



ฐานใจ

อนรา มลีลา

อดุตกัปปา

รณุบทัปปา

พิงมิตนเป็นเกาะ

พิงมิธรรมเป็นเกาะ

อดุตสรณา

รณุบสรณา

พิงมิตนเป็นที่พิง

พิงมิธรรมเป็นที่พิง

พุทธพจน์

อตุตทาหิ อตุตโต นาท

“อตุตทาหิ อตุตโต นาท” แปลว่า ตัว
พืงตัวแน ถาบิดผัน เป็นอื่นไป วนเวียน
พาเหียรครัน พืงเขานั้น ไม “หนึ่ง” เหมือน
พืงตน

พุทธทาส

ฐานใจ

อมรา เมธิตา

คำนำ

กระผมจัดพิมพ์บทบรรยายเรื่อง “ฐานใจ” ของ
พญ. อมรา มลิลลา ด้วยความประสงค์ คือ

๑. เพื่อเป็นเข็มทิศที่มีประสิทธิภาพที่สุดสำหรับ
ผู้เริ่มศึกษาและเริ่มปฏิบัติธรรม

๒. เพื่อให้ผู้ได้เข็มทิศแล้ว มั่นใจ แน่ใจได้ว่า
นี่คือทางชีวิต

๓. เพื่อให้ผู้เห็นทางชีวิตแล้วได้รู้จักทางชีวิต
แล้วจะได้เริ่มดำเนินชีวิตตามเส้นทางชีวิต สืบต่อไป
สืบต่อไป อย่างถูกต้อง

กระผมขอกราบขอบพระคุณ พญ. อมรา มลิลลา
เป็นอย่างสูง ด้วยความเคารพและศรัทธายิ่ง ที่เมตตา
แนะนำในการจัดพิมพ์ครั้งนี้โดยตลอด และขอขอบ
คุณคุณอุทัย จูมวันทา คุณอภิชาติ ศรีฉนวนย แห่ง
ศาลจังหวัดยโสธร ร.ต.อ. ขวัญถิ่น ไชแสง แห่ง สภอ.
ยโสธร ที่สละทรัพย์ ร่วมทุนเป็นจำนวนเงินคนละ
๑๐,๐๐๐ บาท ในการจัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ
ในครั้งนี้

ขออานิสงส์ที่พึงมีจากธรรมบรรณาการนี้เป็น
พลวปัจจัยให้ทุกท่านที่เกี่ยวข้องเกิดปีติหล่อเลี้ยงใจ
เพื่อสติสัมปชัญญะซึ่งเปรียบเสมือนเชือกนคริณแข็งแรง
แน่นหนา พอจะรักษาใจให้เป็นฐานเกิดปัญญาเห็น
ชอบสำหรับแก้ไขปัญหานั้นๆในชีวิตประจำวัน
ให้ลุล่วงไปด้วยดี สละสมเป็นอริยทรัพย์ไว้ในธนาคาร
ใจ เพื่อจับจ่ายใช้ระหว่างเดินทางท่องเที่ยวไปในสัง-
สารวัณณ์ จนลุดม่งหมาย

วิศิษณ์ วิเศษรัตน์

๑๘ กรกฎาคม ๒๕๓๖

๑๓ ศรีวิราช อ.เมือง จ.ยโสธร ๓๕๐๐๐

โทร. ๐๔๕-๗๑๑๐๘๘, ๗๑๑๘๒๘

ฐานใจ*

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๓๔

ณ ห้องประชุมชั้น ๕ ตึกสิรินธร

กลุ่มงานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลราชวิถี

ท่านสมาชิกกลุ่มฯ และชาวโรงพยาบาลราชวิถี

ดิฉันยินดีที่ได้มาสนทนากันในวันนี้ ก่อนจะ
เข้าประเด็นฝึกหัดนั่งสมาธิ หลายท่านคงอยากทราบ
ว่าทำไมเราจึงต้องทำสมาธิ ถ้าตัวเองจะทำอะไรสัก
อย่างหนึ่ง ก็อยากทราบวัตถุประสงค์ของการทำสิ่ง
นั้นก่อนว่ามีคุณมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

ใจของคนเรานั้น ปกติตามธรรมชาติย่อมนึก
คิดไป เป็นความฟุ้งปรุงคิดนึกไปตลอดเวลา ใจที่มี
ความฟุ้งปรุงอยู่อย่างนั้น ก็เหมือนบ่อน้ำที่ผิวน้ำ
กระเพื่อมเป็นระลอกอยู่ตลอดเวลา จะมองหาอะไร
ในบ่อก็มองเห็นไม่ชัดเจน ความปรุงคิดที่มีอยู่ตลอด
เวลานี้เป็นสังขารจิต ทำให้ใจกระเพื่อมเหมือนระลอก

*จากคำบรรยายเรื่อง “ข้อปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับการฝึกหัดนั่งสมาธิ”

หายใจ หรือกำหนดอยู่กับคำบริกรรมอะไรที่เราเลือก
ให้เป็นทุนของใจ มันก็จะจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นง่ายเข้า
แล้วเราก็เริ่มเห็นผล

การจะเอาใจของเราให้มีสติรู้ ตามจดจ่ออยู่กับ
สิ่งเฉพาะหน้า แต่ละขณะ แต่ละขณะนั้น ไม่ใช่ของ
ง่ายจึงต้องฝึกซ้อมเอาไว้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ขณะที่ฟังดิฉัน
พูดอยู่นี้พยายามเอาใจมาจดจ่อไว้กับเสียงพูดของดิฉัน
不要去คิดถึงเรื่องอะไร不要去คิดว่าเดี๋ยวสามโมงจะ
ต้องไปรับลูก หรือจะไปไหน หรือทำอะไร แล้วก็ไม่ต้อง
คอยกังวลดูนาฬิกา ทำให้เหมือนว่าเวลานี้ทุก
อย่างหยุดนิ่งหมด มีแต่เสียงดิฉันพูดอยู่อย่างเดียวที่
ไปสัมผัสกับใจของแต่ละคน เราจะจดจ่อใจให้เป็น
หนึ่งเดียวกับเรื่องที่กำลังอยู่ต่อหน้าขณะเดี๋ยวนี้

ถ้าเกิดเมื่อย เราจะขยับตัว ก็ให้กำหนดรู้ว่า นี่
เรากำลังพลิกขา จากข้างขวาตะแคงมาทางซ้าย หรือ
จะทำอย่างไร ก็กำหนดรู้ตามอริยาบทที่เราขยับเคลื่อนไหว
พอขยับเรียบร้อยแล้ว ก็กลับมาจดจ่ออยู่ที่เสียง
พูดใหม่

ดิฉันแน่ใจว่า เพียงแค่ว่าพูดมานี้ ก็มีหลายคน
แล้วที่ใจแวบไปหลายแห่ง ใจคนเราเป็นอย่างนี้แหละ

ธรรมชาติของใจปกติ ที่เป็นธรรมชาติแท้ ท่านว่าเป็น
ธาตุรู้ เป็นพลัง ไม่เกิด ไม่ตาย ธรรมชาติธาตุรู้อัน
นี้ไม่ปรองดองต่อไปว่า เราชัก เราชอบ เราเบื่อ เราอะไร
มัน รู้ ตามความเป็นจริง พออะไรมากระทบประสาท
สัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส หรือใจ ธาตุรู้ก็จะ
รับรู้ตามสิ่งที่มาสัมผัส อย่างเราเห็นแจกันดอกไม้อัน
นี้ ใจที่เป็นธาตุรู้แท้ๆ รับรู้ ... ดอกไม้... ดอกกุหลาบ
สีชมพู สีแดง ก็แค่นั้น ธรรมชาติของธาตุรู้

แต่ธาตุรู้ที่ยังไม่สะอาดบริสุทธิ์นั้นมีความยึดมั่น
ถือมั่นอยู่ตามภูมิหลังของเรา ...นี่ดอกกุหลาบอะไรก็
ไม่รู้ สมมุติตัวเองไม่ชอบดอกกุหลาบ ใจที่ยังไม่ได้
เป็นธาตุรู้แท้ๆ เป็นรวงรังของทุกข์ เพราะยังมีรัก มี
ชัง ดิฉันไม่ชอบดอกกุหลาบ พอเห็นเข้าก็คันไปหมด
...ใครนะ จะหาดอกไม้ที่ดีกว่านี้ไม่ได้แล้วหรือ... เห็น
ใหม่ ความคิดไปเบียดเบียนเขาแล้ว คนที่จัดแจกัน
นี้มาวางไว้กับดิฉันไม่เคยรู้จักกันเลย ต่างคนต่างก็
ผ่านกันไป เหมือนเราขับรถผ่านเสาโทรเลข แต่เพราะ
อุปาทานในใจเรา เพราะกิเลสในใจเรา เราไม่ฉลาด
รอบคอบกับมัน เพียงแค่เห็นแจกันดอกกุหลาบ ก็เอา
ใจไปชกต่อยกับเขาแล้ว ...คนอะไร ไม่มีรสนิยมเลย

เอาดอกอะไรมาก็ไม่รู้... นี่คิดแง่ลบ ใจของเราก็ไป
ครูดกับเขา เกิดเป็นอกุศลกรรม เป็นการกระทำ มี
วิบากติดตามมา ทำให้เราต้องตามใช้หนี้

ถ้าเป็นแง่บวก ...ดีจังเลย สวยจัง... ความโลก
ในใจสานให้ปรุ่งต่อไป แหม..อยากได้ ทำอย่างไรดีละ
เดี๋ยวพูดเสร็จแล้วขอเขาก็แล้วกัน มันไม่ทำให้เราสงบ
เป็นปัจจุบัน มันไม่ทำให้เราอยู่กับความเป็นจริง ใจ
ที่กระเพื่อมระส่ำระสายอย่างนี้ ก็ก่อสร้างกรรมคือ
การกระทำ ด้วยการปรุ่งคิด แล้วถ้าหยุดอยู่แต่ในใจ
ไม่ไหว ก็สานต่อไปเป็นวจีกรรม เป็นกายกรรม ...เขา
คงไม่ว่าอะไรหรอก.. หยิบเอาไปเลย เราไปรุกราน
สิทธิส่วนบุคคล โดยสำคัญผิดไปว่า การที่เขาเชิญเรา
มาเป็นวิทยากร เราเป็นอภิสิทธิ์บุคคล พอใจอะไรก็
เอาไปได้ ทำให้การอยู่ในสังคมเกิดความเหลื่อมล้ำ
กระทบกระทั่งกันขึ้น เพราะเราไม่รู้จักดูแลใจของเรา
ให้เป็นปกติ

เมื่อเห็นอย่างนี้ เราจะได้เข้าใจว่า การทำสมาธิ
คือการคืนสู่ธรรมชาติของธาตุรู้ อย่างน้อยที่สุด เรา
ยังตัดรากเหง้าของนิรวณทั้งหลายไม่ได้ ก็อาศัย
สมาธิไปข่มเอาไว้ก่อน

นิรเวรณคือสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสมาธิ เป็นสิ่ง
กีดกันใจจากการจดจ่อแน่วหนึ่งเป็นอันหนึ่งอันเดียว
กับสิ่งเฉพาะหน้า คือตัวที่มายุให้รำดำให้รำ ทำให้ใจ
ของเราหมดพลังไป ถ้าจะอุปมาใจเป็นเครื่องยนต์ใจ
ที่เป็นนิรเวรณก็เหมือนเครื่องยนต์ที่มีแรงเสียดทานสูง
จะทำอะไร แรงที่ใส่เข้าไปส่วนหนึ่งจะสูญเสียไปกับ
การเสียดทานเป็นความร้อน ทำให้ประสิทธิภาพไม่
ได้เต็มที่

ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น สมมุติใจของเราไม่อยู่นิ่ง
เลย ขณะที่ดิฉันพูดไป เรากำลังกังวลถึงคนไข้หนัก
ของเรา หรือเรื่องอะไรที่ติดพันอยู่ ขณะที่ตัวนั่งฟัง
ดิฉันพูด ในใจก็คิดถึงเรื่องเหล่านั้นไปด้วย เหมือน
เราเอาแผ่นใสที่จะฉายจากเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
มาซ้อนกันเอาไว้ แผ่นใสนี้บางมาก เวลามองลงไป
ข้อความที่อยู่บนแผ่นใสคนละแผ่นกันเราก็อ่านทะลุ
ต่อเนื่องไป เหมือนเราฟังใจของเราบ้าง ฟังเสียง
ดิฉันบ้าง แล้วก็แยกแยะไม่ออกว่า ตรงไหนที่ดิฉันพูด
ตรงไหนที่ใจคิด ทำให้ข้อมูลที่เกิดอยู่ในใจบิดเบือน
ไปแล้ว ครั้นจะแก้ปัญหาวะไรถ้าวิธีเก็บข้อมูลบกพร่อง
อย่างนี้ โอกาสที่จะผิดจะพลาดก็มีมาก..มาก..มาก

แล้วเราก็หาที่ผิดไม่เจอด้วย

ถ้าระลึกได้ว่า เพราะใจฟุ้งซ่านไป ใจไม่จดจ่อ เราแยกแผ่นใสไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ยังมีโอกาสที่เราจะไปสืบเสาะค้นหา แล้วแก้ที่ผิดของเราได้ แต่เพราะอวิชชา คือ ความรู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง ที่ติดอยู่ในใจ ทำให้ใจไม่เห็นที่บกพร่องของตัวเอง เราจึงทำไปด้วยความเชื่อมั่น ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ว่า สิ่งที่ทำนั้นดีที่สุดในแล้ว เมื่อเป็นอย่างนี้ โอกาสที่จะแก้ไขตัวเองก็ยาก

ถ้ามีใครมาบอกเราว่า ข้อมูลที่คุณเชื่อว่าคุณรู้นี้นะ จริงๆ แล้วคุณไม่รู้อะไร มันผิดทั้งหมดแหละ ถ้าใจเรามีสติรักษาอยู่สักนิดหนึ่ง ...เออ! ฟังเอาไว้ จังจก ทักเรายังฟัง... แต่ถ้าใจฟุ้ง ปรุง ขาดสติ ไม่มีสมาธิ มันไม่มีกำลังตั้งมั่น พอใครพูดอะไรนิดหนึ่ง ผิดกับที่เรารู้หรืออยากให้เป็น เราลบเทปเลย ถ้าเราใหญ่กว่าเขา เราก็ตัดบทว่า อย่ามาพูดมาก ฉัน รู้ แล้ว ถ้าเราเล็กกว่าเขา เราสงบ ท่าทางของเราสงบ แต่ในใจเราตะโกน... ไ้ย ยุ่ง...

เราปิดกั้นหนทางของตัวเองอย่างนี้ เวลาที่ใจไม่มีฐาน ไม่มี ความสงบ ไม่มีสมาธิ ทำให้ข้อมูลที่จะเอาไปใช้เพื่อทำอะไรๆ ต่อไป ผิดพลาดตั้งแต่แรก

เหมือนตัวอย่างที่ว่า เวลาเราอ่านแผ่นโรเนียวที่หมึกพิมพ์ไม่ชัดเจน เลข ๘ อารบิก หมึกพิมพ์กระทอนกระแท่น คนบางคนเห็นเป็นเลข ๓ บางคนว่าเลข ๖ บางคนว่าเลข ๐ ซึ่งความเป็นจริงข้อมูลเป็นเลข ๘ เมื่อเราอ่านเป็น ๓ ก็ดี ๖ ก็ดี ๐ ก็ดี มันผิดพลาดไปแล้ว

ถ้าใครมาถามว่า ๘ บวกกับ ๓ เป็นเท่าไร ทุกคนบวกได้ ๑๑ เท่ากันหมด แต่ถ้าเราอ่านจากแผ่นโรเนียวที่ไม่ชัดเจนอย่างนั้น เราเห็นเป็น ๖ เราก็เอา ๖ ไปบวก ๓ ก็ได้ ๙ แทนที่จะได้ ๑๑ ครั้นเขาบอกว่าผิด เรายอมรับไม่ได้ เราบวกเลขเป็น ๘ บวก ๓ เราบวกได้ถูก แต่ลืมไปว่า ในกาลเทศะนั้น เราผิดเอง เราไม่ได้เฉลียวใจสักนิดหนึ่ง

ถ้าใจของเราเป็นสมาธิ เราจะมองเข้าหาตัวเอง เราเห็น ๘ เป็น ๖ เอง แต่นี้ต่อไป เวลาอ่านอะไรจากกระดาษพิมพ์โรเนียว ต้องรอบคอบนะ ถ้าไม่แน่ใจ ต้องถาม สอบสวนให้แน่ใจ ไม่ใช่คิดเอาเอง แล้วก็ทำไป เสร็จแล้วมันก็เกิดผลเสียหายหลายๆ แสนอย่างนี้

คนเรา ถ้าไม่ฝึกทำสมาธิเอาไว้ จะปรับโทษตัวเองได้ยาก จัดเป็นสิ่งที่สูญหายในโลกก็ว่าได้ ตายเสีย

ยังจะดีกว่า ใจจะส่งออกนอกไปหาที่ผิดของคนอื่น ... คนพิมพ์โรเนียวพิมพ์เข้าไปได้อย่างไร... กระดาษก็ไม่ดี ไม่ได้ความ... ตกลงความไม่ดีทั้งปวงเราชดออกข้างนอกทั้งหมด เพราะว่าโลกนี้บกพร่อง เราจะต้องแก้ไขโลกนี้ให้สำเร็จ เราก็เลยมีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน มีปัญหากับคนโน้นคนนี้ วุ่นวายไปหมด

ถ้าเห็นตรงจุดนี้ เราจะยิ่งเข้าใจใหญ่ว่า ทำไมจึงต้องทำสมาธิ แล้วไม่ใช่ทำแต่เฉพาะเวลาที่นั่งเพื่อทำสมาธิ หนึ่งชั่วโมงเช้า หนึ่งชั่วโมงก่อนนอนเท่านั้น

สมาธินี้เป็นสิ่งที่เราจะต้องฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ จนกลายเป็นคุณภาพอันหนึ่งของใจเรา ไม่ว่าเราจะทำอะไรในชีวิตประจำวัน ขณะที่กายเคลื่อนไปตามภาระหน้าที่ ใจจะต้องระลึกรู้ มีทუნเกาะ เพื่อจะได้จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น

ที่นี้ทุนจะเป็นอะไรบ้าง ถ้าไปยึดอยู่กับทุนอันเดียวคือลมหายใจ เราไปไม่รอด เพราะชีวิตของเราไม่ได้อิสระว่างเปล่า ถึงขั้นที่ว่า จะจดจ่ออยู่กับลมหายใจอย่างเดียวได้ เรายังมีภาระหน้าที่ต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ มีครอบครัวที่จะต้องรับภาระ เมื่อเป็นอย่างนั้น ทุนก็ต้องเป็นสิ่งที่เคลื่อนไปตามแต่ละขณะ แต่ละ

ขณะ เพื่อจะได้รักษาหัวใจของเรา มีความสงบอยู่ได้
ไม่ขาดวรรคขาดตอน

เมื่อเห็นอย่างนี้ เราก็ตั้งองค์บริกรรมคือทูน
ของเราเอาไว้ว่า อะไรก็ตามที่อยู่เฉพาะหน้า เป็น
ความรับผิดชอบในขณะนั้นๆ ถ้ากำลังมีงานทำ จะ
เป็นงานเขียน งานตรวจคนไข้ หรืองานอะไรก็ตาม
เราก็เอาสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้าเราอันนั้นมาเป็นทูน เป็น
คำบริกรรมให้ใจจดจ่อ เอาสติเป็นเครื่องผูกใจของ
เราไว้กับสิ่งที่ต้องกระทำในแต่ละขณะ แต่ละขณะ

มีแม่บ้านท่านหนึ่งมาถามดิฉันว่า ตั้งแต่มาหัด
ทำสมาธิแล้ว สามเณร ไม่พอใจ เพราะเวลาทำกับ
ข้าว เป็นต้นว่า ผัดผัก แทนที่เธอจะจดจ่อดูที่ผักว่าสุก
ได้ที่ดีหรือยัง เธอกลับไปอยู่กับลมหายใจ... พุท... โธ
พุท... โธ ผักก็ดิบเกินไปบ้าง หรือไม่ก็สุกเสียจนกระทั่ง
สามเณรรับประทานไม่ลง เธอถามว่า แล้วอย่างนี้เธอจะ
ทำอย่างไร เพราะสามเณรเสนอว่า ถ้ายังทำสมาธิอยู่ต่อ
ไป มีทางเลือก ๒ ทาง คือ ไปอยู่วัด หรือไม่อย่าง
นั้นก็หย่ากันเสียเลย เธอก็ทุกข์โทมนัสใจมาก

ดิฉันตอบเธอว่า เมื่อเราทำสมาธิ ไม่ได้หมายความว่า
เราจะต้องพุทโธอยู่กับลมหายใจตลอดเวลา

ถ้ากำลังทำกับข้าว เราก็ต้องเอาใจไปอยู่กับผักที่กำลัง ผัด กับสิ่งที่เรากำลังทำ จดจ่อดูตรงนั้นให้ได้ที่ดีที่สุด เรากำลังเดินข้ามถนน ก็ต้องเอาใจไปจดจ่อกับทาง ซ้ายขวาว่า รถจะมาทางไหน มันจะชนเราหรือเปล่า ไม่ใช่ที่กำลังจะข้ามถนน ก็หายใจเข้า พุท หายใจ ออก โธ่ ถ้าอย่างนั้น ต่อให้รถชนเราบนทางม้าลาย ก็ไม่มีใครสงสัยว่าเราทำสมาธิแล้วทำไมรถจึงชนเรา เพราะว่าเราทำโมหสมาธิ มันผิดกาลเทศะ

มาถึงตรงนี้ ก็ทำให้เราเห็นว่า สมาธิเป็นแต่ เพียงวิชาๆ หนึ่ง เหมือนเราเรียนพยาบาล เรียนหมอ การรวมพลังของใจ ช่วยให้ใจมีกำลังขึ้นก็จริง แต่ก็ ยังไม่ปลอดภัย เพราะยังไม่รู้ทิศทางที่จะเอาไปใช้

สมาธินั้นมีมาตั้งแต่ก่อนเจ้าชายสิทธัตถะจะตรัสรู้ ดูจากประวัติของท่านจะเห็นว่า เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะ เสด็จไปพิธีแรกนาขวัญกับพระราชบิดา ท่านเบื่อก็ เสด็จหลบไปประทับใต้ร่มหว่าแล้วทำสมาธิ แสดงให้เห็นว่าสมาธิมีมาตั้งแต่สมัยโยคีอินเดียบโบราณ เป็น วิชาหนึ่งที่ใครๆ ก็ทำกันได้

เจ้าชายสิทธัตถะทรงค้นพบเอาตอนที่ออกบวชว่า ลำพังสมาธิแต่เพียงอย่างเดียวไม่ทำให้เราสามารถ

ควบคุมคุณภาพของจิตใจ หรือชำระล้างจิตใจให้บริสุทธิ์ได้อย่างที่ท่านตั้งเป้าไว้ สมาธินั้นจะต้องมีทิศทางที่ถูกต้อง คือเป็นสัมมาสมาธิ เป็นใจที่จดจ่อตั้งมั่น แล้วก็เอาพลังที่รู้นั้นมาองหาความบกพร่องของตัวเอง แล้วแก้ไขเสีย

อย่างที่ดิฉันเรียนเมื่อกี้นี่ พอเราเห็นเลข ๘ เป็นเลข ๖ เลข ๐ ...เราไม่รอบคอบ แต่นี้ต่อไปเวลาดูแผ่นพิมพ์โรเนียวต้องดูให้ดี อันนี้คือสัมมาสมาธิ

ถ้าเป็นโมหสมาธิ เราก็คือโทษซ้ายป่ายขวาเรื่อยไปหมด เพราะถือว่าคนที่พิมพ์จะต้องรับผิดชอบในการทำกระดาษโรเนียวอันนั้นออกมาให้ดี เรียกว่าทุกอย่างที่บกพร่องเป็นของโลกข้างนอก เราจะต้องแก้ไขโลกให้เรียบร้อยให้ได้ ซึ่งเจ้าชายสิทธัตถะทรงเห็นแล้วว่า ถ้ามีวุ่นแต่จะไปแก้ไขโลกทั้งโลก เราต้องถูกโลกทัບจนกระทั่งแบนแหลก หมดกำลัง เสียขวัญ เพราะแก้ไขไม่สำเร็จ

แต่ถ้าเราหันมาแก้ที่ตัวเรา แบบเดียวกับใบบัวอยู่ในน้ำ ไม่ว่าจะใบบัวจะอยู่ในน้ำเน่าหรือจะอยู่ในน้ำสะอาด น้ำฝน พอเรายกมันขึ้นจากน้ำ ใบบัวก็จะสะอาดเกลี้ยงเกลา เพราะลักษณะของผิวใบเคลือบ

เป็นมัน

ใจของคนเราก็เหมือนกัน ถ้าฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันอาการของกายใจตนเอง สงบเป็นอารมณ์เดียว เป็นสัมมาสมาธิ สติสัมปชัญญะกับสมาธินี้จะป็นฐานของใจ เหมือนเคลือบบนผิวใบบัว ผัสสะอะไรมากระทบ ถึงเป็นสิ่งไม่พึงปรารถนาเหมือนน้ำเน่า ก็ไม่สามารถซึมซาบเข้ามาเกาะจิตใจ ให้เกิดอารมณ์ค้าง ทั้งๆ ที่เรื่องนั้นผ่านพ้นไปแล้ว ใจก็ยังหวนกลับไปนึกถึง

เป็นต้นว่า คนเขามาว่าเรา เขากล่าวหาว่าสิ่งที่เราทำนั้นผิด ทั้งๆ ที่จริงๆ เราไม่ได้ทำผิด เขาว่าแล้วเขาก็ผ่านไป เหมือนลมสลาดัน พัดมาแล้วก็ผ่านไป แต่แทนที่เราจะปล่อยให้เรื่องจบไปกับตัวเขา ประเดี๋ยวๆ ทั้งที่กำลังทำอะไรอยู่ สัญญาความจำได้ก็ขึ้นมาเป็นเสียงเขาอยู่ในใจเรา

ถ้าเราฉลาด มีสมาธิ มีสติเป็นเคลือบป้องกันใจ พอไปนึกถึงคำก่อนว่าของเขา สติก็เตือน... เสียงสักแต่ว่าเสียง...เรื่องก็จบแค่นี้

แต่เราไม่เป็นอย่างนั้น ใจที่ไม่มีภูมิคุ้มกัน พอเสียงของเขาขึ้นมาในใจ ท่านอาจารย์เปรียบเทียบกับว่า

เหมือนเราเอาหม้อแกงที่กินเสร็จแล้วไปชุกเอาไว้โดยไม่ล้าง แล้วก็ลากเอาหม้อแกงที่บูดเสียแล้วนั้นเอามาอุ่นกินใหม่ เพราะพอเรานึกขึ้นมาว่า เมื่อกี้เชื่อว่าเรานี้นะ ใจก็เกิดมโนกรรมที่เป็นอกุศล โกรธเขาขึ้นมาอีกแล้ว โกรธเท่าๆ กับเมื่อได้ยินจริงๆ

ท่านอาจารย์ว่า เราไปเอาแกงบูดมาอุ่นกินจนกระทั่งท้องไส้เสีย อาหารเป็นพิษ ดีไม่ดีให้น้ำเกลือไม่ทัน เราก็ตายเปล่า ขณะที่กำลังโกรธเขาอยู่ เกิดเรามีความดันสูง เส้นเลือดแตกเป็นอัมพาตไป ใครเดือดร้อน เราเดือดร้อน ถ้าถึงตายไปตรงนั้นใจเราแย่เลย ไปประจันหน้าอยู่กับเขานั้นแหละ ไม่ไปไหน

สมัยพุทธกาลมีเรื่องเล่าว่า มีพระภิกษุองค์หนึ่ง ท่านภาวนาดี จนกระทั่งหมู่พวกคิดว่า ตายแล้วท่านจะไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก ไปปฏิบัติต่อบนพรหมโลกจนกระทั่งสำเร็จไป ที่นี้ พระภิกษุรูปนี้ ก่อนที่ท่านจะเป็นลมปัจจุบันสิ้นชีวิตไป พี่สาวท่านทำจิ๋ว ผีนใหม่มาถวายเป็นลาภ ท่านยังไม่ได้ครองจิ๋วให้พี่สาว พอเป็นลมปัจจุบันขึ้นมา ขณะหนึ่งที่เพลอสติ ใจท่านไปนึกถึงจิ๋ว นึกถึงจิ๋วพร้อมๆ กับที่ลมหายใจดับไป

ในชาติที่แล้วว่า จิตของพระภิกษุองค์นี้ พอลมหายใจดับสะจากโลก จิตก็ไปอุบัติเป็นเส้นเกาะอยู่ที่จีวรผืนนั้น คืออารมณ์อะไรที่เป็นอารมณ์สุดท้ายของใจก่อนจะละร่างไป ก่อนจะหมดลมหายใจ อารมณ์นั้นจะเป็นที่ที่เราไปบังเกิด

พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นว่า จิตของพระภิกษุรูปนี้ไปเป็นเส้น ท่านก็เลยมีพุทธฎีกาว่า วันก่อนยังเห็นพี่น้องเขามาเยี่ยม ข้าวของของพระภิกษุผู้ตายอย่าเพิ่งเคลื่อนไหว รอให้ครบ ๗ วันเสียก่อน แล้วค่อยมาประชุมกัน

ความจริงไม่ใช่เพราะญาติพี่น้อง แต่ท่านทรงรู้ว่าเส้นมีอายุขัย ๗ วัน ท่านทรงประทับประคองใจของเส้นให้กลับไปอยู่สภาวะเดิม คือ กายไปเป็นเส้นก็จริง แต่ความเคยชินที่เคยฝึกฝนใจ เคยภาวนาอยู่ถึงจะเป็นเส้น ความเคยชินอันนี้ก็ยังสามารถรักษาใจให้ภาวนาได้

เมื่อเส้นไปเกาะอยู่ที่จีวร ไม่มีอะไรมากระทบกระทั่ง ไม่มีใครกรายมาใกล้จีวร จิตก็สงบ จดจ่ออยู่กับ การบริการรรม จนครบอายุขัยของเส้น คราวนี้ก็ไปเกิดบนพรหมโลกอย่างที่บุญกุศลเดิมทำไว้

ถ้าเราเห็นความสำคัญของการรักษาใจว่าลึกซึ้ง
อย่างนี้ เราจะได้เกิดความกระตือรือร้น เกิดความ
พากเพียร มีอิทธิบาท ๔ คือจจจ่อตั้งอกตั้งใจ มีฉันทะ
วิริยะ จิตตะ วิมังสา ที่จะคอยเฝ้าดูรู้ใจของเราเอาไว้
แล้วก็ทำสถิติกับตัวเองว่า วันนี้แทบหลุดออกไปกี่ครั้ง
รั้วไหน มีอะไรบุกรุกเข้ามาในใจเรากี่ครั้ง พรุ่งนี้จะ
ทำลายสถิติตัวเองได้ไหม แบบเดียวกับนักกีฬาทีม
ชาติต้องฝึกซ้อม ทำสถิติตัวเองให้ดีขึ้นไปเรื่อย...
เรื่อย...เรื่อย... นี่ก็เหมือนกัน เราก็กต้องดูตัวของเรา

การปฏิบัติใจนี้ แต่เดิมดิฉันก็ไม่เข้าใจ ไป
ประท้วงท่านอาจารย์ คือ ตอนที่ตามเพื่อนไปปฏิบัติ
ที่วัดท่าน ดิฉันก็คิดเอาเองตามอุปาทานว่า เข้าไป
ในวัดแล้ว วัดก็เป็นสถานที่ที่เต็มไปด้วยเมตตา ท่าน
อาจารย์ก็เหมือนพระพุทธเจ้า อะไรเราทำไม่ได้ ท่าน
คงจับมือฉัน อะไรที่เราทำผิดทำพลาด ท่านก็จะ
ค่อยๆ บอก ค่อยๆ สอน ที่ไหนได้ ท่านหวดไม่เลี้ยง
เป็นต้นว่า ดิฉันยังทำสมาธิไม่ได้ ท่านก็ว่า อะไรกัน
มาอยู่ในวัดตั้งหลายวันแล้ว เสียข้าวสุกปลาตาย
ชาวบ้าน อาจารย์เหนื่อยยากไปบิณฑบาตมาเลี้ยง
ไม่เห็นได้เรื่อง อะไรสักอย่าง ทำให้เรารู้สึกสยดสยอง

...อยู่... เสียข้าวสุกปลาตายชาวบ้าน อาจารย์เหนื่อย
ยากไปปัญหาตมาเลี้ยง...

ซ้ำร้าย บางทีเราว่าง ร่างกายอันนี้ก็ต่อหลับ
นอนกันบ้าง ท่านกลับว่า อาจารย์หลวมตัวอนุญาต
ให้หมอมายู่กุฏินี้ เจ้าของกุฏิเขาไม่ได้สร้างไว้เป็น
เรือนพักตากอากาศนะ เขาหวังให้คนที่มาพักอาศัย
ทำภาวนา เวลาแผ่ส่วนกุศลผลบุญ เขาจะได้รับบุญ
กุศลที่เราแผ่ไปให้ คนที่เขาภาวนาดีกว่าหมอมียะ
แยะ เขาอยากจะมา แต่อาจารย์ก็ต้องปฏิเสธเขาว่า
กุฏิยังไม่ว่าง เพราะหลวมตัวไปอนุญาตหมอแล้ว
แล้วเรากลับมานอน แทนที่จะตั้งหน้าตั้งตาภาวนา
พอแผ่เมตตาให้เขาก็เหมือนเซ็นเซ็คเต็ง เจ้าของเขา
จะรู้สึกยังไงบ้าง

ดิฉันเข้าวัด มีความรู้สึกวัดช่างทารุณโหดร้าย
เมื่อไปเรียนหนังสือต่อที่เมืองนอกแล้วเลวร้ายที่สุดแล้ว
ก็ยังดีกว่าตอนเข้าวัด ดิฉันก็เลยต่อว่าท่านด้วยความ
ซัดแค้นใจว่า ท่านอาจารย์ทราบไหม วัดท่าน
อาจารย์นะเหมือนโรงเรียนดัดสันดาน

ความจริงจะ让您เห็นว่าท่านโหดร้ายทารุณ
กับเราอย่างไรบ้าง ปรากฏว่าท่านก็บรมปรมาจารย์

จริง ๆ คือไม่ว่าจะเจอลูกศิษย์แสบแค่ไหน ท่านก็ยังสามารถดัดหลังลูกศิษย์ได้ ท่านตอบอย่างสำรวม ...เพ็งรู้หรือ ...ดีแล้วที่รู้ว่าเข้าวัดคือเข้าโรงเรียนดัดสันดาน แต่รู้ไหมว่าใครเป็นผู้คุม

เราปรับใหม่ที่ท่านอาจารย์เป็นผู้คุมโรงเรียนดัดสันดาน ท่านกลับทำเหมือนไม่รู้เท่าทันเรา อธิบายอย่างนุ่มนวลว่า การเข้าโรงเรียนดัดสันดานนั้น จะได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วยเมื่อเราเองเป็นผู้คุมตัวเรา เพราะใครอื่นคุม กิเลสก็ยังหาทางหลบเลี่ยงจนได้ แล้วตัวเราก็เสียผลประโยชน์ ขาดทุนสูญญกำไร

ดิฉันเงยบ สติเริ่มตั้งมั่น เห็นใจของตัวเองว่า ถูกอวิชาเคลือบฉาบไว้แนบเนียนเพียงไหน เมื่อไรที่ใจยังไม่มีกำลังตั้งมั่น ไม่มีสมาธิหนักแน่นพอที่จะทำ ให้เวลามองลงไปใใจแล้วเห็นทะเลรุรุโปร่ง เหมือนอย่างกับบ่อน้ำที่ผิวหน้าเรียบ มองลงไปที่ไร อวิชาคือความผ่องใสอย่างยิ่งก็สะท้อนรับ เหตุผลที่เราเชื่อว่าเป็นสติปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ ก็เป็นเหตุผลของกิเลสของอวิชาคือความผ่องใสอย่างยิ่งอยู่นั่นเอง มันจึงทำให้เราปฏิบัติอยู่ อยู่ เผลอไปประเดี๋ยวเดียว ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อละกิเลส กลายเป็นปฏิบัติเพื่อสะสมกิเลส

ไปอีกแล้ว

ใจไปยึดว่า ฉันปฏิบัติแล้ว ฉันมีสมาธิแล้ว ฉันรักษาศีลแล้ว... ฉัน... ตัวตนของเราเข้าไปแทรกอยู่ในทุกแห่งทุกหนทั่วไปหมด แทนที่ปฏิบัติแล้วใจจะอ่อนโยน ใจจะเมตตา เหมือนอย่างกับคุณสมบัติของพระพุทธเจ้าในบทสวดพุทธคุณที่ว่า พระกรุณาคุณ ห้วงมหรรณพ ไม่ว่าพระราหูลซึ่งเป็นลูกของท่านหรือพระเทวทัตซึ่งเป็นคู่แข่งตัวร้าย ท่านก็เมตตาเสมอหน้าเท่ากันหมด

ที่นี้มาดูเรื่องของเรา ปากเราก็ว่า เราปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า แต่ขณะเดียวกัน มันมี ฉัน อยู่ในทุกบทบาท ฉันปฏิบัติ ฉันตัวอย่างนั้น ฉันตัวอย่างนี้ ความจริงแล้ว เวลาที่เรานึกว่าเราหวังดีต่อคนอื่นนี้ เราไม่ได้หวังดีหรอก เรายกตนข่มท่าน เราต้องการยกย่องตัวเองให้โลกรู้ว่าเราดี โดยทำเป็นว่า ฉันสงสารฉันเมตตา ฉันไม่อยากจะเธอเดือดร้อน ฉันไปเจอของดีแล้วก็ไม่ได้เบียดบังเอาผลประโยชน์แต่ผู้เดียวเอามาเผื่อแบ่งปันให้เธอ

เมื่อเป็นอย่างนี้ จะได้เห็นว่ เบื้องต้น พื้นฐานของการปฏิบัตินี้ คือ เราต้องฝึก มีชั่วโม่งบินให้ใจของ

เรามีสติรักษา มีความสงบ จดจ่อเป็นอารมณ์เดียวกับสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าทำได้ต่อเนื่องไม่ขาดวรรคขาดตอนเลยตรงนั้นคืออุดมคติที่เราต้องการไปให้ถึง ซึ่งเจ้าชายสิทธัตถะทรงไปถึงแล้ว และบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ

ถ้าเรายังพอใจจะสนุกอย่างนี้อยู่ก็ไม่ใช่เป็นไร เจอที่พักริมทางก็แวะพักเสียก่อนได้ ไม่จำเป็นจะต้องหือตะบึงไปจนกระทั่งถึงที่สุดจุดหมายปลายทางอย่างพระพุทธเจ้า เพราะหลายคนยังเสียดายสมบัติทิพย์ ยังอยากเป็นเทวดา เป็นพรหม ตอนนี้เป็นมนุษย์อยู่ก็ขอเป็น มนุสฺสเทโว ไปกลางๆ ก่อน คือว่าเป็นมนุษย์นี้แหละ แต่มีอะไรๆ สารพันที่ทำให้เราสบายเหมือนเป็นเทวดา นึกอยากได้อะไรก็ได้ตั้งใจ ประหนึ่งสำเร็จด้วยทิพยอำนาจ ซึ่งก็เป็นความจริง เพราะเกิดมาจากผลของบุญกุศลที่เราทำเอาไว้

ถ้าใจยังสนุก ยังไม่เบื่อ เราก็มีสิทธิที่จะแวะริมทาง เตรียมพิมพ์เขียวโดยก่อร่างสร้างตัวเป็น มนุสฺสเทโว หรือมนุษย์อะไรอย่างอื่นที่เราพอใจได้

การปฏิบัติมิได้มีข้อขีดขั้นว่า ปฏิบัติแล้วจะต้องตรงดิ่งไปสู่ความหลุดพ้นอย่างเดียว เพราะฉะนั้น

อย่างกลัวว่ามาฝึกสมาธิ ทำดี..ดี..ดี ไปแล้ว เดียว
ชีวิตจะจืดชืดไม่มีรสชาติ เพราะมีหลายคนปรารภ
ว่า ทำสมาธิลงลึกถึงเอกัคคตา คือใจแน่วหนึ่ง อยู่ใน
อารมณ์อันเดียวแล้ว ไม่มีปิติ ไม่มีสุข ชีวิตชืดหมด
จะรักลูกรักหลานสักหน่อย จะชื่นชม ดอกไม้ใบหญ้า
ว่าสวยก็ไม่ได้

นั่นพูดกันแบบคนไม่รู้ คนยังไม่เคยเห็นเคย
เป็น แล้วเขาก็เลยไปดันเดา อวิชาอีกแหละค่ะ มัน
ผ่องใสอย่างยิ่ง มันมาหลอกลวง ให้คิดไปอย่างนั้น
จริงๆ แล้ว ถ้าทำได้ถึงอย่างนั้นจริง เราจะชื่นชมกับ
อะไรๆ ก็ชื่นชมได้ลึกซึ้งกว้างไกลกว่าด้วยซ้ำไป ขอ
ให้ทำดูเถอะ ทำแล้วจะรู้ว่า ถ้ารู้แบบนี้ เราทำเสีย
นานแล้ว ไม่ปล่อยให้เวลากินชีวิตเสียเปล่าไป จน
กระทั่งตอนนี้ พอจะนั่งที่ก็ โอ๊ย...ปวดหัวเข่า เมื่อย
ตรงโน้น เมื่อยตรงนี้ ไปหมด

เห็นอย่างนี้ เราจะได้ทำต่อเนื่องไปเรื่อย ไม่ว่า
กายอยู่ในอิริยาบถอะไร ใจต่างหากเป็นตัวทำสมาธิ
อันนี้เรียกว่า ทำเอาไว้เป็นเครื่องเสริมให้ใจเตรียม
พร้อม มีพื้นฐานที่ดี ถึงเวลานั่งจริงจึงจะได้ง่ายเข้า
ไม่ใช่ว่าวันทั้งวันเราก็เอาใจของเราเขย่าขยอกจนฝุ่น

ตะกอนพุ่งไปหมด ถึงเวลานั่งสมาธิก็จับวาง แล้วสะกด
มันว่าตะกอนจงนอนกัน น้ำจะได้ใสทันตาเห็น มันใส
ไม่ได้หรอก ยังขุ่นอยู่อย่างนั้นแหละ เสร็จแล้ว อ้าว...
ถึงเวลาเลิก ต้องเข้านอนแล้ว

ใจไม่เคยได้สัมผัสสมาธิสักที วันรุ่งขึ้นก็เมื่อย
ตรงโน้น ปวดตรงนี้ ใจหวาดสะดุ้ง นั่งแล้วไม่เห็นมี
อะไรดี นั่งแล้วไม่ได้ผลสักที ดีไม่ดีเลยไปคิดว่า หรือ
เราเป็นคนไม่มีบุญวาสนา ไปตัดพ้อต่อว่าตัวเองอีก
หรือไม่อย่างนั้นก็ไปโดนคนอื่นเขากล่อมมา ...เธอนั่ง
ภาษาอะไร ฉันทั่งปู้บ เผลอไปเดี๋ยวดี๋ยว ๓ ชั่วโมง
แล้ว...

ดิฉันโดนคนคุยทับถมมาอย่างนี้เยอะแล้ว ครั้ง
แรกก็ตื่นตระหนกตกใจ เรายิ่งน่ากลัวจะไม่มีสติปัญญา
เอาจริง ๆ เพราะว่ามันที่ไร ใจก็แวบไปตรงโน้น ไป
ตรงนี้ ถ้าไม่นั่ง ยังรู้สึกว่าจะจิตเรียวร้อยกว่า เพราะ
อะไรหรือ? เพราะเราเป็นคนที่ทำอะไรต้องตั้งใจทำ
ให้ดี วางแผนให้ได้คุณภาพสูงสุด นั่งไปถึงครึ่งชั่วโมง
จะต้องเห็นผลอย่างนั้นอย่างนี้

พอลงนั่ง ใจก็ไม่จดจ่ออยู่กับคำบริกรรม มัน
แยกออกไปแล้ว... นี่ สัก ๕ นาทีแล้วนะ มันควรจะ

สงบลงไปถึงตรงนั้นแล้ว ...คือไปหวังอยู่ที่ผล เอาใจไปจดจ่ออยู่กับผล ใจก็แตกแยก ใจหนึ่งว่าเราต้องจดจ่ออยู่กับคำบริกรรม หายใจเข้าพุท หายใจออกโร แต่อีกใจหนึ่งว่า นิ่งหรือยัง ๕ นาทีแล้วนี่นา นิ่งเสียทีสิ ใจแตกแยกมีนิวรณ์อยู่ตลอดเวลา แล้วเราก็ยิ่งบ้า เลือดหนักเข้าไปอีก ทำไม่ถึงไม่นิ่งเสียที นี่เพื่อนเขาไปถึงไหนกันแล้ว อดไม่ได้ที่จะเปรียบเทียบกันเข้าไป โดยไม่รู้ตัว เวลาทำอะไร เราจะมี การเปรียบเทียบอยู่ตลอดเวลา ตกกลางภาวนาสะสมกิเลส หมดเวลาไป ก็ไม่มีอะไรให้ใจสงบชุ่มเย็น เราก็ยิ่งหงุดหงิดหนักเข้าไปอีก

ยิ่งภาวนายิ่งหงุดหงิดมากขึ้น ยิ่งเป็นคนอารมณ์ร้อน เอ๊ะ! มันยังไวกัน หรือเรามาผิดสำนัก หันไปพึ่งโทษท่านอาจารย์ ไม่พึ่งโทษตัวเองว่า ปฏิบัติถูกต้อง นองคลองธรรมดีแล้วหรือ มันเป็นเสียอย่างนี้

พอค่อยๆ มาวิเคราะห์ดู อ้อ! เพราะเราเองต่างหากไปมุ่งผิดที่ เราไม่ได้ทำใจให้สบายๆ ว่า หน้าที่ของเราคือประกอบเหตุ จดจ่ออยู่กับคำบริกรรม เหมือนเราไม่เคยไปสถานที่นี้เลย มันจะไปทางไหนไปอย่างไร เรารู้แต่ว่าทางที่กำลังไปถูกต้องแล้ว มัน

จะใช้เวลาเท่าไรก็ช่าง เราค่อยๆ ทำไป สังเกตการณ์
ไป มันหนึ่งก็หนึ่ง มันไม่หนึ่งก็ไม่ใช่ไร เพราะเราเริ่ม
เดินทางแล้ว ถ้าเป็นอย่างนี้ ใจก็เป็นสมาธิได้ เข้าใจ
อย่างนี้แล้ว ถึงเวลาลงนั่งจริงจัง เราจะได้เตรียม
ใจของเราให้ดี อย่าไปหวังผล

แรกๆ ทุกคนจะเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น แล้วก็หงุด
หงิดไปหมด หรือไม่อย่างนั้น บีบบังคับตัวเอง เพราะ
ทฤษฎีว่า เวลาใจเป็นสมาธิ ลมหายใจจะละเอียด กาย
สังขารคือลมหายใจ กับจิตสังขารคือความปรุ่คิด จะ
ขนานกันไป เมื่อจิตละเอียด กายก็ละเอียดตาม ลม
ละเอียดไปเรื่อยๆ จนในที่สุดเหมือนไม่มีลมหายใจ
ผ่านปอดเลย เพราะฉะนั้น พอพุทโธไปสัก ๑๐ รอบ
เราก็จัดการนั่งแล้วอันลมหายใจ มันก็หนึ่งจริงเหมือน
กัน แต่สักประเดี๋ยวก็อึดอัด พอจิตถอนออกมาแล้ว
ระบบหน้าอกไปหมด

หรือไม่อย่างนั้นก็ กำลังนั่งๆ อยู่ดีๆ มีความ
รู้สึกอึดอัด เหมือนถูกใครบีบคอเอาไว้ ต้องถอนหายใจ
ใจออกมา อ้าว...กระดกออกมาเสียอีกแล้ว... จริงๆ
ใจยังไม่สงบถึงที่จะเป็นสมาธิ เราก็ไปกดหัวบีบมันเข้า
ไป เป็นสมาธิที่เราบังคับขั้ไส มันเข้าไป มันก็เลยอยู่

เป็นครูเป็นยาม พอเลิกออกมาแล้ว ...อะไรกัน ทำไม
ทำสมาธิแล้วต้นคอปวดไปหมด... บางทีก็ปวดหัว
หน้าอกหน้าใจเกร็งเจ็บไปหมด

เราไม่ถนัดถ่วงรอบคอบ ทำผิดแล้วก็ไม่เข้าใจ ต่อ
มาใครชวนทำสมาธิ เราก็ปฏิเสธ น่ากลัวจะไม่ไหว
หรือคนเดียวไปทำงานไม่ไหว สุขภาพเรายังไม่แข็งแรง
พอ

เข้าใจอย่างนี้แล้ว เราจะได้ปูพื้นฐานว่า ก่อนทำ
สมาธิ เราจะเตรียมใจอย่างไร เหมือนเราจะปลูกตึก
จะถมที่ จะเตรียมที่เรอย่างไร ดังที่เรียนให้ทราบ
แล้วว่า เริ่มต้นอย่าไปมุ่งอย่าไปหวัง อย่าเอาใจไปจด
จ่อไว้กับผล

เราถือหลักว่า การทำสมาธิ เหมือนเราอยาก
กินลูกมะม่วง เมื่ออยากกินมะม่วง ก็ไปเลือกหาเม็ด
มะม่วงมาปลูก ปลูกแล้วต้นมะม่วงงอกขึ้นมา เราก็
คอยดูไม่ให้ตัวหนอนตัวแมลงมากินยอด คอยรดน้ำ
พรวนดิน หาที่บังแดดตอนที่ต้นยังเล็กๆ ไม่ให้เหี่ยว
เฉา พอต้นมะม่วงขึ้นดีแล้ว ถึงเวลาออกดอก เป็นลูก
มะม่วง เราคอยดูแลให้ดี ถึงเวลาที่มะม่วงสุก เรา
ไม่ไปสอย มันก็หล่นลงมาให้เรากิน

นี่ก็เหมือนกัน การทำสมาธิก็เหมือนกัน ถ้าแน่ใจว่าสิ่งที่เราทำถูกต้อง เหมือนเอาเม็ดมะม่วงมาปลูก เราดูแลมันอย่างดี จนกระทั่งออกดอกติดเป็นลูกมะม่วง คราวนี้เราเย็นใจแล้ว ถึงไม่ยากได้สมาธิใจก็นิ่งเป็นสมาธิให้เราเอง เมื่อแน่ใจอย่างนี้ เราจะได้ไม่ไปกระวนกระวายว่า เมื่อไรฉันจะลงรวม เมื่อไรฉันจะถึงอัปนาสมาธิ ถ้าไปสงสัยอยู่อย่างนี้ มันก็เลยวุ่นวายกันใหญ่

เรามีหน้าที่ประกอบแต่เหตุ มีหน้าที่เอาสติเป็นเชือกผูกใจของเราเอาไว้กับคำบริกรรม คำบริกรรมก็คืออะไรที่อยู่เฉพาะหน้าเรา แต่ละขณะ แต่ละขณะเป็นงานการเราก็จดจ่อกับงานการ หมดงานการเรานั่งอยู่เฉยๆ นิ่งแหละ เราถึงจะกลับไปหาลมหายใจของเรา ถ้ากำลังเดินอยู่ เราก็อยู่กับก้าวเดินของเรา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา เหมือนเดินจงกรม แต่เป็นการเดินอย่างปกติ เราไม่ไปเดินซักซ้าให้คนสงสัยว่า...อะไรกันนี่ เป็นอะไรไป...

เมื่อเตรียมใจของเราไว้อย่างนี้แล้ว ก็รู้ต่อไปว่าเวลาที่ใจเป็นสมาธิ จะไม่ปรุงคิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดไปในอดีต ไปในอนาคต เราก็ช่วยเตรียมมัน เมื่อไรที่รู้ตัว

ว่าใจของเราไปติดพันอยู่กับอารมณ์ ไม่อ่อนแกงหลุด
กินอีกแล้ว เราหยุดมันเราห้ามมันหรือเปลี่ยนอารมณ์
ไปหาสิ่งอื่นที่จะดึงความจดจ่อของใจเราไป ถ้าคอย
ช่วยอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ อีกหน่อยจะเกิดความเคยชิน
ถึงไม่ทำสมาธิ ใจก็จะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า
เป็นปัจจุบันจิต ใจสงบง่ายและต่อเนื่องกันมากขึ้น
...มากขึ้น

ใจที่เป็นสมาธิจะเป็นกุศล เพราะขณะที่ใจรู้อยู่
กับคำบริกรรมจะไม่แวบไปคิดเบียดเบียนอริยฉาวิชา
ใคร เพราะความรักก็ดี ความโกรธก็ดี ราคะ ปฏิฆะ
คือนิวรรณ์ ถ้าเมื่อไรใจอยู่ตรงข้ามกับนิวรรณ์ คือเป็น
สมาธิ ก็ไม่มีอกุศลเหล่านี้เข้ามาคล้ำกราย

ถ้าฟังเรื่องของคนอื่นมาแล้วแล้วใจฟุบฟับ ปรุง
ซัดสายไปตามคำที่เขามากระพือ เราก็หยุดตัวเอง
เปลี่ยนอารมณ์ว่า เรากำลังก่อตึกคือทำสมาธิ เพราะ
ฉะนั้นต้องถึถ้วนทำฐานให้แน่นหนา อารมณ์ที่เป็น
อกุศลทั้งหลายล้วนเป็นข้าศึกกับสมาธิ เราต้องไม่
เอาใจไปคลุกคลีด้วย เรายักษาใจของเราให้ปลอดภัย
จากนิวรรณ์เสีย เราคอยระวังรักษาอยู่อย่างนี้

ถ้าหยุดความปรองคืดไม่ได้ เราก็เปลี่ยนวิธี เมื่อคิดไปแล้วเกิดเป็นอารมณ์ อิจฉาเขา โกรธเกลียดเขา เราก็ใช้หนามบ่งหนาม พระเทวทัตท่านก็เป็นครูได้ เพราะฉะนั้น ที่เขาทำความไม่ดีให้เราเห็น ขอขอบคุณเขา เพราะช่วยให้เราเห็นว่า ถ้าเราทำกริยาอย่างนี้ มันน่าเกลียด น่าเกลียด คนอื่นเห็นเขาก็รังเกียจเรา เมื่อใจไปน้อมเขามาเป็นครู คิดในแง่สร้างสรรค์ ใจเราก็ดี ที่ไปคิดหงุดหงิดกับเขา คิดฟุ้งโทษเขา ก็รู้สึกเป็นธรรมมากขึ้นมา

ถ้าจะไปคิดเบียดเบียนเขาอีก เราก็สอนใจเราว่า เขามีบุญคุณกับเรานะ ถ้าเขาไม่ทำอย่างนี้ให้เราเห็น เราก็ไม่รู้ว่กริยาอย่างนี้น่าเกลียด เราอาจจะไปเปลอทำเข้า ทำแล้วคนอื่นเขารังเกียจเรา เราก็ไม่รู้ตัว ยังทำอยู่เรื่อย ๆ ทำให้เราขาดทุนบุญกำไร คิดแบบนี้แล้ว เมื่อเจอจะเจอกัน แทนที่ใจจะเกิดความหงุดหงิดหรืออะไร มันก็จะเป็นธรรมชาติธรรมดา

เราก็มีวิธีที่จะหยุดตัวเอง จะคิดอะไรก็ตาม ให้รอบคอบ ดูคุณภาพของความคิดว่า เมื่อคิดแล้วเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นเหตุให้ใจมัวหมอง เราก็ไม่คิดคิดที่ไรคิดให้เป็นมรรค คิดให้เป็นสัมมาทิฐิ ก็เท่ากับ

ชีวิตประจำวันจริงๆ ทั้งๆ ที่ไม่ได้กำลังนั่งสมาธิ เราก็ฝึก...ฝึกให้เกิดความเคยชินอันใหม่ เป็นอัตโนมัติว่า ถ้ามีผัสสะมากระทบใจที่ยังไม่บริสุทธิ์ เป็นไปไม่ได้ที่จะให้สงบนิ่ง เป็นสมาธิอยู่ มั่นย่อมมีนิเวศน์ มีความลึกลับสงสัย อวิชชาที่ฝังเป็นรากเหง้าอยู่ เป็นเหมือนกระจกบิดเบี้ยว มันจะทำเงาหลอกตาเราอยู่เรื่อยๆ ทำให้ใจของเราเกิดความอยากรู้ อยากเห็น ถ้าไปบังคับให้มันนิ่งเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา มันก็จะไม่ทำให้เราไปถึงที่สุดจุดหมายปลายทางได้ เพราะใจที่ยังสงสัยไม่รู้แจ้งเห็นจริง ไม่สามารถตัดรากเหง้าของอวิชชาได้

เราก็ต้องคิด แต่พยายามให้คุณภาพของความคิดเหล่านั้นเป็นสัมมาทสิฐิ ให้คิดแล้วเป็นมรรค คิดแล้วได้สติปัญญา ได้ความรู้ตามเป็นจริง ทำให้เราสามารถขุดรากถอนโคนกิเลสที่ทำให้ใจของเราไม่เป็นสุขออกไป ขุดไม่ได้หมดทั้งรากเหง้า ก็ตัดรากขาดไปได้บ้าง ทำให้ฤทธิ์ของมันน้อยลงไป น้อยลงไป

ถ้าทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ ใจก็จะค่อยๆ มีกำลัง กุศลจะรักษาใจเราได้มากขึ้น มากขึ้น ถ้าเราช่วยทำอย่างนี้อยู่อย่างสม่ำเสมอ ฐานของใจจะค่อยๆ แน่น

เข้า แน่นเข้า ถึงเวลาลงเสา ปลุกตักขึ้นไป เราก็มั่น
ใจมั่นใจว่า มันจะไม่ร่วง ไม่ทรุด ไม่พัง จะปลุกตัก
ชั้นเดียว หรือปลุก ๒ ชั้น ๓ ชั้น ฐานที่ทำไว้ดีแล้ว
ก็ไม่มีปัญหา

ถ้าเรารีบร้อน ... ช่างมันเถอะ... เราต้องการ
ชั่วโมงบิน จะทำแต่สมาธิอย่างเดียว แต่ไม่ถึงวันกับ
คุณภาพของใจที่เราเป็นอยู่วันทั้งวัน เราก็อาจจะได้
สมาธิเร็ว ได้สมาธิจริง ตามชั่วโมงที่เราไปนั่งทำ แต่
ว่ามันไม่แน่นอนหนา เพราะกำลังของสมาธิสูงขึ้น แต่
สติปัญญาไม่คมเท่าทัน ก็กลายเป็นโมหสมาธิ หรือ
มิจฉาสมาธิ ทำให้เราหลงเชื่อตามเหตุผลผิดๆ ของ
อวิชชา ด้วยไปเข้าใจว่ามันเป็นสัมมาสมาธิแล้ว
คราวนี้ก็ยิ่งแย่งกันใหญ่ เพราะว่าแต่ก่อนนั้นเราไม่รู้
มีใครมาแนะนำสอน เรายินดีรับฟัง แต่เดี๋ยวนี้เราสำคัญ
ว่าเรารู้แล้ว เพราะฉะนั้น ใครมาแนะนำสอน เราไปเฟ่ง
โทษเขาว่า เขาอิจฉาเรา หรือไม่อย่างนั้นเขาไม่หวังดี
กับเรา มาทำให้เราเสียหายได้

ใจของเราก็เลยกลายเป็นใจที่ยกตนข่มท่าน
ทำให้ตัวตนของเรายิ่งอ้วนขึ้นไปใหญ่ แทนที่จะ
ปฏิบัติเพื่อทำให้ตัวของเราไม่มี เพราะเราตั้งเป้าไว้

ว่า ปฏิบัติแล้ว เราจะมองสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในสามโลกธาตุด้วยความเป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ไม่มีตัวสัตว์ตัวบุคคล ไม่มีเรามีเขา แต่เราไม่คอยมาย้อนสำรวจดูตัวเองว่ามันจริงหรือเปล่า สิ่งที่ปฏิบัติไปแล้วละเวลานาที เป็นอย่างที่ตั้งเป้าไว้หรือเปล่า

ทุกวันพอเสร็จงานการอะไรหมดแล้ว ให้อุทิศสวดมนต์ ก่อนนั่งสมาธิ หรือนั่งสมาธิแล้วก็ได้ ให้เราทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันนี้ตลอดทั้งวัน แต่ละวัน แต่ละวัน ไม่ถอยไปมากกว่าวันนี้ ยกมาพิจารณาว่า วันนี้ทั้งวันเราไปทำอะไรที่เบียดเบียนคนอื่น ด้วยเจตนาและไม่เจตนา บางทีมันเผลอ รีบร้อน เราต้องพยายามทำใจให้เที่ยงตรง พอเห็นตรงไหนที่บกพร่องเราก็ยกมัน เหมือนอย่างกับฉายหนังซ้ำ เอามาขยายพิจารณาดูว่า ถ้าพรุ่งนี้มีโอกาสอย่างนี้อีก ทำอย่างไรเราถึงจะตั้งสติให้แน่น ให้ไม่เผลอทำอย่างที่เราทำผิดวันนี้ไป

ถ้าเข้มงวดกับตัวเองอย่างนี้ เราจะพบว่าใจมีความสงบและมีกำลังขึ้นมาก ที่เคยกลับถึงบ้านก็เหนื่อยเพลียจนกระทั่งไม่อยากพูดกับใคร หรือบางทีลูกมาถามอะไร มากวนอะไร ทั้งๆ ที่ไม่ใช่ความผิด

ของเขา อารมณ์เราก็หงุดหงิดไปหมดนั่น เรามีภูมิ
คุ้มกันเกิดขึ้น บางทีเขาทำไม่ดี เราก็กไม่โกรธ ไม่เป็น
อารมณ์กับเขา แต่จะชี้แจงด้วยเหตุผล ก็ทำให้เขา
กลับเป็นปกติขึ้นมา ไม่ใช่ว่าเขาพูดอะไรไม่ถูกใจ เรา
ก็เอะอะเอ็ดตะโร หรือบิบบังคับเขาเข้าไป เขาก็เลย
รู้สึกว่ ...เอ๊ะ ยังไงกัน ทำไมเอะอะอะไรก็ออกแต่
คำสั่ง...คำสั่ง... เขาก็เลยต้องดิ้งประท้วง ทำให้มี
ปัญหามากขึ้น

เห็นอย่างนี้แล้วเราก็จะเข้าใจว่า การทำสมาธิ
ไม่ใช่ของยากของเย็น แล้วก็ไม่ใช่ว่ามุ่งแต่จะทำ
สมาธิอย่างเดียว แต่มันเหมือนเราจะสร้างบ้าน เราก็ก
ต้องดูถมที่ เตรียมที่ให้ดี ถ้าเราเตรียมจิตใจอย่างก
ดิฉันเรียนให้ทราบอย่างนี้ โดยเฉพาะแต่ละวัน ได้
ทบทวนตัวเอง วันนี้ทั้งวันเราทำผิด เราทำบกพร่อง
ตรงไหนบ้าง

ถ้ามีเรื่องกับผู้ร่วมงาน หรือกับที่บ้าน ทั่วๆ ก
เราไม่ได้ผิด แต่ให้น้อมมันมาพิจารณาว่า เมื่อมีเรื่อง
อย่างนี้เกิดขึ้น เราจะหาวิธีแก้ไขอย่างไร โดย
ปรับปรุงที่ตัวเราให้แก้ปัญหานั้นนั้นไปได้ อย่าไปแก้
ที่เขา เพราะการคิดอย่างนั้นไม่ได้ประโยชน์กับตัวเอง

ท่านอาจารย์สอนดิฉันว่า トラบเท่าที่เรายังไม่ใช่พระอรหันต์ ถึงกรณีนี้เราถูก แต่ถ้าเราคิดหาทางปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ โอกาสจะเรียนรู้และปรับปรุงตัวเองให้ดียิ่งๆ ขึ้นก็เพิ่มมากขึ้น

ถ้ายึดคำสอนนี้เอาไว้ ผิดถูกไม่สำคัญ มีเรื่องเกิดขึ้น แสดงว่ายังมีที่บกพร่อง ใครเป็นฝ่ายบกพร่องไม่สำคัญ ถ้าเขายังละเมออยู่ ยังไม่ยอมตื่น ก็ปล่อยให้เขาละเมอต่อไป เราตื่นแล้ว เรามาหาวิธีแก้ไข อย่าไปติดกับคำวิพากษ์วิจารณ์ที่ว่า ถ้าเราไปแก้ที่ตัวเรา เดี่ยวคนเขาจะเห็นว่าเราเป็นคนผิด อย่าไปติดกับโลกธรรมอย่างนั้น ทำให้เราสูญเสียโอกาสของตัวเอง

เมื่อทำอย่างนี้แล้วจะพบว่า งานการที่เคยมีความขัดข้องกัน มีอารมณ์ต่อกัน จะราบรื่นขึ้น ในผู้ร่วมงานด้วยกันจะพบว่า มีการร่วมมือร่วมใจกันมากขึ้น เพราะเกิดสำนึกร่วมกันว่า เราต่างต้องการทำเพื่อให้งานทั้งชิ้นเสร็จออกไป ไม่ใช่ใครเป็นคนสำคัญ แต่ที่เราเป็นพรรคพวกเดียวกัน ถ้างานเสร็จทุกคนได้ดีด้วยกัน แต่ถ้าไม่เสร็จ หรือบกพร่อง ทุกคนทุกข์ เดือดร้อนด้วยกัน

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ผลก็เกิดความสมัคสมาน
สามัคคี เวลาแม่เมตตาดต่อกัน ก็เป็นเมตตาจากใจจริง
เพราะต่างก็ช่วยกัน ไม่ใช่ตัวสัตว์บุคคล มันรวมใจกัน
เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขจริงๆ ผลของสมาธิก็จะมี
ให้เห็นกันในโลกที่ดำรงชีวิตเป็นอยู่กันจริงๆ ทำให้
เราเกิดกำลังใจขึ้น

เราไม่เพ้อไปถึงดวงดาวว่า ฉันทำสมาธิเพื่อจะ
หลุดพ้น ฉันไม่มาเกิดอีกแล้ว แต่ปรากฏว่าวันหนึ่งวัน
ทะเลาะกันเอาเป็นเอาตาย หรือไม่อย่างนั้นก็พอเกิด
เรื่องอะไรขึ้น แทนที่จะคิดหาทางแก้ไข ไม่ได้ ฉัน
ต้องทำสมาธิก่อน ถึงเวลากินข้าวกลางวัน ชานิดช้า
หน่อยไม่ได้ เป็นเวลาส่วนตัวของฉัน เรื่องอะไรหนัก
นิดเบาหน่อยไม่ได้ทั้งนั้น เขาก็เลยพิศวงกันว่า ปฏิบัติ
แล้วทำไมเรากลายเป็นคนแล้งน้ำใจ เห็นแก่ตัวอย่าง
นี้

หรือแต่ก่อนนั้นพูดกันยังวิพากษ์วิจารณ์กันได้
ฟังกันได้ เดียวนี้ฉันมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ฉันทำ
สมาธิแล้ว เพราะฉะนั้น อะไรที่ฉันรู้นี้ต้องรู้จริงทั้งนั้น
เลยกลายเป็นไม่ฟังเสียงใคร แล้วก็บีบบังคับให้คน
อื่นต้องฟังเราหมด มันยังงี้กัน ปฏิบัติสมาธิแล้วเลย

กลายเป็นทรราชไปเลย

สิ่งเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ ทำให้คนเขามองเรา
อย่างไม่แน่ใจ แล้วเลยไปถึงการปฏิบัติว่า ฉันไม่ปฏิบัติ
ฉันก็ได้อยู่แล้ว ปฏิบัติทำไมกัน เพราะฉะนั้น โปรดนึกถึงส่วนปลีกย่อยเหล่านี้เอาไว้ แล้วคอยปรับปรุง
พื้นฐานให้แน่นหนา มองใจของเราเอาไว้

ถ้าสิ่งที่เราทำเป็นสัมมาสมาธิ ถึงผลจะออกมา
ผิดพลาด มันก็ทำให้ใจของเรามีความสงบเป็นปกติ
เพราะว่าเราพร้อมที่จะเรียนรู้จากความผิดพลาด ไม่
ทุกข์เดือดร้อนกับความผิดอันนั้น มันไม่ทำให้เราเสีย
หน้า เราก็กดติสหาย

แต่ถ้าใจที่ทำไปไม่ได้เป็นสัมมาสมาธิ พอมี
อะไรผิดพลาด เราจะหาแพะรับบาปมารองรับที่ผิด
แล้วปกป้องตัวเองเพื่อให้เราถูกอยู่ตลอดเวลา ซึ่งอัน
นี้เราจะรู้จากใจของเราเอง ยิ่งทำสมาธิมากเท่าไร
ยิ่งไม่มีความสุข ไม่มีความสงบสงัด ไม่มีกำลังที่ตั้ง
มั่น ถ้าอย่างนี้ก็เป็นการันว่าผิดทางแล้ว

ถ้าสิ่งที่ทำไปเป็นความเห็นชอบ ไตร่ตรองด้วย
เหตุผลแล้ว ใจจะได้ความสงบ ได้กำลังของใจ ไม่ว่า
ผลจะผิดหรือจะถูก เราพร้อมจะรับสิ่งที่เกิดขึ้น ความ

ผิดก็เป็นครู สอนให้เรา รู้แตกฉานขึ้น แล้วปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นได้ ถ้าเป็นอย่างนี้แปลว่า สิ่งที่เราปฏิบัติถูกต้องแล้ว ผลย่อมทำให้ใจของเรามีกำลัง

แต่ก่อนนั้น พอเหนื่อยขึ้นมากก็ต้องนอน จะต้องพัก เดียวนี้ทำสมาธิแล้ว เรามีความสดชื่นขึ้น แข็งแรงขึ้น นอนก็น้อยลง แล้วก็ไม่ง่วงเหงาหาวนอน ไม่อารมณ์หงุดหงิด เพราะสมาธิเป็นเครื่องพักของใจ แบบเดียวกับการนอนเป็นเครื่องพักของร่างกาย

นอกจากจะเป็นเครื่องพักของใจแล้ว สมาธิที่มีสัมมาทิฐิเป็นแกน อย่างที่ดิฉันได้เรียนให้ทราบแล้วว่า เราจะไม่ให้ใจปรุงคิดเลยนั้นเป็นไปได้ เพราะธรรมชาติของใจที่ยังมีวิชาอุปาทานอยู่ ย่อมสงสัยเมื่อสงสัยแล้วก็ต้องได้เหตุผลที่ทำให้มันยอมเชื่อ สมาธิที่มีสัมมาทิฐิเป็นแกนอยู่ จะทำให้ใจมีความรอบรู้ เป็นความเห็นที่แก้ปัญหาแต่ละอันออกไปอย่างมีประโยชน์ทั้งกับตัวเองและกับผู้อื่น ไม่ใช่แก้ปัญหาให้ผลประโยชน์เข้าตัวเองแต่คนอื่นเดือดร้อน

สิ่งที่เป็นธรรมจะไม่ทำร้ายใคร เมื่อมันเป็นของดี มันก็ดีทั้งกับเราและกับผู้คนรอบข้าง อะไรก็ตาม ถ้าเป็นสิ่งดี เราเต็มใจเพื่อแผ่เสียสละให้คนอื่นได้ดีมี

สุข ถ้าเราได้ดีมีสุขคนอื่นเสียผลประโยชน์กัน อย่าง
นั้นไม่ใช่สัมมาทิฐิ ไม่ใช่ธัมมะ

ถ้าคอยถั่ววน คอยพินิจพิจารณาคุณภาพการ
กระทำของเราอย่างนี้ ใจจะค่อยละเอียดขึ้น... ละเอียด
ขึ้น แล้วความสงบที่มันอยู่เป็นปัจจุบันก็จะมีมากขึ้น
มากขึ้น อะไรที่สงสัยเราก็ก่อนมาพินิจพิจารณาจน
กระทั่งได้เหตุผล ได้สัมมาทิฐิ แล้วใจก็ลงตัว รู้แน่ชัด
ว่าจะทำอย่างไรต่อไป ไม่เก็บตองความสงสัยเอาไว้
ให้เป็นปัญหาเรื้อรัง ประเดี๋ยวก็โผล่ขึ้นมาทิ่มแทงใจ
เรา ประเดี๋ยวก็ขึ้นมาทำให้ใจของเรากระเพื่อมเป็น
อารมณ์ ไม่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำ

เมื่อมีปัญหาอะไร ให้ยกปัญหาอันนั้นขึ้นมาเป็น
คำปริกรรม เป็นข้อพิจารณา เอาสติเข้าไปผูกพันใจ
ให้จดจ่ออยู่กับเรื่องนั้น เมื่อแก้ปัญหาคงแล้ว คราว
นี้ใจก็สงบลงรวม แบบที่ท่านอาจารย์บอกว่า ปัญญา
อบรมสมาธิ

การทำสมาธิของพวกเขา โดยมากจะเป็นวิธี
อย่างนี้ คือยกเอาตัวปัญหาขึ้นมาไตร่ตรอง แก้ไขจน
กระทั่งใจสบาย ...เออ ...เออละ เอาอย่างนี้ ทีนี้ใจก็
สงบตั้งมั่น ได้กำลังต่อไป เราก็คouldได้ทั้งวิธีพักใจ ได้

ทั้งอาหารของใจ คือ ได้ความคิดที่ไม่เป็นอกุศล

แต่ก่อนนั้นใจเราได้อาหารเหมือนกัน แต่บางทีอาหารก็เป็นพิษ กินเข้าไปแล้วจิตใจเป็นอกุศล คิดทำร้ายคนอื่นเขา เบียดเบียนคนอื่นเขา แต่บัดนี้เรา มาฝึกฝนใจอย่างนี้แล้ว ความคิดของเราเป็นสัมมา ทิฐิ เป็นอาหารที่เข้าไปบำรุงหล่อเลี้ยงให้ใจเป็นกุศล ใจสงบ ใจมีปัญญา แล้วมีความแน่วนิ่งอยู่เป็นปัจจุบัน

ใจที่ไม่ไปเบียดเบียนใครก็ไม่มี ความระแวงสงสัย ไม่มีความสะดุ้งหวาดผวา จะสงบอยู่เป็นปกติ ใจที่เป็นปกติอย่างนี้ คือใจที่เป็นสมาธิอยู่ มันก็เป็นวงจรเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ตกลงเราก็เห็นประจักษ์ว่า ใจที่ไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่รู้มากเอาเปรียบ ไม่ใช้ ความฉลาดในทางที่ผิด ก็คือใจที่เป็นสมาธิอยู่โดยธรรมชาติ

เราสังเกตตัวเองดู ถ้าวันไหนไม่มีเรื่องยุ่งผิด ปกติ ใจจะสบาย สงบเป็นสมาธิอยู่ตามธรรมชาติ แต่ สภาวะเช่นนี้ไม่ได้ต่อเนื่องกันนานพอที่เราจะตระหนักรู้ถึงคุณค่าของมัน ลองสังเกตต่อไปว่า วันไหนที่เรามีความกังวลมาก มีเรื่องรบกวนงานด่วนที่จะต้องทำให้เสร็จในเวลาจำกัด วันนั้นใจเราวุ่นวาย กระเพื่อม

เหมือนอย่างกับถูกลูกคลื่นซัด มันวูบวาบ... วูบวาบ...
แล้วเราก็เหนื่อยไปหมด ใจที่แตกแยก ใจที่ไม่มีสมาธิ
เป็นอย่างนี้

เมื่อเข้าใจเหตุผลกันอย่างนี้แล้ว การฝึกหัดนั่ง
สมาธิก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยุ่งยากน่าขยาด เพียงแต่เรามาใส่
ใจสนใจฝึกฝนเจริญสติสัมปชัญญะให้อยู่เป็นพื้นฐาน
ของใจ รักษาใจให้สงบเป็นปัจจุบันอยู่กับสิ่งเฉพาะ
หน้า ไม่เลื่อนไหลไปในอดีตหรืออนาคต เมื่อข้อปฏิบัติ
เบื้องต้นเหล่านี้มีกำลังตั้งมั่นเพียงพอ ใจก็พร้อม
และง่ายต่อการนั่งสมาธิ ประสิทธิภาพของการงาน
การแก้ปัญหา มนุษย์สัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง ก็จะมี
ดีขึ้นจนตัวเองพึงพอใจ สุขภาพกายสุขภาพใจก็จะ
แข็งแรง

ดิฉันขอฝากข้อคิดเหล่านี้ให้ท่านนำไปพิจารณา
และลองฝึกปฏิบัติดู เพื่อจะเป็นคุณประโยชน์ต่อชีวิต
จิตใจของท่านเอง



การปล่อยใจให้คิดทิ้งเพียง
อิงอาศัยอำนาจอื่นนอกตัวเรา
ถือว่าไม่เป็นการถึง
ไตรสรณคมน์โดยแท้จริง