



ចរណ៍ប្រវត្តិប័តិ

អន្តរា មនីសា

# ธรรมปฏิบัติ

อมรา มลีลา

## คำนำ

คณะกรรมการ เพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม  
มหาวิทยาลัยศิลปากร มีโครงการอบรมพัฒนาจิต  
ระหว่างวันที่ 19-26 เมษายน 2530 โดยเชิญคุณ  
แม่สิริ กรินชัย มาเป็นวิทยากรฝึกอบรม ณ วิทยาเขต  
พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม

ในวาระนี้ ได้ดำริจะพิมพ์บทความเกี่ยวกับการ  
ปฏิบัติเพื่อเป็นธรรมบรรณาการ แต่ผู้เข้ารับการอบรม  
ทางคณะกรรมการฯ ได้เลือกเรื่อง "ธรรมปฏิบัติ"  
ซึ่งดิฉันบรรยาย ณ ห้องสันติภูมิ สำหรับชมรมศึกษา  
พุทธธรรม ศิริราช เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2529  
มาพิมพ์ด้วยเรื่องหนึ่ง

ดิฉันขออนุโมทนา ที่ทางคณะกรรมการฯ เห็นคำ  
บรรยายนี้มีสาระประโยชน์ เพื่อพิมพ์เผยแพร่ให้ไม่สูญ  
หาย ลำพังตัวเอง พุคออกไปแล้ว ก็สลายกลายเป็น

ความว่างเปล่า เมื่อได้รับการตีพิมพ์ ประโยชน์ย่อม  
แผ่แวดวงกว้างขวางออกไป

ขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ได้รับจากกุศลเจตนาครั้งนี้ เป็น  
พลวปัจจัยให้จิตของท่านที่มีส่วนร่วม ทุก ทุก ทุกท่าน  
ได้สัมผัสความสงบ ร่มเย็น รู้ชัดในความหมายของ  
พระกรุณาธิคุณ พบสัมมาทิฐิ ที่คลี่คลายปัญหาใดๆ ใน  
ชีวิต ให้ลุล่วงไปด้วยเหมาะสม ควรแก่เหตุ สิ้นความ  
คลางแคลงในพระปัญญาธิคุณ บากบั่นพากเพียรเผา  
กิเลสของตนให้หมดสิ้นไปจากใจ เพื่อประจักษ์แจ้งซึ่ง  
ความหมายของพระบริสุทธิ์คุณ ครบองค์แห่ง "พุทธะ"

อมรา มลิลิตา

30 มกราคม 2530

94 ถนนศรีบัวบาน

ทุ่งมหาเมฆ กทม. 10120

# ธรรมปฏิบัติ

บรรยายที่ ห้องสันติภูมิ

ชมรมศึกษาพุทธธรรม ศิริราช

วันพฤหัสบดีที่ 20 กุมภาพันธ์ 2529

วันนี้เราจะพูดกันถึงเรื่อง "ธรรมปฏิบัติ"

การที่เราจะปฏิบัติกันก็ให้เข้าใจว่า เรา  
เอา "ใจ" ของเราไปปฏิบัติ เพราะบางทีคนเราสับสน  
คิดว่า การปฏิบัติหมายถึง การละทิ้งหน้าที่ ละทิ้ง  
ภาระที่เราทำยังไม่เสร็จไป การทำอย่างนี้เป็นการ  
กระทำที่ผิด

จากที่ตัวเองเคยพิจารณา และปฏิบัติมา

เห็นว่า เรื่องของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับภาระหน้าที่  
จะเป็นในด้านครอบครัวหรือด้านการทำงานก็ตาม ไม่ใช่  
สิ่งที่พอเราคิดอยากไปปฏิบัติ ก็สลัดทิ้งไปได้เลย ถึง  
เราทำอย่างนั้น ก็ไม่ได้หมายความว่า เราเป็นอิสระ  
เสร็จสิ้นกับมันไป

มันมีเหตุอยู่ว่า คนที่ไปโดยที่ความรับผิดชอบ  
ขอบข่ายหลาย อะไรต่อมิอะไรก็ยังไม่ได้ทำให้เสร็จ  
จิตใจของคนอยู่หลัง ก็ไม่เต็มใจ ไม่โมนานากับการไป  
ของเรา

ถ้าเป็นอย่างนั้น ถึงกายเราจะไปอยู่ในที่  
สงบสงัด ในที่วิเวก การปฏิบัติก็ไม่ราบเรียบ มัน  
เหมือนกับเราพายเรือไป แล้วมีกระแสน้ำด้านทิศทาง  
ที่เรากำลังจะไปทำให้ใจไม่สงบสงัด ตัวอยู่ที่วัดก็จริง  
หรือตัวไปอยู่ในสถานที่ที่หนักกว่าสงบสงัด แต่จิตใจกลับ  
ไปนึกถึง กลับไปห่วงกังวลถึงสิ่งที่ละทิ้งมา

เมื่อเป็นอย่างนี้ การปฏิบัติของเราขาด  
ทุน เพราะว่า เราจัดสรรให้กายไปได้ แต่เราไม่  
สามารถบังคับและจัดสรรใจของเรา ให้อยู่ในสภาวะ

ที่พร้อมจะปฏิบัติ ก็เหมือนเราชาคหุณ

จึงขอทำความเข้าใจกันเสียก่อนว่า การปฏิบัติมุ่งลงที่ใจ ถือเป็นสำคัญ เพราะถ้าเราสับสนแล้ว เราจะยึดเอาที่กาย เมื่อใจนี้ก็อยากจะทำอะไร ก็มุ่งตั้งกายไปจัดสรรให้เป็นอย่างไร โดยไม่พิจารณาให้รอบคอบว่า เราเหมาะสม พร้อมทั้งจะทำอย่างนั้นได้หรือยัง แล้วด้วยความไม่รอบคอบ แทนที่จะเป็นการปฏิบัติธรรม กลับกลายเป็นการก่อกวนก่อกวนเพิ่มขึ้น ทำให้จิตใจไม่สงบไม่สงบ มีแต่ความรู้สึกที่ต้องแก้ต่างให้ตัวเอง เลยกลายเป็นคนหงุดหงิดคับข้องตลอดเวลา ถ้าเป็นอย่างนี้ แสดงว่าสิ่งที่เราทำเป็นโมหะ ความเข้าใจผิด โปรดอย่าตั้งตนคิดว่า วิธีนี้เป็นวิธีที่ถูก

บางคน ครอบครัวยังไม่เต็มใจ ไม่พอใจ ก็ยิ่งตั้งตนปฏิบัติต่อเครื่อง มีภรรยาท่านหนึ่ง ชาวซึ่งในธรรม สมาทานอุโบสถศีล สามเณรพลูกต้องเนื้อตัวก็โกรธ ลูกชายอายุสามขวบวิ่งมากอด หรือกระโดดมานั่งตัก ก็เอะอะโวยวายว่า เป็นผิด เป็นบาป สามเณรขอ

ร้องให้รักษาเพียงเบญจศีล ก็ไม่ยอม

ลูกชายเริ่มมีปัญหาวินัย เวลาเห็นพระ จะแสดงความก้าวร้าว เพราะเชื่อว่า พระมาแย่งแม่ของตัวไป

เมื่อเกิดเรื่องราวฉานกันในรอบครัว ก็ไปแปลความหมายว่า การที่ตนเข้มแข็งไม่ยอมตามที่อีกฝ่ายหนึ่งต้องการ คือการยกฐานะของใจ ยกกำลังใจให้สูงขึ้น ไปคิดว่า อีกฝ่ายหนึ่งเป็นมารมาผจญ

การคิดอย่างนั้น จะยิ่งทำให้ตัวตนของเราหนาขึ้น แทนที่จะปฏิบัติเพื่อทำให้คนรอบข้างร่มเย็นเป็นสุข กลับจะไปทำให้รอบข้างร้อน แล้วเห็นผิดไปว่า การปฏิบัติของตนคือการเสียสละ จากอะกิเลส เป็นการพิสูจน์ว่า ศรัทธาของเราต่อธรรมะลึกซึ้งแน่นหนาขึ้น ขอเรียนเตือนว่า ข้อนี้ต้องรอบคอบให้มาก ๆ

ถ้าสิ่งที่กระทำเป็นธรรมจริง ทำแล้วจิตใจของเราต้องอ่อนโยน เมตตา สงบ ร่มเย็น ทำแล้วจิตใจของผู้ที่ถูกเราขัดผลประโยชน์ ถ้าเขาไป



พิจารณาด้วยสติปัญญา ให้เห็นลึกลงไปด้วยเหตุผล  
เขาก็ต้องสงบรวมเย็นด้วย ไม่ใช่เขารู้สึกว่า เราเห็น  
แก่ตัว ตัดช่องน้อยแต่พอตัว ทั้งลูกทั้งสามีให้เคืองร้อน  
ถ้าการปฏิบัติธรรม ทำให้เราไม่สนใจ  
ครอบครัว ไม่สนใจงานการ ขาดความรับผิดชอบละ  
ทิ้งงานไป พอไปแล้ว แรกๆ จิตใจเบิกบาน เข้มแข็ง  
ปฏิบัติได้ดี แต่พออยู่ไปๆ จิตใจที่ยังเป็นไตรลักษณ์  
ไม่เที่ยง ก็เบื่อ หรือไม่สงบเสียแล้ว ตัวอยู่วัด แต่ใจ  
มานึกถึงที่บ้าน นึกถึงงานการ นึกถึงความเคยชิน  
เก่าๆ เกิดความฟุ้งซ่านลังเล สงสัยขึ้นมา

จิตใจเริ่มคลอนแคลน พอคลอนแคลน อีก  
หน่อยก็ทนไม่ได้ หวนกลับมา ทำนองเดียวกับตอนที่  
ไป ซึ่งอะไรต่อมิอะไรก็ไม่เป็นอย่างไรเหมือนแต่เดิม  
ก็หงุดหงิดขัดข้อง เลยกลายเป็นคนที่อยู่ที่ไหนก็อยู่ไม่  
ได้ อยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสะดวก เพราะใจไม่สงบ อยู่  
บ้านก็หาว่าทุกคนที่บ้านทวนทู ทำให้สถานที่ไม่น่าอยู่  
เหมือนอย่างหวังเอาไว้ ก็ไปบิบบังคับผู้คนรอบข้าง  
เลยกลายเป็นคนเห็นแก่ตัวไป ถ้าเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่

เป็นการปฏิบัติธรรม แต่เป็นการปฏิบัติกิเลส

เข้าใจอย่างนี้แล้ว เราจะเตรียมพื้นฐาน  
ของใจอย่างไร

การปฏิบัติจิตใจของเรา ประการแรกที่สุด  
ที่สุดที่ควรฝึก คือให้มีความจริงใจกับตัวเอง คนทุกคน  
โดยไม่รู้ตัว มักเข้าข้างตัวเอง บางทีสิ่งที่เห็นว่าเรา  
มีความบกพร่อง เราสมควรถูกตำหนิ จริงอย่างที่เข  
ตำหนิ แต่ความรักตัว รักตนเองของเรา ทำให้แตกต่างกับ  
ตัวเองว่า ไม่จริงหรือ เราไม่ได้เบียดเบียนใคร  
เราอยู่ในฐานะที่ตามใจตัวเองอย่างใดๆ ก็ได้

ถ้าไม่จริงใจกับตัวเอง ไม่ยอมมองตัว  
เอง อย่างที่คนอื่นเขาวิพากษ์วิจารณ์ ด้วยความใจ  
กว้าง ถ้ายังทำอย่างนี้ไม่ได้ ยากนักที่การปฏิบัติของ  
เราจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง

หลักของพระพุทธองค์มีอยู่ว่า จุดประ  
สงค์แรกของการปฏิบัติธรรมก็เพื่อละ "อัตตา" ละ  
"สักกายทิฐิ" ออกไป

ท่านเห็นแล้วว่า ที่โลกนี้เดือดร้อนกัน

เพราะความยึด ยึดในตัวตน ยึดในความเห็นของคน  
ว่า ความเห็นอันนี้ ดีกว่าความเห็นอีกอันหนึ่ง ตัวเรา  
คือพิเศษกว่าคนอื่น ลักกายสิทธิ์นี้เป็นรากเหง้าของความ  
ทุกข์ ความลำบาก ความไม่เข้าใจกัน ในระหว่างหมู่  
ชนที่อยู่ด้วยกัน

การปฏิบัติ คือการทำความรู้จักกับราก  
เหง้าอันนี้แล้วถอนมันออกมา เหมือนกับมันเป็นหนามที่  
ตำอยู่ในใจของเรา เราต้องการถอนมันออกมาให้ได้  
เราจึงต้องพยายามอย่างยิ่ง ที่จะให้มีสติ  
อยู่กับใจ และมีความจริงใจกับตัวเอง ที่จะมองดูข้อ  
บกพร่องอันนี้ ให้เห็น เห็นแล้วเมื่อไร ก็พยายาม  
อย่างยิ่ง ที่จะถอนมันออกมา ด้วยปัญญา ถ้าปัญญาของ  
เรายังไม่เข้มแข็งพอที่จะถอนมันออกมาได้ ก็ให้รู้ว่า  
เรามีหนามอันนี้ ทิ่มตำอยู่ในใจของเรา ทำอย่างไร  
เราถึงจะพยายามถอนมันได้ ไม่ใช่ไปกลบมัน

การกลบมันเป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวง  
บางคนจะใช้วิธีทำสมาธิ ข่มเอาไว้ แล้ว  
หลอกตัวเองว่าทำสำเร็จแล้ว บางครั้งในใจยังโกรธ

ยังไม่พอใจ แต่เราอยู่ในฐานะที่ไม่สามารถจะแสดง  
ความรู้สึกอย่างนั้นได้ เพราะคุณก็เป็นผู้ใหญ่กว่าเรา  
เป็นผู้บังคับบัญชา หรือเป็นคนที่มีผลประโยชน์เอื้อ  
อำนวยเราได้

ด้วยความบีบคั้นทางเหตุผลต่างๆ นานา  
เหล่านี้ ทำให้เราจำยอม แล้วเราก็ทำพิธีเหมือน  
เรายอม ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์อันนั้นของเขา แต่  
จริงๆ ในใจเรายังไม่ยอม แล้วก็ไม่ได้เอาสติมองดู  
ใจให้รอบคอบ ละเอียตถี่ถ้วน เราไปหลงเอาตาม  
พิธีที่ทำท่าทางสงบเสงี่ยม ไม่ได้โกรธซึ่งออกไป  
ว่า อ้อ... ตัวตนของเราเบาบางลงแล้ว น้อยลง  
แล้ว แล้วก็ประมาท คิดว่าเดี๋ยวนี้เราดีแล้ว ถ้าอย่าง  
นี้เป็นอันตราย

เพราะหลายๆ คนจะทำพิธีเหมือนว่า  
เราไม่ใช่คนก้าวร้าว ไม่ใช่คนมีปัญหา แต่ใจจริงๆ  
ยังไม่สงบ ยังไม่หมดปัญหา เราหลงว่า เราจัดการ  
กับใจของเราได้สะอาดสะอาดเรียบร้อยแล้ว ทำให้  
การปฏิบัติมีปัญหายุ่งยากมากตามมาที่หลัง เพราะ

ครูบาอาจารย์ เพื่อน หรือใครก็ตาม ที่เขาเห็น เขา  
ชี้ความผิดของเราให้ดู เราก็โกรธ หงุดหงิด ถ้าเป็น  
คนยี่มั้นถึอรั้น เราจะไม่ฟังเขา หรือถ้าเป็นคนทีจืด  
ใจระวาง ไม่ว้ใจใคร ก็จะไปเห็นว่าเขาอิจจาเรา  
ใส่ร้ายป้ายสีเรา ยิงเป็นอันตรายอย่างมาก เพราะ  
ทำให้เราหลงตน หลงตัว แล้วก็เลยปิดกั้นไม่ฟัง  
คำเตือนของคนอื่น

ท่านอาจารย์ ท่านบอกว่า เวลาใครเขา  
มาเตือนเรา หรือเขามาวิพากษ์วิจารณ์เรา คือการที่  
เขาเอาขุมทรัพย์มาให้เรา เมื่อเขาเอาขุมทรัพย์มา  
ให้เรา เราต้องหนักแน่นทีจะฟัง ฟังแล้วค่อยๆ  
ไตร่ตรองตามว่า มันมีความจริงแค่ไหน เพราะคนที  
บอกว่า รู้จักตัวเอง จริงๆ แล้วไมรู้จักเลย เพราะ  
ว่าจิตของเราไม่ใช่ของทีเป็นแห่งโบรงใส หิมองแล้ว  
จะเห็นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คั้งแต่จิตสำนึกไปจน  
กระทั่งถึงจิตไร้สำนึก

จิตสำนึก หิมีสติมีปัญญารักษานั้น ฉาบ  
เคลือบอยู่เพียงผิวน้อยๆ เปรียบเหมือนแผ่นกระดาษ

ห่อของ แต่จิตแท้ๆ ที่เป็นพลังให้เราก่อกรรม ก่อ  
ความทุกข์ยากลำบากต่างๆ ให้แก่ตัวเอง เป็นส่วนที่  
สติยังหยังไม่ถึง มีปริมาณเหมือนของที่ถูกระคาย  
ห่อไว้

นี่ถึงเวลาที่เรากอธ ไม่มีสติ เวลาที่  
อยากอะไรจนกระทั่งไม่สามารถตั้งใจตัวเองได้ หรือ  
เวลาหลับ แล้วเราละเมอฝันไป นั่นแหละ...คือตัว  
ตนจริงๆ ของจิตส่วนที่เป็นประจุกรรม ที่มันแสดงตัว  
ให้เราเห็น

เมื่อไรก็ตาม ที่เราอยู่ในสภาวะที่รังตัว  
เองไม่ได้ ช่วยตัวเองไม่ได้ นั่นแหละตัวตนแท้ๆ ของ  
เรา ที่เราจะต้องทำความรู้จักมัน และปราบความ  
เดือนความคะนองของมัน ให้สงบราบคาบ จนกลายเป็น  
สัตว์ที่เชื่อง ที่ถูกเจ้าของฝึก จนกระทั่งเอามาใช้  
งานได้ เมื่อนั้นแหละ...เราจึงจะปลอดภัย ไม่อย่าง  
นั้น เราไม่สามารถกำหนดวิถีของเราได้เพราะมันจะ  
ลากจูงเราไป ขนย้ายป่วยขวา ก่อความเสียหาย  
ต่างๆ นานาขึ้น

วิธีทำความรู้จักกับตัวเอง คือในขณะที่  
วิกฤตอย่างนั้น เราต้องคอยตั้งสติให้ดี เวลาเพลอ  
หรือเวลาที่เรารู้สึกอะไรไม่พึงปรารถนา มากกระทบใจ  
แล้วใจเราพุ่งออกไปในทิศทางไหน นั่นแหละ...  
พยายาม...พยายามตั้งสติ รู้ทิศทางที่มันพุ่งออกไป  
ให้ถ่องแท้ รู้แล้วยังแก้ไขไม่ได้ เพราะไม่มีแรงพอ  
ก็พยายามบันทึกรายละเอียดของความเป็นจริงเอาไว้  
ให้ถ่องแท้ที่สุด รู้ สติที่เป็นตัวรู้ จะได้รู้ตามที่เป็นจริง  
รู้แล้วยังแก้ไขไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร

ขั้นแรก ฝึกให้รู้ ละเอียดย เท้าหันตาม  
เป็นจริง เพราะตัวรู้ตัวนี้ ถ้าไม่ฝึกให้ดีพอ มันจะรู้ทั้ง  
หลง ก็กลายเป็นอวิชชามาบังอีกแล้ว รู้ไปด้วยความ  
คิดเอาเอง คือสังขารจิตมาปรุง ครอบคลุมตัวรู้ไปอีก  
แล้ว ต้องเอากระจกส่องให้เห็นชัด เอาสติตัวนี้ส่อง  
ต้องพยายาม...พยายาม...

แล้วไม่ใช่รู้แต่เฉพาะภาวะที่ฉันอยากจะรู้  
เพราะในภาวะที่เราสร้างขึ้นมา เหมือนนักมวยที่เข้า  
ไปในค่ายซ้อม ผู้ฝึกบอกว่า เอานะ...ชุกช้าย

สุขขวา เราก็สุขตามที่เราต้องการ เราตั้งใจ เรา  
พร้อมแล้ว อันนั้นเป็นภาวะที่ปรุงแต่ง ที่หลอกลวง

แต่ภาวะจริงๆ คือเวลาที่เราไม่ได้คาดหวัง  
ไม่ได้คิด เวลาที่เราจวนตัว เวลาที่เราไม่พร้อมที่จะ  
ทำ แต่ว่า เหตุการณ์บีบบังคับให้เราดิคร่างแหเข้าไป  
เวลาอย่างนั้น พยายามเอาสติมองใจของเราว่า มัน  
กระเพื่อมไปอย่างไรบ้าง มันเร่าร้อน มันไม่ได้อย่าง  
ใจ คับอกคับใจอย่างไรบ้าง แล้วมันอยากตอบสนอง  
ออกไปอย่างไรบ้าง ตรงนั้นแหละ... คือตรงที่ตัวตน  
จริงๆ ของเรา ออกมาสำแดงให้เห็น เอาสติตามรู้  
ให้ละเอียดถึงขั้นที่สุด

เมื่อไรก็ตามที่เรามีเวลา ได้ตั้งสมาธิ  
จนรู้สึกวาจิดมีกำลัง ยกความรู้ขึ้นกลับมาก่อขยาย  
พิจารณาใหม่ เราจะได้เห็นที่บกพร่องชัดขึ้น บางทีใจ  
ในขณะนั้นจะมีแรง พอดีที่จะเกิดปัญญาว่า อ้อ.. เพราะ  
อย่างนี้เอง เราจะได้แก้ไขตัวเองได้จริงๆ แล้วใจ  
ของเราหลอกเราอยู่ตลอดเวลา

ดิฉันจะยกตัวอย่างคนๆ หนึ่ง ปกติในชีวิต



จริงๆ ท่านเป็นคนมีความกตัญญูสูงมาก จะอบรมสั่งสอนทุกคนที่เกี่ยวข้องให้เป็นคนกตัญญู ท่านไปได้เด็กคนใช้ปัญญาอ่อน มีความพิการทางกายหลายอย่าง เด็กคนนี้เวลาที่ถูกจ้ำจี้จ้ำไช หรือสอนให้ทำอะไรแล้วทำไม่ได้ จะเกิดความโกรธมาก เมื่อท่านจ้ำจี้จ้ำไช เพราะความรักความหวังดี อยากให้ทำถูก ทำดี เด็กก็โกรธแล้วพูดจาโอหังหยาบคาย ใช้คำคำทอ คือ ลืมว่า ตัวเองอยู่ในฐานะคนใช้ กลับใช้ภาษาไทย เติมบริภาษเจ้านาย

เราดูแล้ว ก็เกิดความพิศวงสงสัยว่าทำไมเด็กถึงลืมตัวได้เพียงนั้น

ท่านถูกอบรมมา ในยุคสมัยที่คนต้องรู้จักที่ต่ำที่สูง คนใช้ก็ต้องเป็นคนใช้ นายก็ต้องเป็นนาย เพราะฉะนั้นท่านทนฟังอย่างนี้ไม่ได้ ต้องกำราบแล้วลงโทษกัน

วันหนึ่ง เกิดแวบขึ้นมาในใจของดิฉันว่าเป็นไปได้ไหมว่า เด็กคนใช้คนนี้ ด้วยเหตุประการใดก็ตาม เคยเป็นแม่ของท่านมา เพราะคนเรา เวลา

จะใช้หนี้กรรมหนี้เวร มันจะมาในรูปที่นึกไม่ถึง ในรูป  
ที่เราคิดว่า เราไม่มีทางบกร่องในเรื่องนั้นเป็นอัน  
ขาด ท่านเองเป็นคนกตัญญูสูง ท่านดูแลพ่อแม่  
บรรพบุรุษของท่านอย่างดีที่สุด มันจึงมาในรูปที่นึกไม่  
ถึง คือมาในรูปของเด็กคนนั้น

ด้วยอะไรๆ ทุกประการ ทำให้ท่านเชื่อ  
ว่า เขาอยู่ในสภาพที่ท่านอึ้งงู แล้วยั้งบังอาจแสดง  
กิริยาอย่างนี้ ก็มีความผิด ที่ต้องปราบกำราบกันให้ลง  
ตัวให้ได้ แต่เด็กคนนั้นก็แปลก ยิ่งถูกปราบถูกกำราบ ก็  
ยิ่งแสดงฤทธิ์ต่อต้าน ทำทายต่างๆ ยิ่งชวนให้สงสัยว่า  
เอ๊ะ... เห็นที่จะเคยเป็นบรรพบุรุษกันมาจริงๆ ก็ไม่รู้  
ไม่อย่างนั้น ทำไมจึงได้กล้ำล้มตัวได้ถึงอย่างนั้น

ดิฉันเลยนึกว่า อ้อ... ถ้าเราไม่รอบคอบ  
ไม่มีสติ เวลาจะใช้หนี้ เราปลดหนี้ไม่สำเร็จหรอก  
เพราะมันจะมาในรูปแบบที่เราไม่คาดคิด ถ้าไม่มีสติ  
อยู่กับใจ เราก็ตกร่องเก่า แล้วยิ่งทำหนี้สินมากขึ้น  
หลายเท่าตัวคุณ

ถ้ารายนี้ เด็กคนนั้นเป็นแม่ของท่านจริง

คิคคิชิ มันก็เหมือนกับว่า ท่านไม่มีความกตัญญู มันก็  
เหมือนกับว่า ท่านทำอย่างที่คุณอื่น ๆ ทั้งหมด

จิตใจของท่านไม่มีความสุข นิสัยเริ่ม  
กลายเป็นคนมักโกรธและวางอำนาจ มุ่งมาคเอามาตที่  
จะจัดการเด็กคนนี้ให้ยอมมือให้ได้ ซึ่งเป็นการสร้าง  
เวร สร้างหนี้สินกันต่อไป

ถ้าเรานึกอย่างนี้ หลายคนอาจแย้งว่า  
เอ๊ะ...ถ้าอย่างนั้นเราปฏิบัติแล้ว ไม่สามารถระลึก  
ถึงอดีตได้ ก็ขาดทุนซิ เพราะเราอาจจะไปทำเวรทำ  
ภัยให้กับตัวเองโดยไม่รู้ตัว ก็ไม่จริงอีก เพราะว่า  
ของทุกอย่างเป็นของกลางๆ มันอยู่ที่เราจะเอาสติ  
เอาปัญญาไปใช้อย่างไรต่างหาก

มีผู้ปฏิบัติรายหนึ่ง ปฏิบัติแล้วมีญาณระลึก  
อดีตของตนเอง ท่านเป็นผู้ชาย มีครอบครัวแล้ว ก่อน  
หน้านั้น ทุกคนนิยมชมชื่นกับครอบครัวของท่านมากกว่า  
เป็นคู่หัวตัวเมียที่น่ารัก ลูกๆ ก็มีความสุขความสงบ  
กลมเกลียวกัน

วันหนึ่งท่านมีนิมิตว่า ในอดีตชาติภพหนึ่ง

ท่านเป็นพราหมณ์ฆ่าเพื่อพรต กินมังสวิวัติ ภรรยา  
พราหมณ์ชาตินั้นก็คือภรรยาปัจจุบันของท่าน ปองร้าย  
พราหมณ์ ด้วยการแอบเอาเนื้อสัตว์ใส่ลงไปในการ  
ให้กิน ทำให้ฆาตกรรมสมาบัติเสื่อมถอยไป

พอมีนิมิตอย่างนี้ ก็เชื่อนิมิตหมดหัวใจ  
เคยปรองคองรักใคร่ปฏิบัติดีมา ก็เกิดความระแวง  
แคลงใจภรรยา เริ่มพูดจาไม่น่ารัก แล้วก็ทำปฏิริยา  
กับภรรยาต่างๆ นานา

ต่อมาเกิดมีนิมิตขึ้นใหม่ว่า เลขาณูการที่  
ทำงาน เป็นผู้หญิงที่เคยอุปัฏฐากในการปฏิบัติและมี  
ความจงรักภักดี เกือบจะตายเพราะการต่างๆ เลยไป  
ยึดเป็นจริง ทำให้ไขว่เขว ทำให้ชีวิตครอบครัววุ่น  
วายไปหมด

จากตัวอย่างทั้งสองเรื่องนี้ การจะรู้หรือ  
ไม่รู้คือดีนั้น ไม่ใช่จุดสำคัญ มันอยู่ที่ว่า เมื่อรู้แล้ว  
เรามีสติและปัญญา ที่จะเอาความรู้นั้นมาใช้ให้เป็น  
ประโยชน์ หรือเราเอาอารมณ์ เอาอุปาทาน  
เอาอวิชชาของเราไปบริหาร จนกระทั่งบุญกุศลจริงๆ

ที่เรากำลังสะสม หวังไปหมด

ถึงเราจะไม่รู้อดีต แต่ถ้าเราตั้งสติให้ดี และคิด อย่างที่คิดกันเคยพูดเสมอๆ ว่า เหตุการณ์อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับเราทุกๆ ขณะ อย่าไปยึดกับตัว เหตุการณ์ ให้นึกเสียว่า เหตุการณ์อันนั้นเป็นนิमित เพราะว่ามันเป็นเงา ที่ช่วยสะท้อนให้เราได้เห็นจิตของเราเองว่า ยังมีตะกอนอะไรอยู่ พอเหตุการณ์อันนั้นมากระทบแล้ว จิตของเราไหวตัว กระเพื่อมขึ้นไป รับด้วยความรู้สึกอย่างไร ค้วยกิลเลส อูปาทาน อวิชชาตัวไหน เราจะได้ค่อยๆ เอาสติเอาปัญญาไป กรอง ไปกลั่นมันทิ้งเสีย ถ้าคิดอย่างนี้ การปฏิบัติของเราจะก้าวหน้า จิตใจจะสงบ ร่มเย็นลงโดยลำดับ

อะไรก็ตามที่เป็นอดีต เกิดขึ้นมาแล้ว ไม่ใช่สิ่งควรยึดควรถือ ถ้ามันเป็นความสุข ความดี ความสำเร็จ เราไม่มาลำบากตรากตรำ เวียนว่ายตายเกิด ทุกข์ร้อนกันอยู่อย่างนี้

ตั้งที่กล่าวไว้แล้วว่า จิตอันนี้เป็นสิ่งที่ไม่ตาย เป็นพลังรู้ ที่เหมือนคอมพิวเตอร์ ประสบการณ์

อะไรก็ตามที่เคยผ่านพบมาแล้ว จิตสำนึกของเราลืม  
ได้ แต่จิตไร้สำนึกที่เป็นประจุกรรมไม่เคยลืม มันยัง  
จำได้ทั้งนั้น

ทุกวันนี้ นักวิทยาศาสตร์ นักจิตวิทยาทั้ง  
หลาย สนใจกันกว่าเรื่องนี้กันมาก โดยใช้การสะกด  
จิต เอาคนไข้มา... แล้วก็สะกด...สะกด...สะกด  
ลึกลงไปโดยลำดับ แล้วซักถามคนไข้ จากวารสารที่ดี  
พิมพ์ออกมารายงานว่า จากการสะกดจิต คนไข้บาง  
คนสามารถระลึกถึงอดีตของตัวเองได้ จะบอกชัดเจน  
ว่า ตัวเองในอดีตที่ระลึกได้ชื่ออะไร นามสกุลอะไร  
เกิดที่เมืองไหน เคยเป็นอย่างไรมา และจากบันทึกที่  
จดได้ เมื่อเอาไปค้นหลักฐานก็พบว่า มีคนชื่ออย่าง  
นั้นจริงๆ และมีหลายอย่างที่ไม่เมื่อสอบเหตุการณ์กันแล้ว  
ก็ตรงกับความเป็นจริง

เพราะฉะนั้น ฝรั่งเศสเอง นักวิทยาศาสตร์  
เอง ก็เกิดความเชื่อว่า เราเวียนว่ายตายเกิดจริง

เมื่อมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ มาสนับสนุน  
คุณค่าของพระพุทธองค์เช่นนี้ เราก็หมดข้อแก้ตัวว่า

การเวียนว่ายตายเกิดไร้สาระ

จิตอันนี้ トラบเท่าที่ยังไม่สิ้นกิเลส จะถูกแรงของกิเลสเหล่านั้น คุดหรือผลึกให้ยังสัมผัสสัมพันธ์กับโลกทั้งสามอยู่ มันอยู่นิ่งไม่เป็น สงบไม่เป็น เป็นอิสระไม่ได้ ต้องถูกเหวี่ยงไปตามแรงคุดหรือแรงผลึกของสิ่งรอบข้าง ให้ไปตอบสนอง เกิดแรงประยุक्त่อกันขึ้น เมื่อเกิดแรงประยุक्त่อกันอยู่อย่างนี้ มันก็เลี้ยงตัวให้เป็นอิสระไม่ได้สักที มันยังติดพันกัน หรือผลึกกันอยู่อย่างนี้

รัก ก็อยากจะมาพบกัน ก็เป็น "ภวตัณหา" เกลียด ไม่อยากพบกัน ก็มาพบกันด้วยความไม่อยากพบ ก็เป็น "วิภวตัณหา" ตกลงภพน้อยภพใหญ่ก็เวียนกันอยู่อย่างนี้

เห็นอย่างนี้แล้ว การปฏิบัติคืออะไร การปฏิบัติคือ การที่เรามาทำความรู้จักกับใจของเรา แล้วทำให้ใจพ้นจากการที่เตี้ยก็แยกตัวเองเป็นประจุบวกที่หนึ่ง เป็นประจุลบที่หนึ่ง เตี้ยก็ไปคุดกับตรงนั้น เตี้ยก็ไปผลึกกับตรงนี้ ทำใจของเราให้รู้รอบตาม

สภาพเป็นจริงเสีย

จึงได้ย้ำว่า เหตุการณ์อะไรที่เกิดขึ้นในชีวิต แต่ละขณะๆ เอาสติจดจ่อใจเอาไว้ ตั้งสติเอาไว้ให้ดี อย่าไปตะครุบตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อย่าไปปรุงคิดแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ให้มองดูใจของเรา ใจหวั่นไหว ใจออกไปรับผัสสะนั้นอย่างไร รับด้วยความเป็นธรรม หรือรับด้วยอารมณ์

ถ้ารับด้วยความเร่าร้อน รับด้วยความทุกข์ ด้วยความเฉเกออกไปจากฐาน จากความเป็นปกติของเรา เราขาดทุน ถ้าเราขาดใจตายไปตรงนั้น เราช่วยตัวเองไม่ได้ ก็จะกลิ้งไปตามบุญตามกรรม ไม่รู้ว่ามันจะพัดพาเราไปถึงตรงไหน

แต่ถ้าเราสามารถเอาสติปัญญา มาคุมใจของเรา และปรับตัว หลังจากถูกชนกระเพื่อมไปแล้ว เรายังมีแรงที่จะคิดตัวเอง กลับเข้าสู่ฐานของความ เป็นปกติได้ มีสติรักษาใจอยู่ได้ เราก็พอจะเลี้ยงตัวได้

ถ้าตั้งเข็มของการปฏิบัติไว้แบบนี้ จิต



สภาพเป็นจริงเสีย

จึงได้ย้ำว่า เหตุการณ์อะไรที่เกิดขึ้นในชีวิต แต่ละขณะๆ เอาสติจดจ่อใจเอาไว้ ตั้งสติเอาไว้ให้ดี อย่าไปตะครุบตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อย่าไปปรุงคิดแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ให้มองดูใจของเรา ใจหวั่นไหว ใจออกไปรับผัสสะนั้นอย่างไร รับด้วยความเป็นธรรม หรือรับด้วยอารมณ์

ถ้ารับด้วยความเร่าร้อน รับด้วยความทุกข์ ด้วยความเฉเกออกไปจากฐาน จากความเป็นปกติของเรา เราขาดทุน ถ้าเราขาดใจตายไปตรงนั้น เราช่วยตัวเองไม่ได้ ก็จะกลิ้งไปตามบุญตามกรรม ไม่รู้ว่ามันจะพัดพาเราไปถึงตรงไหน

แต่ถ้าเราสามารถเอาสติปัญญา มาคุมใจของเรา และปรับตัว หลังจากถูกชนกระเพิ่มไปแล้ว เรายังมีแรงที่จะคิดตัวเอง กลับเข้าสู่ฐานของความ เป็นปกติได้ มีสติรักษาใจอยู่ได้ เราก็พอจะเลี้ยงตัวได้

ถ้าตั้งเข็มของการปฏิบัติไว้อย่างนี้ จิต

ของเราจะเจริญงอกงามขึ้นไป จนในที่สุด เป็น  
เหมือนต้นไม้ที่ลำต้นแข็งแรง แล้วพึ่งตัวเองได้

แต่ถ้าเราไม่ตั้งเอาไว้แบบนี้ เราไปยึด  
ว่า ต้องนั่งสมาธิให้ได้คืนละหกชั่วโมง หรือว่านั่งแล้ว  
จิตต้องลงรวมถึงฐาน จะต้องเห็นโน้น จะต้องรู้นี้ จะ  
ต้องอย่างโน้น จะต้องอย่างนี้ จะต้องอย่างนั้น อันนั้น  
ไม่ใช่สัมมาปฏิบัติ อันนั้นเป็นการปฏิบัติด้วยความหลง  
ด้วยการให้ปุ๋ยกับอศตาของเรา ใ้มันยิ่งฝังรากลึกกลง  
ไป ยึดมันถือมันมากขึ้น

เพราะปฏิบัติไป เรามี "เรา" เป็น  
แกนอยู่ตลอดเวลา เราจะต้องได้สมาธิ เราจะต้องรู้  
อภิปิ เราจะต้องรู้อนาคต "เรา" เป็นตัวกำหนด  
อยู่ตลอดเวลา

ถ้ามี "เรา" เป็นตัวกำหนดอยู่ตลอดเวลา  
เวลาแล้ว มันจะเป็นอิสระได้อย่างไร

จิตอันนี้ ค้ำยสภาพบริสุทธิ์ เป็นธาตุรู้ มัน  
รู้เฉยๆ มันไม่ได้รู้ว่า ฉันเป็นผู้วิเศษ ฉันอยู่ตรงนั้น  
เธอไปอยู่ตรงนั้น มันไม่มีการเปรียบเทียบ ไม่มีการ

คิดว่า ฉันดีกว่า เธอเลวกว่า ฉันถูก เธอผิด มันไม่รู้  
อย่างนั้น มันมีหน้าที่ "รู้" อย่างเดียว รู้แต่ว่า...  
ฝนตก พระอาทิตย์ขึ้น ร้อน หนาว มีด สว่าน รู้ตามหน้าที่  
เป็นสัญชาตญาณ ตามธรรมชาติ แต่ไม่ได้รู้ว่า เยื่อ...  
ร้อน ทำอย่างไรถึงจะมีห้องแอร์ มันไม่รู้ว่า เยื่อ...  
เข้าแก๊งออกก้อย่างนี้ ทำไมคนเขาถึงไม่มาชมเชย หรือ  
มาแสดงความเคารพ มันไม่ได้รู้วุ่นวายอย่างนั้น

ส่วนที่แต่งเสริมขึ้นมา คือกิเลส คือ  
เครื่องเคลือบแฝง คือโรงงานผลิตทุกข์ทั้งหลายให้มา  
ทับถมบั่นทอนใจของเรา แล้วทำให้เราวุ่นวายไปต่าง  
นานา แล้วก็เอาตัวของเราเป็นเครื่องมือ ไปสร้าง  
ความวุ่นวายให้หลุดลุ่ยไปหมดเลย เพราะมันคิดเอา  
เองว่า มันมีความสุข จากการวุ่นวายอย่างนั้น แต่  
จริงๆ แล้วไม่ใช่

ถ้าเราเห็น แล้วคอยดูใจของเราเอาไว้  
ให้คือนั่งนิ่งๆ เราจะค่อยๆ รักษาใจของเราให้สงบ  
ถึงจะไม่ได้ทำสมาธิ แต่ถ้าเรามีสติอยู่กับใจ ระลึก  
อะไรก็ตาม ที่เรากำลังคิด เรากำลังพูด เรากำลัง

ทำอยู่ ตามที่เป็นจริง แล้วคอยแนะนำสอนตัวเอง ให้ทำ  
ไปตามเหตุตามผลที่ควรจะทำ ก็ถือได้ว่า ชีวิต  
ของเราทุกๆ ขณะเหล่านั้น เป็นการปฏิบัติธรรมทั้งสิ้น  
ท่านพระอาจารย์มหาบัวท่านบอกว่า เมื่อ  
ไรก็ตามที่เราสัมผัสรับรู้ตัวอยู่ ทุกๆ ขณะเหล่านั้น  
ถือเป็นการภาวนาทั้งสิ้น ถือเป็นการปฏิบัติธรรมทั้งสิ้น  
ไม่ว่าเราจะกำลัง ยืน เดิน นั่ง นอนหรือทำกิจกรรม  
อะไรอยู่ก็ตาม ท่านถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทั้งสิ้น

ดังที่ฉันบอกตั้งแต่แรกแล้วว่า "จิต" คือ  
ตัวปฏิบัติ กายก็ทำไปตามหน้าที่ ตามความรับผิดชอบ  
ของมัน มันจะไปทางไหน มันจะทำอะไร เราระวัง  
รักษาจิตของเราให้มีสติกำกับ รู้อยู่อย่างนี้ งานทาง  
โลก ซึ่งเป็นเรื่องของกาย ที่เคยเป็นหนี้เป็นสินกับ  
ใคร เคยไปทำสัญญากับใครไว้ เคยว่าจะมาทำงาน  
ตรงนี้ ก็ทำของมันไป

แต่ตลอดเวลาที่ทำไปนั้น อย่าให้เวลา  
เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ เอาสติมองดูใจเอาไว้ ที่  
เราทำไป ใจของเรากระเพื่อมออกไปนอกทางเท่า

ไร ใจของเราเปลวไปยึดติดกับตรงโน้น เปลวไป  
ผลักกับตรงนี้ ทำให้มันเสียสมดุลไปเท่าไร? พยายาม  
ปรับมันกลับเข้าสู่สมดุลให้ได้

ถ้าเราทำอย่างนี้ เราไม่ขาดทุนบุญกำไร  
เวลาไม่ได้กินชีวิตเราไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะ  
อะไรก็ตามที่เป็นความผิดพลาดเก่าๆ ที่เป็นหนี้เป็นสิน  
เอาไว้เก่าๆ มันไม่ได้มากมายหนักหนาหรือ ความ  
หนักหนาจริงๆ อยู่ตรงที่ว่า เราเปลวทำใหม่ทุกวันๆ  
นี่แหละ

เวลาที่อะไรมาชนเรา แล้วเราไม่  
สำรวจระวัง เราปล่อยให้ใจของเรา ออกไป  
กระแทก ออกไปชนไปต่อยกับเขา เราก่อหนี้ใหม่ ก่อ  
อกุศลกรรมใหม่ขึ้นมาเรื่อยๆ เหมือนกับเราหว่าน  
เมล็ดลงไปเรื่อย แล้วก็ไปเป็นเมล็ดที่เราไม่พึงปรารถนา  
ในที่สุด ใจของเราจะเต็มไปด้วย ต้นไม้ที่ไม่พึง  
ปรารถนา เต็มไปด้วยหน้าคา เต็มไปด้วยดอกอกุศล  
เต็มไปด้วยของที่ทำให้จิตใจของเรา รุ่มร้อน กระสับ  
กระส่าย จนนั้นก็ไม่มีความสุข ยืนก็ไม่มีความสุข

แล้วเราก็ก้าหาทางออกไม่ได้

แต่ถ้าทุกๆ ขณะเรามีสติสำรวมใจเอาไว้ จะทำอะไร ถ้ามใจตัวเองว่า เมื่อทำไปแล้ว ผลเกิดขึ้นมา เราจะพอใจไหม ถ้าถามตัวเองแล้ว แม้ใจมันใจว่าพอใจ จึงทำลงไป

ถ้าเราบอกตัวเองว่า เราจะไม่พอใจ ถึงอยากทำ ก็ให้ฝืน... ฝืนตัวเองเอาไว้ ถึงจะลำบากยากเย็นแค่ไหน เชื่อใจอย่างไร ก็ไม่เกินความพยายามของเรา ไม่มีใครเคยตายจากการฝืนใจของตัวเอง

เมื่อเรารู้เหตุรู้ผลแล้วว่า การฝืนไม่ใช่การกดเก็บ นีบบังคับตัวเองให้เป็นโรคจิต เพราะทำให้เราอึดอันตันใจ ไม่ได้อย่างใจ แต่มันเป็นการฝืนเพื่อฝึกหัด ตักนิสัยที่ไม่ดี ที่มันชอบตามกิเลส ให้เปลี่ยนทิศทางเสีย ให้กลับมาเป็นธรรมเสีย

เรามีความหวัง เหมือนการเห็นคเห็น้อย เมื่อเราอยากกินมะม่วง เราก็หามาเม็ดมะม่วงมาปลุก แล้วคอยรดน้ำ ครั้นงอกเป็นต้นเล็กๆ ก็คอยดูแลไม่ให้

ใครมาขยอหักไป ไม่ให้แตกมาเผา ทำบั้งแตกบั้ง  
ลมไว้ให้ ตอนแรกเราก็ต้องเหนื่อย ก็ต้องเป็นภาระ  
แต่พอต้นค่อยๆ งอกโตขึ้น ในที่สุด มันออกช่อครั้งแรก  
โอ้ย...ใจเราฟู ใจเราปีติ พอมันคิดเป็นลูกเป็นผล  
ให้เรากินแล้ว คราวนี้ถึงเราจะไม่รอน้ำ ไม่คูลมมัน  
มันก็คูลตัวเองได้ไม่ตาย พอถึงฤดูของมัน มันก็ออก  
ลูกให้เรากินทุกปีๆ

ใจของเราก็เหมือนกัน ถ้ามันฝักมันฝืน  
เอาไว้ ไม่เปลว จนคิดเป็นอุปนิสัย มีสติกำกับรักษา  
มีปัญญาแนะนำสอน พอใจจะกระเพื่อมออกไปทำอะไรบูบ  
ถามตัวเองทันที ที่ทำนี้ มีเหตุมีผลหรือเปล่า ทำแล้ว  
ตัวเองจะได้ดีมีสุข หรือทำแล้วเราจะเดือดร้อนที่หลัง  
เหตุผลมา เราเห็นลูทางชัดเจน เราก็เกิดกำลังใจที่  
จะฝืนมันเอาไว้ ฝืนมันแล้ว ผลที่ดีติดตามมา จะเป็น  
เครื่องพิสูจน์ให้เห็นว่า เห็นไหม...เราอดเปรี้ยวไว้  
กินหวาน แล้วมันมีความสุขจริงๆ เป็นความสุข  
ที่จริงจังยั่งยืน เป็นความสุขที่ร่มเย็น ไม่ใช่สุขประเดี๋ยว  
เดียว แล้วก็เดือดร้อน เพราะว่ามันมีทุกข์ตามมา

ใครมาขนยอกหักไป ไม่ให้แคดมาเผา ทำบั้งแคดบั้ง  
ลมไว้ให้ ตอนแรกเราก็ต้องเหนื่อย ก็ต้องเป็นภาระ  
แต่พอต้นค่อยๆ งอกโตขึ้น ในที่สุด มันออกช่อครั้งแรก  
โอ้ย...ใจเราฟู ใจเราปิติ พอมันติดเป็นลูกเป็นผล  
ให้เรากินแล้ว คราวนี้ถึงเราจะไม่รดน้ำ ไม่ดูแลมัน  
มันก็ดูแลตัวเองได้ไม่ตาย พอถึงฤดูของมัน มันก็ออก  
ลูกให้เรากินทุกปีๆ

ใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าหมั่นฝักหมั่นฝน  
เอาไว้ ไม่ผลอ จนนิดเป็นอุปนิสัย มีสติกำกับรักษา  
มีปัญญาแนะนำสอน พอใจจะกระเพื่อมออกไปทำอะไรบู  
ถามตัวเองทันที ที่ทำนี้ มีเหตุมีผลหรือเปล่า ทำแล้ว  
ตัวเองจะได้ดีมีสุข หรือทำแล้วเราจะเดือดร้อนที่หลัง  
เหตุผลมา เราเห็นลูทางชัดเจน เราก็เกิดกำลังใจที่  
จะฝืนมันเอาไว้ ฝืนมันแล้ว ผลดีที่ติดตามมา จะเป็น  
เครื่องพิสูจน์ให้เห็นว่า เห็นไหม...เราอดเปรี้ยวไว้  
กินหวาน แล้วมันมีความสุขจริงๆ เป็นความสุข  
ที่จริงยั่งยืน เป็นความสุขที่ร่มเย็น ไม่ใช่สุขประเดี๋ยว  
เดียว แล้วก็เดือดร้อน เพราะว่ามันมีทุกข์ตามหลังมา



เหมือนเราไปติดเบ็ด ที่เขาเกี่ยวเหยื่อ  
เอาไว้ ครั้งแรกจับเข้าไปก็รู้สึกคันแค้นพอใจ แต่พอ  
เบ็ดมันเกี่ยวเอาปาก หรือเกี่ยวเอาไส้เราเข้าไป  
คราวนี้เราก็เจ็บ ก็เคี้ยวคร่อน แล้วก็ไม่ดี อาจเป็น  
อันตราย จนกระทั่งถึงชีวิตก็ได้

การที่เราฝืนใจเรา ฝืนใจเราตามแนว  
พุทธศาสนา ตรงกันข้ามกับการที่ทางสมัยใหม่บอกว่า  
โอ้ย..การไปบังคับข่มขี้ใจ อยากรู้ทำอะไรก็ต้องข่ม  
เอาไว้ ต้องออกทนเอาไว้ จะเป็นเหตุให้เป็นโรคจิต  
โรคประสาท อันนั้นคนละแบบกัน เราไม่ได้ไปกดขี่  
ข่มมันเอาไว้ ด้วยความไม่เข้าใจ หรือขาดเหตุผล  
สมควร การฝืนใจตนของพระพุทธเจ้านั้น เราทำ  
เพื่อความดี

เหมือนเราอยากกินมะม่วง เราก็ต้องลง  
ทุนปลูกมะม่วง เราก็ต้องเหนื่อยยากหาเมล็ดพันธุ์ที่แน่  
ใจว่าดี ไม่ใช่ปลูกสุ่มสี่สุ่มห้าไป พอออกลูกมา  
ปรากฏว่าไม่ได้ความเลย เราก็ต้องโค่นต้นทิ้ง ต้อง  
ปลูกใหม่ ทำให้เหนื่อยไม่รู้จบรู้อัน

ถ้าเราวางเข็มของการปฏิบัติจิตของเรา  
ปฏิบัติธรรมของเรา เป็นทำนองที่กล่าวมานี้ การ  
ปฏิบัติก็จะพาใจให้เริ่มมีความสงบ มีความร่มเย็น  
เป็นระเบียบเรียบร้อยไปโดยลำดับ

ชีวิตของเรา ซึ่งแต่ก่อนนั้น เคยลุ่มๆ  
ดอนๆ เคยประเดี๋ยวก็ไม่สบายใจ ประเดี๋ยวก็คับแค้น  
ใจ ก็จะค่อยๆ สงบขึ้น ใจอันนี้จะเป็นใจที่ ถึงแม้จะ  
ไม่ได้ทำภาวนา ก็รู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ไปคิดฟุ้งซ่าน  
เพราะมันถูกฝึกให้สติอยู่กับใจ จนกระทั่งถึงอยู่เฉยๆ  
ก็ไม่ออกไปเที่ยวกินอารมณ์ในอารมณ์ให้เห็น้อย ให้  
เกิดเป็นความประจักษ์ เป็นสังขารจิต ทำให้เกิดความ  
วุ่นวาย เกิดนิรวณ เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เกิด  
ความล่งเลสงสัย เกิดความหดหู่ ท้อถอย ง่วงเหงา  
เกิดความรัก ความขง แล้วก็ไปติดอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น  
นั้น เป็นพิษเป็นภัยกับใจของเรา

มันจะสงบ รู้อยู่ เป็นใจที่ว่องไว อะไร  
มากระทบ ใจที่มีพลังเต็มทีนี้ จะออกไปรับด้วย  
สติปัญญา ทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้น ได้รับการแก้ไขไปใน

ทางที่ถูกที่ควร แล้วทุกอย่างก็เป็นไปตามที่ควรจะเป็น

เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เราก็ไม่เบื่อก่อนที่จะคอย  
ระวังรักษาสติของเราไว้ ไม่ให้หลุดไปไหน พอมัน  
ผลอหลุดไป รู้เข้าก็ตั้งต้นกำหนดใหม่ ให้สติมาอยู่กับ  
ใจเอาไว้ ใจอันนี้ก็จะเป็ใจที่ผ่องใส เป็นใจที่มี  
กำลัง ไม่เบื่อหน่าย ไม่แข็ง ไม่ง่วงเหงาหาวนอน  
เป็นใจที่อ่อนโยน เพราะว่าใจที่มีปัญญาธิรักษา จะเป็น  
ใจที่มีเหตุมีผล มีความเข้าใจ อ่อนโยนและมีเมตตา

ไม่เหมือนใจที่กดเก็บเอาไว้ ด้วยกำลัง  
สมาธิอย่างเดีว การปฏิบัติโดยใช้กำลังสมาธิอย่าง  
เดีวนั้น เหมือนเรามีหม้อต้มน้ำหม้อใหญ่ ใส่น้ำไว้  
ปิดฝา ชันสกรูเอาไว้อย่างแน่นหนา ไม่มีช่องทาง  
ระบายไอน้ำเดือดที่เกิดขึ้นให้ถ่ายเทออกไปได้

เมื่อคิดไฟต้มน้ำ พอต้มไป น้ำในหม้อ  
เดือดขึ้นๆ แรงดันของไอน้ำที่หาทางออกไม่ได้ ก็  
สะสมรวมตัวเป็นพลังกัน ถ้าเมื่อไรก็ตาม สกรูเกิด  
หลวม หรือมีรูที่จะรั่วออกได้ มันก็จะดันตรงนั้น ตรงที่  
เป็นจุดอ่อน จนกระทั่งระเบิดพังไปเลย แล้วไอน้ำก็พวย

พุ่งออกไป

ใจที่ใช้แต่สมาธิข่มอย่างเดียว ครั้งแรกก็ยิ่งทนไหว แต่พอต่อไปๆ แรงที่มาปะทะหนักเกินกว่าที่กำลังสมาธิจะเข้าที่ได้ มันก็ระเบิดไปแล้ว

เหมือนมีระเบิดเวลา ที่ถอดสลักเอาไว้แล้วเราไม่กัมันออก แต่ไปคิดเอาไว้ว่า ไม่เป็นไร เราสามารถไปเลื่อนเวลาที่เขาค้างไว้ได้ทัน สมมติเขาบอกว่า อีกสิบนาทีมันจะระเบิด เราก็เข้าสมาธิข่มทับไว้ เหมือนเราไปเขี่ยอนเวลาออกไป แต่ไม่กัระเบิดทิ้ง เราไม่เอาปัญญามาแก้ไขว่า เพราะอะไรใจของเราจึงกวัดแกว่งออกไปนอกฐานอย่างนั้น ... เพราะโลกหรือ ... เพราะเขามากระแหกัตัดตาเราหรือ เราไม่เอาปัญญาไปข้อนมันทิ้ง ไม่กัระเบิดลูกนั้นไปทิ้งคอยแต่เอาสมาธิทับไว้ มันยังไม่ระเบิดก็จริง แต่อันตรายของมันยังอยู่ต่อไปอีกอย่างครบครัน

วันหนึ่งปรากฏว่า สัญญาแวบให้เรานึกขึ้นมาโดยไม่ทันตั้งสติ มันจวนตัว เราทำสมาธิไม่ทันแรงที่มากระทบ เร็วเกินกว่าที่จะตั้งสมาธิเข้าที่ได้

มันก็ระเบิดออกมา เลยวินาศกันไปหมด จิตใจของ  
คนที่ใช้แต่อำนาจสมณะอย่างเดียว จึงน่ากลัวอย่างนี้  
ยิ่งสมาธิมีกำลังมากเท่าไร ก็จะหลงตัว  
เอง เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง จนกลายเป็นคน  
ไม่ฟังเหตุผลของผู้อื่น เพราะสติคมไม่พอ ปัญญาไม่  
เคยถูกฝึกปรือให้มีกำลัง ตัวตนของเราซึ่งเป็นเหมือน  
แรงศูนย์ถ่วงโลก ก็เข้มข้นขึ้นโดยลำดับ ทำให้  
"เรา" ยิ่งพองมากขึ้น ยึดมั่นถือมั่นมากขึ้น

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว การปฏิบัติก็เขว ถ้า  
ยังมีอำนาจพิเศษ เช่น มีตาทิพย์ มีหูทิพย์ ล่วงรู้ใจคน  
หรือล่วงรู้อดีตอนาคตได้ ก็ยิ่งติดลึกลง แทนที่จะคิดเพื่อ  
ไถ่เพื่อถอน ก็กลับไปหลงติดสิ่งเหล่านี้ จนตัวเองหลุด  
ออกไปจากมรรค หนทางปฏิบัติที่ถูกที่ควร

ถ้าเรายึดสติเป็นแกนของการปฏิบัติ จิต  
จะลงรวมเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ ไม่ใช่ข้อวัด  
ความสำเร็จของการปฏิบัติ ทรายเท่าที่มัสติระลึกรู้อยู่  
ใจสงบอยู่กับปัจจุบัน อะไรเกิดขึ้น สามารถเอาปัญญา  
มาไตร่ตรองหาเหตุผล แล้วรักษาใจให้หลุดละจาก

อารมณ์ผู้หันนั้น กลับมาเป็นปกติอยู่บนฐานเดิม ถือว่า  
การปฏิบัติอันนี้ถูกต้อง เป็นการพัฒนาใจของเราให้มี  
กำลังขึ้นโดยลำดับ ทำให้ใจของเราเบา...เบาจาก  
กิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทานที่เคยกดถ่วง บีบรัดใจ  
ของเรา ให้ไม่มีอิสระและเสรีภาพกับตัวเองได้

ถ้าปฏิบัติอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ เราจะพบว่า  
พออะไรมากระทบ ซึ่งแต่เดิมบางทีเรายังไม่สบายใจ  
เรายังหงุดหงิด ไปคิดถึงมัน ปล่อยวางยังไม่ได้ อาจ  
จะเป็นวันหรืออาจจะเป็นอาทิตย์ ฝึกอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ  
การปล่อยวางจะค่อย ๆ ชำนาญขึ้น

พออะไรมากระทบปุ๊บ สติปัญญาจะนุ่ม  
เข้ามาหาเหตุหาผลแก้ต่าง จนในที่สุดใจเห็นจริงตาม  
มันก็จะพิจารณาลงไปด้วยสังขาร คือ ไม่มีอะไรเลย  
ที่เป็นสาระแก่นสาร พอที่เราจะเอาใจของเราไปยึด  
ไปผูกพันเข้าไว้ จริง ๆ แล้วมันมีแต่เงาที่เราไปปรุง  
คิด เข้าใจผิด ยึดมันถือมันไป

เรื่องจริง ๆ มันมีแต่เหตุ เหตุมีว่าอย่าง  
ไร เราเอาเมื่อดะไรหว่านลงไป เราก็จะได้ต้นอัน

นั่น เราทำเหตุเอาไว้แบบนี้ ผลมันก็ต้องเป็นอย่างนั้น  
ถ้าทำแล้ว เราไม่ชอบผลอย่างนั้น จำเอาไว้ เมื่อมี  
โอกาสจะประกอบเหตุทำนองนี้ใหม่ อย่าไปประกอบ  
เข้า เอาสติเตือนใจตัวเองไว้ ให้ประกอบเหตุอย่าง  
ที่เราต้องการผล

พอเราเอาสติตั้งไว้ในใจอย่างนี้ มันก็ไม่  
เปลอ ไม่ล้ม เมื่อวาระโอกาสมี ที่เราจะทำอะไร  
เราก็เตือนตัวเองให้ทำอย่างที่คิดเอาไว้ว่าเราอยาก  
การรักษาใจของเราให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่  
ไต่หมายความว่า เราจะเป็นคนที่ไม่มี ความรับผิดชอบ  
ในหน้าที่การงาน เรามีหน้าที่ที่จะต้องคิดการล่วงหน้า  
เรามีหน้าที่ที่จะต้องทำอะไร เราก็ทำ ทำไปเต็มที่  
ตามหน้าที่ เมื่อคิดด้วยเหตุด้วยผลแล้ว ก็วางมัน ไม่  
เอาไปนอนกังวลถึง นั่งกังวลถึง จนไม่เป็นอันทำ  
อะไรอย่างอื่น

การที่บอกไม่ให้ไปคิดถึงอดีต ถึงอนาคต  
นั่น หมายความว่าถึงในทำนองนี้ ไม่ให้เอามาครุ่นคิด  
กังวล จนไม่เป็นอันอยู่กับงานที่กำลังทำเฉพาะหน้า

แต่ถ้าจะต้องคิดวางแผน จะต้องกำหนด  
โครงการเอาไว้ ก็คิดให้เป็นขั้นตอนให้เรียบร้อย  
ศึกษาให้เข้าใจรายละเอียดทางหน้าที่แล้ว พอมี  
อะไรเกิดขึ้นมา เรารู้ว่า อ้อ... เมื่อเป็นอย่างนี้  
เราจะต้องแก้ไขอย่างไร บ่ายเบนอย่างไร เรารู้  
เราเตรียมพร้อม ถ้ามันไม่เป็นอย่างที่เรากำหนดเอา  
ไว้ เราก็ไม่ปล่อยใจให้หงุดหงิด จนกระทั่งไม่ยอมรับ  
ความจริง ใจที่มีสติอยู่ จะเป็นใจที่รับตัวเองให้รับ  
ความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะมันจะสมใจหรือไม่สมใจ  
เพราะเราจะไม่ยึดกับสิ่งที่คิดเอาไว้ คาดหวังเอาไว้

ถ้าใจไหนเป็นใจที่ไม่ได้ฝึกสติให้อยู่กับตัว  
พออะไรเกิดขึ้นผิดจากที่ใจคาดหวังเอาไว้ จะหงุด  
หงิดมาก และไม่สามารถถอนใจให้มารับสภาพความ  
เป็นจริงได้ จะยังบ่นคร่ำครวญว่า มันน่าจะเป็นอย่าง  
นั้น มันเป็นอย่างนี้ไปได้อย่างไร ไม่ได้ จะต้องเป็น  
อย่างนั้น

ถ้ามีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ให้รู้เอาไว้  
เถอะว่า สติของเราไม่เพียงพอคุ้มตัวเอง จะต้อง



เร่ง เร่งพัฒนาสติให้มากขึ้น เพราะถ้าสติกำลัง ใจ  
จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับปัจจุบันได้โดยอัตโนมัติ

สติ เป็นเครื่องบ่งชี้ให้รู้ว่า ใจกับกายจะ  
แนบอยู่ด้วยกันกับปัจจุบัน ไม่ฉีกออกไปยึดติดอยู่กับอดีต  
หรืออนาคต เมื่อไรที่สติหลวม ก็จะเกิดอาการอย่างนี้  
คือจะคร่ำครวญวนอาลัยถึงอดีต ถึงอนาคตอยู่เรื่อย  
ไม่อยู่กับปัจจุบัน

เพราะกายกับใจของเรา เหมือนของที่  
เลื่อนไหลต่อกัน ไม่ค่อยอยู่ด้วยกัน แต่ถ้าเมื่อไรก็ตาม  
เราเอาสติมาเป็นกาวพิเศษ เกี้ยวใจและกายไว้  
ด้วยกัน มันถึงจะผนึกอยู่ด้วยกัน และเมื่อไรที่มันอยู่  
ด้วยกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ตรงนั้นแหละ...เรา  
ปลอดภัย

เพราะว่า สิ่งที่เราทำไป จะเป็นสิ่งที่  
เราทำลงไปด้วยความมีสติสัมปชัญญะ มีปัญญาคุ้มครอง  
จิตอันนี้ ไม่ใช่ทำไปด้วยความละเมอ ด้วยความพอใจ  
ตามอารมณ์รัก อารมณ์หลง อารมณ์ยึด แล้วพอผลเกิด  
ขึ้นมาก็ต้อวยว่า อะไรงั้น ไม่ได้ทำสักหน่อย ใคร

มาแก๊งเรา ตอนนั้นไม่มีสติ เราจำไม่ได้ แล้วไป  
ระวางคนอื่น ไปกล่าวหาเขาว่า คนนั้นแก๊งเรา  
คนนั้นแก๊งเรา เป็นอกุศลต่อไปอีก

นี่แหละ...ถ้าเราค่อยๆ ฝึกอย่างนี้ ภาย  
ของเราก็ก็นำหน้าความรับผิดชอบไป ตามที่มันมีอยู่  
เมื่อไรมันสิ้นเหตุปัจจัยแล้ว ถึงตอนนั้น เราจะอยู่ตรง  
นี้ก็ได้อีก หรือเราจะไปไหนก็ได้ เราจะไม่ใช่เคือคร้อน  
กับเรื่องของกาย แต่เราจะมุ่ง...มุ่งปฏิบัติซัดเกล้า  
รักษาใจของเราอันนี้ ไม่ให้ไปก่อกวน ก่อสิ่งใหม่ขึ้นมา  
โดยไม่จำเป็น แล้วเราก็จะไต่ขั้นระยะการเดินทาง  
ของเรา ให้สั้นลงโดยลำดับ

ถึงเราจำเป็นจะต้องเดินไป เราก็ไม่  
เดินไปบนขวากบนหนาม เราจะเดินไปโดยมีเครื่อง  
มือครบครัน เพราะธรรมะเป็นเหมือนเครื่องมือ ที่  
ช่วยให้การเดินทางไปในวัฏสงสารของเรา เป็นการ  
เดินทางที่ราบรื่น สะดวกปลอดภัย

ถ้าจะต้องไปในที่ที่มีหนาม เราก็จะมี  
จงเท้าใส่ไม่ให้หนามตำเท้าเรา ถ้าจำเป็นจะต้อง

ไปในที่ที่เป็นทะเล ก็จะมีเรือให้เราไม่ต้องลอยคอ  
ว่ายน้ำไป แล้วก็ไม่ว่าจะถึงหรือไม่ถึง

ถ้าตั้งอกตั้งใจปฏิบัติจริงจังอย่างนี้ ผลก็  
จะปรากฏให้เราเห็น เห็นที่ไหน เห็นที่ใจ...เห็นที่  
ใจ อย่าไปแปลอไขว้เขวว่า ความสุขที่เกิดขึ้น จะ  
ต้องเป็นความสำเร็จทางกาย หรือความสำเร็จทาง  
วัตถุ ถ้าอย่างนั้นบางทีจะสิ้นศรัทธา เพราะบางครั้ง  
ผลจะไม่เกิดขึ้นเป็นความสำเร็จทางวัตถุ

บางคนที่มาปฏิบัติ เลื่อมใสศรัทธาในบุญ  
ในทานมาก เพราะว่าทำบุญตรงนี้ไป ก็จะได้กุศลกลับ  
คืนมาเร็วเห็นทันตา

ท่านผู้ใหญ่ที่นับถือท่านหนึ่ง เคยเล่าให้ฟัง  
ว่า ท่านเชื่อว่า ถ้าทำบุญอะไรไปแล้ว เราจะได้  
อย่างนั้นคืนมา

ครั้งหนึ่งมีคนมาขอเสื้อผ้าเก่าๆ ของท่าน  
ไปทำบุญให้คนยากจน ท่านมีโสร่งไหมอยู่ตัวหนึ่ง ซึ่ง  
ไม่ได้ใช้แล้ว มันยังอยู่ในสภาพที่ดีพอสมควร ท่านรัก  
มัน เพราะคนที่รักนับถือเอามาฝาก ท่านนึกหาเหตุผล

ว่า ถ้าใครเอาไปใช้คงได้ประโยชน์ เพราะผ้าไหม  
หน้าหนาวมันอุ่น หน้าร้อนก็เย็น ท่านก็สละให้ไป

อีกไม่เท่าไร ปรากฏว่ามีคนเชิญท่านไป  
เป็นเจ้าแม่บู่ที่นอน และของขวัญที่เขาให้มาคือ โสร่ง  
ไหม และจะมีเหตุการณ์หลายๆ อย่างในชีวิตของท่าน  
ที่เกิดขึ้นทำนองนี้ จนกระทั่งท่านบอกว่า ถ้าใครเห็น  
การทำบุญเป็นการทำให้ยากจน ท่านจะเถียงคอเป็น  
เอ็นเลย เพราะยิ่งท่านให้อะไรไป ท่านกลับได้สิ่งนั้น  
หรือดีกว่านั้น กลับคืนมาอีกมากมาย

คนบางคน จะประสบเหตุการณ์ทำนองนี้  
หล่อเลี้ยงจิตใจให้ปีติอิ่มเอิบในบุญในกุศล จนใจเกิด  
ศรัทธาเชื่อมั่น ไม่คลอนแคลน

แต่คนอีกพวกหนึ่ง จะมาในรูปตรงกันข้าม  
ยิ่งทำบุญทำกุศล มาประพฤติปฏิบัติ แลดูเหมือนว่าขาด  
แคลนไปหมด แลดูเหมือนว่าเจอแต่ความผิดหวัง เจอ  
แต่การถูกกลั่นแกล้ง ใส่ร้ายป้ายสียุ่งไปหมด จนชักไม่  
แน่ใจว่า เอ๊ะ...นี่อะไรกัน เราทำดีแล้วได้ชั่ว หรือ  
อย่างไร เกิดความลังเลสงสัย เพราะจิตของท่าน

เหล่านี้ เป็นจิตที่จะต้องหม่น ให้เกิดปัญญาขึ้นมา  
ถ้าจิตอันนี้ไหวหวั่น ก็จะมี... กุประวัตติ  
พระพุทธองค์ สมัยที่ท่านเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านไม่  
เคยทำความชั่วความเลวอะไร เท่าที่เรารู้ ท่านทำ  
แต่คุณงามความดี ยิ่งท่านสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว  
เป็นไปได้อย่างไร อะไรที่ท่านทำจะเป็นความบกพร่อง  
เสียหาย เพราะจิตที่บริสุทธิ์แล้ว ย่อมเที่ยงตรง ส่อง  
สว่างกระจ่างแจ้ง ด้วยพลังสติปัญญา ไม่มีอะไรที่จะ  
เป็นของไม่ดีไปได้ แต่เราก็พบว่าพวกเคียดริษยาหักล้าง  
ท่าน พระเวทศพยายามแย่งชิงอำนาจท่าน สารพัดที่  
ท่านจะโดนใส่ร้ายป้ายสี ในชีวิตเรา ที่เราว่าโดน  
ร้ายๆ นั้น ก็ยังไม่โดนถึงเท่าที่ท่านโดน

พอนึกอย่างนี้ เราจะสิ้นความคลางแคลง  
ถ้าของดีของวิเศษจะต้องได้แต่ลาภสักการะและวัตถุที่  
เป็นอามิสมา พระพุทธเจ้าก็เป็นตัวอย่างให้เราเห็น  
แล้วว่า ไม่ใช่อย่างนั้น

ท่านต้องการให้เราพิสูจน์ว่า ใจที่เชื่อมั่น  
ศรัทธา ในคุณงามความดี ในธรรม ได้หยั่งรากแน่น

หนาแล้วหรือ ศรัทธาอันนี้เป็นอจลศรัทธาแล้วหรือยัง  
ความลึกลับสงสัยในธรรม ยังมีหลงเหลือ  
อยู่ เป็นจุดดำเล็กๆ ในใจของเรา เหมือนกับเรามี  
ถั่วขึ้นที่ทกลั่นจนเกือบบริสุทธิ์แล้ว แต่ยังมีเม็ดขี้ผึ้ง  
หมักจนดำๆ ก้อนหนึ่งกระเด็นลงไป มองดูเหมือนกับ  
ว่า เอ้อ... เรื่องขี้ผึ้ง แต่ว่าเมื่อปล่อยให้แห้ง หมักจนนั้น  
ค่อยๆ ละลาย ละลายออกมา ทำหน้าที่ใสของเรา  
เริ่มเป็นสีน้ำตาลๆ และกลายเป็นสายสีน้ำตาลมากขึ้นๆ  
โดยลำดับ

ถ้าเรายังไม่สามารถทำ ศรัทธาของเรา  
ให้เป็นอจลศรัทธาได้ เมื่อมีเหตุการณ์ที่เข้ายวน หรือ  
ว่ามีอะไรที่ทำให้เราลึกลับสงสัย เราจะเปลี่ยนแปลง  
ไปได้ ทำให้ถอนรากถอนโคนไปอีกแล้ว

เพราะฉะนั้น เมื่อถึงจุดนี้ การปฏิบัติของ  
เราจะเจอข้อทดสอบ เพื่อให้เราเอาปัญญา มาหยั่ง  
รากลงไป จนแน่ใจ มั่นใจ สามารถแยกใจกับวัตถุ  
ออกจากกันได้ว่า จริงๆ แล้วเรื่องของการปฏิบัติ  
เรื่องของธรรมะ เป็นเรื่องของใจโดยตรง เป็น

อาหารของใจ

กายก็เป็นเรื่องของกาย เราไปแก้ไขอะไรไม่ได้ เพราะกายเป็นเศษตกค้างมาจากเหตุเก่าๆ อย่างที่พระพุทธองค์ทรงอธิบายว่า พระสิวลีไปทางไหน ผู้คนหลังไหลมาทำบุญ จนพระสิวลีรับไม่หมด แต่พระอรหันต์บางองค์ ไปทางไหน แม้กระทั่งบิณฑบาต วันนี้ไปถึง อ้าว...เขายังไม่ตื่นนอน หุงข้าวยังไม่สุก ตกกลางคืนบิณฑบาตตั้งแต่หัวบ้านจรดท้ายบ้าน ไม่ได้ข้าวสักเม็ดเดียว วันรุ่งขึ้น เอ้า...ไปให้สายหน่อย เขาเกิดมึนงานการกัน รับทำแต่เช้า ใส่บาตรเสร็จหมดแล้ว ไม่มีเหลือใส่ท่าน คราวนี้อ่า กระนั้นเลย เราคอยกลุ่มเพื่อน เดินระคนไปตรงกลางเขาเถอะ เขาขูลมุนกัน ใส่องค์หน้าใส่องค์หลังข้ามท่านไปอีก

มีคนสงสัยไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ท่านองค์นี้มีบุญพิเศษเป็นพระอรหันต์ แล้วทำไมถึงได้อัปโชคลาภอย่างนี้ ท่านเป็นพระอรหันต์จริงหรือพระอรหันต์ปลอมกันแน่

พระพรทองค์ศรีที่ว่า พระอรหันต์จริง จิต  
ใจของท่านบริสุทธิ์จริง แต่ในชาติภพเก่าๆ ท่านไม่  
เคยทำบุญทำทานเอาไว้ เหมือนเราไม่เคยใส่กระปุก  
ออมสินไว้ แจะออกมากก็ไม่มอะไรเลย คนเขาก็มีจิต  
ใจเลื่อมใสศรัทธาท่าน แต่เพราะเหตุเก่าเป็นปัจจัย  
ให้มีเหตุบังเอิญ เหลือเชื่ออย่างนี้ เกิดขึ้นเรื่อยๆ แต่  
จิตใจของท่านก็ไม่ได้ทุกขร้อน เพราะท่านเข้าใจเสีย  
แล้วว่า เหตุเรามีอย่างนี้

เหมือนกับพระองค์สุลิมาล ตอนที่ท่านมา  
บวช สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านไปบิณฑบาตที่  
ไหน คนก็ยักกลัวท่าน ไม่วางใจว่ามาบวชเป็นพระ  
จริง ส่งสี่ยเอาผ้าเหลืองคลุมหลอกหลวง เขาก็กลัว  
ไม่ใส่บาตร แต่กลับขว้างปาท่าน หรือบางที่ท่านเดิน  
ไปธรรมดาต เขากำล้างขว้างปากันอยู่ ก้อนหินและไม่  
เกิดลอยปลิวมาถูกท่าน ไม่ถูกคุ้มครอง ท่านก็พกข้าวตำ  
เขี้ยว เลือคตกยางออกทุกครั้งไป

แต่ท่านเข้าใจแล้วว่า ร่างกายอันนี้ เป็น  
เศษกรรม เพราะเราเคยทำกรรมไว้ไม่ดี ตอนนั้นผล



มันกำลังงอก เราจะไปเถียงอะไรกับมันเล่า มันก็ต้องเป็นไป เมื่อหมกเชื้อหมกเหตุแล้ว ผลก็จะคับตามไป แต่ตอนนี้ผลยังไม่คับ เพราะเหตุเก่าๆ ที่ท่านใส่ไว้ ยังไม่หมกบูย ยังไม่หมกเชื้อ ยังงอกอยู่ ก็ให้มันงอกไป ท่านก็พิจารณาไป

ถ้าเราเห็นตามนี้ เราสามารถหมุนสติปัญญาของเราขึ้นมา ให้เป็นธรรมะสอนใจได้ ศรัทธาของเราที่ยิ่งรากลงไปถึงที่มั่นคง เป็นอจลศรัทธา เราขจัดวิจิกิจฉาเรื่องบุญมีไหม บาปมีไหม มรรคผลนิพพานมีไหม การทำดีได้จริงจังไหม ทำดีได้ขำมีหรือ

เราสอนตัวเองได้ เป็นที่ประจักษ์แจ้งแก่ใจอย่างนี้แล้ว เราจะไม่ลุ่มล่ำการปฏิบัติอีกต่อไป ไม่ใช่ว่าถึงเวลา วันนี้ฉันจะต้องนั่งหนึ่งชั่วโมงนะ นั่งสามชั่วโมงนะ ไม่เอาแล้ว วิธีเด็กเล่นอย่างนี้

เมื่อไรที่เราหายใจอยู่ ทุกๆ ลมหายใจเข้าและออกของเรา ไม่ว่าเราจะทำงานทำการอะไร เราสามารถกำหนดสติให้อยู่กับลมหายใจเราได้ กายก็ทำไปตามหน้าที่ของกาย เหตุปัจจัยมีอย่าง

เพื่อตามอะไรไปอีก อะไรมากระทบ เหตุมันมี เรา  
ก็จัดการไปตามเหตุนั้นๆ ตามสมควรแก่เหตุ ไม่เกิด  
ความลังเลสงสัย ไม่เกิดความหวาดหวั่น ไม่ไปยึดมั่น  
ถือมั่นว่า ข้าแน่ ข้าวิเศษอะไรอีกต่อไป

ทุกอย่างมีมาแต่เหตุ เมื่อมีเหตุมันก็ต้อง  
เป็นไปอย่างนั้น ใจอันนี้ ก็จะไม่มีวันเคืองคร้อน จะไม่  
มีวันไปก่อก่นก่อกิน หรือไปทำร้ายให้เป็นพิษเป็นภัยแก่  
ใคร จะสงบ ร่มเย็น ผาสุก ทั้งกับตัวเองและ  
กับผู้คนที่มาเกี่ยวข้อง

ถ้าเรามั่นคงต่อการปฏิบัติอย่างนี้ วันหนึ่ง  
ผลก็จะเป็นความสงบร่มเย็น ตามที่ได้อธิบายให้ฟัง

เมื่อรู้แล้ว ที่นี้ถึงบทของเราว่า เราจะ  
เป็นคนจริงแค่ไหน เราจะมี ความพากเพียรแค่ไหน  
ถ้าเราเพียรมาก เราเด็ดเดี่ยว เอาจริงเอาจัง ผล  
ก็ออกเร็ว เพราะ... ที่ของเรา เราดูแล ใส่บุญ ชุค  
เอาวิชิตที่จะมาแย่งอาหารของพืชพันธุ์ธัญญาหารที่ดีที่  
เราปลูกฝังออกไป ดูแลไม่ให้มีแมลง นก หนูอะไรมา  
แอบเอาเมล็ดดี ที่เราปลูกไปกิน ผลของเราก็ต้อง

เต็มเม็ดเต็มหน่วย

แต่ถ้าเราซีเกียจซีคร้าน ทำบ้างไม่ทำบ้าง เผ้าบ้างไม่เผ้าบ้าง ก็อาจมีเหตุบังเอิญ นกหนุมานคาบเอาไปกินบ้าง หรือเรานึกว่ารันทน้ำแล้ว แต่ผลไม่ได้รอด อะไอย่างนี้ มันก็ผ่อไปบ้าง ลีบไปบ้าง ไม่ขึ้นบ้าง ก็อย่าไปโทษว่า โอโฮ...ทำดีแล้วได้ดี ไม่เห็นมีเลย ทำดีแล้วเห็นไหม ได้ชั่ว

ถ้าอย่างนั้นก็เป็ความเขลาของเราเอง ที่ไปทำให้ใจของเราหมกกำลัง แล้วปิดกั้นทางของคุณงามความดีของเราเอง อย่าให้เป็นอย่างนั้น

การที่เราได้รู้จักกรรมะ ผักไฟประพุดติ ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้ ก็นับว่าเรามีทุนรอนสะสมมามากทีเดียว อย่าไปประมาท อย่าไปปล่อยให้เวลากินชีวิตของเราไปเปล่าๆ ตั้งใจพากเพียรทำต่อไป

พระพุทธองค์ตรัสเสมอว่า บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร ท่านไม่เคยตรัสว่า บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะเป็นเศรษฐี หรือบุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะมีปัญญา ท่านตรัสแต่ว่า บุคคลจะ

ลวงทุกข์ได้เพราะความเพียร

เพราะอะไร ถ้าเราพากเพียรคอยเอา  
สติรักษาใจไว้ ปัญญาย่อมเกิดตามมา เมื่อมีสติอยู่กับ  
ใจ อะไรมากระทบ มันจะสวahaเหตุผล ทำไมถึง  
เป็นอย่างนั้น ทำไม...เมื่อเราคอยตามตัวเองอยู่  
เรื่อยๆ มันต้องมีคำตอบ ไม่มีใครทรอก ที่มีคำถาม  
ทำไม..ทำไม..แล้วนอนหลับสบาย ถ้ายังทำไมอยู่  
มันคัน มันต้องอยากรู้คำตอบจนได้ คำตอบรู้เมื่อไร  
นั่นแหละ...ปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว

ถ้ารู้นั้นยังไม่ใช่เป็นปัญญา ยังเป็นกิเลส  
พอรู้แล้วประเดี๋ยวมันก็...ทำไม...ต่อไปอีก เพราะ  
มันยังไม่สิ้นสงสัย คล้ายๆ กับว่า มันคันอยู่ตรงนี้ แต่  
ไปเกาอีกที่หนึ่ง มันไม่ยอมสงบทรอก มันต้องเอาจน  
สิ้นสงสัย พอเป็นปัญญา อ้อ...คราวนี้จบ สงบเรียบ  
ร้อย

ถ้าเราคอยปลุกฝังสติ เพียรไม่ย่อหย่อน  
รับรอง ปัญญาต้องมีมา ในที่สุด เราก็สามารถถกถัน  
กรองเอาสิ่งที่เป็นของแปลกปลอม ออกไปจากใจเรา

จนได้ใจเราจะค่อยๆ เป็น "ธาคูรู" ที่บริสุทธิ์ที่สุด  
ผ่องชนมา

ถ้ายังไม่ถึงตรงนั้น เพียงแค่เรา  
สามารถทำให้ใจของเรา ไม่เจ้าอารมณ์ ไม่ไปโกรธ  
ข้าย่ำขวา น้อยใจโอ้โน่น แหนงใจโอ้นี้ เราก็จะ  
พบว่า มีความสงบสุขขึ้นตั้งเยอะตั้งแยะ

ถ้าใครเป็นคนขงอน จะเห็นจริงเลย  
เพราะตัวเองเมื่อเด็กๆ ขงอนมาก ถ้าใครที่เราคิด  
ว่า เขาจะต้องทำอย่างนั้น อย่างนี้ให้เรา เขาเกิด  
ล้ม อู้อยู่...ปรากฏว่างอนกับเขาเป็นวันๆ เลย น้อย  
ใจว่าเขาไม่สนใจใยดีเรา

ต่อมาจึงรู้ว่า...จริงๆ แล้ว ไม่ใช่เขา  
ไม่ใยดีหรืออะไร เพราะช่วงที่ตัวเองไปเรียนหนังสือ  
อยู่ที่เมืองนอก ความที่โดนสอบเสียจนกระทั่งไม่เป็น  
อันได้คิดถึงอะไร ปรากฏว่า...วันเกิดของแม่เรา  
เองแท้ๆ ลืมไปเลย ไม่ได้เขียนจดหมายมาถึงท่าน  
หรือ นึกขึ้นได้ก็อีกที โน่น...เลยไปตั้งเดือนกว่าแล้ว  
ก็เลยนึกว่า ที่เราเที่ยวไปงอนกับคนโน้นคนนี้เป็น

วรรคเป็นเวรนี้ละ บ้าแท้ๆ เขียว ไม่ได้มีเหตุมีผล  
เลย

เมื่อมาปฏิบัติ ก็ยิ่งเห็นว่า การปล่อยใจ  
ของเรา ให้แว้งคว้างไปยึดเกาะในอารมณ์นั้น  
อารมณ์นี้ เป็นการทำความทุกข์ให้กับตัวเองโดยใช้  
เหตุ

พอค่อยๆ เห็นอย่างนี้ ค่อยๆ มีสติอยู่กับ  
ใจ มีปัญญารักษา ให้เหตุผล ให้มันปล่อยไปที่ละ  
เรื่องๆ เราก็เห็นใจเราว่า โอ...มันสบาย มันสงบ  
ใครเขาจะว่าอะไร ก็เราไม่ได้เป็นอย่างนั้น เราทำ  
ดีที่สุดแล้ว คอยระแวงระวังจิตใจของเรา เราก็  
ไม่เดือดร้อน

ไม่อย่างนั้น เราว่าเราทำดีแล้ว แต่พอ  
คนเขานินทา เราก็ตื่น เทียวได้ไปโวยวาย ไปหา  
คนสนับสนุนว่า มันจริงหรือมันไม่จริง เหมื่อยเปล่า  
สรุปแล้วเราก็ไม่มีความสุข เพราะคนนี้ว่าเราดี เรา  
สบายใจ เคี้ยวออกไปทางโน้น เขาว่าไม่ดี ตกลง  
เราบ้าอีกแล้ว ประสาทอีกแล้ว ไม่เป็นอันทำมาหากิน

อะไร

ถ้าเรารู้จักเลี้ยงใจของเรา รู้จักให้อาหารใจ ให้มันได้พัก ได้มีกำลังขึ้นมา มันก็สบาย ใครเขาจะว่าอะไร ก็เรื่องของเขา เขาไม่เห็นอ้อยปากเขา ก็ช่างเขาเป็นไรไป

พอเราสงบสงัดได้อย่างนี้แล้ว เราก็มีเวลาที่จะไปทำอะไร ที่เป็นสาระประโยชน์ได้มากขึ้น ตั้งเยอะตั้งแยะ แต่ก่อนเคยบ่นว่า เวลาไม่มี เคี้ยววันเวลามีเกินพอ

นี่แหละ...ถ้าเราเห็น และเราตั้งใจปฏิบัติจริงจัง เป็นลำดับตามที่พูดมา ก็จะเห็นว่า ใจของเรามีการเปลี่ยนแปลง ให้เราเองมีกำลังไม่ทอดยอ ไม่เบื่อง่ายๆ พอทำไปแล้ว ใจอันนั้นก็ค่อยๆ เห็นว่า อ้อ...เหตุมันมีนะ เขาไม่ได้แกล้งเรา เคยไประแวงคนโน้น โกรธคนนี้ อภัยให้ไม่ได้ก็ค่อยๆ หมดไปโดยลำดับ

ใจที่เป็นภาชนะรับธรรมะ เป็นใจที่รู้จักอภัย ถ้าไม่รู้จักอภัย ใจนั้นจะคับแคบ แคบเหมือนขวด

ปากแคบๆ ที่เราเพียงรอกน้ำอะไรเข้าไปก็หกหก  
ธรรมดาไม่สามารถลงไปชำระล้างจิตใจให้ชื่นฉ่ำ ร่ม  
เย็นเป็นสุขขึ้นมาได้ เพราะพิษของการอาฆาต  
พยาบาท จดจำความผิดของคนอื่นไม่รู้ลืม ทำให้ใจนั้น  
หนัก แล้วยังไม่ยอมรับคุณความดีอะไรทั้งนั้น

ทำไปๆ... มันก็เหมือนกับที่ดิฉันเรียนไว้  
เมื่อก่อน มันมีสี่สกปรก ไปตกอยู่ที่กันแก้ว แล้ว  
ประเดี๋ยวมันก็ค่อยๆ ละลายเป็นสายสีอะไรต่อมิอะไร  
ทำให้น้ำไม่สะอาดสักที ทำไปเท่าไร มันก็พังไปหมด  
ทุกที เพราะใจที่ไปยึด ไปเคียดแค้น ผูกใจเจ็บกับ  
เขา เป็นเหมือนกับรูรั่ว ทำไปเท่าไรๆ ก็ไปโชนสี  
สกปรก มันก็สกปรกไปอีกทุกทีไป ไม่มีวันที่จะใส ที่จะ  
สะอาด ให้ชื่นใจได้

จุดแรก ถ้ายังคิดว่า เราไม่มีสติ ไม่มี  
ปัญญาพอ เอาแค่นั้นแหละ อะไรก็ตามที่เป็นความฝงใจ  
ที่เป็นความคับข้องใจไม่ได้อย่างใจ อภัยต่อกัน เลิกแล้ว  
ต่อกันเสีย อยู่กันด้วยปัจจุบัน

ตัวเราเมื่อวานนี้ ก็ตายไปแล้วพร้อมกับ



เมื่อวานนี้ มาอยู่กันด้วยปัจจุบันตรงนี้ และอยู่ด้วย  
ปัจจุบันทุกๆ ขณะที่มีมันเคลื่อนไป เอาสติเป็นก้าวขั้นดี  
ประกบใจกับตัวเราให้เคลื่อนเป็นอันหนึ่งอันเดียว ไป  
กับเวลาแต่ละขณะที่เคลื่อนไป

เราจะเห็นว่า ร่างกายเปลี่ยนแปลงไป  
ตามวันเวลาที่ผ่านไป เราไม่มีทางปฏิเสธว่า ไม่จริง  
ตัวฉันเมื่อสิบปีโน้นยังอยู่ ถ้าไปเอารูปเมื่อสิบปีโน้นมา  
เปรียบเทียบกับเดี๋ยวนี้ จะเห็นว่าเป็นคนละคน ชัด  
เจนเลย

เอาสติคบใจของเราไว้ ให้อยู่อยู่กับกายที่  
แปรปรวน เกิด-ดับ เกิด-ดับ ตามกาลเวลาแต่ละ  
ขณะๆ อย่าให้พลัดพรากจากกันไป

ถ้าอยู่ด้วยปัจจุบันอย่างนี้ได้จริงๆ การ  
ปฏิบัติจะมีผลให้เห็น เป็นความร่มเย็นที่ใจของเรา  
แล้วสติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน ก็  
จะเกิดเป็นสมบัติของใจ พาให้เราก้าวต่อไปอย่าง  
สม่ำเสมอ หนักแน่น มั่นคง บนมรรค ตราบจนบรรลุ  
จุดมันหมาย

" ใจ " ที่มีสติเป็นตัวรู้คือ " พุทธะ "

ปัญญาที่คอยหมนเป็น " อัมมะ " สอนใจเรา

ก็จะเป็น เหมือนคู่พระไตรปิฎกที่อยู่ในใจ

ใจดวงนี้ ที่เมื่อกันมสติเป็น " พุทธะ "

มีปัญญาเป็น " อัมมะ "

ขณะจกจบปฏิบัติ ก็เป็น " สังขะ " ค้ำ

ตกลงรัตนตรัยก็คือ " ใจ " ดวงนี้