



รู้ใจ ไกลทุกซ

พระไพศาล วิสาโล



ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการแด่

.....

จาก

.....





www.visalo.org



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๒๙๙

ฉบับธรรมทานโดยชมรมกัลยาณธรรม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๓ จำนวนพิมพ์ ๗,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๗ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง

จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ออกแบบปก / รูปเล่ม / ภาพประกอบ สุวดี ผ่องใสภา

ร่วมด้วยช่วยแถม คนข้างหลัง

พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์ที่ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์

(บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทร. ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐

สัพพาทนัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.visalo.org

www.kanlayanatam.com

สารบัญ

คำปรารภ	๔
คำนำของชมรมกัลยาณธรรม	๗
ทำไมต้องปฏิบัติธรรม	๑๑
มีสติรักษาใจ	๒๕
ตื่นรู้อยู่เสมอ	๓๙
สติเป็นธรรมใหญ่	๕๕
ปล่อยวาง	๖๗
ความสงบจากกิเลส	๗๙
การวางใจในการเจริญสติ	๙๓
ไม่เพลินไม่เพ่ง	๑๐๗
เป็นอยู่ด้วยสติและปัญญา	๑๑๙
อุบายแก่นิเวรณ	๑๓๓
ต้นทางพระนิพพาน	๑๔๕
ประวัติพระไพศาล วิสาโล	๑๕๖



คำปรารภ

ยอดปรารถนาอย่างหนึ่งของมนุษย์ คือการได้คนที่รู้จักมาอยู่ใกล้ตัว เช่น ได้คู่ครองที่รู้จัก ได้ลูกน้องที่รู้จัก หรือได้เพื่อนร่วมงานที่รู้จัก ทั้งนี้เพราะเชื่อว่าคนเหล่านี้จะทำให้ชีวิตมีความสุข งานการประสบความสำเร็จ แต่คนเหล่านี้เชื่อว่าจะหามาได้ง่ายๆ ดังนั้นเราจึงอดไม่ได้ที่จะเรียกร้องและคาดหวังให้ใครต่อใครมารู้ใจเรา ถ้าเขาไม่รู้ใจเรา เราก็จะหงุดหงิด หัวเสีย และกราดเกรี้ยว

แต่ในขณะที่เราเรียกร้องให้คนทั้งโลกมารู้ใจเรานั้น เราเองเคยคิดที่จะรู้จักตัวเองบ้างหรือไม่ สังเกตไหมว่าวันหนึ่งๆ เราปล่อยให้อารมณ์ต่างๆ เข้ามาย่ำยีปัญญาจิตใจบ่อยครั้งเพียงใด

วันแล้ววันเล่าที่เราปล่อยให้ความคิดเตลิดเปิดเปิงอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัวจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หากไม่ก็ปล่อยให้ความโกรธเกลียดบงการชีวิตจิตใจจนผล่อทำสิ่งที่ต้องเสียใจในภายหลัง ยังไม่ต้องพูดถึงความรู้สึกลับสนในตัวเอง ว่าในส่วนตัวของจิตใจเราต้องการอะไร





กันแน่ แม้จะมีชีวิตที่สะดวกสบาย มีบริษัทบริวารมากมาย แต่คนจำนวนไม่น้อยก็ยังมีคามทุกข์เพราะถูกหลอกล่อให้อยากได้ไม่รู้จักพอ หรือปลัดจมอยู่กับเรื่องราวในอดีต กังวลกับอนาคต ไข่หรือไม่ว่าความทุกข์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะว่าเราไม่รู้จักตัวเองต่างหาก มีไข่เป็นเพราะคนรอบข้างไม่รู้ใจเรา

ถึงแม้จะหาคนรู้ใจไม่ได้เลย แต่หากเรารู้จักตัวเองอย่างลึกซึ้งชีวิตก็ย่อมเป็นสุข ห่างไกลจากความทุกข์ เรารู้จักตัวเองได้เพราะมีสติ ทำให้รู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ไม่ตกอยู่ในการครอบงำของอารมณ์ต่างๆ จึงสามารถทรงใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวหรือขึ้นลงไปตามแรงกระทบกระแทกของสิ่งรอบตัว สติช่วยให้ระลึกไว้ในกายและใจ จึงเกิดความรู้สึกตัวอย่างฉับไว และเห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายและใจอย่างที่มันเป็น มีไข่เห็นว่ามีมันมีอยู่ตามสภาวะที่พ้นจากความเป็นบวกเป็นลบเท่านั้น หากยังสามารถเห็นไปถึงธรรมชาติหรือลักษณะที่แท้ของมัน นั่นคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวตน จึงนำไปสู่ปัญญาอันเป็นเครื่องไถ่ถอนความยึดติดถือมั่นในตัวตน ทำให้จิตเป็นอิสระจากความทุกข์ได้

จะรู้จักตนไกลทุกข์ได้ต้องอาศัยการปฏิบัติ หนังสือเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น แต่ก็หวังว่าหนังสือเล่มนี้พอจะเป็นแนวทางให้แกการปฏิบัติได้บ้าง เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มาจากคำบรรยายของข้าพเจ้า ณ วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ ในช่วงเข้าพรรษาปี ๒๕๔๙


คุณอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ประธานชมรมกัลยาณธรรม เห็นว่ามีประโยชน์
นำเผยแพร่ จึงได้ร่วมกับมิตรสหายดำเนินการจัดทำเป็นหนังสือ
รวมทั้งช่วยขัดเกลาให้น่าอ่านมากขึ้น เพื่อพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
เมื่อปี ๒๕๕๓

หนังสือเล่มนี้ได้ขาดตลาดไปนานแล้วแต่ยังมีผู้ต้องการอยู่
ชมรมกัลยาณธรรมจึงขออนุญาตพิมพ์ซ้ำ โดยจัดรูปเล่มให้สวยงาม
น่าอ่านยิ่งกว่าเดิม ข้าพเจ้ายินดีอนุญาตและขออนุโมทนาในบุญกิริยา
ของทุกท่านที่ได้ร่วมบำเพ็ญธรรมทานเพื่อส่งเสริมสัมมาทัศนะและ
สัมมาปฏิบัติ อันเกื้อกูลให้เกิดสันติสุขทั้งในจิตใจของผู้คนและในบ้าน
เมือง ขอให้ทุกท่านได้รับอานิสงส์แห่งบุญกิริยาดังกล่าวโดยทั่วกัน

พจนานาน ๖/๖

๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗





คำนำของ ชมรมกัลยาณธรรม

โดยทั่วไปแล้วจิตใจของปุถุชน มักมองออกไปนอกตัว ไม่ค่อยมองย้อนมาดูจิตใจตนเอง นี่คือการมาและปัญหาใหญ่ของเรื่องวุ่นวายมากมายที่ตามมาทั้งในส่วนเล็กๆ และส่วนใหญ่ การศึกษาพุทธศาสนานั้นมีแก่นอยู่ที่การดูใจ และรู้ใจของตนเอง เพราะใจดวงนี้คือที่สถิตของธรรมและกิเลส ดังคำขององค์พระบูรพาจารย์ พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต แสดงธรรมไว้ว่า “การบำรุงรักษาสิ่งใดๆ ในโลก การบำรุงรักษาตนคือใจเป็นเยี่ยม จุดที่เยี่ยมยอดของโลกคือใจ ควรบำรุงรักษาด้วยดี ได้ใจแล้วคือได้ธรรม เห็นใจแล้วคือเห็นธรรม รู้ใจแล้วคือรู้ธรรมทั้งมวล ถึงใจตนแล้วคือถึงนิพพาน ใจนี้ คือสมบัติอันล้ำค่า จึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะมองข้ามไป คนพลาดใจคือไม่สนใจปฏิบัติต่อใจดวงวิเศษในร่างนี้ แม้จะเกิดสักร้อยชาติพันชาติ ก็คือผู้เกิดผิดพลาดอยู่นั่นเอง” ดังนั้นเป็นตัวอย่างเห็นว่า พระพุทธศาสนาสอนให้เรารักษาใจ ดูใจ รู้ใจตนเอง

การเสียเวลามากมายในชีวิตไปกับสิ่งภายนอก จริงอยู่ย่อมเป็น การเรียนรู้โลกและชีวิต ที่ควรย้อนทวนมาสู่จิตใจของตนเอง โดยถือว่าเป็นนักศึกษา อาศัยสิ่งต่างๆ เรื่องราวและบุคคลต่างๆ ที่ผ่านมาผ่านไป ในชีวิตอันแสนสั้นนี้ เพื่อเรียนรู้ธรรม และเข้าใจความเป็นจริงของโลก และชีวิตอย่างรู้เท่าทัน ไม่หลงกระแสโลกจนลืมกระแสธรรม ไม่ยึดติดถือนั่นกับสิ่งสมมติจนเสียท่าปล่อยให้มายาของโลกมาเขียนตีปีทา หัวใจให้บอบช้ำ ทุกครั้งที่พบทุกข์ ทุกคราที่พบปัญหาและอุปสรรค ขอให้ได้กำไรทางใจ ไม่เสียสองต่อสามต่อ คือ เสียของ เสียใจ เสียความรู้สึก เสียอะไรต่ออะไรตามๆ มากมาย

ยากนักที่เราจะได้พบคนรู้ใจ หากตัวเราเองก็ยังไม่รู้ใจของเราเอง เพราะการไม่รู้ใจของตัวเอง ก็คือการไม่รู้จักกิเลสของตัวเอง จึงเกิดความไม่เข้าใจ ความขัดแย้งหรือการคาดหวังผิดๆ จากผู้อื่น หรือสิ่งอื่น อันนำมาซึ่งความทุกข์ และปัญหาต่างๆ มากมาย เพราะต่างคนต่างก็ไม่รู้ใจตัวเอง ไม่รู้จักกิเลสของตัวเอง เมื่อคนที่ต่างเป็นเช่นนั้น มาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ก็ยิ่งเพิ่มปัญหาเป็นสองเท่า ดังนั้นแต่ละคนจึงควรหันมาดูใจ รู้จักใจของตัวเองให้มาก ก็จะสามารถูรู้ใจคนอื่น เข้าใจคนอื่นได้ไม่ยาก

หนังสือ *รู้ใจ ไกลทุกข์* เล่มนี้ เรียบเรียงจากพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ในช่วงพรรษาปี ๒๕๔๙ ชมรมกัลยาณธรรมได้เรียบเรียงจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม (โดยพระอาจารย์เมตตา





ตรวจทานให้) โดยในครั้งแรก จัดพิมพ์ที่สำนักพิมพ์ธรรมดา มาครั้งนี้
ทีมงานธรรมทานของชมรมกัลยาณธรรมได้จัดรูปเล่มใหม่ สดใสน่า
อ่านขึ้น มีภาพประกอบสีสวยจากศิลปินจิตอาสา ตลอดจนผู้จัดรูปเล่ม
ก็เป็นมืออาชีพที่อาสาช่วยงานธรรม ที่สำคัญอีกส่วนคือ ขอกราบ
ขอบพระคุณ คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ และบริษัทอมรินทร์ พรินต์ติ้ง
แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการจัดพิมพ์
เป็นธรรมทานในครั้งนี้ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม เพื่อแจกสาธุชนในงาน
แสดงธรรมของชมรม ครั้งที่ ๒๙ ซึ่งจะจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๒๗
กรกฎาคม ศกนี้

อาณิสสแห่งธรรมทานนี้ ขอน้อมถวายบูชาอาจริยคุณ แต่
พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล พระปิยาจารย์ผู้เมตตา ถ่ายทอดธรรม
แท้ที่หยั่งยากให้เป็น เรื่องง่าย เหมือนหมายของที่คิดว่า ภาษาและ
เรื่องราวที่พระอาจารย์ถ่ายทอดนั้นเข้าใจง่ายและมีตัวอย่างทันสมัย
ชวนให้คนรุ่นใหม่ไม่กลัวหนังสือธรรมะ ขออานุภาพแห่งธรรมจง
คุ้มครองทุกท่าน ให้เป็นผู้รู้ใจตน จนไกลทุกข์ ทั่วกัน เทอญ

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง
ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม





ทำไมต้องปฏิบัติธรรม

เราคงพอจะเข้าใจเรื่องธรรมะกันอยู่บ้าง แต่เชื่อว่ายังมีบางคน ที่สงสัยว่า เราจะเรียนรู้ธรรมะไปทำไม ในเมื่อชีวิตของเราก็มีความสุขสบายดีอยู่แล้ว ถ้าจะตอบสั้นๆ ว่าทำไมเราจึงจำเป็น (ไม่ใช่ควรนะ) ต้องเรียนรู้เรื่องธรรมะ ก็คือว่าถ้าใครคิดว่าฉันจะไม่มีวันทุกข์ จะไม่มีวันพลัดพราก จะไม่มีวันสูญเสีย จะไม่เจ็บไม่ป่วย ไม่พลัดพราก ไม่ผิดหวัง และจะไม่ตาย จะอยู่ไปนิรันดร ก็ไม่จำเป็นต้องมาศึกษา หรือมาเรียนรู้ธรรมะ แต่ถ้าเราไม่แน่ใจว่าวันข้างหน้า เราอาจจะต้องประสบกับความพลัดพราก ผิดหวัง อาจจะต้องเจ็บป่วย และในที่สุดก็ต้องละจากโลกนี้ไป ถ้าเราไม่แน่ใจในชีวิตข้างหน้าว่า อาจจะต้องผันผวนแปรปรวน ธรรมะก็เป็นเรื่องที่เรากลึกหนีไม่พ้นที่จะต้องศึกษาทำความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติ

แม้ว่าในวันนี้เราอาจจะยังมีความสุขดีอยู่ โลกนี้อาจจะยังสดสวย คนที่เรารักก็ยังคงอยู่กันพร้อมหน้า แต่นั่นเป็นเพียงของชั่วคราว ไม่ช้าก็เร็ว เราก็ต้องพบกับความพลัดพราก พบกับความ





ผิดหวัง ความสุขที่เกิดขึ้นกับเราในวันนี้มันเป็นของชั่วคราว ไม่แน่นอน ไม่ซำก็เร็วความทุกข์ก็ต้องมาเยือนเรา อันนี้เป็นธรรมชาติของโลก เป็นธรรมชาติของชีวิต เปรียบเสมือนกับเหรียญ เหรียญนั้นมีสองด้าน สุขกับทุกข์มันเป็นสองด้านของชีวิต เหมือนความสว่างกับความมืด ที่มาด้วยกัน ที่ไหนมีความสว่างแล้วไม่มีเงามืดย่อมเป็นไปได้ ชีวิตเราตอนนี้อาจจะเหมือนกับคนที่อยู่ท่ามกลางแสงสว่าง มองไปที่ไหน มีความใสสว่างไปหมด แต่ลองสังเกตให้ดีเถอะ มันจะมีเงามืดอยู่ ไม่มีแสงสว่างที่ไหนที่ไม่มีเงามืด ความมืดเกิดขึ้นก็เพราะความสว่าง

ในขณะที่เราอาจจะมีความสุข นั่นก็เพราะว่าเรายังไม่เห็นเงามืด ที่จะมาทาบทับชีวิตของเรา คนที่เพลินกับความสุข โดยเฉพาะพวกเรา ที่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว อาจจะคิดว่า ความเจ็บป่วยหรือความตายยังอยู่อีกไกล ถ้าคิดอย่างนี้แสดงว่าประมาท ประมาทนี้ไม่ได้หมายถึง ปล่อยปละละเลย ไม่ระมัดระวัง หรือคึกคะนองเหมือนคนที่ขับรถ โดยประมาทเท่านั้น ที่น่ากลัวกว่านั้นก็คือ การใช้ชีวิตอย่างประมาท เพราะเพลินหรือหลงใหลในความสุข หลงใหลในความสำเร็จ จนลืมไปว่าความพลัดพรากสูญเสีย รวมทั้งความตาย จะมาถึงเราเมื่อไหร่ก็ได้ ดังนั้นเมื่อเวลานั้นมาถึง จึงทำใจไม่ได้ ต้องตืออกซกหัวตัวเอง

หลายคนเมื่อประสบความพลัดพราก ผิดหวัง มักจะโอดครวญ ว่าทำไมต้องเป็นฉัน บางทีแค่กระเป๋าเงินหาย โทรศัพท์มือถือหาย ก็รำร้องว่า ทำไมถึงต้องเป็นฉัน บางคนหนักกว่านั้น เช่น ไปเที่ยว ผู้หญิงหรือมั่วเมาสำส่อนทางเพศ เพราะคิดว่ายังเป็นหนุ่มเป็นสาว





ก็ต้องตัดดวงความสุขทางโลกให้เต็มที พอพบว่าตัวเองติดเชื่อเอชไอวี ก็จคร่ำครวญหรือโวยวายว่า ทำไมต้องเป็นฉัน แต่บ่อยคนที่จะพูดขึ้นมาว่า ทำไมจะเป็นฉันไม่ได้ เวลาเมื่อเหตุร้ายเกิดขึ้นกับตัว เราเคยถามตัวเองบ้างไหมว่า ทำไมจะเป็นฉันไม่ได้

เวลาของหาย เงินหาย เจ็บป่วย เวลาคนรัก เช่น พ่อ แม่ ล้มหายตายจากไป เราเคยตระหนักไหมว่า ทำไมถึงจะเป็นฉันไม่ได้ ในเมื่อคนอื่นเขาก็เป็นกันทั้งนั้น เรามักจะโวยว่าทำไมจึงต้องเป็นฉัน ทุกครั้งที่เราพูดเช่นนี้ ก็ขอให้ระลึกว่า นั่นเป็นเพราะเราประมาทไปแล้ว เราไม่เคยตระหนักเลยว่า เหตุร้ายๆ แบบนี้สามารถเกิดขึ้นกับเรา เมื่อไหร่ก็ได้ ความเจ็บป่วย ความพลัดพรากสูญเสีย เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยไม่เลือกเวลาและสถานที่

พระพุทธองค์ตรัสว่า สิ่งที่ยอกไม่ได้ ทำนายไม่ได้ เกี่ยวกับความตายก็คือ ๑. ไม่รู้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไร ๒. ไม่รู้ว่าจะเกิดขึ้นที่ไหน ๓. ไม่รู้ว่าจะเกิดขึ้นด้วยสาเหตุใด ๔. ไม่รู้ว่าเราจะอายุนานแค่ไหน ๕. เมื่อตายแล้วไม่รู้ว่าจะไปไหน ข้อ ๕ นั้นวันเอาไว้อ่อน แต่อีก ๔ ข้อ นั้นเป็นเรื่องที่เราต้องระลึกไว้อยู่เสมอ บางคนใช้ชีวิตอย่างประมาท คือสนุกสนานเต็มที่ ราวกับว่าอยู่อย่างลืมหาย คือลืมนึกไปว่าตัวเองต้องตาย แต่พอความตายมาประชิดตัวก็ร้องไห้ร้องไห้ว่าทำไมตัวเองจึงอายุสั้น





ถ้าไม่ยอมเจอแบบนั้นก็จำเป็นต้องเข้าใจธรรมะ แล้วศึกษาธรรมะให้ซึ่งแกใจ โดยเฉพาะในเรื่องความไม่เที่ยงของชีวิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ “กฎไตรลักษณ์” อันเป็นธรรมชาติของชีวิตและโลก ความเป็นธรรมชาติข้อหนึ่งคือ ความไม่เที่ยง ทุกอย่างไม่เที่ยง เมื่อเกิดแล้วก็ดับ ขึ้นแล้วก็ลง มาแล้วก็ต้องไป พบแล้วก็ต้องพราก นี่คือความไม่เที่ยง จริงไหม ลองพิจารณาดู นี่คือความไม่เที่ยงของชีวิตและโลก หรือพุทธศาสนาเรียกว่า “อนิจจัง”

อันที่สองคือ ความเป็นทุกข์ ความทุกข์แฝงไปกับทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกขณะ ขณะที่นั่งอยู่ตอนนี้ อาจจะมีสังเกตว่า เมื่อ ๑๐ นาทีที่แล้ว ยังสบายอยู่ แต่ตอนนี้ชักจะไม่สบายแล้ว ทำหน้าที่เราคิดว่าสบาย ผ่านไปไม่นานก็ชักจะเมื่อย เริ่มจะไม่สบาย นั่นแหละแสดงว่าความทุกข์มันปรากฏ ที่จริงมันปรากฏอยู่ตลอดเวลาแต่เรามองไม่เห็นเอง บางคนตอนนี้อาจจะอยากนอน คิดว่าทำนอนเป็นท่าที่สบายที่สุด ตอนนอนใหม่ๆ ก็สบาย แต่หากนอนไปสัก ๑๐ ชั่วโมง หรือนอนเป็นวันๆ แล้วจะรู้สึกว่าการนอนเป็นท่าที่สบายอยู่หรือเปล่า คงเริ่มจะไม่สบายแล้ว คงอยากจะลุกขึ้นมาบ้าง จากนั้นลองนั่งในท่าที่สบายที่สุด จะเอนหลังก็ได้ ดูซิว่าถ้านั่งไปนานๆ แล้วจะเกิดอะไรขึ้น เอนหลังสัก ๔-๕ ชั่วโมง จะยังรู้สึกสบายดีหรือเปล่า มันทุกข์แล้วนะ

ลองนึกดู อาหารอร่อยๆ ที่เราอยากกินมากที่สุด จะเป็นไปอย่างล้มตำ หุนลาม ถ้าเรากินทุกวัน เข้าก็กิน กลางวันก็กิน เย็นก็กิน แล้วกินอย่างนี้ไปทั้งเดือน ยังจะรู้สึกว่ามันอร่อยอยู่หรือเปล่า ใครที่





ไม่เบื่อก็ถือว่าเก่งมากแล้วละ ตอนกินใหม่ๆ เช่น มือแรกก็อร่อยนะ แต่พอกินไปสักหนึ่งอาทิตย์ ความรู้สึกก็จะเปลี่ยนไปจากที่เคยรู้สึกอร่อยก็เปลี่ยนเป็นรู้สึกเฉยๆ และจากเฉยๆ ในที่สุดก็เริ่มจะรู้สึกเอียน ถ้ากินนานกว่านี้ก็อาจจะอาเจียน ที่จริงไม่ต้องกินหรอก แค่เห็นก็อยากจะอาเจียนแล้ว นี่เรียกว่า สุขมันแฝงไว้ด้วยทุกข์ ในความอร่อยก็มีความไม่อร่อยแฝงอยู่ ในความสบายก็มีความไม่สบายซ่อนตัวอยู่ ความทุกข์ ความไม่อร่อย ความไม่สบาย มันจะค่อยๆ แสดงตัวเมื่อเวลาผ่านไป เพลงที่ไพเราะที่สุด ไม่ว่าจะเพลงของนักร้องคนไหน ลองฟังสักร้อยเที่ยว แล้วยังรู้สึกว่ามันไพเราะอยู่หรือเปล่า เริ่มเบื่อแล้วใช่ไหม นี่แหละที่เขาเรียกว่า ทุกข์มันแฝงอยู่ในสุข ทำที่สบายที่สุดก็ไม่เคยสบายไปตลอด พออยู่ในท่านั้นนานๆ ก็จะเริ่มตึง เริ่มเครียด เริ่มเมื่อย และกระสับกระส่าย แล้วก็กลายเป็นทุกข์ขึ้นมา ในที่สุด อันนี้พุทธศาสนาเรียกว่า “ทุกข์ขัง” ก็คือสภาวะบีบคั้น ความทุกข์แฝงอยู่ในทุกสิ่ง ในทุกอิริยาบถ ในทุกรสชาติ ไม่ว่าจะอร่อยแค่ไหน ในทุกเสียงเพลง ไม่ว่าจะไพเราะเพียงใด เมื่อเสพมันบ่อยเข้าๆ ความทุกข์จะเริ่มปรากฏ ความทุกข์ยังแฝงและเกิดกับร่างกายของเราด้วย จึงทำให้เราเจ็บป่วย และตายในที่สุด

ความจริงอีกประการหนึ่งก็คือ “อนัตตา” ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน หมายความว่า บังคับบัญชาไม่ได้ แม้แต่ร่างกายของเรา จะบอกให้ไม่ป่วยได้ไหม จะบอกให้ไม่เหี่ยวแห้งได้ไหม จะบอกให้ผิวสวย ผสมสวยยาวดำขลับ ไม่แตกปลาย บังคับได้ไหม จะบังคับให้ได้วงแขน ขาวผุดผ่อง ทำได้ไหม ไม่ได้เลย แต่ว่าเราสามารถปรับปรุงมันได้





บ้างถ้ามีเหตุปัจจัยที่พร้อม แต่ก็ไม่สามารถทำให้เป็นไปตามใจได้ ทุกอย่างแม้แต่ใจของเราก็ควบคุมไม่ได้ ใครบ้างที่สามารถควบคุม บังคับจิตไม่ให้คิดอะไรเลยภายในเวลาหนึ่งนาที แม้แต่หนึ่งนาทีข้างหน้าเรายังไม่รู้ว่าจะคิดอะไรต่อไป เราสามารถบอกได้ไหมว่า อีกหนึ่ง นาทีข้างหน้าจะคิดเรื่องอะไร บอกไม่ได้เลย เราอาจจะต้องการให้ ใจสงบสักหนึ่งนาทีเพื่อจะได้ฟังอาตมาพูดให้รู้เรื่อง แต่ลองดูเกิด เต็มใจก็หลุดไปโน่น โผล่ไปที่บ้าน อาจจะมีคิดถึงเพื่อน อาจจะมีนึกถึง อดีต นึกถึงอนาคต นึกถึงอะไรเรื่อยแปด โดยที่เราห้ามไม่ได้เลย

นี่คือธรรมชาติของใจ ซึ่งเราบอกว่า เป็นใจของเรา ร่างกายก็ของเรา แต่เราควบคุมไม่ได้เลยสักอย่าง ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่สามารถ ยึดมั่นว่าเป็นตัวเราของเราได้ นี่คือการหมายของอนัตตาอีกข้อหนึ่ง ความหมายแรกคือบังคับบัญชาไม่ได้ ความหมายที่สองคือไม่สามารถ ยึดเป็นตัวเราของเราได้

นี่คือเหตุผลที่ทำให้เราต้องเข้าหาธรรมะ ไม่ใช่เพียงแค่ศึกษา ธรรมะอย่างเดียว ต้องปฏิบัติด้วย เพื่อจะได้ฝึกใจให้พร้อมรับมือกับ “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ซึ่งเราไม่สามารถควบคุมได้ เพื่อที่จะรับมือกับสิ่งต่างๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถจะควบคุมบังคับบัญชาได้ แม้แต่เด็กหรือวัยรุ่นก็อาจจากโลกนี้ไปก่อนผู้ใหญ่ก็ได้ เพราะนี่คือความไม่เที่ยง เพราะนี่คือทุกข์ เพราะนี่คืออนัตตา เป็นความจริง ที่เราควบคุมไม่ได้ แต่ถ้าเรามีธรรมะ เราจะสามารถเผชิญกับสิ่งเหล่านี้ได้ ถ้าเราเข้าใจความจริงของชีวิตและโลก เราจะรับมือกับความ





ฝันผวนปรวนแปรในชีวิตได้ดีขึ้น

มีเด็กคนหนึ่งอายุ ๑๐ ขวบ เป็นมะเร็ิงที่เม็ดเลือด แม่ของเด็ก เศร้าใจมาก ตัวเองสูญเสียสามีไปแล้ว และกำลังจะสูญเสียลูกอีกคนหนึ่ง ด้วยความที่แม่เป็นคนสนใจธรรมะ จึงชวนให้ลูกได้รู้จักธรรมะ ด้วย เช่น พาไปสวนโมกข์ ทำให้ได้พบท่านอาจารย์พุทธทาสได้ฟังธรรมจากท่าน เพื่อเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้ ระหว่างนั้นก็พยายามรักษาทุกวิธี ไม่ว่าจะฉายแสงหรือเคมีบำบัด แต่ก็ไม่ได้ขึ้น อาการแย่งจนต้องเข้าโรงพยาบาล วันสุดท้ายเด็กอาเจียนออกมาเป็นเลือด เด็กกลัวมาก จึงถามพยาบาลว่า “น้องอ๋องจะตายแล้วหรือ”

ปกติพยาบาลมักจะปลอบใจผู้ป่วยว่า คุณยังไม่ตาย แต่พยาบาลรู้จักเด็กคนนี้ดี จึงบอกความจริงว่า “ใช่จ้ะ น้องอ๋องกำลังจะตาย แต่น้องอ๋องอย่ากลัวนะ น้องอ๋องเป็นคนกล้า ท่านอาจารย์พุทธทาส รออยู่ข้างหน้าแล้ว น้องอ๋องก้าวไปข้างหน้า ไปหาท่านนะ เพื่อนๆ ของน้องอ๋องก็รออยู่ข้างหน้าแล้วด้วยเหมือนกัน ป้า (คือพยาบาล) และแม่จะคอยช่วยน้องอ๋องนะจ้ะ”

พอพูดเช่นนี้เด็กก็ได้สติขึ้นมาทันที เด็กรู้จักท่านอาจารย์พุทธทาส พอพยาบาลบอกว่าท่านอาจารย์พุทธทาสรออยู่ข้างหน้าแล้ว เด็กก็เกิดความกล้า หายกลัว ขณะเดียวกัน พอแม่ได้สติ ก็แนะนำให้เด็กภาวนาหายใจเข้า-พุด หายใจออก-โธ ระหว่างนั้นแม่ก็กุมมือลูกไว้ ในที่สุดเด็กก็หยุดอาการกระสับกระส่าย และจากไปอย่างสงบ





เราเคยเจอเด็กที่จากไปอย่างนี้ไหม อย่าว่าแต่เด็กเลย ผู้ใหญ่ที่จากไปอย่างสงบ อย่างไม่ทุรนทุรายก็ยังหายาก แต่เด็ก ๑๐ ขวบทำได้ อันที่จริงเราทุกคนก็ทำได้ถ้าเราฝึก แต่ถ้าเราไม่ฝึกเราก็ทำใจอย่างเด็กคนนี้ไม่ได้ เพราะขนาดโทรศัพท์มือถือหายเรายังร้องให้เงินหายพันบาทก็กระสับกระส่ายแล้ว แค่อะไรหายสติก็แทบจะไม่อยู่กับเนื้อกับตัวแล้ว อย่าว่าแต่ความตายเลย

มีคนหนึ่งซื้อโทรศัพท์มือถือมา ๒ หมื่นบาท ใช้ได้ไม่กี่วันก็หาย เป็นทุกข์มาก อยากได้คืน จึงไปหาหลวงพ่อกซึ่งเป็นเกจิอาจารย์หวังให้ท่านช่วยนั่งทางใน บอกเบาๆ แล้วตอนนี้อยู่ไหนแล้วจะได้คืนไหม พอไปถึง หลวงพ่อบอกว่าไม่ถามเลยนะว่าโทรศัพท์ยี่ห้ออะไร หายที่ไหน เมื่อไร แต่ท่านถามว่า มีทองไหม ชายคนนี้บอกว่ามีครับ หลวงพ่อบอกว่า “อีกไม่นานก็หาย” มีรถไหม มีครับ “อีกไม่นานก็ไป” มีแฟนไหม มีครับ “อีกไม่นานก็ไปเหมือนกัน”

เจอแบบนี้เข้า ชายคนนี้เลยกราบลาหลวงพ่อก ไม่ถามต่อแล้ว เรื่องโทรศัพท์มือถือ ไม่ใช่เพราะว่ากลัวถูกขัง แต่เพราะได้คิดขึ้นมาว่า โทรศัพท์มือถือหายยังไม่เท่าไร ต่อไปจะต้องเสียทรัพย์มากกว่านี้





เขาได้สติขึ้นมาเลยว่า โทรศัพท์มือถือหายเป็นเรื่องธรรมดา เพราะ
สิ่งที่จะต้องสูญเสียพลัดพราก ยังมีอีกเยอะ เขาเลยทำได้ นี่คือ
คุณประโยชน์ของการที่เราเข้าใจความจริงของชีวิต

เมื่อเราเข้าใจความจริงเราก็ทำได้ด้วย ถ้าเราระลึกอยู่เสมอ
ว่าความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดา เราก็จะไม่หลงยึดติดถือมั่น
สิ่งต่างๆ ว่าจะต้องอยู่กับเราไปตลอด ดังนั้นเรามีอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะ
จะเป็นโทรศัพท์มือถือ กล้องถ่ายรูป หรือรถยนต์ ลองนึกเผื่อๆ ไว้
บ้างว่าของพวกนี้แม้ว่าเราจะรักเพียงใดก็ตาม มันอาจจะอยู่กับเรา
ไม่ได้นาน ทำใจเผื่อไว้บ้างว่ามันอาจจะพลัดพรากจากเราไปเมื่อไหร่
ก็ได้ ถ้าทำใจอย่างนี้ได้ เมื่อถึงเวลาที่ต้องสูญเสียมันไป เราจะทุกข์
น้อยลง ตรงกันข้ามกับคนที่ร้องไห้ร้องไห้ให้ ดีใจดีใจ นั่นเป็นเพราะ
เขาลืมไปว่าความพลัดพรากสูญเสียเป็นเรื่องธรรมดา หรือถึงรู้แต่ก็
ไม่เคยเตรียมใจไว้เลย พอสูญเสียจึงทำใจไม่ได้

คนไหนที่ของหายแล้วยังทุกข์แสดงว่าเสียสองต่อ เสียต่อแรก
คือ เสียวัตถุ เสียทรัพย์สินสมบัติ เสียต่อที่สองคือ เสียใจ เรียกว่า
ทุกข์สองชั้น ก็ได้ แต่คนฉลาดเขาจะเสียต่อเดียวหรือทุกข์ชั้นเดียว
คือ ของหายแต่ใจไม่ทุกข์ เพราะเขาเห็นเป็นเรื่องธรรมดา คนที่
ฉลาดกว่านั้นยังจะได้กำไรจากการสูญเสีย คือคนฉลาดจะมองว่า
เหตุการณ์แบบนี้สอนใจเราว่า “ความพลัดพรากสูญเสียเป็นเรื่อง
ธรรมดา” มันกำลังเตือนเราว่า “ต่อไปจะต้องเจอหนักกว่านี้” ต่อไป
ไม่ใช่แค่ของหายแต่ต่อไปแฟนก็จะไปจากเรา สักวันหนึ่งพ่อแม่ก็จะ





ไปจากเรา คนเราส่วนใหญ่ไม่เคยมองแบบนี้เท่าไร เพราะมัวแต่
เศร้าโศกเสียใจ เลยขาดทุน แต่ใครที่คิดแบบนี้ก็ถือว่าได้กำไร คือ
ทำให้ฉลาดขึ้นไม่ประมาท ไม่หลงเพลินเพลินในสิ่งที่มีอยู่ อดตมา
อยากให้เราได้กำไรแบบนี้บ้าง อย่ามัวเอาแต่เศร้าโศกเสียใจ

ขอให้ระลึกเสมอว่า ทุกข์ไม่ได้มีไว้ให้คร่ำครวญ ทุกข์มีไว้ให้
ใคร่ครวญต่างหาก คร่ำครวญกับใคร่ครวญต่างกัน ส่วนใหญ่ทุกข์แล้ว
คร่ำครวญ แต่ถ้าคุณทุกข์ เช่น พลัดพรากสูญเสีย ของหายหรือ
แม้แต่อกหัก ลองมาใคร่ครวญดูเถอะ ก็จะพบว่าที่เราทุกข์ก็เพราะไป
หลงยึดว่าสมบัติที่เรามีนั้นมันเที่ยง จะอยู่กับเราไปชั่วฟ้าดินสลาย
เราลืมไปว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อใดก็ตามที่คุณลืมความ
จริงข้อนี้ ก็เตรียมทุกข์ได้เลย และความทุกข์นี้แหละที่สอนให้เรารู้จัก
ปล่อยวาง และตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

ถ้านึกอย่างนี้เมื่อไหร่จะได้กำไร คือระลึกว่าเหตุร้ายทั้งหลาย
มาเตือนเราไม่ให้ประมาท ให้เราเตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้ เพราะ
ต่อไปอาจจะต้องเจอหนักกว่านี้ ถ้าหายร้ายบาทยังทุกข์ ยังทำใจไม่ได้
แล้วจะทำใจอย่างไรเมื่อหายพันบาท ถ้าหมื่นบาทหายไปยังทำใจไม่ได้
แล้วจะทำอย่างไรเมื่อพ่อแม่มล้มหายตายจาก หรือตัวเองล้มป่วย ให้
ระลึกว่า เวลาเราเจอความพลัดพรากสูญเสีย นี่คือการบ้านที่เราจะ
ต้องสอบให้ผ่าน ถ้าสอบไม่ผ่าน เราจะรับมือกับบททดสอบที่หนักหนา
สาหัสกว่านี้ได้อย่างไร สำหรับคนที่มีความปัญญา เมื่อเจอเช่นนี้เข้าเขาจะ
ได้กำไร เพราะเขารู้ว่านี่เป็นธรรมชาติที่มาสอนเขา นี่คือแบบฝึกหัด





สอนให้เขารู้จักทำใจ หรือฝึกใจให้พร้อมรับมือกับความพลัดพราก
สูญเสียที่หนักกว่านั้นในอนาคต

เพราะฉะนั้นนับแต่ขึ้นไป เวลาเงินหาย กล้องหาย โทรศัพท์
หายให้ตั้งสติเอาไว้ ทุกข์ได้ เสียใจได้ แต่อย่าทุกข์นาน อย่าเสียใจ
นาน ให้ระลึกว่าถ้าแค่นี้ยังเสียใจ แล้วถ้าเจอเรื่องที่หนักกว่านี้ เช่น
พ่อแม่ล้มป่วย คนรักเกิดมีอันเป็นไปขึ้นมา เราจะไม่แยกว่าหรือ
ขอให้เอาความพลัดพรากสูญเสียเป็นครูสอนเราให้เข้าใจธรรมะหรือ
ความจริงของชีวิต ถ้าเข้าใจธรรมะเราก็จะพบว่า ถึงที่สุดแล้วสิ่งที่
ทำให้เราทุกข์นั้นอยู่ที่ใจเราต่างหาก ไม่ใช่เพราะว่ามีเหตุการณ์ที่ไม่ดี
เกิดขึ้นกับเรา ไม่ใช่เพราะเรามีเคราะห์กรรม คนบางคนเจอเคราะห์
กรรมแต่ว่าเขาฝึกใจไว้ดี เขาก็ไม่ทุกข์ เคยได้ยินไหม บางคนบอก
ว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง

มะเร็งถือว่าเป็นเคราะห์กรรมอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งที่ไม่ใครประสงค์
แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่เคราะห์กรรมทำอะไรเขาไม่ได้เพราะเขาฝึกใจ
ไว้ดี เป็นมะเร็งแล้วยังบอกว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะว่ามะเร็ง
ทำให้เขาหันมาสนใจธรรมะ จนพบความสุขที่แท้ แต่ก่อนตอนที่ยังไม่
ไม่เป็นมะเร็งก็มีวัฏแต่สนุกสนาน เอาแต่ทำมาหากิน พอเป็นมะเร็ง
ก็เลยเข้าหาธรรมะ และเมื่อได้ค้นพบธรรมะแล้วใจสบาย บางคนเป็น
มะเร็งแต่มีความสุขมากกว่าคนปกติธรรมดาเสียอีก คนเป็นมะเร็ง
บางคนมีความสุขมากกว่าคนถูกลอตเตอรี่ ๒๐ ล้านอีก





มีพ่อค้าเร่คนหนึ่งถูกลอตเตอรี่ได้เงิน ๒๐ ล้าน ตอนแรกก็มีความสุขมาก แต่หลังจากผ่านไปได้หนึ่งเดือนก็เป็นข่าวหน้าหนึ่งในไทยรัฐว่ากินยาฆ่าตัวตายเพราะเครียด ที่เขาเครียดก็เพราะใครต่อใครก็มารุมขอเงิน พอได้เงินน้อยก็ต่อว่าเขา มีบางคนถึงกับโทรมาขู่ฆ่า เขาเครียดมากจนกินยาฆ่าตัวตาย แต่ลูกสาวช่วยไว้ได้ทัน เขาพูดหลังจากฟื้นขึ้นมาว่า “ตอนเป็นพ่อค้าหาบเร่ หาเช้ากินค่ำ มีความสุขกว่า (ตอนถูกลอตเตอรี่) เป็นไหนๆ”

บางคนได้โชคแต่ทุกข์ แต่บางคนเจอเคราะห์แต่มีความสุข เพราะอะไร เพราะวางใจไว้ถูก สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ ไม่ใช่เพราะเจอโชคหรือเคราะห์ คนที่เจอเคราะห์ มีสิ่งไม่ดีมากระทบ ถ้าวางใจเป็นก็ไม่ทุกข์ เปรียบไปก็เหมือนกับเรามีเศษแก้วอยู่ในมือ ทำอย่างไรถึงไม่ให้เศษแก้วบาดมือ วิธีการคืออย่าไปกำมัน ถ้าคุณกำมันแล้วบีบมันก็บาดมือเรา คนส่วนใหญ่มีเศษแก้วอยู่ในมือแต่ไม่รู้ตัว ยังผลออกไปกำแล้วบีบไม่หยุด ก็เลยมีแผลที่มือ พอมีแผล ถามว่าจะโทษเศษแก้วหรือโทษตัวเองที่ไปกำแล้วบีบมันเอาไว้ คนส่วนใหญ่ไปโทษเศษแก้ว แต่คนฉลาดจะไม่ทำอย่างนั้น มีเศษแก้วอยู่ในมือก็อย่าไปกำมัน มันก็ทำอะไรเราไม่ได้

ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่พอเจอเหตุร้ายมากระทบแล้ววางใจไม่เป็น ปล่อยวางไม่ได้กลับไปยึดติดถือมั่นหรือแบกมันเอาไว้ ก็เลยเป็นทุกข์ เป็นมะเร็งก็เอาแต่วิตกกังวล จมอยู่ในความทุกข์ มัวแต่คร่ำครวญ เสียใจ นี่เปรียบเสมือนคนที่ มีเศษแก้วอยู่ในมือ แล้วไปกำและบีบมัน





เอาไว้ เวลาถูกเพื่อนตำหนิ เพื่อนไม่ทักทาย แฟนพูดไม่เพราะ ก็เก็บเอามาคิด คิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า อันนี้แหละเหมือนคนที่กำเศษแก้ว แล้วบีบเอาไว้แน่นๆ ก็เลยเจ็บ

เมื่อมีเศษแก้วอยู่ในมือ คุณไม่ต้องกำ แค่นั่งปล่อยมันไว้เฉยๆ หรือดีกว่านั้นก็คว่ำมือลง เศษแก้วก็ตกลงจากมือซะไหม แต่ส่วนใหญ่ไม่ทำอย่างนั้นหรอก เมื่อได้ยินใครพูดไม่ดี พูดไม่เพราะกับเรา แทนที่จะปล่อยให้มันผ่านไป ก็เก็บเอามาคิด แล้วก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ

ขอให้ระลึกว่า รากเหง้าของความทุกข์อยู่ที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่เคราะห์หรือโชค คนมีโชคแต่ทุกข์จนอยากฆ่าตัวตายก็มีเยอะ คนที่ประสบเคราะห์แต่มีจิตใจผ่องแผ้ว ผ่องใสก็มีมากมาย เพราะฉะนั้น เวลาที่คุณเจอความทุกข์ เจออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เล่นงาน เจ็บป่วย พัลลิตพรากสูญเสียคนรักไป หรือความตายเข้ามาประชิดตัว ถ้าคุณเข้าใจความจริง มีสติและปัญญา เหตุร้ายเหล่านั้นจะทำอะไรคุณไม่ได้ จิตใจยังเป็นสุขได้

นี่คือเหตุว่า ทำไมเราต้องมาศึกษาและปฏิบัติธรรม ก็เพื่อให้เราสามารถจะเผชิญปัญหาและเอาชนะความพัลลิตพราก ความสูญเสีย ความผิดหวัง ความเจ็บป่วย รวมทั้งความตายได้ในที่สุด ●







มีสติรักษาใจ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความจำได้ ตรงข้ามกับความหลง ความลืม เรามีความระลึกได้อยู่แล้วเป็นปกติ เช่น จำเบอร์โทรศัพท์ของเพื่อนได้ จำทางไปบ้านของญาติผู้ใหญ่ได้ จำเหตุการณ์ประวัติศาสตร์ที่เคยร่ำเรียนที่เก็บสะสมไว้ในความทรงจำได้ นี่คือนสติ และหน้าที่อย่างหนึ่งของสติ คือความระลึกได้ จำได้ ไม่ลืม ถ้ากำลังทำงานอยู่ แล้วนึกขึ้นมาได้ว่าเย็นนี้ต้องโทรศัพท์ไปหาลูกชาย กำลังรีดเสื้ออยู่ก็นึกได้ว่าเราตั้งกาดมน้ำไว้ในครัว นี่แหละคือหน้าที่ของสติ

จะเห็นว่าสติไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อน แต่เป็นเรื่องที่เรามีอยู่แล้ว ตั้งแต่เกิด สติทำให้ไม่ลืมข้อมูล ไม่ลืมนัดหมาย ไม่ลืมการงาน รวมถึงไม่ลืมตัวด้วย มีสำนวนในภาษาไทยว่า ได้ดีแล้วไม่ลืมตัว ความไม่ลืมตัวแบบนี้ก็เป็นหน้าที่ของสติเช่นกัน เช่น คนที่ยากจนมาก่อน พอได้ดีแล้วลืมเพื่อน ลืมผู้มีพระคุณ ต่อมามีคนมาเตือนสติให้ระลึกว่า สมัยก่อนเคยลำบากด้วยกันมา ไม่ควรลืมเพื่อน ไม่ควรลืมกำพืด ไม่ควรลืมพ่อแม่ ก็เป็นเรื่องของสติเหมือนกัน คำว่าเตือนสติ แปลว่าทำให้ไม่ลืม ทำให้ได้คิดขึ้นมา





สติ บางครั้งก็แปลว่า **รู้ตัว** ที่จริงคำว่า **รู้ตัว** คือความหมายของ**สัมปชัญญะ** สติกับสัมปชัญญะนั้นเป็นเหมือนฝาแฝด ใกล้กันมากแต่บ่อยครั้งเราก็พูดรวมๆ กันว่าสติ คนที่นอนสลบไสลอยู่ หลังกจากที่ช่วยให้ฟื้นขึ้นมา เขาก็รู้ตัว รู้ตัวว่าอยู่ที่ไหน รวมทั้งจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้น อย่างนี้เรียกว่าเขามีสติกลับมา คนที่หลับไหลเพราะเมามพอเราช่วยให้เขาตื่นขึ้น กลับมารู้ตัวใหม่ ก็เรียกว่าทำให้เขามีสติ

เรามีสติกันอยู่แล้วทุกคนคือ ระวังได้ รู้ตัว รวมไปถึงความไม่ประมาทด้วย

ความไม่ประมาท ในแง่หนึ่งหมายถึง **ความระมัดระวังใส่ใจ** เนื่องจากระวังได้ถึงอันตรายที่แฝงอยู่ เช่น กำลังขับรถอยู่ ก็ระวังได้ว่าอาจเกิดอันตรายขึ้นได้ ดังนั้นจึงขับรถอย่างระมัดระวัง ไม่ชะล่าใจ ไม่ดูแคลน อย่างนี้เรียกว่าขับรถอย่างไม่ประมาท การระวังได้ว่าอุบัติเหตุอาจจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้ นี่ก็คืองานของสติ

ความไม่ประมาท ยังหมายถึงการ**ไม่หลงใหลมัวเมาหรือลุ่มหลงในความสุขความสำเร็จ** นักกีฬาบางคนมีชัยชนะมาหลายครั้งก็หลงตัวลุ่มหลง จึงดูแคลนคู่ต่อสู้ว่าไม่มีอะไร นี่ก็คือความประมาท และไม่มีสติ คนหนุ่มคนสาวที่มีสุขภาพแข็งแรงก็ประมาทได้เหมือนกันคือลุ่มหลงหรือเพลินในความมีสุขภาพดี จนเข้าใจผิดไปว่าความตายยังอยู่อีกไกล อย่างนี้ก็เรียกว่าประมาทในสุขภาพ ในทางตรงข้ามถึงแม้ว่าชีวิตจะราบรื่น ไม่ประสบเหตุร้าย แต่ระวังอยู่เสมอว่า ความ





ตายจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้ ดังนั้นจึงใช้ชีวิตอย่างใสใจ ไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ อย่างนี้ก็เรียกว่าไม่ประมาทในชีวิต จะทำอย่างนี้ได้ก็ต้องมีสติ คือระลึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิตอยู่ตลอดเวลา

ความไม่ประมาทเป็นอีกชื่อหนึ่งของสติ เอามาใช้กับเหตุการณ์ซึ่งอาจจะเกิดขึ้น หรือใช้กับเหตุการณ์ที่จะต้องเกิดขึ้นก็ได้ เช่น การขับรถ การแข่งกีฬา อาจจะแพ้หรือชนะก็ได้ ถ้าเราไม่ประมาทก็อาจจะไม่แพ้ แต่บางอย่างเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้น ไม่มีทางหนีพ้น เช่น ความตาย คนที่ไม่ประมาทในชีวิต เพราะระลึกอยู่เสมอว่าสักวันหนึ่งฉันจะต้องตาย ความระลึกได้แบบนี้เป็นหน้าที่ของสติ แต่สติแบบนี้ไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นง่ายๆ เพราะคนเราหลงลืมง่าย เวลามีความสุขความสบายก็ลืมไปว่าสักวันหนึ่งจะต้องป่วยต้องตาย คนหนุ่มคนสาวที่มีสุขภาพพลานามัยดี มีชีวิตที่สะดวกสบาย บ่อยครั้งก็นึกไม่ถึงว่าจะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นกับตัวเองได้ นี่ก็เพราะมัวเพลิดเพลินกับความสะดวกสบายจนลืมตัว

ทุกคนมีสติอยู่แล้ว ไม่ใช่ต้องมาสร้างกันทีนี้ ทุกวันนี้เราใช้สติในชีวิตประจำวันแทบจะตลอดเวลา เช่น เวลาล้างจานก็ระลึกได้ว่าจะวางจานชามซ้อนส้อมไว้ตรงไหน ริดเส้นอยู่ก็ไม่ลืมว่าต้มน้ำอยู่ในครีวนัดเพื่อนไว้ก็จำได้และไม่เคยผิดนัดเพื่อน รวมทั้งใช้ชีวิตโดยไม่ลืมว่าสักวันจะต้องตาย เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ถ้ามัวแต่นี้พอใหม่บางคนคิดว่ามีสติแค่นี้ก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องมาฝึกสติหรือเข้าวัด





เลย แต่ในความเป็นจริงแล้ว ใ้ว่าชีวิตเราจะราบเรียบหรือราบรื่นไปหมดทุกอย่าง บางทีอาจมีสิ่งที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้นได้ เมื่อถึงตอนนั้นเราต้องมีสติมากพอที่จะรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดฝันได้

ส่วนใหญ่แล้วสติที่เราใช้หรือใช้ในชีวิตประจำวันนั้น มักไม่มากพอที่จะเอามารับมือกับเหตุการณ์ปัจจุบันทันด่วนหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันได้ หรือไม่ก็เอาสติมาใช้ไม่ทันการณ์ ผลก็คือลืมหืมตัว ทำสิ่งที่ไม่สมควรออกมา หรือจมอยู่ในความทุกข์ แต่ถ้าเรามีสติที่พัฒนาดีแล้ว เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ก็จะตั้งหลักได้ ไม่ตระหนกตกใจ ไม่โกรธเกรี้ยว ไม่ปล่อยย้ให้เหตุร้ายมาครอบงำจิตใจ สามารถที่จะสลัดความรู้สึกตื่นกลัวหรือตื่นเต้นออกไปได้

ชีวิตคนเรามักมีเรื่องปัจจุบันทันด่วนอยู่เสมอ แต่เหตุร้ายอาจเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก แม้กระนั้นก็ไม่ควรประมาท เพราะอาจจะมีเหตุการณ์ต่างๆ มาทดสอบอยู่เรื่อยๆ ในลักษณะต่างๆ กัน เคยได้ยินไหมว่าพอเกิดไฟไหม้ขึ้นมา บางคนยกตุ่มน้ำออกมาจากบ้าน ทั้งๆ ที่ของที่หน้าขนออกมามีอีกตั้งเยอะ เช่น โฉนดที่ดิน เพชรนิลจินดา แต่ก็ไม่เอาออกมา กลับขนตุ่มน้ำออกมาอย่างกระหืดกระหอบ อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติ ถ้ามีสติก็คงจะทำอย่างอื่นที่สำคัญกว่านี้

สิ่งหนึ่งที่เราต้องพบอยู่เสมอก็คือ ความพลัดพรากสูญเสีย ส่วนใหญ่เมื่อเจอแล้วก็รับมือไม่ทัน จิตพลัดจมอยู่ในความโศกเศร้าเสียใจ บางครั้งเราก็ต้องพบกับความผิดหวัง เช่น ผิดหวังในคู่ครอง ในการ





เรียน ในการทำงาน เรื่องเหล่านี้ไม่มีใครปรารถนาจะประสบ แต่ก็ต้องเจอแน่นอนไม่วันใดก็วันหนึ่ง ถามว่าถ้าเราเจอสิ่งเหล่านี้ สติที่มีอยู่มีคุณภาพพอไหมที่จะช่วยให้หายทุกข์ได้ ส่วนใหญ่ไม่พอหรือบางคนเสียอกเสียใจจนถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย เป็นข่าวให้เราได้ยินเป็นประจำ บางคนมุ่งมั่นว่าจะต้องเรียนให้จบภายในสามปีครึ่ง แต่พอรู้ว่าสอบไม่ผ่านวิชาหนึ่งก็เสียอกเสียใจมาก จมอยู่กับความเศร้าความเสียใจ ในที่สุดก็กระโดดตึกฆ่าตัวตาย นี่เป็นเพราะขาดสติ

มีนักศึกษาคนหนึ่งได้รับทุนเรียนดี จากโครงการหนึ่งอำเภอหนึ่งทุน ได้ไปเรียนต่อที่ประเทศเยอรมัน แต่ไปถึงแล้วมีปัญหาเรื่องภาษา ภาษาเยอรมันไม่แตกฉาน จึงเรียนไม่ทันเพื่อน การเรียนตกต่ำ โทรศัพท์บอกพ่อแม่ว่าอยากกลับบ้านเมืองไทย พ่อแม่ก็ท้วงว่าอยากกลับมาเลยลูก ถ้ากลับมาแล้ว จะกลับไปเรียนต่อที่เยอรมันอีกไม่ได้ นักศึกษาค้นนั้นจึงกลุ้มใจมาก กินยาพาราเซตามอลไป ๕๐ เม็ด พอฟื้นขึ้นมาก็ยังไม่หายกลุ้ม ภายหลังจึงกระโดดตึกฆ่าตัวตาย นี่ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่ชื่อว่า สติที่เรามีในชีวิตประจำวันนั้น มักไม่มีการกำลังเพียงพอที่จะรับมือกับความพลัดพรากสูญเสียหรือความผิดหวัง หากเจอเหตุการณ์ที่ไม่สมหวังอย่างแรง ก็อาจทำให้ตัดสินใจทำร้ายตัวเองได้

ความผิดหวังของคนเรามีอยู่ ๓ อย่าง คือ ๑. ประสบกับสิ่งที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจ ๒. ความพลัดพรากจากสิ่งที่น่ารักน่าพอใจ ๓. ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น ถ้าชีวิตเราราบเรียบก็คงจะดี แต่





ความเป็นจริง เส้นทางชีวิตคนเราล้วนมีหลุมมีบ่ออยู่ข้างหน้า มากบ้างน้อยบ้าง บางช่วงก็เป็นหุบเหวด้วยซ้ำ สติที่เรา มีนั้น ไม่ใช่หลักประกันที่จะช่วยให้ผ่านพ้นมันไปได้อย่างรวดเร็ว เวลาเจอเส้นทางที่ขรุขระก็อาจจะสะดุดล้มหรือไซ้ซัดไซ้เซได้ บางทีลู่ๆ ก็พลัดลงคูหรือตกเหวไปเลยก็มี ก็เพราะสติของเรายังอ่อนแอ ไม่ฉับไว ดังนั้นจึงจำเป็นที่เราจะต้องเจริญสติ เพื่อเพิ่มกำลังสติของเราให้มากกว่าที่มีอยู่เดิมเพื่อจะเผชิญและรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดฝัน ความพลัดพราก สูญเสียและสิ่งเลวร้ายไม่สมปรารถนาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้โดยไม่เสียผู้เสียคน

ที่จริงเราไม่ต้องรอว่าต้องให้มีวิกฤตในชีวิต ไม่ต้องรอให้เกิดความพลัดพรากสูญเสียก่อนแล้วจึงจะมาเจริญสติ เราจะต้องเตรียมพร้อม ก่อนที่มันจะเกิดขึ้น ขณะเดียวกัน ถึงแม้เหตุร้ายยังไม่เกิดการเจริญสติก็จะช่วยให้เรามีความสุขได้มากขึ้น มีชีวิตที่โปร่งเบากว่าเดิม ทำงานได้ดีขึ้น เพราะไม่ลืมหิว หรือปล่อยใจไปกับความฟุ้งซ่าน ความเครียด หรือกังวลอยู่กับอนาคต

ที่พูดมาจะเห็นว่า สติมีหลายระดับ ตั้งแต่หยาบๆ ไปจนถึงละเอียด มีตั้งแต่รุ่ง่มง่ามไปจนถึงฉับไว คนที่ตื่นจากสลบ พอมีสติกลับมา สติแบบนี้เป็นสติแบบหยาบๆ เป็นการรู้แบบหยาบๆ ยังมีสติและความรู้ตัวที่ละเอียดกว่านั้น เช่น รู้ตัวว่ากำลังฟุ้งซ่าน กำลังหงุดหงิดรำคาญใจ กำลังเศร้า กำลังทุกข์อยู่กับความเจ็บป่วย นี่เป็นสติและความรู้ตัวที่ละเอียด ซึ่งคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีกัน





การที่เราระลึกได้ถึงเบอร์โทรศัพท์ของลูก จำได้ว่ากำหนดนัดหมายกับเพื่อนไว้ จำได้ถึงงานที่ดั่งค้างอยู่ นี่เป็นการระลึกได้ที่หยาบ มันยังมีความระลึกได้ที่ละเอียดและไวกว่านั้น เช่น เมื่อเราเผลอ ฟุ้งซ่าน แล้วระลึกได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำลังกินข้าว อาบน้ำ หรือเดินอยู่ พอระลึกได้แล้วจิตกลับมาอยู่กับสิ่งที่ทำ อยู่กับปัจจุบัน สติที่ทำให้ระลึกกายและใจอย่างต่อเนื่อง ไม่คลาดไปจากปัจจุบันคือ สติที่ฉับไว เป็น “สัมมาสติ” ที่เราควรสร้างขึ้นให้มากๆ

ความระลึกได้และรู้ตัวอย่างนี้มีประโยชน์ คือ ทำให้เราไม่เผลอหรือพลัดหลงเข้าไปในความทุกข์ ไม่ทำให้ความทุกข์ลุกลามใหญ่โต คนที่เศร้า ท้อแท้ ผิดหวังจนฆ่าตัวตาย ก็เริ่มมาจากความผิดหวังที่สะสมทีละน้อยจนมากขึ้นเรื่อยๆ มีบางคนฆ่าตัวตายเนื่องจากกลุ้มใจ เพราะมีสิวที่ใบหน้า ปัญหามาเริ่มต้นมาจากจุดเล็กๆ แรกๆ อาจจะรู้สึกอับอายเล็กๆ ที่เพื่อนล้อ แต่ตอนหลังก็ชักอับอายมากขึ้น รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ แล้วกลายเป็นกลุ้มใจอย่างหนัก อารมณ์เหล่านี้สะสมและลุกลาม จนทำให้เราเป็นบ้าเป็นหลัง เรื่องเล็กก็กลายเป็นเรื่องคอขาดบาดตาย จนกระทั่งทำร้ายตัวเอง หรือไม่ก็ทำร้ายคนอื่น นี่เป็นเพราะเราลืมตัว ถ้าหากเรามีสติที่ฉับไว ความทุกข์ก็จะไม่ลุกลามขยายตัว พอรู้ตัวว่าทุกข์ ก็หายทุกข์ทันที

เป็นเพราะชีวิตนั้นผันผวนไม่แน่นอน ถ้าไม่ยอมถูกทุกข์ท่วมทับ เราก็จำต้องมาฝึกสติกัน ใครที่ปฏิบัติก็จะพบว่า ถ้าเรามีสติดวงไวใจจะฟุ้งซ่านไปได้ไม่ไกล ประเดี๋ยวเดียวก็จะกลับมาอยู่กับปัจจุบัน





กลับมาอยู่กับกาย อยู่กับอริยาบถ อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ บางครั้งความคิดหรืออารมณ์ความรู้สึกมันรุนแรงมาก เช่น พอไปครุ่นคิดเรื่องเก่าๆ ที่เคยทำให้เจ็บปวด ถ้าสติเราไม่ไวพอ กว่าจะรู้ตัวก็คิดไปไกลหรือตืออกชกตัวไปแล้ว แต่ถ้าสติไว ก็ารู้ตัวไว หลุดจากความฟุ้งซ่าน ทำให้ใจเราโปร่งเบาขึ้น

ความระลึกได้ ความรู้ตัว มีเป็นลำดับขั้น แต่ขั้นจะละเอียดอ่อนและฉับไวมากขึ้น จะทำให้เราระลึกได้ในปัจจุบันได้เร็วทำให้หลุดจากความทุกข์ได้เร็ว และเข้าถึงความสุขที่ประณีตขึ้น อย่าไปดูถูกความรู้ตัว ความระลึกได้ ความรู้ทัน ถ้าเราพัฒนาสติสัมปชัญญะไม่หลงไม่ลืม ก็จะเข้าใกล้พระนิพพานมาก เป็นวิถีสู่อิสระอย่างแท้จริง

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล เป็นศิษย์รุ่นแรกๆ ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต หลายคนเชื่อว่าท่านเป็นพระอรหันต์ วันหนึ่งมีคนถามท่านว่า “หลวงปู่ครับ ทำอย่างไรจึงจะตัดความโกรธให้ขาดได้” ท่านตอบสั้นๆ ว่า “ไม่มีใครตัดความโกรธให้ขาดได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทันมันก็ดับไปเอง” จะรู้ทันได้ก็เพราะมีสตินั่นเอง ต่อมาก็มีคนถามหลวงปู่ว่า “หลวงปู่ยังมีความโกรธบ้างไหมครับ” หลวงปู่ตอบสั้นๆ ว่า “มี แต่ไม่เอา”

ทำไมหลวงปู่ดูลย์จึงไม่เอาความโกรธ ก็เพราะรู้ว่ามันไม่น่าเอา ความโกรธมันไม่น่าเอา แต่เราไม่มีสติ พอความโกรธเกิดขึ้น กว่า จะรู้ทัน มันก็ครอบใจเราไปเรียบร้อยแล้ว เพราะสติเราอ่อน เหมือนกับ





ยามเฝ้าประตูเมืองที่ไม่ตื่นตัว ศัตรูจึงจู่โจมบุกเมืองได้อย่างฉับพลัน
ยามเฝ้าประตูเมืองก็คือสติ สติที่เฝ้ารักษาใจเอาไว้ ความรู้เท่าทันนั้น
มีอันสงสัยมากทีเดียว ถ้าเรารู้ทันได้ไวจะช่วยให้หลุดพ้นจากอารมณ์
อกุศลได้ เช่น ความโกรธ โกรธๆ ก็รู้ว่ามันไม่น่าเอา แต่พอเกิดขึ้นที่ไร
ก็เผลอกอดความโกรธเอาไว้ทุกที นั่นก็เพราะลืมนั่น

สิ่งที่ไม่น่าเอา เมื่อเกิดขึ้น สติเตือนให้เรารู้ทัน แต่ก็ไม่ใช่
แค่นั้น แม้สิ่งที่เราคิดว่าน่าเอา สติก็เตือนเราเหมือนกันว่าอย่าไปเอา
นะ เพราะมันก็มี ความทุกข์แฝงอยู่ ชื่อเสียงเกียรติยศ ทรัพย์สินสมบัติ
ความสำเร็จหากได้มา ถ้าเรามีสติไม่ไวพอ เราจะหลงไหลในสิ่งเหล่านี้
ที่เรียกว่า โลกธรรม โดยที่เราไม่รู้ตัว ถ้าหลงไหลหรือเพลิดเพลินกับ
มันแล้วความทุกข์จะตามมา เพราะเมื่อจิตลอยฟ่องเพราะความเพลิน
ในสุขถึงเวลาสุขผันแปร จิตก็ถอยจมตกต่ำ ยิ่งลอยสูง ตกลงมากก็
ยิ่งเจ็บ สิ่งที่น่าเอาทั้งหลาย ล้วนไม่ยั่งยืน ไม่มีใครชนะได้ตลอด
สักวันก็ต้องประสบกับความพ่ายแพ้ คนที่เป็นที่หนึ่งมาตลอด หาก
เพลิดเพลินในความเป็นเบอร์หนึ่ง เวลาพ่ายแพ้จะเป็นทุกข์มากกว่า
คนที่ไม่เคยชนะ ส่วนคนหลังนั้น หากจะแพ้ก็ครั้งก็รู้สึกเฉยๆ แต่ถ้า
เรามีสติ หากเผลอไปหลงเพลินในชัยชนะและความสำเร็จ สติก็จะ
ช่วยให้รู้ทันและกลับมารู้ตัว ไม่หลงเพลิดเพลินไปไกล และถ้ามีปัญญา
ด้วยแล้วเราก็จะไม่หลงยึดมั่น เพราะเรารู้ว่า สิ่งที่เป็นบวกหรือน่าเอา
เช่น ความสุข ความสำเร็จนั้น ไม่ต่างจากหางงู ถ้าจับเอาไว้แล้ว
ปล่อยไม่ทัน งูก็อาจจะแวงมากัดเราได้





ความสำเร็จ ชัยชนะ โขคลามเปรียบเหมือนหางงู ถ้าจับแล้ว
ปล่อยไม่ทัน งูก็แว้งมากัดเราจนได้ ดังนั้นต้องปล่อยให้ไว บางที
ครูบาอาจารย์ก็เปรียบสิ่งเหล่านี้เหมือนกับเหยื่อที่มีเบ็ดซ่อนอยู่ พอ
ปลาเห็นเหยื่อก็จะรีบเข้าไปซุบ ตอนซุบเหยื่อใหม่ๆ ก็จะมีรสชาติอร่อย
มีความสุข แต่สักพักก็จะรู้สึกเจ็บปวดเมื่อเบ็ดทะลุปาก **ทรัพย์ ยศ
สรรเสริญ สุข** หรือที่เรียกว่าโลกธรรมฝ่ายบวก เป็นเช่นนี้ คือแฝง
ไปด้วยทุกข์ ตอนได้เสพหรือได้ครอบครองใหม่ๆ ก็จะมีมีความสุข มีความ
ความเพลิดเพลิน แต่ไม่รู้หรือมากกว่านั้นแหละคือที่มาแห่งความทุกข์
เพราะมันเป็นไปตามหลักกอนิจจัง มีลาภก็เสื่อมลาภ มียศก็เสื่อมยศ
เมื่อมีสรรเสริญก็มีนิทา ทุกครั้งที่เราตั้งใจเมื่อได้รับคำสรรเสริญ เวลา
ถูกตำหนิหรือถูกด่า เราก็จะทุกข์ทันที ถ้าเราไม่อยากทุกข์เวลาถูก
ตำหนิ ก็อย่าตั้งใจเวลาได้รับคำชม ถ้าเราไม่อยากทุกข์เวลาเสื่อมลาภ
เสื่อมยศ ก็อย่าตั้งใจเวลาที่ได้ลาภได้ยศ ได้กับเสียเป็นของคู่กัน
เช่นเดียวกับฟูและแฟบ ยิ่งฟูมากเท่าไรก็แฟบง่ายมากเท่านั้น

ความรู้สึกนั้นไม่เที่ยง เพราะสิ่งที่ทำให้เป็นสุขนั้นหาความแน่นอน
ไม่ได้ ที่จริงแม้สิ่งเหล่านั้นบางครั้งจะไม่เปลี่ยนแปลงเลย อย่างเช่น
ยศหรือทรัพย์ แม้จะยังไม่สูญหายเลย แต่มีเท่าเดิม เราก็ทุกข์แล้ว
เพราะเราอยากจะได้มากขึ้น หรือไม่ก็เพราะรู้สึกเบื่อ เช่น เวลาเรา
กินอาหารอร่อยๆ มือแรกก็รู้สึกว่าอร่อยดี มีความสุขที่ได้กิน แต่ถ้า
เรากินอาหารเหมือนเดิมทุกๆ มือ นานเป็นเดือน เราก็จะรู้สึกว่ามัน
ไม่อร่อยแล้ว เริ่มเบื่อ เริ่มเลี่ยน บางทีก็แทบอาเจียนออกมาทั้งที่
มันยังอร่อยเหมือนเดิม รสชาติเท่าเดิม แต่ถ้าเราเสพไปนานๆ เรา





ก็ไม่มีความสุขหรอก อยากได้ของใหม่ เห็นใหม่ว่าไม่ต้องรอให้มัน
แปรเปลี่ยนหรือเสื่อมหรอก แค่มันอยู่คงที่หรือเท่าเดิม เราก็ทุกข์
แล้ว เพียงแต่ว่าความทุกข์มันไม่ได้เกิดขึ้นทันที แต่ค่อยๆ คืบคลาน
ออกมาหรือค่อยๆ แสดงตัวให้ปรากฏ นี่คือธรรมชาติของทุกข์ที่แฝง
มากับความสุข หรืออยู่คู่กับความสุข

ถ้าเรามีสติหั่นมองตนเสมอๆ ก็จรรู้ว่า ไม่ใช่แค่ความโกรธ
ความเศร้าเท่านั้น แม้แต่ความเพลิดเพลิด ความดีใจ ความปีติ
ความสำเร็จ ก็ไม่น่าเอาเหมือนกัน ถ้ามีคนถามหลวงปู่ดูลย์ว่า ท่าน
เคยดีใจไหม ท่านก็คงตอบว่ามี แต่ไม่เอาเหมือนกัน บวกกับลบ
ที่จริงก็ไม่ต่างกัน มันมีธรรมชาติเหมือนกัน เพียงแต่มันมาคนละ
ลักษณะเท่านั้นเอง สุดท้ายก็มีผลอย่างเดียวกัน คือถ้าไปยึดมันถือ
มันก็เป็นทุกข์เท่ากัน ถ้าเรามีสติคอยดูใจเสมอ ก็จะเห็นว่าไม่มีอะไร
เที่ยงเลย มันเป็นเช่นนั้นเอง วันนี้เราชนะ พรุ่งนี้ก็อาจจะแพ้ วันนี้
เราสำเร็จ พรุ่งนี้เราก็อาจจะล้มเหลวได้ เราจึงไม่ควรประมาท และ
ไม่ควรดีใจมาก วันนี้เขาชมเราพรุ่งนี้เขาอาจจะตำเรากก็ได้ ถ้าเห็น
อย่างนี้เราก็จะไม่ปลื้มกับคำชมมาก โลกธรรมมันก็เป็นเช่นนั้นเอง
ถ้าไปยึดมันก็ทำให้ทุกข์

ดังนั้นเมื่อเจริญสติ ก็ให้เราเพียงแต่เห็นทุกอย่างที่เกิดขึ้นโดย
ไม่ไปเพลิดเพลิดยินดีหรือต่อต้านผลักใส คิดดีก็ช่าง คิดไม่ดีก็ช่าง
ดีใจก็ช่าง เสียใจก็ช่าง เราเพียงแต่รู้เฉยๆ ดีใจก็รู้ว่าดีใจ เครียดก็
รู้ว่าเครียด อย่าไปผลักใสหรือไขว่คว้า และอย่าไปสำคัญมั่นหมาย





เคยมีคนถามหลวงพ่อบอกว่าเขียนว่า “ทำยังไงดี หนูเครียดเหลือเกิน” หลวงพ่อไม่ตอบ ท่านบอกว่าถามไม่ถูกต้องให้ถามใหม่ พอหยุดคิดสักพัก เขาก็เลยพูดใหม่ว่า “หนูเห็นความเครียดเกิดขึ้นในใจ” มันแตกต่างกันนะ ถ้า “หนูเครียด” ก็ทุกข์เลย แต่ถ้า “หนูเห็นความเครียด” ความรู้สึกจะเบากว่า ความดีใจหรือปีติก็เช่นกัน พอมันเกิดขึ้นก็อย่าไปหลงเพลินว่าฉันดีใจ หรือรู้สึกว่าฉันดีใจ ให้เห็นความดีใจเท่านั้นก็พอ เห็นปีติ เห็นทุกอย่างที่เกิดขึ้นโดยไม่ไปยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา นี่แหละคือหน้าที่ของสติที่ฝึกฝนมาไวพอบ ทำให้เราเห็นทุกข์โดยไม่ทุกข์

จึงอยากจะเชิญชวนให้เราฝึกสติกันให้มาก แม้ว่าจะมีสติในชีวิตประจำวันดีอยู่แล้ว ก็อย่าประมาท เพราะเมื่อต้องเจอเรื่องที่พลิกผันไม่คาดฝัน เราอาจจะตั้งรับไม่ทัน จึงต้องฝึกสติเตรียมพร้อมไว้แต่เนิ่นๆ ถึงแม้เหตุร้ายจะยังไม่เกิด สติที่ฝึกไว้ก็ไม่สูญเปล่าเพราะจะช่วยให้เราอยู่อย่างมีความสุข โปร่งเบา ●





ถ้าเรามีสติ
หมั่นมองตน
เสมอๆ ก็จะรู้ว่า
ไม่ใช่แค่ความโกรธ
ความเศร้าเท่านั้น แม้แต่
ความเพลิดเพลिन ความดีใจ
ความปิติ ความสำเร็จ
ก็ไม่น่าเอาเหมือนกัน







ตื่นรู้อยู่เสมอ

เวลาพระเจ้าชักผ้าบังสุกุล ท่านจะสวดบท “พิจารณาสังขาร” โดยเริ่มต้นว่า “อะนิจจา วะตะ สังขารา” แล้วลงท้ายว่า “เตสัง วุปะสะโม สุโข” ท่อนท้ายนี้แปลว่า “ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลายเป็นสุขอย่างยิ่ง” “สังขาร” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงร่างกาย แต่หมายถึงความคิดปรุงแต่งด้วยอำนาจกิเลส ความสงบระงับสังขารคือการไม่มีความนึกคิดปรุงแต่ง แปลให้ง่ายกว่านั้นว่า การปล่อยวางความคิดปรุงแต่ง

สาเหตุที่เราไม่มีความสงบในจิตใจ ก็เพราะเราไปยึดความคิดปรุงแต่งเอาไว้ ไม่ยอมปล่อยไม่ยอมวาง เมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้น ซึ่งทำให้สูญเสียคนรักหรือของรัก คนเรามักเป็นทุกข์ก็เพราะยังยึดติดคนนั้นหรือสิ่งนั้นอยู่ ไม่ยอมปล่อยวาง แต่จะปล่อยวางได้ก็ต่อเมื่อเห็นถึงความจริงของชีวิตว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ มีเกิดก็ต้องมีดับ มีพบก็ต้องมีพราก มีเจอก็ต้องมีจาก ถ้าเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต ก็จะปล่อยวางได้ ทำให้หายทุกข์โศก ด้วยเหตุนี้ เมื่อคนเฒ่าคนแก่





ไต่ยีนข่าวร้าย หรือไต่ยีนว่ามีคนตายก็มักจะอุทานว่า “อนิจจา” คำนี้ก็มาจากบทสวดข้างต้น ซึ่งแปลเต็มรูปว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเป็นธรรมดา ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลายเป็นสุขอย่างยิ่ง”

ความหมายของบทสวดก็เพื่อให้เราตระหนักถึงความจริงของชีวิตว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้ยั่งยืน จะได้ฝึกทำใจปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางได้ก็จะไม่ทุกข์ไม่เศร้าไม่เสียใจ เคยสังเกตบ้างไหม ในบทสวด “ปัจฉิมโอวาท” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความไม่เที่ยงของสังขาร เริ่มต้นด้วยข้อความ “วะยะธัมมา สังขารา” แปลว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา” แต่แทนที่พระพุทธองค์จะตรัสแนะให้ปล่อยวาง กลับเตือนไปในอีกแง่หนึ่งว่า “ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด” คือให้พากเพียรพยายามเต็มที่ อย่าวางเฉยหรือนิ่งดูตาย

บทสวดมนต์ทั้งสองบทพูดเรื่องเดียวกัน คือความเสื่อมความไม่เที่ยงของสังขาร ในที่หนึ่งบอกให้ปล่อยวาง แต่ในอีกที่หนึ่งบอกว่าขอให้พากเพียรพยายามอย่างเต็มที่ ข้อความต่างกัน แต่ไม่ขัดแย้งกัน ที่จริงเป็นการเสริมกัน เพราะเหตุการณ์บางอย่าง เช่น ความสูญเสีย พลัดพราก เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องยอมรับความจริง จะไปยึดไปอยากให้มันคงที่ หรืออยู่กับเราไปตลอดเหมือนกับอดีต ย่อมไม่มีประโยชน์ มีแต่ทุกข์เปล่าๆ เราต้องยอมรับความจริง พร้อมกับปล่อยวางสิ่งนั้นไปจากใจ





ถ้าเหตุร้ายยังไม่เกิดขึ้น แต่เรารู้ว่ามันจะเกิดขึ้นในวันข้างหน้า
แน่นอน เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เราก็ต้องเตรียมตัว
เอาไว้ อย่างหนึ่งดูตาย เช่น เตรียมเก็บเงินไว้ใช้ในยามเจ็บป่วย หรือ
เตรียมทำพิธีกรรม รวมทั้งเตรียมว่าจะตายที่ไหน บางอย่างเรา
ไม่แน่ใจว่าจะเกิดขึ้นหรือไม่ ก็ต้องไม่ประมาทหรือตายใจ ต้องเตรียมตัว
ป้องกัน ป้องกันอย่างเดียวไม่พอ หากมันเกิดขึ้นจริงๆ ก็ต้องเตรียมตัว
รับมือกับมันด้วย การเตรียมตัว ไม่ว่าจะป้องกันหรือรับมือ มีทั้งที่เป็น
เรื่องนอกตัวและในตัว เช่น เราสร้างตึกสร้างอาคาร ก็อย่าคิดว่าจะ
ไม่มีอุบัติเหตุหรือเหตุร้าย เช่น ไฟไหม้ แผ่นดินไหว โจรปล้นบ้าน
ถ้าคิดแบบนี้เรียกว่าประมาท ในเมื่ออะไรๆ ก็ไม่เที่ยง เราก็ต้อง
เตรียมตัวป้องกันและรับมือ มีการติดตั้งเครื่องดับเพลิง ติดสัญญาณ
กันขโมย เวลาซื้อรถก็ต้องมีการประกันอุบัติเหตุ เวลาขับรถ ก็ต้อง
คาดสายรัดนิรภัย อย่าไปคิดว่า ไม่มีทางเกิดกับฉันหรอก ฉันขับรถ
ระวังมาก รถฉันปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์ คิดแบบนี้เรียกว่าประมาท

สุขภาพของเราก็เช่นกัน แม้ว่าตอนนี้ยังแข็งแรงอยู่ แต่ก็อย่า
ได้ประมาท โรคภัยอาจจะเบียดเบียนเมื่อไหร่ก็ได้ จึงต้องเตรียม
ป้องกันไว้ หมั่นดูแลสุขภาพ หมั่นออกกำลังกาย แต่ถึงจะป้องกัน
อย่างไร อะไรๆ ก็อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ล้มป่วยเพราะเป็นมะเร็งหรือ
เกิดไฟไหม้เกิดอุบัติเหตุ ก็ต้องเตรียมรับมือกับมัน พร้อมๆ ไปกับ
การเตรียมใจด้วย ถ้าเตรียมแต่เรื่องนอกตัว เช่น เตรียมเงินทองเอา
ไว้ ส่วนใจไม่ได้เตรียม ก็ต้องเป็นทุกข์อย่างแน่นอน





การเตรียมใจนั้น ไม่ใช่มีแค่การปล่อยวางอย่างเดียว แต่ต้องมีการฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวง่าย ๆ รวมทั้งฝึกฝนใจให้มีสติและปัญญา ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและโลก เมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้น เราจะได้ไม่ตื่นตระหนกตกใจ ยอมรับความพลัดพรากสูญเสียได้ มีสติรักษาใจ ไม่ปล่อยให้ความทุกข์เข้ามาคุกคามถึงจิตใจ นี่ก็ต้องการการฝึกฝน จะอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ ต้องลงมือฝึก ต้องใช้ความเพียรด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องทำ ๒ อย่างคือ ทำจิต และทำกิจ

ทำจิต คือทำใจอย่างที่พูดมาข้างต้น ส่วนทำกิจนั้น ได้แก่การเตรียมตัวป้องกันและรับมือ รวมถึงการทำหน้าที่การงานต่างๆ ให้ดี ส่วนใหญ่เป็นเรื่องนอกตัว ที่ต้องเกี่ยวกับผู้อื่น หรือเกี่ยวกับทรัพย์สินสมบัติต่างๆ เราต้องทำทั้ง ๒ อย่าง จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ มีความเข้าใจในหมู่ชาวพุทธจำนวนมาก ว่าพระพุทธเจ้าสอนให้ทำจิตทำใจอย่างเดียว อันนั้นไม่ถูกต้อง พระองค์สอนให้ทำกิจด้วย เช่น สอนฆราวาสให้ขยันขันแข็งในการทำมาหากิน รู้จักเก็บหอมรอมริบ ส่วนพระสงฆ์ พระองค์ก็สอนให้หมั่นทำกิจของส่วนรวม อย่างหนึ่งดูตายตัวอย่างเช่น ถ้าหลังคากุฏิรั่วก็ต้องซ่อม นี่เป็นเรื่องทำกิจ จะทำใจปล่อยวาง เวลาเห็นฝนตกรั่วรดกุฏิอย่างเดียวไม่ได้ แต่ถ้าทำเต็มที่แล้ว ซ่อมไม่ได้ หรือมีพายุพัดจนกุฏิพัง ก็ต้องทำใจ จะไปทุกข์ร้อนเสียใจทำไม ไม่มีประโยชน์





เรื่องการฝึกจิตให้เกิดปัญญาและความเข้าใจความจริงของชีวิต และโลกนั้น ต้องอาศัยการฝึกฝน ทำให้เราต้องมาเจริญสติ มาทำกรรมฐานไม่ได้ ทำกรรมฐานเพียงเพื่อให้ใจเกิดความสงบเท่านั้น เพราะความสงบเวลาอยู่ในวัด เป็นเพียงความสงบชั่วคราวที่ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมมาช่วย หลายคนสงบใจได้เวลาอยู่วัด เพราะไม่มีใครมาวุ่นวายกับเรา ไม่มีงานการรัดตัวจิตใจให้ยุ่งเหยิง แต่ความจริงก็คือเราไม่อาจอยู่วัดได้จนตลอดชีวิต เราจำเป็นต้องออกมาข้างนอก ต้องกลับบ้านกลับเรือน หรือถึงแม้จะอยู่วัด ก็ยังต้องเกี่ยวข้องกับผู้คน สมัยนี้ไม่ต้องออกไปไหนหรอก แค่ออยู่ในวัดเฉยๆ ความวุ่นวายจากข้างนอกมันก็รุกเข้ามาถึงตัวได้แล้ว เช่น มีเสียงดังจากงานมหรสพ ในหมู่บ้านบ้าง มีเสียงรถสิบล้อดังเข้ามาบ้าง บางทีก็มีคนเข้ามาก่อความวุ่นวายในวัด หรือไม่มีคนมาปรึกษา มาขอความช่วยเหลือ ฯลฯ

ดังนั้นเราจะหวังพึ่งความสงบจากสิ่งแวดล้อมไม่ได้ เพราะมันเป็นเพียงความสงบชั่วคราว เราต้องอาศัยความสงบที่เกิดจากภายใน คือ จากใจเราเอง ซึ่งต้องมีธรรมะเป็นเครื่องรักษา ธรรมะที่มีอุปการะมากคือสติและสัมปชัญญะ ถ้าเรามีสติและสัมปชัญญะ คือความระลึกได้และความรู้ตัว แม้มีเรื่องกระทบเข้ามาถึงตัว มันก็ไม่กระเทือนถึงใจ เช่น หูได้ยินเสียงดัง ถ้าใจมีสติ เราก็ไม่ทุกข์ ความดั่งมันไม่ทะลุไปถึงใจ แต่ส่วนใหญ่เราไม่ค่อยมีสติกัน ความดั่งมันจึงกระเทือนมาถึงใจ เวลาเจ็บป่วย คนส่วนใหญ่ไม่ได้เจ็บแค่กายแต่เจ็บเข้าไปถึงใจ ไม่ใช่กายป่วยอย่างเดียว ใจก็ป่วยด้วย เวลาอากาศร้อน ไม่ใช่





ร้อนแค่ว่า แต่ใจก็ร้อนด้วย นี่เพราะไม่มีสติและสัมปชัญญะเป็นเครื่องรักษาใจ

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบบุคคลทั่วไปที่ประสบทุกข์เวทนา เหมือนกับโดนธนูยิงเข้าไปสองดอก ดอกแรกเป็นทุกข์ทางกาย ดอกที่สองเป็นทุกข์ทางใจ ดังนั้นถ้าหวังความสงบจากสิ่งแวดล้อมยังไม่เพียงพอ เพราะความสงบจากสิ่งแวดล้อมมันไม่เที่ยง ยิ่งมีธุระต้องออกไปข้างนอก พบปะผู้คน ต้องเจอสิ่งกระทบต่างๆ ที่ไม่เป็นไปตามตั้งใจ ไม่ว่าจะฝนตก แดดร้อน รถติด เจอคนไม่น่ารัก แม้แต่ใจเราเอง ก็ไม่ยอมเป็นอย่างที่เราต้องการ ไม่อยากหงุดหงิด แต่ใจมันก็หงุดหงิดไม่เลิก ดังนั้นจะไปหวังให้สิ่งรอบตัวเป็นไปตามใจเราได้อย่างไร

การเก็บตัวหรือปิดหูปิดตาไม่รับรู้อะไรนั้น เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก หรือให้ผลได้แค่ชั่วคราว การเก็บตัวอยู่ในห้องหรือในกุฏิ ไม่ให้อะไรเข้ามากระทบใจให้รำคาญ อาจจะทำให้ใจสงบได้ แต่ก็เป็นการสงบที่วางใจไม่ได้ ฟังไม่ได้อย่างแท้จริง เพราะมันเป็นของชั่วคราว การสงบด้วยการปิดหูปิดตา ไม่รับรู้อะไร เพราะหลบอยู่แต่ในห้อง ก็เปรียบเหมือนกับเอาหินมาทับหญ้า หญ้าไม่งอกก็จริง แต่พอยกหินออก หญ้าก็งอก ดังนั้นเราต้องเรียนรู้ที่จะรักษาใจให้สงบ สงบจากสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทุกรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ไม่น่าพอใจ แม้จะเข้ามากระทบ แต่ก็หยุดอยู่ที่ทวารเท่านั้น ไม่ลุกลามเข้ามาถึงใจ





ดังนั้น อย่าพอใจหรือประมาท เวลาใจเราสงบ เพราะอาจเป็นความสงบชั่วคราวเนื่องจากสิ่งแวดล้อมช่วย และเมื่อสิ่งแวดล้อมมันไม่สงบขึ้นมา ใจก็พลอยไม่สงบตามไปด้วย ที่นี้จะไปบังคับให้ใจเราสงบก็ไม่ได้ เราจึงต้องมีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องรักษาใจ คีลนั้นเป็นกำแพงด่านแรก เมื่อมีคีลก็มีทุกข์ภัยมากระทบน้อย แต่ก็ยังมีที่หลุตรอดมาถึงตัวเราได้ จึงต้องมีสติสัมปชัญญะเป็นด่านที่สอง สติสัมปชัญญะเกิดได้จากการฝึกปฏิบัติให้มีความรู้ตัวอยู่บ่อยๆ เห็นอาการทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับใจ ไม่เว้นแม้แต่ความคิดนึกหรืออารมณ์ อกุศล การเห็นมันบ่อยๆ ทำให้รู้เท่าทันมัน และปล่อยวางมันได้ในที่สุด

ถ้าใจสงบนิ่ง ไม่มีอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดออกมาเลย ก็ไม่ดี เพราะไม่มีการบ้านให้จิตทำ จิตต้องทำการบ้านบ่อยๆ จึงจะมีสติ จิตจะรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดได้ไว ก็เพราะเห็นมันบ่อยๆ เมื่อรู้ทันมันแล้ว พอมันเกิดขึ้นอีก ก็ไม่หลงตามมัน ไม่ปรุงแต่งไปตามอำนาจมัน มันก็ดับไป เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปล่อยวาง ก็ได้ คือไม่แบกมันเอาไว้ให้หนักอกหนักใจ การที่ใจไม่หลงปรุงตามอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด นี้เรียกว่าเกิดความรู้ตัวขึ้นมา อันนี้เรียกว่าสัมปชัญญะแต่จะเกิดขึ้นได้ก็เมื่อระลึกได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน อันนี้คือสติ

ความระลึกได้อย่างสามัญธรรมดา ก็คือระลึกได้ว่า เราเกิดวันนี้ เดือนนี้ ปีนี้ ระลึกได้ว่าเย็นนี้เรามีนัดกับใครไว้ ระลึกได้ว่ากุฏิ





ของเราอยู่ตรงไหน นี่เป็นสติทั่วๆ ไป เป็นการระลึกได้ในสิ่งนอกตัว แต่ถ้าเป็นสัมมาสติ ก็คือการระลึกได้เมื่อเปลวเข้าไปในอารมณ์ เพราะเมื่อเปลวเข้าไปในอารมณ์ ก็จะหลุดจากปัจจุบันไปอยู่ในโลกแห่งความคิด ไปอยู่ในโลกแห่งอดีต หรือ โลกแห่งอนาคต เมื่อระลึกได้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ จิตก็จะกลับมาสู่ปัจจุบัน สู่การงานที่กำลังทำอยู่ เช่น กำลังทำวัตรอยู่ แต่ใจกลับลอยฟุ้งไปที่อื่น สักพักก็ระลึกได้ว่ากำลังทำวัตรอยู่ พอระลึกได้เช่นนี้ จิตก็หลุดจากเรื่องที่กำลังทำอยู่ กลับมาอยู่กับการทำวัตร การระลึกได้เช่นนี้เป็นสัมมาสติ เป็นการระลึกได้ในเรื่องกายและใจของตัวเอง ไม่ใช่ระลึกได้ในเรื่องนอกตัว หรือเรื่องของคนอื่น

เมื่อระลึกได้ว่ากำลังทำวัตรอยู่ จิตก็หายฟุ้งซ่าน กลับมาอยู่กับการทำวัตร ทำให้การสวดมนต์สวดมนต์ถูกต้อง ไม่สวดสลับกัน หรือสวดผิดๆ ถูกๆ เช่นแทนที่จะเป็นพุทธานุสสติสวดสังขัง อันนี้ก็เรียกว่ามีความรู้ตัว เกิดสัมปชัญญะขึ้นมา ทำให้ทำอะไรได้ถูกต้อง ไม่หลง ไม่ป้่าๆ เป๋อๆ สติกับสัมปชัญญะจึงมาคู่กัน สติคือไม่ลืม สัมปชัญญะคือไม่หลง

สติจะเกิดขึ้นได้ ส่วนหนึ่งก็เพราะจำอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ คือพอความโกรธเกิดขึ้น ก็จำได้ว่านี่โกรธ นี่หงุดหงิด นี่รำคาญ นี่ฟุ้งซ่าน เมื่อจำได้ ก็รู้เท่าทันมัน ไม่ถูกมันหลอกล่อต่อไปอีก แต่ก่อนจำไม่ได้ ก็เลยลืมตัว หลงเข้าไปในอารมณ์เหล่านั้น จนปรุ้งแตงให้เกิดทุกข์แต่เมื่อจำได้ รู้ทัน และเห็นมันด้วยสติ อารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นก็เข้า





มาครองใจไม่ได้ มันเหมือนความมืดที่หายไปเมื่อโดนแสงสว่างสาดส่อง ด้วยเหตุนี้ความสงบจึงเกิดขึ้นได้ เพราะมีความระลึกหรือความรู้ตัวอย่างนี้อยู่บ่อยๆ

การเจริญสติ เปรียบเหมือนกับการเติมน้ำลงในหม้อดิน น้ำจะเต็มได้ ด้วยเหตุปัจจัยสองอย่าง คือ ๑. เติมน้ำอยู่เสมอ ๒. หม้อต้องไม่รั่ว หรือไม่ปล่อยให้ให้น้ำซึมออกไป

การเจริญสติในรูปแบบ เช่น การเดินจงกรม การสร้างจังหวะ การตามลมหายใจ หรือการเก็บอารมณ์ เปรียบเหมือนการเติมน้ำใส่หม้ออยู่เสมอ รู้แต่ละครั้งๆ รู้กาย รู้ใจ รู้กายเคลื่อนไหว เวลายกมือก็รู้ เวลาใจลอย ใจฟุ้งก็รู้ กายเคลื่อนไหวใจนึกคิดก็รู้ รู้แต่ละครั้งก็เหมือนการเติมน้ำเข้าไปทีละหยด

แต่ถ้าเราไม่รักษา ไม่คอยระมัดระวัง ก็เหมือนกับการปล่อยให้ น้ำซึมออกไปเรื่อยๆ เติมเท่าไรก็ไม่เต็มหรอก เพราะมันซึมออกตลอดเวลา บางทีไม่ใช่แค่ซึมเฉยๆ แต่รั่วเลย เพราะหม้อที่มีรอยแตก ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะพอเลิกปฏิบัติ ลุกจากที่นั่น หรือออกจากทางจงกรมก็ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามอารมณ์ เวลาอาบน้ำ แปร่งพันทิ้งพัก ก็ไม่มีสติ ไม่หมั่นดูใจ ปล่อยใจฟุ้งซ่าน เวลากินข้าวก็ปล่อยใจให้เพลินอยู่กับรสชาติของอาหาร หรือเผลอคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อย เวลาคุยกับคนก็ฟุ้ง คุยเสร็จไม่พอ กลับมาก็ฟุ้งต่ออีก อย่างนี้เรียกว่าน้ำในหม้อซึมออกหรือรั่วไหล แม้จะปฏิบัติในรูปแบบอย่างจริงจัง





แต่พอเลิกปฏิบัติ ก็ปล่อยใจลอยอีก อย่างนี้ก็ยากที่สติจะเจริญก้าวหน้าได้

ดังนั้นการปฏิบัติจึงต้องทำ ๒ อย่าง คือ ๑. ปฏิบัติในรูปแบบ ๒. ปฏิบัตินอกกรอบแบบ การปฏิบัติในรูปแบบ เปรียบเหมือนการเติมน้ำเข้าไป ส่วนการปฏิบัตินอกกรอบแบบ เปรียบเหมือนการเก็บน้ำเอาไว้ คือ คอยเก็บสติเอาไว้ ไม่ให้มันตกหล่นเรี่ยราด การปฏิบัติต้องทำ ๒ อย่าง อย่าไปเน้นเฉพาะว่าต้องทำแต่ในรูปแบบ บางคนก็คิดแต่จะปฏิบัติในรูปแบบ โดยมีกำหนดเวลา ตั้งแต่ ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น. เหมือนกับเวลาราชการเลย หลัง ๔ โมงเย็น เลิกปฏิบัติ ก็ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามอารมณ์ เหมือนกับเลิกงานแล้วก็ไปเที่ยว ไปฟังเพลง หากทำอย่างนี้ก็หมดกัน สติไม่เต็มสักที เหมือนกับน้ำที่ไม่เต็มหม้อ เมื่อสติไม่เจริญ ก็ไม่เกิดผลเปลี่ยนแปลงในทางจิตใจ ใจก็กลับไปเหมือนเดิมอีก

ดังนั้นจึงต้องระลึกอยู่เสมอว่า การเจริญสติ ไม่ใช่มีแต่ในรูปแบบอย่างเดียว ต้องให้การปฏิบัติกลมกลืนเข้าไปเป็นหนึ่งในชีวิตประจำวัน ผสานกับอริยาบทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการกิน การเดิน การหั่นผัก การอาบน้ำ แปรงฟัน ให้ถือว่าทำงานไปด้วย เจริญสติไปด้วยให้มันกลมกลืนไปกับชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับไป ขณะเดียวกันควรระลึกว่า การปฏิบัติไม่ใช่อยู่ที่วัดเท่านั้น ออกไปข้างนอกก็ต้องปฏิบัติด้วย





การปฏิบัตินอกวัดเป็นเรื่องสำคัญ การปฏิบัติในวัดเปรียบเหมือนการฝึกซ้อม แต่นอกวัดคือการลงสนามจริง บางคนปฏิบัติดีมาก เวลาอยู่ในวัด จิตสงบ รู้ตัวได้ไว แต่พอออกไปข้างนอก ใจกลับกระเจิดกระเจิง นี่แสดงว่าสอบตกแล้ว แต่ไม่เป็นไร ทำใหม่เริ่มต้นใหม่ ถือว่าเป็นบททดสอบ ทำให้รู้ว่าเราพลาดตรงไหน จะได้มีประสบการณ์มากขึ้นว่าเราพลาดเพราะอะไร

แม้ว่าจะสอบตกบ้างก็มีประโยชน์เหมือนกัน ทำให้เรารู้ว่าต้องปรับปรุงหรือต้องแก้ไขตรงไหนบ้าง จุดไหนที่ต้องระวัง ดีกว่าไม่รู้เลย เหมือนกับคนที่ไม่มีความรู้หรือรู้น้อย เมื่อไม่ได้ไปสอบ ก็ยอมไม่รู้ตัวเองโง่ตรงไหนบ้าง ทั้งๆ ที่โง่ แต่ก็ไม่รู้ตัว แถมอาจหลงคิดว่าตัวเองฉลาดก็ได้ แต่ถ้าเราออกไปเจอกับโลกภายนอกบ้าง เจอกับผู้คนและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ มากมาย แล้วพบว่าฟุ้งซ่านวุ่นวายเหลือเกิน ก็แสดงว่าสอบตก ก็มาฝึกกันใหม่

การปฏิบัติในวัดหรือในสถานที่ที่สงบสงัด ให้อู่ว่านี่เป็นการฝึกซ้อม เหมือนกับการชกมวย ต้องมีการซ้อม แต่สนามซ้อมกับสนามจริงไม่เหมือนกัน การปฏิบัติในกุฏิหรือในวัดเป็นเพียงการซ้อมเท่านั้น ยังไม่ใช่การลงสนามจริง สนามจริงก็คือโลกภายนอกที่เราต้องข้องเกี่ยวในชีวิตจริง เป็นโลกที่เราควบคุมไม่ได้ ไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามใจของเรา เต็มไปด้วยความวุ่นวายยุ่งเหยิง มีทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ นี่แหละคือชีวิตจริงที่เราปฏิเสธไม่ได้ การปฏิบัติที่ต้องอยู่คนเดียวถือว่าเป็นการซ้อม ถ้าซ้อมแล้วไม่ลงสนามเลย มัน





ก็ป่วยการซ่อม เราซ่อมเพื่อที่จะลงสนามจริง คือเกี่ยวข้องกับผู้คน เกี่ยวข้องกับการงานต่างๆ อย่างเช่น สนามจริงของโยมคือ ห้องครัว เวลาปฏิบัติในกฎก็ระลึกไว้ว่าเป็นการซ่อม แต่ถ้าซ่อมแล้วไม่ลงสนามก็ไม่มีประโยชน์ บางคนกลัวการลงสนามก็เลยเอาแต่เก็บตัวอยู่ในกฎ พยายามหลีกเลี่ยงงานการ ไม่ยอมเข้าครัว คิดว่าการทำงานเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม จะทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน หรือทำให้มีเวลาปฏิบัติน้อยลง อันนี้เป็นการเข้าใจผิด

การปฏิบัติที่เราทำเป็นส่วนตัวหรืออยู่คนเดียวนั้น ยังไม่ใช่ของจริง เป็นเพียงการซ่อม เราต้องลงสนามจริง ถึงจะรู้ว่าพัฒนาไปแค่ไหนแล้ว การทำงานคือการปฏิบัติธรรมอีกแบบหนึ่ง ที่ต้องอาศัยความระแวดระวังมากขึ้น และเป็นการนำธรรมะไปใช้กับชีวิตจริง เช่น เราเรียนหนังสืออยู่ในห้อง แต่ไม่เอาไปใช้กับชีวิตจริงก็ไม่เกิดประโยชน์ เราท่องสูตรคูณได้ในห้อง แต่พอไปซื้อของ กลับใช้เครื่องคิดเลขแทน อย่างนี้จะมีประโยชน์อะไร เรียนสูตรคูณมาแล้วก็ต้องเอาไปใช้ในชีวิตจริง ชื่อของก็คำนวณได้ในหัวว่าต้องจ่ายเงินเท่าไร แน่นนอนตอนเรียนในห้อง บรรยากาศต้องสงบเงียบ จะได้เรียนรู้ไว แต่ในตลาดหรือบนท้องถนนนั้น เต็มไปด้วยเสียงอึกทึก แต่คนที่คล่องสูตรคูณ ก็สามารถคำนวณราคาได้ไม่ยาก

การคำนวณในใจ ยิ่งทำก็ยิ่งคล่อง สามารถคิดคำนวณโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่องคิดเลข การเจริญสติในชีวิตจริงก็เช่นกันยิ่งทำก็ยิ่งคล่อง สติยิ่งฉับไว ไม่ใช่แค่เอาสติหรือธรรมะไปใช้ให้เกิดประโยชน์





เช่น ขับรถปลอดภัย คิดอะไรได้ฉับไวเท่านั้น แต่ยังพัฒนาให้สติ
เจริญงอกงามยิ่งขึ้น เหมือนกับเป็นการฝึกฝนจิตอีกอย่าง

ฉะนั้น อย่าไปรังเกียจการทำงานหรือกลัวที่จะไปเกี่ยวข้องกับ
ผู้คน ขณะเดียวกันก็ให้ถือว่า แม้ออกจากทางจงกรมแล้ว การปฏิบัติ
ก็ยังดำเนินต่อไป ควรรักษาใจให้มีสติอยู่เสมอ อิริยาบถย่อยต่างๆ
อย่าถือว่าไม่สำคัญ การอาบน้ำ แปรงฟัน ล้างจาน ก็ยังเป็นเรื่อง
สำคัญ ถ้าเราทำให้ดีจะมีอานิสงส์มาก มีคนคำนวณว่า ทั้งชีวิตของ
คนเราใช้เวลาอยู่ในห้องน้ำรวมกันแล้วนานถึง ๗ ปี แต่ก็ยังน้อยกว่า
การใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ คนในเมืองทุกวันนี้ ทั้งชีวิตจะใช้
เวลาในการดูโทรทัศน์ถึง ๑๒ ปี ถ้าเราอยู่ในห้องน้ำอย่างมีสติจะ
ได้ประโยชน์มหาศาลเลย ดังนั้นอย่าไปดูแคลนการปฏิบัติในชีวิต
ประจำวันของเรา

ถ้าเราใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติ เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน กิน
ข้าว ทำงานอย่างมีสติ ก็ถือว่าได้ประโยชน์มากแล้ว ทั้งชีวิตเราใช้
เวลากินข้าวไม่น้อยกว่า ๔ ปี ถ้ากินข้าวอย่างมีสติก็เกิดอานิสงส์มาก
และถ้าเราตัดเวลาดูโทรทัศน์ออกไป จะมีเวลาว่างเพิ่มอีกเยอะ มีเวลา
เพิ่มขึ้น ๑๒ ปี ๑๒ ปี นี้สามารถทำอะไรได้อีกมากมาย แต่ถ้าเราดู
โทรทัศน์อย่างมีสติก็ได้ประโยชน์เหมือนกัน เรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน
จึงเป็นเรื่องสำคัญ อย่าเอาแต่เติมน้ำอย่างเดียว ต้องรักษาอย่าให้น้ำ
รั่ว หรือให้มันไหลออกน้อยที่สุด





ถ้าเราทำดีๆ การใช้ชีวิตประจำวันจะไม่ใช่เพียงแค่การรักษาสติเท่านั้น แต่เป็นการสร้างสติเพิ่มเติมด้วย เหมือนกับเราเรียนหนังสือจนอ่านออกเขียนได้ ถ้าจบแล้วเราไม่เขียนไม่อ่านเลย ความสามารถในการอ่านการเขียนก็จะค่อยๆ หายไปที่ละน้อย เด็กจำนวนไม่น้อยเมื่อเรียนจบประถม ๖ แล้วไม่ได้เรียนต่อ ความรู้ที่เรียนมาก็หายไปหมด แถมยังอ่านหนังสือไม่คล่องอีกด้วย แต่ถ้าเราเป็นคนที่ศึกษาหาความรู้อยู่บ่อยๆ อ่านหนังสือเป็นประจำ แม้จะออกจากโรงเรียนมาแล้ว เราไม่เพียงอ่านหนังสือได้เท่านั้น แต่สามารถอ่านได้คล่องแคล่วยิ่งกว่าเดิม ทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น ลึกซึ้งและกว้างขวางขึ้น

การเจริญสติก็เหมือนกัน ถ้าเราเจริญสติในชีวิตประจำวัน ก็จะทำให้สติที่สะสมมาในการปฏิบัติหรือในระหว่างการบวช นอกจากจะไม่หายไปไหน ยังกลับเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเอาใจใส่ เพื่อไม่ให้เกิดความประมาท ต้องชวนช่วยพากเพียรไม่หยุดดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสเตือนไว้เป็นครั้งสุดท้ายในปัจฉิมโอวาท ●



...การเจริญสติ เปรียบเหมือนกับ
การเติมน้ำลงในหม้อดิน
น้ำจะเต็มได้ ด้วยเหตุปัจจัย
สองอย่าง คือ ๑. เติมน้ำอยู่เสมอ
๒. หม้อต้องไม่รั่ว หรือ
ไม่ปล่อยให้ น้ำซึมออกไป...







สติเป็นธรรมใหญ่

ขอให้พวกเราพยายามเปิดที่ว่างในใจของเรา ให้สติได้เจริญเติบโต เหมือนกับเราจะปลูกต้นไม้ เราก็ต้องเตรียมดินไว้ก่อน ถ้าหากดินนั้นรกรก ปลูกลงไปด้วยวัชพืช ต้นไม้ก็เติบโตได้ยาก สติก็เช่นกัน จะงอกงามในใจได้ก็ต้องการที่ว่างเช่นกัน ดังนั้นอย่าปล่อยให้ใจของเราไปกับด้วยเรื่องที่เป็นบาปอกุศล หรือความคิดฟุ้งซ่าน ค่อยๆ แผ้วถางทาง ค่อยๆ เปิดช่องทางให้สติของเราได้เติบโต แล้วช่วยกันรดน้ำบำรุงสติอย่างสม่ำเสมอ

การสร้างจังหวะแต่ละจังหวะ การเดินจงกรมแต่ละก้าว เปรียบเหมือนกับการหยดน้ำลงไปในจิต เพื่อให้สติได้เจริญเติบโต ความจริงเรามีสติอยู่แล้วทุกคน เพียงแต่อาจจะไม่มีโอกาสเติบโตเท่าที่ควร เพราะวัชพืชทางอารมณ์ขึ้นรกรกคลุมจิตหนาแน่น เราต้องค่อยๆ ถากถางวัชพืชเหล่านี้ออกไปบ้าง ให้มีที่ว่างให้แดดส่องถึง คอยรดน้ำพรวนดินและใส่ปุ๋ยอย่างสม่ำเสมอ ความเพียร ความตั้งใจ ความศรัทธา เป็นเสมือนน้ำ ดิน แสงแดด ปุ๋ย ที่ช่วยบำรุงสติ ไม่ช้าไม่นาน สติก็จะงอกงาม





เวลาเราปลูกต้นไม้ กว่าแต่ละต้นจะเติบโตต้องใช้เวลานาน เราไม่ทันสังเกตหรอก ว่ามันเติบโตขึ้นอย่างไร ไม่ว่าจะป็นยอดกิ่งใบ หรือว่า ราก เพราะเห็นด้วยตาได้ไม่ชัด เราดูทุกวันๆ ก็เหมือนกับว่ายังคงโตเท่าเดิม แต่ที่จริงแล้วต้นไม้โตขึ้นทุกวัน ทุกขณะ อย่าไปคอยวัดบ่อยๆ ว่ามันโตเท่าไร รากลึกเท่าไร



มีตัวอย่างในนิทานชาดกเรื่องคนสวนกับลิง วันหนึ่งคนสวนไม่อยู่ ให้ลิงช่วยรดน้ำต้นไม้ให้ ลิงรดน้ำไปก็นึกสงสัยไป ว่าต้นไม้หยั่งรากลงไปดินมากน้อยแค่ไหน มันจึงดึงต้นไม้ขึ้นมา เพื่อดูว่ารากยาวแค่ไหน เสร็จแล้วก็ใส่ต้นไม้กลับเข้าหลุมเหมือนเดิม วันต่อมาพอรดน้ำเสร็จก็ดึงต้นไม้ขึ้นมาดูอีก เพื่อจะดูว่ารากมันหยั่งลึกแค่ไหน ทำอย่างนี้ไม่กี่วันต้นไม้ก็ตาย คนสวนกลับมาเห็นตกใจแทบสลบเลย เพราะต้นไม้ตายทั้งสวน

พระพุทธองค์ตรัสว่า สติเป็นใหญ่ในบรรดาธรรมทั้งหลาย สมาธิเป็นประมุข ปัญญาเป็นยอด วิมุตติเป็นแก่น นิพพานเป็นที่สุด ฉะนั้นเราอย่าไปดูถูกสติ เพราะสติเป็นใหญ่ในบรรดาธรรมทั้งหลาย สมาธิก็เป็นประมุข ปัญญาก็เป็นยอด สามตัวนี้สำคัญมาก สติคืออะไร สติคือความระลึกได้ ความระลึกได้คือไม่ลืมหรือไม่หลง คนเราระลึกได้หลายเรื่อง ระลึกได้ว่ามีนัดกับใครที่ไหน ระลึกได้ว่าร้านนี้ขายของแพง ระลึกได้ว่าใครเคยยืมเงินเราแล้วไม่จ่าย อันนี้ก็เป็นสติได้เหมือนกัน แต่ว่ามันไม่ใช่สติสำหรับการปฏิบัติเพื่อนำพาให้เราพ้นทุกข์ ถึงแม้





มันอาจจำเป็นสำหรับการทำงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่เป็นความระลึกได้ในเรื่องนอกตัว

เราอาจจำได้หลายเรื่อง ไม่ลืมอะไรอีกมากมาย รวมทั้งไม่ลืมตัว ไม่ลืมตัวในที่นี้แปลว่าอะไร คนที่ได้ดิบได้ดีแล้วไม่ลืมตัวว่าตัวเองเคยเป็นชาวไร่ชาวนา ไม่ลืมกำพืดเดิม ไม่หลงตัว อันนี้เรียกว่ามีสติได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะใหญ่แค่ไหน ก็ยังมีสติระลึกได้ว่าฉันเคยเป็นคนยากคนจน ไม่เป็นวัวลืมนิน นี่ก็เป็นความระลึกได้อย่างหนึ่ง ความไม่ลืมตัวนี้ ทำให้เราอ่อนน้อมถ่อมตน เปรียบเหมือนกับรวงข้าว ยิ่งมีเมล็ดเต็มมากเท่าไร ยิ่งโน้มรวงโค้งลงมาสู่ดิน นั่นเป็นตัวอย่างของความอ่อนน้อมถ่อมตนเพราะไม่ลืมตัว คือกลับคืนสู่รากคืนสู่ดิน

แต่ยังมีความไม่ลืมตัวบางอย่างที่ละเอียดกว่านั้น เช่น เวลาเราโกรธจนอยากจะพูดจารุนแรง เกือบจะตำหรือใช้กำปั้นทุบตีใครเขา แต่ยังไม่ทันทำ ก็รู้ตัวขึ้นมา ทำให้ไม่ลืมตัวจนทำสิ่งแย่ๆ ออกไป อย่างนี้คือความไม่ลืมตัวที่สำคัญมาก ทำให้เราไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ สติที่หมายถึงความไม่ลืมตัวจนตกเป็นทาสอารมณ์ ทำให้รู้ทันอารมณ์ สติแบบนี้แหละที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ เป็นการระลึกได้ในเรื่องกายและใจ ไม่ใช่ระลึกได้ในเรื่องนอกตัว

สิ่งที่เป็นเหตุทำให้เราลืมตัวคือ การชอบสงจิตออกไปข้างนอก ไปอยู่ที่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรามีสตา หู จมูก ลิ้น กาย รวมแล้วตั้ง ๕ อย่าง เพื่อรับรู้เรื่องโลกภายนอก ถ้าเราปล่อยใจออกไป





ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จนลืมหลับมาดูใจตัวเอง ก็ทำให้ลืมตัว หรือขาดสติได้เหมือนกัน

มีเรื่องของพระกรรมฐาน ๔ รูป ท่านตั้งใจปฏิบัติแบบอุกฤษฏ์ จึงตกลงกันว่าจะนั่งสมาธิโดยไม่พูดไม่คุยกัน ๗ วัน ๗ คืน เช้าวันแรกผ่านไปด้วยดี พอดตกค่ำ มีเสียงดังกุกกักๆ ที่วิหาร คล้ายจะมีคนเข้าไป พระรูปที่ ๑ จึงโพล่งขึ้นมาว่า “มีใครลงกลอนวิหารหรือเปล่า” รูปที่ ๒ ได้ยินเช่นนั้นจึงพูดว่า “ท่านลืมหลับหรือว่า เราตกลงกันว่า จะห้ามพูด” รูปที่ ๓ จึงพูดขึ้นมาบ้างว่า “แล้วท่านพูดขึ้นมาทำไม” เจียบสักพัก รูปที่ ๔ ก็พูดขึ้นมาว่า “พวกท่านไม่ได้เรื่องเลย พูดกันหมดทุกคน มีแต่ผมคนเดียวไม่ได้พูด”



นี่คือตัวอย่างของการลืมตัว คนที่ลืมตัวมากที่สุดก็คือรูปที่ ๔ ท่านลืมตัวเพราะอยากจะคุยโวว่าฉันเก่งกว่าคนอื่นหมด คนอื่นพูดทุกคน แต่ฉันไม่ได้พูด ความที่อยากจะคุยโวว่าฉันเก่ง เลยลืมตัว โพล่งออกมา คนเรามักมีนิสัยสองอย่าง ถ้าไม่ชอบคุยโว ก็ชอบจ้องจับผิดคนอื่น ทั้งสองอย่างมันทำให้ลืมตัวได้ การจ้องจับผิดนี้มันแฝงด้วยโทสะ เมื่อไม่ชอบเขาก็คอยจ้องจับผิดเขา ส่วนความอยากอวดตัวว่าฉันเก่ง มีสาเหตุมาจากมานะ มานะคือความถือตัว อยากเด่นกว่าคนอื่น





นอกจากโทษะ และมานะแล้ว คนเรายังลืมหิวเพราะโลภะและ
ทิฏฐิหรือความยึดติดในความคิดเห็น ที่ผู้คนเถียงกันเอาเป็นเอาตาย
กลายเป็นทะเลาะกัน ก็เพราะตัวทิฏฐินี้แหละ **สรุปก็คือเมื่อมีอารมณ์
ครอบงำจิตแล้ว ก็ทำให้ลืมหิวได้ทั้งนั้น** ลืมตัวจนทำอะไรที่แยๆ ลงไป
และสาเหตุที่อารมณ์ครอบงำจิตขนาดนั้น ก็เพราะ**ไม่รู้ตัว** ไม่รู้ว่าเกิด
อะไรขึ้นกับใจ ความลืมหิวกับความไม่รู้ตัวจึงเกี่ยวข้งกันมาก จะ
เรียกว่าเป็นอันเดียวกันก็ได้

คนเรา โกรธก็**ไม่รู้ตัว**ว่ากำลังโกรธ เศร้าก็**ไม่รู้ตัว**ว่ากำลังเศร้า
ก็เลยจมอยู่ในความทุกข์เป็นวันเป็นเดือน นี่เป็นเหตุผลที่เราต้องมา
ฝึกสติกัน เพราะคนเราทุกข์แล้วยัง**ไม่รู้ตัว** เรียกว่าทุกข์แล้วลืมหิว
คนที่รวยแล้วลืมหิว**นั้นมีไม่มาก** เพราะมีน้อยคนที่จะร่ำรวย แต่แทบ
ทั้งหมดทุกข์แล้วลืมหิว**ทั้งนั้น** นอกจากนั้นเรายังลืมหิว ปล่อยให้ความ
โกรธความเกลียดเข้ามาครอบงำ เวลาโกรธเกลียด ดูเหมือนเราจะรู้ตัว
แต่จริงๆ แล้ว**ไม่รู้**หรือ เพราะถ้ารู้ตัวก็จะไม่หลุดเข้าไปในความโกรธ
ความเกลียดอีก

เวลาเราเห็นคนอื่นโกรธเกลียด เราสังเกตได้ง่าย แต่พอเราเป็น
เอง กลับไม่ค่อยรู้ตัว เป็นเพราะอะไร ก็เพราะจิตถนัดส่งออกนอก
แต่ไม่ค่อยยกกลับมาดูตัวเอง เราจะกลับมาดูตัวจนรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น
ได้ก็เพราะมีสติที่ฉับไว ดังนั้น การสร้างสติจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก
สำหรับพวกเราทุกคน การเจริญสติด้วยการสร้างจังหวะ เดินจงกรม
ก็คือการปลูกสติ คือ**ฝึกให้รู้ตัวบ่อยๆ** ที่แรกก็รู้กายเคลื่อนไหว เดินก็รู้





ยกมือก็รู้ ต่อมาก็รู้ว่าที่คิดนึก ฟุ้งก็รู้ โมโหก็รู้ รู้แล้ววาง ไม่ปล่อยใจ
ลอยไปตามความคิดฟุ้งปรุ่งแต่ง ที่มักจะหวนกลับไปหาอดีตหรือฟุ้ง
ไปในอนาคต

แต่ก่อนเรามักปล่อยใจให้ล่องไปเรื่อยๆ พอเรามีหลักโดยเอา
อิริยาบถมาเป็นฐานของใจ ใจล่องเมื่อไหร่ก็ให้ระลึกว่าเรากำลังสร้าง
จังหวัดหรือเดินจงกรมอยู่ พอระลึกได้ จิตก็กลับมาอยู่ที่การสร้าง
จังหวัดคือเดินจงกรม รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร แล้วก็อาจจะผล่อใหม่แต่
ใจก็จะระลึกได้ขึ้นมาอีก แล้วกลับมาอยู่กับอิริยาบถที่กำลังทำอยู่ หลัก
ก็มีแค่นี้ นี่เป็นการฝึกให้มีความระลึกได้หรือรู้ตัวบ่อยๆ เมื่อรู้ว่าหลง
ไปอดีตหรืออนาคต จิตก็กลับมาอยู่กับปัจจุบัน รู้ตัวหรือรู้อิริยาบถที่
เคลื่อนไหว เดินก็รู้ว่าเดิน นั่งก็รู้ว่านั่ง สร้างจังหวัดก็รู้ว่าสร้างจังหวัด
กินก็รู้ว่ากิน นี่คือสติ

อานิสงส์ของสติ

สติมีอานิสงส์หลายอย่าง ตั้งแต่เรื่องพื้นๆ ไปจนถึงอานิสงส์ชั้น
สูง พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงเคยปรารภกับพระพุทธเจ้าว่า พระองค์
มีพระวรกายใหญ่ อึดอัดเหลือเกิน เนื่องจากเสวยมาก พระพุทธองค์
ก็ทรงแนะว่า “ให้มีสติทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภค เวทนาจะเบา
บาง ทำให้แก่ช้า พระชนมายุยืนยาว” พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ไปทำ
ตามที่ทรงแนะนำ โดยสั่งให้มหาดเล็กท่องคำแนะนำทุกครั้งเวลาเสวย
พระกระยาหาร เพื่อเตือนสติให้เสวยน้อยลง ไม่นานนักพระเจ้าปเสน-
ทิโกศลก็มีพลานามัยดีขึ้น รู้สึกกระปรี้กระเปร่า จึงทรงสรรเสริญ





พระพุทธองค์ว่า ทรงอนุเคราะห์พระองค์ด้วยประโยชน์ทั้ง ๒ ประการ คือประโยชน์เฉพาะหน้าและประโยชน์ระยะยาว ประโยชน์เฉพาะหน้า ก็หมายถึงความสุขทางโลก ส่วนประโยชน์ระยะยาวก็หมายถึงความสุขทางธรรม พุดง่าย ๆ คือสรรเสริญว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นผู้รู้ทั้งในทางโลกและทางธรรมหรือทรงรอบรู้ทั้งโลกียะและโลกุตตระ

สติมีประโยชน์ตั้งแต่เรื่องพื้นๆ เช่น ทำให้มีสุขภาพดี อายุยืน รวมไปถึงการทำมาหากินหรือการเรียน ถ้าไม่มีสติ ก็ทำอะไรสำเร็จได้ยาก เพราะมัวลุ่มหลงกับความสุขทางวัตถุ นอกจากเรื่องทางโลกแล้ว เวลาต้องการทำจิตให้สงบ มีสมาธิ ก็ต้องอาศัยสติเพราะความสงบที่แท้เกิดจากใจที่รู้จักปล่อยวาง กำหนดอยู่ในอารมณ์เดียวไม่แผ่สายฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นงานที่ต้องอาศัยสติมาก พระพุทธองค์ตรัสว่า “ผู้ใด เมื่อเห็นรูปแล้วมีสติเฉพาะหน้า ไม่กำหนด ไม่ติดใจ ในรูปนั้น แม้เสวยเวทนาอยู่ ทุกข์ย่อมสิ้นไป ไม่สังสมไว้ ผู้ที่ไม่สังสมทุกข์อย่างนี้ บัณฑิตตกลงว่าอายุใกล้พระนิพพาน” ดังนั้นถ้าอยากเข้าใกล้พระนิพพาน ก็ต้องอาศัยสติ

ใครที่อยากพบพระพุทธเจ้าก็ต้องอาศัยสติอีกเหมือนกัน พระองค์ตรัสว่า “ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ มีจิตมั่นคง มีสมาธิแน่นหนา สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผู้นั้นนับว่าอายุใกล้เราโดยแท้ เพราะเธอเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรมชื่อว่าเห็นเราตถาคต แม้จะอยู่ไกลนับร้อยโยชน์ก็ตาม ตรงกันข้าม หากใครไม่มีสติสัมปชัญญะ จิตไม่มั่นคง ไม่สำรวมอายตนะทั้งหก ถึงแม้จะเกาะชายฉัตรของเรา ก็นับว่าอยู่ไกล





เราโดยแท้ เพราะเธอไม่เห็นธรรม ผู้ไม่เห็นธรรม ย่อมไม่เห็นเรา”

จะสำรวมอินทรีย์ได้ก็ต้องมีสติ “อินทรีย์” ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย “สำรวม” ในที่นี้หมายความว่า ระวังรักษามีให้อกุศลธรรม หรือความยินดียินร้ายครอบงำจิต เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น เป็นต้น

ใครที่อยากเห็นพระพุทธเจ้าก็ต้องมีสติ อยากเข้าใกล้พระนิพพานก็ต้องมีสติ อยากจะเอาชนะความตายก็ต้องมีสติ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำวิธีที่จะทำให้มัจจุราชไม่เห็นตัว ดังที่ได้ตรัสสอนโมฆราชมานพว่า “ท่านจงมีสติ มองเห็นโลกว่าเป็นของว่างเปล่า ถอนความเห็นว่าเป็นตัวเราเสียทุกเมื่อเกิด หากพิจารณาเห็นโลกอย่างนี้แล้ว มัจจุราชจักมองไม่เห็นท่าน”

“มองเห็นโลกว่าเป็นของว่างเปล่า” คือเห็นว่าโลกนี้ว่างเปล่า จากตัวตน เป็นอนัตตาไม่สามารถควบคุมบังคับได้ ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ยั่งยืน แปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย ถ้ามีสติ และเห็นโลกว่าว่างเปล่าจากตัวตนอย่างนี้ มัจจุราชย่อมมองไม่เห็นตัว จึงเอาชนะมัจจุราชได้ มัจจุราชจะจับเราได้ที่ต่อเมื่อเห็นตัวเรา หรือเพราะเราคิดว่ามีตัวตน แต่ถ้าเราไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีความสำคัญมั่นหมายในตัวตน ความกลัวตาย หรือความรู้สึกว่าฉันตายก็ไม่มี มีแต่ความตาย แต่ไม่มีฉันตาย นี้เรียกว่ามัจจุราชทำอะไรไม่ได้





การที่จะไม่มีตัวไม่มีตนได้ต้องอาศัยสติ พระพุทธเจ้าตรัสกับท่านพาทิยะว่า “ผู้ใดเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ได้ลิ้มรสก็สักแต่ว่าลิ้มรส ได้รับรู้ธรรมารมณ์ก็สักแต่ว่ารู้ เมื่อนั้นเธอจักไม่มี เมื่อเธอไม่มี เธอก็ไม่ปรากฏทั้งในโลกนี้และโลกหน้า และไม่ปรากฏในโลกทั้งสอง นี้แหละคือที่สุดแห่งทุกข์” พอท่านพาทิยะได้ฟังและพิจารณาตาม ก็บรรลุอรหัตผลทันที เพราะเป็นความจริงอย่างยิ่ง

สติปัญญาจึงเป็นอุบายสลายตัวตน คนเราถ้ายังไม่มีสติ ก็สำคัญมั่นหมายว่ามีตัวกูของกูอยู่รำไป อย่างเช่น เวลาเราเดิน ถ้าไม่มีสติก็ไปนึกว่า มีฉันเดิน แต่ถ้าเรามีสติ เมื่อเดินก็มีแต่การเดินไม่มีฉันผู้เดิน เพราะเมื่อมีสติ ก็ไม่มีการปรุงว่าเป็นตัวกูของกู สติช่วยให้เห็นกายและใจ โดยไม่สำคัญมั่นหมายว่าเป็นผู้เป็น อย่างที่หลวงพ่อบอกว่า ให้เห็นแต่อย่าเข้าไปเป็น เห็นความเครียด เห็นความปวด อย่าไปเป็นผู้เครียด ผู้ปวด ถ้าไม่มีสติเมื่อไรมันก็เข้าไปยึดมั่นสำคัญหมายว่า ความทุกข์เป็นของฉัน ฉันเป็นผู้ทุกข์ พอฉันเป็นผู้ทุกข์ ฉันเป็นผู้เจ็บ มัจจุราชก็เห็นตัวผู้ทุกข์เห็นตัวผู้เจ็บ ก็เล่นงานซ้ำได้ แต่ถ้ามีสติแล้ว ความสำคัญมั่นหมายว่ามีผู้เจ็บผู้ป่วยก็ไม่เกิดขึ้น คือไม่มีตัวตนปรากฏ เมื่อตัวตนหายไปมัจจุราชก็มองไม่เห็น ตามจับตัวไม่ได้

ให้มันเห็นกายและใจบ่อยๆ อย่าไปเป็นผู้เป็น เห็นความคิด อย่าเป็นผู้คิด เห็นความปวด ความเมื่อย แต่อย่าเป็นผู้ปวด ผู้เมื่อย





เห็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จิตใจจะโปร่งเบา ไกลจากความทุกข์ จะเห็น
ได้ก็ต้องมีสติอยู่เสมอ

ถ้าเข้าใจอย่างนี้จะรู้ว่าสติมีอานิสงส์มาก ตั้งแต่เรื่องพื้นๆ เช่น
การกิน การนอน ที่นอนไม่หลับส่วนใหญ่ก็เพราะไม่มีสติ สาเหตุที่
คนนอนไม่หลับเพราะกังวล ฟุ้งซ่าน คมความคิดไม่ได้ ยิ่งรู้่านอน
ไม่หลับ ก็ยิ่งกังวลหนักขึ้น เกิดความเครียดขึ้นมา ยิ่งอยากให้หลับ
ไวๆ กลับยิ่งไม่หลับ แต่ถ้าทำใจสบายๆ ไม่หลับก็ช่างมัน ขณะที่ยัง
ตื่นอยู่ก็คลิ้งนิ้ว ตามลมหายใจ จะหลับก็หลับ ไม่หลับก็ไม่หลับ คิด
ได้อย่างนี้ เดียวก็หลับไปเอง

อยากจะพ้นทุกข์ก็ต้องใช้สติ อยากจะเข้าใจแก่นิพพานก็ต้องใช้
สติ อยากจะเอาชนะความตายก็ต้องใช้สติ พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่า
สติเป็นใหญ่ในบรรดาธรรมทั้งปวง จึงขอให้พวกเราตั้งใจปฏิบัติถ้า
เกิดฉันทะในการปฏิบัติ อุปสรรคที่เราเผชิญจะกลายเป็นเรื่องเล็ก
น้อยและผ่านพ้นไปในที่สุด ●





อยากจะฟันทุกซี่ก็ต้องใช้สติ
อยากจะเข้าใกล้นิพพาน
ก็ต้องใช้สติ อยากจะเอาชนะ
ความตายก็ต้องใช้สติ





ปล่อยวาง

เพื่อนคนหนึ่งอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ เล่าให้ฟังว่า ครึ่งหนึ่งเขามีรถต้องลงไปกรุงเทพฯ ตอนแรกตั้งใจว่าจะเดินทางโดยรถไฟ แต่เผอิญเพื่อนของเขามีเครื่องบินส่วนตัวและกำลังจะลงไปกรุงเทพฯ เหมือนกัน จึงชวนกันนั่งเครื่องบินส่วนตัวมาด้วยกัน แต่พอบินขึ้นได้แค่ ๑๕ นาที ปรากฏว่าเครื่องบินติดขัด อยู่นิ่ง เครื่องก็ดับไป สตาร์ทเท่าไรก็ไม่ติด เครื่องจึงค่อยๆ ลดระดับลงมา ตอนนั้นสิ่งที่เป็นปัญหาในใจของคนขับไม่ได้อยู่ที่ว่าเครื่องจะตกหรือไม่ แต่อยู่ที่ว่าจะให้เครื่องตกที่ไหนดี ถ้าตกในเมือง คนอื่นก็จะพลอยเดือดร้อนไปด้วย จึงพยายามบังคับให้เครื่องร่อนไปตกในป่า เพราะแถวนั้นมีภูเขาเยอะ

เพื่อนอาตมาารู้ดีว่าถ้าเครื่องตกก็ตายแน่ จึงทำใจยอมรับสภาพ เขาเล่าว่า แผลงนะที่ไม่ได้รู้สึกตื่นตระหนก กลับรู้สึกสงบมาก เพราะรอบตัวเงียบมาก ไม่มีเสียงรบกวนใดๆ เพราะเครื่องยนต์ดับไปแล้ว





มองออกไปข้างนอกก็เห็นแต่ท้องฟ้าที่เว้งว่าง ด้านล่างก็เป็นทิวทัศน์ที่งดงาม ในใจตอนนั้นหนึ่งมาก ไม่คิดถึงอะไรเลย เป็นความสงบที่ไม่เคยพบมาก่อน เขารู้สึกแปลกใจตัวเองว่า จะตายอยู่แล้วทำไมจึงไม่กลัว

ขณะที่เครื่องบินกำลังลดระดับลงมาเรื่อยๆ คนขับก็พยายามสตาร์ทเครื่องเป็นระยะๆ ปรากฏว่าโชคดี ในที่สุดเครื่องก็ติดขึ้นมาปรึ๊กกันแล้ว คิดว่าบินกลับเชียงใหม่ดีกว่า ทางสนามบินเชียงใหม่พอรู้ข่าวก็เตรียมรับเต็มที่ เคลียร์รันเวย์เอาไว้ กับเตรียมรถดับเพลิงไว้ด้วย แล้วเครื่องบินก็ค่อยๆ ร่อนลงอย่างปลอดภัย เมื่อให้ช่างมาตรวจดู จึงพบว่าน้ำฝนเข้าไปในเครื่องยนต์ ทำให้สตาร์ทไม่ติด ต้องซ่อมอยู่เป็นชั่วโมง พอซ่อมเสร็จเจ้าของเครื่องบินก็ชวนเขาว่าบินกลับกรุงเทพฯ อีกครั้งเอาไหม เพื่อนอาตมาก็ตอบตกลงโดยไม่รู้สึกลัว เหตุการณ์หวาดเสียวที่เพิ่งผ่านมาเลย

ตามปรกติคนเราเวลาใกล้ความตายย่อมจะมีความตื่นกลัว ที่ตื่นกลัวก็เพราะมีความหวงแหนชีวิต อยากยึดชีวิตเอาไว้ จึงไม่ยอมรับความจริง พยายามขัดขึ้นฝืนสภาพความเป็นจริง ไม่ยอมปล่อยาว จึงทำให้เกิดความทุกข์ แต่เพื่อนคนนี้ยอมรับความจริงได้ ไม่ต่อสู้ขัดขึ้นความจริงที่กำลังจะเกิดขึ้น เขาทำใจว่าต้องตายแน่ๆ จิตจึงไม่ดิ้นรน ปล่อยาวได้หมด จึงรู้สึกสงบมาก ยิ่งสภาพรอบตัวเป็นใจ คืออยู่กลางฟ้าที่เยียบสงบ ทิวทัศน์สวยงาม จิตใจของเขาจึงรู้สึกสงบอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน





เรื่องนี้คล้ายกับประสบการณ์ของผู้หญิงคนหนึ่ง วันหนึ่งเธอขับรถบนทางด่วนด้วยความเร็วสูง ซึ่งเป็นปกติของการขับบนทางด่วน ลึกพักก็เห็นข้างหน้ารถติดเป็นแถว เธอเห็นแต่ไถลก็เลยชะลอรถ แต่พอมองกระจกหลัง เห็นรถอีกคันหนึ่งกำลังแล่นมาด้วยความเร็วสูงมาก ไม่มีที่ท่าว่าจะชะลอ ตอนนั้นเธอรู้ว่าจะต้องถูกอัดก็อปบี้แน่ เพราะข้างหน้ามีรถจอดอยู่ ส่วนข้างหลังก็มีรถแล่นมาด้วยความเร็ว ตอนนั้นเธอรู้ว่าตายแน่ ช่วงขณะนั้นเอง เธอหันมาเห็นมือของเธอจับพวงมาลัยแน่นและตัวเกร็ง เธอรู้สึกว่ที่ผ่านมาเธอเกร็งและเครียดอย่างนี้มาตลอด ถ้าจะตายก็ไม่ขอตายในสภาพเช่นนี้ เธอจึงปล่อยมือจากพวงมาลัยและทำตัวสบายๆ พร้อมกับปิดตา แล้วตามลมหายใจ

แล้วรถคันนั้นก็พุ่งมาชนรถเธออย่างรุนแรง จนไปกระแทกกับรถคันหน้า เสียงดังสนั่น รถพังยับเยินทั้งข้างหน้าและข้างหลังแต่ปรากฏว่าเธอรอดตาย และปลอดภัยราวกับปาฏิหาริย์ ตำรวจที่มาช่วยดึงเธอออกมา บอกกับเธอภายหลังว่า ที่เธอรอดโดยไม่เป็นอะไรเลยก็เพราะทำตัวผ่อนคลาย ถ้าเธอตัวเกร็ง ก็จะถูกแรงกระแทกอัดเข้าไปเต็มที หลังจากเหตุการณ์นั้น ชีวิตของเธอเปลี่ยนไป เธอใช้ชีวิตอย่างผ่อนคลายมากขึ้น ไม่ตึงเครียดหรือพยายามควบคุมทุกอย่างให้เป็นไปดั่งใจ เธอยอมรับความเป็นจริงและปล่อยวางได้มากขึ้น

นี่เป็นเรื่องของคนที่ได้เรียนรู้เรื่องจิตใจของตนเองในยามวิกฤต แม้ความตายเข้ามาประชิดตัว แต่ก็ได้เห็นว่เมื่อใจยอมรับความจริง





ได้ กลับรู้สึกสงบผ่อนคลายเป็นอย่างยิ่ง ไม่มีอะไรที่น่ากลัวเลย เรื่องนี้เป็นบทเรียนสอนใจให้เห็นความจริงในด้านกลับกันว่า ความทุกข์ความเครียดในชีวิต มักจะเกิดขึ้นเพราะความยึดหรืออยากให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจตน ดังนั้นเมื่อความจริงไม่เป็นไปอย่างที่ต้องการ ก็เลยไม่ยอมรับความจริง แต่พอปฏิเสธความจริง ก็กลับทำให้ทุกข์มากขึ้น ถ้าไม่อยากทุกข์ ก็เพียงแต่ยอมรับความจริง และปล่อยวางความยึดความอยาก

เมื่อเราต้องพลัดพรากสูญเสียคนรักหรือของรัก บ่อยครั้งเราไม่ยอมรับความจริง สาเหตุที่ยอมรับไม่ได้ก็เพราะยังยึดคนนั้นหรือสิ่งนั้นอยู่ ไม่ยอมปล่อยวาง จึงเกิดความทุกข์ขึ้นมา ทั้งๆ ที่มันผ่านพ้นไปแล้ว เอาจกลับมาไม่ได้ ลองพิจารณาดูว่า ชีวิตของเราเป็นอย่างไรบ้างหรือเปล่า เราทุกข์เพราะว่าเราไม่ยอมรับความจริงที่แปรเปลี่ยนไป หรือความจริงอันไม่พึงปรารถนาที่กำลังเกิดขึ้นต่อหน้า ซึ่งล้วนแต่เป็นสภาพที่เราทำอะไรไม่ได้

แน่ล่ะว่ามีบางเรื่องบางอย่างที่เราอาจเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เช่น เจ็บป่วยก็สามารถรักษาตัวให้ดีขึ้นได้ แต่ในระหว่างที่เจ็บป่วยและยังรักษาไม่หาย ถ้าเราไปยึดไปอยากว่า ต้องไม่ป่วยนะ หรือบ่นโวยวายว่าทำไมต้องเป็นฉัน ไม่น่าเลย ถ้าเราคิดแบบนี้ เราก็จะทุกข์เพราะไม่ยอมรับความจริง ในเมื่อตอนนี้กำลังป่วย จะบ่นทำไมว่าไม่น่าป่วยเลย ป่วยการเปล่าๆ ไม่มีประโยชน์เลย ควรเอาเวลามาคิดว่าจะรักษาตัวเองอย่างไรจะมีประโยชน์กว่า





ของหายก็เช่นกัน จะบ่น จะโวยวาย หรือเสียดายอย่างไรก็ไม่มีประโยชน์ เพราะมันหายไปแล้ว แทนที่จะบ่นโวยวาย น่าจะมาคิดว่า จะหามันให้เจอได้อย่างไร หรือจะหาทางป้องกันไม่ให้เกิดเหตุแบบนี้อีกได้อย่างไร ขณะเดียวกันตอนที่กำลังหามัน ก็ต้องทำใจด้วยว่า อาจจะไม่เจอก็ได้ ถ้าเราพยายามหาด้วยความยึดความอยากว่า ต้องเจอให้ได้ เราก็จะทุกข์อีก เป็นทุกข์สองชั้น ทุกข์ชั้นแรกคือของหายและเสียใจ เพราะไม่อยากจะให้มันหาย ทุกข์ชั้นที่สองคือกังวลและร้อนใจขณะที่หามันเพราะอยากหาให้เจอ ใฝ่แต่ภาวนาว่าเมื่อไหร่จะเจอ ทุกข์ชั้นแรกเป็นทุกข์เพราะคิดถึงอดีต ทุกข์ชั้นที่สองคือทุกข์เพราะห่วงอนาคต

จะว่าไปแล้วคนเรามีธรรมชาติอย่างหนึ่งคือ สามารถปรับตัวได้เร็ว ถ้าไม่ขัดชินหรือปฏิเสธความจริง แล้วก็สามารถปรับตัวได้เร็วพอสมควร เช่น เวลาเราไปร้านขายสีหรือปั้มน้ำมัน จะรู้สึกวากลิ่นเหม็นกลิ่นฉุน แต่พออยู่ไปนานๆ ก็จะไม่รู้สึกฉุนเลย อย่างพวกเด็กปั้มน้ำมันหรือคนที่ขายสี เขาไม่รู้สึกได้กลิ่นอะไรเลย กลิ่นยังอยู่ แต่เขาชินแล้ว ก็เลยไม่รู้สึกอะไร เวลาไปอยู่ในที่อากาศร้อนมาก ที่แรกก็กระสับกระส่าย แต่พออยู่ไปนานๆ ก็รู้สึกธรรมดา แต่ถ้าเราแม้แต่บ่นว่าไม่ไหวเลย ร้อนเหลือเกิน ก็จะทุกข์อย่างนั้นไปเรื่อยๆ จะรู้สึกปรับตัวได้ยาก

คนเรามีความสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือยอมรับความจริง นี่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ บางคนป่วยหนัก





บางคนพิการ ตาบอด เป็นใบ้ หูหนวก ใหม่ ๆ ก็คงเป็นทุกข์มากมาย ใช้ชีวิตลำบาก แต่พอผ่านไปเป็นปี เขาก็ปรับตัวได้ ไม่รู้สึกแย่มากกับชีวิต เพราะคุ้นชินกับมันแล้ว ไปๆ มาๆ เขาอาจจะทุกข์น้อยกว่าเราที่เป็นคนปกติมีอวัยวะครบ ๓๒ ด้วยซ้ำไป เพราะเรายังปฏิเสธไม่ยอมรับความจริงบางอย่าง ซึ่งอาจเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ด้วยซ้ำ เช่น เพื่อนผิดนัด รถติด นี่ก็ทำให้หลายคนทุกข์มากเลย ในขณะที่คนตาบอด หูหนวก เจ็บป่วยหนัก เขาอาจนั่งสงบก็ได้

นี่แสดงให้เห็นว่า ความทุกข์ของคนเราไม่ได้อยู่ที่ว่าจะอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรามีทำกับมันอย่างไร มันขึ้นอยู่กับว่าเรายอมรับหรือปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น ลองดูเถิด อะไรก็ตามถ้าเราไม่ยอมรับมัน แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็จะทำให้เป็นเรื่องใหญ่ได้ อะไรก็ตามที่เรา รู้สึกว่าไม่ไหวแล้ว แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็อาจจะทำให้ทะเลาะกันหรือฆ่ากันด้วยซ้ำ

มีครูคนหนึ่งเล่าว่า เขาไปเยี่ยมแผ่นซีดีจากร้านเช่า ต่อมาเพื่อนมาขอยืมไปแล้วไม่คืน พอไปทวงเพื่อนก็บอกว่าคืนไปแล้ว เขาก็เลยไม่มีซีดีไปคืนร้านเช่า รู้สึกเครียดมาก เลยไปทวงจากเพื่อนอีก กลายเป็นทะเลาะกัน เขาโมโหเพื่อนมาก ทั้งกลัวใจว่าจะทำอย่างไรดี เขากลุ้มใจเป็นอาทิติย์ ไม่กล้าเดินผ่านร้านซีดีเลย อาตมาก็เลยถามครูคนนี้ว่าแผ่นซีดีราคาเท่าไร เขาบอกว่า ๒๐๐ บาท อาตมาก็เลยถามครูบอกว่าไม่เห็นยากเลย ก็แค่ไปบอกกับทางร้านว่าทำหาย ให้เขาปรับไปแค่นี้ก็จบ ทำไมต้องมาทุกข์เป็นอาทิติย์กับแผ่นซีดีแค่ ๒๐๐





บาท อันนี้เป็นเพราะใจยอมรับความจริงไม่ได้ เลยไม่ได้คิดว่าของหาย ก็แค่ถูกรับ หรือถ้าไม่ไปคืนร้าน เราก็ไปยิ้มต่อไม่ได้ ก็เท่านั้นเอง แต่ถ้าไปติดยึดว่ามันต้องไม่หาย มันไม่น่าหาย ทำให้ถึงต้องเป็นเรา ถ้าคิดอย่างนี้ก็ทำให้เรานอนไม่หลับ กลุ้มอกกลุ้มใจได้เป็นอาทิตย์ ทั้งๆ ที่แผ่นซีดีราคาไม่กี่บาท เราลองคิดว่าคุ้มไหม ที่กลุ้มใจนาน เป็นอาทิตย์เพราะของราคาแค่ ๒๐๐ บาท

บางคนหนักกว่านั้น แค่มีสิวขึ้นไม่กี่เม็ดก็กลุ้มใจ เพราะติดยึด กับหน้าตาของตัวเองว่าต้องหมดจดไม่มีสิ่วฝ้า ใจเลยยอมรับสิ่วไม่ได้ ยิ่งโดนเพื่อนล้อ ก็ยิ่งกลุ้ม ยิ่งอับอาย พาลคิดว่าหน้าตาของตัวเองดูไม่ได้ เลยกินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่อยากโผล่หน้าไปให้ใครเห็น เคยมีวัยรุ่นฆ่าตัวตายเพราะมีสิ่วบนใบหน้า มีสิ่วไม่ใช่เรื่องใหญ่ เล็กน้อยมาก แต่ถ้าไม่ยอมรับมัน พยายามปกปิดผลึกใสมัน ก็จะทำให้ทุกข์จนมัน กลายเป็นเรื่องใหญ่ ครอบจิตครอบใจเราหมด จนไม่นึกถึงอะไรเลย นอกจากสิ่วไม่กี่เม็ดบนใบหน้าเท่านั้น

คนเราถ้าหมกมุ่นกับเรื่องอะไรก็ตาม ก็เหมือนกับเราขุดหลุม ให้ตัวเองอยู่ ตอนหลุมยังตื้นแค่ฟุตสองฟุต เราอยู่ในหลุม ก็ยังเห็นอะไรได้กว้าง แต่ถ้าขุดหลุมลึกไปเรื่อยๆ จนกระทั่งลึก ๕ เมตรที่นี้ไม่เห็นอะไรแล้ว เห็นแต่หลุม มองไปข้างบนก็จะเห็นฟ้าเป็นแฉวง เล็กๆ แต่รอบตัวไม่เห็นอะไรนอกจากหลุม ตาจะแคบ สายตาจะสั่นลงเรื่อยๆ





นี่คือการหมกมุ่นครุ่นคิดกับมัน เพราะความที่ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง ไม่ยอมรับ ไม่ยอมทำใจ พระพุทธเจ้าทรงแนะว่า อะไรที่สมควรทำ ก็ทำด้วยความพากเพียรพยายาม อย่าฝัดฝ้อน แต่ระหว่างที่ทำ ก็อย่าไปคาดหวังผลว่าจะต้องเป็นไปตามใจเรา เพราะผลนั้นมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับเราคนเดียว มันขึ้นอยู่กับปัจจัยตั้งหลายอย่าง ขึ้นอยู่กับดินฟ้าอากาศ ขึ้นอยู่กับเพื่อนร่วมงาน เจ้านาย ขึ้นอยู่กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ เราเป็นแค่ปัจจัยหนึ่งเท่านั้น การกระทำนั้นอยู่ที่เรา แต่ผลหรือความสำเร็จนั้นอยู่ที่เหตุปัจจัยหรือเรียกง่าย ๆ ว่า ธรรมชาติ เป็นเรื่องของตถตา หรือ “ความเป็นเช่นนั้นเอง”

ภาชิตจีนบอกว่า “การกระทำเป็นของมนุษย์ ความสำเร็จเป็นของฟ้า” “ฟ้า” ในที่นี้ก็หมายถึงกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย นั่นเอง อย่างเราจะปลูกต้นไม้สักต้น อย่างมากที่เราทำได้ก็คือ รดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย ริดกิ่ง ที่เหลือนอกนั้นไม่ได้อยู่ในอำนาจของเราเลย เช่น ฝน แดด ความชื้น แมลง รวมทั้งคนอื่นที่อาจจะมาตัด ขั้บรถมาชน ต้นไม้จะโตหรือไม่ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยเหล่านี้ด้วย ซึ่งส่วนใหญ่ไม่อยู่ในวิสัยที่เราจะควบคุมได้ ให้ลองพิจารณาดู แม้แต่การปลูกต้นไม้สักต้นให้ได้ผล ก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัยมากมาย ถ้าปลูกไม่ขึ้นก็เพราะมันมีเหตุปัจจัย เรียกว่า ตถตา มันเป็นเช่นนั้นเอง ดังนั้นเวลาเราทำอะไร หากเป็นสิ่งที่ดีก็ควรทำให้เต็มที่ แต่อย่าไปยึดติดกับผลว่าจะต้องเป็นอย่างไรนั้นอย่างนี้ เราจะทุกข์เปล่าๆ หากมันไม่เป็นไปตามใจเรา





ทั้งหมดนี้โยงมาสู่เรื่องการปฏิบัติธรรม เพราะเวลาเราปฏิบัติธรรม ก็ต้องรู้จักยอมรับความเป็นจริง ว่ามันอาจจะไม่ให้เกิดเร็ว ใจอาจจะไม่สงบ มันอาจจะฟุ้ง อาจจะเครียด สติของเราอาจจะไม่ไว พอจึงฟุ้งอยู่บ่อยๆ หรือปรุงอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่ยอมรับความจริงข้อนี้ เราก็จะเครียด เพราะจะไปบังคับจิตใจไม่ให้มันคิด ไม่ให้มันฟุ้ง พอฟุ้งก็หงุดหงิด พอบังคับไม่ได้ก็เลยเครียด เครียดแล้วยังไม่รู้ทันความเครียด ไม่เห็นความเครียด ก็เลยจมอยู่ในความเครียด จนไม่อยากปฏิบัติ

เราต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับความจริง อย่าไปฝืน อย่าไปต่อต้าน หรือปฏิเสธความจริง แค่เห็นความจริงด้วยใจเป็นกลางก็พอ การปฏิบัติโดยเฉพาะการเจริญสติและวิปัสสนามีหลักสำคัญอยู่ตรงนี้ ต้องวางใจเหมือนคนที่ยืนอยู่ริมตลิ่งแล้วมองดูสายน้ำ สายน้ำจะไหลเร็วหรือช้า ไสหรือชุ่น ก็ช่างมัน ไม่ต้องไปยินดียินร้าย หรือให้ค่ากับมัน หน้าที่ของเราคือ ดูมันอย่างที่มีมันเป็นเท่านั้น

เหมือนกับเรายืนอยู่บนชายหาดมองไปที่ทะเล เห็นคลื่นเล็ก คลื่นใหญ่ โល่ทยอยกันมาเกิดขึ้นแล้วก็หายไป หน้าที่ของเราคือเห็นว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ไม่ต้องลงไปโต้คลื่นให้เปียก ให้เหนื่อย คลื่นจะมาก็ลูก ก็เห็นมันโยนตัวขึ้นแล้วก็ลง เกิดขึ้นแล้วก็หายไป จะไปบังคับลูกคลื่นไม่ให้เกิดขึ้นนั้น เป็นไปไม่ได้ จะบังคับสายน้ำให้ไหลเร็วหรือไหลช้าก็เป็นไปไม่ได้ จะลงไปทำเชือกนกกสายน้ำเอาไว้ ไม่ให้มันไหลเร็วก็เป็นไม่ได้ เพราะเรามีแค่สองมือเท่านั้น การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน





ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับใจ เราต้องฝึกเป็นผู้ดูเฉยๆ หรือรู้ซื่อๆ มันจะเป็นอย่างไรก็เป็นเรื่องของมัน แล้วแต่เหตุปัจจัย

ข้อสำคัญคือ เราต้องมีความเพียรที่จะสร้างเหตุปัจจัยเท่าที่อยู่ในวิสัยเราจะทำได้ เหตุปัจจัยที่ว่าก็คือเหตุปัจจัยที่จะทำให้สติและปัญญาเจริญงอกงาม เหมือนกับปลูกสติและปัญญา ก็ต้องหมั่นรดน้ำ พรวนดิน ริดกิ่ง ใส่ปุ๋ย ที่เหลือนอกนั้นเป็นเรื่องของดินฟ้าอากาศ และอะไรอีกมากมาย ที่เราคู่มือไม่ได้ ดังนั้นเราจึงต้องยอมรับว่าผลของการปฏิบัติ คือสติและปัญญานั้น ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่างที่ไม่อยู่ในอำนาจของเรา เช่น ใจของเราไม่ใช่สิ่งที่จะควบคุมบังคับบัญชาได้ สิ่งที่อยู่ในอำนาจของเราคือการพยายามรู้ตัวอยู่เรื่อยๆ ที่เหลือนอกนั้นเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ซึ่งเราควบคุมไม่ได้ มันยังขึ้นอยู่กับผู้คน ดินฟ้าอากาศ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย ทั้งหมดนี้ต้องมารวมกันพอดี จึงจะเกิดผลอย่างที่ต้องการ

ดังนั้นเวลาปฏิบัติ เราจึงต้องหมั่นท่องคาถาว่า “ไม่เป็นไร” คาถานี้จะช่วยให้เราปล่อยวางได้ แต่ขอให้เราทำไม่หยุด ทำเต็มที่แต่อย่าคาดหวัง แล้วเราจะพบว่าในที่สุดก็อาจเกิดผลอย่างที่ต้องการ อาจเกิดความเปลี่ยนแปลงที่ดีอย่างที่เรานึกไม่ถึงก็ได้ ●



...ความทุกข์ความเครียดในชีวิต
มักจะเกิดขึ้นเพราะความยึด
หรืออยากให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจตน



ดังนั้นเมื่อความจริงไม่เป็นไปอย่างที่ต้องการ
ก็เลยไม่ยอมรับความจริง
แต่พอปฏิเสธความจริง
ก็กลับทำให้ทุกข์มากขึ้น
ถ้าไม่อยากทุกข์ ก็เพียงแต่ยอมรับความจริง
และปล่อยวางความยึดความอยาก...





ความสงบจากกิเลส

ความสงบมีหลายชนิด อย่างน้อยๆ ก็ ๓ ชนิด ประการแรก คือ ความสงบทางกาย เรียกว่า กายวิเวก เกิดขึ้นเมื่อเราอยู่ในสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวน ไม่มีผู้คนจอแจพลุกพล่าน อย่างเช่น มาอยู่ป่า หรือเก็บตัวอยู่ในกุฏิ ความสงบทางกายนั้น ส่วนหนึ่งต้องอาศัยสิ่งแวดล้อม อีกส่วนหนึ่งก็เป็นเรื่องของการปฏิบัติตัว เช่น รักษาศีล ๘ โดยเฉพาะศีลข้อที่ ๗ ได้แก่ การงดเว้นจากการฟ้อนรำ การขับประโคม การเล่นดนตรี หรือดูการละเล่น หรือการมีวิถีชีวิตที่ปลอดจากสิ่งเร้าเข้ายวนทางตา หู จมูก ลิ้น กาย การกินน้อยใช้น้อย เป็นอยู่อย่างเรียบง่าย บ้านไม่มีโทรทัศน์ วิทยุ อาศัยอยู่ในที่ที่ไกลจากเสียงรบกวน อย่างนี้ก็เรียกว่า กายวิเวก เพราะว่ามีอะไรมาทำให้เกิดความวุ่นวายทางกายหรือรบกวนทางผัสสะทั้ง ๕ กายวิเวกนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายที่สุด ถือเป็นความสงบเบื้องต้น



ความสงบประการต่อมาคือ **ความสงบทางจิต** เรียกว่า **จิตวิเวก** ทำได้ด้วยการฝึกสมาธิ เจริญสติ ทำให้เกิดความสงบในจิตใจโดยไม่ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมช่วยเหลือก็ได้ เช่น เราอยู่กลางถนน อยู่ใจกลางเมือง แต่ใจเราสงบ เพราะเรากำลังทำสมาธิ หรือนั่งอยู่บนรถเมล์ด้วยจิตที่นิ่ง ยิงมาอยู่ในสถานที่ที่สงบ ก็ยิ่งเอื้อให้เกิดจิตวิเวกได้ง่าย อันนี้เป็นเรื่องความสงบทางจิต ซึ่งจะอาศัยสิ่งแวดล้อมช่วยหรือไม่ ก็ได้ทั้งนั้น แต่ว่าสำหรับผู้ใหม่ก็อาจต้องมีสิ่งแวดล้อมมาประกอบด้วย

ความสงบประการสุดท้ายคือ **ความสงบจากกิเลส** เรียกว่า **อุปวิเวก** เป็นความสงบที่ประเสริฐที่สุด เพราะไม่มีกิเลสมารบกวนจิตใจอีกต่อไป เป็นความสงบที่ยั่งยืน และก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง ทำให้เป็นอิสระจากสิ่งเร้าภายนอกทั้งหลาย

ให้เราเลือกดูว่าเราอยากสงบแบบไหน สำหรับผู้ใหม่ก็ต้องฝึกให้เกิดกายวิเวกก่อน ด้วยการจัดสรรชีวิต หาสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยป้องกันไม่ให้รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มากระตุ้นเร้าจิตใจได้ ขณะเดียวกันก็รู้จักอยู่กับคนเดียวด้วย



การอยู่คนเดียวก็เช่นเดียวกับความสงบ คือ มีหลายอย่าง ถ้าอยู่คนเดียวในอริยวินัยก็อย่างหนึ่ง ถ้าอยู่คนเดียวแบบโลกๆ ก็อีก





อย่างหนึ่ง อยู่คนเดียวแบบโลกๆ ก็ได้แก่ การอยู่โดยไม่เกี่ยวข้องกับใครเลย เช่น อยู่ในห้องคนเดียว อยู่ในป่าคนเดียว นี่เป็นการอยู่คนเดียวแบบสามัญ แต่การอยู่คนเดียวในอริยวินัย มีความหมายที่ลึกกว่านั้น คือการไม่เพลิดเพลिनในอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ (สัมผัสหรือโณฏฐัพพะ คือสิ่งที่มากระทบกาย ธรรมารมณ์คือความรู้สึกนึกคิดที่จิตรับรู้) เมื่อเราไม่เพลิดเพลिनในอายตนะภายนอก แม้จะอยู่ท่ามกลางฝูงชนหรือผู้คนมากมาย ก็ถือว่าเป็นการอยู่คนเดียวในอริยวินัย

การอยู่คนเดียวในอริยวินัย จึงหมายถึง การไม่ฟุ้งซ่านแส่ส่ายไปกับสิ่งภายนอก และไม่ข้องติดอยู่ภายใน ภายนอกหมายถึง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ส่วนภายในหมายถึง ธรรมารมณ์นั่นเอง แม้จะอยู่ท่ามกลางคนหมู่มากก็เหมือนกับอยู่คนเดียว เพราะใจเรานิ่ง ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ เวลาอยู่คนเดียว ไม่มีใครอยู่ด้วย ก็เหมือนอยู่กับผู้คนมากมาย คือไม่กลัว ไม่รู้สึกอ้างว้าง เวลาอยู่ในป่าห่างไกลผู้คน ใจก็เป็นปกติ หรือเวลาอยู่ในกุฏิคนเดียวกลางค้ำกลางคืน ฝนตก หรือมีพายุมา เราก็ไม่กลัว เพราะรู้สึกเหมือนอยู่กับผู้คนมากมาย มีความอบอุ่น มีความมั่นคงปลอดภัย เวลาต้องพบปะเกี่ยวข้องกับคนจำนวนมาก หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ใจก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เพลิดเพลिन ไม่ข้องแวะสิ่งเหล่านั้นจนติดจม

ในบางที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า การไม่ข้องติดกับอดีตกับอนาคต ถือเป็น การอยู่คนเดียวในอริยวินัยเหมือนกัน เพราะเมื่อเราข้องแวะ



กับอดีตหรืออนาคตก็ตาม มันจะจมอยู่ในความคิดปรุงแต่ง หลุดหายเข้าไปในจินตนาการ เช่น นึกถึงสถานที่ที่เราเคยชอบ หรือนึกถึงคนที่เรารู้จัก เช่นนี้เรียกว่าไม่ได้อยู่กับคนเดี๋ยวแล้ว แต่ไปอยู่กับอะไรต่ออะไรมากมาย ไปอยู่กับผู้คนในอีกโลกหนึ่งที่เราสร้างขึ้นมา ไม่ว่าจะโลกอดีตหรือโลกในอนาคตก็ตาม

ที่พูดมาจะเห็นได้ว่า การอยู่คนเดียวในอริยวินัย ไม่ใช่การอยู่แบบฤๅษี โดดเดี่ยวจากผู้คน แต่เน้นที่คุณสมบัติทางใจ คือความนิ่งสงบ สามารถรักษาจิตให้อยู่กับกายได้ ไม่ปล่อยให้จิตเร่ร่อนจรจัด การอยู่คนเดียวแบบนี้ไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอก ถึงจะมีคนมากมาย เราก็มีความสงบ ไม่เดือดร้อน ไม่อนาทรร้อนใจ ใครจะมาส่งเสียงดังรบกวนอย่างไร เราก็เฉย จะมีสิ่งมายั่วยุปลุกเร้า เราก็เฉย จึงเหมือนกับอยู่คนเดียว อันนี้ก็คือจิตวิเวกนั่นเอง

การปฏิบัติแบบพุทธศาสนานั้นเราไม่ต้องไปพึ่งพาสິงแวดล้อมมาก จริงอยู่ปฏิบัติใหม่ๆ ก็ต้องอาศัยสิ่งแวดลอมช่วย แต่พอพัฒนาไปอีกขั้นหนึ่ง เราไม่จำเป็นต้องอาศัยสิ่งแวดลอมช่วยก็ได้ ดังนั้นไม่ว่าสิ่งแวดลอมจะเป็นอย่างไร มันก็เป็นเรื่องของเหตุปัจจัยภายนอก เราไม่สามารถควบคุมสิ่งแวดลอมภายนอกได้ แต่เราสามารถรักษาจิตประคองใจให้สงบ ดำรงสติอยู่ได้ มีอินทริยสังวร คำว่า อินทริยสังวร หรือสำรวมอินทริย์ ไม่ได้หมายความว่าปิดหูปิดตาไม่ให้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้รับรู้สิ่งที่จะทำให้จิตกระเพื่อม แต่หมายถึงการรักษาใจไม่ให้ยินดีในร้ายหรือเศร้าหมอง เมื่อเกิดผัสสะ หมายความว่า ไม่ว่าจะ





จะเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู หรือว่าได้กลิ่นด้วยจมูก จิตเราก็ไม่ฟู ไม่แพบ จิตเราคงเป็นปกติได้ อันนี้เรียกว่าอินทริยสังวร ซึ่งต้องอาศัยสติเป็นสำคัญ

เคยมีพราหมณ์ผู้หนึ่งชื่อปาราสิรยพราหมณ์ สอนว่า ฟัง อบรมตน ด้วยการไม่ดูรูปทางตา ไม่ฟังเสียงทางหู ฯลฯ ให้ควบคุมอายตนะเอาไว้ แล้วก็จะพ้นทุกข์ไปเอง พระพุทธเจ้าทรงแย้งว่า ใครทำเช่นนั้นย่อมไม่ต่างจากคนตาบอด หูหนวก ฯลฯ นั่นเอง และถ้าปาราสิรยพราหมณ์สอนถูก คนตาบอดหูหนวกก็ย่อมได้ชื่อว่าอบรมตนอย่างถึงพร้อม ความทุกข์ย่อมลดลง

อันที่จริง ไม่ว่าจะปิดหู ปิดตา ปิดจมูกยังไง เราก็ยังมีจิตที่ชอบปรุงแต่งไม่หยุด ควบคุมได้ยาก ฉะนั้นทางที่ดีคือรักษาใจด้วยสติดีกว่า ไม่ให้ฟูแพบไปตามผัสสะ เรียกว่ามีอินทริยสังวร คือเป็นการใช้ตาหู ฟัง ให้เกิดผลที่เป็นกุศล แต่มันไม่ใช่เป็นเรื่องของการใช้ตา ใช้หู หรือใช้จมูกล้วนๆ ที่สำคัญก็คือการใช้สติ ซึ่งจะช่วยรักษาใจ ไม่ให้ขึ้นๆ ลงๆ ฟูๆ แพบๆ ได้

ถ้าเรามีสติรักษาใจ ก็จะไม่หลงไม่เผลอง่าย ยังมีปัญญาด้วย ก็จะทำให้เราเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ อย่างฉลาด ไม่ว่าจะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าพอใจ หรือกามคุณ ๕ ก็สามารถเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่เราได้



กามคุณ ๕ นั้นมันให้ความสุขแก่เราก็จริง แต่ก็มีโทษไม่น้อย มันไม่ใช่มีแค่ อัสสาทะ มันยังมี อาทีนวะ ด้วย (อัสสาทะ คือ ประโยชน์เช่น ให้ความเพลิดเพลิน อาทีนวะ คือ โทษ) เหมือนกับไฟที่เราจุดจากฟางข้าว มันให้แสงสว่างได้ก็จริง แต่มีควันเยอะ ทำให้ ล้อล้กควันไต้ง่าย ไม่เหมือนแสงเทียน ซึ่งให้แสงสว่างเช่นกัน แต่ไม่มีควันมากเท่าไร แบบนี้มีคุณมากกว่าโทษ แต่กามคุณ ๕ มัน มีโทษมากกว่าคุณ ให้ความสุขแต่ก็ทำให้เกิดทุกข์ตามมา ใหญ่ๆ มัน ก็ทำให้เราเพลิดเพลิน เพราะมันมีรสอร่อย ให้รสชาติเหมือนสัมผัส ที่น่าพอใจ แต่มันมีโทษแฝงเร้นอยู่ เหมือนกับเหยื่อที่เบ็ดซ่อนอยู่ ปลานั้นพอเห็นเหยื่อ เช่น ไส้เดือน ก็ตรงเข้าไปฮุบ ฮุบทีแรกก็รู้สึก อร่อย มีความสุขแต่ประเดี๋ยวดียวเดียวก็รู้สึกเจ็บขึ้นมา เพราะว่าเบ็ดที่ ซ่อนอยู่มันแทงเอา เราก็คือปลาตัวนั้นนั่นเอง เหยื่อคือกามคุณซึ่ง มีโทษแฝงอยู่

โทษของกามคุณคืออะไร อย่างแรกก็คือ ความไม่เที่ยงของมัน ของอร่อย ของดีทั้งหลาย ไม่มีอะไรที่อยู่กับเราได้นาน ในที่สุดก็ต้อง เสื่อมโทรม ร่วงโรยไป หรือไม่ก็พราวจากเราไป มันไม่เคยเป็นของ เราอย่างแท้จริง เพราะว่ามันเป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา ถึงเวลา มันก็ต้องเสื่อมไป หรือไม่ก็มีคนมาแข่งยิงไป อันนี้คือโทษ หรือ ถึงแม้จะไม่มีใครเอาไป แต่อยู่ๆ ไปเราก็จะเบื่อไปเอง เช่นอาหาร ที่อร่อย หากกินไปทุกวัน ทั้งเช้าทั้งเย็น นานเป็นเดือน ก็จะรู้สึกเบื่อ เสื่อมผ้าที่เราซื้อมา ตอนซื้อก็สวยดีน่าใส่อยู่หรืออก แต่ใช้ไปนานๆ ก็เบื่ออยากได้เสื้อตัวใหม่ บางทีไม่ได้ใช้เลยด้วยซ้ำ แขนวนอยู่ในตู้





แต่พอเห็นนานๆ ก็เบื่อ อยากได้ตัวใหม่ คนเราอยากได้ของใหม่ตลอดเวลา ไม่เคยพอใจสิ่งที่มี เพราะสิ่งที่มีนั้นมันน่าเบื่อ นี่ก็คือโทษอีกอย่างหนึ่งของกาม คือ พอใช้หรือเสพไปนานๆ ก็ไม่อร่อยแล้ว ไม่มีเสน่ห์แล้ว อยากเสพของใหม่ ตอนเสพใหม่ๆ ก็มีความสุข แต่ต่อมากลางๆ ความทุกข์ก็เริ่มปรากฏ ความสุขค่อยๆ หายไป ความเบื่อมาแทนที่ อันนี้แสดงให้เห็นว่าทุกข์นั้นแฝงอยู่ในกามคุณ ๕ หรือพูดให้เจาะจงว่าเป็นวัตถุกามก็ได้

ถ้าเรามีสติและมีปัญญา เราก็จะไม่เปลืองหรือหลงไปจับเหยื่อเต็มปาก แม้ว่ามันจะอร่อยหรือมีเสน่ห์เมื่อเห็นที่แรกก็ตาม เช่น เพชรนิลจินดา เทคโนโลยีสมัยใหม่ มันมีแรงดึงดูดให้เราเข้าหา อยากได้ อยากใช้ อยากมี แต่พอมีสติหรือใคร่ครวญด้วยปัญญา เราก็ตระหนักว่าสิ่งเหล่านี้เป็นภาระ มันทำให้ทุกข์ ทำให้ชีวิตเรายุ่งยาก เราก็ไม่อยากจะเข้าไปข้องแวะกับมัน ไม่เข้าไปสูบมัน เบ็ดที่ซ่อนอยู่ก็ไม่สามารถทำอะไรเราได้

อันที่จริง ถ้าจะพูดให้ถึงที่สุดแล้ว ตัวการที่ทำให้ทุกข์ ไม่ได้อยู่ที่วัตถุกาม แต่อยู่ที่ใจเรามากกว่า ปัญหาจริงๆ ไม่ได้อยู่ที่วัตถุ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าพอใจ แต่อยู่ที่ใจเราเองที่ไปปรุง หรือหลงคิดว่าสิ่งเหล่านั้นน่าพอใจต่างหาก เมื่อเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นน่าพอใจก็อยากได้ พยายามแสวงหา พอได้มากก็ยึดมั่นจนติดตั้ง เกิดเป็นอุปาทานขึ้นมา ด้วยอำนาจของกิเลสกาม ด้วยอำนาจของความหลง ความจริงรูป รส กลิ่น เสียง หรือวัตถุเหล่านี้ มันก็มีอยู่ตามธรรมชาติของมัน ไม่ได้





ไม่ร้าย แต่เป็นเพราะเราไปให้ค่าว่าสิ่งนี้ดีมีค่า ก็เลยอยากได้ ความอยากมีอยากได้ก็ทำเรายึดติดมัน สิ่งต่างๆ มีอยู่ตามธรรมชาติ แต่พอเรามีกิเลสกำขึ้น เราก็หยาบจะครอบครอง เกิดความสำคัญมั่นหมายว่าต้องเป็นของเราให้ได้ นี่เป็นเพราะเราไปให้ค่ามันเอง แล้วเมื่อเราไปให้ค่ามัน ก็เลยยิ่งอยากได้ พอไม่ได้ก็ทุกข์ ครั้นได้มาก็ทุกข์ เพราะกลัวคนมาแย่ง ต้องเหนื่อยกับการรักษามัน เกิดทุกข์ทั้งกายและใจ

เพราะฉะนั้น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ไม่ใช่ตัวปัญหา มันไม่ได้เป็นเหตุตั้งแต่แรก แต่ใจของเราต่างหากที่ไปทำให้มันกลายเป็นเหตุ พอเรามีความอยากเมื่อไหร่ มันก็กลายเป็นเหตุทันที ถ้าเราไม่อยาก มันก็เป็นสักแต่ว่าวัตถุธรรมดา เหมือนกับเด็กที่ไม่เห็นว่าเพชรนิลจินดา มีค่าตรงไหน เขาเห็นมันไม่ต่างจากแก้วหรือกรวด และก็ไม่วู้สึกทุกข์เพราะเพชรนิลจินดาเลย เพราะไม่สนใจไปสุขุมมัน แต่คนที่มีความยึดมั่นหรือให้ค่ากับสิ่งเหล่านี้ พอเห็นมันก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาเพราะอยากได้ ดังนั้น ความทุกข์ที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากตัววัตถุเหล่านั้น แต่เป็นเพราะใจของเราต่างหากที่มีกิเลส มันจึงแปรรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสเหล่านี้ ให้กลายเป็นเหตุที่มีเบ็ดหรือมีของแหลมคมคอยทิ่มแทงใจเรา ถ้าเราไม่ไปยึดติดมัน ไม่หลงใหลมัน ไม่ให้ค่ามัน มันก็เป็นแค่ของธรรมดาชิ้นหนึ่งเท่านั้น ไม่มีความหมายอะไรเลย





เพราะฉะนั้น ถ้าไม่ยากทุกซึกก็ต้องมาจัดการที่ใจของเรา จัดการกับสิ่งที่เรียกว่ากิเลสขาม กิเลสขามนี้แหละ ที่ทำให้สิ่งต่างๆ กลายเป็นวัตฤขามขึ้นมมา ถ้าเรามีสติ มีปัญญาารู้เท่าทัน สิ่งต่างๆ มันก็มีขึ้นมมาเพื่อให้เราใช้โดยไม่เกิดโทษ เพราะเราไม่ยึดติดหลงใหล มันอยู่ที่สติและปัญญาของเรา สติกับปัญญาเป็นของคู่กันที่สำคัญมาก สติปัญญาไม่เพียงช่วยให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เราอยู่เหนือเกิด เหนือแก่ เหนือเจ็บ เหนือตายได้ด้วย

พระพุทธเจ้าเคยตรัสกับโมฆราชขามนพ ว่า “เธอจงเป็นผู้มีสติพิจารณาเห็นโลกว่าเป็นของว่างเปล่า ถอนความสำคัญความมั่นหมายในตัวตนเสีย ฟิงข้ามพันมัจจุราชได้ด้วยอุบายอย่างนี้ เมื่อบุคคลพิจารณาเห็นโลกอย่างนี้ มัจจุราชจึงจะไต้มองไม่เห็น” เมื่อมัจจุราชมองไม่เห็น เราก็เอาชนะความตายไต้ ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นไต้เมื่อเรามีสติ ถอนความสำคัญมั่นหมายในตัวตน เห็นโลกว่าเป็นของว่างเปล่าจากตัวตน จะเห็นอย่างนี้ไต้ต้องอาศัยสติและปัญญา

คำว่า “ว่างเปล่าจากตัวตน” ไม่ได้หมายความว่าสิ่งต่างๆ ไม่มีจริง มันมีอยู่ สัมผัสไต้ แต่ว่ามันไม่มีตัวตนของมันเอง ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ มันเกิดจากสิ่งต่างๆ มาประกอบกัน เมื่อแยกสิ่งต่างๆ ออกมันก็หายไป ไม่อยู่ให้เราเห็น พุดอีกอย่างคือ มันเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะเราสมมติให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น บ้าน ที่ดิน รถ เราไปสมมติมันขึ้นมมา แล้วเราก็ไปยึดว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ทั้งที่มันไม่ใช่ มันก็เป็นสักแต่ว่าธาตุ หรือว่ามันเป็นสักแต่ว่าดิน น้ำ ลม ไฟ





มาประกอบกันเท่านั้น

พูดอย่างนี้อาจจะเข้าใจยาก ยกตัวอย่างเช่น ภาพที่เราเห็นในหนังสือ จะเป็นภาพหน้าคน ภาพรถยนต์ ภาพบ้าน ภาพสัตว์ พอเราเอาแว่นขยายส่องดูใกล้ๆ สิ่งที่เราเห็นคืออะไร คือจุดๆๆ เต็มไปหมด พอมองไกลๆ ก็มองเห็นเป็นภาพคน รถ บ้าน สัตว์ แต่พอมองใกล้ๆ กลับเห็นเป็นจุดๆ ภาพสัตว์ก็ประกอบไปด้วยจุดนับหมื่นมารวมกัน ภาพคนก็ประกอบไปด้วยจุดนับหมื่นๆ จุด ภาพภูเขา ก็เหมือนกัน ธรรมชาติความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงมันก็เป็นอย่างนี้แหละ คือเกิดจากสิ่งต่างๆ มาประกอบกัน เราเรียกว่าธาตุ มันเป็นสักแต่ว่าธาตุ พอมาประกอบกัน ก็เรียกว่าคน สัตว์ รถ บ้าน ทั้งหมดนี้ล้วนประกอบมาจากธาตุเหมือนกัน แต่ในสัดส่วนที่ต่างกัน ถ้ามองชัดๆ ก็เหมือนกันหมด เหมือนภาพคน ภาพสัตว์ เอาแว่นขยายมาส่องก็เห็นเป็นจุดเหมือนกัน



วิปัสสนาหรือปัญญาในพระพุทธศาสนามีความสำคัญตรงนี้แหละ คือช่วยให้เราเห็นว่า อะไรที่เรียกว่าคน สัตว์ สิ่งของ มันเป็นสมมติ ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น ทำนองเดียวกันกับเวลาเราดูหนังดูละคร ถ้าเราไม่มีสติ เราก็นึกว่านักแสดงคนนี้เป็นกษัตริย์ เป็นเศรษฐี เป็นพระเอก เป็นผู้ร้ายจริงๆ แต่ถ้าเรามีสติเราก็อู้ว่า ที่จริงไม่ใช่ คนนี้





เป็นมิตร ชัยบัญชา เป็นสมบัติ เมทะนี เป็นสุวนันท์ คงยิ่ง เป็นพงษ์พัฒน์ วชิรบรรจง เป็นต้น พระเอก นางเอก หรือผู้ร้ายนั้นเป็นแค่บทบาทสมมติเท่านั้น แต่ถ้าเราไม่มีสติ เห็นสุวนันท์ก็ยิ่งกว่าเธอ เป็นทนายทตออบของบ้านทรายทองไปได้ หรือเห็นมยุริญ ผ่องผุดพันธ์ ก็ยิ่งกว่าเธอเป็นตัวร้ายตัวอิจฉาจริงๆ เลยปราดเข้าไปต่อว่ากลางถนน ทั้งๆ ที่ตัวร้ายตัวอิจฉานั้น เป็นแค่บทบาทสมมติเท่านั้น

คำว่า “วางเปล่าจากตัวตน” หมายถึง การเห็นความจริงโดยรู้เท่าทันสมมติ ไม่หลงติดสมมติ เห็นว่ามันไม่มีตัวตนของมันเอง เรื่องที่เราต้องหมั่นพิจารณาเรื่อยๆ แม้จะเป็นเรื่องยากก็ตาม วางเปล่าจากตัวตน ไม่ได้แปลว่า สัมผัสจับต้องไม่ได้ อย่างเช่น เสาไม้ไผ่ตัวตน หมายความว่า มันมีสิ่งๆ ที่เรียกว่าเสาอยู่ก็จริง แต่ความเป็นเสาจริงๆ ไม่มี ที่เป็นเสาขึ้นมาได้ก็เพราะมีเหตุปัจจัยต่างๆ มาประกอบต่างๆ แยกออกจากกันก็ไม่เหลือตัวเสา ร่างกายของเราก็เช่นกัน พอแยกธาตุหรืออวัยวะต่างๆ ออกไปก็ไม่เหลือตัวเราเลย ที่เราเรียกว่าคนนี้เป็นนาย ก. นาย ข. ก็คือสมมติ เพราะนาย ก. นาย ข. ที่จริงก็ไม่ต่างกัน คือมาจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน

ที่พูดมาทั้งหมดก็คือการมองให้เห็นความจริงที่อยู่เบื้องหลังของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ ว่ามันมีอะไรมากกว่าที่เราเห็น เริ่มจากเห็นว่ามันมีทุกข์แฝงอยู่ในความสุข ในความน่าพอใจ มีความไม่น่าพอใจแฝงอยู่ ซึ่งอันนี้เห็นได้ง่าย แต่ถ้าเราพิจารณาไปเรื่อยๆ เราก็จะเห็นลึกไปอีกว่า ที่เรานึกว่ามันเป็นตัวเป็นตนจริงๆ





แล้ว มันว่างเปล่า มันไม่มีตัวตน มันมีแต่สมมติ ที่เราไปสำคัญ มันหมายจนเห็นเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ความจริงมันค่อยๆ แสดงตัว ออกมาเป็นชั้นๆ จากเดิมที่เห็นว่ามันไม่เที่ยง เราก็เห็นต่อไปว่ามัน เป็นทุกข์ มันมีทุกข์แฝงอยู่ เราลองมองลึกเข้าไปอีก จะเห็นว่าที่ จริงมันไม่มีตัวตนอย่างที่เราเข้าใจ ทั้งหมดนี้คือ “ไตรลักษณ์” ได้แก่ ความไม่คงที่ หรืออนิจจัง ความไม่คงตัว มีทุกข์แฝงอยู่ หรือทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน หรืออนัตตา

ลักษณะเหล่านี้เราต้องพิจารณาให้เห็น โดยเริ่มจากการมีสติ ไม่เพเลิดเพลินในอายตนะภายนอกนี้ การมีสติเห็นความจริงสม่ำเสมอ จะทำให้เราเห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์ที่แฝงอยู่ในสิ่งต่างๆ และเห็นความไม่ใช่ตัวตน ที่มันซ่อนลึกไปอีกชั้นหนึ่ง ถ้าเรามอง ไม่เห็นตรงนี้ เราก็ยังหลงวนอยู่กับกามคุณ ๕ หลงวนอยู่กับอดีต หรืออนาคต ทำให้เราวนอยู่กับความเศร้าใจ ความดีใจ ความฟู ความ แพบ ความทุกข์ เรียกว่าติดอยู่ในวัฏสงสารอันไม่จบไม่สิ้น

ฉะนั้น การทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในกามคุณ ๕ รวมทั้ง ธรรมารมณฺ์ ที่รวมเรียกว่าอายตนะภายนอก จะพาให้เราพบกับความ สงบใจ เริ่มจากจิตวิเวก จนกระทั่งพบกับความสงบจากกิเลส คือ อนุปริวิเวกได้ในที่สุด ●



...ไม่ว่าจะปิดหู ปิดตา ปิดจมูกยังไง
เราก็มียังมีจิตที่ชอบปรุงแต่งไม่หยุด
ควบคุมได้ยาก ฉะนั้น ทางที่ดีคือ
รักษาใจด้วยสติดีกว่า ไม่ให้ฟูแพบ
ไปตามผัสสะ เรียกว่ามีอินทริยสังวร
คือเป็นการใช้ตา ดู หู ฟัง ให้เกิดผล
ที่เป็นกุศล แต่มันไม่ใช่เป็นเรื่องของ
การใช้ตา ใช้หู หรือใช้จมูกล้วนๆ
ที่สำคัญก็คือการใช้สติ ซึ่งจะช่วย
รักษาใจ ไม่ให้ขึ้นๆ ลงๆ ฟูๆ แพบๆ ได้







การวางใจในการเจริญสติ

มักจะมีคำถามว่า สติกับสมาธิต่างกันอย่างไร เรื่องนี้ครูบาอาจารย์ท่านอธิบายไว้ว่า เหมือนเราเลี้ยงวัวไว้ตัวหนึ่ง วัวของเราชอบเดินเฟนฟ่านออกไปกินข้าวหรือกินผักของคนอื่นเขา เราจึงต้องเอาเชือกมามัดมันเอาไว้กับหลัก เมื่อถูกล่ามไว้กับหลักวัวก็ไปไหนไม่ได้ อย่างมากก็แค่เดินวนไปรอบๆ หลัก แล้วในที่สุดมันก็จะนอนนิ่งไม่ไปไหน วัวนั้นเปรียบได้กับจิต อากาการที่วุ่นนอนนิ่งๆ เปรียบได้กับสมาธิ ส่วนเชือกเปรียบเหมือนสติ จิตจะอยู่นิ่งได้ ก็เพราะมันถูกเหนี่ยวไว้กับอารมณ์ หลักหรือเสาเปรียบเหมือนกับอารมณ์ที่เราใช้ในการกำหนด เช่น ลมหายใจ หรืออิริยาบถการเคลื่อนไหว หรืออาจจะเป็นงานที่เราทำอยู่ เช่น ล้างจาน อ่านหนังสือก็ได้

สติเป็นตัวเหนี่ยวจิตเอาไว้กับอารมณ์ ย้ำอีกครั้งว่า อารมณ์ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงอารมณ์ความรู้สึก แต่หมายถึง สิ่งที่เราใช้เป็นเครื่องกำหนด หรือเป็นงานที่จะช่วยให้จิตจดจ่ออยู่ได้ ดังนั้นการตามลมหายใจก็ใช่ การหันผักก็ใช่ หากจิตอยู่กับการหันผัก มีสติรู้ในขณะที่หันผัก เดินบิณฑบาตก็ใช่ หากจิตอยู่กับการบิณฑบาตไม่วอกแวกไปไหน เมื่อจิตเหนี่ยวอยู่กับอารมณ์ หรือกับงานที่กำลังทำอยู่ ก็จะเกิดความแน่นแน่ คือเป็นสมาธิขึ้นมา





พูดอีกอย่างก็คือ สติเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ หากเราทำอะไรรก็ตามด้วยความมีสติ เช่น ขับรถอย่างมีสติ กวาดลานวัดอย่างมีสติ ล้างจานอย่างมีสติ สมาธิก็จะเกิดขึ้นตามมาเป็นอัตโนมัติ เมื่อเกิดสมาธิขึ้น ก็จะเกิดความสุขน้อยๆ เพราะว่า จิตที่ตั้งมั่นและสงบ จิตที่ไม่แส่ส่าย เป็นจิตที่มีความสุข ดังนั้น สติ สมาธิและสุข ล้วนเชื่อมโยงกัน สติเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ แต่บางที มีสมาธิแต่ไม่มีสติ ก็ได้ เช่น เวลาอ่านหนังสือ อ่านนิยาย ดูหนัง มีสมาธิมากจนลืมนอน ลืมว่านัดเพื่อนเอาไว้ ลืมทำการบ้าน เราคงพบได้ในชีวิตประจำวันบ่อยๆ ที่มีสมาธิมากจนลืมนั่นลืมนี่ เรียกได้ว่า มีสมาธิแต่ไม่มีสติ

สติทำหน้าที่เป็นตัวเตือน เวลาจิตจมลงไปในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ถ้ามีแต่สมาธิก็จะลืมหิวได้ง่าย สติจะคอยเตือน ถ้าไม่มีสติก็จะลืมหิว เช่น ลืมหลับ ลืมนอน ลืมว่านัดใครเอาไว้ หรือว่าลืมหิวก็มี เช่น กำลังขับรถอยู่แล้วเปิดเพลงไปด้วย ถ้าใจไปจดจ่ออยู่กับเสียงเพลงจนเกิดเป็นสมาธิ ก็ลืมหิวที่กำลังขับรถอยู่ ทำให้เสียงอันตรายมาก บางทีเราก็พบว่า กำลังนั่งสมาธิอยู่ จิตนิ่งสงบ พอมีเสียงโทรทัศน์ดังขึ้นมา หรือมีเสียงฟ้าผ่า เราก็ตกใจทันที บางครั้งไม่ต้องถึงกับฟ้าผ่าหรือก่อกองไม้หักลงมากกระทบหลังคา เกิดเสียงดังขึ้นมา เราก็ตกใจแล้ว อันนี้เรียกว่า มีสมาธิแต่ไม่มีสติ เป็นเรื่องธรรมดาที่พบกันบ่อย

ถ้าเรามีสติแล้ว ก็จะเกิดสมาธิได้ง่าย โดยเฉพาะถ้าเราทำด้วยความรู้สึกที่สบายๆ ไม่ได้ทำด้วยความมอยาก หรือทำด้วยความกดดัน คำคร่ำคร่า ไม่ได้ทำเพราะต้องการเอาชนะ หรือทำด้วยความมอยาก





จะควบคุมจิตใจให้ได้ ทั้งหมดนี้เรียกว่ามีจรรยาวิญญูก็ได้ ไม่ใช่ล้มมา
วิญญูหรือความเพียรชอบ

หลวงพ่อกุ๊ยน เวลาท่านแนะนำคนที่เพิ่งมาปฏิบัติใหม่ๆ ประโยค
แรกๆ ที่ท่านบอกก็คือ ให้ทำเล่น แต่ทำจริงๆ คนฟังแล้วไม่ค่อยเข้าใจ
ว่าทำเล่นๆ เป็นอย่างไร เพราะคุ้นเคยกับการทำด้วยความมุ่งมั่น
ต้องบังคับตัวเอง ต้องเอาจริงเอาจัง ปกติเวลาเราทำการทำงานต่างๆ
ด้วยความรู้สึกแบบนั้น มักไม่ค่อยมีปัญหา และมักทำให้สำเร็จได้ด้วย
เช่น มุ่งมั่นในการเรียนหนังสือ เอาจริงเอาจังกับการแข่งขัน แต่เรื่อง
ของการบำเพ็ญทางจิตนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ถ้าเราทำด้วยจิตที่
เคร่งครัด ทำด้วยความอยาก จิตจะเสียสมดุล ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จ
สำเร็จ เพราะการเจริญสตินั้น ต้องอาศัยจิตที่วางอยู่บนทางสายกลาง
หรืออยู่บนความพอดี ถ้าหย่อนเกินไปก็ไม่ได้ผล ถ้าตึงเกินไปก็
ไม่ได้ผลอีกเช่นกัน เหมือนคนที่ฝึกขี่จักรยานใหม่ๆ ถ้าจับแฮนด์แน่น
เกินไป เกร็งตัว เกร็งมือ เกร็งแขน ก็จะมีอาการ ทรงตัวยาก ชับ
ไปประเดี๋ยวเดียวรถก็ล้ม ถ้าไม่จับแฮนด์เลย เวลาขี่จักรยานก็ปล่อย
ตัว ตัวโยกไปโยกมา รถก็ล้มได้เหมือนกัน เกร็งก็ล้ม ปล่อยก็ล้ม มัน
ต้องพอดีๆ ถ้าทำตัวให้พอเหมาะพอดีก็จะทรงตัวได้

การเจริญสติก็คล้ายๆ กัน เราต้องวางใจให้พอดี พอดีคือไม่ตึง
เกินไปและไม่หย่อนเกินไป หลวงพ่อกุ๊ยน ท่านใช้คำว่า ทำเล่นๆ เพื่อ
จะให้หนักปฏิบัติที่ทำด้วยความตั้งใจ ผ่อนคลายลง หมายความว่ามัน
จะฟังก็ได้ ไม่เป็นไร ล้มก็ตั้งหลักใหม่ จะฟังไปกี่ครั้งก็ไม่หงุดหงิด





ไม่รำคาญใจ ไม่โทษตัวเอง เวลาเราทำอะไรเล่นๆ จะผิดพลาดไปก็ครั้งก็ไม่ค่อยรู้สึกอะไร แต่ถ้าหากว่าทำด้วยความตั้งใจ ด้วยความอยากจะให้ดี ด้วยความอยากจะทำอะไรสักอย่างแล้วก็จะเครียดได้ง่าย ตอนแรกก็เครียดที่ใจก่อน ตอนหลังก็เครียดที่กาย ปวดศีรษะ แน่นหน้าอก บางทีก็ปวดไหล่ ปวดมือ ปวดขา สุดแท้แต่ลักษณะของแต่ละคน แต่ที่มักจะเป็นกันมากคือปวดศีรษะและแน่นหน้าอก เพราะหายใจไม่เต็มท้อง หายใจถี่และสั้น ตัวเกร็ง

ถ้าเราทำอะไรด้วยความเกร็ง เกร็งทั้งใจและกายก็จะเหนื่อยง่าย ยิ่งพยายามเอาชนะความคิด พยายามควบคุมจิตไม่ให้คิด ก็ยิ่งเครียด ยิ่งท้อ เพราะพยายามเท่าไรก็ยังพุ่งอยู่ เพราะจิตไม่ได้อยู่ในบังคับบัญชาของเรา มันเป็นอนัตตา มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา

จิตนี้ถูกฝึกมาอย่างไร ถูกเลี้ยงมาอย่างไร เขาก็มีนิสัยอย่างนั้น ถ้าเราชอบคิด ปล่อยจิตไปตามอารมณ์ จิตก็จะเอาแต่คิด ชอบจมอยู่ในอารมณ์ พอเราสั่งจิตให้หยุดคิด จิตก็ไม่หยุด เราสั่งให้จิตหายเศร้า จิตก็ไม่ยอมหายเศร้า เราสั่งให้จิตหายโกรธ จิตก็ไม่ยอมหายโกรธ สั่งให้จิตหายง่วง จิตก็ไม่ยอม มึนหน้าซำยังไปห้าม ยิ่งไปบังคับ มันยิ่งพยศ ยิ่งขัดขึ้น ยิ่งห้ามไม่ให้คิด ก็ยิ่งคิดมากเข้าไปใหญ่สุดท้ายก็เลยท้อแท้ พอท้อแท้ก็เลยเลิกปฏิบัติ ไปทำอย่างอื่นดีกว่า

นักปฏิบัติหลายคนลงเอยแบบนี้กันเยอะ คือทำด้วยความรู้สึกอยากจะทำอะไร อยากมี อยากเป็น อยากได้ ยิ่งอยากมากเท่าไรก็





ทำง่ายเท่านั้น หลวงพ่อเทียนจึงแนะนำทุกคนว่า ให้ทำเล่นๆ แต่ทำจริงๆ ประโยคหลังหมายความว่า **ทำไม่หยุด ทำไปเรื่อยๆ** อาตมาเคยถามท่านว่าต้องปฏิบัติวันละกี่ชั่วโมง เริ่มทำตั้งแต่กี่โมงถึงกี่โมง ที่แรกก็นึกว่า ให้ทำตั้งแต่แปดโมงเช้าถึงสี่โมงเย็นตามเวลาราชการ หลวงพ่อเทียนตอบว่าให้**ทำตั้งแต่ตื่นจนหลับ** ดินะ ที่ท่านไม่ได้บอกให้ทำตอนหลับด้วย ฟังแล้วก็ตกใจว่าจะทำทั้งวันได้อย่างไร แค่ทำ ๒-๓ ชั่วโมงก็เหนื่อยแฉะแล้ว อันนี้เป็นเพราะอาตมาไม่รู้จักวิธีปฏิบัติ คิดว่าต้องทำแบบทุ่มเท ถ้าทำแบบนั้นก็ลำบากแน่ ถ้าทำทั้งวัน แต่ที่จริงถ้าทำอย่างที่ท่านแนะนำคือ ทำแบบเล่นๆ ก็ทำได้ทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอน

ข้อสำคัญคือต้องวางจิตวางใจให้เป็น ทำด้วยจิตที่ผ่อนคลายแล้ว ค่อยๆ ตระล่อมจิตให้อยู่บนทางสายกลาง ไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง การปล่อยใจฟุ้งซ่าน ปล่อยใจลอย นี่เป็นทางสุดโต่งทางหนึ่ง สุดโต่งอีกข้างก็คือ การบังคับกดข่มเอาไว้ พอใจคิดก็ห้ามไม่ให้คิด เวลาหงุดหงิดก็ไปกดมันเอาไว้ คนเรามักจะเหวี่ยงไปข้างใดข้างหนึ่ง คือปล่อยใจลอย ฟุ้งซ่านหาเรื่องคิดไม่หยุด สนุกกับการปล่อยใจลอย หารู้ไม่ว่าการทำแบบนั้นจะทำให้เครียดในที่สุด ส่วนบางคนที่ติดตีมี ความตั้งใจมากก็จะบังคับให้จิตหยุดคิด กดข่มมันเอาไว้ แต่ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ ก็เลยฟุ้งซ่านหนักขึ้น

ดังนั้น ความไม่เป็นกลางมี ๒ แบบ นอกจากปล่อยใจลอยแล้ว ก็ยังมีการทำตามกิเลสหรือทำตามอารมณ์ อันนี้เป็นลักษณะของคน





ทั่วไป ที่มักทำตามกิเลสหรือทำตามอารมณ์ทั้งฝ่ายบวกฝ่ายลบ มันอยากสนุกก็สนุก มันอยากเศร้าก็เศร้าไปกับมัน อันนี้เป็นลักษณะเดียวกับคนอยากใจลอย อยากจะเพลินก็ปล่อยให้มันเพลินไป หรือโกรธใครสักคนก็ทำตามกิเลส คือแข่งซักหักกระดูกเขาหรือหนักกว่า นั่นคืออยากดำก็ดำไปเลย อยากทำร้ายใครก็ทำร้ายไปเลย นี่เป็นลักษณะหนึ่ง

อีกลักษณะหนึ่งคือไปกดข่มห้ามเอาไว้ เช่น พอโกรธก็กดข่มความโกรธ พยายามบังคับใจไม่ให้โกรธ แต่ความโกรธไม่ได้หายไปไหน มันไปแสดงออกที่ตรงอื่น บางรายอาการหนัก เช่น ลูกสาวทะเลาะกับพ่อ พอถูกพ่อตำหนิด้วยถ้อยคำที่รุนแรง ลูกสาวโกรธมาก จนล้มตัว เจ็บมือขึ้นมาหมายจะตบหน้าพ่อตัวเอง แล้วเกิดสติยังมือไว้ได้ แต่ความโกรธยังมีอยู่ พยายามกดข่มเอาไว้ ขณะเดียวกันก็รู้สึกผิดที่อยากทำร้ายพ่อ รู้สึกว่าตัวเองเป็นลูกอกตัญญู และยอมรับความรู้สึกนี้ไม่ได้ พยายามกดข่มเอาไว้ แต่ไม่ว่าจะกดข่มความโกรธและความรู้สึกผิดอย่างไร มันก็ไม่ได้หายไปไหน แต่เก็บกดเอาไว้ในจิตไว้สำนึก ผลก็คือว่าผู้หญิงคนนี้ปวดแขน จนยกแขนไม่ขึ้น ไปหาหมอที่ไหนก็รักษาไม่หาย เพราะไม่ได้มีสาเหตุที่กาย มันเกิดจากการเก็บกดทางจิต ต่อเมื่อตั้งความโกรธและความรู้สึกผิดมาสู่จิตสำนึก หรือยอมรับอารมณ์เหล่านี้ได้โดยไม่กดข่มอีกต่อไป จึงกลับมาเป็นปกติใหม่ สามารถยกแขนได้





บางคนเวลานึกถึงเรื่องเพศสัมพันธ์เรื่องความรักแบบหนุ่มสาว จะรู้สึกไม่ดี พยายามกดข่มเอาไว้ เพราะถูกสอนมาว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องสกปรก พยายามกดความรู้สึกนี้เอาไว้ แต่ปรากฏว่ามันไม่หายไปไหน มันไปซ่อนอยู่ในจิตไร้สำนึก และคอยออกมาบงกชวจิตใจ โดยปรากฏมาในรูปแบบอื่น เกิดอาการย้ำคิดย้ำทำ เช่น ซอปล้างมือบ่อยๆ อันนี้เป็นเพราะรู้สึกงว่ตัวเองสกปรกที่คิดเรื่องเพศ ความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ลึกๆ งว่ตัวเองคิดสกปรก ก็เลยทำให้รู้สึกงว่มือของตนสกปรก ตลอดเวลาจึงต้องล้างมือบ่อยๆ ล้างแล้วล้างอีก ไม่ยอมมเล็ก เรียกกว่ ย้ำคิดย้ำทำ นี่เป็นเพราะไปกดข่มมันเอาไว้ ซึ่งไม่เป็นผลดี

ดังนั้น ทำตามกิเลสก็ไม่ได้ ไปกดเอาไว้ก็ไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนทางสายกลางเอาไว้ คือ การมีสติ แทนที่จะทำตามกิเลสหรือด้านกิเลส ก็หันมารู้ทันกิเลสแทน เช่น รู้เท่าทันความโกรธ เมื่อเรามีสติรู้เท่าทันแล้ว ความโกรธจะคลายพิษสงลง เพราะมันไม่มีที่ตั้ง จิตเหมือนกับแก้วที่ว่างอยู่ตัวเดียว ถ้าหากงว่สติจับจงงแก้วตัวนั้นแล้ว ก็ไม่มีที่ว่างให้ความโกรธมานั่งหรือมาแทรกได้ จิตเรารับรู้ได้ครวละอารมณ์เดียว เมื่อเรามีสติคือมีความรู้ตัว ความโกรธก็หายไป

แต่บางคนยังสงสัยงว่เวลาโกรธก็รู้ตัว แต่ทำไมยังโกรธอยู่ นั่นก็เพราะงว่สติยังไม่แก่กล้า จึงรู้ตัวประเดี๋ยวดียวเดียว พอความรู้ตัวหายไป ความโกรธจึงเข้ามาแทนที่ โดยเฉพาะเวลาโกรธมาก เหมือนกับเราขับรถเล่นมาด้วยความเร็วสูงมากแล้วแตะเบรกกะทันหันทันที รถก็ยังแล่นต่อได้ นั่นเป็นเพราะเบรกที่เราแตะมันไม่แรงพอ ดังนั้นถ้า





เรามีอารมณ์รุนแรงแต่สติยังอ่อน ก็จะมีประเดี๋ยวเดียว แล้วอารมณ์ก็จะกลับมาท่วมใจ พอรู้ตัว ความโกรธก็หายไปอีก แต่หายไปได้ประเดี๋ยวเดียวก็กลับมาอีกเพราะสติดับไป อาการที่ความโกรธกลับมาเร็วมาก จึงดูเหมือนว่ามันต่อเนื่องไม่ได้สะดุดหยุดหายไปเลย



อีกเหตุผลหนึ่งก็คือ พอรู้ตัวว่าโกรธ จะมีความอยากเกิดขึ้นตามมา นั่นคืออยากให้ความโกรธหายอยากกดข่มมัน ความอยากกดข่มนี้แหละที่ทำให้จิตพลัดไปติดอยู่ในความโกรธ เพราะพอไปผลักหรือกดข่มมัน ก็ติดกับดักมันทันที อย่าลืมนะว่า **ยิ่งผลักไสก็ยิ่งยึดติด** ยิ่งไม่ชอบใครก็ยิ่งนึกถึงคนนั้นบ่อยๆ ดังนั้นการมีสติรู้ว่าโกรธอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องรู้ทันความอยากกดข่มความโกรธด้วย คนส่วนใหญ่รู้ว่าโกรธ แต่ไม่รู้ทันความอยากกำจัดความโกรธ ไม่รู้ทันโทษะที่มีต่อความโกรธ ก็เลยไม่หายโกรธเสียที

ถ้าเราเจริญสติบ่อยๆ สติของเราก็จะมีกำลังพอที่จะปลดปล่อยความโกรธหรือความทุกข์นั้นออกไปจากจิตใจได้ และเราก็จะรู้ว่า **ที่ที่มีความโกรธ เป็นเพราะเราไปยึดเอาไว้ด้วยความลืมนั่นเอง** เพราะใจเราเพลินคิดเรื่องอดีตที่ผ่านไปแล้วแทนที่จะปล่อยให้มันผ่านไปเลยไป ก็ยังยึดเอาไว้ไม่ยอมปล่อย ถ้าเราไม่มีสติหรือความรู้ตัว เราจะไม่รู้เลยว่า





เรายึดมันเอาไว้ ครั้นพอเรามีสติ รู้ว่าเราไปยึดเอาไว้ ก็จะไม่ปล่อยมันไป

มีผู้หญิงคนหนึ่งพบว่าสามีของเธอนอกใจ หลังจากใช้ชีวิตด้วยกันมา ๑๐ กว่าปี นึกว่าสามีรักเธอ พอรู้ว่าสามีนอกใจ ก็โกรธมาก โกรธอย่างรุนแรง รู้สึกเกลียดเขามาก สุดท้ายก็ต้องหย่ากันเธอโกรธอยู่ ๓ วัน นึกแปลกใจตัวเองว่าทำไมโกรธไม่นาน เลยคิดว่าคงเป็นเพราะเธอเคยปฏิบัติธรรมมาก่อน เวลาผ่านไป ๖ เดือน เธอไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม ๘ วัน ๗ คืน ปรากฏว่าแค่ปฏิบัติวันแรก เธอก็รู้สึกชุ่มร้อนเพราะความโกรธกลับมา นั่งก็โกรธ เดินก็โกรธ ที่เคยคิดว่าความโกรธหายไปแล้ว แต่ความจริงไม่ใช่ มันซ่อนตัวอยู่ข้างใน อาจเป็นเพราะก่อนหน้านั้นเธอมีงานทำไม่หยุด ความโกรธก็เลยไม่ได้ช่องแสดงตัวออกมา แต่พอมาปฏิบัติธรรมไม่มีงานให้จิตจดจ่อ มันเลยไปซุกเอาเรื่องเก่าๆ ทำให้หวนกลับไปนึกถึงเรื่องในอดีต ยิ่งนึกก็ยิ่งโกรธที่อดีตสามีทรยศเธอได้

เธอชุ่มร้อนจนปฏิบัติแทบไม่ได้ตลอด ๓ วัน วันรุ่งขึ้นมีช่วงหนึ่งเธอเดินจงกรม เอามือประสานไว้ที่ท้อง เดินเป็นชั่วโมงแล้วรู้สึกเมื่อยมือ ก็เลยปล่อยมือลงปรากฏว่า พอปล่อยมือ รู้สึกสบายกายมาก ตอนนั้นเองเธอก็ได้คิดว่า **ทุกข์เพราะยึด พอปล่อยก็สบาย** พอได้คิดเช่นนี้ เธอก็รู้เลยว่าที่ทุกข์ตลอด ๓-๔ วัน ก็เพราะยึดเรื่องอดีตสามีเอาไว้ นั่นเอง พอรู้ตัวเช่นนี้ เธอก็ปล่อยเรื่องอดีตทั้งทันที รู้สึกสบายอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน เธอรำพึงในใจว่า “แค่ปล่อย เราก็ไม่ทุกข์อีกต่อไป”





หญิงผู้เกิดปัญญาทันทีที่ปล่อยมือ เธอประจักษ์แก่ใจว่า ที่เธอทุกข์เพราะไปยึดเอาไว้ เรื่องร้ายผ่านไปแล้ว แต่ใจไม่ยอมปล่อยกลับไปยึดเอาไว้ ตอนที่ยึดนั้นไม่รู้ตัวหรือกว่ายึด ทั้งๆ ที่ทุกข์เพราะยึด แต่ก็ยึดเอาไว้ไม่ยอมปล่อย นี่ก็เพราะไม่รู้ตัว แต่พอปล่อยมือรู้สึกสบายขึ้นมากก็ได้คิด เกิดสติรู้ตัว มองเห็นความยึดติด พอรู้ว่ายึดก็วางทันที การรู้ตัวจึงมีพลังมาก แคร์ูญเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ความโกรธ ความทุกข์ก็หลุดไปเอง โดยไม่ต้องไปทำอะไรกับมันเลย

ความรู้จักตัวหรือ “ตัวรู้” นี้มีพลังมาก เวลามารมาหลอกล่อ มารังควานผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมาจนถึงพระอัครสาวก และภิกษุภิกษุณีทั้งหลาย ท่านจะใช้วิธีนี้จัดการกับมารไม่ว่ามารจะมาหลอกล่อด้วยวิธีใด เช่น ยุให้ทิ้งการปฏิบัติเพื่อไปครองราชย์ หรือยั่วยวนชวนให้สีก หรือหลอกให้กลัวด้วย ปลอมตัวเป็นสัตว์ร้าย หรือมารังควาน เช่น เข้ามาสิงในท้อง วิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำเพื่อรับมือกับมารก็คือ ให้ “รู้ทัน” ว่าเป็นอุบายของมาร อย่างเช่น มารทำแผ่นดินไหว ทำให้พระรูปหนึ่งชื่อพระสมิทธิตกใจมาก ทิ้งการปฏิบัติไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ารู้ว่านี่เป็นอุบายของมาร จึงทรงแนะนำพระสมิทธิให้บอกมารว่า “มารผู้มีใจบาป เรา รู้จักเจ้าแล้ว” พอพูดเช่นนั้นเท่านั้น มารยอมแพ้อเลย รำพึงขึ้นมาว่า “พระสมิทธิรู้จักเราแล้ว” กับพระโมคคัลลานะก็เหมือนกัน มารมาสิงในท้องท่าน พอท่านรู้ท่านก็บอกมารว่า “มารผู้มีใจบาป เรา รู้จักเจ้าแล้ว” เพียงเท่านั้นมารก็หมดพิษสง หนีออกไป





คำว่า “รู้จักเจ้าแล้ว” คือรู้ว่ามารมาก่อวณ นี่เป็นเพราะพลังแห่งสติ เพียงแค่รู้ว่ามีสิ่งรบกวนใจหรืออารมณ์อกุศลเท่านั้น ยังไม่ต้องไปทำอะไรมัน มันก็จะดับไปเอง จิตละได้เอง แต่ข้อสำคัญก็คือต้องวางใจไว้ให้ดี ถ้าเราไปเพ่งหรือบังคับเมื่อไร สติก็จะไม่เกิดตัวรู้ไม่ทำงานเพราะความอยากครอบงำจิต ต้องคลายความอยากลงที่สำคัญอีกอย่างคือ พยายามวางใจให้เป็นกลาง ไม่เหวี่ยงไปทางใดทางหนึ่ง คือเพ่งเข้าไป หรือ ส่งจิตออกนอก

การส่งจิตออกนอกจนลืมหันต์ เป็นธรรมชาติของจิตอยู่แล้วหากไม่รู้จักการเจริญสติ แต่พอมานะเจริญสติก็จะหันมาดูจิต แต่ถ้าตั้งใจมากก็จะกลายเป็นเพ่งเข้าไป เช่น ไปเพ่งดูความคิด หรือไปตัดความคิดเพื่อไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ถ้าทำบ่อยๆ ก็จะเครียด บางคนก็ไปเพ่งที่เท้าที่มือ หรือที่ลมหายใจ ทำให้ไม่อาจรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้เพราะจดจ่อเป็นจุดๆ ดังนั้นจะต้องระวัง อย่าไปเพ่งเข้าไป

การเจริญสติ ถ้าทำถูก จะรู้ทั้งข้างนอกและข้างใน รู้นอกไม่ใช่ส่งจิตออกนอกจนกู่ไม่กลับ ส่วนรู้ในก็ไม่ใช่เพ่งเข้าข้างใน รู้อยู่ ตรงกลางๆ ที่เรียกว่า “ทางสายกลาง” นี้แหละดีที่สุด

หลวงพ่อบอกเขียนเล่าว่า สมัยที่ท่านปฏิบัติใหม่ ที่วัดป่าอูทยาน หลวงพ่อเทียนมักจะมาสอบอารมณ์เสมอ วันหนึ่งหลวงพ่อบอกเขียนปฏิบัติอยู่ในกุฏิโดยปิดประตูเอาไว้





หลวงพ่отีเียนมายืนอยู่หน้ากุฏิแล้วถามว่า “กำลังทำอะไรอยู่”

หลวงพ่อดำเขียนก็ตอบว่า “กำลังปฏิบัติอยู่ครับ”

หลวงพ่отีเียนก็ถามอีกว่า “ไม่ได้นอนนะ”

หลวงพ่อดำเขียนตอบว่า “ไม่ได้นอนครับ”

หลวงพ่отีเียนถามต่อไปว่า “อยู่ในห้องนี้ เห็นข้างนอกไหม”

หลวงพ่อดำเขียนบอกว่า “ไม่เห็นครับ”

หลวงพ่отีเียนถามว่า “แล้วทำยังไงจึงจะเห็นข้างนอก”

หลวงพ่อดำเขียนตอบว่า “ต้องเปิดประตูครับ”

พอเปิดประตูออกมา ท่านก็ถามต่อไปว่า “เห็นข้างในไหม”

หลวงพ่อดำเขียนตอบว่า “เห็นครับ”

หลวงพ่отีเียนถามอีกว่า “เห็นข้างนอกไหม”

หลวงพ่อดำเขียนตอบว่า “เห็นครับ”

หลวงพ่отีเียนจึงพูดว่า “นั่นแหละอยู่ตรงนั้น ปฏิบัติอยู่ตรง
นั้นแหละ”

ทีแรก หลวงพ่อดำเขียนไม่เข้าใจ แต่ว่าพอปฏิบัติไปสักพัก ก็รู้ว่าหลวงพ่отีเียนท่านมาแนะนำให้วางใจให้เป็นกลาง ไม่เพ่งเข้าไปใน เหมือนกับปิดประตูไว้จนมองไม่เห็นข้างนอก คือไม่รู้ว่ามီးอะไรเกิดขึ้นรอบตัว

เวลาเจริญสติ เราจึงควรวางใจให้เป็นกลาง เพราะถ้าเพ่งเข้าไป เมื่อไร ใจอาจจะสงบ แต่เป็นความสงบ เพราะไม่ไปรับรู้อะไร เหมือนกับเก็บตัวอยู่ในห้อง ก็รู้สึกชอบ แต่ที่จริงเพราะปิดใจไม่ได้รับรู้อะไร





ดังนั้นเวลาเจริญสติ เราไม่ได้ทำเพื่อความสงบ แต่เพื่อสร้างความรู้ตัว รู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับกายและใจ รู้โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ได้เอาความสงบ เพราะความสงบมันไม่จีรังยั่งยืน มันขึ้นกับสิ่งแวดล้อม แต่ถ้าเรารู้แล้ววางๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ก็สามารถสงบได้ทุกที่ ความรู้ตัวนี้แหละที่ทำให้เราปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ไม่ยึดติดหรือปักตรึงอยู่กับสิ่งที่มากระทบ ทำให้ใจโปร่งเบา และเห็นธรรมชาติของใจ ทำให้เกิดปัญญาหรือความสว่าง ไม่ใช่แค่สงบนั้น อันนี้เป็นหลักที่เราต้องคำนึงไว้เสมอในการเจริญสติ

การเจริญสติจึงเป็นการรักษาใจให้อยู่บนทางสายกลาง ทำให้เราไม่ซ่องแวงในทางสุดโต่งทั้งสองทาง ไม่ปล่อยใจลอยหรือกดห้ามความคิดไว้ ไม่ตามใจกิเลส หรือบังคับกดข่มอารมณ์ความรู้สึกวิธีการเหล่านั้นไม่ใช่ทาง ถ้าเราวางใจให้อยู่ตรงกลางๆ สติจะเติบโตได้เร็วและทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริงของกายของใจ ช่วยให้ใจเป็นอิสระจากความยึดติดในสิ่งทั้งปวงได้ ●







ไม่เปลอไม่เฟ่ง

หลวงพ่อบอกเล่าให้ฟังว่า ตอนไปอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดโมกข์ มีโยมคนหนึ่งตั้งใจปฏิบัติมาก ทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นไม่เคยขาด วันหนึ่งท่านไม่เห็นโยมคนนั้นมาทำวัตรเช้า ถึงเวลาทานข้าวก็ไม่เห็นมา หลวงพ่อเลยแวะไปหาที่กุฏิของเขา เพราะเป็นห่วงว่าเขาป่วยหรือเปล่า พอไปถึงก็เรียกเขาตรงหน้ากุฏิเขาก็ร้องออกมาว่า “หลวงพ่อช่วยด้วยๆ ช่วยผมที” หลวงพ่อเลยเข้าไปในกุฏิ เห็นเขานั่งอยู่ ตัวเกร็ง ยกมือค้าง เขาบอกว่า มือมันติด เอาลงไม่ได้ ตั้งแต่ตี ๔ แล้ว ทำให้ไปทำวัตรเช้าไม่ได้ เขายกมือค้างในท่านั้นนานถึง ๓-๔ ชั่วโมงแล้ว หลวงพ่อเห็น ก็รู้ว่าเขาติดอารมณ์ เลยแก้อารมณ์ให้ แต่แทนที่จะแนะนำให้เขาผ่อนคลาย ท่านชวนคุยเรื่องครอบครัวว่ามีลูกกี่คน ลูกๆ เป็นอย่างไรบ้าง ทำงานอะไร เขาก็เล่าถึงลูกแต่ละคนๆ พูดถึงลูกคนนั้น ลูกคนนี้ ระหว่างที่เขาตอบหลวงพ่อบอกว่ามือที่ค้างอยู่ก็ตกลงมาโดยไม่รู้ตัว หลวงพ่อก็เลยบอกเขาว่ามือตกแล้ว เขาดีใจมาก กราบขอบคุณหลวงพ่อเป็นการใหญ่





หลวงพ่อบอกว่า ที่เขาเป็นอย่างนี้ก็เพราะเขาเฟิงมาก ไป ทำให้เกิดอาการเกร็งจนมือค้าง **ไม่ว่าจะเฟิงที่มือหรือเฟิงที่จิต การเฟิงก็ล้วนแต่ทำให้เกิดอาการแปลกๆ** ในสมัยที่อาตมาปฏิบัติใหม่ๆ นั้น ใน ๒-๓ อาทิตย์แรกจะมีปัญหามาก เพราะตั้งใจมาก เวลาเจริญสติ สร้างจังหวะ เดินจงกรม จะเฟิงมาก พยายามจะรู้ทันความคิดก็ไม่ทัน ตอนหลังเลยไปตัดกังวลความคิดแทน ตั้งใจว่าถ้าเห็นมันออกมาเมื่อไหร่ ก็จะเล่นงานมันทันที ปรากฏว่าเรื่องที่เคยชอบคิดบ่อยๆ ก็คิดน้อยลง แต่มันหนีไปคิดเรื่องอื่นๆ เช่น พอไปตัดกังวลความคิดเรื่องเพื่อน มันก็ไปคิดเรื่องการทำงานแทน พอเราตามไปตัดคิดเรื่องการทำงาน มันก็หนีไปคิดเรื่องที่แยบคายขึ้น เช่น ขบคิดเรื่องธรรมะ คิดเรื่องที่หลวงพ่อบอกเตือนแสดงธรรม คิดไปยึดยาวกว่าจะรู้ตัว ตอนหลังก็ตั้งท่าตัดกรอว่าเมื่อไหร่มันจะคิดเรื่องธรรมะ ความคิดเรื่องธรรมะก็เลยน้อยลง

พอทำแบบนี้มากๆ เข้า ความคิดมันก็หดหายไป จนรู้สึกแปลกแต่ที่จริงมันไม่ได้หายไปไหนหรอก มันหลบอยู่ข้างใน สังเกตว่าทั้งวันไม่ค่อยมีความคิดเกิดขึ้น แต่จะรู้สึกหนักหัว ตื้อๆ แต่พอตกกลางคืน ความคิดสารพัดก็ไหลออกมา พรุ้งพรูออกมาจนห้ามไม่อยู่ ทำอะไรมันไม่ได้เลย ผลก็คือนอนไม่หลับ วันรุ่งขึ้นพอจะปฏิบัติ ก็ความรู้สึกปวดโน่นปวดนี่ ปวดขาข้าง ปวดแขนข้าง อาการหนักขนาดยกมือสร้างจังหวะไม่ถึงนาที ก็เครียดเสียจนทำต่อไม่ได้ เพราะปวดไหล่และตึงไปหมด รวมทั้งที่ศีรษะด้วย





พอหลวงพ่อบอกมาเขียนมาสอบอารมณ์ ท่านก็บอกว่าเป็นเพราะ
 เฟื่องมากเกินไป อาตมาก็เลยรู้ว่าปฏิบัติไม่ถูก พิจารณาดูก็พบว่า
 เป็นเพราะตั้งใจมากเกินไป ทำให้เกิดความอยาก คืออยากจะทำ
 อะไรสักอย่าง อยากกำจัดมัน เพราะอยากได้ความสงบ อยากมีสติ
 ใจวาง ความอยากทำให้เอาจริงกับการปฏิบัติมาก พยายามทำทุก
 อย่าง รวมถึงการควบคุมจิตไม่ให้คิดด้วย แต่จิตมันไม่ชอบให้
 เราบังคับ พอเราไปเฟื่องจึงหมายถึงจะตะปบความคิด มันก็หลบ
 ในและอัดแน่นมากขึ้น ถึงจุดหนึ่งก็ระเบิดออกมาเป็นความคิด
 ฟุ้งซ่าน ระเบิดออกมาเป็นความเจ็บปวดตามจุดต่างๆ ที่เราเคย
 เป็น เช่น เคยปวดไหล่มาก่อน พอเครียดมากๆ ก็จะปวด
 ไหล่อีก มันจะก่อจนตรงจุดที่ยังเครียดอยู่ เห็นเลยว่า
 การถอนใจออกจากความเครียดทำได้ยาก พอยกมือสร้าง
 จังหวะอะไร ใจก็เครียดทันที จะเดินจงกรมก็ยังเดินได้ไม่
 สะดวก เพราะยังปวดอยู่

เจอแบบนี้เข้าก็เลยรู้สึกท้อแท้ เพราะปฏิบัติทำไหนดก็มีปัญหา
 ทั้งสิ้น อยากเลิกปฏิบัติ เพราะเครียดมาก ตอนนั้นรู้อยู่แล้วว่า
 เมื่อจิตเฟื่องเข้าไปจนเป็นนิสัยแล้ว พอจะให้มันคลายตัวออกมา
 กลับกลายเป็นเรื่องที่ยากมาก เวลาฟุ้งแล้วรู้ว่าฟุ้ง หรือเวลา
 เผลอแล้วรู้ทันความคิด มันยังง่ายกว่าการแก้จิตที่เฟื่องหรือ
 เคร่งเครียดให้คลายออกมา เมื่อทำอย่างไรก็ไม่หายเครียด
 หายเกร็ง ก็เลยตัดสินใจเลิกปฏิบัติ รอคอยแต่ว่าเมื่อ
 ไหว้จะครบ ๑ เดือน เพราะตอนแรกนั้นได้อธิษฐานคือ ตั้งใจ
 มันว่าจะอยู่ที่วัดสนามในให้ครบหนึ่งเดือน จะไม่หนีไปไหน
 เพราะรู้นิสัยของตัวเองว่าชอบหลีกเลี่ยงการปฏิบัติ จึงต้องสร้าง
 เงื่อนไข





ให้ตัวเองว่าจะไม่ไปไหนจนกว่าจะครบเดือน ดังนั้นเมื่อมีปัญหาการปฏิบัติ ก็เลยตัดสินใจว่าจะพู่ซื่ออยู่ที่วัดสนามในจนครบเดือนตามคำอธิษฐาน แล้วจึงจะไปที่อื่น ตั้งใจไว้ว่าจะไปสวนโมกข์ ส่วนจะทำอะไรต่อไป ค่อยว่ากันอีกที



ตอนนั้นเหลือเพียงอาทิตย์เดียวก็จะครบ ๑ เดือน ในเมื่อเลิกหวังผลแล้ว ระหว่างที่คอยให้ครบเดือน ก็ปฏิบัติเล่นๆ ไป ตอนนั้นอิริยาบถที่ทำได้คือ นั่งคลิ้งนึ่ง เพราะสร้างจังหวะก็ไม่ได้ เดินจงกรมก็ไม่ไหว เลยนั่งฟังเสาบ้าง ฟังต้นไม้บ้าง นั่งไปก็คลิ้งนึ่งไป รู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้างก็ช่างมัน เพราะไม่ได้คิดจะเอาดีในทางนี้แล้ว ปรากฏว่าอาการดีขึ้น ความเครียดค่อยๆ หายไป เพราะจิตไม่เฟงเข้าในแล้ว มันค่อยๆ คลายออกมา เหมือนกับสปริงที่ถูกกดเอาไว้ พอปล่อยทีละน้อยๆ มันก็ค่อยๆ คลายออกมา จนจิตใจและร่างกายเริ่มเป็นปกติ ที่แปลกก็คือพอไม่ตั้งใจปฏิบัติ ปรากฏว่ารู้ทันจิตได้ไวขึ้น มันเกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ พอคิดขึ้นมาก็จะเห็นความคิด ทั้งแปลกใจ ทั้งดีใจ แปลกใจก็เพราะว่าพอหมดหวัง ไม่อยากรู้ทันความคิด เรากลับรู้ทันความคิดขึ้นมา ตรงข้ามกับก่อนหน้านี้ อยากรู้ทันความคิดมาก แต่ยิ่งอยากก็กลับทำไม่ได้ เห็นชัดเลยว่ายิ่งอยากได้ก็ยิ่งไม่ได้ แต่พอไม่อยากได้ กลับได้ขึ้นมา เลยเข้าใจว่าทำไมหลวงปู่เทียนจึงแนะนำให้เราทำเล่นๆ ทำไมครูบาอาจารย์จึงแนะนำว่า อย่าเพ่ง อย่าไปห้ามความคิด





กรณีของโยมที่หลวงพ่อบอกคำเขียนพูดถึงก็คล้ายๆ กับอาดมา แต่อาการของเขาหนักกว่า เพราะเขาเพ่งเต็มที่มีมือเลยค้างหลายชั่วโมงทำอะไรกับมันไม่ได้เลย ดังนั้นเวลาปฏิบัติจึงต้องระวังให้ดี เผลอไปก็ไม่ใช่ทาง เพ่งไปก็ไม่ใช่ทาง การปล่อยใจลอยฟุ้งเป็นเรื่องที่เราทำกันเป็นประจำอยู่แล้ว แต่ก็ยังมีความทุกข์ แสดงว่าไม่ใช่ทางที่ถูก แต่การบังคับความคิดความรู้สึกโดยกดข่มเอาไว้ ก็เป็นทางสุดโต่งอีกทาง การเจริญสติเป็นทางสายกลางแท้ๆ คือเป็นการรู้ความคิดความรู้สึก โดยไม่ได้คล้อยตามหรือต่อต้านมัน เป็นการรู้โดยไม่ได้บังคับหรือจงใจ แต่รู้เองเพราะระลึกได้ในปัจจุบัน ระลึกได้ไวเท่าไรก็จะรู้ได้ไวเท่านั้น เมื่อรู้แล้วก็ละ แต่ถ้าไปบังคับให้มัน “เห็น” ก็จะ “เป็น” ทันที ถ้าตั้งใจเข้าไปเห็นความคิด ก็จะเข้าไปในความคิดหรือเป็นผู้คิดทันที ตั้งใจเข้าไปเห็นความโกรธก็กลายเป็นผู้โกรธทันที แทนที่จะเห็นความเครียด ก็กลายเป็นผู้เครียด การ “เห็น” กับการ “เป็น” เป็นคนละเรื่องกัน “การเห็น” คือการวางระยะห่าง ส่วน “การเป็น” นั้น คือการเข้าไปอยู่ในอำนาจของมัน

การเจริญสติ คือการทำให้เรามีระยะห่างกับความคิดความรู้สึก แต่ก่อนเราไม่มีระยะห่าง เราเข้าไปผสมปนเปกับมันเพราะความเผลอหรือไม่ก็เข้าไปพันตูกับมัน เพราะอยากผลักใสหรืออยากกำจัดมัน ซึ่งก็เป็นผลจากการเพ่ง อย่างที่บอกแล้วว่าเราเพ่งก็เพราะอยากเอาชนะอยากผลักใส พออยากผลักใสก็เลยไปพันตูกับมัน จึงพันพันไม่เลิก แทนที่จะเห็นก็เลยเป็น เวลาปฏิบัติ เราจึงไม่ควรทำด้วยความอยากที่จะได้โน่นได้นี้ แต่ทำด้วยความชอบที่จะได้ทำ





อย่าทำด้วยตัณหา แต่ขอให้ทำด้วยฉันทะ “ตัณหา” คืออยากได้ อยากมี อยากเสพ แต่ “ฉันทะ” เป็นความชอบ ความพอใจที่จะได้ทำ คือ ชอบประกอบเหตุ ส่วนผลจะเป็นอย่างไรไม่ใส่ใจ แต่ตัณหาจะมุ่งที่ตัวผล อยากได้ผลเพื่อสนองตัวตน เช่น ถ้าเอาชนะกิเลสหรือความฟุ้งซ่านได้ ก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง รู้สึกว่าฉันเป็นผู้ชนะ สามารถवादใครได้ว่าฉันปฏิบัติเก่ง ยิ่งถ้าได้เป็นพระอรหันต์ยิ่งวิเศษ แม้ว่าไม่ได้वादใคร वादตัวเองได้ก็ยังมีดี นี่แหละตัณหา

ถ้าเราทำด้วยตัณหา การปฏิบัติจะเน้นซ้ำหรือผิดทาง ดังนั้นเราจึงควรเปลี่ยนตัณหาเป็นฉันทะก่อน คือไม่มุ่งแสวงผล แต่ให้มุ่งสร้างเหตุ ไม่อยากได้ แต่พอใจที่ได้ทำ เพราะถ้าสร้างเหตุดี เช่น เวลารดน้ำต้นไม้ ถ้าเราทำด้วยความชอบ เพลินใจที่ได้ทำ เราก็จะมีความสุข ส่วนต้นไม้ก็จะเจริญงอกงามออกดอกออกผล แต่ถ้าเราทำด้วยความอยาก รดไปก็อยากให้มันโตไวๆ ออกดอกไวๆ เราก็จะทำด้วยความทุกข์ ถ้าต้นไม้โตช้าก็จะเป็นพอใจ ถ้าโตช้าไม่ทันใจก็อาจเลิกรดน้ำไปเลย นี่เรียกว่าทำด้วยทำที่ที่ไม่ถูกต้อง

เมื่อเราประกอบเหตุได้ถูกต้อง แม้จะไม่อยากให้ผลเกิดขึ้น มันก็ต้องเกิดอยู่วันยังค่ำ อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เวลาแม่ไก่ฟักไข่ แม่ไก่ก็ไม่อยากให้ออกมาเป็นตัว แต่ถ้าฟักไปนานๆ ในที่สุดก็ออกมาเป็นตัวจนได้ ตรงข้ามถ้าไม่ได้ฟักไข่ แม่อยากให้ไข่ฟักเป็นตัวก็ไม่มีความที่จะเกิดลูกไก่ได้” ผลไม่ได้ขึ้นอยู่กับความอยากของเรา ตรงกันข้าม





ความอยากของเราอาจจะทำให้เกิดปัญหา โดยเฉพาะเวลาปฏิบัติธรรม มันเหมือนกับการรดน้ำต้นไม้ เราอาจจะรดน้ำด้วยความอยากก็ได้ รดน้ำไปก็คอยลุ้นในใจให้ต้นไม้ออกดอกไวๆ ความอยากในใจเราจะไม่ผลต่อต้นไม้ แต่ถ้าเป็นการทำสมาธิภาวนาซึ่งเป็นเรื่องที่จะเอียดอ่อนมาก เพียงแค่มีความอยาก มันจะมีผลต่อจิตทำให้จิตเสียสมดุล ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า

เปรียบได้กับการขี่จักรยาน ถ้าตั้งใจมาก ตัวจะเกร็ง ทำให้การทรงตัวไม่ดี ถ้าเอียงมากๆ รถก็ล้มได้ จะขี่จักรยานได้ ต้องทำใจสบายๆ การทรงตัวก็จะดี ซึ้งยังไงก็ไม่ล้ม ในทำนองเดียวกัน การปฏิบัติธรรมก็ต้องอาศัยการวางใจให้อยู่ในทางสายกลาง จิตจะได้มีสมดุล ทางสายกลาง คือการรู้โดยไม่ตามใจกิเลสหรืออกตข่มกิเลส

พระพุทธเจ้าเคยตอบคำถามเทวดา เทวดาถามว่าพระองค์ข้ามโอชะหรือห้วงแห่งกิเลสได้อย่างไร พระพุทธเจ้าตอบว่า “เราไม่พักอยู่ ไม่เพียรอยู่ จึงข้ามโอชะได้” แล้วพระองค์ทรงอธิบายต่อไปว่า “เมื่อใดเรายังพักอยู่ เมื่อนั้นเรายังจมอยู่โดยแท้ เมื่อใดเรายังเพียรอยู่ เมื่อนั้นเรายังลอยอยู่โดยแท้” คำว่า “ไม่พัก” ในที่นี้หมายถึงการไม่ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามอำนาจของกิเลส คือไม่ยอมตามกิเลส ส่วน “ไม่เพียร” คือไม่ปรุงแต่งฝ่ายกุศลหรือปรุงแต่งทางบวก เมื่อไม่พักจึงไม่จม เมื่อไม่เพียรจึงไม่ลอย ดังนั้น ความสำคัญอยู่ที่ตรงที่ไม่ตามใจกิเลส คือไม่พัก ขณะเดียวกันก็ไม่เพียร ไม่หลงปรุงแต่งไปในฝ่ายกุศล คือไม่ติดดี บางครั้งเราปฏิบัติเพราะติดดี อยากได้ความสงบ





อยากรู้รูปนาม อยากได้นิพพาน อยากพ้นทุกข์ เป็นการทำความตั้งใจมากไปและติดดี พระพุทธเจ้าตรัสว่าพระองค์ไม่พักและไม่เพียร จึงข้ามโอฆะสงสารได้ “ไม่เพียร” ไม่ได้หมายถึงไม่ต้องทำอะไร แต่หมายถึงต้องไม่ติดดี

การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่ต้องวางใจให้ดี โดยเฉพาะถ้าต้องการเจริญสติ สร้างตัวรู้ ต้องทำเหมือนกับทำเล่นๆ ทำไปเรื่อยๆ ที่แล้วมาเราอยู่ฝ่ายสุดโต่งมาจนเป็นนิสัย คือปล่อยตัวปล่อยใจไปตามความคิด ความรู้สึกมานาน พอสนใจปฏิบัติธรรม ก็ทำด้วยความเครียดพยายามบังคับกดข่มความรู้สึก นั่นไม่ใช่ทางที่ถูก เมื่อมาปฏิบัติก็อย่าขี้เกียจแต่ก็อย่าโหมให้ทำเล่นๆ แต่ทำเรื่อยๆ ปกติถ้าทำอะไรเล่นๆ เรามักจะทำไม่นาน แต่การเจริญสติ เราทำเล่นๆ ก็จริง แต่ต้องทำเรื่อยๆ ทำไม่หยุด

ทำเล่นๆ กับทำเรื่อยๆ ดูเผินๆ เป็นเสมือนชั่วคราวข้ามกันไม่น่าจะมาอยู่ด้วยกันได้ แต่ที่จริงมันช่วยเสริมกัน อยู่ด้วยกันได้ นี่เป็นศิลปะของการปฏิบัติ คนส่วนใหญ่ถ้าให้ทำเล่นๆ ก็มีจะทำเป็นพักๆ ทำๆ หยุดๆ ที่ถูกคือต้องทำไปเรื่อยๆ ทำไม่หยุด แต่ทำด้วยใจสบาย แต่คนส่วนใหญ่ถ้าจะทำไม่หยุดก็ต้องมีความอยากเป็นแรงจูงใจ มีกิเลสเป็นแรงผลักดัน เช่น ถ้าจะให้คนงานขยันก็ต้องมีเงินหรือรางวัลมาล่อ แต่ถ้าจะให้ปฏิบัติธรรมไม่หยุด ก็ต้องมีความสงบหรือนิพพานมากระตุ้นให้เกิดความอยาก แต่พอมีความอยากขึ้นมา ก็เลยทำด้วยความเครียด ไม่สามารถทำด้วยใจสบายๆ ผ่อนคลายได้





การฝึกจิตนั้น จะทุ่มเทแบบหักโหมก็ได้ แต่จะไม่ได้ผลหรือกลับจะทำให้เนิ่นช้าเสียอีก อย่างกรณีที่หลวงพ่อบอกคำเขียนพูดถึง ยิ่งโหมทำกลับมีปัญหา ยิ่งอยากก็ยิ่งไม่ได้ ยิ่งอยากเห็นผลเร็วๆ กลับเนิ่นช้า แต่พอทำสบายๆ กลับได้ผล ไม่หวังอะไรกลับเห็นผลของการปฏิบัติ อย่างอาดมาพอดหวังในการปฏิบัติ กลับรู้สึกว่ามีควมก้าวหน้าขึ้น พอไม่มีความอยาก การเพ่งก็ลดลง การระลึกรู้ก็ดีขึ้น เห็นความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในใจ กายทำอะไรก็รู้ อะไรมากระทบก็รู้ทำให้รู้นอกรู้ใน เกิดความสมดุลระหว่างการรู้นอกรู้ใน อย่างที่หลวงพ่อบอกหลวงพ่อบอกคำเขียนว่า อย่าอยู่แต่ในกุฏิ ให้เปิดประตู จะได้เห็นทั้งข้างนอกและข้างใน ถ้าเพ่งเข้าไปปิดใจไม่รับรู้อะไรอย่างอื่นเลยก็จะมืดและเป็นการสุดโต่ง



การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของศิลปะ ต้องอาศัยการวางใจให้สมดุล ไม่สุดโต่ง ต้องรู้จักประสานการเล่นๆ กับการทำเรื่อยๆ ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ขณะเดียวกันก็ต้องมีความอดทน ไม่เร่งรีบ ค่อยๆ รู้ ค่อยๆ ปรับใจ ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาใหม่ ไม่ท้อถอย เหมือนคนที่หัดขี่จักรยานใหม่ๆ ก็ต้องล้มบ่อยๆ เลี้ยงไม่ได้ แต่ล้มแล้วก็ต้องลุกขึ้นมาขี่ใหม่ ล้มแต่แต่ละครั้งเป็นการเรียนรู้ว่าจะทรงตัวอย่างไร ถึงจะขับรถได้โดยไม่ล้มทำไปเรื่อยๆ ก็รู้เอง รู้ว่าจะทรงตัวอย่างไรถึงจะขับได้เรื่อยๆ เราจะเรียนรู้ได้เองจากการปฏิบัติจนคุ้นจนชิน พอรู้แล้วการขี่จักรยานจะ

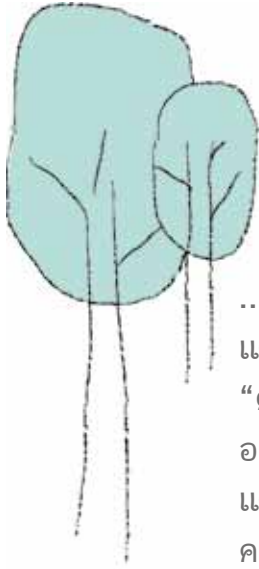




กลายเป็นเรื่องง่าย มันเป็นไปเอง ไม่ต้องจับแชนด์ก็ยังมีได้ แต่ถ้าจะอธิบายให้คนที่ชี้ไม่เป็นเข้าใจบ้างก็อธิบายไม่ถูก เขาต้องลงมือชี้เอง ถึงจะรู้ด้วยตัวเอง การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ทำเองก็รู้เอง

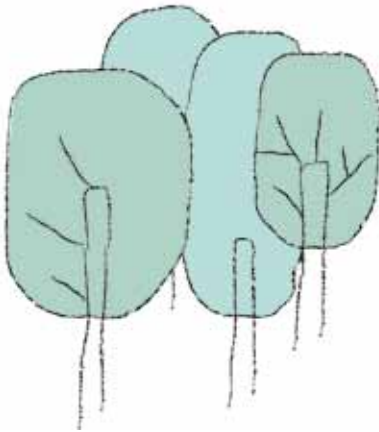
นี่แหละที่เรียกว่า สันติภูมิลิโก คือ ทำเองก็รู้เอง เห็นผลเอง เป็นผลจากความเพียรที่ประกอบไปด้วยฉันทะ คือชอบทำ ไม่ได้ทำเพราะแรงผลักดันของตัณหา ฉันทะนั้นเราควรสร้างให้เป็นนิสัย จะทำให้เราชอบทำโดยไม่มัวนึกถึงผลว่าเมื่อไหร่จะเกิด ถ้าเราคำนั่งถึงผล ใจก็จะไปอยู่กับอนาคต การจะอยู่กับปัจจุบัน ต้องทำจิตให้อยู่กับแต่ละขณะ แต่ละขณะ ใส่ใจกับสิ่งที่กำลังทำ ไม่ใช่ชะเง้อคอมองที่จุดหมายปลายทาง เราควรทำแต่ละขณะให้ดี เริ่มจากทำวันนี้ให้ดี พรุ่งนี้จะเป็นอย่างไรก็ไม่ต้องสนใจมาก เพราะถ้าทำวันนี้ให้ดี พรุ่งนี้ก็จะดีเอง ทำวันนี้ให้ดี แล้วชอยออกมาเป็นชั่วโมง คือทำชั่วโมงนี้ให้ดี แล้วชอยเป็นนาที่ คือทำนาที่นี้ให้ดี ถ้าทำได้ เรื่องยากก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย ถ้าเราปฏิบัติธรรมด้วยการจดจ่อใส่ใจอยู่กับแต่ละขณะ การปฏิบัติจะไม่ใช่เรื่องยาก และจะไม่ชวนให้ท้อด้วย คนที่ท้อส่วนใหญ่ก็เพราะนึกถึงแต่ผลการปฏิบัติ อยากเห็นผลไวๆ พอผลไม่เกิดเสียทีก็เลยผิดหวัง ท้อแท้และเลิกปฏิบัติในที่สุด ●





...อย่าทำด้วยตัณหา
แต่ขอให้ทำด้วยฉันทะ
“ตัณหา” คืออยากได้
อยากมี อยากเสพ
แต่ “ฉันทะ” เป็นความชอบ
ความพอใจที่จะได้ทำ

คือ ชอบประกอบเหตุ ส่วนผล
จะเป็นอย่างไรไม่ใส่ใจ แต่ตัณหา
จะมุ่งที่ตัวผล อยากได้ผล
เพื่อสนองตัวตน...







เป็นอยู่ด้วยสติและปัญญา

ที่ถูกลองเวลาตีระฆังทำวัตรเช้า วัตรเย็น หรือตีระฆังบิณฑบาต ก็ดี หมาทุกตัวในวัดก็จะหอนพร้อมกัน ถ้าตีถี่มันก็หอนถี่ ถ้าตีห่าง มันก็หอนห่าง เลิกตีมันก็หยุดหอน เวลาจะหอน มันก็พากันมานั่ง มายืนหอนอยู่ใกล้ๆ ระฆังเลย ใครเห็นก็พากันหัวเราะ เพราะว่ามัน เหมือนกับกดปุ่มติดปั๊บ มีปฏิกิริยาสนองตอบต่อเสียงระฆังทันที รวากับว่าเป็นทาสของเสียงระฆัง

แต่ถ้าพิจารณาให้ดีคนเราก็เป็นแบบนี้เหมือนกัน ไม่ใช่เป็นเฉพาะ กับหมาหรือสัตว์ต่างๆ เท่านั้น เพราะคนเราเวลาหูได้ยินเสียง เช่น ได้ยินเสียงคนด่า ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นก็คือ โกรธ มันเกิดขึ้นทันที ได้ยินปั๊บก็โกรธปั๊บ หรือว่าได้ยินปั๊บก็ด่าตอบทันที เสียงบางอย่าง ก็ทำให้อยู่เฉยไม่ได้ เช่น พอได้ยินเสียงโทรศัพท์ดัง คนจำนวนไม่น้อย ก็จะขยับทันที เช่น วิ่งไปรับทันที ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ก็หยุดทันที ตรงรีไปที่โทรศัพท์อย่างรวดเร็ว เหมือนกับว่าเสียงโทรศัพท์เป็นตัว กระตุ่น ตัวตึง ให้คนต้องรีบวิ่งเข้าไปหา มันเป็นอาการที่เรียกว่า ได้ยินปั๊บก็วิ่งปั๊บเลย เป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติ



ลองสังเกตดู ว่าเรามีปฏิกิริยาอัตโนมัติแบบนี้บ่อยไหม ไม่ใช่แค่หูได้ยินเสียง ตาเห็นรูปเท่านั้น บางทีเพียงแค่ว่าใจคิดนึกเท่านั้นก็มีอาการทันที หากใจคิดนึกถึงคนที่เราไม่ชอบหน้า ก็จะเกิดความขุ่นเคืองใจมาได้ทันทีโดยไม่รู้ตัว อาจจะตัวเกร็ง อาจจะหน้านี้วุ้นวุ้นมวดหรือกัดฟัน เม้มปาก ลมหายใจเปลี่ยนไปโดยไม่เจตนา ปฏิกิริยาต่างๆ แบบนี้ มันเกิดขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัว แต่ไม่ใช่เกิดขึ้นเองโดยไม่มีเหตุ ใจของเราเอง ที่ไปทำให้เกิดอาการเหล่านี้ขึ้น

เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง หรือใจคิดนึก เราจะเกิดปฏิกิริยาขึ้นมาทันที ถ้าสังเกตให้ดีจะมีตัวเวทนาเกิดขึ้นมาก่อน เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ใจคิดนึก เราเรียกว่า **ผัสสะ** พอผัสสะเกิดขึ้น สิ่งที่มาตามทันทีก็คือ **เวทนา** จะเป็นทุกข์เวทนา หรือสุขเวทนามาก็ตาม หากเป็นทุกข์เวทนามาก็จะสังเกตได้ง่ายกว่า เช่น ได้ยินเสียงเครื่องจักร เสียงรถแบคโฮดังกระหึ่มอยู่ข้างๆ พอได้ยินปั๊บ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นทันที นั่นคือความรู้สึกไม่สบายหู ระบายไสตประสาท แล้วสิ่งที่ตามมาก็คือ**ตัวอารมณ์** อารมณ์คือความไม่ชอบ ความขุ่นเคือง ความหงุดหงิด หรือความโกรธ อันนี้ภาษาบาลีเรียกว่า **สังขาร**

สังขารในชั้น ๕ ซึ่งประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สังขารในที่นี้ หมายถึง สิ่งปรุงแต่งจิต เช่น อารมณ์ ไม่ว่าจะป็นฝ่ายบวกหรือฝ่ายลบก็ตาม รวมทั้งความอยาก ความโกรธ ความเบื่อ สังขารในภาษาบาลีมีความหมายได้หลายอย่าง เช่น ถ้าเราพิจารณาสังขาร เป็นข้อความว่า “สัพเพ สังขารา อนิจจา” สังขาร





ในที่นี้ มีความหมายทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนวนรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย เพราะล้วนเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาทั้งคู่ แต่ว่าสังขารในชั้นนี้ ๕ จะมีความหมายเจาะจง เฉพาะสิ่งปรุงแต่งจิต คือความนึกคิดหรืออารมณ์ต่างๆ

ลองสังเกตดู พอตากะทบรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รับรส หรือว่ามีสิ่งใดมาสัมผัสกาย เช่น ความร้อน พอคความร้อนมากกระทบกับผิวหนังเข้า ทุกขเวทนาเกิดขึ้นทันที แต่ว่าบางอย่างมันไม่ใช่ทุกขเวทนาทางกาย แต่เป็นทุกขเวทนาทางใจเช่น ได้ยินคำด่า ได้ยินคำตำหนิ หรือเจอคนไม่มีสัมมาคารวะ หรือว่าทักแล้วไม่ตอบ ก็เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา แต่เป็นทุกขเวทนาทางใจ เรียกว่าความไม่สบายใจ และถ้าปล่อยไว้ให้ปรุงแต่งต่อไป ก็จะเกิดความไม่พอใจหรือความโกรธขึ้นมา นี่เรียกว่าสังขารทำงานแล้ว

ลองสังเกตดูให้ดี ก็จะเห็นการทำงานเป็นขั้นตอน คือ มีผัสสะเวทนา สังขารตามลำดับ แล้วสังขารก็จะปรุงเป็นความอยาก ความไม่อยาก เช่น เมื่อได้ยินเสียงดังจากรถแบคโฮอยู่ใกล้ๆ เราจึงเกิดทุกขเวทนาขึ้นคือ รู้สึกหนาวหู ก็เลยไม่ชอบใจ เกิดความขุ่นเคืองอยากให้มันไปให้พ้น คิดอยู่แต่ว่า เมื่อไรจะดับเครื่องหรือไปให้พ้นสักทีหนอ หรือมีฉะนั้นเราก็เกิดความอยากจะเดินหนีออกไปจากที่นั่น อยากจะเดินไปไกลๆ ให้ห่างจากเสียงพวกนี้ หรือพอเราได้ยินคำตำหนิของใคร ก็เกิดทุกขเวทนาขึ้นมาที่ใจ ตามมาด้วยความโกรธ ความโมโห หรือเกิดความพยายามขึ้นมา คราวนี้ก็อยากจะด่าตอบ



เขา หรือเล่นงานเขา อยากจะให้เราได้รับความทุกข์หรือมึนเป็นไป
ความอยากนี้เราเรียกว่า **ตัณหา** มันมาเป็นสายเลยนะ

เห็นไหมว่า **เริ่มต้นก็คือ ผัสสะ เวทนา สังขาร** แล้วก็ตามด้วย
ตัณหา ที่จริงตัณหาก็เป็นส่วนหนึ่งของสังขาร พูดยรวมๆ ว่าสังขาร
คนเราส่วนใหญ่เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าผัสสะนั้นจะเป็นการรับรู้สิ่งที่เป็นลบ
หรือเป็นบวกก็ตาม เช่น หูได้ยินคำชม ก็เกิดสุขเวทนาขึ้นมาที่ใจ
และถ้าเป็นการชมด้วยน้ำเสียงอ่อนหวาน ก็เป็นสุขเวทนาทางกายไป
ด้วย มันนุ่มหู แล้วก็เกิดความรู้สึกรักปีติ ใจฟองโตขึ้นมา เกิดตัณหา
อยากได้ยินได้ฟังถ้อยคำแบบนี้อีก บางทีก็จะเอาไว้ติดใจเลย กลับไป
บ้านแล้วยังนอนคิดถึงซ้ำแล้วซ้ำเล่า อันนี้แสดงว่าเกิดอุปาทานหรือ
ความยึดติดแล้ว ทั้งหมดนี้เป็นการปรุงต่อเนื่องเป็นสาย

ถามว่ามันต้องเป็นอย่างนี้เสมอไปหรือไม่ ไม่จำเป็น อากา
อย่างนี้จะเกิดขึ้นได้ เมื่อเราไม่มีสติตั้งแต่เกิดผัสสะ พอเกิดเวทนา
แล้วยังไม่มีสติอีก ก็จะปรุงต่อไปเป็นอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิด เกิด
ความชอบ ไม่ชอบ โกรธ คับแค้น แล้วก็ปรุงเป็นตัณหา กระบวนการนี้
จะเกิดขึ้นเป็นสายหากไม่มีสติ แต่ว่ามันไม่จำเป็นต้องเป็นสายแบบนี้ก็ได้
ถ้าเรามีสติตอนเกิดผัสสะ หรือว่าพอเกิดทุกขเวทนาหรือสุขเวทนาแล้ว
ก็มีสติ เห็นเวทนาเกิดขึ้น มันก็หยุดแค่นั้น ไม่ปรุงแต่งไปเป็นอารมณ์
เมื่อไม่มีอารมณ์ปรุงแต่งเกิดขึ้น ก็เลยเปิดช่องว่างให้เราใช้ปัญญา
พิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เช่น มีคนมาตำหนิหรือต่อว่าเรา พอมีสติ
ความโกรธไม่เกิด เราก็สามารถใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง เช่น ได้





คิดว่าเป็นเพราะเขาเข้าใจเราผิด เขาถึงพูดอย่างนี้ หรือได้พิจารณาว่าที่เขาพูดมานั้นถูกหรือไม่ มีประโยชน์แค่ไหน



เราจะคิดแบบนี้ได้ถ้าไม่ปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาเสียก่อน แต่ถ้าปล่อยให้ความโกรธ ความหงุดหงิดเกิดขึ้นมาแล้ว จะคิดแบบนี้ไม่ได้ การคิดแบบนี้เราเรียกว่า โยนิโสมนสิการ แปลง่าย ๆ ว่า คิดถูก คิดชอบ หรือฉลาดคิด เช่น แทนที่จะโกรธเพราะคำดำหนิของเขาก็มาพิจารณาว่า ที่เขาพูดมานั้น จริงไหม มีประโยชน์ไหม หรือมองหาแง่ดีจากคำดำหนินั้น จะว่าไปแล้วคำดำหนิตั้งหลายมีประโยชน์ทั้งนั้น ไม่มากนัก้อย อยู่ที่ว่าเราจะมองเห็นหรือรู้จักเลือกใช้ประโยชน์หรือไม่

เมื่อใช้โยนิโสมนสิการ หรือฉลาดคิด อารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ก็จะไปอีกทางหนึ่ง แทนที่จะโกรธ อยากรจะตอบโต้เขา ก็อาจจะรู้สึกเฉยๆ หรือขอบคุณเขาด้วยซ้ำ ที่ทำให้เราได้แง่คิด ในทำนองเดียวกัน เวลาเราได้ยินคำชม ถ้าไม่มีสติ ใจก็พองโต ดีใจ เคลิบเคลิ้ม ตัวลอย อยากรได้ยินได้ฟังแบบนี้อีก แต่ถ้าเรามีสติ ก็อาจจะได้คิดว่า วันนี้เขาชมเรา ฟรุ้งนี้เขาก็อาจจะตำหนิเรา มันไม่แน่ อย่าหลง มันช่วยทำให้เราไม่เคลิ้มไปกับคำชมนั้น จิตกลับมาเป็นปกติ จะเรียกว่าอุเบกขา ก็ได้ คือไม่ยินดีกับคำชมนั้น



เราควรเปิดโอกาสให้ใจของเราเดินไปในทางนี้ ที่ผ่านมา เราปล่อยให้ใจคิดและรู้สึกไปแต่ในลู่เดียวทางเดียว หรืออยู่ในร่องเดียว คือ พอได้ยินน๊ิป เกิดผัสสะขึ้นมาก็ปล่อยให้เกิด เวทนา ตัณหา อุปาทาน เลย เกิดตามกันมาเป็นขบวน ถ้าสัมผัสกับสิ่งที่ เป็นบวก็ชอบใจ อยากจะได้หรือครอบครองอย่างเดียว เช่น เด็กสมัยนี้เมื่อได้ยินได้เห็น ได้กลิ่น หรือว่าได้สัมผัสอะไรที่ทำให้เกิดความสุขขึ้นมา ก็อยากจะได้อย่างเดียวเลย รบเร้าเข้าซื้อพ่อแม่ให้หาซื้อมาให้ ไม่เป็นอันทำอะไร ถ้าพ่อแม่ไม่ซื้อให้ หรือไม่มีเงิน ก็อาจจะไปขโมย อาจจะไปค้ายา หรือ อาจจะไปขายตัว อันนี้เพราะอารมณ์มันพาไป เพราะคนเดี๋ยวนี้ปล่อยให้อารมณ์พาไปมาก เรียกว่า ถูกชักจูงด้วยอารมณ์หรือด้วยความรู้สึก เพราะว่าใจถูกฝึกให้เล่นไปในร่องนี้มาตั้งแต่เล็กแล้ว เช่น เวลาพ่อแม่พาเด็กไปเที่ยว ชื่อของเล่นให้ ก็มักจะถามว่าสนุกไหมแต่ไม่ค่อยถามว่าได้เห็นอะไรบ้าง ทำไมรถมันวิ่งได้ เวลาลูกดูการ์ตูนหรือดูหนัง ก็มักถามว่าลูกว่าสนุกไหม แต่ไม่ถามว่าได้แก่งคิดอะไรบ้างหรือมันเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับอะไร เมื่อเป็นเช่นนี้ เด็กเลยไม่ถูกกระตุ้นให้เกิดปัญญา สนใจแต่เรื่องอารมณ์ ความรู้สึก คือชอบ ไม่ชอบ สนุก ไม่สนุก เท่านั้น พอโตเป็นผู้ใหญ่ก็ตอบได้แค่นี้ หรือสนใจเพียงแค่นี้

การที่เราปล่อยให้มันเล่นไปตามอารมณ์อย่างนี้ ไปตามร่องนี้อยู่บ่อยๆ ก็ทำให้เรามีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึก ความรู้สึกในที่นี้ไม่ใช่ความรู้สึกตัว แต่หมายถึงอารมณ์ความรู้สึกคือความชอบ ไม่ชอบ จะทำอะไรก็เพราะชอบ จะไม่ทำอะไรก็เพราะไม่ชอบ แต่ไม่ได้





พิจารณาว่ามันดี ไม่ดี ถูก ไม่ถูก ของบางอย่างที่มีประโยชน์ แต่ถ้าเราไม่ชอบ ก็ไม่สนใจ เช่น เรียนหนังสือ หรือกินยาขม ฉันทไม่ชอบ เพราะฉะนั้นฉันไม่เอา แต่ถ้าสิ่งไหนไม่ดีแต่ฉันชอบ ฉันก็เอา เช่น อยาขม หรือเกมต่างๆ ที่เล่นจนติด ไม่เป็นอันกินอันนอน ใหม่ๆ ที่มีโทษ แต่ก็ห้ามตัวเองไม่ได้ เพราะว่าไม่ได้ถูกฝึกมาให้ใช้ความคิดหรือพิจารณาด้วยปัญญา แต่ถูกเลี้ยงดูมาโดยใช้แต่ความรู้สึก

การปล่อยให้เล่นไปตามอารมณ์ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ทำให้เราเป็นทาสของสิ่งเร้าภายนอก เป็นทาสของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ถ้าเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าพอใจก็เป็นสุข ถ้าเจอรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่ไม่น่าพอใจก็เป็นทุกข์ ชีวิตแบบนี้หาความสุขที่ยั่งยืนไม่ได้ เพราะเราต้องเจอสิ่งที่ไม่พอใจอยู่เสมอ ไม่ว่าจะพยายามหลีกเลี่ยงสักแค่ไหนก็ตาม

ดังนั้นเราจึงควรฝึกใจให้เดินไปอีกทางหนึ่ง คือ เวลาผัสสะขึ้นมา ก็มีสติรู้ทัน ไม่ปรุงไปเป็นเวทนาทางใจ หรือถ้าเกิดความไม่สบายใจขึ้นมา ก็มีสติ ไม่ปล่อยให้ปรุงต่อเป็นความไม่พอใจ หรือความโกรธ ความเศร้า พอเรารู้เท่าทันเวทนา ไม่ว่าจะสุขเวทนา ทุกขเวทนา ปัญญาก็จะเข้ามารับช่วงต่อได้ หรือถึงแม้จะปรุงเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว ถ้ามีสติก็วางอารมณ์นั้นได้ เปิดช่องให้ปัญญาทำงานต่อ ไม่ว่าจะได้ยินได้ฟังอะไร ใจก็สามารถพิจารณาในทางที่ถูก เกิดโยนิโสมนสิการขึ้น เช่น เวลาถูกคนตำหนิ แล้วเราผลอโกรธขึ้นมา แต่พอรู้ทันความโกรธนั้น ก็สามารถนึกคิดไปในทางที่เป็น



กุศลได้ เช่น แทนที่จะโกรธเขาว่าทำไมถึงพูดกับฉันอย่างนี้ ก็ได้คิดขึ้นมาว่าทำไมเราจะต้องไปทุกข์เพราะลมปากของเขาด้วย ไม่เห็นน่าทุกข์เลย การคิดแบบนี้ช่วยทำให้เราเป็นอยู่ด้วยสติ เป็นอยู่ด้วยปัญญามากขึ้น

เดี๋ยวนี้เราไม่ค่อยเปิดโอกาสให้ความคิดแบบที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ หรือการคิดถูก คิดชอบ หรือฉลาดคิด เข้ามาทำงาน เพราะเราขุดร่องความรู้สึกลึกคิดเอาไว้ให้มันไปในแนวเดียว ความรู้สึกนึกคิดของเราก็เหมือนกับกระแสน้ำ ถ้ามีอยู่ร่องเดียว มันก็ไหลไปทางนั้นแหละ มีหน้าซ้ำเรายังขยายร่องเดิมนี้ให้มันกว้างขึ้นๆ เหมือนกับที่รถแบคโฮมาขุดร่อง ขยายร่องให้กว้างขึ้น ก็ทำให้ใจแล่นไปในทางนี้ทางเดียว ซึ่งมักจะเป็นทางอกุศล สร้างความทุกข์ให้แก่เราเอง ถึงเวลาแล้ว ที่เราจะต้องขุดร่องความรู้สึกลึกคิดให้ไปอีกทางหนึ่ง คือไปในทางกุศล โดยการมีสติตั้งแต่เกิดผัสสะ หรือมีสติเมื่อเกิดเวทนา ไม่ว่าจะป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา เพื่อเปิดช่องให้ปัญญาหรือโยนิโสมนสิการเข้ามารับช่วงต่อ



เวลาเจ็บป่วย แทนที่จะเอาแต่คร่ำครวญด้วยความทุกข์ เราควรมีสติเห็นเวทนา ไม่จมอยู่ในเวทนา ใจจะหลุดจากเวทนา ทำให้ได้คิดขึ้นมาว่า ที่เราเจ็บป่วยเป็นเพราะเราใช้ชีวิตไม่ถูกต้อง ไม่ออกกำลังกาย กินอาหารตามใจปาก หรือเครียดมากไป หากรู้จักใครครวญอย่างนี้ก็ได้ประโยชน์จากความเจ็บป่วย คือรู้ว่าจะต้องปรับปรุงตัวเอง





อย่างไร ไม่ปล่อยให้ชีวิตเป็นเหมือนเดิม

อยากจะเน้นว่า **ไม่ว่าเราเจออะไรก็ตาม ก็ไม่สำคัญเท่ากับว่าเราเจออย่างไร** หรือมีท่าทีกับมันอย่างไร เช่น เอาแต่ตีอกชกตัว หรือว่ามีสติ มีปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น หรือรู้จักหาประโยชน์จากเหตุการณ์เหล่านั้น เช่น เวลาเงินหาย ที่แรกก็ทุกข์ แต่ถ้าเรามีสติ จะทุกข์ไม่นาน เมื่อมีสติก็จะได้คิดว่า เงินหายร้อยบาท ดีกว่าหายพันบาท พอคิดแบบนี้ได้ ก็หายทุกข์หายเสียตาย บางทีก็อนุโมทนาด้วยซ้ำไป บางคนอาจคิดแบบนี้ว่า ตอนเด็กๆ ฉันคงขโมยเงินเขามาชาติที่แล้วฉันคงโกงเงินเขามา ถึงตอนนี้ก็ถือว่าคืนเขาไปแล้วกัน คิดแบบนี้ก็ทำให้หายทุกข์ได้ เรียกว่าเป็นการคิดแบบโยนิโสมนสิการคือคิดเป็น คิดชอบ คิดแบบเร้ากุศล ถ้าเราคิดแบบนี้บ่อยๆ มันก็กลายเป็นร่องความคิดอีกร่องหนึ่ง ที่แรกร่องนี้ก็อาจเป็นร่องเล็กๆ นะ แต่ถ้าวัดคิดแบบนี้บ่อยๆ ร่องความคิดนี้ก็ค่อยๆ ลึกขึ้นๆ กว้างขึ้นๆ ต่อไปก็กลายเป็นร่องใหญ่

ความรู้สึกนึกคิดก็เหมือนกระแสน้ำ เวลาที่น้ำเปลี่ยนทางก็เพราะมันมีร่องใหม่ที่ตึกกว่า ที่ใหญ่กว่า ที่ลึกกว่า กระแสน้ำก็จะเปลี่ยนทาง ความคิดของเรา ก็เหมือนกัน มันควรจะต้องเปลี่ยนทาง ที่แล้วมามันไปทางเดียว ไปในทางที่ก่อให้เกิดทุกข์ คือเกิดผัสสะแล้วก็ต่อไปเป็นเวทนา ตัณหา อุปาทานเลย ตามมาด้วย ภพชาติ ชรา มรณะ ทุกข์ โทมนัส ตามหลัก**ปฏิจazzมุปบาท** นี่คือการแสวงหาความคิดของคนทั่วไปที่ไม่มีการศึกษา คำว่า **“ไม่มีการศึกษา”** ในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่า



ไม่ได้เข้าโรงเรียนนะ แต่หมายความว่า **ไม่ได้ฝึกฝนจิตใจได้เลย**

แต่ถ้าเราเป็นผู้ที่มีการปฏิบัติ มีการฝึกฝนจิตใจ ก็เท่ากับว่าเรา ได้ชุดร่องใหม่ให้แก่กระแสรู้สึกนึกคิดของตัวเอง เวลาเกิดผัสสะขึ้นมา มันก็จะไปอีกร่องหนึ่งเลย คือเกิดสติขึ้นมา ไม่ว่าจะเกิด ทุกขเวทนา สุขเวทนา พอมีสติ ปัญญาก็ตามมารับช่วงต่อ ทำให้เกิดความคิดที่เป็นกุศล ไม่ว่าจะเจอคำตำหนิ หรือคำชม ไม่ว่าจะสูญเสีย เงินหาย ประสบความพลัดพราก เจ็บป่วย ใจก็จะไม่ไปในทางอกุศล หรือเกิดทุกข์ แต่จะไปในทางกุศล เพราะว่าเราได้คิดขึ้นมา เวลาได้โชคได้ลาภก็ไม่มัวดีใจจนลืมนิ้ว แต่จะคิดในแง่ที่ว่า เราจะใช้เงินก้อนนี้อย่างไรดีเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ไม่ใช่แค่เราเองเท่านั้น แต่เป็นประโยชน์แก่คนอื่นด้วย ไม่ใช่ว่าพอได้อะไร ขึ้นมาก็จะหวงแหนเก็บเอาไว้คนเดียว หรือเวลามีคนมาชวนให้เราไปทำอะไร ร่องความคิดเดิมก็จะถามว่า ทำแล้วฉันจะได้อะไร

เดี๋ยวนี้คนมักถามแบบนี้บ่อยมากกว่า **ทำแล้วฉันจะได้อะไร** คือคิดแต่จะได้ แต่ถ้าถึงคราวจ่ายก็จะมองไปที่คนอื่น ชาวบ้านเดี๋ยวนี้ เวลาจะซ่อมถนน จะซุกถนน จะสร้างสะพาน ก็จะถามขึ้นมาเลยว่า จะเอางบประมาณมาจากไหน อบต. ให้เงินมาหรือเปล่า รัฐบาลให้เงินมาหรือเปล่า ถ้า อบต. ไม่ให้เงินมา รัฐบาลไม่ให้เงินมา ฉันก็อยู่เฉย ไม่คิดที่จะซ่อมถนนหรือสะพานด้วยตัวเอง





เคยมีคนมาเห็นศาลาของวัดป่าสุคะโต สมัยนั้นมีแต่ศาลา ยกพื้นไม่ได้เพชุนด้วยเข้าไป มีหลายคนเมื่อเห็นว่าศาลาใหญ่ก็มักถามว่าได้เงินจากที่ไหนมา คือเขาคิดแต่เพียงว่าจะทำอะไรก็ตาม ต้องมีคนอื่นให้เงินมา จะไม่คิดลงทุนด้วยตัวเองหรือทำด้วยน้ำพักน้ำแรงของตัวเอง ชาวบ้านเป็นอันมากคิดแต่แง่นี้แง่เดียว คือจะทำก็ต่อเมื่อมีคนให้เงินมา ถ้าไม่มีคนให้เงิน ฉันก็ไม่ทำ ใดๆ ที่ตัวเองก็มีกำลังมากมาย

เดี๋ยวนี้เราจะเห็นว่าเวลามีการร้องทุกข์ตามโทรทัศน์ บางทีมีชาวบ้านรูปร่างกำยำ ๒๐-๓๐ คน มายื่นเรียกร้องรัฐบาลว่า ถนนเข้าหมู่บ้านของฉันเป็นหลุมเป็นบ่อ ทำไมรัฐบาลไม่ทำอะไรเลย แต่เขาไม่ได้ถามตัวเองว่า แล้วทำไมเราจึงนั่งเฉย คอยฟังพาดคนอื่น เดี่ยวนี้ผู้คนไม่คิดจะฟังตัวเอง อันนี้เป็นร่องความคิดที่เป็นกันมาก เช่นเดียวกัน เวลามีคนมาขอให้ช่วยทำอะไรสักอย่าง ก็ต้องถามก่อนว่าทำแล้วฉันจะได้อะไร

แต่ถ้าเรามีร่องความคิดไปอีกทางหนึ่ง คือ แทนที่จะถามว่าทำแล้วฉันจะได้อะไร ก็จะถามว่า ถ้าทำแล้วมันจะเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมไหม จะเกิดประโยชน์ต่อหมู่คณะ ต่อสังคมหรือเปล่า อันนี้เป็นวิธีคิดซึ่งก่อให้เกิดกุศล คนสมัยก่อนก็คิดแบบนี้กัน เขาไม่ค่อยคิดถึงตัวเอง แต่คิดถึงส่วนรวมมากกว่า เพราะถือว่าเป็นบุญกุศล อันนี้เรียกว่าเป็นอยู่ด้วยสติและปัญญา ไม่ได้เอาความชอบใจ ความไม่ชอบใจเป็นหลัก



ฉะนั้น ถ้าเราชุดรื่องของความคิดให้เป็นไปในทางที่ประกอบไปด้วยสติ ปัญญาก็จะเกิด เราก็มองไปในทางที่เป็นกุศล การคิดแบบนี้จะทำให้เราเป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่ได้เป็นอยู่ด้วยความรู้สึก เราจะไม่เอาความชอบใจไม่ชอบใจเป็นใหญ่ แต่เราจะเอาความถูกต้องชอบธรรมเป็นใหญ่ หากเป็นสิ่งถูกต้อง แม้ว่าจะทำให้เกิดทุกข์เวทนาก็ต้องทำ เช่น นักเรียนเวลาทำการบ้านก็ต้องเหนื่อยต้องลำบาก แต่ว่าทำแล้วเกิดสติปัญญาขึ้นมา ก็เป็นสิ่งที่ควรทำ ยาแม้จะขม แต่กินแล้วสุขภาพดีขึ้นก็ควรกิน ปฏิบัติธรรมแม้จะน่าเบื่อแต่มีประโยชน์ ก็ควรทำเช่นกัน

หากคนเราปล่อยชีวิตให้ขึ้นอยู่กับความถูกใจ ไม่ถูกใจ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ชีวิตก็จะเจริญไม่ได้ แต่ถ้าเราเอาความถูกต้องเป็นใหญ่ ชีวิตเราจะมีแต่ความเจริญ แต่จะเอาความถูกต้องเป็นใหญ่ได้ ก็ต้องฝึกให้ใจเรามีสติ เวลาเมื่อไรมากระทบ ไม่ว่าจะเจอผัสสะแบบไหน ก็จะไม่ปล่อยให้ทุกข์เวทนาหรือสุขเวทนาลากไปในทางอกุศล คือลากไปทางค้นหา อุปาทาน ซึ่งในที่สุดก็ต้องลงเอยด้วยความทุกข์

ชีวิตจะเป็นอยู่ด้วยสติและปัญญา ต้องอาศัยการฝึกฝน ใหม่ๆ ก็ต้องใช้ความพยายาม ไม่ปล่อยใจให้อารมณ์ความรู้สึกครอบงำหรือลากไป ต้องทวนกระแสนิสัยเดิมๆ แค่นั้นได้ยั้งคำวิจารณ์ เราก็ไม่โหม นี่เป็นปฏิภิกิริยาที่ปมเพาะจนเป็นนิสัย เราสะสมนิสัยอย่างนี้มานานแล้ว การที่จะคิดหรือรู้สึกไปอีกทางหนึ่งจึงเป็นเรื่องยาก แต่ถ้าเราทำบ่อยๆ มันจะทำงานโดยอัตโนมัติเอง เจออะไรมากระทบก็จะ





ไม่คร่ำครวญแล้ว แต่จะใคร่ครวญว่ามันมีอะไรที่เป็นประโยชน์บ้าง
มีอะไรที่ต้องแก้ไขบ้าง เรียกว่าได้ความรู้ตลอดเวลา จึงอยากเชิญ
ชวนให้เรามาสร้างร่องความคิดใหม่ที่เป็นกุศล โดยใช้สติเป็นตัวชักนำ
แล้วมีปัญญาคอยรับช่วงต่อ ทำให้คิดถูก คิดชอบ ก็จะทำให้ชีวิตเรา
เจริญถ่ายเดียว ไม่มีเสื่อม ●







อุบายแก้นิเวรณ

เรื่องของการปฏิบัติธรรมนั้นแต่ละคนจะรู้สึกว่ายากง่ายแตกต่างกันไป เพราะอุปนิสัยของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนมีราคะ โทสะ โมหะมาก มันก็จะมารบกวนในรูปของนิเวรณที่เป็นอุปสรรคต่อการทำสมาธิ เช่น ฟุ้งซ่าน ง่วงนอน หงุดหงิด ลังเลสงสัย นึกถึงคนรัก หรือโหยหาอาหารที่อร่อย คนที่ติดความสบายพอมาปฏิบัติก็จะเกิดความทุกข์ เช่น รู้สึกว่าอาหารไม่อร่อย ที่พักไม่ดี รู้สึกว่าต้องทนลำบาก ต้องฝืนใจ เกิดความไม่พอใจตามมา อันนี้เรียกว่าเป็น **ทุกขาปฏิบัติ** คือปฏิบัติด้วยความยากลำบาก แต่บางคนไม่ติดความสบายไม่ค่อยมีราคะ โทสะ โมหะ จึงปฏิบัติได้ง่ายและสะดวก ไม่ได้รู้สึกลำบากหรือฝืนใจอะไร ความง่วง ความหงุดหงิด กามราคะไม่มารบกวน อย่างนี้เรียกว่า **สุขาปฏิบัติ**

คนที่ปฏิบัติลำบากอาจเป็นเพราะทำด้วยความอยาก คืออยากสงบ อยากบรรลธรรมไวๆ หรือทำด้วยความตั้งใจมากเกินไป เลยรู้สึกเครียด การปฏิบัติจึงกลายเป็นเรื่องยาก กลายเป็นทุกขาปฏิบัติไป





แต่คนที่ไม่ได้ปฏิบัติด้วยความอยากมี อยากเอา รู้จักวางใจ ให้สบายๆ เกิดความก้าวหน้าได้เร็ว จึงเป็นสุขาปฏิบัติ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนที่ปฏิบัติง่ายหรือราบรื่นจะได้ผลไวเสมอไป หรือว่าคนที่ปฏิบัติยาก มีนิรณมารบกวนมาก จะได้ผลช้าเสมอไป เปรียบเหมือนกับนักเรียนที่ฉลาดหัวไว แต่ขี้เกียจ การเรียนหนังสือเป็นเรื่องง่ายสำหรับเขา แต่เนื่องจากไม่ค่อยเข้าห้องเรียน ไม่ชอบทำการบ้าน จึงอาจจบช้าว่านักเรียนที่หัวทึบแต่ขยัน สำหรับนักเรียนประเภทหลัง การเรียนหนังสือเป็นเรื่องยากมาก กว่า จะทำการบ้านเสร็จก็เหนื่อย แต่เพราะเขาเป็นคนขยัน จึงอาจจบเร็วกว่านักเรียนประเภทแรกก็ได้ แต่ถ้าใครที่เป็นคนขยันและหัวไวด้วย ก็ย่อมเรียนง่ายและจบไว

ดังนั้น เรื่องของความยากง่ายในการปฏิบัติ มันขึ้นอยู่กับว่ามีกิเลสมากน้อยแค่ไหน แต่ว่าจะได้ผลเร็วหรือไม่มัน ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ คือ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร สมาธิ และสติ ของพวกนี้เป็นสิ่งที่มียู่แต่เดิมแล้ว บางคนมีทั้งราคะ โทสะ โมหะ แต่ก็มีสติปัญญา แม้จะต้องต่อสู้ความง่วง ความหงุดหงิด หรือกามราคะ แต่ก็มีปัญญาไวในการเข้าใจธรรมะ ก็สำเร็จไปได้เหมือนกัน

อย่างพระโมคคัลลานะได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ปฏิบัติยาก ปฏิบัติลำบาก แต่บรรลุได้ไว ส่วนพระสารีบุตรได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติง่ายและบรรลุไว แม้กระนั้นพระโมคคัลลานะก็ยังบรรลุได้ไวกว่าพระสารีบุตร ถึงแม้ท่านจะไม่ฉลาดเท่าและต้องปฏิบัติด้วยความยากลำบาก เพราะความง่วงมารบกวนท่านมากก็ตาม พระโมคคัลลานะบรรลุอรหัตตผลใน





๗ วัน ส่วนพระสารีบุตรบรรลุอรหัตตผลใน ๑๔ วัน ด้วยการฟังธรรมะที่พระพุทธเจ้าเทศน์ให้ท่านอื่นฟัง พระสารีบุตรแค่นั่งฟังอยู่ด้วยก็บรรลุธรรมได้ ส่วนพระโมคคัลลานะต้องปฏิบัติลำบาก ต้องสู้กับความมั่งงสารพัดกว่าจะบรรลุธรรมได้

ดังนั้น อย่าไปคิดว่าฉันปฏิบัติยากแล้วจะต้องได้ผลช้า ไม่แน่เสมอไป หรือคนที่ปฏิบัติง่าย ก็อย่าเพิ่งประมาทว่าตัวฉันจะเห็นผลได้เร็ว อันนี้ไม่เกี่ยว มันเป็นคนละส่วนกัน การปฏิบัติยากง่ายเป็นเรื่องของกิเลส แต่ปฏิบัติแล้วจะได้ผลช้าหรือเร็วเป็นเรื่องของอินทรีย์

เป็นธรรมดาที่การปฏิบัติจะต้องมีสิ่งรบกวนอยู่เสมอ ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งที่เรียกว่า นิเวรณ หรือ อุกุศลวิตก ก็ดี สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นสำหรับนักปฏิบัติ แต่เมื่อมันเกิดขึ้น เราจะไม่ใช่วิธี กดข่มหรือปฏิเสธผลักไส รวมทั้งไม่ปล่อยใจให้ไหลไปตามอารมณ์ เหล่านั้น เราไม่ใช่ทั้งวิธีเพ่งและปล่อยใจให้ไหล แต่ให้รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ให้มีสติ คือความรู้ตัว ไม่ลืมไม่หลง นี่เป็นวิธีแรกที่จะปฏิบัติ ต่อนิเวรณ

แต่ถ้าสติของเรายังอ่อน บางครั้งอารมณ์มันมาแรงมาก สติก็เอาไม่อยู่เหมือนกัน เปรียบได้กับรถที่แล่นมาเร็วๆ ถ้าเบรกไม่ดีพอก็หยุดรถไม่ได้เหมือนกัน หากเราจะสู้กับมันซึ่งๆ หน้า โดยใช้สติ อย่างเดียว เห็นจะไม่ได้ผล เราก็ต้องมีวิธีหรืออุบายอย่างอื่นเข้ามา เสริมด้วย ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำไว้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน





เริ่มตั้งแต่ การเอานิมิตอื่นมาเป็นอารมณ์แทน “นิมิต” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง แสง สี เสียง แต่หมายถึงสิ่งที่เราเอามาเป็นจุดสนใจของจิตหรือเป็นฐานของการปฏิบัติ เช่น ลมหายใจหรืออริยาบถ การสร้างจังหวะ เดินจงกรม พุทธอีกอย่างคือเอาสิ่งอื่นมาเป็นจุดสนใจของจิตแทน จะเรียกว่า หันเหตความสนใจของจิตออกจากสิ่งที่มารบกวนก็ได้ อย่างเช่น ถ้าเดินจงกรมแล้วรู้สึกง่วงมาก เราลองหันหน้ามองไปไกลๆ หรือเงยหน้ามองท้องฟ้า การเปลี่ยนจุดสนใจก็อาจช่วยให้หายง่วงได้ เวลาที่มีความโกรธก็เช่นกัน ถ้าสติของเรายังอ่อน หากใช้สติดูความโกรธ ก็อาจเผลอจมลงไปในความโกรธ โดนความโกรธครอบงำเอา จึงต้องเอาสิ่งอื่นมาเป็นจุดสนใจแทน เช่น หันไปตามลมหายใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ

บางครั้งพระพุทธรูปเจ้าก็ทรงแนะนำให้ใช้วิธีทบทวนข้อธรรมที่ได้ยินได้ฟังมา ในเวลาที่ต้องต่อสู้กับความง่วง อย่างพระโมคคัลลานะท่านใช้วิธีนี้ พอได้ทบทวนข้อธรรมก็หายง่วงได้เหมือนกัน อันนี้เรียกว่าเอานิมิตอื่นมาเป็นอารมณ์แทน คือถ้าจะไปมีสติดูความง่วง อาจไม่ได้ผล ต้องหาสิ่งอื่นมาเป็นอารมณ์หรือเป็นจุดสนใจของจิตแทน

วิธีหนึ่งที่ช่วยได้บ้างแต่ไม่ควรใช้บ่อย ควรใช้เป็นวิธีสุดท้ายหลังจากใช้วิธีอื่นแล้ว เช่น ขณะที่เร่าง่วง เราลองนึกถึงใครสักคนที่เราโกรธหรือเกลียด บางครั้งก็ทำให้หายง่วงได้เหมือนกัน เพราะว่าจะจิตจะถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว หรืออาจรู้สึกเหมือนถูกไฟลนเลยทีเดียวแต่ว่าวิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อย เพราะมันมีผลเสียด้วย เหมือนกับเวลาเราจะ





ไล่หนูที่มาทำรังในบ้าน ถ้าเราใช้วิธีจุดไฟไล่ มันก็เสียงอันตรายนะไป มันไล่หนูได้จริงอยู่ แต่ก็อาจทำให้ไฟลุกไหม้บ้านได้

สรุปว่าอุบายวิธีแก้วินธวิธีที่ ๒ การไม่เอาใจใส่กับอารมณ์นั้น หรือเรียกว่าเปลี่ยนอารมณ์ คือไปสนใจอย่างอื่นแทนเพื่อดึงจิตออกจากอารมณ์อกุศล เวลาอกุศลวิตกเกิดขึ้นรบกวนจิตใจ เราก็หันไปจดจ่ออย่างอื่นแทน เรียกว่าหันหลังให้มัน หรือไม่ใส่ใจมัน หากจะไปสู้กับมันตรงๆ ก็ไม่ไหว จึงต้องหันหลังให้มัน หรือหันไปสนใจกับสิ่งอื่นๆ แทน

อันนี้เป็นวิธีที่เราใช้กันปกติอยู่แล้ว เช่น เวลาเราเครียดหรือกลุ้มใจ เราก็ไปฟังเพลง หรือไปหาขนมอร่อยๆ กิน นี่เป็นวิธีที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน แต่วามันไม่ดี เพราะเป็นการพึ่งพาสิ่งภายนอกมากเกินไป และเป็นการส่งเสริมให้ใจไปติดยึดในกามมากขึ้น แต่ก็เป็นวิธีที่คนใช้กันบ่อยๆ บางทีก็ไปดื่มเหล้า ไปหาความสนุกสนานไปเที่ยวเพื่อแก้ความเครียด นี่เป็นตัวอย่างของการเปลี่ยนอารมณ์แต่ไม่ใช่วิธีที่ดี เพราะเป็นการหันไปหาอารมณ์ที่หยาบ ซึ่งกระตุ้นราคะหรือโมหะความหลง เราควรใช้อารมณ์ที่ดี ที่ละเอียดหรือประเสริฐกว่านั้น อย่างเช่น ไปมองดอกบัวให้มันหายง่วง หรือถ้าไม่หายก็ไปกวาดใบไม้ ภูบ้าน เป็นต้น

ที่นี้ทุกปีเราจะมีโครงการธรรมยาตรา คือเดินไปตามหมู่บ้านต่างๆ บนภูแลนคา เพื่อปลุกสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม ใช้เวลา ๘ วัน





๗ คีน ตลอดทางต้องเดินกลางแดด แต่เราก็มีการเจริญสติไปด้วย คือเดินอย่างสงบและดูจิตดูใจไปด้วย เรามีคำขวัญเตือนผู้เดินว่า “กายร้อนแต่ใจไม่ร้อน” “กายเมื่อยแต่ใจไม่เมื่อย” จะทำอย่างนั้นได้ ต้องมีสติระหว่างเดิน แต่คนที่สติไม่แข็งแรงก็คงทำอย่างที่แนะนำ ไม่ได้ ก็ต้องหาวิธีอื่นเพื่อสู้กับทุกขเวทนา ในขณะที่กำลังร้อนหรือเมื่อย เช่น เดินไปกินน้ำก้าวไป พอไปมีสมาธิอยู่การนับ ก็จะไม่รับรู้ ความรู้ร้อนเท่าใด

ทุกปี จะมีนักเรียนจากกรุงเทพฯ มาเดินด้วย วันแรกๆ หลายคน จะรู้สึกท้อเพราะเหนื่อยและร้อน อาตมาจะแนะนำให้เขาลองนับก้าวดู ปรากฏว่าเดินสบายขึ้น คือเมื่อยน้อยลง และไม่รู้สึกร้อนเลย เพราะใจมีสมาธิการนับก้าว เลยไม่ไปรับทุกขเวทนาทางกาย บางคนก็เอาใจไปกำหนดอยู่ที่เสียงกลอง เพราะเรามีกลองตีอยู่หน้าชบวน พอใจไปจดจ่ออยู่กับเสียงกลอง จิตก็ไม่ไปรับรู้ความร้อนและความเมื่อย ทำให้หายร้อนหายเมื่อยได้เหมือนกัน นี่เป็นวิธีที่เรียกว่า เปลี่ยนอารมณ์ หรือเอานิมิตอื่นมาเป็นอารมณ์แทน เพื่อดึงจิตออกจากอารมณ์ที่เป็นอกุศล กับความมัวงมัววิธีนี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน เช่น นั่งแล้วง่วง ก็เปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นยืน หรือถ้ายืนไม่หายก็เปลี่ยนมาเดิน เดินไม่หายก็คว่ำไม้กวาดมากวาด เอาจิตมาจดจ่ออยู่ที่การกวาดพื้น หรือ กวาดใบหญ้าแทน ก็สามารถดึงจิตออกจากความมัวงมัวได้ เรียกว่าเป็นการเปลี่ยนอารมณ์ได้เหมือนกัน





วิธีที่ ๓ คือการใช้ความคิดหรือใช้ปัญญาเพื่อพิจารณาอารมณ์นั้น เรียกว่า ใช้ปัญญาสู้กับอารมณ์ โดยพิจารณาอกุศลวิตกหรือนิรวรณว่า มันมีโทษอย่างไรบ้าง ทันทที่เราใช้ปัญญาพิจารณาอารมณ์ก็ทำให้จิต หลุดออกจากอารมณ์นั้นๆ ได้เหมือนกัน ถ้าไม่ทำอะไรเลย จิตก็จะ พลัดจมอยู่ในความง่วงหรือความเครียด พอเรามาพิจารณาโทษ ของมัน จิตก็มึ่งานทำ และเป็นการสร้างความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้น เพราะ จะพิจารณาโทษของมันได้ ก็ต้องมีความรู้สึกตัวก่อน ความรู้สึกตัวนี้ แหละ ที่ช่วยให้จิตหลุดจากอกุศลวิตกหรือนิรวรณได้

การพิจารณาโทษของมัน หรือใคร่ครวญสวหาสาเหตุว่ามัน เกิดจากอะไร จะทำให้เรารู้ว่าอารมณ์เหล่านี้ไม่ใช่อะไรบ้าง บางคน หนักไปทางด้านการคิดจนฟุ้งซ่าน พอหันมาพิจารณามันก็เห็นเลยว่า ฟุ้งซ่านไปก็ไม่มีประโยชน์ ห่วงลูกทำไม ในเมื่อห่วงไปก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะลูกอยู่บ้าน แต่เราตนน้อยู่วัด ห่วงไปก็ไม่มีประโยชน์ คิดแบบนี้ มันช่วยลดความวิตกกังวลได้ บางคนมีความลึกลงเสียว่าปฏิบัติธรรม แล้วมีประโยชน์หรือเปล่า หรือไม่ก็คิดว่า ยังไม่จำเป็นต้องปฏิบัติ ตอนนี้ก็ไม่ได้ เรายังอายุไม่มาก มีเวลาเหลืออีกเยอะที่จะมาปฏิบัติ เอา ไว้มีอายุมากกว่านี้ค่อยมาปฏิบัติก็ได้ มันจะมีความคิดแบบนี้มารบกวน ทำให้ไม่อยากปฏิบัติ

ความลึกลงเป็นนิรวรณอย่างหนึ่งเรียกว่าวิจิกิจฉา ถ้าฟุ้งซ่าน ก็เป็นอุทธัจจกุกกุกจะ เป็นความกังวล กิเลสจะปรุงนิรวรณเหล่านี้ ออกมาเพื่อขัดขวางการปฏิบัติ เราต้องใช้ปัญญามาพิจารณาเพื่อมอง





ให้เห็นโทษของอารมณ์เหล่านั้นว่ามันไม่มีประโยชน์ จะกังวลถึงลูกหรือพ่อแม่อย่างไรก็ไม่มีประโยชน์ หรือถ้ามองเห็นโทษของมันยิ่งกว่านั้น เช่น เห็นว่าความโกรธเผาผลาญจิตใจของเราอย่างไร เวลาเราแข่งคนอื่นให้ตกนรก คนที่ตกนรกคนแรกก็คือตัวเราเอง ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ เข้า ก็จะปล่อยวางความโกรธได้ง่ายขึ้น อันนี้คืออุบายวิธีในการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

ที่จริงนอกจากการแก้นิวรณ์ด้วยวิธีวางใจ อย่างที่พูดมาแล้ว เรายังสามารถใช้วิธีที่ ๔ ใช้กายให้เป็นประโยชน์ได้ด้วย เช่น เวลาเราฟุ้งซ่านขณะเดินจงกรม เราลองเดินให้ช้าลง ทำให้ฟุ้งซ่านน้อยลง การทอดส่ายตาก็มีส่วนเหมือนกัน ถ้าทอดส่ายตาหรือมองไปไกลๆ ก็อาจจะฟุ้งซ่านได้ง่าย แต่สำหรับคนที่ง่วงหรือเครียด การมองไปไกลๆ หรือแหงนหน้ามองท้องฟ้ากลับช่วยได้ ใจที่ง่วงซึมเปรียบเหมือนกับสระน้ำที่มีจอกมีแหนปกคลุม แต่พอเรามองฟ้า ใจจะสว่าง เหมือนจอกแหนถูกแหวกออก เห็นผิวน้ำชัดเจน วิธีนี้ช่วยแก้อาการง่วงซึมได้ แต่สำหรับคนที่ฟุ้งซ่าน วิธีนี้ไม่เหมาะ กลับจะทำให้ฟุ้งซ่านมากขึ้น อย่าทอดส่ายตาให้ไกลจากตัวมากนัก แต่เมตรหรือเมตรครึ่งจากเท้าก็พอ

เวลาเกิดราคะหรือเกิดความโกรธ เกิดความหงุดหงิดหรือความเครียด ลองสังเกตดูลมหายใจของเรา มันเป็นอย่างไร หายใจถี่ๆ สั้นๆ หรือเปล่า ลองสังเกตร่างกายของเรา มันเครียด มันตึงไหม กัดฟันหรือไม่ กำมือแน่นไหม เมื่อรู้เช่นนั้นลองหายใจเข้าลึกๆ หายใจ





ออกยาวๆ สัก ๑๐ ครั้ง หรือว่าคลายมือ อย่าไปกัดฟัน เมื่อร่างกาย
ผ่อนคลาย ใจก็พลอยผ่อนคลายไปด้วย

กายกับใจสัมพันธ์กันมาก เวลาใจเครียด กายก็พลอยเครียด
ด้วยจึงเกิดอาการตึง เกร็ง ตามส่วนต่างๆ เราสามารถผ่อนคลาย
จิตใจด้วยการผ่อนคลายร่างกาย ลองใช้กายของเราให้เป็นประโยชน์
ในการบรรเทาวิจรณ์ เช่น ถ้าฟุ้งซ่านก็เดินให้ช้าลง ถ้าเครียดก็ลอง
มองไปข้างหน้าไกลๆ ถ้าก้มหน้ามากไปก็เครียดง่าย การทำอะไรพอดี
ในส่วนของกายจะช่วยให้ใจอยู่ในภาวะที่พอดี ไปด้วย แต่ความพอดี
นั้น เป็นเรื่องที่แต่ละคนต้องหาเอาเอง เดินแค่ไหนถึงจะพอดี แต่ละคน
ต้องหาเอง ความพอดีของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนมัวไปมอง
คนอื่นว่าเดินอย่างไร ก็ไปเดินอย่างนั้นตามเขา ช้าของเขาแต่อาจ
เป็นเร็วของเราก็ได้ ถ้าเดินตามเขาก็อาจมีปัญหาก็ได้

ดังนั้น การแก้อารมณ์หรือแก่นิจรณ์ต่างๆ ของแต่ละคน ก็มีวิธี
การไม่เหมือนกัน อย่างอาตมาพอเปลี่ยนอิริยาบถก็ช่วยได้มาก ถ้า
หากง่วงมากๆ เอาน้ำลูบหน้า หรือไม่ก็ไปอาบน้ำ พยายามไม่นอน
โดยเฉพาะถ้าง่วงเพราะใจมันเบื้อ ใจมันแข็ง เคยสังเกตไหม บางวัน
เรานอนเต็มที่แล้ว แต่พอปฏิบัติก็ยังง่วงอยู่ ปฏิบัติแค่ ๑๐ นาทีก็ง่วง
แล้ว แสดงว่ามีสาเหตุมาจากจิตใจ ไม่ใช่เพราะกายอ่อนเพลียหรือ
นอนไม่พอ ถ้าหากเรานอนน้อยแล้วรู้สึกง่วง ก็น่านอนอยู่ แต่ถ้า
นอนเต็มที่แล้วยังง่วงอยู่ อันนี้เป็นใจที่ง่วง ไม่ใช่กายง่วง ถ้าเราลองไป
นอนก็เท่ากับว่าเรายอมแพ้กิเลส มันเล่นงานเราไปแล้ว ต้องพยายาม





ฝัน อย่าไปนอนกลางวัน ที่แรกยิ่งฝันก็ยิ่งง่วง เหมือนกับเดินขึ้นเขา ยิ่งสูงก็ยิ่งเหนื่อย แต่พอเราขึ้นไปถึงยอดเขาแล้วจะรู้สึกสบาย หลังจากนั้นก็มีแต่เดินลงเขา ซึ่งเดินสบายมาก ความง่วงก็เช่นกัน ถ้าฝันมัน จะรู้สึกง่วงมาก แต่พอง่วงถึงขีดสุด ถ้าผ่านจุดนั้นไปได้ ก็ จะหายง่วง จุดนั้นอยู่ตรงไหน เราต้องหาเอาเอง แต่ถ้าเรายอมแพ้ ความง่วงอยู่เรื่อยไป ก็จะไม่พบจุดนั้น

สรุปแล้วอุบายแก่นิรณมี ๔ วิธีคือ

๑. รู้ด้วยสติ นี่เป็นวิธีที่ดีที่สุด
 ๒. เปลี่ยนนารมณ ถ้าหากเราไม่มีสติที่ว่องไวปราดเปรียวพอที่จะรู้ทันนิรณ ก็ใช้วิธีเปลี่ยนนารมณ โดยไปจดจ่อใส่ใจสิ่งอื่นแทน อันนี้อาจจะเรียกว่าใช้วิธีแบบสมถะก็ได้ เปลี่ยนความสนใจไปที่สิ่งอื่นแทนจะอยู่ในตัว หรืออยู่นอกตัวก็แล้วแต่
 ๓. พิจารณาด้วยปัญญา คือการพิจารณาหาสาเหตุหรือใคร่ครวญถึงโทษของนิรณ
- ทั้ง ๓ วิธีนี้ก็คือการใช้สติ สมาธิ และปัญญา
๔. ใช้กายให้เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะป็นจังหวะเดิน การก้ม การเงย การมอง หรือการใช้ลมหายใจ ก็สามารถบรรเทา นิรณได้ ●





...นิเวศน์ หรือ อุกฤษฏิตก ก็ดี
สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา
ที่เกิดขึ้นสำหรับนักปฏิบัติ
แต่เมื่อมันเกิดขึ้น เราจะไม่ใช่
วิธีกดขี่หรือปฏิเสธผลลัทธิ
รวมทั้งไม่ปล่อยให้ไหลไป
ตามอารมณ์เหล่านั้น เราไม่ใช่
ทั้งวิธีเพ่งและปล่อยให้ไหล
แต่ให้อารมณ์ที่เกิดขึ้น
ให้มีสติ คือ ความรู้ตัว ไม่ลืม
ไม่หลง...





ต้นทางพระนิพพาน

เราคงทราบดีว่า อริยสังข์ข้อแรกคือทุกข์ ทุกข์เป็นความจริง
อย่างแรก ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงนำมาแสดง และเป็นส่วนสำคัญใน
บททำวัตรสวดมนต์ตอนเช้า เมื่อตื่นขึ้น ชาวพุทธเราจะเริ่มวันใหม่
ด้วยการทำวัตรเช้า นอกจากระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยแล้ว ยังควร
ทำความเข้าใจเรื่องทุกข์ ซึ่งเป็นอริยสังข์ข้อแรกที่ชาวพุทธต้องรู้จัก
กิจหรือหน้าที่ต่ออริยสังข์ข้อแรก ก็คือ รู้เรื่องทุกข์ คำว่า “รู้” ในที่นี้
มีความหมายหลายอย่าง อย่างแรก รู้ว่า ทุกข์คืออะไร ในบทสวด
มนต์ ได้แจ่มแจ้งว่าได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ
ความคับแค้นใจ เป็นต้น



แต่ถ้าพูดเพียงเท่านี้ก็ดูเหมือนจะง่ายไป เพราะใครๆ ก็รู้ว่า ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ คือทุกข์ รู้แบบนี้ก็อาจรู้ด้วยการท่องจำก็ได้ เรายังต้องรู้สึกลงไปอีก นั่นคือ รู้ตัวเวลาเกิดทุกข์ โดยเฉพาะเวลาเกิดทุกข์ที่ใจ เรามักจะไม่รู้ตัว เพราะมัวแต่คร่ำครวญ มัวแต่จมอยู่ในความทุกข์ เวลาโกรธก็คิดแต่จะแก้แค้น เล่นงาน หรือตอบโต้คนที่ทำให้เราโกรธ เวลาที่มีความทุกข์ ใจเรามีแต่จะพุ่งออกนอกหรือไม่ก็พุ่งเข้าใน คือจมอยู่ในความทุกข์นั้น ก็เลยทำให้ไม่รู้ทุกข์ ไม่เห็นทุกข์ ไม่รู้ตัวว่าทุกข์ เวลาเราเครียด ถ้ามีใครมาทักว่าเราเครียด เรามักจะปฏิเสธว่าฉันไม่เครียด เช่นเดียวกับคนเมาหรือคนบ้าที่ไม่ยอมรับว่าตัวเองเมาหรือบ้า ทั้งนี้ เพราะพอเกิดทุกข์ขึ้นมา หรือมีความทุกข์ครอบงำจิตใจ ความรู้สึกตัวจะหายไป เลยไม่รู้หรือกว่าตัวเองกำลังทุกข์อยู่

การรู้เรื่องทุกข์ ยังรวมไปถึงการที่เราได้ตระหนัก หรือเห็นว่าทุกข์นี้มันเกิดขึ้นที่ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่น่าพอใจ ความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น ทั้งหมดนี้ ล้วนเกิดที่ชั้น ๕ เราต้องรู้ด้วยว่า ทุกข์นี้มันเกิดที่ชั้น ๕ หรือเกิดกับชั้น ๕ ไม่พ้นไปจากนี้





การรู้ทุกข์ก็คือการรู้ว่าทุกข์เกิดที่ชั้น ๕ แล้วเราจะทำอย่างไร เมื่อทุกข์เกิดที่ชั้น ๕ ก็ต้องมาฝึกจิต โดยมาดูหรือเห็นที่ชั้น ๕ นี้เอง ไม่ต้องไปเห็นที่ไหน เห็นชั้น ๕ หรือให้มาเห็นที่กายกับใจ นั่นเอง เพราะชั้น ๕ ถ้ากล่าวโดยย่อก็คือกายกับใจ เมื่อเรามาดูที่กายที่ใจ เราถึงจะเห็นทุกข์ที่กายที่ใจได้ รู้ว่ากายกับใจเป็นทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์ ตรงนี้สำคัญ เพราะคนส่วนใหญ่มักคิดว่าฉันทุกข์ มองไม่เห็นว่าการกายกับใจหรือรูปกับนามต่างหากที่ทุกข์ ไม่ใช่ฉันทุกข์

หน้าที่ต่อทุกข์ มีแต่การรู้เฉยๆ ยังไม่ต้องละ ถ้าจะละ ต้องไปละที่ตัวสมุทัย ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ ๒ คือสาเหตุแห่งทุกข์ เหมือนกับต้นไม้ ถ้าจะกำจัดต้องไปจัดการที่ราก ส่วนลำต้นกิ่งและใบนั้นเราแค่รู้เฉยๆ เพื่อสาวไปให้ถึงราก ถ้าจะตัดก็ตัดที่ราก ไม่ใช่ตัดที่กิ่งใบหรือลำต้น ไม่มีประโยชน์เท่าไร สรุปคือ ทุกข์มีไว้ให้รู้ ไม่ได้ให้ละ



เวลาเจริญสติรวมทั้งในชีวิตประจำวันด้วย เราพึงตระหนักเสมอว่า เมื่อมีทุกข์เกิดขึ้น ขอให้เรารู้เฉยๆ อย่าไปพยายามละ ถ้าจะละให้ไปละที่สาเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งก็คือตัวต้นเหตุอุปาทานนั่นเอง การรู้ทุกข์ก็คือรู้ที่ชั้น ๕ นั่นเอง ในบทสวดมนต์มีข้อความตอนหนึ่งว่า “ว่าโดยย่ออุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์” อุปาทานชั้นทั้ง ๕ หรือชั้นที่เรายึดมั่นถือมั่นนี้แหละคือตัวทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์ที่แบบก็ล้วน





เกิดที่ตรงนี้ หรือถึงไม่มีอะไรมากระทบ มันก็ทุกอย่างอยู่ตลอดเวลา รู้ทุกซื่ ก็คือรู้ว่าทุกซื่เกิดกับขั้นที่ ๕ เพราะฉะนั้นก็มาดูที่ขั้นที่ ๕ นี้แหละ ดูจนกระทั่งรู้หรือเห็นว่าขั้นที่ ๕ นั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อันนั้นเป็นการรู้ที่ ละเอียดลงไปอีกชั้นหนึ่ง คือเห็นว่าไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ตรงนี้ ยากมาก แต่ถ้าเรามีสติรู้ตัว คือรู้กายและใจอย่างต่อเนื่อง การสำคัญ มันหมายความว่าขั้นที่ ๕ เป็นตัวตน ก็จะลดลงไป ยิ่งถ้าเกิดปัญญาจน เห็นว่าขั้นที่ ๕ เป็นอนัตตา ความสำคัญมันหมายความว่า เป็นตัวเป็นตนว่า เป็นเรา เป็นของเรา หรือที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่า “ตัวกูของกู” มันก็จะไม่มีที่ตั้ง หรือตั้งอยู่ไม่ได้

เวลาเราเดินอย่างมีสติ หรือสร้างจิ้งหะอย่างมีสติ ความรู้สึก ว่าฉันเป็นนั่นเป็นนี่ ฉันกำลังเดินอยู่ ฉันกำลังยกมืออยู่ มันเกิดขึ้น ไม่ได้ ใครที่เดินแล้วไปกำหนดหรือบรกรรมว่าฉันกำลังเดิน ฉันกำลัง สร้างจิ้งหะ อันนี้ไม่ถูกหรอก แต่ถ้าเราเดินอย่างมีสติ มันไม่มีตัวเรา เป็นผู้เดิน หรือตัวเราเป็นผู้สร้างจิ้งหะ มันมีแต่การเดินเฉยๆ มีแต่ การสร้างจิ้งหะเฉยๆ ไม่มีอะไรนอกเหนือจากนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆ หรือเกิดความทุกข์ขึ้นมา ที่ใจหรือที่กายก็ตาม ถ้ามีสติแล้ว มันไม่มีตัวตนฉันเป็นผู้เจ็บ เป็น ผู้ทุกข์ แต่ผลเมื่อไหร่ก็จะปรุ่งตัวฉันขึ้นมา เกิดความรู้สึกว่าฉันเจ็บ ฉันทุกข์ ตรงนี้เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนมาก แต่ว่าสติจะมาช่วยตรงนี้ คือ ทำให้ความสำคัญมันหมายถึงในตัวตน หรือการปรุ่งตัวของกู ไม่เกิดขึ้น ทันทีที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง คือเกิดผัสสะขึ้นมาแล้วเรามีสติ มัน





ก็มีแต่เพียงการเห็น แต่ไม่มีฉันผู้เห็น มีการได้ยิน แต่ไม่มีฉันผู้ได้ยิน ที่มันเป็นปัญหา ก็เพราะว่าเราไม่มีสติ เลยเกิดการปรุงแต่ง เช่น พอเกิดผัสสะแล้วมีเวทนา ก็ไปยึดเวทนาว่าเป็นเราเป็นของเรา เช่น ปวดเมื่อยขึ้นมา ถ้าไม่มีสติ ไม่เห็นความปวดความเมื่อย ใจก็ไปยึดความปวดเมื่อย แล้วปรุงว่าฉันปวดฉันเมื่อย คือมีตัวฉันเป็นผู้ปวดผู้เมื่อย ทีนี้ก็เลยเกิดความอยากที่จะกำจัดความปวดความเมื่อยนั้นออกไป แทนที่จะเห็นความอยากนั้น ก็ไปปรุงว่าฉันเป็นผู้อยาก จากนั้นก็พยายามทำทุกอย่างเพื่อกำจัดความปวดเมื่อยนั้น ถ้ากำจัดไม่ได้ ก็หงุดหงิดโมโห เกิดความรู้สึกว่าฉันหงุดหงิดโมโหขึ้นมา กลายเป็นว่าปรุงแต่งไปเรื่อยๆ

แต่ถ้าเรามีสติ ก็จะมีแต่การเห็นอาการต่างๆ เกิดขึ้นกับกายและใจ โดยไม่ไปยึดมั่นกับอาการเหล่านั้น หรือไปสำคัญมั่นหมายว่าฉันเป็นนั่นเป็นนี่ โกรธก็เห็นความโกรธ เศร้าก็เห็นความเศร้า ปวดเมื่อยก็เห็นความปวดเมื่อย แต่ถ้าไม่ทันเห็นความปวดความเมื่อยก็ไปรู้สึกหรือปรุงแต่งเสียแล้ว ว่าฉันเป็นผู้ปวดผู้เมื่อย แล้วก็มี ความอยากกำจัดความปวดเมื่อย ถึงตอนนี้แล้วก็ยังมีโอกาสที่สติจะตามทัน คือทันเห็นความอยากหรือตัดหาได้อยู่ แต่ก็อยากขึ้น เพราะตัดหา มีอาการเข้มข้นกว่าเวทนา แต่ถ้าปล่อยให้ปรุงเป็นอุปาทานหรือความยึดมั่นขึ้นมา ก็จะหมดยึดหมดตัวเลย คือ ถล่ำเข้าไปในความหลงจนยากจะไถ่ถอนจิตออกมาได้ ความรู้สึกตัวเกิดขึ้นยากมากในช่วงขณะนั้น เว้นแต่จะมีอะไรที่จะมากระตุ้นให้เกิดความระลึกรู้หรือรู้สึกตัวขึ้นมา ถึงจะหลุดจากความหลงขณะนั้นได้



คนส่วนใหญ่ต่อเมื่อได้ระบายอารมณ์ไปแล้วจึงจะรู้สึกตัว เช่น โกรธเขา อยากจะตอบโต้เขา พอด่าเขาหรือทำร้ายเขาเสร็จแล้ว ถึงค่อยรู้สึกตัวว่าทำสิ่งที่ไม่สมควรออกไปแล้ว อย่างคนเมาทะเลาะต่อย ตีกันด้วยความไม่รู้ตัว จนกระทั่งถึงขั้นทำร้ายหรือฆ่ากันตาย พอฆ่า เขาแล้วถึงค่อยรู้ตัวว่าได้ทำอะไรลงไป ถึงตอนนี้ก็ต้องรีบคิดหาทาง หนีตำรวจแล้ว ไม่เมาแถมอยู่ข้างๆ ศพคนตาย มีหลายคนทีโกรธ คนรักจนทำร้ายเขา ตอนทำนั้นไม่รู้ตัว ความโกรธมันสั่งให้ทำ แต่ พอทำแล้วถึงค่อยรู้ตัว ความรู้ตัวมักเกิดขึ้นเมื่อได้ทำไปตามความ อยากแล้ว หรือทำไปตามความโกรธแล้วถึงค่อยมารู้ตัว สติที่เกิดขึ้น อย่างนั้นถือว่าช้าไปแล้ว ไม่ทันการ

ส่วนใหญ่เรามักเป็นอย่างนี้ พอได้ระบายอารมณ์หรือได้ทำตาม อารมณ์ไปแล้ว ถึงค่อยมารู้ตัว เหมือนกับว่าก่อนหน้านั้นสติถูก อารมณ์กดทับ พอระบายอารมณ์ออกไปแล้ว สติก็เลยเผยอตัวขึ้นมา ได้ พอรู้ตัวว่าทำอะไรลงไป ก็เสียใจ บางคนเสียใจไม่หายจนกระทั่ง ถึงวันตาย เราจึงไม่ควรรอให้เกิดเหตุแบบนี้ ควรพยายามมีสติให้ ทันการ รู้เท่าทันอารมณ์เหล่านี้ก่อนที่มันจะลุกลามขยายใหญ่โตจนสั่ง ให้เราทำอะไรก็ได้ ถ้าเรามีสติอย่างฉับไวและต่อเนื่อง อารมณ์เหล่านี้ จะครองใจเราไม่ได้ การเกิดความสำคัญมันหมายความว่าฉันเป็นนั่น ฉัน เป็นนี่ ฉันโกรธ ฉันเป็นผู้โกรธ ฉันทุกข์ ฉันเป็นผู้ทุกข์ มันก็จะไม่มี

สติจึงเป็นอุปกรณ์สลายความสำคัญมั่นหมายในตัวตนที่สำคัญ มาก นี่เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแนะนำท่านพาหิยะ ท่านพาหิยะ





เป็นนักบวชนอกศาสนาที่หันมาศรัทธาในพระพุทธเจ้า อุตส่าห์เดินทางมาเป็นสัปดาห์เพื่อฟังธรรมจากพระองค์ และได้พบพระพุทธองค์ขณะที่ทรงกำลังบิณฑบาต จึงทูลอ้อนวอนขอให้พระองค์แสดงธรรมต่อนั้นเลย ที่แรกพระองค์ปฏิเสธเพราะทรงกำลังบิณฑบาตอยู่ แต่สาเหตุสำคัญเป็นเพราะพระพุทธองค์ทรงทราบว่าท่านพาหิยะยังไม่พร้อมจะฟังธรรม เพราะเดินทางมาทั้งคืนและมีความกระตือรือร้นอยากฟังธรรมมาก เรียกว่ามีไฟแรง มีความมุ่งมั่นมาก สภาพจิตแบบนี้ไม่พร้อมที่จะเปิดใจฟังธรรม พระองค์จึงทรงปฏิเสธที่จะแสดงธรรม แต่ท่านพาหิยะก็ยืนยันขอฟังธรรมจากพระองค์ หลังจากที่ทรงปฏิเสธถึง ๒ ครั้ง ในที่สุดพระองค์ก็ทรงแสดงธรรม เนื่องจากทรงเห็นว่าท่านพาหิยะมีใจสงบนิ่งแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสกับท่านพาหิยะสั้นๆ ว่า “เมื่อเห็นสักว่าเห็น ได้ยินก็สักว่าได้ยิน เมื่อทราบก็สักว่าทราบ เมื่อรู้อารมณ์ก็สักว่ารู้อารมณ์ เมื่อนั้นเธอยอมไม่มี เมื่อใดเธอไม่มี เมื่อนั้นเธอยอมไม่มีทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่แหละคือที่สุดแห่งทุกข์”

พระองค์ตรัสเท่านั้น ท่านพาหิยะก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ทันที ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ตรัสรู้เร็ว แต่ก็ตายเร็วเหมือนกัน คือพอลาพระพุทธเจ้าเพื่อไปหาเครื่องบวช ก็โดนวัวฆวัดตายเสียก่อนจะทันได้บวช ประเด็นสำคัญอยู่ที่คำสอนของพระพุทธองค์ที่แสดงแก่ท่านพาหิยะ ข้อความที่ว่า เห็นก็สักว่าเห็น ได้ยินก็สักว่าได้ยิน ก็คือมีสตินั่นเอง เมื่อมีสติ เมื่อนั้นตัวเธอจะไม่มี ตัวเธอในที่นี้ก็คือความสำคัญมั่นหมายว่าตัวกูของกูนี้เอง พุดอีกอย่างคือ เมื่อมีสติ ตัวตนก็จะหายไป





สติจึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้เราละวางความยึดมั่นสำคัญหมาย และทำให้หมดทุกข์ เพราะว่าความทุกข์โดยเฉพาะความทุกข์ใจ ล้วนเกิดจากความสำคัญยึดมั่นในเรื่องตัวกูของกูนั่นเอง มีตัวกู ก็เกิดของกูขึ้นมา เมื่อเกิดของกู ก็เกิดการยึดมั่นให้มันเที่ยง คงทน และไม่ได้ยึดเอาสิ่งดีๆ เท่านั้น สิ่งที่ไม่ดีก็ยิ่งยึด สิ่งดีนี้ใครๆ ก็รู้ว่ามันน่ายึด แต่สิ่งที่ไม่ดี ทำไมถึงยังไปยึดได้ ก็เพราะความหลงนั่นเอง เช่น ไปยึดเอาความโกรธมาครองใจ ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง แถมยังยึดว่าเป็นของเราด้วย เวลาความโกรธเกิดขึ้น เวลาเจ็บป่วยเกิดขึ้น ก็ชอบยึดว่า ความโกรธเป็นของเรา ความเจ็บป่วยเป็นของเรา มันไม่ได้เป็นของเราหรอก แต่เราไปปรุงขึ้นเองว่าเป็นของเรา

แม้กระทั่งศัตรู เราก็ยังไปยึดว่าเป็นของเราซะใหม่ เจอใครก็บอก ว่า หมอนี่เป็นศัตรูของฉัน ศัตรูเป็นสิ่งที่น่ายึดว่าเป็นของเราหรือไม่น่ายึดซะใหม่ แต่ทำไมจึงไปยึดว่าเป็นของเรา ความโกรธก็ไม่น่ายึด ความเจ็บความป่วยก็ไม่น่ายึด แต่พอเจอผลสติเมื่อไร ก็ไปยึดเอาว่าเป็นของเรา ความเครียดก็เช่นกัน ความเศร้าก็เช่นกัน ทำไมถึงชอบยึดว่าเป็นของเรา ทำไมจึงไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง ก็เพราะไม่มีสตินั่นเอง ที่จริงมันมีวิชาเป็นพื้นอยู่แล้ว แต่พอไม่มีสติก็เลยทำให้หลงยึดแม้กระทั่งสิ่งที่ไม่น่ายึด

ทีนี้ถ้าเรามีสติ สติจะพาเราให้ไกลจากทุกข์ และเข้าใกล้พระนิพพาน พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “ผู้ใดเมื่อเห็นรูปแล้วมีสติ ไม่กำหนดในรูป ทั้งไม่ติดใจในรูปนั้น เมื่อเขาเห็นรูป แล้วเสวยเวทนาอยู่ ทุกข์





ยอมสิ้นไป ไม่ถูกสังสมไว้ ฉันทใด เขาก็เป็นผู้มีสติเที่ยวไป ฉันทนั้น เมื่อเขาไม่สังสมทุกข์อยู่อย่างนี้ บัณฑิตกล่าวว่าเขาอยู่ใกล้พระนิพพาน” ที่จริงไม่ใช่ใกล้พระนิพพานแต่เพียงอย่างเดียว ยังใกล้พระพุทธเจ้าด้วย แต่ไม่ใช่พระพุทธเจ้าที่เป็นอดีตเจ้าชายสิทธัตถะที่เคยเดินเหินอยู่ในประเทศอินเดียโน่น แต่หมายถึง ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พระองค์เคยตรัสว่า “แม้ภิกษุจะอยู่ห่างไกลเราถึงร้อยโยชน์ แต่ถ้าหากเป็นผู้ปราศจากความโลภ เป็นผู้ไม่กำหนดในกาม ไม่มีจิตพยาบาท ไม่มีจิตคิดร้ายใคร เป็นผู้มีสติตั้งมั่น มีความรู้สึกตัว สำรวมในอินทรีย์ ผู้นั้นก็ถือว่าได้อยู่ใกล้เราตถาคต เพราะผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต”

การมีสติที่ดี รู้สึกตัวที่ดี สำรวมอินทรีย์ที่ดี ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องเดียวกัน เพราะถ้าเรามีสติแล้ว ความรู้สึกตัวก็จะตามมา ความสำรวมในอินทรีย์หรืออินทรีย์สังวร ก็คือการรักษาใจให้เป็นปกติ ไมยินดียินร้ายเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง อันนี้ก็คือสติ ถ้ามีสติ มีอินทรีย์สังวร ก็จะทำให้เข้าใกล้พระพุทธเจ้า ดังนั้นเวลามีสติ ให้อำนาจเราได้ ธรรมที่เป็นเครื่องรักษาใจที่มีค่ามาก ทั้งช่วยให้เข้าใกล้พระพุทธเจ้าและช่วยให้เข้าใกล้พระนิพพาน เพราะว่าตัวตนหรือความสำคัญมั่นหมายว่าตัวกูของกูจะไม่มีที่ตั้ง ดังนั้นจึงไม่มีผู้ทุกข์ มีแต่ความทุกข์เท่านั้น ไม่มีใครเป็นเจ้าของ

ดังนั้นจึงจำเป็นมาก ที่เราจะต้องมีสติรู้ในกายและใจอยู่เสมอ รู้อาการที่เกิดขึ้นกับกายและใจ คือรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับขันธ ๕ หรือมีสติ





เห็นทุกข์ที่เกิดกับขั้นที่ ๕ สิ่งนี้จะช่วยพาเราเข้าไปใกล้นิโรธเป็นลำดับ เพราะว่าการเห็นนั้นเป็นองค์มรรคในตัว ถ้าเราเห็นแล้ว การที่จะสาวไปถึงต้นตอของทุกข์ คือความยึดมั่นสำคัญหมายความเป็นตัวกูของกูจนสามารถละวางได้ ก็ย่อมเป็นได้

เห็นได้ว่า อริยสัจ ๔ ประการ เริ่มต้นและจบที่การเห็นทุกข์ เริ่มจากการรู้ตัวในเวลาเกิดทุกข์ และเห็นว่าทุกข์เกิดขึ้นกับขั้นที่ ๕ เห็นว่าขั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์ จนเห็นไปถึงว่า ทุกข์เกิดขึ้น เพราะไปยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกู นั่นคือรู้ไปถึงสมุทัย และเมื่อมีสติที่เกื้อหนุนให้เกิดปัญญาจนกระทั่งได้เห็นความจริงข้อนี้ ก็จะสามารถละสมุทัยได้ และเมื่อละสมุทัย หรือละความยึดติดถือมั่นในตัวตนได้แล้ว ความทุกข์ก็ไม่มีที่ตั้ง ก็จะเข้าถึงนิโรธ คือความดับทุกข์หรือพระนิพพานได้ในที่สุด ●



...ถ้าเรามีสติแล้ว ความรู้สึกตัวก็จะตามมา
ความร่วมมือในอินทรีย์หรืออินทรีย์สังวร
ก็คือการรักษาใจให้เป็นปกติ ไม่นยินดียินร้าย
เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง อันนี้ก็คือสติ
ถ้ามีสติ มีอินทรีย์สังวร ก็จะช่วยให้เข้าใจ
พระพุทธเจ้า ดังนั้นเวลามีสติ ให้รู้ว่าเรา
ได้ธรรมที่เป็นเครื่องรักษาใจที่มีค่ามาก
ทั้งช่วยให้เข้าใจพระพุทธเจ้า
และช่วยให้เข้าใจพระนิพพาน...





ป ร ะ วั ตติ
พระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล นามเดิม ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์ เป็นชาวกรุงเทพฯ เกิดเมื่อพุทธศักราช ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ จากโรงเรียนอัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษาจากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่านสนใจปัญหาสังคม จึงเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาชนบทและกิจกรรมอาสาสมัครในโรงเรียนอีกหลายรูปแบบ เมื่ออายุ ๑๕ ปี ท่านได้อ่านงานเขียนของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ จึงได้



ปลูกฝังความเป็นพุทธแต่นั้นมา ทั้งยังสนใจงานหนังสือ โดยเริ่มจากการเขียนบทความตั้งแต่สมัยเรียนชั้นมัธยมต่อเนื่องเรื่อยมา ทั้งในระหว่างที่ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่านเคยเป็นสาราณียกรวารสาร*ปวารณสาร*อยู่ถึง ๑ ปีเต็ม

ท่านมีความสนใจด้านการเมือง ได้เข้าร่วมประท้วงในเหตุการณ์ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖ ต่อมาช่วง ๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ เคยไปร่วมอดอาหารประท้วงในแนวทางอหิงสา จนกระทั่งถูกล้อมปราบภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และถูกคุมขังเป็นเวลา ๓ วัน เมื่อออกจากคุกแล้วได้มาทำงานเป็นเจ้าหน้าที่กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๑๙ ถึง พุทธศักราช ๒๕๒๖ เน้นงานด้านสิทธิมนุษยชน ช่วยเหลือผู้ถูกคุมขังด้วยสาเหตุทางการเมืองซึ่งสามารถดำเนินการประสบผลสำเร็จ เมื่อรัฐบาลออกกฎหมายนิรโทษกรรมผู้ต้องหา กรณี ๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ ประมาณ ๓,๐๐๐ กว่าคน จนเป็นข่าวไปทั่วโลก

พระไพศาล วิสาโล อุปสมบทเมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจากหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข วัดสนามในก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งศรีภูมิ จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษาธรรมกับหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺเณ แต่แรกตั้งใจจะบวชเพียง ๓ เดือนแต่เมื่อการปฏิบัติธรรมเกิดความก้าวหน้า จึงมีความอาลัยในผ้าเหลือง บวชต่อเรื่อยมา จนครบรอบ ๓๒ พรรษาในต้นปีพุทธศักราช ๒๕๕๘ นี้

ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต แต่ส่วนใหญ่จะจำพรรษาอยู่ที่วัดป่ามหาวัน (ภูหลวง) เพื่อรักษาธรรมเนียมและอนุรักษ์ป่านอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรม พัฒนาจริยธรรม และอบรมโครงการเผชิญความตายอย่างสงบต่อเนื่องตลอดมาแล้ว ท่านยังเป็นประธานเครือข่ายพุทธิกา กรรมการมูลนิธิโกมลคีมทอง กรรมการสถาบันสันติศึกษา กรรมการมูลนิธิสันติวิถี และกรรมการสภาสถาบันอาศรมศิลป์ ล่าสุดท่านเป็นกำลังสำคัญในเครือข่ายสันติวิถี ซึ่งธรรมาจารย์ให้คนไทยแก้ปัญหาความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง

พระไพศาล วิสาโล ได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นักกิจกรรม หัวก้าวหน้าในจำนวนน้อยนิด ที่สามารถเชื่อมโยงความรู้ทางด้านพุทธธรรมมาอธิบายปรากฏการณ์ของชีวิตและสังคม ในบริบทของสังคมสมัยใหม่อย่างเข้าใจง่ายชัดเจนเป็นรูปธรรม มีทักษะในการอธิบายหลักธรรมที่ยากและลึกซึ้งให้เห็นเป็นเรื่องง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทำให้คนรุ่นใหม่เกิดศรัทธาและเห็นความสำคัญของธรรมว่าเป็นเรื่องน่าใคร่ครวญศึกษาและปฏิบัติได้ไม่ยาก ท่านมีงานเขียนต่อเนื่องสม่ำเสมอทั้งหนังสืองานแปลและบทความ ปัจจุบันมีผลงานหนังสือของท่านมากกว่าร้อยเล่ม

ปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ ท่านได้รับรางวัลชูเกียรติ อุทกะพันธ์ ในสาขา ศาสนาและปรัชญา จากผลงานหนังสือ “พุทธศาสนาไทยในอนาคต : แนวโน้มและทางออกจากวิกฤต” ล่าสุดที่เป็นเกียรติประวัติสำคัญคือ ท่านเป็นพระสงฆ์รูปแรกที่ได้รับรางวัลศรีบูรพา ประจำปี

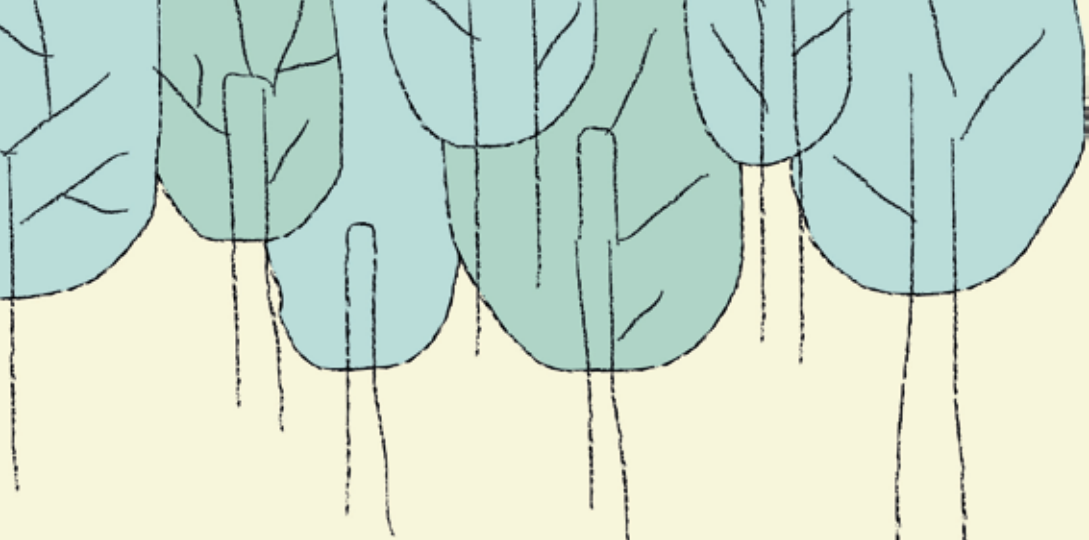
พุทธศักราช ๒๕๕๓ โดยมติเอกฉันท์

แม้จะมีผลงานช่วยเหลือสังคม อนุรักษ์ธรรมชาติ และส่งเสริม
การปฏิบัติภาวนามากมาย แต่ทั้งหมดทั้งปวงที่กล่าวมาแล้ว พระ
ไพศาล วิสาโล ยังคงยืนยันว่า “ชีวิตอาตมา เป็นแค่พระอย่างเดียว
ก็เป็นเกียรติ และประเสริฐสุดในชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรสูงสุดกว่าการเป็น
พระ ที่เหลือเป็นส่วนเกิน” ●



อริยสัจ ๔ ประการ เริ่มต้นและจบที่การเห็นทุกข์ เริ่มจากการรู้ตัวในเวลาเกิดทุกข์ และเห็นว่าทุกข์เกิดขึ้นกับ ชันธ์ ๕ เห็นว่าชันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์ จนเห็นไปถึงว่า ทุกข์เกิดขึ้นเพราะไปยึดมั่นถือมั่นในตัวของกู นั่นคือรู้ไปถึงสมุทัย และเมื่อมีสติที่เกื้อหนุนให้เกิด ปัญญาจนกระทั่งได้เห็นความจริงข้อนี้ ก็จะสามารถ ละสมุทัยได้ และเมื่อละสมุทัย หรือละความยึดติดถือมั่น ในตัวตนได้แล้ว ความทุกข์ก็ไม่มีที่ตั้ง ก็จะเข้าถึงนิโรธ คือความดับทุกข์หรือพระนิพพานได้ในที่สุด





...ไม่ว่าจะปิดหู ปิดตา ปิดจมูกยังไง
เราก็ยังมีจิตที่ชอบปรุงแต่งไม่หยุด
ควบคุมได้ยาก ฉะนั้น ทางที่ดีคือ
รักษาใจด้วยสติดีกว่า ไม่ให้ฟูแพบ
ไปตามผัสสะ เรียกว่ามีอินทริยสังวร
คือเป็นการใช้ตาหู หูฟัง ให้เกิดผล
ที่เป็นกุศล แต่มันไม่ใช่เป็นเรื่องของ
การใช้ตา ใช้หู หรือใช้จมูกล้วนๆ
ที่สำคัญก็คือการใช้สติ ซึ่งจะช่วย
รักษาใจ ไม่ให้ขี้แง ลงๆ ฟูๆ แพบๆ ได้...



www.kanlayanatam.com
www.visalo.org

