ดอกไม้ที่ชื่อเมตตา

พระมหาฉัตรชัย รักขิตจิตโต

ดอกไม้ที่ชื่อเมตตา

โดย

พระมหาฉัตรชัย รักขิตจิตโต

ลิขสิทธิ์พระมหาฉัตรชัย รักขิตจิตโต พ.ศ. ๒๕๖๐

เครดิตภาพกราฟิก: iStock.com / WhiteBarbie / Stiggdriver / rasslava / YuriBBS / number1411 / Olarty / Vadmary

สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์แบบอ้างอิงแหล่งที่มาห้ามนำไปใช้เพื่อการค้าและให้อนุญาตต่อไปแบบเดียวกัน ๔.๐

คุณมีเสรีภาพที่จะแบ่งปันทำสำเนา แจกจ่าย และส่งงานชิ้นนี้ภายใต้เงื่อนไขดังต่อไปนี้

แสดงที่มา — คุณต้องแสดงที่มาของงานดังกล่าวตามรูปแบบที่ผู้สร้างสรรค์หรือผู้อนุญาตกำหนด

ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า — คุณไม่สามารถนำงานนี้หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของงานนี้ไปใช้เพื่อการพาณิชย์

อนุญาต แบบ เดียวกัน — หาก คุณ ดัดแปลง เปลี่ยน รูป หรือต่อเติมงานนี้ คุณต้องใช้สัญญาอนุญาตแบบเดียวกันหรือแบบที่เหมือนกับสัญญาอนุญาตที่ใช้กับงานนี้เท่านั้น

***

ประสงค์ทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหนังสือหรือพระอาจารย์ฉัตรชัย เชิญติดต่อ ธีรยุพา ที่อีเมล dheerayupa@hotmail.com

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์นพรัตน์ โทร. 02-530- 2961 อีเมล noparat_1@yahoo.com

สารบัญ

สรรพคุณต้นเมตตา ๑

มาปลูกเมตตากันเถอะ ๕

คลายกังขาเมตตาสติ ๓๓

คำนำ

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จิตแห่งเมตตาเปรียบดังเสียงแตรสังข์อันดังกังวานไปทั่วหล้า ไม่มีสิ่งใดหยุดยั้งขัดขวางได้ อุปมาอุปไมยนี้ให้ภาพที่งดงามมาก อาตมาชื่นชอบจินตนาการของเสียงที่กังวานข้ามป่าเขาลำเนาไพรและเมืองน้อยใหญ่ ถ้าเปรียบกับยุคปัจจุบัน ก็คงเหมือนดาวเทียมที่ส่งสารไปทุกหนแห่งทั่วโลก ถึงผู้ที่หลงทาง ผู้ที่ไม่มีใครเคียงข้าง ผู้ที่ทุกข์ระทมและไม่ทราบว่าทำไมชีวิตจึงทรมานเช่นนี้ สารนั้นมีความว่า “ยังมีใครคนหนึ่งรักคุณเสมอ”

นี่คือของขวัญแห่งเมตตา ของขวัญที่จะเปลี่ยนแปลงสรรพสิ่ง

ทว่า พระพุทธองค์ก็ทรงเตือนให้เราตระหนักถึงลักษณะอย่างหนึ่งของแตร นั่นคือ เมื่อผู้คนที่ติดใจในเสียงอันไพเราะได้เห็นแตร แต่ด้วยไม่เคยพบเจอมาก่อน จึงงุนงงเมื่อหยิบขึ้นมาดู “เสียงมาจากไหนนะ?” บางคนก็เอานิ้วจิ้ม บางคนก็แกะแตรออกเป็นส่วน ๆ พยายามมองหาเสียงให้ได้ แต่ก็ไม่พบ

อาตมาเคยเป็นนักดนตรีมาก่อน เข้าใจปัญหาของคนเหล่านั้นดี คุณเคยลองเป่าแตรไหม ยากมาก ! ลองหยิบขึ้นมาเป่าดูอย่างมากก็มีเสียงหงอย ๆ ดังออกมา หากจะเรียนเป่าแตร คุณต้องหาคนสอนที่เก่ง คนที่สามารถแยกงานยากให้กลายเป็นงานที่เล็กลงหลาย ๆ ชิ้น คนที่ทราบว่าเมื่อไรควรให้กำลังใจเรา และเมื่อไรควรบอกเราว่า พอแล้ว บุคคลนี้คือคนที่เป็นแรงบันดาลใจให้เราเจริญในทักษะนั้น ๆ

สมัยอาตมาเป็นพระบวชใหม่ อาตมาโชคดีมากที่ได้เจอพระ

อาจารย์ที่มีลักษณะนั้น ท่านคือ พระมหาฉัตรชัย พระหลายรูปอาจพูดถึงเมตตากรรมฐาน แต่พระอาจารย์ฉัตรชัยเป็นพระรูปแรกที่อาตมารู้จักที่แยกย่อยวิธีปฏิบัติและชี้แจงแนวทางเจริญภาวนาทีละขั้นทีละตอนอย่างแจ่มแจ้ง อีกทั้งแสดงให้เห็นว่า แนวทางนี้จะให้ผลเช่นไร แต่ละขั้นตอนนั้นเอื้อกันอย่างไร ท่านสอนให้อาตมาได้พบปีติสุขในการเจริญสมาธิ ได้รู้จักศิลปะแห่งความนิ่งสงบ ไม่ว่าอาตมาจะถามคำถามมากมายเพียงไร ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคำถามที่ไร้เดียงสาไม่รู้เหนือรู้ใต้ แต่พระอาจารย์ก็ไม่เคยแสดงท่าทีรำคาญใจแต่อย่างใด ท่านมีแต่ความเมตตาและใจเย็นอดทนกับอาตมาเสมอ เห็นชัดว่า พระอาจารย์คือสัญลักษณ์แห่งพลังความเมตตา ท่านอ่อนโยน ถ่อมตน นุ่มนวลและทรงปัญญา พระอาจารย์เป็นแรงบันดาลใจให้อาตมาต้องการเป็นมากกว่านักปฏิบัติกรรมฐานหรือพระภิกษุที่ดี แต่เป็นมนุษย์ที่ดีขึ้นด้วย อาตมารู้สึกเป็นเกียรติอย่างใหญ่หลวงที่ได้มีโอกาสเป็นลูกศิษย์ของท่านและซาบซึ้งบุญคุณในสิ่งที่พระอาจารย์ได้มอบให้อาตมาอย่างไม่มีวันเสื่อมคลาย

ขอให้ทุกท่านจงเป็นสุข ขอให้ทุกท่านได้พบความรื่นรมย์ในการเจริญเมตตาภาวนา และขอให้ท่านทั้งหลายเป็นเสียงแตรสังข์ที่ก้องกังวานทั่วภาคพื้น นำความรักไปสู่หัวใจทุกดวง

สุชาโตภิกขุ
๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐

สรรพคุณต้นเมตตา

สรรพคุณมหาศาล

เมื่อจิตของเรามีความร่มเย็น ใจของเราเป็นสุข สิ่งใดที่เป็นโทษ จิตก็รู้จักถ่ายเทออกไป

ความ สงบ เกิด จาก จิต สงบ ไม่ เกลือกกลั้ว เรื่อง อกุศล ทั้งหลาย นี่คือจิตที่เป็นบุญ จิตเป็นกุศลหรือกุศลจิต

ธรรมชาติของกุศล ธรรมชาติของบุญก็คือ
ความเย็น เย็นกาย เย็นใจ สบายจิต สบายใจ

การเจริญสติและฝึกสมาธิภาวนาเป็นสิ่งที่เกื้อกูลยิ่งต่อชีวิตของเราทั้งยามตื่นและยามหลับ เพราะย่อมได้รับความคุ้มครองจากการปฏิบัติที่เรียกว่า

“ธรรมะคุ้มครอง”

การเจริญภาวนานั้นทำไปเพื่อให้เกิดความสงบ เพื่อให้เกิดความเยือกเย็นในจิตใจ เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมะ มีประการต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความเข้าใจในธาตุ ในขันธ์

ในความประพฤติ ในการปฏิบัติ เพื่อให้เราพ้นจากความกังวลที่เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อจิตเรามีความสงบ มีเวลาที่จะไตร่ตรองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

การปฏิบัติธรรมทำให้เราร่มเย็นเป็นสุข

การเจริญเมตตาย่อมให้ประโยชน์แก่จิตของผู้ปฏิบัติ ยากที่จะหาสิ่งอื่นสิ่งใดภายนอกเข้ามาเทียบเคียงได้ เมื่อเราสามารถเจริญ เมตตา ภาวนา เพียง แดน ที่ ๑ หรือ ขั้น แรก ของ เมตตา กรรมฐานได้ เราก็จะสัมผัสอารมณ์อันละเอียดประณีต สงบ สบาย อิ่มทิพย์ จิตมีพลัง มีทั้งสุขทั้งปีติ

เปรียบดั่งดอกบัวยามเช้าที่แย้มรับแสงอาทิตย์
จิตของเรายามเมตตาแผ่ไป
ก็เหมือนดอกบัวที่แผ่ขยายกลีบ
ใจของเราจะเบิกบาน อ่อนโยน นุ่มนวล

จุดมุ่งหมายเบื้องต้นของเราในการปลูกต้นเมตตาคือ เพื่อให้เกิดความสงบระงับจากความวุ่นวายต่างๆ วุ่นวายเพราะตาเห็น วุ่นวายเพราะหูได้ยิน วุ่นวายเพราะประสาทสัมผัส จิตที่วิ่งวุ่นไปสู่สิ่งต่างๆ ย่อมกระจัดกระจาย ไม่มีกำลัง ส่วนจิตที่มีกำลังจะรวมตัวเป็นหนึ่งอยู่ที่เดียว

จิตที่สงบทำให้เราเยือกเย็นเป็นสุข

เมื่อจิตสงบ ใจสบาย ภาวะที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเราทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่วิ่งเข้ามาชนเรา ไม่ว่าจะเป็นเสียงตะโกนด่าว่า หรือสายตาที่พุ่งมาอย่างไม่เป็นมิตร เรา

สามารถจัดการกับ **ที่ตั้งแห่งอารมณ์เชิงลบ** เหล่านี้ด้วยความมีสติ มีความหนักแน่นมั่นคง มีฐานของจิตใจที่แข็งแรง

จิตสบายนั้น คือ ภาวะความมีสมาธิ มีความสงบจากความวุ่นวาย ท่านเรียกว่า สงบสงัดจากอกุศลธรรมทั้งปวง อันได้แก่ ความยินดี ความพอใจ ความปรารถนาที่มันเป็นโลกียะทั้งหลาย แม้แต่จะกินก็เป็นโลกียะนะ อยากกินอร่อยๆ นั่งสมาธิไป นึกถึงอาหารไป นึกถึงเสียงที่เราชอบ เสียงที่ปรุงแต่งด้วยกิเลส เหล่านั้นเป็นความฟุ้งซ่าน พอสงบจากสิ่งเหล่านี้ ใจเราก็เย็นลง

ความสงบร่มเย็นจากสมาธิโดยมีเมตตาเป็นพื้นฐานเป็นความ สุข เกิน จินตนาการ ของ ผู้คน ทั้งหลาย เป็น ความ สงบเยือกเย็นเกินกว่าที่เราจะเข้าใจได้ ไปนั่งชายทะเล มีสายลมพัดโชย วิวสวย ขนมอร่อย หนังสือที่ชอบ พร้อมเครื่องดื่มเย็นชื่นใจ สุขที่ได้นี้ยังไม่ถึงเสี้ยวหนึ่งของความสุขจากการมีสมาธิ

รักไร้เงื่อนไข

ความรักใดก็ตามที่เป็นไปด้วยความอ่อนโยน เป็นไปด้วยความนุ่มนวลของจิตของกุศล ความรักชนิดนั้นเรียกว่า เมตตา ท่านถึงบอกว่า

เมตตา คือ ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข

เมตตา คือ รักที่ไม่มีการเรียกร้องว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถึงจะยอมรับสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้

การที่เราได้มาทำจิตให้นุ่มนวล อ่อนโยน ผ่อนคลาย เปรียบเสมือนเป็นลำต้น เป็นกิ่ง เป็นใบของเมตตา

รากเหง้าของเมตตา
คือ ความรัก
ความรักอันเป็นไมตรีต่อสรรพสิ่ง

สภาวะเมตตาของแต่ละคนต่างกัน บางคนที่มาวัด พระอาจารย์ยื่นต้นอ่อนให้ไปปลูก บางคน พระอาจารย์ก็ให้เมล็ดไปเพาะ คนที่ได้เมล็ดไปเพาะ คือ คนที่ยังไม่รู้ว่าลักษณะของเมตตาที่เกิดขึ้นในใจของตนจะเป็นอย่างไร เพราะมันยังไม่มีราก ไม่มีลำต้น ไม่มีใบ

เมื่อความรู้สึกที่เป็นความรัก นุ่มนวล อ่อนโยน ปราศจากเงื่อนไขใดๆ ในความรักเกิดขึ้นที่ใจของเรา ณ จุดใด ณ เมื่อใด แม้จะเป็นเพียงต้นอ่อนๆ แต่เราก็จะพบความน่าอัศจรรย์ เพราะเมตตานั้นให้กำลังแก่จิตของเราอย่างมหาศาล

เมื่อต้นอ่อนแห่งเมตตาที่เราเฝ้าทะนุถนอม เจริญเติบโตเป็นไม้ใหญ่ที่มั่นคงแข็งแรงและผลิดอกงดงาม จิตที่นุ่มนวลอ่อนโยนยิ่งของเราจะเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งความสุขหาสิ่งใดเสมอได้ยากยิ่ง

มาปลูกเมตตากันเถอะ

เตรียมพื้นที่

การเจริญเมตตานั้นต้องมีความคุ้นเคยชำนาญ จึงต้องเตรียมตัวเตรียมใจในการฝึกหัด ปลูกต้นเมตตาลงในจิตใจของเราไม่ใช่งานเร่งร้อน ต้องใจเย็นๆ

ถ้าเราเปรียบเมตตาเหมือนต้นกล้าที่เราจะปลูกเข้าไปในจิตใจของเรา สิ่งที่พระอาจารย์ได้มอบให้แก่ทุกคนคือต้นกล้าของเมตตา ซึ่งยังไม่แข็งแรง ยังต้องการการดูแลเอาใจใส่จากพวกเราทั้งหลาย

การดูแลที่ดี คือ การเอาใจใส่
เอา “ใจ” ของเรา “ใส่” ลงไปที่ “เมตตา”

เมตตาต้องใช้วิธีปลูก ต้องปลูกก่อน เมตตาถึงจะเจริญ บางทีท่านใช้คำว่า “เจริญเมตตา” การเจริญเมตตาหรือการทำสมาธิเมตตาภาวนาที่จะได้ผลนั้นย่อมเสมือนการปลูกไม้ดอกไม้ผลเราจึงต้องสมมติให้ชัดเจนว่า เราเป็นเกษตรกร เป็นผู้ชำนาญการปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร

ต้น กล้า ที่ เรา จะ ปลูก นั้น เป็นต้น อ่อน ย่อม มี กำลัง น้อย อ่อนไหวต่อสภาพอากาศ ต่อสภาพธรรมชาติพื้นดิน ก่อนที่เราจะปลูกต้นไม้แห่งเมตตาลงไปนั้น เราต้องเตรียมดินให้ดี

ถ้าเป็นการปลูกต้นไม้
งานเบื้องต้นก็คือการเตรียมดิน

ต้นไม้ที่เรียกว่าต้นเมตตานี้เป็นต้นไม้ที่มีคุณค่ามหาศาล ก่อนจะปลูก ต้องดูแลพื้นที่ของใจของแต่ละคนให้ดี ทำจิตของตนให้สะอาด ทำจิตของตนให้มีความยืดหยุ่น เปรียบเสมือนกับดินที่เราเตรียมปลูกต้นไม้ คือ มีความร่วนซุย มีธาตุอาหาร มีสภาพเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของต้นกล้า ความศรัทธาและความเพียรนี่ก็เป็นธาตุอาหารสำคัญของดินที่ต้องมีในจิตของเรา

ถ้าไม่มีศรัทธา
ก็ไม่สามารถที่จะทำให้พืชแห่งธรรมะเจริญขึ้นได้

ศรัทธาไม่ใช่แค่ความเชื่อ แต่เป็นความเข้าใจด้วย ศรัทธานั้นรวมความเชื่อ ความเลื่อมใส ความยินดี บางทีเรียกว่า ศรัทธาปสาทะ อันนี้เป็นปุ๋ยสำหรับที่จะคลุกเคล้าลงไปในพื้นที่จิตของเราให้พื้นดินนี้มีธาตุอาหารสมบูรณ์ เรียกว่าเป็นอินทรีย์ ๕ ประการ ศรัทธา ความเพียร ความตั้งมั่น ความระลึกนึกรู้ และความไม่พลั้งเผลอ ปล่อยให้วัชพืชแซมขึ้นมา นั่นคือ การมีปัญญาและสติมั่นคง ไม่ปล่อยจิตไปเสพอารมณ์ที่เป็นโทษ ไม่ปล่อยให้วัชพืชขึ้นเยอะ และไม่ปล่อยให้หญ้าหรือเถาวัลย์มาเกี่ยวเลี้ยวลด มิฉะนั้น ต้นธรรมะ ต้นเมตตาของเราก็จะเหี่ยวเฉาตายไป

ก่อนปลูกต้นเมตตา
จงเตรียมจิตให้นุ่มนวล อ่อนโยน
ละความกระด้างและลังเลใจ

พื้นที่สำหรับปลูกต้นไม้แห่งเมตตาก็คือ จิตใจของเรา พื้นที่ของจิตใจที่เหมาะสำหรับการปลูกเมตตา ต้องมีธรรมะพร้อมด้วยสติและสัมปชัญญะ มีความพอใจ ความพากเพียร เอาใจใส่ ระแวดระวัง รู้สิ่งที่ควรไม่ควร เราต้องพยายามเสพ เสวนาและสะสมสิ่งต่างๆ ทั้งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความนึกคิดที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ

การที่เรามานั่งปฏิบัติกรรมฐานนี้ก็เพื่อให้จิตอยู่ที่กายเราพิจารณากำหนดรู้ หน้าตรง ตัวตรง เป็นวิธีเตรียมกายเตรียมใจเพื่อจะให้เรานั้นมีความพร้อมที่สุดในการที่จะปลูกพืชพันธุ์แห่งเมตตาลงไปในใจของเรา และบำรุงให้เจริญงอกงามแผ่กิ่งก้านสาขา มีใบดก มีดอกสวย มีผลรสชาติละมุน

การที่เราได้กำหนดรู้ในกายนั้นเป็นจุดเริ่มต้น เหมือนการที่ชาวไร่ชาวนาจะปลูกต้นไม้ ก็ต้องเตรียมดินให้มีความพร้อมที่จะเพาะปลูก ถ้าเราเตรียมดินดี ไม้ดอกไม้ผลที่เราลงไปก็จะงาม ถ้าเราเตรียมไม่ดี ต้นไม้ก็จะงอกแต่ไม่งาม หรือบางที ก็ไม่งอกเลย เช่นเดียวกัน หากเราต้องการปลูกเมตตาไว้ในใจ เราจำเป็นต้องชำระสะสางใจของเรา

ที่รกไปด้วยเรื่องราวต่างๆ รวมทั้งประสบการณ์ทั้งหลายที่มาพัวพันให้ใจเรายุ่งเหยิง

เวลาที่เรากำหนดรู้ลงมาในกายก็ถือเป็นการเตรียมชำระใจ เหมือนการเตรียมหน้าดิน ด้วยการรื้อถอนวัชพืชออกไป ดูแลให้ดินร่วนซุย แล้วก็เติมปุ๋ยเข้าไป ใจของเราก็ต้องเติมปุ๋ย

เหมือนกัน ความเพียรพยายามและความศรัทธานั้นเป็นปุ๋ยชั้นเลิศ

ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปในหัวข้อ ปุ๋ยแห่งเมตตา

กรรมวิธีปลูกเมตตานั้น พระอาจารย์เริ่มให้เราทุกคนเตรียมพื้นที่ของจิตใจให้มีความพร้อม การที่เราได้นั่งลงกำหนดรู้ในกายของเราเอง กำหนดที่หน้าตรง ไหล่ลด ตัวตรง กำหนดที่ภาวะของการนั่ง ฯลฯ ทั้งหมดนี้เป็นการเตรียมพื้นที่ในใจของเราให้มีความสงบ หรือให้มีความคุ้นเคยกับความสงบ และความคุ้นเคยของจิตในการกำหนดรู้หรือการตั้งสตินี้นั้น ถ้าเป็นดินก็เปรียบเป็นดินที่ได้รับการพรวน มีลักษณะร่วนซุยเหมาะแก่การปลูกต้นไม้

ต้นกล้าแห่งเมตตาที่เราปลูกนั้นเป็นต้นอ่อน ความเข้มข้นของเมตตาที่อยู่ในจิตของแต่ละคนยังมีกำลังอ่อน ด้วยเรายังไม่ได้ปลูกฝังเมตตาเข้าไปในจิตในใจของเราอย่างแท้จริง เพราะฉะนั้นวิธีที่ถูกต้อง คือ การปลูกต้นกล้าแห่งเมตตาไปสู่จิตของเรา

กรรมวิธีนั้นประกอบด้วยการเตรียมตัวเตรียมใจ ฝึกกำหนดรู้ในกายของตน ตลอดจนถอนวัชพืชที่เป็นโทษต่อจิตใจเรา เมื่อเตรียมเช่นนี้ได้ จิตของเราจะมีความสงบระงับตามลำดับ

สั่งสมสิ่งดีๆ

กว่าจิตจะเข้าที่ กว่าใจจะบ่มเพาะจนมีอินทรีย์แก่กล้า คือมีศรัทธา มีความเพียร มีจิตใจมั่นคง รู้จักการผ่อนปรน รู้จักการ

เลือกเก็บอารมณ์ที่เป็นกุศลไว้ รู้จักละอารมณ์ที่เป็นอกุศลออกไปจากจิตใจของตนเอง เราต้องพากเพียรเรียนรู้

สิ่งใดที่เป็นประโยชน์เป็นคุณเป็นกุศล
ให้เก็บสะสมเข้ามา
เรียกว่า สั่งสมบารมี

การเพิ่มพูนสิ่งที่เป็นกุศลเป็นพื้นฐานสำคัญยิ่งของการปฏิบัติ เปรียบกับยามหว่านเมล็ดพืชลงไป ไม่ว่าจะเป็นพืชชนิดใดก็ตามที่เป็นประโยชน์ เราต้องเตรียมพื้นดินนั้น ทั้งหมดที่พระอาจารย์สอนมาก็เป็นการเตรียมดินหรือเตรียมพื้นที่ของใจนั่นเอง

ความสำคัญของการเตรียมใจ
เป็นครึ่งหนึ่งของความสำเร็จ
ในการปฏิบัติธรรม

คนที่ฝึกปฏิบัติแล้วรู้สึกว่าก้าวหน้าช้า สาเหตุส่วนใหญ่เป็นเพราะไม่ได้เตรียมพื้นฐานของจิตใจให้พร้อม

เตรียมเมล็ดพันธุ์

โดยทั่วไป ในแต่ละวัน สิ่งที่มาหาเรามากที่สุดก็คือความทุกข์ ทั้งที่เราสังเกตได้และสังเกตไม่ได้ ความทุกข์จะมาบีบคั้นทั้งตัวเราทั้งใจเรา ระหว่างนั้น เราจึงแสวงหาสิ่งที่จะมาเสริมความสุข เช่น ฟังเพลง กินอาหารนอกบ้าน ไปเที่ยวไกลๆ อันนี้เป็นสัญชาติญาณของเราเมื่อภาวะรอบกายบอกว่า เรามีความทุกข์

สัญชาติญาณของเราบอกเราให้หาสุข ด้วยการแสวงหารูปที่เราพอใจ เสียงที่เราพอใจ สิ่งที่เราพอใจ หรือแม้แต่ความนึกคิดที่เราพอใจ ทว่าสิ่งเหล่านี้เป็นการแสวงหาภายนอกซึ่งไม่มีวันจบ เมื่อแสวงหาพบแล้ว ก็ต้องทิ้งไป แล้วแสวงหาใหม่เรื่อยไป รูปภาพที่เคยดูว่าสวย เมื่อดูครั้งที่สอง สาม สี่ ห้า นานๆ ไปก็เบื่อ นี้เป็นธรรมชาติ

เริ่มต้นนั้น เราต้องเตรียมเมล็ดพันธุ์ที่ดี คือ ความสงบและความเยือกเย็น ทั้งสองนี้เป็นสิ่งที่เราควรจะฝึกมากที่สุดเพื่อเป็นสมบัติของตนเอง สมบัตินี้เป็น “คุณสมบัติ” หรือสมบัติที่เป็น “คุณ” ซึ่งจะติดตามเราไปทุกหนแห่ง เหมือนกับความรู้ที่เรามี ไม่ว่าเราจะไปที่ไหน ก็ได้ใช้ความรู้นั้นแสดงความสามารถในลักษณะเดียวกัน เวลาที่เรามีธรรมะ มีคุณธรรมชั้นสูง เช่น สมาธิ ไม่ว่าเราไปที่ใดก็ตาม จะไปนอกเมืองหรือนอกโลก ก็จะมีสมาธิอยู่เพราะมันเป็นของเรา

คุณสมบัติพิเศษของสมาธิ
คือทำให้เราเยือกเย็น ทำให้เราเป็นสุข

สมาธิที่เราทำได้แล้วทุกชนิดจะยังผลคือ ความเยือกเย็น ความเป็นสุขใจ เพราะฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลายควรแสวงหาการปฏิบัติขัดเกลาจิตให้เกิดความสงบเหมือนกับมีร่มกางกั้นไว้ ทำให้ร่มเย็นเป็นสุข ไม่มีทุกข์รั่วไหลเข้ามาสู่จิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเจริญเมตตาหรือที่เรียกว่า “เมตตาภาวนา” นั้นก็ยิ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยเกื้อกูลให้เรามีความสงบเยือกเย็นเป็นสุขในชีวิตในทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การแสวงหาความรู้ ถ้ารู้จักเจริญเมตตา ก็จะเป็นการเกื้อกูลตัวของเราเอง

การฝึกสมาธิ
เป็นการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

ขอให้ทุกคนตั้งใจทำเต็มที่เพื่อให้เกิดเนื้อแท้แห่งเมตตาซึ่งคือความนุ่มนวลของจิตใจ เรื่องนี้อาจจะยากสำหรับคนธรรมดาทั่วไปที่ไม่เคยฝึกมาก่อน หรือผู้ที่มีจิตใจเป็นอกุศลก็ไม่มีทางทำได้

แน่นอนว่า มันเป็นไปไม่ได้ที่เราจะขจัดความโลภ โกรธ หลงให้หมดไปจากจิตของเรา เพราะเรายังไม่ใช่พระอรหันต์ แต่เราสามารถทำให้กิเลสบรรเทาเบาบางชั่วขณะด้วยการตั้งสติ อย่างเช่น การที่เรากำหนดรู้ในกายของเรา หน้าตรง ไหล่ลด ตัวตรงและรู้สึกถึงการนั่งสัมผัสพื้น การฝึกเช่นนี้ย่อมเป็นแบบที่มีความ “เข้มขลัง” คือ ปฏิบัติแล้วมันได้ผล

เป้าหมายของเรา คือ
การเจริญเมตตาภาวนา
ถ้าใจเรายังไม่นิ่งไม่หนักแน่นพอ
เราก็ฝึกเมตตาไม่ได้

เมตตา เป็น อารมณ์ ที่ ละเอียดอ่อน การ ที่ จะ ยก อารมณ์ ของเมตตาขึ้นมาสู่ใจของเรานั้นยาก เพราะฉะนั้นการฝึกของเราจะเน้นหนักเบื้องแรก คือ การฝึกสติ ให้มีสมาธิ

ฐานแห่งจิตที่เข้มแข็งหนักแน่นจะเกิดได้จาก
การฝึกจิตหรือกรรมฐาน

เรามาฝึกสติ ฝึกความรู้ตัว ฝึกระลึกนึกได้ เพื่อจะสร้างฐานจิตใจของเราให้มีความแข็งแกร่งมั่นคง จิตที่มั่นคงนั้นจะเป็นสุข นอนก็เป็นสุข นั่งก็เป็นสุข

จิตที่มั่นคงจะมีภาวะที่นุ่มนวล

กรรมฐาน คือ ฐานของการงานทางจิต เวลาที่เรากำหนดรู้ในตัวในตนของเรา จุดประสงค์หลักก็เพื่อให้สติทำงาน ไม่ให้สติของเราซัดส่ายไปมา ช่วงเวลากรรมฐานเป็นช่วงเวลาที่จิตของเราอยู่คู่กับสติ

โดยทั่วไป เรามักเป็นผู้ไม่มีสติมากกว่าเป็นผู้มีสติ คนที่ไม่ได้ฝึกกรรมฐานจะไม่ค่อยมีสติ เวลาสัมผัสกับสิ่งใดด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย เรามักจะเกิดอารมณ์พอใจหรืออารมณ์ไม่พอใจต่อการรับสัมผัสเหล่านั้น แม้แต่การคิดถึงเรื่องราวในอดีตหรือสิ่งที่จะเกิดในอนาคต เราก็เกิดความพอใจ ความไม่พอใจ ซึ่งความรู้สึกพอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี สิ่งเหล่านี้ล้วนบีบคั้นจิตใจให้เสื่อมคุณภาพเมื่อใจไม่หนักแน่น หากดีใจ ก็ดีใจเหลือเกิน หรือเมื่อเสียใจ ก็เสียใจจนเกินเหตุ

การฝึกเจริญสติ ฝึกกรรมฐาน
คือ การฝึกให้จิตของเรามีความหนักแน่น
ฝึกให้สติของเราทำงานเป็น

สติของเราถ้าไม่มีฐาน ก็ไม่ทำงานนะ เพราะไม่มีฐาน ก็ไม่มีที่ตั้ง สติต้องมีฐานที่ตั้ง เช่น กายคตาสติ หมายถึงการมีสติรู้กายเป็นฐานที่ตั้ง หรือตัวของเราเป็นฐานของสตินั่นเอง เช่น การฝึกศีรษะตั้งตรง ไหล่ลดลง ลำตัวตั้งตรง รู้สึกตัวว่าสัมผัสพื้นเป็นต้น เราต้องฝึกเพื่อให้ตัวเองหนักแน่น แล้วจิตจะเป็นสุขเมื่อรับสิ่งทั้งหลายที่เข้ามากระทบด้วยความเยือกเย็น

การฝึกสตินั้นเพื่อให้จิตเรามีความเข้มแข็ง
มีความหนักแน่น
มีความสุขโดยธรรมชาติ

เมื่อเราฝึกดูจิตมากๆ สติของเราชำนาญมากขึ้น เราจะเห็นภาวะกายของเราชัดขึ้น เมื่อความรู้สึกในกายชัดขึ้น ก็จะทำให้จิตเราสุขุมขึ้น

แสงจันทร์กระจ่าง

สติของเรานั้นเหมือนกับหลอดแสงจันทร์

เวลาเราเปิดไฟหลอดแสงจันทร์ ช่วงแรก ไฟจะสว่างริบหรี่ แต่เมื่อเปิดนานไป ไฟแสงจันทร์ก็จะสว่างขึ้นเรื่อยๆ จนนานเข้าแสงก็จะสว่างเจิดจ้า

สติของเราที่กำหนดมาที่กายก็เหมือนกับไฟแสงจันทร์ที่ส่องเข้ามาที่ตัวของเรา แรกๆ สติของเรายังมีกำลังไม่มาก เพิ่งเปิดสวิตช์ แสงยังริบหรี่ เรากำหนดจิตไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร ขอให้ปล่อยไปด้วยการเฝ้าดู ด้วยการปล่อยแสงเข้าไปสู่กาย พอนานๆ ไป แสงไฟก็จะสว่างขึ้นๆ

เช่นเดียวกันกับที่เรานั่งกำหนดรู้ในกายของเรา สติของเราเริ่มทำงานจากส่วนใดส่วนหนึ่งอันเป็นส่วนน้อย สติจะยังทำงานน้อย ต่อเมื่อสติทำงานนานเข้า สติก็จะทำงานได้มากขึ้นๆ จนกระทั่งสติปรากฏชัดขึ้นมาเต็มตัว เป็นภาวะสติที่สว่างข้างในจิต

เมื่อสิ่งที่จะมาขุ่นข้องในใจได้ถูกขจัดออกไป เราจะเป็นผู้มีใจสบาย ไม่มีสิ่งใดรบกวนได้ สิ่งที่ก่อกวนอารมณ์ ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ล้วนแต่เป็นโทษต่อจิตต่อใจเรา แต่เมื่อเรามีสติ เราก็จะสัมผัสสิ่งเหล่านั้นด้วยความหนักแน่น

การมีสตินี้ คือ จุดมุ่งหมายของการศึกษา
จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐาน

สำนัก สอน กรรมฐาน แต่ละ แห่ง แสวง หา แนวทาง วิธี ปฏิบัติภาวนาแตกต่างกันไป อย่างไรก็ดี ไม่ว่าจะเป็นการภาวนาพุทโธ ยุบหนอพองหนอ หรือเพ่งอะไรก็ตาม ล้วนแต่เป็นการแสวงหาวิธีเพื่อที่จะเข้าถึงความเป็นผู้ที่มีสติ

ในการปฏิบัตินั้นเราต้องคอยประคับประคองจิตของเราไม่ให้มันไปอยู่ข้างนอก หรือบางที มันก็ถลำลึกลงไปข้างใน มีความอยากรู้อยากเห็น มีความต้องการประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งเราต้องคอยประคับประคองให้ความรู้สึกของเราจับแน่นเฉพาะส่วนที่กายที่เรากำหนดรู้อยู่ เช่น หน้าตรง ไหล่ลด ตัวตรง ให้จิตของเราใจของเราสงบปราศจากอกุศล

ในฐานะที่เราทั้งหลายนั้นยังไม่ใช่พระอริยบุคคล ยังไม่ได้เป็นผู้พรั่งพร้อมด้วยความมีสติ ดังนั้น เวลาที่เรากำลังฝึกสติกำลังร่ำเรียน สิ่งที่สำคัญ คือ การเก็บประสบการณ์ไว้ ทำให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ขี้เกียจก็ทำ ขยันก็ทำ ว่างๆ ก็ทำ ยุ่งๆ ก็ทำ

เราจะพบว่า ช่วงเวลาที่จะเจริญสติมันน้อย เพราะเราชอบอ้างว่า ไม่ว่างบ้าง หรืออยากทำอย่างอื่นบ้าง แม้เวลาที่กำลังมีความสุข ก็ขอสุขก่อน ยังไม่เจริญสติ แต่พอเวลาเป็นทุกข์ ก็ยิ่งไม่มีสติเข้าไปใหญ่

เวลาของเราที่ยังเหลืออยู่ในโลกนี้ในแต่ละวัน ขอให้มีสักหนึ่งหรือสองชั่วโมงในการฝึกตั้งสติให้เกิดประโยชน์ ให้มีสติในการทำงาน มีสติในการพูด มีสติในการคิด แม้เวลากิน ก็ให้มีสติ จงฝึกสติของตนเองอยู่เสมอ ไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปทั้ง ๒๔ ชั่วโมงโดยไม่ได้ฝึก

เมล็ดพันธุ์แห่งเมตตา

เมตตา คือ
ความนุ่มนวลอ่อนโยนของจิตใจที่ต้องปรุงขึ้นมา

เมตตา คือ การปรุงแต่ง จิตนาการถึงสภาพความนุ่มในใจ เพราะความนุ่มนวลในใจนี้ คือ เมล็ดพันธุ์หรือกล้าอ่อนของต้นเมตตา

การจะได้มาซึ่งเมล็ดพันธุ์ที่ทรงคุณค่านี้ เราต้องไปหามา เหมือนเวลาที่เราจะหาพืชพันธุ์มาปลูก เราต้องไปตลาดซื้อหามาหรือไปค้นหาในป่าดง ไปเก็บมา

เมตตาหรืออารมณ์นุ่มๆ นี้ เราต้องตามเก็บนะ

เมื่อใดก็ตามที่เราพบเจอสิ่งดีๆ หรือประสบความรู้สึกที่ทำให้ใจของเรานุ่มๆ นั่นคือ “เมล็ดพันธุ์ของเมตตา” ได้มาเกิดขึ้นในใจของเราแล้ว นักปฏิบัติหรือเกษตรกรแห่งเมตตาที่มีความฉลาดก็จะเก็บเมล็ดพันธุ์นี้มาไว้ในใจ

ยามที่เราเจริญเมตตา ก็ให้นึกถึงอารมณ์นั้น นึกเฉพาะตัวอารมณ์เท่านั้นพอ ก็เหมือนกับเราเก็บเมล็ดพันธุ์หรือต้นอ่อน

ในป่า เราย่อมเก็บเฉพาะจากต้นที่เราชอบเท่านั้น และไม่ได้ถอนต้นแม่มาด้วย เราเก็บเฉพาะอารมณ์อันงดงามเป็นกุศลนั้นมาเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งเมตตาในใจเรา

อารมณ์ต่างๆ ที่เป็นบุญกุศล เป็นเมตตา ต้องเก็บไว้

ทำได้เช่นนี้ ถือว่าเป็นผู้พร้อมในการรักษา ขอให้เก็บไว้ให้ดี ให้ปลอดภัย ไม่ใช่เก็บไว้แล้วทิ้งๆ ขว้างๆ มิฉะนั้น มันก็จะตาย เราต้องหมั่นไปดูแลที่เรือนเพาะชำ ไปรดน้ำ ให้ปุ๋ย เพื่อเมล็ดพันธุ์หรือต้นกล้าของเราจะได้งอกงามต่อไป

ตั้งใจให้ดี

ปฏิบัติได้ผลดีก็เป็นพุทธบูชา
ปฏิบัติได้ผลไม่ดีก็เป็นพุทธบูชา

คำว่า “ดี” หรือ “ไม่ดี” นั้นขึ้นอยู่กับความตั้งใจของของเรา ส่วนผลของการปฏิบัติย่อมเกิดขึ้นตามความรู้ความเข้าใจที่เราได้ฝึกปฏิบัติมาตั้งแต่อดีต

สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ความตั้งใจของเรา

คำว่าตั้งใจ คือ “ตั้ง” ใจของเราให้ตรง โดยปกติ ใจมันจะเอียงจะล้ม จนถึงกับนอนทอดลง ใจตั้งไม่ตรง คือ ไม่ตรงต่อคุณงามความดี ไม่ตรงต่อธรรมะ ซึ่งจะก่อให้เกิดทุกข์ ใจก็จะไม่มีกำลัง ไม่มีความสุข

เมื่อเราลุกขึ้น แต่ไม่มุ่งมั่นให้กายตั้งตรง กายเราก็จะยืนอย่างไร้กำลัง ไร้เรี่ยวแรง ใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าใจเราไม่

ตรง ใจเราเอนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง ใจก็จะไม่มีกำลังพอขจัดอุปสรรค ขจัดความทุกข์ออกไปได้ ฉะนั้น เราจึงควรจับ “ใจ” ของเรามาตั้ง หรือมา “ตั้งใจ” นั่นเอง

อย่างไรก็ดี แม้เราจะจับ “ใจ” มาตั้ง มันก็ยังจะเอียงไปสู่อารมณ์น้อยใหญ่ทั้งหลาย เราจึงควรฝึกความตั้งใจให้ต่อเนื่อง

การเจริญเมตตาภาวนานั้นจำเป็นที่สุด

การทำกรรมฐานของเรามีจุดมุ่งหมายที่จะเจริญเมตตาภาวนาเป็นหลัก ความเมตตา คือ การทำใจของตนเองให้มีไมตรีจิตอยู่ภายใน มีความเอมอิ่มด้วยตัวของตัวเองปราศจากเครื่องปรุงภายนอก โดยการทำให้ใจของเรามีความยินดีในสิ่งที่เราเป็นอยู่

สภาวะเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ต้องมีความนุ่มนวลของใจในระดับหนึ่ง เราจึงควรฝึกใจให้นุ่มๆ เวลาจะหยิบ จะจับสิ่งใด หรือเวลาจะกระทำการสิ่งใดต่อใครก็ตาม ส่วนการสัมผัสสิ่งทั้งหลายมี ๒ แบบ คือ เราออกไปไขว่คว้าเข้ามาหรือสิ่งนั้นเข้ามากระทบเราเองทั้งทาง หู ตา จมูก ลิ้น กายหรือใจ ไม่ว่าจะเป็นการสัมผัสแบบไหน ทางใด ก็ขอให้ฝึกสัมผัสด้วยใจนุ่มๆ สิ่งเหล่านี้เรียนรู้ได้ ฝึกได้ ปฏิบัติได้ ขอให้ฝึกให้หัดไปเรื่อยๆ บ่อยๆ

สัมผัสผาสุก

การฝึกใจนุ่มๆ นั้น
จะช่วยให้เราอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะด้วยความผาสุก

ไม่ว่าเราจะทำหรือพูดอะไรที่เกี่ยวเนื่องกับบุคคลอื่นต้องเป็นไปด้วยจิตเมตตา ด้วยใจนุ่มๆ แม้แค่คิดถึงคนอื่น ก็ต้องคิดด้วยใจเมตตา ด้วยไมตรีจิต สภาวะจิตสำคัญอันนี้เป็นหัวใจของการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข

จงฝึกใจของเราให้นุ่มนวลต่อทุกสัมผัส ต่อทุกความรู้สึก แม้แต่ความคิดภายในใจของเราเอง เราก็ต้องเอาความนุ่มเข้าไปกำกับความคิดของเรา จะคิดถึงใคร ก็คิดถึงด้วยความนุ่ม คิดถึงนก ก็ให้ใจนุ่ม คิดถึงสุนัข ก็ให้นุ่ม คิดถึงต้นไม้ ก็ให้ใจของเรานุ่ม คิดถึงภูเขา ก็ให้ใจนุ่มๆ คิดถึงบ้าน ให้ใจนุ่มๆ ในที่สุด เมื่อคิดถึงกายของเราเองซึ่งเป็นตัวปฏิบัติในการฝึกฝน ก็ให้คิดถึงด้วยความนุ่มนวล

ความนุ่ม
เกิดจากไมตรีจิต ความคิดที่เป็นมิตร
ความคิดที่พร้อมกับการอยู่ร่วมกัน
ตลอดจนการมีไมตรีต่อความคิด

เมื่อเราคิดอะไรก็แล้วแต่ รู้สึกอะไรก็แล้วแต่ อิริยาบถใดก็แล้วแต่ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ขอให้พยายามรักษาความนุ่มของใจ เพราะใจที่นุ่มนวลเป็นใจที่มีคุณภาพ

รักษาใจให้นุ่มทุกขณะจิต

การเคลื่อนไหวที่หยาบอันได้แก่ การเคลื่อนไหวของร่างกายตามปกติ ส่วนการเคลื่อนไหวละเอียด คือ การเคลื่อนไหวยามฝึก กรรมฐาน เช่น ยาม เดิน จงกรม ซึ่ง เรา ต้อง จับ ทุก ความเคลื่อนไหว และ มี ความ ตั้งใจ ให้ จิต ของ เรา นุ่มนวล แม้ เวลาหายใจเข้าออก ก็ให้ใจนุ่มๆ สัมผัสกับลมหายใจเข้าออกจนรู้สึกชัดว่า ลมหายใจที่เข้าไปในกายของเราหรือลมหายใจที่ออกมาต่างเต็มเปี่ยมไปด้วยความนุ่มนวล

ถ้าผู้ใดตามลมหายใจเข้าออกอยู่ด้วยความนุ่ม นั่นคือ มีเมตตาต่อลมหายใจ ความหยาบของลมหายใจก็จะถูกชะล้างกลายเป็นลมหายใจที่เบา ที่ละเอียด ซึ่งหมายถึงว่า ลมหายใจเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ต่อการทำกรรมฐานเจริญภาวนาได้อย่างดี

ในขั้นนี้ อาจทำได้ยากสำหรับผู้ที่ปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง แต่สำหรับบางคนที่ฝึกมาก เวลาหายใจเข้าออกด้วยความนุ่มลมหายใจจะมีความละเอียดจนราวกับว่าลมหายใจนั้นหายไปซึ่งก็คือ กายสังขารของตนระงับชั่วคราว เกิดความรู้สึกสบายความนุ่มนวลแผ่ไปทั่วกาย

ยามที่เรารู้สึกเช่นนี้ ขอแนะนำให้กำหนดระลึกถึงความนุ่มนวลนั้น ซึ่งคือเมตตานั่นเอง ถ้าเราสามารถกำหนดได้ดีความเมตตา ความนุ่มนวลในจิตนั้นจะไม่หายไป แต่จะมีความเข้มข้นขึ้นตามลำดับ

แก่นเริ่มจากกระพี้

แก่นของเมตตาเริ่มมาจากองค์ประกอบเล็กๆ คือ ความนุ่มนวลของจิตใจที่เกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย จนกลายเป็นทั้งหมดของความรู้สึกของเรา ตัวนี้เป็นแก่น เป็นฐานของเมตตา นานวันเราจะรู้สึกถึงความเมตตาเท่านั้นตั้งอยู่ ความเมตตาเท่านั้นเป็นไป ถ้าคนมีสมาธิน้อย ก็จะอยู่ในเมตตาได้น้อย ถ้ามีสมาธิดีสมาธิมาก ก็อยู่ในเมตตาได้นาน

สิ่งที่ผู้ฝึกฝนตนเองควรจะทำ จึงไม่มีอะไรมาก เพียงแค่คอยประคับประคองจิตตนเองไม่ให้ตกไปสู่ความกระด้างหรือแม้แต่ความเฉย ประคองใจให้นุ่มชุ่มชื่น มีความแช่มชื่นดื่มด่ำในความนุ่มนวล นี่คือแนวทางที่จะสานเชื่อมโยงให้เราเป็นหนึ่งเดียวกับความเมตตา ชนิดที่ว่าเมตตาคือเรา เราคือเมตตา เมตตามีในเรา เรามีในเมตตา

คิดถึงกันตลอดเวลา

ขอให้ฝึกน้อมนำนึกถึงเมตตาเป็นระยะๆ ตลอดเวลา พร้อมกันนั้น เราต้องรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาวด้วย บางทีจิตของเรามีเจตนามุ่งมั่นแรงกล้า พยายามมากเพราะอยากให้เมตตามีกำลังเยอะๆ แต่เวลาเราทำเช่นนี้ จิตของเราจะเข้าสู่ภาวะตึง จิตจะไม่อ่อนโยนนุ่มนวล เพราะฉะนั้นขอให้นึกถึงเมตตาด้วยความผ่อนคลาย

ความพอดีแห่งความพยายามของแต่ละคนนั้นต่างกัน เราต้องหัดสังเกตตนเองและฝึกให้อยู่ตรงความพอดี อย่า

ปล่อยปละเรื่อยเฉื่อย มิฉะนั้น เมตตาก็จะหายไป แต่หากเคร่งเกินไปก็จะเครียด

ความเครียดเป็นภาวะที่มีพลัง แต่ไร้เมตตา

การจะพบความพอดีนี้ได้ต้องมีความเข้มข้นของความตั้งใจที่จะมีสติ ตั้งสติ เจริญสติในการที่จะดู ในการที่จะรู้ ในการที่จะกำหนดกายของตนเองให้เป็นไปโดยพอดี ด้วยการปฏิบัติทางสายกลางที่ไม่เคร่งตึงเกินไป ไม่เพ่งจนรู้สึกลำบากใจลำบากกาย แต่ก็ไม่ถึงปล่อยปละจนขาดสติ

ยามใดก็ตามที่เรารู้ภาวะกายของเราอย่างปลอดโปร่ง ไม่มีความเคร่งเครียดลำบากใจ ปลอดจากความกดดัน มีภาวะเป็นผู้มีสติอยู่ที่กาย มีความพร้อมรู้ เมื่อนั้นเรียกว่า เรามีสติ เรากำลังดำรงตนอยู่ในมัชฌิมาปฏิปทาหรือการปฏิบัติที่เป็นสายกลางเพียงแค่นี้ ความสงบและความเยือกเย็นก็จะเกิดขึ้นในจิตของเรา เป็นฐานของการเจริญเมตตาภาวนาต่อไป

เมตตาเป็นกำลังของจิตที่สงบ

เมตตาเป็นผลของการปฏิบัติจิตจนสามารถรู้สึกได้ชัดเจนทั่วทั้งตัวเรา ให้ตัวเรานั้นนุ่มนวลตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า แม้ว่าเราจะกลับไปกำหนดลมหายใจ ความรู้สึกที่ลมหายใจก็จะเกิดขึ้นพร้อมกับความนุ่มนวล จากนั้น เราก็ปล่อยไปสบายๆ ไม่คำนึงถึงสิ่งทั้งหลายภายนอก ปล่อยไปแม้แต่ร่างกาย ให้ถือเอาแต่สิ่งที่อยู่ภายในอันได้แก่ เมตตาและความรู้สึกนุ่มนวล ให้รู้สึกถึงความนุ่มนวลที่ไร้ขอบเขต ไร้ข้อจำกัด

การปฏิบัติเช่นนี้เป็นการยกระดับจิตของเราให้มีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับเมตตา “เราคือเมตตา เมตตาคือเรา” อันนี้เป็นธรรมะภายใน จิตเราคนเดียวเท่านั้นที่สัมผัสได้ เรียกว่าเป็น “ปัจจัตตัง” คือ รู้ได้เฉพาะตน

การที่เราได้อยู่ในเมตตาหรือมีจิตเชื่อมโยงระหว่างตัวเรากับเมตตาจะเป็นประสบการณ์ที่แตกต่างจากการปฏิบัติที่ผ่านๆ มา และมีผลดีที่สัมผัสได้ด้วยตัวเองในปัจจุบัน คือ มีความงดงามของจิตใจ ของอารมณ์ ของความรู้สึก

อัน ที่ จริง เมตตา นั้น เป็น ธาตุ ชนิด หนึ่ง เมตตา ธาตุ จะพยายามเชื่อมโยงเรากับธาตุทุกชนิดในโลกนี้ พยายามเชื่อมโยงเรากับความสงบ (สมถะธาตุ) แต่เรากลับชอบหนีธรรมชาติ ชอบผลักไสจิตของเรา

การปฏิบัติเมตตาภาวนา คือ การพยายามเชื่อมโยงตัวเราเข้าสู่ธรรมชาติ โดยเฉพาะเมตตาธาตุ เส้นทางการฝึกจึงต้องมีความพอใจ ความยินดีในสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ พร้อมทั้งความพากเพียร วิริยะอุตสาหะ จนถึงเสียสละ เสียสละอะไรน่ะหรือ? เสียสละเวลาและ เสียสละความพึงพอใจในสิ่งที่น่าพอใจอย่างผิวเผิน

สั้นๆ กับขั้นตอนการปลูก

การปลูกต้นเมตตาหรือการเจริญเมตตานั้นมีอยู่ ๓ ขั้นตอนด้วยกัน

ขั้นที่ ๑ คือ ขั้นสัมผัส ไม่ว่าเราสัมผัสสิ่งใดหรือมีสิ่งใดมาสัมผัสกับเราทั้งทางกายและทางใจ ขอให้รับรู้ในสิ่งทั้งหลาย

ด้วยความนุ่มนวล หรือแม้แต่นึกถึงสิ่งใดก็ตาม ขอให้เกิดขึ้นด้วยความนุ่มนวล อันนี้ เราต้องตั้งใจ ต้องมีเจตนาแน่วแน่ หากไม่มีเจตนา ก็ไม่ใช่การปฏิบัติ

ขอให้ฝึกสัมผัสด้วยความนุ่มนวล ไม่ว่าจะยกแก้วน้ำมาดื่ม นุ่งห่มเสื้อผ้า จะทำอะไรก็แล้วแต่ ขอให้ทำด้วยความนุ่มนวล แม้แต่เสียงที่มากระทบเราจะไม่นุ่ม แต่ก็พยายามทำหูเราให้นุ่มๆ มีสิ่งมากระทบกาย ก็ทำให้กายนุ่มๆ

ขอให้รับรู้สรรพสิ่งด้วยความนุ่มนวล

ขั้นที่ ๒ คือ ขั้นความรู้สึก เรียกว่า เวทนา

เมื่อเรากำหนดรู้ข้างในกายและทันทีที่เรามีความรู้สึกชัดเจนที่กาย ขอให้ตั้งใจให้เกิดความนุ่มๆ ขึ้นมา ณ ที่หน้าตรง ไหล่ลด ตัวตรงนั้น ความรู้สึกรับรู้ถึงความนุ่มที่ชัดเจนนี้เราเรียกว่า เวทนา หรือการรับรู้อารมณ์นั่นเอง

ขั้นตอนที่ ๓ เป็นขั้นตอนของการฟูมฟักรักษาเพื่อให้แตกหน่อก่อใบ มีดอกมีผลในที่สุด ไม้จะงามให้ดอกผลสวยงดงามหรือไม่นั้น อยู่ที่ว่าเราเอาใจใส่เพียงใด ต้นเมตตาที่เราปลูกลงตรงที่ใจเราแล้วก็เหมือนกัน เราต้องพยายามฟูมฟักรักษาอย่างดี

หน้าที่ปลูกและรักษาต้นไม้เป็นของเรา
หน้าที่ให้ดอกให้ผลเป็นของต้นไม้
หน้าที่ปลูกและรักษาเมตตาเป็นของเรา
หน้าที่ให้ผลเป็นของพระธรรม

วัชพืช วัชชารมณ์

จิตเราเหมือนกับพื้นที่การเกษตร ในแง่ของการที่เรามีพื้นที่ เราเตรียมดินไว้ที่จะปลูกพืชผล เรากำจัดวัชพืชเรียบร้อยทั้งหมด แต่เผลอไปเพียง ๒-๓ วัน วัชพืชก็กลับงอกขึ้นมาอีก

ฉันใดก็ฉันนั้น ใจเราในขณะที่เรามานั่งสมาธิ มาเจริญภาวนา มากำหนดรู้ภายในจิตภายในใจ เราสามารถควบคุมกิเลสได้ในระดับหนึ่ง เราก็พบความสบาย แต่ครั้นเราเผลอวันสองวัน ไม่ได้เอาใจใส่ต่อการกำหนด ไม่ได้เอาใจใส่ต่อการเรียนรู้สิ่งที่มากระทบ พื้นที่ของจิตใจเราก็จะรกด้วยวัชพืชทางอารมณ์

เราจะเห็นว่าบางทีอยู่ดีๆ เราก็หงุดหงิด มันกรุ่นอยู่ในอารมณ์หาสาเหตุไม่เจอ นี่คือลักษณะของวัชพืชทางจิต เป็นมลทินของใจระดับอนุสัยหรือระดับที่เกาะลึกในใจเรา

อนุสัยมันฝังตัวอยู่ภายใต้จิตใจเรา
เหมือนเหง้าวัชพืชใต้ดิน

ชาวสวนที่ฉลาดก็จะคอยเพียรพยายามกำจัดวัชพืชไปเรื่อยๆ ไม่ใจร้อน ไม่รู้สึกทุกข์ในการกำจัดวัชพืช เพราะนี่คือธรรมชาติของการปลูกต้นไม้ ถ้าดินที่เราเตรียมไว้มันไม่อุดมสมบูรณ์ วัชพืชก็ไม่ค่อยจะขึ้นแซม เมื่อดินเราดี ย่อมมีวัชพืช เมื่อวัชพืชเกิดขึ้นมา เราก็เพียงต้องคอยดูคอยถอน ไม่ปล่อยให้มันเจริญห่อหุ้มต้นไม้ที่เราปลูกไว้

ในการฟูมฟักต้นเมตตา สิ่งที่เราจะต้องระวังป้องกัน คือวัชพืชแห่งอารมณ์ที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการเจริญเมตตา

วัช แปลว่า โทษ วัชพืช คือ พืชที่มีโทษ ถ้าสิ่งที่เป็นโทษต่อบุคคล คือ วัชชารมณ์ หรืออารมณ์ที่เป็นโทษ อันได้แก่ ความขัดเคือง ความขุ่นมัว ความอึดอัด ความไม่สบายใจ ความเบื่อ

วัชชารมณ์ก็เหมือนวัชพืชที่เป็นโทษต่อต้นอ่อน ต่อเมล็ดพันธุ์ที่เราเพาะ เพราะฉะนั้น เกษตรกรที่มีความฉลาด มีความชำนาญ ก็จะไถพรวนกำจัดวัชพืชออกไป แต่บางทีมันก็ยังไม่หมด บางทีต้นที่ถูกไถกลบ ก็ขึ้นมาแซมเมล็ดพันธุ์ที่เราเพาะลงไป ต้นกล้าต้นอ่อนมีกำลังน้อยยังสู้ไม่ไหว เราจึงต้องคอยถอนศัตรูพืชนี้

ใจของเราก็เหมือนกัน ต้นกล้าของเรามีความอ่อนไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ เช่น ความโกรธ ความไม่พอใจ ความอาฆาตพยาบาท และความมัวเมา เราต้องถอนวัชพืชในใจ ท่านใช้คำว่า กำราบ เราต้องตั้งสติเพื่อกำราบวัชชารมณ์หรือการปรุงแต่งใดๆ ที่เป็นโทษต่อจิตของเรา เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นแหล่งแห่งความกระด้าง อันตรงข้ามหรือเป็นปฏิปักษ์กับเมตตานั่นเอง

ความรู้สึกนึกคิด ความปรุงแต่งก็เปรียบเสมือนกับวัชพืชที่อยู่ในจิตอันนี้ซึ่งเป็นพื้นที่ของใจเราเช่นกัน

วัชพืชที่มารบกวน มาแย่งอาหาร คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เวลาเกิดขึ้นแล้วมันเจริญเร็วมาก อกุศลที่เกิดขึ้นในใจของเรามีอัตราการเจริญรวดเร็ว แข็งแรงมากและทนทานมาก หมื่นปี แสนปี หลายกัป หลายกัลป์ หลายอสงไขย มันก็ยังอยู่

ขอเรากำจัดวัชพืชเล็กๆ น้อยๆ ออกไปตั้งแต่วันที่มันเริ่มงอกพ้นดิน และหมั่นปลูกเมตตา ปลูกศีลธรรม ปลูกคุณงาม

ความดีให้หยั่งรากลงไปในใจของเรา คอยเติมปุ๋ย รดน้ำ ขยันหมั่นเพียรดูแล หากต้นกล้าแห่งเมตตาที่พระอาจารย์แจกให้ทุกอาทิตย์เฉาตาย ก็มารับไปปลูกใหม่นะ อย่าได้ท้อถอย

ระวังสนิมหัวใจ

ระวังใจพอกพูนด้วยสนิมแห่งความขัดเคือง

พระอาจารย์ขอยกตัวอย่างอารมณ์ขัดเคืองในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น การติดกระดุมเสื้อ บางทีเราไม่มีสติ มันก็ติดผิด พอผิด เราก็หงุดหงิดแล้ว

บางคนอาบน้ำ สบู่ลื่นหลุดมือหล่น ก็โมโห บางคนที่ล้มบาดเจ็บในห้องน้ำก็เพราะสติหาย ก้มลงหยิบสบู่ด้วยความโกรธ มีแต่ความขัดเคือง ไม่มีสติ ก้มหยิบสบู่ไม่แน่น สบู่ลื่นจากมือ ขยับเท้าหลบ ก็ลื่นล้ม ศีรษะฟาดพื้น ทั้งหมดนี้ คือความต่อเนื่องของการไร้ซึ่งสติ

ถ้าเราไม่ฝึกใจทุกวัน สติของเราจะเตลิดได้ง่ายเพราะสิ่งที่อยู่ภายนอกบ้าง ภายในบ้าง มักจะชวนเราออกไปจากกาย

ถ้าเราระมัดระวังใจของตนเองสักวันละชั่วโมงให้ไม่ขัดเคืองต่อ **รูปที่เป็นที่ตั้งแห่ง ความขัดเคือง** ใจของเราจะเย็นนุ่มได้ เพราะในวันหนึ่งๆ **อารมณ์ที่ตั้งของความขัดเคือง** มีมากเสียเหลือเกิน ทั้งคนอื่นสร้าง ทั้งตัวเราทำขึ้นเอง แต่ไม่ว่าอะไรก็ตามที่สัมผัสเรา แม้ไม่น่าพอใจ ขอพยายามฝึกให้ใจไม่ขัดเคือง เพราะเวลาที่เราเกิดโทสะ มันจะติด **รูป** ไม่ดีนั้น เมื่อเราฝึกไม่ขัดเคืองใน **อารมณ์ต่างๆ ที่เป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง** ใจเราก็จะเย็นลงมาก

การฝึก ต้องฝึกกับของจริงที่เกิดขึ้น
โดยมีความตั้งใจแน่วแน่ว่า จะไม่ขุ่นเคือง

รูปเป็นของหยาบ เวลากระทบใจเราก็จะอยู่ได้ไม่นาน ขัดเคืองไม่นาน แต่จะสะสมเป็นความไม่พอใจได้ ขอให้พยายามฝึกลดความขุ่นข้องเมื่อเห็นรูปที่น่าขุ่นเคือง ตั้งใจไม่ขัดเคือง วางใจให้นุ่มๆ รูปนั้นมันจะได้ไม่สะสมเกาะลึกในใจ

ส่วนเสียงมันละเอียด เมื่อกระทบหูเรา ถ้าเราขัดเคืองไม่ชอบ มันจะบาดลึก เกาะกินอยู่ในจิตใจ เป็นสนิม เป็นมลทินบางที สำหรับบางคน เสียงด่ากระทบกระเทียบเปรียบเปรยก็วิ่งเข้าเกาะลึกเป็นสิบๆ ปี เมื่อมีโทสะอย่างนั้นเกิดขึ้น ใจที่เมตตาอ่อนโยน ย่อมดับไป เพราะว่าโทสะกับเมตตามันคนละขั้ว คนละฝ่ายกัน การฝึกเรื่องเสียงจึงต้องฝึกให้มาก ตั้งใจให้มาก ไม่ต้องชอบก็ได้ ไม่ต้องพอใจก็ได้ ขอแค่ไม่ขัดเคืองใน **เสียงที่เป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง**

บางทีคนพูดเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรา พูดธุระของเขา แต่ครั้นพอเราได้ยินได้ฟัง ใจของเราก็แส่ส่ายไปรับเสียงนั้นเข้ามาสู่ใจเรา แล้วเกิดความขัดเคือง แล้วความขัดเคืองนั้นก็ติดอยู่ในใจนั่นแหละ เป็นวัน เป็นปีก็มี อย่างนี้เมตตาก็ดับ

ทั้งรูปและเสียงที่ใจเราซัดส่ายไปขุ่นเคืองสามารถทำให้เมตตาของเราดับได้ สองอย่างนี้เป็นภูเขาไฟลูกใหญ่ มีลาวาร้อนคุกรุ่นอยู่ข้างใน

ส่วนกลิ่นกับรสนั้นไม่มีผลเสียระยะยาวมากนัก อย่างไรก็ดี หากเราจะฝึกจิต ก็ควรฝึกทั้งหมด เช่น เมื่อได้รับกลิ่นที่ไม่พอใจ ก็วางใจไม่ขัดเคือง ได้รับรสทางลิ้นมีรสชาติไม่ถูกใจก็อย่าไปขัดเคือง สัมผัสก็เหมือนกัน ความนุ่ม ความกระด้าง

ความเย็นร้อนอ่อนแข็งใดๆ ที่เราสัมผัสอาจเป็นที่ตั้งของความขัดเคืองได้ถ้าเราไม่ถูกใจ สิ่งเหล่านี้เป็นขี้เถ้าของลาวาร้อน จึงไม่หนักหนาสักเท่าไร แต่บางคนก็ยึดถือกับอารมณ์ขัดเคืองเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้มาก ก็อาจกลายเป็นไฟที่ลุกโชนเหมือนลาวาภูเขาไฟที่พลุ่งออกมา

ความนึกคิดที่เราปรุงแต่งหรือจิตนาการก็ทำให้ใจเราขัดเคืองได้ วิธีปฏิบัติที่จะสร้างเมตตาจิต คือ ความตั้งใจที่จะไม่ขัดเคือง ตั้งใจที่จะไม่ปล่อยให้ไฟพลุ่งออกจากภูเขาไฟในใจเรา

หากรักษาความตั้งใจได้ดังนี้ เราก็ไม่มีความขัดเคืองในสรรพ**อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง** ใจของเราก็จะเริ่มสงบเย็น และขยายขอบเขตต่อไปจนถึงความไร้จิตพยาบาทต่อ **อารมณ์ที่เป็นที่ตั้งแห่งความพยาบาท**

ฉะนั้น ทุกเช้าเมื่อลืมตาขึ้นมาสัมผัสกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ก็ตั้งใจฝึกจิตรับรู้สัมผัสต่างๆ โดยพยายามจะเป็นผู้ไม่มีความขัดเคืองอารมณ์ทั้งหลาย การที่เรานั่งกรรมฐานโดยกำหนดหน้าตรง ไหล่ลด ตัวตรง ก็เป็นการฝึกสติรูปแบบหนึ่ง

สติ ยากำจัดวัชพืช

ถ้าเมตตาเป็นสิ่งมีชีวิต มันคงจะนั่งหดหู่อยู่ ณ มุมหนึ่งมุมใดของใจเรา เพราะทันทีที่เราเกิดโทสะ เมตตาที่อาจมีอยู่ในจิตใจจะดับวูบไปเลย แต่ถ้าเราฝึกสติ ฝึกเมตตาจิตมากๆ ก็จะช่วยทำให้เมตตาเกิดขึ้นได้ไม่ยากเท่าไร

สตินี้ถูกใช้งานในทุกสถานการณ์ สติทำให้เรารู้ว่า จิตกำลังขัดเคืองก่อนที่โทสะจะเดินไปสุดสาย และเมตตาก็กำลังจะวิ่งหนีหายไป

ปุ๋ย ปุ๋ย ปุ๋ย

เมื่อเห็นต้นไม้ที่มีดอกสวยๆ
คนฉลาดก็จะเก็บมา
อีกทั้ง ยังหมั่นไปดูแล รดน้ำ ใส่ปุ๋ย

เช่นเดียวกันกับการปลูกเมตตา เวลาที่เราเห็นสิ่งใดที่งดงาม เช่น คนที่น่ารัก ประพฤติดี ทำความดี ใจเราจะรู้สึกนุ่มนวลอ่อนโยนเพราะห่อหุ้มด้วยเมตตา เราต้องฉลาดเก็บอารมณ์นั้นมาไว้ในใจ และหมั่นไปดูอารมณ์นั้นบ่อยๆ หมั่นนึกถึงยามที่เราอารมณ์ดี ใจของเรานุ่มๆ เมื่อเราทำดีน่ารัก เมื่อแมวหมาของเราทำท่าน่ารัก เราก็เก็บความรู้สึกนั้นไว้

โลกเรามีพืชพันธุ์เป็นล้านๆ ชนิด อารมณ์ที่ทำให้เรามีความนุ่มๆ ในใจก็มีเป็นล้านๆ อย่าง เราก็เลือกเก็บอารมณ์งดงามที่ทำให้ใจเรานุ่มชัดเจน เก็บเข้ามาพิทักษ์รักษา เข้ามาเพาะอยู่ในจิตใจของเรา

การปลูกเมตตาก็เหมือนการปลูกต้นไม้อย่างที่กล่าวมา กว่าที่ต้นอ่อน จะจิกรากลง กว่าลำต้นจะแข็งแรงได้ ต้องมีน้ำ มีปุ๋ย มีสารอาหารพอสมควร

ความเป็นผู้มีศรัทธา ความเป็นผู้มีสติ ความเป็นผู้มีความพากเพียร ความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา ความ

อดทนฝึก เหล่านี้เป็นปุ๋ยชั้นดีที่จะเตรียมจิตใจของเราให้มีความพร้อมที่จะปลูกธรรมที่ดีๆ

ส่วนการกำหนดรู้ในกายไม่ว่าจะเป็นเมื่อใดก็ตาม ก็คล้ายๆ กับการพรวนดินให้แก่ต้นเมตตาของเรานั่นเอง

วิธีเจริญภาวนาเมตตาที่ได้ผลดี คือ
เฝ้าระมัดระวังใจของเรา
ให้มีความโน้มเอียงฝักใฝ่ทางกุศลให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

วิธีปฏิบัติ คือ ให้ความใส่ใจเป็นพิเศษ เช่น ขณะนี้นั่งอยู่ ก็รู้ว่านั่ง และทำใจให้สบายๆ นุ่มๆ จากนั้น สำรวจดูว่าเราจะมีความขัดเคืองในสิ่งใดอยู่หรือไม่

สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง มีร้อยแปดพันเก้าในโลกนี้ มากมายเหลือเกินในวันหนึ่งๆ แม้แต่คนอื่นหรือสิ่งอื่นที่มันตั้งอยู่ข้างนอก แต่เราไปเห็นเข้า ก็ไม่พอใจ ถ้าเราไม่อยากจะปวดหัว เราต้องตั้งใจของเราให้นิ่งๆ อย่าปล่อยใจให้ไหวและไปขัดเคืองกับสิ่งเหล่านั้น

นอกจากนี้ บางครั้ง มีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับคนอื่นแล้วเรารู้สึกสะใจ เราต้องพยายามระวังให้มาก เพราะความสะใจนั้นเป็นโทสะชนิดหนึ่งซึ่งเป็นศัตรูกับเมตตาตรงๆ เลย

วัชพืชขึ้นอีกแล้ว!!!

เมื่อเราประสบพบเจอ **อารมณ์ที่เป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง** ซึ่งเกิดจากความอยากนานาประการ แล้วมันไม่เป็นไปตามต้องการ ทำให้ความขัดเคืองบังเกิด เมตตา อารมณ์ เมตตา

กรรมฐานของเราย่อมจะเสื่อมทรุดลงไป ดังนั้น เราจึงควรตั้งใจให้แน่วแน่ชัดเจนว่า อะไรก็ตามแต่ที่เราพบเห็นหรือแม้แต่นึกถึงแล้วทำให้ใจของเราขัดเคือง เราก็จะไม่เข้าไปขัดเคืองต่อสิ่งนั้น นี่เป็นวิธีปฏิบัติที่จะช่วยรักษาใจของเราให้นุ่มนวล

การน้อมจิตการน้อมใจให้นุ่มๆ อ่อนโยนเป็นยอดของกุศล เป็นยอดของบุญ แต่ตลอดทั้งวัน มักมีอกุศลผ่านเข้ามาสู่จิตใจของเราอยู่เนืองๆ อกุศลนั้นมีสภาพที่หยาบ ส่วนกุศลที่เราจะเจริญคือความนุ่มเป็นของละเอียด เมื่อมาเผชิญกับความหยาบความกระด้าง จึงยากจะเข้ามาแทนที่ เราต้องใช้ความพยายามต้องใช้สติเกาะให้มั่น ถ้าเราเผลอแม้เสี้ยวหนึ่งวินาที ความกระด้างหรืออกุศลก็จะเกิดขึ้นหรือจะขยายตัวอย่างรวดเร็ว

อกุศลเหมือนเชื้อโรคที่มีการแตกตัวอย่างรวดเร็วมาก ในขณะที่กุศลเกิดขึ้นทีละนิด เพราะฉะนั้นเราต้องใช้ความพยายามใช้ สติ ใช้ ความ พากเพียร ประคับประคอง ความ รู้สึก นุ่ม และอ่อนโยนให้เข้ามาสู่ใจของเรา

เมื่อมีสิ่งที่เป็นกุศล จิตก็จะนุ่มนวลอ่อนโยนเป็นจิตเมตตา ขอให้ฝึกจนกระทั่งเป็นผู้ที่จิตอ่อนโยนมากด้วยเมตตา ฝึกจนกระทั่งเป็นผู้ที่มีสมาธิที่ประกอบไปด้วยเมตตา ฝึกจนกระทั่งเป็นผู้มีเมตตาพรหมวิหาร

ต้นเมตตาที่พักใจ

เมื่อเรามีเมตตาเป็นที่อยู่
จิตจะนุ่มนวลอ่อนโยนต่อทุกสภาวะ
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต่อตัวของเราเอง

เวลาใดที่เรารู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับเมตตาและรู้สึกว่า **เราคือเมตตา เมตตาคือเรา** นั้นแสดงว่า เมตตาของเราเข้าสู่ความสำเร็จก้าวแรก หากเป็นการเดินทาง ก็เป็นการนับ ๑ ที่สมบูรณ์

เส้นทางการเจริญเมตตานั้น
ก้าวแรกนี้เป็นสิ่งที่ยากที่สุด

หาก ก้าว มา ถึง จุด ที่ ความ รู้สึก นึกคิด ทั้ง กาย ทั้ง จิต ของเรานั้น เป็นเมตตา ความกลมกลืนระหว่างเรากับเมตตาเป็นประสบการณ์ที่น่าประทับใจมาก ในยามนั้นเราจะปลดปล่อยสิ่งที่เป็นพิษที่จิตเราสะสมเอาไว้

ปกติ พวกเราเป็นนักสะสมมลพิษทางจิตตัวยงทีเดียว มันทำให้จิตของเราขาดคุณภาพ ทำให้เราเป็นทุกข์ ทำให้เราเครียดฟุ้งซ่านสารพัด เวลาที่เราเจริญเมตตาถึงระดับ **เราคือเมตตา เมตตาคือเรา** จิตของเราก็จะสลัดมลพิษทางจิตออกไป และจะประสบความรู้สึกปีติสุข เอิบอิ่มยิ่ง

คลายกังขาเมตตาสติ

คำบริกรรมจำเป็นไหมคะ

ในการเจริญเมตตาภาวนา เราอาจจะใช้คำบริกรรมหรือคำสวดมาช่วย เช่น คำว่า อะหังสุขิโตโหมิ ก็ได้ แต่ที่พระอาจารย์ไม่เน้นการบริกรรมนั้นเพราะว่า ถ้าเราฝึกโดยไม่ต้องใช้คำบริกรรม และใช้ความรู้สึกแท้ๆ ที่เราสัมผัสได้และน้อมเข้ามาได้จนให้ความนุ่มนั้นเกิดขึ้นมาในใจของเรา เต็มเปี่ยมอยู่ข้างใน เราจะสามารถแผ่ขยายความนุ่มนั้นไปเต็มพื้นที่ของความรู้สึกของความนึกคิด

สติอยู่ไหน?

สตินั้นต้องทำงาน
ถ้าสติไม่ทำงาน เรียกว่าภาวะที่ไม่มีสติ

ความมีสติ คือ ความ “รู้” รู้ว่าศีรษะตรง รู้ว่าไหล่ยก รู้ว่าไหล่ตั้ง รู้ว่าไหล่ผ่อนคลาย

ถ้าเรามีปัญหาในการกำหนดรู้ สติไม่ทำงาน ก็ขอให้เราเติมความนุ่มๆ ลงไป ขณะที่กำหนดจิตไว้ที่ศีรษะก็ลองเติมความนุ่มๆ ลงไป เมื่อกำหนดหน้าตรง ก็ให้รู้สึกว่านุ่มจัง ใช้ใจนุ่มๆ สำรวจที่ไหล่ ให้ไหล่ลดลง เมื่อใจนุ่มๆ สติก็ทำงานอย่างผ่อนคลาย

จากนั้น ให้กำหนดรู้ลงมาเรื่อยๆ ที่ลำตัวเรา จากใต้แขนจนกระทั่งถึงเอว บริเวณที่เรากำหนดให้เป็นลำตัว ลำตัวควรตั้งตรงแต่ไม่ใช่ยืด ความตั้งตรงของลำตัวทำให้เรามีสติดี ถ้าภาวะสติไม่ทำงาน เราก็เผลอนั่งค่อมลงหรือเอียงไปทางข้างใดข้างหนึ่ง ถ้ามีสติ เราจะค่อยๆ ประคองให้ลำตัวของเราตั้งตรง ต่อมาคืออวัยวะส่วนที่นั่ง ก็กำหนดรู้สัมผัส จากเอวลงไปถึงขา ถึงเท้า รู้สึกถึงสัมผัสพื้น

สิ่งเหล่านี้เราทำเพื่อให้สติของเราทำงาน คือ รู้ตัวระลึกได้ ระลึกถึงกาย ระลึกถึงลำตัว ระลึกถึงแขน ระลึกถึงขา ระลึกถึงความเครียด ระลึกถึงความเกร็งตึง ระลึกถึงความผ่อนคลาย

ขอให้มุ่งภาวนา กำหนดความนุ่มลงไปที่เท้าสัมผัสพื้น แล้วค่อยๆ กำหนดความนุ่มขึ้นมาที่ขา เอว ลำตัว แขน ไหล่ จนถึงศีรษะ จากนั้น ลองแผ่ความนุ่มไปที่กายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

สติมีลักษณะอย่างไรครับ

จิตที่มั่นคงจะมีความนุ่มนวลเป็นภาวะธรรมชาติ

ความนุ่มที่ใจเราเมื่อชัดเจนขึ้นบางทีราวกับทะลุทะลวงทั้งกาย ทั้งนี้ เนื่องจากสติหรือจิตของเราเป็นสภาวะทิพย์ เป็นของทิพย์

เป็นนามธรรม ไม่มีอุปสรรคในความรู้สึก เพราะฉะนั้นไม่ต้องเป็นกังวลสงสัยว่า เรารู้สึกได้จริงหรือ

ความนุ่มนวลนี้เป็นภาวะของจิตที่มีสติ

ยิ่งสติของเรามีกำลังมาก ความนุ่มๆ ที่เรากำหนด ก็จะยิ่งมีพลังมากขึ้น ความนุ่มนวลของจิต ความนุ่มนวลของความรู้สึกนั้นเป็นของทิพย์ ยากที่จะเกิดขึ้น ยากที่จะดำรงอยู่ แต่ถ้าใครรู้สึกได้ ก็ขอให้พยายามรักษาไว้ เพราะความนุ่มนวลของจิตเป็นพื้นเป็นฐานของทั้งสติ ปัญญาและเมตตา

ทำแล้วเครียด!

เมื่อจะฝึกหัดอบรมจิตใจของเราให้อยู่ในความสงบ เราเริ่มด้วยการรู้ตัว กำหนดมาที่ศีรษะก่อน ให้ศีรษะของเราตั้งตรง อย่าให้เอียง อย่าก้มไป เงยไป การกำหนดให้หน้าตรงนั้นต้องใช้ความระมัดระวัง ความสำรวม คอยสำเหนียกและตรวจตรา หน้าตรงไหล่ลด อย่าให้ไหล่ยกขึ้นตั้ง เพราะเป็นการเครียดเกร็ง

การเจริญภาวนาหรือการทำสมาธินั้น
หลักใหญ่ใจความก็ คือ
ทำด้วยความผ่อนคลาย

แม้เราจริงจังกับการฝึกกรรมฐาน แต่เราก็ต้องทำด้วยความผ่อนคลาย โดยเราสามารถตรวจสอบความเครียดของเราได้ง่ายๆ ถ้าไหล่ยกขึ้น แปลว่าเราจริงจังเกินพอดี พวกเรามักพยายามทำให้ตัวเองมีสมาธิ แต่จริงๆ แล้วการทำสมาธิไม่ใช่

การทำเพื่อให้เกิดสมาธิ การเจริญสมาธิไม่ได้มุ่งให้เกิดสมาธิ อันนี้สำคัญนะ เพราะถ้าเราจดจ่อกับการทำให้เกิดสมาธิ เราก็จะเครียด เพราะเราจะต้องเพ่ง

การทำสมาธิ คือ การทำให้จิตผ่อนคลาย
พร้อมด้วยการมีสติ รู้ตัว

เรานั่งเพื่อให้เรารู้ตัว ส่วนจะมีสมาธิหรือไม่นั้น เราไม่ต้องคาดหวัง ขอเพียงแต่รู้ตัวว่าเรากำลังนั่งสมาธิ กำลังรู้ตัว ซึ่งเป็นภาวะที่มีสติตั้งอยู่

สติหายครับพระอาจารย์

ถ้าเราไม่ทำ ไม่ฝึก เราก็จะลืมสติ สติของเราจะเตลิดเพราะสิ่งที่อยู่ภายนอกบ้าง ภายในบ้าง จะชวนสติเราออกไปจากการกำหนดรู้อยู่ที่กาย

ฉะนั้น ขอให้ทำบ่อยๆ ทำมากๆ ขี้เกียจก็ทำ ขยันก็ทำ ทำทุกวัน วันละหลายๆ ครั้ง กำลังโหนรถเมล์อยู่ก็ฝึกเมตตาได้นะ

ยากจัง!

การฝึกแผ่ความนุ่มนวลมาที่ตัวด้วยการทำใจให้นุ่มๆ เมื่อนึกถึงหน้าตรง ไหล่ลด ตัวตรงนั้น มันอาจจะยาก แต่ก็ไม่ยากเกินไปหรอก ที่ยากเพราะข้อแรก เราไม่มีสติ กำลังกำหนดอยู่ สติหลุดออกไปไหนไม่รู้ ข้อสอง ใจของเราซึมซับความรู้สึกนุ่มๆ ไม่พอ

เวลาที่เรากำหนดรู้ลงมาที่หน้าตรง ไหล่ลด ตัวตรง ใจเราก็จะเข้าสู่ความเป็นกลางๆ จิตมันจะเฉยๆ สบายๆ ความรู้สึกเฉยๆ อันนี้เป็นภาวะที่มีสติเหมือนกัน แต่เราจะเพิ่มความนุ่มนวลลงไปด้วย

จิตชอบเที่ยว

การประคับประคองจิตอาจประสบความลำบากเพราะจิตของเรามันชอบท่องเที่ยวไป ไม่อยู่ในส่วนที่เราต้องการ ไม่พูดคุยคบหากับกายของตัวเอง แต่กลับชอบเสาะแสวงหาอารมณ์อื่น รูปอื่น รูปในอดีตบ้าง รูปในอนาคตบ้าง รูปสวยงามบ้าง รูปไม่สวยงามบ้าง ทั้งหยาบ ทั้งประณีต ทั้งดี ทั้งไม่ดี ในช่วงนี้ จิตจะปรุงแต่ง จะวิ่งไปทั่ว ขอให้ตระหนักรู้ เฝ้าดู สัมผัส โดยกำหนดรู้ว่า หน้าตรง ไหล่ลด ตัวตรง

จิตเหมือนม้าพยศ

จิตของเรามีความพยศเหมือนม้าที่ยังไม่ได้ฝึก เวลาที่เราสั่งให้มันวิ่งเป็นวงกลม ซึ่งเป็นวิธีฝึกม้าแบบหนึ่งที่ผู้ฝึกยืนตรงกลางแล้วให้ม้าวิ่งรอบตัวผู้ฝึกโดยมีเชือกไว้คอยดึงคอยบังคับม้าอยู่พอเผลอ ม้ามันก็กระโดดบ้าง บางทีก็หยุดเสียเฉยๆ บางทีก็ยกขาหน้าขึ้นมาบ้าง เรียกว่า พยศ แต่ว่าเราสามารถใช้เชือกดึงม้าควบคุมม้าได้

เชือกรั้งม้านั้นเหมือนกับการมีสติ

เราสามารถรั้งจิตไว้ได้โดยไม่ปล่อยให้อารมณ์ทั้งหลายพาจิตออกไปข้างนอกให้เสียการเสียงาน โดยพยายามกำหนดรู้ควบคุมอารมณ์ ควบคุมจิต ยกจิต ฯลฯ เราสามารถใช้สารพัดวิธีที่จะทำให้จิตของเราอยู่ที่กาย ไม่ให้ไปที่อื่น ถ้าความรู้สึกของเราส่งไปที่อื่นเมื่อไร เราต้องพยายามดึงมาสู่กาย สู่กรรมฐานของเรา ฐานที่ตั้งทัพของจิตหรือฐานทัพธรรมของเรา

ฝึกจิตเหมือนฝึกม้า
ปล่อยให้มันวิ่งไป วิ่งมา เดี๋ยวมันก็เชื่อง

ใจของเรานั้นเหมือนม้า ชอบท่องทะยานไปสู่อารมณ์ต่างๆ ถ้าเราคอยค่อยๆ ดึง สักพักมันก็กลับมา

การดูจิตของเรานั้นก็เหมือนกัน ขอให้ดูข้างใน ดูว่าเราท่องไปเที่ยวไปเหมือนกับม้าที่เราผูกไว้ ถ้าม้าดี ผู้ฝึกก็ผ่อนสายให้ยาว ถ้าม้าเกเร ก็ดึงสายให้สั้นเข้าเพื่อไม่ให้ออกไปไกล

ฉันใดก็ดี จิตของเราที่มีความสบาย ไม่มีความพยศ ก็ขอให้ตั้งสติของเราให้พอเหมาะพอสม ไม่เข้มงวดมาก นำพาจิตของเราท่องเที่ยวไปอยู่ในกายของเรา เหมือนกับเราผ่อนเชือกจับม้า

หากจิตของเราพยศวิ่งพล่านไปสู่ทิศน้อยใหญ่ เราต้องเคร่งครัดในการดึงเชือกให้สั้น ตั้งสติอย่างระมัดระวังที่สุดไม่ให้จิตออกไปจากการภาวนา เราต้องเพียรระมัดระวังไม่ให้ความคิดอย่างอื่นเข้ามาแทรก

จิตเหมือนลูกลิง

จิตของเราเหมือนกับลูกลิง
ลิงที่ชอบห้อยโหนโจนทะยานสู่กิ่งไม้แห่งอารมณ์

จิตเราเปรียบได้กับลูกลิงอุรังอุตัง ส่วนสติของเรานั้นเปรียบเสมือนแม่ลิง ถ้าเราเคยดูสารคดีธรรมชาติ เราจะเห็นความใจเย็น ความนิ่งของแม่ลิงอุรังอุตัง สิ่งที่น่าประทับใจ คือ แม่ลิงอุรังอุตังจะไม่มีความวิตกกังวลอะไรมากจนเกินไป เวลาลูกอุรังอุตังปีนป่ายเล่นตามต้นไม้ แม่ลิงก็ค่อยๆ ปีนไปหาลูกอย่างใจเย็น ค่อยๆ ดึงลูกลงมา ขณะที่ปีนลง ก็ยังคว้าผลหมากรากไม้ที่หาได้ใส่ปากกินไปโดยไม่สนใจว่า ลูกลิงพยายามดิ้นรนออกไปจากอกของแม่

ลูกลิงอุรังอุตังก็เหมือนอารมณ์ของเรา
ส่วนสติก็เปรียบเหมือนแม่ลิง

จิต พยายาม กระเสือกกระสน ออก ไป จาก กาย เหมือน ลูก ลิง พยายามโผไปสู่กิ่งไม้น้อยใหญ่แห่งอารมณ์ สิ่งที่สำคัญ คือ เราอย่าไปเครียดอะไรมาก ถ้าเรามีความเครียดในการกำหนดรู้ ในการที่จะพยายามดึงจิตของเราลงมา เราก็จะแพ้แม่ลิงอุรังอุตังนะ

การฝึกจิตการฝึกใจของเรา
จึงต้องใจเย็น ใจดี นิ่งๆ
เหมือนแม่ลิงอุรังอุตังฝึกลูก

ธรรมชาติของจิตมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ กระโดดไปที่โน้นที่นี่ เราต้องมีสติกำหนดรู้อยู่ แล้วก็ค่อยๆ ดึงมาสู่ที่กายเรา ที่หน้าตรง ไหล่ลด ตัวตรง ความนิ่งของอารมณ์ คือ เสถียรภาพของจิต

พื้นฐานของใจเราต้องมีเสถียรภาพ

"เสถียร" แปลว่า ความนิ่ง ความหนักแน่น เราอย่าไปอารมณ์เสีย อย่าไปขุ่น ทำใจให้ดี ให้หนักแน่น นี่คือเคล็ดลับในการฝึกสมาธิ ความหนักแน่น เยือกเย็นเหมือนแม่ลิงอุรังอุตัง

พยายามสร้างพื้นฐานใจให้ดีจนกว่าเราจะมีความคุ้นเคยกับการอยู่นิ่งๆ อยู่ในความสงบ จิตหยุดกวัดแกว่งดิ้นรนกระวนกระวาย เมื่อฝึกจิตให้นิ่งได้พอสมควร เขาเรียกว่า ผ่านช่วงวิตก

แล้วเราจะพบว่า การปฏิบัตินั้นมหัศจรรย์มาก ทำให้เรารู้สึกว่า มันไม่ยากลำบากและมีความหนักแน่นในใจ และยามจะเจริญเมตตา ก็จะง่ายเพราะมีพื้นฐานของจิตที่ดี

เมตตากรรมฐานกับกายานุสติ?

เราสามารถนำเมตตามาผสานกับการกำหนดรู้ร่างกาย โดยฝึกทำได้ดังนี้

รอบที่ ๑ รู้กายให้จริง ให้ทั่วให้ชัด โดยให้มีความผ่อนคลาย พยายามอย่างพอดี เพราะบางครั้ง เรามีตั้งใจที่จะรู้ภาวะของกาย แต่พอตั้งใจมากไป กล้ามเนื้อจะตึง ประสาทสมองก็ตึง คือ เครียดนั่นเอง ฉะนั้น ขอให้ผ่อนจิตผ่อนใจ เพียงแค่นี้ก็จะมีความสงบเป็นเบื้องต้น

รอบที่ ๒ กำหนดรู้ลงไปที่ศีรษะของเราให้ลึก รู้ถึงเส้นผม หนังศีรษะ กระดูก จนถึงสมอง อย่าลืมผ่อนคลาย ทุกครั้งของการเคลื่อนตัวของความรู้สึกของเราต่อส่วนกาย เราจะต้องสังเกตดูว่า ใจเราสงบลงไหม จิตของเราคลายหรือไม่ คอยดูให้จิตผ่อนคลาย ใจสบายๆ

เรายังไม่มีความชำนาญ
จึงต้องเอาใจใส่ ระมัดระวังเป็นพิเศษ

เฝ้าสังเกตดูจิตเรา เรากระวนกระวายไหม มีความคาดหวังไหม ความอยากต่างๆ ที่ปรุงแต่งขึ้นมามีแต่ทำให้เราเสียเวลาการปฏิบัติ เสียโอกาสในการเข้าถึงความสงบ

รอบที่ ๓ ในการกำหนดรู้ ให้ทำใจให้นุ่ม นึกถึงความนุ่มนวล ให้ความนุ่มนวลเข้ามาปรากฏอยู่ที่ศีรษะของเราหรือใจเรา ให้ความนุ่มๆ แผ่จากสมองออกมาที่ศีรษะ ตั้งแต่เส้นผมถึงกะโหลกศีรษะและเรื่อยๆ ไปทั่วตัว

ลักษณะเด่นชัดที่สุดของเมตตา คือ
ความนุ่มจะตามมาด้วยความอ่อนโยน

ต้นเมตตาเหมือนกับต้นพืช ที่ดินบางแปลง เราปลูกไม่ติด เช่น ศีรษะเราปลูกไม่ติด เราก็มาปลูกต้นเมตตาที่ไหล่แทน ซึ่งเมตตาอาจจะถูกกับดิน กับน้ำตรงนี้ ความนุ่มจึงเกิดขึ้นก็มี บางคนความนุ่มจะเกิดที่หัวใจ เวลานึกถึงหัวใจ จิตจะนุ่ม

เมื่อเมตตาเกิดขึ้นที่ส่วนใดแล้ว เราจะขยายความรู้สึกนั้นไปทั่วทั้งตัวได้ ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ เป็นไป นี่คือการเจริญเมตตาโดยไม่ต้องใช้คำบริกรรมอะไร เป็นการใช้ความรู้สึกล้วนๆ โดยอาศัย

เทคนิคของการเจริญกายะคะตาสติ ส่วนใครจะใช้การบริกรรมภาวนานั้น ย่อมสามารถทำได้ จะเป็นแรงเสริมให้มีความสำเร็จให้เมตตาเกิดขึ้นภายในตน

ความ จริง แล้ว เรา สามารถ นำ เมตตา ไป ประกอบ กับ วิธี กรรมฐาน อื่นๆ ได้ เมตตา จะ ผสาน ให้ กรรมฐาน นั้น มีประสิทธิภาพที่งดงามยิ่งขึ้น เช่น อานาปานสติ โดยขณะเราเฝ้าดูลมหายใจ ก็ให้เพิ่มความรักความเมตตาลงไป แทนที่จะดูด้วยใจจดจ่อจริงจัง ก็ดูด้วยใจอ่อนโยนนุ่มนวล ส่งความรักให้ลมหายใจ การเจริญอานาปานสติของเราก็จะนำมาซึ่งความรื่นรมย์ในจิต เพิ่มรอยยิ้มในใจเรา

เมตตาเหมือนน้ำเย็นชื่นฉ่ำ
สามารถแทรกตัวไปอยู่ในสรรพสิ่ง

หากเปรียบว่า วิธีกรรมฐานใดๆ เหมือนพลอยมีค่าในภาชนะ เมตตาก็เหมือนน้ำที่เรารินลงในภาชนะนั้น น้ำใสบริสุทธิ์นี้สามารถแทรกระหว่างเม็ดพลอยโดยไม่ทำให้คุณค่าพลอยสูญเสียไป หรือทำให้กรรมฐานหลักของเราเปลี่ยนแปลงไร้ประสิทธิภาพ ทว่า ในทางตรงข้าม กลับเพิ่มความเยือกเย็นชุ่มฉ่ำใจให้แก่สภาวะการปฏิบัติ

อึดอัดหายใจลำบากค่ะ

ลมหายใจของเราจะขัดข้องก็ดี ปลอดโปร่งก็ดี มีสาเหตุมาจากข้างใน มาจากการปรุงแต่งของจิต การปรุงแต่งของสังขาร ของความคิด

หาก มา จาก การ ปรุง แต่ง ของ กาย เมื่อ เรา หัด สังเกต ลมหายใจ พยายามผ่อนคลาย ไม่ยืดเกินไป ไม่ห่อเกินไป ไม่เอียง ไม่เงยแหงนหรือก้มเกินไป ส่งความรักความเมตตาไปให้ลมหายใจและผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย แล้วลมหายใจจะสบายขึ้น

การหายใจนั้นอาจสะท้อนความโน้มเอียงของจิต ถ้าจิตของเราเป็นอกุศล ลมหายใจเข้าก็จะรีบร้อน ขุ่นมัว ไม่สบาย อึดอัด แต่ถ้าจิตของเราเป็นกุศลฝักใฝ่ในเรื่องของการสละ การปล่อย การวาง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปล่อยวางนั้น ลมหายใจจะเบาสบาย

เราต้องการลมหายใจที่สบาย เพราะถ้าลมหายใจเราสบายแล้ว เราจะมีสมาธิได้โดยง่าย

หายใจเข้า เรารู้สึกสบาย
หายใจออก เราก็รู้สึกปลดปล่อย

ใครสังเกตได้บ่อยได้มาก จะทำให้มีสติไม่หลงลืม พยายามสังเกตให้เข้าใจ ให้คุ้นเคยกับการดูลมหายใจเข้าออก จนในที่สุด ก็สามารถรู้สึกว่า...

หายใจเข้า ก็สบาย
หายใจออก ก็รู้สึกสบาย

ไม่ก้าวหน้าสักที...

สิ่งรบกวนของจิต คือ ความคิดปรุงแต่งที่เป็นอกุศลทุกชนิด แต่ว่าเราจะไปขับไล่ไสส่งมันไปจากหัวใจจากสมองของเราก็

ไม่ได้ ยิ่งเราขืนผลักไสออกไป ผู้ที่จะลำบากก็ คือ ตัวเรา กายลำบาก จิตลำบาก

วิธีที่จะปฏิบัติต่อความดื้อของความคิดปรุงแต่งด้วยอกุศล คือ สติ เมื่อความรักความชังปรากฏในห้วงความคิดของเรา เพียงให้เราตระหนักรู้ด้วยใจที่อ่อนโยน ไม่โกรธหงุดหงิดที่ปรุงแต่ง แต่มองจิตด้วยใจให้อภัย ด้วยใจนุ่มนวล

เวลาที่เรากำหนดรู้ลมหายใจ กว่าที่เราจะเข้าสู่ร่องสู่รอย สามารถกำหนดได้ ต้องใช้เวลา บางครั้ง สามารถนั่งดีๆ ได้ แต่พอ ๕ นาทีผ่านไปกลับนั่งไม่ดี เกิดภาวะต่างๆ เข้ามา ฝืนทำก็ไม่ดีเกิดความเบื่อหน่าย อึดอัดขัดข้อง เส้นทางของการฝึกเจริญสมาธิจึงเป็นเส้นทางที่ไม่แน่นอน

สำหรับใจของเรานั้นย่อมมีความไม่แน่นอนไม่คงที่เพราะเรายังเป็นเพียงผู้ฝึกตน เราจึงจะประมาทไม่ได้ ปล่อยให้วันให้คืนผ่านไปไม่ได้ เผลอประเดี๋ยวประด๋าว จิตก็ตกต่ำ ใจมีความทุกข์บีบคั้น ดังนั้น ความต่อเนื่อง ความขยันหมั่นเพียรพยายามในการฝึกจึงเป็นต้นทุนที่มีค่าของเราเพียงอย่างเดียว ความรู้ความเข้าใจอื่นๆ ของเราเป็นแค่ทุนสำรอง ไม่ใช่ต้นทุนหลัก

เวลาที่เราฝึกสมาธิ ให้ถือว่าเราเป็นคนโง่ เป็นคนที่ยังไม่ฉลาด เป็นคนที่ต้องเรียนรู้อีกมากในเรื่องของการภาวนา ในเรื่องของการฝึกสมาธิ ดังนั้น เราต้องมีความขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน ไม่ยอมให้กิเลสมาต่อรองเรา กิเลสตัวสำคัญ คือ ความเกียจคร้าน

กิเลสนี้เปรียบเสมือนนายพลห้าดาว
ซึ่งเป็นจอมทัพของกิเลสที่จะเข้ามาประหารเรา
ทำลายเราในเรื่องของการพัฒนาคุณภาพจิต

ความเกียจคร้านเป็นสิ่งที่มีกำลังมาก ถ้าเป็นคน ก็สามารถจับคน ๑๐ คน ๑๐๐ คนเหวี่ยงข้ามภูเขาได้ มันมีแรงที่จะเหวี่ยงจิตใจของเราออกไปจากกุศล มันซัดเราข้ามภูเขาของความพากเพียร มันชอบต่อรองเราเป็นประจำ หาข้ออ้างต่างๆ เสนอให้

การยอมสยบให้กับความเกียจคร้าน
เป็นสิ่งที่น่ากลัวที่สุด

ถ้าเรารู้ตัวว่าถูกความเกียจคร้านเข้ามาครอบงำ เราก็จะสู้ได้มีหนทางอยู่นะ แต่โดยมาก เราก็จะลืมตัว

ทุกคราวที่เรารู้ตัวว่าโดนกองทัพของ “นายพลเกียจคร้าน” เข้าจู่โจม ให้กำหนดลมหายใจ หายใจออก หายใจเข้า แล้วปล่อยวางสิ่งที่เป็นอกุศลทั้งหลาย

หายใจเข้า—
พอกพูนความดี ความงามความเป็นกุศลจิตทั้งมวล
หายใจออก—
*พอกพูนความดี ความงาม ความเป็นกุศลจิต ****

ทำไปเรื่อยๆ จนใจของเรานุ่มขึ้น อ่อนโยนขึ้น กุศลเกิดมากขึ้น

ถ้าเราทำได้ดังนี้ เราก็จะรู้สึกสงบ มีสมาธิ รู้สึกถึงพลังของเมตตาที่ก่อตัวอยู่ในจิตในใจของเรา ที่สำคัญไปกว่านั้นก็ คือเราสามารถกำหนดเอาความนุ่มๆ นั้นมาเป็นกรรมฐานของเราต่อไปได้ นั่นคือ หายใจออก ก็ให้รู้สึกนุ่มๆ หายใจเข้า ก็รู้สึกนุ่มๆ ให้ใจของเรานุ่มนวล ลมหายใจของเรานุ่มนวล ทำอย่างนี้เรื่อยไปจนมีความสงบ

ให้ความนุ่มนวลของใจเรา
มีขอบเขตกว้างใหญ่ไพศาลประมาณไม่ได้

เมื่อ เรา แผ่ ความ นุ่มนวล ไป กว้าง ไกล ก็ เท่ากับ ประสบ ความ สำเร็จในการที่มาเฝ้าฝึกการเจริญภาวนาด้วยเมตตาวิธีในขั้นแรกนี้แล้ว

จิตขึ้นสนิม

การ ฝึก ของ เรา จะ เป็น แนวทาง เพื่อ ใกล้ ความ บริสุทธิ์ ที่สุด แต่สถานการณ์ต่างๆ ทำให้ธรรมชาติของจิตเราถูกบดบัง ถูกเคลือบ ถูกหุ้มห่อด้วยสนิมใจที่พอกพูนสะสมจนหนาเป็นสนิมในใจ

ใจของเรา ถ้าไม่ได้ฝึกฝน ไม่สนใจธรรมะ
ก็ย่อมมีสนิมอยู่ในใจมากอันเป็นบ่อเกิดของความทุกข์

สนิมในใจสร้างความเดือดร้อนให้จิต ทำให้เราพอกพูนไปด้วยความอิจฉา คือ ความอยาก พอกพูนไปด้วยความอยาก เกิดเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง

เวลาที่เรามาปฏิบัติธรรม คือ
เวลาที่เรามาเคาะสนิมใจ

กว่าจะกะเทาะเปลือกนอกของสนิมออกได้ ต้องใช้เวลา ใช้ความรู้ความเข้าใจ คือ ต้องรู้ก่อนว่า ใจของเรามีสนิม เราถึงจะยินดีมาเคาะมาขัด ส่วนกระบวนการทำสมาธินั้น คือ การขัดเกลา การขัดสนิมออกจากใจของเรา

จิตแห้งเหี่ยวจังครับ

หากเวลาเจริญภาวนา เราขาดความสุขความยินดีในการปฏิบัติ สิ่งที่จะเกิดขึ้น คือ ความห่อเหี่ยวของจิตในระหว่างนั่งกรรมฐาน จิต ชนิด นี้ ก็ เหมือน กับ พื้น ทราย ที่ มี น้ำ สาด ลง ไป น้ำ คือ กรรมฐาน พอน้ำสาดเข้าไปในจิต น้ำที่สดชื่นกลับซึมหายไปหมด

ทำกรรมฐานแล้วมีความสุขจริงหรือ?

ปะโมทะติ
"บันเทิง"

จิตผ่องใส มีความบันเทิงใจ คือ สัญญาณว่า เรานั่งกรรมฐานได้ดีมีสมาธิ

ความบันเทิงใจไม่ใช่ความฟุ้งซ่าน

ความ บันเทิง ของ จิตระ หว่าง กรรมฐาน นั้น ต่าง กับ การ รู้สึกเพลิดเพลินทางตา ทางหู ต่างจากการรู้สึกเพลิดเพลินไปกับเสียง ไปกับภาพต่างๆ

ปะโมทะติ ในที่นี้ต่างจากความบันเทิงที่เรารู้จักกัน ปะโมทะติ คือ ความยินดีที่ประณีตยิ่ง ความยินดีที่เต็มเปี่ยมอยู่ในจิตในใจเราจนพรั่งพรูออกมา

ถ้าเรามีสมาธิ ใจเราจะรู้สึกเพลินสบาย ซึ่งความสุขนี้มักท่วมท้นล้นออกมาข้างนอกด้วย มองสิ่งไหน สัมผัสสิ่งใด ก็จะ

เป็นไปด้วยความบันเทิงใจ ซึ่งนำให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างเรากับสรรพสิ่งภายนอก

ไม่มีเวลาเจ้าค่ะ

การฝึกสติเป็นโอกาสที่เราทำได้ยาก เพราะเรา “ไม่ค่อยมีเวลา” กล่าวคือ เมื่อคิดจะทำ เราก็จะมีข้ออ้างสารพัด ไม่มีเวลา ไม่ค่อยสบาย ไม่สะดวก ต่างๆ นานา

จิต ของ เรา นั้น เปรียบ เหมือน ป่า ชัฏ คือ ป่า ที่ รก มาก มีขวากหนามเป็นอุปสรรคในการเดินทาง เหล่านี้เป็นข้ออ้างของเราเอง เป็นอุปสรรคที่เราแทบไม่อาจฟันฝ่าไปได้พ้น การที่เราได้มาพบปะกัน มานั่งเจริญสมาธิในแต่ละครั้งๆ คือ เป็นการมารื้อขวาก รื้อหนามไปจากเส้นทางสายธรรมของเรานั่นเอง

นาทีเดียวก็มีค่า

เราสามารถเจริญเมตตาได้ในทุกอิริยาบถ
ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน

เมตตาไม่ได้เกิดขึ้นง่าย แต่ก็ไม่ยากเกินไป เมตตาประกอบด้วยสติ ฉะนั้น ถ้าเรามีเมตตา นั่นหมายความว่า เรามีสติ ไม่ต้องกังวลว่า การเจริญสติเป็นรูปแบบซับซ้อน ขอให้แค่มีเมตตาทุกๆ อิริยาบถของการเคลื่อนไหว ก็นับว่าเป็นการเพียงพอที่เราจะฝึกจิตเราได้

คราวใดก็ตามที่ใจของเรานุ่มๆ แม้แต่ ๑ นาที ก็ถือว่าเป็น ๑ นาทีที่คุ้มค่ากับการดำรงอยู่ของเรา

เมตตากรุณา ความเหมือนที่แตกต่าง?

สิ่งที่พึงระวังคือ ความเมตตากับความกรุณานั้นแม้จะมีลักษณะคล้ายกัน แต่เป็นคนละอย่างกัน ความกรุณาเป็นไปด้วยความหวังหรือความปรารถนาที่จะช่วยซึ่งเป็นจิตของพระโพธิสัตว์ชั้นสูง

สำหรับพวกเราที่ยังไม่บรรลุธรรม ยังไม่มีมุทิตาและอุเบกขา เราก็ยังเจริญภาวนากรุณาไม่ได้ ด้วยจิตจะเป็นทุกข์เพราะไม่สามารถช่วยสิ่งทั้งหลายได้ตามที่ตั้งใจ

ทว่า การเจริญเมตตาเป็นการแสดงท่าทีที่ชัดเจน คือ ความรัก ความ เกื้อกูล ความ อ่อนโยน ต่อ สรรพ สัตว์ ทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวของเราเองเป็นอันดับแรก

ท่องคำว่าเมตตาไปเรื่อยๆ จนเมตตาเกิดหรือ

บางคนอาจรู้สึกว่า แม้ใช้ความพยายามอย่างมาก เวลาบริกรรมว่า “สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด” เพื่อจะได้สัมผัส หรือรู้สึกถึงเมตตา แต่เขาไม่ได้รู้สึกเมตตาอะไรเลย พูดไปอย่างนั้นเอง นั่นเป็นเพราะจิตใจได้ดูดซับประสบการณ์ที่มีความโกรธกรุ่น ความหงุดหงิดหรือเคร่งเครียด ด้วยวิธีการใช้ชีวิตในที่ทำงานและการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบตัวได้ก่อเปลือกเป็นความกระด้างห่อหุ้มจิตไว้

ทว่า แท้จริงแล้ว ในชีวิตคนเรา ทุกคนจะเคยมีประสบการณ์แห่งความรู้สึกพิเศษ คือ รู้สึกถึงความรัก ความอ่อนโยนต่อบุคคลหรือต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เคยเห็นดอกไม้สวยๆ แล้วยิ้มไหม

เคยเห็นสุนัขหรือแมวแล้วอยากเข้าไปอุ้มไหม ขอให้ระลึกถึงความนุ่มนวลอ่อนโยนของจิตใจเวลาเราคิดถึงสิ่งที่เรารักเราชอบ แม้แต่ดอกไม้สวยๆ ก็ทำให้ใจเรานุ่มลงได้

นอกจากนี้ อย่างที่พระอาจารย์ได้กล่าวไว้ในช่วงแรกๆ ว่า การเตรียมพื้นที่สำคัญต่อการปลูกกล้าไม้ฉันใด การเตรียมจิตใจให้อ่อนโยนนุ่มนวลก็สำคัญต่อการฝึกเมตตากรรมฐานฉันนั้น วิธีเตรียมง่ายๆ อย่างหนึ่ง คือ ทุกครั้งที่นึกได้ ไม่ว่าเรากำลังทำอะไร ขอให้ใส่ความนุ่มนวลอ่อนโยนลงไป กำลังพิมพ์งานบนเครื่องคอมพิวเตอร์ ก็ใส่ความอ่อนโยนลงไปที่ปลายนิ้ว

ทำไปเรื่อยๆ ทุกครั้งที่นึกได้ จนวันหนึ่ง การใส่ความนุ่มนวลอ่อนโยนลงไปทุกสิ่งที่เราทำก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราของจิตเรา เมื่อนั้น ยามที่เราบริกรรมว่า “สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด” ความรักความเมตตาต่อสรรพสัตว์จะหลั่งไหลมาเอง

ทำไมวันๆ ใจมันไม่ค่อยสุข

นั่นคือ เหตุผลว่าทำไมเราต้องมานั่งเจริญเมตตาภาวนา ทั้งนี้ ก็เพื่อให้ใจของเรานั้นมีที่อยู่ มีหลัก มีที่พึ่ง มีที่พิง

หลังเราต้องพิงธรรมะ
จิตต้องพำนักในเมตตาพรหมวิหาร

เมตตานั้นอยู่ในวิหารพระพรหมเรียกว่า พรหมวิหาร คนในโลกนี้โดยมากอาจเฉียดใกล้พรหมวิหาร ก็แลเห็นว่าสถานที่นี้ร่มรื่นแต่ก็แค่โฉบไปเฉี่ยวมา ผ่านไป ไม่ได้แวะ

ทุกครั้งที่เรารู้สึกใจนุ่มๆ รู้สึกมีความสุข มีความร่มเย็นในใจ ก็เหมือนกับที่เรามองผ่านบ้านที่ร่มรื่นมีเงาต้นไม้ทอดออกมาข้างนอก เราก็แค่เดินผ่านร่มผ่านเงา เราพักใต้ร่มเงานั้นเพียงครู่เดียวก็รู้สึกเย็นสบาย แต่ไม่เคยคิดจะแวะเข้าไปข้างใน เดินผ่านเลยไปอยู่คอนโดมีเนียม ไปอยู่ห้องเช่าที่แสนร้อน

ทุกครั้งที่เรามีใจนุ่ม มีจิตเมตตา เรารู้สึกดี แต่เราไม่ได้เปิดโอกาสให้ความงดงามนี้ซึมซับเข้าไปข้างในเพื่อทำให้ความรู้สึกที่เป็นคุณประโยชน์เหล่านี้มีความเข้มแข็ง เราไม่ได้สะสมอารมณ์ที่เป็นกุศลเหล่านี้ เหมือนเห็นทั้งร่มทั้งเงา แล้วก็เดินผ่านไป ได้รับความเยือกความเย็นเพียงชั่วครู่ หากเมตตาเป็นบ้านหลังหนึ่ง น้อยคนนักที่จะแวะเข้าไปในบ้านเพื่อสอบถามว่ามีที่ให้พักอาศัยได้ไหม

บ้านเมตตามีหลายเฟสหรือคะ

บ้านแห่งเมตตาที่แสนร่มรื่นนั้น เมื่อเดินลึกเข้าไปจะเห็นว่ากว้างขวางมาก สามารถสร้างบ้านสร้างอาคารได้ไม่จำกัด แต่ยามที่เรามองเข้าไปแวบเดียวจากด้านหน้า แม้เห็นว่าบ้านนี้ร่มรื่นน่าอยู่ แต่คิดเอาเองว่ามันไม่ได้ร่มมากเป็นพิเศษ ซึ่งอันนี้เรามองในมุมของเรา ไม่ได้มองความจริง

เมตตาภาวนานั้นเปรียบเสมือนกับสวนพฤกษชาติที่อุดมไปด้วยพืชพรรณธัญญาหาร ไม้ดอกไม้ผล ราวสวนในสวรรค์

เมตตาเปรียบดังสรวงสวรรค์

จิตเราทุกคนสามารถสร้างสรวงสวรรค์อันมีแต่ความเอิบอิ่มระรื่นร่มเย็น โดยความงดงามในจิตนั้นเองที่เป็นผู้สรรค์สร้างสวนทิพย์นี้ หน้าที่ของเรา คือ เดินเข้าไปสู่สวนแห่งนี้

สวนนันทวันแห่งนี้มีคนรอเราอยู่ คนที่มีบุญ มีจิตเอิบอิ่มเต็มไปด้วยเมตตาปราณีและพร้อมจะมอบความเป็นมิตรไมตรีให้แก่เราอยู่ที่สวนนี้เต็มไปหมด นอกจากนี้ สวนนี้มีพื้นที่กว้างใหญ่ไพศาล ไร้ขอบเขตจำกัด เราสามารถเข้าไปพักอาศัย เป็นวิหารของใจเรา

ณ จุดเริ่มต้นของเส้นทางไปสู่สวนนันทวัน เราจะพบกุญแจสำหรับเปิดประตูด่าน ๔ ด่าน เพื่อจะทะลุเข้าไปถึงสวนสวยด้านใน เส้นทางนี้ไม่มีทางลัด ทุกคนต้องเดินฝ่าทั้งสี่ด่าน

ขอเปรียบเทียบด่านแรกว่าเป็นด่านของอาหาร ด่านที่ ๒ เราเข้าไปเลือกเสื้อผ้าอาภรณ์และเครื่องประดับ ด่านที่ ๓ เปิดเข้าไปสู่เงินทองให้เราเลือกเก็บ ด่านที่ ๔ มีค่ามากที่สุด เพราะเป็นอัญมณีมีค่า

กุญแจสำหรับเปิดด่านทั้ง ๔ ดอกนั้น พระอาจารย์ได้มอบให้ทุกคนไว้แล้ว ซึ่งก็คือ ใจที่นุ่มๆ ที่เราเพียรฝึกไว้ ให้กิริยาทางกายมีความนุ่มนวล ให้จิตใจมีความอ่อนโยนพร้อมซึ่งเมตตาและไมตรี

เมื่อเราเจริญภาวนาจนใจนุ่มๆ ก็เหมือนเป็นกุญแจเปิดเข้าสู่แดนแรก ด่านที่ ๑ ก็คือ แดนที่ ๑ ของการทำเมตตากรรมฐานนั่นเอง

ด่านหรือแดนที่ ๑ นี้เปรียบเสมือนอาหารที่เราต้องรู้จักกินให้เพียงพอ คือ การแผ่เมตตาให้ตนเองนั่นเอง

เมื่อ เลือก อาหาร ที่ จะ กิน นั้น เรา เลือก ที่ ชอบ อารมณ์

กรรมฐานก็เช่นกัน เช่น เมื่อเห็นต้นไม้สวยๆ หรือสัตว์น่ารัก จิตเกิดเมตตา ก็เก็บสิ่งเหล่านั้นมาเป็นอาหารของใจเรา ให้ใจดื่มด่ำซึมซับกับความเมตตาเหล่านั้นจนเต็มเปี่ยม

การแผ่เมตตาให้ตนเองนั้น ขอให้แผ่ให้เต็มพื้นที่ แผ่เมตตาไปให้ทั่ว กินเมตตาให้อิ่ม ให้อิ่มข้างใน คือ อิ่มใจ ให้ใจของเราเอิบอิ่ม ให้ใจของเราเต็มไปด้วยความเมตตา

ในแดนที่ ๑ นี้จึง คือ
การแผ่เมตตาให้ตนเอง

จงแผ่เมตตาให้ตนเองจนเต็มเปี่ยมถึงขนาด “กายก็เมตตา จิตก็เมตตา” ด้วยการสร้างความนุ่มนวลให้เกิดขึ้นในใจและรักษาไว้ให้แนบแน่นกับตัวเรา มั่นคงกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับเรา โดยเราสามารถใช้วิธีการต่างๆ เช่น ใช้บทภาวนา

แต่ละด่านที่ผ่าน
กำลังของนักเดินทางผู้ปฏิบัติก็จะเพิ่มขึ้น

เมื่อแดนที่ ๑ งดงามสมบูรณ์ เราก็พร้อมที่จะก้าวต่อไปยังแดนที่ ๒ ขอย้ำนะว่า แต่ละด่านต้องทำให้สมบูรณ์นะ ถึงจะมีสิทธิเปิดเข้าไปสู่แดนต่อไปได้

คราวนี้เราเปิดเข้าสู่แดนที่ ๒ คือ เสื้อผ้าอาภรณ์ เครื่องนุ่มห่มสวยๆ งามๆ ที่ชอบ แดนที่ ๒ จึงคือ คนที่เรารัก เมื่อเราเปิดเข้าไปในแดนที่ ๒ พื้นที่แดนที่ ๑ กับแดนที่ ๒ จะผสานเข้าหากัน เพราะความรู้สึกของเราต่อตัวเราและต่อคนที่เรารักนั้นเสมอกัน

แดนที่ ๒ นี้มี ๑ กฎ ๑ เงื่อนไข กฎคือ ห้ามแผ่ให้เพศตรงข้ามกับเรา เงื่อนไขคือ ไม่แผ่ให้คนตาย นี่เป็นกฎเหล็กนะ

ในแดนนี้ ขอให้เราสังเกตความรู้สึกเมตตาต่อคนที่เรารัก พยายามประคับประคองความรู้สึกเวลาที่เรานึกถึงคนที่เรารัก

ส่วนผลของการปฏิบัติเมื่อเข้าถึงแดน ๒ นั้น จากประสบการณ์การสอนที่ผ่านมา พระอาจารย์เห็นหลายคนผ่านด่านนี้ได้โดยง่าย เรียกว่าเป็นด่านที่ทำให้ทุกคนรู้สึกว่าเบาใจ เพราะจิตมันชอบโน้มเอียงไปสู่คนที่เรารักอยู่แล้ว

สิ่งที่เราจะต้องคอยตระหนักอยู่ตลอดเวลาในการเปิดด่านที่ ๒ หรือเข้าครอบครองพื้นที่ในแดนที่ ๒ นี้ คือ ความรู้สึกรับรู้เมตตาที่เกิดขึ้นกับคนที่เรารักกับเมตตาที่เกิดขึ้นกับตัวเราเองนั้นจะต้องมีปริมาณและคุณภาพเท่ากัน เหมือนน้ำแก้วเดียวกันเมื่อเทออกไปสองฝั่ง ก็ย่อมมีคุณภาพและปริมาณที่เท่ากัน ไม่ว่าจะเป็นความเข้มข้นของความเมตตาหรือระดับของความรู้สึกเมตตาที่มีต่อคนที่เรารักเมื่อเปรียบเทียบกับตัวเรานั้นต้องเท่ากัน

ช่วงนี้เป็นความกลมกลืนอย่างที่สุด เป็นช่วงเวลาที่เราจะรู้สึกถึงความไหลวนของเมตตาและความนิ่มนุ่มนวลของเมตตาที่ผ่านไปมาระหว่างแดนที่ ๑ กับแดนที่ ๒

เมื่อเราปรับความรู้สึกเมตตาให้มีความสม่ำเสมอกันในระหว่างคนที่เรารักกับตัวเรา เราสามารถแผ่เมตตาจนไม่เห็นความแตกต่าง มีแต่ความกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวด้วยเมตตา ก็เรียกได้ว่า เราข้ามด่านที่ ๒ ได้สำเร็จ

ต่อไป คือ ด่านที่ ๓ และ ๔ เป็นด่านที่เราต้องใช้ความพากเพียรพยายามค่อนข้างมาก การเตรียมตัว คือ กลับไปทบทวนการปฏิบัติของตนเองในการที่จะฝ่าฟันเข้าสู่ด่านที่ ๑ ด่านที่ ๒ ให้ชัดเจนครบถ้วน

เมื่อมั่นใจว่า จิตเราพร้อมแล้ว คล่องแคล่วแล้วในการเจริญเมตตา ให้ เต็ม เปี่ยม ทั้ง กับ ตนเอง และ บุคคล ที่ ตน รัก อย่างเท่าเทียมกัน ก็สามารถลองเดินหน้าไปสู่แดนที่ ๓ อันเป็นแดนแห่งหิรัญชาติสุวรรณชาติ หรือแร่เงินแร่ทองนั่นเอง การจะได้มาซึ่งสิ่งที่มีค่าเช่นนี้ ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก

การที่เราต้องพยายามมากก็เพราะแดนที่ ๓ เป็นการแผ่เมตตาให้แก่บุคคลที่เรารู้จักผิวเผิน ไม่รัก ไม่เกลียด ความรู้สึกต่อคนๆ นี้เป็นความรู้สึกกลางๆ เฉยๆ เช่น คนที่ทำงานที่เพียงเห็นหน้า แต่ไม่เคยพูดคุยสังสรรค์ด้วย การงานก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกัน หรือพนักงานทำความสะอาดในห้างสรรพสินค้าที่เราเดินผ่านเมื่อตอนกลางวัน

เนื่องจากการส่งรักส่งเมตตาให้คนที่เราไม่รู้จักนี้ยากมาก เมตตาที่เกิดขึ้นจึงมีค่ายิ่ง เปรียบได้กับแร่เงินแร่ทองที่หายากและมีค่ากับมนุษย์เรา

ส่วนเงื่อนไขสำคัญของแดนนี้ก็เหมือนแดน ๑ และ ๒ คือต้องเป็นเพศเดียวกับเราและเป็นบุคคลที่ยังมีชีวิตอยู่

ขอให้พึงระลึกเสมอว่า ก่อนจะเปิดประตูสู่แดนใดก็ตาม เราจะต้องเริ่มต้นที่ประตูที่ ๑ ก่อนทุกครั้ง

แม้เมื่อเข้าแดนที่ ๒ ได้ และอยากฝึกแดน ๒ ให้คล่องแคล่วก็ต้องเข้าประตูด่านที่ ๑ ก่อนทุกครั้งไป ไม่มียกเว้น

เมื่อมั่นใจว่า จิตเราพร้อมเข้าแดนที่ ๓ ก็ต้องเริ่มต้นด้วยการเปิดประตูบานแรกสู่แดนที่ ๑ ก่อน จากนั้น เดินต่อไปแดนที่ ๒ แล้วจึงมาเปิดประตูแดนที่ ๓

ดังนั้น ทุกครั้งที่จะฝึกแผ่เมตตาให้แก่บุคคลในแดนที่ ๓ นี้ต้องเริ่มที่ตนเองก่อน ตามด้วยคนที่เรารัก แล้วจึงมาถึงคนที่เรา

รู้สึกกลางๆ จู่ๆ จะเปิดประตูเข้าแดนที่ ๓ ทันทีเลยไม่ได้

หลังจากเดินท่องเที่ยวในสามแดนนี้จนชำนาญ ความรักความเมตตาที่เรามีต่อตนเอง ต่อคนที่เรารัก และต่อบุคคลที่เราเฉยๆ มีความหนักแน่นเสมอกัน จิตใจเราจะอ่อนโยนนุ่มนวลจนเห็นได้ชัด เมตตาเหมือนจะเวียนอยู่ในสายเลือดเราเกือบตลอดเวลา เมื่อนั้นเราก็พร้อมจะเดินไปสู่ดินแดนแห่งรัตนชาติอันหายากและมีคุณค่ายิ่ง

แดน ที่ ๔ อัน เป็น ปราการ สุดท้าย ของ การ เจริญ เมตตาภาวนานี้ คือ การแผ่รักแผ่เมตตาให้แก่บุคคลที่เราไม่ชอบหรือบุคคลที่เราคิดว่าเป็นศัตรูที่เป็นเพศเดียวกับเรา

คนเรามักมีความมุ่งร้ายต่อคนที่เราเกลียด เพราะฉะนั้น จะส่งความปรารถนาดีขอให้เขามีความสุขนั้น มันขัดกับกิเลสของเรา ในชั้นแรกนี้ พระอาจารย์จึงขอนำให้เรานึกหาบุคคลที่เราไม่ชอบเพียงเล็กน้อย หรือเป็นศัตรูที่เราเกลียดไม่มาก

อย่าลืมว่า เมื่อเราลงนั่งเจริญเมตตากรรมฐาน เราต้องเริ่มที่แดนที่ ๑ ก่อนเสมอ ฉะนั้น เมื่อเราจะฝึกแผ่เมตตาให้ศัตรู เราต้องมอบความรักให้ตนเองก่อน แล้วแผ่ไปให้คนที่เรารัก ขยายไปถึงคนที่เราเฉยๆ แล้วจึงส่งไมตรีจิตไปให้ศัตรู

อย่าท้อหากรู้สึกว่าทำเท่าไรก็ไม่ได้สักที ที่ท่านเปรียบแดนที่ ๔ ว่าเป็นดินแดนแห่งรัตนชาติ ก็เพราะเราต้องใช้ความพยายามอย่างมากกว่าจะได้พบ แต่สิ่งที่ได้รับก็จะมีค่ายิ่งดุจอัญมณี

ใน โลก มนุษย์ เรา คน ทั่วไป อาจ ชื่นชม ผู้ ที่ มี เพชร นิลจินดาประดับแพรวพราวว่างดงาม แต่จิตของผู้ที่มีกระแสรักกระแสเมตตาต่อบุคคลทั้งสี่ประเภทได้อย่างเท่าเทียมกันนั้นเพริศแพร้วกว่ายิ่งนัก

ขอทางลัดหน่อยค่ะ

เมตตากรรมฐานประดุจนกป่าที่สวยงาม

การปฏิบัติธรรมในสายของเรานี้ เน้นที่สุด คือ การเจริญเมตตาภาวนา ซึ่งเป็นกรรมฐานที่ละเอียดอ่อน เป็นกรรมฐานที่ฝึกยาก คือ ยากที่จะให้กรรมฐานอยู่กับเราตลอดเวลา

กรรมฐานเมตตาภาวนานั้นแปลกมาก เหมือนกับนกที่สวยงามในป่าไผ่ เวลาที่เราเห็นนกที่มีความสวยงามเหล่านั้น เรารู้สึกชื่นใจ เวลาที่เมตตาเกิดขึ้นในใจของเรา มันจะเย็นจิตเย็นใจ แต่อย่าลืมว่า นั่นคือ นกป่า ครั้นพอเราจะจับนกตัวนั้นมาชื่นชมใกล้ๆ มันก็บินหนีไปฉันใด

การเจริญภาวนาเมตตาให้คงอยู่ในใจของเรา
ให้เป็นสมบัติของจิตเรา
ก็ยากเหมือนกับการจับนกป่าฉันนั้น

ลองไปไล่จับนกป่าดูสิ ห้าปีก็ยังไม่รู้ว่าจะจับได้ไหม ทว่า เราสามารถไปชื่นชมนกป่าเพียงวันเดียว ชั่วโมงเดียวก็ได้ฉันใด การเจริญเมตตาภาวนาให้เมตตาเกิดขึ้นและอยู่เป็นสมบัติของจิตใจเราก็ฉันนั้น

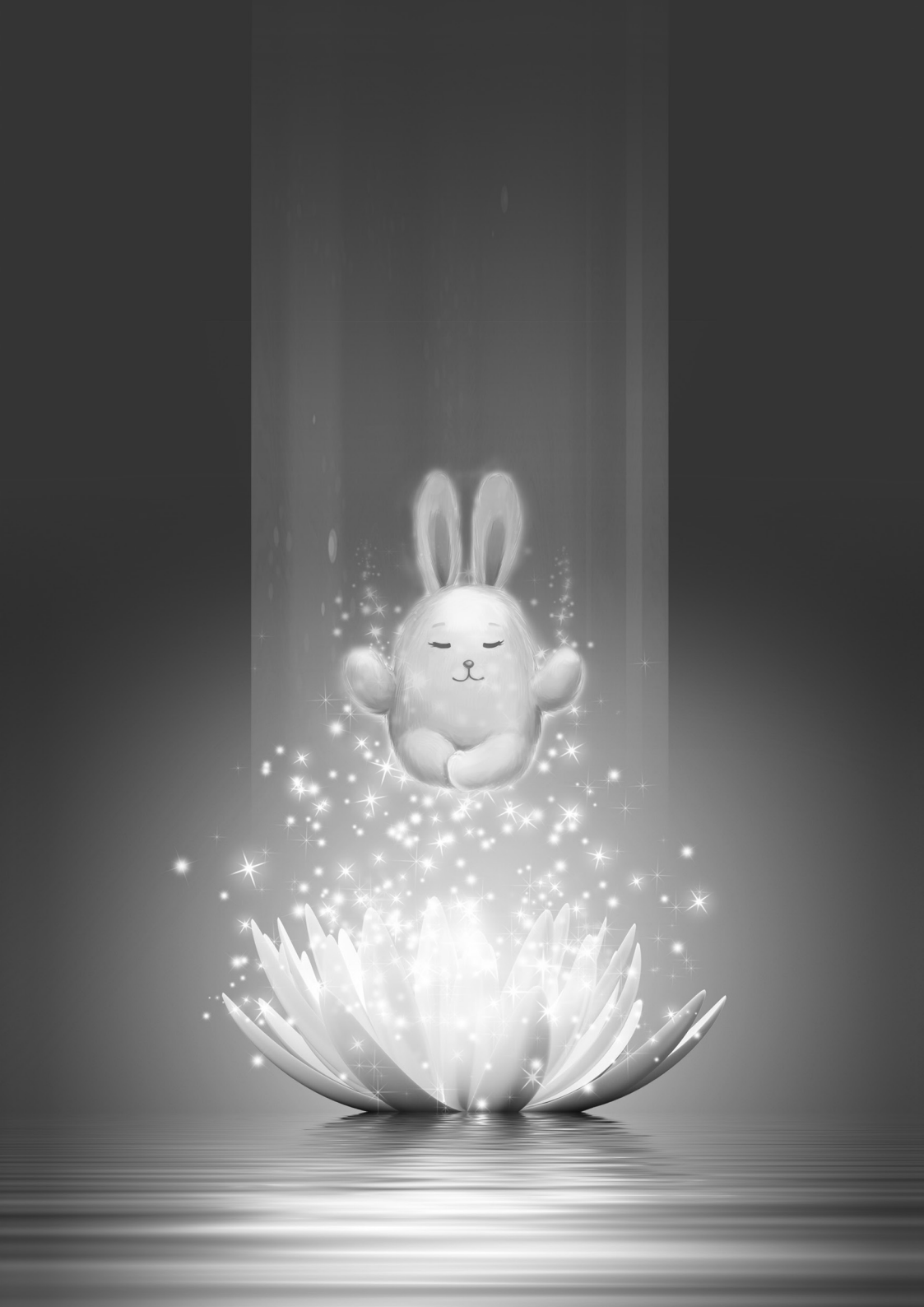
บางท่านจึงเปรียบเมตตาเหมือนนกป่าแสนสวย ส่วนการเจริญเมตตา คือ การปลูกไม้ผล ต้นไม้ที่งามๆ มีใบ มีดอก มีผล ย่อมมีนกเข้ามาเกาะอาศัย เปรียบเสมือนเราที่มีสิ่งสำคัญของต้นไม้ คือ ผลให้นกเข้ามากินเป็นอาหาร อารมณ์ที่งดงามของเรา คือ อาหารของเมตตา

เมื่อมีความร่มรื่น นกก็ไม่ไปไหน
เมื่อจิตใจร่มเย็น เมตตาก็จะพำนักในใจ

การเจริญเมตตาภาวนานั้นไม่มีทางลัด ไม่มีการก้าวกระโดด มีแต่การปฏิบัติตามขั้นตามตอน อาศัยความเพียรความพยายามของแต่ละคนที่จะต้องทำด้วยตัวเอง ถึงจะปรากฏ ถึงจะเกิดขึ้น

ต้นไม้นี้เมื่อเจริญขึ้นในจิต ในใจใคร หากเจ้าของเฝ้าทะนุถนอม ต่อ เนื่อง ทุก จังหวะ เคลื่อนไหว ทุก ลมหายใจ วัน หนึ่ง ความมุ่งมั่นอันอ่อนโยนนี้จะส่งผลให้พบความสุขล้ำเมื่อดอกไม้แห่งเมตตาแบ่งบานกลางใจ

พระมหาฉัตรชัย รักขิตจิตโต

พระ มหา ฉัตร ชัย เกิด ที่ จังหวัด อุดรธานี เมื่อ ปี พ. ศ. ๒๕๐๐ อุปสมบทที่วัดเจติยภูมิ จ.ขอนแก่น ปี พ.ศ. ๒๕๒๐ และศึกษาปริยัติธรรมจบเปรียญธรรม ๕ ประโยค นักธรรมชั้นเอก

ปัจจุบัน พระมหาฉัตรชัยทำหน้าที่ผู้ช่วยเจ้าอาวาสของวัดเพลง ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๗๕ กรุงเทพมหานคร และสอนการเจริญเมตตาภาวนาทุกวันอาทิตย์