

# รู้หนังสือในปัจจุบัน



พระราชสุเมธจารย์

# รู้แจ้งในปัจจุบัน

รวมธรรมบรรยายของพระราชสุเมธาจารย์ พระอาจารย์สุเมโธ

จากหนังสือ Now is the Knowing

น.พ.วิเชียร สืบแสง แปล

กองทุนพลังชีวิต อคัมธรรมทาน

คุณอาคม ทันนิเทศ

วิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี

เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร. ๙๑๔-๖๓๐๗, ๙๑๔-๖๕๑๗

## สารบัญ

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ..... ๑

อานาปานสติ ..... ๘

สุข ทุกข์ และนิพพาน..... ๑๔

## พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

โดยพระสุเมธาจารย์ (สุเมโธภิกขุ) น.พ.วิเชียร สืบแสง แปลจาก Now is the Knowing

เมื่อมีผู้มาถามว่าเป็นชาวพุทธต้องทำอะไรบ้าง? เราจะตอบว่า เราถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง แล้วเราสวดเป็นภาษาบาลี

พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ (ข้าพเจ้าถือพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ)

ธมฺมัง สรณัง คัจฉามิ (ข้าพเจ้าถือพระธรรมเป็นสรณะ)

สงฺฆัง สรณัง คัจฉามิ (ข้าพเจ้าถือพระสงฆ์เป็นสรณะ)

เมื่อเราปฏิบัติมากขึ้นเรื่อยๆ และรู้ซึ่งในคำสอนของพระพุทธศาสนา เราจะรู้สึกปีติที่ถือเอาเป็นที่พึ่งในสรณะทั้งสามนี้ แม้แต่สวดเฉยๆ ก็เกิดความสุขขึ้นในดวงจิต หลังจากที่ได้อบวชเป็นพระมาสิบหกปี

อาตมาก็ยังท่อง ‘พุทธัง สรณัง คัจฉามิ’ อยู่ อันที่จริงอาตมาชอบคำสวดบทนี้มากกว่าเมื่อก่อน เพราะในตอนแรกนั้นอาตมาไม่เข้าใจความหมาย สวดไปอย่างนั้นเอง ทำไปตามธรรมเนียม การพูดแต่ปากว่าถือพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งนั้น ไม่เกิดความหมายแต่อย่างใดเลย นกแก้วนกขุนทองก็ท่องได้ คำสวดบทนี้มีไว้เพื่อให้เราได้ระลึกและพิจารณาไตร่ตรองคว้ามมีความหมายเป็นประการใด คำว่า ‘สธนะ’ แปลว่าอะไร? และ ‘พุทธ’ หมายความว่าอะไร? เมื่อเรากล่าวว่า “ข้าพเจ้าถือพระพุทธเจ้าเป็นสธนะ” เราหมายถึงอะไร? ไม่ใช่เพียงท่องเฉยๆ แต่จะใช้ความหมายเป็นเครื่องช่วยเตือนสติช่วยชี้ทางให้เกิดศรัทธามุ่งมั่นที่จะเดินตามรอยพระบาทของพระบรมศาสดา

คำว่า ‘พุทธ’ แปลว่า ผู้รู้ หรือ ผู้ตื่นแล้ว และในประการแรกที่เราถือพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งนั้น ถือในฐานะที่เป็นองค์คุณแห่งปัญญา ปัญญาที่ไม่มีองค์ประกอบนั้น รู้สึกว่าเป็นสิ่งลอยๆยากแก่การเข้าใจ ดังนั้นการที่เราสมมุติขึ้นเป็นสัญลักษณ์เช่นนี้จึงเป็นประโยชน์มาก

เรานำเอาคำว่า ‘พุทธ’ มาใช้เรียกพระนามพระสมณโคดมว่า ‘พระพุทธเจ้า’ พระองค์ผู้ให้กำเนิดพุทธศาสนา ได้เสด็จปรินิพพาน ณ ประเทศอินเดีย เมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้ว ทรงสอนธรรม เช่น อริยสัจสี่และมรรคอันมีองค์แปด ธรรมะของพระองค์ยังเป็นประโยชน์แก่พวกเราจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ เมื่อเราถือพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง มิได้หมายความว่าเราพึ่งในตัวตนของพระองค์ท่าน แต่พึ่งในปัญญาที่ปรากฏอยู่ทั่วสากลโลกและในดวงจิตของเรา ซึ่งมีอาจจะแยกออกไปจากตัวเราได้ และซึ่งเป็นความจริงยิ่งกว่าสิ่งใดๆที่เราปรุงแต่งขึ้นในจิต ถ้าไม่มีพุทธปัญญาแล้ว เราไม่สามารถจะดำเนินชีวิตไปได้เลย พุทธปัญญานั้นที่ปกป้องคุ้มครองเราได้ เราเรียกว่าพุทธปัญญา คนอื่นเขาจะเรียกว่าอย่างไรก็แล้วแต่เขา คำเรียกชื่อก็เป็นแต่เพียงคำเรียกชื่อ เราใช้เรียกอย่างนี้ตามแบบของเรา ไม่ไปเกี่ยวข้องกับใครในเรื่องภาษาบาลีสันสกฤตกรีก ลาติน หรือภาษาอะไรก็แล้วแต่ เราใช้คำว่า ‘พุทธปัญญา’ ในฐานะที่เป็นความหมายช่วยเตือนสติให้เรามีความฉลาด เบิกบาน และตื่นอยู่เสมอ

พระรูดงค์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยชอบใช้คำว่า ‘พุทธโธ’ เป็นคำบริกรรมในการทำจิตภาวนา ท่านจะทำจิตให้สงบโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมไปกับคำว่าพุทธโธ แล้วท่านจะพิจารณาว่าพุทธโธคืออะไร? ใครเป็นผู้รู้? รู้มันรู้อะไร? เมื่ออาตมาเดินรูดงค์อยู่ในภาคนั้น อาตมาชอบไปพักอยู่ที่วัดของพระอาจารย์ฝั้น พระอาจารย์เป็นที่เคารพอย่างสูงของคนทั่วไป ตลอดจนพระบรมวงศานุวงศ์ ท่านต้องรับแขกตลอดเวลา อาตมาจะเข้าไปนั่งที่กุฏิของท่าน ฟังท่านเทศน์ธรรมะอันลึกซึ้งของคำว่า ‘พุทธโธ’ และจะเทศน์สอนแต่เรื่องนี้เรื่องเดียวตลอดเวลาที่อาตมาไปนั่งฟังอยู่ ท่านสามารถนำคำนี้มาสอนการทำสมาธิภาวนาให้แก่คนทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็ชวไรชวราณาผู้ยากจน หรือเศรษฐีผู้ดีชวกรงทั้งหลาย จุดสำคัญในการสอนคือไม่ใช่ให้ท่องคำว่าพุทธโธเฉยๆ แต่ให้พิจารณาให้สติกำกับจิตเพ่งที่พุทธโธหรือผู้รู้ ตรววจดูตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงเบื้องปลาย เบื้องบนและเบื้องล่าง จนจิตของผู้นั้นอยู่กับคำบริกรรม

เมื่อบุคคลทำได้เช่นนั้น คำว่า ‘พุทธโฆ’ ก็จะก้องอยู่ในดวงจิตตลอดเวลา บุคคลสามารถจะตรวจสอบได้ตั้งแต่ก่อนจะเอ่ยคำบริกรรมและหลังคำบริกรรม ในที่สุดบุคคลก็จะเริ่มสำเหนียกเสียงของคำนั้นและฟังเสียงของคำนั้นไปจนกระทั่งได้ยินแต่ความเงียบสงัด

ที่ฟังฟังคือที่อันปลอดภัย ดังนั้น คนที่เชื่อในโศกลางเมื่อมาหาท่านอาจารย์ชาผู้เป็นอาจารย์ของอาตมา เขาก็จะมาของเครื่องรางของขลังเพื่อใช้ป้องกันอันตราย ให้อยู่ยงคงกระพันและขจัดปัดเป่าผีสามมารร้ายทั้งปวง ท่านอาจารย์ชาท่านจะบอกว่า “เอาของอย่างนั้นไปทำไมกัน เครื่องคุ้มครองที่แท้จริงคือถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง เท่านั้นก็พอแล้ว” แต่ศรัทธาของพวกเขาในพระพุทธเจ้า ไม่อาจจะเทียบกับความเชื่อในเครื่องรางของขลังบ้างบ่าๆได้ เขาต้องการสิ่งที่มาจากโลหะหรือดินเหนียวแล้วเอามาปลุกเสกอย่างนั้นเรียกว่า ฟิ่งในทองเหลืองและดินเหนียว ฟิ่งในเครื่องรางของขลังซึ่งช่วยอะไรเขาไม่ได้เลย

ทุกวันนี้ในประเทศอังกฤษ เราจะพบผู้คนที่โก้และทันสมัยยิ่งขึ้นไปอีก คือไม่ฟิ่งในเครื่องราง แต่ไปฟิ่งในสิ่งอื่น เช่น วิชาการเวสมินสเตอร์ กระนั้นก็ดี ยังเป็นการฟิ่งในสิ่งที่ไม่สู้จะปลอดภัยอยู่ดี การฟิ่งในพระพุทธองค์ ฟิ่งในพระพุทธปัญญา คือการมีที่พึ่งอันปลอดภัย เมื่อเรามีปัญญา เราประพฤติปฏิบัติ และมีความเป็นอยู่อย่างฉลาด เราก็ปลอดภัยอย่างแท้จริง สภาวะทั้งหลายทั้งปวงรอบตัวเราอาจเปลี่ยนได้ เราเชื่อมั่นไม่ได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับมาตรฐานความเป็นอยู่ของเราหรือกับวิชาการเวสมินสเตอร์ในช่วงสิบปีข้างหน้า อนาคตเป็นเรื่องลึกลับ ไม่มีใครจะหยั่งรู้ได้ แต่ถ้าเราพึ่งพระพุทธเจ้าในปัจจุบันนี้ เราก็มีจิตที่สามารถไตร่ตรองและเรียนรู้ชีวิตตามที่เรากำลังดำเนินอยู่

ปัญญาในที่นี้ไม่ได้หมายความว่ารู้เรื่องโลก เราไม่จำเป็นต้องเข้ามหาวิทยาลัยเพื่อไปหาความรู้ให้เกิดความฉลาด ปัญญาในที่นี้หมายถึงรู้จักธรรมชาติของสภาวะต่างๆ ตามที่เราได้พบเอง ไม่ใช่ไปติดอยู่กับสิ่งปรุงแต่งตามนิสัยเดิมของเรา ใช้ ‘พุทธโฆ’ พิจารณาความไม่เที่ยงของสิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งเหล่านั้น ความรู้ถึงความไม่เที่ยงหรืออนิจจังนี้แหละที่เราเรียกว่า ‘พุทธ’ และนี่แหละคือที่พึ่ง เราไม่ถือว่า ‘พุทธ’ เป็นตัวกูของกู เราไม่พูดว่าเราเป็นพุทธ แต่เราถือพระพุทธเป็นที่พึ่ง นี่เป็นเครื่องส่องทางที่นำไปสู่ปัญญา ตื่น และเบิกบานอยู่เสมอ

ความหมายของคำว่า ‘สภาวะ’ อีกอย่างหนึ่ง คือความระลึก การเตือนสติ ที่ต้องเตือนก็เพราะเรามักจะลืม เรามักจะอยู่กับความวิตกกังวล ความสงสัย ความกลัว โกรธ โลภ หลง สารพัดอย่าง พระพุทธรูปนั้นเมื่อเราก็มลงกราบ เราไม่ได้ฟังที่ตัวพระพุทธรูปในฐานะที่เป็นรูปเคารพ แต่ใจนั้นระลึกถึงพระพุทธเจ้า เราจะเห็นว่าพระพุทธรูปนั้นประดิษฐานอยู่อย่างสง่างาม สงบ ตื่นอยู่ตลอดเวลาแต่ไม่ใช่ตื่นเดิน เต็มไปด้วยพระเมตตา ไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นอนิจจัง แม้ตัวเราจะประกอบด้วยเลือดเนื้อและพระพุทธรูปทำด้วยโลหะ แต่ก็ยังเป็นเครื่องระลึกอยู่นั่นเอง บางคนไปถือเคร่งที่ตัวพระพุทธรูป ซึ่งในภาคตะวันตกนี้อาตมาคิดว่าคงไม่มีปัญหาอะไร

สภาวะที่สอง คือ พระธรรม ความจริงแท้ พระธรรมไม่เกี่ยวกับรูปธรรม ไม่ใช่พระเจ้าในฐานะที่เป็นตัวตน เราสวดเป็นภาษาบาลีว่า สันติภูฏิกโก อะกาลิกโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิกโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ เมื่อพระธรรมไม่เกี่ยวกับรูปธรรม จึงเป็นการยากที่จะอธิบายเปรียบเทียบได้ ดังนั้นเมื่อเราจะอธิบายเรื่องพระธรรม เรามักจะพูดถึงความหมายตามคำบาลีที่เราสวด

**สันติภูฏิกโก** แปลว่า เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง คือให้รู้ในปัจจุบัน ที่นี้ เดียวนี้

**อะกาลิกโก** แปลว่า เป็นธรรมที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้โดยไม่จำกัดเวลา ตามปกติใจคนเรามักผูกพันอยู่กับกาลเวลา แต่ธรรมไม่จำกัดการเวลา

**เอหิปัสสิโก** หมายความว่า เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า จงมาดูเถิด คือให้เข้าหาพระธรรม ให้ดูและให้รู้จัก มิใช่อธิษฐานเฉยๆ แล้วธรรมจะมาหาเรา มาสะกิดที่หัวใจของเรา เราต้องลงมือปฏิบัติเอง ก็เหมือนอย่างที่เราเคยพูดกันว่า “จงเคาะ แล้วประตูจะเปิดให้แก่ท่าน”

**โอปะนะยิกโก** หมายความว่า เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้าไปในตัว คือนำเข้าไปสู่ความสงบแห่งจิต พระธรรมนั้นไม่ได้น้อมนำเราไปสู่ความหยาบเข็ม ตรึงใจ มีเสน่ห์ชวนให้หลง หรือตื่นตื่นผจญภัย แต่น้อมนำไปสู่นิพพาน ความดับสนิท สงบสงัดอย่างสิ้นเชิง

**ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ** หมายความว่า เป็นสิ่งที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน อุปมาเหมือนรสน้ำผึ้ง ถ้าไม่เคยชิมก็ไม่รู้รส เราอาจจะรู้สูตรทางเคมี หรือท่องจำเรื่องราวและบทกลอนอันไพเราะเกี่ยวกับน้ำผึ้ง แต่จะรู้รสได้จริงก็ต่อเมื่อได้ชิมด้วยตนเอง พระธรรมก็เช่นนั้น จะต้องรู้ได้ด้วยตนเอง

การถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ ไม่ได้หมายความว่าให้ไปพึ่งหรือระลึกตรงที่ปรัชญา<sup>\*</sup> หรือไปติดที่คาลาอันไพเราะ ชาตุนลาด หรือฟังทฤษฎี ความคิด หรือลัทธิลัทธิหนึ่ง ไม่ใช่ไปยึดตรงความเชื่อในพระธรรม หรือเชื่อในพระเจ้าหรือเชื่อในพลังอำนาจอันศักดิ์สิทธิ์ทั้งปวงในสากลโลก คำอธิบายความหมายของพระธรรมนั้นทำให้เราอยู่กับปัจจุบัน ที่นี้ เดียวนี้ ไม่จำกัดเวลา ให้เราคำนิ่งและไตร่ตรองดูในจิตของเราเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่เอาแต่ท่อง ชัมมัง สรณัง คัจฉามิ อย่างนกแก้วนกขุนทอง เห็นชาวพุทธเขาว่าอย่างไรก็ตามเขาไปอย่างนั้น แต่เราจะหันเข้าหาพระธรรม เรารู้แล้วว่าเราจะถือพระธรรมเป็นที่พึ่งโดยปฏิบัติเดี๋ยวนี้ ด้วยการระลึกถึงพระธรรมในฐานะที่เป็นความจริงแท้

ด้วยเหตุที่จิตใจของคนเรามักจะหลอกตัวเองให้หลงไปทำให้มีภพชาติ เราไปคิดกันว่าเราจะฝึกสมาธิเพื่อจะได้รู้แจ้งเห็นจริงในอนาคต เราจะยึดถือในสรณะสามเพื่อจะได้เป็นชาวพุทธ เราอยากจะมีปัญญาอยากจะมีนิทุกข์และความโง่เขลา นี่คือจิตของคนที่ยังมีความอยากอยู่ จิตจึงหลอกให้เราหลงอยู่เรื่อยๆ

\* ปรัชญาในที่นี้ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า philosophy ไม่ได้แปลว่าปัญญา

แทนที่จะนึกคิดอยู่เป็นนิจว่าอยากจะเป็นอย่างนั้น อยากจะเป็นอย่างนี้ ให้เราระลึกในพระธรรมที่เป็นปัจจุบัน

ที่ว่าพระธรรมไม่เป็นตัวเป็นตนนั้น ทำให้หลายคนกลัวใจเพราะว่าศาสนาเดิมของท่านทั้งหลายนั้นถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีตัวตน เมื่อถือเช่นนี้ ถ้าท่านติดต่อสัมพันธ์ชนิดตัวต่อตัวกับสิ่งที่เรียกว่าพระธรรมไม่ได้ก็จะรู้สึกว่าจะไม่ถูกต้องเสียแล้ว อาตมาจำได้ว่า ครั้งหนึ่งมีพระแคทอลิกฝรั่งเศสท่านหนึ่งมาพักที่วัดของเรา เพื่อฝึกสมาธิ ท่านรู้สึกว้าในพุทธศาสนานี้ ท่านแว้งกว้างมาก เพราะติดต่อโดยตรงกับพระเจ้าไม่ได้ เราไม่อาจติดต่อแบบตัวต่อตัวกับพระธรรมได้ เราไม่พูดว่า ‘ฉันรักพระธรรม’ หรือ ‘พระธรรมรักฉัน’ ไม่จำเป็นต้องทำอย่างนั้นเลย เราอาจจำเป็นต้องติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลบางคน เช่น บิฑามารดา สามิภรรยา หรือกับบางสิ่งที่อยู่นอกตัวเรา แต่เราไม่จำเป็นต้องพึ่งในตัวคุณพ่อคุณแม่ ให้ท่านคอยคุ้มครอบหวับลูบหลังอีกต่อไป ที่เราพึ่งพระธรรมนั้น พึ่งในลักษณะที่มีสติ มีเหตุผล และในลักษณะของผู้หลักผู้ใหญ่ที่มีความคิด ไม่มองเรื่องเรียกหาพ่อแม่ เพราะเราไม่ต้องการจะเป็นอะไรอีกต่อไปแล้ว เราไม่จำเป็นต้องให้มีคนมาคอยรักคอยปกป้อง เพราะเราสามารถจะแผ่เมตตาและปกป้องผู้อื่นได้ นี่เป็นเรื่องสำคัญ เราจะไม่เรียกร้องอะไรจากใคร ไม่ว่าจะขอจากบุคคลหรือเทพเจ้า หรืออำนาจศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก

เราไม่พยายามที่จะถือเอาพระธรรมในฐานะที่เป็นตัวตนมาเป็นที่พึ่ง ปล่อยวางความอยากที่จะติดต่อดังนั้น โดยตรงตัวต่อตัวกับความจริง เราจะต้องเป็นความจริงนั้น ที่นี้ เดียวนี้ ก็จะต้องตื่นขึ้นมาเสียเดี๋ยวนี้ ฉลาดเสียเดี๋ยวนี้ เป็นพุทธ เป็นธรรมะเสียในปัจจุบันนี้

ที่พึ่งแห่งที่สามคือพระสงฆ์ ‘สังฆะ’ อาจหมายถึงพระภิกษุสงฆ์หรืออริยสงฆ์ซึ่งเป็นหมู่คณะของอริยบุคคลผู้มีความเป็นอยู่โดยชอบ มีคุณธรรม ประพฤติดี ละความชั่วทั้งปวงทางกายและวาจา เราถือพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง หมายถึงเราพึ่งในคุณธรรมความบริสุทธิ์ ในสิ่งที่ดีงาม และในเมตตาธรรม เราไม่พึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของเรา อันเป็นความชั่วร้าย เขี้ยว โหด อวดดี เห็นแก่ตัว ริษยาพยาบาท ซึ่งเรายอมรับว่าเรายังจะประพฤติตามสิ่งเหล่านั้นโดยประมาท ไม่ได้ไตร่ตรอง ไม่ระลึกรู้ ทำไปตามอารมณ์ การพึ่งในพระสงฆ์หมายความว่า ในขั้นพื้นฐานว่า เราจะละความชั่ว ทำแต่ความดีทางกายและวาจา

คนเราทุกคนล้วนมีความนึกคิดและความมุ่งหมายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล สังขารทั้งหลาย (สภาพที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง) ก็เป็นอย่างนั้น มีทั้งดี ทั้งเลว สภาวะทั้งหลายทั้งปวงในโลกย่อมเปลี่ยนแปลง เราจะมีความรู้สึคนึกคิดที่ดีเลิศตลอดไปนั้นไม่ได้ ความรู้สึคนึกคิดทั้งที่ดีและไม่ดี เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่เรานั้นถือคุณความดีเป็นที่พึ่ง ไม่พึ่งในโทษะ เราพึ่งในความปรารถนาที่จะทำดี ที่เป็นความเมตตาแก่ตัวเราและผู้อื่น การถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พื่อนั้นเป็นการพึ่งพาอาศัยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันภายในตัวเราเอง และมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกับผู้อื่น และกับโลกที่เราอาศัยอยู่ และเมื่อเราถืออย่างนี้ เราก็จะไม่

ประพาศไปไปในทางที่ทำให้เกิดความแตกร้าง ความโหดร้ายทารุณ ความมีใจแคบ ปราศจากความปราณีต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ผู้ประพาศติดแล้วดังนี้ เรียกว่า ‘สุปฏิปันโน’

เมื่อเรามีสติและสัมปชัญญะ และเมื่อเราได้ไตร่ตรองเผ่าสังเกตการกระทำอันปราศจากความยังคิดที่โหดร้ายและเห็นแก่ตัว เราก็เห็นได้ว่าการกระทำเช่นนั้นให้ทุกข์แก่เราเองและแก่ผู้อื่นด้วย อันที่จริงเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เห็นได้ง่ายๆ ถ้าเราพบกับอาชญากรหรือคนชั่ว เราจะเห็นว่าคนเหล่านั้นมีแต่ความหวาดกลัว ขี้ระแวง หมกมุ่น ตี๋มจัด ติดยาและวุ่นวายกระสับกระส่าย ทั้งนี้ก็เพราะการอยู่กับตนเองนั้นเป็นเรื่องน่ากลัว น่าขยะแขยง อยู่ตามลำพังเพียงห้านาทิจาโดยไม่มีเหล่าหรือยาเสพติดแล้วละก็ เหมือนอยู่ในนรก เพราะวิบากของกรรมชั่วนั้นมันน่าสะพรึงกลัวต่อจิตยิ่งนัก แม้ไม่ถูกจับกุมคุมขัง อย่างนี้ว่าเขาจะรอดตัวไปได้ อย่างสบายใจ ไม่แน่นอนบางทีการเข้าไปติดอยู่ในคุกอาจจะเป็นการดีสำหรับเขาเสียอีก อาตมาไม่เคยเป็นอาชญากร แต่เคยพูดบ้าง เคยประพาศติมิชอบมาบ้าง แล้วผลที่ได้รับนั้นมันไม่ดีเลย แม้ทุกวันนี้ เมื่อหวนระลึกถึงเรื่องเหล่านั้นก็ไม่สบายใจ เป็นเรื่องที่ไม่น่าจะบอกกล่าวให้ใครฟัง

เมื่อเรากวนาอยู่ เราระลึกรู้ว่าเราต้องรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตของเราเอง จะไปโทษใครไม่ได้ ก่อนที่อาตมาจะเริ่มฝึกสมาธิภาวนา อาตมาชอบโทษคนอื่นและโทษสังคม เช่น โทษโยมบิดามารดา โทษรัฐบาล สหรัฐ โทษเพื่อนฝูง โทษหมดทุกสิ่งทุกอย่าง และคิดว่าถ้าทุกสิ่งทุกอย่างมันดีพร้อม อาตมาก็จะไม่มีปัญหาอย่างใดเลย ซึ่งมันก็หาเป็นเช่นนั้นไม่

โยมบิดามารดาท่านย่อมมีข้อบกพร่องบ้าง ทำผิดเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งเป็นธรรมดา และเมื่อมองย้อนหลังไปก็เห็นว่าไม่ใช่เรื่องใหญ่โตมากมายอะไร คนในยุคของอาตมานี้ชำนาญในทางหาเรื่องตำหนิ ทุกอย่างทีรัฐบาลสหรัฐทำลงไป มันง่ายเพราะสหรัฐทำผิดไว้มาก แต่เมื่อเรามาภาวนา เราจะไม่หลอกตัวเองอีกต่อไป เราระลึกรู้ได้ทันทีว่า ไม่ว่าใครจะทำอะไรหรือมีความไม่เป็นธรรมในสังคมแค่ไหน เราจะไม่นั่งใช้เวลาทั้งชีวิตตำหนิใครเลย มันเสียเวลาเปล่าๆ เราต้องมีความรับผิดชอบเต็มตัวในการดำเนินชีวิตของเราเอง ความทุกข์ยากของเรานั้นจะไปโทษใครไม่ได้ นอกจากตัวเรา ความโง่เขลา ความเห็นแก่ตัว และความหยิ่งทรนงของเราเอง

เมื่อพระเยซูถูกตรึงไว้บนไม้กางเขน เราจะเห็นได้ชัดเจนถึงตัวอย่างของคนที่กำลังเจ็บปวดอย่างทารุณที่สุดต่อหน้าฝูงชน กระนั้นก็ดี พระเยซูไม่ได้โทษใครเลย กลับตรัสว่า “โปรดประทานอภัยให้แก่เขาเหล่านั้นด้วยเถิด เพราะเขาไม่รู้ว่าจะทำอะไรลงไป”

นี่เป็นสัญลักษณ์ของปัญญา หมายความว่า ถึงแม้จะมีคนมาตรึงเราบนไม้กางเขน เขี่ยข่มเรา ดูหมิ่นเหยียดหยามทุกอย่าง แต่ความชิงชัง ความใจแคบเห็นแก่ตัวนั้นต่างหากที่เป็นตัวปัญหา เป็นความทุกข์ ถ้าพระเยซูคริสต์ตรัสออกไปว่า “มันผู้ใดมาทำเรา มันผู้นั้นจงพินาศทุกคน” แล้วละก็ ท่านจะกลายเป็นอาชญากรคนหนึ่งไปด้วย และอีกสองสามวันต่อมาคนก็จะลืมหมด จงไตร่ตรองดูให้ดีในเรื่องนี้ เพราะ

เมื่อมีทุกข์เราก็มักจะโทษคนอื่นและเราอ้างเหตุผลได้ว่าคนนั้นคนนี่มาให้ร้ายแก่เรา เราไม่ปฏิเสธ แต่จะไม่ทำอย่างนั้นอีก จะให้อภัยและจะปล่อยวางความทรงจำเหล่านั้นเสียให้สิ้น ทั้งนี้เพราะเราถือที่พึ่งในพระสงฆ์ ซึ่งหมายความว่า เราจะละความชั่วและทำแต่ความดี ทั้งกายและวาจา

โปรดพิจารณาทบทวนตามที่เราได้อธิบายมานี้ ให้เห็นว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของเราได้อย่างแท้จริง มองดูในฐานะที่เป็น โอกาสให้เราได้พิจารณาไตร่ตรอง และใช้ในในฐานะที่เป็น เครื่องแสดงนัยของความคิดสัมปชัญญะของจิตที่ตื่นอยู่เสมอ ณ ที่นี้ และในขณะนี้



## อานาปานสติ

โดยพระสุเมธราชจารย์ (สุเมโธภิกขุ) น.พ.วิเชียร สืบแสง แปลจาก Now is the Knowing

พวกเรามักจะมองข้ามสิ่งที่เป็นปกติธรรมดาไปเสีย ลมหายใจของเรานั้นจะรู้สึกก็ต่อเมื่อเรามีอาการผิดปกติ เช่น หืดหอบ หรือวิงเวียนเหนื่อย ในการทำอานาปานสตินั้น เราเอาลมหายใจปกติธรรมดาของเรานี้เป็นเครื่องกำหนด เราจะไม่พยายามไปทำให้มันยาวหรือสั้น หรือไปบังคับให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่จะอยู่กับลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นปกติธรรมดาเท่านั้น

ลมหายใจไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราจะสร้างหรือจินตนาการขึ้นมา มันเป็นไปตามธรรมชาติของร่างกาย ต่อเนื่องกันไปจนชีวิตจะหาไม่ จึงเป็นสิ่งที่อยู่กับเราตลอดชีวิต จะกลับไปดูเมื่อไรก็ได้ เราก็ไม่จำเป็นต้องมีคุณสมบัติพิเศษหรือฉลาดล้ำเลิศแต่อย่างใดในการที่จะเฝ้าดูลมหายใจของเรา เพียงแต่เราพอใจอยู่กับมันระลึกที่อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ก็เท่านั้น อันสติปัญญาหรือความเฉลียวฉลาดนั้นมิใช่จะได้มาจากการเรียนรู้ทฤษฎีหรือปรัชญาอันสูงส่ง แต่ได้จากการเฝ้าสังเกตสิ่งที่เป็นปกติธรรมดานี้เอง

ลมหายใจไม่มีลักษณะที่ตื่นเต้นระทึกใจ จนทำให้เรากระสับกระส่ายหรือหงุดหงิดแต่ประการใด ใจของคนเรานั้นมักอยากจะได้อะไรสิ่งหนึ่งเสมอไป อยากจะได้สิ่งที่ตื่นเต้นเร้าใจโดยไม่ต้องออกแรง ถ้าเราได้ยินเสียงดนตรี เราคงไม่บอกกับตัวเองว่าฉันจะตั้งอกตั้งใจฟังและจับจังหวะท่วงทำนองของเพลงนี้ให้จงได้ เราจะปล่อยให้ใจของเราไปตามเสียงดนตรี เพราะเสียงเพลงมันไพเราะเข้ายวนชวนให้เราตามมันไป ส่วนจังหวะของลมหายใจตามปกตินี้ไม่มีอะไรน่าจับใจเลย มันสงบราบเรียบ แต่คนเราไม่เคยชินกับความสงบ บางคนอาจจะบอกว่าชอบความสงบ แต่พอไปประสบเข้าจริงๆแล้วกลับไม่พอใจ เพราะพวกเขาชอบสิ่งที่ตื่นเต้นเข้ายวนใจมากกว่า ในอานาปานสตินั้น เราอยู่กับสิ่งที่เป็นกลางๆ จะไม่รู้สึกชอบหรือไม่ชอบลมหายใจ เวลาหายใจเข้า เราเพียงกำหนดรู้ต้นลม กลางลม และปลายลม หายใจออกก็เช่นเดียวกัน กำหนดรู้ต้นลม กลางลม และปลายลม จังหวะของลมหายใจเข้าออกเป็นไปอย่างเรียบๆ ซ้ำๆ ซ้ำกว่าจังหวะของความนึกคิด นำเราไปสู่ความสงบแล้วเราก็หยุดคิด เราจะไม่ตั้งความมุ่งมาดปรารถนาว่าจะได้อะไรจากการทำสมาธิภาวนา เช่น จะต้องได้ฌานขั้นนี้ขั้นนั้น เพราะถ้าจิตมุ่งจะให้บรรลุถึงสิ่งนี้แล้ว จิตจะไม่โน้มลงอยู่กับลมหายใจ จะไม่สงบ แล้วเราจะมีแต่ความผิดหวัง

ในขั้นต้นนั้น จิตของเราชอบเตร็ดเตร่เร่ร่อนไปตามเรื่องของมัน เมื่อเรารู้ตัวว่ามันเคลื่อนออกไปจากลมหายใจ เราก็ค่อยๆดึงมันกลับเข้ามา เราต้องมีความพากเพียรและอดทนอย่างยิ่ง พร้อมเสมอที่จะตื่นต้นใหม่ จิตของเรานั้นไม่เคยชินกับการถูกจับให้อยู่นิ่ง เคยแต่ถูกสอนให้เกี่ยวเกาะอยู่กับสิ่งต่างๆ เรื่อยมา เคยชินอยู่กับการใช้ความคิดที่ตัวนี้ก็จะฉลาดหลักแหลม แต่เมื่อไม่อาจจะทำอย่างนั้นได้ ก็จะเกิด

ความเครียด ในการทำอานาปานสติ เราจะพบกับอุปสรรคเช่นที่กล่าวนี้ มันก็ไม่ต่างอะไรกับม้าป่า เมื่อถูกจับมาผูกและสวมบังเหียนครั้งแรก มันจะโกรธและพยศอย่างยิ่งทีเดียว

เวลาจิตของเราเคลื่อนออกไป เราจะรู้สึกรำคาญ ท้อแท้ และเบื่อหน่ายไปหมด ในสภาวะเช่นนั้น ถ้าเราใช้วิธีบังคับข่มจิตให้สงบ มันจะสงบได้ชั่วคราวแล้วก็แผ่สายออกไปใหม่ การทำอานาปานสติที่ถูกวิธี เราต้องใจเย็นและอดทนอย่างยิ่ง ถือเสียวว่ามีเวลาผ่านไป ปล่อยวางภาระทุกอย่างทางบ้าน ไม่ว่าจะ เป็นบุคคลหรือทรัพย์สินเงินทอง ในช่วงเวลานั้นเราจะไม่ทำอะไรเลย นอกจากนั่งเฝ้าสังเกตลมหายใจเข้า ออก

ถ้าจิตของเราเคลื่อนไปในระยะลมเข้า ก็เพ่งที่ลมเข้าให้มากสักหน่อย ถ้าเคลื่อนไปในระยะลมออก ก็เพ่งตรงนั้นเช่นกัน แล้วดึงมันกลับเข้ามาพร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่เสมอไป ทำใจให้เหมือนนักเรียนใหม่ วางสิ่งเก่าๆ เสียให้หมด

เวลาจิตของเราเคลื่อนออกไป แล้วเรากลับเข้ามาใหม่ ในช่วงนั้นแหละเป็นช่วงที่เรามีสติสัมปชัญญะ เราฝึกจิตของเรากับแม่ที่ตีฝึกลูกน้อยของเธอ เด็กเล็กๆ ยังไม่รู้อะไร เดินสะเปะสะปะไปตามเรื่อง ถ้าแม่เอาแต่โมโหและเข็ญติ เด็กจะกลัว แล้วกลายเป็นเด็กโรคประสาท แม่ที่ดีจะเฝ้ามอง ถ้าเห็นเด็กเดินออกนอกกลุ่มนอกทาง แม่ก็จะอุ้มกลับเข้ามา เราต้องใจเย็นและอดทนอย่างนั้น อดทนไปโกรธเกลียดลงโทษตนเอง เกลียดลมหายใจ หรือเกลียดไปหมดทุกคน จนเกิดความรำคาญ ถ้าเป็นอย่างนั้นเราจะไม่ได้ความสงบจากอานาปานสติ

บางครั้งเราเครียดเกินไปไม่ร่าเริงผ่องใส ไม่มีแม้อารมณ์ขัน คอยแต่จะกดทุกอย่างลงไป จงทำใจให้เบิกบาน แด้มรอยยิ้มลงบนใบหน้าของท่าน ผ่อนคลายและทำใจสบายๆ ปราศจากความกดดันที่จะต้องได้อะไรเป็นพิเศษ ไม่มีอะไรวิเศษพิศดารเลย ท่านไปคุยได้ใหม่ว่า วันนี้ท่านได้ทำอะไรบ้างที่พอจะคุ้มค่าข้าวที่รับประทานเข้าไป เพียงมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าเฮือกเดียวเท่านั้นหรือ ฟังแล้วมันน่าขำสิ้นดี แต่นั่นแหละ ท่านยังได้ทำมากกว่าที่คนอื่นเขาไปคุยโม้ว่าได้ทำอย่างนั้นอย่างนี้เสียอีก

เราไม่ต้องไปต่อสู้พาดฟันกับมารร้ายที่มาคอยผจญ ถ้าท่านรู้สึกเบื่อหน่ายการทำอานาปานสติ ก็จงกำหนดรู้ถึงความรู้สึกอันนั้นไว้ด้วย อย่าไปคิดว่าเป็นสิ่งที่เราจะต้องทำ แต่จงให้มันเป็นเรื่องเพิลิดเพิลิน ทำด้วยความยินดีสนุกสนาน เมื่อท่านคิดว่าทำไม่ได้ก็ให้กำหนดรู้ไว้ว่านั่นคือเครื่องกีดขวาง เป็นนิวรณ เป็นความกลัวหรือความท้อแท้ กำหนดรู้แล้วก็ผ่อนคลายเป็นไป อย่าทำให้การฝึกนี้เป็นเรื่องยาก หรือถือว่าเป็นภาระหนัก

เมื่ออาตมาบวชใหม่ๆ อาตมาแสร้งเครียดเอาจริงเอาจังจนดูเหมือนกับท่อนไม้แห้งตายซากท่อนหนึ่ง ตกอยู่ในสภาพอันน่าทุเรศ เพราะไปคิดว่าจะต้องอย่างนั้นจะต้องอย่างนี้อยู่เรื่อยไป ต่อมา อาตมาก็เรียนรู้ที่จะหยิบยกเอาความสงบขึ้นมาพิจารณา เมื่อความสงบสยปลงใจ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความไม่พอใจ

ความเบื่อหน่ายเกิดขึ้น อาตมาก็ยกเอาความสงบขึ้นมาพิจารณาท่องคำนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก สะกดจิตของอาตมาให้ผ่อนคลายลงไป ความสงสัยตนเองเกิดขึ้นมาอีก เช่นว่า “นี่เรามาทำอะไรอยู่ ไม่เห็นไปถึงไหน ไม่เห็นได้อะไร เป็นเรื่องเปล่าประโยชน์ จะต้องได้อะไรสักอย่างหนึ่งสิ” เป็นต้น แต่แล้วอาตมาก็อยู่กับความรู้สึกเช่นนั้นด้วยความสงบ นี่เป็นวิธีหนึ่งที่ท่านอาจจะลองนำไปปฏิบัติดู คือ เมื่อเราเครียด เราก็ผ่อนคลายลงเสีย แล้วเริ่มทำอานาปานสติต่อไปใหม่

ตอนแรกๆ เราจะรู้สึกตัวว่างุ่มง่ามเหมือนกับเราเริ่มหัดดีดกีตาร์ นิ้วมันแข็งทื่อทื่อทะลึ่งดี แต่พอเราฝึกไปเรื่อย เราก็ชำนาญขึ้น จนกลายเป็นเรื่องง่ายไป เราเรียนรู้ที่จะมองดูว่า กำลังมีอะไรเกิดขึ้นในจิตของเรา เมื่อมีความว่างเหงาม ความฟุ้งซ่านซัดส่าย หรือมีความเครียด เราก็กำหนดรู้ เพียงแต่รู้ไว้เฉยๆ ไม่ต้องไปยุ่งอะไร ให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ว่ามันเป็นของมันอย่างนั้น เราทำความเพียรอยู่กับลมเข้าลมออกไปเรื่อยๆ หากกำหนดไม่ได้ ตั้งแต่ต้นลมจนปลายลม ทำได้เพียงครั้งเดียวก็ยังมีดี คือเราไม่มุ่งหวังจะให้มันถูกต้องครบถ้วนในทันทีทันใดนั้น เราค่อยๆ ทำไป ค่อยๆ แก้ไขไป ถ้าขณะที่จิตแผ่ส่ายออกไป แล้วเราสามารถมีสติตามรู้ว่ามันไปที่ไหนบ้าง ขณะนั้นแหละเรียกว่าเรามีปัญญาเห็นแจ้ง ถ้าไปคิดว่าจิตไม่ควรจะเร่ร่อนออกไป เกิดขังตนเอง เกิดความท้อถอย ซึ่งก็มักจะเป็นอย่างนั้น นั่นแหละคือความโง่เขลา

ถ้าเราจะฝึกโยคะ เราคงไม่เริ่มต้นด้วยท่าที่รุนแรงอย่างพวกหัตถโยคี ดังที่ท่านเคยเห็นในหนังสือ เช่นเอวขาขึ้นมาพันคอ เป็นต้น หากเราพยายามทำอย่างนั้น เขาคงต้องห้ามเราเข้าโรงพยาบาลเป็นแน่ เราคงจะเริ่มด้วยวิธีง่ายๆ ไปก่อน ค่อยฝึกค่อยเรียนไปที่ละขั้น อานาปานสติก็เช่นกัน บัดนี้เรารู้วิธีบ้างแล้ว เราก็เริ่มตรงนั้นและค่อยๆ ทำความเพียรไปเรื่อยๆ แล้วเราจะเข้าใจว่าสมาธิเป็นอย่างไร เมื่อท่านไม่ใช่ซูปเปอร์แมนก็อย่าทำตัวเป็นซูปเปอร์แมน อย่าไปพูดว่า “ฉันจะนั่งตรงนี้ และเฝ้าดูลมหายใจของฉันตลอดทั้งคืน” ถ้าพูดอย่างนั้นแล้วเกิดทำไม่ได้ ท่านจะขัดเคืองใจ ระยะเวลาเท่าที่ท่านพอจะทำได้ ค่อยๆ ฝึกไป จนท่านรู้ได้เองว่าจะทำความเพียรไปแค่ไหน และเมื่อไรจึงจะหยุดพักผ่อน

คนเราจะเดินได้ก็ต้องหกล้มหกลูกมาก่อน คุณเด็กสิ อาตมายังไม่เคยเห็นเด็กตัวน้อยๆ คนใดที่อยู่ๆ ก็ลุกขึ้นเดินได้ทันที เด็กจะหัดคลานก่อนและเกาะ โนนเกาะนี้ พุงตัวขึ้นมา ล้มลงไปแล้วก็พุงตัวขึ้นมาใหม่ จิตภวานาก็เป็นเช่นนั้น เราจะฉลาดขึ้นมาได้ก็ด้วยสังเกตดูความโง่เขลา ดูความผิดพลาดที่ได้เคยทำไป นำมาพิจารณาทบทวน แต่อย่าไปคิดถึงมันให้มากจนเกินไป เพราะจะกลายเป็นเรื่องเปล่าประโยชน์ ถ้าเด็กคิดมากเกินไปก็คงหัดเดินไม่ได้ เราจะไม่คิดอะไรมาก เพียงแต่ทำความเพียรไปเรื่อยๆ ในขณะที่เรากำลังมีความกระตือรือร้นและศรัทธาอย่างแรงกล้าในตัวท่านอาจารย์และคำสอนของท่าน ขณะนั้นอะไรๆ ก็มันง่ายไปหมด แต่ความกระตือรือร้นอย่างแรงกล้าที่นั่นมันไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง แล้วจะนำไปสู่ความเบื่อหน่าย และเมื่อเราเบื่อ เราก็ผละไปหาสิ่งที่ตื่นเต้นเร้าใจแทน จะเกิดปัญญาหรือความเห็นแจ้งได้

เราต้องมานะอดทน ปลดปล่อยความเห็นผิดออกไป วิธีนี้วิธีเดียวเท่านั้นที่จะสามารถจะระงับความคิดตามนิสัยเดิมของเรา และทำให้เราได้รู้ได้สัมผัสกับความเงียบสงบและความว่างแห่งจิต

ถ้าไปอ่านหนังสือที่ว่าด้วยเรื่อง ปลดปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นไปเองตามธรรมชาติของมัน โดยไม่ต้องไปพยายามดิ้นรนขวนขวายแต่อย่างใด แล้วเราก็มาคำนิยามว่าเราไม่ต้องทำอะไรเลย นอนเอกเขนกก็เกียจไปตามเรื่อง เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะตกอยู่ในสภาพที่เชื่องซึมเฉื่อยชา ในการปฏิบัติของอาตมา เมื่อใดที่รู้สึกตัวว่าเชื่องซึมไป อาตมาจะหันมาให้ความสำคัญในการเปลี่ยนอิริยาบถเสียใหม่ คือจะยึดตัวให้ตรง เชิดอกขึ้นและเพิ่มพลังในทำนอง แม้จะทำได้ในระยะสั้นเพียงไม่กี่นาที ก็ยังคิดว่าไม่ทำอะไรเลย

ยิ่งเราเลือกเอาทางที่ไม่มีอุปสรรคหรือเอาแต่ของง่ายๆ มากเท่าใด เราจะยิ่งตามอารมณ์ ตามต้นหาของเรามากเท่านั้น การจะนั่งลงแล้วคิดโน่นคิดนี่ตลอดเวลา นั้นง่ายกว่านั่งลงแล้วไม่คิด เพราะเราคิดนิสัยอย่างนั้นมานานแล้ว แม้ความคิดที่ว่า “จะไม่คิด” มันก็ยังเป็นความคิดอย่างหนึ่งอยู่ดี ถ้าจะไม่คิดเราต้องมีสติ แล้วเพียงเฝ้าสังเกตและฟังการเคลื่อนไหวของจิต แทนที่จะคิดเรื่องจิต เราจะเฝ้าดูมัน และแทนที่จะไปติดอยู่กับความคิดความฝัน เราจะรู้ทันมัน ความคิดเป็นการเคลื่อนไหว เป็นพลังผ่านมาแล้วก็ผ่านไปไม่เที่ยงเราเพียงแต่รู้ว่าความคิดก็เป็นเพียงความคิด โดยไม่ต้องไปประเมินคุณค่าหรือแยกแยะแต่ประการใด แล้วมันจะเบาบางลงไปและจะระงับไปในที่สุด นี้ไม่ได้หมายความว่าจงใจไประหัดระหารมัน แต่ยอมให้ระงับไปเอง เป็นลักษณะของความเมตตา นิสัยที่ชอบคิดจะเหือดหายไป ความว่างอันไพศาลชนิดที่ไม่เคยประสบมาก่อนก็จะปรากฏแก่ท่าน

การที่เราสำรวจจิตโดยมีสติกำหนดที่ลมหายใจเข้าออกตามธรรมชาติ นั้น เรียกว่า ‘สมถะ’ หรือความสงบ จิตจะหายพยศไม่แข็งกระด้างอ่อนละมุนดัดง่าย และลมหายใจก็จะละเอียดประณีตเข้าทุกขณะ เราจะทำให้สมถกรรมฐานของเราอยู่ในขั้นที่เรียกว่าอุปจารสมาธิ (สมาธิจนจะแน่วแน่) ไม่พยายามมุ่งเข้าสู่สมาธิในขั้นฌาน ในขณะที่นั้นเรายังมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ จิตที่วุ่นวายเร่าร้อนจะระงับลงไป แต่เรายังใช้สติปัญญาได้ เราใช้สติปัญญาที่มีอยู่พิจารณาองให้เห็นธรรมชาติของสิ่งทั้งปวงที่เราประสบมา ให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง ทนได้ยาก ไม่มีตัวตน

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่เรามองเห็นได้ เราพิจารณาต้นลมและปลายลม เฝ้าดูที่ต้นลม อย่าไปคิดอะไร เพียงแต่เฝ้าดูเฉยๆ ทำความรู้อยู่ทุกครั้งที่ยังหายใจเข้าออก ร่างกายมีการหายใจซึ่งเป็นไปเอง ลมเข้าทำให้มีลมออก และลมออกทำให้มีลมเข้า เราควบคุมมันไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้เรียกว่า เราเจริญวิปัสสนา

ความรู้ที่เราได้จากการเจริญจิตภาวนาตามพุทธวิธีนั้นเป็นความรู้ชนิดอ่อนนุ่มถ่อมตน ท่านอาจารย์ชามักเรียกว่าเป็นความรู้ของไส้เดือน คือไม่ทำให้ท่านหยิ่งผยองพองขน ไม่ทำให้รู้สึกว่าได้อะไรหรือบรรลุอะไร ในทางโลกนั้นการฝึกขณินี้ดูจะไม่สำคัญหรือจำเป็น ไม่มีใครไปพาดหัวข่าวในหน้า

หนังสือพิมพ์ว่า “เวลาสองทุ่มเมื่อคืนนี้ ท่านสุเมธได้ลมหายใจเข้าไปเฮือกหนึ่ง” หลายคนชอบนั่งคิดว่าทำอะไรจึงจะแก้ปัญหาลोकได้ เพราะถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ ทำอย่างไรจึงจะช่วยประชาชนในโลกที่สามได้ ทำอย่างไรจะให้โลกนี้มันดีมันถูกต้อง เมื่อเราเอาสิ่งเหล่านี้มาเทียบกันดูแล้ว การเฝ้าสังเกตลมหายใจของเราไม่น่าจะสำคัญแต่อย่างใดเลย บางคนคิดว่าไปเสียเวลาทำไม มีคนมาพูดกับอาตมาในเรื่องนี้ว่า “พระพวกนี้มันนั่งทำอะไรกัน ได้ทำอะไรในทางช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์บ้าง พวกท่านเห็นแก่ตัว คอยแต่จะให้คนเอาอาหารมาให้กิน ส่วนท่านเอาแต่นั่งเฝ้าดูลมหายใจ ท่านหนีหน้าจากโลกอันแท้จริง”

แต่แล้วโลกอันแท้จริงที่ว่านั้นคืออะไรกันแน่ จริงๆแล้วใครเป็นคนหนีและหนีจากอะไร และอะไรละคือสิ่งที่เราจะต้องสู้หน้า เราพบว่าโลกอันแท้จริงที่เขาว่านั่นคือ โลกแห่งความเชื่อของเขา โลกที่เขาถูกผูกตรึงอยู่ หรือโลกที่เขารู้จักคุ้นเคย แต่โลกอย่างนั้นเป็นสภาวะอย่างหนึ่งของจิต จิตภavanaเป็นการเผชิญหน้ากับโลกที่แท้จริง คือรู้จักและยอมรับตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่ไปเชื่อหรืออ้างเหตุผลต่างๆนาๆ โลกที่แท้จริงนั้นดำเนินไปตามรูปแบบของการเกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป เช่นเดียวกับลมหายใจ เราไม่ได้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งปวง หรือไปคว้าเอาทฤษฎีทางปรัชญาจากที่อื่นมาอ้างเป็นเหตุผล แต่ดูความเป็นไปของธรรมชาติได้โดยการเฝ้าดูลมหายใจของเรา เมื่อเราเฝ้าดูลมหายใจก็เท่ากับเฝ้าดูธรรมชาติ และเมื่อเราเข้าใจธรรมชาติของลมหายใจ เราก็เข้าใจธรรมชาติของสังขารทั้งหลาย ถ้าเราจะพยายามทำความเข้าใจกับสภาวะที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งในแง่มุมอันหลากหลายแล้วละก็ จะเป็นเรื่องยุ่งยากยิ่งเกินกำลังที่จิตของเราจะทำได้ เราจึงเรียนรู้จากของง่ายๆ อย่างนี้

ด้วยจิตที่สงบ เราจะรู้ถึงลักษณะที่เป็นวงจร คือเราเห็นว่าเกิดก็มีดับ วงจรนี้เรียกว่า ‘สังสาระ’ หรือเวียนเกิดเวียนตาย เราสังเกตเห็นสังสารวัฏฏของลมหายใจ เราหายใจเข้าแล้วหายใจออก จะหายใจเข้าหรือออกแต่อย่างเดียวไม่ได้ เพราะมันอิงกันอยู่ มันคงน่าขันสิ้นดีถ้าไปคิดว่า “ฉันต้องการแต่ลมหายใจเข้าอย่างเดียวไม่เอาลมหายใจออก ชีวิตของฉันจะอยู่กับลมหายใจเข้าอย่างเดียวนั่น”

ถ้าอาตมาพูดอย่างนี้กับท่าน ท่านคงคิดว่าอาตมาเป็นบ้าไปแล้ว แต่คนส่วนใหญ่เขาทำอยู่อย่างนั้น คุณเถอะว่าพวกเราโง่เขลาเพียงใด ในเมื่อเขาต้องการเกาะติดอยู่กับความตื่นเต้นเร้าใจ ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ความเป็นหนุ่มเป็นสาว ความสวยความงาม ความแข็งแรงกระฉับกระเฉงแต่เพียงด้านเดียว มันเป็นความบ้าบอแบบเดียวกับที่ท่านได้ยินอาตมาพูดข้างต้นว่า ต้องการแต่ลมหายใจเข้าอย่างเดียว เมื่อเราได้เห็นแล้วว่า การยึดมั่นอยู่กับความสวยงาม ความลุ่มหลง ความเพลิดเพลินในกามคุณ จะนำเราไปสู่ความผิดหวังในที่สุดเช่นนี้แล้ว ทำทีของเราก็คือไม่ยึดมั่นถือมั่น ทั้งนี้มิได้หมายความว่าจงใจจะประหัตประหาร แต่จะปล่อยวางไปเฉยๆ ไม่เกี่ยวเกาะอีกต่อไป ไม่เสาะแสวงหาความครบถ้วนสมบูรณ์ในส่วนใดส่วนหนึ่งของวงจร แต่มองให้เห็นว่าความครบถ้วนสมบูรณ์นั้นอยู่ในวงจรทั้งวงจร ซึ่งมีขรา

พยาธิ มรณะอยู่ในนั้นด้วย อะไรก็ตามที่เกิดมาจากความว่าง เมื่อขึ้นสู่สุดขยดแล้ว จะตกกลับมายังความว่างนั้นอีก และนี่คือความครบถ้วนสมบูรณ์

เมื่อเราเริ่มเห็นสังขารทั้งหลายมีลักษณะเกิดดับ เกิดดับ อยู่เช่นนั้น เราก็จะตั้งต้นก้าวไปสู่สภาพที่ปราศจากการปรุงแต่ง คือความสงบแห่งจิตและความเงียบ เราจะเริ่มสัมผัสกับสูญญตาหรือความว่าง ซึ่งมิได้หมายความว่าไม่มีอะไรเลย แต่เป็นความใสสว่างและความเงียบที่ก้องกังวาน แทนที่จะหันไปสู่สภาพที่เกิดจากการปรุงแต่งของลมหายใจและจิต เราจะหันไปสู่ความว่าง เราจะมองเห็นซึ่งถึงสภาวะเหล่านั้น และจะไม่ตามืดหลงไปมีปฏิกิริยาตอบโต้กับมันอีกต่อไป มันมีอยู่อย่างนี้ คือสภาพที่เกิดจากการปรุงแต่ง สภาพที่ปราศจากการปรุงแต่ง และความรู้แจ้ง

ที่ว่าความรู้แจ้งนั้นคืออะไร เป็นความทรงจำใช่ไหม เป็นความรู้สึกตัวใช่ไหม หรือว่าเป็นเรา อาตมาหาคำตอบให้ไม่ได้ แต่อาตมา รู้จักได้ ในการปฏิบัติจิตภาวนาทางพุทธศาสนานั้น เราอยู่กับความรู้อันนี้ รู้ อยู่ ตื่น อยู่ เบิกบาน อยู่ เป็นพุทธะอยู่ในปัจจุบันนั้น รู้ว่ามีเกิดก็มีดับ ไม่มีตัวตน เรานำความรู้แจ้งนี้มาใช้กับทุกๆสิ่ง ทั้งที่เกิดจากการปรุงแต่ง และที่ไม่มีการปรุงแต่ง มันเป็นเรื่องนอกเหตุเหนือผล เหนือพ้นความเข้าใจ เราตื่นอยู่ ไม่หลีกหนีไปไหน และทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดาสามัญนี้เอง

เรามีอิริยาบถสี่ คือ นั่ง ยืน เดิน นอน ไม่ต้องไปใช้ท่าเอาเกินชีฟ้า หรือหกคะเมนตีลังกา เราใช้อิริยาบถทั้งสี่นี้กับลมหายใจเข้าออกธรรมดา นี้เอง เพราะเรากำลังเคลื่อนไปสู่สิ่งที่เป็นธรรมดาสามัญ ไม่มีการปรุงแต่ง สภาพที่เกิดจากการปรุงแต่งมันผิดธรรมดา มันพิเศษออกไป แต่ความสงบแห่งจิตนั้นไม่มีการปรุงแต่ง เป็นของธรรมดาๆ จนคนไม่อาจสังเกตได้ มันมีของมันอยู่แล้วตลอดเวลา ที่เราไม่อาจสังเกตได้ ก็เพราะเราไปเกาะเกี่ยวเหนียวหน่วงอยู่กับสิ่งที่ลึกลับและน่าตื่นเต้นเร้าใจ บัดนี้ด้วยความรู้แจ้งเช่นนั้น เรากลับไปสู่จุดเดิมในจิตภาวนา คือความสงบระงับ เราเข้าใจได้ว่า โลกนี้มันก็เป็นของมันอย่างนั้น เราจะไม่ถูกหลอกให้หลงอีกต่อไป

ความประจักษ์แจ้งในสังสารวัฏนำไปสู่ความเห็นแจ้งในนิพพาน ความรู้แจ้งของพระพุทธเจ้ามีอยู่สองอย่าง คือ รู้แจ้งในสภาพที่เกิดจากการปรุงแต่ง และที่ปราศจากการปรุงแต่ง รู้ถึงความเป็นไปของสรรพสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง ปราศจากอุปาทาน ในขณะนี้เองเรารู้สภาพของจิต รู้ลักษณะเราได้เห็น ได้ยิน ได้รู้รส ได้กลิ่น และได้นึกคิด ตลอดจนรับรู้ความว่างแห่งจิต

ธรรมของพระพุทธรูปเจ้านั้นเป็นคำสอนที่ตรง การฝึกปฏิบัติของเรามีได้มีความมุ่งหมายที่จะให้สำเร็จบรรลุมรรคผลอันใด แต่เพื่อให้รู้แจ้งในปัจจุบันขณะเท่านั้น

## สุข ทุกข์ และนิพพาน

โดยพระสุเมธราชาจารย์ (สุเมโธภิกขุ) น.พ.วิเชียร สืบแสง แปลจาก Now is the Knowing

จุดหมายปลายทางของการปฏิบัติจิตภาวนาคามพุทธรวิธี หรือที่เรียกว่าพุทธรภาวนานั้น คือ พระนิพพาน นิพพานเป็นการหลีกเลี่ยงจากความยุ่งยากในกามภพ น้อมไปสู่ความสงบเย็น นิพพานเป็นจุดหมายที่สามารถทำให้รู้แจ้งได้ในชีวิตนี้ ไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อนจึงจะรู้ว่านิพพานมีจริง

อายตนะ (แดนต่อแห่งความรู้) และกามภพ (โลกของผู้ที่ยังเสวยกามคุณ) เป็นแดนหรืออาณาจักรแห่งการเกิดและการตาย เช่น ตาเห็นรูป ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ขึ้นอยู่กับเวลากลางวันหรือกลางคืน ขึ้นอยู่กับตาดิหรือไม่ดีเป็นต้น แล้วเรายังไปติดใจสีสัน รูปโฉม และทรวดทรงพื้นฐานตามที่เราได้เห็นอีกด้วย หูได้ยินเสียง เราพอใจเมื่อได้ยินคำสรรเสริญ เกลียดเสียงร่ำคาญหู เราชอบกลิ่นหอม ไม่ชอบกลิ่นเหม็น ลิ้นรู้รส เราก็ติดความอร่อย ส่วนโณภูฐัพพะหรือสัมผัสทางกายนั้น คิดดูซิว่าเราหมดเปลืองเวลาในชีวิตของเราไปเท่าใด เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทรมาน เราเสาะหาแต่สิ่งที่ทำให้เราสุขสบายกาย ข้อสุดท้ายคือธรรมารมณ์หรือความนึกคิด มีชอบและชัง ทำให้เราทั้งสุขและทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็นแดนต่อให้เกิดความรู้ภายนอกภพใน เป็นกามภพ เป็นโลกแห่งการเกิดและการตาย ธรรมชาติของมันคือทุกข์ ไม่สมบูรณ์ ไม่นำเอา ไม่นำเป็น ท่านจะหาความสุขอย่างแท้จริงหรือความสงบสุขไม่ได้เลยกับโลกเช่นที่ว่านี้ จะต้องพบกับความเสื่อมสลายและความคับแค้นใจเสมอไป เราเป็นทุกข์ก็เพราะเราหวังมากเกินไป เช่นหวังความมั่นคงถาวร ความเกษมสำราญ ความรักชนิดที่ไม่มีวันผันแปร และความปลอดภัย หวังว่าชีวิตของเราจะมีแต่ความสนุกเพลิดเพลิน ไม่เจ็บไม่ไข้ ไม่แก่ชรา

อาตมาจำได้ว่าเมื่อสี่สิบปีก่อน คนในสหรัฐเขาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยาศาสตร์แผนใหม่จะช่วยให้เขาปราศจากโรค เขาว่าโรคจิตโรคประสาทเกิดจากความไม่สมดุลทางเคมี ฉะนั้นถ้าคิดได้ยาวิเศษแล้วฉีดเข้าไป โรคจิตก็จะหาย อาการปวดหัวปวดเอวจะไม่มีอีกต่อไป ใช้พลาสติกเปลี่ยนแทนอวัยวะภายในของเราก็ได้ อาตมาเคยอ่านวารสารการแพทย์ออสเตรเลีย เขาว่าเราเอาชนะความแก่ได้คือเพิ่มประชากรโลกโดยให้เด็กเกิดมากขึ้น จึงจะมีแต่เด็กและคนหนุ่มสาว เป็นการพิชิตความแก่ให้โลกนี้ไปในตัว คิดดูซิว่ามันจะยุ่งเหยิงสักแค่ไหน

กามภพนี้ไม่เป็นที่น่าพอใจ มันเป็นเช่นนั้นเอง (ตถตา) ถ้าเราไปยึดมันถือมันอยู่กับมัน เราจะอกแตก เพราะการยึดมันถือมัน หมายถึงเราต้องการให้เป็นที่น่าพอใจ ให้มีความเกษมสำราญตลอดไป แต่ดูธรรมชาติของความสุขนั่นซิ เราจะสุขได้นานสักแค่ไหน

ความสุขนั่นคืออะไร ท่านอาจคิดว่ามันคือความรู้สึกเมื่อได้สิ่งที่ปรารถนา บางคนได้ยินคำสรรเสริญก็เป็นสุข ใครมาทำให้ชอบใจท่านก็สุข เป็นสุขเมื่อมีแสงแดด เป็นสุขเพราะได้ลิ้มรสอร่อย แต่จะสุขอย่างไร

นั่นได้นานสักเท่าใด ท่านจะมีแสงแดดอันอบอุ่นได้ตลอดไปหรือ ในอังกฤษอากาศแปรปรวนอยู่เสมอ ความสุขจากแสงแดดอันอบอุ่นจึงเป็นสิ่งที่หาได้ยาก ไม่นั่น

ความไม่มีสุขคือไม่ได้สิ่งที่เราต้องการ อยากได้อากาศอบอุ่น ฝนก็ตกพริ้วๆ เเฉาะและหนาวเหน็บ มีคนมาทำสิ่งที่เราไม่ชอบ อาหารไม่อร่อย ต่างๆ นานา ชีวิตน่าเบื่อหน่ายรำคาญเมื่อไม่เป็นสุข

เพราะฉะนั้น สุขทุกข์ จึงขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราได้หรือไม่ได้ตามต้องการ แต่ความสุขเป็นยอดปรารถนา ของมวลมนุษยชาติมิใช่หรือ รัฐธรรมนูญสหรัฐอเมริกาถึง ‘สิทธิที่จะแสวงหาความสุข’ คือได้สิ่งที่เราต้องการ นั้นแหละคือเป้าหมายในชีวิต แต่ความสุขเช่นนี้จะนำไปสู่ความทุกข์ เพราะมันไม่เที่ยงแท้แน่นอน จะสุข ไปได้นานสักเพียงใด การจะไปจัดการควบคุมสภาวะต่างๆ ให้ได้ดังใจเสมอไปนั้นย่อมทำไม่ได้ ความสุขชนิดนี้จึงไม่น่าปรารถนา มันซ่อนแฝงอยู่ด้วยความทุกข์ ไม่ควรพึงพาถือเอาเป็นเป้าหมายของ ชีวิต มันอาจไม่สมหวัง เพราะอยู่ได้ไม่นานแล้วตามมาด้วยความทุกข์ เพราะต้องพึงปัจจัยหลายอย่าง เรา รู้สึกสุขสบายเมื่อมีพลาณามัยดี แต่สุขภาพของเราจะเสื่อมไปเมื่อไรก็ได้ เราเป็นทุกข์เมื่อเจ็บป่วยหมด เรียวแรง ไม่ว่องไวกระฉับกระเฉง ฉะนั้น เป้าหมายของพุทธบริษัทจึงไม่ใช่ความสุขชนิดนี้ เป้าหมาย ของเราอยู่ไกลจากกามภพ ไม่ใช่ที่เราจะสละโลก แต่เราเข้าใจโลกคิดเงินไม่แสวงหาโลกเพื่อเสพสุขทาง โลก แต่เราจะใช้โลกเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้เราสามารถสำเร็จประโยชน์ได้อย่างแยกกาย ตามกาลเทศะ เราไม่ยึดมั่นอยู่กับมัน ไม่ยินดียินร้าย นิพพานไม่ใช่ภาวะที่ไม่มีอะไรเลย หรือภาวะซึ่งถูกทำลายล้างจน หมดสิ้น แต่เป็นเสมือนความว่าง เป็นการเข้าไปในความว่างแห่งจิต ที่ซึ่งท่านไม่ยึดมั่นเหนี่ยวรั้ง ไม่หลง ไปกับปรากฏการณ์ของสิ่งทั้งปวง ไม่เรียกร้องอะไรจากโลก ท่านเพียงแต่รู้จักมันเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วก็ ดับไป

เกิดเป็นคนก็ต้องพบกับความแก่ ความเจ็บ และความตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ครั้งหนึ่งมีหญิงคนหนึ่ง อุ้มลูกน้อยมาหาเราที่วัดในประเทศอังกฤษ เด็กป่วยหนักมาหนึ่งสัปดาห์แล้ว มีอาการไอถี่ แม่โศรกเศร้า และเป็นทุกข์มาก ระหว่างที่เธอนั่งรออยู่ที่ห้องรับแขก เด็กร้องจนหน้าแดงและไออย่างน่ากลัว เธอร้อง ทุกข์ว่า “อาจารย์สุเมธ ทำไมลูกของฉันจึงต้องทรมาณอย่างนี้ เขาไม่เคยให้ร้ายใคร ไม่เคยทำบาป ชาติ ก่อนเขาทำอะไรจึงต้องรับทุกข์อย่างนี้” เด็กได้รับทุกข์ก็เพราะเขาเกิดมา ถ้าไม่เกิดก็ไม่มีความทุกข์ เมื่อเราเกิด มาก็ต้องพบสิ่งเหล่านี้ คือต้องพบความเจ็บ ความแก่ และความตายเป็นธรรมดา นี่เป็นเรื่องน่าใคร่ครวญ เป็นอย่างยิ่ง

เราอาจเดาว่าเด็กคนนั้นในชาติก่อนคงชอบบิบบอกแมว หรืออะไรทำนองนั้น แล้วต้องมาใช้หนี้ในชาตินี้ แต่นั่นเป็นการเดา อาจจริงหรือไม่ก็ได้ แต่ที่เราพอจะรู้ได้นั้นก็คือมันเป็นผลของกรรมของการเกิด พวกเราทุกคนจะต้องประสบกับความเจ็บป่วย ความหิวกระหาย ความแก่ และความตาย มันเป็นกฎแห่ง กรรม อะไรที่เริ่มต้นก็ต้องมีจบ เกิดมาก็ต้องตาย ที่มาด้วยกันก็ต้องจากกันไป เราไม่ได้มองในแง่ร้าย แต่



เราจะคอยสังเกตอยู่ ไม่ได้คิดหวังว่าชีวิตจะเป็นอย่างอื่นนอกจากที่ว่านี้ เมื่อพิจารณาดังนี้แล้ว เราจึงจะยืนหยัดอยู่บนเวทีชีวิตได้ คือลำบากก็ทนได้ และปิติเมื่อมีความสุขสบาย ถ้าเราเข้าใจเราจะมีชีวิตที่น่าพอใจ ชีวิตคนเราจะทุกข์แสนสาหัสสักเพียงไหน ถ้าไปตั้งความหวังไว้ว่า ชีวิตของเราจะเป็นอย่างอื่น นอกเหนือไปจากที่ว่านี้ ท่านไฝ่ฝันจะประสบพบผู้ที่เหมาะสม รักกัน แต่งงานกัน และอยู่กินกันอย่างราบรื่น ไม่ทะเลาะกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน แต่ความตายละ ท่านก็คิดว่าถ้าจะตายก็ตายพร้อมกัน นั่นเป็นความหวังไข่ใหม่ แต่ท่านจะเสียใจเมื่อคนที่ท่านรักตายไปก่อนหรือหนีตามฐู่ไป

เราเรียนรู้ได้ไม่น้อยจากเด็กเล็กๆ เพราะเด็กไม่มีมารยา รู้สึกอย่างไรก็แสดงออกออกอย่างนั้น มีทุกข์ก็ร้องไห้ เป็นสุขก็หัวเราะ นานมาแล้วชายผู้หนึ่งพาอาตมาไปที่บ้านของเขา พอไปถึงลูกสาวของเขาวิ่งมาหาพ่อด้วยความดีใจ

พอบอกว่า “*ประเดี๋ยวนะพ่อจะต้องพาอาจารย์สุเมธโร ไปพูดที่มหาวิทยาลัยซัสเซกส์*”

พอเราเดินออกไปที่ประตู เด็กคนนั้นก็ร้องไห้โฮเหมือนได้รับความเจ็บปวด แม่พ่อก็จะปลอบ เด็กก็ไม่อาจจะหักห้ามได้ เพราะการจากไปในทันทีของคนที่เรารัก ยังความปวดร้าวให้แก่เด็กในทันใดนั้น ลองนึกดูซิว่าในช่วงชีวิตของเรานั้น มีกี่ครั้งที่เราเศร้าใจเพราะต้องจากคนที่เรารัก หรือจากที่อยู่ซึ่งเราเคยสุข ถ้าท่านมีสติจริงๆแล้ว ท่านจะรู้ว่าความไม่อยากจะจากไปนั่นเองคือความโทมนัส เมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้วเราก็พอจะทำใจได้บ้าง ถ้ารู้ว่าจะได้กลับไปอีก แต่ความเศร้านี้ก็ยังคงอยู่

จากเดือนพฤศจิกายนปีที่แล้วจนถึงเดือนมีนาคมปีนี้ อาตมาเดินทางรอบโลก ที่ท่าอากาศยานทุกแห่งจะมีคนมาคอยต้อนรับ แล้วทักทายปราศรัยกัน แต่อีกสองสามวันก็จะกล่าวคำอำลาจากกัน มีความรู้สึกว่าเขาอยากจะให้กลับไปเยี่ยมเยียนอีก จึงนึกในใจที่จะหาโอกาสกลับไป เราคงไม่กล่าวคำว่า “*ลาละนะ จะไม่กลับมาอีกแล้ว*” กับคนที่เราชอบพอกันไข่ใหม่ เราคงจะบอกว่า “*แล้วค่อยเจอกันอีก*” หรือว่า “*แล้วผมจะโทรไป*” หรือ “*ผมจะเขียนจดหมายติดต่อกันไป*” เราใช้ถ้อยคำหรือวลีอย่างนี้เพื่อปกปิดความเศร้าที่ต้องจากกัน

ในการทำจิตภาวนานั้น เราทำความรู้้อยู่ คือเฝ้าสังเกตว่า ความโศกเศร้านั้นคืออะไรแน่ เราไม่พูดว่าเราจะไม่เศร้าเมื่อจากคนรัก ความรู้สึกเช่นนั้นเป็นของธรรมดา มิใช่หรือ ณ บัดนี้ในฐานะนักปฏิบัติ เราเริ่มรู้จักความโทมนัส และแทนที่จะไปกอดมัน หรือเสแสร้งทำเฉยเสีย เราจะเข้าใจมัน คนอังกฤษมักจะกอดความโศกเศร้าเอาไว้เมื่อมีคนตาย เขาจะไม่ร้องไห้ดีโพลีติพายแต่จะเม้มปาก แต่แล้วเมื่อเขามาหัดภาวนา เขาจะร้องไห้ถึงคนที่ตายไปแล้วเมื่อสิบห้าปีก่อน ไม่ร้องไห้ตอนนั้นแต่มาร้องเอาเมื่อสิบห้าปีผ่านไป เมื่อมีคนตายเขาจะไม่ยอมรับความเศร้าใจ ไม่อยากแสดงออก เพราะคิดว่าถ้าเขาร้องไห้ คนอื่นก็จะหาว่าอ่อนแอจึงกอดเอาไว้ ไม่เข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง ไม่เข้าใจสภาพของมนุษย์ และไม่พยายามเรียนรู้ ในการทำจิตภาวนานั้น เราจะเปิดใจให้กว้าง ให้สิ่งที่เคยถูกกอดเอาไว้มันปรากฏขึ้น

ในความรู้สึก เพราะเมื่อรู้ทันอารมณ์แล้ว ก็จะระงับมันไปได้โดยไม่ต้องไปกดไว้อีกต่อไป เรายอมให้สิ่งเหล่านี้ดำเนินไปตามทางของมันจนระงับไปเอง คือยอมให้มันไปแทนที่จะไปผลักดัน

ตามปกติเรามักจะผลักดันบางสิ่งบางอย่างออกไปจากตัวเรา ไม่ยอมรับหรือไม่รับรู้ เมื่อใดเรารู้สึกเบื่อรำคาญ หรือไม่สบายใจ เรามักจะหันไปดูดอกไม้สวยๆ แหงนคูท้อฟ้า หาหนังสือมาอ่าน คูทีวี หรือทำอะไรสักอย่างหนึ่ง เราไม่เคยยอมรับความเบื่อหน่ายอย่างมีสติเต็มที่ เราไม่ยอมรับรู้ความคับแค้นใจหรือความไม่สมหวัง เพราะเราวิ่งไปหาสิ่งอื่นได้เสมอ เช่น ไปเปิดตู้เย็นกินขนม ฟังสเตอริโอ ไม่อยากดอกไม้จะผลัดความรำคาญใจแล้วมาดื่มด่ำอยู่กับเสียงเพลง แต่ในจิตภวานานี้ เรายอมรับว่ามีความเบื่อหน่ายความรู้สึกอันเป็นอกุศลทั้งหลาย ไม่ว่าจะมีความรังเกียจ อิจฉา พยาบาท ที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนั้น หรือที่เราเคยกดมันไว้ก็ตาม เรายอมรับเข้ามาในความรู้อันแจ่มแจ้งแห่งอารมณ์ ไม่ใช่ยอมรับในฐานะที่เป็นปัญหา (เฉพาะของเรา) แต่ยอมรับด้วยเมตตา และด้วยปัญหานี้ เราจะยอมให้มันดำเนินไปตามทางของมัน จนระงับไปเอง ไม่กักเก็บเอาไว้ให้มันวนเวียนอยู่ตามนิสัยเดิมของเราอีกต่อไป

อาตมาจำประสบการณ์ครั้งหนึ่งได้ ในช่วงปีแรกของการฝึกสมาธิในประเทศไทย ปีนั้นอาตมาอยู่คนเดียวในกุฏิหลังเล็กๆ ในสองสามเดือนแรกนั้นแย่มากๆ ความรู้สึกนึกคิดทุกอย่างผุดขึ้นมาในดวงจิตของอาตมา ไม่ว่าจะมีความลุ่มหลง ความกลัว หรือโทสะ ไม่เคยคิดว่าจะเป็นคนที่ขยี้เกลียดคนอื่น แต่ในเวลานั้นดูเหมือนอาตมาที่ขยี้เกลียดคนไปหมด ไม่คิดดีกับใครเลย ไม่นึกว่าจะเกลียดชังอะไรมากมาย เช่นนั้น มันประดังเข้ามาในอารมณ์

แต่แล้วในบ่ายวันหนึ่ง อาตมามีนิมิตแปลกประหลาด คือเห็นคนเดินออกมาจากหัวสมองของอาตมา เห็นแม่เดินออกมาแล้วหายไปในความว่าง เห็นพ่อและน้องสาวเดินตามออกมา คิดในใจว่าเราทำจะเป็นบ้าไปแล้ว แต่มันไม่ใช่ประสบการณ์ที่เลวร้ายอะไรนักหนา รุ่งเช้าพอตื่นนอนมองไปทั่วๆ อะไรๆ คูมันพรราวเปรศไปหมด ทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งที่ไม่งามเลยแม้แต่น้อยก็ดูสวยสดงดงาม อาตมาตกอยู่ในสภาพขลุขลุขลุขลุ กระทบน้อยที่สร้างขึ้นอย่างหยาบๆ ไม่น่าดูเลย แต่อาตมาเห็นมันเป็นประดุจปราสาทราชวังป่าเตี้ยซึ่งมีแต่ต้นไม้แคระๆ นอกกระท่อม กลายเป็นป่าใหญ่ที่สวยงามที่สุด แสงแดดทอลอดเข้ามาทางหน้าต่างกระทบกับงานพลาสติกเก่าๆ ใบหนึ่ง งานใบนั้นช่างงามแวววับจับตาอย่างยิ่งนัก ความรู้สึกเช่นนี้อยู่กับอาตมาถึงหนึ่งสัปดาห์ และเมื่อมาใคร่ครวญดูก็รู้ได้ทันทีว่า มันเป็นของมันอย่างนั้น ได้เหมือนกันเมื่อจิตใจเริ่มใสสว่างขึ้นบ้าง อาตมาเคยแต่มองผ่านกระจกหน้าต่างที่เป็นฝ้าสกปรก เคยชินกับความสกปรกของกระจกหน้าต่างอยู่อย่างนั้น จนไม่รู้ว่ามันสกปรก คิดว่าธรรมดานั้นก็เป็นของมันอย่างนั้นเอง

ถ้าเราเคยชินกับการมองผ่านกระจกหน้าต่างที่สกปรก ทุกสิ่งที่เห็นก็จะดูหมองมัวน่าเกลียดไปด้วย การปฏิบัติจิตภาวนา เป็นการเช็ดกระจกให้หมดจดส่องใส เป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ยอมให้ทุกสิ่งเข้ามาในความรับรู้อารมณ์ แล้วยอมให้มันผ่านไป และด้วยปัญญาของพระผู้มีพระภาคเจ้า เราจะ

ฝ้าสังเกตุความเป็นไปของสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นอย่างจริง ไม่ติดที่ความงาม ไม่ติดที่ความบริสุทธิ์แห่งจิต เพียงแต่กำหนดรู้ไว้เท่านั้น การพิจารณาความเป็นไปของธรรมชาติด้วยปัญญาเช่นนี้ จะทำให้เราไม่หลงอีกต่อไป

เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ และตาย แต่นั่นมันเกี่ยวกับกายของท่าน ไม่ใช่ท่าน ร่างกายจริงๆ แล้วไม่ใช่ของท่าน ไม่ว่าจะมียุปร่างอย่างไร จะแข็งแรงหรือจืดโรย สวยหรือไม่สวย ดำหรือขาว หรือจะเป็นอย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ ‘ตัวเรา’ ไม่ใช่ ‘ของเรา’ นี่แหละที่หมายถึงอนัตตา คือร่างกายคนเป็นของธรรมชาติ เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ เกิดขึ้นมา เติบโต แก่ แล้วก็ตายไป บัดนี้ เราเข้าใจอย่างนั้นตามเหตุผล แต่ตามความรู้สึกหรือตามอารมณ์แล้ว เรายังยึดมั่นอย่างเหนียวแน่นอยู่กับร่างกาย ในจิตภาวนาเราเริ่มมองเห็นอุปาทานหรือความสำคัญมั่นหมายนี้ เราจะต้องพิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญา ไม่ใช่ทำเพียงทำจิตให้บริสุทธิ์แล้วไปติดที่ความบริสุทธิ์ ไม่ใช่จะทำพยายามกลั่นกรองซักฟอกความรับรู้อารมณ์ให้ประณีตจนสามารถจะสร้างสมาธิขั้นสูงขึ้นเมื่อใดก็ได้ เพราะแม้ความรับรู้อารมณ์จะละเอียดบริสุทธิ์สักปานใด มันก็ยังทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก ต้องอาศัยปัจจัยอีกหลายอย่าง พระนิพพานไม่ต้องอาศัยสภาวะใดๆ เลย ไม่ว่าจะป็นสภาวะที่ดีหรือเลว งามหรือไม่งาม หยาบหรือละเอียด มันเกิดขึ้นก็ดับไป ไม่ยุ่งเกี่ยวกับนิพพาน ไม่ยุ่งเกี่ยวกับความสงบระงับแห่งจิต

เราไม่หลีกเลี่ยงโลกียสุขด้วยความชิงชัง เพราะถ้าเราจงใจประหัตประหารความรู้สึกเช่นนั้น ก็เท่ากับเรากลับคืนสู่นิสัยเดิมที่พยายามจะกำจัดสิ่งที่เราไม่พึงประสงค์ออกไป นี่แหละจึงว่าเราต้องอดทนเป็นอย่างยิ่ง

ชีวิตของคนเรานี้เป็นชีวิตของการทำความสงบ มองให้เห็นว่าเป็นช่วงของการทำความสงบอันยาวนาน มิใช่เพียงแค่วันวันอย่างนี้ ท่านอาจคิดว่า “ฉันมาปฏิบัติกรรมฐานแค่สิบวันก็เห็นแจ้งแล้ว แต่พอกลับถึงบ้านมันหายไปหมด จะต้องกลับไปทำใหม่ ทำให้นานอีกหน่อย เพื่อจะได้เห็นแจ้งกว่าคราวที่แล้ว ต้องดีแน่ๆ ถ้าได้ทำสมาธิขั้นสูงขึ้นไปอีก”

ว่าที่จริงแล้ว ยิ่งท่านทำให้ละเอียดสักเท่าใด เมื่อท่านกลับไปสู่โลกียสุขของชีวิตในกรุง ก็จะเห็นว่าเป็นไปในชีวิตประจำวันของท่านกลับยิ่งเลวกว่าเดิม ในเมื่อท่านขึ้นเบื้องสูง ท่านจะมองว่าชีวิตอันเป็นธรรมดาสามัญนี้ไม่น่าปรารถนา วิธีไปสู่วิปัสสนาปัญญานั้นไม่ใช่ไปเลือกเอาแต่สิ่งละเอียด ไม่เอาสิ่งหยาบ แต่ให้รู้ไว้ว่าความรับรู้อารมณ์ทั้งที่หยาบและละเอียดนั้นเป็นสังขารที่ไม่เที่ยง ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ ‘ตัวกู’ ไม่ใช่ ‘ของกู’

คำสอนของพระบรมศาสดาเป็นคำสอนง่ายๆ ก็อะไรที่ดูง่าย ๆ เป็นธรรมดา ยิ่งไปกว่าคำสอนที่ว่า **‘เมื่อมีเกิดก็มีดับ’** นี้ไม่ใช่การค้นพบปรัชญาอันยิ่งใหญ่ คนไม่เรียนหนังสือก็รู้ และไม่ต้องเข้ามหาวิทยาลัยหรืออก เพื่อจะศึกษาเรียนรู้คำสอนนี้

เมื่อเรายังหนุ่มยังสาวอยู่เราก็คิดว่า ยังมีเวลาเป็นหนุ่มเป็นสาวและเที่ยวหาความสุขสำราญได้อีกนาน ถ้าเราเป็นคนสวยคนงาม เราก็อยากจะสวยงามไปชั่วชีวิต ก็มันน่าจะเป็นอย่างนั้นมิใช่หรือ ถ้าเราอายุยี่สิบปี กำลังสนุกเพลิดเพลิน แล้วเกิดมีคนมาบอกว่า **“วันหนึ่งคุณต้องตาย”** เราคงคิดว่า **“คนอะไรใจดำ ไม่น่าคบค้าสมาคมด้วยเลย”** เราไม่อยากจะคิดถึงความตาย เราอยากคิดถึงแต่ชีวิตที่สดชื่นรื่นรมย์ คิดถึงว่าเราจะกอบโกยหาความสุขได้อย่างไร ในฐานะนักปฏิบัติ เราจะพิจารณาความแก่และความตาย ทั้งนี้มิใช่ที่เราเป็นคนจิตใจผิดปกติ แต่จะพิจารณาความจริงชีวิตครบทั้งวงจร และเมื่อเราเข้าใจดี เราก็จะดำเนินชีวิตของเราด้วยความไม่ประมาท คนเราทำสิ่งเลวร้ายก็เพราะเขาไม่ได้พิจารณาความตายของเขาอย่างชาญฉลาด เขาตามตัณหาและอารมณ์ชั่ววูบ พยายามไขว่คว้าหาแต่ความสุข เมื่อไม่ได้สมใจก็โกรธ

จงพิจารณาชีวิตและความตายตลอดเวลา ถึงวงจรแห่งธรรมชาติ ใฝ่ดูว่าอะไรที่ทำให้เกิดปิติ อะไรทำให้เกิดความเศร้าหมอง ดูซิว่าเรายินดียินร้ายอย่างไรหรือไม่ สังเกตว่าเมื่อเรายึดมั่นอยู่กับความสวยงาม ความสบาย หรือความประทับใจแล้วเป็นอย่างไร มันดีมิใช่หรือที่เราจะมีความรู้สึกซาบซึ้งประทับใจ เช่นบอกว่า **“พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ฉันมีความสุขยิ่งเมื่อได้พบพระพุทธเจ้า เป็นการค้นพบที่มหัศจรรย์จริงๆ”**

เมื่อเราตั้งใจหรือหัดหู่ เราก็ไปหาหนังสือที่สนุก โลกโฉมมาอ่านเพื่อให้เกิดความตื่นเต็นเร้าใจ แต่จงจำไว้ว่าความตื่นเต็นเร้าใจเป็นสิ่งไม่เที่ยง ความสุขก็เหมือนกัน เมื่อได้มาแล้ว ก็ต้องประคองรักษามันไว้ และถ้าทำอย่างนั้นซ้ำๆ ซากๆ ก็จะถึงจุดที่เราไม่สุขกันอีกต่อไป ขนมหวานั้นท่านจะรับประทานเข้าไปมากๆ เรื่อยๆ ท่านจะปวดท้องไม่สบาย ดังนั้น จะอาศัยความซาบซึ้งประทับใจในศาสนาเท่านั้นยังไม่พอ เพราะถ้าไปยึดมั่นอยู่กับความซาบซึ้งเช่นนั้น พอท่านอิมแปลล์หรือเบื่อขึ้นมา ท่านก็จะผละไปหาของใหม่ๆ ที่ตริงใจท่านต่อไป

ยึดมั่นในความรักก็เช่นกัน พอความสัมพันธ์จืดจาง ท่านก็มองหาคนอื่นเพื่อจะปลุกตื่นรักอีกต่อไปอีกหลายปีมาแล้วตอนอยู่ในสหรัฐ อาตมารู้จักกับสตรีผู้หนึ่ง เธอผ่านการแต่งงานมาถึงหกครั้ง อายุของเธออยู่ในวัย ๓๔ ปี

อาตมาถามเธอว่า **“คุณน่าจะรู้ดีว่าอะไรเป็นอะไร หลังการแต่งงานครั้งที่สามหรือครั้งที่สี่ แต่แล้วทำไมจึงมีสามีใหม่ต่อไปอีก”**

เธอตอบว่า **“มันเป็นเรื่องของความรัก ฉันไม่ค่อยจะสนใจฝ่ายตรงข้ามเท่าไรหรอก แต่ฉันชอบความรัก”**

อย่างน้อยเธอก็ปากตรงกับใจ แต่ฟังแล้วมันแปลกดี ความหลงรักเป็นสภาวะนำไปสู่ความหมกหมัก กามฉันทะ ความซาบซึ้งตรึงใจ ความตื่นเต้น ตลอดจนการผจญภัย เหล่านี้เมื่อขึ้นถึงจุดสุดยอดแล้วจะเป็น ปัจจัยให้เกิดสิ่งตรงข้าม เช่นเดียวกับการหายใจเข้าเป็นปัจจัยให้เกิดมีการหายใจออก ลองนึกถึงการ หายใจเข้าไปเรื่อยๆ ก็เหมือนกับการมีความรักครั้งแล้วครั้งเล่ามิใช่หรือ เราจะหายใจเข้าแต่อย่างเดียวไป ได้นานสักเท่าใด เพราะหายใจเข้าเป็นปัจจัย หายใจออกจึงมี เพราะการเกิดเป็นปัจจัย การตายจึงมี ความหวังเป็นปัจจัยให้เกิดความผิดหวัง ดังนั้นถ้าเรายึดมั่นอยู่กับความหวังเราจะพบความสิ้นหวัง ถ้าเรา ยึดอยู่กับความตื่นเต้นเราจะเบื่อหน่าย ถ้าเรายึดอยู่กับความรักใคร่มันจะนำไปสู่การหย่าร้าง เรายึดอยู่กับ ชีวิตมันจะนำไปสู่ความตาย จึงให้เข้าใจไว้ว่าอุปาทานนี้แหละเป็นเหตุแห่งทุกข์

ชีวิตส่วนใหญ่ของคนเรากลับกับการรอคอย โดยหวังว่าจะมีอะไรสักอย่างหนึ่งเกิดขึ้น หวังว่าจะพบ ความสำเร็จและได้รับความสุข หวังว่าวันหนึ่งคงจะได้พบกับคนที่ท่านหลงรัก แต่การยึดมั่นใน ความหวังเช่นนั้นจะทำให้ท่านคับแค้นใจในที่สุด

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญา เราจะเข้าใจสิ่งที่เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เราจะมองเห็นว่า แท้จริงแล้วเราเองนั่นแหละเป็นผู้สร้างทุกข์ ด้วยอวิชชาหรือความโง่เขลา ไม่เข้าใจโลกอย่างแท้จริง เราจึงติดอยู่กับสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น สิ่งที่น่าไปสู่ความสิ้นหวังและความตาย โลกนี้เป็นโลกแห่งความเศร้า มันมีดมนก็เพราะเรามีอุปาทาน เพราะเราไปยึดอยู่กับสิ่งที่เป็นทุกข์ เมื่อใดเราหยุดทำเช่นนั้น เมื่อใดเรา ปล่อยวาง ความเห็นแจ้งก็จะปรากฏ เราเห็นแจ้งโดยไม่ยึดมั่นหมายมั่น ไม่หลงไปกับโลก เราเข้าใจโลก และรู้ว่าจะอยู่กับมันได้อย่างไร ไม่เรียกร้องอะไร เพราะถ้าเรียกร้องให้มันปรนเปรอตัณหาของเราเมื่อใด เมื่อนั้นแหละมันจะนำไปสู่ความคับแค้นใจ

ในเมื่อเราไม่เข้าไปยึดถือครอบครองกามภพในฐานะที่เป็น ‘ตัวกู’ หรือ ‘ของกู’ และมองเห็นเป็น อนัตตา เราก็อยู่กับความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างสบาย สภาวะทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นของมันอย่างนั้น เราไม่หวังให้เป็นอย่างอื่น เมื่อมันเปลี่ยนไปในทางที่ไม่ราบรื่น เราสามารถยืนหยัดอยู่ได้ด้วยความสะดวกและ ขันติ เราจะทนต่อความเจ็บปวด เราจะสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ว่าจะ เป็นไปในทางดี หรือร้าย ถ้ายังยึดอยู่จะปรับตัวไม่ได้ดี จะคอยแต่ดิ้นรนต่อสู้ พยายามเข้าไปควบคุมยกย้ายถ่ายเท แล้วจะ ผิดหวัง เกิดความกลัวและท้อแท้ในที่สุด

ถ้าท่านไม่เคยเพ่งพิจารณาโลกอย่างจริงจัง ไม่เคยพากเพียรที่จะเรียนรู้ โลกนี้จะกลายเป็นอาณาจักรแห่ง ความกลัวสำหรับท่าน เป็นเหมือนป่าทึบ ไม่รู้ว่ามิอะไรแอบอยู่หลังต้นไม้ จะเป็นเสือร้ายหรืองูพิษ พระ นิพพานหมายถึงออกจากป่าทึบ เมื่อเราโน้มนำไปสู่นิพพาน เราก็เคลื่อนเข้าสู่ความสะดวกเย็นแห่งจิต แม้ สภาวะของจิตจะไม่สงบ แต่ตัวจิตเองนั้นเป็นที่สงบ เราต้องแยกออกให้ชัดเจนระหว่างจิตกับสภาวะแห่ง จิต สภาวะแห่งจิตนั้นมี สุข ทุกข์ ราเริง หดหู่ มีรัก มีชัง หวาดกลัว สงสัย หรือเบื่อหน่าย ท้อแท้ มัน

มาแล้วก็ผ่านออกไปจากจิตนี้ แต่จิตเองนั้นเหมือนกับความว่างในห้องนี้ ดำรงอยู่อย่างนั้น จะเพ่งที่ความว่างในห้องนี้ได้ เราก็ต้องถอนความสนใจจากสิ่งของเครื่องประดับที่มีอยู่ในห้อง ถ้าเราไปเพ่งที่สิ่งของเครื่องประดับ เราจะเกิดความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ เป็นสุข เป็นทุกข์ เรามองคนในห้องนี้แล้วจะสร้างความนึกคิดไปอย่างไรก็ได้

การถอนความสนใจไม่ได้หมายความว่า จะต้องไล่คนออกไปให้หมด ถ้าเราไม่เพ่งหรือดื่มด่ำอยู่กับสิ่งใด เราจะเห็นภาพรวมได้ชัดเจน จิตนี้คล้ายห้วงอวกาศหรือที่ว่างในท้องฟ้า ไม่สำคัญว่าจะมีอะไรอยู่หรือไม่ เพราะว่าเมื่อใดที่เราประจักษ์ถึงความว่างในจิต เราก็เห็นภาพรวมชัดเจน คือ ‘สูญญตา’ หรือความว่างนั่นเอง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านออกไป โดยเราไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ ไม่คืนรนต่อต้าน ไม่แตะต้องบงการแต่อย่างใด ดังนั้นเมื่อเราอยู่กับความว่างแห่งจิต หรือจิตว่าง เราก็ไม่ติดอยู่กับสภาวะทั้งหลายที่มีอยู่ในปัจจุบัน และไม่สร้างขึ้นใหม่ นี่คือฝึกปฏิบัติการปล่อยวาง มองให้เห็นว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน นี่แหละที่หมายถึงการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แท้จริงเป็นการมองดูรู้เห็น สำเนียง และเฝ้าสังเกตว่า อะไรก็ตามที่เกิดแล้วจะต้องดับไป ไม่ว่าจะหยาบหรือละเอียด ดิหรือชั่วมาแล้วก็ไป ไม่เป็นเรา เราไม่ดี ไม่เลว ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย ไม่งาม ไม่น่าเกลียด สิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยงตามธรรมชาติ ไม่ใช่ ‘ตัวกู’ นี่เป็นวิถีไปสู่ความเห็นแจ้งตามพุทธวิธี เป็นการน้อมไปสู่พระนิพพาน

ทีนี้ ท่านอาจจะตั้งคำถามขึ้นมาว่า “เฮ้อ ก็เมื่อฉันไม่ใช่สภาวะแห่งจิต ไม่ใช่ชาย ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่อย่างนี้ ไม่ใช่อย่างนั้น แล้วฉันเป็นอะไรเล่า”

ท่านอยากให้อาตมาบอกใหม่ว่า ท่านเป็นใคร และถ้าอาตมาบอกแล้วท่านจะเชื่อไหม ท่านคิดอย่างไร ถ้าอาตมาโลดแล่นออกไปข้างนอกแล้วร้องตะโกนถามว่า “ตัวอาตมานี้เป็นใคร” มันเหมือนกับท่านพยายามมองดูนัยน์ตาของตนเอง ท่านไม่รู้จักตัวท่านก็เพราะท่านเป็นตัวท่านเอง ท่านจะรู้จักได้ก็เฉพาะสิ่งที่ไม่ใช่ตัวท่าน และนี่คือการตอบปัญหาไขใหม่ คือถ้าท่านรู้ว่าอะไร ไม่ใช่ตัวท่านแล้ว ก็ไม่มีปัญหาว่าท่านเป็นอะไร ถ้าอาตมาร้องขึ้นมาว่า “เอ ตัวฉันเป็นใคร ต้องหาให้จงได้” แล้วมุดเข้าไปดูที่ได้โต๊ะหมุ่บูชาบ้าง เลิกพรหมแหวกม่านมองหาล้าง ท่านคงคิดว่าท่านสุเมโชนี่ชอบกล คงเป็นบ้าไปแล้ว เทียมมองหาตนเอง คำถามที่ว่า “ตัวฉันอยู่ที่ไหน” คงเป็นคำถามที่น่าหัวเราะที่สุดในโลก

แท้จริงแล้วปัญหาไม่ได้อยู่ที่ว่าเราเป็นใคร แต่อยู่ที่ความเชื่อและถือเอาว่าเราเป็นพวกเดียวกัน หรือเหมือนกันกับสิ่งที่ไม่ใช่เรา ตรงนั้นแหละที่มีทุกข์ ตรงนั้นแหละที่เราได้รับความโทมนัส ความห่อเหี่ยว และความแสบใจ เมื่อท่านเข้าไปเป็นพวกเดียวกับสิ่งที่ไม่น่าจะพอใจ ท่านก็ไม่พอใจ มันเห็นชัดไหม ดังนั้น ทางของพุทธบริษัทคือ การปล่อยวางไม่เกาะหาสิ่งใด ตัวปัญหานั้นคือการเกาะเกี่ยวอย่างไม่ลืมหูลืมตาอยู่กับกามภพ ท่านไม่จำเป็นต้องสลัดโลกทิ้งแต่เรียนรู้จากมัน เฝ้าดู และไม่หลงไปกับมัน ไข่

ปัญญาของพระพุทธเจ้าเจาะทะลวงเข้าไปโดยฝ่าสำเนียง ฝ่าสังเกต ตื่นอยู่ รู้ตัวอยู่ แล้วความโศติช่วงแห่งปัญญาก็จะปรากฏ ใช้ปัญญานี้ในเรื่องที่เกี่ยวกับกายของท่าน ความนึกคิดของท่าน ตลอดจนความรู้สึก ความทรงจำ และอารมณ์ต่างๆ ท่านจะประจักษ์แจ้ง จะยอมให้สิ่งต่างๆ เหล่านี้ผ่านพ้นไป และ ณ ที่นี้ เดียวนี้ ท่านจะไม่ทำอะไรเลยทั้งสิ้นนอกจากมีปัญญาพร้อมอยู่ จากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง