

ฝึกจิตกับการนั่งสมาธิต่างกันอย่างไร

.. เราต้องเรียนรู้ว่า พระพุทธเจ้าต้องการสอนอะไร? พระพุทธองค์สอนเรื่องของจิต ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เกิด-ดับ เป็นภายใน ให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เชื่อมโยงกันนั้น ไม่มีอะไรเป็นตัวตนที่แท้จริง รู้สึกกระแสเกิด-ดับ วูบๆ .. กระแสที่มีอยู่ .. รู้สึกถึงกระแสที่เชื่อมโยงกันได้ ไม่ได้เป็นเรา เป็นเขา หรือเป็นใคร นี้เรียกว่า เห็นตามความเป็นจริง

สมาธิแบบแรก คือ สมาธิที่เป็นไปเพื่อความสุข หรือความสงบในปัจจุบันเฉยๆ ฉะนั้นบางทีในกรณีที่เรา นั่งในห้องพระ .. สงบละ .. แต่พอเรามีความคิดเยาะๆ เราก็รู้สึกว่ามันไม่ได้แล้ว นั่งไม่สงบ นั่งไม่ค่อยได้หรือเสียงดังหน่อย เราก็นั่งไม่ค่อยได้แล้ว รู้สึกว่าไม่สงบ

...พระพุทธเจ้าตรัสว่า แต่ก่อนก็ฝึกสมาธิอยู่ พอฝึกเสร็จ เหมือนเอาก้อนหินมาทับหญ้าไว้ พอทับหญ้าแล้วเป็นอย่างไร? หญ้าก็ไม่โตขึ้นพอเอาก้อนหินออก หญ้ามันก็...โตขึ้นมาใหม่

เช่นเดียวกัน พอนั่งสมาธิ นั่งเสร็จแล้วสบายไม่คิดอะไร พอออกสมาธิมันก็.... คิดโน่น คิดนี่ คิดโน่น คิดนี่อีก มันก็ยิ่งกลับมาอีก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ยังไม่ใช้ทางพ้นทุกข์

แบบที่สอง.. ในกรณีที่คนทุกคนยังนั่งอยู่ นั่งเสร็จแล้ว เห็นแสงได้ เห็นแสงบางคนเห็นภาพได้ บางคนเห็นนรกสวรรค์ได้

เรียกว่า สมาธิที่เป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ แต่ยังไม่ใช้ทางพ้นทุกข์ แต่เห็นได้

สมาธิแบบที่สาม .. เห็นเวทนา สัญญา วิตก เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป .. กรณีที่นี้ นั่ง แล้วมันเจ็บ แต่ก็สามารถนั่งแล้วผ่านความเจ็บไปได้ เห็นเวทนามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ...นี่เขาเรียกว่า สมาธิที่ได้สติสัมปชัญญะ

ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงมานั่งร่างกายอยู่ พระพุทธองค์ตรัสว่า เราทรงมานั่งร่างกายของเราเอง ด้วย



การกวดพันด้วยพัน กลั่นลมหายใจต่างๆ ทรมานตัวเอง .. สติเราเองไม่เคลื่อนเลย แต่ว่าจิตเราเอง..ยังไม่หลุดพ้น .. สตินำหน้าสัมปชัญญะ สติมาก สัมปชัญญะน้อย ได้ความนิ่ง.. ได้สติสัมปชัญญะ แต่ยังไม่พ้นทุกข์ไม่ได้ เพราะยังไม่รู้ว่าทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะอะไร .. เพราะมีเหตุ คืออวิชชา คือความไม่รู้ ..ไม่รู้สังขารมันเอง

แล้วก็จะดับทุกข์ทำอย่างไร?

พระพุทธองค์ได้พบหนทาง คืออริยมรรคนั่นเอง คือเห็นความไม่เที่ยงไปเรื่อยๆ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ... เพียรที่จะเห็นถึงความรู้สึกที่ไม่เที่ยง เกิด-ดับไปเรื่อยๆ สัมปชัญญะนำหน้าความรู้สึกจะมาก สัมปชัญญะจะเป็นตัวเห็นถึงความรู้สึกเกิด-ดับ สติก็จะมาระลึกความรู้สึกที่เกิดขึ้น

สมาธิที่เกิดขึ้นจึงเป็นสมาธิที่เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ในปัจจุบันขณะ เรียกว่า เห็นสังขารตามความเป็นจริง เมื่อเห็นอย่างนี้จึงเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายจึงคลายความยินดี.. เมื่อคลายความยินดีจึงหลุดพ้น พระองค์จึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น ที่พูดว่าฝึกจิต ไม่ใช่ที่นั่งสมาธิแค่สงบเฉยๆ ก็คือ สมาธิแบบที่ ๔ คือเป็นไปเพื่อสิ้นอาสวะกิเลส คือ ที่เห็นการเกิด และการดับไป เห็นแล้วว่าทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะมีเหตุเป็น

แดนเกิด คือความเพลิดเพลินยินดี ความถือมั่นจึงเกิดขึ้น ภพชาติจึงเกิดขึ้น เมื่อดับเหตุแห่งความเพลิดเพลินยินดี ความถือมั่นก็ดับ ภพชาติทั้งหลายก็ดับ ทุกข์ก็ดับ

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ฉมาน...ย่อมมีแก่ผู้มีปัญญา” “ผู้มีปัญญา.....ย่อมมีฉมาน” “ฉมานและปัญญามีในผู้ใด....ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้พระนิพพาน”

ไม่ใช่ฉมานธรรมดา ไม่ใช่ฉมานที่แบบหนึ่งๆ นิ่ง...เข้าไปเฉยๆ นี่เขาเรียกว่า *อาร์มมณูปนิชฉมาน* คือ ฉมานที่เป็นเพ่งอารมณ์ต่างๆ เพ่งดิน เพ่งน้ำ เพ่งลม เพ่งไฟ เพ่งลมหายใจ แต่เป็น *ลักขณูปนิชฉมาน*... ฉมานที่เห็นพระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญา กับฉมานจึงเดินคู่กันไป เกิดและดับไปเรื่อยๆ ฉมานนี้ มันมีปัญญาเห็นความไม่เที่ยงไปด้วย ในความที่นิ่งเข้าไป นิ่งเข้าไป มันเห็นความไม่เที่ยง รู้สึกไปด้วย เห็นความแตกดับไปทุกขณะของชีวิต

เพราะฉะนั้น เราไม่ใช่ว่าเข้าฉมานไปพอนิ่งๆ แล้วถอยออกมาพิจารณา นั่น.... คิดพิจารณา ปัญญามี ๓ ระดับ ..

สุตามยปัญญา....ปัญญาเกิดจากการฟัง พอฟังเสร็จแล้วเราก็ตีคิด เรียกว่า จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา เช่นเข้าฉมานไปแล้ว ถอยออกมาพิจารณา

ภาวนามยปัญญา

ที่เราฝึกจิตเรียกว่า *ภาวนามยปัญญา* ปัญญาที่เกิดจากการเห็นสังขธรรมตามความเป็นจริง คือเห็นถึงความรู้สึกไม่เที่ยงเกิด-ดับ เป็นภายในไปเรื่อยๆ

ฉะนั้นที่ถามว่า ฝึกจิตกับนั่งสมาธิ ต่างกันตรงนี้.. ที่ฝึกจิตของพระพุทธเจ้า สมาธิกับปัญญาคู่กัน หรือเรียกว่า ฉานกับปัญญาคู่กัน หรือจะเรียกว่า ฉานกับปัญญาญาณคู่กันก็ได้ เรียกปัญญาญาณ ก็คือ ญาณในการสิ้นกิเลส ที่ทำไปพร้อมๆกัน



บังคับบัญชาให้เป็นตามปรารถนาไม่ได้

เพราะฉะนั้นตรงนี้พอเห็นความไม่เที่ยงแล้วเป็นยังไง ถ้าเกิดพอเรานั่งปุ๊บ นั่งตัวตรงใช้ได้เลย นั่งได้เป็นชั่วโมง แต่พอนั่งดูจิตทำไมนั่งๆแล้วมันบางทีสะบัด มันก้ม มันเอน มีมึนๆ? ทำไมมันก้มไปเลย บังคับได้มึนๆ พยายามจะนั่งให้ตรง บังคับได้มึนๆ? ไม่ได้.. สักร่างกายนี้ได้มึนๆ?

โดยปกติ เราจะลุก จะเดิน จะนั่ง เราสามารถทำได้ทันที ตั้งใจปรารถนา เราจึงรู้สึกว่างกายนี้เป็นตัวเรา แต่พอดูจิต ให้

สังเกตตรงนี้ .. ให้สังเกตตรงนี้ ไม่ใช่เรา นั่งแล้วตัวเอียง .. แต่ร่างกายกำลังกำลังแสดงอะไรให้เห็นต่างหาก

พอดูจิต มันก็จะแสดงความไม่เที่ยงให้เห็น .. ให้เห็นว่า บังคับไม่ได้ บังคับให้เป็นตามปรารถนาไม่ได้ ถ้าบังคับไม่ได้ สมควรจะยึดถือเอาร่างกายนี้มาเป็นตัวเรามั้ย?



พระพุทธเจ้าบอกว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ ควรถือมันมัยว่าเป็นตัวเรา ..ไม่ควร

แล้วที่บอกว่า “เป็นทุกข์” หมายความว่าอย่างไรคะ ? เพราะก็นั่งสบายๆ ไม่ได้เป็นทุกข์อะไร

ทุกข์ตัวนี้หมายความว่า..เหมือนบ้านนี้เหมือนห้องนี้สร้างมา คิดว่าอยู่ได้ ๑๐๐ ปีมัย? ไม่ได้ .. เพราะฉะนั้น ที่ตรงนี้มันก็ไม่เที่ยงแท้คือมันเปลี่ยนแปลงได้ มันอาศัยไม้ทั้งหมดมารวมกัน อะไรก็ตามที่อาศัยมารวมกัน มันเปลี่ยนแปลงได้ เรียกว่าไม่เที่ยง .. สิ่งใดไม่เที่ยง อยู่ได้ตลอดมัย? ไม่ตลอด..

เมื่อไม่ตลอด .. ปลอดภัยมัย? ไม่ปลอดภัย .. สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นไม่ปลอดภัย.. เพราะฉะนั้นมันเป็นทุกข์ เพราะยังมีภัย

เพราะฉะนั้นสิ่งใดไม่เที่ยง แล้วอยู่แล้วก็ไม่ปลอดภัย มันเป็นทุกข์อยู่สมควรจะเอาที่ๆไม่ปลอดภัยมาเป็นตัวเราจริงๆ มัย? นี่แหละที่อยู่ของฉัน ที่อยู่ตลอดไป เอามัย? บ้านนี้แหละที่อยู่ของฉันตลอดไป อยู่ได้มัย? .. ไม่ได้ เพราะฉะนั้นอย่าเอาสิ่งที่ไม่ปลอดภัยมาเป็นของเราจริงๆ เพราะบังคับมันได้มัย? ไม่ได้ ..ให้อยู่ตลอดไปได้มัย? ไม่ได้



ร่างกายนี้ก็เช่นเดียวกัน เราจะนั่งให้ตรง เราเคยชินที่จะนั่งร่างกายนี้ สังเกตมัย? สมมุติ โยมคิดจะลุกขึ้นมาลุกได้เลยมัย? จะเดิน .. เดินได้เลยมัย? เพราะเราใช้ร่างกายนี้ได้เป็นปกติ เราเลยเกิดความยึดติด ว่าร่างกายนี้คือตัวเราเอง เพราะเราใช้มันได้ตั้งใจ และกว่าจะรู้ว่า ตอนนี้ใช้ไม่ได้ตั้งใจ ตอนที่เราป่วย เราถึงจะรู้ตัว แต่มันก็จะเข้าไป

แต่ที่เราฝึกจิต พอนั่งๆอยู่ จะนั่งตัวตรง มันก็เอียง เราพยายามจะบังคับร่างกายนี้ มันก็บังคับไม่ได้ เพราะเราไม่ได้บังคับ ถ้าเราจะบังคับร่างกายนี้ โยมก็กลับไปทำสมาธิเฉยๆคือบังคับ แต่นี่เราไม่ได้ทำสมาธิ เราฝึกจิตเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง มันก็แสดงให้เราเห็นว่าบังคับไม่ได้ แล้วเราจะไปบังคับมัน มันแสดง

ให้เห็นว่าบังคับไม่ได้ แล้วจะไปบังคับมันอยู่นั้น แต่ถ้าเราฝึกจิต มันกำลังแสดงให้เห็น อ้อ บังคับมันไม่ได้ ถ้าบังคับไม่ได้ จะบอกว่าเป็นของเรามั้ย?

เปรียบเหมือนกับอย่างนี้ ถ้าโยมมีลูกน้องอยู่คนหนึ่ง ถ้าเราใช้งานเขาได้ เราจะบอกว่านี้ลูกน้องใคร ลูกน้องเรา เพราะเราใช้ได้ตั้งใจ แต่อีกหน้อยคนอื่นใช้ได้ เราใช้ไม่ได้ เขาบอกนี่ลูกน้องเธอหรือเปล่า? เราจะบอกว่ายังไง .. เขาไม่ใช่ลูกน้องฉันแล้ว เพราะอะไร? เพราะเราใช้เขาไม่ได้ตั้งใจ

เช่นเดียวกัน ร่างกายนี้เราลุกขึ้นได้ เดินได้ เราก็บอกว่า ร่างกายนี้เป็นของเรา พระพุทธเจ้าบอกว่าไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ได้ยังไง ก็เราใช้ได้ตั้งใจ แต่พอโยมนั่งแล้ว สะบัด คอตก โยมเริ่มใช้เขาไม่ได้ตั้งใจแล้ว

เพราะฉะนั้นก็ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ร่างนี้มันใช่ตัวเรามั้ย? มันบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เมื่อบังคับไม่ได้ อย่ายึดถือเอาร่างนี้มาเป็นตัวเรา หรืออย่าเอาร่างนี้มาเป็นของเรา มันกำลังแสดงให้เห็นตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้นอย่าแปลกใจ .. เขากำลังแสดงให้เห็น



เพราะเราไม่ได้เจาะจงนั่งสมาธิให้แค่ตัวจริงๆ เรากำลังฝึกจิตให้มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง คนที่นั่งอยู่ บางคนรู้สึกว่ ความคิดเยอะจัง พยายามบังคับให้ไม่คิดอะไร นั่นก็เป็นการไปกดขัง บังคับมันไว้ ทั้งร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ เฉยๆ ความทรงจำในอดีต ความคิดที่ปรุงแต่งไปในเรื่องราวต่างๆ การรับรู้ ดู ฟัง ในช่องทางแห่งการรับสัมผัสในร่างกายนี้

ถ้าเข้าใจเรื่องร่างกาย ก็เข้าใจเรื่องความคิดว่ โยมใช้ความคิดคิดงาน วางแผนงาน ออกแบบบ้านยังไง เตรียมงานจ่ายงานลูกน้องยังไง โยมก็คิดออก โยมใช้ความคิดได้เป็นปกติ เราใช้ความคิด แต่ผลงานเป็นของใคร ผลงานเป็นของเรา เราใช้ความคิดเหมือนเราใช้ลูกน้อง

เพราะฉะนั้นพอเราใช้เป็นปกติ เราจะยึดถือความคิดว่ เป็นของเรา ยึดถือความคิดว่ เป็นตัวเรา ความคิดก็คือลูกน้องของเรานั้นแหละ หัดใช้ความคิดสิ เราก้ใช้มันเป็นประจำ ใช้จนนึกว่ ความคิดเป็นของเรา

แต่พอเราดูจิตอยู่เมื่อกี้ พอจะนั่งนิ่งๆ เดี่ยวความคิดมันก็คิด คราวนี้เราไม่ต้องการจะให้มันคิด แต่มันก็คิด ถึงนั่งไปสักๆมันก็คิด แล้วเราห้ามมันได้มั้ย เราเริ่มห้ามมันไม่ได้แล้ว พอเราห้ามมันไม่ได้ แล้วสมควรจะยึดถือว่ มันเป็นลูกน้องเราหรือเปล่า

มันเริ่มแสดงตัวว่า มันไม่ใช่ของเราจริงๆแล้ว เพราะฉะนั้นมันก็แสดงอย่างนี้ก็ถูกต้องแล้ว เพราะเราต้องการให้เห็นตามความเป็นจริงว่า มันไม่ใช่ของเราหรอก

เพราะฉะนั้นเราเลยอยู่กับมันเหมือนเดิมมันแหละ แต่ไม่ได้ยึดถือว่ามันเป็นลูกน้องของเราอีกต่อไป เพราะฉะนั้นถึงฝึกจิต ร่างนี้มันสะบัดอยู่ ถึงความคิดมันก็คิดอยู่ แต่จิตเราก็เป็นอิสระ เห็นมัย ไม่เกาะติด พอไม่เกาะติด นี้เรียกว่า มันก็เริ่มจะหลุดพ้นจากอำนาจของมันแล้ว แต่ทุกวันนี้เราไม่ได้หลุดพ้นจากอำนาจของความคิด สังเกตมัย?

เพราะฉะนั้น ถ้าโยมไม่หลุดพ้นจากอำนาจของความคิด เราก็ต้องไปเวียนว่ายตายเกิด นี่คือเป้าหมาย สมมุติว่าโยมคิดว่า เสร็จจาก CDC แล้วไปกินข้าวต่อ เสร็จแล้วไปดูหนัง แล้วก็ไปเที่ยว พอคิดเสร็จ ร่างนี้ก็ตามไป ไปกินข้าว ไปดูหนัง ไปเที่ยวกับเพื่อน เรียกว่า ร่างนี้ก็ไปตามความคิด

ถ้าร่างนี้ไม่อยู่ มันก็เหลือแต่จิต จิตก็เกาะความคิดตัวนี้ไป นี้เรียกว่า ..ไปตามกรรม

ถ้าเราคิดว่าเราเลี้ยงดูพ่อแม่ดีกว่า ให้พ่อแม่สบายก็เป็นกรรมที่ดี มันก็พาไปที่ที่ดี เทวโลกก็เกิดขึ้น แต่ถ้าเราแม่เมตตาขอให้มีความสุข สิ่งนี้เป็นการให้ที่ละเอียดอ่อน พรหมโลกก็เป็นทีไป.. สูงกว่าเทวดา

แต่ถ้าเราคิดแต่เกลียดมัน จะจัดการมัน .. แค่นๆ มันก็ไปแต่ที่ที่มีแต่การขบเคียดแค่น เพราะฉะนั้น อบายภูมิคือที่ไม่สบายเลยเป็นที่ไป ..เห็นมัยว่ากรรมมันพาไป ความคิดตัวนี้ดูเข้าไป ไปในที่ๆชอบคิดไป เดียวก็คิดดี เดียวก็คิดไม่ดี เดียวก็ไปที่ดี เดียวก็ไปที่ไม่ดี มันไม่จบ ..

พระพุทธเจ้าสอนให้หลุดออกจากความคิด คือหลุดออกจากบ่วงกรรมก็คือ กลับมาที่จิตตรงนี้ นี้เรียกว่า หลุดออกจากบ่วงกรรมทั้งหมด ดีมัย? นี่คือเป้าหมายที่เราฝึกทั้งหมด ไม่ใช่แค่ฝึกงาน เป้าหมายจริงๆคือ หลุดออกจากบ่วงกรรม

เพราะฉะนั้นความคิดก็คิดอยู่ แต่ถ้าโยมชินที่จะใช้ความคิด ก็ชินที่จะไปตามกรรม แต่ถ้าโยมชินที่จะรู้จักว่ามันคิดก็คิดไป เราไม่ตามไปแล้ว โยมก็จะเป็นอิสระจากบ่วงกรรม นี้เรียกว่า กรรมที่เป็นไปเพื่อการสิ้นกรรม อย่างนี้คุ้มค้ำมัย?

.. นี่คือวิชาเอาตัวรอดเหมือนมีเรืออยู่ ขึ้นเรือมาแล้ว เราสนุกสนานกันบนเรือ มีห่วงยางชูชีพแขวนอยู่ มีใครสนใจมัย แต่ถ้าเกิดเรือแตก สนใจมัย? ทุกคนแย่งชิง เพราะอะไร ห่วงยางชนิดเดียวช่วยชีวิตได้มัย? ช่วยได้ .. แต่ของทั้งหมดช่วยได้มัย? ไม่ได้

เช่นเดียวกัน.. ฝึกจิตแค่นี้เหอ แค่นี้แหละ เหมือนชูชีพ
นั้นแหละ ตอนนี้อยมมองไม่เห็นค่าหรรอก แต่พอโยมจะจากไป
มันมีค่า ช่วยได้ เป็นที่พึ่งที่เกาะเหมือนห่วงยาง ช่วยให้รอดได้



ดังนั้นคำถามข้อสุดท้าย ที่ถามว่ามันหลับไปใช่ไหม? ใน
กรณีที่เกิดนิ่งๆ มันจะดึงลงไปพักอยู่ เรียกว่าลงภวังค์ เรียก
ว่า เราค่อยๆรู้สึกเข้าไป รู้สึกเข้าไป รู้สึกเข้าไป ที่พระอาจารย์
สอนแล้วนิ่งๆแล้วมันหลับไปเลย

.. เราไม่ได้มาสอนให้นั่งสมาธินะ แต่ที่พระอาจารย์สอน
สอนเพื่อวันสุดท้ายของทุกคนเลย

เหมือนโยมอยู่บ้าน ถ้าโยมอยู่บ้าน ไม่เคยออกจากบ้าน
ไปเลย ถ้าเกิดคนเรียกไปค้างข้างนอก ไม่เอา.. ไม่เคยไปไหน
เพราะเราเคยอยู่แต่กับบ้าน เราอาศัยอาวรณ์บ้านนี้อยู่ แต่ถ้า
เกิดออกไปเป็นปกติ พอจะไป ไปง่ายมั๊ย? ง่าย ..

... เช่นเดียวกัน เราเกาะร่างนี้เป็นปกติ ไม่เคยไปคราว
นี้ที่พระอาจารย์สอน รู้สึกไป รู้สึกไป เรา รู้สึกไปเรื่อยๆ อย่า
เกาะความคิด อย่าเกาะร่างนี้ ที่ฝึก ฝึกให้จิตไม่เกาะร่างให้เป็น
ปกติซะ เพื่อให้คลายความยึดติดกับร่างนี้ เวลาเราไป .. รู้สึก
เข้าไป รู้สึกเข้าไป วิว๊.. มันไปด้วยความรู้สึก มันเพิ่มกำลัง

ฉะนั้นที่ฝึกนี้ เพื่อเป้าหมายอย่างนี้ ไม่ให้มีความอาลัย
อาวรณ์ในร่างนี้ ไม่ให้เกาะกับความคิดอะไรทั้งสิ้น ให้จิตมันไป
ด้วยสัมปชัญญะสติ หลุดออกไปเลย ไม่เกาะเกี่ยวกับสิ่งใดๆทั้ง
สิ้นทั้งปวง นี่คือเป้าหมาย เพราะฉะนั้นที่ฝึกๆ ทำไม่ตัวกัม ก็ไม่
ให้มาเกาะร่างใจ อย่าให้เกาะ เพราะเวลาไป เราเอาจิตข้างในไป
แต่ไปด้วยความรู้สึก

ถ้าคนไม่ฝึก จิตมันไม่เกาะความรู้สึก มันก็เกาะความ
คิด พอเกาะความคิด มันก็ไปตามกรรม เพราะฉะนั้น นี่คือเป้า
หมายที่เราฝึก เอ๊ะทำไมตัวกัม ก็ไม่ให้เกาะ ถึงนอนก็ไม่ให้
เกาะ รู้สึกไป รู้สึกไป นี่คือเป้าหมาย แต่ที่ให้ฝึกไปเรื่อยๆ เพื่อ
รวมกำลังมากขึ้นมากขึ้น เรียกว่า เข้าไปในห้วงลึกของจิตตัวเอง
ที่รู้สึกเข้าไป..รู้สึกเข้าไป พระอาจารย์นำไปก่อน ก็รู้สึกได้มาก
ขึ้น.. มากขึ้น แข็งแรงขึ้นนั่นเอง เจริญพร

เวลาดูจิตกับพระอาจารย์ รู้สึกทำได้ง่ายมากเลยคะ ..

พระอาจารย์สอน ทำได้ไหม? กระแสทำได้ไหม? รู้สึกไหม? สบายไหม? ...(สบายค่ะ) ...สบายด้วยแล้วทำได้ด้วย .. เขาเรียกว่า สุขา ปฏิภา ขิปปาภิญญา ปฏิบัติสบายด้วย รู้ได้อย่างรวดเร็วด้วย... คือ ทำได้ ก็สบายด้วย รู้ได้อย่างรวดเร็ว ไม่จำเป็นต้องซ้ำๆ

ที่ฝึกจิต ไม่ได้ให้กดความคิด ให้มีที่พึ่งที่เกาะข้างใน ส่วนความคิด มันเหมือนกองไฟที่เกิดขึ้น เรารู้ว่าถ้าเราไม่ได้เติมเชื้อในกองไฟ ที่สุดกองไฟมันก็...ดับไปเป็นธรรมดาคือ เป็นธรรมดาที่มันจะต้องดับอยู่แล้ว เราไม่ได้กลัวว่ามันจะไม่ดับ เพราะอย่างไรมันต้องดับ นี่แสดงว่า....เรารู้จักมัน.. ว่าความคิดและอารมณ์ทั้งหลายเป็นแค่กระแส .. ผ่านมาแล้วผ่านไป

แต่ในกรณีที่บางทีว่า เราแผ่เมตตาให้คนนี้ เราแผ่ไม่ได้เลย เพราะว่า เราไม่ใช่แค้โกรธ แต่ข้างในเราไม่ยอม ถ้าแผ่เมตตาให้คนที่เรารักพอได้ แต่ในกรณีที่คนนี้ผิด แต่เขาไม่ยอมรับผิด เราไม่ใช่แค้โกรธ แต่เราไม่ยอม เราไม่ยอมว่า....ก็เขาผิด จะไปแผ่เมตตาให้เขาได้อย่างไร...

ในกรณีที่ไมยอมอย่างนี้ เราต้อง...อโหสิ... หมายถึงว่าถึงแม้เขาจะผิดก็ตาม แล้วเขาไม่ขอโทษก็ตาม...เราก้...อโหสิ เขา

เรียกว่า...ให้อภัย...คือการที่ ไม่เก็บภัยเอาไว้ ไม่เก็บภัยเวรทั้งหลาย เอาเอาไว้กับตัวเอง

เหมือนมีลื่นชัก ไม่เอาของไม่ดีมาเก็บใส่ไว้ เพราะเราต้องการของดี ๆ เก็บไว้ ดังนั้น ให้อภัย คือ ไม่เก็บภัยเวรทั้งหมดมาไว้กับตัวเองมันเลยเป็นกุศล เก็บว่า....ขอให้มีความสุข อโหสิ นะ ไม่มีเวรกัน ...

ดังนั้น บางทีคนที่นอนไม่หลับ ความรู้สึกไม่ยอมมันค้างอยู่ เราก้ดูจิต แล้วก็... อโหสิ...ไม่มีเวรกัน.. และแผ่เมตตาเข้ามาที่จิตของเรา ..ให้มีความสุข ให้มีความสุข

