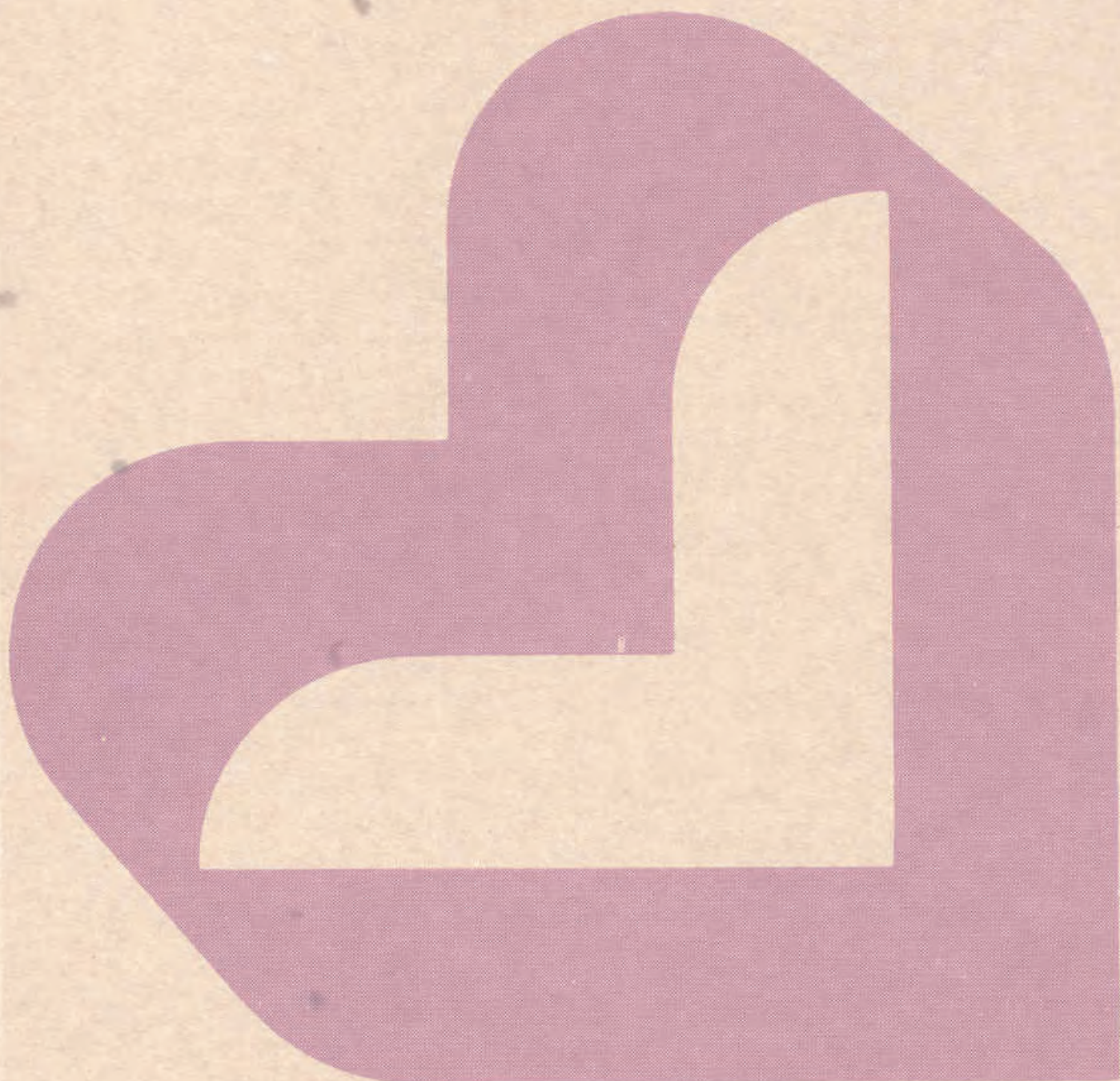


ការប្រតិបត្តិការ

អន្តរជាតិ



การปฏิบัติใจ

อนรา มลิกา

ISBN 974-340-589-5

คำนำ

“การปฏิบัติใจ” เป็นหนังสือรวมบทความ-
บรรยายของ ดร. อมรา มลิลลา จำนวน ๔ เรื่อง ซึ่ง
ชมรมพุทธธรรมรามาริบัติได้เคยจัดพิมพ์ขึ้นเมื่อ ๖-
๗ ปีมาแล้ว ในครั้งนั้นได้แยกพิมพ์เป็น ๓ เล่ม มี
ยอดพิมพ์จำนวนจำกัด เพียงเรื่องละ ๓,๐๐๐ เล่ม
และ ๕,๐๐๐ เล่มเท่านั้น จุดเด่นในการรวมเล่มครั้ง
นี้ คือ การจัดลำดับเรื่องให้เชื่อมโยงสอดคล้องตาม
ลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติ พร้อมทั้งได้ตั้งชื่อใหม่
ให้สัมพันธ์กับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของบทความ
บรรยายนี้ และขอมอบให้เป็นของขวัญวันวิสาข-
บูชา พ.ศ. ๒๕๕๒ แก่คณะศิษย์ ดร. อมรา มลิลลา
และนักปฏิบัติใจทุกท่าน

ข้อคิดจากบทความบรรยายนี้ชี้ให้เห็นว่า นัก
ปฏิบัติย่อมรู้ว่าใจจะเป็นสมาธิหรือไม่นั้นไม่ใช่เรื่อง
สำคัญ แต่ความสำคัญอยู่ที่ความเพียรในการรักษา
สติตามดูใจให้รู้เท่าทัน เพราะใจเป็นต้นเหตุ เพื่อ
ควบคุมคุณภาพของการกระทำและคำพูดให้เป็นกุศล

การฝึกใจต้องพากเพียรทุกเวลานาที ตามดูให้ทัน
ทุกขณะจิต ใจก็จะเป็นปัจจุบันมากขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุด
สติกับใจก็จะกระชับกันอย่างแนบแน่น ผลก็คือ การ
รับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เมื่อถึงจุดนี้ อะไรๆ
ที่ดูมืดมิดไม่มีหนทางก็จะดูสว่างขึ้น ใจจะมีกำลัง ปีติ
อิมเอิบ มีสติตามรักษา ไม่ว่าจะมียะไรมากระทบ
ให้รู้ตามเป็นจริง การแก้ปัญหาต่างๆ ย่อมต้องเกิด
ผลให้เป็นมรรค ถึงเวลาจะเกิดเป็นความรู้เห็นเป็น
ขึ้นในใจ จะเพิ่มความเชื่อมั่นศรัทธา เกิดความ
เพียรพยายามสะสมเป็นอินทรีย์ ๕ คือ มีศรัทธา
ปัญญา ความเพียร สมาธิ สติ สามัคคีพร้อมเพรียง
เกื้อกูลให้มีความเข้มแข็งฝึกอบรมใจของตน เดินไป
ตามมรรค จนกระทั่งถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑. ตามดูใจ ๒๒ กันยายน ๒๕๓๕	๑
๒. ปัจจุบันจิต ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๓๕	๔๑
๓. รู้ตามเป็นจริง ๓ มีนาคม ๒๕๓๕	๘๑
๔. รู้-เห็นเป็นขึ้นในใจ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๓๖	๑๒๔

ตามดูใจ

ณ ห้องบรรยาย ๑ โรงพยาบาลรามธิบดี
๒๒ กันยายน ๒๕๓๕

ใจของคนเรานี้ แลดูก็เหมือนกับจะใกล้ชิดสนิทกับเราที่สุด ถ้าเราไม่รู้จักใจเราแล้ว เราจะไปรู้จักอะไรที่ไหนได้ ในความไม่รู้ และในความไม่ปฏิบัติ เราจะรู้สึกอย่างนี้กันทั้งนั้น แต่พอเริ่มต้นมาปฏิบัติติดตามดูใจเรา เราจะรู้เลยว่าเป็นสิ่งยากยิ่งที่สุดในโลกที่จะรู้ใจตัวเอง บางทีเราว่าเราเฝ้าดูอยู่ไม่คลาดสายตา แต่พอมาดูอีกที ไม่รู้ อะไรก็ไม่รู้ ไม่ใช่ใจเราหรอก

เมื่อเป็นอย่างนี้ ทำอย่างไรจึงจะพอแน่ใจ มั่นใจว่า ที่เรตามดูและเห็นอยู่ เป็นใจเราใช่หรือไม่ เวลาไปปฏิบัติที่วัด ครูบาอาจารย์จะสอนให้บริกรรมคำอะไรก็ได้ เพราะท่านไม่ได้บอกว่าความศักดิ์สิทธิ์อยู่ที่ คำ ที่เราเลือกมาบริกรรม แต่อยู่ที่ว่า สิ่งนั้นเป็นเครื่องให้ใจเราไปผูกพันเอาไว้ได้แนบแน่นแค่ไหน

ท่านเปรียบเทียบคำบริกรรม ซึ่งมักใช้คำ พุทโธ ว่าเหมือนกับรอยเท้าวัว ใจเรคือตัววัว เรา ยังไม่รู้จักว่าตัววัวอยู่ที่ไหนและยังไม่เคยเห็นตัว วัวเลย แต่เราเห็นรอยเท้ามันเพราะเรารู้ว่าใจเรา พุทโธ เราเอาสติคอยจับไว้ว่า นี่นะเรากำลังพุทโธ อยู่ ถ้าพุทโธหลุดไป รอยเท้าวัวหายไป เราไปหลง รอยเท้าอันอื่นเสีย เพราะไปติดตามอารมณ์อื่น พอ มองดู เห็นว่าไม่ใช่พุทโธแล้ว เราก็ก้าวมาตามรอย เท้าวัวใหม่

ถ้าเมื่อเราฝึกอยู่อย่างนี้ ถ้าเราตามรอยเท้า วัวแล้วเห็นว่าเป็นอย่างไรแน่ เราไม่มีความ สงสัย เมื่อรู้ว่าเราผลอไปเล่นรอยเท้าอื่น เราก็ก ็เปลี่ยนมาหารอยเท้าวัวคือพุทโธ แล้วเอาสติผูก เอาไว้ รอยเท้าอันนี้ไปหยุดตรงไหน และตัวอะไร นอนอยู่ตรงนั้น นั่นแหละคือใจของเรา ถ้ายึด หลักนี้ไว้ เราก็คงไม่เป็นกังวลว่า ที่เราดูอยู่นี้ เป็น ใจเราใช่หรือไม่

พอเราไปสงสัยอย่างนี้ ใจที่จดจ่อหรือจะสงบ นิ่งเพื่อให้มีอะไรเกิดขึ้นมา ก็กระฉอกไปอีกแล้ว ให้ ยึดหลักเอาไว้ว่า เรายังไม่เห็นหรือตัววัว คือยังไม่

เห็นว่าใจอันนี้เป็นอย่างไร เพราะไม่ใช่สิ่งที่จะเห็น
กันง่าย ๆ มันไม่มีตัวตน และความโปร่งใสก็ใกล้
แสงสว่างมาก ฉะนั้น การที่ใครจะไปมองเห็นใจ
ของตัวเองได้นั้นไม่ใช่ของง่าย เราตามรอยเท่านั้น
ไป คือเรามีท่อนให้สติจับเอาไว้ แล้วก็จดจ่อเพ่งอยู่

รู้หลักอย่างนี้แล้วก็ไม่ตามดูกันเฉพาะเวลาที่
นั่งสมาธิหรือเดินจงกรมเท่านั้น อย่างนั้นเขาเรียก
เด็กเล่น ถ้าตามกันอย่างนั้น ตามเท่าไร ๆ ก็ไม่
เจอตัวหรอก เพราะเด็กเล่นหรือเล่นละครประเดี้ยว
ก็ถอดหัวไขนออก แล้วเราก็เลอะเทอะเผลออกไปอีก

ทราบอย่างนี้แล้ว เวลาทำงานมีการทำ แทน
ที่จะเป็นคำว่าพุทโธ ใจที่มาผูกพันกับงานก็คือรอย
โคที่เราเอาสติไปจดจ่อเอาไว้ เราดูอย่างนั้นไป
เรื่อย ๆ ก็จะเริ่มเห็น ตามถูกทางแล้ว

บางทีในใจของเราจะสงบดีมีฐานรองรับ บาง
ทีเวลาเกิดเหตุการณอะไรเกิดขึ้นเราจะรู้สึกกระเพื่อม
มีอะไรคลิกอยู่ในใจของเรา ดังสำนวนที่ใช้กันว่า
เหมือนมีอะไรหล่นไปอยู่ที่ข้อเท้า ไม่ทราบใครเคย
เป็นบ้างไหม อยู่ดีๆ ก็มีอะไรบางอย่าง รู้สึกเหมือน
หลุดร่วงจากตรงกลางอกหล่นไปที่ข้อเท้า แล้วมี

อ่อนเท้าอ่อนหมด

ตัวที่รู้สึกเปลี่ยนแปลงอย่างนี้คือหัวใจ ตัวที่รับรู้ ผู้รู้ พอเรามีสติที่จะคอยสังเกตตัวเราอย่างนี้ บางที่ยังไม่เป็นความรู้สึกขึ้นมาชัดเจน แต่มีความกระเพื่อมความเขย่าอยู่ในความเป็นปกติ เราก็จะรู้แล้วว่าอะไรเกิดขึ้น จะได้คอยจัดจ้องเอาไว้ แล้วก็ทันกับเหตุการณ์ ทำให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ที่จะเลวร้ายให้หยุดอยู่แค่นั้น ไม่ให้เกิดความเสียหายขึ้น ตรงนี้ก็คือการที่เราเฝ้าดูใจของเรา เพราะว่าใจเป็นตัวต้นเหตุ ถ้าใจยังไม่เกิดการตกลงปลงใจว่าจะเอาอะไร จะทำอย่างไร ก็จะไม่มีการกรรม จะไม่มีวิกรรมออกไป

ที่เราฝึกปฏิบัติก็เพื่อให้รู้เท่าทัน จะตามดูใจให้ได้ เพื่อควบคุมคุณภาพของการกระทำและคำพูดของเราให้เป็นกุศลตราบเท่าที่เรายังต้องเกี่ยวข้องกับโลกภายนอก อย่างน้อยที่สุดก็ให้สิ่งเหล่านี้เป็นบทสร้างนิสัยของเราให้เป็นระเบียบให้เป็นกุศลเอาไว้ อย่าให้ขยับไปแล้วกลายเป็นการไปเบียดเบียนคนอื่น กลายเป็นทำให้ใจของเราขึ้นขึ้นขึ้นนิมเบียดเบียนตัวเอง

การจะมองแบบนี้บางทีมักเผลอไป สติไม่เท่าทัน เห็นเป็นอย่างอื่นสิ่งอื่นเสียมากกว่า ก็มีอีกแบบหนึ่ง การดูใจตัวเองโดยดูคนอื่นข้างนอก อันนี้เป็นอัตโนมิติที่เราคุ้นเคยแล้วก็เห็นกันชัดเจน ยิ่งอาชีพอย่างเราที่ต้องดูแลนักเรียน ความผิดของคนอื่นชนิดหนึ่งก็เห็นทิ่มแทงออกมา ที่ของตัวเองไม่เห็น เห็นที่ผิดของคนอื่นแล้วเราอย่าไปติดอยู่ที่ผิดของเขา เห็นใจของเขา เห็นการกระทำของเขา เรารู้และวิพากษ์วิจารณ์แล้ว อันนั้นเป็นโลกภายนอก ครั้งหนึ่ง เหลืออีกครั้งหนึ่งคือโลกภายใน เราก็โน้มเข้ามาว่า เราเองก็มีกิเลสเหมือนเขา เราไม่ใช่พระอรหันต์ ฉะนั้นลองมาทบทวนดูซิมิตตรงไหนบ้างที่เราเคยทำอย่างนี้มาแล้ว จอโทรทัศน์จะขึ้นมาเขียวว่า เราก็เคยทำอย่างนี้ๆ

เราก็เริ่มมาเห็นใจของเราแล้วว่า มันน่าเกลียดจริงๆ ไม่น่าดูเลย แต่ถ้าเรายังไม่เห็นตัวของเราทำผิดอย่างนี้ เราก็มองเอาไว้ว่า อย่าเผลออย่างนี้เขี้ยวนะ ขอขอบคุณที่เขามาเป็นครูให้เราเห็น เราจะได้รู้เอาไว้เตือนตัวเรา เราไม่เห็นตัวเราหรอกแต่คนอื่นเห็นเรา ถ้ามีคนอื่นมาทำตัวอย่างให้เราเห็นแล้ว

ว่าทำอย่างนี้มันไม่งามนะ เราจะได้ไม่ทำ

วิธีนี้ก็คล้ายๆ วิธีเอากระจกมาส่องดูคนอื่นก่อน แล้วเอาจากเขาน้อมเข้ามาดูตัวเองว่า เราก็เคยเป็นอย่างนั้นนะ ตอนนั้นเราไม่รู้ว่ามันแยแค่ไหน ถ้าเห็นอย่างนี้ได้ ใจของเราที่จะไปนินทาเขาหรือไปซึ่งเคียดเขา หรือไปเห็นเขาเป็นตัวตลก ก็จะเบาบางลง เพราะว่าเรามองเห็นตัวเราในภาวะอื่นที่เราทำเหมือนเขาทุกอย่าง ด้วยใจเชื่อแน่ว่าดี เราก็เลยเกิดความเห็นอกเห็นใจว่า เขาก็ไม่รู้เหมือนที่เราไม่รู้ ถ้าเรามีโอกาส เราจะไปอธิบายไปเตือนเขา ถ้ายังไม่มีโอกาส ก็ขอขอบคุณที่เขาทำให้เรารู้ว่า เราจะไม่ทำอย่างนี้อีกต่อไปเพราะมันไม่งาม มันไม่ดี คือการได้เห็นคนอื่น สิ่งอื่น เป็นกระจกส่องให้เราเห็นและดูใจของเราได้ชัดเจนขึ้น เหมือนชนตาเรา ต้องเอากระจกมาส่อง จึงจะเห็นชนตาเราได้ ขอขอบคุณที่เขาทำอย่างนี้

ใจที่จะไปยกตนข่มท่าน หรือไปวิพากษ์วิจารณ์ฟุ้งโทษคนอื่นก็สงบเข้า ย้อนกลับมาดูเราพิจารณาให้เป็นธรรมเข้ามา ก็ได้ประโยชน์เต็มที่

ถ้าดูอย่างนี้ไม่เป็น พอไปเห็นที่ผิดของเขาก็
ปล่อยใจเราให้เป็นขี้สนิม ออกุศลอ้ออึ้ง สักกายทฐิ
อ้วนขึ้น “ตาย คนอะไรทำเข้าไปได้ เนิมเซยอย่าง
นี้ แล้วยังไม่รู้ตัวอีก”

แทนที่จะพิจารณาให้เป็นธรรมะว่า ที่ครูบา
อาจารย์ว่าอวิชชาคือความฟ่องใสอย่างยิ่งมันน่ากลัว
อย่างนั้นะ เวลาที่เราเป็นอย่างนี้ คนเขาก็คงทุเรศ
เราเช่นเดียวกัน ตั้งแต่ต่อไปเราต้องคอยระมัดระวัง
ดูใจเราให้ละเอียดถึงอ้วนขึ้น เมื่อเห็นของเขาแล้ว
ย้อมมามองเข้าตัวเอง ก็จะน้อมคิดให้เป็นการสร้าง
สรรค์ แล้วทำให้ตัวเราได้ปัญญาขึ้นมา ไม่ไปคิด
เฟ่งโทษเขา ไม่ไปคิดเบียดเบียนเขา นิสัยที่จะไป
สร้างสนิมให้ตัวเองก็ลดน้อย ค่อยเป็นดีขึ้นโดยลำดับ
นี่ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะมองใจตัวเราให้เป็น

เราจะยึดกรรมวิธีไหนวิธีใดวิธีหนึ่งไม่ได้ มัน
แล้วแต่เหตุการณ์แต่ละขณะที่มากระทบเรา อย่าง
ไหนมันรุนแรงมากกว่ากัน ถ้าเรื่องข้างนอกมา
กระทบจนเราตั้งใจของเราออกมายังไม่ได้ เราก็
ตามดูเรื่องข้างนอกไป แต่ระหว่างดูไปอย่าเผลอ
วิพากษ์วิจารณ์เขา แล้วติดปลายอ้อปลายแฉมไป

ดูเขา อย่างภาษิตที่ว่า ดูหนังดูละครแล้ว
ย้อนมาดูตัวเอง ดูเขาแล้วเมื่อไหร่ที่มีเวลาว่างย้อน
กลับมาสำรวจดูตัวเอง ถ้าเราดูอย่างนี้เรื่อย ๆ อีก
หน่อยจะส่งจิตออกนอก หรือเราจะเก็บจิตเอาไว้กับ
ใจของเราเองก็มีประโยชน์เท่ากัน ถึงดูข้างนอกเรา
ดูเป็น เราไม่ได้ดูแล้วจิตของเรายกตนข่มท่านทำให้
จิตของเรากระด้าง

เราดูแล้วเราเกิดความเข้าใจ จิตของทุกสิ่งที่มีชีวิตก็เหมือนกันอย่างนี้แหละ เป็นเหยื่อของกิเลส
อยู่ตลอดเวลา มันเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ
ตาย มันก็ทุกข์อย่างนี้เหมือน ๆ กัน ใจก็เริ่มมีเมตตา
ที่จะไปคิดว่าเราวิเศษกว่าเขาก็เบาลงไป

มองอะไรก็มองด้วยความเข้าใจ ออกเข้าใจ เกิด
ความรู้สึกอยากจะเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ใจของเรา
ก็เบาสบาย ถึงเวลาค่ำลงก็ไม่มีตะกอนตรงโน้น
ตะกอนตรงนี้ เอาเรื่องคนนั้นเล่าให้คนนั้นฟัง ที่จริง
ไม่ใช่ที่เราอยากจะนินทาหรือกนะ แต่ธรรมชาติ
ของใจรู้อะไรแล้วเก็บเฉย ๆ ไม่ได้ เตียวอัดแน่นออก
ตาย รู้แล้วต้องแบ่งปันให้เพื่อนรู้บ้าง ยิ่งมาปฏิบัติ
แล้วต้องทำสมาธิสมาธิดีแล้ว อันนี้เป็นธรรมนิยม

ของพระ เวลาที่ท่านเอาการปฏิบัติมาแล้วสู่กันฟัง
เพื่อเป็นความรู้ ท่านเรียกสภาอนุสภามา

จริงๆ ไม่ใช่สภาอนุสภามาอย่างท่านหรือ
มันสภานินทา เพราะว่า “นี่ .. คนนั้นเขาทำอย่าง
นั้น” คือเรามีได้น้อมเข้ามาเป็นธรรมะเพื่อสอนตัว
เอง พอพูดไปๆ แล้วกิเลสมันอร่อย “ตาย! ทำไม
เฉีมอย่างนั้นก็ไม่รู้ ดูท่าทางเขาน่าจะรู้ตัวนะ แต่
ทำไมถึงเป็นอย่างนี้” เราก็เลยไปสนุกที่จะเห็นแต่
ที่ผิดของเขา

ความผิดของเราใหญ่เท่าภูเขาเราไม่เห็น แต่
ความผิดของเขาเท่าเมล็ดงา มันคับจักรวาลจน
กระทั่งเราค้นไปหมดทั้งตัว ระหว่างทำสภาอนุสภามา
เราไม่เอาสติระมัดระวังไว้มันก็หลุดออกไป
แล้ว มันไม่ใช่ดูใจของเราแล้ว แต่กลายเป็นว่าเรา
เอาเขามาถล่มทลาย ด้วยความเบิกบานของกิเลส
ว่าดีกว่าเขา วิเศษกว่าเขา จริงแล้วมองอีกที่เรา
อาจจะร้ายยิ่งกว่าเขาก็ได้ ตรงนี้ก็ตรงที่เราต้อง
ระมัดระวังเอาไว้

ท่านอาจารย์สอนว่า เวลาที่ท่านพูดอะไรบาง
ที่ท่านไว้หน้าลูกศิษย์หรือ แทนที่จะว่าลูกศิษย์ทำ
อย่างนี้ๆ ท่านก็อ้างว่าที่เวียงจันทน์ ที่หนองคาย

เขาทำอย่างนั้น เราอย่าไปเปลวยกตนข่มท่านว่า “ตาย! ชาวหนองคาย หรือชาวเวียงจันทน์ ทำไม เขาถึงได้แยะอย่างนี้” จริงๆ แล้วท่านจะว่าเรา แต่ ท่านไว้หน้าเรา ไม่อยากให้คนอื่นที่ฟังรู้ว่า ไม่ใช่ เวียงจันทน์หรือหนองคายหรอก แต่อยู่ในวัดนี้เอง แหะละ

ดังนั้น เมื่อเราฟัง ให้ตั้งสติ ถึงท่านบอกว่า เรื่องที่ยกมาเป็นตัวอย่างจะไม่เกี่ยวข้องกับเราในครั้ง นี้ ก็อย่าไปคิดเหิมเกริมว่าเราดีแล้ว ถ้าเราไม่ใช่ พระอรหันต์ กิเลสไหนๆ ก็ยังมีในเราเหมือนกัน ถ้า คอยจ่อตั้งสติไว้ให้ดี ดูใจเราเอาไว้ให้ดี สำนวจ ตรวจตราไม่เจอในคราวนี้ จะได้เป็นข้ออุกคิตเอาไว้ พอครวหน้ามันกระเพื่อมกระฉอกขึ้นมา เรา จะได้นึกได้ว่า ท่านอาจารย์บอกเอาไว้แล้วนะ อย่า ตกม้าตายตรงนี้ เราไม่ทำให้ตรงนี้เซไป แล้วก็ มีอกุศลวิบากเพราะได้ลงมือทำไปแล้ว เหมือนเอา เมล็ดหวานลงไป แล้วก็จะมีต้นงอกขึ้นมา ตอนนั้น เหมือนเราเอาเมล็ดมากำไว้ กำลังจะหวานลงไป “อู๊ย! ต้นนี้ไม่ดี หวานลงไปจะมีปัญหาทีหลัง” เรา ก็หยุดมือไว้ ไม่ได้หวานลงไป เรียกว่าสติเริ่มรู้

เท่าทัน ทำให้เราตามดูใจของเราได้เท่าทัน ไม่เซ
ลงไปนอกกุศล

การฝึกใจคือก็ตรงนี้ เพราะการปฏิบัติ พระ
พุทธเจ้าไม่ได้ตรัสว่าต้องฝึกครั้งที่หนึ่งเป็นครู แล้ว
ต้องฝึกอยู่อย่างนั้น ท่านทรงสอนให้ระมัดระวัง
ป้องกันอะไรที่ไม่ควรประมาทแบบเดียวกันกับทาง
การแพทย์ แต่ก่อนนี้เราคิดว่า เมื่อคนไข้เจ็บป่วย
มา คอยดูแลรักษาให้เต็มเม็ดเต็มหน่วย ต่อมาเรา
จึงรู้ว่ามันไม่ทันการณ์กัน อย่างเดี๋ยวนี้ถ้าปล่อยให้
เป็นเอตส์ค่อยมารักษา สงสัยต้องไปรักษากันใน
เมืองผีแล้ว เพราะฉะนั้นเราถึงหาทางป้องกัน

แต่ก่อนนั้นเราก็ปล่อยให้เด็กเป็นโปลิโอแล้ว
จึงตามรักษา ทำให้เกิดความพิกลพิการ ให้เขามี
ความทุกข์เดือดร้อนในชีวิต จึงคิดวัคซีนป้องกัน
โปลิโอขึ้น

การปฏิบัติจิตใจของเราก็เหมือนกัน ใจที่จะ
ไม่ประมาท อะไรป้องกันได้เรารับป้องกันเสีย เพื่อ
จะได้ไม่เกิดผลเสียหาย เพราะใจที่คิดในทางไม่ดี
อยู่เรื่อยๆ เหมือนเราทำพิมพ์เขียวเอาไว้ ยกตัว
อย่าง เรามีสมุดฉีกอยู่เล่มหนึ่ง ครั้งแรกเราเขียน

ตัวหนังสือลงไปบนแผ่นแรก อันนั้นเราทำด้วยกาย
ด้วยวาจา ก็มีน้ำหมึกติดอยู่ การกระทำจะเห็น
ชัดเจน แต่ใจของเราเกิดเป็นรอยขึ้นแล้ว

ใจเป็นตัวเจตนาให้เราทำกรรมอย่างนั้น
วัฏกรรมอย่างนั้น เราฉีกกระดาษแผ่นนั้นทิ้งไปแล้ว
ถ้าเอากระดาษแผ่นถัดไปส่องดูดีๆ ไม่มีตัวหมึกก็
จริง แต่มีรอยที่เราอ่านได้ตามน้ำหนักของตัว
อักษรนั้นติดอยู่ อันนั้นคือรอยของความเคยชินที่อยู่
ในใจ มันก็เหมือนพิมพ์เขียวที่เตรียมเอาไว้ ถ้า
เราคิดอยู่บ่อยๆ โดยไม่เอาสติไปกลั่นกรองว่า ความ
คิดนี้เป็นกุศลหรืออกุศล คิดแล้วจะดีหรือไม่ดี ถ้า
คิดบ่อยๆ จะเกิดความเคยชินกับความคิดอย่างนี้
เหมือนเราสะกดจิตตัวเราเอาไว้ พอมีวิกฤตเกิดขึ้น
มีโอกาสดังนั้น เราไม่ต้องไปไตร่ตรองแล้ว โดย
อัตโนมัติ มันจะทำไปอย่างที่เราคิดอยู่บ่อยๆ นั้น

ท่านจึงได้ว่า ความคิดของเรา ถึงแม้จะบอก
ว่าเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่มีใครมาเดือดร้อนกับเรา ไม่
จริงหรอก ไม่ใช่สิทธิส่วนตัว เรากำลังทำพิมพ์เขียว
เตรียมเอาไว้แล้ว เพราะเมล็ดอันนี้มีความสามารถ
ที่จะออกเป็นต้นได้ เมื่อไหร่ความชื้นพอเหมาะ สิ่ง

แหวดล้อมพอเหมาะ มันก็งอกทันทีอย่างที่เรเคย
เห็น เม็ดข้าวเปลือกยังไม่ทันหว่านลงดินเลย ก็บ
ไว้ในยุ้งฉางที่ขึ้นหน่อย มันเริ่มมีรากงอก บางที่
มีต้นข้าวงอกออกมาจากเม็ดข้าวเปลือกแล้วทั้งๆ ที่
ยังไม่ได้หว่านลงไปในดินเลย

นี่ก็เหมือนกัน ความคิดในใจของเรามีความ
สามารถโดยอัตโนมัติกลายเป็นการกระทำหรือคำพูด
ได้โดยที่เรายังไม่ทันได้คิดสังการ แม้แต่จะกระพริบ
ตา ยังไม่ได้กระพริบเลย มันเปรี้ยวออกไปหมด
แล้ว เพราะมันคุ้นเคยอยู่โดยที่ไม่สำนึกรู้

ถ้าตามดูใจยังไม่เป็น ไม่ทันเห็นศกยภาพ
อันนี้ ก็จะเข้าเกินการณ์ไปทุกที ดิฉันไปบรรยาย
ที่หนึ่ง ก็มีสุภาพบุรุษท่านหนึ่งถามว่า “คุณหมอ
แน่ใจหรือครับว่า ถ้าเราตามดูใจเรา เราคอยเอาสติ
จดจ่ออยู่แล้วเราจะห้ามล้อมันได้ก่อน” ดิฉันตอบว่า
แน่ใจสิ ไม่อย่างนั้นเราจะมาฝึกกันทำไม ถ้าฝึก
ไม่ได้อย่างนั้นเจ้าชายสิทธัตถะไม่เป็นพระพุทธเจ้า
หรอก เขาก็ยืนยันว่ามันยากนะ ทำที่ไรปรากฏ
ว่าต้องเปลืองทำไปแล้ว คือเสียหายแล้ว มีน้ำหมึก
ติดไปแล้วจึงจับได้ทุกที ดิฉันก็ให้กำลังใจ แรกๆ ก็

เป็นอย่างนั้นแหละ

ท่านอาจารย์มหาบัวสอนว่า ถึงองค์ท่านเอง สมัยที่ท่านฝึกมาก็แพ้มัน คือเวลาเริ่มทำอะไร อย่าไปคิดว่าเราจะชนะกิเลสได้ทันที แต่ถึงแพ้อย่างไร ก็ไม่ท้อถอย ท่านเปรียบเทียบว่าองค์ท่านเคยโดน กิเลสกระหน่ำลงไปจนกระทั่งหางหลังกระแทกพื้น ก้นกบหัก แต่ปากไม่ได้หักด้วย เราก็ต้องเชียร์ให้ กำลังใจเรา ก้นกบหักจนกระดูกกระดูกไม่ได้เอากัน เจ็บปวดไปหมด แต่ปากเราก็ตะโกนเอาไว้... เฮ้ย! ไม่กลัววะ อยากรู้อะไรๆ ก็จะถูกขืนมาเอากันใหม่... ท่านบอกว่าเราไม่เชียร์ตัวเองแล้วใครจะเชียร์เรา เวลาปฏิบัติก็เป็นอย่างนี้แหละ

เราปล่อยให้เราให้ย่อหย่อนอ่อนแอ แล้วคิดว่าเราไม่มีบุญวาสนาไม่ได้ ฉะนั้นเมื่อเราเห็นอย่างนี้ ขนาดครูบาอาจารย์ยังยึดมติแพ้อะไรเลย เราไม่ต้องอับอายใคร แพ้ก็หนักไม่เป็นไร ไม่ต้องทำสถิติไว้ แต่แพ้ก็หนักๆ ก็ยังจะสู้กันอีก

ท่านบอกว่าสติจะค่อยๆ มากระชับอยู่กับใจ สักวันหนึ่ง โดยไม่นึกไม่ฝัน ก็ชนะ คราวนี้ท่านบอกว่า กำลังใจ ความปิติอิ่มเอิบ จะเป็นเหมือนแรง

มหัศจรรย์ที่ทำให้ไม่่วงเหงาหาวนอน ทั้งๆ ที่แต่ก่อนพอมีเวลาก็อ้างว่า “ง่วงนอนแล้ว” ทำอย่างไรก็ต้องลงนอน คราวนี้ท่านบอกว่า จิตนี้สว่างไสว ทั้งวันทั้งคืน ทำให้มีกำลังใจ จะมีชนะบ้างแพ้อ้างต่อไปก็มีแต่จะชนะๆ

เราเอาตรงนี้มาเป็นกำลังใจ พอแพ้เราก็บอกครูบาอาจารย์ยังเคยแพ้มา ไม่เห็นจะเสียหายাত্রงไหน แล้วก็ลุกขึ้นมาใหม่ ก็ปากยังตื้ออยู่ ก็เชียร์ตัวเองต่อไป นี่แหละการปฏิบัติไม่ใช่ของง่าย

ครั้งหนึ่งดิฉันเคยมีปัญหา ซึ่งเมื่อผ่านพ้นมาแล้วมันซึ้ง มองดูแล้วน่าจะรู้ แล้วก็ตัดใจได้ ดิฉันจึงซึ่งคำว่า “มีวิชาท่วมหัว เอาตัวไม่รอด” รู้ทั้งรู้ แต่ดิฉันก็ถอดหนามอันนี้ออกจากใจไม่ได้ ได้ยินเสียงเขาโดยไม่เจตนาหรือไม่ได้เตรียมพร้อมเอาไว้ ใจกระตุกพรวด หล่นลงไปถึงข้อเท้าเลย หรือบางทีความโกรธพลุ่งขึ้นมา จนกระทั่งเราหัวบ่น ก็นึกสมเพชตัวเอง อะไรรนะ ทำอย่างกับว่าศิษย์ไม่มีครู

ถ้าคิดเวลาอย่างนี้ รู้ทั้งนั้นและเตรียมพร้อมได้ เราก็หลงว่าตัวแน่แล้ว ถ้าเมื่อไหร่ที่ไม่ได้คาด ไม่ได้คิด ไม่ได้ระวังตัว สติเราเผลอ แล้วมีใครพูด

ถึงเรื่องเขาขึ้นมา หรือเสียงเขาดังขึ้นมา รู้เลยว่า
ใจเรากลายเป็นทะเลบ้า ภูมิคุ้มกันของเราไม่ดีจริง
ที่สำคัญผิดว่าตัวเองแน่ มันไม่ได้แน่หรอก เรา
เอาหินทับหญ้าเอาไว้ แล้วไปสำคัญผิด

กว่าดิฉันจะทำใจให้ยอมรับและเชื่ออย่างนั้น
ต่อไปไม่ว่าจะได้ยินเสียงเขาหรืออะไรในเวลาที่เราไม่
ได้คาดหมายเราก็ยังเป็นปกติอยู่ได้ ดิฉันหมดเวลา
ไปเกือบสองปี ครั้งหนึ่งก็มานั่งเล่ากันในหมู่เพื่อนๆ
ที่ปฏิบัติ มีคนหนึ่งลุกขึ้นมองดิฉัน คล้ายๆ กับนึก
ว่าจะเก่งจริง ที่แท้ก็เรื่องขี้ปะติ๋วแค่นี้ เขาว่าถ้าเป็น
ผมนะหรือ พอรู้เข้าก็ปลดออกได้หมดเลย คนอื่น
โกรธไปหลายคนเลย มีการเถียงกัน แต่ใจดิฉันเชื่อ
เลย ที่คุณว่าคุณปฏิบัติ คุณยังไม่ได้ปฏิบัติหรอก
เพราะถ้าคนปฏิบัติผ่านทะเลบ้ามาแล้ว พุดอย่างนี้
ไม่ได้

หลายครั้งที่คิดว่า ครั้งนี้ท่านอาจารย์คงเอา
ดิฉันแหกแน่ๆ อะไรกัน ทำไมถึงเป็นอย่างนี้
ปรากฏว่าไม่ถูกดู ดังนั้น ใครก็ตามที่เคยปฏิบัติจะ
รู้ว่า เวลาปฏิบัติของจริงนั้นเป็นอนัตตา บังคับกัน
ไม่ได้ กรรมใครกรรมมัน กุญแจใครกุญแจมัน

เรื่องอาจจะซึ้งสำหรับเรา แต่สำหรับคนนั้นปางตายเลย ขณะที่เรื่องปางตายของเรา เขาอาจจะบอกว่าซึ้งจริงๆ เพราะเหตุปัจจัยที่เป็นตัวเรา และตัวเขาไม่ใช่เหตุปัจจัยเดียวกัน ถ้าเคยผ่านตรงนี้แล้วใจจะยอมเข้าใจ ว่าแต่ละคนมีจุดอ่อนของตัวเอง และเราจะให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ทางโลกกับทางธรรมก็เหมือนกัน ดิฉันย้อนนึกไปถึงตอนที่ไปทำปริญญาต่อ อาจารย์ที่ปรึกษาห่วงดิฉันมากกว่า กลับมาถึงเมืองไทยแล้วดิฉันไม่มีห้องปฏิบัติการ ที่จะทำอันโน้น อันนี้ อันนั้น ให้ฉะนั้นอะไรที่ดิฉันต้องทำ ท่านจะส่งดิฉันให้ไปศึกษาทำกับมือเองตั้งแต่เริ่มต้น เหมือนกับว่าจะทำขนมปังก็ต้องไปไม่แพงเอง นวดแป้งเอง ดิฉันก็ประท้วงว่าอะไรจะปานนั้น และที่แสนจะทารุณที่สุดคือ มีน้ำยาอันหนึ่งที่ใช้สำหรับวิเคราะห์แยกตัวอย่างของดิฉัน ตำราที่อาจารย์ให้มาเป็นบทความสั้น บอกให้อោสารตัวนี้ๆ ใส่ลงไป แล้วก็ดูความเป็นกรดต่างให้อยู่ตรงนี้

ดิฉันก็ทำ พอทำเสร็จมันก็เป็นกรดต่างอยู่ตรงนั้นแล้ว โดยไม่ต้องเอาน้ำกรด น้ำต่างอะไรไป

แก้ไข แต่ว่ามันไม่ละลายหมด ยังมีตะกอนตกอยู่
ตำรากำชับว่า ถ้าทำถูกต้อง มันละลายหมด ดิฉัน
ก็ไปถามตั้งแต่ศาสตราจารย์หัวหน้าแผนกที่ชำนาญ
ทางนี้ ถามมาหมดทุกคน ทั้งในมหาวิทยาลัยและ
นอกมหาวิทยาลัย แล้วก็เป็นผู้ทำอยู่อย่างนี้แหละ
หมดเวลาไปเดือนกว่าก็ละลายไม่ได้

วันหนึ่ง ดิฉันสุดจะทนทาน เอาละ กรดต่าง
จะเป็นเท่าไรช่างมัน ขอให้มันละลายหมดก็แล้ว
กัน ดิฉันก็ทำสารละลายให้เป็นกรดมากขึ้นๆ จน
มันละลายหมด คราวนี้ดิฉันค่อยๆ ทำให้มันกลับ
เป็นด่าง จนกระทั่งถึงจุดที่ตำราระบุ ปรากฏว่า
คราวนี้ได้สารละลายตามที่ต้องการ เพราะมันจะ
ต้องเป็นกรดมากถึงตรงนั้นก่อน จนกระทั่งละลาย
หมดเกลี้ยงแล้ว คราวนี้ถึงเราจะทำมันให้กลับเป็น
ด่างเท่าไรๆ ก็ยังไม่ตกตะกอน แต่ถ้าเลยตรงจุด
นี้นิดเดียว มันตกตะกอนร่วงพรูลงมาเหมือนเดิม
คนที่ทำได้เขาก็คงหมดเวลาไปเยอะเยอะอย่างนี้ เขา
ก็บอกอย่างสุภาพว่า เจ้าใส่นี้ๆ เข้าไปนะ ภาวะ
กรดต่างแค่นี้ละ แต่เขาไม่ได้บอกขั้นตอนว่าจะต้อง
ทำอย่างไร

ดิฉันหมดเวลาไป ๖ อาทิตย์ เพียงเพื่อจะเตรียมสารละลายบ้าง หนึ่งขวด พอได้ผล ดิฉันกลับไปบอกเจ้านายว่าทำได้แล้ว แล้วก็คั่งแค้นตัวเองว่า โอ้โฮ อะไรกัน ทำไมต้องให้ดิฉันมาเสียเวลาถึง ๖ อาทิตย์อย่างนี้ เขากลับบอกว่ารู้หรือเปล่าว่าเราน่ะเก่งแค่ไหน เพราะเขาคาดเอาไว้ว่าจะให้เวลา ๘ อาทิตย์ ถ้ายังไม่มีอะไรเกิดขึ้นถึงจะลุกขึ้นมาบรรยายให้ ดิฉันแย้ง “น้ำยาเลี้ยงเครื่องนี้แหละหรือต้องเสียเวลาถึง ๘ อาทิตย์” “ของบางอย่างคนเราใช้เวลาตลอดชีวิตยังทำไม่ได้ อย่าไปคิดว่าอะไรมันเลี้ยงเครื่อง” ท่านตอกกลับมา

พอมาปฏิบัติธรรม ดิฉันจึงเข้าใจว่า จริงๆ นะ บางทีจิตของเรามีแผล หรือมีอะไรกับบางสิ่งบางอย่างที่เราก็ไม่รู้ไม่เข้าใจ พอมาเจอกันเข้าแล้วมันก็ตกหล่มลึก ทำอย่างไรๆ ก็ไม่หลุด ไม่ว่าจะใช้สติปัญญาความสามารถเท่าไรๆ หมดเวลาไปเยอะแยะมากมาย อย่างที่อาจารย์ว่าอาจจะชั่วชีวิตแล้วยังดี้นไม่หลุดก็ยังได้

เลยทำให้เห็นว่า อะไรก็ตาม ถ้าเราเป็นคนจริง ไม่ว่าจะเส้นทางโลกทางธรรมมันเหมือนกัน

เพราะมันลงที่เดียวกันทั้งนั้น เราจะรู้เลยว่าของทุกอย่างไม่มีอะไรง่าย ไม่มีอะไรได้มาโดยความสะดวกสบาย ที่ประทับเข้าไปในใจให้เกิดความจำ เพราะอะไรก็ตาม ถ้าไม่ถึงจุดรู้เห็นเป็นในใจ เรานึกว่าจำได้ แต่จริงๆ แล้วเราจำไม่ได้

สมัยเรียนหนังสือ ดิฉันเป็นประเภทชอบอ่านแกงร้อนกิน มีเวลาเยอะๆ ก็ขอให้ได้เถลไถลทำตรงโน้นทำตรงนี้ทำตรงนั้น แล้วก็รีนเริงบันเทิงใจไป แต่พอถึงพรุ่งนี้จะสอบ คินนี้ไม่ต้องได้หลับได้นอนกัน ตอนเรียนน้อยๆ มันก็ทัน แต่พอเรียนมากขึ้นภาษาก็ไม่ใช่ของเรา วิชาอ่านแกงร้อนกินของเราก็เสื่อมความขลัง

ที่จำได้แม่นยำ คือวิชากายภาพเคมี ตกกันกราวรูต แต่บังเอิญดิฉันเตาข้อสอบถูกเป๊ะสองข้อ ทำให้รอดตัวไปอย่างดิบดี ได้คะแนนดีที่สุดในห้องถึงปลายปี อาจารย์ออกข้อสอบซ้ำหนึ่งในสองข้อที่ดิฉันเคยทำถูกหมด ด้วยอาจารย์คิดว่าเป็นคะแนนช่วยพวกเรา โดยเฉพาะช่วยดิฉัน จึงเป็นข้อสอบเก่าที่เราทำได้แล้วด้วย แต่ตัวเองคิดว่าข้อสอบข้อนี้ครูออกแล้ว ฉะนั้นครูไม่ออกอีก ก็เลยไม่ได้ใส่ใจที่จะดูซ้ำให้แน่ใจ ก็ผ่านไปเลย

พอเห็นข้อสอบ ใจมันก็ก๊กลงไปอยู่ที่ข้อเท้า แต่ก็นึกปลอบใจตัวเองว่า คราวก่อนเราทำได้คงมีติดค้างอยู่ในสมองบ้างหรอก ปรากฏว่าวิชาท่อมหัวเอาตัวไม่รอด คือติดอยู่เหมือนกัน แต่ไม่ทำให้เราทำข้อสอบข้อนั้นได้ ตกลงข้อนี้ดิฉันกินไข่

อาจารย์ตรวจข้อสอบเสร็จก็มาถามว่าทำไมเป็นอย่างนี้ นี้ออกมาเพื่อช่วยนะ ทั้งชั้นควรจะทำข้อนี้ได้เต็ม แต่ปรากฏว่ากลับเป็นคะแนนจุดทุกคนหมด เพราะทุกคนก็คิดว่าครูออกแล้ว ครูคงไม่ออกอีก แล้วเราก็อุ่นแกงร้อนกินกันทั้งนั้น เราก็มืดูข้อนี้ อาจารย์ก๊งมาก แล้วจะให้อาจารย์ทำอย่างไรนี้ อาจารย์อุตสำหรับช่วยแล้วนะ

ตรงนี้แหละทำให้เห็นว่า อะไรก็ตาม ถ้าเราไม่รู้ไม่จริง ไม่รู้เห็นเป็นขึ้นในใจ อาจจะได้ด้วยโชคหรือได้ด้วยอะไรก็ตาม แต่ถึงเวลาเข้าที่คับขันแล้วของอันนั้นก็ไม่ใช่สมบัติของเรา เราไปขอยืมเขามา เราไม่สามารถเอามาเป็นของเราให้อวดอ้างได้ แล้วเราก็อุ่นแกงเดือดร้อน

ดิฉันถึงเข้าใจที่ท่านอาจารย์พูดย่ำว่า เงินในสกุลมรรคคือการปฏิบัติ อะไรที่เป็นอริยทรัพย์

หรือเงินในสกุลมรรคไม่เคยขึ้นราคาหรือลดราคา
อย่างเงินทางโลกทั้งหลาย อะไรที่ทำได้แล้ว รู้เห็น
เป็นด้วยใจแล้ว ถึงจะลืมนั่นไป แต่ถ้าถึงคราว
วิกฤตจะเหมือนอย่างกับว่าเป็นเทพที่อยู่ในใจเรา
และมีปุ่มอัดโนมิติ เลือกเปิดตรงเรื่องนี้ให้รู้ขึ้นมา
และทำให้เราแก้ไขปัญหาได้

ท่านบอกไม่ต้องกลัว อะไรที่เรารู้แล้ว แต่
บางครั้งคนมาถามเราโดยไม่มีเหตุปัจจัยสมควร
เราก็จำไม่ได้นึกไม่ออก ไม่ต้องไปวิตกกังวล ไม่
ต้องไปพยายามขุดค้นสัญญาขึ้นมา ปล່อยมันไป
แต่ถึงเวลาวิกฤตที่เป็นเรื่องจริงเรื่องจริง มันจะกลับ
มาเป็นสมบัติของเราและช่วยเราได้ ฉะนั้น อะไรที่
เราทำได้ เราพิจารณาได้ เรารู้เห็นเป็นขึ้นในใจ
ไม่ต้องไปวิตกกังวล มันจะกลับมาช่วยเหลือเป็น
เสบียงให้เราเอง

แต่ถ้าเราจะนึกขึ้นมาเพื่อไปโอ้อวดกับใคร
หรือไปหักหน้าใคร ถ้าอย่างนั้นจะเสียหน้า เพราะ
มันจะทำเหมือนใจเราเป็นกระป๋องว่างๆ ไปเฉยๆ
อย่างนั้น มันคุ้นกับการจะอยู่กับปัจจุบัน ไม่ไปปรุง
คิดเป็นสัญญาความจำได้หมายรู้

ปฏิบัติไปแล้วในใจของเราเองจะมีอะไรแปลกๆ
อย่างนี้เกิดขึ้นให้เราพิศวงสงสัย ถ้าไม่แม่นยำจริงเรา
จะเริ่มตื่นเงาตนเอง นี่เราถอยหลังหรืออย่างไร แล้ว
ไปตั้งเอาสัญญาความเคยชินเก่าๆ ขึ้นมา เพราะเรา
คุ้นเคยกับกิเลสมานาน จนไม่มีสติที่จะเตือนว่า นี่
เรากำลังไปตามลายแทงที่ไม่เคยไปมาก่อน ฉะนั้น
ถ้าเรามีสติมั่นว่าดูลายแทงถูก เราอ่านทุกบรรทัด
ไม่ได้ตื่นเดาเอาเอง เราก็ไปต่อไป แล้วก็คอยดูว่า
มันจะพาเราไปที่ไหน ซึ่งจะได้เห็นของแท้ของจริง

ถ้าไม่มีหลักที่มั่นคง และจริงใจกับตัวเอง
พยายามกำจัดความเป็นนักฉกฉวยโอกาสโง่งเล็ก
โง่งน้อยอย่างที่เราเคยโง่งมาเรื่อยๆ เราก็จะตื่นเงา
ของเราเป็นพักๆ อย่างนี้แหละ ครั้งแรกดิฉันเห็น
กับตัวเอง เรามุ่งมั่นปฏิบัติไปดีๆ เราก็ว่าเรามีฐาน
มั่นคง ใครมาพูดอะไร เราก็ไม่เอนเอียง ไม่ปลิว
วันดีคืนดีเขาก็มาบอกว่า พุทโธนี่มันสมณะหรือจะ
ไปไม่ถึงไหนหรือ ในที่สุดจะต้องเปลี่ยนวิธีใหม่ ใจ
เราก็เซตามลปากเขาอีก เราว่าฐานเราแน่น ไม่
แน่นหรือ ฐานทราย พอโดนน้ำซัดเข้าหน่อยปลิว
หายไปเลย

เห็นอย่างนี้เราก็ได้รู้ แต่ก่อนนั้นไม่มามองใจตัวเองว่า จริงๆ แล้วใจเราไม่มัน พอเขาพูดเราจึงปลิวตามเขา คนอะไรก็ไม่รู้ เรื่องอะไรต้องมาพูดใครใช้ให้มาพูด ไปเฟ่งโทษเขาอีก แต่ท่านอาจารย์จะกำราบว่า ใจของตัวทำไมไม่รู้จักมอง ก็มีความรู้สึกอึดอัดเหลือเกิน อะไรกัน จะให้มองอยู่แต่แค่นี้ อีกหน่อยตาเราก็เขตายหรือก ขอพักสายตาบ้างสิ

ท่านอาจารย์ท่านก็ดูให้ว่า อะไรกัน พอทำๆ เหมือนกับเอาไม้สองอันมาสีจะให้เกิดไฟอย่างคนสมัยโบราณ อาจารย์บอกให้สีไป จิตก็สี ประเดี๋ยวมือก็ไม่สี ไม้ที่กำลังร้อนสะสมประจุเกือบจะได้ที่แล้ว ประจุกก็กระจายหายไปหมด ตกลงเราสีเท่าไรก็ไม่เกิดไฟ เพราะเราสีไม่ถูกวิธี ท่านอาจารย์สีที่ไรก็เกิดไฟทุกที จิตโสมมของเราที่เป็นกิเลสก็บอกว่า ท่านอาจารย์โง่ ท่านอาจารย์เลือกเอาไม้ที่สีแล้วจะเกิดไฟ แต่เอาไม้ที่สีแล้วไม่เกิดไฟมาให้เรา

เวลาที่ใจเป็นกิเลสหาแต่หนี่สนให้ตัวเอง โทษครูบาอาจารย์แล้วบาปกรรมจะแคไหน นี่แหละเวลาไม่เห็น มันไม่รู้ที่อันตรายที่ทำให้ตัวเองสาหัสแคไหน แล้วก็เหวี่ยงซ้ายเหวี่ยงขวาไปเรื่อย สบาย

ใจดี เหมือนคนบางคน พอไปเดือนเขา.. คุณๆ อย่าทำอย่างนั้นนะ ทำแล้วคุณจะถูกขี้ตืดร้อน.. เขาบอกช่างมันเถอะจะถูกขี้ตืดร้อนแค่นั้น เพราะมันยังไม่เกิดขึ้น แต่ตรงเดี๋ยวนี้เขาเห็นแล้วว่าสิ่งที่ได้มาทำให้เขามีความสุขสะดวกสบาย หลังจากนั้นจะต้องตกนรกหมกไหม้ จะไปเป็นอะไรค่อยว่ากันใหม่ แต่ตรงเดี๋ยวนี้ขอเอาตรงนี้ก่อน

นี่แสดงว่าใจยังมองไม่เห็นจริงๆ เพราะถ้าเห็นในเรื่องบาปบุญคุณโทษแล้ว ต่อให้ไม่มีใครรู้ใครเห็น ความกลัวละอายต่อบาปจะทำให้เราระมัดระวังไม่กล้าแม้จะเข้าไปใกล้

เราปฏิบัติไปถึงจุดที่ใจเห็นเป็นอย่างนั้น จะเข้าใจเลยว่า หิริโอตตัมปะเป็นอย่างไร ความสะดุ้งละอายต่อความผิดความบาปเป็นอย่างไร ไม่ได้มีอะไร ไม่มีกฎหมายบ้านเมืองหรือใครมาขู่ว่าจะทำอะไรให้เราหยุดยั้ง แต่เรามองเห็นว่าอะไรที่รอคอยอยู่เบื้องหน้า เวลาเขาเอามาหมายมาปรับและเราจะต้องชดใช้ มันสยดสยองเองแหละและจะไม่ทำ มันบอกเองแหละว่าจ้างเราเท่าไรๆ ก็ไม่ทำ ถ้ายังมีสติสัมปชัญญะอยู่ ไม่ทำ แต่ถ้ากิเลสฮือฮาขึ้นมา

ก็ไม่รับรอง มันเป็นอีกเรื่องหนึ่งแล้ว ช่างก็เท่านั้น
อันนั้นสามารถทำอะไรที่เหลือเชื่อได้ทั้งนั้น เพราะ
กิเลสพาให้วิปลาสไปแล้ว

ความเร็วความไวของใจ ถ้าไม่ฝึกอยู่เรื่อยๆ
บอกไม่ได้ว่า ตอนนั้นขอพักก่อน ไว้พรุ่งนี้ มันไม่
ยอมเอากับเรา ไม่มีพรุ่งนี้ ไม่มีประเดี๋ยว มีแต่
เราว่าเราจะไม่ทำนะ แต่ถูกมันพัดตกทะเลไปไม่รู้
เท่าไรหรอก แล้ว จนนหาทางเข้าฝั่งไม่ได้ มันเร็ว มี
พลัง เหมือนเวลาที่น้ำเหนือไหลบ่าลงมาไม่给我们
เราตั้งตัว

พอได้เห็นมิตินี้ เราก็ตระจำใจว่า ทำไมเรา
ถึงต้องพยายามทุกเวลานาที แล้วก็รู้เมื่อไหร่ต้อง
จัดการเผด็จมันให้ได้ จะบอกว่าช่างมันก่อนเถอะไม่
ได้ เวลาจะเลิกนี้เหมือนคนอดบุหรี่ แต่เดิมสูบวัน
ละสองซอง วันนีขอซองครึ่งก่อนเถอะ ถ้าแบบนี้
มันอดไม่ได้ อดเป็นอดเลย เอาเป็นเอาเลย

เพื่อนชาวคริสต์ของดิฉันรายหนึ่งติดบุหรี่ตั้ง
แต่ไปเรียนต่อที่เมืองนอก สูบวันละสองซอง มิใช่
ใครต่อใคร พ่อแม่ สามีจะว่า เขาก็มีความสุข สูบ
ปุ๊บๆ ครั้งหนึ่ง เขาเกิดความทุกข์ขึ้นมาเพราะคุณ
๒๖

แม่ตาย แคนี่ก็ทุกข์สาหัสแล้ว เพราะเขาสนิทกับ
คุณแม่มาก

วันหนึ่ง เขารู้สึกว่าทนต่อไปอีกไม่ไหวแล้ว
ลูกยังอยู่ คนโตอายุ ๓ ขวบกว่าๆ คนที่ ๒ เกือบ
๒ ขวบ ปกติเด็กพวกนี้ไปโรงเรียนเตรียมอนุบาล
กลับมา คุณยายจะมีขนมที่ทำเองเตรียมไว้ คุณ
ยายเป็นคนช่างทำ แต่ลูกสาวเป็นประเภทไม่ทำอะไร
และพอใจที่มีแม่ทำสารพัดอย่างให้ เขาไม่เคยเตรียม
ใจว่าจะเกิดภาวะเช่นนี้ขึ้น

ลูกๆ อัดอั้นตันใจมาก กลับมาถึงไอ้โน่นก็
ไม่มีจะกิน ไอ้นี้ก็ไม่มีจะกิน แม่ซื้ออะไรมาก็ไม่ถูก
ปาก กินแล้วก็ขว่างท้อง.. โอ๊ย! คิดถึงคุณยายเหลือ
เกิน.. วันนั้นเขาค่ำครวญ .. “ขอให้พระเจ้าเอาคุณ
ยายมาคืน แล้วเอาแม่ไปแทนก็ไม่ใช่ไรหรอก..”

เพื่อนไม่เคยคิดว่าตัวเองไร้ค่าถึงปานฉะนี้
ตอนแรกบอกสามีว่า ศุภร์-เสาร์-อาทิตย์นี้จะพาลูกๆ
ไปพ่ตยา เขาเลยบอกสามีว่าคุณพาไปเถอะนะ เขา
จะไปวัด ตอนนั้นดิฉันกำลังพยาบาลคุณโยมแม่ท่าน
อาจารย์สิงห์ทองอยู่ เขาก็ไปหาที่วัด ไปถึงกราบ
เรียนท่านอาจารย์ว่า ท่านอาจารย์เจ้าคะ ขออนุญาต

มากุญกับเพื่อน ไม่ได้มาปฏิบัติ และวันอาทิตย์ขอ
อนุญาตออกไปโบสถ์ที่อุดร เพราะจะต้องไปโบสถ์
ทุกวันอาทิตย์

ท่านอาจารย์ก็ไม่ว่าอะไร เพื่อนดิฉันจะทำ
อะไรได้ทั้งนั้น ดีทั้งนั้น แต่ขอให้อยู่ในวัดก็แล้วกัน
คงมองเห็นว่าต่อไปภายภาคหน้าเขาจะเป็นมะเร็ง
จะมีทุกข์เวทนาเดือดร้อนแสนสาหัส ตอนแรกท่าน
อนุญาตจะกินก็มีก็ได้ ให้ไปจัดการติดต่อกับคนใน
ครัว ได้กุญแจครัวมาแล้วด้วย ไม่ต้องไปขอใคร
อยากกินเมื่อไหร่ไปเปิดกินเอาเลย ท่านอาจารย์มี
วิธีพูดจนเพื่อนดิฉันต้องเอากุญแจไปคืนคุณแม่ชี
และกินมือเดียว ที่ว่าจะไปนั่งคุยกับดิฉันก็ได้คุย
หรือก

๖ โมงเย็น ท่านอาจารย์ก็ให้เณรมาตามว่า
คืนนี้อาจารย์จะลงศาลา ให้เพื่อนดิฉันไปฟัง ครั้ง
แรกดิฉันคิดว่าคงจะเทศน์นิดๆ หน่อยๆ จนสี่ทุ่ม
จึงปล่อยกลับมา ให้เข้าไปเดินจงกรมนั่งภาวนาที่
กุฏิในป่าข้างทางจงกรม แล้วยังปรามอีกว่า อย่าไป
กวนเพื่อน เขาเหนื่อยแล้ว ดิฉันกึ่งง เพื่อนบอกว่า
จะมาคุยด้วย เขาทุกข์สาหัส แล้วไม่เห็นเขาไพล่

มาสักที ท่านอาจารย์กำกับอยู่ทางโน้น เขาเดิน
จงกรมจนกระทั่งเหนื่อย มองไปไม้สองข้างทาง
แล้วคิดว่า กลับไปบ้านจะให้สาวใช้ทำสเด็กให้กิน
มองดอกไม้ที่กลีบเป็นฝอยๆ แล้วคงคิดว่าเป็นไข่
เจียวที่ซอยใส่ข้าวผัด คือหิวจนตาลายถึงขั้นนั้น

ท่านอาจารย์ก็เย้าว่า ไปไม้นี้บางอันกินไม่ได้
นะ กินแล้วเป็นพิษ อย่าเปลืองไปกินเข้านะ มันไม่
ไข่ไข่เจียว มันไม่ใช่สเด็ก ดิฉันก็สงสัยทำไมท่าน
อาจารย์ไปว่าเขาอย่างนั้น พอท่านอาจารย์ไปแล้ว
เขาก็บอกว่า นั่นแหละๆ เค้าเขาเดินจงกรม แต่
ใจไม่จงกรมหรอก มันคิดอยู่อย่างนี้ตลอดทาง

การไปวัดครั้งนั้นทำให้เขาได้หลักในการปฏิบัติ
เขาดีใจ และที่ประหลาดมหัศจรรย์คือ เขาเคยสูบ
บุหรี่วันละสองซองอดไม่ได้เลย ไม่ทราบว่าจะระหว่าง
นั้นอะไรได้เกิดขึ้นกับเขา เขาไม่กล้าสูบบุหรี่ ด้วย
รู้สึกว่ทั้งวัดไม่มีใครสูบบุหรี่ ถ้าเขาไปสูบ กุฎิที่
ท่านให้ไปอยู่นั้นมีหลังคามุงหญ้า ฝาไม้ไผ่ ก็กลัวว่า
ถ้าเผื่อเขาเผาวัดขึ้นมาอะไรจะเกิดขึ้น เขาก็คิดว่า
เอาไว้ถ้าเข้ามาที่ศาลา เวลาไม่มีผู้คน จะสูบสัก
หน่อย ก็ไม่ปะโอกาสที่จะสูบได้สักทีหนึ่ง มาอยู่วัด

๗ วัน เขาไม่รู้ตัวเลยว่าไม่ได้สูบบุหรี่สักตัวเดียว เพราะมัวแต่เดิน ถูกบังคับให้ภาวนา

ท่านอาจารย์สามารถจะทำตารางให้เขาโดย เขาไม่รู้เลย เขาต้องดูแต่ใจเขา แล้วก็เห็นว่าทำไม มันถึงได้ฟังชานอะไรอย่างนี้ ปกติเวลาขึ้นรถไฟ อาหารในรถไฟเขาไม่เคยกินได้เลยและไม่เคยคิดว่า อร่อย แต่พอถึงที่สุดแล้ว เขาคิดว่าวันนี้ขึ้นรถไฟ เขาจะสั่งอาหารมากินเสียให้มีความสุข คนเรานี่ พอถึงจุดหนึ่งแล้ว ที่เคยทำไอนั้นก็ไม่ได้ ไอนั้นก็ไม่ได้ พยศหายไปหมด อะไรก็ได้ทั้งนั้น

กลับถึงบ้านหรือกระเป่า เขาก็ตกใจเมื่อพบว่า บุหรี่ที่ขนไปทั้งหมดไม่ได้สูบลุย เพราะก่อนหน้านั้น ถ้าใครบอกให้เขาอด เขาจะตอรองว่า จากสองซองนี้ ต้องเหลือซองครึ่งก่อน ค่อยๆ ลดวันละ มวน ก็ไม่เคยได้สักทีหนึ่ง เขาก็มาทบทวนว่าทั้ง อาทิตย์เขาอดบุหรี่ได้และไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่าตัวเอง อดบุหรี่ แสดงว่าตลอดมาก็เลสมันหลอกเขาอย่าง โหฬรหลวง เมื่ออดมาได้ถึงปานนี้แล้ว แต่นี้ต่อไป จะไม่แตะบุหรี่อีกเลย เขาเกิดความเด็ดขาดขึ้นมา อย่างนั้น แต่เขาบอกว่าอยู่บ้านตอนแรกไม่เหมือน

อยู่วัด มีความรู้สึกว่าจะขาดใจตายให้ได้จริงๆ มี
อาการต่างๆ นานา

แต่เขาก็ให้เหตุผลกับตัวเองว่า ถ้าเราเองอด
ได้ แล้วก็ไม่ใช่ใครทำด้วยนะ ตัวเราทำ แล้วเราก็
ไม่ได้ทุกข์เดือดร้อนเลย ถ้ามันจะมาทุกข์เดือดร้อน
ตอนนี้ต้องไม่ใช่เรื่องจริงแล้ว เป็นจิตของเราใจ
ของเรามันหลอกเราทั้งนั้น ตกลงเขาก็อดบुหรือจนได้
ตั้งแต่วันนั้นมา เขาไม่เคยแตะบुหรืออีกเลย และ
กำลังใจที่เขาได้ตรงนี้ก็มิมีประโยชน์แก่เขา เมื่อต่อ
มาพบว่าเขาเป็นมะเร็งและผ่านกรรมวิธีมากมาย
หลายสถาน เขาบอกว่า ท่านอาจารย์เมตตาเขา
อย่างมากๆ และคงเห็นล่วงหน้าว่าอะไรจะเกิดขึ้น
กับเขา ซึ่งเขาก็ดีใจ เขาเลยกลายเป็นคาทอลิกที่
วันอาทิตย์ก็ต้องไปวัด แต่ก็มานั่งภาวนาทำกรรม-
ฐาน เป็นธรรมโอสถช่วยยาที่หมอสั่งให้กินให้
ฉืดเพื่อรักษาโรคมะเร็งไข้เจ็บของเขา

อย่างที่ท่านอาจารย์ว่า อะไรก็ดีทั้งนั้นแหละ
ทุกศาสนาก็ดีทั้งนั้นแหละ ถ้าเชื่อเป็นหลักทำให้ใจ
ของเรายึดมั่นและพากเพียรหาทิศทางให้เราทำคุณ
งามความดีให้ตัวเอง เราก็ไม่ต้องไปเดือดเนื้อร้อนใจ

ว่าจะเอาทางไหน หรืออย่างไร

เราค่อยๆ ปฏิบัติไป อย่าไปโลก อย่าไปมัว
นึกว่าฉันต้องทำสมาธิ พอกำหนดปั้มมันจะต้องนิ่ง
เป็นสมาธิ หรือว่าสติของฉันจะขาดตกบกพร่อง
ไม่ได้เลย เมื่อปฏิบัติแล้วฉันจะทำผิดพลาดไม่ได้
ถ้าเราไปตั้งข้อแม้เอาไว้แบบนี้ เราหลุดแล้ว รอย
เท้าวิ่งไม่รู้หายไปไหนแล้ว และไปติดอยู่กับอะไรก็
ไม่รู้ ใจที่จะมาจลจ่อเพื่อตามรอยเท้าวิ่งก็ไม่ตาม
แล้ว มันจะไปตามความคิดของเราที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้
แล้ว ก็เลยไม่ได้อะไรเลย

ถ้าเราคิดแต่เพียงว่า หน้าที่ของเรา เราจะ
ตามดูให้รู้ใจของเรา มันดีก็รู้ว่ามันดี มันชั่วก็รู้
ว่ามันชั่ว แก้ไขได้เราก็แก้ไขทันที ถ้าแก้ไขยัง
ไม่ได้เราก็ดูให้เป็นไตรลักษณ์ เราไม่ไปมุ่งไปหวัง
ไม่ไปเอาอะไรกับมัน อย่างน้อยที่สุด เราจะไม่ไป
ทำพิมพ์เขียวที่ให้เราทุกข์เดือดร้อนในภายหลัง คือ
พยายามให้เป็นปัจจุบันเอาไว้ มีอะไรเราก็ไม่ไป
เอาข้อมูลเก่ามาฟื้นฝอยหาตะเข็บ เราจะให้มันอยู่
กับปัจจุบัน ให้มันรับตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
ในแต่ละขณะๆ

ถ้าเราคอยดูให้ได้แบบนี้ รับรองใจของเรา จะมีความเบาขึ้นโดยลำดับ ที่แต่ก่อนนั้นพอเห็น ไลน์ ได้ยินเสียงไลน์ ก็รู้สึกโลกนี้พลิกคว่ำพลิก หงาย อะไรก็ไม่ได้ไปเสียทั้งนั้น เริ่มรู้สึกว่าท้องฟ้า โปร่งใสขึ้น อะไรต่ออะไรเบาสบายขึ้น แต่ก่อน ไลน์ก็ทนไม่ได้ ไลน์ก็ไม่เอา ก็รู้สึกว่าไม่หนักหนา ถึงจะต้องอยู่กันก็อยู่กันได้ เราก็ไม่ไปใส่ใจ ไม่ไปสนใจ

แต่ก่อนนั้น พอมีอะไรไม่ถูกใจ ใจเราเหมือน มีอะไรสะกดจิต จะต้องยื่นสะพานไปแล้ว ก็ได้ยิน แต่ตรงนั้น ตรงอื่นๆ ดีก็ไม่เอา จะเอาแต่ตรงนั้นแหละ เราก็ไม่เห็นที่ผิดของเรา ไปโทษว่าเขาไม่ดี รุ้อยู่แล้วยังมาทำเสียงดังรบกวนเรา แต่จริงๆ ไม่ใช่ เราไม่ว่าเราไม่ดี อยู่ๆ ก็ยื่นหูเราออกไปฟังเขา

พอเราหันทิศทางถูกและเริ่มดูใจของเราเป็น มันจะค่อยๆ เห็น พอจะออกไปปรับใหม่เขาให้เป็น มิฉนาคิฐิ เราก็จะม้วนเข้ามาเตือนตัวเองว่า ถ้าเรา ดีเสียอย่าง เราไม่มีสาเหตุแล้ว มันไม่เป็นอะไร ทั้งนั้น อย่างที่ดิฉันเคยเปรียบเทียบว่า ในอากาศ มีเชื้อหวัดอยู่ไม่รู้เท่าไรหรอก ถ้าภูมิคุ้มกันของเราดี ใครเป็นหวัด เราก็ไม่เป็น ถ้าภูมิคุ้มกันเราไม่ดี ทั้งๆ

ที่ไม่มีใครมาไอใส่เรา ประเดี๋ยวเดียวเราก็เจ็บคอ
ปวดหัว ตัวร้อน และเราก็ไอ ไข้ขึ้น เป็นหวัด

ถ้าใจเห็นตรงจุดนี้ได้จะเป็นกุศลขึ้นอย่างมาก
ไม่อย่างนั้น โดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าเราอ้าปากพูดอะไร
เราขยับกายไปทำอะไร จะเป็นการยกตนข่มท่าน
เพ่งโทษคนอื่นทั้งนั้น ทำให้ที่เราบอกเหน้อยเหลือ
เกินแล้ว ไม่อยากมาเกิดอีกแล้ว มันเป็นความทุกข์
อยู่รำไป ตัวตนอันนี้มันไม่มีแล้ว แต่จริงๆ ไม่ว่า
เรากระดิกไปทิศอะไร ไปพูดอะไร ไปทำอะไร ตัว
ตนของเราไปนั่งทับคอต่อคนอื่นเขาหมดทั้งนั้น ไอ้
นั้นก็ไม่ได้ ใ้้นี้ก็ไม่ได้ อย่างว่าแต่ผู้คนสิ่งมีชีวิตเลย
ดินฟ้าอากาศก็ไม่ได้ ผนก็ไม่ได้ ทุกอย่างไม่ดีไปหมด
ทั้งนั้น

นี่แหละใจของเราอันธพาลถึงปานฉะนี้ แต่
เราไม่เห็น ถ้าใครเขาไม่ดีเพียงแค่เสี้ยวหนึ่งของ
เราเท่านั้น เราบอกคบไม่ได้ คนอะไรไม่รู้จักสำรวจ
ตัวเอง ไม่รู้จักแก้ไข แต่พอเรามาดูใจเราเป็น ก็จะ
สยดสยองกับตัวเองว่าถึงปานฉะนี้เขี้ยวหรือ พอเริ่ม
ตื่นขึ้นมาอย่างนี้จะค่อยๆ อ่อนน้อมถ่อมตน ยอม
แก้ไขตัวเอง

ตอนแรกหงุดหงิด อะไรกัน พยายามมาตั้ง
แค่นี้แล้วยังไม่มีผลขึ้นมาให้ชื่นใจ ไอ้โน่นก็ไม่ดี ไอ้
นั่นก็ไม่ดีอีกแล้ว ราไม่ดีโทษปีโทษกลอง ต่อมา
หน้าที่ของเราอย่างเดียว คือรดน้ำดูแลต้นมะม่วง
ไปเรื่อยๆ มันจะออกลูกเมื่อไรเป็นหน้าที่ของต้น
มะม่วง ไม่ใช่หน้าที่ของเราที่จะไปออกลูกแทนต้น
มะม่วง แต่กว่าจะเห็นตรงนี้ได้ก็เจ็บแสบอีกพักใหญ่
พอค่อยเข้าที่เข้าทางอย่างนี้ การดูใจก็เริ่ม
สม่ำเสมอและมีผลขึ้น ไม่อย่างนั้น ดูที่ไรดูใจคนอื่น
ทุกที แต่เราก็มองเราดูใจเรา พอพูดออกมาหรือทำ
อะไรออกมา มันฟ้องเลยว่า ไม่เห็นใจเราหรอก
เห็นแต่ใจคนอื่น จะไปปลุกผลไม้ในสวนคนอื่น พอ
เขาได้มรรคได้ผลขึ้นมา.. เอ๊ะ ของเรานี้.. เพราะ
อะไร เพราะเราเข้าใจไปว่า ที่เราไปเคี้ยวเชืงคนอื่น
มันต้องทำให้กิเลสเราหลุดไป เดี่ยวใครคนนั้น
เขาก็ได้ดิบได้ดี การอดทน อดกลั้นต่ออดีตของเรา
เราที่ไปถล่มบนคอต่อเขา เขาก็ต้องได้ดิบได้ดี เรา
อละวาดบ้านเราไม่พอ ยังมองไปบ้านคนอื่นอีก
แต่เราไม่เห็นที่ผิดแล้วยังบอกว่า เอ๊ะ! ทำไมมรรค
ผลไม่เป็นของเรา กลายเป็นของเขา

เพราะฉะนั้น จะมีอะไรเกิดขึ้น ให้เรามั่นใจ
ว่าเรากำลังดูเราอยู่ เรากำลังปรับไหมตัวเราอยู่
ไม่ไปเฟ่งโทษคนอื่น เหมือนอาทิตย์ที่แล้วเราพบ
กันที่ห้องนี้ด้วยรายการพัฒนาตน พอดิฉันจะกลับ
ก็ปรากฏว่า รถของดิฉันมีรถคันอื่นมาจอดขวาง
เอาไว้ พวกลูกศิษย์ที่นารักก็ช่วยกันเข็นรถคันนั้น
เพื่อทำช่องว่างให้รถดิฉันออกได้ โดยเข็นถอยไป
ใกล้กับรถคันหลังจนกันชนเกือบแตะกัน ซึ่งดิฉัน
ว่าช่องว่างนั้นสำหรับจะออกได้แล้ว ดิฉันก็ไปขึ้นรถ

ปรากฏว่าเขาอย่างไรก็ไม่ทราบ เปลี่ยนใจไป
เข็นอีกตุมหนึ่ง ดินที่ลานจอดรถซึ่งขรุขระยิ่งกว่า
ถนนโลกพระจันทร์ ก็เลยทำให้กันชนของคันหน้า
ขึ้นไปนั่งทับบนกันชนของคันหลัง แล้วไปเกี่ยวเอา
ป้ายทะเบียนคันหลังเข้าโดยไม่มีใครรู้ พอดิฉัน
สตาร์ทรถจะออกก็เห็นเข้า รู้สึกว่า ตายแล้ว เมื่อก็
เรารู้สึกว่ายังห่างอยู่ เราถูกฝึกให้ดูใจเรา ถึงเขาจะ
มาจอดขวางทางเรา แต่เราถูกสอนว่า จะไปทำอะไร
ของใครนี่ ต้องระวังไม่ให้เกิดความเสียหายที่เขา
จะมานึกซึ่งเคียดก่อเวรกับเรา

ดิฉันก็ประท้วงลูกศิษย์ดิฉันว่า “ตายแล้ว
ทำไมทำอย่างนั้นล่ะ” คำตอบที่ได้มาว่าอย่างไร
รู้ไหม “ก็ใครใช้ให้มันอยากจอดอย่างนี้ ถ้าเพื่อ
จอดอย่างนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้แหละ” ดิฉันนึกในใจ
ว่า ความสามารถของเราแย่มาก เราว่าเราสอนให้
ดูใจ สอนให้ระมัดระวัง สอนให้ไม่ประมาท สอนให้
ไม่ก่อกวนกับใคร โอ้โฮ แผลงขึ้นมาได้ว่า “ก็ใครใช้
ให้จอดอย่างนี้ล่ะ”

มิหนำซ้ำเจ้าของรถทั้งสองคันก็มาถึง ด้วย
ความหวังดี เขาก็ว่า อย่าไปเข็นเลย มันหนัก คัน
หน้าก็สตาร์ทเพื่อจะออกไป คันหลังจะได้ออกตาม
ตอนสตาร์ทรถก็กระตุกเพราะที่ดินไม่เสมอกันเลย
เกี่ยวเอาแผ่นพลาสติกที่หุ้มตะเบียนของคันหลังฉีก
ออกมา เจ้าของคันหลังคงทำใจแล้วว่า การที่เรา
จอดรถฝากเทวดาเอาไว้ก็อาจจะเจอทั้งเทวดามาเพี้ย
เทวดาดีๆ เขาก็กำลังปลงของเขาว่าวันนี้คงลงจาก
ที่นอนผิตข้าง

ลูกศิษย์ที่น่ารักอีกคนหนึ่งก็ตัดบทว่า “โอ๊ย
มัวแต่มายืนคร่ำครวญอะไรกัน ไม่มีอะไรหรอก
ขึ้นรถๆ กลับบ้านๆ เสียเวล่ำเวลา” คราวนี้สิที่
เขากำลังคิดว่าจะให้จบกันไป เขาก็หันมามองแล้ว

ประท้วงว่า “คุณพูดว่าอย่างไรนะครับ ถ้าเผื่อเป็น
ป้ายทะเบียนรถคุณ คุณจะพูดอย่างนี้ไหมครับ”
ดิฉันว่าเขาสุภาพนะ เขาปฏิบัติมากกว่าพวกเราซึ่ง
เพิ่งออกมาจากการพัฒนาตน แต่พัฒนากิเลสหรือ
พัฒนาสติปัญญาก็ไม่ทราบ

เสียงเขาไม่ได้โกรธเกรี้ยว แต่น้ำหนักคำพูด
ของเขาที่ว่า “ถ้าเป็นป้ายทะเบียนรถคุณ คุณจะพูด
อย่างนี้ไหมครับ” ในที่สุดก็จบกันไป แต่ดิฉันไม่
แน่ใจว่า ในใจเขาจะนึก วันนี้เราไปเจอมนุษย์พันธุ์
ไหนเข้านะ ทำให้ดิฉันสลดใจว่า นี่ขนาดเราฝึกกัน
อยู่ และเราก็เพิ่งออกมาจากปฏิบัติกันสดๆ ร้อนๆ
เห็นใหม่ว่ามีวิชาท่วมหัวเอาตัวไม่รอดอย่างไร ทุก
คนก็ว่าดูใจของตัวเองอยู่ แต่แทนที่จะเห็นที่ผิดของ
ตัวเอง กลับไปคิดน้อยใจว่า รู้แบบนี้ไม่เขินเสียก็ดี
หรืออก ทำไม่ไม่เปรียบเทียบว่า อย่างไหนจะดีกว่า
กัน เราอยู่เฉยๆ กับการที่เราทำผิดแล้วได้หันลับ
ปัญญากลับมา นิสัยที่เอื้อเพื่อแผ้วของเราก็ยัง
ทำต่อไป กิเลสยังเอาไปกินได้อีก

ถ้าเป็นอย่างนี้ ต่อไปเราไม่ทำอะไรแล้ว คิด
ว่าการไม่ทำนี้จะทำให้เราปลอดภัยจากการมีหนี้สิน

ขึ้นมา เรารักอัครดาอันนี้ด้วยกิเลส ถ้าเราดูใจเราไม่
เท่าทัน ปรากฏว่าเราดูกิเลสตลอดกาล และอนุรักษ์
กิเลสตลอดกาล และเราก็เป็นปฏีของกิเลส แต่เรา
ว่าเราปฏิบัติอุกฤษฏ์ ไม่มีเวลาเพลอเลย สติมีอยู่
มันก็มีความไม่มีสติในความมีสติ เหมือนเราออกมา
จากโรงหนังซึ่งมืด พอออกมาเจอแสงสว่าง เราก็ว่า
เราเห็นหมดแล้ว แต่จริงๆ ไม่เห็นหรอก คนขวาง
หน้าทั้งคน เราชนเขาเปรี้ยงไปเลย เพราะว่าดาชิน
กับความมืด ม่านตาที่ขยายอยู่ยังหุบไม่ทัน ในความ
สว่างอันนั้นก็มีความมืดบอดอยู่ อวิชาคือความ
มองใสอย่างยิ่ง จึงเข้าตาเราเหมือนความสว่างเวลา
ที่ออกจากโรงหนังมานี้แหละ

ถ้าเรามองจากตรงนี้เห็นได้ คงจะพอกระตุก
ใจตัวเองเวลาใจเราดูให้เท่าทัน เพราะจริงๆ แล้ว
ถึงจะทำ ถ้าใจเราเป็นอกุศลเสียแล้ว ทำก็เป็นผิด
ไม่ทำก็เป็นผิด แต่ถ้าใจของเราดีเสียแล้ว ทำก็เป็น
กุศล ไม่ทำก็เป็นกุศล

เหมือนสมัยพุทธกาลที่มีคนไปฟ้องร้องพระ
พุทธเจ้าว่า โทณทัณณะเป็นพระอรหันต์แล้วอยู่
แต่ในป่า ไม่รู้จักออกไปสั่งไปสอนคนอื่น ท่านก็รับ

รองว่า “อัญญาโกณฑัญญะ ลูกเราทำถูกแล้ว” เสร็จแล้วก็ยังมีอีกคนหนึ่งไปฟ้องพระพุทธเจ้าถึงพระอรหันต์อีกองค์หนึ่ง ดินนั้นจำชื่อท่านไม่ได้ องค์นี้ท่านมีลูกศิษย์ลูกหา ท่านห่วงใยเที่ยวสั่งสอน ก็ว่าองค์นี้ยุ่งแทนที่จะดูใจตัวเองแล้วสันโดษ ก็ได้ไปเที่ยวยุ่งกับคนโน้นคนนี้ สมควรหรือ ท่านก็ตรัสว่า “ลูกเราทำถูกแล้ว” คือเหตุปัจจัยแต่ละคนไม่เหมือนกัน

อัญญาโกณฑัญญะท่านไม่มีเหตุที่ต้องทำอย่างนั้น ท่านอยู่เฉยๆ ท่านก็ถูก ท่านก็เป็นบุญเป็นกุศลอีกองค์หนึ่งท่านมีเหตุ ท่านมีห่วงมีใยของท่าน ท่านเมตตา ท่านก็ทำถูกของท่านอีกแหละ เราจะรู้อะไรของท่าน แต่พวกเราถ้ากิเลสยังเต็มทำก็เป็นกิเลสไม่ทำก็เป็นกิเลส เราก็ต้องเอากิเลสเป็นหนามยอกเอาหนามบ่ง ทำจนมันทะลุกิเลสเป็นกุศลขึ้นมาจนได้ แล้วเราจะได้ว่าวิธีตามดูใจที่ถูกต้องนั้นเป็นอย่างไร

ก็หวังว่าจะเป็นอุบายให้พุงใจตัวเองปฏิบัติถูกปฏิบัติควร เป็นมรรคไปสู่ความสิ้นทุกข์.

ปัจจุบันจิต

ณ ห้องบรรยาย ๑ โรงพยาบาลรามาริบัติ
๑๒ พฤษภาคม ๒๕๓๕

ทุกคนคงแปลกใจว่าทำไมเราจึงต้องมาพูดถึงเรื่อง **ปัจจุบันจิต** เพราะใจของเราเนี่ย เราว่าเรารู้ ก็เป็นปัจจุบันอยู่แล้ว แต่จริงๆ ไม่ได้เป็นหรอกทำไมดิฉันจึงว่าไม่เป็น เพราะบ่อยครั้งที่ใจจะอยู่นิ่งเฉยๆ เราคุ้นกับภาวะที่มีความคิด จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ แล้วก็ทึกทักว่าเป็นธรรมชาติของใจที่จะต้องปรุงคิด ถ้าเราเป็นคนละเอียดอ่อน มีสติปัญญา การปล่อยให้ใจอยู่เฉยๆ ถือเป็นความผิดปกติ

เราไปเข้าใจว่า การที่ใจมีความนึกคิด มีอะไรต่ออะไรอยู่ตลอดเวลา นั้นเป็นปกติ และไม่เคยไปใส่ใจสนใจสังเกตว่าใจที่กระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา นั้นดีหรือไม่ดี

ทีนี้เมื่อมาปฏิบัติแล้วถูกสอนว่า การปฏิบัติคือการฝึกให้ตัวของตัวมีสติ ความระลึกรู้ ที่จะตาม

รู้ขณะจิตแต่ละขณะๆ ไปเรื่อยๆ เหมือนใจของเรา เป็นเรื่องราวที่กำลังฉายอยู่ในจอโทรทัศน์ สติก็คือ ตัวเรานั่งดูอยู่หน้าจอเพื่อที่จะรู้เรื่องเหล่านั้น พอ มาฝึกสติของเราอย่างนี้ จะพบว่าใจเรามักไม่เป็น ปัจจุบันจิต เพราะอะไร

ขณะดูโทรทัศน์ ดิฉันแน่ใจว่าหลายท่านในที่นี้ จะไม่เป็นเพียงคนดูโทรทัศน์ แต่เผลอเข้าไปแสดง โทรทัศน์เสียเองด้วย ทำไมจึงว่าอย่างนั้น ก่อนดู ละครโทรทัศน์เรามักอ่านเรื่องราวมาก่อน แล้วใจก็ ลุ้นทีเดียวว่า ต้องเป็นอย่างนี้นะ พอไม่เป็นอย่างนี้ “อ้อ! ไม่ใช่” ใจกระโดดจากเก้าอี้ที่นั่งดูแล้วไปออก ลีหรือออกเสียง บางทีเรื่องแสดงอย่างนี้ เราบอก “ไม่ใช่” ต้องเป็นอีกอย่างหนึ่ง จะเป็นอย่างที่เขินนี้ ไม่ได้ เป็นต้นว่าเรื่องคู่กรรมที่คนดูส่วนใหญ่เขียน ไปถึงผู้แต่งว่า จบอย่างนี้ไม่ได้ ต้องมีภาคพิเศษ

นี่แสดงว่าเป็นธรรมดาของทุกคน ไม่ใช่ เฉพาะแต่ละบุคคล ทุกคนที่ดูกระโดดเข้าไปเล่น คู่กรรมหมดตัว กลายเป็นส่วนประกอบคู่กรรม เพราะฉะนั้นไม่เป็นปัจจุบันจิตแล้ว เพราะเราไม่ได้ อยู่กับความเป็นจริงแล้วว่า นี่เรากำลังดูโทรทัศน์

แต่เรากำลังเอาเรื่องอันนั้นมาเป็นเรา แล้วเอา
ประสบการณ์หรือภูมิหลังของตัวเองมาตัดสินว่า
คู่กรรมจะเป็นอย่างไรที่คนแต่งให้เป็นไม่ได้ แต่จะ
ต้องเป็นอย่างไรที่เรายึด เอาอุปาทานไปยึดเอาไว้ ใจ
เราตอนนั้นหลุดไปจากความเป็นจริง เรื่องนี้เป็น
ตัวอย่างที่เห็นชัดเจน

เวลาที่เรายู่ในชีวิตประจำวันกัน ก็เหมือน
เรานั่งอยู่หน้าจอโทรทัศน์ เพราะว่าเหตุการณ์ที่เกิด
ขึ้นกับตัวเราจริงๆ แต่ละขณะ ก็เหมือนเรื่องใน
โทรทัศน์ที่เกิดขึ้น มีเหตุการณ์เกิดขึ้นกับผู้ร่วมงาน
ของเรา กับที่บ้าน ลูกเต้าหรือคู่ครอง เหมือนแต่ละ
เรื่องที่เกิดขึ้นบนจอโทรทัศน์

มีใครบ้างที่กำหนดใจของตัวให้ดูเหตุการณ์ที่
เกิดขึ้นเก็บรายละเอียดตามความเป็นจริง แล้วยอม
รับว่าเรื่องที่เกิดเป็นอย่างนี้นะ ร้อยทั้งร้อยพอมัน
เกิดขึ้น ยิ่งถ้าเป็นเรื่องที่เราไม่อยากจะให้เกิด เราจะ
บอกว่า “เป็นไปไม่ได้ มันต้องไม่ใช่” แล้วเราจะ
พยายามเปลี่ยนเรื่อง ตัวละครในเรื่อง คือเหตุการณ์
จริงๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการ

สมมุติเราเป็นแม่ เราจะบอกลูกว่า “ลูกทำ
อย่างนี้ไม่ได้ ลูกจะต้องเปลี่ยนใหม่” มีเรื่องๆ หนึ่ง
ซึ่งดิฉันเคยยกมาเป็นตัวอย่างแล้ว มีแม่ท่านหนึ่งซึ่ง
ลูกกำลังวัยรุ่น เข้ามหาวิทยาลัยเป็นปีแรก คุณแม่
เป็นผู้ที่ถูกอบรมมาอย่างกุลสตรีโบราณ ลูกไปเที่ยว
กับเพื่อนฝูง ทุ่มหนึ่งเป็นอย่างซำที่สุดลูกจะต้องกลับ
เข้าบ้าน ลูกก็ให้เหตุผลร้อยสี่พันอย่าง หนักเข้าก็สี่
ทุ่ม หนักเข้าลูกก็บอกสองยาม ค่อยๆ ดึกไปเรื่อยๆ
คุณแม่ก็พยายามประนีประนอม

ต่อมาวันหนึ่งลูกก็มาบอกแม่ว่า บัดนี้ได้เกิด
อุบัติเหตุขึ้น เขามีท้องขึ้นมา ลูกก็ใจเด็ด บอกว่า
เขาเป็นคนทำความผิด เขาจะยอมรับผิดชอบ อย่างสัตย์
มันยังรักลูกของมัน เมื่อเขาพลาดไปแล้ว เขาก็จะ
ยอมรักษาให้ท้องครบกำหนดแล้วคลอดออกมา ซึ่ง
แม่รับไม่ได้ ตอนแรกทีรู้ว่าลูกท้องก็จะเป็นลมตาย
ตระกูลเราไม่เคยมีเรื่องอย่างนี้มาก่อน นี่จะเอาหน้า
ไปไว้ที่ตรงไหนได้

ความคิดแวบแรกคือต้องทำแท้ง ครั้นลูก
บอกว่า ครั้งแรกเขาติดกับแม่ จนกระทั่งบัดนี้เขา
ผิดไปแล้ว ก็จะยอมรับผิดชอบด้วยการที่ว่า ถึงแม่จะ

๔๔

เลือกใส่ใส่ส่งไปไหนหรืออย่างไร ก็จะเก็บลูกในท้องไว้จนกระทั่งครบกำหนดคลอดแล้วเขาก็จะดูแล แม่ขาดเคือง รับไม่ได้ เสียชื่อเสียงวงศ์ตระกูลแล้วอะไรต่อมิอะไรอีก ปู่ย่าตายายจะเดือดร้อนอย่างไร ก็บอกลูกว่าต้องทำแท้ง ลูกยืนยันว่าลูกผิดไปแล้ว ลูกจะยอมรับผิด เรื่องนี้ขอแม่อย่าห่วง แม่ก็ทำตามไม่ได้

ไม่ได้เป็นการนั่งดูโทรทัศน์เฉยๆ ไม่ได้เป็นปัจจุบันจิต ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ “ของทุกอย่างมาแต่เหตุ” มีเหตุอย่างไรจึงเกิดอย่างนี้ขึ้น หรือว่าเมื่อเหตุมีก็ต้องเป็นอย่างนี้ เป็นไปแล้วเราจะจัดการอย่างไรให้ถูกต้อง แต่ใจที่ยึดอยู่กับภูมิหลัง กับอะไรๆ ที่เรามี เป็นกรอบอยู่โดยไม่รู้ตัว เพราะมันอยู่ลึกลงไปในชีวิตใจไร้สำนึกของเรา

เวลาที่เราไม่ตั้งสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง สิ่งที่เป็นแรงผลักดันอยู่ข้างในจะพุ่งออกมาบังคับให้เรากระโดดเข้าไปทุกข์กับเรื่องที่เกิดขึ้น สัมปัจจุบันหมด สัมว่าเราเป็นใคร เรากำลังทำอะไร เราอยู่ที่ไหน เราคิดแต่เพียงว่า สิ่งที่เป็นความอึดอัดคับข้องอยู่ในใจนี้จะต้องแก้ตามวิธีของเรา

ตกลงคุณแม่ท่านนี้ก็กระโดดเข้าไปในจอโทรทัศน์ ลืมไปว่าเป็นปัญหาของลูก เรื่องของลูกเราไม่มีสิทธิ เราเป็นแม่เขาก็จริง แต่เราไม่รู้เลยว่าเหตุปัจจัยของเขามีกันมาเป็นอย่างไร เขากับเราเกี่ยวข้องกันแค่ไหน เรามีสิทธิในชีวิตเขามากแค่ไหน

คุณแม่ก็คิดแต่ว่า อย่งไรๆ ฉันต้องทำให้ลูกเราทำแท้งให้ได้ แต่ก็ยังดีนิดหนึ่งตรงที่คุณแม่คิดว่าตอนนี้เราชักจะเป็นอารมณ์มากไปแล้ว เพราะฉะนั้นเอาเถิดยุติไว้แค่นี้ก่อน แต่ยังไม่ยอมเลิก เราต้องหาวิธีที่นุ่มนวลให้ลูกเราเชื่อตามให้ได้

เห็นไหม จนกระทั่งได้เรื่องแล้วยังจะติดต่อไปอีก คือยังเห็นว่าวิธีของเราที่ถูก *อุปาทาน* คือรวบรวมแห่งทุกข์ทำให้เราหลุดออกไปจากความเป็นจริงใจของเราไม่ได้อยู่กับปัจจุบันแล้ว ไม่รู้ว่ามันถอยไปอยู่ที่ตรงไหน เพราะคิดที่ไรก็นึกว่า นี่ถ้าเมื่อแม่ของเรายังมีชีวิตอยู่ ท่านก็ต้องเห็นอย่างนี้เด็ดขาด คนเราจะไปยึดเอาตามสิ่งที่เราเคยถูกอบรมบ่มสอนมา โดยไม่ได้พิจารณาว่า แล้วจริงๆ ข้อมูลที่เป็นอยู่เดี๋ยวนีเป็นอย่างไร เราควรแก้ไขอย่างไร

ท่านว่าท่านถูก ทั้งที่หลุดออกไปจากความ
เป็นจริง เเคราะห์ดีที่คุณแม่ท่านนี้มีนิสัยว่าถึงเวลา
สวดมนต์ การสวดมนต์ของท่านคือการทำให้เป็น
ปัจจุบันมีสติรู้อยู่ ท่านจะสวดมนต์โดยไม่ให้มีตรง
ไหนผิดพลาด ถ้าผิดพลาดก็ตั้งต้นสวดใหม่ วันนั้น
ท่านก็ปฏิบัติเหมือนที่เคยทำอยู่เป็นประจำ ปรากฏ
ว่าสวดมนต์ไม่ถูก เตี้ยวผิด เตี้ยวผิด เพราะใจไป
ผูกพันกับเรื่องที่เกิดขึ้น จนกระทั่งไม่จดจ่อกับการ
สวดมนต์ แฉลบหลุดไปเรื่อยๆ จนต้องตั้งต้นใหม่
ไม่รู้จักก็ทีๆ

ท่านเริ่มระลึกนึกได้ว่า วันนี้ใจของเราแย่มากๆ
ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้อยู่กับบทสวด
ท่านก็เลยตั้งใจว่า เอาละ ในเมื่อเห็นที่ผิดที่บกพร่อง
ของเราอย่างนี้แล้ว เราต้องแก้ไข ถ้าปล่อยให้ใจ
เป็นอยู่อย่างนี้ พรุ่งนี้ไปทำอะไรมันจะต้องแย่มาก
ไปกว่านี้ ก็บอกกับตัวเองว่า ถ้าเราตั้งใจของเรา
ให้มาอยู่กับปัจจุบันคือคำสวดมนต์ไม่ได้ คตินี้ไม่
นอนก็ไม่ต้องนอน ถวายพระพุทธรเจ้าเป็นปฏิบัติบูชา
เมื่อใจตั้งมั่นอย่างนี้แล้ว ที่จะเผลอแฉลบบอก
ไปก็น้อยลงๆ คุณภาพค่อยดีขึ้นๆ จนในที่สุดท่านก็

สวดมนต์ได้เรียบร้อย ไม่มีตก ไม่มีผิด ไม่มีอะไรเลย
ใจที่ได้ผ่านการต่อสู้กับตัวเองมา ก็เหมือนเรารู้กับ
จิตเวทนาของเราโดยไม่รู้ตัว ก็เป็นการปฏิบัติส่วน
หนึ่ง

สวดมนต์เสร็จท่านก็นั่งสมาธิต่อ จิตรรวมตัว
เร็ว พอลงรวม จิตใจของท่านคงเป็นจิตที่ได้ฝึกมา
พอสมควร ปัญญาก็เกิดขึ้น ท่านแวบขึ้นมาว่า
ไหนเราว่าเราถือศีลห้า ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ยุงสักตัว
เราก็ไม่ตบ แล้วนี่เรากำลังทำอะไร เรากำลังบอกให้
ลูกทำแท้ง สิ่งที่อยู่ในท้องเป็นสิ่งมีชีวิตนะ ไม่ใช่
ชีวิตใครที่ไหน ชีวิตหลานของเราเอง แล้วนี่เรา
กำลังถือศีลอะไรกัน

พอใจได้คิดขึ้นมาอย่างนี้ มันเบาทันทีเลย
ท่านเห็นทันทีว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ของทุก
อย่างมาแต่เหตุ” ลูกเป็นลูกของท่านก็จริง แต่ท่าน
ไม่รู้ที่มาที่ไป ไม่รู้ว่าเขามีวิบากอะไร มีบุญกรรม
อะไรเป็นมูลมรดกมา แล้วเขาก็ถูกต้อง เราไปดูว่า
เขาเลอะเทอะเปรอะเปื้อน แต่เขาก็มีสัญชาตญาณ
ของความเป็นแม่ เขารักษาศีลไม่ไปทำลายชีวิต เรา
ซีไปยึดติดในอุปาทาน ในชื่อเสียงเกียรติยศของวงศ์

ตระกูล ยึดมั่นสำคัญผิดติดกับเปลือก โดนโลกธรรม
หวั่นไหวโดยไม่รู้ตัว นี่ขนาดว่าเราปฏิบัตินะ

ถอนออกจากสมาธิแล้ว ท่านก็เห็นคุณที่ครู
บาอาจารย์สอนว่า **ปัจจุบันจิต** อยู่กับปัจจุบันให้ได้
แล้วใจของเราจะเหมือนพระอาทิตย์เที่ยงวัน ไม่มีเงา
ตรงไหนที่จะมาทำให้ใจของเราออกแวกไป อย่างนี้
เอง ท่านเกิดความซาบซึ้ง ธรรมะเป็นอย่างนี้เอง

แต่ก่อนนั้น ถ้าใครมาบอกท่านว่า ท่านไม่อยู่
กับปัจจุบัน ท่านก็ไม่เชื่อ เราทุกคนที่บอกว่าอยู่กับ
ปัจจุบัน อาจอยู่เพียงเศษหนึ่งส่วนเท่าไรก็ไม่รู้
นอกนั้นแฉลบไปที่อื่นอยู่ตลอดเวลา เหมือนเราดู
ของที่พลิวเป็นหยับแตก เป็นระลอกอยู่ตลอดเวลา
เราก็ไม่เข้าใจ พอท่านเห็นอย่างนี้ ท่านจึงซาบซึ้งที่
ครูบาอาจารย์บอกว่า **การปฏิบัติ**นั้น ใจจะเป็น
สมาธิหรือไม่เป็น ไม่ใช่ปัญหาสำคัญ แต่ต้อง
พยายามให้มีสติรู้อยู่กับความเป็นจริง รู้อยู่กับแต่
ลักษณะจิตๆ อะไรที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เสียดวง
เป็นปัญหาที่เราแกะไม่หลุด ดูมันเฉยๆ เหมือนเรา
นั่งดูโทรทัศน์ แต่อย่ากระโดดเข้าไปแต่งบทโทร-
ทัศน์ กำกับบทโทรทัศน์ แล้วเราออกไปจากปัจจุบัน

สิ่งที่เราแก้ปัญหานั้นจะเป็นกิเลส เพราะเป็นสิ่งที่
อยู่ในจิตไร้สำนึกที่เป็นอัตโนมิติ โดยไม่รู้สีกตัว

จากตัวอย่างอันนี้ที่ดิฉันยกขึ้นมา ถ้าท่านมอง
ตามจะเห็นว่า มันอย่างนี้เอง แล้วทำไมเราจึงบอก
ว่า ปัจจุบันจิตคือกุญแจดอกสำคัญที่จะทำให้ชีวิต
ของเราเป็นกุศลหรืออกุศล เพราะใจของเราเหมือน
ของผสม ที่ผสมอยู่ระหว่างธาตุแท้ คือจิตรู้ที่เป็น
พุทธะ รู้ตามความเป็นจริง กับขกจร คือจิตหลง
ที่ถูกอิทธิพลของอวิชชา อุปาทาน กิเลสสิ่งเคลือบ
แฝง มาครอบคลุมเอาไว้

อิทธิพลของความรู้ที่ไม่เป็นจริง ความรู้ที่คิด
ผิดเห็นผิด ตามอวิชชาอุปาทานมันสูง เพราะอะไร
เพราะเราถูกอวิชชาอุปาทานกล่อมจนเชื่อหมดหัวใจ
จนกระทั่งเราเป็นกระบอกเสียงของมัน มือของเราก็
เป็นชี้ขำมัน ปากของเราก็เป็นชี้ขำมัน ความคิดของ
เราก็เป็นชี้ขำมัน คือคิดที่ไรเราจะคิดด้วยความเป็น
อกุศล แต่ทั้งหมดนี้เราไม่รู้ตัว เราจึงมาเกิดอยู่
อย่างนี้ เราจึงมีเหตุคือกรรม ที่สร้างให้เป็นตัวเป็น
ตน อย่างที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อไร
ก็ตามที่เราตกอยู่ในภาวะวิกฤต อะไรที่เราหลุดไป

จากปัจจุบันทันทีมันเป็นกิเลส เป็นสถิติของกิเลส
ทั้งนั้น เพราะความเคยชินเราไม่ทันรู้ตัว มันรวดเร็ว
มากจนกระทั่งเราคิดว่านั่นเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว
เราไตร่ตรองดีแล้ว

ทุกๆ ขณะจิตของเรา เหมือนเราอยู่บนทาง
สองแพร่ง ทุกๆ ขณะจิตเราต้องตัดสินใจออกไป
การตัดสินใจของเราก็มีเหตุอยู่สองประการ คือเหตุ
ที่เป็นหนทางสู่ความดับทุกข์ คือ มรรค หรือเหตุ
ที่เป็นหนทางของการสร้างทุกข์ คือ สมุทัย เพราะ
ฉะนั้น ทุกๆ ขณะจิตของเรา เราอยู่บนทางสอง
แพร่งตลอดเวลา อยู่ที่เรตัดสินใจว่าจะเอาอะไร

หลายๆ คนติดเป็นนิสัยว่า จะต้องดูหมอก่อน
เข้าขึ้นมาต้องรีบเอาหนังสือพิมพ์มาพลิกหาคอลัมน์
หมอดูว่าวันนี้พยากรณ์ไว้อย่างไร ไม่ต้องว่าใคร
หรือดิฉันเองก็ทีหนึ่งเลย พอหนังสือพิมพ์มาถึง
จะต้องรีบเปิดดูก่อน ปากบอกว่า ไม่เชื่อ แต่อย่าง
น้อย ถ้าพยากรณ์ว่า ดี ใจวันนี้ก็ฟู ถ้าบอกว่า ไม่ดี
จะได้เตือนตัวเองไว้ วันนี้จะได้ระมัดระวัง แต่ใจก็
เฉาไป กังวลไปแล้ว

เห็นไหม โดยไม่รู้ตัวนี่แหละ เราไม่ได้คิด
ฟังตัวเอง เราคิดฟังดวงดาว เราเชื่อว่ามีอะไร

อย่างหนึ่งที่บันดาลชีวิตของเรา พรหมลิขิต กรรม
ลิขิต หรืออะไรก็แล้วแต่ ซึ่งจริงๆ พระพุทธเจ้าทรง
สอนว่าสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นพลัง อย่างที่เรา
เรียนเมื่อเด็กๆ ว่า เวลาพระจันทร์เต็มดวงจะมี
อิทธิพลดึงดูดให้น้ำขึ้น ดาราศาสตร์ไม่ใช่เรื่อง
เหลวไหล หากเป็นสถิติจากการที่คอยเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ จากพลัง
งานทั้งหลายที่ประยุกต์ต่อกัน โหราศาสตร์ก็เป็น
เรื่องจริง เพราะเป็นเรื่องพลังของดวงดาวทั้งหลาย
ที่มีต่อพลังจิตของคน แยกแยะตามราศีเกิด เวลา
ที่ดวงดาวเคลื่อนไปแล้ว แรงแต่แรงแเหล่านั้นมา
ประยุกต์กันแบบกลศาสตร์มีผลเป็นอย่างไร

แต่พระพุทธเจ้าทรงย้ำว่า ฤกษ์ย่อมเป็น
ประโยชน์ต่อฤกษ์ ดวงดาวทั้งหลายจะทำอะไรได้
ท่านทรงศึกษาจนกระทั่งรู้ชัดแจ้งว่า ในประดาพลัง
ทั้งหลายในจักรวาล ไม่มีพลังอะไรจะรุนแรงเข้มแข็ง
ยิ่งไปกว่าพลังจิตของมนุษย์

ถ้าย้อนนึกถึงประวัติของเจ้าชายสิทธัตถะ
ตอนที่พระเจ้าสิริสุทโธทนะโปรดให้โหรทั้งหลายมา
พยากรณ์ โหรทั้งหลายพยากรณ์กันว่า ถ้าเจ้าชาย
อยู่ทางโลกก็จะเป็นจอมจักรพรรดิ แต่ถ้าท่านสนใจ
๕๒

ไผ่ธรรมท่านจะตรัสรู้เป็นพระพุทธรเจ้า เห็นใหม่ว่า ดวงดาวทั้งหลายบ่งบอกได้แต่เพียงศักยภาพของท่าน สิ่งที่ท่านสั่งสมมา พลังที่ประกอบกันอยู่ในจิตของท่านเป็นสุดยอด แต่ว่าตรงทางสองแพร่ง ในคืนที่ท่านจะตัดสินใจพระทัยหลบเร้นออกบวชนั้น ไม่มีใครล่วงรู้ ไม่มีใครกำหนดทิศทางได้ว่า เจ้าชาย สิทธัตถะจะเลี้ยวทิศใด สู่อะไรไหน

ศักยภาพอันนี้เป็นอิสระเสรี จะอยู่กับสติสัมป- ัญญะปัญญา หรือจะเปลว คล้อยไปขึ้นกับอัตโนมิติ ของกิเลสที่เราเคยชิน เป็นสิ่งที่คาดไม่ได้ เพราะ ฉะนั้น ปัจจุบันจิตจึงเป็นโอกาสทองและล้ำค่าไม่มีสิ่ง ใดเทียบเท่าสำหรับแต่ละคนในความเป็นมนุษย์ ถ้า เราตระหนักถึงความมหัศจรรย์อันนี้ แล้วพยายาม ฝึกตัวของตัวเอง ฝึกเอาไว้ ในแต่ละขณะที่ถูกบีบคั้น อยู่ด้วยเหตุการณ์รอบข้าง หยุตใจของเราให้แน่นแน่ว หนึ่งให้ได้ ให้สติมาประกบ แล้วอะไรที่ตัดสินใจตอบ สนองออกไปนั้น ให้เป็นไปตามความระลึกรู้เท่า ทันตามความเป็นจริง

อย่างที่ดิฉันยกตัวอย่าง คุณแม่ได้พากเพียร สวดมนต์จนกระทั่งจิตหลุดออกจากความเกาะเกี่ยว

และไปผูกพันกับปัญหา มาเป็นจิตที่เป็นปัจจุบันจิต
จริง ๆ คือเปิดรับข้อมูลทั้งหลายเที่ยงตรงตามความ
เป็นจริง แล้วตรงนั้นแหละ สติที่เต็มรอบก็จะเป็น
ปัญญาขึ้นมาให้เห็นได้

เราว่าเราถือศีล เราชักษาศีลยิ่งกว่าชีวิต ยุง
เราไม่ตบ แต่เรากำลังจะฆ่าชีวิตมนุษย์ มันเห็นขึ้น
มาหมด แต่ถ้าเรายังยึดอยู่เหมือนเส้นผมบังภูเขา
ไปยึดชื่อเสียงเกียรติยศวงศ์ตระกูล ในฐานะที่เป็น
แม่ ในฐานะที่เป็นหลักของครอบครัว เราจะปล่อย
ให้เรื่องอย่างนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร สามิเราเป็นคนมี
หน้ามีตา แล้วเราจะให้เขามัวหมองได้อย่างไร

เราถูกลมพายุของโลกธรรมหวั่นไหว ถ้าไม่
ได้เห็นด้วยตัวเอง เมื่อใครมาพูดเราก็ต้องเถียงว่า
“แน่ละสิ เธอไม่ใช่ฉัน เธอก็พูดได้ ลองเธอมาเป็น
ฉัน เธอก็จะไม่พูดอย่างนี้” นี่แหละอุปาทาน มัน
น่ากลัวอย่างนี้ ทำให้เราเห็นว่าเราเป็นผู้เชี่ยวชาญ
เรามองรอบคอบกว่าคนอื่น เพราะคนอื่นไม่ใช่เรา
เขาจะมารู้เรื่องของเราดีไปกว่าเราได้ยังไง มัน
ถึงตกหลุมกิเลสอย่างนี้

พอเราเห็นตัวกิเลสอย่างนี้แล้ว เราจะได้
พากเพียรฝึก เพราะถ้าไม่ฝึก จะไม่มีโอกาสเลย
๕๔

ดิฉันเองก็จะมองเห็นตรงนี้ ก็ถูกกิเลสขุแยงตะแคง
ข้าง แล้วเทียบกับท่านอาจารย์สารพันห้าร้อยอย่าง
ท่านอาจารย์แนะนำอะไรเห็นเป็นของแปลกประหลาด
เพราะอะไร ธรรมะเป็นสิ่งที่สวนทางอยู่กับกิเลส
ตลอดเวลา สมุทัยก็คือเลี้ยวซ้าย มรรคก็คือเลี้ยว
ขวา เพราะฉะนั้นมันสวนทางกันอยู่ตลอดเวลา ที่
เราตัดสินใจว่าเราดีที่สุดในโลก ก็ยังตกอยู่ภายใต้
อิทธิพลของอวิชชาอยู่นั่นเอง

อย่างที่เล่าให้ฟังว่า มีคนเข้าใจดิฉันผิดว่า
ดิฉันปฏิบัติจนกระทั่งเพี้ยนไปแล้ว ท่านอาจารย์ก็
บอกว่า ให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ ไม่ต้องไปชี้แจง
แถลงไขอะไรทั้งสิ้น ดิฉันฟังแล้วก็ไม่เข้าหูหู นี้กว่า
เราก็เคยเป็นครูบาอาจารย์มา ถ้าลูกศิษย์เราถูกเขา
นิินทาว่าร้ายปู้ยี่ปู้ยำมาอย่างนี้ เราจะทำอย่างไร
ถามที่ไร ตั้งสติทำสมาธิเสร็จ คำตอบก็ออกมาว่า
เราต้องเรียกลูกศิษย์มาบอกให้รู้ตัวเอาไว้ ถ้ามีใคร
มาว่าอะไรก็ต้องชี้แจง

สรุปแล้ว เหตุผลของเราก็คือสติของกิเลสที่
เคยทำ เรายังไม่เคยเจอของแท้ แต่ท่านอาจารย์
บอกว่าให้หุบปาก ให้เงียบเอาไว้ แล้วให้เวลาเป็น

เครื่องพิสูจน์เอง อะไรจะตั้งยิ่งใหญ่ไปกว่าการกระทำ
สิบปากว่าไม่เท่าหนึ่งตาเห็น สิบตาเห็นไม่เท่าหนึ่ง
ลงมือทำ ลงมือทำให้เขาเห็นเป็นประจักษ์พยาน
แล้วอีกหน่อยเขาก็เจียบเอง ดิฉันประท้วง “ท่าน
อาจารย์เจ้าขา กว่าเขาจะเจียบ กว่าถั่วจะสุกงาก็
ไหม้” ท่านก็ตอกกลับว่า “แล้วอุปาทานแก้ไขกัน
ได้ด้วยคำพูดหรือ ถ้าพูดแล้วคนสามารถเปลี่ยน
ทิวจากมิจฉาทิวเป็นสัมมาทิวได้ เจ้าชายสิทธัตถะ
ไม่ออกบวชให้โง่หรอก”

เหตุผลของท่านยันเราจนไม่มีประตุเถียง แต่
กิเลสในใจก็แย้งต่อ ท่านอยู่แต่ในป่า ท่านไม่รู้หรอก
ว่า ในวงสังคม คำที่พูดไปแล้วมันเสียหายหลายแสน
แค่นั้น ขอให้ได้ตะแบงว่า เรายี่แหละนะรู้มากกว่า
ชำนาญมากกว่า แต่เอาเถอะ ท่านอาจารย์ก็ไม่ได้
ออกบัตร์เชื้อเชิญเรามา เราอุตส่าห์เข้าไปรบกวน
ทำให้วัดของท่านวุ่นวาย ไหนๆ เราขอเข้าโรงเรียน
ท่านแล้ว ก็ต้องเคารพเชื่อฟังทำตามหลักสูตร ให้
สอบผ่านเสียก่อน หรือไม่ผ่าน ก็ค่อยมาว่ากันใหม่
แทนที่จะหัวฟัดหัวเหวี่ยงว่าวิธีการของท่านไม่ได้เรื่อง

ได้ติดตรงนี้เอง คืออย่างน้อยที่สุดเรารู้ว่า เมื่อตั้งต้นทำอะไรแล้วก็ต้องทำให้ถึงที่สุด ก่อนที่จะมาวิพากษ์วิจารณ์ว่ามันได้ผลหรือไม่ได้ผล เราทำตามไป แต่ในใจก็นึกเถียงว่าเสียเวลาเปล่า แต่พอผลจริงปรากฏออกมา เรารู้ว่าอวิชาในใจของเรามันทุเรศแค่ไหน

ขนาดตัวเองจ้เง่า แต่กลับสำคัญว่าเราไปรั้ทเสียเต็มประดา เราไม่เคยคิดว่า คำตอบที่ถูกต้องจะดูเซยๆ ที่นี้ทำตามไปแล้ว เหตุการณ์ค่อยคลี่คลายคนที่เขาประโคนข่าวกัน หลังจากเห็นท่าเราไม่รู้ร้อนรู้หนาว เขาก็เริ่มแบ่งแยกกันเองว่า ถ้าเป็นอย่างนั้นจริง ทำไมเราจึงเป็นปกติอยู่อย่างนี้ได้ อาจจะไม่ใช่ก็ได้นะ หรือคนที่มีเหตุผลก็บอกว่า ถ้าอยากรู้ความจริงก็ไปที่วัดไปกราบเรียนถามท่านอาจารย์เลย นั่นแหละคือการหาข้อมูลที่ถูกต้องตามความเป็นจริง แต่ถ้าไปไม่ได้ เราสังเกตดูจากอากัปกิริยาก็คิดว่า น่ากลัวข่าวที่ได้มาคงจะโคมลอย

พวกที่มีเหตุผลก็หยุดพูดอย่างนั้นต่อไป เองก็ได้เรียนรู้ว่า ในประดาคนที่เรานึกว่าเป็นเพื่อนหรือเป็นคนที่เราไว้วางใจได้ แต่จริงๆ เรายังไม่เคย

รู้จักเขาถึงแก่น อย่างน้อยที่สุดเหตุการณ์ครั้งนี้เกิดขึ้นก็ดี ทำให้เราได้ว่ารู้ว่าต่อไปข้างหน้ามีเรื่องคับขันเราจะไว้ใจใครได้

คนประเภทที่มีอะไรก็พูดไปเรื่อย ไว้วางใจเรื่องอะไรเราก็ขาดทุน เพราะเขาเอาเรื่องของเราไปพูดจนประอะไปหมด ปากเขาบอกว่าอันนี้เป็นความลับนะ เขาก็ช่วยกันปิดให้แซ่ดไปหมด ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้นเขาจะพูดไปเรื่อยไม่ต้องรับผิดชอบ พูดไปแล้วใครจะเสียหายหลายแสนเขาก็ไม่เข้าใจ เพราะเชื่อว่าเขาทำถูก คือรู้อะไรแล้วไม่เก็บปิดบังเอาไว้ ต้องให้คนอื่นได้รู้ด้วย แต่รู้แล้วจะเสียหายหรือรู้แล้วจะมีประโยชน์อะไรนี้ ฉันไม่ได้คิด ไม่ได้สนใจ แต่อีกประเภทเป็นคนมีเหตุผล เวลาจวนตัวหันไปพึ่งพาอาศัยก็จะพึ่งได้

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สอนให้เราเริ่มเห็นและได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น ยิ่งกว่านั้น เราก็เริ่มเห็นว่า ถ้าพูดไป กิริยาที่ร้อนรน พยายามชี้แจง ทำให้คนฟังสงสัยว่าน่ากลัวมูลฝอยจะมีอยู่นะ เพราะว่าแต่ก่อนนั้นเราก็ไม่ใช่คนลุกลี้ลุกลอนอย่างนี้ นี่คงใช้มิเช่นนั้นทำไมจึงต้องเดือดร้อนบีบบังคับให้คนอื่น

เชื่อว่าเราไม่ได้เป็นอย่างนั้น

การมีตัวตนอยู่ในใจก็ทำให้เรากระสับกระส่าย
เดือดร้อน เพราะกลัวจะเสียหน้า ชื่อเสียงที่เข้าใจ
ผิดไปแล้วต้องตามแก้ คนเรามีผลประโยชน์เป็น
ส่วนตัวแล้วย่อมทำให้ใจเอนเอียง ไม่เป็นกลาง มี
พฤติกรรมบิดเบือนไปจากความเป็นจริงที่ตนเคยพบ
เห็น

เพราะฉะนั้น ท่านจึงว่า ถ้าจิตของเราไป
ยึดไปอยากไปผูกไปพันอยู่กับอะไรแล้ว มันจะทรง
ความเป็นปรกติเสมอต้นเสมอปลายอยู่ไม่ได้ จึงมี
เวลารูบรวบขึ้นลง ใจอย่างนี้เวลาอยู่กับทางโลกจึง
เกิดแต่อารมณ์ กำลังถูกใจกัน ดีใจรักใคร่ เดียวก็
เสียใจ แค้นใจ ชัดเคือง ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ มีความ
สุข ความทุกข์ กลับไปกลับมาอยู่ตลอดเวลา ทำให้
ใจเราไม่ได้ความสงบ ไม่ได้พักผ่อน แรงที่ควรจะ
เป็นแรงสร้างสรรค์หรือแรงที่ไปแก้ไขปัญหาให้หมด
สิ้นไป จึงกลายเป็นแรงเสียดทาน เกิดเป็นอารมณ์
ต่อกัน เดียวก็ดีเดียวก็ร้าย ปากก็บอกอิฐฐานขอ
อย่าได้เจอจะเจอกันอีกเลย จะไปไหน ตายไปเสีย ฉัน
คงดีใจ แต่พอตายเข้าจริงๆ "โธ! รู้แบบนี้จะไม่

ทำอย่างที่ทำไปหรอก” คร่ำครวญ เสียหาย คิดถึง
ใจที่ไม่อยู่เป็นปัจจุบันจิต ไม่รู้จักตัวเอง ทำร้ายตัว
เองอยู่ตลอดเวลา

ย้อนไปถึงคุณแม่ท่านเมื่อกี้ ท่านเล่าให้ฟังว่า
ท่านดีใจที่การสวดมนต์ของท่านคุ้มครองท่านให้เห็น
ผลในปัจจุบัน เพราะท่านบอก หากว่าท่านเกิด
หว่านล้อมลูกให้ทำแท้งได้สำเร็จเป็นจริงอย่างนั้นขึ้น
มา แล้ววันหนึ่งกำลังทำสมาธิ คิดได้ว่ามันก็คือ
มนุษย์ เราได้ฆ่าหลานในไส้ไป ป่านนี้จะเป็นอย่างไร
เราแผ่เมตตาไปจะถึงไหม ใจก็จะเป็นกังวล
ขึ้นมาเรื่อยๆ ท่านเลยเห็นว่า การกระทำ อะไรที่
เป็นอกุศลแล้ว ไม่ใช่จะเป็นความทุกข์เฉพาะต่อ
บุคคลที่เราทำเท่านั้น คนแรกที่จะทุกข์เดือดร้อน
ก็คือตัวของตัวเอง และท่านก็เห็นต่อไปถึงว่า ท่าน
จะภาวนาอย่างไรๆ ก็ไม่แน่ใจว่าจะยกจิตขึ้นพ้น
จากความมัวหมองได้ ตอนกระทำก็มีความสุขว่า
เราทำสำเร็จ เรารักษาชื่อเสียงของวงศ์ตระกูลได้
สำเร็จ แต่พอดูๆ ไป ท่านบอกว่าไม่คุ้มกันเลย
ใจที่ภาวนาก็ไม่ได้ แวบขึ้นมาแล้วก็หมอง ยิ่งกว่า
ตกนรกอเวจีอีก ไม่รู้ว่าจะชดใช้ได้อย่างไรจึงสำเร็จ

นี่แหละ จึงเรียนให้ท่านทราบถึงความสำคัญ
ของปัจจุบันจิต ขณะเดียวนั้นมองไม่เห็นกัน เพราะ
ยังถูกปิดบังด้วยเมฆหมอกของอวิชชา ทำให้ใครเอา
แสงสว่างมาส่องให้เห็นหนทาง เราก็มองไม่เห็น หา
ว่ามืดอยู่รำไป แต่พอเราได้ผ่านพ้นเหตุการณ์ตรง
นั้นไปหลายๆ อย่าง ความมืดหรืออะไรได้ประจักษ์
ขึ้นแล้ว คือเรียกได้ว่า กว่าจะสว่างก็ไหม้แล้ว
ความเสียใจ หนี้สิน ราคาค่าเสียหายที่เขาเรียกนั้น
ประมาณไม่ได้ เราก็กานึก ถ้ารู้แบบนี้เราจะหยุด
ตั้งแต่ตอนนั้น แต่ทำไมถึงไม่มีใครชี้แจงให้เรา
รู้แบบนี้

จริงๆ เขาก็ชี้แจงให้เรารู้แบบนี้ แต่เราปิดหู
ปิดตา เราไม่ยอมฟัง เพราะใจที่มองเห็นแต่เงา แล้ว
ก็ไปคว้าแต่เงา ทำให้เราพลาดจากเป้าของจริงไป
ด้วยเหตุนี้เอง เราจึงพูดกันว่า **ปัจจุบันจิตคือหัวใจ**
ของการปฏิบัติ ถึงเราทำสมาธิ นั่งปุ๊บได้สมาธิทุก
ครั้งไป ก็อย่านึกว่า อันนั้นคือความเจริญก้าวหน้า
เพราะอะไร นั่งปุ๊บนิ่งเงียบไปหมดเลย น่ากลัวเรา
หลอกตัวเอง เพราะใจของเรายังมีที่ผิดที่บกพร่อง
อีกเยอะ ท่านอาจารย์สอนว่า ถ้าใจของเรานิ่ง

อย่างนั้นจริงแล้ว เป็นพระอรหันต์แล้ว แต่นี่เรายัง
ไม่ได้เป็น ตกกระแสนเราก็ยังไม่ได้ตกเลย ปรากฏ
ว่าพอนั่งปั๊บนาน เราจะได้แก้ไขที่ผิดของเรา เจียบหมด
ไม่มีที่ผิดเลย ท่านอาจารย์บอก “หลง”

ตอนแรกฟังแล้ว ท่านอาจารย์กล่าวโทษ
รุนแรงเกินไป พอเดี๋ยวนี้มาซึ่งจริงๆ ถ้าวันไหนนั่ง
ปั๊บนาน เจียบกิริยาที่ผิดไม่ได้ เวลาถลนกินชีวิตเราไป
โดยเปล่าประโยชน์ เพราะอะไร แทนที่เราจะซุก
คู้ตะกอนของเราขึ้นมาให้ปรากฏ เพื่อจะได้ช้อนทิ้ง
ได้ เรากลับเอามันไปอัดไว้ จนหลอกให้สำคัญไป
ว่าไม่มีแล้วตะกอน นี่กันแก้ว แล้วเราก็หลง เห็น
ตัวเองว่าแน่แล้ว พอวันดีคืนดี มีเหตุการณ์ชน
เราสิ้นสะเทือน จนกระทั่งตะกอนพวกนี้แตกพว
กระจายออกมา เราซึ่งเคยภูมิใจว่า ฉันไม่มีกิเลส
แล้ว โกรธไม่เป็นแล้ว ก็โกรธจนกระทั่งเส้นเลือด
แตก คราวนี้ช่วยตัวเองไม่ได้เลย เพราะสติไม่รู้
ไปอยู่ที่ไหนแล้ว

เราถึงได้บอกว่า เวลาเข้าไปยึดผิดๆ เข้าใจ
ผิดๆ นั้นเป็นอันตรายต่อตัวเองอย่างยิ่ง แต่ถ้า
ปฏิบัติแล้วเราเป็นอะไรก็ไม่รู้ ใจยังไม่ยอมลงรวม

เป็นสมาชิกทีหนึ่ง นั่งก็วุ่นวุ่นวาย ผิดกับแต่ก่อน
นั่นตัวเองดูก็สงบดีอยู่ แสดงว่าสติเราดีขึ้น พัฒนา
ดีขึ้น ใช้ได้ ท่านอาจารย์บอกแต่ก่อนเราก็วุ่น
อย่างนี้แหละ คนอื่นเขาเห็นว่าเราวุ่นอย่างนี้ แล้ว
เขาก็อดทน อดกลั้นกับเรา แต่เราไม่เห็น ตอนนั้น
เราเริ่มเห็นแล้ว ก็ดีแล้ว จะได้เอายาใส่แผล และก็
ไม่ไปรบกวนคนอื่นเขา

วิธีมองของท่านที่ใจเป็นสัมมาทิฐิ ท่านมอง
สวนทางกับเรา เราไปโทษว่า แต่ก่อนปฏิบัตินั้น
เราก็ดีๆ อยู่ พอมาปฏิบัติแล้วเราจึงเห็นว่าเราไม่ดี
ซึ่งแต่ก่อนนั้นเราก็ไม่ดีอย่างนี้แหละ ทุกคนเหลือจะ
อดจะทน เขาเห็นว่าเรายังละเมอ ก็ปล่อยไปก่อน
เถอะ ถึงปลุกขึ้นมาบอกว่าเราแย่ ก็เลสที่ปิดหลังนั่ง
คอเราอยู่ ขนาดถูกปลุกตื่นขึ้นมาแล้วมันยังกล่อม
ว่า อย่าเพิ่งตื่นเลย ตื่นแล้วก็เป็นอย่างนี้ เพราะ
ฉะนั้นอย่ามาปฏิบัติดีกว่าจะได้สบายๆ เราจึงต้อง
ตามมองวิธีคิดของเราให้ดี ๆ

มีผู้ถามดิฉันว่า เขามีลูกเล็กๆ อยู่สองคน จะ
บังคับให้ลูกปฏิบัติตั้งแต่เดี๋ยวนี้จะฝึนธรรมชาติไป
เพราะฉะนั้น แม่ควรทำอย่างไรจึงจะเลี้ยงลูกโดย

กรุยแนวทางไว้ให้เขาอยากปฏิบัติธรรมต่อไป แต่
ขณะเดียวกันก็รู้เท่าทันโลก และอยู่กับเพื่อนฝูงได้
โดยไม่มมงายล้ำหลัง เธอไปเห็นว่าการปฏิบัติธรรม
กลายเป็นความมมงายล้ำสมัยไปเสียแล้ว

ดิฉันเรียนท่านว่า การปฏิบัติธรรมคือการมา
ทำใจของเราให้เป็นพุทธะมากที่สุดเท่าที่จะมากได้
พุทธะคือการ รู้ ตื่น เบิกบาน คนที่รู้จักต้องเป็นคน
ที่ดี ทันสมัย ตื่นดีกว่าสลิมสลือละเมอ เบิกบานก็
ดีกว่าหดหู่ โมโหโทโส แล้วทำไมการฝึกใจเราให้ รู้
ตื่น เบิกบาน จะกลายเป็นไม่เหมาะสมกับโลกนี้

การที่พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้จักเพียงพอ
รู้จักที่จะสะดุ้งลอยอายต่อบาป ไม่ได้หมายความว่า
ทำให้เราเป็นคนไม่ทันโลกและเสียเปรียบ พระ
พุทธเจ้าทรงสอนให้เราขวนขวาย อยู่ในพุทธประวัติ
อย่างอนาถบิณฑิกเศรษฐี ก็เป็นเศรษฐีรวยล้นเหลือ
ถ้าอยู่สมัยนี้ ดิฉันว่าก็คงยิ่งกว่าอภิมหาเศรษฐีทั้ง
หลายทั้งปวงที่เราจินตนาการ ก็ไม่เห็นพระพุทธเจ้าว่า
“อนาถบิณฑิกเศรษฐี เลิกทำเสีย มาบวชเสียเถิด”
ท่านไม่เคยว่า ท่านตรัสแต่ว่า “จงพยายามรักษา
คุณงามความดีที่มีอยู่แล้วเอาไว้ แล้วก็ขวนขวาย
๖๔

เพื่อให้คุณความดีที่ยังไม่มี งอกงามขึ้นไปอีก”

คำสอนของท่านว่า อะไรที่เป็นของดีของงาม เราต้องชวนขยายให้งอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป ที่ท่านทรงสั่งให้สันโดษก็คือ อะไรที่เป็นความผิดความชั่ว เราอย่าไปยุ่งเกี่ยว เราอย่าไปห่วงเหินแสมมาเป็นอารมณ์ ให้เป็นหนอนบ่อนไส้เรา ทำให้เราตกต่ำ อะไรก็ตามที่เป็นความทะเยอทะยานอยากก้าวหน้า ความเจริญรุ่งเรืองในทางที่ถูกที่ควร พระพุทธศาสนาไม่เคยห้ามปราม

พุทธศาสนาสอนเพียงให้เราประกอบเหตุอันเป็นสิ่งดี มีศีลธรรม ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เพื่อว่าทำไปแล้ว เราได้ความเจริญงอกงามในวัตถุแล้วขณะเดียวกันจิตใจของเราต้องไม่ขึ้นขึ้นสนิม ต้องได้อาหารใจ ได้อุปนิสัยที่ทำให้ใจของเราเกิดความเบาสบาย เป็นเสรี ขณะเดียวกันก็มีความเชื่อมั่นในตัวเองว่า เรามีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน คือสิ่งที่เรากระทำขอให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมนั่นเอง

ท่านเน้นวิธีการ ความละเอียดถี่ถ้วน คุณภาพของการกระทำ แต่ท่านไม่เคยห้ามว่า อย่ารวย อย่าอยากเจริญก้าวหน้า ท่านทรงสอนให้อุบาสก

อุบาสิกาชวนชวายเป็นเพื่อนเป็นปีกแผ่น เพื่อความ
เจริญรุ่งเรือง เพื่อความก้าวหน้า แต่ว่าวิธีที่จะ
ก้าวหน้านั้นอย่าเอาเร็ดเอาเปรียบคนอื่น อย่าทำให้
คนอื่นทุกข์เดือดร้อนเพราะเรา อย่าทำให้เราขาด
ทุนบุญกำไร ด้วยการตัดสินใจที่เป็นกิเลสมา

คนเราไปเข้าใจว่า ถ้าปฏิบัติแล้ว อดอยากไม่ได้
พระพุทธเจ้าไม่ทรงสอนอย่างนั้น พระพุทธเจ้าทรง
สอนให้เรามีธรรมฉันทะ คืออดอยากเพื่อทำคุณงาม
ความดี อดอยากเพื่อมรรคผลนิพพาน ท่านให้จักร
ของความสำเร็จเอาไว้ คืออิทธิบาท ๔ ท่านไม่เคย
ให้เราอยู่เฉยๆ ทำตัวเป็นขอทานกันอย่างนี้ ท่าน
ไม่เคยสอน ท่านทรงสอนแต่ให้เราชวนชวายเป็น
คุณงามความดีที่ดียิ่งขึ้นไป เราต้องเปรียบเทียบวัน
นี้กับเมื่อวานนี้ เราก้าวหน้าองงามไป หรือว่าเรา
ถอยหลังกลับเข้าคลอง เวลาकिनกินชีวิตเราไป
หรือเปล่า

ถ้าเป็นสมณะ ท่านตรัสให้ดูว่า วันเวลาที่ล่วง
ไป เรามีคุณงามความดีพอจะคุยกับเพื่อนสห-
ธรรมิกได้ไหม ไม่ใช่ว่าพอไปเข้าหมู่กับเขาแล้ว
เราก็เก้อเขิน พูดอะไรกับเขาไม่ได้ เพราะไม่มีอะไร

รู้ เห็น เป็นขึ้นในใจ พอที่จะไปพูดชี้แจงกับหมู่เพื่อน
ได้ ท่านทรงสอนให้เราทำงานของเราอย่างเต็ม
ความสามารถ เต็มความภาคภูมิใจ แต่เราเอากิเลส
ของเราไปแปล ก็เลยไขว้เขวไปหมด คิดไปว่าอะไร
ที่จะทำนี้ ทำไม่ได้ทั้งนั้น เราก็เลยเอาธัมมะมาแปล
ตามพจนานุกรมของพระเทวทัต ของพญามาร
แล้วบอกว่าพุทธศาสนาทำให้ประเทศของเราเป็น
ประเทศด้อยพัฒนา พุทธศาสนาขัดกับความเจริญ
ก้าวหน้า

ความจริงเราไม่รู้จักพุทธศาสนา เราเอา
ความปรองคองที่ไม่เป็นปัจจุบันจิต เอากิเลสที่มีอยู่
ในใจของเรามาแปล แล้วเราก็ไม่ทำคุณงามความดี
ไม่แก้ไขอะไรอะไรๆ ที่เป็นความไม่ดีของตัวเองให้
หลุดออกไป แล้วก็ไปใส่ร้ายป้ายยาความว่า พระพุทธ-
เจ้าทรงสอนอย่างนี้ เห็นไหมเราร้ายแค่ไหน นอก
จากชี้แจงชี้คร้านไม่ยอมทำแล้ว ยังเอาความไม่ดี
ไปโทษให้พระพุทธเจ้าอีก

ท่านอาจารย์เคยว่า พุทธศาสนาไม่ได้เสื่อม
เพราะคอมมิวนิสต์หรือเดียดรียั พักนั้นมีคนหวัง
ว่าท่านอาจารย์มาอยู่ในป่าอย่างนี้ คอมมิวนิสต์เยอะ

ระวัง เขาตั้งคำหัวให้มาท่านอาจารย์องค์ละเท่านี้
เท่านี้ ท่านอาจารย์ตอบว่า “พุทธศาสนาไม่ได้
เสื่อมเพราะคอมมิวนิสต์หรือเดียดรภัยหรืออะไรนะ แต่
มันเสื่อมเพราะลูกศิษย์ใกล้ชิดนี้แหละ ที่ไปอ้างว่า
ท่านอาจารย์สอนอย่างนั้นอย่างนี้”

ทำไมท่านอาจารย์จึงว่าอย่างนั้น พอตกลงมา
ถึงตอนนี้เราก็ค่อยๆ เข้าใจ หรือบางทีเราไม่ได้อ้าง
หรืออะไร แต่เราก็ทำที่ว่าเป็นคือการปฏิบัติของเรา คน
เขาก็ถามว่า “ท่านอาจารย์สอนเธออย่างนั้นหรือ”

นี่แหละเราทำให้ครูบาอาจารย์เสื่อมไปโดยที่
เราไม่ได้ตั้งใจ ก็เลสที่นอนเนื่องอยู่ในใจของเราโดย
ที่เราไม่รู้ตัว นี่แหละอวิชชา คือความรู้ไม่รอบ ทั้ง
รู้ทั้งหลง เรานึกว่าเรารู้ แต่ในความรู้อันนั้นมีมุม
บอดที่ปิดบังเราอยู่ เหมือนกับเราบอกว่า รู้นะ
เหรียญบาท แต่เรารู้ด้านที่เป็นครุฑ เราไม่ได้เห็น
เวลาที่เอาเหรียญบาทตั้งเป็นสัน มันเป็นอย่างไร
อีกหน้าหนึ่งเป็นพระเจ้าอยู่หัวเป็นอย่างไร จะว่าเรา
ไม่รู้ก็ไม่ใช่ เรารู้ แต่เรารู้ทั้งหลง พอใครมา
บอกเราว่า ไม่ใช่ นะ เขาเอาเหรียญบาทตั้งเป็นสัน
นี้ๆ เหรียญบาท เราบอกไม่ใช่ เห็นไหม จะว่าเรา
๖๘

ผิดทั้งหมดก็ไม่ใช่ เราก็มีส่วนถูก แต่ไม่ถูกทั้งหมด
อริชชาเป็นสิ่งที่ทำให้เรายากที่จะยอมรับว่า
เราผิด เหมือนที่ดิฉันเคยยกตัวอย่าง กระดาษไข
ที่พิมพ์แล้วไม่คม พอเอาไปอัดโรเนียว ตัวหนังสือ
จะเว้าแหว่ง เป็นต้นว่า ตัวเลขจริงๆ เป็นเลข 8
อารบิก คนบางคนอาจอ่านได้เป็นเลข 3 เพราะว่า
ปรุไม่ขาด บางคนอ่านเป็นเลข 6 คนบางคนอ่าน
เป็นเลข 0 เพราะไปขาดตรงกลางเสีย ทุกคนถ้า
เราพูดจริงๆ ว่า $8 + 3$ ได้เท่าไร ก็ได้ 11 ทุกคน
แต่พออ่านจากกระดาษไขที่แจกไป ถ้าใครเห็นเป็น
 $0 + 3$ คำตอบก็เป็น 3 ถ้าเราบอกผิด เขาก็บอก
ผิดตรงไหน ก็เธอ $8 + 3$ แล้วได้ 3 $8 + 3$ ก็
11 เห็นไหมมันรู้ แต่เวลาที่ใจถูกอิทธิพลของ
อริชชาปิดบังเอาไว้ก็ไม่เป็นปัจจุบันจิต ไม่คม ตาม
ไม่ทัน มันพลาดไปอย่างนี้แหละ เราก็รับไม่ได้ เรา
ถึงเจ็บแค้น

ทำไมถึงมาว่าเราผิด เรารู้ว่าเรารู้นี่นา แต่
เราลืมไปว่า ในปัจจุบันชั่วขณะจิตนั้น ทั้งๆ ที่เรารู้
แต่เราไม่ได้เอาความรู้นั้นมาใช้ให้ถูกต้อง เอาความรู้

ไม่จริงมาใช้ แล้วเมื่อมันผ่านไปแล้วจะไปยืนยัน นั่ง
ยืนยันอย่างไร ก็แก้สิ่งที่ผ่านไปแล้วไม่ได้ เราจะทำ ๓
ให้เป็น ๑๑ ขึ้นมาไม่ได้แล้ว แต่ถ้าเราได้สติ เรา
รู้ว่า นี่ไง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้จดจ่ออยู่กับ
ปัจจุบันอย่าให้พลาด ครั้งนี้พลาดแล้วเป็นบทเรียน
ครั้งนี้ครั้งเดียว เราจะจำตึงใจแล้วจะไม่พลาดอีก
เป็นอันขาด

ถ้าเราระลึกอย่างนี้ได้ก็เป็นบุญของเราไป เรา
ก็จะจำเอาไว้ จะไม่ให้พลาดตรงนี้ได้อีก พอตรงไหน
พลาดต่อไป... อ้อ! เกิดตะกอนขึ้นมาอีก เราจะได้
ข้อเท็จจริง อะไรที่กระตุ้นดีที่สุดสำหรับเรา ถึงจะ
พลาดพลังไปก็ทำให้เราเห็นที่ผิดพลาดของเรา ถ้า
เราไม่เห็นที่ผิดของตัวเอง เราจะไปแก้ตรงไหนได้
ขอบคุณที่เรื่องนี้เกิดขึ้น ใจเราก็ไม่เป็นสนิมกับคู่
กรณี แหม! เขาทีเดียวเขี้ยวมาทำซ่า ทำให้เราเสีย
หน้าหมด ยับเยิน เย็บก็เข็มนั่นนี่ ถ้าไปคิดอย่างนี้
กลายเป็นแรงเสียดทานแล้ว เกิดเป็นอารมณ์แล้ว
ใจเราก็หมอง มีตัวสัตว์ ตัวบุคคล แล้วพอเห็นเขา
ครวหน้า โดยไม่รู้ตัว เราเกิดความรู้สึกแล้ว “จะ
เอาอะไรกันอีกล่ะ” ใจเราก็เกิดอคติแล้ว

ถ้าเราคิด เออ ดีนะ ถ้าไม่มีเรื่องนี้เกิดขึ้น เราก็ไม่ได้เห็นที่ผิด ที่บกพร่องของตัวเอง คนอื่นเขา หัวเราะขบขัน แต่ตัวเราละเมออยู่ตลอดเวลา ขอบคunนะที่มีเรื่องนี้เกิดขึ้น พอเจอกันครั้งใหม่เราก็ไม่มีอะไรกับเขา ใจเราก็ใส ยิ้มแย้มแจ่มใสไปตามเนื้อผ้า แล้วแรงที่จะกลายเป็นแรงเสียดทาน ทำให้เรามีอารมณ์ ทำให้เราทุกข์ เตือดร้อน มันก็ไม่มี เราก็ได้แก้ไข ได้เรียนรู้ตามความเป็นจริง ได้เพิ่มสิ่งที่ถูกต้องให้กับใจเรา ใจเราซึ่งแต่ก่อนมีแต่อวิชชาอยู่ เตียวนี้มีความรู้จริงทดแทนเข้ามา วิชชาก็ค่อยๆ ไปละลายสิ่งที่จะทำให้เราบิดเบือนไป ค่อยใสขึ้นสว่างขึ้น

ใจที่ได้ฝึกอย่างนี้ ถึงแม้จะยังไม่ใสเต็มที่ แต่อย่างน้อยพื้นนิสัยเริ่มเปิดรับฟังคนอื่นเป็น การมีคนมาตำหนิติเตียน แล้วเราเริ่มเห็นตามความเป็นจริงว่า เขาไม่ใช่จะมาฉีกหน้าเรา ไม่ใช่จะมายกตนข่มท่าน แต่ว่าเขาทำเพื่อช่วยเหลือเรา หรือเขาทำด้วยเจตนาบ่อนทำลายเราก็จริง แต่ใจของเรามีภูมิคุ้มกันพอที่จะไม่ยึดมั่นสำคัญตนมากมายจนรู้สึก ว่า “มันเรื่องอะไรกันนะ” เราก็จะวางใจของเรา

ให้เป็นธรรมชาติ รับสิ่งนั้นเข้ามาแก้ไขตัวเองได้

เราก็ได้ประโยชน์ ทั้งๆ ที่เขามุ่งร้ายทำลายเรา แม้มีเหตุที่ไม่ดีต่อกัน เราก็เปลี่ยนอันนั้นให้เป็นหินลับปัญญา ทำให้เป็นอโหสิกรรมต่อกัน เขาจะยังผูกโกรธเรา เราก็ไม่รับรู้ เราก็ไม่ถือ แต่หมุนเอาสิ่งที่เขากำหนดนั้นให้มาเป็นประโยชน์กับตัวเรา พอเราทำได้แบบนี้แล้วชีวิตจะเบาขึ้นเยอะ ไม่อย่างนั้นบางทีเราก็อึดอัดกังวลว่า วันนี้เราจะไปเจอคนดีหรือคนไม่ดีนะ ถ้าพบอะไรๆ หลายอย่างที่ทำให้ผิดหวังติดๆ กัน ใจก็แห้ง “เจ้าพระคุณ! วันนี้ขอให้เราอย่าเจอปัญหาเลยนะ”

พอทำท่าว่าจะเจอปัญหา ใจเราก็ผ่อนคลาย ไม่อยู่กับปัจจุบันแล้ว กลับไปคิดเรื่องเก่าๆ ข้อมูลก็ผิดพลาด เลข 8 เราอาจเห็นเป็นเลข 6 เป็นเลข 0 ถ้านึกอย่างนี้ได้ไม่เอาไม่กังวล อย่างน้อยที่สุดถ้าเราเอาสติไว้กับใจ อะไรเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้ว มันคือผลของการกระทำเก่าๆ ของเราเอง เราทำมรดกอย่างไรไว้ให้ตัวเอง แล้วจะไปโวยวายกับใคร จะไปหนีมันทำไม ชดใช้เสียตอนนี้ ขณะเรายังมีเรี่ยวมีแรง มีกำลังใจจะทำไหว มาเท่าไร

ก็มาเลย เราจะได้สบายตอนแก่ตัวลง เพราะใจมันสู้
ความตั้งมั่นก็เกิดขึ้น กำลังก็มี สติปัญญาก็มา ตกลง
อะไรๆ ก็กลายเป็นเรื่องดีไปทั้งนั้น ถ้าระลึกนึก
อย่างนี้เอาไว้ เราจะได้เข้าใจว่า พอมาปฏิบัติแล้ว
อย่างน้อยที่สุด จิตใจของเราให้อยู่กับปัจจุบัน อย่า
ไปปรุงคิด อย่าไปนึกถึงอดีต อย่าไปนึกถึงอนาคต
อย่าไปคาดคองว่าที่เราทำเมื่อไรจะได้ผลออกมาละ

หลวงพ่อบุญมาเคยสอนคุณหมอตานหนึ่งซึ่งกลุ่ม
ใจเมื่อมารับงานบริหาร ท่านเล่าถวายหลวงพ่อบุญมาว่า
“ไฉนนั้นก็ทำอย่างนี้ ไฉนนั้นก็ทำอย่างนั้นแล้ว ทำไมจึง
ยังไม่ได้ผลอย่างใจสักทีหนึ่ง” ท่านก็ถามคุณหมอบ
ว่า “เวลาคุณหมอบปลุกมะม่วงแล้ว หน้าที่ของมะม่วง
จะออกลูก หรือหน้าที่ของคุณหมอบจะไปออกลูก
มะม่วง” คุณหมอบบรรลุตรงนั้นเลย

ท่านก็สอนต่อ “มะม่วงบางต้นเป็นกิ่งตอน ปี
สองปีก็ออกลูกแล้ว มะม่วงบางต้นเพาะเมล็ด อาจ
จะ ๕ ปีจึงจะออกลูก เราจะไปรู้ได้อย่างไรเล่า คน
อื่นเขาทำอาจจะกิ่งตอน ของเรามะม่วงเพาะเมล็ด
เพราะฉะนั้น เรามีหน้าที่ปลุกมะม่วง เราก็รักษามัน
ให้ดี แต่ไม่ใช่หน้าที่ของเราจะออกลูกมะม่วงแทนต้น”

นี่แหละ เราจะใจร้อนใจเร็วกัน พอทำอะไร
ปั๊บ เราไม่ได้นึกว่าเราจะประกอบเหตุอย่างไรมัน
จึงจะดีงามที่สุด แต่เราไปนึกว่า ผล ผล ผล พุด
ถึงตรงนี้แล้ว นึกถึงตอนที่ดิฉันเข้าวัดช่วงแรกๆ
เราก็ประเภททำอะไรเลี้ยงผลเลิศไปหมด แล้วก็ว่า
สิ่งที่เราทำนี้เหน็ดเหนื่อยเต็มทนแล้ว ใจเราก็กระตือก
กระตือกอย่างนี้แหละ

วันหนึ่ง ท่านอาจารย์ลงมาเทศน์ว่า “หมอ...
กิเลสของหมอนี้เท่ากับต้นไม้ขนาดสามคนโอบก็ยังไม่
ไม่รอบเลยนะ แล้วอาจารย์สั่งให้เลื่อยไป แทนที่
หมอจะไปก้มหน้าก้มตาเลื่อยไปเรื่อยๆ ถ้าทำไปถึงที่
มันขาดมันก็ล้มลงมาเองแหละ นี่ปรากฏว่าเลื่อย
สองสามทีก็มายืนทำสะเอว มันควรเอียงทำมุม
อย่างนั้น แล้วล้มลงมาอย่างนี้...อย่างนี้ แล้วไปยืน
สะกดจิตต้นไม้จะให้มันล้ม มันยังไม่ล้มก็มาแบมือ
ขอค่าจ้างอาจารย์ แล้วมันจะได้อะไรเล่า” ตอนนั้น
เราก็นึก “ท่านอาจารย์พูดอะไรเกินเหตุ เราไม่ใช่
คนอย่างนั้นสักหน่อย เราทำ เกิดมาในชีวิตไม่เคย
เหนื่อยอย่างนี้เลย” พอดตกมาถึงตรงนี้ก็หลับตาเห็น
ภาพจริงๆ คือว่าเรายังไม่ได้ทำจริง เราคิดเอาเอง

แรกๆ เราบอกว่าวันนี้เราจะนั่ง ๑ ชั่วโมง
ตั้งนาฬิกาปลุกเอาไว้ “นี่น่ากลัวนาฬิกาคงไม่ปลุกนะ
คง ๒ ชั่วโมงได้แล้ว” ลืมตาขึ้นมาดู “ตาย ตาย ๑๕
นาที” นี่แหละ แทนที่เราจะได้คิดว่า ใจเรามันโกง
ตัวเอง เรากลับคิดว่าหรือนาฬิกาเราแอบตายตรง
ไหน ลุกขึ้นไปดูนาฬิกาในครัว ก็เลสมันพาให้เกล-
ไกล ชักให้อ้างว่าพอพิสูจน์ว่านาฬิกาทุกเรือนตรง
กัน นาฬิกาในใจของเราเดินเร็วเกินไปเอง

คราวนี้เอาใหม่ ใจก็ไม่ได้ดีขึ้นไปกว่าเดิม
คราวที่แล้วสงบได้ตั้ง ๑๕ นาที คราวนี้ ๑๐ นาทีก็
ร้อนรุ่มกั๊กใจไปหมดแล้ว “โห้ย! เหน็บจะกินหมด
แล้ว” ใจที่ไม่ยอมฝึกล้อมประอ้อมประจะเป็นอย่างนี้ ถ้า
เราไม่รู้เท่าทัน อีกหนอยมันก็เอาไปเรื่อย ถ้านั่งไม่
ติดเลยก็ไม่ต้องนั่งกัน หรือไม่อย่างนั้นก็มาไม้นี้
อีก “แหม! วันนี้ก็เหนื่อยมากแล้ว ดึกแล้วด้วย
ถ้านั่งเดี่ยวพรุ่งนี้จะไม่ตื่น” ตกลงเรานอนเลย พอ
วันไหนที่ไม่ตึกนักหนา มันติดนิสัยแล้วช้เกียจช้คร้าน
ที่จะทำงาน นั่งไม่ติดเลย พอนั่งได้หนอยหนึ่ง โห้ย!
นี่ชั่วโมงหนึ่งแล้ว แท้ที่จริง ๕ นาทีเท่านั้น

พอเราได้คิด อยู่กับปัจจุบัน เราก็สอนตัวเองว่าจะฝึกนิสัยนี้มา ไม่ใช่ว่านั่งแล้วจะเป็นสมาธิ หรือไม่เป็นสมาธิ ถ้ามันบอกเราว่าง่วงมากนัก ก็ไม่เป็นไร เรานั่งเพื่อสร้างอุปนิสัย จะนั่งหลับก็ช่างหัวมัน จะนั่งอย่างไรก็ได้ เราไม่หวังผล แต่ว่าถึงเวลานั่งเจ้าต้องนั่ง

เมื่อโดนเข้าไม้นี้ ได้ผล เพราะเวลาที่ตัวมันเหนื่อยมากๆ นี้ กิเลสก็เหนื่อยตาม ปากบอกว่าคงไม่หลับหรอก แต่ว่าพอเราเอาจริงเอาจังกับมันช่างมัน มันจะหลับก็หลับ เรามีหน้าที่ดูลมหายใจ เราก็ดูลมหายใจไป พุทโธไป เราไม่ได้หวังผล ไม่ได้ไปวอกแวก ปรากฏว่ามันลงรวมเป็นสมาธิ เราก็เลยพบว่า จริงๆ แล้ว เวลาเหนื่อยก็ดีขึ้นอีกแบบหนึ่ง แต่ถ้าเราไปยึดหวังว่า เวลาเหนื่อยๆ นั่งปุ๊บต้องได้ คราวนี้ก็เลยไม่ได้ เพราะใจเราไม่ได้ตั้งใจประกอบเหตุ ไม่ได้ตั้งใจว่า หายใจเข้านะ หายใจออกนะ คิดไปแล้ว “คราวที่แล้วประเดี๋ยวเดียวก็ลง” ตกลงเราก็ไปคิด เมื่อไหร่จะเป็น เมื่อไหร่จะเป็น ตกลงมันก็ไม่เป็น

ถ้าใจไม่อยู่กับปัจจุบัน นิดเดียวแค่นี้มันก็ไป
แล้ว เราไม่เห็น เรานึกว่าเราอยู่กับปัจจุบัน เราก็ก
นึก “อะไรงั้น ที่วันก่อนดี ที่วันนี้ทำไมไม่ดี จะเอา
อย่างไรกัน” หงุดหงิดคับข้องใจไปอีก เวลาที่สติไม่
เท่าทันใจของเรา เราจะเดือดร้อนอย่างนี้แหละ ทีนี้
เราก็กฉลาดขึ้น แล้วเมื่อไหร่ผลไม่เป็นอย่างที่คาด
หวังไว้ เรารู้ทันทีว่าใจของเรากระโดดแล้ว ไม่ใช่
ปัจจุบันแล้ว อนาคตบ้าง อดีตบ้าง

ทั้งๆ ที่เรามองไม่เห็น แต่จากผลของมัน เรา
เชื่อโดยไม่มีข้อสงสัยว่า ที่ผิดคือตัวเรา ไม่ใช่ทฤษฎี
ของพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปทะเลาะ
เบาะแว้ง ไม่ต้องไปหาเหตุผลข้างนอก พอผลไม่
เป็นอย่างที่เราคาดหวัง กลับมาสำรวจตัวเราว่า ใจ
ของเรานิ่งอยู่กับปัจจุบัน ทำงานจริงๆ คือประกอบ
แต่เหตุจริงหรือเปล่า หรือเมื่อไหร่ที่เราบอกว่าเรา
ปฏิบัติสัมมาทิฐิ แต่ปรากฏว่าคนเดือดร้อนไปหมด
ตัวเราเดือดร้อนไปหมด ไม่ต้องไปถามใคร สัมมา-
ทิฐิของเราหมุนกลับทิศทางเสีย จะเป็นอะไรก็ช่าง
แต่กลับทิศทางเสียแล้ว ผลที่เกิดขึ้น ที่กำลังบ้า
เลือดกันกลับสงบลง ก็จะบอกให้เราตัวเองแหละว่า
เมื่อกี้สัมมาทิฐิของกิเลสนะ

จากประสบการณ์แบบนี้ เราจะค่อยๆ ดึงใจ
ของเรากลับมาเป็นปัจจุบันได้ง่ายขึ้น บ่อยขึ้น และ
เราจะรู้ได้เร็วขึ้นว่าเมื่อไหร่มันกระโดดออกไปจาก
ปัจจุบันแล้ว จะค่อยๆ ทำให้มีผลเกิดขึ้นกับใจเรา
คือใจจะสงบและมีฐานแน่นหนา ความรู้สึกที่ใจ
สบาย อันนี้จะค่อยๆ เตือนเรา แต่ถ้าสงบแล้ว
เดียวๆ มันพลิกกลับไปสงสัย ก็ให้รู้ว่าเราถูก
หลอกอีกแล้ว ใจก็จะสงบเสงี่ยม อ่อนน้อมถ่อมตน
กรรมวิธีนี้ ใครเขาจะแซว เขาจะว่า เราก็ดูใจเรา
เอง เรายังมีตะกอนอยู่นะ ภูมิคุ้มกันเรายังน้อยอยู่
นะ อย่าให้ชิบแตก

มาตรการเหล่านี้จะค่อยๆ มาเป็นที่เลี้ยง อีก
หน่อยใจที่เราทำถูกแล้ว เข้ามรรคแล้ว ทำให้เรามี
ความสุข ทำให้เราเชื่อและพยายามดึงใจของเราให้
มาจดจ่ออยู่กับปัจจุบันความเป็นจริง และพิจารณา
ไตร่ตรองจนกระทั่งได้สัมมาทิฐิจริงๆ นิสสัยอันนี้จะ
ค่อยๆ เจริญขึ้น จนในที่สุดพออะไรมากระทบใจ
เราไม่ต้องไปออกแรงจุดรั้งบีบบังคับมากเท่าแรกๆ
มันจะค่อยๆ เป็นอัตโนมัติของเรา

ถึงตรงนี้ก็เริ่มนึกสนุก และจะทำต่อเนือง
กันโดยไม่รู้สีก แต่ก่อนนั้นยังนึก ทำไมนะ คนอื่น

เขาสงูกันแล้ว เรามาทำอย่างนี้ เมื่อไหร่เราจะได้ดีมีสุข มันยังติดออดยังโง่งอยู่ พอถึงตอนที่เห็นผลอย่างนี้แล้ว ใจจะไม่ค่อยดีนรนอย่างนี้ จะรู้หน้าที่บางที่ปากจะบอกว่าเหนื่อยเหลือเกิน ง่วงนะ ครั้นลงนอนเข้าจริง ๆ ปรากฏว่าตามลมเอง คล้าย ๆ รู้หน้าที่แล้ว พอถึงตรงนี้เราจะรู้สึกเบาตัว เบาใจขึ้นว่าเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น สติจะมาคุ้มครองรักษาเรา

บางที่เราเคยคิด เวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น ใจจะนิ่งดีและรับฟัง เรารู้แล้วก็วาง รู้แล้ววาง แต่พอผ่านพ้นไปแล้ว ก็เลสขึ้นมาแข่ง “เอ๊ะ! เมื่อไหร่ทำไมเราปล่อยให้เขาตำเราอยู่ได้ เขาคงคิดว่าเราเจ่งานนะ ทำไมเราจึงไม่ตอบเขาออกไป” คือดีแล้ว ยังไม่อยากดี ก็เลสยังมาแซวว่า “เดี๋ยวเขาว่าเราเจ่งานไม่มีศักดิ์ศรี” มันตลกอย่างนี้แหละ

บางที่สัญญา เงาของกิเลส ยังมาแซวเรา ถ้ารู้ไม่เท่าทัน เราก็ทุกข์เดือดร้อน แล้วได้เที่ยวไปถามครูอาจารย์ว่า “ท่านอาจารย์เจ้าคะ อย่างนี้ถูกหรือผิด เราควรตอบเขาไปไหม” คือยังจะอนุรักษ์กิเลสเอาไว้อีก ท่านอาจารย์ตอกกลับว่า “เราจะภาวนาเพื่อละกิเลสหรือภาวนาเพื่อสะสมกิเลสละ”

บางทีภาวะปัจจุบันดีแล้ว เพราะสติที่ฝึกเอาไว้มาอยู่กับใจเรา มาคุ้มครองเราได้ แต่สัญญาความอาลัยรักในกิเลสยังมีอยู่ ผ่านพ้นไปด้วยดีแล้วยังไปเสียดายอีกว่าถูกหรือเปล่า เพราะฉะนั้นอย่าตกใจไปใจของเราหลอกเราอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ถ้าเมื่อเรารู้คิดอย่างนี้ได้ เราระมัดระวังอยู่ พอเป็นอย่างนี้เราก็ดูและขบขันมัน อีกหน่อยก็จะค่อยๆ หายไป แล้วก็จะเป็นปัจจุบันมากขึ้นๆ

ถึงตรงนี้เราไม่ยากทำสมาธิใจก็เป็นสมาธิ และอันนี้จะเป็นฐานให้สติปัญญาพัฒนาไปเรื่อยๆ จนอีกหน่อยปัญญาอันนี้จะเป็นปัญญาญาณ พออะไรมากระทบเราบีบ ใจเรายังเป็นปัจจุบัน ตัวคำตอบก็จะไหลขึ้นมา ทำให้อะไรๆ ที่เป็นปัญหาในชีวิตเราก็ค่อยคลายไปในทางที่ดีที่สุด ชีวิตเราก็จะปลอดภัยอยู่บนมรรค เราเดินไปๆ ถึงที่สุดจุดหมาย พอถึงตรงนี้เราไม่กังวล เราไม่ห่วง เราไม่ไปหาหมอดูหมอดูเตาที่ไหน เพราะรู้ว่าเราคือหมอดูที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด และเราจะดูของเราเอง และจะทำของเราให้เป็นมรรคอยู่ตลอดเวลา

หวังว่าที่พูดกันมานี้ จะเป็นกำลังใจในการปฏิบัติสำหรับทุกๆ ท่าน.

รู้ตามเป็นจริง

ณ ห้องบรรยาย ๑ โรงพยาบาลรามธิบดี
๓ มีนาคม ๒๕๓๕

หลาย ๆ ท่านอาจสงสัยว่าจะพูดเรื่องอะไรกัน เพราะเราก็ รู้ กันทั้งนั้น ถ้าเราเป็นคนมีสติสัมปชัญญะ เป็นคนปกติ เราก็รู้กันตามเป็นจริงอยู่แล้ว

ที่นี้มาดูให้ถึถ้วนต่อไปสิว่า ที่เราว่ารู้ตามความเป็นจริง กับที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ตามความเป็นจริงนี้ จะต่างกันอย่างไรบ้าง ตัวอย่างที่พอจะช่วยให้เห็นได้คือ เมื่อไม่นานมานี้ ถนนหน้าบ้านดิฉันกำลังซ่อม ทำให้ทางเข้าออกหัวถนนขลุกขลักเพิ่มขึ้น เพราะตรงหัวเลี้ยวมีเสาไฟฟ้าซึ่งไม่น่าจะปักอยู่ตรงบริเวณนั้นเลย น่าจะเบี่ยงออกไปอีกสักหน่อย เสานี้บังคับให้มุมเลี้ยวของเรากว้างขึ้น โดยต้องพุ่งหัวตรงออกไปก่อน แต่ถ้าพุ่งมากไปก็จะไปกินทางฝั่งตรงกันข้าม ทำให้ผู้ขับรถที่สวนมาเกรี้ยวโกรธได้ เพราะต้องจำยอมให้ทางแก่เรา

ถ้าไม่ทำอย่างนั้นท้ายรถเราก็เบียดกับเสาไฟฟ้า

วันที่เกิดเหตุ ดิฉันก็รู้ว่ารถตัวเองต้องเบียดเสาไฟฟ้าแน่ๆ ถ้าขึ้นทำใจร้อนไม่หยุดคอย แต่ใจที่เร็วกว่าสติจะทันยับยั้ง ยู่ๆ เสียงออกไปเถอะ เพราะถ้าไม่รีบออกไป รถที่กำลังมาเป็นสายจะไม่ยอมหยุดให้รถเราเลี้ยวออกมาจากตรอก เพราะเคยติดอยู่อย่างนี้ครั้งก่อนชั่วโมงกว่าจะเลี้ยวออกจากตรอกบ้านได้

ความเสียหายครึ่งก่อนชั่วโมงที่จะต้องเสียไป ทำให้เราจัดแจงรีบพุ่งออกไปเลย เพราะทางของเรา กำลังว่าง แต่ฝั่งตรงข้ามไม่ว่าง ครั้นออกไปแล้ว ก็ทำท่าเหมือนจะไปครูดกับรถฝั่งตรงข้าม อัดโนมตีของเราก็เสี่ยงต่อไป เอาละนะ.. ตีวงแค่นี้คงจะไม่เบียดเสาไฟฟ้าแล้ว ก็เดินหน้าต่อไป ปลอดภัยจากรถฝั่งตรงข้าม แต่รถตัวเองช่วงประตูลงกับบังโคลนไปไม่พ้น ครูดกับเสาไฟฟ้าเป็นทางยาวตลอดแนว เราด้วยกันอย่างนี้ รู้ทั้งรู้ รู้ตั้งแต่ต้นแล้วว่า ไม่ปลอดภัย แต่ก็ยังขึ้นประมาทขาดสติ ทำสิ่งนั้นลงไป ให้ตัวเองขาดทุนสูญกำไร ลำบากเดือดร้อนในภายหลัง

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ไม่ประมาท เราไม่ควรเสี่ยง ถ้ายังไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ เมื่อทำลงไปแล้ว เกิดผิดพลาดให้ยอมรับผิด เพื่อเรียนรู้และป้องกันไม่ให้ผิดซ้ำอีก ไม่ใช่มาหงุดหงิด หรือปล่อยให้ใจเราเสียตามไปด้วย

พวกเรา รู้ทั้งนั้นแหละ แต่รู้เป็นสัญญา ถึงเวลาเข้าจริงๆ ใจที่ถูกกิเลสครอบครองก็ตั้งต้นคือรังกิเลสบอกว่า “ลองเสี่ยงเถอะ” ทั้งๆ ที่ปากสอนว่าเราอย่าเป็นนักฉกฉวยโอกาส อย่าเป็นนักพนัน ของที่ไม่ควรทำเราก็บอก “ลองดูเถอะนะ มันอาจโชคดี เป็นหนึ่งในล้านก็ได้”

เราหลงว่าตัวเองเป็นคนวิเศษ ครั้นผิดพลาดไป มันเห็นขึ้นมาในใจเลยว่า ถ้าเราหยุดเสียตั้งแต่ตอนที่รู้ ไม่ปล่อยให้ใจเล่นกับสังขารจิตต่อไป รู้ เป็นรู้ รู้ตามความเป็นจริง คือรู้แล้วยอมรับผิด รู้แล้วหยุด รู้แล้วลงมือทำอย่างที่รู้ มันก็จบเรื่อง แต่นี้รู้แล้วยังให้โอกาสกิเลส รู้แล้วยังปล่อยให้กิเลสยุให้รำด่าให้รำ แล้วก็กล่อมจนเราเคลิบเคลิ้มลงไป ในอวยมันจริงๆ

ที่ว่า รู้ เรา รู้ กันอย่างนี้ จึงถูกนิมิตหลอก
ลากไปจนกระทั่งป่นปี้ทุกที ก็ให้ตั้งสติรักษาใจเอาไว้
ถึงเสียหายไปแค่ไหนก็ให้ยอมรับ แต่ใจคนโดยมาก
ก็ยังไม่ยอมรับ ชักให้อ้างว่า “คุณไม่น่ามาเร็ว
อย่างนี้ ถ้ามาช้าอีกนิดฉันก็ทัน” หรืออะไรทำนอง
นี้ คือให้มีเรื่องกล่าวอ้างสิ่งข้างนอกเป็นเหตุมาทำ
ให้เราผิดพลาด จริงๆ แล้วเราก็มารู้ว่าเรานี้ดีนะ สักกาย-
ทิสิตัวตนของเราจึงเป็นหัวปมที่ขมวดให้อะไรๆ ติด
ตามมาเป็นขบวน กิเลสทั้งหลาย ถ้าไม่มีตัวตนเป็น
แกนใหญ่แล้ว ก็จะไม่รุนแรงร้ายกาจอย่างนี้

ถึงตรงนี้เราจะได้เข้าใจ ที่พระพุทธเจ้าทรง
แบ่งความเป็นสมมุติ คือ ปุถุชนคนหนา กับวิมุติ
คือ ท่านที่ตกกระแสน้ำเข้าสู่ความเป็นอริยชน ด้วยการ
ตัดละลดตัวตนสักกายทิสิตัวออกไปจากกมลสันดาน
แล้วสิ่งแปลกปลอมตัวอื่นๆ ก็จะค่อยร่วงหล่นตาม
ไปเป็นลำดับ

สักกายทิสิตัวหรือความเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล
จึงเปรียบเสมือนเส้นแบ่งเขตแดนระหว่างสมมุติกับ
วิมุติ ทำนองเดียวกับเทวสถานของขอมที่ยังหลง
เหลืออยู่ในแผ่นดินไทย ปราสาท เทวสถานที่มี

อิทธิพลของขอมแทรกซึมอยู่นั้น เมื่อขึ้นไปบนทเว-
สถาน ถึงตรงจุดที่เริ่มเป็นบันไดขึ้นไป เขาจะอธิบาย
ให้ฟังว่า ตรงนี้แหละเป็นเขตแดนรอยเชื่อมต่อ
ระหว่างโลกกับสวรรค์ เขาใช้ขอบของบันไดเป็น
สัญลักษณ์บ่งบอกว่า นี่แหละขอบพรมแดนละ

ในการปฏิบัติใจของเรา ถ้ามัวแต่ไปหาขอบ
พรมแดนระหว่างสมมุติกับวิมุตติอยู่ ก็เสร็จทุกที
แหละ มันไม่มีหรอก เพราะอะไร เพราะปฏิบัติไป
แล้วจะรู้ว่า สมมุติกับวิมุตติไม่ได้มีแบ่งไว้ ว่าตรงนี้
โลกนะ ตรงนี้สวรรค์นะ ไม่ใช่ อยู่ที่เดียวกัน ใน
ใจของเรานั้นเอง ถ้าเรามัวแต่จะไปหารอยเชื่อมต่อ
ให้เจอ เราก็เป็นสังขารจิต คือไปคิดเอาเอง แล้ว
ยึดมันสำคัญผิดแปะเป็นเครื่องหมายไว้ว่า นี้อย่างนี้
นะ.. นี้อย่างนั้นนะ.. ซึ่งล้วนเป็นสมมุติทั้งสิ้น ทั้งๆ
ที่เราพูดถึงเรื่องของวิมุตติ เรื่องของการตกกระแสน
เรื่องของการเป็นอริยบุคคล แต่มันก็ยังเป็นเพียงคำ
พูด เป็นสมมุติบัญญัติอยู่อย่างนั้น แล้วเราก็หลอก
ตัวเองว่า เราใกล้เข้าไปแล้วนะ นี่เรา เห็น แล้วนะ
นี่เรา ช้ำม ชื่นมาแล้วนะ ซึ่งความเป็นจริงไม่ใช่
สมมุติ คือตัวตนของเราก็เป็นเงาติดตามช้ำมไปด้วย

แล้วมันก็ยุ่งกันใหญ่

ตรงนี้แหละที่อยากให้พวกเราที่มาปฏิบัติแล้ว เห็นเท่าทัน ถ้าเห็นอย่างนี้ เราจะขบขันตัวเอง และ จะเข้าใจว่าทำไมเราจึงไม่มีความสุข พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า ถ้าสิ่งที่ทำเป็นธัมมะ ทำแล้วใจที่หงุดหงิด ร้อนรนกระสับกระส่ายพลิกกลับไปกลับมา จะต้อง หนึ่งเป็นหนึ่งเดียวว่า เออละ จะเป็นอย่างไรก็เอากัน

ถ้าใจไม่เคยนิ่งอย่างนั้น มันก็ยากที่จะเอาชนะ สังขารจิตที่เราคุ้นเคย รู้.. รู้จักอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ อ่อนแต่ออก ตั้งแต่เกิดมาเป็นตัวตนเรา พ่อแม่ พี่น้องหรือครูบาอาจารย์ ใครๆ ที่เราเคารพเชื่อถือ ๙๙.๙๙ เปอร์เซนต์ ก็ล้วนเป็นปุถุชนด้วยกันทั้งนั้น จะมีวุฒิอะไรๆ ทางสมมุติแค่ไหน พอไปถึงเรื่อง จิตใจก็เป็นปุถุชนเต็มขั้นด้วยกันเท่าเทียมกัน มัน ก็เหมือนคนตาบอดจูงคนตาบอด ต่างคนต่างก็เกิด ความทุกข์เดือดร้อน

มีผู้ปฏิบัติท่านหนึ่ง ถามดิฉันว่า ทำไมเวลา ปฏิบัติแล้วนอนไม่หลับ คือเวลาที่เราคอยดูใจของ เราเรื่อยๆ อาการแรกที่เราสัมผัสกันทุกคนคือ นอนไม่ หลับ เพราะเราไปคิดกันว่า การนอนเป็นเรื่องของ

จิตใจ ซึ่งความจริงการนอนนี้เป็นอาการของกายเท่านั้น กายมีอิริยาบถ ๔ อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

ระหว่างที่กายทำอิริยาบถเหล่านี้ ถ้าไม่มีใจเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยแล้ว ไม่ว่าจะเราจะยืน ไม่ว่าจะเราจะเดิน ไม่ว่าจะเราจะนั่ง หรือไม่ว่าเราจะนอน มันไม่ได้แตกต่างกันเลย กายก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่อย่างนั้น แต่พอมีจิตเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เราก็บอกว่า เวลาที่เรายืน เราเดิน เรานั่งนี้ เรารู้ แต่เวลานอนเราต้องหลับ แต่จริงๆ ไม่ใช่ เรานอนกันไม่เป็น เรานอนอย่างปุณฺณนอน เรานอนอย่างคนบริโภคคาม จึงหลับไหลไม่มีสติสัมปชัญญะอยู่อย่างนั้น แล้วก็ภูมิใจว่า ถ้าเรานอนได้อย่างนั้น แปลว่านอนดีมาก ได้คุณภาพ แล้วก็เต็มอิม พรุ้งนี้เข้าตื่นขึ้นมาสดไสชาบซ่า

พอมาปฏิบัติแล้ว สติที่ถูกฝึกให้ระลึกรู้ เริ่มมีผลขึ้นมาให้เห็นประจักษ์ เมื่อนอน ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ ไม่มีความกังวล ไม่มีความเครียด ไม่มีอะไรเลย จิตที่ถูกฝึกให้คุ้นเคยกับการมีสติรักษาอยู่ พอมีอะไรนิดหนึ่ง มันว่องไวออกไปรับรู้แล้ว

เราก็เอาไปเปรียบเทียบกับสภาพสมมุติที่เคยเป็นมา แทนที่จะทวนถามตัวเองว่าเรามาฝึกจิตเพื่ออะไร ก็เพื่อให้รู้ตามเป็นจริง อะไรที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติ เป็นสิ่งที่เราไม่เคยรู้มาก่อน

ถ้าเราเคยไปรู้มาก่อน แล้วรักษาคุณภาพ เหล่านั้นไว้ได้ เราย่อมไม่ตกต่ำมาเป็นเราอย่างทุกวันนี้ เรามีมรรคมี่ผลที่จะพาให้มันใจ แน่ใจไปได้ แล้ว นี่เราต้องมาฝึกกันใหม่ ยังเป็นทหารใหม่อยู่ อย่างนี้ เพราะเรายังคุ้มครองตัวเองไม่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราตั้งสติให้ระลึกรู้ที่อยู่ว่าอะไรที่เกิดขึ้นกับเราล้วนเป็นของแท้ ของจริง ที่เราจะต้องเอาสติ ตามรู้ เก็บข้อมูลทุกอันโดยละเอียดถี่ถ้วน เพื่อว่า ถ้าจำเป็นจะต้องทำซ้ำอีก เราจะได้มีแนวทางว่าไปทางไหนจึงจะได้พบเส้นทางนี้อีก เพราะคราวที่แล้ว เราได้มาด้วยความบังเอิญ

สติของเราจะต้องคม รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น ตามที่เป็นจริง แล้วไม่ต้องไปออกความเห็น ไม่ต้องไปให้คะแนนว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ หลายๆ ท่าน จะมีปัญหาว่าวนวายกับตัวเองมากกว่า ปฏิบัติแล้วนอนไม่หลับ แล้วก็ไม่ใช่แต่ท่านทั้งหลายที่มีคำถามเท่า

นั่น สำหรับตัวเองเมื่อนึกย้อนกลับไปแล้วก็มีอาการ
เช่นนี้เหมือนกัน

ท่านอาจารย์สิงห์ทองให้พวกเราที่มาปฏิบัติ
นอนคืนละ ๔ ชั่วโมง ถ้านอนมากกว่านี้จะหายไป
เผาที่ป่าช้า เพราะฉะนั้น ก่อนนอนเราก็ดูเวลาไว้
แล้วตั้งนาฬิกาให้ปลุกอีก ๔ ชั่วโมงต่อมา ถ้าตื่น
แล้วนาฬิกายังไม่ปลุก แปลว่าโคเวตฺตาเรายังไม่หมด
ครั้งแรกๆ ต้องนาฬิกาปลุกดังเสียก่อน เราจึงตื่น
พอฝึกไป สติเริ่มคมขึ้น ใจของเราเป็นปัจจุบันจิต
มากขึ้น ไม่ได้ฟุ้งซ่าน เหน็ดเหนื่อยกับอะไร ร่าง
กายก็ต้องการการพักผ่อนน้อยลงๆ โดยลำดับ

ที่เราต้องการนอนเพราะใจมีความเครียด
มีความกังวล มีความหมกมุ่นมาก มันจึงต้องพัก
เพื่อวาระหว่างหลับ เราจะได้ระบายถ่ายเทความ
เครียดความกังวลเหล่านี้ออกไป เหมือนเราเช็ด
ขี้ฝุ่นบนโต๊ะให้สะอาด ทำให้โต๊ะนำดูน่าใช้ทุกวัน
นี้ก็เหมือนกัน เมื่อร่างกายไม่ได้มีความจำเป็น
อย่างนั้นอีกต่อไป เพราะใจมีสติรักษา เป็นปัจจุบัน-
จิตอยู่ ไม่มีขี้ฝุ่นขี้ผงเกาะ ไม่มีความฟุ้งซ่านรำคาญ
ใจ ความต้องการนอนตามปกติก็น้อยลง ต่อมากี่

รู้ตัวตื่นเองก่อนเวลาที่นาฬิกาปลุกจะดัง

กิเลสพาให้เราคิดว่า การนอน ๔ ชั่วโมงนั้น น้อยเต็มทนแล้ว ถ้ารู้ตัวตื่นก่อนเวลานี้ไม่ได้ ต้องรักษาผลประโยชน์ของเจ้าตัวเอาไว้ ก็ตะแคงตัว กล่อมตัวเองให้หลับต่อไปอีก ท่านอาจารย์ก็ออก คำสั่งใหม่ ชั้นบทที่ ๒ ว่า คราวนี้รู้ตัวตื่นเมื่อไรให้ ลุกขึ้น เข้าทางจงกรมทันทีเลย ไม่ต้องไปห่วงเวลา ตามนาฬิกา ให้เชื่อเวลาตามจิต เพราะมันนอน เต็มอิ่มแล้ว มันจึงตื่น กิเลสก็ยังพาให้กังวลอยู่อีก ว่า เอ๊ะ! นี่มันก็เผลอเผลอนอนแล้ว เราได้นอนกี่ชั่วโมง กันแน่ หุคอยเงี้ยวฟังนาฬิกาในครัวที่จะตีบอกเวลา แล้วก็คำนวณกับเวลาที่เข้านอน เมื่อได้ยินเสียง นาฬิกาก็รู้ว่าเราเพิ่งนอนไปได้ ๒ ชั่วโมง ยังไม่ครบ ๒ ชั่วโมงเต็มด้วยซ้ำไป

เมื่อแรกตื่นขึ้นมาสดชื่นดี เดินได้ดี แต่พอรู้ว่ายังไม่ถึง ๒ ชั่วโมง คราวนี้ชักเซ โอ๊ย! อย่างนี้ ก็เพลียแย่สิ แล้วพรุ่งนี้จะอยู่ทั้งวันได้อย่างไร ก็ชัก จะชนต้นไม้ ช้ำยต้นไม้ ขวา สะเปะสะปะขึ้นมาทันที

ผู้ปฏิบัติท่านนั้นเล่าต่อไปว่า พอนอนไม่หลับ อย่างนี้ เข้าชั้นไปทำงานก็ให้รู้สึกต่อไปหมด ที่เคย

ทำอะไรก็ได้คล่องแคล่วว่องไว ก็ซื้อบื้อเหมือนเป็นอะไรไปก็ไม่รู้ แรกฟังดิฉันก็สงสัยว่า เป็นอย่างไรกันนะ แต่พอคุยต่อไป เขาก็ปรารภว่า ถ้าสติเจริญดี คมทัน จิตใจก็ควรจะสงบ สบาย เยือกเย็น นี่.. มันทำไมหงุดหงิดไปหมดเลย พอไปเจอลูกเต๋า เจออะไรๆ ในชีวิตประจำวัน มันรำคาญไปหมด อยากแต่นั่งสมาธิอย่างเดียว ดิฉันเลยบอกว่ำนั่งติดโมหสมาธิแล้ว ไม่ใช่สัมมาสมาธิ

เขาปฏิบัติได้สมาธิจริง อาศัยเป็นที่พักใจ แต่ไม่เป็นฐานให้เกิดปัญญา เขาบอกว่า ไม่ชอบเดินจงกรม แต่ชอบนั่ง นั่งแล้วสบาย เมื่อไรที่ทำงานไม่ได้ รู้สึกซื้อบื้อ พอนั่งสักประเดี้ยวเดียว ๕ นาที ๑๐ นาที มีความรู้สึกเหมือนได้นอนหลับเต็มอิ่มแล้ว แต่พอออกจากสมาธิมาทำงาน ทำไม่ได้ มันซื้อบื้ออีกแล้ว เสียงโน้น เสียงนี้ รำคาญไปหมด หงุดหงิดเบื้อ

สิ่งที่เขาเล่านี้เป็นผลของการปฏิบัติ แต่เฉออกไปจากเป้าหมายหนึ่ง คนเราไม่ยากทำสัมมาสมาธิอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอน อยากทำแต่โมหสมาธิ เพราะอยากได้หลุมหลบภัย อยากไม่ต้องรับรู้

รับผิดชอบแล้ววุ่นวุ่นวายกับภาระหน้าที่ของตน

สมาธิทำให้สดชื่น เบาสบาย แต่โดยไม่รู้ตัว
ใจของเราเบี่ยงเบนให้การปฏิบัติกลายเป็นโมหสมาธิ
ไปเรื่อยๆ คือพอเข้าสมาธิได้แล้วเราทิ้งสติไป ไม่
ตามรู้อยู่กับความเป็นจริง ไม่อยากจำว่าหน้าที่ความ
รับผิดชอบของเรามีอะไรบ้าง เราอยากเสพและติด
ในสิ่งที่ได้เหมือนติดยาเสพติด จึงไม่ชอบเดินจงกรม
เพราะอริยาบถเดินจำเป็นที่สติต้องมีอยู่ เราไม่อยาก
รับรู้ ก็เอาสติไปเก็บล่ามกุญแจเสีย

เมื่อเป็นอย่างนี้ ถึงกลางคืนจึงนอนไม่หลับ
เนื่องจากวันทั้งวันมันสบายเหมือนกับพักอยู่ตลอด
เวลาแล้ว กลางคืนเลยกระปรี้กระเปร่า ก็ไปเข้าใจ
ผิด ประจักษ์คิดไปว่าการปฏิบัติทำให้นอนไม่หลับ สุข-
ภาพคงแย่

ดูต่อไปอีก เมื่อก่อนนั้นเห็นอะไรเคयर่อยไป
หมด กินวันละ ๕ มื้อ ๑๐ มื้อ ตอนนี้ร่างกายมัน
เพียงพอไม่หิว เพราะตลอดเวลาใจเหมือนอยู่ใน
ฌาน ๑ ฌาน ๒ มีปีติ เบาสบาย ก็ไม่ออกไปติด
ในรส ในกลิ่น ในอะไรอย่างแต่ก่อน คนก็ว่า อะไร
กัน เตี้ยวันนี้กินก็ไม่ได้ นอนก็ไม่หลับ อุบาทานพา

ให้หัวนี้ไหวไปมา แยะจริงๆ อ่อนเพลีย ชักจะไม่สบาย มันก็พาปรุงต่อไป.. ต่อไป

ถ้าปฏิบัติเพื่อให้รู้ตามความเป็นจริง เราก็จะบอกตัวเองว่า หน้าทีของเราที่อยู่อย่างเดียว ถ้าแน่ใจว่าเราทำตามคำสอนถูกต้อง อะไรที่เกิดขึ้น เอาสติเฝ้าดู แล้วก็รู้ ไม่ต้องไปให้คะแนน ไม่ต้องไปออกความเห็น ทำไปให้จบแบบฝึกหัดแล้วค่อยมาว่ากัน ถ้าเป็นอย่างนี้ก็จะสบาย ใจเป็นปัจจุบัน ไม่ไปสงสัยว่า นี่เรานอนพอไหม เพราะเราทำใจไว้เลยว่า ถ้าไม่ไหว มันง่วง เราก็ไปงีบเสีย หรือไปทำสมาธิหรือทำอะไรก็ตาม มันก็จะผ่านตรงนี้ไปได้

ถ้าปล่อยใจให้เป็นกังวลอย่างนี้ ใจที่เริ่มจะรวมเป็นปัจจุบันจิต แล้วรู้ตามสภาพธรรมชาติของพุทธะ ผู้รู้ ก็มีวพร่าไป นិเวรณ อูปาทาน ที่เป็นพ่อแม่เรามาแต่เก่าก่อนก็พยายามรักษาลมหายใจเฮือกสุดท้าย แทรกเข้ามาয়ให้รำดำให้รู้ว่า ไม่ได้ร่างกายเราต้องนอนวันละ ๘ ชั่วโมงนะ ต้องกินอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่อย่างนั้นจะเกิดทุโภชนาการเดี่ยวจะขาดอาหาร เดี่ยวอาหารไม่ครบหมู่เหล่า รู้มากยากนาน รู้น้อยพลอยรำคาญไปด้วย

เอาสติกลับมาองใจเรา ทำไมเราถึงไปยุ่ง
อย่างนี้ อ้อ.. นี้อย่างไรเล่า ความห่วงความหวง
ตัวตน ความกลัวว่า ถ้าไม่มีภพ ไม่มีชาติ ไม่มีตัว
เรามาเกิดแล้ว ก็จะไม่มีความหวงให้มันเข้ายึดครอง
เพื่อสู้รบปรบมือกับเราได้ มันจึงพาให้เราห่วงหวง
ตัวตนอยู่อย่างนี้ ใจก็จะคลายกังวล เป็นอย่างไร
เป็นกัน ให้มันรู้เรื่องไป พุทธานุสติจะเข้ามาเป็น
กำลังใจ ถ้าสิ่งนี้เป็นความวิบัติ เป็นความน่าหวาด
หวั่น เป็นภัยอันตราย เจ้าชายสิทธัตถะต้องเป็น
อะไรไปแล้ว นี่เราก็เห็นเจ้าชายสิทธัตถะเป็นตัวอย่าง
จิตของท่านพันสังสารวัฏ บริสุทธิไปได้เรียบร้อย

มันก็เป็นกำลังใจให้เราเกิดผละ ๕ เชื่อ
เลื่อมใส มุ่งมั่น พากเพียรปฏิบัติ จนใจเกิดเป็น
อจลศรัทธา คือเชื่อมั่นไม่คลอนแคลนในอันที่จะ
ปฏิบัติต่อไป เพื่อรู้เห็นตามเป็นจริงจนได้ ถ้าใจมี
สัมมาสติกำกับ กระทำมีชฌิมาปฏิบัติตามที่พระ
พุทธเจ้าทรงสอน เราจะมีเหตุผลให้กับตัวเองอย่าง
นี้ เผลอเมื่อไร อุปาทานความยึดมั่นสำคัญผิดจะ
แทรกเข้ามาทำให้ทุกอย่างผิดพลาดไปหมด

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ถ้ารักษารูปกับนาม คือขั้น ๕ ไว้ เป็นขั้น ๕ ตามธรรมชาติ ทุกอย่างจะเป็นสภาวะธรรม แต่เราทำขั้น ๕ ให้เป็นอุปาทานขั้น มันจึงเป็นรวงรังแห่งทุกข์ขึ้นมา ทุกอย่างจึงวุ่นวายไปหมด จิตของเราจึงกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา แล้วเราก็บ่นว่า เบื่อเหลือเกิน ความฟุ้งซ่านนี้ นำรำคาญ ครั้นเริ่มจะสงบ เราก็ไปเชยให้ฟุ้งซ่านขึ้นมาอีก โดยอ้างว่ามันล้วนเป็นเหตุเป็นผล เป็นความรอบคอบระมัดระวัง

เมื่อรู้ยังไม่เท่าทันกิเลส มันเป็นอย่างนี้ ถ้าใครบอกว่าเธอเพื่อ โกรธเขาอีก นี่ฉันกำลังทำสมาธิอยู่ สติคมกริบเลยนะ อะไรมากกระทบ รู้ทันทีเลย นี่ฉันรู้ตามความเป็นจริงนะ ขอประทานโทษเถอะ ตามความเป็นจริงของอุปาทานต่างหาก มันเป็นอย่างนี้กันตลอดเวลา ถ้ารู้ไม่เท่าทันมัน เราก็จะหงุดหงิด ไหนครูบาอาจารย์ว่า ถ้ามีสติ ใจจะสงบสบาย เบา แต่สภาพสติของเรายังไม่แข็งแรง ยังกระพริบ ช่วงที่กระพริบนี้จะไวมาก สังขารจิต ความปรุงคิดแทรกเข้ามา ไม่ใช่ปัญญาญาณ ไม่ใช่วิชา แต่จะผ่องใสอย่างยิ่ง ทำให้เกิดความไขว่ไขว่ได้

ดิฉันเรียนให้ทราบแล้วว่า ไม่มีเส้นพรมแดน
ระหว่างวิมุติกับสมมุติให้มันหมายได้ พอเผลอลิ่ง
ไปนิดหนึ่ง ก็กลายเป็นสมมุติ วิมุติถูกบังหายไป
ครั้งตั้งสติฟังดูดีๆ มันก็ลิ่งกลับเป็นวิมุติขึ้นมา
ใหม่ ตกลงก็เหมือนเราเล่นกล นี่เราบ้าหรือเราดี
เราเห็นจริงหรือเราไม่เห็นจริง วุ่นวายอีกแล้ว ปาก
ก็ว่า คราวนี้ไม่คิดแล้ว แต่ความลังเลสงสัยที่ติดอยู่
ระหว่างสมมุติกับวิมุติ ก็ทำให้เราครุ่นคิดว่า เรา
บ้าหรือเราดี จะต้องหาพยานหลักฐานให้ได้ ก็เลย
กระเพื่อมกลิ่งไปกลิ่งมาอยู่ตรงนี้

ในที่สุดเราเองก็เหนื่อยกับการกระเพื่อมของ
จิตเราตรงนี้ แทนที่จะไปวุ่นวายว่ามันจะบ้าหรือ
มันจะดี ก็ดูมันต่อไป ดูให้จบเสียก่อน อย่าเพิ่งเอา
แต่กรอบบิตๆ ขึ้นมาเป็นมาตร แล้วจะสรุปลง
ความเห็นให้ได้ ถ้าเราเยือกเย็นยอมเชื่อตามพระ
พุทธเจ้าว่า ของทุกอย่างมาแต่เหตุ เมื่อเราประกอบ
เหตุที่สมควรกับเหตุ ผลย่อมบังเกิดขึ้น

ถ้าอะไรที่เกิดขึ้น แกว่งออกไปนอกเหนือจาก
ที่เราได้เห็น ที่ท่านเคยเป็นมา แทนการไปสงสัยว่า
ที่ท่านพูดนี้น่ากลัวจะไม่จริงเสียแล้ว จิตของเราจะ

ส่งออกนอกอยู่อย่างนี้ ให้มีวนกลับเข้ามาดูตัวเอง
เราอ่านตัวหนังสือตัวไหนผิดพลาด เราข้ามบรรทัด
ไหนไปบ้าง มาแก้ไข มาปรับปรุงวิธีการของเรา
หมุนเข้ามาดูตัวเรา ดูใจเรา แล้วคอยปรับให้ดีขึ้น
รอบคอบขึ้น ถึถ้วนขึ้น ผลที่ถูกต้องควรจะค่อยบังเกิด
ขึ้น และเป็นกำลังใจให้เราเชื่อเลื่อมใสว่ มันจริง
อย่างนี้เอง อย่างที่ท่านบอกว่า มันจะเกิด ฐึ เห็น
เป็นขึ้นในใจของเจ้าของ คราวนี้เราจะเชื่อมันไม่
คลอนแคลน

แต่ก่อนจะถึงตรงนี้มันไม่ใช่ง่าย มีสุภาพบุรุษ
ท่านหนึ่งเป็นผู้สนใจใฝ่ปฏิบัติ เมื่อ ๒-๓ อาทิตย์
ก่อนท่านเขียนจดหมายเล่าถึงความรู้สึกนึกคิดหรือ
สิ่งที่ได้พิจารณามาให้ฟัง ดิฉันอ่านแล้วก็ได้ว่า
ความที่เราไม่ใช่ผู้ชาย เลยไม่รู้ว่ผู้ชายเขามองเรา
อย่างไร

ท่านเขียนว่ สมัยนี้ไม่ต้องไปพิจารณาสุภา
หรือพิจารณาสุภาที่ไหนหรอก เดินไปตามถนนก็ได้
พิจารณาแล้ว เพราะอะไร ท่านขอร้องแล้วว่ คุณ
หมอย่าคิดว่าผมพูดจาไม่สุภาพล่วงเกินผู้หญิงนะ
ครับ ผู้หญิงสมัยนี้แต่งตัวจนผมไม่แน่ใจว่ เขาใช้

เครื่องนุ่งห่มเพื่อความสุภาพเรียบร้อย ไม่เป็นพิษ
เป็นภัยกับคนที่เห็น หรือจะทำอะไรกันแน่ กระโปรง
บางตัวแทบไม่ปิดบังอะไรเลย นอกจากจะสั้นแล้วยัง
ผ่าแหวกขึ้นไปอีก เวลาก้าวขึ้นรถเมล์ ผมไม่ตั้งใจ
จะมองก็เห็นตลอดหมด ผมก็ยังเป็นคนธรรมดาอยู่
ไม่ใช่อิฐไม่ใช่ปูน เห็นแล้วยังไม่ทันตั้งสติคิด มันก็เป็น
ไปโดยอัตโนมัติแล้ว ไปปรุงต่อว่าข้างในมีอะไรอยู่
บ้าง แล้วกิเลสก็ฮือฮาขึ้นมา

ท่านว่า แต่ก็ดีเหมือนกัน ทำให้ได้แบบฝึกหัด
ถ้าปฏิบัติไปแล้วไม่เจอแบบฝึกหัดของจริงอย่างนี้
จะหลงว่าเราเป็นพระหรือเป็นฤๅษีไปแล้ว พอเห็น
อย่างนี้รู้เลยว่าใจกระเพื่อมหวันไหวแคไหน พร้อมๆ
กันนั้น ก็บอกตัวเองว่าไปคิดปรุงอะไรกับมัน จริงๆ
แล้วตรงนั้นก็เป็นท่อที่จะเอาอุจจาระกับปัสสาวะออก
มา แล้วเราเอาไหม เหมือนกับเราไปทำหน้าที่ชน
ขยะนั้นแหละ เราไปรังเกียจมันทำไม ถ้ารังเกียจ
แล้วมาตรงนี้ทำไมจึงเกิดความอยาก จึงเกิดความ
วุ่นวายกับมัน เมื่อสอนตัวเองอย่างนี้ มันก็ดีขึ้น
ใจสงบเงียบลงไป แล้วก็มีสติตามรู้อยู่

บางทีรถเมล์แน่นมากๆ เกิดการเสียดสีกัน
ชนกัน ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นมา ก็นึกถึงว่า ถ้า
หมดลมหายใจแล้วเอาไหม อยากจะไปกอดเขา ไป
เป็นเจ้าของเขาอีกไหม นึกถึงตัวที่เย็นชืดขึ้นมา นึก
ถึงความกลัวผีขึ้นมาด้วย ท่านว่าการพิจารณาจาก
ชีวิตประจำวันจริงๆ นี้ ได้ประโยชน์มาก

ท่านถามความเห็นของดิฉัน เกี่ยวกับการ
ปฏิบัติที่เล่า ว่าเป็นอย่างไร เพื่อไปไกลแล้ว หรือ
พอใช้ได้ ดิฉันก็ว่าเป็นแบบคายอุบายที่ดีมาก
เพราะอยู่กับความเป็นจริง อะไรๆ ในโลกนี้ล้วน
เป็นโลกธรรมทั้งนั้น เหมือนปลาย ๒ ปลายของ
ไม้ท่อนเดียวกัน พร้อมๆ กับที่เราเห็นสุภาะ เรา
ต้องเห็นอสุภาะ พร้อมๆ กับที่เราเห็นดอกไม้ดอก
หนึ่งสวยเต็มที่ ใจของเราอยากไปคลึงเกล้า เป็น
เจ้าของ ให้เราเห็นมันกำลังเหี่ยวเน่าไป แล้วเรา
ยังจะเอาอีกไหม

ถ้าทำอย่างนี้ คือเอาวิมุตติและสมมุติให้มา
อยู่ที่เดียวกันที่ใจเราได้ในขณะที่เดียวกัน เห็นมันซ้อน
กันอยู่อย่างนี้ รับรอง ใจอันนี้จะใกล้ต่อความเป็น
จริง และในที่สุดจะอยู่กับความจริงได้ แต่ที่นี้เรา

ไม่ทันมัน ช่วงที่สุภะดูตเราเข้าไป หรืออสุภะ
ผลักเราออกมา เราไม่ยอมเห็นฝั่งตรงกันข้ามที่จะ
ทำให้ใจเราอยู่ตรงกลางที่ศูนย์พอดีๆ แต่เราจะบวก
ไปข้างหรือลบไปข้างทุกที แล้วก็ออกกิริยาอาการ
วาทา หรือความคิด เป็นกายกรรม วาจากรรม มโน
กรรม ทำให้ติดลบ บัญชีเกิดตัวแดงขึ้นมาอีก รัก
ก็ติดลบ ชังก็ติดลบ ทุกที

ถ้าใจเห็นตรงนี้แล้ว เราจะได้บอกกับตัวเอง
ว่า ทันทึที่เห็นอะไร มองไปที่ปลายอีกข้างของมัน
ให้เกิดเป็นภาพลักษณ์ขึ้นมาซ้อนกันกันทันท่วงที

ไม่อย่างนั้น เวลาปฏิบัติ เราจะสำคัญไปว่า
ตัวเองเป็นผู้ปฏิบัติที่หลุดพ้นหมดแล้ว เหมือนที่
ดิฉันเคยเล่าถึงท่านผู้ใหญ่ว่าท่านหนึ่ง ท่านบอกกับ
ใครๆ ที่เป็นสหายปฏิบัติธรรมว่า เดียวนี้ท่านไม่
เห็นเลยว่าความสว ความงามหรือความแก่ชราจะ
มีอิทธิพลต่อจิตใจท่าน เพราะมองที่ไรเห็นตัวเอง
เป็นแต่โครงกระดูก คนอื่นก็เป็นโครงกระดูกหมด
ไม่มีผู้หญิงไม่มีผู้ชายหรอก

ครั้งออกจากวัดมายังไม่ทันไรเลย มีเพื่อน
รุ่นเยาว์มาแอบนินทาให้ฟังว่า “คุณหมอคะ ที่เขา

พูดนี้เขาพูดจริงๆ หรือเขาเพื่อไปคะ เพราะอาทิตย์
ที่แล้วนี้เขาไปตั้งหน้ามา ถ้าเป็นโครงการกระดูกจริง
จะต้องไปตั้งทำไมให้มันเจ็บ”

ทำไมจึงเป็นอย่างนี้

ขณะอยู่ในวัด ท่านเห็นปลายที่เป็นธัมมะ มัน
ก็โครงการกระดูกทั้งนั้นแหละ โครงการกระดูกก็ไม่มีผู้หญิง
ผู้ชาย รอบข้างไม่มีอะไรที่จะกระฉอกให้ไปเห็น
ปลายอีกข้างหนึ่ง ท่านก็ว่า มีสติ ใจอยู่ในสมาธิ
จิตไม่มีอะไรมากระเพื่อม มันก็เห็นตามเป็นจริง ก็
หลงว่าเราบรรลุแล้ว

แต่พอออกมาโดนพายุสลาตันของโลกหวั่นไหว
เข้า... มองดู ดินกามันไม่ใช่ดินกาแล้วนะ อะไร
กันนี้ ทำไมช่างเยอะแยะหลายรอยเหลือเกิน หน้า
ก็เหมือนกัน ดิ่งเสียนิดหนึ่งไม่ดีหรือ สมัยนี้ใครๆ
ก็ทำกัน ไม่เจ็บหรอก นิดเดียวแค่นั้นแหละ ก็คล้อย
ตามเขาไป เพราะว่าอยู่ใกล้อะไรก็เป็นอย่างนั้น ไม่
ทันได้คิด

ถ้าเราเอา ๒ ปลายให้มาอยู่ที่เดียวกัน เวลา
เดียวกัน แล้วพิจารณาดูว่าดิ่งแล้วมันจะคงทนถาวร
อย่างนี้อยู่ไหม อีกสักประเดี๋ยวหนึ่งก็ต้องดิ่งอีก
คราวนี้จะดิ่งกันบ่อยแค่ไหน ดิ่งให้เป็นอะไรขึ้นมา

ท่านที่มีประสบการณ์ในการดึงหน้ามาแล้ว
เล่าให้ฟังว่า เวลาดึงหน้า หมอจะไม่ให้ยาสลบ
เพราะหากไปโดนเส้นประสาทหรือเส้นเอ็นเข้าจะ
ได้ทราบ มิฉะนั้นทำเสร็จแล้ว เราอาจปากเบี้ยวไป
ข้างหนึ่ง หรือตากระพริบไม่ได้ อะไรทำนองนี้

ท่านเล่าว่า ถึงจะฉีดยาชาเฉพาะที่ แต่ความ
เจ็บปวดขณะทำก็รู้สึกได้เหมือนจะขาดใจตายไป ซึ่ง
คงปานๆ กับเวลาครูบาอาจารย์บอกให้นั่งโดยไม่
ขยับ เอาให้ข้ามเวทนาไปให้จงได้ เพื่อเป็นกำลัง
ให้เรามีความมั่นใจว่า เวลาจะตายคงไม่เจ็บเลย
เกินไปกว่านี้หรอก ไม่มีอะไรที่ยากเกินความเพียร
พยายามที่เราจะตั้งรับหรอก

แต่ปรากฏว่าเราไม่ได้ทำเพื่อวัตถุประสงค์อย่าง
นั้น เราทำด้วยความรักในตัวตนในภพชาติ สักกาย-
ทิลีพาให้เรากลัวคนอื่นจะเห็นเราเซย เห็นเราไม่เท่า
อยู่เสมอ เราก็สู้สุดสำหรับทนเจ็บแสนสาหัส ความเจ็บ
แสนสาหัสอันนี้ เลยเป็นเหมือนแรงที่ไปทำให้ความ
ยึดในรูป ยึดในตัวตน ได้ปู้ยได้ปลากำลังมากขึ้น
เพราะเรารู้แล้วว่ามันเจ็บแค่นี้เอง ไม่สาหัสหนักหนา
หรอก คือจะเจ็บอย่างไรก็ยังทนได้ เราก็ยิ่งพอใจ

หวงแหน รักใคร่ในตัวตนของเราแน่นหนายิ่งขึ้น
เสมือนเอาตะปูไปตอกตรึงไว้ แล้วขันเกลียวให้แน่น
หนาเข้าไปอีกด้วย ขณะที่ปากเราก็อำร้องว่า “ฉันไม่
อยากเกิดอีกแล้ว”

ใจของเราสำคัญไปว่า เรารู้ตามความเป็น
จริง แต่ตลอดเวลา ต่อหน้าก็ทำเป็นว่าฉันกวาดขยะ
ทิ้งหมดแล้ว แต่ประตูหลังก็เปิด ไปขนเอาขยะที่
ทิ้งออกไปแล้วกลับคืนมาสะสมไว้อีก มันก็เลยไม่
เคยเกิดอะไรให้รู้เห็นเป็นขึ้นมาในใจสักที ใจเคย
กว้างไถวอย่างไร เคยรู้ไม่เท่าทันอย่างไร ก็ยังคง
เป็นอยู่อย่างนั้น เพราะใจที่มีสติสำนึกรู้ทำท่าเข้ม
แข็งปฏิบัติ แต่สติที่เผลอไผล ขาดหายไปเนืองๆ ก็
ทำให้ใจรั่ว กิเลสทะลักกลับคืนมาเท่าเดิมทุกที หรือ
มากกว่าด้วยซ้ำไป แล้วก็หลงว่าเดี๋ยวนี้ฉันปฏิบัติ
ฉันรักษาศีล ๘ ฉันภาวนาเป็น มันก็เลยลวงให้เรา
ยังเชื่อมั่นสำคัญในตัวเองยิ่งขึ้น

ใครพูดอะไรไม่ต้องไปฟังเขา เราต้องเป็นตัว
ของเรา แต่หาว่าไม่รู้ว่าเป็นตัวของกิเลสไปเสียแล้ว
ถ้าไม่ถึถ้วน ไม่คอยเอาสติมาทวนถามตัวเอง แล้ว
เฝ้าดูผลอย่างรอบคอบ เรานี้กว่าเราปฏิบัติไปสู่

ความรู้ตามเป็นจริง แต่จริงๆ ไม่ใช่ เราไปรู้ตาม
ความยึดมั่นสำคัญผิด และยังตั้งต้อถือรั้นมากขึ้น
ใครพูดอะไรเราก็ไม่ฟังเสียง ซึ่งพบเห็นอยู่เสมอๆ
ในชีวิตประจำวัน

ถ้าใช้ความสังเกต จะพบว่าเวลามีเรื่องพูดกัน
ไม่มีใครค่อยฟังจนอีกฝ่ายพูดจบหรืออก พอเขาอ้า
ปากพูด เราจะแย้งว่า.. “รู้แล้ว” แต่ปรากฏว่ารู้คน
ละเรื่องทุกทีเลย ครั้นต่างคนต่างทำไปแล้ว อย่าให้
พูดเลยว่าเสียหายหลายแสนอย่างไรบ้าง ถ้าไม่ฝึก
สติให้คอยรักษาเรา พอใครเริ่มต้นพูด เราจะรู้แล้ว
ทันที เพราะใจที่ยึดมั่นสำคัญผิดไปคาดเดาคำตอบ
ไว้เสร็จสรรพแล้ว แต่มันคนละเรื่องเดียวกันทุกที
เลย.. เรื่องคนละเรื่องซัดๆ

เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้น สิ่งที่จะทดสอบตัว
เองอย่างง่ายที่สุดว่า เรารู้ตามความเป็นจริงหรือ
เปล่า คือเมื่อมีใครพูดอะไร ฟังดูใจของเราว่า สงบ
เยือกเย็นที่จะฟังเขาพูดจนจบประโยคได้หรือเปล่า
ถ้าไม่ได้ บอกตัวเองเลยว่าเราไม่เคยรู้ตามเป็นจริง
และไม่เคยอยู่กับความเป็นจริงเลย แต่ไปหลงเชื่อ
อยู่กับสิ่งที่เราปรุงคิดขึ้นมา เราคิดเอาว่า แต่ยังไม่
๑๐๔

ได้รู้ว่า เราคิดเอาว่าทั้งนั้น แล้วก็ไปเข้าใจผิดว่า
อันนั้นคือรู้ตามเป็นจริงแล้ว

ดิฉันสังเกตใจของตัวเองว่า ตอนไหนเหนื่อย
มากๆ เครียดมากๆ ใครซักจะพูดเลอะเทอะเปราะอะ
เปื้อนหน่อยๆ ก็เลสมันขึ้นแล้ว ...เสียเวลาของตัวเอง
คนเดียวไม่พอ ยังจะมาเผาเวลาของคนอื่นอีก...
ตัวตนเราก็ขึ้นมาประจันหน้ากับเขาแล้ว เตรียม
พร้อมจะพัดกันให้แหลก ครั้นสติเห็น.. ไหนล่ะ ทำ
เป็นวิพากษ์วิจารณ์เขา แล้วเราไปติดเชื่อเขาทำไม
ก็ให้เห็นว่า จริงๆ แล้วภูมิคุ้มกันเราก็ยังไม่พอ
เลี้ยงตัวได้ ใจยังกระเพื่อมกระเทือน

เมื่อได้สติอย่างนี้ ได้หลักอย่างนี้ ใจก็เกิด
ความจดจ่อที่จะฟังเขาด้วยความเอื้อเฟื้อแผ่ต่อ
ไป เพราะเห็นเขาเป็นครู สอนให้เราได้เห็นที่ผิด
ที่บกพร่องของตัวเอง เราเกิดความกตัญญูรู้คุณต่อเขา
คราวนี้ใจของเราก็เกิดเมตตาธรรม รู้สึกว่าทุกชีวิต
เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งสิ้น

เราเองก็เคยเป็นอย่างเขามาแล้ว ถ้าไม่มีใคร
ที่มีจิตใจสูงเอื้อเอ็นดูอดทนกับเรา เอน้ำรักน้ำ
เมตตาของท่านประพรม จนใจเราเกิดศรัทธากับ

ท่าน ใจเกิดการยินยอมเชื่อตาม ละความยึดติดเห็น
ผิดในใจของเรา ค่อยๆ คลายทิวโดยไม่รู้ตัว ท่าน
บอกให้ทำอย่างนี้ เราก็ทำด้วยความอดทนอดกลั้น

เมื่อผลบังเกิดขึ้น เราก็ได้คำตอบว่า เพราะ
อย่างนี้เองเราจึงเขยื้อนมาถึงตรงนี้ได้ ก็เกิดมีน้ำใจ
ให้คิดขึ้นมาว่า แล้วเราเองล่ะ เราจะซุบมือเปิบอยู่
ข้างเดียวอย่างนี้หรือ ถึงคราวเราบ้าง เราจะไม่ให้
อะไรกับใครบ้างเลยหรือ ถ้าอย่างนั้นหนทางนี้ก็ต้อง
ตันเพียงแค่นี้ เพราะทุกคนเห็นแก่ตัวอย่างเรา ใจ
ก็จะหมุ่นเป็นวงล้อของธรรมจักร พวกกันหมุ่นไป...
หมุ่นไป ธรรมะไปถึงตรงไหน ก็ยังความร่มเย็นให้
บังเกิดขึ้นตรงนั้นเรื่อยๆ ไป ถ้าทำอย่างนี้ ใจก็มา
อยู่กับความเป็นจริง ทุกคนก็ได้ประโยชน์

ข้อสำคัญคือ ให้ระลึกไว้ว่า ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น
ที่ทำให้ชุ่นเคืองใจ หรือทำให้กิเลสกลายเป็นผิติดบ
อาละวาดขึ้นมา อย่าไปมุ่งแก้ที่เหตุการณ์ข้างนอก
หรือแก้คู่กรณีของเรา ถ้าไปมุ่งอย่างนั้นละก็ เสรีจ
เลย ตะครุบเงาจนกระทั่งป่นปี้แบนกันหมด ให้
เราม้วนกลับมาดูตัวเองว่า ที่กำลังทำอยู่นี้เป็นธรรม
แน่แล้วหรือ หรือเรากำลังติดเชื่อมาจากเขา จนใช้

เราขึ้นสูงกว่าเขา คือเราต้องเป็นคนเก่งยิ่งกว่าเขา เพราะ “ดูก็แน่นี่นา” ทุกที เราต้อง “แน่น” อยู่เสมอ ทิฐิตัวตนของคนเรามันถึงน่ากลัวอย่างนี้ ทำให้ปฏิบัติเท่าไรๆ ก็ไปไม่พ้นสักทีหนึ่ง เพราะผลอสติเมื่อไร ก็เลสก็แข็งเข้ามาอย่างรวดเร็ว แต่ก่อนเราไปนึกกันว่า คนไม่ปฏิบัติ คนไม่มีสติ จะต้องชั่วร้ายอันธพาล แต่จริงๆ แล้ว เป็นอันธพาลอย่างนั้นให้รู้แล้วรู้รอดไปยิ่งจะดีกว่า

ท่านเปรียบเทียบไว้ว่า ศัตรูที่ตรงกันข้ามของเมตตาคือความเห็นแก่ตัว เราเห็นความน่าเกลียดน่าชังของมัน ทุกคนไม่ต้องการจะเป็นคนเห็นแก่ตัว เราจะต้องมีเมตตา แต่เราก็มาตกม้าตายตรง ศัตรูที่ซ่อนเร้นของเมตตาคือเสน่หา

เราไปคิดว่า เวลาที่เรารักใคร่ด้วยความหวัง แหวนผูกพัน เป็นเจ้าเข้าเจ้าของ นี่คือเราเมตตาต่อเขา เราเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เป็นทุกข์เป็นร้อน แยกห้ามเขาไว้ด้วยความหวังดีมีเมตตา แต่ถ้ามองตามความเป็นจริงลงไป มันไม่ใช่เพื่อความสุขของเขา มันเพื่อความสุขของเราต่างหาก

ทำนองเดียวกับที่เราโกรธพ่อแม่ที่อายุมากแล้ว.. แม่อย่าเดินไปเลย เดินไปเกิดหกล้มแล้วใครเดือดร้อน หนูเดือดร้อนนะ ไม่ใช่ว่าแม่จะเดือดร้อนแค่นี้หนูก็เหนื่อย ก็ยุ่งเกินพออยู่แล้ว แม่ยังจะทำให้หนูยุ่งมากขึ้นอีกหรือไง

เห็นหรือยังว่า เสน่หานั้น ที่แท้คือความเห็นแก่ตัว

เราทำเป็นว่าเรารักท่าน แต่เราจะจับท่านให้เป็นตุ๊กตาดั่งโชว์เอาไว้ เดี่ยวคนอื่นจะพูดได้ว่าเราดูแลแม่ไม่ดี เพราะฉะนั้น เราจะต้องดูแลแม่ให้ดี ให้แม่อยู่จนอายุ ๑๐๐ ปี แต่แม่ต้องอยู่ในกรงทองของความรักห้วงหวงของเรา แม่จะทำอะไรตามอำเภอใจไม่ได้ ต้องทำแต่เฉพาะที่เราพอใจ

ลองนึกดูบ้างว่า ถ้าเราไปเป็นใจแม่ จะรู้สึกอย่างไร... มันจะเลี้ยงเราเป็นแม่ หรือมันนึกว่าเราเป็นนกอะไรอยู่ในกรง พอใครมาก็เอาไปโชว์ “นี่ ดูสิแม่ฉันยังงีล่ะ”

ในทางกลับกัน พอมีลูกขึ้นมา โอ๊ย.. เหมือนตุ๊กตา ตุ๊กตาจริงๆ มันพูดไม่ได้ นั่งไม่ได้ แต่ตุ๊กตาดังนี้ ยิ้มก็ได้ พูดก็ได้ มีอารมณ์ตอบเราก็ได้ด้วย

เรายังหวงแหนแสดงความเป็นเจ้าของหนักยิ่งขึ้น
จับวางตรงนี้มันต้องอยู่ตรงนี้ เราอยากให้นิ่งมัน
ต้องนิ่ง อยากให้แต่งตัวอย่างนี้ก็ต่อแต่งอย่างนี้
อย่าบังอาจขัดใจเราเป็นอันขาดเชียวนะ แม่อุ้มท้อง
มาเหน็ดเหนื่อยแทบเป็นแทบตาย แล้วดูสิ.. โตขึ้น
กลับมาขัดดอกขัดใจ มาทำให้แม่เจ็บช้ำน้ำใจ

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ลูกคนไหนทำให้พ่อ
แม่ น้ำตาตกนี้บาปหนัก ตกนรกนะ ที่พูดนี้หวังดีนะ
สอนให้รู้ธรรมของพระพุทธเจ้า แต่แท้ที่จริง อาศัย
ธรรมพระพุทธเจ้ามาปิดปากว่า “อย่าขัดใจนะ ถ้าแม่
น้ำตาซึมเมื่อไหร่ เจ้าจะนรกกินหัว เจ้าจะต้องเงียบ
ทำตัวให้เป็นตุ๊กตาที่ดีของแม่” นี่แหละ จะได้เห็น
ว่าศัตรูที่ซ่อนเร้นน่ากลัวกว่าแค่ไหน

ตลอดเวลาที่เป็นอย่างนี้ เราก็เที่ยวได้บอก
กับใครๆ ว่า ฉันถวายเป็นชีวิตเพื่อพ่อ เพื่อแม่ เพื่อลูก
ไม่มีเวลาได้นึกถึงตัวเองเลย ซึ่งความจริงแล้วทุก
ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ตัวเราเท่านั้นใหญ่จน
คับจักรวาล พ่อแม่ทำอะไรก็ไม่ถูกทั้งนั้น ลูกทำ
อะไรก็ได้ จนจะกลายเป็นปัญญาอ่อนไป ทุกคน
อย่าบังอาจบริหารสติปัญญาของตัวเอง ต้องตามใจ

ฉัน จะเตือนอะไรก็ช่วยไม่ได้

ครั้นลูกโตขึ้น เราอยากให้เขาตัดสินใจตัวเอง ให้ฟังตัวเองได้ เขาก็ทำไม่ได้ เพราะว่าตลอดชีวิต มาจะทำอะไรเองก็ไม่ได้ทำสักที จะกินข้าวเองก็.. คูลี หกเลอะเทอะ แม่ชี้เกี้ยวเซ็ด ผลที่สุดก็ทำอะไรเองไม่เป็น โตขึ้นไปโรงเรียน เพื่อนๆ ก็ล้อเลียน... อะไรกัน โตจนปานนี้แล้วยังกินข้าวเองไม่เป็น... ตกลงเราพุ่มพักหรือเราฆ่าคนที่เรารักกันแน่

เวลาที่รู้ไม่เท่าทันความเป็นจริง มันทุกข์ เตือนรื้อกันไปหมดถ้วนทั่วหน้า เป็นความทุกข์ที่หนักหน่วงหัวใจเป็นที่สุด เพราะไม่ว่าจะพูดอย่างไรๆ เรื่องง่ายๆ สมการชั้นเดียวก็ถูกบิดเบี้ยวจนกลายเป็นสมการสิบชั้น ยี่สิบชั้น แล้วก็พูดกันไม่รู้เรื่องสักทีหนึ่ง เพราะใจไปยึดไว้แล้วว่าฉันต้องถูก ไม่มีใครเข้าใจฉันหรอก เพราะเขาไม่เคยเป็นอย่างฉัน เขาไม่รู้หรอกว่าฉันต้องเหน็ดเหนื่อย เสียสละแค่ไหน มันเลยทุกข์ท่วมทับไปหมด

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ชั้นที่ ๕ ตามธรรมชาตินั้นไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ดี ไม่ชั่ว หากเป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่พอกลายเป็นอุปาทานชั้นที่ ๕

แล้ว มีแต่ทุกข์ และทุกข์ และทุกข์ เพราะมันเป็น
รวงรังแห่งทุกข์ เป็นโรงงานผลิตทุกข์ คือใจอันนี้
เป็นนักปรุงสรรค้ปั่นคิดที่วิจิตรพิสดารมาก ปรุงคิด
ขึ้นมาไม่รู้จบ เปิดโรงงานแล้วหยุดไม่เป็น มีแต่
ตะลุยกไปเรื่อย แล้วก็เกรี้ยวโกรธว่า พระเจ้าแก๊ง
ทำไมถึงต้องเป็นฉัน ที่คนอื่นทำไมจึงมีแต่ความสุข
ทำไมจึงเป็นอย่างนี้... แต่ก็ไม่จุกคิดที่จะหยุดมือ
ของตัวเอง ที่กดเครื่องผลิตทุกข์ไว้ตลอดเวลา ความยึด
ผิดเห็นผิดหรืออุปาทานจึงน่ากลัวอย่างนี้

ขณะที่ใจไปยึดมั่นสำคัญผิดนั้น เราก็มีเหตุผล
ของเราพร้อมมูล แต่ก่อนดิฉันเข้าใจว่า อวิชชา
ความไม่รู้ตามเป็นจริงนี้ คงโง่เขลา น่าเกลียดน่าชัง
แสนจะเงอะงะล้ำสมัย แต่เดี๋ยวนี้ดิฉันยอมรับว่า เหตุ
ผลอะไรที่แวบขึ้นมาในใจ ให้ปรับใหม่ว่าเป็นอวิชชา
เข้าใจก่อน จะต้องตบหัวมันอย่างนี้ก่อน จะไม่ยอม
เชื่อตามมันเป็นอันขาด แล้วเราจะปลอดภัย ถ้า
เหตุผลอะไรขึ้นมาแล้วเราบอกแจ้วไปเลย เสร็จ
อวิชชาทุกที มันเล่นงานเราถลอกปอกเปิกแทบเอา
ตัวไม่รอด

ถ้าเราไม่ประมาท... หรือมันหลอกเราอีก
แล้ว ... ตั้งสตินิ่งเฉยดูต่อไป ใจของเราจะค่อยๆ มี
ภูมิคุ้มกันขึ้นมา แต่ก่อนใครพูดอะไรเราจะต้องแสดง
เหตุผล เพราะมีความเชื่อว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่
สามารถใช้คำพูด สื่อสารความหมายในใจของกัน
และกัน ให้เกิดความเข้าใจได้ ยิ่งเราเป็นมนุษย์ที่
ประเสริฐเท่าไร มีสติปัญญาละเอียดอ่อนแค่ไหน
ต้องชี้แจง มันเลยชี้จนประสานงากันเหวอะเหวไป
หมด

ท่านอาจารย์เคยสอนว่า ทุกอย่างในตัวเรา
ท่านให้มาเป็นคู่ทั้งนั้น ตามี ๒ ตา หูก็มี ๒ หู จมูก
ก็ ๒ ช่อง แขน ๒ แขน ขา ๒ ขา เพื่อความ
สมดุล และให้เราแน่ใจ มั่นใจว่าเรายังอยู่ตรงทาง
ตรงกลางพอดีๆ แต่ปากนี้ท่านให้มาปากเดียว ขณะที่
ทำ ๒ หน้าที่ ทั้งกินด้วย ทั้งพูดด้วย ไม่ฉุกคิด
บ้างหรือว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น

ถ้าคนเรามี ๒ ปาก โลกคงวุ่นวายบรรลัย
เลย เพียงปากเดียวนี้ก็เหลือร้ายแล้ว มันกินได้
สารพัดสารพัน กินจนวอดวาย กรวดหินดินทราย
มันกินได้ทั้งนั้น เรื่องพูดก็เถอะ สารพันจะพูด พูด

ให้คนดีกัน ให้โกรธกัน พุดให้ประเทศกับประเทศ
ทำสงครามกันก็ได้ เอาระเบิดปรมาณูไปถล่มโลกให้
พังพินาศไปก็ได้ เห็นไหมฤทธิ์เจรจาทางการทูต แต่
ไหนแต่ไรมา พลิกผันโลกไปอย่างไรบ้าง ท่านสรุป
ว่าปากเดียวก็สยดสยองเกินพอแล้ว

รู้อย่างนี้แล้วจะได้ระมัดระวัง ไม่ใช่ระมัดระวัง
เฉพาะปากที่เห็นๆ แต่ให้ระวังปากของใจให้จงหนัก
ท่านผู้รู้ท่านสอนว่า อย่าเข้าใจผิดว่าความคิดของ
เราไม่มีผล ไม่สามารถก่อความเสียหายร้ายแรงได้
ตรงกันข้าม คิดทีหนึ่งจะเกิดคลื่นสั่นสะเทือนไป
ในบรรยากาศ ทำนองเดียวกับคลื่นเสียง แต่คลื่น
ความคิดมีความถี่สูงมากจนกระทั่งหูเราไม่ได้ยินเสียง

ดังนั้นปากของใจจึงเป็นตัวร้ายที่สุด คอยยุให้
ร่ำตำให้ร้าย ปรงคิดขึ้นมาแต่ละอย่างก็คิดในทาง
สร้างสรรค์ไม่เป็น คิดให้เป็นมรรคไม่เป็น คิดให้
สงบอยู่กับความเป็นจริงไม่เป็น คิดที่ไรก็คิดตาม
อุปาทาน ตามอวิชา ตามพ่อตามแม่ของมันแต่
ครั้งดั้งเดิมไปทุกที มันถึงพาเราให้ทุกข์เดือดร้อน
ไม่มีที่สิ้นสุดสักทีหนึ่ง

ถ้าเห็นจริงอย่างนี้แล้ว เราจะได้คอยกำราบตัวเองไว้ว่า การที่เราจะกลับคืนไปสู่สภาพของการเป็นธาตุรู้ คือ รู้ ตื่น เบิกบานนี้ มันรู้เฉยๆ รู้แล้วไม่ไปวิพากษ์วิจารณ์ รู้ว่านี่เป็นอย่างนี้นะ สงบอยู่เป็นปัจจุบันขณะ รู้.. รู้.. สักแต่ว่ารู้อยู่อย่างนี้แหละ ไม่ไปปรุงอะไรต่อ ถ้ามีเหตุปัจจัยที่จะต้องปรุง จะต้องแก้ปัญหาก็ทำอะไร เราจึงจะทำต่อไปตามเหตุการณ์เฉพาะหน้า มีอะไรมากระทบอายตนะของเรา ให้แค่รู้ตามที่เป็นจริง

ดิฉันเคยหลงภาคภูมิใจว่าตัวเองเป็นนักวิทยาศาสตร์ รู้ตามความเป็นจริง ไม่ปรุงคิดฟุ้งเฟ้อเพื่อเจ้อ เมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้วย้อนนึกกลับไปถึงตอนเขียนวิทยานิพนธ์ จึงเข้าใจอาจารย์ที่ปรึกษาว่าทำไมท่านจึงโกรธเป็นนักหนา ดิฉันเขียนอะไรไปท่านจะเอาปากกาแดงการะนาวกราวรูต ออกคำสั่งให้เขียนใหม่ เป็นประโยคสามัญ มีประธาน กริยากรรม แค่นั้นพอแล้ว จะเอาอะไรก็ให้รู้เรื่องว่าจะเอาสิ่งนั้น การทดลองทำไปแค่นั้น ก็เขียนเท่าที่ทำได้ ไม่ต้องไปพรวดว่า คนนั้นจากวารสารเล่มนั้นว่าอย่างนั้น วารสารเล่มนี้ว่าอย่างนี้ อันนั้นมันเพื่อเจ้อ

หาความจริงไม่ได้

เราก็เห็นว่า เรื่องเหล่านั้นคือเหตุผลโยงโยให้
เข้าใจงานของเรา เหมือนกับกิเลสในใจ พอมีอะไร
ที่รู้แล้ว เป็นต้องปรุงคิดยืดยาวต่อไป ให้มันปนกัน
เลอะเทอะเข้าไปใหญ่ ตอนนั้นดิฉันก็แยกไม่ออก แต่
ไหนคือความเป็นจริง เราก็รู้ว่าเราทำแค่นั้น แต่
ในวารสารเล่มนี้มันก็เป็นจริง ไปต่อได้กับงานของ
เราตรงนั้น

อาจารย์ที่ปรึกษาที่ว่า ทำให้ถึงตรงนั้นเอง
แล้วค่อยพูด ถ้ายังไม่ได้ทำไม่ต้องพูด เสียเวลา พูด
เท่าที่มีผลเห็นจะแจ้งแล้ว ซึ่งก็เหมือนการฝึกปฏิบัติ
ใจให้เห็นตามเป็นจริง แต่ตอนนั้นโกรธอาจารย์มากๆ
เลย อะไรกัน มาขีดของเราแดงเกือบไปหมดทั้งเล่ม

ถึงตอนนี้ “ไซ้” เข้าใจ ใจของเราที่ฟุ้งซ่าน
ก็เป็นอย่างนี้แหละ มันแต่งเติมเสริมตรงโน้นตรง
นี้ให้ยืดยาวไปเรื่อยๆ ไม่รู้จบ

การรู้ตามความเป็นจริง คือพอผัสสะมา
กระทบกับอายตนะของเรา ก็เหมือนหัวไม้ขีดไปขีด
ข้างกล่องไม้ขีดแกร็ก ไฟลุกติดหัวไม้ขีด แล้วก็ดับ
อยู่แค่นั้น เพราะก้านไม้ขีดถูกแช่น้ำเอาไว้เปียกชุ่ม

รู้ แล้วดับแค่นั้น ไม่ปรุงแต่งต่อ

ตัวอย่างเช่น เห็นน้ำแก้วนี้แล้วนึกไม่น่ากินเลย ทำให้ไม่อย่านัก อยากรได้ ๒ แก้ว ถ้าอย่างนี้ ก้านไม้ขีดไหม้จนลามไปถึงมือแล้ว เราจะรู้กันอย่างไรทุกที ก็รู้ด้วยความปรุ่คิด ตั้ณหา อวิชชา อุปาทาน พอรู้ สติก็รั้ว ลุกลาม เกิดปฏิกิริยาจบสิ้นไป แล้ว มีการทะเลาะ เบาะแว้ง แย่งชิงกัน อะไรต่อมิอะไรสารพัดสารพัน

ถ้าเราฝึกตัวของเรา ฝึกใจของเราให้ รั้ว .. หัวไม้ขีดติดไฟ.. รั้วสักแต่ว่า.. แล้วเฝ้าดูต่อไป ถ้ามีข้อมูลเพิ่มก็ .. เอาอย่างนั้นก็แล้วกัน ใจก็สงบ เป็นปัจจุบัน เบาสบาย ก็ลองทำดู แต่ก่อนนั้นดิฉันก็ว่าตัวเองรั้วตามความเป็นจริง เป็นนักวิทยาศาสตร์เต็มตัว ใครว่าเราเลอะเทอะก็แค่นั้น

เดี๋ยวนีถึงเพิ่งรั้วว่า ตัวเองเพื่อเจ้อเลอะเทอะ และเป็นนักแตงนิทานตัวกลัน จนบางครั้งไม่แน่ใจว่า ที่เรารั้วอยู่ อยู่นี้ เราแตงอะไรเติมเพิ่มเข้าไปแล้วหรือเปล่า คือเริ่มกลัวว่าสติของเราจะไม่คมไวเท่าทัน ก็เลยคอยเพ่งดูใจตัวเองไว้ ผลของการรั้วตามเป็นจริง คือใจจะเป็นปัจจุบันจิตมากขึ้นๆ แต่ก่อน

เราต้องคอยตะครุบมัน... หายใจเข้า... หายใจออก... อย่ากระตุกกระตักไปไหนนะ มันก็ยิ่งแก้งเรา วัปไปตรงนั้น วัปไปตรงนี้ เหมือนอย่างกับจับปูใส่กระด้ง

เมื่อสติคมขึ้น ใจรู้ตามเป็นจริงมากขึ้น มองดูใจเมื่อไรจะพบว่ารู้อยู่ มีสติรักษา ไม่ใช่รู้อยู่แบบคนใจลอยที่กำลังช้ำคร้าน นั่งอยู่เฉยๆ ไม่คิด ไม่ทำอะไร แล้วก็ไม่มีสติด้วย ซึ่งถ้ามีใครเข้ามาใกล้ๆ หรือประตูปิดดั่งบัง ก็สะดุ้งสุดตัว หัวใจแทบคลอนออกมาข้างนอก

ถ้าใจรู้ตามเป็นจริง อยู่หนึ่ง เป็นปัจจุบันจิตจริง เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น มันกระวีกระวาดตั้งรับ เหมือนนักกีฬาที่กำลังเตรียมพร้อม คอยฟังสัญญาณว่าให้เริ่มต้นเมื่อไรก็จะพุ่งออกจากหลักไปอย่างกับลูกธนู คือพร้อมอย่างยิ่งรออยู่ด้วยกำลังที่รู้ตัวทั่วพร้อม

แต่ถ้ารู้ที่อยู่ด้วยอวิชชา นั่งอยู่ในโมหสมาธิ ใจจะขาดความคมไว พอได้ยินอาณัติสัญญาณ กลับหมุนไปรอบตัว.. เราจะไปทางไหนกันนี้.. ทางไหนประตู่ ทางไหนหน้าต่าง มันจะเป็นอย่างนั้น

เราต้องคอยตรวจ สำนวนตัวเองอยู่อย่างนี้ เมื่อถึงวาระที่ผลเกิดขึ้น ย่อมเป็นข้อบ่งชี้และ

สนับสนุนให้เราแน่วแน่ใจ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ทำให้สามารถประคองเลี้ยงใจของตนให้มีความสุข แล้วเกิดเป็นความเชื่อมั่นในตัวของตัวเอง เป็นความเชื่อมั่นที่สุภาพอ่อนน้อม ใครจะพูดอะไร เราก็วางหูวางใจได้อย่างสงบเสงี่ยม ไม่ใช่กั๊กพันทนหรือต้องปิดหู เพราะหลอกตัวเอง เราทำท่าสุภาพ แต่จริงๆ เราปิดหู ฟังเขาพูดจบ ก็ถาม “ว่าอย่างไรนะครับ” คือไม่ได้ยินอะไรสักคำเดียว แล้วไปคิดเอาว่าเดี๋ยวนี้ใจฉันเก่งนะ สามารถเข้าใจได้... ไม่ใช่... เราหลงหลุมหลบภัย ไม่ยอมรับความเป็นจริงต่างหาก หลบความเป็นจริงแล้ว ปากก็บอกว่า เราแน่แล้ว เราสามารถภาวนากลางตลาดได้แล้ว ไม่มีอะไรมากระเพื่อมเราได้เลย แต่เปล่าหรอก หลบความเป็นจริง ถ้าการปฏิบัติของเราเป็นอย่างนี้ มีอันตรายมาก

โลกกับธรรม สมมุติกับวิมุติ ต่างก็อยู่ในใจของเราที่เดียวกัน สามารถพลิกกลับไปกลับมาอยู่ตลอดเวลา ไม่มีเครื่องหมายอะไรที่จะรับรองให้เรา รู้ว่า ตอนนี้นั้นกำลังอยู่ในสมมุตินะ อันตรายแล้ว รีบข้ามเส้นพรมแดนไปเสียจะได้ปลอดภัย มันไม่ใช่อย่างนั้น

ห้องที่มีไฟเปิดสว่างอยู่ มีอะไรไปถูกสวิตช์
เข้าไฟจะดับพริบทันที เรามองอะไรก็ไม่เห็นเลย มัน
จะเป็นทำนองนั้น ขณะของจิตที่พลิกคว่ำพลิกหงาย
นั้นเป็นอย่างนี้ บางขณะใจเกิดความท้อแท้ ก็เป็น
ธรรมดาที่เราจะนึกไปถึงสิ่งที่เคยผ่านพบมา การ
ระลึกนึกอย่างนั้นไม่ได้เป็นของเสียหาย แต่เมื่อนึก
ไปแล้ว เห็นที่ผิดที่พลาดของตัวเองแล้ว ให้มีสติ
ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง หมุนจนได้แง่ดีออกมา
แนะนำใจของตน

การปฏิบัตินั้น เราต้องรู้ตามเป็นจริงว่า ยังมี
งานที่จะต้องทำอีกเท่าไร ถ้าไม่รู้ตัวว่ามีความผิด
อยู่แค่ไหนก็จะหลงว่าไม่ต้องทำอะไร เพราะดีอยู่
แล้ว ลอยล้าอยู่แล้ว ไว้ตอนจะตายค่อยกำหนดสติ
ก็ทันถมไป ตรงกันข้าม ถ้าเรารู้ว่าตรงนั้นก็มีหนี้
ตรงนี้ก็หนี้ เราต้องรีบใช้เสีย ผูกใจเอาไว้ให้อยู่ตัว
ให้เราเคยชินว่า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เราสามารถ
รักษาใจให้อยู่กับปัจจุบัน รับรู้ตามความเป็นจริง
ผิดครั้งที่หนึ่งครั้งเดียวเท่านั้นเพื่อเป็นครู ใช้อันนี้
เป็นแรงกระตุ้นเตือนใจให้รอบคอบ ระมัดระวัง ตั้ง
สติจดจ่อไว้

การระลึกนึกไปถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้ว จะช่วย
เตือนให้เรารอบคอบ เตือนให้เราไม่ประมาท นึก
อย่างนี้เป็นมรรค เป็นการปฏิบัติ แต่ถ้านึกแล้วเรา
ไปเสวยอารมณ์ ประงเป็นสังขารจิต พาใจให้ปลิวไป
จากการรู้ตัวทั่วพร้อม เกิดความย่อหย่อน อ่อนแอ
ห่อแท้... อย่างนี้จะไหวหรือ... แย่แน่ๆ นึกอย่างนี้
เป็นสมุทัย เป็นความฟุ้งซ่าน ต้องพยายามหา
แบบคยาอุบายมาเปลี่ยนทิศทางการนึกคิดให้เป็น
มรรค เป็นต้นว่า พระพุทธเจ้าท่านมีตัวอย่างของ
พระสาวกต่าง ๆ ไว้ให้เป็นกำลังใจกับเรา เช่น
องค์ลีลามลช่าคนมา ๘๘๘ คน ท่านยังยกจิตของ
ท่านข้ามพ้นสมมุติไปเป็นพระอรหันต์ได้ เราไม่
เคยฆ่าคนสักคน ถึงจะเลอะเทอะอย่างไร ถ้าตั้งต้น
ทำจริง ก็คงจะเห็นผล ท่านดีทิศกลับเข้าสู่ศูนย์กลาง
แล้วพบหนทางได้ เราลงมือจริงก็ต้องพบ เพราะ
เราก็ค้นเหมือนท่านเหมือนกัน

ความมหัศจรรย์ของพระพุทธศาสนาอยู่ตรงนี้
ว่า ถ้าใครรู้ตามเป็นจริง รับความจริง ชำระใจของ
เราให้เป็นความจริง อะไรๆ ที่แลดูมืดมิดไม่มีหน
ทาง ก็จะมีหนทางให้เราไปต่อไปได้ จนกระทั่งถึง

ที่สุดจุดหมายปลายทาง ความสำเร็จไม่ได้ขึ้นกับ
อดีตที่ผ่านมา แต่ขึ้นอยู่กับขณะนี้ว่าเรามี
ความตั้งใจ ตั้งใจ จริงใจ และจริงจังแค่ไหน

พุทธศาสนาเป็นศาสนาของการกระทำ ไม่ใช่
เรื่องของปรัชญา ไม่ใช่เรื่องของการตันเตหาหรือการ
อธิษฐานอันวอน ใครทำใครได้ ใครกินใครอิ่ม
ทำแล้วรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ ทำเท่าไรก็เป็นของเราอยู่
แค่นั้น ใครจะมาขโมยเรา จะมากล่าวดูเบียดบัง
หรือทำอย่างไร สิ่งที่เป็นสมบัติของเราก็คงเป็น
สมบัติของเราอยู่อย่างนั้น จะไม่เสื่อมสลายเปลี่ยน
แปรไปหรือถูกฉ้อฉลไปได้ ตรงนี้แหละ ทำให้เรา
มีกำลังใจและมีความแน่วแน่มั่นคง เพราะมันเป็น
ของจริงของแท้

เมื่อเรากระจ่างแก่ใจแล้วว่า ธรรมเป็นของ
จริงของแท้ คราวนี้ก็ถึงตัวเราละ เราจะทำให้ใจเรา
เป็นของจริงของแท้ขึ้นมา หรือยังจะเถลไถลซี้เกียจ
ซี้คร้าน ผลัดวันประกันพรุ่ง ให้เป็นของปลอมอยู่
อย่างนั้น ธาตุที่เสมอกันเท่านั้นที่จะพึงดูเข้าหากัน
และประสานกันเข้าเป็นเนื้อเดียวได้ ถ้าเราเอาใจ
ที่เป็นของหลอกๆ กลับกลอก ใจที่ไม่ทำจริงเหมือน

ผักชีโรยหน้า มาเป็นภาชนะรองรับธรรม มันก็รั่วก็
รั่ว ธรรมะก็หล่นตกหกหายไปหมด ไม่เกิดผล ให้
รู้เห็นเป็นชิ้นในใจ

เมื่อใจเห็นจริงตามนี้ ก็ต้องฝึกฝนตัวเอง เพื่อ
ทำให้ใจของตนมีคุณภาพเป็นของจริง ให้มีสติตาม
รักษา ไม่ว่าจะทำอะไรมากกระทบ ให้รู้ตามเป็นจริง แล้ว
จึงมีปฏิริยาตอบสนองออกไป ถ้าใจรู้ข้อมูลตาม
เป็นจริงแล้ว การแก้ปัญหาย่อมต้องเป็นของจริง
เมื่อเป็นของจริงก็ต้องเกิดผลจริงให้เราชื่นใจ เพราะ
ล้วนเป็นมรรค เมื่อมรรคสูงงอมเต็มที่ ก็ผลิดอก
ออกผลให้เราได้กินได้ใช้

ถ้าเราตั้งใจปลูกมะม่วง เลือกเมล็ดพันธุ์ที่ดีมา
แล้วดูแลรักษาจนกระทั่งออกลูก เมื่อลูกสูงงอมตาม
วาระของมัน ไม่ต้องเหนื่อยยากไปสอย ถึงไม่นึก
อยากกิน มะม่วงก็หล่นลงมาให้กินเอง นี่ก็เหมือน
กัน ถ้าจะบอกว่า ฉันไม่สนใจหรอก ไม่อยากได้ผล
หรอก ปฏิบัติไปอย่างนั้นเอง ก็ไม่ต้องสงสัยว่าจะ
ไม่ได้ผล

มันจะรู้เห็นเป็นชิ้นมาในใจ ให้เราเชื่อมั่น
ศรัทธา เกิดความเพียรพยายามสะสมเป็นอินทรีย์ ๕

คือมีศรัทธา ปัญญา ความเพียร สมาธิ สติ สามัคคี
พร้อมเพรียงกันเกื้อกูลเราให้ฝึกฝนอบรมใจของตน
ให้เดินตามมรรค ไปจนกระทั่งถึงที่มุ่งหมาย

ถ้าใจผู้ใดเกิดความเชื่อมั่นอย่างนี้แล้ว ดิฉัน
แน่ใจมั่นใจว่า จะพ้นจากความทุกข์เดือดร้อนทั้งปวง
เมื่อถึงวาระ เราก็ไปถึงที่มุ่งหมายของเรา โดยไม่มี
ความคลอนแคลนสงสัย หรือกังวลว่าจะไปหาหมอดู
หมอเดา หรือหาใครที่โหนดมาพยากรณ์ให้ เราจะ
พยากรณ์ตัวเราเอง และจะก้าวไปบนมรรคของเรา
ด้วยความแน่ใจมั่นใจอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

ก็ขอฝากไว้เป็นกำลังใจแก่พวกเราทุกคน
โปรดอย่าลืมว่า ใครกินใครก็อิ่ม ใครทำใครก็ได้.

รู้-เห็นเป็นขึ้นในใจ

ห้องประชุมจงจันต์ โรงพยาบาลรามาริบัติ

๑๙ ตุลาคม ๒๕๓๖

เรื่องที่จะพูดกันก็หนีไม่พ้นเรื่องของใจ ปกติที่เรารู้ๆ กัน เราได้จากสมอง จากความนึกคิด แต่ไม่เคยรู้ขึ้นมาจากใจ ถ้ามีใครมาบอกว่า พยายามทำให้หนึ่ง กำหนดสติตามรักษาให้ใจของเราหนึ่ง แล้วมันจะรู้ขึ้นมา ก็ไม่มีใครทำอย่างนั้นได้

ยิ่งถ้าเราจะเข้าประชุม หรือจะไปทำอะไรที่เป็นเรื่องคอขาดบาดตาย ใจก็ยิ่งว้าวุ่น ประจักษ์ เป็นจิตสังขาร เราจึงรู้จักแต่เงาของใจ รู้จักแต่ชั้น ๕ คือ กายและอาการของใจ ที่เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาน

สิ่งที่รู้กันแจ่มตาเจเนใจ คือสัญญากับสังขาร ประเดี๋ยวมันก็ขึ้นมาเป็นความจำจากสิ่งที่ผ่านไป แล้วซึ่งได้ยินได้ฟังมา หรือไม่อย่างนั้นก็เป็สังขาร ความประจักษ์ขึ้นมา

๑๒๔

ทุกคนจะมีแต่สัญญา กับสังขารนี้แหละขึ้นมา
เป็นเงา ทำให้ใจของเรากระเพื่อมกระฉอกอยู่ตลอดเวลา
จนกระทั่งไม่เคยได้ความสงบสงบ ไม่เคย
สัมผัสความรู้ที่เป็นปัญญา ซึ่งรู้เห็นเป็นขึ้นเองในใจ
ที่สงบถึงฐาน

สิ่งที่เราคิดนึกขึ้นมาเป็นจินตมยปัญญา หรือ
สิ่งที่ได้จากการได้ยินได้ฟังมาเป็นสุตมยปัญญา ยัง
ไม่ใช่ของแท้ เวลาเข้าที่คับขัน มีวิชาท่วมหัวเอา
ตัวไม่รอด แต่เมื่อไรก็ตามที่มันรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ
เป็นภาวนามยปัญญา อันนั้นจึงจะเป็นปัญญาตัวแท้
ไม่ใช่เงา เมื่อเราเข้าที่คับขัน หรือชပ်เกี่ยวกับกิเลส
เราจึงจะน็อคกิเลสได้ มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้

คราวนี้เราก็อยากรู้ว่าขั้นตอนที่จะลงมือทำ
เป็นอย่างไร แรกเริ่มที่ตัวเองเข้าวัด ท่านอาจารย์
สิงห์ทองบอกว่า “หน้าที่ของเรามีอยู่อย่างเดียวคือ
กำหนดสติเอาไว้กับใจ ถ้าไม่มีอะไรทำ ก็กำหนดอยู่
กับลมหายใจของเรา ถ้ามีงานทำอยู่ ก็ย้ายท่อนจาก
ลมหายใจไปเป็นงานการที่กำลังทำ”

เป็นต้นว่า เราไปช่วยเขาทำครัว เราก็
กำหนดอยู่กับสิ่งที่ทำ ถ้าเขาให้หั่นผัก เราก็กำหนด

อยู่กับมิดที่จรดลงไปบนผัก หรืออะไรที่เราเห็น ล้าง
ผลไม้ก็กำหนดอยู่กับผลไม้ที่กำลังล้าง แรกๆ ก็ไม่
อยู่หรอก ปากก็ว่ากำหนด แต่ใจเลื้อยไปถึงไหนก็ไม่
รู้ มาดูอีกที อ้าว...ตัวนั่งล้างผลไม้ แต่ใจไปถึงป่า
หิมพานต์โน่นแล้ว

เวลาขึ้นไปฟังท่านอาจารย์เทศน์บนศาลา
ท่านก็ให้กำหนดอยู่กับเสียงของท่าน เสียงกระทบหู
เราว่าอย่างไร ก็กำหนดรู้เท่านั้น ไม่มีหน้าที่ต้องมา
ให้คะแนนว่า ท่านพูดถูกพูดผิด พูดถูกใจหรือไม่
ถูกใจเรา เราก็มองเราเชื่อฟังคำสั่ง เป็นลูกศิษย์ที่
เคร่งครัด พอท่านอาจารย์เทศน์ไปสักประเดี๋ยว
เดี๋ยว สัญญาสังฆารเราเริ่มฉายเงาขึ้นมาแล้ว เอ๊ะ
ที่หลวงตาบัวพูดไม่ใช่อย่างนี้นี่นะ ทำไมท่านอาจารย์
พูดอย่างนี้ แนะ ไปให้คะแนนท่านอาจารย์แล้ว

แรกๆ ท่านอาจารย์ก็ไม่ว่าอะไร เทศน์ไปจน
จบ จึงมาสำคัญว่า หน้าที่ศิษย์มีว่ากำหนดเสียง
อาจารย์ให้ใจเป็นสมาธิอย่างเดียว ไม่มีหน้าที่ต้อง
ปรุงจิตขัดสายออกความเห็น เพราะเราจะมาฝึก
ทำให้ใจของเรานิ่ง เพื่อรู้เห็นเป็นขึ้นมาในใจ เราก็ก
รับคำท่าน

ได้เรื่องอีกแล้ว พอท่านพูด ดอนแรกเราก็ว่าเรากำหนดอยู่ ประเดี้ยวเดียวเท่านั้นแหละ ไม่รู้สติปลิวหายไปได้อย่างไร คราวนี้ท่านไม่ไว้หน้าแล้ว สติของเราตามไม่ทันที่จะรู้ว่าใจหลุดออกไปเมื่อไร แล้วไปวุ่นวายปรุงคิด เมื่อออกไปปรุงคิด ใจที่กำลังจะรวมตัวเข้ามาก็ฟุ้งกระจายออก เหมือนกับเรากำลังเหวี่ยงแหออกไปแวบไปตรงโน้น แวบมาตรงนี้ ท่านกำลังสอนให้เรารวบรวมแหเข้ามา เพื่อให้รวมเข้าเป็นจอมแห ก็ปรากฏว่าเราทำทำรวมมานาทีเดียว แล้วก็หลุดปลิวไปอีกครั้งก่อนชั่วโมง แล้วได้สติ รวบรวมอีกสักนาทีเดียว แล้วก็กระจุยออกไปอีก ซ้ำซากอยู่อย่างนั้น

ถ้าทำอยู่แบบนี้ มันไม่ไปถึงไหนแน่ๆ ท่านก็เลยเปลี่ยนวิธี ขณะที่ท่านกำลังเทศน์ ถ้าใจเราแวบออกไปปรุงคิด.. ท่านอาจารย์เทศน์อย่างนี้ได้ อย่างไร หนังสือที่อ่านมามันไม่ใช่อย่างนี้นี่นา.. แบบของเราละ ฟังครูสอนไปก็ให้คะแนนไปเรื่อย คิดวุ่นวายไปเรื่อย ท่านอาจารย์จะหยุดเทศน์ เราก็ยังไม่ได้สติอีกว่า ความคิดของเราเป็นคลื่นรบกวนไปกระทบจิตของท่านแล้ว

ท่านก็ปล่อยให้เราคิดไปจนกว่าจะหยุด แล้วท่านก็ตอบสิ่งที่เราคิดบ้างวมนั้นขึ้นมา ทำให้ผู้คนที่นั่งฟังเทศน์อยู่สะดุ้งว่า จะต้องเป็นผู้ก่อการร้ายตัวแสบตัวหนึ่งอยู่ตรงนี้ เพราะกำลังฟังเทศน์อยู่ดีๆ ท่านอาจารย์ก็หยุดเหมือนกับว่ามีใครพูดจาเลื่อนเปื้อนแซงขึ้นมา แล้วท่านก็จำเป็นต้องไปตอบความเลื่อนเปื้อนอันนั้นให้สิ้นเรื่องเสียก่อน

กิเลสยังยุให้รำด่าให้ร้ายต่อไป แทนที่ได้คิดแล้วใจจะสงบ ประเดี๋ยวเดี๋ยวมันก็ผล่ออีกนั่นแหละ ใจซัดสายออกไปอีก.. ท่านอาจารย์รู้ในใจเราจริงๆ นะหรือ.. มันยุให้รำด่าให้ร้าย ท่านอาจารย์ก็หยุดอีก พอเราซัดสาย ท่านก็ดอกลับออกมา โดนไม้นี้เข้า เราก็ต้องเขม็งเกลียวสติ เพราะทุกคนเริ่มมองหาตัวไหนนะตัวแสบ พระเณรแทนที่จะนั่งหลับตาทำสมาธิ ก็ติดเชื่อจากเรา ภูมิคุ้มกันชกย่อหย่อน

ด้วยวิธีนี้เราต้องสงบ พอท่านอาจารย์หยุดเทศน์ ท่านไม่ได้หยุดเพราะเราผล่อคิด แต่ท่านจะหยุดของท่าน หรือจะทดสอบว่าสติเรามีแค่ไหน พอท่านหยุด เราก็สะดุ้งผวา คราวนี้ใจของเราที่กำหนดรู้อยู่กับเสียงของท่าน ก็เริ่มรู้ตามติดกับเสียงของ

๑๒๘

ท่านจริง ๆ ที่นี้ก็เกิดความประหลาดขึ้นมา ตอนฟัง
นี้รู้ชัดเจนแจ่มแจ้งซาบซึ้ง รู้เรื่องหมด ไม่ได้มีตรง
ไหนหายหกตกหล่นเลย

แต่พอกลับลงมาถึงกุฏิ คุณแม่ซีไม่ได้ขึ้นไป
ฟังด้วย ท่านก็ถามว่า วันนี้ท่านอาจารย์เทศน์เรื่อง
อะไร เราบอกดีมาก ท่านให้เล่าให้ฟัง พอตั้งท่าจะ
เล่า มันเหมือนอย่างกับสมองเราเป็นเทปที่ถูกลบ
หมดเกลี้ยง... ว่างเปล่า กำหนดอยู่กับปัจจุบัน กับ
ลมหายใจ ไม่ยอมกระตุกกระตักออกไปคิด ให้เป็น
สัญญา ใจถูกอบรมไว้ดีมาก พยายามนึกทบทวน
เท่าไร ๆ ก็นึกไม่ออก ..เอ เมื่อกี้ที่เราแจ่มแจ้ง
ซาบซึ้ง เข้าใจ ไม่หายหกตกหล่นไปสักคำเดียว
มันหายไปข้างไหนหมด

คุณแม่ซีมองหน้าเป็นทำนอง พุทโธเอ๊ย ขึ้น
ไปนั่งหลับแล้วยังมาไม่อีกว่ารู้เรื่อง เราก็เจ็บใจ
อึดใจเริ่มกระเพื่อมขึ้นมา แต่ไม่ว่าจะพยายามคิด
เท่าไร เท่าไร ก็ไม่มีอะไรขึ้นมาเลย แม้กระทั่งคำ
เดียวก็ไม่มีไหลขึ้นมา ก็นึกในใจ เราเป็นอะไรไป
ในที่สุดท่านก็หมดความอยากฟัง ต่างคนต่างไป
ภาวนา เราไปภาวนาแล้วยังนึกพิศวงสงสัยว่า เรา

เป็นอะไร ความจำเสื่อมถึงขั้นนี้เขี้ยวหรือ แต่ใจก็สงบดี เราก็ก้าวหน้าของเราไป

รุ่งเช้าเพื่อนมาเล่าถึงเขาพิจารณาแล้วมาติดอยู่ตรงนี้ พอดีเรื่องของเขาตรงกับที่ท่านอาจารย์เทศน์เมื่อคืน มันเหมือนกับเทพที่ตั้งอัดโน้มนัดเอาไว้ถึงเวลาก็ตั้งขึ้นมาเลย เราก็มองเป็นน้ำไหลไฟดับ ท่านอาจารย์ว่าอย่างนี้ๆ ซึ่งเมื่อคืนคิดเท่าไรก็คิดไม่ออก ก็นึกสงสัยว่าเป็นอย่างไรนะ เมื่อคืนนี้เราก็มองเราจำได้หมดอย่างนี้ แล้วทำไมเมื่อคุณแม่ซีغامมันไม่ออกมา แต่พอตอนนี้เพื่อนเขามีปัญหาเท่านั้นแหละ มันหลังไหลออกมาไม่ได้ขาดตกบกพร่องเลย

ตอนสายๆ ท่านอาจารย์ลงมาที่ครัว ท่านอธิบายให้ฟังว่า เวลาที่เราฟังอะไรด้วยสติกำหนดให้ใจเป็นสมาธิ มันจะสัมผัสเข้าไปในใจ คือถ้าใจของเราอยู่ในฐานสงบนิ่ง จนกระทั่งสิ่งนั้นเข้าไปรู้อยู่ในใจได้ ก็เหมือนกับใจเราเป็นสายเทพที่อัดเสียงนั้นเอาไว้ ถ้าไม่มีปัญหาจริงเกิดขึ้น เราคิดอยากจะเอาเรื่องนั้นมาเล่าไม่ไอ้อวดกับใคร มันจะไม่ออกมา

เทพอันนี้มันแสนกล ถ้าจะเอามาพูดเล่น เอามาพูดเพื่อโปรยประโยชน์ มันจะทำเหมือนกับว่าเรา

ไม่เคยได้ยิน ได้ฟังมา เราควบคุมบังคับมันไม่ได้ แต่
ถ้าเมื่อไรมีปัญหา เป็นของจริงแท้ ที่จะเอาไปแก้ไข
ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ ปุ่มอัตโนมัติของมันจะเลือกขึ้น
มาให้พอดีตรงเผงกับเหตุการณ์ตรงนั้น แล้วแก้
ปัญหาได้อย่างดีที่สุด

เพราะฉะนั้น เราไม่ต้องไปห่วง ไม่ต้องไป
คอยทวนว่า มันจะจำได้หรือเปล่า ยิ่งแม่นแค่ไหน
ท่านบอก... ไม่ต้อง ถ้าทำอย่างนั้นจะไม่มีอะไรขึ้น
มา แต่เมื่อถึงวาระที่จะได้ประโยชน์แท้จริง มันจะขึ้น
มาเอง

ดิฉันก็อัศจรรย์เพราะเจอกับตัวเองมาแล้ว
แต่ก็ยังอยากรู้ให้แน่ชัดว่า มันจะจริงแท้ทุกอย่างนี้ทุก
ครั้งหรือ บางครั้งเวลาฟังเทศน์ท่านอาจารย์ก็ไม่
ยอมหลับตา เพราะกลัวสติจะผลอไปไหน เข้มงวด
ตาเอาไว้ แน่ใจว่าฟังรู้เรื่อง ไม่มีหายหกตกหล่น
พอลับมากุฎีก็คิดจะจดไว้ ปรากฏว่าไม่มีอะไรออก
มาเลย

แต่อีกสักอาทิตย์หนึ่งหรือเดือนหนึ่ง มีปัญหา
จริง ๆ มาตรงกับเรื่องนั้น มันก็จะออกมาเอง ให้เห็น
ว่าที่ท่านอาจารย์พูดนั้นเป็นของแท้ของจริง เมื่อใจ

เริ่มเข้าใจอย่างนี้แล้ว ที่เคยคิดแผนที่ ๑ แผนที่ ๒ เตรียมไว้ เพราะเราเป็นคนต้องเตรียมงานล่วงหน้า ก็ค่อยน้อยลงไป พอจะพุ่งชานเตรียมแผน ๑ แผน ๒ แผน ๓ ผู้รู้ก็เตือนขึ้นมาว่า แล้วเคยได้ใช้ไหมล่ะ เตรียมเอาไว้จนไม่ได้หลับไม่ได้นอน ถึงเวลาเข้าจริงๆ ปรากฏว่ามันกลับกลายเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ถ้าใจของเราอยู่กับปัจจุบันได้จริง ข้อมูลที่ได้มาแต่ละเวลานาที ล้วนมีประโยชน์ต่อการตัดสินใจแต่ละขณะ แต่ละขณะ ขณะที่เราไปคิดเตรียมนั้น ข้อมูลจริงยังไม่ครบถ้วน เพราะยังไม่ได้เวลาที่ จะตัดสินใจ ถ้าคิดเอาไว้ แล้วเราเชื่อตามที่เตรียมเอาไว้ เราก็พลาดไป เพราะว่าสิ่งที่เตรียมยังขาดข้อมูลสำคัญ ซึ่งได้มาหลังจากที่คิดเตรียมแผนแล้ว

ถ้าเราเป็นคนยึดมั่น อุปาทานในใจสูง อะไรๆ ก็เป็นอุปาทานขั้นธัมมไปหมด เมื่อคิดเตรียมเอาไว้แต่เมื่อคืนนี้แล้ว ทั้งๆ ที่ข้อมูลตอนเช้าเพิ่มขึ้นมาจนถึงตอนที่จะต้องตัดสินใจ แต่เพราะเราเป็นคนยึดมั่นถือมั่น เมื่อคิดคำตอบเอาไว้แล้ว เพราะฉะนั้นก็ต้องเอาคำตอบนั้นมาใช้

สิ่งที่กระทำลงไปเลยไม่ดี ไม่ถูกต้อง เพราะไม่ได้เอาข้อมูลที่ได้เพิ่ม มาพิจารณาไตร่ตรองให้เป็นประโยชน์ ถ้าเป็นแบบนี้ การตัดสินใจ หรืออะไรที่เราทำลงไปจะไม่ได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย

ถ้าเรากำหนดใจให้อยู่กับปัจจุบัน เป็นปัจจุบันไปเรื่อย อะไรที่เป็นผัสสะมากระทบ เราก็รับรู้ตามความเป็นจริง พอถึงวินาทีที่คู่กรณีมาเอาคำตอบ เราก็ได้ใช้ข้อมูลทุกอัน ตัดสินใจออกไปจากที่รู้เห็นเป็นขึ้นในใจ เราจะพบว่า การแก้ไขปัญหามาตามปัจจุบัน ได้ผลดีกว่าตามแผนที่คิดเตรียมไว้มากมาย

เมื่อประสบการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นหลายๆ ครั้ง เราจะเริ่มเชื่อมั่น พอจะคิด สติก็ไวทัน ทำให้เราหยุดอยู่ ไม่คิดเตรียมล่วงหน้า แล้วก็ได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วยเสมอ ซึ่งก็เป็นของแปลก เมื่อใจอยู่กับปัจจุบันจริงๆ ทั้งๆ ที่จิตสำนึกไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น แต่จิตไร้สำนึกที่เป็นตัวรู้ ตื่น เบิกบาน เป็นใจตัวแท้ของเรา จะออกไปรับรู้ได้

เหมือนเมื่อดิฉันเป็นวิทยากรใหม่ๆ ต้องเตรียมตัวอย่าง เตรียมอย่างไรนอแบบนี้ให้เข้ากับเรื่องที่จะพูด เพราะคิดว่า เราจะพูดทั้งทีก็อยากให้

ได้ประโยชน์เต็มเม็ดเต็มหน่วย ปรากฏว่า วันนั้นพอนึกถึงตัวอย่างที่อยากจะยก ตัวอย่างหาย นึกไม่ออก เหมือนกับว่าเรากลายเป็นโรคความจำเสื่อม ก็พูดเรื่องอื่นไป

ขณะกำลังพูดอยู่ ก็มีตัวอย่างเรื่องนางทาสีขึ้นมาในใจ ทั้งที่ตัวเองขณะนั้นไม่คิดจะเล่า เพราะไม่ใช่ประเด็นที่ตั้งใจจะกล่าวถึงโดยพิสดาร แต่ประหลาด เรื่องนางทาสีกลับขึ้นมาอีก คราวนี้ ปากก็เล่าออกไปถึงว่า นางทาสีเป็นไข้มาหลายวัน พอสร้างไข้ก็โซเซออกจากบ้านเพื่อไปเอาอาหารที่โรงทานของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี

ทางที่ไปต้องผ่านหน้าบ้านท่านเศรษฐี พอดี บ่าวท่านเศรษฐีเอาอาหารเหลือแต่เย็นวานนี้จะไปเททิ้ง นางทาสีก็ขอไปกิน บ่าวติงว่าเป็นของค่างคีนอาจจะบูด นางทาสีก็ยืนยันว่ากินได้ เพราะกลิ่นยังหอม หวานชวนกิน นางนี่กระหยิ่มว่า วันนี้จะได้กินอาหารอันประณีตของท่านเศรษฐี บ่าวก็เทให้จนเต็มภาชนะ

ขณะเดินกลับบ้าน พระพุทธเจ้าเสด็จสวนมากับพระอานนท์ นางทาสีลืมไปแล้วว่าอาหารที่ได้

๑๓๔

มาเป็นอาหารที่เขาจะเอาไปเททิ้งแล้ว ดีใจ เออ.. วัน
นี้ นางทาสีมีบุญเหลือเกิน พระพุทธเจ้าเสด็จมาให้
ใส่บาตร พระพุทธเจ้าเล็งรู้ในใจ ก็หยุดให้ใส่บาตร
นางทาสีใส่อาหารที่ได้มาทั้งหมดด้วยความปลื้มปิติ

ครั้นเดินไปสักครู่นี้ก็ได้ ประเดี๋ยวพระพุทธ-
เจ้าเสด็จถึงบ้านท่านเศรษฐี บ่าวก็จำได้ เขาก็เอาไป
เททิ้ง ใครจะให้พระพุทธเจ้าเสวยของเหลือ ท่าน
เศรษฐียอมเตรียมของใหม่ๆ ดีๆ ไว้ถวาย นางทาสี
นึกน้อยใจในวาสนาของตัวเอง

พระพุทธเจ้าก็ให้พระอานนท์ลาดที่นั่งริมทาง
นั้น แล้วเสวยอาหารที่นางทาสีใส่ทั้งหมด เมื่อไป
ถึงบ้านอนาถบิณฑิกเศรษฐีก็ไม่เสวยอีก

เมื่อพระพุทธองค์กลับถึงเขตวันมหาวิหารแล้ว
ตรัสถามพระอานนท์ว่า ประมาณได้ไหม บุญที่นาง
ทาสีใส่บาตรมือนี้ เทียบกับบุญของอนาถบิณฑิก
เศรษฐี จะเป็นสักเท่าไร พระอานนท์ทูลว่า จะถึงกึ่ง
หนึ่งไหม พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุญของนางทาสีมาก
กว่าที่อนาถบิณฑิกเศรษฐีทำมาทั้งหมด รวมถึงสร้าง
เขตวันมหาวิหารและโรงทาน ๔ มุมเมืองด้วย

พระอานนท์ก็สงสัย พระพุทธเจ้าทรงอธิบาย
ว่า ทานที่บริจาคแล้วมีผลแปรตามตัวผู้รับซึ่งเป็น
พระพุทธเจ้าองค์เดียวกัน และแปรตามวัตถุประสงค์ที่ทำ
ทาน และเจตนาของผู้ให้ ในกรณีนี้ วัตถุประสงค์ที่ทำทาน
ก็ล้วนบริสุทธิ์ได้มาโดยชอบธรรม เป็นประโยชน์
แก่ผู้รับเหมือนกัน มาถึงเจตนาของผู้ให้ ทั้ง
อนาถบิณฑิกเศรษฐีและนางทาสีต่างก็เลื่อมใสศรัทธา
เปี่ยมล้น ตั้งใจทำทั้งขณะก่อนให้ กำลังให้ และ
ให้ไปแล้ว แต่ท่านเศรษฐีไม่ว่าจะศรัทธาให้เท่าไร
ก็ไม่ถึงจุดที่ต้องเสียสละเอาส่วนที่ตัวเองจะกินมาให้

นางทาสีนั้นไม่สบาย อดอาหารมา ๓ วัน ตั้ง
ใจจะกินของนั้นเองให้หมดด้วยความหิว แต่พอเห็น
พระพุทธเจ้า ปลื้มใจ ศรัทธา ดีใจ ก็ใส่บาตรทั้งหมด
เลย ไม่ได้นึกแบ่งเอาไว้สักนิดเพื่อจะกินเอง ตรงนี้
แหละ ทำให้บุญของนางทาสีมากมายมหาศาล นี่
เป็นอุทาหรณ์ให้เห็นว่า ถึงเราจะยากจน อย่าน้อย
เนื้อต่ำใจในวาสนาของเรา อานิสงส์ของบุญนั้นเปิด
กว้าง เรามีสิทธิทำได้ดีเสียยิ่งกว่าท่านเศรษฐีอีก
หากรู้จักทำ

อีกคนหนึ่งเป็นป่าวในบ้านท่านเศรษฐี เพิ่งมาอยู่ใหม่เป็นคนทำสวน พอดีวันนั้นท่านเศรษฐีจะทอดกฐิน ได้ประกาศให้ป่าวไพร่ทั้งหมดมาอนุโมทนา กONGกฐิน ทุกคนต่างมีเงินไปร่วมอนุโมทนากัน ป่าวคนนี้เพิ่งมาอยู่ใหม่ ยังไม่ได้เงินค่าจ้าง แต่ก็อยากอนุโมทนาด้วย ทำอย่างไรล่ะ ทั้งเนื้อทั้งตัวมีผ้าผืนเดียวที่นุ่งอยู่ แต่ก็อยากทำบุญ

ตกลงก็เอาผ้าผืนนี้ไปซักอย่างดี แล้วเอาไปไม่มาเย็บเป็นผ้านุ่งแทน เอาผ้าไปเร่ขายในตลาด ได้เงินมาพอซื้อเข็มเย็บผ้าได้ ๑ เล่ม ก็เอาเข็ม ๑ เล่มมาใส่กONGกฐินของท่านเศรษฐี คนอื่นก็มองคล้ายๆ ดูดูว่าจะทำบุญทั้งที่มีเข็มเล่มเดียว

ท่านเศรษฐีมีจิตใจเป็นธรรม เมื่อป่าวเอาเข็มเล่มหนึ่งมาให้ ท่านก็อนุโมทนา จริงนะ ทุกคนทำโน่นทำนี่ มัวไปนึกแต่ของใหญ่ของโต ในกONGกฐินเราเลยไม่มีเข็มสักเล่ม เข็มของเจ้ามีคุณประโยชน์เหลือเกิน ก็ทำให้ป่าวชื่นใจ

เทวดาเห็นในเจตนาของป่าวคนนี้ ก็พากันอนุโมทนาบุญกฐิน เสียงดังลั่นสะท้อนเหมือนฟ้าคำราม ได้ยินไปถึงวังของพระเจ้าแผ่นดิน พระเจ้า

แผ่นดินประหลาดพระทัยว่า จะเกิดเหตุเภทภัยอะไร เพราะไม่ใช่ฝนตก ไม่ใช่ฟ้าร้อง เสียงอะไรกันนี้ ก็ถามปุโรหิต

ปุโรหิตจับยามดูแล้วทูลว่า เทวดาอนุโมทนา บุญกฐินคนสวนท่านเศรษฐี พระเจ้าแผ่นดินสนพระทัย ทำบุญอะไร ใหญ่โตขนาดเทวดาอนุโมทนาบุญ เสียงกระเทือนโลกธาตุดังนี้ ก็ให้ราชบุรุษไปเชิญคนสวนเข้ามาในวัง จะขอซื้อบุญ คนสวนไม่ยอมไปเพราะไม่มีเสื้อผ้า มีแต่ใบไม้ปกปิดเอาไว้

ราชบุรุษกลับไปกราบบังคมทูลว่า คนสวนไม่ยอมมาเฝ้า พระเจ้าแผ่นดินซักว่า ทำไมถึงไม่มาเฝ้า ไปจัดการเอาตัวมาให้ได้ ถึงทราบว่าเขาไม่มีเสื้อผ้าจะใส่มาเข้าเฝ้า ท่านก็พระราชทานเสื้อผ้าไปให้เขา

พอมาถึง พระเจ้าแผ่นดินก็ขอซื้อบุญกฐินอันนี้ ทั้งๆ ที่ตัวยากจนอย่างนั้น แต่ใจของเขาใหญ่มาก เขาตอบว่า บุญใครก็บุญมัน เขาไม่ขาย แต่พระเจ้าแผ่นดินจะอนุโมนาร่วมกับเขาเท่าไรๆ เขาไม่ขัดข้อง ใครจะอนุโมนาเขาก็ยินดีให้อนุโมนาด้วย แต่ไม่ขาย เพราะบุญนี้ไม่มีของสิ่งใดที่สามารถ

นำมาแลกแล้วจะให้เขาปีติอิมเอิบเท่านั้นได้ เพราะ
ฉะนั้น เงินทองทรัพย์สินอะไรๆ มากมายแค่ไหนก็
มาซื้อไม่ได้

พระเจ้าแผ่นดินนี่ก็ คนๆ นี้ใจเด็ดขาด เป็น
คนจริง เลยแต่งตั้งให้เป็นเศรษฐีประจำตำบลนั้น
พระราชทานทรัพย์สิน ช้าง ม้า วัว ควาย ข้าทาส
ประจำตำแหน่งให้ไป ไม่ใช่แต่เทวดาอนุโมทนา
กระเทือนไปทั่วโลกธาตุ บุญยังทันตาเห็นคือ พระ
เจ้าแผ่นดินพระราชทานวัตถุสิ่งของให้เห็นทันตา
เหมือนกัน

ตอนพูดไปนั้นดิฉันก็นึก เรื่องอะไรนะ มาเล่า
เรื่องอย่างนี้ ไม่เห็นตรงกับเรื่องทีพูดสักหน่อยหนึ่ง
เราเป็นอะไรไปนี่

ครั้นพูดเสร็จ ปรากฏว่ามีผู้ฟังคนหนึ่งวิ่งเข้า
มาบอกว่า อาจารย์คะ อาจารย์ตอบข้อสงสัยของหนู
ได้หมดเกลี้ยง แต่นี้ต่อไปหนูจะใส่บาตรแล้ว เพราะ
หนูเจอเคยแต่พระที่ไม่น่าเลื่อมใส นอกจากนั้นก็
เข้าใจว่า การทำบุญนะ ถ้าของเราไม่เลิศประเสริฐ
ดีมีค่า ทำแล้วก็ได้ประโยชน์ สู้เอาไปช่วยคน
ยากจน หรือว่าไปทำการกุศลอื่นๆ ที่ทำไปแล้ว
เป็นคุณเป็นประโยชน์จะดีกว่า แม่เลยทุกซี้ใจ เพราะ

เมื่ออยากให้ลูกทะนุบำรุงให้พระสงฆ์ยังมีอยู่ เพื่อจะได้ครบรัตนตรัย มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่หนูก็ไม่ยอมเข้าใจ อย่างไรก็ตามก็ไม่ยอมเข้าใจ

พอหนูได้ฟังตัวอย่างที่อาจารย์เล่าถึงรู้ว่า สิ่ง que เข้าใจยังไม่ถูกต้องทั้งหมด หนูยังทำการกุศลอย่างเดิม แต่จะทำบุญใส่บาตรด้วย

ดิฉันเลยถึงบางอ้อว่า จิตผู้รู้ของเราไปรู้โดยที่เราเองก็ไม่วู้หรือก ถ้าใจของเรายึดตามอุปาทาน คราวหน้าต้องจดโพยเอาไว้ แล้วก็พูดตามโพยไม่ยอมให้หายหกตกหล่น เราก็เพิกเฉยต่อข้อมูล que ขึ้นมาในปัจจุบันขณะนั้น ไม่ยอมเล่าเรื่องนางทาสีและบุญกฐิน เราก็ไม่วู้ว่าประโยชน์ที่ควรจะได้หายหกตกหล่นไปเท่าไรแล้ว

เมื่อเราปล่อยให้เหตุปัจจัยเป็นไปตามปัจจุบันขณะ แล้วได้ผลออกมาเช่นนี้ เราก็ชื่นใจว่า ใจของ ผู้ฟังท่านนี้คงถึงวาระที่จะได้ความรู้ ธรรมะจึงจัดสรร ให้ปากเราพูดสิ่งที่ท่านควรจะได้ฟัง แล้วก็ได้ประโยชน์ด้วยกันทุกฝ่าย คนอื่นฟังแล้วถึงจะยังไม่ ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วยอย่างนั้น ก็อาจจะเอาไปใช้ ประโยชน์ต่อไปในกาลข้างหน้าได้

ครั้งหนึ่ง พวกเราห่วงสุขภาพท่านอาจารย์
พระมหาบัวกันมาก ท่านไม่แข็งแรง ออกไป
บิณฑบาตบางวันก็จะล้มหงายหลังลง คุณหมอมที่โรง
พยาบาลอุดรธานีขอโอกาสมาเจาะเลือดท่านไปตรวจ
น้ำตาล ก็พบว่าระดับน้ำตาลของท่าน ๔๙ มก.%
ซึ่งค่าปกติประมาณ ๘๐ มก.%

ลูกศิษย์ทั้งหลายก็โวยวาย กราบเรียนให้ท่าน
รักษาธาตุขันธ์เพื่ออยู่เป็นร่มโพธิ์ของลูกศิษย์ต่อไป
พักนั้นโรคหัวใจท่านก็กำเริบด้วย หมอทั้งหลายจัด
แจงแนะนำว่า ถ้าท่านพูดแล้วเหนื่อยก็อย่าพูด

ท่านก็ปล่อยให้พวกเราพูดจนจบ แล้วจึงว่า
จะบอกให้ฟังนะ ดกมาถึงตอนนี้ เราไม่รู้หรอกว่า
เราจะพูดอะไรหรือไม่พูดอะไร จิตอันนี้มันรู้ของ
มันเอง บางทีเราเองรู้สึกที่เราหายใจเกือบไม่ออก
อยู่แล้ว กระทั่งจะเป่าลมหายใจเข้าออกก็เหนื่อยจน
จะขาดใจ พูดไม่ออกแล้ว แต่ถ้าจิตของคนฟังกำลัง
เป็นภาชนะที่รองรับธรรม แล้วสิ่งที่เราพูดออกไปมัน
จะเป็นประโยชน์ต่อเขา แล้วไม่ได้เป็นประโยชน์ต่อ
เขาคนเดียว เขาจะเอาไปกระจายให้เป็นประโยชน์
ต่อคนอื่นต่อไป เราก็ต้องพูด ไม่ใช่อยากหรือไม่

อยากจะทำ แต่ธัมมะทำให้เราต้องพูด พูดจนขาดใจ
ตายคำพูด มันก็ต้องพูด

ท่านแสดงให้รู้ว่า มันไม่ใช่ท่านเป็นตัวกำหนด
เมื่อมาปฏิบัติแล้ว ธัมมะเป็นตัวกำหนด ทุกอย่างขึ้น
อยู่กับผู้รับ ถ้าใจผู้รับกำลังเป็นภาชนะที่หิวกระหาย
ธรรม จำเป็นที่ท่านจะแสดงธรรม ธาตุชั้นอื่นนี้จะ
มาใช้อำนาจเหนือไม่ได้

นึกถึงพระพุทธองค์ตอนจะดับขันธปรินิพพาน
มีพราหมณ์มาทูลถามปัญหา พระอานนท์ไม่ให้เข้า
มารบกวน พระพุทธเจ้ากำลังไม่สบาย จะพักผ่อน
แต่พระพุทธเจ้ากลับเรียกให้เข้ามา แล้วแสดงธรรม
ให้ฟัง พราหมณ์ฟังจบแล้ว ไปปฏิบัติจนหลุดพ้น
เป็นพระอรหันต์ ก่อนที่พระพุทธองค์จะดับขันธปรินิ
พพาน เป็นพระอรหันต์องค์สุดท้ายในพระชนม์
ชีพของพระพุทธเจ้า

เห็นหรือไม่ว่า ผู้รู้ มันรู้ แล้วก็รู้ว่าอะไรจะ
เป็นคุณประโยชน์ที่ผู้รู้ต้องเกื้อกูลออกไป ถ้าเรา
ปฏิบัติจนกระทั่งรู้เห็นเป็นขึ้นในใจอย่างนี้แล้ว สิ่ง
ที่เรารู้และเอามาเผื่อแผ่แก่กัน จะเป็นธรรม ไม่ไป
เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

ปัญหามีอยู่ว่า ทำอย่างไรสิ่งที่รู้นั้น ถึงจะเป็น
ความรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ ไม่ใช่รู้ด้วยจิตสังขาร โดย
มากจิตสังขารที่เรา รู้กัน มักไม่ปรุงให้เป็นกุศล แต่
จะปรุงด้วยมีตัวกูของกู มาเป็นจุดศูนย์กลางอันใหญ่
ดูตึงเข้าไว้ เมื่อปรุงไปปรุงมาเสร็จ อะไรที่จะเป็น
กลางก็บิดๆ เบี้ยวๆ อะไรที่จะเป็นประโยชน์กับคน
อื่นก็ถูกลิตรอน เอามาเติมเป็นของเรา ให้เป็นผล
ประโยชน์ส่วนตน

ประโยชน์คนอื่นช่างเขา ใครจะเป็นอย่างไร
เรื่องเขาเราไม่เกี่ยว ผลจึงกลายเป็นเอารัตเอา
เปรียบคนอื่น ของดีเอาเข้าตัว ของชั่วมัดไปให้คน
อื่นทุกข์เดือดร้อน เกิดการจ้องแวง อาฆาตพยาบาท
เป็นความไม่ปกติสุขขึ้นในสังคม

บางท่านก็ว่า บางทีก็รู้เหมือนกัน แต่ที่รู้นั้น
คือกว่าตัวจะสุกงอกก็ไหม้ คือทำไปเสร็จเรียบร้อย
แล้ว สติจึงตามทันมาเพ่งโทษให้เห็นว่า ไม่ควรทำ
อย่างนี้ ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะทำ แต่ตอนกำลังทำ
สติไม่รู้ไปสลบอยู่เสียที่ไหน โดยอัตโนมัติ ใจวิ่ง
ออกไปอีกแล้ว ก็อย่าไปเสียใจท้อใจ

ท่านอาจารย์พระมหาบัวสอนว่า เราเป็นข้า
กิเลสมาไม่รู้มานานเท่าไรๆ มันพาเราเวียนวนเกิดตาย
เกิดตาย แล้วมีจิตใจที่เอาเป็นที่พึ่งไม่ได้อยู่อย่างนี้
มาบัดนี้เราฉลาดขึ้นแล้ว เรามีครูบาอาจารย์ เรามา
ปฏิบัติแล้ว การจะประกาศความเป็นไทจากกิเลสนั้น
ไม่ใช่ของง่าย ก็ต้องมีผลออกไปบ้าง ย่อหย่อนไปบ้าง
ก็ไม่ใช่ไร เรารู้อย่างนี้แล้ว ก็ตั้งใจไว้ว่า คราว
หน้าถ้าจะผลอดตอออกไปโดยอัตโนมัติ เจียบเข้า
ไว้ก่อน ดิตชิปปากไว้ก่อน ตั้งสติให้ดี แล้วทบทวน
สิ่งที่เราจะทำไป ว่ามันชอบธรรมแน่แล้วหรือ ถ้า
แน่ใจว่าชอบธรรม หากมีอะไรผิดพลาด เราก็จะ
ยอมรับผิดแล้วยอมชดใช้ทุกกรณี ถ้าใครทำอย่าง
ที่เรากำลังทำกับเขา เราก็พอใจเต็มใจ ถ้าอย่างนั้น
ทำลงไปอะไรเกิดขึ้น โอกาสจะมาเสียใจที่หลังก็จะ
น้อยหรือไม่มีเลย

แต่ถ้าไม่คิดอย่างนี้ มันก็จะเป็นแบบเดิม คือ
ว่า รู้ไม่ทำอย่างนี้ก็ดีหรือคือนึกได้ทีไรถั่วไหม้ไป
หมดแล้ว งาไหม้ไปหมดแล้ว ไม่มีอะไรเหลือ เพราะ
ว่ากิเลส อวิชชา คือความม่งไสอย่างยิ่ง

เราไม่ต้องห่อใจ พวกเพียรปฏิบัติของเราไป เวลาที่ล้มดาต้นอยู่ ก็อย่าไปทิ้งขว้างสติเสีย ขณะจะเดิน ถ้าไม่มีใครเดินไปกับเรา กำหนดอยู่ที่เท้าซ้าย เท้าขวา เวลาอยู่คนเดียว ไม่มีอะไรจะทำ กำหนดไว้ที่ลมหายใจ ถ้ามีอะไรทำก็กำหนดอยู่กับอริยาบถ หรืองานการที่กำลังทำอยู่ขณะนั้น เวลาฟังใครพูด กำหนดอยู่ที่เสียงของเขา พอเราจะตอบ ก็ย้ายมา กำหนดที่ความคิดของเรา

ฝึกเอาไว้ สติหลุดไปเมื่อไรก็ช่างมัน รู้ตัวก็กำหนดใหม่ ตั้งต้นใหม่ ฝึกนิสัย ไม่ต้องไปหวังผลอะไร เอาเป็นว่าเราจะฝึกนิสัย รู้ตัวว่าเผลอไปเมื่อไร ก็เริ่มต้นใหม่ แรกๆ สติอาจจะโหว่หายไปเป็นชั่วโมง คราวนี้ก็ค่อยแคบเข้ามา ต่อมาเผลอหลุดไปได้สักครึ่งประโยคก็รู้ตัวแล้ว มันก็ค่อยดีขึ้นมาเรื่อยๆ

ถ้าฝึกทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ถึงจะไม่เห็นผลทันทีทันใด แต่วันหนึ่งพอมีอะไรเกิดขึ้น สติจะมา รักษาใจของเราไว้ทันท่วงที ให้เรา得เห็นว่า เดียวนี้เราคิดดีคิดชอบเป็นแล้ว อย่างมีท่านผู้ปฏิบัติท่านหนึ่ง ปกติท่านทนไม่ได้เวลาขับรถแล้วมีแท็กซี่หรือมอเตอร์ไซค์ปาดหน้ารถท่าน ท่านจะหงุดหงิดไปหมด

ท่านอาจารย์สอนไว้ว่า นิสสัยอะไรที่ไม่ดีที่สุด
ของเรา เราต้องทำลายตรงนั้น แก่ตรงนั้นก่อน
เหมือนตัดต้นไม้ อย่าไปตัดตรงรากฝอย ต้องตัด
ตรงรากแก้ว เราเป็นคนขี้โมโหโทโส เพราะฉะนั้น
ต้องกำราบโทสะอันนี้ของเราให้ได้

วันหนึ่ง รถของท่านผู้นั้นแอร์เสีย ท่านต้อง
ไขกระดูก ขนาดไขกระดูกทุกบานแล้ว เหยื่อ
ก็ง้องง พอดีแท็กซี่คันหนึ่งปาดหน้าท่านไป ท่าน
เกิดความเห็นใจเพราะแท็กซี่ไม่มีแอร์ เหยื่อคนขับ
แท็กซี่ก็ง้องงพองๆ กับท่าน ใจของท่านที่ฝึกสติมา
เรื่อยๆ คงถึงจุดที่พอคิดแล้ว เกิดความคิดที่เป็น
สัมมาทิฐิ

ท่านบอกกับตัวเอง เราเป็นคนด้วยกัน อยู่ใน
โลกนี้ด้วยกัน แต่บางคนก็เหมือนอยู่บนสวรรค์
บางคนกลับอยู่ในนรก อย่างเรามีรถมีแอร์ก็เหมือน
กับอยู่บนสวรรค์ บังเอิญวันนี้เรายังไม่ได้ขึ้นสวรรค์
แต่ประเดี๋ยวถึงที่ทำงาน ห้องทำงานมีแอร์ เราก็ไม่
ต้องทุกข์เดือดร้อน

แท็กซี่นั้น ไหนเขาจะร้อน ไหนเขาจะไม่แน่ใจ
ว่าค่าเช่ารถจะได้พอหรือเปล่า ที่โฉบปาดหน้าไปนั้น

ก็ไม่ได้แก้มให้เราหรอก เขาเห็นคนโดยสารอยู่ตรงนี้ ก็ต้องรีบโฉบมา ประเดี๋ยวใครมาแย่งคนโดยสาร ใจ เขาห่วงกังวลอยู่ตลอดเวลา ก็เหมือนอยู่ในนรก

ใจที่แต่ก่อนเคยหงุดหงิดขุ่นเคืองสาบแช่งไปถึงพ่อแม่แท็กซี่ด้วย วันนี้กลับเข้าใจถึงเหตุผล ที่แท็กซี่ทำกริยาให้ระคายใจ เกิดความสงสาร เห็นใจ นึกให้แท็กซี่ได้เงินพอเป็นค่าเช่ารถ แล้วเหลือไปใช้สอยในครอบครัว จิตใจจะได้สงบร่มเย็น

ใจที่รู้เห็นตามเป็นจริงแล้ว จะเกิดความเข้าใจ และเมตตาต่อกัน ท่านก็อัศจรรย์กับตัวเองมากว่าอะไรเกิดขึ้นกับท่านวันนี้ แต่ก็ยังกลัวว่าที่คิดได้นั้น คงเป็นความบังเอิญ พรุ่งนี้เจอแท็กซี่ปาดหน้าอีก อาจจะไปโมโหแข่งทออย่างเดิมก็ไม่แน่ ท่านก็ระวังตัวเอาไว้ แล้วก็พบว่าปัญญาเห็นชอบอันนี้เป็นของแท้ ถึงแอร์รถท่านดีแล้ว ท่านก็ไม่ไปคิดเบียดเบียนแท็กซี่หรือมอเตอร์ไซค์อีกเลย แต่จะชะลอรถตัวเอง แล้วแผ่เมตตา ให้พ่อคุณมีความสุขความเจริญเถิด อย่าไปมีเรื่องกับใครเข้า

เมื่อมีโอกาสไปวัด ท่านก็กราบเรียนท่านอาจารย์ ท่านอาจารย์อธิบายว่า นี่แหละเวลาที่เรา

ฝึกสติของเราให้เป็นฐานอยู่กับใจ จนสติมีความคมไว
อะไรมากระทบใจ สติจะเคลื่อนตามออกไปเป็นคลื่น
เดียวกัน มันไม่มีผลออกมาในขณะที่ทำสมาธิ เพราะ
ตอนนั้นเปรียบเหมือนเราซาร์จแบตเตอรี่ ใจสงบนิ่ง
เกิดกำลัง

สติที่ฝึกฝนให้เป็นฐานอยู่กับใจ จะรักษาให้
ความคิดที่เกิดขึ้น เป็นปัญญาเห็นชอบ ขณะนั้นใจ
ของท่านจดจ่อระวังรถที่ขับอยู่ ขณะเดียวกันก็กำลัง
พิจารณาสภาวะปัจจุบัน มันร้อนเหมือนกับอยู่ในรถ
ประเดี๋ยวเราไปถึงที่ทำงานมีแอร์ ก็เหมือนอยู่บน
สวรรค์ ใจกำลังอยู่กับอรรถธรรม

พอแท็กซี่ปาดเข้ามา แทนที่จะไปคิดด้วย
อารมณ์อย่างเคย สติก็รักษาให้เอาใจเข้ามาใส่ใจเรา
วันทั้งวันเขาต้องขับอยู่ในรถอย่างนี้ มันก็รู้เห็นถึง
ใจ ไม่มีเสื่อมเลือนลิม เพราะอะไรที่รู้ด้วยปัญญา ถึง
ใจแล้ว จะเป็นสมบัติติดอยู่ในใจไม่มีหลงลิม เหมือน
เราขี่จักรยานเป็นแล้ว ถึงจะไม่ได้ขี่จักรยานไปอีก
หลายปี พอไปจับจักรยานเข้าใหม่ ครั้งแรกอาจแลดู
งอแงงะ เหมือนกับจะขี่ไม่ได้ แต่ประเดี๋ยวเดียวก็จะ
ขี่ได้คล่องอย่างเดิม

ท่านจึงบอกไว้ว่า อะไรก็ตามที่รู้จากการ
ภาวณา และเป็นปัญญาตัวแท้ รู้เห็นเป็นขึ้นในใจแล้ว
ต่อให้เราลืมเลือนไปเป็นปีๆ แล้วมีเรื่องทำนองนั้น
เกิดขึ้นใหม่ เราก็คงแก้ไขได้ เพราะปัญญาเห็นชอบ
นั้นเป็นสมบัติติดอยู่ในใจเราแล้ว เป็นอริยทรัพย์
เป็นเสบียงที่จะปกป้องรักษา ไม่ให้ใจเรากลับไปเป็น
อารมณ เป็นอกุศลอย่างแต่ก่อนอีก

เราจะได้ชื่นใจว่า อะไรที่เป็นตัวปัญญา รู้ขึ้น
มาแล้ว จะไม่เสื่อมถอย เหมือนเราเคี้ยวน้ำกะทิจน
เป็นน้ำมันมะพร้าวแล้ว จะตั้งทิ้งไว้นานเท่าไรเท่าไร
มันก็ไม่คืนตัวกลับเป็นกะทิอีก

ปัญญาที่ได้จากการรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ มัน
เป็นอย่างนี้ ลักษณะที่ได้ก็อาจจะได้แบบท่านผู้ปฏิบัติ
กับคนขับแท็กซี่ หรือแบบตัวอย่างที่จะเล่าต่อไปนี้
มีพ่อแม่คนหนึ่งอายุยังไม่ถึง ๓๐ ปี เพิ่งมีลูกคนแรก
ก็เห่ลูกเป็นอย่างมาก คุณพ่อเป็นนายทหาร ทั้ง
คุณพ่อคุณแม่ทำงานมีเงินเดือนดีพอสมควร สามารถ
ซื้อหาข้าวของสารพัด มีพรักพร้อมให้ลูก

พอลูกอายุ ๓ ขวบกว่า ก็เอาไปเข้าเตรียม
อนุบาล ให้ชนของเล่นไปด้วย เพื่อลูกจะได้ไม่ัวแหว

ที่โรงเรียน ผลปรากฏว่า พ่อกลับบ้านวันแรก ของ
เล่นกระจุยกระจาย แตกหักไปบ้าง ถูกขโมยไปบ้าง
หน้าตาลูกก็บวมช้ำเพราะถูกชกมา พ่อซักถามว่า
เรื่องเป็นอย่างไร ลูกเล่าว่า “เด็กที่ตัวโตกว่าอยาก
ได้ของเล่นของเรา พอเราไม่ให้ เขาก็เลยชก แล้ว
เอาของเล่นไปเลย ถ้าไปแย่งคืนมา เขาก็ทำให้พัง
เสียเลย”

คุณพ่ออบรมลูกชาย “ไม่ได้ลูก เราต้องรักษา
ศักดิ์ศรี ลูกเป็นลูกนายทหาร ใครจะมาเหยียบย่ำ
ดูถูกดูหมิ่นไม่ได้ สอนให้ลูกชกคู่ต่อสู้ พรุ่งนี้ถ้าเขา
รังแกเราอีก ลูกชกสั่งสอนเลย ถ้าเขายังเป็นพาล
บอกพ่อ พ่อจะไปช่วยชก”

รุ่งขึ้นใส่ของเล่นให้ลูกไปอีก ปรากฏว่า ลูก
ตาปูดกลับมาเพราะชกสู้เขาไม่ได้ คุณพ่อแค้นเคือง
มาก สั่งสอนอบรมเป็นการใหญ่ วันรุ่งขึ้นก็ไม่ได้
สังเกตว่าลูกทำอะไร ตกเย็นลูกกลับมาตีเรียบร้อย
พ่อก็นึกว่าวิทยายุทธ์ที่สอนลูกไปประสบความสำเร็จ
วันต่อมาก็ตีเรียบร้อยอีก พ่อก็ถามลูกว่า “เดี๋ยวนี้
เพื่อนเขากลับกำปั้นลูกแล้วใช่ไหม”

“ไม่ใช่หรอกพ่อ เราอย่าเอาของเล่นไปโรง
เรียนก็หมดเรื่อง” เด็ก ๓ ขวบตอบอย่างนี้ พ่อยัง

ไม่ทันได้คิด ก็ประหลาดว่า “ทำไมละลูก ก็เรามีจะเล่นนี่” ลูกตอบ “แต่คนอื่นเขาไม่มี เราเอาไปแล้ว ทำให้เขาอยาก แล้วเราก็ไม่มีจะแจกเขา ทำให้ใจเขาไม่สบาย ถ้าเราไม่เอาไปเขาไม่เห็น เขาก็ไม่อยาก ไม่ทะเลาะกัน เราก็คือเป็นเพื่อนกัน ชกกันนะ มันเจ็บนะพ่อ กำปั้นก็เจ็บ เนื้อก็เจ็บ แล้วเราก็ไม่เป็นเพื่อนกัน มันมีดีที่ไหนล่ะพ่อ”

ฟองงเลย มาเล่าให้ดิฉันฟัง พร้อมกับปรารภว่า สังสัยผมต้องไปเรียนธรรมะกับลูกเสียแล้ว

เราอย่าไปเข้าใจว่า ความแตกฉานในธรรมต้องขึ้นอยู่กับอายุ หรือจำนวนชั่วโมงของการฝึกปฏิบัติ เพราะใจที่เป็นพุทธะไม่เกิด ไม่ตาย ไม่หมดไปพร้อมกับลมหายใจในชาติภพนี้ ใจอันนี้เป็นอมตธาตุ เป็นธาตุรู้ เปรียบเหมือนนักเดินทางท่องเที่ยวที่ไม่รู้จักเหน็ดจักเหนื่อย พอหมดลมหายใจจากชาตินี้ก็เหมือนเดินทางออกจากโรงแรมนี้ ครั้นไปเกิดใหม่ก็เข้าไปพักแรมในโรงแรมใหม่

นักเดินทางก็ไม่ได้หอบข้าวของตั้งเตียงอะไรไปด้วย มีแต่บัตรเครดิตไป เหมือนเรามีบาปทรัพย์

หรืออริยทรัพย์ติดจิตเราเป็นเสปียงไป เราทุกคน
คลอจากท้องแม่ก็มาตัวเปล่าด้วยกันทั้งนั้น ไม่เห็น
ได้กำอะไรมาด้วย แต่ระหว่างมีชีวิตอยู่ บางคนก็
ร่ำรวยมหาศาล เขาเอามาจากไหนล่ะ ก็เอามาจาก
อริยทรัพย์ที่ติดกับใจมานั่นแหละ

บางคนตั้งแต่เกิดจนตายไปก็มีแต่ตัวเปล่าๆ
ไม่มีอะไรพันติดกลับไปเหมือนกัน เพราะเขามีแต่
บาปทรัพย์ เอาไปแลกอะไรก็ไม่มีใครให้ ดีไม่ดียัง
มีหนี้ติดเพิ่มไปอีก เป็นสนิมติดกับใจไปอีก

เราอย่าไปประมาทว่า อายุเท่านี้เท่านั้น จะรู้
ธรรมได้อย่างไร บางที ๓ ขวบเขาก็สอนเราได้อย่าง
ที่คุณพ่อท่านนี้มาแล้วให้ฟัง สิ่งที่เขาคิดล้วนเป็น
ความจริงที่เถียงไม่ได้ เมื่อเรามี แต่เขาไม่มีแล้วเรา
เอาของเราไปเร้ากิเลสเขา แล้วก็แบ่งปันให้เขา
เราจะทำไปทำไม

เราเองบางที่ยังคิดไม่ได้เลย เราอาจจะบอก
ว่า ก็เจ้าเซ่อที่ไม่รู้จักหาเอาเอง แล้วจะมาอิจฉา
อะไรฉัน คือคิดแบบเอาอึดตาไปเหยียบเขาต่อ ไป
ทำทนาย พอเขาโกรธแค้น เราก็บอกว่าเขาเป็นพาล
สันดานหยาบ

เวลาที่เราคิด มันเหมือนเรายืนอยู่บนทางสอง
แพร่ง ถ้าคิดดีรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ ความคิดนั้นก็เป็น
กุศล เป็นสัมมาทิฐิ ถ้าเอาอัตตมาเป็นแกนนำ
มันก็เป็นมิจฉาทิฐิ ทำให้โลกทุกข์เดือดร้อนทั่วไป
หมด ที่ผู้คนทะเลาะกัน ทำสงครามกัน ก็เพราะ
มันคิดไม่เป็นคิดไม่ดี

การจะรู้เห็นเป็นขึ้นในใจนั้น ก็ไม่ใช่ว่าจะรู้
ขึ้นมาจากชีวิตประจำวัน อย่างคุณลูก ๓ ขวบคน
นั้น บางคนต้องนั่งสมาธิ ทำภาวนา จิตสงบลงรวม
แล้วจึงรู้ขึ้นมาเป็นนิมิตเหมือนคนนอนหลับแล้วฝันไป

มีผู้ชายคนหนึ่ง มีพี่เป็นผู้ชาย ตัวเขาเป็นคน
ที่ ๒ น้องคนที่ ๓ เป็นผู้หญิง เขาน้อยเนื้อต่ำใจ
พ่อแม่ว่า ในชีวิตไม่เคยได้อะไรที่เป็นของใหม่เลย
เพราะพี่กับเขาเป็นผู้ชายทั้ง ๒ คน เป็นต้นว่าเสื้อผ้า
พี่ชายใช้ยังไม่ทันขาดก็ต้องตกมาถึงเขา แต่น้องเป็น
ผู้หญิงจึงได้ของใหม่

เขาเลยเชื่อว่า พ่อแม่รักแต่พี่ชายกับน้องสาว
ตัวเขาเป็นส่วนเกินที่ไม่มีใครต้องการ เขาจึงได้แต่
ของเหลือเดนจากพี่ทุกครั้ง เขาไม่มีความสลักสำคัญ
อะไรต่อครอบครัวเลย

เมื่อเขาเรียนจบวิชาชีพ ก็ปลีกตัวออกจากบ้านไป ด้วยความคิดว่าเมื่อพ่อแม่ไม่รัก เรื่องอะไรจะต้องอยู่ด้วย เขาก็ปลีกตัวไปอยู่ของเขาเอง ทำงานหาเลี้ยงตัวโดยคิดว่าจบกันแล้ว เขาไม่มีอะไรเป็นหนี้เป็นสินกับพ่อแม่

บังเอิญมีเพื่อนที่ถูกใจกันมาเช่าห้องอยู่ด้วยกันเพื่อนคนนี้สนใจปฏิบัติฝึกทำสมาธิ จึงลากเอาเขาไปฝึกด้วย เขาก็ตั้งใจทำ วันหนึ่งเขาทำสมาธิแล้วจิตลงรวม เกิดมีภาพนิมิตถึงชีวิตเขาเองเมื่อวัยเด็ก เขาเห็นตัวเขาตอนเด็กๆ แต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจกลายเป็นความรู้สึกของพ่อแม่ ไม่ใช่ความรู้สึกของเขา

เมื่อเขาเจ็บ พ่อแม่ก็ห่วงใย ลูกขึ้นมาดู มาอุ้มสารพัน แทบจะตายตามลูกไปด้วย พอโตขึ้นมาหน่อย พ่อแม่ไม่ได้มีฐานะดีถึงกับจะซื้อเสื้อผ้าใหม่ให้เขาได้ ก็เอาเสื้อผ้าของพี่มาสำรวจดู มันยังดีอยู่นะ พ่อแม่ปรึกษากัน ลูกเราใส่แล้วก็คงไม่อับอาย ขายหน้าใครหรอกนะ

เขาได้ไปรู้ในจิตใจของพ่อแม่ว่า ท่านรักเขาเท่าๆ กับที่ท่านรักพี่ร็องของเขา ได้ไปสัมผัสถึง

ความหวังใย ความคิดแต่ละอันๆ ซึ่งเขาไม่มีทางจะ
ล่วงรู้ หากดูแต่จากพฤติกรรมที่แสดงออกมา ก็ว่า
เออ... เอาแต่ของเก่าของเดิมมาให้

ใจถอนออกจากสมาธิแล้ว น้ำตาเขาไหล
พรากรู้ขึ้นในใจว่าไม่มีความรักของใครจะใสบริสุทธิ์
ยิ่งใหญ่กว่าความรักของพ่อแม่ ก็เลยไปเยี่ยมพ่อแม่
พร้อมทั้งหาของไปฝากด้วย พ่อแม่ดีใจจนน้ำตาไหล
เข้ามากอดเขาแล้วบอกว่า ดีใจที่ลูกมีความสุข พ่อ
แม่เป็นห่วง แต่ก็ไม่ว่าลูกไปอยู่ที่ไหน เป็นอย่างไร
บ้าง ได้แต่สวดมนต์ไหว้พระ ขอให้พระปกปักรักษา
ลูกด้วย

เขาก็อึ้งตันตันใจ สารภาพให้ท่านฟังถึงความ
รู้สึกของตัว พ่อแม่ก็เสียใจว่า ทำไมลูกไม่ถามพ่อแม่
สักคำหนึ่ง จะได้อธิบายให้ลูกรู้ ให้ลูกเข้าใจ นี่ลูกไม่
เคยพูดสักคำ ก็เลยนึกว่าลูกเข้าใจจิตใจของพ่อแม่
ดีแล้ว

เขาเล่าให้ฟังถึงว่า ใจอันนี้เป็นสิ่งมหัศจรรย์
จริงๆ ถ้าได้รับการฝึกฝนให้เป็นธรรม เขาเชื่ออย่าง
ไม่มีข้อสงสัยเลยว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นของ
ร่มเย็นและมีคุณ มีประโยชน์ ใจที่ฝึกจนได้ที่แล้วรู้

เห็นเป็นขึ้นในใจแล้ว จะเป็นแสงส่องทางให้ชีวิตไม่มี
วันตกต่ำไป เพราะสิ่งที่รู้เห็นเป็นขึ้นในใจย่อมเป็น
สัมมาทิฐิ พาให้ชีวิตดำเนินอยู่บนมรรค จากนั้น
คุณงามความดีอื่นๆ ก็จะตามมาโดยลำดับ

เรื่องนี้ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่ง ที่ทำให้เราเกิด
กำลังใจ ความรู้ที่ไม่ได้รู้แต่เรื่องโลกเท่านั้น มี
หลวงปู่องค์หนึ่งที่ดิฉันเคารพเลื่อมใส ท่านมรณภาพ
ไปแล้ว ท่านเล่าให้ลูกศิษย์ฟังว่า ก่อนบวช ท่านมี
ครอบครัวแล้ว เห็นทุกข์ภัยในครอบครัวเลยมาบวช
ท่านอ่านหนังสือไม่เป็น จึงต้องเป็นผ้าขาวอยู่หลาย
ปีเพื่อฟังเขาซ่อมห้องขานนาค จนท่านท่องคำเหล่านี้
นั้นได้ไม่มีผิดพลาดขาดตกบกพร่อง จึงบวชได้

เมื่อบวชแล้ว ท่านก็ธุดงค์ไป ตั้งใจประพฤติ
ปฏิบัติ แต่ไม่รู้พระวินัยเพราะอ่านหนังสือไม่ออก
จะรู้ก็แต่เฉพาะที่มีการปลงอาบัติกันให้ท่านได้ยิน
ท่านเล่าถึงว่า ถ้าเรากำหนดให้มีสติอยู่กับใจ แล้ว
คอยสังเกต ระมัดระวัง จิตผู้รู้นี้จะคุ้มครองเรา ถึง
ไม่รู้พระวินัยเราก็จะไม่มีวันอาบัติ

ท่านยกเรื่องที่เกิดขึ้นกับท่านระหว่างธุดงค์มา
เป็นอุทาหรณ์ กล่าวคือ วันหนึ่งท่านไปถึงที่พักซึ่ง
๑๕๖

มีลำธารอยู่ข้างๆ สำหรับใช้อาบน้ำได้ พอท่านลงไป
จะสร่งน้ำ ตลิ่งเป็นทราย ท่านก็คิดจะเด็ดใบไม้มา
รองสบู่ เพื่อไม่ให้เปื้อนทราย ท่านบอกพอมือท่าน
แตะใบไม้ มันรู้สึกเหมือนไฟฟ้าแล่นตลอดแขนท่าน
ท่านก็รู้แล้วว่าสิ่งที่ทำคงไม่ถูกต้อง ก็เลยไม่เด็ด
ใบไม้ หาอะไรอย่างอื่นมารองสบู่

คืนนั้นเสร็จกิจหมดแล้ว ท่านก็ตั้งใจถาม
ก่อนนั่งทำสมาธิว่า วันที่ท่านจะเด็ดใบไม้ มีอะไร
ไม่ถูกต้อง ท่านทำไปแล้ว มันจะผิด จะอาบัติหรือ
อย่างไร แล้วท่านก็ทำสมาธิ

พอจิตท่านสงบลงรวม ตัวผู้รู้ รู้เป็นเสียงขึ้น
มาในใจว่า พระภิกษุพราหมณ์ของเขี้ยวจากต้นไม้ไม่ได้
ท่านพิจารณาต่อไป อ้อ... ท่านจะไปเด็ดใบไม้ ก็
เป็นการพราหมณ์ของเขี้ยวจากต้น ต้นไม้มีชีวิตเราก็คือผิด

หลังจากนั้น ท่านไปเจอครูบาอาจารย์ มี
โอกาสได้ซักถามถึงเรื่องนี้ ท่านได้รู้พระวินัยละเอียด
ขึ้น ท่านบอกพวกเรารวมทั้งพระเถรว่า ถึงไม่มี
ความรู้ แต่ถ้าตั้งใจปฏิบัติธรรมให้สมควรกับธรรม
แล้ว มันจะรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ ไม่ว่าจะป็นพระธรรม
พระวินัยหรือเรื่องอะไรๆ ก็ตาม

ถ้าเกิดกรณีที่เราเข้าที่คับขัน จิตผู้รู้นี้จะเตือน จะปกป้อง ให้เรามีสติที่จะรับรู้การเตือน ความรู้ อาจยังไม่ออกมาชัดเจน แต่ให้เราชะงัก ให้เราหยุด เอาไว้ก่อน แล้วไตร่ตรองพิจารณา เสาะถามท่าน ผู้รู้เพื่อให้แน่ใจว่ารู้ถูกต้องแล้ว

ด้วยวิธีนี้ ชีวิตของเราไม่มีวันหลุดลงไปสู่ ภัยอันตราย เพราะอะไรที่ตกลงไปด้วยความมีสติ มี ปัญญาที่รู้เห็นเป็นขึ้นในใจ ไม่ใช่ตามจิตสังขารที่ฟุ้ง บรุงซัดส่ายไปตามอุปาทาน ตามอารมณ์ การกระทำ เหล่านั้น ไม่ว่าจะ กายกรรม วาจกรรม มโนกรรม จะ เป็นมรรค เป็นกุศลทั้งนั้น

เมื่อเป็นอย่างนี้ เราไม่ต้องห่วงว่าชีวิตจะ เป็นอย่างไร เพราะหนทางนี้ถ้าเราพากเพียรเดิน ต่อไปก็ต้องไปถึงจุดหมายปลายทาง ถ้าเรายัง ชี้เกียดชี้คร้านจะนั่งพัก เราก็ไม่ตกอยู่ในภัยอันตราย ที่ไหน เพราะอยู่บนมรรค หนทางไปสู่ความสิ้น ทุกข์แล้ว

นี่คือการปฏิบัติ เราปฏิบัติกันเพื่อให้เกิดความ มั่นใจว่า สิ่งที่เป็นสติปัญญาของเรานั้นถูกต้อง ออก มาจากใจที่เป็นพุทธะ เพื่อคุ้มครองปกป้องเรา

ถึงขั้นนี้แล้วเราไม่หวังว่าจะได้ไปวัดใหม่ จะมี
ครูบาอาจารย์องค์ไหน เพราะเพียงแค่ว่ากำหนด
นึก ครูบาอาจารย์ทั้งหลายก็เหมือนมาสติอยู่ใน
ใจที่เป็นพุทธะของเรา นี่ก็คือพระพุทธเจ้าประทับอยู่
กับเรา ปกป้องเราอยู่ตลอดเวลา

ความตริกนึกคิดของเราที่ออกมา ที่รู้-เห็น
เป็นขึ้นในใจ ล้วนเป็นธัมมะทั้งนั้น จะเป็นอะไรอื่น
ไม่ได้ ก็เลสไม่สามารถส่งเสียงยุให้รำดำให้รัวเข้ามา
ได้อีกแล้ว

เราผู้ที่ปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ก็คือสังขะ ดังนั้น
รัตนตรัยจึงอยู่กับเรา อยู่ในใจของเรา ปกป้องรักษา
เราให้ถึงซึ่งไตรสรณาคมน์ คือ พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ไม่มีที่พึ่งอื่นใดที่เราจะไปเชื่อ
เลื่อมใสอีกแล้ว

เราจึงมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน แล้วก็ไม่มีปัญหา
อะไรอีกแล้ว ดิฉันขอฝากข้อคิดเหล่านี้ไว้ให้เป็น
กำลังใจกับท่านที่ปฏิบัติทุกท่าน ทุกท่าน เพื่อในชั่ว
ชีวิตนี้ เราจะได้อบอุ่นอยู่ในใจ มีกำลังปฏิบัติต่อไป
ด้วยความมั่นใจ.

ที่เราฝึกปฏิบัติก็เพื่อให้รู้เท่าทัน จะตามดูใจให้ได้ เพื่อควบคุมคุณภาพของการกระทำและคำพูดของเราให้เป็นกุศลตราบเท่าที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับโลกภายนอก อย่างน้อยที่สุดก็ให้สิ่งเหล่านี้เป็นบทสร้างนิสัยของเรา ให้เป็นระเบียบให้เป็นกุศลเอาไว้ อย่าให้ขยับไปแล้ว กลายเป็นการไปเบียดเบียนคนอื่น กลายเป็นทำให้ใจของเราขึ้นขึ้นขี้สนิมเบียดเบียนตัวเอง