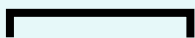


A teal-tinted photograph of a bare tree and a bench. The tree's branches are silhouetted against a light sky, and a bench is visible in the lower-left corner.

# [ จาก رؤีสงบ



เชื่อว่าพวกเรามาวัดป่าสุคะโตก็เพราะปรารถนา **ความสงบ** หลายคนคงรู้ว่าที่นี่ไม่มีวัดถ่มงคลจะให้ และคงไม่ได้มาเพราะหวังเอาบุญที่จะทำให้ร่ำรวย ประสบความสำเร็จในการทำงาน คนที่ปรารถนาอย่างนั้นก็จะไปที่อื่นที่ให้ความหวังในลักษณะนั้นได้มากกว่า

คนส่วนใหญ่มาที่นี่ก็เพราะว่าความไม่สงบมันผลักดันให้เรา มา พูดอีกอย่างคือ ความสงบของที่นี่ดึงดูดเชิญชวนให้เรา มา ถ้าหากว่าเราปรารถนาความสงบ แล้วความสงบที่เราปรารถนาคือการปราศจากเสียงอึกทึกครึกโครม หรือไม่มี ความวุ่นวาย ที่นี่ก็มีให้ แม้ไม่ถึงกับสงบนัก แต่ที่นี่ก็มี ความสงบ ไม่มีเสียงอึกทึกครึกโครม ไม่มีเสียงวุ่นวาย หรือแม้กระทั่งความเร่งรีบ แต่ก็ต้องเผื่อใจไว้ล่ะว่า แม้จะพบกับความสงบสงบ แต่ไม่มีเสียงอึกทึกครึกโครม ไม่มีเสียงวุ่นวาย แต่ว่า

ใจเราอาจจะไม่สงบก็ได้

ความไม่สงบที่ใจเป็นปัญหาของผู้คนมากกว่าความอึกทึก ความวุ่นวาย จริงอยู่ โลกภายนอกมีความอึกทึก มีความวุ่นวายเยอะ เดี่ยวนี้จะหาที่ที่ไม่มีเสียงอึกทึก ไม่มีเสียงรบกวนนี่ยากนะ โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ หรือเมืองใหญ่ๆ แม้จะหลบเข้ามาอยู่ในบ้าน ก็ยังมีเสียงดังจากเทคโนโลยีต่างๆ เช่น โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ เดี่ยวนี้อยู่ที่ไหนก็ยากที่จะไม่ได้ยินเสียงรบกวนของโทรศัพท์ แม้แต่ในชนบท หรือแม้แต่ที่วัดป่าสุคะโต

เวลาเราไปเมืองนอก ยุโรปก็ดี อเมริกาก็ดี หรือญี่ปุ่นก็ดี เราจะสังเกตว่ามีความสงบมาก เสียงรบกวนมีน้อย ยิ่งกลางคืนแล้วยิ่งสงบ แต่ผู้คนในประเทศเหล่านั้นก็ยังหาความสงบใจไม่ได้ หลายคนถึงกับข้ามน้ำข้ามทะเลมาเมืองไทย เขาทำไม มาเพื่อหาความสงบใจ แต่สังเกตได้ว่าเมืองไทย โดยเฉพาะเมืองใหญ่ๆ หรือแม้แต่ในหมู่บ้านจะมีเสียงดังมาก ยิ่งกรุงเทพฯ ด้วยแล้ว ไม่ว่าที่ไหนๆ ก็เสียงดังอึกทึก กลางค้ำกลางคืนก็ไม่เว้น

ความอึกทึก เสียงดัง ความวุ่นวาย เราเจอแทบทุกมุมเมือง แต่แม้ไม่มีเสียงอึกทึกครึกโครมเลย ก็ยังมีความวุ่นวาย วุ่นวายที่ไหน วุ่นวายที่ใจ เสียงดังนี่จริงๆแล้วมันเป็นปัญหาเล็กน้อยมากเมื่อเทียบกับความไม่สงบใจ ความวุ่นวายภายนอกก็ไม่ร้ายเท่ากับความวุ่นวายใจ สิ่งเหล่านี้เป็นตัวผลักดันให้ผู้คนออกมาแสวงหา บางทีก็ไม่ว่าแสวงหาอะไร แต่รู้ว่าอยู่ที่เดิมไม่ได้ คนที่หิ้งบ้านหิ้งเมืองออกมาแสวงหาความสงบใจตามที่ต่างๆมีมานานแล้วนะ ไม่ใช่มีเฉพาะสมัยนี้

สมัยพุทธกาล ประมาณ ๒,๖๐๐ ปีที่แล้ว มีชายคนหนึ่งหนีความวุ่นวายออกมาหาความไม่วุ่นวายคือ ยสกุลบุตร ซึ่งเป็นลูกเศรษฐีที่ร่ำรวยมหาศาล เจ้าชายสิทธัตถะมีปราสาทสามฤดู ยสะก็มีปราสาทสามฤดูเช่นกัน มีสิ่งปรนเปรอความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย วันๆไม่ต้องทำอะไร นั่งๆนอนๆเสพสิ่งปรนเปรอตั้งแต่เช้าจรดค่ำ

คืนหนึ่งหลังจากที่ยสะได้ดูการละเล่นฟ้อนรำจนติดต้นขณะที่นางระบำนางฟ้อนทั้งหลายพากันอ่อนเพลียนอนระเกะระกะ ผัวอ่อนหลดล้วย ยสะเห็นสภาพนี้แล้วก็ปลง ที่จริงท่านคงมีความว่าวุ่นอยู่แล้วในใจ ยิ่งมาเห็นภาพนางระบำทั้งหลาย

นอนก่ายกองกันเหมือนกับซากศพ คล้ายกับคืนที่เจ้าชาย  
 สิทธิทัตจะเสด็จออกบวช ยสะเกิดความเบื่อหน่ายอย่างแรง  
 จึงเดินออกมาจากคฤหาสน์อย่างคนที่ไม่มีความหมาย แล้วก็พูด  
 ขึ้นมาว่า “**ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ**” สะท้อนถึงความ  
 รู้สึกภายในใจที่วุ่นวาย ขัดข้อง อึดอัด เดินจากนครพาราณสี  
 จนถึงป่าอิสิปตนมฤคทายวันซึ่งอยู่ห่างถึงสิบกิโลเมตร ตอนนั้น  
 พระพุทธเจ้ากำลังเสด็จจงกรมอยู่ เมื่อได้ยินเสียงอุทานว่า “**ที่นี่  
 วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ**” จึงตรัสว่า “**ที่นี่ไม่วุ่นวาย ที่นี่  
 ไม่ขัดข้อง**” ทำให้ยสะเกิดความสนใจขึ้นมาว่า มีด้วยหรือที่ที่  
 ไม่วุ่นวาย ไม่ขัดข้อง

ให้สังเกตว่า ตอนที่ยสะเดินออกมาจากปราสาท เป็น  
 กลางค่ำกลางคืนซึ่งเงียบสงบนะ มันสงบสงัดมาก ผู้คน  
 นอนหลับกันหมดแล้ว ไม่มีเสียงดนตรี ไม่มีเสียงประโคม  
 แต่ว่ายสะไม่มีความสุขเลย ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะหา  
 ความสงบในจิตใจไม่ได้ แต่พอพระพุทธเจ้าตรัสเช่นนั้นก็เกิด  
 ความสนใจขึ้นมา ได้ฟังธรรมจากพระองค์ไม่นานก็มีดวงตา  
 เห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน และทูลขอบวช แล้วก็ได้เป็น  
 พระอรหันต์ในเช้าวันนั้น

ที่ยกเรื่องพระยาสะขึ้นมาก็เพื่อชี้ให้เห็นว่า จริงๆ แล้วเสียงดัง เสียงอึกที่กายนอกมันไม่ได้เป็นปัญหาของผู้คนมากเท่าไร ที่เป็นปัญหามากกว่าคือ **ความไม่สงบในจิตใจ** ความไม่สงบทางจิตใจส่วนหนึ่งก็อาจจะเกิดจากความวุ่นวายภายนอก ชีวิตที่เร่งรีบ ชีวิตที่ต้องดิ้นรน ไหว่ว่าไล่ล่าสิ่งต่างๆ ยิ่งสมัยนี้มีสิ่งกระตุ้นให้ผู้คนแสวงหา กระเสือกกระสน ได้เท่าไรก็ไม่พอ ไม่สามารถเติมเต็มจิตใจได้ ความรู้สึกพร่องในจิตใจสามารถผลักดันให้ผู้คนกระเสือกกระสนดิ้นรนแสวงหาซ้ำแล้วซ้ำเล่า ได้มาแล้วก็ดีใจ นึกว่าพอใจแล้ว เติมเต็มแล้ว แต่ไม่นานก็กลับเหมือนเดิม ไม่รู้สึกอึดอัดสักที เลยคิดว่าเป็นเพราะยังมีไม่พอ ยังได้ไม่มากพอ ก็เลยต้องดิ้นรนอีก

เวลาหิวเราก็ต้องดิ้นรนเพื่อหาอาหารมาใส่ท้อง แต่ว่าความหิวในที่นี้มันเป็นความหิวในจิตใจ ไม่ใช่ความหิวในท้อง เพราะฉะนั้นก็เลยต้องหาอะไรมาเติมเต็มจิตใจ ซึ่งคนส่วนใหญ่ก็นึกว่าเป็นเงินทอง แต่ยิ่งกระเสือกกระสนยิ่งดิ้นรนเท่าไรก็ยิ่งเหนื่อย ยิ่งล่า โดยที่ความรู้สึกหิวโหยหาข้างในไม่ได้ลดลงเลย บางคนหาจนตายก็ยังไม่พบความอึดอัดหรือความเติมเต็ม ทั้งนี้เพราะเขาไม่รู้ว่าความหิวในใจนี้ไม่ได้เกิดจากมีไม่พอ แต่เป็นเพราะว่าสงบไม่พอต่างหาก

มันต่างกันมากนะ มีไม่พอ กับสงบไม่พอ มีไม่พอทำให้ต้องดิ้นรนกระเสือกกระสนหามาให้ได้ แต่การทำเช่นนั้นกลับจะทำให้จิตใจวุ่นหนักขึ้น เพราะว่าเจอแต่ความวุ่นวาย ความสงบมีแต่จะหดหายไป แต่ถ้ารู้ว่าปัญหาเกิดจากสงบไม่พอ เราก็จะหยุดดิ้นรน เพราะว่าขึ้นดิ้นรนต่อไป กระเสือกกระสนต่อไป จิตใจก็ยิ่งไม่สงบ มันต้องหยุดนะ ต้องหยุด แต่ว่าไม่ใช่หยุดที่กายเท่านั้น เพราะว่าแม้กายจะไม่ทำอะไร นั่งอยู่เฉยๆ ใจอาจไม่สงบเพราะมีความวุ่นอยู่ข้างในก็เป็นได้

วัดป่าสุคะโตมีสิ่งแวดล้อมที่สงบสงัดให้กับเรา ชีวิตที่นี่ไม่วุ่นวายเท่าไร แต่ว่าเมื่อมาที่นี่แล้ว ลงมือปฏิบัติแล้ว อาจเจอความวุ่นวายในจิตใจก็ได้ ความวุ่นวายที่เกิดจากความคิดฟุ้งซ่าน เกิดจากอารมณ์ที่ปะทุหรือกระเพื่อมเมื่อมีการกระทบกระทั่ง ตรงนี้แหละคือความไม่สงบที่เป็นปัญหามากที่สุด เสียงดังภายนอก ความวุ่นวายภายนอก พวกนี้ไม่เท่าไร แม้จะไม่มีเสียงดังภายนอก ไม่มีความวุ่นวายภายนอก แต่สิ่งที่ผู้คนทนไม่ได้ก็คือ ความไม่สงบภายใน จะเรียกว่าความวุ่นวายภายในก็ได้ ส่วนหนึ่งเกิดจากสิ่งเร้าภายนอก

ทุกวันนี้มีสิ่งเร้ารอบตัวเยอะมาก แต่สิ่งเร้าเหล่านี้ยังไม่ใช่ว่าปัญหาหนักเท่ากับใจที่คิดฟุ้งปรุ่งแต่งอยู่ตลอดเวลา อุตส่าห์หนีจากบ้าน หรือทิ้งบ้านมาอยู่วัด มาอยู่ในป่า ตั้งใจจะหาความสงบ ก็พบแต่ความสงบภายนอก แต่ว่าความสงบภายในยังหาไม่เจอ ก็ต้องเผื่อใจไว้ละ หลายคนมาด้วยความตั้งใจว่าอยากจะพบความสงบ และคิดว่าถ้าหากมาอยู่ในที่ที่มันไม่มีเสียงอีกทีก็ครึกโครม ไม่มีความวุ่นวาย แล้วจะพบกับความสงบได้ เอาเข้าจริงๆ ก็พบได้แต่ความสงบภายนอก แต่ความสงบภายในอาจจะไม่เจอ

การภาวนาที่นี้เราไม่ได้มุ่งเน้นที่ความสงบภายในหรือความสงบอย่างที่เราเข้าใจเท่านั้น บางคนคิดว่าจะมีความสงบภายในได้ต้องหลับตา ต้องอดนู ไม่รับรู้อะไร หรือว่านั่งนิ่งๆ อันนี้ก็เป็นความเข้าใจของหลายคน รู้อยู่นะว่าความสงบภายในจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ แต่เขาคิดว่ามันต้องปิดตา ต้องนั่งนิ่งๆ แล้วถึงจะพบความสงบในจิตใจได้ มันก็มีเหมือนกันนะ เป็นไปได้ แต่ว่าอาจจะเป็นความสงบแค่ชั่วคราว เพราะพอลืมตาลุกขึ้นมาเจอผู้คน บางทีสนทนากันแค่นี้ก็ประโยค ความวุ่นวายในจิตใจก็เกิดขึ้น ความสงบแบบนี้เป็นความสงบที่เกิดจากการไม่รับรู้ ความสงบเพราะไม่รับรู้ทางตา ไม่รับรู้ทางหู



ด้วยการควบคุมเสียงไม่ให้มากระทบ ถ้าเป็นที่บ้านก็ต้องอยู่ในห้องแอร์ ปิดประตูหน้าต่าง รวมทั้งสกิดกันไม่ให้มีสิ่งรบกวนภายนอก เช่น ปิดโทรทัศน์ ปิดโทรศัพท์ บางทีก็ปิดไฟด้วยให้มันมืดๆ

หลายคนคาดหวังว่ามาปฏิบัติที่นี้แล้วจะเป็นอย่างนั้น แต่ดังที่ทราบดี แม้ขณะปฏิบัติในรูปแบบ ที่นี้เราไม่ปิดตา ลืมตา แล้วก็ไม่ได้นั่งนิ่งๆ แต่ยกมือเป็นจังหวะ เพราะอะไร เพราะว่าต้องการสร้างตัวรู้ให้เกิดขึ้น ไม่ได้มุ่งที่ความสงบ โดยเฉพาะความสงบที่เกิดจากการไม่รู้ สบที่ปราศจากตัวรู้รองรับนั้นมันอาจจะไปเพิ่มความหลงได้นะ สงบเพราะหลงมีเยอะแล้วความสงบเพราะหลงส่วนหนึ่งเกิดจากการพยายามไม่รู้รู้อะไร ความสงบที่เกิดขึ้นก็เลยเป็นความสงบชั่วคราว แต่พอไปรับรู้สิ่งต่างๆ เช่น เห็นภาพ ได้ยินเสียงที่ไม่ถูกใจ ความวุ่นวายในก็เกิดขึ้นทันที จริงๆแล้วอย่างที่บอก แม้จะรอบตัวเราจะไม่มีความวุ่นวายอีกทีก็เลย ไม่มีความวุ่นวายเลย แต่ความสงบก็เกิดขึ้นในจิตใจเราไม่ได้ เพราะมันมีความคิดฟุ้งซ่าน

ความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นเพราะอะไร ถ้าสรุปง่ายๆ คือเป็นเพราะหลง มันพลออกไป ก็เลยคิดฟุ้งปรุงแต่ง แล้วเรา

ก็เฟลอบ่อยเสียด้วย ทดลองดูก็ได้ เช่น ตั้งใจว่าเราจะอยู่หนึ่งๆ หนึ่งหนึ่งๆโดยไม่คิดอะไรเลยห้านาที ห้านาทีอาจจะมากไปก็ได้ ลองตั้งใจว่าจะไม่คิดอะไรเลยหนึ่งนาที แล้วลองดูซิว่าเราทำได้มั๊ย ไม่ถึงนาที บางทีผ่านไปแค่สามสิบวินาที ใจก็ฟุ้งแล้ว แม้เราตั้งใจควบคุมความคิดไม่ให้มันคิดในเวลาหนึ่งนาที แต่ยังไม่ทันถึงครึ่งนาทีเลย มันไปแล้ว มันไปไหน มันไปอดีต ไปอนาคตบ้าง นึกถึงเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว นึกถึงเรื่องที่ยังมาไม่ถึง เพราะอะไร เพราะหลง

หลายคนยิ่งพยายามบังคับจิตใจไม่ให้คิดมากเท่าไรก็ยิ่งฟุ้งมากเท่านั้น ความพยายามที่ว่านี้ส่วนใหญ่เกิดจากความหลง คือพอไม่รู้ตัวก็พยายามบังคับกดข่มความคิดที่เกิดขึ้น การปฏิบัติที่นี้เราไม่ได้เน้นการบังคับจิตใจให้หยุดคิด เพื่อมันจะได้สงบข้างในเสียที อย่าไปบังคับจิตใจให้หยุดฟุ้งซ่าน แต่ว่าเราจะเพิ่มกำลังให้กับตัวรู้มากขึ้น ให้ตัวรู้มีกำลังจนกระทั่งรู้ทันความคิดฟุ้งซ่านได้อย่างรวดเร็ว ไม่ใช่ไปกดข่มให้มันหยุดคิด หรือพยายามควบคุมสิ่งภายนอก จะได้ไม่มีสิ่งเร้ามากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย

การปฏิบัติที่นี้ไม่ใช่การปิดการรับรู้ ปิดตาอุดหู แต่เราจะเน้นการสร้างตัวรู้ขึ้นมาในใจ ให้รู้ทันเวลาใจเผลอคิดไป รู้ทันเมื่อไหร่ ความคิดมันก็ดับนะ เพราะว่ามันเกิดขึ้นได้เนื่องจากความหลง แต่พอความหลงหายไป มีตัวรู้มาแทนที่ มันก็อยู่ไม่ได้ เหมือนกับไฟที่ต้องการออกซิเจน มือออกซิเจนเมื่อไหร่ ไฟก็ยี้ลู่โลงอยู่ แต่พอเราทำให้ออกซิเจนหายไป ไฟมันก็ดับเอง การดับไฟเดี๋ยวนี้นี้เขาไม่ได้เห็นว่าจะต้องพ่นน้ำ ฉีดน้ำใส่กองไฟ เพียงแค่คุณไม่ให้ออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงกองไฟ มันก็ดับเอง

ความหลงความเผลอทำให้ใจฟุ้ง เกิดความคิดต่าง ๆ มากมาย แล้วความคิดเหล่านี้ก็ปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์ขึ้นมา อารมณ์เหล่านี้ยิ่งทำให้จิตใจว้าวุ่น รุ่มร้อน เช่น เวลาเรานึกถึงเหตุการณ์ที่เจ็บปวดในอดีต ความเศร้าจะเกิดขึ้น หรือมีเช่นนั้นก็จะกลายเป็นความโกรธ ความขุ่นเคือง หรือความคับแค้น ทีแรกความคิดเป็นตัวปรุงแต่งอารมณ์ พอเกิดอารมณ์ขึ้นมันก็ปรุงแต่งความคิด ทำให้คิดไปใหญ่เลย เช่น พอโกรธใครสักคนก็จะขุดคุ้ยเรื่องราวในอดีตที่เคยมีปัญหา กับคนนั้น ตอนแรกเราไม่พอใจเขาในบางเรื่อง แต่ว่าพอโกรธเราก็จะไปขุดคุ้ยเรื่องอื่นๆ ของเขามาด้วยเพื่อมารองรับสนับสนุน

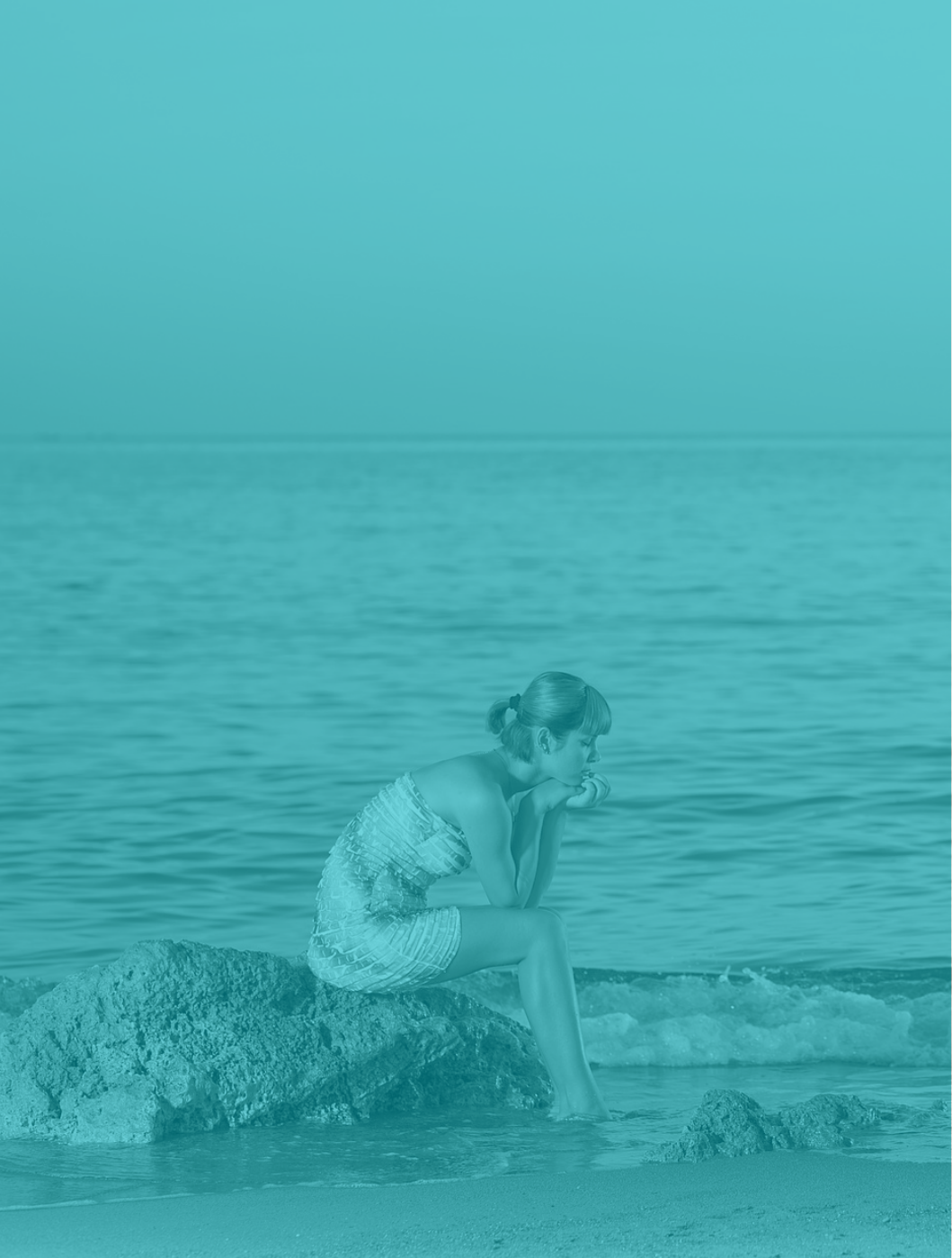
หรือเพิ่มความโกรธให้มากขึ้น อันนี้เรียกว่าอารมณ์ปรุงแต่งความคิด ส่วนความคิดก็ปรุงแต่งหรือกระตุ้นอารมณ์ พอมีอารมณ์ก็เกิดความคิดฟุ้งซ่านหนักขึ้น

ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพราะว่าหลงทั้งนั้นแหละ แต่การปฏิบัติที่นี่ เราไม่ได้ทำเพื่อควบคุมจิตไม่ให้คิด ไม่ใช่ไปกดข่มอารมณ์ที่เกิดขึ้น แต่เพื่อให้รู้ทันแค่นั้นแหละ เมื่อรู้ทันความคิด รู้ทันอารมณ์เมื่อไหร่ มันก็จะดับหายไป เหมือนกองไฟที่ไม่มีออกซิเจนหล่อเลี้ยง มันก็ดับไปเอง การเจริญสติเรามาเน้นที่ตรงนี้ เน้นที่การสร้างตัวรู้หรือสัมปชัญญะให้มากขึ้น ซึ่งทำงานควบคู่กับสติ สติคือไม่ลืม สัมปชัญญะคือไม่หลง

ภาวนาหรือการฝึกจิตที่นี้หลายคนแปลกใจว่าทำไมไม่หลับตา ทำไมไม่นั่งนิ่งๆ จิตใจมันจะได้สงบ สงบอย่างนั้นมันเป็นสงบชั่วคราว แต่คนเราถึงยังไ้ก็ต้องลืมตา ถึงยังไ้ก็ต้องลุกไปทำงาน ต้องเดิน ต้องขยับเขยื้อน ถ้าเรารู้จักแต่ความสงบเพราะไม่ขยับเขยื้อน สงบเพราะปิดตา ความสงบที่เกิดขึ้นก็เป็นความสงบชั่วคราว แล้วพอลุกขึ้นมา ลืมตา มีสิ่งเร้ามากระทบ ใจก็จะกระเพื่อม ฟุ้ง หรือว่าวุ่นขึ้นมาทันที แต่ถ้ามีสติรู้ทันอาการของใจ หรือรู้ตัวว่าเผลอคิดเผลอฟุ้ง

ไปแล้ว ความฟุ้งซ่านว้าวุ่นก็จะดับไป แล้วความสงบก็เกิดขึ้น  
ในจิตใจ

แม้ว่ารอบตัวเรามีเสียงดัง มีสิ่งเร้าภายนอกมากมาย  
หรือแม้แต่มีความวุ่นวาย แต่หัวใจเราไม่วุ่นวายก็ได้นะ เพราะว่า  
มีสติช่วยปกป้องรักษาใจให้สงบ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม จน  
อารมณ์ต่างๆ เข้ามาครอบงำไม่ได้ เพราะฉะนั้นเมื่อจะมาปฏิบัติ  
เราก็ต้องวางใจให้ถูก เรามาที่นี้ ทั้งบ้านมาไกล เราคาดหวัง  
ความสงบ แต่ความสงบที่เราคาดหวังมันอาจจะไม่ใช่ความสงบ  
ที่จะช่วยเราได้อย่างแท้จริงก็ได้ ในทำนองเดียวกัน วิธีการที่จะ  
ทำให้เราสงบอย่างที่คาดหวังอาจจะไม่ใช่วิธีการที่จะทำให้เรามี  
ความสุขอย่างแท้จริงก็ได้ ลองเปลี่ยนจากการแสวงหาความ  
สงบมาเป็นการเพิ่มตัวรู้ หรือสร้างความรู้ตัวให้มากขึ้น ไม่ว่า  
อะไรจะเกิดขึ้นกับใจก็รู้ไปหมด อย่างนี้ดีกว่าการพยายาม  
ควบคุมอารมณ์ไม่ให้คิด ไม่ให้ฟุ้ง ซึ่งทำได้ชั่วคราวเท่านั้น



ยอมรับได้  
ใจไม่ทุกข์



ช่วงนี้บ่อยๆอากาศจะร้อนมาก ถ้าเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน เราก็คงจะหลบร้อนไปอยู่ในที่ร่ม หรือเปิดแอร์ แต่ว่าที่นี่ไม่มีห้องแอร์จะให้หลบ อย่าไปมองว่ามันเป็นปัญหา ที่จริงมันเป็นโอกาสดีที่เราจะได้เรียนรู้วิธีทำใจ

ปกติเวลามีความทุกข์หรือมีปัญหา วิธีการที่เราใช้ก็คือ ไปจัดการกับสิ่งที่เราคิดว่าเป็นปัญหา หรือถ้าจัดการไม่ได้ ก็หลบเสีย ทำอะไรกับอากาศร้อนไม่ได้ เราก็หลบไปหาที่เย็น แต่ว่าที่นี่เราไม่มีโอกาสจะทำอย่างนั้นได้ง่ายๆ เพราะว่าเราต้องปฏิบัติธรรมร่วมกันในศาลา วิธีเดียวที่เราจะทำได้คือ ทำใจ

ทำใจที่เราทำได้หลายวิธีนะ เช่น อดทน กล้ากลืนฝืนทน ในใจแม้เป็นทุกข์แต่ก็ยอมทน อย่างไรก็ตาม มีวิธีที่ดีกว่านั้น คือ การทำใจยอมรับ ทนที่ที่เรายอมรับมัน ความทุกข์จะลดลง



ไปเยอะ

หลายคนไม่ได้ตระหนักว่า เวลาเจออากาศร้อน เราไม่ได้ทุกข์กายอย่างเดียว ส่วนใหญ่ทุกข์ใจด้วย แต่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยสังเกต เวลาอากาศร้อนๆ ถามว่าเป็นทุกข์มั๊ย ทุกข์ ทุกข์ เพราะอะไร ทุกข์เพราะมันร้อน ถามว่าร้อนที่ไหน ส่วนใหญ่ก็บอกว่าร้อนที่กายหรือร้อนเพราะอากาศ แต่ที่จริงเราไม่ได้ร้อนที่กายอย่างเดียวนะ ร้อนที่ใจด้วย ใจมีอาการหงุดหงิดไม่พอใจ มีความพยายามดิ้นรนผลักไสให้ตัวอยู่ห่างหรือหนีอากาศร้อน แต่พอเราหนีไปไม่ได้ก็เลยหงุดหงิดขัดเคือง ตรงนี้แหละที่ทำให้คนเราทุกข์ยิ่งขึ้น มันเป็นความทุกข์ใจที่ยิ่งกว่าความทุกข์กาย

ในทำนองเดียวกัน เวลาที่เราเหนื่อยๆ สร้างจังก์ทึ่ดี ฟังธรรมก็ดี หรือว่าเดินจงกรมก็ดี ทำไปนานๆ เราจะรู้สึกเมื่อย รู้สึกปวด หลายคนก็รู้สึกเป็นทุกข์ พอถามว่าทุกข์เพราะอะไร หลายคนจะตอบว่าทุกข์เพราะปวดแข้งปวดขา หรือว่าทุกข์เพราะเมื่อย แต่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยเห็นหรือกะว่าจะมันมีทุกข์อีกชนิดหนึ่งที่ซ่อนขึ้นมา หรือกดทับลงไป ก็คือความทุกข์ใจ ทั้งๆ ที่ทุกข์ตัวนี้มันใหญ่กว่าความปวดขาหรือเมื่อยขาเสียอีก ทำไมคน

ส่วนใหญ่มองไม่เห็น ก็เพราะว่าเขาไม่ค่อยสังเกตจิตใจของตัวเอง ถ้าลองมาสังเกตใจ เราก็จะเห็นใจมันปั่นวอยวาย ตีโพยตีพาย มันโอดครวญ มันมีอาการดิ้นรนพลักไส อยากจะหนีให้พ้นจากความปวดความเมื่อย ถ้านั่งก็อยากจะได้เดิน ถ้าเดินก็อยากจะได้นั่ง แต่พอเปลี่ยนอิริยาบถไม่ได้ก็เกิดความไม่พอใจโดยไม่รู้ตัว ใจมันไปยึดเอาความปวดของกาย ความเมื่อยของขามาเป็นความปวดของกู ยิ่งทำให้ทุกข์ใหญ่เลย ทุกข์อันนี้คือความทุกข์ใจ แต่ถ้าหากเราลองทำใจยอมรับมันดู ปวดก็ปวดไป เมื่อยก็เมื่อยไป ไม่ปั่น ไม่วอยวาย ไม่ตีโพยตีพาย เราจะพบว่าความปวดหรือความทุกข์ทุเลาลง ถ้าไม่เจอหรือไม่ลองทำก็ไม่เห็นนะ

ลองทำดู ลองสังเกตดูแล้วจะเห็นว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าตอนอากาศร้อน หรือตอนปวดตอนเมื่อย มันไม่ได้มีแค่ความทุกข์กายอย่างเดียว มันมีความทุกข์ใจผสมโรงด้วย ที่นี้พอเราทำใจยอมรับมันได้ เห็นว่ามันเป็นธรรมดา อากาศร้อนก็เป็นธรรมดา หรือลองมองว่า ดีเหมือนกันนะ มันมาฝึกเรา ให้เข้มแข็ง อดทน หรือว่ามาฝึกสติให้กับเรา พอใจยอมรับได้ ความทุกข์มันเบาลงไปเลย

มีเพื่อนคนหนึ่งเขาไปปฏิบัติธรรมกับสำนักหนึ่งซึ่งต้องนั่งนานๆวันละหลายชั่วโมงหลายวันติดต่อกัน อย่างพวกเรานี้ยังได้ยังได้ลุกขึ้นเดินบ้าง แต่บางสำนักเขาให้นั่งทั้งวัน คนที่ไม่เคยนั่งนานๆก็จะรู้สึกทุกข์มาก มันไม่ใช่แค่ทุกข์เวทนา มันทุกข์ทรมานเลย หลังจากนั้นไปได้สามสี่วัน วันต่อมาก็รู้สึกปวดแข็งปวดขามาก ปวด ปวดจริง ๆ แต่ยังต้องนั่งต่อไป เพราะเขาห้ามลุกไม่ว่าจะอดทนอย่างไรก็ยังรู้สึกทุกข์ทรมาน จนกระทั่งรู้สึกเหมือนกับว่ากระดูกมันจะหลุดออกมาหรือแยกออกจากกัน แต่ก็ต้องนั่งไปเรื่อย ๆ เพราะว่าใครๆเขาก็ทำกัน ข้างนอกดูนิ่งแต่ข้างในมันร้อนระอุ ข้างนอกเงียบสงบ ไม่มีใครพูดคุยกันแต่ข้างในระทมไปด้วยเสียงบ่นไวยวายน ตีโพยตีพาย เสียงดังข้างนอกนี้มันยังไม่ร้ายเท่าเสียงดังในหัวหรืออารมณ์ที่พลุ่งพล่านในใจ

ยิ่งนั่งก็ยิ่งทรมาน เขารู้สึกว่าถ้านั่งนานกว่านี้ตายแน่ ต้องตายแน่ๆเลย แต่ก็ต้องนั่ง พอถึงจุดหนึ่งมีเสียงดังขึ้นมาในใจว่า “ตายก็ตายวะ” พื้นที่ที่เสียงนี้ดังขึ้นมา ปรากฏว่าความทุกข์ในจิตใจมันหายไปเลย ใจเบาลงมาก ความปวดขายังมีอยู่ แต่สิ่งที่หายไปคือความทุกข์ใจ ทุกข์ใจหายไปเพราะอะไร เพราะยอมรับได้ คำพูดที่ว่า “ตายก็ตายวะ” นี่แสดงว่ายอม พอยอมปุ๊บ

จิตมันหยุดดินเลย

ความทุกข์ใจเกิดขึ้นเมื่อจิตมันตื่น ดินมีอยู่สองอย่าง ดิน เพราะอยากได้อะไรอยากเอา กับดินเพราะอยากผลักไส ลูกของเรา หลานของเรา เวลาอยากได้อะไรแล้วไม่ได้ตั้งใจก็ตื่นเลย ไม่ใช่ ดินในใจอย่างเดียว ตัวก็ตื่นด้วย นอนตื่น เพราะไม่ได้ข่ม ไม่ได้โทรศัพท์มือถือ ไม่ได้เล่นเกมออนไลน์ นี่เรียกว่าตื่นเพราะอยากได้แต่ไม่ได้ ดินอีกอย่างก็คือตื่นเพราะอยากผลักไส เวลา ปฏิบัติเราจะเจอตัวตื่นแบบหลังเป็นประจำ อยากผลักไส ความปวดความเมื่อย อยากผลักไสอากาศที่ร้อน บางทีก็อยาก ผลักไสเสียงที่ดังก้อง บางครั้งเสียงไม่ดังเท่าไร แต่ว่าพอเรา ไม่ชอบใจขึ้นมา แม้จะเป็นเสียงพูดคุยนธรรมดาๆ แต่พอเรา ผลักไสมัน ความทุกข์ใจก็เกิดขึ้นทันที

ที่จริงเสียงไม่ใช่ปัญหาละ ปัญหาคือใจที่ผลักไสต่างหาก คนเราเวลาทุกข์ หงุดหงิดเมื่อได้ยินเสียงดัง ไม่ได้แปลว่าเขา หงุดหงิดเพราะเสียงดัง แท้จริงแล้วเขาหงุดหงิดเพราะใจมัน ผลักไสเสียงนั้นต่างหาก เสียงไม่ใช่ปัญหา ปัญหาคือใจที่ผลักไส บางครั้งเสียงดังมาก แต่พอใจเรายอมรับ ไม่ถือสา เช่น เด็ก ร้องให้เสียงดังมาก แต่ถ้าเราไม่ถือสาเพราะเห็นว่าเป็นนิสัยของ

เด็ก ใจก็จะเป็นปกติ ไม่ว่าวุ่น รวากับไม่มีอะไรมารบกวน เพราะอะไร เพราะใจยอมรับ ไม่ผลักไส

หลายคนคงเคยไปสังเวชนียสถานมาแล้ว สถานที่หนึ่งที่มีคนไปมากคือพุทธคยา ไปกันเยอะ วันละหลายหมื่นคน ตอนเช้าๆคนไม่ค่อยมาก แต่พอสายๆบ่ายๆคนจะเยอะมาก ใครที่ต้องการแสวงหาความสงบสันต์ ถ้าไปพุทธคยาช่วงสายๆ บ่ายๆจะผิดหวัง เพราะว่าพลุกพล่านเสียงดัง แต่ละคณะที่ไปบูชาสักการะเจดีย์พุทธคยา เวลาเดินทักษิณาวรรตก็จะสวดมนต์ สวดปากเปล่าไม่พอ ยังใช้ไมโครโฟนด้วย หลายคนคงเชื่อว่า สวดเสียงดังมากเท่าไรก็ได้บุญมากเท่านั้น จึงตะเบ็งเข้าไปใหญ่ และไม่ใช้มีแค่คณะเดียวนะ มีตั้งหลายคณะ ไม่ใช่มีเฉพาะคนไทยนะ มีคนพม่า ศรีลังกา เขมร ทิเบตนี่ก็ไม่เบา เสียงสวดมนต์ของคนทิเบตนี่ดังมาก เดินรอบทักษิณาวรรตเสร็จก็มาสวดมนต์ทำวัตรหน้าต้นพระศรีมหาโพธิ์ ออกเสียงดังกระหึ่ม คิดดูว่าคนนับสิบคณะมาประชันกัน เสียงจะดังแค่ไหน คงพอนึกภาพออก

แต่ที่น่าสังเกตก็คือ มีคนเป็นร้อยนั่งสมาธิอยู่รอบเจดีย์ ด้วยอาการสงบ เหมือนกับว่าไม่มีเสียงอะไรเกิดขึ้นอยู่รอบตัว

เลย ทำให้ถึงนั่งสงบได้ทั้งที่เสียงดัง ก็เพราะใจของคนเหล่านั้นไม่ผลึกใส เขายอมรับเสียงเหล่านี้ อาจจะอนุโมทนาด้วยซ้ำว่าเป็นเสียงแห่งศรัทธาธรรมเจริญพระรัตนตรัย แต่ถ้าหากไปนั่งอยู่กลางตลาดหรือริมถนนที่มีเสียงดังพองๆ กัน หรืออาจจะน้อยกว่าด้วยซ้ำ เชื่อว่าหลายคนคงนั่งไม่เป็นสุข เพราะอะไร เพราะใจมันผลึกใสเสียงที่ดังมากกระทบ ไม่ว่าเสียงรถยนต์ เสียงโทรศัพท์ เสียงคนคุยกัน เสียงหมาเห่า พอใจมันผลึกใสเท่านั้นแหละ ก็จะรู้สึกหงุดหงิด ขัดเคืองใจขึ้นมาทันที แต่เชื่อว่าคนส่วนใหญ่ไม่ได้ตระหนักว่าที่หงุดหงิด เป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นเพราะเสียง แต่เป็นเพราะใจมันผลึกใสต่างหาก

ที่วัดหนองป่าพงสมัยที่หลวงพ่ocha สุภโท ยังมีชีวิตอยู่ปกติเงียบสงบมาก แต่บางครั้งบางวันความสงบสงบก็ถูกทำลาย เพราะว่ามีเสียงดังจากหมู่บ้านที่อยู่ใกล้วัด ทั้งนี้เพราะว่าชาวบ้านมีการฉลองกัน เวลาทำบุญ เช่น งานศพ หรือบวชพระลูกในเ้า๑ ชาวบ้านจะจัดมหรสพกันตลอดวันตลอดคืน บางครั้งก็ติดต่อกันหลายวัน มีคราวหนึ่งเสียงมหรสพดังตลอดทั้งคืนจนถึงรุ่งเช้า พระในวัดซึ่งคุ้นเคยกับความสงบสงัด เจอเสียง

---

๑ คำว่า ธาตุ ในภาษาอีสาน คือที่เก็บกระดูกของผู้เสียชีวิต

แบบนี้เข้าไปกินนอนไม่หลับ จึงส่งตัวแทนไปคุยกับผู้ใหญ่บ้าน ขอให้ลดเวลาลงหน่อย แทนที่จะฉลองกันทั้งคืนจนได้รุ่งก็ขอให้ฉลองจนถึงตีหนึ่งได้มัย พระจะได้มีโอกาสจำวัดสักสองชั่วโมง เพราะตีสามจะต้องตื่นมาทำวัตร พอไปเจรจากับผู้ใหญ่บ้าน ปรากฏว่าผู้ใหญ่บ้านไม่ยอม พระเหล่านั่นจึงไปหาหลวงพ่อบุชา ขอให้หลวงพ่อบุชาไปคุยกับผู้ใหญ่บ้าน เพราะเชื่อว่าหลวงพ่อบุชา จะเห็นด้วยกับพวกท่าน ว่าไม่ควรมีมหรสพทั้งคืนจนสว่าง

ปรากฏว่าผิดคาด หลวงพ่อบุชาไม่ยอม ท่านให้เหตุผลว่า *“พวกท่านคิดว่าเสียงรบกวนพวกท่าน แต่ที่จริงพวกท่านต่างหาก ที่ไปรบกวนเสียง”* ตกลงกลายเป็นความผิดของพระไป นาคิดนะ หลวงพ่อบุชาต้องการบอกอะไร ท่านต้องการบอกว่าที่หมู่พระเป็นทุกข์เพราะว่าใจไปต่อล้อต่อเถียงกับเสียงนั้น เสียงมันก็มีของมันอย่างนั้น ถ้าใจเราเฉยกับมัน ยอมรับมันเสีย ก็ไม่เกิดอะไร แต่พอใจไปพลักไสเสียง ต่อล้อต่อเถียงกับเสียงนั้น ก็เลยทุกข์ และที่พลักไสเสียงนั้นก็เพราะว่าใจปรารถนาความสงบ พอไม่มีความสงบอย่างที่ต้องการก็เลยหงุดหงิดขัดเคือง หลวงพ่อบุชาต้องการสอนหมู่พระให้รู้จักการฝึกใจ ไม่ว่าเสียงดังแค่ไหน ใจก็ไม่เป็นทุกข์ รวมทั้งให้รู้ว่าที่เป็นทุกข์ก็เพราะใจไปพลักไสต่อสู้กับเสียงนั้น

พวกเราที่เป็นนักปฏิบัติ บางครั้งทั้งๆที่ไม่มีเสียงรบกวน อากาศก็เย็นสบาย กายไม่ปวดไม่เมื่อย แต่หลายคนก็ปฏิบัติอย่างไม่มีความสุข เพราะอะไร หลายคนคิดว่าเป็นเพราะความฟุ้งซ่านในใจ ไม่มีเสียงมากระทบ แต่เสียงในหัวนี้แหละมันมารบกวน ที่จริงเสียงในหัวหรือความฟุ้งซ่านไม่ใช่ปัญหา ปัญหาของนักปฏิบัติส่วนใหญ่คือการไม่ยอมรับความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้น หลายคนมาบอกกับอาตมาว่าทำสมาธิไม่ได้เลยแม้แต่ห้านาที เพราะอะไร เพราะว่าใจฟุ้งซ่านมาก ฟุ้งซ่านตลอดเวลา นี่เป็นปัญหาอดนियมของคนที่ยากกว่านา เจอปัญหาแบบนี้ อาตมา มักแนะนำเขาว่า จริงๆแล้วความฟุ้งซ่านไม่ใช่ปัญหา มันเป็นธรรมดามาก แต่ปัญหาเกิดเพราะโยมนั้นแหละที่ไม่ชอบความฟุ้งซ่าน ไปมองว่ามันคือปัญหา ทั้งๆที่มันคือธรรมดา ลองปรับเปลี่ยนเสียใหม่ ยอมรับว่ามันเป็นธรรมดา มันจะเกิดก็เกิดไป เราเพียงแต่แค่รู้ว่ามันเกิดขึ้น แต่ใจไม่ตื่นรน ไม่ผลึกใส ไม่ไปกดข่มมัน

ถามว่าทำไมถึงกดข่ม ผลึกใสความฟุ้งซ่าน ก็เพราะว่ามีความอยาก อยากให้ใจสงบ ก็เลยไม่อยากให้ใจคิดอะไร แต่นี่คือความอยากที่สวนทางกับความเป็นจริง มันผิดตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว ผิดตั้งแต่ยังไม่ทันปฏิบัติเลย ผิดเพราะคิดหรือคาดหวังว่า



เมื่อปฏิบัติแล้วจิตจะต้องไม่ฟุ้งซ่านเลย ดังนั้นจึงพยายามบังคับจิตให้หยุดคิด ถ้ามันคิดก็พยายามกดข่มหรือผลักไสมัน มันก็เลยยิ่งต่อต้าน จิตนี้มีนิสัยเหมือนวัยรุ่นนะ คือ ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ ยิ่งกดก็ยิ่งมีแรงต้าน กฎธรรมชาติเป็นอย่างนั้น ยิ่งกดก็ยิ่งมีแรงต้าน อันนี้เป็นกฎทางวิทยาศาสตร์ แต่ก็ใช้ได้กับจิตใจของคนเรา ยิ่งกดข่มความคิดหรืออารมณ์ มันก็ยิ่งมีแรงต้าน

ลองปรับใจเสียใหม่ มองว่ามันเป็นธรรมดา ไม่ต้องไปกดข่มอะไร แค่ยอมรับว่าเป็นธรรมดา หลังจากนั้นก็หมั่นสังเกตใจเราด้วย เวลาเพลอไปต่อสู้ออกข่มความคิด ก็ให้ทำอย่างทีหลงพอคำเขียน สุวัณโณ บอก หรือที่หลงพอเทียน จิตตสุโภ สอนอยู่เสมอว่า ให้“รู้ชื่อๆ” หรือรู้เฉยๆ คือรู้ว่ามีอาการฟุ้งซ่านเกิดขึ้น แต่ก็ไม่ไปทำอะไรมัน ไม่คล้อยตามมัน ไม่เพลิดเพลिनกับมัน ขณะเดียวกันก็ไม่ผลักไส พุดง่ายๆคือ ไม่ตามแล้วก็ไม่ต้าน ก่อนมาภาวนา เวลาที่มีความคิดอะไรเกิดขึ้น ใจก็ตามมันไปตะพึดตะพือ แต่พอมาภาวนาก็กลับทำตรงข้าม คือต่อต้านหรือผลักไสมัน นั่นแหละคือเหตุแห่งทุกข์ ความฟุ้งซ่านไม่ได้ทำให้เราทุกข์ แต่เป็นเพราะใจเราผลักไส กดข่มมัน ก็เลยทุกข์ ยิ่งอยากสงบ ใจก็ยิ่งไม่สงบ

การที่เราจะรู้เฉยๆ หรือวางใจเป็นกลางกับมันได้ต้อง เริ่มต้นจากการวางความอยากลง วางความอยากสงบ หรืออยาก ให้ใจไม่ฟุ้งซ่าน อยากให้ใจไม่คิดเลย ลองหันมาสังเกตความอยากที่ซ่อนอยู่ลึกๆ หรือถ้ายังมองไม่เห็น สังเกตไม่ทัน ก็ให้ มาสังเกตเวลาใจมันพลั้งไป พยายามต่อสู้กับความฟุ้งซ่าน หรือ ดิ้นรนเมื่อความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น มาสังเกตตรงนี้ก็ได้อ ความอยาก เหล่านี้ พอมันถูกรู้ถูกเห็น มันจะเบาลงทันที จิตที่ดิ้นก็เพราะ ความหลง พอรู้ตัวขึ้นมา หรือมีสติเห็นอาการดิ้นของจิตเมื่อ ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น มันจะสงบลงนะ พอเห็นปุ๊บมันก็จะเบาลง หรือถึงแม้ยังไม่สงบ เพราะสติเรายังอ่อน ก็อย่าลดละในการดู หรือสังเกตมัน แต่ระวังอย่าไปจ้องมันนะ จ้องมันเมื่อไหร่ มัน จะดูใจเราเข้าไปเลย

การเห็นมันเป็นศิลปะ ทั้งหมดนี้เริ่มต้นจากการหมั่นสังเกต ดูใจของเรา แล้วก็ปรับใจให้ถูกต้องว่าการภาวนา โดยเฉพาะการ เจริญสติ ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมความคิด แต่เป็นการ ฝึกไม่ให้ความคิดมาควบคุมเรา

ต่างกันนะ ภาวนาไม่ใช่เพื่อควบคุมความคิด แต่เพื่อไม่ให้ ความคิดมันมาควบคุมเรา เราไม่สามารถควบคุมความคิดได้

เพราะจิตมันเป็นอนัตตา ไม่ได้อยู่ในอำนาจของเรา เราสั่งให้มันหยุดคิด หรือไม่คิดภายในหนึ่งนาที่ เรายังสั่งไม่ได้เลย เราไม่รู้ด้วยซ้ำว่าอีกหนึ่งนาที่ข้างหน้ามันจะคิดอะไร แทบไม่น่าเชื่อนะ เราไม่สามารถรู้ได้ว่าอีกหนึ่งนาที่มันจะคิดอะไร ทั้งๆที่เราสั่งให้มันไม่คิด แต่มันเชื่อเรามั๊ย มันไม่เชื่อ เพราะฉะนั้นการพยายามควบคุมความคิดนี้ผิดตั้งแต่แรกแล้ว มันเหมือนการกลัดกระดุม พอกกลัดกระดุมเม็ดแรกผิด เม็ดที่สองเม็ดที่สามก็ผิดไปด้วย

นักปฏิบัติหลายคนผิดตั้งแต่เริ่มคิดแล้ว หรือว่าผิดตั้งแต่ก่อนปฏิบัติแล้ว เพราะวางใจไม่ถูก อยากควบคุมความคิด ภาวนาหรือการเจริญสติไม่ใช่ทำอย่างนั้น แต่มีวัตถุประสงค์เพื่อไม่ให้หรือไม่ยอมให้ความคิดมาควบคุมเรา หมายความว่า มันจะเกิดก็เกิดไป แต่มันทำอะไรจิตใจไม่ได้ เพราะเราเพียงแต่คุมมันเฉยๆ ความคิดนี้ถ้าเราไม่รู้ทัน ไม่เห็นมัน ก็จะเข้าไปเป็นมันเลยนะ มันจะกลายเป็นนายเหนือเรา แต่ถ้าเราเห็นมัน มันจะควบคุมจิตใจเราไม่ได้ อันนี้รวมถึงอารมณ์ด้วย

เราไม่ได้ภาวนาเพื่อไปควบคุมอารมณ์ แต่เพื่อไม่ให้อารมณ์มาควบคุมเราหรือมามีอิทธิพลบงการเรา ความโกรธก็ดี ความเศร้าก็ดี ความกลัวก็ดี ถ้าเราเห็นมัน มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ แต่

พอไม่เห็น เราเข้าไปเป็นผู้โกรธ ผู้กลัว หรือมีจะนั้นก็ผลักไสมัน ปัญหาเกิดขึ้นทันทีเลย มันจะมีอำนาจเหนือเราทันที ถ้าเราทำอย่างนั้น ไม่ว่าจะเป็นการตามหรือต้านมัน อารมณ์พวกนี้จะมีอิทธิพลเหนือเรา มันสามารถบังคับ บงการให้เราทำร้ายคนที่เรารัก หรือสร้างความหายนะให้กับตัวเราเองได้ มันมีอุปบายร้อยแปดที่จะครองจิตครองใจเราไปได้อย่างยั่งยืนยาวนาน

แต่ว่ามันมีจุดอ่อนนะ จุดอ่อนก็คือมันกลัวการถูกรู้ถูกเห็น ถ้ามีสติรู้ทันเห็นมันเมื่อไหร่ มันจะอ่อนยวบยาบ ฝ่อไปเลย อันนี้คือวิธีการที่ทำให้มันไม่มาบังคับควบคุมเรา เราไม่ได้ไปควบคุมมัน แต่การที่เรามีสติรู้ทันหรือเห็นมัน ก็ทำให้ใจไม่เข้าไปอยู่ในอำนาจของมัน ฉะนั้นการภาวนาที่นี้เราจึงฝึกให้มาเห็นใจคิดนึก แต่ก่อนที่จะถึงตรงนั้นก็ให้มารู้กายก่อน รู้กายเคลื่อนไหวเห็นใจคิดนึก

ใหม่ๆก็อย่าเพิ่งไปเห็นใจคิดนึก หรืออย่าเพิ่งไปหวังว่าจะได้เห็นมันชัดเจน ให้รู้กายก่อน อย่าเพิ่งไปสนใจความคิด ให้รู้กาย เวลายกมือก็รู้ เวลาเดินก็รู้ รู้ว่ามียก รู้ว่ากายเดิน ไม่ใช่รู้เฉพาะจุด ไม่ใช่ไปเพ่งที่มือ ไม่ใช่ไปเพ่งที่เท้า แต่ให้รู้ตัวทั่วพร้อม คำว่ารู้ตัวทั่วพร้อมก็คือรู้ไปทั้งตัว รู้รวมๆ ไม่ใช่รู้เฉพาะจุด

อันนี้ต่างจากการเพ่ง เพ่งคือทำให้รู้เฉพาะจุด เมื่อเรารู้กาย เคลื่อนไหวได้รวดเร็ว ต่อไปสติก็จะไว เห็นใจคิดนึกได้ทันที

การเห็นนี้สำคัญนะ เป็นคำสำคัญในพุทธศาสนา ไม่ใช่เห็นด้วยตาเนื้อ แล้วก็ไม่ใช่ความเห็น ความเห็นมันเป็นเรื่องของความคิด แต่เห็นที่ว่าไม่ต้องอาศัยความคิด ในพุทธศาสนา เห็นมีสองอย่าง คือ **เห็นด้วยสติ** กับ **เห็นด้วยปัญญา** เห็นด้วยสติคือเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจ ไม่ใช่เห็นนรกสวรรค์ ส่วนเห็นด้วยปัญญาคือเห็นความจริง อย่างที่เราสวดมนต์ว่า “เมื่อใดเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง...เมื่อใดเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์...เมื่อใดเห็นด้วยปัญญาว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่ เป็นทุกข์ที่ตนหลง นั้นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด” อันนี้คือเห็นด้วยปัญญา ก็คือเห็นความจริง

แต่ว่าก่อนที่จะเห็นความจริงก็ให้รู้จักเห็นด้วยสติก่อน คือเห็นว่ามีอารมณ์เกิดขึ้น เห็นอาการของจิตที่ผลักดัน จิตที่ไม่ชอบ จิตที่ขุ่นมัว หรือว่าฝันฟุ้งปรุ่งแต่ง อันนี้เรียกว่าเห็นด้วยสติ เป็นการเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เห็นของจริงด้วยนะ ไม่ใช่เห็นสีเห็นแสงซึ่งเป็นของปรุ่งแต่ง **เห็นของจริงคือเห็น**

อาการของกายและใจ ต่อไปก็จะเห็นความจริง เห็นสังขาร เห็นว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือว่าธรรมทั้งปวงเป็น อนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

ฉะนั้นการเห็นด้วยสติจึงสำคัญมาก ถ้าเห็นแล้วใจไม่ตาม และไม่ด้านความคิดหรืออารมณ์ ทำให้เราสามารถวางใจเป็น กลางกับสิ่งต่างๆได้ เมื่อจิตไม่ดิ่ง ไม่พลัดไส มันก็สงบ เป็น ความสงบเพราะรู้ ไม่ใช่สงบเพราะไม่รู้ ไม่ใช่สงบเพราะตัดการ รับรู้ ปิดหูปิดตา ปิดโทรศัพท์ หรือว่าไปควบคุมบังคับเสียง ไม่ให้มากระทบโสตประสาท อันนั้นใครๆก็ทำได้ แต่ที่ทำได้ยาก คือ แม้ว่ามีอะไรมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รวมทั้ง ทางใจ แต่ว่าใจก็ยังสงบได้ อันนี้เพราะรู้หรือเพราะเห็นใจคิดนึก

ขอให้ลองฝึกทำใจยอมรับความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นหรือสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ การยอมรับจะช่วยให้ใจสงบ แต่อย่าลืมนี่เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกใจ บางอย่างเรายอมรับอย่างเดียวไม่พอ เราต้องทำด้วย เช่น เมื่อเจ็บป่วย เราก็ยอมรับความเจ็บป่วย ไม่ไว้วางใจ ไม่ตีโพยตีพาย แต่ก็ต้องรักษาตัวด้วย รถเสียรถพัง ก็ยอมรับได้ ไม่บ่น ไม่ไว้วางใจ แต่ถ้าซ่อมได้ก็ซ่อม คือยอมรับ แต่ไม่ใช่ยอมจำนน อันนี้เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ค่อยว่ากันต่อไป

ความทุกข์ใจ  
เกิดขึ้นเมื่อจิตมันดัน  
ดันมืออยู่สองอย่าง  
ดันเพราะอยากได้อย่างเขา  
กับดันเพราะอยากผลักไส