

อย่างไรก็ดี(อภากานา)

อมร มาลีลา

คำนำ

แพทย์หญิงยุพา พัวพันธ์ ซึ่งเป็นเสมือนเพื่อนและพี่ที่
เคารพรัก ประรภาวว่า ท่านอยากพิมพ์หนังสืออนุสรณ์งานพระราชทาน
เพลิงศพ คุณหลวงสนั่นวรเวช ผู้บิดา ในวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์
๒๕๒๘ อยากให้ดิฉันเขียนเกี่ยวกับการฝึกภาวนาอย่างง่าย ๆ

คนส่วนใหญ่มุ่งไปที่เวลานั่งสมาธิว่า นั่นคือภาวนา แต่ท่าน
อาจารย์ท่านจะพูดเสมอ ๆ ว่า “เมื่อใดที่มีสติอยู่กับใจ ไม่ว่าจะอยู่ใน
ในอิริยาบถใด ถือเป็นการภาวนาทั้งสิ้น”

ดิฉันจึงรวบรวมบทความที่พูด ณ ที่ต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้
มาพิมพ์เป็นหนังสืออนุสรณ์ดังที่ท่านเห็นอยู่ ณ บัดนี้ และคณะ
ศรัทธาที่ได้ทราบ ก็เมตตารวบรวมปัจจัยพิมพ์สมทบอีกจำนวนหนึ่ง
เป็นธรรมบรรณาการ

ขอความดีที่บังพวงจากกุศลจริยานี้ เป็นพลปัจจัยให้จิตของ
คุณหลวงสนั่นวรเวช และทุกท่านที่มีส่วนร่วม ปิติ ผาสุก สงบ
ร่มเย็น เกิดสติปัญญา เป็นสัมมาทิวติ ตั้งตนอยู่ในมรรค จนมีตน
เป็นที่พึ่งแห่งตนได้ ลุสุขอันเกษม

อมรา มลิตา

๔๔ ขอขยศรีบำเพ็ญ

ทุ่งมหาเมฆ กทม. ๑๐๑๒๐

๔ มกราคม ๒๕๒๘

สารบัญ

เรื่องที่	หน้า
๑ ทำไมจึงภาวนา (ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลศิริราช ๔ เมษายน ๒๕๒๒)	๑
๒ ผลของการภาวนา (ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลศิริราช ๑๑ เมษายน ๒๕๒๒)	๑๓
๓ พื้นฐานเพื่อทำภาวนา (ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลศิริราช ๑๘ เมษายน ๒๕๒๒)	๓๑
๔ การฝึกสมาธิ (คณะสาธาณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕ สิงหาคม ๒๕๒๕)	๕๑
๕ อย่งไรคือภาวนา (ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ๓ สิงหาคม ๒๕๒๖)	๘๑
๖ การศึกษาพุทธศาสนา (จดหมายเหตุ ฉบับที่ ๒๖ กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม มี.ค. - พ.ค. ๒๕๒๗)	๑๐๗

ทำไมจึงภาวนา

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลศิริราช

วันที่ ๔ เมษายน ๒๕๒๒

สิ่งที่นำมาเล่าสู่กันฟังวันนี้ จะมุ่งเฉพาะแง่ปฏิบัติ โดยไม่อิงอาศัยทฤษฎี หรือหลักฐานใด ๆ

สาเหตุมาจากอาจารย์หมอสุด แสงวิเชียร ได้ปรารภว่า ท่านสนใจการปฏิบัติธรรม และอยากทราบว่าเราทำภาวนาไปเพื่ออะไร และมีวิธีทำอย่างไร ก็เลยเป็นที่มาของหัวข้อวันนี้

เรามากล่าวเพราะว่า จิตใจของคนเราเป็นธรรมชาติที่ไม่อยู่นิ่ง มันเคลื่อนไหวสายแสงไปตามอารมณ์ ไปตามความไม่มีเหตุไม่มีผลทั้งหลาย การภาวนาคือการฝึกให้เรา รู้จักวิถีจิตของตน

ทำอย่างไรจึงจะฝึกจิตของตนให้นิ่งได้ ก็โดยเอาสติมาควบคุม เมื่อจิตมีสติควบคุมเอาไว้ ธรรมชาติที่จะไหวกระเพื่อมไปนั้น ก็ค่อยหดตัวสงบเข้า เป็นความมีเหตุมีผล เมื่อมีเหตุมีผลแล้ว มันก็ไม่วิ่งพล่าน หรือไปตามอารมณ์ดังแต่ก่อน แต่จะสงบ หนักแน่น มีหลัก เมื่อจิตมีหลักแล้ว การทำอะไร หรือคิดอะไร ก็มีประสิทธิภาพขึ้น

การจะเอาสติไปควบคุมจิตไว้นั้น พุทดูก็ง่ายอยู่ดอก แต่ครั้นทำเข้าจริง ๆ มักไม่มีใครยอมอยู่ เราจึงต้องหาอะไรมาเป็นทุนให้จิตเกาะ อะไรก็ได้ที่ถูกต้องกับจิตนิสัย ที่เมื่อระลึกถึงแล้ว จิตสงบ จิตสบาย จิตอยู่นิ่ง อันนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องกับนิสัยของเรา เราก็เลือกวิธีนั้นเป็นหลักปฏิบัติได้ อาจใช้คำว่าพุทโธ บริกรรม แล้วจิตของเราอยู่กับคำบริกรรมตลอดเวลา หรือใช้ลมหายใจ เรียกว่า อานาปานสติ

การเฝ้าดูลมหายใจเป็นวิธีที่สะดวก และนิยมแพร่หลาย เพราะว่า คนเราที่ยังมีชีวิตอยู่ก็หายใจด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน เมื่อไหร่ ย่อมมีลมหายใจอยู่ด้วยตลอดเวลา ชั่วแต่ว่า แทนการหายใจด้วยความปล่อยปละละเลย หรือหายใจกันด้วยความเป็นอัตโนมัติ เราก็เอาสติ ไปกำหนด ให้รู้ที่อยู่ว่า ขณะนี้เราหายใจเข้า ขณะนี้เราหายใจออก ครั้งแรก อาจขลุกขลัก เคอะเขิน ลำบาก รำคาญ เพราะเราเคยหายใจกันด้วยความเคยชิน ด้วยความไม่ใส่ใจ จนกระทั่งลืมว่า เรายังหายใจอยู่หรือเปล่า

แรก ๆ ที่ฝึก อาจต้องตามลมหายใจเข้าไปจนสุด แล้วตามลมออกตลอดทาง เพื่อให้รู้ชัดในลมของเรา

ต่อจากนั้นจึงกำหนดสติจ่ออยู่ที่จุด ที่เรารู้สึกว่าลมมากระทบชัดเจนที่สุด จะเป็นตรงกลางอก ตรงสุดปลายลมเข้า

หรือจะที่ไหนก็ได้ ตามแต่ว่า แต่ละบุคคลจะรู้สึกชัดเจนที่สุดที่ตรงไหน ก็เอาสติกำหนดไว้ที่ตรงนั้น ให้รู้เวลาลมหายใจเข้ามากระทบ ลมหายใจออกมากกระทบ สืบเนื่องกันอยู่อย่างนั้นโดยลำดับไม่ให้หลุดไปไหน ให้สติรู้อยู่แต่กับลมเท่านั้น

ต่อมาเราจะสังเกตเห็นว่า ลมหายใจของเราค่อยละเอียดเข้า ละเอียดเข้า ก็เฝ้า^{รู้}อยู่ อย่างนั้นเรื่อยไป จนกระทั่งลมหนึ่งหายไป

ข้อสำคัญ ขณะลมหนึ่งหายไป โปรดอย่าพิศวงสงสัย ตกใจ หรือไปค้นหาเหตุผลว่า เอ๊ะ...ลมเป็นอะไรไป หากระลึกไว้ว่า จุดประสงค์คือ เรากาวนาเพื่อรู้วิถีจิตของเรา เพื่อให้จิตสงบ โดยอาศัยลมเป็นท่อนให้จิตเกาะเอาไว้ ดังนั้นลมจะเป็นอย่างไร ช่างมัน รู้อยู่อย่างเดียวว่า ทราบเท่าที่เรายังรู้ชัด อยู่ ลมจะหมดไป หรือมีอยู่ ไม่สำคัญ จะไม่เกิดความตาย หรือจะไม่เกิดอะไรขึ้นทั้งนั้น

เมื่อลมละเอียดเข้าโดยลำดับ จนลมดับไป สติที่เคยจับลมอยู่ ก็จะไปจับกับ^{ความ}ว่าง เพราะบัดนี้ตรงที่เคยเป็นลมจะกลายเป็นความว่าง ก็ปกครองสติ กับจิต ให้รู้^{อยู่}ในความว่าง นั้น จิตและความว่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันสงบนิ่ง อยู่ดังนั้น นั่นคือผลที่เราต้องการ

จิตที่นึกคิดอยู่เสมอ ฟุ้งปรุงซัดส่ายอยู่เสมอ คือ จิตที่ไม่มีการพักผ่อน ไม่มีการว่าง จะเหนื่อย จะล้า เพราะ กำลัง รั่วไหลไป การทำภาวนาจนจิตสงบนิ่ง เปรียบเหมือนกับการประจุไฟเข้าแบตเตอรี่ เป็นการให้อาหาร แก่จิต ให้จิตได้พักผ่อน เพื่อให้มีกำลัง ถ้าเราสามารถประคอง ให้จิตสงบนิ่งอยู่เช่นนั้น ก็ประคองรักษาไว้ให้นานเท่าที่จะ เป็นไปได้ เมื่อไรที่มันอึด มันพอ มันจะถอนออกมาเอง

เมื่อถอนออกมาแล้ว จิตไปพิจารณาปัญหายุ่งยาก ทั้งหลายเพื่อถอดถอนความทุกข์ออกจากใจ ก็ให้มันยก สิ่งเหล่านั้นขึ้นมาพิจารณา บางท่านก็พิจารณาความเกิดว่า เป็นทุกข์ ความแก่ ความเปลี่ยนแปลง ความเสื่อมสลาย เหล่านี้ ก็ล้วนเป็นทุกข์ เป็นความไม่เที่ยง เป็นสิ่งไม่มีสาระ ไม่มีตัวตน

จะเลือกพิจารณาอะไรก็ได้ ให้อยู่ในขอบข่ายของ ความไม่เที่ยง ไม่เป็นแก่นสารสาระ เป็นทุกข์ ซึ่งรวม เรียกว่าไตรลักษณ์ เป็นสามัญญลักษณะของสิ่งต่าง ๆ ที่ พบเห็นในโลก

หรือจะพิจารณาให้เห็นว่า สิ่งที่เป็นกายของเรา ที่เป็น รูปขันธ์ แท้จริงก็ไม่ใช่อารมณ์ ไม่ใช่ชื่ออะไรของเรา เป็นแต่ เพียงธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มาประกอบกัน

หรือบางครั้ง เมื่อภาวนาจนจิตนิ่งอย่างนั้นแล้ว ก็ยังต้องการพัก ต้องการอาหารอยู่อีก มันถอดถอนขึ้นมาอยู่กับลมหายใจชั่วพักหนึ่ง แล้วดึงกลับไปสู่ความสงบใหม่อีก เราก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน อย่าเอาตัวของเราเข้าไปจัดการกำหนดให้มันเป็นไป จะผิดทาง

คนเรานับแต่วันเกิดมา ก็บ่นอยู่เสมอว่า ชีวิตนี้เป็นทุกข์เหลือเกิน ทุกข์ทั้งข้างนอก ทุกข์ทั้งข้างใน ไหนจะเรื่องข้างนอกมาทับถม เช่นปัญหาการงาน ปัญหาค่าครองชีพ จิปาถะ ไหนจะเรื่องข้างในของเราเอง เรื่องกายอันนี้ ประเดี้ยวมันก็ถ่าย ประเดี้ยวมันก็หิว ประเดี้ยวมันก็เหนื่อย ง่วงเหงาหาวนอน ล้วนเป็นทุกข์ทั้งนั้น

มีคำกล่าวว่า ชีวิตเหมือนการเดินทาง จิตก็คือนักท่องเที่ยวมาราธอน เมื่อมาเกิด ก็เข้ามาพักอาศัยอยู่ในโรงแรมหรือรูปกาย ระหว่างพักอาศัยอยู่ที่อาศัยกายนี้ แสวงหาสมบัติวัสดุสิ่งของ เครื่องอยู่ เครื่องกินต่าง ๆ ลากยศ สรรเสริญ สุข ทั้งปวง จนเราเพลินลืมนึกไปว่า สมบัติเหล่านี้ไม่ใช่ของของเรา

ไม่ว่าเราจะคิดอย่างไร พอถึงเวลาออกจากโรงแรมคือ ตาย เราก็เอาอะไรติดตัวไปด้วยไม่ได้ เพราะข้าวของเหล่านี้เป็นสมบัติของโรงแรม เป็นดิน และน้ำ ซึ่งต้องคืน

กลับไปสู่แผ่นดิน พื้นน้ำ แหล่งกำเนิดของมัน ถ้าใครไม่เห็นด้วย ก็ลองค้นคิดพิจารณาดูว่า เวลาตายไป มีผู้ใดใครบ้างที่สามารถหาบหาม นำทรัพย์สมบัติที่สะสมระหว่างมีชีวิตอยู่นี้ ตัดตัวไปภพใหม่ ชาติใหม่ได้

การพูดเช่นนั้น ก็ยังไม่ถูกต้องทั้งหมด เพราะถ้ามาคิดดูอีกทีหนึ่ง คนทุกคนเกิดมา ไม่ได้เท่าเทียมกัน คนบางคนทำไม่เกิดมามีสติปัญญามากกว่าคนอื่น คนบางคนทำไม่เป็นใหญ่เป็นโต แต่อีกบางคนเป็นยาจกเช็ญใจ อะไรเป็นสิ่งลิขิตให้คนแต่ละคนมีแบบแผนที่แตกต่างกันไป สิ่งนั้นคงจะเปรียบเทียบกับเครดิตการ์ดกระมัง หรือในทางธรรมเรียกกันว่า *อริยทรัพย์*

อริยทรัพย์คือคุณธรรม ความดี บุญกุศลทั้งปวง เป็นสิ่งที่เราชวนชวาย เสาะแสวงหา สะสม ให้กับตัวของเราได้ จิตเป็นธาตุรู้ เมื่อเราชำระล้าง ขัดเกลา ดัดนิสัยไม่ดี คือขัดส่วนที่เป็นกิเลส ส่วนที่เป็นความสกปรกมัวหมอง ออกไปได้มากเท่าไร เราก็จะได้ส่วนที่เป็นของดี เป็นอริยทรัพย์ สะสมติดเข้าไปในเนื้อจิตมากเท่านั้น ซึ่งจะเป็นหลักประกันว่า ถ้าเรายังไม่พ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิด ชีวิตใหม่ของเรา ก็คงพอเลี้ยงตัวรอด ไม่ขัดสนอับจน

การทำภาวนา ช่วยพอกพูนอริยทรัพย์ให้ได้อย่างไรบ้าง

ดังที่เรียนให้ทราบแล้วว่า จิตเป็นประธาน เป็นตัวที่ทำให้เกิดความนึกคิดตลอดเวลา ขณะที่คิด ไม่ว่าจะคิดดี คิดชั่ว จะเกิดเป็นการกระทำด้วยความคิด เรียกว่า *มโนกรรม* ถ้าคิดแล้ว เกิดความติดใจ เพลินอร่อยกับอารมณ์ที่คิด ประงอยู่นั้น ผลที่สุดพลังความคิดที่สะสมกันอยู่ จะเกิดเป็นแรงผลักดันให้มีการแสดงออก ไม่โดยวาจา ก็โดยการกระทำ เป็น *วจีกรรม* หรือ *กายกรรม* สืบเนื่องตามมา

การกระทำ อันใดก็ตาม ไม่ว่าจะโดยทางความคิด ทางวาจา หรือทางกายก็ดี จัดเป็น *กรรม* ทั้งสิ้น ตามหลักพุทธศาสนาถือว่า เรากระทำการกรรมสิ่งใดลงไป จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม สิ่งนั้นย่อมส่งผล เป็น *วิบาก* ให้เราต้องได้รับผลแห่งการกระทำ คือกรรมนั้นๆ ไม่ว่าจะเราจะหนีไปที่ไหน ไม่มีทางที่เราจะหนีไปได้พ้น

แต่ถ้าเมื่อไหร่ก็ตาม เราสามารถตัดยาง คือ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา ออกไปได้จากใจของเรา เราก็จะพ้นจากผลของกรรม เพราะสิ่งที่กระทำลงไปโดยใจที่หมดความยึดมั่นถือมั่น ท่านถือว่าเป็น *กิริยา* เป็นการกระทำที่ไม่ส่งผลใด ๆ สะท้อนกลับมาอีก เรียกว่า *เหนือบุญเหนือบาป* เป็น *กิริยาเฉย ๆ* ไม่ให้ผล

แต่ทราบเท่าที่เรายังไม่พ้นไปจากโลก ไม่พ้นไปจาก

สมมุติ จะด้วยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม ทุกสิ่งที่เราคิด เราทำ เราพูด จะมีผลมาสนองต่อเราทั้งนั้น

ถ้าเราต้องการไปดี ไปที่ไหน เราก็เริ่มต้นประกอบเหตุที่เราต้องการได้ตั้งแต่บัดนี้ โดยเอาสติจดจ่อไว้ใน การกระทำของเราทุกอิริยาบถ ถ้าการภาวนาของเราเชื่อถือได้ สติก็จะคม รู้เท่าทันความคิด เท่าทันวิถีที่จิตของเราเคลื่อน ออกไป รู้เท่าทันวาทา และการกระทำ ทุกทุกการกระทำ ของตน เราก็สามารถกำหนดผลที่จะพึงบังเกิดในอนาคตได้

การจะทำภาวนาต้องมีศรัทธา หรือมีความเข้าใจที่ ถูกต้องว่า เพราะเหตุใดเราจึงมาทำ เมื่อเราไตร่ตรองจนแล้ง แลเห็น เข้าใจชัด และเกิดความเชื่อเต็มหัวใจว่า ภาวนาแล้ว เราจะรักษาตัวได้ปลอดภัย จะไม่ขัดสนเสียบียงกรัง เราก็จะ สนุก มีกำลังใจที่จะพากเพียรทำติดต่อกันเรื่อย ๆ ไป โดย ไม่รู้เหน็ดรู้เหนื่อย

เพราะของอะไรก็ตาม ถ้าทำด้วยความรักและศรัทธา แล้ว ไม่เคยมีคำว่า ยาก และ ไม่ได้ ไม่ต้องมีใครมาคอย บังคับ เราเต็มใจ เราสมัครใจ

เมื่อตั้งความเห็น และศรัทธาของเราไว้ชอบอย่างนั้นแล้ว เรามีความจริงใจ มีสัจจะ มีความเพียร และใช้สติใช้ปัญญา มาประกอบเข้าด้วย การภาวนาเช่นนี้ก็จะ เป็นมรรค เป็น

เครื่องพาให้เราถอดถอนทุกข์ออกจากใจได้

เพราะความสงบ *สมาธิ* ที่เกิดขึ้นจากการภาวนา
เปรียบเสมือนเครื่องทะล่อมกิเลสทั้งหลายทั้งปวงที่ฟุ้งซัด
ส่ายไปทั่วทุกสารทิศ ให้มารวมกันเข้า ทำให้เราสามารถมองเห็น
ชัดเจนน เหมือนมองไปที่ผิวน้ำที่ไม่กระเพื่อม เมื่อเห็น
ตัวกิเลสชัดแล้ว ก็เอา*ปัญญา* มาพิจารณาถอดถอนจน
หลุดออกไป ตกออกไปทีละอย่าง ทีละอย่าง

ประดาความชั่วร้ายทั้งหลายของใจที่แบ่งออกเป็น
พวกใหญ่ ๆ ได้สามพวก ได้แก่*ความโลภ* *ความโกรธ* *ความ*
หลง นั้น ถ้าจะเทียบมันเป็นแรงฝ่ายลบ เราก็ก็นำ*ศีล* *เอา*
สมาธิ *เอาปัญญา* ซึ่งเป็นแรงฝ่ายตรงกันข้าม มีทิศทางไป
ทางบวก ไปแก้

ท่านเปรียบเทียบเอาไว้ว่า จิตของบุคคลที่ตกเป็น
ทาสความอยาก *ความโลภ* หรือ*ตัณหา* ราคะนั้น คือจิตที่
เกินปกติ คือจิตที่ไม่รู้จักอิ่มจักพอ ถ้าเรามี*ศีล* กำกับใจอยู่
แล้ว จิตอันนั้นจะถูกปรับ ถูกดึงให้กลับมาอยู่ในขอบข่ายปกติ
ดังนั้นธัมมะสำหรับแก้*ความโลภ* *ความทะยานอยาก* *ความ*
รักความใคร่ ท่านจะให้*เจริญศีล*เอาไว้

ของอะไรก็ตามที่เราไม่รู้ ไม่ได้ตั้งใจ ไม่พอใจ ของ
สิ่งนั้นจะทำให้จิตใจของเราร้อน จิตใจของเราหงุดหงิด

จิตใจของเราขัดข้อง เกิดเป็น*ความโกรธ* เป็นโทสะขึ้นมา เมื่อใดก็ตามที่รู้ตัวว่า เราผลิตโทสะขึ้นแล้ว โปรดพยายามเจริญ*ปัญญา* เอาเหตุผล แยกคายอุบาย เข้าไปแก้ ปัญญา จึงเป็นแรงฝ่ายบวกที่แก้ไฟโทสะให้ลดลงจนเป็นปกติ

จิตที่มีความหลงผิด มีความมัวเมา ไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง ถ้าเอา*สติ* เอา*สมาธิ* ไปเติมจิตให้หนักแน่น ตื่น เบิกบาน ก็จะสามารถแก้ความหลง ความหลับ ความมัวเมาของจิตดวงนั้นได้

ท่านจึงว่า ถ้าผู้ใดก็ตามเจริญ*ศีล* *เจริญสมาธิ* และ *เจริญปัญญา* ผู้นั้นสามารถลบล้างกิเลสสามตัว คือ โภคะ โทสะ โมหะ ของตนให้เบาบาง จนกระทั่งหมดไปได้

หลาย ๆ ท่านอาจมีปัญหาว่า การมาทำภาวนา เช่นนี้ จะทำให้ประสิทธิภาพในหน้าที่การงานขณะปัจจุบันลดน้อยถอยไปหรือไม่ เพราะการภาวนาย่อมต้องการเวลา

โปรดมองในแง่นี้ดูว่า ทุกวันนี้ เราก็หายใจกันมาตั้งแต่วันเกิด จนกระทั่งบัดนี้เรายังไม่เคยหยุดหายใจ แม้กระทั่งเสี้ยวของวินาที แล้วประสิทธิภาพในหน้าที่การงานเคยลดน้อยถอยลงไป เพราะการหายใจบ้างหรือเปล่านั้น ถ้าคำตอบว่าเปล่า การภาวนาก็จะไม่ไปทำให้ประสิทธิภาพของการทำงานลดน้อยถอยลงไปเลย

การภาวนาคือการเอาสติคอยรู้อยู่กับทุก ๆ ขณะ เป็นต้นว่า เวลาไม่ได้ทำอะไร ก็เอาสติรู้อยู่กับลมหายใจ เวลาทำงาน หรือพูด หรือเคลื่อนไหว ก็เอาสติรู้อยู่กับ การงาน คำพูด การเคลื่อนไหวที่กำลังทำขณะนั้น เดียวนั้น เราจึงสามารถตามรู้วิถีของจิต รู้อยู่ด้วยสติ ด้วยปัญญา ไม่ปล่อยให้มันซัดสายไปตามอารมณ์

เพราะฉะนั้นไม่ต้องกลัวว่า การทำภาวนาจะทำให้ เรียบกพร่องในการทำงาน หรือจะทำให้เราเป็นคนถอยหลัง เข้าคลอง หรือประเทศชาติพัฒนาไปไม่ได้ ด้วยว่าคนหัน มาปฏิบัติธรรมกันหมด

ตรงกันข้าม ธรรมจะช่วยทำให้ประเทศชาติก้าวหน้า จิตใจของผู้คนสงบร่มเย็น สังคมมีความสงบผาสุกมากกว่า ขณะไม่มีธรรม

เมื่อเราภาวนาจนได้สัมผัสความสงบที่เกิดขึ้นในจิตใจ ของตัวเองแล้ว และปัญญาที่ค่อยกล้าแข็งขึ้น จนสามารถ ดัดเกลา แก้ไขข้อบกพร่องของตนเองให้ดีขึ้นโดยลำดับ เราก็จะมั่นใจ ถึงเรายังต้องเกิดอีก ยังต้องเดินทางไป โรงแรมอื่นต่อไป เราก็มีเครดิตการตัดสินใจไม่ติดมือไป เป็น เครื่องให้อุ่นใจว่า จะไม่ไปตกกระกำลำบาก หรืออดตายอยู่ ที่ตรงไหน



ทั้งคนมี ทั้งคนจน ต่างก็กระทบผัสสะ ทั้งคนพาล ทั้งนักปราชญ์ ก็ถูกกระทบเหมือนกัน แต่คนพาลเพราะความที่อ่อนปัญญา ย่อมนอนหวาดผวา ส่วนผู้เป็นปราชญ์ ถึงถูกผัสสะกระทบก็หาสะท้อนไม่ เพราะฉะนั้น ปัญญา นั้นแหละจึงประเสริฐกว่าทรัพย์ ด้วยเป็นเหตุให้บรรลุดุจดหมาย สูงสุดได้ในโลกนี้

ม.ม. ๑๓/๔๕๑/๔๑๑

บุ.เถร. ๒๖/๓๘๘/๓๗๗

ผลของการภาวนา

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลศิริราช

วันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๒๒

เมื่อพากเพียรภาวนาแล้ว จะรู้ได้อย่างไรว่าการภาวนาของเราได้ประโยชน์ หรือไม่ได้ประโยชน์

ถ้าพยายามทำเคร่งครัด อย่างที่พูดเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว จะพบว่า ถึงแม้สติจะยังไม่อยู่กับเราตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมงก็ตาม แต่มันจะค่อย ๆ เข้มแข็งขึ้น แต่ก่อนนั้นเมื่ออะไรมากระทบ ถ้าไม่ชอบใจ เราโมโหโกรธให้เขาไปจนจบแล้ว กลับไปบ้าน นอนไปตื่นหนึ่ง ถึงนึกขึ้นมาได้ว่าตายจริง ...เราไม่ควรโกรธเขาเลย ทำไมเราถึงได้โกรธนะ ...ครั้นทำภาวนาต่อไป สติจะมาเร็วขึ้น พอโกรธไปยังไม่ทันจบเรื่อง ก็ชักรู้ตัวว่า ..เอ๊ะ ..ทำไมเราโกรธ เราโกรธเพราะอะไร ใจจะเริ่มมีเหตุมีผล

ถ้าเอาสติตามดูวิถิจิตของตัวเอง จะเห็นว่า แต่ก่อนนั้น การไป การมา ไม่มีทิศทาง สับสนวุ่นวาย เดี่ยวจะเอาอย่างนั้น เดี่ยวจะเอาอย่างนี้ ซึ่งเป็นไปตามกิเลส หรือตามสิ่งเร้า เมื่อมีอะไรมาเร้า เราคาดหมายล่วงหน้าไม่ได้ว่า ตัวเองจะชอบหรือไม่ชอบใจ สภาวะเช่นนี้ทำให้เป็นทุกข์ เพราะ

เป็นทาสของสิ่งแวดลอมข้างนอก ไม่รู้ว่าโลกธรรม จะพัดเรา
ไปทางไหน เราจะฟูหรือเราจะแฟบ

ครั้นมีสติ มีปัญญาอยู่กับใจ วิถีความคิดจะค่อยมี
ทิศทาง มีเหตุผล ทำให้สิ่งที่จะกระทำออกไปเป็นสิ่งที่คาด
ได้ล่วงหน้า เป็นสิ่งที่ไม่เบียดเบียนตัวเอง เพราะเวลาที่เรา
ไปตามอารมณ์นั้น เรารูบราว ไม่ว่าเราดีใจหรือเราเสียใจ
ใจไม่มีความสงบ ไม่เป็นสุข

แต่เมื่อมีเหตุ มีผล มีสติ มีปัญญา ใจจะคิดอย่าง
มีคุณภาพ คนรอบข้างที่ต้องมาติดต่อกัน และทำกิจการงาน
กับเรา จะหายใจคล่องขึ้น และรู้ว่าถึงมีอะไรเกิดขึ้นที่วิกฤติ
หน้าสีหน้าขวาน ก็ยังพอพูดกันได้ ไม่ใช่ต้องกลั่นใจว่า
..เอ๊ะ วันนี่จะเป็นอย่างไร จะพูดกันรู้เรื่องหรือฟังกันไปข้างหนึ่ง

เมื่อใจเป็นเหตุเป็นผลขึ้น พอสิ่งกระทบหมดไป
เรื่องนั้นก็จบตามไปด้วย จิตจะกลับเข้าสู่ความสงบอันเดิมที่
เป็นพื้นฐาน ไปนิ่งอยู่กับลมหายใจของตน หรือไปสงบอยู่
ด้วยตัวของตัวเอง เรียกว่า เข้าไปอยู่ใน ภวังค์ อยู่ในภาพ
ของจิต เท่ากับเป็นการได้อาหาร ได้กำลัง เหมือนอัดไฟเข้า
แบตเตอรี่ ดังที่ได้เรียนให้ทราบเมื่อคราวที่แล้ว

แต่เพราะใจของเรายังไม่ขาดจากอุปาทาน ยังผูกพัน
อยู่กับสิ่งรอบข้าง เรายังอยู่ในโลก เมื่อมีอะไรมากระทบ

จิตย่อมเคลื่อนไหว รับรู้ตอบ ต่อสิ่งที่มากระทบ อาจเป็นสุข
เป็นทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ ดีใจ เสียใจ หรืออะไรก็ตาม

ครั้งสิ่งกระทบหมดไปแล้ว จิตที่ได้ฝึกจะกลับเข้าที่
ของมันอย่างเดิม

ยิ่งเราคอยเฝ้าดู รักษา ไม่ปล่อยยให้จิตเผลอเผลอพุ่ง
ซัดสาย บรุงไปตามสัญญาความจำเก่า ๆ ตามอารมณ์ ตาม
กิเลสตัณหาทั้งหลาย เราจะค่อยเห็นว่า ที่เคยรู้สึกเหมือน
ของทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสิ่งต่อเนื่องกัน เป็น
ความสม่ำเสมอ นั้น ไม่ใช่อย่างนั้นเสียแล้ว หากเป็นของที่
เกิด ขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับ ไป เช่น ลมหายใจของเราเอง

เมื่อเฝ้าตามมันอยู่เรื่อย ๆ ครั้งแรกที่ตามมันไป
จะพบว่า เมื่อหายใจเข้าจนสุด แล้วหายใจออก ลมหายใจ
ของเราติดต่อกันเป็นสาย ต่อมาจึงค่อยจับสังเกตเห็นว่า เมื่อ
หายใจเข้าสุดแล้ว มันมีขณะหนึ่งที่ลมนิ่ง แล้วจึงหายใจออก
คือมีภาวะเกิด-ดับของลมเข้า นิ่ง เกิด-ดับของลมออก อยู่
ตลอดเวลา แต่สติที่ยังไม่ไวพอ หลอกเราให้รู้สึกเหมือน
เมื่อดูไฟที่กระพริบเปิด-ดับ เปิด-ดับ ด้วยความเร็วถี่มาก
จนกระทั่งตาของเราแยกไม่ออกว่า มีการเปิด-ดับ เปิด-ดับ
ทำให้เห็นเป็นแสงสว่างต่อเนื่องกันไป

เมื่อสติไวขึ้น คมกล้าขึ้น เราจะเห็นทันช่วงว่างของ

การกระพริบเกิด-ดับ เกิด-ดับ เกิด-ดับ มันจะถี่แค่ไหนนั้น
ความไวของสติที่ได้ฝึกแล้ว จะสามารถจับได้

เวลาที่สิ่งเร้ามากระทบ ทำให้ใจเกิดอารมณ์ขึ้นมาก
เหมือนกัน มันจะรู้ทันว่าเกิดอารมณ์สนองสิ่งเร้า สุข ทุกข์
ชอบ ไม่ชอบ สติตามคุณ ไม่ปล่อยใจให้เพลินคิดไปตาม
สัญญาต่อไปว่า ...เราชอบเพราะครั้งก่อนมันก็เคยเป็นอย่างนี้..
แล้วเลยคิดตีความไปถึงเหตุการณ์ครั้งก่อนเป็นเรื่องเป็นราวต่อไป

สติจะตัดสัญญาเสีย รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามสภาพเป็น
จริง เมื่อสิ่งนั้นผ่านไป ก็ปล่อยให้มันดับไป จบกันไปแค่นั้น

ใจที่เป็นเช่นนี้ จะเห็นความไม่เที่ยงของทุกสิ่ง ทุกสิ่ง
ทุกสิ่ง ในโลกรอบตัวเรา ทำให้คลายความยึดถือ ความ
ผูกพัน ที่แต่ก่อนเคยมี เป็นต้นว่า ของสิ่งนี้เป็นของเรา
ของสิ่งโน้นต้องเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ถ้าไม่เป็นอย่างนี้แล้วละก็
เราต้องหัวชนฝา ดึงดันให้มันเป็นให้จงได้ เพราะความจริง
ที่ปรากฏกับใจทำให้เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นเพียงกระแสเกิด-ดับ
เกิด-ดับ เท่านั้นเอง ไม่ได้มีสาระ ไม่มีแก่นนอน คงทนถาวร

ไตรลักษณ์เริ่มเห็นจริงขึ้นในใจของเรา ไม่มีอะไรใน
โลกนี้ที่ควรไปยึดมั่นสำคัญหมาย มันเกิดมันดับ อยู่ตลอดเวลา

ถ้าย้อนเข้ามามองดูตัวเรา รูปร่างที่บอกว่าเป็นธาตุ
ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เหมือนกัน เวลาอาบน้ำซู่ไหลที่ออกมา ก็

มาจากเซลล์ผิวหนังที่ตายลอกหลุดออกมา ไม้รู้วันละกี่แสน กี่ล้านตัว เซลล์เหล่านี้ก็คือดิน ขณะเดียวกัน ตรงที่ตายไป ก็มีตัวใหม่เกิดขึ้นมาทดแทน ในจำนวนเท่า ๆ กัน การที่เรา คงสภาพเป็นเราอยู่ได้ ไม้โตขึ้นและก็ไม่เล็กลง เพราะเรา อยู่ในสภาวะสมดุลของการเปลี่ยนแปลง

สิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ตายไป มีปริมาณเท่ากัน อันนี้ เป็นสามัญญลักษณะของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย แต่เราไม่เคย มองมันตามที่เป็นจริง เราไปยึดในเงาสะท้อน จึงเหมาเอาว่า เรากำลังแข็งแรง ยังห่างไกลจากความตาย แต่แท้จริง บนความมีชีวิตแข็งแรงที่แลเหมือนกันว่า เราเป็นตัวเรา สืบเนื่องกันตลอดเวลานั้น มันมีความเกิดและความตาย กระทบรบกวนกันอยู่ทุก ๆ เลี้ยววินาที เร็วแสนเร็ว จนยากแก่การรู้สึก และเห็นทัน

โปรดมองให้ซึ่งเข้าไปเถิด มี เรา อยู่ตรงไหน ที่ เราคิดว่าเป็น เรา ไม้มีเลย มันก็มีผม มีตา มีหู เหมือน อย่างกับรถยนต์ เราเรียกมันว่า รถยนต์ แต่ไปดูจริง ๆ เข้า ตรงที่เป็นรถยนต์ เราก็หาไม้ได้ว่า ตรงไหนกันแน่ที่เป็นรถยนต์ ตรงนั้นก็เป็นกระจก รถนี้ก็เป็นกระบะไปรงรถ ตรงนั้นก็ เป็นล้อรถ

ถ้าเราพยายามนึกถึงตัวเองในแง่ที่เป็นขั้นันท์ ในแง่

ที่เป็นส่วนประกอบแต่ละชิ้น จะช่วยให้ใจของเราเริ่มคิดในวิธีใหม่ตามสภาพความเป็นจริง คือยอมรับว่า ไม่มีอะไรเลยที่เป็นเรา ที่เราไปยึดว่าเป็นเรานั้น เพราะสัญญา ความจำ แต่เก่าก่อน ตั้งแต่เกิดขึ้นมาแล้ว วิธีที่พ่อแม่เรียกเรา มันก็มีชื่อสมมุติ ทำให้เราไปยึดว่าเป็นตัวเรา ต่อมาเราก็หลงติดเข้าไป เราต้องตื่นะ ต้องเหนือคนอื่น วิเศษกว่าคนอื่น เก่งกว่าคนอื่น เราต้องเป็นโน่น เราต้องเป็นนี้ สังขาร ความคิดของเราเองที่สร้างค่านิยม สร้างความเชื่อมั่นในอดีตตา ความมีตัวตนขึ้นมา แล้วหลอกตัวเองให้ติดอยู่ในค่านิยม หรือหลักการอันนั้นที่เราตั้งขึ้นมา

ยิ่งยึดเข้าไปมากเท่าไร เราก็ยิ่งมีความทุกข์มากเท่านั้น เพราะเมื่อใจยึดมาก ก็มีแรงเหนี่ยวนำปรรารถนาให้สิ่งนั้นคงอยู่เรื่อยไป

พอทำอะไรสักอย่างหนึ่ง ก็หวังผลแล้ว เป็นต้นว่าเด็ก ๆ มักได้ยินพ่อแม่บอกว่า ถ้าลูกเป็นคนดี ตั้งใจเรียนหนังสือ สอบได้ที่หนึ่ง จะให้รางวัล อยากได้อะไรก็จะให้ทั้งนั้น ทำให้เกิดเป็นความเคยชิน ทำให้เราคุ้นกับการหวังผล

ดังนั้น โดยอัตโนมัติพอจะทำอะไร ใจจึงนึกไปถึงผลล่วงหน้าแล้วว่า มันจะต้องได้ออย่างนี้ เช่นเราทำงาน ถ้าทำงานดี เราก็ควรต้องได้สองชั้น หรือได้ตำแหน่งหัวหน้า

หรือต้องได้เป็นอย่างดีนั้น ต้องได้เป็นอย่างดีนี้ ก็เลยเกิดเป็น
ความทุกข์ขึ้น

เพราะอะไร

เพราะว่า สิ่งที่จะกระทำ มีทั้งผู้ทำ และผู้ที่จะรับผล
ของการกระทำที่อยู่ในจิตใต้สำนึกเด่นชัด เกิดเป็นกรรม
เป็นวิบาก เป็นความเกิด ความดับ ที่ไม่รู้จักสิ้นสุด พอเริ่มทำ
ใจก็กระวนกระวายเป็นทุกข์ เพราะเผ้าคอยผล กังวลว่าจะ
สมความตั้งใจหรือไม่

ครั้นผลเกิดขึ้น ถ้าไม่เป็นไปตามที่ใจกำหนด ก็เป็น
ทุกข์เพิ่มขึ้น เพราะเราหลง หลงหลอกตัวเอง ด้วยความรู้
ไม่จริง ด้วยอวิชชา แล้วคิดไปว่าเรารู้หมดทุกอย่าง ใจ
ตกอยู่ใต้ความกังวล ห่วง หวัง คาดคอย

เมื่อได้ตั้งใจก็ทุกข์ เพราะกลัวมันจะสูญหายไป ยึด
อยากให้เป็นอยู่ชั่วนานาน ไม่เป็นไปตั้งใจ ก็ชุ่นข้อง หนัก
หงุดหงิด เกิดเป็นทุกข์

ถ้าเราเผ้าจิตของเรา รู้วิถีที่จิตจะคิดไป ด้วยสติ
และด้วยปัญญา มองทุกอย่างออกเป็นเหตุ เป็นผล เป็น
ความจริง อย่างที่เรียนเมื่อกี้ เราก็จะเห็นว่า มันไม่มีอะไรเลย
มีแต่ ชื่นส่วน มีแต่ความคิดที่เกิดขึ้น ดับไป รูปร่างก็เช่นกัน
ไม่มีตัวเรา ไม่มีสิ่งที่เป็น เรา ที่ยืนยงอยู่ตั้งแต่วันเกิดมา

จนถึงวันนี้

มีแต่กลุ่มก้อนของดิน ของน้ำ ที่มารวมกันขึ้น เห็นเวลาอาบน้ำ ชีไคล หลุดเป็นดิน ออกไป ร้อนขึ้นมา เหนือที่ไหลออกไป คือ น้ำ ระเหย แล้วก็กินน้ำเข้าไปทดแทน เห็นภาวะการทรงตัวที่อยู่ในสมดุลการเปลี่ยนแปลงขัดต่อเนื่องกัน

จิตจึงเริ่มค้นว่า แท้ที่จริงเรานี้เกิด-ตาย อยู่ตลอดเวลา ก็เมื่อเป็นอย่างนั้น ทำไมเราจึงไม่กลัว ความเกิด ความตายเหล่านี้ แต่ทำไมจึง *ไปกลัว* เวลาที่เราจะตายตามความสมมุติ คือเวลาที่ร่างของเราไม่ลุกขึ้นมาอีก ลมหายใจหมดไป

แท้ที่จริง มันเป็นกิริยาอันเดียวกัน แต่ที่ความทุกข์ หรือ ความกลัวไม่เกิดขึ้น ก็เพราะว่า สิ่งที่เกิด-ตาย เกิด-ตาย ในส่วนปลีกย่อยทุกชั่วขณะนี้ มันเกิดและผ่านไปโดยที่เราไม่ได้เอาสติ หรือเอาความรู้ เข้าไปรับรู้ เราทำเสมือนมันไม่ได้เกิดขึ้น เราหลอกตัวเอง บัดมันทิ้งไป

แต่พอนึกถึงความตายที่เป็นจุดสุดท้าย ซึ่งแท้ที่จริงไม่ได้มีอะไรแตกต่างกันเลย แต่เพราะเราเอาความสำคัญ มันหายไปหลอกไว้ว่า เมื่อถึงวาระนั้น เราจะจากสิ่งที่เรา รักไป เรายังไม่ออกจาก เรายังไม่ออกไปไหนที่เราไม่รู้จัก เราไม่เคยเตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้

ครั้นเรามาทวน มาหัดวิธีคิดให้เห็นตามสภาพเป็น

จริง รู้ตามสภาพเป็นจริงแล้ว เราก็เริ่มเห็นทันในวิถีที่จิตคิดไป ตรงไหนบ้างที่คิดไปด้วยเหตุ ด้วยผล ด้วยความรู้ หรือคิดไปด้วยอารมณ์ ด้วยกิเลส ซึ่งเป็นสิ่งเศร้าหมอง เคลือบบังใจไว้เหมือนเมฆหมอกที่มาบังแสงสว่างจากดวงอาทิตย์ ทำให้เราเห็นสิ่งที่ป็นจริงไม่ชัดเจน แล้วเลยหลงไปกับเงาที่จิตสร้างขึ้นมาหลอกตัวเอง ไปยึดถือว่าเป็นจริงเป็นจัง สร้างความทุกข์ให้กับใจตัวเอง

เฝ้ามองใจของตนไปเรื่อย ๆ เหมือนเวลาไปส่องสัตว์ครั้งแรกที่เข้าป่า ส่องสัตว์ เราเห็นแต่ต้นหญ้าไหวไป ไหวมา เหมือนกับจิตของเราเอง เราก็ว่า ..เอ๊ะ มันคิด ..แต่ก็ยังไม่รู้ว่า คิดดี คิดชั่ว คิดอะไร ตั้งสติดูไป ความไวจะค่อยมากขึ้น ความคมจะเพิ่มขึ้น ความรู้ตามสภาพเป็นจริงจะชัดเจนขึ้น ก็จะเห็นว่า อ้อ ..นี่มีขาสีขา ..ต่อมาจึงทันเห็นรูปร่างหน้าตา แยกออกว่า ..นี่เป็นเสือ นี่เป็นกวาง ..จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าเฝ้าดูด้วยความตั้งใจจริงอย่างนั้น เราจะเห็น ..อ้อ ..นี่กำลังโกรธ นี่กำลังโลภ นี่กำลังหลง

ข้อสำคัญ คือ ต้องจริงใจต่อตัวเอง มันคิดชั่ว ก็ยอมรับว่ามันชั่ว ไม่มีใครในโลกนี้ที่วิเศษ ที่บริสุทธิ์มาตั้งแต่เกิด ถ้าเราไม่มีความชั่วแล้ว เราไม่มาเกิด

การมาปฏิบัติ มาภาวนา ก็เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง

เพื่อ รู้ แล้ว ละ ถ้าเราสัจย์ซื่อต่อตัวเอง มีความจริงใจ
 เมื่อเห็นว่าตัวเองกำลังคิดไม่ดี ก็เอาปัญญามาแนะนำสอน
 ให้เหตุผล จนจิตยอมรับ เชื่อ เลิกความคิดนั้น จัดเป็น
 การตัดการประกอบกรรมชั่วทางวาจา หรือทางกาย ที่จะ
 เกิดเพราะความคิดไม่ดีนั้น เราก็เป็นคนที่มีคุณภาพดีขึ้น

ต่อไป ต่อไป จิตที่ถูกอบรม ถูกสติ และปัญญา
 คอยคุ้มครองป้องกัน แนะนำ อยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ พอจิต
 ไหวตัวจะคิดชั่ว ก็เกิดความละอาย เกิดความยับยั้งชั่งใจ
 มันก็ไม่คิด เราไม่ต้องใส่เบรคให้มัน มันจะเบรคตัวของ
 มันเอง ดังเช่นที่ท่านบอกว่า ถ้าเราประพฤติธรรม เป็นธรรม
 ธรรมจะรักษาเรา

เมื่อถึงจุดที่สติและปัญญาสามารถตามคุ้มครองจิต
 ให้จิตระงับ ไม่ทำชั่ว ไม่คิดชั่ว ไม่พูดชั่วออกมาได้ ก็คือ
 สภาวะที่ธรรมรักษาเรา

เมื่อถึงสภาวะนี้ ไม่ว่าจะกายจะแตกสลาย กลับเป็น
 ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จิตของเราจะแยกออกไป
 จากชิ้นส่วนที่เสื่อมสลาย ที่เกิดดับ ที่เป็นของไม่เที่ยง ไม่
 เป็นแก่นสารสาระอะไรนี้ เราก็ไม่ทุกข์ เพราะมันไม่มีอะไร
 จะทุกข์

ชีวิตก็คือการเดินทาง เดินทางไปในจักรวาล ใน

วัฏฏสังสาร เมื่อมาสู่ภพหนึ่ง ตัวหนักทองเที่ยว คือจิต ก็เข้าไปอยู่ในโรงแรมหรือรูปกาย ใช้เป็นเรือนพักอาศัยอยู่ เมื่อถึงวาระที่ต้องเดินทางต่อไป ลี้นกรรม ลี้นวิบากที่เคยผูกตรึงเราไว้ตรงนี้ เราก็ออกจากโรงแรมนี้ ไปโรงแรมอื่นต่อไป

การปฏิบัติไม่ใช่จะง่ายดังที่กล่าวมา ไม่ใช่พอฟังอย่างนี้ ก็เห็นจริง ปล่อยวางได้ทันที ต้องอาศัยความเชื่อมั่น เห็นจริงดังที่พูดมา พากเพียรพิจารณา ปฏิบัติเรื่อยไป เมื่อเหตุ ที่ประกอบเพียงพอ ผล ต้องเกิด ขึ้น เหมือนเราค่อย ๆ หยดน้ำลงในถ้วย วันละหยด วันละหยด มันยังมีเวลาเต็มขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้น ผลจึงขึ้นอยู่กับว่า ความเชื่อของเราจะแน่นแน่นแค่ไหน มีปัญญา เห็นชอบ เพียร พยายาม จริงจังเพียงใด

ใครทำอย่างไร ย่อมได้รับผลอย่างนั้น

ปัญหาที่คนชอบยกมาอ้างอีกปัญหา คือไม่ทราบเป็นอย่างไร พอมาตั้งหน้าตั้งตาทำความดีแล้ว แลเหมือนอย่างกับทำดีได้ชั่ว

ชีวิตของเราที่เวียนเกิดเวียนตายอยู่ในสังสารวัฏฏ์ ก็เหมือนเส้นรอบวงของวงล้อ หมุนกลับไปกลับมาอยู่ไม่รู้จบสิ้น แทนที่เราจะมองมันสืบเนื่องเป็นเส้นรอบวง เราจับมันคลี่

ออกให้เป็นเส้นตรงที่มีจุดตั้งต้น และจุดสิ้นสุด เส้นอันนี้
 ครั้งเริ่มแรกมันต้องยาวไม่มีที่สิ้นสุด ครั้นมาปฏิบัติ
 สามารถตัดความชั่วทั้งหลายทั้งปวงลง เราก็ตัดหนี้สินบาง
 ส่วนออกไป ภพชาติของเราจึงค่อยน้อยลง เส้นที่เคยมี
 ความยาวไม่มีที่สิ้นสุด ก็ค่อยมีความยาวจำกัด สามารถวัด
 ได้ขึ้นมา

กรรมที่เราทำไว้ตั้งแต่เก่าก่อนเปรียบเหมือนหนี้ที่
 ใช้ยังไม่หมด สมมุติแต่เดิมมา มีกำหนดว่าต้องใช้เขาไป
 ในระยะเวลาหนึ่งปี บัดนี้พอหนทางสั้นเข้ามา แต่หนี้ที่มีอยู่
 ก็ยังไม่ได้ใช้ไป เราเกิดเปลี่ยนแปลงกำหนดเวลาใช้หนี้
 เราไม่ใช้ในเวลาหนึ่งปี แต่จะใช้ให้หมดภายในหนึ่งเดือน
 เจ้าหนี้ทั้งหมดย่อมต้องมารุมทวงหนี้เรา แลเสมือนจำนวน
 เพิ่มขึ้น จึงพาให้ไขว่ไขวไปว่า พอเราตั้งใจมาทำดี กลับได้ชั่ว
 เพราะเจ้าหนี้ที่มารุมในเวลาจำกัดเหยียบย่ำทับถมกันเข้ามา
 ทำให้เราไม่มีเวลาเงยหน้าอ้าปาก ตั้งตัวไม่ติด

เหมือนกับว่า เข้าตื่นขึ้นมา ลูกเดินก็เซไปเตะไอ้โน่น
 ออกประตูไป ก็ไปเตะไอ้นี้ ขับรถก็ไปชนไอ้โน้น ไปเหยียบ
 ไอ้โน่น มีแต่ความไม่ถูกใจไปหมดทั้งนั้น แต่เมื่อมองให้
 ลึกซึ้ง ก็จะเป็นดังที่กล่าวมานี้ ไม่ใช่มาปฏิบัติกรรมแล้ว
 กลายเป็นทำดีได้ชั่ว ทำดีย่อมต้องได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว

เพียงแต่จิตหลง ๆ ของเรา จิตที่รู้ไม่รอบ ที่ยังมีความ
เศร้าหมองครอบคลุมอยู่ ทำให้หลงคิดไขว้เขวไปว่า มันเป็น
อย่างนั้น

การมาปฏิบัติธรรม โปรดระมัดระวังตั้งสติให้เข้มแข็ง
พยายามใช้ปัญญาไตร่ตรองให้รอบคอบ ให้ถี่ถ้วน ให้แน่ใจ
มั่นใจ ก่อนลงความเห็นสิ่งใดลงไป เพราะในความรู้ที่เรานึกว่า
รู้ นั้น แท้จริงเป็นความรู้ทั้งหมด หากผลิผลามตัดสินใจลง
ไป มันจะทำให้เราพลาดไปได้ หลงหลุดเข้าทางแยก เติลติดอก
ไปได้เยอะทีเดียว กว่าจจะรู้ตัว กลับมาสู่ทางถูกก็เสียเวลา
เสียกำลังใจไปโดยเปล่าประโยชน์

เมื่อได้เห็นว่า ผลของการปฏิบัติธรรม เพื่อธรรม
ทำให้เราเป็นอย่างนี้ ทำให้คุณภาพของผู้ปฏิบัติดีขึ้นทั้งในแง่
กับเพื่อนร่วมโลก และกับตัวเอง การที่เราอยู่กับใคร ทำ
งานกับใคร โดยเป็นคนมีเหตุผล ผลงานของเราย่อมมี
ประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้ร่วมงานก็สบายใจ บังเกิดความ
สงบร่มเย็น คนมีเหตุผลย่อมหนักแน่น เยือกเย็น ไม่เป็น
คนที่เอาแต่อารมณ์เป็นที่ตั้ง การปฏิบัติธรรมจึงมีประโยชน์
ทั้งกับการทำงาน กับตัวเอง และกับผู้ข้างเคียง

กับตัวเอง จะช่วยให้จิตใจสบายขึ้น ไม่เป็น
คนคอยมองหาเปรียบเทียบ ทำไมคนนั้นถึงมีอย่างนั้น แต่

เรามีอย่างนี้ จะรักษาใจตนเองให้พอใจในสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะ
 รู้แล้วว่า ของทุกอย่างย่อมเป็นไปตามเหตุ ใครทำอะไร
 ไรก็ได้เช่นนั้น ถ้าเราเพียรตั้งใจทำอย่างที่เราอยากจะมี
 อยากจะเป็น วันหนึ่งผลก็จะมี จะเป็นดังต้องการ ไม่ไปคิด
 หงุดหงิดเปรียบเทียบ หรือไม่พอใจกับสิ่งที่เรามี เราเป็นอยู่
 ขณะเดี๋ยวนี้ อะไรทั้งหมดก็จะดีขึ้น

การปฏิบัติบางครั้งก็ก่อผลเสียได้เหมือนกัน เพราะ
 ไปปฏิบัติกิเลส แทนปฏิบัติธรรม เมื่อภาวนาไป ภาวนาไป
 ถึงระยะหนึ่ง ถ้าไม่คอยระมัดระวัง สติจะคมไม่ทันกิเลส
 เพราะอวิชชาคือความฟ่องใสอย่างยิ่ง ยิ่งถือตัวเองเป็นคนเก่ง
 มากเท่าไร โอกาสที่จะหลง คือรู้ทั้งหลาย ก็มีมากเท่านั้น

ถ้าปฏิบัติแล้วเกิดมีความรู้ความสามารถพิเศษ เกิด
 อิทธิฤทธิ์ เช่นรู้อดีต มีหูทิพย์ ตาทิพย์ ก็หลงไปว่า เรา
 วิเศษแล้ว สามารถติดต่อกับกายทิพย์ เทวดา พรหมได้
 เลยคิดไปว่า เราไม่ใช่มนุษย์เดินดินธรรมดาเสียแล้ว พุด
 คุยกับคนธรรมดาไม่มีอะไรน่าสนใจ ก็เลยเกิดภาวะตรง-
 กันข้าม แทนการละวาง แทนการเห็นทุกอย่างเป็นความ
 ไม่เที่ยง เป็นของไม่น่ายึดถือ ก็เลยไปยึดมากขึ้น ไปภาค-
 ภูมิใจว่า กายของเรายังเป็นมนุษย์ก็จริง แต่จิตยกกระดប់ไป
 เป็นเทวดา เป็นพรหมแล้ว เลยนึกดูหมิ่นเหยียดหยามคน

อื่น นึกไปว่า บัดนี้เราวิเศษเหนือผู้อื่น เราถือศีล ภาวนา มีความดี ส่วนคนทั่วไปไม่มีคุณธรรมความดี พุดจาไม่เป็น ภาษา ทิฐิมานะมาเกาะจับในใจ ทำให้เป็นคนกระด้าง ก้าวร้าว ขาดความเห็นอกเห็นใจคนอื่น

โปรดระวังอาการเหล่านี้ เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มันไม่ใช่ความหลงธรรมดา ๆ แต่จะหลงอย่างหัวป่า ใคร ทักท้วงอะไรก็ไม่เชื่อฟังเลย เพราะยึดเชื่อตัวของตัวอย่าง แน่นแน่น แท้ที่จริงก็ไม่ได้เชื่อตัวเอง แต่เชื่อกิเลส อวิชชา ที่ยอนแยงอยู่ในใจ ผ่องใสอย่างยิ่ง จนสติและปัญญาพร่า เห็นไม่ทัน เข้าใจผิดว่ามันคือเหตุผล คือธรรม

โปรดสังวรระวังโรคแทรกซ้อนตัวนี้ให้มาก ถ้าใครมี ปฏิบัติการเช่นนี้เกิดขึ้น เราเห็นเข้าก็อย่าไปเหมาเอาว่า ธรรมทำให้คนน่าเกลียด ทำให้คนเห็นแก่ตัว เพราะอาการ เหล่านั้นไม่ใช่ธรรม แต่เป็นพญามารจำแลงเอากิเลสมาอ้าง

ของทุกอย่างเปรียบเหมือนดาบสองคม เมื่อให้คุณ มาก โทษก็ย่อมมากเช่นกัน ก็อยู่ที่ว่า คนนำไปใช้จะต้อง รู้จักวิธีใช้โดยละเอียด รอบคอบ จึงสามารถใช้ให้เป็น ประโยชน์สมกับคุณค่า ถ้าการปฏิบัตินั้นถูกทาง สติปัญญา จะมาตัด ชัดเกลากิเลสให้ค่อยหลุดไป เบบางไป ในที่สุด ก็ไม่เหลืออะไรเคลื่อนให้เป็นความเศร้าหมองอีกต่อไป

ไปเรื่อย ๆ ธรรมก็เข้ามาแทรกประสานเป็นจิต จิตก็เป็นธัมมะ
 ในขณะเดียวกัน ตัวจิตที่กำลังปฏิบัติก็คือสังขะ พุทธะ ธัมมะ
 สังขะ หรือ รัตนตรัย ก็จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ นั่นคือ
 พุทธศาสนาได้อุบัติขึ้นแล้วในใจของเรา

ถ้าเราคงหมั่นภาวนาบำรุงรักษาใจต่อไปด้วยศรัทธา
 อันมั่นคง พากเพียรอยู่อย่างสม่ำเสมอ ไม่ย่อหย่อน คอย
 เอาสติ ปัญญา แนบอยู่กับใจไม่ให้ขาดวรรค ขาดตอน ผลที่สุด
 ใจดวงนี้ก็หลุดจากสังสารวัฏฏ์ ยุติการเป็นนักท่องเที่ยวมารา-
 ธอน เป็นไทแก่ตนเอง

การมาสนทนากันในวันนี้ โปรดถือเป็นการปฏิบัติ
 เพื่อสอบ วัดจิตใจตนเอง ไม่ใช่สนทนา เพื่อเก็บข้อมูลเป็น
 ทฤษฎี เป็นข้ออ้างอิง และเมื่อฟังแล้ว โปรดนำไปลองฝึก
 ปฏิบัติ หากเกิดความขัดข้องอย่างไรจะได้ช่วยกันแก้ไข
 โดยเอาสิ่งที่ตัวเองได้กระทำมาแล้ว รู้มาแล้ว มาเล่าสู่กันฟัง
 เป็นแนวทางพิจารณาต่อไป



ความเพียร ท่านทั้งหลายต้องทำเอง ตถาคต
ทั้งหลายเป็นแต่ผู้บอกทางให้

พ.ธ. ๒๕/๓๐/๕๑

พื้นฐานเพื่อทำภาวนา

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลศิริราช

วันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๒๒

ดังที่เรียนให้ทราบแล้วว่า การทำภาวนาคือ การมาฝึกให้รู้วิธีของจิตตนเอง พื้นฐานในการทำภาวนา ก็ไม่ได้จำเพาะแต่เวลาที่นั่งภาวนาแบบเป็นพิธีกรรมเท่านั้น แต่เป็นการกระทำต่อเนื่อง เพื่อตัดเกลา สิ่งที่เสีย ที่เป็นข้อบกพร่องในตัวเราทิ้งไป และปลูกฝังอุปนิสัยที่ดีให้เกิดขึ้นมาแทนที่

ไม่ว่าจะทำสิ่งใดก็ตาม เราต้องเริ่มต้นด้วยการมีความเห็นที่ถูกต้อง ในวัตถุประสงค์ของสิ่งที่จะกระทำเสียก่อน ซึ่งเรียกตามภาษาธรรมก็คือ ต้องมีสัมมาทิฐิ ดังนั้นก่อนลงมือทำอะไรสักอย่าง ขอให้จงคิดสักนิด ใช้สติใช้ปัญญา ไตร่ตรอง พินิจพิจารณาให้รอบคอบ มองให้เห็นวัตถุประสงค์ที่แท้จริง แล้วจึงตัดสินใจกระทำ เมื่อเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิแล้ว สิ่งที่ทำลงไป ถือเป็นมรรค ทั้งสิ้น

มรรคคือหนทางนำพาเราไปให้ถึงความดี ความบริสุทธิ์ ความดับทุกข์ทั้งปวง

เมื่อเห็นถูกต้องแล้ว จะบังเกิดเป็นความสำเร็จได้ก็
ต้องมีความตั้งใจมั่นคง มีสัจจะ กระทบไปไม่ละไม่ถอย

สิ่งที่อุปการะให้เราสามารถยืนหยัดทำอะไรไปจนสำเร็จ
ได้นั้น คือ อิทธิบาทสี่ เราต้องมีความผูกพันรักใคร่ พอใจ
แน่นแฟ้นต่องานที่กระทำ คือมีฉันทะ พากเพียรทำสิ่งนั้น
มีวิริยะ เอาใจฝึกฝนไม่วางธุระ มีจิตตะ และหมั่นตริตรอง
พิจารณาเหตุผล ให้งานนั้นลุล่วงไปด้วยดีที่สุด มีวิมังสา
ในกิจกรรมนั้น ๆ

เมื่อลงมือทำ มุ่งมั่น แน่ใจ ฝืนให้สำเร็จแล้ว ก็ไม่
ใช้สักแต่จะทำให้มันเสร็จพันหน้าไป ควรนึกถึงคุณภาพ ของ
มันด้วย ของสิ่งใดก็ตาม ถ้าทำไปด้วยเต็มความสามารถ
มุ่งให้มีผลดีที่สุด มันก็เป็นประโยชน์สูงทั้งกับตนและกับ
เพื่อนร่วมโลก

การทำอะไรให้ได้ผลดี ผลเที่ยงตรง สม่าเสมอ ก็
ต้องอาศัยสติ อาศัยปัญญา เป็นเครื่องเกื้อหนุน ไม่ว่า
จะประกอบกิจการใด โปรดคิดไว้เสมอว่า เราคำนึงถึงผล
อย่าเป็นคนชู้ อย่าเป็นคนสุกเอาเผากิน เป็นต้นว่า เรา
ออกตรวจคนไข้ที่แผนกคนไข้นอก ซึ่งมีคนไข้มาเยอะเยอะ
เกินคาด เราเริ่มหงุดหงิด เลยคิดเพียงเอาเถอะ เอาเพียง
ให้มันเสร็จ ๆ ไปก็แล้วกัน เมื่อทำอย่างนั้น มันมีบางเวลา

ที่คนใช้เหล่านั้นกลับมาใหม่ เราย้อนคิดเสียใจว่า แหม..
นี่นะ ..ถ้าตอนนั้นเราประณีต อดทนอีกสักนิด ก็จะไม่
มีข้อผิดพลาดอย่างนี้เกิดขึ้น หรือว่า แหม.. ถ้าเราทำได้
อย่างโน้น มันคงดีกว่านี้

การกระทำ และความคิดเหล่านี้เป็นนิสัยไม่ดี เพราะ
การทวนคิดถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้ว และจุกเสียใจอยู่เรื่อย ๆ ทำให้
จิตของเราเศร้าหมอง เกิดสนิม เป็นนิเวศน์ เป็นเมฆหมอก
มาทำให้จิตใจหมดกำลัง หมดคุณภาพ ถ้าปล่อยให้ใจเป็น
อย่างนี้เรื่อย ๆ กำลังที่มีอยู่ และที่จะได้จากการภาวนา จะ
ลดน้อยถอยลงไปโดยลำดับ

การแก้ไขคือ เมื่อกิเลส หรืออารมณ์บอกให้ทำตาม
ใจตัวเอง เราก็เข้มแข็ง รู้เท่าทัน เอาสติ เอาปัญญา มา
คุ้มครองแนะนำใจไว้ บอกว่า เราจะไม่ทำอย่างนั้นเป็น
อันขาด ทุกสิ่งที่กระทำลงไป ต้องดีที่สุด สุดสติกำลังความ
สามารถ

เราไม่รู้ว่าจะเมื่อไรเราจะตายไป สมมุติเกิดเหตุสุดวิสัย
เรากำลังจะตายไปบัดนี้ วินาทีนี้ ไม่ว่าเรื่องอะไรจะหวนกลับเข้า
มาในความคิด มันจะไม่มีอิทธิพลมาทำให้เราย้อนเสียใจ หรือ
เสียใจตายว่า เราได้ปล่อยยให้เวลาเกินชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์
เราฝึก หัด อย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ความเบิกบาน ความ

สงบเย็นของใจ จะมีเพิ่มขึ้นโดยลำดับ และคุณภาพเหล่านี้ จะช่วยให้เวลาทำภาวนา ใจนิ่ง สงบ ลงรวมเร็วขึ้น

เมื่อฝึกจนให้มีอุปนิสัยดังกล่าวแล้ว ต่อไปก็ควรมี คีล คีลคือกฎที่เป็นแนว เป็นรั้ว เป็นกรอบ บังคับใจให้มี หลักยึดถือ เป็นปกติ ไม่กวัดแกว่งไปตามโลกธรรม

แทนการกังวลกับข้อปลีกย่อย รายละเอียดของคีล ข้อต่าง ๆ ตัวคีลมูลฐานคือการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ของสิ่งใด เราไม่ชอบ ผู้อื่นย่อมไม่ชอบเช่นกัน เราจะได้ไม่ไปเบียดเบียน ผู้อื่น หรือไปทำให้ผู้อื่นเกิดความเดือดร้อน ไม่สบายใจ

ถ้าพิจารณาคีลห้าแต่ละข้อ แต่ละข้อ ให้ดี ก็ จะเห็นว่า คือการไม่เอาอำนาจของตน หรือใช้สติปัญญา ความรู้ไปเอารัดเอาเปรียบ เบียดเบียนผู้อื่นให้เป็นทุกข์ จัด เป็นการเกื้อกูลสังคมให้อยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย เพราะ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถอยู่คนเดียวได้

การอยู่เป็นหมู่เป็นคณะ ต้องอาศัยความมีมิตรจิต มิตรใจต่อกันเป็นน้ำประสาน

เมื่อเราละเอียดประณีตขึ้นไป ก็ จะเห็นว่า เราไม่ เบียดเบียนผู้อื่นแล้ว แต่ยังเบียดเบียนตัวเอง อยู่เนื่อง ๆ ด้วยการตามใจกิเลส ปล่อยให้มันลากจูง เราไปประพฤติ สิ่งที่ไม่เป็นแก่นสารสาระ เราก็ปรับคีลให้ประณีตตามขึ้นไป

ด้วยการกดขี่ ดัดสันดาน ดัดอารมณ์ ดัดกิเลสของตัวเอง
ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ฟุ้งเฟ้อในการกิน การนอน การบำรุงบำเรอ
อารมณ์ของใจ

การไม่ฟุ่มเฟือย ฟุ้งเฟ้อ ในการกิน การนอนนั้น
มีความจำเป็นอย่างไรบ้าง

สิ่งเหล่านี้จำเป็นอย่างยิ่งต่อการภาวนา ถ้าเรายึดถือ
หลักการที่ได้สนทนากันมาแล้วในอาทิตย์ก่อน ๆ ว่า ร่างกาย
ของเรามาจากธาตุ ถึงแม้เรามีชีวิตอยู่ และคิดว่าอยู่เป็นปกติ
แท้ที่จริง มันก็มีสภาวะของการเกิดใหม่ และการตาย เกิด
ขึ้นทุก ๆ ขณะ ต่อเนื่องกันตลอดเวลา

สิ่งที่กินเข้าไป คือการนำธาตุดิน ธาตุน้ำ จากอาหาร
เข้าไปซ่อมแซมส่วนสึกหรอ พอให้เราได้อาศัยกายนี้เป็น
พาหนะไปจนถึงจุดหมายปลายทาง

หากเราไม่มีรูปร่าง เราก็ไม่มีตา หู จมูก ลิ้น และ
กาย ซึ่งเป็นเครื่องมือรับสิ่งกระทบ ทำให้สติตามตะล่อม
กิเลสที่สะสมอยู่ในใจ แล้วปลิวฟุ้งขึ้นมาตามแรงกระทบ
เราจึงสามารถเห็นตัวกิเลส แล้วเอาปัญญาไปตัดให้หลุดขาด
ไปจากใจ

ถ้าเมื่อไรเราลืมวัตถุประสงค์นี้ เราจะกินด้วยความ
ขาดสติ อร่อย เผลอติดในรส กินโดยไม่ใช้ความจำเป็น

ของธาตุขันธ์ เราก็ต้องใส่เบรคกับมัน มีความประมาณ
มีความสำรวมในการกิน กินด้วยความรู้สติ พิจารณาให้
เห็นว่า ทุก ๆ สิ่งนั้น คือดินและน้ำ ที่นำเข้าไปซุ่มแซม
เยียวยาธาตุขันธ์

การนอนก็เหมือนกัน เรานอนเพื่อให้จิตได้พักผ่อน
เพราะคนเราถ้าคิดอยู่วันทั้งวัน ไม่หยุดพักเลย มันก็แย
ประสาทเครียด หรือบ้าได้ เราจึงต้องนอนกัน

การนอนที่เป็นประโยชน์คือ นอนให้หลับสนิท ไม่
กังวล ฟุ้งปรุงไปตามอารมณ์

แต่บ่อยครั้งเราไม่ได้หลับ เราตามใจอารมณ์ที่ยังไม่
อยากลุกขึ้น ยังอยากนอนคิดโน่น คิดนี่ เลอะเทอะ ไม่
เป็นสาระ ใจไม่มีสติรักษา ปล่อยให้สัญญา ปล่อยให้อารมณ์
เข้ามาพาคิดไปข้างหน้า คิดไปข้างหลัง คิดไปข้างไหนก็ไม่
ทราบ ในเวลาน้อยนิดเพียงเสี้ยวของวินาทีเท่านั้น ก็เลส
สามารถจูงเราไปให้ก่อบาปทางความคิด ปล่อยให้คิดไป
โดยไม่มีฝั่งมีฝาย

หากเราเป็นลมปัจจุบัน ตายไปขณะนั้น เราย่อม
ไม่มีที่พึ่ง เพราะใจขาดสติ ขาดปัญญา

ท่านจึงสอนให้สำรวมในการนอน เราต้องรู้จักนอน
ให้ถูกต้อง การนอนที่ปลอดภัยคือ เมื่อลงนอน ให้กำหนด

สติไว้กับใจ จะโดยคุณลมหายใจ หรือบริการกรมพุทธ หรือวิธีไหนก็ได้ จนกระทั่งหลับไป เมื่อทำอยู่เรื่อย ๆ เราจะรู้ได้ว่าตรงไหนสติดับไป และเราหลับ

พอเมื่อไรก็ตามที่เริ่มรู้ตัว ถอนออกมาจากการหลับแล้ว ก็เอาสติกำหนดจ่อเข้าไป

บางทีถ้ายังอยู่ในท่านอน การกำหนดสติมักลำบาก ท่านจึงแนะนำให้ลุกขึ้น ล้างหน้า เดิน หรือทำอะไร ที่เป็น การช่วยปลุกให้เราตื่นเต็มตาทันที คือพยายามตัดสภาวะของการง่วงงี้ย สภาวะที่สติอ่อนให้หมดไปโดยรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะดังที่เรียนให้ทราบแล้วว่า ถ้าเราตามรู้วิธีของจิตของเราได้ตลอดเวลา เราปลอดภัย เรารักษาใจเราได้ เรารู้ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา

การบำรุงบำเรออารมณ์ของใจ ได้แก่การประเทือง ลูบไล้กายด้วยของหอม ประดับแต่้มทา ตกแต่ง ทำให้ บดบังลักษณะแท้จริงของกาย ทำให้ใจหมกมุ่น ยึด พอใจ ในกายว่าสวยว่างาม หรือเปลอสติ ให้ใจปรุงคิดไปตามการ ละเล่นที่ได้ดู ได้ฟัง ใจหลุดไปจากสภาวะเป็นจริง

เมื่อมีศีล แล้ว ก็ปลุกฝังธรรม ให้งอกงามขึ้นในใจ มีความเข้าใจ ให้อภัยแก่เพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย จิตใจค่อยอ่อนโยน มีพรหมวิหาร เมตตา ปรารถนาให้ผู้อื่น

ได้สุข กรุณา ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา มีเจตนาดีใน
 ลาม ยศ สรรเสริญ สุข ของผู้อื่น และเมื่อเมตตา กรุณา
 ช่วยเหลือเขาจนสุดความสามารถแล้ว มันไม่ตีขึ้น ก็รู้จักมี
 อุเบกขา มีความคิดแนะนำสอนใจว่า ของทุกอย่างย่อมเป็นไป
 ตามกรรมของแต่ละบุคคล

พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้วว่า กรรมเป็นเครื่องจำแนก
 แจกสัตว์ให้เป็นไปต่าง ๆ กัน เราก็เห็นอยู่กับตาว่า คน
 ทุกคนเมื่อคลอດออกมาจากห้องแม่ ก็มาตัวเปล่า ๆ เท่ากัน
 แต่ทำไมทุกคนจึงไม่ประสบความสำเร็จเท่า ๆ กัน ไม่ได้เติบโต
 ขึ้นมาเป็นอย่างเดียวกัน ไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราหวังทุกอย่าง
 ไป มันจะต้องมีอะไรสักอย่างที่เป็นข้อบ่งชี้ หรือข้อบังคับ
 เอาไว้ ให้มันต้องแปลกแตกต่างกันไปอย่างนั้น

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็พยายามน้อมสอนใจให้ยอม
 รับตามความเป็นจริง

เมื่อได้พยายามทำทุกสิ่งอย่างดีที่สุด อย่างประณีต
 เต็มสติกำลังความสามารถของเราแล้ว อย่าไปกำหนด ยึด
 หมายว่า ผลจะต้องออกมาอย่างที่ใจเราอยาก เพราะมีอะไร
 อีกหลายอย่างที่เราไม่รู้ไม่ได้ รู้ไม่ถึง มาร่วมกำหนด ดังนั้น
 ผลจะเป็นอย่างไร ขึ้นมาก็ทำให้ใจให้กว้าง ยอมรับ โดยเต็ม
 หัวใจตามสภาพเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เอาความเคย

ชินที่แล้มาแล้ว หรือความเป็นตัวตนของเรามาตัดสินว่า อย่างนี้ ต้องถูก อย่างนี้ต้องผิด

คำว่าฉัน โปรดตัดออกไปให้มากที่สุด พยายามที่จะแลเห็นทุกอย่างเป็นสภาวะธรรม เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่มีอะไรเป็นสิ่งจริงจัง เป็นแก่นสาระ ทุกอย่างเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นขณะหนึ่ง ขณะหนึ่ง ขณะหนึ่ง แล้วถักทอกันทำให้แลดูเสมือนหนึ่งว่า มันมีอะไรเป็นของจริงของจัง แต่แท้ที่จริง มันไม่ได้มีอะไรเลย

ใจของเรา ความสำคัญมั่นหมายของเราที่ไปยึดว่า อันนี้เป็นสีแดง อันนั้นเป็นสีดำ เราไปตั้งชื่อมัน เราไปสมมุติมัน เราไปบอกว่า นี่เป็นของดี นั่นเป็นของชั่ว แล้วเราก็ไปติดในสิ่งที่เราสมมุติ ในสิ่งที่เราบัญญัติขึ้นมา เมื่อติดแล้วก็เข้าไปแบก ไปหาม ไปยึด ไปถือ ไปบังคับว่า เราจะต้องเป็นผู้กำหนด สิ่งนั้นจะต้องเป็นอย่างนี้ สิ่งนี้จะต้องเป็นอย่างนั้น ความทุกข์ทั้งหลายจึงทับถมทวีคูณขึ้นมาจากจิตใจของเรา ก็ทำให้เรานั้นแหละยึดติดอยู่ในสิ่งที่เราสร้าง เราสมมุติขึ้นมาเอง เป็นงา เป็นบัว หลอกหลวงคล่องตัวเอง พาให้จมติดอยู่ในหล่ม เวียนเกิดเวียนตายอยู่อย่างนี้ไม่รู้จบ รู้สิ้น

ได้โปรดพยายามมองให้ชัดเจนตามสภาพความเป็น

จริง แล้วค่อย ๆ ปล่อยวาง เสีย การภาวนาที่ถูกต้องคือ การภาวนาเพื่อละ เพื่อถอน เพื่อจำหน่ายจ่ายแจกกิเลสให้ ตกออกไป หมดออกไป หลุดออกไปจากจิตใจของตน เพื่อใจจะได้ทรงสภาพความเป็นธาตุรู้ เป็นแต่เพียงธาตุรู้ อย่างเดียวเท่านั้น

ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นมากกระทบใจ เรา รู้ ว่ามันเป็นสุข มันเป็นทุกข์ เราชอบ เราไม่ชอบ เพียงแต่ รู้ เท่านั้น ไม่ไปยึดถือ ไม่ไปปรุงต่อไป

เมื่อสามารถทำใจของเราให้เป็นอย่างนี้ได้แล้ว เรา จะรู้สึกหัวใจเบาขึ้น สบายขึ้น เพราะเราได้หยุดวิจิคิด วิชิต ควบคุมใจให้อยู่ในร่องในรอย ในความมีเหตุผลกำกับ ไม่ใช่ ปล่อยให้อารมณ์ หรือความมัวหมองทั้งหลายมาครอบคลุม อยู่ ทำให้สติปัญญาด้อยคุณภาพลงไป

ใจแท้ดั้งเดิมที่มีสติปัญญากำกับ เป็นของที่ใส มอง อะไรก็มองเห็นทะลุปรุโปร่งลงไป เห็นถึงสิ่งที่ติดข้องแปดเปื้อน อยู่ เช่นเดียวกับเวลามองลงไปใต้น้ำ ถ้าผิวหน้าของน้ำนิ่ง ไม่มีลมมากระเพื่อม เราจะมองอะไรที่อยู่กันสระ ก็เห็นชัด

แต่เวลามีอารมณ์ หรือมีนิวรณ์ มีกิเลสมาทำใจเรา ให้กระเพื่อม ให้หมอง ให้พร่ามัว พอมองเข้าไป จะเห็น แต่เงา เห็นแต่ของไม่จริง เมื่อตามองเห็นไม่จริง ใจก็ช่วย

จัดแจงคิด ว่า มันน่าจะเป็นอย่างนั้น น่าจะเป็นอย่างนี้
 ความปรุงคิดทำให้เราวิ่งตามไป แล้วหลอกตัวของเราเอง
 แทนที่จะค้นคว้าให้รู้ถ่องแท้ว่ามันเป็นอะไรกันแน่

เมื่อฝึกหัดนี้กันอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ แล้ว เราก็จะตัด
 กิเลสออกไปทีละเล็กทีละน้อย ทีละเล็กทีละน้อย เมื่อมี
 อะไรเกิดขึ้น แทนที่เราจะรู้ว่าม โกรธ หรือตีโพยตีพาย
 โทษภายนอก โทษบุคคลรอบข้าง โทษดินฟ้าอากาศ เราจะ
 จุกคิดว่า เราเองเป็นสาเหตุ แล้วมองเข้าด้านใน ค้นหา
 ข้อบกพร่องของตนเอง

การย้อนมองตนเอง คือการที่มีธรรมในใจ

พระพุทธองค์ตรัสว่า สิ่งทั้งหลายย่อมมาแต่เหตุ
 ธรรมทั้งหลายเกิดมาแต่เหตุ จะสุข จะทุกข์ หรือมีปัญหา
 อะไรเกิดขึ้น มันต้องมีเหตุทั้งสิ้น ค้นเข้าไป ก่อนที่จะไป
 โทษสิ่งข้างนอก โทษตัวของเราเองก่อน ฟังโทษตัวของเรา
 ก่อน

ถ้าตั้งใจปฏิบัติธรรม ต้องมองค้นจนเห็นความผิด
 ของเราเอง แก้ไขตัวเรา ถ้าเรามัวแต่ไปคิดว่า โทษของเรา
 ทั้ง ๆ ใหญ่โตเท่าภูเขา เราก็ไม่แล หรือถึงแลเห็น ก็
 บอกว่าเรื่องเล็ก แต่ถ้าเป็นโทษของผู้อื่น แม้เล็กเท่าเม็ดงา
 ก็ทนไม่ได้ ถ้าเป็นแบบนี้ มันปฏิบัติธรรมไม่ได้

พระพุทธองค์ทรงตรัสแล้วว่า โลกนี้ก็เป็นอยู่อย่างนี้เป็นมาตั้งแต่ดั้งเดิม ตั้งแต่ก่อนมีท่าน ขณะที่ไม่มีท่านอยู่ โลกก็ยังคงเป็นอย่างนั้น และแม้ท่านจะปรินิพพานไปแล้ว โลกก็จะยังคงเป็นอย่างนั้น เพราะโลกก็เป็นโลก เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่มีความสาระ ไม่มีแก่นสาร จะไปยึดถือหรือไปกำหนดกฎเกณฑ์อะไรกับมันไม่ได้ มันจึงเป็นรวงรังของทุกข์ ไม่มีความเที่ยง ความแน่นอน ใครก็ตามที่หลงไปยึด ไปผูกพันมันหมายความว่า มันเป็นโน่น เป็นนี้ จึงเผาจิตใจของตัวเอง

สิ่งที่จะแก้ไข จะทำให้เป็นของเที่ยง เป็นของที่มีสาระแก่นสารได้ ก็คือจิตของเรา จิตเป็นอมตธาตุ ไม่ตาย ไม่ได้เกิด ไม่ได้ดับ เป็นธาตุรู้ ถ้าเราไม่ต้องการให้มันขึ้น ๆ ลง ๆ ลุ่ม ๆ ดอน ๆ สูง ๆ ต่ำ ๆ เราก็ต้องค้นหาวิธีที่จะทำให้มันเที่ยง หนักแน่น สงบ อิศระ เป็นที่พึ่งแห่งตนได้

ถ้ายอมรับทุกสิ่งตามเป็นจริง เด็ดขาด เข้มแข็ง ที่ จะมองเข้าไปข้างใน ค้นหาที่ผิดของตัวเอง เมื่อพบแล้วก็มี ความกล้าหาญ ยอมรับความผิดนั้น และเข้มแข็ง อดทน พากเพียรที่จะข่มขู่ ดัดสันดานของตัวเอง แก้ไขตัวเอง ปลุกฝังสิ่งดีงาม บุญกุศลทั้งหลาย ให้งอกงามขึ้นมาในตัว เรา เราก็มีหนทางที่จะเจริญขึ้นไปโดยลำดับ จนถึงจุดหมายปลายทางได้

เมื่อมีหลักคิดอย่างนี้แล้ว เราจะเชื่อในเรื่องของกรรม มากขึ้น เมื่อเชื่อในเรื่องของกรรมมากขึ้น และรู้แล้วว่า กรรมคือการกระทำของเราเอง เราจะเริ่มได้คิดว่า สิ่งที่กำลังทำอยู่ ณ บัดนี้ ในปัจจุบันนี้ อีกครู่ต่อไป มันจะกลายเป็นอดีต กลายเป็นมูลเหตุที่จะส่งผลมาสนองเรา ในภายภาคหน้า

ถ้าเราอยากได้ผลอย่างไร เราก็สามารถควบคุมได้ ด้วยการมีความรอบคอบ มีความละเอียด มีสติรู้อยู่ในสิ่งที่เราจะกระทำลงไปทุกอย่าง ทุกอย่าง ในทุก ทุก ทุกชั่วขณะ แต่ละปัจจุบันเฉพาะหน้า

ถ้าเราคอยควบคุมคุณภาพของการกระทำของเรา ไม่ว่าจะด้วยกาย วาจา หรือด้วยความคิด ให้มีสติกำกับ มีปัญญาแนะนำอยู่ตลอดเวลาแบบนี้ กรรมที่จะกระทำลงไป ย่อมเป็นกุศล ผลที่เกิดขึ้นก็จะเป็นผลที่ดีตามความคาดหมาย

กรรมเก่าที่มีटकค้างอยู่ ที่ไม่สามารถไปแก้ไขอะไรได้นั้น วันหนึ่งย่อมหมดไป ถ้าเราไม่เติมเชื้อใหม่ลงไป ด้วยการทำอะไรตามกิเลส ทำอะไรตามอารมณ์ ผลที่ไม่พึงปรารถนาก็จะค่อยหมดไป สิ่งที่มีคุณภาพ ที่กำหนดคาดหมายได้แน่นอน ก็ค่อย ๆ มาส่งผล และมาบ่งชี้คดีที่

เราจะไปในกาลข้างหน้า ทำให้เราแน่ใจ มั่นใจว่า ไม่ว่าจะ
อะไรจะเกิดขึ้น ชีวิตของเราก็อยู่บนหนทางที่ถูกต้องแล้ว
จิตของเรามีที่ไป มีที่มา

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะเป็นความทุกข์ ความไม่ได้
ตั้งใจ อย่าปล่อยสติไปหงุดหงิด หรือปล่อยให้สิ่งนั้นสามารถ
เร้าความไม่มีเหตุ มีผล จนเราตอบสนองออกไปด้วยอารมณ์

ให้หม่อมความคับข้อง ความไม่ได้ตั้งใจทั้งหลายทั้งปวง
นั้น มาเป็นเครื่องลบล้างปัญญา เมื่อเราแลทุกอย่างที่เป็น
ความทุกข์ ความคับข้องของชีวิตไปในแง่นี้ เราก็จะได้ธัมมะ
ได้ความสุข

หรือแม้ความได้ตั้งใจไปทุกโอกาสนั้นก็จะทำให้เรา
ເຫລິง ปล่อยปล่อยสติออกไปจากใจได้เช่นกัน

สติเปรียบเหมือนยามเฝ้าบ้าน ถ้าเมื่อไรก็ตามที่เรา
เผลอ ไม่มียามเฝ้า ขโมยขโจรก็จู่โจมเข้ามาได้ง่าย

การจะมีสติรู้อยู่ทุกอิริยาบถ หรือทุกชั่วขณะนั้นเป็น
ของลำบากอย่างยิ่ง ถ้าทุกอย่างสบาย สะดวก ราบรื่น
เป็นไปตั้งใจเราทุกอย่าง

ดังนั้นจึงขอให้พยายามหม่อมเอาความทุกข์ ความ
คับข้องทั้งหลายมาเป็นสิ่งสอนใจ พยายามลับ พยายามฝึก
สติปัญญาให้มีคุณภาพงอกงามขึ้นไปเรื่อย ๆ

ท่านอาจารย์สิงห์ทองเคยสอนว่า ที่เราบ่นกันเสมอ ๆ ว่า คนสมัยนี้ทำไม่จึงคือด้าน พูดยังไม่รู้เรื่อง ไม่ใคร่มีความเป็นคนในตัวเองเสียเลย ถ้าคิดดูให้ดี ๆ ท่านบอกว่า เพราะความชွ่ยของเราทั้งนั้น ทุกวันนี้ คนเราทำอะไร มักไม่ใคร่นึกถึงว่าจะมีผลต่อส่วนรวมอย่างไรบ้าง เป็นต้นว่า เราทำให้อากาศเป็นพิษจากควันเสียรถ ควันโรงงานอุตสาหกรรม ทำน้ำให้เป็นพิษจากการปล่อยสารพิษจากโรงงาน ทั้งขยะ ทั้งสารพัดสิ่งลงไปตามความสะดวกสบาย เราทำให้อะไรต่อมิอะไรรอบตัวเราเป็นพิษไปหมด

ท่านก็ว่า เมื่อเราทำน้ำให้เน่าให้เสีย ชีวิตของสัตว์น้ำทั้งหลายทั้งปวงที่เคยเกิด เคยมีชีวิตอยู่ในน้ำ ก็เกิดไม่ได้ อาศัยอยู่ต่อไปไม่ได้ เพราะสภาวะไม่เอื้ออำนวย สัตว์บกก็เช่นกัน เราไปทำลายป่า จนมันสูญพันธุ์ แต่กรรมที่สัตว์เหล่านั้นยังมีเกี่ยวพันกับเราอยู่ ทำให้มันต้องแสวงหากาฬใหม่ ชาติใหม่เกิด ก็เห็นแต่ภพภูมิของคนนั้นแหละ ที่พอมาอาศัยเกิดได้ แต่มันก็เป็นคนได้เพียงรูปร่าง ส่วนใจยังเป็นสัตว์ เช่นเดิม ยังขัดสนบุญกุศลเครื่องเกื้อหนุน ก็เลยเป็นมนุษย์ เดรัจฉาน

กรรมที่เราไปก่อความเดือดร้อนให้แก่มัน จึงส่งให้มันกลับมาเป็นความทุกข์ ความเดือดร้อนต่อเรา อันนี้เป็น

แง่คิดที่ท่านเคยปรารถนาไว้

เมื่อใดที่เราจะโวยวายว่า โลกทุกวันนี้เดือดร้อน
ระส่ำระสาย ขอได้โปรดจงคิดสักนิดหนึ่งว่า มันเป็นผล
งานที่เราก่อขึ้นมาเอง ด้วยความไร้สติ เห็นแก่ตัว ปล่องตัว
ปล่องใจให้ทำอะไรสบาย ๆ ไปตามอารมณ์ โดยไม่คำนึง
ถึงผลที่จะติดตามมา

เราบังคับให้สถานการณ์ต้องเป็นไปอย่างนี้ แล้วจะ
มาร้องโวยวายเพื่ออะไร

ถ้าเล็งแลเห็นว่า โลกทุกวันนี้ร้อนรุ่มนัก เราต้อง
การแก้ไขให้มีคุณภาพดีขึ้น ก็พยายามทำแต่สิ่งที่เป็นธรรม
เป็นสาระประโยชน์ ผลที่จะบังเกิดต่อตัวเราเอง และต่อ
เพื่อนร่วมโลก ร่วมเกิดแก่เจ็บตาย จึงจะมีคุณภาพ แล้ว
อะไร ๆ ก็จะมีระเบียบขึ้นได้

ถ้าจิตของเราหยาบ เราก็ไม่ใคร่เอาใจเขามาใส่ใจเรา
หรือไม่ใคร่ครวญนึกออกไปกว้าง ๆ ว่า คนเรานั้น นอกจาก
จะนึกถึงตัวเองแล้ว ยังต้องนึกถึงผืนดิน แผ่นน้ำ ท้องฟ้า
อากาศ ที่เราได้อาศัยอยู่

ถ้าเราทำให้แผ่นดินไม่น่าอยู่ ไม่น่าอาศัย แร้นแค้น
พืชพันธุ์ธัญญาหารที่จะใช้เป็นอาหารก็ขาดแคลนไปด้วย
ทำให้เราเองก็เดือดร้อน คนรุ่นหลังที่จะเกิดมาก็เดือดร้อน

ลำบาก

แผ่นดินนี้ไม่ใช่ของ ๆ เรา เราเพียงแต่มาอาศัย เหมือนเราเข้าไปพักในโรงแรม แล้วเราก็ทำลายทุกอย่างในโรงแรมให้พังจนหมดสิ้น ผู้ที่จะเข้ามาพักต่อไป จะเอาอะไรอยู่ เอาอะไรเป็นเครื่องอาศัยได้

เราแต่ละคนก็มีหน้าที่ ความรับผิดชอบ ที่จะต้องช่วยเหลือ อุปการะเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย เท้าที่กำลังความสามารถของเราจะมีอยู่ อนุเคราะห์ เกื้อกูลกันตามฐานะ

น้ำและอากาศก็เช่นกัน เพราะเป็นเครื่องอยู่ เครื่องอาศัยของสิ่งที่มีชีวิตทั้งปวง รวมทั้งตัวเราเอง

ถ้าหัดมองออกไปให้กว้างขวางอย่างนี้ บางทีสิ่งที่เรากระทำ อาจมีน้ำใจและความโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่นมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ยิ่งโลกเจริญทางวัตถุมากขึ้นเพียงไร ก็มักกละเลยด้านจิตใจเพียงนั้น เรามักคิดว่า จิตใจไม่ใช่เรื่องสำคัญ หากมองให้ลึกซึ้งจริงจังลงไป จะเห็นได้ว่าการละเลยเหล่านี้ คือ สาเหตุของความเดือดร้อนวุ่นวายทุกวันนี้

ถ้าสนใจใคร่จะปรับปรุงแก้ไขจิตใจของตนให้มีคุณภาพขึ้น ก็พยายามฝึกนิสัยให้เป็นคนละเอียดประณีต พยายามมองอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิต ด้วยความมีสติ ด้วยความมีปัญญา อย่าปล่อยให้อารมณ์ หรือความไม่มีเหตุผล มา

ชักพาเราให้ทำอะไรลงไปแล้วต้องมาย้อนคิดเสียใจ เพราะการย้อนคิดเสียใจ คิดผูกพันอยู่กับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เป็นการขาดทุนทั้งขึ้นทั้งล่อง

อดีตเป็นสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้แล้ว แต่ช่วงขณะที่มันยังเป็นปัจจุบัน เป็นความจริง รอคอยกระทำของเรานั้น ทำไม่จึงไม่ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน แล้วค่อยทำลงไป มันอาจยากลำบากตอนขณะนั้น แต่ก็คุ้มค่าที่จะฝืนใจ ชมใจ ผึก ดัด ให้ตัวเองเป็นคนรอบคอบ ต่อไปจะได้ไม่ต้องวกคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว ไม่วกคิดไปทำให้ใจมัวหมอง ใจไม่มีกำลัง

การภาวนาจะบังเกิดผล ต้องมีใจที่สงบ เยือกเย็น พอใจในสิ่งที่ตนมี ตนเป็น ไม่คอยหวนคิดเสียตายอันไหน ออยากได้อันนี้ หรือวุ่นวายไปด้วยแรงที่เราไม่อาจบังคับได้ที่ระจัดกระจายซัดส่ายตลอดเวลา

เราต้องฝึกทำให้ใจให้สงบ ไม่ซัดส่าย ไม่คุกรุ่นเหมือนเป็นไฟไหม้แกลบอยู่ตลอดเวลา ทำให้ใจจะนิ่งก็ไม่นิ่ง จะเย็นก็ไม่เย็น แต่จะร้อน จนเดือดเกิดเป็นปฏิกิริยาเบรียงปร้าง ออกไปก็ไม่เกิด เป็นใจที่ไม่มีความสะดวก

หากใจของใครเป็นแบบที่กล่าวมานี้ จะทำภาวนาอย่างไรก็ไม่เห็นผล และเมื่อไม่เห็นผล ก็เกิดความหงุดหงิด

แล้วพาลคิดไปว่า การภาวนาไม่ใช่ของที่จะเป็นไปได้ดังที่
พระพุทธรูปทรงสั่งสอน ซึ่งเป็นสิ่งน่าเสียดายอย่างยิ่ง
เพราะด้วยความหลงผิดของตัว ด้วยความไม่มีสติ ไม่มี
ปัญญา ทำให้เกิดมิจฉาทิฐิ ตัดรอนหนทางของตนเอง

ถ้าผู้ใดเห็นว่า การทำภาวนาเป็นสิ่งที่เราพอใจ ใคร
จะกระทำ และเป็นหนทางที่จะพาให้เรามืดดิดำที่แน่นอน มี
ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ ก็โปรดได้หมั่นตรวจสอบตนเอง ไม่
ว่าจะนึกคิด จะพูดจาปราศรัย จะทำกิจการใด โปรดทำไป
ด้วยความมีสติ มีปัญญา รอบคอบ อยู่ในร่องในรอยดังที่
ได้กล่าวมานี้ การภาวนาจะมีผลออกมาไปโดยลำดับ



คนไข่น้ำย้อมไข่น้ำไป
ช่างศรย้อมดัดลูกศร
ช่างถากย้อมถากไม้
บัณฑิตทั้งหลายย้อมฝึกตน

การฝึกสมาธิ

ณ คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๕

สมาธิคือความตั้งมั่นของใจ ปกติใจของคนเราก็มีการตั้งมั่นตามธรรมชาติอยู่ โดยที่เราไม่รู้ตัว ถ้าใจไม่มีการตั้งมั่น เราจะประกอบงานการ หรือจะคิดอะไรไม่ได้

ถ้าใจไม่มีสมาธิเลย เราจะไม่สามารถตัดสินใจ หรือไม่สามารถทำอะไรได้เลย เพราะใจเป็นพลังชนิดหนึ่ง จะให้ผลได้ก็จากกำลังของแรงรวม แรงรวมนี้จะมีประสิทธิภาพถึง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ หรือลดน้อยถอยลงเพียงไร ก็ขึ้นอยู่กับว่า ทุก ๆ แรงย่อยมาในทิศทางเดียวกัน หรือหักล้างกัน

ดังนั้น เวลาที่เรามีปัญหาหลายอย่างในใจ และไม่สามารถตัดสินใจได้ว่า เราจะทำอย่างไร เราจะไป หรือเราจะไม่ไป เมื่อเกิดขัดแย้งกันขึ้นเช่นนี้ เราจะพบว่ากำลังใจของเราตกต่ำลง เกิดความละล้าละลัง เกิดความรักที่เสียดายน้อย นี่คือการที่ใจไม่มีความตั้งมั่น ไม่มีความแน่วหนึ่ง ไม่มีความรวมเป็นหนึ่งเดียว ไม่มีสมาธิ

ภาวะอย่างนี้เราเจออยู่ทุกบ่อย ทุกบ่อย ในชีวิตประจำวัน แต่เราไม่เคยค้นหาสาเหตุ บางครั้งเราพบว่า วันนี้จิตใจปลอดโปร่ง มีปัญหาอะไรเกิดขึ้น ก็สามารถตัดตัดสินใจเด็ดขาด ได้คำตอบแน่นอน แล้วเราก็ทำไปด้วยความราบรื่น เพราะอะไร?

เพราะสิ่งที่ผ่านเข้ามาในใจ และเราตัดสินใจไปนั้น เป็นการตัดสินใจที่ได้ใจหมดทั้งใจของเรา เป็นพลังรวม เป็นหนึ่งเดียว เป็นสมาธิ ทุกอย่างจึงเด็ดขาด ปราศจากปัญหา เมื่อเห็นตามนี้ ก็จะเชื่อโดยไม่ต้องมีใครมาชักจูงว่า เมื่อใดก็ตามที่ใจรวมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียว ประสิทธิภาพของตัวเราจะสูงถึงที่สุด เมื่อใดก็ตามที่เกิดความไม่แน่ใจ เกิดความลังเลสงสัย เกิดความโกรธ คือ มีสิ่งที่เรียกว่า อารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องแล้ว ประสิทธิภาพจะลดน้อยถอยไป

สิ่งที่เป็นอารมณ์นั้น คือ ความผิด ความเสียดทาน ได้แก่ความรู้สึกที่ทำให้ใจของเรากระจัดกระจาย ใจของเราไม่สามารถรวมตัว เพื่อให้ได้ผลงานเต็มที่

เมื่อทราบความหมายดังนี้แล้ว แทนการปล่อยใจของเราให้บางครั้งก็มีประสิทธิภาพ บางครั้งก็ไม่มีประสิทธิภาพ เรา มาคิดหาวิธีที่จะฝึกมันให้มีประสิทธิภาพคงเส้นคงวาตลอดไป

ใจก็เหมือนเด็ก ถ้ารู้จักฝึกให้ถูกทาง สอนให้รู้จัก
เหตุ รู้จักผล มันก็จะมีเหตุมีผล และพาให้เรามีความสุข
การฝึกนั้นจะฝึกอย่างไร

เริ่มต้น เราก็กังเกียดดู ใจอันนี้โดยธรรมชาติแล้ว ก็
อยากสุขอยากสบาย ไม่อยากมีข้อขัดแย้ง ไม่อยากไปทะเลาะ
เบาะแว้งกับใคร หรือหาเรื่องร้อนมาใส่ตัว แต่ด้วยความรู้
เท่าไม่ถึงการณ์ ด้วยความเข้าใจผิดว่า การวิ่งตามอารมณ์
วิ่งตามความอยากไปนั้นจะทำให้เราดีขึ้น เราก็เลยเกาะติด
ไปในหุนซึ่งเป็นหุนที่ผิด เมื่อเห็นดังนี้ และสามารถหยุดใจ
ที่เล่นตามอารมณ์ ตามความอยากลงได้ ใจก็จะสงบเป็น
สมาธิ สิ่งที่เราไปหยุดมันนั้นคือ สติ ความระลึกรู้ได้

ในการฝึกใจ เราจำต้องจับตัวสติให้ได้เสียก่อน และ
คอยรักษาให้มันแนบอยู่กับใจต่อเนื่องกันทุก ๆ ขณะ เท่า
ที่สามารถจะทำได้ ถ้าทำปริมาณและคุณภาพของสติให้มีมาก
ได้เพียงใด การฝึกใจก็จะได้ผลออกงาม แน่นอน สม่่าเสมอ
เพียงนั้น

สมาธิช่วยเราในแง่ต่าง ๆ เท่าที่พอสรุปได้แบ่งเป็น
๔ ประการ

ข้อแรก สมาธิเป็นเครื่องพักของใจ เป็นเครื่องอยู่
ของใจ เช่นเดียวกับร่างกายต้องการบ้านที่อยู่อาศัย ที่ร่มรื่น

ที่สบาย ใจก็เช่นกัน ใจก็ต้องการที่อยู่ที่พัก ถ้าใจไม่มีสมาธิเลย ไม่มีความสงบ ไม่มีความพอเลย ใจจะกระสับกระส่าย โหยหิว แห้งแล้ง ทрудโทรม ในที่สุดก็เป็นโรคประสาท หรือเป็นคนที่ยากที่ผู้อื่นจะอยู่ด้วยได้ สมาธิจึงเป็นเครื่องพักอยู่คุ้มกัน บำรุงใจให้ผาสุก

ข้อที่สอง เมื่อเรามีความสงบ มีความผาสุกแล้ว เราย่อมอยากให้มันอยู่กับใจของเราเรื่อย ๆ ไป การจะให้มันคงอยู่เรื่อย ๆ ไป ก็ดังที่เรียนแล้ว เราต้องมีสติ เราต้องมีสัมปชัญญะ

สติ คือการระลึกรู้ได้ในอะไรก็ตามที่เข้าไป เป็นตัวกำหนด จับ สิ่งที่จะพิจารณา คอยเฝ้าระวัง และตามทัน อยู่ทุกขณะ เช่นจะพิจารณาอารมณ์ ก็เฝ้าระวังป้องกัน ยับยั้งใจให้ไม่ฟุ้งซ่าน เลอะเลือน สับสนไปกับอารมณ์

สัมปชัญญะ คือความรู้เท่าทัน เข้าใจชัดในสิ่งที่สติกำหนด เช่น เมื่อสติกำหนดพิจารณาการเคลื่อนไหวเดิน สัมปชัญญะก็ตระหนักรู้ว่า เดินทำไม เพื่อไปไหน สติกำหนด อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น สัมปชัญญะก็เข้าใจอารมณ์นั้นตามจริง ทำให้ใจไม่หลงไหลไปกับอารมณ์เหล่านั้น

ถ้าเทียบใจของเราเป็นเด็ก สติสัมปชัญญะก็เหมือนพี่เลี้ยง เมื่อสติสัมปชัญญะยังไม่รู้เท่าทันรักษาใจ ก็เหมือน

เด็กที่ถูกลบปล่อยให้วิ่งเล่น ล้มลุกคลุกคลานไปตามเรื่อง ใจ
จึงวุ่นวายด้วยความมอยาก ความซัดเคื่อง กระวนกระวาย
ห้วงก้วงวลงไปต่าง ๆ นานา บางทีก็ยึดติดอยู่กับอารมณ์ที่
ล่องไปแล้ว บางทีก็ปลิวไปในอนาคต

ครั้นเราเริ่มรู้จักกำหนดสติเท่าทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นใน
แต่ละขณะ ๆ ไม่ให้คลาดกันไปได้ ใจก็จะเป็นปัจจุบัน
เหมือนเรากำหนดเห็นเด็กนั่งเล่นอยู่ในสายตา เมื่อไรก็ตาม
ที่ใจเริ่มกระเพื่อมไปที่อื่น ไปเกาะกับอารมณ์ เราก็เอาสติ
กำหนด ฝ้า ตามทันทุกขณะ

ด้วยการฝึกแบบนี้ เราจะดึงใจกลับเข้ามา ให้มาอยู่
ในขอบข่ายที่ต้องการ ให้มาทำงานของมัน เป็นต้นว่า เวลา
นี้เรากำลังทำงาน แทนที่จะปล่อยใจให้ไปคิดถึงอารมณ์ที่กังวล
อยู่ ไปคิดถึงเรื่องที่ไม่ได้อยู่เฉพาะหน้า เอาสติกำหนด ดึง
ใจกลับมา เมื่อทำอย่างนี้บ่อย บ่อย บ่อยเข้า เราจะพบว่า
เวลาที่เราเผลอ ใจล่องไป หรือเวลาที่เราไม่รู้ว่าจะอะไรเกิดขึ้น
กับตัวเอง จะค่อย ๆ ลดน้อยลง

ถ้าใครมาบอกว่า เราไม่มีสติ เราย่อมโกรธ เราไม่เชื่อ
เพราะอะไร เพราะทุกคนคิดว่า ถ้าเราไม่มีสติ เราย่อมไม่
สามารถทำหน้าที่การงานสำเร็จดังที่เป็นอยู่เดี๋ยวนี้ได้ แต่
สติในระดับที่เรามีอยู่กันนั้น เป็นสติในระดับที่หยาบมาก ยัง

ไม่เพียงพอสำหรับคุ้มครองตัวเอง

สติที่จะต้องฝึกให้อยู่กับเราทุก ๆ อิริยาบถ ในกิจการที่แสนจะเป็นกิจวัตรจำเจประจำวัน ที่เราเคยทำกันไปโดยอัตโนมัติ นั้น มีมากมายเหลือเกิน

ใน ๒๔ ชั่วโมงของวันหนึ่ง ๆ กิจการที่เป็นของจำเป็น ที่เป็นงานการที่ต้องตัดสินใจด้วยความมีสติสัมปชัญญะนั้น คงมีไม่ถึง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ส่วนที่เหลืออีก ๙๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ เป็นต้นว่า ขณะกิน บ่อยครั้งที่เราไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า เราเอาอะไรป้อนเข้าปากไป หรือเวลาที่เราพูด เราไม่ทันรู้ว่า เราพูดอะไรไปบ้าง พูดสิ่งที่เราควรพูด หรือพูดสิ่งที่ไม่ควรจะพูด พูดแล้วได้ผลดี ผลเสียแค่ไหน เราพูดเพราะความสนุก เราพูดเพราะอยากทำให้คนเขาเจ็บใจ หรือเพราะแหย่เขาเล่น อะไรทำนองนี้ เราทำใจของเราให้สูญเสียคุณภาพไปด้วยวิธีเหล่านี้โดยไม่รู้ตัว แล้วยังสำคัญผิดคิดว่ารู้

เวลาไปปฏิบัติธรรมที่วัด ต่างคนต้องต่างช่วยตัวเอง เป็นต้นว่า ล้างถ้วยล้างชามที่กินข้าวเอง ชักผ้าของตัวเอง แล้วนำไปตาก ครั้งหนึ่ง สุภาพสตรีนักปฏิบัติท่านหนึ่ง ถอดนาฬิกาข้อมือไว้ในห้องน้ำ แล้วหาไม่เจอ จึงมาปรารภให้พี่ก็ย้อนถามท่านว่า เมื่อถอดแล้ว ท่านไว้ที่ไหน ท่านก็ตอบ

ว่า เอาใส่ในกระเป๋าของกระจุกกระจิกที่ใส่เครื่องใช้ส่วนตัว
ในห้องน้ำ แต่มาเทกระเป๋าหาคูแล้ว ก็หาไม่เจอ

ท่านยืนยันว่า ได้เอาใส่ในกระเป๋าแน่นอน ก็เหลือ
อีกกรณี คืออาจหลุดจากกระเป๋า หล่นอยู่ที่พื้นห้องน้ำ จึง
กลับไปหากันใหม่ ก็ไม่พบ

บังเอิญหลังจากที่ท่านอาบน้ำเสร็จ ก็มีชาวบ้านเข้าไป
ในห้องน้ำกัน ปกติที่วัดนี้เมื่อชาวบ้านนำอาหารมาใส่บาตร
เสร็จแล้ว เขาจะพากันมาโยกน้ำบาดาลใส่บิ๊บ เดินไปเติม
ตามห้องน้ำไว้ให้พวกเราใช้

วูบหนึ่ง ใจก็คิดไปว่า รีชชาวบ้านเอาไป ทั้งที่รู้
ว่าชาวบ้านเหล่านี้ไม่เคยมีประวัติต่างพร้อยในเรื่องทำนองนี้
เพราะเขาตั้งใจเต็มใจมาทำเพื่อบุญกุศล แต่จิตของเราเริ่มเป็น
กิเลสแล้ว มันกระเพื่อมตามอารมณ์สงสัย ปรงไปต่าง ๆ นานา

สติก็ตั้งใจของตัวให้กลับมาพิจารณาตามเหตุผล ... ถ้า
นาฬิกาไม่ได้อยู่ในห้องน้ำ มันน่าจะไปอยู่ที่ไหนได้บ้าง ก็เดิน
ตามไปในที่ ๆ คิดว่าท่านได้เดินไป เมื่อออกจากห้องน้ำแล้ว
ก็ไปจนถึงราวตากผ้า จึงพบนานาฬิกาเรือนนั้นวางอยู่ที่พื้นนอก
ชาน ช่าง ๆ ราวตากผ้า

แสดงว่า เมื่อสุภาพสตรีท่านนั้นเอานาฬิกาวางไว้ที่
พื้นนอกชาน ท่านไม่ได้มีสติเลย อันที่จริง ใจของท่าน

ขาดสติรักษามาตั้งแต่เมื่อใด เราไม่อาจกำหนดรู้ได้ แต่ที่แน่ชัดคือ ตั้งแต่ถอดนาฬิกาออกจากข้อมือ จนถึงขณะที่พบว่านาฬิกาหายไป สติที่คิดว่ามีบริบูรณ์นั้น ไม่ได้มีเลย

ถ้ามี ท่านต้องย้อนระลึกได้ว่า ไม่ได้เอาใส่เข้าไปในกระเป๋าของกระจุกกระจิก แต่วางไว้ที่ไหนสักแห่งหนึ่ง พอจะออกจากห้องน้ำ ก็หยิบมาถือรวมไว้กับผ้าที่ซักเสร็จแล้ว ครั้นจะตากผ้า ก็ไม่สามารถกำนาฬิกาไว้ในมือได้ จึงต้องวางไว้เสียก่อน แล้วตากผ้า

แต่เพราะความที่ไม่มีสติ พอตากผ้าเสร็จ ก็เดินกลับไปเลย โดยระลึกนึกไม่ได้ว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมานั้น ตนได้กระทำการใดลงไปบ้าง การกระทำเหล่านั้นไม่ได้มีอยู่ ไม่ได้เกิดขึ้นเลยในความสัมพันธ์ที่ระลึก

เห็นหรือไม่ว่า ใจที่ไม่มีสตินั้นตกอยู่ในอันตรายร้ายแรงเพียงใด เพราะในช่วงเวลาเหล่านี้ หากมีอะไรเกิดขึ้นจิตสำนึกจะไม่รู้เลย เพราะเราปล่อยให้กายและใจของเราเล่นไหลหลง กระทำการต่าง ๆ ไปโดยอัตโนมัติ กลายเป็นอะไรก็ไม่รู้ ที่มากำหนดความเป็นจริงของชีวิต แต่ใจก็คิดเชื่อเป็นจริงไปอีกอย่างหนึ่ง ตามอุปาทาน ตามอารมณ์ที่พัดขึ้นมาในใจ

ความจริงตัวเองถือนาฬิกาออกมา แต่ใจนึกคิด เป็น

จริงเอาว่าใส่ไว้ในกระเป่า ใจที่ไม่มีสติสัมปชัญญะตามกำหนด
เท่าทันปัจจุบัน เชื่ออย่างนั้นจริง ๆ ไม่ได้สร้างเรื่อง ใส่ความ
หรือโกหก

เมื่อเกิดเหตุแล้ว ยังไม่เอาสติกำหนด ไม่ได้สืบเสาะ
หาตามที่มีนควรจะเป็น เราก็สรุปว่าชาวบ้านเหล่านั้นเอา
นาฬิกาไป เกิดเป็นอกุศลมนโกรรม จองเวรต่อชาวบ้านขึ้น
ถ้าอุปาทานของเรารุนแรง เราก็ปักใจเชื่อตามอุปาทาน แล้ว
ไปปรักปรำเขา แม้เขาจะปฏิเสธว่า ไม่ได้เอาไป ใจก็ยังดื้อดึง
ปรุงไปต่าง ๆ นานา ตามความสงสัย

ถ้าเราเป็นคนดิ่งตัน ยึดมั่นถือมั่นอย่างมาก เราก็
ใส่ไคล้ กล่าวหาเขาต่อไป ตามความคิดปรุง ของเรา แทน
ที่จะยุติตามความเป็นจริง ที่เขาชี้แจง ก่อให้เกิดความวุ่นวาย
ระส่ำระสาย ไม่เป็นธรรมขึ้นมา จากของที่ไม่มีสาเหตุอะไรเลย

จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่าสติและสัมป-
ชัญญะ จำเป็นอย่างไรบ้าง และเรา ๆ ซึ่งคิดว่ามีสติและ
สัมปชัญญะแล้วนั้น แท้ที่จริง แทบจะเรียกได้ว่า ไม่มีเลย
และในการที่เราไม่มี โดยไม่รู้ตัว นี้ เราได้ก่อกรรมทำเข็ญ
ให้กับชีวิตของตน โดยไม่รู้ตัวอีกนั้นแหละ เยอะแยะมากมาย

ครั้งผลบังเกิดขึ้นมาแล้ว เป็นต้นว่า ถ้าเราประพฤติ
เช่นนี้ทุกบ่อย ทุกบ่อย คนที่มาเกี่ยวข้องย่อมไม่รักเรา

แน่ๆ เพราะพอเข้าใจแล้วเรา เดียวก็ถูกโทษซ้ำร้ายขวาวอยู่เรื่อย แต่เราไม่รู้สึกรู้สีก มองไม่เห็นสาเหตุที่ชักพาให้เกิดผลดังกล่าว เราก็อมหมั่นสนใจว่า เหตุใดเราติดติดกับคนทั้งหลาย ทั้งปวง อุดหนุน สารพัดที่จะถนอมน้ำใจเขา แต่คนทั้งหลาย ทั้งปวงเหล่านี้กลับบอคดีกับเรา ลำเอียงกับเรา ไม่รักเรา

หากเรามีสติสัมปชัญญะ เราจะกำหนดใจของเรา คอยพยายามให้ รู้ทันปัจจุบันจนเห็นความจริง แสดงว่า ได้สาวหาไปจนกระทั่ง พบ ต้นตอแล้ว เราก็จะแก้ไขตนเองได้

แต่ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะ เราก็จะยังทำความผิดเหล่านี้ซ้ำซาก ซ้ำซาก ซ้ำซาก จนเกิดเป็นอุปนิสัย เกิดเป็น อัจฉริยกรรม ที่จะบ่งชี้ว่าเราจะไปเป็นอะไรในภายภาคหน้า

ถ้าใจไม่เป็นปัจจุบัน เพราะขาดสติสัมปชัญญะ เรา จะไม่สามารถถอนตัวจากอารมณ์ต่างๆ ได้ ทำให้ไม่สามารถอยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะๆ เราจึงไม่สามารถแก้ไข ปรับปรุงตัวได้ เมื่อเราไม่คิดแก้ตัวของ ตัวแล้ว ผู้ใดใครอื่นก็มาแก้ไขเราไม่ได้

ประโยชน์ ข้อที่สอง ของสมาธิ คือ เป็นไปเพื่อสติและ สัมปชัญญะ ทำให้ ใจเป็นปัจจุบัน ไม่เกาะแล่นไปในอดีต หรืออนาคต อยู่กับความจริงแต่ละขณะ แต่ละขณะ ที่เกิดขึ้น

ข้อที่สาม คือ เพื่อการเกิด ปัญญาที่หยั่งรู้หยั่ง

เห็นตามเป็นจริง หรือที่เรียกว่า *ญาณทัสสนะ* เมื่อสติและ
สัมปชัญญะตามทันรักษาใจ ทำงานสม่ำเสมอต่อเนื่องกัน
จนใจตามรู้ ดูทัน แต่ละสิ่ง แต่ละสิ่ง ที่กำลังเกิดขึ้นทุก ๆ
ขณะ ก็เกิดปัญญาขึ้น

ปัญญาในที่นี้คือ การที่เราเห็นสิ่งทั้งหลายตามสภาพ
เป็นจริง ไม่ใช่ปัญญาที่พาให้เราเรียนสำเร็จ ได้เหรียญทอง
ได้เป็นศาสตราจารย์ ได้ชั้นพิเศษ

เหล่านั้นหาใช่ปัญญาที่เราพูดถึง เพราะยังไม่ทำให้เรา
เห็นสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมัน ไม่ได้ทำลายล้างอุปาทาน
ความยึดมั่นถือมั่น ไม่ได้แปรอวิชชา ความรู้ไม่จริง ที่สั่งสม
อยู่ในใจแล้วชักพาให้ใจแปรสภาวะที่เกิดขึ้นผิดบิดเบือน
หลอกลวง ไปจากความเป็นจริงของมัน ให้เป็นวิชชา เป็น
ต้นว่า ตัวเราเองมีความไม่ดี เราเห็น ความไม่ดีนั้น เราจะ
ชอบหรือไม่ชอบความไม่ดีอันนั้น เราก็ไม่เลียงหนี หลอก
ตนเอง หรือบิดเบือนมัน เรายอมรับว่ามันไม่ดี ส่วนจะแก้ไข
ได้หรือไม่ได้นั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

เมื่อเรามีปัญญาเห็นอย่างนั้นแล้ว อะไร ๆ ในชีวิต
จะง่ายขึ้นมาก ทุกวันนี้ เราอยู่กับด้วยความรู้สึกที่เหมือน
ส่องกระจกที่หลอกตา สิ่งที่เราเห็น เราเชื่อเราคิดว่าถูกนั้น
มันผ่านการแปลความหมายของอุปาทานมาแล้ว มันถูก

แปลให้บิดเบือนไปจากสถานะที่แท้จริง ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้มีเจตนาบิดเบือนมันเลย

แต่เพราะสิ่งที่ถูกสอนมา หรือประสบการณ์ในชีวิตที่เคยประสบมาแล้ว ล้วนแต่พาให้เราพบความสำเร็จ เราจึงลงข้อสรุปไปว่า สิ่งนั้นถูก สิ่งนั้นดีที่สุดแล้ว ซึ่งอาจไม่ใช่ก็ได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า ตราบเท่าที่เรายังเป็นปุถุชน คนธรรมดา ตราบเท่าที่ใจของเรายังมีกิเลสเคลือบแฝงอยู่ เราทุกคนเหมือนคนตาบอดทั้งนั้น

เมื่อเราต่างก็ตาบอด ท่านทั้งหลายคงเคยอ่านโคลงเรื่องคนตาบอดหกคนคลำช้างแล้ว แต่ละคนก็มาจากชนบ-
 ธรรมนิยมความเชื่อต่างกัน บางบ้านอาจสอนว่า การเป็นคนมักโกรธเป็นของไม่ดี ลูก ๆ จึงถูกสอนว่า ถ้าอยากโกรธให้ข่มเอาไว้ สงบเอาไว้ ต้องอดทน แสดงความมีน้ำใจกับเขาก็เปรียบเหมือนเราไปคลำเจอหูช้าง เราก็คิดว่าข้างเป็นพัด เชื้ออย่างนั้น เพราะคลำที่ไว้ก็เจอแต่หูช้าง พ่อแม่เราก็คิดอย่างนั้นรอบ ๆ ตัวเราก็คิดอย่างนั้น เราเองก็เติบโตมาด้วยความเชื่อเช่นนั้น เชื่อสนิทใจว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งถูกต้องแต่เพียงสิ่งเดียว

แต่เพื่อนเรอีกคนอาจมีพ่อแม่ที่สอนว่า ถ้าใครมารังแกเราโกรธ ก็ให้แสดงออกไป เพราะการกดเก็บความโกรธเอาไว้

แปลให้บิดเบือนไปจากสถานะที่แท้จริง ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้มีเจตนาบิดเบือนมันเลย

แต่เพราะสิ่งที่ถูกสอนมา หรือประสบการณ์ในชีวิตที่เคยประสบมาแล้ว ล้วนแต่พาให้เราพบความสำเร็จ เราจึงลงข้อสรุปไปว่า สิ่งนั้นถูก สิ่งนั้นดีที่สุดแล้ว ซึ่งอาจไม่ใช่ก็ได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า ตราบเท่าที่เรายังเป็นปุถุชนคนธรรมดา ตราบเท่าที่ใจของเรายังมีกิเลสเคลือบแฝงอยู่ เราทุกคนเหมือนคนตาบอดทั้งนั้น

เมื่อเราต่างก็ตาบอด ท่านทั้งหลายคงเคยอ่านโคลงเรื่องคนตาบอดหกคนคลำช้างแล้ว แต่ละคนก็มาจากชนบ-
 ธรรมนิยมความเชื่อต่างกัน บางบ้านอาจสอนว่า การเป็นคนมักโกรธเป็นของไม่ดี ลูก ๆ จึงถูกสอนว่า ถ้าอยากโกรธให้ข่มเอาไว้ สงบเอาไว้ ต้องอดทน แสดงความมีน้ำใจกับเขาก็เปรียบเหมือนเราไปคลำเจอบุซัง เราก็คิดว่าช้างเป็นพืด เชื้ออย่างนั้น เพราะคลำที่ไรก็เจอแต่หูช้าง พ่อแม่เราก็คิดอย่างนั้นรอบ ๆ ตัวเราก็คิดอย่างนั้น เราเองก็เติบโตมาด้วยความเชื่อเช่นนั้น เชื่อสนิทใจว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งถูกต้องแต่เพียงสิ่งเดียว

แต่เพื่อนเรอีกคนอาจมีพ่อแม่ที่สอนว่า ถ้าใครมารังแกเราโกรธ ก็ให้แสดงออกไป เพราะการกดเก็บความโกรธเอาไว้

จะทำให้เราเป็นโรคกระเพาะ แสดงว่าเขาคลำเจอทางข้าง ก็
ลงความเห็นว่ายข้างเป็นเชือก เพราะคลำที่ไรก็เป็นเชือกทุกที่
ก็ใช้กรรมวิธีอันนี้ เลี้ยง รักษา ตัวเองให้เติบโตขึ้นมา
และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ครั้นคนสองคนนี้มาพูดกันถึงคำว่าข้าง คนหนึ่งก็มี
ภาพพจน์ในใจเป็นรูปพัด อีกคนก็มีภาพพจน์เป็นเชือก คน
สองคนพูดคำเดียวกัน แต่สิ่งที่ปรากฏในใจของคนทั้งสอง
นั้นไม่เหมือนกันเลย แล้วหากสองคนนั้นยังพูดกันต่อไป
โปรดนึกสิว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร

คนที่สองบอกให้คนแรกไปเอาข้างมาให้ เขาก็เอาพัด
มา ซึ่งผู้สั่งหวังจะได้เชือก มันก็เกิดการโกรธกันขึ้น และ
เมื่อโกรธกันแล้ว คนที่ไปเอาพัดมา ก็ยอมโกรธตอบแน่นอน
เพราะเขาทำด้วยความเต็มใจ ด้วยความตั้งใจ และแน่ใจ
ว่าทำอย่างดีที่สุดแล้ว แต่เราไปว่าเขาว่า ...ไอ้โง่ ...ไอ้เซ่อ
...ไอ้บ้า...

เห็นหรือไม่ว่า ความทุกข์ทั้งหลาย ความยุ่งยาก
ทั้งปวง มาจากการที่แต่ละคนเอาอุปาทานในใจของตนมา
เป็นเครื่องตัดสิน แลใช้บริหารการกระทำ คำพูด ความคิด
ทั้งปวงในแต่ละวัน แต่ละวัน แต่ละวัน มันจึงเกิดสะสม
เป็นความเครียด เกิดการพูดกันแล้วไม่เข้าใจกัน หรือพูด

เรามีที่นาถันคนละแปลง และเราก็มีเมล็ดพันธุ์สำหรับ จะหว่าน ไถ เพาะปลูก แต่เราไม่หว่าน ไม่ไถ ไม่เพาะปลูก เพราะมัวแต่คิดว่า ที่นาของเรานั้น ควรจะอย่างไรจึงจะ ได้ผลมากที่สุด เราอยากรวย แต่ไม่รีบลงมือหว่าน ขณะที่ คนอื่นก้มหน้าก้มตาหว่านไถพรวนดิน ปลูก ดูแลเมล็ด พันธุ์ของเขา พอถึงเวลาอันควรเขาก็ได้ผล เราก็กล่าวหาว่า ไม่ยุติธรรม ทำไมเขาถึงได้ผลงอกงาม แต่เราไม่มีผล

คนส่วนใหญ่จะดำเนินชีวิตอย่างนี้ แล้วก็โวยวาย เรียกร้องสิทธิ เรียกร้องความยุติธรรม

กรุณามอง มองเข้าไปในใจของตนให้ชัดเจน ให้ เห็นเท่าทัน และทำความเข้าใจของตนตามสภาพเป็นจริง แล้วจะพบว่าปัญหาหลาย ๆ ปัญหาที่เคยคิดว่า เป็นสิ่งซึ่ง แก้ไขไม่ได้ เป็นสิ่งซึ่งเป็นข้อจำกัดขัดข้องกับชีวิตของเรา แท้ที่จริงแล้ว ตัวปัญหาจริง ๆ ไม่ได้มีอยู่ แต่เพราะใจ ของเราไปปรุงคิด บิดเบือน เชื้อ ยึดอยู่กับสัญญาอารมณ์ ที่เป็นตะกอนสั่งสมอยู่ในใจ ทำให้มันเป็นปัญหาใหญ่ ปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ กลายเป็นสิ่งกีดขวางใจของเรา ทำให้ เราเป็นทุกข์

เมื่อเห็นประโยชน์ของสมาธิดังที่กล่าวมาแล้ว และคิด อยากรจะทำสมาธิ ปกติก่อนจะทำอะไรก็ต้องมีการเตรียม

ฐาน เช่นจะปลูกตึก ก็ต้องเตรียมพื้นที่ ถมดิน เพื่อทำรากฐานให้มั่นคงพอสำหรับรับน้ำหนักตึกที่จะสร้าง ตึกจึงจะมั่นคง ไม่แตก ไม่ร้าว ไม่ทรุด การทำสมาธิก็เหมือนกัน ถ้าเราผลีผลามทำเลย มันก็ทำได้เหมือนกัน แต่อาจเฉไ่ยผิดพลาด ทำแล้วอาจหลงชอบใจในผลข้างเคียงของสมาธิ จนหลุดจากเป้าหมายที่แท้จริงไป

การตระเตรียมใจเพื่อทำสมาธินั้น ก็มีข้อพอสรุปเป็นแนวทางได้ดังนี้คือ

เมื่อทราบแล้วว่า สมาธิคือความแน่วหนึ่งของใจ เราต้องการให้ใจของเราแน่วหนึ่งให้มากที่สุดที่จะมากได้ และต่อเนื่องกันตลอดเวลาเท่าที่สามารถจะทำได้ ไม่ใช่เฉพาะช่วงเวลาที่มานั่งทำสมาธิเท่านั้น หรือช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งที่กำหนดไว้ เพราะการปฏิบัติอย่างนั้น เป็นของไม่จริง เป็นของที่ทำขึ้นมาชั่วคราวชั่วครว เป็นการปฏิบัติแบบลูบคลำ

ชีวิตของเราไม่ได้อยู่เพียงช่วงเวลาเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่มานั่งสมาธิเท่านั้น แต่มันเป็นอยู่ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมงติดต่อกันสืบเนื่องกันไป ตั้งแต่วันที่เราลืมตาตื่น จนกระทั่งวันที่เราตายสมาธิอันนี้ หากจะมีความหมายต่อชีวิตได้ ย่อมต้องต่อเนื่องกัน เป็นขบวนการที่ไม่ขาดวรรคขาดตอน แบบลมหายใจที่เราเริ่มตั้งแต่วันแรกเกิด จนกระทั่งวันเราตาย

เมื่อต้องการให้ใจนิ่ง ก็มานึกเปรียบเทียบว่า ถ้าเรามีน้ำอยู่ขวดหนึ่ง เป็นน้ำที่ยังไม่ได้กรองตะกอนออก วันทั้งวันก็จับมันสะพาย เหวี่ยงไป เหวี่ยงมา ขึ้นเขา ลงห้วยอยู่ตลอดเวลา ครั้นถึงเวลากลางคืน เราสวมมนต์ เราลงนั่งทำสมาธิ เปรียบเหมือนเอาขวดน้ำวางลง แล้วเราจะสั่งให้น้ำจางนิ่งใสสนิทเดี๋ยวนั้น มันเป็นไปไม่ได้ เพราะมันก็ยังมีแรงเฉื่อย จากการที่ถูกเหวี่ยงมาทั้งวัน ทำให้ตะกอนยังเกาะเพื่อมลอยอยู่นั่นแล้ว

ใจคนเราก็เช่นกัน ธรรมชาติของมันเหมือนน้ำ ไหลไปไหลมา ถ้าตลอดทั้งวัน เราปล่อยให้มันปลิวไปปลิวมาตามอารมณ์ เดียวก็ไปทะเลาะกับคนโน้น เดียวก็มาติดใจคนนี้ วูบไปวาบมาอยู่อย่างนี้ พอถึงเวลามานั่งสมาธิ มันไม่เป็นสมาธิดอก อารมณ์โน้น อารมณ์นี้จะพัดเข้ามาวุ่นวายตลอดเวลา

แต่ถ้าวันทั้งวัน เราคอยกำหนดสติ ดูใจไว้ คอยระวังว่า เวลาจะคิด เราคิดด้วยอารมณ์ หรือคิดด้วยความมีเหตุมีผล ถ้าอารมณ์จะจุตลาก็ไป สติก็เบรคเอาไว้ ปัญญาแนะนำสอนใจว่า คิดไปอย่างนั้นแล้ว ขณะคิดมันอ่ร่อยก็จริงหรืออก แต่เมื่อเราต้องรับผล มันไม่อ่ร่อยอย่างนั้น มันปวดแสบปวดร้อน

เหมือนเวลารับประทานพริก มันช่วยให้รสชาติของอาหารดูอร่อยขึ้น แต่พอรับประทานแล้ว มันไม่อร่อย อย่างนั้นตลอดไปดอก มันอาจทำให้ปวดท้อง หรือบางครั้งก็ทำให้ปากของเราแห้งแสบ ทั้งเจ็บไปหมด หรือถึงเวลาจะถ่าย ก็ต้องทนทุกข์ทรมานเพราะความแสบ ความเจ็บ ซึ่งไม่คุ้มกันเลย ความไม่มีเหตุผล ปล่อยให้ชีวิตสายไป ก็ทำพิษกับจิตใจได้เช่นนี้

ความคิดนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะเวลาที่เปลวไปช่วงนิดเดียว เราคิดไปได้รอบจักรวาล คิดเผ่าผู้เผาคคนให้รอดตาย ถ้าแม้เขาสามารถรอดตายไปได้ตามความคิดของเรา อาจไม่มีคนหลงเหลืออยู่ในโลกนี้เลยก็ได้

เวลาโกรธ หรือเวลาที่คิดไปโดยไม่มีธรรม ไม่มีหลัก ไม่มีเกณฑ์ มันก่อความเดือดร้อน

กระแสดិតของคนเรามีพลัง มีพลังจริง มิเช่นนั้นทำไมคนบางคนไม่เคยรู้จักกันเลย พอเห็นหน้ากัน ก็รู้สึกสายตาไม่กินกันแล้ว ชาวในหนังสือพิมพ์ก็มีให้เราเห็นเป็นประจำมิใช่หรือ ประเดี๋ยวยิงกัน ประเดี๋ยวแทงกัน โดยไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเลย พอมาประจัญหน้ากันก็ได้เรื่อง มันก็คงเคยมีสาเหตุกันมาแต่ปุราณกาลอยู่ดอก ใจจึงไม่ชอบกัน หรือส่งพลังทำดีทำต่อยกันทันที

เมื่อสำรวจความคิดเห็นแล้ว ชะนวนัดไปก็เป็นวาทะ
 ยิ่งในแวดวงของพวกเรา การทะเลาะเบาะแว้งจะลุกลามไป
 ใหญ่โตก็เพราะวาทะนี้แหละ เราก็ค่อย ๆ กวดขันตัวเองให้
 รอบคอบ เวลาจะพูด ถึงสิ่งนั้นเป็นความจริง เราก็
 ไตร่ตรองให้ละเอียดต่อไปว่า พูดแล้วเกิดสาระหรือไม่ เป็นต้น
 ว่า เราเห็นเพื่อนโตดราม่าไปกับผู้หญิงอื่น ก็จัดแจงโทรศัพท์
 ไปบอกภรรยาของเขา

ขณะโทรศัพท์ก็ไม่มีเจตนาอะไร เพียงมันส์ ไม่
 ชอบพฤติกรรมทำนองนั้นของเพื่อน การพูดไปก็ไม่เห็นความ
 ผิดตรงไหนเลย แต่พอผลเกิดขึ้นมาแล้ว มันอาจลุกลาม
 ไปไกลเกินกว่าที่เราคิดเยอะเยาะมากมาย

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ถึงความจริงจะเป็นสิ่ง
 ไม่ตาย แต่ถ้าพูดแล้วไม่เกิดประโยชน์ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องพูด
 ยิ่งถ้าเรื่องนั้นเป็นเรื่องไม่จริง เป็นเรื่องเพ้อเจ้อ เป็น
 เรื่องเสียดสี เป็นเรื่องเปล่าประโยชน์ หรือเราไม่ได้ยินกับหู
 เห็นด้วยตาตนเอง ยิ่งไม่ควรพูดอย่างยิ่ง

ถ้ารอบคอบ ถี่ถ้วนกับคำพูดของตัวเองได้เพียงไร
 จิตใจของเราจะสงบ เบา สบาย ขึ้นเพียงนั้น

บางท่านเคร่งครัด ไม่กินเนื้อสัตว์ เพราะเมตตา
 ชีวิตเหล่านั้น แต่ลึมนึกไปว่า วาจาที่เราไปเชือดเฉือนน้ำใจ

คนอื่น ไปทำให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจ โดยที่ตัวเองก็ไม่ต้องตัวนั้น มี
 มากแค่ไหน มีบ่อยแค่ไหน ซึ่งถ้าเอาไปซึ่งปริมาณกันแล้ว
 มันทำร้ายจิตใจของเขา *ฆ่าเขาทั้งเป็น* ก่อความทุกข์ทรมาน
 ยิ่งเสียกว่าเราไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเสียอีก

คนบางคนเก็บเอาคำพูดที่ถูกต้องก่อนว่า กลับไปปรุงคิด
 น้อยใจ จนฆ่าตัวตาย หรือตัดสินใจทำอะไรประชดชีวิต
 ของตัวเอง พาชีวิตทั้งชีวิตตกเหวตกนรกไปเลยก็มี

บาปของลมปากยิ่งใหญ่กว่าการไปฆ่าคนให้ตาย หรือ
 ไปฆ่าสัตว์เสียเข้าไป ถ้าใจเห็น เราจะละเอียดรอบคอบ มี
 สติอยู่กับใจก่อนพูดสิ่งใดออกไป วาจาเหล่านั้นก็จะเนียนหู
 มีแต่สาระประโยชน์

สำหรับการ*สำรวมกาย* นั้น คงไม่เป็นปัญหา เพราะ
 ปกติเราก็*สำรวมกัน*เป็นธรรมชาติอยู่แล้ว

ขอเรียนย้ำเรื่อง*สำรวมวาจา* และ*สำรวมความคิด*

ความคิดนั้นเป็นเหมือนปมบังคับกลไก ใจของเรา
 เป็นตัวเซ็ด บังคับกายให้ประกอบเหตุต่าง ๆ ลงไป ถ้าเรา
 ไม่รวดเร็ว ไม่รอบคอบ ไม่ถี่ถ้วนกับอารมณ์ของใจ มัน
 สามารถฉุดลากเราไปในทางที่ตกต่ำได้โดยไม่ทันรู้ตัว

และกว่าจะรู้ตัว ก็กลายเป็นอุปนิสัย เป็นความ
 เคยชินไปแล้ว ซึ่งยากเหลือเกินที่จะแก้ไข

ของอะไรก็ตาม ถ้าเราทำบ่อย บ่อย บ่อย มันเหมือนแผ่นเสียงตกร่อง ยิ่งตกร่องบ่อยครั้ง ร่องก็ยิ่งคราก พอเข็มวนมาถึงตรงนั้นบีบ มันจะหลุดเข้าไปโดยอัตโนมัติ เพราะมีรอยลึกคอยให้พลัดเข้าไปอยู่แล้ว ถ้าเราพยายามฝืนลดความเพลอให้น้อยลง รอยลึกครากก็จะค่อยลบเลื่อนไป

สติตามทันรักษาใจให้เป็นปัจจุบัน และถามตนเองว่า ควรทำอย่างไรจึงจะดี เพราะทุกทุกขณะของชีวิต เรายืนอยู่ปากทางสองแพร่งตลอดเวลา เราต้องเลือกตัดสินใจว่า เราจะทำอย่างไรสนองต่อสิ่งกระทบที่เกิดอยู่ทุกทุกขณะ

ถ้าตัดสินใจด้วยเหตุผล สิ่งทีกระทำก็เป็นมรรค เป็นเหมือนกับหนทางที่พาเราไปสู่ความสุข ไปสู่ความสำเร็จ

แต่ถ้าตัดสินใจไปด้วยอารมณ์ ไปด้วยความเคียดแค้น ด้วยเจตนาจะแกล้งเขา หรือคิดไม่ดีต่อใคร มันก็เป็นสมุทัย เป็นโรงงานผลิตทุกข์

แล้วไม่ใช่คนที่เราคิดแกล้งดอกที่เขาจะเป็นทุกข์ ตัวเราเองนั้นแหละเป็นทุกข์ เพราะการกระทำ คำพูด หรือความคิดของเรา เปรียบเหมือนเมล็ดที่เรหว่านอยู่ตลอดเวลา ไปบนเนื้อนา คือใจของเราเอง พอถึงเวลาอันควรที่มันงอกขึ้นมาแล้ว ไม่ใช่ใครอื่นรับผล เราเองเป็นผู้ได้รับประดาต้นเหล่านั้น ซึ่งเป็นผลผลิตทั้งหลายทั้งปวงทั้งออกอยู่ในใจของ

เราเอง

โปรดระลึกไว้เสมอว่า อะไรก็ตามที่เรากำลังทำเดี๋ยวนี้ คือเหตุ ที่ส่งผลให้เราได้รับผลในอนาคต เป็นความสุข หรือ เป็นความทุกข์

เราจะได้เยือกเย็น จะได้รอบคอบขึ้น

ถ้าท่านเคยฝึกสมาธิมาแล้ว วันไหนก็ตามที่มีเรื่อง ทะเลาะกับใคร หรือหงุดหงิดไม่ได้ตั้งใจกับใคร ท่านจะพบว่า วันนั้นนั่งสมาธินานเท่าไร ๆ ใจก็ไม่เป็นสมาธิ นั่งแล้วใจกลับไปนึกถึงเรื่องที่ทะเลาะกัน เห็นแต่หน้าคนนั้น หรือมีแต่ เรื่องคนนั้น เข้ามาอยู่ในใจเต็มไปหมด เพราะอารมณ์ที่ เกาะกุมใจเอาไว้ ที่แบ่งแยกพลังของใจให้แตกกระส่าระสาย ยังไม่สามารถกลับเข้ามารวมกันได้ เพราะใจยังไม่ได้รับการชำระขัดถูด้วยปัญญา

ถ้าเราคอยระวังไม่ให้เกิดการแตกของใจ พยายาม รวมให้เป็นหนึ่งเดียว หรือถ้าจะกระเพื่อมบ้างก็เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วรีบจับมันกลับมาเป็นปัจจุบัน มันก็จะรักขาง่าย เมื่อใดที่มีเวลาว่างแม้เพียงนิดเดียว เช่นตอนพักกลางวัน ระหว่างคอยอาหาร ขณะนั่งเฉย ๆ น้อมสติ กำหนดให้รู้ เท่าทันใจ ใจจะสงบจากอารมณ์หึงปวง เป็นสมาธิขึ้นมาแล้ว ท่านอาจารย์ท่านเปรียบว่า เหมือนเราปักเสาทำรั้ว

เมื่อเริ่มปักเสา เราตั้งใจปักให้ติดต่อกันไป แต่พอปักเข้าจริง บางครั้งก็เผลอลืมปัก ก็ไม่เป็นไร นึกได้เมื่อไรก็ปักลงไป มันก็ยังมีเสापักไว้บ้าง แต่ถ้าเราไม่ปักลงไปเลย มันก็มีแต่ที่ว่าง ๆ เปล่า ๆ

เหมือนเราไม่เคยกำหนดสติ ไม่เคยดูใจเลย มันก็ไม่มียะไรเกิดขึ้นมา แต่ถ้าเราทำบ้าง ถึงจะนาน ๆ นึกได้ ก็เหมือนมีเสาท่าง ๆ ปักเอาไว้บ้าง ก็ยังดีกว่าไม่ปักเลย ถ้าเราเพียรเดินวนกลับมาซ้ำใหม่ ตรงไหนยังไม่ได้ปัก ก็ปักแซมลงไป วันหนึ่งเสารั้วย่อมเต็มขึ้นมาได้

การฝึกรักษาใจก็เช่นกัน ถ้ารู้สึกตัวเมื่อไร ก็เอาสติตามกำหนด จนใจเป็นปัจจุบัน มันจะสงบ นิ่งได้ เมื่อใจนิ่ง แม้เพียงชั่วขณะจิตเดียว ก็มีความหมาย เพราะความนิ่ง ความอึดอันนี้ รักษาใจให้ไม่ก่อหนี้ใหม่ขึ้น ใจจึงเบาและมีกำลังขึ้น

พระพุทธองค์ตรัสว่า ของทุกอย่างมาแต่เหตุ เราประกอบเหตุอย่างใดไว้ เราย่อมได้รับผลอย่างนั้น หลักแห่งกรรมนี้เป็นหัวใจของพุทธศาสนา

กรรมคืออะไร

กรรม หมายถึงการกระทำ แบ่งเป็นการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ ดังที่ได้เรียนแล้วว่า ทุก ๆ ขณะ

เราอยู่บนทางสองแพร่งของการตัดสินใจ จะเลือกประกอบ
 อภุศลกรรม ซึ่งเป็นสมุทัย หรือประกอบกุศลกรรม เป็น
 มรรค เมื่อประกอบเหตุแล้ว ย่อมมีผล ผล คือ สิ่ง
 เรียกกันว่า วิบาก

ถ้าช่วงขณะใดจิตของเราสงบ ใจไม่ได้คิดปรุงสิ่งใด
 เลย วาจาสงบ กายก็นิ่งเฉยอยู่ แสดงว่าเราไม่ได้ประกอบ
 กรรมใด ๆ เลย เมื่อไม่มีกรรม ไม่มีเหตุ ผลหรือวิบากก็
 ไม่มี บ่วงของมารก็มาคล้องเราไปไม่ได้ ท่านอาจารย์ชา
 กล่าวไว้ว่า ขณะใดที่จิตสงบ เราจักพ้นจากบ่วงแห่งมาร

ถ้าเราคอยรักษาใจให้พ้นจากบ่วงแห่งมารแม้ชั่วขณะ
 เดียว ทีละชั่วขณะเดียว แต่ทำอยู่บ่อย บ่อย บ่อย บ่อย
 รวมปริมาณกันเข้าแล้ว หยดน้อย ๆ ของน้ำ รวมกันเข้า
 ยังกลายเป็นมหาสมุทรได้ นี่ก็เหมือนกัน ถ้าตั้งแต่วินาทีนี้
 เป็นต้นไป เราพยายามฝึกอย่างนี้ เราก็จะมีสมบัติที่เป็น
 ของแท้ติดอยู่ในเนื้อจิต เป็นเสปียง เป็นที่พึ่งอาศัยให้แก่
 จิตของเราเอง ทำให้จิตมีคุณภาพดีขึ้น มีความสงบร่มเย็น
 เป็นเครื่องอยู่ของใจ

ธรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการที่เราจะอยู่
 ในโลกนี้อย่างผาสุก เราต้องนำธรรมมาอาบย้อมใจของตน
 ให้เป็นเสมือนใบบัว อยู่ในโลกแต่ไม่ข้องติดกับโลก เหมือน

ไบบัวเช้อยู่ในน้ำ แต่ก็ไม่เปียกน้ำ

คนส่วนใหญ่คิดไปว่า ถ้าเรามีธรรมแล้ว เราจะละทิ้งหน้าที่ ละทิ้งโลกไปอยู่ป่า ไปอยู่วัด ซึ่งไม่เป็นความจริงเลย ธรรมเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิตที่ยังครองเรือน พระพุทธองค์มีหมวดธรรมที่เรียกว่า *ฆราวาสธรรม* ซึ่งสอนให้คนเรามีความรับผิดชอบในหน้าที่ รู้จักฐานะของตนว่า ควรวางตัวอย่างไรกับผู้เหนือกว่า ผู้เสมอกัน และผู้ต่ำกว่า

เราคิดว่าสังคมนี้ร่มเย็นเป็นสุขได้เพราะมีกฎหมายเป็นเครื่องบังคับ แต่กฎหมายเป็นเรื่องหยาบเหลือเกิน ไม่สามารถบังคับเข้าไปถึงจิตใจคนเราได้ คนพาล คนไม่มีธรรมจะคิดว่า ถึงมีกฎหมาย เราเป็นคนฉลาด เราต้องหาทางเลี่ยงกฎหมายโดยที่ใครก็มาเอาผิดกับเราไม่ได้

แต่ถ้ามีธรรม มีศีลกำกับใจ เราจะเป็นการตรวจให้แก่ตัวของเราเอง คอยดูทั้งในที่ลับและที่แจ้งไม่ให้ตัวของเราทำผิด หรือเบียดบังผลประโยชน์ของผู้อื่น สิ่งใดที่เราไม่ชอบผู้อื่นย่อมไม่ชอบเหมือนกัน เราไม่ยอมให้ใครทำอย่างนั้นกับเรา เราก็ไม่ทำอย่างนั้นกับผู้อื่น

เมื่อความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นมาในทุก ๆ หัวใจแล้ว คนทุกคนจะเคารพในสิทธิของผู้อื่น ต่างคนต่างคอยระมัดระวัง ที่จะไม่ทำให้ตัวเองต่างพร้อย ผลของมันจึงเป็น

ความสำเร็จดียิ่งกว่าการฟังกฎหมาย เพราะสิ่งนี้เกิดมาจากข้างใน มาจากความพึงพอใจ ความเต็มใจของเราเอง

การที่จะสามารถบังคับใจของตนเองให้เป็นธรรมได้อย่างไรนี้ เราต้องมีสมาธิเป็นพื้นฐาน เพราะถ้าไม่มีสมาธิ ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ ไม่มีปัญญาแล้ว สิ่งเหล่านี้ ไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้

ดังนั้นสมาธิจึงเป็นเครื่องมือ ที่ช่วยเราบุกเบิกใจของเราเองให้ไปถึงธรรม ให้เป็นธรรม และให้เป็นผู้ที่มีคุณค่าสมกับความเป็นคน เพราะมีฉะนั้นแล้ว ชีวะอื่น ๆ ก็เหมือนกันกับเรา มันเกิด มันดำรงอยู่ มันสืบพันธุ์ มันดับสลายไป มันสร้างลูกสร้างหลานไว้ เพื่อความดำรงอยู่สืบไปของเผ่าพันธุ์

ความเป็นคนของเรา แตกต่างจากชีวะอื่น ๆ ทั้งปวงตรงสติ เราสามารถพัฒนาสติ และสัมปชัญญะ และปัญญาจนถึงขั้นที่นำไปแก้ไข ดัดแปลงใจของเราให้บริสุทธิ์ได้ ใจของคน เป็นภาชนะที่รับธรรม รู้ธรรม เป็นธรรมได้ เป็นสิ่งเดียวที่ทำให้เราแตกต่างจากสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนร่วม เกิด แก่ เจ็บ ตาย ของเราในทั้งสามภพ

เราได้พูดถึงภาคทฤษฎีมาพอสมควรแล้ว ลองลงมือปฏิบัติดูสัก ๑๕ นาที หรือ ๒๐ นาที เพื่อเป็นแนวทาง

การทำสมาธิ จะใช้วิธีไหนก็ได้ คำบริการกรมไม่ได้มีความหมายด้วยตัวของมัน มันทำหน้าที่เป็นแต่เพียงท่อนให้ใจไปเกาะผูกพันไว้เท่านั้น เพราะถ้าใจอยู่เฉย ๆ มันจะเล่นไปปรุงคิดเรื่องโน้น เรื่องนี้ ไม่มีเวลาสงบนิ่งเป็นอารมณ์เดียว

เราไม่เคยเห็นใจเวลาสงบนิ่ง หากจะเปรียบเทียบ ก็เหมือนเราพยายามมองแก้วที่ทั้งบาง ทั้งใส บางครั้ง มองแล้ว มันหลอกตาเหมือนไม่มีอยู่ ทั้ง ๆ ที่มีอยู่ จึงเป็นของยากที่จะกำหนดดูใจให้นิ่งด้วยตัวของมันเอง เราจึงหาอะไรมารวมลงไปในแก้วที่บางใสอันนั้น จะเป็นพุทโธ สัมมาอรหัง ลมหายใจ มนตรา หรืออะไรก็ได้ ที่ใจของเรารู้สึก ว่า เมื่อนึกถึงคำนั้นแล้ว ใจผูกพัน พอใจ เกาะอยู่กับมันได้โดยไม่เบื่อ ไม่รำคาญ และในที่สุด แม้ไม่มีอะไรเติมลงมา ก็สามารถกำหนดเห็นแก้วใส ๆ คือใจอันนั้นของเราได้ชัดเจน โดยที่ไม่สิ้นหลุดไปจากสติเลย

เราก็ปล่อยให้มันสงบนิ่งอยู่กับความนิ่งนั้น นั่นคือสมาธิที่ปรารถนา

แรก ๆ ที่ทำ เรายังไม่รู้จักประคองเลี้ยงให้ใจสงบ ต่อเนื่องกันได้นาน พอสงบได้สักครู้ มันจะค่อยถอนขึ้นมา เราก็เอาคำบริการกรมเติมลงไปใหม่ เอาท่อนไปล่อให้มันเกาะไว้ อีก มันก็จะกลับสงบลงไปใหม่ ไม่ไปคิดถึงเรื่องอื่น

เมื่อถึงกำหนดจะถอนออกจากสมาธิ ให้ถอนออกมาช้า ๆ แล้วมากำหนดอยู่กับคำบริกรรมอีกสักสอง สาม นาที แล้วจึงถอนออกมาเป็นใจปกติ หากระหว่างกำหนดอยู่กับคำบริกรรม ใจยังสงบลงรวมไปไหม่อีก ก็ปล่อยไปสักพักแล้ว จึงดึงกลับออกมาใหม่

ถ้ารับถอนพรวดพราด ทันที บางท่านอาจปวดศีรษะหรือเกิดอารมณ์หงุดหงิดได้ เพราะใจยังต้องการความสงบของสมาธิอยู่ แต่เราไปบังคับออกมา หากไม่รู้จักรวิธีออกให้ถูกกับจริตของตน เมื่อทำครั้งต่อไป ใจจะหลาบ ไม่มีใครยอมลงรวมเป็นสมาธิให้ เกิดเป็นปัญหาได้

โปรดเริ่มทำกันได้



อันความรู้ควรเรียนทุกอย่าง ไม่ว่าจะต่ำว่าสูง หรือ
ปานกลาง ควรรู้ความหมายเข้าใจทั้งหมด แต่ไม่จำเป็นต้อง
ต้องใช้ทุกอย่าง วันหนึ่งจะถึงเวลาที่ความรู้นั้นนำมาซึ่ง
ประโยชน์

อย่างไรคือภาวนา

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๒๖

ท่านผู้ฟังส่วนใหญ่ก็เป็นผู้ที่เคยเห็น คຸນหน้ากันอยู่ ก็คงมีข้อสงสัยในใจว่า ที่เรามาปฏิบัติ ปฏิบัติกันไปแล้วนั้น มันได้ผล หรือมันไม่ได้ผลกันแน่ บางท่านก็เริ่มจะท้อถอย ว่า เอ๊ะ วิชาปฏิบัติผิดวิธี วิชาไม่มีบุญบารมีพอที่จะปฏิบัติต่อไปได้

จุดใหญ่อันหนึ่งที่กังวลกันมากคือ การที่เรานั่งแล้วใจไม่นิ่งเป็นสมาธิดี ๆ ให้อย่างที่เราหวังว่ามันควรจะเป็น โปรดอย่าไปนึกว่า การปฏิบัติธรรม คือ การที่เราจะต้องได้สมาธิทุกครั้ง ๆ ๆ ที่นั่ง เพราะสมาธินั้น จริง ๆ แล้วไม่ใช่หัวใจของการภาวนา

การภาวนาคือการมีสติรักษาใจของเราเอาไว้ เมื่อมีสติแล้ว สมาธิกับปัญญาจะเกิดตามมา เพราะสมาธิเองด้วยตัวของมันไม่สามารถตัดกิเลสได้ ท่านอาจารย์มหาบัว ท่านเปรียบเทียบไว้ว่า เสมือนคนที่กำลังจะเกี่ยวข้าว ครั้งแรกเราต้องเอาเคียวตะล่อม เกี่ยวข้าวให้เป็นมัดเข้ามา เพื่อ

จะได้จับได้ สมาธิคือกิริยาอันนั้น ที่เราตะล่อมกิเลส ให้สามารถมองเห็นตัวกิเลสว่า อ้อ...นี่มันตัวโทสะนะ ที่มาทำให้ใจของเราปั่นป่วนไปหมด แล้วเรากียังไม่แน่ใจว่ามันเป็นอะไร ครั้นจิตนิ่งพอ อ้อ...นี่มันโทสะนี่เอง...

การที่เราตะล่อมมันเข้ามาเพียงแค่นี้ ไม่ได้ช่วยให้กิเลสลดน้อยหายไปได้เลย แล้วถ้าเราพอใจอยู่แค่นี้ อีกหน่อยเมื่อมีเหตุมากระทบอีก เราก็กลับไปตั้งต้นที่เก่า และเราก็ได้เพียงแต่ตะล่อมมัน แล้วก็ อ้อ... แต่กิเลสไม่ได้ถูกกระทบกระเทือนอย่างใดเลย ที่นี้อย่างชานาเขาเกี่ยวข้าว พอตะล่อมได้แล้ว เขาเอามือจับต้นข้าวไว้ได้แล้ว เขาก็เอาเคียวตัดต้นข้าวให้ขาด นั่นแหละปัญญาที่จะตัดกิเลสให้ขาดไป แล้วจิตใจของเราจึงจะสะอาดขึ้น ดีขึ้น เบาสบายขึ้น

ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านจึงย้ำว่า อย่าหลงเข้าใจผิดว่า สมาธิคือจุดมุ่งหมายของการทำภาวนา ถ้าเราคิดอย่างนั้น เราจะท้อแท้ เราจะหงุดหงิด ตัวเองเมื่อเริ่มทำสมาธิก็เข้าใจผิด หลงคิดอย่างนั้นเหมือนกัน คิดไปว่า ถ้านั่งแล้ว จิตไม่นิ่งให้ แปลว่าเราเสียเวลาไปเปล่า ครั้นยิ่งพยายาม ใจก็เหมือนปู พอจับตัวนั้นเอาไว้ปล่อยไปในกระดิ่ง ตัวนั้นก็ไต่ออกทางนั้น ตะครุบตัวนี้ลงมาใหม่ ตัวโน้นขึ้นไปทีชอบกระดิ่งอีกแล้ว ตกลงเราไม่รู้จะเอามือสองมือแบ่งภาคอย่างไร จึง

จะตะครุบได้หมด

ยิ่งเป็นอย่างนี้ ความหงุดหงิดก็ยิ่งมีมากขึ้นเป็นลำดับ เพราะโดยปกติ เมื่อเราตั้งใจว่าจะทำอะไร จะเรียนหนังสือ หรือทำอะไรรึนั้น เรามักทำได้อย่างที่คิดเอาไว้ เพราะฉะนั้นไอ้ตัวตลกก็เข้ามาบ่อนทำลายให้เกิดความหงุดหงิด ถ้าหงุดหงิดแล้ว ไม่ได้ตั้งใจ ทำอีกสักสอง...สาม...สี่...ครั้ง ก็ยังไม่ได้ มันก็เกิดความท้อถอย ตกลงกิเลสมาบ่อนทำลาย ทำให้เรานึก ...อย่าไปทำมันเลย ถึงทำแล้วเราก็ไม่ได้อะไรขึ้นมา...

แต่ถ้าเราเข้าใจว่า อ้อ...การที่เราได้เห็นใจของเรา แดกออกไป เหมือนปุ๋ยอยู่ในกระดิ่งอย่างนั้น ทำให้เราหายประมาท เพราะจริง ๆ แล้วใจของเราก็เป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา เช่น เวลาที่เราต้องสอนนักเรียนด้วย ต้องคุมพนักงานวิทยาศาสตร์ให้ทำงานวิจัยด้วย แล้วยังต้องดูคนไข้ อีก เวลาที่กำลังสอนนักเรียน ใจก็ไปนึก ...เอ๊ะ พนักงานวิทยาศาสตร์ เขาทำงานที่เราให้ถูกหรือเปล่า คนไข้เป็นอย่างไรบ้าง มาตามนัดหรือเปล่า เอ๊ะ...เดี๋ยวพลาดไม่ได้เจาะเลือด เสียเวลาไปอีก...

ใจเราเป็นปุ๋ยอยู่ในกระดิ่งอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา แต่เราไปเข้าใจผิด หลงภูมิใจว่า ตัวเองเป็นคนมีความสามารถ คือ

สามารถบริหารงานทุกอย่าง ลิบอย่าง ได้พร้อม ๆ กันในเวลาเดียว

เราไปหลอกตัวเราเอง แต่จริง ๆ แล้ว มันไม่ใช่ เพราะบางทีตอนที่กำลังสอนนักเรียน แล้วแบ่งใจไปนึกอย่างนั้น เราอาจพูดผิด อันนี้เกิดกับตัวเองมาแล้ว

เมื่อตอนทำงานอยู่ ต้องสอนนักเรียนแพทย์เป็นภาษาฝรั่ง พวกลูกศิษย์ก็เอาเครื่องบันทึกเสียงมาตั้งอัดคำสอนของเราไว้ เวลาสอนเด็กก็ฟังบ้าง ไม่ฟังบ้าง เพราะถือว่าเครื่องบันทึกฟัง เอาไว้แล้ว พอจบชั่วโมงก็เอาเทปไปเปิดฟังกันใหม่ บางครั้งเราก็มองว่าเราพูดแล้ว เด็กก็ว่า อาจารย์ยังไม่ได้พูดหรอกครับ เราก็มั่นมั่นว่า พูด...ด.... ปรากฏพอลูกศิษย์เอาเทปมาไขให้ฟัง จริง ๆ อย่างที่เขากล่าวหา แสดงว่าขณะที่สติวิบหลุดไปจากใจเรา เราคิดว่า เราคิดว่า เราพูดแล้ว แต่แท้ที่จริง สิ่งที่ทำไปเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า สิ่งที่เราคิดว่า กับความเป็นจริงนั้น ถ้าเมื่อไรก็ตามมันไม่ลงรอยกันแล้ว นี่แหละคือสาเหตุของทุกข์

ทุกข์คืออะไร

ทุกข์คือการที่สภาวะความเป็นจริงมันไม่เป็นอย่างที่เราคิด ถ้าเมื่อไรเราทำให้สองอันนี้ คือความคิดว่า กับ

ความจริง ตกลงกันได้ มันไม่ได้แย่งต่อกันแล้ว ความ
ทุกซ์จะเบาบางไป ความทุกซ์จะหมดไป

ทุกซ์นี้มีใช้ใครที่เหนียวมากอให้เราดอก เราเองก้อให้
ตัวเราเอง และก้ออให้ตัวเองอย่างนี้เรื่อยมา

พอมาทัดภาวนาเข้า สติคมขึ้น เราจะค่อย ๆ เห็น
ใจของเราที่กระตุกกระตักออกไปอย่างนี้ แล้วมันก็กระตุก
กระตักออกไป ไม่ใช่อันเดียวเท่านั้น บางทีวินาทีหนึ่ง เรา
คิดไปทางโน้น มาทางนี้ เถียงกันเองสักสิบความคิดเห็นจะ
ได้ ใจของคนเราสามารถไปได้รวดเร็วยิ่งกว่าสิ่งใด ๆ ทั้งหมด
ไม่มีอะไรที่จะเปรียบเทียบได้ มันเป็นพลังที่มีพลังเหนือยิ่ง
กว่าพลังใด ๆ ทั้งหมดในโลกนี้ ท่านจึงบอกว่า ถ้าเรารู้จัก
ที่จะรวมพลังอันนี้ให้เป็นสมาธิ แน่วหนึ่งเป็นหนึ่งเดียวได้ มัน
จึงสามารถไปตัดรากถอนโคนกิเลสได้ เพราะกิเลสนี้แหลม
คมฉลาดกว่าเราเหลือเกิน

มันฉลาดอย่างไรนั้น ขอยกตัวอย่างเปรียบเทียบดัง
นี้ เพื่อนคนหนึ่งบอกว่า เธอไม่อยากจะเกิดอีกแล้ว จะทำชาติ
นี้ให้เป็นชาติสุดท้ายให้จงได้ ตัวเองฟังแล้วก็เห็นดีตามเขา
แต่ก็รู้สึกว่ ถึงเราจะอยากไม่เกิดอีก แต่ก็ไม่กล้าพูด
เพราะรู้ตัวดีว่า เรามักโกหกพกลมตัวเองอยู่เนื่อง ๆ เช่นบอก
ว่า วันนี้จะนั่งสักสองชั่วโมง พอนั่งจริง ๆ เข้า...แฮม...นี่

สงสัยเลยสองชั่วโมงไปแล้วกระมัง... ลืมตาขึ้นดู ปรากฏ
เพียงสิบนาที มันทำอย่างนี้กับเราอยู่ทุกบ่อย ทุกบ่อย แล้ว
จะบังอาจไปลั่นวาจาอย่างนั้นได้อย่างไร

แต่เมื่อได้ฟังเธอพูด ก็นึกโหมทนากับเธอ และเอาใจ
ช่วยให้เธอทำได้สำเร็จ

พอต่อมา พลังจากที่ปฏิบัติไปสักพัก เธอก็บ่นว่า ไม่
ค่อยอยากไปวัดแล้ว เพราะเวลาไปอยู่ที่วัด ก็เลสเยอะเยอะ
ไปหมด ลู้อยู่บ้านไม่ได้ อยู่บ้านนี่สบายจริง ๆ ไม่เห็นเกิด
โทสะกับใคร หรือไปอารมณ์เสียกับใคร ดังนั้นอยู่บ้าน
ใจสงบ ใจเป็นสมาธิมากกว่า

ก็มีเพื่อน ๆ ด้วยกันไปกราบเรียนท่านอาจารย์ ท่าน
ก็หัวเราะแล้วบอกว่า ก็เลสจะมาจากที่ไหนเล่า มันก็อยู่แต่
ในหัวใจของเราเองนี่แหละ แต่เวลาอยู่บ้าน เราเป็นใหญ่ใน
บ้าน ไม่มีใครมาขัดใจได้ แรงที่มากกระทบจึงน้อย สมมุติ
เรามีน้ำที่ขุ่น แล้วใส่ตุ่มเอาตั้งทิ้งไว้ ตะกอนค่อยนอนก้นลง
ไป เราก็นึกว่าน้ำนั้นใสแล้ว เมื่อไม่มีใครไปชนตุ่ม มองดูก็
เห็นน้ำใส เพราะไม่ได้ดูให้ถี่ถ้วนลึกซึ้ง ที่เรานึกว่าเป็นกันตุ่ม
นั้นนะ เป็นกันตุ่มจริง ๆ หรือเป็นตะกอนกันแน่

เวลาไปอยู่ที่วัด เราต้องเป็นคนรับใช้ตัวเราเอง มัน
ก็เริ่มหงุดหงิดคับข้อง แล้วบางครั้งอาจมีคนอื่น ๆ ไปมาก

คนบางคนอาจไม่ถูกจริตกับเรา หรืออาจมีกรณีที่ไม่ได้ตั้งใจ ตุ่มก็ถูกกระเทือนบ่อยเข้า ๆ แรงที่มากกระเทือนมากแค่นั้น ถ้ามากถึงขั้นที่ตะกอนปลิวว่อน ก็ให้เห็นว่า โอ้ย ..ทำไมใจเราจึงสกปรกมากมายอย่างนี้ ฤทธิ์ของมันปาน ๆ กับพายุไซโคลน ขนาดบ้านหลังหลัง ก็สามารรถถอนเสาเรือน พัดปลิวหายไปได้

ท่านอาจารย์ท่านบอกว่า ไม่ใช่กิเลสมันกระโดดจากวัดเข้าไปเกาะใจเรานะ กิเลสของตัวเองเจ้าของทั้งนั้น แต่ว่าเจ้าของไม่เห็น

มันเหมือนคนนอนหลับ แล้วละเมอเดินไป คนอื่นเห็น เขารู้ว่าน่าหวาดเสียวที่สุด เพราะในความหลับที่เราเดินไปนั้น เราอาจเดินไปตกระเบียง หรือไปชนอะไรเป็นอันตรายไปก็ได้ แต่ตัวเราเองไม่รู้ตัวเลย คงนึกว่าเรานอนหลับอยู่สบาย ๆ

นี่ก็เหมือนกัน กิเลสที่มีอยู่ในใจผู้ที่ยังไม่เคยได้มาภาวนา มาฝึก มาหัด มันเป็นอย่างนั้น แต่เจ้าตัวไปหลงคิดว่า เราดีแล้ว เพราะยังไม่มียะไรมากกระทบ ยิ่งเราเป็นผู้ใหญ่ มีความสำเร็จ มีหน้าที่การงานสูงเท่าไร มีผู้ใต้บังคับบัญชา มากเท่าไร เราก็ยิ่งหลงหนักขึ้นเท่านั้น คือน้ำข้างบนใส เพราะไม่มีใครกล้ำมาแตะต้องตุ่มของเราให้กระฉอก

หากเรากระโดดขึ้นมาเมื่อใดแล้ว ผู้เดือดร้อนคือ คนที่มากกระทบตู่่มเรานั้นแหละ ดังนั้นเขาก็รู้จักรักษาตัวรอด ไม่มาเฉียดกรายปล่อยให้เราหลับ แล้วหลงละเมอเพลินต่อไป ว่า ฉันใสแล้ว ...นี่ก็เกือบ เกือบบรรลุแล้ว ...อะไรทำนองนี้

ท่านอาจารย์ท่านบอกว่า นี่แหละวิชา มันเป็นอย่างนี้เอง มันผ่องใสยิ่งนัก ถ้าเราระลึกได้ว่า การปฏิบัติธรรมคือการที่เรามาตัดสันดานตัวเราเอง ไม่มีใครที่จะมาตัดเรา หรือมาปรักปรำเรา ตัวของเราเอง ต้องเอาสติคอย กำกับใจเอาไว้ แล้วก็ละเอียด รอบคอบ ที่จะมองให้เห็นว่า เรามีข้อบกพร่องตรงไหน

กิเลสก็มีโลก โกรธ หลง แต่น้ำหนัก สัดส่วนของโลก โกรธ หลง ในจิตของแต่ละบุคคล แต่ละบุคคล มีไม่เท่ากัน ท่านจึงแบ่งจริตมนุษย์เราไปต่าง ๆ กัน เป็นต้นว่า รากจริต พวกนี้จะมีสัดส่วนของความโลภ ความรัก ความซ่องติดอยู่ในของสวยของงามเป็นปัญหาใหญ่

ถ้าคิดว่าใจคนเราเป็นป่าดงดิบ ต้นที่เป็นต้นรากะใน คนพวกนี้จะเยอะมาก ปัญหาอันแรกก็คือ ต้องกวาดล้าง ต้นเหล่านี้ออกไปเสียก่อน

แต่คนอีกประเภท เป็นคนที่หงุดหงิดง่าย อะไรไม่ได้ตั้งใจ จะเกิดความหงุดหงิด ความรำคาญ เกิดโทษ

พวกนี้มีต้นโทสะขึ้นเป็นดง ก็ต้องจัดการกับต้นพวกนี้ไป

งานของแต่ละคน ๆ จึงไม่เหมือนกัน เราต้องมองให้รู้แน่ชัดก่อนว่า ป่าดงดิบของเรามีต้นอะไรเป็นปัญหาใหญ่ แล้วจึงจัดการโค่นต้นพวกนี้ก่อน จากนั้นจึงไปและเล็มต้นอื่น ๆ ที่มีปัญหารองลงไปโดยลำดับ

การปฏิบัติธรรมนั้น มุ่งตรงสติเป็นหัวใจว่า เราจะพยายามให้สติอยู่กับใจของเราให้มากที่สุดที่จะมากได้ ตั้งแต่ลืมตาตื่น จนหลับไป

สติคืออะไร สติก็คือความรู้สึกรู้ได้ ไม่ใช่หมายความว่า เป็นความจำ ไม่ใช่ถ้าเรามีสติแล้ว เราจะไม่ลืมอะไรเลย เราลืมได้ แต่เราจะย้อนระลึก แล้วนึกได้ เป็นต้นว่า เราถือแฟ้มอยู่ในมือ พอดีใจคนทีรู้จักกลางทาง เลยไม่รู้แล้ว เอาแฟ้มไปวางทิ้งไว้ที่ไหน พอไปถึงห้องประชุมตายจริง...แฟ้มหายไปที่ไหนก็ไม่รู้

ถ้าเรามีสติ เราจะค่อย ๆ นึก ถอยกลับไป ถอยกลับไป แล้วเราจะระลึกได้ อ้อ ระหว่างทางเราไปเจอคนมาทัก นิ่งคุยกับเขา เราเอาแฟ้มวางไว้ แล้วพอลุกขึ้น เราลืมหยิบ เราไม่ได้เอาสติสำรวจว่า เมื่อกี้เรามีอะไรมาด้วย เราก็เลยเอาแต่ตัวเราเดินไปเฉย ๆ เราก็กลับไปหยิบแฟ้มได้ อันนี้เรียกว่าความมีสติ

เมื่อมีสติ ก็จะย้อนระลึกได้ว่าอะไรบ้างที่ได้กระทำไป และถึงแม้ว่าผลออกไประหว่างทาง ในระหว่างขบวนการของมัน เราก็สามารถกลับไปเอาคืนมาได้

เมื่อเห็นชัดอย่างนี้ ก็จะรอบคอบกับการกระทำของตนเองขึ้น พอจะลุดไปไหนมาไหน ก็ระลึกได้ว่า ถ้าพรวดพราดแล้ว กลับจะเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ เช่นกลับไปจนถึงบ้านแล้ว จึงนึกได้ ตายจริง...ของที่จะเอากลับมาบ้าน ไม่ได้เอา ทำให้ต้องย้อนกลับไปอีก มันก็จะเกิดความรอบคอบขึ้น เมื่อรอบคอบแล้ว ก่อนทำอะไร ก่อนพูดอะไร จะถามตัวเองทบทวนให้แน่ใจเสียก่อนว่า มีอะไรที่เราตั้งใจไว้

ความละเอียดรอบคอบนี้ ไม่ได้มีประโยชน์แต่เฉพาะเวลาภาวนาเท่านั้น ยังมีประโยชน์ในชีวิตการงานด้วย ดังนิทานสมัยตักกิลลา มีชายหนุ่มสองคนเป็นเพื่อนรักกัน พวกเขาไปเรียนที่สำนักอาจารย์หนึ่งด้วยกัน อาจารย์สอนอะไร ก็สอนศิษย์ทั้งสองคนเท่า ๆ กัน พร้อม ๆ กัน ครั้นเรียนจบแล้ว อาจารย์ก็บอกว่า ได้สอนให้หมดสิ้นทุกอย่างแล้ว ไม่มีวิชาอะไรที่ได้ปิดบังเอาไว้ แล้วจึงประสาทพรให้ศิษย์ทั้งสองกลับไปทำการงานได้เจริญรุ่งเรืองสมที่ตั้งใจมาศึกษาเล่าเรียน

เมื่อกลับไปแล้ว สมมุติชื่อ นาย ก. และ นาย ข. ก็ต่างคนต่างไปทำงาน นาย ก. นั้น ทำไป ๆ พบว่างานมีแต่ข้อบกพร่อง งานไม่เป็นไปดังใจ จ้าวนายตำหนิอยู่เรื่อย ขณะเดียวกันก็ได้ยินข่าวของนาย ข. ว่า รุ่งเรืองขึ้นไปโดยลำดับ ความสงสัยในใจของนาย ก. ก็ค่อย ๆ พักตัวมากขึ้น ๆ จนวันหนึ่งทนไม่ได้ คิดไปว่า อาจารย์คงลำเอียง แอบสอนอะไร นาย ข. โดยไม่บอกเรา จึงทำให้เรากลับมาแล้วเป็นอย่างนี้

เมื่ออดรนทนไม่ได้ ก็ไปหานาย ข. แล้วถามว่า มีสิ่งใดที่นาย ข. รู้แล้วปิดบังตัวบ้าง

นาย ข. ตอบว่า ก. ก็เห็นอยู่แล้ว เวลาที่เรียนอยู่ด้วยกัน อาจารย์บอกอะไร ก็บอกเราสองคนพร้อม ๆ กัน ไม่ได้มีอะไรปิดบัง นาย ก. ก็ยังไม่แล้วใจ จึงว่า ถ้า ข. บริสุทธิ์ใจจริงอย่างนั้น กลับไปหาอาจารย์ด้วยกันหน่อยเถอะ ไปถามให้รู้ ให้สิ้นข้อสงสัย นาย ข. ก็ตกลง เดินทางกันไป

พอไปถึง อาจารย์ก็ถามว่า มีอะไรหรือ นาย ก. จึงเล่าข้อข้องใจให้ฟัง อาจารย์ฟังแล้วก็ว่า วันนี้บ่าย ก็เย็นแล้ว เดินทางเหนื่อย ๆ มา อย่าเพิ่งพูดอะไรกันเลย พักผ่อนให้หายเหนื่อยก่อนก็แล้วกันนะ พรุ่งนี้ค่อยมาศึกษาเรื่องนี้กันต่อไป แต่เดี๋ยวก่อน...พอดีอาจารย์มีธุระ อยากรได้น้ำผึ้ง...กล่าวแล้วก็เอาหม้อดินใหม่ ๆ มาสองใบ ให้นาย ก. ไป

หนึ่ง นาย ข.ไบหนึ่ง พร้อมกับบอกว่า พรุ่งนี้ให้ช่วยไปซื้อ
น้ำผึ้งมาให้หน่อย เอาให้เต็มหม้อ อาจารย์อยากได้น้ำผึ้ง
ให้เต็มหม้อ

ลูกศิษย์ทั้งสองคนรับหม้อจากอาจารย์ แล้วแยกย้าย
กันไปพักผ่อน รุ่งเช้าต่างคนต่างหยิบหม้อของตนมา แล้ว
ออกไปซื้อน้ำผึ้งด้วยกัน ครั้นกลับมาถึง ก็เอามาให้อาจารย์
อาจารย์เปิดหม้อน้ำผึ้งของ ก.ดู ปรากฏว่าน้ำผึ้งไม่เต็มหม้อ
อาจารย์ว่า อ้าว...ก็บอกแล้วว่า อยากได้น้ำผึ้งเต็มหม้อ แล้ว
ทำไมนาย ก.ทำอย่างนี้....

นาย ก.มองหม้อน้ำผึ้งอย่างพิศวงสงสัย พร้อมกับ
เถียงอาจารย์ว่า ตอนไปซื้อแม่ค้าก็ใส่น้ำผึ้งมาให้เต็มหม้อ
นาย ข.เป็นพยานได้ ไม่รู้เหมือนกันว่า น้ำผึ้งหายไปทางไหน
อาจารย์หันไปเปิดหม้อของนาย ข. ปรากฏว่าน้ำผึ้งของนาย ข.
มีเต็มหม้อ

อาจารย์ก็ถามศิษย์ว่า หลังจากให้อาจารย์ให้หม้อมา
แล้ว ศิษย์ทั้งสองทำอย่างไรกับหม้อบ้าง

นาย ก.ตอบว่า รับมาแล้วก็เก็บไว้ พอเช้ารุ่งขึ้น ก็
เอาไปซื้อน้ำผึ้ง อาจารย์หันมาถาม ข.

ข. บอกว่า เมื่อรับจากอาจารย์มา ก็สังเกตเห็นว่าเป็น
หม้อดิน และเป็นหม้อดินใหม่ ปกติหม้อดินที่ใหม่อย่างนี้

จะดูตื้น้ำ เขาจึงเอาหม้อไปแช่น้ำไว้ทั้งคืน พอตอนเช้า จะออกไปกับนาย ก. จึงยกหม้อขึ้นมาจากน้ำ เช็ดให้แห้ง แล้วจึงเอาออกไปซื้อน้ำผึ้ง

หม้อของนาย ข. ซึ่งได้อมน้ำจนอิมทั้งคืนแล้ว เมื่อใส่น้ำผึ้ง ก็ไม่ดูตื้น้ำผึ้ง แต่นาย ก. ไม่ได้ทำอะไรกับหม้อเลย เมื่อใส่น้ำผึ้งลงไป น้ำผึ้งส่วนหนึ่งจึงถูกหม้อดูดหายไป

อาจารย์ถามว่า เราเคยสอนหรือเปล่านั้น ถ้ามีหม้อดินใหม่ละก้อ ต้องทำอย่างนี้ นาย ก. นาย ข. ก็ตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าไม่เคยสอน อาจารย์จึงซักต่อว่า แล้วทำไมนาย ข. จึงรู้ นาย ข.ตอบ ครั้งแรกก็ไม่รู้ แต่เมื่อไปทำอะไรที่เกี่ยวกับหม้อดิน ได้ประสบการณ์ชัดซ้องอย่างนาย ก. จึงสังเกตเมื่อสังเกตก็รู้เคล็ด ดังนั้น เมื่อใดที่ต้องใช้หม้อดิน จึงรู้ว่าถ้าเป็นหม้อใหม่ ต้องเอาไปแช่น้ำให้อิมตัวเสียก่อน

อาจารย์จึงสอนว่า นืออย่างไรเล่า วิชาความรู้ที่สอนนั้นสามารถสอนได้เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น แต่ความสังเกต ความรอบคอบนั้น แต่ละคนต้องอาศัยสติ อาศัยปัญญาของตนเอง เพื่อสอนตนเองต่อไป

เหมือนอย่างกับอาจารย์ให้เครื่องมือใหญ่ ๆ เครื่องมือหลักไป เมื่อเราเอาไปใช้แล้ว เครื่องมือนี้ไม่พอดีมือ เราก็ต้องเอาไปดัดแปลง ไปคิดเพิ่มเติมให้ดี ให้งานการของเรา

ลู่วงไป อันนี้ไม่มีครูคนไหนจะมาสอนได้ นอกจากตัว
ของเราจะสอนตัวเราเอง

ความสำเร็จมันขึ้นอยู่กับตรงนี้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับวิชา
ที่เรียน หรือใบประกาศนียบัตรที่ว่า เราเป็นหมอ เราเป็น
พยาบาล เราเป็นอาจารย์ ทุกคนได้ประกาศนียบัตร ได้
ปริญญาเหมือน ๆ กัน แต่ทุกคนไม่ได้ประสบความสำเร็จ
ในชีวิตเท่ากัน คนบางคนได้เหรียญทอง แต่พอไปทำงาน
แล้ว ลู้คนที่เรียนลุ่ม ๆ ดอน ๆ ต้องสอบซ่อม ต้องสอบ
ซ้ำชั้นไม่ได้

เพราะเหตุใด

เพราะความช่างสังเกต ความมีไหวพริบ ความรอบคอบ
ละเอียดถี่ถ้วน เหล่านี้เป็นอุปนิสัยของแต่ละบุคคล พระ-
พุทธองค์ทรงบอกว่า สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ฝึกขึ้นมาได้

ถ้าเราภาวนา เราฝึกสติให้มากขึ้น สติและปัญญาที่
กำกับใจ จะทำให้ใจของเราเฉลียวฉลาด มีคุณภาพมากขึ้น
การฝึกนี้ทำได้ด้วยกันทุกคน เพราะใจแท้ ๆ แต่ละดวงนั้น
คือพุทธะ ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยกันทั้งนั้น
ความเป็นพุทธะนี้ ไม่ต้องแสวงหาจากที่ไหน ไม่ใช่สิ่งที่เรา
ต้องขวนขวายหาจากที่อื่นมาเติมให้เต็ม มันมีอยู่แล้วในใจ
ของเรา

การปฏิบัติธรรม คือการกะเทาะ กะเทาะสิ่งเจือปน เคลือบแฝง สิ่งที่เป็นอารมณ์ เป็นกิเลส เป็นความเศร้าหมอง สิ่งที่มาทำให้ใจของเราหลง มัวเมา สำคัญผิด ยึดมั่นถือมั่น จนคุณภาพด้อยถอยลงไป กะเทาะทิ้งให้หมด จนเจอแก่น เจอของแท้ ซึ่งเป็นของที่มีพลังมหาศาล มีคุณค่าเหนือ คุณค่าใด ๆ ทั้งหมดที่จะเทียบได้

โปรดอย่าคิดว่า เรายากจน เราสติน้อย ปัญญาธรรม เรามีข้อบกพร่องอย่างนั้น อย่างนี้ อย่างนั้น ไม่มีเลย ทุกคนมีโอกาสเท่ากันหมด ที่จะค้นให้พบพุทธะอันนี้ ที่ในใจของตน

แต่ที่ยังไม่ได้สมใจ เพราะวิธีค้นของเราเป็นเหมือน นาย ก. ยังไม่ค่อยรอบคอบ ยังไม่ค่อยแนบเนียน เมื่อรู้ อย่างนี้แล้ว โปรดอย่าท้อถอย เร่งชวนชวายุฝึกตัวเองให้ เป็นนาย ข. ให้แนบเนียน ละเอียดละเอียด รอบคอบ ในที่สุด เราก็จะพบสิ่งที่ปรารถนาด้วยกันทั้งนั้น

เมื่อได้หลักในการภาวนาเช่นนี้แล้ว เวลานั่งและพบว่าใจไม่นิ่ง ก็ค้นหาสังเกตว่า ที่ไม่นิ่งนั้นเพราะอะไร เพราะเราอยากมากไปหรือเปล่า

คนบางคนพอนั่ง จะมีความรู้สึกว้าว วันหนึ่งนั่ง 15 นาที แล้ว จิตต้องลงรวมเป็นสมาธิ ความอยากที่ตั้งกำหนดเอา

ไว้ นั่น จะคอยทำให้ใจแตกเป็นสอง แทนที่จะหนึ่ง หากเราเพียงเฝ้าดูว่า มันจะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นของมันไป เหมือนไปดูละคร เราไม่ไปเดาว่าวันนี้ละครจะเล่นเรื่องอะไร ผู้ร้ายจะชนะพระเอก เราก็ไม่ไปโต้แย้งกับมัน ไม่ไปแต่งบทใหม่ ว่า ...ไม่ได้ ...ไม่ได้ ใจตัวนี้มันเป็นผู้ร้าย มันจะมาชนะพระเอก เป็นความผิดชัด ๆ

ถ้าเราเป็นอย่างนี้ จะนั่งนานเท่าใด ใจก็ไม่มีเวลาวางเวลานิ่ง เพราะใจจริง ๆ เปรียบเหมือนตัวละครที่แสดงให้เราดู พอมันทำท่าจะนิ่ง เราก็จัดแจงกำกับ โอ๊ะ ...โอ๊ะ ...จะนิ่งแล้ว ...พอเกิดความคิดว่าจะนิ่งแล้ว... ใจเราก็แตกเป็นสอง ตกลงมันเลยกระจุกออกมาใหม่ กลับมาฟังอย่างตอนแรกเริ่มนั้น

เราหงุดหงุด ช่มใจ ค่อย ค่อย ค่อย ประคองมันใหม่ ครั้นกำลังจะได้ที่ เอาอีกแล้ว ใจตัวความคิดของเราแทรกเข้ามา โอ๊ะ ...โอ๊ะ ...ได้ที่แล้ว ...คราวนี้แหละ ...นิ่งเดี๋ยวนี้แหละ ...เอ๊ะ ...บอกวานิ่ง ...ง... มันก็หลุดออกไปอีก เป็นอยู่อย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก มัวแต่ตะครุบเงา ล้มลุกคลุกคลาน ปากแตก หัวโน กันอยู่ไม่รู้แล้วอย่างนี้

เมื่อพบว่าใจของเราเป็นอย่างนี้ ก็ทำใจว่า เราจะไปนั่งดูละคร ละครจะแสดงเรื่องอะไรก็ตาม เราจะไม่วิจารณ์

เราจะไม่ออกความเห็นอะไรทั้งนั้น หน้าที่ของเราอย่างเดียวคือ
ดู เราจะดูโดยไม่ยอมให้สิ่งใดหลุดลอดสายตาไปได้เลย
แม้นิดแม้หน่อย ดูอย่างเดียว ดูด้วยใจว่างเปล่า ไม่ต้องมี
ความรู้ ไม่ต้องมีความคิดใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้าทำได้เคร่งครัด
ตามนี้รับรอง มันต้องได้สมาธิแน่

ถ้าไม่ใช้ดังที่กล่าวมาแล้ว ก็อาจเป็นไปได้ว่า วันนี้มี
งานด่วนที่จะต้องทำ ใจจึงกังวลว่า ตายจริง ...เวลาที่เรามา
นั่งสมาธินี้ ถ้าเอาไปทำงานชิ้นนั้น อาจทำได้ดีกว่านี้ก็ได้
ใจเลยไม่ยอมเป็นสมาธิ พอทำท่าจะนิ่ง ใจก็ประหวัดไปถึง
งานที่ฝัง กังวลอยู่ในใจ เลยไม่ได้ผล ถ้าเป็นเช่นนั้น ลุก
ไปทำงานให้เสร็จเสียก่อน แล้วจึงกลับมาทำสมาธิ

บางครั้งก็ไม่ใช่งานการที่มีสาระ แต่ใจที่ซัดสาย แวบ
ไปคว้าอารมณ์โน้น อารมณ์นี้ เกล่เกล่เล่นอยู่ ก็ดูให้
ทันอาการเกิด-ดับ ของแต่ละอารมณ์ว่า แม้ใจของเราเองก็
ไม่เที่ยง เป็นไปตามกฎของสามัญญลักษณะ คือ ไตรลักษณ์
หากปล่อยไปยึดเป็นจริงเป็นจัง เราจะทุกข์

พิจารณาและเพ่งสติให้ทันแต่ละอารมณ์ ที่วูบเกิด-
ดับ ซัดสายเช่นนั้น ถ้าสติคมทัน ไม่ซำใจจะเชื่องเข้า จน
สงบได้

หรือบางที วันนี้ทั้งวันเกิดชวย ทะเลาะกับเพื่อนใน

ที่ทำงาน ตอนทะเลาะ เราก็ว่าเราถูกทั้งหมด แต่พอกลับมา
ถึงบ้าน ตอนนั้นชักไม่ใคร่แน่ใจ เอ ...เราก็อาจผิดเหมือนกัน
เราก็อาจโมโหมากเกินไป ไปว่าเขาแรงเกินไป ครั้นมานั่ง
สมาธิ อารมณ์อันนี้ก็เข้ามา ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีกับอารมณ์
ผลัดกันเข้ามาพิจารณาพิพากษาตัวเรา ...ที่จริง ถ้าเราไม่ไป
ว่าเขาแรงอย่างนั้น เรื่องก็คงไม่รุนแรงถึงเพียงนี้...

มันก็พะวักพะวนอยู่ในใจ

อารมณ์ตั้งต้นขึ้นมาว่า ...ฮี้ ...ก็เขามาว่าเราก่อนนี่
ก็สมควรแล้ว ... อัดตา ตัวตนของเราก็มาชักเย่อไว้ ทำให้
ใจไม่สามารถสงบอยู่กับคำบริกรรม ลงรวมเป็นสมาธิได้

ถ้าเป็นเช่นนี้ แทนการข่มให้มันอยู่กับคำบริกรรม
เรายกเรื่องที่เกิดขึ้นมาพิจารณาเสียเลย ตามตัวเอง ใจทัก
ตัวเอง ให้กิเลสกับพุทธะโต้กันว่าเพราะอะไร กิเลสให้เหตุผล
ว่าอย่างไร ธรรมให้เหตุผลว่าอย่างไร แล้วค่อย ๆ พิจารณา
ไตร่ตรอง หากเราไม่คล้อยตามกิเลส มันจะเห็นเองว่า ที่ทำ
ไปทั้งหมดนั้น เพราะเราถือว่าเราเป็น เรา คนอื่นมาลูบคม
ไม่ได้ คนอื่นมาลวงล้าก้าเกินไม่ได้

อะไรคือ เรา อันนี้

ก็อัดตา ลักกายทิฐิ รากเหง้าของตัวของตน

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า เพราะความมีลักกายทิฐินี้

จึงทำให้คนเราเดือดร้อน มีพวกเขา พวกเรา มีคนอินเดีย คนจีน คนไทย มีแล้วก็ตีกัน ถ้าไม่ตีกันกับคนข้างนอก ก็ตีกันเอง คนอินเดียแบ่งตัวเองออกเป็น กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร ประปนกันไม่ได้ หมดจากวรรณะ ก็มาตีกันเองในบ้าน ลูกคนนี้ได้ตั้งใจ ไม่รัก สู้ลูกคนนั้นไม่ได้ มันย่อมมีเรื่องกระทบกระทั่งกันอยู่เช่นนี้ ตราบเท่าที่ยังมี สักกายทิลี

ท่านจึงตรัสว่า ตราบเท่าที่ใครยังมีความยึดอันนี้อยู่ ในใจ ไม่มีวันที่จะสงบผาสุก ถึงไม่ไปตีกับคนอื่น ก็ตีกับตัวเอง พอเราจะทำอะไรเป็นธรรมชาติธรรมดาไม่ได้ เดี่ยว เสียศักดิ์ศรี เดี่ยวคนจะไม่เคารพ

มีอาจารย์ท่านหนึ่ง ท่านสั่งคนงานให้โรเนียวคู่มือ สำหรับแจกนักเรียนที่จะเข้าห้องปฏิบัติการ บังเอิญเช้าวันนั้น คนงานมีงานด่วนอย่างอื่น พอจวนบ่ายโมง ท่านลงไปเอา แผ่นคู่มือ ปรากฏว่ายังกองเป็นแผ่น ๆ ไม่ได้เรียงหน้า และ เย็บติดกันเป็นชุด ๆ

ครั้งแรกท่านก็คิดจะเข้าไปช่วยหยิบเรียงและเย็บให้เสร็จ จะได้เอาไปแจกนักเรียนได้ แต่เจ้าอึดตาในใจก็ บ่อนทำลายขึ้นว่า ...ไม่ได้นะ ถ้าเราลงไปช่วยละก็ อีก หน่อยคนงานเหลิง ได้ใจ คอยแต่ลนลานทำงานของคนอื่น

แต่ของเราไม่สน... ไม่ได้ ...ไม่ได้ ... เราเป็นหมอนะ ยังไง
ก็ต้องรักษาศักดิ์ศรีของเราเอาไว้...

พอคิดอย่างนี้ เลยหยิบที่เย็บกระดาษขึ้นมาไม่ได้
ใจก็เดือด ร้อนพลั่งพล่านขึ้น ความรู้สึกคิดปรุงขยายความ
ออกไปว่า ...นี่ คนงานซักกระด้างกระเดื่องกับเราแล้วนะ...

อึดใจในใจลากจูงให้เกิดการกระทำและวามน่าเกลียด
ขึ้นมาแล้ว และถ้าเก็บอารมณ์เหล่านี้สะสมไว้ คราวหน้ามี
เหตุบังเอิญอีก ความระแวงก็ได้ปู้ย พาให้สรุปลงความเห็น
ว่า ...ใช่แล้ว ใช่แล้ว พวกนี้รวมหัวกัน มันไม่เคารพเรา
จริง ๆ ... ตกลงเรื่องก็ไปกันใหญ่เลย ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้ว
มันไม่ใช่อย่างนั้นเลย มันเป็นความบังเอิญ

คนงานเองก็ตั้งใจ เต็มใจจะทำ แต่มีงานอื่นที่เร่งด่วน
แข่งเข้ามาตอนเช้า จำเป็นต้องทำก่อน เขาก็ต้องรีบไปทำ
เขาเองก็เหนื่อย หากเราไปดู ปรักปรำเอาตามอารมณ์ของเรา
เขาย่อมท้อใจ เสียกำลังใจ เพราะเขาไม่ได้มีเจตนาล่วงเกิน
เราเลย

คนบางคนเมื่อถูกกล่าวหา อาจเกิดความฮึดขึ้น เช่น
ลูกศิษย์คนหนึ่งมาโวยวายว่า ...ไม่มีประโยชน์ที่ผมจะเป็นคนดี
ในเมื่ออาจารย์เอาสีดามาป้ายผมแล้ว เพราะฉะนั้นผมจะไป
คลุกให้มันดำสนิทหมดทั้งตัว ให้สาแก่ใจที่อาจารย์กล่าวหา...

กิเลสแหลมคม และครองหัวใจสัตว์โลกมาแต่ชั่วนานานดั่งนี้เอง เพราะมันดึงให้เราปิดหู ปิดตา เห็นดีตามมัน ประกอบพิธีกรรมประชดตัวเอง

ทำแล้วใครเดือดร้อน ก็ตัวเองนั่นแหละเดือดร้อน แต่ช่วงเวลาที่ประชดออกไปนั้น แลไม่เห็นว่าเป็นตัวเอง เปิดโรงงานผลิตทุกข์ขึ้นทับถมตัวเอง เห็นแต่ความรู้สึกอ้อรอย ความรู้สึกสากแสบ ที่ได้ทำให้เขาเห็นว่า เรานี้ชั่วช้าจริงสมดังคำปรัมมาส

ครั้นผลปรากฏขึ้น เราสอบตก เดือดร้อน ผู้ที่ปรัมมาสไม่ได้รู้เรื่องด้วย มีแต่เรา ซึ่งติดเข้าไปในตาข่ายแล้วหาทางออกไม่ได้

ท่านจึงเปรียบเทียบกรรมที่เราทำให้กับตัวเองด้วยความไม่รอบคอบ ไม่ไตร่ตรองว่า เหมือนมีกำแพงแก้วใสขวางอยู่ เราซึ่งมีวิชาอุปาทานบังตา เหมือนคนตาสั้น ตาบอด ท่านผู้รู้เตือนว่า...ระวังนะ เดินไปตี ๆ ข้างหน้ามีกำแพงแก้วขวางอยู่ เตียวสู่มสี่สู่มห้า ไปชนหัวแตกเข้า...

เราไม่เห็น และเมื่อไม่เห็นแล้ว แทนที่จะน้อมใจให้นึกว่า ถึงยังแลไม่เห็น ก็ต้องเพิ่มความระมัดระวัง เพราะจิ้งจกทักเรายังต้องฟัง นึกคนทักทั้งที เหตุใดจึงไม่ฟัง กลับนึกรำคาญ ...เฮ้อ...เรื่องอะไรกัน ก็ใส ๆ ไม่เห็นมีอะไร

สักหน่อย ยุงไม่เข้าเรื่อง...ว่าแล้วก็วิ่งเบรียงเข้าไปชนกำแพง
เต็มรัก

ใครเล่าที่เดือดร้อน คนเตือนเขาไม่ได้เดือดร้อนด้วย
เลย ถ้าเราชนไม่ถึงตริทูต เราก็คงแค่ฟกซำดำเขียว แต่ถ้า
หัวไปกระแทกจนกระโหลกแตก ก็ตายไป ถ้าไม่ถึงตาย
ตกเลือดในสมอง กลายเป็นอัมพาต ต้องทุลักทุเล หายก็
ไม่หาย ช่วยตัวเองก็ไม่ได้ ใครเดือดร้อน ก็เราเองนั่น
แหละที่เดือดร้อน

เวลาทำสิ่งใด พระพุทธองค์ตรัสว่า เราเองเป็นผู้รับ
ผลแห่งการกระทำของเรา ถ้าพยายามระลึก พยายามมอง
กฎแห่งกรรมให้เห็นกระจ่างในใจว่า ใจของเราเปรียบเสมือน
เนื้อนา การกระทำ คำพูด ความคิด ทุกอันทุกอันของเรานั้น
เหมือนเมล็ดที่หว่านลงไปเรื่อย ๆ

เราหว่านต้นหนาม เมื่อเดินไป เราก็ตองเหยียบหนาม
เพราะมันย่อมงอกอยู่ในนาของเรา

เราหว่านผลไม้ เราก็ได้กินลูก เราก็อิ่ม เมื่อกินไม่
หมดเอาไปแจกผู้อื่น เราก็ได้บุญ ได้กุศล

อะไรก็ตามที่เราหว่านลงไป โปรดอย่านึกว่า ผู้อื่น
ไม่เห็น ผู้อื่นไม่รู้ ใครจะเห็นจะรู้ไม่สำคัญเท่าตัวเราเห็น
ตัวเรารู้ เช่น เรารู้สึกว่าคนนั้นเป็นคนไม่ดี เขาทำให้เราเจ็บ

ช้ำน้ำใจ เราคอยหาโอกาสเพื่อแก้เผ็ดเขาให้สะใจ

พระพุทธรองค์เคยถูกพราหมณ์ผู้หนึ่งด่าทอท่าน เพราะเพื่อนพราหมณ์ด้วยกันพากันหันมาเลื่อมใสพระพุทธรองค์ ละทิ้งธรรมเนียมพราหมณ์ มาบวชเป็นพุทธสาวก พราหมณ์ผู้นั้นเจ็บแค้นใจ จึงตามมาด่าพระพุทธรองค์ ท่านก็นิ่งฟังเฉย พราหมณ์ผู้นี้ได้ใจ จึงว่าโธ่ ..สมณโคดมที่ใคร ๆ ร่ำลือว่าเก่งกาจนักหนา แท้ที่จริง พอโดนเราด่าแค่นี้ ก็กลัวเราจนตกประหม่า ตัวสั่น พุดไม่ออกแล้ว เราไม่เห็นเลยว่า สมณโคดมจะวิเศษสมคำเล่าลือตรงไหนเลย

พระพุทธรองค์ปล่อยให้พราหมณ์ด่าไปจนเหนื่อยอ่อนแล้ว จึงเอ่ยว่า ...พราหมณ์ ขอเราถามท่านสักคำหนึ่งเถอะ ถ้ามีคนไปถึงเรือนของท่าน ท่านเตรียมน้ำเตรียมข้าวไปต้อนรับ หากแขกไม่กินของที่ท่านนำไปต้อนรับ ของนั้นจะตกแก่ผู้ใด

พราหมณ์ตอบว่า ตกเป็นของเจ้าของเองสิ

พระพุทธรองค์ก็ว่า ...นี่ก็เช่นกัน เหมือนเราเป็นแขกไปที่เรือนท่าน คำด่าของท่านเปรียบเหมือนน้ำและข้าวที่ท่านเอามาเลี้ยงเรา เมื่อเราไม่รับ มันย่อมตกเป็นของท่านเอง...

ใครฟังแล้ว ย่อมเห็นได้เองว่า พราหมณ์เป็นคนไม่ดีอย่างไรบ้าง อยู่ดี ๆ มาถึงก็มาด่าเอา ด่าเอา พราหมณ์

ฟังแล้ว ตรองตาม ก็เห็นจริง เราทำชั่ว เราก็เดือดร้อน
 ไม่มีใครเดือดร้อน พระพุทธองค์ท่านก็ไม่ได้ชอกช้ำไปตาม
 คำของเรา ผู้อื่นที่มองเห็น เขารู้ว่าอะไรเป็นอะไร ทองคำก็
 ต้องเป็นทองคำ ถึงเอาซีโคลนไปสาด พอขัดซีโคลนออกแล้ว
 มันก็ผ่องเป็นทองคำอยู่ดังเดิม

พราหมณ์เลยละทีฐิ กราบขอขมากรรมต่อพระ-
 พุทธองค์ และขอถวายตัวเป็นสาวก

ถ้าเราเห็นเช่นพราหมณ์ว่า เราเองเป็นผู้รับมรดกแห่ง
 การกระทำของเรา ที่เราจะหนักนิด เบาหน้อย ยอมกันไม่ได้
 ยังคาใจอยู่นั้น มันจะยอมได้ และถ้ายอมแล้วยังไม่สนิท
 ใจ ก็นึกต่อไปว่า ถึงเราจะมีอายุถึง ๕๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี
 ในที่สุด วันหนึ่งเราก็ตาย เขาก็ตาย ต่างคนต่างหนีความ
 ตายไปไม่พ้น ที่เรามัวรังคักรังแค เกียกงอนกัน จะเป็นผู้
 ชนะนั้น เมื่อถึงที่สุดคือความตาย เราก็หอบไปไม่ได้ แต่
 เรายอมได้บาป ใต้อกุศล ใต้ความเศร้าหมองย่อมติดอยู่กับ
 ใจของเราไปด้วย จากการที่เราหงุดหงิด พยายามแก้แค้น
 เอาชนะเขาทุกวิถีทาง โดยไม่คำนึงถึงศีลถึงธรรม ถึงความ
 ถูกความควร

ท่านจึงตรัสว่า สมบัติทางโลก เป็นสิ่งที่ยังแปรปรวน
 ยังเสื่อมสลาย เราก็เห็นกันอยู่แล้ว ทุกอย่างทั้งหมดในโลกนี้

แม้แต่ร่างกายของเราเอง ก็ไม่ใช่เรา มันเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่เป็นของเรา แต่จะเสื่อม จะสลายไปสู่ธาตุเดิมของมัน

แต่ใจที่เป็นธาตุรู้ เป็นพลังอันนี้ มันเป็นอริยทรัพย์ เมื่อเราทำบุญ ทำกุศล อยู่กับธรรม อยู่กับเหตุผล ก็เปรียบเหมือนเราเอาเงินฝากธนาคารสะสมเอาไว้ เป็นอริยทรัพย์ สะสมอยู่ในธนาคารใจของเรา และไม่ว่าเราจะเวียนว่ายตายเกิด จะท่องเที่ยวไปแค่ไหน อริยทรัพย์นี้จะติดจิตของเราไป คำจุนให้เราได้รับความสุข ความสบาย เหมือนเป็นเสบียงกัณฑ์

ถ้าใจเห็นตามที่กล่าวมานี้ ย่อมเกิดความมั่นใจ ความแน่ใจในการปฏิบัติ และไม่ไปพะวงว่า เมื่อปฏิบัติแล้ว จิตจะนิ่ง ลงรวมเป็นสมาธิหรือไม่

เมื่อจิตคอยตามพิจารณาอารมณ์ของใจสม่ำเสมออยู่ เช่นนี้ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีก็ค่อยมีกำลังขึ้นโดยลำดับ เมื่อมีเหตุการณ์อะไรมากระทบใจ สติ เหตุผล จะเข้ามารักษาใจได้ทันท่วงที ทำให้ใจไม่กระด้าง กระเพื่อมวู่วามไปตามอารมณ์ ใจก็มีความสงบเป็นพื้นฐานหล่อเลี้ยง ทำให้ต่อการนิ่งลงรวมเป็นสมาธิ

เมื่อใดก็ตาม เราให้อภัยคนที่เหยียบย่ำเรา อภัยทาน นั่นก็เป็นอริยทรัพย์ ไปสะสมอยู่ในธนาคารใจของเรา เมื่อใดที่เราสามารถแบ่งปันความสุขส่วนตนไปช่วยคนที่ขาดแคลน

ทุกข์ยาก โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน อันนั้นก็เป็นอริยทรัพย์
เมื่อใดที่เราเมตตาในความสำเร็จ ในคุณงามความดีของผู้อื่น
ได้ ใจของเราก็เปิดกว้าง ตัวตนก็เบาบางไปโดยลำดับ

การภาวนาเป็นอย่างไรเอง

ผลของการภาวนาคือ การที่เราสามารถอยู่ในโลก ใน
สิ่งแวดล้อมอันเดิมได้ด้วยใจที่สงบ ใจที่สบาย ใจที่ผาสุก
สิ่งภายนอกไม่สามารถมีอิทธิพลมากระชอกใจของเรา ให้
ตะกอนฟุ้งได้ หรือหากแรงปะทะเก็นกำลังของสมาธิจนใจ
กระชอก ตะกอนฟุ้งขึ้นมาได้ สติและปัญญาก็สามารถติดตาม
ตามตะล่อมซ้อนตะกอนเหล่านั้นออกไป ทิ้งไป กลั่นกรอง
จนน้ำค่อยใส กลายเป็นน้ำที่เหมาะสมแก่การนำไปใช้ซักฟอก
ใช้ดื่ม ใช้บริโภค โดยลำดับ

ใจของเราก็กลายมาเป็นบ่อน้ำที่ใส สะอาด เย็น
ใครผ่านไปผ่านมาก็ได้รับความชุ่มชื้น ไม่เป็นน้ำที่เหม็นเนา
ใครผ่านไปผ่านมา ต้องรีบหลีกเลี่ยงไปให้ไกลที่สุด หาก
เปลอนำไปดื่ม ไปบริโภค ก็ปวดท้อง ท้องร่วงจนต้อง
รีบนำไปให้น้ำเกลือ

นี่คือจุดประสงค์ของการทำภาวนา

เพื่อให้ใจของเราเป็นความร่มเย็น ผาสุก ทั้งกับตัวเอง
และใครก็ตามที่มาใกล้ มาเกี่ยวข้องด้วย



การศึกษาพุทธศาสนา

จากจดหมายเหตุ

กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม

ฉบับ มี.ค. - พ.ค. ๒๕๒๗

พุทธศาสนา คือ คำสอนของพุทธะ ผู้ตื่น ผู้รู้
ผู้เบิกบาน

เราทั้งหลายที่ลืมหืมตากันอยู่นี้ แท้ที่จริงแล้ว เปรียบ
เสมือนคนนอนหลับที่ละเมอ ลูกทำโน่นทำนี่ ทำแล้วก็ระลึก
รู้ไม่ได้ว่า ตนได้กระทำสิ่งใดลงไป เพราะขณะที่ทำนั้นขาดสติ
ขาดสัมปชัญญะ

ใจที่ไม่มีสติสัมปชัญญะ เป็นใจที่หลับ ที่หลง ที่
เคล้าหมอง เป็นใจที่ทุพพลภาพ ไม่สามารถช่วยตนเองได้
ไม่มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

หัวใจของพุทธศาสนานั้น เน้นลงตรงการกระทำ
ดังพุทธทวณะที่ว่า ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใคร
เล่าจะเป็นที่พึ่งได้ ด้วยตนที่ฝึกไว้ดีแล้วนั้นแหละ ย่อมชื่อว่า
ได้ที่พึ่งอันผู้อื่นได้ด้วยยาก และ บุคคลทำกรรมใด ด้วย
กาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจ กรรมนั้นแหละเป็นของของเขา

และเขาย่อมพาเอากรรมนั้นไป อன்றกรรมนั้นย่อมติดตามเขา
ไปเหมือนเงาติดตามตนฉะนั้น

การศึกษาพุทธศาสนา จึงมุ่งที่การฝึกปฏิบัติหรือภาวนา
เพื่อให้จิตใจของตนมีสติ สมาธิ และ ปัญญา คอยรักษา
แนะนำสอน ต่อเนื่องกันทุก ๆ ขณะ ไม่ขาดวรรคขาดตอน

สติ คือ ความระลึกได้ ความสำนึกพร้อมอยู่

สมาธิ คือ ภาวะที่ใจสงบนิ่ง จับอยู่ที่อารมณ์ใด
อารมณ์เดียว

ปัญญา คือ ความหยั่งรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็น
จริง

เมื่อใจมีสติ สมาธิ และปัญญา กำกับรักษาแล้ว
จึงสามารถละบาปทั้งปวง ยังกุศลให้ถึงพร้อม และชำระจิต
ของตนให้บริสุทธิ์ได้

การฝึกสติและสมาธินั้น จะฝึกโดยวิธีปริกรรม เฟ่ง
กสิณ ดูลมหายใจ กำหนดนามรูป หรือวิธีอื่นใดก็ได้ทั้งสิ้น
เพราะแท้จริงแล้ว จุดประสงค์คือหาหน้ให้ใจไปเกาะไว้ เพื่อ
ไม่ซัดส่าย คิดปรุงไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่แฉลบมากระทบ
ใจจะได้สงบ รวมเข้ามาอยู่ในตัวของตัวเอง แทนที่จะไป
คอยรับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น หรือกายสัมผัส สภาวะ
นี้เทียบได้กับขณะหลับ แต่ต่างกันตรงที่ขณะหลับนั้น ใจ

ไม่มีสติตามรู้ ส่วนขณะสงบเป็นสมาธิ สติต้องแนบตามรู้
อยู่กับใจ

สมาธิที่สงบลงรวมโดยสติตามไม่ทัน หรือเผลอ ปล่อย
สติ หรือปล่อยใจให้ติดตามไปกับนิมิตนั้น เป็นสมาธิที่เต็ม
ไปด้วยอันตราย ต่อเจ้าของ เพราะเสี่ยงต่อการเกิดสัญญา
วิปลาส ได้แก่อาการเพี้ยน เสียสติ สำคัญตนผิด คิดว่า
เป็นนั่นเป็นนี่ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เป็น หรือเพลินติดอยู่ในรส
ของปีติสุขอันประณีต ทำนองเดียวกับติดยา จนกลายเป็น
สมาธิหัวต่อ หงุดหงิด อารมณ์เสีย ขาดความทนทานต่อ
แรงเสียดสีจากสิ่งรอบข้าง เมื่อออกจากสมาธิมาอยู่กับ
กิจวัตรประจำวัน

ดังนั้นสมาธิที่เป็นบาทฐานของการภาวนาเพื่อละกิเลส
ต้องเป็นสมาธิที่แนบสนิทอยู่กับสติ ทำให้ใจขณะนั้นคมด้วย
ความตื่น รู้ตัวทั่วพร้อม ละเอียดรอบคอบ เต็มไปด้วยพลัง
พร้อมแก่การงาน และใจจะต้องกำหนดรู้ ดูตัวของตัวเอง
อยู่ที่ฐาน คือ กลางอก ไม่เผลอขยับเขยื้อน ปลิวหลุดออกจาก
ใจ หรือกายของตนไปเป็นอันขาด

นิมิตจะมี หรือไม่มี ไม่ใช่เครื่องบ่งชี้ของสมาธิ

นิมิต คือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจของผู้ภาวนา
จะปรากฏเป็นภาพ เป็นเสียง เป็นกลิ่น เป็นรส เป็นกาย

สัมผัส หรือเป็นความรู้อันขึ้นมาในใจ ก็ได้

นิมิตนั้นเหมือนดาบสองคม หากไม่รู้จักใช้ คือแปลให้เป็นธรรมสอนใจ เพื่อขจัดกิเลสของตนให้เบาบางจนหมดสิ้นไป ก็จะเป็นอันตราย เพราะทำให้ตัวเองหลงติดอยู่กับนิมิตเหล่านั้น จนหลุดไปจากความจริงของปัจจุบันที่กำลังเป็นอยู่

สำหรับผู้กำลังฝึกปฏิบัติ กรุณาถือนิมิตว่าเป็นเงาของจิต อะไรที่เป็นปัญหาสะสมตกค้างอยู่ในจิตใต้สำนึก และจิตไร้สำนึก จะลอยขึ้นมาให้เจ้าตัวได้สำนึกรู้ขณะทำภาวนา เพื่อนำมาแก้ไข ชัดเกล้าให้หมดไป ตกไป ด้วยปัญญา

การที่นิมิตเรื่องเดิมปรากฏซ้ำทุกครั้งที่ทำภาวนา แสดงว่าจิตของเรายังยึด ช้องติดอยู่กับสิ่งนั้น ถ้าเมื่อใดก็ตามใจเห็นตามสภาวะเป็นจริง ปล่อยวางได้ นิมิตจึงดับไป บางท่านเข้าใจว่า ท่านไม่ได้อธิษฐานจิตอยากรู้ อยากเห็น แต่นิมิตเกิดขึ้นเอง ดังนั้นย่อมเป็นของจริง สติที่ไม่คมทันพอจะจับสังเกตความกระเพื่อมของจิตใต้สำนึก และจิตไร้สำนึก หลอกตัวเองให้เข้าใจไขว้เขวไปอย่างนั้น

ท่านอาจารย์เปรียบเทียบสติ และกิเลสที่พาจิตของเราให้กระเพื่อม เป็นสุนัขสองตัว นอนอยู่ด้วยกัน ตัวสติมีหน้าที่คอยเฝ้าตัวกิเลส แต่ท่านว่า ตัวกิเลสพาจิตลุดเล่นไป

รื้อค้น ขโมยกินอาภรณ์ต่าง ๆ ก่อความเสียหายหลายแสน
จนอิมสบาย และกลับมานอนใหม่แล้ว ตัวสติจึงแค้นตาขึ้น
ดู และบอกกับตัวเองอย่างภาคภูมิใจว่า ...เห็นไหม เจ้า
กิเลสยังอยู่เรียบร้อยดี ไม่ได้ไปเกะกะอาละวาดที่ไหน ..ครั้น
การกระทำเหล่านั้นของตัวกิเลสส่งผลเป็นวิบากให้เราต้องเสวย
เปรียบเหมือนเขาส่งบิลล์มาเรียกค่าเสียหาย ตัวสติก็โวยวาย
ว่า ...ไม่จริง เป็นไปไม่ได้ ก็เราเฝ้าชนิดไม่ให้เล็ดลอด
สายตาไปนี่นา แล้วมันจะแอบไปก่อหนังก่อสินเหล่านี้ขึ้นมา
ได้อย่างไร ใส่ความกันซัด ๆ...

การภาวนาของเรามันทำนองนี้ ท่านจึงว่าเราภาวนา
ปฏิบัติกิเลส กัน ยิ่งศึกษา ยิ่งปฏิบัติ หนี่สินยิ่งพอกพูน
ใครเตือนไม่ฟัง ใครว่าไม่ได้ รู้ไปหมดทุกอย่าง แต่รู้ และ
ปล่อยใสอย่างยิ่งด้วยอวิชา ความมีตัวตน ไม่ใช่รู้ความเป็น
จริง สงบ อ่อนละมุนด้วยปัญญาและเมตตา

การที่เรายังครองเรือน มีอาชีพงานการที่ต้องรับผิดชอบ
เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละวัน ๆ ก็ไม่แตกต่างกัน
อะไรกับนิมิต พอจะเรียกได้ว่าเป็นนิมิตสด ถ้าเราคอยเอา
สติจ้องดูใจของตนให้เห็นเท่าทันอาการกระเพื่อมไหวตัวของ
มันเมื่อมีสิ่งกระทบ เราจะเห็นได้ถึงรากเหง้าของกิเลสที่เป็น
ตัวปัญหาอยู่ในใจ

เปรียบเหมือนการฉายลำแสงผ่านห้องมืดเข้าไป หากห้องนั้นปราศจากฝุ่นละอองที่สะท้อนแสงจากลำแสง เราก็ไม่เห็นอะไรเลย แต่ถ้าห้องมืดมีฝุ่นละอองลอยอยู่ จึงปรากฏลำแสงให้เห็นได้

จิตใจของเราก็เหมือนห้องมืด สิ่งต่าง ๆ ที่พบในชีวิตทุกวัน ทุกวัน คือลำแสง ถ้าใจของเราเกิดปฏิกิริยารัก ชัง กระเพื่อมไปเช่นไร ตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้น นั่นก็คือแสงสะท้อนของกิเลสที่มีอยู่ในใจ ซึ่งเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบโดยตรงของเรา ที่จะต้องจัดการขจัดให้หมดสิ้นไป

หากเห็นตามที่กล่าว คอยเอาสติเฝ้าดูใจของตนอยู่ดังนี้ ตลอดเวลาที่รู้ตัวตื่นอยู่ การปฏิบัติจะก้าวหน้าไปโดยลำดับ เมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น สติจะคอยทะล่อมใจให้เข้ามาเพ่งมองตนเอง แทนการไปเพ่งจับผิดผู้อื่น เพราะการปฏิบัตินั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ปราบพยศ ลดมานะ ละทิฐิของตนเอง

ตราบเท่าที่ยังเป็นปุถุชนคนหนา กิเลสทุกตัว ที่เห็นที่ระคาย เนื่องจากการกระทำ คำพูด ความคิด ของผู้อื่น ย่อมมีอยู่ในจิตใจของเราเท่า ๆ กับของเขา เพียงแต่ของเรายังไม่สบโอกาสอองาม ผลิดอกออกผลมาระคายผู้อื่นเท่านั้นเอง

เมื่อเห็นความบกพร่องในผู้ใด โปรดย้อนมาชุดค้น
 มองหาข้อบกพร่องนั้นในตนเอง เมื่อมีความผิดพลาดใด ๆ
 เกิดขึ้น โปรดน้อมใจรับว่า เราเองเป็นผู้ผิด อย่าแบกมานะ
 คอยเปรียบเทียบกับ เราดีกว่า เสมอกัน หรือด้อยกว่าเขา
 เพราะตราบเท่าที่กิเลสยังไม่หมดไปจากใจ บุคคลนั้นย่อม
 ไม่ปลอดภัยอยู่ตราบนั้น

หากตั้งใจแน่วแน่ พากเพียรแก้ไข ชำระ การกระทำ
 คำพูด และความคิดของเรา ให้ปลอดภัยจากบาปอกุศล
 ประกอบแต่สิ่งที่เป็นความร่มเย็น เป็นประโยชน์ต่อตนเอง
 และเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย โดยไม่เลือกเขาเลือกเรา
 ปฏิบัติไป จิตใจย่อมเบา สงบ ร่มเย็น ด้วยเมตตา เข้าใจ
 และอภัยต่อกัน

ใจเป็นธาตุรู้ มีคุณสมบัติเป็นพลัง เคลื่อนไหวได้
 รวดเร็วยิ่งกว่าความเร็วของแสง หากสนองต่อสิ่งกระทบด้วย
 อัตโนมติของกิเลส คือตามอารมณ์ ตามความพอใจของตน
 เป็นที่ตั้ง ผลก็เปรียบเหมือนระเบิดปรมาณู ทำลายทุก
 สิ่งที่เกี่ยวข้องขวางหน้าให้พินาศ เป็นจุดนิวเคลียส เกิดเป็น
 ความยุ่งยากเดือดร้อน เพราะผู้ชนะย่อมก่อเวร ผู้แพ้ย่อม
 เป็นทุกข์

ครั้งใจมีแสงแห่งธรรมส่องให้เกิดปัญญา เบื่อหน่าย

ต่อความลุ่ม ๆ ดอน ๆ ของชีวิตที่ขาดหลักชัย ละความ
 ชะนะและความแพ้เสีย เห็นตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า
 ทุกอย่างย่อมเกิดแต่เหตุ ถ้าไม่มีเมล็ดพันธุ์หว่านไถไว้ใน
 แปลง แม้จะรดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรวนดินอย่างไร ๆ ย่อมไม่มี
 ต้นงอกขึ้นมา เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เราประสบอยู่ทุกวันนี้เช่นกัน
 หากไม่มีเมล็ดพันธุ์ คืออดีตเหตุที่ได้ก่อไว้ ย่อมไม่เกิด
 เป็นต้น ผลิดอกออกผลมาให้เราต้องรับอยู่ขณะเดี๋ยวนี้

แท้จริงแล้ว ทุกอย่างเป็นเพียงเหตุ ที่ก่อไว้ กับผล
 ที่เกิดขึ้น หรือจะเรียกว่า กรรมและวิบากก็ได้ ไม่มีความ
 ชะนะ ความแพ้ ความถูก ความผิด มีแต่เหตุและผล กงล้อ
 ของกรรมและวิบาก ที่หมุนไป ด้วยแรงของความยึดมั่น
 สำคัญหมาย ที่เรียกกันว่าอุปาทาน และความรู้ไม่รอบ รู้
 ไม่จริง หรืออวิชา ที่เคลือบบัง ผู้รู้ ในใจของเราไว้ แล้วก่อ
 ทุกข์ ก่อโทษ ก่อเวร ก่อภัย ให้แก่ตัวของตัวจนหาทาง
 หลบเลี่ยงไม่ได้

ผู้รู้ ที่ตื่น เบิกบาน ทะลุอวิชา อุปาทานออกมานี้
 จะชักจูงให้เราสนองต่อเหตุการณ์ที่กำลังประสบอยู่ ด้วย
 ความมีเหตุผล สุขุมรอบคอบ เปรียบเหมือนเราเลือกแต่
 เมล็ดพันธุ์ที่ดี ที่เป็นประโยชน์ แต่ละเมล็ด ๆ หว่าน ลงไป
 อย่างมีสติ มีปัญญา ดังนั้นผลที่เกิดขึ้นในอนาคตย่อม

เป็นความสงบว่างบ อยู่เป็นสุขด้วยกันทุกฝ่าย เปรียบได้กับ
พลังปรมาณูเพื่อสันติ ที่นำมาใช้เป็นความร่วมมือกันแกโลก

การปฏิบัติทั้งหมดนี้ สามารถนำมาปฏิบัติเองได้ และ
เมื่อปฏิบัติเองแล้ว ก็พึงเห็นผลได้ด้วยตนเอง เป็นบ/จจตุต
รู้เห็นเป็นขึ้นในใจเฉพาะตน จนกลายเป็นใจที่รู้ ตื่น เบิกบาน
เป็นพุทธะไปโดยลำดับ



ปัญญาย่อมเกิดจากการลงมือกระทำ และ
ปัญญาย่อมเสื่อมไปเพราะขาดการลงมือกระทำ
บัณฑิตรู้ทาง ๒ แพร่งแห่งความเจริญและความ
เสื่อม ดังนี้แล้ว พึงตั้งตนไว้ในทางที่ปัญญาจะ
เจริญขึ้น.

(ขุ.ธัม.๓๐)

พิมพ์ที่



2

2