

เกิดพุทธะ

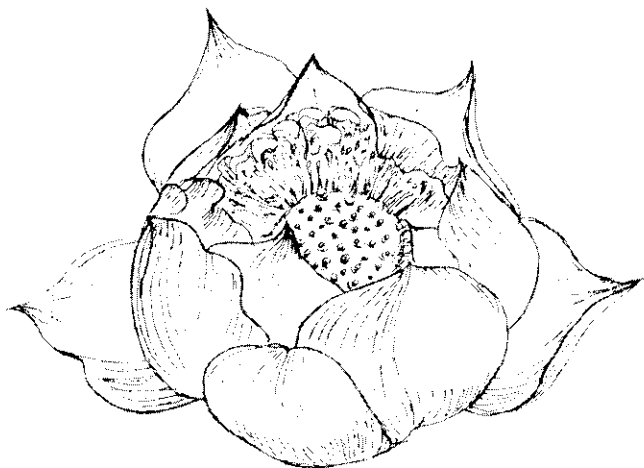
๑

เมื่อละกิเลส

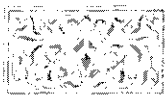


อมรา มลิลลา

เกิดพุทธะ เมื่อละกิเลส
อมรา มลิตา



คำนำ



กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมปรารภจะจัดพิมพ์ทบทวนเรื่อง
“การละกิเลส” ซึ่งพิมพ์เป็นเอกสารโรเนียวประกอบการสัมมนาพัฒนาตน
เมื่อปีที่แล้วขึ้นเป็นรูปเล่ม ในดิถีมาฆมาส เพื่อเป็นการรำลึกถึงสมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า

ท่านคชภู มิเรงกูโร อ่านต้นฉบับแล้ว เห็นว่าเปลี่ยนชื่อเป็น
“เกิดพุทธะ เมื่อละกิเลส” จะทำให้เกิดภาพพจน์เข้าใจเนื้อเรื่องแจ่มชัด
กว่า จึงขยายชื่อเดิมออกไป

ขออานิสสงส์แห่งความตั้งใจชอบครั้งนี้ เป็นพลวปัจฉัยให้
หนังสือนี้ บังเกิดประโยชน์ต่อทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้สัมผัส ได้อ่าน
ให้จิตใจตั้งมั่น ดังบททำวัตรเช้าที่ว่า

“เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้บริณีพพานานแล้ว
พระองค์นั้นเป็นสรณะ ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า
นั้นตามสติกำลัง

ขอให้การปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ”

อมรา มลิลิตา

๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑

จิตลถึงพุทธ-ธรรม-สงฆ์

จิตลถึง พุทธ-ธรรม-สงฆ์ อย่างแรงกล้า
นั้นชิมซาบ สดุดตา สว่างไสว
ในสดุดตา มีกรุณา เต็มสุดใจ
แต่ผู้ให้ และผู้รับ กลับไม่มี
กรุณา ที่เป็นตัว สดุดตา
คือมหา อเบกขา วิสุทธิศรี
ใครเห็นชัด เหลือจะจัด ว่าชั่วหรือดี
เขาเห็นพุทธ-มณฑลที่ ในกายตน
ดังนั้นจัด ให้มหา อเบกขา
นำวิญญาณ์ สุ่มตติ วิสุทธิผล
ดวงประทีป แห่งปัญญา ถ้าเต็มพล
ย่อมเต็มล้น ด้วยมหา กรุณา.

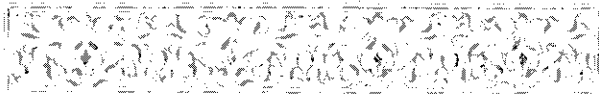
พุทธทาสภิกขุ

เกิดพุทธะ เมื่อละกิเลส

ณ ห้องประชุม ตึกวชิรญาณวงศ์

ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

วันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๐



ก่อนจะลงไปถึงภาคปฏิบัติว่า เราจะละกิเลสกันอย่างไร
โปรดถามตัวเองดูว่า ที่เราต้องการละกิเลสนี้ วัตถุประสงค์
เพื่ออะไร

ใจของคนเรา เดิมทีเดียวเป็น “พุทธะ” ถ้าเป็นพุทธะ
อย่างของพระพุทธรองค์ คือ บริสุทธิ ครอบรู้ตามเป็นจริง
ก็ไม่ต้องละกิเลส แต่เพราะเหตุว่า เรามีพุทธะเหมือนเด็ก
เล็ก ๆ ที่ไม่เดียงสา เราจึงไม่สามารถรักษาสิ่งมีค่าอันนี้
ให้คงบริสุทธิอยู่ได้ เราผลอปล่อยให้ความรู้สิดิของ
เรา เอาพุทธะอันนี้ไปเกื้อกกลัวเข้ากับความอยากรู้อยาก

เห็น ความลึกลับสงสัย นิเวศน์ทั้งหลายทั้งปวง แล้วแตกราก
เหง้ากลายเป็นต้น ใบ เป็นโลก โกรธ หลง เป็นกิเลสทั้ง
หลายทั้งปวง ซึ่งต้นตอ คือ *อวิชชา*กับ*อุปาทาน*

เมื่อต้องการ “ละ” เพื่อกลับไปสู่ความเป็น “พุทธะ”

เราก็มาพิจารณาดูว่า พุทธะของพระพุทธองค์ที่เรา
แสวงหา อยากไปให้ถึงนั้น มีคุณลักษณะอย่างไรบ้าง เมื่อ
สวดมนต์ บทสรรเสริญพระพุทธรูป ก็กล่าวว่า พุทธะนี้เปรียบ
ด้วยพระมหากษัตริย์คุณ พระปัญญาคุณ และพระวิสุทธิ-
คุณ

ถ้านึกเป็นหลักเอาไว้แค่นี้ว่า การพากเพียรมาละกิเลส
ก็เพื่อให้จิตใจของเราเต็มไปด้วยเมตตากรุณา มีปัญญาเห็น
ชอบ คือมี*สัมมาหิริ* อย่าเพิ่งแปลเลยไปถึงว่า ปัญญา^๕รู้แจ้ง
แทงตลอดอย่างท่าน เอาเพียงว่า จะประทับประคองใจ
เรา กายเรา ให้อยู่ในชีวิตประจำวันอย่างราบรื่น มี
เมตตากรุณา มีปัญญาเห็นชอบ แล้วก็ทำใจอันนี้ให้เบา
ไม่ไปติดข้อง หนักหน่วงด้วยกิเลสทั้งหลาย

เริ่มต้นอย่างนี้ไว้ในใจ ก่อนที่จะไปคิดว่า เราจะทำวิธี
ไหน จะทำสักวันหนึ่งก็ชั่วโม่งดี หรืออะไรต่อมิอะไรมาก
มาย

ยึดเป็นหลักเอาไว้ว่า ทุก ทุกขณะจิต เราจะมี

เมตตากรรณา ทุก ทุก ทุกขณะจิตนะกะ เพราะพุทธะของ พระพุทธองค์มีพระมหากรรณาธิคุณอยู่สม่ำเสมอ เมื่อไรก็ตามที่จิตของเราอุ่นร้อน อิจจาวิริยา กระสับกระส่าย หรือ เฟ่งโทษคนอื่น เอาเขามาเปรียบเทียบกับเรา แล้วเกิดความ รู้สึกว่า ไม่ยุติธรรม เราลงทุนลงแรง เหนื่อยยาก แล้วเขาไม่เห็นได้ทำอะไร ทำไมเขาถึงล้ำหน้าเราไป ร้อนอย่างนี้ ไม่ใช่การปฏิบัติเพื่อละกิเลสแล้ว เพราะเราห่างไกลออกไป จากพุทธะ ต้องหยุด แล้วหาอุบายแยกกาย วิธีไหน หรือหา ยานานาไหนก็ตาม ที่ทำให้ใจของเรากลับเย็น เป็น เมตตา เป็นกรรณา

ถ้ายึดหลักเอาไว้แค่นี้ เราก็ไม่มีข้อโต้แย้ง เพื่อปล่อย ใจให้กิเลสมาย่ำยิบนหัวใจ แล้วให้เหตุผลต่าง ๆ นานา

ท่านพระอาจารย์มหาบัวบอกว่า ระวังนะ อวิชชามัน ผ่องใสอย่างยิ่ง แล้วมันก็ฉลาดปราดเปรื่อง เป็นจอมจักร- พรรดิ ฉะนั้นก็ว่า อวิชชาคือความหลง คนหลง คนไม่รู้ ก็ต้องโง่ เชื้อซ่า เงอะงะ แต่ท่านอาจารย์กลับบอก อวิชชา คือความผ่องใสอย่างยิ่ง มันจะผ่องใสอย่างยิ่งได้อย่างไร พอมีสติดีขึ้น ได้เห็นว่า เวลาที่เรานึกหาเหตุผลทั้งหลายทั้ง ปวง ที่แสนจะกระชับรัดกุม แล้วภาคภูมิใจว่า แหม เรา ข่างมีสติปัญญา กิดเหตุผลอะไรได้เนบเนียนอย่างนี้ นี่แหละ

กิเลส เหตุผลของกิเลสทั้งนั้นเลย ที่เรากุมิอกุมิใจ มอง
ไปทางไหน ก็อยากให้เห็นเขาชมเชย นั่นแหละ อวิชาคือ
ความฟ่องใสอย่างยิ่ง

ก็ถูกคิดว่า แต่เล็กแค่น้อยมา เวลาทำอะไรดี แล้วคอย
ไปคะยั้นคะยอให้แม่ชม ให้พ่อชม เวลาทำสอบดี ถ้าครู
ไม่ชม รู้สึกมันพร่องไป เวลาทำอะไรได้ เพื่อนฝูงไม่เห็นเรา
เก่ง รู้สึกอะไรมันขาด ๆ ไป อ้อ อวิชาทั้งนั้นเลย เพราะ
เรามีตัวตน มีความสำคัญมันหมาย

ตัวเราอันนี้แหละ แขนใหญ่ที่ผลิตทุกข์เข้ามาหาตัว
เอง ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้ารักตัวมากเท่าไหน ก็ใจดำกับคนอื่น
มากเท่านั้น เพราะเกิดความเปรียบเทียบ...ฉันเหนือตั้งแต่
นี้ ควรจะได้ผลแค่นั้น แค่นั้น แล้วทำไมนะ เธอถึงแข่งโค้ง
ไปได้

เหมือนไม่ได้เจตนา แต่ก็เจตนา ใจเราก็เกิดอิจฉา ฟัง
โทษเขา ไม่นินดีเมื่อเห็นคนอื่นมีความสุข ถ้าไม่จับสังเกต
อย่างนี้ เราก็คิดว่า เรื่องขี้ผง มันเป็นเรื่องชาติธรรมดา
ฉันไม่ใช่อิฐ ไข่ปูน จะให้อะอะอะไรก็กัดฟันเสียสละ
อะอะอะไรก็โมทนากับเขา ...ฉันไม่ได้กินก็ไม่ใช่เป็นไร
เธออยากเอาอะไร ก็เอาไปเถอะ ฉันอึ้งใจแล้ว

ถ้าคิดอย่างนั้น ใจเราไม่สงบ บางทีให้ไปแล้ว ก็

ยังมองตามด้วยสายตาหวงแหน แล้วถ้าสายตาเป็น
เข็อก ตามไปด้ึงมาได้ มันกระตุกของที่ทำให้เขากลับคืนมา
แล้ว บางที่ไม่สามารถทวงคืนด้วยปากได้ ก็ฝืน จิตไว้
สำนึกไปทวงเขา ไปขโมยคืนมาแล้ว

เมื่อปฏิบัติไป ปฏิบัติไป เราจะค่อย ๆ เห็นว่า กิเลส
เป็นเรตตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้า เวลาจะละมัน ไม่ใช่ละ
ได้ง่าย ๆ บางทีกิเลสหลอก ให้เรากอดเอาไว้ แล้วปาก
ก็บอกว่า ละแล้ว ละแล้ว ละแล้ว เรามาปฏิบัติ มันก็ปฏิบัติ
กับเรา เราถือศีล มันก็ถือศีลกับเรา

มันถือยังไงคะ เวลาวันพระ เราถืออุโบสถศีล เพราะ
ฉะนั้นฉันไม่กินข้าวเย็นแล้ว หรือการกินเนื้อสัตว์ ทำให้
ง่วงเหงาหาวนอน ถ้ากินอาหารมังสวิรัต เนื้อตัวเบา จิตสงบ
ปฏิบัติได้ดี กิเลสก็แทรกเข้ามาบ้าง พอเห็นใครที่ยังอโรย
กับเนื้อสัตว์ มันไปรังเกียจเขา เหมือนขาว ถ้าเขาพูดด้วย
ก็รู้สึกคล้าย ๆ กับว่า เราจะติดความสกปรกไปจากเขา
เริ่มแล้ว *มานะทีฐิ* ขึ้นมาแล้ว

บางคนปฏิบัติแล้วจิตใจผ่องใส มีนิมิตเป็นเทวดา
พูดคุยกันได้ เฮ้อ ฉันไม่อยากคุยกับเธอแล้วละ พูดอะไรไม่
รู้ รำคาญ บอกอะไรก็ไม่เข้าใจ ฐึ้ไปนั่งสมาธิ คุยกับเทวดา
ดีกว่า รู้เรื่องกันทุกอย่าง บางที่ไม่ต้องพูด เทวดาก็รู้

ใจหมด เป็นอย่างนั้นไป กลายเป็นมนุษย์ดินดินนี้เหมือนสาบ
พุดก็ไม่วู้เรื่องกันแล้ว ตัวเองกลายเป็นมนุษย์ต่างดาวขึ้นมา

อัดดา สักกายทิลู มานะ เต็มไปหมด นอกจากไม่เห็น
ตัวเองแล้ว ยังภูมิใจว่าเดี๋ยวนี้ดีขึ้นมากแล้ว ถืออุโบสถได้
นั่งก็มีนิมิตทุกครั้ง ถ้าไม่ระวัง *อวิชาคือความฟ่องใสอย่าง
ยิ่ง*

แต่เดิมดิฉันคิดว่า กิเลสบ่อนทำลายเรา พอเราจะทำ
ความดี มันก็ชักนำให้เราชี้เกี้ยวชี้คร้าน พอเรามีคุณงาม
ความดี มันก็ยกให้เราไปคิดรังเกียจรังอนรังคัดรังแกลคนอื่น
แต่ไม่ใช่ มันมาในมาดใหม่ เหมือนสมัยพุทธกาล

ในวันมาฆบูชา พระพุทธองค์ทรงปลงอายุสังขาร
ว่า แต่นี้ต่อไปอีกสามเดือน ท่านจะปรินิพพาน พระสารีบุตร
ก็นิพพานไปแล้ว พระโมคคัลลาน์ก็นิพพานไปแล้ว พญามาร
รับเรื่องยินดี มาเฝ้าพระพุทธเจ้า โอ้อวดว่า สามเดือนแต่
นี้ไป โลกจะตกเป็นสมบัติของพญามาร เพราะไม่มีพระ
บรมศาสดา ไม่มีทายาทสืบทอดเป็นศาสดา เพื่อสั่งสอน
พุทธศาสนา

พระพุทธองค์ทรงประท้วงว่า ช้าก่อนพญามาร **ธรรม**
และวินัยของเราจะอยู่เป็นศาสดาแทนเราตถาคต

พญามารทูล พระธรรมและพระวินัยของพระองค์

ยังอยู่ แล้วก็ยังมีพระสงฆ์เป็นตัวแทน แต่พญามารก็ส่งลูกน้องปะปนเข้ามา เอาผ้าเหลืองคลุมกาย แทนที่จะศึกษาธรรมวินัยของพระศาสดา ก็เผยแพร่*สังกรรมปฏิรูป* คือธรรมวินัยปลอมของพญามาร อาศัยผ้าเหลืองคลุมกายแอบอ้างว่า นี่แหละ อย่างนี้แหละ อย่างนี้แหละ

เมื่อทราบชัดอย่างนี้ เราก็โล่งใจ หายห่วง เพราะบางทีอดสงสัยพฤติกรรมหลายอย่างของพระสงฆ์ไม่ได้ จะวิพากษ์วิจารณ์ ก็เกรงนรกอเวจี เพราะพ่อแม่สอนไว้ว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสิ่งควรเคารพสักการะกราบไหว้บูชา แต่ในใจลึก ๆ ก็แอบเถียง เพราะยอมรับไม่ได้ มีความรู้สึกว่า เอ ไม่ใช่อย่างนี้นะ

พอสงสัย คนที่เลื่อมใสศรัทธาก็ปรัมว่า เธอบาปหนานะ ปล่อยจิตใจให้สงสัยอย่างนี้ เกิดชาติหน้าจะเป็นคนไม่มีศาสนา เราก็ชักแวง เอ ยังไงกัน

ในใจไม่สงบสัจ ไม่ยอมเป็นสมาธิให้

รู้อย่างนี้แล้ว จะได้เอาปัญญาไปใคร่ตรอง

สมัยพุทธกาล เมื่อพระองค์เทศนาโปรดพระสาวกจบแล้ว ครัสตามพระสารีบุตรว่า ธรรมที่เราแสดงเป็นอย่างไรบ้าง พระสารีบุตรทูลว่า งดงามหมดจด แต่ขอโอกาสได้ทดลองนำไปปฏิบัติก่อน แล้วจะกราบทูลผลให้ทรง

ทราบ พระสาวกอื่นที่ศรัทธานำ ไม่พอใจ เห็นไปว่าพระ
สารีบุตรประมาทล่วงเกินพระศาสดา

พระพุทธเจ้าตรัสรับรองว่า นั่นถูกต้องแล้ว พุทธะ
แท้จริงต้องใช้ปัญญา ใช้สติไตร่ตรองอย่างนี้ ไม่ใช่ว่า
อะไรก็ตามที่เป็นคำสอนของพระศาสดาแล้ว เราก็งมาย
เชื่อตามด้วยศรัทธาอย่างเดียว ถ้าเป็นอย่างนั้น จะไม่
สามารถรักษาพระศาสนาให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง อยู่เป็นมรดก
แก่ชาวโลกได้

เมื่อเห็นหลักอย่างนี้แล้ว จะได้ระครองใจ ปฏิบัติกิจ
เพื่อละกิเลส ให้อยู่เที่ยงตรงบนมรรค

เริ่มเปิดมรรคด้วยเมตตากฎา เพราะการเริ่มด้วยปัญญา
อย่างเดียว เปรียบเหมือนเราตัดชูเปอร์ไฮเวย์ ทางโค้ง
เตียน ร้อนผาก ไม่มีอะไรเป็นร่มเงา ช่วยให้ปิดอิมเอิบ
แล้วเกิดกำลังใจเลย แต่ถ้าเอาเมตตากฎาปูนำไป มัน
เหมือนถนนที่มีต้นไม้เป็นร่มเงา มีดอกไม้ใบหญ้า
โชยกลิ่นหอม ทำให้เรา พอจะท้อ จะถอย จะเหนื่อย ก็มีกำลัง
ใจขึ้นมา นึกถึงบุญกุศลที่เคยทำเอาไว้ นึกถึงคนที่เราเคย
ช่วยเหลือเกื้อหนุน แล้วเขามาขอบบุญคุณ มาแสดงความ
ซาบซึ้ง ให้เราชื่นใจ เราก็ได้พึ่งอาศัยสิ่งเหล่านี้เป็นปิตุหล่อ
เลี้ยงใจ

เรายังเป็นเด็กสอนเดิน จะให้อะอะอะไรก็ *อุเบกขา* เลย มันยังไม่ได้ มันแห้งแล้งเกินไป เราต้องกิน *ปิติ* เป็นอาหาร ให้จิตใจชุ่มชื้นก่อน พอจะทอดลอย ก็นุ่มนวลสิ่งเหล่านี้ จึงขึ้นมาปลุกปลอบใจให้มีกำลัง ลูกขึ้นใหม่ อย่างท่านพระอาจารย์มหาบัวเคยปลอบว่า เวลาถูกกิเลสออกลงไปหงายหลัง ก็กระแทก ลูกไม่ขึ้น นึกถึงสิ่งเหล่านี้มาเป็นเครื่องปลอบใจ ปากเราไม่ได้ถูกกิเลสออกไปด้วย ก็เอาเสียงเป็นเครื่องปลอบตัวเองว่า ถึงคราวนี้กิเลสจะนอกเราลงไปนอนหงายอย่างนี้ เราก็ไม่กลัวเจ้า ลูกขึ้นเมื่อไร ก็จะเพียรปฏิบัติต่อไป

พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้ว “บุคคลจะล่วงทุกข์ได้ เพราะความเพียร”

*ความเพียร*ของเรา จะไม่ให้หายหกดกหล่น เราจะไม่ว่อมให้กิเลสมาหลอกให้ท้อใจหรือเสียกำลังใจเป็นอันขาด

เมื่อมีเสปียงกรังหนุ่นเนื่อง ให้ *ศรัทธา* ความเพียรไม่ย่อหย่อน ไม่ขาดวรรคขาดตอนอย่างนี้แล้ว เราจึงเริ่มเอา *ปัญญา* แทรกเข้าไป พอจะเกิดความกลางแคลง เกิดนิรวณณ์ เข้ามากลุ่มรวมให้จิตใจมีดมัว หดหู่ หยุค มอง ยกปัญหา นั้น ๆ ขึ้นมาพิจารณา

เราปฏิบัติเพื่ออะไร เพื่อให้จิตของเราเป็นอิสระใช่หรือไม่ เพื่อให้มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ก็เมื่อเราต้องการมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เราจะไปน้อยออกน้อยใจ เวลาที่คนอื่นไม่สนใจเรา เราจะไปน้อยออกน้อยใจ เวลาที่เขาไม่เห็นคุณค่าราคาเรา ถูกหรือ?

เราควรขบใจเขาชื่อว่า เขามาช่วยให้เราปลดตัวตน ปลดอุปาทานชั้นซึ้งของเราง่ายขึ้นไปอีก เพราะถ้าไม่มีเขามาเป็นข้อสอบให้ลองทำ ปากเราบอก เราไม่มีแล้ว...ตัวตนเราไม่ยึดแล้ว เราเสียสละเพื่อโลก เพื่อสงสาร เปล่าหรือกพอมีใครมากระทบใจเรา หรือทำทำไม่แยแสเราหน่อย ชักนึ๊ก เอ เขาเป็นใคร ถึงได้บังอาจอย่างนี้ นึกแล้วใจก็ชักมัว ชักกระเพื่อม เกิดความกังวล มันเริ่มน้อย ๆ ก่อน แล้วค่อยโยกคลอน จนในที่สุด รากแก้วของเราก็เฉา พาลถอนรากถอนโคนขึ้นมาหมด

ถ้ามีปัญญาอยู่กับใจ ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้น ที่ทำให้ใจเรากระเพื่อม เราจะหยุดคิดปรุงตามอารมณ์เหล่านั้น แล้วค่อย ๆ ครอบงำเหตุผล ถ้าฝึกกระทำอย่างนี้ทุกครั้งไป ใจที่เริ่มกระเพื่อม เริ่มหวั่นไหว จะมีกำลังกลับมาสู่ฐานสงบ ถึงไม่เป็นสมาธิก็ไม่เป็นไร

บางคนชอบอวดว่า เมื่อคืนนั้น นิ่งแผล็บเดียว จิตลง

รวมเลย นึกจะนั่งสักสองชั่วโมง ที่ไหนได้ รู้ตัวออกมา เข้ามีดแน่ะ

ฟังแล้ว เราก็ใจหาย เพราะเรามั่นใจลูกถึงนี้ พอนั่ง โอ้โฮ นึกว่าสองชั่วโมงแล้ว คุณาพิกา เพิ่งสิบนาที ตรงโน้นก็เมื่อย ตรงนี้ก็เหน็บกิน น่ากลัวเราคงไม่มีวาสนา ยิ่งกำลังท้อใจอยู่อย่างนี้ ไปฟังเขาเข้า ตายเลย อย่างกับสลัดต้นพัด หอบบ้าน หอบหลังคาปลิวไปทาง เสาปลิวไปทาง น่ากลัวเราคงปฏิบัติไม่ได้หรอก เรามั่นคนวาสนาน้อย ถล่มตัวเอง ทรดหนักเข้าไปอีก

แต่ถ้าเอาปัญญามาคิด กรรมใครก็กรรมคนนั้น เขาทำบุญไว้ดี จิตจึงสงบสงัดเหมือนสมัยพุทธกาล กะทาชายนายหนึ่ง ตกปลงปลงใจบวช หมู่เพื่อนโกนผมให้ ยังไม่ทันถึงครึ่งศีรษะ จิตสงบ พิจารณาสำเร็จเป็นพระอรหันต์ไปแล้ว ก็โมทนากับท่าน ปฏิบัติของท่านปฏิบัติง่าย รู้ไว้ ส่วนเรา ทุกขาปฏิบัติ เรา ก็พอใจในจริตของเรา

เขาเป็นนก บินพริบเดียวถึง ไม่เป็นไร เรา ก็เอาแบบของเรา จะหอยทาก หรือแมงมุมก็ได้ ท่านพระอาจารย์ชา เคยเล่าว่า ครั้งหนึ่ง ท่านมองแมงมุมไต่ข้างฝา ไต่ขึ้นไปได้ สักครึ่งทาง หล่นตกลงมา อ้าว เดี่ยวมันค่อยไต่ขึ้นไปใหม่ พอขึ้นไปถึงใกล้ ๆ ตรงนั้น มันคงลื่นหรืออย่างไร

ตกลงมาอีก แต่มันก็ไม่ท้อ ไม่ถอย ใต้อยู่อย่างนั้น คุณแล้ว ท่านเกิดความคิดว่า คุณแต่เมงมุมนี่ มันยังมีความเพียร ไม่ท้อไม่ถอย แล้วคนเราเล่า ทำไมจึงปล่อยให้กาลเวลา กินชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์

เราก็บอกตัวเอง ไม่เป็นไร เขาเป็นนก บินพริบเดียว ถึง เราเป็นเมงมุมน้อยไต่ไป วันหนึ่งเราก็ถึงจนได้ อย่าไปท้อ อย่าไปถูกลดสติปัญญาของตัวเอง เราไปน้ำมันตรา เมงมุมนี่ถึง อย่าไปโลภมาก มัวดีใจมอง ขึ้นชมสมบัติของเขา แล้วเลยลืมทำมาหากินของตัวเอง

นึกถึงเวลาทำงานวิจัย ถ้าวิจัยเกี่ยวกับน้ำตาล ตัวที่จะเป็นตัวเทียบมาตรฐานย่อมต้องเป็นสารละลายน้ำตาลด้วยกัน ถ้าเราเพียงไปเอาสารละลายเกลือมาเทียบ มันก็ยุ่งกันใหญ่ ผลอ่านไม่ออกแน่ ๆ

พระพุทธองค์ทรงเตือนไว้เสมอ ๆ ว่า ถ้าต้องการเปรียบเทียบผล ให้เทียบกับตัว “เรา” เอง เมื่อวานนี้ เมื่อปีก่อน เมื่อสิบปีก่อน อย่าไปเปรียบเทียบกับ “เขา” เพราะเราไม่รู้ว่า เหตุปัจจัยที่เป็นตัวเขา เป็นจิตเขานั้น เขามีทุนรอน มีวิบากอะไรอยู่แค่ไหน แต่เรารู้เหตุปัจจัยของเรา รู้วิบากของเรา รู้ข้อบกพร่องของเรา ถ้าจะเทียบ เราต้องเทียบเรา เราในอดีตกับเราปัจจุบัน การเทียบเช่นนี้ เป็นการย้อน

ไปในอดีต ที่เป็นสิ่งสร้างสรรค์และเป็นมรรค แต่ถ้าย้อนไป
แล้ว เกิดอารมณ์ยึด ทำให้อุปาทานฟูขึ้น ต้องรีบหยุด

ครั้งหนึ่งดิฉันเคยท้อใจ ตัวเองตั้งใจว่า จะเดินจงกรม
เพื่อให้ใจนิ่งอยู่กับพุทโธอย่างเดียว เดินไปเดียวเดียว เผลอ
ไปยกเรื่องโน้นเรื่องนี้มาพิจารณา แต่บังเอิญเรื่องที่พิจารณา
นั้นเป็นเหตุผล พิจารณาแล้ว ทำให้ใจที่หม่นหมอง
มีกำลัง แล้วสงบได้ ก็ยังไม่รู้ว่า วิธีคิดนี้ เป็นมรรคก็ได้
เป็นสมุทัยก็ได้

ครั้งตกค่ำ ท่านอาจารย์มาศาลา ถาม เป็นยังงไรวัน
นี้ ภาวนา ดิฉันรีบกราบเรียนว่า แม่เจ้าคะ สติหลุด เผลอ
ไปคิดบนทางจงกรม

ท่านอาจารย์บอก ตราบเท่าที่เรายังไม่ใช่พระอรหันต์
เราหยุดความคิดไม่ได้หรอก เพราะเราไม่ใช่อิฐ ใ้ปูน
จิตที่ไม่บริสุทธิ์ ยังมีความสงสัย อยากรู้ อยากเห็นของ
กิเลสคอยลากจูงอยู่ มันก็ต้องคิดปรุงเรื่อยไป ถ้าเราฉลาด
เอากิเลสนี้แหละ มาเป็นคนใช้ของเรา เมื่อมันฉลาดให้ใจของ
เราอ่อย เพลิน อยากคิด อย่าไปคิดด้วยอารมณ์ ด้วย
ความยึดอยาก ให้คิดด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยเหตุผล
ความคิดเหล่านั้นจะเป็นมรรค แม้คิดแล้วจะเป็นสัญญา
เป็นสังขาร แต่สัญญาและสังขารเหล่านี้ สามารถย້ารอยให้

ลึกลงไป จนลึกลงถึงจุดหนึ่ง ก็กลายเป็นปัญญา รู้เห็นเป็นขึ้น
ในใจ คราวนี้จำได้ไม่มีลืม

เมื่อสติ สมาธิ ของเรายังไม่หนักแน่นพอที่คิดปั๊บ
จะเป็นปัญญา เราก็อาศัยสัญญาและสังขารกรุยทางไป

การทำอย่างนี้ ก็เป็นการช่วย ให้เราไม่กดข่มใจตัวเอง
ให้อึดอัด จนเกิดความเบื่อเพราะไปบีบบังคับว่า ไม่ได้
ต้องพุท-โธ หรืออยู่กับคำบริกรรมเท่านั้น ทั้งที่มันก็
ไม่ยอมสงบสักที

ใจมันเหมือนเด็ก สัญญาว่า นี้นะ ถ้านั่งเรียบร้อยแล้ว
ประเดี๋ยวจะให้กินขนม จะให้กินข้าว ระหว่างที่เด็กนั่งรอ
จมูกก็ได้กลิ่น ดาก็เห็นภาพเขากำลังเตรียมขนม เตรียมกับ
ข้าวอยู่ เด็กก็คิด เดี่ยวเถอะ เราจะได้กินให้อิ่มสมใจ
อยาก อ้าว พอกำลังจะเสร็จ เกิดเรียกไปทำอย่างอื่นเสีย
แล้ว นี่ก็เหมือนกัน บังคับกดข่มมัน ทำสมาธินะ แต่ไม่เคย
สงบสักทีหนึ่ง จนเลิก เพราะว่าถึงเวลาที่กำหนดเอาไว้แล้ว
ใจมันก็คือต่อต้าน จิตไร้สำนึกบอก หลอก ขี้หลอก ไหนว่า
ปฏิบัติแล้วจะได้ความสงบสงัด หลอกทั้งเพ ครั้นถึงเวลานั่ง
ใหม่ จิตไร้สำนึกก็ไม่อยากทำ เอาอีกแล้ว หลอกอีกแล้ว
เกิดความกระสับกระส่าย หงุดหงิด ไม่เป็นอันที่จะรวมใจ
เป็นอันหนึ่งอันเดียว ผูกพันรักใคร่จดจ่ออยู่กับคำ

บริกรรม มันถึงไม่เห็นผลสักที

ถ้าใจได้ออกมาคิดบ้าง ความปรุงคิดเป็นเพื่อนรักสนิท เป็นอาหารที่ใจชอบ ถึงเราจะเปลี่ยนรสชาติเสียบ้าง ไม่ให้ คิดวูบวาบไปตามอารมณ์ เปลี่ยนเป็นคิดไปด้วยเหตุผล มันก็ไม่ว่า เพราะอย่างน้อย มันก็ยังพอใจที่ได้กิน ถึงรสจะ ปร่าไปบ้าง อีกสักหน่อย มันก็เริ่มคุ้นกับรสที่เป็นธรรมชาติ เหล่านี้ เพราะคิดเสร็จที่ไร ใจเบา สบาย คิดเสร็จที่ไร ใจมี ฐาน มีกำลัง มีความเชื่อมั่นในตัวเอง แต่ก่อน คิดเสร็จที่ไร วูบวาบระแวง หวั่นกังวล เคี้ยวจะโดนคูดุ จะเป็นอย่างไร บ้างก็ไม่รู้ มันห้วนไหว ไม่มีความสบาย

ความสบายอย่างนี้ ถ้ายังไม่เคยได้รับ ก็จะไม่สงสัย เหมือนแต่ก่อน เราเคยที่ไรก็ต้องกินส้มตำ เอาให้แซบ ใส่พริกเข้าไปสักสิบเม็ด ไม่เคยกินส้มตำไม่ใส่พริก พอ ใครบอกว่า วันนี้ไม่มีพริกนะ งั้นไม่กินแล้วละ ไม่อร่อย

แต่ถ้าเขาไม่บอกว่า ส้มตำวันนี้ไม่มีพริก ครั้งแรกกิน เข้าไป รู้สึกแปลก เอ พริกต้นนี้คงเป็นพริกมัน ไม่ค่อยเผ็ด เลย แต่กินเข้าไปแล้ว สบาย ที่เคยกินเมื่อก่อน ปวด ๆ ท้อง มวน ๆ ท้องทุกครั้ง เวลาถ่ายก็ลำบากไปหมด คราวนี้สบาย

ใจก็เริ่มคุ้นกับรสที่ไม่เผ็ดเข้าไปได้อย่างแต่ก่อน แต่เออ... มันก็ดีไปอีกแบบนะ ในที่สุด เราก็คุ้นกับการคิดด้วย

สติ ด้วยปัญญา ปัญญาที่เริ่มเข้ามามีบทบาทอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา โดยไม่จำกัดจะต้องเฉพาะเวลาที่นั่งสมาธิเท่านั้น

โปรดคิดดู วันหนึ่งมียี่สิบสี่ชั่วโมง เราจะนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมได้สักเท่าไรกันเชียว ภาระหน้าที่ที่บีบคั้นชีวิตอยู่ อย่างดีก็...ดิฉันให้เศษหนึ่งส่วนสี่ เท่ากับหกชั่วโมง อีกสิบแปดชั่วโมง เศษสามส่วนสี่ เป็นเวลาของกิเลส เพราะเราปล่อยให้สติปัญญาหลุดไปจากใจ ประเดี๋ยวก็หงุดหงิด วูบวาบ ตามสิ่งกระทบ ปล่อยให้ไปเป็นข้าทาสกิเลส แล้วเราจะตั้งตัวได้อย่างไร

ถ้าเราคิดได้ว่า ไม่เป็นไร ถึงนั่งแล้ว ใจไม่ลงรวมเป็นสมาธิ เราก็จะทำ เพื่อฝึกให้เกิดเป็นอุปนิสัย เวลาเดิน แทนที่จะเดินปล่อยทิ้งไปเปล่า ๆ ก็ฝึกกำหนดให้ใจมีที่พัก มีหุ่นเกาะ แทนที่เดินไป ตัวก็ไปทางใจก็ไปทาง ทำให้เป็นคนใจรั่ว ถ้าใจรั่วแล้ว มีสมบัติเท่าไรก็รักษาไว้ไม่รอด เราก็ค่อยกั้นขึ้น อีกหน่อยถึงผลออกไป ประเดี๋ยวก็นึกได้ ก็เอาสติใส่เข้าไป รู้ในก้าวที่เดินพอเท่าก็อกายแตะพื้น ใจคือตัวรู้ก็กำหนดรู้พร้อม ๆ กัน กายและใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

นอกจากจะได้สติแล้ว ยังได้ “ปัจจุบันธรรม” เข้ามาอีกข้อหนึ่ง

แต่ก่อนนั้น ใจกับตัวแตกแยกกันไป ตัวอยู่ตรงนี้ ชังกะตายเป็นใจก็ปลิวไปในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง เหมือนกระดาษสองแผ่น ที่ถูกกาวติดเอาไว้ ปรากฏว่าแผ่นที่เป็นใจ ก็ยังอยากติดไปกับอดีต แผ่นกายก็ไหลตามกาลเวลา ไปตามแต่ระยะ แต่ระยะ แผ่นใจก็ไม่ยอมเยื่อติดตามมา ดึงรั้งกัน หงุดหงิดไปหมด

เรื่องอะไรนะ ถึงจะต้องมาทวนฉันเวลานี้ คอยเดี๋ยวก่อนสิ เพราะเราไม่ยอมจิตใจของเราให้เป็นปัจจุบัน และรู้หน้าที่ความรับผิดชอบ เราเอาใจไปเกาะเกี่ยวไว้กับสิ่งที่อยาก อุปาทานยึดเอาไว้ โดยที่เราก็ไม่สามารถหมุนกาลเวลา ให้หยุดอยู่กับที่ ให้ตัวกายหยุดอยู่อย่างใจต้องการได้ เราก็เลยหงุดหงิด

ถ้าเป็นหนักกว่านั้น ก็เลยเอาใหญ่ พอมีอะไรอย่างที่ว่านี้ นั่งหลับตาเข้าที่ ลงโมหะสมาธิ เข้าหลุมหลบภัยเงียบเลย ใครจะมาเขย่า มาพูดกับเรา ไม่มีทาง ก็ตรงนั้นมันเป็นที่อนันไม้อันไปแล้ว ใจเราแยกไปเรียบร้อย ไม่มีใครแตะต้องได้ อยู่ในภวังค์ ซึ่งเป็นภพภูมิของจิต มีความสุข เพลิดเพลิน แต่ว่าบกพร่องในหน้าที่ความรับผิดชอบ บกพร่องในการใช้หนี้เก่าให้หมดไป ตกลงตัวแดงในบัญชีสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยที่ใจหลงนึกว่า ฉันปฏิบัติธรรม ไม่ได้ไปหงุดหงิด

ใคร ไม่ได้ไปทำให้เขาเจ็บช้ำระกำใจ... ทราฐูไม่ว่า การนั่งทำ
ทองไม่รู้ร้อนรู้หนาว การเฉยนั้นนี่ะ ยิ่งแยงโทสะเขา
ยิ่งกว่าการพุดจาเสียอีก

เวลาที่ไม่รอบคอบ เราจะปฏิบัติกิเลสไปเรื่อย ปฏิบัติ
แล้ว นอกจากต้นทุนจะสูญแล้ว ยังถูกเขาปรับโทษเอา
อีก ท่านอาจารย์สิงห์ทองเคยอธิบายให้ฟัง เมื่อดิฉันเข้าวัด
ใหม่ ๆ ก็อย่างว่าแหละ เรามาปฏิบัติ ตั้งใจจะอยู่พรรษา
หนึ่ง นี่เวลาก็ล่วงไปเท่านั้นเท่านี้แล้ว ตายแล้ว จิตใจยังไม่
เห็นเป็นสมาธิสักทีหนึ่ง ก็เกิดความเสียดาย กระสับ
กระส่าย หงุดหงิด

ท่านอาจารย์ว่า ใจเราก็เหมือนคุ่มน้ำ เราตั้งใจมาวิดน้ำ
เก่าทิ้งให้หมด เพื่อเอาน้ำใสใส่เข้าไป ถ้าวิดน้ำเก่ายังไม่
หมด เปิดน้ำใสใส่เข้าไป มันก็เจือจางไปเรื่อย ๆ วันหนึ่ง
น้ำขุ่นของเราก็กลายเป็นน้ำใสไปได้ ถ้าเพียรรักษาใจของ
เราทุกวัน ทุกวัน ให้มีแต่กุศล เมื่อไรก็ตาม ที่จะทำ
อกุศล ปิดฝา ปิดก๊อกเสีย ไม่ให้อกุศลเกิด ถึงไม่ได้บวก
ก็ยังคงอยู่ที่ศูนย์ ไม่ติดลบ แต่พวกเราไม่อย่างนั้น ทุกวันคัก
น้ำเก่าทิ้งไปขันหนึ่ง เวลาผลอสติ ปล่อยใจไปหงุดหงิดงุ่น
ง่าน ก่อแต่อกุศลจิตขึ้นมา เปรียบเหมือนเทนน้ำโสโครกเข้ามา
อีกปี๊บ แล้วก็บ่นอยู่เรื่อยว่า โอย สงสัยธรรมของพระพุทธ-

เจ้าปลอมเสียแล้ว มรรคผลไม่มีแล้ว สมัยนี้ ดุติ ทำจนตัว
โก่งตั้งแต่เช้าจรดเย็น ขาดทุนทุกวันเลย

ท่านบอก เพราะเราปฏิบัติกิเลส แล้วก็มาพูดว่าปฏิบัติ
ธรรม โง่เชอแล้วยังไม่รู้จักว่าทำให้ตัวเองคิดหนีเข้าไปอีก
เท่าไรแล้ว

ถ้าเห็นชัดอย่างนี้ เราจะได้ไม่ทิ้งสติ ไม่ทิ้งปัญญา
ออกไปจากใจ พอจะท้อถอย เอาปัดิจากเมตตากรุณาที่กรุย
ทางไว้ มาหลอเลียงใจให้มีกำลังขึ้น ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้มา
ช่วยประคับประคองบ้าง พอฟูบ มันหมดลาน กิเลสก็
โถมเข้ามา เมื่อใจเริ่มท้อ นิเวศน์ทั้งหลายก็มาทำเป็น
เงาหลอกต่าง ๆ นานา

นึกถึงเวลาที่เรากลับผี พอเห็นอะไรรูบนิคหนึ่ง ถ้าไม่
ได้คิดถึงผี สตินึก เอ อะไรนะ เดินไปดูให้แน่ชัดดีกว่า
แต่ถ้าใจนึกถึงผีขึ้นมา รู้สึกว่าประสาทตาหลอน เห็นตัว
สงสัยเป็นผีขึ้นมาจริงๆ แล้วตัวมันก็ค่อยใหญ่ขึ้น จน
กระทั่งท่วมใจเราหมดเลย ดีไม่ดี ตัวแข็งอยู่ตรงนั้น
กระดิกกระเดี้ยไม่ได้เลย

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเมื่อไรก็ตาม เราตกใจ ท้อใจ แล้ว
ไม่ตั้งสติให้ทันที่จะรักษาใจไว้ นิเวศน์ทั้งหลายกลุ่มรวมเข้า
มาเป็นเมฆฝน จนกระทั่งดำปี๋ บังแสงอาทิตย์ ก็คือสติปัญญา

หมดเกลี้ยงเลย จนมองอะไรไม่เห็น แล้วเราก็เลยหลงทางไป โปรคอย่าให้กิเลสมาหลอกเราอย่างนั้นได้

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การปฏิบัติเพื่อละกิเลส ไม่ใช่ที่เราไปชวนช่วยหาพุทธะมาใส่ให้ใจ เราปิดขี้ฝุ่น กวาดของสกปรก เอน้ำล้าง เอาผงซักฟอกดู ใจของเดิมของเราที่มีอยู่แล้ว บริสุทธิ์สะอาดขึ้นมา เราไม่ได้ไปหาของใหม่มาเพิ่มเติม เพราะฉะนั้นไม่ต้องห่วงว่า ฉันทปัญญาน้อย ฉันทเป็นคนสติอ่อน คงปฏิบัติไม่ได้

ทั้งสติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร มีอยู่ในใจของเราแล้ว เพียงแต่ว่า เราเอามันไปซุกไว้นานไปหน่อย จนกระทั่งขี้ฝุ่นเกรอะกรัง เลยหาไม่พบ เท่านั้นเอง

ถ้าเราตั้งใจให้มัน ปิดดูเข้าไปเรื่อย จนกระทั่ง วันหนึ่ง พุทธะฉายแสงออกมา ให้เราเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความแน่ใจว่า เราก็สามารถทำให้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้

การที่เราพยายามจนกระทั่งความเชื่อในตัว ศรัทธาในตัวสูง ถึงจุดที่ว่า อะไรมากระทบ ก็ไม่หวาดหวั่น เราบอกตัวเองว่า ไม่มีสิ่งใดยากเกินสติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียรของมนุษย์ไปได้ แล้วค่อย ๆ มอง ไตร่ตรองตามเหตุผลไป จนสามารถแก้ปัญหาลำต้น ให้ลุล่วงไป ลุล่วง

ไป ถ้าทำได้แบบนี้ ก็เรียกว่า รากแก้วของเราเริ่มเลี้ยงตัวเองได้

เวลามีกิเลสมาเข้ายวน กามวัตถุทั้งหลายอาศัย คาหุ จมูก ลิ้น กายสัมผัส เป็นสะพานเข้าสู่ใจ ถ้าไม่รอบคอบพอวัตถุทั้งหลาย เช่น รูปมากระทบตา เราก็ปล่อยใจให้แลบตามประสาทตาออกไป วัตถุเอารูปเข้ามาไว้ในใจ เอาอุปาทานเป็นกาวทาดิดเอาไว้ โอ รูปนี้สวย รูปนี้น่ารักอยากได้ แล้วก็เริ่มต้นสร้างทุกข์ขึ้นเผาตัวเอง. เพราะรู้สึกรูปนี้ติดตาต้องใจเหลือเกิน ก็ไฉนะสิ เราเอาอุปาทานเป็นกาวแปะรูปเข้าไว้ในใจ มันก็ต้องติดอยู่ในใจเราเป็นธรรมดา หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น นิ่งก็เห็น เดินก็เห็น ก็เราเอง เอาเข้าไปติดไว้เนิ่นา

ถ้ารู้ตามเป็นจริง อ้อ รูป ถึงอยากได้ ได้มาแล้วสักวันหนึ่ง มันก็แปรปรวน พัง หมดความสวยงามไป พอเห็นอย่างนี้ปุ๊บ กาวมันล่อนหลุด อุปาทานหายไป วิชชาเกิดขึ้น ใจเห็นตามเป็นจริง ตามสภาพของโลกนี้ เลิกกัน ไม่เอาแล้ว นี่พูดถึงเรื่องที่ยังไม่เห็นชัดเจน

คราวนี้มาพูดถึงเรื่องของผู้หญิงกับผู้ชาย รูปอันนี้พอเห็นปุ๊บ มันเกิดความรู้สึกอยากได้ หรือเห็นเขามีภริยาไมตรีกับเราหน่อยหนึ่ง ก็ไปคิดเอาเอง สั่งขารปรุงแต่ง

จนกระทั่งใจเชื่ออย่างนั้นจริงๆ

ครั้งหนึ่ง ที่โรงพยาบาลโรคจิต มีคุณหมอบใจใหม่ มาประจำ คุณหมอกำลังตื่นเต้น ปฏิบัติเจริญเมตตา เพราะ เพิ่งพบว่า เมตตากำจูนโลกจริง แม้กระทั่งต้นไม้ เช่น ต้นถั่วที่นำมาทดลอง โดยปลูกถั่วสองแปลง แปลงหนึ่ง ให้คนที่จิตใจอ่อนโยนดูแล รดน้ำไป ก็พูดเพราะๆ หรือร้อง เพลงให้ถั่วฟัง ถั่วก็งอกงามดี มีฝักอ้วน กรอบ อร่อย อีก แปลงหนึ่งให้คนหงุดหงิด ขี้โมโหโทโสดูแล รดน้ำไป ก็กระแทกกระแทน ค่าไป เหมือนอย่างกับเอาน้ำร้อนๆ ไปลวกถั่ว ทั้งๆ ที่มาจากเมล็ดพันธุ์ชนิดเดียวกัน ตอนแรก ต้นเท่ากัน แล้วจึงแยกเป็นสองแปลง แปลงหลังนี้ ออกฝัก เหนียวเป็นเกลียว แล้วก็ลึบ หาเมล็ดดีๆ ไม่มี มีแต่เมล็ด แบนๆ เอามาทำอาหารก็เหนียว ฟันแทบจะหักเลย

คุณหมอก็ตอบซึ่งว่า คูสิ แม้กระทั่งต้นไม้ ยังรับ เมตตาได้ นี้ คนไข้โรคจิต ย่อมหิวความรัก ความเมตตา ท่านก็เริ่มต้นบริหารเมตตากับคนไข้ทั้งหลาย ก็มีคนไข้สาว รุ่นคนหนึ่ง พอคุณหมอรดด้วยน้ำเมตตาอย่างนี้ อุปาทานที่มีอยู่ว่า เราเป็นผู้หญิง คุณหมอเป็นผู้ชาย ไม่ได้มองให้ รอบคอบว่า คุณหมอก็ตอบปฏิบัติอย่างนี้กับทุกคนเหมือนกันหมด ก็เริ่มรู้สึกว่าคุณหมอมารดถึงก็ต้องมาทักเรา คุณ

หมอกงสนใจเรา หน้าก็ เอ สงสัยคุณหมอมารักเรา
นะ เพราะบางทีคุณหมอซื้อขนมมาฝาก คุณหมอเอาหนังสือพิมพ์มาให้ ฝ่ายคุณหมอก็มุ่งหาแต่หนทางเชิญชวน
ให้เห็นว่าการหมกมุ่น คิดถึงแต่ตนเอง มันไม่ดี เบนความ
สนใจมามองข้างนอกเสียบ้าง จิตใจจะได้สบายขึ้น

คนใช้คิดคนเดียวไม่พอ ไปเล่าสู่เพื่อนเตียงข้างๆ
นี่เธอ คุณหมอมารักฉันแน่ เวลาที่เราเป็นอุปาทานจันทร์
แล้ว อะไรๆ ก็ต้องเป็น “เรา” และ “ของเรา” คุณหมอซึ่งเป็น
สมบัติของทุกคนในหอผู้ป่วยนั้น กลายเป็น “คุณหมอ
ของฉัน” ไปแล้ว คุณหมอยื่นมา เพราะคุณหมอห่วงฉัน
มาเยี่ยมฉัน มาดูแลฉัน ตกกลางเลยสรุปว่า คุณหมอรักคน
แล้วก็คู่เอาไปเล่าให้ใครๆ ฟัง เธอคูสิ เห็นไหม พอกุณหมอม
มาที่ไร ขึ้นมาหาฉันทุกที

ครั้งคุณหมอได้ยินความนี้เข้า คุณหมอก็เลยตกใจ
คาดไม่ถึง รีบลอยกรุด คราวนี้คันถั่วฟูบเลย เพราะว่าแทน
ที่คันถั่วจะเอาน้ำปัสสาวะของคุณหมอ เป็นเมตตาอัปมัญญา
เธอลืมเอาสติบวกลเข้าไปด้วย อุปาทานที่มีอยู่เป็นอัตโนมัติ
ของใจ เลยเอามาแปลเป็นเมตตาเสน่ห์หาเฉพาะตนเข้า
ปรุงคิดเป็นความเข้าใจผิด ยึดผิด เห็นผิด ทุกข์ อากาโรที่
ทำทำจะดีขึ้น ทรดหนักลงไปอีก คราวนี้ไม่ยอมลุกจาก

เคียง ทำเหมือนกับหุ่นยนต์ ไม่มีชีวิตจิตใจ มีแต่ลูกนัยน์ตาที่ยังกลอกได้เท่านั้น

เวลาที่เราไม่เอาสติ เอาปัญญา ไว้กับใจ เราเสี่ยงเพราะว่า ตาเห็นอะไร ก็ไปปรุปรุว่าของเรา หูได้ยินเสียงอะไรก็ปรุปรุว่า นี่เขาปลุกปลอบใจเราคนเดียว อะไรๆ มากระทบ รับเข้าเป็นตัวเรา ของเราหมด ใจเลยทุกข์ซัดๆ มีมากก็เสียดาย เดี่ยวคนโน้นจะมาแย่ง เดี่ยวคนนั้นจะมาเอาไป ทุกข์วุ่นวายไปหมด

เหมือนนิทานที่เคยเล่าหลายครั้งแล้ว กาลครั้งหนึ่งดังได้ยินมา มีขอลานคนหนึ่ง กลางวันก็ร้อนเร่ขอลานไป พอพลบค่ำ ก็มาอาศัยซุ่มประตูบ้านเศรษฐีเป็นที่พักนอน พอทำกิจธุระเรียบร้อยแล้ว จะนอนเป่าขลุ่ยไปจนกระทั่งง่วง จึงเลิก แล้วกลับไป

เศรษฐีซึ่งร่ำรวยมาก คิดว่าตัวเองน่าจะมีความสุข แต่ก็ไม่เป็นอันสุข เพราะใจมัวห่วงตรงโน้น หงุดหงิดตรงนี้ เดี่ยวหนึ่งจะสูญ เดี่ยวกำไรรจะไม่ได้เต็มที ใจไม่มีความสุขบเลย ครั้นได้ยินเสียงขลุ่ยของขอลานทุกคืน ซักโมโห ใ้อ์ขอลานคนนี้มีมันวิเศษยังไง ตัวเองแทบไม่มีจะกิน บ้านไม่มีจะอยู่ มาอาศัยซุ่มประตูเรานอน แล้วยังทำเป็นมีความสุข ถึงขั้นเป่าขลุ่ยได้ทุกคืนๆ ชอบกลแท้

ก็เลยเอาสตางค์ไปให้ขอกานชั่งหนึ่ง สตางค์ชั่งหนึ่ง ในสมัยนั้น มีมูลค่าเท่ากับเงินเดือนของนายร้อยเอกหนึ่งเดือน

เศรษฐีให้เงินไปแล้ว ก็ดูพฤติกรรมว่า ขอกานเป็นอย่างไร คิ่นรุ่งขึ้น เจียบ ไม่มีเสียงขลุ่ย เศรษฐีนึกเสียดายนิดๆ นำกล้วมันคงเอาเงินชั่งหนึ่งไปซื้อบ้านอยู่ ไม่สนใจกับซุ้มประตูเราแล้ว คิ่นที่สอง เจียบอีก คิ่นที่สาม เศรษฐีอดรันทดไม่ไหว

ด้อมด้อมไปที่รั้ว อ้าว ยังอยู่ ยังคงนอนอยู่ที่ซุ้มประตูนั้นแหละ แต่ไม่เป็นอันที่จะหีบขลุ่ยขึ้นมาเป่าหรอก เพราะมัวสาละวนกับเงินหนึ่งชั่งนั้น ห่อเอาไว้แล้ว เดียวก็เอาyddเข้าไว้ที่ชายพก ล้มตัวลงนอน นอนไปได้สักพัก สะดุ้งขึ้นมาคร่ำ อ้อ ยังอยู่ ผลุดลุกขึ้นไปซุดหลุมข้างๆ เอาชั่งหนึ่งใส่ลงไป แล้วกลบจนเรียบร้อย กลับมานอนใหม่ เดียวสะดุ้งอีก กลับไปซุดที่หลุมดูว่า เงินยังอยู่หรือเปล่า ไม่เป็นอันทำอะไร

คราวนี้เศรษฐีบรรลุตัจธรรม อ้อ อย่างนี้เอง นี่แค่ซั่งเดียว มันยังห้วง ยังหวงแค่นี้ ไม่เป็นอันหลับอันนอน แล้วเราละ หลายโกฏีซั่ง มันถึงได้เป็นเหมือนนักโทษในกรงขัง ห่วงตรงโน้น ห่วงตรงนี้ จนกระทั่งไม่มีเวลาหลับเวลา

นอน

เศรษฐีเลยได้ธรรม จากการเอาเงินหนึ่งซังไปให้
ขอตาน

ถ้ามีสติ มีปัญญาอยู่กับใจ อะไรกระทบตา หู จมูก
ลิ้น กายสัมผัส เราหมั่นมันมาสอนให้ใจปลดวง เพื่อ “ละ”
กิเลส ซื่อก็บอกแล้ว เราปฏิบัติเพื่อ “ละ” เพื่อถอน ไม่
ไช่ปฏิบัติเพื่อสะสม

คนโดยมากหวังว่า ฉันปฏิบัติแล้ว ต้องได้สมาธิถึง
จิตรวมใหญ่ ฉันปฏิบัติแล้ว ต้องได้ฌานถึงขั้นนั้นขั้นนี้
ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อสะสมแท้ๆ เลย แล้วมันจะได้ความ
สงบสงัด ได้ความบริสุทธิ์ ได้ปัญญา ได้เมตตากันตรง
ไหน

มันเลี้ยวผิดไปแล้ว เริ่มต้นออกเดินทาง ก็ปรากฏว่า
หลุดจากทิศที่จะไปแล้ว มันก็ไม่ได้ “ละ” ก้นสักที ตั้ง
หน้าตั้งตาแต่จะกอบโกยกระป๋อง กระสอบ กระบุง ตะกร้า
หอบหิ้วไม้ไผ่ ก็เอาคล้องคอไป คล้องคอแล้ว ยัง
ไม่หมด ก็เอาเทินบนหัวไปอีก แล้วมันจะไปถึงไหนได้

มันก็เหนื่อย ก็ท้อใจ แล้วเที่ยวได้ไปพึ่งโทษคนอื่น
ว่า ไม่มีน้ำใจ สามีกี่ดีแต่นอนกระดิกเท้า ไม่มาช่วยเราทำ
งานบ้าง ลูกก็เลี้ยงเอาไว้เป็นเจ้าพระเดช นายพระคุณ อะไร

ก็ไม่ทำ สองตาไม่เหลียวแล พุดด้วยยังทำเหมือนอย่างกับ
เป็นกำแพง เจ็บเฉย ทั้งวันเฝ้าจ้องแต่วีดีโออยู่แค่นั้น
แหละ หงุดหงิดไปหมด ยิ่งปฏิบัติจิตใจยิ่งแย่ง

คนเขาเลยแอบวิจารณ์ เอ พิกลจังนะ ทำไมปฏิบัติ
ธรรมแล้ว เหมือนอย่างกับหม้อน้ำเดือด เดียวก็พลุ่งพล่าน
เอาไอร้อนไประลอกคนโน้น ระลอกคนนี่ พอง ปวด
แสบ ปวดร้อนกันไปหมดเลย ก็เพราะว่าเราปฏิบัติผิด

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว จะได้ค่อยๆ คอยเอาสติตรวจ
ใจตัวเอง เตือนใจตัวเองอยู่เรื่อยๆ ว่า ที่ทำนี้ ถูกหรือ
เปล่า ถ้าปัญญามองไม่เห็นหนทางชัด หาเหตุยังไม่ได้
สังเกตจากผล เพราะเรารู้ว่า ใจที่สงบ ใจที่รุ่มร้อน ต่างกันยัง
ไง เราเอาผลเป็นตัวป้อนกลับมา ให้ใจกระชับ ค้นหาจนพบ
เหตุที่ถูกต้อง การปฏิบัติก็ค่อยได้ผลขึ้นมา

ถ้าปฏิบัติถูกวิธี จิตของเราจะมีกรุณา ปัญญา และ
ความบริสุทธิ์ใจ เบา สบาย ถ้าเมื่อไรก็ตาม คุณสมบัติผิด
แปลกไปจากที่กล่าวนี้ แปลว่าเราปฏิบัติผิดทาง จะรู้เหตุ
ไม่รู้เหตุ ก็ต้องยอมรับว่าผิด ถ้าไม่รู้อะไรจะทำยังไงต่อไป ก็
นี่ก็อย่างนี้

ทางที่เดินอยู่มีสองทิศทาง เพราะเป็นทางแพรง
แพรงหนึ่งเป็นมรรค อีกแพรงหนึ่งเป็นสมุทัย ถ้าทางที่เรา

เข้าใจว่าเป็นมรรคมันไมใช่ ก็หันหลังกลับ กระทำสิ่งตรงกันข้าม มันก็คงเป็นมรรค

เมื่อลองอย่างนี้ ที่เคยหงุดหงิด ก็ข่มใจไว้ไม่หงุดหงิด เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ แทนที่จะคิดว่า โห้ย ไอ้คนโน้น คนนี้ คนนั้น รู้มาก เอาเปรียบ เห็นแก่ตัว ก็นึกว่า เขาเอาโอกาสมาให้เราได้ทำบุญต่างหาก ถ้าไม่มีคนเหล่านี้ เราอยู่คนเดียว จะขยันก็ได้ ขี้เกียจก็ได้ เราก็คงปล่อยเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ นี่เรามีสามี มีลูก ได้โอกาสทำชีวิตให้เป็นประโยชน์กับคนอื่น ขอบคุณเขา ถ้าเขามาแย่งทำเสียหาย เราเลยไม่ได้ทำบุญ ทำประโยชน์ พอคิดอย่างนี้ มันก็เกิดความสุขสบายอกสบายใจขึ้น

หรือ เขาไปเที่ยวกันหมด ออกไปไหนกันหมด ทิ้งเราไว้คนเดียว แทนที่จะนึกว่าคนอะไรใจร้ายใจดำ เรานึกเสียว่า เออ ดี ไม่อย่างนั้นเราต้องเดินรนไปวัด นี่ทั้งที่ไม่มีโอกาสได้ไปวัด วัดก็หั่นตุ้มลงมาในบ้าน เรากงเป็นนางฟ้า นางเทวดา ดูสียากได้อะไรก็ได้ดังใจ อย่างนี้ไม่เรียกคนมีบุญ แล้วจะเรียกอะไร

ใจเราก็สบาย ผ่องใส คอยเอาสติดูใจ ไม่อย่างนั้นไปคอยมองนาฬิกา ...นี่ตั้งห้าทุ่มแล้ว ไม่รู้จะไปเพลินกันถึงไหน ปิดประตูใส่กุญแจดีไหมให้ออนหน้าประตูบ้านนั้น

แหละ ไม่ต้องเข้าบ้านหอรก ก็เลยได้แต่ความทุกข์กันไป ทุกข์กันมา

ดีไม่มีดี คราวหน้าเขาเลยไม่กลับ ทั้งๆ ที่เราเปิดกุญแจคอย เพราะเขานึกว่า ถึงมาก็เสียเวลา เราคงใส่กุญแจแล้ว เพราะฉะนั้นหาที่อื่นนอนเถอะ อีกหน่อยเลยเกิดความเคยชิน ไม่กลับมานอนบ้าน ก็เป็นเรื่องกันไปอีก บ้านแตก กลายเป็นปฏิบัติธรรมแล้วบ้านแตก ไหนว่าพระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้ปฏิบัติจนบ้านแตก แล้วทำไมถึงเป็นอย่างนี้

เราไปฟังคำภีร์พญามาร ที่เอาผ้าเหลืองมาคลุมปลอมเอาไว้ แล้วไม่รอบคอบ ไปเข้าใจผิดว่า ปฏิบัติธรรมจนกระทั่งเป็นอย่างนี้

ถ้าคอยทบทวนดูใจของเรา เป็นขั้น เป็นตอน ไปอย่างนี้ รับรองว่า ทุกๆ เวลา นาที เราจะปฏิบัติเพื่อละกิเลส อยู่เสมอ ใจก็ค่อยๆ เห็นกระจ่างขึ้น แต่เดิมเคยหงุดหงิด หานับแต่วันว่าง เฮ้อ ว่างอีกแล้ว อดไปวัด

แล้วอย่างนี้ เมื่อไหร่จะปฏิบัติได้ เพราะไปมุงผิด ถ้าไม่ถึงวัดละก็ ปฏิบัติไม่ได้

บุญกุศลอยู่ที่ในวัดเท่านั้นแต่เมื่อไหร่ มันอยู่ที่ใจต่างหาก เพราะใจอันนี้ ไม่มีสถานที่ ไม่มีกาล ที่จะปิดกัน

ได้ ลองทบทวนดู เวลาเรานึกถึงใครสักคนหนึ่ง เป็นต้นว่า เรามีคุณแม่อยู่ต่างจังหวัด ทั้งๆ ที่ตัวนั่งอยู่ในห้องนี้ พอนึกถึงคุณแม่ จะรู้สึกเห็นหน้าคุณแม่ชัดขึ้นมาในใจทันที เพราะใจไม่มีกาล สถานที่ ที่จะไปจำกัดกันได้ แล้วมันก็ไปรวดเร็วยิ่งกว่าอะไรๆ ทั้งหมด ยิ่งกว่าจักรผ่นอีก

ท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่า ใจเราไปได้รอบจักรวาลแล้ว ตัวยังไม่ทันกะพริบตาครบหนึ่งครั้งเลย นึกปั๊บ ถึงปั๊บแล้ว มันวิเศษอย่างนั้น

ถ้าเราอยากปฏิบัติ ไม่ต้องไปตั้งกำหนดเวลาว่า สวดมนต์เสียก่อน ถึงจะปฏิบัติได้ ปฏิบัติก็ต้องเอาแก่นั่นแก่นี้นาที่ ขาดไม่ได้ เกินไม่ได้ ถ้าอย่างนั้น เป็นการยึดมั่นถือมั่น ติดอยู่ในกรอบ ติดอยู่ในความหลง ถือเป็นเปลือก ไม่ใช่ตัวแก่นของธรรม

ธรรมเป็นสิ่งที่ เมื่อไรก็ตาม ที่นึกถึง ตั้งใจ น้อมใจกระทำ ใจก็เบา ก็สบาย อิ่มเอิบ เต็มขึ้นมาแล้ว เมื่อเป็นอย่างนั้น เราก็เห็นได้ว่า การปฏิบัตินั้นปฏิบัติได้ตลอดเวลา หายใจเข้าก็ปฏิบัติได้ หายใจออกก็ปฏิบัติได้ เพราะถ้าไม่ปฏิบัติให้เป็นอุปนิสัยอยู่อย่างนี้ เราจะรู้ได้ยังไงว่า จะเกิดอุบัติเหตุขึ้นเมื่อไร หรือเราจะเป็นลมปัจจุบันขึ้นเมื่อไร

ถ้าไปคิดว่า ต้องได้นั่งในห้องพระ เพ่งพระพุทธรูปองค์นี้ จิตถึงจะเกิดความเย็นฉ่ำรวมลงได้ หรือต้องได้ฟังเทศน์ท่านอาจารย์องค์นี้ องค์กรนั้นเสียง “ดู” เกินไป ฟังแล้วเครียด อีกองค์กรก็ “นุ่ม” เกินไป เลย่วง ต้ององค์กรนี้แหละ องค์กรนี้เท่านั้น ที่พอดีกับจริตเรา

เกิดหาเทพไม่เจอ ปวดหัว จะเป็นลม ทำยังไงดี เข้าสมาธิไม่ได้ เพราะสมาธิแขวนอยู่กับเทพมั่ววนนั้นเสียแล้ว ก็ตายกันเท่านั้นเอง

ไม่เอาค่ะ เราไม่ปฏิบัติแบบนั้น การปฏิบัติแบบนั้น เรากลายเป็นนักโทษของวัตถุสิ่งของในโลกนี้ เมื่อทราบแล้วว่า ใจเป็นนามธรรม ธรรมะก็เป็นนามธรรม นามธรรมกับนามธรรม สัมผัสกลมกลืนกันได้เอง เพราะเป็นธาตุเดียวกัน แล้วทำไมจะต้องเอาวัตถุมาเป็นสื่อเป็นพ้อค้ำคนกลางแอบอ้างโก่งราคา แล้วตัวต้นเหตุสองตัว คือ ใจ กับธรรม เลยไม่ได้สัมผัสกันสักที การปฏิบัติเลยไม่ได้ผล

เมื่อเห็นเป็นขั้นตอนอย่างนี้แล้ว เราก็สบาย จะทำตรงไหนก็ได้ จะทำตรงนี้ เดียวนี้ ก็ได้ วางเมื่อไร ไม่มีงานมีการ เราก็เอาสติมองใจ จะนึกถึงคำบริกรรมอะไรเป็นหลักก็ได้ หรือดูว่า ตอนนี้อาตมาไปเพ่งโทษใคร ไปหงุดหงิด

ติดข้องอยู่กับใคร หรือมันสงบดีของมัน ถ้าน้อมนึกถึงใคร
ขึ้นมา ก็ให้นึกด้วยเมตตา นึกด้วยความรักใคร่ ปรารถนาให้
เขาเป็นสุข นึกอย่างนั้นเป็นมรรค ใช้ได้ จะสงบ หรือจะ
นึกคิด ก็ไม่เป็นไร นึกคิดก็เป็นมรรค สงบก็สงบอยู่ด้วย
สติ เป็นสัมมาสมาธิ ไม่ใช่เป็นมิฉาสมาธิ หรือโมหะสมาธิ

อย่าไปติดข้องด้วยอาการ แต่ให้คิดอยู่ด้วยคุณภาพ
เพราะอาการอาจเหมือนกัน แต่ในใจของแต่ละบุคคลที่ทำ
อาการอย่างนั้น อยู่ในที่ต่างกัน คนสองคนนั่งฟังพระพุทธร
องค์แสดงธรรมพร้อมๆกัน คนหนึ่งพอพระพุทธรองค์
เทศน์จบ บรรลุเป็นอรหันต์ อีกคนพอพระพุทธรองค์เทศน์
จบ ใจลงไปอเวจี เพราะจิตใจไม่เหมือนกัน ท่านจึงเตือน
อย่าไปติดข้องกับอากัปกิริยา อย่าไปติดข้องกับรูปแบบ
ให้คอยดู ทบทวนดูใจเราว่า คุณภาพของใจเป็นอย่างไร
ตรงตามเป้าที่ได้วางไว้หรือไม่ เมื่อทำได้แบบนี้แล้ว เราเลิก
การอุปคาลาศีลโดยเด็ดขาด เพราะไม่ได้มีข้อแม้ว่า ต้องเมื่อ
นั้น ต้องเมื่อนี้ ต้องอย่างโน้น ต้องอย่างนี้ การที่เราไม่มีข้อ
แม้ เราเป็นอิสระอย่างนี้ ก็เท่ากับเราเป็นธรรมะเข้ามาก่อน
ตัวแล้ว เพราะธรรมคือความเป็นเสรี ความเป็นตนของ
ตน และพึ่งตนเองได้ นี่คือจุดมุ่งหมายที่เราจะไป

จิตที่บริสุทธิ์เต็มรอบของพระสาวกและพระพุทธเจ้า

คือจิตที่ไม่ได้ถูกดึงดูดด้วยอวิชาและอุปาทาน ให้มา
แสวงหาภพภูมิที่จะเกิดอีก เป็นอิสระเต็มตัว อยู่ด้วย
ความเป็นธาตุรู้ บริสุทธิ์ในตัวเองอยู่อย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเราต้องฝึกซ้อม เพื่อประกาศอิสร-
ภาพจากสิ่งเล็กสิ่งน้อย ที่เรากันพบว่า ได้เอาตัวเข้าไปเป็น
ข้าทาส เรารู้ว่าเราติดบุญหรี เราก็เพียรพยายามประกาศอิสรภาพ
จากบุญหรี เรารู้ว่าติดแก้ไอนวม ก็ประกาศอิสรภาพจาก
แก้ไอนวม เรารู้ว่า เราติดอะไรเมื่อไหร่ ก็ปลดปล่อยใจออก
จากตรงนั้น

แต่ไม่ได้หมายความว่า เราบังคับกรรมตนเอง ด้วย
การที่ประกาศอิสรภาพจากแก้ไอนวม ก็เลยไม่นั่งแก้ไอ
นวมอีก ไม่ใช่อย่างนั้น เพราะคนบางคน ภายไม่ได้นั่งแก้ไอ
นวม แต่ใจเป็นทาสของแก้ไอนวมก็มี เราดูที่ใจของเรา
เป็นหลัก การบอกว่า เราไม่นั่งแก้ไอนวม เดียวคิด แล้ว
เราก็เลิกไม่นั่งนี่นะ สักพักหนึ่ง เราต้องกลับมาลองนั่งแก้ไอ
นวมใหม่ แล้วเอาสติจดจ่อดูใจว่า กระเพื่อมยังงัยบ้าง
ยางของอุปาทานชักจะเป็ยกน้ำขึ้นมา แล้วคิดหนีบอย่าง
เดิม หรือว่าได้ผล แห่งเกราะสนิทธิ ถึงตัวจะนั่งอยู่บน
แก้ไอนวม ใจก็ยังสงบเหมือนเดิม จะนั่งบนแก้ไอไม้หรือบน
แก้ไอนวม ใจอันนี้ก็รักษาสถานภาพของตัวเองคงเสันคง

วา คือมีสติรู้ตามเป็นจริง

การที่เราละเว้นไม่ทำอะไรแล้ว อย่างสรุปว่า นั่น
เราชนะแล้ว เราชนะครั้งเดียวแหละ บางที พอไปทดสอบ
ลองลิ้มชิมใหม่ เจ๋งเลย เพราะว่าจิตไร้สำนึกโหยหิว
มานาน พอได้โอกาสเข้า เลยโถมตัวทั้งตัวเข้าไปเกาะยึด
ใหม่ เหนียวแน่นยิ่งกว่าเดิม เหมือนคนบางคน อดบวชได้
เป็นปี แหม ภูมิใจว่า เราแน่แล้ว ไม่มีวันหrok ที่จะกลับ
ไปเป็นขี้ยาใหม่

วันหนึ่ง บังเอิญไปเจอเพื่อนเก่าเข้ากำลังคุยกัน
สนุก เพื่อนก็สูบบุหรี่ เอ้า ส่งบุหรี่ให้เรา เราไม่ทันคิด
อะไร รับมาด้วยความเคยชิน สูบกันไป คุยกันไป ครั้นกลับ
มาถึงบ้าน คราวนี้หาบุหรี่ควักเลย แล้วยิ่งร้ายไปกว่า
เดิม แต่เดิมอาจสูบวันละซอง คราวนี้อวมวนต่อมวน
เลย เพราะหิวโหยมาเสียนาน

เวลาที่ไม่รอบคอบ เราปฏิบัติเพื่อสะสมกิเลส แล้วไป
เข้าใจผิดว่า เราปฏิบัติเพื่อละกิเลส ใจไม่สงบไม่สงบ แล้ว
ไปคิดโทษว่า สำนักนี้ไม่ดี ย้าย ไปหาอาจารย์ใหม่ ย้าย
ไปหาอาจารย์ใหม่ เลยกลายเป็นคนจับจด ทำอะไรไม่
สำเร็จ ใจก็ท้อ เพราะอายุมากขึ้น มากขึ้น เวลาที่ล่วงไป ล่วง
ไป ไม่มีใครทำให้เราเป็นเช่นนี้ เราทำตัวของเราเองทั้งนั้น

เลย

ถ้าเห็นจริงดังที่เรียนให้ฟังมานี้ เราจะได้ตั้งมั่น อะไรก็ตามที่ปฏิบัติอยู่ ทำต่อไป ถ้ารู้สึกว่าจะยังไม่คล่องแคล่ว พยายามจับสังเกต ดัดแปลงดู ทำยังไงจึงจะดี โดยมีที่หมาย เอาไว้ตรงคุณภาพของใจว่า *ครอบงำของพุทธะ* ดังที่เรียนไว้หรือเปล่า

ถ้าครบถ้วนอย่างนั้น ใครจะว่าเท่าไรๆ ไม่ต้องโยกคลอนตามลมปากของเขา ปฏิบัติต่อไป ใครจะว่าทางของเขาเร็ว ลัดกว่าเรา ดีกว่าเรา ก็โมทนากับเขาว่า คุณเป็นนกกก็เชิญบินไปเถิด ฉันเป็นแมงมุง ก็จะค่อยได้ฝ่าไปอย่างนี้แหละ แล้วเราก็จะไปถึงที่เดียวกันสักวันหนึ่ง

ดิฉันหวังว่า ที่เรามาคุยสู้กันฟังวันนี้ คงพอเป็นกำลังใจให้พวกท่านทั้งหลาย นำไปปฏิบัติ ได้ผลสมปรารถนา ขอโอกาสฝากไว้แค่นี้ค่ะ



ใจของคนเรา เดิมทีเดียวเป็น “พุทธะ” ถ้าเป็นพุทธะอย่าง
 ของพระพุทธองค์ คือ บริสุทธิ์ รอบรู้ตามเป็นจริง ก็ไม่ต้องละ
 กิเลส แต่เพราะเหตุว่า เรามีพุทธะเหมือนเด็กเล็ก ๆ ที่ไม่เดียงสา
 เราจึงไม่สามารถรักษาสัจมีค่าอันนี้ ให้คงบริสุทธิ์อยู่ได้ เรา
 ผลอปล่อยให้ความไว้อคติของเรา เอาพุทธะอันนี้ไปเกื้อกักแล้วเข้า
 กับความอยากรู้อยากเห็น ความลึกลับสงสัย นิเวศน์ทั้งหลายทั้ง
 ปวง แล้วแตกหักเห้งกลายเป็นดิน ใบบ เป็นโลก โกรธ หลง เป็น
 กิเลส ทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งต้นตอ คือ อวิชชากับอุปาทาน

