

ปัจจุบันจิต-รู้ตามเป็นจริง



โดย อมรา มลิตา

ปัจจุบันจิต-รู้ตามเป็นจริง



โดย อมรา มลิตา

คำนำ

นักปฏิบัติใจนั้นย่อมรู้ว่าใจจะเป็นสมาธิหรือไม่นั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งสำคัญ แต่ความสำคัญอยู่ที่ว่า ผู้ปฏิบัติมีสติ ตามรู้อยู่กับความเป็นจริงในแต่ละขณะจิต แต่ละขณะจิต หรือไม่ หนังสือเล่มนี้ได้รวมเนื้อหาธรรมบรรยายของ ดร. อมรา มลิตา เรื่อง “ปัจจุบันจิต” และ “รู้ตามเป็นจริง” เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อให้ นักปฏิบัติได้ศึกษา และพิจารณากัน อย่างลึกซึ้ง บางท่านอาจจะได้กุญแจดอกสำคัญที่สามารถ ไขเข้าไปสู่หัวใจของการปฏิบัติได้

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ขึ้น เพื่อเป็นที่ระลึกในวัน
วิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๓๖ มุ่งเผยแพร่วรรณกรรมบรรยายของ

อาจารย์อมรา มลิลลา ที่บรรยายในคณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามธิบดี โดยเฉพาะจำนวนที่พิมพ์ทั้งหมด
๑๐,๐๐๐ เล่ม โดยมีอาจารย์อมราได้ร่วมพิมพ์ด้วย ๖,๐๐๐
เล่ม กลุ่มปฏิบัติธรรม การประปานครหลวง ๑,๐๐๐ เล่ม
ที่เหลืออีก ๓,๐๐๐ เล่ม เป็นของชมรมพุทธธรรมรามธิบดี

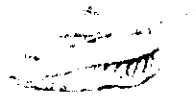
ความสำเร็จในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ เกิดจากการร่วม
แรงร่วมใจของคณะกรรมการชมรมพุทธธรรมรามธิบดี
และที่สำคัญคือ อาจารย์อมรา มลิลลา ที่ได้ตรวจแก้ไข
ต้นฉบับให้ละเอียด ชมรมาขอกราบขอบพระคุณเป็น
อย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย และขอขอบคุณผู้ที่อยู่เบื้อง
หลังความสำเร็จทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนชมรมมาตลอดมา
สำหรับความผิดพลาดต่างๆ ที่เกิดขึ้น ชมรมาขอน้อมรับ
ทั้งหมด และกราบขอภัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย บุญกุศลใด
ที่พึงบังเกิดขึ้น ขอนอบน้อมมอบให้แก่พระคุณทุกท่าน
กัลยาณมิตรทุกท่าน พร้อมทั้งท่านผู้อ่านทุกท่านโดยทั่วถึง
กัน

ผู้จัดทำ

ชมรมพุทธธรรมรามธิบดี

ปัจจุบันจิต

ณ.ห้องบรรยาย ๑
โรงพยาบาลรามารับดี
๑๒ พฤษภาคม ๒๕๓๕



ทุกคนคงแปลกใจว่าทำไมเราจึงต้องมาพูดถึงเรื่อง
“ปัจจุบันจิต” เพราะใจของเราเนี่เราว่าเราก็รู้ ก็เป็นปัจจุบัน
อยู่แล้ว แต่จริงๆ ไม่ได้เป็นหรอก ทำไมดิฉันจึงว่าไม่เป็น
เพราะบ่อยครั้งที่ใจจะอยู่นิ่งเฉยๆ เราคุ้นกับภาวะที่มีความ
คิด จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ แล้วก็ทึกทักว่าเป็นธรรมชาติ
ของใจที่จะต้องปรุงคิด ถ้าเราเป็นคนละเอียดอ่อน มีสติ
ปัญญา การปล่อยให้ใจอยู่เฉย ๆ ถือเป็นความ ผิดปกติ
เราไปเข้าใจว่า การที่ใจมีความนึกคิด มีอะไรต่อ
อะไรอยู่ตลอดเวลา นั้นเป็นปกติ และไม่เคยไปใส่ใจ สนใจ
สังเกตว่าใจที่กระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา นั้นดีหรือไม่ดี

ทีนี้เมื่อมาปฏิบัติแล้วถูกสอนว่า การปฏิบัติคือ การฝึกให้ตัวของตัวมีสติ ความระลึกรู้ ที่จะตามรู้ขณะจิต แต่ละขณะ ๆ ไปเรื่อย ๆ เหมือนใจของเราเป็นเรื่องราวที่กำลังฉายอยู่ในจอโทรทัศน์ สติก็คือตัวเราที่นั่งดูอยู่หน้าจอ เพื่อที่จะรู้เรื่องเหล่านั้น พอมาฝึกสติของเราอย่างนี้ จะพบว่าใจเรามักไม่เป็นปัจจุบันจิตเพราะอะไร

ขณะดูโทรทัศน์ ดิฉันแน่ใจว่า หลายท่านในที่นี้จะไม่เป็นเพียงคนดูโทรทัศน์ แต่เผลอเข้าไปแสดงโทรทัศน์ เสียเองด้วย ทำไมจึงว่าอย่างนั้น ก่อนดูละครโทรทัศน์เรามักอ่านเรื่องราวมาก่อน แล้วใจก็ลุ้นทีเดียวว่า ต้องเป็นอย่างนั้นะ พอไม่เป็นอย่างนี้ "อ้อ!ไม่ใช่" ใจกระโดดจากเก้าอี้ที่นั่งดูแล้วไปออกสิทธิ์ออกเสียง บางทีเรื่องแสดงอย่างนี้ เรามักบอก "ไม่ใช่" ต้องเป็นอีกอย่างหนึ่ง จะเป็นอย่างที่เป็นนี้ไม่ได้ เป็นต้นว่าเรื่องคู่กรรมที่คนดูส่วนใหญ่เขียนไปถึงผู้แต่งว่า จบอย่างนี้ไม่ได้ ต้องมีภาคพิเศษ

นี่แสดงว่าเป็นธรรมดาของทุกคน ไม่ใช่เฉพาะแต่ละบุคคล ทุกคนที่ดูกระโดดเข้าไปเล่นคู่กรรมหมดตัว กลายเป็นส่วนประกอบคู่กรรม เพราะฉะนั้นไม่เป็นปัจจุบันจิตแล้ว เพราะเราไม่ได้อยู่กับความเป็นจริงแล้วว่า นี่เรากำลังดูโทรทัศน์ แต่เรากำลังเอาเรื่องอันนั้นมาเป็นเรา แล้ว

เอาประสบการณ์หรือภูมิหลังของตัวเองมาตัดสินว่า คุ้มครองจะเป็นอย่างที่คนแต่งให้เป็นไม่ได้ แต่จะต้องเป็นอย่างที่เรายึด เอาอุปาทานไปยึดเอาไว้ ใจเราตอนนั้นหลุดไปจากความเป็นจริง เรื่องนี้เป็นตัวอย่างที่เห็นชัดเจน

เวลาที่เรายู่ในชีวิตประจำวันกัน ก็เหมือนเรานั่งอยู่หน้าจอโทรทัศน์ เพราะว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเราจริงๆ แต่ละขณะก็เหมือนเรื่องในโทรทัศน์ที่เกิดขึ้น มีเหตุการณ์เกิดขึ้นกับผู้ร่วมงานของเรา กับที่บ้าน ลูกเต้าหรือคู่ครอง เหมือนแต่ละเรื่องที่เกิดขึ้นบนจอโทรทัศน์

มีใครบ้างที่กำหนดใจของตัวให้ดูเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เก็บรายละเอียดตามความเป็นจริง แล้วยอมรับว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นอย่างนั้นะ ร้อยทั้งร้อยพอมันเกิดขึ้น ยิ่งถ้าเป็นเรื่องที่เราไม่อยากจะเกิดเราจะบอกว่า “เป็นไปได้ มันต้องไม่ใช่” แล้วเราจะพยายามเปลี่ยนเรื่อง ตัวละครในเรื่อง คือ เหตุการณ์จริงๆที่เกิดขึ้นนั้นให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการ

สมมุติเราเป็นแม่ เราจะบอกลูกว่า “ลูกทำอย่างนี้ไม่ได้ลูกจะต้องเปลี่ยนใหม่” มีเรื่องๆหนึ่ง ซึ่งดิฉันเคยยกมาเป็นตัวอย่างแล้ว มีแม่ท่านหนึ่งซึ่งลูกกำลังวัยรุ่น เข้ามหาวิทยาลัยเป็นปีแรก คุณแม่เป็นผู้ที่ถูกอบรมมาอย่าง

กุลสตรีโบราณ ลูกไปเที่ยวกับเพื่อนฝูง ทุ่มหนึ่งเป็นอย่าง
ซ้ำที่สุดลูกจะต้องกลับเข้าบ้าน ลูกก็ให้เหตุผลทำร้ายสีพัน
อย่าง หนักเข้าก็สีทุ่ม หนักเข้าลูกก็บอกสองยาม ค่อย ๆ
ดึกไปเรื่อย ๆ คุณแม่ก็พยายามปรานีปรานอม

ต่อมาวันหนึ่งลูกก็มาบอกแม่ว่า บัดนี้ได้เกิดอุบัติเหตุขึ้น เขามีห้องขึ้นมา ลูกก็ใจเด็ด บอกว่าเขาเป็นคนทำ
ความผิด เขาจะยอมรับผิดชอบ อย่างสัตว์มันยังรักลูกของมัน
เมื่อเขาพลาดไปแล้ว เขาก็จะยอมรักษาให้ห้องครบกำหนด
แล้วคลอดออกมา ซึ่งแม่รับไม่ได้ ตอนแรกที่รู้ว่าลูกห้องก็
จะเป็นลมตาย ตระกูลเราไม่เคยมีเรื่องอย่างนี้มาก่อน นี่จะ
เอาหน้าไปไว้ที่ตรงไหนได้

ความคิดแวบแรกคือต้องทำแท้ง ครั้นลูกบอกว่า
ครั้งแรกเขาติดกับแม่ จนกระทั่งบัดนี้เขาผิดไปแล้ว ก็
จะยอมรับผิดชอบด้วยการที่ว่า ถึงแม่จะเลือกใส่ใส่ส่งไปไหน
หรืออย่างไร ก็เก็บลูกในห้องไว้จนกระทั่งครบกำหนดคลอด
แล้วเขาก็จะดูแล แม่ขัดเคือง รับไม่ได้ เสียชื่อเสียงวงศ์-
ตระกูลแล้วอะไรต่อมิอะไรอีก ปูย่าตายายจะเดือดร้อน
อย่างไร ก็บอกลูกว่าต้องทำแท้ง ลูกยืนยันว่าลูกผิดไปแล้ว
ลูกจะยอมรับผิดชอบ เรื่องนี้ขอแม่อย่าท้วง แม่ก็ทำตามไม่ได้
ไม่ได้เป็นการนั่งดูโทรทัศน์เฉยๆไม่ได้เป็นปัจจุบัน

จิตว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ “ของทุกอย่างมาแต่เหตุ” มีเหตุอย่างไรจึงเกิดอย่างนี้ขึ้น หรือว่าเมื่อเหตุมีก็ต้องเป็น อย่างนี้ เป็นไปแล้วเราจะจัดการอย่างไรให้ถูกต้อง แต่ใจที่ยึดอยู่กับภุมิหลัง กับอะไร ๆ ที่เรามี เป็นกรอบอยู่โดยไม่รู้ตัว เพราะมันอยู่ลึกลงไปในชีวิตใจไร้สำนึกของเรา

เวลาที่เราไม่ตั้งสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง สิ่งที่เป็นแรงผลักดันอยู่ข้างใน จะพุ่งออกมาบังคับให้เรากระโดดเข้าไปทุกข์กับเรื่องที่เกิดขึ้น สิมปัจจุบันหมด สิมว่าเราเป็นใคร เรากำลังทำอะไร เราอยู่ที่ไหน เราคิดแต่เพียงว่า สิ่งที่เป็นความอึดอัดคับข้องอยู่ในใจนี้จะต้องแก้ตามวิธีของเรา

ตกลงคุณแม่ท่านนี้ก็กระโดดเข้าไปในจอโทรทัศน์ สิมไปว่าเป็นปัญหาของลูก เรื่องของลูก เราไม่มีสิทธิ์ เราเป็นแม่เขาก็จริง แต่เราไม่รู้เลยว่าเหตุปัจจัยของเขามีกันมาเป็นอย่างไร เขากับเราเกี่ยวข้องกันแค่ไหน เรามีสิทธิ์ในชีวิตเขามากแค่ไหน

คุณแม่ก็คิดแต่ว่า อยากรู้ว่าฉันต้องทำให้ลูกเรา ทำแท้งให้ได้ แต่ก็ยังติดหนึ่งตรงที่คุณแม่คิดว่าตอนนี้เรา ชักจะเป็นอารมณ์มากไปแล้ว เพราะฉะนั้นเอาเหตุยุติไว้แค่นี้ก่อน แต่ยังไม่ยอมเลิก เราต้องหาวิธีที่นุ่มนวลให้ลูกเราเชื่อตามให้ได้

เห็นไหมจนกระทั่งได้เรื่องแล้วยังจะดื้อต่อไปอีก
คือยังเห็นว่าวิธีของเราผิดถูก อุบาทุณ คือรวงรังแห่งทุกข์
ทำให้เราหลุดออกไปจากความเป็นจริงใจ ของเราไม่ได้อยู่
กับปัจจุบันแล้ว ไม่รู้ว่ามันถอยไปอยู่ที่ตรงไหน เพราะคิด
ที่ไรก็นึกว่า นี่ถ้าเมื่อแม่ของเรายังมีชีวิตอยู่ ท่านก็ต้องเห็น
อย่างนี้เด็ดขาด คนเราจะไปยึดเอาตามสิ่งที่เราเคยถูก
อบรมบ่มสอนมา โดยไม่ได้พิจารณาว่า แล้วจริง ๆ ข้อมูล
ที่เป็นอยู่เดี๋ยวนี้เป็นอย่างไร เราควรแก้ไขอย่างไร

ท่านว่าท่านถูก ทั้งที่หลุดออกไปจากความเป็นจริง
เคราะห์ดีที่คุณแม่ท่านนี้มีนิสัยว่าถึงเวลาสวดมนต์ การ
สวดมนต์ของท่านคือการทำใจให้เป็นปัจจุบันมีสติรู้อยู่
ท่านจะสวดมนต์โดยไม่ให้มีตรงไหนผิดพลาด ถ้าผิดพลาด
ก็ตั้งต้นสวดใหม่ วันนั้นท่านก็ปฏิบัติเหมือนที่เคยทำอยู่
เป็นประจำ ปรากฏว่าสวดมนต์ไม่ถูก เดี่ยวผิด เดี่ยวผิด
เพราะใจไปผูกพันกับเรื่องที่เกิดขึ้น จนกระทั่งไม่จดจ่อกับ
การสวดมนต์เฉลบลหลุดไปเรื่อย ๆ จนต้องตั้งต้นใหม่ไม่
รู้จักก็ที ๆ

ท่านเริ่มระลึกนึกได้ว่า วันนี้ใจของเราแย่มากๆ ไม่
ได้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้อยู่กับบทสวด ท่านก็เลยตั้งใจว่า

เอาละ ในเมื่อเห็นที่ผิดที่บกพร่องของเราอย่างนี้แล้ว เราต้องแก้ไข ถ้าปล่อยให้ใจเป็นอยู่อย่างนี้ พรุ่งนี้ไปทำอะไร มันจะต้องแย่หนักไปกว่านี้ ก็บอกกับตัวเองว่าถ้าเราตั้งใจของเราให้มาอยู่กับปัจจุบันคือคำสวดมนต์ ไม่ได้ คินนี้ไม่นอนก็ไม่ต้องนอน ถวายพระพุทธรเจ้าเป็นปฏิบัติบูชา

เมื่อใจตั้งมั่นอย่างนี้แล้ว ที่จะเปลอแฉลบออกไปก็น้อยลงๆ คุณภาพค่อยดีขึ้นๆ จนในที่สุดท่านก็สวดมนต์ได้เรียบร้อย ไม่มีตก ไม่มีผิด ไม่มีอะไรเลย ใจที่ได้ผ่านการต่อสู้กับตัวเองมา ก็เหมือนเรารู้กับจิตเวทนาของเรา โดยไม่รู้ตัว ก็เป็นการปฏิบัติส่วนหนึ่ง

สวดมนต์เสร็จท่านก็นั่งสมาธิต่อ จิตรวมตัวเร็ว พอลงรวม จิตใจของท่านคงเป็นจิตที่ได้ฝึกมาพอสมควร ปัญญาก็เกิดขึ้น ท่านแวบขึ้นมาว่า ไหนเราว่าเราถือศีลห้า ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ยุงสักตัวเราก็ไม่ตี แล้วนี่เรากำลังทำอะไร เรากำลังบอกให้ลูกทำแท้ง สิ่งที่อยู่ในท้องเป็นสิ่งมีชีวิตนะ ไม่ใช่ชีวิตใครที่ไหน ชีวิตหลานของเราเอง แล้วนี่เรากำลังถือศีลอะไรกัน

พอใจได้คิดขึ้นมาอย่างนี้ มันเบาทันทีเลย ท่านเห็นทันทีว่า ที่พระพุทธรเจ้าตรัสว่า “ของทุกอย่างมาแต่เหตุ” ลูกเป็นลูกของท่านก็จริง แต่ท่านไม่รู้ที่มาที่ไป ไม่รู้ว่าเขามี

วิบากอะไร มีบุญกรรมอะไรเป็นมูลมรดกมา แล้วเขาก็
ถูกต้อง เราไปคิดว่าเขาเลอะเทอะเปราะเป็อน แต่เขาก็มี
สัญชาตญาณของความเป็นแม่ เขารักชาติสีไม่ไปทำลาย
ชีวิต เราเข้าไปยึดติดในอุปาทาน ในชื่อเสียงเกียรติยศของ
วงศ์ตระกูล ยึดมั่นสำคัญผิดติดกับเปลือก โดนโลกธรรม
หัวนไหวโดยไม่รู้ตัว นี่ขนาดว่าเราปฏิบัตินะ

ถอนออกจากสมาธิแล้ว ท่านก็เห็นคุณที่ครูบาอาจารย์
สอนว่า **ปัจจุบันจิต** อยู่กับปัจจุบันให้ได้ แล้วใจของเราจะ
เหมือนพระอาทิตย์เที่ยงวัน ไม่มีเงาตรงไหนที่จะมาทำให้ใจ
ของเราอกแวกไป อย่างนี้เอง ท่านเกิดความซาบซึ่ง
ธัมมะเป็นอย่างนี้เอง

แต่ก่อนนั้น ถ้าใครมาบอกท่านว่า ท่านไม่อยู่กับ
ปัจจุบัน ท่านก็ไม่เชื่อ เราทุกคนที่บอกว่าอยู่กับปัจจุบัน
อาจจะอยู่เพียงเศษหนึ่งส่วนเท่าไรก็ไม่รู้ นอกนั้นแฉลบ
ไปที่อื่นอยู่ตลอดเวลาเหมือนเราดูของที่พริ้วเป็นพยับแดด
เป็นลลอกอยู่ตลอดเวลา เราก็ไม่เข้าใจ พอท่านเห็น
อย่างนี้ ท่านจึงซาบซึ่งที่ครูบาอาจารย์บอกว่า **การปฏิบัติ** นั้น
ใจจะเป็นสมาธิหรือไม่เป็น ไม่ใช่ปัญหาสำคัญ แต่ต้อง
พยายามให้มีสติรู้อยู่กับความเป็นจริง รู้อยู่กับแต่ละ
ขณะจิต ๆ อะไรที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เสียดวงเป็นปัญหาที่

เราแกะไม่หลุด ดูมันเฉยๆ เหมือนเรานั่งดูโทรทัศน์แต่อย่าง
กระโดดเข้าไปแต่งบทโทรทัศน์ กำกับบทโทรทัศน์ แล้วเรา
ออกไปจากปัจจุบัน สิ่งที่เราแก้ปัญหานั้นจะเป็นกิเลส
เพราะเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตไร้สำนึกที่เป็นอัตโนมัตติ โดยไม่รู้สึกรู้
ตัว

จากตัวอย่างอันนี้ที่ดิฉันยกขึ้นมา ถ้าท่านมองตาม
จะเห็นว่า มันอย่างนี้เองแล้วทำไมเราจึงบอกว่า ปัจจุบันจิต
คือกุญแจดอกสำคัญ ที่จะทำให้ชีวิตของเราเป็นกุศลหรือ
อกุศล เพราะใจของเราเหมือนของผสม ที่ผสมอยู่ระหว่าง
ธาตุแท้ คือ จิตรู้ที่เป็นพุทธะ รู้ตามความเป็นจริง กับแขกจร
คือ จิตหลง ที่ถูกอิทธิพลของอวิชชาอุปาทาน กิเลสสิ่ง
เคลือบแฝง มาครอบคลุมเอาไว้

อิทธิพลของความรู้ที่ไม่เป็นจริง ความรู้ที่คิดผิด
เห็นผิด ตามอวิชชาอุปาทานมันสูง เพราะอะไร เพราะเรา
ถูกอวิชชาอุปาทานกล่อมจนเชื่อหมดหัวใจ จนกระทั่งเรา
เป็นกระบอกเสียงของมัน มือของเราก็เป็นชี้ข้ามัน ปากของ
เราก็เป็นชี้ข้ามัน ความคิดของเราก็เป็นชี้ข้ามัน คือคิดที่ไร
เราจะคิดด้วยความเป็นอกุศล แต่ทั้งหมดนี้เราไม่รู้ตัว เรา
จึงมาเกิดอยู่อย่างนี้ เราจึงมีเหตุ คือกรรม ที่สร้างให้เป็น
ตัว เป็นตน อย่างที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อไร

ก็ตามที่เราตกอยู่ในภาวะวิกฤติ อะไรที่เราหลุดไปจากปัจจุบันทันทีมันเป็นกิเลส เป็นสถิติของกิเลสทั้งนั้น เพราะความเคยชินเราไม่ทันรู้ตัว มันรวดเร็วมากจนกระทั่งเราคิดว่า นั่นเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว เราไตร่ตรองดีแล้ว

ทุกๆขณะจิตของเรา เหมือนเราอยู่บนทางสองแพร่ง ทุกๆ ขณะจิตเราต้องตัดสินใจออกไป การตัดสินใจของเราก็มีเหตุอยู่สองประการ คือเหตุที่เป็นหนทางสู่ความดับทุกข์ คือ มรรค หรือเหตุที่เป็นหนทางของการสร้างทุกข์ คือ สมุทัย เพราะฉะนั้นทุกๆ ขณะจิตของเรา เราอยู่บนทางสองแพร่งตลอดเวลา อยู่ที่เรตัดสินใจว่าจะเอาอะไร

หลายๆคนติดเป็นนิสัยว่า จะต้องดูหมอก่อน เข้าขึ้นมาต้องรีบเอาหนังสือพิมพ์มาพลิกหาคอลัมน์หมอดูว่าวันนี้พยากรณ์ไว้อย่างไร ไม่ต้องว่าใครหรอก ดิฉันเองก็ทีหนึ่งเลย พอหนังสือพิมพ์มาถึงจะต้องรีบเปิดดูก่อน ปากบอกว่า ไม่เชื่อ แต่อย่างน้อยถ้าพยากรณ์ว่าดี ใจวันนี้ก็ฟู ถ้าบอกว่าไม่ดี จะได้เตือนตัวเองไว้ วันนี้จะได้ระมัดระวังแต่ใจก็เฉาไป กังวลไปแล้ว

เห็นไหมโดยไม่รู้ตัวนี่แหละ เราไม่ได้คิดพึ่งตัวเอง เราคิดพึ่งดวงดาว เราเชื่อว่ามီးอะไรอย่างหนึ่งที่บันดาลชีวิตของเรา พรหมลิขิต กรรมลิขิต หรืออะไรก็แล้วแต่ ซึ่ง

จริง ๆ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็น
พลัง อย่างที่เราเรียนเมื่อเด็ก ๆ ว่า เวลาพระจันทร์เต็มดวง
จะมีอิทธิพลดึงดูดให้น้ำขึ้น ดาราศาสตร์ไม่ใช่เรื่องเหลว
ไหล หากเป็นสถิติจากการที่คอยเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ที่
เกิดขึ้นตามธรรมชาติ จากพลังงานทั้งหลายที่ประยุกต์
ต่อกัน โหราศาสตร์ก็เป็นเรื่องจริง เพราะเป็นเรื่องพลังของ
ดวงดาวทั้งหลายที่มีต่อพลังจิตของคน แยกแยะตามราศี
เกิดเวลาที่ดวงดาวเคลื่อนไปแล้ว แรงต่อแรงเหล่านั้นมา
ประยุกต์กันแบบกลศาสตร์มีผลเป็นอย่างไร

แต่พระพุทธเจ้าทรงย้ำว่า ฤกษ์ยามเป็นประโยชน์
ต่อฤกษ์ ดวงดาวทั้งหลายจะทำอะไรได้ ท่านทรงศึกษา
จนกระทั่งรู้ชัดแจ้งว่า ในประดาพลังทั้งหลายในจักรวาล
ไม่มีพลังอะไรจะรุนแรงเข้มแข็งยิ่งใหญ่กว่าพลังจิตของ
มนุษย์

ถ้าย้อนนึกถึงประวัติของเจ้าชายสิทธัตถะ ตอนที่
พระเจ้าสิริสุทโธทนะโปรดให้โหรทั้งหลายมาพยากรณ์ โหร
ทั้งหลายพยากรณ์กันว่า ถ้าเจ้าชายอยู่ทางโลกก็จะเป็นจอม
จักรพรรดิ แต่ถ้าท่านสนใจใฝ่ธรรมท่านจะตรัสรู้เป็นพระ
พุทธเจ้า เห็นไหมว่า ดวงดาวทั้งหลายบ่งบอกได้แต่เพียง
ศักยภาพของท่าน สิ่งที่ท่านสั่งสมมา พลังที่ประกอบกัน

อยู่ในจิตของท่านเป็นสุดยอด แต่ว่าตรงทางสองแพร่ง ใน
คืนที่ท่านจะตัดสินพระทัยหลบเร้นออกบวชนั้น ไม่มีใคร
ล่วงรู้ ไม่มีใครกำหนดทิศทางได้ว่า เจ้าชายสิทธัตถะจะ
เลี้ยวทิศใด สู่อะไรไหน

ศักยภาพอันนี้เป็นอิสระเสรีจะอยู่กับสติสัมปชัญญะ
ปัญญา หรือจะเปลว คล้อยไปขึ้นกับอัตโนมัตติของกิเลสที่
เราเคยชิน เป็นสิ่งที่คาดไม่ได้ เพราะฉะนั้น ปัจจุบันจิตจึง
เป็นโอกาสทองและล้ำค่า ไม่มีสิ่งใดเทียบเท่าสำหรับแต่ละ
คนในความเป็นมนุษย์ ถ้าเราตระหนักถึงความมหัศจรรย์
อันนี้ แล้วพยายามฝึกตัวของตัวเอง ฝึกเอาไว้ ในแต่ละ
ขณะที่ถูกบีบคั้นอยู่ด้วยเหตุการณ์รอบข้าง หยุตใจของเรา
ให้แน่นแฉ่งให้ได้ ให้สติมาประกบ แล้วอะไรที่ตัดสิน
ตอบสนองออกไปนั้น ให้เป็นไปตามความระลึกรู้เท่าทัน
ตามความเป็นจริง

อย่างที่ดิฉันยกตัวอย่าง คุณแม่ได้พากเพียรสวด
มนต์จนกระทั่ง จิตหลุดออกจากความเกาะเกี่ยวและไป
ผูกพันกับปัญหา มาเป็นจิตที่เป็นปัจจุบันจิตจริง ๆ คือ
เปิดรับข้อมูลทั้งหลายเที่ยงตรงตามความเป็นจริง แล้วตรง
นั้นแหละ สติที่เต็มรอบก็จะเป็นปัญญาขึ้นมาให้เห็นได้

เราว่าเราถือศีล เราชักษาศีลยิ่งกว่าชีวิต ยุงเราไม่

ตบ แต่เรากำลังจะฆ่าชีวิตมนุษย์ มันเห็นขึ้นมาหมด แต่ถ้าเรายังยึดอยู่เหมือนเส้นผมบังภูเขา ไปยึดชื่อเสียงเกียรติยศวงศ์ตระกูล ในฐานะที่เป็นแม่ ในฐานะที่เป็นหลักของครอบครัว เราจะปล่อยให้เรื่องอย่างนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร สามิเราเป็นคนมีหน้ามีตา แล้วเราจะให้เขามัวหมองได้อย่างไร

เราถูกลมพายุของโลกธรรมหวั่นไหว ถ้าไม่ได้เห็นด้วยตัวเอง เมื่อใครมาพูดเราก็ต้องเถียงว่า “แน่ละซิเธอไม่ใช่ฉัน เธอก็คงพูดได้ ลองเธอมาเป็นฉัน เธอก็คงจะไม่พูดอย่างนี้” นี่แหละอุปาทาน มันน่ากลัวอย่างนี้ ทำให้เราเห็นว่าเราเป็นผู้เชี่ยวชาญ เรามองรอบคอบกว่าคนอื่น เพราะคนอื่นไม่ใช่เรา เขาจะมารู้เรื่องของเราดีไปกว่าเราได้ได้อย่างไร มันถึงตกหลุมกิเลสอย่างนี้

พอเราเห็นตัวกิเลสอย่างนี้แล้ว เราจะได้พากเพียรฝึกเพราะถ้าไม่ฝึก จะไม่มีโอกาสเลย ดิฉันเองกว่าจะมองเห็นตรงนี้ ก็ถูกกิเลสยุแยงตะแคงข้าง แล้วเถียงกับท่านอาจารย์สารพันห้าร้อยอย่าง ท่านอาจารย์แนะนำอะไรเห็นเป็นของแปลกประหลาด เพราะอะไร ธรรมะเป็นสิ่งที่สวยงามทางอยู่กับกิเลสตลอดเวลา สมุทัยก็คือเลี้ยวซ้าย มรรคก็คือเลี้ยวขวา เพราะฉะนั้นมันสวนทางกันอยู่ตลอดเวลา

ที่เราตัดสินใจว่าเราดีที่สุดในโลก ก็ยังคงอยู่ภายใต้อิทธิพล
ของอวิชชาอยู่นั่นเอง

อย่างที่เล่าให้ฟังว่า มีคนเข้าใจดิฉันผิดว่า ดิฉัน
ปฏิบัติจนกระทั่งเพี้ยนไปแล้ว ท่านอาจารย์ก็บอกมาให้เวลา
เป็นเครื่องพิสูจน์ ไม่ต้องไปชี้แจงแถลงไขอะไรทั้งสิ้น ดิฉัน
ฟังแล้วก็ไม่เข้าหูหู นี่กว่าเราก็เคยเป็นครูบาอาจารย์มา ถ้า
ลูกศิษย์เราถูกเขานินทาว่าร้ายปุ๊ปปุ๊ยมาอย่างนี้ เราจะทำ
อย่างไร ตามที่ไร ตั้งสติทำสมาธิเสร็จ คำตอบก็ออกมาว่า
เราต้องเรียกลูกศิษย์มาบอกให้รู้ตัวเอาไว้ ถ้ามีใครมาว่า
อะไรก็ต้องชี้แจง

สรุปแล้ว เหตุผลของเราก็คือสติของกิเลสที่เคย
ทำ เรายังไม่เคยเจอของแท้ แต่ท่านอาจารย์บอกมาให้หุบ
ปาก ให้เงียบเอาไว้ แล้วให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์เอง อะไร
จะดังยิ่งใหญ่ไปกว่าการกระทำ สิบปากว่าไม่เท่าหนึ่งตา
เห็น สิบตาเห็นไม่เท่าหนึ่งลงมือทำ ลงมือทำให้เขาเห็นเป็น
ประจักษ์พยาน แล้วอีกหน่อยเขาก็เงียบเอง ดิฉันประท้วง
“ท่านอาจารย์เจ้าขา กว่าเขาจะเงียบ กว่าตัวจะสุกงาก็ไหม้”
ท่านก็ตอกกลับว่า “แล้วอุปาทานแก้ไขกันได้ด้วยคำพูดหรือ
ถ้าพูดแล้วคนสามารถเปลี่ยนทิวจากมัจฉาทิวเป็นสัมมาทิวได้
เจ้าชายสิทธัตถะไม่ออกบวชให้ไงหรือ”

เหตุผลของท่านยืนยันเราจนไม่มีประตุเถียง แต่
กิเลสในใจก็แย้งต่อ ท่านอยู่แต่ในป่า ท่านไม่รู้หรือว่า
ในวงสังคม คำที่พูดไปแล้วมันเสียหายหลายแสนแค้น
ขอให้ได้ตะแบงว่า เรายิ่งแทะและนะรู้มากกว่า ชำนาญมากกว่า
แต่เอาเถอะ ท่านอาจารย์ก็ไม่ได้ออกบัตรเชื่อเชิญเรามา
เราอุตส่าห์เข้าไปรบกวนทำให้วัดของท่านวุ่นวาย ไหน ๆ
เราขอเข้าโรงเรียนท่านแล้ว ก็ต้องเคารพเชื่อฟังทำตามหลัก
สูตร ให้สอบผ่านเสียก่อน หรือไม่ผ่าน ก็ค่อยมาว่ากันใหม่
แทนที่จะหัวฟัดหัวเหวี่ยงว่า วิธีการของท่านไม่ได้เรื่อง

ได้ดีตรงนี้เอง คืออย่างน้อยที่สุดเรารู้ว่า เมื่อ
ตั้งต้นทำอะไรแล้วก็ต้องทำให้ถึงที่สุด ก่อนที่จะมาวิพากษ์
วิจารณ์ว่า มันได้ผลหรือไม่ได้ผล เราทำตามไป แต่ในใจก็
นึกเถียงว่าเสียเวลาเปล่า แต่พอผลจริงปรากฏออกมา เรา
จึงรู้ว่า อวิชาในใจของเรามันทุเรศแค่ไหน

ขนาดตัวเองงี่เง่า แต่กลับสำคัญว่าเราสไปรท์เสีย
เต็มประดา เราไม่เคยคิดว่า คำตอบที่ถูกต้องจะดูเขยๆ ที่
นี้ทำตามไปแล้ว เหตุการณ์ค่อยคลี่คลาย คนที่เขาประโคม
ข่าวกัน หลังจากเห็นท่าเราไม่รู้ร้อนรู้หนาว เขาก็เริ่มแบ่ง
แยกกันเองว่า เป็นอย่างนั้นจริง ทำไมเราจึงเป็นปกติอยู่
อย่างนี้ได้ อาจจะไม่ใช่ก็ได้นะ หรือคนที่มีเหตุผลก็บอกว่า

ถ้าอยากรู้ความจริงก็ไปที่วัดไปกราบเรียนถามท่านอาจารย์เลย
นั่นแหละคือการหาข้อมูลที่ถูกต้องตามความเป็นจริง แต่
ถ้าไปไม่ได้ เราสังเกตดูจากอากัปกิริยาก็คิดว่า น่ากลัวซ้ำ
ที่ได้มาคงจะโคมลอย

พวกที่มีเหตุผลก็หยุดพูดอย่างนั้นต่อไป เรายังก็
ได้เรียนรู้ว่า ในประดาคนที่เรานึกว่าเป็นเพื่อน หรือเป็น
คนที่เราไว้วางใจได้ แต่จริงๆเรายังไม่เคยรู้จักเขาถึงแก่น
อย่างน้อยที่สุดเหตุการณ์ครั้งนี้เกิดขึ้นก็ดี ทำให้เราได้รู้ว่า
ต่อไปข้างหน้ามีเรื่องคับขัน เราจะไว้วางใจใครได้

คนประเภทที่มีอะไรก็พูดไปเรื่อย ไว้วางใจเรื่อง
อะไรเราก็ขาดทุน เพราะเขาเอาเรื่องของเราไปพูดจนเปร
อะไปหมด ปากเขาบอกว่าอันนี้เป็นความลับนะ เขาก็ช่วย
กันปิดให้เซตไปหมด ไม่ว่าจะม้ออะไรเกิดขึ้นเขาจะพูดไปเรื่อย
ไม่ต้องรับผิดชอบ พูดไปแล้วใครจะเสียหายหลายแสน
เขาก็ไม่เข้าใจ เพราะเชื่อว่าเขาทำถูก คือ รู้อะไรแล้วไม่เก็บ
ปิดบังเอาไว้ ต้องให้คนอื่นได้รู้ด้วย แต่รู้แล้วจะเสียหาย
หรือรู้แล้วจะมีประโยชน์ อะไรนี่ฉันไม่ได้คิด ไม่ได้สนใจ
แต่อีกประเภทเป็นคนมีเหตุผล เวลาจวนตัวหันไปพึ่งพา
อาศัยก็จะพึ่งได้

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สอนให้เราเริ่มเห็น และได้

ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นยิ่งกว่านั้นเราก็เริ่มเห็นว่า ถ้าพูด
ไปก็ริยาที่รื้อร่น พยายามชี้แจง ทำให้คนฟังสงสัยว่า น่า
กลัวมุลฝอยจะมีอยู่นะ เพราะว่าแต่ก่อนนั้นเราก็ไม่ใช่คน
ลูกลึกลุ่นอย่างนี้ นี่คงใช่ มิเช่นนั้นทำไมจึงต้องเดือดร้อน
บีบบังคับให้คนอื่นเชื่อว่า เราไม่ได้เป็นอย่างนั้น

การมีตัวตนอยู่ในใจ ก็ทำให้เรากระสับกระส่าย
เดือดร้อน เพราะกลัวจะเสียหน้า ชื่อเสียงที่เข้าใจผิดไป
แล้วต้องตามแก้ คนเรามีผลประโยชน์เป็นส่วนตัวแล้ว
ยอมทำให้ใจเอนเอียง ไม่เป็นกลาง มีพฤติกรรมบิดเบือน
ไปจากความเป็นจริงที่คนเคยพบเห็น

เพราะฉะนั้นท่านจึงว่า ถ้าจิตของเราไปยึด ไป
อยาก ไปผูก ไปพัน อยู่กับอะไรแล้วมันจะทรงความเป็น
ปรกติเสมอต้นเสมอปลายอยู่ไม่ได้ จึงมีเวลาวูบวาบขึ้นลง
ใจอย่างนี้เวลาอยู่กันทางโลกจึงเกิดแต่อารมณ์ กำลังถูกใจ
กัน ดีใจรักใคร่ เดียวก็เสียใจ แค้นใจ ชัดเคืองทำไมถึง
เป็นอย่างนี้ มีความสุข ความทุกข์ กลับไปกลับมาอยู่
ตลอดเวลา ทำให้ใจเราไม่ได้ความสงบ ไม่ได้พักผ่อน
แรงที่ควรจะเป็นแรงสร้างสรรค์หรือแรงที่ไปแก้ไขปัญหาให้
หมดสิ้นไป จึงกลายเป็นแรงเสียดทานเกิดเป็นอารมณ์ต่อ
กัน เดียวก็ดีเดียวก็ร้าย ปากก็บอกริษฐาน ขออย่าได้

เฉอะเฉอะกันอีกเลย จะไปไหน ตายไปเสีย ฉันคงดีใจ
แต่พอตายเข้าจริง ๆ “โถ ! รู้แบบนี้จะไม่ทำอย่างที่ทำไม
ทรอก” คร่ำครวญ เสียตาย คิดถึง ใจที่ไม่อยู่เป็นปัจจุบัน
จิต ไม่รู้จักตัวเอง ทำร้ายให้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา

ย้อนไปถึงคุณแม่ท่านเมื่อกี้ ท่านเล่าให้ฟังว่า ท่าน
ดีใจที่การสวดมนต์ของท่าน คຸ້ມครองท่านให้เห็นผลใน
ปัจจุบัน เพราะท่านบอก หากว่าท่านเกิดหว่านล้อมลูกให้
ทำแห่งได้สำเร็จเป็นจริงอย่างนั้นขึ้นมา แล้ววันหนึ่งกำลัง
ทำสมาธิ คิดได้ว่ามันก็คือมนุษย์ เราได้ฆ่าหลานในไส้ไป
ปานนี้จะเป็นอย่างไร เราแผ่เมตตาไปจะถึงไหม ใจก็จะเป็น
กังวลขึ้นมาเรื่อย ๆ ท่านเลยเห็นว่า การกระทำอะไรที่เป็น
อกุศลแล้ว ไม่ใช่จะเป็นความทุกข์เฉพาะต่อบุคคลที่เราทำ
เท่านั้น คนแรกที่จะทุกข์เดือดร้อนก็คือตัวของตัวเอง และ
ท่านก็เห็นต่อไปถึงว่า ท่านจะภาวนาอย่างไรก็ไม่แน่ใจว่า
จะยกจิตขึ้นพ้นจากความมัวหมองได้ ตอนกระทำก็มีความสุข
สุขว่า เราทำสำเร็จ เรารักษาชื่อเสียงของวงศ์ตระกูลได้
สำเร็จ แต่พอต่อๆไป ท่านบอกว่าไม่คຸ້ມกันเลย ใจที่
ภาวนาก็ไม่ได้ แว็บขึ้นมาแล้วก็หมอง ยิ่งกว่าตกนรกอเวจี
อีก ไม่รู้ว่าจะชดใช้ได้อย่างไรจึงสำเร็จ

นี่แหละ จึงเรียนให้ท่านทราบถึงความสำคัญ ของ

ปัจจุบันจิต ขณะเดี๋ยวนั้นมองไม่เห็นกัน เพราะยังถูกปิดบังด้วยเมฆหมอกของอวิชชา ทำให้ใครเอาแสงสว่างมาส่องให้เห็นหนทาง เราก็มองไม่เห็น ทว่าผิดอยู่ร่ำไป แต่พอเราได้ผ่านพ้นเหตุการณ์ตรงนั้นไปหลายๆอย่าง ความผิดหรืออะไรได้ประจักษ์ขึ้นแล้ว คือเรียกได้ว่า กว่าถั่วจะสุก งาก็ไหม้แล้ว ความเสียใจ หนี้สิน ราคาค่าเสียหาย ที่เขาเรียกนั้นประมาณไม่ได้ เราก็มานึก ถ้ารู้แบบนี้เราจะหยุดตั้งแต่ตอนนั้น แต่ทำไมถึงไม่มีใครชี้แจงให้เรารู้อย่างนี้

จริงๆเขาก็ชี้แจงให้เรารู้อย่างนี้ แต่เราปิดหูปิดตา เราไม่ยอมฟัง เพราะใจที่มองเห็นแต่เงา แล้วก็ไปคว้าแต่เงา ทำให้เราพลาดจากเป้าของจริงไป ด้วยเหตุนี้เองเราจึงพูดกันว่า **ปัจจุบันจิตคือหัวใจของการปฏิบัติ** ถึงเราทำสมาธิ นั่งบิ๊ปได้สมาธิทุกครั้งไป ก็ยานึกว่า อันนั้นคือความเจริญก้าวหน้า เพราะอะไร นั่งบิ๊ปนั่งเสียบไปหมดเลย นึกกลัวเราหลอกตัวเอง เพราะใจของเรายังมีที่ผิดที่บกพร่องอีกเยอะ ท่านอาจารย์สอนว่า ถ้าใจของเราเป็นอย่างนั้นจริงแล้ว เป็นพระอรหันต์แล้ว แต่นี่เรายังไม่ได้เป็น ตกกระแสนเราก็ยังไม่ได้ตกเลย ปรากฏว่าพอนั่งบิ๊ป เราจะได้แก้ไขที่ผิดของเรา เสียบหมด ไม่มีที่ผิดเลย ท่านอาจารย์บอก "หลง"

ตอนแรกฟังแล้ว ท่านอาจารย์กล่าวโทษรุนแรงเกินไป พอเดี๋ยวนี้มาซึ่งจริงๆ ถ้าวันไหนนั่งบีบ เบียดกริบ ทาที่ผิผิวไม่ได้ เวลาคลินกินชีวิตเราไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะอะไร แทนที่เราจะซุดคู้ยตะกอนของเราขึ้นมาให้ปรากฏ เพื่อจะได้ซ้อนทิ้งได้ เรากลับเอามันไปอัดไว้ จนลอกให้สำคัญไปว่าไม่มีแล้วตะกอน นี่กันแก้ว แล้วเราก็อะลึง เห็นตัวเองว่าแน่นแล้ว พอวันดีคืนดี มีเหตุการณ์ชนเราสั้นสะเทือน จนกระทั่งตะกอนพวกนี้แตกพวกรกระจายออกมา เราซึ่งเคยภูมิใจว่า ฉันไม่มีกิเลสแล้ว โกรธไม่เป็นแล้ว ก็โกรธจนกระทั่งเส้นเลือดแตก คราวนี้ช่วยตัวเองไม่ได้เลย เพราะสติไม่รู้ไปอยู่ที่ไหนแล้ว

เราถึงได้บอกว่า เวลาเข้าไปยึดผิผิวๆ เข้าใจผิผิวๆ นั้นเป็นอันตรายต่อตัวเองอย่างยิ่ง แต่ถ้าปฏิบัติแล้วเราเป็นอะไรก็ไม่รู้ ใจยังไม่ยอมลงรวมเป็นสมาธิสักทีหนึ่ง นั่งก็วุ่นวุ่นวาย ผิดกับแต่ก่อนนั้นตัวเองดูก็สงบดีอยู่ แสดงว่าสติเราดีขึ้น พัฒนาการดีขึ้น ใช้ได้ ท่านอาจารย์บอกแต่ก่อนเราก็อ่อนอย่างนี้แหละ คนอื่นเขาเห็นว่าเราอ่อนอย่างนี้ แล้วเขาก็อดทน อดกลั้นกับเรา แต่เราไม่เห็น ตอนที่เราเริ่มเห็นแล้ว ก็ดีแล้ว จะได้เอายาใส่แผล และก็ไม่ใช่ไปรบกับคนอื่นเขา

วิธีมองของท่านที่ใจเป็นสัมมาทิวี ท่านมองสวน
ทางกับเรา เราไปโทษว่า แต่ก่อนปฏิบัตินั้นเราก็ดีๆอยู่ พอ
มาปฏิบัติแล้วเราจึงเห็นว่า เราไม่ดี ซึ่งแต่ก่อนนั้นเราก็ก็นิด
อย่างนี้แหละ ทุกคนเหลือจะอดจะทน เขาเห็นว่าเรายัง
ละเมอ ก็ปล่อยไปก่อนเถอะ ถึงปลุกขึ้นมาบอกว่าเราแย
กิเลสที่ปิดหลังนั่งค่อเราอยู่ ขนาดถูกปลุกตื่นขึ้นมาแล้ว
มันยังกล่อมว่า อย่าเพิ่งตื่นเลย ตื่นแล้วก็เป็นอย่างนี้
เพราะฉะนั้นอย่ามาปฏิบัติดีกว่าจะได้สบายๆเราจึงต้องตาม
มองวิธีคิดของเราให้ดีๆ

มีผู้ถามดิฉันว่า เขามีลูกเล็กๆอยู่สองคน จะบังคับ
ให้ลูกปฏิบัติตั้งแต่เดี๋ยวนี้ก็จะผืนธรรมชาติไป เพราะฉะนั้น
แม่ควรทำอะไร จึงจะเลี้ยงลูกโดยกรุยแนวทางไว้ ให้เขา
อยากปฏิบัติธรรมต่อไป แต่ขณะเดียวกันก็รู้เท่าทันโลก
และอยู่กับเพื่อนฝูงได้โดยไม่งมงายล้ำหลัง เธอไปเห็นว่
การปฏิบัติธรรมกลายเป็นความมงมงายล้ำสมัยไปเสียแล้ว

ดิฉันเรียนท่านว่า การปฏิบัติธรรมคือการมาทำใจ
ของเรา ให้เป็นพุทธะมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ พุทธะคือ
การ รู้ ตื่น เบิกบาน คนที่รู้จักต้องเป็นคนที่ดี ทันสมัย
ตื่นดีกว่าสลิมสลือละเมอ เบิกบานก็ดีกว่าหตุ้ โมโหโหโส
แล้วทำไมการฝึกใจเราให้ รู้ ตื่น เบิกบาน จะกลายเป็นไม่

เหมาะสมกับโลกนี้

การที่พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้จักเพียงพอ รู้จักที่ จะสะดุ้งละอายต่อบาป ไม่ได้หมายความว่า จะทำให้เรา เป็นคนไม่ทันโลกและเสียเปรียบ พระพุทธเจ้าสอนให้เรา ขวนขวาย ดูในพุทธประวัติอย่างอนาถบิณฑิกเศรษฐี ก็ เป็นเศรษฐีรวยล้นเหลือ ถ้าอยู่สมัยนี้ ดิฉันว่าก็คงยิ่งกว่า อภิมหาเศรษฐีทั้งหลายทั้งปวงที่เราจินตนาการ ก็ไม่เห็นพระ- พุทธเจ้าว่า “อนาถบิณฑิกเศรษฐีเลิกทำเสีย มาบวชเสียเถิด” ท่านไม่เคยว่า ท่านตรัสแต่ว่า “จงพยายามรักษา คุณงามความดีที่มีอยู่แล้วเอาไว้ แล้วก็ขวนขวาย เพื่อให้ คุณความดีที่ยังไม่มี งอกงามขึ้นไปอีก”

คำสอนของท่านว่า อะไรที่เป็นของดีของงาม เรา ต้องขวนขวายให้งอกงามยิ่งๆขึ้นไป ที่ท่านทรงสั่งให้สันโดษ ก็คือ อะไรที่เป็นความผิดความชั่ว เราอย่าไปยุ่งเกี่ยว เรา อย่าไปห่วงเหนี่ยวมาเป็นอารมณ์ ให้เป็นหนอนบ่อนไส้ เราทำให้เราตกต่ำ อะไรก็ตามที่เป็นความทะเยอทะยาน อยากก้าวหน้า ความเจริญรุ่งเรืองในทางที่ถูกที่ควร พระ- พุทธศาสนาไม่เคยห้ามปราม

พุทธศาสนา สอนเพียงให้เราประกอบเหตุอันเป็น สิ่งดี มีศีลธรรม ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เพื่อว่าทำ

ไปแล้ว เราได้ความเจริญงอกงามในวัตถุ แล้วขณะเดียวกัน
จิตใจของเราต้องไม่ขึ้นขึ้นขึ้น ต้องได้อาหารใจ ได้อุปนิสสัย
ที่ทำให้ใจของเราเกิดความเบาสบาย เป็นเสรี ขณะเดียวกัน
ก็มีความเชื่อมั่นในตัวเองว่า เรามีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน คือ
สิ่งที่เรากระทำ ขอให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมนั่นเอง

ท่านเน้นวิธีการ ความละเอียดถี่ถ้วน คุณภาพ
ของการกระทำ แต่ท่านไม่เคยห้ามว่า อย่ารวย อย่าอยาก
เจริญก้าวหน้า ท่านทรงสอนให้อุบาสก อุบาสิกา ขวนขวาย
เพื่อความเป็นปึกแผ่นเพื่อความเจริญรุ่งเรือง เพื่อความ
ก้าวหน้า แต่ว่าวิธีที่จะก้าวหน้านั้นอย่าเอารัดเอาเปรียบคน
อื่น อย่าทำให้คนอื่นทุกข์เดือดร้อนเพราะเรา อย่าทำให้เรา
ขาดทุนสูญกำไร ด้วยการติดนิสัยที่เป็นกิเลสมา

คนเราไปเข้าใจว่า ถ้าปฏิบัติแล้ว อยากไม่ได้ พระ
พุทธเจ้าไม่ทรงสอนอย่างนั้นพระพุทธรเจ้าทรงสอนให้เรา
มีธรรมฉันทะ คืออยากเพื่อทำคุณงามความดี อยากเพื่อ
มรรคผลนิพพาน ท่านให้จักรของความสำเร็จเอาไว้ คือ
อิทธิบาท๔ ท่านไม่เคยให้เราอยู่เฉยๆ ทำตัวเป็นขอทานกัน
อย่างนี้ท่านไม่เคยสอน ท่านทรง สอนแต่ให้เราขวนขวาย
เพื่อคุณงามความดี ที่ดียิ่งขึ้นไป เราต้องเปรียบเทียบวันนี้
กับเมื่อวานนี้ เราก้าวหน้างอกงามไป หรือว่าเราถอยหลัง

กลับเข้าคลอง เวลาคลื่นกินชีวิตเราไปหรือเปล่า

ถ้าเป็นสมณะท่านตรัสให้ดูว่า วันเวลาที่ล่วงไปเรามีคุณงามความดีพอจะคุยกับเพื่อนสหายธรรมมิได้ไหม ไม่ใช่พอไปเข้าหมูกับเขาแล้วเราก็ก่อเงิน พุดอะไรกับเขาไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรรู้ เห็น เป็นขึ้นในใจ พอที่จะไปพุดชี้แจงกับหมู่มิตรได้ ท่านทรงสอนให้เราทำงานของเราอย่างเต็มความสามารถ เต็มความภาคภูมิใจ แต่เราเอากิเลสของเราไปแปล ก็เลยไขว่ไขวไปหมด คิดไปว่าอะไรๆที่จะทำนี้ ทำไม่ได้ทั้งนั้น เราก็ก่อกรรมมาแปลตามพจนานุกรมของพระเทวทัต ของพญามาร แล้วบอกว่าพุทธศาสนาทำให้ประเทศของเราเป็นประเทศด้อยพัฒนา พุทธศาสนาขัดกับความเจริญก้าวหน้า

ความจริงเราไม่รู้จักพุทธศาสนา เราเอาความปรุงคิดที่ไม่เป็นปัจจุบันจิต เอากิเลสที่มีอยู่ในใจของเรามาแปลแล้วเราก็ก่อคุณงามความดี ไม่แก้ไขอะไรอะไรๆที่เป็นความไม่ดีของตัวเองให้หลุดออกไป แล้วก็ไปใส่ร้ายป้ายความว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนอย่างนี้ เห็นไหมเราร้ายแค่ไหน นอกจากชี้แจงชี้คร้านไม่ยอมทำแล้ว ยังเอาความไม่ดีไปโทษให้พระพุทธเจ้าอีก

ท่านอาจารย์เคยว่า พุทธศาสนาไม่ได้เสื่อมเพราะ

คอมมิวนิสต์หรือเดียดิถี พักนั้นมีคนหวังว่า ท่านอาจารย์
มาอยู่ในป่าอย่างนี้ คอมมิวนิสต์เยอะ ระวัง เขาตั้งค่าหัวให้
ฆ่าท่านอาจารย์องค์ละเท่านั้นเท่านี้ ท่านอาจารย์ตอบว่า
“พุทธศาสนาไม่ได้เสื่อมเพราะคอมมิวนิสต์หรือเดียดิถีหรือ
นะ แต่มันเสื่อมเพราะลูกศิษย์ใกล้ชิดนี้แหละ ที่ไปอ้างว่า
ท่านอาจารย์สอนอย่างนั้นอย่างนี้”

ทำไมท่านอาจารย์จึงว่าอย่างนั้น พอตกมาถึงตอน
นี้เราก็ค่อยๆเข้าใจ หรือบางทีเราไม่ได้อ้างหรือ แต่เราก็อ
ที่ว่านี่คือการปฏิบัติของเรา คนเขาก็ถามว่า “ท่านอาจารย์
สอนเธออย่างนั้นหรือ”

นี่แหละเราทำให้ครูบาอาจารย์เสื่อมไปโดยที่เราไม่ได้
ตั้งใจ ก็เลสที่นอนเนื่องอยู่ในใจของเราโดยที่เราไม่รู้ตัว นี่
แหละอวิชชา คือความรู้ไม่รอบ ทั้งรู้ทั้งหลง เรายินกว่าเรารู้
แต่ในความรู้อันนั้นมีมุมบอดที่ปิดบังเราอยู่ เหมือนกับเรา
บอกว่า รู้นะเหรียญบาท แต่เรารู้ด้านที่เป็นครุฑ เราไม่ได้
เห็นเวลาที่เอาเหรียญบาทตั้งเป็นสัน มันเป็นอย่างไร อีก
หน้าหนึ่งเป็นพระเจ้าอยู่หัวเป็นอย่างไร จะว่าเราไม่รู้ก็ไม่ใช้
เรารู้ แต่เรารู้ทั้งหลง พอใครมาบอกเราว่า ไม่ใช่ นะ
เขาเอาเหรียญบาทตั้งเป็นสัน นี่ๆเหรียญบาท เรบอกไม่ใช่
เห็นไหมจะว่าเราผิดทั้งหมดก็ไม่ใช้ เราก็มมีส่วนถูกแต่ไม่ถูก

ทั้งหมด

อวิชชาเป็นสิ่งที่ทำให้เรายากที่จะยอมรับว่าเราผิด เหมือนที่ดิฉันเคยยกตัวอย่าง กระดาษไขที่พิมพ์แล้วไม่คม พอเอาไปอัดโรเนียวตัวหนังสือจะเว้าแหว่ง เป็นต้นว่า ตัวเลขจริงๆเป็นเลข ๘ อารบิค คนบางคนอาจอ่านได้เป็นเลข ๓ เพราะว่าปรุไม่ขาด บางคนอ่านเป็นเลข ๖ คนบางคนอ่านเป็นเลข ๐ เพราะไปขาดตรงกลางเสีย ทุกคนถ้าเราพูดตรงๆว่า $๘+๓$ ได้เท่าไร ก็ได้ ๑๑ ทุกคน แต่พออ่านจากกระดาษไขที่แจกไป ถ้าใครเห็นเป็น $๐+๓$ คำตอบก็เป็น ๓ ถ้าเราบอกผิด เขาก็บอกผิดตรงไหน ก็เธอ $๘+๓$ แล้วได้ ๓ $๘+๓$ ก็ ๑๑ เห็นไหมมันรู้ แต่เวลาที่ใจถูกอิทธิพลของอวิชชาปิดบังเอาไว้ก็ไม่เป็นปัจจุบันจิต ไม่คมตามไม่ทัน มันพลาดไปอย่างนี้แหละ เราก็รับไม่ได้ เราถึงเจ็บแค้น

ทำไมถึงมาว่าเราผิด เรารู้ว่าเรารู้นี่นา แต่เราลืมไปว่าในปัจจุบันชั่วขณะจิตนั้น ทั้งๆที่เรารู้ แต่เราไม่ได้เอาความรู้นั้นมาใช้ให้ถูกต้อง เอาความรู้ไม่จริงมาใช้ แล้วเมื่อมันผ่านไปแล้วจะไปยืนยัน นั่งยืนยันอะไร ก็แก่งที่ผ่านไปแล้วไม่ได้ เราจะทำ ๓ ให้เป็น ๑๑ ขึ้นมาไม่ได้แล้ว แต่ถ้าเราได้สติเรารู้ว่า นี่ไงพระพุทธเจ้าทรงสอนให้จดจำ

อยู่กับปัจจุบันอย่าให้พลาด ครั้งนี้พลาดแล้วเป็นบทเรียน
ครั้งนี้ครั้งเดียว เราจะจำตั้งใจแล้วจะไม่พลาดอีกเป็นอัน
ขาด

ถ้าเราระลึกอย่างนี้ได้ก็เป็นบุญของเราไป เราก็จะ
จำเอาไว้ จะไม่ให้พลาดตรงนี้ได้อีก พอตรงไหนพลาดต่อ
ไป...อ้อ! เกิดตะกอนขึ้นมามาก เราจะได้ช้อนทิ้งอีก อะไรที่
เกิดขึ้นดีที่สุดสำหรับเรา ถึงจะพลาดลงไปก็ทำให้เราเห็น
ที่ผิดพลาดของเรา ถ้าเราไม่เห็นที่ผิดของตัวเอง เราจะไป
แก้ตรงไหนได้ ขอขอบคุณที่เรื่องนี้เกิดขึ้น ใจเราก็ไม่เป็นสนิม
กับคู่กรณี แหม! เขาที่เดียวเขียวมาทำซ้ำ ทำให้เราเสีย
หน้าหมด ยับเยิน เย็บก็เข็มนั่น ถ้าไปคิดอย่างนี้ กลายเป็น
แรงเสียดทานแล้ว เกิดเป็นอารมณ์แล้ว ใจเราก็หมอง
มีตัวสัตว์ ตัวบุคคล แล้วพอเห็นเขาคราวหน้า โดยไม่รู้ตัว
เราเกิดความรู้สึกแล้ว "จะเอาอะไรกันอีกล่ะ" ใจเราก็เกิด
อคติแล้ว

ถ้าเราคิด เออ ดินะ ถ้าไม่มีเรื่องนี้เกิดขึ้น เราก็
ไม่ได้เห็นที่ผิด ที่บกพร่องของตัวเอง คนอื่นเขาหัวเราะ
ขบขัน แต่ตัวเราละเมออยู่ตลอดเวลา ขอขอบคุณนะที่มี
เรื่องนี้เกิดขึ้น พอเจอกันครั้งใหม่เราก็ไม่มีอะไรกับเขา ใจ
เราก็ใส ยิ้มแย้มแจ่มใสไปตามเนื้อผ้า แล้วแรงที่จะกลาย

เป็นแรงเสียดทาน ทำให้เรามีอารมณ์ทำให้เราทุกข์ เดือดร้อน มันก็ไม่มี เราก็ได้แก้ไข ได้เรียนรู้ตามความเป็นจริง ได้เพิ่มสิ่งที่ถูกต้องให้กับใจเรา ใจเราซึ่งแต่ก่อนมีแต่อวิชชาอยู่ เดี่ยวนี้มีความรู้จริงทดแทนเข้ามา วิชชาก็ค่อยๆไปละลายสิ่งที่จะทำให้เราบิดเบือนไป ค่อยใสขึ้น สว่างขึ้น

ใจที่ได้ฝึกอย่างนี้ ถึงแม้จะยังไม่ใสเต็มที่ แต่อย่างน้อยพื้นนิสัยเริ่มเปิดรับฟังคนอื่นเป็น การมีคนมาตำหนิติเตียน แล้วเราเริ่มเห็นตามความเป็นจริงว่า เขาไม่ใช่จะมาฉีกหน้าเรา ไม่ใช่จะมายกตนข่มท่าน แต่ว่าเขาทำเพื่อช่วยเหลือเรา หรือเขาทำด้วยเจตนาบ่อนทำลายเราก็จริง แต่ใจของเรามีภูมิคุ้มกัน พอที่จะไม่ยึดมั่นสำคัญตนมากมายจนรู้สึกว่ “มันเรื่องอะไรกันนะ” เราก็จะวางใจของเราให้เป็นธรรมชาติ รับสิ่งนั้นเข้ามาแก้ไขตัวเองได้

เราก็ได้ประโยชน์ต่างๆที่เขามุ่งร้ายทำลายเรา แม้มีเหตุที่ไม่ดีต่อกัน เราก็เปลี่ยนอันนั้นให้เป็นหินลับปัญญา ทำให้เป็นอโหสิกรรมต่อกัน เขายังยังผูกโกรธเรา เราก็ไม่รับรู้ เราก็ไม่ถือ แต่หมุนเอาสิ่งที่เขาทำนั้นให้มาเป็นประโยชน์กับตัวเรา พอเราทำได้แบบนี้แล้วชีวิตจะเบาขึ้นเยอะ ไม่อย่างนั้นบางทีเราก็อึดอัดกังวลว่า วันนี้เราจะไปเจอคนดีหรือคนไม่ดีนะ ถ้าพบอะไรๆ หลากอย่างที่ทำให้ผิดหวัง

ติดๆกัน ใจก็เหวung "เจ้าประคุณ ! วันนี้ขอให้เราอย่าเจอ
ปัญหาเลยนะ"

พอทำท่าว่าจะเจอปัญหา ใจเราก็ผ่อนคลายแล้ว ไม่อยู่กับ
ปัจจุบันแล้ว กลับไปคิดเรื่องเก่าๆ ข้อมูลก็ผิดพลาดหมด
เลข ๘ เราอาจเห็นเป็นเลข ๖ เป็นเลข ๐ ถ้านี่กันอย่างนี้ได้
ไม่เอาไม่กังวล อย่างน้อยที่สุดถ้าเราเอาสติไว้กับใจ อะไร
เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้ว มันคือผลของการกระทำ
เก่า ๆ ของเราเอง เราทำมรดกอย่างนี้ไว้ให้ตัวเอง แล้วจะ
ไปโวยวายกับใคร จะไปหนีมันทำไม ชดใช้เสียตอนนี้ ขณะ
เรายังมีเรี่ยว มีแรง มีกำลังใจจะทำไหว มาเท่าไรก็มาเลย
เราจะได้สบายตอนแก่ตัวลง เพราะใจมันสู้ ความตั้งมั่นก็
เกิดขึ้น กำลังก็มี สติปัญญา也多 ตกลงอะไร ๆ ก็กลายเป็น
เรื่องดีไปทั้งนั้น ถ้าระลึกนึกอย่างนี้เอาไว้ เราจะได้เข้าใจ
ใจว่า พอมาปฏิบัติแล้ว อย่างน้อยที่สุด ดึงใจของเราให้อ
อยู่กับปัจจุบัน อย่าไปปรุงคิด อย่าไปนึกถึงอดีต อย่าไปนึก
ถึงอนาคต อย่าไปคาดหวังว่าที่เราทำเมื่อไรจะได้ผลออกมา

หลวงพ่อกษัตริย์สอนคุณหม่อมท่านหนึ่ง ซึ่งกลุ่มใจ
เมื่อมารับงานบริหาร ท่านเล่าถวายหลวงพ่อกว่า "โอ้โน้นก็
ทำอย่างนี้โอ้นี้ก็ทำอย่างนั้นแล้ว ทำไมจึงยังไม่ได้ผลอย่างใจ
สักทีหนึ่ง" ท่านก็ถามคุณหม่อมว่า "เวลาคุณหม่อมปลูก

มะม่วงแล้วหน้าที่ของมะม่วงจะออกลูกหรือหน้าที่ของคุณ
หมอจะไปออกลูกมะม่วง” คุณหมอบรรลุตรงนั้นเลย

ท่านก็สอนต่อ “มะม่วงบางต้นเป็นกิ่งตอน ปีสอง
ปีก็ออกลูกแล้ว มะม่วงบางต้นเพาะเมล็ดอาจจะ ๕ ปีจึงจะ
ออกลูก เราจะไปรู้อะไรอย่างไรเล่า คนอื่นเขาทำอาจจะกิ่ง-
ตอน ของเรามะม่วงเพาะเมล็ด เพราะฉะนั้นเรามีหน้าที่
ปลูกมะม่วง เราก็รักษามันให้ดี แต่ไม่ใช่หน้าที่ของเราจะ
ออกลูกมะม่วงแทนต้น”

นี่แหละ เราจะใจร้อนใจเร็วกัน พอทำอะไรไป
เราไม่ได้นึกว่า เราจะประกอบเหตุอย่างไรมันจึงจะดีงามที่สุด
แต่เราไปนึกว่า ผล ผล ผล พุดถึงตรงนี้แล้ว นึกถึงตอน
ที่ดิฉันเข้าวัดช่วงแรกๆ เราก็ประเภททำอะไรเล็งผลเลิศไป
หมด แล้วก็ว่าสิ่งที่เราทำนี้เหน็ดเหนื่อยเต็มทนแล้ว ใจเรา
ก็กระตือกระตั๊กอย่างนี้แหละ

วันหนึ่งท่านอาจารย์ลงมาเทศน์ว่า “หมอ...กิเลส
ของหมอนี้เท่ากับต้นไม้ขนาดสามคนโอบก็ยังไม่รอบเลยนะ
แล้วอาจารย์สั่งให้เลื่อยไป แทนที่หมอจะไปก้มหน้าก้มตา
เลื่อยไปเรื่อยๆ ถ้าทำไปถึงที่มันขาดมันก็ล้มลงมาเองแหละ
นี่ปรากฏว่าเลื่อยสองสามทีก็มายืนเท้าสะเอว มันควรเอียง
ท่ามุมน้อยๆ นั้น แล้วล้มลงมาอย่างนี้...อย่างนี้ แล้วไปยืน

สกตจิตตันไม้จะให้มันลัม มันยังไม่ลัมก็มาแบมือขอค่าจ้าง
อาจารย์ แล้วมันจะได้อะไรเล่า “ตอนนั้นเราก็นึก “ท่าน
อาจารย์พูดอะไรเกินเหตุ เราไม่ใช่คนอย่างนั้นสักหน่อย
เราทำ เกิดมาในชีวิตไม่เคยเหน้อยอย่างนี้เลย” พอตกมา
ถึงตรงนี้ก็หลับตาเห็นภาพจริงๆ คือว่าเรายังไม่ได้ทำจริง
เราคิดเอาเอง

แรกๆ เราบอกว่าวันนี้เราจะนั่งหนึ่งชั่วโมง ตั้ง
นาฬิกาปลุกเอาไว้ “นี่น่ากลัวนาฬิกา คงไม่ปลุกนะ คงสอง
ชั่วโมงได้แล้ว” สิมตาขึ้นมาดู ต้าย ตาย ๑๕ นาที นี่แหละ
แทนที่เราจะได้คิดว่า ใจเรามันโกงตัวเอง เรากลับคิดว่า
หรือนาฬิกาเราแอบตายตรงไหนลุกขึ้นไปดูนาฬิกาในครัว
กิเลสมันพาให้เถลไถล ชักให้อ้างว่าพอพิสูจน์ว่านาฬิกาทุก
เรือนตรงกัน นาฬิกาในใจของเราเดินเร็วเกินไปเอง

คราวนี้เอาใหม่ ใจก็ไม่ได้ดีขึ้นไปกว่าเดิม คราวที่
แล้วสงบได้ตั้ง ๑๕ นาที คราวนี้ ๑๐ นาที ก็ร้อนรุ่มกลุ่มใจ
ไปหมดแล้ว “อื้อย! จะเหน็บกินหมดแล้ว” ใจที่ไม่ยอมฝึก
ยอมปรือจะเป็นอย่างนี้ ถ้าเราไม่รู้เท่าทัน อีกหน่อยมันก็
เอาไปเรื่อย ถ้านั่งไม่ติดเลยก็ไม่ต้องนั่งกัน หรือไม่อย่างนั้น
ก็มาไม้นี้อีก แหม! วันนี้ก็เหน้อยมากแล้ว ดึกแล้วด้วย ถ้านั่ง
เดี่ยวพรุ่งนี้จะไม่ตื่น ตกกลางเอนอนเลยพอวันไหนที่ไม่

ดีกนักหนา มันติดนิสัยแล้วซีเกียจซีคร้านที่จะทำงาน นั่ง
ไม่ติดเลย พอนั่งได้หน่อยหนึ่ง โอ๊ย! นี่ชั่วโมงหนึ่งแล้ว
แท้ที่จริง5นาที่เท่านั้น

พอเราได้คิด อยู่กับปัจจุบัน เราก็สอนตัวเองว่า
จะฝึกนิสัยนี้หา ไม่ใช่ว่านั่งแล้วจะเป็นสมาธิ หรือไม่เป็น
สมาธิ ถ้ามันบอกราว่งว่งมากนัก ก็ไม่เป็นไร เรานั่งเพื่อ
สร้างอุปนิสัย จะนั่งหลับก็ช่างหัวมัน จะนั่งอย่างไรก็ได้ เรา
ไม่หวังผล แต่ว่าถึงเวลานั่งเจ้าต้องนั่ง

เมื่อโดนเข้าไม้นี้ ได้ผล เพราะเวลาที่ตัวมันเหนียว
มาก ๆ นี้ ก็เลสล็กเหนียวตาม ปากบอกว่าต้องหลับหอก
แต่ว่าพอเราเอาจริงเอาจังกับมัน ช่างมัน มันจะหลับก็หลับ
เรามีหน้าที่ดูลมหายใจเรากี่ ดูลมหายใจไป พุทโธไป เรา
ไม่ได้หวังผล ไม่ได้ไปวอกแวก ปรากฏว่ามันลงรวมเป็น
สมาธิ เราก็เลยพบว่าจริงๆ เวลาเหนียวก็ดีไปอีกแบบหนึ่ง
แต่ถ้าเราไปยึดหวังว่าเวลาเหนียวๆ นั่งปั๊บต้องได้ คราวนี้ก็
เลยไม่ได้ เพราะใจเราไม่ได้ตั้งใจประกอบเหตุ ไม่ได้ตั้งใจ
ว่า หายใจเข้านะ หายใจออกนะ คิดไปแล้ว "คราวที่แล้ว
ประเดี๋ยวเดียวก็ลง". ตกลงเราก็มองไปคิด เมื่อไหร่จะเป็น
เมื่อไหร่จะเป็น ตกลงมันก็ไม่เป็น

ถ้าใจไม่อยู่กับปัจจุบัน นิดเดียวแค่นี้มันก็ไปแล้ว

เราไม่เห็น เรานึกว่าเราอยู่กับปัจจุบัน เราก็นึก "อะไรกัน
ที่วันก่อนดีที่วันนี้ทำไมไม่ดี จะเอาอย่างไรกัน" หงุดหงิด
คับข้องใจไปอีก เวลาที่สติไม่เท่าทันใจของเรา เราจะ
เดือดร้อนอย่างนี้แหละ ที่นี้เราก็ตลัดขึ้น แล้วเมื่อไหร่ผล
ไม่เป็นอย่างที่คาดหวังไว้ เรารู้ทันทีว่าใจของเรากระฉอก
แล้ว ไม่ใช่ปัจจุบันแล้ว อนาคตบ้าง อดีตบ้าง

ทั้งๆที่เรามองไม่เห็น แต่จากผลของมัน เราเชื่อ
โดยไม่มีข้อสงสัยว่า ที่ผิดคือตัวเรา ไม่ใช่ทฤษฎีของพระ
พุทธเจ้าเพราะฉะนั้นไม่ต้องไปทะเลาะเบาะแว้ง ไม่ต้องไป
หาเหตุผลข้างนอก พอผลไม่เป็นอย่างที่เราคาดหวัง กลับ
มาสำรวจตัวเราว่า ใจของเรานิ่งอยู่กับปัจจุบันทำงานจริงๆ
คือประกอบแต่เหตุจริงหรือเปล่า หรือเมื่อไหร่ที่เราบอกว่า
เราปฏิบัติสัมมาทิฐิ แต่ปรากฏว่าคนเดือดร้อนไปหมด ตัว
เราเดือดร้อนไปหมดไม่ต้องไปถามใคร สัมมาทิฐิของเรา
หมุนกลับทิศทางเสีย จะเป็นอะไรก็ช่างแต่กลับทิศทางเสีย
แล้วผลที่เกิดขึ้น ที่กำลังบ้าเลือดกันกลับสงบลง ก็จะบอก
ให้เรารู้เองแหละว่า เมื่อกี้สัมมาทิฐิของกิเลสนะ

จากประสบการณ์แบบนี้ เราจะค่อยๆ ดึงใจของ
เรากลับมาเป็นปัจจุบันได้ง่ายขึ้น บ่อยขึ้น และเราจะรู้ได้
เร็วขึ้นว่า เมื่อไหร่มันกระฉอกออกไปจากปัจจุบันแล้ว จะ

ค่อยๆทำให้มีผลเกิดขึ้นกับใจเรา คือใจจะสงบและมีฐาน
แน่นหนา ความรู้สึกว่าใจสบาย อันนี้จะค่อยๆเตือนเรา
แต่ถ้าสงบแล้วเดี๋ยวๆมันพลิกกลับไปสงสัย ก็ให้รู้ว่าเราถูก
หลอกอีกแล้ว ใจก็จะสงบเสงี่ยม อ่อนนุ่มต่อมตน กรรม
วิธีนี้ใครเขาจะแซว เขาจะว่า เราก็ดูใจเราเอง เรายังมี
ตะกอนอยู่นะ ภูมิคุ้มกันเรายังน้อยอยู่นะ อย่าให้ชิบแตก

มาตรการเหล่านี้จะค่อยๆมาเป็นพีเลียง อีกหน่อย
ใจที่เราทำถูกแล้ว เข้มรรคแล้วทำให้เรามีความสุข ทำให้
เราเชื่อและพยายามดึงใจของเราให้มาจดจ่ออยู่กับปัจจุบันความ
เป็นจริง และพิจารณาไตร่ตรองจนกระทั่งได้สัมมาทิฐิจริงๆ
นิสัยอันนี้จะค่อยๆเจริญขึ้น จนในที่สุดพออะไรมากระทบ
ใจ เราไม่ต้องไปออกแรงคิด รัง บีบบังคับมากเท่าแรกๆ
มันจะค่อยๆเป็นอัตโนมัติของเรา

ถึงตรงนี้เราก็เริ่มนึกสนุก และจะทำต่อเนื่องกันโดย
ไม่รู้สึกรู้สึ แต่ก่อนนั้นยังนึก ทำไมนะ คนอื่นเขาสนุกกันแล้ว
เรามาทำอย่างนี้ เมื่อไหร่เราจะได้ดีมีความสุข มันยังติดออดยัง
โง่งอยู่ พอถึงตอนที่เห็นผลอย่างนี้แล้ว ใจจะไม่ค่อย
ตื่นรนอย่างนี้ จะรู้หน้าที่ บางที่ปากจะบอกว่าเหนื่อยเหลือเกิน
ง่วงนะ ครั้นลงนอนเข้าจริง ๆ ปรากฏว่าตามลมเองคล้าย ๆ
รู้หน้าที่แล้ว พอถึงตรงนี้เราจะรู้สึกเบาตัว เบาใจขึ้นว่า

เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น สติจะมากำมครองรักษาเรา

บางที่เราเคยคิด เวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น ใจจะ
นิ่งดีและรับฟังเรา รู้แล้วก็วางรู้แล้ววาง แต่พอผ่านพ้นไป
แล้วก็เลสขึ้นมาแรง “เอ๊ะ! เมื่อกี้ทำไมเราปล่อยให้เขาตำเรา
อยู่ได้ เขาคงคิดว่าเราเง่านะ ทำไมเราจึงไม่ตอบเขาออก
ไป” คือ ดีแล้วยังไม่อยากจะกิเลสยังมาแซวว่า “เดี๋ยวเขาว่า
เราเง่าไม่มีศักดิ์ศรี” มันตลก อย่างนี้แหละ

บางที่สัญญา เงาของกิเลส ยังมาแซวเรา ถ้ารู้ไม่
เท่าทัน เราก็ทุกข์เดือดร้อน แล้วได้เที่ยวไปตามครูอาจารย์
ว่า “ท่านอาจารย์เจ้าคะ อย่างนี้ถูกหรือผิด เราควรตอบเขา
ไปไหม” คือยังจะอนุรักษ์กิเลสเอาไว้อีก ท่านอาจารย์ตอก
กลับว่า “เราจะภาวนาเพื่อละกิเลสหรือภาวนาเพื่อสะสมกิเลส
ล่ะ”

บางที่ภาวะปัจจุบันดีแล้ว เพราะสติที่ฝึกเอาไว้มา
อยู่กับใจเรา มากำมครองเราได้ แต่สัญญาความอาลัยรักใน
กิเลสยังมีอยู่ผ่านพ้นไปด้วยดีแล้ว ยังไปเสียดายอีกว่า ถูก
หรือเปล่าเพราะฉะนั้นอย่าตกใจไป ใจของเราหลอกเราอยู่
อย่างนี้เรื่อยๆ ถ้าเมื่อเรารู้คิดอย่างนี้ได้ เราจะมีดวงอยู่
พอเป็นอย่างนี้เราก็ดูและขบขันมัน อีกหน่อยก็จะค่อยๆ
หายไป แล้วก็จะ เป็นปัจจุบันมากขึ้นๆ

ถึงตรงนี้เราไม่อยากทำสมาธิใจก็เป็นสมาธิ และ
อันนี้จะเป็นฐานให้สติปัญญาพัฒนาไปเรื่อยๆ จนอีกหน่อย
ปัญญาอันนี้จะเป็นปัญญาญาณ พออะไรมากระทบเราปุ๊บ
ใจเรายังเป็นปัจจุบัน ตัวคำตอบก็จะโผล่ขึ้นมา ทำให้
อะไรๆที่เป็นปัญหาในชีวิตเรา คลี่คลายไปในทางที่ดีที่สุด
ชีวิตเราก็จะปลอดภัยอยู่บนมรรค เราเดินไปๆ ถึงที่สุดจุด
หมาย พอถึงตรงนี้เราไม่กังวล เราไม่ห่วง เราไม่ไปหา
หมอดูหมอดูเตาที่ไหน เพราะรู้ว่า เราคือหมอดูที่ศักดิ์สิทธิ์
ที่สุด และเราจะดูของเราเอง และจะทำของเราให้เป็นมรรค
อยู่ตลอดเวลา

หวังว่าที่พูดกันมานี้จะเป็นกำลังใจในการปฏิบัติสำหรับ
ทุกๆท่าน.

รู้ตามเป็นจริง

ณ ห้องบรรยาย ๑
โรงพยาบาลรามธิบดี
๓ มีนาคม ๒๕๓๕

หลายๆท่านอาจสงสัยว่า จะพูดเรื่องอะไรกัน เพราะเราก็ รู้ กันทั้งนั้น ถ้าเราเป็นคนมีสติสัมปชัญญะ เป็นคนปกติ เราก็รู้กันตามเป็นจริงอยู่แล้ว

ที่นี้มาดูให้ถึถ้วนต่อไปสิว่า ที่เราว่ารู้ตามความเป็นจริง กับที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ตามความเป็นจริงนี้ จะต่างกันอย่างไรบ้าง ตัวอย่างที่พอจะช่วยให้เห็นได้คือ เมื่อไม่นานมานี้ ถนนหน้าบ้านดิฉันกำลังซ่อม ทำให้ทางเข้าออกหัวถนนขรุขระเพิ่มขึ้น เพราะตรงหัวเลี้ยวมีเสาไฟฟ้า ซึ่งไม่น่าจะปักอยู่ตรงบริเวณนั้นเลย น่าจะเบี่ยงออกไปอีกสักหน่อย เสานี้บังคับให้มุมเลี้ยวของเรากว้างขึ้นโดยต้อง

พุ่งหัวตรงออกไปก่อน แต่ถ้าพุ่งมากไปก็จะไปกินทางฝั่งตรงกันข้าม ทำให้ผู้ขับรถที่สวนมาเกรี้ยวโกรธได้ เพราะต้องจ่ายอมให้ทางแก่เรา ถ้าไม่ทำอย่างนั้นท้ายรถเราก็เบียดกับเสาไฟฟ้า

วันที่เกิดเหตุ ดิฉันก็รู้ว่ารถตัวเองต้องเบียดเสาไฟฟ้าแน่ๆ ถ้าชินทำใจร้อนไม่หยุดคอย แต่ใจที่เร็วกว่าสติจะทันยับยั้ง ยู่ๆ เสี่ยงออกไปเถอะ เพราะถ้าไม่รีบออกไปรถที่กำลังมาเป็นสายจะไม่ยอมหยุดให้รถเราเลี้ยวออกมาจากตรอก เพราะเคยติดอยู่อย่างนี้ครั้งก่อนชั่วโมง กว่าจะเลี้ยวออกจากตรอกบ้านได้

ความเสียดายครึ่งก่อนชั่วโมงที่จะต้องเสียไป ทำให้เราจัดแจงรีบพุ่งออกไปเลย เพราะทางของเรากำลังว่าง แต่ฝั่งตรงข้ามไม่ว่าง ครั้นออกไปแล้ว ก็ทำท่าเหมือนจะไปครูดกับรถฝั่งตรงข้าม อัตโนมัติของเราก็เสี่ยงต่อไป เอาละนะ.. ตีวงแค่นี้คงจะไม่เบียดเสาไฟฟ้าแล้ว ก็เดินหน้าต่อไปปลอดภัยจากรถฝั่งตรงข้าม แต่รถตัวเองช่วงประตูลงกับบังโคลนไปไม่พ้น ครูดกับเสาไฟฟ้าเป็นทางยาวตลอดแนวเรารู้กันอย่างนี้ รู้ทั้งรู้ รู้ตั้งแต่ต้นแล้วว่า ไม่ปลอดภัย แต่ก็ยังขึ้นประมาทขาดสติ ทำสิ่งนั้นลงไป ให้ตัวเองขาดทุนสูญกำไร ลำบากเดือดร้อนในภายหลัง

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ไม่ประมาท เราไม่ควร
เสี่ยง ถ้ายังไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ เมื่อทำลงไปแล้ว เกิดผิดพลาด
ให้ยอมรับผิด เพื่อเรียนรู้และป้องกันไม่ให้ผิดพลาดซ้ำอีก
ไม่ใช่มาทงุดทงิด หรือปล่อยให้อใจเราเสียตามไปด้วย

• พวกเรารู้ทั้งนั้นแหละ แต่รู้เป็นสัญญา ถึงเวลา
เข้าจริงๆ ใจที่ถูกกิเลสครอบครองก็ตั้งต้นดื้อรั้น กิเลส
บอกว่า “ลองเสี่ยงเถอะ” ใหม่ๆที่ปากสอนว่า เธออย่าเป็น
นักฉกฉวยโอกาส อย่าเป็นนักพนัน ของที่ไม่ควรทำเราก็
บอก “ลองดูเถอะนะ มันอาจโชคดีเป็นหนึ่งในล้านก็ได้”

เราหลงว่าตัวเองเป็นคนวิเศษ ครั้นผิดพลาดไป
มันเห็นขึ้นมาในใจเลยว่า ถ้าเราหยุดเสียตั้งแต่ตอนที่รู้ ไม่
ปล่อยให้อใจเล่นกับสิ่งซารจิตต่อไป รู้เป็นรู้ รู้ตามความเป็น
จริง คือรู้แล้วยอมรับผิด รู้แล้วหยุด รู้แล้วลงมือทำอย่างที่เรา
มันก็จบเรื่อง แต่นี่รู้แล้วยังให้อโอกาสกิเลส รู้แล้วยังปล่อย
ให้กิเลสยุให้ร่ำทำให้ร้าย แล้วก็กล่อมจนเราเคลิบเคลิ้มลงไป
ในอวยมันจริงๆ

ที่ว่า รู้ เรา รู้ กันอย่างนี้ จึงถูกนิมิตหลอกลาก
ไปจนกระทั่งปนเปื้อนทุกที ก็ให้ตั้งสติรักษาใจเอาไว้ ถึงเสีย
หายไปแค่นั้นก็ให้อยอมรับผิด แต่ใจคนโดยมากก็ยังไม่ยอมรับผิด
ซักให้ออ้างว่า “คุณไม่น่ามาเร็วอย่างนี้ ถ้ามาช้าอีกนิดฉันก็

ทัน” หรืออะไรทำนองนี้ คือให้มีเรื่องกล่าวอ้างสิ่งข้างนอก เป็นเหตุมาทำให้เราผิดพลาด จริงๆแล้วเราก็มัวว่าเรานี้ดีนะ สักกายทิฐิตัวตนของเราจึงเป็นหัวปมที่ขมวดให้อะไรๆติด ตามมาเป็นขบวน กิเลสทั้งหลาย ถ้าไม่มีตัวตนเป็นแกน ใหญ่แล้ว ก็จะไม่รุนแรงร้ายกาจอย่างนี้

ถึงตรงนี้เราจะได้เข้าใจ ที่พระพุทธเจ้าทรงแบ่ง ความเป็นสมมุติ คือ ปุถุชนคนหนา กับวิมุตติ คือ ท่าน ที่ตกกระแสน้ำเข้าสู่ความเป็นอริยชน ด้วยการตัดละลดตัวตน สักกายทิฐิ ออกไปจากกมลสันดาน แล้วสิ่งแปลกปลอม ตัวอื่นๆก็จะค่อยร่วงหล่นตามไปเป็นลำดับ

สักกายทิฐิหรือความเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล จึง เปรียบเสมือนเส้นแบ่งเขตแดนระหว่างสมมุติ กับวิมุตติ ทำนองเดียวกับเทวสถานของขอมที่ยังหลงเหลืออยู่ในแผ่นดินไทย ปราสาท เทวสถานที่มีอิทธิพลของขอมแทรกซึม อยู่那儿 เมื่อขึ้นไปบนเทวสถาน ถึงตรงจุดที่เริ่มเป็นบันได ขึ้นไป เขาจะอธิบายให้ฟังว่า ตรงนี้แหละเป็นเขตแดนรอย เชื่อมต่อระหว่างโลก กับสวรรค์ เขาใช้ขอบของบันไดเป็น สัญลักษณ์บ่งบอกว่า นี่แหละขอบพรมแดนละ

ในการปฏิบัติใจของเรา ถ้ามัวแต่ไปหาขอบพรม แดนระหว่างสมมุติกับวิมุตติอยู่ ก็เสร็จทุกที่แหละ มันไม่

มีหรือ เพราะอะไร เพราะปฏิบัติไปแล้วจะรู้ว่า สมมุติ กับวิมุตติไม่ได้มีแบ่ง ไว้ ว่าตรงนี้โลกนะ ตรงนี้สวรรค์นะ ไม่ใช่ อยู่ที่เดียวกัน ในใจของเรานั้นเอง ถ้าเรามัวแต่จะไป ทารอยเชื่อมต่อให้เจอ เราก็เป็นสังขารจิต คือไปคิดเอาเอง แล้วยึดมั่นสำคัญผิดแปะเป็นเครื่องหมายไว้ว่า นี้อย่างนั้นนะ ..นี้อย่างนั้นนะ..ซึ่งล้วนเป็นสมมุติทั้งสิ้น ทั้งๆที่เราพูดถึง เรื่องของวิมุตติ เรื่องของการตกกระแสนะ เรื่องของการเป็น อริยบุคคล แต่มันก็ยังเป็นเพียงคำพูด เป็นสมมุติบัญญัติ อยู่อย่างนั้น แล้วเราก็หลอกตัวเองว่า เราใกล้เข้าไปแล้วนะ นี่เรา เห็น แล้วนะ นี่เรา ชำม ชื่นมาแล้วนะ ซึ่งความเป็นจริงไม่ใช่ สมมุติ คือตัวตนของเราก็เป็นเงาติดตามเข้ามาไปด้วย แล้วมันก็ยุ่งกันใหญ่

ตรงนี้แหละที่อยากให้พวกเราที่มาปฏิบัติแล้วเห็น เท่าทัน ถ้าเห็นอย่างนี้ เราจะขบขันตัวเอง และจะเข้าใจว่า ทำไมเราจึงไม่มีความสุข พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ถ้าสิ่งที่ทำ เป็นอัมมะ ทำแล้วใจที่หุดหงิดร้อนรน กระสับกระส่าย พลิกกลับไปกลับมา จะต้องนั่งเป็นหนึ่งเดียวว่า เออละ จะเป็นอย่างไรก็เอากัน

ถ้าใจไม่เคยนิ่งอย่างนั้น มันก็ยากที่จะเอาชนะสังขารจิตที่เราคุ้นเคย รู้..รู้จักอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่อ่อนแอแต่ออก

ตั้งแต่เกิดมาเป็นตัวตนเรา พ่อแม่พี่น้องหรือครูบาอาจารย์
ใครๆที่เราเคารพเชื่อถือ ๙๙.๙๙๙ เปอร์เซนต์ก็ล้วนเป็นบุ
พชนด้วยกันทั้งนั้น จะมีวุฒิปะไรๆทางสมมุติแค่ไหน พอ
ไปถึงเรื่องจิตใจก็เป็นบุพชนเต็มขั้นด้วยกันเท่าเทียมกัน มัน
ก็เหมือนคนตาบอดจูงคนตาบอด ต่างคนต่างก็เกิดความ
ทุกข์เดือดร้อน

มีผู้ปฏิบัติท่านหนึ่ง ถามดิฉันว่า ทำไมเวลาปฏิบัติ
แล้วนอนไม่หลับ คือเวลาที่เราคอยดูใจของเราเรื่อยๆ
อาการแรกที่รู้สึกกันทุกคนคือ นอนไม่หลับ เพราะเราไปคิด
กันว่า การนอนเป็นเรื่องของจิตใจ ซึ่งความจริงการนอน
นี้เป็นอาการของกายเท่านั้น กายมีอิริยาบถ ๔ อย่างคือ ยืน
เดิน นั่ง นอน

ระหว่างที่กายทำอิริยาบถเหล่านี้ ถ้าไม่มีใจเข้าไป
เกี่ยวข้องด้วยแล้ว ไม่ว่าเราจะยืน ไม่ว่าเราจะเดิน ไม่ว่า
เราจะนั่ง หรือไม่ว่าเราจะนอน มันไม่ได้แตกต่างกัน
เลย กายก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่อย่างนั้น แต่พอมีจิต
เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เราก็บอกว่าเวลาที่เรายืน เราเดิน เรา
นั่งนี่เรารู้ แต่เวลานอนเราต้องหลับ แต่จริงๆไม่ใช่ เรา
นอนกันไม่เป็น เรานอนอย่างบุพชนนอน เรานอนอย่างคน
บริโภคมกาม จึงหลับไหลไม่มีสติสัมปชัญญะอยู่อย่างนั้น

แล้วก็ภูมิใจว่า ถ้าเรานอนได้อย่างนั้น แปลว่า นอนดีมาก
ได้คุณภาพ แล้วก็เต็มอิ่ม พรุ่งนี้เช้าตื่นขึ้นมาสดใสบางซำ

พอมาปฏิบัติแล้ว สติที่ถูกฝึกให้ระลึกรู้ เริ่มมีผล
ขึ้นมาให้เห็นประจักษ์ เมื่อนอนร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่
ไม่มีความกังวล ไม่มีความเครียด ไม่มีอะไรเลย จิตที่ถูก
ฝึกให้คุ้นเคยกับการมีสติรักษาอยู่ พอมีอะไรนิดหนึ่ง มัน
ว่องไวออกไปรับรู้แล้ว เราก็เอาไปเปรียบเทียบกับสภาพ
สมมุติที่เคยเป็นมา แทนที่จะทวนถามตัวเองว่าเราฝึก
จิตเพื่ออะไร ก็เพื่อให้รู้ตามเป็นจริง อะไรที่เกิดขึ้นขณะฝึก
ปฏิบัติ เป็นสิ่งที่เราไม่เคยรู้มาก่อน

ถ้าเราเคยไปรู้มาก่อน แล้วรักษาคุณภาพเหล่านั้น
ไว้ได้ เราจะไม่ตกต่ำมาเป็นเรา อย่างทุกวันนี้ เรามี
มรรคมีผลที่จะพาให้มั่นใจ แน่ใจไปได้แล้ว นี่เราต้องมา
ฝึกกันใหม่ ยังเป็นทหารใหม่อยู่อย่างนี้ เพราะเรายังคุม
ครองตัวเองไม่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราตั้งสติให้ระลึกรู้
อะไรที่เกิดขึ้นกับเราล้วนเป็นของแท้ ของจริง ที่เราจะต้อง
เอาสติตามรู้ เก็บข้อมูลทุกอันโดยละเอียดถี่ถ้วน เพื่อว่า
ถ้าจำเป็นจะต้องทำซ้ำอีก เราจะได้มีแนวทางว่าไปทางไหน
จึงจะได้พบเส้นทางนี้อีก เพราะคราวที่แล้วเราได้มาโดย
ความบังเอิญ

สติของเราจะต้องคม รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตามที่เป็นจริง แล้วไม่ต้องไปออกความเห็น ไม่ต้องไปให้คะแนนว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ หลายนๆท่านจะมีปัญหาว่าวนายกับตัวเองมากกว่า ปฏิบัติแล้วนอนไม่หลับ แล้วก็ไม่ใช่แต่ท่านทั้งหลายที่มีคำถามเท่านั้น สำหรับตัวเองเมื่อนี้ยกย้อนกลับไปแล้ว ก็มีอาการเช่นนี้เหมือนกัน

ท่านอาจารย์สิงห์ทองให้พวกเราที่มาปฏิบัตินอนคืนละ ๔ ชั่วโมง ถ้านอนมากกว่านี้จะหายไปเผาที่ป่าช้า เพราะฉะนั้น ก่อนนอนเราก็ดูเวลาไว้ แล้วตั้งนาฬิกาให้ปลุกอีก ๔ ชั่วโมงต่อมา ถ้าตื่นแล้วนาฬิกายังไม่ปลุก แปลว่า โควต้าเรายังไม่หมด ครั้งแรกๆต้องนาฬิกาปลุกดังเสียก่อน เราจึงตื่น พอฝึกไป สติเริ่มคมขึ้น ใจของเราเป็นปัจจุบัน ขณะมากขึ้น ไม่ได้ฟุ้งซ่าน เหน็ดเหนื่อยกับอะไร ร่างกายก็ต้องการการพักผ่อนน้อยลงๆโดยลำดับ

ที่เราต้องการนอน เพราะใจมีความเครียด มีความกังวล มีความหมกมุ่นมาก มันจึงต้องพักเพื่อวาระห่างหลับ เราจะได้ระบายถ่ายเทความเครียดความกังวลเหล่านี้ออกไป เหมือนเราเช็ดซีฟูนบนโต๊ะให้สะอาด ทำให้โต๊ะนำดูน่าใช้อยู่ทุกวัน นี่ก็เหมือนกัน เมื่อร่างกายไม่ได้มีความจำเป็นอย่างนั้นอีกต่อไป เพราะใจมีสติรักษา เป็นปัจจุบัน

จิตอยู่ ไม่มีชี้ฝุ่นชี้ผงเกาะ ไม่มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
ความต้องการนอนตามปกติก็น้อยลง ต่อมาก็รู้ตัวตื่นเอง
ก่อนเวลาที่นาฬิกาปลุกจะดัง

กิเลสพาให้เราคิดว่าการนอน ๔ ชั่วโมงนั้นน้อย
เต็มทนแล้ว ถ้ารู้ตัวตื่นก่อนเวลานี้ไม่ได้ ต้องรักษาผล
ประโยชน์ของเจ้าตัวเอาไว้ ก็ตะแคงตัวกล่อมตัวเองให้หลับ
ต่อไปอีก ท่านอาจารย์ก็ออกคำสั่งใหม่ ขึ้นบทที่ ๒ ว่า
คราวนี้รู้ตัวตื่นเมื่อไรให้ลุกขึ้น เข้าทางจงกรมทันทีเลย ไม่
ต้องไปท่วงเวลาตามนาฬิกา ให้เชื่อเวลาตามจิต เพราะมัน
นอนเต็มอิ่มแล้ว มันจึงตื่น กิเลสก็ยิ่งพาให้กังวลอยู่อีกว่า
เอ๊ะ! นี่มันก็โง่งมก็ยามแล้ว เราได้นอนก็ชั่วโมงกันแน่ หู
คอยเงี่ยฟังนาฬิกาในครวัที่จจะตีบอกเวลา แล้วก็คำนวณกับ
เวลาที่เข้านอน เมื่อได้ยินเสียงนาฬิกา ก็รู้ว่าเราเพิ่งนอนไป
ได้ ๒ ชั่วโมง ไม่ครบ ๒ ชั่วโมงเต็มด้วยซ้ำไป

เมื่อแรกตื่นขึ้นมาสดชื่นดี เดินได้ดี แต่พอรู้ว่ายัง
ไม่ถึง ๒ ชั่วโมง คราวนี้ชักเซ โอ๊ยอย่างนี้ก็เพลียแยสิ
แล้วพรุ่งนี้จะอยู่ทั้งวันได้อย่างไร ก็ชักจะชนต้นไม้ซ้ำ
ต้นไม้ซ้ำ สะเปะสะปะ ขึ้นมาทันที

ผู้ปฏิบัติท่านนั้นเล่าต่อไปว่า พอนอนไม่หลับอย่างนี้
เข้าขึ้นไปทำงานก็ให้รู้สึกตื้อไปหมด ที่เคยทำอะไรได้คล่อง

แคล้วว่องไว ก็ซื้อบื้อเหมือนเป็นอะไรไปก็ไม่รู้ แรกฟัง
ดิฉันก็สงสัยว่า เป็นอย่างไรกันนะ แต่พอคุยต่อไปเขาก็
ปรารภว่า ถ้าสติเจริญดี คมทัน จิตใจก็ควรจะสงบ สบาย
เยือกเย็น นี่..มันทำไมหงุดหงิดไปหมดเลย พอไปเจอ
ลูกเต๋า เจออะไรในชีวิตประจำวัน มันรำคาญไปหมด
อยากแต่จะนั่งสมาธิอย่างเดียว ดิฉันเลยบอกว่ามันติด
โมหสมาธิแล้ว ไม่ใช่สัมมาสมาธิ

เขาปฏิบัติได้สมาธิจริง อาศัยเป็นที่พักใจ แต่ไม่
เป็นฐานให้เกิดปัญญา เขาบอกว่า ไม่ชอบเดินจงกรม แต่
ชอบนั่ง นั่งแล้วสบาย เมื่อไรที่ทำงานไม่ได้ รู้สึกซื้อบื้อ
พอนั่งสักประเดี้ยวเดียว ๕ นาที ๑๐ นาที มีความรู้สึก
เหมือนได้นอนหลับเต็มอิ่มแล้ว แต่พอออกจากสมาธิมาทำ
งาน ทำไม่ได้ มันซื้อบื้ออีกแล้ว เสียงโน้น เสียงนี้ รำคาญ
ไปหมด หงุดหงิดเบื้อ

สิ่งที่เขาเล่านั้นเป็นผลของการปฏิบัติ แต่เจอออก
ไปจากเป้าหมายหนึ่ง คนเราไม่อย่างทำสัมมาสมาธิอย่างที่
พระพุทธเจ้าทรงสอน อยากทำแต่โมหสมาธิ เพราะอยาก
ได้หลุมหลบภัย อยากไม่ต้องรับรู้รับผิดชอบแล้ววุ่นวุ่น
วายกับภาระหน้าที่ของตน

สมาธิทำให้สดชื่น เบาสบาย แต่โดยไม่รู้ตัว ใจ

ของเราเบี่ยงเบนให้การปฏิบัติกลายเป็นโมหสมาธิไปเรื่อยๆ คือพอเข้าสู่สมาธิได้แล้วเราทิ้งสติไป ไม่ตามรู้อยู่กับความเป็นจริง ไม่อยากจำว่าหน้าที่ความรับผิดชอบของเรามีอะไรบ้าง เราอยากเสพและติดในสิ่งที่ได้ เหมือนติดยาเสพติด จึงไม่ชอบเดินจงกรม เพราะอิริยาบถเดินจำเป็นที่สติต้องมีอยู่ เราไม่อยากรับรู้ ก็เอาสติไปเก็บล่ามกุญแจเสีย

เมื่อเป็นอย่างนี้ ถึงกลางคืนเข้าจึงนอนไม่หลับ เนื่องจากวันทั้งวันมันสบายเหมือนกับ พักอยู่ตลอดเวลาแล้ว กลางคืนเลยกระปรี้กระเปร่า ก็ไปเข้าใจผิด ประสงค์ไปว่า การปฏิบัติทำให้นอนไม่หลับ สุขภาพคงแย

ดูต่อไปอีก เมื่อก่อนนั้นเห็นอะไรเคยอร่อยไปหมด กินวันละ ๕ มื้อ ๑๐ มื้อ ตอนนี้ร่างกายมันเพียงพอไม่หิว เพราะตลอดเวลาใจเหมือนอยู่ในฌาน ๑ ฌาน ๒ มีปีติ เบาสบาย ก็ไม่ออกไปติดในรส ในกลิ่น ในอะไรอย่างแต่ก่อน คนก็ว่า อะไรกัน เดียวนี้กินก็ไม่ได้ นอนก็ไม่หลับ อุบาทวนพาให้หวั่นไหวไปว่า แย่จริงๆ อ่อนเพลีย ชักจะไม่สบาย มันก็พาปรุงต่อไป..ต่อไป

ถ้าปฏิบัติเพื่อให้รู้ตามความเป็นจริง เราก็จะบอกตัวเองว่า หน้าที่ของเรามีอยู่อย่างเดียว ถ้าแน่ใจว่าเราทำตามคำสอนถูกต้อง อะไรที่เกิดขึ้น เอาสติเฝ้าดู แล้วก็รู้

ไม่ต้องไปให้คะแนน ไม่ต้องไปออกความเห็น ทำไปให้จบแบบฝึกหัดแล้วค่อยมาว่ากัน ถ้าเป็นอย่างนี้ก็จะสบายใจ เป็นปัจจุบัน ไม่ไปสงสัยว่า นี่เรานอนพอไหม เพราะเราทำใจไว้แล้วว่า ถ้าไม่ไหว มันง่วงเราก็ไปงีบเสีย หรือไปทำสมาธิหรือทำอะไรก็ตาม มันก็จะผ่านตรงนี้ไปได้

ถ้าปล่อยใจให้เป็นกังวลอย่างนี้ ใจที่เริ่มจะรวมเป็นปัจจุบันจิต แล้วรู้ตามสภาพธรรมชาติของพุทธะ ผู้รู้ ก็มักพร่าไป นិเวรณ อุบาทน ที่เป็นพ่อแม่เรามาแต่เก่าก่อน ก็พยายามรักษาลมหายใจเฮือกสุดท้าย แทรกเข้ามาทำให้รำทำให้รั่วว่า ไม่ได้ ร่างกายเราต้องนอนวันละ ๘ ชั่วโมงนะ ต้องกินอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่อย่างนั้นจะเกิดเหตุโศกนาถการ เดี่ยวจะขาดอาหาร เดี่ยวอาหารไม่ครบหมู่เหล่า รู้มากยกน้ำหนัก รู้น้อยพลอยรำคาญไปด้วย

เอาสติกลับมามองใจเรา ทำไมเราถึงไปยุ่งอย่างนี้ อ้อ..เนื้ออย่างไรเล่าความห่วงความหวงตัวตน ความกลัวว่า ถ้าไม่มีภพ ไม่มีชาติ ไม่มีตัวเรามาเกิดแล้ว ก็จะไม่มีความหัดให้มันเข้ายึดครองเพื่อสู้รบปรบมือกับเราได้ มันจึงพาให้เราห่วงหวงตัวตนอยู่อย่างนี้ ใจก็จะคลายกังวล เป็นอย่างไรเป็นกัน ให้มันรู้เรื่องไป พุทธานุสติจะเข้ามาเป็นกำลังใจ ถ้าสิ่งนี้เป็นความวิบัติ เป็นความนำหวาดหวั่น

เป็นภัยอันตราย เจ้าชายสิทธัตถะต้องเป็นอะไรไปแล้ว นี่
เราก็เห็นเจ้าชายสิทธัตถะเป็นตัวอย่าง จิตของท่านพัน
สังสารวัฏ บริสุทธิ์ไปได้เรียบร้อยแล้ว

มันก็เป็นกำลังใจให้เราเกิดพละ ๕ เชื้อ เลื่อมใส
มุ่งมั่น พากเพียรปฏิบัติ จนใจเกิดเป็นนอจลศรัทธา คือ
เชื่อมั่นไม่คลอนแคลนในอันที่จะปฏิบัติต่อไป เพื่อให้เห็น
ตามเป็นจริงจนได้ ถ้าใจมีสัมมาสติกำกับ กระทำมัชฌิมา
ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เราจะมีเหตุผลให้กับ
ตัวเองอย่างนี้ เผลอเมื่อไร อุปาทานความยึดมั่นสำคัญ
ผิดจะแทรกเข้ามาทำให้ทุกอย่างผิดพลาดไปหมด

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ถ้ารักษารูปกับนามคือ
ชั้น ๕ ไว้ เป็นชั้น ๕ ตามธรรมชาติ ทุกอย่างจะเป็น
สภาวธรรม แต่เราทำชั้น ๕ ให้เป็นอุปาทานชั้น ๕ มันจึง
เป็นรวงรังแห่งทุกข์ขึ้นมา ทุกอย่างจึงวุ่นวายไปหมด จิต
ของเราจึงกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา แล้วเราก็บ่นว่า เบื่อ
เหลือเกิน ความฟุ้งซ่านนี้น่ารำคาญ ครั้นเริ่มจะสงบ เราก็
ไปเชยให้ฟุ้งซ่านขึ้นมาอีกโดยอ้างว่ามันล้วนเป็นเหตุเป็นผล
เป็นความรอบคอบระมัดระวัง

เมื่อรู้ยังไม่เท่าทันกิเลส มันเป็นอย่างนี้ ถ้าใคร
บอกว่าเธอเพ้อ โกรธเขาอีก นี่ฉันกำลังทำสมาธิอยู่ สติ

คมกริบเลยนะ อะไรมากระทบ รู้ทันทีเลย นี่ฉันรู้ตามความเป็นจริงนะ ขอประทานโทษเถอะ ตามเป็นจริงของอุปาทานต่างหาก มันเป็นอย่างนี้กันตลอดเวลา ถ้ารู้ไม่เท่าทันมันเราก็อหุดหวิด ไทนครูบาอาจารย์ว่า ถ้ามีสติ ใจจะสงบสบาย เบบ แต่สภาพสติของเรายังไม่แข็งแกร่งยังกะพริบช่วงที่กะพริบนี้จะไวมาก สังขารจิตความปรุงคิดแทรกเข้ามา ไม่ใช่ปัญญาญาณ ไม่ใช่วิชา แต่จะผ่องใสอย่างยิ่งทำให้เกิดความไขว่ไขว่ได้

ดิฉันเรียนให้ทราบแล้วว่า ไม่มีเส้นพรมแดนระหว่างวิมุตติกับสมมุติให้มันหมายได้ พอเพลอกถึงไปนิดหนึ่ง ก็กลายเป็นสมมุติ วิมุตติถูกบังหายไป ครั้นตั้งสติเพ่งดูดีๆ มันก็กลับกลายเป็นวิมุตติขึ้นมาใหม่ ตกลงก็เหมือนเราเล่นกลนี่เราบ้าหรือเราดี เราเห็นจริงหรือเราไม่เห็นจริง วุ่นวายอีกแล้ว ปากก็ว่า คราวนี้ไม่คิดแล้ว แต่ความลังเลสงสัยที่ติดอยู่ระหว่างสมมุติกับวิมุตติ ก็ทำให้เราครุ่นคิดว่า เราบ้าหรือเราดี จะต้องหาพยานหลักฐานให้ได้ ก็เลยกระเพื่อมกลิ้งไปกลิ้งมาอยู่ตรงนี้

ในที่สุดเราเองก็เหนื่อยกับการกระเพื่อมของจิตเราตรงนี้ แทนที่จะไปวุ่นวายว่า มันจะบ้าหรือมันจะดี ก็ดูมันต่อไป ดูให้จบเสียก่อน อย่าเพิ่งเอาแต่กรอบปิดๆ ขึ้นมา

เป็นมาตรฐาน แล้วจะสรุปลงความเห็นให้ได้ ถ้าเราเยือกเย็น
ยอมเชื่อตามพระพุทธเจ้าว่า ของทุกอย่างมาแต่เหตุ เมื่อ
เราประกอบเหตุที่สมควรกับเหตุ ผลย่อมบังเกิดขึ้น

ถ้าอะไรที่เกิดขึ้น แกว่งออกไปนอกเหนือจากที่เรา
รู้เห็นที่ท่านเคยเป็นมาแทนการไปสงสัยว่า ที่ท่านพูดนี้ น่า
กลัวจะไม่จริงเสียแล้ว จิตของเราจะส่งออกนอกอยู่อย่างนี้
ให้มันวนกลับมาดูตัวเอง เราอ่านตัวหนังสือตัวไหนผิดพลาด
เราข้ามบรรทัดไหนไปบ้าง มาแก้ไข มาปรับปรุงวิธีการของ
เรา หมุนเข้ามาดูตัวเรา ดูใจเรา แล้วคอยปรับให้ดีขึ้น
รอบคอบขึ้น ถี่ถ้วนขึ้น ผลที่ถูกที่ควรจะค่อยบังเกิดขึ้น
และเป็นกำลังใจให้เราเชื่อเลื่อมใสว่ามันจริงอย่างนี้เอง
อย่างที่ท่านบอกว่า มันจะเกิด รู้ เห็น เป็น ขึ้นในใจของ
เจ้าของ คราวนี้เราจะเชื่อมั่นไม่คลอนแคลน

แต่ก่อนจะถึงตรงนั้นมันไม่ใช่ง่าย มีสุภาพบุรุษท่าน
หนึ่งเป็นผู้สนใจใฝ่ปฏิบัติ เมื่อ ๒-๓ อาทิตย์ก่อนท่านเขียน
จดหมายเล่าถึงความรู้สึกนึกคิดหรือสิ่งที่ได้พิจารณามาให้
ฟัง ดิฉันอ่านแล้วก็รู้ว่า ความที่เราไม่ใช่ผู้ชาย เลยไม่รู้
ว่าผู้ชายเขามองเราอย่างไร

ท่านเขียนว่า สมัยนี้ไม่ต้องไปพิจารณาอสุภะหรือ
พิจารณาสุภะที่ไหนหรอก เดินไป ตามถนนก็ได้พิจารณา

แล้ว เพราะอะไร ท่านขอภัยแล้วว่า คุณหมอยาคิดว่า ผมพูดจาไม่สุภาพล่วงเกินผู้หญิงนะครับ ผู้หญิงสมัยนี้แต่งตัวจนผมไม่แน่ใจว่า เขาใช้เครื่องนุ่งห่มเพื่อความสะดวกเรียบร้อยไม่เป็นพิษเป็นภัยกับคนที่เห็น หรือจะทำอะไรกันแน่ กระโปรงบางตัว แทบไม่ปิดบังอะไรเลย นอกจากจะสั้นแล้วยังผ่าแหวกขึ้นไปอีก เวลาก้าวขึ้นรถเมล์ ผมไม่ตั้งใจจะมองก็เห็นตลอดหมด ผมก็ยังเป็นคนธรรมดาอยู่ ไม่ใช่ฮีโร่ใช้ปูน เห็นแล้วยังไม่ทันตั้งสติคิด มันก็เป็นไปโดยอัตโนมัติแล้ว ไปปรุงต่อว่าข้างในมีอะไรอยู่บ้าง แล้วก็เลสก็ฮือฮาขึ้นมา

ท่านว่าแต่ก็ตีเหมือนกัน ทำให้ได้แบบฝึกหัด ถ้าปฏิบัติไปแล้วไม่เจอแบบฝึกหัดของจริงอย่างนี้ จะหลงว่าเราเป็นพระ หรือเป็นฤาษีไปแล้ว พอเห็นอย่างนี้รู้เลยว่าใจกระเพื่อมห้วนไหวแค่นั้น พร้อมๆกันนั้น ก็บอกตัวเองว่าไปคิดปรุงอะไรกับมัน จริงๆแล้วตรงนั้นก็เป็นที่ที่จะเอาอุจจาระกับปัสสาวะออกมา แล้วเราเอาไหม เหมือนกับเราไปทำหน้าที่ขนขยะนั้นแหละ เราไปรังเกียจมันทำไม ถ้ารังเกียจ แล้วมาตรงนี้ทำไมจึงเกิดความอยาก จึงเกิดความวุ่นวายกับมัน เมื่อสอนตัวเองอย่างนี้ มันก็ดีขึ้น ใจสงบเงียบลงไป แล้วก็มีส่วนตามรู้อยู่

บางทีรถเมล์แน่นมากๆเกิดการเสียดสีกัน ชนกัน ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นมา ก็นึกถึงว่า ถ้าหมดลมหายใจแล้วเอาไหม อยากจะไปกอดเขา ไปเป็นเจ้าของเขาอีกไหม นึกถึงตัวที่เย็นชืดขึ้นมา นึกถึงความกลัวผีขึ้นมาด้วย ท่านว่า การพิจารณาจากชีวิตประจำวันจริงๆนี้ ได้ประโยชน์มาก

ท่านถามความเห็นของดิฉัน เกี่ยวกับการปฏิบัติที่เล่ามา ว่าเป็นอย่างไรเพื่อไปไกลแล้ว หรือพอใช้ได้ ดิฉันก็ว่าเป็นแบบคายอุบายที่ดีมาก เพราะอยู่กับความเป็นจริงอะไรๆในโลกนี้ล้วนเป็นโลกธรรมทั้งนั้น เหมือนปลาย ๒ ปลายของไม้ท่อนเดียวกัน พร้อมๆกับที่เราเห็นสูกะเราต้องเห็นอสุกะ พร้อมๆกับที่เราเห็นดอกไม้ดอกหนึ่งสวยเต็มทีจิตใจของเราอยากไปคลั่งเคล้า เป็นเจ้าของ ให้เราเห็นมันกำลังเหี่ยวเน่าไป แล้วเรายังจะเอาอีกไหม

ถ้าทำอย่างนี้ คือเอาวิมุตติและสมมุติให้มาอยู่ที่เดียวกันที่ใจเราได้ ในขณะที่เดียวกัน เห็นมันซ้อนกันอยู่อย่างนี้ รับรอง ใจอันนี้จะใกล้ชิดต่อความเป็นจริง และในที่สุด จะอยู่กับความจริงได้แต่ที่นี้เราไม่ทันมันช่วงที่สูกะดูตเราเข้าไป หรืออสุกะผลึกเราออกมา เราไม่ยอมเห็นฝั่งตรงกันข้าม ที่จะทำให้ใจเราอยู่ตรงกลางที่ศูนย์พอดีๆ แต่เราจะบวกไปบ้าง หรือลบไปบ้างทุกที แล้วก็ออกก็ริยาอาการ

วาจา หรือความคิด เป็นกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ทำให้ติดลบ บัญชีเกิดตัวแดงขึ้นมาอีก รักก็ติดลบ ชังก็ติดลบ ทุกที

ถ้าใจเห็นตรงนี้แล้ว เราจะได้บอกกับตัวเองว่า ทนทีที่เห็นอะไร มองไปที่ปลายอีกข้างของมัน ให้เกิดเป็นภาพลักษณ์ขึ้นมาซ้อนกันทันท่วงที

ไม่อย่างนั้น เวลาปฏิบัติเราจะสำคัญไปว่าตัวเองเป็นผู้ปฏิบัติที่หลุดพ้นหมดแล้ว เหมือนที่ดิฉันเคยเล่าถึงท่านผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง ท่านบอกกับใครๆที่เป็นสหายปฏิบัติธรรมว่า เดียวนี้ท่านไม่เห็นเลยว่า ความสวยความงามหรือความแก่ชราจะมีอิทธิพลต่อจิตใจท่าน เพราะมองที่ไรเห็นตัวเองเป็นแต่โครงกระดูก คนอื่นก็เป็นโครงกระดูกหมด ไม่มีผู้หญิงไม่มีผู้ชายหรอก

ครั้งนอกจากวัดมายังไม่ทันไรเลย มีเพื่อนรุ่นเยาว์มาแอบนินทาให้ฟังว่า “คุณหมอคะ ที่เขาพูดนี้เขาพูดจริงๆหรือเขาเพื่อไปคะ เพราะอาทิตย์ที่แล้วนี้เขาไปดึงหน้ามาแล้วละคะ ถ้าเป็นโครงกระดูกจริงจะต้องไปดึงทำไมให้มันเจ็บ”

ทำไมจึงเป็นอย่างนี้

ขณะอยู่ในวัด ท่านเห็นปลายที่เป็นธัมมะ มั่นก็

โครงการดูทั้งนั้นแหละ โครงการดูก็ไม่มีผู้หญิงผู้ชาย
รอบข้างไม่มีอะไรที่จะระลอก ท่านให้ไปเห็นปลายอีกข้าง
หนึ่ง ท่านก็ว่า มีสติ ใจอยู่ในสมาธิ จิตไม่มีอะไรมากระ-
เพื่อม มันก็เห็นตามเป็นจริง ก็หลงว่าเราบรรลุแล้ว

แต่พอออกมาโดนพายุสลาตันของโลกหวั่นไหวเข้า
...มองดู ดินกามันไม่ใช่ดินกาแล้วนะ มันอะไรกันนี้ ทำไม
ข้างเยอะแยะหลายอันเหลือเกิน หน้าก็เหมือนกัน ดิ่งเสีย
นิดหนึ่งไม่ดีหรือ สมัยนี้ใครๆก็ทำกัน ไม่เจ็บทรอก นิด
เดียวแค่นั้นแหละ ก็คล้อยตามเขาไป เพราะว่าอยู่ใกล้อะไร
ก็เป็นอย่างนั้น ไม่ทันได้คิด

ถ้าเราเอา ๒ ปลายให้มาอยู่ที่เดียวกัน เวลาเดียว
กัน แล้วพิจารณาดูว่า ดิ่งแล้วมันจะคงทนถาวรอย่างนี้อยู่
ไหม อีกสักประเดี๋ยวหนึ่งก็ต้องดิ่งอีก คราวนี้จะดิ่งกัน
บ่อยแค่ไหน ดิ่งกันให้เป็นอะไรขึ้นมา

ท่านที่มีประสบการณ์ในการดิ่งหน้ามาแล้ว เล่าให้
ฟังว่า เวลาดิ่งหน้า หมอจะไม่ให้ยาสลบ เพราะหากไปโดน
เส้นประสาทหรือเส้นเอ็นเข้าจะได้ทราบ มิฉะนั้นทำเสร็จ
แล้ว เราอาจปากเบี้ยวไปข้างหนึ่ง หรือตากระพริบไม่ได้
อะไรทำนองนี้

ท่านเล่าว่า ถึงจะนิดยาซาเฉพาะที่ แต่ความเจ็บ

ปวดขณะทำก็รู้สึกได้เหมือนจะขาดใจตายไป ซึ่งคงปานๆ กับเวลาครูบาอาจารย์บอกให้นั่งโดยไม่ขยับ เอาให้ข้าม เวทนาไปให้จงได้ เพื่อเป็นกำลังให้เรามีความมั่นใจว่า เวลา จะตายคงไม่เจ็บเลยเกินไปกว่านี้หรอก ไม่มีอะไรที่ยากเกิน ความเพียรพยายามที่เราจะตั้งรับหรอก

แต่ปรากฏว่าเราไม่ได้ทำเพื่อวัตถุประสงค์อย่างนั้น เราทำด้วยความรักในตัวตนในภพชาติ ลักกายทิฐิพาให้เรา กลัวคนอื่นจะเห็นเราเซย เห็นเราไม่ทนอยู่เสมอ เราก็สู้ อุตส่าห์ทนเจ็บแสนสาหัส ความเจ็บแสนสาหัสอันนี้ เลย เป็นเหมือนแรงที่ไปทำให้ความยึดในรูป ยึดในตัวตนได้ปุ๋ย ได้พลกำลังมากขึ้น เพราะเรารู้แล้วว่ามันเจ็บแค่นี้เอง ไม่ สาหัสหนักหนาหรอก คือจะเจ็บอย่างไรก็ยังทนได้ เราก็ยัง พอใจหวังแทนรักใคร่ในตัวตนของเราแน่นหนายิ่งขึ้น เสมือนเอาตะปูไปตอกตรึงไว้ แล้วขันเกลียวให้แน่นหนา เข้าไปอีกด้วย ขณะที่ปากเราก็รำร้องว่า “มันไม่ยอมเกิดอีก แล้ว”

ใจของเราสำคัญไปว่า เรารู้ตามความเป็นจริง แต่ ตลอดเวลา ต่อหน้าก็ทำเป็นว่า ฉันกวาดขยะทั้งหมดแล้ว แต่ประตูหลังก็เปิด ไปขนเอาขยะที่ทิ้งออกไปแล้ว กลับคืน มาสะสมไว้อีก มันก็เลยไม่เคยเกิดอะไรให้รู้เห็นเป็นในใจ

ขึ้นมาสักที ใจเคยแวงไถวอย่างไร เคยรู้ไม่เท่าทันอย่างไร ก็ยังคงเป็นอยู่อย่างนั้น เพราะใจที่มีสติสำนึกรู้ทำท่าเข้มแข็งปฏิบัติ แต่สติที่ผลอไพล ขาดหายไปเนืองๆก็ทำให้ใจ รั่ว ก็เลสหะลักกลับคืนมาเท่าเดิมทุกที หรือมากกว่าด้วยซ้ำไป แล้วก็หลงว่าเดี๋ยวนี้ฉันปฏิบัติ ฉันรักษาศีล ๘ ฉันภาวนาเป็น มันก็เลยหลงให้เรายังเชื่อมั่นสำคัญในตัวเองยิ่งขึ้น

ใครพูดอะไรไม่ต้องไปฟังเขา เราต้องเป็นตัวของเรา แต่หารู้ไม่ว่าเราเป็นตัวของกิเลสไปเสียแล้ว ถ้าไม่ถึถ้วน ไม่คอยเอาสติมาทวนถามตัวเอง แล้วเฝ้าดูผลอย่างรอบคอบ เรานึกว่าเราปฏิบัติไปสู่ความรู้ตามเป็นจริงแต่จริงๆไม่ใช่ เราไปรู้ตามความยึดมั่นสำคัญผิด และยิ่งตั้งดี้อึดมั่นมากขึ้น ใครเขาพูดอะไรเราก็ไม่ฟังเสียง ซึ่งพบเห็นอยู่เสมอๆในชีวิตประจำวัน

ถ้าใช้ความสังเกต จะพบว่าเวลามีเรื่องพูดกัน ไม่มีใครค่อยฟังจนอีกฝ่ายพูดจบหรือก พอเขาอ้าปากพูด เราจะแซงว่า..รู้แล้ว แต่ปรากฏว่ารู้คนละเรื่องทุกทีเลย ครั้นต่างคนต่างทำไปแล้ว อย่าให้พูดเลยว่าเสียหายหลายแสนอย่างไรบ้าง ถ้าไม่ฝึกสติให้คอยรักษาเรา พอใครเริ่มต้นพูด เราจะรู้แล้วทันที เพราะใจที่ยึดมั่นสำคัญผิดไปคาด

เดาคำตอบไว้เสร็จสรรพแล้ว แต่มันคนละเรื่องเดียวกัน
ทุกทีเลย..เรื่องคนละเรื่องซัดๆ

เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้น สิ่งที่จะทดสอบตัวเอง
อย่างง่ายที่สุดว่า เรารู้ตามความเป็นจริงหรือเปล่า คือ เมื่อ
มีใครพูดอะไร ฟังดูใจของเราว่า สงบเยือกเย็นที่จะฟังเขา
พูดจนจบประโยคได้หรือเปล่า ถ้าไม่ได้ บอกตัวเองเลยว่า
เราไม่เคยรู้ตามเป็นจริงและไม่เคยอยู่กับความเป็นจริงเลย
แต่ไปหลงเชื่ออยู่กับสิ่งที่เราปรุงคิดขึ้นมา เราคิดเอาว่า แต่
ยังไม่ได้รู้ว่า เราคิดเอาว่าทั้งนั้น แล้วก็ไปเข้าใจผิดว่าอัน
นั้นคือรู้ตามเป็นจริงแล้ว

ดิฉันสังเกตใจของตัวเองว่า ตอนไหนเหนื่อยมากๆ
เครียดมากๆ ใครซักจะพูดเลอะเทอะเปรอะเบื่อนหน่อย
ก็เลสมันขึ้นแล้ว ...เสียเวลาของตัวเองคนเดียวไม่พอ ยัง
จะมาเผาเวลาของคนอื่นอีก...ตัวตนเราก็ขึ้นมาประจันหน้า
กับเขาแล้ว เตรียมพร้อมจะพัดกันให้แหลก ครั้นสติเห็น..
ไหนล่ะ ทำเป็นวิพากษ์วิจารณ์เขา แล้วเราไปติดเชื่อเขา
ทำไม มันก็ได้เห็นว่า จริงๆแล้วภูมิคุ้มกันเราก็ยังไม่พอ
เลี้ยงตัวได้ ใจยังกระเพื่อมกระเทือน

เมื่อได้สติอย่างนี้ ได้หลักอย่างนี้ ใจก็เกิดความ
จดจ่อที่จะฟังเขาด้วยความเอื้อเพื่อแผ่ออกไป เพราะเห็น

เขาเป็นครู สอนให้เราได้เห็นที่ผิดที่บกพร่องของตัวเอง เรา
เกิดความกตัญญูรู้คุณต่อเขา คราวนี้ใจของเราเกิดเมตตา
ธรรม รู้สึกว่าทุกชีวิตเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ
ตายด้วยกันทั้งนั้น

เราเองก็เคยเป็นอย่างเขามาแล้ว ถ้าไม่มีใครที่มี
จิตใจสูงเอื้อเอ็นดูอดทนกับเรา เอน้ำรักน้ำเมตตาของเขา
ประพรม จนใจเราเกิดศรัทธากับเขา ใจเกิดการยินยอม
เชื่อตาม ละความยึดติดเห็นผิดในใจของเรา ค่อยๆคลาย
ทวิโดยไม่รู้ตัว เขาบอกให้ทำอย่างนี้ เราก็ทำด้วยความ
อดทนอดกลั้น

เมื่อผลบังเกิดขึ้น เราก็ได้คำตอบว่า เพราะอย่างนี้
เอง เราจึงเขยื้อนมาถึงตรงนี้ได้ ก็เกิดมีน้ำใจให้คิดขึ้นมา
ว่า แล้วเราเองล่ะ เราจะซุบมือเปิบอยู่ข้างเดียวอย่างนี้หรือ
ถึงคราวเราบ้าง เราจะไม่ให้อะไรกับใครบ้างเลยหรือ ถ้า
อย่างนั้นหนทางนี้ก็ต้องตันเพียงแค่นี้ เพราะทุกคนเห็นแก่
ตัวอย่างเราใจก็จะหมุ่นเป็นวงล้อของธรรมจักร พวกกันหมุ่น
ไป... หมุ่นไป ฮัมมะไปถึงตรงไหน ก็ยังความรุ่มเย็นให้
บังเกิดขึ้นตรงนั้นเรื่อยๆไป ถ้าเป็นอย่างนี้ ใจก็มาอยู่กับ
ความเป็นจริง ทุกคนก็ได้ประโยชน์

ข้อสำคัญคือ ให้ระลึกไว้ว่า ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นที่ทำ

ให้ชุ่มเคืองใจ หรือทำให้กิเลสกลายเป็นผิบบอลาะวาดขึ้นมา อย่าไปมุ่งแก้ที่เหตุการณ์ข้างนอก หรือแก้คู่อริของเรา ถ้าไปมุ่งอย่างนั้นละก็เสร็จเลย ตะครุบวางจนกระทั่งปนเปื้อนกันหมด ให้เราม้วนกลับมาดูตัวเองว่า ที่กำลังทำอยู่นี้เป็นธรรมแน่แล้วหรือ หรือเรากำลังติดเชื่อมาจากเขา จนใช้เราขึ้นสูงกว่าเขา คือ เราต้องเป็นคนเก่งยิ่งกว่าเขาเพราะว่า "ดูก็แน่นี่นา" ทุกที่เราต้อง แน่ อยู่เสมอ ทิฐิตัวตนของคนเรามันถึงน่ากลัวอย่างนี้ ทำให้ปฏิบัติเท่าไรก็ไปไม่พ้นสักทีหนึ่ง เพราะผลอสติเมื่อไร กิเลสก็แข่งเข้ามาอย่างรวดเร็ว แต่ก่อนเราไปนึกกันว่า คนไม่ปฏิบัติ คนไม่มีสติ จะต้องชั่วร้ายอันธพาล แต่จริงๆแล้ว เป็นอันธพาลอย่างนั้นให้รู้แล้วรู้รอดไปยิ่งจะดีกว่า

ท่านเปรียบเทียบไว้ว่า ศัตรูที่ตรงกันข้ามของเมตตาคือความเห็นแก่ตัว เราเห็นความน่าเกลียดน่าชังของมัน ทุกคนไม่ต้องการจะเป็นคนเห็นแก่ตัว เราจะต้องมีเมตตา แต่เราก็มาตกม้าตายตรง ศัตรูที่ซ่อนเร้นของเมตตา คือเสน่ห์

เราไปคิดว่า เวลาที่เรารักใคร่ด้วยความหวังแทน ผูกพัน เป็นเจ้าเข้าเจ้าของ นี่คือเราเมตตาต่อเขา เราเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ เป็นทุกข์เป็นร้อน แยกทรมเขาไว้ด้วย

ความหวังดีมีเมตตา แต่ถ้ามองตามความเป็นจริงลงไป มันไม่ใช่เพื่อความสุขของเขา มันเพื่อความสุขของเราต่างหาก

ท่านองเดียวกับที่เราโกรธพ่อแม่ที่อายุมากแล้ว ..แม่อย่าเดินไปเลย เดินไปเกิดทกล้มแล้วใครเดือดร้อน หนูเดือดร้อนนะ ไม่ใช่ว่าแม่จะเดือดร้อน แค่นี้ หนูก็เหนื่อย ก็ยุ่งเกินพอกอยู่แล้ว แม่ยังจะทำให้หนูยุ่งมากขึ้นอีกหรือไง

เห็นหรือยังว่า เสน่ห์นั้น ที่แท้คือความเห็นแก่ตัว เราทำเป็นว่าเรารักเขา แต่เราจะจับเขาให้เป็นตุ๊กตาตั้งโชว์เอาไว้ เดี่ยวคนอื่นจะพูดได้ว่าเราดูแลแม่ไม่ดี เพราะฉะนั้นเราจะต้องดูแลแม่ให้ดี ให้แม่อยู่จนอายุ ๑๐๐ ปี แต่แม่ต้องอยู่ในกรงทองของความรักห้วงหวงของเรา แม่จะทำอะไรตามอำเภอใจไม่ได้ต้องทำแต่เฉพาะที่เราพอใจ

ลองนึกดูบ้างว่า ถ้าเราไปเป็นใจแม่ จะรู้สึกอย่างไร... มันจะเลี้ยงเราเป็นแม่ หรือมันนึกว่าเราเป็นนกอะไรอยู่ในกรง พอใครมาก็เอาไปโชว์ 'นี่ ดูสิ แม่ฉันยังไฉไล'

ในทางกลับกัน พอมีลูกขึ้นมา โอ๊ย..เหมือนตุ๊กตา ตุ๊กตาจริงๆ มันพูดไม่ได้ นั่งไม่ได้ แต่ตุ๊กตาตัวนี้ ยิ้มก็ได้ พูดก็ได้ มีอารมณ์ตอบเราก็ได้ด้วย เรายิ่งหวงแทนแสดงความเป็นเจ้าของหนักยิ่งขึ้น จับวางตรงนี้มันต้องอยู่ตรงนี้

เราอยากให้มันต้องนิ่ง อยากให้แต่งตัวอย่างนี้ ก็ต้อง
แต่งอย่างนี้ อย่างบังอาจขัดใจเราเป็นอันขาดเชียวนะ แม่
อุ้มท้องมาเหน็ดเหนื่อยแทบเป็นแทบตาย แล้วดูสิ..โตขึ้น
กลับมาขัดดอกขัดใจ มาทำให้แม่เจ็บช้ำน้ำใจ

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ลูกคนไหนทำให้พ่อแม่
น้ำตาตกนี้บาปหนัก ตกนรกนะ ที่พูดนี้หวังดีนะ สอนให้รู้
ธรรมของพระพุทธเจ้า แต่แท้ที่จริง อาศัยธรรมพระพุทธ
เจ้ามาปิดปากว่า “อย่าขัดใจนะ ถ้าแม่ น้ำตาซึมเมื่อไหร่ เจ้า
จะนรกกินหัว เจ้าจะต้องเงียบ ทำตัวให้เป็นตุ๊กตาที่ดีของ
แม่” นี่แหละ จะได้เห็น ว่า ศัตรูที่ซ่อนเร้นน่ากลัวกว่าแค่ไหน

ตลอดเวลาที่เป็นอย่างนี้ เราก็กี่ยวได้บอกกับ
ใครๆว่า ฉันถวายเป็นชีวิตเพื่อพ่อ เพื่อแม่ เพื่อลูก ไม่มีเวลา
ได้นึกถึงตัวเองเลย ซึ่งความจริงแล้วทุกลมหายใจเข้าลม
หายใจออก ตัวเราเท่านั้นใหญ่จนคับจักรวาล พ่อแม่ทำ
อะไรก็ไม่ถูกทั้งนั้น ลูกทำอะไรก็ได้ จนจะกลายเป็น
ปัญญาอ่อนไป ทุกคนอย่างบังอาจบริหารสติปัญญาของ
ตัวเอง ต้องตามใจฉัน จะเดือดร้อนอย่างไรก็ช่วยไม่ได้

ครั้นลูกโตขึ้น เราอยากให้เขาตัดสินใจได้เอง ให้
ฟังตัวเองได้ เขาก็ทำไม่ได้ เพราะว่าตลอดชีวิตมาจะทำ
อะไรเองก็ไม่ได้ทำสักที จะกินข้าวเองก็..ดูสิ หกเลอะเทอะ

แม่ซีเกียจเซ็ด ผลที่สุดก็ทำอะไรเองไม่เป็น โตขึ้นไป
โรงเรียน เพื่อนๆก็ล้อเลียน ...อะไรกัน โตจนปานนี้แล้ว
ยังกินข้าวเองไม่เป็น... ตกลงเราพุ่มพุกหรือเราฆ่าคนที่เรา
รักกันแน่

เวลาที่รู้ไม่เท่าทันความเป็นจริง มันทุกข์เดือดร้อน
กันไปหมดถ้วนทั่วหน้า เป็นความทุกข์ที่หนักหน่วงหัวใจ
เป็นที่สุด เพราะไม่ว่าจะพูดอย่างไรๆ เรื่องง่ายๆ สมการ
ชั้นเดียวก็ถูกบิดเบี้ยวจนกลายเป็นสมการสิบชั้น ยี่สิบชั้น
แล้วก็พูดกันไม่รู้เรื่องสักทีหนึ่ง เพราะใจไปยึดไว้แล้วว่า
ฉันต้องถูกไม่มีใครเข้าใจฉันหรอก เพราะเขาไม่เคยเป็น
อย่างฉัน เขาไม่รู้หรอกว่าฉันต้องเหน็ดเหนื่อย เสียสละแค่ไหน
มันเลยทุกข์ทรมานกันไปหมด

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าชั้น ๕ ตามธรรมชาตินั้น
ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ดี ไม่ชั่ว หากเป็นเรื่องของธรรมชาติ
แต่พอกลายเป็นอุปาทานชั้น ๕ แล้ว มีแต่ทุกข์ และ
ทุกข์ และทุกข์ เพราะมันเป็นรวงรังแห่งทุกข์ เป็นโรงงาน
ผลิตทุกข์ คือใจอันนี้เป็นนักปรุงสรรค์ปั่นคิดที่วิจิตรพิสดาร
มาก ปรุงคิดขึ้นมาไม่รู้จบ เปิดโรงงานแล้วหยุดไม่เป็น
มีแต่ตะลุมไปเรื่อย แล้วก็เกรี้ยวโกรธว่า พระเจ้าแกล้ง
ทำไมถึงต้องเป็นฉัน ที่คนอื่นทำไมจึงมีแต่ความสุข ทำไม

จึงเป็นอย่างนี้ ...แต่ก็ไม่จกคิดที่จะหยุดมือของตัว ที่กีด
เครื่องผลิตทุกข์เอาไว้ตลอดกาล ความยึดติดเห็นผิดหรือ
อุปาทานจึงน่ากลัวอย่างนี้

ขณะที่ใจไปยึดมั่นสำคัญผิดนั้น เราก็มียเหตุผล
ของเราพร้อมมูล แต่ก่อนดิฉันเข้าใจว่า อวิชาความไม่รู้
ตามเป็นจริงนี้ คงโง่เขลา น่าเกลียดน่าชัง แสนจะเงอะงะล้ำ
สมัย แต่เดี๋ยวนี้ดิฉันยอมรับว่า เหตุผลอะไรที่แวบขึ้นมา
ในใจ ให้ปรับใหม่ว่าเป็นอวิชาเข้าใจก่อน จะต้องตบหัว
มันอย่างนี้ก่อน จะไม่ยอมเชื่อตามมันเป็นอันขาด แล้วเรา
จะปลดปล่อยถ้าเหตุผลอะไรขึ้นมาแล้วเราบอกแฉ่ไปเลย เสร็จ
อวิชาทุกที มันเล่นงานเราถลอกปอกเปิกเปิดแทบเอาตัวไม่
รอด

ถ้าเราไม่ประมาท...หรือมันหลอกเราอีกแล้ว ...ตั้ง
สตินิ่งเฉยดูต่อไป ใจของเราจะค่อยๆมีภูมิคุ้มกันขึ้นมา
แต่ก่อนใครพูดอะไรเราจะต้องแสดงเหตุผล เพราะมีความ
เชื่อว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถใช้คำพูด สื่อสาร
ความหมายในใจของกันและกัน ให้เกิดความเข้าใจได้ ยิ่ง
เราเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐเท่าไร มีสติปัญญาละเอียดอ่อน
แค่ไหน ต้องชี้แจง มันเลยชี้จนประสานงากันแหวอะหวะไป
หมด

ท่านอาจารย์เคยสอนว่า ทุกอย่างในตัวเราท่านให้
มาเป็นคู่ทั้งนั้น ตามี ๒ ตา หูก็มี ๒ หู จมูกก็มี ๒ ช่อง
แขน ๒ แขน ขา ๒ ขา เพื่อความสมดุลย์ และให้เรา
แนใจมั่นใจว่า เรายังอยู่ตรงทาง ตรงกลางพอดีๆ แต่ปาก
นี้ท่านให้มาปากเดียว ขณะที่ทำ ๒ หน้าที่ ทั้งกินด้วย
ทั้งพูดด้วย ไม่จุกคิดบ้างหรือว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น

ถ้าคนเรามี ๒ ปาก โลกคงวุ่นวายบรรลัยเลย
เพียงปากเดียวนี้ก็เหลือร้ายแล้ว มันกินได้สารพัดสารพัน
กินจนวอดวาย กรวดหินดินทราย มันกินได้ทั้งนั้น เรื่อง
พูดก็เถอะ สารพันจะพูด พูดให้คนดีกัน ให้โกรธกัน พูด
ให้ประเทศกับประเทศทำสงครามกันก็ได้ เอาระเบิดปรมา
ณูไปถล่มโลกให้พังพินาศไปก็ได้ เห็นไหมฤทธิ์เจรจาทาง
การพูด แต่ไหนแต่ไรมา พลิกผันโลกไปอย่างไรบ้าง ท่าน
สรุปว่า ปากเดียวก็สยดสยองเกินพอแล้ว

รู้อย่างนี้แล้วจะได้ระมัดระวัง ไม่ใช่ระมัดระวัง
เฉพาะปากที่เห็นๆ แต่ให้ระวังปากของใจให้จงหนัก ท่านผู้
รู้ท่านสอนว่า อย่าเข้าใจผิดว่าความคิดของเราไม่มีผล ไม่
สามารถก่อความเสียหายร้ายแรงได้ ตรงกันข้าม คิดที่หนึ่ง
จะเกิดคลื่นสั่นสะเทือนไปในบรรยากาศ ทำนองเดียวกับ
คลื่นเสียง แต่คลื่นความคิดมีความถี่สูงมาก จนกระทั่งหู

เราไม่ได้ยินเสียง

ดังนั้นปากของใจจึงเป็นตัวร้ายที่สุด คอยยุให้ร้าย
ทำให้ร้าย ประสงค์ขึ้นมาแต่ละอย่างก็คิดในทางสร้างสรรค์ไม่
เป็น คิดให้เป็นมรรคไม่เป็น คิดให้สงบอยู่กับความเป็น
จริงไม่เป็น คิดที่ไรก็คิดตามอุปาทาน ตามอวิชชา ตามพ่อ
ตามแม่ของมันแต่ครั้งดั้งเดิมไปทุกที มันถึงพาเราให้ทุกข์
เดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุดสักทีหนึ่ง

ถ้าเห็นจริงอย่างนี้แล้ว เราจะได้คอยกำราบตัวเอง
ไว้ว่า การที่เราจะกลับคืนไปสู่สภาพของการเป็นธาตุรู้ คือรู้
ตื่น เบิกบานนี้ มันรู้เฉยๆ รู้แล้วไม่ไปวิพากษ์วิจารณ์ รู้ว่า
นี่เป็นอย่างนั้นนะ สงบอยู่เป็นปัจจุบันขณะ รู้..รู้..สักแต่ว่ารู้
อยู่อย่างนี้แหละ ไม่ไปปรุงอะไรต่อ ถ้ามีเหตุปัจจัยที่จะต้อง
ปรุง จะต้องแก้ปัญหาคือทำอะไร เราจึงจะทำต่อไปตาม
เหตุการณ์เฉพาะหน้า มีอะไรมากระทบอายตนะของเรา ให้
แค่รู้ตามที่เป็นจริง

ดิฉันเคยหลงภาคภูมิใจว่าตัวเองเป็นนักวิทยาศาสตร์
รู้ตามความเป็นจริง ไม่ปรุงคิดฟุ้งเฟ้อเพื่อเจ้อ เมื่อมา
ปฏิบัติธรรมแล้วย้อนนึกกลับไปถึงตอนเขียนวิทยานิพนธ์
จึงเข้าใจอาจารย์ที่ปรึกษาว่า ทำไมท่านจึงโกรธเป็นนักหนา
ดิฉันเขียนอะไรไป ท่านจะเอาปากกาแดงการะนาวกราวรด

ออกคำสั่งให้เขียนใหม่เป็นประโยคสามัญ มีประธาน กริยา
กรรม แค่นั้นพอแล้ว จะเอาอะไรก็ให้รู้เรื่องว่าจะเอาสิ่งนั้น
การทดลองทำไปแค่นั้น ก็เขียนเท่าที่ทำได้ ไม่ต้องไปพร่ำ
ว่า คนนั้นจากวารสารเล่มนั้นว่าอย่างนั้น วารสารเล่มนี้ว่า
อย่างนี้ อันนั้นมันเพื่อเจ้อหาความจริงไม่ได้

เราก็เห็นว่า เรื่องเหล่านั้นคือเหตุผลโยงโยให้เข้า
ใจงานของเรา เหมือนกับกิเลสในใจ พอมีอะไรที่รู้แล้ว
เป็นต้องปรุงคิดยึดยาวต่อไป ให้มันปนกันเลอะเทอะเข้าไป
ใหญ่ ตอนนั้นดิฉันก็แยกไม่ออก แค่นั้น คือความเป็นจริง
เราก็รู้ว่าเราทำแค่นั้น แต่ในวารสารเล่มนี้มันก็เป็นจริง ไป
ต่อได้กับงานของเราตรงนั้น

อาจารย์ที่ปรึกษาก็ว่า ทำให้ถึงตรงนั้นเองแล้ว
ค่อยพูด ถ้ายังไม่ได้ทำไม่ต้องพูด เสียเวลา พูดเท่าที่มีผล
เห็นจะแจ้งแล้ว ซึ่งก็เหมือนการฝึกปฏิบัติใจให้เห็นตามเป็น
จริง แต่ตอนนั้นโกรธอาจารย์มากๆเลย อะไรกัน มาขีด
ของเราแดงเถือกไปหมดทั้งเล่ม

ถึงตอนนี้ “ไซ” เข้าใจ ใจของเราที่ฟุ้งซ่านก็เป็น
อย่างนี้แหละ มันแต่งเติมเสริมตรงโน้นตรงนี้ให้ยึดยาวไป
เรื่อยๆไม่รู้จบ

การรู้ตามความเป็นจริง คือพอผัสสะมากระทบ

กับอายตนะของเรา ก็เหมือนหัวไม้ขีดไปขีดข้างกล่องไม้ขีด
แก๊ว ไฟลุกติดหัวไม้ขีด แล้วก็ดับอยู่แค่นั้น เพราะก้าน
ไม้ขีดถูกเข้มน้ำ เอาไว้เปียกชุ่ม รู้ แล้วดับแค่นั้น ไม่ปรุง-
แต่งต่อ

น้ำแก๊วนี้ไม่น่ากินเลย ทำไมให้น้อยนัก อยากรู้ได้
๒ แก้ว ถ้าอย่างนี้ ก้านไม้ขีดไหม้จนลามไปถึงมือแล้ว
เราจะรู้กันอย่างไรทุกที ก็รู้ด้วยความปรุงคิด ตัดทอน
อวิชชา อุปาทาน พอรู้สติก็รั่ว ลุกลามเกิดปฏิกิริยาจบสิ้น
ไปแล้ว มีการทะเลาะเบาะแว้ง แย่งชิงกัน อะไรต่อมิอะไร
สารพัดสารพัน

ถ้าเราฝึกตัวของเราฝึกใจของเราให้ รู้ ..หัวไม้ขีด
ติดไฟ..รู้สึกแต่ว่า.. แล้วเผ่าดูต่อไป ถ้ามีข้อมูลเพิ่มก็ ..เอา
อย่างนั้นก็แล้วกัน ใจก็สงบ เป็นปัจจุบัน เบาสบาย ก็
ลองทำดู แต่ก่อนนั้นดิฉันก็ว่าตัวเองรู้ตามความเป็นจริง
เป็นนักวิทยาศาสตร์เต็มตัว ใครว่าเราเลอะเทอะก็แค่นั้น

เดี๋ยวนี้ถึงเพิ่งรู้ว่าตัวเองเพ้อเจ้อเลอะเทอะ และ
เป็นนักแตงนิทานตัวกลั่น จนบางครั้งไม่แน่ใจว่า ที่เรารู้ๆ
อยู่นี้ เราแตงอะไรเติมเพิ่มเข้าไปแล้วหรือเปล่า คือเริ่มกลัว
ว่าสติของเราจะไม่คมไวเท่าทัน ก็เลยคอยเฟ่งดูใจตัวเองไว้
ผลของการรู้ตามเป็นจริง คือ ใจจะเป็นปัจจุบันจิตมากขึ้นๆ

แต่ก่อนเราต้องคอยตะครุบมัน ...หายใจเข้า...หายใจออก...
อย่ากระตุกกระตักไปไหนนะ มันก็ยิ่งแกล้งเรา วิบไปตรง
นั้น วิบไปตรงนี้ เหมือนอย่างกับจับปูใส่กระดัง

เมื่อสติคมขึ้น ใจรู้ตามเป็นจริงมากขึ้น มองดูใจ
เมื่อไรจะพบว่ารู้ที่อยู่ มีสติรักษา ไม่ ใ้รู้ที่อยู่แบบคนใจลอย
ที่กำลังซึ่คร้าน นั่งอยู่เฉยๆ ไม่คิด ไม่ทำอะไร แล้วก็ไม่มี
สติด้วย ซึ่งถ้ามีใครเข้ามาใกล้ๆหรือประตูปิดดั่งปัง ก็
สะดุ้งสุดตัว หัวใจแทบคลอนออกมาข้างนอก

ถ้าใจรู้ตามเป็นจริง อยู่หนึ่ง เป็นปัจจุบันจิตจริง
เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น มันกระวีกระวาดตั้งรับ เหมือนนักกีฬา
ที่กำลังเตรียมพร้อม คอยฟังสัญญาณว่าให้เริ่มต้นเมื่อไร
ก็จะพุ่งออกจากหลักไปอย่างกับลูกธนู คือพร้อมอย่างยิ่ง
รออยู่ด้วยกำลังที่รู้ตัวทั่วพร้อม

แต่ถ้ารู้ที่อยู่ด้วยวิชา นั่งอยู่ในโมหสมาธิ ใจจะ
ขาดความคมไว พอได้ยินอาณัติสัญญาณ กลับหมุนไป
รอบตัว ..เราจะไปทางไหนกันนี้.. ทางไหนประตู ทางไหน
หน้าต่าง มันจะเป็นอย่างนั้น

เราต้องคอยตรวจสำรวจตัวเองอยู่อย่างนี้ เมื่อถึง
วาระที่ผลเกิดขึ้น ย่อมเป็นข้อบ่งชี้และสนับสนุนให้เราแน่ใจ
มันใจ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ทำให้สามารถประคองเลี้ยงใจ

ของตนให้มีความสงบผาสุก แล้วเกิดเป็นความเชื่อมั่นในตัวของตัวเอง เป็นความเชื่อมั่นที่สุภาพอ่อนน้อม ใครจะพูดอะไร เราก็วางหูวางใจได้อย่างสงบเสงี่ยม ไม่ใช่กัดฟันทนหรือต้องปิดหู เพราะหลอกตัวเอง เราทำท่าสุภาพ แต่จริงๆเราปิดหู ฟังเขาพูดจบ ก็ถาม "ว่าอย่างไรนะครับ?" คือไม่ได้ยินอะไรสักคำเดียว แล้วไปคิดเอาว่าเดี๋ยวนี้ใจฉันเก่งนะ สามารถเข้าสมาธิได้ ...ไม่ใช่... เราหลงหลุมหลบภัย ไม่ยอมรับความเป็นจริงต่างหาก หลบความเป็นจริงแล้วปากก็บอกว่า เราแน่แล้ว เราสามารถภาวนากลางตลาดได้แล้ว ไม่มีอะไรมากระเพื่อมเราได้เลย แต่เปล่าหรือ หลบความเป็นจริง ถ้าการปฏิบัติของเราเป็นอย่างนี้ มีอันตรายมาก

โลกกับธรรม สมมุติกับวิมุติ ต่างก็อยู่ในใจของเราที่เดียวกัน สามารถพลิกกลับไปกลับมาอยู่ตลอดเวลา ไม่มีเครื่องหมายอะไรที่จะรับรองให้เราได้ว่า ตอนนี้นั้นฉันกำลังอยู่ในสมมุตินะ อันตรายแล้ว รีบข้ามเส้นพรมแดนไปเสียจะได้ปลอดภัย มันไม่ใช่อย่างนั้น

ห้องที่มีไฟเปิดสว่างอยู่ มีอะไรไปถูกสวิตช์เข้าไฟจะดับพริบทันที เรามองอะไรก็ไม่เห็นเลย มันจะเป็นทำนองนั้น ขณะของจิตที่พลิกคว่ำพลิกหงายนั้นเป็นอย่างนี้

บางขณะใจเกิดความท้อแท้ ก็เป็นธรรมดาที่เราจะนึกไปถึง
สิ่งที่เคยผ่านพบมา การระลึกนึกอย่างนั้นไม่ได้เป็นของ
เสียหาย แต่เมื่อนึกไปแล้ว เห็นที่ผิดที่พลาดของตัวเอง
แล้ว ให้มีสติปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง หมุนจนได้แง่ดี
ออกมาแนะนำสอนใจของตน

การปฏิบัตินั้น เราต้องรู้ตามเป็นจริงว่า ยังมีงาน
ที่จะต้องทำอีกเท่าไร ถ้าไม่รู้ตัวว่ามีความผิดอยู่แค่ไหน
ก็จะหลงว่าไม่ต้องทำอะไร เพราะดีอยู่แล้ว ลอยล้าอยู่แล้ว
ไว้ตอนจะตายค่อยกำหนดสติก็ทันถมไป ตรงกันข้าม ถ้า
เรารู้ว่าตรงนั้นก็ผิดนี้ ตรงนี้ก็ผิดนี้ เราต้องรีบใช้เสีย ผึกใจ
เอาไว้ให้อยู่ตัว ให้เราเคยชินว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น เรา
สามารถรักษาใจให้อยู่กับปัจจุบัน รับรู้ตามความเป็นจริง
ผิดครั้งที่หนึ่งครั้งเดียวเท่านั้นเพื่อเป็นครู ใช้อันนี้ เป็นแรง
กระตุ้นเตือนใจให้รอบคอบ ระมัดระวัง ตั้งสติจดจ่อไว้

การระลึกนึกไปถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้ว จะช่วยเตือนให้
เรารอบคอบ เตือนให้เราไม่ประมาท นึกอย่างนี้เป็นมรรค
เป็นการปฏิบัติ แต่ถ้านึกแล้วเราไปเสวยอารมณ์ ประงังเป็น
สังขารจิต พาใจให้ปลิวไปจากการรู้ตัวทั่วพร้อม เกิดความ
ย่อหย่อน อ่อนแอ ท้อแท้...อย่างนี้จะไหวหรือ ...แยแน่ๆ
นึกอย่างนี้เป็นสมุทัย เป็นความฟุ้งซ่าน ต้องพยายามหา

แบบกายอุบายมาเปลี่ยนทิศทางการนึกคิดให้เป็นมรรค
เป็นต้นว่า พระพุทธเจ้าท่านมีตัวอย่างของพระสาวกต่าง ๆ
ไว้ให้เป็นกำลังใจกับเรา เช่น องคุลิมาลฆ่าคนมา ๕๕๕ คน
ท่านยังยกจิตของท่านข้ามพ้นสมมุติไปเป็นพระอรหันต์ได้
เราไม่เคยฆ่าคนสักคน ถึงจะเลอะเทอะอย่างไร ถ้าตั้งต้น
ทำจริง ก็คงจะเห็นผล ท่านตีทศกลับเข้าศูนย์กลางแล้วพบ
หนทางได้ เราลงมือจริงก็ต้องพบ เพราะเราก็คนเหมือน
ท่านเหมือนกัน

ความมหัศจรรย์ของพระพุทธศาสนาอยู่ตรงที่ว่า
ถ้าใครรู้ตามเป็นจริง รับความจริง ซ้ำระใจของเราให้เป็น
ความจริง อะไรที่แลดูมืดมิดไม่มีหนทาง ก็จะมีหนทางให้
เราไปต่อไปได้ จนกระทั่งถึงที่สุดจุดหมายปลายทาง ความ
สำเร็จไม่ได้ขึ้นกับอดีตที่ผ่านมา แต่ขึ้นอยู่กับขณะเดี๋ยวนี้นี้
ว่าเรามีความตั้งใจ ตั้งใจ จริงใจและจริงจังแค่ไหน

พุทธศาสนาเป็นศาสนาของการกระทำ ไม่ใช่เรื่อง
ของปรัชญา ไม่ใช่เรื่องของการเดินเดาหรือการอธิษฐาน
อ่อนนอน ใครทำใครได้ ใครกินใครอิ่ม ทำแล้วรู้เห็นเป็น
ขึ้นในใจ ทำเท่าไรก็เป็นของเราอยู่แค่นั้น ใครจะมาขโมย
เรา จะมากล่าวตูเบียดบัง หรือทำอย่างไรๆ สิ่งที่เป็นสมบัติ
ของเราก็คงเป็นสมบัติของเราอยู่อย่างนั้น จะไม่เสื่อมสลาย

เปลี่ยนแปรไปหรือถูกฉ้อฉลไปได้ ตรงนี้แหละ ทำให้เรามี
กำลังใจและมีความแน่วแน่มั่นคง เพราะมันเป็นของจริง
ของแท้

เมื่อเรากระจ่างแก่ใจแล้วว่า ธรรมเป็นของจริงของ
แท้ คราวนี้ก็ถึงตัวเราละ เราจะทำให้ใจเราเป็นของจริงของ
แท้ขึ้นมา หรือยังจะเกลไถลขี้เกียจขี้คร้าน ผลัดวันประกัน
พรุ่ง ให้เป็นของปลอมอยู่อย่างนั้น ชาติที่เสมอกันเท่านั้นที่
จะตั้งดูตเข้าหากัน และประสานกันเข้าเป็นเนื้อเดียวได้ ถ้า
เราเอาใจที่เป็นของหลอกๆ กลับกลอก ใจที่ไม่ทำจริง
เหมือนผักชีโรยหน้า มาเป็นภาชนะรองรับธรรม มันก็รั่ว
ก็ราว ชัมมะก็หล่นตกหกหายไปหมด ไม่เกิดผล ให้รู้เห็น
เป็นชิ้นในใจ

เมื่อใจเห็นจริงตามนี้ ก็ต้องฝึกฝนตัวเอง เพื่อทำ
ให้ใจของตนมีคุณภาพเป็นของจริง ให้มีสติตามรักษา ไม่
ว่ามีอะไรมากระทบ ให้รู้ตามเป็นจริง แล้วจึงมีปฏิกิริยา
ตอบสนองออกไป ถ้าใจรู้ข้อมูลตามเป็นจริงแล้ว การแก้
ปัญหาย่อมต้องเป็นของจริง เมื่อเป็นของจริงก็ต้องเกิดผล
จริงให้เราชื่นใจ เพราะล้วนเป็นมรรค เมื่อมรรคสุกงอม
เต็มที ก็ผลิตดอกออกผลให้เราได้กินได้ใช้

ถ้าเราตั้งใจปลุกมะม่วง เลือกเมล็ดพันธุ์ที่ดีมา แล้ว

ดูแลร์กษาจนกระทั่งออกลูก เมื่อลูกสูงงอมตามวาระของ
มัน ไม่ต้องเหนื่อยยากไปสอย ถึงไม่เ็นก็อยากกิน มะม่วง
ก็หล่นลงมาให้กินเอง นี่ก็เหมือนกัน ถ้าจะบอกว่า ฉันไม่
สนใจหรอก ไม่อยากได้ผลหรอก ปฏิบัติไปอย่างนั้นเอง ก็
ไม่ต้องสงสัยว่าจะไม่ได้ผล

มันจะรู้เห็นเป็นขึ้นมาในใจ ให้เราเชื่อมั่นศรัทธา
เกิดความเพียรพยายามสะสมเป็นอินทรีย์ ๕ คือมีศรัทธา
ปัญญา ความเพียร สมาธิ สติ สามัคคีพร้อมเพรียงกัน
เกื้อกูลเราให้ฝึกฝนอบรมใจของตน ให้เดินตามมรรค ไป
จนกระทั่งถึงที่มุ่งหมาย

ถ้าใจผู้ใดเกิดความเชื่อมั่นอย่างนี้แล้ว ดิฉันแน่ใจ
มั่นใจว่า จะพ้นจากความทุกข์เดือดร้อนทั้งปวง เมื่อถึง
วาระ เราก็ไปถึงที่มุ่งหมายของเรา โดยไม่มีความคลอน-
แคลนสงสัย หรือกังวลว่าจะไปทาทมอดูหมอดเา หรือหา
ใครที่โทษมาพยากรณ์ให้ เราจะพยากรณ์ตัวเราเอง และจะ
ก้าวไปบนมรรคของเราด้วยความแน่ใจมั่นใจอย่างเสมอต้น
เสมอปลาย

ก็ขอฝากไว้เป็นกำลังใจแก่พวกเราทุกคน โปรด
อย่าลืมนะว่า ใครกินใครก็อิม ใครทำใครก็ได้.

