



ความกลัว พัว หรือ จม ?

ปสันโนภิกขุ • อมโรภิกขุ

ความกลัว ฝัน หรือ จม ?

พระราชโพธิวิเทศ (ปล้นโนภิกขุ)

พระราชพุทธธีวรคุณ (อมโรภิกขุ)

FEAR AND FEARLESSNESS

ความกลัว พันหรืออม ?

พระราชโพธิวิเทศ (ปสันโนภิกขุ)

พระราชพุทธวิวรคุณ (อมโรภิกขุ)

ชื่อหนังสือภาษาไทยโดย : พระพรหมพัชรญาณมุนี (ชยสาโรภิกขุ)

แบบปกและรูปเล่มโดย : พระครูวินัยธร ชัยยศ พุทธิวิโร

แปลโดย : ดร.เจนจิรา สุตานนท์ไพบลีย์, อรพิมล จินดาเวช

เรียบเรียงโดย : อรพิมล จินดาเวช, ภัทรวดี กุลแก้ว, มนตรี ศิริธรรมปิติ, สุวีริยา

ISBN : 978-616-626-763-1

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทานโปรดติดต่อ :

Amaravati Buddhist Monastery

St. Margarets, Great Gaddesden, Hemel Hempstead, Hertfordshire, HP1 3BZ,

United Kingdom Tel. +44(0)1442-842-455 www.amaravati.org

2025 © AMARAVATI PUBLICATIONS

พิมพ์ที่ : บริษัท โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์ จำกัด

๑๑๓/๑๓ ซอยวัดสุวรรณคีรี ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐๒-๘๘๔-๖๖๗๑-๒

email : os_printing@yahoo.com | www.osprintinghouse.com

คำนำ

ความกลัวและกังวลเป็นความรู้สึกที่อยู่กับมนุษย์มานานแสนนาน แต่ละคนล้วนเจอแล้วจาก จากแล้วเจอ เจอแล้วจาก จากเรื่องนี้ เป็นเรื่องนั้น แล้วไปเรื่องโน้น และอีกหลาย ๆ เรื่อง ‘เป็น’ ความรู้สึกที่วนอยู่ในใจ และเวียน ‘อยู่’ กับเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย ‘คือ’ วัฏวนของความทุกข์ และหลุมดำที่ไม่มีใครอยากจะตกลงไป ไม่ว่าจะคนชาติไหน ภาษาใด ก็เคยพบกับความกลัวและกังวลทั้งสิ้น

ไม่บ่อยครั้งนักที่ทุกคนบนโลกจะมีความกลัวและกังวลเรื่องเดียวกันพร้อม ๆ กัน อย่างเช่น ช่วงเวลาของการระบาดของโรคโควิด 19 ที่เริ่มประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ความกลัวและกังวลได้แผ่ปกคลุมโลกทั้งโลก ด้วยเหตุจากเชื้อโรคที่มองไม่เห็น คือ ไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยรุนแรงถึงเสียชีวิต ทางการแพทย์ได้มีการพยายามคิดค้นยาเพื่อบำบัดรักษา

ในขณะที่ความกลัวและกังวลซึ่งเป็นความเจ็บป่วยทางใจ ก็มีสาเหตุมาจากเชื้อที่มองไม่เห็นและไม่มีตัวตน เกิด ก่อตัว แล้วแผ่ขยายในใจของแต่ละคน แล้วส่งต่อไปให้คนรอบข้างได้เช่นกัน แต่ก็สามารถรักษาได้ด้วยยาที่มีแต่โบราณและไม่เคยล้าสมัย นั่นก็คือ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ผ่านมากกว่า ๒,๖๐๐ ปี พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ได้รับการสืบสานจากประเทศอินเดียในเอเชียทวีป ดินแดนตะวันออกและเผยแผ่ไปยังนานาทวีป ดินแดนตะวันตก ในห้วงเวลาที่โรคโควิด 19 ระบาดไปทั่วโลก ตำรับยารักษาโรคทางใจของพระพุทธเจ้าก็ได้รับการถ่ายทอดจากพระภิกษุชาวตะวันตก ๒ ท่าน ในช่วงเวลาที่ทุกคนต้องกักตัวอยู่ในบ้าน ผ่านระบบออนไลน์ด้วยภาษาอังกฤษที่คนทุกชาติสามารถฟังได้พร้อมกันทั่วโลก

พระอาจารย์ปสันโนและพระอาจารย์อมโรเทศน์เรื่อง ‘ความกลัว’ ในช่วงเวลานั้น เป็นเรื่องเดียวกันโดยมิได้นัดหมาย และมีเนื้อหาที่เสริมส่งกัน สร้างความเข้าใจให้เราได้เห็นที่มาและความเป็นไปของความกลัว

และกังวลได้อย่างละเอียด ลึกซึ้ง ตลอดจนแจ่มแจ้งวิธีการใช้ยาของ
พระพุทธเจ้าในการจัดการความกลัวและกังวลได้อย่างแจ่มชัด หากเรา
ได้นำไปพิจารณาและใคร่ครวญ แล้วนำไปปฏิบัติ ก็จะช่วยให้เราไม่ต้อง
'จม' อยู่กับความกลัวและกังวล แล้ว 'พ้น' ไปจากสภาวะแห่งทุกข์นี้ได้

คณะศิษยานุศิษย์

๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๘



Link: How to Live Without Fear and Worry | Ajahn Pasanno
<https://www.youtube.com/watch?v=kEnH5wNWccc>



Link: Open Your Heart to Fear | Ajahn Amaro
<https://www.youtube.com/watch?v=YhiZzy5gMQ>

สารบัญ

พระราชโพธิวิเทศ (ปสันโนภิกขุ)

จะอยู่โดยปราศจากความกลัว

และความกังวลได้อย่างไร.....หน้า ๑

ถาม-ตอบ.....หน้า ๑๙

พระราชพุทธวิรคฺณ (อมโรภิกขุ)

เปิดใจให้ความกลัว.....หน้า ๒๗

ถาม-ตอบ.....หน้า ๖๒

“ถ้าเราเข้าถึงความไม่แน่นอนได้
ก็เข้าถึงพระพุทธเจ้าได้”

จะอยู่โดยปราศจาก
ความกลัวและความกังวล
ได้อย่างไร

พระอาจารย์ปล้นโน
๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

ความกลัว พันหรือจม?

อาตมาขออนุโมทนาสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา* ที่ได้จัดงาน พระธรรมเทศนาครั้งนี้ขึ้นเพื่อให้ทั้งคณะสงฆ์และฆราวาสได้มีโอกาส ฟังธรรม การถ่ายทอดสดผ่านระบบออนไลน์แบบนี้ไม่ใช่แค่คนในเมือง หรือในประเทศสหรัฐอเมริกาเพียงเท่านั้น หากแต่คนทั่วทั้งโลกได้มีโอกาสร่วมฟังธรรมและได้รับประโยชน์จากคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยกันทั้งหมดซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก และถือเป็นของขวัญที่มีค่ามาก อีกด้วย

วันนี้อาตมาจะเทศน์ในหัวข้อ **“จะอยู่โดยปราศจากความกลัว และความกังวลได้อย่างไร”**

อาตมาเห็นโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ของหัวข้อนี้ว่า เป็นประโยค ที่มีเครื่องหมายคำถามด้วย (How to live without fear and worry ?) มีความเป็นไปได้ใหม่ที่จะอยู่โดยไม่มี ความกลัวและความกังวล ซึ่งเป็น ประโยคคำถาม ไม่ใช่ประโยคคำสั่ง ถ้าเราบังคับตัวเองให้คิดว่าเราควร จะอยู่อย่างไม่กลัวและไม่กังวล เราก็จะยิ่งกลัวและเป็นกังวลมากขึ้นอีก หรือมีความรู้สึกสร้างแรงกดดันให้กับตัวเอง

*<https://thectu.org/>

พระพุทธรเจ้าทรงมีความแบายคายในการสอนให้รู้จักพิจารณาใคร่ครวญและทำความเข้าใจเพื่อจะได้เห็นประสพการณ์ต่าง ๆ จากหลาย ๆ แง่มุมซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจวิธีจัดการดูแลกับเรื่องธรรมดา ๆ ได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งมากขึ้น ที่ว่าเป็นเรื่องธรรมดาก็เพราะความกลัวและความกังวลนั้นเป็นเรื่องธรรมดาจริง ๆ

เราอยู่ในสถานการณ์โรคโควิด 19 ระบาดมาเกือบจะสามเดือนแล้ว ได้เห็นความเจ็บป่วยและผลกระทบทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม ถ้าใครไม่มีความกลัวและกังวลใจเลย อาตมาคิดว่า คนนั้นคงเป็นคนที่ไม่คิดมากหรือปิดตัวเอง ไม่ต้องการรับรู้สิ่งใดเสียแล้ว ถ้ามองในด้านวิวัฒนาการของมนุษย์ คนที่ไม่มีความกลัวเลยคงจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน เพราะจะกลายเป็นเหยื่อของสัตว์ร้าย หรือทำร้ายตัวเองโดยไม่ตั้งใจ จึงไม่มีโอกาสได้สืบเผ่าพันธุ์ต่อไป

การมีความกลัวเป็นเรื่องธรรมดา แต่เราอาจจะหมกมุ่นอยู่กับความกลัวมากเกินไป อาจจะมีจมอยู่กับความกลัวและสร้างทุกข์ขึ้นมาจากความกลัวนั้น ในคำสอนเรื่องอริยสัจสี่ พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องทุกข์ว่า ทุกข์มีอยู่และเราต้องกำหนดรู้อย่างจริงจัง ความกลัวเป็นการ

ความกลัว พันหรืออม?

ตอบสนองตามธรรมชาติแต่เราไม่สามารถจะกลัวอยู่ตลอดเวลาได้
นั่นจึงทำให้ความกลัวแตกต่างจากความกังวล การมีความกลัวเป็นเรื่อง
ธรรมดา เราอาจจะคิดว่า “สถานการณ์ตอนนี้ลำบากอยู่ ครอบครัวยุติและ
พี่น้องเพื่อนฝูงกำลังมีภัย มีอันตรายทั้งต่อสุขภาพและต่อความอยู่ดีมี
สุข” แต่ความกังวลกลับเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เรารวมเข้าไปเอง และนี่ก็คือ
ความทุกข์ที่เพิ่มขึ้นมา **เราจึงควรเรียนรู้จักความเป็นธรรมชาติที่
ต้องมีความกลัวและเรียนรู้จักจิตที่กำลังเข้าสู่สภาพของความกังวล**
“จะเป็นยังไงนะ...ถ้า..” ด้วยการฝึกสังเกตและตั้งคำถามลักษณะนี้ เรา
จะเห็นการเกิดขึ้นของอารมณ์นั้นและความคิดต่าง ๆ ที่ผุดขึ้นมาเป็น
สาย ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องฝึกสติ ถ้าไม่มีสติ ไม่ตระหนักรู้ถึงอารมณ์
ความรู้สึกและปฏิกิริยาตอบสนองอย่างชัดเจน เมื่อนั้นเราก็จะจมอยู่กับ
อารมณ์ที่เป็นอกุศลหรืออารมณ์ที่บั่นทอนจิตใจมากอย่างหลีกเลี่ยงไม่
ได้ จะมีความทุกข์เกิดเพิ่มขึ้นตามมาอีกมากมาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น
หรือก่อให้เกิดประโยชน์อันใดเลย

เรากำลังเรียนรู้ที่จะมีสติและปัญญาเพื่อจะได้เห็นถึงความแตกต่าง
ระหว่างความกลัวและความกังวล และสามารถแยกมันออกจากกันได้

เมื่อไม่กี่ปีมานี้ นักประสาทวิทยาชาวอเมริกันคนหนึ่งได้เขียนหนังสือชื่อ “ทำไมม้ามลายจึงไม่เป็นโรคกระเพาะอาหาร” โดยธรรมชาติแล้วม้ามลายจำเป็นต้องป้องกันตัวเองจากการจู่โจมของสัตว์ผู้ล่า และนั่นก็เป็นเหตุผลสมควรอย่างยิ่งที่จะมีความกลัว ม้ามลายทำได้แค่นี้ หรือไม่เช่นนั้นก็จะถูกจับกินเป็นอาหาร ถ้าหนีไปได้ ในช่วงเวลาไม่นานนักก็จะกลับมาเลาะเล็มหญ้า กินอาหารและอยู่ร่วมฝูงได้ตามปกติ แต่มนุษย์เราต่างจากม้ามลายโดยสิ้นเชิงตรงที่เรามีความเฉลียวฉลาดและอารมณ์ที่ซับซ้อนกว่ามาก เพราะเราสามารถวางแผน คิดคำนวณ และคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ได้ จึงเริ่มเกิดความกังวล แล้วความกังวลนี้ก็ผลักดันเราให้เข้าสู่สภาวะของการตอบสนองเดิมๆ ที่เป็นการสู้หรือหนี ซึ่งเป็นภัยต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจและอารมณ์อย่างมาก ดังนั้นเราจึงพัฒนาสติเพื่อให้สามารถแยกแยะได้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นภัยต่อเราอย่างแท้จริงหรือไม่ การสามารถแยกแยะได้นี้สำคัญมาก ก่อให้เกิดความแตกต่างอย่างมากมาย และร่างกายก็ตอบสนองในวิถีที่ต่างกันออกไปอีกด้วย

เราเจริญสติ พิจารณาและใคร่ครวญเพื่อจะได้เห็นสิ่งต่าง ๆ

ความกลัว พันหรืออม?

ชัดเจนขึ้น มีสิ่งใดที่เราสมควรกลัวอย่างแท้จริงบ้าง อะไรคือความหมกมุ่นและการติดกับดักของความกังวล การหมกมุ่นและความกังวลจะนำเราเข้าสู่ความทุกข์ที่เพิ่มมากขึ้น

แง่มุมของการปฏิบัติเช่นนี้พระพุทธรองค์ทรงสอนมาตั้งแต่เมื่อ ๒,๕๐๐ ปีที่แล้ว นี่คือปฏิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ เป็นการตอบสนองของมนุษย์ แม้แต่ในสมัยพุทธกาลมนุษย์ค่อนข้างเก่งในการหาความทุกข์ให้เจ้าของเช่นเดียวกับเราในสมัยนี้ ดังนั้นเราจึงเรียนรู้วิธีที่จะพัฒนาคุณภาพของสติและปัญญาให้ดีขึ้น การมีสติรับรู้เป็นเรื่องหนึ่งต่อจากนั้นเราก็ต้องพัฒนาการพิจารณาไตร่ตรองให้เกิดขึ้นด้วยซึ่งในทางพุทธศาสนาเรียกว่า *ปัญญา* เพราะหนทางที่พระพุทธรเจ้าทรงสอนนั้นมีพื้นฐานจากสติและปัญญานี้เอง เราเรียนรู้ที่จะมีสติใสใจและยังเรียนรู้วิธีที่จะนำเอาเครื่องมือที่พระพุทธรองค์ทรงให้ไว้มาปรับใช้อีกด้วย

สิ่งสำคัญคือการเตือนตนเองว่า การมีความทุกข์นั้นไม่แปลกเลย การมีความกลัวก็ไม่แปลกเหมือนกัน แต่ว่าเราเองได้เพิ่มอะไรเข้าไปอีกหรือเปล่า ได้เติมสิ่งใดเข้าไปอีกไหม ได้เติมความยุ่งยากให้ตัวเองหรือเปล่า เราตระหนักขึ้นว่า การทำเช่นนั้นเป็นแค่ทางเลือก เราไม่จำเป็น

จะต้องทำอย่างนั้นก็ได้

* * *

แล้วจะอยู่กับความกลัวและความกังวลได้อย่างไร ก็ด้วยการฝึกฝน เครื่องมือเหล่านี้ที่เป็นสติและปัญญา เมื่อครั้งไปอยู่กับหลวงพ่อบุญใหม่ ๆ อาตมาไม่รู้ภาษาไทยเลย คำแรก ๆ ในหลาย ๆ คำที่อาตมาเรียนรู้คือ คำว่า “สติและปัญญา” เพราะท่านใช้คำนี้บ่อยมาก

ความไม่แน่นอนเป็นสาเหตุใหญ่ของความกลัวและความกังวล ถ้าเราถูกสิ่งโตโล่งเช่นเดียวกับม้าลาย ก็เป็นเรื่องสมควรกลัวอย่างชัดเจนแน่นอน แต่เราไม่ได้เห็นความไม่แน่นอนที่ชัดเจนแบบนั้นเสมอไป เช่น ความไม่แน่นอนที่เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ สำหรับพวกเราส่วนใหญ่แม้จะไม่ใช่เรื่องที่คุกคามเราอย่างฉับพลันทันใด หากแต่สิ่งที่ประสบอยู่ในแต่ละวันทำให้เหนื่อยล้าหมดกำลังได้ และเมื่อนั้นความกังวล ความไม่แน่นอนและความกลัวก็เริ่มทำงานไปด้วยกัน ขณะที่สอนเรื่อง อนิจจัง หลวงพ่อบุญพูดคำว่า “ไม่แน่นอน อยู่บ่อย ๆ โดยปกติแล้ว อนิจจัง แปลว่า “ไม่เที่ยง” แต่ท่านมักจะพูดว่า “ไม่แน่ หรือเป็นของไม่แน่นอน” คำว่า อนิจจัง ในความหมายว่า “ไม่แน่” เป็นเรื่องของ การตอบสนอง

ความกลัว พันหรืออม?

ทางอารมณ์ที่มีต่อความเปลี่ยนแปลงมากกว่าคำว่า “ไม่เพียง” เป็นการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่อสภาพความจริงที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทุกสรรพสิ่งกำลังเปลี่ยนแปลงมีความไม่แน่นอนอย่างแท้จริง อาตมาจำคำที่หลวงพ่อบอกได้ว่า **“ถ้าเราเข้าถึงความไม่แน่นอนได้ ก็เข้าถึงพระพุทธเจ้าได้”** ซึ่งเป็นคำให้กำลังใจที่ไพเราะมาก

บ่อยครั้งเรามักจะไม่ใส่ใจต่อความไม่แน่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่มีความกลัวและความกังวล เรารู้สึกมันได้ และมองความไม่แน่นอนนั้นว่า กำลังเป็นภัยคุกคาม หากแต่เราก็ยังไม่ได้พิจารณาความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นอยู่นั้นอย่างถ่องแท้ชัดเจนเลย ดังนั้นเราควรพัฒนาการเข้าถึงความไม่แน่นอน เปิดรับมันเข้ามาและระลึกไว้ว่า “ความไม่แน่นอนเป็นอย่างนี้เอง”

นี่ก็เป็นวิธีเดียวกันกับที่เราปฏิบัติต่ออริยสัจสี่ของพระพุทธเจ้า คือการมีศักยภาพในการมองความทุกข์ว่า “นี่คือความทุกข์ นี่คือความรู้สึกเป็นทุกข์ นี่คือความรู้สึกไม่สบายใจไม่พอใจ” และความไม่แน่นอนก็เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดทุกข์ แต่ที่สำคัญมากคือ ความสามารถในการรู้

ทุกข์ เห็นทุกข์และรู้จักทุกข์ ในอริยสัจสี่พระพุทธรองค์ทรงสอนว่า นี่คืองิ๊จที่ต้งทำ

เรามีหน้าทีต้งปฏิบัติต่ออริยสัจแต่ละข้อ *ทุกขอริยสัจ* เป็นสิ่งทีต้งทำความเข้าใจ ต้งทำความรู้จัก ต้งรู้้อย่างแจ่มแจ้ง รู้รอบอย่างสมบูรณ์ ทีภาษาไทยใช้ว่า ‘กำหนดรู้’ นี๊คือทำทีการตอบสนองทีเหมาะสม เป็นหน้าทีทีสมควร ซึ๊งเป็นการเปิดโอกาสให้เราได้เห็นเหตุของความทุกข์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า สาเหตุทีแท้จริงนันคืออะไร

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อเกี่ยวกับความกลัวและความกังวลแล้ว เรามีแต่ต้งการจะผลักไสมันออกห่าง ก็แล้วทำไมเราจะไม่ผลักไสมันออกไปเล่า อาตมาหมายถึงว่า นี๊คือการตอบสนองทีเป็นปกติธรรมดา เราอยากจะผลักไสมันออกไป หรือมีความรู้สึกไม่พอใจต่อมัน มีความรู้สึกของการปฏิเสธไม่ยอมรับ “มันไม่น่าจะเป็นอย่างนี้เลย ฉันไม่ยอมให้เป็นแบบนี้เลย ฉันไม่ชอบมันเลย” และเรากำลังอยู่ท่ามกลางโรคระบาดทีลุกลามไปทั่วโลก เราจึงต้งมีความกังวลอย่างแน่นอน หากแต่การวอนอยู่กับความกังวลนันเป็นการยืดขยายวงจรความทุกข์มากยิ่งขึ้นไปอีก ดั้งนันเราจึงฝึกฝนศักยภาพในการจะกลับมาสู่การมีสติ มาสู่การรับรู้

* * *

ลมหายใจเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการระงับความกลัวให้สงบลงได้ และนี่จึงทำให้การฝึกเจริญสติ รับรู้ลมหายใจกลายเป็นเรื่องสำคัญ เราใช้สิ่งที่สัมผัสจับต้องได้เพื่อทำสติให้ตั้งมั่น การพูดเพียงแค่ว่า “ฉันควรจะมีสติ ฉันควรระลึกใจได้มากกว่านี้” นั้นเป็นเพียงอีกความคิดหนึ่ง แม้จะเป็นความคิดที่ดี ก็เป็นเพียงแค่วิธีคิดเท่านั้น เราต้องมีเครื่องมือที่ใช้งานได้จริงและมีความระมัดระวังในการใช้เครื่องมือเหล่านั้น ลมหายใจมีอยู่กับเราตลอดเวลา การมีสติใสใจก็เช่นเดียวกัน เราทุกคนน่าจะจะมีประสบการณ์เหมือนกันว่า ถ้าเวลาเกิดความรู้สึกกลัวและกังวลขึ้นมา เราจะรู้สึกตึงเครียด ความตึงเครียดนี้ไม่ได้เป็นแต่เฉพาะที่อารมณ์ทางใจ หากแต่เป็นความรู้สึกที่เกิดทางกายด้วย เราจะรู้สึกได้ถึงร่างกายที่ตึงเกร็งหดกลับเข้ามาหากัน เพื่อปกป้องและปิดกั้นตัวเอง ดังนั้นจึงมีการฝึกหัดด้วยวิธีง่าย ๆ โดยการกลับมาอยู่กับลมหายใจ ให้ลมหายใจช่วยผ่อนคลายร่างกาย ยืดอกขึ้นเพื่อให้ลมหายใจลงไปลึกถึงช่องท้อง ผ่อนคลายหัวใจให้ผ่อนคลายช่องท้องให้เบาสบาย และให้ลมหายใจสื่อสารสัมพันธ์กับความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย

ในอานาปานสติสูตร* (มัชฌิมนิกายอุปปิณณาสก์อานาปานสติ
สูตร (๑๑๘)) ก็กล่าวไว้เช่นนี้ว่า

สพฺพกายปฏฺฐิเสวทีอสุสสิสฺสามีตฺติสิกฺขติ

ภิกษุนั้นย่อมนำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกาย
ทั้งปวง, จักหายใจเข้า, ดังนี้

สพฺพกายปฏฺฐิเสวที ปสุสสิสฺสามีตฺติสิกฺขติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง,
จักหายใจออก, ดังนี้

และ ปสุสมุภยํกายสงฺขารํอสุสสิสฺสามีตฺติสิกฺขติ

ภิกษุนั้นย่อมนำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับอยู่,
จักหายใจเข้า, ดังนี้

ปสุสมุภยํกายสงฺขารํปสุสสิสฺสามีตฺติ สิกฺขติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับอยู่,
จักหายใจออก,

*<https://84000.org/tipitaka/attha/v.php?B=14&A=3924&Z=4181&pagebreak=0>

ความกลัว พันหรืออม?

ดังนั้นให้เราพยายามรู้สึกตัวทั่วพร้อม และด้วยการทำเช่นนั้น ด้วยการมีฐานที่ตั้งที่สัมผัสจับต้องได้ให้เป็นฐานแห่งสติ ทำให้ความเคยชินที่จะดึงเครียดผ่อนคลายลง แล้วปล่อยให้ความกลัวและความกังวลหมุนวนอยู่ในตัวมันเอง ความกลัวและกังวลก็เป็นอย่างนี้เองวนเวียนและเกี่ยวพันยุ่งเหยิงอยู่ในชีวิตของเราทำให้เป็นทุกข์ ดังนั้นเราจึงกลับมาหาสิ่งที่เรียบง่ายและธรรมดาอย่างลมหายใจ ลมหายใจมีอยู่กับเราตลอดเวลา เราจำเป็นต้องหายใจ ดังนั้นจึงควรมีสติรับรู้ลมหายใจไปพร้อมด้วย เราควรมีสติรับรู้และใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือเพื่อพัฒนาสติและมีปัญญาควรใช้ลมหายใจเพื่อพัฒนาความชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยนั่นเอง

เพียงแค่หายใจเข้าและหายใจออก... ไม่บังคับลมหายใจ เพียงแค่เรียนรู้ที่จะผ่อนคลายไปกับลมหายใจ ผ่อนคลายร่างกาย ผ่อนคลายจิตใจ

ลมหายใจเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์มาก นำมาใช้ได้ทันที มีอยู่กับเราตลอดเวลา เราจึงเรียนรู้ที่จะใช้เครื่องมือนี้

* * *

อีกแง่มุมหนึ่งของการอยู่กับความกลัวและความกังวลคือ เรียนรู้ที่จะมีเมตตาต่อตัวเองและผู้อื่น จิตใจที่มีเมตตาเป็นพื้นฐานเป็นที่พึ่งให้เราได้ ในบททำวัตรเช้า เราระลึกถึงพระพุทธเจ้าในฐานะผู้ทรงเปี่ยมด้วยพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ นั่นคือสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้เพื่อหันมาใส่ใจต่อการมีเมตตาและกรุณา พระอาจารย์วชิโรได้กล่าวถึงพรหมวิหารสี่ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ไว้ว่าเป็นการมี “วุฒิภาวะทางอารมณ์” ซึ่งอาจมาคิดว่า คำนี้เหมาะสมดี

เราสามารถที่จะหันมาใส่ใจต่ออารมณ์ที่มีทั้งวุฒิภาวะและมีประโยชน์ คือมีประโยชน์ทั้งต่อตัวเราและผู้อื่นได้ ในสถานการณ์คับขันเรามักหวังที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นอย่างผู้ที่มีวุฒิภาวะ โลกภายในของเราก็เช่นเดียวกันมีปฏิภิกิริยาและการตอบสนองที่แตกต่างกันไป บางครั้งก็เป็นการประสานกันของเสียงต่าง ๆ หลากหลายและเราก็หวังจะได้ยินเสียงที่มีวุฒิภาวะว่า “ขอให้เมตตาต่อตัวเองและเมตตาต่อผู้อื่น” นี้ไม่ใช่เรื่องเหลวไหล ที่จริงแล้วเป็นการตอบสนองที่มีวุฒิภาวะเมื่อมีคนถามองค์ทะเลลามาว่า ปรัชญาพื้นฐานของท่านคืออะไร และรากฐานทางศาสนาของท่านคืออะไร องค์ทะเลลามาผู้มีความรู้ความ

ความกลัว พันหรืออม?

สามารถในคัมภีร์พระพุทธศาสนาอย่างกว้างขวางและยากที่จะหาใครเทียบได้ตอบว่า คือการมีเมตตา

เมตตาเป็นธรรมะข้อสำคัญที่เราควรพิจารณา อตมานึกถึงกรณีเมตตสูตรซึ่งเป็นพระสูตรที่ชาวพุทธทุกคนรู้จักดีเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องความรักและปรารถนาดี และเป็นบทสวดหนึ่งที่เราสวดกันเป็นประจำ

...ขอมุสัตว์ทั้งปวง จงมีความสุขกายสบายใจ, มีความเกษมสำราญเถิด

หรือ *...ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเถิด...*

นั่นคือความปรารถนาของเมตตา และเป็นเรื่องสมควรที่เราจะมาดูกันว่าพระสูตรนี้มีที่มาจากไหน ในสมัยพุทธกาลมีกลุ่มพระภิกษุปฏิบัติภาวนาอยู่ในป่าแห่งหนึ่ง และประสบกับเรื่องราวน่ากลัวมากมาย ถูกภูตผีหลอกหลอนรังแก ไม่อยากให้กลุ่มภิกษุอยู่ในป่า จึงแก้งทำเสียงดังสร้างกลิ่นรบกวนและทำสิ่งต่าง ๆ นานาเพื่อก่อกวน แต่เดิมเหล่าภิกษุตั้งใจจะอยู่ในป่านั้นตลอดพรรษา แต่ถูกรบกวนจนเกิดความเดือดร้อน

วุ่นวายใจอย่างมาก เป็นสภาพที่ลำบากเกินกว่าจะอยู่ได้ พวกท่านจึงกลับไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าและกราบทูลเรื่องนี้ พระพุทธองค์จึงทรงสอนพระสูตรที่เกี่ยวกับเมตตาคือ *กรณียเมตตสูตร* เพื่อให้จิตของพระภิกษุเหล่านั้นตั้งอยู่ในเมตตาธรรม แล้วทรงให้เดินทางกลับไปยังป่าแห่งเดิม ตรัสว่าพวกท่านควรจะกลับไปเพื่อจัดการและดูแลกับปัญหานั้น ยามนั้นเหล่าพระภิกษุได้ปลุกฝังความเมตตาอย่างมั่นคงในจิตใจแล้ว มีเครื่องมือที่จะนำกลับไป และดำเนินชีวิตอยู่ในสถานที่อันเคยประสบกับความกลัวมาก่อน

เรามีเครื่องมือที่ดีในการตั้งใจนำเมตตาให้เกิดขึ้นในจิต มีทั้งคำสอนและวิธีการต่าง ๆ ในการปลุกเมตตา ประการแรก เราเจริญเมตตาจิตต่อตนเองก่อน และเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อเราแผ่เมตตาให้แก่ตัวเองจิตจะอ่อนโยนเปิดกว้างและมีความรู้สึกมั่นคง ข้อนี้สำคัญเพราะเป็นวิธีโดยตรงที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียดที่อยู่เบื้องหลังความกลัวในใจ อันเป็นความคิดที่หมกมุ่นวุ่นว่า “ฉันต้องกลัวกับเรื่องนี้ ต้องกังวลกับเรื่องนั้น” เราเพียงตั้งจิตปรารถนาขึ้นว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุข มีความเกษม มีตนถึงความสุขเถิดและก็ขอให้ตัวเราเป็นเช่นนั้นด้วย

ความกลัว พันหรืออม?

เช่นกัน ไม่ใช่เพียงแต่ชีวิตอื่น ๆ” เราเองก็ปรารถนาที่จะแผ่กระจายเมตตาให้ครอบคลุมตนเอง ให้สามารถตั้งอยู่ในสภาพของเมตตาอันนั้นด้วย เราสามารถแผ่เมตตาพร้อม ๆ ไปกับลมหายใจ ขณะหายใจเข้าหายใจออก บริกรรมว่า “ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นสุขเถิด” เมื่อเกิดความกลัวและกังวล ลมหายใจจะช่วยคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีความกดดันตึงเครียด และขณะนี้เองก็เป็นช่วงเวลาที่ยิ่งเครียดมากด้วย เราไม่ได้พยายามจะพูดกลบเกลื่อนเพื่อให้รู้สึกดี หรือหวังจะให้เรื่องนี้จบลง แล้วเราจะมองเรื่องนี้ตรง ๆ โดยไม่รู้สึกลัวตกกลัวได้อย่างไร จะมองเรื่องนี้ตรง ๆ โดยไม่รู้สึถูกกดดันได้อย่างไร พระพุทธองค์ทรงมอบเครื่องมือเหล่านี้ให้เราได้หลักพื้นฐานแล้ว และก็ไม่จำเป็นต้อง ‘เชื่อ’ เพียงแค่ใช้เครื่องมือนี้และดูว่าได้ผลหรือไม่

* * *

ก่อนที่จะหันมานับถือพุทธศาสนา อาตมาเติบโตมาในสังคมที่มีพื้นฐานทางศาสนาที่เน้นศรัทธาเป็นหลัก หากแต่ในฐานะชาวพุทธ อาตมากลับพบกับความวิเศษว่า เราได้รับมอบเครื่องมือ และยังพบว่านี่คือแหล่งที่มาของแรงบันดาลใจในอันจะฝึกฝนและปฏิบัติตน

พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้เราต้องเชื่อในสิ่งใด เพียงแค่ลงมือทำและเมื่อมันก็จะมีความเต็มใจในการเดินทางและปฏิบัติตามเอง

เมื่อสักครู่อามาพูดถึงคำสอนของหลวงพ่อบุชชาที่ว่า “ถ้าเราเข้าถึงความไม่แน่นอนไม่ได้ ก็เข้าถึงพระพุทธเจ้าได้” ดังนั้นจึงมีความรู้สึกของการเข้าถึงความจริงของ อนิจจัง นี้ คือความไม่แน่นอนอย่างแท้จริง และก็เป็นเช่นเดียวกันกับ ทุกขัง ด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือสามัญญลักษณะ อันเป็นลักษณะสากลสำหรับทุกสิ่งๆ ที่นำเราให้เข้าถึงที่พึ่งหรือสรวงสวรรค์ เหมือนกับว่าการได้เห็นสรรพสิ่งตามธรรมชาติของตน เป็นการเปิดประตูให้เราได้ตั้งรากฐานในอันจะมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งนั่นเอง เหล่านี้ทั้งหมดมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการอยู่อย่างปราศจากความกลัวและความกังวล จะว่าไปจริง ๆ แล้วไม่ได้หมายถึง อยู่อย่างไม่มีความกลัวและความกังวลใด ๆ เลย หากแต่หมายถึง เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่กับสภาพเหล่านั้นต่างหาก และขอย้ำอีกครั้งว่า อย่าได้ยึดความคิดนี้ไว้เป็นอุดมการณ์มากจนเกินไป คำว่า “อุดมการณ์มากเกินไป” ในที่นี้อาตมาหมายถึง ความคิดเช่นว่า “เราไม่ควรจะมีความรู้สึกกลัวหรือกังวล เราต้องกำจัดความกลัวและความ

กังวลออกไป เพื่อว่าจะได้เป็นชาวพุทธที่ดี” อาตมาไม่ได้หมายความว่าอย่างนั้นเลย เพียงแค่ขอให้มีสติใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น คำสอนแรกสุดที่พระพุทธองค์ทรงให้ไว้คือ “นี่คือทุกข์” เป็นข้อแรกในอริยสัจสี่ ทุกข์มีอยู่ ความทุกข์มีอยู่ ความบีบคั้นและความไม่พึงพอใจมีอยู่ หากแต่เราก็สามารถจะทำความเข้าใจมันได้ สามารถที่จะปล่อยวางเหตุของมันลงได้ สามารถที่จะประสพกับความสิ้นสุดของทุกข์ได้ และสามารถจะเจริญมรรค อันเป็นหนทางนำสู่ความสิ้นสุดแห่งทุกข์ได้ด้วย นี่คือแรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่ และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อความศรัทธาเชื่อมั่น และนั่นคือการอยู่กับความกลัวและความกังวลได้

ในช่วงเวลานี้ที่ทุกสิ่งทุกอย่างไม่แน่นอนเลย มีโรคระบาดที่แพร่กระจายไปทั่วโลก ผู้คนทั้งโลกต้องกักตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่มีใครรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น สิ่งที่เราสามารถทำได้เวลานี้คือ อยู่กับปัจจุบัน เราสามารถที่จะมีสติ สามารถจะมีเมตตาต่อตัวเองและต่อผู้อื่น และสามารถเรียนรู้ที่จะดูแลกันและกัน นี่คือการเอาใจใส่และเป็นเมตตาในขั้นพื้นฐาน สิ่งเหล่านี้เป็นคุณสมบัติที่แท้จริงของมนุษย์ ซึ่งเป็นรากฐานของคำสอนของพระพุทธองค์

ถาม-ตอบปัญหาธรรม

คำถาม

โยมได้ฝึกอานาปานสติและเมตตาภาวนามาสักพักหนึ่งแล้ว แต่เนื่องจากมีปัญหาทางสุขภาพจิต จึงเกิดความฟุ้งซ่านวุ่นวายมากขณะปฏิบัติ ขอให้ช่วยแนะนำการฝึกสมาธิในรูปแบบอื่นด้วย

พระอาจารย์ปสันโน

การฝึกสมาธิภาวนามีหลายรูปแบบ เช่น การเดินจงกรม แต่เราควรให้ความใส่ใจต่อการผ่อนคลายและความสงบระงับด้วย อาตมาสังเกตว่า บางครั้งคำว่า สมาธิ ทั้งในภาษาอังกฤษและภาษาไทยเรามักจะเหมารวมว่า หมายถึง การรวบรวมให้ตั้งมั่น การรวมจิตจดจ่อลงที่จุดใดจุดหนึ่ง จริง ๆ แล้วในภาษาอังกฤษคำว่า “รวบรวมให้ตั้งมั่น” จะก่อให้เกิดความตึงเครียดขึ้นได้ “ฉันต้องรวบรวมจิตให้ตั้งมั่นขึ้น” ก่อให้เกิดความอึดอัด หลายต่อหลายครั้งที่เราพยายามมากเกินไป บังคับใจมากเกินไป

ความกลัว พันหรืออม?

สิ่งสำคัญที่ทุกคนพึงให้ความใส่ใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตอยู่คือ จุดสำคัญที่เราเน้นอยู่ที่ความผ่อนคลาย อยู่ที่มีการมีสติรับรู้กาย การเดินจงกรม ไม่เกร็ง ไม่บังคับมากเกินไป เพียงเรียนรู้ที่จะผ่อนคลาย เราเรียนรู้การผ่อนคลาย และมีความสุขกับลมหายใจ เข้าออกในแต่ละครั้ง

ความรู้สึกละผ่อนคลายและสบาย ๆ เป็นเรื่องที่เราหมกมองข้าม เพราะมักจะมุ่งที่เป้าหมายมากเกินไป “ฉันต้องปฏิบัติภาวนาให้ได้ ต้องทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่น ต้องทำจิตให้มีความสงบ” เรามัวแต่ถุ่นวายอยู่กับเรื่องเหล่านี้ ซึ่งเป็นความตึงเครียดมาก ดังนั้นเราจึงเพียงแค่วิธีเรียนรู้ที่จะผ่อนคลาย และมีความสุขกับสิ่งง่าย ๆ ธรรมดา ๆ อย่างเช่นลมหายใจ หรือขณะที่กำลังเดินจงกรม ก็ให้รู้สึกสบาย ๆ ผ่อนคลายไปกับการเดินแต่ละก้าว หรือขณะที่กำลังประกอบภารกิจต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นทำสวน หรือทำกิจกรรมทางกาย เราสามารถที่จะผ่อนคลายกับการกระทำเหล่านั้น ก็จะเป็นการเกื้อกูลและเป็นประโยชน์กับการปฏิบัติของเราได้มาก

คำถาม

เราจะใช้ความเครียดหรือความกังวลใจมาเป็นอารมณ์กรรมฐานโดยไม่หลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้นได้หรือไม่

พระอาจารย์ปสันโน

ได้สิ จริง ๆ แล้ว นั่นก็เป็นสิ่งหนึ่งที่อาตมากำลังสนับสนุนให้ทำอยู่ เหมือนกับว่าเรากำลังยกเอาความเครียดขึ้นมาพิจารณา และไม่พยายามผลักไสมันออกไป ไม่มีความคิดตามอุดมคติว่า เราไม่ควรจะมีความเครียด เรากำลังรับรู้ความเครียดนั้น และยอมรับว่า “อ้อ นี่คือความเครียดนะ” และจากนั้นใช้การรับรู้นี้เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความกรุณาขึ้นมาในจิตใจ

รากฐานของความกรุณา คือ ความปรารถนาให้สรรพสัตว์พ้นจากความทุกข์ เมื่อเรายกความกรุณาขึ้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ก็เพื่อบรรเทาความทุกข์ “ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์ ปราศจากอุปสรรค อันตรายทั้งปวง เป็นอิสระจากความเครียดและพ้นจากความทุกข์” นั่นคือพื้นฐานของความตั้งใจที่เรามี และก็เป็นอย่างนั้นเพื่อผู้อื่นด้วย

ความกลัว พันหรืออม?

“ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง” เริ่มจากการรับรู้ความเครียดที่เรารู้สึกอยู่ ความทุกข์ที่เรารู้สึกอยู่นั้นก็เป็นความทุกข์ที่ทุกคนรู้สึกเช่นกัน ไม่ใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่ลำบากในช่วงที่โรคระบาดแพร่อยู่ทั่วโลก มันคือโรคที่ระบาดไปทั่วโลก ทุกคนต่างก็กำลังพบกับความยากลำบาก มีปัญหาและความเครียดต่าง ๆ นานาอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น เราจึงใช้การตระหนักรู้ถึงความเครียดนั้นช่วยปลุกเร้าให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพของจิตใจ

ในแง่ของการปฏิบัติทางศาสนาพุทธ เราต้องการที่จะสามารถรับเอาสิ่งที่เป็นธรรมดาจริง ๆ อย่างเช่นความเครียดหรือความทุกข์ แล้วมีสติรับรู้สิ่งเหล่านั้น เราเข้าใจว่า ความทุกข์นี้เกิดขึ้นกับทุกคน และเราก็เปลี่ยนแปลงสภาพความทุกข์ให้เป็นอารมณ์ที่มีวุฒิภาวะขึ้นมา เช่น เมตตาและกรุณา ดังนั้น เราจึงไม่ได้หลีกเลี่ยงความทุกข์นั้น ไม่ได้กำลังพยายามทำลายหรือกำจัดความเครียดหรือทุกข์นั้น แต่เรายกมันขึ้นมาเพื่อพิจารณาและใช้เป็นสะพานที่นำพาเราไปสู่เมตตาและกรุณา

การมีสติที่พร้อมและว่องไวต่ออนิสัยและความเคยชินของจิตเป็นสิ่งที่ต้องมี แน่นอนจิตมักจะมีนิสัยหรือแนวโน้มที่จะคิดไปว่า “ทำไม

เรื่องนี้ต้องเกิดกับฉันด้วย! ฉันไม่ชอบเลย! มันไม่น่าจะเป็นอย่างนี้เลย!”
ความคิดแบบนั้นทำให้จิตตกและทำให้ทุกข์ซับซ้อนขึ้น เราเพียงแค่ใช้
ความทุกข์เป็นสะพานหรือเป็นตัวปลุกเร้าเพื่อเปลี่ยนสภาพความทุกข์
เดือดร้อนนั้นให้เป็นสภาพของความสมบูรณ์และงดงามขึ้นมา

จิตใจมนุษย์มีศักยภาพอย่างแท้จริงในอันที่จะยกขึ้นพ้นจากวิสัย
และแนวโน้มเดิม ๆ นี่เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ดังนั้น ขณะนี้จึงเป็นโอกาส
ยิ่งใหญ่อย่างแท้จริง

คำถาม

เมื่อเราอยู่ในสังคมที่ไม่สงบและมีแต่ความไม่แน่นอนมีความรู้สึก
“ทำอะไรไม่ได้ ช่วยอะไรไม่ได้” เราเห็นสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายใน
โลกและมีความรู้สึก “เราจะทำอะไรได้บ้าง” เราจะจัดการกับอารมณ์
ความรู้สึก “ช่วยอะไรไม่ได้” นี้ได้อย่างไร เพราะในโลกมีเรื่องเลวร้าย
เกิดขึ้นมากมาย ไม่ใช่แต่เพียงโรคระบาดเท่านั้น

พระอาจารย์ปสันโน

ที่สำคัญคือ เราพยายามรับรู้ความรู้สึก “ทำอะไรไม่ได้ ช่วยอะไรไม่ได้” ซึ่งส่วนใหญ่มาจากนิสัยที่ชอบคิดสรุปเอาเอง เพราะเราทำให้มันเป็น เรื่องของอดีตตัวตน เป็นของเราขึ้นมา ทำให้ประสบการณ์นี้เป็นเรื่อง ส่วนตัวไป ขณะนี้มีโรคระบาดทั่วโลกเกิดอยู่แล้ว เราทำให้มันเป็นเรื่อง ส่วนตัว เมื่อคิดว่า “ฉันควรจะทำอะไรสักอย่างกับเรื่องนี้ แต่ฉันก็ทำ อะไรไม่ได้เลย ฉันจึงรู้สึกช่วยอะไรไม่ได้จริง ๆ” แต่การสรุปคิดเอาเอง ว่า เรามีหน้าที่รับผิดชอบอันสูงส่งต่อเรื่องนี้ ดูจะเป็นการเอาตัวเอง เป็นที่ตั้งมากไปสักนิด นั่นเป็นการด่วนสรุปมากไปสักหน่อย แต่ก็ไม่ได้ หมายความว่า เราจะทำอะไรไม่ได้เสียเลยทีเดียว หากแต่สิ่งสำคัญคือ การทำความเข้าใจว่ามีสิ่งใดที่เราพอจะทำได้บ้าง และแน่นอนว่าสิ่งที่ เราสามารถทำได้คือ มีความซื่อตรง เราสามารถที่จะมีสติจะ สามารถจะ ห่วงใยดูแลผู้อื่น ไม่เบียดเบียน ไม่คดโกง ซึ่งก็คือกลับไปที่ศีลห้านั่นเอง เราสามารถมีความตั้งมั่นในศีลห้าที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกควบคุมตัวเอง ได้ เราตั้งตนไว้ชอบด้วยการกระทำอันเป็นกุศลเช่นนี้ และจะสามารถมี ความรู้สึกที่ดีได้อย่างแท้จริง

ในกรณีเมตตสูตร* ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องเมตตา ไม่ได้ทรงเริ่มต้นการสอนว่า เราควรมีเมตตาให้กับทุกคนและละเลิกนิสัยที่ไม่ดีเสีย

บุคคลผู้ฉลาดในสิ่งที่มีประโยชน์มุ่งหวังจะบรรลุทางสงบคือพระนิพพาน พึงบำเพ็ญศีล สมาธิและปัญญา เป็นคนกล้า เป็นคนซื่อ เป็นคนตรง ว่าง่าย

นี่คือรากฐานของเมตตา คือการกระทำที่เป็นกุศลที่เราพึงปฏิบัติต่อผู้อื่นในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เริ่มต้นจากเจตนาที่จะมีเมตตาด้วยวิธีธรรมดา ๆ คือมีความรับผิดชอบ ไม่เบียดเบียนใคร ไม่เอาเปรียบใคร สร้างความไว้วางใจกันขึ้นมา แต่เราไม่ต้องเริ่มต้นกับคนทั้งโลก เพียงแค่เริ่มกับคนที่อยู่ใกล้ ๆ ตัวเราก่อน ฝึกหัดที่จะเริ่มจากพื้นฐานเช่นนั้นก่อน

มีพระสูตรที่ดงามบทหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงพื้นฐานของการให้อันยิ่งใหญ่ ๕ ประการเรียกว่า มหาทาน ซึ่งเปรียบเหมือนของขวัญที่

*https://84000.org/tipitaka/pitaka_item/v.php?B=25&A=237&Z=267&pagebreak=0

ความกลัว พันหรืออม?

มีค่ามากที่สามารถมอบให้แก่กันได้ เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ และของขวัญ ทั้ง ๕ นี้ก็คือ ศิลห้านั่นเอง ด้วยการรักษาศิลเรากำลังให้ความปลอดภัย เมตตาและกรุณา และเป็นการสร้างความไว้วางใจในหมู่มนุษย์ด้วยกัน ซึ่งเป็นรากฐานที่มีพลังมาก แต่ความคิดในอุดมคติกลับพูดว่า “เราควร จะช่วยพิทักษ์โลกใบนี้! เราน่าจะทำสักอย่างได้!” หากแต่เรารู้กันอยู่ ว่า โลกนี้อยู่เหนือความควบคุมมาโดยตลอด หมายความว่าโลกนี้ไม่เคยอยู่ใต้ความควบคุมของผู้ใดเลย แต่สิ่งที่เราทำได้ ก็ด้วยการควบคุม การกระทำ คำพูดและด้วยการฝึกฝนใจ เราสามารถจะเริ่มต้นด้วยการ รับผิดชอบต่อตนเองได้ และเริ่มสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความ ไว้วางใจ เอาใจใส่และมีเมตตา เหล่านี้คือสิ่งสำคัญมากในอันจะดำเนิน ผ่านหรือผ่านพ้นจากความรู้สึก “ทำอะไรไม่ได้ ช่วยอะไรไม่ได้” ได้เป็น อย่างดี

เปิดใจให้ความกลัว

พระอาจารย์อมโร
๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ความกลัว พันหรืออม?

ขอเจริญพรทุกท่าน และขอกล่าวคำสวัสดิ์ต่อนาย ตอนเย็นหรือตอน
เช้า ไม่ว่าจะท่านทั้งหลายจะอยู่ ณ ที่ใดบนโลกใบนี้ อาตมารู้สึกยินดีเป็น
อย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสร่วมงานกับกลุ่มนางฟ้าอีกครั้งหนึ่ง และรู้สึกยินดี
ที่จะได้นำเสนอการไตร่ตรองพิจารณาธรรมในหัวข้อว่า ‘เปิดใจให้ความ
กลัว’

ช่วงเวลานี้ ทุกท่านย่อมทราบดีอยู่แล้วว่า โรคระบาดโควิด 19 ยัง
คงมีความรุนแรงอยู่ทั่วโลก ชีวิตของเราทั้งหลายได้รับผลกระทบอย่าง
มากจากโรคร้ายนี้ รวมทั้งจากสายพันธุ์ใหม่ ๆ ที่กลายพันธุ์ไปอยู่ตลอด
เวลา ในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกเกิดคลื่นของการแพร่ระบาดต่าง ๆ กัน
ไป จึงนำมาซึ่งความรู้สึกของความวิตกกังวล ความห่วงและความกลัว
ได้ง่ายมากกับความคิดที่ว่า “มันจะกลายไปเป็นอะไรอีก” “มันจะจบ
ลงสักวันไหม” และก็ไม่ใช่เพียงแค่โรคระบาดโควิด 19 แต่เพียงเท่านั้น
ยังคงมีข่าวแพร่กระจายอีกมากมายเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากความ
เปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ ไม่ว่าจะเป็นอากาศผิดธรรมชาติที่เกิดขึ้น
ที่ทวีปยุโรปนี้ ทวีปเอเชีย ทวีปออสเตรเลียและทวีปอเมริกา ดูเหมือน
ว่ามีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่เราควรจะต้องกลัว ดังนั้นหัวข้อว่า ‘เปิดใจให้

ความกลัว’ จึงเป็นหัวข้อที่เหมาะสมมาก นอกจากนี้ก็ยังเป็นแง่มุมในชีวิตที่เอาตนเองได้ให้ความใส่ใจเป็นอย่างมากตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมาอีกด้วย

เรามักจะเห็นว่า ความกลัวเป็นปัญหา พวกเราหลาย ๆ คนรู้สึก ว่า ถ้าเราไม่กลัวได้ก็จะดี เราคิดว่าความกลัวเป็นเรื่องยุ่งยาก ความกลัวเป็นปัญหาหนักหน่วง “ผมช่างมีความวิตก มีความกังวลอยู่ตลอดเวลา ผมหวังจริง ๆ ว่า ผมจะไม่มีความกลัวเลย” เราเห็นความกลัวเป็นศัตรูชนิดหนึ่ง หรือเป็นโรคภัยชนิดหนึ่ง เป็นน้ำหนักที่กดทับอยู่บนจิตใจ ดังนั้น หนึ่งในสิ่งที่คุณเอาตัวออกจะทำในวันนี้คือ การมองลงไปตรง ๆ ที่ความคาดเดาที่เรามีต่อความกลัว ความวิตก และความกังวล

ความกลัวเกี่ยวข้องกับความเป็นเรื่องราวในอนาคตเป็นอย่างมาก จิตจะสร้างภาพเรื่องอนาคต และความกลัวก็จะเข้ามาสู่ความคิดว่า จะมีอะไรเกิดขึ้นกับเรื่องนั้นในอนาคตบ้าง “เรื่องที่กำลังเกิดอยู่ตอนนี้จะกลายเป็นอะไรได้อีก” สิ่งทั้งหลายที่กำลังดำเนินอยู่ในขณะนี้ เป็นเรื่องหนึ่ง หากแต่ความกลัวส่วนใหญ่ดูราวจะเป็นว่า “เรื่องนี้จะเป็นอย่างไรต่อ จะเกิดอะไรขึ้นอาทิตย์หน้า เดือนหน้า หรือปีหน้า เรื่องนี้

ความกลัว พันหรืออม?

จะเป็นอย่างไรต่อไป ต่อลูก หลาน หลาน หรือสื่อ อีกเจ็ดชั่วอายุคนใน
อนาคตเล่า”

เรากำลังเผชิญหน้าอยู่กับสิ่งที่เราไม่รู้ ก็เพราะจิตใจคิดฟุ้งซ่าน
วุ่นวาย เมื่อนั้นเราจึงมีปฏิกิริยาตอบโต้ ด้วยการเติมสิ่งที่ไมรู้นั้นให้เต็ม
ด้วยความกลัวและความกังวลว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง หรืออาจจะมีผล
อันเลวร้ายเกิดตามสิ่งที่กำลังมีอยู่ในขณะนี้ หรือเราเต็มมันให้เต็มด้วย
ความหวัง พยายามที่จะทำสิ่งที่ไมรู้นั้นให้เต็มขึ้นมาด้วยความหวังและ
ความเชื่อ “มันกำลังจะเป็นอย่างนั้น ผมอยากจะเป็นอย่างนั้นจริง ๆ นี่
คือสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น ไข่แล้ว เรากำลังจะทำให้มันเป็นเช่นนั้น!” หรือ
มันอาจจะเป็นอย่างนี้ เราพยายามเต็มใจให้เต็มด้วยความเห็น หรือ
ด้วยการตัดสินใจอย่างที่เคยใช้ และบังคับขับไล่สิ่งที่ไมรู้นั้นให้ออกไปจาก
ใจ ด้วยการหว่านล้อมตัวเองให้เชื่อว่า เรารู้ทุกอย่างจริง ๆ ให้เชื่อว่าเรา
เข้าใจทุกอย่าง ให้เชื่อว่าเราแก้ไขทุกอย่างได้หมด หรืออีกทางเลือกหนึ่ง
ก็เพียงแค่เบี่ยงเบนความสนใจไปที่อื่น เรามีความรู้สึกไม่ปลอดภัย ไม่
มั่นคง และวิตก จนทำให้ต้องใช้สุราและยาเสพติด ใช้เวลาให้หมดไป
กับการดูหนัง หรือข้อป้บ หรือเดินทางท่องเที่ยว เต็มใจให้เต็มด้วยสิ่ง

ล่อใจต่าง ๆ หลากหลายที่มีอยู่ใกล้มือตลอดทั้งวันทั้งคืน นี่เป็นเรื่องปกติที่โลกทั่วไปมักใช้ในการจัดการกับเรื่องราวของสิ่งที่เราไม่รู้

อาตมามีความรู้สึกว่า การทำความเข้าใจว่าเพราะเหตุใดความกลัวจึงกลายเป็นภาระอันหนักหน่วงสำหรับเราไป เป็นเรื่องที่ดี ซึ่งดูเหมือนว่ามันเกิดขึ้นมาจากความคิดที่เกี่ยวกับสิ่งที่ไมรู้นั้น “ผมไม่รู้ว่ากำลังจะมีอะไรเกิดขึ้น ผมไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป” และสิ่งที่อาตมาพบว่าเป็นเรื่องน่าสนใจมากคือ พลังที่มีต่อกันระหว่างความกลัว และความรู้สึกของความเป็นอัตตาตัวตน (*สັกกายทิฏฐิ*) และความถือตัวถือตน (*มานะ*) เมื่อสิ่งที่ไม่รู้เกิดขึ้น และด้วยมุมมองของความเป็นเราเป็นเขา หรือเป็นอัตตาตัวตน ผลที่เกิดตามมาก็คือ ความกลัว ความวิตกกังวล เรามักพูดว่าเราถูกคุกคามและถูกทำร้ายโดยสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นต่อไป โดยสิ่งที่อยู่ในความมืดข้างนอกที่เราไม่รู้ได้ ดังนั้น สิ่งที่มาจึงเป็นความกลัว

* * *

อาตมารู้สึกดีเมื่อได้รับคำขอให้พูดหัวข้อนี้ในวันนี้ เพราะเป็นเรื่องที่ตัวเองคุ้นเคยเป็นอย่างดีมาก อาตมาอาจจะดูเหมือนเป็นคนมี

ความกลัว พันหรืออม?

ความมั่นใจมาก และง่าย ๆ สบาย ๆ คนมักจะเห็นว่าอาตมาเป็นแบบนี้ตั้งแต่เมื่อสมัยเป็นเด็กเล็ก เป็นวัยรุ่น และเป็นหนุ่มแล้ว หากแต่ความรู้สึกภายในจริง ๆ มักจะสั่นไหวด้วยความวิตกกังวลและความไม่มั่นคงไม่มั่นใจ และนี่ก็เป็นนิสัยที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง ยังมีอยู่อย่างมั่นคงเสมอมาในชีวิต จนกระทั่งเมื่อบวชเป็นพระได้ราวเจ็ดหรือแปดปี กว่าที่จะตระหนักได้ว่า ตนเองแทบจะมีความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา ประหนึ่งแรงโน้มถ่วงของโลก มีใครบ้างที่ตื่นนอนมาตอนเช้าแล้วคิดว่า “อิ๋ม นี่แรงโน้มถ่วง” หรือ “ดูสิ ออกซิเจน เราหายใจได้ น่าสนใจจริง!” เราไม่เคยสังเกตเห็นสิ่งเหล่านั้นเลย เพราะมันมีอยู่ตลอดเวลา ความกลัวและความวิตกกังวลก็เป็นเช่นนั้นสำหรับอาตมาเหมือนกัน ความสัมพันธ์ขั้นพื้นฐานที่อาตมามีต่อชีวิตในช่วงนั้นคือ “ถ้ามีเรื่องอะไรอยู่ละก็ กังวลกับมันเลย” ถือเป็น การตั้งค่าอยู่ในโปรแกรมเลยทีเดียว ประสบการณ์ที่มีต่อผู้คน การงาน สถานการณ์ต่าง ๆ อยู่เพียงลำพังคนเดียว อยู่ในสถานที่อันคุ้นเคย สถานที่ไม่คุ้นเคย ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม... อาตมาจะกังวลกับมันหมด แม้กระทั่งกับสิ่งที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับตัวเองเลย อาตมาก็ยังคงกังวลอยู่ดี มันเป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติที่รุนแรงมากจริง ๆ เป็นทัศนคติที่ฝังอยู่ในใจ และดังที่ได้กล่าวแล้วว่า อาตมาบวชเป็นพระ

ได้ราวเจ็ดหรือแปดปีแล้ว ก่อนที่จะตระหนักได้ว่า “โอ้เอ๋ย นี่เรากังวลได้ตลอดเวลา สร้างความรู้สึกวิตกกังวล และความรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบซ้ำแล้วซ้ำเล่าได้ในทุก ๆ สถานการณ์จริง ๆ”

อาตมาได้รับความช่วยเหลือในการจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ ด้วยการชี้แนะ แนะนำ และมีหลวงพ่อบุญมาโรเป็นตัวอย่างที่วัดอมราวดีนี้เอง เมื่อราวช่วงพ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๓๓ ท่านให้ความสำคัญอย่างมากกับการพูดเรื่องการเจริญภาวนาด้านอารมณ์

หนึ่งในสิ่งที่พึงพิจารณาเกี่ยวกับความกลัวและเหตุผลว่า เพราะเหตุใดเราจึงอยากจะเปิดใจให้กับความกลัวนั้น ก็เนื่องจากเรามักคิดว่าความกลัวคือภาระอันหนัก คือปัญหา หากแต่บรรดาบรรพบุรุษทั้งหลายที่ไม่มีความกลัว ได้กลายเป็นอาหารของสัตว์ล่าเนื้อ เป็นผู้ที่ตกจากหน้าผา และไม่มีโอกาสมีทายาทสืบพันธุ์ ไม่มีลูกหลาน ส่วนผู้ที่มีความกลัว กลับเป็นผู้ที่มีอายุยืนยาวพอที่จะมีทั้งลูกและหลาน ความกลัวคือกลไกปกป้องตามธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องของอุบัติเหตุ ไม่ใช่เรื่องของความเจ็บไข้ หากมีอยู่ด้วยสาเหตุอันเหมาะสมยิ่ง ความกลัวเป็นเครื่องช่วยป้องกัน บ่อยครั้งที่เรามักมองความกลัวในแง่ลบ หรือไม่ก็มัก

ความกลัว พันหรืออม?

คิดว่า “ถ้าเราไม่มีความกลัว จะไม่ดีกว่าหรือ” เมื่อมองไปที่โลกของชีวิตในธรรมชาติทั่วไป จะเห็นว่าสัตว์มีความกลัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกสัตว์กินพืชและสัตว์ตัวเล็ก ๆ มันจะมีดวงตาใหญ่และใบหูใหญ่ เพื่อจะได้ยินเสียงเมื่อมีสัตว์อื่นเข้ามาใกล้ที่จะจับมันกินเป็นอาหาร และเพื่อจะได้มองเห็นอย่างชัดเจนในความมืด สัตว์กินพืชจะมีนัยน์ตาอยู่ที่ด้านข้างของศีรษะ เพื่อจะได้มองเห็นในมุมกว้างที่สุด ส่วนสัตว์ล่าเนื้อจะมีนัยน์ตาที่ด้านหน้า เพราะจะต้องเข้าจู่โจมเหยื่อที่เป็นอาหาร สัตว์ที่มีความอ่อนแอประการบาง ที่เป็นสัตว์กินพืช หรือที่มีขนาดเล็กจำเป็นจะต้องมีความกลัว เพราะไม่เช่นนั้น ก็จะถูกจับกิน ไม่สามารถหนีรอดได้

ดังนั้น อาตมาจึงเห็นว่าสิ่งสำคัญคือการตระหนักรู้ว่า ในเบื้องต้นความกลัวเป็นคุณสมบัติตามธรรมชาติ และเป็นสิ่งที่มีไว้เพื่อวัตถุประสงค์ที่ดี

ความกลัวมีความคล้ายคลึงกับความเจ็บปวดทางร่างกายมาก เราอาจจะคิดว่า “ฉันหวังว่าจะไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดเลย” หรือ “ชีวิตน่าจะดีกว่ามาก ถ้าเราไม่มีความรู้สึกเจ็บปวด” ก็เช่นเดียวกับความกลัว ความเจ็บปวดมีหน้าที่ของมัน ด้วยการเป็นความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจ เมื่อเราทำ

ร่างกายบาดเจ็บ และโดนมีดบาด ความจริงที่ว่าเมื่อมีความรู้สึกเจ็บปวดเกิดขึ้น ก็หมายความว่าเราจำเป็นต้องปกป้องมันนั้น ต้องดูแลสุขภาพ ต้องดูแลร่างกายส่วนนั้น ๆ หากเราไม่ทำ จะเกิดการอักเสบขึ้น อาการทั้งหลายก็จะแย่ง ดังนั้น ความเจ็บปวดจึงต้องทำหน้าที่ด้วยการเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ เราให้ความใส่ใจต่อบาดแผล ต่อการบาดเจ็บ หรือต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย เราให้การดูแลรักษา และก็เป็นเช่นเดิม คือบรรพบุรุษผู้ไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดสักเท่าไร ก็จะไม่ให้ความใส่ใจดูแลบาดแผล โรคภัยไข้เจ็บที่เป็น และเป็นพวกที่จะตายจากไปก่อนในขณะที่อายุยังน้อย และไม่มีทายาทสืบทอด แต่ผู้ที่มีการตอบสนองที่ดีที่ชาญฉลาดต่อความเจ็บปวดต่างหาก คือผู้ที่มีเราเป็นหลาน เป็นเหลน ลื้อ และอื่น ๆ อีกยี่ดียวในการสืบสกุล อาตมาหวังว่าพวกท่านจะสามารถคิดพิจารณาเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังเรื่องนี้ได้ ถึงแม้เราอาจจะคิดว่า “ถ้าไม่มีความเจ็บปวดได้ ก็น่าจะดี” หรือ “ท่านอาจารย์ไม่รู้หรือกว่าความปวดของผมขนาดไหน มันปวดสุด ๆ ยังไง” แต่โดยเนื้อแท้แล้ว ความรู้สึกเจ็บปวดคือเครื่องป้องกัน มันทำหน้าที่โดยเป็นสิ่งที่ไม่น่ายินดี นั่นคือหน้าที่ของมัน และนี่ก็คือความจริงสำหรับความกลัวเช่นกัน

ความกลัว พันหรือจม?

เปรียบได้กับการจราจร หลาย ๆ ท่านในที่นี้อาจจะอาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ เช่น กรุงกัวลาลัมเปอร์ สิงคโปร์ กรุงเทพฯ เดลี แมนเชสเตอร์ ลอนดอน ในเมืองใหญ่จำเป็นจะต้องมีสัญญาณไฟจราจร เราอาจจะคิดว่า “มันน่าจะดี ถ้าเราสามารถไปที่ไหนก็ได้ที่อยากไป โดยไม่จำเป็นต้องเหยียบเบรกหยุดเลย” เราอาจจะไม่ชอบที่ต้องหยุดรถเพราะไฟแดง แต่เราก็คงคิดว่า ถ้าต้องการจะเดินทางไปทั่วเมืองใหญ่ และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น มันก็จำเป็นจะต้องมีไฟแดงอยู่บ้างตามรายนาง ดูจะเป็นเรื่องเหลวไหล หากคิดว่า “ผมไม่ชอบใจเมืองใหญ่เลย กัวลาลัมเปอร์ช่างเลวร้ายสิ้นดี เพราะคอยแต่จะให้ผมต้องหยุดรถอยู่เรื่อย ลอนดอนช่างแย่มากจริง ๆ ผมต้องคอยหยุดรถอยู่เสมอเพื่อให้ทางผู้อื่น ช่างเป็นสถานที่ไม่น่าอยู่เลย” การคิดเช่นนี้เป็นเรื่องพิลึกพิลั่นเกินไป สัญญาณไฟคือเครื่องช่วยให้ความปลอดภัยต่อชีวิตในเมืองใหญ่ ที่หยุดการจราจรที่นั่นบ้าง ที่นี้บ้างอยู่เป็นปกติ

ความรู้สึกเจ็บปวด ความกลัว และความวิตกกังวลก็ทำหน้าที่คล้าย ๆ กันแบบนี้ เป็นสิ่งที่ช่วยปกป้องความเป็นอยู่ที่ดีให้กับทั้งระบบ ดังนั้น อาตมาจึงรู้สึกว่าการทำความเข้าใจว่านี่คือหลักใหญ่ จึงเป็น

เรื่องสำคัญ

* * *

ในภาษาบาลี มีคำว่า “รากเหง้าแห่งอกุศล” คือ รากะ โลภะ โทสะ โมหะ

โทสะคือความโกรธ รากะคือความหลงใหล โลภะคือความโลภ
อยากได้ โมหะคือความหลงไม่รู้ ทั้งหมดนี้คือรากเหง้าของอกุศล หรือ
ความชั่วทั้งปวง ความกลัวไม่ได้เป็นหนึ่งในรากเหง้าเหล่านี้ ความกลัว
เป็นความเอนเอียง หรืออคติ อาตมาพยายามจะไม่พูดในแง่ที่เป็น
เทคนิคมากเกินไป แต่ “ความกลัว” นี้เป็นเพียงแค่ “ความเอนเอียง”
เป็นวิธีที่จิตหรือการรับรู้ถูกบิดเบือนไปจากความเป็นจริง แต่สิ่งสำคัญที่
พึงใส่ใจคือ ความกลัวไม่ได้เป็นกิเลสเหมือนเช่นที่ความหลงใหล ความ
โลภอยากได้ ความโกรธและความหลงเป็น ดังนั้นพระพุทธองค์จึงทรง
ตรชนักว่า *ภย* (ความกลัว) เป็นสิ่งที่อาจหลอกลวงเราได้ ทำให้เราหลง
ตามได้ หากแต่มันก็ไม่ใช่กิเลสเหมือนอย่างที่กิเลสตัวอื่น ๆ เป็น ไม่ได้
ทำให้จิตใจเสียหายไป มันเป็นสภาพของจิตที่เจ็บปวดและไม่น่าพอใจ
แต่ก็ไม่ใช่กิเลส ไม่ใช่กิเลสทั้งในตัวเอง และของตัวมันเอง อาตมาคิด

ความกลัว พันหรืออม?

ว่าสิ่งสำคัญคือการทำ ความเข้าใจว่า แม้ในภาษาบาลียังมีการแยกแยะว่าความกลัวไม่ได้เป็นกิเลส แต่เป็นเพียงสิ่งไม่น่าพอใจเท่านั้น และก็ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า นี่คือน้ำมันเป็น มันทำหน้าที่ด้วยการเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ

ในแง่ของการเปิดใจให้ความกลัว เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อความกลัวเป็นส่วนใหญ่ มากกว่าที่จะเห็นว่าความกลัวเป็นปัญหาทางจิตประสาท หรือเป็นสิ่งที่เราปรารถนาจะไม่พบเจอ หรือมีมัน การเปิดใจให้ความกลัวคือวิธีที่เราเปลี่ยนแปลงจิตใจที่มีความสัมพันธ์กับความกลัว เป็นการมองจากมุมมองของธรรมชาติ มุมมองของธรรมเป็นหลัก มากกว่าที่จะเป็นมุมมองของอัตตาตัวตนเป็นหลัก จากมุมมองของอัตตา ของความเป็นเรา จะมีความรู้สึกที่เราไม่ยอมมีความเจ็บปวด ไม่อยากมีความกลัวเลย เราอยากจะมีความสุขตลอดเวลา นั่นคือมุมมองในการมองโลกของอัตตา ของสักกายทิฏฐิ และนั่นคือวิธีคิดของจิตที่มีความหลงไม่รู้โลก และความคิดเช่นนี้ก็ไม่สอดคล้องตามความเป็นจริง การเปิดใจให้ความกลัวคือวิธีที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติ มุมมอง เราตระหนักดีว่าความกลัวมีสภาพไม่น่าพอใจ เราไม่จำเป็นต้อง

แบกมันเอาไว้เป็นภาระ ไม่จำเป็นต้องถูกกดดันบีบคั้น หรือพยายามจะ
กำจัดผลึกใส เพื่อจะมีความสุขและเป็นอิสระ

มีวิธีการอยู่มากมายในการจะจัดการดูแลความกลัว ซึ่งอาตมาจะ
ได้พูดถึงต่อตอนนี้ ตัวอย่างที่ดีอันหนึ่งคือวิธีที่พระพุทธองค์ตรัสถึงการ
ปฏิบัติของพระองค์เองก่อนที่จะทรงตรัสรู้ ดังปรากฏในพระสูตรที่สี่ใน
มัชฌิมนิกาย (พระสูตรที่มีความยาวขนาดกลาง) ที่มีชื่อว่า *ภยภราวาสสูตร*
(ว่าด้วยความขลาดกลัว)* พระพุทธองค์ตรัสเล่าถึงขณะปฏิบัติธรรมอยู่
ในป่าก่อนที่จะทรงตรัสรู้ หากสดับเสียงดังกรอบแกรอบจากพุ่มไม้ หรือ
เสียงดังจากกิ่งบนต้นไม้ ทรงคิดว่าอาจเป็นงูหรือเสือที่เตรียมพร้อม
จะจู่โจม มีพระดำรัสต่อว่า ขณะประทับนั่งอยู่ หากทั้งความกลัวและ
ความขลาดได้เกิดขึ้นในพระทัยแล้ว พระองค์จะทรงอยู่ในท่าประทับ
นั่ง จนกว่าความกลัวจะหายไป “เมื่อเรากำลังจงกรมอยู่ ความกลัว
และความขลาดเกิดขึ้นแก่เรา เราจะไม่ยืน ไม่นั่ง ไม่นอน จะจงกรม
อยู่ จนกว่าจะกำจัดความกลัวและความขลาดนั้นได้” ไม่ว่าจะทรงอยู่ใน
อิริยาบถใด จะทรงอยู่ในอิริยาบถนั้นจนกว่าความรู้สึกขลาดกลัว

*https://84000.org/tipitaka/read/m_siri.php?B=12&siri=4

จะดับหายไป การอธิบายถึงประสบการณ์ของพระองค์เองในขณะยังเป็นผู้ปฏิบัติที่ไม่ได้ตรัสรู้ธรรม ทรงใช้วิธีอันชาญฉลาดทรงเบนพระทัยเข้าหาความกลัว “นี่คือความรู้สึกกลัว จงอยู่กับมัน” ในอีกทางหนึ่ง นี่ก็คือการละความสนพระทัยออกจากสิ่งที่เป็นจินตนาการ ที่เป็นเสียงดังกรอกรบมาจากพุ่มไม้ แล้วหันเหความสนพระทัยไปที่ความกลัวนั้นโดยตรง แล้วจากนั้นเกิดอะไรขึ้น เราได้ยินเสียงที่คิดว่าเป็นเสือ แล้วจึงตระหนักได้ว่า ที่จริงแล้วเป็นเพียงกระรอก เราคิดว่ามันเป็นเสือ และแล้วก็ตระหนักได้ว่าเป็นเพียงจิ้งจกเล็ก ๆ ตัวหนึ่ง ในประเทศอังกฤษไม่มีเสือ และก็มีงูพิษจำนวนไม่มาก แต่เราก็สามารถจะวิตกกังวลว่าจะเป็นคนุश्यอื่น ๆ ได้ไม่ยากนัก ในประเทศนี้สัตว์สองเท้าอันตรายร้ายแรงเป็นปกติธรรมดาเสียยิ่งกว่าสัตว์สี่เท้า หรือสัตว์ไม่มีเท้า หรือแม้กระทั่งสัตว์มีเท้ามาก

* * *

พระพุทธเจ้ายังได้ทรงแจกแจงให้เห็นลำดับของธรรมที่พึงพิจารณาห้าประการที่เรียกว่า *อภิณหปัจจเวกขณะ* ทรงกระตุ้นเตือนให้ทั้งพระภิกษุและฆราวาสนำธรรมเหล่านี้เข้ามาพิจารณาในใจทุกวัน

เพื่อให้ความรู้สึกต่อสิ่งน่าหวาดหวั่นนี้ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไป

เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่องพ้นความแก่ไปไม่ได้
เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่องพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้
เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่องพ้นความตายไปไม่ได้
เราจะละเว้นเป็นต่าง ๆ คือว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรัก
ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง

แล้วจากนั้นประการที่ห้าเป็นเรื่องเกี่ยวกับกรรมและวิบาก คือ
การกระทำและผลของการกระทำนั้น

เรามีกรรมเป็นของของตน
มีกรรมเป็นผู้ให้ผล
มีกรรมเป็นแดนเกิด
มีกรรมเป็นผู้ติดตาม
มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย
เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป
เราจะเป็นทายาท คือว่าเราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้น ๆ สืบไป

ความกลัว พันหรืออม?

พระดำรัสนี้เป็นการสอนว่า “อย่าพึงมีปฏิกิริยาตอบโต้ที่มาจากความเห็นว่าเป็นอัตรตาดำตน และจากนิสัยเดิม ๆ ต่อการปรากฏของความเจ็บไข้ ความแก่ชรา ความตาย ความสูญเสียดังและกฎของเหตุและผล พึงสังเกตความกลัวและความโกรธที่จิตมักจะผลักไสออกไป” จิตที่มีความหลงจะคิดว่า “ฉันจะไม่มีวันตาย ฉันไม่ควรจะแก่ และฉันไม่อยากจะเจ็บไข้ ฉันไม่อยากจะสูญเสียดังที่ฉันรัก และฉันอยากจะทำสิ่งที่ฉันชอบและได้มาแต่เฉพาะผลที่ดีที่น่าพอใจเท่านั้น” เราอยากได้สิ่งเหล่านี้ และนี่ก็คือความคิดแบบทางโลกที่มาจากนิสัยของการมีอัตรตาดำตน เราอยากจะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่สูญเสียดังที่เรารักชอบใจ และได้รับเฉพาะผลที่ดีน่าพอใจอันเกิดจากการกระทำของเรา พึงดูเป็นเรื่องโง่เขลามาก แต่นี่กลับเป็นสิ่งที่พวกเราส่วนใหญ่คิดกัน นี่คือนโยบายที่เราทั้งหลายดำเนินอยู่ในชีวิต เมื่อจิตถูกปรุงแต่งด้วยความหลง ความไม่รู้

พระพุทธรูปดำรัสนี้กระตุ้นเตือนให้หันเข้าหาสิ่งที่ไม่น่าพอใจ และให้เปิดใจออกสู่สิ่งที่มีอยู่แต่ดั้งเดิมในกมลสันดาน อันเป็นคุณสมบัติตามธรรมชาติเหล่านี้ พวกเราทั้งหลายก็ได้แก่ลงไปอีกชนิดหนึ่ง นับแต่เมื่อเริ่มรับเอาค่าเหล่านี้เข้าไป ไม่ว่าจะโดยการได้ยินได้ฟัง หรือด้วยการ

อ่าน จริงไหม เวลาผ่านไปไม่ค่อยทำ รอยเหี่ยวยุบก็เพิ่มขึ้น ผมก็หงอกขาวขึ้น กระบวนการของความแก่ชราดำเนินไปอย่างไม่หยุดยั้ง อย่างไม่ปราณีใคร มันเป็นเรื่องของมันอย่างนี้ จะมีวันใดไหมที่โรงพยาบาลต้องปิดตัวลง เพราะไม่มีใครป่วยใช้อีกแล้ว อาตมาไม่คิดว่าจะเป็นอย่างนั้น โรงเรียนแพทย์จะปิดลงไหม เพราะไม่มีใครต้องการหมออีกแล้ว อาตมาไม่คิดว่าจะเป็นอย่างนั้น ธรรมชาติไม่ได้เป็นอย่างนั้น เรามีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ทุกชีวิตที่เกิดมาจะต้องตายสักวัน แม้กระทั่งร่างกายของพระพุทธองค์... ทรงถือกำเนิดในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ที่ป่าลุมพินี กำเนิดมาจากพระบิดาและพระมารดา และร่างกายของพระองค์ก็หยุดการหายใจลงในท้ายที่สุด ที่เมืองกุสินารา ร่างกายแตกดับไป และธาตุต่าง ๆ ก็แยกสลายออกจากกันหลังเสด็จปรินิพพาน

หากร่างกายมีการเกิดขึ้น เมื่อนั้นร่างกายก็ต้องมีการตาย นี่เป็นไปตามธรรมชาติ พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ให้เกิดการเปิดใจออก ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับนิสัยและปฏิบัติที่ได้ตอบ เช่นว่า “ผมไม่อยากจะคิดถึงมัน” “ต้องไม่ใช่ฉันแน่” “นี่มันไม่ยุติธรรมเลย” “เราผิดผ่อนมันไปก่อนไม่ได้หรือ เราจะต่อรองหน้อยไม่

ความกลัว พันหรืออม?

ได้หรือ” เหล่านี้ทั้งหมดคือความที่เรากลัวความแก่ ความเจ็บและความตาย พระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้ตั้งใจหันไปมองสภาพเหล่านี้ สภาพที่ไม่น่าพอใจ หรือที่น่าทำทายเป็นแล้วจากนั้นก็ให้พูดว่า “นี่ละ ธรรมชาติเป็นอย่างนี้” และเมื่อมีการเปิดใจออกรับ และมีการปล่อยวางลงซึ่งการเห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน เมื่อนั้นใจก็จะสามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ตามวิถีธรรม เป็นการมองด้วยดวงตาแห่งธรรม (ธรรมจักขุ) เมื่อมองเห็นเช่นนั้นแล้ว ก็เป็นการตระหนักได้ว่า ทุกสรรพสิ่งที่เกิด ต้องตาย ของบางอย่างเริ่มต้นขึ้น และเวลาผ่านไป ความแก่ชราก็บังเกิด มันเป็นอย่างนี้เอง ไม่มีสิ่งใดผิดปกติ ไม่ใช่เป็นความไม่ยุติธรรม แต่เป็นไปตามธรรมชาติเท่านั้น

การมองด้วยดวงตาแห่งธรรม จะเห็นความถูกต้องตามธรรม แม้ว่าจะมีความเศร้าเสียใจที่ลูกของเราตายลง หรือธุรกิจล้มเหลว หรือเราไม่รู้จักโบหน้าที่เหยี่ยวย่นนั้นในกระจก ก็จะไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเรื่องผิดพลาดไม่ถูกต้อง ไม่มีความทุกข์ หรือไม่มีความรู้สึกว่ามันไม่ควรจะเป็นเช่นนั้น ไม่ได้รู้สึกว่ายธรรมชาติผิดปกติไป ไม่ได้รู้สึกว่ามันไม่ควรจะเป็นเช่นนี้สำหรับเราในชีวิตของเรา

ดังนั้นในทำนองเดียวกัน อาตมาก็อยากจะสนับสนุนให้มีการปลูกฝังจิตสำนึกเช่นนี้ ขอให้มองที่ความแก่ ความเจ็บ ความตายและความสูญเสียบ มองว่าเราสัมพันธ์สัมพันธ์กับความเป็นเหตุเป็นผลอย่างไร เราอยากจะทำทุกอย่างตามที่ใจปรารถนา และได้รับแต่ผลที่ดีน่าพอใจ และไม่ได้รับผลที่ไม่น่าพอใจ และก็เป็นเช่นเคย ถ้าเรามองที่ความปรารถนานั้นด้วยดวงตาแห่งธรรม เราจะตระหนักได้โดยไวว่า ช่างโง่เขลาสิ้นดี “กระทำการทุกอย่างเหมือนเดิม และรอคอยผลได้ที่ต่างไป” คือคำจำกัดความของความหลงความไม่รู้ในแง่จิตวิทยาของโลกตะวันตก และในพุทธธรรมก็เช่นกัน เหมือนดังเช่นที่หลวงพ่อบุญมาจะกล่าวไว้ว่า “เราทุกคนชอบที่จะสร้างเหตุแห่งทุกข์ แต่ไม่มีใครอยากได้ความทุกข์ ทุกคนชอบความสุข แต่ไม่มีใครชอบสร้างเหตุแห่งความสุข”

* * *

การปฏิบัติอย่างหนึ่งที่อาตมารู้สึกว่ามีประโยชน์มากคือ การเห็นว่าเป็นประสบการณ์ทั้งหลายเหล่านี้ในชีวิต ต่างก็เป็นเรื่องของธรรมชาติทั้งสิ้น เราลิ้มความจริงข้อนี้ จิตคิดจะเข้ายึดจับเอาความเจ็บไข้ หรือการบาดเจ็บของเราเอง หรือของผู้อื่นรอบตัว หรือยึดเอากระบวนการ

ความกลัว พันหรืออม?

ที่เป็นความแก่ชรา หรือการดูแลคนที่เรารัก พ่อแม่และปู่ย่าตายาย รวมทั้งคนอื่น ๆ ไว้ แล้วขยายต่อเติมความคิดนั้นให้เป็นเรื่องยืดยาวออกไปเรื่อย ๆ การคิดคำนึงเช่นนั้น การเพิ่มขยายเช่นนั้น เราเรียกชื่อว่า *ปปัญจะ* หรือ ความคิดที่ปรุงแต่งยึดเยื้อพิศดาร* มันเข้ายึดเอากระบวนการตามธรรมชาติของความแก่ ความเจ็บ และความสูญเสียดังนั้นก็สร้างจินตนาการ และสร้างเรื่องราวเสริมต่อกระบวนการเหล่านั้นอย่างมากมาย และนี่คือความเจ็บปวดเป็นทุกข์ นี่เป็นการบ่อนทำลาย และสร้างความสับสน

ดังนั้น เราจึงนำสติความใส่ใจมาที่ประสบการณ์ตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะ เป็นโรคภัยไข้เจ็บ หรือความเจ็บปวด หรือความรู้สึกของความกลัวเอง แล้วพิจารณาว่า “นี่คือความรู้สึกของความกลัว” ด้วยวิธีนี้เรากำลังตั้งใจฝึกฝน ด้วยการเจริญกรรมฐาน เพื่อจะปล่อยวางความคิดยึดเยื้อเหล่านั้น เพื่อจะปล่อยวางนิสัยที่เป็นความซับซ้อนยุ่งยากของปปัญจะ เพียงเพื่อจะได้ทำความรู้จักความรู้สึกนั้นอย่างที่เป็นในปัจจุบันขณะ เพื่อจะรู้จักประสบการณ์นั้นอย่างที่เป็นในปัจจุบันขณะ

*จากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ https://84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=91

อาตมาได้ประโยชน์อย่างยิ่งในการพิจารณาเช่นนี้ ก็ด้วยการสอนของหลวงปู่สุเมโธ อย่างที่อาตมาได้กล่าวไปแล้วว่า หลังจากอุปสมบทเป็นพระภิกษุได้ราวเจ็ดหรือแปดปี อาตมาจึงตระหนักว่าตนเองมีนิสัยอันแรงกล้าที่จะวิตกกังวล ที่จะกระวนกระวายใจไปเสียกับทุกเรื่อง บางครั้งอาตมาเอาหนังสือพิมพ์เก่า ๆ มาเพื่อก่อกองไฟ และอ่านพบรายงานข่าวการแข่งขันฟุตบอลว่า ผู้รักษาประตูปล่อยให้ลูกเข้าประตูอย่างง่ายดาย อาตมาก็วิตกกังวลไปกับผู้รักษาประตูคนนั้นว่า เขาน่าจะรู้สึกจิตใจแหลกสลายขนาดไหน จากนั้นจึงค่อยระลึกขึ้นได้ว่า ตัวเองไม่ได้สนใจเรื่องของฟุตบอลเลยแม้แต่หน่อย และข่าวนั้นก็ผ่านไปตั้งสามปีแล้ว และอาตมากำลังรู้สึกกระวนกระวายหัวโน้ไปกับผู้รักษาประตูที่ปล่อยให้ลูกเข้าได้อย่างง่ายดาย ทันใดมันก็กลายเป็นปัญหาของอาตมาขึ้นมาทันที *อาตมาได้ผูกปมนั้นขึ้นมาภายในใจ “ช่างไร้สาระดีนัก ทำไมเราถึงได้เอาทุกอย่างมาเป็นเรื่องของตัวเราได้ขนาดนี้ แล้วก็ยึดติดอยู่กับมัน และทำให้มันกลายเป็นปัญหาของตัวเองได้ตลอดเวลา”*

ดังนั้น ในช่วงท้าย ๆ ของช่วงปี พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๓๓ หลวงปู่สุเมโธเน้นการสอนเรื่องการเจริญสติกำหนดรู้อารมณ์ของจิตไว้อย่าง

ความกลัว พันหรืออม?

มากมาย และนี่ก็เป็นแบบฝึกหัดที่พวกเราทุกคนสามารถทำได้ อาตมาเริ่มสังเกตได้ว่าตนเองมีความวิตกกังวลตลอดเวลา หลวงพ่อจะแนะนำว่า หากเรารู้ว่าตนเองมีนิสัยที่เป็นอารมณ์ทางใจเรื่องใด เมื่อนั้นเราก็สามารถที่จะตั้งใจนำเอาเข้ามาสู่การเจริญภาวนาได้ แล้วทำให้มันกลายเป็นอารมณ์กรรมฐานแทนเพื่อจะเรียนรู้และรู้จักกับอารมณ์นั้นจริง ๆ แล้วเราก็เพียงแค่เชิญมันเข้ามา

ในระดับแรกเป็นการทำทหายการประเมินค่าของเราเองที่มีต่ออารมณ์นั้น หลวงพ่อสุเมโธจะแนะนำว่า “เราบอกตัวเองว่าเราโกรธตลอดเวลา หรือมีความโลภ หรือมีความวิตกกังวลตลอดเวลา แต่เอาเข้าจริงแล้ว เราก็ไม่ได้เป็นเช่นนั้น สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วดับไป มันอาจจะเกิดอย่างนั้นอยู่บ่อยครั้ง ในความเป็นจริงแล้ว อารมณ์ทั้งหลายก็เป็นสิ่งไม่มันคงถาวรเหมือนกับทุก ๆ อย่างนั่นเอง เราจำเป็นจะต้องเปลี่ยนมุมมอง เพื่อทำความเข้าใจกับธรรมชาติที่เป็นความว่าง ที่เป็นความไม่เที่ยงแท้ถาวรอย่างแท้จริง”

ดังนั้น เมื่อเรานั่งสมาธิ ขอให้นำจิตเข้าสู่สภาพที่เป็นความสงบ เป็นความมั่นคง แล้วจากนั้น ให้จงใจคิดถึงเรื่องที่ทำให้เกิดความวิตก

กังวล อาตมาอาจจะนำเรื่องที่เคยวิตกเกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในสัปดาห์หน้า หรือเรื่องที่คุณอื่นคิดเกี่ยวกับตัวอาตมา หรือเรื่องบางอย่างที่ทำให้เมื่ออาทิตย์ที่แล้ว แล้วผลออกมาไม่ค่อยดีนัก หรืออาตมาคิดเองว่าออกมาไม่ค่อยดีนัก ให้เราจงใจคิดถึงเรื่องที่จะเข้าไปกระตุ้นอารมณ์นั้น ๆ ในตัวอย่างนี้คืออารมณ์ความรู้สึกของความกระวนกระวายและวิตกกังวล เมื่อนึกถึงเหตุการณ์หรือบทสนทนา และปล่อยความรู้สึกวิตกกังวลให้ออกมา วิธีการก็คือให้นำความใส่ใจออกมาเสียจากความทรงจำนั้น หรือจากเรื่องราวนั้น และให้นำความใส่ใจไปสู่ร่างกายแทน “ตรงไหนของร่างกายที่เราารู้สึกวิตกกังวล” และสำหรับอาตมา มักจะเป็นก้นของความตึงเครียดที่อยู่บริเวณท้อง ที่ลึนปี หรือต่ำลงไปทีกระเพาะอาหาร และเมื่อนั้นอาตมาก็จะนำความใส่ใจไปที่บริเวณนั้น และวิธีการก็จะเป็นว่า “อย่าปล่อยใจให้หวนกลับไปคิดถึงเรื่องราวนั้นอีก ให้ใจอยู่กับเวทนาความรู้สึก นี่คือการรู้สึกของความวิตกกังวล มันเป็นเช่นนี้เอง”

ไม่มีคำวิพากษ์วิจารณ์ใด

ไม่พยายามกำจัด

ความกลัว พันหรืออม?

ไม่พยายามทำอะไร

เพียงแต่รับรู้ความรู้สึกนั้น

“นี่คือประสบการณ์ของความวิตกกังวล มันรู้สึกเช่นนี้เอง” จบแค่นั้น

ขอให้รักษาความใส่ใจไว้ที่ความรู้สึกนั้น เป็นเวลาสักห้าหรือสิบนาทีก่อน แล้วจากนั้นตั้งใจปล่อยให้ร่างกายผ่อนคลายลง ใช้ลมหายใจออกเป็นวิธีนำไปสู่การปล่อยวางและผ่อนคลาย บางครั้งใช้เวลาเพียงแค่ห้าวินาทีในการจะกระตุ้นให้ความวิตกกังวลเกิดขึ้นมา และใช้เวลาถึงสี่สิบห้าวินาทีในการจะปล่อยวางมันลง บางครั้งมันก็เป็นเช่นนั้น

หากแต่สิ่งสำคัญคือ การอยู่กับอาการนั้นจนกว่าร่างกายจะเกิดความผ่อนคลายขึ้นอย่างเต็มที่ อยู่กับมันไปจนกว่าความตึงเครียดในช่องท้อง หรือที่กระเพาะ หรือไม่ว่าจะเป็นที่ใดก็ตามได้สลายตัวลงในกระบวนการนั้นเราได้เริ่มต้นจากจุดที่เป็นศูนย์ ที่ร่างกายรู้สึกสบายและผ่อนคลาย แล้วจากนั้นก็นำเอาการกระตุ้นความทรงจำให้เกิดขึ้นมา หรืออาจเป็นความคิดที่กระตุ้นเอาอารมณ์ออกมา เมื่อนั้นเรารู้สึก

ถึงอารมณ์นั้นภายในร่างกาย ในฐานะเป็นความรู้สึกทางกาย และเราก็เกิดการยอมรับมันอย่างเต็มที่ “นี่ไง มันอยู่ที่นี้แล้ว” ไม่ใช่ว่า มันไม่ควรจะมีอยู่ที่นั่น หรืออยากจะให้มันจบลงเสียที หรือพยายามจะหาข้ออ้างให้ มีเพียงแค่ว่า “มันอยู่ที่นี้แล้ว มันมีความรู้สึกอย่างนี้เอง”

ขณะนั้นมีสภาพของการยอมรับ ของการรับรู้การมีอยู่ เมื่อนั้นเกิดการรับรู้อย่างเต็มเปี่ยม การยอมรับอย่างเต็มเปี่ยม และแล้วมันก็ดำเนินมาถึงจุดสิ้นสุดของมันเอง เราได้เฝ้ามองสิ่งนั้นนับแต่เริ่มก่อตัวขึ้น แล้วเป็นรูปเป็นร่างอย่างสมบูรณ์ จากนั้นก็ดำเนินต่อไป และมาถึงจุดที่สิ้นสุดลงจบลง มันเริ่มต้นตลอดสายจากการเกิดขึ้นจนถึงดับลง เหมือนกับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เราเฝ้ามองวงจรนั้นทั้งกระบวนการ

เรากำลังเปลี่ยนมุมมองจาก “ปัญหาความวิตกกังวลของฉัน” หรือ “ปัญหาของฉันเรื่องที่คุณผู้นั้นคิดเกี่ยวกับฉัน” หรือ “ฉันควรจะทำอย่างไรอาทิตย์หน้า” เราเปลี่ยนมุมมองนั้นมาเป็น “ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น เป็นขึ้น เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา และก็ดับลง สลายตัวไป นั่นคือสิ่งที่มันเป็น เหมือนกับการก่อตัวของสิ่งอื่น ๆ ในธรรมชาติ เหมือนก้อนเมฆ เหมือนลมหายใจ เหมือนกลางวันและกลางคืน มัน

ความกลัว พันหรืออม?

เป็นเท่านั้นเอง เป็นเพียงรูปแบบกระบวนการในธรรมชาติ” อาตมาพบว่า การเปลี่ยนมุมมองเช่นนั้น ช่างมีประโยชน์เหลือประมาณ เรา กำลังเรียนรู้ที่จะนำจิตออกจากสิ่งที่ดูเหมือนว่าเป็นสาเหตุแห่งความวิตกกังวล และกำลังมองไปที่ธรรมชาติของความกลัวและความวิตกกังวลแทน ในฐานะเป็นสภาพหนึ่งของจิต เป็นเพียงลักษณะอาการของกายและใจ เหมือนกับรูปร่างของก้อนเมฆ หรือคลื่นในทะเล หรือเสียงของรถยนต์ผ่านมาในท้องถนน... เป็นเพียงเท่านั้น เท่านั้นเองจริง ๆ ด้วยวิธีนี้ เรา กำลังเรียนรู้ที่จะไม่นำเอาชีวิตมาเป็นเรื่องของเรา หรือของบุคคล อาตมา กำลังใช้ “ความวิตกกังวล” มาเป็นตัวอย่างในขณะนี้ เพราะเป็นชื่อของหัวข้อเรื่องในวันนี้ แต่เราสามารถทำเช่นเดียวกันนี้ ไม่ว่าจะ เป็นกับความโลภ หรือความโกรธ หรือจิตที่บ่นว่า สามารถจะทำความรู้จักสภาพต่าง ๆ ของอารมณ์ทางใจได้ทุกอย่าง ทั้งความเสียใจ ความอิจฉา และอารมณ์ทางใจต่าง ๆ สามารถทำความรู้จักได้ด้วยวิธีเดียวกันนี้ทั้งสิ้น

นอกเหนือไปจากนี้ เราไม่เพียงแต่ทำเช่นนี้ในการปฏิบัติเป็นรูปแบบเท่านั้น ขณะที่กำลังพยายามพัฒนาทักษะให้เพิ่มมากขึ้น เรายัง

สามารถนำวิธีนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย ขณะที่กำลังพูดคุยอยู่กับใครสักคน หรือขณะอยู่ท่ามกลางการประชุมทางธุรกิจ หรือขับรถอยู่ หรืออยู่บนรถไฟ เมื่อมีความรู้สึกวิตกกังวล หรือกลัวเกิดขึ้น หรืออาจจะเป็นความโกรธ หรืออารมณ์ความรู้สึกใดก็ตาม เมื่อนั้นแม้กระทั่งอยู่ในระหว่างการสนทนา เราก็สามารถจะนำสติความใส่ใจมายังบริเวณที่มีความรู้สึกเช่นนั้นภายในกาย อาตมารู้สึกถึงความกลัวว่าเป็นความตึงเครียดที่บริเวณช่องท้อง คนอื่น ๆ บางคนอาจรู้สึกว่าเป็นความตึงตาดผ่านบริเวณหัวใจ หรือเป็นก้อนจุกในลำคอ หรือรู้สึกร้อนขึ้น หรือคัน ไม่ว่าจะมีส่วนไหนเป็นอย่างไร ให้นำความใส่ใจไปที่ความรู้สึกนั้น แม้ขณะที่กำลังพูดคุย กำลังเดินอยู่ กำลังนั่งอยู่บนรถไฟที่แน่นขนัด “นี่ไง มันอยู่นี่แล้ว” เราสามารถนำจิตไปที่ความรู้สึกนั้น “นี่คือความรู้สึกของความวิตกกังวลหรือความกลัว” “นี่คือความรู้สึกของความอยากได้” “...ของความขุ่นเคืองใจ” “นี่คือความรู้สึกของความอิจฉา”

มันเป็นเช่นนั้นเอง

เกิดการรับรู้แล้ว

เกิดการยอมรับแล้ว

ความกลัว พันหรืออม?

นี่คือการเปิดใจให้ความกลัว มันเป็นอย่างที่มันเป็น เป็นเพียงลักษณะอย่างหนึ่งในธรรมชาติ แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนโง่งม และไม่ระมัดระวังในสิ่งที่ควรระวัง ไม่ได้หมายความว่าเราจะเดินสายอาด ๆ ลงจากทางเท้าแล้วเดินเข้าไปท่ามกลางการจราจร ไม่ใช่เช่นนั้นเลย ตรงกันข้าม แทนที่จะปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่านยึดเยื้อเข้าครอบครองสภาพจิตใจที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะ เป็นสภาพของความเศร้าเสียใจที่สูญเสียใครบางคน ไปจนถึงความเจ็บไข้ได้ป่วยหรือความตาย หรือความเศร้าเสียใจที่ความสัมพันธ์หนึ่งได้ร้าวฉานไป หรือความขุ่นเคืองใจที่ถูกคนในที่ทำงานหลอก จริง ๆ เราเพียงแค่มิเพิ่มความคิดเข้าไปในเรื่องเหล่านั้น เพียงแค่เฝ้าสังเกตว่า “นี่คือความขุ่นใจ” “นี่คือความตื่นเต้น มันเป็นเช่นนี้เอง”

อาตมาใช้วิธีการนี้ในชีวิตประจำวันทั่วไป เมื่อเริ่มมีความชำนาญมากขึ้นในช่วงท้าย ๆ ของราวช่วงปีพ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๓๓ อาตมาก็เริ่มใช้การพิจารณาด้วยปัญญา และสำรวจทำความเข้าใจโดยใช้ความคิดร่วมด้วย เมื่อสังเกตได้ถึงความรู้สึกของความวิตกกังวล อาตมาจะพูดว่า “ใครกำลังกลัวและมีอะไรให้กลัว” นั่นคือประโยคที่อาตมาใช้เป็นประจำ

“ใครกำลังกลัว มีอะไรให้กลัว” เรากำลังตั้งใจใช้ศักยภาพที่มีในการไตร่ตรองใคร่ครวญ ในการมอง และในการใช้ความคิด เพื่อจะทำทายนิสัยเดิม ๆ ของความคิดเอง พระพุทธองค์ได้ทรงให้อรรถาธิบายเรื่องนี้ไว้ว่าเป็นการใช้ “หนามยอกเอาหนามบ่ง” อาตมาเห็นว่าเป็นการใช้คำเปรียบเทียบกับที่เหมาะสมมาก พร้อม ๆ กับที่เป็นวิธีการปฏิบัติที่มีประโยชน์มากด้วย

“ใครกำลังกลัว มีอะไรให้กลัว”

ในการพิจารณาด้วยปัญญาเช่นนั้น มีการรับรู้เกิดขึ้นว่า “นี่เป็นเพียงจิตที่กำลังสร้างความคิดเกี่ยวกับอนาคต และความรู้สึกของความเป็นฉันที่กำลังมีปัญหา” การพิจารณาด้วยปัญญาเช่นนี้ยังช่วยให้เกิดปัญญาความเข้าใจ ถึงเรื่องความไม่ใช่อัตตา และความไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา พระธรรมเป็น*อกาลิโก* ไม่ขึ้นกับกาลเวลา พระธรรมเป็น*สันทิฏฐิโก* เห็นแจ้งประจักษ์ชัดด้วยตนเองในขณะนี้ นี่คือปัจจุบันธรรม ความจริงแท้ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ในการพิจารณาว่า “ใครกำลังกลัว และมีอะไรให้กลัว” ใจจะเปิดออกสู่ธรรมที่เป็น*ปัจจุบันขณะ* และตระหนักว่าอนาคตเป็นสิ่งที่รู้ไม่ได้ ไม่มีความจำเป็นจะต้องเติมให้เต็มขึ้นมาด้วย

ความกลัว พันหรือจม?

สิ่งใด “ในขณะที่มีความรู้สึกนี้อยู่ มันเป็นเช่นนี้เอง มันเป็นตามที่เป็น เช่นนี้เอง”

เวลาที่มีคนถามว่า “ท่านอาจารย์ เป็นอย่างไรบ้าง” อาตมามักจะตอบว่า “เป็นอย่างนี้แหละ” สำหรับอาตมาแล้ว นี่คือคำตอบที่ดีที่สุด

* * *

ในช่วงระยะเวลาเดียวกันนั้น ยังมีคำสอนอีกอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์มาก หลวงพ่อสุเมโธจะแนะนำให้พวกเรา “คิดสิ่งที่ไม่กล้าคิด” ถ้าเรากำลังวิตกกังวลกับเรื่องใดอยู่ เมื่อนั้นให้พูดมันออกมาในสภาพการที่แย่มากที่สุด “เราทุกคนกำลังจะตายอย่างทุกข์ทรมานมาก ฉันกำลังจะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง” ให้เราเอาสิ่งที่กลัวที่สุด เรื่องราวที่กลัวที่สุด แล้วจากนั้น ก็ทำเช่นเดิมคือ จงใจนำเอามันเข้ามา แล้วตั้งใจคิดขึ้นว่า “ฉันกำลังจะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง เราทุกคนกำลังจะตาย”

เหมือนกับการที่เราได้ยินเสียงสวบสาบในความมืดของราวป่า ที่อยู่นอกเหนือการมองเห็น “นั่นเสียงอะไร!” จากนั้นก็เกิดความกลัวปรากฏขึ้นมาอย่างเด่นชัด ให้เราพูดว่า “ฉันกำลังจะถูกเสือภูเขาจับกิน

“ไม่ว่าเวลาใดเวลาหนึ่งนี่แล้ว” ให้นำสิ่งเหล่านี้เข้ามาสู่ใจ

“ฉันกำลังจะสูญเสียทุกอย่าง!” ใช่ เราทุกคนก็รู้ดีอยู่แล้ว

“ใช่ ถูกต้องแล้ว นั่นคือทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปเช่นนั้น เราจะต้องพลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง ถูกต้องแล้ว ความจริงนี้ไม่ได้เปลี่ยนแปลง สิ่งทั้งหลายเป็นอย่างนี้มาตลอดอยู่แล้ว”

ด้วยการคิดสิ่งที่ไม่กล้าคิด และเอ่ยมันออกมาในใจเช่นนี้ กลับทำให้มันสูญเสียวิ่งไปอย่างน่าประหลาด เหมือนคล้าย ๆ กับที่เราดูหนังเกี่ยวกับนักเล่นกอล์ฟ นักมายากล แล้วเห็นการเล่นกอล์ฟนั้นในภาพที่เคลื่อนไหวช้า ๆ เราก็ตระหนักได้ว่า “อ้อ กลอุบายเป็นอย่างนี้นี่เอง” เมื่อนั้นมันก็ไม่เป็นกลอุบายอีกต่อไป หรือถ้าเรานั่งอยู่ในป่าที่มีดสนิท และได้ยินเสียงอย่างหนึ่ง เมื่อตอนอาตมาอาศัยอยู่ที่แคลิฟอร์เนีย มีสิงโตภูเขาและหมีในป่า และยังมีทั้งกระรอกและกระแตวิ่งเร็ววิ่งไปรอบ ๆ ในความมืดเราไม่รู้หรือว่า กำลังได้ยินเสียงสัตว์ร้ายที่มีอันตราย หรือสัตว์เล็กสัตว์น้อยอยู่ในแสงสว่างจ้าเวลากลางวัน เราก็รู้ได้ว่าไม่มีอะไรต้องหวาดกลัว หากในความมืดเราไม่รู้ได้ ความมืดมิดนั้นคือความมืดของ

ความกลัว พันหรืออม?

ความไม่รู้ของความหลง เมื่อเรานำเอาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เข้ามาสู่การรับรู้ของใจ เมื่อนั้นมันก็สูญเสียพลังความสามารถในการหลอกลวงไป

เราจะค่อย ๆ พบว่า เราได้กลายเป็นสติรู้เท่าทันมากขึ้นต่อสิ่งที่จิตสร้าง ที่เป็นการจินตนาการถึงอนาคต และยังตระหนักรู้ได้อีกว่า เมื่อมีสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น และก่อตัวเป็นรูปเป็นร่างขึ้น เราสามารถที่จะปรับตัว สามารถที่จะจัดการกับสิ่งที่กำลังเกิดอยู่นั้นได้ ดังนั้น แม้จะมีความกลัวถึงผลที่ไม่ต้องการ เราตระหนักได้ว่าถ้ามีสติอยู่ และมองการทำงานของชีวิต แม้จะมีสิ่งยุ่งยากเป็นปัญหาเกิดขึ้น เราก็จะสามารถจัดการกับมันได้ จะพบกับวิธีที่จะดูแลมัน แม้กระทั่งกับสิ่งที่รู้สึกว่ายากเกินความสามารถ “อันนี้แย่มากจริง แต่เราก็ได้เรียนรู้บทเรียนที่มีค่ามาก” และก็ได้ตระหนักรู้ครั้งแล้วครั้งเล่าว่า สิ่งที่เรากลัวอยู่ เมื่อมาถึงจริง ๆ ก็ไม่ได้เลวร้ายเสียขนาดนั้น

และก็เป็นทางตรงกันข้าม สิ่งของที่เราอยากได้มาก และเมื่อได้มาแล้ว กลับไม่ได้วิเศษมหัศจรรย์สักเท่าใดเลย ไม่ได้ทำให้เราเป็นสุขได้ตลอดไป เช่น บ้านใหม่หลังนั้น หรืองานใหม่ หรือรถคันใหม่ หรือวัดแห่งใหม่ หรือความสัมพันธใหม่ ไอโฟนเครื่องใหม่ มันก็เป็นเหมือนกับ

ว่า “อ้อ ก็ใช่... แต่แล้วไงล่ะ”

การพิจารณาเช่นนี้ การเปิดใจให้ความกลัว และความเข้าใจใน อารมณ์และความคาดหวัง ได้เปลี่ยนแนวคิดที่จิตมีต่อความสำเร็จ และความล้มเหลวไปอย่างสิ้นเชิง จิตจะมองนักด้อมตุนทั้งสองนี้อย่างที่มันเป็นจริง ๆ แล้วสิ่งที่ดูเหมือนเป็นความสำเร็จ ก็ไม่ได้มีความพิเศษและมหัศจรรย์อย่างไร สิ่งที่ดูเหมือนเป็นความล้มเหลว ก็ไม่ได้เลวร้ายสักเท่าไร ภายใต้อัจฉินั้น ทศนคติมุมมองได้เปลี่ยนไปอย่างลึกซึ้งในแง่ของ ความสำเร็จและความล้มเหลว และมุมมองที่จิตมีต่อความคิดเกี่ยวกับ ผลที่จะได้ในอนาคตอีกด้วย

* * *

แง่มุมที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของเรื่องนี้คือ ด้วยการฝึกฝน พัฒนาการเปิดใจอกรับ และปล่อยวางความคิดฟุ้งซ่านยึดเยื้อ ที่มาจากความกลัวถึงสิ่งที่เราไม่รู้ลง กลับก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิงในประสบการณ์นั้น และนำมันไปในทิศทางที่เราต้องการ อันเป็นทิศทางที่ดูเหมือนว่าอาจจะประสบความสำเร็จ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น แต่ถ้าผลไม่ออกมาเป็นเช่นนั้นแล้ว เราจะเรียนรู้อะไร

ความกลัว พันหรืออม?

จากมันได้บ้าง แล้วหากว่าผลออกมาเป็นอย่างที่หวัง และทุกอย่างเป็นไปด้วยดีและเป็นความสำเร็จ และได้รับคำชื่นชม แทนที่จะรู้สึกหลงเพริดไป เราสำนึกขึ้นว่า “ใช่ มันหอมหวาน เราได้เรียนรู้อะไรจากมันบ้าง” และเมื่อมันล้มเหลวผิดพลาด... “เราเรียนรู้อะไรจากมันบ้าง”

เมื่อนำสิ่งที่เราไม่รู้มาทำความเข้าใจในแง่ของธรรม คือในจิตที่ปราศจากอึดตา เมื่อนั้นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งที่น่าพิศวง เป็นสิ่งน่าปิติยินดี ไม่ได้เป็นสิ่งที่คุกคามขู่เข็ญเลย เมื่อจิตปราศจากความคิดว่าอึดตา ปราศจากความเย่อหยิ่งถือตน เมื่อนั้นสิ่งที่เราไม่รู้ก็จะกลายเป็นเพียงสิ่งลึกลับที่รู้ไม่ได้ มีคุณสมบัติเป็นเพียงสิ่งที่น่าสงสัย และไม่ เป็นสิ่งที่คุกคามแต่อย่างใด ใจจะไม่รู้สึกตึงเครียด หรือเป็นภาระอันหนัก จากการปรากฏอยู่ของสิ่งที่เราไม่รู้ และไม่สามารถจะรู้ได้ด้วย ก็เพราะว่าแม้แต่จักรวาลเองโดยพื้นฐานแล้วเป็นสิ่งที่อธิบายไม่ได้เช่นกัน สิ่งที่เราไม่รู้ไม่ได้เป็นศัตรู หรือเป็นภาระอันหนัก หรือเป็นปัญหา หากแต่เป็นสิ่งมีคุณค่ามากมาย มีความปิติยินดีเกิดขึ้นในจิต มีความเป็นอิสระเกิดขึ้นในจิต ที่เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เราไม่รู้ มากกว่าจะเป็นประสบการณ์ที่คุกคามขู่เข็ญ

อีกทางเลือกหนึ่ง หากสิ่งที่เราไม่รู้มาบรรจบพบกับความเห็นว่าเป็นอัตตา เมื่อนั้นผลที่เกิดขึ้นก็คือความกลัว และความน่าสยดสยองนั่นเอง อยู่ที่เราจะเลือก

ถาม-ตอบปัญหาธรรม

คำถาม

ท่านอาจารย์สามารถรักษาใจให้เป็นบวก ได้อย่างไรครับ ผมเคยทำงานเป็นแพทย์ และผมก็ได้รับ “รายชื่อคน” ให้ช่วยสวดมนต์ให้ ซึ่งเป็นรายชื่อของคนไข้ที่มีอาการหนัก ในรายชื่อเหล่านี้ยังรวมเอาข้อมูลอื่น ๆ เช่น ความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือดเข้าไว้ด้วย เหล่านี้คือรายชื่อของคนที่เราต้องสวดมนต์ให้ และผมก็รู้ว่าโอกาสรอดชีวิตของพวกเขา มีน้อยมาก ผมก็อยากจะสวดมนต์ด้วยใจที่เป็นบวก แต่ใจไม่สามารถจะเริ่มต้นบทสวด ด้วยความรู้สึกเป็นบวกได้อีกแล้ว เมื่อเห็นรายชื่อ ผมได้แต่รู้สึกว่าเขาเหล่านั้นจะไม่สามารถต่อสู้ชีวิตรอดได้อีกต่อไป ดังนั้นผมจึงอยากจะขอคำแนะนำบางประการ เราจะสามารถดำรงตนอยู่ในแง่บวกได้อย่างไร กับสิ่งทั้งหลายที่กำลังจะเกิดขึ้น

พระอาจารย์อมโร

ขอบคุณสำหรับคำถามนี้ หลวงพ่อสุเมโธได้เคยให้คำแนะนำที่มี

ประโยชน์มากเมื่อหลายปีก่อน ท่านบอกว่าเมื่อเราพยายามที่จะคิด
บวก เมื่อเรากำลังเผชิญหน้าอยู่กับสภาพจิตที่เป็นลบ เช่น ความกลัว
หรือรู้สึกหมดสิ้นเรี่ยวแรงกำลัง หรือรู้สึกโกรธเคืองหงุดหงิด และเรา
ก็พยายามจะก้าวข้ามสภาพจิตที่เป็นลบ เพื่อจะเข้าสู่สภาพจิตที่เป็น
บวกที่อยู่อีกข้างหนึ่งนั่น หรือพยายามที่จะหาสิ่งอื่นมาแทนที่สภาพ
จิตที่เป็นลบ การพยายาม “ก้าวข้าม” นั้นแหละสามารถที่จะเป็นรูป
แบบหนึ่งของความโกรธเคืองได้อย่างง่ายดาย “ฉันไม่อยากจะรู้สึกใน
แง่ลบ ฉันไม่อยากจะวิตกกังวล ฉันไม่อยากจะไร้เรี่ยวแรงหมดหนทาง
ฉันอยากจะคิดแง่บวก ฉันอยากจะฉลาดหลักแหลม ฉันอยากจะเป็นผู้
ที่มีพลังดี ๆ ให้กับโลกนี้” การพยายามก้าวข้าม หรือผลักไสสภาพจิต
ที่เป็นลบนั่นออกไป จริง ๆ แล้วกลับเป็นการทำให้มันเข้มแข็งขึ้น ท่าน
จึงมักจะแนะนำให้มีเมตตา และคุณสมบัติของการยอมรับต่อสภาพจิต
ที่เป็นลบเหล่านั้น

ดังนั้น ถ้าโยมกำลังเดินเข้าในโรงพยาบาล หรือมีคนขอให้สวด
มนต์ให้ โยมอาจจะพบว่าตนเองมีความรู้สึกแบบ “โอ้ ฉันไม่คิดว่าจะ
ช่วยอะไรได้หรอก ฉันไม่เข้มแข็งพอในเรื่องนี้” ให้เราสังเกตความรู้สึก

ความกลัว พันหรืออม?

ที่ว่า “ฉันไม่คิดว่าจะช่วยอะไรได้หรอก ฉันไม่เข้มแข็งพอในเรื่องนี้” ให้เรามีเมตตาต่อความรู้สึกนั้น ให้ยอมรับความรู้สึกนั้น “นี่ไง นี่คือความรู้สึกของความไม่เข้มแข็งพอ มันเป็นอย่างนี้เอง” เราไม่ได้กำลังพูดว่าเราชอบมัน หรือว่าดีใจที่มีมันอยู่ขณะนั้น แต่มันอยู่ที่นี้แล้ว

ในคำสอนหลายต่อหลายครั้งของหลวงปู่ ท่านได้พูดเกี่ยวกับการมีเมตตาต่อความรู้สึกที่เป็นความโกรธ หรือความอิจฉา หรือความเกียจคร้าน หรือจิตที่ปั่นว่าคร่ำครวญ เราไม่ได้กำลังพูดว่านี่เป็นกุศล หรือเป็นสิ่งสวยงาม หากแต่กำลังยอมรับความรู้สึกที่เป็นความอ่อนแอ หรือความกลัว หรือสิ่งคล้าย ๆ กันนั้นว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ แล้วเราจะพบว่าสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างน่าแปลกใจคือ เมื่อเกิดการยอมรับอย่างเต็มใจต่อความอ่อนแอ หรือต่อสภาพที่ไม่ชาญฉลาด หรือเจ็บปวด เมื่อนั้นจะเกิดที่ว่างขึ้นบ้างรอบ ๆ สภาพเหล่านั้น มีสภาพที่แท้จริงของความสามรถที่จะมีความสัมพันธ์ต่อสถานการณ์นั้น ด้วยวิธีที่สมบูรณ์กว่า เป็นประโยชน์กว่า ที่สมควรมานกลมเกลียวกันกว่า

ดังนั้น อาตมาจึงรู้สึกว่าการที่เราใช้ความพยายามจะหาสภาพจิตที่เป็นบวก มาแทนที่สภาพจิตที่เป็นลบ โดยไม่ใช้การพิจารณาไตร่ตรอง

ด้วยปัญญาเสียก่อน เป็นความเข้าใจผิด

ในแง่ของความเป็นกุศลและอกุศล เมตตาย่อมดีกว่าความเกลียดชังแน่นอนอยู่แล้ว แต่อย่างไรก็ตาม หากเราเข้าหาความเกลียดชัง หรือความรู้สึกที่เป็นความอ่อนแอ หรือการขาดความสามารถ หรือไร้พลังกำลัง ด้วยความโกรธไม่พอใจ ถ้าเราผลักไสความรู้สึกเหล่านั้นออกไป ด้วยวิภาวัตถุตา โดยคิดว่า “มันไม่ควรจะเกิดขึ้น ฉันไม่อยากจะมัน นี่มันไม่ดีเลย” เรากลับทำให้สภาพที่เป็นลบนั้นเข้มแข็งขึ้นด้วยวิภาวัตถุตา แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เรายอมรับมันและพูดว่า “นี่คือความรู้สึกของความอ่อนแอ มันรู้สึกอย่างนี้เอง” การยอมรับช่วยสร้างให้เกิดที่ว่างมากขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ และด้วยที่ว่างที่กว้างใหญ่ขึ้น จิตใจก็จะสามารถมีความสัมพันธ์ที่เต็มเปี่ยมมากขึ้น และสมบูรณ์มากขึ้นต่อสิ่งที่กำลังเกิดอยู่

อาตมาไม่มั่นใจว่าจะเป็นประโยชน์หรือไม่ แต่นี่คือวิธีที่อาตมา มีต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ และได้เห็นว่ามันเกิดประโยชน์อย่างมากหลายครั้งหลายหนในช่วงหลายปีที่ผ่านมา

ความกลัว พันหรือจม?

คำถาม

ขณะนั่งสมาธิ ผมมักจะใช้การรับรู้การเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อมีความคิดเกิดขึ้น หรือมีความเจ็บปวด ผมก็มักจะมีสติรับรู้สิ่งเหล่านั้นด้วย แล้วจากนั้นก็พยายามจะกลับมาที่การเคลื่อนไหวของท้องต่อไป แต่หลังจากได้ฟังเทศนาของท่านอาจารย์แล้ว ท่านกำลังแนะนำว่าเมื่อมีความคิด หรือมีความเจ็บปวด ผมควรจะใส่ใจมองสิ่งเหล่านั้นให้มากขึ้น แทนที่จะเพียงแค่มีสติรู้ แล้วค่อยกลับมาที่การเคลื่อนไหวของท้อง ผมเพียงอยากจะทำให้ง่ายขึ้น

พระอาจารย์อมโร

เป็นคำถามที่ดี การปฏิบัติภาวนาที่เอาตัวได้อธิบายไปนั้น เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อฝึกให้ทำความรู้จักสภาพของอารมณ์ทางใจประเภทใดประเภทหนึ่ง สำหรับเอาตัวเป็นอารมณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวล และความกลัว แต่สำหรับบางคนอาจจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับความโกรธ ไม่พอใจก็ได้ หรือคนอื่นที่เหลือน่าจะเป็นเรื่องความโลภอยากได้หรือความอิจฉาริษยา และเขาอาจจะอยากมองไปที่ความโกรธ หรือความ

อิจฉานัน ๗ ดังนั้น กระบวนการก็คือ ให้เลือกเอาสภาพของอารมณ์
นั้นขึ้นมาเพื่อทำความรู้จัก เปรียบเหมือนกับว่าเราอยู่ในมหาวิทยาลัย
และสมัครลงเรียนวิชาความอิจฉาริชยา หรือวิชาความโลภอยากได้
หรือวิชาความกลัว วิธีการปฏิบัติภาวนานี้ก็คือโปรแกรมการศึกษา
อย่างหนึ่งนั่นเอง นั่นคือวิชาที่จะต้องเรียนในเทอมนี้ นี่คือนสิ่งที่เรากำลัง
ทำความรู้จักอยู่ ดังนั้น หากสังเกตว่ามีแง่มุมใดในชีวิตที่มีผลกระทบ
หรืออิทธิพลอย่างรุนแรง และเราปรารถนาจะทำความรู้จักสิ่งนั้นให้ดี
ขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับสภาพของอารมณ์ทางใจ นี่จะเป็นวิธีที่
มีประโยชน์มากที่พึงทำ

อารมณ์ทางใจเป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นเรื่องส่วนตัวของเราอย่าง
มาก ไม่ว่าจะ เป็น “ฉันทโกรธ” “ฉันทอิจฉา” “ฉันทกลัว” “ฉันทโลภ” “ฉันท
หมกมุ่น” “ฉันทมีความรัก” อารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้อาจทำให้รู้สึกว่าเป็น
เรื่องของตัวเอง และมีความมั่นคงที่จับต้องได้ และดูเป็นจริงเป็นจัง
มาก การปฏิบัติเช่นนี้ เป็นวิธีที่ทำให้เรารู้ได้ว่า อารมณ์เหล่านี้เป็นส่วน
หนึ่งของธรรมชาติ เราเรียนรู้ที่จะไม่ยึดถือเอาว่ามันเป็นเรื่องส่วนบุคคล
ของเรา หากแต่ทำความเข้าใจว่าเป็นลักษณะทางจิตอย่างหนึ่งเท่านั้น

ความกลัว พันหรืออม?

การปฏิบัติภาวนามีได้หลายอย่างหลายวิธี นี่ก็เป็นวิธีการอย่างหนึ่งของการปฏิบัติที่เราสามารถจะพัฒนาให้เกิดมีขึ้นได้ โดยส่วนตัวแล้ว อาตมาพบว่า เป็นวิธีที่มีประโยชน์มากที่ช่วยให้เข้าใจได้ว่าความกลัวทำงานอย่างไร อาตมาไม่ได้กำลังโอ้อวดอย่างใด แต่หลังจากที่ทำความเข้าใจจิตด้วยวิธีนี้ เป็นเวลาราวสองหรือสามปี อาตมาก็พบว่าตัวเองไม่ได้มีความวิตกกังวลเหมือนเช่นแต่ก่อนแล้ว จริง ๆ แล้ว อาตมาไม่สามารถจะวิตกกังวลได้เหมือนเดิมอีก มันได้เปลี่ยนนิสัยที่เป็นมาตลอดชีวิตไปอย่างสิ้นเชิง อาตมาปฏิบัติเช่นนี้เป็นหลักเป็นเวลาสองหรือสามปี ทุก ๆ วันอาตมาจะพูดว่า “วันนี้เมื่อไหร่ก็ตามที่ใจมุ่งไปยังสิ่งใด แล้วเข้าไปยึดติดอยู่กับสภาพของความวิตก เมื่อนั้นเราจะนำความใส่ใจไปยังช่วงท้อง ไปยังความรู้สึกที่เป็นความเคร่งตึง เราจะมึสติสังเกตมัน รู้สึกมันและผ่อนคลายลง” นี่คือโปรแกรมประจำวันเป็นเวลาสองปีของอาตมา ในตอนท้ายก็ก่อให้เกิดมุมมองที่ลึกซึ้ง และแจ่มชัดขึ้นต่อสภาพอารมณ์เหล่านั้น

มันคืออารมณ์ที่อาตมาอยากจะทำ ความเข้าใจ อยากจะรู้จัก อาตมาสามารถเห็นได้ว่า มันทำให้ใจของอาตมา มีความจำกัดอย่าง

มาก ด้วยการเฝ้าเรียนรู้ ทำความรู้จัก และฝึกฝน จิตก็สามารถจะมีความสัมพันธ์ที่ต่างออกไปต่ออารมณ์นั้นได้

บางครั้งเราไม่ได้ตระหนักรู้เลยว่า มีเครื่องมือต่าง ๆ มากมายอยู่ในชุดเครื่องมือของพระพุทธองค์ มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เราสามารถนำมาใช้ได้

คำถาม

กราบนมัสการจากประเทศเยอรมัน ลูกสาวของโยมเสียชีวิตไปเมื่อสองปีก่อน และโยมมีความกลัวเกิดขึ้นอย่างมากมาย ในแง่ของการปฏิบัติ เราใช้การฟังเสียงของร่างกาย และจากนั้นจึงใช้อารมณ์ที่เกิดขึ้นตามมา ไข้ไหมคะ หรือเรานำเอาอารมณ์หนึ่งขึ้นมา เพื่อจะทำความรู้จักมันในการปฏิบัติ

พระอาจารย์อมโร

ทำได้ทั้งสองอย่าง เมื่อตอนที่อาตมาตระหนักได้ว่า เป็นคนมีนิสัย

ความกลัว พันหรืออม?

ซี้กั่วงลอย่างมา กอาดมาคิดขึ้นมากว่า “อารมณ์นี้ข้างรุนแรงจริงจัง” อาตมาสามารถเห็นว่า ความวิตกนั้นแต่งแต่มีสึให้กับความคิดที่ตัวเอง มีต่อโลก นับตั้งแต่ยังเป็นเด็กเลยทีเดียว อาตมาอยากที่จะเข้าใจมัน จึง ยกเรื่องนี้ขึ้นมาเป็นจุดศูนย์รวมแห่งความสนใจ หลังจากที่ได้เริ่มฝึกหัด ปฏิบัติเรื่องนี้ขึ้นมา ได้พบว่า หลังจากสองปีผ่านไป อาตมาก็เกิดมุมมอง ที่ดีขึ้น เมื่อมาถึงจุดนั้นแล้ว จึงตั้งใจที่จะเปิดจุดศูนย์รวมนั้นให้กว้างขึ้น อีก ถ้ากำลังรู้สึกตื่นเต้น หรือเกียจคร้าน หรือง่วงนอน หรืออิจฉา เมื่อนั้นอาตมาก็จะนำความใส่ใจไปที่สภาพของจิตนั้น “นี่คือความรู้สึกของความอิจฉา” “นี่คือความรู้สึกของความง่วงเหงา” “นี่คือความรู้สึกของความขุ่นเคือง” จุดศูนย์รวมของความสนใจจะเคลื่อนย้ายเปลี่ยนไปตาม แต่ว่าอารมณ์ใดจะเกิดขึ้น

อาตมาไม่รู้จักโยม แต่สมมุติว่า ถ้าหากลูกสาวของโยมเสียชีวิตไป เมื่อสองปีที่แล้ว อาตมาคาดเอาไว้ว่า คลื่นแห่งความเศร้าโศกเสียใจ และความทรงจำจะถาโถมขึ้นมาในเวลาใดก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นที่ซูเปอร์มาร์เก็ต หรือขณะกำลังนั่งอยู่ที่บ้าน หรือเดินเล่นอยู่ในสวน อยู่ ๆ ความรู้สึก เหล่านั้นก็กระแทกขึ้นมาทันทีทันใด เราไม่รู้หรือกว่า ความรู้สึกเหล่านั้น

เกิดขึ้นมาจากไหน แต่การนำสติความใส่ใจไปที่ความรู้สึกนั้น ในขณะที่มันเกิดขึ้นเป็นการดีที่สุด เราอาจจะไม่รู้ว่า อะไรเป็นตัวกระตุ้นสะกิดให้มันเกิดขึ้นมาในแต่ละช่วงเวลา แต่ “นี่ไง มันอยู่ที่นี้แล้ว และมันมีความรู้สึกเช่นนี้เอง” คือวิธีการดีที่ดีที่สุดที่จะต้อนรับมัน

สิ่งสำคัญคือการที่เราไม่พยายามที่จะทำให้ความรู้สึก และอารมณ์นั้นเป็นกลางขึ้นมา มันอาจจะมีการวิตถวหาที่ละเอียด คือมุมมองที่ว่า “ฉันจะยอมรับเธอ ตราบใดที่เธอจะยอมออกไป ฉันกำลังยอมรับเธอบนข้อแม้ว่า เธอจะต้องหุบปากเงียบ และออกไปเสียจากชีวิตฉัน” ความโกรธเช่นนี้กลับทำให้ความรู้สึกเหล่านั้นยังมีพลังแก่กล้าขึ้น ทำให้มันเข้มแข็งขึ้น การยอมรับจำเป็นจะต้องเป็นการเปิดใจออกอย่างแท้จริง “นี่ไง มันคือรสชาติเดิม ๆ อีกครั้ง” ไม่ว่าจะมีความเศร้าเสียใจ หรือความตื่นเต้น หรือการวางแผน หรือความสลดใจจากการกระทำของเราเอง ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม “มันอยู่ที่นี้ไง และในขณะที่นี้มันรู้สึกอย่างนี้เอง”

ทุกวันนี้เอาตมาจัดการดูแลตามแต่สถานการณ์ หมายความว่ากับสิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ แต่หากย้อนกลับไปในช่วงท้าย ๆ ของราวปีพ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๓๓ ช่วงนั้นเอาตมาอยู่ในระหว่าง “เรามา

ความกลัว พันหรืออม?

ใส่ใจมองความวิตกกังวลดีกว่า” อาตมาพูดถึงเรื่องนี้อยู่บ่อย ๆ เพราะเป็นเรื่องของการทำความเพียร แบบที่มีความตั้งใจแน่วแน่ขึ้นมาอย่างมาก อาตมารู้สึกอัศจรรย์ใจ ที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างได้อย่างสิ้นเชิง อาตมาเริ่มต้นด้วยการสังเกตเห็นมันก่อน แล้วจึงตระหนักได้ว่า “โอ้หนอ เราในช่วงมีความวิตกกังวลได้กับทุก ๆ อย่างจริง ๆ ทำมาก่อนหน้านี้เราถึงไม่เคยเห็นมันเลย” แล้วจากนั้น ก็เริ่มจัดการดูแลมัน และนำเอาสติความใส่ใจเข้ามาอย่างแน่วแน่มั่นคงทุกวัน ทุกวัน ทุกวัน เป็นเวลากว่าสองถึงสามปี แล้วเมื่อนั้นภาพตรงหน้าทั้งหมดก็เปลี่ยนไปอย่างมากทีเดียว

เปรียบเหมือนการเรียนภาษาหนึ่ง หลังจากใช้ชีวิตอยู่ในประเทศเยอรมันนี้ได้สามปี เราก็สามารถพูดได้ตอบเป็นภาษาเยอรมันได้ เราเริ่มจากจุดเล็ก ๆ ก่อน และแล้วมันก็กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของภาพกว้างทั้งหมด นิสัยดั้งเดิมก่อนนั้นได้เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

ดังนั้น นี่คือวิธีที่อาตมาใช้ในแง่ที่จะสัมพันธ์กับมัน ซึ่งได้กลายมาเป็นรูปแบบหนึ่งในการเข้าไปจัดการดูแลประสบการณ์ทั้งหลายต่าง ๆ ไม่เพียงแค่อารมณ์ทางใจเท่านั้น หากแต่รวมถึงความคิดเห็น ความ

ทรงจำ และจินตนาการ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นเรื่องราวทางใจทั้งหมด

คำถาม

ผมกำลังปฏิบัติตนด้วยการมีเบญจศีล (ศีลห้า) และเจริญอานาปานสติ ผมจะสามารถพัฒนาให้เกิดความก้าวหน้าด้วยการปฏิบัติวิธีอื่น ๆ ได้อย่างไร ความสงบใจมีอยู่ แต่จะมีพัฒนาการอื่น ๆ ที่มากไปกว่านี้ได้ อย่างไรบ้าง

พระอาจารย์อมโร

เราคงต้องใช้เวลาเป็นอาทิตย์ทีเดียวที่จะคุยกันเรื่องนี้ มีแง่มุมมากมายหลายประการ ที่จะทำให้เกิดการอยู่อย่างมีความสุข พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ถ้าจะพูดถึงหัวข้อของการเจริญสติปฏิฐานสี่แล้วละก็ พระองค์สามารถที่จะทรงเริ่มต้นเทศนา หยุดพักเพื่อทำกิจธุระส่วนตัวตามสภาพธรรมชาติของร่างกาย และเพื่อพักบรรทม และจะยังทรงสามารถเทศน์ได้อย่างต่อเนื่องไม่หยุดหย่อน จนกระทั่งพระองค์เองทรงเหนื่อยล้า

ความกลัว พันหรืออม?

หมดแรง ต้องถูกห้ามไปบนเปล และก็จะยังทรงมีเรื่องราวต่าง ๆ ให้
เทศน์ได้อีก ไม่มีวันหมดแค่เกี่ยวกับเรื่องสติปัญญาอันดี มีรายละเอียดเรื่อง
ราวต่าง ๆ มากมายให้พูดได้ ในแง่ที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจให้เจริญขึ้น

ควบคู่ไปกับการรักษาศีล และการเจริญสมาธิให้เกิดความสงบ
ยังมีอีกแง่มุมหนึ่งคือ การพัฒนาการพิจารณาธรรม โดยใช้สิ่งที่เรียกว่า
โยนิโสมนสิการ หรือ ธรรมวิจยะ ซึ่งเป็นแง่มุมของการพิจารณาค้นคว้า
ไตร่ตรองของจิต ที่ไม่ใช่เป็นเพียงแค่อำนาจจิตคิด หรือพูดเอา หรือวิพากษ์
วิจารณ์แสดงความเห็นภายในใจเท่านั้น หากแต่หมายถึงการตั้งใจที่จะ
ใช้ศักยภาพของจิตเอง ในการทำความเข้าใจจักสภาพต่าง ๆ ของจิต หรือ
การที่สิ่งต่าง ๆ กลับเข้าสู่ที่ทางของตนได้ เพื่อให้จิตสามารถพิจารณา
ขึ้นได้ว่า “มีสิ่งใดกำลังเกิดอยู่ขณะนี้ สิ่งนี้เกิดมาจากอะไร สิ่งนี้เกิดขึ้น
เมื่อปีที่แล้ว และขณะนี้กำลังเกิดขึ้นมาใหม่อีก เราควรจะจัดการกับ
มันอย่างไรดี” มันคือการทำการสำรวจว่า จิตทำงานอย่างไร “ทำไมฉัน
จึงรู้สึกหงุดหงิด ฉันกำลังเรียกสิ่งนี้ว่าดี สิ่งนั้นว่าไม่ดี แล้วคำว่า “ดี” “ไม่
ดี” มาจากไหน ฉันยึดเอาความรู้สึกไม่ดี หรือไม่ถูกนี้ไว้อย่างไร” เหล่า
นี้เป็นเพียงแค่ยกตัวอย่างแบบสุ่มไปเท่านั้น

นี่เป็นการปฏิบัติที่หยาบยกเอาสภาพต่าง ๆ ที่กำลังเกิดอยู่ในปัจจุบันขณะ แล้วทำการสำรวจ ใคร่ครวญ เพื่อดูว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเข้าสู่ที่ทางของตนอย่างไร โยนิโสมนสิการ เป็นหนึ่งในพื้นฐานสำคัญของความเป็นพระโสดาบัน ดังนั้น นอกเหนือไปจากศีล และภาวนาที่เป็นการเจริญสมาธิแล้ว การพิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคายเป็นเหตุโดยตรงเพื่อการพัฒนาขึ้นของปัญญา

อีกแง่มุมหนึ่งที่เป็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม และยังเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการบรรลุพระโสดาบันอีกด้วย ก็คือ การคบบัณฑิต หมายถึงการเข้าใกล้ตัวบุคคล หรืออาจหมายถึงการสื่อสารทางไกล อย่างเช่น การบรรยายธรรมออนไลน์แบบนี้ ด้วยวิธีนี้เรากำลังเข้าร่วมกันกับผู้อื่นในแง่ที่ดี มีประโยชน์ และยังได้ใช้เวลาในการฟังพระธรรมคำสอนที่เป็นกุศล ที่มีประโยชน์ และประการที่สามคือ การพัฒนาการพิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคาย ทั้งหมดนี้คือองค์ประกอบที่ช่วยเกื้อกูลความเป็นพระโสดาบัน อันเป็นวิधिแห่งการเจริญมรรค

องค์ประกอบประการที่สี่ ที่เป็นปัจจัยช่วยสนับสนุนการบรรลุพระโสดาบันคือ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คนส่วนใหญ่พบว่า

ข้อนี้เป็นสิ่งที่ค่อนข้างลึกซึ้ง เราจะสามารถปฏิบัติธรรมแบบไม่สมควรแก่ธรรมได้อย่างไรหรือ หากว่าการปฏิบัติของเราตั้งอยู่บนพื้นฐาน เช่น “ฉันจะเป็นพระอรหันต์คนแรกของประเทศบ้านเกิดเลย” หรือ “เธอคนนั้นช่างฉลาดกว่าฉันมากเหลือเกิน...ฉันหวังจะเป็นอย่างเธอบ้างจัง” หรือ “ฉันจะต้องได้ฌานให้ได้ ฉันยังไม่ได้ฌาน ฉันอยากได้”... トラบเท่าที่จิตตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความเห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน เช่นว่า “ฉันจะต้องพยายามให้มากกว่านี้อีก ฉันจะต้องมีสมาธิให้มากกว่านี้ ฉันอยากเป็นพระโสดาบัน” ในทุกการสร้างความเป็น “ฉัน” และ “ของฉัน” เหล่านี้ นำสู่ “การปฏิบัติธรรมไม่สมควรแก่ธรรม” ทั้งสิ้น

เมื่อเราเพียรพยายามที่จะฝึกจิตให้มีสมาธิ ให้พัฒนาปัญญาให้รักษาจิต หากเราคิดในแง่ของความเป็น “ฉัน” จิตใจกำลังสร้างภาระอันหนักของความเห็นว่าเป็นอัตตาอยู่บนการฝึกปฏิบัติเหล่านั้น “ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม” คือการเรียนรู้ที่จะมีความเพียรพยายาม ในการรักษาจิต ในการฝึกจิต ในการพัฒนาปัญญา โดยปราศจากความเห็นว่าเป็นอัตตา เพื่อให้พลังหนุนนำการปฏิบัติธรรมคือสติและปัญญา มากกว่าที่จะเป็น “ฉันพยายามที่จะได้บางสิ่งบางอย่าง หรือบรรลุสู่ที่ใดที่หนึ่ง”

ตราบเท่าที่การปฏิบัติธรรมถูกนำพาโดยความเห็นว่าเป็นอัตตา เมื่อนั้นทุกอย่างก็จะกลายเป็นภวัตถหา หรือ วิภวัตถหา คือความปรารถนาที่จะมีจะเป็น หรือปรารถนาที่จะกำจัด และนั่นก็คือเหตุโดยตรงของทุกข์ ดังนั้นอาจจะเป็นเรื่องยากที่จะทำความเข้าใจ แต่นั่นคือแง่มุมหนึ่งที่สำคัญของการพัฒนาความอยู่อย่างมีความสุขที่แท้จริง คืออยู่อย่างมีความสุขโดยไม่หวั่นไหว

คำถาม

ท่านอาจารย์พอจะมีคำแนะนำ สำหรับคนที่ผมคิดว่าเป็นโรคหลงผิดคิดว่าตัวเองป่วยบ้างไหมครับ ไม่ใช่ตัวผมเอง แต่เป็นคนใกล้ชิด มีบางสิ่งที่คุณอาจารย์พูดตอนบรรยาย ผมรู้สึกเหมือนว่าเขาได้พยายามทำสิ่งเหล่านั้นแล้ว แต่บางครั้งเขาอาจมีอาการปวดศีรษะ และเกิดความกลัวอย่างเหลือล้น และก็ไปโรงพยาบาลจริง ๆ เพื่อตรวจเช็คให้แน่ใจ เพราะคิดว่าตัวเองกำลังเป็นมะเร็งสมอง ท่านอาจารย์พอจะมีคำแนะนำวิธีการจัดการดูแลกับความกลัวประเภทนี้ให้ดีขึ้นได้บ้างไหมครับ

พระอาจารย์อมโร

วัดที่อาตมาเคยอยู่ก็มีพระบางรูป ที่สามารถจัดเข้าในกลุ่มลักษณะเดียวกันนี้ได้ แทนที่จะพยายามแก้ไขพวกเขาด้วยวิธีใดก็ตาม หากความพยายามของอาตมาจะเป็นว่า อยู่อย่างผ่อนคลายเป็นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย หมายความว่า ไม่พยายามกระตุ้นหรือเออออไปกับอาการหลงผิดเหล่านั้น หรือสิ่งที่อาตมารับรู้ว่าเป็นความหลงผิดของพวกเขา แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ได้พูดว่า “ท่านเป็นโรคจิต หลงคิดว่าตัวป่วย” ตามประสบการณ์ที่อาตมามีต่อคนที่มีอาการเหล่านี้ ถ้าเราพูดอย่างนั้นกับเขา เขาจะรีบออกตัวปกป้องตัวเอง และหัวเสียอย่างมาก และนั่นก็จะทำลายมิตรภาพระหว่างเราได้ สิ่งสำคัญกว่าคือการพยายามรักษามิตรภาพเอาไว้ให้ได้มากที่สุด ด้วยการแสดงออกว่า “ผมอยู่ข้างคุณเสมอ ผมใส่ใจในตัวคุณ” หากแต่ภายในใจของเราแล้ว เราไม่ได้เดินตามความวิตกกังวลของเขาเลย

ส่วนในแง่ทางกาย หากว่าเราอยู่ในสถานที่เดียวกับเขา และเขารู้สึกตึงเครียดและอึดอัด ขอให้หันความใส่ใจเข้ามาที่ภายในตัวเราเอง และให้มั่นใจว่าไม่ได้ถูกความตึงเครียดของเขาท่วมทับเราเข้าด้วย เรา

กำลังผ่อนคลายร่างกาย กำลังรู้สึกหายใจสบาย ๆ และรู้สึกสบายกับตัวเอง เพื่อว่าถ้าเขาอยู่กับเรา จริง ๆ แล้วเราได้กลายเป็นความสงบสันติให้กับเขาด้วย แทนที่จะพูดว่า “คุณต้องสงบใจลงนะ” ซึ่งไม่ได้ช่วยอะไรเลย หากแต่เรากำลังเป็นคุณสมบัติของความสงบเสียเองด้วยวิธีที่เราพูด ด้วยวิธีที่ยืน ด้วยวิธีที่เดิน และด้วยทัศนคติที่แท้จริงของเราเอง

อาตมาพบว่าวิธีนี้ก่อให้เกิดผลเป็นความสมดุได้

บางครั้งเขาอาจไปพบแพทย์ และด้วยความสุภาพ เราก็ถามเขาในฐานะเพื่อนได้ว่า “เป็นอย่างไรบ้าง” “หมอบอกว่าไม่มีอะไร แต่ผมคิดว่าหมอเข้าใจผิด” ทีนี้เราจะไม่พูดว่า “ผมบอกคุณแล้ว” หากแต่ให้พยายามรักษาสุขภาพของเราไว้ให้ผ่อนคลาย และเปิดกว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการสื่อสาร และแสดงออกอย่างเงียบ ๆ ว่า “ผมใส่ใจในตัวคุณ ผมกำลังฟังคุณ แต่ผมจะไม่ตกอยู่ในสภาพจิตเดียวกับที่คุณเป็นอยู่”

คำถาม

พอดีว่าคนผู้นั้นเป็นคนในครอบครัว ดังนั้นผมอาจจะสอนเขาปฏิบัติธรรมบ้าง เพื่อให้รู้จักการผ่อนคลาย หรือผมควรจะปฏิบัติอย่างที่ท่านอาจารย์สอนดีกว่า เพื่อให้ตัวเองผ่อนคลายเอง

พระอาจารย์อมโร

ได้แน่นอน แต่ก็ขึ้นกับตัวบุคคลเองด้วย แต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่จากประสบการณ์ของอาตมาแล้ว เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกได้ว่า บางคนมีแนวโน้มเป็นคนหลงผิดคิดว่าตัวเองป่วย มีโอกาสยากมากที่เขาจะยอมรับว่าตัวเองเป็นเช่นนั้น และว่าเขากำลังคิดมากเกินไป เป็นการยากมากที่เขาจะพูดอย่างนั้น โดยทั่วไปแล้วเขาจะหาข้ออ้างปกป้องตนเองเสียมากกว่าอาตมาไม่ได้เป็นนักจิตวิทยา แต่ลักษณะเหล่านี้ดูจะเป็นธรรมดาสำหรับสภาพจิตเช่นนั้น พวกเขาอยากให้คนอื่นเชื่อ อยากให้เรามองสิ่งที่เขาเป็นอย่างจริงจัง และก็มักจะดูคนเดียวอย่างมาก ถ้าเห็นว่าไม่มีใครสนับสนุนสิ่งที่เขาคิดเลย ดังนั้นอาตมาจึงคิดว่า ถ้าจะลองเข้าหาเขาในแง่มุมที่ต่างออกไปสักเล็กน้อย อาจจะเป็นประโยชน์ก็ได้ ดังนั้น ควรพิจารณา

ว่า “แล้วเราจะผ่อนคลายอยู่ได้อย่างไร เราจะพบกับสภาพที่ผ่อนคลาย
นั้นได้อย่างไร” การเจริญสติรับรู้อย่างจะช่วยให้ได้อย่างมาก โดยใช้การมีสติ
สแกนร่างกายที่ละส่วนทั้งหมด และผ่อนคลาย

ร่างกายของเราเป็นสิ่งที่มีความเครียดมาก บ่อยครั้งที่ความวิตกกังวลเกิดขึ้นจากความตึงเครียดของร่างกายเอง อดมาไม่ได้พูดถึงเรื่องนี้ตอนที่บรรยายธรรม แต่สักวันหนึ่งอาจจะพูดถึงเรื่องนี้โดยเฉพาะได้ หากร่างกายตกอยู่ในสภาพที่ตึงเครียด ไม่ว่าจะพยายามทำจิตให้ว่างจากเรื่องวิตกกังวลเท่าใดก็ตาม ความตึงเครียดในกายจะคอยเติมเชื้อให้ไฟจุดติดอยู่ตลอดเวลา ถ้าจะให้ท่านทั้งหลายเข้าใจที่อาตมาหมายถึง ก็คือ ถ้าบริเวณช่วงท้องรู้สึกอ่อนเบาสบาย การจะคงความกังวลเอาไว้ตลอดเป็นเรื่องที่น่าทำหาย ถ้าร่างกายผ่อนคลายอยู่ และเราใช้การ “สแกนร่างกาย” เมื่อนั้นจะช่วยลดเชื้อเพลิงที่คอยเติมให้กับนิสัยที่ชอบสร้างความวิตกกังวล ในการผ่อนคลายร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีสติรวมความใส่ใจลงที่ลมหายใจออก นั่นคือสิ่งที่เรามักเรียกว่า พลังอำนาจตามธรรมชาติของการถอนหายใจด้วยความโล่งอก นั่นจะเป็นตัวช่วยให้เกิดความสุขได้อย่างน่าอัศจรรย์ทีเดียว

การเปิดใจให้ความกลัว คือ
วิธีที่เราเปลี่ยนแปลงจิตใจ
ที่มีความสัมพันธ์กับความกลัว
เป็นการมองจากมุมมองของธรรมชาติ
มุมมองของธรรมเป็นหลัก
มากกว่าที่จะเป็นมุมมองของอัตตาตัวตนเป็นหลัก

พระอาจารย์อมโร

เราจึงควรเรียนรู้จัก
ความเป็นธรรมชาติที่ต้องมีความกลัว
และเรียนรู้จักจิตที่กำลังเข้าสู่
สภาพของความกังวล

พระอาจารย์ปสันโน

พระราชโพธิวิเทศ วิ. (ปสันโนภิกขุ)

นามเดิม	รีด แพรี่ (Reed Perry)
การศึกษา	ปริญญาตรี ด้านศิลปศาสตร์ สาขาประวัติศาสตร์ มหาวิทยาลัยวินนิเพก ประเทศแคนาดา
อุปสมบท	เมื่อวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๗ ณ วัดเพลงวิปัสสนา แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร มีพระครูญาณศิริวัฒน์ เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๑๗	ฝากตัวเป็นศิษย์ของพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๕ - ๒๕๓๙	ได้รับมอบหมายจากพระโพธิญาณเถร ให้ปฏิบัติหน้าที่ เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๓๙	ได้รับแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์ จากสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ)
พ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๖๑	เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี เขต Redwood Valley มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา
พ.ศ. ๒๕๖๑ - ปัจจุบัน	ประธานสงฆ์ วัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๕๘ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะ ชั้นสามัญ
ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ราชทินนาม “พระโพธิญาณวิเทศ วิ”

พ.ศ. ๒๕๖๒ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะ ชั้นราช
ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ราชทินนาม “พระราชโพธิวิเทศ วิ”

พระราชพุทธิวรคุณ (อมโรภิกขุ)

นามเดิม	เจมี ชาร์ลี จูเลียน ฮอร์เนอร์ (J.C.J Horner)
การศึกษา	สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีเกียรตินิยม สาขาจิตวิทยาและ สาขาตรีวิทยา มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ
อุปสมบท	เมื่อวันที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๒ ณ วัดหนองป่าพง อุบลราชธานี มีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภทฺโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๒๒	เดือนตุลาคม เดินทางกลับประเทศอังกฤษ เพื่อร่วมกับ หลวงพ่อสุมเมโธ ก่อสร้างวัดชิทเธิร์สท์ (ปัจจุบันคือ วัดป่าจิตต วิเวก)
พ.ศ. ๒๕๒๖	เดินจาริกธุดงค์จากวัดป่าจิตตวิเวก ไปยังวัดสาขาที่ก่อตั้งใหม่ (วัดอรุณรัตนคีรี) ด้วยระยะทาง ๘๓๐ ไมล์ (ประมาณ ๑,๔๐๐ กิโลเมตร) และพำนักอยู่เป็นเวลา ๒ ปี เพื่อพัฒนาวัด
พ.ศ. ๒๕๒๘	รับนิมนต์จากหลวงพ่อสุมเมโธ ไปปฏิบัติศาสนกิจที่วัดอมราวดี
พ.ศ. ๒๕๕๓	รับนิมนต์ไปสอนกรรมฐานที่แคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ทุกปี ปีละ ๒-๓ เดือน
พ.ศ. ๒๕๓๘	ก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรี และพำนักประจำอยู่ที่วัด

- พ.ศ. ๒๕๔๐** รับตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ร่วมกับพระอาจารย์ปสันโน
- พ.ศ. ๒๕๕๓** รับนิมนต์จากหลวงพ่อบุญโธ ไปปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาส วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ
- พ.ศ. ๒๕๕๔** ได้รับแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์ จากสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ)

สมณศักดิ์

- พ.ศ. ๒๕๕๕** ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะ ชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ราชทินนาม “พระวิเทศพุทธิคุณ วิ”
- พ.ศ. ๒๕๖๒** ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะ ชั้นราช ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ราชทินนาม “พระราชพุทธิวรคุณ วิ”

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit: creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/



YOU ARE FREE TO

- Copy and redistribute the material in any medium or format.

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Under the following terms:

- **ATTRIBUTION:** You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made.

You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.

- **NON-COMMERCIAL:** You may not use the material for commercial purposes.
- **NO DERIVATIVES:** If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.
- **NO ADDITIONAL RESTRICTIONS:** You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

NOTICES

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation. No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

การเปิดใจให้ความกลัว คือ
วิธีที่เราเปลี่ยนแปลงจิตใจ
ที่มีความสัมพันธ์กับความกลัว
เป็นการมองจากมุมมองของธรรมชาติ
มุมมองของธรรมเป็นหลัก
มากกว่าที่จะเป็นมุมมอง
ของอัตตาตัวตนเป็นหลัก

เราจึงควรเรียนรู้จัก
ความเป็นธรรมชาติ
ที่ต้องมีความกลัว
และเรียนรู้จักจิตที่กำลังเข้าสู่
สภาพของความกังวล