



หลง

อมรา นิลลา

พุทธวจนะเตือนจิต สะกิดใจ

จิตที่ฝึกฝนผิดทางย่อมทำความเสียหายให้
ยิ่งกว่าศัตรูต่อศัตรู
หรือคนจองเวรต่อคนจองเวร
จะพึงทำให้กันเสียอีก ฯ ๔๒ ฯ

แต่ _____

จาก _____

พิณ

อมรา บัณฑิต

หลง

บรรยายในการประชุมปฏิบัติการพัฒนาคน มหาวิทยาลัยมหิดล
วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๓๐
ณ วัดญาณสังวราราม บางละมุง

ท่านอาจารย์ ท่านวิทยากร และท่านผู้เข้าร่วม

เราจะพูดกันถึงเรื่องหลง ถ้าจะถามว่าเราหลงอะไร ก็ต้องเริ่มต้นด้วยการมาทำความรู้จักตัวเองก่อนว่า ร่างกายของเรา ที่เราว่าเป็นเรา..เป็นเรานี่ ประกอบขึ้นด้วยกายกับใจ ดิฉันไม่ทราบว่ เวลาเราพูดกันถึงใจ..ใจ แต่ละท่านจะรู้จักใจของตัวเองแค่ไหน ฉะนั้น ก่อนที่จะพูดต่อไป ขอโอกาสอธิบายคำว่าใจสักนิดหนึ่ง

ใจคือตัวที่ทำให้เรามีความรู้สึก ถ้าจะเปรียบร่างกายเป็นเหมือนหุ่น ใจก็เหมือนคนชักหุ่น ทำให้เราคิด ทำให้เราพูด ทำให้เรามีการกระทำต่าง ๆ ออกไป ปกติธรรมชาติของใจแท้ ๆ เป็นของบริสุทธิ์ เป็นวิมุติ เป็นพุทธะ คือ พลังรู้

ใจของพระพุทธเจ้าคือตัวอย่างของพุทธะ บริสุทธิ์วิมุติ ไม่มีภาษาสมมติบัญญัติใด ๆ จะไปอธิบายสภาวะนี้ได้ ถ้าผู้ใดอยากรู้ ก็ลงมือปฏิบัติจนตัวเองรู้ เห็น เป็นขึ้นในใจของตน

ใจของปุถุชนเช่นพวกเรา ๆ เป็นสารผสม ยังไม่บริสุทธิ์ เป็นพุทธะ มีตัวแปลกปลอมเหมือนของเกี๊ ที่เรียกว่ากิเลส เข้าไปแฝงแทรกอยู่

กิเลสตัวรากเหง้าต้นตอ คือ อวิชชา พาให้เราไม่รู้ไม่จริง บิดเบือนไปจากที่พระพุทธเจ้าท่านรู้ ตวาระทบรูปร่าง/วัดญาณฯ จักขุวิญญาณเห็น ใจของพระพุทธเจ้ารับรู้ เห็นสักแต่ว่า แล้ว ก็จบอยู่กับความเป็นจริงแค่นั้น แต่ใจของพวกเรา กิเลสพาปรุง บิดเบือนต่อ ..ไอ้โฮ สวยจัง ..อ้อมม ทำยังไงถึงจะชูดอกไม้ กอนี้กลับไปปลูกไว้ที่บ้านเราได้นะ ..เอ๊ะ ถ้าจะมาอีก ต้องไป ติดต่อกับใคร ฯลฯ

กิเลสตัวแปลกปลอมมาแทรกยัดทำ ทำให้เราไหลพุ่งไป ไม่ได้มีสติอยู่กับใจของตัวเองตามเป็นจริง หยุดแค่ สักแต่ว่าเห็น ปล່อยให้ความหลงติดในความสวยงามเกิดขึ้น แล้วลากงูใจ ให้คิดปรุงไปตามอวิชชา ความรู้ไม่จริง รู้ผิด ๆ ถูก ๆ รู้ไม่รอบ แล้วก็หลงภูมิใจ ..ฉันแน่เหลือหลาย ใจผ่องใสเป็นอย่างยิ่ง

สังเกตเวลาทำอะไร ถ้าใครไม่ชมเรา เรารู้สึกหงุดหงิด เพราะอวิชชากระซิบกล่อมว่า ฉันแน่ ฉันเป็นผู้เชี่ยวชาญ เป็น ผู้รู้แจ้งแทงตลอดหมด เพราะฉะนั้น ทุกคนต้องฟังฉันเพียง คนเดียว มีอวิชชาแล้ว ยังถูกยัดตริงไว้ด้วยความยึดถือ รู้ผิด ๆ แล้วยังไปยึดถือว่า นั่นแหละ ถูกแล้ว .. ถูกแล้ว อุบาทวนพา

ให้ยึดมั่นถือมั่น เริ่มต้นเป็นรากเหง้าต้นตอของความหลง
หลงอะไร

เริ่มต้นก็หลงกายของตน ร่างกายของเรานั้น ตามความเป็นจริงมีแต่กายกับใจ รูปกับนาม เป็นสภาวะธรรมดา เป็นขั้น ๕ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ธรรมดา ๆ อยู่ตามสภาวะของมัน แต่เราเอาอุปาทานไปยึดว่า นี่นะ ตัวเรา เกิดเป็นอุปาทานขั้น

พอใครเดินผ่านเรา ไม่ทำทานอบน้อม ..อ๊ะ เจ้านี้กระด้างกระเดื่อง ครั้นเราออกคำสั่ง เขาไม่กระวีกระวาดทำตาม ชูส่าหับ ..หัวแข็งปกครองไม่ได้ฉันรี เขาชี้แจง ไม่ใช่ครับ ..อ๊ะ เกียงรี? ตัวปัญหานี้ ต้องส่งไปพัฒนา .. ก็คงทำนองนี้แหละ ที่เป็นต้นเหตุของความยุ่งยากทั้งหลายทั้งปวง ถ้าจะลองเปรียบเทียบให้เห็นว่า มันยุ่งอย่างไร ก็คงทำนองนี้

พุทธรະแท้ ๆ คือน้ำ น้ำอยู่ที่ไหน ที่ไหน ก็เป็นของร่่มเย็น ถึงเราไม่ใช่กินใช้ดื่ม เอาไปล้างไปซักไปใช้ทำประโยชน์อะไร ๆ ก็ใช้ได้ทั้งนั้น แต่พอมีอวิชา อุปาทาน กิเลส ตัณหา ตัวยุ่งเข้าไปแทรกแซงแล้ว มันกลายเป็นน้ำมัน ปกติน้ำมันใช้กินใช้ดื่มไม่ได้ ขึ้นใครกินเข้าไปขึ้นคอแลบปากตาย เอาไปซักผ้าก็เหนียวเลอะเหนอะหนะกันไปยกใหญ่

เมื่อกิเลสกับพุทธรະมาปนกันแล้ว กิเลสเป็นสมมติ เป็นของเก้ ของปลอม ของไม่มีจริง แต่เราไปยึดเชื่อมันเข้า ก็เลย

หลงไปว่า มันเป็นเรื่องจริงของจิ้งจอกขึ้นมา เหมือนเราเอาน้ำกับน้ำมันมาใส่ไว้ด้วยกัน แล้วก็เขย่า..เขย่า..จนมันเปลี่ยนจากของใส เป็นสีขุ่นขาว ใครเผลอหยิบไปกิน ก็กินไม่ได้ คลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย เอาไปซักผ้า ผ้าก็เปื้อนมากขึ้นกว่าเดิม

เมื่อใจของเรามีความหลง คือ อวิชชา ความรู้ไม่รอบรู้ไม่จริง เข้าไปครอบงำแล้ว และยังเผลอไปยึดเข้าอีกว่า นี่นะ ถูกนะ เลยทำให้เราบิดเบือนความสัมพันธ์กับโลก กับผู้คนรอบข้างสับสนวุ่นวายไปหมด เริ่มต้นด้วยความสัมพันธ์กับตัวเองก็บิดเบือน เพราะความจริงนั้นไม่มีตัวเราที่ตรงไหนเลย แต่เราก็ไปยึดผิด ๆ เกิดมีตัวตนร่างกายอันนี้ขึ้นมา ความจริงก็เป็นแต่เพียงดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน แต่เมื่อยึดถือด้วยอวิชชา อุปาทาน เป็นอุปาทานขั้นธแล้ว มานะทิฐิเข้าไปตั้งมั่นว่า ฉันนะ อย่ามาเหยียบหัวแม่โป้งกันเชียวนะ ก็เกิดเป็นตนเป็นตัวขึ้นมา หรือที่เรียกว่า **สักกายทิฐิ**

คนเราถ้าไม่มีสักกายทิฐิเสียอย่าง สบาย อยู่ที่ไหนก็อยู่ด้วยกันได้ ให้ทำอะไรก็ร่วมมือร่วมใจกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวได้ แต่พอมีสักกายทิฐิขึ้นมาแล้ว เกิดการประเมินราคาตัวเอง แล้วคิดเอาว่า ทุกคนต้องเข้าใจราคาที่เราประเมินเอาไว้ ถ้าเขาไม่ประเมินตามที่เราประเมิน โลกทั้งโลกผิดหมด ไม่ได้ต้องทำลาย อยู่ร่วมกันไม่ได้ ถ้ามีเธอ ต้องไม่มีฉัน ถ้ามีฉัน

ทุกอย่างต้องหลีกเร้นไปให้ราบพนาสูรหมด

เกิดเป็นอคติ ความเอนเอียงขึ้นมา ถ้าไม่อย่างนั้น หากเป็นธรรมชาติ ต้นไม้ต้นไหนจะขึ้นตรงโน้น ตรงนี้ ตรงนั้นก็ไม่มีเคยมีที่ต้นไม้จะทะเลาะกันว่า ไม่ได้นะ มะพร้าวต้นนี้ เธอไปเบียดแซงมะม่วงต้นโน้น มีความผิด เธอต้องหลีกไป มิฉะนั้นถึงตายแน่

คนเราไม่ได้ ถ้าฉันอยู่ตรงนี้ คุณอย่าเอาคนนั้นเข้ามา นะ ขึ้นเอาเข้ามา ฉันไป

มีการประหวัง การไม่ร่วมมือร่วมใจกัน เกิดเป็นพวกเขา พวกเราขึ้น เป็นจุดตั้งต้นของความหลง ที่มาทำให้เราเกิดความทุกข์ในใจขึ้น

จริง ๆ แล้วชีวิตของเราไม่ทุกข์ไม่สุข ถ้าเราไม่มีมานะ ไม่มีสักกายทิฐิ ฝนตก เราก็มารู้ว่า ฝนตก แต่พอมีตัวมีตนของเราขึ้นมา 'ทำไมฝนต้องมาตกวันนี้ ก็ฉันมีธุระจะไปข้างนอกนี่นา มันเรื่องอะไรกัน' ดีไม่ดีไปคิดว่าฝน 'ฝนบ้า ตกอะไรพว้า-เพรื่อ ไม่เลือกเวลา'

แต่ถ้าวันนี้เราเกิดอยากได้ฝน เพราะได้ต้นไม้มาใหม่ เพิ่งลงดิน เราขึ้นก็ยกไปรดน้ำ .. เจ้าประคูน ฝนตกลงมาหน่อย ก็ดีสิ เผลอฝนไม่ตก เพราะได้ยินเราค่อนว่าเมื่อวาน เลยเอาใจแตกใจ 'แห่ม! ฝนบ้า จะให้ช่วยรดน้ำต้นไม้ให้สักหน่อย ก็

เล่นเนื้อเล่นตัว ไม่ยอมตกให้

ถ้าฟังมองให้ตี อะไรเป็นตัวแปรปรวน ใจของเรา
เมื่อวานนั้นฝนตก เราร้องไม่เอา เราจะเอาแดด ครั้นวันนี้
แดดออกเอาใจเรา เรากลับใจเปลี่ยนไปอีกแล้ว ร่ำร้องจะเอาฝน
โธ่! แล้วท่านจะปรับตัวท่านได้อย่างไรให้ถูกใจเรา

เมื่ออะไรมากระทบกาย กระทบใจเรา ก่อนที่จะเล่น
ออกไปฟังโทษข้างนอก ก่อนที่จะไปหงุดหงิด ฟุ้งซ่านรำคาญใจ
แล้วคิดอย่างโน้น อย่างนี้ อย่างนั้น ให้ย้อนเข้ามาดูใจของเรา
ว่า เราคงเส้นคงวาหรือเปล่า หรือว่า พอนึกอยากได้อย่างนี้
เมื่อได้อย่างนี้ เราก็ไม่เอา อยากอันใหม่ต่อไป ตกลงอะไร
จะเป็นที่ถูกใจของเราไปได้ เพราะใจเราเปลี่ยน ชั่วกระพริบตา
ครั้งเดียว คิดอยากไปตั้ง ๑๐ - ๒๐ อย่างแล้ว รวดเร็วยิ่งกว่า
อะไรทั้งหมด อะไรให้โลกนี้จะมาบันดาลให้เป็นที่ถูกใจได้

ถ้าเริ่มต้นทำความรู้จักกับใจของตน ให้เห็นว่าความจริง
แล้ว ใจของเราขณะใดที่เป็นพุทธะ คือเป็นตัวรู้อย่างของ
พระพุทธเจ้าและอรหันตสาวก เราก็จะรู้ตามเป็นจริง แล้ว
หยุดแค่นั้น ไม่ไปชอบไปชัง ไปอยากไปไม่อยาก เกิดความ
วุ่นวายติดตามมาเป็นสาย แต่เพราะเราเชื่อของแปลกปลอม
ที่แทรกปนอยู่ในใจของเรา พาให้เราเกิดความหลงผิด หลงผิด
ตั้งแต่เริ่มเป็นตนเป็นตัว เพราะฉะนั้นเราก็ครองตัวไม่ถูกตั้งแต่

เริ่มต้นแล้ว

เมื่อครองตัวไม่ถูก เหมือนอย่างกับเรามีตา ๒ ตา ซึ่งคนทุกคนก็แลเห็นว่า วันนี้ท้องฟ้าสดใส แต่ปรากฏว่านัยน์ตาเราแปะคอนแทคเลนส์สีเทาไว้ ถ้าหลงมากก็แปะสีดำ เลยมองอะไรไม่เห็น เราก็โวยวาย ..ไอ้โฮ! มีต้อออกอย่างนี้แล้วจะไปทำอะไรได้ เปิดไฟ เปิดไฟ.. ทั้ง ๆ ที่เขาเปิดไฟสว่างไสวแล้ว เราก็ยังมองไม่เห็น เพราะคอนแทคเลนส์ ความหลงของเรามันมากมาย จนดำอิมครีမ်มองอะไรไม่เห็น

ถ้าไม่ย้อนมองตัวเอง นิ่งฟังเสียงคนอื่นเขาบ้างว่า ขณะที่เราโวยวายว่าดำมืด มองอะไรไม่เห็น คนอื่นเขาว่าอย่างไร ถ้าเขาบอก เอ..ก็สว่างดีนี่นา เราก็ต้องย้อนพิจารณาตัวเอง มันมีความผิดปกติอะไรที่เรา แล้วเริ่มต้นหาเหตุที่จะแก้ไขที่เรา

วิธีที่จะแก้ความหลง คือ เริ่มต้นเมื่อมีอะไรมากระทบใจของเรา แล้วเราหงุดหงิด ใจของเรากระโดดจากความเป็นปกติ อยาเพิ่งไปโทษข้างนอกแล้วเกิดอารมณ์เซตามไป เหมือนอย่างกับใจของเราเป็นนุ่น พอถูกลมพัดก็ปลิวออกจากกระป๋อง ฟุ้งไปทุกทิศทุกทาง ยากที่จะเอากลับเข้ากระป๋องใหม่ได้

เมื่อใจหลุดจากสติ ปรุ่งขึ้นเป็นอารมณ์แล้วจะถอนกลับยาก เป็นต้นว่า ครั้งแรกเรารู้ว่า คนเริ่มพูดผิดหู ถ้าเราตั้งสติ

ไว้ว่า เสียงสักแต่ว่าเสียง เหมือนเวลามีลมพัดมา ไม่ว่าจะเป็
ลมร้อน ลมเย็น เราไม่เห็นโกรธเลย หรือบางทีเดินผ่านไปหน้า
เตาไฟ เปลวร้อนระอุจนเราแสบบวม เหมือนอย่างกับเนื้อตัว
ถูกลวกถลอกพองไปเลย เราก็รีบเดินให้เร็วแล้วผ่านไปเลยไป
ไม่ไปหยุดทะเลาะกับลมว่า ‘ลมบ้า ทำไมถึงร้อนนัก ไม่เห็น
หรือว่าฉันกำลังเดินมา เจ้าเปลี่ยนเป็นลมเย็นสักหน่อยไม่ได้
หรือ’

ทำไมลมปากคน ซึ่งก็ลมเหมือนกัน พอเขาพูดผิดหู
เราถึงต้องไปคุกคามว่า ‘นี่..คุณหยุดนะ เปลี่ยนคำพูดเสียใหม่
พูดอย่างนี้ไม่ได้ รู้ไหม ต้องพูดอย่างที่ฉันอยากฟังอย่างนี้
อย่างนี้’ ถ้าเขาไม่ทำตาม เราก็เลยเปิดการทะเลาะวิวาท

ถ้าคอยเตือนตัวเองเอาไว้ว่า เราจะไม่หลงยึดถือกับ
อะไร คำพูดของคนก็เป็นเพียงลมประเภทหนึ่ง ถ้าเราไม่อุทร
ไปแปลความหมายของเสียงลมสูง ๆ ต่ำ ๆ เหล่านั้น เราจะ
โกรธไหม

ครั้งหนึ่งดิฉันกำลังโกรธคน ๆ หนึ่งอย่างมาก ก็เล่า
ถวายท่านอาจารย์ ท่านถาม ‘ถ้าเขาพูดเป็นภาษาเขมร เรา
โกรธเขาไหม’

‘ไม่โกรธเจ้าค่ะ’

‘อ้าว! ทำไมไม่โกรธเขาล่ะ’

‘ก็ฟังไม่รู้เรื่อง’

ท่านเลยย้อนว่า ‘แล้วจริง ๆ เราโกรธเพราะคำพูดของเขา หรือโกรธเพราะใจของเราปรุงคิดแปลคำพูดของเขาขึ้นเป็นความหมายอย่างนั้นอย่างนี้ มาเสียดสีทิ่มแทงใจของเราเอง’

เราหลงว่า เมื่อเขาพูดภาษาไทย เราแปลความออกจึงรู้เรื่อง แต่จริง ๆ เราไม่ได้แปลภาษาไทยเป็นภาษาไทย เราแปลไปตามอุปาทานความยึดในใจของเรา อ้อ เสียงอย่างนี้ของเขาแปลว่า เขาเหน็บแนมเรา ถ้าเราไม่ไปแปลว่า เสียงอย่างนี้เขาเหน็บแนมเรา คำพูดอย่างนี้เขาออกย้อนเรา เราก็เฉย ทั้งที่เป็นคำพูดคำเดียวกัน แต่เป็นคนอื่นที่ไม่รู้จักกันพูด เราก็ฟังได้เฉย ๆ ไม่รู้สึกโกรธเคืองประการใด

คนบางคนฟังคำบอกเล่าว่า คนใช้วิจารณ์เขาอย่างนั้นอย่างนี้ เล่าไปเท่าไร ๆ ก็ยี้มได้ ฟังหน้าตาเฉย แต่กลับไปบ้านสามีวิจารณ์อย่างเดียวกันเท่านั้นแหละ ทะเลาะกันบ้านแตกเลย เพราะใจไปยึดเอาไว้ว่า สามีพูดอย่างนี้..อย่างนี้ไม่ได้ เขาต้องรู้ใจ ต้องเข้าใจเรา ถ้าเขาพูดอย่างนี้ ทำกิริยาอย่างนี้ แสดงว่า เขาไม่สนใจเราแล้ว

ใจที่มีอุปาทาน ความยึดความถือเป็นตัวแปร ร้อยทั้งร้อยจะแปลไปในทางยุให้รำคำให้เร็ว ไม่เคยแปลในทางดี

ทางบุญทางกุศลเลย ถ้าไม่ฝึกฝนอบรม เพราะดังที่ได้เรียนให้ทราบแล้วว่า อุบาทว์มีอยู่ในหัวใจของเรา ปักหลักปลูกบ้านสร้างเรือนอยู่มาตั้งแต่ก่อนที่เราจะเกิด ก่อนที่เราจะรู้ความเสียอีก อดีตโนมิตีของเราจึงไปในทางไม่ดีไม่งาม

ลองตั้งสติสังเกตดูใจตัวเอง สมมติมีเสียงโทรศัพท์กึ่งดังขึ้นตอนสองยาม มีใครนี่ไปทางตีบ้าง มีใครคิดว่า คงเป็นเพื่อนเราขับรถมาจากต่างจังหวัด แล้วมารถเสียอยู่กลางทางเลยโทรศัพท์ให้เราช่วยไปรับหน่อย พอกึ่ง! ตายแล้ว..นี่ใครไปเกิดเรื่องอะไร ถ้าลูกยังไม่กลับบ้าน ..นี่คงรถไปชนกับใคร หัวร้างข้างแตกกันไปแล้ว ที่โรงพักโทร.มา หรือโรงพยาบาลโทร.มานะ

ไม่มีใครบังคับขบีไสเราเลย แต่เราก็ปล่อยใจให้ขาดสติปรุงคิดแต่สิ่งรุ่มร้อนเป็นอกุศล ก่อความขาดทุนให้ตัวเองไม่รู้เท่าไรเข้าไปแล้ว เพราะใจที่ร้อนรุ่มกระสับกระส่าย หัวใจที่เต้นแรงไม่เป็นสำ ความคิดที่พลุ่งพล่าน วิพากษ์วิจารณ์ไปทางร้ายนั้น ล้วนแต่เป็นฝ่ายลบทั้งสิ้น

ยกหูโทรศัพท์ขึ้นมา เสียงเพื่อนดังมาว่า 'เธอจำ เธอนอนหรือยัง ฉันเผอิญรถเสียอยู่กลางทาง ตรงนั้น ตรงนั้น..' แทนที่จะดีใจว่าเพื่อนอุตส่าห์มาหา เราจะรีบออกไปรับ กลับคิดว่า 'คนอะไร ตกใจหมดเลย ทีหน้าอย่าทำอย่างนี้อีกนะ'

อ้าว! เป็นอย่างนั้นไป อดีตโนมิตีของเราจะไปในทางขาดทุน เราทำร้ายตัวเองอยู่ตลอดเวลา เพราะมีความหลง ความเก้ ความปนปดอม แทรกซี้มอยู่

แม้เราจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความหลงอย่างนี้ ปริมาณน้ำ คือ พุทธะของเรา ก็ไม่ได้บ่กได้พร่องไป เพียงแต่ว่า เราไม่ฉลาดที่จะกรองจะกลั่น แยกเอาแต่น้ำออกมา ให้มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพเต็มที่ สำหรับเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เราก็เลยหลงผิดต่อไปว่า เราไม่มีบุญ ไม่มีวาสนา ชีวิตเรา ทำไมถึงมีแต่ความทุกข์อย่างนี้ ที่คนอื่นทำไมถึงมีแต่ความสุข

ขาดทุนอีกแล้ว ผลอสติไปอิฉาเขา ไปเพ่งโทษเขา แทนที่จะหันมาดูของที่ตัวเองมีอยู่ ว่าทำอย่างไรถึงจะเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ไม่คิดพัฒนาตัวเอง ไม่คิดแก้ไขตัวเอง ปล่อยใจเตลิดออกภายนอกไปมองสมบัติของคนอื่นแล้ววิพากษ์วิจารณ์ เรื่องอะไรเขาถึงมีบุญกว่าเรา พระเจ้าไม่ยุติธรรม เสียเลย อุกุศลมนกรรมตลอดสาย ใจที่มีความหลงเป็นเจ้าเข้า ครองอยู่ เรากระดิกไปทางไหน ขาดทุนทุกฝีก้าว

แล้วคนที่ขาดทุนคือใคร คือเรา เพราะปากที่พูดวจีกรรม ออกไปเป็นปากของเรา กายกรรมที่ทำออกไป เป็นฝีมือของเรา เวลาตำรวจมาจับปรับใหม่ เขาไม่ได้ไปจับตัวความหลงในใจเรา เพราะมันซุกแทรกอยู่ตรงไหนก็ไม่รู้ ฉะนั้นเขาก็ปรับใหม่

เอากับตัวเรา ที่ไม่ฉลาดรู้เท่าทันความหลงเหล่านี้

ถ้าเห็นจริงตามนี้ จะได้เข้าใจว่า ทำไมเราถึงต้อง
พากเพียรพยายามขจัดความหลงออกไปจากใจ ยิ่งขจัดออกไป
ได้มากเท่าไร ใจเราเบา ใจเราสบาย สุขภาพจิตเราดีขึ้นเท่านั้น

เราไม่หงุดหงิดตื่นไปกับเงาเช่นแต่ก่อน ที่ถูกความหลง
หลอกใจอยู่ เป็นต้นว่า พอได้ยินเสียงลมพัดประตูปัง! เราคิด
ปรุงไปว่า คนที่เราไม่ชอบเปิดประตูเข้ามาแล้ว เตรียมตั้งท่าสู้
..นี่มันจะมาราวีอะไรกันอีก

ใจเราพึงไปตามความตื่นเงา ขาดสติ รู้เท่าไม่ทันความ
เป็นจริง ทำให้ตัวเองเครียด สุขภาพจิตเสื่อมโทรม แล้วไปพาล
โทษว่าโลกสมัยนี้มีแต่คนเลว พุดจกกันไม่รู้ภาษา เศรษฐกิจ
ก็แย่ แล้วจะไม่ให้เป็นบ้าได้อย่างไร ทนไม่ไหวแล้ว ไปหา
คุณหมอจิตแพทย์ นึกว่าท่านจะช่วย คุณหมอก็กีบอกว่า คุณ
ไม่เป็นอะไรหรอก พักเสียหน่อยก็หาย แต่อย่าเครียดนักสิ

พุทโธ! ก็ใครจะอยากเครียด ถ้าเรารู้วิธีช่วยตัวเองได้
ก็ไม่ไปหาหมอ เราอยากให้คุณหมอช่วยแนะนำว่า อย่าเครียด
ทำอย่างไร มีสูตรสำเร็จรูป ๑-๒-๓-๔ อย่างไรบ้าง คุณหมอก
กลับเอากำปั้นทุบดินว่า คุณอย่าเครียดสิ ..ก็รู้แล้วว่าอย่าเครียด
แต่วิธีนั้น ทำอย่างไรเล่า

ให้เราเฟื่องสติไว้กับใจ อะโรมากระทบประสาทสัมผัส

อย่าเพิ่งตอบสนองออกไป ไม่อย่างนั้นมันออกไปโดยอัตโนมัติเสร็จแล้วก็มาถูกเสียใจว่า รู้อย่างนี้ไม่ยกทำหรือก นี่แสดงว่า สติของเราไม่ทันท่วงที สติของเรายังเป็นเด็กอ่อน ยังล้มลุกคลุกคลาน จับนั้งเข้าก็ล้มและ จับยืนก็กองลงมากับพื้น มันจึงไม่ทันห้ามกันความหลง ความยึดในใจ ที่ครอบครอง หลอกล่อ ให้เราตอบสนองผิด ๆ ตามมันไปโดยอัตโนมัติ

เราเริ่มต้นใหม่ คราวนี้บอกกับตัวเองว่า อะไรมากระทบ ปืบ ใครจะว่าเราช้า ใครจะว่าเราขี้เกียจ ช่างเขา ปากเขา เขาไม่เหนียวจะพูดให้เขาพูดไป เราคิดไตร่ตรองให้รอบคอบ เสียก่อน ตั้งสติระลึกไว้ว่า ที่เขาพูดนี้ เขาพูดแล้วเราไปหงุดหงิดกับเขาทำไม ถ้าเป็นลมพัด เราหงุดหงิดใหม่ ไม่หงุดหงิด

เหมือนดิฉันเคยถามคน ๆ หนึ่ง ซึ่งเล่าว่าเพื่อนบ้านของท่านตัดต้นไม้ในบ้าน ที่กิ่งยื่นล้ำเข้ามาในบ้านท่านผู้นั้น แล้วตัดไม่ได้ กิ่งไม้เหล่านั้นลงมากระแทกหลังคาบ้านท่าน กระเบื้องแตกเสียหายหมด แล้วเพื่อนบ้านก็ไม่ยอมรับผิดชอบ อ้างว่า ธุระไม่ใช่ ก็กิ่งไม้อยู่ในรั้วของท่าน ท่านไม่ป้องกันทรัพย์สินของท่านให้ดี แล้วจะมาปรับไหม ให้เพื่อนบ้านไปซ่อมให้ได้ อย่างไร

ท่านโกรธหงุดหงิดเป็นอันมาก ดิฉันเลยถามท่านว่า ‘ถ้าเมื่อเมื่อคืนนั้นพายุใหญ่มา แล้วบังเอิญพัดกิ่งไม้กิ่งนั้น

หักตกลงมา กระแทกหลังคาคุณฟังอย่างเดียวกันนี้แหละ
คุณจะโกรธ จะปรับไหมฟ้องร้องเอากับพายุไหม'

'ไม่โกรธ เอ๊ะ! คุณนี่ถามพิกล ก็พายุนะ ใครจะไปโกรธ
ไปเอาโทษอะไรกับพายุได้ ก็มันเป็นภัยธรรมชาติ เป็นอุบัติเหตุ
นี่นา'

'แล้วทำไมคุณไปยึดว่า ถ้าเพื่อนบ้านเป็นผู้ตัดละก้อ
เป็นเรื่องคอขาดบาดตาย คุณคิดว่าเป็นพายุเสียไม่ได้หรือ
ในเมื่อผลก็เหมือนกันนั่นแหละ'

เห็นไหม เมื่อใจลุ่มหลง รู้ไม่รอบ ไปยึดถือกับสมมติ
บัญญัติ เกิดมีสถานะของตัวเอง สัตว์ บุคคลขึ้น ..นี่เป็นเพื่อน
บ้าน เป็นคน เขาย่อมต้องรู้อะไรควร อะไรไม่ควร เมื่อทำ
อย่างนี้แสดงว่ามาย่ำยีน้ำใจ เป็นการรังแกกัน ถ้าเขาไม่ยอม
ชดใช้ แล้วเรารอมชอม เขาก็จะหัวร่อเยาะว่าเราโง่เช่อ เสีย
หน้าหมด

อิตตา คักคิ์คีรี ตัวตน ซึ่งแท้จริงไม่มีอยู่ มีแต่เงาของ
สมมติบัญญัติ ใหญ่คับจิตใจขึ้นมา เพราะกลัวจะเสียหน้า
เลยต้องไปทะเลาะกับเพื่อนบ้าน แล้วใครเป็นฝ่ายเสียหน้า

เมื่อเราเป็นฝ่ายเปิดฉากทะเลาะ ขาดสติ ส่งเสียงข่มขู่
ยื่นคำขาด หน้าดำตาแดง ใคร ๆ ที่ได้ยินก็ลงความเห็น
ว่าเราเกะกะระราน หาเรื่องก่อวิวาทกับผู้คนรอบข้าง เวลาที่สติ

หักตกลงมา กระแทกหลังคาคุณพ้องอย่างเดียวกันนี้แหละ
คุณจะโกรธ จะปรับไหมฟ้องร้องเอากับพายุใหม่'

'ไม่โกรธ เอ๊ะ! คุณนี่ถามพิกล ก็พายุนะ ใครจะไปโกรธ
ไปเอาโทษอะไรกับพายุได้ ก็มันเป็นภัยธรรมชาติ เป็นอุบัติเหตุ
นี่นา'

'แล้วทำไมคุณไปยึดว่า ถ้าเพื่อนบ้านเป็นผู้ตัดละก้อ
เป็นเรื่องคอขาดบาดตาย คุณคิดว่าเป็นพายุเสียไม่ได้หรือ
ในเมื่อผลก็เหมือนกันนั่นแหละ'

เห็นไหม เมื่อใจลุ่มหลง รู้ไม่รอบ ไปยึดถือกับสมมติ
บัญญัติ เกิดมีสถานะของตัวตน สัตว์ บุคคลขึ้น ..นี่เป็นเพื่อน
บ้าน เป็นคน เขาย่อมต้องรู้อะไรควร อะไรไม่ควร เมื่อทำ
อย่างนี้แสดงว่ามาอำยี่น้ำใจ เป็นการรังแกกัน ถ้าเขาไม่ยอม
ชดใช้ แล้วเรารอมชอม เขาก็จะหัวร่อเยาะว่าเราโง่เซ่อ เสีย
หน้าหมด

อัครตา คักดีศรี ตัวตน ซึ่งแท้จริงไม่มีอยู่ มีแต่เงาของ
สมมติบัญญัติ ใหญ่คับจิตใจขึ้นมา เพราะกลัวจะเสียหน้า
เลยต้องไปทะเลาะกับเพื่อนบ้าน แล้วใครเป็นฝ่ายเสียหน้า

เมื่อเราเป็นฝ่ายเปิดฉากทะเลาะ ขาดสติ ส่งเสียงข่มขู่
ยื่นคำขาด หน้าดำตาแดง ใคร ๆ ที่ได้ยินก็ลงความเห็นว่
เราเกะกะระราน หาเรื่องก่อวิวาทกับผู้คนรอบข้าง เวลาที่สติ

ของเราตามไม่ทันก็ริยาวาจา เราจะปล่อยตัวให้ตกต่ำ แต่ดั้งเดิม
เราไม่เคยทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อนบ้าน ก็ไปทะเลาะกับเขา
เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว อีกหน่อยก็เคยชินเป็นนิสัย

ไปที่ทำงาน ใครทำอะไรไม่ถูกใจ แต่ก่อนยังมีความ
อดกลั้น ฝึกฝน ยับยั้งชั่งใจ เดียวนี้เปลี่ยนมาดใหม่ ทะเลาะ
กับเขาทั่วไปหมด กลายเป็นคนเจ้าโทสะ เป็นอันธพาล
เอาแต่ใจของตน แต่เรามองไม่เห็นความจริง ไปเข้าใจว่า เพราะ
เราถูกกลั่นแกล้งรังแก ถูกกดขี่บีบบังคับ นี่เป็นการป้องกันตัว
ของเราต่างหาก

ครั้งคนมาเตือน 'เดี๋ยวนี้เธอรู้ความขึ้นนะ เบา ๆ ลง
หน่อยเถอะ' ..อ้อม คุณคนนี้คบไม่ได้แล้ว ไม่ใช่พรรคไซ่เพื่อน
เราแล้ว คุณ คอยแต่จะปรักปรำจับผิดเรา

ใจที่มีความหลงเป็นพื้นฐาน จะทำให้ความเป็นปกติ
เริ่มสั่นคลอน เกิดอคติ มีพรรคมีพวก มีรักมีชัง ใครพูดถูกก็เลศ
อ้อ..ดี เป็นพรรคเป็นพวกกัน เพราะฉะนั้น เพื่อนรัก ทั้ง ๆ
กำลังรัก อีกวันหนึ่งเขาพูดไม่ถูกก็เลศเรา พลิกเป็นชังแล้ว
ตกลง รัก ชัง หลง หมุนเป็นวัฏฏะ ผันแปรอยู่ในจิตใจ
ทำให้รู้ไม่เท่าทันตามเป็นจริง เขาพูดเล่นก็ทึกทักว่าเป็นจริง
หลงเชื่อตาม แล้วทำผิดไป

หรือหลงเพราะกลัว สัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิต ย่อม

รัก หวงแหนซีวิต ใฝ่หาความปลอดภัย ความสะดวกสบาย
ให้กับตน อะไรที่จะเป็นความสุข ความสบาย เราไขว่คว้า
หลับหูหลับตาทำทั้งนั้น ทั้งที่บางครั้งทำไปแล้วก็ตะขิดตะขวง
ใจ เป็นต้นว่า ที่ทำงานของเรา เจ้านายเป็นคนลำเอียง ชอบ
คนประจบสอพลอ ชอบรับกระผมตลอดกาล ออกความคิดเห็น
ขัดแย้งไม่ได้เป็นเด็ดขาด

วันหนึ่งเจ้านายปรักปรำลงโทษเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเรารู้
อยู่เต็มอกว่าเขาไม่ได้ทำผิด แต่ความกลัวว่า ถ้าเราไปชี้แจง
ความจริงแล้ว เจ้านายไม่ฟัง ก็เลยจะพลอยหมายหัวเราว่า
เป็นตัวปัญหาไปด้วย เราก็เลยปล่อยให้ความหลงกลัวปิดปาก
เรา ตัดเชือก ปล่อยให้เพื่อนรับเคราะห์ไปโดยไม่ช่วยเหลือ
ทั้งที่ใจจริง เราก็ตะขิดตะขวง ไม่ชอบความประพฤติของตน

เมื่อสัญชาตญาณของความหลงรักตัวเอง ยึดครองใจ
ไปได้แบบนี้ ผลก็คือ เรากลายนิสัยเป็นคนเห็นแก่ตัว ไร้น้ำใจ
ไม่ช่วยเหลือเมื่อแม่ใคร ขาดความยุติธรรม ความจริงใจต่อ
เพื่อน

หรือเรารู้ว่าการหลงงาน ออกไปรับประทานอาหาร
กลางวัน แล้วติดลมบน ไม่เป็นไร บ่ายโมงครึ่งค่อยกลับก็ได้
ต่อมาก็ถึงบ่ายสองโมง เป็นสิ่งไม่ดี ไม่พึงกระทำ แต่ความรัก
สบาย ตามกิเลสที่เกียจชู้คร้าน ถนอมตัวเอง กลัวว่าจะเหนื่อย

มากกว่าคนอื่น เพราะเพื่อน ๆ เขาทำกันแบบนี้ทั้งนั้น ถ้าไม่ทำ
เดี่ยวเราจะเสียเปรียบเขา เราก็ฝึกนิสัยไม่ดีเหล่านี้มาเป็นสมบัติ
ของตัวเอง

ท่านผู้รู้จึงว่า อะไรก็ตามที่เป็นความไม่ถูกต้อง หาก
ใจเรารู้ไม่รอบแล้ว เราก็ให้เหตุผลผิด ๆ กับตัวเอง ..ไม่ได้ อยู่
กับคนรู้มากเขาเปรียบ ถ้ามีัวทำดีอยู่คนเดียว เราก็ขาดทุน
..แต่ไม่คิดสอนตัวเองต่อไปว่า ในที่สุด เมื่อเราเคยชินกับการ
ทำตัวให้ไม่เสียเปรียบใคร เราก็กลายเป็นเขา กล่าวคือ รู้มาก
เขาเปรียบอย่างเขาไป เราซึ่งเคยเป็นคนมีคุณธรรมความดี
อยู่โดยธรรมชาติ ก็เลยลดรอนคุณความดีของตัวเองทิ้งไปโดย
ไม่รู้ตัว

ไม่มีใครมาตัดกิ่งใบเรา ไม่มีใครมาสับรากแก้วเรา
แต่เราสับของเราเองอย่างหน้าขึ้นตาบาน ด้วยความหลงรู้เท่า
ไม่ถึงการณ์ คิดว่าต้องชนะความชั่วด้วยความชั่ว ในที่สุด
เราเลยกลายเป็นคนรู้มากเขาเปรียบ และเพราะอวดตาเราเป็น
เยี่ยม ฉันททำอะไรต้องให้แน่นกว่าใคร ๆ เราเลยรู้มากเขาเปรียบ
ได้เชี่ยวชาญชำนาญกว่าเขาเหล่านั้นขึ้นไปอีก

คนเราเวลาจะเลี้ยวผิดทาง จากการเป็นคนมีคุณงาม
ความดีหล่อเลี้ยงใจ ไปเป็นคนคับแคบเห็นแก่ตัว ก็เพราะผล
ขาดสติ ปล่อยใจให้ความหลงผิดในชีวิตประจำวันค่อย ๆ พัดพา

ให้เอนเอียงไป ใจที่ขาดสติเปรียบเหมือนตลิ่งทรายที่ไม่มีเชือก
 กัน พอถูกพายุโลกธรรม กล่าวคือเสียงวิพากษ์วิจารณ์ นินทา
 สรรเสริญ ทุกข์ สุข ลาภ ยศ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ กระทบกระแทก
 ก็ค่อยพังทลายไปที่ละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งใจของเราพัง
 จากคุณงามความดีไปหมด

ครั้งเคยชินติดเป็นอุปนิสัยแล้ว คราวนี้เราไปอยู่ในที่
 คนดี นิสัยก็ไม่เปลี่ยนแปลงกลับไปเป็นคนดีอย่างเดิม เพราะธรรมชาติ
 ของใจเหมือนน้ำ มีแต่ไหลลงสู่ที่ลุ่มเรื่อยไป เช่น ดิฉันมีน้ำ
 อยู่แก้วหนึ่ง แก้วใบนี้ทำหน้าที่เหมือนเขื่อนที่กักกั้นน้ำไว้
 ดิฉันชนแก้วแตก เขื่อนพัง น้ำในแก้วไหลซึมซบไปกับผ้าปูโต๊ะ
 หรือนองอยู่ตามผิวโต๊ะ พอดิฉันกลับไปอยู่ในหมู่คนดีใหม่
 ไม่ใช่ว่าดิฉันจะเปลี่ยนนิสัยเป็นคนดีได้ทันควัน คือน้ำที่นอง
 อยู่บนโต๊ะจะวิ่งกลับเข้าไปรวมอยู่ในแก้วใบใหม่หาได้ไม่

อะไรที่เคยชินไปแล้ว ใจจะยึดถือเป็นอัตโนมิติ ..ฉัน
 เคยสบายอย่างนี้แล้ว ก็เผลอทำต่อไปเรื่อย ๆ เราเลยกลายเป็น
 ตัวโสโครกในที่แห่งใหม่ เพราะทุกคนเป็นคนดี รู้หน้าที่มีความ
 รับผิดชอบ แต่เราเคยกลับมาบ้าย ๒ โมง เราก็ยังกลับบ้าย
 ๒ โมงต่อไป พอเขามองเรา เราก็จัดแจงเป็นอันธพาลว่าใส่เขา
 ‘ฉันเคยทำอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไร’ สติของเราตามไม่ทัน
 เห็นว่า ตอนนี้อาจไม่มีขันดีไปแล้ว

เราเลยเป็นเชื้อที่ไปเพาะความไม่ดีให้เริ่มฝังรกราก
งอกงามในที่ตรงนี้ต่อไป คนหลายคนก็จะเป็นอย่างเราสมัย
เริ่มแรกที่สุด ..เรื่องอะไรเราถึงต้องให้อัศจรรย์พาลตัวนี้มาใหญ่
อยู่ตัวเดียว คนเหล่านั้นก็เริ่มรวนเร แล้วผลที่สุดกลับจากข้าว
กลางวันบ่าย ๒ โมงกันหมด

การรักษาคุณงามความดีให้อยู่คงเส้นคงวา ต้องใช้
กำลังใจหนักแน่น ใช้สติ ใช้ศรัทธาอันมั่นคงในผลของคุณงาม
ความดี ใช้ปัญญา ที่จะรู้ทะลุขีดแจ้งถึงเหตุผลว่า ถ้าอยาก
กินมะม่วง เมื่อเขาเม็ดมะม่วงมาเพาะ ก็ต้องใช้เวลากว่าที่จะ
งอกเป็นต้น แตกกิ่งใบจนออกช่อดอก ออกลูก

การทำความดีกว่าจะเห็นผล ก็ต้องอดทนรอคอยเหมือน
ปลูกมะม่วงเพื่อเอาลูก เจ้านายยังไม่เห็นความสามารถของเรา
เขาก็คิดว่าเดี๋ยวเชิญไปเรื่อย เพื่อนร่วมงานยังไม่รู้น้ำจิตน้ำใจเรา
เขาก็มองเราในแง่ระแวงสงสัย เราต้องให้กาลเวลาเป็นเครื่อง
พิสูจน์

เราไม่นึกอย่างนั้น กลับปรุงคิดไปว่า ..ทำดีไปทำไมกัน
ไม่เห็นเป็นผลดีสักนิด สู้ทำลูบหน้าปะจมูกให้เสร็จ ๆ ไป แล้ว
เจ้านายก็ไม่รู้

ผลของมันยังไม่บังเกิด เราก็หลงเข้าใจผิดไปว่าทำชั่ว
แล้วได้ดี เลยหัดนิสัยเป็นคนชู้ เป็นคนไม่มีความรับผิดชอบ

ความชั่วเปรียบเหมือนน้ำที่ไหลจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ
ไม่ต้องใช้แรง ไม่ต้องใช้ความพยายาม ปล่อยเดี๋ยวก็ถึงที่หมาย
เรียบริยสะดวงกลบาย แต่เวลาจะให้คุณความดีนี้เหมือน
ทอดน้ำขึ้นไปทีละชั้น ทีละชั้น แล้วทำเชือกกักกันเอาไว้ ถ้า
เชือกรั่วนิดเดียว น้ำจะพรั่งพรูไหลกลับที่เก่า ตูมเดี๋ยวหาย
เกลี้ยงหมด เหมือนเราไปเจอคนยั่วอารมณ์เข้า สติหลุดนิดเดียว
ปรากฏว่าหมดเลย ที่ทำเอาไว้เป็นเดือนหายเกลี้ยง กลายเป็น
พายุสุลาตัน จิตใจเตลิดไปตามอารมณ์จนหาความสงบไม่ได้
มันเป็นอย่างนี้

การจะฟันฝ่า ละลายล้างความหลงให้ออกไปจาก
จิตใจของเราจึงไม่ใช่ของง่าย ตรงกันข้าม เป็นของยากที่สุด
ท่านเปรียบเทียบเอาไว้ว่า ความโลภ ความโกรธ ยังเห็นกัน
ชัด ๆ แก้ไขได้ แต่ความหลงนั้นเหมือนอย่างกับเรามองลงไป
ในสระน้ำ น้ำก็ใส จอกแหนก็ไม่มี ครั้นปัญญาเกิดขึ้น เปรียบ
เหมือนแสงแดดส่องลงมา จึงเห็นว่าน้ำในสระที่แลดูใสนั้น
มีสาหร่ายเป็นเส้นเขียวลอยอยู่เต็มไปหมด

ถ้าปัญญาของเรายังลุ่มลึกคลุกคลาน คริธาต่อคน
ที่มาตักเตือนยังไม่ตั้งมั่น คักคักศรี ตัวตน จะแข็งขันขึ้นมา ทำให้
เอามือควานลงไป ลายสาหร่ายก็ขาดหมด ไม่มีอะไรติดมือ
ขึ้นมา ..ไม่ใช่อย่างที่เขาดูเหมือนสักหน่อย เขาไม่รักเราจริง ถึงได้

ก่อนที่เรา เขาเจตนาตำหนิติเตียนให้เราท้อใจนะ

เราเลยเลิก ไม่ทำแล้ว ไม่แก้ไขปรับปรุงตัวเอง ตกลง
ก็หลงอยู่อย่างนั้นต่อไป

ท่านผู้รู้ท่านเปรียบเทียบใจที่อยู่ในความหลง เหมือน
ปลาตุกที่มีเงียง ก็ว่ายอยู่ในสระที่มีสาหร่ายขึ้นเต็ม เมื่อว่ายไป
..ว่ายไป.. เงียงก็ไปเกี่ยวถูกสาหร่ายพันยึดเอาไว้ จนในที่สุด
ว่ายไปข้างหน้าก็ไม่ได้ เพราะถูกสาหร่ายพัน จะถอยเพื่อให้
หลุดจากสาหร่าย ก็มาปะทะกับสาหร่ายที่ระเกะระกะเต็ม
ไปหมด เพราะความหนาแน่น เนื่องจากไม่เคยกลั่นเคยกรอง
ซ่อนเอาทิ้งไป เงียงเลยถูกพันจนในที่สุดปลาตุกตัวนั้นกระตุก
กระตักไปไหนไม่ได้ เหมือนพวกเราที่วนติดอยู่ในความหลง
ของตัวเอง

เมื่อเราปล่อยให้ใจหลง แล้วไม่คิดแก้ไข ใจนั้นจะเกิด
ลังเลสงสัย จะไปทางไหนก็ไม่แน่ใจ มาทางนี้ก็ไม่ชอบ

ทำไมถึงลังเลสงสัย

เพราะความหลงเป็นปฏิกิริยาให้ความรักตัวรักตนงอกงาม
มากขึ้น มากขึ้น จึงคอยเล็งผลเลิศ เพื่อจะได้แต่สิ่งดีเลิศ
ประเสริฐสุด เลยไม่กล้าตัดสินใจ จะไปทางนี้ก็อดเหลียวกลับไป
ไปมองทางนั้นไม่ได้ มองแล้วก็เปรียบเทียบ ..เอ เขาพากันไป
ทางนั้นเยอะ ชักลังเล ..เดียวเขาได้ติกว่าเรา ตกลงเลยตัดสินใจ

ไม่ได้

ถ้าเปรียบเทียบจิตใจของพวกเราเป็นดินเหนียว ก็แห้งเกราะ เพราะขาดน้ำคือความตั้งมั่น จะเอาทางนี้ก็รักที่เสียตายน้อง จิตใจเลยเต็มไปด้วยความลั้ลล โลเล สงสัย ไม่แน่นอนเด็ดขาด

เมื่อโลเลสงสัยมากเข้า ๆ ก็กลายเป็นระแวง ประสาท หลอน จิตใจไม่มีความสงบสุข เห็นเขาคุยกัน ..เขาคงซุบซิบ นินทาเรา พอเราผ่านไปถึงตรงนั้น เรื่องของเขาจบพอดี เขาก็หยุดพูด ..ซัดแล้ว นินทากันซัด ๆ พอเห็นเราเขาถึงหยุด ใจก็ปรุงแต่งตามอารมณ์ต่อไป ต่อไป เป็นความฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจของตัวไม่มีความสงบสุข เหนื่อย คับแค้น เครียดอยู่ตลอดเวลา

คิดไปเท่าไร ๆ ก็ไม่จบไม่สิ้นสักที คิดที่ไรก็คิดในทาง บ่อนทำลายตัวเอง เพราะคิดทางลบทั้งนั้น ลั้ลลสงสัยไป คิดค้นหาเหตุผลไป แต่ไม่ใช่เหตุผลของธรรม เพราะใจรั่ว ขาดสติ สัมปชัญญะปัญญา คิดที่ไรเลยได้แต่เหตุผลของความฟุ้งซ่าน ของกิเลสที่ทำให้ใจเหนื่อย หดหู่ หมดเรี่ยวแรง เพลีย วังเวง หาวนอน

ใจหมუნวนติดอยู่ในสิ่งที่เรียกนิรวณ ซึ่งเป็นเครื่องบ่อนทำลาย ทำให้ใจยิ่งแห้งเกราะมากขึ้น ขาดเมตตา ไม่มีการคิดในทางดีเลย ใจเลยอับเฉาแห้งแล้ง สุขภาพจิตทรุดโทรม

เพราะเครียด อยากหยุดก็หยุดไม่เป็น

เอาละ คราวนี้ไม่คิดเรื่องตัวเอง เหนื่อยเต็มทนแล้ว
หันไปดูข้างนอกดีกว่า พอไปดูข้างนอก ..อ้วยตาย ทำไมเขา
ถึงมีโน่น มีนี่ เกิดความอยาก ใจตกไปอยู่ในอารมณ์โลก
หรือไม่อย่างนั้นก็หมั่นไส้ โกรธ เกลียต ผลักไส ครบวิญญูะ
ของนิรวรณ ๕ อย่าง คือ กามฉันทะ โลก รัก อยากได้ ปฏิฆะ
หงุดหงิด คับข้อง อาฆาตพยาบาท อุทธัจจกุกกุจจะ ฟุ้งซ่าน
รำคาญใจ วิจิกิจฉา ลังเลสงสัย ถีนมิทธะ หดหู่ ทัถอย
ง่วงเหงาหาวนอน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

เมื่อใจหลง ก็คิดวนเวียนอยู่อย่างนี้ แล้วจะมีกำลัง
ได้อย่างไร ยังไม่ทันลงมือทำงานการอะไรเลย ใจก็มัวแต่
หมุ่นวนอยู่ในพายุเมฆหมอกของนิรวรณ อย่างที่เปรียบเทียบ
มานี้ จนกระทั่งหมดแรง เจ้านายก็เบื่อ มีลูกน้องอย่างนี้ เพื่อน
ร่วมงานก็เบื่อ เช็ง เข้าชั้นก็นั่งบ่นซ้ำซาก เอ..จะเอาอย่างไรดี
อย่างนี้ถูกหรือผิด หรือบางทีถามเขาแล้ว เขาอธิบายจนเหนื่อย
แทบตาย ประเดี๋ยวยัง ๒ นาที วจิงมาใหม่ ..นี่คุณ ทำอย่างไรนะ
ก็คำถามเดิมอีกนั่นแหละ ทุกคนก็เช็งกับเราเต็มทน แต่เรามอง
ไม่เห็น เพราะเรามองออกนอก ไปจับอยู่กับกิริยาที่เขาแสดง
ต่อเรา ..ที่ทำงานนี้ร้ายหมดทุกคน มีแต่คนหาเรื่องกับเราทั้งนั้น
มีท่านผู้หนึ่ง ไปกราบท่านอาจารย์พร้อมทั้งปรารภว่า

‘ กระผมย้ายงานแล้ว ’

ท่านอาจารย์ถาม ‘ อ้าว ..ย้ายทำไมล่ะ ’

‘ คนมันลวทงั้นครับผม ตั้งแต่เจ้านายลงมาถึงกรม ’

ทุกครั้ง บางที ๒ อาทิตย์ไปครั้ง ก็ย้ายงานแห่งหนึ่ง บางที ๒ เดือน ย้ายอีกแห่งหนึ่ง นับรวมเบ็ดเสร็จได้ ๗ แห่ง

พอถึงแห่งที่ ๗ ท่านอาจารย์ก็ยิ้ม ๆ ประรภาว่า ทำไมคุณไม่คิดบ้างว่า คุณอาจจะเป็นฝ่ายบกพร่องก็ได้เนาะ เพราะทุกครั้งที่คุณย้ายงานไป ก็เป็นคนใหม่ ๆ ทั้งนั้น มีคนเก่ายืนโรงอยู่เพียงคนเดียว คือตัวคุณใจล่ะ ทั้ง ๗ ครั้งเลย ถ้าคุณลองเปลี่ยนเป็นแกที่ตัวคุณดู บางทีจะไม่ต้องย้ายงานใหม่ก็ได้

ท่านไม่กลับไปวัดอีก เลยไม่ทราบว่ ไปแก้ไขตัวเองให้พ้นความหลงผิด แล้วไม่ต้องย้ายงานอีก หรือว่เค็องท่าน-อาจารย์จนไม่เหยียบแล้วสำนักนี้

เรื่องของท่านผู้นี้ทำให้ตัวเองได้คิดว่า จริงนะ บางทีเราเองก็หงุดหงิด แต่ไม่ถึงกับย้ายงาน แม้กระทั่งไปอยู่วัด บางทีก็ยังอดหงุดหงิดไม่ได้ เอ๊ะ ..อยู่บ้าน เราไม่เห็นจะเหน็อยยากอย่างนี้เลย ไม่เห็นจะต้องทนเส็ยอะไรต่อมิอะไรอย่างนี้เลย เริ่มแผลอส่ายเส็ใจออกข้างนอกไปเฟ่งโทษผู้อื่น แล้วเห็นว่บ้านเราสัปปายะกว่า สะดวกกว่าสบายกว่า เพราะฉะนั้นกลับบ้านดีกว่า

ท่านอาจารย์ติงว่า ‘เอ ..วัดไม้ไซ่ที่ซังกิเลสเอาไว้ แล้ว ก็ปล่อยออกมาขบกัดคนนะ วัดก็เป็นทีสาธารณะ ใครแสวงหา ความร่มเย็นก็มาประพฤติปฏิบัติ ธรรมจากครูบาอาจารย์ก็เป็น เหมือนผลไม้ ใครอยากเก็บเอาไปกิน หรือเอาไปทำอะไรก็ได้ ทั้งนั้น ’

ใจเราเองสิ เหมือนตุ่มใส่น้ำที่มีตะกอนคลัก คือมีทั้ง ความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่เต็มไปหมด แต่บังเอิญ ไม่เคยมีใครได้ชนตุ่มเรา จนตะกอนเหล่านี้ฟุ้งขึ้นมา มองแต่ ตื้น ๆ ก็หลงว่า ฉันไม้ไซ่คนโลก เป็นคนมีเมตตา ใครยากจน มากก็ช่วยเหลือทั้งนั้น

เพราะเขาเหล่านั้นไม่เคยขัดใจเรา เราก็โกรธไม่เป็น อารมณ์ไม่เป็น หลงหรือ ฉันก็ไม่หลง ฉันรู้ทั้งนั้น แต่พอเข้ามา อยู่ในวัด ทุกคนเสมอภาคกัน เพราะวัดเป็นของสาธารณะ ทุกคนมีสิทธิ์เสมอกัน เราก็อเริ่มรู้สึก ว่า ทำไม่ถึงไม่มีใครมาคอย เอาใจเรา ตะกอนของตัวเองค่อย ๆ ถูกกระชอกฟุ้งขึ้น ๆ จนถึง จุดหนึ่ง ก็ระเบิดขึ้นมาว่า ไม่นไหวแล้ว วัดนี้มีแต่กิเลสทั้งนั้น

แท้ที่จริง มันกิเลสที่อยู่ในใจของเราเอง เพิ่งได้โอกาส แยกตัวจากก้อนตะกอนที่นอนกันอยู่ ปลิวฟุ้งขึ้นมาให้รู้ให้เห็น แทนที่จะขอบคุณว่า เขามาทำให้เรารู้จักตัวเอง กลับไปโทษว่า คนพวกนี้ไม่ดี กวนใจเรา เรื่องอะไร เราจะนั่งภาวนา มาเดิน

จงกรมกรอกแกรก ๆ อยู่ได้ ..หมากก็เหมือนกัน เรื่องอะไรเฝ้า
อยู่ได้ ไม่รู้จักหุบปากภาวนาเสียบ้าง ทำอย่างไรเราถึงจะไป
จับมันผูกปากเสียได้

แต่ไม่มีสติที่จะวกกลับมาสอนตัวเองว่า ใจของเรา
ถ้าเก็บเอาไว้ในใจตัวเอง แล้วคอยเอาสติเฝ้าดูแต่ใจเรา มันก็อยู่
ข้างในเรียบร้อยดี นี่ปรากฏว่าเราเอาใจของเรายืดวงเป็น
หมวดปลาหมึกแฟนพ่นออกไป เสียงอะไรดัง กรึก..ขึ้นมา
เราก็มองว่าจับเอามาทุบถองบนใจเรา เขาอยู่ของเขาถึงตรง
โน้น ม้วนใจของเราเข้ามาเสีย เสียงก็สักแต่ว่าเสียง

ใครที่เริ่มกำหนดสติได้อย่างนี้ เมื่อทำสำเร็จครั้งแรก
จะพบว่า ใจสบายขึ้นเยอะ มีเพื่อนคนหนึ่ง บ้านเขาอยู่บนถนน
ที่แต่ก่อนนั้นก็สงบเบญจบดี ต่อมาทางด่วนตัดผ่าน ไหนจะ
เสียงรถแล่น เสียงเบรค เสียงมอเตอร์ไซด์ เสียงสิบล้อ พอเสียง
ดังพรี๊ดที เขาอุทธรณ์ กลางวันก็ยังพอทน นี่สองยาม ตีสอง
ไม่รู้จักหลับนอนกันหรืออย่างไร

โธ่เอ๊ย .. ก็รถบรทุกต้องแล่นเวลาอย่างนั้น ช่วงเวลา
ธรรมดาก็เล่นไม่ได้ เขาโกรธหงุดหงิดไปหมด ครั้นเริ่มหัดทำ
สมาธิได้ เขาบอกวันที่จิตของเขามีสติดี กำหนดเข้าที่ เสียง
สักแต่ว่าเสียง มันมหัศจรรย์จริง ๆ เสียงรถก็คงดังเท่าเดิม
แต่ใจนั้นร่มเย็น เขาเริ่มแยกได้เป็นครั้งแรกว่า เสียงอยู่บน

ทางด่วนโน้น แล้วระหว่างทางด่วนมาถึงบ้านของเขา ระยะทางก็ไกลตั้งหลายร้อยเมตร แต่ก่อนนั้นไม่เห็นเลย รู้สึกว่า รถแล่นอยู่บนใจของเขา ทำให้ร้อนรนแหลกลาญไปหมด

พอกำหนดได้อย่างนี้แล้ว เขาถึงเข้าใจที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า *ธรรมคือการที่เราารู้จักธรรมชาติแวดล้อมรอบตัวเรา คือ โลกภายนอก และตัวเรา โลกภายใน ตามเป็นจริง* เป็นอย่างนี้เอง เป็นเครื่องพักใจของเราให้สงบ รู้ อยู่ที่ไหน ๆ ก็อยู่ได้ ไม่อย่างนั้นก็มัวไปเลือกสถานที่ว่า ตรงไหนจะสงบ น่าอยู่

อีกตัวอย่างหนึ่ง คนงานที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งมีบ้านอยู่ในสลัม เขาบอกกับภรรยาว่า หัวเด็ดตีนขาดเราต้องเก็บหอมรอมริบ เพื่อย้ายบ้านให้ได้ เพราะรำคาญเหลือเกิน ช้างบ้านทะเลาะกันตลอดเวลา เหมือนการทะเลาะเป็นเรื่องธรรมดา เขาทนไม่ไหวแล้ว

เมื่อปักใจว่าต้องย้ายให้เร็วที่สุด เขาก็เลยหงุดหงิดกับภรรยาเรื่องรายจ่าย เพราะคำนวณว่า เดือนหนึ่ง ๆ ควรใช้จ่ายแค่นี้...แค่นี้.. แล้วภรรยาบอกว่า สดางก็ไม่พอ แหม! หงุดหงิดพาลคิดไปว่า เห็นที่จะต้องหย่ากันเสียแล้ว จะมาล้างมาผลาญกันหรืออย่างไร เกิดความคิดไปเบียดเบียนภรรยา เพราะหัดยังไม่หลุดเป็นคำพูดออกมา แต่สารภาพว่า ในใจเริ่มเป็น

น้ำเดือดแล้ว พอได้ฟังธรรมที่โรงพยาบาลจัดทุกสัปดาห์ ฟังไปก็ทำสมาธิไป ด้วยเริ่มเห็นอานิสงส์ของสมาธิ

วันหนึ่งกว่าจะออกเวรกลับไปถึงบ้าน อานน้ำอาบท่าเสร็จก็สองยามกว่า เกือบตีหนึ่งแล้ว นอนไปยังไม่ทันเต็มอึดก็ต้องตื่นขึ้นมาเพราะข้างบ้านบรรเลงเสียงทะเลาะกันสนั่นหวั่นไหว เหลือบดูนาฬิกา ยังไม่ทันตี ๔ เลย ความโกรธพลุ่งขึ้นมาจนระงับไม่อยู่ คิดว่าวันนี้เป็นไงเป็นกัน จะเปิดหน้าต่างบอกไปว่า นี่คุณ..ดูนาฬิกาเสียหน่อยสิ มันเกินไปแล้วนะ รอให้สว่างก่อนไม่ได้หรือ

แต่สติที่ฝึกเอาไว้ พอลุกขึ้นเดินจะไปเปิดหน้าต่าง ก็เหมือนมีตัวอีกตัวหนึ่งในใจ คือ ตัวพุทธะ ไม่ใช่ตัวกิเลส พุทธะเตือนว่า ไหนเราเคยนึกว่า ถ้ามีแรงตื่นได้แต่เช้าสักตี ๔ แล้วนั่งสมาธิได้อีกหนังก่อนไปทำงาน คงช่วยให้ใจเรามีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น ใครจะบ่นจะว่า นายจะใช้งานหลายประเภทยุ่งๆจุกจิกนัก เราจะได้ไม่หงุดหงิด บัดนี้เราก็ตื่นเต็มตาแล้ว นั่งสมาธิเสียตีใหม่

พอสติเหนียวรั้งขึ้นมาอย่างนั้น ภายที่ถูกฝึกดีแล้วก็หันกลับไปท้าวตริเข้า แล้วนั่งสมาธิ จิตลงรวมดี เมื่อรู้ตัวถอนขึ้นมา ก็พอดีได้เวลาอาบน้ำ เตรียมตัวไปทำงาน จิตใจสงบผ่องใสดีมาก นู่นว้าวได้ยินเสียงเพื่อนบ้านยังทะเลาะกัน เขา

เล่าว่า จิตที่เพิ่งได้กำลังเต็มทีจากความสงบ เกิดปัญญาเห็นตามเป็นจริง สดลสังเวชว่า ดูเถอะ บ้านเราอยู่ชิดติดกัน บนโลกผืนเดียวกัน เขาเป็นคนนำบุญนำกุศลมาให้เราแท้ ๆ เพราะถ้าเขาไม่ทะเลาะกันทำให้เราตื่น เราก็คงนอนจนสว่าง เข้านี้ก็หมดไปเปล่า ๆ ด้วยความหลงผิดว่า การนอนคืออาหารของใจ ไม่มีโอกาสได้พบความสงบ ปิติอย่างนี้

แม้กุศลผลบุญให้เขาทั้งหมด แล้วยังเกิดความเมตตาสงสารเขาจับใจ เพราะขณะที่เขาเอาบุญมาให้เรา ตัวเขาเองกลับทุกข์ทรมานอยู่ในขุมนรก เพราะคิดดูสิ ตั้งแต่ตี ๓ กว่า ๆ จนเดี๋ยวนี้ จะ ๖ โมงเช้าแล้ว ก็ชั่วโมงที่เขา ร่มร้อน อยู่ในไฟโทสะ ความไม่ได้อย่างใจ เราไม่ต้องไปดำไปว่าไปทำอะไรเขาเลย ผลที่เขาทำกับตัวเองด้วยความหลง รู้เท่าไม่ถึงการณ์เวลานี้ก็ผลิดอกออกช่อเป็นวิบากให้เขาชดใช้อยู่ด้วยความลำบาก ทุกข์ยากใจแสนเข็ญอยู่แล้ว

มันน่ากลัวจริง ๆ ที่ไม่มีใครทำให้เราทุกข์ได้เท่ากับเราทำตัวของเราเอง เพราะอวิชชา ความหลงชักจูงไป และทำลงไปแล้ว ก็ยังไม่รู้ตัวของตัว

เขาเล่าต่อไปว่า ใจของเขาเบา เกิดความสว่างไสวเข้าใจที่ว่า ธรรมอยู่ที่เดียวกับโลก เพราะแต่ก่อนเขาคิดว่าเขาจะปฏิบัติธรรมได้อย่างไร ในเมื่อตัวเองเป็นคนหาเข้ากินค้า

เป็นคนงาน ครอบครัวก็มี ลูกก็กำลังเรียนหนังสือ ที่เรายากจน เพราะเราไม่มีการศึกษาสูง เพราะฉะนั้น ลูกจะต้องได้เรียน อย่างน้อยก็จบอาชีวะ หรือมหาวิทยาลัยถ้าเขามีปัญญาเรียน ได้ โหนจะต้องซักหน้าให้ถึงหลัง สำหรับรายจ่ายแต่ละเดือน แล้วยังจะต้องเก็บหอมรอมริบไว้สำหรับลูกอีก ตกลงใจกังวล กระสับกระส่ายไปหมด แล้วก็พาลน้อยใจว่า เราไม่มีเวลา ปฏิบัติธรรม

แต่เช้าวันนั้น ปัญญาสว่างไสวขึ้นในใจ ทำให้ความหลง จางหายไป คล้ายกับว่า ปัญญาเป็นเหมือนแสงแดดสาดส่อง มาแทนที่ ได้เห็นประจักษ์ว่า โลกกับธรรมอยู่ที่เดียวกัน คือ ในใจของเราแต่ละคนนี่เอง

เมื่อไหร่ก็ตามที่เราว่าวุ่น ปล่อยให้นิรวณ ความดั่งเล สงสัย ความฟุ้งซ่าน คิดปรุงไปไม่มีฝั่งมีฝ้า ตามที่เราเคยชิน ปล่อยใจให้ซัดสายไปจนเหนื่อยล้า เกิดความหดหู่ ท้อถอย หรือไม่ก็ไปโลกอยากได้ ไปหมั่นได้เพื่อนบ้าน จะต้องย้ายบ้าน เพราะความหลงผิดของเราเอง จริง ๆ แล้วใจดวงนี้ ถ้าเรา รู้จักปฏิบัติอย่างเข้าวันนี้ มันสุขยิ่งกว่าอยู่บนสวรรค์อีก ไม่ใช่ แค่อยู่บนโลกธรรมดา ๆ มันสงบจนกระทั่งเขารู้สึกว่า ถึงยังอยู่ ตรงสลัมนี้ เพื่อนบ้านก็ไม่มีอิทธิพลมารบกวนจิตใจได้ เพราะ เขาชักสะพานเข้ามาเก็บไว้ข้างในใจ ไม่นั่นเป็นหนวดปลาหมึก

ออกไปเที่ยวรับสิ่งนั้นสิ่งนี้เข้ามาถล่มตัวเอง

นี่แหละ หลักของธรรมะ คือ แค่นี้เอง มองตัวเอง ครอบตัวเองให้เที่ยงธรรม ให้รู้ตามเป็นจริง แล้วเราจะออกไปสัมพันธ์กับโลกได้ตามเป็นจริง ไม่เบียดเบียนตัวเอง

คนเราไม่รู้ว่า การไม่ปฏิบัติธรรม คือการเบียดเบียนตัวเอง เพราะใจที่รั่วขาดสติ ทำให้เกิดนิรวณความไม่แน่ใจ แล้วมานะทำให้เราไปเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นว่า เราด้อยกว่าเขา เราเสมอกับเขา เมื่อไหร่เราถึงจะดีเท่าคน ๆ นั้น

เมื่อเปรียบเทียบว่า เราด้อย เราเสมอ หรือเราเหนือเขาแล้ว ใจก็เกิดอารมณ์ อารมณ์เหล่านี้ล้วนแต่เป็นอกุศล ทำให้ใจเศร้าหมอง ถ้าเหนือกว่าก็ยกหัวชูหาง ยกตนข่มท่าน ด้อยกว่าก็น้อยเนื้อต่ำใจ เสมอกันก็คอยแข่งดีแข่งเด่น ดูว่าอย่าล้ำหน้าฉันไปนะ ไม่มีมุกตลกจิต บันทอนกุศลทุกอย่างที่จะเกิด เพราะความชิงดีชิงเด่นไปปิดกันเอาไว้ ทำให้ตัวเองไม่กล้าไปทางลบ ก็ติดอยู่แค่ศูนย์

ถ้ารู้จักเอาธรรมมาเป็นหลัก เปิดกำแพงใจออก เรากับโลกหรือสิ่งรอบข้างล้วนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน ต่างก็มีใจที่ทุกข์ เดือดร้อน ด้วยความกังวลว่า เราจะเจ็บเมื่อไหร่ จะตายอย่างไร จะทุกข์ทรมานแค่ไหนเหมือน ๆ กัน สิ่งที่มีอยู่นี้จะพอเป็นหลักประกันให้เราคุ้มครองตัวรอดปลอดภัย

หรือจะหมดเนื้อหมดตัว จะมีลูกเต้าหรือใครมาดูแลยามคับขัน
 อับจนหรือเปล่า สัญชาติญาณเหล่านี้ก่อความกังวล ความทุกข์
 ให้กับใจเจ้าตัวเกินพออยู่แล้ว

ทำไมเราถึงจะแห่งแล้งน้ำใจ สร้างความทุกข์ให้กัน
 และกัน เบียดเบียนกันและกันเข้าไปอีก เมื่อเจอะเจอกัน มี
 อะไรที่เราทำให้แก่กันได้ก็รีบทำเสีย จะได้ไม่ก่อหนี้สินค้างติด
 ในใจต่อไป

ครั้งหนึ่งดิฉันคับแค้นใจมาก สมัยที่เป็นแพทย์ที่ปรึกษา
 อยู่ที่หอพักในโรงพยาบาล คืนหนึ่งไมใช่เวรของดิฉัน ตัวแพทย์
 ที่ปรึกษาจริงไม่รู้ไปไหน คนงานก็มาตาม คืนที่เป็นเวร ดิฉัน
 ก็อยู่แล้ว คืนถัดมาก็อยู่แทนเพื่อนที่มีธุระกระทันหัน คืนนี้จึง
 ง่วงจนลืมตาไม่ขึ้น พอคนงานมารายงานว่า ‘คุณหมอครับ
 หมอเวรให้มาตาม เพราะตามเวรที่ปรึกษาแล้วไม่อยู่ หมอเวร
 ขอให้คุณหมอช่วยลงไปดูหน่อย นึกว่าเห็นแก่เด็กตาดำ ๆ’

ดิฉันบอก ‘ตาดำตาแดงไม่เห็นทั้งนั้น ไปตามหาเวร
 ที่ปรึกษาให้ได้ก็แล้วกัน’

ว่าแล้วก็หลับไปเลย รวดเดียวถึงเช้าตรู่

พอไปทำงานเช้าวันนั้น จึงทราบว่าเด็กคนนั้นตาย ความคิด
 แรกที่มากะทบในใจ คือ ถ้าเราลงไปดูเมื่อคืนนี้ เด็กคงไม่ตาย
 ก็ได้ พอความคิดนี้เข้ามาอยู่ในใจแล้ว ก็ไม่สามารถหลบทิ้งไปได้

วันนั้นทั้งวัน ดิฉันทำงานไม่ได้เรื่องเลย เพราะความสงสัยนั้นวนเวียนเข้ามาในใจเรื่อย ๆ แล้วพาให้คิดปรุงเอาเด็กคนนั้นขึ้นมาเป่าหัวให้กลับหายใจใหม่ เพื่อจะได้พิสูจน์ว่า ถ้าเราลุกขึ้นไปดู เด็กจะตายหรือเปล่า

ดิฉันเสียเวลา เสียกำลังใจอย่างนี้ไป ๒ - ๓ วัน จึงได้สติว่า ความคิดเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่ ไม่มีโอกาสเกิดขึ้น เพราะปัจจุบันความเป็นจริง เด็กคนนั้นตายแล้ว ถึงจะคิดยกย้ายถ่ายเทไปเท่าไร ๆ ก็เปลี่ยนแปลงความเป็นจริงไม่ได้ แล้วเราจะลุ่มหลง ปลั่งอยใจคิดเฟื่องให้เป็นบ้าอยู่ทำไม

ก็บอกกับตัวเองว่า แต่ต่อไป ถ้ามีอะไรเกิดกับเราอย่างนี้ แล้วตัวเองจะมาเสียใจทีหลังเพราะเกิดสงสัย เฟื่องโทษตัวเอง เราจะลุกขึ้นไปโดยไม่หุนหันุนใจ หรือถามหาเหตุผลว่าเป็นเวอร์ของใคร แต่จะถามตัวเองว่า ถ้าเราขึ้นไปไม่ได้แล้ว เด็กตาย เราสามารถทำใจได้ไหมว่า เด็กถึงคราวเคราะห์ของเขาเอง ถ้าถึงแล้ว ทำใจไม่ได้ ก็ลากสังขารขึ้นไป

เมื่อไปแล้ว เกิดวงจวนเดินไปไม่ถึงหอผู้ป่วย จะกลับไปกลางทาง ก็ให้รู้ชัดไปเลยว่า เรามีปัญญา มีเรี่ยวแรงอยู่แค่นั้น สุดสติกำลังความสามารถของเรามีเท่านั้น ก็ทำได้เท่านั้น ใจจะได้สบาย

การที่เราทำดี ไม่ใช่ทำเพราะหวังว่า ฉันทำแทนเขาแล้ว

เจ้านายจะให้สองชั้น หรือประกาศให้รู้ว่า ฉันเป็นคนดีนะ ไม่ใช่อย่างนั้น เราทำเพื่อให้ใจของเราเป็นอิสระ ปลอดภัย สงบขารจิต ความปรุงคิดวิตกหนักกังวล ลงโทษตัวเอง

ตราบเท่าที่ใจยังมีนิรณอยู่ เราไม่รู้ว่าจะวิบากอะไรจะมา ทำให้เราปรุงคิดแผดเผาตัวของตัว เราจึงป้องกันตัวเองอย่าง รอบคอบทุกอย่าง เป็นผู้ไม่ประมาท สิ่งใดที่กลัวว่า ตัวเอง จะเดือดร้อนภายหลัง เราป้องกันเพื่อความปลอดภัยของตัว เพื่อเมตตาตน เป็นการตัดไฟแต่หัวลม **นี่คือการปฏิบัติธรรม**

เมื่อเป็นเช่นนี้ อะไรที่ทำลงไปแล้ว ย่อมไม่ก่อความเดือดร้อนให้ตนในภายหลัง ไม่ว่าเจ้านายจะเห็นหรือไม่เห็น คุณงามความดี เพื่อนจะมาต่อว่า ..เรื่องอะไร คุณมาอยู่ เวร ของฉันแท้ ๆ มาก้าวกายสังการรักษาคนไข้ของฉัน..

เราก็ไม่ถือโกรธ และสามารถตอบว่า ‘ขอโทษเถอะนะ’ แล้วก็จบกันไป

ไม่อย่างนั้น เราจะไปแค้นใจว่า คนอะไร เราสู้สุดสำหรับ อุดหนุนอุดหนุน ลูกมาทำงานแทนให้ แล้วยังมาใส่ไคล้กันอีก

ทั้ง ๆ ที่สิ่งที่เราทำเป็นบุญกุศล เป็นสิ่งถูกต้อง แต่เรา ไม่ฉลาดรอบคอบ ปล่อยความหลงให้มาลากใจเราไป จนกุศล ต่างพร้อยกลายเป็นของเก้ ตามกิเลสที่ติดอยู่ในใจของเรา แล้วตีราคาสิ่งที่กระทำลงไปผิดพลาดคลาดเคลื่อนหมด เหมือน

มีคนเอาเพชรมาให้เรา แทนที่เราจะเอาเพชรไปขายในราคาของเพชร เรากลับเอามาเผาเป็นเชื้อเพลิงแทนถ่าน เพื่อหุงข้าวหม้อเดียว ใครทำให้เราขาดทุนสูญเสียเงินทองมากมหาศาลอย่างนั้น ก็ความหลงในใจของเรานั้นแหละ

การมาฝึกใจของตนที่เรียกว่าจิตภาวนา หรือพัฒนาตน ก็เพื่อปลุกฝังสติปัญญาให้เจริญงอกงาม เพื่อลดรอนความหลงให้หมดไป เราจะได้ครองตนของตนให้ดี ครองคนรอบข้างให้ถูกต้อง ถึงพร้อมด้วยพรหมวิหาร ครองการงาน หน้าที่ ความรับผิดชอบให้เที่ยงตรง ปราศจากอคติ เป็นเสียบึงกรัง คือ บุญกุศล เป็นบุญนิริฝังฝากไว้ในธนาคารใจของเราเอง บุญนิริที่ฝากไว้ในธนาคารนี้ ใครมาปล้น มาฉ้อ มาแย่งของเราไปไม่ได้ เพราะมันไปหล่อหลอมเข้าเป็นคุณสมบัติของเนื้อจิตใจของเรา ทำให้มีคุณภาพละเอียดประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไป ทำให้มองอะไรเกิดความเข้าใจละเอียดลึกซึ้งไปเป็นขั้น ๆ จนกระทั่งผ่านจากการเป็นปุถุชนคนหนา มาเป็นกัลยาณชน สุขุมालชน อริยชนโดยลำดับ

เปรียบเหมือนของที่เริ่มต้นแล้ว จะไปถึงแคไหน ก็ขึ้นอยู่กับพลังกำลังของตนว่า เรามีศรัทธาเชื่อมั่นในสิ่งนี้ จนเป็นกำลังให้ความเพียรของเราต่อเนื่องไม่ขาดวรรคขาดตอนเพียงไหน ถ้ายังเชื่อไม่มั่นคง ความเพียรก็ขาดเป็นพัก ๆ เหมือน

เครื่องยนต์ที่น้ำมันหล่อลื่นยังปรับไม่เข้าที่ เดินไป ๆ ก็สะดุด
 สมัยโบราณ ยังไม่มีไฟฟ้าใช้ ต้องเอาไม้ไผ่มาสีกัน
 ผู้ที่เชื่อว่าสีแล้วเกิดประกายไฟ ก็ตั้งหน้าตั้งตาสี ประเดี๋ยวเดียว
 ก็เป็นประกายไฟขึ้น เราไม่คุ้นเคย ..มันจะเกิดไฟได้อย่างไรกัน
 สีไปมือก็อ่อนแรงลง ประจุความร้อนที่เริ่มสะสมก็ค่อยสลาย
 กระจายตัวไป เพราะจังหวะเสียดสีไม่สม่ำเสมอ ตกลงเราสี
 ให้ตายก็ไม่เกิดไฟ เพราะเราทำผิดวิธี

เราไม่รู้รอบ รู้ไม่จริง ความเพียรของเราไม่ถึงที่ แต่
 แทนที่เราจะเห็นอย่างนั้น เรากลับไปโทษว่า ‘ที่เขาสอนกันว่า
 ไม้ ๒ อันมาสีกันแล้วมีไฟ เธออย่าไปเชื่อ เรื่องมงายทั้งนั้น’
 นอกจากไม่รู้ไม่จริงแล้ว ยังไปพาคคนอื่นผิดอีก อันตรายแค่ไหน
 ชีวิตของเราทุกวันนี้ เมื่อไม่รู้จักความหลงในใจของตน
 แล้ว ก็เลยกำจัดความหลงให้หมดไปจากใจไม่ได้ เราจึงทำชีวิต
 ตัวเองให้เป็นรวงรังของทุกข์ มีแต่ทุกข์.. ทุกข์.. ไม่ว่าจะหันไป
 ทางไหนก็ทุกข์

เราเลี้ยวผิดทาง ทิวทัศน์มีต่ออารมณ์กระทบเลยกกลายเป็น
 ความเห็นไม่ชอบ พาเราหมุนหนีออกจากมรรค เพียรเท่าไร
 ยิ่งเดือดร้อนเท่านั้น เหมือนดิฉันไปเลือกเรียนวิชาสะเดาะกลอน
 ไม่ได้คิดจะเป็นขโมย แต่อยากเข้าไปเดินเล่น ชมดูว่าบ้านเขา
 สวยงามเพียงไหน ขอคุณกันแค่นี้จะเป็นไรไป เขาเลยเรียกตำรวจ

มาจับ กล่าวข้อหาว่าบุกรุกบ้าน เราถูกจับในบ้านเขาจริง ๆ
จะไปร่ำร้องว่า เปล่า ..ไม่ได้ขโมย.. เขาก็ไม่ฟังเรา

เมื่อเราไม่รู้จักสอนใจตัวเองว่า อะไรก็ตามก่อนจะใส่
ความเพียรลงไป ต้องไตร่ตรองให้ถูกต้อง ให้เป็นเหตุ เป็นผล
เป็นมรรค เราก็ก่อตัวไปเข้าที่คับขันทุกครั้งไป

ใจคนเรานั้น นึกอยากอะไรก็ได้อย่างใจทุกอย่าง เพราะ
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกอย่าง
สำเร็จได้ด้วยใจ แต่เพราะความหลงมาบังสติปัญญาเอาไว้
จนกระทั่งเราไม่เคยจับสังเกตเห็นเหตุอันนี้ ส่งมาเป็นผลอันนี้
หรือวาระที่เหตุกับผลแต่ละอัน ละอัน เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้สัมพันธ์
ต่อเนื่องกันให้เราเห็นได้กระจ่างชัด เราก็เลยไม่เห็นประจักษ์ว่า
ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ

เป็นต้นว่า เวลาเรียนหนังสือ ถ้าเราไม่ตั้งใจฟังครูอาจารย์
ให้เข้าใจ กลับมาทบทวนท่องบ่นให้รู้กระจ่างแจ้ง เราก็ตก
เราอยากทำงานที่ตรงไหน เราไม่ไปชวนขวยสุมคร ไม่ติดตาม
เรื่อง ไม่สืบเสาะให้รู้ว่าคุณสมบัติของผู้สมัครเป็นอย่างไรบ้าง
เราก็ตริยตัวไม่รัดกุมเต็มที่ ก็ไม่ได้รับเลือกเข้าทำงานนั้น

ความจริงแล้ว ชีวิตเราก็เป็นไปตามพุทธพจน์ที่ว่า ใจ
เป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ การที่ใจ
ของเรามารู้ มาเห็นอย่างนี้ เป็นต้นว่า อยากรู้ข่าวอะไรก็มีเหตุ

ให้ได้รู้ อยากรับประกันว่าปลาก็บังเอิญให้ได้ปลา เป็นเพราะใจของเราส่วนจิตไร้สำนึกนั้น ไปกำหนดเฟงเอาไว้ เป็นเหตุให้ผลสำเร็จเป็นอย่างนั้นขึ้นมา ถ้าจิตใจของเราละเอียดขึ้นไปอีก เราก็จะเห็นได้ว่า ทำไมจึงต้องสำรวจความคิด คือ ใจของเรา

ครั้งหนึ่ง ดิฉันได้มีโอกาสไปอยู่วัดหลวงตาติดต่อกันนานเป็นหลายเดือน เพราะคุณโยมแม่ของท่านล้มเจ็บ วันหนึ่งขณะเดินจงกรมอยู่ จิตซึ่งไม่ใช่อิฐไข่ปูน ขนาดเท้าก็ก้าวเดินจงกรม กำหนด พุท-โธ อยู่ ใจยังแวบออกไปคิดตามประสาปุถุชนคนธรรมดา ๆ สิ่งที่เราคิดไปก็ไม่มีสาระแก่นสารอะไร ประจักษ์ขึ้นมาไม่มีปี่มีขลุ่ยว่า ถ้าได้กินไอศกรีมสักถ้วยคงดีแท้ ก็มองใจตัวเอง ..ไม่ใช่กิเลสความอยาก เพราะคิดแล้วก็ไม่กระสับกระส่ายวุ่นวายต่อไปว่า แหม..เมื่อไรเราจะได้กลับกรุงเทพฯ ไปกินไอศกรีมหนอ ก็สรุปกับตัวเองว่า นี่เป็นเพียงสังขารจิต อยู่เฉย ๆ ก็คิดประจักษ์ขึ้นมา เหมือนอย่างกับอารมณ์เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดูใจก็สงบดีอยู่ ก็เดินจงกรมต่อ เข้าใจว่าจบกันไปแค่นั้น ไม่ได้คิดว่าจะมีผลอะไรสืบเนื่องต่อไป

ขณะนั้น หลวงตาท่านน้ำตาลในเลือดต่ำ ทุกเช้าโยมอุปัฏฐากจะนำไอศกรีม ๑ ถ้วย ใส่กระติกน้ำแข็งมาถวายให้ท่านฉันก่อนให้พร ไม่อย่างนั้นบางทีขณะที่ท่านกำลังให้พรอยู่ เสียงก็เบาหายไป เพราะท่านเป็นลม

ท่านก็เมตตาฉันให้ด้วยอนุโลมว่า ยังเป็นการฉันใน
อาสนะเดียว ฉันไอศกรีม แล้วให้พร แล้วถึงฉันจึงหันติดต่อกันไป

เมื่อวันก่อนที่ดิฉันเดินจงกรมแล้วคิดอยากไอศกรีม
วันถัดมาในถาดข้าวก็มีไอศกรีมส่งลงมา เห็นชัดว่า หลวงตา
ตักฉันไปครึ่งหนึ่งแล้ว

จิตอันซุกซ่อนเหมือนลูกสิงของดิฉันที่ปรารถนาไอศกรีม
ด้วยรู้ไม่จริง หลงคิดว่าไม่ได้มีเจตนา เป็นแต่เพียงความคิดปรุง
ที่บังคับไม่ได้ ไม่มุ่งหวังผลอะไรทั้งนั้น ความจริงเป็นมโนกรรม
เมื่อเป็นกรรมคือการกระทำ ก็ต้องออกงามเกิดเป็นผลขึ้น จะ
อย่างไรก็ตาม ก็ไปบันดาลให้ไอศกรีมของหลวงตาครึ่งถ้วย
ปาฏิหาริย์ลงมาอยู่ในถาดข้าวของดิฉัน

พอตัวเองเห็นด้วยไอศกรีม ก็เกิดความรู้ซึ่งขึ้นในใจว่า
ที่เราต้องสำรวมระวังความนึกคิดคืออย่างนี้เอง เพราะเรา
ไม่มีญาณหยั่งรู้ว่า ที่นึกคิดไปเรื่อย ๆ โดยไม่เจตนา นั้น จะไป
กระทบกระเทือน รบกวน เบียดเบียน ท่านผู้ใดเข้าบ้าง

ความคิดทุกอันเมื่อหล่นออกไปจากใจแล้ว จูบมา
เหมือนก้อนหิน แม้จะเล็กเท่าละอองเม็ดทรายหรือเม็ดกรวด
ก็ตาม เมื่อหย่อนลงน้ำ ย่อมก่อระลอกให้กระเพื่อมออกไป
ความสันตะเทือนของคลื่นความนึกคิดก็เช่นเดียวกันกับระลอก

น้ำ เมื่อเป็นอย่างนั้นเราก็ไปเบียดเบียนท่านทั้งที่ไม่เจตนา เพราะเมตตาคุณห้วงมรรณพของท่าน ทำให้ท่านไม่ทอดธุระ สงเคราะห์กรรมที่ไม่เจตนา นั้นให้สัมฤทธิ์ผล

ดิฉันเข้าใจต่อไปถึงว่า ทำไมคนโบราณถึงย้ำสอนให้ สำรวมระวัง สะดุ้งกลัว ละอายต่อความผิดความชั่ว เมื่อไรก็ตามที่เรารู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้น น่ากลัว จะไม่ดี อย่าไปคิดกลบเกลื่อนว่า ช่างมันเถอะ จิตของเรา จะกระด้าง จิตของเราจะเสื่อมคุณภาพ

จิตนี้โดยธาตุเดิมแท้เป็นของมีคุณค่ามหาศาลยิ่งกว่าเพชรเสี้ยอีก มีความละเอียดอ่อน สุขุม ประณีต รู้ตามเป็นจริง เป็นพุทธะอยู่แล้ว แต่เราปล่อยให้ของปลอม ของเกี ของสกปรก ของเศร้าหมอง มาเคลือบแฝงเสียจนกระทั่งจิตใจเรา ด้าน เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นกิเลสเป็นของดีงาม แล้วเราก็ไปปกป้องทะนุถนอมเอาไว้

ใครประห้วงว่า ‘คุณ ..อ้ายสิ่งนี้ อย่าไปทำนะ’

โกรธเขา เพราะเราหลงเห็นของปลอมเป็นใจของเรา รู้แบบนี้แล้วเราจะได้เข้าใจว่า การที่คนโบราณท่านสอนให้เรา มีความละอายตัวเอง มีความสะดุ้งกลัวบาป กลัวความผิดชั่ว ซื่อสัตย์ต่อตัวเองทั้งในที่ลับที่แจ้ง ไม่กระทำสิ่งที่เราเองรู้สึก ตะขิดตะขวง ไม่สบายใจ เหล่านี้คือพื้นฐานของใจที่เหมาะสม

จะเป็นภาชนะรองรับธรรม

ธรรมไม่ใช่ว่าต้องมาปฏิบัติอยู่ที่วัดจึงจะทำได้ จึงสามารถปลดปล่อยความหลงออกจากใจได้

การปฏิบัติธรรม ต้องพากเพียรเพ่งให้มีสมาสติดอยู่กับใจทุกเวลานาทีที่ลิ้มรสชาติอยู่ และต้องฝึกให้เคยชินจนเกิดเป็นอุปนิสัย เป็นอัตโนมัติ มิฉะนั้นเมื่อมีเวลาว่าง ไปวัดเพื่อปฏิบัติอุปนิสัยไม่ดี ๆ ที่เราประพาดติดอยู่จนเคยชิน ก็มาเป็นแรงขับเคลื่อนพาเราไหลตื้นไป แล้วก็ปีติยินดี หลงเข้าใจว่า นี่คือการเพียรในการปฏิบัติธรรม ทำให้เราเพียรผิดทาง

เป็นต้นว่าเราไปทำบุญ หยิบปัจจัยขึ้นมาอธิษฐาน 'เจ้าประคุณ ขอให้บุญกุศลนี้พาเราไปได้ไปสวรรค์ ไปนิพพาน' หรือไม่อย่างนั้นก็

'ขอให้เราได้ร่ำรวย ..ขอให้ลูกเราได้งานทำเป็นฝั่งเป็นฝา .. ฯลฯ'

เจตนาซึ่งเป็นตัวชักจูงการกระทำ เป็นโลกะ ซึ่งเป็นธรรมฝ่ายอกุศล ตกลงเราก็ปฏิบัติอกุศลธรรมด้วยความหลงผิดผลที่จะได้รับย่อมเป็นอกุศล เพราะเกิดมาแต่ความหลง รู้เท่าไม่ถึงการณ์ เลยเป็น**ธรรมปฏิรูป** เกินหมดตลอดสาย

แล้วเราก็พร่ำบ่น .. ทำบุญก็ไม่เห็นได้ผล ใจก็หงุดหงิด กระสับกระส่ายอยู่อย่างเดิม ยิ่งแก่ตัวลง ก็ยิ่งกังวลเพิ่มขึ้น

ลูกเต้าแยกไปมีครอบครัวของเขา เริ่มต้นก็มาเยี่ยมอาทิตย์
ละครั้ง ต่อไปเดือนละครั้ง ครั้นเขามีลูก กลายเป็น ๓ เดือนครั้ง
..แล้วนี่เราจะอยู่ยังไง เกิดเจ็บไข้ไปใครจะมาดูแล .. ใจมีแต่
นิรวณ มีแต่ความรักตัวเอง ห่วงตัวเอง หวงตัวเอง ทุกข์ไปหมด

เมื่อเป็นอย่างนี้ เราจึงต้องรีบฝึกเสียตั้งแต่บัดนี้ ยิ่งเริ่ม
ฝึกเร็วเท่าไร นิสัยของเราก็เปลี่ยนเป็นความถูกต้อง เบบาง
จากความหลงไปโดยลำดับเร็วเท่านั้น ครั้นมีวาระโอกาสได้ไป
ปฏิบัติ เราจะได้ปฏิบัติตรงทาง เพราะเป็นการปฏิบัติด้วยสติ
ด้วยปัญญา เมื่อเป็นอย่างนี้ ทุกเวลานาที ไม่ว่าเราอยู่ ณ ที่ใด
ก็ตาม เรามีโอกาสถากถางความหลงออกไปจากใจได้ทั้งนั้น
ด้วยการกำหนดสติไว้กับใจ อยู่ในอิริยาบถไหน ๆ ทำอะไร ๆ
เราก็กำหนดสติไว้กับกายกับใจได้ทั้งนั้น

เมื่อไหร่ที่ใจของเรามีสติระลึกรู้ โอกาสที่เราจะเห็น
ตามจริง โอกาสปลดคอคอนแทคเลนส์สีดำ สีเทา สีแดง สีเขียว
ออกก็ง่ายขึ้น เพราะใจเราตามระลึกรู้ คอยถามหาเหตุผลว่า
ที่จะกระทำนี้ มีผลให้เราสบายหรือจะพาให้เราเดือดร้อน
สมควรหรือไม่สมควร ใจจะรู้เหตุรู้ผล รู้ตัวของตัว รู้ประมาณ
รู้กาลเทศะ รู้ชุมชน รู้บุคคล ที่เราไปเกี่ยวข้อง ความรู้เหล่านี้
จะตามมาช่วยให้ทำอะไร ๆ ที่เราตัดสินใจกระทำลงไป ถึงไม่ถูก
ที่สุด แต่ก็เที่ยงตรงขึ้น คนเราเรียนรู้จากความผิดพลาดด้วยกัน

ทั้งนั้น อย่าไปนึกว่า ฉันตั้งใจดีแล้ว ทำไมยังมีที่ผิดอีก

ครั้งหนึ่งมีคนไปกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เขาไม่กล้าไปวัดของท่าน เพราะยังเป็นคนไม่ดี ถ้าเมื่อไรเขาดีแล้ว ถึงจะกล้าไปกราบท่านอาจารย์ และไปปฏิบัติที่วัด

ท่านอาจารย์ตอบว่า ‘ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนมงชั๊กฟอก ถ้าใจของเราดีแล้ว สะอาดแล้ว เราไม่จำเป็นต้องมาวัดหรอก เพราะใครจะบ้าเอามงชั๊กฟอกไปชั๊กผ้าสะอาด เขาต้องชั๊กขณะผ้ายังสกปรกสิ’

เพราะฉะนั้น เมื่อไรที่เราปฏิบัติไปแล้ว พบว่าสิ่งที่ทำไปเมื่อวานนี้น่าจะดีได้กว่านี้ แสดงว่าสติของเราเริ่มเจริญขึ้นแล้ว เราจึงเห็น รู้เท่าทันสิ่งที่กระทำลงไปว่า ยังมีอิทธิพลของความหลงปิดบังอยู่ เมื่อเราหลงน้อยลง เราก็เห็นที่เมื่อวานเราว่าดีนั้น ความจริงยังมีที่ที่เราน่าจะทำให้ดีขึ้นอีกได้ การปฏิบัติของเราจึงจะเจริญออกงามขึ้น ขณะเดียวกัน ความหลงก็ลดน้อยลงโดยลำดับ จัดเป็นการดำเนินมรรค

เมื่อทราบอย่างนี้ ภายของเราก็ทำภาระหน้าที่ไป จิตใจของเราก็ไม่เหน็ดเหนื่อย เพราะแต่ก่อนเราทำไปด้วยความหลงคิดน้อยเนื้อต่ำใจว่า เพราะเราโง่เขารู้เท่าไม่ถึงการณ์ ถึงทำตัวเองให้มาตกอยู่ในภาวะเช่นนี้ กัดฟันนับวันคอยว่า เมื่อไหร่จะจบ ๆ ไปเสียที ครั้นรู้ เข้าใจ อย่างนี้แล้ว ในเมื่อเราได้ปลุก

มะม่วง รตน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย ดูแลทุกสิ่งทุกอย่างถูกต้องแล้ว
หน้าที่ออกลูกออกผลเป็นหน้าที่ของเรา หรือเป็นหน้าที่ของ
มะม่วง

เมื่อเราได้กระทำแต่กุศลกรรมลงไปแล้ว ทำไปด้วยความ
ความรู้สึก ด้วยปัญญาเห็นชอบ ด้วยเหตุผลสมควรแล้ว หน้าที่
ของเราก็เพียงแค่คอย เมื่อถึงวาระที่กรรมเหล่านั้นจะผลิดอก
ออกผลให้เราได้รับ มันก็ออกของมันเอง

เราไม่สงสัย ไม่ไปหงุดหงิด เร่งวันเร่งคืน แล้วทำร้าย
ตัวเองด้วยการกังวล หวั่นระแวง สงสัยว่า ..น่ากลัวใครมาขโมย
ของเราไปแล้ว น่ากลัวต้นไม้ที่ออกขึ้นมาคงจะไม่รอด ความคิด
ที่เป็นนิเวศน์เหล่านี้ทำร้ายใจเราเปล่า ๆ

ให้เราจดจ่อใจให้สติออกงามตั้งมั่นยิ่งขึ้น เมื่อเห็นผล
ขึ้นในใจ เราจะได้ปีติอิ่มเอิบ ถ้าใจของเราเป็นอย่างนี้อยู่ เวลา
สวดมนต์ ก็จะไม่จดจ่ออยู่กับบทสวด หรือมานั่งสมาธิ ก็
สงบลงรวมง่าย เพราะวันทั้งวัน ใจของเราอยู่กับเหตุกับผล
ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่ไปฟุ้งซ่านเป็นนิเวศน์ ก็เท่ากับเราปฏิบัติ
อยู่โดยธรรมชาติตลอดเวลา ไม่ต้องไปคอยว่า เมื่อไรจะถึงเวลา
ได้นั่งสมาธิ

การที่เรายังหาเวลานั่งสมาธิ เดินจงกรม เป็นกิจวัตร
ก็เพื่อย้ำให้ใจได้สัมผัสผลละเอียดแจ่มชัดขึ้น เหมือนกับเรา

จะลากเส้นตรงเป็นบรรทัด แต่ไม่มีเวลาได้ลงนั่งลากต่อเนื่องกัน
เรากำลังจะลงมือลาก พอจรดดินสอลงไป ลากได้นิดหนึ่ง
พอเป็นจุดเป็นขีด คนมาตามไปทำโน่นทำนี่ เราก็ต้องเปลี่ยนไป
จุดจ่อทำอย่างนั้น ประเดี๋ยวกลับมาจุดต่อได้อีกจุด สองจุด
ก็มีเรื่องอื่นอีก ทำให้เส้นของเราขาดเป็นห่วง ๆ ใจจึงไม่เคย
ได้รับความปิติอิมเอิบ สงบผาสุกจากรสของสมาธิ หรือเกิด
ปัญญาเห็นเหตุผล แม้ปัญหาที่ค้างคาอยู่ในใจได้ทะลุปรุโปร่ง
จนใจเบาสบาย อย่างคุณคณงานคนนั้นที่ดิฉันเล่าให้ฟัง เพราะ
ถ้าเขาทำทีละนิดทีละหน่อย ไม่ได้ลงนั่งสมาธิ เขาก็จะไม่ได้
ความสงบเต็มอิมอย่างเข้าวันนั้น

การที่เราหาเวลาปฏิบัติทุกวัน ๆ ก่อนนอนหรือตื่นนอน
เข้าก็เพื่อเมตตาตัวเองให้จิตใจได้อาหาร เป็นความสดชื่นอิมเอิบ
ร่มเย็น เกิดเป็นปิติสุข หล่อเลี้ยงใจให้ศรัทธาต่อการปฏิบัติ
ยิ่งฝังลึกแน่นแฟ้นเข้าไป

เพื่อนเขาแอบหัวเราะเยาะว่า หยุดพักกลางวันแทนที่
จะไปเดินเที่ยว หรือมาพูดคุยเรื่องโลกสรวลเสเฮฮากัน เรามัว
แต่ไปนั่งพุทโธ อรหังสัมมา ยุบหนอพองหนอ นีมันจะบ้า
อะไรกัน เราก็ไม่หวั่นไหว เพราะรู้อยู่แก่ใจแล้วว่า รสที่เรา
ได้สัมผัสกับใจ แม้จะเป็นสิ่งที่เราเอาไปเฉลี่ยแบ่งปันให้กับใคร
ก็ไม่ได้ แต่เรารู้ของเรา เราปิติอิมเอิบใจของเรา

ใจที่แต่ก่อนเคยแห้งกระเหิมเหมือนฝุ่นดินด้วยความทุกข์ ความล้มเหลวสลับ ความน้อยเนื้อต่ำใจ เริ่มชุ่มฉ่ำกลายเป็นดินเหนียวที่เราพอจะจับมาปั้นตักแต่งด้วยสติ ให้เป็นใจที่ไม่รั่ว กักกันสะสมความแฉ่งจนเกิดเป็นสมาธิ เป็นปัญญา ขึ้นได้

สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และสัมมาวิจิตรที่เกิดขึ้นนี้ จะช่วยรักษาจิตใจของเราให้ค่อยดีขึ้น คลี่คลายจากความหลงผิด รู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง

เพราะฉะนั้น จุดมุ่งหมายของการที่เรามาสัมมนากันครั้งนี้ ก็เพื่อจะรู้จักและเขียนความหลงออกไปจากชีวิตจิตใจของเรา ผลพลอยได้ หรือผลที่ได้รับขั้นแรกทันตาเห็นคือใจใจที่มีความสงบ มีสุขภาพจิตแข็งแรง สังเกตดูระหว่างที่เรามาพักกันอยู่ที่นี่ เราจะเห็นว่าใจของเราสงบกว่าอยู่ที่ทำงาน เพราะสถานที่ช่วยทำให้เราวางความกังวลอะไรต่อมิอะไรที่เคยก่อกวนใจเรานิด ๆ หน่อย ๆ ไปได้

เราถือว่าเรามาได้ เพราะได้รับอนุญาตแล้ว เราไม่รู้สึกรู้สียงตัวเองมีความผิด หรือหลบเลี่ยงภาระหน้าที่มา เมื่อกลับไปแล้วให้ประคองใจที่รู้จักวางอย่างนี้กลับไปด้วย เวลาจะนั่งหรือเดินเพื่อปฏิบัติใจ ให้น้อมเอาความรู้สึกนี้ ซึ่งเป็นเหมือนไอเย็นจากตู้น้ำแข็งมาหล่อเลี้ยงใจ ให้เกิดความเอิบอุ่มอยู่ภายใน

ความสงบจะเกิดได้ง่ายขึ้น

เมื่อหัวใจเรากำลังร้อนขึ้นมา เพราะมีเหตุที่คาดไม่ถึง
มากกระทบ เราก็กำหนดสติมาไว้กับใจ น้อมอารมณ์อันนี้
ความรู้สึกอันนี้ ซึ่งเป็นบุญนิธิฝังอยู่ในใจเราขึ้นมา พอนึกฟัง
น้อมเอาขึ้นมา ก็เหมือนอย่างกับความรู้สึกสงบมานี้มาห้อมล้อม
ใจเราไว้ เราก็มีหลักพักพิงของใจ มีหลุมหลบภัย

ถ้าจะเกิดอะไรที่เราพลาดพลั้ง เราก็ฟังตัวเราได้ โดย
กำหนดสติให้แน่น แล้วใจของเราก็จะรวม มีสมาธิเป็นฐาน
ให้เรามองปัญหานั้นว่า จะเอาเหตุเอาผลอันไหนไปแก้ไข
ความหลง ความตื่นเงาของใจตัวเองก็ค่อยหมดไป

แต่ถ้าสติมาไม่ทัน พออะไรกระทบปุ๊บ เปรียบเหมือน
พายุทรายพัดมาเข้าตาเรา ทำให้มองอะไรไม่เห็น แทนที่จะหยุด
เพื่อเช็ดตาให้แลเห็นหนทางเสียก่อน ความตื่นกลัวพัดใจเรา
ปลิวไปจากสติสัมปชัญญะ ทุกอย่างเลยออกมาตามอัตโนมัติ
ของสัญชาตญาณ อะไรที่เคยทำเมื่อเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ
ตื่นกลัว หรือโกรธ ก็จะมาครอบครองเป็นเจ้าของใจเรา พา
เตลิดเข้ารกเข้าพง ไม่รู้ทิศทาง ไม่เห็นหนทาง จนกลิ้งล้มแข่งซาหัก

เหมือนอย่างที่ดีฉันเคยเปรียบเทียบ เวลาเรามีความหลง
ยึดติดอยู่ในใจ เรากลัวงู เดินไปเห็นกองเชือกในพงหญ้าเข้า
ก็สำคัญผิดว่าเป็นงู ไม่ได้ตั้งสติพิจารณาให้รอบคอบ ให้แน่ใจ

พรอดพรอดตื่นเงาของความหลงผิดในใจ ออกวิ่งไปสะดุดขาตัวเองล้มลง กระตุกสะโพกหัก หลังจากสะโพกหักแล้ว ผู้คนที่เห็นเหตุการณ์เข้ามาช่วยเหลือ สำนวญดูจนรู้ชัด ก็บอกว่า ‘ผมไปดูแลแล้ว ไม่ใช่งูหรือก กงเขือกเก่า ๆ นะ’

เราจะไปตบสะโพกแล้วบอกว่า ‘ติดกันอย่างเดิมเถอะนะ เขือกนะ ไม่ใช่งูสักหน่อย’ กระตุกที่หักไปแล้วก็ไม่ยอมรับรู้ด้วย คงหักอยู่อย่างนั้น

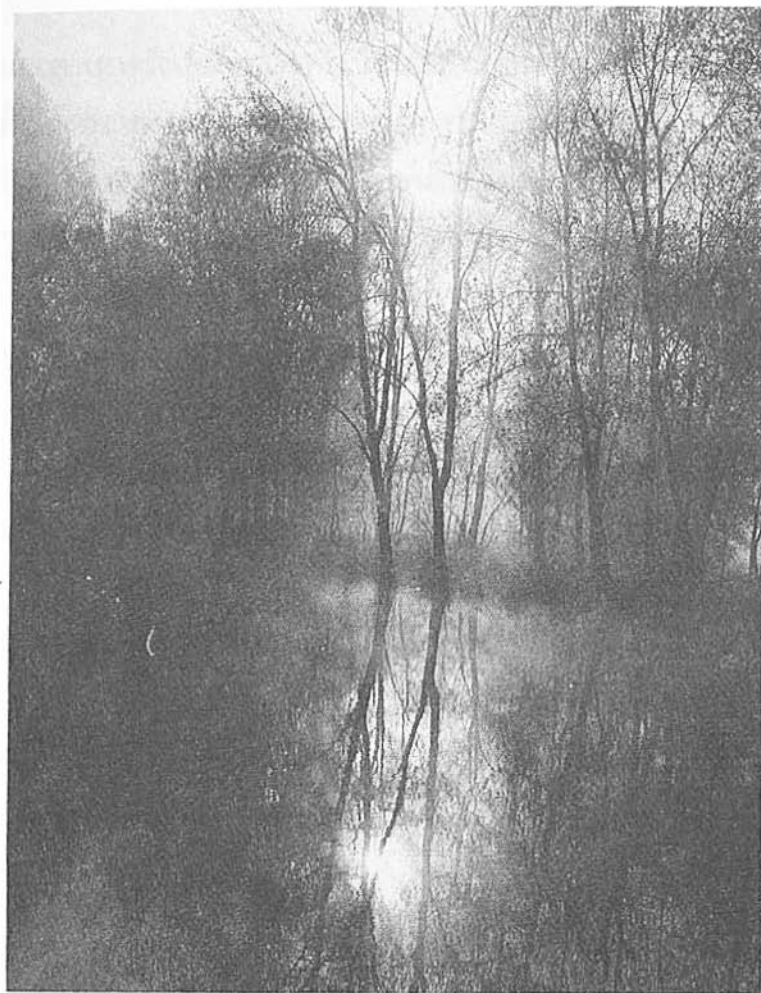
อะไรก็ตามที่เราว่าความกระทำตามความหลงผิดไปแล้ว เกิดเป็นวิบากขึ้น วิบากนั้นเป็นของจริง เราต้องรับผิดชอบชดใช้

ถ้าปล่อยให้ความหลงคือเงาในใจหลอกเรา เป็นต้นว่า เขือก ก็สำคัญว่า งู ชีวิตเราก็ขาดทุนล้มละลาย เพราะถ้าเหตุมีจริง สมควรที่เราจะไปเป็นหนี้ ก็น่าที่เราจะยอมทนเหนื่อยนี้ปรากฏว่าเหตุไม่มีเลย แต่ใจของเราเป็นกระต่ายตื่นตูม ดูลึเขือกแท้ ๆ เราก็พาตัวเองเตลิดไปจนสะโพกหัก ต้องนอนใส่เฝือกเสีย ๒ เดือน ดีไม่ดี ใส่เฝือกแล้วไม่ติด ต้องผ่าตัดตามเหล็ก หมดเวลา หมดเงิน หมดอะไรต่อมิอะไรไปไม่รู้เท่าไร

ถ้าเกิดโชคไม่ดี กระตุกเราผูกเรือน ตามเหล็กใส่เฝือกแล้วก็ไม่ยอมติด เลยกลายเป็นคนพิการไปตลอดชีวิต วิบากที่เกิดขึ้น แล้วส่งผลสืบต่อ ๆ ไปนั้น เราไม่รู้ได้ว่าจะมีพิษภัย

ร้ายแรงเพียงใดรอคอยเราอยู่บ้าง เพื่อความไม่ประมาท ความ
ไม่หลง เอาสติเป็นกำแพง เป็นเชือกกันใจของเราเอาไว้ให้
ปลอดภัยดีกว่า ใจเราจะได้อยู่บนมรรคตลอดเวลา





ลักษณะตฤณของความรักหวานแหว่งในชีวิตของเรา ก่อให้เกิดการ
เอารัดเอาเปรียบเบียดเบียนกันและกัน ไร้น้ำใจไมตรีต่อกัน ความทุกข์เดือดร้อน
จึงแผ่ซ่านปกคลุมโลกนี้

ยังมีเวลาอีก ๕ นาที ใครมีคำถาม เรียนเชิญคะ
 ถาม ศรัทธาจะพาให้เราหลงเห็นผิดเป็นชอบได้หรือไม่
 ตอบ คำว่าศรัทธา หมายความว่าความเชื่อที่ประกอบด้วย
 เหตุผล ในสิ่งที่เป็นคุณงามความดี เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ
 สิ่งที่เราทำให้ปลอดภัย แต่ถ้าเราเชื่อตามอะไรด้วย
 ความหลง เราเรียกว่า มงาย ไม่เรียกว่าศรัทธา และ
 เรียกคนที่เชื่ออย่างนั้นว่าเป็นคนมงาย

ถ้าเราเรียกใครว่าเป็นคนมีศรัทธา แปลว่า ผู้นั้นเชื่อ
 กรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
 เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า กล่าวคือ เชื่อใน
 พระรัตนตรัย ในหลักเกณฑ์ที่เป็นเหตุผล เป็นสิ่งจริงเรา
 ไปสู่ความมั่นคงในชีวิตที่เราจะมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้
 เพราะคำว่า ศรัทธา เป็นองค์ของคุณธรรม เมื่อไหว
 ก็ตามทีความเชื่อนั้นเป็นองค์ของอกุศลเราเรียกมงาย
 ถาม การที่เราเชื่อพระรัตนตรัยว่าเป็นหลัก เป็นที่พึ่ง จะมี
 โอกาสเป็นความหลงได้หรือไม่
 ตอบ ตรวบเท่าที่จิตของคุณยังไม่ใช่จิตของพระอรหันต์
 อะไร ๆ ก็มีความหลงแทรกอยู่ที่นั่น สิ่งที่เราพูดกันว่า
 เป็นปัญญา ก็ยังไม่ใช่ปัญญาตัวแท้

ถ้าพูดกันในแง่ปรมาตม์ จิตของปุถุชนไม่ว่าจะเป็น
 สัมมาทิฐิแค่ไหน ก็ยังมีวิชา ความหลงแฝงอยู่ แต่ใน
 ขั้นตอนของการพัฒนา ถ้าเราไม่มีจุดเริ่มต้น ไม่ลงมือ
 ทำ คล้ายกับเมื่อรู้ภาคทฤษฎีแล้ว เรารู้แต่**ปริยัติ** เมื่อ
 ไม่ลงมือปฏิบัติ ทุกอย่างก็ทรงตัวอยู่อย่างนั้น

ใจเราเป็นธรรมชาติที่ถูกอวิชชาและอุปาทานเข้าครอบงำ
 พาให้เราปรุงคิด เกิดสังขารจิตไปเรื่อย อย่างที่คุณ
 ปรุงคิดถามดิฉันว่า การที่เราเชื่อพระรัตนตรัยว่าเป็น
 หลัก เป็นที่พึ่ง จะเป็นความหลงได้ไหม หรือเป็นแต่
 ศรัทธาตลอดไป

หากไม่ลงมือปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ให้กระจ่างแก่ใจ การเชื่อ
 ในพระรัตนตรัยก็เรียกว่าเป็นความหลง เพราะเชื่อแต่
 ปาก ยามคับขันก็ไม่สามารถหมุนเอาออกมาใช้เป็น
 ที่พึ่งได้ แต่ถ้าเราเชื่อว่าพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง แล้วเอา
 เหตุผลมาถามตัวเองว่า จะเป็นที่พึ่งของเราได้อย่างไร
 ..อ้อ รัตนตรัย คือแก้ว ๓ ดวง พุทธะ ธัมมะ สังฆะ
 พุทธะคืออะไร คือจิตของเราเอง ที่เป็นตัวรู้ ตื่น เมิกบาน
 ฉะนั้นทุก ๆ ขณะ เราต้องพยายามทำจิตดวงนี้ให้
 ประกอบกายกรรม วชิกรรม มโนกรรมใด ๆ ด้วย

ความรู้ ตื่น เบิกบาน แล้วก็จดจ่อ ตั้งใจ ลงมือปฏิบัติ
 ธรรมะคืออะไร คือเหตุผล ความมีสติปัญญารักษาใจ
 ให้ไตร่ตรองพิจารณาปัญหาเฉพาะหน้าจนรู้ เห็น ตาม
 เป็นจริง เป็นสัมมาทิฐิ เป็นธรรมชาติ ดังที่ได้เรียนให้
 ทราบแล้วว่า **ตู้พระไตรปิฎก** คือ ธรรมะ อยู่ในใจ
 ของเรานี่เอง

สังฆะคือตัวเรากำลังปฏิบัติอยู่ ผู้สงบ ผู้ระงับบาป
 เราคอยเอาสติกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้น ส่งให้ปัญญา
 พิจารณาไตร่ตรอง ค้นหาคำตอบ รักษาใจให้เป็นพุทธะ
 จดจ่อคอยฟังธรรมะในใจของตน ปฏิบัติอยู่อย่างนี้โดย
 สม่ำเสมอ จนได้ผลเป็นความสงบของใจ เป็นการแก้
 ปัญหาได้ถูกต้อง เมื่อนั้นคุณก็จะรู้ขึ้นในใจของคุณว่า
 สิ่งที่คุณถืออยู่นั้นเป็นความหลงหรือเป็นศรัทธา

เมื่อเป็นอย่างนี้ก็โยงกลับไปถึงเรื่องกาลามสูตรเมื่อ
 วันก่อนที่คุณสงสัยถามไปแล้ว และได้คำตอบว่า อย่า
 ได้เชื่อโดยฟังตามกันมา โดยถือสืบ ๆ กันมา โดยเล่าลือ
 โดยอ้างตำรา หรือโดยการเชื่อวิชาตรรกวิทยา เพราะ
 อย่างนี้จึงเป็นอย่างนี้ หรือเพราะอนุমান หรือเพราะ
 ไปคิดตรองเอาเอง แต่ไม่เคยลงมือปฏิบัติพิสูจน์ให้เห็นได้

หรือเพราะมองดู แล้วท่าทางน่าเชื่อถือ หรือเพราะ
นับถือว่าคุณที่พูดคำนี้เป็นครูของเรา

การที่พระพุทธเจ้าตรัสกาลามสูตรก็มีเหตุมาว่า นิคม
ที่ชนชาวกาลามะอาศัยอยู่นี้ เป็นนิคมที่พวกสมณชี-
พรหมณ์ทั้งหลาย เจ้าสำนักทั้งหลาย ผ่านไปผ่านมา
มาก ผู้คนในนิคมนี้แต่ละคนก็ยังเป็นปุถุชนอยู่ เมื่อ
เจ้าสำนักไหนไปถึงก็ลงมือสอนลัทธิของตน ยกตน
ชมท่าน ทับถมความเชื่อของคนโน้นว่าไม่ดี อย่าไป
เชื่อตาม อีกคนหนึ่งมาถึงก็มายกตนชมท่าน ที่คนนี้ ๆ
พูดก็ไม่ดี ไม่ถูก ชาวกาลามะก็จับต้นชนปลายไม่ถูก
บ้านป่วน สงสัยไปหมด จึงไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า
ใครพูดเท็จใครพูดจริง เอาหลักตรงไหนเป็นเครื่องตัดสิน

พระพุทธเจ้าจึงตรัสกาลามสูตรให้ฟัง ว่าอย่าได้ไปเชื่อ
เพียงแค่ว่า..ฟัง แต่ให้นำมาพิสูจน์ด้วยการลงมือปฏิบัติ
เมื่อท่านตรัสหลัก ๑๐ ข้อนั้นแล้ว ก็ทรงสอนต่อไปว่า
เมื่อใดที่ท่านทั้งหลายรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านี้เป็น
อกุศลหรือเป็นกุศล มีโทษหรือมีคุณ ทำแล้ววิญญูชน
ติเตียนหรือสรรเสริญ ปฏิบัติแล้วเป็นไปเพื่อประโยชน์
เกื้อกูล หรือเป็นไปเพื่อความทุกข์ เมื่อนั้นเราจึงจะเชื่อ

เราจึงจะยึดว่าอันไหนจะเป็นหลัก ที่เราควรประพฤติปฏิบัติตาม

ท่านทรงสอนให้รู้ว่า การปฏิบัติพุทธศาสนานั้น เมื่อเรา มาพูดมาฟังกันแล้ว เพราะใจคนเรามีความหลงแทรก อยู่เป็นเจ้าของ ก็ต้องเริ่มเปิดใจออกด้วยศรัทธาเป็น เบื้องแรก เพราะเรายังพึ่งตัวเองไม่ได้ จึงต้องเชื่อ เลื่อมใส ศรัทธาในท่านผู้รู้ ผู้เป็นบัณฑิตเอาไว้เป็น เข็มทิศนำทาง

ศรัทธาอันนี้ถึงเราจะเลือกว่าเป็นสัมมาทิฐิอย่างไร ๆ ก็ไม่มีทางเป็นความเห็นชอบเต็มร้อยละ ๑๐๐ ยังต้อง เอามาวิจารณ์วิจัยทดลองปฏิบัติไป ปฏิบัติไป ค่อย เรียนรู้ไปจากผลของการลงมือปฏิบัติว่า ผิดถูกแค่ไหน แล้วปรับปรุงไปเรื่อย ๆ จนรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ ประจักษ์แจ่ม เกิดเป็น*ปฏิเวธ*

คราวนี้ความเชื่อของเราก็ไม่คลอนแคลน ศรัทธาซึ่ง แต่เดิมอาศัยบุคคลเป็นหลัก ก็เปลี่ยนมารู้เห็นเป็นขึ้น ในใจ กลายเป็น*อจรตศรัทธา* คือความเชื่อแน่วแน่ในผล ที่เกิดขึ้นสัมผัสในจิตในใจ ลงรากฝังตัวเป็นศรัทธาแท้ ที่จะเป็นกำลังให้การปฏิบัติดำเนินต่อเนื่องกันไปด้วย

ความเสมอต้นเสมอปลาย

ทำนองเดียวกับที่พระสารีบุตรทูลตอบพระพุทธเจ้าว่า ข้าพระองค์มิได้ถือไปตามคำสั่งสอนที่ได้ฟัง เพราะเลื่อมใสศรัทธาต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า หากนำมาทดลองประพฤติปฏิบัติจนข้าพระองค์ทราบแล้ว เห็นแล้ว รู้ชัดแล้ว ทำให้ประจักษ์แจ้งแล้ว พิสูจน์แล้ว คือ ได้ปฏิบัติจนกระทั่งรู้เห็นเป็นขึ้นในใจของข้าพระองค์แล้ว จึงเชื่อเลื่อมใสโดยไม่คลางแคลงสงสัย

ศรัทธาที่กล่าวนี้ เรียกอจลศรัทธา เป็นพื้นฐานของกำลังในพละ ๕ ที่ส่งเสริมให้ใจของเราเกิดความพากเพียร ปฏิบัติต่อเนื่องกันไปได้เรื่อย ๆ ขยันก็ทำ ชี้เกียจก็ทำ เหนื่อยก็ทำ ไม่เหนื่อยก็ทำ คือทำอยู่สม่ำเสมอ เหมือนกับเป็นลมหายใจเข้าออกของจิตใจ

ถาม การที่เราเชื่อว่า การมาฝึกพัฒนาตนครั้งนี้ เราควรแต่งตัวสีดำ สีขาว สีนํ้าเงิน หรือต้องนุ่งซิ่น เป็นการหลงหรือไม่ เพราะเมื่อเราออกไปจากวัด กลับไปทำงานตามปกติ เราก็ต้องแต่งตัวให้ถูกกาลเทศะ ไม่สามารถจะไปทำให้เหมือนอยู่วัดได้

ตอบ เพราะเราอยู่ในโลกสมมติ ในโลกสมมติก็น่าจะมีสมมติ
 บัญญัติ คือธรรมเนียมประเพณี หรือความงดงาม
 เป็นระเบียบเรียบร้อย แบบเดียวกับ พระพุทธเจ้าและ
 พระอรหันต์ไม่มีกิเลสแล้ว ท่านจะถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง
 ผู้หญิง จิตใจของท่านก็ไม่มีกิเลสขึ้นมา แต่ทำไม
 ท่านถึงมีวินัยบัญญัติว่า พระสงฆ์ต้องมีข้อวัตร มีวินัย
 สรรวมระวางไม่ถูกต้องมาตุคาม

นี่ก็เหมือนกัน เรามีข้อวัตรปฏิบัติ เพื่อความเป็น
 ระเบียบเรียบร้อยในสถานที่ที่เรียกว่าวัด ใจที่ยังเดือน
 คึกคะนอง ที่สติยังตามไม่ทัน ก็ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก
 ช่วยควบคุม การได้เห็นผู้คนแต่งตัวเรียบร้อยเป็นระเบียบ
 นุ่งผ้าถุงสี่เข้มน ใส่เสื้อขาวหรือสีสะอาดตา จะช่วยให้ใจ
 ของเรากำลังคิดฟุ้งซ่านเตลิดไป เกิดการสรรวมระวาง
 หดตัวเข้ามาอยู่ภายใน

หรือการมาอยู่ในที่ ๆ สงบวิเวก เป็นธรรมชาติอย่างนี้
 เราจะทำอะไรโง่งอช่างโครมครามอย่างเคย ก็เกิดความ
 ละอาย เกรงตัวเองจะกลายเป็นสิ่งรบกวน ผิดแปลก
 ธรรมชาติไป ความสงบภายนอกจึงมีส่วนน้อมจิตใจ
 ให้เกิดความระมัดระวัง รักษากายวาจาให้สงบสรรวม

การที่เรามานุ่งผ้าขึ้น แต่งตัวอย่างนี้ ถือเป็นการอาศัยรูปแบบภายนอกมาเตือนสติของเรา ไม่ใช่ว่าหลง และไม่ใช่ว่าพอออกจากวัด กลับไปสู่ชีวิตแบบเดิม เราก็เลยสลัดสติที่ได้มาฝึกฝน โดยอาศัยรูปแบบภายนอกเหล่านี้ เป็นเครื่องกระตุ้นทิ้งไปเลย

ให้เราคอยนึกถึงสภาวะอันนี้เอาไว้ในใจของเรา พอจะทำอะไรที่เราด ไม่ทำในวัด ให้น้อมเอาอารมณ์ที่สงบละเอียด เบาสบาย ในวัดขึ้นมาเป็นอนุสติเครื่องเตือนใจ เหมือนที่เสื้อและผ้าขึ้นเคยเหนี่ยวรั้งเตือนใจเรามาแล้ว ทำให้เราสามารถปฏิบัติสำรวมตนต่อไปได้ การทำอย่างนี้จึงจัดว่าเป็นการมาพัฒนาตนที่แท้จริง ไม่ใช่กิริยาสักแต่ว่าพัฒนา พอออกไปก็สลัดทั้งหมดที่มาทำกันทิ้งเอาไว้ที่นี้ ถ้าเป็นอย่างนั้น ก็เป็นความล้มเหลวอย่างยิ่งของวิทยากร

ดิฉันหวังว่า สิ่งที่น่ามาเล่าสู่กันฟังคงพอเป็นอุทาหรณ์ สะกิดให้พุทธะในใจของท่านไหวตัวตื่นขึ้นมา ซึ่งความสำเร็จที่เกิดขึ้น ก็เป็นผลของกำลังใจที่แน่วแน่เด็ดขาดของท่านแต่ละคนนั่นเอง ดิฉันขอร่วมอนุโมทนาในกุศลจริยาเหล่านี้ เพราะการที่จิตใจของแต่ละท่าน

พัฒนาไปเช่นนั้น ย่อมยังความสงบร่มเย็นให้บังเกิดแก่
ผู้คนรอบข้างที่มาเกี่ยวข้อง อย่างมีภูคณานับ





ธรรม คือ เครื่องพักใจของเราให้สงบ รู้ อยู่ที่ไหน ๆ ก็อยู่ได้ ไม่อย่างนั้น
ก็มัวไปเลือกสถานที่ว่า ตรงไหนจะสงบน่าอยู่

หลง

วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๓๐
ณ ห้องบรรยาย ๑ อาคาร ๑
ชมรมพุทธธรรม รามาริบดี

เราทุกคนคงสงสัยกันอยู่ว่า เผ่าพันธุ์มนุษย์นั้นเริ่มต้นมาแต่ครั้งไหน และเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ใคร ๆ ก็มักกล่าวว่า จิตเดิมแท้ของเราทุกคนเป็นพุทธะ ก็เมื่อเป็นพุทธะ รู้ตื่นอยู่แล้ว เหตุใดเราจึงยังหลงอยู่ แล้วเราหลงอะไรกัน มันเกิดอุบัติเหตุอะไรขึ้นกับจิตแต่ครั้งไหน จึงทำให้เราพลาดท่าเสียที พลัดตกลงไปในห้วงเหวของความหลง แล้วทำตัวเองให้ทุกข์เดือดร้อนกันอยู่อย่างทุกวันนี้ ต่างคนต่างก็ค้นเดาคว่าหาคำตอบกันไปต่าง ๆ นานา

ถ้าจะว่ากันตามพระสูตร ตั้งแต่จำเดิมเริ่มแรกมา อัครคัมภีร์สูตรกล่าวไว้ว่า สภาวะปกติของจักรวาล มีโลกเกิดขึ้น ทรงตัวอยู่ช่วงระยะหนึ่ง แล้วก็ดับเสื่อมสลายพินาศไป แล้วก็รวมตัวบังเกิดขึ้นใหม่ วนเวียนอยู่ดังนี้ พระสูตรกล่าวถึงขณะที่กามโลกพินาศไปนั้น สิ่งมีชีวิตทั้งหลายบังเกิดเป็นอภิสรรพพรหม ขึ้นไปอาศัยอยู่บนพรหมโลก พรหมเหล่านี้มีแสง

สุกสว่างในตัว เหาะไปด้วยฤทธิ์ อาศัยปีติเป็นอาหาร

ต่อมากามโลกก็เริ่มก่อตัวบังเกิดขึ้นใหม่ ยังมีมืดมืด
ปราศจากแสงสว่าง ปราศจากสิ่งมีชีวิตอาศัยอยู่ พื้นผิวโลก
ปกคลุมไปด้วยดินลักษณะพิเศษ อ่อนนุ่มคล้ายผ่านม มีกลิ่น
หอม ใช้เป็นอาหารได้ เรียกว่าจวันดิน

อาภัสรพรหมเหาะเที่ยวเล่นไปมาด้วยฤทธิ์ เห็นโลก
เพิ่งเกิดขึ้น ก็พากันแหวะลงมาสำรวจดู จิตของพรหมเหล่านี้
ยังไม่มีสติบริบูรณ์พอจะคุ้มกันพุทธะของตน ให้ไม่เผลอตาม
ความหลง จนเป็นอันตรายต่อตนได้

เมื่อลงมาถึงแล้ว ทั้งที่ปกติดัวเองกินทิพย์คือปีติเป็น
อาหาร พอได้กลิ่นจวันดินหอมหวานก็เกิดความอยากลิ้มชิมดู
ใจถูกนิเวศน์ครอบคลุม จนเอนิ้วลองแตะจวันดินมาชิมดู
ชิมแล้วรู้สึกอร่อย เกิดความรู้อรส จึงพากันเสฟจวันดินกันด้วย
ความเอร็ดอร่อย

ครั้งได้ดินซึ่งเป็นธาตุหยาบเข้าไปในตัวแล้ว ภายที่
แต่เดิมใส มีแสงสุกสว่าง ก็เริ่มหนักและดำน จนต่อมาพรหม
เหล่านี้ไม่สามารถเหาะไปมาอย่างแต่ก่อนได้ เลยต้องอาศัยอยู่
ที่พื้นดิน เริ่มก่อตั้งเป็นสังคมมนุษย์กลุ่มแรก

เมื่อเริ่มตั้งรกราก ความหลงก็ยังไม่มากมายอะไรนัก
ส่วนใหญ่ยังตกตะกอนนอนนิ่งอยู่ในเนื้อจิต ไม่ได้ถูกกาม-

วัตถุเข้าไปกระทบ เข้าไปกระทบก่อให้เกิดกิ่งก้านสาขาออก
ออกมา ที่แสดงออกก็เพียงในรูปหลงติดในรสของง้วนดิน

สภาพของมนุษย์เหล่านี้เหมือนกันหมด ไม่มีเพศหญิง
เพศชาย ไม่มีความกำหนดยินดี เพราะมีกำเนิดมาแต่พรหม
ครั้นอยู่ไป ๆ ก็เลสในจิตใจเริ่มเจริญงอกงามขึ้น ดังคำกล่าว
ที่ว่า น้ำในแม่น้ำมหาสมุทรหมดทั่วทั้งจักรวาล รวมกันเข้าแล้ว
ก็ยังไม่สามารถทำให้ความหิวกระหายของกิเลสตัณหาถึง
จุดอิ่มเต็มได้

ครั้งแรกมนุษย์เหล่านี้ก็ถ้อยทีถ้อยอาศัย แบ่งปันง้วนดิน
กันดี ต่อมาง้วนดินร่อยหรอหมดไป กลายเป็นสะเก็ดดินขึ้นมา
แทน แล้วก็เป็เนาะดิน ผลที่สุดกลายเป็นต้นข้าว เติบโตออก
รวงมาเป็นข้าวสาลีซึ่งไม่มีเปลือกหุ้มอย่างปัจจุบันนี้ เก็บมา
ก็ใช้กินได้เลย ไม่ต้องหุงต้มแต่ประการใด เมื่อเก็บไปกิน
ตอนเช้า ตกเย็นรวงข้าวก็งอกงามมาทดแทนเต็มบริบูรณ์
อย่างเดิม ไม่มีการพร่อง การขาดแคลน การดำรงชีวิตเป็นไป
ด้วยความสมบูรณ์ ปราศจากทุกข์บีบคั้นอย่างทุกวันนี้

ต่อมาเกิดมีคนเห็นแก่ตัว แทนที่ถึงเวลาจะกินจึงไปเก็บ
ข้าวสาลีมาเท่าที่จะกิน ก็เก็บมาสะสมไว้ให้พอกินไปได้คราว
ละ ๓ - ๔ วัน คนอื่นเห็นเข้าก็ไม่ยอมเสียเปรียบ เก็บมากักตุน
ตามอย่างบ้าง ความรู้สึกเป็นตนเป็นตัว เป็นเรา เป็นเขา

เริ่มต้นชัดเจนเป็นสักกายทฐิ ...เรื่องอะไรกัน เขายังเก็บไปตุน
ทีละ ๓-๔ วัน ขึ้นเราไม่เก็บไว้บ้าง เดียวก็ไม่มีจะกินเท่านั้นเอง
เพราะตอนนี้รวงข้าวสาธิตก็เริ่มวิปริต รวงที่ออกมาใหม่
เริ่มลีบ ฝ่อ บางรวงก็มีเปลือกหุ้มห่อ มีตัวมอดตัวแมลงชอนไช
ทำให้กินไม่ได้

ผู้คนที่เริ่มวิตกกังวล หวงแหน เห็นแก่ตัว

แทนที่จะคิดแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา กลับแก้ด้วยความ
หลงผิด ยึดในตนในตัว .. เมื่อเขาทำได้ ฉันก็ทำได้ ต่างคน
ต่างก็คิดว่าตนทำดีที่สุด ด้วยการแข่งกันสะสมข้าวสาธิต ใจที่
ขาดสติเป็นทำนบกั้น เป็นใจรั่ว ประพฤติตัวเหมือนเด็กทารก
มีอะไรมายั่วยุ ก็ปล่อยใจให้ไหลตามไปโดยไม่มีฝั่งมีฝาย ไม่มี
การไตร่ตรองระงับยับยั้ง

เมื่อต่างคนต่างระดมกันเก็บข้าวสาธิตเพิ่มขึ้น สถาน-
การณ์ก็ยิ่งวิกฤตหนักขึ้น ข้าวสาธิตยิ่งร่อยหรอ เพราะปริมาณ
ที่เกิดใหม่ไม่ทันทดแทนส่วนที่สูญหายไป แทนที่จะได้คิดว่า
เพราะความโลภกำลังฆ่าเราอยู่ กลับยิ่งนึกถึงแต่ตัวเอง แกร่ง
แย่งกันเก็บข้าวสาธิตมากยิ่งขึ้น จนต้นหักแหลกไปก็มี

รูปกายที่ทึบหนายบจนปราศจากแสงสุกสว่างในตัว เริ่ม
มีผิวพรรณแตกต่างกัน บางคนสีผิวจาง แลดูใสสะอาด บางคน
ด้านดำคล้ำไม่น่าดู เริ่มมีการดูถูกเหยียดหยามกัน เริ่มสังเกต

ความผิดแผกแตกต่างในรูปลักษณะของกันและกัน เกิดการหลง
ติดเนื้อพืงใจในความผิดแผกเหล่านี้ มีการจ้องดูกัน มีความ
กำหนดเกิดขึ้น รูปร่างกายเกิดมีอวัยวะพิเศษหญิง เพศชายขึ้น
เกิดความละเอียดในความแตกต่างของรูปร่างกายนี้ จึงเริ่ม
แสวงหาใบไม้มาปกปิด ผลที่สุดก็มีการร่วมสังวาส เสพเมถุนกัน

ขณะกระทำกิริยาเช่นนั้น ก็หาที่ซ่อนเร้นปกปิดจาก
หมู่พวก เกิดการสร้างที่มุงบัง เป็นบ้านเรือน แยกอยู่กันเป็น
ครอบครัว

สังคมที่เคยอยู่กันอย่างพิน้อง ไม่มีเรามีเขา สงบผาสุก
ก็เริ่มมีความแก่งแย่งแข่งดีกัน มีความโลภเบียดเบียนเอาardt
เอาเปรียบกันในเรื่องการกินอยู่ ก็เลสในจิตใจเริ่มแตกแขนง
แผ่กิ่งก้านสาขาใหญ่โตออกไป ออกไป ความขาดแคลน
ข้าวสาลีทำให้มีการแย่งชิง ประทุษร้ายร่างกายกันด้วยมือบ้าง
ด้วยท่อนไม้บ้าง เกิดการแบ่งพรรคแบ่งพวก เป็นก๊ก เป็นเหล่า
ผู้มีพลกำลังก็ข่มเหงผู้อ่อนแอกว่า

เพื่อความอยู่รอดก็มีการประชุมแก้ไขสถานการณ์กัน
ผลที่สุดก็เลือกผู้มีพลกำลัง มีความเฉลียวฉลาด มีบุคลิก
น่านับถือเลื่อมใสขึ้นเป็นผู้นำ ยกอำนาจให้จัดการปกครอง
แบ่งปันที่ดินเป็นของแต่ละครัวเรือน รวมทั้งปักปันแบ่งเขต
แปลงข้าวสาลี แต่ละคนจะเก็บข้าวได้จากแปลงของตนเท่านั้น

เกิดเป็นระบบสมมติเทพ มีพระเจ้าแผ่นดินเป็นผู้นำดังเช่น
สังคมปัจจุบัน

แต่ถึงจะมีสมมติเทพปกครอง มีกฎเกณฑ์บังคับ เพื่อ
ความสงบร่มเย็นของประชาชน ก็เล็ดในใจก็ยังมีบางคน
ประพฤติเป็นอันธพาล บุกรุกไปเก็บข้าวในแปลงผู้อื่น เกิดความ
ระส่ำระสาย เตือดร้อนขึ้น

จากพระสูตรนี้จะเห็นได้ว่า ทำไมใจของเราที่เป็นพุทธะ
อย่างใจพระพุทธรเจ้า ถึงรักษาตัวไม่รอด ทุกข์เดือดร้อนอยู่
อย่างนี้ เพราะพุทธะของเราเป็นสภาวะธรรมชาติ ขาดเครื่อง
ปกป้อง กล่าวคือยังไม่มีสติสัมปชัญญะคุ้มครอง

ถ้าเมื่อใดเรามีสติอยู่กับใจ เราเป็นอยู่ด้วยความไม่
ประมาท เราไม่หลง เมื่อไรเราผลอลสติ ชีวิตของเราเป็นไป
ด้วยความประมาท อวิชชาความหลงที่เป็นเหมือนเมฆหมอก
ก็แผ่เข้ามาปกคลุมใจของเราทันที เมื่อใจถูกอวิชชาครอบคลุม
แล้ว ก็เกิดความยึดติดเห็นผิด อย่างอาภัสสรพรมที่เราได้ทราบ
กันแล้ว

เมื่อเริ่มความมืดมิดขึ้นมาแล้ว ก็เป็นแม่แรงใหญ่
ให้ความหลงในสิ่งทั้งหลายแผ่กิ่งก้านสาขาออกไป กล่าวคือ
มีตนมีตัว มีผู้หญิงผู้ชาย มีเรามีของเรา สามีของเรา ภรรยา
ของเรา ลูกของเรา เกิดอคติความลำเอียง ต้องเก็บงำสะสมไว้

เพื่อสิ่งที่เป็นของเรา ความโลภก็ขยายตัวเพิ่มขึ้น ๆ เราต้อง
อยู่ดีมีสุข พรรคพวกของเราก็เหมือนกัน ต้องปลอดภัยไว้ก่อน
อะไรก็ตามที่จะทำให้เราและของเรามีความสะดวกร่มมั่นคงใน
การดำรงชีวิต เราทำทั้งนั้น

ในขณะที่ความโลภแผ่ซ่านออกไปอย่างนี้ เมื่อไรที่
ความโลภถูกกระทบกระเทือน เป็นต้นว่า มีใครมาเป็นคู่แข่ง
ทำให้สถานะของเราหวั่นไหว เราก็เกิดแรงต่อต้าน เกิดเป็น
โทสะ

โลภะโทสะ รักกับพยาบาท หรือราคะกับปฏิมะ คือ
ธาตุอันเดียวกันนั่นเอง แต่ว่าอันหนึ่งเป็นชั่วบวก อีกอันหนึ่ง
เป็นชั่วลบ ซึ่งรากเหง้าของมันมาจากความหลงตนหลงตัว

ถ้าไม่มีความหลงตนหลงตัวเป็นสนามแม่เหล็กดึงดูด
เราก็ไม่โลภไม่โกรธ เพราะไม่เกิดอคติ ไม่รู้จะโลภจะโกรธ
ไปทำอะไร ในเมื่อทุกอย่าง ทุกชีวิต มีค่าเสมอกัน เป็นเพื่อน
ร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีตัวตนแตกต่างกันเป็นสัตว์
เป็นบุคคล เรา เขา ไม่มีความเอนเอียงเข้าใครออกใคร แต่
เพราะหลง เกิดมิจฉาทิฐิต่อสภาวะความเป็นจริงของชีวิต
และโลกที่เกี่ยวข้อง เริ่มก่อตั้งอาณาจักรคือตัวเรา สักกายทิฐิ
ขึ้น แบ่งแยกเราเป็นต่างหากจากโลก

ความยึดมั่นนี้เป็นเงื่อนไขให้เกิดภพชาติ เกิดเวรภัย

ต่อกัน เชื้ออำนาจยให้อวิชชากับอุปาทานมีฐานเกาะ เพราะถ้าไม่มีตัวเรา ก็ไม่มีเหตุที่จะไปเกลียดชังกัน นี่ประเทศของเรานั้นประเทศของเขา ผลประโยชน์ขัดแย้งกัน ต่อกัน ไข้พลกำลังเป็นเครื่องตัดสิน เพื่อครอบครองโภคทรัพย์ของโลกของแผ่นดินมาเป็นของของเรา

เมื่อเกิดความสำคัญมั่นหมายผิด หลงยึดในสมมติบัญญัติว่า มีสักกายทิฐิ เข้าไปยึดหมายในตัวรูปขันธ์ รูปร่างกายว่าเป็นตัวของเรา แล้วเลยต่อไปถึงนามขันธ์ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขทุกข์ แทนที่จะเห็นว่า เวทนาเป็นของที่เกิดขึ้นแล้ว ก็แปรปรวนดับไป หลงไปยึดสุขทุกข์เป็นตัวของเรา มีสัญญาความจำได้หมายรู้ ก็เกิดอุปาทานไปยึดว่าเป็นเราไปอีก เหตุการณ์อันไหนถูกใจก็อยากจะยึด อยากจดอยากจำให้ติดอยู่กับใจยาวนานตลอดไป ทำให้จิตใจกังวลเดือดร้อน กลายเป็นเครื่องก่อดวงใจให้หมอง มีความนึกคิดเป็นสังขารจิตขึ้น ก็ไปยึดมั่นสำคัญผิด บังคับให้คนอื่นเชื่อถือเห็นตาม เพราะหลงว่าสังขารความปรุงคิดเป็นตัวเรา ประสาทสัมผัส วิญญาณเครื่องรับรู้ ไปรู้เห็นอะไรก็ว่าเป็นตัวเราไปทั้งหมด เกิดความสับสนวุ่นวาย

เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขารหรือวิญญาณ เมื่อใจยึดผิดเห็นผิด ว่าเป็นตัวของเราขึ้นแล้ว

ทั้งรูปขันธ์ทั้งนามขันธ์ซึ่งเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ก็กลายมาเป็นเครื่องก่อทุกข์ เติมเชื้อของความหลงใหลอกงามแผ่ซ่านไปครอบครองใจ พาให้วิปริตผิดปกติ เกิดความรัก ความชัง ลำเอียงเบียดเบียนกันขึ้น เกิดความเห็นที่แตกต่างกัน ไม่เป็นธรรมต่อกัน เพราะถูกแรงดูดแรงผลักจากสัkkายาทิสฺฐิไปเหนี่ยวนำ

ศีล หรือความประพฤติชอบทางกาย วาจา ตั้งตนอยู่ในความไม่เบียดเบียน ซึ่งมีอยู่เป็นสมบัติธรรมชาติของเรา ตั้งแต่เริ่มแรก ครั้นใจไปมัวสุมเชื่อตามความหลง เห็นผิดเป็นชอบ ก็เริ่มต่างพร้อย จนบางครั้งขาดทะเลาะไป

เพราะอะไร

เพราะดังกล่าวนั้นแล้ว เมื่อมีตัวของเรา ความหลงผิดก็พาให้เบียดเบียนคนอื่น เพราะเห็นว่า เรา...เราผู้นี้มีสิทธิเสรีภาพเหนือคนอื่น ทุกคนต่างหลงว่าตนพิเศษต่างจากคนอื่น เกิดความเอนเอียง ความไม่ชอบธรรมขึ้น แต่เดิมนั้น อะไร ๆ ที่มีอยู่ งามดีมีอยู่ก็เป็นสมบัติของโลก ใครอยากกินก็เอาไปกินได้ ใครสามารถกินมากกินน้อย ก็กินได้แค่อึดหนึ่งเท่ากัน ไม่มีการสะสม ไม่มีการหวงแหนแย่งชิงกัน

แต่พออยู่กันไป อยู่กันไป ความโลภอยากในจิตใจ เพราะมีเรามีเขาเป็นตัวเร่งเชื้อ ค่อยใหญ่ขึ้นจนคับจักรวาลโลกทั้งโลก ข้าวสารที่มีเต็มโลก เกิดเห็นว่ามีพอกแล้ว คนอื่น

มาแย่งของเรากิน เดี่ยวจะหมดจะขาดแคลน

ความหลงรักหวงแหนในตัวในตน เป็นรากเหง้าให้
ลำเอียงเห็นแก่ตัว เบียดบังสิ่งสาธารณะที่เป็นของโลกของ
แผ่นดินเข้ามาเป็นของตัวเอง แล้วไปยึดติด ๆ อีกว่า เรามีสิทธิ์
อะไรที่ขัดขวาง หรือมาทำให้เราวันไหน ไม่แน่ใจในความ
อยู่รอดปลอดภัย จะถูกกำจัดให้สูญสิ้นไป เราต้องควบคุมโลก
ให้อยู่ในอำนาจ จึงจะมั่นใจ ปลอดภัย สบายใจ

สัญชาตญาณของความรักหวงแหนในชีวิต ในตัว
ของเรา ก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำ เอาจัดเอาเปรียบเบียดเบียน
กันและกัน ยกตนข่มท่าน ไร้น้ำใจไมตรีต่อกัน ความทุกข์
เดือดร้อนที่มาจากความหลงยึดติดเห็นผิด ก็แผ่ซ่านปกคลุม
โลกนี้

เบียดเบียนโลกภายนอกให้ระส่ำระสายทั่วไปแล้วยัง
ไม่พอ กลับมาเบียดเบียนตัวของตัว ด้วยหลงยึดว่า ร่างกาย
ตนตัวเป็นของเรา พระสูตรแสดงไว้แล้วว่า ร่างกายของเรา
แต่เต็มใสสว่าง เพราะมีปิตีเป็นอาหาร บัดนี้หุ่นคล้ำดำดำน
เห็นประจักษ์เป็นรูปร่างขึ้นมา เพราะเหตุใด เพราะอิทธิพล
ของคืน ธาตุหยาบที่เราเสพเข้าไป เต็มเข้าไปในเนื้อตัวของ
เรา เริ่มจากง้วนดิน สะเก็ดดิน เกาะดินไปจนถึงข้าวสาลี ที่เรา
สำคัญว่าเป็นอาหารนั้นแหละ เราไปเอาดินจากพื้นโลกเข้ามา

ขอยืมมาก่อร่างสร้างเป็นรูปกายขึ้นมา

เราหลงไหลในรสชาติที่เสพเข้าไป ยิ่งเสพก็ยิ่งอยาก โหยหา จิตใจกังวลรุ่มร้อน หากความยึดถือสุขไม่ได้ สำคัญผิดว่า รูปขันธ์เป็นเรา ลุ่มหลง หวงแหน ภาคภูมิใจว่า ฉันสวย ผิวพรรณงดงาม ฉันแข็งแรงเป็นหนุ่มเป็นสาว ไม่ยอมรับความแปรปรวน ไม่ยอมให้แก่ ให้เจ็บ ไม่รู้ว่าสามัญญลักษณะของ สมมติบัญญัติในโลกนี้ไม่มีอะไรคงที่ ประเดี๋ยวมืด ประเดี๋ยวสว่าง ประเดี๋ยวร้อน - หนาว ฝนตกแดดออก วนเวียนสลับกัน เป็นธรรมชาติธรรมดาอยู่อย่างนี้ชั่วกับกาลปี

เป็นความไม่เที่ยง ที่หมุนวนเกิดอยู่อย่างเที่ยงแท้ แน่นอนตลอดกาล ใครพยายามจะมีอำนาจเหนือ ไปกำหนด กฎเกณฑ์แบบแผนเครื่องบังคับอะไรก็ไม่ได้ทั้งนั้น ถ้าเมื่อไร เราเผลอไปสำคัญว่า เราสามารถควบคุมธรรมชาตินี้ให้เป็นดังใจได้ เราก็ทุกข์ซัด ๆ ทุกข์อย่างไม่มีทางเถียง

ตัวเองเคยเปรียบเทียบธรรมชาติของโลกสมมติ รวมทั้ง ร่างกายของเราว่า เหมือนก้อนน้ำแข็งที่หยิบออกมาจาก ช่องแข็ง แล้ววางไว้ในห้อง ถึงไม่มีใครไปแตะต้อง น้ำแข็งก็ ละลายไปเรื่อย ๆ ไม่มีทางทรงตัวอยู่เป็นก้อนน้ำแข็งได้ เพราะ อุณหภูมิจนนั้นไม่เอื้ออำนวยให้น้ำทรงสภาพเป็นน้ำแข็ง อยู่ได้ เพราะฉะนั้นก็ละลายเป็นน้ำไปเรื่อย ทั้งที่ไม่มีใครไป

เที่ยวชั่ง

ร่างกายก็เหมือนกัน ความมีชีวิตของเราไม่ตกอยู่ ภายใต้อาณัติของเรา เมื่อกาลเวลาเคลื่อนไป ร่างกายก็แปรไป ตามวันเวลาอายุขัย เราจะเต็มใจ พอใจแปรเปลี่ยนไป หรือ ไม่อยากแปร มันก็เหมือนก้อนน้ำแข็งที่หลุดออกจากช่องแข็ง เมื่อหลุดจากห้องแม่แล้ว เราจะอยากแก้หรือไม่อยาก ร่างกาย ซึ่งเป็นสมมติก็ตกเป็นทาสของกาลเวลา เวลาที่ผ่านไปแต่ละ ขณะ แต่ละขณะ แต่ละขณะ จะนำความเปลี่ยนแปลงมาสู่ ร่างกาย ทำให้เกิดการเสื่อม การพร่อง แก่ชรา ไม่เป็นไปตั้งใจ ยิ่งเราหลงยึดในกายมากเท่าใด จิตใจก็ทุกข์เดือดร้อนเท่านั้น ถ้าพิจารณาดูจริงจัง จะเห็นว่า ไม่ใช่เราแก่เฒ่าเมื่ออายุล่วง ไปถึง ๓๐ - ๔๐ หรือ ๕๐ มันเริ่มแก้ตั้งแต่หลุดออกมาแล้ว

ถึงเดี๋ยวนี้ก็เถอะ ถ้าเรานั่งหรือนอน หรือจำกัดอิริยาบถ ให้อยู่ท่าใดท่าเดียว ท่าไหนก็ได้ที่ชอบที่สุด เมื่อเวลาผ่านไป ผ่านไป อะไรเกิดขึ้น ใจที่แต่แรกชอบ พอใจอิริยาบถนั้น เริ่ม เปลี่ยนเป็นเบื่อ เมื่อย กระสับกระส่าย เพราะโดยธรรมชาติ รูปขันธ์นี้เป็นก้อนทุกข์ แต่ที่เราสำคัญว่าเราแข็งแรง มีความสุข สนุกสบาย ไม่เมื่อยขบ ทุกข์เดือดร้อน เพราะเราเอาอิริยาบถ มาบังคับเอาไว้ ด้วยการไม่อยู่นิ่ง เดี่ยวขยับไปทางโน้น เดี่ยว เคลื่อนไปทางนี้

ยิ่งเด็ก ๆ ยิ่งอยู่หนึ่งไม่เป็น เปลี่ยนอิริยาบถทุกเวลา
นาที จึงไม่เคยเมื่อย เหนื่อยเข้าก็หลับไปเลย พอมีกำลังวังชา
ใหม่ ก็ลุกขึ้นโลดเต้นต่อไป ครั้นอายุมากขึ้น อิริยาบถเชื่องช้า
ลง เพราะไขข้อเสื่อมบ้าง น้ำหนักอ้วนบ้าง เหล่านี้เป็นต้น
ทำให้อิริยาบถที่เคยบิดบังทุกข้อเสื่อมประสิทธิภาพ เราก็เหนื่อย
เมื่อย เจ็บ ชัดยอกตรงโน้นตรงนี้ หากความสบายไม่พบ *ตัวทุกข์*
เริ่มปรากฏเด่นขึ้นมาให้เราเห็น เรารู้ แต่แทนที่ใจจะยอมเห็น
ตามสภาวะเป็นจริงว่า อ้อ...มันเป็นเช่นนั้นเอง เรากลับไป
ตื่นงา คือความหลงในใจ คิดกำหนดไปว่า ทำอย่างไรถึงจะ
เอาชนะความเป็นจริง ไม่ต้องเป็นอย่างนี้

การต่อสู้กับความจริง เราจะมีทางชนะได้อย่างไร ถ้า
จะเปรียบก็เหมือนเราวิ่งเอาศีรษะไปกระแทกกำแพงหนา ๆ
เต็มแรง ด้วยหวังจะให้กำแพงแยกทางให้เราผ่านไป ไม่มีทาง
ถ้าหัวเราไม่แตก คอเราก็หัก ไม่สมองเสื่อมก็เป็นอัมพาต หรือ
ถึงตายไปเลย

นี่ก็ทำนองเดียวกัน ทุก ๆ วันลองเฝ้ามองดูเออะ เมื่อไร
ที่เราทุกข์เดือดร้อน เห็นผิดยึดผิด ปล่อยให้อใจซึ่งเป็นพุทธะ
ไปมัวสู้กับความหลง จนกระทั่งถูกเมฆหมอกที่หนาที่บของ
ความหลงครอบคลุมใจ จนแสงของพุทธะ แสงของปัญญา
เห็นชอบไม่สามารถสาดลอดเมฆหมอกเหล่านั้น ออกมาส่อง

ทางให้เราได้ เราเลยยิ่งหลงหนักเข้าไปอีก เหมือนเราเดินอยู่
ดี ๆ มีซีโคลนกระเซ็นมาเข้าตาเราประอะเป็อนไปหมด จน
ลืมตาไม่ขึ้น มองอะไรไม่เห็น

ในชีวิตแต่ละวัน แต่ละวัน เราก็มีสภาพไม่ผิดกับคนที่
ถูกซีโคลนกระเซ็นเข้าตา จนกระทั่งมองอะไรไม่เห็น เพราะ
ใจของเราทุกคนหลง หลงติดในสักกายทิฐิ ตราบเท่าที่เรายัง
ไม่ได้ปฏิบัติจนใจตกกระแส เป็นโศคบาปบุคคล เราไม่สามารถ
แน่วใจมั่นใจได้ว่า ชีวิตจะปลอดภัย เราจะคุ้มครองใจดวงนี้
ให้ท่องเที่ยวเวียนวนไปในวัฏสงสารอย่างตลอดปลอดภัย

ปริมาณความหลงของเราค่อยเพิ่มมากขึ้น ๆ ตามกำลัง
ผัสสะที่กระทบ ถ้าเปรียบใจเหมือนน้ำ เมื่อเริ่มแรกน้ำของเรา
ก็ใส เพราะตะกอนสิ่งโยชน์ทั้งหลาย มีอวิชชาอุปาทานเป็นต้น
ยังเกาะตัวเป็นแผ่นแน่นนอนกันอยู่ เราก็มึ่จิตใจสงบ ผ่องใส
ไม่ไปเบียดเบียนเอารัตเอาเปรียบคนอื่น

เมื่อสักกายทิฐิที่นอนกันอยู่ เริ่มแผ่ตัวฝังรกรากลงใน
รูปขันธุ์ได้แน่นอนหนาแล้ว เราก็มึ่สำคัญว่า นี่ก็ตัวของเรา นี่ก็ของ
ของเรา ตอนแรกก็แค่สามีภรรยาของเรา ลูกของเรา ต่อไปก็
เพื่อนของเรา ที่ทำงานของเรา ประเทศของเรา โลกของเรา
จักรวาลของเรา ใจหลงใจรั่วไม่รู้จักอิม จักพอ ได้อันโน้นแล้ว
หันไปอยากอันนี้ งอกเพิ่มไปเรื่อย

เมื่อถึงขั้นจักรวาลของเรา ลองเปรียบดูว่าความทุกข์จะมากมายทับถมจนไหลลู่แคไหน เพราะถ้าเราสำคัญว่า จักรวาลเป็นของเรา จะให้ทุก ๆ สิ่งในจักรวาลเป็นที่ถูกใจเราไปทั้งหมดได้อย่างไร แม้กระทั่งใจของเราเอง ในแต่ละเวลาที่เรา ยังไม่ได้ใส่ใจของตัวเอง ประเดี๋ยวเราก็เปลี่ยนใจ จะเอาอย่างโน้น จะเอาอย่างนี้ จะเอาอย่างนั้น เราเองยังชุ่นใจกับตัวเอง ชุ่นใจกับความไม่เป็นไปตามใจของตัวเอง แล้วถ้าเรายึดคิดว่า จักรวาลนี้ของเรา ก็คิดดูเถิดว่า ความชุ่นใจที่เราแบกไว้ ความเจ็บช้ำที่เราเอาใจไปเป็นเชิงรอรอบรับความไม่ได้ดังใจที่สับลงมาจะหนักหน่วงไหวแคไหน

คนยิ่งใหญ่มากเท่าไร ยิ่งหลงตนหลงตัวมากเท่าไร เป็นผู้บริหารที่คิดว่าตัวเองประสบความสำเร็จมากเท่าไร ถึงบ้า ถึงประสาทมากเท่านั้น เพราะทนไม่ไหวที่สิ่งโน้นสิ่งนี้ไม่เป็นไปอย่างใจ ลองสังเกตดู คนบางคนก่อนที่จะเป็นผู้บริหารใหญ่ ๆ ก็ยังพูดกันรู้เรื่อง ยังฟังคนอื่นพูดเป็น แต่พอถูกความหลงครอบงำไปถึงจุดหนึ่งแล้ว ฟังใครพูดไม่ได้ พอใครขยับปาก รีบห้าม ...อย่าพูด อย่าพูด เราผูกขาดการพูดคนเดียว แล้วก็พูดเป็นแผ่นเสียงตกร่อง ไม่รู้จักจบ

พูดไปแล้วก็ไม่มีสติจะคิดหรือกว่า การพูดอย่างนั้นเป็นการบีบคั้น จนคนฟังประสาทหวาดผวาไปแคไหน มี

สองอย่าง ถ้าเขาไม่ยึดอัด ลูกขึ้นชกเรา ก็ได้แต่ตาเหม่อลุ่ม
จนพูดไม่ออก เพราะพอจะพูด ก็ถูกสกัดเอาไว้ ...อย่าพูด
อย่าพูด ทุกครั้งจะถูกเบรคไว้ จนกระทั่งกลายเป็นอัตโนมัติ
พออ้าปากจะพูด ก็พูดไม่ออก เพราะสมองถูกกดเก็บเอาไว้
จนกระทั่งปรุงคิดไม่ไหว แต่ข้างในใจยึดอัด คับข้อง จนแห้งผาก
แตกเป็นผุยผงไปหมด

การปล่อยให้ความหลงมาลากจูงใจเราไป เป็นพิษ
เป็นภัยกับตัวเอง แล้วยังกระเซ็นพิษภัยนั้นออกไปทำให้คน
รอบข้างเดือดร้อนไปหมดอย่างนี้

เจ้าชายสิทธัตถะทรงเห็นว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ ทุกข์
เหลือเกิน ท่านจึงพยายามค้นหาให้ได้ว่า ทุกข์นั้นมาจากอะไร
ในที่สุด ก็จับรากเหง้าได้ว่า มาจากความหลงผิด ยึดมั่นถือมั่น
จนกระทั่งรูปันธ์ซึ่งเป็นสภาวะธรรมชาติ กลายมาเป็นอุปาทาน
ันธ์ ตัวตนของเรา เป็นฐานบัญญัติของอวิชชา อุปาทาน

ท่านพยายามค้นหาต่อไปว่า ทำอย่างไรถึงจะระเบิด
ฐานบัญญัติ คือ ความหลงอันนี้ให้แตกกระจายออกไปได้
เมื่อทรงค้นพบ ท่านก็ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ เป็น พระ-
พุทธเจ้า

ระยะทางของวิญญูสงสารนั้นหาประมาณมิได้ ทำอย่างไร
เราจะคุ้มครองตัวได้ อย่างน้อยที่สุด ก็ให้ไม่แผลงใจหลง

กระเซอะกระเซิงไปจนตกอบายภูมิ ทุกคติ ซึ่งมีแต่ความทุกข์
ยากลำบากจนพึ่งตัวเองไม่ได้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้ทลาย
สักกายทิฐิให้สิ้นซากไปเสีย

ท่านไม่ทรงสอนให้เราไปตัดโลก ตัดโกรธ ตัดหลง
ตัดอะไรต่อมิอะไรอื่น ๆ อยู่ เพราะถ้าเรามัวไปหาตัดแต่ราก
ฝอย ๆ กิ่งฝอย ๆ พวกนั้นอยู่ โศตรหลงเหง้าหลงไม่กระเทือน
มันเลยเล่นซ่อนหาเอาติดกับเราอยู่เรื่อย จนเราเกิดสับสน
ไม่รู้ว่าจะตรงไหนเงา ตรงไหนตัวจริง

ให้เราตั้งสติฟังมองให้เห็นตัวตนของเรา ให้เห็นความ
ยึดมั่นสำคัญคิดว่า มีตนมีตัวในรูปร่างกายอันนี้ เมื่อเห็นแล้ว
ก็เอาสติ เอาปัญญาเข้าไปพิจารณาฟาดฟัน จนกระทั่งสักกาย-
ทิฐินหลุดไป

นี่เรารู้ภาคทฤษฎีแล้ว คราวนี้ถึงภาคลงมือปฏิบัติให้
สักกายทิฐินหมดไป ธรรมชาติแสดงให้เห็นแล้ว ถึงไม่ตั้งใจ
ไม่รู้ตัว สัญชาตญาณของชีวิต ของภพชาติที่มีอยู่ในใจ ก็ทำ
ให้เราหลงยึดหวงแน่นด้วยสำคัญคิดว่า สักกายทิฐิกับเนื้อจิต
ที่เป็นพุทธะ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ใครมาทำให้สักกายทิฐิ
เราถลอกไปเพียงนิดเดียว เราม่าทิ้งเลย เพราะเข้าใจผิดว่า
เขามาเหยียบพุทธะเรา

มันหลงถึงขั้นนี้ เอาของสมมติ อุปาทานขันธ กับของ

วิมุติ อมตธาตุ กิเลส กับพุทธะไปติดดาวเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน จนกระทั่งตาสั้น ๆ ตาถั่ว ๆ ของเรา มองหาตะเข็บรอยต่อไม่พบ

พอครูบาอาจารย์เร่งให้เพียร ถล่มสังกายทิฐิออกไป เราประท้วงท่าน ...ไม่ได้เจ้าคะ ออกใหม่ได้ชิม จะขาดใจตาย เพราะเราหลงไปรักหวงแหน เห็นว่าสังกายทิฐิเป็นเรา เราเป็นสังกายทิฐิ

ถ้าไม่เชื่อมั่นศรัทธาในพระพุทธเจ้า ในพระธรรมคำสั่งสอนของท่าน ไม่ศรัทธาในศักยภาพพุทธะของใจเรา ว่าสามารถปฏิบัติจนกระทั่งใจเป็นสงมฺสวาก เราก็จะไม่มีแรงไปหักล้างสังกายทิฐิได้ เมื่อไม่มีแรงต่อต้าน ก็เท่ากับเราเซ็นสัญญายอมตัวเป็นทาสมันตลอดกาล เราก็จะวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารเหมือนมดไต่ขอบกระดิ่ง เวลานาทีที่ผ่านไปก็ผ่านไปเฉย ๆ กลืนกินชีวิตเราไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะเราก็วนเกิดเวียนตายอยู่อย่างนี้

เหมือนนักแสดงละครที่การแสดงจบแล้ว ถึงเวลาเวทีปิดม่านเรียบร้อย คนดูปรบมือกันกราวใหญ่ เสียงปรบมือทำให้ผู้แสดงรู้สึกภูมิใจ ว่าตนได้ทำหน้าที่ดีแล้ว เสียงตะโกน อังกอร์ อังกอร์ เร่งเร้าให้เดินออกมาหน้าเวที ไ้ดั่งค่านับไปทั่วสารทิศ แล้วกลับเข้าไป ในใจก็นึก ...เออ พอแล้ว เราทำภาระหน้าที่ของเรามาพอแล้ว เสรีจล้นกันเสียที สมควรที่เราจะวางภาระ

หน้าที่เหล่านี้ได้แล้ว จะได้เอาเวลามาดูแลจิตใจของเรา จะได้
ประพฤติปฏิบัติ

เสียงปรบมือ อังกอร์ เปรียบเหมือนโลกธรรมที่มา
ทดสอบสติสัมปชัญญะ ความระลึกตัวของเรา ความหลง
ในใจปลิวออกมา พาแปลไปว่า ...โลกนี้ยังขาดคุณไม่ได้ ถ้าคุณ
ปลื้กตัวไปเสียแล้ว โลกนี้พังแน่ เราเลยเปลี่ยนใจ ...ไม่ได้ ยัง
วางไม่ได้ ต้องอยู่ช่วยเขาไปก่อน

เพราะฉะนั้น ถึงจะแก่แค่นั้น เกษียณอายุแล้ว สมอง
เริ่มผิดคิดอะไรไม่ออกแล้ว ก็ยังหลงว่า ไม่ได้ โลกยังต้องการ
ฉันอยู่ กล่าวคือ ยังยึดถือแบกหามอยู่อย่างนั้นแหละ ชีวิตก็
เลยวนเวียนโต่ขอบกระดิ่ง ไม่ได้ไปถึงไหน จิตใจไม่ได้รับการ
ดูแล สักกายทิสูก็ยั้งได้นำได้ปุย งอแงมหนาแน่นเข้า หนาแน่น
เข้า เหมือนหม้อต้มน้ำ เริ่มแรกก็มีคราบหินปูนบาง ๆ เกาะ
ยังเห็นว่า อ้อ...นี่คราบหินปูนจากตะกอนนะ

ถ้าไม่มีการขัดถู คราบหินปูนก็สะสมจนเคลือบเนียน
ไปกับเนื้อภา มองอีกที หินปนหินปูนที่ไหนกัน เนื้อภาแท้ ๆ
ทั้งนั้น ไม่เห็นหรือ เรียบสม่ำเสมอเหมือนกันหมด

วันหนึ่ง หินปูนเหล่านี้เมื่อถูกความร้อน อัตรายืดหดตัว
ไม่เท่ากับเนื้อภา จึงเป็นสาเหตุให้การระเบิด เปรียบกับจิตใจที่
ไม่เห็นชอบ เพราะเป็นข้าหาสความหลง เมื่อถึงวันหนึ่ง ก็

ถูกฟ้องล้มละลายหลุดจากภพภูมิมนุษย์ เพราะหนี้สินล้นพ้นตัว
จิตใจหายาบหนาเสียจนเป็นเดรัจฉาน สัตว์วันรก เปรต อสุรกาย
หรืออะไรก็ไม่รู้

เมื่อถึงวันนั้น เราจะทำอย่างไร เพราะช่วยตัวเองไม่ได้แล้ว
ท่านผู้รู้จึงย้ำนักย้ำหนาว่า ในภพชาติที่เป็นมนุษย์
อย่าปล่อยให้ความหลงมาครอบครองทำร้ายจิตใจเรา จน
กระทั่งหมดอนาคต ให้พยายามต่อต้านพญาลี้ภัยตัวเองไว้
อย่างน้อยก็ให้ตกกระแดะ คือ มองเห็นว่าสักกายะที่ฐิฐินั้นเป็นพิษ
เป็นภัย เริ่มจากไม่ต้องแบกขันธุ์เป็นภาระหนัก เพราะเป็น
อภัสสรพรหม อิมทิพย์ เสวยปีติเป็นอาหารหล่อเลี้ยง ไม่ต้อง
กังวลด้วยเรื่องบ้านช่องครอบครัว เพราะไม่ข้องเกี่ยวกับกาม-
วัตถุ ปลอดภัยจากเมถุนธรรม เราก็ประมาทขาดสติ เหมือนเด็ก
ไม่เดียงสา ชุกชนเพลินไปจนหาทางกลับไม่พบ ติดในรส
จวันดิน ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่ประมาณในการบริโภค หลุด
จากความเป็นพรหม เกิดเป็นมนุษย์ แล้วปล่อยให้ผัสสะ
ทั้งหลายเป็นน้ำ เป็นปุ๋ยบำรุงลูกหลานว่านเครือของความ
หลงให้แตกแขนงแทงหน่อเป็นกิเลสอย่างกลาง อย่างหายาบ
กดขี่จิตใจ จนแม้มนุษย์สมบัติก็รักษาไว้ไม่ได้ ตกต่ำไปสู่ทุกคติ
อบายภูมิ

ถ้าใจประจักษ์ชัดอย่างนี้ จะได้ชวนชวายพากเพียร

ชำระกิเลส คราบหินปูนทั้งหลาย จนสักกายทิฐิหลุดตก
ไปจากใจ เห็นตามเป็นจริงว่า รูปร่างกายไม่ใช่ของเรา เรา
ไม่ใช่กาย มันเป็นเพียงองค์ประกอบที่เกิดจากการที่เราไป
ขอยืมธาตุดิน ธาตุน้ำ จากผืนดินแผ่นน้ำในโลก มาคลุกเคล้า
กัน มีพลังชีวิตควบคุมให้ทรงสภาพเป็นรูปร่างตัวตน มีลม
ปราณเข้าออกถ่ายเท เกิดไฟใจอุ่นขึ้นในตัว ครบธาตุ ๔

แม้จะคิดผิดแปลกจากดินทั่วไปในโลก มีสีสรรเป็น
ที่ถูกตาชั่งใจ จนเราเองก็ลุ่มหลงไปว่าผิวพรรณสวยงาม
เป็นดินเคอนที่ไหนกัน พลังชีวิตจิตใจที่ควบคุมอยู่ ประดัง
ให้วิจิตรพิสดาร ความหลงยึดถือในใจก็ยิ่งไปตกแต่งดูปล้ำ
ฉาบทา ให้ประณีตเย้ายวน งดงามตระการตายิ่งขึ้นไปอีก
เราเลยมองเท่าไร ๆ ก็ไม่ทะลุปฏิมากรรมของอวิชาอุปาทาน
เข้าไปเห็นสภาวะธรรมชาติ แต่รูปร่างนี้ก็คงความเป็นสมมติ
บัญญัติ แปรปรวนไปตามสามัญลักษณะของธาตุเดิม

ถ้าหนังถลอกออกไป จะเป็นยังไง เนื้อข้างในก็แฉิมเป็น
น้ำเลือดน้ำเหลือง ต่อก็ติดเชื้อมาเฟอะเป็นน้ำหนอง ถ้า
ชีวิตดับไป เราก็คือเหมือนซากสัตว์ที่เห็นนอนตายอยู่ทั่วไป
เนื้อหนังเริ่มกระด้าง เย็นซีด สีผิวคล้ำเป็นจำไม่นำดู ต่อก็
ธาตุน้ำที่ขาดลมระบายถ่ายเทก็เน่าเป็นฟองขึ้นฮืด ผิวหนัง
ปริแตก น้ำเหลืองเน่าแฉิมซึมออกมา ส่งกลิ่นเหม็น

หากพิจารณาดูดี ๆ ทุกวัน ๆ ในลำไส้ของเราที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็มีชิ้นเนื้อชิ้นผัก ซึ่งเป็นข้าวปลาอาหารที่กินเข้าไป เน่าเหม็นขึ้นอืดอยู่อย่างนี้ ท่านอาจารย์ท่านบอก ในตัวเราไม่รู้ ป่าช้าผีเสื้อตัวตายโหงก็สืบป่าช้า เพราะอาหารที่กินเข้าไปล้วนแต่เป็นซากทั้งนั้น ป่าช้าปู ปลา กุ้ง หมู เป็ด ไก่ ผัก ผลไม้ อะไรต่อมิอะไรสารพัดที่เราสรรหากินเข้าไป แต่เราไม่เคยหยิบยกมาพิจารณา

เวลาไปเจอของเน่าของเหม็นเรารังเกียจ หรือใครชวนเราไปที่ป่าช้า เราหลีกเลี่ยง ท่านให้พิจารณาดูว่า ตัวเรานี้นะ ไม่ใช่ป่าช้าเคลื่อนที่ ป่าช้าเดินได้หรือ

เห็นจริงอย่างนี้ ใจที่จะไปลุ่มหลงกัน จะได้หยุดลงบ้างหันมาตั้งหลักมองหาความจริง เมื่อไรที่เราจะมองเคล็ดไปด้วยความหลง หมุนทวนมาดูใจว่า ถ้าหมดลมหายใจลงเดี๋ยวนี้จะเป็นอย่างไร

หรือเราไปเยี่ยมคนไข้หนักในหออภิบาล ไปดูการผ่าตัดคนไข้ ไปรดน้ำศพ กาลเหล่านี้เป็นสภาวะธรรม ช่วยให้เราเตือนตัวเองให้คลายจากความหลง

เมื่อไรที่ตัวตนจะลงให้เราผลอดตัวว่า เราต้องพิชิตโลกทั้งโลกให้เป็นไปอย่างใจ ให้ย้อนถามตัวเองว่า ถ้าเราหมดลมหายใจไปเดี๋ยวนี้ ของที่แก่งแย่งได้มาด้วยพลกำลัง ด้วย

เล่นที่กระเท่ห์เพทุบายความไม่เป็นธรรมนั้น จะคงเป็นของเรา
อยู่อีกไหม

มันก็กลับคืนไปตามสภาพของมัน เพราะเราห่วงแหน
แบกหามไว้ต่อไปไม่ได้

พอหมดลมหายใจแล้ว อย่างว่าแต่แบกหามของที่ต้องการ
เลย รูปร่างกายของตัวเองก็เอาไปไม่ได้ ปากเราบอกว่า
ร่างกายของเรา ตัวของเรา แต่พอถึงวาระที่หมดลมหายใจ
เราก็ต้องจ่ายอมคืนให้แก่ดินแผ่นดินน้ำ เจ้ากรรมสิทธิ์ดั้งเดิม
ถึงเขาจะเอาเราไปเผาไปฝัง หรือไม่เผาไม่ฝัง พอเนาสลาย
เป็นปุ๋ยเป็นเถ้าเป็นฝุ่นไปแล้ว ก็กลมกลืนไปกับเจ้ากรรมสิทธิ์
ดั้งเดิม คือ ดินและน้ำทั่วไปในโลก หรือจวนดินที่เราถือกรรม-
สิทธิ์ไปเหยียบกินเมื่อแรกเริ่มนั่นเอง เป็นเครื่องพิสูจน์ยืนยันว่า
เราได้รูปร่างนี้มาแต่ดิน

ทุกวันนี้เราเอามากินในรูปที่ปรุงแต่งวิจิตรพิสดาร
เป็นอาหารสำเร็จรูป จนนึกไม่ถึงว่าจวนดิน หรือดิน และน้ำ
จากแผ่นดินจะมาเกี่ยวข้องกับร่างกายเราได้อย่างไร

ถ้าคอยเตือนตัวเอง พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก ให้เห็นจริง
อย่างนี้ ความหลงก็จะค่อย ๆ แห่งซอด ลดปริมาณที่เคยผ่าน
ครอบคลุมจิตใจเราลงไป ทำให้ใจของเราค่อยยอมรับความจริง
ง่ายขึ้น ค่อยลดอคติในใจ ไม่อย่างนั้นพอผัสสะอะไรมากระทบ

ใจต้องเอนเอียงไปเพราะรัก เพราะชัง เพราะหลงรู้เท่าไม่ถึง
การณ์ รู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง แล้วผล็พลามตัดสินใจไปตามที่
เราไปยึดผิดเห็นผิด หรือเพราะหวั่นกลัวว่า ชีวิตจะไม่มั่นคง
ปลอดภัย

อดีต ๔ ประการนี้ เป็นกำลังสำคัญ หมุนเหวี่ยงใจเรา
ให้ปลิวตามความหลงไปจนไม่มีวันหลุดออกมาเป็นตัวของตัวเอง
ได้ ถ้าไม่ถูกคิดเริ่มต้นปฏิบัติ เหมือนเวลาเราขึ้นชิงช้าสวรรค์
แล้วชิงช้าหมุนเร็วขึ้น ๆ จนกระทั่งเราไม่กล้ากระโดดลงมา
จะหยุดก็ไม่รู้วิธี ทั้งที่เราอยากหยุด อยากลง แต่ด้วยความ
ตื่นงา สำคัญว่าถ้าหยุดแล้วลงมา จะเป็นอันตราย เราก็เลย
...ช่างมันเถอะ เลยตามเลย

เราก็เลยติดเข้าไปในจักรของโมหะ อวิชชา อุปาทาน
แล้ววนไต่ขอบกระดิ่งอยู่อย่างนั้น ไม่จบไม่สิ้น

ทำไมดิฉันถึงเปรียบเทียบกับคนขึ้นชิงช้าสวรรค์ แล้ว
อยากลงแต่ไม่กล้าลง เพราะเวลาเรามาปฏิบัติ ฝึกเจริญสติ
เพื่อเป็นทำนบกั้นจิตใจให้ไม่ฟุ้งซ่าน คิดโน้น คิดนี้ กังวล
สงสัยลังเลอย่างโน้นอย่างนี้เรื่อยไป เพื่อให้ใจรวมตัวเป็น
อารมณ์เดียว จดจ่อกับสิ่งเฉพาะหน้าเป็นสมาธิ เป็นฐานกำลัง
ให้เกิดปัญญา เห็นตามเป็นจริง

ลมหายใจ ซึ่งเป็นกายสังขาร กับจิตสังขาร ปกติจะ

ขวนกันไป ถ้าจิตกระเพื่อมพุ่งข่าน ลมหายใจก็กระเพื่อม
 แแรงขึ้น สังเกตเวลาใจเราโลภ อยากได้อะไร หรือโกรธใคร
 ลมหายใจจะแรงขึ้น ๆ ตามอารมณ์ของใจ จนเกิดเสียงดัง
 ให้ได้ยิน หรือบางครั้งแรงจนเหมือนหอบเหนื่อย แต่เวลาใจ
 สบาย ๆ กันอย่างเดี๋ยวนี้ เราแทบไม่รู้หรือรอกว่ากำลังหายใจ
 มันละเอียดเป็นธรรมชาติ จนเรานึกว่า เราไม่ได้หายใจ

ยิ่งขณะที่ใจละเอียดลงไปอยู่กับคำปริกรรม จดจ่อ
 แน่วนิ่งเป็นอารมณ์เดียวอย่างนั้น ลมจะละเอียดจนเหมือน
 ดับไป เราไม่หายใจทางปอดกัน

ที่นี้จิตหลงนี้แหละมายุให้รำดำให้เร็ว เพราะตั้งแต่
 ออกจากท้องพ่อท้องแม่มา ก็รู้อยู่ว่า คนเราจะมีชีวิตเป็นปกติ
 ได้ก็ด้วยลมหายใจ พอลมเริ่มละเอียด จนทำท่าเหมือนไม่
 กระเพื่อม ก็เกิดกลัว จิตหลงก็เสียมสอนให้เลิกเฉอะ อย่า
 ภาวนาต่อไปเลย เพราะยังงี้ ๆ ครูบาอาจารย์ก็สอนไว้ว่า
 เราต้องอาศัยกายเป็นเรือแพ ถ้าไม่มี ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส
 เป็นทวารรับอารมณ์ เพื่อดูว่ากิเลสในใจยังมีอีกเท่าไร เราก็
 ปฏิบัติต่อไปไม่ได้

นี่เรายังมีชีวิตอยู่ พออารมณ์มากระทบ ตะกอนกิเลส
 ในใจระลอกขึ้นมา เราจะได้ช้อนทิ้งไป ถ้าตายไปเสียตอนนี้
 เราจะเอาอะไรละมาเป็นเครื่องรับรู้ มาเป็นประตุให้อารมณ์

เข้ามากระชอกกิเลสในใจเราได้

ไม่ใช่แต่เราเท่านั้นที่หลงผิดอย่างนี้ ครูบาอาจารย์ก็เคยมาแล้ว ท่านอาจารย์ท่านเล่าให้ฟัง ขณะที่ท่านเร่งปฏิบัติอยู่ก็รู้สึกลมหายใจดับไป สัญชาตญาณของควมมีชีวิต หวงแหนธาตุขันธ์ ทะนุถนอมภพชาติเอาไว้ โดยสติตามไม่ทัน

เสียงในจิตบอกท่านว่า หยุดเถอะ...เก็บร่างกายเอาไว้ เป็นเรือแพเพื่อปฏิบัติต่อไปดีกว่า ถ้าขึ้นทำต่อไป เราก็คะตาย เสียเปล่า หหมดโอกาสเห็นมรรคผล

ท่านก็เลยติดอยู่ตรงนี้เป็นปี กว่าจะได้สติ รู้เท่าทันว่า อ้อ...อวิชชาส่องไส้อย่างยิ่ง เป็นอย่างนี้เอง ทำนองเดียวกับอยากลงจากชิงช้าสวรรค์ แต่ก็...เออ ช่างมันเถอะ เลยตามเลย ความหลงที่ปิดบังตาเรา ก็เข้ามาปฏิบัติกับเราด้วย แต่ก่อนตัวเองคิดว่า กิเลสนี้ พอเรามาปฏิบัติแล้ว มันก็ทิ้งเรา เพราะเรากับมันพูดกันคนละภาษาแล้ว ที่ไหนได้ มันกลับทำตัวเป็นเหมือนก้อนกรวดในกาบหอยมุก เมื่อถูกเมือกในตัวหอยเคลือบนานวันเข้า ก้อนกรวดนั้นเลยมอดดูเหมือนไข่มุกไป

นี่ก็เหมือนกัน เมื่อเรามาปฏิบัติ อวิชชาก็ทำตัวเหมือนเป็นหยดหัวน้ำเชื่อม เข้าไปสำรวจตัว นั่งอยู่ในใจเรา ปฏิบัติด้วยเหมือนกัน เรานั่งสมาธิ ก็มานั่งสมาธิกับเรา พอเรากำลัง

นั่งได้ที่ จิตละเอียด ลมละเอียดจนไม่มีการเคลื่อนไหว มันก็ค่อย ๆ กระชับขึ้นมากล่อมเราว่า หยุดเถอะ...เดี๋ยวร่างกายจะพินาศไป ทำให้เสียชาติไปเปล่า ๆ ถนอมเอาไว้เป็นเรือแพที่ข้ามไปก่อนเถอะ แล้วเราก็หลงเชื่อตามหมดหัวใจ เพราะสำคัญว่าเป็นธรรมมาแสดงให้ฟัง มารักษาเรา

นี่แหละ ให้ระลึกเอาไว้ว่า อิทธิพลของความหลงนั้นดุร้ายแค่ไหน แล้วก็แทรกตัวอยู่ในทุกปรมาณูของลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ครูบาอาจารย์ท่านจึงเตือนว่า เมื่อรู้แน่ชัดว่า อะไรคือรากเหง้าต้นตอของความทุกข์ และตั้งต้นปฏิบัติเพื่อปลดความหลงออกไปจากใจ ให้ตั้งสติเอาไว้ให้มันอย่าไปคิดว่า ฉันจะปฏิบัติเมื่อนั้นเมื่อนี้ วันละแค่นั้นนาที่แค่นี้ชั่วโหม่ง ไม่ได้ ไม่ทันการณ์

เพราะกิเลสบริหารอยู่ในใจเราตลอดเวลาที่เราหายใจเข้าออก ถ้าเราคิดที่จะเป็นอิสระจากมัน เราก็ต้องพยายามฝึกให้สติมีอยู่กับใจทุกเวลานาทีที่เราหายใจเหมือนกัน ให้สติเป็นเหมือนลมหายใจของจิต กายก็หายใจไป จิตก็มีสติระลึก รู้ กระเพื่อมเท่าทันไปกับทุก ๆ จังหวะของลมหายใจของร่างกาย มันจึงจะทันการกัน

นี่ภาคทฤษฎีค่ะ ตัวคนพูดเองก็ทำอย่างที่พูดยังไม่ได้ แต่จากการที่ได้ปฏิบัติมา ไม่มีข้อสงสัยสงสัยว่า สติที่จะคุ้มครอง

เราให้รอดเป็นอิสระได้จะต้องเข้มแข็งและต่อเนื่องกันอย่างที่กล่าวมานี้ เราจึงจะแน่ใจมั่นใจว่า ใจของเราเป็นอิสระปลอดจากความหลงได้

เมื่อรู้วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติว่า การได้รูปกายเป็นมนุษย์มานี้ ควรที่เราจะใช้ให้คุ้มค่าที่สุด โดยทำความเข้าใจกับรากเหง้าต้นตอของความหลงในใจ แล้วถากถางทิ้งไป จนมันไม่สามารถมาเป็นพิษเป็นภัยต่อจิตใจ จนกระทั่งลากเราไปตกนรกอเวจีได้

เราก็เริ่มต้นลงมือ เมื่อไรที่ลืมตาตื่นอยู่ พยายามทำความเข้าใจว่า นี่เรากำลังทำอะไรอยู่ กายกับใจของเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อยู่กับสิ่งเฉพาะหน้าขณะนี้ หรือว่าความหลงแทรกเข้ามา พาให้กายกับใจเราปลิวไปคนละทิศละทาง กายก็เหมือนหุ่นที่ถูกความหลงลากเอาไปซักเล่นเป็นข้าทาส ยืมมือ ยืมปาก ไปก่ออกุศลกรรมตามความเกื้อนคะนองของมันทำอะไรลงไป ก็ไม่รู้ว่าที่ตัวเองทำไปนั้นเป็นมรรค หรือเป็นสมุทัย เมื่อวิบากงอกเป็นผลขึ้นมา จึงมีแต่อกุศลวิบาก หรือมีแต่ไมหะวิบาก ซึ่งนำความทุกข์เดือดร้อนมาสู่ตัวเรา จะพึ่งตัวเอง ช่วยตัวเองก็ไม่ได้

เราจึงต้องคอยเอาสติ ความระลึกรู้ตามเป็นจริง เผ้ามองใจของตัวเองไว้ ให้รู้อยู่กับขณะเดี๋ยวนี้นี้ แต่ละขณะ แต่ละ

ขณะ ให้เป็นสาระแก่นสารปัจจุบันอยู่ กายกับใจนี้รู้ที่อยู่ด้วยกัน อยู่กับความจริงหรือเปล่า ถ้าไม่รู้ ไม่อยู่ ดึงกลับเข้ามาประกบกันเอาไว้ใหม่ ทำอยู่อย่างนี้เรื่อยไป

การปฏิบัติไม่ใช่ว่าใจต้องเป็นสมาธิ ลงรวมตลอดเวลา ถ้าอย่างนั้นก็หลงอีก เพราะอันนั้นไม่ใช่สภาวะธรรมชาติของใจ

พระพุทธเจ้าขณะจะละธาตุขันธ์ เข้าปรินิพพาน ท่านไม่ได้ดับขันธไปในฉานใดฉานหนึ่งของสมาธิ ท่านปล่อยให้พระจิตของท่านผ่านมาอยู่ระหว่างรูปฉานกับอรูปฉาน กล่าวคือ กลับมาอยู่ในสภาวะจิตปกติ ที่มีสติสัมปชัญญะเต็มบริบูรณ์ แล้วท่านก็ปรินิพพานไปในสภาวะนั้น ไม่มีสมมติบัญญัติใดจะพาดพิงไปถึง ไม่มีภพภูมิสำหรับความหลง จะแทรกเข้าไปเป็นอย่างฉนีกพุทธภาวะนั้นไว้กับสมมติบัญญัติอะไรได้เลย

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติของเรา คือการปฏิบัติเพื่อให้สัมผัสดี ความระลึกได้ตามเป็นจริงกระชับอยู่กับใจเรา ผัสสะอะไรมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส สติรับรู้ตามที่ เป็นจริง ไม่เผลอไปปรุงแต่งต่อ ตาเห็นรูปก็รู้ว่า แก้วน้ำสัมผัสอย่าไปปรุงต่อว่า แก้วน้ำสัมผัส แหม...ดีจัง อย่าเผลอปรุงต่อตามจิตหลง รู้ตามเป็นจริงแค่นั้น ความหลงจะได้ไม่มีเชื้อสำหรับ

งอกต่อไป ผลที่สุด มันก็ผ่อแห้งไป

แต่ถ้าเราผลอู้ด้วยสังขารจิต ความปรุงคิดละก็ ความหลงอร่อยนักเชียว เพราะสังขารความปรุงคิดคืออารมณ์ เป็นอาหารจานโปรดของความหลง มันชอบนักแลที่จะหลอกล่อจนเราผลอสติ ปล่อยใจให้ปรุงคิดไป คิดแล้ว ก็เสวยอารมณ์เหล่านั้น อร่อยเพลิดเพลีน จนลืมปัจจุบัณขณะ คิดเรื่องนั้นนึกคิดเรื่องนี้หน่อย เขาเข้ามาผสมคลุกกันเป็นยาใหญ่ จนตัวเองก็ระลึกไม่ได้ว่า แต่เริ่มเดิมทีนั้น กำลังทำอะไรอยู่

ถ้าไม่ฝึกเจริญสติเอาไว้ พอมองใจตัวเองที่ไร ปรากฏมันกำลังคิดเรื่องอะไร แต่ครั้งไหนก็ไม่รู้ จับต้นชนปลายไม่ถูก แต่คิดปรุงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีช่องว่างเลย บางครั้งเรารู้สึกว่าเอ...เรากำลังฝันอยู่ ความฝันก็คือการปรุงคิด ผลิตผลของความหลงอีกนั่นแหละ

สรุปแล้ว ใจของเราถ้าไม่มีสติเป็นห้ามล้อยเอาไว้ ความหลงจะงอกแผ่กิ่งก้านสาขาออกไปตลอดเวลา แล้วมันก็ยึดครองเอาใจของเราไปเป็นฐานปฏิบัติการ ให้ได้คึกคะนองไปมีความสุขสนุกสำราญเบิกบานอย่างยิ่ง

เมื่อเราฝึกอย่างนี้ จะได้สิ้นกังวลว่า วันนี้ทำไมใจไม่ลงรวม ถ้าเรามีสติระลึกอยู่ ใจของเราเป็นปัจจุบัน ภายกับใจอยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าไม่มีปัญหาที่จะต้องคิด

จะต้องแก้ไข เราก็รู้พร้อมอยู่เฉย ๆ สงบอยู่อย่างนั้น ไม่ได้ไปอยู่ในอดีต ไม่ได้ไปอยู่ในอนาคต

จิตเช่นนี้ เป็นจิตที่มีกำลัง เป็นฐานให้พุทธะสามารถ สาดแสงทะลุผ่านอวิชชาความหลงออกมาได้ เมื่อฝึกเรื่อยไป พุทธะก็จะมีกำลังขึ้นโดยลำดับ พอมีอะไรมากระทบ จิตไหวตัว เหตุผล สติปัญญาก็เข้ามาเป็นแกนของใจทันท่วงที ทำให้ทุกการกระทำ คำพูดของเรา เป็นผลจากปัญญาเห็นชอบ เป็นมรรค

ถ้าเราได้ปัญญาเห็นชอบเป็นกุญแจไขคำตอบออกมา แล้ว ความคิด คำพูด การกระทำเหล่านั้นถือเป็นมรรคทั้งสิ้น จิตจะรวมหรือไม่รวมก็เป็นมรรค ใจที่มีสติระลึกรู้อยู่ ไม่ว่าจะ ภายจะอยู่ในอิริยาบถใด ทำอะไรอยู่ก็ตาม ถือว่าใจกำลัง ภาวนา กำลังทำความเพียรต่อเนื่องอยู่ จัดเป็นมรรค เป็น เสขียง เป็นอริยทรัพย์ของเรา

เมื่อเป็นอย่างนี้ ใจของเราก็เกิดความสุข ความเบา อยู่ตลอดเวลา

ถ้าผลอสติ แฉลบไปหลงไปยึดเข้ากับอะไร ก็ารู้ตัว เพราะความสุข ความเบาเปลี่ยนไป กลายเป็นความซุกมุ่น วุ่นวาย จิตจะวิ่งไปยึดตรงโน้นที่ วิ่งกลับมายึดตรงนี้ที่ เต็มว ก็หลุดไปแบกตรงนั้น หามตรงนี้ เกิดความหนัก ความกระสับ

กระสาย โหย พร่องอยู่ตลอดเวลา

พอถึงเวลาเลิกงาน เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าไปหมด จนคิดอะไรไม่ออก แทบจะกอดฟุบอยู่ตรงนั้น

ถ้ามีสติอยู่กับใจ จะรู้สึกเบาสบาย อะไรมากกระทบก็รู้ตามเป็นจริง จัดการแก้ไขไปตามเหตุปัจจัย เสร็จแล้วเราก็วางกองเอาไว้ตามหน้าที่ของมัน ไม่เอามาทาบ มาหาม มาเป็นกังวลอยู่ในใจว่า ...เราอธิบายไปอย่างนั้น อย่างนั้น แล้วเขาไปจัดการได้ผลอย่างที่คิดหรือเปล่าละ

คือเรื่องจบไปแล้ว ก็ไม่ยอมปล่อยวาง ยังเก็บเอามาแบกไว้หมด เป็นกังวลไปหมด ส่งจิตไปสะกด บังคับจะให้ผลเป็นไปดังใจหวัง เพราะไม่รู้จักโลก ไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้ว่าทุกสิ่งมาแต่เหตุ ถ้าเราประกอบเหตุสมควรแก่เหตุแล้ว ผลย่อมดี ปล่อยให้กาลเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์

เมื่อฝึกต่อเนื่องกันเรื่อยไป สติก็จะว่องไว รู้คู่ต่อเนื่องกันได้ยาวนานขึ้น ใจซึ่งแต่เดิมขาดสติรักษา บัดนี้ก็เป็ใจที่มีฝั่งมีฝา เป็นใจที่ไม่รั่ว ความหลงจะมายุแยงให้ผลอพุ่งซ่านไปก็ไม่สำเร็จ ใจจึงมีคุณภาพคือ สงบ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับขณะ ปัจจุบันเฉพาะหน้า แต่ละขณะ แต่ละขณะ เกิดความมั่นใจในตัวเองว่า อะไรที่ไม่คาดคิดจะเกิดขึ้น ก็ไม่หวั่นวิตก เพราะเชื่อว่าทั้งสติสัมปชัญญะปัญญาของตนได้

เมฆหมอกของความหลงที่เคยครอบคลุมจิตใจจนมืดมิด ทำให้เราโหลเลเหลาะแหละ เป็นคนตื่นตูม อะไรเกิดขึ้นก็วิ่งคว่ำหาที่พึ่ง ค่อยจางบางลงโดยลำดับ จนวันหนึ่ง เราก็เห็นธาตุขันธ์ตามเป็นจริงว่า รูปร่างกายเป็นสมมติ เป็นเศษกรรมเก่าเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อมันแสดงอาการแปรปรวนตามสามัญลักษณะของมัน เราก็มีสัมมาสติ คอยดูมัน รู้ตามเป็นจริง ได้รับความแปรปรวนนั้น โดยไม่ตื่นรนต่อสู้อลบล้าง คิดเอาชนะหากมีช่องทางใดจะเยียวยารักษาได้ ก็เยียวยารักษากันไป ถ้าถึงคราวหนักหนา อยู่ต่อไปไม่ไหว ก็สละละวางไปตามวาระ

เรารู้ว่าจิตกับกายที่อาศัยอยู่ด้วยกันนั้น แท้จริงเป็นคนละส่วนคนละอันกัน จิตเป็นธาตุรู้ เป็นพลัง เป็นอมตธาตุ ส่วนรูปขันธ์เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสมบัติของโลก ติดอยู่กับโลก เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน เสื่อมสลายดับไป แล้วก็ตั้งขึ้นใหม่ เป็นอยู่ดังนี้ ตัวที่ยืนยงคงที่ ไม่เกิด ไม่ตาย เป็นผู้สวดยความสงบผาสุก หรือทุกข์เดือดร้อน คือ ตัวรู้ของจิต ไม่ใช่รูปร่างกาย เมื่อใจได้รับการฝึกฝน ก็ค่อยเห็นตามความจริงที่กล่าวมานี้ สามารถแนะนำสอนใจของตนให้เป็นอิสระจากความหลงยึดในตนในตัว

เมื่อปลดวงสัณกายวิภูลออกจากใจได้แล้ว พระพุทธองค์ทรงพยากรณ์ว่า ถึงเราจะยังไม่หมดจากความหลงโดยสิ้นเชิง

แต่สติที่ได้ฝึกฝนมาถึงขั้นนี้จะมีกำลังเพียงพอสำหรับเป็นแรงขับเคลื่อนให้ความเพียรของเรามีแต่จะรุดหน้าเรื่อยไป จนถึงจุดหมายปลายทาง

ถ้ายังมาเกิดอีก ก็จะมาเกิดในอัฐภาพร่างกายที่เป็นมนุษย์เป็นอย่างต่ำที่สุด คือได้ภพภูมิที่เป็นภพขณะรองรับกรรม เป็นภพภูมิที่จะกระตุ้นเตือนจิตของเราให้ชวนชวายปฏิบัติต่อไป จนกระทั่งถึงที่หมายปลอดภัย คือ กลับคืนไปสู่พุทธภาวะบริสุทธิ์ แต่ครั้งนี้เป็นพุทธะที่รู้เพียงสาเต็มตัว คือบริบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะปัญญาที่เป็นอัตโนมัติ คัมภรองไม่ให้กิเลสใดเข้ามาฉาบติดได้ ความหลงหมดโอกาสบ่อนทำลายเรา เหมือนครั้งแรก

เรามาแต่พุทธะก็จริง แต่ครั้งนั้นเรายังไม่รู้จักฝึกฝนตนให้มีสติเข้มแข็งพอคุ้มครองตัวได้ เราจึงเหมือนเด็กอ่อน ไปเจออะไรเข้าก็อดเผลใจเข้าไปลื้มลองไม่ได้ จนกระทั่งตัวเองถลอกปอกเปิกเป็นอันตราย ทุกข์เดือดร้อนแสนสาหัส เมื่อได้สติ รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ จึงนำทุกข์นั้นมาพิจารณาสอนตน จนถอดถอนทุกข์ได้ เพราะรู้ตนรู้โลกตามเป็นจริง

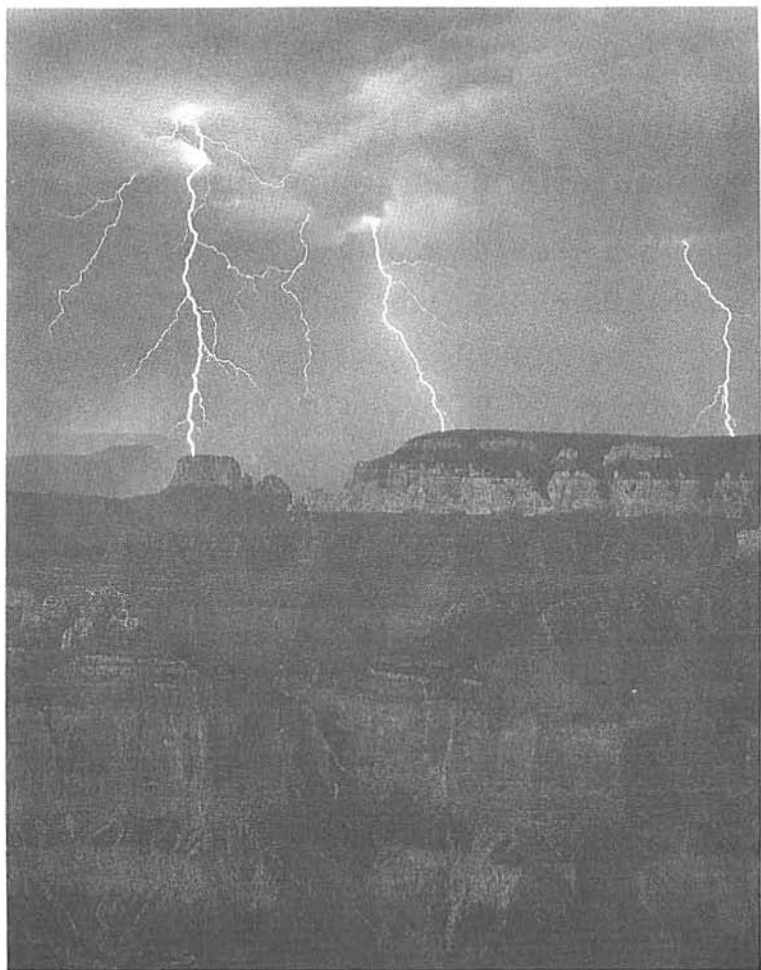
เราจึงคืนกลับไปสู่พุทธะด้วยความรู้รอบตามเป็นจริง รักษาตัวรอดปลอดภัย แน่ใจ มั่นใจได้ว่า ยางของความหลงแห้งเกราะหมดพิษพันธุ เหมือนเมล็ดข้าวที่เราเอาไปหุงต้ม

จนเป็นข้าวสุกแล้ว ถึงจะเอาไปหว่านลงน้ำ เอาปุ๋ย เอาน้ำ ไปรดเท่าไร เท่าไร เท่าไร ก็ไม่งอก ความหลงก็เช่นกัน ไม่มีทางฟื้นคืนชีพขึ้นมาหลอก หรือมาทำอันตรายเราอีกได้

ถ้าการปฏิบัติของเราเที่ยงตรงเป็นสัมมาทิฐิอย่างนี้ ก็ย่อมมีผลให้ความหลงในใจลดน้อยถอยลงโดยลำดับ จนในที่สุดเราพิชิตความหลงได้สำเร็จเด็ดขาด ดังที่พระพุทธองค์ และอรหันตสาวกดำเนินให้เราดู เพื่อเกิดกำลังใจ และเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าสิ่งนี้มีจริง และยังมีอยู่สำหรับเราทุกคน หากชวนช่วยพยายามกระทำ

เพราะฉะนั้นถึงเราจะตกเป็นทาสของความหลงกันอยู่ ก็อย่าไปดูถูกสติปัญญา ความเพียรของตน ขอให้เราแต่ละคน จงบากบั่น ตั้งหน้าปฏิบัติตนของตนต่อไป อย่าไปดูคนอื่น ดูตัวเรา คุ่มครองตัวเรา เปรียบเทียบตัวเราเดี๋ยวนี้กับเมื่อวันก่อน นั้นแหละมรรคของเรา หนทางที่จะพาให้เรารอดปลอดภัย





ธรรม คือ การมองตัวเอง ครองตัวเองให้เที่ยงธรรม ให้รู้ตามเป็นจริง
แล้วออกไปสัมพันธ์กับโลกตามเป็นจริง ไม่เบียดเบียนตัวเอง

ถ้อยแถลง

หนังสือสำหรับดิถีปีใหม่ ๒๕๓๒ เล่มนี้ จะเรียกว่าเป็นงาน
 จุลกฐินก็ว่าได้ เพราะตัวเองมีงานที่ไม่คาดคิดติดพันหลายเรื่อง หาก
 ไม่ได้น้ำใจเอื้อเฟื้อของคุณกรรณิกา อภัยโส และคุณ E O ช่วยถอด
 เทป อาจารย์คุณหมอนทัย ชิตานนท์ ให้ฟิล์มภาพสำหรับทำแผ่นปก
 ก็คงไม่สามารถนิรมิตต้นฉบับขึ้นมาได้ คุณวิชัย พยัคฆโส คณะ
 เจ้าหน้าที่โรงพิมพ์คุรุสภา และท่านศรัทธาผู้รับภาระดูแลในการ
 จัดพิมพ์อย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย เพราะกว่าที่ต้นฉบับจะเรียบร้อย
 ถึงโรงพิมพ์ก็เป็นต้นเดือนพฤศจิกายนเข้าไปแล้ว ทั้งตัวเองก็ติดธุระ
 ออกต่างจังหวัด หนังสือเล่มนี้ย่อมไม่มีโอกาสสำเร็จได้

ความลงใจรวมแรงกระทำสิ่งที่ไม่ใช่ผลประโยชน์ส่วนตน
 เช่นนี้ เป็นเครื่องพิสูจน์ว่ามนุษย์เรามีศักยภาพที่จะกระทำสิ่งเหลือ
 วิสัยให้สำเร็จได้ หากลดละความเห็นแต่ตนหลงตัวทิ้งไปเสีย

อมรา มลิลิตา

๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๓๑

๙๔ ขอยศรีบำเพ็ญ

ทุ่งมหาเมฆ กทม. ๑๐๑๒๐

สัญชาตญาณของความรักหวงแหนในชีวิตของเรา ก่อให้เกิด
การเอาวัดเอาเปรียบเบียดเบียนกันและกัน ไร้น้ำใจไมตรีต่อกัน
ความทุกข์เดือดร้อนจึงแผ่ซ่านปกคลุมโลกนี้

โลกกับธรรมอยู่ที่เดียวกัน
คือในใจของเราแต่ละคนนี่เอง

อมรา มลิกา