



พระอาจารย์ปัญญาวัฑฒโน ตอบปัญหารรรมะ

เรียบเรียงโดย
พระอาจารย์ดึก สีลรัตน

พระอาจารย์ปัญญาวัทโธ
ตอบปัญหาธรรมะ

เรียบเรียงโดย
พระอาจารย์ด็ก สิริตโน

พระอาจารย์ปัญญาวัดโธ ตอบปัญหาธรรมะ

เรียบเรียงโดย พระอาจารย์ดึก สีสรรตโน

เลขมาตรฐานหนังสือ (ISBN.) : 978-616-8220-05-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2566

จำนวนพิมพ์ : 1,500 เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พระอาจารย์ดึก สีสรรตโน.

พระอาจารย์ปัญญาวัดโธตอบปัญหาธรรมะ.-- กรุงเทพฯ : ศิลป์สยาม

บรรณกิจนธ์และการพิมพ์, 2566.

352 หน้า.

1. ธรรมะ. I. ชื่อเรื่อง

294.3144

ISBN 978-616-8220-05-4

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณกิจนธ์และการพิมพ์ จำกัด

เลขที่ 61 ซ.เพชรเกษม 69 ถ.เลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ

เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทรศัพท์ 0-2444-3351-2

E-mail: silpasiampainting@gmail.com

Website: www.silpasiam.com

คำปฐก	5
คำนำ	7
บทที่ 1 : สติ	13
บทที่ 2 : กฎแห่งกรรม	45
บทที่ 3 : คีล	79
บทที่ 4 : การพิจารณากาย	113
บทที่ 5 : พระธรรมคำสั่งสอน	139
บทที่ 6 : แนวทางดำเนิน	175
บทที่ 7 : หลักการปฏิบัติของมราวาส	223
บทที่ 8 : อารมณ	265
บทที่ 9 : วิทยาศาสตร์ทางโลก วิทยาศาสตร์ทางธรรม	309

คำปรารภ

คณะศิษยานุศิษย์ได้พร้อมใจกันจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อ
น้อมบูชาท่านพระอาจารย์ปัญญาวัฑฒโน

หากมีความผิดพลาด บกพร่อง หรือประมาทพลาดพลั้ง อันเกิด
จากความไม่รอบคอบด้วยกายกรรม วจีกรรม และมีโนกรรม
ประการใดก็ดี ด้วยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ดี คณะผู้จัดทำกราบ
ขอขมาโทษและกราบขออโหสิกรรมต่อองค์ท่านพระอาจารย์
มา ณ โอกาสนี้

คณะศิษยานุศิษย์

มกราคม พ.ศ. 2566

คำนำ

หนังสือที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้เป็นหนังสือเกี่ยวกับพระธรรมคำสั่งสอนอันลึกซึ้งของท่านพระอาจารย์ปัญญาวัฑโฒ ซึ่งเป็นพระชาวอังกฤษที่มีชื่อเสียงในฐานะที่เป็นลูกศิษย์เก่าแก่ของท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน แห่งวัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี พระธรรมคำสั่งสอนซึ่งบันทึกไว้ในหนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมขึ้นตามคำเรียกร้องหลังจากที่ได้มีการพิมพ์หนังสือ “ปัญญาเหนือสามัญ” ชีวิตประวัติและธรรมะคำสอนของท่านพระอาจารย์ปัญญาวัฑโฒ อันเป็นหนังสือเล่มแรกที่เป็นชีวิตประวัติของท่านพระอาจารย์ปัญญาวัฑโฒ และบอกเล่าถึงประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาของท่านว่า การเป็นชาวตะวันตกและเคยเป็นวิศวกรมาก่อน ซึ่งไม่เหมือนกับผู้อื่น มีผลต่อการปฏิบัติธรรมของท่านและวิธีการอบรมสั่งสอนลูกศิษย์อย่างไร

วัตถุประสงค์หลักของหนังสือเล่มนี้ก็เพื่อแสดงให้เห็นมุมมองใหม่ในการสั่งสอนธรรมะ โดยจะเห็นได้จากคำตอบของท่านพระอาจารย์ปัญญาวัฑโฒ เมื่อลูกศิษย์ถามปัญหา โดยท่านพยายามที่จะทำให้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งมีความหลากหลายนั้น เป็นสิ่งที่สามารถเข้าถึงได้และเข้าใจได้ง่ายมากยิ่งขึ้น ท่านพระอาจารย์ปัญญาวัฑโฒมีความสามารถในการ

นำเอาธรรมะในแง่ต่างๆ ไปเชื่อมโยงกับอริยสัจ 4 ซึ่งได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งทำให้ทั้งพระภิกษุและฆราวาสสามารถเข้าใจ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ทั้งหมด

คำถามและคำตอบบางส่วนที่บันทึกไว้ในหนังสือเล่มนี้ได้มาจากการที่ท่านพระอาจารย์ปัญญาวุฑฒโธเมตตาตอบคำถามลูกศิษย์ที่เป็นฆราวาสซึ่งมีอาชีพต่างๆ และมากราบขอคำแนะนำสั่งสอน แต่ก็มีคำถามคำตอบจำนวนมากที่ได้รวบรวมมาจากการตอบคำถามเป็นการส่วนตัวระหว่างท่านพระอาจารย์ปัญญาวุฑฒโธเมตตาบรรดาลูกศิษย์ที่เป็นพระภิกษุในวัดป่าบ้านตาดซึ่งมีอยู่เป็นประจำ เนื่องจากการตอบคำถามเหล่านี้มิได้มีการบันทึกไว้อย่างเป็นทางการ สาระสำคัญของคำตอบเหล่านั้นในหนังสือเล่มนี้ จึงเป็นการบันทึกจากความทรงจำ การสนทนาธรรมซึ่งบ่อยครั้งมีความลึกซึ้งและสำคัญเหล่านี้มีความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะแสดงให้เห็นถึงความรู้ความเข้าใจอันลึกซึ้งและกว้างขวางของท่านพระอาจารย์ปัญญาวุฑฒโธเมตตาในด้านปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ทั้งหมด

ท่านพระอาจารย์ปัญญาวุฑฒโธเมตตาได้ตอบคำถามเกี่ยวกับหัวข้อธรรมะต่างๆ ซึ่งมีตั้งแต่เรื่องศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงกายคตาสติกิเลส และโลกทางวิทยาศาสตร์ พระธรรมคำสั่งสอนของท่านพระอาจารย์ปัญญาวุฑฒโธเมตตาที่แสดงไว้ ณ ที่นี้ บางหัวข้ออาจจะซ้ำกับในหนังสือปัญญาเหนือสามัญของท่านบ้าง แต่ก็แสดงให้เห็น

ถึงความคิดเห็นในมุมมองที่แตกต่างออกไปในส่วนที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อธรรมะที่คุ้นเคย

ท่านพระอาจารย์ปัญญาวัฑโฒทราบดีว่าการที่ลูกศิษย์จะสามารถบรรลุในสิ่งที่ปรารถนาในระดับที่สูงขึ้นไปนั้น มิได้ขึ้นอยู่กับกำลังสมความรู้เกี่ยวกับธรรมะ หากแต่ขึ้นอยู่กับความสามารถในการทำลายกิเลสและมีปัญญาเห็นสัจธรรม ดังนั้นเพื่อให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ การแนะนำสั่งสอนโดยครูบาอาจารย์ที่มีประสบการณ์ดังที่ท่านทำอยู่นั้นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น บทบาทของครูบาอาจารย์มีความสำคัญ เพราะหลังจากที่ลูกศิษย์ได้เข้าใจคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์อย่างแจ่มแจ้งและถูกต้องแล้ว เขาจะสามารถปรับตัวได้ในการปฏิบัติกรรมฐาน ท่านพระอาจารย์ปัญญาวัฑโฒมีความรู้ลึกซึ้งเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติธรรมซึ่งได้มาจากประสบการณ์ของตัวท่านเอง ในฐานะที่ท่านเป็นครูบาอาจารย์ ท่านได้นำความรู้ทางธรรมที่ท่านมีอย่างลึกซึ้งมาผนวกเข้ากับประสบการณ์ทางด้านปัญญาและความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งของท่าน เพื่อแนะนำสั่งสอนผู้อื่นในการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์

การศึกษาของลูกศิษย์จะต้องเริ่มด้วยความพยายามที่จะเปิดใจรับฟังสิ่งที่ครูบาอาจารย์สั่งสอน และอ่านหนังสือธรรมะที่เหมาะสมซึ่งจะช่วยทำให้เขาสามารถเข้าใจบางสิ่งบางอย่างที่มีความหมายหลายระดับ ปัญญาที่จะเข้าใจธรรมะก็จะค่อยๆ

พัฒนาขึ้นเป็นลำดับหลังจากที่มีสมาธิแน่วหนามั่นคงและมีการพิจารณาที่ยิ่งลึกลงไป เมื่อมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว ผู้ภาวนาก็จะต้องเพียรพยายามพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีกเกี่ยวกับสิ่งที่ตนได้รับการอบรมสั่งสอนทั้งหมด จนรู้สึกได้ว่าการปฏิบัติจิตตภาวนาและคำสั่งสอนมีความสอดคล้องและประสานกันอย่างลึกซึ้ง นี่คือเหตุผลว่าทำไมคำแนะนำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ที่ดีจึงมีความสำคัญมาก

ครูบาอาจารย์มีบทบาทในชีวิตของลูกศิษย์ในฐานะเป็น กัลยาณมิตร เมื่อครูบาอาจารย์สามารถปฏิบัติจนหลุดพ้นจากความหลงทางจิตใจได้แล้ว ท่านก็จะมีปัญญาที่จะมองเห็นกิเลสที่แอบแฝงอยู่ภายในจิตใจของลูกศิษย์ได้ ซึ่งทำให้ท่านสามารถที่จะสอนธรรมะที่เหมาะสมกับลูกศิษย์แต่ละคน เมื่อนิเวศน์ของลูกศิษย์ถูกกำจัดไปด้วยวิธีการสอนที่ชำนาญชาญของครูบาอาจารย์ ความก้าวหน้าในการปฏิบัติในสายทางดำเนินนี้ จึงสามารถเป็นไปได้อย่างราบรื่น

ท่านพระอาจารย์ปัญญาวัฑโฒเป็นครูบาอาจารย์ที่ไม่เหมือนใคร ท่านเป็นอาจารย์ที่ลูกศิษย์สามารถเห็นได้ว่าผู้ที่ตื่นและอยู่ในปัจจุบันมีลักษณะเป็นอย่างไร และเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะช่วยปลุกความเป็นผู้ตื่นในตัวของพวกเขาได้ด้วย นอกจากนั้น ท่านยังสอนวิธีการปฏิบัติและให้คำแนะนำทั้งในการใช้ชีวิตประจำวันและในการปฏิบัติจิตตภาวนาแก่ลูกศิษย์ ท่านตั้งใจมาก

ที่จะสั่งสอนผู้ที่มุ่งมั่นปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อที่จะช่วยให้พวกเขาสามารถละนิวรณ์ต่างๆ ในจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งปิดกั้นการบรรลุความก้าวหน้าในการปฏิบัติจิตตภาวนาในระดับที่สูงขึ้นไป ความก้าวหน้าของลูกศิษย์ของท่านนั้นเกิดขึ้นได้ด้วยการเชื่อฟัง คำสั่งสอนของท่านและมีความมั่นใจในปัญญาของท่าน ในทางกลับกัน การสอนของท่านยังช่วยทำให้พวกเขามีโอกาสที่จะเติบโตและพัฒนาไปในทางธรรม

ท่านพระอาจารย์ปัญญาวัฑโฒใช้สมาธิขั้นสูงในการสอนธรรมะปฏิบัติ เมื่ออยู่ต่อหน้าท่านพระอาจารย์ ลูกศิษย์สามารถรู้สึกได้ถึงพลังจิตที่สงบนิ่งของท่าน ซึ่งทำให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองมีจิตที่หยั่งลงสู่ความสงบคล้ายกันเกิดขึ้นในใจด้วยในขณะที่กำลังฟังธรรม พลังที่มีอำนาจมากนั้นสามารถทำให้ผู้ฟังมีสมาธิมากขึ้น ในขณะที่ฟังท่านอบรมสั่งสอน ผู้ฟังมักจะมีความสงบมากขึ้น ฟุ้งซ่านน้อยลง และจิตมีความสว่างไสวในขณะที่อยู่ต่อหน้าท่านพระอาจารย์ปัญญาวัฑโฒมากกว่าเมื่ออยู่ตามลำพังตนเอง เมื่อจิตสงบแล้ว ท่านก็จะสอนให้ลูกศิษย์รู้จักวิธีควบคุมจิต เนื่องจากการปฏิบัติของท่านเป็นสิ่งที่ลึกซึ้งและเข้มข้น การสอนที่เต็มไปด้วยพลังของท่านจึงทำให้ลูกศิษย์เกิดปัญญา ซึ่งตามปกติลูกศิษย์ไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง พลังธรรมอันแรงกล้าที่หลั่งไหลออกมาในขณะที่ท่านสั่งสอนลูกศิษย์ ก่อให้เกิดบรรยากาศพิเศษที่สร้างความเป็นไปได้ใหม่ๆ ในตัวผู้ฟังธรรม

เมื่อเหตุปัจจัยเหมาะสม มันก็เหมือนกับมีแสงเทียนที่สว่างจ้ามาช่วยจุดเทียนอีกอันหนึ่งให้สว่างขึ้นมาด้วย เนื่องจากลูกศิษย์ได้มีความรู้ความเข้าใจใหม่ๆ เกิดขึ้นในหัวใจ ธรรมะที่ท่านสอนช่วยให้ลูกศิษย์เกิดสมาธิ ตีมน้ำและเปิดรับธรรมะ รวมทั้งทำให้เกิดความเป็นไปได้โดยไม่มีความขัดแย้งที่จะเข้าถึงวิมุตติหลุดพ้น

เมื่อเราอ่านการตอบปัญหาธรรมะของท่านพระอาจารย์ปัญญาวุฑฒิโธ เราจะมีใจเข้าใจชัดเจนมากขึ้นว่าตัวเรานั้นอยู่ในระดับใดในการปฏิบัติธรรม และเราควรที่จะพากเพียรพยายามมุ่งหน้าดำเนินไปในทิศทางใด เราเกิดแรงบันดาลใจจากความปรารถนาที่จะเข้าใจประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่ท่านพระอาจารย์เล่าให้ฟังอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งและเต็มไปด้วยพลัง แต่เราต้องเตือนตนเองด้วยว่า ในการที่เราจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติจิตตภาวนา เราจะต้องเดินไปตามทางและปฏิบัติด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าเราจะได้รับคำสั่งสอนที่อธิบายละเอียดชัดเจนที่สุดจากบรรดาครูบาอาจารย์ที่เก่งที่สุดก็ตาม แต่มันเป็นเพียงรายละเอียดอย่างคร่าวๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเท่านั้น และถึงแม้ว่าเราจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติตามทางเดินเพื่อการพ้นทุกข์เอง แต่ท่านพระอาจารย์ปัญญาวุฑฒิโธก็มีพระคุณเป็นอย่างยิ่งที่ทำให้เราได้มีพระธรรมคำสั่งสอนของท่านไว้อ่านในยามที่เราต้องการคำอธิบายข้อสงสัยหรือปรารถนาแรงบันดาลใจ

พระอาจารย์ดึก สีสรรตโน

กรกฎาคม 2565





บทที่ 1

สติ



การรู้อย่างมีสติ
เป็นการฝึกที่ยากที่สุด
และมีประโยชน์ที่สุดอย่างหนึ่ง

การมีสติหมายความว่าอย่างไร

เมื่อเราเริ่มฝึกสติ เราจะระลึกถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใด เป็นสภาวะจิตที่ไม่ส่งออกป็นึกถึงสิ่งอื่นๆ เช่น ในการทำสมาธิภาวนา จิตควรเกาะอยู่กับคำบริกรรมที่เป็นองค์ภาวนา และไม่ส่งออกป็นคิดถึงสิ่งใดที่เข้ามากระทบทางผัสสะ เมื่อไรที่จิตหลุดออกจากคำบริกรรม เราจะต้องเตือนตนเองให้เอาจิตกลับมาจดจ่ออยู่ที่จุดเดิม กล่าวคือ เราต้องพยายามที่จะไม่ลืมคำบริกรรม ในขั้นต้นของการฝึกหัดจิตตภาวนา จิตจะส่งออกป็นบ่อยครั้ง เราจึงต้องระลึกถึงเป้าหมายของเราอยู่เสมอ แล้วรีบดึงจิตให้กลับมาโดยเร็ว การระลึกได้เช่นนี้มีได้หมายความว่าเราจะสามารถจดจำข้อมูลจากอดีตที่ผ่านมาได้แล้วได้ แต่เป็นการเตือนตนเองให้อยู่กับปัจจุบันตลอดเวลาและไม่ไปคิดถึงเรื่องอื่นใดทั้งในอดีตและในอนาคต

เมื่อเราตั้งสติไว้ดีแล้ว ดังนั้นจิตก็จะไม่ส่งออกป็นจากการรู้อยู่กับปัจจุบัน นี่คือการกำลังสร้างสิ่งที่เรียกว่า “สัมมาสติ” ซึ่งหมายความว่าสติได้ก้าวหน้าไปจากระดับที่ต้องคอยเตือนตนเองให้จดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด พัฒนาไปเป็นระดับที่อยู่ใกล้กับจิตและคอยทำงานให้จิต เมื่อเป็นเช่นนี้เราอาจกล่าวได้ว่าสัมมาสตินั้นมีลักษณะอยู่ใกล้กับจิตและคอยรับใช้จิต ในบทบาทนี้ สติจะคอยดูแลจิต สติช่วยก่อให้เกิดสภาวะที่จิตรู้อยู่กับปัจจุบัน โดยรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะภายในทั้งหก เป็นปัจจุบันจิตที่

อยู่ภายใน และคอยดูแลจิตไม่ให้ออกไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ภายนอก ไม่ว่าจะเป็นด้านความคิด คำพูด หรือการกระทำก็ตาม สิ่งนี้สอดคล้องกับการที่พุทธศาสนาเน้นการมีสติ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่พระภิกษุจะต้องทำให้เกิดมีตลอดเวลาและในทุกสถานการณ์

เราอาจกล่าวได้ว่าเป็นสติ เป็นสภาวะที่ฝังอยู่ในสิ่งที่จิตไปตั้งอยู่ เพราะเมื่อไรที่ไม่มีสติ จิตก็จะหลุดลอยเลื่อนไหลไปเรื่อยๆ ตามสิ่งต่างๆ ที่มากระทบจิต ซึ่งหมายความว่า การมีสติคือสภาวะที่จิตไปตั้งอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มากระทบ หรือเราอาจกล่าวได้ว่า สติเป็นเหมือนกับหลักที่ปักไว้อย่างมั่นคงในสิ่งที่จิตเผชิญ

เมื่อมีสัมมาสติหรือสติมั่นคงแล้ว ก็จะสามารถที่จะควบคุมการทำงานของจิตได้ ซึ่งทำให้สามารถรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับธรรมารมณ์ ดังนั้นสติจึงมีลักษณะเป็นการรู้สิ่งต่างๆ ในเชิงที่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นๆ และทำให้จิตรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่มีต่อกัน ในระดับนี้สติรู้ธรรมต่างๆ อย่างเต็มที่ ทั้งที่เป็นส่วนที่ดีและไม่ดี ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ทั้งสิ่งที่นำมาซึ่งความสุขและความทุกข์ เนื่องจากสติรู้ทุกอย่าง มันจึงรู้ว่าสิ่งต่างๆ เกี่ยวข้องกันอย่างไร และความสามารถนี้ช่วยเปิดมุมมองและความคิดของเราเกี่ยวกับจิตให้กว้างขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ สติจึงมักจะเห็นสิ่งต่างๆ ในลักษณะที่สะท้อนให้เห็นว่าจริงๆ แล้วสิ่งนั้นเป็นอย่างไร ด้วยเหตุนี้สติจึงมีความเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับการรู้แจ้งและปัญญา

การมีปัญญาติดแนบกับสติ แสดงให้เห็นว่าสตินั้นแน่นหนามั่นคง เมื่อสติเกิดขึ้นพร้อมกับปัญญา สติก็จะแน่นหนามั่นคง หากมีสติ แต่ปราศจากปัญญา สติก็จะไม่แน่นหนามั่นคง ในความเป็นจริงนั้น ยังมีสติแน่นหนามั่นคงมากเท่าไร สมาธิจิตที่เป็นอกุศลก็จะมีน้อยลงเท่านั้น และโอกาสที่สมาธิจิตที่เป็นอกุศลจะเข้ามาครอบงำ และควบคุมความคิด ตลอดจนคำพูดและการกระทำของเราก็จะทำได้ยากยิ่งขึ้น หากการกระทำที่เป็นอกุศลถูกปิดกั้นไว้ในจิต ไม่ให้ออกมาได้มากเท่าไร โอกาสที่การกระทำที่เป็นอกุศลใน ทำนองเดียวกันนั้นจะเกิดขึ้นอีกก็จะมีน้อยลงมากเช่นกัน ขั้นนี้จึงเป็นสติในระดับที่ความสงบอันเกิดจากสมาธิและความ แห่ลมคมของปัญญาอยู่ในสภาวะที่สมดุลกันและตั้งอยู่ได้เพราะ มีสติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อจิตสงบและรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ในปัจจุบัน เราก็จะสามารถรู้สิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริงได้โดยไม่ถูกบิดเบือน

สำหรับสติขั้นสุดท้ายและสูงสุดซึ่งท่านอาจารย์พระมหาบัว เรียกว่า “มหาสติ มหาปัญญา” เป็นการปฏิบัติในขั้นที่สติและ ปัญญาเกิดขึ้นตลอดเวลาเป็นอัตโนมัติ เพราะทำงานร่วมกันด้วยความรวดเร็วอย่างน่าอัศจรรย์และว่องไวในการจัดการกับกิเลส ในทุกรูปแบบ ในพระไตรปิฎกภาษาบาลีมีการกล่าวถึงความ เกี่ยวข้องกันของสติกับปัญญาในที่ต่างๆ มากมาย

สรุปได้ว่าการพัฒนาสติมีสี่ขั้นตอน ขั้นตอนแรก เป็นสติขั้นที่คอย เตือนเราไม่ให้สังจิตออกไปจากสิ่งที่อยู่ตรงหน้าจิต ขั้นที่สอง สติ

คือสภาวะตามธรรมชาติที่อยู่ใกล้และคอยรับใช้ดูแลจิต ขั้นที่สาม สติคอยเตือนจิตเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ และการเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น และด้วยเหตุนี้มักจะรู้ว่าสิ่งนั้นมีคุณค่ามากน้อยเพียงใดและ ทำให้มุมมองกว้างขึ้น ขั้นที่สี่ สติเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับปัญญา ดังนั้น โดยธรรมชาติจึงสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

เหตุใดสติและปัญญาจึงมีความสำคัญมาก ในการปฏิบัติจิตตภาวนาในพุทธศาสนา

ประการแรก เราต้องพิจารณาเพื่อให้ทราบว่าจิตคืออะไรและทำหน้าที่อะไร ถ้าเราไม่ศึกษาจิตให้ละเอียด เราก็จะไม่เห็นต้นเหตุ อุปาทานที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ของเรา เราต้องหาให้เจอว่า สาเหตุสำคัญที่อยู่ภายในตัวเราคืออะไร เพื่อที่เราจะได้สามารถ ขจัดมันเสีย ในการทำเช่นนั้น เราต้องก้าวให้พ้นจากสภาวะที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นสภาวะแห่งความไม่รู้ที่เราມີอยู่ตามปกติ นั่นก็คือเรามีแนวโน้มที่จะคิดและกระทำโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัวว่าเรากำลังทำอะไร ทั้งนี้เป็นเพราะจิตไม่อยู่กับปัจจุบัน เมื่อเราขาดสติ เราคิดและกระทำไปโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว และปราศจากการรู้เห็นของจิตที่อยู่เบื้องหลัง นี่คือเหตุผลว่าทำไมสติจึงมีความสำคัญยิ่งนัก สติทำให้จิตตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ทำให้เราสามารถรู้เห็นสิ่งที่เรากำลังคิดและกระทำได้ เมื่อรู้ชัดว่าเรากำลังคิดและทำอะไร เราต้อง

เอาความรู้นี้ไปใช้เปรียบเทียบเพื่อให้สามารถเข้าใจว่าความคิดและการกระทำของเรานั้นเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเราอย่างไร จากตรงนั้นเราก็จะสามารถตัดสินใจได้ว่าสิ่งที่เราคิดและกระทำนั้นดีหรือชั่ว ถูกหรือผิด แล้วเราก็จะบอกได้ว่าผลจากการคิดและการกระทำของเราจะเป็นเช่นไร นี่คือสิ่งที่สติและปัญญาเข้ามาทำงานร่วมกัน

สติให้ข้อมูลที่เรากำลังต้องใช้พิจารณาด้วยปัญญา จากการที่เราได้อยู่โดยตลอดว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน สติจึงเป็นคุณสมบัติของจิตที่คอยเก็บรวบรวมข้อมูลที่เรากำลังนำไปพิจารณา มันจะบอกขอบเขตของทุกสิ่งที่เราต้องการจะพิจารณา เมื่อเรามีข้อมูลดิบอยู่ในรูปของรายละเอียด เราก็จะสามารถสร้างมโนภาพที่ชัดเจนเป็นพื้นฐานเพื่อความเข้าใจ สติคือสิ่งที่คอยดูแลการพิจารณาของปัญญา แต่เป็นการทำงานอยู่เบื้องหลัง ไม่แสดงตนออกมา

กระผมมักจะขาดสติในยามที่คุยกับผู้อื่น

สติเป็นสิ่งสำคัญในขณะที่เรากำลังคุยกับผู้อื่น หากเรามีสติเราก็จะไม่ลืมตัว การไม่ลืมตัวหมายความว่าเรากำลังคุยกับเขาจากภายในตัวเรา จากสถานภาพที่เข้มแข็งของเราเอง เราไม่ลืมตัวและมีสติจดจ่ออยู่ตรงนั้น

บางคนนึกถึงเหตุการณ์ต่างๆ หรือใครคนใดคนหนึ่งที่อยู่ห่างไกลจนลืมไปว่าตอนนี้ตนเองนั้นอยู่ในประเทศไทย เขาจะหมกมุ่นอยู่กับความคิดของตนเองจนกระทั่งสติหลุดลอยออกไปอยู่ที่อื่น การจะทำเช่นนี้ไม่มีประโยชน์ เพราะสติไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อสติรู้อยู่กับปัจจุบัน เราสามารถที่จะคิดถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้โดยไม่ลืมตัว และไม่ลืมว่าขณะนี้ตนเองอยู่ที่ใด เราจะรู้ตัวดีว่าขณะนี้เรากำลังคิดถึงเรื่องอะไรอยู่ในปัจจุบัน

สติสำคัญมาก เมื่อเรามีสติที่แน่นหนามั่นคง เรามักจะสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติสมาธิภาวนาได้เสมอ เพราะเราสามารถควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลของปัจจัยต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้อง แต่น่าเสียดายที่คนส่วนมากมักจะไม่มีสติที่แน่นหนามั่นคง

สติจะทำให้จิตเราอยู่ภายในและเราจะรู้จักตัวเองดีกว่าสิ่งอื่นใดทั้งหมด พูดกันตรงๆ เราไม่รู้จักรคนอื่น เรารู้จักแต่ตัวเราเองเท่านั้น สิ่งที่เรารู้เกี่ยวกับคนอื่นนั้น เรามักจะรู้ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา เรารู้วิธีทำสิ่งต่างๆ และมักคิดว่าคนอื่น ๆ ก็ทำเหมือนกับเรา ความเข้าใจของเราจะเป็นเช่นนั้น เราจะสามารถรู้จักตัวเราเอง และรู้ว่าจิตทำงานอย่างไรด้วยการมีสติ

กรรมภาวนาได้ดีขึ้นตั้งแต่ได้ฝึกหัด ให้ตนเองมีสติกับทุกสิ่งทุกอย่างที่กระทำ

สิ่งนี้เกิดขึ้นเมื่อฝึกสติ แต่คุณควรทราบว่ามันก็ยังไม่ใช่วิธีที่แท้จริง มันเป็นเพียงการฝึกให้มีสติ สติที่แท้จริงนั้น ท่านอาจารย์ พระมหาบัวเรียกว่า “มหาสติ” ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อเราสามารถตั้งสติ ได้อย่างแน่วหนามั่นคงในใจ เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น จิตทำหน้าที่เหมือน ยามรักษาการของธนาคาร ถ้ายามยืนหน้าธนาคารและเฝ้ามอง ดูคน เขาจะต้องคอยมองดูรอบๆ ธนาคารตลอดเวลาว่ามีใคร เข้าออก แต่หากยามยืนหน้าประตูห้องนิรภัยที่เก็บของมีค่า เขาจะรู้ตลอดเวลาว่าใครเข้าออกตรงจุดนั้นบ้าง โดยเขาไม่จำเป็นต้องออกไปยืนข้างนอกเลย นี่คือลักษณะของมหาสติ มันอยู่ในจิต และเนื่องจากมันอยู่ในจิต มันก็จะรู้ว่ามီးอะไรเข้าไปใน จิตบ้าง สติรู้ทุกอย่างที่เข้าไป เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็จะรู้ทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่จะสามารถเล็ดลอดไปจากสติของเราได้

เมื่อเราฝึกสติ เราจะพยายามอย่างยิ่งที่จะรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ และกำลังจัดการเรื่องอะไร แต่นั่นเป็นเพียงการฝึกให้มีสติเท่านั้น มันยังไม่ใช่วิธีของจริง สติที่แท้จริงนั้นต้องเป็นสติที่เกิดขึ้นโดย เกือบอัตโนมัติ เป็นการมีสติรู้ที่มโนทวารหรือประตูของจิต ทุกอย่างจะเข้ามาสู่จิตทางประตูนั้น ดังนั้นถ้าสติของเราตั้งมั่นอยู่ที่จุดนั้น เมื่อมีอะไรที่ผ่านเข้ามาเราก็จะรู้ในทันที สติจะเกิดขึ้น

โดยอัตโนมติโดยไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ แต่สติอัตโนมตินั้น ขึ้นอยู่กับความพากเพียรของเราก่อนหน้านี้ในการปฏิบัติฝึก สติในทุกอิริยาบถของเราทั้งวัน เมื่อถึงขั้นที่สติจะเกิดขึ้นเองโดย อัตโนมติ เราก็จะเริ่มรู้ว่าโลกทั้งหมดนั้นอยู่ในจิตของเรา เราจะรู้ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกจริงๆ แล้วเป็นเพียงความคิดภายในจิต ของเรา เนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างผ่านเข้ามาทางมนทวาร ดังนั้น จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องส่งจิตออกไปหาภายนอก

จากประสบการณ์ เราสามารถที่จะเรียนรู้ที่จะมองดูอะไรหลายสิ่ง หลายอย่างพร้อมกัน สติช่วยให้เราสามารถทำได้ เมื่อสติตั้งอยู่ใน จิตอย่างแน่นหนามั่นคงแล้ว มันก็จะรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นโดย ไม่ต้องใช้ความพยายามมาก เมื่อสติมีน้อย มันก็จะเหมือนกับว่า เรากำลังเฝ้าห้องที่มีผนังล้อมรอบ แต่มีประตูทางเข้าหลายทาง เมื่อมีคนเข้ามา เราต้องวิ่งไปวิ่งมาจากประตูหนึ่งไปอีกประตูหนึ่ง เพื่อดูว่ามีใครเข้ามาบ้าง ทำให้สับสนวุ่นวาย แต่ถ้าเราอยู่ตรง กลางห้อง และรู้ว่าสิ่งที่เข้ามานั้นมาจากทางไหน เมื่อนั้นแหละ เราก็จะรู้ทุกอย่างที่เข้ามาทั้งหมด สติที่อยู่ในจิตก็เป็นเช่นนั้น ในทำนองเดียวกันถ้าเราเห็นอะไรสักอย่าง แล้วเรามีสติอยู่กับ สิ่งนั้น เมื่อเราได้ยินเสียง เราก็จะส่งสติไปยังเสียงนั้น สติก็จะ แล่ส่ายไปทั่วอย่างวุ่นวาย แต่ถ้าสติตั้งมั่นอยู่ในจิต สติก็จะรู้ว่า มีผัสสะใดมากระทบ ไม่ว่าจากการเห็นหรือการได้ยิน หรือจาก ผัสสะอื่นใด สติก็จะรู้ทุกอย่างได้อย่างง่ายดาย

แต่เราต้องขยันในการฝึกสติให้เกิดความชำนาญ ในการปฏิบัติภาวนา เราต้องฝึกให้มีสติแน่นหนามั่นคงเพื่อให้สติจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน เราจะต้องรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่และไม่เผลอสติส่งออกไปที่อื่น การรู้อย่างมีสติเป็นการฝึกที่ยากที่สุดและมีประโยชน์ที่สุดอย่างหนึ่ง แน่นอนที่สุด อุปสรรคสำคัญที่มาขัดขวางก็คือกิเลสนั่นเอง ถ้าไม่ใช่เพราะกิเลส การฝึกสติก็จะทำได้ไม่ยาก กิเลสทำให้ฝึกสติได้ยาก ด้วยเหตุนี้เราควรจะรู้จักว่ากิเลสคืออะไร กิเลสเป็นศัตรูของเรา เราจึงต้องค้นหาและเรียนรู้วิธีที่จะทำให้สามารถหากิเลสในตัวเราเจอ ทั้งนี้เพื่อที่เราจะสามารถเรียนรู้ที่จะกำจัดกิเลสได้ ทุกคนต่างมีกิเลสเหมือนกัน แต่ปรากฏในรูปแบบที่แตกต่างกัน แต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้นทุกคนต้องเรียนรู้เพื่อจะรู้จักกิเลสของตนเอง

ในการปฏิบัติภาวนา

ควรตั้งสติให้รู้อยู่ตรงไหนดีที่สุด

ควรจะตั้งสติอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อเราสามารถตั้งจิตให้อยู่กับปัจจุบันได้ ความทุกข์และความกังวลเกี่ยวกับอดีตและอนาคตจะหายไป เราควรมีสติอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น อยู่ที่นี่และเดี๋ยวนี้ แล้วเราจะรู้ว่าอดีตนั้นเป็นเสมือนนิยาย มันไม่ใช่ความจริง อนาคตก็เสมือนนิยาย มันไม่ใช่ความจริง

เช่นกัน ปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นความจริง และมีแค่นั้นจริงๆ เนื่องจากไม่มีสิ่งใดในอดีตและอนาคตมาปรากฏในปัจจุบัน เราจึงไม่สามารถจะกล่าวได้ว่าปัจจุบันกำลังเปลี่ยนไปหรือไม่เปลี่ยนจากการที่ทำให้มีสติอยู่ใกล้กับปัจจุบันมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เราจะพบว่าจิตนั้นจะแหลมคมขึ้นและฝึกสมาธิได้ง่ายขึ้น เพราะเรามีสติอยู่ตลอดเวลา

เพื่อให้จิตอยู่กับปัจจุบัน เราจะต้องตั้งสติมั่นอยู่กับสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้า เนื่องจากไม่มีสิ่งอื่นใดที่เราสามารถจะเอาสติไปตั้งไว้ได้ จิตชอบเกาะอยู่กับสิ่งต่างๆ เป็นธรรมชาติของจิตที่จะต้องเกาะอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งหมายความว่า ถ้าเราตั้งใจที่จะตั้งจิตให้อยู่ในปัจจุบัน เราต้องตั้งจิตให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้าเราเท่านั้น และไม่ส่งไปที่อื่น นี่คือสิ่งที่เราเรียกว่าปัจจุบันแบบมีความสัมพันธ์

การที่จะตั้งสติอยู่กับปัจจุบันที่แท้จริงนั้นทำได้ยาก ปัจจุบันที่แท้จริงก็คือโลกุตระธรรม ซึ่งอยู่เหนือกิเลส แต่ในขณะนี้การที่เราตั้งสติมั่นอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ก็จะเป็นการปฏิบัติที่มีประโยชน์มาก การตั้งจิตอยู่ในปัจจุบันก็จะช่วยให้หายกลัวความตาย เมื่อสติเราอยู่ในปัจจุบัน เราจะรู้ว่าอนาคตนั้นเป็นเพียงภาพลวงตา ดังนั้นความตายจึงไม่มีในขณะนั้น

สติที่ดีนั้นทำงานอย่างไร

สติดีก็เหมือนกับพ่อแม่ที่คอยดูแลลูก หากไม่จำเป็น พ่อแม่ก็จะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของเด็ก ยกเว้นในกรณี que เด็กทำอะไรที่อาจจะเป็นอันตราย ทำอะไรที่ไม่สมควรจะทำ พ่อแม่จึงจะค่อยเข้าไปห้ามปราม ในทำนองเดียวกัน การคอยสังเกตอย่างมีสติ ก็เหมือนกับมีจอภาพอยู่เบื้องหลัง สติจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว ยกเว้นในกรณีที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น หรือในกรณีที่ ต้องทำอะไรสักอย่าง ซึ่งในแง่ นั้น สติที่ดีจะมีคุณสมบัติคือ เกิดขึ้นเองแทบจะตลอดเวลา สตินั้นเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ มันไม่ใช่สิ่งที่เราพยายามทำให้เกิดขึ้น แต่เป็นผลจากการพัฒนา สติด้วยการฝึกสติอยู่ตลอดเวลา สติอัตโนมัตินั้นก็คือสติที่แท้จริง

เมื่อเราเริ่มฝึกสติใหม่ๆ ผลที่ได้รับมักจะไม่น่าพอใจ คล้ายๆ กับการเล่นกอล์ฟครั้งแรก ในการตีครั้งแรกนั้นเราจะตีลูกกอล์ฟได้ดี จึงมักจะคิดว่าการตีกอล์ฟนั้นง่าย ในการตีครั้งที่สอง เราอาจจะตีไม่ถูกลูกเลยก็ได้ ช่วงแรกๆ สติก็เป็นเช่นนี้ บางครั้งเราตั้งสติได้ดี บางครั้งเราก็เผลอสติ ในที่สุดเราก็จะเรียนรู้จากการฝึกหัด อย่างสม่ำเสมอในการตั้งสติให้จดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดในขณะที่มันเกิดขึ้นแล้วดับไป ซึ่งเป็นเช่นเดียวกันกับการทำกิจกรรมอื่นๆ ยิ่งเราฝึกมากเท่าไร เราก็จะยิ่งเรียนรู้มากเท่านั้น

ในที่สุดเราควรพยายามให้มีสติอยู่ตลอดเวลาในทุกสถานที่ แล้วเราจะเข้าใจดีถึงคุณประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่สตินำมาสู่จิต และเข้าใจได้อย่างแจ่มชัดถึงความเสียหายที่เกิดจากความคิด ฟุ้งซ่าน ความคิดฟุ้งซ่านซึ่งหมุ่นอยู่ในจิตตลอดเวลา นั้นเป็นอันตรายมาก ทำให้เสียเวลาและสูญเสียพลังจิต การที่เรามีสติ ตลอดเวลาจะทำให้สามารถควบคุมความคิดฟุ้งซ่านเหล่านั้นได้ การที่มีสติดีจะทำให้เรารู้ตัวว่าจิตกำลังคิดอะไรอยู่ ทำให้สามารถ ควบคุมความคิดและอารมณ์ไม่ให้มารบกวนเราได้ คนส่วนมาก มักจะส่งจิตออกไปทั่ว ด้วยเหตุนี้เขาจึงมักจะลืมตัวกันเป็น ส่วนใหญ่ จิตของคนส่วนใหญ่ส่งออกไปที่ไกลๆ และคิดว่า คงจะเป็นการดีถ้าไปอยู่ที่นั่น ดังนั้นจิตของเขาจึงไปอยู่ที่นั่น และทำให้ลืมไปว่าตอนนี้เขากำลังอยู่ที่นี้ ดังนั้นการมีสติก็คือ การจดจ่ออยู่ที่ฐานของจิต ยิ่งฝึกสติมากเท่าไร เราก็จะยิ่งเห็น คุณค่าของสติ ซึ่งเป็นคุณค่าที่เราเห็นได้ด้วยตนเอง

ในตอนแรกสติเป็นวิธีการฝึกอบรมจิต แต่ในที่สุดสติก็จะกลายเป็นสติอัตโนมัติ แต่กว่าจะเป็นเช่นนั้นได้ ก็ต้องต่อสู้จนล้มลุก คลุกคลาน เปรียบเสมือนกับการปีนป่ายขึ้นภูเขาที่มองไม่เห็น ทางขึ้นที่ชัดเจน และปราศจากบันไดที่สร้างไว้อย่างดีพร้อม ราวจับ เราต้องคว้าทุกสิ่งทุกอย่างที่มี ไม่ว่าจะเป็นรากไม้ กิ่งไม้ หรืออะไรก็ตาม เพื่อจะเหนี่ยวรั้งตัวเราขึ้นไปให้ได้ การฝึกปฏิบัติ ก็ต้องเป็นเช่นนั้น เราจะต้องรู้จักกิเลสที่เกิดขึ้นและต่อสู้กับมัน

ให้ได้ บางครั้งเราก็ชนะบางครั้งเราก็แพ้ แต่เราสามารถที่จะมองย้อนกลับไปดูและเรียนรู้จากประสบการณ์เหล่านั้น เราต้องเพียรพยายามให้มากเพื่อให้มีสติ แต่เราต้องมีความอดทน และอย่าหงุดหงิดเมื่อพลังเผละขาดสติ ตอนแรกมักขาดสติบ่อยครั้งให้ลองคิดว่าจิตนี้ได้ผ่านโลกมานานเท่าไรแล้ว เราไม่สามารถที่จะไปหยุดแรงกระแทกจากโลกและเปลี่ยนไปทางธรรมได้ในชั่วพริบตา เราจึงต้องค่อยๆ ฝึกฝนไปเป็นลำดับ

การที่ตั้งจิตจดจ่ออยู่กับกรรมฐานที่เป็นองค์ภาวนาเพื่อช่วยให้จิตสงบนั้นมีประโยชน์มากในการฝึกสติ เราควรพยายามที่จะตั้งจิตให้อยู่กับองค์ภาวนาตลอดเวลา อย่าปล่อยลอยวาง ถึงกระนั้นก็ตาม เราก็จะพบว่ายังมีกิเลสมาก่อวนให้ส่งจิตออกไปข้างนอก หากเป็นเช่นนั้นเราต้องรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น เมื่อเราต่อสู้กับกิเลส กิเลสก็เหมือนกับศัตรูอื่นๆ มันจะยกทัพมาต่อสู้กับเราเช่นกัน เพื่อป้องกันตนเอง และนี่คือเวลาที่เราต้องเพียรพยายามให้มากยิ่งขึ้นไปอีกเพื่อเอาชนะกิเลสให้ได้ เราจำเป็นที่จะต้องปราบกิเลสให้ได้ ดังนั้นเมื่อกิเลสปรากฏขึ้น จึงเป็นโอกาสของเราที่จะจัดการปราบปรามมันให้ได้ การที่จะเห็นกิเลสนั้นยาก กิเลสอยู่ที่ไหน หากไม่มีอะไรไปกระตุ้นมันขึ้นมา เราจะหามันไม่เจอ อย่างไรก็ตาม เมื่อมีเหตุทำให้เกิดกิเลส เราก็จะเห็นมันในทันที ถ้าใช้ความพยายามให้มาก การฝึกสติก็จะช่วยนำพากิเลสออกมาข้างหน้า ทำให้เราได้ประจัญหน้ากับศัตรูและปราบมันด้วยวิธีที่เหมาะสม

ทำไมต้องมีสติในการฝึกปฏิบัติจิตตภาวนา

สติจะให้ข้อมูลที่จำเป็นเพื่อให้เราประสบความสำเร็จในการปฏิบัติจิตตภาวนา การที่เราจะรู้สิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างถูกต้อง เราจะต้องตั้งจิตให้จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น ถ้าเรากำลังทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่กลับส่งจิตออกไปที่อื่น ก็เท่ากับว่าเราทำตัวเหมือนที่เคยทำอยู่เป็นประจำ และถ้าขาดสติ เราก็จะไม่สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น ในบางกรณีการกระทำสิ่งใดโดยขาดสติของเราอาจจะทำให้เกิดความเสียหาย ภัยอันตรายอาจจะเกิดขึ้นได้ เนื่องจากเราขาดสติ เราจึงไม่ได้เตรียมรับสถานการณ์นั้นด้วยเหตุนี้เราก็จะไม่ทราบว่าจะทำอะไร หรือเราอาจจะทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องก็ได้ ความผิดพลาดอาจจะเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดายถ้าเราขาดสติ

เราควรจะเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อที่จะได้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ สติจึงสำคัญมากในเรื่องนี้ เพราะว่ามันจะชี้ให้เห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มิฉะนั้นแล้วเราต้องอาศัยความจำและความจำอาจจะเลอะเลือนก็ได้ แต่ถ้าเรามีสติ สติจะช่วยแก้ไขปัญหาได้ดี และเราจะเรียนรู้จากสถานการณ์นั้น เหมือนกับเวลาที่เราเดินโดยขาดสติ เราอาจจะสะดุดหรือลื่นหกล้มได้ง่ายและอาจถึงกับได้รับบาดเจ็บ แต่ถ้าเรามีสติ จิตของเราจะคอยดูการกระทำทุกอย่างในปัจจุบัน และรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น เราสามารถหลีกเลี่ยงไม่ให้สะดุดหรือลื่นหกล้มได้โดยง่าย

สติเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งในธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า และปัญญาก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญเช่นกัน แต่ถ้าเราขาดสติ ปัญญาก็จะมีข้อมูลน้อยเกินไปที่จะนำเอาไปใช้ ดังนั้นเมื่อสติอยู่ในปัจจุบันคอยดูแลควบคุมงาน ปัญญาสามารถเลือกข้อมูลและเข้าใจว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นอยู่ตลอดเวลา

ถ้าหากฝึกสมาธิมาดี

ปัญญาก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติเลยใช่ไหม

ปัญญาจะเกิดขึ้นเองไม่ได้หากปราศจากความพยายามที่ถูกต้องของเรา เป้าหมายของจิตตภาวนาไม่ใช่เพียงแต่การดับทุกข์ได้ชั่วคราวด้วยการทำสมาธิ แต่เราจะต้องพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อจะได้เข้าใจว่าทุกข์คืออะไร เพื่อที่จะสามารถขจัดต้นเหตุซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้ การทำให้สมาธิเกิดขึ้นนั้นไม่ยากนัก แต่การคอยดูแลและควบคุมจิตใจให้มีสติในทุกสถานการณ์นั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก การที่จะทำเช่นนั้นได้ เราต้องเบนความตั้งใจจากการที่มุ่งเน้นความสงบจากการทำสมาธิ เปลี่ยนไปเป็นการพิจารณาธรรมด้านใดด้านหนึ่ง การพิจารณาทางปัญญานั้นมีหลายด้าน ดังนั้นเราต้องพิจารณาว่าด้านใดที่เหมาะสมกับการปฏิบัติในระดับของเรา เราต้องพยายามหาให้เจอ เพราะด้านที่เหมาะสมกับเรานั้น ไม่ใช่จะเดินเข้ามาหาเรา

และแนะนำตัวเอง ด้านที่เราควรพิจารณานั้นมักจะเห็นได้ยาก ดังนั้นเราไม่ควรที่จะนั่งรอให้มันปรากฏตัว เราต้องเข้าไปอยู่ภายในและคอยมองหามันอย่างจริงจัง มิฉะนั้นก็จะหาไม่เจอ จะต้องมิด้านที่เป็นเป้าหมายที่เราตัดสินใจเลือกพิจารณาทางด้านปัญญา นอกจากนั้น การเลือกพิจารณาด้านที่เหมาะสม และ ไม่เอาด้านที่ไม่เหมาะสมกับเรานั้นขึ้นอยู่กับธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราได้ใส่ใจเป็นอย่างดีกับสิ่งที่เราทำ เราต้องเห็นว่าการพิจารณาทางด้านปัญญาเป็นเรื่องสำคัญ

เพื่อให้เราสามารถพิจารณาทางด้านปัญญาได้อย่างถูกต้อง เราต้องรู้จักว่างานที่มีคุณภาพดีนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งหมายความว่าเราจะต้องรู้ว่าสิ่งใดถูกต้องและเป็นประโยชน์ การที่เราสามารถรู้ได้ว่าอะไรเหมาะสม ก็จะช่วยให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ความสามารถนั้นไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นทักษะหรือความสามารถที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิด แต่มันเป็นสิ่งที่เราสามารถที่จะพัฒนาขึ้นมาได้เมื่อเรามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นผลจากการที่เราได้สัมผัสกับธรรมชาติโดยตรง

อะไรแสดงให้เห็นว่ามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เราจะรู้ได้อย่างไรว่าบุคคลผู้นี้ปฏิบัติถูกทางหรือไม่ ในความเป็นจริงนั้นเป็นการยากที่จะสังเกตดูว่าคนนี้เข้าใจมากน้อยเพียงไร แต่เราสามารถจะบอกได้ว่าเขาเป็นอย่างไรเมื่อให้เขาทำงานที่เขาไม่เคยทำมาก่อน ผู้ที่ฝึกฝนจนมีพื้นฐานทางด้านปัญญามามากก็จะ

ไม่หงุดหงิดง่ายเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ส่วนผู้ที่ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติไม่ถูกต้องก็มักจะโกรธและหงุดหงิดง่ายเสมอเมื่อมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้น การที่ได้นั่งสมาธิภาวนามากและมีสมาธิดีไม่ได้หมายความว่าเรามีความก้าวหน้า ซึ่งตรงนี้เองที่การฝึกอบรมทางด้านปัญญาเข้ามามีบทบาท การก้าวออกมาจากความสงบเงียบของจิตไปสู่การพิจารณาทางจิต จะทำให้จิตจำเป็นต้องจัดการกับข้อบกพร่องของตนเองและสิ่งที่จะต้องปรับปรุงอีก เพื่อหาวิธีที่จะเอาชนะกิเลสที่ทำให้เกิดความหงุดหงิดไม่พอใจ นี่คือหลักการสำคัญที่จะต้องเรียนรู้

นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมอาตมาจึงต้องสังเกตและฟังพระภิกษุที่ มาศึกษาและปฏิบัติที่วัดป่าบ้านตาดเพื่อตัดสินใจว่าจะทำอย่างไร จึงจะสามารถช่วยท่านเหล่านั้นได้ดีที่สุด ให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ บางท่านสามารถเข้าใจได้ทันที บางท่านอาจจะต้องใช้เวลาอันเป็นกัปเป็นกัลป์ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นกรณีใด อาตมาจะบอกให้ท่านเหล่านั้นอดทน เมื่อเรามาปฏิบัติธรรมเราก็ต้องเตรียมพร้อมที่จะพบกับความยากลำบาก ถ้าเราไม่ได้เกิดมาพร้อมกับกรรมดีที่สุดแล้ว เราจะต้องพบกับความยากลำบากอย่างแน่นอน ส่วนใหญ่แล้วถ้าผลเกิดขึ้นง่าย ผลนั้นก็จะสูญหายไปได้ง่ายเช่นกัน ถ้าเราไม่ปฏิบัติให้ต่อเนื่องกันตลอดเวลาทั้งวัน เราก็จะไม่ได้รับผลอันลึกซึ้งในการปฏิบัติ เราต้องตั้งใจที่จะปฏิบัติอย่างจริงจังต่อเนื่องกันเป็นเวลายาวนาน และมีความจริงใจในความ

พยายาม รวมถึงมีความขยันหมั่นเพียรที่จะต่อสู้กับความทุกข์ยากลำบาก เราต้องใช้เวลานานจึงจะสามารถเข้าใจธรรมะ นอกจากนั้นเราต้องมีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าจึงจะประสบความสำเร็จ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมในแนวทางที่ถูกต่อนั้นมีน้อยนัก แต่ผู้ที่ประสบความสำเร็จสามารถบรรลุธรรมสูงสุดได้ก็ยังมีน้อยกว่าเสียอีก

กระผมยังตัดสินใจไม่ได้ว่า
กระผมควรจะทำทุกอย่างแล้วไปอยู่ที่วัด
หรือควรจะทำปฏิบัติธรรมที่บ้านต่อไป

ไม่ว่าจะเลือกทางไหนก็ตาม เราจะต้องพยายามขจัดความคิดฟุ้งซ่านและพัฒนาให้มีสติที่แน่นหนามั่นคง นี่คือความจริง ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานการณ์ใดในชีวิต และประการสำคัญก็คือต้องระลึกอยู่เสมอว่า ไม่ว่าเราจะเข้าไปอยู่ในวัดและบวชเป็นพระ หรือใช้ชีวิตเป็นฆราวาส ถ้าเราไม่ลดความเกี่ยวข้องกันกับเรื่องต่างๆ ทางโลกอย่างจริงจังแล้ว เราก็ไม่สามารถจะคาดหวังความก้าวหน้าในการทำสมาธิได้เลย ซึ่งไม่ว่าในกรณีใด การทำตามข้อวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์อย่างเคร่งครัด หรือการรักษาศีลห้าของฆราวาสให้บริสุทธิ์ ก็เป็นพื้นฐานในการสร้างความสงบทางด้านจิตใจ

ในขณะเดียวกัน ความมุ่งมั่นภายในของเราและวินัยส่วนตัวในอุปนิสัยตามปกติของเราก็นับเป็นปัจจัยสำคัญ ด้วยเหตุนี้เราต้องระมัดระวังในการคบหาสมาคม เราต้องรู้ว่าการใช้ชีวิตคบเพื่อนในสังคมที่ให้คุณค่าและมีพฤติกรรมแบบวัตถุนิยม จะไม่ทำให้เราก้าวหน้าในการปฏิบัติ วิธีชีวิตเช่นนั้นจะก่อให้เกิดความหงุดหงิดรำคาญใจและขาดความกระตือรือร้น

เราควรรู้ว่าคนส่วนมากใช้ชีวิตอยู่กับความฝันที่ไม่อาจเป็นจริง และแสวงหาสิ่งที่เป็นมายา เขาทำลายตนเองด้วยการแสวงหาความมั่งคั่งร่ำรวย ถึงแม้ว่าเขาจะได้มันมาก็จริง แต่มันก็เป็นเพียงชั่วระยะเวลาไม่นาน เปรียบเสมือนกับหญ้าที่ควายเคี้ยวไปเรื่อยๆ ในขณะที่เดินลากเกวียนอันหนักอึ้ง เราต้องพยายามแสวงหากัลยาณมิตร ไม่คบคนที่ให้คุณค่ากับสิ่งที่ไม่เป็นธรรมะ จิตใจที่สงบจะพบได้ในผู้ที่ยินดีที่จะปลดปล่อยตนเองจากพันธนาการของโลก และด้วยเหตุนี้เขาจึงหันหลังให้กับชีวิตทางโลก ถ้าเราสามารถทำเช่นนั้นได้ในขณะที่ยังคงเรือนอยู่ เราก็จะมีความหวังได้ว่าจะมีความก้าวหน้าไปในทางธรรม แต่ส่วนมากผู้ที่เดินไปตามหนทางแห่งอริยมรรคของพระพุทธเจ้ามักจะเป็นคนที่หลบเข้าไปอยู่กับความสงบเงียบของธรรมชาติ ในป่าเขา เราต้องตัดสินใจเองว่าเลือกทางใด

การรู้อยู่กับปัจจุบัน หมายความว่าอย่างไร

เราสามารถกล่าวได้ว่าปัจจุบันนั้นเป็นเวลาที่ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น เนื่องจากสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จึงเสมือนว่าทุกๆ วันในชีวิตของเราประกอบด้วยช่วงระยะเวลาหลายพันช่วงที่มีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นอย่างมากมาย ระยะเวลาคือความต่อเนื่องไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุดของช่วงเวลา บางครั้งก็เป็นช่วงเวลาที่มีความสุข บางครั้งก็เต็มไปด้วยความทุกข์ แต่ถ้ามองดูประสบการณ์ของเราที่เพิ่งผ่านพ้นมาให้ดี ก็จะทำให้เห็นว่าจริงๆ แล้วไม่ได้มีหลายช่วงเวลาเลย เรา รู้ว่ามีเพียงช่วงเวลาปัจจุบัน ช่วงเดียวเท่านั้น เราใช้ชีวิตอยู่ในช่วงปัจจุบันเสมอ เหตุการณ์ในชีวิตทั้งชีวิตของเราเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น แม้แต่ช่วงเวลาอดีตหรืออนาคตก็ตั้งอยู่เมื่อเราระลึกถึงมันหรือรอคอยให้มันเกิดขึ้นในอนาคตข้างหน้าเท่านั้น และเราทำเช่นนั้นได้ก็โดยการนึกถึงมันในช่วงเวลาปัจจุบัน

ผู้ที่จิตคิดอยู่ตลอดเวลาจะสามารถระงับ ความคิดฟุ้งซ่านได้อย่างไรเมื่อนั่งสมาธิ

การระงับความคิดฟุ้งซ่านทำได้ยากมาก เพราะเมื่อเราเริ่มทำให้
วงล้อหมุน มันก็จะไม่สามารถหยุดได้ในทันทีทันใด วงล้อยังคง
หมุนต่อไปอีก ความคิดก็เป็นเช่นนั้น มันจะไม่สามารถหยุดได้
ทันที ความคิดจะเกิดขึ้นต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ด้วยเหตุนี้เราจะ
สามารถหยุดความคิดฟุ้งซ่านรำคาญด้วยการทำสมาธิภาวนา
เท่านั้น มีการภาวนาหลายวิธีเพื่อระงับความคิดฟุ้งซ่าน แต่ก็ไม่ใช่
เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายๆ

การหยุดคำพูดก็เป็นวิธีหนึ่ง ส่วนมากคำพูดทำให้ความคิดดำเนิน
ไปเรื่อยๆ ราวกับว่าเรามีการสนทนาเกิดขึ้นในจิตตลอดเวลา
วิธีหนึ่งที่จะหยุดการพูดคุยในจิต ก็คือการหยุดคำพูดเหล่านั้น
และป้องกันไม่ให้มีคำพูดเกิดขึ้นอีก แต่ถ้าไม่ฝึกหัดสร้างสติอย่าง
จริงจัง วิธีนี้ก็จะยากเกินไปสำหรับคนส่วนใหญ่ การควบคุมจิต
เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่ถ้าเราฝึกทำเช่นนั้นมากเท่าไร เราก็จะยิ่งมีสติ
ดีขึ้นมากขึ้น และสติจะตั้งอยู่ในปัจจุบันมากขึ้นเท่านั้นด้วย วิธีนี้
เป็นการฝึกให้เรา มีสติอยู่ในปัจจุบันและไม่ส่งจิตออกไปที่ต่างๆ
ตามใจชอบ นี่คือผลดีที่ได้รับจากการฝึกอบรม โดยทั่วไปหากผู้ใด
ไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติจิตตภาวนา ก็เป็นเพราะเขา
ไม่มีสติที่ตั้งมั่นพอ นี่คือสิ่งที่ขาดหายไปเกือบตลอดเวลา เมื่อเรา

มีสติดีพอ เราก็จะสามารถระงับคำพูดไม่ให้ไปปลุกดันความคิด และสามารถควบคุมความคิดไว้ได้ ความคิดก็จะค่อยๆ สงบลง และก็จะหายไป นี่ก็เป็นวิธีหนึ่ง

อีกวิธีหนึ่งก็คือ ให้สติตั้งมั่นเท่าที่จะทำได้อยู่ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก สำหรับคนส่วนใหญ่วิธีนี้อาจจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด ถ้าเราประสบความสำเร็จในการทำเช่นนี้ เราก็จะพบว่าลมหายใจได้กลายเป็นเพื่อน ในยามว่างและไม่มีเรื่องอะไรที่จะต้องคิด เช่น ขณะที่เรากำลังรอรถไฟหรือนั่งในรถที่กำลังติดไฟแดง เราอาจจะตั้งสติอยู่ที่ลมหายใจ แล้วจะพบว่าเราจะรู้สึกสงบและผ่อนคลายในทันที การฝึกตั้งสติที่ลมหายใจมีประโยชน์มากในแง่ นั้น มันจะช่วยให้เราได้มาก

การรู้อยู่ที่ลมหายใจ จะช่วยให้เบนความสนใจจากความคิดและช่วยสร้างความสงบภายใน นี่เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการพัฒนาสติ ให้ตั้งสติที่ลมหายใจและสังเกตการกระทบของลมหายใจ ทำความรู้สึกขณะที่ลมเข้าออกที่ปลายจมูก ให้สังเกตว่ามีการขยายตัวและหดตัวเล็กน้อยของผิวนose ในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก การหายใจไม่ใช่สิ่งที่เราตั้งใจทำให้เกิดขึ้น แต่การหายใจเป็นสิ่งที่เราเป็นพยานรู้เห็นในขณะที่มันเกิดขึ้น ลมหายใจเกิดขึ้นเอง สิ่งที่เราต้องทำก็คือดูว่าการหายใจกำลังเกิดขึ้น ไม่ควรดูด้วยความตั้งใจมากเกินไป นอกจากนั้นควรสังเกตการหยุดสั้นๆ ของลมหายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจุดที่หนึ่งสงบที่ปลายลม

หายใจออก ก่อนที่เราจะเริ่มหายใจเข้าใหม่อีกครั้ง การทำเช่นนี้ จะเป็นการเชื่อมต่อกับตัวเราเข้ากับลมหายใจที่นิ่งสงบ

การหายใจอย่างมีสติก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้เกิดความสงบ ก่อนหน้านี้มีความคิดต่อเนื่องเกิดขึ้นตลอดเวลา การรู้ลมหายใจ จะช่วยดึงเราเข้ามาสู่ปัจจุบัน ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญของการพัฒนา จิตซึ่งอยู่ภายใน เมื่อไรที่เรามีสติอยู่กับลมหายใจ จิตของเราก็จะ อยู่กับปัจจุบัน จะสังเกตได้ว่าเราไม่สามารถคิดและรู้อยู่กับลม หายใจในขณะเดียวกันได้ การหายใจอย่างมีสติเป็นการนำพาจิต ของเราเข้าไปสู่ความสงบ ดังนั้นการที่มีสติอยู่กับปัจจุบันอย่าง เต็มที่และการหยุดคิด จึงทำให้จิตรวมเป็นหนึ่งเดียว

การมีสติคือการที่เราสนใจสิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นใช่หรือไม่

โปรดทำความเข้าใจเสียก่อนว่าการมีสติคืออะไร เมื่อเราจดจ่อ อยู่กับสิ่งที่เรากำลังกระทำ นั่นก็เป็นการฝึกที่จำเป็นสำหรับ การสร้างสติ เช่น เมื่อเราจดจ่ออยู่กับการก้าวเท้าในขณะที่เดิน นั่นก็คือการฝึกสติ แต่นั่นก็ยังไม่ใช่วิถีที่แท้จริง สติที่แท้จริง เกิดขึ้นในใจ ทุกอย่างที่เรา กำลังตั้งสติจดจ่ออยู่นั้นจะผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสและเข้าไปในใจ ซึ่งเป็นผู้รู้ ถ้าเราพยายาม

ที่จะจดจ่ออยู่กับอายตนะภายนอกซึ่งอยู่นอกตัวเรา จิตก็มักจะ
แผ่สายไปมา จิตสนใจสิ่งหนึ่งแล้วเปลี่ยนไปสนใจสิ่งอื่นอีก
เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็คงจะรู้เรื่องเกี่ยวกับแต่ละสิ่งนั้นเพียงบางส่วน
เนื่องจากต้องใช้เวลามากเกินไปในการส่งจิตไปที่สิ่งต่างๆ แต่ถ้า
เราอยู่กับผู้รู้ภายในใจ ไม่ว่าอะไรจะผ่านอายตนะภายในเข้ามา
เราก็คงจะรู้ เมื่อปล่อยให้อายตนะภายนอกเข้ามาหาเราเอง เราก็คง
เห็นมันได้ชัดเจนและไม่พลาดสิ่งใด ดังนั้นเราจึงกล่าวได้ว่าสติ
ที่แท้จริงเกิดขึ้นในใจ

มีวิธีฝึกซึ่งบางทีอาจจะช่วยให้เรามีสติอยู่ภายในได้ เมื่อเรา
รู้สึกว่่าค่อนข้างสงบ ลองฟังเสียงต่างๆ รอบตัวเรา แล้วลืมตาและ
มองดูสิ่งต่างๆ รอบตัว เมื่อทำเช่นนั้นสักครู่ ให้ปิดตาอีกแล้ว
ฟังเสียง ต่อมาให้พยายามที่จะมองดูและฟังเสียงไปพร้อมๆ กัน
เมื่อเราพยายามทำทั้งสองอย่างในเวลาเดียวกัน เราจะเห็นว่าสติ
ได้ส่งไปที่เสียงบ้างที่ภาพบ้าง วิธีเดียวที่เราจะสามารถประสบ
ความสำเร็จในการฟังและมองเห็นได้ในเวลาเดียวกันก็คือต้อง
ทำจากภายใน ด้วยการทดลองทำเช่นนี้ บางทีเราอาจจะประสบ
ความสำเร็จในการบังคับให้สติตั้งอยู่ภายในใจซึ่งเป็นผู้รู้ การส่ง
จิตออกไปรู้ภายนอก ทำให้จิตต้องทำงานหลายอย่าง ซึ่งอาจจะ
ทำให้เหน็ดเหนื่อย เมื่อจิตจดจ่อรู้อยู่ภายใน จิตจะอยู่ในที่เดียว
และปล่อยให้ทุกอย่างเข้ามาหาจิต เมื่อแก้ไขเช่นนั้น การตั้งจิต
จดจ่ออยู่ภายในก็เป็นเป้าหมายที่แท้จริงของการมีสติ สิ่งที่เหลือ
ที่จะต้องปฏิบัติก็มีเพียงการฝึกให้มีสติเท่านั้น

มีอะไรเป็นเครื่องชี้วัดว่ามีความก้าวหน้าใน การปฏิบัติจิตตภาวนาหรือไม่

ปิติเป็นเครื่องชี้วัดอย่างหนึ่ง ปิติแสดงให้เห็นความกระตือรือร้นและความอยากที่จะภาวนา ปิติเกิดขึ้นเมื่อจิตเริ่มจะรวม ซึ่งทำให้เกิดความสนใจและความจดจ่อมากขึ้น มีความรู้สึกผ่อนคลายในการปฏิบัติและไม่อยากสนใจสิ่งอื่น ปิติเป็นความรู้สึกพอใจที่เกิดจากความสนใจในสิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่ การที่ปิติเกิดขึ้นแสดงให้เห็นว่าจิตกำลังจดจ่ออยู่กับคำบริกรรม ซึ่งแสดงว่าผู้ภาวนากำลังจะพัฒนาเข้าสู่สมาธิ

แต่อุปสรรคในการภาวนานั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะต้องรู้จัก อุปสรรคทางจิตที่ผู้ปฏิบัติประสบเป็นสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้เข้าสู่สมาธิได้ อุปสรรคที่พบบ่อยที่สุดก็คือการขาดความสนใจหรือขาดสตินั่นเอง ซึ่งทำให้ไม่สามารถที่จะตั้งจิตให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากำลังกระทำ และไม่สามารถหยุดจิตจากการแผ่ส่ายไปข้างนอกโดยปราศจากเป้าหมาย สิ่งที่คุณปฏิบัติจำเป็นต้องมีมากที่สุดก็คือความพยายามที่จะดึงจิตกลับมาเมื่อมันหลุดออกไปจากองค์ภาวนาหรือคำบริกรรม โดยในขั้นแรกเราจะต้องรีบดึงจิตกลับมาให้ได้หลังจากที่มันเริ่มสนใจสิ่งอื่นและหลุดออกไปจากคำบริกรรม เราจะต้องรีบดึงมันกลับมาอย่างรวดเร็วอีกครั้ง ถ้าฝึกอยู่อย่างสม่ำเสมอ เราควรที่จะสามารถดึงจิตเอาไว้ก่อนที่

มันจะถูกสิ่งที่มีารบกว่นลากออกไป และตั้งใจให้จดจ่ออยู่กับ
คำบริกรรมอย่างแน่วหนามั่นคง แล้วเราก็จะค่อยๆ เริ่มเห็นได้ว่า
มีอะไรบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกจิตตภาวนาของเราในทันที
ที่มันเกิดขึ้น ซึ่งทำให้เราสามารถคาดเดาได้ว่าจะมีอะไรบางอย่างที่
จะเป็นอันตรายในระหว่างการภาวนา เช่น เมื่อเราดูลมหายใจ
จิตมักจะส่งออกไปปลายลมหายใจออกหรือที่ปลายลมหายใจเข้า
จิตมักจะหลุดไปที่อื่นตรงจุดเปลี่ยนตรงนั้น ไม่ใช่ตอนที่หายใจ
เข้าหรือออก ดังนั้นเพื่อจะป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น เราต้องฝึกที่
จะคอยดูจุดเปลี่ยนเหล่านั้นและพยายามอย่างยิ่งที่จะมีสติและ
จดจ่ออยู่ในขณะนั้น

กระผมรู้สึกปวดและอึดอัดในขณะที่นั่งสมาธิ กระผมจะสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร

พยายามตั้งใจอยู่ในปัจจุบัน พยายามหาทางหลีกเลี่ยงไม่ให้จิต
ส่งย้อนกลับไปสู่อดีต นี่คือหน้าที่ของสติ เมื่อเรารู้สึกไม่พอใจ
กับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และคิดอยากหวนกลับไปอยู่ใน
สถานการณ์ที่ดูเหมือนจะสบายกว่านี้ ให้เตือนตัวเองว่าเรากำลัง
อยู่ที่นี้ในขณะนี้ ไม่ใช่ที่นั่นและในขณะนั้น เราต้องรู้ว่าจะต้องมี
ความทุกข์เกิดขึ้นอย่างแน่นอนในขณะที่เราอยู่ในโลกนี้และมี
ร่างกาย การมีร่างกายและความทุกข์นั้นอยู่คู่กันอย่างแนบแน่น

ที่สุด เราควรพิจารณาว่าการที่เรายึดโยงอยู่กับความสุขสบายนั้น เป็นอุปสรรคทำให้เราไม่สามารถก้าวหน้าต่อไปได้และปิดกั้นไม่ให้เราทำสิ่งที่เราสามารถจะทำได้ เมื่อความสุขทางกายเป็นสิ่งที่เราต้องการ ก็จะมีสถานที่เพียงบางแห่งเท่านั้นที่เราสามารถจะไปอยู่ปฏิบัติจิตตภาวนาได้ การพกพาความสะดวกสบายติดตัวไปทุกหนทุกแห่งนั้นเป็นภาระอันหนัก ความสะดวกสบายนั้นเป็นเรื่องใหญ่ก็เพราะเรามีความเคยชินกับมันนั่นเอง และเมื่อเราเคยชินกับมันแล้ว ความไม่สะดวกสบายเพียงเล็กๆ น้อยๆ ก็จะทำให้เราเกิดความหงุดหงิดมากเกินไป ในทางตรงกันข้าม หากเราคุ้นเคยกับการอยู่อย่างเรียบง่ายและไม่ค่อยมีความสะดวกสบายแล้ว การจะไปอยู่และปฏิบัติที่ไหนก็จะเป็นเรื่องง่าย

กระผมมักจะปวดศีรษะเมื่อปฏิบัติสมาธิภาวนา
ขอท่านพระอาจารย์ช่วยเมตตาอธิบายสาเหตุ
ของการปวดศีรษะได้ไหมครับ

คนจำนวนมากรู้สึกว่าคุณศูนย์กลางแห่งการรู้ของตนเองนั้นอยู่บนศีรษะ เมื่อเราฟังไปที่ศีรษะ เราจึงมักจะรู้สึกว่ามีความเครียดอยู่ตรงนั้น อย่างไรก็ตาม เมื่อศูนย์กลางของความรู้ลงไปอยู่ที่ใจ ความเครียดก็จะหายไป เรามักจะไม่ค่อยรู้เกี่ยวกับความเป็นไปได้เช่นนี้ เพราะเราได้รับการหล่อหลอมให้เชื่อว่าความคิดและ

ความรู้ที่เกิดขึ้นบนศีรษะ รวากับว่าสิ่งที่เราคิดว่าเป็นตัวเรานั้นอยู่ที่ศีรษะ ใจนั้นเป็นศูนย์กลางแห่งความรู้ที่แท้จริง เมื่อความรู้ลงไปรู้อยู่ที่ใจ ความคิดที่สับสนวุ่นวายทั้งหมดก็จะสงบลง

การที่ถูกท่านอาจารย์พระมหาบัวตำหนินั้น เป็นสิ่งที่น่ากลัวหรือไม่

ในความเป็นจริง การที่ถูกท่านอาจารย์พระมหาบัวตำหนินั้นดี ยิ่งกว่าถูกคนธรรมดาชม อันนี้เป็นความจริง เพราะการว่ากล่าว ตักเตือนของท่านพระอาจารย์นั้นเป็นการจัดการกับกิเลส ซึ่งท่าน เห็นว่ามีอยู่ในใจของลูกศิษย์ กิเลสที่ท่านเห็นนั้นเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมของบุคคลนั้น คำตำหนิของท่านจึงเป็นคำตำหนิ กิเลสโดยตรง เพราะท่านพยายามที่จะปลุกให้ลูกศิษย์ตื่นขึ้นมา เพื่อให้เห็นโทษที่เกิดขึ้น แล้วจะมีสิ่งใดที่จะมีค่ายิ่งกว่านั้นอีกหรือ คำชมของคนธรรมดาอาจจะทำให้เราหลงตนเอง แต่การที่ถูก ท่านอาจารย์พระมหาบัวตำหนินั้น เป็นการตีไปที่ความหลง ของเรา และชี้ให้เห็นถึงปัญหาเฉพาะหน้าที่เราควรจะต้องแก้ไข คำตำหนิอย่างรุนแรงของท่านนั้นอาจจะผลักดันให้ลูกศิษย์ไป ถึงจุดที่สุดของความอดทนก็ได้ แต่หากรับฟังคำตำหนิของท่าน ด้วยความนอบน้อมและมีความกตัญญูต่อการสั่งสอนของท่าน ก็จะทำให้เรารอดพ้นจากโทษภัยทั้งปวงได้เสมอ

เมื่อเรายู่กับหลวงตามหาบัวและมีความเคารพศรัทธาถึงในตัวท่าน เราก็จะรู้ว่าท่านจะไม่มีวันสอนให้เราทำอะไรที่ผิดๆ หรือไม่ดีต่อท่าน เราสามารถมั่นใจได้ว่าเมื่อหลวงตาตำหนิด้วยถ้อยคำที่รุนแรงหรือดุลูกศิษย์ คำพูดของท่านมีความหมายลึกกว่านั้น ซึ่งลูกศิษย์อาจจะไม่เข้าใจในตอนแรก ดังนั้นเมื่อยอมรับว่าคำตำหนิมีความหมายลึกไปกว่านั้น ลูกศิษย์ก็จะพิจารณาดูภายในตนเองเพื่อจะหาว่าปัญหาอยู่ที่ไหน ด้วยศรัทธาที่แรงกล้าในครูบาอาจารย์และมีความมั่นใจว่ายังมีปัญหาที่ยังหาไม่เจออยู่ ลูกศิษย์ก็จะพิจารณาเพื่อหาความผิดของตนเองด้วยความขยันหมั่นเพียร ถึงแม้ว่าจะทุกข์ยากหรือลำบากเพียงใดในการทำงานนี้ แต่ลูกศิษย์ก็จะอดทนทำต่อไปโดยไม่ปริปากบ่น นี่คือธรรมชาติของการเชื่อมั่นอย่างแท้จริงในครูบาอาจารย์

ความเชื่อมั่นในครูบาอาจารย์นั้น เป็นความเชื่อในความจริงซึ่งท่านแสดงให้เห็น สรุปแล้วมันเป็นความเชื่อในพลังอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ครูบาอาจารย์จะไม่ตำหนิเราด้วยวาจารุนแรง ถ้าท่านรู้สึกที่เรารับคำสั่งสอนของท่านไว้ในหัวใจและสามารถปฏิบัติได้ก้าวหน้าในเส้นทางที่ดำเนินด้วยเหตุนี้ความเชื่อมั่นในครูบาอาจารย์ก็คือความเชื่อมั่นในตนเองและในความสามารถของตนเองว่า ในที่สุดแล้วตัวเราเองจะต้องค้นหากิเลสของเราคืออะไร เราจะต้องเข้มแข็งมั่นคงที่จะฝ่าฟันอุปสรรคใดๆ ที่เกิดขึ้น

ทำอย่างไรกระผมจึงจะมีสัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิมีสองความหมาย ความหมายแรกคือสมาธิที่มีวัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง และเป้าหมายที่ถูกต้อง กล่าวคือการปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อวัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง นั่นก็คือการปฏิบัติธรรมให้มีความก้าวหน้า และองค์ภาวนาที่เราใช้ก็คือองค์ภาวนาที่เป็นธรรมะ ได้แก่ ลมหายใจ การบริกรรมพุทโธ หรือการพิจารณากายคตาสติ เมื่อปฏิบัติเช่นนั้นสมาธิก็จะถูกต้อง เพราะเรากำลังดำเนินไปในเส้นทางธรรม

ในอีกระดับหนึ่ง มีสัมมาสมาธิซึ่งอยู่ในมรรคมืองค์แปด ซึ่งเป็นอีกด้านหนึ่งที่แตกต่างออกไป เพราะว่าสัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นหลังจากเหตุปัจจัยอื่นๆ ของมรรคมืองค์แปดนั้นถึงพร้อม เมื่อเหตุปัจจัยดังกล่าวทั้งหมดรวมทั้งสมาธิถึงพร้อม ก็จะทำให้การบรรลุมรรคเมื่อเราทำได้สำเร็จ ซึ่งหมายความว่าได้เห็นพระนิพพานเพียงครั้งหนึ่ง แต่การดำเนินตามเส้นทางของมรรคมืองค์แปดนั้นไม่ใช่เป็นเพียงการฝึกหัดเพื่อที่จะพัฒนาเหตุปัจจัยของมรรค แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ถึงแม้ว่าจะมีความจำเป็นอย่างยิ่งก็ตาม แต่การบรรลุมรรคมืองค์แปดนั้นไม่ใช่เพียงแต่เป็นการปฏิบัติมรรคให้ครบแปดประการเท่านั้น การบรรลุมรรคจะเกิดขึ้นเมื่อเหตุปัจจัยทุกอย่างของมรรคมาประชุมกันและรวมตัวกันในสภาวะที่เหมาะสมและถูกต้องที่สุด เมื่อสิ่งนั้นเกิดขึ้น การก้าวข้ามก็จะเกิดขึ้นเหมือนกับเป็นสะพานที่นำจิตข้ามไปอีกฝั่ง

บทที่ 2

กฎแห่งกรรม



ผลของกรรมดีและกรรมชั่ว
จากการกระทำของเราในชีวิตนี้
จะติดตามเราไปสู่ภพหน้า

กฎแห่งกรรมคืออะไร

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเราต้องอยู่ภายใต้หลักแห่งเหตุและผล ซึ่งหมายถึงกฎแห่งกรรม หลักสำคัญของพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ากล่าวว่า ที่ไหนมีการเกิด ที่นั่นก็ย่อมมีความตายรออยู่ การกระทำทุกอย่างย่อมก่อให้เกิดผลบางอย่างติดตามมาในการดำรงชีวิตนั้น แม้แต่คนที่ไม่ได้คิดที่จะระมัดระวังเกี่ยวกับเรื่องกรรม ก็ยังพยายามที่จะดำเนินชีวิตที่จะก่อให้เกิดผลดีและเป็นประโยชน์กับตนเอง เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องการความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและประสบความสำเร็จในชีวิต

แต่ไม่ว่าเราจะพยายามมากสักเพียงไรเพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิต เมื่อความตายมาถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้มาในโลกนี้ก็จะสูญหายจากเราไปทั้งหมด ไม่เพียงแต่มนุษย์เท่านั้นที่จะพบกับสังขารนี้ สรรพสิ่งทุกอย่างในโลกก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน กล่าวคือทุกอย่างต้องเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และกลับไปสู่สภาวะเดิมของมัน สำหรับมนุษย์เราก็จะเรียกสิ่งนี้ว่า การเกิด แก่ เจ็บ และตาย ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเสมือนกับฟองน้ำ ซึ่งปรากฏขึ้นและหายไป มีความไม่แน่นอนและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรที่จะคงอยู่เหมือนเดิมตลอดไปโดยไม่เปลี่ยนแปลง

สิ่งที่เรากระทำสำเร็จแล้วสิ่งเดียวที่จะไม่สูญหายจากเราไปเมื่อเราตาย ก็คือการกระทำของเราและผลของการกระทำที่จะ

เกิดขึ้นในอนาคต ผลของกรรมดีและกรรมชั่วจากการกระทำของเราในชีวิตนี้จะติดตามเราไปสู่ภพหน้า นั่นก็เป็นเพราะการหว่านเมล็ดพันธุ์ที่ดี ย่อมทำให้ได้เก็บเกี่ยวพืชผลที่ดีทั้งในปัจจุบันและในอนาคต และการหว่านเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีก็ย่อมทำให้ได้เก็บเกี่ยวพืชผลที่ไม่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต เช่นเดียวกัน ด้วยจิตใจที่มีความเข้าใจเช่นนี้ ชาวพุทธจำนวนมากจึงใช้ชีวิตเพื่อบ่มุ่ทำความดีให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อที่จะสะสมผลบุญให้มากๆ เพื่อเป็นต้นทุนในการเกิดใหม่ในอนาคต ถึงแม้ว่าการแสวงหาความดีเช่นนั้นเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมหลายประการ แต่ก็ยังมีข้อเสียเช่นกัน

คนเราควรระมัดระวังเมื่อคิดที่จะสร้างกรรมดีเพื่อให้ได้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี ปัญหาก็คือ ถึงแม้ว่าเราจะกระทำความดีเพื่อตนเองและประสบความสำเร็จในการกระทำความดีแล้ว แต่ถ้ายังกลัวความแก่ ความเจ็บ และความตายอยู่ จิตใจเราก็จะยังคงไม่สงบและไม่มีความสุขเมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ทั้งนี้เป็นเพราะว่าการที่เราพยายามที่จะกระทำความดีเพื่อให้ได้รับผลดีด้วยความหวังที่จะสะสมบุญสำหรับภพภูมิใหม่ในอนาคตนั้น ไม่ได้ช่วยทำให้เรามีจิตสงบอย่างยั่งยืนถาวร

ปัญหาก็คือ ผู้คนมักจะตีความหมายของการหว่านเมล็ดพันธุ์ที่ดี ย่อมทำให้ได้เก็บเกี่ยวพืชผลที่ดี และการหว่านเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีก็ย่อมทำให้ได้เก็บเกี่ยวพืชผลที่ไม่ดี หรือการทำดีได้ดีและทำชั่ว

ได้ชั่ว ไปในแง่ความสุขและความเจริญรุ่งเรืองทางโลกเท่านั้น หรือเขาอาจจะเลือกที่จะทำบุญเพื่อที่จะยกระดับของจิตใจและ นำสิ่งที่ดีเข้ามาสู่ชีวิต เป้าหมายเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนิน ตามแนวทางของพุทธศาสนา แต่การที่จะทำได้สำเร็จเพียงแค่นี้ เท่านั้นไม่ได้รับประกันว่าจะทำให้มีจิตสงบเมื่อความตายมาถึง ถึงแม้ว่าคนเราควรจะต้องพยายามที่จะมีชีวิตอยู่ด้วยความตั้งใจ ที่จะกระทำความดีที่โลกนี้เห็นว่าเป็นกรรมดีก็ตาม เมื่อผู้ใดมีชีวิตอยู่ ด้วยความตั้งใจที่จะทำบุญและคาดหวังว่าจะได้รับผลดีใน ภพหน้า เขาก็อดไม่ได้ที่จะต้องรู้สึกหวั่นไหวเกี่ยวกับอนาคตเมื่อ ความตายมาถึง

ถ้าหากคนเราไม่พิจารณาค้นหาว่าอะไรคือสาเหตุของความทุกข์ ของตนเองและพยายามที่จะขจัดสาเหตุเหล่านั้นเสีย การทำบุญ ก็จะเป็นการแก้ไขความทุกข์ของตนเพียงชั่วคราวเท่านั้น และ ไม่ใช่เป็นการแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน ไม่ว่าจะได้ทำบุญมากสัก เพียงใด ผู้ที่มีความภาคภูมิใจมากในงานที่เขาได้ทำมาตลอดชีวิต ก็จะมีชีวิตที่เหนื่อยใจเมื่อเขามีอายุมากขึ้นและต้องเผชิญกับ ข้อจำกัดอันเกิดจากความสูงวัย ซึ่งทำให้เขาไม่สามารถที่จะ ทำงานได้ดีเหมือนเดิม ผู้ที่ฉลาดมากๆ ก็จะรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อพบว่าความสามารถทางสมองของตนค่อยๆ เลือ่ลง ผู้ที่เคย สนุกสนานกับการใช้ชีวิตทำกิจกรรมอย่างแคล่วคล่องว่องไวใน สังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ ก็จะรู้สึกตกใจกลัวเมื่อเห็นสภาพของ

ร่างกายและจิตใจของตนเสื่อมถอยลงตามอายุ ด้วยเหตุนี้จึงเป็น การยากที่จิตใจของบุคคลเหล่านี้จะพบความสงบเมื่อความตาย ใกล้เข้ามา เนื่องจากพวกเขามีแต่กรรมดีที่สะสมไว้ แต่ไม่ค่อยมี ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมชาติของความเกิดและความตาย

ถึงแม้ว่าเราจะเห็นได้ชัดว่าผู้คนที่เลือกที่จะทำกรรมดีและสะสม บุญเพื่ออนาคตในระยะยาว แต่ในที่สุดแล้วเขาสูญเสียโอกาสอัน ยิ่งใหญ่ที่จะสร้างความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ซึ่งการเกิด เป็นมนุษย์ได้ให้โอกาสนี้ เป็นที่ยอมรับกันว่าเป้าหมายพื้นฐาน ของคนส่วนใหญ่ในโลกนี้ก็คือมีสุขภาพดี มีชีวิตครอบครัวที่ เป็นสุข มีอาชีพที่น่าพอใจ และมีจิตใจที่สงบพอสมควร แต่คน เหล่านี้ไม่ได้คิดให้รอบคอบว่าจะทำบุญอย่างไรจึงจะช่วยให้เขา บรรลุเป้าหมายดังกล่าว

ความอยากทำบุญโดยปราศจากเจตนาที่จะเลิกการกระทำบาป ทางกาย วาจา และใจ แสดงให้เห็นว่าคนเราขาดความเข้าใจ เกี่ยวกับธรรมชาติที่แท้จริงของการทำบุญ “บุญ” หมายถึงความ ตั้งใจที่ดีและสูงส่งในจิตใจของเรา ความฉลาดเป็นสิ่งที่จำเป็น ที่จะต้องมีเพื่อนำความตั้งใจเหล่านี้ไปในทางบุญกุศล หากไม่มี ปัญญาชนิดนี้ เราก็จะวิตกกังวลได้ง่ายเกี่ยวกับผลที่จะได้รับ จากการกระทำดีในอนาคต หรืออาจจะได้รับอิทธิพลจากความ อยากที่จะได้รับคำชมหรือมีชื่อเสียงในสังคม คนส่วนใหญ่พอใจ เพียงได้ทำความดีและไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องพิจารณา

ศึกษาเกี่ยวกับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้มากยิ่งขึ้นต่อไป

บุญนั้นมิได้วัดจากการกระทำดีเพียงอย่างเดียว แต่ต้องวัดจากสภาวะจิตและเจตนามากน้อยในการกระทำเหล่านั้น เมื่อจิตเป็นกุศล ดังนั้นความคิด คำพูด และการกระทำทางกายทั้งหมด ก็จะเป็นบุญไปด้วย เพื่อที่จะเข้าใจความตั้งใจของจิตของเรา และนำพามันไปในทิศทางที่ถูกต้อง เราก็จะต้องพิจารณาตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่าจิตเรามีสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปหรือไม่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ เราจะต้องปฏิบัติจิตตภาวนาอย่างจริงจัง ในที่สุดแล้วบุญก็จะเป็นสภาวะจิตซึ่งแต่ละคนจะต้องแสวงหาให้ตนเอง เมื่อเราภาวนาและพิจารณาจนถึงหัวใจของจิต เราก็จะเห็นว่า “บาป” หมายถึงความตั้งใจที่เป็นอกุศลในจิตของเรา และ “บุญ” หมายถึงความตั้งใจที่ดีและสูงส่งในจิตของเราเช่นกัน

ในความเป็นจริง การปฏิบัติจิตตภาวนาเป็นการกระทำบุญที่สูงสุดเท่าที่มนุษย์จะกระทำได้ และไม่มีบุญอื่นใดที่จะยิ่งใหญ่กว่าบุญที่เกิดจากการอบรมจิตซึ่งจะนำไปสู่พระนิพพานโดยตรง แม้แต่ความก้าวหน้าในการปฏิบัติไม่มากนักบนสายทางนี้ ก็ยังสามารถนำเราดำเนินไปในเส้นทางของพระนิพพานได้ แต่บุญที่เกี่ยวข้องกับทานและศีล มักจะนำเราไปในทางที่จะได้รับผลตอบแทน ซึ่งเป็นที่นิยมชมชอบกันมากกว่าในโลกนี้ ทำให้ชีวิตในสังสารวัฏ

มีความสุขสบายมากขึ้นเพียงเล็กน้อย ในขณะที่การภาวนาก็จะนำไปสู่การบรรลุพระนิพพาน ซึ่งเป็นการสิ้นทุกข์ได้โดยไม่ต้องสงสัยหากกระทำอย่างถูกต้องและด้วยความตั้งใจจริง

ในฐานะที่เป็นชาวพุทธ พวกเราโชคดีที่พระพุทธเจ้าทรงวางแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องไว้อย่างชัดเจนในทุกขั้นตอนของทางดำเนิน เมื่อเราปฏิบัติและพิจารณาอย่างละเอียดเกี่ยวกับพระธรรมคำสั่งสอนเรื่องเหตุและผล ผลจากการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ในที่สุดเราก็จะสามารถก้าวพ้นพระธรรมคำสั่งสอนส่วนที่เน้นเรื่องชีวิตในร่างกายนี้ ซึ่งจะต้องได้รับผลของกรรม และเข้าไปสู่พระธรรมคำสั่งสอนส่วนที่เน้นเกี่ยวกับเรื่องเหนือกรรมและเหนือชีวิตในวัฏสงสารทั้งหมด นี่คือเป้าหมายที่เราควรพยายามกระทำให้สำเร็จ

กรรมจะให้ผลอย่างไร

เราอาจกล่าวได้ว่าการกระทำกรรมดีด้วยเจตนาที่เป็นกุศล มักจะนำผลดีมาให้ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต และการกระทำกรรมชั่วด้วยเจตนาที่เป็นอกุศล ก็มักจะนำผลร้ายมาให้ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตเช่นกัน กุศลกรรมมักจะนำมาซึ่งความสุข และอกุศลกรรมมักจะนำมาซึ่งความทุกข์ นี่คือหัวใจของกฎแห่งกรรม ซึ่งกล่าวว่าเราจะเกิดมาประสบกับอะไรนั้นก็ขึ้นอยู่กับลักษณะ

ของกรรมหรือการกระทำของเรา ซึ่งหมายความว่าเราเป็นผู้ลิขิตชะตาชีวิตของตนเอง และด้วยเหตุนี้ เรามีอิสระที่จะเลือกทางเดินชีวิตของเราเอง

อย่างไรก็ตาม ผลของการกระทำของเราจะปรากฏอย่างไรและเมื่อไรนั้นเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน มันขึ้นอยู่กับสาเหตุและปัจจัยหลายประการ พระพุทธเจ้าทรงใช้การเปรียบเทียบเมล็ดผลไม้มาอธิบายเรื่องกรรม เมื่อเราเอาเมล็ดมะม่วงไปปลูก เราก็จะมีความมั่นใจว่ามันจะต้องเติบโตเป็นต้นมะม่วง เมื่อเราเอาเมล็ดแอปเปิลไปปลูก เราก็จะมั่นใจว่ามันจะต้องเติบโตเป็นต้นแอปเปิล เราไม่อาจที่จะคาดหวังได้ว่าเมล็ดมะม่วงจะออกเป็นต้นแอปเปิลหรือเมล็ดแอปเปิลจะออกเป็นต้นมะม่วง อันนี้เห็นได้ชัด แต่การที่เมล็ดมะม่วงหรือเมล็ดแอปเปิลจะเจริญเติบโตเป็นต้นที่แข็งแรงและสมบูรณ์หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นด้วย ไม่ใช่แค่เมล็ดพันธุ์จะต้องสมบูรณ์เพียงอย่างเดียว เช่น เมล็ดพันธุ์ที่ดีแต่ปลูกบนดินที่ไม่ดีหรือปลูกในยามแห้งแล้ง ก็ไม่อาจจะเติบโตเป็นต้นไม้ที่สมบูรณ์แข็งแรงได้ บางครั้งเมล็ดพันธุ์อาจถูกทำลาย หรือถูกลัศว์กิน หรือถูกต้นไม้อื่นที่แข็งแรงกว่าที่อยู่โดยรอบมาเบียดจนถอนราก ในกรณีเช่นนั้นผลที่ดีก็จะมีโอกาสที่จะปรากฏขึ้นตามที่เราคาดหวัง

ในทำนองเดียวกัน เมื่อเราหว่านเมล็ดพันธุ์ที่ดีซึ่งเป็นกุศลกรรม เราก็สามารถที่จะคาดหวังได้ว่ามันจะต้องผลิดอกออกผลที่น่า

พอใจให้ และเมื่อเราปลูกเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีซึ่งเป็นอกุศลกรรม เราก็สามารถคาดหวังได้เช่นกันว่าเราจะต้องได้รับผลที่ไม่ดีซึ่งนำความทุกข์มาให้ เราไม่อาจที่จะคาดหวังว่าเมล็ดพันธุ์ที่เป็นกุศลกรรมจะนำผลที่เป็นความทุกข์มาให้ หรือเมล็ดพันธุ์ที่เป็นอกุศลกรรมจะนำผลที่น่าพึงพอใจมาให้เช่นกัน เช่น การทำทาน มักจะมีผลทำให้ร่ำรวยและมีโชคลาภทางวัตถุในอนาคต อกุศลกรรม ได้แก่ การฆ่าสัตว์ตัดชีวิตและการลักขโมย มักจะทำให้อายุสั้นและสูญเสียทรัพย์สิน ส่วนผลกรรมจะรุนแรงมากน้อยเพียงไร และเมื่อไรจะให้ผลนั้น ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยอื่นๆ อีกหลายประการ นอกเหนือไปจากการกระทำความผิดกล่าว ปัจจัยอื่นๆ เหล่านั้น ได้แก่กรรมอื่นๆ ที่ได้กระทำมาก่อนหน้านี้ กรรมที่กระทำภายหลัง และสภาวะจิตของเราในขณะที่กรรมดังกล่าวนั้นกำลังให้ผล

ปัจจัยสำคัญที่สุดที่กำหนดว่าเราจะได้รับความทุกข์จากผลของกรรมนั้นหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าจิตใจของเรามีปฏิกิริยาอย่างไร เมื่อเมล็ดพันธุ์แห่งกรรมเก่าให้ผล อาจเป็นไปได้ที่เราจะเกิดความทุกข์ แม้แต่จากผลของกุศลกรรม หากเรามีการกระทำที่ไม่ถูกต้องในยามที่กรรมดีเหล่านั้นกำลังให้ผล ยกตัวอย่างเช่น หากความสุขซึ่งเกิดจากกุศลกรรมในอดีตทำให้เราลืมตัวกลายเป็นคนหลงตัวเองหรือเป็นคนเห็นแก่ตัว เราก็จะต้องได้รับผลกรรมที่เป็นความทุกข์ ในขณะที่เดียวกันความทุกข์ซึ่งเกิดจากอกุศลกรรมในอดีตอาจจะลดน้อยลงได้หากเรายอมรับผลกรรมนั้นในทางที่ถูกที่ควรในเวลาปัจจุบัน ดังนั้นหากเรา

คิดว่าความทุกข์ที่เกิดจากอกุศลกรรมในอดีตทำให้เรามีโอกาสที่จะได้พิจารณาความทุกข์นั้นเพื่อที่จะก้าวข้ามมันให้ได้ เราก็อาจจะมีความทุกข์ลดน้อยลงมาก

ท่านเรียกสิ่งที่คุณดำเนินต่อไปหลังจากร่างกายตายแล้ว ว่าอย่างไร สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ท่านเรียกว่าอะไร

ประการแรก มันไม่ใช่การเกิดใหม่ คำว่า “เกิดใหม่” นั้นเป็นการพูดเพื่อความสะดวกเท่านั้น จริงๆ แล้วมันไม่ถูกต้อง ไม่มีการเกิดใหม่เพราะไม่มีสิ่งใดที่ไปเกิดใหม่ ขอยกตัวอย่างดังนี้ สมมุติว่าเรามีเทียนห่อหนึ่ง เราจุดเทียนอันแรก ต่อมาเราใช้เปลวไฟจากเทียนอันแรกไปจุดเทียนอันที่สอง แล้วดับเทียนอันแรก เปลวเทียนอันที่สองเหมือนกับเปลวเทียนอันแรกหรือไม่ เปลวเทียนอันที่สองเท่ากับเปลวเทียนอันแรกหรือต่างกัน เราไม่สามารถกล่าวได้ว่ามันเป็นสิ่งเดียวกัน เพราะเปลวเทียนอันแรกถูกเป่าให้ดับหายไป แต่เราก็ไม่สามารถจะกล่าวได้ว่าเปลวเทียนทั้งสองไม่มีความเกี่ยวข้องกันเลย เพราะเปลวเทียนอันที่สองเกิดขึ้นได้เนื่องจากจากเปลวเทียนอันแรก

สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะที่ความตายมาถึงจะเป็นดังนี้ ตลอดชีวิตของเราเราทำกรรมต่างๆ ทั้งที่เป็นกุศลกรรมและอกุศลกรรม หนึ่งในปัจจัยสำคัญที่อยู่เบื้องหลังกรรมที่เราทำ ก็คือความอยากที่จะมี

ชีวิตอยู่ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต เมื่อเราตาย กรรมที่เรากระทำ ซึ่งเกิดจากความอยากนั้นก็ยังคงมีอยู่ มันเป็นกรรมที่ส่งเปลวจากภพนี้ไปสู่ภพหน้า กรรมที่เกี่ยวกับความอยากที่จะมีชีวิตอยู่ ก่อให้เกิดปฏิสนธิวิญญานหรือวิญญานที่เชื่อมต่อการเกิดครั้งต่อไปอีก กล่าวคือจิตพร้อมด้วยกรรมจากอดีตได้กลายเป็นวิญญานเมื่อเราสิ้นชีวิต เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น จิตก็จะนำพากรรมในอดีตทั้งหมดไปด้วยในขณะที่รอจุดหมายปลายทางที่จะไปในอนาคต คนที่สิ้นลมหายใจนั้นไม่มีชีวิตแล้ว และเปลวไฟแห่งชีวิตนั้นได้มอดดับลงแล้วเช่นกัน เปลวไฟแห่งชีวิตใหม่ได้ถูกจุดขึ้นอยู่ในรูปของผลของกรรมในอดีตที่จะไปปรากฏในอนาคต พร้อมกับการดำเนินต่อไปของจิตผู้รู้ ทั้งนี้รวมทั้งความอยากที่จะมีชีวิตอยู่ซึ่งแสวงหาการเกิดใหม่ในอนาคต เมื่อความอยากได้ไปเกาะในสถานที่ที่จะเกิดใหม่ พลังกรรมก็จะผลักดันให้ชีวิตดำเนินต่อไปในรูปแบบของการเกิดใหม่ จิตเป็นพาหนะนำไปสู่ภพใหม่ แต่กรรมก็เป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดรูปแบบและคุณภาพของชีวิตในภพใหม่

ความทุกข์ในชีวิตนี้

ส่วนใหญ่เป็นผลจากกรรมในอดีตใช้ใหม่

ถูกต้องแล้ว การเกิดในร่างกายของมนุษย์เป็นผลของกรรมในอดีต ในการเกิดมาเป็นมนุษย์ เราต้องคิดเผื่อไว้เลยว่าเราจะต้อง

ประสบกับความทุกข์ทุกรูปแบบ โดยธรรมชาติแล้วร่างกายของมนุษย์นั้นจะต้องแก่ เจ็บ และตาย ซึ่งจะมาพร้อมกับความรู้สึกเจ็บปวดทุกข์ทรมาน ความทุกข์ส่วนใหญ่เป็นผลของกรรมในอดีต แต่เราไม่ควรคิดว่าความทุกข์ทั้งหมดเกิดจากกรรม เราอาจกล่าวได้ว่าความทุกข์ที่ไม่ใช่ผลของกรรมโดยตรงสามารถหลีกเลี่ยงได้หรือแก้ไขได้ แต่ความทุกข์ที่เป็นผลของกรรมโดยตรงนั้นไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขได้ ไม่ว่าเราจะแก้ความทุกข์ด้วยความพยายามมากสักเพียงไร ความทุกข์ก็จะต้องมีอยู่

พระพุทธเจ้าเองทรงกล่าวว่า ความคิดที่ว่าความทุกข์ทั้งหมดเกิดจากกรรมนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง พระองค์ท่านกล่าวถึงเหตุปัจจัยอื่นๆ ที่อาจจะทำให้เกิดความเจ็บป่วย ซึ่งได้แก่สาเหตุอื่นๆ ที่นอกเหนือจากกรรมในอดีต เช่น ความไม่สมดุลทางเคมีของร่างกาย อากาศเปลี่ยนแปลง หรือการละเลยไม่ดูแลร่างกาย บางครั้งความทุกข์เกิดจากกรรมบางอย่างที่เราเลือกทำเองในปัจจุบัน เช่น เราจ้องเอนิวยอร์กเข้าไปในกองไฟ ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากกรรมในอดีต แต่เป็นผลของกรรมที่เราทำในปัจจุบัน

ในทำนองเดียวกันกับความทุกข์ต่างๆ ความเจ็บป่วยอาจเกิดจากกรรมต่างๆ มากมายทั้งในอดีตและปัจจุบัน เมื่อกรรมที่ทำให้เกิดโรคให้ผลแล้ว ต่อไปก็จะเป็นไปตามหลักการ

รักษาโรค เมื่อเป็นเรื่องของการรักษาโรคแล้ว หากโรคเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม หรือสารเคมีในร่างกายบกพร่อง ความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การแพทย์สามารถจะนำมาใช้เพื่อช่วยบรรเทาอาการของโรคได้ หากบุคคลนั้นมีกรรมดีเพียงพอที่จะทำให้เขาสามารถแสวงหาการรักษาที่เหมาะสมได้

สาเหตุสำคัญของโรคบางชนิดเกิดจากกรรมในอดีต โรคบางชนิดเกิดจากกรรมในปัจจุบัน เมื่อโรคเกิดจากกรรมปัจจุบัน ซึ่งบางทีอาจจะเป็นเพราะไม่ดูแลรักษาร่างกาย หรือจิตมีทัศนคติที่ไม่ดี ความเจ็บป่วยดังกล่าวอาจหายได้หากกรรมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ถ้าหากเป็นการเจ็บป่วยที่เกิดจากกรรมในอดีต ก็มีความเป็นไปได้ที่การรักษาในปัจจุบันอาจจะทำให้หายป่วยได้ เนื่องจากกรรมดีในปัจจุบันให้ผลทันเวลา ซึ่งก็มาช่วยลดผลของกรรมชั่วในอดีต แต่ก็มีความถี่ที่กรรมในอดีตนั้นรุนแรงมาก จะทำอย่างไรก็ไม่สามารถรักษาโรคให้หายได้ ในกรณีเช่นนั้น เรายังสามารถที่จะเปลี่ยนกรรมในปัจจุบันโดยใช้การปฏิบัติธรรม เพื่อเปลี่ยนทัศนคติ ความตั้งใจและความสามารถทางจิตของเรา ทำให้ถึงแม้ว่าร่างกายจะเจ็บป่วย แต่จิตใจก็ไม่ได้มีความทุกข์

สำหรับเรื่องของกรรมนั้น สิ่งสำคัญก็คือเราจะต้องพยายามพิจารณาผลกรรมที่เราได้ประสบในปัจจุบันเพื่อดูว่าเราทำกรรมชนิดใดไว้ในอดีต และพยายามระมัดระวังที่จะไม่กระทำความผิดเช่นนั้นอีก บทเรียนนี้สำคัญ ถ้าเราทำได้สำเร็จ เราก็จะสามารถ

บอกได้ว่าเราทำอะไรผิด และเห็นได้ชัดถึงการกระทำผิดที่ติดตามมา เราจะเริ่มเข้าใจที่มาของผลกรรมที่เราได้รับในปัจจุบันว่าเกิดจากกรรมใดในอดีต

เป็นไปได้ที่เราจะรู้จักผลของกรรมทั้งหมดและสิ่งที่เกิดตามมา พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า เราไม่ควรที่จะพยายามเข้าใจกรรมทั้งหมด พระองค์ตรัสอย่างชัดเจนว่า พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะรู้เรื่องกรรมทั้งหมดว่าใครทำอะไรมา และผลของกรรมนั้นเป็นอย่างไร และแม้แต่พระอรหันต์ก็ยังไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ แต่หากเราสังเกตพินิจพิจารณาให้ดี เราก็สามารถเข้าใจได้ว่ากรรมทำงานอย่างไร และหลักการที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างไร เราสามารถที่จะเห็นตัวอย่างของกรรมที่เกิดขึ้นกับตนเองและอาจจะเห็นกรรมที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่นได้เช่นกัน การคอยสังเกตดูการทำงานของกรรมในโลกรอบตัวเรา เป็นการฝึกหัดที่ดีที่สุด

ความคิดอาจจะก่อให้เกิดกรรมได้หรือไม่

ได้ กรรมเกิดขึ้นได้สามวิธี คือเกิดโดยความคิด คำพูด และการกระทำทางกาย มโนกรรมหรือกรรมที่เกิดจากความคิดเป็นกรรมที่ละเอียดที่สุด ส่วนวจีกรรมหรือกรรมที่เกิดจากการพูดเป็นกรรมที่หยาบกว่า และกายกรรมหรือกรรมที่เกิดจาก

การกระทำทางกายนั้นหยาบที่สุด คีลในพระพุทธศาสนานั้น เกี่ยวข้องกับกรรมที่เกิดจากการพูดและการกระทำทางกาย เท่านั้น ไม่เกี่ยวกับกรรมที่เกิดจากความคิด เพราะความคิดเป็น สิ่งละเอียดเกินกว่าที่คนเราจะสามารถควบคุมได้หากปราศจาก การฝึกหัดทางจิตอย่างจริงจัง ซึ่งหมายความว่า ถึงแม้เราอาจจะ ไม่สามารถควบคุมความคิดที่เป็นอกุศลที่เกิดขึ้นในจิตได้ แต่เราก็คงสามารถที่จะควบคุมตนเองไม่ให้กล่าวสิ่งที่คิดออกมาทาง วาจาหรือแสดงออกด้วยการกระทำทางกาย

ความคิดควบคุมได้ยากมาก ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า หน้าที ประการแรกของพวกเราก็คือกระทำทุกสิ่งทุกอย่างภายนอกให้ ถูกต้อง และ “ภายนอก” หมายถึงวาจาและการกระทำทางกาย ถึงแม้ว่าจิตของเราซึ่งอยู่ภายในอาจจะวุ่นวาย แต่การกระทำ ภายนอกได้รับการควบคุมไว้อย่างดี ด้วยวิธีนี้ เราก็คงจะไม่ทำให้ โลกที่อยู่รอบตัวเรานั้นต้องหงุดหงิดรำคาญใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากเราทำให้คนที่อยู่ใกล้ไม่พอใจ คนพวกนี้มักจะมี ปฏิกริยาโต้ตอบในลักษณะที่ทำให้เราไม่พอใจได้เช่นกัน เมื่อสิ่งนี้ เกิดขึ้น เราจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่งยากและจิตก็จะไม่สงบ ซึ่งทำให้ยากที่จะปล่อยวางสิ่งภายนอกที่มารบกวน และการทำให้ จิตจดจ่ออยู่กับการภาวนาก็จะทำได้ยากเช่นกัน

ดังนั้นในขั้นต้น เราควรรักษาศีลให้เคร่งครัดเพื่อที่จะได้มี ความสัมพันธ์ที่ดี การกระทำเช่นนี้ทำให้เรามีความรับผิดชอบที่

ถูกต้องต่อโลก เมื่อเราไม่มีปัญหากับโลก เราก็จะพร้อมที่จะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ในโลก และจดจ่ออยู่กับการภาวนาภายในของเรา ด้วยเหตุนี้การภาวนาจึงเป็นวินัยที่เราต้องรักษาไว้ในทุกอิริยาบถและในการกระทำทุกอย่างในชีวิตประจำวัน

การภาวนาเป็นการปฏิบัติที่ประกอบด้วยเหตุและผล กล่าวคือเป็นพื้นฐานที่ดีที่จะนำไปสู่ผลที่ดี ผู้ปฏิบัติไม่สามารถจะเลือกที่จะปฏิบัติด้านหนึ่งด้านใดและไม่สนใจปฏิบัติด้านอื่น หากเป็นเช่นนั้น ในที่สุดความพยายามทั้งหมดที่ทุ่มเทลงไปก็จะนำไปสู่ความผิดหวัง

เราจำเป็นที่จะต้องพิจารณาอุปนิสัยในชีวิตประจำวันและรูปแบบของความประพฤตินี้ของตนเองเมื่อเริ่มปฏิบัติจิตตภาวนา พฤติกรรมและทัศนคติที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับผู้อื่น หรือสิ่งที่ทำให้ต้องสำนึกผิดด้วยความเสียใจในภายหลัง เป็นสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อความสงบขั้นพื้นฐานของจิตเสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้น การภาวนาให้ดียิ่งก็จะทำได้ยากหรืออาจจะทำให้ภาวนาไม่ได้ ดังนั้นอย่างน้อยศีลห้าก็เป็นของจำเป็นเพื่อที่จะทำให้เรามีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับโลกที่มาเกี่ยวข้อง และทำให้สภาวะภายในจิตเหมาะสมกับการภาวนา

กรรมชักนำให้ท่านอาจารย์พระมหาบัว มาเกี่ยวข้องกับชีวิตของท่านใช้ไหม

กรรมเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราได้อาตมาได้พบกับท่านอาจารย์พระมหาบัว แต่เราอาจจะพิจารณากรรมที่เกี่ยวข้องตรงนี้ได้เป็นสองกรณี “กรรม” หมายถึงหลักแห่งเหตุและผล ดังนั้นเมื่อเราบอกว่าสิ่งนี้และสิ่งนั้นเกิดขึ้นเพราะกรรม อาจจะหมายความว่าสิ่งที่เรากำลังประสบอยู่ในปัจจุบันเป็นผลของการกระทำของเราในอดีตที่เกี่ยวข้องกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งในกรณีนี้คือท่านอาจารย์พระมหาบัว และอีกกรณีหนึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับกรรมสัมพันธ์ในอดีตเช่นกัน แต่ค่อนข้างจะแตกต่างกับกรณีแรก กล่าวคือเป็นกรณีที่อาตมาได้เคยปฏิบัติธรรมมาหลายภพหลายชาติแล้วในอดีตภายใต้สถานการณ์ต่างๆ ซึ่งผลจากการปฏิบัติธรรม ทำให้เกิดความสนใจและมีแรงจูงใจผลักดันให้มาปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาในชาตินี้

ดังนั้นการที่อาตมาโชคดีที่ได้พบท่านอาจารย์พระมหาบัวในชาตินี้ อาจจะเป็นเพราะอาตมาเคยมีความสัมพันธ์ทางด้านธรรมะกับท่านอาจารย์พระมหาบัวในอดีตมาหลายภพหลายชาติและถึงเวลาแล้วที่จะได้พบท่านอีกในชาตินี้ ประกอบกับอาตมาเคยได้ปฏิบัติธรรมมาหลายภพหลายชาติแล้วอีกด้วย

กรรมจะให้ผลนานมาน้อยเพียงใด

ผลของกรรมจะอยู่นานเพียงใด ขึ้นอยู่กับการกระทำครั้งแรก ที่ก่อให้เกิดกรรมนั้น และขึ้นอยู่กับการกระทำอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง กับกรรมนั้นอีกด้วย บางครั้งกรรมให้ผลทันที บางครั้งให้ผล ตลอดชีวิต บ่อยครั้งที่กรรมให้ผลต่อไปจนถึงภพหน้า หรือถ้าเป็น กรรมที่ร้ายแรงก็อาจจะให้ผลตลอดไปไม่มีที่สิ้นสุด โดยรอว่า เวลาและสภาวะที่เหมาะสมมาถึงเมื่อไรก็จะให้ผลทันที ในกรณี ที่กรรมไม่ให้ผลในชาตินี้หรือชาติหน้า ก็เป็นเพราะว่าเหตุและ ปัจจัยที่กรรมจะให้ผลนั้นยังไม่พร้อม

แต่เนื่องจากการที่เราเกิดมาโดยมีอกุศลกรรมจากอดีตชาติติด ตัวมานั้น ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องได้รับผลของอกุศลกรรม ตลอดชีวิตนี้ พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า มีผู้ป่วยสามประเภท ได้แก่ ผู้ป่วยที่หายจากความเจ็บป่วยโดยไม่ต้องรับประทานยา ผู้ป่วยที่หายจากการเจ็บป่วยเมื่อได้รับยาที่ถูกต้อง และผู้ป่วย ที่รักษาอย่างไรก็ไม่หายถึงแม้จะได้รับยา แต่เนื่องจากแพทย์ ไม่สามารถจะทราบล่วงหน้าได้ว่าคนไหนเป็นผู้ป่วยประเภทใด จึงต้องให้ยากับผู้ป่วยทุกคน

ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราเกิดมายากจนเพราะในอดีตชาติเราเป็น คนตระหนี่ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะยากจนไปตลอดชีวิต

คนจนบางคนในที่สุดก็กลายเป็นคนร่ำรวยเพราะอกุศลกรรมได้หมดสิ้นไป คนจนบางคนสามารถหนีพ้นจากความยากจนได้ เพราะเขาพยายามสร้างกรรมใหม่ที่เป็นกุศลเพื่อให้พ้นกรรมเก่า บางคนเกิดมาด้วยความยากจน แต่เนื่องจากกรรมเก่าแรง ไม่ว่าเขาจะทำงานหนักสักเพียงไร ก็ไม่สามารถหนีพ้นความยากจนไปได้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด ทุกคนควรพยายามที่จะสร้างแต่กุศลกรรมในชาตินี้ เพื่อให้สามารถหนีพ้นจากผลร้ายของกรรมเก่า ถึงแม้ว่าความพยายามของเราจะไม่สามารถช่วยให้ได้รับผลดีในชาตินี้ แต่มันก็จะเป็นพื้นฐานที่จะนำมาซึ่งความสุขในภพชาติต่อไป

คนเรามาเกิดใหม่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นไปตามกรรมที่เคยทำมาในอดีตชาติเสมอ ถ้ามีกรรมเก่าที่เป็นอกุศลติดตัวมาก ก็จะเห็นได้จากสภาพแวดล้อมที่เขามาถือกำเนิด สภาพแวดล้อมเหล่านั้นอาจจะมีความเสี่ยงทางด้านศีลธรรมอยู่ด้วย การเติบโตมาในสิ่งแวดล้อมเช่นนั้น ทำให้เขาอาจจะรับความเชื่อผิดๆ ที่ยอมรับกันในสิ่งแวดล้อมนั้นได้ง่าย เพราะว่ามันคือสิ่งที่พวกเขาเคยชินมาโดยตลอดในหลายภพชาติที่ผ่านมา เนื่องจากคนเราถือกำเนิดมาในสภาพแวดล้อมที่เป็นไปตามกรรมของตน เมื่อพิจารณาถึงสถานการณ์ที่เป็นไปได้ในโลกนี้ เราอาจคาดเดาได้ว่าคนประเภทใดจะเกิดในสภาพแวดล้อมแบบไหน คนเกิดมาในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันตามระดับศีลธรรมของตนเอง

เราสามารถกล่าวได้แค่เพียงว่า ค่าเฉลี่ยของระดับของศีลธรรมของบุคคลต่างๆ ที่เกิดมาในสภาพแวดล้อมใด ก็จะเป็นค่าเฉลี่ยของสภาพแวดล้อมนั้น แน่แน่นอนที่สุด บางคนอาจจะอยู่สูงกว่าหรือต่ำกว่าค่าเฉลี่ยมาตรฐาน เราทราบว่าบางคนเกิดในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี แต่เขาสามารถที่จะก้าวออกจากสภาพแวดล้อมนั้นและกลายเป็นคนที่ดีมากได้ แต่บางคนเกิดในสภาพแวดล้อมที่ดีมาก อาจจะตกลงสู่สภาพแวดล้อมที่มีมาตรฐานที่ต่ำก็ได้ สิ่งนี้อาจจะเกิดขึ้นเมื่อคนที่ได้ทำบุญในอดีต บางทีอาจจะโดยการบริจาคเงิน และได้เกิดใหม่ในสภาพแวดล้อมที่เขามีความร่ำรวยอย่างมหาศาล ถึงแม้ว่าเขาจะเคยเสียสละในอดีต แต่ศีลของเขาไม่ค่อยบริสุทธิ์ การเกิดในครอบครัวที่ร่ำรวยอาจจะเป็นผลของกุศลกรรมที่ได้บริจาคตาน แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่ค่อยมีศีลธรรม ในที่สุดอกุศลกรรมก็จะดึงเขาให้ตกต่ำลงได้

การสำนึกผิดจากกรรมที่กระทำในอดีต เป็นอย่างไร

การประพาศิติดอกอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกผิดและมีความสำนึกผิดค้างคาอยู่ในใจ ในการที่จะแก้ไขปัญหานี้ ประการแรกเราจะต้องเห็นความผิดของเราก่อน เมื่อเรามีการกระทำที่ไม่เหมาะสม แต่รู้ได้อย่างรวดเร็วว่าได้กระทำผิดและหันกลับมา

ประพาศิตนให้ถูกต้อง การกระทำใหม่เหล่านี้อาจจะช่วยลดผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำผิดก่อนหน้านั้น ในความเป็นจริง เพียงแค่แสดงเจตนาที่จะกระทำให้ถูกต้องก็เป็นการเริ่มต้นที่ดี เมื่อเราเห็นว่าการกระทำของเราในอดีตนั้นไม่ถูกต้อง และรู้สึกสำนึกผิด เราต้องจัดการกับปัญหานี้โดยตรง และตั้งใจที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยไม่กระทำเช่นนั้นอีก ในขณะที่เดียวกันเราต้องรู้ว่าเพียงแค่รู้สึกว่าได้กระทำไม่ถูกต้องและมีจิตสำนึกผิดนั้นไม่ได้ช่วยแก้ไขสิ่งที่เราได้กระทำไว้แล้ว และยิ่งไปกว่านั้น ความรู้สึกผิดที่ค้างคาใจอยู่ยังทำให้ไม่คอยมั่นใจว่าเราจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวในอนาคตได้หรือไม่ ดังนั้นประการแรก เราจะต้องตั้งใจว่าจะไม่กระทำผิดเช่นนั้นอีก หลังจากนั้นจึงค่อยเสริมความตั้งใจให้หนักแน่นยิ่งขึ้นด้วยการแผ่เมตตาและกรุณาให้ตนเองและให้ทุกคนที่เราอาจจะเคยกระทำไม่ดีต่อเขาในอดีต

ในทางตรงกันข้าม เมื่อมีบุคคลอื่นที่กระทำไม่ดีต่อเรา เราควรจะฉลาดพอที่จะให้อภัยเขาทันทีและไม่ปล่อยให้ความรู้สึกโกรธค้างอยู่ในใจ ถึงแม้ว่าการให้อภัยไม่สามารถลบล้างผลของอกุศลกรรมในอดีตได้ แต่มันสามารถที่จะช่วยป้องกันมิให้เรากระทำอกุศลกรรมขึ้นมาใหม่อีก การให้อภัยไม่ได้ลบล้างผลกรรมที่เราได้รับจากการกระทำของบุคคลอื่น แต่มันก็ช่วยขจัดความรู้สึกไม่พอใจออกจากจิตใจเราได้ เราอาจจะคิดเสียว่า ถ้าเราไม่เคยทำกรรมเช่นนั้นมาในอดีต เราก็คงจะไม่โดนบุคคลนั้น

มากระทำไม่ดีต่อเราในตอนแรก แต่ตามข้อเท็จจริง ตัวเราเองก็ไม่ทราบว่เรากับบุคคลนั้นได้ผลักดันสร้างกรรมดังกล่าวต่อกันมานานเพียงพอแล้ว เราอาจจะมีกรรมกับเขามานานหลายภพหลายชาติแล้วในอดีต ถ้าเราพยายามที่จะแก้แค้นบุคคลนั้นซึ่งได้กระทำไม่ดีต่อเราในชาตินี้ ก็เท่ากับเราทำให้ความเป็นปฏิกิริยาต่อกันยืดยาวต่อเนื่องออกไปอีก เป็นการสร้างอกุศลกรรมเหมือนเดิมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมักจะนำไปสู่เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีเหมือนเดิมต่อไปอีก ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงเรื่องดังกล่าว เราควรให้อภัยบุคคลนั้นเสีย สัญญากับตนเองว่าเราจะไม่พยายามแก้แค้นเขาอีก

กระผมกำลังคิดที่จะทำเว็บไซต์และวิดีโอ
เพื่อเผยแพร่ความคิดของตนเองเกี่ยวกับ
ความกรุณาและการรู้แจ้งเห็นจริง จะดีไหม

อาตมาขอเริ่มต้นด้วยการอธิบายเกี่ยวกับบารมี 10 ประการ
บางหัวข้อ และการหลุดพ้นจากความทุกข์ก่อน แล้วจึงจะกล่าว
ถึงความกรุณา

บารมี 10 ประการ คือ เครื่องแสดงความเป็นมนุษย์ ซึ่งความเจริญ
ทางจิตใจและการพัฒนาการทางจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้

สามารถที่จะเจริญก้าวหน้าไปสู่ความหลุดพ้น กล่าวคือ การที่คนเราจะสามารถมีความก้าวหน้าไปตามแนวทางแห่งการหลุดพ้นได้นั้นขึ้นอยู่กับระดับบารมีของตนเอง ความสามารถของเราที่จะพัฒนาบารมีให้ถึงระดับดีเลิศนั้นจะเป็นสิ่งที่จะบ่งบอกถึงความเข้มแข็งและความตื่นลึกของการปฏิบัติธรรมของเรา ตลอดจนความพร้อมของเราที่จะเข้าใจความจริงขั้นสูงขึ้นไป และความสามารถที่จะปฏิบัติธรรมให้ไปถึงขั้นสูงขึ้นไป

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว เราต้องยกระดับอุปนิสัยภายในของเราขึ้นมาให้สูงพอที่จะสามารถเข้าใจความรู้ใหม่เกี่ยวกับความจริงของพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เรา นั้นสามารถเข้าใจได้เพียงแค่สิ่งที่เราพร้อมที่จะเข้าใจเท่านั้น และความพร้อมของเราส่วนใหญ่แล้วก็จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับลักษณะของอุปนิสัยของเรา ซึ่งขึ้นอยู่กับบารมีของเรามากน้อยเพียงไร ด้วยเหตุนี้ ความสามารถของเราที่จะเข้าใจความจริงนั้น จึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณค่าภายในจิตของเรา หรือระดับของการพัฒนาบารมีของเรา ความสามารถที่จะเข้าใจแจ่มชัดเกี่ยวกับความจริงขั้นสูงซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับระดับและคุณสมบัติของบารมีที่เราได้สร้างมาเป็นลำดับ

ด้วยเหตุนี้ จุดประสงค์ในการพัฒนาให้มีบารมี 10 ประการ ก็เพื่อจะเปลี่ยนนิสัยของมนุษย์ให้ขึ้นไปสู่ระดับที่ควรแก่การได้พบ

สถานการณ์ที่เหมาะสม การได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องและการมีปัญญาที่ถูกต้องซึ่งจะนำเราไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงได้ บารมีเป็นลักษณะต่างๆ 10 ประการของอุปนิสัยของมนุษย์ ซึ่งจะต้องพัฒนาทุกประการให้ถึงระดับดีเลิศก่อนที่จะจิตใจจะพร้อมที่จะรับความจริงอันสูงสุด

บารมี 10 ประการ ประกอบด้วย ทาน คีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ อธิษฐาน ขันติ ลัจจะ เมตตา และอุเบกขา ถึงแม้ว่าความกรุณาเป็นคุณธรรมที่สำคัญในพุทธศาสนา แต่ก็ไม่ใช่บารมีทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะความกรุณานั้นแตกต่างกับความสงสารและความเห็นอกเห็นใจ ความกรุณาที่แท้จริงจะเกิดขึ้นเมื่อเราสามารถละความทุกข์ได้มากพอและหันกลับไปดูผู้ที่ยังติดอยู่อย่างสิ้นหวังในโลกแห่งความทุกข์และความหลง

เมื่อเราปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจนเราเริ่มเข้าใจความหลงของจิตและวิธีคิดที่ผิดๆ ของจิต ก็เลสที่อยู่ภายในใจของเราเริ่มลดน้อยลง และเรารู้สึกมีความสุขและเป็นอิสระภายในจิตใจ เมื่อเราเริ่มเข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์ของเรา เราก็เริ่มรู้ว่าในหัวใจผู้อื่นมีความทุกข์และความลำบากแสนเข็ญมากเพียงไร แล้วเราก็เริ่มรู้สึกมีความกรุณาต่อเขา มันไม่สำคัญว่าบุคคลนั้นจะประสบความสำเร็จภายนอกมากสักเพียงไร แต่เราก็ตราบดีว่าภายในใจของเขานั้นเต็มไปด้วยความทุกข์ และเราสามารถเข้าใจได้จากประสบการณ์ของเราเอง เนื่องจากเราได้

พิจารณาในหัวใจของเราเอง ได้เห็นความทุกข์และความหลงที่มีอยู่ เราจึงรู้ว่าสิ่งมีชีวิตทั้งหมดล้วนตกอยู่ในสภาพเดียวกัน

ในขณะเดียวกัน เนื่องจากเราสามารถที่จะเอาชนะความหลงของเราได้เป็นส่วนใหญ่แล้ว เราก็จะมองสถานการณ์ของเขาจากระดับปัญญาและความเข้าใจที่สูงกว่า เราได้พบทางที่จะทำให้พ้นทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์ แต่คนอื่นๆ นั้นยังมองไม่เห็นทางนั้น หรืออาจจะไม่ทราบว่าทางนั้นมีอยู่ เมื่อเราเห็นสถานการณ์เป็นเช่นนี้ ความรู้สึกกรุณาอย่างไม่มีประมาณก็จะเกิดขึ้นภายในหัวใจของเรา เนื่องจากเรามองโลกจากระดับวิญญาณที่สูงกว่า ความรู้สึกนี้จึงเป็นความรู้สึกที่ยิ่งกว่าความสงสารบุคคลอื่น

ในบางครั้งความสลดใจที่เรารู้สึกเมื่อได้เห็นความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมานของผู้อื่นนั้น เกิดขึ้นพร้อมกับความสุขที่เรามีมากขึ้นเมื่อเรามีความรู้สึกเป็นอิสระ ซึ่งทำให้ความกรุณาของเราที่มีต่อผู้อื่นนั้นอยู่เหนือการตอบสนองของอารมณ์ และยกมันขึ้นไปสู่ระดับความกรุณาที่แท้จริงซึ่งออกจากจิตวิญญาณและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นอุเบกขา นี่คือการแก้แค้นของความกรุณาที่แท้จริง

การที่จะมีความสงสารผู้อื่นมากเมื่อเขามีความทุกข์นั้น เป็นอารมณ์ในด้านดี แต่มันก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของความกรุณา ยังไม่ใช่ความกรุณาที่สมบูรณ์ ความรู้สึกเสียใจที่มีให้ผู้อื่นนั้น

ไม่เพียงพอที่จะทำให้อะไรดีขึ้น เพราะอารมณ์นั้นไม่ได้มีพลังอำนาจที่แท้จริง ความกรุณาที่แท้จริงอยู่เหนือความเห็นอกเห็นใจหรือความสงสาร มันจะเกิดขึ้นเมื่อเรามีความรู้ลึกซึ้งเข้าใจ เมื่อเราเห็นผู้อื่นมีความทุกข์และมารวมกับความทุกข์ที่เราสามารถเอาชนะความทุกข์ได้ เป็นจุดที่เรารู้ว่าบุคคลอื่นนั้นสามารถพ้นทุกข์ได้เหมือนกันถ้าเขาได้รู้จักทางนั้น ดังนั้นมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องที่จะต้องมาหาความสมดุลระหว่างความกรุณาซึ่งเป็นความรู้สึกทางโลกและความสามารถที่จะก้าวไปสู่ความหลุดพ้น แต่การที่จะมีความกรุณาอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นจะต้องมีความสามารถที่จะก้าวข้ามไปได้ในระดับหนึ่ง

ก่อนที่จะจะเริ่มสอนผู้อื่นเกี่ยวกับความกรุณาและการหลุดพ้น เราควรจะคำนึงถึงคำสั่งสอนของท่านพระอาจารย์มั่นกับท่านอาจารย์พระมหาบัว และถามตนเองว่า อุปนิสัยภายในของเรานั้นอยู่ในระดับสูงพอแล้วหรือยัง การจัดทำเว็บไซต์และวิดีโอ เพื่อที่จะแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความกรุณาและการรู้แจ้งเห็นจริงให้ผู้อื่นทราบนั้น จะช่วยยกระดับอุปนิสัยภายในของเราให้สูงขึ้นได้หรือไม่ และความคิดความเห็นต่างๆ ของเรานั้น จะช่วยยกระดับอุปนิสัยภายในของผู้อื่นได้จริงหรือไม่

แทนที่จะเป็นครูสอนผู้อื่น เราควรจะแนะนำผู้อื่นให้ศึกษาเกี่ยวกับครูบาอาจารย์ท่านที่เรามั่นใจว่าได้บรรลุธรรมเรียบร้อยแล้ว เช่น ท่านพระอาจารย์มั่นและท่านอาจารย์พระมหาบัว ซึ่งคำสั่งสอน

ของท่านและความกรุณาของท่านนั้นเป็นของแท้ เพราะมาจากการบรรลุนิพพานของท่านถึงพวกเราโดยตรง

การที่มนุษย์เกิดเป็นสัตว์นั้นเป็นไปได้อย่างไร

มันเกิดขึ้นได้เมื่อธรรมชาติของสัตว์มีอำนาจเหนือมนุษย์ กล่าวคือ มันเป็นไปได้เมื่อจิตใจของคนเรารับเอานิสัยของสัตว์และมีความเคยชินที่จะประพฤติเยี่ยงสัตว์อยู่เป็นประจำ สิ่งนี้เกิดขึ้นได้จริงถ้าเมื่อไรผู้นั้นประมาทและขาดศีลธรรมในด้านวาจาและความประพฤติต่อผู้อื่น

สิ่งที่เป็นความกังวลที่สุดของสัตว์ ก็คือการแสวงหาอาหารมากิน จะด้วยวิธีใดก็ตาม เราเคยสังเกตเห็นไหมว่าสัตว์ใช้เวลาเท่าไรในการกินและแสวงหาอาหาร และเคยสังเกตเห็นไหมว่ามันไม่ชอบการแบ่งปันอาหารที่หามาได้ให้กับสัตว์อื่น สัตว์จะต่อสู้กันเพื่อแย่งแม้แต่อาหารชิ้นเล็กๆ และมันชอบอยู่นิ่งๆ สบายๆ เป็นเวลานานๆ มันจะนอนและพยายามที่จะทำให้ตัวเองอุ่นสบาย อีกอย่างที่สัตว์ชอบทำอยู่เสมออีกก็คือการสืบพันธุ์ ลองคิดดูให้ดี พฤติกรรมนี้ก็ไม่ได้แตกต่างจากมนุษย์จำนวนมาก

ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาศีลธรรมในจิตใจ เขาก็ไม่ได้ดีกว่าสัตว์เท่าไรนัก บางคนทำทุกอย่างตามสัญชาตญาณ แสวงหาความสำราญและ

ความต้องการทางเพศมากเกินไปจนไม่เคยพยายามที่จะพัฒนาจิตใจ เขาไม่พยายามที่จะใช้ความสามารถทางจิตที่ติดตัวมาแต่กำเนิดเพื่อที่จะคิดและแยกแยะให้ออกว่าอะไรถูกอะไรผิด สิ่งใดมีประโยชน์ สิ่งใดมีโทษ เขาทำตามคนหมู่มาก แสวงหาแต่ความสุขสำราญและหลีกเลี่ยงความทุกข์เช่นเดียวกันกับสัตว์คนจำนวนมากในโลกนี้มักจะดำเนินชีวิตไปในแนวนี้ เขาจะกังวลอยู่กับเรื่องอาหารการกิน ความต้องการทางเพศ และการต่อสู้อันที่เป็นเช่นนี้โดยพื้นฐานก็คือสัตว์นั่นเอง เว้นเสียแต่ว่าเขาพัฒนาในส่วนที่เป็นมนุษย์ของเขาให้แตกต่างจากสัตว์ ซึ่งในที่นี้ อาตมาหมายถึง “จิต” สัตว์ไม่สามารถที่จะรู้ได้ด้วยตนเองและไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการรู้ตัวและความสามารถที่จะใช้จิตใจอย่างสร้างสรรค์นั้น เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์

ภพภูมิที่มนุษย์จะไปเกิดใหม่นั้นขึ้นอยู่กับระดับของจิตในขณะที่ยังมีชีวิต จิตของคนในขณะที่ยังมีชีวิตนั้นก็อยู่ในระดับเดียวกันกับระดับจิตของเขาเมื่อเขายังมีชีวิตอยู่ เนื่องจากจิตมีหลายระดับ จึงต้องมีภพภูมิสำหรับการไปเกิดใหม่ที่เหมาะสมกันกับแต่ละระดับ วิถีทางตามธรรมชาติก็คือผู้ไปเกิดใหม่จะได้ร่างกายแบบใด หรือรูปแบบของความเป็นอยู่ในภพภูมิเหล่านั้นจะเป็นอย่างไร ก็จะต้องขึ้นอยู่กับระดับจิตของตน กล่าวคือจิตมีความสามารถที่จะอยู่ได้ในทุกภพภูมิ และมันจะไปเกิดใหม่

อยู่ที่ใดก็ขึ้นอยู่กับระดับจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่เสียชีวิต บุคคลที่จิตใจอยู่ในระดับของสัตว์ก็จะเกิดเป็นสัตว์ ผู้ที่มีระดับจิตใจของมนุษย์ก็จะเกิดในโลกมนุษย์ ส่วนผู้ที่จิตอยู่ในระดับเทพ ก็จะเกิดในสวรรค์

ศาสนาพุทธยอมรับว่าสัตว์ไปเกิดเป็นคนได้ ใช่หรือไม่

ใช่ มันเป็นไปได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าสัตว์เคยมีประสบการณ์ในโลกมนุษย์ อาจเคยเกิดเป็นมนุษย์ในอดีตชาติ หรือมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับมนุษย์เป็นเวลายาวนาน ในกรณีเช่นนั้นก็มีความเป็นไปได้ที่สัตว์จะเกิดใหม่เป็นมนุษย์ เช่น สุนัขที่ถูกมนุษย์ฝึกอาจจะฉลาดมากก็ได้ จึงเป็นไปได้ว่าสุนัขเหล่านี้มีโอกาสมากที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ในอนาคต

สำหรับสัตว์ที่ไม่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับมนุษย์และไม่เคยเกิดเป็นมนุษย์มาก่อน ก็อาจจะยากที่จะได้มาเกิดใหม่เป็นมนุษย์ สุนัขป่าที่อาศัยอยู่ในป่า จะมีโอกาสอะไรบ้างที่นั่น ธรรมชาติแวดล้อมที่มันอยู่ก็เป็นป่า ซึ่งไม่ใช่ธรรมชาติที่มนุษย์อยู่อาศัย เมื่อสุนัขป่าเกิดใหม่ มันก็อาจจะต้องเกิดเป็นสุนัขป่าอีก เพราะนั่นเป็นสิ่งแวดล้อมที่มันรู้จัก ไม่มีอะไรแน่นอน แต่มีความเป็นได้ว่า มันจะต้องกลับมาเกิดใหม่เป็นสุนัขป่าเหมือนเดิม

ด้วยอำนาจแห่งกรรม สัตว์มีข้อจำกัดมากกว่าเกี่ยวกับโอกาสที่จะเกิดขึ้นกับมัน เมื่อสิ่งมีชีวิตไปเกิดเป็นสัตว์ มันก็จะสามารถรับรู้โลกตามแบบสัตว์ มันไม่สามารถที่จะรับรู้โลกแบบเดียวกันกับที่มนุษย์รับรู้ ถึงแม้ว่ามันอาจจะเคยเป็นมนุษย์ในอดีตชาติ พื้นฐานของมันนั้นเหมาะสมที่จะเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความคิดของสัตว์ สัตว์มีสัญชาตญาณตามธรรมชาติ ซึ่งสัญชาตญาณตามธรรมชาติของเสือก็คือการฆ่าสัตว์อื่นเพื่อมากินเป็นอาหาร สัญชาตญาณตามธรรมชาติของช้างก็คือกินพืชเป็นอาหาร มันจะไม่กินเนื้อสัตว์ นี่คือธรรมชาติของมัน เป็นวิถีชีวิตตามธรรมชาติ ดังนั้นสภาวะตามธรรมชาติที่สัตว์อาศัยอยู่ จึงเกื้อหนุนให้สัตว์เกิดใหม่เป็นสัตว์เหมือนเดิม

ในการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา กระผมควรจะเริ่มต้นอย่างไร

คนเราจะเริ่มสนใจปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรกเมื่อยอมรับว่ามีความทุกข์ในโลกนี้ และยอมรับว่าการสร้างสภาพแวดล้อมภายนอกให้มีความสุขจะไม่ได้ช่วยลดความทุกข์ภายในใจของเรา หลังจากนั้นเราจะไปถึงจุดที่เราารู้ว่า ไม่ว่าเราจะมีคุณสมบัติเพียงใด หรือมีความสุขเพียงไร ชีวิตก็ยังไม่มีความปลอดภัย เราไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น วันนี้เราแข็งแรงดี วันพรุ่งนี้เราอาจจะป่วยก็ได้ วันนี้

คนที่เรารักและห่วงใยอยู่กับเรา วันพรุ่งนี้เขาอาจจะจากเราไป วันนี้เรามีการงานที่มั่นคงและมีบ้านที่สวยงามน่าอยู่ วันพรุ่งนี้เราอาจจะตกงาน และถ้าเราไม่มีเงิน เราก็จะต้องสูญเสียบ้านด้วย ในที่สุดเราก็จะรู้ว่าเราอยู่ในสภาพเหมือนกับถูกกักขังอยู่ในเรือนจำ เมื่อเรายึดติดกับโลกนี้ มันก็เหมือนกับว่าเรากำลังกักขังตัวเอง อยู่ในบ้านที่เป็นเหมือนเรือนจำ ชีวิตในวัฏสงสารเป็นชีวิตที่ถูกกักขัง ซึ่งปิดกั้นเราเอาไว้ด้วยเงื่อนโซ่บางอย่างที่ทำให้เราไม่สามารถจะปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระได้

ดังนั้นเราจึงรู้ว่าเราจะต้องพิจารณาสถานการณ์ของเราอย่างระมัดระวังเพื่อจะได้เข้าใจถึงสภาพของสถานการณ์ที่เราอยู่ และจะได้รู้ว่าการที่ยึดติดอยู่กับมันนั้นก่อให้เกิดความทุกข์มากยิ่งขึ้นสำหรับเรา นั่นก็คือเมื่อเราเริ่มที่จะมองหาทางออกอย่างจริงจัง

เหตุใดการพิจารณาความตายจึงเหมาะสมกับ ผู้ที่มีนิสัยโน้มเอียงไปทางด้านปัญญา

เนื่องจากการพิจารณาความตายเป็นสิ่งที่จะช่วยถอดถอนความหลงในปัญญาของตนเองได้เป็นอย่างดี ความตายคืออะไร ความตายคือการสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันคิดว่าเป็นของฉัน

รวมทั้งความสัมพันธ์ของฉัน ความทรงจำของฉัน การเรียนรู้
ของฉัน สถานภาพของฉัน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะสูญหายไปทั้งหมด
เมื่อความตายมาถึง การพัฒนาทางด้านสติปัญญาทั้งหมดก็จะ
สูญหายไปด้วยเช่นกัน สิ่งที่เหลืออยู่หลังจากความตายก็คือ
กรรมของฉัน และความสามารถทางจิตที่ฉันได้พัฒนาขึ้นมา
ซึ่งจะไปปรากฏอีกในอนาคต

การพิจารณาเช่นนั้นจะช่วยขจัดความหลงในปัญญาของตนเอง
ได้เป็นอย่างดี และจะนำเรากลับมาติดดินได้อย่างรวดเร็ว
การพิจารณาความตายช่วยขจัดความหลงและความก้าวร้าวที่
เกิดจากความภาคภูมิใจและสถานภาพของตนเอง เนื่องจากมัน
ทำให้ทุกคนกลับลงมาอยู่ในระดับเดียวกัน

เราต้องระมัดระวังในการกระทำทุกอย่างในชีวิตประจำวันเพื่อให้
มั่นใจว่าเราไม่ได้ทำให้ตนเองโชคร้ายด้วยการสร้างอกุศลกรรม
ซึ่งจะทำให้เราได้รับความทุกข์ในอนาคต มันเป็นการง่ายมากที่
เราจะกระทำการต่างๆ โดยไม่ยั้งคิดให้รอบคอบ แต่เราจะต้องมี
วิจาร์ณญาณพอที่จะทำให้มั่นใจได้ว่าการกระทำของเรานั้นได้
ดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง เราต้องพิจารณาดูก่อนว่าเรากำลัง
เกี่ยวข้องกับอะไร เราทำให้ผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องกับอะไร และการ
เกี่ยวข้องนั้นจะมีผลอะไรกับเราในอนาคต เพราะในที่สุดแล้ว
สิ่งที่เรากระทำทุกอย่างคือกรรม เนื่องจากกุศลกรรมและ
อกุศลกรรมมีผลติดตามมาในภายหลัง การทำความกรรมจึงเป็น

การสร้างความสุขในอนาคตหรือความทุกข์ในอนาคตของเรา
ดังนั้นเราควรที่จะระมัดระวังที่จะไม่สะสมผลกรรมที่ไม่ต้องการ
ไว้โดยไม่ตั้งใจ

เจตนาเป็นเครื่องกำหนดกรรม การกระทำทุกอย่างที่มีเจตนา
ย่อมก่อให้เกิดกรรมใหม่ กรรมใหม่เองนั้นไม่ใช่ผลโดยตรงของ
กรรมเก่าในอดีต ผลของการกระทำในอดีตอาจจะมีส่วนบ้างที่
ทำให้เกิดกรรมใหม่ แต่การกระทำที่มีเจตนาอันเป็นกรรมใหม่
กรรมดังกล่าวนี้จริงๆ แล้วเกิดจากเจตนาว่าเป็นอย่างไร เมื่อกรรม
เกิดขึ้นแล้ว เจตนาที่จะก่อให้เกิดกรรมนั้นก็หายไป เหลือแต่ผล
ของกรรมที่จะติดตามวิญญูณต่อไปเรื่อยๆ จนถึงเวลาที่จะส่ง
ผลที่เหมาะสมมาให้ คล้ายๆ กับลูกข้าง เมื่อพันด้วยเชือกให้
มันหมุนแล้ว อีกสักพักเชือกก็จะคลายตัว ในทำนองเดียวกัน
ผลกรรมที่เกิดจากการกระทำของเราก็จะต้องติดตามเราไป
เรื่อยๆ จนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสมในอนาคตมันจึงจะให้ผล
เพื่อให้มั่นใจว่าผลกรรมเหล่านั้นเป็นกุศล เราก็จะต้องระมัดระวัง
เป็นอย่างยิ่งเกี่ยวกับเจตนาในการกระทำของเรา

บทที่ 3

ศีล



ศิลปะช่วยให้มีเค้าโครง
ในการปฏิบัติ และทำให้
เรามีฐานที่มั่นคงใน
วิถีชีวิตแห่งการภาวนา

ศีลมีความสำคัญอย่างไร

จริงๆ แล้วคนเราสามารถดำเนินชีวิตในโลกนี้ได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านจิตใจหรือด้านอื่น ถ้าเราทำตัวเหมือนสัตว์ หรือภูตผีปีศาจ เราก็จะกลายเป็นสัตว์หรือภูตผีปีศาจ ถ้าเราทำตัวเหมือนคน เราก็จะเป็นคน ถ้าเราทำตัวเหมือนท่านผู้รู้แจ้ง เห็นจริง เราก็สามารถที่จะเป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริงได้เช่นกัน ถ้าอยากจะเป็นพระอรหันต์ เราก็ต้องดำเนินชีวิตตามรอยพระอรหันต์

ศีลทำเป็นประตูนำไปสู่ทางดำเนินของพระอรหันต์ และเป็น มาตรฐานที่จะนำไปสู่ความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นจริงในการปฏิบัติธรรม ศีลห้าและพระรัตนตรัยเป็นพื้นฐานชีวิตของฆราวาสและนักบวช

เมื่อบุคคลทำอกุศลกรรมเสียๆ หนึ่งได้แก่ การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การลักขโมย การกระพริตผิดประเวณี และการโกหก เขาไม่เพียง แต่ทำร้ายผู้อื่นเท่านั้น แต่เขายังทำลายความสุจริตและความไว้วางใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทางด้านธรรมะทุกอย่าง ถ้าพิจารณาในมุมมองเกี่ยวกับกรรม ผลกระทบจากการกระทำเหล่านั้นอาจก่อให้เกิดความเสียหายอย่างร้ายแรง เพราะการกระทำอกุศลกรรมมักจะมีผลทำให้ไปเกิดเป็นสัตว์ เป็นเปรตที่เป็น หิวโหย หรืออาจจะตกนรกก็ได้ ในภพภูมิชั้นต่ำเหล่านั้น ความสามารถทางจิตและวิญญาณก็จะลดลงและจะมีความทุกข์มาก

ซึ่งทำให้ยากที่จะมีโอกาสที่จะได้ทำกุศลกรรมที่จำเป็นต้องมีเพื่อให้ได้กลับไปสู่ภพภูมิที่สูงกว่า และหากเป็นเช่นนั้น ก็จะทำให้ยากที่จะมีโอกาสได้รับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในภายภาคหน้า

เมื่อพิจารณาถึงข้อดี จะเห็นได้ว่าการรักษาศีลห้าอย่างจริงจังทำให้คนสามารถพัฒนาทางจิตซึ่งจะทำให้เขามีความสุขและมีความเจริญขึ้นทางจิตใจ ในฐานะปุถุชนนั้น ศีลห้าเป็นข้อกำหนดพื้นฐานที่จะทำให้สังคมมนุษย์มีความสุข เราจะไม่สามารถคบหาสมาคมกันได้หากปล่อยให้มีการฆ่า การลักขโมย การประพฤติดีดประเวณี การโกหกหลอกลวง และการเสพสุรายาเสพติดกันอย่างอิสระเสรี

ในโลกของคนบาป ชีวิตของคนมักจะเต็มไปด้วยความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกันและความโหดร้ายทารุณ นอกจากนั้นความสัมพันธ์ของมนุษย์จะเสื่อมทรามลงจนกลายเป็นความป่าเถื่อนไม่มีชื่อ ไม่มีแป การกระทำที่ผิดศีลธรรมจะไม่เป็นที่พึงปรารถนา หากผู้คนต้องการอยู่อย่างสงบและมีสันติสุข การปฏิบัติตามศีลห้านี้จึงเป็นข้อกำหนดพื้นฐานสำหรับการเป็นคนดี

หน้าที่สำคัญของศีลห้าคือป้องกันการกระทำที่เป็นอกุศลและยุติการกระทำชั่วทั้งปวง ในความเป็นจริงนั้น นอกจากศีลห้าห้ามไม่ให้กระทำชั่วแล้ว แต่ศีลห้าก็ยังห้ามไม่ให้เพิกเฉยหรือ

ต่อต้านการกระทำความดี ด้วยเหตุนี้เราจะเห็นได้ว่าการรักษา
ศีลห้าสามารถพิจารณาได้สองแง่ แ่งหนึ่งเป็นการปฏิบัติที่จะต้อง
มีการงดเว้นและการควบคุมจิตใจ ศีลมีข้อกำหนดให้งดเว้น
จากการกระทำที่ไม่สมควร ถ้าหากเรากระทำสิ่งที่พระพุทธเจ้า
ทรงห้ามก็ถือว่าเป็นการละเมิดศีล เมื่อมองในอีกแง่หนึ่ง ศีลมี
ข้อกำหนดสิ่งที่ควรกระทำ กล่าวคือมีศีลข้อที่กำหนดสิ่งที่พึง
กระทำ ถ้าเราไม่กระทำตามที่ศีลกำหนด ก็ต้องถือว่าเป็นการกระทำ
ผิดศีล

โดยทั่วไปคนส่วนมากทราบว่าศีลมีเพียงข้อห้าเท่านั้น ซึ่งเป็น
ข้อกำหนดเพื่อให้ยุติการกระทำชั่ว แต่เขาไม่ทราบว่าศีลมีข้อ
กำหนดให้กระทำความดีด้วย ศีลกำหนดให้คนเราต้องปฏิบัติทุก
วิถีทางที่จะทำให้ตนเป็นคนดี ยกตัวอย่างเช่น นอกจากเราควร
จะต้องละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตและทำร้ายผู้อื่นแล้ว แต่เรา
จะต้องพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อจะส่งเสริมชีวิตและความสุข
ของผู้อื่น นอกจากเราจะต้องละเว้นจากการลักขโมยสิ่งของ
ของผู้อื่นแล้ว แต่เราจะต้องพยายามที่จะให้ความช่วยเหลืออย่าง
เต็มที่และเสียสละเพื่อผู้อื่น นอกจากเราจะต้องละเว้นจากการ
ประพฤติดิตประเวณีซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องและเป็นอันตรายแล้ว
แต่เราจะต้องมีความเมตตาและกรุณาต่อผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ใจ
นอกจากเราจะต้องละเว้นจากการพูดเท็จและปกปิดความจริง
จากผู้อื่นแล้ว แต่เราจะต้องพยายามที่จะทำให้ผู้อื่นได้รับความ

จริงด้วย ถ้าเราพิจารณาศีลเหล่านี้ในแง่ที่มีความสัมพันธ์กับความดีทั้งหมดในพุทธศาสนา เราก็จะรู้ว่าศีลห้านี้มีกฎของธรรมชาติอันสูงสุดอยู่ในตัว

ในแง่ความหมายสูงสุด ประโยชน์ที่แท้จริงของศีลห้าก็คือสามารถตัดสาเหตุและเงื่อนไขของกรรมที่ทำให้คนเราต้องเวียนว่ายตายเกิด เราอาจกล่าวได้ว่า ถ้าเราอยากรู้อดีตของเรา อดีตก็คือสิ่งที่เรากำลังประสบอยู่ในชาติปัจจุบันนี้ ถ้าอยากรู้อนาคต อนาคตก็คือสิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่ในชาติปัจจุบันนี้ ถ้าในชาตินี้เราไม่สร้างเหตุที่จะทำให้เกิดและตายอีกต่อไป เราก็จะเดินอยู่บนเส้นทางแห่งการหลุดพ้นอย่างแน่นอน ในความเป็นจริง พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนศีลเพื่อจะให้เป็นแบบบัญญัติสำหรับสาวกของพระองค์ที่จะต้องปฏิบัติตาม พระองค์เพียงแค่ทรงสร้างหนทางเพื่อการหลุดพ้นให้แก่เหล่าสาวกเท่านั้น

เมื่อเป็นเช่นนี้เราอาจจะกล่าวได้ว่า ศีลห้าหน้าที่สองประการ ประการแรก ศีลเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการปฏิบัติของชาวพุทธ เพราะศีลปิดหนทางในการกระทำอกุศลกรรมทั้งปวงที่อาจจะนำไปสู่ผลกรรมที่ก่อให้เกิดความทุกข์ นอกจากนั้น ศีลยังช่วยส่งเสริมความบริสุทธิ์ของจิตและการกระทำที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ ประการที่สอง การรักษาศีลจะทำให้

สังคมชาวพุทธมีความมั่นคงและมีมาตรฐานทางศีลธรรมสูง
ซึ่งจะทำให้พุทธศาสนารุ่งเรืองในโลกและยังเป็นตัวอย่างที่ดี
ซึ่งก่อให้เกิดแรงบันดาลใจให้แก่สังคม

กระผมควรทำอย่างไรจึงจะภาวนาได้ดี ในขณะที่มีชีวิตวุ่นวายอยู่ในโลก

ทุกๆ อย่างที่เราทำ ถ้าเราทำด้วยความมีสติ ก็ถือว่าเป็นการภาวนา
อย่างหนึ่ง ในทางตรงกันข้าม ถ้าในขณะที่เราทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด
แต่ใจไปคิดถึงเรื่องอื่น คือมีสติเพียงครึ่งๆ กลางๆ ก็ถือว่าเป็น
การทำงานแบบโลกๆ อีกรางหนึ่งเท่านั้น แต่ถ้าเราทำงานธรรมดา
ด้วยความมีสติ ก็ถือว่าเป็นการภาวนา เราอาจจะกวาดไปไม้ ผ่าฟัน
หรือล้างห้องน้ำ แต่ถ้าเราทำด้วยความมีสติ การทำงานเหล่านี้
ก็ถือว่าเป็นการภาวนาไปในตัว

นี่คือหลักสำคัญที่จะต้องจดจำไว้สำหรับผู้ที่มีชีวิตวุ่นวายในโลก
ถ้าเราทำงานประจำวันที่ถือกันว่าเป็นงานที่น่าเบื่อและไม่น่าสนใจ
ด้วยความมีสติอย่างเต็มที่ การทำงานนั้นก็จะถือว่าเป็นการ
ปฏิบัติธรรม และก็จะเป็นการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของเรา
ไปพร้อมๆ กันด้วย

การฝึกหัดจิตตภาวนาควรจะเริ่มด้วยการรักษาศีล ถ้าเราพยายามที่จะภาวนาโดยไม่ได้รับรักษาศีล ก็เหมือนกับการสร้างบ้านที่มีผนังแต่ไม่ได้วางฐานรากที่เหมาะสมก่อน ผนังอาจจะดูสวยงาม แต่ถ้าไม่มีฐานรากที่มั่นคง บ้านก็จะพัง

ดังนั้นในการปฏิบัติจิตตภาวนา เราจะต้องประพฤติปฏิบัติไปในทางที่จะทำให้จิตสงบ เรียบง่าย และเปิดกว้างมากขึ้น การภาวนาไม่เพียงเพื่อจะทำให้จิตใจสงบอยู่ภายในเท่านั้น แต่ยังเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับการเปิดใจกว้าง เราจะพูดถึงการเปิดใจกว้างได้อย่างไรในเมื่อสิ่งที่เราทำนั้นเป็นการทำร้ายผู้อื่น การกระทำสองอย่างนี้ขัดแย้งกันเอง ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้เราเข้าใจเสียก่อนว่าเราควรจะทำอย่างไร จึงจะอยู่ในโลกนี้ได้โดยไม่เป็นภัยต่อผู้ใด ต่อจากนั้นจิตของเราก็จะสงบพอที่จะปฏิบัติจิตตภาวนา

เราต่างคนต่างอยู่ในโรงละครชีวิตของตนเอง เราไม่ได้เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง เราเห็นแต่สิ่งที่เราตีความตามความคิดของเราเองเท่านั้น ทั้งนี้เป็นเพราะจิตของเรานั้นสับสนวุ่นวาย เมื่อเราพยายามมองเข้าไปในจิต เราจะไม่เห็นสิ่งที่อยู่ลึกลงไปกว่าระดับของความรู้สึก แต่เมื่อจิตสงบ มันจะมีความใสสว่าง ความสว่างกระจ่างแจ้งของจิตนี้ จะทำให้เราสามารถเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง แทนที่เราจะคิดปรุงแต่งเอาเองเกี่ยวกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ตลอดเวลา เมื่อเรามองเข้าไปภายใน เราสามารถเห็นได้มากขึ้นว่า

ภายในจิตมีความละเอียดซับซ้อนระดับต่างๆ การภาวนาเช่นนี้ เรียกว่า “สมถะ” ซึ่งหมายถึงการภาวนาเพื่อความสงบ อันเป็นการภาวนาในขั้นต้น และใช้สำหรับการทำจิตให้สงบด้วย

การที่เราดำรงชีวิตอยู่โดยไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้ใดนั้น เป็นการกระทำที่เหมือนกันกับการกระทำของสาวกที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า การรักษาศีลเป็นเหมือนกับการสร้างฐานรากของบ้าน งานสร้างฐานรากเป็นงานที่ไม่มีอะไรน่าตื่นเต้น ไม่เคยมีใครกล่าวว่าการสร้างฐานรากนั้นเป็นงานที่น่าตื่นเต้น แต่อย่างไรก็ตาม การสร้างฐานรากเป็นงานที่จำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเราสร้างฐานรากที่มั่นคงแข็งแรง เราจึงสามารถสร้างผนังที่แข็งแรงได้ง่ายและรวดเร็ว แต่ถ้าฐานรากไม่มั่นคง ผนังก็จะไม่แข็งแรง ถึงแม้ว่าจะดูจากภายนอกว่าสวยงาม ถ้าเรารักษาศีลให้บริสุทธิ์ และปราศจากข้อควรตำหนิใดๆ จิตของเราก็จะสงบเย็น เราจะไม่ค่อยมีปัญหากับผู้ใด เราจะไม่มีอะไรที่จะต้องตำหนิตนเอง

จากรากฐานที่มั่นคงนี้ เราสามารถเริ่มปฏิบัติจิตตภาวนาได้อย่างจริงจัง แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าความประพฤติของเราจะต้องดีจนหาที่ติไม่ได้ก่อนที่เราจะเริ่มภาวนา แต่หากเราตั้งใจละเมิดศีลอยู่เสมอ จิตของเราก็จะสับสนวุ่นวายเสียจนไม่อาจที่จะภาวนาให้ได้ดีได้ ดังนั้นจึงจำเป็นที่เราจะต้องดำเนินชีวิตโดยไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้ใดในทุกวิถีทาง

จะมีปัญหาอะไรไหม ถ้าหากกระผมรักษาศีล แต่มีคนพูดเท็จกับกระผม และกระผมก็เชื่อเขา

อย่าเชื่อคนง่าย เมื่อจิตสว่างขึ้น เราก็จะเริ่มเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และรู้จักผู้คนตามที่เขาเป็นจริง เมื่อเราเริ่มรู้จักผู้คนตามที่เขาเป็นจริงและไม่ใช่ตามที่เขาแสดงออกมาแล้ว เราก็จะมีความกรุณาต่อเขา ความกรุณานั้นไม่ได้เกิดจากอารมณ์ แต่มันเป็นสิ่งที่เรารู้สึกได้ ความกรุณาอย่างแท้จริงนั้นเกี่ยวข้องกับการมีความรู้เห็นกระจ่าง เราสามารถมองดูสถานการณ์และรู้ได้ในทันทีว่าควรจะมีปฏิกิริยาตอบกลับที่เหมาะสมอย่างไร เนื่องจากเรามีความคิดที่ลึบสนุ่นวาย เราจึงมักจะไม่ว่าเราควรจะมีปฏิกิริยาอย่างไรต่อสถานการณ์เช่นนั้น

ดังนั้นเมื่อเราพยายามอย่างยิ่งที่จะหาความสุข เราจึงมักจะสร้างความลึบสนุ่นวายและความทุกข์ให้กับตนเองและคนรอบข้างมากยิ่งขึ้นไปอีก เราไม่ได้ตั้งใจที่จะกระทำเช่นนั้น เราอยากจะมีความสุข และอาจจะอยากให้ผู้อื่นมีความสุขด้วย แต่เราทำไม่สำเร็จเพราะว่าภายในจิตของเรามีความลึบสนุ่นวายมากยิ่งขึ้น ถ้าเรามีความเข้าใจตัวเราเองมากขึ้นเท่าไร เราก็จะเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้นเท่านั้น แล้วเราก็จะสามารถที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสมได้โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนให้แก่ผู้ใด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราสอนเรื่องเดียวคือเรื่องความทุกข์และการดับทุกข์ พระองค์ทรงพิจารณาไปโดยรอบ และทรงเห็นว่าผู้คนอยากมีความสุขเป็นอย่างยิ่ง แต่เนื่องจากจิตใจของเขาไม่สงบ เขาจึงสร้างความทุกข์มากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ให้กับตนเองและผู้อื่น

พระองค์ทรงแสดงทางดำเนินให้เราเห็นเพื่อแก้ไขสถานการณ์เช่นนั้น มันเป็นเรื่องที่เหมือนว่าเราติดอยู่ในบ่วงและพยายามดิ้นรนทุกวิถีทางที่จะปลดปล่อยให้ตนเองเป็นอิสระ แต่เนื่องจากเราไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรให้หลุดออกจากบ่วงไปได้ เราก็หลับสนิทหลับตาตั้งเชือกจนทำให้บ่วงนั้นรัดแน่นยิ่งขึ้นไปอีก

จะมีใครสักกี่คนที่มีความสุขอย่างแท้จริง อาตมาไม่ได้หมายความว่ามีความสุขเพราะได้เจอผู้ชายหรือผู้หญิงในฝัน เพราะได้รถใหม่ หรือบ้านใหม่ หรือได้งานที่ต้องการ อาตมาหมายถึงมีความสุขภายในจิต อาตมาหมายถึงมีบ่อแห่งความสุขสงบผุดขึ้นในใจตลอดเวลาไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ทราบไหมว่ามีกี่คนที่เป็นเช่นนั้น มีบ้างแต่ไม่มากนัก การภาวนาที่มีความประณีตที่เป็นกุศลเป็นบาทฐานเท่านั้นที่จะทำให้เรามีความสุขตลอดเวลา

ศิลปะจะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติธรรมได้อย่างไร

เพื่อที่จะแสดงว่าเราตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เราจะต้องเริ่มด้วยการถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะเสียก่อน นั่นก็คือถือเอาคุณสมบัติอันสูงส่งของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เพื่อจะนำคุณสมบัติเหล่านี้เข้าไปไว้ในจิต และพัฒนาจิตให้เจริญก้าวหน้าจนสิ่งเหล่านี้ได้กลายเป็นที่พึ่งอันมั่นคง ในขณะที่เดียวกันเราก็รักษาศิลปะและปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อจะได้ยึดเป็นที่พึ่ง เพราะวินัยและการปฏิบัติจะทำให้เราสามารถพัฒนาตนให้มีคุณธรรมอันสูงส่งได้

ศิลปะเป็นเครื่องชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุนี้ศิลปะจึงเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการปฏิบัติ ศิลปะช่วยให้มีเค้าโครงในการปฏิบัติและทำให้เรามีฐานที่มั่นคงในวิถีชีวิตแห่งการภาวนา การรักษาศิลปะอย่างเคร่งครัดยังช่วยให้การกระทำทางกาย วาจา และใจ เป็นไปด้วยความสุขุมและเรียบร้อยมากยิ่งขึ้น

ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติควรพยายามรักษาศิลปะแต่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ศิลปะแต่เนิ่นนี้เป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติธรรม เพราะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีพื้นฐานที่ดีในการภาวนาในชีวิตประจำวัน การรักษาศิลปะอย่างเคร่งครัดก็จะทำให้การกระทำทางกาย วาจา และใจของเราเป็นไปด้วยความ

สุขุมและเรียบง่ายมากยิ่งขึ้น วัตถุประสงค์ของการรักษาศิลปะ
ก็เพื่อนำหลักการของศิลปะไปใช้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ พูด
และคิด ด้วยวิธีนี้ การรักษาศิลปะก็จะเป็นวินัยที่เราต้องปฏิบัติ
และนำไปใช้ในการกระทำทุกอย่างในชีวิตประจำวันของเรา
การรักษาศิลปะจะทำให้อุปนิสัยและพฤติกรรมแบบโลกๆ ของ
เราเปลี่ยนไป โดยมันถูกยกระดับให้สูงขึ้น เป็นระดับที่ปราศจาก
ความเครียดและทุกข์ทั้งปวง

ศิลปะข้อแรกจะช่วยวางรากฐานที่มั่นคงสำหรับการเป็นคนดี
มีศีลธรรมและความซื่อสัตย์สุจริต ส่วนศิลปะสามข้อหลังนั้น
เกี่ยวกับการสละความสุขทางโลกมากกว่า ซึ่งได้แก่ อาหาร
ความบันเทิง และความสวยงาม ศิลปะเหล่านี้เป็นสิ่งที่จะช่วย
สนับสนุนผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติภาวนาอย่างจริงจัง เพราะมันช่วย
ส่งเสริมให้มีชีวิตที่เรียบง่ายและมีสติ

บางครั้งผมรู้สึกว่าการพูดคุย เป็นการรบกวนการภาวนาของผม

การสนทนานั้นทำได้หากเราพูดคุยกันอย่างมีเป้าหมายใน
เรื่องที่เกี่ยวข้องธรรมะ เมื่อเรามีเหตุผลที่ดีในการพูด และเรา
ระมัดระวังคำพูดของเรา การพูดคุยกันจึงไม่มีปัญหาอะไร แต่ถ้า

นอกเหนือไปจากนี้ การพูดคุยก็จะเหมือนกับฟองสบู่ที่ออกมาจากภายในตัวเรา การที่ความคิดเกิดขึ้นในจิตนั้นเป็นสิ่งที่แปลกละระสำคัญของความคิดต่างๆ นั้นเกิดขึ้นภายในอย่างสมบูรณ์ เป็นสิ่งที่รู้ได้อย่างชัดเจนและไม่ต้องมีคำอธิบายเพิ่มเติม แต่ทันทีที่มันปรากฏขึ้นมา เรามีความรู้สึกว่าเราจะต้องเอามันออกมาข้างนอกและกล่าวคำพูดออกไป ซึ่งอาจจะเป็นการพูดกับผู้อื่นหรือกับตนเอง ความคิดของเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นโดยเราพยายามรวบรวมเอาสิ่งที่เราคิดไว้มากล่าวเป็นคำพูด เรารู้สึกละสำคัญของสิ่งที่เราตั้งใจพูดเป็นอย่างดี เพราะความคิดทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นภายในเรียบร้อยแล้ว แต่เนื่องจากเราถูกกดดันให้สรรหาถ้อยคำและแนวคิดที่จะแสดงความหมายของมัน เราจึงพิจารณาความคิดซ้ำแล้วซ้ำอีก กระบวนการทั้งหมดอาจจะใช้เวลานานซึ่งเป็นการเสียเวลามาก

นี่คือวิธีที่กิเลสเข้ามาเกี่ยวข้องกับการพูดจาของเรา กิเลสมักจะทำให้เราคิดคำพูดออกมา การตรวจสอบคำพูดก่อนจะเปล่งวาจาออกมาจึงเป็นการฝึกปฏิบัติที่ดี เพราะว่าคำพูดนั้นเป็นส่วนที่สำคัญมากของกระบวนการคิดของเรา ถ้าเราสามารถที่จะระงับคำพูดได้ เราก็จะมีจิตที่สงบเยือกเย็น

เพื่อให้ทำเช่นนั้นได้ เราต้องถามว่า ทำไมกิเลสจึงก่อให้เกิดคำพูดขึ้นมาอยู่เสมอ เหตุผลก็คือ เราพบตัวเองในสถานการณ์ที่เราคิดว่าเป็นสถานการณ์ที่แท้จริง แต่เพื่อที่จะยืนยันว่ามันเป็นจริง เราก็

จะต้องคิดอยู่เรื่อยๆ เพื่อที่จะสร้างความมั่นใจว่าสถานการณ์นั้นยังคงเป็นจริงตามที่เราคิด ถ้อยคำจึงเป็นฐานที่เราใช้สร้างสถานการณ์แบบโลกๆ ขึ้นมา เราสร้างสถานการณ์ของเราเอง สร้างสิ่งแวดล้อมของเราเองและสร้างอดีตของเราเอง การคิดเกี่ยวกับอดีตนั้นเป็นการยืนยันการมีภูมิหลังของเรา ถ้าเราไม่สามารถอ้างอิงไปในอดีตได้ เราก็อาจจะเข้าสู่สภาวะที่เราไม่รู้ตัว เราอยู่ที่ไหน เราเป็นใคร หรือเป็นอะไร เราจะมีความรู้สึกเหมือนกับเป็นเรือที่ลอยอยู่โดยปราศจากสมอหรือหางเสือ เสมือนว่าเราล่องลอยอยู่อย่างไร้จุดหมาย

เราทุกคนต้องการมีภูมิหลังเพื่อที่จะสามารถอยู่ในโลกนี้ได้ แต่ถึงเวลาแล้วที่เราควรจะต้องละทิ้งภูมิหลังและก้าวข้ามให้พ้นรวมทั้งลบลบประวัติส่วนตัวซึ่งมีมากมายออกเสีย ประวัตินี้จะบอกที่เรามาจากที่ไหน ตอนนี้เป็นใคร และข้อเสียของเราคืออะไร แต่เราไม่สามารถที่จะทำเช่นนั้นได้อย่างรวดเร็ว เพราะหากเราทำอย่างรวดเร็ว เราก็จะขาดความมั่นใจมากเกินไป จนอาจจะเกิดความกลัวขึ้นมาด้วยก็ได้ ดังนั้นเราต้องมีภูมิหลังไว้เพื่อที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับโลก แต่เราต้องรู้ว่าภูมิหลังนั้นจุดเราเอาไว้และทำให้เรายึดติดอยู่กับโลก สิ่งแวดล้อม คนที่เรารู้จักและสถานที่ที่เราไป เป็นต้น คำพูดจึงเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาความยึดติดดังกล่าวไว้

ดังนั้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการทำสมาธิ การเรียนรู้วิธีการควบคุม ถ้อยคำและคำพูดจึงมีประโยชน์มาก สิ่งสำคัญก็คือคำพูดเกิดขึ้น ภายในจิต การสนทนาเกิดขึ้นภายในจิตตลอดเวลา การปฏิบัติ สมาธิภาวนาก็จะทำได้ยากเมื่อมีการสนทนาเกิดขึ้น เพราะมัน จะดึงจิตกลับไปสู่โลกตลอดเวลา

ความคิดไม่จำเป็นต้องมีคำพูดมาแสดง ความคิดอาจจะปรากฏ ออกมาเป็นภาพ เช่น รูปภาพต่างๆ ความคิดอาจจะปรากฏออกมา ในลักษณะของสัญลักษณ์โดยไม่มีคำพูดมาแสดง เป็นเพียงแต่ การรู้สิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่เมื่อความคิดเกิดขึ้น เรามีความรู้สึกว่าเรา ต้องแสดงความคิดออกมาในรูปแบบที่เราคุ้นเคย และรูปแบบนั้น ก็คือคำพูด

เมื่อเราเริ่มเข้าใจสิ่งหนึ่งสิ่งใด เราก็พยายามที่จะแสดงความ เข้าใจนั้นออกมาเป็นคำพูด เพื่อที่จะอธิบายความเข้าใจนั้นให้ เห็นว่าภาพรวมเป็นอย่างไร เพื่อให้สามารถอ้างอิงถึงมันได้อีก เมื่อความคิดเหล่านั้นเป็นความคิดที่ดีและเป็นกุศล การคิดถึง สิ่งนั้นก็จะเป็นการตอกย้ำการกระทำดี แต่ถ้าคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีและ เป็นอกุศลก็เช่นกัน การคิดถึงสิ่งนั้นก็จะเป็นการตอกย้ำสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งจะมีผลที่เป็นโทษต่อตัวเราและผู้อื่น

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องหัดควบคุมความคิดและถ้อยคำที่เรากล่าว ออกมา มันไม่ใช่การหยุดคิดโดยสิ้นเชิง เราไม่อาจจะหยุดคิด

เช่นนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นเวลานานๆ ในทางตรงกันข้าม เราจะต้องควบคุมความคิดให้ได้ วิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมความคิดก็คือฝึกหัดที่จะหยุดความคิดไว้ชั่วคราว เราสามารถที่จะเรียนรู้วิธีหยุดความคิดไว้ชั่วคราว โดยเพ่งจิตไปที่บริเวณหัวใจของเราหรือที่ท้องก็ได้ ที่ใดที่หนึ่ง เมื่อจิตจดจ่ออยู่ที่หัวใจหรือที่ท้องแล้ว คำพูดก็จะไม่ปรากฏ ถ้าปล่อยยให้จิตอยู่บนศีรษะ ความคิดก็จะเกิดขึ้นตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนั้น ความคิดก็จะผูกขึ้นต่อเนื่องกันเป็นสาย ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ดี มันเป็นเพียงถ้อยคำที่เกิดขึ้นติดต่อกันเรื่อยๆ โดยไม่ได้มีความหมายที่เป็นสาระแก่นสารอะไร มันเกิดขึ้นเหมือนกับฟองแก๊สในเบียร์ ซึ่งความคิดเช่นนี้เราไม่อาจจะควบคุมได้

กระผมพบว่าการพูดน้อยนั้นทำได้ยาก ถึงแม้ว่าจะอยู่ในวัดก็ตาม

โดยทั่วไปการอยากพูดคุยนั่น เป็นการบ่งบอกถึงความรู้สึกไม่พอใจของเรา การที่เราอยากพูดคุยหมายความว่าเราต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่ในความเป็นจริง มันหมายความว่าเรารู้สึกอยากได้อะไรบางอย่างเพื่อแสดงตัวตนของเราออกมา ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความคิดที่ว่า ถ้ารู้สึกว่ามีตัวฉัน ฉันก็จะรู้ว่าฉันอยู่ที่ไหน และฉันเป็นใคร ความรู้สึกมีตัวตนนั้นจับได้ยาก

มันเปลี่ยนไปตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อเรารู้สึกเหงาหรือไม่พอใจ เราก็อยากที่จะแสดงว่าเรายังมีความเป็นตัวตนอยู่ตรงนั้น ความคิดของเราส่วนมากเกิดขึ้นเพื่อสิ่งนี้ มั่นยืนยันว่าเราคือใคร หรือเราคิดว่าเราเป็นใคร

การอุปโลกน์ความเป็นตัวตนหรือการสร้างตัวปลอมที่เราเรียกว่า “ตัวตน” นั้นเป็นเรื่องสำคัญ นี่คือเหตุผลว่าทำไมเราจึงทำสิ่งต่างๆ มากมาย ทำไมกิเลสต่างๆ จึงเกิดขึ้น ตัวตนเป็นกลวงที่กิเลสใช้บังคับเราให้ทำตามคำสั่งของมัน เมื่อฉันมีตัวตน ฉันจึงต้องรู้ว่าฉันเป็นใคร เพื่อที่จะรู้ว่าฉันเป็นใคร ฉันจึงต้องมีสิ่งต่างๆ และผู้คนรอบตัวฉัน เพื่อที่จะบอกว่าฉันเป็นใคร จากจุดนั้น ความคิดความเห็นต่างๆ ทศนคติและสิ่งต่างๆ ทำนองนั้นจึงเกิดขึ้น

ความเห็นส่วนมากเกิดจากอิทธิพลของกิเลส ซึ่งความเห็นเหล่านี้จะบ่งบอกว่า ฉันเป็นใคร ฉันเป็นคนแบบนี้ นั่นก็คือแบบที่ฉันคิดว่าฉันเป็น ผู้อื่นอาจจะมองเห็นเราเป็นคนอีกแบบ แต่เราคิดว่า ฉันเป็นคนแบบนี้ เราอยากจะยืนยันสิ่งนี้ ดังนั้นเราจึงกระทำการที่เราคิดว่าคนแบบนี้จะกระทำ และมักจะแสดงความโง่เขลาออกมาบ่อยๆ ในการกระทำต่างๆ ดังกล่าว

คนจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ได้หันมาปฏิบัติจิตตภาวนาในขณะนี้ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหา เพราะยังมีจำนวนคนที่หันมาปฏิบัติธรรม

มากขึ้น ก็ยิ่งทำให้มีการรบกวนซึ่งกันและกันมากขึ้นในแวดวงของผู้ปฏิบัติ เมื่อมีความจำเป็นที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ผู้ปฏิบัติควรควบคุมพฤติกรรมของตนเอง มิฉะนั้นจะเป็นการรบกวนผู้อื่นในกลุ่มผู้มาปฏิบัติ ปัญหาเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อคนไม่มีธรรมะอยู่ในหัวใจ ถ้ามีธรรมะในหัวใจแล้ว ปัญหาจะไม่เกิดขึ้น ผู้คนจะยอมรับความแตกต่างซึ่งกันและกัน และหาทางที่จะประนีประนอม ประการสำคัญก็คือผู้ปฏิบัติควรพยายามรักษาใจให้มีความคิดและทัศนคติที่เป็นธรรมอยู่เสมอ

การฝึกหัดควบคุมตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาตนให้มีธรรมะ เราควรมองการอยู่ร่วมกับผู้อื่นว่าเป็นโอกาสที่จะได้ควบคุมตนเองและยอมผู้อื่นบ้าง ตลอดจนได้ช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่จะทำได้

อาตมาไม่ได้หมายความว่าเราควรสังคัมกับผู้อื่นตลอดเวลา แต่เราควรทำสิ่งที่เราสามารถจะกระทำได้เพื่อส่งเสริมให้สถานการณ์ที่เราอยู่มีความสงบสุข ถ้าทุกคนพยายามฝึกและกระทำเช่นนั้น ก็จะทำให้คนจำนวนมากสามารถอยู่และปฏิบัติร่วมกันได้อย่างมีความสุข

กระผมรู้สึกว่กระผมมีนิสัยที่ไม่ดีหลายอย่าง กระผมจะแก้ไขนิสัยเหล่านี้ได้อย่างไร

พวกเราทุกคนมีความเคยชินในการทำสิ่งต่างๆ จนกลายเป็นนิสัย เรามีความเคยชินในการคิด การประพจน์ติตน การพูด การมองดู และการเข้าใจ สภาวะจิตของเราเป็นตัวกำหนดนิสัยเหล่านี้ เนื่องจากเรามีกิเลส สภาวะจิตของเราจึงมักจะเชื่อถือไม่ได้

ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะนำจิตของเราเข้ามาอยู่ในปัจจุบันและรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด ถึงแม้ว่าเราตั้งใจอยู่ในปัจจุบัน แต่ความเคยชินในการคิดและการกระทำก็มักจะชักใยอยู่เบื้องหลัง เมื่อเพลอสติไปเพียงเล็กน้อย นิสัยเดิมก็จะกลับมาอีกทันที

วิธีเดียวที่จะเอาชนะแนวโน้มเช่นนี้ก็คือฝึกฝนปฏิบัติธรรมที่ พระพุทธเจ้าทรงสอนต่อไป จนสามารถมองเห็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วเราก็จะเริ่มรู้ว่า ความคิดเกี่ยวกับอดีตและอนาคตของเรานั้นช่างเต็มไปด้วย ความหลงผิด และมันไม่ใช่ความจริงแต่อย่างใดเลย

เราสามารถพิจารณาความหลงได้ไหม

โลกไม่รู้จักรว่าปัจจุบันคืออะไร เมื่อพูดถึงโลก เราหมายถึงอะไร เราหมายถึงสภาวะจิตที่คิดแบบโลกๆ โดยทั่วไป เมื่อจิตแผ่สาย และฟุ้งซ่านด้วยการคิดถึงอดีตและอนาคต ความวุ่นวายของจิต ดังกล่าวนี้อาจทำให้เกิดสภาวะครึ่งหลับครึ่งตื่นเหมือนกำลังฝัน ในสภาวะนั้นเราอยู่ด้วยความหลงเกือบตลอดเวลา เรามีโมหะ และความหลงมากเสียจนเราถูกผลักดันให้คิดเหมือนกับคนอื่นๆ ทั้งหลายในโลก เรามีความคิดเสมือนว่าสิ่งต่างๆ ในโลกเป็นเช่นนั้นจริง เราถูกผลักดันให้ทำตามสมมุติฐานเนื่องจากเรา ยึดติดอยู่กับความคิดแบบโลกๆ เราจึงกลับมาเกิดแล้วเกิดอีก สมมุติฐานและนิสัยที่เราเคยชินนั้นเป็นสิ่งที่นำเรากลับมาเกิดอีก อยู่เสมอ

ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องทำลายความหลง แต่เราก็ไม่อาจจะกำจัด มันได้อย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกันกับสิ่งต่างๆ ตามธรรมชาติ สิ่งใด ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมากเพียงไร ก็จะยิ่งก่อให้เกิดความ รุนแรงมากขึ้นเพียงนั้น การทำให้สภาวะความหลงเปลี่ยนแปลง ในจิตอย่างรวดเร็วนั้น จำเป็นจะต้องมีพลังภายในอย่างมากมาย มหาศาล

สัมมาวาจา หมายความว่าอย่างไร

“สัมมาวาจา” หรือ “วาจาชอบ” เป็นสิ่งที่ค่อนข้างจะซับซ้อน เนื่องจากการพูดจาโดยตัวมันเองก็เป็นสิ่งที่ซับซ้อน ในหลายกรณี สัมมาวาจาไม่ใช่การพูดจา เมื่อเราต้องพูด เราควรจะมีสติและระมัดระวังคำพูด เราควรพยายามที่จะดูความคิดของผู้อื่น พิจารณาว่าการพูดของเราอาจจะมีผลกระทบต่อเขาอย่างไร การฝึกหัดให้เป็นคนมีสัมมาวาจาจะช่วยทำให้เรามีสติ

ดังนั้นเราจึงควรระมัดระวังที่จะคิดเสียก่อนที่จะกล่าวคำพูดออกมา

เหตุใดความประพฤติดี

จึงเป็นสิ่งที่สำคัญในการฝึกสมาธิ

ในความเป็นจริงเราจำเป็นต้องรักษาศีลเพื่อให้เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติจิตตภาวนาทั้งหมด ถ้าเราพยายามที่จะกระโดดให้สูงก่อนที่จะเราจะยืนได้อย่างมั่นคงบนพื้นฐานของศีล เราก็จะหกล้มและประสบปัญหามากมาย

อาตมาแยกตัวคนออกเป็นสองส่วนหลักๆ ในแง่ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางจิต ส่วนแรกอยู่ในสมองซึ่งเป็นปัญญา

ปัญญาเปรียบเสมือนมือสองข้างซึ่งมีประโยชน์มากในการทำงาน ในแง่หนึ่งปัญญามีคุณค่า ในความเป็นจริง ปัญญาเป็นสิ่งที่จำเป็น สำหรับการเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้มีธรรมะ แต่เจ้านายของ ปัญญาอยู่ในส่วนที่เรียกว่าหัวใจ ในศูนย์รวมของอารมณ์ นั่นคือ เจ้านายที่สั่งให้ปัญญาทำงาน เป็นแรงผลักดันที่ทำให้อยากได้ สิ่งต่างๆ และอยากมีชีวิตอยู่ กิเลสก็ตั้งอยู่ในส่วนนั้นเช่นกัน กิเลสไม่ได้ตั้งอยู่ในส่วนที่เป็นปัญญา

ดังนั้นส่วนที่เป็นหัวใจจึงเป็นส่วนที่เราต้องพัฒนาการปฏิบัติก่อน แต่คนบางคนขาดความพอดี กล่าวคือเขาใช้ปัญญามากและไม่ได้ พัฒนาทางด้านอารมณ์ อารมณ์ของเขาจึงเหมือนกับอารมณ์ ของเด็ก ความไม่สมดุลนี้ทำให้เขามีปัญหาไม่มีที่สิ้นสุด ความคิด ความเห็นต่างๆ มากมายของเขาแสดงให้เห็นว่าเขามีปัญหา แต่เล็กๆ ลงไปแล้ว อารมณ์ของเขายังหวั่นไหวไม่มั่นคง

วิธีที่ถูกต้องที่จะพัฒนาจิต ก็คือเราต้องพัฒนาอารมณ์เสียก่อน พื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาอารมณ์จะพบได้ในการปฏิบัติตน ให้มีศีลและสมาธิ คำพูดและการกระทำของเรามักจะแสดงให้เห็น สภาวะทางอารมณ์ ดังนั้นในขั้นแรก เราควรฝึกให้สามารถรักษา ศีลเพื่อเป็นการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ถ้าศีลยังบกพร่องอยู่ เมื่อเราหันไปฝึกสมาธิ จิตก็จะคิดเรื่องศีลที่ต่างพร้อยและทำให้ รู้สึกเป็นกังวล ความกังวลใจจะไปรบกวนการทำจิตให้สงบ ซึ่งมัก จะทำให้เราไม่สามารถรักษาศีลให้สงบเป็นสมาธิได้

การเข้าสมาธิช่วยให้อารมณ์สงบยิ่งขึ้น สมาธิมีผลทำให้จิตสงบ เยือกเย็นและนิ่ง มันช่วยรักษาอารมณ์ เมื่อพัฒนาสมาธิได้ดีแล้ว สมาธิจะช่วยส่งเสริมปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการฝึกอบรมทางด้านปัญญา ปัจจัยเหล่านั้นได้แก่ ความสว่างกระจ่างแจ้งของจิต ความเข้าใจ ลมภาทิฐิหรือความเห็นชอบ และสัมมาสังกัปปะหรือความดำริชอบ คุณสมบัติเหล่านี้เหมาะสมที่สุดสำหรับการฝึกอบรมทางด้านปัญญา เมื่อเรามีสมาธิถึงระดับที่ปัจจัยเหล่านี้เกิดขึ้นแล้ว เราก็จะสามารถพิจารณาด้วยปัญญาและเข้าใจได้ลึกซึ้งว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้อารมณ์หวนไหว

ผลของโทสะคืออะไร

เมื่อเราปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้น ความคิดเหล่านั้นจะนำไปสู่กรรมซึ่งเกิดจากตัณหาหรือความอยาก ตัณหาในกรณีนี้คือความอยากที่จะขจัดความรู้สึกไม่พอใจซึ่งเป็นสาเหตุและอาจจะทำให้เกิดความโกรธขึ้นด้วย คนส่วนมากพยายามขจัดความรู้สึกที่ไม่พอใจเหล่านั้นด้วยการกล่าวหาว่าผู้อื่นเป็นต้นเหตุของปัญหาและตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์เขา

การคิดตำหนิโทษและโกรธผู้อื่น เป็นมโนกรรมชนิดหนึ่งที่จะหวนกลับมาหาเราในภายหลัง โดยจะก่อให้เกิดความคิดที่เป็นอกุศลมากขึ้น ตัณหาก่อให้เกิดอุปาทาน ในกรณีที่เราโกรธ

การยึดมั่นถือมั่นกับสถานการณ์เช่นนั้นย่อมจะก่อให้เกิดปฏิกิริยาที่เป็นความโกรธ เนื่องจากอุปาทานยังมียู่ตรงนั้น ความโกรธจึงอาจจะกลับมาเกิดขึ้นอีกได้อย่างง่ายดาย เมื่อสถานการณ์คล้ายคลึงกันเกิดขึ้นอีกในอนาคต เมื่อมีสถานการณ์ที่ทำให้มีปฏิกิริยาเช่นนั้นเกิดขึ้นอีก (บางที่เราอาจจะเห็นบุคคลนั้นบนถนนที่ไหนสักแห่ง และในทันทีทันใดความโกรธเช่นเดิมก็เกิดขึ้นอีก) แล้วเราก็พ่ายแพ้ด้วยการมีปฏิกิริยาตอบโต้เหมือนเดิมอีก และมีความเป็นไปได้ที่เราจะสร้างอกุศลเพิ่มขึ้นอีกด้วย

ท่านมีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพระธรรมและพระวินัย ทั้งสองอย่างนี้ทำงานร่วมกันอย่างไรในการปฏิบัติจิตตภาวนา

พระวินัยช่วยควบคุมความประพฤติของพระสงฆ์ เมื่อความประพฤติของพระสงฆ์เป็นไปด้วยดีก็จะมีคำถามว่า ความประพฤติของพระสงฆ์ถูกหรือผิด เมื่อพระสงฆ์รักษาพระวินัยอย่างเคร่งครัด ท่านก็สามารถกล่าวได้โดยไม่ต้องลังเลว่า อาตมาไม่มีปัญหากับโลก กล่าวคือ พระวินัยทำให้พระสงฆ์ไม่มีเรื่องที่จะต้องเสียใจในภายหลังหรือล้าลึกผิดในเรื่องที่ท่านมีความเกี่ยวข้องกับทางโลก และความมั่นใจนั้นเป็นเสมือนพื้นฐานทาง

ธรรมของศีล สมาธิ และปัญญา ดังนั้นเมื่อเราปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด ก็เท่ากับว่าเรามีพื้นฐานพร้อมแล้ว

พื้นฐานดังกล่าวจะทำให้เราสามารถมุ่งปฏิบัติสมาธิภาวนาได้โดยไม่ต้องกังวลกับสิ่งใด มิฉะนั้นแล้ว ถ้าเรามีข้อกังวลใจเกี่ยวกับความประพฤติ เราก็มักจะนึกถึงความกังวลใจเหล่านั้น และจะทำให้เกิดความไม่สบายใจขึ้นเมื่อปฏิบัติสมาธิภาวนา ซึ่งในกรณีนั้น เราจะมี ความกังวลใจและคิดว่า สิ่งที่เราทำไปนั้น ถูกต้องไหม เมื่อเป็นเช่นนั้นการปฏิบัติของเราก็จะไขว้เขวไป ถ้าเรารักษาพระวินัยครบถ้วนแล้ว เราก็อาจจะบอกกับตนเองว่า ความประพฤติของฉันไม่มีข้อบกพร่องใดๆ ที่จะต้องถูกตำหนิ ฉันก็ไม่จำเป็นต้องไปคิดถึงมันอีก เราสามารถกล่าวเช่นนั้นได้ด้วยความมั่นใจ เพราะเรารู้ว่าเราปฏิบัติตามพระวินัยได้ถูกต้องเหมาะสมในทุกสถานการณ์ เมื่อเรารู้เช่นนั้น เราก็จะมั่นใจได้ว่าเรามีพื้นฐานที่ถูกต้องสำหรับการทำสมาธิแล้ว พระภิกษุบางรูปพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการรักษาพระวินัยเมื่อปฏิบัติจิตตภาวนา ซึ่งมีผลทำให้ไม่สามารถได้รับผลดีในการปฏิบัติ เกือบจะเป็นที่แน่นอนว่าพระภิกษุเหล่านั้นจะต้องมีความกังวลใจ และมีความลังเลสงสัย หรือจบลงด้วยการดำเนินไปผิดทาง ซึ่งมีหลายกรณีที่เป็นเช่นนั้น

การที่จะพัฒนาให้มีศีลในขั้นที่ละเอียดมากขึ้นจะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อจิตมีความละเอียดมาก ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีสมาธิ

เราอาจกล่าวได้ว่ามีศีลระดับที่สูงกว่าหรือละเอียดกว่าวินัยในพระปาฏิโมกข์ ศีลระดับละเอียดนี้ไม่จำเป็นต้องมีสำหรับการประพฤติตนเป็นคนดีในโลกนี้ แต่เป็นคุณธรรมที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติสมาธิในระดับต่างๆ

เมื่อเราพิจารณาศีลในการปฏิบัติธรรม เราจะเห็นได้ว่า ระดับศีลของแต่ละคนนั้นจะขึ้นอยู่กับระดับของจิตใจ คนที่มีศีลบกพร่องก็จะมีข้อจำกัดมากกว่าโดยอัตโนมัติ กล่าวคือ เขาจะมีข้อจำกัดในด้านความคิดเห็น พฤติกรรม การกระทำ และสิ่งแวดล้อมของเขายกตัวอย่างเช่น เมื่อคนกระทำความผิดศีลธรรม เขามักจะจบลงด้วยการติดคุกติดตาราง การที่เขาต้องถูกจำคุก เขาก็มีข้อจำกัดเนื่องจากไม่สามารถไปไหนมาไหนได้ การถูกจำคุกสะท้อนให้เห็นสภาวะทางจิตของเขา เป็นเรื่องธรรมดาที่คนที่มีข้อจำกัดหรือข้อบกพร่องทางจิตใจมักจะทำผิดกฎหมาย โดยมีผลทำให้ตัวเขาเองต้องถูกจำคุก ในทางตรงกันข้าม เมื่อบุคคลใดมีศีลครบถ้วนและรักษาศีลอย่างเคร่งครัด เขาก็จะมีข้อจำกัดหรือข้อบกพร่องน้อยลง จะเป็นคนตรงไปตรงมาและมีอิสระมากขึ้น และศีลของผู้ที่พัฒนาจิตขึ้นสู่ระดับสูงจะมีความละเอียดมากกว่าศีลของผู้ที่มีการพัฒนาทางจิตน้อยกว่า ผู้ที่มีการพัฒนาทางจิตน้อยกว่า อาจจะเป็นคนที่ค่อนข้างซื่อสัตย์และเป็นคนตรง แต่ยังมีบางสิ่งบางอย่างในพฤติกรรมของเขาซึ่งอาจจะไม่ละเอียดเท่ากับผู้ที่มีการพัฒนาทางจิตสูง กล่าวคือ ศีลนั้นขึ้นอยู่กับระดับจิตใจของผู้ปฏิบัติ

กระผมเคยได้ยินมาว่า
ถ้ามีใครฆ่าอดอล์ฟ ฮิตเลอร์ เพียงคนเดียว
คนหลายล้านคนก็จะรอดชีวิต
ถ้าเราต้องฆ่าใครสักคนเพื่อช่วยชีวิตผู้อื่น
การกระทำเช่นนั้นจะเป็นบาปไหม

ศิลปะเป็นเรื่องเฉพาะตน เราต้องรักษาศิลปะเนื่องจากเป็นกฎเกณฑ์
สำหรับการปฏิบัติภาวนา ด้วยเหตุนี้ ถ้ามีผู้ไปฆ่าคนชั่วร้าย
อย่างเช่นฮิตเลอร์ ก็เท่ากับว่าเขาผู้นั้นกระทำการกุศลกรรม ซึ่งหมาย
ความว่าเขาจะต้องได้รับผลกรรมจากการกระทำดังกล่าว
กล่าวคือ เขาต้องได้รับผลกรรมจากการฆ่านั้น ซึ่งเป็นหนี้กรรม
ที่เขาจะต้องชดใช้ด้วยการได้รับความทุกข์ทรมานในอนาคต

นี่คือสิ่งที่สำคัญในเรื่องของกรรม การฆ่าผู้อื่นนั้นเป็นอกุศลกรรม
เสมอ และผู้กระทำจะต้องได้รับผลของกรรมดังกล่าวอย่าง
แน่นอน ถึงแม้ว่าเขาจะกระทำด้วยเจตนาที่เขาคิดว่าดีก็ตาม
ความตั้งใจที่จะช่วยเหลือสังคมส่วนรวมได้กลายเป็นโมฆะ
และถูกลบล้างด้วยเจตนาร้ายที่จะต้องมาก่อนที่จะสามารถลงมือ
ฆ่าผู้อื่นได้

ดังนั้นการที่จะคำนึงถึงคนจำนวนมากหรือสิ่งที่เป็นผลดีที่สุด
สำหรับสังคมจึงเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง นั่นเป็นสิ่งที่ไม่สมควรที่จะ
นำไปพิจารณาก่อนที่เราจะลงมือกระทำสิ่งใด เราต้องพิจารณา

ก่อนว่าควรทำสิ่งใดที่ถูกต้องสำหรับตัวเราและอนาคตของเรา ซึ่งจะต้องเป็นเช่นนั้น เพราะว่าจริงๆ แล้ว สิ่งเดียวที่เราสามารถควบคุมได้ก็คือคุณภาพของสภาวะจิตของเรา ซึ่งเป็นสิ่งเดียวเท่านั้นที่เราสามารถควบคุมได้

ความดีและความชั่วอยู่ในตัวเรา เนื่องจากมันอยู่ในตัวเรา สิ่งที่เกิดขึ้นในโลกภายในนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ สิ่งที่เกิดขึ้นในโลกภายนอกเป็นสิ่งที่เราไม่อาจจะควบคุมได้ ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่ทราบอย่างแน่ชัดว่าการฆ่าสัตว์เลื้อยคลานจะสามารถช่วยปกป้องชีวิตมนุษย์หลายล้านคนได้จริงหรือไม่ สิ่งที่น่ากลัวกว่านั้น อาจจะเกิดขึ้นก็เป็นไปได้ แต่ไม่ว่าจะเป็นในกรณีใด ผู้ที่ฆ่าสัตว์เลื้อยคลานนั้น จะต้องได้รับผลเป็นความทุกข์อย่างแน่นอน

ตำรวจหรือทหารที่มีสิทธิฆ่าผู้อื่นได้นั้น จะได้รับกรรมอย่างไร

เจตนาที่จำเป็นจะต้องมีเพื่อให้สามารถฆ่าผู้อื่นนั้น ไม่ได้เป็นเจตนาที่เป็นกุศลแต่ประการใด มันไม่สำคัญว่าเราจะมีฐานะเป็นตำรวจ เป็นโจร หรือเป็นคณธรรมาในสังคม เจตนาที่จะฆ่าผู้อื่นนั้นก่อให้เกิดอกุศลกรรม

จริงอยู่ที่ตำรวจและทหารต้องทำหน้าที่ปกป้องสังคม เนื่องจากเขาสัมผัสใจที่จะทำงานเช่นนั้น เขาก็ต้องซื้อตรงต่อหน้าที่การทำงาน ซึ่งอาจจะหมายความว่าในการปฏิบัติหน้าที่ เขาอาจจำเป็นจะต้องฆ่าคนบางคนเพื่อความปลอดภัยของสังคม ดังนั้นเพื่อรักษาความสงบและความเป็นระเบียบเรียบร้อยในโลก จึงจำเป็นต้องมีบุคคลเช่นนั้น อย่างไรก็ตาม การกระทำของเขาย่อมจะก่อให้เกิดกรรม และสักวันหนึ่งในอนาคต พวกเขาจะต้องได้รับผลของกรรมจากการฆ่าผู้อื่น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีคนไม่กี่คนเท่านั้นในโลกที่ตาไม่ฝ้าฟาง มีน้อยคนจริงๆ เราไม่อาจจะคาดหวังให้ผู้คนจำนวนมากเข้าใจคำสั่งสอนของพระองค์อย่างแจ่มแจ้ง สิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่เราจะคาดหวังได้ก็คือ ผู้คนควรได้รับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับศีลธรรมโดยทั่วไป ซึ่งจะช่วยขจัดฝ่าออกจากตาของพวกเขาได้บ้างแม้เพียงเล็กน้อยก็ยังดี ด้วยวิธีนั้น คนจำนวนมากขึ้นก็จะสามารถเข้าใจพระธรรมคำสั่งสอนได้

เท่าที่เป็นอยู่นั้น คนโดยทั่วไปในโลกไม่สามารถเข้าใจพระธรรมคำสั่งสอนได้อย่างลึกซึ้ง พวกเขาเป็นไปตามกรรม กล่าวคือ เขาจะฆ่าคนเมื่อเขาคิดว่ามีความจำเป็น และเขาจะถูกลากลงสู่ภพภูมิที่ต่ำด้วยการกระทำเช่นนั้น ซึ่งมันเป็นเช่นนั้นมานานแสนนานแล้ว และผลของกรรมจะทำให้วงล้อของกรรมหมุนต่อไปในอนาคต

คนที่มีความปัญญามากพอที่จะเข้าใจแจ่มแจ้งเกี่ยวกับธรรมชาติของกรรมและผลของกรรม ก็จะทราบดีถึงอันตรายในสถานการณ์ของตน และรีบหาทางหนีออกจากวัฏสงสาร สำหรับคนเหล่านั้น การรักษาศีลอย่างเคร่งครัดจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก พวกเขาจะระมัดระวังอยู่เสมอ

ศีลและกรรม

มีความสัมพันธ์กันมากน้อยเพียงไร

พื้นฐานของศีลในพุทธศาสนาก็คือทุกสิ่งทุกอย่างที่เรากระทำด้วยกาย วาจา และจิต ย่อมก่อให้เกิดผลติดตามมา จิตไม่ได้หมายถึงปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่มันยังหมายถึงใจด้วย เพราะพื้นฐานของจิตมาจากศูนย์กลางของใจ มิได้มาจากปัญญา ปัญญาคือสมองของคอมพิวเตอร์ ไม่ใช่พลังงานที่ขับเคลื่อนมัน การกระทำใดๆ ของเราที่ถูกผลักดันด้วยความโลภ ความโกรธ หรือความหลงนั้น จะมีผลร้ายติดตามมา มันไม่สำคัญว่าเราจะอธิบายเหตุผลของการกระทำให้ตัวเราเองฟังได้อย่างไร การให้เหตุผลของเราไม่ใช่เรื่องสำคัญ ประเด็นสำคัญอยู่ที่เจตนาที่แท้จริงที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของเรา การกระทำที่ถูกผลักดันด้วยความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ความเมตตา หรือความมีน้ำใจนั้น ก็จะมีผลดีติดตามมา

เราเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของเราเองโดยตลอด เพราะผลของการกระทำของเราจะเป็นสิ่งที่กำหนดอนาคตของเราทั้งในชาติปัจจุบันและในชาติต่อๆ ไปในอนาคต สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในปัจจุบันนี้ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการกระทำของเราในอดีต ซึ่งอาจจะในชาตินี้หรือในอดีตชาติ วิธีที่เรามีปฏิกิริยาตอบรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจะเป็นสิ่งที่กำหนดอนาคตของเรา

ด้วยเหตุนี้ เราต้องรับผิดชอบต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เราไม่สามารถที่จะโทษผู้อื่นได้ เราต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ตลอดจนวิธีการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของเราด้วย สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นกับเรา และเรามีปฏิกิริยาตอบรับกับสิ่งเหล่านั้น ไม่ว่าเราจะมีปฏิกิริยาต่อมันอย่างเป็นอกุศลและเรียนรู้จากประสบการณ์หรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับตัวเรา

ศีลในพุทธศาสนาเป็นเรื่องเกี่ยวกับความรับผิดชอบเฉพาะตัวของเรา เราต้องเข้าใจว่าเราสร้างอนาคตของเราเองทุกขณะ ไม่มีใครผู้ใดผู้หนึ่งนอกจากตัวเราเองเท่านั้นที่มาคอยกำกับ และไม่มีผู้ใดมาคอยตัดสินเรา ในระดับหนึ่งเรากำหนดชะตาชีวิตของตัวเองตลอดเวลา เพราะไม่ว่าเราจะทำอะไรย่อมก่อให้เกิดผลติดตามมา เราหว่านเมล็ดพืชตลอดเวลา ถ้าเราหว่านเมล็ดพันธุ์ที่ดี เราก็จะได้เก็บเกี่ยวพืชผลที่ดี ถ้าเราหว่านเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดี เราก็ย่อมได้รับพืชผลที่ไม่ดีเช่นกัน

ความจริงเกี่ยวกับการเกิดใหม่ ทำให้เราเข้าใจดีเกี่ยวกับชีวิตใน
วัฏสงสาร เราจะไม่สงสัยว่า ทำไมสิ่งนี้จึงเกิดขึ้นกับฉัน เพราะ
เดี๋ยวนี้เราเข้าใจถึงลักษณะของกรรมและผลของกรรม หลายสิ่ง
หลายอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นยากที่จะอธิบาย ทำไมสิ่งต่างๆ ที่
ร้ายแรงจึงเกิดขึ้นกับคนที่เราคิดว่าเป็นคนดีมาก ทำไมคนชั่วจึง
ดูเสมือนว่ามีชีวิตที่ดี เมื่อเราสามารถมองเห็นภาพรวม เราก็จะ
เข้าใจว่าการกระทำในอดีตย่อมส่งผลในปัจจุบัน และการกระทำ
ในปัจจุบันย่อมส่งผลในอนาคต

จริงๆ แล้ว จากการที่พวกเราเกิดแล้วเกิดอีกจนนับครั้งไม่ถ้วนนั้น
พวกเราได้เคยกระทำทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์สามารถทำได้
ทั้งดีและชั่วแล้วซ้ำอีก บางครั้งเราเคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับ
คนที่กระทำการที่น่าสยดสยองและโหดร้ายจนไม่สามารถจะ
บรรยายได้ และเราอาจจะเคยคิดว่า ฉันทำเช่นนั้นไม่ได้หรอก
จริงๆ แล้วเราอาจจะเคยกระทำเช่นนั้นมาเหมือนกันในอดีตชาติ
ดังนั้นเราจะไปวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นได้อย่างไร

แต่สิ่งสำคัญไม่ใช่สิ่งที่เราเคยกระทำในอดีต แต่เป็นสิ่งที่เรา
กระทำในปัจจุบัน เรามีสติหรือไม่ในขณะนี้ จิตเรากำลังคิด
เรื่องอะไรอยู่ในขณะนี้ สภาวะจิตของเราเป็นกุศลหรืออกุศล ถ้าเรา
มีความตั้งใจที่ถูกต้อง จากนั้นต่อไปเราก็สามารถทำแต่กรรมดีที่จะ
นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระในอนาคต

กระผมควรจะฝึกปฏิบัติอย่างไร เพื่อที่จะสามารถเอาชนะกิเลสได้

ในขั้นแรก เราควรที่จะศึกษาเกี่ยวกับกิเลสเพื่อจะเรียนรู้ว่ามัน
ทำอะไรจึงทำให้เรามีความทุกข์มาก มันเป็นศัตรูของเรา เราควร
นึกถึงกิเลสอยู่เสมอ และพยายามพิจารณาดูการทำงานของ
กิเลสภายในจิตของเรา ให้สังเกตว่ากิเลสอยู่ลึกและละเอียด
มากเพียงใด ต่อจากนั้นก็เรียนรู้สิ่งที่เราควรทำในจิตของเราเพื่อ
เอาชนะกิเลสเหล่านั้น

มันไม่ใช่เพียงแค่การนั่งสมาธิอย่างจริงจัง แต่มันเป็นเรื่องของการ
สำรวจจิตในชีวิตประจำวันของเรามากกว่า ซึ่งตรงจุดนี้เป็น
จุดที่คนจำนวนมากไม่สามารถทำได้สำเร็จในการปฏิบัติธรรม
เขาอยากนั่งสมาธิมาก แต่เขาไม่यरักษาศีลเพื่อชำระจิตใน
ชีวิตประจำวันให้สะอาด และถ้าไม่รักษาศีลอย่างจริงจังแล้ว
การภาวนาก็ย่อมจะไม่ก่อให้เกิดผลตามที่ปรารถนา

บทที่ 4

การพิจารณากาย



เป้าหมายของการพิจารณากายนั้น
ไม่ใช่เพื่อให้เกลียดชังร่างกาย
หรือกำจัดร่างกาย
นั่นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
เป้าหมายที่แท้จริงก็คือ
เพื่อเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์
ระหว่างเรากับร่างกาย

เหตุใดการพิจารณากายจึงสำคัญมาก

ความรู้จริงที่มีมากขึ้นซึ่งเกิดจากการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับสติและปัญญาจะทำให้สามารถเข้าใจสิ่งที่ผู้อื่นไม่สังเกตเห็น และด้วยเหตุนี้จึงไม่ค่อยมีการพิจารณาสິงนั้นกัน อาตมาหมายถึงความหลงใหลที่คนเรามีต่อร่างกาย คนมักจะชื่นชมร่างกายของตนเอง และหมกมุ่นกับมันมาก เขาหมกมุ่นกับความรู้สึกร่างกายมาก จนเขาคิดว่าสิ่งที่ร่างกายรู้สึกคือความรู้สึกของตนเอง มันเป็นเรื่องแปลกที่คนเราถือเอาสิ่งภายนอกและน่ารังเกียจเช่นร่างกายว่าเป็นของตนเองและเป็นสิ่งที่น่าพึงปรารถนา ในเรื่องเกี่ยวกับร่างกายนั้น คนเราเหมือนกับอยู่ในโลกแห่งความฝัน มันเป็นเรื่องแปลกที่เรามีความปรารถนาอย่างยิ่งในสิ่งที่เมื่อพิจารณาให้ดีแล้วแทบจะทำให้วังเหิน แน่แน่นอนว่าร่างกายมีสถานะที่เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม แต่ในขั้นแรกจิตของเราต้องปล่อยวางจากการยึดมั่นถือมั่นในร่างกายเสียก่อน

วิธีการต่างๆ ในการภาวนาพิจารณากายของคนเรามักจะเน้นที่การพิจารณาลักษณะที่ไม่สะอาดและน่ารังเกียจของร่างกาย ความทุกข์ของพวกเราส่วนมากเกิดจากการยึดถือว่าร่างกายเป็นพาหุฐานของการดำรงชีวิตของเรา และคิดว่าร่างกายเป็นศูนย์รวมของความเป็นตัวตนและบุคลิกภาพของเรา เรามักจะไม่รู้ตัวว่าเรามีทัศนคติเช่นนี้ แต่ทัศนคติดังกล่าวนี้อยู่ในจิตระดับ

สัญญาตญาณ และจิตใต้สำนึก ซึ่งเมื่อไรที่สัญญาตญาณพื้นฐานเหล่านี้ปรากฏในสิ่งที่เราตั้งใจกระทำ มันก็จะแสดงให้เห็นความเป็นตัวตนของเราอย่างชัดเจนในการกระทำทุกอย่างของเรา เรามักจะตั้งใจวางแผนชีวิตของเราให้เป็นไปตามความอยากที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของเรา เพราะเรามักจะกังวลอยู่เสมอเกี่ยวกับสิ่งที่ปรากฏออกมาต่อสายตาผู้อื่น รวมทั้งแพ้นั่น ความมั่นใจ และความสุขสบายของเรา เมื่อเราภาวนาโดยพิจารณาธรรมชาติที่น่ารังเกียจของร่างกาย เราจะเห็นได้ชัดว่าร่างกายโดยตัวมันเองนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มั่นคงถาวร มีความเปลี่ยนแปลง และน่าขยะแขยง เมื่อเข้าใจเช่นนั้นแล้ว เราจะสามารถลดความอยากที่สะสมมาเกี่ยวกับร่างกาย และในที่สุดเราอาจจะสามารถปล่อยวางจากการยึดมั่นถือมั่นอย่างเหนียวแน่นว่าร่างกายเป็นตัวเราของเราได้

หลักการพื้นฐานในการพิจารณาความน่ารังเกียจของร่างกายมีสองวิธี วิธีแรกเป็นการพิจารณาความเสื่อมสลายของร่างกายโดยใช้ซากศพเป็นองค์ภาวนา อีกวิธีหนึ่งก็คือการพิจารณาลักษณะที่น่าขยะแขยงของร่างกายในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่

เนื่องจากเป็นการยากที่จะจินตนาการให้เห็นชัดเจนถึงกระบวนการที่ร่างกายของเราเสื่อมสลายหลังจากเสียชีวิต ดังนั้นการพิจารณาซากศพของผู้อื่นจึงมีประสิทธิภาพมากกว่าอย่างแน่นอน นี่คือนั่นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติได้รับคำแนะนำให้พิจารณากันใน

สมัยพุทธกาล ซึ่งมีประเพณีทิ้งศพไว้ให้เน่าเฟะในเชิงตะกอน
อย่างไรก็ตาม โอกาสที่จะพิจารณาเช่นนั้นไม่มีอีกแล้วในสังคม
สมัยใหม่ในปัจจุบัน

ด้วยเหตุนี้อาจจะเป็นการง่ายกว่าที่จะเริ่มต้นด้วยการพิจารณา
“อสุภกรรมฐาน” โดยเน้นการพิจารณาความไม่สวยงามและ
น่ารังเกียจที่เห็นได้ชัดในร่างกายเราในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่
ให้พิจารณาผิวหนัง ผิวหนังเป็นเนื้อเยื่อบางๆ ที่ปกปิดเนื้อและ
อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ถึงแม้ว่าดูเผินๆ จะเห็นว่าผิวหนัง
นั้นสะอาดและสวยงาม แต่เมื่อพิจารณาดูใกล้ๆ ก็ให้เห็นเนื้อเยื่อ
เป็นชั้นๆ เที่ยวเย้น มีเหงื่อและไขมันที่ถูกขับออกมาจำนวนมาก
การชำระล้างและขัดถูผิวกายอยู่เสมอเท่านั้นจึงจะทำให้เราและ
ผู้อื่นสามารถทนกับมันได้ ผมอาจจะได้รับการหวีและจัดทรง
อย่างประณีตสวยงาม แต่ถ้ามีเส้นผมสักสองสามเส้นตกลงใน
จานอาหาร เส้นผมนี้ก็จะทำให้ความอยากรับประทานอาหารนั้น
หายไปทันที นี่เป็นเพราะเหตุใด เนื่องจากผมบนศีรษะและขน
ตามร่างกายเป็นสิ่งที่สกปรกโดยตัวมันเอง จึงเป็นเหตุให้เราต้อง
สระผมและอาบน้ำชำระล้างร่างกายอยู่เสมอ

ในความเป็นจริง ไม่มีสิ่งใดที่สัมผัสร่างกายแล้วจะสะอาดอยู่
ได้นาน เพราะร่างกายเป็นสิ่งที่สกปรกตามธรรมชาติของมันเอง
เนื่องจากมีคราบเหงื่อไคลและกลิ่นที่สะสมในร่างกายเรา เสื้อผ้า
และผ้าปูที่นอนของเราจึงต้องซักอยู่เสมอ แม้แต่อาหารที่เรา

รับประทาน ก็ยังกลายเป็นของสกปรกเมื่อถูกบดเคี้ยวด้วยฟัน และผสมกับน้ำลาย

ในการภาวนาแบบดั้งเดิมของพุทธศาสนา มีการแนะนำให้ใช้ กายคตาสติกรรมฐาน ซึ่งเป็นการพิจารณาอาการ 32 ของร่างกาย เป็นหลักในการพิจารณากาย โดยให้ใช้อาการ 32 นี้แทนร่างกาย ของมนุษย์ทั้งหมดอย่างคร่าวๆ เมื่อเราพยายามที่จะนึกภาพ อวัยวะดังกล่าวในขั้นแรกนั้น การนำหนังสือกายวิภาคที่มีรูปภาพ สรีระร่างกายของมนุษย์มาใช้เพื่อให้สามารถนึกภาพในการ พิจารณากายคตาสติก็จะเป็นประโยชน์ ความเคยชินกับขนาด รูปทรง และตำแหน่งของอวัยวะแต่ละส่วน ก็จะช่วยทำให้สามารถ จินตนาการภาพได้ง่ายขึ้น ขั้นแรกให้ตรึงจุดและวิเคราะห์ให้ทั่ว ร่างกายอย่างละเอียดจากภายนอกเข้าสู่ภายใน เมื่อแคล่วคล่อง ชำนาญแล้ว ก็ให้พิจารณาเข้าไปข้างในทีละชั้น ทีละส่วน โดยใช้ สติและปัญญาเข้ามาช่วยนำทาง เนื่องจากผิวหนังห่อหุ้มเราได้ง่าย เพราะมีลักษณะลวดตา เราจึงต้องพิจารณาอย่างระมัดระวัง ให้มาก หลังจากพิจารณาผิวหนังจนละเอียดแล้ว ให้ลอก ผิวหนังออก และพิจารณาอวัยวะภายใน ตลอดจนสิ่งที่ถูกขับออก มาจากร่างกาย รวมทั้งอุจจาระ ปัสสาวะ แล้วตามการพิจารณา ด้วยวิธีใดก็ได้ที่ถูกต้องกับจริตนิสัยของเรา

เมื่อเราพิจารณากายภายในและกายภายนอกอยู่เป็นประจำ ก็จะมี อวัยวะบางส่วนที่เริ่มจะโดดเด่นในความรู้ของเรา เราควรให้ความ

สนใจกับอวัยวะที่ดึงดูดความสนใจของเราเป็นพิเศษ และเริ่ม
แบ่งพิจารณาไปที่อวัยวะดังกล่าวให้มากขึ้น เมื่อพิจารณาอวัยวะ
ส่วนใดส่วนหนึ่งเพียงอย่างเดียวให้ลึกลงไปอย่างละเอียด
จนกระทั่งเห็นได้อย่างชัดเจนด้วยปัญญาว่ามีลักษณะเป็น
อย่างไร ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถที่จะขยายความรู้นั้นและนำไปปรับ
ใช้ในการพิจารณาอวัยวะส่วนอื่นๆ ทั่วร่างกาย เพราะอวัยวะ
ทุกส่วนของร่างกายมีลักษณะเดียวกันตามธรรมชาติ คือสกปรก
น่าขยะแขยง และน่ารังเกียจทั้งสิ้น เราจะไม่พบความเป็นตัวเรา
ที่มั่นคงและน่าพึงพอใจในร่างกายนี้เลย

การพิจารณาซ้ำๆ เช่นนี้อยู่เสมอ และมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งขึ้น
ด้วยความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้ง จะช่วยปลดปล่อยจิต
ออกจากความคิดผิดๆ เกี่ยวกับร่างกาย ซึ่งจะทำให้กิเลสที่เคย
แน่นหนาจากการยึดติดที่ผิดๆ นั้นเบาบางลง เนื่องจากเราได้รู้ว่า
ร่างกายมีความสำคัญลดน้อยลง จิตก็เริ่มที่จะสว่างไสวมากขึ้น
อย่างเห็นได้ชัด เมื่อจิตสว่างมากขึ้น ปัญญาก็จะมีมากขึ้น
สมาธิก็จะปล่อยให้ปัญญาเข้าถึงและขจัดกิเลสที่อยู่ลึกด้วย
การพิจารณาลงลึกอย่างละเอียดถี่ถ้วน เมื่อมีการถอดถอน
ทำลายกิเลส การพิจารณาก็จะทำให้สมาธิยังลงได้ลึก ดังนั้น
การทำงานร่วมกันของสติและปัญญาจึงส่งเสริมซึ่งกันและกัน
และยังช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพของการปฏิบัติจิตตภาวนาใน
ทุกด้านด้วย

กระผมไม่ค่อยเข้าใจเกี่ยวกับ การพิจารณากายมากนัก

ประการแรก ตามปกติความเข้าใจนั้นเป็นระดับปัญญา เราอาจจะเห็นตัวอย่างซึ่งนำมาใช้ได้จริง แต่อาจจะยอมรับความจริงเช่นนั้นไม่ได้ ผลจากการพิจารณากายจะปรากฏให้เห็นในรูปแบบที่ค่อนข้างแปลก ในขณะที่เราพิจารณากายนั้น เราจะรู้สึกที่เราไม่ได้รับผลอะไรมากมายนัก ยกตัวอย่างเช่น เราไม่ได้มีสมาธิในระดับที่จิตสงบละเอียดประณีต แต่ต่อมาหลังจากปฏิบัติไปเรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ ผลก็จะเริ่มปรากฏให้เห็น เราเริ่มจะรู้ว่าร่างกายไม่ได้เป็นไปตามที่เราคิด เราจะเริ่มคลายความกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณะภายนอกของร่างกายและความเป็นอยู่ที่ดีของมัน ผลจากการพิจารณากายคตาสติสามารถทำให้เกิดปฏิกิริยาที่เห็นได้ชัดจากผู้อื่นด้วย คือมักจะทำให้ผู้อื่นไม่เข้ามายุ่งกับเรา เขาเองก็ไม่ทราบว่าจะทำไมเขาจึงรู้สึกไม่อยากอยู่ใกล้เรา และตัวเราเองก็เช่นกัน มักจะไม่เข้าใจว่าเป็นเพราะเหตุใด

เรามีความหลงมากเกี่ยวกับร่างกายของเรา เมื่อความหลงเหล่านี้เริ่มลดลงไป ความรู้สึกว่าเป็นตัวเราเริ่มหายไปด้วย เมื่อความมีตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง ร่างกายก็จะมีค่าสำคัญ เราเริ่มที่จะเห็นว่าทัศนคติของเราทั้งหมดเกี่ยวกับโลกขึ้นอยู่กับร่างกาย เมื่อเราพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เรากระทำในชีวิตของเรา เราจะพบว่าเกือบ

ทุกอย่างที่เราทำขึ้นอยู่กับร่างกาย เราสร้างบ้านเพื่อสนองความต้องการทางกาย รถและบ้านเมืองสร้างขึ้นตามขนาดสัดส่วนของร่างกายมนุษย์ ทุกอย่างที่เราใช้ถูกออกแบบให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เมื่อความหลงเกี่ยวกับร่างกายของเราหมดไป ความหลงของเราเกี่ยวกับธรรมชาติของโลกนี้ก็เริ่มที่จะหมดไปด้วย

เราจะพิจารณากายคตาสติ ไปพร้อมๆ กับเวทนาได้ไหม

เรามักจะรู้สึกว่าคุณเวทนาเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายหรืออยู่ในร่างกาย เมื่อเราพิจารณากายและเห็นว่ามันเป็นอย่างไร เราก็จะสงสัยว่าคุณเวทนาเป็นสิ่งที่เดียวกันกับร่างกายหรือไม่ ทุกขเวทนาอยู่ในร่างกายจริงหรือไม่ จริงๆ แล้วมันอยู่ที่ใดในการใช้วิธีพิจารณาเช่นนั้น เราก็จะสามารถพิจารณากายกับทุกขเวทนาไปพร้อมๆ กันได้ในการปฏิบัติ แต่การพิจารณาทุกขเวทนานั้นต้องใช้ความละเอียดมากกว่าการพิจารณากาย ตำแหน่งของทุกขเวทนาจะย้ายไปย้ายมา มันจะย้ายที่อยู่เสมอ ในขณะที่อวัยวะในร่างกายจะอยู่คงที่มากกว่า ดังนั้นจึงง่ายกว่าที่จะพิจารณาและเอาจิตไปตั้งจดจ่ออยู่ที่อวัยวะนั้นๆ ด้วยเหตุนี้การพิจารณากายจึงทำได้ง่ายกว่าการพิจารณาเวทนา

ร่างกายเป็นสิ่งที่เรารู้จักดีพอที่จะนำอวัยวะส่วนต่างๆ เข้าไปพิจารณาในจิตและเพ่งพินิจอยู่กับมัน พลิกดู และคิดพิจารณา เพื่อดูลักษณะและความเกี่ยวข้อง ตลอดจนเหตุและผลต่างๆ เกี่ยวกับอวัยวะเหล่านั้น แต่มันก็ยากที่จะทำเช่นนั้นกับเวทนา การพิจารณาจิตและสภาวะจิตต้องใช้ระดับความละเอียดลึกซึ้งไปมากขึ้นอีก ดังนั้นจึงทำให้ยากยิ่งขึ้น เนื่องจากเราคุ่นเคยกับร่างกายที่อยู่แล้ว ร่างกายจึงเป็นองค์ภาวนาที่ดีสำหรับการภาวนาขั้นต้น

เมื่อเราชำนาญในการพิจารณากายแล้ว ระดับของสติและปัญญาที่เราได้จากการปฏิบัตินั้นจะช่วยให้การพิจารณาขั้นละเอียด เช่น การพิจารณาเวทนาและสภาวะจิต ทำได้ง่ายขึ้น

ถ้าเราเริ่มพิจารณากายด้วยการพิจารณาผม
ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น จะเป็นวิธีที่ดีที่สุดใหม่

การเลือกวิธีใดดีที่สุดที่จะนำมาใช้ในการพิจารณากายนั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ถึงแม้ว่าการเริ่มต้นด้วยการพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง มักจะเป็นพื้นฐานที่ดีมากเสมอ แต่หากเราอยากพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา คีรีพระ และอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เป็นต้น ก็เป็นการฝึกหัดที่ดีเหมือนกัน

ให้พิจารณาว่าร่างกายเป็นเพียงที่รวมของอวัยวะส่วนต่างๆ มันไม่ได้เป็นก้อนเป็นแท่งเดียวทั้งร่าง นอกจากศีรษะแล้ว ยังมีอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกายอีกที่สามารถจะตัดออกได้โดยที่ร่างกายไม่ตาย เราสามารถตัดอวัยวะหลายส่วนออกโดยไม่ทำให้ร่างกายตาย แล้วค่อยพิจารณาว่า “ถ้าฉันเรียกมันว่าร่างกายของฉัน แล้วแขนนี้เป็นของฉันด้วยไหม แล้วถ้าตัดมันทิ้งไป มันจะยังเป็นแขนของฉันอยู่หรือไม่”

การพิจารณากายเป็นสิ่งที่น่าสนใจ เราสามารถพิจารณาวิเคราะห์ร่างกายได้หลายวิธี การแยกร่างกายออกเป็นธาตุก็นับว่าเป็นการพิจารณาที่น่าสนใจ เราสามารถพิจารณาร่างกายว่าเป็น “ดิน น้ำ ลม ไฟ” เราสามารถพิจารณาร่างกายเช่นนั้น แต่ธาตุทั้งสี่เหล่านี้ก็เป็นเพียงสัญลักษณ์ เมื่อเราพิจารณาร่างกายด้วยกล้องจุลทรรศน์ เรามองไม่เห็นว่ามีธาตุดินตรงไหนเลย ธาตุลม น้ำ และไฟ ก็เช่นกัน เรามองไม่เห็น การที่เราพิจารณากายให้เป็นธาตุนั้นก็เป็นเพียงวิธีการวิเคราะห์วัตถุ และจิตก็ต้องเป็นผู้วิเคราะห์เองด้วย โดยเราต้องคิดเกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น เมื่อจิตวิเคราะห์ จิตก็คิดเกี่ยวกับดิน น้ำ ลม ไฟ แต่สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเพียงสัญลักษณ์ที่จิตใช้กับวัตถุธาตุเท่านั้น แต่เราไม่สามารถพบเห็นธาตุเหล่านี้ภายนอกจิตได้เลย

วิธีพิจารณาธาตุกรรมฐานนี้มีประโยชน์สำหรับผู้ที่ยังพิจารณากายว่าเป็นธาตุสี่ สิ่งที่เรา กำลังกระทำอยู่นี้ก็เป็นเพียงวิธีการพิจารณา

วิธีหนึ่ง หากวิธีนี้ได้ผล เราก็ควรใช้วิธีนี้ในการพิจารณากาย เมื่อเราพิจารณากาย เราก็อยากให้เห็นกายตามความเป็นจริงว่า “มันไม่ใช่ตัวเรา มันไม่ใช่ของเรา มันไม่ใช่ของดีวิเศษอะไร” วิธีที่จะทำเช่นนี้ได้ก็คือการพิจารณาว่ากายเป็นธาตุทั้งสี่

จำเป็นไหมที่เราจะต้องมีสมาธิดีก่อน ที่จะฝึกหัดพิจารณากาย

ความสงบและจิตตั้งมั่นที่ได้จากการทำสมาธินั้นเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพิจารณากาย เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิ มันจะสงบลึก มีพลังและใสกระจ่าง สมาธิที่แหลมคมนี้ควรจะนำไปใช้ในการเดินปัญญาเพื่อที่จะขจัดกิเลสความหลงออกจากจิต โดยจิตที่สงบและตั้งมั่นเป็นสมาธิก็จะปล่อยให้ปัญญาเข้าไปลึกเพื่อที่จะขจัดกิเลสด้วยการใช้การพิจารณากายเป็นสำคัญ

ในทางกลับกัน การทำลายกิเลสก็จะช่วยให้สามารถทำสมาธิได้ลึกขึ้นเช่นกัน ด้วยวิธีนี้ สมาธิและปัญญาทำงานร่วมกันเพื่อจะนำพาผู้ปฏิบัติไปตามรอยทางดำเนินของพระพุทธเจ้าเพื่อความรู้อย่างแท้จริง

กระผมจำได้ว่าท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง เคยกล่าวว่า เมื่อเราเดินจงกรม อย่าเดินอย่างเดียว ให้ดึงลำไส้ออกมาแล้วเอาไปพันรอบคอด้วย

นี่คือวิธีที่เราจะทำลายความยึดมั่นถือมั่นกับร่างกาย เราไม่รู้ตัว เรายึดติดกับร่างกายนี้มากเพียงใด และเราก็ไม่รู้ตัวเรารู้สึกมากเพียงไรว่าร่างกายนี้เป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา ซึ่งทำให้จำเป็นที่เราจะต้องปล่อยวางความยึดติดกับร่างกาย

วิธีที่ดีที่สุดที่จะลดความยึดติดกับร่างกาย คือการพิจารณากายคตาสติกรรมฐาน ด้วยการพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกาย หรือเราอาจจะพิจารณาอสุภกรรมฐาน ด้วยการพิจารณาความน่ารังเกียจของร่างกายทั้งในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่หรือที่เป็นซากศพเน่าเปื่อยผุพังก็ได้ นี่คือวิธีการสำคัญในการทำลายความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย

เมื่อเราพิจารณาธรรมชาติอันน่ารังเกียจของร่างกาย เราต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่าเราไม่ควรเกลียดชังร่างกายนี้ นั่นเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง เราเพียงอยากจะเห็นธรรมชาติที่น่ารังเกียจของมันเท่านั้น มันเหมือนกับเปิดตู้เย็นและเห็นชิ้นเนื้อที่เน่าอยู่ในนั้นมาห่าสัปดาห์แล้ว เรารู้สึกว่ามันน่ารังเกียจ แต่เราก็ไม่ได้เกลียดมันแต่อย่างใด เราเพียงแต่จะเอามันออกจากตู้เย็นและโยนทิ้งลงในถังขยะเท่านั้นเอง ร่างกายนี้ก็เช่นกัน เราไม่ได้ต้องการที่จะ

เกลียดชังมัน ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง เราเพียงอยากจะเห็นความน่ารังเกียจและความน่าขยะแขยงของร่างกายด้วยใจเป็นกลาง

ในความเป็นจริง เรายึดมั่นถือมั่นกับร่างกายนี้มาตั้งแต่เกิด ตอนนี้อเรายังยึดติดกับมันและจะต้องดูแลมันไปจนตาย ข้อดีก็คือขณะที่เรายังเกี่ยวข้องกับร่างกายนี้ เรายังมีโอกาสดูพัฒนาการปฏิบัติธรรมของเรา ร่างกายมนุษย์ทำให้เรามีโอกาสอันนั้น และด้วยเหตุนี้มันจึงเป็นเครื่องมือที่ค่อนข้างจะมีคุณค่า เราจะต้องใช้ร่างกายไปในทางที่ถูกต้องเพื่อทำลายกิเลสที่ก่อให้เกิดการยึดมั่นถือมั่น นี่คือเป้าหมายที่แท้จริง

เป้าหมายของการพิจารณากายนั้นไม่ใช่เพื่อให้เกลียดชังร่างกายหรือกำจัดร่างกาย นั่นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เป้าหมายที่แท้จริงก็คือเพื่อเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างเรากับร่างกาย

จิตกับร่างกายมีความสัมพันธ์กันอย่างไร

ความคิดว่าเราเป็นใครและผู้อื่นเป็นใครนั้น ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราพบเห็นในโลกรอบตัวเรา แต่ความจริงเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เหมือนกับที่เราคิด มันไม่เหมือนกับที่เราจินตนาการ ความจริงเกี่ยวกับ

เรานั้นเป็นเรื่องของจิตมากกว่ากาย ร่างกายไม่ใช่คน ร่างกายนั้นเป็นสิ่งที่เราเรียกว่า “สิ่งที่ถูกยึดมั่นถือมั่น” คนเรายึดติดและใช้ร่างกาย แล้วความหลงก็ทำให้เขาคิดว่าร่างกายนั้นเป็นตัวเขา

เมื่อคนเราคิดว่าตนเองคือร่างกาย เขาก็จะมีความกังวลกับมัน เนื่องจากร่างกายเป็นบาหลฐานของชีวิตของเขา เขาจึงกลัวที่จะสูญเสียร่างกาย ร่างกายเหมือนกับเป็นบ้าน บ้านที่เขาสามารถกลับไปได้ เมื่อส่งจิตออกไปข้างนอก มันก็สามารถกลับมาที่ฐานเดิมได้ มันเป็นที่เกาะที่ยึดของจิต ดังนั้นเขาจึงรู้สึกว่ปลอดภัยในฐานที่ตั้งนั้น หากไม่มีฐานเสียแล้ว เขาจะกลับไปทีใด เขามีความรู้สึกว่ไม่มีที่ไป เขาจะต้องอยู่อย่างเค้งคว้างและล่องลอยไปมาโดยปราศจากที่ยึดเหนี่ยว มนุษย์จึงต้องการฐานเพื่อใช้เป็นหลักยึดในโลกนี้

คนเรายึดติดกับร่างกายเพราะมีความรู้สึกว่ปลอดภัยเมื่อมีร่างกาย ถึงแม้ว่ร่างกายนี้จะไม่ใช่สิ่งที่มันคงก็ตาม ร่างกายอาจจะเจ็บป่วยโดยไม่คาดคิด ร่างกายอาจจะตายที่ไหนเมื่อไรก็ได้ เมื่อมีโรค เราก้ไม่รู้ว่โรคมันเกิดขึ้น จนกระทั่งเราล้มป่วยลง ความตายก็เช่นเดียวกัน ดังนั้นร่างกายจึงเปราะบางมาก มันต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ซึ่งหมายความว่าเราต้องมีอากาศสำหรับหายใจ มีอุณหภูมิที่เหมาะสมกับชีวิตมนุษย์ มีอาหารที่เหมาะสมกับระบบย่อยอาหาร และมีสิ่งป้องกันภัยจากสัตว์และแมลง ร่างกายต้องการปัจจัยทั้งหมดนี้ในสิ่งแวดล้อมของตน

เพื่อให้อยู่รอด ถ้าขาดปัจจัยเหล่านี้ หรือปัจจัยเหล่านี้แปรเปลี่ยนไป ร่างกายก็จะต้องตาย ร่างกายจะต้องอยู่ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 50 องศาเซลเซียส และสูงกว่า -40 องศาเซลเซียส เนื่องจากร่างกายของคนเรามีความเปราะบางมาก มันจึงไม่ใช่ที่พึ่งอันมั่นคงถาวร ดังนั้นเราจึงควรมองหาที่พึ่งอย่างอื่น

เมื่อเรารู้ความจริงว่าร่างกายนี้พึ่งไม่ได้ เราควรพิจารณาตรวจสอบว่าเหตุใดร่างกายนี้จึงพึ่งไม่ได้ เพื่อดูว่าจะมีที่พึ่งอื่นที่ดีกว่านี้หรือไม่ เพื่อที่จะทดแทนการยึดติดกับร่างกายนี้ เมื่อเราพิจารณาเช่นนี้ เราจะพบว่ากิเลสเป็นผู้สร้างความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยให้กับเรา เป็นเพราะกิเลส เราจึงไม่รู้ว่าเราอยู่ที่ไหน เรากำลังจะไปไหน หรือจิตของเราจะไปยึดติดกับอะไรอีกต่อไป เราไม่รู้ว่าต่อไปอะไรจะเกิดขึ้น เรามีทางเลือกเดียวคือต้องพยายามที่จะทำลายกิเลส การทำลายกิเลสได้จะเป็นทางเดียวที่จะทำให้เรามีความปลอดภัยโดยปราศจากความห่วงไหวต่อสิ่งใด นั่นคือสิ่งเดียวที่เราจะต้องทำให้ได้

แต่ถ้าเราพยายามกำจัดกิเลสด้วยการไปยึดติดกับวัตถุสิ่งหนึ่งสิ่งใด เราก็จะไม่สามารถเอาชนะกิเลสได้ เพราะเราไม่สามารถที่จะครอบครองวัตถุนั้นได้ แม้แต่ร่างกายนี้ เรายังไม่อาจจะกล่าวได้ว่ามันเป็นของเราจริงๆ

ร่างกายและผัสสะทางกายเชื่อมต่อกันอย่างไร

ร่างกายอยู่กับเราที่นี้และเรารู้จักมัน แต่เรารู้จักมันได้อย่างไร เรารู้จักมันด้วยผัสสะ ผู้รู้ผัสสะเหล่านั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกันกับผัสสะ ผู้รู้ผัสสะเป็นอีกสิ่งหนึ่งต่างหาก ด้วยเหตุนี้ เราจึงไม่เคยเป็นเจ้าของร่างกายจริงๆ

สมมุติว่าเราต้องการที่จะมีสิ่งหนึ่งสิ่งใด เราก็ไปซื้อมันมา แล้วเราก็คิดว่า ตอนนี้เป็นของฉันแล้ว แต่พูดกันจริงๆ มันไม่ใช่ของเราแต่อย่างใด มันเป็นเพียงวัตถุอย่างหนึ่งในโลกนี้ มันเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งหนึ่งต่างหาก ผู้ที่อ้างว่าเป็นเจ้าของคือสิ่งที่อยู่ภายในร่างกาย เจ้าของที่อยู่ภายในไม่อาจที่จะสัมผัสกับวัตถุนั้นได้โดยตรง เพียงแค่ได้รับรู้ว่ามันเป็นสิ่งภายนอก เป็นอีกสิ่งหนึ่งต่างหากที่ไม่ใช่ตัวเรา

ในทำนองเดียวกัน ร่างกายนี้กับตัวเราก็ไม่ได้เป็นสิ่งเดียวกัน เมื่อเราพิจารณาธรรมชาติของมัน เราก็จะเห็นว่าเรารู้จักร่างกายนี้จากผัสสะ ซึ่งได้แก่ การเห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส และสัมผัส แต่ส่วนใหญ่รู้จักด้วยเวทนาหรือความรู้สึกมากกว่า เรารู้จักร่างกายนี้ด้วยความรู้สึก ดังนั้นความรู้สึกจึงเป็นสิ่งที่บอกเราว่า ร่างกายที่เรายึดถือเป็นว่าของเรามีลักษณะเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นร่างกายที่เราคิดว่าเป็นตัวเราของเรา เมื่อเราคิดว่าร่างกายนี้เป็นของเรา เราจึงอยู่ภายใต้อิทธิพลของร่างกาย ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

กับร่างกาย เราคิดว่ามันเกิดขึ้นกับเรา เมื่อร่างกายป่วย เรากังวลและไม่สบายใจ เมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บ เราก็ไม่สบายใจอีก เราไม่สบายใจเนื่องจากเราไปยึดมันติดมันกับร่างกายนี้ เราคิดว่ามันเป็นตัวเรา เป็นส่วนสำคัญของตัวเรา ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายนี้ เราคิดว่ามันเกิดขึ้นกับเรา

เมื่อเรารู้จักธรรมชาติที่แท้จริงของร่างกายว่าเป็นอย่างไรแล้ว เราก็หลุดพ้นจากการยึดมันติดมันกับร่างกายนี้ ดังนั้นสิ่งใดเกิดขึ้นกับร่างกายก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกต่างหาก เสมือนว่าร่างกายของผู้อื่นได้รับบาดเจ็บหรือป่วย ทุกขเวทนาเป็นสิ่งที่รู้สึกได้ในร่างกาย แต่เราไม่มีความกังวลใดๆ เกี่ยวกับความเจ็บปวด มันไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา เนื่องจากมันไม่ใช่ตัวเราหรือของเรา มันจึงไม่ทำให้เกิดความหวั่นไหวเหมือนดังที่เราเคยเป็น มันไม่สามารถลากเราไปกับมัน จิตไม่ใช่ร่างกายและมันเป็นอิสระ เนื่องจากจิตเป็นอิสระและไม่เกี่ยวกับร่างกาย มันจึงมีความรู้สึกมั่นคง มันรู้ว่อย่างน้อยกิเลสก็ถูกกำจัดไปบ้างบางส่วน จิตรู้ว่า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น มันก็จะไม่หลงทางอีก มันจะไม่ตกอยู่ในอันตรายด้วยการหันกลับไปยึดมันติดมันว่าร่างกายเป็นตัวเราของเราอีก นี่คือผลที่เราต้องทำให้ได้ในการปฏิบัติจิตตภาวนา

การพิจารณากายทำได้หลายวิธีใช้ใหม่

การพิจารณากายทำได้สองวิธี วิธีแรกเป็นแบบ “สมถภาวนา” ส่วนอีกวิธีหนึ่งเป็นแบบ “วิปัสสนาภาวนา” หรือใช้ปัญญาในการพิจารณา

ในการพิจารณาแบบสมถภาวนา เราพิจารณาตั้งจิตจดจ่ออยู่ที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น ผิวน้ำ และไม่ต้องคิดถึงมันมาก เพียงแค่ตั้งจิตจดจ่ออยู่ที่ผิวน้ำให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การทำเช่นนั้นเป็นเหมือนการบริการ เช่นเดียวกันกับการบริการคำว่า “พุทโธ” ข้อดีของวิธีนี้คือเมื่อเรามีความสงบด้วยการใช้วิธีนี้ จึงทำให้ง่ายต่อการพิจารณากายและพัฒนาให้เกิดปัญญา เนื่องจากจิตของเราจดจ่ออยู่ที่ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง

การพิจารณากายสามารถทำได้อีกวิธีหนึ่งโดยเริ่มด้วยการตั้งคำถามเกี่ยวกับธรรมชาติของร่างกาย ผิวน้ำมาจากไหน ลักษณะของผิวน้ำเป็นอย่างไร ถ้าฉันไม่อาบน้ำชำระร่างกายแล้ว ผิวน้ำจะเป็นอย่างไร มันมีประโยชน์หรือไม่ จะเกิดอะไรขึ้นหากผิวน้ำหลุดลอกออกมา สมมุติว่าเราลอกผิวน้ำออกมาสักแผ่นหนึ่งแล้วมันจะเป็นอย่างไร ให้พิจารณาอวัยวะต่างๆ ส่วนที่ประกอบกันเข้าเป็นร่างกายนี้ นี่คือการพัฒนาให้เกิดปัญญา

ร่างกายเป็นก้อนแข็งมากใช้ไหม

ไม่ใช่ ภายในร่างกายมีส่วนที่เป็นช่องเป็นโพรงมากกว่าส่วนที่เป็นของแข็ง พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบร่างกายมนุษย์ว่าเหมือนกับก้อนฟองน้ำที่ลอยอยู่ในแม่น้ำคงคา ก้อนฟองน้ำประกอบด้วยฟองอากาศจำนวนมาก สิ่งที่ปรากฏเป็นของแข็งในก้อนฟองน้ำเป็นเพียงภาพลวงตา ความจริงก็คือแม้แต่สิ่งที่ปรากฏให้เห็นว่าเป็นก้อนแข็ง รวมทั้งร่างกายนี้ ส่วนใหญ่เป็นช่องเป็นโพรง ถ้าเรามองในแง่วิทยาศาสตร์เกี่ยวกับโครงสร้างของอะตอม ระยะห่างระหว่างอะตอมในร่างกายกว้างมากเมื่อเปรียบเทียบกับขนาดของอะตอม ยิ่งไปกว่านั้น แม้แต่ภายในอะตอมเองก็ยังมีช่องว่างเสียเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นในร่างกายของเรานั้นจึงประกอบด้วยสิ่งที่มีลักษณะเหมือนกับก้อนฟองน้ำมากกว่าก้อนของแข็ง

กระผมจะทราบได้อย่างไรว่า

กระผมปฏิบัติถูกทางแล้ว

เรามีความจำเป็นที่จะต้องทบทวนเป้าหมายของเราในการปฏิบัติ จิตตภาวนาบ้างเป็นครั้งคราว ในการที่จะตรวจสอบและสร้างความมั่นใจว่าการปฏิบัติของเรานั้นเป็นไปอย่างถูกต้อง ให้เราทบทวนเหตุผลเป็นระยะๆ ว่าทำไมเราจึงปฏิบัติ ควรถามตนเองว่า

เป้าหมายในการปฏิบัติของเราคืออะไร และวิธีการของเรามีประสิทธิภาพไหม เมื่อเราเดินปัญญานั้น เราใช้วิธีการพิจารณาแบบต่างๆ ซึ่งการตรวจสอบข้อสรุปที่เราได้จากการพิจารณาเหล่านั้นจะมีประโยชน์มาก เราสามารถกล่าวได้ว่าข้อสรุปนั้นถูกต้อง เพราะเราเข้าใจพื้นฐานที่มีเหตุผลซึ่งเป็นที่มาของข้อสรุปนั้นเป็นอย่างดี ถึงแม้ว่าเรายังไม่สามารถที่จะรู้จักธรรมชาติที่แท้จริงของข้อสรุปนั้นได้อย่างลึกซึ้งก็ตาม ดังนั้นเพื่อที่จะทำให้สามารถเข้าใจได้ดีขึ้นในระดับลึกลงไปอีก เราจะต้องทบทวนวิธีการวิเคราะห์ของเราซ้ำแล้วซ้ำอีก ครั้งแล้วครั้งเล่า จนกระทั่งสามารถเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

อาตมาจะขอยกตัวอย่างดังนี้ เมื่อเราต้องการที่รู้ธรรมชาติของเสียง เราก็ฟังเสียง จากการศึกษากลไกของการเกิดเสียงอย่างละเอียด เราสามารถสรุปได้ว่า ก่อนที่เสียงจะเดินทางมาถึงหูเรานั้น มันเป็นเพียงคลื่นเสียง เป็นการสั่นสะเทือนในอากาศที่มาสัมผัสกับหูของเรา เมื่อการสั่นสะเทือนผ่านหู มันกลายเป็นกระแสประสาทซึ่งไม่ใช่เสียง เมื่อมันยังเป็นกระแสประสาท มันก็ยังไม่กลายเป็นเสียง เมื่อกระแสประสาทนี้เดินทางไปถึงสมอง เราจึงได้ยินสิ่งที่เรียกว่า “เสียง” กล่าวคือ ภายนอกนั้นไม่มีเสียงแต่อย่างใด มีเพียงการสั่นสะเทือนเท่านั้น แต่ในตอนแรกเราไม่เข้าใจความจริงอันนั้น เนื่องจากเรายังไม่รู้ว่าเสียงนั้นเกิดขึ้นภายในตัวเรา เมื่อเราได้รู้ความจริงในระดับลึกแล้ว จึงเป็นการปฏิบัติ

ที่ดีที่จะใช้หลักเหตุผลของวิธีการที่คลื่นเสียงสัมผัสหู แล้วส่งกระแสประสาทไปตามเส้นประสาทเข้าสู่สมอง ซึ่งเป็นที่เกิดของเสียง

เมื่อเราพยายามที่จะบอกกับตนเองว่าเสียงนั้นเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน มันจึงมีคุณค่าอย่างยิ่งที่จะใช้วิธีคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาตามลำดับเหตุการณ์ จากคลื่นเสียงไปสัมผัสหู จากการกระทบทางหูไปยังกระแสประสาทเข้าสู่สมอง ถ้าเรายังไม่สามารถมองเห็นลำดับภาพของการเกิดเสียงได้ชัดให้ลองนึกภาพของการเกิดเสียงดังกล่าวตามลำดับซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเราสามารถเข้าใจได้ว่าเสียงนั้นเกิดขึ้นภายในเท่านั้น หลังจากลองทำไปสักระยะหนึ่งแล้ว เราจะรู้สึกว่าการรับรู้ของเราเปลี่ยนไป และเราจะสามารถเห็นได้ว่าเสียงนั้นเกิดขึ้นภายใน

ขอท่านพระอาจารย์ได้โปรดเมตตา
ช่วยเล่าให้ฟังถึงการปฏิบัติของท่าน

อาตมาพิจารณาและวิเคราะห์เยอะมากเพื่อค้นหาสิ่งต่างๆ ในการปฏิบัติ และอาตมาชอบพิจารณาลึกลงไปในด้วย การที่จะรู้ว่าอะไรเกิดขึ้นภายในร่างกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก นอกจากการรับรู้การทำงานของร่างกายทางกายภาพ แต่ยังเป็นการรับรู้การ

ทำงานของจิตที่เกี่ยวข้องกับผัสสะและความรู้สึกอีกด้วย ใจเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญที่สุดของร่างกาย เป็นบริเวณที่ธรรมชาติผลิตดอกออกผล เช่น “ความคิดเกิดขึ้นในใจ” ที่กล่าวเช่นนั้น อาตมาไม่ได้หมายความว่ามันเกิดที่บริเวณหัวใจทางกายภาพ แต่มันเกิดขึ้นในบริเวณหัวใจที่อยู่ในร่างกายที่เราจินตนาการขึ้นมาในจิต ซึ่งเราอาจจะเรียกร่างกายที่เป็นภาพในจินตนาการของเราว่า “กายละเอียด” บริเวณหัวใจของกายละเอียดนี้เป็นที่อยู่ตามธรรมชาติของจิต เมื่อจิตสงบ จิตก็จะอยู่ในที่อยู่ของมันตามปกติ เมื่อจิตฟุ้งซ่านวุ่นวาย มันก็จะออกไปอยู่ที่อื่น เมื่อจิตสงบลง มันก็จะกลับเข้ามาอยู่ในบริเวณหัวใจดังเดิม ด้วยเหตุนี้หัวใจจึงมีความสำคัญมาก

ประการสำคัญคือเราจะต้องรู้ว่า จริงๆ แล้วเรามีร่างกายสองร่าง ร่างหนึ่งเป็น “กายหยาบ” อีกร่างหนึ่งเป็นกายทางจิต ซึ่งเราเรียกว่า “กายละเอียด” กายละเอียดซึ่งเป็นกายทางจิตนี้ เป็นภาพของกายหยาบที่อยู่ในจิต ถึงแม้ว่าศูนย์กลางของกายจะอยู่ที่บริเวณหัวใจ แต่จิตนั้นเคลื่อนไหวไปมาทั่วกายที่เป็นรูปขันธ์ และตอบสนองกับเวทนาและผัสสะซึ่งเป็นนามขันธ์ กายที่เป็นรูปขันธ์เป็นกลไกซึ่งได้รับข้อมูลจากการกระทบของผัสสะทั้งห้า คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัสนั้น จะเป็นผู้ผลิตข้อมูลทางผัสสะให้แก่กายละเอียด การรับรู้ของร่างกายส่วนใหญ่มุ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของเราเกี่ยวกับผัสสะและเวทนา หากเรานิ่งหลับตา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่กายคือสิ่งที่

ให้นิยามหรือความหมายของร่างกายแก่เรา เรา รู้จักร่างกายผ่านทางเวทนาหรือความรู้สึกเป็นหลัก หากเวทนาหายไป จะเป็นเพราะเหน็บชาหรือยาสลบ การรับรู้กายหยาบของเราก็จะหายไป ด้วยเช่นกัน ดังนั้นเราจึงรู้ว่าเรามีร่างกายจากความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่กาย

คนส่วนใหญ่คิดว่ากายหยาบและกายละเอียดอยู่รวมเป็นก้อนเดียวกัน เนื่องจากเขาไม่รู้ว่าร่างกายและจิตมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร เขาจึงไม่สามารถแยกแยะกายทั้งสองออกจากกันได้ ถึงแม้ว่าความรู้สึกเป็นการรับรู้ทางจิต และรูปกายเป็นการรับรู้ทางกายภาพ แต่สำหรับผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม ทั้งสองอย่างนี้จะเกี่ยวข้อเกี่ยวพันกันมากจนทำให้ไม่รู้สึกรู้ว่ามีความแตกต่าง แต่สำหรับอาตมาแล้ว นี่คือการปฏิบัติทางด้านจิตตภาวนาที่อาตมาชื่นชอบเสมอมา

อาตมาถามตัวเองว่า เมื่อตั้งจิตจดจ่ออยู่กับร่างกาย เรา รู้จักร่างกายนี้ได้อย่างไร เราสัมผัสสร้างกายได้อย่างไร และอาตมา รู้ว่าเมื่อเรานึกถึงการมีร่างกาย เรานึกถึงในแง่ของกายละเอียด นั่นเป็นแง่หนึ่งที่แสดงว่าเรามีร่างกายที่จิตเข้ามาเกี่ยวข้อ

กายละเอียดไม่เหมือนกับกายหยาบ มันเป็นภาพที่แสดงให้เห็นกายที่ขึ้นอยู่กับความรู้สึก กล่าวคือ เรา รู้จักกายผ่านเวทนา แต่ในความเป็นจริง มันเป็นการยากที่จะสัมผัสสร้างกายโดยวิธีอื่น

แน่นอนเราสามารถที่จะวิเคราะห์ร่างกายของมนุษย์ว่าประกอบด้วยอะไรและในแง่อื่นๆ อีก แต่นั่นเป็นการพิจารณาร่างกายในทางวิชาการมากกว่าในแง่ประสบการณ์ส่วนตัว ในความเป็นจริงนั้น เราสัมผัสกายละเอียดภายในได้โดยผ่านทางเวทนาหรือความรู้สึก

ขอท่านพระอาจารย์ได้โปรดเมตตาอธิบาย วิธีใช้กายละเอียดเพื่อการพิจารณากาย

เมื่อเราเริ่มพิจารณากาย ให้พิจารณาร่างกายตามที่เรามักจะเห็นภาพนั้นอยู่เสมอ นั่นก็คือตามที่เป็นรูปกายภายนอกหรือกายหยาบ เป้าหมายในการพิจารณาเช่นนี้ก็เพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่สวยงามหรือน่าพึงปรารถนาแต่อย่างใด และไม่ควรรีดยึดมั่นถือมั่น แต่ในขณะเดียวกัน เรารู้ว่าร่างกายเป็นเครื่องมือที่จำเป็นและมีคุณค่า เพราะหากปราศจากกายหยาบนี้ เราก็จะไม่มีฐานที่จะมารองรับการทำงานของจิต ถึงแม้จะไม่มีกายหยาบนี้แต่ผู้รู้ก็ยังคงมีอยู่ ส่วนสังขารและสัญญาจะสูญหายไป จะเหลือแต่ผู้รู้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ดังนั้นเราต้องมีกายหยาบเพื่อให้สามารถทำงานได้

ดังนั้นถึงแม้ว่าเราจะเห็นว่าร่างกายเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ แต่เราก็มารู้ว่าเราจำเป็นต้องมีร่างกาย ถ้าเราไม่มีความเห็นที่ถูกต้องเกี่ยวกับ

ร่างกาย เราก็อาจจะกลายเป็นโรคซึมเศร้าและคิดที่จะฆ่าตัวตาย ซึ่งจะกลายเป็นการกระทำผิดอย่างร้ายแรง การได้เห็นทุกแง่มุมของร่างกายก็จะช่วยให้สามารถจัดแนวโน้มนั้นจะเป็นเช่นนั้นได้

เมื่อเราสังเกตดูวิธีที่เรารู้จักร่างกาย เราจะพบว่าความคิดของเราเกี่ยวกับร่างกายเกิดจากเวทนาหรือความรู้สึก เวทนาจะคอยบอกเราเกี่ยวกับร่างกาย ไม่ใช่ใช้อย่างอื่น ดังนั้นร่างกายที่เรารู้จักนั้นจริงๆ แล้วเป็นร่างกายตามที่เวทนาบอกว่ามีลักษณะอย่างไร ภายที่เวทนาบอกนี้เป็นกายละเอียด ส่วนกายหยาบเป็นฐานของเวทนา แต่เราก็ไม่รู้จักร่างกายหยาบโดยตรง เมื่อเราต้องการที่จะพิจารณาภายใน เราต้องใช้เวทนาเป็นเครื่องนำทาง ส่วนประกอบภายในของกายหยาบถูกรับรู้เป็นภาพในจิต เป็นความคิดที่ได้มาจากการที่เราได้เห็นร่างกายถูกตัดออกเป็นส่วนๆ เพื่อแสดงให้เห็นว่าอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายมีลักษณะอย่างไร ถึงแม้ว่าอวัยวะของร่างกายทุกส่วนประกอบกันเข้าเป็นกายหยาบ แต่มันก็ไม่ใช่กายภายในที่เรารับรู้ เมื่อเราพิจารณากาย โดยพิจารณาอวัยวะแต่ละส่วนที่ประกอบกันเข้าเป็นร่างกาย นั่นก็คือเรากำลังทำงานโดยใช้ภาพของร่างกายในจิต เมื่อเราพิจารณาว่ามันเป็นกายละเอียดตามความรู้สึกแล้ว เราอาจจะพบว่าความรู้สึกภายในของเรานั้นแสดงให้เห็นภาพกายที่แตกต่างออกไป และทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่ในร่างกายแตกต่างออกไปด้วยเช่นกัน เราจึงจำเป็นที่จะต้องรู้ว่าเวทนาหรือความรู้สึกนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในแง่ความรู้ของเราเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์

บทที่ 5

พระธรรมคำสั่งสอน



พระพุทธเจ้าทรงเป็นบรมครู
ในการสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น
พระองค์ไม่ได้ทรงเน้นทฤษฎี
แต่พระองค์ทรงสั่งสอนวิธีการปฏิบัติ

หลักสำคัญของพระธรรมคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้าคืออะไร

อาตมาจะขอเริ่มด้วยการกล่าวถึงเรื่องพื้นฐานต่างๆ ก่อน พระธรรมคำสั่งสอนพื้นฐานของพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญหาของมนุษย์ พระพุทธเจ้าทรงพบว่าทุกคนมีปัญหา พื้นฐานคือความทุกข์ ทุกคนมีแต่ความผิดหวัง ไม่มีใครมีความสมหวังที่แท้จริง ความผิดหวังจึงเป็นเหตุให้เกิดการกระทำต่างๆ สาเหตุที่เรากระทำสิ่งต่างๆ ก็เพราะเราคิดว่าการกระทำนั้นจะนำความสุขมาให้เรามากขึ้น แต่บางครั้งความทุกข์กลับมีเพิ่มมากขึ้น จนก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานมากยิ่งขึ้นไปอีกด้วย บางครั้งก็เป็นเพียงแค่ความหงุดหงิดไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ แต่อย่างไรก็ตาม ความทุกข์ยังคงมีอยู่ในใจเราเสมอ เพียงแต่จะมากหรือน้อยเท่านั้น

พระพุทธเจ้าทรงทราบดีว่าความทุกข์เป็นปัญหาพื้นฐานที่ทุกคนพยายามแก้ไข ไม่ว่าจะเป็นชาวพุทธหรือไม่ก็ตาม แต่ทุกคนก็มีความทุกข์เสมอเหมือนกัน พระพุทธเจ้าทรงใช้ปัญญาความรู้แจ้งเห็นจริงของพระองค์มาวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับความทุกข์ พระองค์ทรงค้นพบว่าสาเหตุสำคัญของความทุกข์คือความอยาก จิตมีความอยากตลอดเวลา ด้วยความอยากนี้ จิตจึงออกไปแสวงหาสิ่งต่างๆ เพื่อสนองความต้องการ เมื่อเกิดความอยาก

ขึ้นมา จิตก็จะออกไปยึดติดกับสิ่งที่ต้องการ นี่คือวิธีที่จิตพยายามดับทุกข์

จากการที่ไปยึดติดกับสิ่งต่างๆ ตามใจชอบ ผู้คนจึงมีความอยากมากยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับจนเกิดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งเหล่านั้น ในทางตรงกันข้าม เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ เขาก็จะพยายามกำจัดมัน เขาจึงยึดติดอยู่กับความไม่อยากได้สิ่งเหล่านั้นอีก อุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่นจึงดำเนินต่อไปเรื่อยๆ ในอนาคต ทั้งนี้โดยขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้นแล้วในอดีต เรามีความยึดติดกับสิ่งต่างๆ และความยึดติดนั้นก็เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกไม่จบไม่สิ้น ซึ่งทำให้เราดำเนินไปในทิศทางที่เหมือนเดิมต่อไป ความยึดมั่นถือมั่นจะมีไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะตาย

เมื่อเราตาย เมล็ดพันธุ์แห่งความอยากที่เราหว่านไว้ด้วยการกระทำของเรายังคงมีอยู่ และเมล็ดพันธุ์เหล่านั้นจะเป็นตัวกำหนดว่าเราจะยึดติดกับอะไรอีกต่อไปเมื่อเราไปเกิดใหม่ พอไปเกิดใหม่เราก็จะไปทำสิ่งที่เราเคยทำมาแล้วก่อนเสียชีวิต สิ่งเดิมๆ ที่เคยเกิดขึ้นแล้วก็จะเกิดขึ้นอีก ซาติแล้วซาติเล่า คนส่วนมากอยากให้มีชีวิตของตนดำรงอยู่ตลอดไป แต่หากเขารู้จักรักรวมชาติที่แท้จริงของการมีชีวิตอยู่ เขาก็จะไม่ต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ในวัฏสงสารอีกต่อไป เขาจะเห็นคุณค่าของความพยายามที่จะยุติวงจรนี้ และได้บรรลุสิ่งที่ประเสริฐอย่างแท้จริง

ปัญหาเกิดขึ้นเพราะความอยากของเรามักจะเกิดจากกิเลส ซึ่งเป็นความหลงที่อยู่ในจิตของเรา กิเลสได้แก่ โลภะ โทสะ และ โมหะ ซึ่งทั้งหมดนี้เกิดจากอวิชชา ความโง่ของเราทำให้เราไม่เข้าใจความจริงว่าตอนนี้เราคือใคร เราเคยเป็นอย่างไรในอดีต และทำไมเราจึงอยู่ที่นี่ เนื่องจากเรามีความหลงขึ้นพื้นฐาน เราจึงคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ของเราและหาหนทางที่จะแก้ไข เราคิดว่าการทำตามผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว เพราะทุกคนดูเหมือนว่าจะกระทำเช่นนั้นเหมือนกัน เราก็เป็นเช่นเดียวกันกับผู้อื่น เราคิดว่าเมื่อเราเห็นสิ่งที่เราต้องการ เราควรพยายามที่จะไขว่คว้าหาทางเอามันมาครอบครองเป็นเจ้าของให้ได้ เพราะเราเชื่อว่าการกระทำเช่นนั้นจะทำให้เรามีความสุข การที่ได้สิ่งนั้นมาทำให้เราพอใจชั่วระยะเวลาอันสั้น แต่หลังจากนั้นไม่นาน ความอยากได้ซึ่งเป็นนิสัยเดิมก็จะกลับมาอีก ดังนั้นเราก็จะกระทำผิดเหมือนเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก

ด้วยความพยายามที่จะหาทางดับทุกข์ ผู้คนก็ใช้วิธีหาว่าสาเหตุของทุกข์คืออะไร เมื่อรู้สึกไม่พอใจ เขาก็คิดว่าจะหาทางดับความไม่พอใจนั้นได้อย่างไร เมื่อเขาพยายามที่จะดับทุกข์ การกระทำของเขาก็จะขึ้นอยู่กับระดับความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลของเขา ถ้าเขาเป็นคนฉลาดและเข้าใจสถานการณ์ดี เขาก็จะกระทำสิ่งที่ถูกต้องในการขจัดความทุกข์ แต่น่าเสียดายที่อวิชชามาปิดตาทำให้ผู้คนมักจะกระทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องอยู่เสมอ ทั้งนี้เนื่องจากเขาขาดความเข้าใจนั่นเอง

ด้วยพระปัญญาของพระองค์ พระพุทธเจ้าทรงเห็นทางดำเนิน ที่ถูกต้องที่เราควรจะนำมาใช้เพื่อดับทุกข์ วิธีที่ถูกต้องในการ ดับทุกข์ คือทำลายความอยากและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ที่อยู่ในใจของเรา ถ้าหากเรายังยึดมั่นถือมั่นกับชีวิตและสิ่งต่างๆ ในโลกอยู่ เราก็จะเดินไปในทางที่ผิดเหมือนเดิมต่อไปอีก

ความยึดมั่นถือมั่นของเรานั้นเกิดจากความอยาก ดังนั้นเราต้อง กำจัดความอยากให้ได้ ความอยากเกิดขึ้นตามอารมณ์ความรู้สึก เมื่อเรามีความรู้สึกไม่พอใจ เราก็จะโกรธหรือหงุดหงิด เมื่อความรู้สึกไม่ยินดีเกิดขึ้น เราก็จะมีความอยากที่จะกำจัดความรู้สึกนั้น ดังนั้นเราจึงกระทำสิ่งที่เราคิดว่าจะทำให้ความรู้สึกนั้นหายไป ถ้าเรามีปัญญาพอที่จะเห็นทางที่ถูกต้อง ก็จะไม่มีปัญหาอะไร ปัญหาเกิดขึ้นเพราะเราปล่อยให้เกิดความรู้สึกที่นำมาซึ่งความ อยาก และดังนั้นเราก็จะเดินไปในทางที่ผิดในทันที ในการแก้ไข ปัญหาดังกล่าว คนส่วนใหญ่ในโลกก็จะเดินไปตามทางนี้ เมื่อเป็น เช่นนั้น โลกก็จะมีแต่ปัญหาไม่มีที่สิ้นสุด เนื่องจากกิเลสในหัวใจคน โลกจึงมีปัญหายู่เสมอไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง และก็จะมีปัญหา ต่อไปไม่จบไม่สิ้นตลอดไปในอนาคต ตราบใดที่กิเลสยังมีอำนาจอยู่ ปัญหาก็คย่อมจะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

สำหรับตัวเราเอง เมื่อเราได้เรียนรู้ทางดำเนินที่ถูกต้องและ สามารถรู้เห็นวิธีการทำสิ่งต่างๆ ให้ถูกต้อง เราก็จะค่อยๆ เรียนรู้ ที่จะแก้ไขสถานการณ์ที่เรากำลังประสบปัญหาอยู่ เราลงติดอยู่

กับกระบวนการเดิมที่เคยกระทำ ซึ่งผลของการกระทำของเราในอดีตแสดงให้เห็นว่าเราจะทำสิ่งที่ก่อให้เกิดผลเช่นเดิมอีกในอนาคต เรากระทำเหมือนกับการหมุนวงล้อในเรื่องเดิมต่อไป บางทีก็แกว่งไปทางนี้ บางทีก็แกว่งไปทางนั้น แต่ก็ยังอยู่ในเรื่องเดิมโดยตลอด เมื่อผู้ที่ฉลาดได้ทราบว่ามันเป็นเช่นนั้น เขาก็อยากที่จะทำอะไรสักอย่าง เขอยากที่จะมีอิสรภาพหลุดพ้นจากร่องนั้น

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่าเมื่อเราหยุดสร้างเหตุ เราก็จะสามารถยุติสถานการณ์นั้นได้ สถานการณ์อาจจะไม่สามารถยุติได้ในทันทีทันใด แต่เรากำลังดำเนินไปในทิศทางที่จะทำให้มันสิ้นสุดลง ดังนั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า หากเราสามารถลดละความอยากได้ เราก็จะค่อยๆ สามารถดับทุกข์ได้โดยลำดับ ผลจากการกระทำของเราจะสร้างแนวทางใหม่สำหรับอนาคตและสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์นั้นก็จะค่อยๆ เบาลงเรื่อยๆ เรา也将มีความพึงพอใจและความยินดีที่เราไม่เคยมีมาก่อน ทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้นเป็นทางที่เป็นไปตามเหตุและผล กล่าวคือ ถ้าเราอยากพ้นทุกข์ เราต้องสร้างเหตุที่ถูกต้องเพื่อผลอันนั้น

พระพุทธเจ้าทรงเรียกเหตุดังกล่าวว่า “มรรค” หรือทางดำเนิน นั่นก็คือ “อริยมรรคมีองค์แปด” ซึ่งเป็นทางดำเนินของการปฏิบัติที่จำเป็นสำหรับการดับทุกข์ มรรคประกอบด้วยความประพฤติที่

อยู่ในศีลธรรม การปฏิบัติจิตตภาวนาเพื่ออบรมจิตใจ และปัญญา เพื่อเพิกถอนกิเลส ปัจจัยทั้งสามประการนี้เป็นสิ่งที่จำเป็น ในที่สุดปัญญาก็จะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังนั้นเพื่อที่จะสามารถพัฒนาให้เกิดปัญญาที่เราจำเป็นจะต้องมี เราจึงต้องอบรมจิตให้แหลมคมเสียก่อน มันเหมือนกับการตัดต้นไม้ กล่าวคือ เมื่อเราอยากจะตัดต้นไม้ เราต้องลับขวานเสียก่อน เมื่อขวานคมแล้ว เราก็จะสามารถตัดต้นไม้ได้ง่ายขึ้น หากเราพยายามตัดต้นไม้ด้วยขวานที่ไม่คม ก็จะทำให้ตัดได้ยากขึ้น ดังนั้นสิ่งแรกที่เราต้องทำ ก็คือเราต้องฝึกปฏิบัติเพื่อทำจิตให้แหลมคมเสียก่อน

ภาคแรกของมรรคเป็นเรื่องเกี่ยวกับศีล ในพระพุทธศาสนานั้น ศีลไม่ได้เป็นเรื่องเกี่ยวกับความคิด แต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการพูด และการกระทำ ความคิดเป็นเรื่องละเอียดและควบคุมได้ยาก ศีลเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่เรามีต่อโลก เราต้องควบคุมความสัมพันธ์ของเราที่มีต่อโลกด้วยวิธีที่ไม่ก่อให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น แล้วเราก็จะมีอิสระเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ทางโลก เนื่องจากเราไม่มีสิ่งใดที่จะต้องสำนักผิดหรือหนีสินใดๆ ที่จะดึงเราไปในทางนั้น ถ้าเราได้กระทำผิดหรือยังคงกระทำผิดอยู่ เมื่อเรานั่งลงเพื่อปฏิบัติจิตตภาวนา ความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เราได้กระทำนั้นก็จะปรากฏขึ้นอย่างแนบเนียนและทำให้จิตฟุ้งซ่าน ดังนั้นเพื่อให้เราสามารถปฏิบัติจิตตภาวนาได้อย่างราบรื่น

เราจะต้องไม่กระทำสิ่งที่ก่อให้เกิดความรู้สึกผิดและความ
สำนึกผิดในทุกรูปแบบ ด้วยเหตุนั้น การรักษาศีลให้มั่นคงจึงเป็น
สิ่งที่จำเป็นที่สุด

ศีลห้าซึ่งเป็นศีลพื้นฐานนั้น เป็นมาตรฐานขั้นต่ำของความ
ประพฤติที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ ด้วยการรักษาศีลห้าให้บริสุทธิ์
ซึ่งเป็นศีลที่ห้ามการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม
การโกหกหลอกลวง และการเสพสุรายาเสพติดซึ่งเป็นสิ่งมีนเมา
เราก็จะสามารถรักษาสถานภาพของความเป็นมนุษย์ไว้ได้
หากการประพฤติปฏิบัติของเราต่ำกว่ามาตรฐานดังกล่าว ชีวิตเรา
ก็จะตกลงต่ำกว่าระดับความเป็นมนุษย์ ในทางตรงกันข้าม หากเรา
ฝึกหัดให้การประพฤติปฏิบัติของเราสูงกว่ามาตรฐานดังกล่าว
เราก็จะก้าวหน้าได้ไปอยู่ในระดับที่สูงกว่ามนุษย์ การรักษาศีล
จึงมีความสำคัญในแง่นี้

นอกจากนั้น การรักษาศีลยังนำมาซึ่งความยินดีพอใจในระดับหนึ่ง
ในชีวิตประจำวันของเรา มันทำให้เกิดความพอใจที่รู้ว่าเราไม่ได้
ทำอะไรผิด และไม่มีใครจะสามารถกล่าวหาได้ว่าเรากระทำผิด
ความรู้นี้นำมาซึ่งความรู้สึกเป็นอิสระและความอบอุ่นใจว่าเรา
ไม่มีสิ่งใดที่น่าตำหนิตึ่เดียวในส่วนที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลก
แต่ในขณะเดียวกัน เราก็จะยังคงมีจิตที่ฟุ้งซ่านวุ่นวายไม่สงบข้าง
อันเนื่องมาจากความต้องการ ความอยาก และความปรารถนาใน
สิ่งที่เรายังยึดมั่นถือมั่น กล่าวคือ ความทุกข์ยังมีอยู่ แต่มันเป็นสิ่งที่

ที่รู้สึกได้ละเอียดกว่าความทุกข์ที่เกิดจากการที่ไม่รักชาติล ดังนั้น เพื่อที่จะดับความทุกข์ในระดับละเอียดให้ได้นั้น เราก็จะต้อง มุ่งไปที่การฝึกอบรมจิต

เราเริ่มการฝึกอบรมจิตด้วยการตั้งใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือคำบริกรรม ส่วนมากมักจะมีการใช้ลมหายใจในการบริกรรม เพราะลมหายใจจะรู้สึกได้ที่ปลายจมูกเมื่อหายใจเข้าและ หายใจออก บางคนอาจจะบริกรรมคำว่า “พุทโธ” สิ่งที่สำคัญ ก็คือต้องตั้งใจให้จดจ่ออยู่กับการบริกรรม เมื่อทำเช่นนั้น จิตก็จะค่อยๆ ตั้งมั่นอยู่ภายใน จนในที่สุดความฟุ้งซ่านวุ่นวายของ จิตก็จะสงบลง ถึงแม้ว่าอาจจะใช้เวลานานก็ตาม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล บางคนจิตสงบได้อย่างรวดเร็ว แต่สำหรับคน ส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นการต่อสู้เพื่อควบคุมจิต เนื่องจากจิต เคยชินกับการดำเนินไปในทางที่ผิดมาเป็นเวลาช้านานด้วยการ แล่สายฟุ้งซ่านไปตามความคิด ในกรณีเช่นนั้น จิตก็จะไม่ยอม สงบลงง่ายๆ เมื่อปฏิบัติสมาธิภาวนา ก็เลยเป็นสาเหตุที่ทำให้ จิตไม่ยอมลง หากไม่มีกิเลส การภาวนาก็จะทำได้ง่าย แต่กิเลส ในหัวใจเรานั้นเปรียบเสมือนกับเป็นปีศาจร้ายที่เป็นอุปสรรคต่อ การทำจิตให้สงบตั้งมั่น มันทำให้เราต้องทำงานหนักมากเพื่อที่จะ ปฏิบัติจิตตภาวนาให้ได้ผลดี

แต่เมื่อเราทำงานนานเพียงพอและมีความพากเพียรพยายาม เพียงพอ ผลก็จะค่อยๆ เกิดขึ้นเป็นลำดับ เมื่อได้รับผล จิตก็จะ

สงบมากขึ้นและมีความพอใจมากยิ่งขึ้นด้วย พร้อมกับจะมีความมั่นใจว่าเรามาถูกทางแล้ว ความรู้สึกมั่นใจนั้นจะส่งเสริมให้เรามีความพยายามเพิ่มมากขึ้น และการปฏิบัติจิตตภาวนาก็จะเจริญขึ้นเป็นลำดับด้วย เนื่องจากเราสามารถควบคุมจิตใจได้ดี เราก็จะมีสติและสมาธิดีขึ้น ดังนั้นการปฏิบัติก็จะง่ายขึ้นด้วย ในที่สุดเราก็จะพบว่าเราสามารถเข้าสมาธิได้อย่างรวดเร็ว เมื่อจิตได้รับการอบรมและควบคุมอย่างดีเช่นนั้น ก็ถึงเวลาแล้วที่เราควรมุ่งไปสู่การพัฒนาให้เกิดปัญญา

ก้าวแรกในการพัฒนาปัญญาก็คือทำจิตให้สงบ ด้วยการเอาจิตไปเกาะอยู่กับกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจิตสงบ มันก็พร้อมที่จะพิจารณา เราเริ่มโดยการพิจารณาร่างกายมนุษย์ ร่างกายคืออะไร มันเป็นของใคร มันมาจากไหน แล้วมันจะไปไหน ร่างกายนี้หรือคือตัวเรา ร่างกายทำจากอะไร มันเป็นสิ่งที่น่ารักใคร่ น่าชอบใจหรือไม่ มันเป็นคนหรือไม่ เราต้องพิจารณาตัวเราเอง เพื่อค้นหาว่าความจริงเป็นอย่างไร เมื่อเราทำเช่นนั้น เราจะพบว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ร่างกายเป็นของโลก มันเป็นส่วนหนึ่งของโลก มันประกอบด้วยธาตุต่างๆ ในโลก เมื่อร่างกายตาย มันก็จะกลับคืนไปสู่โลก เราพบความจริงว่าเรากับร่างกายไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

เมื่อเราเข้าใจดีแล้ว เราจะพบว่าความกังวลของเราเกี่ยวกับร่างกายลดลง เราไม่ได้วิตกกังวลกับความเจ็บปวด โรคภัยไข้เจ็บ และ

ความตายมากนัก เราจึงมีความทุกข์น้อยลง ความทุกข์ค่อยๆ หายไป จากการพิจารณากายคตาสติอย่างสม่ำเสมอ ในที่สุดเราก็ได้รู้ว่าร่างกายกับผู้นั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ร่างกายไม่ใช่ตัวฉัน และไม่เคยเป็นตัวฉัน ร่างกายเป็นส่วนหนึ่งของโลก นี่คือการรับรู้เห็นอย่างลึกซึ้ง

แล้วเราก็ตั้งจิตให้สงบอย่างมั่นคง และตั้งคำถามว่า จิตคืออะไร จิตคือที่รวมของสภาวะธรรมต่างๆ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นามขันธ์ทั้งสี่นี้เกิดจากธรรมชาติสำคัญที่เราเรียกว่า “จิต” จิตเป็นผู้รู้ เป็นบาปฐานของสิ่งที่เรารู้ภายในทั้งหมด มันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการรับรู้ และมันจะอยู่ที่นั่นเสมอ ผู้นั้นถูกกิเลสหลอกให้เชื่อฟังเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งเป็นนามขันธ์ทั้งสี่ เนื่องจากกิเลส ผู้นั้นจึงไม่เป็นอิสระ และด้วยเหตุนี้ ผู้นั้นจึงมักจะรู้ผิดๆ อยู่เสมอ การรู้ผิดเกิดขึ้นเพราะการรู้ที่นั้นถูกกิเลสที่อยู่ในใจของเราเข้ามาแทรก ธรรมซึ่งเป็นทางอันบริสุทธิ์นั้นเป็นธรรมชาติดั้งเดิมของผู้รู้ และธรรมนั้นก็อยู่ในใจเราเช่นกัน

ผู้นั้นเข้าใจทั้งธรรมชาติของธรรมและธรรมชาติของกิเลส และผู้นั้นเองที่สามารถจะเป็นอิสระได้ ผู้นั้นไม่มีรูปร่าง และมันจึงไม่ใช่สิ่งที่อยู่ในโลกนี้ เพียงแต่มันเข้ามาเกี่ยวข้องกับโลกนี้เป็นเพราะกิเลส ผู้นั้นถูกกิเลสความหลงเข้าครอบงำ การที่ผู้นั้นถูกครอบงำดังกล่าว ทำให้เกิดความโง่เขลาเบาปัญญา การที่มีความโง่เขลา

บาปบุญจึงทำให้ผู้รู้ขาดความมั่นใจในตัวเอง และจากการที่ขาดความมั่นใจในตัวเอง ผู้รู้จึงถูกผลักดันให้ยึดติดอยู่กับสิ่งที่จะทำให้มันเกิดความมั่นใจ ซึ่งหมายความว่าเราต้องยึดติดกับผู้คน สิ่งของและผัสสะต่างๆ เพื่อให้เราเกิดความมั่นใจในการดำรงชีวิตของเรา

ดังนั้นการดำรงชีวิตอยู่ของเราจึงมีความเกี่ยวข้องกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้เข้าไปยึดมั่นถือมั่น เราเรียกผู้ที่ยึดมั่นถือมั่นกับประสบการณ์ต่างๆ นั้นว่า “ฉัน” ซึ่งหมายถึง “ตัวตน” ตัวตนนั้นเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มันไม่เคยเหมือนเดิมแม้แต่เพียงขณะเดียว ตัวตนนั้นเป็นของปลอม มันอ้างว่ามันเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ยึดมั่นไม่ได้เป็นจริง ความคิดว่ามีตัวตนนั้นเป็นสิ่งที่ฝังอยู่อย่างแน่นหนา มันคงในใจเรา แต่ในความเป็นจริงนั้นไม่มีความมีตัวตนเช่นนั้น ความมีตัวตนไม่มีจริง เราใช้คำว่า “ตัวตน” เพื่อหมายถึงความมีตัวตนในแง่มุมต่างๆ บางครั้งหมายถึงร่างกาย บางครั้งหมายถึงความรู้สึก บางครั้งหมายถึงความคิด มีคนพูดว่า ฉันกำลังเดินผ่านประตู ซึ่งหมายความว่า ร่างกายเขากำลังจะเคลื่อนไหวเข้ามาทางประตู เมื่อมีผู้กล่าวว่า ฉันเหนื่อย หรือ ฉันไม่มีความสุข นั้นเป็นการพูดถึงความรู้สึก เมื่อมีผู้กล่าวว่า ฉันคิดว่ามันดีแล้ว แสดงว่าผู้นั้นหมายถึงความคิด ดังนั้น ความมีตัวตนนั้นเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มันไม่ใช่สิ่งหนึ่งสิ่งใดเพียงอย่างเดียว มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และเนื่องจากมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงไม่สมควรที่เรียกมันว่า “ตัวตน”

ดังนั้นในพุทธศาสนาเราจึงกล่าวว่า “ตัวตนนั้นไม่ใช่ของจริง มันเป็นของปลอม” วัตถุประสงค์ของพุทธศาสนาก็คือให้เรารู้ว่าการยึดมั่นถือมั่นกับความมีตัวตนนั้นเป็นสิ่งที่ผิด

เมื่อสามารถกำจัดความมีตัวตนได้แล้ว เราก็จะสามารถรู้ได้ว่า ธรรมชาติที่แท้จริงของผู้รู้เป็นอย่างไร แต่มันก็ยากที่จะสามารถหยั่งรู้ได้ เพราะเราไม่มีความเชื่อเกี่ยวกับผู้รู้ เราไม่สามารถที่จะทำให้ตัวเราเองมีความเชื่อเช่นนั้นได้ เราต้องสร้างความเชื่อนั้นขึ้นมา และเพื่อที่จะทำเช่นนั้น เราต้องพัฒนาความรู้และความเข้าใจ เราต้องรู้ด้วยปัญญาว่าจริงๆ แล้วเราคือใคร ด้วยการค่อยๆ กำจัดสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงออก แล้วเราก็จะรู้ว่าเราคือใคร กล่าวคือ ด้วยการกำจัดร่างกาย เราก็จะเห็นว่าร่างกายนั้นไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ดังนั้นเราจึงทิ้งร่างกายได้ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องกังวลเกี่ยวกับร่างกายอีกต่อไป

ต่อมาเราก็กำจัดอารมณ์ความรู้สึก และเห็นว่ามันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรอีก คำว่า “กำจัด” อาจไม่ได้หมายความว่าเราเอาร่างกายและความรู้สึกไปทิ้งจริงๆ แต่เราเอามันออกจากความคิดว่าเราเป็นใคร สำหรับสัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็เช่นเดียวกัน เราเห็นว่าเราไม่ใช่สิ่งเหล่านี้ เมื่อเห็นว่าปัจจัยของความเป็นตัวเราค่อยๆ หายไป เราก็จะมีความมั่นใจในตัวผู้รู้มากขึ้น เมื่อเราปฏิบัติเช่นนี้ด้วยความเพียรพยายามอย่างไม่ลดละ ความมั่นใจในตัวผู้รู้จะเพิ่มมากขึ้น จนในที่สุดเราสามารถข้ามพ้นความมีตัวตนได้

และกลายเป็นผู้รู้อย่างแท้จริง นั่นคือผลที่ได้รับในที่สุด มีคนจำนวนน้อยมากที่ทำได้เช่นนั้น มันยากที่จะหยั่งรู้ ในโลกนี้มีแต่พระอรหันต์เท่านั้นที่จะสามารถทำสิ่งนี้ได้สำเร็จ

จะอย่างไรเราจึงจะเข้าใจว่า ความทุกข์เป็นอริยสัจ

“ทุกข์” หมายความว่าอย่างไร วิธีที่ง่ายที่สุดที่จะแสดงให้เห็นลักษณะความเป็นจริงของทุกข์ ก็คือการกล่าวถึงความทุกข์ในแง่ที่มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ซึ่งอธิบายได้ว่า ไม่มีสิ่งใดที่เราปรารถนาจะทำให้เราเกิดความสุขหรือความยินดีพอใจอย่างแท้จริง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่เราอยากได้นั้นจะต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นถึงแม้ว่าเราจะได้รับสิ่งที่เราปรารถนาแล้วก็ตาม แต่สิ่งที่เราได้มานั้นจะคงอยู่ในสภาพเดิมให้เรามีความสุขได้ไม่นาน เมื่อตอนที่เราได้มันมาเพื่อจะยึดถือว่าเป็นของเรานั้นมันก็เปลี่ยนแปลงแล้ว และเราไม่สามารถที่จะห้ามไม่ให้มันเปลี่ยนแปลงได้

อีกวิธีหนึ่งที่จะพิจารณาความทุกข์ ก็คือตัวจิตนั่นเองที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงของวัตถุต่างๆ ที่เรายึดมั่นถือมั่นนั้นเห็นได้ไม่ชัดเจนเท่าธรรมชาติที่กลับกลอก

ว่องไวของจิต จิตเข้าไปยึดความคิดและภาพของวัตถุต่างๆ ที่เราคิดว่าจะทำให้เรามีความสุข ภาพในจิตแสดงให้เห็นรูปแบบที่สมบูรณ์ของสิ่งที่เราปรารถนา ซึ่งจริงๆ แล้ว วัตถุที่เราได้มาไม่ได้สมบูรณ์แบบเช่นนั้น รูปแบบดังกล่าวมีความสมบูรณ์ระดับหนึ่งในตัวมันเอง แต่วัตถุที่เป็นของจริงจะมีข้อบกพร่องเสมอ เมื่อเราเห็นภาพลวงตานั้นและรู้ว่าสิ่งของสองสิ่งนี้ไม่เหมือนกัน เราเริ่มที่จะเลื่อมศรัทธาและผิดหวัง และอาจจะถึงกับรู้สึกว่าคุณหลอกราวกับว่าสิ่งที่เราปรารถนานั้นได้ทำให้เราผิดหวังและเสียใจแต่อย่างไกรก็ตาม ตั้งแต่แรกแล้วมันก็ไม่ได้เป็นไปตามที่เราได้ตั้งความคาดหวังไว้อย่างใด

ในระดับที่ลึกลงไปกว่านั้น ซึ่งเป็นระดับของการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ ได้มีการแสดงให้เห็นความหมายที่แท้จริงของทุกข์ในฐานะที่เป็นข้อหนึ่งในอริยสัจธรรม ความจริงเกี่ยวกับทุกข์ก็คือทุกความคิด คำพูด และการกระทำ ย่อมก่อให้เกิดความผิดหวัง ความไม่ยินดีพอใจ และความไม่สมหวัง กล่าวคือทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์ หรืออาจจะกล่าวได้ว่า เราไม่มีวันที่จะได้รับสิ่งที่เราปรารถนา เราจะได้รับแต่สิ่งที่เราไม่ต้องการเสมอ ทั้งนี้เป็นเพราะในแก่นแท้ของชีวิตนั้น เรามีความรู้สึกอยู่ลึกๆ ว่ายังขาดบางสิ่งบางอย่างที่สำคัญอยู่ เสมือนว่ามีหลุมมีโพรงที่เราพยายามที่จะถมให้เต็มด้วยสิ่งต่างๆ ที่เราปรารถนา มันเหมือนกับว่าเรารู้ว่ามีสิ่งสำคัญบางอย่างที่ยังขาดอยู่ในหัวใจเราและเราปรารถนาที่จะ

ได้มันมา ความอยากได้นี้ฝังลึกในจิตและในจิตใต้สำนึกที่เราไม่สามารถรู้ได้โดยตรง ด้วยเหตุนี้ ไม่ว่าเราจะสมหวังมากเพียงไร ด้วยการได้รับสิ่งที่เราต้องการ แต่หลุมโพรงในจิตใจนั้นยังคงมีอยู่เหมือนเดิม ถมเท่านั้นก็ไม่เคยเต็ม และเนื่องจากเราต้องการที่จะถมให้เต็ม ไม่ว่าเราจะได้รับสิ่งต่างๆ มากมายเพียงไร แต่เราไม่เคยได้รับสิ่งที่เราต้องการจริงๆ สิ่งที่เราได้รับไม่ใช่สิ่งที่เราปรารถนาอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นความรู้ลึกอึดมพอตลอดไป สิ่งที่น่าขบขันก็คือ หากเราสามารถกำจัดความอยากหรือตัณหาของเราได้ เราก็จะได้รับความรู้ลึกอึดมพอซึ่งเราปรารถนาที่จะได้ยิ่งนัก นี่คือสิ่งที่เราตัดสินใจยากเกี่ยวกับความทุกข์ซึ่งเป็นความจริงตามธรรมชาติ

นี่คือเหตุผลว่าทำไมพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “แม้แต่ความสุขก็เป็นความทุกข์” ซึ่งหมายความว่า ความสุขและความทุกข์ของเราเป็นสิ่งที่เดียวกันและเหมือนกัน เพียงแต่ความหลอกลวงของเวลาแยกมันออกจากกัน การกล่าวเช่นนั้นไม่ได้เป็นการมองโลกในแง่ร้าย แต่เป็นเพียงความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ดังนั้นเราจะไม่ทำตามความหลงอีกต่อไปตลอดชีวิต และไม่ได้หมายความว่าเราไม่ควรชื่นชมกับสิ่งที่น่ายินดีพอใจหรือสวยงาม แต่การแสวงหาความมั่นคงยั่งยืนและความอึดมพอจากสิ่งเหล่านี้ซึ่งมันไม่สามารถให้เราได้นั้น จะนำมาซึ่งความผิดหวังและความทุกข์

ถึงแม้ว่าความอยากในทางที่ดีจะช่วยทำให้เราสามารถก้าวพ้นความอยากได้ แต่ความอยากโดยตัวมันเองก็จะต้องไม่มีความอึดพอ อย่างไรก็ตามความอึดพออย่างสมบูรณ์ที่ได้ตามความต้องการ ไม่ใช่ผลสุดท้ายที่จะได้รับ เนื่องจากยังมีความยึดมั่นถือมั่นอย่างละเอียดอยู่กับความรู้สึกอึดพอทั้งหมดนั้น ดังนั้นเราจึงต้องปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นดังกล่าวด้วยการพิจารณาให้เห็นว่ามันต้องเป็นไปตามรูปแบบที่ละเอียดของไตรลักษณ์ ซึ่งได้แก่ “อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา” การสร้างความรู้สึกอึดพออย่างสมบูรณ์นั้นคือความหลงที่สุดของอวิชชา เมื่อทำลายความหลงดังกล่าวให้ขาดสะบั้นลงเสียได้ ความทุกข์ก็จะหมดสิ้นไป

ท่านพระอาจารย์เคยกล่าวว่า
การจัดการกับความกลัวมีหลายวิธี
ขอได้โปรดเมตตาช่วยอธิบายว่ามีวิธีใดบ้าง

ถูกแล้ว การจัดการกับความกลัวมีหลายวิธี วิธีที่ดีที่สุดถ้าเราทำได้ ก็คือเผชิญหน้ากับความกลัวโดยตรง เมื่อรู้สึกกลัว ให้ตั้งใจว่าจะไม่ยอมพ่ายแพ้ต่อความรู้สึกนั้น

ตัวอย่างที่ดีคือท่านพระอาจารย์ชอบ ครั้งหนึ่งท่านเจอเสือในป่าตอนกลางคืน เมื่อเสือเข้ามาใกล้ ท่านถามมันว่า “มาที่นี่ทำไม

เจ้าทำให้เรากลัว” แล้วท่านก็เดินตรงเข้าไปหาเสือ ทันทีที่ทันใดนั้น เสือก็กระโดดหนี นั่นคือวิธีเอาชนะความกลัว สิ่งที่ย่ำที่สุดที่เราสามารถทำได้คือวิ่งหนี แต่เราจะไม่สามารถเอาชนะความกลัวได้ ด้วยการวิ่งหนี เมื่อเรานั่งเก้าอี้และฟังเรื่องคนเดินเข้าไปหาเสือ อาจจะดูน่าสนใจ แต่ลองนึกภาพตนเองอยู่ในสถานการณ์นั้น แล้วเราจะรู้ว่ามันหมายความว่าอย่างไร เราไม่มีความปลอดภัย เพราะไม่ได้อยู่ในห้องที่อบอุ่นน่าอยู่และนั่งอยู่บนเก้าอี้อย่างสุขสบาย แต่เราอยู่ในป่า คนที่อยู่ใกล้ที่สุดอาจจะอยู่ห่างไกลออกไปประมาณ 5 ไมล์ มีสัตว์ร้ายเต็มไปหมด มันเป็นเวลามืดค่ำตอนกลางคืน เราอาจจะมึนตะเกียงเล็กๆ เทียนไขสองสามอัน แค่นั้นเอง เราต้องพึ่งตนเองและความเข้มแข็งจากภายใน

เมื่อเกิดความกลัวขึ้นมา เราอาจจะถามตนเองด้วยว่า ความกลัวคืออะไร ฉันรู้ได้อย่างไรว่าฉันกลัว อะไรมาบอกฉัน และเราจะพบว่าความกลัวนั้นเริ่มต้นด้วยความรู้สึกภายในตัวเรา เรามองเข้าไปภายในและมองหาความรู้สึกนั้น เราอยากจะหาให้เจอว่ามันอยู่ที่ไหน เราไม่ควรจะพอใจจนกว่าเราจะหาความรู้สึกนั้นเจอภายในตัวเรา และพบว่าธรรมชาติของความกลัวเป็นอย่างไร เราอยากรู้จริงๆ ด้วยเหตุนี้เราควรพยายามที่จะรักษาความกลัวเอาไว้เพื่อจะได้ค้นคว้าหาว่าความกลัวคืออะไร แต่ในที่สุดเราก็จะหาความกลัวไม่เจอ เพราะความกลัวจะหายไปเมื่อเราพยายามหาว่าตัวมันอยู่ที่ไหน

อีกวิธีหนึ่งที่จะจัดการกับความกลัว ก็คือปฏิบัติจิตตภาวนาต่อไป ตามปกติถึงแม้ว่าจะมีความกลัว เช่น ถ้าเรากำลังเดินจงกรมอยู่ ก็อย่าสนใจความกลัวและควรจะเดินต่อไป ถ้ากำลังดูลมหายใจ ก็ให้ตั้งจิตอยู่ที่ลมหายใจ อย่าคิดถึงความกลัว ให้ตั้งจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน นี่ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง

ในพระสูตรได้กล่าวถึงอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งให้ระลึกถึงพระคุณของ พุทธเจ้า พระธรรม หรือพระสงฆ์ เพื่อให้มาคุ้มครอง หากเรามี ศรัทธาแน่นแฟ้นคงในพระพุทเจ้า วิธีนี้ก็จะใช้ได้ผลดี

การจัดการกับความกลัวมีหลายวิธี แต่เราควรทราบว่าบางครั้ง ความกลัวเกิดขึ้นภายในจิตโดยไม่มีสาเหตุจากภายนอก เมื่อมัน เกิดขึ้นภายในจิต เราก็ต้องหาสาเหตุของความกลัวนั้น กล่าวคือ เมื่อเริ่มกลัวให้เราคิดว่า เกิดอะไรขึ้น ทำไมฉันจึงกลัว ให้เรามอง หาสาเหตุ สิ่งนี้อาจจะเกิดขึ้นก็คือ มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ภายในจิตอันเนื่องมาจากการปฏิบัติจิตตภาวนาของเรา ซึ่งเป็น ความเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดสิ่งที่เราเรียกว่า “ความกลัว” ขึ้นมา ไม่มีสิ่งใดภายนอกทำให้เรากลัว มันเกิดขึ้นเนื่องจากสภาวะจิต เปลี่ยนแปลง ในกรณีเช่นนั้น ความกลัวเป็นเพียงความรู้สึก มันเป็น ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิต ไม่ได้เกิดจากอันตรายภายนอก ดังนั้นหากเรารู้สึกกลัวและเมื่อเรามองไปรอบๆ อย่างรวดเร็ว แล้วเห็นว่าไม่มีอันตรายใดๆ ภายนอก เราพึงรู้ว่าความกลัวนั้น เกิดจากความเปลี่ยนแปลงอย่างผิดปกติของสภาวะจิตของเราเอง

ยังมีความกลัวที่สำคัญอีกแบบหนึ่งที่ควรพิจารณา สมมติว่ามีเหตุการณ์เกิดขึ้นในชีวิตเรา ซึ่งเราจะต้องทำอะไรสักอย่างที่เราไม่อยากจะทำ ถึงแม้ว่ามันเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของเราก็ตาม เราอาจจะอยู่ในตำแหน่งที่เราจะต้องบอกใครสักคนว่าเขาถูกไล่ออกจากงาน เรารู้สึกไม่สบายใจที่จะต้องทำสิ่งนั้น แต่เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องบอกบุคคลนั้น เจ้านายเราเป็นผู้ที่ไล่ออกเอง แต่เรามีหน้าที่ที่จะต้องแจ้งข่าวร้ายนี้ให้เขาทราบ เมื่อสถานการณ์ทำนองนี้เกิดขึ้น เราจะต้องรับผิดชอบและต้องไปทำหน้าที่นั้น เราไม่ควรหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบโดยมอบหมายให้ผู้อื่นไปทำแทน ถ้าเราให้ผู้อื่นไปทำแทน ก็เท่ากับเราพ่ายแพ้ต่อความกลัว และการที่เรากระทำเช่นนั้นเป็นการฝึกปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เราต้องทำสิ่งที่ถูกต้องเพื่อประโยชน์ของตัวเอง และมองว่ามันเป็นงานสำคัญในการฝึกอบรมจิต มันเป็นวิธีที่สำคัญที่จะทำให้เราเป็นคนเข้มแข็ง และเป็นการฝึกปฏิบัติที่มีคุณค่าที่จะช่วยทำให้เราสามารถเอาชนะความอ่อนแอในตัวเองได้

เมื่อเราพิจารณาตัวเอง เราจะเห็นว่าตัวเรามีความไม่อยากทำ ซึ่งเราจะต้องเอาชนะให้ได้ และเราต้องถามตัวเองว่า ทำไมจึงมีความไม่อยากทำตรงนั้น อะไรทำให้เกิดความไม่อยากทำ ถ้าเราทำเช่นนั้นและทำหน้าที่อย่างเหมาะสม เราก็จะได้ประโยชน์ทุกครั้งจากสถานการณ์นั้น ไม่ว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไรเกี่ยวกับการกระทำของเรา

วิธีใดเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการขจัดความกลัว

วิธีที่ดีที่สุดในการขจัดความกลัว ก็คืออย่าวิงวอนความกลัว เมื่อเกิดความกลัว ให้พยายามอย่าหาทางหลีกเลี่ยงมัน ให้มองดูและพิจารณาความรู้สึกกลัว ความกลัวคืออะไร ความกลัวเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง มันเป็นศัตรูที่แฝงมาในความเป็นเพื่อน เราารู้สึกว่ามันเป็นเพื่อนที่มาเตือนเรา แต่ไม่จริง มันเป็นศัตรูต่างหาก เนื่องจากเมื่อเรากลัว เรามักจะตัดสินใจทำสิ่งที่ผิด แทนที่จะทำสิ่งที่มีเหตุผลและถูกต้อง เรามักจะตกใจกลัวและทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

ดังนั้นเมื่อเกิดความกลัว ให้พิจารณาความกลัวนั้น ดูที่ความรู้สึกกลัว ไม่ต้องดูสิ่งที่ทำให้เรากลัว ให้พิจารณาความกลัวโดยดูที่ความรู้สึก เมื่อเราต้องการพิจารณาสິงใด สิ่งแรกที่เราต้องทำคือบอกตนเองให้ได้ว่าสิ่งนั้นคืออะไรกันแน่ ในกรณีที่เป็นความกลัว มันเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อเราพบว่าความกลัวนั้นเป็นความรู้สึก ให้พยายามหาความรู้สึกนั้นให้เจอ มันอยู่ตรงส่วนใดของร่างกาย พยายามหาให้เจอ เราอาจจะพบว่ามันอยู่บริเวณหน้าท้อง ต่อมาให้พิจารณาว่าธรรมชาติและลักษณะของมันเป็นอย่างไร ถามตนเองว่า ทำไมลักษณะเหล่านี้จึงบ่งบอกว่าเป็นความกลัว ทำไมเราจึงเรียกความรู้สึกเหล่านี้ว่า “ความกลัว” แต่เรียกความรู้สึกอย่างอื่นว่า “ความยินดีพอใจ” ให้พิจารณาความกลัวเช่นนี้ โดยพิจารณาว่าจริงๆ แล้วมันมีลักษณะอย่างไร

และพยายามอย่าขจัดความกลัว ปล่อยมันไว้ให้ยู่เช่นนั้น และใช้มันเพื่อช่วยทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง จนถึงขนาดจะปล่อยให้ความกลัวมีอยู่ต่อไปอีกก็ได้ ถ้าหากมีความจำเป็น เมื่อเราพิจารณาความกลัวอย่างถูกต้อง จิตก็จะเข้ามาอยู่อย่างสว่างกระจ่างแจ้งและสงบอยู่ภายใน เมื่อความกลัวหายไป เราก็จะไม่กลัวอีกต่อไป

เมื่อเราเกิดความกลัว เราจำเป็นต้องบริหารจัดการกับมันทันที ความกลัวเกิดจากกิเลส และมันอาจจะเป็นอุปสรรคที่สำคัญและอาจจะเป็นอันตรายด้วยก็ได้ ความกลัวเป็นภัยอย่างหนึ่ง มันไม่ใช่สิ่งที่เรากลัว เมื่อเกิดความกลัวในขณะที่ปฏิบัติจิตตภาวนา ให้เรามองดูรอบๆ เพื่อหาสิ่งทำให้เกิดความกลัว สิ่งที่อยู่ภายนอก ผี หรือ เลื้อ หรืออะไรทำนองนั้น แต่สาเหตุของความกลัวไม่ใช่สิ่งเหล่านั้น สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือการปฏิบัติตนเองที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในจิต ความเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดความกลัว เป็นความรู้สึกกลัว เมื่อรู้สีกว่ากลัว ปฏิกริยาอัตโนมัติของเรา ก็คือจะต้องมีสิ่งภายนอกสักอย่างที่ทำให้เรากลัว ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นเช่นนั้น แต่มันเป็นเหมือนกับว่ามีปฏิกริยาทางเคมีบางอย่างเกิดขึ้น และมีผลทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ไม่เหมือนกับการเห็นเสือและเกิดความหวาดกลัวขึ้นมา ความกลัวที่เกิดขึ้นภายในจิตนี้ เป็นความรู้สึกที่แตกต่างออกไป

พระอภิธรรมมีประโยชน์อย่างไร ในการสอนธรรมะ

ตามที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกได้ค้นพบความจริงของธรรมะด้วยประสบการณ์ของท่านเองนั้น พระธรรมคำสั่งสอนของท่านจึงได้กลายเป็นพื้นฐานของพระอภิธรรม ท่านสอนธรรมะจากประสบการณ์ เนื่องจากท่านได้ค้นพบความจริงด้วยตนเอง สิ่งที่ท่านสอนจึงเป็นสิ่งที่ถูกต้องทั้งหมด

ในปัจจุบันมีผู้ที่พยายามทำสิ่งที่ตรงกันข้ามกับกระบวนการดังกล่าว โดยเอาพระธรรมคำสั่งสอนในพระอภิธรรมไปเป็นประสบการณ์ของตนเอง โดยเขาไม่เข้าใจว่ามีสิ่งที่ถูกละเว้นไว้ ไม่ได้กล่าวถึงในพระอภิธรรมนั้นมากมายเพียงไร พระอภิธรรมเป็นคำสั่งสอนที่กระชับ เป็นการสอนที่มีลักษณะเป็นโครงสร้าง และผู้ภาวนาแต่ละคนจะต้องหาเนื้อไปเติมที่โครงสร้างนั้นด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดธรรมะที่ใหม่สดและอัตโนมัติภายในจิตมีฉะนั้นแล้วผู้ภาวนาจะหลงทางได้ง่าย ด้วยเหตุนี้ อาตมาจึงมีความรู้สึกว่พระอภิธรรมไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการสั่งสอนธรรมะ

พระอภิธรรมเกิดจากความพยายามที่จะจดจารึกพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้เป็นระบบที่สมบูรณ์ตามหมวดหมู่ทางด้านความคิด หรือเราอาจจะเรียกว่าเป็นปรัชญาก็ได้

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราควรสร้างแพแห่งธรรมะเพื่อข้ามลำน้ำแห่งวัฏสงสาร ไม่ใช่สร้างเรือเดินสมุทร อาตมาคิดว่าในหลายกรณีมีบุคคลที่ใช้พระอภิธรรมเป็นเครื่องมือในการสร้างเรือเดินสมุทรเพื่อจะข้ามลำน้ำ ก็เลสมืออิทธิพลผลักดันให้เขาหลงติดอยู่กับรายละเอียดทั้งหมดของพระอภิธรรม แทนที่จะเพียงแค่งานเบื้องต้นอย่างจริงจังเพื่อให้สามารถข้ามลำน้ำได้

วิธีที่ถูกต้องก็คือ ต้องสร้างแพให้สุดความสามารถของเราก่อน แล้วค่อยข้ามลำน้ำ โดยค่อยๆ ปรับปรุงแก้ไขแพไปด้วยในขณะที่เรากำลังพยายามข้ามลำน้ำนั้น มันไม่ใช่เรื่องที่จะต้องทำเป็นกระบวนการตามลำดับที่ละขั้นทีละตอน แต่เป็นการใช้สติปัญญาที่จะข้ามลำน้ำด้วยวิธีการใดก็ได้ที่เราสามารถจะทำได้ กล่าวคือเราต้องทำตามพระธรรมคำสั่งสอนพื้นฐาน นั่นก็คือสร้างแพ และหาวิธีการของตนเองเพื่อแก้ไขอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น ถ้าหากเราพยายามที่จะทำทุกอย่างให้ครบถ้วนก่อน ซึ่งหมายความว่าหากเราพยายามที่จะสร้างแพที่สมบูรณ์แบบก่อน เราก็จะเสียเวลามากเกินไปในการเตรียมการและไม่ได้ลงไปถึงลำน้ำเสียที ดังนั้นเราจึงควรพัฒนาสมาธิและปัญญาให้ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ แล้วจึงค่อยนำไปใช้งาน ค่อยๆ ทำให้มันแหลมคม โดยใช้ประสบการณ์ของเราในการภาวนาเป็นหินลับปัญญา และคอยหาทางที่จะข้าม ซึ่งเป็นทางที่จะออกจากวัฏสงสารอยู่เสมอ หากเราตั้งใจแสวงหาทางออกดังกล่าวอย่างจริงจังและเป็นไปตามธรรม เราก็จะอยู่ในทางดำเนินที่ถูกต้องเสมอ

ปัญญาไม่ได้เกิดจากการสั่งสมความรู้ต่างๆ ไว้อย่างมากมาย ซึ่งความรู้เหล่านั้นเป็นเพียงความเข้าใจที่หยิบยืมมาจากผู้อื่น แต่ปัญญาเกิดจากความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง และโดยตรงเกี่ยวกับธรรมชาติที่ลึกซึ้งของหลักธรรมะพื้นฐานและจากการปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียรตามหลักการเหล่านั้น การปฏิบัติจิตตภาวนาไม่ใช่เป็นการท่องจำพระธรรมคำสั่งสอนที่ฉลาดแหลมคมในพระสูตรและอรรถกถาของครูบาอาจารย์สมัยโบราณ แต่พระธรรมคำสอนเหล่านั้นต้องนำมาใช้เป็นแรงบันดาลใจเพื่อเอาชนะความหลงในจิตของเรา วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติไม่ใช่เพื่อให้มีความรู้เพิ่มมากขึ้น แต่เพื่อที่จะเรียนรู้ความจริงที่จะทำให้สามารถปลดปล่อยตนเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้

เราควรจะพิจารณาไตรลักษณ์อย่างไร

ไตรลักษณ์เป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อพูดถึง “อนิจจัง” เราคิดว่าสิ่งต่างๆ นั้นเที่ยงแท้แน่นอน เราคิดว่ามันมีอยู่จริง ถึงแม้เราจะทราบดีว่ามันมีการเปลี่ยนแปลงก็ตาม เมื่อมีสิ่งใดเปลี่ยนแปลง เรามักจะอธิบายว่าเหตุใดมันจึงเปลี่ยนแปลง การอธิบายความเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเสมือนการรับรองกับตัวเองว่า ถึงแม้สิ่งนั้นจะมีความเปลี่ยนแปลง แต่มันก็ยังคงเหมือนเดิม การอธิบายความเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ทำให้เรามีความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งนั้นดีขึ้น

เช่น เมื่อเราจุดไม้ขีดไฟ มันไหม้และหายไป มันหายไปไหน แล้วเราก็ตอบคำถามนั้นด้วยการอธิบายว่า ไม้ขีดไฟได้เปลี่ยนเป็นก๊าซและสารต่างๆ อีกหลายชนิด การอธิบายเช่นนี้ทำให้เรารู้สึกสบายใจ รวากับว่าไม้ขีดไฟยังอยู่ตรงนั้น เพียงแต่อยู่ในรูปอื่น

ด้วยวิธีนี้เราพยายามที่จะปฏิเสธว่าอนิจจังไม่มี เราอยากจะเชื่อว่าสิ่งต่างๆ นั้นเที่ยงแท้แน่นอนและจีรังถาวร แต่จริงๆ แล้วมันไม่ได้เป็นเช่นนั้น การตั้งอยู่หรือมีอยู่นั้นเป็นกระบวนการที่แปรสภาพตลอดเวลาจริงๆ แล้วอนิจจังเป็นหัวใจสำคัญของการตั้งอยู่ เพราะถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ก็จะไม่มีการตั้งอยู่ได้ ถ้าหากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดสามารถอยู่คงที่ได้โดยไม่มีการแปรเปลี่ยนใดๆ เลย มันอาจจะหายไปในทันทีก็ได้ มันตั้งอยู่ไม่ได้ ดังนั้น “อนิจจัง” จึงทำให้สิ่งต่างๆ ตั้งอยู่ได้ มันเป็นธรรมชาติของการตั้งอยู่ นี่คือการความจริงทั้งทางด้านกายภาพและทางจิตใจ ถ้าอาการของจิตทั้งหมดนั้นดับไป จิตก็จะสงบเข้าสู่สมาธิระดับลึกได้ และทุกสิ่งทุกอย่างที่จิตรับรู้ ความคิดต่างๆ และผัสสะทั้งหมดทั้งสิ้น ก็จะดับลงไปด้วย

ด้วยการฝึกสมาธิ เราพยายามที่จะลดความเปลี่ยนแปลงโดยเพ่งจิตไปที่คำบริกรรม ด้วยการกระทำเช่นนั้น เราบังคับให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็จะละเอียดประณีตขึ้นด้วย ซึ่งในทางกลับกัน มันก็จะทำให้การบริกรรมนั้นละเอียดมากขึ้น ความละเอียดนี้ก็จะทำให้การรู้อยู่

กับคำบิรกรรมนั้นละเอียดมากยิ่งขึ้นไปด้วย ยิ่งเราเข้าสู่สภาวะที่มีพลังของจิตมากขึ้นและละเอียดมากขึ้น เราก็ยิ่งเข้าใจลึกความรู้สึกของจิตหรือ “ผู้รู้” มากขึ้นด้วย

เราสามารถพิจารณาไตรลักษณ์พร้อมๆ กันได้ การตั้งอยู่นั้นเกี่ยวข้องกับความไม่เที่ยงแท้แน่นอนตลอดเวลา ทำอย่างไรให้ความไม่เที่ยงแท้นั้นเป็นสิ่งที่น่ายินดีพอใจ ถึงแม้ว่าเราจะมีศรัทธาใจมากที่สุดในสักกระยะหนึ่ง แต่แล้วก็就会有ความแปรเปลี่ยนไปอีก ดังนั้นการตั้งอยู่จึงก่อให้เกิดแต่ความผิดหวังเท่านั้น “ที่ใดมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ที่นั่นก็ย่อมจะมีแต่ความไม่สมหวัง” ดังนั้นอนิจจังและทุกขังก็จะไปด้วยกัน สำหรับอนาคต “ที่ใดมีอนิจจัง ที่นั่นก็ย่อมจะมีอนาคต” เพราะตัวตนไม่เคยตั้งอยู่ได้นาน

สิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวตน” นั้นเป็นความสัมพันธ์ เราพยายามอธิบายความมีตัวตนโดยใช้สิ่งที่เกี่ยวข้องรอบตัว กล่าวคือ ฉันเห็นต้นไม้ต้นนั้น ดังนั้น สิ่งที่เป็น “ฉัน” คือผู้ที่เห็นต้นไม้ต้นนั้น สำหรับผัสสะอื่นๆ ก็เป็นเช่นเดียวกัน เราใช้ข้อมูลจากผัสสะหรือการกระทบของอายตนะเพื่ออธิบายความคิดเกี่ยวกับตัวตน แต่เนื่องจากจุดที่เรามีประสบการณ์ว่ามีตัวตนนี้ถูกกำหนดโดยการเปลี่ยนแปลงของข้อมูลของผัสสะ ซึ่งตัวมันเองก็เปลี่ยนแปลงเช่นกัน ไม่ใช่ว่าความมีตัวตนจะไม่มี ความมีตัวตนมีอยู่ แต่มันไม่สามารถตั้งอยู่ได้อย่างจริงจังยั่งยืน เรามักจะคิดถึงความมีตัวตนว่าเป็นความจริงแท้ แต่จริงๆ แล้วความมีตัวตนนั้น

เป็นของปลอม ความมีตัวตนเปลี่ยนแปลงมากและเร็วเท่ากับ
สิ่งที่ให้นิยามมัน อาจจะกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง
ที่อยู่รอบศูนย์กลางจะบ่งบอกให้เราทราบว่าศูนย์กลางอยู่ที่ไหน
ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านั้นอยู่ตรงนั้น เราก็จะหาศูนย์กลางไม่เจอ
ความมีตัวตนเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดโดยทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบ
ตัวมัน และเนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ศูนย์กลางจึง
เป็นอนิจจังด้วย มันไม่จีรังยั่งยืน นี่คือวิธีหนึ่งในการพิจารณา
อนัตตา

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นปรัชญาใช้ใหม่

พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนปรัชญา แต่พระองค์ทรงสอนแนวทาง
ดำเนินที่ถูกต้อง กล่าวคือพระองค์ทรงสอนแนวทางที่ถูกต้องใน
การพิจารณาให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็น “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”
พระองค์ไม่ได้ทรงกล่าวว่าสัจธรรมความจริงแท้เป็น “นิจจัง สุขัง
อัตตา” แต่ทรงกล่าวว่าความจริงแท่นั้นไม่เป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ซึ่งแตกต่างกัน ส่วน นิจจัง สุขัง อัตตา นั้นเป็นสิ่งที่
ตรงกันข้ามกับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ความจริงแท้หรือ
พระนิพพานนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งใด ไม่มีคุณสมบัติใดๆ
จะสามารถนำมาใช้อธิบายพระนิพพานได้ ไม่ว่าจะโดยวิธีใด

นิยามทั้งหมดนั้นไม่ถูกต้อง พระนิพพานนั้นเป็นสภาวะที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง ดังนั้นจึงไม่อาจใช้ถ้อยคำใดๆ มาอธิบายได้ พระนิพพานไม่ใช่สิ่งที่จะอธิบายได้ด้วยคำพูด เมื่อเราบรรลุนิพพาน คำอธิบายต่างๆ ย่อมนำมาใช้ไม่ได้ ที่ต้องหยุดใช้ เพราะว่าถ้อยคำนั้นมีเงื่อนไข พระนิพพานจะหยั่งรู้ได้ด้วยการบรรลุพระนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่งเท่านั้น

พระพุทธเจ้าทรงเป็นบรมครู ในการสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ไม่ได้ทรงเน้นทฤษฎี แต่พระองค์ทรงสั่งสอนวิธีการปฏิบัติ พระองค์ตรัสว่าพระองค์ทรงสอนสองเรื่อง คือ ความทุกข์ และการดับทุกข์ พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์เป็นวิธีการปฏิบัติที่ใช้ได้จริงในการดับทุกข์ พระองค์ไม่ได้ทรงเปิดโอกาสให้มีการคาดเดาแต่อย่างใด

ตามความเข้าใจของอาตมานั้น ทศนคติของพระพุทธเจ้าเป็นดังนี้ โลกนี้เต็มไปด้วยผู้คนที่มีความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้อง และด้วยสภาวะจิตของเขา เขาจึงไม่รู้ว่าความจริงแท้คืออะไร ทางเดียวที่ทำให้เขาสามารถบรรลุความรู้แจ้งเห็นจริงได้ ก็คือการปฏิบัติให้ถึงระดับนั้นด้วยตนเอง การสอนปรัชญาเกี่ยวกับความหมายของความจริงเท่านั้น ไม่ได้ช่วยให้พวกเขาบรรลุสภาวะแห่งความรู้แจ้งเห็นจริงได้ สิ่งที่ต้องสอนพวกเขาก็คือวิธีดำเนินที่จะทำให้บรรลุสภาวะนั้นได้ เมื่อเขาบรรลุสภาวะนั้นแล้ว เขาจะรู้ความจริงแท้และเข้าใจได้ด้วยตนเอง

พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงเริ่มด้วยการสอนระบบความคิดทั้งหมดอย่างสมบูรณ์ และสาวกของพระองค์ก็ไม่ได้พยายามที่จะเรียนรู้ระบบความคิดที่สมบูรณ์ดังกล่าวแต่อย่างใด เป้าหมายที่นำพวกท่านเหล่านั้นเข้ามาอยู่รวมกันในกระบวนการศึกษาอบรมก็คือความต้องการที่จะปฏิบัติและรู้ความจริงที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ ในการอบรมสั่งสอนเหล่าสาวกมาเป็นเวลายาวนาน พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีการสอนหลายแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลที่เข้ารับการอบรมสั่งสอนตลอดจนโอกาส และสถานการณ์ที่ทรงให้การอบรมสั่งสอน บางครั้งพระองค์ทรงอธิบายหลักการสำคัญที่เป็นหัวใจของพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ บางครั้งทรงปรับการสั่งสอนให้เข้ากับจริตนิสัยและทัศนคติของผู้ที่เข้ามาศึกษาอบรมกับพระองค์ ด้วยวิธีการเหล่านั้น พระองค์ทรงปรับการสั่งสอนธรรมะของพระองค์ให้เหมาะสมกับผู้ที่เข้ามารับการอบรมสั่งสอนที่หลากหลายและสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป

มัชฌิมาปฏิปทา หมายความว่าอย่างไร

คนส่วนมากคิดว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ “ทางสายกลาง” ของพระพุทธเจ้านั้น เป็นทางที่พอดี ไม่ยิ่งไม่หย่อน อยู่ระหว่างทางสุดโต่งสองทาง ซึ่งไม่ถูกต้อง ทางสายกลางคือทางดำเนินที่ถูกต้องซึ่งจำเป็นสำหรับการฆ่ากิเลส เนื่องจากความหนาแน่นของกิเลส

บางคนจึงต้องปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์เพื่อทำลายกิเลสหยาบของตน สำหรับคนเหล่านั้นการปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์จึงเป็นทางสายกลาง แต่บางคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายกว่าและสบายกว่า เนื่องจากมีกิเลสเบาบางกว่า นั่นก็คือทางสายกลางสำหรับเขา

เมื่อเราทำตามกิเลส แสดงว่าเรากำลังออกจากจุดศูนย์กลาง “การกำจัดกิเลส” หมายถึง การนำจิตและการปฏิบัติของเรา กลับมาสู่จุดศูนย์กลาง นั่นก็คือกลับมาสู่ความพอดี ในบางกรณี การปฏิบัติอย่างเข้มงวดเกินความจำเป็น ก็อาจเป็นการดำเนินไปตามทางของกิเลสก็ได้ ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติขาดความพอดี ทางสายกลางคือการปฏิบัติธรรมให้มีความเข้มข้นเหมาะสมกับความหนาแน่นของกิเลส ในที่สุดทางสายกลางก็จะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องในการที่จะทำให้เกิดความรู้สึกเฉยๆ ไม่รักไม่ชัง ไม่เกลียด ไม่โกรธ

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าผู้ปฏิบัติพิจารณาตนเองและพบว่ามีความอยากเกี่ยวกับอาหารมาก เขาควรจะรับประทานอาหารที่ไม่ประณีต ไม่อร่อย เพื่อจะดึงความหลงในจิตใจให้กลับสู่ความสมดุล เขาอาจจะต้องรับประทานอาหารที่ไม่ประณีตและไม่มีรสชาติ โดยคำนึงเพียงแค่ว่าจะรับประทานอาหารที่จะช่วยประท้วงชีวิตให้อยู่รอดได้ไปวันหนึ่งๆ เท่านั้น ในกรณีเช่นนั้น ความอยากอาหารที่ดีและอร่อยก็จะดึงดูดใจไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นเขาจำเป็นต้องหาวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อจะดึงจิตกลับไปสู่ทาง

สายกลางอีกครั้ง ในทำนองเดียวกัน เมื่อเราพบว่ามีสภาวะจิตที่กระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติจิตตภาวนาของเรา เราต้องค้นหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสมให้เจอ นั่นคือทางสายกลางที่เราควรเข้าใจ

แต่ในโลกตะวันตกมีความเข้าใจผิดกันมากในเรื่องทางสายกลาง เพราะพวกเขาคิดว่ามันคือหนทางที่ง่ายและสะดวกในการปฏิบัติ แต่ทางที่ง่ายและสะดวกนั้นเป็นทางของกิเลส เป็นหนทางแห่งความขี้เกียจ และพอใจกับสภาวะที่เป็นอยู่ ดังนั้นพวกเขาจึงใช้ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับทางสายกลางนี้เพื่ออธิบายความพยายามที่มีน้อยเกินไปในการปฏิบัติจิตตภาวนา

“ลัมมาวายามะ” หรือ “ความพากเพียรชอบ” เป็นสิ่งที่นำพาเราเข้าไปสู่ทางสายกลาง เป็นความพากเพียรเพื่อต่อสู้กับกิเลส และทำลายความสามารถของกิเลสที่จะหลอกลวงจิตใจของเรา แต่ความพากเพียรนี้ไม่ควรเอาไปสับสนกับการปล่อยวางหรือความไม่ยึดมั่นถือมั่น เพราะการปล่อยความวางยึดมั่นถือมั่นนั้น ไม่ได้เป็นการปฏิบัติที่เราสามารถพัฒนาได้อย่างง่ายดาย

หลายคนกล่าวว่า สิ่งที่เราต้องทำ คือต้องปล่อยวางอุปาทาน ซึ่งไม่ถูกต้อง เนื่องจากเราไม่สามารถปล่อยวางได้ง่ายๆ เราไม่รู้ว่า จะปล่อยวางอย่างไร ในเมื่อเราเองก็ไม่รู้ว่าเรากำลังยึดมั่นถือมั่นอยู่กับอะไร เราก็ไม่มีทางที่จะสามารถปล่อยวางได้ เพราะเรา

ไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่เราจะต้องปล่อยวาง แต่เมื่อเรามาปฏิบัติจิตตภาวนาอย่างถูกต้องและพัฒนาให้เกิดปัญญาจนมีความเข้าใจอย่างแท้จริง เมื่อนั้นการปล่อยวางจะเกิดขึ้นเอง และเราก็จะเข้าใจว่าการปล่อยวางหมายความว่าอย่างไร การปล่อยวางเป็นผลโดยอัตโนมัติของการกำจัดกิเลสและการปฏิบัติอย่างถูกต้อง แต่ถ้าเราปฏิบัติยังไม่ถึงจุดนั้น เราก็จะไม่ทราบว่าเราต้องปล่อยวางอะไร ดังนั้นการปล่อยวางและการไม่ยึดมั่นถือมั่นจะเกิดขึ้นเอง ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติจิตตภาวนา เราไม่จำเป็นต้องตั้งใจที่จะพยายามฝึกการปล่อยวางโดยตรง

กระผมเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลง
ตลอดเวลา แต่วิธีใดจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด
ในการพิจารณาความไม่เที่ยง

ถึงแม้เราจะทราบว่าทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน แต่เราก็ยากได้คำรับรองว่าสิ่งต่างๆ ยังมีความมั่นคงถาวร เรามองหาความเที่ยงแท้แน่นอนที่สัญญาหรือความจำได้หมายรู้ บอกเราว่าสิ่งต่างๆ นั้น ยังเหมือนกับเมื่อวานและเมื่อวานขึ้นด้วยสัญญาขัตตญาณ เราจึงพยายามที่จะแก้ไขโลกรอบๆ ตัวเรา หรือสภาพแวดล้อมของเราเพื่อที่เราจะได้มีความคุ้นเคยเหมือนเดิม และรู้สึกปลอดภัยภายในสภาพแวดล้อมนั้น สิ่งนี้กล่อมให้เรา

รู้สึกปลอดภัย เพราะมันหลอกเราให้คิดว่าโลกของเราไม่ได้แปรเปลี่ยนไปมาก แต่ในความเป็นจริงนั้น มันแปรสภาพอยู่ตลอดเวลา ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถึงแม้เราไม่รู้สึกรู้ว่ามีความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในขณะที่มันกำลังเกิดขึ้น แต่จริงๆ แล้ว ก็มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่โดยตลอด

เพื่อที่จะเข้าใจความสำคัญของเรื่องนี้ เราต้องรู้ว่าความไม่เที่ยงแท้แน่นอนนั้น ไม่ได้หมายถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโลกเพียงอย่างเดียว แต่มันยังหมายถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวเราเองด้วย เมื่อเราเห็นวัตถุลึ่กหนึ่งในโลกจากอีกมุมหนึ่งหรือในเวลาที่แตกต่างกัน เราจะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในวัตถุนั้น แต่เราไม่ได้สังเกตเห็นความไม่เที่ยงในจิตของเรา ซึ่งเป็นผู้ที่เห็นวัตถุนั้น ความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาในการรับรู้ของจิตคือความหมายของอนิจจัง ทุกอย่างแปรเปลี่ยนภายในตัวเราตลอดเวลา เราจำได้ว่าเห็นอะไรบางอย่างในอดีต แต่เมื่อเราเห็นมันอีกครั้งหนึ่ง วิธีการที่เรารับรู้มันได้เปลี่ยนแปลงไปในขณะเดียวกันเราได้รู้มากขึ้นเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่าง ดังนั้นการรับรู้วัตถุนั้นภายในตัวเราก็ไม่เหมือนเดิม วัตถุนั้นโดยตัวมันเองก็เปลี่ยนแปลง แต่เราเปลี่ยนแปลงมากกว่า ความเปลี่ยนแปลงภายในตัวเราสำคัญว่าการเปลี่ยนแปลงภายนอก ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนเหล่านี้เกิดขึ้นทั้งภายในจิต ทัศนคติ และความเข้าใจของเรา เป็นต้น

ในที่สุดแล้ว อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นการรับรู้ของจิต ซึ่งหมายความว่า หากปราศจากการรับรู้แล้ว อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ก็จะไม่มี มันเป็นลักษณะที่จิตสังเกตเห็นเกี่ยวกับเวลา และสถานที่ เวลาและสถานที่เป็นความคิดที่มีอยู่เพียงแค่นี้ในจิตเท่านั้น มันไม่มีอยู่ในโลกภายนอก สิ่งที่ปรากฏทางกายภาพนั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ซึ่งสิ่งเหล่านั้นเองก็ไม่ว่า มันคืออะไรในส่วนที่เกี่ยวกับเวลาและสถานที่

เมื่อเราเห็นสิ่งต่างๆ เราจะเปรียบเทียบมันเข้ากับสัญญาเดิมที่เรามีอยู่ เพื่อดูว่าการเปรียบเทียบยังใช้ได้ไหม เพื่อดูว่ามันยังเหมือนเดิมไหม เรามีความคิดว่าโลกนี้มีความจริงยั่งยืน ดังนั้นเมื่อมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงเกิดขึ้นในโลก เช่น โลกถูกทำลายด้วยระเบิด เราก็จะโกรธ เราารู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน แต่จริงๆ แล้วสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่จิตของเราคิดว่ามันมีความมั่นคงถาวรแค่นั้นเอง ด้วยเหตุนี้เรามักจะหลงผิดในการเห็นและเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เราเป็นเช่นนั้นก็เพราะเราอยากให้มีความปลอดภัย หากเราารู้สึกว่าไม่ปลอดภัย เราก็จะคอยเฝ้าระวังทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับเรา ซึ่งก็จะทำให้เราเป็นกังวล แต่ความพยายามที่จะคอยระมัดระวังอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น จะช่วยทำให้เราสามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง

บทที่ 6

แนวทางดำเนิน



สิ่งที่เราจะต้องทำก็คือเรียนรู้ที่จะ
ลืมหืมตาขึ้นดูในทางที่จะทำให้เรามอง
เห็นพระนิพพาน แน่นอนว่าไม่ได้เป็น
การมองเห็นด้วยตาเนื้อ แต่ด้วยตา
ภายใน วิธีเดียวที่จะทำเช่นนั้นได้ ก็คือ
ทำลายกิเลสที่มาปิดบังสายตาเราและ
นำเราไปสู่ความหลงผิดนั้นๆให้หมด
สิ้นไป

กระผมจะเริ่มต้นปฏิบัติตามแนวทางดำเนิน ของพระพุทธเจ้าอย่างไรดี

ทางดำเนินในการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าได้มีการกำหนดไว้ตามลำดับคือ ต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ปฏิบัติสมาธิภาวนา และพัฒนาให้เกิดปัญญา

การเฝ้าดูจิตด้วยความมีสติจะช่วยทำให้มีสมาธิในระดับหนึ่ง สมาธิและปัญญาเป็นเหมือนกับวงล้อสองวงของเกวียน กล่าวคือ วงล้อทั้งสองวงจะต้องทำงานพร้อมกันเท่านั้น จึงจะสามารถทำให้เกวียนเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้ ความสงบและความตั้งมั่นของสมาธิทำให้ปัญญาสามารถหยั่งลงลึก ปัญญาจะเกิดขึ้นเองเพื่อถอดถอนกิเลส และทำให้สมาธิสงบได้ลึกเพื่อทำลายกิเลส ด้วยการทำงานร่วมกันเช่นนี้ทั้งสมาธิและปัญญา จะนำพาผู้ปฏิบัติดำเนินไปตามทางเพื่อการรู้แจ้งเห็นจริง ความสงบตั้งมั่นและความสว่างกระจ่างแจ้งของจิตจะต้องมีเพื่อให้ปัญญาสามารถเจาะลงไปได้ลึก เมื่อปัญญาสามารถเจาะลงไปได้ลึกแล้ว ตัวกิเลสจะปรากฏและจะถูกกำจัดออกไป สมาธิจะค้นหาสาเหตุสำคัญของอวิชชา และปัญญาจะช่วยเปิดให้เห็นสาเหตุนั้นและถอนรากถอนโคนของอวิชชา

ท่านพระอาจารย์มั่นดำเนินตามแนวปฏิบัติแบบดั้งเดิมซึ่งเป็นที่ยอมรับและใช้ได้ผลดี อีกทั้งได้มีการสืบทอดกันมาช้านาน

ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน ถึงแม้ว่าท่านพระอาจารย์มั่นจะเป็นบรมครูที่ได้รับการยอมรับในทุกรูปแบบของการภาวนาในพระพุทธศาสนาและมีความมุ่งมั่นอย่างแน่วแน่ในการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ แต่วิธีการภาวนาของท่านนั้นเป็นวิธีที่ตรงไปตรงมา ซึ่งหลักการพื้นฐานในการปฏิบัติจิตตภาวนาในแบบเดียวกันนี้ นั่น ทั้งครูบาอาจารย์ที่ได้สำเร็จมรรคผลแล้ว และผู้ที่เริ่มปฏิบัติต่างก็นำไปใช้เช่นกัน

ไม่ว่าเราจะเป็นผู้เริ่มฝึกการปฏิบัติจิตตภาวนา เป็นผู้มีประสบการณ์เคยปฏิบัติมาแล้ว หรือเป็นพระภิกษุผู้อุทิศชีวิตเพื่อการปฏิบัติจิตตภาวนาก็ตาม ในการพัฒนาให้เกิดสมาธิและปัญญานั้น เราจะต้องปฏิบัติตามหลักการพื้นฐานบางประการในกระบวนการนี้ จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงจากภายนอกเข้าสู่ภายใน จากความหยาบเข้าสู่ความละเอียด จากการเน้นที่ร่างกายเข้าไปสู่การเน้นที่จิต และจากการที่มีกิจกรรมที่ต้องกระทำไปสู่ความสงบนิ่ง ดังนั้นเพื่อให้ประสบผลสำเร็จ การปฏิบัติจิตตภาวนาจึงต้องเกี่ยวข้องกับตัวเราทั้งหมดและเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราในทุกๆ ด้าน เราไม่ควรที่จะเลือกปฏิบัติเพียงบางส่วนของทางดำเนิน และละเว้นไม่ทำส่วนอื่นๆ เราควรจะต้องปฏิบัติทุกส่วนอย่างเคร่งครัดเสมอกัน

เมื่อเราเริ่มต้นการปฏิบัติจิตตภาวนา การพิจารณาว่าเรามีอุปนิสัยและพฤติกรรมในชีวิตประจำวันเป็นอย่างไรนั้นเป็นเรื่องสำคัญ

เนื่องจากอุปนิสัยและทัศนคติที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับผู้อื่น หรือความไม่สบายใจที่เกิดจากความลำเอียง ก็เป็นอุปสรรคต่อการทำจิตให้สงบ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้การพัฒนาสมาธิทำได้ยาก อย่างน้อยเราต้องรักษาศีลห้าอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับโลกโดยทั่วไป และก่อให้เกิดสถานการณ์ทางจิตที่เหมาะสมที่จะทำให้จิตสงบและตั้งมั่น

“อานาปานสติ” หรือการภาวนากำหนดลมหายใจ เป็นการเริ่มต้นที่ดี ลมหายใจอยู่กับเราตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน และจังหวะของมันเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับสภาวะทางจิตและกายของเรา ในขณะที่ลมหายใจผ่านเข้าและออกจากจมูก ก่อให้เกิดความรู้สึกที่อยู่กึ่งกลางระหว่างความหยาบของร่างกายและความละเอียดของจิต ดังนั้นลมหายใจจึงเป็นตัวเชื่อมต่อตามธรรมชาติของกายและจิต ด้วยเหตุนี้ การมีสติรู้อยู่กับลมหายใจจึงถือว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพดีที่สุดวิธีหนึ่งมานานแล้วสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติในการพัฒนาให้เกิดสมาธิ การภาวนากำหนดลมหายใจ มีเป้าหมายเพื่อดึงจิตออกจากความฟุ้งซ่านและเคล้าหมองให้กลับมาสงบและรวมลงเป็นสมาธิ อานาปานสตินี้มีประโยชน์ในการระงับดับความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวาย และคิดปรุงของจิต ซึ่งเป็นปัญหาที่ผู้ที่เริ่มปฏิบัติแทบทุกคนประสบ ดังนั้นอานาปานสติจึงเหมาะสมที่จะเป็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐานสำหรับคนส่วนใหญ่

เราควรเริ่มต้นการปฏิบัติโดยนั่งในท่าที่สบายในสถานที่ที่เงียบสงบ และกำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ปิดปาก และหายใจทางจมูก ให้กำหนดไปที่ปลายจมูก และทำความรู้ในขณะที่ลมหายใจเข้าและออกจากจมูก อย่าพยายามบังคับลม การหายใจควรจะถูกกำหนดโดยการทำงานของปอดซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกันเท่านั้น นี่ไม่ใช่เป็นการฝึกหัดหายใจ แต่เป็นการฝึกสติ ดังนั้นเราควรจะปล่อยให้จังหวะของลมหายใจเป็นไปตามธรรมชาติ เราเพียงคอยเฝ้าสังเกตดูเท่านั้น ลมหายใจเป็นเพียงกรรมฐานที่สะดวก เราไม่ได้หมายจะเอาลมหายใจ ลมหายใจเป็นเพียงหลักยึดที่แน่นหนามั่นคงของสติ และช่วยให้สามารถตั้งมั่นได้ที่จิตซึ่งเป็นเป้าหมายอย่างแท้จริง

เราควรเริ่มโดยกำหนดไปที่ปลายจมูก และทำความรู้สึกว่ามีลมหายใจผ่านเข้าและออก โดยจะรู้สึกว่ามีลมมากระทบในขณะที่ลมเข้าและออกทางจมูก เมื่อสติของเรามั่นคงดี ให้เฝ้าดูสัมผัสที่ละเอียดขึ้น ซึ่งจะเป็นการกระทบเบาๆ ของลมหายใจตรงจุดที่รู้สึกได้อย่างชัดเจน สำหรับผู้ปฏิบัติบางคน การกระทบอย่างแผ่วเบานี้อาจจะรู้สึกได้ที่ปลายจมูก บางคนอาจจะเกิดที่ริมฝีปากบนที่เพดานปาก หรือที่โคนลิ้น ซึ่งในทุกกรณี เราควรกำหนดอยู่ที่บริเวณที่รู้สึกได้ชัดเจนที่สุดและเด่นชัดที่สุด อย่าตามลมเข้าลมออก เพียงแต่คอยสังเกตอย่างมีสติอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งเท่านั้น

ในตอนแรกจิตจะฟุ้งซ่านปรุงแต่งส่งออกไปทุกทิศทุกทาง จิตจะเกาะกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปเรื่อยๆ นี่คือธรรมชาติของจิตที่ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย เราจะพบว่าจิตจะปรุงแต่งในขณะที่กำลังดูลมหายใจบ่อยครั้ง ซึ่งเกือบทุกคนจะเป็นเช่นนี้ในระยะแรก ต้องอย่าท้อถอยหรือรำคาญใจ ให้กลับมากำหนดระลึกรู้ที่ลมหายใจทุกครั้งที่จิตส่งออกไป ด้วยการหันกลับมาจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจอยู่เสมอ จะทำให้เราสามารถค่อยๆ ควบคุมความคิดที่ฟุ้งซ่านได้ และจะเริ่มมีสติที่มั่นคงเป็นลำดับ

ความสงบตั้งมั่นในจุดนี้ยังไม่ลงลึก และความคิดฟุ้งซ่านยังคงเข้ามารบกวนการระลึกรู้ของเราบ้าง แต่ผลกระทบก็ยังไม่แรงพอที่จะทำให้เราหลุดจากการดูลมหายใจ ดังนั้นด้วยความเพียรพยายามอย่างไม่ลดละ ความคิดฟุ้งซ่านก็จะค่อยๆ ลดลง การกระทบจากผัสสะต่างๆ ก็จะไม่เข้ามาแทรก นานๆ ครั้ง ความคิดฟุ้งซ่านอาจจะเข้ามารบกวนการระลึกรู้บ้างแล้วจะออกไป แต่อย่างไรก็ตาม มันก็ยังอยู่นอกกระแสหลักของสติ

ในขณะเดียวกัน การกระทบของลมหายใจเริ่มจะขยายตัวทำให้รู้สึกได้ พร้อมกันนั้น แรงสั่นสะเทือนอย่างละเอียดที่อยู่ตรงจุดที่เรากำหนดอยู่ที่ร่างกายก็เริ่มขยายออกและค่อยๆ ขยายตัวเข้าไปในผิวเนื้อที่อยู่โดยรอบ เมื่อจิตปราศจากสิ่งมารบกวน จิตก็จะรวมตัวและตั้งอยู่อย่างมั่นคงท่ามกลางการสั่นสะเทือนอย่างละเอียดของลมหายใจ ความรู้สึกนั้นจะค่อยๆ เคลื่อนอย่าง

นิมโนลไปยังหัวใจในขณะที่มีการกระเพื่อมเป็นจังหวะของลมหายใจเกิดขึ้นกลางทรวงอก ในขั้นนี้ยังมีความพยายามที่รู้สึกตัวเพื่อจะทำตามวิธีการภาวนา แต่จิตและการรับรู้ลมหายใจของจิตกำลังจะเข้าสู่การเป็นสมาธิ ในที่สุดจิตก็จะตั้งมั่นอยู่ภายในอย่างสงบสมบูรณ์ในลมหายใจที่ละเอียด ซึ่งการหายใจและสมาธิได้กลายเป็นส่วนเกิน และค่อยๆ หายไปจากความรู้สึกตัว

เมื่อปล่อยวางทั้งสองอย่างนี้แล้ว ร่างกาย ลมหายใจ และจิต ก็จะรวมกันเป็นหนึ่งเดียว เป็นความรู้ล้วนๆ ตามธรรมชาติของจิตที่บริสุทธิ์ ว่าง นิ่ง นิมโนล และสงบ การที่จิตสงบรวมเป็นหนึ่งเดียวเป็นความรู้สึกที่บริสุทธิ์ สงบ และมหัศจรรย์ จนยากที่จะอธิบาย นี่คือประสบการณ์พื้นฐานเกี่ยวกับสมาธิ

อย่างไรก็ตาม สมาธิมีหลายระดับ มีทั้งระดับต้นและระดับลึก ในบางระดับความคิดอาจจะยังมีอยู่ แต่ในระดับลึกลงไปอีก ความคิดจะดับไปหมด แม้แต่ในขณะที่จิตสงบเป็นสมาธิ บางคนอาจจะมีความคิดละเอียดเกิดขึ้นและสามารถพิจารณาได้โดยไม่รบกวนความสงบพื้นฐานที่มีอยู่ เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น บางคนอาจจะสงสัยว่า สมาธิเช่นนี้ถูกต้องหรือไม่ ในความเป็นจริงนั้นโดยจิตวิสัยบางคนอาจจะมีแนวโน้มตามธรรมชาติที่จะสามารถพิจารณาและใช้ปัญญาในการปฏิบัติจิตตภาวนา เมื่อจิตสงบในระดับสมาธิขั้นๆ กระบวนการคิดพิจารณาอย่างละเอียดอาจจะ

เกิดขึ้นต่อไป แต่เมื่อปฏิบัติถึงระดับลึกที่จิตรวมเป็นสมาธิแล้ว ความคิดทั้งหมดก็จะดับ ความคิดที่มีอยู่ภายในดังกล่าว ไม่สามารถเข้าไปรบกวนสมาธิในระดับลึกได้ นี่คือสิ่งที่ท่าน พระอาจารย์มั่นกล่าวว่า “จิตรวมถึงฐานของสมาธิ”

ถึงแม้ว่าการมีสติอยู่กับลมหายใจ และการมีสติอยู่กับคำบริกรรม พุทโธ มีความแตกต่างกันในเรื่องของวิธีการและสิ่งที่จิต กำหนดอยู่ แต่ผลซึ่งเป็นความรู้สึกที่บริสุทธิ์และรวมเป็นหนึ่ง เดียวกันนั้นเหมือนกัน เราอาจจะรวมการปฏิบัติทั้งสองอย่างนี้ เข้าด้วยกัน เช่น นึก “พุท” ขณะหายใจเข้า และ “โธ” ขณะ หายใจออก หรือ “พุทโธ” เมื่อหายใจเข้าและเมื่อหายใจออกก็ได้ ในกรณีนี้การปฏิบัติก็จะส่งเสริมซึ่งกันและกัน เมื่อหายใจเข้า ให้พยายามรู้ลมในขณะนี้นึก “พุท” และให้ความรู้นั้นมีอยู่ต่อไป จนหายใจออก และขณะเดียวกันก็นึก “โธ” ตอนแรกจิตอาจจะ คิดปรุงระหว่างลมหายใจเข้าออก ให้พยายามรักษาความรู้ที่ ชัดเจนและใหม่สดตลอดเวลา พยายามอย่าให้จิตคิดปรุงในช่วง รอยต่อระหว่างลมหายใจเข้าและออก

เมื่อลมหายใจและคำบริกรรมประสานกันอย่างสมบูรณ์กับสติ และมีกระแสความรู้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ความคิดปรุงและการ ปรุงแต่งที่เกิดจากการกระทบของผัสสะอาจจะเข้ามารบกวนได้บ้าง ที่จิตรวมนี้ จิตมักจะระลึกรู้อยู่กับลมที่ละเอียดหรือคำบริกรรม พุทโธที่ละเอียด และสงบลงกับลมหรือคำบริกรรม อย่างไร

อย่างหนึ่งเท่านั้น เรื่องนี้เป็นไปตามจริตนิสัย และเราควรทำสิ่งที่เราหนดในการปฏิบัติในขณะนั้น ในแต่ละกรณีการที่จิตรวมเป็นหนึ่งสงบตั้งมั่นเป็นสมาธินั้น มักจะเกิดขึ้นในลักษณะที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น องค์ภาวนาที่เราหนดจะรวมตัวเข้ากับผู้รู้ อย่างสนิทจนกระทั่งจิตรวมเป็นหนึ่งเดียว

จำเป็นไหมที่จะต้องศึกษาปริยัติก่อน ที่จะเริ่มปฏิบัติจิตตภาวนา

ในการปฏิบัติจิตตภาวนา เราต้องสำนึกในคุณค่าของพระธรรมคำสั่งสอนเกี่ยวกับสิ่งภายนอกเสมอ เนื่องจากพระธรรมคำสั่งสอนนั้นมีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่างๆ ภายนอก ซึ่งอยู่นอกเหนือจากการปฏิบัติภายในจิตอย่างแท้จริง ดังนั้นพระธรรมคำสั่งสอนจึงเป็นส่วนที่สำคัญส่วนหนึ่งของการปฏิบัติจิตตภาวนา

วิธีที่เราทำงานประจำวันตามปกติและทัศนคติที่เรามีในการทำงานนั้นจะส่งเสริมสติของเราเสมอ ในการปฏิบัติจิตตภาวนานั้นเราไม่ค่อยเข้าใจชัดเจนว่าเรากำลังตั้งใจจดจ่ออยู่กับอะไร แต่งานในชีวิตประจำวันนั้น เป็นสิ่งที่ตรงไปตรงมาและสามารถเข้าใจได้ง่าย ถึงแม้ว่าเรากำลังทำงานที่แสนจะธรรมดา แต่เราควรจะทำมันอย่างมีเหตุผล คิดถึงงานเหล่านั้นในแง่เหตุและผล

สิ่งนี้จะช่วยให้เราสามารถพัฒนาให้เกิดปัญญาในทุกสิ่งที่เรากระทำ เราจะกลายเป็นคนที่ระมัดระวังและเห็นภาพการกระทำของเราอย่างลึกซึ้ง ไม่เพียงแต่เราจะเห็นผลที่เราจะได้รับในด้านหนึ่ง แต่เราสามารถที่จะคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นได้ในอีกด้านหนึ่งอีกด้วย กล่าวคือ เราเห็นผลกระทบของการกระทำของเราทั้งหมดโดยรอบ

เราสามารถเห็นได้จากพระวินัยปิฎกว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับรายละเอียด ดังนั้นรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ก็มีความสำคัญ ด้วยเหตุนี้ไม่ว่าเราจะทำอะไร ไม่ว่ามันจะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงไร เราควรพยายามที่จะกระทำให้ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ และเราควรจะทำด้วยความรับผิดชอบอย่างเต็มความสามารถ ด้วยเช่นกัน ถ้าเราไม่ทำงานด้วยความรับผิดชอบอย่างเต็มที่ เราควรจะถามตัวเองว่า มันคุ้มค่าที่จะทำงานนั้นหรือไม่ นี่คือทัศนคติที่ถูกต้องของผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติจิตตภาวนาอย่างจริงจัง เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็จะเรียนรู้ที่จะทำการงานทุกอย่างอย่างทุ่มเท และเต็มกำลังความสามารถ แล้วเมื่อเราหันไปปฏิบัติจิตตภาวนา ทัศนคติที่ถูกต้องก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ทำให้เราปฏิบัติด้วยความทุ่มเทอย่างเต็มที่ได้อย่างง่ายดาย ส่วนใหญ่เมื่อเราทำสิ่งใดด้วยความตั้งใจอย่างเต็มที่ งานนั้นก็จะป็นงานที่น่าสนใจ

เราควรจะทำความเข้าใจว่า การมีสติหมายความว่าอย่างไร เมื่อความสนใจของเราจดจ่ออยู่กับงานที่เราทำ นั่นคือการฝึกหัด

ที่จำเป็นในการพัฒนาให้เกิดสติ เช่นเมื่อเราจดจ่อกับการเคลื่อนไหวของเท้าเมื่อเราเดิน นั่นคือการฝึกสติ แต่มันก็ไม่ใช่สติที่แท้จริง สติที่แท้จริงเกิดขึ้นในหัวใจ ทุกสิ่งที่เรากระทำจะผ่านเข้ามาทางผัสสะและเข้าไปในหัวใจซึ่งเป็นผู้รู้ ถ้าเราพยายามที่จะมองจากบริเวณชายขอบ เราก็จะเห็นจิตเล็ดล่ายไปมาครั้งแรกเกาะกับสิ่งนี้ และต่อไปก็กระโดดไปเกาะที่อื่น ถ้าเป็นเช่นนั้น เราก็จะรู้เพียงบางส่วนไม่ใช่ทั้งหมด เพราะการกระโดดจากสิ่งหนึ่งไปเกาะอีกสิ่งหนึ่งเป็นงานที่มากเกินไป แต่ถ้าเราอยู่กับผู้รู้ในหัวใจ ไม่ว่าอะไรจะผ่านมาในประตูของผัสสะ เราจะรู้ทันที ด้วยการปล่อยให้อายตนะภายนอกเข้ามาหาเราเอง เราจะเห็นมันได้อย่างชัดเจน และจะไม่พลาดอะไรเลย นั่นคือเหตุผลว่าทำไมเราจึงกล่าวว่าสติที่แท้จริงอยู่ในหัวใจ

มีการฝึกปฏิบัติอย่างหนึ่งซึ่งบางครั้งอาจจะช่วยนำเราเข้าไปอยู่ในสถานะที่มีสติอยู่ภายใน เมื่อเรามีความรู้สึกเกือบจะสงบ ให้ฟังเสียงต่างๆ รอบตัวเรา แล้วลืมตาขึ้นมา และมองดูสิ่งที่อยู่รอบๆ เมื่อทำเช่นนั้นชั่วขณะหนึ่งแล้วให้หลับตาอีกครั้ง และฟังเสียงต่างๆ อีก แล้วให้ลืมตาขึ้นดู และฟังไปพร้อมๆ กันทั้งสองอย่าง เมื่อเราพยายามทำทั้งสองอย่างพร้อมกัน เราจะเห็นว่าการจดจ่อของเราเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา วิธีเดียวที่เราจะสามารถฟังและมองดูพร้อมกันนั้น ต้องทำภายในจิต ด้วยการใช่วิธีนี้ บางครั้งเราจะสามารถบังคับให้สติอยู่ภายใน เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับความรู้สึก

ภายนอกนั้น การจดจ่ออยู่ภายนอกจะทำให้จิตต้องทำงานหนัก ซึ่งจะทำให้เหนื่อย เมื่อให้จิตรู้อยู่ภายในเพียงอย่างเดียว จิตก็จะตั้งอยู่ในที่เดียวและปล่อยให้ทุกอย่างเข้ามาสู่จิต เมื่อแก่ไข เช่นนี้แล้ว การกำหนดจิตอยู่ภายในจึงเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของการมีสติ การปฏิบัติที่เหลือที่จะต้องทำก็คือการฝึกให้มีสติ นั่นเอง

สิ่งสำคัญที่ต้องระลึกอยู่เสมอก็คือ พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนเกี่ยวกับความจริงแท้ แต่พระองค์ทรงสอนวิธีการ ทรงสอนวิธีที่ถูกต้องที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย ความจริงแท่นั้นไม่สามารถอธิบายได้ด้วยคำพูด มันเป็นไปได้ เราต้องเข้าใจว่าการสอนทั้งหมดเป็นวิธีที่จะนำเราออกจากสภาวะความหลงในปัจจุบันไปสู่สภาวะที่จิตใสสว่างพอและรู้พอที่จะ “กระโดดไปสู่พระนิพพาน” ขอกล่าวเช่นนี้ก็แล้วกัน มันเป็นเรื่องของการยกระดับของจิตขึ้นสู่จุดนั้น เพื่อจะได้มีโอกาสที่จะบรรลุเป้าหมาย

ถ้าเราพยายามที่จะทำโดยไม่ยกระดับของจิตเสียก่อน ก็อย่าคาดหวังเลยว่าจะสามารถทำได้สำเร็จ มันก็เหมือนกับการพยายามที่จะกระโดดขึ้นไปบนดวงจันทร์ เขาอาจจะพยายามมากที่สุดตามที่ต้องการ แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำได้ ก็แค่นั้นเอง สิ่งเดียวที่ทำให้สามารถขึ้นไปบนดวงจันทร์ได้ ก็คือหาจรวดที่เหมาะสมก่อน แล้วฝึกหัดอบรมวิธียิงจรวดและนำมันไปสู่เป้าหมาย เมื่อนั้นแหละเราจึงจะมีโอกาสประสบความสำเร็จ

การกำหนดจิตอยู่ภายใน แตกต่างจากการกำหนดอยู่ภายนอกอย่างไร

ประการแรก เราต้องดูว่า “ภายนอก” หมายความว่าอย่างไรและ “ภายใน” หมายความว่าอย่างไร ในการปฏิบัติธรรมในขั้นเบื้องต้น “ภายนอก” หมายถึงภายนอกร่างกาย และ “ภายใน” หมายถึงภายในร่างกาย นี่คือเรื่องที่เราจะต้องพิจารณาก่อนในขั้นแรก

การปฏิบัติธรรมนำเราจากการพิจารณาภายนอกเข้าสู่การพิจารณาภายใน จากการที่เคยให้ความสำคัญกับกายหยาบ เข้าไปให้ความสำคัญกับความละเอียดของจิต และจากสภาวะที่ไม่สงบ เข้าไปสู่สภาวะของการคิดพิจารณาด้วยความสงบ

ในการพิจารณากาย สิ่งนี้หมายความว่า เมื่อเรามองดูที่ผิวหนังของผู้อื่นและผิวหนังของตนเอง เราก็จะรู้ว่ามันเหมือนกัน กล่าวคือ เรานำการพิจารณาภายนอกเข้าไปข้างใน เราอาจจะมองดูกระดูกไก่ ในขณะที่กำลังรับประทาน และรู้สึกว่ามีกระดูกคล้ายกันในตัวเรานี้ก็เช่นกัน เป็นการนำเอาวัตถุภายนอกเข้าไปภายในเพื่อพิจารณา นี่เป็นวิธีหนึ่งในการพิจารณาเอาสิ่งภายนอกไปเปรียบเทียบกับตัวเรา

ถ้าเราจดล่ออยู่ภายนอกเพื่อจะพิจารณาบางสิ่งบางอย่างภายนอก ตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นคน ลัตว์ เหตุการณ์ ศพ สิ่งที่น่ารังเกียจ

เราก็จะต้องนึกถึงสิ่งนั้นก่อน เนื่องจากมันเป็นของนอกกาย แล้วเราจึงนำสิ่งที่เราสังเกตนั้นกลับมาที่ตัวเรา โดยรู้ถึงความคล้ายคลึงกันระหว่างสิ่งนั้นกับกายเรา นี่เป็นการนำเรื่องกลับมาที่ตัวเรา

ในการพิจารณากายคตาสติ เมื่อเราเพ่งอยู่ภายใน ให้เราพิจารณาที่อวัยวะภายในร่างกาย เช่น กระดูก ใจ หัวใจ ตับ ปอด เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ที่อยู่ภายในร่างกายซึ่งเราต้องพิจารณาด้วยการกำหนดจิตจดจ่ออยู่ภายใน หากเราชำนาญในการปฏิบัติสมาธิภาวนา การพิจารณาภายในอาจจะกระทำโดยพิจารณาสิ่งที่ “เราเห็น ด้วยตา” หรือสิ่งที่อยู่ภายในที่เราสัมผัส มันอาจจะเกิดขึ้นได้ทั้งสองแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจริตนิสัยของผู้นั้น

ถ้าเราบอกคนสองคนให้กำหนดจิตจดจ่อที่หัวใจ เขาก็จะทำไม่เหมือนกัน แต่ละคนจะทำด้วยวิธีที่ตนถนัดและมันเป็นสิ่งที่อาจจะเหมาะสมกับเขา บางคนอาจจะส่งจิตออกไปข้างนอก และมองกลับมาที่หัวใจ อีกคนอาจจะมองจากข้างบนและลงมาที่หัวใจ บางคนอาจจะมองจากข้างล่างขึ้นไป บางคนอาจจะไปด้านหลังแล้วมองมาด้านหน้า แต่ละคนใช้เทคนิคที่แตกต่างกัน เพราะมีจริตนิสัยไม่เหมือนกัน

เมื่อเรากล่าวถึง “ใจ” และ “จิต” ขอทราบเรียนถามว่ามันเหมือนกัน หรือแตกต่างกันอย่างไร

เรามาพูดกันเรื่อง “ใจ” และ “จิต” เพื่อให้เราสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ของมันจริงๆ แล้วเมื่อเราฝึกจิตในการทำสมาธิ ถ้าเราไม่เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างใจกับจิต เราก็จะไม่ทราบว่าควรกำหนดจิตจดจ่อไว้ที่ตรงไหน หรือจะตั้งสติอย่างไรในการปฏิบัติจิตตภาวนา

สิ่งมีชีวิตทั้งหลายมีทั้งใจและจิต แต่ใจและจิตนั้นทำหน้าที่ต่างกัน “จิต” คิดนึกและสร้างความคิดเห็นต่างๆ ตามคำสั่งของกิเลส ส่วน “ใจ” นั้นเป็นผู้รู้ ใจไม่ได้เป็นผู้คิดเรื่องต่างๆ แต่ใจเป็นกลางมันอยู่ตรงกลางของทุกสิ่งทุกอย่าง ความรู้อยู่ตรงกลางนั้น เราเรียกว่า “ใจ”

ใจไม่ได้มีรูปหรือร่างกาย มันเป็นสภาวะจิต เป็นผู้รู้ เราไม่สามารถเอาใจไปไว้ที่ไหนได้ ใจนั้นไม่ได้อยู่ในร่างกายหรือนอกร่างกายนี้ ถึงแม้ว่ามันจะอยู่ตรงกลางของทุกสิ่ง

“จิต” คือสิ่งที่คิดและสร้างความเห็นต่างๆ มันไม่เคยอยู่นิ่ง จิตใช้อายตนะภายในทั้งหกเป็นที่ทำงาน ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส ร่างกายสัมผัสสิ่งเย็นร้อนอ่อนแข็ง และ

จิตคิดเรื่องต่างๆ เมื่อประสบการณ์เหล่านี้ดี จิตก็พอใจ เมื่อไม่ดี มันก็ไม่พอใจ ปฏิบัติเหล่านี้เกิดจากการที่จิตถูกรอบงำโดยกิเลส จิตจะไม่เข้าไปยึดถือสิ่งที่ไม่ได้สัมผัสสัมพันธ์กับอายตนะทั้งหกนี้

เมื่อเรารู้ว่าใจและจิตมีหน้าที่และลักษณะแตกต่างกัน เราก็จะพบว่า การอบรมจิตทำได้ง่ายขึ้น จริงๆ แล้วใจและจิตเป็นสิ่งเดียวกัน แต่ทำงานคนละหน้าที่ ด้วยเหตุนี้ การอบรมจิตให้เหมาะสมด้วยการใช้สติและสมาธิก็เพียงพอแล้ว เมื่อจิตได้รับการอบรมดีแล้ว เราก็จะเห็นใจอยู่ที่ตรงนั่นเอง

เมื่อเราอบรมจิตโดยใช้สมถภาวนา เราพยายามที่จะควบคุมจิตที่แส่ส่ายออกไปยึดถืออายตนะภายนอกทั้งหก โดยให้จิตเกาะอยู่ที่สิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่น คำบริกรรม “พุทโธ” อย่าปล่อยให้จิตส่งความคิดออกไปในอนาคต หรือส่งกลับไปคิดเรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้ว เราต้องอบรมจิตให้สงบนิ่ง และในขณะเดียวกันให้รู้ด้วยว่ามันสงบ แล้วเราจะพบว่าจิตตั้งอยู่ในความสงบนั้น เพราะใจไม่มีอดีตและอนาคต ใจไม่มีความเกี่ยวข้องกับอายตนะภายนอกทั้งหก

เราควรทำจิตให้เป็นกลางและสงบ ปล่อยให้ลมหายใจเข้าออกตามธรรมชาติและใช้สติ เราควรกำหนดจิตให้อยู่กับคำบริกรรม “พุทโธ” เท่านั้น และไม่ส่งไปที่อื่น เมื่อถึงเวลาที่จิตควรจะเข้า

สมาธิได้ มันก็จะเข้าสู่สมาธิของมันเอง เราไม่อาจจะเตรียมการได้ล่วงหน้า หรือกำหนดว่าให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

ครั้งแรกที่เราเข้าสู่สมาธิได้ เราจะไม่รู้ว่าจะควรคาดหวังอะไร มันจะเป็นประสบการณ์ใหม่อย่างแท้จริง ซึ่งแตกต่างจากประสบการณ์อื่นที่เราเคยเจอ เราไม่อาจจะคาดหวังว่าประสบการณ์ที่จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับนั้นจะเป็นอย่างไร เราทำได้แค่เพียงตั้งใจที่จะควบคุมสติให้มันคงอยู่ที่คำบริกรรม “พุทโธ” เพราะพลังของจิตที่ตั้งมั่นอยู่ที่คำบริกรรมจะนำเราเข้าไปสู่สมาธิ เราไม่ควรที่จะคิดว่าสมาธิจะเป็นอย่างนั้นหรือเป็นอย่างนี้ ถ้าเรามัวแต่คิดเช่นนั้น เราก็จะทำให้จิตไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรมแต่เพียงอย่างเดียว และจะไม่สามารถเข้าสู่สมาธิได้ การที่จิตตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรม “พุทโธ” เพียงอย่างเดียว จะทำให้จิตหาทางเองไปตามธรรมชาติ เราไม่อาจจะบังคับให้สมาธิเกิดขึ้นได้

ไม่ว่าเราจะภาวนาโดยวิธีใด ในขณะที่จิตกำลังรวมเข้าสู่สมาธิ เราอย่าไปคาดหวังว่าจิตกำลังจะรวม เราอย่าไปคิดปรุงเรื่องอะไรที่อยู่นอกเหนือไปจากคำบริกรรม เมื่อเราไม่มีความคาดหวัง คำบริกรรม “พุทโธ” ก็จะหายไปเอง เราเองก็จะไม่ทราบด้วยว่าขณะนั้นเราได้ปล่อยคำว่า “พุทโธ” แล้ว จิตจะสงบเป็นแบบที่ไม่เคยพบในโลกนี้ โลกสมมุติทั้งหมดก็จะหายไปโดยสิ้นเชิง

เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิ เราจะรู้สึกราวกับว่าเราได้เข้าไปสู่ดินแดนอีกแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นอาณาจักรของจิต เรารู้สึกได้ถึงความรู้สึกที่สงบที่น่าอัศจรรย์จนบอกไม่ถูก เป็นความรู้สึกว่ามีความสุข และสงบจนไม่อาจจะเปรียบเทียบกับสิ่งใดในโลกได้ หลังจากจิตถอนออกจากสมาธิแล้ว ความรู้รึ้นจะหายไป แต่เราก็ไม่สามารถจดจำความรู้สึกดังกล่าวได้ชัดเท่าไรนัก ตราบเท่าที่จิตยังรวมอยู่เป็นสมาธิ เราจะไม่สนใจที่จะคิดเกี่ยวกับมันหรือให้นิยามมันแต่อย่างใด

เราควรฝึกจิตตภาวนาให้บ่อยๆ จนชำนาญในการเข้าสมาธิ แต่ไม่ต้องพยายามที่จะจดจำสภาวะที่เป็นสมาธิที่ผ่านมาแล้ว และอย่าอยากให้อิตเป็นสมาธิเหมือนกับที่เคยทำได้ เพราะประสบการณ์จะไม่มีอะไรเหมือนเดิมเลย เพียงแต่ตั้งจิตให้อยู่กับคำบริกรรมและกำหนดจิตให้จดจ่ออยู่กับการบริกรรม แน่ใจว่าได้กำหนดจิตจดจ่ออยู่ตรงกลาง ที่เหลื้อมันจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ เมื่อผลที่ได้รับออกมาแตกต่างกันไปหลายแบบ เราก็จะมีความเข้าใจมากขึ้น และเรียนรู้วิธีที่จะพัฒนาเทคนิคต่างๆ ในการที่จะจัดการกับจิต

เมื่อได้ฝึกอบรมจิตดีแล้วด้วยการใช้สติควบคุมจิตไว้กับพุทโธเพียงอย่างเดียว จิตก็จะหยุดคิดปรุงเรื่องต่างๆ และจิตจะรวมตัวเป็นหนึ่งหรือเอกคตารมณ์ เมื่อถึงตอนนั้น คำบริกรรม “พุทโธ” ก็จะหายไปโดยเราไม่รู้สึกรึตัว และเราจะรู้สึกสงบและมีความสุข

อย่างบอกไม่ถูก และไม่สามารถจะเอาอะไรมาเปรียบเทียบได้ แม้แต่ร่างกายซึ่งเรายึดมั่นถือมั่นมานานก็จะไม่ปรากฏ สิ่งที่เหลือ คือความรู้ที่บริสุทธิ์และปราศจากสิ่งปรุงแต่ง นั่นแหละคือใจที่นิ่ง เย็น และสงบ

ประเด็นก็คือเราฝึกจิตให้ตั้งอยู่ตรงกลาง แล้วเปรียบเทียบมันกับ สภาวะจิตที่กวัดแกว่งไม่ตั้งอยู่ตรงกลาง แล้วเราจะเห็นได้ว่ามัน แตกต่างกัน เราจะเห็นว่าจิตที่เข้าสมาธิและออกไปพิจารณา เรื่องต่างๆ ในโลกนั้น แตกต่างจากจิตที่ไม่ได้เข้าสมาธิอย่างไร กล่าวคือ ได้เห็นว่าใจซึ่งเป็นผู้รู้ที่นิ่งและเป็นกลางนั้นแตกต่างกับ จิตที่สับสนวุ่นวายอย่างไร

ธรรมะคืออะไร

ในความหมายสูงสุด ธรรมะคือความบริสุทธิ์ของใจที่เราทุกคนมีความปรารถนาจะบรรลุให้ได้ ในด้านการปฏิบัติ ธรรมะ หมายถึง พุทธธรรม ซึ่งเป็นการฝึกอบรมตามพระธรรมคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้า การสั่งสอนของพระองค์เป็นวิธีการที่เราใช้เพื่อให้บรรลุธรรมที่บริสุทธิ์ เรารับคำสั่งสอนที่ทำตามได้จริงของ พระพุทธเจ้าและใช้เป็นแนวทางในการสร้างทางดำเนินภายใน ของเราเอง เราไม่ควรคิดว่าธรรมะเป็นหลักการหรือปรัชญา

จริงๆ แล้วธรรมะเป็นวิธีการ มันเป็นวิธีที่ถูกต้องเพราะมันใช้ได้ผล วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเป็นวิธีที่ถูกต้องตามที่พระองค์ทรงดำเนินมาเพื่อสั่งสอนมนุษย์ สิ่งที่เราต้องการคือวิธีที่ถูกต้อง สำหรับทำจิตของเราให้บริสุทธิ์ วิธีของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีที่ช่วยให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายจนถึงจุดที่เราอยู่ในระดับสูงพอที่จะบรรลุพระนิพพาน หากเราไปไม่ถึงจุดนั้น การที่จะบรรลุพระนิพพานก็จะเป็นไปไม่ได้ มันสูงเกินไปที่จะไขว่คว้า แต่เมื่อเราฝึกปฏิบัติมากเพียงพอ เราก็จะสามารถที่จะทำได้ เราต้องฝึกปฏิบัติและพัฒนาตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้จนกว่าเราจะบรรลุจุดนั้น

ธรรมะมีอยู่ และมรรคซึ่งเป็นทางดำเนินให้บรรลุธรรมก็มีอยู่ และเราสามารถที่จะเข้าใจเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังและวิธีที่ถูกต้องเพื่อให้เข้าถึงธรรม ดังนั้นจึงต้องมีผลเกิดขึ้นตามมา

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีไว้เพื่อมนุษย์ และมนุษย์ในปัจจุบันก็ไม่ได้แตกต่างไปมากจากมนุษย์ในสมัยพุทธกาล ความคิดที่ว่า การบรรลุเป็นพระอรหันต์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะในอดีตเท่านั้นเป็นสิ่งที่โง่เขลา ซึ่งเหมือนกับการกล่าวว่า หากเราผสมเกลือเข้ากับกรดกำมะถันก็จะได้คลอรีนอีกแล้ว มันเคยทำได้เมื่อศตวรรษก่อน แต่ในปัจจุบันทำไม่ได้อีกต่อไป ซึ่งเป็นความคิดที่โง่เขลา

การบรรลุเป็นพระอรหันต์นั้นเป็นความจริงตามธรรมชาติ พูดกันตรงๆ สภาวะนั้นอยู่ในตัวเราตลอดเวลา มันไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่เลย เนื่องจากมันมีอยู่ในตัวเราแล้ว เราจึงสามารถบรรลุได้ สิ่งที่เราทำในการปฏิบัติจิตตภาวนา คือกวาดขยะที่ปิดบังตาเราทำให้ไม่เห็นความจริง เมื่อเรากวาดขยะที่ปกปิดมันอยู่ เราก็จะพบกับความจริง

พระนิพพานไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นเอง พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นเองนั้น ต้องดับไปตามธรรมชาติ ถ้าพระนิพพานสามารถเกิดขึ้นได้ มันก็ต้องดับได้ด้วย แต่เนื่องจากพระนิพพานนั้นอยู่นอกเหนือเหตุปัจจัยที่จะเกิดขึ้นและดับไป มันจึงต้องมียุติตลอดเวลา มันมีอยู่ในทุกคน แต่ถูกกองกิเลสความหลงปิดบังไว้หน้าที่ของเราก็คือทำลายกิเลสเหล่านั้น เมื่อเราได้ทำลายกองขยะแห่งกิเลสดังกล่าวจนหมดสิ้นแล้ว เราก็จะสามารถขจัดสิ่งที่หลงเหลืออยู่เล็กน้อยและผ่านพ้นไปได้ ไม่มีอะไรที่จะเป็นอุปสรรคขัดขวางเราได้ นอกจากตัวของเราเองเท่านั้น

ผู้ที่กล่าวว่า ในสมัยนี้ในยุคนี้นั้นไม่มีใครสามารถบรรลุพระนิพพานได้นั้น เขากำลังสร้างอุปสรรคอันใหญ่หลวงให้แก่ตนเอง สำหรับบุคคลเหล่านี้ การบรรลุพระนิพพานเป็นสิ่งที่ไม้อาจจะทำได้ ด้วยความเชื่อของเขาเองที่ว่าทำไม่ได้นั้น จึงทำให้เขาทำไม่ได้จริงๆ ผู้ที่คิดว่าตนเองไม่สามารถจะรำรวยเป็นเศรษฐีได้นั้น ก็จะไม่มีความพยายามแม้แต่จะลองทำดู ผู้ที่เชื่อ

ว่าเขาสามารถจะทำได้ อย่างน้อยเขาก็จะมีความพยายามที่จะทำ ถ้ามีความพากเพียร เขาก็อาจจะประสบความสำเร็จได้ ในการ ปฏิบัติจิตตภาวนาในพระพุทธศาสนาก็เป็นไปตามหลักการนี้ เช่นเดียวกัน

เราจะพิจารณาอย่างถูกต้อง เกี่ยวกับตัวเราได้อย่างไร

เมื่อเราอ่านหนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ในหนังสือหลายเล่ม มีการใช้คำว่า “ไม่มีตัวตน” ซึ่งหมายถึง “อนัตตา” และอ้างว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าไม่มีตัวตน นี่แสดงให้เห็นว่าเขาไม่ได้ เข้าใจพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับ เรื่อง “อนัตตา” มันเป็นความจริงที่ว่าตัวตนที่ยั่งยืนถาวรนั้นไม่มี และไม่มีสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอนที่จะชี้ให้เห็นว่านี่คือตัวตน แต่ก็ ไม่ได้หมายความว่า จะไม่มีปรากฏการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เหมือนลมพายุหมุนที่ทำให้เรารู้สึกว่า มีตัวตน

ปรากฏการณ์ความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วดุจดั่งพายุหมุนนั้น ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน ดังนั้นมันจึงไม่ใช่ตัวตน ทุกอย่าง ที่ไม่เที่ยงแท้และไม่มั่นคงถาวรนั้นเป็นของปลอม เนื่องจาก มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความมีตัวตนจึงไม่ใช่ของจริงแท้

ทันทีที่เรา¹รู้ว่ามีความ²มีตัวตน ความ³มีตัวตนนั้นก็จะดับไปในทันที ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามันไม่ใช่ของจริงแท้แน่นอน ธรรมชาติของความคิดซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเกี่ยวกับความ⁴มีตัวตนของเรานั้น เป็นบาทฐานของพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเรื่อง “อนัตตา”

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเรื่อง “อนัตตา” ไม่ได้มีเจตนาให้เป็นคำตอบของคำถามว่า “เรามีตัวตนหรือไม่” เพราะนั่นคือคำถามหนึ่งในหลายคำถามที่พระพุทธเจ้าเองก็ทรงปฏิเสธที่จะตอบ เนื่องจากมันไม่เกี่ยวกับการแสวงหาความสุขที่แท้จริง คำถามที่พระธรรมคำสั่งสอนมุ่งจะตอบคือ “จะอย่างไรหรือจะใช้วิธีปฏิบัติแบบใดที่จะนำฉันไปบรรลุความสุขที่แท้จริงและความดับทุกข์⁵ทั้งสิ้น” กล่าวคือการสอนเรื่อง “อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา” เป็นส่วนหนึ่งของแผนกลยุทธ์ที่จะนำพาพวกเราไปในการแสวงหาความจริง

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเรา⁶รักษาศีลและปฏิบัติสมาธิภาวนา เรา⁷จำเป็นที่จะต้องคิดในแง่ของตัวตนของเราและการพัฒนาตัวเรา เมื่อเราหันไปปฏิบัติเกี่ยวกับปัญญา ซึ่งเป็นการพิจารณา ตรวจสอบ และวิเคราะห์ธรรมชาติของร่างกายและจิต เราควร⁸จะพิจารณาความคิดเกี่ยวกับตัวตนและตั้งคำถามเกี่ยวกับคุณค่าของความปรารถนาในการพัฒนาตนเอง ในที่สุดเมื่อเรา⁹ทำได้สำเร็จและสามารถทำลายกิเลสเกี่ยวกับความ¹⁰มีตัวตนและความไม่มีตัวตน

ได้แล้ว เราก็จะสามารถปล่อยวางความมีตัวตนและความไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นความหลงสองรูปแบบได้ เมื่อทำเช่นนั้นแล้ว “อนัตตา” จึงเป็นคำสอนที่ใช้ได้จริงๆ

หลายคนกังวลเกี่ยวกับความหมายของ “อนัตตา” ฉันมีตัวตนหรือไม่ มีผู้พูดถึง “อนัตตา” กันมาก แต่ก็ไม่ค่อยเข้าใจกันว่า “อนัตตา” คืออะไร

ในความเป็นจริงนั้น เรื่อง “อนัตตา” เป็นพระธรรมคำสั่งสอนที่ใช้ได้จริง เพื่อการทำลายความคิดผิดๆ เกี่ยวกับความมีตัวตน ที่คอยผลักดันความคิดและการกระทำของเรา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความคิดเกี่ยวกับตัวตนนั้นอาจจะเกี่ยวข้องกับขันธิ์ใดขันธิ์หนึ่งในขันธิ์ทั้งห้า บางครั้งมันแสดงออกมาในรูปของการกระทำทางกาย บางครั้งในรูปของเวทนา สัญญา สังขาร หรือวิญญาณ อย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ ความมีตัวตนนี้อาจจะเกิดขึ้นจากการรวมตัวของปัจจัยเหล่านี้ก็ได้ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์

เป้าหมายของปัญญาก็คือเพื่อที่จะรู้ความจริงว่าหลักฐานทั้งหมดได้แสดงให้เห็นว่าไม่มีความมีตัวตนที่ยั่งยืนแน่นอน ณ ที่แห่งนั้น สิ่งที่จะพบเจอตรงนั้นก็มีแต่ “อนัตตา” ซึ่งเป็นความแปรสภาพอยู่ตลอดเวลา

“ขั้น” และ “จิต” สัมพันธ์กันอย่างไร

ในขั้นแรกขอกล่าวถึง “ขั้น” ก่อน ขั้นแรกคือรูปร่าง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโลกทางกายภาพ ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุต่างๆ ของโลก และการมีชีวิตอยู่ต้องขึ้นอยู่กับโลก ร่างกายถูกสร้างขึ้นเพื่อให้อยู่ในโลกนี้ สิ่งต่างๆ ที่เราใช้ในโลกนี้ขึ้นอยู่กับร่างกาย เช่น บ้านหลังนั้น เหตุใดจึงเป็นแบบนั้น มีขนาดเท่านั้นก็เพราะรูปร่างและขนาดของร่างกายมนุษย์ เหตุใดชั้นบันไดแต่ละขั้นจึงสูงขนาดนั้น ก็เป็นเพราะนั่นคือขนาดความสูงที่เราพอจะก้าวขึ้นได้ เหตุใดเราจึงเปิดไฟแสงสว่าง เพราะตาของเราต้องการให้มีแสงสว่างเพื่อจะได้สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ถ้าเราไม่มีตา เราคงไม่ต้องการไฟแสงสว่าง เมื่อมองไปโดยรอบ เราจะพบว่ามีสิ่งต่างๆ นับไม่ถ้วนที่การใช้งานของมันถูกกำหนดโดยร่างกายมนุษย์ ดังนั้นร่างกายจึงเป็นส่วนที่สำคัญส่วนหนึ่งของโลก

ส่วนอีกสี่ขั้น คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ต้องพึ่งรูปร่าง เมื่อร่างกายตาย ขั้นเหล่านี้ก็แตกดับและหายไปด้วย เมื่อไม่มีร่างกาย ก็ไม่มีสิ่งจะมาสนับสนุนให้ขั้นเหล่านี้อยู่ได้ จำเป็นต้องมีหมอมานิเคราะห์ให้เราเพื่อให้ขั้นเหล่านี้หายไป ร่างกายยังทำหน้าที่อยู่ แต่ขั้นอื่นๆ เท่าที่เราทราบนั้นจะหยุดทำงานชั่วคราว เมื่อเราฟื้นขึ้นมา นามขั้นก็เริ่มทำงานอีกครั้ง

เนื่องจากมันต้องพึ่งร่างกาย ดังนั้นจึงไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน
เกี่ยวกับนามขันธ์ และเช่นเดียวกันกับร่างกาย นามขันธ์ไม่ใช่กิเลส
มันเป็นกลาง

โดยพื้นฐานแล้ว ขันธ์นั้นไม่ใช่ส่วนสำคัญของเรา มันมีอยู่เพื่อให้
เราใช้งาน

อาตมาขอเปรียบเทียบกับคอมพิวเตอร์ ร่างกายเปรียบเสมือน
ฮาร์ดแวร์ ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลัก นามขันธ์ทั้งสี่เป็นเสมือน
ซอฟต์แวร์ซึ่งทำให้ฮาร์ดแวร์เกิดประโยชน์ และจิตเป็นเสมือน
ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งทำให้คอมพิวเตอร์ทำสิ่งต่างๆ ตามความ
ต้องการของตน ทั้งในทางที่ดีและในทางที่ไม่ดี หรือทำสิ่งที่โง่เขลา
ก็ได้

ในทำนองเดียวกัน จิตนั้นเป็นผู้ที่ติดต่อกับขันธ์และใช้ให้ขันธ์
ทำงาน จิตเป็นนาย ขันธ์เป็นผู้รับใช้คอยทำสิ่งที่จิตต้องการ
ถ้าจิตบริสุทธิ์ก็จะมีปัญหาอะไร แต่มันไม่ได้เป็นเช่นนั้น ในจิต
มีกิเลส จิตที่มีกิเลสก่อให้เกิดปัญหาทั้งสิ้น ถ้ากิเลสอยู่ในร่างกาย
เมื่อร่างกายตาย กิเลสก็จะหายไป แต่ในความเป็นจริง กิเลสอยู่
ในจิตซึ่งไม่เคยตาย ดังนั้นกิเลสจึงยังคงมีอยู่ในภพชาติต่อไป
ด้วยเหตุนี้ เราจึงกลับมาเกิดแล้วเกิดอีก

กระผมจะใช้ความมีตัวตนของกระผม ในทางที่ดีได้อย่างไร

เมื่อเรารักษาศีลและปฏิบัติจิตตภาวนา เราต้องใช้ความมีตัวตน และในขณะที่ปฏิบัติ เราจะต้องคิดที่จะแก้ไขสิ่งที่ไม่ถูกต้องและส่งเสริมสิ่งที่ดี เมื่อเราพ้นจากขั้นนั้นไปสู่ขั้นพัฒนาให้เกิดปัญญา เราจะต้องพยายามมองให้เห็นความหลงและจัดการกับมัน เหมือนกับการลับขวานที่จะตัดต้นไม้ เมื่อขวานไม่คม การตัดต้นไม้ ก็ทำได้ยาก ดังนั้นเราจึงต้องลับขวานก่อน เมื่อขวานคมแล้ว เราสามารถตัดต้นไม้ได้อย่างง่ายดาย ในทำนองเดียวกัน เมื่อจิต วุ่นวายและไม่สงบ เราจะไม่สามารถพัฒนาให้เกิดปัญญาได้ แต่เมื่อเราพัฒนาให้มีสมาธิแล้ว เราสามารถพัฒนาให้มีปัญญา และทำงานเพื่อตัดกิเลสความหลงต่อไป แต่ก็ไม่ได้ผิอะอะไรถ้าหาก จะพิจารณาดูก่อนเพื่อให้รู้ว่ากิเลสของเราอยู่ที่ใด ซึ่งในที่สุด เราก็ต้องพิจารณาโดยรอบอยู่ดี เราต้องพลิกก้อนหินทุกก้อน เพื่อจะดูว่ามีอะไรอยู่ข้างใต้

ผู้คนมักอยากจะมีฐานที่มั่นคงที่สามารถกล่าวได้ว่าเป็นของจริงแท้ เป็นสิ่งที่สามารถใช้เป็นฐานได้ แต่โดยจริงๆ แล้ว ฐานที่มั่นคง เช่นนั้นไม่มี เพราะทุกอย่างนั้นขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่มาเกี่ยวข้อง เราไม่สามารถที่จะใช้พระนิพพานเป็นฐานที่มั่นคงได้ เพราะเรา ไม่รู้จักพระนิพพาน เราจึงไม่สามารถที่จะเอาอะไรมาเปรียบเทียบกับได้

เมื่อเราเห็นว่าเราไม่มีฐานที่มั่นคง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่มีที่พึ่ง ที่พึ่งนั้นคือสิ่งที่นำไปใช้ประโยชน์ได้ เมื่อเราได้พัฒนาจนเกิดสมาธิแล้ว สิ่งนั้นก็จะนำมาซึ่งที่พึ่งภายใน ปัญญาซึ่งเป็นการเห็นและรู้ธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ก็สามารถเป็นที่พึ่งได้เหมือนกัน ปัญญาสามารถนำความสุขมาให้มากกว่าสมาธิ เพราะความสุขที่เกิดจากสมาธิจะมีอยู่แค่ชั่วระยะเวลาที่มีสมาธิเท่านั้น หลังจากเราออกจากสมาธิแล้ว ความสุขก็อยู่ได้ไม่นาน มันไม่ได้ตรึงตราอยู่ในหัวใจ แต่ความสุขจากปัญญานั้นเป็นผลจากการถอดถอนกิเลสและสามารถอยู่ได้อย่างยั่งยืน

ทุกสิ่งทุกอย่างมีอยู่จริงไหม

ทุกอย่างมีอยู่จริง เราอาจกล่าวได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีอยู่ แต่คำว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีอยู่นั้นหมายความว่าอย่างไร มันหมายความว่า มีผัสสะทั้งห้า หรือถ้ารวมจิตด้วย ก็จะเป็นผัสสะที่หก ยกตัวอย่างเช่น เราเห็นต้นไม้ และเราพูดว่าต้นไม้มีอยู่ แต่การมีอยู่นั้นเป็นภาพลวงตา เพราะสิ่งที่เราเห็นนั้นเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มันอาจจะดูเหมือนเมื่อวาน ดังนั้นเราจึงหมายความว่า สิ่งที่เราเห็นนั้นเป็นไปตามความจำของเราที่เคยเห็นสิ่งนั้นแล้วเมื่อวานนี้เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจึงต้องพึงพาความจำเกี่ยวกับการมีอยู่ของสิ่งต่างๆ ทั้งที่จริงๆ แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างแปรสภาพตลอดเวลา

ด้วยเหตุนี้ เราอาจจะกล่าวได้ว่าทุกสิ่งที่มีอยู่นั้นไม่จริง เราไม่สามารถที่จะค้นพบสิ่งใดที่เป็นของจริงแท้แน่นอนได้เลย ในความเป็นจริง สิ่งที่เป็นของจริงแท้จะต้องมั่นคงถาวร นั่นก็คือ ต้องไม่เปลี่ยนแปลง แต่สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงนั้นตั้งอยู่ไม่ได้ และไม่เคยมีใครพบเห็น

เช่น เรารู้จักความว่างได้อย่างไร เราไม่สามารถตัดความว่างออกเป็นกองๆ และกล่าวว่านี้คือความว่างชิ้นหนึ่ง เราทำได้เพียงแค่วางความว่างเข้ากับวัตถุ ดังนั้น เราให้นิยามความว่างตามวัตถุที่อยู่ในความว่างนั้น ไม่มีอะไรสามารถตั้งอยู่ได้ถ้าปราศจากความว่าง วัตถุทุกอย่างเกิดขึ้นในความว่าง ถูกล้อมรอบด้วยความว่าง และในที่สุดก็จะกลับคืนสู่ความว่าง เราไม่สามารถที่จะรู้ได้ว่าความว่างที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร ดังนั้นถ้ามีแต่ความว่างอย่างเดียวโดยไม่มีวัตถุอยู่ เราก็จะไม่รู้ว่ามีความว่างนั้น

ลองนึกภาพตนเองที่รู้สึกว่ากำลังล่องลอยอยู่ในความว่างอันกว้างใหญ่ไพศาล ไม่มีดวงดาว ไม่มีกาแลคซี มีแต่ความว่างเท่านั้น ทันทีที่ทันใดนั้น ความว่างนั้นก็จะไม่กว้างใหญ่ไพศาลอีกต่อไป มันจะหายไปจากตรงนั้น ไม่มีความเร็ว ไม่มีการเคลื่อนไหวจากที่นี้ไปที่นั่น จำเป็นจะต้องมีสิ่งอ้างอิงอย่างน้อยสองอย่างเพื่อให้เกิดมีระยะทางและความว่างขึ้นมาได้ ไม่มีสิ่งใดจะสามารถตั้งอยู่ได้ถ้าปราศจากความว่าง

ในทำนองเดียวกัน เสียงจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าปราศจากความเงียบ เสียงเกิดจากความเงียบ ดับไปในความเงียบ และในช่วงเวลาที่มีเสียงอยู่ เสียงนั้นก็ถูกห้อมล้อมด้วยความเงียบ ความเงียบทำให้มีเสียง ความเงียบเป็นส่วนสำคัญที่ขาดไม่ได้ของเสียงทุกเสียง โน้ตดนตรีทุกตัว เพลงทุกเพลง คำพูดทุกคำ ดังนั้นถ้าไม่มีอะไรเลยนอกจากความเงียบเพียงอย่างเดียว ความเงียบก็ไม่มีสำหรับเรา เราจะไม่รู้ว่ามันคืออะไร เนื่องจากจะต้องมีเสียงเท่านั้น ความเงียบจึงจะมี

ภายในรูปร่างนี้มีความว่างมากกว่าบางสิ่งบางอย่างที่เป็นสสาร นักฟิสิกส์บอกเราว่า ความแข็งของสสารเป็นสิ่งที่ลวงตา ถึงแม้ว่าสิ่งที่ดูเหมือนจะเป็นของแข็ง ซึ่งรวมทั้งร่างกายของเราด้วยนั้น ส่วนมากมักจะประกอบด้วยช่องว่าง นั่นก็เป็นเพราะเมื่อเรามองดูอะตอมซึ่งเป็นส่วนประกอบของวัตถุทางกายภาพด้วยกล้องจุลทรรศน์ เราจะเห็นว่าภายในแต่ละอะตอมจะเป็นช่องว่างเสียเป็นส่วนใหญ่ ยิ่งไปกว่านั้น ระยะห่างระหว่างแต่ละอะตอมนั้นกว้างใหญ่มากเมื่อเปรียบเทียบกับขนาดอะตอม ดังนั้นร่างกายของเราจึงประกอบด้วยช่องว่างเป็นส่วนใหญ่

ในความเป็นจริง พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบรูปชั้นกับก้อนฟองน้ำที่ลอยอยู่ในแม่น้ำคงคา ก้อนฟองน้ำคืออะไร มันคือก้อนฟองที่ไม่มีอะไรนอกจากอากาศ มันเป็นสิ่งที่ปราศจากสสารใดๆ

ยังมีพระอรหันต์ในสมัยพุทธกาล ที่ยังมีชีวิตอยู่ในยุคนี้บ้างหรือไม่

เมื่อเรากล่าวถึงพระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่ เราคงจะคิดว่า พระอรหันต์ก็มรณาไปได้เหมือนกัน แต่นั่นก็เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง พระนิพพานไม่ได้เป็นภาพภูมิแห่งชีวิตและความตาย พระอรหันต์ไม่ใช่ชั้นหนึ่งทั้งห้า ซึ่งต้องเกิดขึ้นและดับไป พระอรหันต์นั้นเป็นจิตที่บริสุทธิ์ และจิตที่บริสุทธิ์นั้นจะไม่ตาย

ดังนั้นในความหมายนั้นเราอาจจะกล่าวได้ว่า พระอรหันต์มีอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่เราไม่สามารถรับรู้ได้ไม่ว่าจะโดยวิธีใด ซึ่งไม่ได้หมายความว่าท่านเหล่านั้นจะช่วยเหลือเราไม่ได้ ท่านอาจจะช่วยเหลือเราได้ แต่เราไม่สามารถที่จะเข้าใจความช่วยเหลือของท่านว่าเป็นแบบใด เนื่องจากมันไม่เหมือนกับความช่วยเหลือที่คนเรามีต่อกัน

กระผมขอให้ท่านเมตตาช่วยยกตัวอย่างด้วย

มันเป็นความช่วยเหลือที่ผู้กำลังปฏิบัติจิตตภาวนาต้องการ เพราะกำลังเจออุปสรรคที่สำคัญ เช่น อาจจะเป็นภูตผีปีศาจ แต่ภูตผีปีศาจเหล่านั้นไม่ได้อยู่ภายนอก มันอยู่ภายในจิตของบุคคลนั้นจริงๆ แล้วเราอาจจะกล่าวได้ว่า ทุกภพภูมินั้นอยู่ภายในจิต

ทุกสิ่งทุกอย่าง ภูตผีปีศาจ นรก โลกมนุษย์ เทพเทวดา พรหม ล้วนอยู่ภายใน ไม่ได้อยู่ภายนอก ดังนั้นจึงไม่มีประโยชน์อันใดที่จะสวดอ้อนวอนสิ่งภายนอกเพื่อขอความช่วยเหลือ ถ้าพระอรหันต์สามารถช่วยได้ ก็เป็นเพราะพระอรหันต์ก็อยู่ในดวงจิตเช่นกัน แต่เนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในจิต ความแตกต่างระหว่างพระอรหันต์และคนธรรมดาจึงเริ่มหายไป

ตามที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า คนทั้งหลายเปรียบเสมือนกับแม่น้ำลำคลองที่ไหลลงสู่ทะเลและมหาสมุทร เมื่อแม่น้ำลำคลองสายต่างๆ ไหลลงสู่ทะเลและรวมตัวกันแล้ว แล้วจะเกิดอะไรขึ้นกับแม่น้ำลำคลองแต่ละสาย เราจะสามารถแยกแยะมันได้ไหม เมื่อถึงจุดนั้นมันกลายเป็นน้ำทะเลไปแล้ว ดังนั้นเราจึงไม่สามารถที่จะบอกได้ว่าแม่น้ำอะไรอยู่ที่ใดในทะเล แต่ในขณะเดียวกันเราก็ไม่อาจจะกล่าวได้ว่าไม่มีแม่น้ำลำคลองในทะเล

พระพุทธเจ้าทรงดับสูญไปเลยจริงไหม

หลังจากทรงดับขันธเสด็จเข้าสู่ปรินิพพาน

ไม่จริง การกล่าวเช่นนั้นผิด มันไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย เมื่อพระพุทธเจ้าทรงดับขันธเสด็จเข้าสู่ปรินิพพานแล้ว พระองค์มิได้หายไปไหนประการแรก เราต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่าพระพุทธเจ้าคืออะไร พระพุทธเจ้าไม่ใช่ชนชั้นฟ้าของบุคคลที่รู้จักกันในนามว่า “โคตมะ”

ซึ่งเป็นพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าที่แท้จริงนั้นคือจิตที่บริสุทธิ์ นั่นคือสิ่งที่กลายเป็นพระนิพพาน แต่เมื่อจิตกลายเป็นพระนิพพาน มันได้หายไปจากโลกนี้เท่านั้น และเนื่องจากเราอยู่ในโลก เราก็คิดแบบโลกๆ เราไม่สามารถเข้าใจได้ว่าเกิดอะไรขึ้น การเห็นว่าพระพุทธเจ้าหายไปนั้นเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง และการกล่าวว่าพระพุทธเจ้าซึ่งหมายถึง “โคตมะ” สามารถกลับมาได้อีก ก็ไม่ถูกต้อง ในความเป็นจริง ไม่ว่าเราจะพูดอะไรเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าหลังจากเสด็จเข้าสู่ปรินิพพานนั้น ก็จะไม่ถูกต้องแม้แต่ประการเดียว เราไม่ทราบหรือไม่เข้าใจว่าสถานการณ์เช่นนั้นหมายความว่าอย่างไร ที่เราไม่เข้าใจก็เนื่องจากจิตของเรามีตัวมัว ถูกปิดบังด้วยความหลงของอวิชชา ซึ่งทำให้เราไม่สามารถบรรลุพระนิพพานได้ เมื่อเราพิจารณาพระนิพพานและพยายามเข้าใจธรรมชาติของพระนิพพาน เราคิดถึงพระนิพพานแบบโลกๆ เพราะเป็นสิ่งที่เรารู้แค่นั้น แต่ความคิดของเราไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ดังนั้น เราไม่อาจจะกล่าวได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงเป็นเช่นนั้นหรือพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงเป็นเช่นนั้น ทั้งสองอย่างนี้ก็ไม่ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายอย่างดีที่สุดว่าเกิดอะไรขึ้น เราจะเริ่มที่แม่น้ำลำคลองไหลลงสู่ทะเล เมื่อไหลลงสู่ทะเลแล้ว แม่น้ำลำคลองก็ยังคงอยู่ตรงนั้น แต่เราบอกไม่ได้ว่ามันอยู่ตรงไหน หรือมันกลายเป็นอะไร เราไม่สามารถที่จะแยกแยะมันได้ พระนิพพานก็เช่นกัน อาตมาคิดว่ามันเป็นเรื่องสำคัญที่คนเราต้องรู้ว่าพระนิพพานนั้นต้องเป็นธรรมชาติที่แท้จริงของเรา อาตมากล่าวเช่นนี้ เพราะถ้า

พระนิพพานเป็นสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง กล่าวคือพระนิพพานไม่ได้เปลี่ยนแปลงเหมือนสิ่งที่อยู่ในวัฏสงสาร ดังนั้นเนื่องจากพระนิพพานไม่มีความเปลี่ยนแปลง มันก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในทันที เพราะนั่นเป็นสิ่งที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เนื่องจากในการเกิดจะต้องมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นด้วย และพระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า สิ่งใดที่เกิดขึ้น สิ่งนั้นต้องดับ ดังนั้นก็เหลือทางเดียวก็คือ พระนิพพานต้องอยู่กับเราตลอดเวลา เนื่องจากพระนิพพานอยู่กับเรา สิ่งที่เราจะต้องทำก็คือเรียนรู้ที่จะลืมหวนดูในทางที่จะทำให้เรามองเห็นพระนิพพาน แน่หนอนว่าไม่ได้เป็นการมองเห็นด้วยตาเนื้อ แต่ด้วยตาภายใน วิธีเดียวที่จะทำเช่นนั้นได้ ก็คือทำลายกิเลสที่มาปิดบังสายตาเราและนำเราไปสู่ความหลงผิดนั้นให้หมดสิ้นไป

จิตมีความเกี่ยวข้องกับกายและใจอย่างไร

กายและใจเป็นเพียงเครื่องมือ จิตเป็นพลังที่สั่งกายและใจให้ทำงาน จิตนั้นมีความเจตนาและความตั้งใจเกิดจากจิต เนื่องจากจิตทำให้เกิดทั้งเจตนาและความตั้งใจ มันจึงเป็นผู้ก่อกรรม จิตเท่านั้นที่สร้างกรรม กายและใจไม่สามารถสร้างกรรมเองได้ เมื่อจิตมีกิเลส กรรมที่มันสร้างขึ้นมาก็จะขึ้นอยู่กับธรรมชาติของกิเลสความหลงเหล่านั้น กิเลสมีอำนาจเหนือพลังจิต ดังนั้นมัน

จึงทำให้กายและใจกระทำการสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความโลภ ความโกรธ และความหลง พลังอำนาจที่แท้จริงของจิตนั้นเป็นกลาง แต่กิเลสนั้นมีอคติ ดังนั้นพลังของจิตจึงถูกดึงไปในทางของกิเลส กิเลสอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ มันยึดติดอยู่กับบางสิ่งบางอย่างตลอดเวลา และสั่งจิตเพื่อให้กายและใจพยายามไขว่คว้าหาสิ่งที่มันต้องการ และกิเลสไม่ได้สนใจว่าใครจะเป็นผู้รับผลของการกระทำที่มันก่อให้เกิดขึ้นมา ในที่สุดจิตจะเป็นผู้รับผลของการกระทำเหล่านั้น ซึ่งเป็นเหตุให้มีความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมาน แต่กิเลสก็ไม่สนใจ เรากระทำทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว ซึ่งขึ้นอยู่กับกิเลสของเรา แต่เมื่อจิตเป็นอิสระหลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลส ความหลงเหล่านั้นก็ไม่สามารถควบคุมการกระทำของกายและใจได้อีกต่อไป ดังนั้น ชนธจึงเป็นอิสระที่จะดำเนินไปตามทางของตนเอง นั่นคือสภาวะของความเป็นพระอรหันต์

ขอได้โปรดเมตตาอธิบายว่า มรณานุสติคืออะไร
และวิธีการพิจารณามรณานุสติ

โดยทั่วไปผู้คนมักจะทำตัวราวกับว่าจะมีชีวิตอยู่ไปตลอดกาล เขาตั้งตนอยู่ในความประมาทและไร้สาระ ราวกับว่าเขามีเวลาทั้งหมดอยู่ในโลกนี้เพื่อทำสิ่งที่ไม่มีความหมาย เมื่อเราพิจารณา

ความตาย เราจะรู้ว่าเราไม่ได้มีเวลามากมายไม่มีที่สิ้นสุด ในความเป็นจริงนั้น เรามีเวลาน้อยมากในโลกนี้ และเราควรที่จะเริ่มกระทำการที่สำคัญและเป็นประโยชน์ก่อนที่มันจะสายเกินไป

การพิจารณามรณานุสติเป็นสิ่งสำคัญมากในการช่วยทำให้เราระลึกถึงสิ่งสำคัญเร่งด่วน เมื่อพิจารณาความตาย จิตมักจะไม่ค่อยฟังชัน เมื่อเรารู้ว่าความตายอาจจะมาถึงเมื่อไรก็ได้ เราจึงไม่อาจมั่นใจได้ว่าอีกสิบนาทีก่อนหน้านี้ เราจะยังมีชีวิตอยู่หรือไม่

การระลึกถึงสิ่งสำคัญเร่งด่วนเช่นนี้ในจิต ทำให้เราไม่ค่อยกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพราะเรารู้ว่าอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน เมื่อเราเลิกตั้งความหวังที่จะได้สิ่งต่างๆ ในอนาคต ความอยากก็เกิดขึ้นน้อยลง จนถึงระดับที่เมื่อมีความอยากน้อยลง ความทุกข์ก็จะลดน้อยลงด้วย ด้วยเหตุนี้ การพิจารณาความตายจึงช่วยทำให้มีความทุกข์น้อยลง

เราควรเริ่มด้วยการถามตนเองว่า ความตายหมายความว่าอย่างไร เมื่อเราตาย อะไรจะเกิดขึ้น พยายามมองให้เห็นภาพนี้ถึงร่างกาย เมื่อร่างกายตาย อะไรจะเกิดขึ้น เมื่อร่างกายตาย ผัสสะทั้งหมดจะหายไป ไม่ว่าจะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสก็จะหายไปทั้งหมด ดังนั้นการรับรู้ตามปกติของเราเกี่ยวกับโลกภายนอกจึงหายไป ข้าวของสมบัติต่างๆ ก็จะจากเราไป

เราไม่มีอะไรเหลือแม้แต่นิดเดียว เราล่องลอยไปคนเดียว เราควรพิจารณาเช่นนั้นและพยายามคิดว่ามันหมายความว่าอย่างไร ทำไมเรากังวลมากเกี่ยวกับข่าวของสมบัติพัสถานของเรา ทำไมเรากังวลมากเกี่ยวกับความคิดของคนอื่น ทำไมเรากังวลมากเกี่ยวกับสถานภาพทางสังคมของเราหรือตำแหน่งหน้าที่การงาน ถ้าเรารู้ว่าความตายเป็นอย่างไรรู้ว่าถ้าเราพิจารณาความตายมากจนสามารถรู้สึกได้และเข้าใจดี ความสำคัญของสิ่งเหล่านั้นจะหายไป ด้วยเหตุนั้น เมื่อสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงหรือสูญหายไป เราก็จะไม่เสียใจหรือโกรธ

การครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งต่างๆ หมายความว่าอย่างไร การทำให้สิ่งต่างๆ ได้กลายเป็นของเราหมายความว่าอย่างไร ใครคือ “ฉัน” คนนี้ที่ครอบครองสิ่งต่างๆ มากมาย เมื่อเขาใกล้จะตายและสิ่งต่างๆ ภายนอกหลุดมือไป ผู้คนจึงจะรู้ว่าไม่มีสิ่งใดที่เกี่ยวข้องกับความเป็นตัวตนของเขา เมื่อเขาใกล้จะเสียชีวิต เขาจะรู้ว่าความคิดเกี่ยวกับความยึดมั่นถือมั่นเป็นเจ้าของนั้น ไม่ได้มีความหมายอะไร

ในชีวิตของคนนั้น สำคัญว่าเขาเป็นใครส่วนใหญ่ถูกปิดบังด้วยการเข้าไปยึดติดกับสิ่งต่างๆ เมื่อสิ่งเหล่านั้นหลุดมือไปและไม่มีความหมายในโลกนี้ให้เขายึดมั่นถือมั่นอีกต่อไปแล้ว คราวนี้เขาเป็นใครล่ะ

ยกตัวอย่างเช่น ความร่ำรวย สมมุติว่าบางคนสามารถหาเงินได้มากมายในชีวิตนี้ เมื่อพิจารณาความตาย เขาจะรู้ว่า ฉันไม่สามารถเอาเงินติดตัวไปได้แม้แต่สลึงเดียวเมื่อฉันตาย พุตกันตามความจริง เงินแทบจะไม่ใช้ของฉันแม้แต่ตอนที่ฉันยังมีชีวิตอยู่ ฉันใช้ประโยชน์จากมัน แต่เงินฉันมีประโยชน์เมื่อฉันใช้มันด้วยเจตนาที่ดี แต่นอกเหนือไปจากนั้นแล้ว เงินก็ค่อนข้างจะไม่มี ความหมายสำหรับประโยชน์ในระยะยาวของฉันและประโยชน์ต่อผู้อื่น สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าฉันจะใช้ประโยชน์จากมันอย่างไร ไม่ใช่ใครคือเจ้าของเงิน ถ้าความตั้งใจของฉันเป็นไปเพื่อผู้อื่นและทำด้วยใจเมตตา กรรมดีจากการกระทำนี้ก็จะทำให้ฉันมั่งคั่งร่ำรวยในชาติหน้า หากฉันเป็นคนขี้เหนียวและใจแคบ กรรมที่น่าเสียใจจากการกระทำของฉันจะกลายเป็นภาระหนักเมื่อฉันตาย

เมื่อคนเราพิจารณาเช่นนี้ แล้วหากด้วยเหตุผลบางประการ เขาต้องสูญเสียเงิน มันอาจจะถูกขโมยหรือสภาวะทางการเงินของเขาเปลี่ยนแปลงและไม่ร่ำรวยอีกต่อไป การสูญเสียความมั่งคั่งจะมีผลกระทบน้อยมากต่อสภาวะจิตของเขา เขาจะรู้สึกว่ามันเป็นหายนะ เมื่อเขาคิดว่าเงินไม่ใช่ของเขา หรือเงินเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องมีก็ได้ เขาก็จะคิดว่าการสูญเสียความมั่งคั่งไม่ได้เป็นโศกนาฏกรรมสำหรับเขา ด้วยเหตุนี้ เขาก็จะไม่ค่อยมีความวิตกกังวล ไม่ค่อยมีความทุกข์ บุคคลเช่นนี้จะไม่มีความเครียดและมีความสุขมากกว่า

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นความเชื่อ และหลักการแบบไม่มีเหตุผล ใช่หรือไม่

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีการที่ช่วยทำให้บุคคลพัฒนาจากการที่มีจิตอยู่ในปัจจุบันแบบโลกๆ ไปสู่สภาวะจิตที่รู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งทำให้เขาสามารถเข้าใจความจริงได้ ผู้ที่มีสภาวะจิตแบบธรรมดาโลกจะไม่สามารถเข้าใจความจริงของธรรมะได้ คนเหล่านี้มักจะตระหนกตกใจเมื่อมีความทุกข์ และไม่เข้าใจว่าจะดับความทุกข์ได้อย่างไร ดังนั้น พวกเขาจึงต้องการความช่วยเหลือเพื่อที่จะหาทางให้ได้รับความสุขอย่างแท้จริง มันคล้ายๆ กับว่าทุกคนมีความคิดที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับตนเองและโลก และเนื่องจากพวกเขามีแต่ความคิดผิดๆ เขาก็จะเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างผิดไปด้วย เนื่องจากพวกเขามีแต่ความคิดที่ผิดๆ เท่านั้น มันจึงเป็นการยากที่พวกเขาจะสามารถเข้าใจปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่และรู้วิธีที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวในความเป็นจริง ผู้คนกำลังเผชิญกับปัญหาที่พวกเขาสร้างขึ้นมาเอง แต่เขาไม่เข้าใจความร้ายแรงของสถานการณ์เพราะพวกเขาไม่ทราบว่าตนมีความคิดผิดๆ นี่คือปัญหาที่พวกเรากำลังประสบ

ครั้งหนึ่งเมื่อพระพุทธเจ้าทรงดำเนินอยู่ในป่าพร้อมพระภิกษุกลุ่มหนึ่ง พระองค์ทรงก้มลงหยิบใบไม้ขึ้นมากำมือหนึ่งจากพื้นดิน และตรัสถามพระภิกษุเหล่านั้นว่า “ใบไม้ในกำมือตถาคตหรือใบไม้ในป่า อันไหนมีมากกว่ากัน” พระภิกษุกราบพูลว่า

“ใบไม้ในป่ามีจำนวนมาก ใบไม้ในกำมือพระองค์มีจำนวนน้อย” และพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใบไม้ในกำมือตถาคตเปรียบเสมือนสิ่ง ที่ตถาคตสอนพวกท่าน ส่วนใบไม้ในป่าเปรียบเสมือนความรู้ ทั้งหมดที่ตถาคตได้จากการตรัสรู้” แล้วพระองค์ก็ตรัสต่อไปว่า “เหตุใดตถาคตจึงสอนพวกท่านเพียงแค่นี้ ก็เป็นเพราะสิ่งที่ ตถาคตสอนให้พวกท่านนั้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับเหตุแห่งทุกข์และ การดับทุกข์ เพราะคำสั่งสอนเหล่านี้จะนำพวกท่านไปสู่ความสุข ที่แท้จริงและความเป็นอิสระเสรีโดยตรง ความรู้นอกจากนี้ที่ ตถาคตได้ตรัสรู้มานั้น ไม่จำเป็นสำหรับเป้าหมายสำคัญ ดังนั้น ตถาคตจึงไม่สอนแก่พวกท่าน เมื่อพวกท่านพ้นจากทุกข์แล้ว พวกท่านจะสามารถพิจารณาเรื่องอื่นๆ ที่ตถาคตไม่ได้สอนด้วย ตนเองหากท่านต้องการ แต่ในขณะนี้ความรู้เหล่านั้นจะเป็น อุปสรรคต่อความเข้าใจอันลึกซึ้งของท่าน”

ในพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ พระพุทธเจ้าทรงเน้นวิธีที่ ถูกต้องที่จะนำเราออกจากความทุกข์ไปสู่ความหลุดพ้นจาก ความทุกข์อย่างสมบูรณ์ พระองค์ทรงสอนให้รู้จักทางดำเนิน ในการปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยเหตุและผล ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดี ที่จะนำไปสู่ผลที่ดี มั่นยืนอยู่กับแต่ละบุคคลที่จะพากเพียร พยายามในการดำเนินไปตามทางนั้นจนถึงจุดหมายปลายทาง แม้แต่พระอรหันต์ซึ่งเป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริง ก็ไม่สามารถปฏิบัติแทน ผู้อื่นได้ ท่านไม่สามารถรักษาให้ผู้ใดหายจากกิเลส ท่านสามารถ บอกทางที่ถูกต้องในการปฏิบัติ ท่านสามารถบอกว่าเราควร

ทำอะไรและไม่ควรทำอะไร แต่เราต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่มีใครที่สามารถจะทำแทนเราได้ กล่าวคือ พุทธธรรมเป็นวิธีการปฏิบัติของแต่ละบุคคล และเป็นสิ่งที่ทำได้จริง

บางครั้งจิตของกระผมสว่างไสวมากเสียจน กระผมคิดว่ากระผมน่าจะมีความสามารถพิเศษ

คุณต้องระมัดระวังเกี่ยวกับความคิดที่ว่าคุณได้บรรลุธรรมะขั้นที่น่ายินดีพอใจ นั่นคือหลุมพรางที่ตกให้บางคนตกลงไปและอาจจะเป็นอันตรายได้ การบรรลุธรรมขั้นสูงเป็นความหลงอย่างยิ่งใหญ่มาก และผู้ที่หลงมักจะคุยเกี่ยวกับการบรรลุธรรมของเขาซึ่งทำให้เรารู้แน่ชัดว่าไม่เป็นความจริง ผู้ที่ได้บรรลุธรรมขั้นสูงจริงจะไม่พูดถึงตนเอง ท่านทราบดีว่าไม่มีประโยชน์อะไรที่จะพูดถึงประสบการณ์เหล่านั้นของท่าน มันไม่มีประโยชน์อะไรในการคุยกับผู้อื่น เราจะเป็นอะไรก็เป็นเรื่องของเรา ถ้าได้บรรลุธรรมขั้นหนึ่งขั้นใดในการปฏิบัติ นั่นก็คือสิ่งที่เขาได้บรรลุ ก็แค่นั้นเอง การพูดคุยเกี่ยวกับการบรรลุธรรมเพื่อทำให้ผู้อื่นเกิดความสนใจนั้นเป็นเรื่องของกิเลส

ดังนั้นจึงต้องระวังเกี่ยวกับบุคคลที่ชอบอ้างว่าได้บรรลุธรรมขั้นนั้นขั้นนี้ในการปฏิบัติ ส่วนมากหากเขาอ้างว่าได้บรรลุธรรม

ขั้นสูงมักจะเป็นเรื่องไม่จริง และสำหรับตัวเราเองก็ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะคิดเดาเอาเองว่าเราได้บรรลุธรรมขั้นนั้นขั้นนี้ เราก็ยังเป็นตัวเราอยู่เหมือนเดิมแค่นั้นเอง เรายังมีงานที่จะต้องทำอีกมากในการปฏิบัติจิตตภาวนา ซึ่งแค่นี้ก็เพียงพอแล้ว หากเรายังคงปฏิบัติเพื่อหาทางดับกิเลส มันก็ไม่สำคัญว่าเราจะอยู่ในขั้นใดในทางดำเนิน แต่สิ่งที่สำคัญก็คือเรากำลังดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง เมื่อเราคิดว่าเราได้บรรลุความสำเร็จในการปฏิบัติจิตตภาวนาแล้ว เราก็จะมีแนวโน้มที่จะทำตัวตามสบายและละความพยายาม ซึ่งจะกลายเป็นอุปสรรคอันสำคัญต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติจิตตภาวนา ดังนั้น เราต้องพยายามหักห้ามความคิดว่าเราได้ไปถึงจุดที่ปลอดภัยแล้วในการปฏิบัติ หรือได้บรรลุสิ่งที่จะทำให้เราไม่ตกลงไปอีกต่อไป ขอให้มีความเพียรพยายามมากๆ เมื่อเราได้บรรลุเป้าหมายสุดท้าย เราก็จะทราบได้เองอย่างแน่นอน

การอดอาหารช่วยในการปฏิบัติ จิตตภาวนาได้อย่างไร

ในขั้นแรกเราต้องมั่นใจเสียก่อนว่าเรากำลังอดอาหารอย่างมีเหตุผลที่ถูกต้อง การอดอาหารควรทำเพื่อพัฒนาการปฏิบัติจิตตภาวนา และไม่ใช่เพื่อให้สุขภาพดีหรือเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

ให้ระลึกว่าการอดอาหารเป็นเครื่องช่วยในการปฏิบัติจิตตภาวนา เท่านั้น มันไม่ใช่สิ่งที่จะมาทดแทนความพากเพียรพยายามที่ถูกต้อง การไม่รับประทานอาหารช่วยในการปฏิบัติจิตตภาวนา เพราะมันช่วยให้ร่างกายอ่อนกำลัง การอดอาหารช่วยให้ความแข็งแรงของร่างกายลดลง และลดความมีชีวิตชีวาของร่างกาย พลังของร่างกายก็จะละเอียดขึ้น เมื่อร่างกายแข็งแรงกิเลสก็จะเข้มแข็งด้วย การทำให้ร่างกายอ่อนแอลงก็ช่วยลดพลังของกิเลส ดังนั้น การควบคุมจิตจะทำได้ง่ายขึ้นเมื่อเราอดอาหาร เนื่องจากจิตนั้นผูกติดกับร่างกายมาก การรับประทานอาหารอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกหนักและง่วงนอนได้ง่าย การอดอาหารช่วยให้ภาระของร่างกายเบาลง ซึ่งจะช่วยให้จิตสว่างและแหลมคม

ครูบาอาจารย์บางท่านกล่าวว่าไม่ต้องทำอะไร
นอกจากปล่อยวางสิ่งที่เรายึดติดเท่านั้น
จึงขอกราบเรียนถามว่า
การปล่อยวางนั้นง่ายจริงหรือไม่

วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เข้าใจการปล่อยวางก็คือการเปรียบเทียบการปล่อยวางกับการควบคุมผัสสะต่างๆ การควบคุมผัสสะซึ่งหมายถึงการควบคุมการกระทบของอายตนะ เป็นการป้องกันภัย

จากกิเลส เมื่อกิเลสเกิดขึ้น จิตก็จะถูกดึงไปในทางใดทางหนึ่ง
ดังนั้นเพื่อเอาชนะกิเลส เราต้องดึงจิตกลับมาในทิศทาง
ตรงกันข้าม ซึ่งการควบคุมผัสสะจะทำหน้าที่นั้น การควบคุม
ผัสสะ คือความตั้งใจที่จะกำหนดจิตให้ตั้งมั่นเพื่อป้องกันไม่ให้
กิเลสมีกำลังที่จะดึงจิตไปในทางที่ผิด

เมื่อพูดถึงการปล่อยวาง ความสามารถในการปล่อยวางนั้น
เกิดจากปัญญา ซึ่งหมายความว่าเรารู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความ
เป็นจริง เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ แล้ว ความ
เป็นจริงของสิ่งนั้นก็จะปรากฏออกมาให้เห็นอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็น
สิ่งที่แตกต่างจากการควบคุมผัสสะ การควบคุมผัสสะนั้นจำเป็น
ที่จะต้องมีเพื่อที่จะช่วยทำให้ปัญหาอุปสรรคที่ขัดขวางเรา
อย่างเห็นได้ชัดนั้นลดน้อยลง แต่การควบคุมผัสสะนั้นไม่ได้มี
เจตนาที่จะทำให้เกิดการปล่อยวาง เราไม่อาจจะกล่าวได้ว่าปัญหา
ที่ลดน้อยลงเพราะการควบคุมการกระทำนั้นจะหายไปอย่าง
สมบูรณ์เพื่อไม่ให้มันเกิดขึ้นได้อีก แต่ถ้าเราเข้าใจปัญหาได้อย่าง
ชัดเจนด้วยปัญญาและปล่อยวางมันได้ มันก็จะไม่เกิดขึ้นอีก

เรื่องสำคัญเกี่ยวกับการปล่อยวางเป็นดังนี้ คนจำนวนมากกล่าวว่า
สิ่งที่เราจะต้องทำก็คือปล่อยวาง แต่การปล่อยวางนั้นไม่ใช่เรื่อง
ที่จะทำได้ง่ายๆ โดยมีเพียงแค่อะไรก็ตามที่ใจ เพราะถึงแม้ว่าเราอยาก
จะปล่อยวางมากเพียงใด แต่เราก็ไม่รู้วิธีที่จะปล่อยวาง อาตมา
คิดว่ามันเหมือนกับมดบนเพดานที่อยากจะลงมาที่พื้นข้างล่าง

สิ่งที่มืดต้องทำนั้นก็คือปล่อยวาง แต่มันไม่รู้ว่าจะปล่อยวางอย่างไร สิ่งที่มีรู้ก็คือจะเอาเท้าข้างหนึ่งของมันไปไว้หน้าอีกข้างหนึ่งเท่านั้น หรือเอาเท้าทั้งหกไว้หน้ามดตัวอื่นเท่านั้น ถ้าเราประสบความสำเร็จในการปล่อยวางสิ่งหนึ่งสิ่งใดในการปฏิบัติ เราก็จะไปยึดสิ่งอื่นต่อไปอีก การปล่อยวางสิ่งหนึ่งและหันไปยึดอีกสิ่งหนึ่งนั้น นี่คือการของกิเลส

เมื่อเราปฏิบัติโดยอบรมจิตและพิจารณาจนเกิดปัญญา ก็จะไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการพยายามปล่อยวาง การที่มีปัญญารู้เห็นความเป็นจริงของสิ่งที่เรากำลังพิจารณา ทำให้จิตนั้นสามารถปล่อยวางได้โดยอัตโนมัติ ความเข้าใจนั้นก่อให้เกิดการปล่อยวาง เราจะพบว่าเราไม่ได้ต้องการสิ่งนั้น ก็แค่นั้นเอง แล้วเราก็ปล่อยวางมันในทันที นั่นก็คือการปล่อยวางอย่างแท้จริง

ทำอย่างไรจึงจะมีความพยายามที่เหมาะสมในการปฏิบัติจิตตาวานา

ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับพลังของกิเลส ถ้ากิเลสแรง เราจะต้องใช้ความพยายามมากเพื่อที่จะเอาชนะอิทธิพลของกิเลสที่ทำให้เราหลง แต่หากกิเลสไม่รุนแรง เราก็ไม่ต้องใช้ความพยายามมากนักในการที่จะเอาชนะกิเลส มันเหมือนกับมีศัตรูมารุกรานเรา ถ้าศัตรูใช้ความรุนแรง เราก็ต้องขับไล่ไปด้วยความรุนแรง

หากการรุกรานไม่รุนแรง ก็จะไม่เป็นการยากที่จะขับไล่ศัตรู
ในกรณีเช่นนั้น เราไม่จำเป็นที่จะต้องยกทั้งกองทัพมาจัดการ
กับศัตรู ดังนั้น การที่เราจะต้องใช้ความพากเพียรพยายาม
มากน้อยเพียงไรนั้นส่วนใหญ่นั้นขึ้นอยู่กับกิเลส ถ้ากิเลสรุนแรง
เราจะต้องใช้ความพากเพียรพยายามมากและจะต้องทำงานหนัก

มีพระสูตรในมัชฌิมนิกายซึ่งพระพุทธเจ้าทรงอธิบายวิธีการต่อสู้
กับกิเลสที่มีพลังมาก ชั้นแรกเราจะต้องระลึกถึงพระพุทธเจ้าและ
สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำ ตลอดจนวิธีที่พระองค์ทรงต่อสู้
อย่างไม่หยุดยั้งกับอิทธิพลที่ทำให้เกิดความหลงของกองทัพมาร
จนกระทั่งพระองค์ทรงสามารถประกาศชัยชนะต่อข้าศึก

ถ้าการระลึกนึกถึงพระพุทธเจ้าไม่ได้ผล เราควรพิจารณาว่า
จะเกิดอะไรขึ้นหากเราไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ
จิตตภาวนา ให้นึกถึงความเป็นจริงเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ซึ่งได้แก่
ความไม่มั่นคงถาวร ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความจริงเกี่ยวกับ
ความตาย และความเป็นไปได้ที่เราจะตกนรกหรือไปเกิดที่อื่นที่
เป็นอับปางลงหลังจากความตาย

ถ้าต่อสู้ด้วยวิธีต่างๆ แล้วยังไม่ชนะ เราจะต้องเอาลิ้นแทะเปดาน
กัดฟัน และฟาดฟันกับกิเลสอย่างสุดความสามารถ กล่าวคือ
การต่อสู้กับกิเลสจะต้องรุนแรงพอกับความรุนแรงของกิเลส นี่คือ
สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “ทางสายกลาง”

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ยังคงใช้ได้ในโลกปัจจุบันนี้หรือไม่

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตที่มีอยู่แค่ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นคำสั่งสอนที่ถูกต้องตลอดไปและจริงตลอดไป ไม่ว่าเราจะอายุเท่าไรและอยู่ในสถานการณ์ใด ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏในโลกนี้เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการเกิดขึ้น เจริญเติบโต และกลับไปยังที่เดิม หรือเกิด แก่ และตาย ไม่มีหนทางใดที่ทำให้เราสามารถที่จะหลีกเลี่ยงความแก่ ไม่มีความพยายามใดๆ ที่จะสามารถป้องกันไม่ให้เราตาย ไม่ว่าสิ่งใดที่เราสะสมเอาไว้ก็จะต้องสูญเสียไปในที่สุด สิ่งใดที่เกิดขึ้นจะต้องดับไป และสิ่งใดที่ถูกสร้างขึ้นก็就会被ทำลาย ไม่ว่าจะเป็นสมัยพุทธกาลหรือสมัยปัจจุบัน

ความคิดกว้างๆ เกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตและความตายนั้น เป็นความคิดที่ช่วยให้เราสามารถจัดการกับความทุกข์ที่พวกเราทุกคนจะต้องเผชิญในชีวิตของเรา

บทที่ 7

หลักการปฏิบัติ ของขรवास



ชีวิตทุกด้าน
ของผู้ปฏิบัติที่ตั้งใจจริง
จะต้องเป็นเรื่องเกี่ยวกับการภาวนาเท่านั้น
ซึ่งทัศนคติเช่นนี้เป็นสิ่งที่จำเป็น
ต้องมีสำหรับฆราวาส
ผู้ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง

มีความเป็นไปได้ไหมที่ฆราวาส จะสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างจริงจัง

เราต้องเข้าใจว่า ไม่ว่าชีวิตเราจะเป็นอย่างไร เราสามารถปฏิบัติธรรมได้เสมอ ถ้าเราทำทุกอย่างในชีวิตประจำวันด้วยความตั้งใจ พุ่เม ระมัดระวัง และมีสติ นี่คือการปฏิบัติธรรมของเรา มันไม่สำคัญว่าเราจะทำความสะอาด ทำกับข้าว ขับรถ หรือ ทำการงานใดๆ ถ้าเราพิจารณาให้เห็นว่าการกระทำนั้นเป็นการปฏิบัติธรรม ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำก็จะเป็นการปฏิบัติจิตตภาวนาอีกรูปแบบหนึ่ง ถึงแม้ในยามที่ชีวิตจะมีความทุกข์ยากลำบาก เราก็ยังสามารถพิจารณาความทุกข์ยากลำบากนี้ว่าเป็นการฝึกความอดทน ถ้าเราฝึกทำเช่นนี้ เมื่อถึงเวลาที่เราไปอยู่ที่วัดเพื่อปฏิบัติจิตตภาวนา เราก็จะพบว่าเราสามารถปฏิบัติได้ด้วยความสะดวกสบาย แต่ถ้าหากว่าเราบ่นคร่ำครวญตลอดเวลา และรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังหมดกำลังใจในชีวิต การกระทำเช่นนี้ก็จะเป็นการส่งเสริมกิเลสซึ่งเป็นศัตรูสำคัญของธรรม และทำให้การปฏิบัติจิตตภาวนาเป็นไปได้ยาก

ในความเป็นจริง สถานการณ์ในชีวิตของเราในปัจจุบันขึ้นอยู่กับว่าเราอยู่ที่ไหน และในสถานการณ์เหล่านั้นเราต้องใช้สิ่งที่มีให้เป็นประโยชน์ ในทุกๆ สถานการณ์ เราต้องหาทางที่จะปฏิบัติโดยใช้ประโยชน์จากจุดแข็งของเรา และในขณะเดียวกันก็

พยายามขจัดข้อเสียของเรา เมื่อเราพบว่าการปฏิบัตินั้นทำได้ยาก และทำให้หงุดหงิดใจ เราต้องรู้ว่าในบางครั้งชีวิตของเรามีความยากลำบากบ้าง เราต้องมีความอดทนและพยายามที่จะปฏิบัติจิตตภาวนาโดยไม่หวั่นไหวต่อปัญหาอุปสรรคใดๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

เราอาจจะพิจารณาดูและถามตนเองว่า ใครคือผู้ที่อยู่ภายในที่เดือดร้อนจากสถานการณ์นี้ พิจารณาดูผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เลือด และกระดูก เป็นต้น และถามตนเองว่า ปัญหาอันอยู่ตรงไหนในสิ่งเหล่านั้น เมื่อเราตั้งจิตมั่นอยู่กับการพิจารณาเช่นนั้น ธรรมะจะออกมาและความทุกข์ก็จะลดลง การมีสติอยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ในปัจจุบัน ทำให้เราไม่มีเวลาที่จะหงุดหงิดหรือรำคาญใจ เมื่อปฏิบัติไปเช่นนี้ก็เพียงพอที่จะทำให้เกิดความพอใจขึ้นในสถานการณ์ที่ยากลำบาก เมื่อเราตั้งสติอยู่กับปัจจุบัน ความฟุ้งซ่านวุ่นวายของจิตจะไม่เกิดขึ้น เมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่เข้ามารบกวน จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิ

ไม่มีเหตุผลว่าทำไมฆราวาสญาติโยมจะปฏิบัติธรรมไม่ได้ มันไม่ได้ง่ายเหมือนกับการเข้าโครงการอบรมธรรมะ แต่ก็มีใช้ว่า จะทำไม่ได้ เราต้องเรียนรู้ที่จะปฏิบัติในทุกสถานการณ์เท่าที่เราจะทำได้ และหาทางพลิกสถานการณ์นั้นให้เป็นโอกาส ต้องใช้ความฉลาดบ้างเพื่อหาทางที่จะปฏิบัติ เมื่อเรามีจิตที่มุ่งสู่ธรรมะ ผลก็ย่อมมีคุณค่า

กุญแจสามดอกที่จะนำเราไปสู่ความสำเร็จคือ สติ ปัญญา และความพากเพียร เราควรระลึกถึงปัจจัยทั้งสามประการนี้อยู่เสมอ แล้วการปฏิบัติของเราจะดำเนินไปในแนวทางของธรรมะ ไม่ว่าเราจะทำอะไร ก็จะเป็นการปฏิบัติจิตตภาวนา สิ่งสำคัญคือเราต้องรู้ว่าไม่ว่าสถานการณ์ในชีวิตเราจะเป็นอย่างไร เราสามารถที่จะปฏิบัติจิตตภาวนาได้เสมอ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า การปฏิบัติจิตตภาวนาเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย แต่ที่มันทำยากก็เพราะกิเลส ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเราควรพิจารณาดูกิเลสของเราก่อนเพื่อจะได้เข้าใจว่ากิเลสคืออะไร ในที่สุดก็จะพบว่ากิเลส นั่นคือตัวเราเอง ตัวเราที่เราเป็นอยู่ในขณะนี้

แต่หลังจากที่เราปฏิบัติเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว เราก็จะสามารถแยกจิตออกจากกิเลสได้ แต่ก่อนที่จะถึงจุดนั้น เรายังรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับกิเลส เพราะกิเลสเข้ามาอยู่ในจิต เหมือนกับสีที่อยู่ในน้ำ เมื่อสีผสมกับน้ำแล้ว เราไม่สามารถที่จะแยกสีออกจากน้ำได้ แต่มันก็ไม่เหมือนกันเสียทีเดียว

จิตก็เป็นเช่นเดียวกัน เมื่อจิตถูกกิเลสหลอกลวง จิตทั้งดวงก็ถูกย้อมไปเช่นเดียวกัน จิตที่ถูกย้อมให้หลงไปตามกิเลสก็จะนำเราไปในทางที่ผิดอยู่เสมอ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้การปฏิบัติทำได้ยาก หากเราเรียนรู้ที่จะพิจารณาดูกิเลสและเข้าใจว่ามันเป็นอันตรายมากเพียงใด เราก็เริ่มที่จะเอาชนะมันได้บ้างแล้ว

ให้พยายามตั้งจิตให้อยู่กับปัจจุบัน พยายามป้องกันมิให้จิตกลับไปคิดถึงเรื่องในอดีต นี่คือน้ำที่ของสติ หากเมื่อไรเราไม่พอใจกับสถานการณ์ปัจจุบัน และหวนกลับไปคิดถึงอดีตที่ดูเสมือนว่าดีกว่าด้วยความอาลัยอาวรณ์ ก็ให้เตือนตนเองว่า เรากำลังอยู่ที่นี้ในขณะนี้ ไม่ได้อยู่ที่นั่นในเวลานั้น เราต้องรู้ว่าเราต้องมีความทุกข์เมื่อเราเกิดมาเป็นคนอยู่ในโลกนี้ ถ้ามีร่างกายก็ต้องมีความทุกข์ เราต้องรู้ว่าการยึดติดอยู่กับความสุขสบายจะปิดกั้นเราทำให้ไม่ได้ไปในที่ที่ควรจะไป และไม่ได้ทำสิ่งที่ควรจะได้ทำ

เมื่อเรายึดติดอยู่กับความสะดวกสบาย จึงมีสถานที่เพียงไม่กี่แห่งเท่านั้นที่เราสามารถจะไปปฏิบัติจิตตภาวนาได้ มันเป็นการระหนักมากที่จะเอาสิ่งอำนวยความสะดวกติดตัวไปทุกหนทุกแห่ง ความสุขสบายส่วนใหญ่ก็คือความจริงที่ว่าเรามีความเคยชินกับมัน และเมื่อเราเคยชินกับความสุขสบายแล้ว ความไม่สะดวกสบายเล็กๆ น้อยๆ ก็จะทำให้เรารู้สึกว่ามันทำให้เรามีความทุกข์มากกว่าปกติ ในทางตรงกันข้ามหากเราเคยชินกับการอยู่อย่างอดัดและไม่ค่อยมีความสะดวกสบาย เราก็จะสามารถอยู่และปฏิบัติจิตตภาวนาที่ไหนก็ได้อย่างง่ายดาย

ในขณะที่เราปฏิบัติจิตตภาวนาและค่อยๆ เห็นผลที่เกิดขึ้น ความมั่นใจก็จะมีมากขึ้นและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยภายในเริ่มเกิดขึ้น ในบางกรณีมันจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเรา

ได้ปฏิบัติอย่างเข้มข้น ถ้าเราภาวนาอย่างจริงจังและลงลึก ผลดีย่อมเกิดขึ้นค่อนข้างรวดเร็ว แต่ผลมักจะค่อยๆ เกิดขึ้นเป็นลำดับตามกาลเวลามากกว่า โดยเพิ่มขึ้นและเข้มข้นขึ้นตามลำดับขั้นของการภาวนา ในขั้นแรกเราจะเริ่มมีความสงบและเริ่มมีสมาธิ หลังจากนั้นการปฏิบัติจะค่อยๆ เข้มข้นขึ้นจนถึงขั้นที่เราตั้งใจจัดจคงอยู่ภายในมากขึ้นเป็นลำดับ จนกระทั่งรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นในจิต และเมื่อยิ่งเข้าใจมากขึ้น เราก็จะยิ่งรู้ว่าโลกภายนอกนั้นเป็นเพียงเงาเท่านั้น ด้วยความรู้นี้ ความมั่นใจจะมีมากขึ้นภายในจิต

สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือความเห็นเราเปลี่ยนไป เมื่อความเห็นเปลี่ยนไป วิธีคิดของเราก็จะเปลี่ยนไปด้วย เมื่อวิธีคิดของเราเปลี่ยนไป ความเข้าใจที่เกิดขึ้นก็จะซึมซาบลงสู่ใจ กิเลสในบางเรื่องก็จะค่อยๆ ลดน้อยลง และทำให้มีความมั่นใจมากขึ้นเป็นลำดับ เพราะความมั่นใจเกิดจากการที่กิเลสถูกทำลาย นี่คือนั่นที่เกิดขึ้นจริง

ทำอย่างไรจึงจะภาวนาได้ดีในขณะที่ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความวุ่นวายในโลก

ถ้าทำทุกอย่างด้วยความมีสติก็จะเป็นการภาวนาแบบหนึ่ง แต่ถ้าเราทำอะไรโดยไม่มีความตั้งใจอย่างจริงจัง มันก็

จะกลายเป็นงานแบบโลกๆ อีกงานหนึ่งเท่านั้น แต่ถ้าทำด้วยความมีสติ งานธรรมดาที่สุดก็จะกลายเป็นการภาวนา เราอาจจะกวาดไปไม้ ผ่าฟืน หรือล้างห้องน้ำ แต่ถ้าตั้งใจทำ งานเหล่านี้ก็จะเป็นการปฏิบัติจิตตภาวนา นี่เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ที่มีชีวิตอยู่ในสังคมที่วุ่นวายต้องตระหนัก เมื่อเรามีความตั้งใจ งานที่ตามปกติถือกันว่าเป็นงานประจำ น่าเบื่อ และไม่น่าสนใจ ก็จะกลายเป็นการปฏิบัติธรรมที่ช่วยพัฒนาชีวิตของเรา

พวกเราทุกคนอยู่ในโรงละครของตนเอง เราไม่เคยเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เราเห็นสิ่งเหล่านั้นตามการตีความของเราเท่านั้น ทั้งนี้เนื่องจากจิตของเรานั้นดื้อด้นและไม่สงบ เมื่อเราพยายามมองเข้าไปในจิต เราจะเห็นการรับรู้เพียงผิวเผินเท่านั้น โดยจะไม่เห็นอะไรที่ลึกลงไปกว่านั้น

แต่เมื่อจิตสงบ เราก็มองเห็นได้ลึกขึ้น ความสว่างของจิตทำให้เราเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง แทนที่จะคิดเอาเอง และมีอารมณ์เกี่ยวกับสิ่งที่เราพบเห็น ด้วยการตั้งจิตมั่นจดจ่ออยู่ภายใน เราจะเห็นได้ละเอียดเป็นชั้นๆ มากขึ้น การภาวนาเช่นนี้เรียกว่า “สมถะ” หรือกรรมฐานที่ทำให้จิตสงบ และใช้เพื่อทำให้จิตที่วุ่นวาย สบายสะสาง

บางครั้งรู้สึกว่ายู่ยากในสังคม

อาตมาขอให้โยมพิจารณาให้ดีว่า สังคมนี้อาจจริง ๆ แล้วเป็นสังคมที่เอื้ออาทรและมีความเข้าใจซึ่งกันและกันหรือไม่ สังคมนี้ไม่ได้เป็นเช่นนั้น มันเป็นโลกที่จิตของทุกคนสนใจแต่เรื่องของตนเอง ไม่ได้เป็นโลกที่ทุกคนจะมาเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันและดูแลกันด้วยความห่วงใย ตรงกันข้าม มันเป็นสังคมที่ทุกคนไม่เห็นความทุกข์ยากของผู้อื่น ไม่สะเทือนใจต่อความยากจนของเพื่อนบ้าน

เป็นที่น่าเสียใจว่าสังคมปัจจุบันของเราไม่ใช่สังคมในอุดมคติแต่อย่างใด เมื่อครูเอาใจเด็กและตามใจ ปลอ่ยให้เด็กทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ และพ่อแม่พยายามปกป้องไม่ให้ลูกรู้จักความเจ็บปวดและความทุกข์ในชีวิต แล้วอะไรจะเกิดขึ้นกับเด็กเหล่านี้เมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และถูกผลักเข้าไปในโลกที่เราอยู่กัน จริงไหมที่พวกเขาจำนวนมากรู้สึกสับสน โกรธแค้น และผิดหวัง

อาตมาสงสัยว่า เหตุใดพ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้ใหญ่อื่นๆ ไม่พยายามที่จะให้โอกาสและการฝึกอบรมแก่เด็กเหล่านี้ตั้งแต่เขายังเล็ก ให้รู้จักพลังที่มีในตัวเขาด้วยตนเอง พลังที่เราทุกคนมีเพื่อที่จะลุกขึ้นยืนและหาทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเองเมื่อมีความทุกข์

เมื่อเราต้องเผชิญกับความเจ็บปวดและมีความโกรธ เราจะมี ความกล้าและความตั้งใจที่จะเผชิญปัญหาทุกอย่างโดยตรง ซึ่งจะเกิดขึ้นจากพลังของความเข้มแข็งภายในของเรา

ด้วยปัญหาเหล่านี้ที่ชีวิตต้องเผชิญ เราจะต้องมั่นคงในการปฏิบัติ อย่าปล่อยให้ตนเองดีใจหรือเสียใจอย่างรุนแรง เมื่อทุกอย่างเป็น ไปด้วยดี อย่าดีใจจนเกินไป เมื่อเผชิญอุปสรรคหรือความล้มเหลว ก็อย่าท้อถอย ต้องพยายามหาทางแก้ไขอยู่เสมอ ถ้าถึงทางตัน ก็ให้หันหลังกลับออกมาและหาทางอื่นเพื่อทำให้ชีวิตดำเนิน ต่อไปได้ ไม่ว่าจะมีอุปสรรคหรือปัญหาใดๆ เราควรมีความเพียร พยายามเป็นเครื่องนำทางและต้องไม่ยอมแพ้

เราภาวนาพุทโธในขณะที่ทำงานไปด้วย จะได้หรือไม่

นอกเหนือจากเวลาที่เรารู้สึกให้กับการปฏิบัติจิตตภาวนาแล้ว ผู้ที่ตั้งใจภาวนาอย่างจริงจังควรจะปฏิบัติไปด้วยในขณะที่ทำงาน เราอาจจะพยายามท่องพุทโธเมื่ออยู่ในที่ทำงาน แต่การที่จะ ภาวนาพุทโธพร้อมกับทำงานไปด้วยนั้นมักจะทำได้ยาก ในที่สุด เราจะต้องเลือกเอาว่าจะภาวนาหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง เพียงอย่างเดียว การทำทั้งสองอย่างพร้อมกันนั้นแทบจะเป็นไป

ไม่ได้ และถ้าเราไม่ตั้งใจจดจ่ออยู่กับการทำงาน ความเสียหายร้ายแรงก็อาจจะเกิดขึ้นได้

ดังนั้นการที่จะปฏิบัติจิตตภาวนาในขณะที่ทำงานไปด้วย เราก็จะทำได้เพียงแค่ทำงานนั้นด้วยความตั้งใจอย่างเต็มที่ กล่าวคือทำให้งานนั้นกลายเป็นการปฏิบัติจิตตภาวนา และพยายามอย่าเอาคำบริกรรมใดๆ มาทดแทนความตั้งใจในการทำงาน เมื่อทำงานเสร็จและได้เวลาปฏิบัติจิตตภาวนาตามปกติ ก็ให้ลืมเรื่องงานเสียและตั้งใจภาวนาอย่างจริงจัง เมื่อทำเช่นนี้จึงเป็นไปได้ที่เราจะลืมอดีต ลืมอนาคต และพัฒนาให้จิตเป็นสมาธิได้ ไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ แต่เราต้องระลึกอยู่เสมอว่า สำหรับคนส่วนใหญ่ที่ใช้ชีวิตในโลกของฆราวาส การทำสมาธิได้ระดับนั้นทำได้ยากยิ่งนัก เราจะต้องมีความตั้งใจและความมุ่งมั่นอย่างจริงจังเป็นพิเศษ

เนื่องจากครอบครัวยุคใหม่ มิตรสหาย และสังคมโดยรวม มีความคาดหวังกับฆราวาส และฆราวาสรู้สึกว่าคุณมีความรับผิดชอบสูงต่อหน้าที่และต่อผู้อื่น สิ่งเหล่านี้คือสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของการอยู่ในโลกของผู้ครองเรือน ดังนั้นฆราวาสที่ตั้งใจปฏิบัติจิตตภาวนาในขณะที่ยังอยู่ในโลกและยังต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบ ต้องตั้งเป้าหมายและจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่จะต้องทำก่อนหรือหลังในชีวิตในลักษณะที่แตกต่างจากปุถุชนคนทั่วไป

มองจากภายนอก ผู้ปฏิบัติอย่างจริงจังจะดูเหมือนว่าเขาใช้ชีวิตค่อนข้างปกติและเป็นไปตามโลกสมมุติ แต่ภายในเขาต้องจัดจ้อยู่กับการปฏิบัติตามพุทธธรรมเท่านั้น นอกจากภาระตามปกติในการดูแลครอบครัวและหน้าที่ต่อสังคมแล้ว เขาต้องลดความอยากต่างๆ ให้น้อยลง และต้องทำกิจกรรมอื่นๆ เท่าที่จำเป็นให้น้อยที่สุด เพียงเพื่อให้สามารถดำรงสถานภาพในชีวิตได้ก็เพียงพอแล้ว

ฆราวาสผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง จะเห็นว่าความอยากและความเกี่ยวข้องกับโลกจะมีความสำคัญกว่าความตั้งใจอันดีของตน และจะไม่เคยมีเวลาพอที่จะปฏิบัติจิตตภาวนา ผู้คนทุกแห่งหนพากันบ่นว่าไม่มีเวลาภาวนาเพราะมีธุระมากมาย แต่การที่ต้องไปทำธุระต่างๆ ในชีวิตของเขานั้นไม่ได้เป็นปัญหาเดียวที่เขามี ปัญหาที่แท้จริงก็คือปัญหาในการจัดลำดับความสำคัญของงานให้ถูกต้องและมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติ

ถ้าหากเราอยากที่จะปฏิบัติจิตตภาวนามากกว่าสิ่งอื่นใดอย่างแท้จริงแล้ว เราก็จะมีเวลา เราจะสามารถหาเวลาและมีพลังที่จะทำให้การภาวนากลายเป็นสิ่งสำคัญมากยิ่งขึ้นถึงหนึ่งในชีวิต ชีวิตทุกด้านของผู้ปฏิบัติที่ตั้งใจจริงจะต้องเป็นเรื่องเกี่ยวกับการภาวนาเท่านั้น ซึ่งทัศนคติเช่นนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีสำหรับฆราวาสผู้ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง

สำหรับการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เราต้องพยายามดำเนินชีวิตให้อยู่ในกรอบของศีลธรรม และกำหนดตารางการปฏิบัติประจำวันที่มีประสิทธิภาพ เราควรรักษาศีลห้าและพยายามควบคุมความต้องการทางเพศและทางรูป รส กลิ่น เสียง ล้มผัสทั้งหลาย แล้วเราจะมีชีวิตที่สงบ เป็นคนที่ซื่อสัตย์และมั่นคง เราควรกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติจิตตภาวนา อ่านหนังสือธรรมะหรือสวดมนต์ เมื่อเรามีเวลามากขึ้น เช่น ในยามสุดสัปดาห์ หรือช่วงหยุดพักผ่อน เราควรไปวัดที่มีการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อจะได้ฟังธรรมะ ปรึกษาครูบาอาจารย์ หรือสวดมนต์ทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็น การที่เราเข้าไปร่วมกิจกรรมของวัดเป็นประจำ ก็จะเป็นประโยชน์ เพราะจะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติของเรา ซึ่งเราจะทำได้ยากที่บ้าน การรู้จักครูบาอาจารย์ที่มีความสามารถก็เป็นสิ่งสำคัญมากเมื่อเราต้องการพัฒนาการปฏิบัติอย่างจริงจัง

กระผมเกรงว่านิमितและประสบการณ์
ของกระผมในการภาวนา
จะทำให้กระผมกลายเป็นคนวิกลจริต

น่าเสียดายที่ผู้คนเข้าใจผิดเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้คนเป็นบ้า นิमितไม่ได้ทำให้คนวิกลจริต การเห็นนิमितและการได้ยินเสียงต่างๆ ไม่ได้ทำให้เป็นบ้า จะเป็นไปได้อย่างไร เมื่อเราเห็นอะไร เราก็แค่เห็น

สิ่งนั้น ถ้าเราได้ยินเสียง เราก็แค่ได้ยินเสียง แต่บางคนคิดว่าตนเองเป็นพระอรหันต์ในขณะที่เห็นและได้ยินสิ่งเหล่านั้น นั่นแหละ เขากำลังเป็นบ้า

ความเชื่อและความคิดทำให้คนเป็นบ้า ไม่ใช่นิมิต ถ้าคนบ้าที่ได้เห็นภาพแปลกๆ สามารถรู้ได้นิมิตเหล่านี้เกิดจากจิตของตนเท่านั้น ไม่ได้มีอะไรมากไปกว่านั้น มันเป็นเพียงแค่นิมิต แค่อารมณ์ และรูป แต่ไม่ได้สำคัญอะไร เขาก็จะหายบ้าทันที แต่แน่นอนว่าเขาไม่สามารถเข้าใจได้ เพราะเขาจะจินตนาการภาพต่างๆ ไปตามสภาพจิตของตน แต่ก็ไม่มีอะไรผิดถ้าเห็นนิมิต แต่มันเป็นความกลัวนิมิตต่างหากที่ทำให้เกิดความยุ่งยาก นั่นคือสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหา

ขอให้ท่านเมตตาให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการรักษาพรหมวิหาร

ทุกคนควรมีพรหมวิหารซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะมันทำหน้าที่เหมือนกับน้ำมันหล่อลื่นที่ช่วยป้องกันความขัดแย้งในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตประจำวันของเรา สำหรับผู้ที่มักจะมือคดกับผู้อื่น มักจะเกลียดผู้อื่น ควรจะฝึกให้มีความเมตตาในใจตน โดยไม่จำเป็นจะต้องแสดงความเมตตาต่อผู้อื่นก่อน

ถ้าเราไม่มีความเมตตาอยู่ในใจจริงๆ แล้ว เราก็จะไม่สามารถเมตตาผู้อื่นได้อย่างจริงใจ สิ่งสำคัญก็คือต้องฝึกให้มีความเมตตาอยู่ภายในก่อนจนมันกลายเป็นอุปนิสัย เมื่อคนพยายามแสดงความเมตตาให้ผู้อื่น นั่นคือเขาพยายามส่งความคิดเกี่ยวกับความรักหรือความเป็นมิตรไปให้ และไม่ใช้ความรู้สึกที่เป็นความเมตตาอย่างแท้จริงออกไป ซึ่งมันอาจจะกลายเป็นการแสดงไปตามมารยาทก็ได้หากไม่มีพลังใดๆ อยู่เบื้องหลัง

ในการปฏิบัติจิตตภาวนาในพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง เราควรจะต้องตั้งใจให้มั่นคงอยู่ภายใน อาจจะอยู่ที่กายหรือจิตก็ได้จริงๆ แล้ว การปฏิบัติจิตตภาวนาไม่ควรเป็นการมุ่งไปที่ผู้อื่น แต่การที่เรารู้ลมหายใจ การภาวนาพุทโธและการพิจารณากายเป็นตัวอย่างที่ดีของการเพ่งอยู่ที่ตนเอง เมื่อเราฝึกคิดเกี่ยวกับความเมตตา “ขอให้ทุกคนมีความสุข” การทำเช่นนี้เป็นการคิดถึงผู้อื่นและส่งจิตออกไปข้างนอก ดังนั้นเราจะต้องระวังเกี่ยวกับการฝึกความเมตตาภาวนาที่เป็นเพียงความคิดถึงผู้อื่นและอยากให้เขามีความสุข

ตามความเข้าใจของอาตมา ความกรุณาเป็นความรู้สึกถึงความเจ็บปวดและความทุกข์ของผู้อื่น บวกกับความปรารถนาของเรา ที่อยากจะให้เขาสามารถเข้าใจสาเหตุของความทุกข์และขจัดความทุกข์ได้ การเข้าใจความทุกข์นั้นเป็นสิ่งสำคัญ โดยไม่จำเป็นต้องทำอะไรเพื่อบรรเทาความทุกข์นั้น ในความเป็นจริง เราอาจจะ

ไม่อยู่ในฐานะที่จะทำอะไรได้ ความกรุณาเกิดขึ้นได้ไม่ว่าเราจะทำอะไรหรือไม่ทำอะไรก็ตามเกี่ยวกับปัญหานี้

เมื่อเราคิดถึงผู้อื่นและเห็นสภาวะที่เขาเป็นอยู่ เรารู้ว่าเราไม่อาจจะทำอะไรได้มากเพื่อช่วยบรรเทาสถานการณ์นั้น ประการสำคัญเป็นเพราะเขาไม่ได้ต้องการความช่วยเหลือ ถึงแม้ว่าเราสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือแก่เขาได้ แต่มีบ่อยครั้งที่เขาไม่ได้สนใจที่จะรับความช่วยเหลือจากเรา บ่อยครั้งเมื่อเราเห็นสภาวะของเขา เราสามารถบอกได้ว่าเขามีปัญหาอะไร และเขาควรทำอะไรเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว แต่เขาปฏิเสธที่จะเปลี่ยนแปลง เราก็ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ เขาไม่ได้สนใจหรือกังวล ซึ่งทำให้เราไม่อาจจะช่วยเหลือเขาได้ ไม่มีใครสนใจที่จะจับเชือกช่วยชีวิตที่เราโยนให้เขา เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ทำได้เพียงแค่มองด้วยความกรุณา และเข้าใจว่านี่คือสถานการณ์ของเขา นี่คือสภาวะที่เขาติดอยู่

ในทางตรงกันข้าม เราควรจะคิดย้อนกลับมาหาตนเอง เราควรที่จะระลึกได้ว่าเราเองก็อาจจะเคยทำผิดเหมือนกับเขา บางคนอาจจะพยายามช่วยเราด้วยความกรุณาของเขา แต่เราก็ไม่ทราบหรือไม่รับความช่วยเหลือนั้น ดังนั้นเราไม่ควรที่จะติดอยู่กับการหลงในความกรุณาของเราเอง ซึ่งสิ่งนั้นก็เป็นอย่างเช่นกัน

ขอท่านเมตตาให้คำแนะนำ แก่ผู้ปฏิบัติที่เป็นฆราวาส

ผู้ปฏิบัติที่เป็นฆราวาสที่ตั้งใจจริงในการปฏิบัติ ควรจะสร้างอุปนิสัยประจำตัวในการรับประทานอาหาร เราไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป แต่ก็ไม่ควรรับประทานน้อยเกินไปเช่นกัน เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้ดี ร่างกายต้องแข็งแรง จิตควรสงบและใสสว่าง ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องระมัดระวังเกี่ยวกับสิ่งที่เรารับประทานและดื่ม และคำนึงถึงปริมาณมากน้อยที่ควรบริโภค รวมทั้งวิธีบริโภคสิ่งเหล่านี้ด้วย

ความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างสามีภรรยา เป็นสิ่งจำเป็นและเป็นเรื่องปกติสำหรับฆราวาส แต่ควรระมัดระวังเกี่ยวกับกิจกรรมเหล่านี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ สามีและภรรยาควรมีความเข้าใจและเกรงใจซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติจิตตภาวนา การหมกมุ่นอยู่ในเรื่องกามารมณ์เป็นอุปสรรคอย่างร้ายแรงต่อการพัฒนาให้มีสมาธิที่ดี

เราควรควบคุมการพูดและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จิตของคนเรานั้นมักจะฟุ้งซ่านในขณะที่พูดคุยกับผู้อื่นหรือฟังเขาพูด ส่วนใหญ่หัวข้อในการสนทนาก็จะไม่ได้มีสาระแก่นสารอะไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการพูดเล่นกัน การคุยเรื่อยเปื่อยทำให้จิตฟุ้งซ่านวุ่นวาย ซึ่งอาจจะเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการทำสมาธิ

เราจะก้าวหน้าในการภาวนาได้อย่างไรในเมื่อจิตของเราวิ่งไปอยู่ที่หูและปากเมื่อมีคนมาหา หรือมีความคิดฟุ้งซ่านเข้ามาอยู่ในจิตทุกครั้งที่เราเจอกับผู้อื่น แล้วเราจะมีพลังจากการปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้าได้อย่างไรเมื่อเป็นเช่นนั้น ดังนั้นจึงควรมีการควบคุมตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม

การรู้ว่าตัวเรามีความอยากก็เป็นเรื่องสำคัญ เมื่อจิตไปยึดติดกับสิ่งที่เราอยากได้ หรือเราเกิดความไม่พอใจเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ จิตก็จะวุ่นวายและไม่สงบ มันจะไม่ใสและไม่สว่าง ซึ่งเป็นเหตุให้การปฏิบัติจิตตภาวนาทำได้ยากมาก ดังนั้นเราจึงต้องคอยเตือนตนเองอยู่เสมอให้ปล่อยวางสิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่นและความอยากของเรา เมื่อเราใช้ชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายและลดความต้องการจากสิ่งที่มายั่วยวนจิตใจจากภายนอก จิตก็จะสงบมากขึ้น ตั้งมั่นเป็นสมาธิ และใสสว่าง นี่คือสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจิตตภาวนาที่เป็นฆราวาสจะต้องทำให้ได้เพื่อจะได้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ

การอ่านหนังสือธรรมะช่วยในการปฏิบัติ จิตตภาวนาได้มากน้อยเพียงใด

การอ่านหนังสือธรรมะนั้นมีประโยชน์ แต่เราต้องระลึกอยู่เสมอถึงความแตกต่างขั้นพื้นฐานระหว่างปริยัติและการปฏิบัติ ในด้าน

ปริยัตินั้น มีการนำพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่บันทึกไว้ในพระไตรปิฎกมาอธิบายขยายความให้ชัดเจนด้วยการอ้างอิงถึงคำอธิบายในพระอรรถกถาและฎีกา ส่วนด้านการปฏิบัตินั้น เป็นการนำเอาพระธรรมคำสั่งสอนในตำรับตำราที่บันทึกไว้และพยายามที่จะขยายความหมายที่แท้จริงภายในตนเองด้วยการอ้างอิงถึงประสบการณ์ของตนเองและเปรียบเทียบกับพระธรรมคำสั่งสอน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติค้นคว้าหาความหมายของพระไตรปิฎกในจิตของตนเอง ในการกระทำเช่นนั้น ถึงแม้ว่าเราอาจจะไม่เข้าใจความหมายทั้งหมดของพระธรรมคำสั่งสอนในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แต่อย่างน้อยเราก็สามารถที่จะเริ่มคิดพิจารณาได้ด้วยตนเอง นี่คือวิธีที่ถูกต้องในการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าเราไม่นำเอาพระธรรมคำสั่งสอนที่เราอ่านไปปฏิบัติและพิสูจน์ให้เห็นจริงด้วยตนเองแล้ว เราก็จะต้องสงสัยในความถูกต้อง หรืออาจจะสงสัยว่าเราตีความหมายของพระธรรมคำสั่งสอนเหล่านั้นถูกต้องหรือไม่

เมื่อเราอ่านคำอธิบายธรรมะไม่ว่าหัวข้อใด เราควรนำไปพิจารณาตามประสบการณ์ของตนเองว่า จริงๆ แล้วคำอธิบายนั้นหมายความว่าอย่างไร ถามตนเองว่าคำอธิบายนั้นกล่าวถึงเรื่องอะไร ต่อจากนั้นเราก็ควรค้นหาคำตอบภายในตัวเราเอง การค้นคว้าหาคำตอบนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะเป็นการฝึกจิตให้พัฒนาเพื่อให้เกิดปัญญาด้วยการอ่านตำรับตำราเกี่ยวกับ

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือการฟังพระธรรมเทศนา แล้วนำไปพิจารณาภายในด้วยตนเอง เพื่อที่จะได้เข้าใจ ความหมายในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา

ถ้าหากว่ารู้สึกลมหายใจเคลื่อนจากปลายจมูก กระผมควรตามลมไปไหม

ประการแรก มันเป็นการดีที่สุดที่จะมุ่งไปที่ความรู้สึกที่ปลายจมูก นั่นก็คือจุดภายนอกที่เราารู้สึกว่าลมหายใจกระทบชัดเจนที่สุด แต่จุดที่เพ่งอาจจะเปลี่ยนไปตามช่วงเวลาในระหว่างการปฏิบัติ จิตตภาวนา หลังจากภาวนาไปสักระยะหนึ่ง เราอาจจะพบว่าการเพ่งอยู่ที่จมูกนั้นทำได้ยากขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่เดียวกันเราจะรู้สึกได้ว่าลมได้กระทบชัดเจนขึ้นที่จุดอื่นๆ ด้วย เช่น ริมฝีปากบน หรือลำคอ เราก็ควรเปลี่ยนไปเพ่งที่จุดนั้นแทน แต่หากเราพบว่าการเปลี่ยนจุดที่เพ่งลมหายใจมักจะทำให้จิตไม่สงบ เราก็อาจจะกลับไปเพ่งที่ปลายจมูกเหมือนเดิม เราต้องประเมินด้วยตนเอง ดูว่าตรงไหนเป็นจุดที่เราารู้สึกถึงลมหายใจได้ดี เป็นจุดที่จิตสงบได้ง่ายที่สุด และให้เพ่งอยู่ที่จุดนั้น เมื่อลมหายใจละเอียดขึ้น หมายความว่าจิตสงบมากขึ้น ดังนั้นเมื่อลมหายใจสงบตัวลง จิตก็จะสงบตัวลงด้วย ลมหายใจจึงเป็นตัวชี้วัดความสงบได้เป็นอย่างดี

เมื่อทำอานาปานสติภาวนา เราต้องตั้งจิตมั่นอยู่ที่จุดที่รู้สึกถึงลมหายใจได้ชัดที่สุด แต่เราไม่ควรบังคับลม เพราะหากบังคับจิตก็จะเครียดและไม่สงบ ให้เพียงแค่ตั้งสติอยู่ที่จุดที่เรารู้สึกว่าลมกระทบแรงที่สุด หากจิตส่งออกไปคิดเรื่องต่างๆ ก็ให้ดึงจิตกลับมาโดยไม่ต้องคิดว่ามันไปที่ใด เราไม่ต้องพิจารณาหาว่าสิ่งใดมาทำให้จิตส่ายสั่น ยกเว้นในกรณีที่ความฟุ้งซ่านนั้นมีมากเกินไปจนไม่อาจจะละเลยได้ ในกรณีเช่นนั้นวิธีสุดท้ายคือ เราอาจจะต้องพุ่งไปที่สิ่งที่มาดึงจิตออกไป และพิจารณาว่าเหตุใดจิตจึงเฝ้าแต่คิดเรื่องนั้น หากไม่ทำเช่นนั้น ก็อย่าเพิ่งพิจารณาจิต ให้เพียงแค่ตั้งสติอย่างมั่นคงตรงจุดที่ลมหายใจเข้าออกกระทบเท่านั้น

ตามปกติ สติจะวางเฉยไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใด มันจะสังเกตแต่ไม่เกี่ยวข้องกับและปล่อยวาง มันอาจจะมีปฏิกิริยาต่อปัจจัยต่างๆ ของจิตที่ว่องไวกว่า แต่โดยตัวมันเองนั้น มันจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการตอบรับโดยไม่เกี่ยวข้องกับและปล่อยวางนั้น เป็นลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งของสติ เป้าหมายของสติคือรับรู้สิ่งต่างๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น สติที่ดีจึงไม่ไปเปลี่ยนประสบการณ์นั้น แต่มันจะทำให้ประสบการณ์นั้นลึกซึ้งขึ้น

เมื่อมีสติในจิต เราเริ่มโดยพุ่งไปที่จุดที่มีการกระทบของลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก เมื่อลมหายใจละเอียดขึ้น จุดที่กระทบอาจจะเปลี่ยนไปจนเราไม่สามารถที่จะบอกได้ว่าลมหายใจกระทบที่จุดใด เมื่อเป็นเช่นนั้น ความรู้สึกนั้นก็กลายเป็นที่ตั้งมั่นของจิต

และจิตก็จะสงบลงตรงจุดนั้น ในที่สุดเราจะรู้สึกว่ามีลมหายใจละเอียดมากจนไม่รู้สึกรว่ามีลมผ่านเข้าออกอีกต่อไป เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ให้ตั้งจิตไว้ที่จุดสุดท้ายที่เราารู้สึกรว่ามีลมหายใจมากระทบ ฟุ้งอยู่ตรงนั้นจนเรากลับมารู้สึกถึงลมหายใจอีกครั้ง สติของเราเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นเราจึงต้องเรียนรู้ที่จะทำให้จิตตั้งมั่น เมื่อเราตั้งจิตอยู่ที่กรรมฐานใดกรรมฐานหนึ่ง เรื่องอื่นก็จะหายไปหมดจนเรารู้สึกทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อเรารู้สึกทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว จิตก็จะสงบตั้งมั่นอยู่กับกรรมฐานนั้น แล้วความสุขและความเบาสบายก็จะเกิดขึ้น และจิตก็จะพักอยู่ในสภาวะสงบ นิ่ง เยียบ อยู่ชั่วระยะหนึ่ง เราก็จะค่อยๆ พัฒนาการภาวนาของเราเพื่อให้เกิดสมาธิที่ทำให้เราสามารถเข้าไปอยู่ในความสงบได้เสมอ

ใครจะเป็นผู้ตัดสินว่าพฤติกรรมใดถูกต้อง หรือผิดศีลธรรม

ตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คีลและผลจากการละเมิดศีลเป็นการอธิบายในแง่เหตุและผล การที่พฤติกรรมบางอย่างถือว่าเป็นการกระทำชั่ว ไม่ใช่เป็นเพราะมันไม่ได้เป็นไปตามกฎของพระเจ้าในสากลโลก แต่การกระทำชั่วนั้นถูกตัดสินจากปริมาณความเจ็บปวดและความทุกข์ที่การกระทำนั้นก่อให้เกิดขึ้นในชีวิตนี้และในภพชาติต่อไป ในทางตรงกันข้าม ความดี

คือการกระทำที่นำมาซึ่งความสุขและก่อให้เกิดการพัฒนาทางจิตใจ การละเมิดกฎที่กำหนดไว้หรือละเมิดศีลซึ่งเป็นพื้นฐานของการประพฤติให้อยู่ในขอบเขตของศีลธรรมนั้น ไม่ได้เป็นความผิดต่อพระเจ้า แต่เป็นการละเมิดความรู้สึกรับผิดชอบชั่วดีภายในตัวเรา ซึ่งเราเป็นทั้งผู้กระทำผิดเสียเองและเป็นผู้ถูกกระทำ ซึ่งได้รับเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่นำมาซึ่งความสุขหรือความทุกข์

เราเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของเราเอง เพราะผลการกระทำของเรา ก่อให้เกิดความเป็นไปได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเราในภพนี้และในภพต่อไป ด้วย สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นผลจากการกระทำของเราในอดีตที่ผ่านมา ปฏิบัติของเรามีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เป็นสิ่งที่กำหนดว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเราต่อไปในอนาคต ด้วยเหตุนี้ เราเป็นผู้ทำให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นในชีวิตของเราเอง เราไม่อาจจะโทษใครได้สำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น เราต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและต่อวิธีที่เราจะจัดการกับเหตุการณ์เหล่านั้น

เราจะมีปฏิบัติอย่างไรต่อไปอย่างเป็นกุศลและเรียนรู้จากประสบการณ์ดังกล่าวหรือไม่นั้นขึ้นกับตัวเราเอง ศีลธรรมในพระพุทธศาสนา ได้ให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง ซึ่งหมายความว่า เราเป็นผู้กำหนดอนาคตของเราเองตลอดเวลา และไม่มีใครผู้ใดผู้หนึ่งมาตัดสินผลการกระทำนั้นๆ ของเรา ความทุกข์และความสุขเกิดจากการกระทำของเรา มันไม่ได้เกิด

จากคำพิพากษาของผู้มีอำนาจใดๆ ภายนอก คำพิพากษาว่า เราจะมีความสุขหรือความทุกข์ติดตามมาจากการกระทำนั้น กล่าวคือ การกระทำดีทุกอย่างย่อมนำมาซึ่งความสุข เช่นเดียวกัน กับการกระทำชั่วย่อมนำมาซึ่งความทุกข์

ความเข้าใจเรื่องการเกิดใหม่ ทำให้เข้าใจเรื่องการมีชีวิตอยู่ใน วัฏสงสาร เมื่อเราได้ทราบว่าการกรรมและผลของกรรมก่อให้เกิด ปัจจัยสำหรับการมีภพชาติต่อไปอย่างไร เราก็จะไม่สงสัยกับความพลิกผันต่างๆ ในชีวิต มีเหตุการณ์หลายอย่างที่เกิดขึ้น ในชีวิตซึ่งยากที่จะอธิบาย เหตุใดเส้นทางกรรมในชีวิตของคน บางคนจึงมีความขัดแย้งกันเอง เหตุใดเหตุการณ์ที่น่าสยดสยอง จึงเกิดขึ้นกับผู้ที่ดูเหมือนว่าเป็นคนดีมีศีลธรรม เหตุใดคนทุศีล จึงมีชีวิตที่ไม่มีปัญหาอะไร ถ้าเราสามารถเห็นภาพรวมทั้งหมด เราก็จะเห็นว่าผลที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมีรากฝังลึกอยู่ในเหตุที่เขาได้กระทำในอดีต ซึ่งอาจจะไม่ได้สะท้อนให้เห็นสภาพจิตที่ แท้จริงในปัจจุบันของเขา

ในความเป็นจริง ในหลายชั่วชีวิตที่ผ่านมาจนนับไม่ถ้วนของเรานั้น เราได้กระทำทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์สามารถทำได้ ทั้งความชั่ว และความดี ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก เมื่อเราอ่านเรื่องเกี่ยวกับคนที่กระทำ สิ่งที่น่าสะพรึงกลัวและชั่วร้ายจนไม่อาจบรรยายได้ เราอาจจะเคย คิดว่า “ฉันทำแบบนั้นไม่ได้หรอก” แต่จริงๆ แล้วเราก็อาจจะเคย ทำเช่นนั้นมาแล้วเหมือนกันในอดีตชาติ ดังนั้น เราจึงไม่มีสิทธิที่

จะไปตัดสินผู้อื่น ในทุกกรณีสิ่งสำคัญไม่ใช่สิ่งที่เราเคยกระทำในอดีต แต่เป็นสิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน เรามีสติหรือไม่ จิตเรากำลังคิดเรื่องอะไรอยู่ในขณะนี้ ความคิดของเรานั้นเป็น กุศลหรืออกุศล ความคิดของเรานั้นกำลังชี้นำไปสู่ความสุขหรือความทุกข์ เรามีความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่หรือไม่

โชคดีที่เราสามารถเรียนรู้ที่จะแก้ไขอุปนิสัยเดิมๆ ของเราได้ และสร้างนิสัยใหม่ และไม่เพียงแค่นั้น การนำพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้ ทำให้เกิดความผาสุกเพียรชอบและความตั้งใจมั่นชอบ ต่อจากนี้ไปเราจึงมีทางเลือกที่จะทำแต่กรรมดีซึ่งจะนำเราไปสู่หนทางแห่งการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

กระผมพบว่าการหลีกเลี่ยงการพูดเท็จ แทบจะทำได้ในบางครั้ง เรื่องนี้เป็นปัญหาสำคัญใหม่

พระพุทธเจ้าทรงกล่าวไว้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับความสำคัญของการที่เราจะใช้ความสามารถในฐานะมนุษย์ได้อย่างไรในการพูด และการมีปฏิสัมพันธ์กันทางวาจา และทรงอธิบายไว้อย่างชัดเจนในเรื่องสัมมาวาจา พระองค์ทรงอธิบายว่า “สัมมาวาจา” หมายถึงการงดเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อพูดง่าย ๆ ก็คือต้องงดเว้นจากการพูดโกหกหลอกลวง การพูดที่

ทำให้เกิดความแตกแยก การพูดจาไม่สุภาพ การพูดเลียดสี ทำร้ายจิตใจผู้อื่น หรือพูดจาไม่เป็นมิตร ตลอดจนการพูดซุบซิบ นินทา และพูดเรื่องไร้สาระ เมื่อพิจารณาในแง่ดี พระพุทธเจ้า ทรงสอนให้เราพูดความจริง พูดแต่สิ่งที่จะนำมาซึ่งความสงบสุข ในหมู่คณะ ควรพูดอย่างสุภาพ ให้ความเคารพและเมตตา และ ต้องพูดอย่างมีจุดประสงค์เพื่อให้คำพูดของเรามีคุณค่าและ เหมาะสมกับกาลเทศะ

การที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามการพูดเท็จ ทำให้เราต้องให้ความสนใจ กับผลร้ายของการพูดโกหกหลอกลวง ประการแรก การพูดเท็จ ก่อให้เกิดความไม่สงบสุขในสังคม คนอยู่ในสังคมที่ขาด บรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ก็จะไม่ค่อยเชื่อว่า ผู้อื่นพูดความจริง ความไม่สบายใจและความขัดแย้งจะมีอยู่ ทั่วไป การโกหกและความหวาดระแวงทำให้คนขาดความไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน สำหรับตัวเราเองนั้น การพูดเท็จยังมีผลเสียหาย ที่ติดตามมา เราจะโกหกเพิ่มมากขึ้นจากตอนแรกอย่างรวดเร็ว และมักจะขยายความมากขึ้นไปอีก ทั้งนี้เพื่อเป็นการปกป้อง ความน่าเชื่อถือของตนเองเมื่อเรามีเรื่องที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความ ไม่ไว้วางใจเชื่อมั่นมา กระบวนการนี้ก็จะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกว่าเราจะสามารถค้นพบได้ว่าตัวเราเองติดอยู่ในวังวนของ การโกหกหลอกลวง ซึ่งยากที่จะหนีรอดออกมาได้ ในที่สุดเราก็ จะจบลงด้วยการกลายเป็นเหยื่อของการการโกหกของตนเอง

พูดง่ายๆ คือกำหนดว่าเราต้องไม่กล่าวเท็จ ไม่ส่งเสริมให้ผู้อื่นพูดเท็จ และต้องไม่เห็นด้วยกับการบิดเบือนความจริง สิ่งที่น่าบ่งบอกว่ามีการกระทำผิดคือเจตนาที่จะหลอกลวง ซึ่งอาจจะเกิดจากความโลภ ความโกรธ หรือความหลง การพูดเท็จที่เกิดจากความโลภ มีเป้าหมายเพื่อให้ได้ผลประโยชน์อันไม่ควรได้หรือเพื่อส่งเสริมบารมีของตนเองหรือคนที่ตนรัก เมื่อการพูดเท็จเกิดจากความเกลียดชัง การพูดเท็จก็จะอยู่ในรูปแบบของการโกหกเพื่อแก้แค้น เพื่อที่จะทำลายความสุขของผู้อื่น หรือเพื่อให้ผู้อื่นได้รับอันตรายและเป็นทุกข์ สำหรับการพูดเท็จที่ไม่ค่อยจะร้ายแรงมากส่วนใหญ่จะเกิดจากความหลงโดยไม่ตั้งใจที่จะแสวงหาผลประโยชน์ใดๆ ให้ตนเองหรือทำร้ายผู้อื่น การพูดเท็จเช่นนั้นมักจะเป็นการพูดเพื่อเจ้อ คุยมั้ยอ้าววด หรือพูดประจบสอพลอ

หลายคนบ่นว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะหลีกเลี่ยงการพูดเท็จในสังคม แต่นั่นเป็นความคิดที่ผิด ซึ่งเราต้องเลิกคิดเช่นนั้นหากเราอยากให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข มันเหมือนกับการกล่าวว่าเราไม่มีทางเลือกในการกระทำของเรา ด้วยทัศนคติเช่นนั้นเราอาจจะมีเหตุผลในการการกระทำสิ่งต่างๆ แต่ในความเป็นจริงไม่มีอิทธิพลใดๆ ภายนอกที่สามารถบังคับให้เราโกหก เมื่อใดที่เราพูดเท็จ นั่นคือสิ่งที่เราเลือกที่จะทำ และเราเป็นผู้ที่จะต้องรับผลเสียหายจากการกระทำนั้น

ดังนั้นการหลีกเลี่ยงการพูดเท็จจึงเป็นสิ่งที่ดี การพูดเท็จเป็นสิ่งที่ไม่ดี และมีความเป็นไปได้เสมอที่เราจะเลิกแก้ตัวและยอมรับผิดชอบต่อเสรีภาพพื้นฐานในการเลือกที่จะเดินทางใด

การพูดใส่ร้ายเป็นอันตรายยิ่งกว่าการพูดเท็จ เนื่องจากมันเป็นความตั้งใจที่ก่อให้เกิดความเกลียดชังและสร้างความแตกแยกด้วยความพยายามที่จะทำให้บุคคลหรือคนกลุ่มหนึ่งต้องแตกแยกกัน การกล่าวร้ายมักจะเกิดจากความเกลียดชังหรือความไม่พอใจ ซึ่งมีผลทำให้เกิดคำพูดที่ทำร้ายจิตใจผู้อื่นด้วยการดูหมิ่นเหยียดหยาม คำพูดเช่นนั้นมักจะเป็นภัยต่อผู้พูดเอง เพราะมันจะเกิดจากความตั้งใจที่จะโกหกและให้ร้ายผู้อื่น ซึ่งเป็นการเพิ่มผลของกรรมให้รุนแรงมากขึ้น

คำพูดที่ตรงกันข้ามกับคำกล่าวร้าย ก็คือคำพูดที่ส่งเสริมความเป็นมิตรและความกลมเกลียว ซึ่งเกิดจากความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจ ทำให้ผู้ได้ยินได้ฟังเกิดความไว้วางใจและมีความรู้สึกว่าเขาสามารถกล่าวคำพูดที่แสดงอารมณ์ร่วมได้ด้วยความมั่นใจ โดยไม่ต้องกังวลว่าคำพูดเหล่านั้นจะย้อนกลับมาทำร้ายตนเอง

การพูดคำหยาบเป็นการพูดด้วยความโกรธโดยตั้งใจที่จะทำให้ผู้ฟังเกิดความเจ็บปวด คำพูดเช่นนี้อาจจะเป็นการด่าว่าเมื่อใช้ในยามที่ตำหนิผู้ใดผู้หนึ่งด้วยความโกรธ ปรึกษา หรือติเตียน

ด้วยคำพูดที่รุนแรง หรืออาจจะเป็นคำพูดที่ดูถูกเหยียดหยาม โดยตั้งใจจะทำร้ายจิตใจผู้ใดผู้หนึ่งด้วยการกล่าวคำหยาบเพื่อบูหมิ่นเขา การพูดจากระทบกระทั่งเบียดเบียนกระแหนะกระแหน ก็เป็นการกล่าวร้ายอีกชนิดหนึ่งซึ่งเป็นการเหยียดหยัน เหยียดหยาม หรือดูถูกผู้ใดผู้หนึ่งด้วยความตั้งใจ จะก่อให้เกิดความเจ็บปวดและเสียใจ

การนินทาหรือพูดเล่น เป็นคำพูดที่เราพูดกันโดยไม่ได้มีสาระแก่นสาร ซึ่งมักจะออกมาในรูปของการพูดสนุกเฮฮา ซึ่งเรามักจะพูดเกี่ยวกับเรื่องไร้สาระที่ไม่มีประโยชน์เหมือนเดิม ซึ่งคำพูดที่ไม่จำเป็นเหล่านี้ เป็นเพียงการพูดเพื่อความบันเทิงและไม่ได้ก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ที่มีความหมาย อีกทั้งเป็นการเสียเวลาที่มีค่าและพลังงานของเราที่สามารถจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในด้านอื่นๆ ในขณะที่เดียวกันเป็นการเปิดโอกาสให้เกิดความประมาทนับไม่ถ้วนที่จะทำให้มีการทำร้ายผู้อื่นโดยไม่ตั้งใจ เมื่อมีการนินทาผู้อื่นซึ่งเกิดจากการพูดเรื่อยเปื่อยของเรา ผู้คนมักจะพบว่าตนเองตั้งใจที่พูดกล่าวร้ายผู้อื่นซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยที่ตนเองก็ยังไม่แน่ใจว่าสิ่งที่พูดออกไปนั้นเป็นความจริงหรือไม่ ซึ่งเป็นการพูดที่ทำให้ผู้ถูกนินทาซึ่งตกเป็นเหยื่อเกิดความทุกข์

จริงๆ แล้ว การพูดเพื่อเจือเกิดขึ้นในจิตคนเราเกือบตลอดเวลา ถ้าเป็นคนที่มีความคิดฟุ้งซ่านอยู่ภายในแล้ว ก็ยิ่งรู้สึกถูกผลักดันให้แสดงความเห็นของตนเองในการสนทนากับผู้อื่น และยังมี

การชุปชิบนินทามากขึ้น เขาก็มักจะคิดในลักษณะที่ลัษสนและ สะปะสะปะมากขึ้น ในที่สุดเขาก็จะคิดและคุยตลอดเวลาตั้งแต่ พระอาทิตย์ขึ้นจนพระอาทิตย์ตกโดยไม่ได้กล่าวสิ่งใดที่เป็นสาระ แก่นสาร และยังมีบางคนที่คุยเนื่องจากไม่สบายใจที่จะอยู่อย่าง เงียบๆ และมีความรู้สึกที่ว่าตนเองต้องทำลายความเงียบนั้น

มีคนจำนวนมากที่พบว่าการหลีกเลี่ยงการพูดเพื่อจ้อเป็นเรื่อง ที่ยากที่สุดในการพูดจาชอบ พวกเราส่วนใหญ่มักจะพูดโกหก พูดให้ร้ายผู้อื่น และพูดคำหยาบบ้างบางครั้งในชีวิตของเรา เราจะเห็นว่าเมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ไม่ได้เป็นการยากเลยที่จะ หลีกเลี่ยงการกระทำเช่นนั้น แต่เรากลับปล่อยให้ตนเองพูดจา ไร้สาระอยู่เสมอ มันจะครอบงำจิตของเรามากและมักจะเกิดขึ้น ในการสนทนาของเรากับผู้อื่น

นอกจากนั้นยังมีการพูดจาเรื่อยเปื่อยที่เราได้รับจากสื่อสังคม ต่างๆ มากมาย ซึ่งได้กลายเป็นกระแสข้อมูลไร้สาระที่เกิด ต่อเนื่องกันและเป็นความบันเทิงที่ดึงดูดความสนใจของเรา ซึ่งทำให้จิตของเรามีเมินชา และมีการปลุกฝังอย่างเป็นระบบให้เกิด ความเชื่อเกี่ยวกับความสุข ความอยากทางกามราคะ และความ สนุกสนานแบบไร้สาระ อันทำให้เราต้องสูญเสียความสงบทาง ด้านจิตใจและความชัดเจนของเป้าหมายในชีวิต และบ่อยครั้ง เรามักจะรู้สึกว่าการล้าสมองเช่นนี้กำลังเกิดขึ้น

การพูดจาชอบเป็นการฝึกให้รู้สึกตัว เมื่อฝึกด้วยความมีสติ เราก็จะรู้สึกตัวได้ดีขึ้นเกี่ยวกับสติ อารมณ์ และปฏิกิริยา การมีสติระลึกรู้ทำให้รู้ตัวว่าเราตั้งใจจะพูดอะไรก่อนจะกล่าววาจาออกไป และทำให้เรามีอิสระที่จะเลือกว่าควรพูดเมื่อไร ควรพูดอะไร และควรพูดอย่างไร จากการที่คอยสังเกตอยู่เสมอ เราเห็นวาลักษณะของการพูดแต่ละแบบก่อให้เกิดผลที่แตกต่างกัน การพูดบางลักษณะก่อให้เกิดความทุกข์ และการพูดบางลักษณะก่อให้เกิดความสุข แต่ด้วยความมีสติ เราเรียนรู้ที่จะควบคุมวาจาของเราเมื่อมีความโกรธ มีกามตัณหา หรือมีความคิดสับสน และเราเรียนรู้ที่จะฝึกจิตให้อยู่ในสภาวะที่เป็นกุศลอยู่เสมอ เช่น มีความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจและความสงบ และด้วยคุณสมบัติของจิตเหล่านี้ การพูดจาชอบก็เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ซึ่งช่วยส่งเสริมคุณสมบัติดังกล่าวต่อไปอีกด้วย

คำพูดของเราจะดีหรือไม่ดีนั้น ขึ้นอยู่กับว่าเราสามารถฟังผู้อื่นได้ดีแค่ไหน ซึ่งการฟังนั้นควรจะมีคามสำคัญในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของการสนทนาเท่ากับการพูด การสื่อสารที่แท้จริงเกิดขึ้นเมื่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับการสนทนาตั้งใจฟังซึ่งกันและกัน การที่จะฟังอีกฝ่ายหนึ่งให้ชัดเจน เราต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตน และเปิดใจกว้าง และวางความคิดเห็นของตนเองและอคติลง ในขณะที่เรากำลังฟัง เมื่อเราสามารถนำสติเข้ามาในปฏิสัมพันธ์ได้มากขึ้น เราจะพบว่า การฟังได้รวมถึงการเฝ้าดูความคิดและ

อารมณ์ของเรา ในขณะที่เราฟังเสียงพูด ดูลี้น้ำท่าทางซึ่งบ่งบอกความหมายที่มาพร้อมกับคำพูดของกลุ่มสนทนา

การฟังอย่างมีจิตเป็นกุศลนั้น เป็นองค์ประกอบสำคัญของ การพูดจาชอบ การควบคุมปฏิกิริยาของเราเป็นสิ่งที่ยากเมื่อเราไม่สามารถควบคุมความคิดของตนเองเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ การฟังอย่างมีสติ นอกจากทำให้เรารู้มากขึ้นว่าผู้อื่นกำลังพูดอะไรแล้ว ยังทำให้เรารู้ตัวว่าเราคิดและมีอารมณ์ที่เป็นปฏิกิริยาอย่างไร ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น และสร้างพื้นที่เล็กๆ เพื่อการตัดสินใจว่าเราต้องการจะโต้ตอบอย่างไร ซึ่งทำให้เราสามารถเลือกที่จะประพฤตินอย่างมีสติ

การที่เราไม่มีความอดทนและไม่ให้เกียรติผู้อื่นในการฟังก่อนที่จะพูดสิ่งที่เราคิด จะทำลายความความสัมพันธ์ต่อกันและก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งเป็นอันตรายต่อความสัมพันธ์ของคนในสังคม การที่เราคอยปรับปรุงทักษะการสื่อสารของเรา เท่ากับเป็นการสร้างพื้นฐานสำหรับความสงบและความกลมเกลียวในความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น วาจาที่กล่าวออกมา มีความสำคัญเป็นพิเศษ คำพูดที่พูดออกมาอาจมีผลที่สำคัญในด้านดีหรือเป็นโทษ มันอาจจะทำลายความสัมพันธ์หรือขจัดความแตกแยก สร้างศัตรูหรือเชื่อมความสัมพันธ์ ก่อให้เกิด

ความขัดแย้งหรือความสงบก็ได้ คำพูดเป็นตัวชี้วัดที่สำคัญอย่างมากกว่าจิตใจเรามีลักษณะเป็นอย่างไร เพราะมันเป็นเหมือนกับเป็นจุดที่โลกภายในและภายนอกมาบรรจบกัน และมีปฏิกิริยาต่อกัน ทำให้มีการแลกเปลี่ยนสองทางเกิดขึ้นระหว่างความคิดและการกระทำ การที่เราจะพูดอย่างไรรั้น เป็นอาการที่แสดงให้เห็นว่าสภาวะจิตของเราเป็นกุศลหรืออกุศล และลักษณะของจิตที่เราแสดงออกมาอาจจะมีอิทธิพลต่อผู้ฟัง สิ่งที่เราพูดนอกจากมีพลังที่เป็นโทษหรือเป็นคุณแล้ว มันมักจะเป็นแนวทางให้เห็นว่าเราดำเนินชีวิตอย่างไร และลักษณะของภาษาที่เราใช้ยังแสดงให้เห็นสภาวะจิตของเรา วิธีที่เราพูดและการพูดที่เราเลือกที่จะฟัง สะท้อนให้เห็นคุณค่าของตัวเราที่อยู่ภายใน

ขอท่านเมตตาช่วยอธิบายเกี่ยวกับศีลข้อสาม ที่ห้ามเกี่ยวกับการประพฤติดิในกาม

การประพฤติดิในกาม เป็นการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ยังอยู่ในความดูแลของพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง บุคคลตามที่กฎหมายกำหนด หรือบุคคลที่มีสามีหรือภรรยาแล้ว อย่างใดอย่างหนึ่งตามประเพณีนั้น การประพฤติดิในกามหมายถึงการคบชู้ ซึ่งเป็นการมีความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างผู้ที่มีคู่ครองแล้วกับผู้ที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาของตนด้วยความยินดี ซึ่งบุคคลผู้นี้

อาจจะแต่งงานหรือหมั้นกับผู้อื่นแล้ว หรือเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเป็นสามีหรือภรรยาของผู้อื่นแล้ว ซึ่งในทุกกรณี การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาของตนนั้น ถือว่าเป็นการกระทำที่ผิดศีลธรรมอย่างร้ายแรง ซึ่งก่อให้เกิดความเจ็บปวดและความทุกข์แก่ทุกคนที่เกี่ยวข้อง ถึงแม้ว่าการกระทำผิดที่สำคัญ คือการมีความสัมพันธ์ทางเพศกับบุคคลที่ไม่สมควร แต่การมีความเกี่ยวข้องกันทางเพศในลักษณะอื่นๆ ซึ่งไม่ร้ายแรงเท่า ก็อาจถือได้ว่าเป็นการกระทำผิดในระดับรองลงมา

การประพฤติดิในกามก่อให้เกิดความทุกข์ ไม่ว่าเราจะเป็นผู้กระทำความผิดนั้นหรือตกเป็นเหยื่อ ทุกคนที่เกี่ยวข้องย่อมเดือดร้อนทั่วกันไปหมด ปัญหาที่พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าสำคัญ คือ “กามราคะ” ซึ่งเป็นแรงผลักดันที่รุนแรงที่สุดอย่างหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดความทุกข์และโศกเศร้า เพราะสามารถนำไปสู่ความใคร่ในกามได้อย่างรวดเร็ว และเนื่องจากการประพฤติดิในกาม อาจจะเป็นสิ่งยากที่จะยับยั้งใจ พระองค์จึงทรงกำหนดให้การละเว้นการประพฤติดิในกามเป็นหนึ่งในข้อกำหนดของศีล

กล่าวโดยสรุป สาระสำคัญในศีลข้อสามมี ๒ ประการคือการหลีกเลี่ยงการทำร้ายผู้อื่นโดยยอมทำตามการหลอกลวงของกามราคะ และการควบคุมกามราคะ ซึ่งเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่อาจจะเป็นเหตุนำมาซึ่งการกระทำตามความต้องการทางเพศที่ก่อให้เกิดความเสียหาย

ตามความเห็นแบบโลกๆ โดยทั่วไป วัตถุประสงค์ที่สำคัญของศีลข้อนี้ในการห้ามประพฤติดิถีประเวณี ก็เพื่อรักษาความสัมพันธ์ของคู่สมรสไม่ให้ถูกทำลายโดยบุคคลภายนอกและส่งเสริมความไว้วางใจและความซื่อสัตย์ต่อกันของสามีภรรยา

เพื่อที่จะเข้าใจว่าการประพฤติดิถีประเวณีนั้นทำร้ายจิตใจและเป็นภัยร้ายแรงเพียงใดนั้น เราต้องพิจารณาให้เข้าใจว่า ผู้ที่เป็นสามีหรือภรรยาที่ไม่ได้รู้เห็นกับการกระทำดังกล่าวนั้น จะมีความทุกข์ใจมากเพียงไรเมื่อได้ทราบว่าสามีหรือภรรยาของตนนอกใจและคนในครอบครัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งลูก จะได้รับความทุกข์ใจมากเพียงไร เมื่อความผูกพันอันใกล้ชิดของผู้ใหญ่สองคนถูกทำลายลงด้วยความไม่แยแสต่อสิ่งใด เพราะเด็กจะเป็นผู้ที่มีความทุกข์มากที่สุด นอกจากนั้นยังมีความเครียดของผู้กระทำผิดทั้งสอง ซึ่งจะต้องใช้เล่ห์เหลี่ยมหลอกลวงเพื่อจะปิดบังความสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้องของตน และในขณะเดียวกันก็กลัวว่าความลับอาจจะถูกเปิดเผยเมื่อใดก็ได้

ในทางตรงกันข้าม ข้อดีของการละเว้นการประพฤติดิถีประเวณี ก็คือความซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง สามีและภรรยาควรจะรักดีต่อกัน ยินดีพอใจในคู่ครองของตน และไม่ควรกระทำการใดๆ อันจะทำลายชีวิตสมรสด้วยการไปคบหาหญิงหรือชายอื่น ในความเป็นจริง พระพุทธเจ้าทรงกำหนดให้สามีและภรรยามีหน้าที่ต่อกัน ๕ ประการ ซึ่งในแต่ละข้อนั้นมีใจความสำคัญว่า สามีและ

ภรรยาควรจะซื่อสัตย์ต่อกัน ซึ่งไม่เพียงแต่จะต้องรักษาคีลข้อที่ห้ามประพฤติดิถีประเวณีเท่านั้น แรงบันดาลใจที่ทำให้ซื่อสัตย์ต่อกันต้องมาจากความเข้าใจว่า ด้วยความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และรักดีต่อกันโดยปราศจากความเห็นแก่ตัว จะทำให้สามีภรรยามีความรักใคร่กันอย่างแท้จริงและยั่งยืนนาน

คิลข้อที่สามยังทำให้สามีภรรยาต้องพิจารณาดูว่าตนมีความคาดหวังจะได้รับอะไรจากการมีความสัมพันธ์ทางเพศ กามราคะเป็นความอยากที่รุนแรง ซึ่งมักจะไม่ได้ช่วยให้คนฉลาดในการเลือกคู่ครอง ผู้ที่แสวงหาความสัมพันธ์ที่เป็นความรักอย่างแท้จริงจากคู่ครอง ควรเข้าใจว่าการมีความสัมพันธ์ทางเพศนั้นไม่ใช่ความรักและไม่ใช่ทางเดียวที่จะนำไปสู่ความสัมพันธ์อันใกล้ชิด คำสัญญาในการแต่งงาน เป็นเพียงคำมั่นสัญญาของคนสองคน ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาและใส่ใจตลอดไปเพื่อให้คำมั่นสัญญานั้นคงอยู่ และพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ให้คำแนะนำที่ใช้ได้จริงพร้อมด้วยความเมตตาเพื่อเป้าหมายนั้น

อย่างไรก็ตาม คีลและหลักการของคิลไม่ได้กำหนดว่าความสัมพันธ์ทางเพศเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการสมรสเท่านั้น คีลยังอนุญาตให้มีความสัมพันธ์ได้โดยไม่ต้องมีการแต่งงาน ทั้งนี้ให้เป็นไปตามประเพณีนิยม เมื่อบุคคลเป็นผู้ใหญ่เพียงพอแล้ว ถึงแม้จะไม่ได้ทำพิธีสมรส ก็สามารถมีความสัมพันธ์ทางเพศได้

ด้วยความสมัครใจและไม่ได้มีเจตนาที่จะทำให้บุคคลใดเดือดร้อน และเป็นการกระทำที่มีได้ละเมิดศีล หลักการสำคัญก็คือมีความเหมาะสม ไม่ได้ละเมิดกฎหมาย และไม่ได้ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้ใดด้วยการมีเพศสัมพันธ์ในทางที่ผิด ซึ่งหมายความว่าไม่ได้มีความสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่สมควร และได้มีการเคารพต่อความสัมพันธ์ส่วนตัวของบุคคลอื่น

เมื่อมองในแง่จิตวิญญาณ การละเว้นจากการมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดทางกาย เป็นการช่วยควบคุมจิตไม่ให้หมกมุ่นอยู่กับกามราคะ การควบคุมเช่นนั้นเป็นเรื่องสำคัญในการฝึกอบรมทางจิตใจของการประพฤติพรหมจรรย์ ซึ่งจะนำไปสู่การสละชีวิตทางโลก และการบรรลุถึงความสำเร็จในการรักษาพรหมจรรย์ของพระภิกษุสงฆ์และแม่ชี

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบความใคร่ในกามไว้อย่างยอดเยี่ยม พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความใคร่แทรกไปในจิตที่มีได้รับการฝึกเหมือนกับฝนที่ตกลงบนหลังคาจากที่มุงไว้ไม่ดี ผู้รู้ไม่ดูแลจิตซึ่งเปรียบเสมือนกับรั้วที่เปิดออกเพื่อปล่อยให้ความคิดและความตั้งใจเกี่ยวกับกามารมณ์ไหลซึมเข้าไปในคำพูดและการกระทำของตน เมื่อการมีเพศสัมพันธ์ถูกใช้เพื่อสนองความใคร่ของตนเอง มันก็จะเป็นการทำลายศีลธรรมและกลายเป็นพลังแห่งความชั่วร้าย อย่างไรก็ตาม เมื่อความสัมพันธ์ทางเพศถูกใช้อย่างฉลาดเพื่อสร้างและผูกพันครอบครัว มันก็จะกลายเป็นพลัง

แห่งความดี แต่ความดีขั้นสูงสุดนั้นมาจากการงดเว้นความ
สัมพันธ์ทางเพศโดยสิ้นเชิง ซึ่งทำให้ต้องติดตามหาที่มาของ
กามราคะไปจนถึงสาเหตุหลักที่ฝังลึกอยู่ในใจ เพื่อจะถอดถอน
ความคิดและความต้องการทางกามราคะทั้งหมด

มนุษย์ทุกคนมีความสามารถที่จะควบคุมและเอาชนะความ
ต้องการที่เป็นภัยเหล่านี้ได้ถ้าต้องการจะทำ ด้วยการมีศีลในการ
กระทำของเราทั้งหมด ศีลข้อสามทำให้เป็นไปได้ที่จะมีชีวิต
ที่สุขสงบขึ้น มีความสุขมากขึ้น และมีความเชื่อใจกันและเชื่อ
ในตนเองมากขึ้น แต่ทั้งหมดก็ขึ้นกับความสามารถของเราที่จะ
รับผิดชอบต่อเสรีภาพพื้นฐานของเราในการเลือกที่จะกระทำ

เหตุใดความมีนเมาจึงถือว่าเป็นอันตราย

สำหรับชาวพุทธ หลักความประพฤติทางด้านศีลธรรมอยู่ที่ศีล
ห้าข้อ ศีลข้อแรกเป็นพื้นฐานของคุณธรรมในศาสนาต่างๆ
หลายศาสนา แต่พระพุทธเจ้าทรงเพิ่มศีลข้อห้า เพื่อรักษาศีลอีก
สี่ข้อ กล่าวคือให้งดเว้นจากการเสพสุราเมรัย ในการกระทำเช่นนั้น
พระองค์ทรงกำหนดให้งดเว้นการเสพของมีนเมาไว้ในหัวใจของ
พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์

ผู้ที่เมาสุราหรือเสพยาเสพติด มีความเป็นไปได้ที่จะฆ่าผู้อื่น ลักขโมย พุดเท็ง ประพฤติผิดประเวณี และกระทำการต่างๆ ที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด เป็นคนประมาท ทำสิ่งที่เป็นอกุศล หรือทำให้เกิดความเสียหายต่างๆ ได้มากกว่าคนทั่วไป จะเห็นได้ชัดว่าศีลข้อที่ห้านี้มีเจตนาที่จะช่วยให้เราสามารถรักษาศีลอีกสี่ข้อ แต่พระพุทธเจ้าทรงมีเหตุผลอื่นที่สำคัญกว่าในการประณามการเสพยาเสพติด พระพุทธเจ้าทรงมีพระประสงค์ที่จะให้มีการรักษาคใจให้ใสสว่าง ซึ่งเป็นพื้นฐานของความประพฤติที่อยู่ในศีลธรรมและการกระทำต่างๆ ที่เป็นกุศล

การรักษาศีลเพียงอย่างเดียว นั้น ไม่เพียงพอที่จะทำให้เป็นคนดี มีเมตตา และมีความรับผิดชอบ เราต้องไตร่ตรองและเข้าใจความสำคัญของการหลักการทางศีลธรรมที่เป็นพื้นฐาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น เราต้องระมัดระวังเกี่ยวกับเจตนาในการกระทำสิ่งต่างๆ ของเรา

การที่จะทำจิตใจให้ใสสว่างและมีทัศนคติที่เป็นกลาง ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยากแม้ในยามปกติที่เราไม่ได้เสพสิ่งมีนเมา แต่มันก็แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยในยามที่เราเมาสุราหรือเสพยาเสพติด สุราเมรัยและยาเสพติดทำให้ผู้เสพรู้สึกที่ไม่มีใครจะทำอะไรตนเองได้ มีความคึกคะนอง และไม่กลัวอะไรทั้งสิ้น ซึ่งเป็นเวลาที่เขามีความเสี่ยงที่สุดที่จะตัดสินใจทำสิ่งที่โง่เขลาและเป็นอันตราย ความมีเมานำไปสู่การกระทำที่ควบคุมตนเองไม่ได้ ซึ่งสะท้อน

ให้เห็นความประมาทในการที่ไม่คำนึงถึงผลกระทบที่เกิดจากการกระทำของตน แน่แน่นอนที่สุดความประมาทหมายถึงการกระทำที่มีเจตนาเป็นอกุศล เมื่อสิ่งนั้นเกิดขึ้น เราอาจจะเห็นความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นและความเจ็บช้ำน้ำใจที่เป็นผลติดตามมา

ความมีเมมาเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมสมัยปัจจุบัน พฤติกรรมที่ทำลายตนเอง โดยมีนักแสดง นางแบบ และดารายอดนิยมมาช่วยส่งเสริมทำให้ดูน่าสนใจกว่าที่ควร จึงทำให้คนจำนวนมากอดใจไม่ได้ที่จะเลียนแบบ ในหลายด้านมันแสดงให้เห็นวัฒนธรรมที่นิยมกันของเราในการหมกมุ่นอยู่กับความบันเทิงและความสนุกทางกามราคะ และการใช้วิธีแก้ไขปัญหาวินัยให้พ้นตัว เพื่อสนองความต้องการของตนเองจากสิ่งเหล่านั้น ผู้ที่ใช้ชีวิตอยู่กับการเสพสิ่งของมีนเมา มักจะยึดติดกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้เขาไม่รู้คุณค่าของสิ่งที่อยู่ภายในตนและพลังอำนาจที่จะควบคุมจิตใจ ซึ่งทำให้ยากที่จะมองเห็นพลังนั้น นอกจากนั้น มันยังทำให้เขาไม่เชื่อว่าสิ่งนั้นมีอยู่จริง

ในระดับที่ลึกลงไป กามราคะ โทสะ และความกลัว เป็นอารมณ์ที่เป็นพิษที่มาปิดบังผู้รู้ และทำให้การตัดสินใจของเราในเรื่องต่างๆ ผิดพลาดมากพอกับสุราเมรัยหรือยาเสพติด พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้อารมณ์สงบลงได้ด้วยการที่เราเรียนรู้วิธีที่จะทำให้จิตใจให้สงบและควบคุมมันได้ เพื่อที่เราจะได้ไม่หลงมัวเมาอยู่กับสิ่งเหล่านั้น และสามารถดำเนินชีวิตไปด้วย

ความระมัดระวัง สงบ และฉลาด แต่สังคมเรากลับส่งเสริมสิ่งที่ตรงกันข้าม เกือบทุกอย่างในวัฒนธรรมสมัยนิยมถูกออกแบบให้เผาอารมณ์ให้เราร้อน ซึ่งทำให้จิตไม่สงบ ลือรบกวนเราในทุกวิถีทางด้วยเสียงและภาพที่ทำลายในขณะที่เราเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ ซึ่งต้องการที่จะทำให้เราตื่นเต้นและจิตส่งออกตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงหลงมัวเมาอยู่กับการกระตุ้นผัสสะอย่างไม่หยุดยั้งและเห็นว่าเป็นความบันเทิง และสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นก่อนที่จะสารเสพติดถูกผสมเพิ่มเข้ามาอีก

นอกจากนั้น สังคมของเรายังให้ความสำคัญกับความเป็นหนุ่มสาว ความมีพลัง ความสดใส และความมีชีวิตชีวา ในทางพระพุทธศาสนา เราอาจจะเรียกสิ่งเหล่านี้ว่าความหลงมัวเมาอยู่ในความเป็นหนุ่มสาว ซึ่งเป็นสภาวะที่นำไปสู่นำไปสู่ความประมาท ซึ่งทำให้มีการตัดสินใจผิดพลาด และมีผลทำให้มีพฤติกรรมที่เป็นอกุศล ความมีชีวิตชีวาและความก้าวร้าวของคนหนุ่มสาวล่อลวงให้คิดว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีอะไรสามารถที่จะทำให้ทำลายได้ และไม่ได้มีข้อเสียหายอะไร

ดังนั้นเพื่อที่จะได้หายหลงมัวเมาอยู่กับความเป็นหนุ่มสาวของตน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาความจริงที่เที่ยงแท้แน่นอนทุกวันว่า ลักรวันหนึ่งเราทุกคนจะต้องแก่ เจ็บ และตาย การเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า เราจะต้องแก่ เจ็บ และตาย และทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเราจะต้องเปลี่ยนแปลงนั้น เท่ากับเป็นการงดเว้นจาก

การเสพ “ยาเสพติด” แห่งความเป็นหนุ่มสาว และความสุขที่ไม่จีรังยั่งยืนที่ติดตามมา ซึ่งช่วยขจัดกิเลสความหลงออกจากจิตใจ และได้อยู่กับความเป็นจริง

นอกจากข้อห้ามต่างๆ แล้ว คีลที่แท้จริงนั้นหมายรวมถึงสิ่งอื่นๆ อีก และศีลข้อห้าซึ่งห้ามเสพสุราเมรัยและของมึนเมาต่างๆ นั้นเป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นเรื่องนี้เป็นอย่างดี คำมั่นสัญญาง่ายๆ ว่าจะไม่เสพสารใดๆ ที่ก่อให้เกิดความประมาท แสดงให้เห็นคุณสมบัติที่น่าสรรเสริญในหัวใจของเส้นทางอริยมรรค ซึ่งได้แก่ ความใสสว่างสติ ปัญญา การควบคุมตนเอง และการมีจิตเป็นปกติ ล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยปกป้องทุกสิ่งทุกอย่างที่มีคุณค่าควรแก่การรักษา

เมื่อพิจารณาศีลข้อห้าเช่นนี้ เราจะพบว่าพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น เป็นทางดำเนินที่นำไปสู่ความสงบของจิตอย่างแท้จริง

บทที่ 8

อารมณ์



เราควรอยู่กับ
ปัญหาของชีวิตให้ได้
โดยไม่ต่อต้าน
เราควรพยายามทำให้
แต่ละสถานการณ์
เป็นเสมือนมิตร ไม่ใช่ศัตรู

กระผมควรทำอย่างไรจึงจะระงับโทสะได้

การที่จะเข้าใจวิธีป้องกันไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้นในใจเรา เราต้องรู้จักอารมณ์ของเราว่าเป็นอย่างไร และมีผลกระทบต่อเหตุผลที่เรามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร โดยทั่วไปอารมณ์มีสองแบบ ซึ่งตรงกันข้ามกัน แบบหนึ่งเป็นปฏิกิริยาที่เราแสดงความไม่พอใจต่อผู้อื่นและปฏิสัมพันธ์ของเราที่มีต่อเขา อีกแบบหนึ่งเป็นปฏิกิริยาที่เราแสดงออกมาเป็นที่พอใจแก่ผู้อื่นและปฏิสัมพันธ์ที่เรามีต่อเขา เราควรถามตนเองว่า อารมณ์นี้มาจากไหน อะไรเกิดขึ้นเมื่อฉันมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ในความเป็นจริง เมื่อมีคนชมเราหรือตำหนิเรา ก็จะมีเพียงแต่เสียงของเขาเท่านั้นที่เข้ามากระทบหูของเรา เมื่อคนทำกิริยาท่าทาง ยิ้ม กราบไหว้เรา เป็นต้น มันก็เป็นเพียงแสงและสีเท่านั้นที่เข้ามากระทบตาของเรา ในทำนองเดียวกัน เมื่อเราถูกตีหรือถูกเตะ มันก็เป็นเพียงการกระทบกันของวัตถุเท่านั้น ในประสบการณ์เหล่านี้ก็มีเพียงอวัยวะของร่างกายและอายตนะอื่นๆ ที่ออกมากระทบกับสิ่งแวดล้อมภายนอก การรับรู้ของเราจากการที่กายและจิตของเราไปสัมผัสเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นและสิ่งอื่นนั้น เป็นเพียงภาพลวงตา เราควรพยายามที่จะทำความเข้าใจว่าเราถูกความรู้สึกชอบและไม่ชอบหลอกลวงเรา และพยายามปรับการตอบสนองของเราให้ถูกต้อง ถ้าเราทำได้ เราก็จะไม่แยกแยะผู้คน

ตามความชอบและไม่ชอบของเราโดยอัตโนมติ และเราก็จะเริ่มปฏิบัติต่อพวกเขาโดยปราศจากความรู้สึกใดๆ อย่างแท้จริง

เมื่อเรามองดูผู้อื่นโดยปราศจากความรู้สึก เราก็จะไม่แสดงความชอบหรือไม่ชอบของเราออกมาในทันทีทันใด ถ้าเราสามารถปล่อยวางได้อย่างแท้จริง เราก็จะสามารถพิจารณาภาวะของมนุษย์ได้ ในการกระทำเช่นนี้ เราพยายามที่จะเข้าใจความทุกข์ของเขาและรู้ว่าการกระทำของเขาเป็นผลมาจากอวิชชาและความหลง เหตุใดคนเราจึงเกลียดชังผู้อื่น มีความใจร้าย อิจฉา ริษยา หึงหวง และโหดร้ายรุนแรง เหตุใดเขาจึงมีความรู้สึกและอารมณ์เช่นนั้น เหตุใดเขาจึงไม่สามารถที่จะควบคุมตนเองได้ นี่เป็นเพราะเขาไม่รู้ตัว เพราะอารมณ์ของเขาถูกผลักดันด้วยความเห็นแก่ตัวและความยึดมั่นถือมั่นอย่างรุนแรง เราควรเข้าใจสภาวะของเขาและส่งสารเขาจริงๆ แล้วคนเหล่านี้ก็เหมือนเด็ก เมื่อเด็กเจอคนแปลกหน้า บางครั้งพวกเขาก็ทำกิริยาที่ไม่สุภาพ แต่ผู้ใหญ่จะไม่โกรธเด็กเพราะรู้ว่าเด็กยังไม่รู้จักว่าจะไรถูกอะไรผิด

คนบางคนรู้สึกว่าเขามีเหตุผลที่จะโกรธ และด้วยเหตุนี้เขาจึงเชื่อว่าความโกรธไม่ใช่สิ่งที่ผิด เขารู้สึกว่าการที่เขาโกรธเป็นสิ่งที่สมควรแล้ว โดยเขาจะโทษผู้อื่นที่ทำให้เขาโกรธ มันจะต้องเป็นความผิดของใครสักคนเสมอ แต่ไม่ใช่ความผิดของฉันนะ ปัญหา ก็คือเมื่อเราแสดงอารมณ์โกรธออกมา เราก็จะได้รับการตอบโต้ด้วยความโกรธจากผู้อื่นเช่นกัน

พระพุทธเจ้าเองตรัสว่า “โทสะไม่ได้ระงับด้วยโทสะที่เพิ่มมากขึ้น แต่โทสะจะระงับได้ด้วยสิ่งที่ตรงกันข้าม นั่นก็คือความไม่โกรธ” เมื่อเราแสดงความโกรธออกมา ไม่ว่าเราจะมีเหตุผลดีเพียงไร ที่ทำให้เห็นว่าเราควรโกรธ แต่เราได้ทำให้ผู้ที่เราโกรธมีความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ขึ้นมา ถึงแม้ว่าเราจะรู้สึกว่าเราเป็นฝ่ายถูกมากสักเพียงไรในขณะนั้น ทุกอย่างที่เราได้รับกลับคืนมาก็คือการแสดงความโกรธจากอีกฝ่ายหนึ่งที่รุนแรงไม่แพ้กัน หากเราพิจารณาไตร่ตรองให้ดี เราก็จะเห็นสิ่งนั้นได้อย่างชัดเจน

โทสะทุกรูปแบบ ถึงแม้จะดูเหมือนว่ามีเหตุผลที่ดีหรือสมควรนั้น เกิดจากความรู้สึกไม่พอใจหรือเกลียดชัง ไม่ว่าการกระทำที่แสดงความโกรธจะออกมาในรูปแบบที่รุนแรงหรือไม่รุนแรงก็ตาม สาเหตุก็คือความโกรธนั่นเอง และการแสดงความโกรธออกมา จะไม่ก่อให้เกิดสถานการณ์ที่นำไปสู่การให้อภัยหรือคืนดีกัน เราอาจจะมีข้อแก้ตัวสำหรับความโกรธและการโทษผู้อื่นเสมอ ปัญหาสำคัญไม่ได้อยู่ที่เขาผู้นั้นและสิ่งที่เขาทำ แต่ปัญหาสำคัญอยู่ที่ความโกรธที่อยู่ภายในใจของเราซึ่งรอข้อแก้ตัวที่จะออกมา และแน่นอนที่สุดข้อแก้ตัวจะมีอยู่เสมอ อารมณ์ที่เป็นโทษก็จะเป็นอารมณ์ที่เป็นโทษอยู่นั่นเองไม่ว่าจะมีเหตุผลใดมาสนับสนุน สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธในใจเรานั้น เป็นสิ่งที่เราต้องหาทางแก้ไข

ความโกรธและความหงุดหงิดรำคาญใจมักจะเกิดขึ้นในจิต เมื่อเราเจอกับผู้ที่เรารู้สึกไม่ชอบหรือไม่น่ากลัว ความรู้สึกเช่นนี้

ทำให้เราไม่ชอบคนคนนั้น แต่หากเรามองจากอีกมุมหนึ่ง เมื่อเราได้รับความเจ็บปวดเนื่องจากการเจ็บป่วย เราทราบดีว่าความเจ็บปวดนั้นเกิดขึ้นเนื่องจากเราป่วย ถึงแม้ว่าเราจะไม่ชอบความเจ็บปวดดังกล่าว แต่มันก็ไร้สาระเกินไปหากเราจะโกรธความเจ็บปวดนั้น หรือโกรธร่างกายที่เป็นต้นเหตุของความเจ็บปวดในทำนองเดียวกัน พฤติกรรมที่ไม่เป็นมิตรของคนก็เป็นผลมาจากการที่เขาไม่พอใจที่ไม่ปกติ เขากระทำไปตามอำนาจของกิเลส แล้วเหตุใดเราจะไปโกรธคนที่เป็นเหยื่อความหลงของตนเอง เราควรจะสงสารเขามากกว่าไหม อาจจะเป็นการยากที่จะต้องทนต่อพฤติกรรมที่ไม่เป็นมิตรของผู้อื่น แต่หากเราเข้าใจสถานการณ์ที่แท้จริง เราก็จะมีความอดทนกับปัญหานั้นได้มากขึ้น เมื่อเราต้องเผชิญกับพฤติกรรมที่ไม่ดีของผู้อื่น เราควรจะระลึกว่าการกระทำที่มาจากใจของเขาที่มุ่งร้ายต่อผู้อื่นนั้น เป็นการสร้างเหตุที่จะก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตัวเขาเองในภายภาคหน้า เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว เราจะไปโกรธเขาเพื่ออะไรกัน

ความหยิ่งผยองและความหลงตนเอง เป็นอุปสรรคที่ปิดกั้นทำให้คนส่วนใหญ่ไม่สามารถเข้าใจความจริง ในการแก้ไขปัญหานี้ พวกเขาต้องไม่หลงตนเอง ในระดับหนึ่งเขาต้องยอมรับว่าทุกคนไม่ได้แตกต่างกัน คนส่วนใหญ่ไม่ยากที่จะคิดเช่นนี้ แต่ด้วยการยอมรับว่าทุกคนเหมือนกัน เขาก็จำเป็นต้องละทิ้งเหตุผลส่วนตัวและพฤติกรรมที่เคยกระทำหลายสิ่งหลายอย่าง เขาจะเลิกมองว่าผู้อื่น

เป็นศัตรูที่แท้จริง เพราะในเมื่อเขาก็เหมือนกับคนอื่นๆ แล้ว การเกลียดผู้อื่นนั้นก็เหมือนกับเป็นการเกลียดตนเอง

เมื่อเราคิดว่าคนเราแตกต่างกัน เราก็จะแสดงให้เห็นว่า เราคือใคร เรามักจะเกลียดคนบางคนและรักคนบางคน ซึ่งเป็นวิธีแสดงตัวตนของเราว่าเรานั้นไม่เหมือนกับคนที่เราไม่ชอบ เรามักจะแสดงอารมณ์รุนแรงออกมาเพราะมันเป็นการแสดงให้เห็นว่าเรานั้นแตกต่างจากผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ที่รุนแรงของเรา เรามักจะมองว่าผู้อื่นเป็นศัตรู เพราะมันทำให้เรารู้สึกถึงความมีตัวตนมากยิ่งขึ้น

โดยทั่วไปศัตรูของเราก็จะมีสองประเภท ประเภทแรกเป็นคนที่มีลักษณะใจร้อนและไม่เป็นมิตร และอีกประเภทเป็นคนที่ปกติ อ่อนโยนดี แต่บางครั้งอาจจะพ่ายแพ้ต่อพลังของโทสะ เรามักจะไม่พอใจกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวทั้งสองแบบ แต่มันเป็นการสมควรแล้วหรือ ไฟเป็นของร้อนตามธรรมชาติและอาจจะไหม้เราได้ถ้าเราไม่ระมัดระวัง แต่เราไม่เคยโกรธที่ไฟมันร้อนในทำนองเดียวกัน มันก็ไม่ถูกต้องถ้าเราจะถือสาคนใจร้อนที่กำลังโกรธ และมันไม่ถูกต้องที่จะไม่พอใจพฤติกรรมของคนที่ตั้งอกอยู่ภายใต้อำนาจของความโกรธ มันเหมือนกันกับไปโกรธท้องฟ้าเพราะดวงอาทิตย์ทำให้เราร้อน คนบางคนกลายเป็นคนก้าวร้าวเพราะใจของเขาตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์ที่เป็นโทษ เนื่องจากเขตกเป็นเหยื่อของความคิดที่เป็นโทษ ดังนั้นเราควร

จะไม่พอใจกับตัวโทษหรือความโกรธมากกว่าตัวบุคคลที่มีโทษดังกล่าว

ในความขัดแย้งระหว่างคนสองคน จะต้องมีส่วนใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้กระทำก่อน และอีกฝ่ายหนึ่งตกเป็นเหยื่อของความก้าวร้าว ทั้งคู่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ขึ้นอยู่กับทั้งสองฝ่าย เช่น ในกรณีที่มีการทำร้ายร่างกาย ความเจ็บปวดที่เรารู้สึกได้นั้นมาจากสองทาง คือจากผู้ที่ทำร้ายเรา และจากร่างกายที่ได้รับ ความเจ็บปวด ความทุกข์นี้ขึ้นอยู่กับว่าเรามีความยึดมั่นถือมั่นต่อร่างกายมากน้อยเพียงไรและความรุนแรงของบาดแผลที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อาวุธของผู้ที่ทำร้าย และความผูกพันที่เรามีต่อร่างกายเป็นสาเหตุของความทุกข์ ถ้าเราไม่มีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นกับร่างกายของเรามาก เราก็จะไม่เป็นทุกข์มากกับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น

ประสบการณ์เช่นนั้นส่วนมากจะมีกรรมเป็นผู้กำหนด เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งเราไม่สามารถควบคุมได้นั้น มักจะเป็นผลมาจากการกระทำในอดีต ซึ่งหมายความว่า การที่เราจะกล่าวโทษใคร ผู้ใดผู้หนึ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องทั้งหมด มันมักจะเป็นผลจากการกระทำของเราเองซึ่งทำให้มีผู้มาทำร้ายเรา แต่หากเราสามารถทำจิตให้สงบในขณะที่ถูกด่าว่าหรือทำร้ายร่างกาย และมีความอดทนต่อความเจ็บปวด เราสามารถเปลี่ยนศัตรูภายนอกของเรา และอารมณ์โกรธและความเกลียดชังซึ่งเป็นศัตรูภายในของเรา แทนที่จะมองศัตรูภายนอกของเราว่าเป็นปฏิปักษ์ เรารู้ว่าเขาสอน

บทเรียนที่มีค่าให้แก่เราและทำประโยชน์ให้เรามาก ในแง่นี้ เราควรยินดีที่ศัตรูของเรามาช่วยในการปฏิบัติธรรมของเรา เขาทำสิ่งที่เพื่อนหรือคนที่รักเราทำไม่ได้ ด้วยการที่ศัตรูของเราทำให้เราเห็นว่ากิเลสของเราเป็นอย่างไร เขาทำให้เรามีโอกาสที่จะทำให้เรามีความอดทนและและความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าที่จะกำจัดโทสะและความเกลียดชังที่อยู่ในหัวใจของเรา

กระผมเคยได้ยินมาว่า ความอยากไม่เป็นสิ่งที่ไม่ดี

ถูกต้อง ความโลภความอยากมีผลร้ายต่อจิตใจ แต่คนส่วนมากไม่ทราบว่ามันเป็นโทษ ไม่ค่อยมีใครถามเอาตัวว่า เราจะกำจัดความอยากได้อย่างไร คนส่วนใหญ่อยากจะรู้วิธีการกำจัดโทสะ เพราะโทสะเป็นอารมณ์ที่ไม่ดี แต่ความอยากถูกมองว่าเป็นอารมณ์ในทางที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราสามารถสนองความอยากด้วยการได้รับสิ่งที่เราต้องการ คนส่วนใหญ่ไม่ได้มองว่าความอยากเป็นสิ่งที่ผิด ถึงแม้ว่ามันเป็นหนึ่งในยาพิษร้ายสามอย่างที่ป็นสาเหตุทำให้คนเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร

ความอยากแตกต่างกับความโกรธ ความอยากไม่ได้ก่อให้เกิดอันตรายโดยตรงกับผู้อื่น แต่การกำจัดความโกรธเป็นสิ่งที่

ยากมาก เพราะคนส่วนมากไม่ได้เห็นว่าความโกรธเป็นปัญหา คนพอใจที่จะมีความอยากอย่างมีขอบเขตในระดับหนึ่ง เขาอยากได้เสื้อผ้าที่สวยงาม อาหารที่อร่อย ที่อยู่อาศัยที่สุขสบาย เป็นต้น ประสาทสัมผัสของเขาถูกกระตุ้นเมื่อเขายอมทำตามความอยาก คนมักจะรู้สึกว่ถ้าเขาไม่แสวงหาสิ่งที่เขาต้องการอย่างจริงจัง ชีวิตเขาจะจืดชืด น่าเบื่อหน่าย และไม่น่าสนใจ ในที่สุดก็จะมีคนเพียงไม่กี่คนที่มองเห็นเหตุผลว่าเหตุใดเราควรที่จะละความอยาก

เศรษฐกิจของโลกส่วนใหญ่ถูกขับเคลื่อนด้วยความอยากและวัฒนธรรมบริโภคนิยม ผู้บริโภคถูกชักจูงให้กระทำตามความอยาก โดยพวกเขาได้รับคำแนะนำว่าต้องซื้อให้มากขึ้นแล้วจะมีความสุข ลัทธิบริโภคนิยมมีเป้าหมายอยู่ที่การมุ่งสร้างความอยากของผู้บริโภค ซึ่งถูกกระตุ้นให้มากขึ้นด้วยการโฆษณาชวนเชื่อที่เน้นไปที่ความต้องการความปลอดภัยและการเป็นที่ยอมรับในสังคม บริษัทที่ผลิตสิ่งของสำหรับอุปโภคบริโภคได้ทุ่มทุนจำนวนมหาศาลในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ และโฆษณาจูงใจให้ผู้บริโภครู้สึกว่าตนต้องซื้อสินค้ารุ่นล่าสุด การโฆษณาถูกออกแบบเพื่อส่งเสริมให้ผู้บริโภครู้สึกว่าตนยังมีความไม่พอใจในสิ่งที่มีอยู่และยังขาดอะไรบางอย่างอยู่ ซึ่งทำให้เขาต้องบริโภคเพิ่มมากขึ้นด้วยความคิดผิดๆ ว่า เมื่อได้ซื้อสิ่งที่ตนอยากได้แล้ว ตนจะมีความสุขและพอใจ

บุคคลที่ร่ำรวยและมีทรัพย์สินสมบัติซึ่งได้รับการยกย่องให้เป็นแบบอย่าง มักจะเป็นผู้ส่งเสริมให้เกิดความอยาก เราอยู่ในสังคมที่ให้คุณค่ากับการครอบครองทรัพย์สินและเงินทองที่ต้องมีเพื่อที่จะได้มาซึ่งสิ่งของเหล่านั้น เนื่องจากวัฒนธรรมของเรามีแนวโน้มไปในทางให้คุณค่ากับความอยาก เราจึงไม่ได้เตรียมตัวที่จะรับภัยที่เกิดจากความอยากเหล่านั้น เมื่อคนเห็นว่าคนหาเงินเก่งเป็นวีรบุรุษ พวกเขาจึงไม่เห็นข้อเสียของความอยากจนกระทั่งมันสายเกินไป ในที่สุดความอยากที่จะมีเงินและทรัพย์สินมากจนเกินไปทำให้พวกเขาตกลงไปในเส้นทางที่มีเดมนซึ่งนำไปสู่ความผิดหวังกับสิ่งที่ได้รับ และพร้อมที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างที่จะทำให้มีรายได้มากขึ้น ความอยากทำให้เศรษฐกิจรุ่งเรือง แต่ในยามเศรษฐกิจตกต่ำและมีปัญหาทางการเงินเกิดขึ้น ความอยากนั้นก็จะจบลงด้วยการทำลายเศรษฐกิจเช่นกัน วิฤติเศรษฐกิจมีสาเหตุหลายประการ แต่สาเหตุสำคัญก็คือคนจำนวนมากตัดสินใจผิดพลาดเรื่องเพราะเขาตกเป็นเหยื่อของเสียงหลอกลวงของความอยาก

ความเป็นอยู่ของมนุษย์นั้นเกี่ยวข้องกับความอยากและความยุ่งวุ่นวายที่มากับความอยาก มนุษย์ทำงานเพื่อสนองความอยากของตน แต่ความอยากของพวกเขาเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีรถ มีงานทำ มีครอบครัวแล้ว คนก็จะมีใจไม่พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ และเขาก็จะอยากได้รถคันที่ใหญ่ขึ้น งานที่ดีขึ้น และมีวันหยุดพักผ่อนสำหรับครอบครัวที่มากขึ้น ดังนั้นเพื่อที่จะให้ได้สิ่งเหล่านี้มากขึ้น เขาก็จะทำงานหนักขึ้นจนต้องอุทิศเกือบ

ทั้งชีวิตให้กับความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน หลังจากที่เขาได้ครอบครองสิ่งต่างๆ สมตามความปรารถนาเพียงไม่นาน เขาจะเริ่มวิตกกังวลว่าจะทำอะไรเพื่อจะรักษาสิ่งที่มีอยู่ให้มีความมั่นคงเช่นนั้นตลอดไป เพื่อให้ฐานะมั่นคงเขาก็ยอมที่จะทำงานที่ไม่ได้ชอบเพื่อให้ได้เงิน เขาซื้อบ้านและใช้เวลาส่วนใหญ่ทั้งชีวิตหาเงินเพื่อมาจ่ายค่าผ่อนบ้าน ซึ่งทำให้เขาไม่ค่อยมีเวลาได้อยู่บ้านกับคนที่เขารัก งานทำให้เขาต้องใช้เวลามากอยู่กับคนที่เขาไม่ชอบเพียงเพื่อจะได้เงินมากๆ และมีเวลาอยู่กับครอบครัวน้อยลง เมื่อกาลเวลาผ่านไป หากไม่ค่อยได้อยู่ด้วยกันอย่างจริงจัง คนในครอบครัวที่เคยใกล้ชิดกันก็จะเริ่มเหินห่างกัน สามภรรยาต่างคนต่างอยู่และความต้องการเปลี่ยนไป เขาต้องการหย่ากันเพื่อจะหาคู่ครองคนใหม่และมีครอบครัวใหม่ ซึ่งทำให้วงจรของความอยากและความทุกข์ดำเนินเช่นนี้ต่อไป

ความอยากมีผลร้ายต่ออารมณ์ของเรา ความวิตกกังวลและความกระวนกระวายที่เกิดขึ้นเมื่อเรามีความอยาก ประกอบกับความเชื่อมั่นที่ผิดๆ ว่า เมื่อเราได้สิ่งที่ต้องการมาแล้วเราก็จะมีความสุขนั้น ทำให้เราอยู่ติดอยู่ในกับดักของวงจรที่ชั่วร้าย ซึ่งเราจะเห็นสิ่งเหล่านี้ได้จากลักษณะของความคิดของคนที่มีสิ่งของเกินพอ เนื่องจากจะมีผู้อื่นที่มีสิ่งของที่มากกว่าตัวเราเสมอ คนเราจึงไม่เคยพอใจกับสิ่งที่ตนมี และบริโภคใช้สอยสิ่งต่างๆ ของตนด้วยความรู้สึกอิจฉาริษยาผู้อื่นที่มีทรัพย์สินมากกว่าตน

มีหน้าที่การงานที่ดีกว่า บ้านหลังใหญ่กว่าหรือรถคันใหญ่กว่า มีรายได้มากกว่า เป็นต้น ความอยากของคนจึงไม่มีที่สิ้นสุด

ถึงแม้ว่าความอยากเช่นนี้เป็นสิ่งที่ทำให้คนมีความทุกข์ แต่ในโลกปัจจุบันก็ถือกันว่ามันเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมันเป็นแรงผลักดันของสังคมบริโภคนิยม มันดำรงอยู่ได้เพราะคนส่วนใหญ่กลัวว่าจะมีปัญหาเศรษฐกิจหากผู้บริโภคไม่แสดงให้เห็นความอยากอันไม่มีที่สิ้นสุด เนื่องจากมีผู้ซื้อสินค้า จึงต้องมีการผลิตและจำหน่าย ซึ่งทำให้คนมีงานทำเพื่อที่จะได้มีเงินไปซื้อสินค้าอื่นๆ อีกต่อไป หากไม่มีการซื้อสินค้า ความต้องการสินค้าก็จะน้อยลง และคนก็จะตกงาน ดังนั้นจึงมีการผลักดันให้มีการใช้จ่ายของผู้บริโภค วิธีเดียวที่จะทำให้ทุกคนบริโภค ก็คือสร้างความต้องการเทียมขึ้นมา โดยแสดงให้เห็นว่าผู้อื่นมีสิ่งของที่ดีกว่าเราและสร้างภาพให้เห็นว่าเรามีความสุข สื่อโฆษณาทั้งหลายทำให้เรารู้สึกมั่นใจว่า หากเรามีรถคันใหญ่ขึ้น เสื้อผ้าหรือเฟอร์นิเจอร์สวยงามมากขึ้น เราก็จะมีความสุขมากขึ้น ซึ่งแน่นอนว่าเรารู้เหมือนกันว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เป็นความจริง แต่เราก็ตกลงเชื่อการหลอกลวงดังกล่าว เพราะทนไม่ได้ต่อแรงผลักดันของความอยากที่มาจู่โจมเราไปซึ่งยากที่จะต่อต้าน

โลกอยากได้สิ่งที่ไม่คุ้มค่าที่จะได้มาครอบครอง ทุกคนได้รับคำสั่งสอนว่าความอยากเป็นสิ่งที่ดี และการสั่งสอนเช่นนี้ทำให้สังคมสมัยใหม่เสื่อมทรามลง ถึงแม้กระนั้นก็ตาม เราชอบเรียก

แนวโน้มเช่นนี้ว่าความเจริญทางเศรษฐกิจ ในปัจจุบันคนกำลังมีความเจริญก้าวหน้าในทางวัตถุ แต่เสื่อมลงทางด้านจิตใจ

เป้าหมายทางจิตในบริบทนี้ก็คือให้พอใจในสิ่งที่ตนมี ความเชื่อที่เป็นแก่นของพุทธศาสนาที่สำคัญ เช่น ความสันโดษและการรู้จักประมาณ เป็นสิ่งที่ช่วยแก้ความอยาก ความยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมี เป็นหลักการสำคัญในพระพุทธศาสนา เมื่อคนคิดเช่นนั้น เขาก็จะพบว่าตนเองซื้อและใช้สิ่งของน้อยลง เพราะตนกำลังแสวงหาความสุขจากภายใน

หลักการเรื่องความสันโดษหากนำมาใช้อย่างจริงจังจะมีผลดีอย่างยิ่งต่อสังคมทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม หลักการที่ค่อนข้างง่ายเหล่านี้อาจจะมีคำตอบให้กับปัญหาต่างๆ มากมายในสังคมสมัยใหม่ แต่ขั้นแรกในการนำหลักการแห่งความรู้จักพอเพียงมาใช้นั้น ต้องอยู่ในระดับบุคคลก่อน ขั้นตอนเหล่านี้ไม่ได้มีอะไรยากไปกว่าการตัดสินใจในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอในชีวิตประจำวันว่าเราจะยอมทำตามความอยากที่มีมากมายภายในจิตใจดี หรือเราจะทำตามเสียงเรียบๆ ของเหตุผลที่บอกให้เราประหยัดและปล่อยวาง

วิธีที่จะแก้ปัญหานี้ให้ถูกต้องนั้น เราต้องรู้ความจริงว่าความสุขที่แท้จริงนั้นไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้จากความพอใจที่ได้ทำตามความอยาก แต่เกิดจากการปล่อยวางสิ่งที่เราอยากได้ เมื่อเข้าใจ

เรื่องนี้แล้ว เราจะมียินดีพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ได้ง่ายขึ้นเรื่อยๆ และเราก็จะชื่นชมว่าเหตุใดพระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่ความสันโดษเป็นสมบัติที่มีค่าสูงสุด และผู้ที่มีความสันโดษเป็นคนโชคดีอย่างยิ่ง

กระผมเข้าใจว่าการลักขโมยเป็นการละเมิด
ศีลข้อสอง แล้วการหยิบฉวยเอาสิ่งของต่างๆ
ของคนในครอบครัวและเพื่อน
ถือว่าเป็นการลักขโมยด้วยหรือไม่

เมื่อคนตั้งใจที่จะรักษาศีลข้อสอง เขาก็จะพูดว่า “ข้าพเจ้าเจตนางดเว้นจากการลักขโมยสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้” การที่กล่าวถึงศีลข้อนี้ในการปฏิบัติ ก็เท่ากับเป็นการบอกว่าเราตั้งใจที่จะจะดำเนินชีวิตโดยปฏิบัติตามศีลข้อนี้ มันไม่ได้เป็นการประกาศว่าเรามีศีลบริสุทธิ์ แต่เป็นการสัญญาว่าเรามีความจริงใจที่จะฝึกฝนตนให้เป็นคนที่น่าเชื่อถือในทุกสถานการณ์

วลีที่ว่า “ถือเอาสิ่งของที่ผู้อื่นมิได้ให้” บ่งบอกถึงมาตรฐานของความประพฤติที่สูงกว่าการ “ไม่ลักทรัพย์” การประกอบอาชญากรรม เช่น การลักขโมย การปล้นจี้ และการฉ้อโกง เป็นการละเมิดศีลข้อสองอย่างชัดแจ้ง แต่การถือเอาสิ่งของที่ผู้อื่นมิได้ให้นั้น

เป็นการประพาศิบัติที่ร้ายแรงน้อยกว่าการลักขโมยโดยตรง ดังนั้นจึงเป็นการเปิดทางให้มีการตีความทางด้านศีลธรรมที่เกี่ยวกับความประพาศิบัติในชีวิตประจำวันโดยทั่วไปมากกว่า สำหรับคนธรรมดาที่ปฏิบัติตามกฎหมาย

บางครั้งในชีวิต คนส่วนใหญ่อดไม่ได้ที่จะหยิบฉวยเอาสิ่งของที่ดีดูเหมือนเป็นของเล็กน้อยที่ไม่ใช่ของตนเอง โดยที่เจ้าของไม่ทราบ หรือไม่ได้ยินดีที่จะให้ แต่เขาก็ไม่ได้คิดว่าตนเองขโมยของนั้น เนื่องจากสิ่งของที่หยิบฉวยโดยพลการมักจะไม่ได้มีราคาสูง การกระทำของเขาจึงดูเหมือนว่าไม่ได้มีความผิดอะไร แต่เขาลืมนึกผลกระทบที่มีต่อจิตใจของเจ้าของผู้เสียหายที่รู้สึกเสียใจและเสียดายทรัพย์สินของตน

การงดเว้นจากการทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เป็นหลักการสำคัญในการปฏิบัติของชาวพุทธ การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่ผู้อื่นมิได้ตั้งใจให้ เป็นการหลีกเลี่ยงการทำให้ผู้เป็นเจ้าของรำคาญใจ เสียหายหรือไม่พอใจ ในขณะเดียวกัน การที่เรารู้ว่าตัวเราไม่ได้ทำร้ายผู้อื่นด้วยการลักขโมยก็ทำให้เรารู้สึกสบายใจ ด้วยการแสดงความเคารพในสิทธิของความเป็นเจ้าของและสิทธิในการใช้สิ่งของเหล่านั้นตามความพอใจ เราก็จะสบายใจที่ผู้อื่นเห็นว่าเราเป็นคนที่ไว้ใจได้และไม่เป็นอันตราย เป็นคนที่เขาไม่ต้องหวาดระแวง เราดำเนินชีวิตด้วยทัศนคติที่ว่า ในการที่เราจะเอาสิ่งของของผู้อื่น จะต้องเห็นได้ชัดว่าสิ่งนั้นมีผู้ให้เราจริงๆ โดยไม่มี

ใครบังคับ เมื่อถือปฏิบัติแล้ว ไม่ว่าสิ่งของนั้นจะมีมูลค่าเล็กน้อยสักเพียงไร หากเจ้าของไม่ได้ให้ เราก็คงจะไม่เอา หรือแม้แต่ขอยืมสิ่งของนั้นไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต

เราไม่เพียงแต่สบายใจจากการไม่ยอมแพ้ต่อความโลภ แต่ยังสามารถหาทางที่จะทดแทนความโลภด้วยการพอใจในสิ่งที่มี เมื่อเราพอใจกับสิ่งที่มีและสิ่งที่เราได้รับ เราก็คงหมดความอยากได้สิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้นหรือสิ่งที่แตกต่างออกไป เนื่องจากการรักษาศีลข้อสองได้พัฒนาให้มีความพอใจเกิดขึ้นในหัวใจเรา เราก็คงไม่แสวงหาสิ่งต่างๆ มาครอบครองโดยวิธีการที่ผิดศีลธรรม แต่สิ่งที่ตรงกันข้ามจะเกิดขึ้น กล่าวคือเราจะพบว่าตนเองพอใจในการที่ไม่ต้องมีข้าวของมากมาย และการพอใจกับการมีข้าวของน้อยเป็นเครื่องสนับสนุนที่ถูกละเอียดมากที่สุดสิ่งหนึ่งในการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

ความพอใจเช่นนั้นเกิดขึ้นเมื่อเรามองดูความอยากในรูปแบบที่ละเอียดซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจมากขึ้น และจัดการกับมันด้วยการระงับความอยาก การฝึกสติจะช่วยส่งเสริมการฝึกระงับความอยาก ทุกครั้งที่เรามีความอยากได้หรืออยากจะทำบางสิ่งบางอย่าง ก็จะเป็นโอกาสในการฝึกให้มีสติมากขึ้น ทุกครั้งที่เราอยากได้สิ่งของที่ผู้อื่นไม่ได้ให้เรา การรักษาศีลข้อสองจะทำให้เราให้ความสนใจมากขึ้นกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตของเรา และตั้งใจอีกครั้งที่จะดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่มีใครจะสามารถ

ตำหนิเราได้ การระบับความอยากได้สิ่งต่างๆ เป็นการให้โอกาสตัวเราในการพิจารณาลักษณะของความอยากนั้น เรามีเหตุผลใดในการหยิบฉวยเอาสิ่งของของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต ตอนแรกเราจำเป็นต้องมีสิ่งนั้นหรือเปล่า การได้สิ่งของนั้นมาครอบครองทำให้เรามีความสุขมากขึ้น หรือสิ่งของนั้นมาทำลายความสุขของเรา เมื่อเราพิจารณาเช่นนี้ ถ้าเราเคร่งครัดในการรักษาศีลข้อสองมากเท่าไร เราก็จะยิ่งมีโอกาสมากขึ้นในการพิจารณาให้ลึกลงไปเกี่ยวกับสิ่งที่มาผลักดันให้เรากระทำสิ่งต่างๆ

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพิจารณาบทบาทของความโลภความอยากได้และความเห็นแก่ตัว ที่ทำให้เกิดการกระทำที่ยับยั้งใจไม่ได้ก็มีประโยชน์ เราอยากได้ทรัพย์สินอะไร ทรัพย์สินที่มีค่าที่สุดของเราอยู่ในหัวใจ แต่เราจะเจอทรัพย์ภายในได้ก็ต่อเมื่อเราไม่มีความโลภและความเห็นแก่ตัวที่ผลักดันให้เราไปเอาสิ่งของต่างๆ มาครอบครอง หัวใจที่มีความพอ จะไม่ขโมยสิ่งของของผู้อื่นเนื่องจากทางดำเนินของพระพุทธเจ้าแสดงให้เห็นถึงวิธีที่จะทำให้เราอดพ้นจากเงื้อมมือของความโลภ ซึ่งเป็นปีศาจร้ายได้อย่างแน่นอน การรักษาศีลข้อสองอย่างเคร่งครัดเช่นนี้ ก็จะช่วยให้เราก้าวหน้าไปในการดำเนินสู่ความเป็นอิสระเสรี

ศีลข้อสองนอกจากสอนให้เรางดเว้นจากการกระทำผิดแล้วยังส่งเสริมให้เราทำกิจกรรมทางจิตและกายที่จะช่วยให้เราเปลี่ยนจากข้างในออกมาข้างนอก การเปลี่ยนแปลงภายในนั้น

หมายถึงการตั้งใจมั่นอยู่กับศีลธรรมและความต้องการที่แท้จริงของเราเพื่อที่เราจะได้ไม่ยอมทำตามความอยากอย่างง่ายดาย ส่วนการเปลี่ยนแปลงในระดับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นนั้น หมายถึงเราสามารถเข้าใจผลกระทบของการกระทำของเราที่มีต่อบุคคลอื่นและต่อความสุขความเจริญทางด้านจิตใจของเราเอง การดำเนินชีวิตโดยการรักษาศีลข้อสอง ทำให้เราฝึกความมีเมตตา เห็นอกเห็นใจ และมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เราเริ่มที่จะหาแนวทางใหม่ที่จะเป็นคนใจดีและมีน้ำใจ เมื่อใดที่เราอยากได้สิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของเราโดยไม่สุจริต เราก็จะพิจารณาหาทางที่จะทดแทนความอยากดังกล่าวด้วยความเมตตาและความมีน้ำใจ เรารู้สึกอึดใจเมื่อมีคุณสมบัติที่ดีเหล่านี้ และเมื่อเรารู้สึกอึดใจอึดใจมาก อุปนิสัยภายในของเราก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เนื่องจากคุณสมบัติเหล่านั้นพัฒนาและเจริญขึ้นในใจเรา จากการงดเว้นที่จะเอาสิ่งของที่ผู้อื่นมิได้ให้ เปลี่ยนเป็นการให้สิ่งของแก่ผู้อื่นโดยที่เขามีได้ขอ

เมื่อเราทำตามความตั้งใจเช่นนั้นมากขึ้นไปเรื่อยๆ เราก็จะไม่เพียงแค่ประพฤติอยู่ในกรอบของศีลธรรม แต่เราได้กลายเป็นคนดีมีศีลธรรม ลักษณะพื้นฐานของอุปนิสัยของเราเปลี่ยนไปเนื่องจากความเมตตาและความมีน้ำใจได้ฝังอยู่ในตัวเราแล้ว ดังนั้น สิ่งแรกที่เราจะคิด ก็คือเราจะเอาสิ่งที่มีอยู่ไปช่วยผู้อื่นที่ลำบากอย่างไรดี การทำเช่นนั้นเป็นการให้ของขวัญที่ไม่มีพิษมีภัยปลอดภัย และเป็นที่น่ายินดีพอใจแก่ผู้อื่น

“หิริ” และ “โอตตปปะ”

คือความละอายและความสำนึกผิดใช้ใหม่

โดยทั่วไปเราพูดถึงความละอายและความสำนึกผิดที่เรารู้สึกหลังจากกระทำผิดด้วยกาย วาจา หรือใจ หิริและโอตตปปะเป็นเสียงเตือนมาจากความรู้สึกผิดชอบชั่วดีก่อนการกระทำนั้น ซึ่งเตือนเราเกี่ยวกับความเสียหายร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นหลังจากการประพฤติผิดศีลธรรมดังกล่าว คำสองคำนี้มีความแตกต่างกันในรายละเอียด มันเป็นคำที่แสดงความผิดและถูกทางศีลธรรมสองด้าน ถึงแม้ว่าหิริและโอตตปปะ หมายรวมกันในความพยายามที่จะคุ้มครองจิตใจให้หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส แต่ทั้งสองคำมีคุณลักษณะและวิธีการใช้ที่แตกต่างกัน

“หิริ” ซึ่งแปลว่า ความละอายต่อบาป เป็นการมุ่งเน้นภายในและเกิดขึ้นจากความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง “โอตตปปะ” ซึ่งแปลว่า เกรงกลัวการกระทำผิด เป็นการมุ่งเน้นภายนอกและเกิดจากการนึกถึงผู้อื่น ทั้งสองคำบ่งบอกถึงการรับรู้ถึงความทุกข์ที่จะติดตามมาอันเป็นผลมาจากการที่เราประพฤติผิดศีลธรรม มันเกิดขึ้นในเลี้ยววินาทีเมื่อเราเกิดความลังเลสงสัย และเรามักจะหยุดก่อนที่จะกระทำการที่ไม่ถูกต้อง ในเวลานั้นเรารู้สึกสะดุดใจขึ้นว่า มันจะน่าอับอายเพียงไรหากเรากระทำ พุด หรือแม้แต่คิดเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ดี

หิริและโอตตปปะ เมื่อรวมกันก็จะกลายเป็นพลังพื้นฐานที่จะคุ้มครองเราและผู้อื่น มันจะคุ้มครองทั้งตัวบุคคลและสังคม สภาวะทางจิตทั้งสองอย่างนี้จะคอยปกป้องศีลธรรม เมื่อเราละเมิดอย่างจริงจังให้มีหิริโอตตปปะ มันก็จะปกป้องเราไม่ให้กระทำการที่ผิดทั้งปวง นั่นคือเหตุผลว่าทำไมพระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่าหิริและโอตตปปะเป็นธรรมคุ้มครองโลก ตราบใดที่หิริและโอตตปปะมีอยู่ในหัวใจคน มาตรฐานทางศีลธรรมของโลกก็จะมีอยู่อย่างสมบูรณ์ เมื่อใดที่อิทธิพลของหิริและโอตตปปะลดน้อยลง ความไม่ไว้วางใจและความโหดร้ายก็จะเข้าครอบงำ สังคมมนุษย์และศีลธรรมก็จะเสื่อมลง

ความแตกต่างระหว่างหิริและโอตตปปะ จะเห็นได้ในการเปรียบเทียบแท่งเหล็กที่ปลายข้างหนึ่งเย็นและฉาบหาด้วยอุจจาระ ส่วนปลายอีกข้างหนึ่งถูกเผาให้ร้อนจนสุกแดง นักปราชญ์ผู้ฉลาดก็จะไม่จับปลายข้างที่สกปรกเพราะมีความรู้สึกละอาย และจะไม่จับปลายที่ร้อนแดงเพราะกลัวแท่งเหล็กจะไหม้มือ

หิริและโอตตปปะ เป็นคำสองคำที่หมายถึงสภาพทางจิตใจที่หลีกเลี่ยงการเผชิญอันตรายที่เกิดจากการกระทำที่ผิดศีลธรรม พระพุทธเจ้าทรงยกย่องหิริและโอตตปปะเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าหากไม่มีหิริและโอตตปปะแล้ว เราก็จะละการกระทำชั่วไม่ได้ในการเอาชนะความชั่ว เราจะต้องมีการตอบสนองในทางที่เป็นกุศลที่มีพลังและรวดเร็วอย่างแท้จริง ซึ่งจะมาช่วยเราต่อสู้กับ

ความเจ้าเล่ห์แสนกลของกิเลส หิริและโอตตัมปะจะสามารถรับรู้ได้ว่าเรากำลังจะทำอะไร จะพูดอะไร หรือคิดอะไรที่จะเป็นอันตราย โดยบางครั้งมันรู้ได้อย่างรวดเร็วมากจนสติเราตามไม่ทัน มันเป็นระบบเตือนภัยล่วงหน้าที่มีประสิทธิภาพมาก ข้อมูลที่แม่นยำที่มันบอกเราว่าอะไรผิดอะไรถูกนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่เราต้องมีในการพูดและการกระทำที่จะไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย เมื่อเรามีหิริและโอตตัมปะในตัวเรา นอกจากจะทำให้เราจะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วในการดำเนินไปสู่การพ้นทุกข์แล้ว เรายังจะมีส่วนช่วยปกป้องคุ้มครองโลกและผู้คนรอบตัวเราอีกด้วย

การแสวงหาครูอาจารย์ที่ดี มีความสำคัญอย่างไร

การที่จะได้พบครูบาอาจารย์ที่ดีเลิศนั้นถือว่าโชคดี แต่เราก็ต้องสร้างกรรมที่ดีเพื่อจะได้ปฏิบัติตามท่านและนำคำสั่งสอนของท่านไปปฏิบัติ การเดินทางไปตามเส้นทางแห่งจิตวิญญาณเป็นเรื่องหนึ่ง แต่การที่จะมีความอดทน ความพากเพียร และปัญญาที่จะดำเนินตามเส้นทางนั้นไปจนถึงจุดหมายปลายทางนั้น ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ผู้ที่ปรารถนาเช่นนั้นน้อยคนนักที่จะรู้ว่าวิธีที่จะดำเนินตามครูบาอาจารย์อย่างถูกต้องนั้นต้องทำอะไร ซึ่งเป็น

ทักษะในตัวของมันเอง ไม่ว่าครูบาอาจารย์หรือคำสั่งสอนของท่าน จะยิ่งใหญ่สักเพียงใด แต่เราจำเป็นที่จะต้องค้นหาปัญญาในตัวเราและทักษะให้เจอ เพื่อที่จะได้รู้ว่าเราควรจะต้องมีความจริงจังในการปฏิบัติอย่างไรในการดำเนินตามคำสั่งสอนของท่าน

ผู้ปฏิบัติหลายคนเมื่อเริ่มแสวงหาครูบาอาจารย์ที่รู้จริงเห็นจริง ก็จะติดอยู่กับการแสวงหา นั่น เขาอาจจะเริ่มต้นด้วยเจตนาดี ที่สุด แต่หลังจากนั้นไม่นาน เขาก็จะแสวงหาไปเรื่อยๆ เมื่อได้ ไปศึกษากับอาจารย์ท่านหนึ่งแล้วก็ไปหาอาจารย์ท่านอื่นอีก เปลี่ยนจากการศึกษาแบบหนึ่งไปเป็นอีกแบบหนึ่ง เปลี่ยนจาก นิกายหนึ่งไปเป็นอีกนิกายหนึ่ง โดยปราศจากความต่อเนื่อง หรือความทุ่มเทอย่างจริงจังในแนวทางใดแนวทางหนึ่ง เขาติดอยู่ในวังวนของการผสมผสานของความคิดและรูปแบบต่างๆ ของ การสอนที่หลากหลาย ทักษะคติเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของแนวโน้ม ในปัจจุบัน ซึ่งเชื่อว่าเราควรจะได้ลองศึกษาปฏิบัติในรูปแบบ ต่างๆ และไม่ยึดติดอยู่กับรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นการคิดผิดและเป็นอันตราย มันอาจจะเป็นการทำลายการ แสวงหาทางด้านจิตใจของเราได้เป็นอย่างดี

เมื่อเราแสวงหาอยู่ตลอดเวลา การแสวงหานั้นก็จะเป็น ความหมกมุ่นที่เข้ามาครอบงำตัวเรา เราก็จะกลายเป็นนักแสวงหา ทางด้านจิตใจที่เดินทางไปยังที่ต่างๆ และไม่เคยพอใจกับสิ่งใด การที่เราจะทุ่มเทในการศึกษาปฏิบัติกับครูบาอาจารย์ท่านใด

ท่านหนึ่งนั้น ไม่ได้เป็นการจำกัดขอบเขตหรือเสรีภาพของเรา เราควรที่จะเลือกแนวทางของครูบาอาจารย์ท่านใดท่านหนึ่งและปฏิบัติตามแนวทางดำเนินนั้นโดยตลอด ถึงแม้ว่าเราอาจจะเจออุปสรรคบ้างซึ่งก็เป็นสิ่งที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้

ไม่ว่าเราจะเลือกศึกษากับครูบาอาจารย์ท่านใดก็ตาม มันก็ไม่ใช่จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ถึงแม้ว่าเราจะสามารถเลือกศึกษากับครูบาอาจารย์ที่ต้องการได้แล้ว และปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่านอย่างจริงใจที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่เราก็คงจะต้องเจออุปสรรคและความไม่พอใจในการปฏิบัติของเราอยู่ดี เราจึงไม่ควรปล่อยให้อุปสรรคซึ่งไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้และความทุกข์ยากลำบากเข้ามาปิดบังคุณค่าที่สำคัญและยั่งยืนของทางดำเนินที่เราเลือก อย่าปล่อยให้การขาดความอดทนมาถึงเราออกมาจากความตั้งใจที่จะแสวงหาความจริง มันเป็นเรื่องที่น่าเสียดายที่ได้เห็นคนจำนวนมากสมัครใจที่จะเป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์แต่ไม่สามารถระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของท่านเมื่อมีอุปสรรคเล็กน้อยเกิดขึ้น และในที่สุดก็กลับไปทำตัวเหมือนเดิม ทำให้เวลาหลายปีที่ได้อุตส่าห์เข้ามาศึกษาเล่าเรียนกับท่านต้องสูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์

เมื่อมีปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติของเรา และได้มีการทำความเข้าใจและใช้มันอย่างชาญฉลาด มันก็จะกลายเป็นพลังที่เข้มแข็งที่ไม่คาดคิดมาก่อน เป็นที่รู้จักกันว่า

ถ้าหากครูบาอาจารย์ท่านไม่เผชิญกับความยากลำบากและอุปสรรคนานาประการ ท่านก็คงจะไม่ได้พบพลังที่ท่านต้องมีความสามารถข้ามพ้นอุปสรรคได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์นั้นคืออวิชชา เมื่อเรตัดตลึงใจที่จะดำเนินไปในแนวทางการปฏิบัติเพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจ การแสวงหาความจริงของเราก็จะถูกอวิชชาเข้ามาปิดบัง การที่เราจะสามารถเอาชนะอวิชชาความมืดบอดของเราได้นั้น เราจะต้องนึกถึงครูบาอาจารย์ และน้อมนำคำสั่งสอนของท่านมาไว้ในหัวใจ ในขณะที่เราค่อยๆ พัฒนาทางด้านปัญญา เพื่อที่จะได้รู้ว่าความหลงชั้นพื้นฐานของเราคืออะไร เพื่อไม่ให้เราล้มเหลวในการดำเนินตามเส้นทางนี้ หรือสูญเสียความตั้งใจที่แน่วแน่ในการปฏิบัติของเรา

หลังจากได้รับการอบรมสั่งสอนจากท่านอาจารย์พระมหาบัวมาเป็นเวลานานหลายปี อาตมาจึงได้เข้าใจว่าเหตุใดวัดป่าสายหลวงปู่มั่นจึงได้ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างครูบาอาจารย์กับลูกศิษย์ และเข้าใจว่าความสัมพันธ์นั้นจำเป็นมากเพียงไรที่จะช่วยทำให้ลูกศิษย์ได้เจริญก้าวหน้าในการดำเนินตามแนวทางการปฏิบัติจิตตภาวนา ถ้าปราศจากคำแนะนำด้วยความเมตตาจากครูบาอาจารย์ อาตมาก็คงแทบที่จะไม่มีโอกาสที่จะได้ชื่นชมสังฆธรรมความจริงของคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

กระผมเคยได้ยินมาว่าความตายเป็นเพียง ภาพลวงตา เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

การภาวนาในพุทธศาสนาที่ลงลึกไปพิจารณาความตายนั้น เป็นการฝึกทางด้านปัญญา การที่เราจะมีปัญญาได้นั้น เราจะต้องเข้าใจอย่างชัดเจนและเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ในด้านความหมายที่แท้จริงนั้น ความตายเห็นได้ชัดว่าเป็นเพียงภาพลวงตา เพราะในความเป็นจริงนั้นไม่มีสิ่งใดตาย ไม่มีส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายหรือจิตสลายไป ทุกอย่างเพียงแค่เปลี่ยนรูปและทิศทาง และดำเนินต่อไปตามสภาวะหรือเงื่อนไขใหม่ตามเหตุและปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงไป มันจึงเป็นเพียงการให้ความหมายของเราต่อสิ่งเหล่านี้ ซึ่งทำให้ดูเหมือนว่ากระบวนการแตกต่างกันออกไป

เมื่อร่างกายตาย ทุกสิ่งที่เป็นคุณสมบัติทางกายภาพของร่างกายได้กลับไปสู่สภาวะธาตุเดิม อันเป็นการกลับไปสู่ดิน และไปรวมกับอาณาจักรพืชและสัตว์อีกครั้ง ถึงแม้ว่าซากศพจะเน่าเปื่อยและเลื่อมสลาย แต่อะตอมหรือโมเลกุลของมันไม่ได้หายไป ทุกส่วนกลับไปสู่โลกแห่งวัตถุและไปรวมกับอินทรีย์วัตถุที่จะสร้างชีวิตใหม่ต่อไป ไม่มีส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายที่ถูกทำลาย เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงและจะกลับคืนมาอีก ดังนั้นความคิดที่ว่าในที่สุดร่างกายต้องตายนั้น ไม่เป็นความจริง มันเป็นเพียงภาพ

ลวงตา ซึ่งเป็นการเข้าใจผิด เนื่องจากไม่เข้าใจธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลงซึ่งมีอยู่ทั่วไปในทุกสิ่งทุกอย่าง ความตายเป็นเพียงการแสดงให้เห็นความแปรปรวนไม่เที่ยงแท้แน่นอน แต่อย่างไรก็ตาม ความตายหมายถึงความเปลี่ยนแปลงและไม่ใช้การทำลายให้สิ้นไป

ร่างกายเป็นการรวมตัวของธาตุที่ได้รับสารอาหารต่างๆ เช่น อาหาร น้ำ และอากาศ มาบำรุง ซึ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโต ในที่สุดธาตุต่างๆ เหล่านี้ก็จะมารวมเข้ากับพลังที่เรียกว่า “จิต” ซึ่งไม่ใช่วัตถุธาตุ แต่สามารถทำให้มีการถือกำเนิดและเกิดชีวิตขึ้นมา เมื่อใดจิตละทิ้งกายที่มันเข้ามายึดเกาะ กายก็จะไม่สามารถที่จะดำรงอยู่ได้อีกต่อไป เพราะขาดพลังที่จะมาเชื่อมต่อทำให้ธาตุต่างๆ มารวมตัวผสมเข้าด้วยกัน

ในขณะเดียวกัน ความสามารถทางจิตซึ่งทำให้เกิดบุคลิกหรืออุปนิสัยโดยมีร่างกายเป็นฐานรองรับ ก็ได้สูญเสียการเชื่อมต่อเนื่องจากพลังทางจิตที่ประกอบเป็นตัวมันได้กลับไปรวมกับพลังจักรวาล แต่กิจกรรมทางจิตซึ่งประกอบด้วยความรู้สึก การรับรู้ ความจำได้หมายรู้ ความคิดปรุงแต่ง และอารมณ์ ก็ดำรงอยู่ไม่ได้เมื่อปราศจากพลังที่เชื่อมต่อทำให้มันเข้ามาสัมพันธ์กันกับร่างกาย แต่ความสามารถทางจิตก็ไม่ได้หายไปโดยสิ้นเชิง เพราะพลังของมันได้ไปรวมอยู่กับพลังจักรวาล เพื่อรอที่จะสร้างกิจกรรมทางจิตในทำนองนี้อีกในอนาคต

หลังจากรูปขันธ์แตกสลายและกลับไปสู่ธาตุตามธรรมชาติ และนามขันธ์ก็กลับไปสู่โลกแห่งจิตวิญญาณหรือโลกทิพย์ สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือผลของกรรมที่สร้างขึ้นในช่วงที่มีชีวิตอยู่ของบุคคลที่เพิ่งเสียชีวิต เหตุและปัจจัยสำหรับการเกิดในอนาคตเหล่านี้จะติดตามไปกับวิญญาณที่จะต้องดำเนินต่อไปหลังจากได้ละรูปขันธ์และนามขันธ์เมื่อเสียชีวิต ตราบใดที่จิตยังไม่หลุดพ้นเป็นอิสระ ในที่สุดก็จะมีเกิดการเกิดใหม่อีก โดยมีรูปขันธ์และนามขันธ์ชุดใหม่ ซึ่งได้รับพลังที่ทำให้มีชีวิตขึ้นมาอีกครั้ง ซึ่งไม่มีอำนาจใดๆ ในจักรวาลที่จะสามารถหยุดยั้งพลังที่ขับเคลื่อนวัฏฏะวนของความเกิดและความตายได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในจักรวาลนั้นมีชีวิตและหมุนไปเรื่อยๆ โดยไม่เห็นแหล่งกำเนิดและที่สิ้นสุด การมีชีวิตอยู่และความตายเป็นเพียงความเปลี่ยนแปลงที่หมุนวนอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น

ในฐานะที่เป็นชาวพุทธ กระผมควรสนับสนุน
ความเห็นที่ว่าการทำงานแท้งเป็นสิทธิสตรีหรือไม่

ก่อนที่จะตัดสินใจสนับสนุนความเห็นว่าการแท้งเป็นสิทธิสตรี เราควรพิจารณาให้รอบคอบที่สุดว่าการแท้งหมายความว่าอย่างไร มีการพูดกันมากกว่าสตรีมีสิทธิที่จะเลือกที่จะทำแท้งหรือไม่ แต่ไม่ค่อยมีการพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจว่าการตัดสิน

ใจเลือกเช่นนั้นเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง และนั่นก็หมายความว่าจัดการแก้ไขที่ต้นตอของปัญหานั้นเพื่อที่จะได้รู้ว่าผลทางด้านศีลธรรมจะเป็นอย่างไร ไม่ว่าเราจะให้เหตุผลอย่างไร มันเป็นไปได้ที่จะหลีกเลี่ยงความจริงที่ว่า การทำแท้งทารกในครรภ์มารดา ก็คือการฆ่าทารกนั่นเอง ในการกล่าวเช่นนี้ อาตมาไม่ได้กล่าวอ้างถึงผลทางกฎหมายซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่ซับซ้อนมาก แต่อาตมากำลังพูดถึงเรื่องทางศีลธรรม หรือกล่าวให้ชัดเจนกว่านั้นก็คือ เรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ชีวิตมนุษย์เกิดขึ้นเมื่อไร พระพุทธเจ้าทรงตรัสเรื่องนั้นไว้อย่างชัดเจนเช่นเดียวกับหัวข้อต่างๆ เกี่ยวกับศีลธรรม

พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าชีวิตเริ่มขึ้นเมื่อมีการผสมของสเปิร์มกับไข่ และรวมตัวกับวิญญาณที่จะมาเกิดใหม่ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง การปฏิสนธิเกิดขึ้นเมื่อพ่อแม่มีเพศสัมพันธ์ในระหว่างที่ผู้หญิงอยู่ในช่วงที่ไข่ตก และมีปฏิสนธิวิญญาณเข้ามาร่วมด้วย

ในมหานิทานสูตร พระพุทธเจ้าทรงอธิบายเกี่ยวกับปฏิสนธิวิญญาณที่เข้าไปในครรภ์ว่าเป็นพลังที่ทำให้ชีวิตเกิดขึ้นมา ซึ่งหากปราศจากปฏิสนธิวิญญาณนี้แล้ว ชีวิตจะเกิดขึ้นมาในครรภ์ไม่ได้ ในการสนทนากับพระอานนท์ พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่าเหตุใดวิญญาณเป็นปัจจัยที่ต้องมีและจำเป็นสำหรับรูปขันธ์และนามขันธ์ของร่างกายที่จะเกิดขึ้นในครรภ์มารดา และการออกจากครรภ์มารดาของวิญญาณซึ่งเป็นพลังที่ทำให้เกิดชีวิต จะทำให้

ชีวิตสิ้นสุดลงนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นการบอกว่าวิญญานเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีเพื่อการเติบโตและพัฒนาของทารกที่เป็นตัวอ่อนตั้งแต่ถือกำเนิดจนกระทั่งคลอดออกมา ในขณะเดียวกันเมื่อทารกในครรภ์ถูกทำแท้ง วิญญานนั้นก็จะไม่มีที่ยึดเกาะ

เมื่อเป็นเช่นนั้นพระพุทธเจ้าตรัสว่า ในขณะที่มีการปฏิสนธิชีวิตได้เริ่มต้นขึ้น ร่างที่มีวิญญานเข้าครอบครองได้ปรากฏขึ้น ชีวิตใหม่ได้ถือกำเนิดขึ้นมา การทำแท้งย่อมเป็นการทำลายสิ่งมีชีวิตนั้นไม่ได้เกิดขึ้นมา จากมุมมองของพุทธศาสนา การยืนยันเช่นนั้นชัดเจนดีแล้ว และไม่เปิดทางให้มีการตีความเป็นอย่างอื่น

เมื่อเป็นเช่นนั้น การตั้งใจที่จะยุติการตั้งครรภ์จึงเป็นการละเมิดศีลข้อที่หนึ่งอย่างชัดเจน ซึ่งศีลข้อนี้ห้ามการฆ่าหรือทำอันตรายต่อชีวิตผู้อื่น สำหรับในด้านจริยธรรมนั้น เรื่องนี้มีได้ซับซ้อนแต่ประการใด มันไม่ใช่เรื่องที่จะมาตัดสินว่าชีวิตในครรภ์เป็น “คน” หรือไม่ หรือเป็น “คน” ตั้งแต่เมื่อไร ซึ่งเขาจะได้รับผลกระทบจากการกระทำของเรา อาจจะกล่าวได้ว่า เหตุปัจจัยต่างๆ สำหรับชีวิตที่มีวิญญานเกิดขึ้นพร้อมเมื่อมีการปฏิสนธิ ด้วยเหตุนี้จึงมีการเห็นพ้องต้องกันในหมู่ชาวพุทธโดยทั่วไปทุกแห่งหนว่า การทำแท้งเป็นการละเมิดศีลข้อที่ห้ามการทำลายชีวิตผู้อื่น

คนมักจะคิดว่า เนื่องจากการทำแท้งเป็นสิ่งที่ถูกต้องตามกฎหมาย ดังนั้น การทำแท้งจึงเป็นการกระทำความผิดที่ไม่ร้ายแรง

แต่เท่ากับแสดงให้เห็นความเชื่อที่ว่าเราไม่ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเรา ในความเป็นจริง การที่เชื่อว่าการกระทำใดๆ จะไม่มีผลติดตามมานั้น ก็เป็นความผิดที่ร้ายแรงอย่างหนึ่งของคน และมันเป็นเรื่องหนึ่งในเพียงไม่กี่เรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงความเห็นขัดแย้ง เพราะการเชื่อว่าการกระทำใดๆ จะไม่มีผลติดตามมานั้น จะทำให้เกิดความทุกข์จากผลอันร้ายแรงที่เกิดขึ้น

การรู้ความจริง หมายความว่ารู้ว่าตนได้กระทำผิดศีลและทำอันตรายต่อผู้อื่นที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดเป็นผลเสียหายติดตามมา และผู้ที่ผิดศีลข้อนี้ก็จะได้รับผลเสียหายนั้นโดยตรง เราสามารถเชื่อเรื่องนี้ได้จริงๆ ไม่มีใครสามารถรอดพ้นความผิดไปได้จากการฆ่าผู้อื่นซึ่งเป็นความผิดที่ร้ายแรง ซึ่งหมายรวมถึงการทำลายชีวิตผู้อื่นด้วยการทำแท้ง กฎหมายที่มนุษย์ออกมาอาจจะไม่สามารถเอาผิดกับผู้กระทำผิดในเรื่องนี้ได้ แต่กฎหมายแห่งกรรมซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับเหตุและผลจะทำหน้าที่นี้เอง เมื่อถึงเวลานั้น เราจะได้รับความทุกข์จากการฆ่าผู้อื่นโดยที่เราจำไม่ได้ว่าเราได้เคยกระทำความผิดเช่นนั้นมาก่อน

ความคิดเห็นเกี่ยวกับศีลธรรมตามประเพณีนิยมแบบโบราณ เช่นนี้ เป็นสิ่งที่คนยุคปัจจุบันไม่ยากให้มี เนื่องจากมันไปรบกวนความสุขและความสะดวกสบายของพวกเขา คนจำนวนมากไม่อยากจะให้ความคิดเห็นเช่นนี้มาจำกัดเสรีภาพทางเพศและอารมณ์ของตน พวกเขาอยากจะเชื่อว่าปฏิสนธิวิญญานซึ่งกลาย

เป็นชีวิตนั้นไม่มีในการปฏิสนธิ แต่ความเชื่อก็ไม่ใช่ว่าความจริง ถึงแม้จะมีความเชื่อเช่นนั้นในวัฒนธรรมปัจจุบันของเรา แต่มันก็ ไม่มีการยอมรับว่าเป็นความจริง นอกจากนั้นยังเชื่อกันด้วยว่า ชีวิตของคนไม่ได้มีอะไรพิเศษติดมาหรือมีความหมายอะไร

บทบัญญัติของกฎหมายในสมัยนี้ให้สิทธิกับผู้หญิงในการเลือก ที่จะทำแท้ง แต่การไตร่ตรองอย่างจริงจังเกี่ยวกับคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้าในเรื่องคุณค่าของชีวิต จะช่วยทำให้มีความตั้งมั่น ในการที่จะไม่เอาทางเลือกที่บอกว่าความผูกพันของคนเป็น สิ่งที่สามารถตัดทิ้งได้ และเลือกทางจะมีความสัมพันธ์อัน คักดีสิทธิ์แทน ผู้หญิงจำนวนมากที่เลือกทำแท้งได้ใช้สิทธิของ ตนเอง เพราะมีความเชื่อของตนโดยมิได้คำนึงถึงเรื่องศีลธรรม พวกเธอมักจะใช้เหตุผลในการตัดสินใจ แต่ได้มองข้ามผลกระทบ ทางจิตใจอันเกิดจากการสูญเสียทารกในครรภ์ เนื่องจากพวกเธอ ไม่ได้เตรียมตัวที่จะมีจิตสำนึกว่าทารกในครรภ์นั้นเป็นสิ่งที่ มีชีวิตและได้ทำให้ทารกเสียชีวิตแล้ว ซึ่งจะมีผลกระทบทำให้รู้สึก เสียใจ รู้สึกผิด หรือสำนึกผิด ซึ่งจะติดตัวไปอีกนานแสนนาน

การทำแท้งเป็นการทำลายชีวิตที่อยู่ลึกในครรภ์มารดา มันเป็น การกระทำที่เกี่ยวข้องกับเลือด เนื้อ และเนื้อเยื่อ และมีผลต่อความ รู้สึกอย่างรุนแรง และการตัดสินใจเลือกทำแท้งยังมีผลกระทบ ต่อหลายชีวิต ในขณะที่การทำแท้งเป็นสิทธิที่ผู้หญิงที่จะเลือกทำ อย่างไรรู้ก็ตาม ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นเพียงเรื่องส่วนบุคคล

แต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณธรรมและความคิดเห็นที่แตกต่างกันไป บางทีมันอาจจะจะเป็นปัญหาเรื่องคุณธรรมที่ร้ายแรงที่สุดที่ผู้หญิงจำนวนมากอาจจะต้องเผชิญในชีวิตของเธอ เธอได้ทำให้ชีวิตใหม่เกิดขึ้นแล้วกลับทำลายมันโดยอ้างว่าเป็นสิทธิที่จะเลือก ดังนั้น สิ่งที่ผู้หญิงเลือกทำนี้โดยตัวมันเอง จึงกลายเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า คำมั่นสัญญาและสำคัญกว่าชีวิตคน

การพูดเรื่องการทำแท้งไม่ควรจะจำกัดอยู่ในกรอบของภาษาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับสิทธิ ไม่ว่าจะเป็นสิทธิในการมีชีวิตของทารกในครรภ์ หรือสิทธิในการเลือกที่จะทำแท้งของมารดา แต่ควรจะพิจารณาในแง่ของผลประโยชน์และโทษมากกว่า พร้อมด้วย ความตั้งใจที่จะเป็นการช่วยบรรเทาความทุกข์ของคนเท่าที่ สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมอำนวย โดยให้ความสำคัญว่าเป็นแนวทางหนึ่งในการลดสถานการณ์ที่จะทำให้ผู้หญิงรู้สึกวุ่นวายตนเองจำเป็นต้องทำแท้ง ถึงแม้ว่ามีการยอมรับกันทั่วไปว่าในแง่ปฏิบัติ ในกรณีที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นอันตรายต่อชีวิตหรือสุขภาพของมารดาก็เป็นสิ่งที่ยอมรับได้ว่าต้องมีการทำแท้ง แต่ก็ไม่ได้มาเปลี่ยนความจริงที่ว่าจะต้องยอมรับผลร้ายแรงทางจิตใจ และกรรมที่จะติดตามมา

ศีลธรรมในพุทธศาสนาเป็นเรื่องเกี่ยวกับการไม่ทำร้ายและไม่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น เนื่องจากทั้งมารดาและทารกเป็นผู้ที่ได้รับความทุกข์ ดังนั้น ผู้ที่ทำแท้งจึงควรจะได้รับ

ความเห็นใจและคำแนะนำให้แก้ไขต่อการกระทำที่น่าเสียใจ ด้วยการทำความดีที่เหมาะสม และปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นการ ชดใช้กรรมสำหรับมารดาและทารกที่ถูกทำแท้ง

ชาวพุทธควรจะเดินขบวนบนถนนเพื่อที่จะ สนับสนุนการเรียกร้องความเป็นธรรมหรือไม่

ความเชื่อในหมู่ชาวพุทธในสมัยปัจจุบันแสดงให้เห็นว่า ศาสนา พุทธซึ่งเป็นศาสนาที่สอนให้คนทำดีในโลกนั้นควรที่จะต้องช่วย แก้ไขปัญหาสังคมปัจจุบันด้วย ชาวพุทธได้รับความกดดันมากขึ้น ให้มีความเห็นอกเห็นใจในเรื่องต่างๆ เช่น เรื่องเกี่ยวกับความ ไม่เท่าเทียมกันทางเศรษฐกิจและทางเพศ การเลือกปฏิบัติทาง เชื้อชาติ และการทำลายสิ่งแวดล้อม

มีการกล่าวอ้างว่า หากชาวพุทธเมินเฉยต่อความทุกข์ที่เกิดจาก ปัญหาที่เร่ร่อนต่างๆ ก็เท่ากับว่าชาวพุทธละเลยปัญหาเหล่านี้ ชาวพุทธบางคนคิดว่าถ้ามีความเห็นอกเห็นใจ ก็ต้องลงมือ ช่วยเหลือ พวกเขาจึงแสดงความไม่พอใจทางด้านศีลธรรม เกี่ยวกับการที่สังคมละเลยผู้ด้อยโอกาสและผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง สิทธิ จนบางครั้งมีความรู้สึกรุนแรงมากพอที่จะนำเขาลงไปประท้วง บนถนน

พุทธศาสนาในรูปแบบนี้ก่อให้เกิดคำถามว่า พระพุทธเจ้าได้มีพระประสงค์ให้คนแสดงจุดยืนทางการเมืองเกี่ยวกับปัญหาสังคมหรือไม่ หรือทรงต้องการให้มีปรัชญาทางสังคมหรือไม่ พระองค์ท่านทรงต้องการที่จะช่วยคนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้ดำเนินชีวิตด้วยความสงบและอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ใช่หรือไม่

ในความเป็นจริง พระพุทธเจ้าไม่เคยเสนอปรัชญาใดๆ เกี่ยวกับความยุติธรรมทางสังคม ด้วยการแยกคนดีออกจากคนชั่ว แต่ตรงกันข้าม พระองค์ทรงสอนปัจเจกบุคคล ถึงแม้ว่าพระองค์จะตรัสในการชุมนุมที่มีคนมาก แต่ก็ทรงเน้นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล พระองค์ทรงทราบดีว่าในแต่ละกลุ่มก็จะเป็นที่รวมของคนหลากหลาย ซึ่งแต่ละคนนั้นมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีที่คอยควบคุมพฤติกรรมของตนเองอยู่ พระองค์ทรงสอนเกี่ยวกับความรู้สึกผิดชอบชั่วดีนั้น เพราะทรงทราบดีว่าสายตาของแต่ละคนนั้นมองความยุติธรรมในสังคมไม่เหมือนกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับเจตนา ความเข้มแข็ง ความอ่อนแอ ความต้องการ และความกลัวของแต่ละคน ทางดำเนินของเขาเป็นอย่างไรนั้นเป็นสิ่งที่เขาเลือกเอง และเจตนาที่อยู่เบื้องหลังการตัดสินใจกระทำใดๆ นั้น ก็จะเป็นสิ่งนำพาเขาไปสู่ความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของชีวิต ความสงบสุขในสังคมนั้นจะมีได้ก็ต่อเมื่อมีคนจำนวนมากเพียงพอที่จะเลือกทำในสิ่งที่ไม่เป็นภัยต่อผู้อื่นด้วยความเต็มใจและมีเมตตา โดยไม่เลือกวิถีทางที่มีความขัดแย้งและคำนึง

ถึงแต่ผลประโยชน์ของตนเอง เมื่อปรัชญาของความยุติธรรมในสังคมถูกนำมาใช้กับพลเมือง ซึ่งยอมทำตามปรัชญานั้นเนื่องจากได้รับความกดดันทางสังคม หรือเพราะเกรงกลัวการลงโทษ คนที่ยอมทำตามเช่นนั้นก็จะไม่มีความจริงใจ และด้วยเหตุนั้น เขาก็ไม่ได้มีศีลธรรมอย่างแท้จริง การกลัวผลกระทบทางสังคมอาจจะเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาได้ แต่สิ่งนั้นเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะเปลี่ยนแปลงความเห็นของเขาให้อยู่ในแนวทางที่เหมาะสมที่ควร

พระพุทธเจ้าทรงไม่เห็นด้วยกับระบบความเชื่อแบบเหมารวม ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้คนจำนวนมากในสมัยนี้ที่ต้องการที่จะทราบว่าพระองค์ส่งเสริมปรัชญาอะไรและความเชื่อแบบไหน ชาวพุทธบางคนพยายามที่จะค้นหาหลักการพื้นฐานในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อจะได้ใช้อำนาจของความเชื่อทางการเมืองของตน แต่สำหรับพวกเขาแล้ว แก่นของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่สิ่งที่จะเข้าใจได้ง่าย เพราะมันไม่ได้สอดคล้องกับทัศนคติและความเชื่อของคนทั่วไป

ถึงแม้ว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเน้นคุณค่าของการกระทำสิ่งที่ถูกต้องทั้งทางด้านส่วนตัวและทางด้านสังคม แต่พระธรรมที่ทรงสั่งสอนก็อยู่เหนือการเมืองและสังคม เป็นคำสั่งสอนที่เน้นความมีเมตตา แต่ไม่ได้ส่งเสริมเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะ ไม่ว่าจะเป็นความเคลื่อนไหวทางสังคม หรือความเห็นทางด้านปรัชญา

มันเป็นวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทางด้านจิตใจ ซึ่งปฏิเสธความเห็นหรือความเชื่อใดๆ ที่มีพื้นฐานอยู่บนความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความทุกข์

ด้วยเหตุนี้ วิธีแก้ไขปัญหาค้างๆ ของโลก เช่น ความไม่เท่าเทียมกันทางเศรษฐกิจ สิทธิในการออกเสียงเลือกตั้ง การเลือกปฏิบัติต่อคนเชื้อชาติอื่น และการเพิกเฉยต่อการทำลายสิ่งแวดล้อม ก็ไม่ได้มีการกล่าวถึงในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงสั่งสอนให้สาวกของพระองค์ไม่ทำร้ายผู้อื่น และมีเมตตาต่อทุกชีวิต ซึ่งเป็นแนวทางที่เป็นกุศลที่จะทำให้พวกเขาให้มีสติและปัญญาที่จำเป็นเพื่อที่จะดับความทุกข์ และเป็นวิธีที่จะแสดงให้เห็นเจตนาดีของพวกเขาเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่น

พระพุทธเจ้าไม่เคยทรงกล่าวอ้างว่าพระองค์ทรงสามารถนำความเท่าเทียมมาสู่โลกทั้งหมดได้ พระองค์ทรงเห็นว่ามนุษย์ไม่ว่าอยู่ ณ ที่ใดและเวลาไหน ก็จะมีแต่ความทุกข์หาที่สุดไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสกับพวกเราโดยทรงมองแบบภาพรวมถึงการอยู่ในวัฏฏวน เนื่องจากทรงมีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่าการต่อสู้เพื่อความเท่าเทียมกันทางสังคมนั้นจะต้องจบลงด้วยความผิดหวัง ในเมื่อสาเหตุที่แท้จริงของความเจ็บปวดและความทุกข์นั้นยังคงมีอยู่ในหัวใจของคน ในคำอธิบายของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับความทุกข์ จะสังเกตเห็นได้ว่าจะไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ถึงศีลธรรม หรือการตัดสินว่าอะไรถูกผิด แทนที่พระองค์จะทรง

แบ่งสังคมออกเป็นกลุ่มของคนดีและคนชั่ว ผู้กระทำผิดและผู้ตกเป็นเหยื่อ แต่พระองค์กลับทรงเน้นที่สภาวะการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏวนทั้งหมด

กฎแห่งกรรมไม่ได้เป็นทฤษฎีของความเป็นธรรมของมนุษย์ เนื่องจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่คนประสบในชีวิตส่วนใหญ่เกิดจากผลจากการกระทำของตนเอง ดังนั้นจึงไม่มีใครเป็นเหยื่อที่แท้จริงในโลกนี้ การคิดว่าผู้ที่เกิดมาเพียบพร้อมด้วยสถานภาพและทรัพย์สินสมบัติในสังคมด้วยเหตุผลบางประการมีความผิดเพราะไม่ช่วยเหลือผู้อื่น และผู้ที่เกิดมาโดยปราศจากเกียรติยศชื่อเสียงและทรัพย์สินเป็นผู้บริสุทธิ์นั้น เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องแล้วอะไรเล่าเป็นตัวกำหนดว่าผู้ใดสมควรหรือไม่สมควรได้รับสิ่งต่างๆ เหตุและผลของกรรมในชีวิตของแต่ละคนนั้นเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนและมักจะเข้าใจได้ยาก ผลของกรรมที่ทำให้คนยากจนและมีความทุกข์ เป็นสิ่งที่เกินความปรารถนาดีและความตั้งใจอันดีของคนที่จริงใจที่อยากจะมาช่วยแก้ไข และอยู่นอกเหนืออำนาจของความเมตตาสูงสุดที่จะมาช่วยเปลี่ยนผลของกรรม ผลของกรรมมีความยุติธรรมในตัวเอง ด้วยเหตุนี้ปัญหาที่สังคมประสบอยู่ในปัจจุบันจึงได้สะท้อนให้เห็นถึงภาพรวมของความเป็นไปในวัฏสงสารทั้งหมด

ในโลกแห่งอุดมคติ ทุกคนควรจะเกิดมาเท่าเทียมกัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ในสังคมจะมีความไม่เท่าเทียมกันและมีความไม่

แน่นอนอย่างหาที่สุดมิได้ ถ้ามันไม่เป็นเช่นนั้น คงจะไม่มีแรงบันดาลใจให้คนหาทางหนีออกจากสังคม ด้วยเหตุนี้ การได้เกิดเป็นคนเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะมีความแตกต่างและความไม่เท่าเทียมกัน ซึ่งทำให้มีการร่ำร้องคร่ำครวญ ซึ่งไม่ใช่เพื่อเรียกหาความเป็นธรรม แต่เพื่อขอความเมตตาและเพื่อให้คิดพิจารณาที่จะหาสาเหตุพื้นฐานของปัญหาเหล่านี้ภายในตัวเรามากกว่าการพยายามที่จะบรรเทาสถานการณ์เหล่านั้นในสังคม

พระพุทธเจ้าทรงมีพระประสงค์ที่จะช่วยให้คนพ้นทุกข์ ซึ่งหมายความว่าหลุดพ้นจากสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ การทำงานของพระพุทธองค์จึงเป็นการสั่งสอนและแสดงหนทาง โดยเริ่มจากการแสดงให้เห็นวิธีที่จะสร้างสภาวะจิตที่เป็นกุศล และวิธีละสภาวะจิตที่เป็นอกุศล ต่อจากนั้น พระองค์จึงทรงสอนให้มีความปัญญาที่จะทำให้สามารถหลุดพ้นจากโลกแห่งความไม่เท่าเทียมและอันตรายอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

การนำเอาสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนนี้ไปปฏิบัติจนเป็นนิสัยและมีความตั้งใจชอบ ก็อาจจะทำให้ชาวพุทธแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาทางศีลธรรมและสังคม แต่จุดยืนเหล่านั้นก็เป็นเพียงความคิดเห็นส่วนตัว ไม่ใช่จุดยืนของพระพุทธศาสนา พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนว่าเราควรแก้ไขปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองที่มีอยู่มากมายที่กำลังประสบกันอย่างไร ดังนั้นจึงไม่มีประโยชน์ที่จะหาคำตอบที่

ถูกต้องจากพุทธศาสนา แทนที่จะทำเช่นนั้น มันขึ้นอยู่กับแต่ละคนที่จะให้คำตอบที่เหมาะสมของตนเองต่อปัญหาเหล่านั้นในชีวิตของเรา ซึ่งไม่ใช่ในฐานะชาวพุทธ แต่ในฐานะที่เป็นคนดีคนหนึ่ง

กระผมจะได้อะไรจากการปฏิบัติธรรม

จริงๆ แล้ว สิ่งที่คุณต้องการก็คือความสงบอย่างแท้จริง และความสงบนี้จะเกิดขึ้นภายใน มันเป็นเรื่องปกติที่เราจะต้องการแสวงหาความสุขโดยการไปเพลิดเพลินอยู่กับความสำราญทางโลก แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความสุขเช่นนี้ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ซึ่งไม่ได้เป็นการมองโลกในแง่ร้าย เพียงแต่เป็นการเรียนรู้ความจริงเกี่ยวกับธรรมชาติของสิ่งต่างๆ เพื่อที่เราจะได้เลิกแสวงหาของปลอมในชีวิตที่เหลือของเรา ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่สามารถชื่นชมความงดงามของธรรมชาติหรือรางวัลที่น่ายินดีอันเป็นผลมาจากการทำความดีของเรา แต่การที่จะสร้างความเป็นตัวตนของเราหรือแสวงหาการเติมเต็มที่ยั่งยืนอันเนื่องมาจากความชื่นชมยินดีเช่นนั้น ก็จะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความโกรธและความผิดหวังตามมา ยิ่งเราแสวงหาความสุขในการทำนองนี้มากเท่าไร เราก็จะยิ่งหลงมากขึ้นเท่านั้น ความสุขทางโลกและประสบการณ์จะช่วยให้เราพอใจได้เพียงผิวเผินและชั่วคราวชั่วครู่เท่านั้น ความสุขทางโลกเหล่านี้และสภาวะปรุ้งแต่

ต่างๆ เหล่านี้ ในที่สุดจะนำมาซึ่งความทุกข์ และจะไม่ก่อให้เกิดความสงบภายในที่เป็นธรรมชาติและยั่งยืน แต่เราอาจจะต้องได้ประสบความผิดหวังก่อนที่จะเรารู้ความจริงในที่สุด

พระพุทธองค์ทรงนำธรรมชาติที่ไม่ยั่งยืนของทุกสิ่งทุกอย่างมาเป็นหลักการสำคัญในการสั่งสอนของพระองค์ ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเป็นสิ่งที่ไม่มีความมั่นคง และทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้ประสบในชีวิตนั้น มีลักษณะสำคัญคือมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สถานการณ์ต่างๆ จะมีความเปลี่ยนแปลงแล้วสิ้นสุดลงและทำให้เราผิดหวัง ในโลกก็จะมีแต่การเกิดและการตาย การสร้างและการทำลาย การเจริญเติบโตและการเสื่อมสลาย ความจริงเหล่านี้จะพบเห็นได้โดยทั่วไป เช่น ร่างกายของมนุษย์มีการเติบโตและแก่ชรา การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล มีความมั่งคั่งร่ำรวยแล้วเปลี่ยนไปเป็นความยากจน การเกิดขึ้นและล่มสลายของประเทศต่างๆ และของวัฒนธรรมต่างๆ ตลอดจนวัฏวนของความเกิดและความตายที่ไม่มีใครสามารถหนีพ้นไปได้

ในชีวิตของคนเรา วัฏจักรของความสำเร็จและความล้มเหลว มีการเกิดขึ้นและสิ้นสุดลง เมื่อประสบความสำเร็จเราก็จะยินดีพอใจ เมื่อประสบความล้มเหลวเราก็จะมีความทุกข์ การยึดมั่นถือมั่นอยู่กับความรุ่งเรืองและไม่ยอมรับความล้มเหลว ก็คือการปฏิเสธไม่ยอมรับความไม่แน่นอนในชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

เราจะต้องเรียนรู้ที่จะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอดีตเพื่อเปิดทางให้กับสำหรับประสบการณ์ใหม่ที่จะเกิดขึ้น และจะได้มีการเติบโตที่จำเป็นและเข้มแข็งกว่า มันไม่ได้จริงเสมอไปว่าจุดสูงสุดในชีวิตนั้นจะดีสมบูรณ์แบบไปทั้งหมด และจุดที่ต่ำสุดในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่เลวร้ายไปเสียทุกอย่าง ความสำเร็จอาจจะหลอกให้เราคิดว่าเรามีความปลอดภัย ในขณะที่ประสบการณ์เกี่ยวกับการสูญเสียอย่างกะทันหันหรือความทุกข์ อาจจะเป็นแรงบันดาลใจให้เราหันกลับไปคิดพิจารณาทบทวนสิ่งต่างๆ และด้วยเหตุนั้นอาจจะเป็นสิ่งผลักดันให้เกิดการเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณก็ได้

เมื่อเชื่อว่าคุณสมบัติ หรือรูปร่างหน้าตา เป็นสิ่งที่ดี จิตของคนเราก็จะยึดมั่นถือมั่นอยู่กับความเชื่อนั้นและเข้าใจว่ามันเป็นเช่นนั้นจริง การคิดว่ามันเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เรามีความสุขและพอใจตนเอง และมีความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นมาแล้วจะดำรงอยู่ได้ตลอดไปในโลกนี้ซึ่งมีแต่ความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้ามันไม่หายจากเราไป หรือความคิดของเราเปลี่ยนไปจนเราเริ่มที่จะมองมันแตกต่างไปจากเดิม สิ่งเดียวกันซึ่งเดิมเราเคยเห็นว่าดี เมื่อกาลเวลาผ่านไป เราก็อาจจะต้องคิดว่ามันไม่ดีเสียแล้ว สิ่งที่เคยทำให้เรามีความสุข อาจจะทำให้เราเศร้าในขณะนี้ก็ได้ หรือมีบางสิ่งบางอย่างที่เราสูญเสียไป และการพลัดพรากจากสิ่งนั้นก็ทำให้เรามีความทุกข์ เมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

สภาวะหรือสถานการณ์ที่จิตเข้าไปยึดถือ และคิดว่าเป็นตัวเราของเรา มีการเปลี่ยนแปลงหรือหายไป จิตก็จะยอมรับความจริงใหม่ได้ยาก มันยังยึดมั่นถือมั่นกับสภาวะเดิมที่หายไป และไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง เมื่อเป็นเช่นนี้ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น

ที่ฟังที่แท้จริงในโลกที่มีแต่ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ และสถานการณ์ต่างๆ ก็จะได้พบได้ในหัวใจ เมื่อเรายังคงสื่อสารกับแก่นภายในของเรา พัฒนาให้ดีขึ้นและทำให้มันคงด้วยการปฏิบัติ จิตตภาวนา ความเปลี่ยนแปลง ขึ้นๆ ลงๆ ของชีวิตก็จะมีผลกระทบต่อเรามานัก เรายังสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ถึงแม้ว่าสถานการณ์จะเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนั้น เราจะไม่รู้สึกดีใจหรือเสียใจมากมายเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลว นั้นมากนัก ด้วยเหตุนี้ ความรุ่งเรืองและตกต่ำของชีวิตก็จะมีผลกระทบต่อความสงบของจิตใจของเรามานัก ทั้งนี้เพราะว่าเราไม่ได้เห็นว่ามันเป็นแก่นแท้ของตัวเรา และมันไม่ได้สะท้อนให้เห็นคุณค่าของเรา มันเป็นเพียงสถานการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวในชีวิตเราเท่านั้น

เราได้เห็นแล้วว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ดำเนินไปตามธรรมชาติของมัน เราไม่สามารถไปเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านั้นได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีที่เราจะจัดการกับปัญหาต่างๆ ในโลกเมื่อมันเกิดขึ้น ด้วยการสังเกตความพร้อมของจิตในการออกความเห็น

เกี่ยวกับเรื่องนั้น ซึ่งแยกแยะให้เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจน ระหว่างความดีกับความชั่ว ซึ่งนำไปสู่ความเจ็บปวดและความทุกข์ ด้วยการเริ่มพิจารณากระบวนการทำงานของจิต เราก็สามารถที่จะยุติการแสดงความคิดเห็นซึ่งเราเคยทำเป็นประจำ การที่ไม่มีความคิดเห็นนี้ ทำให้เราได้ลิ้มรสของความ เป็นอิสระจากปัจจัยภายนอก และมีความรู้สึกของความสงบ ภายใน

ต่อจากนั้น จากจุดที่มีความสงบ เราสามารถที่จะพิจารณาดูว่ามี อะไรเกิดขึ้น เราต้องพยายามที่จะยอมรับสถานการณ์ใหม่ด้วยความ เป็นกลางมากขึ้นก่อนที่จะมีปฏิกิริยาต่อสถานการณ์นั้น แต่ละสถานการณ์จะต้องได้รับการประเมินอย่างเป็นธรรม เพราะ มันอาจจะเป็นโอกาสให้เราสามารถเจริญทางด้านจิตใจ ไม่ว่าอะไร จะเกิดขึ้นก็ให้เรายอมรับ เสมือนว่าเราได้เลือกผลเช่นนั้นไว้ ก่อนแล้ว และเสมือนว่าเราไม่ได้ต้องการผลอื่นใดนอกจากผล เช่นนั้น เราควรอยู่กับปัญหาของชีวิตให้ได้โดยไม่ต่อต้าน เราควร พยายามทำให้แต่ละสถานการณ์เป็นเสมือนมิตร ไม่ใช่ศัตรู

บทที่ 9

วิทยาศาสตร์ทางโลก วิทยาศาสตร์ทางธรรม



ทฤษฎีและวิธีการทางวิทยาศาสตร์
ได้นำพามนุษย์ออกไปจากความจริง
ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเป็น
ความจริงแท้ “อกาลิโก” ตลอดเวลา
และในทุกสถานการณ์ และนำไปสู่
ความจริงที่ถูกสมมุติขึ้นมา ซึ่งขึ้นอยู่กับ
ปัจจัยต่างๆ มากมาย

ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ มีความถูกต้องมากน้อยเพียงใด

ความรู้ทางวิทยาศาสตร์มีประโยชน์ก็จริงแต่ก็มีข้อจำกัด ทุกอย่างที่ไม่ใช่เรื่องทางด้านกายภาพ ซึ่งหมายถึงทุกอย่างที่ไม่เกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสทั้งห้า ก็จะไม่ได้รับความสนใจจากวงการวิทยาศาสตร์และถือว่าไม่ใช่วิทยาศาสตร์ ซึ่งได้แก่ความจริงของชีวิตส่วนใหญ่ที่ลึกที่สุด และยังมีสิ่งสำคัญอย่างยิ่งอีกมากมาย เช่น อริยสัจ 4 ซึ่งไม่ได้รับการอธิบายอย่างถูกต้องในแง่วิทยาศาสตร์ น่าเสียดายที่นักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงที่สุดในปัจจุบันจำนวนมากเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ควรค่าแก่ความรู้นั้นสามารถอธิบายได้ในแง่กายภาพเท่านั้น กล่าวคือ อธิบายได้เพียงเรื่องของกายและสมองเท่านั้น นักวิทยาศาสตร์เหล่านี้ไม่ได้คิดว่าตนเองสามารถเข้าใจเรื่องดังกล่าวได้อย่างแจ่มแจ้ง แต่บอกว่าสักวันหนึ่งพวกเขาคงจะสามารถเข้าใจได้ดีถ้ามีเงินและเวลาพอ

วิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่าโลกทางวัตถุหรือโลกธาตุทำงานอย่างไร และเราจะสามารถใช้ประโยชน์จากโลกธาตุได้อย่างไร วงการวิทยาศาสตร์ประสบความสำเร็จอย่างมากในปัจจุบันจนเราสามารถใช้อุปกรณ์จากสิ่งประกอบกันเป็นตัวเรา ซึ่งได้แก่สารเคมีของสมองและรหัสพันธุกรรมของเรา แต่ผู้ที่คิดค้นและใช้เทคโนโลยีใหม่ที่มีพลังอำนาจมากเหล่านี้ ก็ยังคงมีความ

เป็นไปได้ที่จะได้รับความทุกข์เหมือนกับทุกๆ คนที่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความโลภ โกรธ หลง วิทยาศาสตร์ไม่สามารถแก้ไขปัญหของกิเลสได้ จึงไม่สามารถรับประกันได้ว่าความมหัศจรรย์ทางวิทยาศาสตร์ที่ค้นพบใหม่เหล่านี้ จะนำไปสู่หายนะด้วยหรือไม่ในอนาคต

มีเพียงแต่วิธีการที่พิสูจน์แล้วของพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่สามารถแก้ปัญหของกิเลสได้สำเร็จ เหนือสิ่งอื่นใด วิทยาศาสตร์เองก็ไม่สามารถบอกได้ว่าทำไมเราจึงอยู่ตรงนี้ หรือเราควรจะทำอะไรต่อไปอย่างไร ในเรื่องเหล่านี้วิทยาศาสตร์ไม่สามารถช่วยได้

ในความเป็นจริง ประวัติความเป็นมาของวิทยาศาสตร์ก็คือคำอธิบายข้อเท็จจริงทั้งหมดที่เกิดขึ้นใหม่และที่มีการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากมีข้อมูลเพิ่มเติมซึ่งได้มีการค้นพบใหม่อยู่เสมอ ซึ่งทั้งหมดนี้หมายความว่าความรู้ทางวิทยาศาสตร์นั้นไม่เที่ยงและมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา ข้อเท็จจริงและข้อมูลใหม่ๆ นำไปสู่การตั้งสมมุติฐานและทฤษฎีใหม่ๆ ที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งทำให้สามารถที่จะตีความได้หลายอย่าง

วิทยาศาสตร์จะสร้างปัญหาน้อยลงมากหากการทำงานของมันเป็นสุดลงแค่ประตูห้องทดลอง แต่แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ความเชื่อมั่นพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับวัตถุ กลับมีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมของเราทั้งหมด ในสมัยนี้คนจำนวนมากเชื่อว่าทุกสิ่ง

ทุกอย่างที่เราควรรู้นั้น เป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับประสาธ สัมผัสทั้งห้าเท่านั้น ความเชื่อนี้ทำให้คนเหล่านี้ให้ความสำคัญกับ ประสาธสัมผัสทั้งห้า และมองข้ามสิ่งที่ดีงาม เช่น ความศรัทธา และศีลธรรม ซึ่งไม่สามารถอธิบายได้ในแง่ผัสสะทางกายภาพ ด้วยเหตุที่ความเชื่อเหล่านี้ได้ครอบงำวงการสื่อสารมวลชน ซึ่งมีอิทธิพลมากต่อความเชื่อของคนในสังคมเกี่ยวกับวัฒนธรรม ของพวกเรา ผัสสะทางกายภาพของโลกแห่งวัตถุจึงกลายเป็น พื้นฐานของวิถีคิดของคนส่วนใหญ่โดยทั่วไปเกี่ยวกับตัวเราและ ชีวิตของเรา ซึ่งมีผลทำให้กลายเป็นวัฒนธรรมที่ให้ความสำคัญ กับโลกของผัสสะและการตอบสนองความอยากของประสาธ สัมผัสทั้งห้า

มันน่าแปลกใจมากที่เราเชื่ออย่างจริงจังว่าสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดจะ ช่วยทำให้เราเป็นอิสระ กล่าวคือไม่ต้องถูกบังคับโดยกฎระเบียบ และศีล ซึ่งห้ามไม่ให้กระทำตามความต้องการและความอยาก ไม่ต้องอยู่ภายใต้ศีลธรรมที่น่าเบื่อหน่ายและคร่ำครึล้าสมัย ที่สอนให้เรา มีระเบียบวินัยและควบคุมจิตใจตนเอง ซึ่งเป็นสิ่ง จำเป็นเพื่อให้สามารถทำตามกฎและศีลข้อห้ามต่างๆ ได้อย่าง ถูกต้อง และไม่ต้องมีภาระความรับผิดชอบต่อการกระทำของเรา และความเสียหายที่เกิดจากการกระทำที่ปราศจากความรับผิดชอบ ของเราซึ่งทำให้ตัวเราเองและผู้อื่นเดือดร้อน เพราะหากจักรวาลนี้ เป็นเพียงจักรวาลทางกายภาพที่ถูกควบคุมด้วยกฎของเหตุและ

ผลโดยอัตโนมัติ ดังนั้นไม่ว่าเราจะกระทำผิดเรื่องอะไรก็ตาม เราสามารถโทษได้ว่าเป็นความผิดของสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เราถูกกระทำในอดีต หรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใด มาจากไหนก็ไม่ทราบเฉลบทะลุเข้าไปในสมองของเรา หากมีความคิดเช่นนั้น ไม่ว่าเราจะก่อให้เกิดความเสียหายมากมายเพียงไร มันก็จะไม่ใช่ความผิดของเรา และเราไม่ต้องรับผลจากการกระทำนั้น แต่ในความเป็นจริง ไม่มีใครผู้ใดผู้หนึ่งสามารถหนีรอดพ้นได้จากกฎแห่งกรรมและวิบากกรรมที่ไม่เคยล้าสมัยตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน

แต่ความจริงทางวิทยาศาสตร์ ไม่ได้เป็นข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับธรรมชาติ ใช้ใหม่

มีการเข้าใจผิดกันเกี่ยวกับความจริงทางวิทยาศาสตร์ กฎของวิทยาศาสตร์ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการสังเกตปัจจัยต่างๆ ในจักรวาลทางกายภาพ ซึ่งได้แก่ สสารและพลังงาน แต่กฎทางวิทยาศาสตร์เหล่านั้นไม่ได้มีสสารและพลังงานในตัวมันเอง และด้วยเหตุนี้ กฎต่างๆ ทางวิทยาศาสตร์จึงไม่มีจริง มันมีเพียงในจิตของคนเท่านั้น

บทบาทของจิตในความจริงทางวิทยาศาสตร์ยังเป็นเรื่องลึกลับ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์เองก็ยังไม่หาคำตอบไม่ได้ จิตไม่มีสสารหรือพลังงานใดๆ แต่นักวิทยาศาสตร์เองก็ไม่สามารถเห็นการครอบงำของจิตเหนือสิ่งต่างๆ ที่พวกเขากระทำ ตรรกะหรือความเป็นเหตุเป็นผลก็อยู่ในจิต ตัวเลขก็มีอยู่ในจิตเท่านั้น ซึ่งหมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นวิทยาศาสตร์มีอยู่ในจิตของคนเท่านั้นเช่นกัน กฎของธรรมชาติเป็นสิ่งที่มนุษย์คิดขึ้นมา กฎเกี่ยวกับตรรกะหรือความเป็นเหตุเป็นผลและคณิตศาสตร์ก็เป็นสิ่งที่มนุษย์คิดขึ้นมา ด้วยเหตุนี้ เราอาจกล่าวได้ว่าโลกทางวิทยาศาสตร์ไม่ได้มีอยู่จริง แต่มันเป็นเพียงจินตนาการของมนุษย์เท่านั้น

สิ่งที่น่าสนใจคือนักวิทยาศาสตร์ศึกษาทุกสิ่งทุกอย่างเท่าที่จะทำได้ ในจักรวาลทางกายภาพ แต่ไม่เคยคิดที่จะศึกษาจิตของตนเอง เพื่อจะดูว่ามันทำงานอย่างไร เนื่องจากวิทยาศาสตร์มีอยู่เฉพาะภายในจิตของนักวิทยาศาสตร์เท่านั้น เราอาจจะคิดว่า นักวิทยาศาสตร์น่าจะสนใจที่จะค้นหาความจริงเกี่ยวกับจิตของตนเองก่อนสิ่งอื่นใด อย่างไรก็ตาม จิตเป็นเครื่องมือที่พวกเขาใช้สร้างวิธีการทางวิทยาศาสตร์ต่างๆ และคิดค้นทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ แต่จิตของพวกเขาถูกนำไปใช้เพียงมิติเดียวเท่านั้น เพื่อจัดการกับความคิดเกี่ยวกับทฤษฎีต่างๆ และการคาดเดาส่สิ่งต่างๆ ที่ยังไม่เคยได้รับการพิสูจน์ความถูกต้องมาก่อน

ในทางตรงกันข้าม พระพุทธเจ้าทรงบอกก่อนเสมอว่าอะไรคือความถูกต้อง ซึ่งทรงเรียนรู้มาจากประสบการณ์ตรงของพระองค์ เพื่อให้การประกาศสัจธรรมความจริงของพระองค์นั้นเป็นไปตามที่พระองค์ได้ทรงรู้เห็นด้วยตนเอง ซึ่งหมายความว่า ก่อนที่เราจะกล่าวอ้างว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นความจริง เราจะต้องบอกความเป็นมาของสิ่งนั้นก่อน ซึ่งจะทำได้ก็หาพิสูจน์ความจริงและความถูกต้องของคำกล่าวอ้างนั้นได้ มิฉะนั้นก็จะทำให้ไม่สามารถพิสูจน์ได้ แทนที่เราจะกล่าวถึงทฤษฎีก่อน เราควรพยายามชี้ให้เห็นและขจัดความเป็นไปได้ที่จะทำให้เกิดการตั้งทฤษฎีขึ้นมาและยึดติดกับทฤษฎีเหล่านั้น การที่จะเข้าใจว่าจิตทำงานอย่างไร เราจะต้องเข้าใจก่อนเกี่ยวกับวิธีการและเหตุผลของนักวิทยาศาสตร์ในการตั้งทฤษฎีที่พวกเขายึดติดขึ้นมา

ความไม่เที่ยงของความจริงทางวิทยาศาสตร์นั้นตรงกันข้ามกับสัจธรรมความจริงที่เที่ยงแท้แน่นอนไม่เปลี่ยนแปลงของพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบและประกาศให้โลกรู้เมื่อนำความจริงทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในโลกที่อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ดังนั้น ความจริงทางวิทยาศาสตร์เหล่านั้นจึงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและนำพามนุษย์ไปในทิศทางของความทุกข์มากขึ้น ทฤษฎีและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ได้นำพามนุษย์ออกไปจากความจริงที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเป็นความจริงแท้ “อกาลิก” ตลอดเวลาและในทุกสถานการณ์

และนำไปสู่ความจริงที่ถูกสมมุติขึ้นมาซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ มากมาย ความจริงนี้จะเป็นจริงอยู่เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น และจะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อมีการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ขึ้นมาใหม่

การเบี่ยงเบนออกไปจากความจริงแท้ที่ไม่เปลี่ยนแปลง จึงเป็นสาเหตุสำคัญของความวุ่นวายทางสังคมและความปั่นป่วนของความคิดและค่านิยมที่เราพบเห็นกันอยู่ในสังคมปัจจุบัน คนที่อยู่ในโลกปัจจุบันนี้มักจะชื่นชมสิ่งต่างๆ ที่นำพาพวกเขาออกจากความทุกข์และการดับทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ซึ่งทำให้พวกเขาเห็นความจริงได้ยากยิ่งขึ้น และยังทำให้ไม่เชื่อด้วยว่าความทุกข์และการดับทุกข์นี้มีจริง

ทุกสิ่งทุกอย่างมีอยู่จริงหรือไม่

มีอยู่จริง เราอาจจะพูดได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีอยู่จริง แต่การที่กล่าวว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างมีอยู่จริง” นั้นหมายความว่าอย่างไร

“ทุกสิ่งทุกอย่างมีอยู่จริง” หมายความว่า มีผัสสะ (อายตนะ) ทั้งห้า หรือถ้านับจิตด้วยก็เป็นผัสสะ (อายตนะ) ที่หก เช่น เราเห็นต้นไม้ และเราก็มองว่ามีต้นไม้ แต่การมีอยู่ของต้นไม้ นั้นเป็นเพียงภาพ

ลองตา เนื่องจากสิ่งต่างๆ ที่เราเห็นนั้นไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ต้นไม้อาจจะดูเหมือนต้นเมื่อวาน ซึ่งในความเป็นจริงหมายความว่า สิ่งที่เราเห็นในปัจจุบันนั้นขึ้นอยู่กับความทรงจำที่เราเมื่ออยู่เมื่อวาน เมื่อเป็นเช่นนั้น เราต้องพึ่งความทรงจำเพื่อจะบอกว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดมีอยู่ แต่ในความเป็นจริง ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่เที่ยง และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น เราอาจกล่าวได้ว่า สิ่งต่างๆ นั้นไม่มีอยู่จริง จริงๆ แล้ว สิ่งใดก็ตามที่เป็นสิ่งที่จริงแท้จะต้องคงที่ ซึ่งหมายความว่า ไม่แปรปรวนไม่เปลี่ยนแปลง แต่สิ่งใดที่ไม่เปลี่ยนแปลงนั้น ก็จะไม่สามารถตั้งอยู่ได้ และเราไม่สามารถที่จะรับรู้ได้

เช่น เรารู้อย่างไรว่ามีความว่าง เราไม่สามารถจับความว่างเป็นขึ้นๆ และบอกว่าเป็นความว่างขึ้นหนึ่ง เราเพียงสามารถเชื่อมโยงความว่างเข้ากับวัตถุ ดังนั้น เราอธิบายความว่างด้วยวัตถุที่อยู่ในความว่างนั้น ไม่มีวัตถุใดๆ สามารถตั้งอยู่ได้ถ้าไม่มีความว่าง วัตถุทุกอย่างตั้งอยู่บนความว่าง มันถูกล้อมรอบด้วยความว่าง และในที่สุดก็จะกลับไปสู่ความว่าง ไม่มีใครรู้จักความว่างที่แท้จริง ดังนั้น หากมีความว่างโดยไม่มีวัตถุตั้งอยู่บนความว่างนั้น เราก็ไม่รู้ว่าตรงนั้นมีความว่างอยู่ ให้ลองนึกภาพดูว่าตัวเราเป็นวิญญูณที่ล่องลอยอยู่ในอวกาศที่กว้างใหญ่ไพศาล ไม่มีดวงดาว ไม่มีทางช้างเผือก มีแต่ความว่างเปล่า ในทันทีทันใด อวกาศก็จะไม่กว้างใหญ่อีกต่อไป จะไม่มีอวกาศอยู่ตรงนั้น ไม่มีความเร็ว ไม่มี

การเคลื่อนไหวยากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง เพราะอย่างน้อยจะต้องมีจุดอ้างอิงสองจุดจึงจะสามารถพูดได้ว่ามีระยะห่างและมีความว่างเกิดขึ้น หากไม่มีความว่าง วัตถุก็จะไม่มี

ในทำนองเดียวกัน เสียงก็จะมีหากไม่มีความเงียบ เสียงทุกเสียงเกิดจากความเงียบ กลับคืนไปสู่ความเงียบ และในช่วงที่มีเสียงเกิดขึ้น เสียงก็ถูกห้อมล้อมด้วยความเงียบ ความเงียบทำให้มีเสียงเกิดขึ้น ความเงียบเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ขาดไม่ได้ของเสียงทุกเสียง ตัวโน้ตทุกตัว เพลงทุกเพลง และคำพูดทุกคำ ดังนั้น หากไม่มีอะไรเลยนอกจากความเงียบ ความเงียบก็จะไม่มี เราจะไม่รู้ว่ามันคืออะไร นั่นเป็นเพราะเมื่อมีเสียงปรากฏขึ้น จึงจะมีความเงียบเกิดขึ้นด้วย

ภายในร่างกายของคนมีสิ่งที่เรียกได้ว่า “ไม่มีอะไร” มากกว่ามี “บางสิ่งบางอย่าง” นักฟิสิกส์บอกเราว่าความแข็งของสสารเป็นภาพลวงตา แม้แต่สิ่งที่ดูเสมือนว่าเป็นของแข็ง ซึ่งหมายรวมถึงร่างกายของเราด้วยนั้น ประกอบด้วยช่องว่างเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อเรามองดูอะตอมที่ประกอบกันเข้าเป็นสสารด้วยกล้องจุลทรรศน์ ก็จะพบว่าภายในแต่ละอะตอมจะมีช่องว่างยิ่งไปกว่านั้น ระยะห่างระหว่างแต่ละอะตอมนั้นมีมากเมื่อเปรียบเทียบกับขนาดของมัน ดังนั้น ร่างกายของคนเราจึงประกอบด้วยช่องว่างเป็นส่วนใหญ่

ในความเป็นจริง พระพุทธเจ้าได้ทรงเปรียบเทียบรูปชั้นฐาเหมือนกับก้อนฟองน้ำที่ลอยอยู่ในแม่น้ำคงคา ก้อนฟองน้ำคืออะไร ก้อนฟองน้ำคือฟองที่รวมตัวกันเป็นก้อนโดยที่ไม่มีอะไรอยู่ภายในนอกจากอากาศเท่านั้นและปราศจากสสารใดๆ

ความคิดที่ว่าพระเจ้าเป็นผู้สร้างจักรวาลมาจากไหน

ศาสนาพุทธสอนว่า จักรวาลเป็นสภาวะที่มีการเกิดและดับตลอดเวลา โดยมีช่วงเวลาหยุดพักเว้นว่างยาวนานมากเป็นระยะๆ จักรวาลจะรวมตัวเข้าด้วยกันและดับสลายสลับกันไปโดยตลอด หลังจากจักรวาลดับสลาย ซึ่งใช้เวลานานมากจนไม่อาจจะบอกได้นานเพียงไร วัฏธรรมาทั้งหมดยังจะแตกสลายกระจัดกระจาย แล้วจะกลับมารวมตัวกันใหม่อีกครั้งตามกรรมของสัตว์

เมื่อจักรวาลที่มีก่อนหน้านี้ได้ดับสลายลง สรรพสัตว์ก็ไม่สามารถถือกำเนิดในโลกธาตุได้ ดังนั้น สรรพสัตว์ทั้งหมดในจักรวาลจึงไปเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้นกว่าเดิมเป็นเวลาชั่วคราว ในช่วงเวลานั้น ได้มีผู้ที่ได้สร้างบุญกุศลไว้มากมายผู้หนึ่งได้ไปเกิดที่พรหมโลก แต่ผู้เดียวเป็นเวลานาน และมีรัศมีรุ่งเรืองสว่างไสว

ต่อมาหลังจากอยู่มาระยะหนึ่ง เขาก็คิดว่า “น่าจะดีหากมีผู้มาอยู่ด้วยกันกับเราที่นี่” “ทำไมเราต้องอยู่ที่นี่คนเดียว” ในที่สุดเนื่องจากมีกรรมคล้ายกัน จึงมีผู้มาเกิดที่พรหมโลกร่วมกับเขาด้วย ต่อมาบุคคลนั้นซึ่งเรียกกันว่า “ท้าวมหาพรหม” คิดว่าตนเป็นผู้สร้างพรหมเหล่านั้นขึ้นมา เพราะตนเป็นผู้ที่อยากให้ผู้อื่นมาอยู่ด้วย ซึ่งในที่สุดก็มีผู้มาอยู่ด้วยในพรหมโลกจริงๆ

แต่เนื่องจากท้าวมหาพรหมเป็นผู้มาอยู่ก่อน และมีรัศมีรุ่งเรืองสว่างไสวมากกว่าผู้อื่น พรหมเหล่านั้นจึงเชื่อว่าความคิดของท้าวมหาพรหมถูกต้อง และยอมรับว่าท้าวมหาพรหมเป็นผู้สร้างพวกตนขึ้นมาจริงๆ

ในที่สุดหลังจากกาลเวลาได้ผ่านไปเป็นกับเป็นกัลป์ จักรวาลได้กลับมารวมตัวและเกิดขึ้นใหม่อีกครั้ง และมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสมสำหรับสรรพสัตว์จะกลับคืนมาสู่โลกอีกครั้ง ตอนแรกสรรพสัตว์เหล่านี้มาปรากฏเป็นแสงและอยู่บนพื้นผิวโลกในรูปร่างละเอียด ท้าวมหาพรหมเองไม่ได้กลับลงมา มีเพียงพรหมบางส่วนเท่านั้นที่กลับลงมา ในที่สุดสิ่งมีชีวิตเหล่านี้ได้กินวันดิน และค่อยๆ กลายเป็นกายหยาบ จนในที่สุดกลายเป็นสิ่งที่พวกเราในปัจจุบันเรียกว่า “คน” ซึ่งคนในยุคแรกๆ เหล่านี้มีจำนวนมากที่จำได้ว่ามีสวรรค์ชั้นพรหมจริง ซึ่งพวกเขาเคยอยู่กับท้าวมหาพรหมที่อ้างว่าเป็นผู้สร้างพวกเขาขึ้นมา

ความเชื่อนี้คือจุดเริ่มต้นของศาสนาต่างๆ ที่เชื่อว่าพระเจ้าเป็นผู้สร้างโลก เมื่อพวกเขาทำสมาธิ บางคนสามารถมองเห็นสวรรค์ชั้นพรหม และเห็นว่าท้าว महाพรหม ถูกห้อมล้อมด้วยพรหมชั้นต่ำกว่าลงมา ดังนั้น พวกเขาจึงเชื่อว่าท้าว महाพรหม เป็นผู้สร้างจักรวาลทั้งหมดจริงๆ

พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธความเชื่อเช่นนี้ พระองค์ตรัสว่า ท้าว महाพรหม มีอำนาจมากและมีความรู้มากแต่ไม่ได้รู้ทุกเรื่อง และไม่ได้เป็นผู้สร้างจักรวาล ตัวท้าว महाพรหมเองก็จะต้องพบกับความไม่เที่ยงและนำไปตามกรรมและรับผลของกรรมเช่นเดียวกันกับสัตว์โลกอื่นๆ

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “จักรวาล” หรือ “วัฏสงสาร” เดิมทีนั้นเป็นจักรวาลของวิญญาณและเทพทั้งหลาย เป็นจักรวาลที่เกิดขึ้นและดำเนินไปตามกรรมของสรรพสัตว์ที่มาอาศัยอยู่ ดังนั้น วิญญาณจึงเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่ทำให้เราได้รับรู้เรื่องจักรวาลจิตของพวกเราเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับลักษณะของจักรวาล เพราะลักษณะเหล่านี้เป็นไปตามแนวความคิดทางด้านจิตใจและมาตรฐานทางด้านศีลธรรมที่เหมือนกัน

แต่ตามความเห็นของนักวิทยาศาสตร์ ภาพของจักรวาลที่เราเห็นจะแตกต่างกันออกไปโดยสิ้นเชิง ความแตกต่างที่สำคัญที่สุดระหว่างจักรวาลในความเชื่อทางพุทธศาสนากับจักรวาลของ

นักวิทยาศาสตร์ ก็คือไม่มีวิญญาณ เทพ และกรรมในจักรวาล ที่นักวิทยาศาสตร์คิดและตั้งทฤษฎีขึ้นมา นักวิทยาศาสตร์ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภพภูมิต่างๆ ที่มีสัตว์โลกไปถือกำเนิด ซึ่งแตกต่างกันตามผลของกรรมที่ได้กระทำมา ทั้งนี้เนื่องจากนักวิทยาศาสตร์เห็นว่าจักรวาลเป็นเพียงสสารและวัตถุธาตุ กล่าวคือ สิ่งต่างๆ ในโลกธาตุนั้นสามารถที่จะสังเกตได้ วัดได้ และประเมินคุณค่าได้

ถึงแม้ว่ากฎของวิทยาศาสตร์ดูเหมือนบอกว่าจักรวาลมีจุดเริ่มต้น แต่ก็เสมือนบอกด้วยว่ากฎเหล่านั้นไม่อาจจะระบุได้อย่างแม่นยำว่าจักรวาลเกิดขึ้นได้อย่างไรและเมื่อไร และจะสิ้นสุดลงหรือไม่อย่างไร นักวิทยาศาสตร์ได้นำเสนอความคิดเห็นมากมายซึ่งขัดแย้งกันเองเกี่ยวกับจักรวาล ซึ่งความคิดเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นเพียงการคาดเดา วงการวิทยาศาสตร์ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป มักจะเห็นด้วยกับทฤษฎีเกี่ยวกับจุดกำเนิดของจักรวาล โดยทั่วไปนักวิทยาศาสตร์มักจะเรียกทฤษฎีที่มีชื่อเสียงเกี่ยวกับกำเนิดของจักรวาลว่าเป็นทฤษฎี “การระเบิดครั้งใหญ่” ซึ่งอธิบายกระบวนการกำเนิดของดาวเคราะห์ ดวงดาว ทางช้างเผือก และจักรวาล นอกจากนั้นก็มีนักวิทยาศาสตร์จำนวนมากกล่าวว่า จักรวาลจะมีการดับสลาย โดยนำเสนอความคิดหลากหลายว่าอะไรอาจจะเกิดขึ้นซึ่งมีมากมายหลายทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีของ “ความหนาวจัดครั้งใหญ่” จนถึง ทฤษฎีของ “ความตายเนื่องจาก

ความร้อน” ทฤษฎีเหล่านี้เป็นเพียงการคาดเดา ซึ่งไม่สามารถบอกได้ว่าถูกต้องหรือไม่

พระพุทธเจ้าทรงเป็นมนุษย์ พระองค์ทรงเคยเสวยภพชาติต่างๆ นับไม่ถ้วน เคยเป็นสัตว์ เป็นคน เป็นเทพ เป็นต้น และได้ทรงสั่งสมกุศลกรรมมากมายมหาศาล จนในที่สุดก็ได้ทรงบรรลุความจริงอันประเสริฐ ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

ประสบการณ์ของพระองค์ในการตรัสรู้ก็คือในคืนตรัสรู้ในปฐมยาม ทรงบรรลุบุพเพนิวาสานุสติญาณ ทรงระลึกชาติในอดีตของพระองค์ได้ทั้งหมด รวมทั้งการเกิดดับของจักรวาล พระองค์ทรงพิจารณาย้อนหลังกลับไปเท่าไรก็ไม่เห็นจุดเริ่มต้นเนื่องจากวัฏสงสารเป็นวงจรที่หมุนวนโดยไม่มีจุดเริ่มต้นและสิ้นสุด ในมัชฌิมยาม ทรงบรรลุจุตูปปาตญาณ จิตของพระองค์ระลึกได้กว้างขวางออกไปอีก และทรงรู้แจ้งการเกิดดับของสรรพสัตว์ในจักรวาลว่า เกิดแล้วไปตายที่อื่น เกิดแล้วเกิดอีกวนไปเวียนมา พระองค์ตรัสว่า สัตว์ทั้งหมดมีความเกี่ยวข้องกัน และการเดินทางจากชีวิตหนึ่งไปสู่อีกชีวิตหนึ่งนั้นเป็นไปตามผลของกรรมที่ได้เคยทำมาในอดีต

ความเข้าใจอันลึกซึ้งที่พระพุทธเจ้าทรงบรรลุในคืนวันตรัสรู้ไม่ได้เป็นสิ่งที่พระองค์ทรงคาดเดา มันไม่ได้เป็นทฤษฎีที่มีพื้นฐานมาจากการประเมินสภาวะธรรมที่มองเห็น มันไม่ใช่ทฤษฎี

ที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเมื่อมีการค้นพบข้อมูลใหม่ในระยะ
เวลาต่อมา สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเข้าใจในคตินั้น เป็นการรู้แจ้ง
โดยไม่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลของกรรมของสัตว์โลกนับไม่ถ้วน
ในจักรวาล และวิบากกรรมที่เกิดขึ้นซึ่งไม่อาจหลีกเลี่ยงได้นั้น
ไปขับเคลื่อนจักรวาลให้หมุนไปเรื่อยๆ โดยไม่มีวันสิ้นสุด

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงหยั่งรู้เกี่ยวกับกรรมและการเกิดใหม่
การหยั่งรู้นี้เป็นส่วนสำคัญของการตรัสรู้ของพระองค์ จิตของ
พระองค์ได้พิจารณาขยายออกไปกว้างขวางจนสุดความสามารถ
และพระองค์ได้เห็นว่ปัจจัยต่างๆ ประกอบเข้าด้วยกันอย่างไร
ซึ่งปุถุชนคนธรรมดาไม่สามารถเข้าใจได้ว่ามันทำงานอย่างไร
เพราะจิตของคนธรรมดามีความสามารถจำกัด

ความคิดเกี่ยวกับจุดเริ่มต้นและสิ้นสุดของจักรวาล เกิดจากการ
ที่จิตของพวกเขามีความสามารถจำกัดและมีเพียงมิติเดียว
ศาสนาอื่นๆ ไม่สามารถเข้าใจได้ว่ามันทำงานอย่างไร เพราะ
พวกเขาจำกัดความคิดอยู่เพียงแค่พระเจ้าผู้สร้างโลกเท่านั้น
นักวิทยาศาสตร์ก็ไม่สามารถเข้าใจได้ เพราะพวกเขาจำกัด
ขอบเขตของการศึกษาไว้เพียงแค่โลกธาตุเท่านั้น จะมีเพียงแต่
จิตของพระพุทธเจ้าที่ไม่มีรูปร่างและปราศจากปัจจัยปรุงแต่ง
เท่านั้นที่สามารถเข้าถึงความจริงของวิภูสงสาร ด้วยเหตุนี้ สิ่งที่
พระพุทธเจ้าทรงสอนจึงเป็นความจริงแท้แน่นอน ไม่มีการ
เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น

พระพุทธเจ้าทรงทราบถึงความสามารถทั้งหมดของพระองค์ในฐานะสัตว์โลก โดยหลักการแล้วพวกเราทุกคนก็มีความสามารถเหมือนกับพระองค์ท่าน แต่ปัญหาก็คือความสามารถดังกล่าวถูกปิดบังอยู่ เราต้องค้นหาให้เจอ เราต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา และวิธีการที่เราจัดการกับสิ่งเหล่านั้น เราเอาตัวเองเป็นจุดศูนย์กลางของชีวิต เรามีความรับผิดชอบ สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราเป็นผลมาจากเหตุที่เรากระทำ และวิธีการที่เราจัดการกับสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด จะเป็นสิ่งที่กำหนดอนาคตของเรา เรารับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา แต่จิตของเรากลับถูกปิดบังทำให้ไม่สามารถที่จะมองเห็นทางข้างหน้า

จิตของพระพุทธเจ้านั้นเปิดกว้าง เพื่อที่จะเปิดจิตของสัตว์โลก พระพุทธเจ้าได้ทรงช่วยเหลือดวงรู้ที่ปิดตาพวกเขาออกเพื่อที่พวกเขาจะได้เห็นความจริงด้วยตนเอง เพื่อให้สามารถทำสิ่งนี้ได้สำเร็จ พระองค์ได้ทรงสอนธรรมะในสถานการณ์ต่างๆ ที่ทรงประทับอยู่ ณ เวลานั้น และทรงใช้วิธีการสอนที่คนสามารถเข้าใจได้โดยง่าย เมื่อมีผู้ถามคำถามพระองค์ และคำตอบนั้นยากเกินความสามารถที่เขาจะเข้าใจและไม่จำเป็นที่เขาจะต้องรู้เพื่อการบรรลุธรรม พระองค์ก็จะทรงอธิบายว่า มันไม่จำเป็นที่เขาจะต้องรู้คำตอบ เพราะคำตอบไม่สามารถช่วยให้พวกเขาหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ พระองค์ตรัสว่า “เราสอนแต่เรื่องทุกข์และการดับทุกข์” เพราะนี่คือความจริงของจักรวาลที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง”

วิธีไหนเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะคิดเรื่องเงิน

มันน่าสนใจที่จะพิจารณาว่าโลกนี้ทำงานอย่างไร และดูว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกที่ได้รับผลกระทบจากวิธีคิดของคนนั้นมีมากน้อยเพียงไร ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดที่สุดในปัจจุบันนี้คือเรื่องของเศรษฐกิจ เช่น เมื่อมีเหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่สำคัญเกิดขึ้นสักเรื่อง ก็สามารทำให้ตลาดหุ้นปรับขึ้นลงได้ ความคิดของคนที่เปลี่ยนไปเพียงเล็กน้อย ก็สามารทำให้เกิดผลกระทบต่อการเคลื่อนไหวของตลาดเงิน ความอ่อนไหวของตลาดเงินส่วนใหญ่มาจากปฏิกิริยาทางอารมณ์ของคนที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวเขา และไม่ได้มาจากสาเหตุอื่น มันเป็นเรื่องทางจิตใจเท่านั้น

เมื่อเรามองเรื่องเงิน เราจะเห็นว่าความคิดทั้งหมดเกี่ยวกับมูลค่าของเงินนั้นเกิดจากความปรุ้งแต่งของจิต เงินคืออะไร ธนบัตรมูลค่าหนึ่งปอนด์และหนึ่งดอลลาร์คืออะไร มันเป็นเพียงแค่กระดาษแผ่นหนึ่งเท่านั้นเอง เงินมีมูลค่าในท้องตลาดเนื่องจากคนไปให้คุณค่ากับมัน เราต้องใช้เงินเพื่อซื้อสินค้าเพราะทุกคนยอมรับมูลค่านั้น แต่ตัวมูลค่าเองก็เป็นเรื่องทางจิตใจ มันไม่ได้มีสาระที่แท้จริง ความมั่นใจของคนที่มีต่อมูลค่าของเงินเป็นเรื่องของความคิดเท่านั้น ถ้าความคิดเปลี่ยนไป และถ้าความเชื่อถือในมูลค่าของเงินนั้นหมดไป เงินดังกล่าวก็จะไร้ค่าโดยสิ้นเชิง

การบริจาดเงินเป็นการปฏิบัติที่มีคุณค่ามาก เพราะจะช่วยให้เราเห็นมูลค่าที่แท้จริงของเงินและสิ่งๆ ที่เงินนั้นสามารถจะซื้อได้ มูลค่าที่แท้จริงของเงินอยู่ในความดีที่เราได้มาจากการใช้เงินนั้น ซึ่งมันดีต่อผู้ที่ได้รับประโยชน์จากความมีน้ำใจของเรา และดีต่อเรา เพราะเราได้บุญที่เกิดจากการบริจาดทาน ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันก็คือการทำธุรกรรมทางการเงินมีความเป็นธุรกิจมากเกินไป ในโลกปัจจุบัน เงินและสิ่งของต่างๆ ที่เงินสามารถซื้อได้ เป็นสิ่งที่คนให้ความสำคัญมากที่สุด ในปัจจุบันเงินกลับมีคุณค่ามากกว่าคน เมื่อถือว่าเงินมีคุณค่ามากกว่าคน ก็จะทำให้ธรรมะซึ่งเป็นหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิตนั้นดำรงอยู่ได้ยาก

พระพุทธเจ้าทรงมีปัญญายิ่งนัก พระองค์ทรงจัดให้มีระบบเศรษฐกิจทางเลือก ซึ่งการอยู่รอดของธรรมะที่เป็นหลักยึดเหนี่ยวของชีวิต จะขึ้นอยู่กับการทำบุญทำทานในชีวิตประจำวันของญาติโยม เนื่องจากพระสงฆ์และแม่ชีไม่ได้รับอนุญาตให้รับเงินหรือทำการค้าขายกับชาวบ้าน จึงต้องอยู่ในระบบเศรษฐกิจที่มีการทำบุญบริจาดเท่านั้น ญาติโยมถวายสิ่งของที่เป็นให้แก่พระสงฆ์ และพระสงฆ์ก็ตอบแทนญาติโยมที่มาทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมะ นี่คือการแลกเปลี่ยนที่มาจากใจและทำด้วยความเต็มใจ ถ้าไว้ในเศรษฐกิจแบบนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับมูลค่าของสิ่งของที่ถวายพระ แต่ขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์ของใจของผู้ถวายและผู้รับ

พระสงฆ์ต้องการที่จะนำความสุขใจและความสงบให้เข้าไปอยู่ในหัวใจของญาติโยม โดยไม่ได้ต้องการผลประโยชน์สูงสุดทางวัตถุหรือทางด้านเงินทอง แต่ผลประโยชน์ที่วัดได้รับนั้นสามารถวัดได้จากความสุขที่ญาติโยมได้รับทางด้านจิตใจ การให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่น่าสนใจและความสุขมาให้ชีวิตของญาติโยม เป็นเครื่องวัดที่สำคัญที่ทำให้เห็นว่าวัดนั้นประสบความสำเร็จ ซึ่งหมายความว่าพระสงฆ์ได้สั่งสอนสิ่งที่ควรสั่งสอนด้วยความเมตตาต่อญาติโยม โดยไม่ได้คำนึงถึงสถานะภาพในสังคมหรือฐานะของญาติโยมแต่ประการใด และเพื่อเป็นการตอบแทนญาติโยมก็ได้ถวายสิ่งที่ตนสามารถให้ได้เพราะต้องการที่จะส่งเสริมการปฏิบัติของพระสงฆ์ พวกเขาทำบุญกับพระสงฆ์เนื่องจากการให้เป็นสิ่งที่ดีต่อหัวใจ และเพราะว่าธรรมชาติซึ่งเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจจะมีความมั่นคงได้ก็ต้องขึ้นอยู่กับการทำบุญบริจาคของญาติโยม ซึ่งพวกเขาทำบุญก็เพราะว่าความสุขนั้นมีคุณค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินเงินทองใดๆ

ถึงแม้ว่าระบบนี้อาจจะไม่เหมาะสมกับสภาพสังคมและเศรษฐกิจสมัยใหม่มากนัก แต่มันก็เป็นต้นแบบของระบบของสังคมวัดที่พระพุทธเจ้าทรงจัดตั้งขึ้นเป็นเวลานานกว่า ๒,๕๐๐ ปีมาแล้ว ความยั่งยืนของการมีพระภิกษุสงฆ์เป็นเวลานานขนาดนั้นย่อมเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่าระบบเศรษฐกิจที่พระพุทธเจ้าทรงจัดตั้งขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม

กระผมรู้สึกว้าวัดป่ากรรมฐานสายหลวงปู่มั่น
ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ถ้ายังคงเป็น
แบบนี้อยู่ แล้วในอนาคตจะเป็นอย่างไร

ปัญหาส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะวัดป่าได้เป็นที่รู้จักของประชาชน
ทั่วไป อาจจะพูดได้ว่าเกือบจะเป็นวัดยอดนิยมทีเดียว และคน
ส่วนใหญ่ที่บวชเป็นพระแล้วเข้ามาอยู่ในวัดป่าในปัจจุบันไม่ค่อย
มีความเหมาะสมเท่าไรนัก ในอดีตพระสายวัดป่าส่วนใหญ่มาจาก
สังคมชนบท ท่านเติบโตมาในชนบทและมีศรัทธาอย่างแรงกล้า
ในพระพุทธศาสนา ถึงแม้ว่าท่านจะไม่ได้ฉลาดมากมายนัก
แต่มีความขยันขันแข็งและสามารถอดทนต่อความยากลำบากได้
หากได้ศึกษากับครูบาอาจารย์ที่ดีเมื่อเข้าไปอยู่ในวัดป่า
ท่านเหล่านั้นก็สามารถพัฒนาจนมีพื้นฐานที่มั่นคงได้อย่าง
รวดเร็ว ซึ่งลูกศิษย์ของท่านพระอาจารย์มั่นเป็นตัวอย่างที่ดียิ่ง
ในเรื่องนี้

แต่ในปัจจุบันพระในสายวัดป่าส่วนใหญ่มาจากในเมือง และจบ
การศึกษาระดับมหาวิทยาลัย การศึกษาแบบนี้เป็นอุปสรรค
สำคัญ การเรียนมหาวิทยาลัยมีประโยชน์ก็จริงอยู่ แต่สำหรับการ
ปฏิบัติธรรมแล้ว มันไม่ค่อยมีประโยชน์มากนัก ผู้มีการศึกษาดี
มักจะคิดว่าตนเองมีความรู้สูง จึงทำให้ไม่ยากที่จะปฏิบัติตาม
คำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ แต่เนื่องจากความรู้ดังกล่าวนั้น

จำกัดอยู่แค่สิ่งที่ได้เรียนจากหนังสือเท่านั้น ความเข้าใจของพระเหล่านั้นจึงไม่ลึกซึ้ง ท่านจะรู้สึกว่าคุณสามารถคิดเกี่ยวกับธรรมะและสามารถคุยเรื่องธรรมะได้ แต่ท่านขาดประสบการณ์ที่จะทำให้สามารถเข้าใจธรรมะได้อย่างถ่องแท้ ด้วยเหตุนี้มาตรฐานการปฏิบัติจิตตภาวนาในปัจจุบันจึงไม่สูงเท่ากับที่เคยเป็นมาในอดีต บุคคลที่เข้ามาบวชจำเป็นที่จะต้องยอมรับก่อนว่าตนเองนั้นยังโง่อยู่และเล็งเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ เขาจึงจะสามารถยอมรับธรรมะคำสั่งสอนได้เต็มหัวใจ

พระบางรูปในสมัยนี้ภาวนาเก่งก็มี แต่ก็มีไม่มาก และผู้ที่มีความสามารถที่จะปฏิบัติสมาธิได้ดี มักจะจบลงด้วยการเดินทางผิดหลังจากบวชได้ไม่นาน ท่านก็ได้กลายเป็นเจ้าอาวาส และต้องใช้เวลาหาเงินเพื่อปรับปรุงเสนาสนะสิ่งก่อสร้างต่างๆ ของวัด เมื่อท่านได้รับเงินจากการทำบุญบริจาคมากขึ้นเรื่อยๆ ท่านก็เลยติดกับดักของการพัฒนาทางด้านวัตถุ แทนที่จะปฏิบัติเพื่อดำเนินตามสายทางของพระพุทธเจ้าอย่างจริงจัง ซึ่งเป็นสิ่งที่ท่านควรจะทำ ท่านกลับสร้างชื่อเสียงให้ตนเองและทำให้มีลูกศิษย์ลูกหามาติดตามจำนวนมาก ด้วยเหตุนี้ ความก้าวหน้าในด้านจิตตภาวนาของท่านจึงหยุดชะงักลง จนในที่สุดก็ไม่มี ความก้าวหน้าอีกต่อไป

เมื่อคำนึงถึงปัญหานี้ มันเป็นการดีที่จะนึกถึงนิทานเปรียบเทียบเรื่องท่อนไม้ พระพุทธเจ้าทรงเห็นท่อนไม้ลอยไปตามแม่น้ำคงคา

พระองค์ตรัสว่า ถ้าท่อนไม้ นั้นไม่ติดกองทราย ถ้ามันไม่เนาเปื่อย ผุพังและไม่จมลงในก้นแม่น้ำ ถ้าคนไม่เอามันไปใช้ เป็นต้น ถ้าท่อนไม้ นั้นสามารถลอยไปตามแม่น้ำโดยสามารถผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปได้ มันก็จะสามารถลอยไปสู่จุดหมายปลายทางซึ่งเป็นมหาสมุทรแห่งพระนิพพานได้

กระผมขอคำแนะนำวิธีปฏิบัติสำหรับพวกเรา
ที่ได้รับการศึกษาแบบสมัยใหม่ ซึ่งอาจจะเป็นวิธี
ปฏิบัติที่แตกต่างไปจากผู้ปฏิบัติในยุคก่อนหน้านี้

เรารู้ว่าโลกนี้เป็นอย่างไร นั่นคือข้อดีที่สำคัญข้อหนึ่งที่เรามี
เนื่องจากเราอาศัยอยู่ในโลกที่กว้างกว่าและได้รับข้อมูลจาก
สื่อต่างๆ เราจึงรู้ว่าโลกนี้เป็นอย่างไร ชวชนบทหลายแห่งใน
ประเทศไทยไม่ได้รู้อะไรมากนักเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในโลก
เรื่องทั้งหมดที่พวกเขาู้เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคม
ของเขา ซึ่งแค่นั้นก็เพียงพอแล้วหากสังคมนั้นดีพอสมควร
แต่ประสบการณ์ของเราซึ่งอยู่ท่ามกลางภัยอันตรายของโลก
สมัยใหม่ช่วยส่งเสริมให้เรามีความพยายามในทางที่ถูกต้อง
นอกจากนั้น เรายังสามารถใช้ประโยชน์จากความสามารถใน
การคิดซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของระบบการศึกษาสมัยใหม่
อีกด้วย กล่าวคือ เราต้องใช้ปัญญาที่มีติดตัวเรามาในการทำ

ความเข้าใจกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าเรามีปัญญา เราต้องนำมาใช้ เราควรใช้ปัญญาในการคิด วิเคราะห์ พิจารณา ค้นคว้า นี่คือวิธีที่ถูกต้อง

ถ้าเรามีปัญญาที่จะพัฒนาโดยใช้วิธีคิดแบบธรรมดา เราก็สามารถจะเรียนรู้ธรรมะได้ด้วยการพิจารณาว่า สำหรับตัวเราแล้วมันหมายความว่าอย่างไร การศึกษาธรรมะไม่มีประโยชน์หากเพียงแค่จดจำข้อความในพระไตรปิฎกได้ เราต้องนำพระธรรมคำสั่งสอนมาปรับใช้กับตนเอง กล่าวคือ เมื่ออ่านธรรมะย่อหน้าหนึ่ง เราต้องพิจารณาว่า “ฉันจะนำธรรมะมาปรับใช้ได้อย่างไร” “ฉันเคยเห็นสิ่งนี้ที่ไหนมาก่อนในชีวิตนี้” เราค้นคว้าหาความหมายที่แท้จริงของพระธรรมด้วยวิธีเช่นนี้

ในพระไตรปิฎกมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่ค่อยชัดเจน พระไตรปิฎกนั้นเป็นการบันทึกแบบเทพนียาย ดังนั้นถ้าหากเราไม่รู้ภาษาบาลี ก็จะเป็นการยากที่จะนำพระธรรมคำสั่งสอนนั้นมาประยุกต์ใช้กับตัวเราเอง เราต้องพยายามอ่านจนสามารถเข้าใจความหมายที่แท้จริง การสอนมีหลายวิธีซึ่งทำให้เราไม่อาจจะเข้าใจพระธรรมคำสั่งสอนได้อย่างถ่องแท้จนกว่าเราจะได้พัฒนาให้สามารถเข้าใจธรรมะได้จากการปฏิบัติด้วยตัวเองก่อน เมื่อนั้นแหละ เราจึงจะสามารถที่จะเข้าใจความหมายที่ลึกซึ้งซึ่งแฝงอยู่มากมายในพระไตรปิฎกได้ ความเข้าใจนี้เกิดจากปัญญาที่ช่วยทำให้ความเข้าใจของเราค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็นลำดับ

ด้วยการใช้ปัญญาสำหรับการคิดและพิจารณา เราต้องพยายามที่จะคิดพิจารณาดูว่าโลกของเราทำงานอย่างไร และจิตของเราทำงานอย่างไรในส่วนที่เกี่ยวข้องกับโลก ปัญญาที่เกิดจากความพยายามดังกล่าวนั้น จะเปลี่ยนความเข้าใจทั้งหมดของเราเกี่ยวกับธรรมะ เมื่อเราเริ่มทำเช่นนั้น จิตของเราจะส่งออกไปเกี่ยวข้องกับโลกประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์ของเวลาที่เรามี ผู้ที่มีการศึกษาดีจะมีความรู้เกี่ยวกับโลกมาก พวกเขาจะรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับโลกภายนอก แต่ไม่รู้อะไรสักอย่างเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดภายในจิตของตน เมื่อเราเรียนรู้ที่จะมองดูตนเองและรู้จักตนเอง แล้วเราก็จะรู้ว่าเรามีความรู้ผิดๆ เกี่ยวกับโลก

ความเข้าใจของคนส่วนใหญ่เกี่ยวกับโลกนั้นผิดทั้งหมด พวกเขาได้รับความเห็นผิดๆ ดังกล่าวมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เด็กเล็กเรียนรู้จากพ่อแม่และสังคมที่แวดล้อมตลอดเวลา เด็กไม่อยู่ในฐานะที่จะวิพากษ์วิจารณ์หรือวิเคราะห์และตั้งคำถามว่า “สิ่งนี้ถูกหรือผิด” เด็กยอมรับสิ่งที่ผู้อื่นบอก ด้วยการที่ยอมรับสิ่งที่ผู้อื่นบอก เด็กเล็กจึงรับความเชื่อและความคิดเห็นทุกอย่างของผู้อื่น ซึ่งเข้ามาหล่อหลอมความคิดเห็นทั้งหมดของตนเองเกี่ยวกับโลก ในที่สุดความเห็นเกี่ยวกับโลกดังกล่าวได้ฝังลึกและมีอิทธิพลต่อความคิดของเด็กเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่ว่าเด็กจะเติบโตจนมีอายุมากขึ้นสักเพียงใด ความคิดพื้นฐานเกี่ยวกับโลกที่เคยได้ยินได้ฟังมาก็จะยังคงฝังลึกอยู่ในจิต

เมื่อเราหันมาปฏิบัติจิตตภาวนาในพุทธศาสนา เราต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่าความเห็นเหล่านั้นถูกหรือผิด ซึ่งเราจะสามารถทำได้เป็นลำดับเมื่อเราพัฒนาทางด้านปัญญา แต่เราก็ต้องระมัดระวังคอยดูว่ามีสิ่งใดที่ฝังลึกอยู่ในความคิดของเราหรือไม่ การมีความคิดเห็นไม่ได้เป็นสิ่งที่ผิด แต่ปัญหาก็คือเรายึดติดกับความเห็นดังกล่าวอย่างเหนียวแน่นและไม่ยอมปล่อยวาง เมื่อเราเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร เราต้องเตรียมพร้อมที่จะพิจารณาตรวจสอบและพร้อมที่จะเปลี่ยนความคิดเห็นนั้นหากเราเจอหลักฐานว่าความคิดเห็นเช่นนั้นผิด ถ้าเราทำได้เช่นนั้น เราก็จะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติจิตตภาวนา ความคิดเห็นที่คับแคบเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาทางด้านจิตใจ ความเห็นที่คับแคบไม่เปิดกว้าง ความเชื่อที่ฝังหัว และการไม่ยอมเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ปิดกั้นการพัฒนาทางธรรมะในทุกๆ ด้าน

เนื่องจากมีทางเลือกหลายทาง กระผมควรจะเลือกทางไหนดีที่สุดที่จะเป็นทางดำเนินที่ถูกต้อง

ทางเลือกเป็นลักษณะเด่นของวัฒนธรรมบริโภคนิยมในปัจจุบัน เนื่องจากคนต้องการที่จะหาความสุขในชีวิต พวกเขาจึงให้ความสำคัญกับเสรีภาพในการเลือกสิ่งที่ตนเองต้องการมากที่สุด เมื่อได้ตัดสินใจเลือกสิ่งที่ตนเองชอบ พวกเขาจึงคิดว่าเป็นสิ่งที่ดี

ทำให้ชีวิตมีความสุขสบายมากขึ้น ดังนั้น พวกเขาจึงมักจะคิดว่า ความเป็นอิสระคือการมีทางเลือก มันดูเหมือนมีเหตุผลที่จะคิดว่าความเป็นอิสระหมายถึงการที่ไม่มีอุปสรรคใดๆ มาขัดขวางสิทธิในการเลือกสิ่งที่ต้องการ อย่างไรก็ตาม หากไม่มีทางเลือกแล้ว เราจะเป็นอิสระได้อย่างไร สิ่งนี้จึงนำไปสู่ความเชื่อที่ว่า ยิ่งเรามีทางเลือกมากขึ้นเท่าไร เราก็จะยิ่งมีอิสระมากขึ้นเท่านั้น แต่มันก็ไม่แน่ว่าการมีทางเลือกมากขึ้นจะทำให้มีอิสระมากขึ้นจริง ความเป็นอิสระของเราอาจจะมีน้อยลงก็ได้หากเราต้องเสียเวลามากในการที่พยายามจะตัดสินใจเลือกสิ่งที่ชอบใจที่มีอยู่มากมาย ด้วยเหตุนี้ การมีทางเลือกมากของเราจึงมีข้อเสียและอาจจะทำให้ความเป็นอิสระของเราลดน้อยลงก็ได้ ซึ่งบ่อยครั้งที่เป็นเช่นนั้น

ทางเลือกมักจะเป็นไปตามความหวังและความอยาก ตลอดจนความฝันและจินตนาการของคน ซึ่งหล่อหลอมความมีตัวตน และมีผลต่อความรู้สึกยินดีพอใจ คนส่วนใหญ่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความอยากอยู่ตลอดเวลา และทำให้เขาอยากได้สิ่งต่างๆ ตลอดจนความบันเทิง ความสุขสบาย และความสวยงาม ความอยากเหล่านี้ถูกกระตุ้นด้วยการตลาดแบบคำปลิท ซึ่งนำเสนอผลิตภัณฑ์ให้เลือกมากมายเพื่อตอบสนองความต้องการทุกรูปแบบของผู้บริโภค การจัดเรียงผลิตภัณฑ์ให้เลือกมีผลอย่างไรต่อผู้บริโภค มันทำให้คนสามารถสร้างโลกส่วนตัวใน

แบบที่ตนชอบได้ ทำให้เขาสามารถสร้างวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ตนอยู่อาศัยที่สะท้อนความอยากและความมีตัวตนได้ ในที่สุดการเลือกตามใจตนเองจากตัวเลือกที่มีมากมาย ก็จะทำให้เขาต้องได้รับสิ่งตอบแทนที่ลดน้อยลง ยิ่งมีทางเลือกมากขึ้น ก็ยิ่งเสียพลังงานและเวลาที่ต้องใช้ในการพิจารณาข้อดีข้อเสียของทางเลือกเพื่อตัดสินใจมากขึ้นด้วย

รถคันไหนดี หนังสือไหนดี อาหารอะไรดี เสื้อผ้าแบบไหนดี เพอร์ซิเจอร์อะไรดี เมื่อคนต้องสูญเสียพลังงานและความคิดไปกับการตัดสินใจเลือก ดังนั้นเขาจึงมีพลังน้อยลงที่จะนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต และด้วยเหตุนี้ เขาก็จะเกิดความไม่พอใจและความผิดหวังมากขึ้นตามมา สำหรับคนหลายคน แม้แต่จะคิดว่าตนน่าจะใช้ชีวิตไปในการทำสิ่งต่างๆ ที่มีประโยชน์มากกว่านี้ก็ยังทำได้ยาก

ทางเลือกนั้นไม่ใช่ปัญหา เสรีภาพในการเลือกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสุขและความสบายในระยะยาว และทางเลือกเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการแสวงหาความเป็นอิสระที่แท้จริงของเรา วัตถุประสงค์ในการเลือกของเราเป็นสิ่งสำคัญ ความตั้งใจเป็นพื้นฐานของการเลือกทุกอย่าง และเป็นสิ่งที่กำหนดคุณภาพของการเลือกเหล่านั้น เมื่อเราเลือกให้มีความสุขและความเป็นอิสระเป็นเป้าหมายในชีวิตของเรา เราต้องเข้าใจอย่างชัดเจนว่าความตั้งใจอันไหนใช้ได้กับเป้าหมายของเราและอันไหนใช้ไม่ได้

เราต้องประเมินว่าการกระทำใดจะก่อให้เกิดผลที่น่าพอใจและการกระทำใดจะก่อให้เกิดผลที่ไม่พึงประสงค์ วิธีนี้ทำให้เราต้องพิจารณาความต้องการที่ทำให้เราตัดสินใจเลือกเพื่อให้มั่นใจว่าสิ่งที่เราเลือกนั้นจะไม่ทำให้เราต้องผิดหวังในภายหลัง ด้วยความตั้งใจอันดี เราจึงสามารถใช้เสรีภาพของเราเลือกความสุขแทนความทุกข์

ความทุกข์เกิดจากอะไร จิตไปเกาะและยึดติดกับสิ่งต่างๆ และอะไรไปกระตุ้นทำให้จิตยึดติด ก็ตัวเลือกต่างๆ ที่มีมากมายนั่นเอง เมื่อมีสิ่งล่อใจ เรามักจะกลายเป็นทาสของความอยากของเราได้อย่างง่ายดาย

วิธีหนึ่งที่จะแก้ไขนิสัยเหล่านี้ ก็คือการตัดสินใจที่จะดำเนินชีวิตด้วยการลดละความอยากและความต้องการให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีสิ่งที่คอยกระตุ้นให้เราเกิดความอยากตลอดเวลา จิตของเราก็จะสงบและสว่าง เมื่อมีความสว่าง เราก็จะเริ่มมีอิสระจากความอยาก ซึ่งเป็นการเปิดจิตใจให้กับสิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริงเพื่อจะได้มีความสุขที่ยั่งยืน นี่คือทางดำเนินของ “เนกขัมมะ” เพื่อการออกจากกามอย่างแท้จริง ด้วยการใช้ความตั้งใจของเราในทางที่เป็นกุศล เราสามารถละความเคยชินเดิมๆ และพัฒนาจิตใจให้ดำเนินไปในทางของเนกขัมมะ เพื่อออกจากกาม โดยเราต้องเข้าใจโทษของการที่เราทำตามความอยาก

“เนกขัมมะ” หมายถึง การยุติการเลือกสิ่งต่างๆ ตามความอยากอันเป็นอกุศลของเรา ซึ่งได้แก่ การยกเลิกการครอบครองทรัพย์สิน ละความอยากทางกามารมณ์ หรือยกเลิกการดำรงชีวิตแบบเดิมทั้งหมด ปกติเราแสวงหาสิ่งต่างๆ เพื่อสนองความอยากของเราด้วยการครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งต่างๆ เช่น เงินทอง บ้านเรือน รถยนต์ และเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย

เนกขัมมะ เริ่มจากการรู้ว่าการที่เราได้ครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งต่างๆ และการที่มีความยินดีพอใจที่ได้เสพรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส นั้นไม่ได้เป็นความสุขที่ยั่งยืน วิกฤติทางเศรษฐกิจ พายุที่พัดถล่มอย่างรุนแรง หรืออุบัติเหตุทางรถยนต์ อาจจะทำลายความสุขเช่นนั้นภายในพริบตา การที่เราเจ็บไข้ได้ป่วย มีความชรา และต้องตายในที่สุด แสดงให้เห็นว่าเราไม่สามารถพึ่งพาร่างกายของเราได้ ถึงแม้ว่าการพิจารณาไตร่ตรองเกี่ยวกับความจริงที่ยอมรับได้ยากเช่นนี้ทำให้รู้สึกเจ็บปวด แต่การยอมรับความจริงดังกล่าวย่อมช่วยเปิดประตูไปสู่ความเป็นอิสระเสรีและทำให้มีความสุข

เมื่อเราเลือกที่จะปฏิบัติเนกขัมมะ เราต้องรับผิดชอบที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น การเลือกที่จะมีชีวิตอยู่โดยมีทางเลือกที่น้อยลง จะนำเราไปสู่วิธีที่เรากระทำเสมอเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ปฏิบัติการของเราในการยอมสละสิ่งต่างๆ ซึ่งแฝงอยู่ในการปฏิบัติเนกขัมมะของเรา จะเป็นสิ่งที่แสดง

ให้เห็นว่าเราได้รับความพอใจหรือผิดหวัง เมื่อเราตั้งใจลดทางเลือกของเรา และละความอยากที่จะควบคุมบังคับสถานการณ์ต่างๆ ให้เป็นไปตามใจเรา เราก็จะเรียนรู้ที่จะไม่ห่วงไหวต่อสิ่งที่เราจะพบเจอในชีวิต ในขณะเดียวกัน ด้วยการที่เราจำกัดทางเลือกในการกระทำของเราด้วยความสมัครใจ เราก็สามารถพัฒนาการควบคุมตนเองโดยไม่มีปฏิกิริยาในทางลบเมื่อต้องละเว้นสิ่งต่างๆ ที่เคยกระทำ เมื่อพิจารณาในแง่นี้ เนกขัมมะ ก็คือความเต็มใจที่จะกระทำสิ่งที่เหมาะที่ควร และไม่กระทำตามความอยากของเรา

เมื่อปฏิบัติจิตตภาวนา ทางเลือกที่มีมากก็กลับเป็นโทษ มันมักจะนำไปสู่ความขัดแย้งทางจิตใจมากกว่าที่จะทำให้ใจสงบ ทางเลือกที่มีจำกัดซึ่งจำเป็นในการภาวนา จะช่วยทำให้สามารถมีสมาธิตั้งมั่นและส่งเสริมให้เราสามารถปฏิบัติเพื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ อันที่จริงเราสามารถเพิ่มความสามารถของสติด้วยการลดทางเลือกของเราโดยการนั่งสมาธิคนเดียวในท่าเดียว และใช้คำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว การกระทำเช่นนี้จะช่วยทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านและมีความสมดุลที่มั่นคงอยู่ภายใน

การมีวินัยทางศีลธรรมถือกันว่าเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติจิตตภาวนา เพราะมันจะทำให้เราต้องดำเนินชีวิตด้วยหลักจริยธรรม ซึ่งช่วยขจัดทางเลือกที่เป็นอกุศลที่มีมากมายในชีวิตประจำวัน ความตั้งใจสะท้อนให้เห็นถึงการเป็นคนดีมีศีลธรรม

ซึ่งทางเลือกต่างๆ จะต้องเป็นไปตามข้อกำหนดของหลักการ
ประพัตติตนเป็นคนดีมีศีลธรรม ซึ่งได้แก่ศีลข้อห้ามต่างๆ เหตุผล
ของศีลเหล่านี้ ก็คือเราทุกคนมีความสามารถและมีอิสระที่จะ
เลือกว่าอะไรถูกอะไรผิด ดังนั้นจึงสามารถที่จะตั้งใจเลือกที่จะ
กระทำการที่ถูกต้องเหมาะสมในทุกสถานการณ์

หน้าที่อย่างหนึ่งของวัดก็คือทำให้มีทางเลือกน้อยลง ด้วยการ
ตั้งกฎเกี่ยวกับความประพฤติและการปฏิบัติธรรม เมื่ออยู่ในวัด
พุทธศาสนา ความเป็นอิสระของเราจะต้องเป็นไปมติดิฉันสงฆ์
ในวัดนั้น ข้อบังคับนี้เป็นการช่วยปกป้องด้วยการไม่สนับสนุนให้
เลือกที่จะประพัตติผิด และในขณะเดียวกันก็ให้อิสระด้วยการ
ส่งเสริมให้ฉลาดในการเลือก มีการสั่งสอนให้เป็นคนดีมีคุณธรรม
โดยให้ความสำคัญกับการควบคุมตนเอง ไม่ให้เป็นคนที่ทำอะไร
ตามใจตนเอง และเน้นความสามัคคีและสงบสุขของหมู่คณะ
มากกว่าการกระทำตามอำเภอใจ

ผู้ที่ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยที่เข้มงวดในวัดพุทธศาสนา มักจะ
มีความรู้สึกสดชื่นและมีพลัง เป็นเพราะเขาไม่มีทางเลือกมาก
เขาจึงรู้สึกชุ่มเย็นและเบิกบานในการใช้ชีวิตประจำวัน เขาพบว่า
ในการลดกิจกรรมให้เหลือแค่การภาวนาและทำงานที่ต้อง
รับผิดชอบตามธรรมดาทั่วไป ทำให้เขามีความรู้สึกเป็นอิสระ
ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เคยคิดมาก่อนว่าจะเป็นไปได้

ความมีอิสระเสรีนี้มีลักษณะอย่างไร ความมีอิสระเสรี คือ ประสบการณ์ในการที่ไม่มีอารมณ์เกิดขึ้นเมื่อจำเป็นต้องเลือกทำสิ่งที่ไม่ชอบ เมื่อจิตโล่งว่างและไม่มีอะไรมากระทบ มันก็จะไม่ตกเป็นเหยื่อของความลัษณทางจิตใจ และเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นชัดเจนมากขึ้น โดยรู้ว่าสิ่งที่ควรกระทำมีเพียงอย่างเดียว หรือสองอย่างเท่านั้น ความเป็นอิสระเสรีจากการที่ไม่กระทำตามความอยาก ทำให้เราไม่มีอะไรจะต้องทำมากนอกจากดำเนินชีวิตทุกเวลาในที่เพื่อความสงบที่เหนือกว่าความสุขใดๆในโลก

ทางที่เราเลือกในชีวิตประจำวันมีพลังมากจนทำให้ในที่สุดแรงกระเพื่อมของมันจะไปกระทบคนจำนวนมาก ทางที่เราเลือกและการกระทำที่ติดตามมา เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่จะช่วยทำให้สิ่งแวดล้อมที่เราอยู่นั้นมีศีลธรรม

ขอท่านได้โปรดเมตตาอธิบายเกี่ยวกับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ประทานให้แก่พระพาหิยะ กระผมรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ลึกซึ้งมาก

คำตอบสำหรับคำถามนี้อยู่ในรูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์ในเรื่องจิตที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสั่งสอนชาวโลก

พาหิยะเป็นคนฉลาด เขาอาศัยอยู่ริมทะเลที่เมืองสุปารกะ และแต่งกายด้วยผ้าที่ทำจากเปลือกไม้ พาหิยะได้รับการยกย่องจากเพื่อนๆ และชาวเมืองว่าเป็นคนฉลาด แต่เขายังไม่พอใจแค่นั้น เขาคิดว่าต้องมีใครสักคนในโลกที่ฉลาดกว่าเขา

มีเทวดาที่เคยเป็นมิตรกับเขาเล่าให้เขาฟังว่า พระพุทธรเจ้าเป็นผู้ที่ทรงฉลาดเลิศล้ำที่สุดในโลก เขาบอกพาหิยะว่า พระพุทธรเจ้าประทับอยู่ที่พระเชตวันวิหาร ชานเมืองสาวัตถี ซึ่งอยู่ห่างไกลออกไปจากเมืองสุปารกะกว่า ๑,๐๐๐ กิโลเมตร

พาหิยะดีใจมากที่ได้ทราบว่ามีคนที่สามารถที่จะสอนให้ตนมีปัญญาขั้นสูงสุดได้ เขาจึงรีบออกเดินทางไปในทันที เขาเดินทางภายในประเทศอินเดีย และหยุดพักเพียงเพื่อนอนตอนกลางคืนเท่านั้น

เมื่อไปถึงพระเชตวันวิหาร เขาได้คุยกับพระภิกษุและถามว่าจะไปเข้าเฝ้าพระพุทธรเจ้าได้ที่ไหนเพื่อที่เขาจะได้ฟังธรรมะจากพระองค์ท่าน ซึ่งสาวกของพระพุทธรเจ้าได้ตอบว่า พระองค์ท่านเพิ่งเสด็จออกจากพระเชตวันวิหารเข้าไปในเมืองเพื่อบิณฑบาต ดังนั้น พาหิยะจึงเดินเข้าไปในเมือง และเมื่อเห็นพระพุทธรองค์ก็ทราบได้ในทันทีว่านี่คือพระพุทธรเจ้า เพราะมีรัศมีของความสงบของพระองค์ที่แผ่ออกมาเหมือนกับเป็นรังสีของแสง เขาเดินเข้าไปหาพระองค์ ก้มลงหมอบกราบตรงหน้าและกล่าวว่า

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ซื้อพาหิยะ และได้เดินเท้ามาจากเมืองสุปารกะ ซึ่งอยู่อีกฟากหนึ่งของประเทศอินเดีย เพื่อมาเข้าเฝ้าพระองค์ ขอพระองค์ได้โปรดเมตตาสั่งสอนเกี่ยวกับปัญญาของพระองค์ให้ข้าพระองค์ด้วยเถิด เพื่อจะได้เป็นประโยชน์แก่อกุลแก่ความสุขอันสูงสุดของข้าพระองค์”

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า “เวลานี้ไม่สมควร เพราะตถาคตกำลังบิณฑบาตอยู่ในเมือง โปรดรอจนกว่าตถาคตบิณฑบาตเสร็จก่อน แล้วตถาคตจึงจะสอนเธอ”

พาหิยะอ้อนวอนว่า “แต่ไม่ทราบว่าจะมีชีวิตรอนานยาวไปสักเพียงไร หากช้าไปกว่านี้ก็อาจจะไม่ทันการ ขอพระองค์ได้โปรดเมตตาแสดงธรรมะให้แก่ข้าพระองค์ด้วยเถิด”

พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธอีกครั้งว่าเวลานั้นยังไม่สมควร และพาหิยะก็ได้กราบทูลอ้อนวอนอีกครั้งว่า เขาปรารถนาที่จะมีปัญญาโดยเร็วพลันจนไม่อาจจะรออีกต่อไปได้

พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าพาหิยะมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำให้ตนเองมีปัญญามากขึ้น และทรงเห็นว่าเขาเดินทางมาไกล ดังนั้น พระองค์จึงสอนธรรมะที่สรุปเรื่องปัญญาทั้งหมดให้ตามที่พาหิยะปรารถนา ธรรมะคำสั่งสอนของพระองค์นั้นมีเพียงสั้นๆ ดังนี้

“พาหิยะ จงปฏิบัติดังนี้ เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน เมื่อได้รับรู้ผัสสะก็สักแต่ว่ารับรู้ผัสสะ เมื่อรู้ธรรมารมณก็สักแต่ว่ารู้ธรรมารมณ นี่คือสิ่งที่เธอควรปฏิบัติ เมื่อเธอเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน เมื่อได้รับรู้ผัสสะก็สักแต่ว่ารับรู้ผัสสะ เมื่อได้รู้ธรรมารมณก็สักแต่ว่าได้รู้ธรรมารมณ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วพาหิยะ ก็จะไม่มีความเข้าไปยึดติดในสิ่งที่เห็น ได้ยิน ได้รับรู้ผัสสะ ได้รู้ธรรมารมณ เมื่อนั้นก็ไม่มีตัวเธอ เมื่อไม่มีตัวเธอ ตัวเธอก็จะไม่มีในโลกนี้ ในโลกอื่น หรือในระหว่างโลกนี้และโลกอื่น นี่แหละคือที่สุดแห่งทุกข์”

ธรรมะคำสอนนี้หมายความว่าอย่างไร พาหิยะผู้ได้สดับพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์ เป็นบุคคลที่มีขันธห้าและอายตนะหก และมีชีวิตประวัติที่สามารถย้อนกลับไปดูได้ว่าเกิดขึ้นแต่เมื่อไร แต่จิตซึ่งเป็นผู้นั้นไม่ได้มีรูปร่างลักษณะ ไม่ได้เกิด และไม่ได้ตาย จิตเป็นผู้รู้ที่ยังคงมีอยู่ถึงแม้จะขันธห้าและอายตนะได้ดับสลายไปแล้ว

ตามปกติธรรมชาติของจิตซึ่งเป็นผู้นั้นเป็น “อกาลิโก” ไม่มีขอบเขต และสว่างไสว แต่ธรรมชาติที่แท้จริงของมันถูกบดบังด้วยกิเลสและมีดมัวไปด้วยความหลง ความหลงเบื้องต้นได้สร้างจุดศูนย์กลางของผู้นั้นมาภายในจิต และจุดศูนย์กลางปลอมนี้ ได้สร้างความคิดเกี่ยวกับตัวตนขึ้นมา ซึ่งได้กลายเป็นแก่นของ

ความมีตัวตน ความมี “ตัวตน” นี้ ทำให้เกิดการรับรู้สองอย่าง คือ ผู้รู้ และสิ่งที่ถูกรู้ หรือผู้เห็นและสิ่งที่ได้รู้ได้เห็น และจากตรงนั้น ผู้รู้ได้ออกไปสร้างโลกของขั้นห้าและผัสสะทั้งหมด การตอบรับที่ผู้รู้ได้รับกลับมากจากการรู้นั้น ได้กลับไปต่อย้ำความรู้สึกมีตัวตนของผู้รู้อีกด้วย

ในขั้นแรก กระแสจิตออกไปสร้างโลกแห่งผัสสะทั้งหมดซึ่งเป็นโลกสมมุติขึ้นมาก่อน ด้วยเหตุนี้ ทุกอย่างที่ได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัสรับรู้ และได้รู้ธรรมารมณีนั่น ล้วนแล้วแต่เป็นสมมุติทั้งสิ้น เป็นความจริงที่สมมุติขึ้นตามเหตุปัจจัยต่างๆ สิ่งเหล่านี้มีอยู่ เพราะมันขึ้นอยู่กับผู้รู้ ซึ่งเป็นผู้ที่รู้มัน ดังนั้น มันจึงเป็นเพียงสมมุติที่จิตสร้างขึ้นมาและจิตกำหนดเองว่าสิ่งสมมุตินั้นมีลักษณะอย่างไรเพื่อที่จะได้รู้เมื่อมันปรากฏขึ้น

ในทางกลับกัน เนื่องการปรากฏของสิ่งสมมุติได้เข้าไปรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับความเป็นตัวตนของจิต ดังนั้น สิ่งที่ได้รับรู้จึงไม่สามารถแยกออกมาจากผู้รู้ได้ และจิตก็จะยึดติดอยู่กับความหลงคิดว่ามีตัวตน

ถึงแม้ว่าจิตจะรู้ แต่มันก็รู้ผิดๆ รู้ไม่จริง ความหลงเบื่องตัน ก็คือความเชื่อว่าตัวตนเป็นจุดศูนย์กลางของผู้รู้ ความเชื่อนี้ก่อให้เกิดความรู้สึกว่ามีตัวตนในการกระทำทางกายและจิตของขั้นห้าและอายตนะหก ความมีตัวตนทำให้เกิดบุคคลผู้มีนามว่า พาหิยะ

ดังนั้นคนที่เชื่อพาหิยะจริงๆ แล้ว ก็คือความหลง เขาไม่มีตัวตน อยู่จริง มีแต่กายที่สมมุติว่าเป็นตัวเขาเท่านั้น จริงๆ แล้วเขาเป็น สิ่งที่ความหลงความไม่รู้จริงสร้างขึ้นมา

เมื่อความหลงเบื่องตันที่ฝังอยู่ในจิตถูกทำลายด้วยปัญญาขั้น สูงสุด จุดศูนย์กลางของผู้รู้ก็สลายไป ทำให้ความคิดว่ามี “ตัวตน” หายไปจากจิต เมื่อไม่มีตัวตน รูปที่สมมุติทั้งหมดที่เคยปรากฏ ในจิตก็หายไปเช่นกัน เมื่อจิตบริสุทธิ์ปราศจากความหลงใดๆ คนที่เชื่อพาหิยะก็ไม่มีอีกต่อไป กายที่สมมุติและจิตก็ดำเนินไป ตามกรรมและเหตุที่จิตได้เคยทำไว้ตอนที่มันยังมีความหลงอยู่ ส่วนจิตที่บริสุทธิ์นั้นพ้นจากผลของกรรมทั้งหลายโดยสิ้นเชิง แต่จิตที่บริสุทธิ์และรูปสมมุติซึ่งกรรมตกแต่นั้นยังคงอยู่ร่วมกัน ได้ต่อไปจนกว่าร่างกายและจิตได้ประสบกับความตายและเสื่อม สลายลงในที่สุด ดังนั้น การบรรลुरुหันท์จึงเกิดขึ้นเมื่อยังมีร่าง สมมุติ แต่ร่างสมมุติจะไม่มีในจิตที่บริสุทธิ์

ในพระสูตร พระพุทธเจ้าตรัสกับพาหิยะว่า “เมื่อเธอเห็นรูปก็ ลักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็ลักแต่ว่าได้ยิน เมื่อได้รับรู้ผัสสะ ก็ลักแต่ว่าได้รับรู้ผัสสะ เมื่อได้รู้แจ้งธรรมารมณก็ลักแต่ว่าได้รู้ แจ้งธรรมารมณ เมื่อนั้นพาหิยะ ก็จะไม่มีเธอเข้าไปยึดติดกับสิ่งนั้น เมื่อไม่มีเธอเข้าไปยึดติดกับสิ่งนั้น ก็จะไม่มีพาหิยะ เมื่อไม่มี พาหิยะ ก็จะไม่มีเธอที่นี่หรือที่นั่น หรือระหว่างที่นี่กับที่นั่น นี่คือการสิ้นสุดแห่งทุกข์”

เมื่อเราารู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เราจะพบว่าผู้รู้นั้นมีองค์ประกอบสองส่วน คือ ผู้รู้ (ฉันรู้) และสิ่งที่ได้รับรู้ (สิ่งที่ฉันรู้) หรือผู้ยึดมั่นถือมั่น และสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่น เมื่อเรากล่าวว่าเรารู้สิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น ใครเป็นผู้รู้ เมื่อเรากล่าวว่าเราไม่ได้ยึดติดกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ใครเป็นผู้ไม่ได้ยึดติด มันเหมือนกับเดินเข้าไปในห้องว่าง และพูดว่าห้องนี้ว่าง แต่ในความเป็นจริงนั้น เรากำลังยึดติดอยู่กับตำแหน่งที่อยู่กลางห้องนั้น เราต้องออกจากห้องและปล่อยวางการยึดติดขึ้นละเอียดยที่สุดก่อน ห้องนั้นจึงจะว่างอย่างแท้จริง

จิตทำหน้าที่เป็นสื่อที่สงบนิ่งและมั่นคงให้ปัจจัยปรุงแต่งต่างๆ ที่ไม่เที่ยง ผ่านเข้าออก ในแง่นั้น จิตเป็นตัวที่ทำให้ปัจจัยเหล่านี้ตั้งอยู่ได้ จิตนี้ไม่มีการเคลื่อนไหว แต่ปล่อยให้ธรรมารมณ์ต่างๆ ซึ่งไม่เที่ยงเคลื่อนผ่าน หรืออาจเปรียบเทียบได้ว่า จิตเหมือนกับมหาสมุทรที่ลึกแต่นิ่ง ในขณะที่ปัจจัยปรุงแต่งที่ไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นั้น เปรียบประดุจคลื่นที่ซัดสาดไปมาบนผิวน้ำ หรือจิตเปรียบเสมือนตาที่นิ่งสงบอยู่ตรงจุดศูนย์กลางของพายุไซโคลนซึ่งมีพายุหมุนที่รุนแรงพัดอยู่โดยรอบ

ตามปกติ จิตมีความสว่างไสวและพร้อมที่จะไปยึดติดกับทุกสิ่งทุกอย่าง ถึงแม้ว่าสภาวะต่างๆ ทั้งรูปและนามอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา แต่ธรรมชาติที่แท้จริงของจิตไม่ได้เป็นไปตามกฎนี้

จิตจะเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ก็ต่อเมื่อสิ่งต่างๆ ซึ่งอยู่ภายใต้อำนาจของกฎอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ได้หม่นเข้ามาอยู่ในจิต ซึ่งทำให้จิตหม่นไปกับมันด้วย อย่างไรก็ตาม จิตหม่นในลักษณะที่ว่ามันไม่ดับสลาย แต่มันหม่นไปกับสิ่งที่มีพลังผลักดันให้มันหม่น แต่ธรรมชาติของจิตเองคือมันเป็นผู้รู้และไม่ตาย การไม่ตายนี้เป็นสิ่งที่อยู่เหนือการดับสลาย การไม่ดับสลายนี้เป็นสิ่งที่อยู่เหนือกฎแห่งไตรลักษณ์และกฎแห่งธรรมชาติโดยทั่วไป แต่เราไม่รู้เพราะกิเลสได้เข้ามาปิดบังห่อหุ้มจิตเอาไว้ เพื่อให้จิตทำตามที่กิเลสต้องการทุกอย่าง เมื่อจิตเข้าไปยึดสภาวะที่ไม่เที่ยง มันจึงมีความไม่เที่ยงไปด้วยและมีความทุกข์

การเกิดและการตายเป็นสิ่งที่อยู่ภายในจิต เพราะได้รับเชื้อมาจากกิเลส แต่เนื่องจากอวิชชาปิดบังเราจึงไม่รู้ความจริง การเกิดและการตายนั้นเป็นเรื่องของกิเลส ปัญหาของเราก็คือเราไม่มีพลังมากพอที่จะเป็นตัวของตัวเอง เนื่องจากเราอมรับเอาของปลอมมาเป็นตัวเรา พฤติกรรมของจิตจึงไม่เป็นไปตามธรรมชาติของมัน พฤติกรรมของจิตตกอยู่ภายใต้อำนาจการหลอกลวงของกิเลส ซึ่งทำให้มันหวาดกลัว กลัวความตาย กลัวทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจิตจะได้รับความเจ็บปวดมากหรือน้อย มันก็กลัวไปหมด แม้แต่มีอะไรเพียงเล็กน้อยมากระทบ มันก็กลัว ดังนั้น จิตจึงเต็มไปด้วยความกังวลและความกลัว ถึงแม้ว่าความกลัวและความกังวลไม่ใช่เรื่องของจิตโดยตรง แต่กิเลสก็สามารถทำให้จิตกระวนกระวายและไม่สบายใจ

เมื่อจิตถูกชะล้างให้สะอาดเพื่อความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง และไม่ยึดติดกับสิ่งใดๆ แล้ว ความกลัวจะไม่ปรากฏในจิตอีกต่อไป ความกลัวจะไม่ปรากฏ ความกล้าก็จะไม่ปรากฏ ทุกสิ่งปรากฏเป็นธรรมชาติที่แท้จริงของจิตซึ่งเป็น “อากาลิโก” ไม่มีกาลเวลา เพียงแค่นั้นเอง นี่คือนิยามที่แท้จริงหรือจิตเดิม

นี่คือจิตเดิมที่มาจากเกิดและตายในสังสารวัฏ ซึ่งจิตได้พบว่าตัวมันเองนั้นได้หมุนวนอยู่ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย จิตเดิมมันสว่างไสว แต่มันหลงไปตามกิเลสที่ผ่านเข้ามา” พระพุทธองค์ทรงเรียกจิตเดิมที่สว่างไสวนี้ว่า “จิตประภัสสร” แต่จิตที่สว่างไสวนี้ถูกหลอกให้หลงไปตามกิเลสที่ผ่านเข้ามาครอบงำ ซึ่งทำให้จิตเข้าไปยึดรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และยังทำให้มันยึดติดกับรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณอีกด้วย

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนพาคิเลสว่า “อย่ายึดติดในรูปที่เห็น อย่ายึดติดในเสียงที่ได้ยิน อย่ายึดติดในผัสสะที่ได้รับรู้ อย่ายึดติดในธรรมารมณ์ที่ได้รู้”

จิตมีความกลัว กังวล รัก ชัง ด้วยอำนาจของกิเลส ซึ่งเข้าไปยึดติดกับสิ่งเหล่านี้ เราไม่มีพลังจิตของตนเอง เรามีแต่พลังของกิเลส ตัณหาและอาสวะที่คอยผลักดันบีบบังคับเราอยู่ตลอดเวลา ทั้งวันทั้งคืนไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง และนอน แล้วเราจะหาความสุข

ความสบายใจมาจากไหน ในเมื่อสิ่งเหล่านี้ซึ่งไม่เที่ยงคอยกระตุ้นให้จิตฟุ้งซ่านวุ่นวายไปตามมันตลอดเวลาโดยที่เราไม่เข้าใจถึงพิษภัยที่เกิดขึ้น

เหมือนกับในกรณีของพาหิยะ ความสุขที่แท้จริงในโลกนี้ไม่มีจนกว่าหัวใจได้ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ออกไปจนหมดสิ้น เมื่อถึงเวลานั้น เราจะมีความสุขและความยินดีได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องอาศัยสิ่งหนึ่งสิ่งใด นี่คือเหตุผลว่า ทำไมพระพุทธองค์ทรงสอนให้พาหิยะชำระจิตใจให้สะอาด ซึ่งเป็นการขจัดความทุกข์ให้หมดสิ้น

ด้วยเหตุนี้ เมื่อพาหิยะได้ยินพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และเข้าใจความหมายที่ลึกซึ้ง เขาจึงบรรลุถึงความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะและกลายเป็นพระอรหันต์ในทันที

หลังจากได้สั่งสอนพาหิยะแล้ว พระพุทธองค์จึงได้เสด็จจากไปเพื่อเข้าไปในเมือง และพาหิยะเดินกลับไปพระเชตวันวิหาร แต่ทันใดนั้น แม่โคเดินมาบนถนนพร้อมด้วยลูกอ่อน และคิดว่าพาหิยะจะไปทำอันตรายลูกของตน จึงขวิดพาหิยะและเหยียบย่ำบนร่างเขาจนเสียชีวิต เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบข่าวการเสียชีวิตของพาหิยะ พระองค์ตรัสบอกกับภิกษุทั้งหลายว่า พาหิยะได้บรรลุพระนิพพานแล้ว และทรงมีรับสั่งให้ภิกษุได้เผาร่างของพาหิยะและสร้างเจดีย์สำหรับบรรจุเถ้ากระดูกของเขา

ต่อจากนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงเปล่งวาจาแสดงพระธรรมคำสั่งสอน อันเป็นเอกลักษณ์ของพระองค์เป็นพระคาถาสั้นๆ ว่า

“ในพระนิพพานไม่มีดิน น้ำ ลม หรือ ไฟ
ดวงดาวย่อมไม่ส่องประกาย
ดวงอาทิตย์ย่อมไม่ส่องแสง
ดวงจันทร์ย่อมไม่ส่องสว่าง
และความมืดย่อมไม่มี
เมื่อผู้ฉลาดได้บรรลุพระนิพพานด้วยปัญญาของตนเอง
เขาย่อมหลุดพ้นจากการยึดติดกับรูปและอรูป
และหลุดพ้นจากความทุกข์และความทุกข์ทั้งปวง
เอวัง”



“ท่านพระอาจารย์ปัญญาวัฑโฒเป็นครูบาอาจารย์ที่ไม่เหมือนใคร
ท่านเป็นอาจารย์ที่สอนวิธีการปฏิบัติและให้คำแนะนำ
ทั้งในการใช้ชีวิตประจำวันและการปฏิบัติจิตตภาวนาแก่ลูกศิษย์
ท่านตั้งใจมากที่จะสั่งสอนผู้ที่มุ่งมั่นปฏิบัติอย่างจริงจัง
เพื่อที่จะช่วยให้พวกเขาสามารถละนิวรณ์ต่าง ๆ ในจิตใจ
ความก้าวหน้าของลูกศิษย์ของท่านนั้นเกิดขึ้นได้
ด้วยการเชื่อฟังคำสั่งสอนของท่าน
และมีความมั่นใจในปัญญาของท่าน ในทางกลับกัน
การสอนของท่านยังช่วยให้พวกเขา
มีโอกาที่จะเติบโตและพัฒนาไปในทางธรรม”

– พระอาจารย์ดัก สิริธโน