

ปัจจุบัณจิต



อมรา มติลา

ป็อดุบัณจิต

อมรา มลีลา

ISBN 974-9617-36-3

ภาพปก : เซาว์ อัสว

ปัจจุบันจิต

ณ ตึกวชิรญาณวงศ์
ชมรมพุทธธรรมโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๔๕

วันนี้เราจะพูดถึงเรื่องปัจจุบันจิต
ทำไมเราจะต้องมาพูดกันถึงเรื่องการทำ
ใจของเราให้เป็นปัจจุบัน ก็เพราะถ้าเราเฝ้า
มองดีๆ เวลาปฏิบัติ มาภาวนา เราก็มุ่งว่า
เราจะทำสมาธิ จะทำใจของเราให้นิ่ง แต่ถ้าจับ
สังเกตเฝ้าดูใจของเราจริงๆ ที่ตั้งเวลาเอาไว้ว่า
เราจะนั่งสมาธิครึ่งชั่วโมง หรือ ๑ ชั่วโมงนี้ ใจ
ของเราไม่ได้อยู่กับคำบริกรรม ไม่ได้อยู่กับ
กิริยาท่าทางที่สงบ มันไปไหนก็ไม่รู้ ๑ ชั่วโมง
นี้ ๕ นาทีที่เราสงบจริงๆ ใจเป็นปัจจุบันจริงๆ
ก็แทบจะไม่ได้

เพราะฉะนั้น เราจะได้เห็นกันว่า เราไม่
ต้องไปใส่ใจสนใจกิริยาท่าทางว่า มันนั่งในท่า

ขัดสมาธิ หรือกำลังเดินจงกรม เอาเป็นว่า ไม่
ว่ากายจะอยู่ในท่าอะไรก็ตามที่ ท่านอาจารย์
สอนไว้ว่า ถ้าใจมีสติรักษา ตาเห็นอะไร สติก็
เห็นสิ่งนั้นด้วย

เราเดินไป ขาเราเดินไปถึงไหน สติก็เดิน
ไปนั้นด้วย

คือเรียกว่าทุก ๆ อิริยาบถที่ลืมนตาตั้งนอยู่
สติอยู่กับใจของเรา เมื่อสติอยู่กับใจของเรา
กายท่าอะไรอยู่ ใจของเราจะมาร่วมทำกิจการ
นั้นด้วย

นี่ใจของเราไปที่ไหนก็ไม่รู้ เป็นต้นว่า เรา
กำลังนั่งอ่านหนังสือพิมพ์อยู่ แล้วมีคนเข้ามา
ทักว่า เออ.. ข่าวกว่าอะไรบ้าง เราก็ “ไม่รู้” ที่
ก้มหน้าอ่านหนังสือพิมพ์อยู่นี้ เราไม่รู้หรือกว่า
เราอ่านอะไร ก็แสดงให้เห็นว่า กายเรานั่งอ่าน
หนังสือพิมพ์อยู่ ตาก็ลืมนอยู่ แต่ใจไม่รู้ไปที่
ไหน แสดงว่าสติไม่ได้อยู่กับตัว

การที่กายกับใจของเราแตกแยกกันอย่างนี้
อันตราย ใจของเราไม่เป็นปัจจุบัน เพราะมัน
ไปคิดถึงเรื่องในอดีต ไปคิดถึงเรื่องในอนาคต
เสร็จแล้วถ้ามีอะไรเกิดขึ้นตรงขณะนี้ เราช่วย
ตัวเองไม่ได้

เหมือนคนไข้รายหนึ่ง เล่าให้ฟังว่า เธอ
ไปตรวจที่คลินิกเกี่ยวกับไตนม เมื่อตรวจแล้ว
ก็พบมีก้อนเนื้อ เขาส่งเธอให้ไปหาหมอตามชั้น
ตอน

คุณหมอตตรวจแล้วก็ตัดชิ้นเนื้อมาตรวจ
ว่าเป็นมะเร็งลุกลามไปถึงต่อมน้ำเหลือง หรือ
ยังอยู่เฉพาะที่ ระหว่างชั้นตอนที่ทำนี้ เข้าใจ
ว่ายาที่ให้คงไม่ทำให้เธอกลับสนิทดี หรือก้อน
เนื้ออยู่ลึกและขนาดใหญ่เกินไป เอาเป็นว่า
คนไข้ยังรู้สึกเจ็บและได้ยินเสียงคุณหมอพูดกับ
ผู้ช่วยและเด็กนักศึกษาที่มาดูว่า โอ๊ะ..ก้อนมัน
อยู่ลึก แล้วก็มีกิ่งก้านงอกออกไป

คนใช้ปฏิบัติอยู่ เธอก็พยายามกำหนด
เมื่อความปวดรุนแรงมากๆ ก็ไปกำหนดอยู่กับ
ความปวด เพื่อจะแยกกายแยกเวทนาอย่าง
ที่ครูบาอาจารย์สอนไว้ ถึงจุดหนึ่ง เธอบอกว่าใจ
ไม่ยอมอยู่กับคำบริกรรม ไม่ยอมอยู่กับอะไร
ทั้งนั้น มันปวดมากขึ้น.. มากขึ้น.. พยายามไป
เพ่งความปวด แต่ใจก็แฉลบออกไปไกลคุณ
หมอที่ทำ ว่าเสียแรงเป็นหมอ ก็น่าจะรู้ น่าจะ
ต้องให้ยาระงับปวดเราให้เพียงพอ น่าจะต้องรู้
ว่าก้อนของเราเป็นยังไง ใจมันพาล

ระหว่างที่ปล่อยใจให้ตุบตุดตุดไปชกตอย
คุณหมอได้สักพักหนึ่ง สติก็มา โอ๊ะ.. ถ้าเรา
เกิดเป็นลมปัจจุบันตายไปตอนนี้ เราขาดทุน
แน่เลย เพราะคุณหมอกับเราก็ไม่ได้เห็นหน้า
กันมาก่อน กว่าเราจะเข้ามาในห้องผ่าตัดนี้
เขาก็ทำให้เราหลับแล้ว มีผ้าปิดตาแล้ว เราก็
ชื่นชมที่จะมีคุณหมอมาช่วยทำให้พยาธิสภาพ

ของเราดีขึ้น แล้วทำไมกลายเป็นว่าเราไปผูกใจ
โกรธ เพียงแค่โกรธขึ้นมาเนี่ย สติหลุดหายหมด
เหตุผลหลุดเกลี้ยง นี่เขาแกล้งเรา เขาทำให้เรา
เจ็บ เขาเป็นหมอที่ไม่ดี

พอตั้งสติระลึกได้แบบนี้ เธอก็พยายาม
บอกกับตัวเองว่า หมอย่อมต้องหวังดีกับคนไข้
เป็นธรรมดา เราแผ่เมตตาให้เขาก็แล้วกัน ก็
เลยคิดในทางที่ถูกต้อง ในที่สุด จิตใจก็กลับดีขึ้น
ร่างกายก็ค่อยยังชั่วขึ้น

เธอเล่าให้ฟัง หลังจากที่ใจมากำหนดอยู่
กับคำแผ่เมตตาแล้ว จึงรู้ขึ้นมาว่า.. ที่ครูบา
อาจารย์เตือนให้รักษาใจเป็นปัจจุบัน เพื่อว่ามี
อะไรเกิดขึ้นเราจะารู้เท่าทัน และรักษาใจของ
เราให้อยู่กับคำบริกรรม อยู่กับลมหายใจ อย่าง
น้อยก็เที่ยงตรงอยู่บนมรรค ไม่ได้ไปตกหลุม
ตกบ่อหรือเข้ารกเข้าพงที่ไหน มันสำคัญอย่างนี้
เอง

ถ้าเราไม่ได้ฝึกอยู่เรื่อยๆ หรือไม่ได้เจอ เหตุการณ์ที่เข้าหน้าสีหน้าขวานอย่างนี้ ฟัง ครูบาอาจารย์พูด เราก็มารู้ว่าเราทำได้ เรื่องอะไร เราจะปล่อยให้เราให้ไปเข้ารกเข้าพงที่ไหน แต่ เมื่อฟังจากคนใช้เล่าตรงนี้ ก็เป็นอุทาหรณ์สอน ใจที่ดี ที่ทำให้เรารู้ว่าเราเองต้องคอยระมัดระวัง เอาไว้ เพราะไม่รู้ในชีวิตธรรมดาๆ ของเรา บางทีเดินข้ามถนนไปดีๆ อาจจะไปถูกรถเฉี่ยว หรืออาจจะเป็นลมปัจจุบันขึ้นมา ทุกอย่าง มันไม่แน่ ตามกฎไตรลักษณ์ที่พระพุทธเจ้าทรง สอนเอาไว้

เพราะฉะนั้น ถ้าระลึกนึกถึงตรงนี้ เมื่อ ไรใจจะผลอพุ่งซ่านเป็นนิวรรณ์ไป เราก็ดึงให้ มาอยู่กับลมหายใจของเรา หรือมาอยู่กับอิริยา- บถของเรา

เรากำลังเดิน ก็เอาสติผูกไว้กับเท้า ขวา.. ซ้าย.. ขวา.. ซ้าย.. เคลื่อนไหวทำอะไร เราก็

มาอยู่กับอิริยาบถ ถ้าไม่มีอิริยาบถ ไม่ทำงาน การที่เคยทำอยู่ ก็อยู่กับลมหายใจ อย่าปล่อยให้ใจของเราเป็นเหมือนเด็กที่ไม่มีพี่เลี้ยงเลี้ยงเป็นอันตราย เพราะถ้าเปลออย่างนั้น อะไรแวบมา ใจของเราจะไปเกาะกับสิ่งนั้นทันที ถ้าเป็นเรื่องที่ถูกกับอารมณ์ของเรา เราก็ไปผูกพัน กลิ้งตามออกไปเรื่อย กว่าเราจะเอาใจของเรากลับมาอยู่กับตัวได้นี้ บางครั้งก็ไม่ทันท่วงที ตรงนี้คือสิ่งที่ครูบาอาจารย์ท่านเตือนนักเตือนหนา

ตัวอย่างอันหนึ่งที่ท่านอาจารย์เล่าให้พวกเราฟัง คือ มีแม่ชีคนหนึ่ง บวชมาตั้งแต่รุ่นสาว แล้วปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมาเรื่อย ช่วงก่อนที่จะเกิดเรื่องนี้ เธอกำหนดอะไร จิตก็รวมเป็นสมาธิ บางครั้งทั้งๆ ที่ลืมตาอยู่ตามปกติ มองอะไรไป แทนที่จะเห็นเป็นผู้คน เป็นนาย ก. นาย ข. เธอบอกเห็นเป็นโครงกระดูกไปหมด ใครๆ ก็คาด ว่าถ้าเธอมีอันเป็นไป ก็น่าจะไปสู่ภพภูมิที่ดีแน่ๆ

วันหนึ่ง เธอกำลังซักผ้าอยู่ขณะที่เป็น เวลาโพล้เพล้ ซักเสร็จเอาผ้าขึ้นไปตากที่ราว ก็ พบว่าผ้าที่ซักเสร็จมีแมลงเล็กๆ ตัวหนึ่งเปียก น้ำตายแปะติดที่ผ้า เป็นเรา เราก็คงแม่เมตตา ให้แมลงตัวนั้นไป เออ.. ไปสู่ที่สุขที่สุดเถิดนะ บุญกุศลที่เรามี ขอยกให้แมลงไป และก็ขอให้ อโหสิต่อกันและกัน แต่ใจของคุณแม่ชีกลับตก หล่มตรงนี้ว่า ไ้แมลงเจ้ากรรม ทำไมถึงจะต้อง มาตายติดอยู่กับผ้าที่ฉันซัก ฉันอุตส่าห์รักษา ศีลมาตลอดเวลาที่บวช ไม่มีต่างพร้อยเลย กรรมเวรแท้ๆ มาทำแมลงตัวนี้ตาย

ถึงเวลาปฏิบัติ แทนที่จะเข้าสมาธิ จะนั่ง สมาธิได้อย่างเคย ใจก็ประหวัดถึงแต่แมลงตัว นี้ จิตใจหม่นหมองลงไปเรื่อยๆ วันหนึ่ง ท่าน เป็นลมปัจจุบัน ช่วงที่กำลังจะตาย ใจแวบไป นึกถึงแมลงตัวนี้ แล้วไม่สามารถจะถอนใจให้ มาเป็นบุญเป็นกุศลได้ ก็หมดลมไปกับแมลง

ตัวนี้ ท่านอาจารย์บอกว่า จิตดวงนี้ก็ไปตกนรก
ไปสู่อบายภูมิ

ท่านอาจารย์ก็เล่าถึงอีกคนหนึ่งว่า นาย
คนนี้นี้เกิดมาก็ไม่รู้จักพ่อรู้จักแม่ เรียกว่าเป็น
เด็กกำพร้า ก็ตื่นถึบปากกัดเสียงชีวิตมาเรื่อย
จนกระทั่งเป็นหนุ่มฉกรรจ์ ไม่เคยรู้บาปบุญคุณ
โทษ วันหนึ่ง ได้ไปพบพระอรหันต์ ได้ฟังธรรม
ของท่านแล้ว ก็เกิดความปีติ คิดว่า ชีวิตเรา
ตั้งแต่เกิดมานี้ไม่เคยทำคุณงามความดีอะไรเลย
บัดนี้ เราได้มาพบผู้ให้แสงสว่างแก่เราแล้ว
เพราะฉะนั้น เราจะตามท่านไปแล้วขอบวชและ
ปฏิบัติอยู่กับท่าน

ระหว่างที่พระยังพักอยู่ตรงหมู่บ้านและ
ชาวบ้านเอาอาหารมาถวาย นายคนนี้ก็ไป
จัดการข้าวของที่มีอยู่ เอายกแบ่งให้คนรู้จัก
และรีบวิ่งกลับมาเพื่อจะขอบวชและไปปฏิบัติกับ
ท่าน จิตใจขณะนั้นปีติอิมเอิบทั้งที่ยังไม่ได้กิน

ข้าวเลยตั้งแต่เช้าและเหน็ดเหนื่อยมาก นาย
คนนี้อย่างไม่ทันถึงที่ที่พระพักตร์ก็เป็นลมบั้จจุบัน
ตายไป แต่ตายไปด้วยจิตใจที่ปีติอิมเอิบ นึกถึง
บุญกุศลที่ตัวกำลังจะไปกระทำ ก็ไปเกิดเป็น
เทวดา

พวกลูกศิษย์ลูกหาที่นั่งฟังท่านอาจารย์
เล่าเรื่องนี้อยู่ก็ประท้วง โอ้ย.. ไม่ไหวเลยเจ้าคะ
มีอย่างที่ไหน คุณแม่ชีบวชปฏิบัติมาดีตลอด
ชีวิต เสร็จแล้วก็ไปตกนรก เพียงเพราะว่าใจไป
หมองนึกถึงแมลง อีกคนช่วยแต่งเรื่อง กราบ
เรียนท่านอาจารย์ว่า คุณแม่ชีก็คงไปตกนรก
ประเดี๋ยวดี๋ยวด แล้วก็ขึ้นสวรรค์

ท่านอาจารย์ตอบว่า ไม่แน่หรอกของ
อย่างนี้ เพราะใจที่ไม่รู้จักรักษาให้อยู่กับปัจจุบัน
เรียกว่าใจร้าย ใจร้ายแล้วนี้ เมื่อตกไปอยู่ในนรก
แทนที่จะกำหนดให้อยู่กับบุญกุศล มันก็ซัดสาย
ไปตัดพ้อต่อว่า ลามปามไปถึงครูบาอาจารย์

หรืออะไรต่อมิอะไร ใจก็รั่วหนักขึ้นไปเรื่อยๆ
ไม่แน่นหรือก อาจหาทางขึ้นจากนรกไม่ได้ก็ได้
ส่วนใจของนายคนนั้น ถึงเขาจะไม่ได้ทำ
บุญทำกุศล แต่สิ่งที่เขาทำมาก่อนหน้านั้น เขา
ไม่ได้ทำเพราะเขาเป็นคนชั่วร้าย เขาไม่รู้ เมื่อ
ได้รู้จากการฟังธรรม เขาก็ไม่ไปกังวลกับอดีต
เพราะคนเราทำอย่างไรได้ เมื่อยังไม่เคยรู้
อะไรที่เข้าไปแล้วก็ช่วยไม่ได้ เมื่อรู้แล้ว ก็ตั้งใจ
มุ่งมั่นที่จะให้ดียิ่งขึ้น เขารักษาใจเขา เพราะใจ
เขาไม่รั่ว มีอะไรก็เก็บงำได้ ในที่สุด เขาอาจจะ
ปฏิบัติจนกระทั่งเหมือนเราหนีหมาไล่เนื้อสำเร็จ
กรรม ก็เปรียบเสมือนหมาที่ไล่เรามา
เราหนีขึ้นไปอยู่บนต้นไม้ได้ คือปฏิบัติจนใจ
หลุดพ้น เป็นพระอรหันต์ได้ และสิ้นชีวิตเสีย
ก่อน กรรมที่ตามมาก็ตามไม่ทัน เขาก็มีสิทธิจะ
ปฏิบัติดีไปได้

เรานึกในใจ อย่างนี้ก็แย่กันสิ.. อย่างนี้

ก็แยกัน

เมื่อมาพิจารณาไตร่ตรองจริงๆ แล้ว ก็
เข้าใจจุดที่ท่านอาจารย์เน้นให้เราเห็นว่า คน
เรานั้น ก่อนหน้าที่จะมารู้ผิดชอบชั่วดี ก็ถูก
ความหลงหรือความไม่รู้ปิดบัง จนกระทั่งเรา
ระลึกนึกไม่ได้ แต่เมื่อรู้แล้ว เราอย่าไปคร่ำ-
ครวญ อย่าไปปล่อยให้นิเวรณ์มาครอบงำใจเรา
ท่านอาจารย์บอกว่า ถ้าเรารู้ไปหมดทุกอย่าง
แล้ว เราไม่มาเกิด เราเป็นพระอรหันต์ไปแล้ว
การที่เรามีรูปร่างกายเป็นพยานพ้องอยู่ทนโท่
ก็แปลว่าเรายังมีวิชา อุปาทาน อยู่ในใจ

เมื่อยังมีวิชา อุปาทาน การที่เราได้รู้
ที่ผิดที่ชั่วของเราก็เป็นของดี เราจะได้เอาสติ
จัดจ่อและคอยพยายามฝึกฝนเอาไว้ให้ใจอันนี้
เป็นปัจจุบันไปเรื่อยๆ สะสมแต่บุญกุศล อยู่
ในมรรค ถ้าตอนไหนเราเหนื่อยล้า เราคิดไม่
ออก เราก็หยุดอยู่ที่ศูนย์ ไม่ยอมถอยกลับไป

ฟังชานรำคาญใจ เหมือนคนบางคน แย้งว่า
ไม่ได้ ต้องฟังชานวันละนิด จิตจะแจ่มใส ถ้า
ไม่คิดเลย อะอะอะอะไรก็อยู่กับลมหายใจ มัน
เครียด เตี้ยวบ้า ถ้าได้ฟังชานบ้างนิดหน่อย ขอ
ให้ได้ถูกกิเลสหลอกให้ไปสร้างวิมานในอากาศ
จิตจึงจะแจ่มใส

ท่านอาจารย์ดูว่า ใช่.. แจ่มใส แต่ไม่รู้ว่า
ตรงที่คิดว่าแจ่มใส นั้น เสบียงจะติดลบเป็นตัว
แดงขึ้นไปถึงไหน ดีไม่ดีถูกฟองล้มละลายตาย
จากความเป็นมนุษย์นะ เพราะจิตแจ่มใส แต่
ศีลพังหมด อะไอย่างนี้

เรานึกถึงตรงนี้อาไว้ จะได้พยายาม
พยายามฝึกฝนใจตัวเองไว้เรื่อยๆ การที่ใจของ
เราอยู่กับปัจจุบันนี้เป็นของดี

ครั้งหนึ่ง มีคนเล่าให้ดิฉันฟังว่า เป็นคน
ปากเบา ใครว่าอะไรปุ๊บจะต้องตอบออกไปเลย
และก็ค้นพบด้วยตัวเองว่า การที่ใครว่าอะไร

แล้วจะต้องตบออกไปนี่ ทำให้เธอเป็นปลา
หมอตายเพราะปาก เพราะในชีวิตของเธอจะมี
แต่เรื่องเดือดร้อนเรื่อย ถูกคนโน้นคนนี่นินทา
ว่าร้าย เข้าใจผิดอยู่เนืองๆ ซึ่งก็มาได้คิดว่าเป็น
เพราะปากของเรานี่เอง

ไม่ว่าจะได้ยินเรื่องอะไรมา ยังไม่ทันสืบ
สวนให้รู้เท็จจริง พบหน้าเพื่อนก็ต้องรีบเล่า
เพราะเข้าใจว่าเรารู้อะไรแล้วเก็บไว้คนเดียว จะ
เป็นการปิดบังเพื่อน บางครั้งเรื่องที่เล่าไปไม่ใช่
เรื่องที่เที่ยงตรง เล่าไปแล้วก็เกิดความเสียหาย
ขึ้น อีก ๒-๓ วันต่อมาจึงรู้ว่าเรื่องที่เล่าไปนั้น
แหล่งข่าวผิดพลาด เพราะต้นตอเล่าผิด เขา
ก็แก้คดีให้ เธอก็ต้องตามไปแก้คดีต่อ แต่ส่วน
ที่เล่าไปแล้วเสียหายไปแล้ว เกิดไปเรื่อยเรื่อย
แล้ว เธอก็เข้าใจ วิบากตรงนี้ถึงทำให้บางที
เรื่องไม่เป็นเรื่อง เธอไม่ได้ทำอะไรกับใครที่ไม่ดี
เลย แต่ก็เป็นแพะรับบาป คงเพราะ.. นี้แหละๆ

ปลาหมอตายเพราะปาก

เธอก็คิดได้ว่า แต่ต่อไป ฉันจะปรับพฤติกรรมของตัวเอง มีอะไรจะปิดปากเงียบไว้ก่อนจนกว่าจะแน่ใจ เพราะท่านอาจารย์เตือนไว้ ของอะไรก็ตาม ถ้าไม่ได้ยินกับ ๒ หูตัวเอง ไม่ได้เห็นด้วย ๒ ตาตัวเอง ผัน อย่าเป็นนักทำนายผัน เธอก็ประทับใจกับถ้อยคำตรงนี้ เออ.. ถ้าไม่ได้เห็นด้วย ๒ ตา ไม่ได้ยินกับ ๒ หู ฉันจะไม่เป็นนักทำนายผัน เธอก็ปิดวาจาได้เยอะขึ้น และจิตใจก็อยู่เป็นปัจจุบันได้ดีขึ้น

ระหว่างที่ทำอย่างนี้ เธอก็พบว่า ใจที่เคยกระฉอกกระแฉกไปตรงโน้นตรงนี้ ก็ดีขึ้น แต่ก่อนเมื่อใครนินทาว่าร้ายเธอ เธอจะเป็นเดือดเป็นแค้นมาก ต้องชี้แจงแถลงไข ท่านอาจารย์บอก ยิ่งพูดมาก มีมูลฝอย หมากก็ยิ่งชี้เยอะเพราะฉะนั้น.. พูดไปแล้วมันก็มีเรื่องกันมากขึ้น หยุดพูดเสีย เรื่องก็หมด เธอก็เห็นจริง เอ้า..

เห็นจริง คราวนี้จะหยุดพูด.. หยุดพูด.. หยุดพูด
วันหนึ่ง มีเรื่องที่เข้าใจผิด แล้วผู้คนเอา
เธอไปนินทาว่าร้าย เธอก็รู้สึกคันในหัวใจ
อยากจะชี้แจง ก็ได้ยินเสียงท่านอาจารย์ว่า..
กาลเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์บุคคล เราอยู่เฉยๆ
แล้วเวลาก็จะพิสูจน์ออกมาเอง เมื่อได้ยินเสียง
ผู้คนวิพากษ์วิจารณ์ว่าเธอต่างๆ นานา เธอก็
กำหนดอยู่กับลมหายใจ อยู่กับลมหายใจ ใจก็
ลงรวมเป็นสมาธิ ความรู้สึกที่หงุดหงิด เครียด
มันเปลี่ยนไป ในใจของเธอเกิดมีเหตุผลขึ้นมา
ว่า ถ้าใครจะเชื่อข่าวโคมลอยนี้ ก็ดี เราจะได้
แยกออกว่า คนไหนเป็นเพื่อนจริงของเรา คน
ไหนเป็นคนที่ไม่ได้ เอ.. มีเรื่องอย่างนี้เกิด
ขึ้นก็ดี ทำให้อยู่ดีๆ เราก็สามารถรู้น้ำเนื้อหัวใจ
ว่าใครเป็นเพื่อนหรือไม่ใช่เพื่อนเรา เพื่อนกิน
หรือเพื่อนตาย คิดได้อย่างนี้ก็เกิดความเบา
สบาย ไม่เดือดร้อนเหมือนแต่ก่อน..แต่ก่อน

หลังจากนั้น สิ่งที่เราคิดเป็นเรื่องที่ถูก เพราะผู้คนที่ได้ยินคำนิินทาว่าร้ายก็แบ่งเป็น ๒ พวก พวกที่มีเหตุผลก็ว่า เท่าที่ฉันสังเกตดู คนที่ถูกว่าก็ไม่ใช่คนเหลวไหลอย่างนั้น ถ้าเราอยากรู้เรื่องจริงๆ เราลองไปถามเจ้าตัวดูสิ แทนที่เราจะเอามาพูดซุบซิบๆ กันอย่างนี้ ถ้ามันเป็นเรื่องไม่จริง ก็เหมือนกับเราทำบาป เพราะไปนิินทาเขา ถ้าเป็นเรื่องจริง เจ้าตัวจะรู้ เขาจะได้แก้ไขตัวเขาได้

แต่พวกที่เจอเรื่องอะไรก็ซุบซิบไปเรื่อย ก็ไม่ได้เดือดร้อน เขาถือว่ามีเรื่องอะไรเขาก็พูดไปเรื่อย พูดไปแล้วใครจะได้ดีใครจะได้ชั่ว เขาก็ไม่รู้เรื่องด้วย เขาเป็นกระบอกเสียงกระจายเสียงไปเท่านั้น ถ้าไม่ได้พูดแล้วรู้สึกคันในหัวใจ เหลือเกิน ก็แค่นั้นเอง

หลังจากที่เรื่องนี้ผ่านพ้นไปแล้ว ผลที่ติดตามมาก็คือ เรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นและเชอตก

เป็นแพะรับบาปก็เปลี่ยนไป คราวนี้มีเรื่องเกิดขึ้น สงสัยเธอจะเป็นคนกระจายข่าว ก็มีผู้ลุกขึ้นคัดค้านว่า ก่อนกล่าวหานะ สืบให้รู้จริงเสียก่อน คือเรียกว่าเรื่องร้ายๆ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นเพราะข่าวก็ผ่านพ้นไป เธอก็ไม่ถูกเป็นแพะรับบาปอย่างที่เคยเป็นมา

ตรงนี้ทำให้เธอมีกำลังใจ มาเล่าให้เพื่อนนักปฏิบัติด้วยกันฟัง ว่าของทุกอย่างมาแต่เหตุจริงๆ อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ถ้าเรารู้ว่าชีวิตของเรามีเรื่องซำๆ ซากๆ ที่ไม่ดี เราควรจะพิจารณาดูว่า นิสัยอะไรที่เราทำแล้วเป็นสาเหตุให้เกิดเรื่องตรงนั้น แล้วพยายามฝึกฝนปรับเปลี่ยนเราเสีย ผลที่ติดตามมากก็จะเปลี่ยนไป เพราะอะไรๆ ที่เกิดกับเราในชีวิตเราแต่ละเวลานาทีนี้ ไม่ใช่เหตุบังเอิญ ไม่ใช่ใครบันดาลให้เรา แต่มันคืออดีตเหตุ อดีตกรรมที่เราทำไว้ เหมือนเราหว่านเมล็ดอะไรลงไป มันก็งอก

เป็นลำดับขึ้นมา เมื่อต้นโตถึงขนาดที่จะออก
ดอกออกลูกได้ มันก็ออกดอกออกลูกเป็นเหตุ
การณ์ที่เกิดในชีวิตเราแต่ละเวลานาที

เพราะฉะนั้น ถ้าไตร่ตรองเรื่องที่เกิดขึ้น
แต่ละเรื่องๆ ให้ดี เอาสติคอยจดจ่อไว้ เราจะ
เห็นเงื่อนได้ว่า อ้อ.. สงสัยเรื่องนี้มันเป็นลูกของ
วันก่อนนั้น ที่เราพลั้งเผลอสติทำอะไรที่ไม่ดีลง
ไป เมื่อเป็นอย่างนี้ ถ้าเราเผลอพุดอะไรหรือ
คิดอะไรที่ไม่ดีออกไป เราจะสะดุ้งขึ้นมาเลย
ว่า.. เดี่ยวเถอะ มันก็จะเป็นเม็ดที่จะงอกเป็น
ลำดับ แล้วอีกไม่ช้าก็จะเป็นเรื่องให้เราทุกข์
เดือดร้อน เมื่อเริ่มจับเงื่อนต่ออย่างนี้ได้ ใจจะ
เป็นปัจจุบันได้เร็วมากขึ้น

แล้วใจที่เป็นปัจจุบันนี้มีอานิสงส์อีกอย่าง
หนึ่ง คือ คนเรามีเรื่องอะไรเกิดขึ้น ใจจะระวาง
ถ้าเรามีความไม่พอใจหรือกินแหนงแคลงใจใคร
อยู่ ทั้งๆ ที่คนนั้นไม่ใช่คนผิด แต่เราจะไปนึก

สงสัยคุณ ก. นี่แหละเป็นคนแก่งเรา เป็นคน
ทำให้มีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น เมื่อคิดอย่างนั้น มันก็
ฝังใจ ดีไม่ดี เราก็ตายไปด้วยความฝังใจผิดๆ
อย่างนั้น ถ้าใจเราเป็นปัจจุบัน มีเรื่องอะไร
เกิดขึ้น ใจจะแนลบไปคิดอย่างthatพูดกันมาเมื่อ
ก็ สติก็เตือนขึ้นมาว่า ถ้าไม่ได้เห็นด้วย ๒ ตา
ไม่ได้ยินด้วย ๒ หู อยู่กับปัจจุบัน อย่าเป็น
นักทำนายฝันที่จะไปเฟ่งโทษคนนั้นคนนี้ มัน
ก็หยุด กลับมาเป็นปัจจุบัน เหมือนเรากำลัง
ต่อรูปต่อ ถ้าเราหาชิ้นต่อที่จะต่อเข้าที่ยังไม่ได้
อย่าไปเอาชิ้นต่อที่ไม่ใช่ชิ้นจริงมา แล้วพยายาม
ใส่เข้าไป หัวจะเย็น แล้วรูปต่อของเราก็จะ
เสียหายหมด

ในชีวิตจริงๆ ของเรา เรามักจะแก้ปัญห
ด้วยวิธีนั้น เรื่องราวถึงได้ปิดเบือนด้วยอุปาทาน
ความยึดมั่นสำคัญผิด เกิดความเข้าใจผิดอง
เวรต่อกัน โดยที่เรื่องจริงๆ ไม่ได้มีเลย

ตัวอย่างที่จะช่วยให้เห็นตรงนี้ ก็มีอีกท่าน
หนึ่งมาแล้วให้ฟังว่า ปกติเธอกับคุณ ก. มีเรื่อง
กินแหนงแคลงใจกันอยู่ตลอดเวลา แล้วเธอก็มัก
จะคิดว่าอะไรๆ ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับเธอ เป็นเพราะ
คุณ ก. เป็นสาเหตุทั้งนั้น

คราวหนึ่งก็ปรากฏว่า ระหว่างที่เธอถูก
ส่งไปราชการต่างจังหวัด พอกลับมาก็มีคำสั่ง
ให้เธอไปประจำที่อีกหน่วยหนึ่ง ซึ่งหน่วยนั้น
ตัวหัวหน้าถูกย้ายไปที่อื่นเพราะลูกน้องก่อเรื่อง
ก่อราวขับไล่หัวหน้า เธอถูกย้ายให้มารักษาการณ์
เป็นหัวหน้าตรงที่ทำงานที่กำลังมีปัญหา

ใจเธอตอนแรกก็นึกสงสัย.. เพราะคุณ ก.
เป็นบ่างช่างยุ แล้วก็ทำให้เกิดเรื่องนี้ขึ้น พอ
เธอเริ่มสติดีขึ้น เออ.. เรายังไม่ได้ฟังเหตุผลจาก
หัวหน้า ยังไม่รู้เรื่อง ก็อย่าไปคิดไม่ดีกับคุณ ก.
เลย เธอก็พยายามทำใจให้เป็นปัจจุบันไว้..
เป็นปัจจุบันไว้

ระหว่างไปประจำอยู่ที่ใหม่ ก็มีเรื่องโน้น
เรื่องนี้วุ่นวายไปหมด จนกระทั่งเธอเองก็ลืมไป
แล้วหัวหน้าก็ยังไม่ได้เจอเจอกัน จนเวลาผ่าน
ผ่านไปประมาณเดือนกว่า วันหนึ่งก็มีประชุม
เธอพบกับหัวหน้า หัวหน้าก็ถามว่า เออ.. เป็น
ยังไง ไปอยู่ที่ใหม่นี้ ฉันตั้งใจจะถามเธอตั้งแต่
ก่อนย้าย ที่นี้เธอไปติดราชการอยู่ต่างจังหวัด
ฉันเห็นว่าเธอเป็นคนมีความสามารถ แล้วงาน
นี้ก็เป็นงานท้าทาย อีกอย่างหนึ่ง ศูนย์ที่ไปอยู่
นี้มันก็อยู่ใกล้บ้านเธอ ฉันก็เลยตัดสินใจด้วย
ตัวเองว่า ที่ทำนี่เป็นการช่วยเหลือเธอ เธอคง
พอใจ ฉันก็เลยแทงเรื่องเธอไปถึงผู้บังคับบัญชา
ให้ย้ายเธอมา

เธอก็สะดุ้งในใจว่า โอ.. นี่เป็นบุญที่เธอ
รักษาใจให้เป็นปัจจุบัน เพราะไม่อย่างนั้นก็ไป
คิดเฟื่องโทษคุณ ก. ซึ่งคุณ ก. ไม่รู้เรื่องอะไรเลย
เรื่องจริงนั้นเป็นความตั้งใจดีของหัวหน้าและ

เป็นผลดีกับเธอด้วย เพราะปรากฏว่าเธอสามารถจัดการกับลูกน้องที่หัวแข็งก่อเรื่องก่อราวต่าง ๆ ให้เข้าใจและมาทำงานได้เป็นอย่างดี ศูนย์แห่งนี้ก็ก้าวหน้าไปด้วยดีจากผลงานของเธอ ทำให้เธอได้รับการเลื่อนขั้นขึ้นไป ก็เป็นอย่างที่หัวหน้ามองเอาไว้

หัวหน้าเป็นคนที่มองลูกน้องออก รู้ว่าใครมีความสามารถทางไหน เธอเองก็ได้ประโยชน์ เพราะแต่ก่อนนั้น ศูนย์ที่เธออยู่มันอยู่คนละมุมเมือง คือบ้านเธออยู่ตอนเมือง ต้องวิ่งมาทำงานที่ศูนย์ราษฎร์บูรณะ หัวหน้าก็เห็นว่าที่ทำอย่างนี้เป็น การช่วยลูกน้อง แต่เธอบอกว่าถ้าเธอไม่ระวังรักษาใจ ไม่เก็บใจของเธอให้เป็นปัจจุบัน กว่าจะรู้เรื่องจริง ใจของเธอก็ไปคิดเบียดเบียนคุณ ก. เสียจนย่าแย่ไปแล้ว คิดดูเถอะ เมื่อผลอันนี้กลับมาสนอง เราก็ต้องทุกข์เดือดร้อน บางครั้งเราไม่ได้ทำอะไรเลย แต่คน

ก็เข้าใจผิด คนก็คิดถึงเราในทางไม่ดีเรื่อย ใจก็
ท้อ

บางครั้ง เราไม่ทันดูวิธีที่เราประกอบ
เสียบียงให้กับตัวเองให้ถี่ถ้วน ไปคิดว่า อ้อม..
เผลอคิดไปหน่อยจะเป็นไรไป ความคิดนี้เป็น
เรื่องธรรมดา...ธรรมดา เป็นเรื่องส่วนตัว แต่
จริงๆ ความคิดไม่ใช่เรื่องส่วนตัว ไม่ใช่ที่เรา
คิดอะไรไปมันก็ไม่มีผล เดียวนี้เขาพบแล้วว่า
ความคิดของคนเราเป็นคลื่น เป็นพลัง เหมือน
อย่างกับคลื่นเสียง เมื่อเราพูดไป เสียงของเรา
กระเทือนเป็นคลื่นไปในบรรยากาศ เราได้ยิน
เราก็รู้ว่ามีเสียงเกิดขึ้น แต่เสียงของความคิด
เป็นคลื่นที่ถึงจนหูเราฟังไม่ได้ยิน ถ้าเอาเครื่อง
รับที่สามารถรับเอาความถี่ตรงนี้ได้ ความคิด
ของเราจะดังขึ้นมาเหมือนกับคำพูด

ครูบาอาจารย์ที่ท่านอ่านใจได้ เราคิด
อะไรในใจท่านก็รู้หมด ก็เพราะว่าใจของท่าน

ละเอียดเหมือนเครื่องที่รับฟังความถี่ของความคิด
ได้ คลื่นความคิดนี้ ถ้าจะเปรียบเทียบให้เข้าใจ
ในสถานะปัจจุบัน เหมือนเราไปอัดเสียงที่สถานี
วิทยุกระจายเสียง วิทยุจุฬาฯ คลื่น ๑๐๑.๕
อัด.. ถ้าไม่มีเครื่องรับที่จะหมุนคลื่น ๑๐๑.๕ เรา
ก็ฟังไม่ได้ ทั้งๆ ที่อัดเอาไว้เป็นกะตักเลย ครั้น
เรามีเครื่องรับที่หมุนคลื่น ๑๐๑.๕ ได้ พอเปิด
มาปั๊บ มันก็เป็นเสียงตามรายการที่เรารู้ เราก็
ฟังได้ยิน

ความคิดของเราที่มันพุ่งไปในบรรยากาศ
ทุกคนๆๆ พุ่งกันเข้าไปชนกัน ไปตีกัน หรือไป
ประสานเกือหนุนกันนั้น เหมือนอย่างเรา
อ่อนวอนขอท่านอาจารย์โปรดแม่เมตตา ให้เรา
มีกำลังใจที่จะผ่านความทุกข์ทั้งหลาย มันไม่ใช่
เรื่องเลื่อนลอย เวลาที่ครูบาอาจารย์ท่านแม่
เมตตาออกมา คลื่นเมตตาก็กระเพื่อมออกมา
คุณสมบัติของความเป็นเมตตาก็เหมือนเป็นสนาม

แม่เหล็ก ใจของพวกเราที่กำลังเป็นทุกข์เดือดร้อน ก็เหมือนเศษเหล็กที่อนุหวัทิมหวัต่าไปคนละทางสองทาง เมื่อตกลงไปในกระแสนามแม่เหล็กของท่าน เราก็รู้สึกชุ่มเย็น สบายขึ้น มีกำลังใจ มีปีติอิมเอิบ หรือแวบนี้ก็ถึง เราน่าจะคิดแก้ปัญหาอย่างนี้.. อย่างนี้ ที่เล่ามานี้ ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ เป็นความจริง

นักวิจัยได้เอาผู้คนที่ทำสมาธิได้มารวมกลุ่มกัน แล้ววัดความหนาแน่นของบริเวณรอบๆ ว่า คนที่มารวมกลุ่มกันทำสมาธิแล้ว จะมีความเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้น แล้วนำผู้คนที่จิตใจไม่สบายเข้ามา เขาพบว่า คนที่จิตใจหงุดหงิด อยากทำร้าย หรือไปฆ่าไปทำอะไรรุนแรง เมื่อเข้ามาอยู่ในกระแสจิตใจของผู้คนที่สงบ ที่เป็นสมาธิ ที่มีเหตุมีผล จิตใจเขาเหล่านั้นก็คลี่คลายไป ที่กำลังคิดจะไปฆ่าเขา ก็เปลี่ยนใจ.. ไว้พรุ่งนี้ค่อยฆ่าก็ได้ หรือ.. ช่างหัวมัน

เถอะ ไปฆ่าเขาทำไมให้เรามีบาปมีกรรมเปล่าๆ
ก็ได้ขอยุติว่า ในสังคมใด ถ้าเราสามารถ
ให้ผู้คนปฏิบัติทำสมาธิสม่ำเสมอ เพียง ๑๐%
สังคมนั้นจะไม่มีอาชญากรเกิดขึ้น เพราะคลื่น
ความสงบร่มเย็นของสมาธิสามารถทำให้ใจที่
รุ่มร้อนเย็นลง คล้ายๆ เรากำลังร้อนผ่าว เมื่อ
ไปเจอต้นไม้ หลบเข้าไปได้ร่ม รู้สึกชุ่มชื้น ชีวิต
ค่อยสุนทรีย์ขึ้น

จิตใจของมนุษย์หรือของสิ่งมีชีวิตสามารถ
แผ่อิทธิพลไปเกื้อหนุนหรือขัดแย้ง ไปทำร้าย
หรือเยียวยาซึ่งกันและกันได้ เพราะฉะนั้น อย่า
สำคัญผิดว่าความคิดเป็นเรื่องส่วนตัว สิ่ง
เราคิดอาจไปทำร้ายจิตใจผู้อื่นได้ถ้าเรามีพลัง
จิตแรง เคยไหมที่เรากำลังเดินอยู่ในที่มีผู้คน
เยอะแยะ แล้วรู้สึกคล้ายกับว่าอะไรนะ หันไปดู
ปรากฏมีคนกำลังจ้องเราเขม็ง ก็เพราะพลังจิต
นี้มีกำลัง จึงมีวิชาที่เรียกว่า สะกดจิต เกิดขึ้น

หรือคนที่คิดไม่ดีก็สามารถเอาพลังจิตไปทำร้าย
ผู้อื่นได้ เราถึงต้องมาปฏิบัติใจกัน

ครูบาอาจารย์ท่านสอนไว้ว่า แม้พลังจิต
จะมีพลังอำนาจอย่างนั้นก็จริง แต่ถ้าเราฝึกฝน
เอาสติรักษาใจของเราเอาไว้ ผัสสะอะไรมา
กระทบเรา เรามีความระลึกอยู่ พลังอีกฝ่าย
หนึ่งจะเข้มแข็งอย่างไรๆ ก็ตาม ก็มาทำร้ายเรา
ไม่ได้ เพราะคนที่สะกดจิตนี้ เขาจะต้องถาม
หรือบอกเราให้รู้ก่อนว่า ระหว่างที่เขาสะกดจิต
เรานั้น ขอให้เราให้ความร่วมมือ อย่าต่อต้าน
ถ้าเราต่อต้านแล้วเขาจะทำไม่ได้ เพราะจิตส่วน
หนึ่งจะตั้งรังต้านกัน แล้วเกิดอันตรายได้ เขา
ก็จะไม่ทำ

ถ้าเราไม่เข้าใจให้ถูกต้องอย่างนี้ เราก็จะ
เกิดความกลัว ไปเจออะไรใคร หรือมีคนบอก
..นี้ เธอระวังนะ คนๆ นี้เขามีพลังสูง มา
พูดจาทำให้เราเคลิ้มหรือหลงตามได้ เราก็กลัว

พอเกิดความกลัว สติก็ไม่กระชับอยู่กับใจ โอกาสที่จะเพเลียงปล้ำก็มีมาก แต่ถ้าเราระลึกนึกให้ดี และระมัดระวังตัวเราไว้ จิตใจของเราก็จะมีกำลังแล้วอะไรๆ จะมาทำร้ายเราก็ไม่ได้ เพราะใจของทุกๆ คนนั้นมีพลังเท่าเทียมกัน แต่ที่มันแสดงออกมา คนบางคนใจแข็ง คนบางคนใจอ่อน ก็เพราะปริมาณของสติที่ฝึกปรือเอาไว้ไม่เท่าเทียมกัน

ถ้าเราฝึกเราจนสติของเรารู้เท่าทันตลอดเวลาที่ลืมตาตื่นอยู่ อะไรมากกระทบใจเรา สติของเราจะกระเพื่อมไปเป็นเนื้อเดียวกับใจ ถ้าฝึกจนใจเราได้ที่อย่างนี้ ก็ไม่มีอะไรที่จะมาเป็นอันตรายกับเราได้ ใจที่ฝึกได้อย่างนี้จะเป็นใจที่คุ้มครองตัวเองได้ ตรงที่ว่าตัวอยู่ตรงไหนใจก็อยู่ตรงนั้น ตัวอยู่ตรงไหนใจอยู่ตรงนั้น เป็นหนึ่งเดียวด้วยกัน นอกจากจะเป็นปัจจุบัน ไม่พุ่งชานไปในอดีต ไม่ปรุงคิดไปในอนาคตแล้ว

โอกาสที่จะรับข้อมูลที่เข้ามาในชีวิตได้เต็มเม็ดเต็มหน่วยก็มีมากขึ้น เมื่อรับข้อมูลได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย การจะแก้ปัญหาย่อมต้องดี ต้องวิเศษ เพราะว่าใจเห็นตามความเป็นจริง วิธีแก้ปัญหาก็ต้องเที่ยงธรรม ได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย

แต่ถ้าตัวของเราอยู่ตรงนี้ ใจปลิวไปตรงโน้น.. ตรงนี้ พอเราเก็บข้อมูล เราไม่เห็น แต่เราว่า.. มันน่าจะเป็นอย่างนั้น หรือว่า.. หูเราได้ยินบ้าง แต่ไม่ได้ใจความครบถ้วน เราก็เติมคำเอาเอง ข้อมูลก็บิดเบี้ยวไป พอนำไปแก้ปัญหา ก็เกิดเป็นปัญหาซ้ำซ้อนเข้าไปเรื่อยๆ ตกลงเราก็เสียผลประโยชน์เอง

เรามาดูตัวอย่างอันนี้ มีเลขานุการท่านหนึ่ง ปกติท่านจะได้รับคำชมเชยจากเจ้านายว่าเป็นคนพิมพ์หนังสือไม่ผิด แล้วก็พิมพ์ประณีตรวดเร็วมาก เข้าวันนั้น ระหว่างที่สามมีขับรถ

มาส่งที่ที่ทำงานก็มีเรื่องทะเลาะกันขึ้น ทะเลาะกันยังไม่ทันจบก็ถึงที่ที่ทำงาน เธอพยายามจะบอกสามี เดี่ยว..อย่าเพิ่งออกธไป พุดกันให้จบก่อน สามีบอก ไม่ได้ เพราะเดี๋ยวจะไปทำงานสาย ตกลงเรื่องก็เลยค้างคาอยู่อย่างนั้น กวนในใจของคุณเลขาฯ มาก

ขึ้นไปถึงสำนักงาน ก็นึกว่า.. เรามาถึงเร็ว ยังไม่ถึงเวลาทำงาน จะได้นั่งจัดการกับใจของเราให้สงบเสียหน่อย บังเอิญ..เจ้านายมาแต่เช้า เพราะตั้งใจว่าจะมาพิมพ์จดหมายที่ตัวรีบ พอเห็นเลขาฯ มา ก็ไม่ทันได้ดูหน้าตาว่าอารมณ์เป็นอย่างไร สั่งเลย วันนี้ผมโชคดีเหลือเกิน คุณช่วยพิมพ์จดหมายฉบับนี้ให้หน่อย คุณเลขาฯ ก็ตั้งใจพิมพ์ จดหมายก็สั้นนิดเดียวเอง แต่ใจยังกลับไปครุ่นคิดถึงเรื่องที่ทะเลาะกับสามียังไม่จบ พิมพ์แล้วปรากฏว่ามีผิดอยู่ ๒ ที่ เจ้านายก็แหย่ว่า อะไร.. เช้าๆ อย่างนี้ คุณภาพ

ก็ตกต่ำแล้ว ไปแก้เสีย ๒ ที่นี้

ปกติเมื่อมีที่พิมพ์ผิด เขาก็จะเอาน้ำยาสี
ขาวลบ แล้วพิมพ์ทับไป มันก็จบ แต่คุณเลขาฯ
ท่านนี้ท่านเป็นคนประณีต ท่านจะไม่ให้งานของ
ท่านมีรอยลบเป็นอันขาด ท่านก็เอากระดาษ
แผ่นใหม่ใส่ ก็ตั้งใจพิมพ์ ตรง ๒ ที่ที่ผิดนั้น
ก็ไม่ผิดแล้ว แต่ไปเปลืองผิดตรงที่ไม่ได้ผิดใหม่
อีก ๓ ที่ เจ้านายก็ร้อง โอ๊ย.. นี้คุณจะແຫ່ຍພ
หรือคุณจะลองของอะไรผมนะ ผมยิ่งريبอยู่ด้วย
คุณเลขาฯ เองก็แค่นใจตัวเอง อุตส่าห์ตั้งใจ จุด
ที่ผิดเก่า ๒ ที่ ไม่มีแล้ว แต่เราก็ดูไม่ถี่ถ้วน
ปล่อยให้อีก ๓ ที่ผิดขึ้นมาได้ ก็ปรากฏว่าพิมพ์
ใหม่อีกก็มีที่ผิดอีก เจ้านายก็พินเสียเพราะกำลัง
ريبด่วนมาก ..ถ้าอย่างนี้เห็นท่าผมจะต้องหา
เลขาฯ คนใหม่เสียแล้ว ก็ไม่ได้นึกว่าเลขาฯ จะ
นึกเป็นเรื่องจริงเรื่องจัง เพราะเห็นว่าพูดล้อ
เล่นกัน

ถ้าเป็นเวลาอื่น คุณเลขาฯ ก็คงเห็นเป็น
เรื่องล้อเล่น แต่เช้าวันนั้นอารมณ์ไม่ดีตั้งแต่ลง
รถมาจากสามมีแล้ว ก็นึก ..วันนี้เป็นยังไงนะ
สงสัยฉันลงจากเตียงผิดข้างหรืออย่างไร สามมี
ก็เป็นอย่างนี้ แล้วเจ้านายยังอย่างนี้อีก คุณ
เลขาฯ ก็เลยกลับบ้านเลย นึกในใจ เออ..ไม่มี
งานทำ ก็ยอมไม่มีงานทำ กลับไปถึงก็ร้องให้
พุ่มพายเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโต

เวลาที่เราไม่เอาใจไว้กับปัจจุบันของเรา
เรื่องไม่เป็นเรื่องก็เป็นเรื่องขึ้นมาได้ ถ้าเจ้า
นายเกิดนึก เออ.. ฉันไม่เห็นต้องง้อเลย ตอน
นี้มีคนตักงานเยอะแยะ ฉันเลือกมาใหม่ เปลี่ยน
ไปได้เรื่อยๆ เราก็จะเข้าตาจน จะไม่มีงานทำ
ตรงนี้ ถ้าเรานึกถึงความเป็นจริงเอาไว้ ก่อนไป
โทษว่าสามมีใจร้ายกับเรา เจ้านายใจร้ายกับเรา
เราจะได้บอกกับตัวเองว่า เราก็ใจร้ายกับตัวเรา
เอง เพราะอะไร เพราะทะเลาะกับสามมี เมื่อลง

จากรถเขาแล้ว ตายจากกันแล้ว เรื่องนั้นก็ต้อง
ตายไปจากหัวใจเราด้วย เอาใจเรามาเป็นปัจจุบัน
พอขึ้นมาเจออะเจอเจ้านาย ขณะนี้เรามีแต่นาย
เรามีแต่งงานเท่านั้น ใจเราต้องเอี่ยมอ่อง ไม่มี
ตะกอนตกค้าง เราถึงจะอยู่ได้ในโลกนี้อย่างมี
ประสิทธิภาพ

ใจที่เป็นปัจจุบันมีคุณค่าอย่างนี้เอง แรกๆ
นี่มันทำยาก มันยากที่เราจะลบอารมณ์ที่ค้างคา
ให้หลุดออกไปจากใจเราได้ แต่ถ้าเราฝึกเราฝึน
เราพยายามปฏิบัติจนเราทำสำเร็จ เราจะพบว่า
ชีวิตเราเบาสบายขึ้นเยอะ แล้วจะเป็นชีวิตที่มี
คุณค่าขึ้นอีกมากมาย

เพราะอะไร เพราะทุกวันนี้เราถูกตะกอน
ของอุปาทานความยึดมั่นสำคัญผิดครอบคลุม
ชีวิตของเราเอาไว้จนเราไม่ได้มีชั้น ๕ ร่างกาย
กับจิตใจที่เป็นธรรมชาติล้วนๆ เรามีอุปาทาน
ชั้น ๕ เราไปยึดไอ้โน่นยึดไอ้เนี่ยยึดไอ้โน้นนั่น

ไปหมด จนกระทั่งขั้น ๕ อันนี้หนักยิ่งเลย
ทำให้ชีวิตของเราบิดเบี้ยวไปด้วยแรงที่ไปยึดเอา
ไว้ แล้วก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ที่ไม่ควรจะมีเลย
ปัญหาเหล่านี้เป็นเพราะใจของเราไปยึดกับสิ่งที่
ไม่มีอยู่ แล้วไปอ้างว่ามันมีอยู่ เพราะเรื่อง
เกิดขึ้นแล้ว จบไปแล้ว หมดไปแล้ว ตัวจริง
หมดไปแล้ว

เหมือนท่านอาจารย์ท่านเปรียบเทียบกับว่า
พวกเรานี้ชอบอ่อนแกงบูดกิน คือท่านเปรียบ
เทียบกับว่า เรื่องอะไรที่เกิดขึ้นก็เหมือนเราทำแกง
ขึ้นมาหม้อหนึ่ง กินอิ่มหมดไปแล้ว ก็ต้องเอา
หม้อไปล้าง นี่ไม่ล้าง เก็บเอาไว้ แล้วพอวันดี
คืนร้ายเราก็นึกขึ้นมา

สัญญาที่นึกขึ้นมา เป็นอย่างไร ถ้าเป็น
เรื่องที่น้อยใจ เขามาว่าเรา กรีดหัวใจเรา เราก็
ร้องไห้ร้องให้ได้ใหม่ น้ำตาเราออกจริงๆ ผ้า
เช็ดหน้าเปียกเป็นผืนจริงๆ แต่เรื่องจริงๆ ไม่มี

เขาไม่ได้ว่าเราอีก เขาว่าเราครึ่งเดียวเท่านั้น
แล้วเขาก็ไปไหนแล้วก็ไม่รู้ ลืมไปแล้วด้วยซ้ำ
แต่ในใจของเรา เราว่าตัวเราขึ้นมาใหม่ ตามที่
เราจดจำเอาไว้ แล้วก็ไปโทษว่าเขามาว่าเรา
แต่จริงๆ เขาไม่มีเงาในใจของเราที่ไม่เป็น
ปัจจุบัน มันปรุงคิดว่าขึ้นมาใหม่ แต่ใจของ
เราที่ทุกข์เดือดร้อน เสวยวิบาก เสวยจริงๆ
เพราะมันทุกข์จริงๆ ซัดสายจริงๆ เป็นอกุศล
จริงๆ จากอุ้งแกงบูดกิน

ท่านอาจารย์บอก ถ้าเราเก็บเอาไว้จน
กระทั่งแกงมันบูดจนอาหารเป็นพิษล่ะ แล้วเกิด
เอามาอุ่นกินใหม่ โอ๊ย.. เสียอกเสียใจ บังเอิญ
เราก็เป็นโรคหัวใจอยู่โดยไม่รู้ตัว เกิดหัวใจ
วายเฉียบพลันขึ้น แล้วคราวนี้เป็นยังไงล่ะ เรา
เอง.. เราเองเบียดเบียนตัวเราเอง อุ้งกิน ๑๐
ที เราก็ขาดทุน ๑๐ ที เพราะเรื่องจริงๆ เกิด
ครึ่งเดียวเท่านั้น

เราจะต้องพยายามฝึกจิตใจเราให้อยู่กับ
ปัจจุบันให้ได้ อะไรเกิดขึ้นแล้ว ลบมันทิ้งไป
ทิ้งมันไป ท่านอาจารย์เคยสอนลูกศิษย์ที่ไปฟ้อง
ท่านว่าสามีเขานอกใจ ท่านอาจารย์บอก ไหน..
คุณลองเอารูปวันแต่งงานมาซิ เขาก็ไปเอารูป
วันแต่งงานมาถวายให้ดู ก็ยังเอวบางร่างน้อย
สะสวย มาเดี๋ยวนี้ ปราบกว่าเปลี่ยนไปแล้ว
สามีก็หัวล้าน ไม่ได้หนุ่มหล่อเหลาอย่างในรูป
เขาเองก็ขยายออกเกือบจะ ๒ เท่าของเจ้าสาว
ท่านอาจารย์ดูแล้วก็ว่า ไหน.. ไม่เห็นมีรูปคุณ
กับสามีเดี๋ยวนี้เลย นี่ใครก็ไม่รู้ ท่านอาจารย์
ท่านก็ย้ำ ทุกวันเราก็ตายไป เข้าตื่นขึ้นก็คน
ใหม่ ตกค่านอนหลับก็ตายไป เราวันแต่งงาน
ตายไปแล้ว ดุสิ เอารูปมาดู ไม่มีเค้าเราเลย

เพราะฉะนั้น เราจึงต้องอยู่กับปัจจุบัน
ต้องคิดว่าตัวที่สัญญาสัญญากับเรา พุดหวาน
กับเราวันแต่งงานนั้นนะตายไปแล้ว ตัวที่อยู่นี้

เป็นฝาแฝด คนละคนกัน ฉะนั้น ก็ไม่รับรู้ว่
พูดอะไรเอาไว้วันนั้น

ถ้าคิดได้อย่างนี้ แล้วปรับใจของเราให้อยู่
กับปัจจุบันได้อย่างนี้ ความยึดมั่นสำคัญผิด
หลายๆ อย่างก็จะจางไปจากชีวิตเรา เราเองก็
จะอยู่กับความเป็นจริงมากขึ้น

อะไรที่เคยคิดไม่ดีเอาไว้ เคยไปยึดว่าทุก
อย่างจะต้องไม่เปลี่ยนแปลง ก็จะมีช่องว่างขึ้น
มาว่า พระพุทธองค์ทรงสอนว่า อะไรๆ ในโลก
นี้ล้วนไม่เที่ยง มันแปรปรวนอยู่เสมอ เมื่อเข้า
นี้เห็นแดดออก นี้เริ่มครึ้มๆ แล้ว เตียวอาจจะ
ฝนตกลงมาก็ได้ หรือเมื่อเข้าดึ้นขึ้นมา หากพระ
อาทิตย์ไม่เจอ แต่ประเดี๋ยวเดียว แดดจ้าจน
กระทั่งเราแทบจะตัวไหม้ไปเลยก็ได้

ถ้าเตือนตัวเองเอาไว้เรื่อยๆ อย่างนี้ เรา
จะพบว่า อะไรๆ ที่เกิดขึ้น เราปรับใจให้รับ
ความจริงได้ และเราก็อยู่กับมันอย่างมีความสุข

แต่ถ้าหากเราไปยึดเอาไว้ วันนี้ฝนต้องตกไม่ได้
พอมันครีมี ๆ อย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่เรามีกงานทำอยู่ เรา
ก็..ตายจริง ไม่เป็นอันทำงานหรอก ตายจริง..
ฝนจะย่อยลงมาหรือเปล่า แล้วจริง ๆ ฝนก็ไม่ได้
ตกลงมา แต่ใจเราถลอกปอกเปิกหมดเลย งาน
การบกพร่องเสียหายไปหมด เพราะว่ากำลัง
ทำ..ทำอยู่ อึ้ย..ฝนย่อยหรือยัง มันก็หมดความ
จดจ่อ เสียสมาธิไปหมด

ถ้าหากเรารักษาใจให้เป็นปัจจุบันไม่เป็นนี้
อันตรายมาก

แล้วทำอย่างไรล่ะ

มันก็ไม่มีสูตรอะไรที่เราจะกดปั๊มก็จะ
สำเร็จปั๊บ มันต้องฝึกไปเรื่อย ๆ

แล้วการฝึกนี้ก็แปลก เวลาฝึก เหมือน
ทอดน้ำขึ้นภูเขา กว่าจะได้สักคืบลำบากยากเย็น
แท้ ๆ แต่เวลาทำนบวันนี้ พรวดเดียว น้ำที่ทอด
ขึ้นมาได้ หายลงไปกองที่พื้นหมดเกลี้ยงเลย

เราเคย อ้อม.. ใจให้อยู่กับปัจจุบันนะ
ระหว่างที่ตั้งอกตั้งใจ มีสติอยู่กับ อ้อม.. วันนี้ดี
ไม่ได้ขยับเขยื้อนซัดสายไปตรงไหนเลย แต่พอ
มีเรื่องยุ่งเข้าสัก ๒-๓ วัน อ้าว.. ตอนนี่ค่อยว่าง
แล้ว ใจไม่เป็นปัจจุบันแล้ว มันจะวิบวับไปตรง
โน้นไปตรงนี้ ฟุ้งซ่านทีเดียว

ก็อย่าท้อใจ เพราะครูบาอาจารย์ท่าน
สอนเอาไว้ว่า มนุษย์เราจะล่วงทุกข์ได้เพราะ
ความเพียร เราต้องพยายามพากเพียรให้ใจของ
เรามีสติรักษาอยู่เสมอ ฝึกอย่าให้ขาดวรรค
ขาดตอน เหมือนเราเรียนหนังสือ ก็ต้องเข้า
ห้องเรียนให้ตรงตามชั่วโมงเรียน จะชอบหรือ
ไม่ชอบ อย่างน้อยถึงชั่วโมงก็ต้องเข้า การ
ที่เราอยู่ในกรอบอยู่ในระเบียบ ถึงเวลาลืมตา
ตื่นขึ้นมา ตัวอยู่ตรงไหนใจต้องอยู่ตรงนั้น ถึง
จะแว่วไปบ้าง เผลอไปบ้าง ก็ไม่เป็นไร รู้ตัว
ก็เรียกกลับคืนมา

อย่าไปบอกว่า วันนี้ช่างมันเถอะ ใจจะไปไหนก็ปล่อยมันไป พรุ่งนี้ค่อยตั้งต้นใหม่ ถ้าอย่างนี้ที่ไร พรุ่งนี้มันจะร้ายกาจมาก ถึงจะเหนื่อยแค่ไหน จะแยะอย่างไร จะชี้แจงชี้คร้านก็ตาม เราบอกใจของเรา รู้ตัวเมื่อไหร่จะดึงกลับเข้ามา กลับเข้ามาวิบแล้วจะออกไปใหม่ก็ไม่ใช่ไร ดึงมันกลับเข้ามาใหม่ อย่าไปยอมอ่อนข้อว่าวันนี้ช่างมันเถอะ ถ้าเป็นอย่างนั้นเราจะเดือดร้อน

ตรงนี้ อยู่ที่เรากำลังตั้งใจ เราพากเพียร และเราไม่ดูถูกศักยภาพของเรา คนหลาย ๆ คนชอบบอกว่า โอ๊ย.. คนอื่นจะปฏิบัติก็ให้เขาปฏิบัติไปเถอะ ฉันปฏิบัติไม่ได้แล้ว ฉันแก่แล้ว ไม่มีเรี่ยวมีแรงแล้ว อย่างนี้ก็นั่นเป็นอันขาด เพราะจิตใจของคนเราเป็นธาตุรู้เท่า ๆ กัน ที่คนบางคนแลดูเหมือนเป็นคนปัญญาอ่อน เป็นคนโง่ อันนั้นไม่ใช่หัวใจที่เป็นต้นทุน

ของแต่ละคนแตกต่างกัน แต่เป็นเพราะสติที่
เรามาฝึกปรือกำลังยังไม่เท่าเทียมกัน

ดิฉันเคยเจออะเจออท่านที่ไปปฏิบัติกับท่าน
อาจารย์ เป็นคนขี้หลงขี้ลืม ทำอะไรโครมคราม
ไม่ว่าจะปิดเปิดประตู หรือทำอะไรๆ ตอนแรก
พวกเรารำคาญเขากันมาก หว่าท่านอาจารย์
จะเอาเขามาเป็นแบบฝึกหัด ให้เราต้องฝึก
ความอดทนอดกลั้นหรืออย่างไร เพราะบางที่
เรานั่งปฏิบัติ ใจกำลังจะรวมดี เขาเปิดประตูที่
ปรากฏว่าใจเราผวาหลุดตามเสียงประตูไปเลย
แต่เมื่อเขาปฏิบัติได้ดีและใจลงรวมเป็นสมาธินี้
เขาทำอะไรได้เบายิ่งกว่าเรามาก เดินเงียบกริบ
จนเราพิศวงว่า นี่เขาเป็นคนจริงๆ หรือเป็น
เทวดากันแน่ คือเขาเดินได้เบาเสียจนเราแทบ
ไม่ได้ยินเสียงฝีเท้าเขาเลย แต่เมื่อการปฏิบัติ
เสื่อม เขาดีใจว่า อ้อม.. .เดี๋ยวนี้เราก็กี่ได้เรื่อง
แล้ว เผลอ สติพลัดไปหน่อยหนึ่ง คราวนี้

อะไรๆ ก็กลับไปโครมครามเหมือนเดิม

เรื่องนี้สอนให้เราเห็นว่า จริงๆ แล้วไม่มี
ตัวบุคคลว่า คุณ ก. ดี คุณ ข. ไม่ดี แต่อยู่ที่
การฝึก ถ้าจิตผู้ใดมีสติอยู่รักษา เหมือน..เรา
เอาปรอทไปวัดคนไข้ คนไหนไข้สูง ๔๐ ก็ชัก
ได้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะป็นเจ้า เป็นคนยากจน ก็
ชักเหมือนกันหมด ไม่ได้เลือกถ้าเป็นคนรวย
แล้วไข้ ๔๐ จะไม่ชัก ถ้าเป็นคนจน ไข้ ๔๐ ถึง
จะชัก

นี่ก็เหมือนกัน ใจผู้ใดมีสติรักษาดีอยู่ จะ
เป็นคนโง่ คนฉลาด ก็สามารถดีได้เท่ากัน แต่
ถ้าสติหายไป ถึงเคยเป็นคนเก่ง เป็นด็อกเตอร์
ก็พูดจาเลอะเทอะเปราะอะเปื้อนพองๆ กัน ท่าน
จึงได้ว่า ถ้าเราปล่อยให้สติแตกแล้ว ใจเราก็เป็น
ใจแตก สติรั่ว ใจเราก็เป็นใจรั่ว ที่เคยมีคุณค่า
ราคาก็หมดคุณค่าราคา ให้เราระลึกเอาไว้ จะ
ได้ไม่ไปหลงตนเอง หรือไปดูถูกดูหมิ่นตัว

เองว่า ไ้หนี้เราทำไม่ได้ หรือว่าไ้หนี้ฉันทำได้
หลับตาทำก็ทำได้ ถ้าหลงอย่างนั้น วันหนึ่งเรา
จะตกสะพานไม้หมาก แข็งขาหักไป

ถ้าเราระมัดระวัง เราคอยเตือนตัวเอง
คอยรักษาตัวเองไว้เรื่อยๆ ถึงเราจะเป็นคนที่ไม่
มีคุณค่าราคา เราก็จะเป็นคนที่มีคุณค่าราคาขึ้น
มาได้ จากสติที่มาอยู่รักษาใจของเรา

เพราะฉะนั้น ถ้าเห็นอย่างนี้ ฝึกอย่างนี้
ไปเรื่อยๆ ให้อใจของเราเป็นปัจจุบันไปเรื่อยๆ
เราก็พบความเบาความสบายในตัวของเรา ใจที่
มีสติรักษากนกระทั่งมันคล่องแคล่วว่องไวเป็น
อัตโนมัติ สตินั้นจะค่อยๆ เติบโตขึ้นมา จากเป็น
สติที่ระลึกรู้เป็นจุดๆๆๆๆ มาเป็นสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม แล้วก็กลายเป็นปัญญาเห็นชอบ
ทำให้ เมื่อกำหนด ใจเรานิ่งเป็นปัจจุบันปั๊บ
พร้อมๆ กับความนิ่งนี้ ตัวเหตุผล ตัวปัญญาจะ
ขึ้นมา แวบ แวบ ขึ้นมา ให้เรารู้.. น่าจะทำ

อย่างนี้.. อย่างนี้

จิตที่ฝึกดีแล้ว มีอะไรมากระทบปຶบ ใจ
เราหนึ่งได้ถึงจุดหนึ่ง มันเหมือนคล้ายๆ ประตຶที่
เปิด ประตูกลที่เปิด ทำให้เราเห็นว่า การแก้
ปัญหามันรู้เห็นเป็นขั้นมาในใจ เมื่อถึงจุดนี้แล้ว
เราจะมีความมั่นคงว่า อะไรจะเกิดขึ้นในแต่ละ
เวลานาที เราไม่กลัว.. เราไม่กลัว เพราะไม่มี
อะไรที่จะยากเกินความรู้ความสามารถของใจ
มนุษย์เราไปได้เป็นอันขาด

เมื่อเป็นอย่างนี้ เราก็สามารถประคอง
ใจของเราให้อยู่ในระดับที่เสมอต้นเสมอปลาย
ใจที่คอยวอกแวก เคยกระฉอก เคยมีที่รักมัก
ที่ชัง ก็จะเสมอภาค เห็นทุกสิ่งเป็นเพื่อนร่วม
ทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย เมตตาก็มีขึ้นมา อคติ
ที่เคยมี ที่เขา พวกเขา พวกเรา หายไปหมด
เห็นว่า เราเป็นอย่างไร สิ่งอื่น สิ่งมีชีวิตอื่นๆ
ก็เป็นเหมือนเรา รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน

ถ้าเขาจะร้ายกับเรา ก็เพราะเขาไม่เข้าใจ หรือ
เราเอง โดยไม่เจตนา เราไปทำอะไรให้เขาตื่น
กลัว เขาเข้าใจผิด เราก็จะแผ่เมตตา อโหสิ
อภัยต่อกัน

ใจที่รู้อย่างนี้ก็เป็นใจที่สม่าเสมอ ไม่มีอคติ
จะเป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย มีความ
เข้าใจ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเกื้อหนุนต่อกัน เป็นน้ำ
ประสานโลกประสานใจ ถ้าไม่ฝึกใจให้เป็น
ปัจจุบันเสียก่อน เรื่องที่จะบอกว่า อภัยกันนะ
อโหสิกันนะ บางทีกัดฟันเท่าไรๆ แล้วก็ยังไม่
หลุด มันเป็นเรื่องที่ยาก แต่ถ้าเราค่อยๆ ทำ
เป็นขั้นเป็นตอนอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของมันไป มัน
เข้าใจ เกิดความเข้าใจขึ้นในใจ แล้วก็วาง เมื่อ
วางแล้ว ใจของเราเองก็ได้รับความเบาสบาย

ตอนแรกมันเสียตายที่จะอภัย อโหสิแล้ว
คนชั่วก็โกรธสักตัวสิ แต่เมื่อวางได้จริงนี้ เราพบ
ว่า อย่างนี้วางเสียนานแล้ว เหมือนเราหัวของ

หนักจนกระทั่งเชือกฟางบาดมือเราเจ็บระบม
ไปหมด แล้วมือเราก็เป็นตะคริว ของหล่นไป
ไม่ทันรู้ตัว แต่เมื่อหล่นไป มือเบาสบายหาย
ตะคริว เรานึก ..โธ่เอ๊ย เราทรمانตัวเราเอง
ทำไม รู้แบบนี้วางเสียนานแล้ว

ใจที่ยึดมั่นสำคัญผิดด้วยอุปาทานที่เป็น
อุปาทานขั้น ๓ เมื่อมาปฏิบัติ ปฏิบัติแล้ว ใจจะ
ค่อยคลายปล่อยจากความยึดมั่น ความสำคัญ
ผิด เห็นผิดเป็นชอบ จนคืนสู่สภาพแท้ เป็น
ขั้น ๕ ล้วนๆ ถึงความอิสระเบา สบาย บรม
สุข เป็นปัจจุบัน เป็นใจปัจจุบัน เป็นใจที่เป็น
อิสระ

ก็ขอฝากไว้เป็นกำลังใจ ให้เกิดพลังที่จะ
ปฏิบัติกันไปจนลุล่วงดังปรารถนา



ธารเวลา ไหลเลื่อน เคลื่อนใจ
เส้นขอบฟ้า ว่างไกล ไม่มาหา
เงาอดีต กรีดร่อง ข้ามเวลา
มองด้านใน เห็นไกล ใสไม่เจอ



อากาศ กอดลม หลุดหาย
น้ำหยด อุ่มไฉ่ ชบดิน
หินนิ่ง แบนน้ำค้าง...หรือน้ำตา

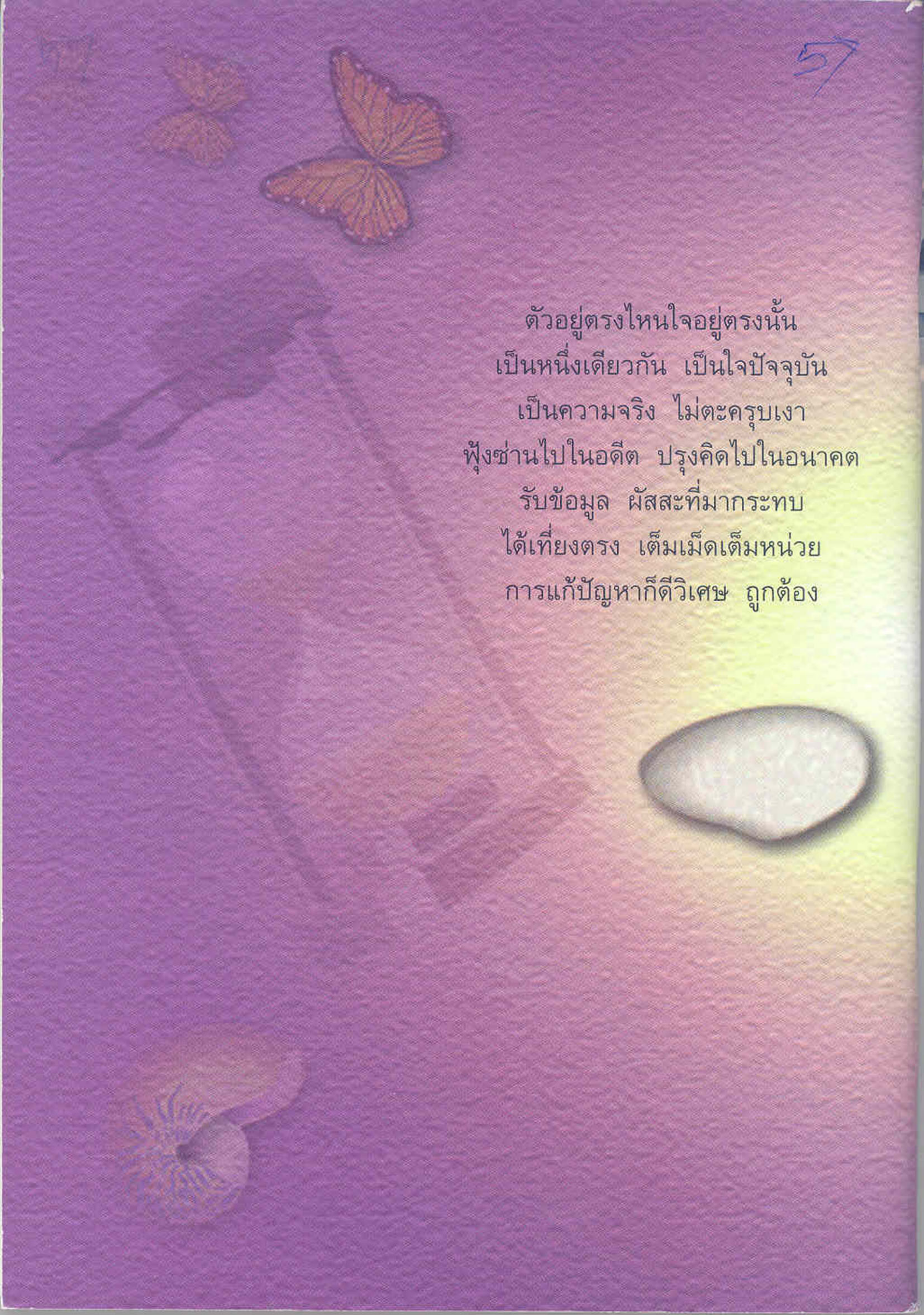


(นาฬิกาทราย ไม่มีเข็ม ไม่บอกอะไร
นอกจากแรงเลื่อนไหลของปัจจุบัน)



เชาว์ อัสว

เมื่อมาปฏิบัติ ใจจะคลายปล่อยจาก
ความยึดมั่นสำคัญผิด เห็นผิดเป็นชอบ คึน
สู่สภาพแท้ เป็นขั้นที่ ๕ ล้วนๆ ถึงความ
อิสระเบาสบาย บรมสุข เป็นปัจจุบันจิต ใจ
ปัจจุบัน ใจอิสระ



ตัวอยู่ตรงไหนใจอยู่ตรงนั้น
เป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นใจปัจจุบัน
เป็นความจริง ไม่ตะครุบเงา
พุ่งซ่านไปในอดีต ประจักษ์ไปในอนาคต
รับข้อมูล ผัสสะที่มากกระทบ
ได้เที่ยงตรง เต็มเม็ดเต็มหน่วย
การแก้ปัญหาที่ดีวิเศษ ถูกต้อง