

ปราชญ์ผู้ทรงศีล : จิตสโตสมัถกัณฑ์ 12/15

โดย ผู้จัดการออนไลน์ 16 กุมภาพันธ์ 2547 20:14 น.

11. ควรทำอย่างไรเมื่อเกิดอาการเบื่อ ท้อแท้ และหมดกำลังใจในการปฏิบัติธรรม

อาการเหล่านี้อาจจะเกิดมาจากสาเหตุที่เราหวังผลของการปฏิบัติไว้มากเกินไป หรือมองไม่เห็นความก้าวหน้าของเราก็ได้ ไม่เป็นไร คราวต่อไป หากเกิดอาการเช่นนี้ขึ้นมาอีก ให้เราอดทนและเพิ่มความเพียร ตั้งใจปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก่อน อย่าเพิ่งหยุด อีกไม่นานอาการเหล่านั้นก็จะลดลงหรือหายไป เพราะนั่นเป็นเพียงอาการของจิตซึ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

การปฏิบัติธรรมย่อมจะได้รับผลของการปฏิบัติทันที ผลเป็นนามธรรมที่บันทึกไว้ในใจเราเสมอ ซึ่งไม่เหมือนกับการทำงานในทางโลกที่มีผลเป็นรูปธรรมเห็นได้ชัดเจนกว่า ขอให้เราคิดเอาความไม่เป็นไรไว้ก่อน ไม่ได้รับผลในวันนี้หรือในขณะนี้ก็ไม่เป็นไร วันข้างหน้าอาจจะได้รับผลมากกว่านี้ก็ได้ อุปมาเหมือนกับการทานอ้อยที่เป็นลำยาวๆ เราจะกัดทางปลายไปหาทางโคน ทางปลายย่อมจะมีรสจืดแต่พอกัดไปเรื่อยๆ ใกล้ทางโคนไปทุกทีก็จะมีรสหวานขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ บางครั้งเราก็ต้องปลุกตัวเองให้ตื่นตัวในการปฏิบัติ รู้จักให้กำลังใจตนเองในยามที่ท้อแท้หมดกำลังใจ การให้กำลังใจตนเองต้องทำก่อน ส่วนกำลังใจจากผู้อื่นถือว่าเป็นผลพลอยได้ สร้างกำลังใจให้กับตนเองดีกว่า เพราะไม่มีใครจะมารู้จักเราได้ดีเท่ากับเรารู้เราหรอกครับ

12. เมื่อเกิดความง่วงในขณะเจริญสติเราจะแก้ด้วยวิธีใด

เรื่องความง่วงนี้ ถือว่าเป็นเพื่อนที่แสนดีของนักปฏิบัติทุกคน เขาช่างขยันมาเยี่ยมเยียนอยู่เสมอๆ เป็นธรรมดา เพราะเมื่อเรายังไม่ได้ปฏิบัติถึงง่วงกันอยู่ก่อนแล้ว เป็นการดีที่เราจะง่วงอยู่ถือว่าเป็นปกติแล้วต้องขอบคุณเขา มิฉะนั้นเราอาจจะต้องไปหาซื้อยามากินให้หลับเพราะไม่ยอมง่วงนอน

มีวิธีแก้งว้างหลายวิธีที่ผมจะแนะนำ เช่น เคลื่อนไหวกายส่วนใดส่วนหนึ่งให้เร็วๆ แรงๆ เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ไปปฏิบัติในที่สว่างๆ มองดูท้องฟ้า ดูทิศต่างๆ ทำตาโตๆ ตบหน้าตัวเอง คึ่มน้ำมากๆ กวาดพื้น ซักผ้า ทานอาหารให้น้อยลง เป็นต้น แต่ทางที่ดีเราควร จะหาเทคนิควิธีแก้ไขของเราเองจะได้ผลดีกว่าผู้อื่นแนะนำ เพราะบางทีเทคนิคของผู้อื่น อาจใช้กับเราไม่ได้ผลเสมอไป

หลักการปฏิบัติกับความง่วง ก็คือ เราอย่าไปห้าม อย่าไปบังคับ แต่ให้รู้ไว้และมาทำ ความรู้สึกตัวอยู่ที่กายเคลื่อนไหวแข่งกับความง่วง ให้อึดทนหน่อย นี่คือน้ำที่ของผู้ ปฏิบัติ ไม่ต้องไปทำอะไรกับความง่วงเลย เมื่อท่านเกิดความง่วงในขณะที่ปฏิบัติก็ยัง สามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้มาก แต่สำหรับผมไปไหนไม่ได้ก็ต้องนอนต่อสู้กับความง่วง อยู่อย่างนั้นแต่ไม่เคยพ่ายแพ้เลย ถ้าเราทำจิตใจให้เข้มแข็งเอาไว้ ก็จะเอาชนะ ความง่วงได้ เพราะความง่วงก็ไม่เที่ยง มีเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความง่วงคือธรรมะอย่าไป รังเกียจเพราะเขาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา ใครปฏิบัติแล้วเห็นความง่วงผู้นั้นก็เห็น ธรรมะแล้ว เพียงแต่ทำให้เรามีสติรู้เท่าทันและอย่าไปง่วงตามก็แล้วกัน

13. เวลาปฏิบัติธรรมแล้วมีความคิดเกิดขึ้นมากจนไม่อาจหยุดความคิดได้ควรทำ อย่างไร

ความคิดนี้ก็เหมือนกัน มักจะเป็นคู่อยู่กับนักปฏิบัติอยู่หลายท่าน ผมเห็นว่าเป็น เรื่องดีที่ยังคิดได้อยู่ คนที่ไม่มีความคิดคือคนที่ตายแล้ว

ความคิดเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมะ ในขณะที่ปฏิบัติถ้ามีความคิดเกิดขึ้นก็ไม่ต้องไปทำ อะไรหรือไปแก้ไขความคิด คืออย่าไปห้าม อย่าไปตาม อย่าไปบังคับ ที่สำคัญคืออย่าเข้าไป อยู่ในความคิดก็แล้วกัน แต่ให้มีสติรู้เท่าทันวางใจเป็นกลาง ความคิดจะดับไปเอง แต่ ถ้ายังไม่ดับก็ให้เรากลับมาสัมผัสรู้สึกตัวอยู่ที่การเคลื่อนไหวของกายเป็นหลัก อย่าลืมหลัก นี้ มาทำหน้าที่รู้อยู่ที่กายแข่งกับความคิดไปเลย คือความคิดนี้ถ้าเราไม่ไปปรุงแต่งต่อเติม หรือไปหารายละเอียด เขาก็จะสั้นลงและเกิดดับเร็ว ยิ่งถ้าเราไม่ได้ให้ความสำคัญมัน หมายด้วยแล้ว ความคิดก็จะไม่ค่อยเกิดขึ้น

อันที่จริงถ้าเป็นนักปฏิบัติเมื่อมีความคิดเกิดมากก็ดี เราจะได้มีสติมากตามไปด้วย
อย่าไปรังเกียจความคิด เพราะเขาก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราเหมือนกัน

14. ถ้าใจเราคิดอยากจะบรรลุผลในการปฏิบัติใดๆ จะแก้อย่างไร

การหวังผลเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าหวังผลมากเกินไปจะทำให้จิตใจดิ้นรนกระวน
กระวายไม่สงบ เพราะเกิดค้นหาเป็นต้นเหตุ การปฏิบัติจะมีแต่ความสงสัยถือว่าเป็น
กำแพงกั้นในการปฏิบัติ ผลต้องเกิดจากเหตุ การเจริญสติเป็นการสร้างเหตุ ควรทำเหตุ
ตรงนี้ให้มากๆ ถ้าทำเหตุถูกต้องและเพียงพอ เรื่องผลไม่ต้องคำนึงถึงก็ได้ ความเป็นเอง
จะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ