

# ปฏิบัติเพื่ออะไร

A green grasshopper is perched on a single blade of grass. The background is a soft-focus field of similar grass blades, creating a sense of depth. The entire image has a monochromatic green color scheme.

อมรา มลีลา

“ในหลวงของเราปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิโดยใช้  
หลักอานาปานสติ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า  
ลมหายใจออก ด้วยการนับ “เข้าหนึ่ง” “ออกหนึ่ง”  
จนถึงห้า แล้วนับถอยหลังกลับมาห้า สี่ สาม สอง  
จนถึงหนึ่ง เมื่อเห็นพระองค์ท่านประทับนั่งๆ อยู่  
ท่านกำลังนั่งสมาธิ”

พลตำรวจตรีวิศิษฐ์ เดชกฤษกร กล่าวไว้  
ในการปาฐกถาพิเศษ “การเรียนรู้จากการทรง  
งานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” ในการ  
ประชุมวิชาการประจำปี ของชมรมจริยธรรม  
กระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม  
2548 ณ ตึก NIH กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์  
กระทรวงสาธารณสุข

## คิดถึงใจ เพื่อปีใหม่ที่ก้าวไปบน “มรรค”

เราอยู่กันไป ทำงานกันไป

และฝันไปบ้าง

แต่ละคนก็มีแนวชีวิตของตัวเอง

บางที่เราก็มารู้ บางที่เราก็มึนทุกข์

และแล้ววันคืนก็ผ่านไป

ในชีวิตนั้น บางทีก็หวังใจจากอะไรได้ยาก

ไม่มีแม่แต่ดวงประทีปนำทาง

แต่สิ่งที่เราระลึกถึงอยู่เสมอ

ก็คือว่า เราจะต้องเป็นคนดี

มีสัจจะ และรักษาศรัทธา

หลวงสุริยพงศ์

แต่

.....  
.....  
.....

จาก

.....

# ปฏิบัติเพื่ออะไร

อมรา มลิลลา

ISBN 974-9617-46-0

ปก เขาวนั้ ศรสงคราม

ผู้ศรัทธาร่วมกันจัดพิมพ์  
เผยแพร่ว่าเป็นธรรมบรรณาการ  
ไม่จำหน่าย  
ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน  
โปรดพิมพ์ได้ตามประสงค์  
โดยไม่ต้องขออนุญาต  
หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนสิทธิ์

## คำปรารภ

มีผู้กล่าวว่า การทำงานคุ้มครองผู้บริโภคเป็นงานที่ผู้กระทำได้บุญทางหนึ่ง เนื่องจากผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการทำงานของเรามีจำนวนมาก เราผู้ที่ปฏิบัติงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพควรตระหนักถึงบทบาทหน้าที่เหล่านี้

หนังสือ “ปฏิบัติเพื่ออะไร” เล่มนี้ นอกจากจะให้ความหมายของการปฏิบัติงานและการดำรงชีวิตอยู่ของคนเราให้ท่านเข้าใจมากขึ้นแล้ว ยังช่วยตอบคำถามบางคำถามให้ท่านได้ชัดเจนขึ้น หากท่านได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ ก็ขอให้ท่านมีกำลังใจที่จะปฏิบัติงานในหน้าที่ต่อไป และแบ่งปันให้แก่ผู้ที่ยังขาดโอกาส

ชมรมจริยธรรม อย. ขอขอบพระคุณ อาจารย์แพทย์หญิงอมรา มลิลลา ที่ให้ความอนุเคราะห์แก่ชมรมทั้งในด้านการเป็นวิทยากรบรรยายธรรม ฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ และอนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เพื่อแจกจ่ายให้แก่เจ้าหน้าที่ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ชมรมจริยธรรม อย.

กันยายน ๒๕๔๘

## คำนำ

หนังสือเล่มนี้ โรงเรียนอนุบาลสารินเป็นผู้  
ถอดแถบเสียงคำบรรยายเรื่อง “ปฏิบัติเพื่ออะไร”  
และจัดพิมพ์เป็นของขวัญปีใหม่แก่ผู้ปกครอง ญาติ  
มิตรสหาย โดยขอเปลี่ยนชื่อเป็น “ทำไมปฏิบัติ  
ปฏิบัติทำไม”

ต่อมามีผู้สนใจใคร่จะได้ไว้เป็นกรรมสิทธิ์มาก  
ขึ้น คณะศรัทธาจึงร่วมกันจัดพิมพ์ขึ้นใหม่ โดยใช้  
ชื่อเดิม “ปฏิบัติเพื่ออะไร” ที่ชมรมพุทธธรรมราม  
ธิบดี เชิญให้ไปบรรยาย เมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม  
๒๕๓๑

ขออานิสงส์ที่พึงมีจากธรรมบรรณาการนี้เป็น  
พลวปัจจัยให้ทุกท่านที่เกี่ยวข้อง เกิดปิติหล่อเลี้ยงใจ  
เพื่อสติสัมปชัญญะ ซึ่งเปรียบเหมือนเชือก  
แข็งแรงแน่นหนา พอละรักษาใจให้เป็นฐานสำหรับ  
เกิดปัญญาเห็นชอบ สำหรับแก้ไขปัญหานานัปการ  
ในชีวิตประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี สะสมเป็นอริย-

ทรัพย์สินในธนาคารใจ เพื่อจับจ่ายใช้ระหว่างเดิน  
ทางท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏฏ์ จนลุลุดมุ่งหมาย

อมรา มลิลลา

๒๗ มีนาคม ๒๕๓๒



# ปฏิบัติเพื่ออะไร

ณ ห้องบรรยาย ๑

ชมรมพุทธธรรม รามาริบัติ

วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๓๑

ท่านอาจารย์และท่านผู้สนใจ

เราจะสนทนากันถึงเรื่องของการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติ ปฏิบัติกันไปแล้ว มีใครเคยถามตัวเองบ้างไหมว่า เราปฏิบัติเพื่ออะไร

ดิฉันมีความรู้สึกว่า ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ แทนที่จะปฏิบัติเพื่อช่วยให้รู้เท่าทันใจ เท่าทันวาระจิตที่คิดปรุงของตน กลับมุ่งปฏิบัติเพื่อเครื่องมือ เพราะเรามักถามกันว่า “ใจ ได้สมาธิหรือยัง” “นั่งได้นานเท่าไร” “เดินจงกรมได้แค่ไหน” กล่าวคือ ไปห่วงอยู่แต่เครื่องมือสำหรับตะล่อมใจให้รวมตัวเข้ามา ให้เราได้เห็น ได้รู้จัก ใจ ของตน เพราะสิ่งที่เราถามถึงกันนั้น ว่าไปแล้วหาใช่สิ่งที่เราต้องการไม่

เมื่อเป็นอย่างนั้น ก็เลยพาให้เราลืมตัวสำคัญคือ ใจ ว่าที่เราปฏิบัติกันนี้ เราปฏิบัติเพื่อให้ใจมี

ที่อยู่ที่พัก อุปมาอย่างร่างกาย แต่เล็กแต่น้อย เราก็บากบั่นอย่างที่แม่สอนว่า ขยันเรียนนะ เรียนหนังสือเสีย โตขึ้นจะได้มีงานทำ มีบ้านช่องเป็นหลักเป็นฐาน สิ่งที่เราทำตลอดชีวิตมาตั้งแต่รู้ความ ก็เพื่อกาย คือเพื่อที่เราจะมีหลักฐาน มีที่พัก มีความแน่ใจ มั่นใจ

ใจของเราก็เหมือนกัน การที่เรามาปฏิบัติ ก็เพื่อที่ใจจะได้มีที่พัก มีอาหารกิน มีที่อยู่อาศัย มีความมั่นคง ปลอดภัย มีเสบียงให้ตัวเอง ถ้าต้องย้ายบ้านหรือว่าย้ายภพย้ายภูมิไป ก็จะได้อยู่ในที่ๆ ปลอดภัย ที่ๆ มั่นคง ที่ๆ เราไม่หวาดหวั่นพรันพรียง เพราะฉะนั้น เรา มา ปฏิบัติ ก็เพื่ออันนี้ เพื่อให้ใจ อิ่มเต็ม มีความมั่นใจว่าเรา พึ่งตัวเองได้ หรือถ้าจะคิดอีกแง่หนึ่ง ก็เพื่อให้ใจของเรา เป็นไทแก่ตัวเอง มิได้ถูกความระแวง ความหวาดกลัว ความสงสัย ความไม่แน่ใจ กักขังเราเอาไว้ แล้วทำให้จะนอนจะนั่งก็ไม่มีความสุข

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว จะได้หันมามองว่า ทุกวันนี้ที่ปฏิบัติกัน เรามุ่งไปสู่จุดนี้ หรือเผลอไปหอบ

หัวเครื่องไม้เครื่องมือ ด้วยคิดว่าเป็นสิ่งที่ต้องการ ใจก็เหมือนร่างกาย กล่าวคือ ถ้าท้องไม่อิ่มแล้ว ก็ทำงานทำการ หรือจะให้ตั้งอกตั้งใจทำอะไร ก็ยังกังวลหิวอยู่

ที่นี่ อะไรล่ะคืออาหารที่เป็นประโยชน์กับใจ ที่จะทำให้ใจมีกำลัง มีสุขภาพแข็งแรงพอที่จะบุกบัน ไปสู่จุดหมายปลายทางได้ *อาหารใจ ก็คือความปรองคองนี้แหละ* แต่แทนที่จะปรองคองไปด้วยอารมณ์อย่างแต่ก่อน เพราะก่อนมาปฏิบัติเรายังไม่ได้เจริญสติสัมปชัญญะให้อยู่กับใจ พออะไรเกิดขึ้นปุ๊บ ใจจะแฉลบออกไปโดยอัตโนมัติของกิเลส กิเลสที่ทำให้ใจปรองอาหารเป็นพิษเป็นภัยแก่ตัวเอง ก็คือ *นิรวรณ* ถ้าไม่มีสติกำกับอยู่ ใจจะคิดไปด้วยอารมณ์ คิดไปด้วยความฟุ้งซ่าน คิดไปโดยไม่มีเหตุมีผล อะไรกระทบปุ๊บ ถ้าจริตเราเป็นคนขี้กังวล เราก็จะคิดไปตามที่ความกังวลชักจูงไป ถ้าจริตเราเป็นคนขี้ระแวง กลางแฉลง ก็จะมองคนในแง่ร้าย เฟ่งโทษคนอื่น

ความปรองคองจึงเป็นตัวก่อกวนจิตใจให้ระส่ำระสาย มักยกตนข่มท่าน คิดอกุศลกับคนอื่น ทำให้

อยู่กับใคร ถ้าเราเป็นใหญ่ ก็สบายใจ แต่ถ้าอยู่กับ  
คนที่เขาไม่ลงให้ ก็ชักอึดอัด รำคาญ ถ้าไม่คิดปรุง  
ฟุ้งซ่านไปทำนองนี้ ก็จะเกิดความลังเลสงสัย เอ๊ะ  
จะไปอย่างนั้นดี หรือจะอย่างนี้ดี คือเป็นคนเล็งผล  
เลิศ ทำอะไรก็ขอลงทุนแต่น้อยแต่ได้ผลมากที่สุด  
ทั้งๆ ที่ตกลงใจเด็ดขาดแล้วว่าอย่างนี้ดี ก็ยังมอง..  
เอ๊ะ คนโน้นทำท่าว่าจะไปหน้าเรา สงสัยอย่างนี้จะ  
ไม่ใช่เสียแล้ว เอาอย่างโน้นดีกว่า ตกลงก็เลยลังเล  
สงสัยอยู่อย่างนี้

ลังเลสงสัย ยกตนข่มท่าน ฟุ้งซ่านรำคาญใจ  
แล้วก็เหน้อย หดหู่ ง่วงเหงาหาวนอน นิเวศน์ ๓  
ตัวนี้เกิดจากมโนทวาร คอยปรุงตั้งใจของเราให้แตก  
ระส่ำระสายอยู่อย่างนี้ ครั้นเลิกวุ่นวายอยู่กับมโน-  
ทวาร มองออกนอก ก็มีสิ่งที่ทำให้หงุดหงิด ปฏิหาระ  
รำคาญใจ หรืออยาก ยึด รัก โลภ ราคะ ครบเป็น  
นิเวศน์ ๕ ตัว อาการที่ใจปรุงคิดโดยไม่มีสติสัมป-  
ชัญญะจะเป็นอย่างนี้

เราก็เลยเข้าใจผิด พอมาปฏิบัติปั๊บ สรุบเอา  
ว่าความคิดเป็นของไม่ดี กัดเอาไว้ เมื่อไรใจออกไป  
๔

คิดเราก็ไม่ให้คิด พอจะคิดก็บังคับไม่ให้คิด ซึ่งเป็นไปไม่ได้ ท่านอาจารย์บอกว่า ธรรมชาติของจิตเป็นธาตุรู้ เมื่อยังไม่รู้จริง เมื่อยังไม่สะอาดบริสุทธิ์ ก็ต้องถูกกิเลสชักพาไป เหมือนกับมีพื้เลี้ยงที่อยู่ให้รำดាំให้ร่ำ ชวนเราไปฟุ้งซ่านที่โน่นหน้อย ไปสงสัยนี่ นิด ไปแอบดูคนโน้นเดี๋ยว คือธุระไม่ใช่ เรื่องของตัวเอง จิตใจของตัวเอง ไม่หมุ่นมามอง แต่จะไปมองเรื่องของคนอื่น จะไปฉลาดรอบรู้ในจิตของคนอื่น ในสมมติของคนอื่น มันเป็นอย่างนี้

เมื่อรู้เท่าทันแล้วว่า ธรรมชาติของใจเป็นธาตุรู้ เมื่อยังรู้จริงไม่ได้ เพราะมีพื้เลี้ยงที่คอยพาเสียอยู่ ก็ออกไปรู้เลอะๆ เทอะๆ ครั้นมาปฏิบัติ ได้พื้เลี้ยงคนใหม่เป็นธัมมะ บอกให้รู้ว่า *ความคิดนี้ถ้าหมุ่น ทิศทางให้ถูก คิดแล้วก็เป็นมรรคได้* หนามยกเอาหนามบ่ง แต่ก่อนเราไปหาว่าความคิดทำให้เราเสียสุขภาพจิต ทำให้เราก่ออกุศลให้ตัวเอง คราวนี้เรารู้แล้วว่าสาเหตุไม่ใช่ตัวความคิด แต่ว่า *ทิศทาง* ที่คิด เราคิดไม่เป็น เมื่อรู้อย่างนี้ เราก็มาคิดด้วยสติ ด้วยปัญญา

คิดด้วยสติ ด้วยปัญญา คิดอย่างไร

เวลาที่ความคิดเกิดขึ้นมา ขณะที่เรากำลังตั้งสติจะทำสมาธิ เต็มใจก็วิ่งไปตรงนั้น แวบมาตรงนี้เรที่ตั้งสติมองดูว่าใจไปกังวลกับอะไรหนักหนา อ้อ.. มันห่วงเรื่องงานที่ยังทำไม่เสร็จ เราก็บอกตัวเองเลยว่า เอาละ.. แทนที่จะไปพุทโธ หายใจแข่งกับมันไม่เอา เรามาเอาความคิดอันนี้แหละเป็นคำบริกรรมเอาสติไปจดจ้องอยู่กับมันเลย แล้วก็บอกตัวเองว่าตอนนี้ฉันจะคิดเรื่องนี้ ไม่ต้องไปกลัวมัน ไม่ต้องไปกดข่มว่าไม่คิด พุท อ้าว..ใจแวบไปอีกแล้ว ไม่คิด.. โธ เต็มใจก็ทะเลาะกันอยู่อย่างนี้ เลยเหนื่อยเปล่า ไม่เกิดความรู้ความสงบอะไร

เหมือนกับตัวเองที่ตอนแรกก็ไม่เข้าใจอย่างนี้ไปถึงวัด ปรากฏว่ามีเสียงหมอลำดังมาจากหมู่บ้าน แทนที่เราจะดูใจเรา ตั้งสติ ใจแวบออกไปแล้ว ไปรำคาญเสียงหมอลำ พอรำคาญเสียงหมอลำ กำหนดพุท เสียงหมอลำก็เข้ามาเต็มหู แทนที่จะรู้ตัวว่าเราเองส่งจิตของเราไปรับ เพราะถ้าเราไม่เอาโสท-วิญญาณทอดสะพานออกไปรับ ถึงเสียงมี เราก็ไม่

ไต้ยีน สังเกตเวลาที่เรากำลังทำอะไรเพลิน เสียงดัง  
แทบตาย เขาเรียกเรา โทรศัพท์ดัง เราก็ไม่ได้ยิน  
แต่ตอนนั้น ใจเราออกไปหาเรื่อง ก็เลยรู้สึกว้า ไฮไฮ  
เสียงหมอลำมาแข่ง กำหนด พุท เสียงหมอลำก้อง  
เต็มหู โธ เสียงหมอลำก้องเต็มหู ในที่สุดเราก็พ่าย  
แพ้ เพราะยิ่งแข่งกำหนด เสียงหมอลำก็ยิ่งดัง จน  
กระทั่ง พุทโธ พังไปเลย แล้วก็ไมู้สึกตัวว่า ความ  
จริงแล้ว เราเองที่ส่งใจออกไปฟังหมอลำ เพราะเรา  
เกิดอารมณ์หมั่นไส้มัน ก็เลยเอาใจไปจจจ้อด้วย  
ความหมั่นไส้ เป็น *วิภาตฉันหา* เสียงเลยแล่นเข้ามา  
ดังกลบสองหู

พอรุ่งเช้า ก็ไปฟ้องท่านอาจารย์ว่า “ท่าน  
อาจารย์เจ้าคะ ทำไมไม่ปราบชาวบ้านบ้างว่า จะร้อง  
จะรำกันที่หมู่บ้าน ทำไมต้องเปิดลำโพงให้ดังเข้ามา  
ถึงในวัด” ท่านอาจารย์ตอบว่า “เราจะไปแก้โลก  
ทั้งโลกไหวหรือ ทำไมไม่คิดบ้างว่าวาสนาของตัว  
เองต้องภาวนากลางตลาด ก็ทำหน้าที่ของตัวเองไป มัว  
แต่สอดหูออกไปฟังหมอลำ สายส่ายไปทะเลาะกับ  
หมอลำ ตายไปตอนนี้ ไม่พันทุกข์อธิบายภูมิ เพราะ

จิตใจไม่เป็นกุศล”

นึกว่าท่านอาจารย์จะเห็นใจ ท่านกลับดุให้เสีย  
อีก หงุดหงิด แต่ซึกเห็นทักษิเลส เอ๊ะ.. เราพาล  
หงุดหงิดใส่ท่านอาจารย์ ท่านไม่ได้ทำอะไรสักหน่อย  
หนึ่ง มันซึกจะมากไปแล้ว ก็เริ่มมีสติรู้ตัว

วันรุ่งขึ้น เอาใหม่ พอหมอลำเริ่มตันร้อง เรา  
รู้เน่ พุทโธ ของเราเสียงเบาว่าหมอลำ เอาสติไปจับ  
เสียงหมอลำเลย แทนที่จะ พุทโธ นั้นแหละ เสียง  
หมอลำเป็น พุท เป็น โธ รู้แล้วก็วาง รู้แล้วก็วาง  
ไม่ไปคิดตามมัน ประเดี๋ยวเดียวใจก็สบาย ที่เมื่อ  
คืนนั้นสู้กันเหงื่อตกยางออกแล้วก็หงุดหงิดไปหมด  
เออ.. วันนี้เรายอม เราไม่ไปสู้กับใคร มันมีเสียงก็มี  
เสียง เราก็กำหนดรู้เสียงอันนี้ ใจก็เป็นสมาธิได้

นี่แหละ เวลาจะคิด เราก็เอาอย่างนี้ คือ รู้  
ตามที่เราคิด ไม่ไปพุทโธแข่งกับความคิด แล้วก็คิด  
ด้วยเหตุผล กำหนดสติคอยดูว่า เวลาที่คิดไป ถ้าคิด  
ไปแล้วใจสงบ ได้ความฉลาด ได้สติปัญญา เออ  
พรุ่งนี้จะไปทำอย่างนี้ อย่างนี้ อย่างนี้ แล้วใจก็สงบ  
รวมได้ อันนี้ก็ป็นวิธีปฏิบัติอันหนึ่งเหมือนกัน



เพราะฉะนั้น อย่าไปกลัวความคิด อย่าไปคิด  
ว่า ถ้ามาปฏิบัติแล้ว เราจะเอาแต่สมาธิอย่างเดียว  
คิดนึกอะไรไม่ได้ ถ้าอย่างนั้นเราแย่ เพราะอะไร  
เราจะได้แต่ *โมหสมาธิ* แล้วอะไรที่เป็นตะกอน เป็น  
ความบกพร่องของใจ เราก็ซุกมันเข้าไป เหมือน  
อย่างกับกวาดบ้าน แทนที่เราจะกวาดทุกซอกทุก  
มุมออกมาให้หมด เรากวาดตรงแถวๆ นี้ แล้วก็  
เขี่ยกลับเข้าซอกไป เข้ามุมไป พอใครจะเลื่อน  
เก้าอี้ออก อย่าเลื่อนๆ.. ใครจะเปิดไฟให้สว่าง ไม่  
ต้อง ไม่ต้อง เปิดแต่ตรงกลางพอแล้ว เดี่ยวจะไป  
เห็นตรงซอกตรงมุมที่เราซุกเอาไว้ ใจของเราที่เรา  
ไม่ยอมให้นึกคิด ไม่ดำเนินมรรคที่จะหาเหตุผลมา  
แก้ไขข้อบกพร่อง รู้ความบกพร่องของตนตามความ  
เป็นจริง ก็จะเป็นทำนองนี้

เราจะได้เบาใจไปอย่างหนึ่ง เพราะไม่อย่าง  
นั้น สิ่งแรกที่ผู้มาปฏิบัติมักเดือดร้อนใจกันคือ เวลา  
ภาวนาคิดไม่ได้ จะต้องนั่งให้หนึ่ง ให้จิตลงรวมเป็น  
สมาธิอย่างเดียว แล้วพวกเราก็แสนจะดี้อ พอ พุท  
โงกวิบตรงนั้น แวบตรงนี้ ในที่สุดก็ไม่ได้เรื่อง แล้ว

## ก็ท้อใจ

ตกลงเราก็สามารถคิดให้เป็นมรรค คือ คิดด้วยเหตุผล ด้วยสติปัญญา เพื่อรู้จักตัวของเรา หรือเพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของเรา เมื่อเราคิดแล้ว ระหว่างที่คิดไป เราก็ว่าความคิดของเราเป็นเหตุผลดีที่สุดในที่สุด แล้วสามารถแก้ไขเหตุการณ์ขณะปัจจุบันนั้นคลี่คลายออกไป เมื่อเจริญมรรคต่อไปสติของเราเข้มแข็งขึ้น ปัญญาของเราก็ละเอียดลุ่มลึกเข้าไป เราก็ได้คิดว่า ที่แก้ไขไปเมื่อวันก่อนนั้นว่าดีที่สุดแล้ว วันนี้เกิดเห็นเหตุผลที่ดีกว่านั้นขึ้นไปอีกก็ไม่ต้องตกใจ เพราะตัวเองก็เคยมาแล้ว วันก่อนเราว่าที่เราแก้ไปนั้นดีที่สุดแล้วนี่นา ทำไมวันนี้จึงคิดเป็นทำนองนี้ แสดงว่าวันก่อนผิดหรือ ไม่อยู่กับปัจจุบัน กลับไปยึดอดีตเอาไว้ แล้วปฏิเสธว่าความคิดที่ได้มาใหม่เดี๋ยวนี้ไม่ถูกต้อง เพราะว่าเป็นไปได้อย่างไร ก็ทำไปแล้วก็ว่าถูกแล้ว ถ้าเพื่อต้องแก้ใหม่เราเลยกลายเป็นคนบกพร่องไปสิ

เพราะรู้ไม่เท่าทันความเป็นจริง ไปยึดกับอดีตเอาไว้ ท่านอาจารย์ท่านบอก ถ้าคนเราคิดอะไร

ตกแล้วก็ดีเลิศประเสริฐเลย เราก็เป็นพระอรหันต์  
ไปแล้วซี นี่เพราะมรรคของเราเหมือนทำถนน รถ  
บดถนนต้องบดซ้ำแล้วซ้ำอีกให้แน่น บางทีแน่น  
แล้วก็ยังต้องเอาอิฐเอาทรายมาใส่อีก บดอีก เอาน้ำ  
ราดอีกให้แน่ใจ จึงจะเอายางมะตอยหรือคอนกรีต  
เท ไม่ใช่ที่ทำที่เดียวก็เสร็จเรียบร้อย ถ้าอย่าง  
นั้นประเดี๋ยวเดียวมันก็แตกก็ร้าว นี่ก็เหมือนกัน ที่เรา  
นึกว่าเป็นสัมมาทิฐิ มันก็เป็นสัมมาทิฐิจริงเหมือนกัน  
แต่ว่ายังไม่ถึงที่สุด ยังมีการเจริญขึ้นอีก เพราะกิเลส  
ยังไม่ได้ถูกตัดขาดหมดไป โดยเฉพาะด้วยวิชาและ  
อุपाทาน

เมื่อวันก่อนเราคิดได้อย่างนั้น แล้ววันนี้คิดได้  
แหลมคมยิ่งขึ้น ลึกซึ้งขึ้น แสดงว่าการปฏิบัติของ  
เราเจริญงอกงามขึ้น เราต้องอยู่กับปัจจุบัน ขณะ  
เดียวกัน การยอมรับว่า เมื่อวานนี้เราก็ฉลาด แต่  
ว่ายังฉลาดไม่ถึงที่สุด วันนี้เราโตขึ้นอีกหน่อยหนึ่ง  
ความฉลาดของเราผลิข้อออกดอกออกผลมากขึ้น  
เราไปบอกเขาว่า เออ.. เราเพิ่งไปคิดไตร่ตรองใหม่  
พบว่าที่เมื่อวานนี้พูดไปยังไม่รอบคอบ เพราะฉะนั้น

ขอเปลี่ยนเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดีไหม

ตัวตนของเราค่อยๆ เล็กลงด้วย เพราะอะไร เพราะแต่ก่อนเรามีความรู้สึกว่า ไม่ได้ อะไรที่ฉัน ตัดสินใจไปแล้ว ฉันพูดไปแล้ว คินคำไม่ได้ เดียวคน เขาจะเห็นว่าฉันบกพร่อง ถ้าเรายึดอยู่อย่างนี้ อนาคต ของเราจะใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งเราโตขึ้น มีตำแหน่ง หน้าที่การงาน ไม่มีใครกล้าเถียงเรา เราก็กลายเป็น คนดิ่งคือถือนั่นโดยไม่รู้ตัว แต่ถ้าฝึกปฏิบัติไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ตัวว่า นี่เรากำลังทำการลดรอนถอนอนาคต ของตัวเอง มันค่อยๆ เป็นไป พอรู้ตัว ถึงตอนที่ ตัวกู ของกู จะอ้วนอย่างเขาอื่น มันไม่ค่อยอ้วนแล้ว เพราะถูกฝึกอยู่ทุกวันๆ ให้อยอมรับความเป็นจริง แล้วก็ยอมรับว่าเรานี้ก็ยังมีที่บกพร่อง มันก็ดีขึ้น ง่ายขึ้น

ถ้าเราปฏิบัติเข้ามรรคที่แท้จริงตั้งแต่แรก ทุก อย่างจะเป็นเหมือนกับการกรุยทางไปสู่ที่ๆ พอดีๆ ไปแล้ว อะไรที่รับรู้เพิ่มขึ้น จะสะสมประกอบกันขึ้น เป็นเครื่องมือเครื่องใช้ที่เรามีมาโดยไม่รู้ตัว ช่วยหนุน แรงอำนวยความสะดวกความคล่องตัวในการปฏิบัติ

ให้เราในกาลข้างหน้า

แต่ถ้าไม่รู้เท่าทัน การปฏิบัติของเราแต่ละจุด จะเหมือนกับเล่นลิงชิงหลัก กระโดดจากหลักนี้ไป เกาะหลักนั้น ทำให้กิเลสตัวอื่นพลอยอ้วนตัวขึ้นมา กว่าที่รู้ตัวว่าตัวนี้เป็นอันตราย จะต้องแก้ไข ก็ กลายเป็นว่า ทำไมเวลาที่ล่วงไป ๔-๕ เดือน หรือ ปีที่แล้ว เราจึงโง่ เช่บ ไปให้ปุ๋ยให้น้ำเจ้าตัวนี้อยู่จน กระทั่งมันอ้วนบึบขึ้นมาอย่างนี้ แล้วก็มาเป็นภาระหนักกับเรา ทำให้เราต้องฉุกคิดเสียใจภายหลังทุกครั้งไป

ถ้าเราเชื่อตามนิวรรณ์ คิดตามนิวรรณ์ ไม่ได้ คิดเป็นมรรค ประเดี้ยวเถอะ เราจะต้องคร่ำครวญ ดายแล้ว.. นี่ถ้าหมუნเวลากลับมาได้ ฉันทไม่ทำอย่าง นั้นหรือก ฉันทจะทำอย่างนี้ คือเราจะคิดได้เมื่อสาย เสียแล้ว แล้วก็ไปเสียเวลาติดอยู่กับอดีต แทนที่จะ หยุดว่ามันแล้วไปแล้ว เจ้ากันไป อะไรที่เร้าผิตไป แล้วก็ให้จบกันไป ไม่ไปนั่งแก้ตัว ไม่ไปนั่งคร่ำครวญ ถึง บัดนี้รู้แล้ว อยู่กับปัจจุบัน ตั้งต้นกันตรงนี้ ตั้ง แต่ตรงนี้ที่รู้ เราจะไม่ยอมมผลอสติแล้วมาเสียใจกับ

สิ่งที่จะกระทำไปในแต่ละขณะๆ ตั้งแต่เดี๋ยวนี้เป็น  
ต้นไป

ถ้าเราทำอย่างนี้ก็พอจะตีต้นขึ้นมาได้ เพราะ  
ของที่แล่วไปแล้ว มันช่วยไม่ได้ ก็เรามาแต่่วิชชา  
กับอุปาทาน มันก็ต้องมีผิดมีพลาด บัดนี้รู้แล้ว ตั้ง  
แต่บัดนี้ไป เราจะไม่อยอมผิดอีก ผิดเก่ามีเท่าไร ก็  
จะชดใช้ เราลูกนกเลง เราไม่โก่งหน้หรืออก แต่ว่า  
ต่อไปนี้ เราช่วยผ่อนแรงตัวเองอีกทางหนึ่ง โดยปิด  
ประตูกาย ประตูวาจาเอาไว้ ไม่ให้ก่อกหน้าใหม่เพิ่ม  
ขึ้นมา จะได้ปลดแต่หน้เก่าให้หมดไป

กุศลยังทำไม่ได้ เพราะบางทีจะให้ จาคะ  
เสียสละหรืออภัย แหม ใจยังหวงอยู่ เหมือนตัว  
ดิฉันเอง ตอนที่เข้าวัดไปก็รู้ว่า สิ่งของตัวเองจะต้อง  
ขัดเกลาร่างอย่างมหาศาล ก็คือความเจ้าโทสะของตัวเอง  
มันไปก่อนที่สติจะตามทันทุกที ทั้งๆ ที่ก็ด่าตัว  
เองว่าเราจะต้องเอาให้ได้ ให้สำเร็จ แต่ก็รู้ว่ามัน  
ไม่สำเร็จ

วันหนึ่ง ท่านอาจารย์ท่านก็มาแยงกิเลสให้  
ท่านเทศน์ถึงว่าโทสะไม่ดีอย่างไร ทำให้เราแย่อย่าง

นั่น อย่างนี้ อย่างโน้น ซึ่งเราก็อู้ ฟังแล้วก็ซาบซึ้ง  
ก็นึกในใจว่า เออ.. แล้วเมื่อไรเราถึงจะทำได้ พิชิต  
มันได้เด็ดขาด ท่านอาจารย์ก็หันมาทางเรา “เออ..  
หมอ อาจารย์ขอโทษบาดเจ็บได้ไหม โทสะของ  
หมอนะ”

ทั้งๆ ที่เรากำลังบอกตัวเองว่า เราอยากเอา  
มันทิ้งไป แต่พอท่านอาจารย์ขอโทษบาดเจ็บ อึดโน้มนัด  
เลย.. “ไม่ได้เจ้าค่ะ”

ทุกคนงงหมดเลยว่า ไ้อ้โฮ น้มน้ำขึ้นเหนียวแม้  
กระทั่งกิเลสของมัน

ไม่ใช่อะไรหรอก เพราะกลัวว่าปากพล่อยไป  
บอก “เจ้าค่ะ ถวายท่านอาจารย์” คราวนี้ละตายแน่  
เพราะเวลาที่สติไม่ทันการณื ช้างก็เท่าหนู บางทีก็  
เท่ามดด้วยซ้ำไป เท่าหนูยังใหญ่เกินไป แล้วคราว  
นี้ทำอะไรละ ตัวเองมิดสัจจะกับตัวเองก็เร็วมาก  
อยู่แล้ว ไปมิดสัจจะกับครูบาอาจารย์ ไปประมาท  
ล่วงเกินท่าน ไ้อ้ย..อยู่ดีไม่ว่าดี หาเรื่องไปเล่นกับ  
อเวจีเปล่าๆ ความที่รักตัวเองก็เลยบอกไปว่า “ไม่  
ถวายเจ้าค่ะ” ไม่ใช่ว่าเยอหยิ่งอะไรหรอก แต่เพราะ

รู้ว่าตัวเราสติยังไม่ได้เรื่อง

ท่านอาจารย์ท่านก็เลยหัวเราะ ว่า “เออ.. ใช้ได้” นึกว่าเราจะตกหลุมท่าน ที่จริงท่านก็ไม่เอาหรอก เพราะรู้ว่าถ้าเราหลวมตัวไปอย่างนั้น เราแย่ แต่ท่านจะดูว่าเรานี้มีสติอยู่แค่ไหน ก็เลยรอดตัวไป แต่ก็คิดอยู่ว่า อะไรที่เป็นของไม่ดี เราจะต้องพยายามกำจัดให้หมดสิ้นไป

ทีนี้ เมื่อเรายังไม่มีกำลังพอ ท่านอาจารย์สอนให้เราปิดกั้นกายทวาร วจิทวาร ไม่ทำหนี้สินใหม่ อย่างที่เรียนให้ทราบ คือ เราอยู่กับปัจจุบันของที่แล้วไปแล้วไม่ไปคร่ำครวญ ไม่ไปเสียเวลาคิดอาลัยเสียดาย หรือแก้ต่างให้มัน แต่คอยจดจ่อว่าที่จะทำใหม่ แต่ละขณะ แต่ละขณะนี้ อย่าพลาดอีก แล้วถ้าเผื่อใจเรายังไม่ใหญ่พอที่จะทำกุศล มันยังไปไม่ถึงบวก ก็ยื่นให้มันอยู่แค่นี้ อยู่ที่ศูนย์ แต่อย่าไปเผลอยืนอยู่บนบันไดเลื่อนลงสมัยใหม่ แล้วบอกว่า เรายืนอยู่เฉยๆ แต่ความเป็นจริงบันไดเลื่อนลงเรื่อย ๆ ถ้าเป็นอย่างนั้น เราเข้าใจว่าไม่ได้ทำอะไรหรอก เพราะฤทธิ์ของอวิชชากับอุปาทานปิดบังตา



เราไว้ ทั้งๆ ที่เรากำลังขาดทุน เราก็เห็นว่าเรายืน  
อยู่เฉยๆ แต่เหตุการณ์จริงๆ ดิ่งเราลงอยู่เรื่อยๆ  
อันนี้ก็ต่อต้องระวัง

บางที่เราก็ต้อง พัง คนอื่นเขาวิพากษ์วิจารณ์  
เหมือนกัน เพราะเรานึกว่ากำลังยืนอยู่เฉยๆ แต่คน  
อื่นเขาเห็นรายละเอียดว่า เรากำลังยืนเฉยจริง แต่  
อยู่บนบันไดที่เลื่อนลง เลื่อนลง เลื่อนลง ประเดี๋ยว  
ก็ตกตุ้มลงมา อันนี้เป็นสิ่งที่เรา.. หนึ่ง ต้องสุขภาพ  
อ่อนนุ่ม สอง ลดอัตราของตัวเอง ใครพูดอะไรที่  
เรานึกว่าเรารู้แล้ว ๕๐๐% หยุด พังเขาก่อน ไม่  
เสียหายอะไรในการที่จะพังแล้วมามองตัวเองอีกครั้ง  
หนึ่ง บางทีก็ทำให้เราได้เห็นว่า ที่เรารู้ ๕๐๐% นั้น  
อยู่บนจุดบอดของนัยน์ตาใจ

ในใจของเราก็มีจุดบอด กล่าวคือ เมื่อไร  
ก็ตามที่เราไปยึดมั่นถือมั่นอยู่กับอะไร ดินันเรียก  
ผัสสะที่ผ่านเข้ามาขณะที่ใจเป็นเช่นนั้นว่า ตกในจุด  
บอด มองไม่เห็น ไม่รับรู้ทั้งนั้น เวลาเราปฏิบัติ  
มันก็เป็นอย่างนี้

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เราจะได้เข้าใจว่า อ้อ สติ  
สมาธิ ปัญญา ที่เราอยากได้ ที่เรามุ่งมั่นเพื่อจะเอา  
มา ไม่ใช่จุดหมายปลายทางของการปฏิบัติ มันเป็น  
แต่เครื่องมือ เป็นแต่เพียงมรรคที่จะพาเราให้ไปสู่สิ่ง  
ที่เราต้องการ

เราต้องการความสงบ ความเป็นไทยของใจ  
ของเรา เมื่อใจยังไม่เป็นไทยเด็ดขาด ก็ให้มันอึดพอ  
ในตัวของมัน ให้รู้ยู่่ว่าตอนนี้ใจกำลังเป็นอะไรอยู่  
มันไม่ดีก็รู้ว่าไม่ดี แต่ยังไม่มีความจะแก้ไข อย่างที่  
ดิฉันเรียนเมื่อก็ มันยังใจแคบ ยังเสียสละ ยังอภัย  
ให้ไม่ได้ ก็รู้ยู่่ว่าเรายังติดอยู่ตรงนี้ แต่เราก็ไม่ไป  
อาฆาต พยาบาท หรือไปแกล้ง หรือไปแข่งเขา  
เพราะเราจะไม่ทำติดลบให้กับตัวเอง เรายันอยู่ตรง  
ศูนย์นี้ แต่ให้รู้ อย่าไปกลบเกลื่อนว่าฉันดีแล้ว ถ้า  
อย่างนั้น การปฏิบัติของเราจะเขว เหมือนเราซุก  
ขี้ผงเข้าไปตามซอกตามมุม แล้วเปลอไปเชื่อเป็น  
จริงเป็นจังว่าฉันดีแล้ว

เมื่อไม้วัดของเราบิดเบือนเบี้ยวไปหมดเช่นนั้น  
เสียเวลาเปล่า เพราะสิ่งที่เราปฏิบัติ นึกว่าดี แท้ที่

จริงของปลอมทั้งนั้น วันหนึ่งได้สติรู้เข้า เสียตาย  
เวลาที่เสียไป ที่มีวสะสมของปลอม เพราะฉะนั้น  
เมื่อยังไม่มีกำลัง เราอยู่ตรงจุดไหน เราเป็นอะไร  
เรามองมันด้วยสติ ความระลึกรู้ สัมมาสติตามเป็น  
จริง แล้วยอมรับ

แรกๆ ก็หงุดหงิด คั่นในหัวใจ เหมือนกับ  
ตอนที่ดิฉันเข้าไปปฏิบัติ แล้วท่านอาจารย์ชี้ให้เห็น  
ว่า สติของเราต้องให้รู้เท่าทันความคิด ใจแค่ไหน  
ครั้งหนึ่ง ดิฉันกำลังนั่งฟังท่านเทศน์อยู่ ก็ว่ายังไม่  
ได้คิดอะไรเลย ท่านก็หันมาแล้วกล่าวหาว่า ดิฉัน  
คิดอย่างนั้น อย่างนั้น ดิฉันก็กราบเรียน “ไม่ได้  
คิดเลยเจ้าค่ะ”

ท่านอาจารย์ส่าย “คนเรานี้แหละ พออ้าปากก็  
เห็นเข้าไปถึงคอหอยแล้ว เพราะฉะนั้นอย่าเถียง”  
เป็นทำนองว่าตัวดิฉันกำลังอ้าปากนิดหนึ่ง ท่านก็  
เห็นลงไปถึงคอหอยแล้ว เพราะฉะนั้นที่ท่านพูด  
ดิฉันกำลังคิดแน่ๆ ดิฉันก็ ..เอ๊ะ ยังไงกัน เราก็มี  
สติ เราไม่ใช่คนบ้า ไม่ใช่คนหลง เราคิดเราก็ต้องรู้  
สินะว่าเราคิด

ขณะที่กำลังยืนยั้งยืนยงอยู่ในใจด้วยความ  
หงุดหงิดอยู่ นั้นก็มีความรู้สึกคล้ายๆ กับว่า  
ความคิดของตัวเองเป็นเหมือนกับพรายน้ำที่ไหลขึ้นมา  
มาจากกันสระ สิ่งที่ท่านว่าเราคิด กำลังค่อยๆ ไหล  
ที่กันสระและในที่สุดก็บึ่งขึ้นมาถึงผิวน้ำให้รู้ว่า ..โอ๊ย  
เราคิด ก็นึกถึงที่ท่านว่าอ้าปากก็เห็นคอหอย แต่  
แทนที่จะยอมรับว่า เออ สติของเรายังคุ้มตัวไม่รอด  
หรือก ยังใช้ไม่ได้ ก็เลยทำให้พาล เรื่องอะไรท่าน  
อาจารย์ถึงจะต้องมานั่งรู้ว่าเราคิดอะไร นึกอะไร  
ใจเตลิดออกไปคิดเฟ่งโทษท่าน

เห็นหรือไม่ ธรรมชาติของใจเรา พอเห็นข้อ  
บกพร่องของตัวเองที่เราไม่ได้เตรียมใจไว้เข้าจิ้งหน้า  
หรือคนอื่นมาสะกิดให้เห็นตัวตนของเรา.. ความรัก  
ศักดิ์ศรีที่สติตามไม่ทัน มันเอาแล้ว ใจถูกกิเลส  
ลากปลิวไปแล้ว มันจะต้องป้องกันตัวเอง แล้วก็  
ป้ายโทษให้คนอื่น แทนที่จะได้สติคิดว่า นี่เรามา  
ปฏิบัติ ท่านช่วยชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติของเรายังไม่ดี  
ยังไม่เข้ามาตรฐาน เพราะฉะนั้นต้องปฏิบัติ  
ให้ได้อย่างที่ท่านชี้ให้เห็น ไม่มองตัวเอง แต่ไปมอง

ท่าน ชัดเคืองใจ เรื่องอะไรท่านถึงต้องมารู้จักเรา  
เอ๊ะ อย่างนี้อวดอุตริมนุสธรรมนี้ เห็นไหม ไป  
ประมาทลวงเกิน ทำอย่างกับว่าเราได้รับมอบหมาย  
ให้คอยดูแลให้คะแนนท่าน แต่ตัวเองไม่ให้ เก็บชุก  
เข้าไปในมุ่มมิดเลย ไม่ยอมดู ไม่ยอมมอง คิดว่าตัว  
เองดี คิดว่าตัวเองวิเศษ

เวลาที่สติไม่ทันการณ์ ที่ครูบาอาจารย์ท่าน  
ว่า พออะไรแวบเข้ามา หยุด.. หยุดก่อน.. อะไรตื่น  
ขึ้นมาในใจ ให้นึกเข้าใจว่ากิเลสทั้งนั้น อย่าให้มัน  
ลากปากลากกายของเราไปทำอกุศลวจีกรรม อกุศล  
กายกรรม เพราะถ้าเราบังคับกาย วาจา ให้เป็น  
ปกติอยู่ได้ ใจเราอย่าเพิ่งไปพูดถึง ช่างมันก่อน ถ้า  
กายวาจาของเราเป็นปกติอยู่ได้ เรียกว่าศีลในใจของ  
เรามีอยู่ คຸ້ມครองตัว

เพราะ ศีลคืออะไร

ศีล คือ ความเป็นปกติของกาย วาจา พระ  
พุทธองค์ท่านวางรากฐานเอาไว้เพื่อช่วยผู้ปฏิบัติ  
อันนี้ก็เป็นเครื่องมืออีกเครื่องมือหนึ่งที่จะเอามาช่วย  
เหนี่ยวรั้งตัวเราที่เคยเถื่อน เคยคะนอง ใจชั่วร้าย

ยังรู้ไม่เท่าทัน เพราะสติเรายังอ่อน ปัญญาเรายังไม่  
คมเท่าทันกิเลส เราก็ยอม ปล่อยใจไปตามเรื่องของ  
มันก่อน แต่ว่ากาย วาจา อันนี้ ทั้งๆ ที่ใจเป็น  
อย่างไรก็ตาม เราต้องควบคุมเอาขณะมันให้ได้

ให้เราเชื่อด้วยศรัทธาไว้ก่อนว่า อะไรที่กำลัง  
กระเพื่อม ขลุกขลัก ขลุกขลัก อยู่ในใจเรา เป็นสิ่ง  
ไม่ดีคอยชักพาเราไปในทางผิด เพราะฉะนั้น ถึงมัน  
ยึดครองใจเราไปเป็นข้าทาสได้ ก็ปล่อยไปก่อน แต่  
ให้รู้ตัวเอาไว้ ท่านอาจารย์บอกว่า พระพุทธเจ้าไม่  
เคยปรับอาบัติเวลาที่จิตใจฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย  
หรือเป็นอกุศล แต่ท่านปรับอาบัติถ้ากายวาจาของ  
เราเคลื่อนไปจากปกติ คีลของเราทะลุ คีลของเรา  
ต่างพร้อยมัวหมอง ท่านปรับอาบัติ

นี่ก็เหมือนกัน เมื่อมาปฏิบัติ เครื่องมือที่จะ  
ช่วยหนุนให้เราเข้มแข็งไว้คือว่า ตายเป็นตาย ฉันจะ  
ไม่ยอมให้กาย วาจา ของฉันต่างพร้อย เหมือนกับ  
ตัวเองที่จิตใจเป็นอันธพาลขวิดตะไปหมด ฟุ้งหลว  
ลงไปโนเเวจีแล้ว แต่ก็จะไม่ยอมให้มันหลุดออกมา  
เป็นวาจาหรือเป็นกายกรรมโดยเด็ดขาด แล้วเราก็

รวบรวมสติถามตัวเองว่า ท่านอาจารย์ท่านจะอวด  
อุตริข เพื่ออะไร ท่านได้ประโยชน์อะไรขึ้นมา ท่านก็  
เต็มบริบูรณ์แล้ว ไม่ดีไม่ชั่วอีกแล้ว ท่านกำลังสอน  
อะไรเราต่างหาก

ตรงนี้สิ สติที่ค่อยๆ รวบรวมกำลังขึ้นมา ทำ  
ให้ใจที่ฟุ้งเฟ่านอกข้างนอก ค่อยๆ กลับเข้ามา  
มองตัวเอง เมื่อใจหมุนทิศทางถูก กลับเข้ามามอง  
ตัวเอง มันก็ค่อยๆ เห็นขึ้นมาว่า อ้อ เพราะเรามา  
ฝึกปฏิบัติตัวเอง มาหัดรู้จักใจของตัวเองให้ถ่อง  
แท้ ท่านอาจารย์ท่านก็ช่วยสาธิตวิธีให้ด้วยของ  
จริงอย่างไรเล่า ถ้าท่านเทศน์ว่า คัมภีร์ไบลานว่า  
อย่างนั้น พระไตรปิฎกว่าอย่างนี้ พระพุทธเจ้าว่า  
อย่างโน้น เราก็คงสาธุ.. เสร็จแล้วก็กองอยู่ตรงนั้น  
ไม่ได้ไปถลอกกิเลสเราแม้แต่ชนิดหนึ่ง นี่ท่านเอาของ  
จริงให้เราเห็นเลย นี้อย่างนี้ อย่างนี้ ที่สติเราไม่  
เท่าทัน แล้วถูกกิเลสคาบเอาไปกิน มันเป็นอย่างนี้นะ

เราก็ได้เห็นเลยว่า ปากเราบอกว่า เรา  
ศรัทธาพระพุทธเจ้า เราเคารพยึดพระพุทธเจ้าเป็น  
สรณะ แต่พอถึงหน้าสิ่วหน้าขวาน ปรากฏว่าเรา

ฟาดพระพุทธรเจ้ากระเด็นไปเลย แล้วกลับอุ้มกิเลส  
เอาไว้ในใจของเรา โกรธแค้น.. ท่านอาจารย์ช่วยชี้  
ให้เห็นว่ากิเลสกำลังจับเราอยู่นะ แทนที่เราจะช่วย  
ท่านทีมแทงกิเลสของเราทิ้งไป เรากลับไปทีมแทง  
ท่าน แล้วก็กอดกิเลสเอาไว้

เห็นไหมว่า เพราะเราเกิดมาจากกิเลส เราก็  
เป็นข้าทาสของมันอยู่โดยสมบูรณ์แบบแต่ไหนแต่ไร  
มา แล้วก็ไม่รู้ตัว พอถึงวาระที่จะรู้จะเห็นเข้า เรา  
ก็ยังไม่ยอมเห็นอีก ปิดหูปิดตา แล้วก็โกรธคนที่เขา  
มาช่วยเรา ท่านอาจารย์ท่านถึงว่า “เหนื่อยเหลือเกิน  
สอนลูกศิษย์พวกนี้ อยู่กับกระรอก กระแต กับแย้  
มันไม่มาขบมากัดเรา ลูกศิษย์พวกนี้ปากมันก็กราบ  
ท่านอาจารย์ เคารพท่านอาจารย์ แต่ประเดี๋ยวมัน  
ก็ขบเรากัดเรา เหนื่อยไปหมด” แต่ก่อนก็นึก ท่าน  
อาจารย์พูดอะไร ใครที่ไหนจะบังอาจไปกัดท่าน  
อาจารย์ โดยเฉพาะเรานี่ ไม่มี ไม่มี ไม่มีเด็ดขาด  
คราวนี้จับได้คาหนังคาเขาเลย ใจคนเราเป็นอย่างนี้  
เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เราก็จะรู้ว่าคราวนี้  
งานของเราคืออะไร คือการพยายามเจริญสติ ปรับ



เครื่องมือให้เข้มแข็ง เมื่อเข้มแข็งแล้ว ใจก็มีกำลัง  
ที่จะยอมรับความผิดความบกพร่องของตัวเอง ยอม  
ให้คนอื่นล่วงรู้ในความผิดความบกพร่องของตัวเอง  
โดยไม่รู้สึกละอายใจ โดยไม่รู้สึกรู้ว่าต้องไปกลบเกลื่อน  
หรือทำให้ดูดีขึ้น เพราะเราอาย เรากลัวไปว่าเดียว  
เขาจะไม่นับถือเรา เพราะเราไปตั้งค่าของตัวเองเอา  
ไว้ที่จุดหนึ่ง แล้วก็ไปยึดติด เห็นผิด หลงอยู่อย่าง  
นั้น

พอมาฝึกมาปฏิบัติแล้ว เราจะได้เห็นว่า จริงๆ  
แล้ว สติ สัมปชัญญะ สมาธิ ที่ท่านบอกมาให้เจริญ  
เข้าไว้ ขยันก็ทำ ขี้เกียจก็ทำ ได้ผลก็ทำ ไม่ได้ผลก็  
ทำนั้น ไม่ใช่ที่เราจะไปมุ่งหวังเอาตัวสติ ตัวสมาธิ  
นั้นหรอก อันนั้นยังไม่ใช่ที่สุดจุดหมายของการปฏิบัติ  
อันนั้นเพียงแต่เป็นการฝึกให้เกิดอัตโนมัติอันใหม่ของ  
ใจ ให้เป็นอุปนิสัยสันดานของเรา เพื่อมาแทนที่  
กิเลส แทนที่นิเวรณในจิตใจ เกิดเป็นความเคยชิน  
อันใหม่

ปกติถ้าร่างกายเราเหนื่อยอ่อน หรือแรงที่มา  
ปะทะ ผัสสะที่มาปะทะ รวดเร็ว รุนแรงมาก สติ

คมไวไม่ทันมารักษาเราไม่ได้ ถ้าเราไม่ฝึกจนกระทั่ง  
สติกับสมาธิมาเป็นอัตโนมัติของเรา เมื่อไรธัมมะจึง  
จะรักษาเราได้ เราก็อพลาดทำทุกที ถ้าทุกอย่างไม่  
พืดเต็มที สติเราตามไม่ทันกิเลสสักทีหนึ่ง เพราะ  
กิเลสฝึกตัวมาชั่วมกับชั่วกัลป์ยาวนานเหลือเกิน แล้ว  
มันก็ดึงใจเราไปเป็นข้าทาสโดยอัตโนมัติ การจะไป  
เอาชนะกิเลสได้ ไม่ใช่ว่าเมื่อมีอาการสำแดงแล้วเรา  
จึงเริ่มต้นต่อสู้ มันต้องทำตั้งแต่เวลาที่เราดีๆ  
เวลาที่กิเลสทำท่าเหมือนกับว่าไม่ได้ยุ่งเกี่ยวสนใจกับ  
เราเลย ทำเหมือนกับเราเป็นอิสระจากมัน เราก็  
เตรียมให้มีกำลังพร้อมสรรพเอาไว้ เตรียมไปเรื่อยๆ  
เรื่อยๆ

วิธีคิด วิธีดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงขณะ ทุกวัน  
ทุกเวลา ก็จะทำค่อยๆ ทำให้เราเกิดชั่วโม่งบิณยาวนาน  
ต่อเนื่องกัน แล้วเราก็จะได้มีสิ่งนี้เข้ามาเป็นอัตโนมัติ

เหมือนอย่างกับที่ท่านอาจารย์สอนเอาไว้ว่า  
“ก่อนนอน พอเราเสร็จเรื่องอะไรหมดเรียบร้อยแล้ว  
เมื่อเอนตัวลงนอน ให้เราลืมหูทุกอย่างให้หมด เริ่ม  
ต้นมาเอาสติจดจ่อกับลมหายใจ หรือพุทโธเอาไว้

แล้วก็กลับไปตรงไหนก็ให้กลับไป แต่ให้เคยชินว่า พอจะนอน ให้ใจของเรามีสติรักษาจดจ่ออยู่กับคำ บริกรรม จะเป็นอะไรก็ได้”

เมื่อทำไป ทำไป มีหลายท่านมาแล้วให้ดิฉัน ฟังว่า บางทีรู้ตัวว่าฉัน ในฝันก็กำลังพุทโธอยู่ หรือ จับลมหายใจอยู่ อย่างที่ตัวเองทำก่อนจะหลับไป หรือบางท่านเกิดต้องไปผ่าตัด ขณะที่ฟื้นขึ้นมาจาก ยาสลบ พอเริ่มรู้สึกตัว พบว่าตัวเองบริกรรมอยู่แล้ว โดยไม่รู้ตัว เหมือนที่เคยทำก่อนนอน เพราะมัน เริ่มเป็นอัตโนมัติ

ถ้าเราทำอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ระหว่างนอนหลับ เมื่อไรที่ใจไหวตัวเริ่มออกรับอารมณ์ อัตโนมัติของ ใจจะเข้าไปเกาะคำบริกรรม หรือลมหายใจเอาไว้ ทำให้ใจของเราไม่ไปฟุ้งซ่าน ไม่ไปถูกนิวรณ์ครอบงำ เกิดเป็นความเคยชิน พอตื่นเต็มตัว สติก็จะเป็น เครื่องรักษาใจอยู่ ทำให้ใจของเราสงบ เริ่มมีเหตุผล ไม่วุ่นวาย หรือมีอารมณ์เสียดแทงอยู่ตลอดเวลา อย่างแต่ก่อน นี่ก็เป็นการฝึกตัวเองอีกอันหนึ่ง ที่ จะช่วยให้เมื่อปฏิบัติไป ปฏิบัติไปแล้ว เราพบว่าใจ

ของเรามีความสงบ ร่มเย็น

หลายท่านเล่าให้ดิฉันฟังว่า แต่ก่อนคิดว่าปฏิบัติแล้วถึงเวลาที่พระรักษาเรา หรือธัมมะรักษาเรา ก็เหมือนกับว่ามีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้น แล้วก็มาครอบคลุมเราไว้ ไม่ให้เราไปเจอสิ่งที่ไม่ดีไม่งามคล้ายๆ กับว่าการปฏิบัติเป็นสิ่งมหัศจรรย์ ทำให้เราหิวไม่เป็น อดอยากไม่ได้ เจอความทุกข์ไม่ได้ เพราะมีสิ่งมหัศจรรย์มาคุ้มครองเราเอาไว้ แต่จริงๆ แล้วท่านพบว่าไม่ใช่

อะไรๆ ก็ยังเกิดเหมือนเดิม ซ้ำร้ายบางทีดูจะหนักกว่าเดิมด้วยซ้ำไป แต่ใจอันนี้มีความมหัศจรรย์เกิดขึ้น แต่ก่อนมันเคยกังวล เคยลังเลสงสัย กลุ้มจนกระทั่งแทบจะเป็นบ้า แต่เดี๋ยวนี้ใจเกิดความเชื่อมั่น เกิดความเข้มแข็งที่จะอยู่กับปัจจุบันว่า อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด เมื่อวาระนั้นเกิดขึ้นแล้ว เราก็จะมีสติมีปัญญาคิดแก้ไขไปได้ เราจะไม่อับจน มันเกิดความมั่นใจเช่นนี้ขึ้นมา เพราะมีหลายๆ อย่างเกิดขึ้นระหว่างที่มาปฏิบัติ สนับสนุนให้เกิดความแน่ใจอย่างนี้ว่า เราจะไม่อับจน ไม่มีอะไรยากเกิน

๒๘

สติปัญญาความเพียรพยายามของมนุษย์ไปได้

ใจของเราที่ตั้งมั่น เชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่อย่างนี้ ทำให้เราหาทางออกจนได้ พลังใจอันนี้แหละที่ทำให้เกิดความสงบร่มเย็น ทั้งๆ ที่โลกทั้งโลกยังบ้ำบออย่างเดิม ยังร้อน ยังสับสน วุ่นวายอย่างเดิม นี่คือการปฏิบัติที่ถูกต้อง

เราเปลี่ยนโลกทั้งโลกไม่ได้ กรรมใครทำเอาไว้ก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น เราไปสัมผัสสัมพันธ์กับใคร เอาไว้อย่างไร เราก็ต้องเสวยผลกรรมจากการสัมผัสสัมพันธ์อย่างนั้น แต่เราเปลี่ยนตัวเราได้ตรงที่ว่า แต่เต็มใจของเราซึ่งเปรียบเป็นรถที่ไม่มีเครื่องกันกระเทือน พอไปตกหลุมตกบ่อหนอย ปรากฏว่าเอวคด เอวหักเลย เพราะมันรับเข้าไปเต็มแรง แต่ตอนนี้สติปัญญาที่เราฝึกให้รู้โลกตามความเป็นจริง ทำให้สามารถรับสิ่งที่มากกระทบ โดยใจไม่ฟกช้ำดำเขียว สติปัญญาเป็นเหมือนกับเครื่องกันกระเทือน ทำให้เราสามารถแล่นไปบนถนนของชีวิตด้วยความสุข ความสบายขึ้น

ความสุขนี้เป็นความสุขที่ไม่ใช่สุขจากอารมณ์ หรือสุขจากการที่เราได้มาสมปรารถนา แต่มันเป็น ความสงบสุขที่มีปัญญาหยั่งรู้ถึงสิ่งกระทบ ว่า อ้อ มันต้องมีเหตุของมันมา ถ้าไม่มีเหตุ ไม่มีเมล็ดหวาน ลงไปละก็ มันไม่มีต้นอย่างนี้ขึ้นมา เมื่อมีเหตุอย่าง นี้ เราก็ต้องยอมรับ

เมื่อยอมรับแล้ว เราก็มาพิจารณาว่า ทำ อย่างไม่รู้ใจจะแก้ไขผลที่เกิดขึ้นให้เป็นความราบรื่น ให้เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราแก้ไขปัญหาไปได้ดีที่สุด ดิฉัน ใช้คำว่า ดีที่สุด ไม่ใช่ว่าแก้ไปได้อย่างที่เราอยาก เพราะถ้าเราทำทุกอย่างอย่างที่เราอยาก แสดงว่า เรายังยึดอยู่กับอุปาทาน ไม่ได้อยู่กับเหตุผลและ ความเป็นจริง

ถ้าเราอยู่กับความเป็นจริง เราจะไม่มีคำว่า “มันน่าจะเป็นอย่างนี้” “ฉันอยากให้มันเป็นอย่างนี้” เพราะคำเหล่านั้นมาจากใจที่เป็นอารมณ์ แต่เราจะ พุดเสียใหม่ว่า เออ..เมื่อมันเป็นอย่างนี้ เราจะทำ ใ้เป็นอย่างไรดี เมื่อเป็นอย่างนี้ เท่าที่คิดออก เราก็ ต้องแก้ไขไปอย่างนี้ อย่างนี้ อย่างนี้ ถึงจะไม่ดีที่

สุด แต่ก็ดีขึ้น ที่เราคิดว่าเป็นอุปสรรค ก็พอจะมี  
ทางผ่านไปได้

เมื่อปฏิบัติแล้ว เราจะพบว่าเรามีความหนัก  
แน่นเยือกเย็นขึ้น แล้วก็รู้อยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น

การปฏิบัติทำให้ใจของเราได้อาหาร กล่าว  
คือ รู้จักคิดอย่างไม่ก่อกวนตัวเอง ไม่ทำให้ใจของ  
เราพลุ่งพล่านไปคิดเผาลนตัวเองด้วยอกุศล แต่เติม  
อะไรมากระทบปุ๊บ ร้อยทั้งร้อยคิดแต่ในทางเผาลน  
ตัวเองหรือเผาลนคนอื่นทั้งนั้น เมื่อเราคิดด้วยกุศล  
เป็น ใจก็มีความสงบร่มเย็นขึ้น

เมื่อมีความสงบร่มเย็นขึ้นก็เริ่มมีความเชื่อมั่น  
ในตัวเอง เราก็เริ่มเข้าใจการมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน  
เชื่อในความสามารถของตัวเอง ไม่ใช่เที่ยวได้คอย  
วิงวอน จะทำอะไรสักทีก็คอยหาว่า แล้วเราจะไปพึ่ง  
ใคร ใครจะช่วยอำนวยความสะดวกให้เรา คือ เรา  
เอาชีวิตของเราไปแขวนอยู่กับลมหายใจของคนอื่น  
เขาพอใจ เราก็ดี เขาไม่พอใจ เราก็แย่ ตกลงชีวิต  
ของเรา เป็นชีวิตของนักรบพนัน ถ้าทำอย่างนั้น  
เราจะไม่มีวันปลอดโปร่ง ไม่มีวันสงบร่มเย็น

เมื่อปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว เราก็เริ่มเข้าใจว่า พระพุทธองค์และพระสาวกทั้งหลายที่ปฏิบัติไปจนกระทั่งท่านได้ผลเต็มที่ จิตใจของท่านบรมสุขอย่างไรบ้าง ก็เป็นกำลังใจให้ศรัทธาของเราไม่คลอนแคลน พากเพียรทำต่อไปเรื่อยๆ เพราะขนาดเราได้เริ่มลิ้มชิมรสชนิดๆ หน่อยๆ แค่นี้ ยังทำให้เห็นชัดว่า ชีวิตของเรามีความคล่องตัวขึ้นเยอะ แล้วก็ทำให้เห็นว่า แต่เดิมเราเป็นทาสของสังคมน่านิยมนะว่าอะไร เราก็ต้องวิ่งวนตามไปโดยไม่รู้ทิศทาง เดียวนี้เราเป็นตัวของตัวเอง น่านิยมนะจะว่าอย่างไร ถ้าเราพบว่ามันไม่เป็นเหตุเป็นผล เรายังไม่อยู่ในสถานะจะลุกขึ้นวิ่งบ้างตามเขาได้ เราก็พอใจกับที่เรามี เราเป็น และเราก็ไม่เดือดร้อนใครจะพูดอะไร ถ้าเขาไม่เห็น้อยปากเขาก็ช่างปะไร เราก็มีเครื่องกันกระเทือน ทำให้หูเราไม่ระบมไม่กระเทือน

การปฏิบัติก็ทำให้เราเริ่มมีที่พักใจ แต่ก่อนนั้นเราขาดอาหาร เมื่อเราได้อาหาร เรารู้สึกอิ่มเต็ม เราสงบ เราบริบูรณ์ คราวนี้เราได้ที่พักอาศัย ทำให้



เราไม่เดือดร้อน ทำให้เราไม่ต้องทำความทุกข์ให้  
กับตัวเอง ด้วยการดิ้นรนไปเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์  
อายุมาแรง เราก็มักเข้าบ้าน ปิดประตู ปิดหน้าต่าง  
แล้วเราก็มีความสุข เพราะมาทำสติ ทำสมาธิ เพื่อ  
จะได้มองเห็นตามเป็นจริง ปัญญาจะทำให้ใจของ  
เรานิ่งแน่มั่นคง เชื่อมั่นในสิ่งที่เราคิด เราเชื่อ  
รอให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ ไม่อย่างนั้นเรากระสับ  
กระส่าย.. ทำอย่างไรจึงจะไปพูดให้เขาเห็นตามเรา  
ได้ ถ้าเขาไม่เห็นตาม เราก็มักเริ่มหวาดหวั่นว่าเขา  
พูดคงจะถูก เราคงผิด ใจเลยถูกนิเวศกัณฑ์ลุ่มลุ่ม ทำ  
ให้กระสับกระส่าย ไม่มีความสุข

เมื่อเรามีอาหาร มีที่พักอาศัย คราวนี้ เราก็มัก  
ไม่มโนภายากจนเข็ญใจแล้ว เราเริ่มมีอริยทรัพย์ มี  
กำลังสุขภาพจิตดี คุณภาพจิตดี อะไรๆ ที่ทำออก  
ไปก็มีความสุข มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็น  
ประโยชน์กับคนอื่น ไม่เป็นโทษกับใคร เมื่อเป็น  
อย่างนี้แล้ว เราก็มักเริ่มมีเสถียรจิตตัว เพราะสิ่งที่ทำ  
ไป ไม่มีโทษ ไม่มีหนี้สิน มีแต่คนอนุโมทนาให้บุญ  
ให้กุศล ให้พร เสถียรของเราก็มักเริ่มตั้งสละสลบขึ้นใน

ธนาคารใจของเรา ทำให้เรา รู้ เราแน่ใจ เรามั่นใจ  
ในหนทางข้างหน้าของเรา

แต่ก่อนเราเคยคิดว่า ถ้าเกษียณอายุแล้ว ฉัน  
จะทำอย่างไร เพราะเงินเก็บก็ไม่พอ น่ากลัวคงต้อง  
คอร์ปชั่นเสียบ้าง หรือจะทำอะไรดี ตายแล้ว ลูก  
หลานก็ไม่มี นี่ใครจะมาดูแลเมื่อแก่เฒ่า ก็เที่ยวได้  
ไปหาใครมา บีบบังคับจะเอาเขาให้เป็นเงาตามตัว  
เขาก็รำคาญ เราก็ไปก่อเวรก่อภัยให้ตัวเองโดยใช่  
เหตุ

เมื่อใจเริ่มเห็นอย่างนี้แล้ว เราก็ไม่ต้องดรอ  
ถ้าสิ่งที่เราได้กระทำเอาไว้จะทำให้เราต้องตายอย่าง  
อนาถา ไม่มีใครดูแล ช่วยตัวเองไม่ได้ ก็ให้มันเป็น  
ไป เพราะว่าเราอาจจะได้รั้มมะจากวิธีดูร้ายอย่าง  
นั้นก็ดี ทำให้เราหมุ่นทุกอย่างไปในทางที่ดีทั้งนั้น

ท่านอาจารย์เคยเล่าให้ฟัง สมัยที่ท่านยัง  
เที่ยวธุดงค์ไป บางวันไปบิณฑบาตได้แต่ข้าวเหนียว  
ปั้นเดียวไม่มีอะไรเลย ท่านบอก แรกๆ ก็เลสก็ทำ  
ให้ท้อแท้ แต่พอสติตามทัน ท่านก็บอกว่า เออดี  
วันนี้เรายังไม่ทันได้คิดว่าจะอดอาหาร ผ่อนอาหาร

เทวดาก็มาทำให้เราผ่อนอาหาร ดีแล้ว เราจะได้เร่ง  
ความเพียร ใครจะไปรู้ คตินี้เราอาจตายเสียก็ได้

ตกลงที่จะไปน้อยใจว่า โอ๊ย.. น่ากลัวเราคง  
บวชต่อไปไม่ไหวแล้ว ไม่ยังยืน เพราะได้ข้าววันละ  
ปั้นเดียว สึกเสียเป็นอย่างไร ท่านก็สนุกกว่า เออ..  
วันนี้เราผ่อนอาหาร เราจะได้เร่งความเพียร

อีกวันหนึ่ง ท่านคิดว่าบิณฑบาตพอเป็นพิธี  
เสียหน่อย ให้เขาได้บุญ แต่แล้วปรากฏว่า ผู้คนใส่  
บาตรกันล้นบาตรเลย ท่านก็บอก เออ.. ดีเหมือน  
กัน พรุ่งนี้อาจจะไม่มีชาวบ้านใส่บาตร เพราะ  
ฉะนั้น เรากินเตรียมเอาไว้ พรุ่งนี้จะได้ไม่หิวถ้า  
บิณฑบาตแล้วไม่ได้อะไร คือ *อยู่กับปัจจุบัน อะไร  
เกิดขึ้นมาดีทั้งนั้น ไม่ไปน้อยเนื้อต่ำใจ*

เราปรับตัวของเราให้เข้ากับปัจจุบันได้ทุกอย่าง  
เราก็อยู่โดยไม่มีความคับแค้นใจ แล้วสามารถหมุน  
ทุกอย่างให้มาเป็นสติปัญญา ให้มาเป็นอิสระของใจ  
ไม่ทำให้ใจของเราไปคิดว่า เอ๊ะ.. ทำไมเรื่องนี้ถึงเกิด  
กับเรา เราก็อำนาจดีนี่นา ไหนว่าทำดีได้ดี เอ๊ะ ทำไม  
คราวนี้ถึงทำดีแล้วทำท่าจะได้ชั่ว คือ ใจเผลอไปให้

นิเวศน์ลากเราไป แล้วก็เกิดความร้อน เกิดความ  
กระสับกระส่าย ระส่ำระสาย

เมื่อคอยฝึกลูกอยู่อย่างนี้ ในที่สุด เราก็จะค่อยๆ  
ปลดปล่อยโลกธรรม เครื่องอำนวยความสะดวกมีติด  
ได้ แต่ก่อนนั้น ตาย..พอนั่ง วันนี้อะไรไม่นั่ง สมาธิ  
ไม่ลงอย่างเคย เตือดร้อน ระส่ำระสาย ตายแล้ว..  
ฉันเป็นอะไร ทำไมการปฏิบัติของฉันถึงเป็นอย่างนี้  
รุ่งเช้าต้องไปถามเพื่อน พ่อเขาบอก เอ๊ะ ฉันก็นั่ง  
สบายดีนี่ ไม่เห็นเป็นอะไรเลย ตาย.. เราเกิดความ  
กระสับกระส่ายไปหมด ทำไมเขาดีแล้วเราไม่ดี จิต  
ไปปรียาเขา ไปเกิดอกุศลกับเขา ยกตนข่มท่าน ทิฐิ  
มานะอื้ออึงขึ้นมาโดยสติตามไม่ทัน

นี่แหละ เวลาที่ปฏิบัติไม่ถูกทาง เราทำโทษ  
ให้ตัวเอง ก่อหนี้ให้ตัวเอง แล้วก็ทำให้ตัวเองขาดทุน  
สูญกำไร ยิ่งปฏิบัติ จิตใจยิ่งรุ่มร้อน ยิ่งปฏิบัติ จิต  
ใจยิ่งไปยกตนข่มท่าน เปรียบเทียบกับคนอื่นอยู่  
ตลอดเวลา แล้วถ้าหากตัวเองได้สมประสงค์ ก็มี  
ความสุขเหมือนเด็กซื้อจ๊วย ไม่ใช่สุขสงบร่มเย็น

แต่ถ้าปฏิบัติถูกทาง เราจะพบว่า จิตใจของเราเบาสบายไปเรื่อยๆ สติเห็นอะไรเราก็แกะออกไป แกะออกไป แกะออกไป เพราะจุดสุดท้ายที่เราต้องการคือความเป็นอิสระ

พระพุทธเจ้าท่านบอกแล้ว จิตของเรา จริงๆ แล้ว เป็นพุทธะ รู้ ตื่น เบิกบาน ตื่นจากความลุ่มหลงที่อวิชชากับอุปาทานมาทำเงาหลอกเป็นกรงขังเราเอาไว้ เพราะฉะนั้น เมื่อปฏิบัติไป เราต้องตื่นจากอวิชชาและอุปาทาน เราต้องรู้สึกตัวเราเบาขึ้นโดยลำดับ ไม่ใช่ปฏิบัติไปแล้วเกิดความรู้สึกว่า โหน้กก็อยาก นี้กก็อยาก นั่นก็จะต้องเป็น คนนั้นเขาจะต้องเห็นเราเป็นโน่นเป็นนี่ ถ้าอย่างนั้นมันไม่ใช่แล้ว มันปฏิบัติกิเลสแล้วไม่ใช่ปฏิบัติธรรม เพราะปฏิบัติไป ปฏิบัติไป กามวัตถุเยอะแยะไปหมดเลย ที่ผูกเราเอาไว้ ยึดเราเอาไว้ เป็นตะปุดจริงให้เราขยับเขยื้อนไปไหนก็ไม่ได้

ถ้าปฏิบัติถูก เป็นสัมมาปฏิบัติ ใจจะต้องเบา ใจจะต้องเป็นอิสระขึ้น เริ่มด้วยเป็นอิสระจากความปรองคืดที่ไม่ดี นิรวรณ ทำให้เราอยู่กับสติ อยู่กับ

ปัจจุบัน

ต่อมาก็อิสระจากความตระหนี่ถี่เหนียว แต่ก่อนนั้นยังหวง ท่านอาจารย์ขอบิณฑบาตความโกรธก็ไม่ถวาย ตอนนี้เป็นอิสระ สละจาคะออกไปได้ โกรธก็ไม่เอา โลกก็ไม่เอา คนเขาทำผิด เขาขออภัย เราก็กว้างอกอภัยให้เขาได้

ต่อไปก็เป็นอิสระจากการไปยึดติดว่าศักดิ์ศรีของฉัน ใหญ่เหลือเกินตัวเรา ใครไม่เคารพ ใครไม่ทำให้ถูกต้องตามที่เราคิด หงุดหงิด เออ.. ช่างมัน ใครจะว่าอย่างไร มันไม่มีตัวสัตว์หรือบุคคลหรอก มีแต่ส่วนผสมของพุทธะกับกิเลสเท่านั้นแหละ กิริยาวาจาที่ออกมาก็คือปรอทว่าตอนนี้ก็เลสกับพุทธะผสมกันด้วยอัตราส่วนเท่าไร ถ้ากิเลสสูงมาก มันก็ใช้สูงจนกระทั่งชัก น่าเกลียดน่าชัง ตอนไหนพุทธะมาก ก็นุ่มนวลอ่อนหวาน เป็นที่ประทับใจ แต่อย่าไปยึดเข้าเชียวนะ เพราะเราก็ไม่รู้ ส่วนผสมอันนี้ก็ลึกลับและสามารถเปลี่ยนแปลงสัดส่วนได้ในพริบตา เพราะฉะนั้น อะไรแสดงออกมา เราก็มอง รู้ แต่ไม่ไปยึด ไม่ไปติด ไม่ไปทะเลาะเบาะแว้งว่า ก็เมื่อ

ก็นี่ว่าอย่างนั้น ทำไมเดี๋ยวนี้ถึงว่าอย่างนี้ อยู่กับ  
ปัจจุบัน ปัจจุบันเป็นอย่างไรก็เป็นไปอย่างนั้น ดกลง  
ใจก็ค่อยๆ เป็นอิสระขึ้นโดยลำดับ แต่ก่อนนั้น ไม่ได้  
เราจะต้องจัดมากกว่า โลกนี้จะต้องเป็นอย่างนี้ อย่าง  
นี้ อย่างนี้ ถึงจะดี เราถึงจะสบายใจ

ปฏิบัติแล้วอะไรจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน โลก  
นี้ก็โลกนี้ สมมติบัญญัติจะเป็นอย่างไรก็เป็นไป  
เมื่อเรายังมีหน้าที่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับ เรา ก็ไปยุ่ง  
เกี่ยวกับสมมติบัญญัติ ยุ่งเกี่ยวแล้วก็วางเอาไว้  
ตรงนั้น ไม่แบกหามเอามาไว้ให้รกใจเรา แต่ กาย  
และวาจาของเราคงทำภาระหน้าที่เต็มสติกำลังความ  
สามารถ ไม่มีข้อบกพร่อง

นี่คือการปฏิบัติชอบ คือปฏิบัติเพื่อหาอิสร-  
ภาพให้ตัวเอง ค่อยๆ ปลดทีละชั้น ทีละชั้น ทีละ  
ชั้น ไปโดยลำดับ จนในที่สุด วันหนึ่งเราก็รู้ว่าเรา  
เป็นไทจริงๆ แต่เราจะไปถึงตรงนั้นเมื่อไร เราก็ไม่  
ไปกังวล ถ้ามีวไปกังวลกับมัน เราก็เลี้ยวผิดทาง  
อีกแล้ว เรา รู้ แล้วก็ค่อยๆ ปลดเปลื้องหาอิสรภาพ  
ให้ตัวเองไปเรื่อยๆ อันนี้แหละที่เรามาพูดกัน เรา

ปฏิบัติเพื่อสิ่งนี้

ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อสมาธิ ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อโน่น  
เพื่อนี้ เพื่อนั้น อย่างที่ปฏิบัติไปแล้ว ก็มาสับสน  
มาเถียงกัน แล้วก็พยายามที่จะเกลี้ยกล่อมอีกฝ่าย  
หนึ่งว่า ของเธอผิด ของฉันถูก อย่างนั้นก็ผิดอีก  
นั่นแหละ ถ้ายังมี เธอ มี ฉัน อยู่ มันก็ไม่อิสระ

จริง ๆ แล้ว ที่ดิฉันเรียนให้ทราบ มันมีแต่  
กิเลสกับพุทธะเท่านั้นแหละ ถ้าเราเป็นกิเลสด้วยกัน  
มันก็วุ่นกันใหญ่เลย ถ้าเราเป็นพุทธะด้วยกัน ก็พูด  
กันรู้เรื่อง ถ้าตอนไหนเขาเป็นกิเลส ก็แยกไปเสีย  
ก่อน พอเขาเริ่มกลับมาเป็นพุทธะ เราค่อยไปพูด  
กันใหม่ เราก็ค่อยดูให้รู้ตามเป็นจริง จะได้เอาสิ่งที่  
รู้ตามเป็นจริงนั้นมาทำให้เกิดประโยชน์ให้ได้มากที่สุด  
ทุ่มแรง ทุ่มเวลา ให้มากที่สุด ชีวิตของเราก็จะมี  
แต่ความราบรื่น ทำให้เราสามารถรักษาใจให้ไม่มี  
หนีไม่มีสินได้

สิ่งที่พูดกันมา คงพอเป็นแนวทางให้เราไปดู  
ตัวของเราเองว่า การปฏิบัติของเรายังบกพร่องอยู่  
ตรงไหน จะได้แก้ไข ทำให้ถูกต้อง ผลที่ได้รับก็จะ



เป็นความเบา ความสบาย ความผาสุกของใจ  
เราปฏิบัติเพื่อใจจะได้อาหารที่ถูกต้อง มีที่  
พักพิงที่แน่นอน มีความมั่นใจว่าเราพึ่งตัวของเรา  
รอดปลอดภัย

21

21

