

การทำสมาธิประจำวัน

หลวงพ่อฟุท สุวานิโย

เทศน์ ณ หอประชุมโรงพยาบาลสงฆ์ (21 สิงหาคม 2526)

ณ โอกาสต่อไปนี้จะได้นำธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาบรรยายพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟัง ท่านทั้งหลายมีความสนใจในการฟังธรรม นอกจากจะสนใจในการฟังแล้ว ยังสนใจในการทำคือการปฏิบัติด้วย เท่าที่สังเกตในสมัยปัจจุบันนี้ รู้สึกว่ามีผู้ฟังและมีผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้นทุกทีๆ

ตามสถิติโดยเฉลี่ยที่วัดป่าสาละวันก็มีผู้ไปศึกษาธรรมไม่น้อยกว่าวันละ ๕๐ คน แต่ละท่านที่ไปศึกษาก็ยังเป็นพวกประเภทที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มวัยสาว ส่วนคนแก่ๆก็มีบ้างประปราย ไม่มีมากเหมือนคนหนุ่มๆสาวๆ และพวกหนุ่มสาวทั้งหลายที่สนใจในการศึกษาและปฏิบัติธรรม ส่วนมากจะเป็นชนชั้นปัญญาชน และผ่านการศึกษาอย่างน้อยระดับอนุปริญญา ตั้งแต่อนุปริญญาจนถึงปริญญาเอก ที่นี้ถ้าพูดถึงตำแหน่งหน้าที่ของ

ท่านเหล่านั้น ก็ตั้งแต่ระดับเสมียนจนกระทั่งถึงข้าราชการชั้น
พิเศษเจ้ากรมถึงรัฐมนตรี

นี่ก็แสดงให้เห็นว่า ธรรมะกำลังเฟื่องฟู หรือกำลังถูกฟื้นฟูขึ้นมา
ทั้งนี้ก็เห็นจะเป็นเพราะว่าประชาชนพุทธบริษัทมีความเข้าใจใน
คำว่าธรรมะ ใกล้ต่อชีวิตประจำวันมากเข้าทุกทีๆ จนรู้สึกว่าเขา
อาจจะได้คำตอบเมื่อมีผู้ถามว่า ธรรมะคืออะไร ธรรมะก็คือ
ชีวิตประจำวัน หรืออีกอย่างหนึ่ง ธรรมะก็คือการงาน การงานก็
คือชีวิตประจำวันนั่นเอง คนเราทุกคนนี้เป็นอยู่ด้วยการทำงาน
เราจะทำงานทั้งเวลาหลับทั้งเวลาตื่น เวลาตื่นเราทำงานทุกสิ่ง
ทุกอย่างด้วยความตั้งใจ แต่เวลานอนหลับเราทำงานโดย
อัตโนมัติ จิตของเราก็ยังต้องคิด หัวใจก็ยังเต้น ปอดก็ยังสูดลม
หายใจ อันนี้คือการทำงาน เพราะฉะนั้นชีวิตก็คือการทำงาน
งานก็คือชีวิต และสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นถ้าเราจะมาพูดถึงเรื่องว่า
สิ่งเหล่านั้นคือธรรม และมันเป็นธรรมได้อย่างไร

ในข้อที่ว่าธรรมะก็คือชีวิต ชีวิตก็คือธรรมะ อะไรในทำนองนี้
ที่เรียกว่าธรรมะก็เพราะเหตุว่าทุกสิ่งทุกอย่างนี้ มันเป็นเรื่องรู้

ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ และเป็นพื้นฐานที่เป็นเหตุให้เรา
รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเนี่ยมันมีอยู่ และมีความเปลี่ยนแปลงและ
แสดงความจริงให้ปรากฏตลอดเวลา แม้แต่ลมหายใจของเราเนี่ย
มันก็แสดงความจริงให้ปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือการสูดลมออก
สูดลมเข้า ตราบใดที่เรายังมีการสูดลมออกลมเข้า ความจริงมัน
ก็ปรากฏคือเราต้องมีชีวิตอยู่ ถ้าเราหยุดหายใจเมื่อไหร่ หยุดสูด
ลมออกลมเข้าเมื่อไหร่ เมื่อนั้นก็หมายถึงความสิ้นสูญแห่งชีวิต
คือตายนั่นเอง เพราะฉะนั้นในคำตอบที่ปัญหาข้อที่ว่า ธรรมะคือ
อะไร ธรรมะคือชีวิตนี้ ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ผิดแน่นอน อีกนัยหนึ่ง
การที่เรามาศึกษาธรรมะเนี่ย ที่ว่าศึกษาให้รู้ความจริงของชีวิต
เราควรจะได้ทราบคำว่า สภาวะธรรม

สภาวะธรรมคือสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด หรือทุก
สิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ ตั้งแต่อนุหรือปรมาณู หรือมวล
สารที่เกาะกลุ่มกันเป็นก้อนใหญ่โตจนหาประมาณมิได้ สิ่ง
ทั้งหลายเหล่านั้นคือธรรมะด้านสภาวะธรรม ธรรมะด้าน
สภาวะธรรมนี้เค้าย่อมมีการปรากฏการณ์แสดงความจริงให้เรา

รู้อยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเราจะสามารถกำหนดรู้ทันหรือเปล่า
เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมีปรากฏการณ์เกิดขึ้น ทรงตัวอยู่ แล้วก็
สลายตัว อันนี้คือกฎธรรมชาติที่เราจะต้องศึกษาให้รู้

ที่นี้ภายในตัวของเราเนี่ย เรายังมีกายกับใจ กายกับใจเนี่ยใน
เมื่อมีความสัมพันธ์กันอยู่ตราบใด เรายังมีชีวิตอยู่ตราบนั้น
เมื่อมีกายมีใจแล้ว เราต้องมีส่วนประกอบคือตา หู จมูก ลิ้น
กายและใจ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจบางครั้งพระพุทธเจ้า
ท่านก็ว่า **อินทรีย์ ๖** บางทีก็ว่า**ประตู**ซึ่งสุดแต่แต่โวหารของ
พระองค์ท่านจะรับสั่งมาเป็นประการใด ที่นี้ถ้ามุ่งถึงความเป็น
ใหญ่ ก็เรียกว่าอินทรีย์ ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเค้าต่างมี
ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของแต่ละอย่างๆ จะก้าวก้าวกัน
ไม่ได้ ไม่เหมือนมนุษย์เราธรรมดาๆ ซึ่งบางทีอาจจะก้าวก้าว
หน้าที่ของกันและกันได้ ที่นี้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเค้ามีหน้าที่
เฉพาะตัว ถ้าไอ้เจ้าหูนี้จะอุดริไปดูแทนตา เชิญเลย ไม่มีทาง ที่นี้
ตาจะทำอุดริมาฟังแทนหู ก็ไม่มีทางที่จะทำได้ เพราะอาศัยเหตุ

นี้พระพุทธเจ้าจึงสมมุติบัญญัติว่า อันนี้คืออินทรีย์ คือความเป็นใหญ่เฉพาะตัว

ในบางครั้งท่านก็กล่าวว่า มันเป็นประตู ประตูในเมื่อสิ่งนั้นเป็นประตู ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจที่เรียกว่าประตูเพราะมีสิ่งผ่านออกผ่านเข้า รูปผ่านเข้ามาทางตา เสียงผ่านเข้าทางหู กลิ่นผ่านเข้าทางจมูก รสผ่านเข้ามาทางลิ้น สัมผัสผ่านเข้ามาทางกาย ธรรมารมณ์ผ่านเข้ามาทางจิตใจ ทีนี้สิ่งทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาเนี่ย ถ้าเรากำหนดดูให้มันดี ๆ แล้ว ที่เรารู้ว่ามันผ่านออกผ่านเข้าอยู่เนี่ย ใครเป็นผู้รู้ ก็จิตใจของเรานั้นเองแหละเป็นผู้รู้ สิ่งที่เราทั้งหลายเหล่านั้นก็เป็นสภาวะธรรม กายใจเป็นสภาวะธรรม ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจก็เป็นสภาวะธรรม สิ่งที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ก็เป็นสภาวะธรรม โดยที่สุดแม้ว่าใจผู้รู้ก็เป็นสภาวะธรรมอีก สิ่งที่เป็นสภาวะธรรมนั้นหมายถึงสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ดังที่ปรากฏให้เราเห็นอยู่เนี่ย เมื่อสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะธรรม สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ นักปฏิบัติธรรม นักศึกษาธรรม เอาใจมารู้กับสิ่งเหล่านี้ ทำ

สติกับสิ่งเหล่านี้ตลอดเวลา เราก็ได้ชื่อว่าการปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา

มาตอนนี้มาพูดถึงการปฏิบัติธรรม อยากจะขอตัดเรื่องราววิธีการปฏิบัติธรรม ซึ่งเราเคยได้ยินได้ฟังกันมามากต่อมากแล้ว เช่นบริกรรมภาวนาบ้าง หรือการพิจารณาอะไรที่เกี่ยวกับร่างกายสังขารบ้าง ซึ่งเป็นส่วนภายใน อยากจะตีความหมายแห่งสภาวะธรรมให้มันกว้างๆออกไป เพื่อเราจะได้มีทางปฏิบัติธรรมให้กว้างขวางออกไปยิ่งกว่าที่เราเคยได้ยินได้ฟังมา เข้าใจว่าสิ่งใดที่เราสามารถรู้ด้วยจิต หรือสิ่งใดที่เราสัมผัสด้วยตา หู จมูก ลิ้น กายและใจดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เข้าใจว่าจะเป็นการเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติได้ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ควรจะเอามาเป็นอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานได้

เอ้า ถ้าอย่างสมมุติว่าใครซักท่านหนึ่ง อาจจะดอดถามขึ้นมาว่าข้าพเจ้าเรียนมาทางหมอ มีความรู้ทางแพทย์ จะเอาวิชาทางแพทย์มาเป็นอารมณ์ภาวนากรรมฐานเนีย ไม่ต้องเอาพุทโธ ยุบหนอพองหนอ จะใช้ได้ไหม คำตอบก็คือว่าได้ ทำไม่จึง

ต้องได้ เพราะวิชาหมอ วิชาแพทย์ที่เราเรียนมานั้น มันผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในเมื่อความรู้อันใดที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ กายใจเป็นสภาวะธรรม สิ่งที่กายรู้ใจรู้ สัมผัสรู้ มันก็เป็นสภาวะธรรม มันเป็นสิ่งที่เราจะต้องวิตกเอามาเป็นอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานได้ แม้ว่าใครจะเรียนมาในศาสตร์ไหนอย่างไรก็ตาม จะเป็นวิทยาศาสตร์ แพทย์ศาสตร์ นิติศาสตร์ หรือศาสตร์อะไรก็แล้วแต่ เรายังวิตกเอาหัวข้อ วิชาการที่เราเรียนมานั้น แล้วเอามาเป็นเครื่องพิจารณาของจิต ซึ่งมันเป็นวิชาที่เราเรียนมา รู้มาก่อนแล้ว มันคล่องตัวง่ายดี

เช่นอย่างเราอาจจะนึกว่าวิชาแพทย์คืออะไร และมี ความสำคัญกับชีวิตของเราอย่างไร เวลาเราจะรักษาคนไข้ เรา จะรักษาอย่างไร วางแผนไปอย่างไร อะไรในทำนองนี้ ซึ่งเรายก เป็นหัวข้อขึ้นมาตั้งเป็นปัญหาแล้วก็คิด คิดด้วยความมีสติสัมปะ ชัญญะ คิดจนกระทั่งจิตของเรามันสงบเพราะการคิดอันนั้น จะ เป็นเรื่องอะไรก็ได้ เราบริกรรมภาวนาพุทโธๆ พุทโธก็ความคิด เหมือนกัน ยุบหนอพองหนอก็ความคิดเหมือนกัน สัมมาอรหังก็

ความคิดเหมือนกัน แต่ถ้าเราจะเอาเรื่องความคิดที่เราเรียนมา
เนี่ย เอาวิชาที่เราเรียนมาทุกอย่างมาเป็นความคิดเนี่ย มันก็เป็น
ความคิด ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นความคิด สิ่งนั้นก็เป็นที่รู้ของจิต
เครื่องระลึกของสติ ทำไมเราจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐาน
ไม่ได้

บางทีบางท่านอาจจะสงสัยว่า สิ่งเหล่านั้นไม่มีคำว่าธรรมะ
เจือปนอยู่เลย แล้วเราจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้อย่างไร
ในสมัยที่อาตมาเป็นสามเณรน้อยเรียนธรรมบทแปลภาษาบาลี
ไปแปลพบเรื่องหนึ่งว่า ช่างไม้ นั่งตากไม้ อยู่ เอาการตากไม้ เป็น
เป็นอารมณ์กรรมฐาน ปลงปัญญาลงสู่พระไตรลักษณ์
พิจารณา**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ได้สำเร็จพระอรหันต์
เหมือนกัน การตากไม้มีคำว่าธรรมะเจือปนอยู่ด้วยมั๊ย

มีอีกคนหนึ่งนั่งทอหูกอยู่ ก็มาพิจารณาชีวิตของตนเอง
เปรียบเทียบกับ การทอหูก การทอหูกนี้มันหดสั้นเข้าไปเรื่อยจน
ใด ชีวิตของเราก็ตัดสั้นเข้าไปทุกทีๆ แล้วก็ได้ความสดสังเวช ได้
สำเร็จพระอรหันต์ การทอหูกมีคำว่าธรรมะหรือเปล่า

มีท่านผู้หนึ่งเดินทางไปเห็นพยับแดด เดือนเมษามันร้อน
มองเห็นพยับแดดมันเกิดความระยิบระยับขึ้นมา ก็ไปปลง
ปัญญาว่า อ้อ พยับแดดนี้ก็เปลี่ยนแปลงอย่างนี้นั่น จิตก็ได้
ความสดสังเวช ได้สำเร็จพระอรหันต์ พยับแดดนี้มีคำว่าธรรมะ
เจือปนอยู่ด้วยหรือเปล่า

ที่นำเรื่องต่างๆมาเล่าสู่ท่านทั้งหลายฟังเนี่ย อาตมภาพ
อยากจะแก้ไขข้อข้องใจบรรดาสังคมนักศึกษาธรรมะทั้งหลาย
เช่นอย่างบางที่ว่า **สมณะกับวิปัสสนา**มีนัยต่างกันอย่างไร เมื่อ
ตะกีนีก็ได้ยินคำถามคำตอบในเทพ คำว่าสมณะ วิปัสสนา มี
ความต่างกันอย่างไร ถ้าจะให้คำตอบตรงตามความหมายกัน
จริงๆ สมณะกับวิปัสสนาต่างกันแต่วิธีการ แต่จุดมุ่งหมายก็คือ
ความสงบ ท่านจะสังเกตดูความเท็จจริงขึ้นปฏิบัติผ่านมาก็ได้
ถ้าอยากจะรู้ข้อเท็จจริงที่เราไม่ต้องสงสัยให้สละแบบทิ้งเอาไว
เสียก่อน

การปฏิบัติสมถกรรมฐานตามความเข้าใจทั่วไปคือบริกรรม
ภาวนาและการเพ่งกสิณ หรือนึกอยู่สิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นเพียงสิ่ง

เดียว หรือนึกถึงลมหายใจ นึกถึงโครงกระดูกเป็นต้น แล้วเป็น
การนึกในวงจำกัดเฉพาะสิ่งๆหนึ่ง เช่นอย่างนึกพุทโธๆๆๆ ก็นึก
อยู่ที่พุทโธๆ อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติแบบ**สมถะ**

แต่ถ้าท่านผู้ใดมีความคิดมาก สามารถที่จะคิดมาก วิตกถึง
วิชาความรู้ที่เรียนมาอย่างทีเสนอแนะไปเมื่อสักครู่นี้ เช่นอย่าง
เรียนวิชาวิทยาศาสตร์มา ก็นึกถึงหัวข้อวิทยาศาสตร์ แล้วก็ตั้ง
คำถามตัวเอง ตอบตัวเองไปเรื่อยๆว่าวิทยาศาสตร์คืออะไร ใน
เมื่อตอบไปได้แล้วก็เกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์อย่างไร ตอบไป
ข้อไหน ก็เพราะอะไรๆๆ ถามตัวเอง ตอบตัวเองเรื่อยไป หรือเรา
จะนึกน้อมเอาร่างกายของเรามาวิตกขึ้นมาว่า ร่างกายของเรานี้
ประกอบด้วยขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วก็มา
ใช้ความคิดว่า รูปนี้ รูปไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเกี่ยวกับ
เรื่องรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเรื่อยไป การปฏิบัติ
แบบใช้ความคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา เรียกว่า**วิปัสสนา**
กรรมฐานหรือปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน

ถ้าจะจำกัดความให้มันเข้าใจอย่างชัดเจนก็คือว่าบริกรรมภาวนาคือปฏิบัติแบบสมถะ การปฏิบัติด้วยการใช้ปัญญาค้นคิดพิจารณาเป็นเรื่องเป็นราวเพื่อให้เป็นอุบายให้จิตสงบ เป็น การปฏิบัติแบบวิปัสสนา ทั้งสองอย่างนี้แหละ การนี้กอยู่สิ่งๆ เดียวก็ดี หรือการพิจารณาเป็นเรื่องเป็นราวก็ดี มุ่งสู่จุดแห่ง ความสงบตั้งมั่นของจิตในแนวแห่งสมาธิ เพราะทั้งสองอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติแล้วจะทำให้จิตสงบเหมือนกัน ไม่เชื่อทดลองดูก็ได้ เพราะฉะนั้นข้อแตกต่างกันเนี่ย แตกต่างกันเฉพาะวิธีการ

แต่ถ้าจะถามว่าการปฏิบัติด้วยบริกรรมภาวนาเนี่ย กับการ ใช้สติปัญญาพิจารณา เมื่อผลเกิดขึ้นแล้วจะมีนัยแตกต่างกัน บ้างมั๊ย อันนี้มีข้อแตกต่างกันอยู่บ้าง การบริกรรมภาวนาบางที่ก็ ไปนั่งติดแห่งกอยู่ที่สมถกรรมฐาน ที่ท่านว่าบริกรรมภาวนานี้ได้ แค่สมถกรรมฐาน ถูกต้องตามที่ท่านว่า ส่วนมากจะเป็นอย่าง นั้น แต่ถ้าหากว่าผู้ที่ใช้สติปัญญาเริ่มต้นพิจารณาเป็นเรื่องเป็น ราวไปเลยไม่ต้องบริกรรมภาวนา เมื่อจิตสงบลงทำให้เกิดมีปีติ มีความสุข แล้วก็มีสมาธิอย่างเดียวกันกับบริกรรมภาวนา ผู้ที่ใช้

ความคิดนั้นในเมื่อมีสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตจะเดินวิปัสสนาได้เร็วกว่าผู้ที่บริกรรมภาวนา เพราะฉะนั้นทั้งสองอย่างเนี่ย อย่าข้องใจ ใครจะบริกรรมภาวนาก็ได้ จะใช้สติปัญญาพิจารณาก็ได้

แต่ว่าขอเตือนไว้อีกอย่างหนึ่ง อันนี้เป็นประสบการณ์ ออกจะเป็นเรื่องนอกตำราไปสักหน่อยหนึ่ง การปฏิบัติสมาธิต้องพยายามให้สัมพันธ์กับงานและชีวิตประจำวันที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน เช่นอย่างสมมุติว่าท่านขับรถ ท่านภาวนาพุทโธ ในขณะที่ที่ขับรถภาวนาพุทโธ ถ้าจิตมันสงบลงไปแล้วมันไปอยู่กับพุทโธ ไม่สนใจกับการขับรถ ท่านลองหลับตานึกดูซิว่าอะไรจะเกิดขึ้น อย่างน้อยก็ต้องขับรถไปอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง ถ้าร้ายไปหน่อย ถ้ารถสวนมากๆ บางทีอาจชนเกิดอุบัติเหตุ อันนี้ลองพิจารณาดู เป็นประสบการณ์ที่ได้ยินได้ฟัง และเคยได้พบเห็นมาแล้วด้วยตนเอง

เพราะฉะนั้นการทำสมาธินี้ ถ้าพยายามทำสมาธิ ผีกลสมาธิ ให้มันมีความสัมพันธ์กับสถานการณ์สิ่งแวดล้อม เป็นเรื่องของชีวิตประจำวันได้เนี่ยจะดีที่สุด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างก็ได้กล่าว

แล้วว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต
เครื่องระลึกของสติ การปฏิบัติกับสิ่งเหล่านี้ เราทำสติรู้อย่าง
เดียว ขอบอกว่าไม่มีพิธีรีตองอะไร ทำสติรู้อย่างเดียว เรื่อง
พิธีรีตองนั้นตัดออกไว้เสียก่อน ถ้าเราจะทำให้เป็นพิธีนั้น เอาไว้
ทำตอนเช้าตอนเย็นที่เรามีไหว้พระสวดมนต์ประจำวัน

แต่ถ้าเราจะทำในขณะนี้ ขณะนี้ท่านฟังเทศน์ ท่านอาจจะ
ทำสติกับการฟังเทศน์ เอาเสียงเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึก
ของสติ ถ้าท่านกำหนดจดจ้องฟังอยู่ แม้ว่าท่านจะจำคำพูด
ไม่ได้ทุกคำ ท่านอาจจะมีความรู้สึกเกิดขึ้นมาว่า เสียงนี้ก็มีสูงๆ
ต่ำๆ มีหนักมีเบา แล้วก็มีสั้นมียาว ประเดี๋ยวท่านก็จะรู้อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตาขึ้นมากับการกำหนดรู้ปัจจุบัน หรือแม้ในที่สุด
ท่านอาจจะกำหนดรู้ความเป็นอยู่ในปัจจุบันของท่าน ท่านนั่ง
นานๆแล้วมันปวดหลัง นั่งนานๆแล้วมันเมื่อย นั่งนานๆแล้วมัน
ง่วง ในเมื่อรู้สึกตัวขึ้นมา มีสติแล้ว ท่านอาจจะได้รู้ธรรมขึ้นมากว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นอย่างนี้แหละ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงยก
ย้ายอยู่ตลอดเวลา

พอเข้ามาในห้องนี้ในตอนแรกก็เกิดอากาศเย็นเฉียบเพราะ
ฤทธิ์ของแอร์ หนักๆ เข้าความอบอ้าวมันเกิดขึ้นจากกลิ่นอายของ
กันและกัน บางทีอาจจะเกิดความร้อน ที่นี้บางทีพระที่พูดที่
เทศน์อยู่นี้ บางทีตอนแรกๆ ก็ารู้สึกว่า เออ น่าฟัง ฟังไปฟังมา
มันเหน็ดเหนื่อยแล้ว อาจจะเกิดรำคาญขึ้นมาก็ได้ สิ่งทั้งหลาย
เหล่านี้คือเหตุการณ์ในปัจจุบันที่มันจะเกิดขึ้น สื่อแสดงให้เรา
รู้

เพราะฉะนั้นการที่เราจะทำสมาธิให้มันมีความสัมพันธ์กับ
ชีวิตประจำวันของเรา ที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันเนี่ย ให้มันใกล้
ที่สุด อย่าให้มันห่างกัน ใน**มหาสติปัฏฐาน**ท่านก็ให้กำหนด**ยิน**
เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสติอย่างเดียว ที่นี้ในสิ่ง
อื่นๆ ที่เราทำอยู่ เวลาเราต้องการใช้ความคิดเกี่ยวกับงาน เราก็
เอาเรื่องงานมาคิด ทำสตติคิดให้มันจดจ้องลงให้มันชัดๆ เวลาทำ
ทำสตติอยู่กับงาน เวลาเขียนหนังสือก็ทำสตติอยู่กับสิ่งนั้น ทำอะไร
ก็ทำสตติกับสิ่งนั้น ทำสตติลูกเดียว อันนี้คือการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้
เกิดพลังจิต มีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันและงานที่เราทำ

อยู่ โดยเอาเรื่องของชีวิตประจำวันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่อง
ระลึกของสติ

เพราะฉะนั้นจึงใคร่ที่จะขอประมวลหลักการที่จะพึงยึด เป็น
แบบฉบับในการปฏิบัติไว้สามอย่าง **หนึ่ง** บริกรรมภาวนา อย่าง
ที่เราปฏิบัติมาแล้ว อะไรก็ได้

สอง การใช้สติปัญญาพิจารณา โดยวิตกเอาความรู้ที่เรา
เรียนมา หรือถ้าหากว่าใครรู้เรื่องกายเรื่องใจมากๆ เรื่องอภิธรรม
มากๆ จะวิตกเอาเรื่องอภิธรรมมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่อง
ระลึกของสติก็ได้ ถ้าท่านผู้ใดไม่คล่องต่อเรื่องของธรรมะ ก็เอา
วิชาการที่เราเรียนมา ที่เรารู้มาคล่องๆ แล้วนั้น มาเป็นอารมณ์
พิจารณาในเบื้องต้น มันจะช่วยให้การพิจารณาของเราคล่องตัว
ขึ้น อันนี้เป็นขั้นแห่งการพิจารณา จะเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ก็
ได้

ประการที่**สาม** การกำหนดรู้ โดยที่เราตั้งใจกำหนดรู้ลงที่จิต
ทำจิตให้ว่างอยู่ชั่วขณะหนึ่ง โดยธรรมดาของจิตเมื่อเราตั้งใจ
กำหนดลง เราจะเกิดความว่าง ในเมื่อเกิดความว่างขึ้นมาแล้ว

เราก็กำหนดดูที่ความว่าง ในเมื่อจิตว่างอยู่ซักพักหนึ่ง ความคิด
ย่อมเกิดขึ้น เมื่อความคิดเกิดขึ้น ทำสติตามรู้ความคิดนั้น
เพียงแต่สักว่ารู้ อย่าไปช่วยมันคิด ความคิดอะไรเกิดขึ้น กำหนด
รู้ ความคิดอะไรเกิดขึ้น กำหนดรู้

ยกตัวอย่างเช่น คิดถึงสีแดง ก็เพียงแต่รู้ว่าสีแดง ไม่ต้อง
ไปคิดว่าสีแดงคืออะไร ถ้าหากว่าจิตมันคิดไปโดยอัตโนมัติของ
มัน เราทำสติตามรู้ทุกกระยะ อย่าเผลอ ในทำนองนี้จะเป็นอุบาย
ทำให้จิตของเรารู้เท่าทันอารมณ์ สติตัวนี้จะกลายเป็น**มหาสติ**
ถ้าสติกลายเป็นมหาสติ จะสามารถประทับระคองจิตให้ดำรง
อยู่ในสภาพปกติ ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ได้ง่าย เมื่อสติตัวนี้เป็น
มหาสติแล้ว เพิ่มพลังขึ้นด้วยการฝึกฝนอบรมกลายเป็น **สติ-**
นทริย์

เมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสตินทริย์แล้ว พอกระทบอะไรปั๊บ จิต
จะค้นคว้าพิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ที่นี้
เมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสตินทริย์ เป็นใหญ่ในอารมณ์ทั้งปวง ซึ่งมี
ลักษณะคล้ายๆกับว่า จิตของเราสามารถเหินยวเอาอารมณ์มา

เป็นเครื่องมือเครื่องใช้ได้ หรือเอากิเลสมาเป็นเครื่องมือเครื่อง
ใช้ได้ เพราะสติตัวนี้เป็นใหญ่ ย่อมมีอำนาจเหนืออารมณ์ และ
สามารถใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นสติตัวนี้จะ
กลายเป็น**สติวินโย**

ในเมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสติวินโย สมาธิ สติ ปัญญาของผู้
ปฏิบัติมีสมรรถภาพดียิ่งขึ้น ท่านผู้นั้นจะไม่มีอาการหลับ ยืน เดิน
นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ตลอด ๒๔ ชั่วโมงจะมีสติสัมปะ
ชัญญะ เป็นสายสัมพันธ์สืบต่อกันตลอดเวลา แม้หลับลงไปแล้ว
จะรู้สึกตัวเองนอนไม่หลับ เพราะสติไม่ขาดตอน สติตัวรู้ หรือ
สติตัวรู้สึกสำนึก หรือสติอันเป็นตัวการซึ่งเป็นสติวินโยเนี่ย มัน
จะคอยจดจ้องอยู่ที่จิตตลอดเวลา พออะไรเข้ามาปั๊บ มันจะฉก
เหมือนกับงูเห่าฉกเหยื่ออย่างนั้น ถ้าสิ่งใดที่มันยังไม่วู้แจ่มเห็น
จริง มันจะยึดเอามาแล้วก็พิจารณาค้นคว้าจนรู้ความจริง ถ้ามัน
รู้แล้ว พอสัมผัสรู้ปั๊บ มันก็มานิ่ง เวลาเราจะทำงานทำการสิ่ง
หนึ่งสิ่งใด สติตัวนี้มันจะคล้ายๆกับว่าเป็นตัวรู้ปรากฏอยู่

ท่ามกลางทรวงอก ส่วนที่ส่งกระแสออกมาทำงาน มันก็ทำงานของมันอยู่ตลอดเวลา

ในเมื่อเป็นเช่นนั้นเราสามารถที่จะเอาพลังแห่งสมาธิไปใช้ในงานทุกประเภทได้ การทำสมาธิอันใด ทำให้ท่านเปิดต่อโลกต่อครอบครัว มันยังไม่ถูกต้องหรอก ถ้าทำสมาธิมีสติปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงดีแล้ว ต้องสามารถเอาพลังของสมาธิไปสนับสนุนงานการที่เราทำอยู่ได้ นักศึกษาก็ต้องเอาพลังแห่งสมาธิไปสนับสนุนการศึกษา

เคยให้คำแนะนำแก่นักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่ว่าวันแต่ละวันๆ เราไปเรียนหนังสือ วันนี้อาจารย์ท่านสอนอะไรมา พอกลับมาถึงที่พักเสร็จธุระแล้ว ให้วิตกกังวลวิชาที่เราเรียนมาในวันนั้น มาคิดทบทวนเป็นการทวนความจำ คิดไปคิดมา นึกไปนึกมาอยู่อย่างนั้นด้วยความตั้งใจ ผลปรากฏว่าทำให้นักศึกษาทั้งหลายที่มีความสนใจปฏิบัติอย่างนี้ มีสมาธิแล้วก็สามารถเรียนหนังสือเก่ง สามารถที่จะเอาสมาธิไปสนับสนุนการศึกษา และงานการที่เราทำอยู่ บางท่านถึงกับเอาพลังของสมาธิไปช่วยสร้าง

เครื่องมือวิทยาศาสตร์ขึ้นมาก็ได้ อันนี้ถ้าหากมีนักศึกษามาฟัง
อยู่ที่นี่ ลองพิจารณาดู ลองปฏิบัติดู วันหนึ่งไปเรียนอะไรมา วิตรก
ถึงความรู้อันนั้น ค้นคว้าพิจารณาเป็นการทวนความจำ

ที่นี้อย่างพ่อบ้านแม่เรือนทั้งหลาย ถ้าท่านผู้ใดเกิดมีปัญหา
ครอบครัว เช่นอย่างพ่อบ้านแม่บ้านไม่ค่อยจะลงรอยกัน มีมิติ
ขัดแย้งกันอยู่ ก็ให้พยายามตั้งปัญหาถามตัวเองว่าเรามีความ
บกพร่องอะไร ยกตัวอย่างเช่นบางครั้งท่านอาจจะเผลอไปเที่ยว
ดึกดื่น เทียงคืนตีหนึ่งตีสองกลับมา แม่บ้านซักโมโห บิดหุเอา
ท่านอย่าเพิ่งไปโกรธ ถ้าโดนเค้าบิดหุแล้วท่านอย่าเพิ่งไปโกรธ
ให้ตั้งปัญหาถามตัวเองก่อนว่าเราผิดอะไร ถ้าเรามีสติยับยั้งถาม
ตัวเองซักพักหนึ่ง เราจะได้ความรู้ ได้ความรู้ดีกว่าเราผิด ผิด
เพราะเราไปเที่ยวดึกเกินไป อันนี้เป็นตัวอย่างอันหนึ่งสำหรับการ
แก้ปัญหาคครอบครัวและชีวิตประจำวัน

การปฏิบัติธรรมนี้ มิใช่ที่เราต้องการความรู้ความเห็นมาคุย
อวดกันให้เสียเวลา เราต้องการธรรมะอันที่สามารถจะมาแก้ไข
ปัญหาชีวิตประจำวันได้ สามารถแก้ไขปัญหาหัวใจได้ สามารถ

แก้ไขปัญหางานการได้ สามารถใช้พลังสมาธิไปสนับสนุน
กิจการงานที่เราทำอยู่ได้ทุกประเภท จึงจะชื่อว่าฝึกสมาธิแล้ว
ได้ผลคุ้มค่ากับการเสียเวลา วันนี้ได้กล่าววาทะเบ็ดเตล็ดพอ
เป็นเครื่องเตือนจิตเตือนใจของท่านผู้ฟังทั้งหลาย ก็เห็นว่า
พอสมควรแก่กาลเวลา

ในท้ายที่สุดนี้ด้วยอำนาจแห่งความตั้งใจดี ในการที่จะ
ศึกษาธรรมะปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน ขอทุก
ท่านจงสำเร็จความปรารถนาตามที่ตั้งไว้โดยทั่วกันทุกท่าน
เทอญ

ที่มา: <https://youtu.be/AXBMuNgYnvk>