



## วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๒

โดย หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลสงฆ์ กทม. เมื่อ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๒๖



ณ โอกาสต่อไปนี้จะได้นำธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาบรรยายพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟัง ท่านทั้งหลายมีความสนใจในการฟังธรรม นอกจากจะสนใจในการฟังแล้ว ยังสนใจในการทำ คือ ปฏิบัติด้วย เท่าที่สังเกตในสมัยปัจจุบันนี้ รู้สึกว่ามีผู้ฟังและมีผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้นทุกทีๆ ตามสถิติโดยเฉลี่ยที่วัดป่าสาละวัน ก็มีผู้ไปศึกษาธรรมไม่น้อยกว่าวันละ ๕๐ คน แต่ละท่านที่ไปศึกษาก็ยังเป็นประเภทที่อยู่ในวันหนุ่มสาว ส่วนคนแก่ๆ ก็มีบ้างประปรายไม่ค่อยมาเหมือนคนหนุ่มสาว และพวกหนุ่มสาวทั้งหลายที่สนใจในการศึกษาและปฏิบัติธรรม ส่วนมาจะเป็นคนชั้นปัญญาชน และผ่านการศึกษาอย่างน้อยระดับอนุปริญญา ตั้งแต่อนุปริญญาจนถึงปริญญาเอก ทีนี้ถ้าพูดถึงตำแหน่งหน้าที่ของท่านเหล่านั้น ก็ตั้งแต่ระดับเสมียนจนกระทั่งถึงข้าราชการชั้นพิเศษ เจ้ากรม ถึงรัฐมนตรี นี่แสดงว่า ธรรมะกำลังเฟื่องฟูหรือกำลังถูกฟื้นฟูขึ้นมา ทั้งนี้ก็เห็นจะเป็นเพราะว่า ประชาชน พุทธบริษัท มีความเข้าใจในคำว่า “**ธรรมะ**” ใกล้ต่อชีวิตประจำวันมากเข้าทุกทีๆ จนรู้สึกว่า เราอาจจะได้คำตอบเมื่อมีผู้ถามว่า “**ธรรมะ**” คือ อะไร “**ธรรมะ**” ก็คือ “**ชีวิตประจำวัน**” หรืออีกอย่างหนึ่ง “**ธรรมะ**” ก็คือ “**การทำงาน**” ก็คือ “**ชีวิตประจำวัน**” นั่นเอง

คนเราทุกคนนี้เป็นอยู่ด้วยการทำงาน เราจะทำงานทั้งเวลาหลับทั้งเวลาตื่น เวลาตื่นเราทำงานทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความตั้งใจ แต่เวลานอนหลับเราทำงานโดยอัตโนมัติ จิตของเราก็ยังต้องคิด หัวใจก็ยังเต้น ปอดก็ยังสูดลมหายใจ อันนี้คือการทำงาน เพราะฉะนั้น ชีวิตก็คือการทำงาน งานก็คือ ชีวิต และสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ถ้าเรามาพูดถึงว่า สิ่งเหล่านั้นคือธรรม และเป็นธรรมได้อย่างไร

ในข้อที่ว่า “**ธรรมะ**” คือ “**ชีวิต**” ในขณะเดียวกัน “**ชีวิต**” ก็คือ “**ธรรมะ**” เช่นเดียวกัน อะไรในทำนองนี้ ที่เรียกว่า “**ธรรมะ**” ก็เพราะเหตุว่า “**ทุกสิ่งทุกอย่าง**” นี้ มันมีคุณสมบัติสำคัญบางประการ ดังนี้

- (๑) มันเป็นเครื่องรู้ของจิต
- (๒) มัน เป็นเครื่องระลึกของสติ และ
- (๓) มันเป็นพื้นฐานที่เป็นเหตุให้เรา รู้ เราเข้าใจใน “**สภาวะธรรม**” ของ “**ทุกสิ่งทุกอย่าง**” นี้



ใน “สภาวะธรรม” ของ “ทุกสิ่งทุกอย่าง” นี้ ทำให้เห็น “สังขธรรม” ภายใต้หลักธรรม “ไตรลักษณ์” หรือ “สามัญญลักษณะ” คือ “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” อันประกอบด้วย “ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวใช้ตน” ซึ่งมูลเหตุที่ทำให้เราเข้าใจใน “สภาวะธรรม” ของ “ทุกสิ่งทุกอย่าง” หรือ “สรรพสิ่ง” ที่ดำรงอยู่ในจักรวาลนี้ มีสภาวะเฉพาะของมันที่ทำให้เรารู้หรือเข้าใจในประเด็น (อธิบายเพิ่มเติม) ต่อไปนี้

๑. มันมีอยู่

๒. มันมีความเปลี่ยนแปลง

๓. มันแสดงความจริงให้ปรากฏตลอดเวลา

ยกตัวอย่าง เช่น ลมหายใจของเราเนี่ย มันก็แสดงความจริงให้ปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือ การหายใจเข้า และหายใจออก ตราบใดที่เรายังมีการสูดลมเข้า และสูดลมออก ความจริงที่มันปรากฏคือ “เราต้องมีชีวิตอยู่” ถ้าเราหยุดหายใจเมื่อไร หยุดสูดลมออก ลมเข้าเมื่อไร เมื่อนั้น ก็หมายความว่า “ความสิ้นสูญแห่งชีวิต” คือ “ตาย” นั่นเอง เพราะฉะนั้น ในคำตอบปัญหาข้อที่ว่า “ธรรมะ” คืออะไร “ธรรมะ” คือ “ชีวิต” นี้ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่คิดแน่นอน อีกนัยหนึ่ง การที่เรามาศึกษาธรรมะนี้ ชื่อว่าศึกษาให้รู้ความจริงของชีวิต เราควรจะได้ทราบว่ “สภาวะธรรม” สภาวะธรรม คือ สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ ตั้งแต่อนุ ประมาณู หรือมวลสารที่เกาะกุมกันเป็นก้อนใหญ่โตจนหาประมาณมิได้สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น คือ ธรรมะด้านสภาวะธรรม (ความจริงที่ปรากฏ) ธรรมะด้านสภาวะธรรมนี้ ก็ย่อมมีปรากฏการณ์แสดงความจริงให้เรารู้ตลอดเวลา แต่ว่าเราสามารถกำหนดรู้ทันหรือเปล่า เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมี (๑) ปรากฏการณ์ขึ้น (ชาติ - การเกิด) (๒) ทรงตัวอยู่ (ชรา - ความแก่ชราภาพ) แล้วก็ (๓) สลายตัว (มรณะ - ความตาย หรือสูญสิ้นไป) อันนี้คือกฎธรรมชาติ ที่เราต้องศึกษาให้รู้

ภายในตัวของเรานี้ เราก็มียกกับใจ ยกกับใจ นี้ ในเมื่อมีความสัมพันธ์อยู่ตราบใด เราก็ยังมีชีวิตเป็นอยู่ตราบนั้น เมื่อมีกาย มีใจแล้ว เราต้องมีส่วนประกอบ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ บางครั้ง พระพุทธเจ้า ท่านก็ว่า “อินทรีย์ ๖” บางทีก็ว่า “ประตุ” - ประตุ ทวารทั้ง ๖ - ซึ่งสุดแล้วแต่โอรของพระองค์ท่านจะรับสั่งมาเป็นประการใด ที่นี้ถ้ามุ่งถึงความ เป็นใหญ่ (หน้าที่หลักของแต่ละอวัยวะ) ก็เรียกว่า “อินทรีย์ ๖” ซึ่งมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ต่างมีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของเขาแต่ละอย่างๆ จะก้าวก่ายกันไม่ได้ ไม่เหมือนมนุษย์เรา ธรรมดาๆ ซึ่งบาที่อาจจะก้าวก่ายหน้าที่ของกันและกันได้

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เข้ามีหน้าที่เฉพาะตัว ถ้าหูจะอุดริไปดูแลตา เจริญเลย ไม่มีทางที่นี้ตาจะทำหน้าที่อุดริมาทำแทนหู ก็ไม่มีทางทำได้ เพราะอาศัยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงสมมติบัญญัติว่า อันนี้คือ อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่เฉพาะตัว ในบางครั้งท่านก็กล่าวว่ามันก็เป็นประตุทวาร ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นประตุทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เรียกว่า “ประตุทวาร” เพราะมีสิ่งผ่าน



ออก ผ่านเข้า รูปผ่านเข้ามาทางตา เสียงผ่านเข้ามาทางหู กลิ่นผ่านเข้ามาทางจมูก รสผ่านเข้ามาทางลิ้น สัมผัสผ่านเข้ามาทางกาย ธรรมารมณ์ (ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ) ผ่านเข้ามาทางจิตใจ

สิ่งทั้งหลายที่ผ่านเข้ามา ถ้าเรากำหนดให้มันดีๆ แล้ว ที่เรารู้ว่ามันผ่านออก ผ่านเข้าอยู่นี้ ใครเป็นผู้รู้ ก็จิตใจของเรานั้นเองแหละเป็นผู้รู้ สิ่งที่อยู่ทั้งหลายเหล่านั้นก็เป็น “สภาวะธรรม” กายและใจเป็น “สภาวะธรรม” ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เป็น “สภาวะธรรม” สิ่งทีผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เป็น “สภาวะธรรม” ในที่สุดแม้ว่าใจผู้รู้ก็เป็น “สภาวะธรรม” อีก สิ่งที่เป็นสภาวะธรรมนั้น หมายถึง สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ ดังที่ปรากฏให้เราเห็นกันอยู่นี้

เมื่อสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะธรรม สิ่งเหล่านี้ก็เป็น “เครื่องรู้ของจิต” และเป็น “เครื่องระลึกของสติ” นักปฏิบัติธรรมหรือนักศึกษาธรรมเอาใจมาอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ทำสติกับสิ่งเหล่านี้ตลอดเวลา เราก็ได้ชื่อว่ามี การปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา มาตอนนี้ มาพูดถึงเรื่องการปฏิบัติธรรม อยากจะขอตัดเรื่องราววิธีการปฏิบัติธรรม ซึ่งเราเคยได้ยินได้ฟังมามากต่อมากแล้ว เช่น “การบริกรรมภาวนา” บ้าง หรือ “การพิจารณาอะไรซึ่งเกี่ยวกับร่างกายสังขาร” บ้างซึ่งเป็นส่วนภายใน อยากจะตีความหมายแห่ง “สภาวะธรรม” ให้มันกว้างๆ ออกไป เพื่อที่เราจะได้มีทางปฏิบัติธรรมให้กว้างขวางออกไป ยิ่งกว่าที่เราได้เคยได้ยินได้ฟังมา เข้าใจว่าสิ่งใดที่เราสามารถรู้ด้วยจิตหรือสิ่งใดที่เราสัมผัสด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เข้าใจว่าจะเป็นการเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติได้ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ควรจะนำเอามาเป็นอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานได้

ถ้าอย่างสมมติว่า ใครสักท่านหนึ่งอาจจะถามขึ้นมาว่า ข้าพเจ้าเรียนมาทางหมอ มีความรู้ทางแพทย์ จะเอาวิชาทางแพทย์มาเป็นอารมณ์ภาวนากรรมฐานนี้ ไม่ต้องเอา “พุทโธ” หรือ “อุบหนอ พองหนอ” จะใช้ได้ไหม คำตอบคือ “ได้” ทำไม่จึงต้องได้ เพราะวิชาหมด วิชาแพทย์ที่เราเรียนมานั้น มันผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในเมื่อความรู้อันใดทีผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นสภาวะธรรม สิ่งทีกายรู้ ใจรู้ หรือสัมผัสรู้ นั้น ก็เป็นสภาวะธรรม มันเป็นสิ่งที่เราจะต้องวิตกเอามาเป็นอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานได้ แม้ว่าใครจะเรียนมาในศาสตร์ไหนอย่างไรก็ตาม จะเป็นวิทยาศาสตร์ แพทย์ศาสตร์ นิติศาสตร์ หรือศาสตร์อะไรก็แล้วแต่ เรานี้ก็วิตกเอาหัวข้อวิชาการที่เราเรียนมานั้น แล้วเอามาเป็นเครื่องพิจารณาของจิต ซึ่งมันเป็นวิชาที่เราเรียนมาความรู้มาก่อนแล้วมันคล่องตัวง่ายดี เช่น อย่างเราอาจจะนึกว่าวิชาแพทย์คืออะไร มีความสำคัญกับชีวิตของเราอย่างไร เวลาเราจะรักษาคคนไข้ จะรักษาอย่างไร วางแผนอย่างไร อะไรในทำนองนี้ ซึ่งเรายกเป็นหัวข้อขึ้นมาตั้งเป็นปัญหาแล้วก็คิด คิดด้วยความมึนสติสัมปชัญญะ คิดจนกระทั่งจิตของเรามันสงบ เพราะการคิดอันนั้น จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ เราบริกรรมภาวนา “พุทโธๆๆ” และ “พุทโธ” ก็ความคิดเหมือนกัน หรือ “อุบหนอ พองหนอ” ก็ความคิดเหมือนกัน หรือ “สัมมอรหัง” ก็ความคิดเหมือนกัน แต่ถ้าเราจะเอาเรื่องความคิดที่เราเรียนมานี้ เอาวิชาที่เรียนมาทุกอย่างมาเป็นความคิดนี้



มันก็เป็นความคิด ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นความคิด สิ่งนั้นก็เป็เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำไม่เราจะเอามาเป็น “*อารมณ์กรรมฐาน*” (Subjects of Meditation) ไม่ได้

บางทีบางท่านอาจจะสงสัยว่า สิ่งเหล่านั้นไม่มีคำว่า “*ธรรมะ*” เจือปนอยู่เลย แล้วเราจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้อย่างไร ในสมัยอาตมาเป็นสามเณรน้อย เรียนธรรมบท แปลภาษาบาลี เคยแปลพบเรื่องหนึ่งว่า ช่างไม้ นั่งตากไม้ อยู่ อากาศตากไม้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ปลูกปัญญาลงสู่ “*พระไตรลักษณ์*” โดยพิจารณา “*อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา*” ได้สำเร็จพระอรหันต์เหมือนกัน อากาศตากไม้ไม่มีคำว่า “*ธรรมะ*” เจือปนอยู่ด้วยไหม มีอีกคนหนึ่งนั่งทอหูกอยู่ ก็มาพิจารณาชีวิตตัวเอง เปรียบเทียบกับการทอหูก การทอหูกนี้มันหดสั้นเข้าไปเรื่อยฉันใด ชีวิตของเราก็สั้นเข้าไปทุกทีๆ ฉะนั้น แล้วก็ได้ความสลดสังเวชได้สำเร็จพระอรหันต์ การทอหูกมีคำว่า “*ธรรมะ*” หรือเปล่า มีท่านผู้หนึ่งเดินทางไปเห็นพยับแดดเดือนเมษามันร้อน มองเห็นพยับแดดเกิดความระยิบระยับขึ้นมา ก็ไปปลูกปัญญาว่า อ้อ พยับแดดนี้มันก็เปลี่ยนแปลงอย่างนี้นะ จิตก็ได้ความสังเวชก็สำเร็จพระอรหันต์ พยับแดดมีคำว่า “*ธรรมะ*” เจือปนอยู่ด้วยหรือเปล่า ที่นำเรื่องต่างๆ มาเล่าให้ท่านทั้งหลาย ฟังนี้ อาตมาภาพออยากจะทำใจข้อสงสัยข้องใจบรรดานักศึกษาธรรมะทั้งหลาย เช่น อย่างบางทีว่า “*สมณะ*” กับ “*วิปัสสนา*” นี้มีนัยต่างกันอย่างไร เมื่อตะกี้ก็ได้ยินคำถาม คำตอบในเทพคำว่า “*สมณะ*” กับ “*วิปัสสนา*” มีความแตกต่างกันอย่างไร ถ้าจะให้คำตอบตรงตามความหมายกันจริงๆ “*สมณะ*” กับ “*วิปัสสนา*” ต่างกันแต่วิธีการเท่านั้น แต่จุดมุ่งหมาย ก็คือ *ความสงบ* ท่านจะสังเกตดูข้อเท็จจริงเท่าที่ท่านปฏิบัติผ่านมาก็ได้ ถ้าอยากจะรู้ข้อเท็จจริงที่เราไม่ต้องสงสัย ให้สลดแบบทิ้งเอาไว้ก่อน การปฏิบัติสมถกรรมฐานตามความเข้าใจโดยทั่วไป คือ “*การบริการรรมภาวนา*” และ “*การเพ่งกสิณ*” หรือ “*การนึกอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นเพียงสิ่งเดียว*” หรือ “*การนึกถึงลมหายใจ*” หรือ “*การนึกถึงโครงกระดูก*” เป็นต้น แล้วเป็น “*การนึกอยู่เฉพาะ จำกัดในวง จำกัดเฉพาะสิ่งๆ หนึ่ง*” เช่น นึกถึงคำบริการรรมภาวนา “*พุทโธ*” ก็นึกอยู่ที่คำว่า “*พุทโธๆๆ*” อันนี้เป็นวิธี “*การปฏิบัติแบบสมณะ*” หรือ “*สมถภาวนา – สมถกรรมฐาน – สมถกัมมัฏฐาน*” แต่ผู้มีความคิดมาก สามารถที่จะคิดมากๆ วิตถถึงวิชาความรู้ที่เรียนมา อย่างที่เสนอแนะไปแล้วเมื่อสักครู่นี้ เช่น อย่างเรียนวิชาวิทยาศาสตร์มา ก็มานึกถึงหัวข้อวิชาวิทยาศาสตร์ แล้วก็ตั้งคำถามตัวเอง ตอบตัวเองไปเรื่อยๆ วิทยาศาสตร์คืออะไร ในเมื่อตอบไปได้แล้ว ก็เกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์อย่างไร ตอบไปข้อไหน เพราะอะไรๆๆ ถามตัวเองตอบตัวเองเรื่อยๆ หรือเราจะน้อมเอาร่างกายของเรามาวิตถขึ้นมาว่า ร่างกายของเรา นี้ ประกอบด้วย “*จันท์ ๕*” หรือ “*เบญจจันท์*” ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วน้อมจิตเข้าสู่พระไตรลักษณ์ โดยคิดว่า รูป ไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกี่ยวกับเรื่อง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรื่อยไป การปฏิบัติแบบใช้ความคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา เรียกว่า “*วิปัสสนากรรมฐาน*” หรือ “*การปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน*”



ถ้าจะจำกัดความให้มันเข้าใจอย่างชัดเจนก็คือว่า “การบริการภวานา” คือ การปฏิบัติแบบสมถะ ส่วนวิธีการปฏิบัติด้วยการใช้สติปัญญาค้นคิดพิจารณาเป็นเรื่องเป็นราว เพื่อเป็นอุบายให้จิตสงบ ซึ่งเป็นการปฏิบัติแบบวิปัสสนา (ซึ่งทำให้ได้ภูมิจิต ภูมิธรรม ภูมิปัญญา) แต่อย่างไรก็ตาม ทั้งสองอย่างนี้แหละ การนี้ก้อยู่สิ่งๆ เดียวก็ดี หรือการพิจารณาเป็นเรื่องเป็นราวก็ดี มุ่งสู่จุดแห่งความสงบ ตั้งมั่นของจิตในแนวแห่งสมาธิ เพราะทั้งสองอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติแล้วจะทำให้จิตสงบเหมือนกัน ไม่เชื่อทดลองดูก็ได้ เพราะฉะนั้น ข้อแตกต่างกันนี้ แตกต่างกันเฉพาะวิธีการปฏิบัติเท่านั้น

แต่ถ้าจะถามว่า การปฏิบัติด้วยการบริการภวานานี้ กับการใช้สติปัญญาพิจารณา เมื่อผลเกิดขึ้นแล้วจะมีนัยแตกต่างกันบ้างไหม อันนี้มีข้อแตกต่างกันอยู่บ้าง การบริการภวานา บางทีจิตสงบลงไปแล้วก็ไปนั่งคิดอยู่ที่สมถกรรมฐาน ที่ท่านว่าการบริการภวานานี้ก็ได้แก่ “สมถกรรมฐาน” ถูกต้องตามที่ท่านว่าทุกประการ ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าหากว่าผู้ที่ใช้สติปัญญาเริ่มต้นพิจารณาเป็นเรื่องเป็นราวโดยไม่ต้องบริการภวานา เมื่อจิตสงบลงทำให้เกิดมีปีติ มีความสุข และมีสมาธิ อย่างเดียวกับการบริการภวานา ผู้ใช้ความคิดนั้น ในเมื่อมีสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตจะเดินวิปัสสนาได้เร็วกว่าผู้ที่บริการภวานา เพราะฉะนั้น ทั้งสองอย่างนี้อย่าข้องใจ ใครจะบริการภวานาก็ได้ จะใช้สติปัญญาพิจารณาก็ได้ แต่ว่าขอเตือนไว้อีกอย่างหนึ่ง อันนี้เป็นประสบการณ์ ออกจะเป็นเรื่องตลกตำราสักหน่อยหนึ่ง

การสมาธินั้น การปฏิบัติสมาธิต้องพยายามให้สัมพันธ์กับงานและชีวิตประจำวันที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน เช่น อย่างสมมติว่าท่านขับรถภวานา “พุทธโธ” ในขณะที่ขับรถภวานา “พุทธโธ” ถ้าต่างว่าจิตสงบลงไป แล้วมันไปอยู่กับ “พุทธโธ” ไม่สนใจกับการขับรถ ท่านลองหลับตานึกดูซิว่า อะไรจะเกิดขึ้น อย่างน้อยก็ต้องขับรถไปอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง ถ้าร้ายไปหน่อยรถสวนมากๆ บางอาจจะชนเกิดอุบัติเหตุ อันนี้ลองพิจารณาดู เป็นประสบการณ์ที่ได้ยินได้ฟัง และเคยได้พบเห็นมาแล้วด้วยตนเอง เพราะฉะนั้น การทำสมาธินี้ถ้าพยายามทำสมาธิ ฝึกสมาธิให้มันมีความสัมพันธ์กับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม อันเป็นเรื่องของชีวิตประจำวันได้จะดีที่สุด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างก็ได้กล่าวแล้วว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต การปฏิบัติกับสิ่งเหล่านี้ เราทำสติรู้อย่างเดียว ขอบอกว่าไม่มีพิธีรีตองอะไร ทำสติรู้อย่างเดียว เรื่องพิธีรีตองนั้น ตัดออกไปเสียก่อน ถ้าเราจะทำให้เป็นพิธีนั้น เอาไว้ทำตอนเช้า ตอนเย็นที่เรามีไว้พระสวดมนต์ประจำวัน แต่ถ้าเราจะทำในขณะที่ ขณะนี้ท่านฟังเทศน์ ท่านอาจจะทำสติกับการฟังเทศน์ เอาเสียงเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ถ้าท่านกำหนดจดจ่อฟังอยู่ แม้ว่าท่านจะจำคำพูดไม่ได้ทุกคำ ท่านอาจจมีความรู้สึกเกิดขึ้นมาว่าเสียงนี้ มันก็มีสูงๆ ต่ำๆ มีหนัก มีเบา แล้วมีสั้นมียาว ประเดี๋ยวท่านก็รู้ “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ขึ้นมาด้วยการกำหนดรู้ปัจจุบัน หรือแม้ในที่สุด ท่านอาจจะกำหนดรู้ความเป็นอยู่ในปัจจุบันของท่าน ท่านนั่งนานๆ แล้วมันปวดหลัง นั่งนานๆ แล้วมันเมื่อย นั่งนานๆ แล้วมันง่วง ในเมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาสติแล้ว ท่านอาจจะได้รู้ธรรมขึ้นมาว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นอย่าง



นี่แหละ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงยกย้ายอยู่ตลอดเวลา” พอเข้ามาในห้องนี้ตอนแรกก็อากาศเย็นสบาย เพราะฤทธิ์ของแอร์ หนักๆ เข้า ความอบอุ่นเกิดขึ้นจากคลื่นไอของกันและกัน บางที่อาจจะเกิดความร้อน สรุปรากฎการณ์นี้แล้ว “ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นอย่างนี้แหละ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงยกย้ายอยู่ตลอดเวลา”

ที่นี่ บางทีพระที่พูดที่เทศน์อยู่นี้ ตอนแรกก็มีความรู้สึกที่น่าฟัง ฟังไปฟังมา มันเหน็ดเหนื่อย อาจจะเกิดรำคาญขึ้นมาก็ได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ คือ เหตุการณ์ปัจจุบันที่มันจะเกิดขึ้นต่อ แสดงให้เรารู้ธรรมะว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น การที่เราจะทำสมาธิให้มีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของเราที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ ให้มันใกล้ที่สุด อย่าให้มันห่างกัน

ในมหาสติปัฏฐาน (อ่านเพิ่มเติมใน “มหาสติปัฏฐาน ๔” ได้แก่ กายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา, และ ธัมมานุปัสสนา) ท่านก็ให้กำหนด ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสตติอย่างเดียว ทีนี้ในสิ่งอื่นๆ ที่เราทำอยู่ เวลาเราต้องการใช้ความคิดเกี่ยวกับงาน เราก็เอาเรื่องงานมาคิด ทำสตติคิดให้มันจดจ่อลงให้มันชัดๆ เวลาทำๆ สตติอยู่กับงาน เวลาเขียนหนังสือก็ทำสตติอยู่กับสิ่งนั้น ทำอะไรก็ทำสตติกับสิ่งนั้น ทำสตติอย่างเดียว อันนี้คือการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดพลังจิตมีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันกับงานที่เราทำอยู่ โดยเอาเรื่องของชีวิตประจำวันเป็นเครื่องมือของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เพราะฉะนั้น จึงใคร่ที่จะขอประมวลหลักการที่จะพึงยึดเป็นแบบฉบับในการปฏิบัติไว้ ๓ ประการ ดังนี้

๑. บริกรรมภาวนาอย่างที่เราปฏิบัติมาแล้วอะไรก็ได้
๒. การใช้สติปัญญาพิจารณาโดยวิตกเอาความรู้ที่เราเรียนมา หรือถ้าหากใครรู้เรื่องกาย เรื่องใจมากๆ เรื่องอกิธรรมมากๆ จะวิตกเอาอกิธรรมมาเป็นเครื่องมือของจิต เครื่องระลึกของสติก็ได้ ถ้าท่านผู้ใดไม่คล่องต่อเรื่องของธรรมะ ก็เอาวิชาการที่เราเรียนมาที่เรารู้อะไรที่คล่องๆ แล้วนั้น มาเป็นอารมณ์พิจารณาในเบื้องต้น มันจะช่วยให้การพิจารณาของเราคล่องตัวขึ้น อันนี้เป็นขั้นแห่งการพิจารณา จะเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ก็ได้
๓. การกำหนดรู้โดยที่เราตั้งใจกำหนดรู้สิ่งที่จิต ทำจิตให้ว่างอยู่ชั่วขณะหนึ่ง โดยธรรมชาติของจิต เมื่อเราตั้งใจกำหนดลง เราจะเกิดความว่าง ในเมื่อเกิดความว่างขึ้นมาแล้ว เราก็กำหนดดูที่ความว่าง ในเมื่อจิตว่างอยู่สักพักหนึ่งความคิดย่อมเกิดขึ้น เมื่อความคิดเกิดขึ้น ทำสตติตามรู้ความคิดนั้น เพียงแต่สักว่ารู้ อย่าไปช่วยมันคิด ความคิดอะไรเกิดขึ้นกำหนดรู้ ความคิดอะไรเกิดขึ้น กำหนดรู้ ยกตัวอย่างเช่น คิดถึงสีแดง ก็เพียงแต่รู้ว่าสีแดง ไม่ต้องไปคิดว่าสีแดงคืออะไร ถ้าหากว่าจิตมันคิดไปโดยอัตโนมัติของมัน เราทำสตติตามรู้ทุกกระยะ อย่าผลอ ในทำนองนี้ จะเป็นอุบายทำให้จิตของเรารู้เท่าทันอารมณ์ สติตัวนี้จะกลายเป็นมหาสติ



ถ้าสติกลายเป็นมหาสติ จะสามารถประคับประคองจิต ให้ดำรงอยู่ในสภาพปกติ ไม้  
หวั่นไหวต่ออารมณ์ได้ง่าย เมื่อสติตัวนี้เป็นมหาสติแล้ว เพิ่มพลังขึ้น ด้วยการฝึกฝนอบรม กลายเป็น  
สติในทริย เมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสติในทริยแล้ว พอกระทบอะไรขึ้นมา จิตจะค้นคว้าพิจารณาไปเอง  
โดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ

เมื่อสติตัวนี้กลายเป็น “สติในทริย” เป็นใหญ่ในอารมณ์ทั้งปวง ซึ่งมีลักษณะคล้ายๆ กับว่า  
จิตของเราสามารถเห็นขบวนการอารมณ์มาเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ หรือเอากิเลสมาเป็นเครื่องมือเครื่อง  
ใช้ได้ เพราะสติตัวนี้เป็นใหญ่ย่อมมีอำนาจเหนืออารมณ์ และสามารถใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์  
ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น สติตัวนี้ จะกลายเป็น “สติวินโย” ในเมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสติวินโย สมาธิ  
สติปัญญาของผู้ปฏิบัติมีสมรรถภาพดียิ่งขึ้น ท่านผู้นั้นจะไม่มีอาการหลับ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ  
พูด คิด ตลอด ๒๔ ชั่วโมง สติสัมปชัญญะเป็นสายสัมพันธ์สืบต่อกันตลอดเวลา แม้หลับลงไปแล้ว  
จะรู้สึกตัวนอนไม่หลับ เพราะสติไม่ขาดตอน “สติตัวรู้” หรือ “สติตัวรู้สำนึก” หรือ “สติเป็น  
ตัวการ” ซึ่งเป็น “สติวินโย” นี้ มันจะคอยจดจ่ออยู่ที่จิตตลอดเวลา พออะไรเข้ามาพลับมันจะ ฉก  
เหมือนงูเห่าจกเหยื่ออย่างนั้น ถ้าสิ่งใดที่มันยังไม่รู้แจ้งเห็นจริง มันจะยึดเอามาแล้วก็พิจารณาค้นคว้า  
จนรู้ความจริง ถ้ามันรู้แล้วก็สัมผัสรู้แล้วมันนิ่ง เวลาเราจะทำงานทำการสิ่งหนึ่งสิ่งใด สติตัวนี้มันจะ  
คล้ายๆ ว่าตัวรู้ปรากฏอยู่ในท่ามกลางแห่งทรงออก ส่วนที่ส่งกระแสออกไปทำงาน มันก็ทำงานของ  
มันอยู่ตลอดเวลา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็สามารถจะเอาพลังแห่งสมาธิไปใช้ในงานทุกประเภทได้

การทำสมาธิอันใดทำให้ท่านเบียดต่อโลก ต่อครอบครัว มันยังไม่ถูกต้องหรอก ถ้าทำสมาธิมี  
สติปัญญารู้แจ้งเห็นจริงดีแล้ว เราต้องสามารถเอาพลังของสมาธิไปสนับสนุนงานการที่เราทำอยู่ได้  
นักศึกษาก็ต้องเอาพลังแห่งสมาธิไปสนับสนุนการศึกษา เคยให้คำแนะนำนักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่  
ว่า สันแต่ละวันๆ ไปเรียนหนังสือ วันนี้อาจารย์ท่านสอนอะไรมา พอกลับมาถึงที่พัก พอเสร็จธุระ  
แล้ว ให้ออกถึงวิชาที่เราเรียนมาในวันนั้น มาคิดทบทวน “เป็นการทบทวนความจำ” คิดไปคิดมา  
นึกไปนึกมา อยู่อย่างนั้นด้วยความตั้งใจ ผลปรากฏว่า ทำให้นักศึกษาทั้งหลายมีความความสนใจ  
ปฏิบัติอย่างนี้ “มีสมาธิ” แล้วก็เรียนหนังสือเก่ง สามารถที่จะเอาสมาธิไปสนับสนุน  
การศึกษาและงานการที่เราทำอยู่ บางท่านถึงกับเอา “พลังของสมาธิ” ไปช่วยสร้างเครื่องมือ  
วิทยาศาสตร์ขึ้นมาได้ อันนี้ถ้าหากมีนักศึกษามาฟังอยู่ ลองพิจารณาดู ลองปฏิบัติดู วันหนึ่งไป  
เรียนอะไรมา วิตถถึงความรู้อันนั้น ค้นคว้าพิจารณาเป็นการทวนความจำ

ที่นี่ อย่างพ่อแม่บ้านแม่เรือนทั้งหลาย ถ้าท่านผู้ใดเกิดมีปัญหาคือครอบครัว เช่น อย่างพ่อแม่บ้าน  
แม่บ้านไม่ค่อยจะลงรอยกัน มีมติดขัดแย้งกันอยู่ ก็ให้พยายามตั้งปัญหาถามตัวเองว่า เรามีความ  
บกพร่องอะไร ยกตัวอย่างเช่น บางครั้งท่านอาจจะผลออกไปเที่ยวดึกคืนเที่ยงคืน กลับมาแม่บ้าน  
โมโหบิดหูเอา ท่านอย่างเพิ่งไปโกรธ ให้ตั้งปัญหาถามตัวเองก่อนว่าเราคิดอะไร ถ้าเรามีสติขยับ  
ถามตัวเองสักพักหนึ่ง เราจะได้ “ความรู้” ด้วยความรู้สึกว่า “เราคิด” ผิดเพราะเราไปเที่ยวดึกเกินไป  
อันนี้เป็นตัวอย่างอันหนึ่งสำหรับการแก้ปัญหาคือครอบครัวและชีวิตประจำวัน การปฏิบัติธรรมนี้ มิใช่



ว่าเราต้องการความรู้ความเห็นมาคอยอดกันให้เสียเวลา เราต้องการธรรมะอันที่สามารถจะมาแก้ไข ปัญหาชีวิตประจำวันได้ สามารถแก้ปัญหาหัวใจได้ สามารถแก้ไขปัญหางานการได้ สามารถใช้พลังสมาธิไปสนับสนุนกิจการงานที่เราทำอยู่ได้ทุกประเภท จึงจะเชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิแล้วได้ผลคุ้มค่าแก่การเสียเวลา

วันนี้ ได้กล่าวธรรมะเบ็ดเตล็ดพอเป็นข้อเตือนใจของท่านผู้ฟังทั้งหลาย ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งความตั้งใจดีในการที่จะศึกษาธรรมะปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันของท่าน จงสำเร็จความปรารถนาตามที่ตั้งไว้ โดยทั่วกันทุกท่าน เทอญ



ขอท่านผู้อ่านบทความธรรมะนี้ จงเข้าถึงพระพุทธธรรมเพื่อประสบสันติสุขทุกท่านเทอญ



พิมพ์ครั้งล่าสุดเมื่อ วันเสาร์ที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ๑๔:๒๓:๕๑ น.

ปรับปรุงสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

[Last Modified: Wednesday, November 04, 2015]

