



# ชีวิตเป็นอย่างนี้

อมรา นลิลลา



# คำนำ

ท่านอาจารย์พระมหาบัวเคยปรารภให้ฟังว่า  
กว่าท่านจะรู้ธรรม เห็นธรรม เป็นธรรมนั้น ต้องเอา  
ชีวิตทุ่มเป็นเดิมพัน ท่านจึงเข้าใจและเห็นคุณค่าของ  
หัวใจทุกดวงที่กระหายไฟธรรม เสมอหน้าเท่าเทียม  
กัน ท่านไม่ต้องการอะไรยิ่งกว่าใจที่เป็นสมบัติล้ำ  
ค่ากว่าสมบัติใดๆ ในโลก

ผู้เขียนเคารพ เลื่อมใส ศรัทธา ในสิ่งที่ท่านพา  
ทำเสมอมา ณ โอกาสนี้ จึงขออนุญาตกราบอาราธนา  
คัดลอกข้อเขียนของท่านมาเป็นมงคล ดังต่อไปนี้

“หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนประสงค์ให้เป็นธรรม-  
ทานแก่พุทธบริษัทและผู้สนใจทุกท่านอย่างแท้จริง  
ฉะนั้น หากท่านใดหรือคณะใดมีความประสงค์จะนำ  
ไปพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีการเรียก  
รื่องหรือขอรับค่าตอบแทนไม่ว่าในรูปแบบใดทั้งสิ้น  
ก็ให้กระทำได้โดยมิต้องขออนุญาตผู้เขียนแต่อย่างใด  
แต่หากเป็นการพิมพ์เพื่อจำหน่าย หรือมีการตอบ  
แทน ขอสงวนลิขสิทธิ์ดังที่ได้ถือเป็นหลักปฏิบัติมา  
โดยตลอด ทั้งนี้ด้วยเจตนาที่จะเทิดทูนพระศาสนา

และครูอาจารย์ตามกำลังด้วยความบริสุทธิ์ใจ”

ผู้เขียนกราบขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์  
ละม่อม บุษปวนิช ผู้เป็นต้นเหตุให้มีหนังสือเล่มนี้  
เกิดขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพคุณ  
พ่อของท่าน พ.ต.ท. หลวงเจนพยาบาล (เจน บุษป-  
วนิช) เมื่อวันที่ ๑๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๗ ณ เมรุ  
วัดตรีทศเทพ และคณะผู้ศรัทธาที่เป็นกำลังในด้าน  
ทุนทรัพย์ ให้ได้พิมพ์เพิ่มขึ้นอีกจำนวนหนึ่ง เพื่อ  
จ่ายแจกกันในหมู่ญาติ มิตรสหาย และผู้สนใจ

หากมีส่วนดีใดๆ จากหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียน  
กราบถวายเป็นปฏิบัติบูชาต่อสมเด็จพระสัมมาสัม-  
พุทธเจ้า ต่อพระธรรมคำสอน ต่อพ่อแม่ครูอาจารย์  
ที่เคารพสักการะทุกองค์ ส่วนข้อบกพร่องทั้งปวง ผู้  
เขียนขอน้อมรับแต่ผู้เดียว

อนรา มลิลา

๙๔ ถนนศรีบำเพ็ญ

ทุ่งมหาเมฆ กทม. ๑๐๑๒๐

# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑. ชีวิตเป็นอย่างนี้ (ในหนังสือ โลกกับธรรม เมื่อ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๒๕)	๑
๒. คุณเป็นชาวพุทธแน่หรือ (ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลศิริราช เมื่อ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๒๕)	๒๑
๓. มาภาวนากันเถิด (โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ เมื่อ ๑๖ มกราคม ๒๕๒๔)	๔๗
๔. สมบัติในชีวิตประจำวัน (สมาคมแพทย์สตรี เมื่อ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๒๒)	๗๑
๕. พลังแห่งการตื่นอยู่เสมอ (ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลรามธิบดี เมื่อ ๒๓ มกราคม ๒๕๒๓)	๙๗
๖. วัตในใจ (ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลรามธิบดี เมื่อ ๖ มิถุนายน ๒๕๒๖)	๑๓๓

# ชีวิตเป็นอย่างไร

จากหนังสือ โลกกับธรรม

๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

ร่างที่ทอดยาวอย่างสงบบนเตียงนั้น ขณะนี้ดู  
ซีดขาวและกระด้างเหมือนหินตากน้ำค้าง คอยเวลา  
จะถูกบรรจุเข้าโลง เขกที่มาค้ำคั่งในพิธีรดน้ำเมื่อ  
ครู่เริ่มทยอยกลับ เหลือแต่ความเงยบ่วงเวง

ชีวิตเป็นอย่างไรเอง

เกิด เติบโต เรียนรู้ โลดเต้น ดันรน ไชว่คว่า

แสวงหา

เท่านั้นเองหรือ?

มีผู้กล่าวไว้ว่า

ประตูกี้แคบ ถนนกี้แคบ นั่นคือทางดำเนินชีวิต

เรามา เราร้องไห้ นั่นคือการเกิด

เราหาวนอน เรานอนหลับ นั่นคือการตาย

เท่านั้นเองแหละหรือ?

ชีวิตตั้งต้นเมื่อเกิดและสิ้นสุดเมื่อตาย แน่

แล้วหรือ?

ถ้าเป็นเช่นนั้น เหตุไฉนเด็กทุกๆ คนจึงผิดแผก  
กัน

หากจุดเริ่มต้นอยู่ที่ความเกิด ทุกๆ ชีวิตควร  
เกิดมาด้วยสภาพเดียวกัน เหมือนผลิตภัณฑ์ที่ถูก  
ผลิตจากโรงงาน แต่ความจริงที่เห็นหาได้เป็นดั่งนั้น  
ไม่ เด็กบางคนแข็งแรง หมดจดงามพร้อม เด็กบาง  
คนพิการ ปากแหว่ง หูหนวก เป็นใบ้ เด็กบางคน  
อ่อนโยน อารมณ์ดี ยิ้มหัว เด็กบางคนเจ้าโทสะ ร้อง  
งอหายจนหยุดหายใจเมื่อไม่ได้ตั้งใจ เด็กบางคน  
มารยาทเรียบร้อย ยามกินก็ค่อยดูดค่อยกลืน  
ละเมียดละไม เด็กบางคนกระชอกกระชาก มุมมาม  
อะไรคือสิ่งกำหนดคุณลักษณะที่แตกต่าง  
หลากหลายเช่นว่านี้

อุปมาดังพันธุ์ไม้ในป่า บางต้นเป็นไม้สัก ใหญ่  
ตรง แข็งแรง นำไปทำกระดาน สร้างบ้านเรือน  
เครื่องใช้ ย่อมมีค่า บางต้นเป็นไม้ลำงาม เหมาะ  
สำหรับนำไปทำฟากบุพื้น หรือจักเป็นดอก สำหรับ  
सानภาชนะใช้สอย บางต้นเป็นไม้ผล รสอร่อย  
เหมาะสำหรับบริโภค บางต้นเป็นเถาวัลย์เหนียว  
เหมาะสำหรับใช้ผูกมัด บางต้นดูไร้ประโยชน์ เช่น



ต้นบอน ต้นหญ้า หรือบางต้นอาจมีพิษมีภัย เช่น  
เห็ดเหมา ผื่น ลำโพง ยางนอง เป็นต้น ต่างก็มีคุณ-  
สมบัติเฉพาะของตน สุดแต่เราจะเลือกนำไปใช้ให้  
เกิดประโยชน์

ฉันใด สิ่งเหล่านี้ก็น่าจะมีอะไรที่เป็นพื้นฐาน  
มาแต่ก่อนความเกิด อะไรที่เปรียบเสมือนลักษณะ  
ของเส้นด้ายแต่ละเส้นก่อนจะถูกนำมาถักทอเป็นผืนผ้า  
หากเส้นด้ายนั้นเป็นแพร เป็นไหม ผืนผ้าย่อมละเอียด  
อ่อนนุ่ม น่าใช้ น่าสัมผัส หากเป็นฝ้าย สัมผัสก็  
ธรรมดา หรือเป็นป่าน เป็นเชือกกระสอบ ก็หยาบ  
กร้าน ระคายคันเวลาถูกต้องหยิบจับ ยิ่งด้ายบางเส้น  
ถูกมอดถูกแมลงกัด เนื้อผ้าย่อมโหว่แห้วง ชำรุด  
ทรุดโทรม ไม่น่าจับน่าใช้

หากอะไรที่ว่าเป็นจริง ทำอย่างไรเราจะทราบ  
ทำอย่างไรเราจะเลือกได้ถูกว่า เด็กของเราจะเป็นผ้า  
ไหม หรือผ้ากระสอบ?

วิทยาการก้าวหน้าไปเรื่อยๆ เราสามารถรู้ว่า  
เด็กเป็นหญิง เป็นชาย แต่ก่อนคลอด เรารู้หลักพันธุ-  
กรรม รู้นั่น รู้นี้ แต่เราก็กังมิดบอดต่อชีวิต

เรารัก ทะนุถนอมกลม่อมเกลี้ยงเลี้ยงดูลูกแต่  
ละคนอย่างดีเท่าๆ กัน ให้การอบรมเลี้ยงดูเหมือนๆ  
กัน แต่ลูกคนหนึ่งเรียนจบ น่าจะได้งานการเป็นหลัก  
เป็นฐาน กลับทำอะไรไม่สำเร็จ พบแต่ความผิดหวัง  
ความอยุติธรรม ลูกอีกคนสุขเอาเผากิน แต่เหมือน  
โชคอุปถัมภ์ ทำอะไรออกงาม รุ่งเรืองไปหมดทุกอย่าง  
อะไรเล่าที่รับผิดชอบสิ่งเหล่านี้?

อะไรคือความยุติธรรม?

ครูตั้งใจสอนเด็กนักเรียนในชั้นเท่ากันทุกคน  
พูดก็ประโยคเดียวกัน ไม่ได้แอบบอกคนหนึ่ง ปิดบัง  
อีกคนหนึ่ง แต่ทำไมบางคนได้ที่หนึ่ง อีกหลายคน  
สอบตก

ฝนก็ตกทั่วฟ้าเท่ากัน หรือดินที่ไม่เปียกน้ำนั้น  
จะเป็นดินในถ้ำ ในเงื่อมผาที่มีแผ่นหินบังกันอยู่ ฝน  
จึงเปียกไม่ถึง

ถ้าเราเฝ้าสังเกตชีวิตอย่างรอบคอบถี่ถ้วน  
เราจะพบแต่คำถาม ซึ่งความรู้ทั้งหมดที่ร่ำเรียน  
มาไม่อาจตอบคำถามเหล่านี้ให้สิ้นสงสัยได้

**สองบวกสอง ไม่เป็นสี่เสมอไปในชีวิต** บาง  
ครั้งสองบวกสองเป็นศูนย์ บางครั้งสองบวกสอง  
กลับติดลบ หรือเป็นสิบ เป็นร้อย ก็เป็นไปได้



เป็นสิ่งยากที่เราจะเข้าใจตามนี้

เพราะชีวิตที่เรา คิดว่า รู้จักนั้น มีจุดเริ่มต้น  
ที่ทอดยาวไกลออกไปกว่าที่คิด ถ้าจะเปรียบ ก็เหมือน  
เราไปรับคนจากอเมริกาที่สนามบิน เราดูและเชื่อ  
โดยไม่ลังเลสงสัยว่าเขามาจากอเมริกา สิ่งใดที่เขามี  
หรือกระทำผิดแผกจากเรา เราก็เชื่อว่าเขามี เขาได้  
มาจากอเมริกา ทั้งๆ ที่เราก็ไม่ได้ตามไปเห็น

ชีวิตนี้ก็เช่นกัน มีส่วนหนึ่งที่เสมือนเริ่มต้นมา  
แต่ก่อน นอกเหนือไปจากความรู้ ความเห็นของเรา  
และ อะไร จากส่วนนั้นก็มาสัมพันธ์กับขณะเดียว  
นี้ที่กำลังบังเกิดอยู่กับเราทุกๆ ขณะ

เราทำงานด้วยความตั้งใจ ทุ่มเททั้งเวลา  
ความรู้ ความสามารถให้โดยสิ้นเชิง แต่ผลปรากฏ  
ว่า นายอะไรสักคนหนึ่งที่เคยเอาใจเจ้านายกลับได้  
๒ ชั้น ล้าหน้าเราไป ทั้งๆ ที่เราไม่เห็นผลงานอะไร  
ของนายคนนั้นเลย

สมการชีวิตให้ผลลัพธ์ **สองบวกสอง เป็นศูนย์**

หากเรายึดมั่นจริงจังว่าการเลื่อนขั้นคือเครื่อง  
วัดผลงาน เราจะหงุดหงิด ผิดหวัง หมดกำลังใจใน  
การทำงาน หรือถ้าเราผูกใจเจ็บนายอะไรคนนั้น เรา

ก็จะประท้วง ชุ่ยข้อง พาลต่อไปถึงเจ้านาย ทำให้  
มนุษย์สัมพันธ์ตกต่ำ ต่อไป **สองบวกสอง อาจติดลบ**  
**เรายังยึดยึด** เพราะคิดว่าสิ่งแวดล้อมรอบตัว  
**อยู่ดีธรรม ยั่งยืนรณ ยังมีปฏิกิริยา ก็ยิ่งทรุดโทรม**  
**หยุดใจให้นิ่ง แล้วมองตรงเข้าไปตามสภาพ**  
**เป็นจริง**

เมื่อเราตั้งใจทำงาน ผลย่อมบังเกิดขึ้นเป็น  
ความชำนาญ ความฉลาดหลักแหลม รอบรู้ใน  
ปัญหานั้นๆ นั่นคือผลโดยตรง เหมือนเราเอาเมล็ด  
มะขามเพาะลงดิน แล้วเฝ้าใส่ปุ๋ย รดน้ำ ครั้นถึง  
กำหนดอันควร เมล็ดนั้นย่อมงอกเป็นต้นมะขามขึ้นมา  
แต่ใจที่มีอุปาทานครอบงำ ทำให้ยึดมั่นว่า  
เมื่อทำงานดี ผลย่อมเป็นความก้าวหน้าทางลาภ  
สักการะ เหมือนเอาเมล็ดมะขามหว่านลงดิน แล้วหวัง  
รวยเป็นเศรษฐี โดยไม่ศึกษาให้รอบคอบว่า มะขาม  
ที่นำมาปลูกนั้น พันธุ์ใด หวานหรือเปรี้ยว กำลังเป็น  
ที่นิยมของตลาดหรือไม่ ต้นทุนกับผลกำไรจะคุ้มกัน  
เพียงใด

อุปาทานเปรียบเหมือนกระจกเงาที่หลอกตา  
ทำให้ภาพที่เห็นบิดเบี้ยวไปจากความเป็นจริง นึกคิด

แล้วทักทัก ยึดมั่น สำคัญหมายว่าเป็นจริง ยิ่งคิดก็ ยิ่งเห็นจริงเห็นจังยิ่งๆ ขึ้น เหมือนพายเรือวนในอ่าง โครทักท้วง ชี้แจงข้อเท็จจริงอย่างไร ก็ฟังไม่ได้ยิน เพราะในสมองอิงอล ก้องสะท้อนอยู่ด้วยเสียงของ ความยึดมั่นสำคัญหมายที่ตนย่ำให้ตนเองฟัง ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก

เราสร้างความเชื่อขึ้นบนฐานแห่งมายา แล้ว ต่อสู้เพื่อลบล้าง แปรเปลี่ยน บิดเบือน ความเป็นจริง ให้เป็นดังใจคิด ผลจึงเป็นความทุกข์ ความผิดหวัง ความคับข้อง ไม่ได้ตั้งใจ

มองให้เที่ยงเข้าไปในใจ อย่าบิดเบือน หรือ หลอกตัวเอง

แล้วจะพบว่า ร้อยทั้งร้อยของความทุกข์ เกิด จากการแปลความหมายของสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นใน ชีวิตไม่ตรงตามความเป็นจริง บิดเบี้ยวไปด้วยความ ยึดมั่นสำคัญหมาย ซึ่งเรียกว่า อุปาทาน บวกเข้ากับความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ รู้ไม่จริง รู้ผิดๆ ที่เรียกรวมว่า อวิชชา

อุปาทานและอวิชชา ๒ สิ่งนี้คือตะปูที่ตอก ตรึงเราให้ท่องเทียวเวียนวนติดอยู่ในสังสารวัฏไม่รู้



จบรู๊สิ้น

พี่น้องคลานตามกันมา ยังต่างจิตต่างใจ  
กระทบกระทั่ง ปีนเกลียวกันเสมอๆ แม้ตัวของเราเอง  
ก็ยังไม่เป็นไปตั้งใจปรารถนา

เพราะเหตุใด?

เพราะไม่มีใครรู้จักใจของตนเองทะลุปรุโปร่ง  
ใจซึ่งเป็นพลังควบคุมบังการคนแต่ละคน ให้ปากบั่น  
ปากเพียร ก้มหน้าก้มตาเดินไปสู่จุดหมายของชีวิต  
แต่ละคนก็มีเป้าที่ตั้งไว้เป็นธงชัย แล้วมุ่ง ทุ่มเท ทุก  
อย่างเพื่อไปให้ถึงจุดนั้น

เราต่างหวังความสุข

แต่จิตที่แปลหนทางไปสู่ความสุขนั้นแตกต่างกัน  
กันไปตามปริมาณของอุปาทานและอวิชชาที่เคลือบ  
แฝงอยู่ในใจ

บางคนคิดว่าความสุขอยู่ที่การเป็นที่รักของ  
ทุกคน จึงพากเพียรแสวงหาความรัก แต่ในการ  
แสวงหา นั้น กลับครอบครอง หวงแหน ดื้อดึง เอา  
แต่ใจ ทดสอบความรักด้วยความเจ้าแง่แสนงอน  
เอาอุปาทานมาเป็นมาตรวัดคนที่รักว่า ต้องเป็น  
อย่างเรา คิดเหมือนเรา รู้สึกเหมือนเรา บีบกดคนที่

รักให้กลายเป็นทาส หรือหุ่นยนต์ที่ไร้ความคิดและ  
จิตใจ แล้วเฝ้าประเมินผลโดยการเรียกร้องอันไม่มีที่  
สิ้นสุด ด้วยความหิวกระหายที่ไม่รู้อิ่มรู้พอ

เรายังอยาก และพยายามมากเท่าใด ผลก็ยิ่ง  
กลายเป็นการปล้ำไส่ทุกคนและทุกสิ่งให้ขยาดกลัว  
หลีกหนีห่างออกไปเพียงนั้น

**เพราะสิ่งที่คิดว่าเป็นความรักนั้น หาใช่ความรัก  
ไม่ หากคือความเห็นแก่ตัว**

บางคนคิดว่าความสุขอยู่ที่การตามใจผู้อื่น  
เช่น แม่ที่ไม่เคยขัดใจลูกเลย ไม่ว่าลูกจะน่าเกลียด  
ขาดเหตุผล เอาแต่ใจตนเพียงใด แม่ก็เห็นเป็นความ  
น่ารัก น่าเอ็นดู น่าให้อภัย โดยถ่ายเดียว มิได้ฉุ  
กคิดจะอบรมสั่งสอน ชี้แนะเหตุผล ให้ลูกได้เรียนรู้ ขัด  
เกลาปรับปรุงตนเอง ให้สามารถมองเห็นใจเขามาใส่  
ใจเรา รู้จักธัมมะของการอยู่ร่วมกัน

หรือการถือวิสาสะ เห็นเขาเป็นเรา เห็นเรา  
เป็นเขา เห็นกองหนังสือผู้อื่นไม่เป็นระเบียบตั้งใจ ก็  
จัดโยกย้ายตามใจชอบ โดยไม่ฉุกคิดว่าการกระทำดัง  
นั้น อาจก่อความเดือดร้อนอย่างมหันต์ได้ เพราะ  
ลำดับระบบที่เขากำลังใช้ติดพันอยู่ ถูกปิด ถูกเคลื่อน

กระจัดกระจายไป จนไม่อาจทำต่อได้ ต้องเสียเวลา  
รื้อแผ่ จัดให้ *ไม่เป็นระเบียบ* ดังเดิมเสียก่อน

การก้าวก้าวไปบนสิทธิส่วนตัวผู้อื่น โดยทึกทัก  
กับตนเองว่า เราทำดีทำชอบแก่เขา ทั้งๆ ที่ความ  
จริงแล้ว เป็นการลิดรอนสิทธิผู้อื่น เป็นการสร้าง  
ความอึดอัดคับข้องแก่เขา ครั้นเขาประท้วง ก็ไม่รู้สึกรู้  
ไม่ยอมรับ กลับยืนยันกรานว่าเราทำด้วยเจตนาดี เมื่อ  
เขาแลไม่เห็น รับไม่ได้ จะโกรธ จะไม่พอใจ ก็ช่าง  
เขา เราก็จะทำของเราต่อไป

สิ่งนี้คือความรักตัว หลงตน ยึดมั่นสำคัญหมาย  
จนไม่ยอมแลความเป็นจริง จัดเป็นการก่อเวร ก่อ  
ภัยให้ตนเอง ด้วยความรู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง

บางคนคิดว่า ความสุขอยู่ที่การมีเพื่อน มีผู้  
ช่วยเหลือเกื้อกูล มีคนคอยรับใช้ แบ่งเบาภาระ แต่  
แทนที่เราจะโอบอุ้มคำจุนผู้อื่น อ่อนหวาน เห็นอก  
เห็นใจ รู้ในบุญคุณท่าน เรากลับไว้ตัว หยาบกร้าน  
เหยียบย่ำผู้อื่น มีแต่วาจาเชือดเฉือน ข่มขู่ มีแต่ตำหนิ  
จุกจิกจู้จี้ ไม่เคยพอใจหรือชื่นชมในบริการที่ได้รับ ผู้  
คนก็ค่อยห่างจากเราไป ทีละคน ทีละคน ทีละคน



บางคนคิดว่า ความสุขคือการได้ลาภ ยศ  
สรรเสริญ สักการะ จึงตั้งใจ จดจ่อ รอคอย สิ่งเหล่านั้น  
แต่ตนเองไม่เคยคิดจะเก้อหนุ่จนเจือผู้ใด ไม่เคย  
น้อมใจยินดีด้วย ลาภ ยศ สรรเสริญ สักการะของ  
ผู้อื่น

ยิ่งอยากได้ความสุข ยิ่งพยายามแสวงหา ก็  
ยิ่งเหมือนไปปลักไสให้ความสุขยิ่งหนีไกลไปจากเรา  
ทุกที ทุกที ทุกที

เราคิดแต่จะเอาจากผู้อื่น สิ่งอื่น ฝ่ายเดียว ไม่  
เคยนึกคิดจะให้สิ่งใดแก่ใครเลย หรือหากจะให้ ก็ให้  
ด้วยหวังผลตอบแทน ลงทุนโดยหวังกำไร มิทางใด  
ก็ทางหนึ่ง

ฝึกตนให้รู้จัก ให้ แทนการ เอา แล้วจะพบ  
ด้วยความแปลกใจว่า ขณะที่ ให้ ด้วยความเต็มใจนั้น  
แทนที่เราจะสูญเสีย จะยากจน กลับพบว่าความสุขที่  
ไขว่คว้าไล่หานั้นบังเกิดขึ้นเต็มเปี่ยมที่ในใจ เป็นสุข  
ที่สงบ อิ่มเต็ม ชุ่มฉ่ำ และเอื้ออารีต่อผู้อื่นถ้วนทั่ว  
หน้า

แต่อวิชา หรือความรู้ทั้งๆ หลง รู้ไม่รอบ รู้  
ไม่แจ้ง รู้ไม่จริง พาเราให้ทำทุกข์ ทำโทษต่อตนเอง

ซ้ำแล้วซ้ำอีก ตั้งแต่วันเกิดเรื่อยมา ยิ่งทำซ้ำบ่อยเท่าใด ก็ยิ่งบังเกิดเป็นความเคยชิน เป็นความเชื่อมั่นว่า นั่นดี นั่นถูกต้อง แท้จริงนั่นคือ มิฉฉาทิฐิ

จะให้ ก็กลัวสูญเสีย จะอ่อนโยน ก็กลัวเสียศักดิ์ศรี กลัวคนเหยียบย่ำ จะอิมพอ ก็กลัวน้อยหน้าผู้อื่น ชีวิตถูกจำกัด บีบรัด อยู่ด้วยความคิดที่ผิด ที่เป็นพิษ เป็นทุกข์โทษต่อสุขภาพจิตของตน ปล่อยให้ค่านิยม ให้โลกธรรม อันเป็นสมมุติ มาลากจูงความคิด มาปล้นกาลเวลาและโอกาสแห่งความเป็นจริงของชีวิตให้สิ้นไป

ใจเป็นธาตุละเอียด ซับซ้อนเหมือนกลีบหัวหอม เปลือกนอกสุดคือจิตสำนึก ที่มีสติ สัมปชัญญะ ปัญญา รักษา กลีบที่ซ้อนกันถัดๆ เข้ามาจนถึงแก่น คือจิตใต้สำนึกและจิตไร้สำนึก ที่สติปัญญาจะยังไม่ถึง แต่มันคือศักยภาพ คือตัวพลัง และคือประจุกรรม การกระทำ คำพูด ความคิด ทุก ทุก ทุกอัน จะถูกหว่านลงในเนื้อจิตส่วนนี้ แล้วผลิหน่อแตกกิ่งก้านสาขาเป็นวิบากหรือผลแห่งกรรมนั้นๆ ให้เราได้เสวยตามวาระ เราทำอย่างไรไว้ เรายอมได้รับผลนั้นๆ เป็นสิ่งตอบแทน ดังพุทธพจน์ที่ว่า เรามีกรรมเป็นของ

ตน มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรม  
เป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จัก  
เป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ

พอนึกคิด เกิดสงสัย ใครแก้ตัว ก็เห็นแต่ทาง  
ตัน เพราะแต่ชรา เกิดนานาพยาธิ เหนื่อยเปลี้ย  
เปลี้ยกำลัง สิ้นหวัง หวาดหวั่น ขาดความมั่นใจ  
ทอดอาลัย ท้อแท้ รวนเร

ไม่ว่าชีวิตจะโลดเต้นไปอย่างไร นับแต่วันเกิด  
ทุกชีวิตจะมาลงเอยที่จุดเดียวกันทั้งสิ้น คือความตาย  
จะเป็นเจ้าจอมจักรพรรดิ หรือยากจนเข็ญใจ เมื่อถึงที่  
สุดแห่งชีวิต ย่อมทอดร่างไว้กับแผ่นดินด้วยกันทั้งสิ้น

เมื่อเกิด เราก็กี่มาแต่ตัว หาได้มีอะไรติดมาด้วย

เมื่อตาย เราก็กี่หอบอะไรติดไปด้วยไม่ได้ แม้

ร่างกายนี้ ก็ต้องคืนไว้กับแผ่นดิน เหมือนดังคำที่  
กล่าวไว้ว่า

ยศและลาภ หาบไป ไม่ได้แน่

มีเพียงแต่ ต้นทุน บุญกุศล

ทรัพย์สมบัติ ทิ้งไว้ ให้ปวงชน

แม้ร่างตน เขาก็เอา ไปเผาไฟ



เมื่อเจ้ามา มีอะไร มาด้วยเจ้า  
เจ้าจะเอา แต่สุข สนุกไหน  
เจ้ามามีเปล่า เจ้าจะ เอาอะไร  
เจ้าก็ไป มีเปล่า เหมือนเจ้ามา

ถ้าเราระลึกได้ดังนี้ เราก็จะเห็นตัวเอง เป็น  
เสมือนนักโทษประหารที่รอคอยวันที่เขาจะนำตัวไป  
ยิงเป้า

เราเชื่อโดยไม่มีข้อสงสัยว่า ทุกคนต้องตาย  
เพราะตั้งแต่เกิด รู้ความมา ยังไม่เคยพบใครที่จะไม่  
ตายเลยสักคน แต่จะตายอย่างไร และตายเมื่อไรนั้น  
ไม่มีใครกำหนดรู้ได้ เพราะฉะนั้น ก็ไม่ผิดอะไรกับ  
นักโทษที่รอคอยวันถูกประหาร

แล้วเราจะโลภ กอบโกย เอาไร้ดเอาเปรียบผู้  
อื่นไปเพื่ออะไร เพราะถึงจะมีมากมายเพียงใด ก็เอา  
อะไรติดตัวไปด้วยไม่ได้ อย่างว่าแต่จะเอาติดตัวไป  
เลย แม้ตัวของเราเอง ก็ยังต้องทิ้งคืนให้แผ่นดินไป  
ตามปัจจัยตั้งเดิม

จะโกรธ จะเกลียดกัน เพื่ออะไร เพราะเพียง  
แค่หันหลังให้แก่กัน เราก็อาจเป็นลมปัจจุบันตายได้

จะหลงมัวเมา ติดข้อง ยึดมั่น ถือมั่น ในชีวิต  
ให้เกิดทุกข์ไปเพื่ออะไร เพราะชีวิตนี้สั้นเกินกว่าจะ  
เอามาทำให้สิ้นเปลืองไปโดยเปล่าประโยชน์

ในห้องไอชียู ท่านศาสตราจารย์ผู้ปราด  
เปรื่องท่านหนึ่งนอนไม่รู้สติเนื่องจากเส้นโลหิตในสมอง  
แตก ตามทวารต่างๆ ของท่าน ระโยงระยางไปด้วย  
สายและสิ่งที่จะช่วยชะลอชีวิตให้ยืดยาวต่อไป ร่างที่  
เหยียดอยู่บนเตียงนั้นไม่สามารถช่วยตนเองได้เลย  
ในวินาทีคับขันเช่นนี้ เกียรติยศ ชื่อเสียง ทรัพย์สินถุง-  
การ หรือความปราดเปรื่อง มิได้มีคุณค่าแก่ท่านเลย

ถ้าเช่นนั้น อะไรเล่าจะเป็นที่พึ่งแก่เราได้?

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ตนของตนเป็นที่พึ่ง  
แก่ตนเอง ก็คนอื่นใครจะเป็นที่พึ่งแก่ใครได้ ด้วยว่า  
ตนของตน ที่ตนฝึกฝน ทรมานดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่ง  
อันผู้อื่นได้ด้วยยาก ดังนี้

ตนของตนจะเป็นที่พึ่งแก่ตนได้อย่างไร?

เราก็ทราบแล้วว่า การกระทำ คำพูด ความ  
คิดของเรา แต่ละอัน ละอัน ละอัน นั้นแล คือเหตุ  
ซึ่งจะผลิดอกออกผลให้เราได้รับ ดังนั้น จะทำ จะ  
พูด จะคิดสิ่งใด ให้มีสติตามรักษา มีปัญญาแนะนำสอน

ไตร่ตรอง พินิจ พิจารณา โดยถี่ถ้วน รอบคอบ ให้  
เกิดปัญญาเห็นชอบ เป็นสัมมาทิฐีก่อนทุกครั้ง

ใจที่พร่อง ที่หิวโหย เป็นใจที่ดิ้นรน แสวงหา  
ชัดสาย ย่อมเดือดร้อน ย่อมทุกข์ เพราะความ  
บกพร่อง ความขาดแคลน ในตนของตน ได้มาเท่า  
ไรก็ไม่รู้ อิมรู้พอ เพราะความพร่อง ความหิว ที่เนื่อง  
มาแต่กิเลส นั้น ไม่รู้จักคำว่าเต็ม ว่าอิม

กิเลส คือสิ่งที่มาเคลือบคลุมใจ ให้ไม่เห็นตาม  
สภาพเป็นจริง เกิดเป็นความหมอง ความทุกข์  
ความเดือดร้อนขึ้น

เมื่อใจคละเคล้าอยู่กับกิเลส ย่อมคิดชัดสาย  
ย้อนไปในอดีตบ้าง ไหลไปยังอนาคตบ้าง ซึ่งล้วน  
เป็นมายา

เพราะอดีตเปรียบเหมือนรอยที่ขีดไปบนผิว  
น้ำ เมื่อขีดแล้วก็จบสิ้นไป ณ ขณะที่ขีดนั่นเอง เราจะ  
หมุนเวลา เพื่อย้อนรอยเอากลับคืนมาอีกไม่ได้ แต่ใจ  
ที่รู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง ไปหลงยึดติดอยู่กับความจำ  
ความยึดมั่นสำคัญหมาย คอยคิดปรุงสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา  
ซ้ำแล้วซ้ำอีก เหมือนเราถ่ายหนังไว้ แล้วเอากลับมา  
ฉายซ้ำๆ อยู่อย่างนั้น แทนที่จะอยู่กับปัจจุบัน กับ

ความเป็นจริง ที่กำลังเกิดอยู่ต่อหน้า แต่ละขณะ  
แต่ละขณะ แต่ละขณะ

มีฉะนั้นก็คิดหวังไปยังอนาคต วาดภาพตระเตรียมไว้ โดยไม่คำนึงว่าความเป็นจริงจะเป็นอย่างไร แล้วทุ่มใจไปยึดมั่นสำคัญหมาย วิตก กระทบกระวายนวว่าจะไม่เป็นดังใจคิด จนลืมสารัตถะของปัจจุบันโดยสิ้นเชิง

แทนการสร้างทุกข์ สร้างโทษให้ตนเองเช่นนั้น ลองหยุดใจให้หนึ่งสักชั่วขณะ แล้วเพ่งมองเข้าไปในใจของตน เพ่งจนเห็นชัดเจน เหมือนมองผ่านกระจกที่ใสบาง แล้วเห็นใจที่หนึ่งนั้น มีความระลึกรู้ ตื่นตัวทั่วพร้อมอยู่ด้วยสติ แหลคมคมด้วยปัญญา ที่สามารถรู้เห็นทุกสิ่ง ที่บังเกิด ที่สัมผัส ตามความเป็นจริง เราจะพบด้วยความประหลาดใจว่า ใจขณะนั้น เป็นใจที่เป็นอิสระ เบา เยือกเย็น สงบ ผาสุก และอิมเต็ม

เพราะเหตุใด?

ก็เพราะใจที่มีสติรักษา มีปัญญาแนะนำสอนนั้น ไม่ได้อยู่ใต้พันธนาการของอุปาทาน สัญญา อารมณ์ ไม่ได้หวนไปโศกเศร้า อาลัย ยึดติดอยู่กับอดีต หรือล่องลอยไปยึดมั่นอยู่กับอนาคต แล้วปฏิบัติเสธความเป็นจริงที่กำลังเผชิญอยู่

ความทุกข์ที่มนุษย์เราพบปะอยู่ทุกวี่วันนั้น ส่วนใหญ่หาได้มาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากมาจากใจที่ยึดอยู่กับความจำในอดีต หรือความปรุงคิดถึงอนาคตแล้วตั้งต้น โต้แย้ง ปฏิเสธความเป็นจริงที่กำลังมีอยู่ เป็นอยู่ ในปัจจุบัน

ใจที่เขลา ที่ขาดสติ ขาดปัญญา หลงไปว่ามายาเงาแห่งอดีตและอนาคตคือสาระ แล้วพยายามไขว่คว้าเพื่อเอามาครอบครอง แต่แลไม่เห็นว่าเป็นจริงที่กำลังเกิดอยู่ต่อหน้า ขณะเดียวกันต่างหาก คือสาระ คือผลรวมของอดีตและอนาคต

อะไรก็ตามที่เรา กำลังเผชิญอยู่ ทุกๆ ขณะ คือผล คือวิบากของสิ่งที่ได้กระทำไว้แต่อดีต เหมือนเราหว่านเมล็ดสิ่งใดไว้ บัดนี้สิ่งนั้นก็งอก ผลิดอก ออกผลให้เก็บเกี่ยว

เราจะเก็บเกี่ยวมันอย่างไร และนำไปใช้อย่างไร เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสิ่งที่กระทำลงไปนี้ คือปัจจุบันกรรม ซึ่งจะส่งผลให้เราได้เก็บเกี่ยวใช้สอยในอนาคต

เพราะฉะนั้น หากต้องการผลอย่างใด โปรดรอบคอบ ถี่ถ้วน ในเหตุที่จะประกอบขณะเดียวกัน ไตร่ตรองจนเห็นชัดแจ้งถ่องแท้ว่า เหตุนี้ๆ เท่านั้นจึง



จะบังเกิดเป็นผลดังปรารถนา

เมื่อแน่วใจด้วยเหตุผล ปัญญาเห็นชอบ ดังนั้น  
แล้ว สิ่งทีกระทำให้ไปย่อมเป็นมรรค หนทางนำเรา  
ไปสู่ความสงบ ผาสุก

เมื่อเห็นดังนี้แล้ว แทนการทุ่มเทเวลาไป เพื่อ  
มุ่งหา ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข โดยขาดสตินั้น เรา  
มุ่งฝึกฝน สำรวมอินทรีย์ รักษาใจ

ให้มีสติตามรู้

ให้มีปัญญา คิดแต่สิ่งที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ

ให้มีความสงบนิ่ง เป็นสมาธิ จดจ่ออยู่กับ

ขณะเดี๋ยวนี้ทุกๆ ขณะ

ไม่ว่าจะทำงานการสิ่งใดอยู่หรือไม่ก็ตาม ไม่  
หวนอาลัยไปในอดีตที่เอาคืนมาอีกไม่ได้ หรือคิดวาด  
หวังอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

เพียรฝึกฝน จนมีใจที่บริบูรณ์ด้วยสติ สมาธิ  
และปัญญา ต่อเนื่องอยู่ทุกๆ ขณะ จึงจะได้ชื่อว่า มี  
ตนเป็นที่พึ่งได้

ชีวิตก็เป็นอย่างนี้เอง



ความบริสุทธิ์ ไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตน  
คนอื่นทำคนอื่นให้บริสุทธิ์ไม่ได้

บ.ด. ๒๕/๒๒/๓๗

# คุณเป็นชาวพุทธแน่หรือ

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลศิริราช

วันที่ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๕

คุณเป็นชาวพุทธแน่แล้วหรือ?

คำถามนี้ฟังดูก็ไม่น่าเป็นคำถาม เพราะทุก  
ท่านที่ถูกถาม คงตอบว่า ใช่ ฉันเป็นชาวพุทธ

แต่ดิฉันใคร่จะเรียนถามให้เจาะจงลงไปกว่านั้น  
อีกสักนิดว่า ที่เราว่าเป็นชาวพุทธนั้น เราเอาอะไร  
มาวัดความเป็นชาวพุทธของเรา เราเป็นชาวพุทธ  
เพราะเหตุว่า เราเกิดมาพ่อแม่เราเป็นชาวพุทธ เราก็  
เป็นชาวพุทธ เหมือนอย่างกับวัวที่ถูกตีตราว่า ตัว  
นี้เป็นของคอกนี้ ตัวนั้นเป็นของคอกนั้นหรือ หรือ  
ว่า เรามีการประพฤติปฏิบัติที่แน่วแน่มั่นใจได้ว่า นี่  
เป็นปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนจริงๆ

การจะถามตนเอง และไตร่ตรองโดยรอบคอบ  
นั้น พอมิ่หลักพิจารณาได้ดังนี้

เบื้องต้น พุทธศาสนาของเรานั้นมิใช่เรื่องของ  
พิธีกรรม ไม่ใช่การสอนให้เราเพียงแต่ทำกิริยาไหว้พระ

สวดมนต์ เข้าวัด หรือประกอบพิธีต่างๆ เป็นต้นว่า  
เมื่อเด็กเกิดก็จัดพิธีทำขวัญ นิมนต์พระมาสวดชยันโต  
พราหมณ์มาเป่าสังข์ ครั้นเด็กอายุถึงเกณฑ์ก็ทำพิธี  
แสดงตนเป็นพุทธมามกะ ในงานมงคลต่างๆ ต้องมี  
พระมาเจริญพร ประพรมน้ำมนต์ ถึงวันพระจึงรับ  
ไตรสรณาคัมภ์ รับศีล เหล่านี้เป็นต้น

**พระพุทธองค์ไม่เคยเลยที่จะสอนว่า การเป็น  
ชาวพุทธที่สมบูรณ์ต้องติดข้องอยู่กับพิธีกรรมและ  
ขนบธรรมเนียมประเพณี มิใช่เรื่องของไสยศาสตร์  
และดิรัจฉานวิชา ซึ่งเชื่อในเวทมนต์คาถา อิทธิปาฏิ-  
หารีย์ เชื่อในอำนาจลึกลับ ที่ต้องสวดอ้อนวอนเพื่อ  
ขอความคุ้มครองให้สวัสดิมีชัย หรือมีการทำพิธีบวง  
สรวงติดต่อกับเทพ กับสิ่งที่ไม่เห็นด้วยตาเนื้อ เพื่อ  
ให้มารักษาโรคภัยไข้เจ็บ โดยทำพิธีปลุกเสก ดึงตะปู  
ด้าย เส้นผม อะไรทำนองนั้นออกมาจากผู้ป่วย**

ถ้าเราเพ่งเล็ง สนใจแต่สิ่งเหล่านี้ ก็อาจไปติด  
อยู่ตรงจุดหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่หัวใจของพุทธศาสนา แล้ว  
เลยไปสำคัญผิดว่าพุทธศาสนามีความหมายเพียงเท่า  
นั้นเอง

โลกทุกวันนี้เดือดร้อน สับสน เราจึงต่างค้น  
คว้าหาที่พึ่งกัน แต่ละคนก็เข้าใจว่าตนหาที่พึ่งได้ถูก

ต้องแล้ว เพราะทุกสำนัก ทุกลัทธิ ล้วนอ้างตนว่าเป็น  
พุทธศาสนาทั้งสิ้น แต่สิ่งที่เราไปอิงเหล่านั้น หาก  
มองให้ละเอียดรอบคอบ อาจเห็นว่าเป็นการเดินทางตาม  
หนทางที่อ้อมวกวน จนทำให้เผลอลืมไปว่าจุดหมาย  
ปลายทางของเราคืออะไรกันแน่ ของทุกอย่างย่อม  
มีเปลือก มีแก่น มีกระพี้ ถ้าเราไปติดที่เปลือกมาก  
เกินไป ก็เป็นการเสียเวลาโดยใช่เหตุ เพราะพิธี  
กรรมต่างๆ เปรียบเหมือนกระดาษห่อของ ที่โน้มหน้า  
จิตใจผู้รับให้เกิดความสนใจใคร่จะได้ ใคร่จะรู้ว่าใน  
ห่อนั้นมีอะไร เราก็ให้ความสนใจกับเปลือกแต่พอ  
สมควร ต้นไม้ทั้งหลาย หากไม่มีเปลือก ก็ไม่  
สามารถรักษาแก่นและกระพี้ให้คงอยู่ได้ แต่ถ้า  
เฟื่องเลี้ยงเปลือกมากเกินไป จนกระทั่งลืมนึกไปว่า แท้ที่  
จริงนั้นเราจะไปที่แก่น เราเลยติดอยู่แค่เปลือกนั่นเอง

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ก็ถามตนเองต่อไปว่า  
พุทธศาสนิกชนที่ดีควรเป็นอย่างไร หรือ เราจะปฏิบัติ  
อย่างไรจึงจะเป็นพุทธศาสนิกชนที่ถูก ที่ควร

เราก็หันไปมองดูพระพุทธองค์ เพราะท่านได้  
ทรงทำพระองค์ไว้ให้เป็นตัวอย่างที่ดีเลิศแก่เรา ท่าน  
ไม่ใช่พระเจ้า เทพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ท่านไม่ใช่อะไร



ที่เราทุกคนไม่ได้เป็น ท่านเป็นเหมือนเรา ท่านมา  
อย่างเรา ท่านเกิดออกมาเป็นคนเท่ากับเรา

ถ้ามองดูปฏิบัติทาของพระองค์ให้ลึกซึ้ง จะเห็น  
ว่านั่นคือคำตอบ ปฏิปทานั้นชี้บอกถึงวิธีที่เราจะเดิน  
ต่อไป และสามารถที่จะเดินไปได้ เพราะสิ่งใดที่ท่าน  
สอน ท่านบอกเรา สิ่งนั้นท่านได้ทำแล้วด้วยพระองค์  
ท่าน และได้ทำสำเร็จมาแล้ว สิ่งนี้จึงเป็นเครื่อง  
พิสูจน์ให้เราแน่ใจ มั่นใจว่า ธรรมของพระพุทธองค์  
เปิดโอกาสให้แก่คนทุกคนเท่าเทียมกัน หากใคร  
ต้องการไปให้ถึง ณ จุดนั้น คนทุกคนมีสิทธิเสมอกัน  
ไม่มีใครได้เปรียบใคร ไม่มีใครเสียเปรียบใคร

ท่านแสดงให้เราเห็นว่า หัวใจของพุทธศาสนา  
คือ การที่เรามีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ท่านไม่เคยสอน  
ให้เราไปสวดอ้อนวอนใคร ท่านไม่เคยบอกว่า เรา  
ต้องมีชาติ ชั้น วรรณะ มีบุคคลพิเศษ มีอภิสิทธิ์  
เหลื่อมล้ำกัน ทุกคนเมื่อเข้ามาเป็นพุทธบริษัทแล้ว  
เสมอกันหมด เท่ากันหมด ทุกคนอยู่กันด้วยธรรม  
ทุกคนอยู่กันด้วยเหตุผล ทุกคนอยู่กันด้วยการพึ่งพา  
อาศัยตัวเอง แต่มิได้หมายความว่า พุทธบริษัทจะ  
เป็นผู้คับแคบ เห็นแก่ตัว ไร้น้ำใจ เราโอบอ้อมอารี

ต่อกันและกัน มีเมตตาธรรมต่อกัน แต่ยึดในหลักที่  
ว่า ตถาคตเป็นแต่ผู้บอกทาง ส่วนการเพียรพยายาม  
เป็นหน้าที่ที่ท่านทั้งหลายต้องทำเอง เราเริ่มต้นด้วย  
การฝึกฝนเพื่อทำตนให้เป็นที่พักแห่งตนเสียก่อน

ทำอย่างไรเราจึงจะมีตนเป็นที่พักแห่งตนได้

การที่เราจะมีตนเป็นที่พักแห่งตนได้นั้น เรา  
ต้องทราบก่อนว่า ชีวิตคนเรา ต้องพึ่ง ต้องอาศัยสิ่ง  
ใดบ้าง ชีวิตมีร่างกาย ซึ่งเปรียบเหมือนยานพาหนะ  
พาให้เราสามารถไปไหน มาไหน แสวงหาปัจจัย เครื่อง  
อยู่อาศัย วัตถุสิ่งของ เครื่องเอื้ออำนวยความสะดวก  
ในการยังชีพ แต่สิ่งเหล่านี้ยังไม่ใช่ที่พัก เป็นเพียง  
เครื่องอยู่ เครื่องอาศัย เป็นอุปกรณ์เพื่อพาเราให้ไป  
ถึงจุดหมายปลายทาง เพราะจุดหมายปลายทางนั้น  
อยู่พ้นจากการที่ร่างกายอันเป็นสมมุติจะไปถึงได้ สิ่ง  
ที่จะไปถึงได้ก็มีแต่จิตเท่านั้น จิตที่เป็นพุทธะ จิตที่  
เป็นผู้รู้

พระพุทธองค์ไม่เคยสอนให้เราเชื่อสิ่งใดด้วย  
ศรัทธาอันงมงาย หรือด้วยความไม่มีเหตุผล ท่าน  
ตรัสว่า ธรรมคำสั่งสอนของท่าน ไม่ใช่สิ่งที่ท่าน  
บัญญัติขึ้น ไม่ใช่สิ่งที่ท่านสร้างขึ้น หากเป็นธรรมชาติ

เป็นสังขาร เป็นความจริงที่มีอยู่คู่โลกมานานแล้ว แต่เราทั้งหลายมองข้ามไป ไม่ทันได้สังเกต เพราะความสะเพร่า ความรีบร้อนสับสน ท่านเพียงแต่นำสิ่งที่มีอยู่แล้วนี้มาลำดับเป็นหมวดหมู่ มากลั่นกรองอธิบายให้เราเข้าใจ เห็นตาม มาจัดระบบให้สะดวกต่อการใช้ ง่ายต่อการเข้าใจ เท่านั้นเอง โดยที่แท้แล้ว สิ่งเหล่านี้มีอยู่ เป็นอยู่โดยธรรมชาติ

ใครก็ตาม แม้ไม่รู้จักพระพุทธองค์ ไม่เคยได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของท่าน แต่เอาสติปัญญาเพ่งไตร่ตรอง มองดูโลกนี้ตามสภาพความเป็นจริง ก็สามารถพบเห็นธรรมอันนี้ น้อมใจให้เชื่อ เป็นพุทธศาสนิกชนได้ด้วยกันทั้งนั้น ไม่จำกัดชาติ ชั้น วรรณะ ภาษา หรือสมมุติใดๆ ทั้งสิ้น

เมื่อเราเห็นอย่างนี้แล้ว เราก็สิ้นความคลางแคลงสงสัยว่า จิตอันนี้จะมีพลัง มีความสามารถที่จะรู้ เห็น ตามสภาพความเป็นจริง แล้วไปถึงความบริสุทธิ์นั้นได้หรือไม่

ในการดำรงชีวิตอยู่เช่นทุกวันนี้ มีหน้าที่การงาน ครอบครัว ความรับผิดชอบต่างๆ นั้น เราจะนำธรรมมาประยุกต์อย่างไรได้บ้าง

พระพุทธเจ้าไม่เคยจำกัดว่า ถ้าเราจะปฏิบัติธรรม หรือจะเป็นพุทธมามกะนั้น ต้องปฏิบัติตามข้อบังคับ หรือกำหนดกฎเกณฑ์เป็นพิเศษ ต้องปลีกตัวออกจากสังคม ต้องหลีกจากโลก ต้องสลัดละทิ้งความรับผิดชอบ ท่านไม่เคยตรัสเช่นนั้น

ท่านตรัสแต่ พุทธบริษัทประกอบด้วย อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ ภิกษุณี มีเป็นองค์ ๔ ไม่ใช่มีแต่ผู้ละทิ้งบ้านเรือนไปอยู่ป่าหมด หรือผู้อยู่เรือนหมด โลกนี้ย่อมมีทั้งกลางวันและกลางคืน มีทั้งฆราวาสและสมณะ มีทั้งคามวาสี ผู้อยู่เรือน และอรัญวาสี ผู้อยู่ป่า การเป็นพุทธมามกะนั้น เราเป็นได้ทั้งๆ ขณะเป็นฆราวาสเต็มภูมิ

แต่ไม่ว่าจะเป็นผู้ครองเรือน หรือผู้สละบ้านเรือน หัวใจของความเป็นชาวพุทธ คือ เราจะเพียรพยายามทำให้ใจของเราที่ยังมืดมัว ยังมีปัญหาขัดแย้งระหว่างความอยากของใจ กับสภาวะเป็นจริงที่ประสบอยู่ สว่าง หมดจด ผาสุก สิ้นปัญหา

ถ้าเราทุกคนหัดมองดูใจของตนเอง จะพบว่าตั้งแต่วันเกิดมา ทุกคนมีความขัดข้องใจกันทั้งนั้น ทุกคนไม่สามารถที่จะได้ทุกอย่างดังที่ใจปรารถนา

การที่เกิดความขัดข้องขึ้นระหว่างความอยาก  
ของใจและสภาวะความเป็นจริงนั้น คือทุกข์ คือสิ่ง  
ที่ทำให้ใจของเราไม่มีความสุข ไม่มีความพอใจใน  
สภาวะที่มีอยู่ สภาวะที่เป็นอยู่ของเรา ทำให้รู้สึก  
คับข้อง ดิ้นรน ต้อสู้ ทำให้เราคิดหาหนทางทำอะไร  
เพื่อลบล้างสภาวะนั้น

**พระพุทธองค์ไม่ทรงสอนให้หนีทุกข์ พระพุทธ-  
องค์ไม่ทรงสอนให้ลืมทุกข์ ให้กลบเกลื่อนทุกข์ แต่  
ทรงสอนให้มองดูทุกข์ ให้ทำความรู้จักกับทุกข์ แล้ว  
สาวหาสาเหตุของมัน**

สาเหตุของทุกข์คืออะไรเล่า ก็คือใจที่ไม่รู้เท่า  
ทันกิเลสทั้งปวง ใจที่ถูกจองจำคุมขังอยู่ด้วยความ  
ยึดติด เห็นผิด คิดไว้อย่างหนึ่ง ยึดมั่นถือมั่นไว  
อย่างหนึ่ง แต่ความเป็นจริงไม่เป็นไปตามนั้น ใจที่  
ถูกจุดลากไปด้วยความอยากที่ยังไม่สัมฤทธิ์ผล ทำ  
ให้เกิดเป็นความทุกข์ ความเศร้าหมอง ทับถมใจ

การที่เราเป็นทุกข์ การที่เราเศร้าหมอง ก็  
เพราะเราไปยึดในสิ่งที่เป็นบาป เป็นอกุศล เป็น  
มิจฉาทิฐิ ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่าสมุทัย หรือสาเหตุ  
แห่งทุกข์



ถ้าเราจะมองให้ชีวิตเป็นเหมือนถนนสายหนึ่ง  
ใจก็เหมือนเป็นผู้เดินทาง ถ้าใจเลือกเดินทางผิด เดิน  
ไปในทางที่ขรุขระ ที่ร้อน ที่ทุรกันดาร ไม่ได้ตั้งใจ ก็  
หมายถึงว่า ใจของเราขาดสติ ขาดปัญญา รักษา  
ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ เราจึงหันผิด เลี้ยวไป  
ในทิศทางของมิจฉาทิฐิ จึงพบแต่โรงงานผลิตบาป  
ผลิตทุกข์

**พระพุทธองค์ทรงสอนให้ละบาปทั้งปวง ยัง  
กุศลให้ถึงพร้อม ทำจิตให้บริสุทธิ์**

การยังกุศลให้ถึงพร้อมนั้นคืออย่างไร ก็คือ  
การเอาสติ เอาปัญญา มาระวังรักษาใจ ไตร่ตรอง  
ทุกอย่างให้รอบคอบก่อนที่จะกระทำลงไป ให้เป็น  
สัมมาทิฐิ เมื่อเป็นสัมมาทิฐิ ถนนแห่งชีวิตก็เป็นมรรค  
เมื่อเป็นมรรคแล้ว ผลที่ได้ย่อมเป็นความสงบ ความ  
ผาสุกใจ

ขณะที่ใจมีสติปัญญา รักษา ย่อมรู้เท่าทัน  
กิเลสทั้งปวง เลือกประกอบแต่สิ่งที่เป็นกุศล

ใจที่ยังติดข้องด้วยบาปอกุศล เปรียบเหมือน  
น้ำสกปรก เมื่อเรานำน้ำสะอาดคือกุศลมาเติมทีละ  
เล็กทีละน้อยอยู่ทุกวันๆ ผลที่สุดน้ำนั้นย่อมใสขึ้นๆ

จนวันหนึ่ง กลายเป็นน้ำสะอาดได้

ถ้าเราทำได้ดังนี้ ความเป็นชาวพุทธของเรา ก็  
จะถูกตั้งพุทธประสงค์

หากท่านเห็นตาม ไม่มีข้อแย้งในหลักการที่  
ได้กล่าวมานี้ ก็จะได้พิจารณารายละเอียดปลีกย่อย  
ต่อไปว่า เราจะทำอย่างไรบ้างจึงเป็นการละบาปอกุศล  
และทำกุศลให้ถึงพร้อมได้

การที่จะตัดบาป ละอกุศลนั้น ไม่จำเป็นต้อง  
ศึกษาปริยัติตามพระเพณีย์ หรือประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ  
ตามบัญญัติของท่านที่อ้างว่าเป็นผู้รู้เสียก่อน จึงจะ  
ตัดจะละได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า การจะรู้โลกคือการเฝ้าดู  
จิตของเรา เพื่อให้เห็นและรู้จักจิตเจ้าของเอง จิต  
ของเราคือโลกใน เมื่อเรารู้จักโลกในครบถ้วนทุกแง่  
ทุกมุม โดยถ่องแท้แล้ว โลกนอกทั้งโลกก็จะสว่าง  
กระจ่างแจ้งแก่เรา เพราะแท้จริงแล้ว ไม่มีตัวเรา ไม่  
มีตัวเขา ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล มีแต่กิเลสและผู้รู้ ที่  
คลุกเคล้าผลักดันกันจุดลากใจแต่ละดวงๆ ให้คิด ให้พูด  
ให้กระทำไปต่างๆ นานา

ถ้าเมื่อใดก็ตาม สิ่งที่เราคิด เราพูด เรากระทำ  
ทำให้ใจของเราเศร้าหมอง ใจของเราไม่เบิกบาน ใจ

ของเราหยุดหงิดขัดข้อง สิ่งนั้นเป็นบาป เป็นอกุศล  
สิ่งนั้นเป็นสิ่งไม่ถูก ไม่ควร เราก็อเพียรพยายามละ  
เสีย บ่อยครั้ง มันยากยิ่งที่จะละ เพราะกิเลสนั้นฝัง  
แทรกซึมอยู่ในใจมานานแสนนาน จนเราเข้าใจผิด  
คิดว่ากิเลสเป็นอันเดียวกับจิตของเรา และการที่จะ  
ขัดแย้งกับกิเลสนั้น คือการที่เราจะแลเนื้อเถื่อนหนัง  
ของเราเอง เลือดมันจะหยุด หัวใจจะวาย

ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์หลอกให้เราประูคิด  
และเชื่อไปว่า มันเป็นไปได้ที่จะละกิเลสนั้นๆ เสีย  
เพราะมันเป็นเรา เราเป็นมัน เสียจนกระทั่งเรามอง  
ไม่เห็นช่องแบ่งแยกว่า มันและเราไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

เมื่อใดที่เราเกิดความตั้งใจ มันย่อมมีหนทาง  
เราเพ่งมองดูใจของเราด้วยสติ เพียรเอาสติกำกับอยู่  
กับใจให้ต่อเนื่องกันเรื่อยไป เท่าที่จะระลึกได้ เราจะ  
ค่อยๆ เห็นรอยแยกระหว่างเรากับกิเลสได้ชัดขึ้นๆ  
และเห็นว่า ถ้าเราเข้มแข็งกับตนเอง ไม่คล้อยตาม  
กิเลส เรามีหนทางละได้

เราเข้าใจว่า ตัวเองเป็นคนรักความจริง เป็น  
คนรักษาคำมั่นสัญญา แต่ถ้าเฝ้ามองเข้าไปในใจของ  
เราเองให้ทัน ทุกๆ ขณะ เราจะพบว่า เราเปลี่ยนใจ

โลเล หลอกตัวเองอย่างเหลือเชื่อ หลอกอย่างชนิดที่  
หากมีใครในโลกนี้มาหลอกเรา อย่างที่เราหลอกตัว  
ของเราเอง เราจะไม่คบค้าสมาคมด้วย เห็นหน้าก็  
จะไม่ยอมมอง พูดด้วยก็จะไม่ได้ตอบ แต่เราเองทำ  
อย่างนั้นกับตัวเองทุกวันโดยไม่รู้ตัว เช่น เราบอกกับ  
ตัวเองว่า ... เออละ วันนี้จะภาวนา พอไหว้พระสวด  
มนต์เสร็จแล้ว จะนั่งสักครึ่งชั่วโมง ... ครั้นวันนี้มา  
ถึงจริงๆ นั่งไปสัก ๕ นาที เราอาจแก้ตัวกับตัวเองว่า  
... วันนี้เหนื่อยมาทั้งวัน บังเอิญมีงานพิเศษเข้ามา  
เราเองก็กำลังเป็นหวัด ซึ่่นั่งต่อไป ร่างกายจะอ่อน  
เพลีย ทрудโทรม เห็นที่จะต้องพักเสียก่อน รอไว้  
พรุ่งนี้ก็แล้วกัน ... หรือมิเช่นนั้น เราก็อ้างว่า ... วัน  
นี้ดี่มากแล้ว พรุ่งนี้ก็ต้องไปธุระตามที่นัดไว้แต่เช้า  
... เรามีเหตุผลสารพันอย่างที่จะบิดพลิ้วกับตัวเอง  
แล้วเราก็หลอกตัวเองต่อไป ต่อไป ต่อไป ต่อไป อยู่  
อย่างนี้

หากเราเที่ยงธรรมกับตัวเอง เรามองตัวเรา  
โดยไม่เข้าข้างใครออกข้างใคร เราก็จะมองเห็นความ  
ย่อหย่อน ความไม่เอาไหนของเราต่อตัวเอง เราเข้ม  
งวดจริง เมื่อเพ่งเล็งผู้อื่น เราคุ้นเคยกับการแก้ไข

โลกข้างนอก แต่ลืมนย้อนมาเข้มงวด เฟ่งเล็งตนเอง

เราจะเห็นวิทยาการด้านวัตถุก้าวหน้าไปอย่าง  
มาก เราไปถึงโลกพระจันทร์ได้ เรามีสิ่งประดิษฐ์  
ใหม่ ๆ หลายสิ่งหลายอย่างเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับสมัย  
พุทธกาล เราภูมิใจในความก้าวหน้า ในเทคโนโลยี  
และในวิชาความรู้ของเรา แต่มีสิ่งใดบ้างหรือไม่ใน  
บรรดาเครื่องยนต์กลไก สิ่งประดิษฐ์ของเราเหล่านี้  
ที่สามารถนำมาคาดปุมแล้ว ทำให้ใจของเราสงบ ใจ  
ของเราเป็นธรรม ใจของเราเป็นดังที่เราต้องการได้

*ไม่มีเลยมิใช่หรือ*

ทั้ง ๆ ที่แท้จริงแล้ว กรรมวิธีที่เราชาวโลกทั้ง  
หลายเฟ่งเล็ง คิดค้น แสวงหา ก็เพื่อให้ได้สิ่งซึ่งจะ  
มาทำให้เป็นสุข แต่เราพลาดไปสำคัญผิดว่า สิ่ง  
อำนวยกายให้สะดวกสบายนานับการนั้นคือความสุข

เราทุกคนต้องการความสุข และสิ่งนี้ก็เป็นสิ่ง  
เดียวกันกับที่พระพุทธองค์แสวงหา แต่ท่านเล็งเห็น  
ถึงแก่นว่า โลกนี้ไม่ว่าสุขแค่ไหน ไม่ว่าจะเป็นพระ  
มหากษัตริย์ หรือเป็นสิ่งใดก็ตาม *โลกียสุขนั้นยังมี*  
*การเปลี่ยนแปลง สุขนั้นยังเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้*  
*เป็นความสุขที่มีทุกข์แทรกอยู่ภายในด้วยทั้งสิ้น* ถ้า

ใครหลงไปยึดติดเข้า ก็เปรียบเหมือนกำถ่านไฟไว้ใน  
อุ้งมือ ไฟย่อมไหม้มือ เราก็หาได้เฉลียวใจคิด ยังนึก  
ปรุ่งต่อไปว่า ถ้าเรามีสิ่งไหน สิ่งนี้ สิ่งนั้น เราไปปรุ่ง  
หาสิ่งจากข้างนอก เพื่อสิ่งนั้นจะเป็นเครื่องทำให้เรา  
สุขได้

แต่ถ้ามองให้เที่ยงแท้ พระพุทธองค์ทรงมอง  
มาหมดแล้วทุกวิถีทาง ท่านเป็นจอมปราชญ์ ใครๆ  
ก็ยกย่องว่า ปัญญาของพระองค์นั้น กว้างใหญ่ไพศาล  
ล้ำลึก สว่างแจ่มจ้ายิ่งกว่าแสงอาทิตย์ ถ้ายังมีสิ่งใดที่  
เราอาจแสวงหาจากภายนอกมาได้ ท่านคงแสวงหา  
พบ และนำมาสอนพวกเราแล้ว

ท่านกลับสอนว่า อย่าไปมองข้างนอก อย่าไป  
เพลินดูข้างนอก อย่าไปแสวงหาจากข้างนอก ความ  
สุขนั้นอยู่ข้างในใจของเรานั่นเอง

ถ้าเราย้อนทวนเข้ามามองดูในจิตของเรา จะ  
เห็นได้ว่า ในชีวิตประจำวัน ทุกคนเหนื่อยด้วยการ  
วิ่งตะครุบเงา เหนื่อยเพราะคิดหาว่า ทำอย่างไรเรา  
จึงจะก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ทำอย่างไรเราจึงจะ  
มีฐานะครอบครัวเป็นปึกแผ่น มีชื่อเสียง เกียรติยศ  
บางครั้งเราเองไม่ได้คิดที่จะวิ่งมากถึงแค่นั้น แต่

เพราะสังคมรอบล้อมเป็นอย่างนั้น จะหยุดวิ่งก็เกรง  
ว่าฐานะของตนจะไม่ทัดเทียมเขา

เสียงของคนอื่น เสียงของโลกธรรมที่ตัดสินเรา  
มีความหมายเหมือนลมพายุ คอยคลอนแคลนจิตใจ  
ของเราซึ่งเหมือนต้นไม้ที่ไม่มีรากแก้วยึดให้ลึกพอที่  
จะทรงตัวยืนตรงนิ่งอยู่ได้ เวลาที่มีพายุแรง เราจึงต้อง  
วิ่งต่อไป เราจึงต้องเหนื่อย เราจึงต้องแสวงหา ล้มลุก  
คลุกคลาน ทั้งที่เราเองอยากหยุด แต่ก็ไม่รู้ที่จะหยุด  
อย่างไรได้ เราเริ่มเหนื่อย หงุดหงิด กำลังใจค่อยตก  
ต่ำลงไป แล้วเราก็เคืองกว้าง หวาดหวั่น ไร้ที่พึ่ง

แต่ถ้าเรารู้จักหยุด มองเข้าไปข้างใน ด้วยสติ  
ด้วยปัญญา ไม่ว่าจะลมพายุจะสั่นคลอนรุนแรงแค่ไหน  
เราจะพบว่า เราแน่ใจ มั่นใจ ว่าเราอยู่ด้วยตัวของ  
เรา ด้วยใจของเราได้

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ทุกอย่างเกิดแต่เหตุ  
ทุกอย่างเป็นผลของการกระทำของเราเอง เราจะสุข  
ก็เพราะเราทำให้ตัวเราเอง เราจะทุกข์ก็เพราะเรา  
ทำให้ตัวเราเอง ที่ท่านเรียกว่า กฎแห่งกรรม

กฎแห่งกรรมนี้คงยากที่จะนำมาอธิบายให้  
เห็นแจ่มชัดได้ในเวลาอันจำกัด แต่ก็พอเปรียบเทียบ

ได้ว่า มันเป็นสิ่งที่เราจะเอามาตีแผ่ให้เห็นกันด้วยตาไม่ได้ เปรียบได้กับเราเอาเม็ดข้าวมาสักเม็ดหนึ่ง แล้วเอามาแกะเปลือก ผ่าเม็ดข้าวนั้นออกดู เราไม่เห็นมีต้นข้าว มีรวงข้าว อยู่ในเม็ดข้าวนั้น เราเห็นได้แต่เพียงสภาวะของเม็ดพันธุ์ แต่เราก็คงทราบมิใช่หรือว่า ถ้าเรานำข้าวเม็ดนั้นไปหว่านลงดินในวาระอันเหมาะสม เม็ดข้าวนี้จะงอกเป็นต้นข้าว เต็บโตจนเกิดรวงข้าว ให้เราได้เก็บเกี่ยวเอามาใช้บริโภค หรือใช้ทำพันธุ์ต่อไปได้

กรรม คือการกระทำของเรา จะเป็นมโนกรรม วาจกรรม กายกรรม ก็ตาม พระพุทธองค์เปรียบเทียบเหมือนเมล็ดพืช เรามองไม่เห็นเมื่อเวลาที่ทำลงไป เพราะมันยังเป็นเพียงเมล็ด แต่เมื่อได้กระทำลงไป แล้ว จิตของเราเปรียบเหมือนพืชนา เมล็ดแห่งกรรมที่เราได้กระทำแล้วนั้น ก็จะไปงอกในจิตของเรา ผลิดอก ออกผล ให้เราได้เสวยเป็นวิบากขึ้นมา

ถ้าเรามองเห็นตามนี้ เราจะเห็นต่อไปว่า *อะไร* ทุกๆ *อย่างที่กำลังเกิดอยู่กับเราเดี๋ยวนี้* ปัจจุบันนี้ คือผลของเมล็ดกรรมที่เราได้หว่านเอาไว้แต่ในอดีต จึงไม่มีทางที่เราจะไปเถียงกับมัน เพราะ *เมื่อตอนที่*



หว่านเมล็ดลงไปนั้น เราไม่รอบคอบ ไม่ได้เลือก ไม่ได้  
ได้ถามใจของเราให้เที่ยงแท้แน่นอนเสียก่อน มาบัด  
นี้เป็นตอนที่เราจะต้องเสวยผลเท่านั้น

ถ้าเห็นถึงใจดังนี้แล้ว เราก็จะยอมรับ เพราะ  
ฉะนั้นปัญหาขัดข้องจะหมดไป จะไม่เกิดความขัด  
แย้งระหว่างความอยากของใจกับความจริงที่เป็นอยู่  
เพราะเราเห็นชัดแล้วว่ามันมีที่มาที่ไปอย่างไร

เมื่อเราไม่ปรารถนาผลอย่างนี้ เรากำลังจะ  
หว่านเมล็ดอะไรอยู่เดี๋ยวนี้ ขณะนี้ เราจะได้รอบคอบ  
เราจะได้อาสติ เอาปัญญา มาถามตัวเอง แล้วมองดู  
ใจให้เที่ยงว่า ในอนาคตนั้น เราต้องการผลอย่างไร  
กันแน่ เราจะได้เลือก จะได้พิถีพิถัน รอบคอบ ใน  
การกระทำ คำพูด และความคิด ทุกๆ ขณะของเรา  
เมื่อทำได้ดังนี้แล้ว นับแต่นั้นต่อไป ปัจจุบันเหตุจะเป็น  
สิ่งที่เราทำด้วยความตั้งใจ ด้วยความตั้งใจด้วยเหตุผล  
ฉะนั้น ผลที่พึงเกิดขึ้นในอนาคตย่อมต้องเป็นไปตาม  
ปรารถนา เพราะทุกอย่างนั้นเป็นวิทยาศาสตร์ มี  
เหตุมีผลอยู่ในตัวของตัวพร้อมสรรพ

พระพุทธองค์ไม่ทรงสอนให้เชื่อสิ่งใดที่ไม่มี  
ข้อพิสูจน์ ไม่ทรงสอนให้เชื่อด้วยความมกมาย แม้

ธรรมที่พระองค์ทรงแสดงไปแล้วก็เช่นกัน

ครั้งหนึ่ง หลังจากที่ทรงแสดงธรรมจบลงแล้ว พระพุทธองค์ได้ตรัสถามพระสาวกทั้งหลายที่สดับฟัง อยู่ว่า ธรรมที่ทรงแสดงนั้นเป็นอย่างไร พระสารีบุตร ทูลตอบว่า ธรรมของพระพุทธองค์งามพร้อมหาที่ติ มิได้ แต่พระสารีบุตรก็ทูลขอโอกาสนำไปปฏิบัติดู ก่อน แล้วจึงจะกราบทูลผลให้ทรงทราบ สาวกอื่นๆ พากันไม่พอใจ ตำหนิพระสารีบุตรว่าไม่เคารพเชื่อ ฟังพระพุทธองค์ แต่พระพุทธองค์ตรัสรับรองว่า สิ่ง ที่พระสารีบุตรกล่าวนั้นถูกต้อง เพราะ ธรรมไม่ใช่สิ่ง ที่จะเชื่อด้วยความมกมาย หรือเชื่อเพียงเพราะออก จากพระโอษฐ์ แต่ท่านมีพระประสงค์ให้เหล่าสาวก และพุทธบริษัททั้งปวงนำไปพิจารณาไตร่ตรองและ ทดสอบดูด้วยตัวของตัวเอง

สิ่งที่ป็นธัมมะจะไม่บังเกิดผล ถ้าเรานำมา เก็บไว้ในโบลาน หรือในตู้พระไตรปิฎก หรือเราเพียง แต่อ่านและจำด้วยสัญญา แล้วนำมาพูด มาถกเถียง มาแสดงความรู้กันโดยโวหาร แต่เป็นสิ่งที่เราต้อง ทดลองนำมาปฏิบัติจริงๆ กับชีวิตของเรา เอากาย และใจของเราเป็นสัตว์ทดลอง เมื่อทดลองแล้ว ได้

ผลอย่างไรแล้ว นั่นแหละ จึงจะทำให้เราเป็นชาว  
พุทธที่ถูกต้อง

พระพุทธองค์ไม่เคยตรัสว่า เราต้องเชื่อตาม  
ผู้นำ หรือตามพระพุทธองค์ ท่านตรัสไว้ว่า เมื่อสิ้น  
ท่านแล้ว พระธรรมและพระวินัยที่ได้บัญญัติไว้ จะ  
เป็นศาสดาแทนพระองค์ เป็นหลัก เป็นแสงสว่าง นำ  
พุทธบริษัทให้ดำรงคงอยู่ และผลคือความผาสุกใจ  
ความบริสุทธิ์ของใจนั้น จะมีขึ้นได้ในใจของทุกๆ คน  
ที่ประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้ ด้วยความตั้งใจ  
ด้วยความจริงจัง ตามสมควรแก่ธรรม

ไม่ใช่ว่า เมื่อพระพุทธองค์ดับขันธุ์ปรินิพพาน  
ไปแล้ว พุทธศาสนาจะเรียวขาดหายไป หรือสิ่งที่เคย  
ปรากฏในสมัยพุทธกาลจะไม่มีปรากฏเมื่อสิ้นพระ  
พุทธองค์แล้ว ท่านไม่เคยตรัสเช่นนั้น ท่านตรัสแต่  
ว่า ความสงบ ความบริสุทธิ์ของใจ ที่ท่านและพระ  
อรหันตสาวกทำได้อย่างไร ก็คงยังมีอยู่ในโลกนี้  
ตลอดไป

คนทุกคนสามารถทำได้เช่นเดียวกับท่าน ไม่  
จำกัดว่าเป็นหญิงเป็นชาย เป็นฆราวาสหรือสมณะ  
จะเป็นอะไรก็ตาม หากตั้งใจปฏิบัติจริงจัง โดยนำ

ธรรมมาประยุกต์ใช้ผสมผสานกับชีวิตทุกๆ ขณะ ผล  
ย่อมเกิดขึ้นเต็มเม็ดเต็มหน่วยเสมอ ไม่มีการล้ากร่อน  
หรือเรียวเล็ก ด้อยคุณภาพลงไป

ถ้าเราเพิ่งสำรวจวิธีปฏิบัติตัวของเรา และ  
ถามตัวเองอย่างจริงจัง เราก็อาจรู้ได้ว่า ความเป็น  
ชาวพุทธของเรายังมีข้อบกพร่องตรงไหนอีกบ้าง ยัง  
มีสิ่งใดที่เราจะทำให้กับตัวเองได้อีกบ้าง เพราะทุกๆ  
ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่นี้ โอกาสยังเปิดสำหรับเรา  
อยู่เสมอที่จะเริ่มต้น เมื่อได้เริ่มต้นแม้เพียงวินาทีหนึ่ง  
ผลย่อมมีปรากฏ ผลที่จะปรากฏนั้น พระพุทธองค์  
ทรงแบ่งดังนี้

หากใครต้องการผลเฉพาะหน้าในปัจจุบัน ท่าน  
ก็ตรัสว่า เมื่อเราขยันหมั่นเพียร ซื่อสัตย์ ขวนขวาย  
ในทางชอบธรรม จิตใจย่อมปีติอิ่มเอิบ ชีวิตก็ออก  
งามด้วยทรัพย์ ยศ เกียรติ ไมตรี อยู่ที่ใดใจก็สบาย  
แวดล้อมไปด้วยหมู่เพื่อนมิตรสหาย เหล่านี้จัดเป็น  
ประโยชน์ปัจจุบัน

หากใครเห็นไปไกลกว่านั้น เห็นว่าประโยชน์  
เพียงแค่นี้ยังไม่แน่นอน ไม่พอคุ้มครองตัว  
เพราะจิตที่ยังไม่สิ้นกิเลสนั้นเป็นนักท่องเที่ยว ติดวน

อยู่ในสังสารวัฏฏ์ เราเชื่อว่า ตราบเท่าที่ยังไปไม่ถึงที่สุด ตายแล้วก็ยังต้องกลับมาเกิดอีก ดังนั้น จึงไม่ควรประมาทในการสะสมหาเสบียงกรังไว้ สำหรับชีวิตในภพใหม่ชาติใหม่ของเรา เพื่อฐานของใจจะได้สูงขึ้น มีความมั่นคงแน่นอน มีความสงบผาสุกยิ่งขึ้น

เสบียงนั้นคืออะไรเล่า? ท่านทรงแนะนำให้เรามีศรัทธาในคุณธรรม ทำทาน รักษาศีล ทำภาวนา เพื่อเป็นประโยชน์เบื้องต้น

การทำทานนั้น มิใช่จะตั้งหน้าตั้งตาว่า เมื่อเจอบุคคลยากจนก็ให้เขาเรื่อยไป หรือมุ่งไปวัด ทำบุญ ตักบาตร อุปัฏฐากท่านด้วยปัจจัยไทยทาน การทำทานในความหมายที่พระพุทธองค์ทรงประสงค์ให้เราทำนั้น คือ ให้เราจากะ สละ แบ่งปันส่วนที่เป็นความหวงแหน ส่วนที่เป็นตัวตนของเราออกไป

ถ้าเราทำทานโดยไม่เกิดความรู้สึกว่า สิ่งที่ให้ไปนั้น เราตั้งใจ ตัดใจ สละแบ่งปันออกไป ทั้งที่ยังรัก ยังหวงแหน หรือสิ่งที่ให้ไปนั้น เราจงใจเพื่อเกื้อหนุนให้เขาเป็นสุข ให้เขาได้มีสิ่งที่มี เราพอใจ กิริยาเช่นนั้นไม่ใช่จากะ เพราะเป็นแต่เพียงการเอา

วัตถุเฉลี่ยออกไป ให้ออกไป โดยไม่เกิดคุณธรรม  
ความดีอะไรติดเป็นนิสัยฝังอยู่ในจิตใจของเราเลย  
เมื่อใดที่สภาวะแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป อารมณ์ของเรา  
แปรไป เราก็เลิกให้ทาน กิริยาที่ได้ทำไปแล้วเลย  
กลายเป็นเสียบ้างเน่า สูญเปล่า มันจะเป็นทานก็ต่อ  
เมื่อเรารู้ว่า การให้นั้นได้เอาส่วนหนึ่งของเราออกไป  
เพื่อความสุขของผู้อื่น เป็นการสละความคับแคบเห็น  
แก่ตัวของเราให้เบาบางลง

ทานในระดับที่พวกเราควรคำนึงและฝึกฝน  
นั่นคือ อภัยทาน เมื่อใดที่เราเกิดความรู้สึกว่า ใคร  
ก็ตามมาทำร้ายเรา มาหยาบหยามน้ำใจ มาดูถูก ดู  
หมิ่นอวดตาของเรา แล้วเราสามารถสงบกาย วาจา  
อยู่ได้ และค่อยข่มใจ น้อมใจให้สามารถอภัยต่อเขา  
ไม่ว่าเขาจะทำด้วยรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือรู้เท่าถึงการณ์  
และเจตนาก็ตาม เราก็อภัยให้ การทำเช่นนี้จะเป็  
นทานที่มีความหมายอย่างยิ่ง เพราะเป็นการยุติเวร  
ปลุกฝังเมตตา ให้บังเกิดเป็นความสงบร่มเย็นขึ้น  
ทำให้ความเป็นชาวพุทธของเรามีความมุ่งหมายและ  
คุณภาพสูงขึ้น

เมื่อรู้จักให้ทานแล้ว ก็ฝึกรักษาศีล

ศีลนั้นเนื้อแท้คือเจตนาที่จะรักษาใจให้เป็นปกติ  
ให้เป็นธรรมชาติ ธรรมดา

การจะพูดถึงเจตนาเพื่อรักษาใจให้เป็นปกติ  
เป็นธรรมชาติ ธรรมดานั้น กว้างขวางมาก พระ  
พุทธองค์จึงทรงบัญญัติประโยคของศีล ซึ่งคือข้อ  
ความที่จำกัดว่า ผู้ถือศีลนั้นจะต้องปฏิบัติอย่างไร  
บ้างจึงจะมีศีล

ศีล ๕ นั้น มุ่งสำหรับความเป็นปกติร่มเย็น  
ของสมรवास เพราะการอยู่รวมกันเป็นหมู่ เป็นชุมชน  
ย่อมมีการกระทบกระทั่งกัน จึงเกิดหลักบัญญัติเพื่อ  
ช่วยให้เราระวังจิตใจของเราเอง เป็นต้นว่า เราคอย  
ระวังใจไม่ให้โกรธจนถึงกับจะไปฆ่าใคร โดยไม่ต้อง  
อาศัยตำรวจมาคอยจับเราไปเข้าคุก

ศีลนั้นละเอียดกว่ากฎหมาย กฎหมายปกป้อง  
เพียงชีวิตคนด้วยกัน แต่พระพุทธองค์ทรงเห็นความ  
สำคัญขงชีวิตทุกชีวิตเสมอค่ากัน จึงให้เรางดเว้น  
การล่วงชีวิตใดๆ ทั้งสิ้น สำหรับพวกเรา โอกาสที่  
จะผิดศีลข้อนี้คงน้อย เพราะเราคงไม่ไปทุบปลา ฆ่า  
ไก่ ฆ่าเป็ด เพื่อเอามาเป็นอาหารแน่ แต่ขออนุญาต  
เรียนถึงสักนิดว่า ทุกวัน ทุกวัน ทุกวัน ขณะทำงาน

เราไม่เชื่อดชีวิตก็จริง แต่เราเชื่อดหัวใจคนอยู่ทุก  
บ่อยทุกบ่อย เราไม่ใคร่สงบ สำรวมระวังวากันเลย  
พอเหนื่อยหน่อย เราไม่ทราบด้วยซ้ำไปว่าสิ่งที่พูด  
ออกไปนั้นได้ไปเชื่อดเหมือนหัวใจคนฟังแค่ไหน

การจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ โปรดเพ่งเล็ง  
สำรวมระวังวากา มีคำกล่าวว่ เมื่ออยู่ผู้เดียวให้ระวัง  
ความคิด อยู่ท่ามกลางมิตรและหมู่ชนให้ระวังวากา  
ถ้าระลึกได้ดังนี้ เราจะเป็นคนงามและอ่อนโยนด้วย  
ความเมตตา

เมื่อมีทาน มีศีลแล้ว ก็ถึงภาวนา

การภาวนานั้น แท้ที่จริงคือการฝึกให้มีสติอยู่  
กับใจทุก ๆ ขณะ ขณะนี้ที่กำลังนั่งอยู่ตรงนี้ก็ให้มีสติ  
อยู่กับการฟังนี้ ขณะทำงานก็มีสติอยู่กับงานที่กำลัง  
ทำอยู่เฉพาะหน้า ใจที่มีสติกำกับ จะมีความระวัง  
ระไว ตื่นตัวทั่วพร้อม หากมีอะไรเกิดขึ้น จะคิดหา  
เหตุผลทันทีว่ เพราะเหตุใด ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น  
ใจขณะได้คำตอบสว่างกระจ่างแจ้งขึ้นนั้นคือตัวปัญญา  
และเมื่อสิ้นสงสัยว่ เพราะเหตุใด ทำไมแล้ว ใจที่ว่าง  
ที่ไม่แนใจ ที่ปรุงคิดเป็นนิวรรณ์ไปต่าง ๆ นานาก็จะสงบ  
เกิดความมั่นใจ ความแนใจ เป็นสมาธิขึ้น



ใจที่ได้ฝึกให้ศรัทธา ทาน ศีล ภาวนา หยั่ง  
รกรากเป็นอุปนิสัยขึ้นแล้ว จะมีปัญญา เห็นทางที่  
ชอบธรรม ที่เป็นคุณประโยชน์ ไม่หวาดกลัวภัยแห่ง  
โลกหน้า เพราะเชื่อในกุศลที่ได้กระทำจนเป็นอริย-  
ทรัพย์ สะสมเป็นเสบียงกรังอยู่ในจิต เหล่านี้จัดเป็น  
ประโยชน์เบื้องต้น

ใจขณะที่มีสติและปัญญาอยู่ด้วยนั้น เป็นใจที่  
เป็นพุทธะ เป็นใจที่รู้ เห็น สิ่งต่างๆ ตามสภาพเป็น  
จริง เมื่อรู้เห็น เกิดความมั่นใจแล้ว เราจะเยือกเย็น  
มั่นคง อะไรเกิดขึ้นก็แน่ใจว่าจะรักษาตัวรอดปลอดภัยได้  
อะไรเกิดขึ้นดี เกิดขึ้นชั่ว หากมีสติและปัญญา  
อยู่กับใจ เป็นอันหมดปัญหา เมื่อเป็นดังนี้ เราย่อม  
มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน จิตใจที่เคยกระสับกระส่าย เป็น  
ทุกข์ ร้อนรุ่ม ก็สงบ ผาสุก เมตตา เข้าใจสภาพรอบ  
ล้อมตามเป็นจริง และสามารถสงเคราะห์เกื้อกูล  
ชี้แนะ ผู้อื่น สิ่งอื่น ยังโลกให้ศานติ ร่มเย็น

การขัดเกลาใจจนบริสุทธิ์ เป็นใจที่เป็นพุทธะ  
รู้ ตื่น เบิกบาน เป็นอกาลิโกนั้น จัดเป็นประโยชน์สูง  
สุดที่พระพุทธองค์ทรงจำแนก ถือเป็นจุดหมายปลายทาง  
ของทุกชีวิตในสังสารวัฏฏ์ และเป็นจุดที่ความ  
เป็นชาวพุทธของเราเต็มบริบูรณ์

นิพพาน อันผู้บรรลุเห็นได้เอง ไม่ขึ้นกับกาล  
เรียกให้มาดูได้ ควรน้อมเอาเข้ามาไว้ อันวิญญูชน  
พึงรู้เฉพาะตน

อง.ตัก. ๒๐/๔๙๕/๒๐๒

# भावनाกับเกิด

ณ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

วันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๔

หลาย ๆ ท่านคงเคยทราบแล้วว่า การทำ  
ภavana หรือ การทำกรรมฐาน คืออะไร และหลาย ๆ  
ท่านคงอยากทำ แต่มีข้อแย้งอยู่ในใจว่า หากทำ จะ  
เอาเวลาที่ไหนไปทำ เพราะเรายังผูกพันอยู่กับงาน  
การ กับครอบครัว หรือยังมีความไม่เหมาะสมอยู่อีก  
หลาย ๆ ประการ ทั้ง ๆ ที่เห็นจริงว่า ธรรมะเป็นสิ่งที่  
คุณค่าและเป็นสิ่งที่ทุกคนใฝ่หา อยากให้รู้เห็นเป็น  
ขึ้นในใจ หรือมิเช่นนั้นก็มีปัญหาขึ้นมาอีกว่า เรายัง  
เป็นคนบาปหนา ยังไม่ถึงเวลา ยังไม่มีวาสนาบารมี  
ล้วนแล้วแต่เป็นความลังเล ความสงสัย ความขัด  
แย้งนานับการ หรือบางคนก็คิดว่า หากศีลยังไม่บริ  
สุทธิ์ ศีล ๕ ยังต่างพร้อย เป็นต้นว่า ตั้งใจจะไม่ตบยุง  
แต่เปลอ มือเร็วไปกว่าใจ กว่าจะระลึกได้ก็ตบเพียะ  
ไปแล้ว ทำให้ศีลขาด ศีลทะเล อยู่เนืองนิจ แล้วจะ  
มาทำภavanaกันได้อย่างไร

ตามความเป็นจริง การตั้งต้นทำภาวนาไม่ใช่  
สิ่งยุ่งยาก หรือต้องการความเหมาะสมแต่ประการใด  
เลย เมื่อใดที่เราพร้อมใจ เต็มใจ ทดลองฝึกปฏิบัติ  
เมื่อนั้นคือเวลาที่เหมาะสำหรับตั้งต้น

การทำภาวนา หรือกรรมฐาน แยกตามราก  
ศัพท์ได้ดังนี้ กรรม คือ การกระทำ ฐาน คือ ที่ตั้ง  
หมายถึง การที่เรามาหารากฐาน มาหาที่ตั้งให้แก้ไข  
ของเรา เพราะหากใจไม่มีที่ตั้ง ไม่มีรากฐานแล้ว บาง  
วันมันก็คิดว่า บางวันมันก็หงาย มันลุ่มๆ ดอนๆ ทำให้  
ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย หรือแม้กระทั่งตนเอง เกิดความ  
ไม่แน่ใจในตนว่า ทำไมเราจึงเป็นคนน้ำขึ้นน้ำลง ไม่  
มีความคงเส้นคงวาอย่างนี้ ทำให้เกิดความยุ่งยาก  
สับสน แต่ถ้าเรามีที่ตั้งให้ใจได้ยึด เปรียบเหมือน  
ก่อนปลูกตึกปลูกบ้าน ถ้าได้ถมที่ให้พื้นฐานแน่นหนา  
มั่นคงก่อน เมื่อปลูกแล้ว ตึกย่อมแข็งแรง ไม่ทรุด  
ไม่ร้าวอยู่ได้คงทนถาวร

ใจของเราก็เช่นกัน ใจเป็นสิ่งที่มีความค่าอย่าง  
ยิ่ง เราจึงควรหารากฐาน หาเรือนให้ใจอยู่อาศัย  
และควรหาชนิดที่ถาวร มั่นคง เป็นหลักเป็นฐาน

ทุกวันนี้ เรามัวแต่สนใจอยู่แค่กาย มัวแต่สนใจว่า ทำอย่างไรจึงจะมีปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จนบางครั้งก็มีเกินเลย มากไปกว่าปัจจัย ๔ คือ ไปมุ่งคิดว่า จะต้องดูแลกายให้สุขสะดวกสบายที่สุดเท่าที่สามารถจะหามาให้ได้ แต่เคยนึกคิดสักนิดใหม่ว่า เมื่อเรามีมากถึงอย่างนั้นแล้ว เราผาสุก สงบร่มเย็นจริงๆ หรือ เรามีความพอใจ มีความสงบ มีความอิ่มเต็ม ในใจหรือเปล่า

เราเคยทวนถามตนเองบ้างหรือไม่ว่า การที่เราแสวงหาทรัพย์ แสวงหาชื่อเสียงเกียรติยศ แสวงหาความสำเร็จในทุกๆ อย่างที่กระทำอยู่นั้นแล้ว เหตุใดทั้งๆ ที่มีสิ่งเหล่านั้นครบบริบูรณ์แล้ว บ่อยครั้งกลับพบว่าเรามีความไม่สบายใจ เราเกิดความอยาก มากยิ่งขึ้นไปอีก ใจของเราไม่นิ่ง ใจของเราไม่สงบ

เราเคยนึกสงสัยบ้างหรือไม่ว่าเป็นเพราะเหตุใด อะไรคือเหตุที่ทำให้ใจของเราไม่เต็ม ใจของเราไม่อิ่ม

ใจก็เหมือนนกกาย คือ ต้องการอาหารไปบำรุงรักษา ปัญหาจึงเกิดขึ้นว่า สิ่งที่เราคิดว่าเป็น

อาหารของใจนั้น ใช้จริงแท้แน่แล้วหรือ เพราะ  
อาหารบางชนิดก็เป็นพิษเป็นภัย เช่น อารมณ์รัก  
อารมณ์ชัง ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ แล้ว  
พาให้หลง มัวเมา ครุ่นคิด ติดตามไป หรือความ  
จงใจยึดถือ อันเป็นต้นเหตุแห่งการกระทำ คำพูด  
ความคิด ที่ขาดเหตุผล เอนเอียงไปด้วยอคติ เหล่านี้  
เป็นต้น

อาหารที่เป็นคุณประโยชน์ต่อใจคือสมาธิ คือ  
ความสงบผาสุกของใจ ที่ไม่มีใครคิดติดข้องด้วยสิ่งใด  
อิมเต็ม พอเพียง อยู่ด้วยตัวของตัวเอง บริบูรณ์ในตัว  
พร้อมด้วยสติ ปัญญา ตื่น รู้ตัวทั่วพร้อม อยู่กับปัจจุบัน  
ขณะทุกๆ ขณะ ต่อเนื่องกันไม่ขาดวรรคขาดตอน

หลายท่านอาจแย้งว่า ยังไม่พร้อม ยังทำไม่ได้  
เพราะยังมีกิเลสมาก ยังมีความอยากโน้น อยากนี้  
เต็มหัวใจ

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ถ้าเรารู้ว่าเรายังมีกิเลส  
ถ้าเรารู้ว่าเรายังเป็นคนบกพร่องอยู่ นั่นคือสิ่งบ่งชี้ว่า  
เราต้องศึกษาธรรมะ และยิ่งต้องการธรรมะอย่างยิ่ง

คนที่ดีแล้วไม่จำเป็นต้องศึกษาธรรมะ การจะ  
เข้าสนามรบนั้นต้องรู้จักศัตรู ถ้ารู้ว่าเรามีความชั่ว

ถ้ารู้ว่าเรามีกิเลส นั่นแหละเป็นการถูกต้อง เพราะ  
แสดงว่า เราได้เห็นคู่ต่อสู้แล้ว เราจะได้วางแผนสู้รบ  
ได้อย่างแน่นอน อย่างรัดกุม อย่างมีสติและมีปัญญา  
เพราะฉะนั้น หากท่านใดในที่นี้รู้ว่า เรายังมีความไม่  
ดี ยังมีความบกพร่องอยู่ นั่นเป็นสิ่งที่สมควรอย่างยิ่ง  
เหมาะสมอย่างยิ่ง ที่จะต้องมารู้จักอัมมะ มาปฏิบัติ  
ภาวนา มาตั้งต้นทำกรรมฐานเสียแต่บัดนี้

ปัญหาต่อไปก็คือ แล้วจะเอาเวลาที่ไหนมาทำ  
เพราะงานทุกวันนี้ก็รัดตัว ล้นเหลือมือเต็มท่อนอยู่แล้ว

เราเคยคิดบ้างหรือไม่ว่า เราเอาเวลาที่ไหนมา  
หายใจกัน คนทุกคน ตั้งแต่วันเกิดลืมตาขึ้นมาจน  
กระทั่งวันตาย ไม่เคยได้หยุดหายใจเลย ไม่ว่าจะ  
เหน็ดเหนื่อยแค่ไหน ไม่ว่าจะไม่มีเวลาเพียงใด เราก็  
คงหายใจกันอยู่โดยความเป็นอัตโนมัติ เมื่อเป็นเช่น  
นี้ เวลาทำกรรมฐาน เวลาทำภาวนา มีเท่าๆ กับเวลา  
ที่เรามีสำหรับหายใจ เพราะการทำภาวนาไม่ได้  
ต้องการเวลาเป็นพิเศษที่จะให้เราต้องไปนั่งขัดสมาธิ  
หรือไม่ได้ต้องการเวลาที่จะให้เราแยกตนเอง ตัด  
ขาดออกไปจากโลก ไม่รับรู้ความเป็นจริงที่กำลังเกิด

ขึ้น ไม่ใช่การจับเราลงไปในหลุมหลบภัย แล้วปิดประตูขังตัวเองออกจากโลก

**การภาวนาคือ การเอาสติ เอาความตั้งใจ ตั้งใจ มาเพ่งรู้อยู่กับสิ่งที่กำลังทำเฉพาะหน้า** เป็นต้นว่า เรากำลังทำงานสิ่งใดอยู่ ก็ให้เอากายและใจของเรา มารวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับงานที่กำลังทำนั้น นั่นแหละคือการทำภาวนา คือการอยู่กับขณะปัจจุบัน ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ ด้วยเหตุ ด้วยผล ด้วยความตื่น รู้ตัวทั่วพร้อม การกระทำดังนี้ก็กล่าวได้ว่าเป็นมรรค เป็นหนทางที่นำเราไปสู่ความพ้นทุกข์

แต่ถ้าเราทำตามอารมณ์ ตามความอยาก ความยึด ความหลง จัดเป็นสมุทัย สาเหตุแห่งทุกข์ ถอนสายเดียวกันนั้นแหละ แต่ทิศทางผิดกัน

ถ้าเราไปในทิศทางที่เป็นสัมมาทิฐิ เราก็ไปในทางที่เป็นมรรค เราก็ไปพบพระพุทธองค์ เราก็ไปเป็นอัมมะ ถ้าหันทิศทางไปในทางของกิเลส ของอารมณ์ ของความอยากทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งเป็นมิจฉาทิฐิ มันก็พาเราไปสู่สมุทัย เราก็ก่อทุกข์เผาตัวเองให้เดือดร้อน



ธัมมะไม่ใช่สิ่งลึกลับซับซ้อน ไม่ใช่สิ่งที่  
ประดิษฐานอยู่บนหิ้งบูชาที่เราต้องมีเวลาอันเป็นพิเศษ  
ต้องเตรียมตัวผัดแผกไปจากธรรมชาติธรรมดา ต้อง  
มีขนบธรรมเนียมประเพณีพิธีรีตองอย่างนั้นอย่างนี้  
ซึ่งมาแยกเราออกจากความเป็นจริง แยกเราออก  
จากชีวิตประจำวัน

ธัมมะคือสิ่งที่ เป็นธรรมชาติที่อยู่แวดล้อมรอบ  
ตัวเรา และจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องนำมาผสมผสาน  
กับชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้การดำรงชีวิตมีคุณค่า  
ขึ้น มีสาระขึ้น เพราะการทำทุกอย่างด้วยความมี  
เหตุผล ย่อมทำให้คนที่อยู่ใกล้รู้สึกสุขสบายใจคลาย  
ความตึงเครียด เกิดประโยชน์ทั้งต่อเขาและต่อเราเอง

ยกตัวอย่างง่ายๆ เช้าวันจันทร์มักเป็นวันที่  
อะไรๆ ก็เร่งร้อนซ้ำซ้อนไปหมด เพราะงานที่ชะงัก  
เนื่องจากวันหยุดเสาร์อาทิตย์ อาจมีสิ่งเร่งด่วนประดัง  
อยู่ บรรยากาศเช่นนี้ สามารถทำให้เราซึ่งใจปลอด  
โปร่ง อารมณ์ดีมาแต่บ้าน กลายเป็นหงุดหงิด  
อารมณ์ร้ายไปโดยไม่ทันรู้ตัว กว่าจะได้สติก็อาจก่อ  
วิวาทกับใครต่อใครรอดวายไปแล้วก็ได้

หากเรารู้จักภาวนา เราก็เอาสติกำกับใจไว้  
กับช่วงขณะเฉพาะหน้า กับปัจจุบัน เรื่องอะไรดังมา

กระทบหู ก็จัดจ่อฟังและพิจารณาตามด้วยเหตุผล แล้วปฏิบัติไปตามลำดับความสำคัญมากน้อยลดหลั่นกัน ขณะทำอันใดอยู่ ก็อย่าเอาใจไปนึกถึงอีกหลายๆ เรื่องที่ยังค้างค้าง เพราะการคิดระส่ำระสายถึงเรื่องโน้นที่เรื่องนี้ก็ ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น ซ้ำร้ายประสิทธิภาพในการทำงานอาจล่าช้าลงอีก

ใจที่วุ่นวาย แบ่งภาคเป็นนารายณ์อวตาร ทำให้การตัดสินใจไม่เด็ดขาด มีโอกาสผิดพลาดได้มาก เปรียบกับทางขึ้นลงรถเมล์เวลาคนแน่นๆ คนขึ้นก็มุ่งแต่จะเบียดแย่งกันขึ้นไป ไม่คอยให้คนลงได้ลงมาก่อน คนลงก็รีบเบียดเพื่อลงมา เพราะต่างคนต่างคิดว่าตนมีสิทธิ์ก่อน ผลที่สุดไม่มีใครได้ขึ้นหรือได้ลงสมปรารถนา เพราะมัวแต่ขวางทางซึ่งกันและกันเสีย

ความคิดของเราก็เช่นกัน เวลาที่สับสน เวลาที่คิดว่ารีบนั้น เราจะทำอย่างเดียวกันนี้กับตนเอง โดยเอาเรื่องทุกเรื่องเข้ามาประดังคิด ให้เกิดขวางขัดทางกันเอง แล้วก็หงุดหงิด เพราะไม่รู้จะขยับไปทางไหน เวลาที่สูญเสียไปด้วยความไม่มีระเบียบ ไม่มีเหตุผลอย่างนั้น หากเราค่อยๆ จัดระเบียบให้รู้จัก

คิด เหมือนจัดให้คนบนรถเมล์ได้เรียงแถวลงมาจนหมดก่อน แล้วคนจากข้างล่างจึงค่อยเรียงแถวขึ้นไป โดยลำดับ ทุกอย่างก็จะไม่เสียเวลา งานก็เขยิบไปจนสำเร็จลุล่วงโดยรวดเร็วและเรียบร้อย

เวลาที่เรารุ่น ลองนึ่ง แล้วมองเข้าไปในใจตัวเองเถิด จะพบว่า แท้ที่จริง ความเป็นจริงหาได้อยู่หรือหนักหนาเท่าที่เราทำ เเง ขึ้นหลอกตัวเอง แล้วก็หลง ตื่นเเง นั้น ยิ่งตื่นเเง ก็ยิ่ง เติลิด ห่างไกลออกไปจากเหตุและผล ยิ่งห่างไกลออกไปจากเหตุจากผล ความจำเก่าๆ อารมณ์หรือสิ่งที่เคยยึดถือ สิ่งที่ฝังใจเชื่อว่านั่นคือสิ่งดีที่สุดในชีวิตที่ต้องทำก็มา มีอิทธิพลคอยกระซิบบกระซาบให้เราเฉไถลลื่นออกนอกทางไกลออกไป ไกลออกไป

บางครั้งเมื่อหงุดหงิด ความหงุดหงิดนั้นไม่ได้หยุดอยู่เพียงในใจเรา จะกระฉอกออกมาเป็นวาจาหรือกิริยา เมื่อผู้ร่วมงานได้รับวาจาที่ไม่รื่นหู หรือกิริยาที่ไม่ชื่นตาบ่อยครั้งเข้าก็หมดกำลังใจ ครั้นเขาหมดกำลังใจ แทนที่เราจะได้คิด หันมามองตนเอง และแก้ไขความบกพร่องของตน กลับไปเพ่งโทษเขาว่า ดูที่หรือเราเหนื่อยจะแยะอยู่แล้ว ทุกคนยังไร้น้ำใจกับเราอีก

ความเอาแต่ใจตน ความสงสารตัว ทำให้พาล  
หงุดหงิดใส่เขาเพิ่มขึ้น เริ่มต้นก็ไม่มีเรื่องอะไรเลย  
แต่เราเองทำให้ทุกอย่างร้ายฉานขึ้น เมื่อร้ายแล้ว  
แทนที่จะเห็นตามความจริงว่า ต้นเหตุนั้นมาจากเรา  
เรากลับไปโทษปีโทษกลอง โทษทุกอย่างหมด แต่  
ลืมย้อนมาโทษตัวเอง

หากเรามีธรรม เราปฏิบัติธรรม เมื่อมีอะไร  
เกิดขึ้น เฟ่งโทษตนเองก่อน หันเข้ามามองตน

บางที่เราอาจรีบร้อน พูดอธิบายไม่แจ่มแจ้ง  
หรือคิดทักท้อเอาเองว่าทุกคนต้องรู้ใจของเรา เพราะ  
ฉะนั้น เราอาจคิดไปเอง เข้าใจไปเอง โดยอีกฝ่ายไม่  
รู้เรื่องด้วยเลยก็ได้ พอคิดได้อย่างนี้ ความมีน้ำใจ  
ต่อผู้อื่น ความรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราก็จะมีขึ้น เมื่อ  
เกิดมีขึ้นแล้ว ความเห็นใจ ให้อภัย ก็จะตามมาเอง  
พอเกิดมีน้ำใจ อะไรต่อมิอะไรที่กำลังร้อน เหลื่อม  
ล้ำก้ำเก็นกันสักนิดหนึ่งก็ไม่ได้ เพราะเป็นการเสีย  
ศักดิ์ศรี นี่ไม่ใช่หน้าที่ของเรา เราเป็นนายงาน อัน  
นี้ถ้าทำเอง ที่หลังลูกน้องจะได้ใจ ความคิดทำนอง  
เหล่านี้เป็นต้น จะหมดไป

เราจะนึกว่า ... ทุกคนเหนื่อยด้วยกันทั้งนั้น  
วันนี้บังเอิญยุ่งเป็นจุลกฐิน ช่วยกันคนละไม้ละมือ จะ  
ได้เสร็จๆ ไป ... ผู้น้อยก็ซาบซึ้ง ก็ยิ่งเคารพรัก นับถือ  
ในความมีน้ำใจ คนเราเมื่ออยู่กันด้วยพระคุณ ทุก  
อย่างจะราบรื่น เพราะน้ำใจเป็นสิ่งที่จะเอาเงินหรือ  
เอาอะไรไปซื้อไปหามาไม่ได้ แต่ถ้าเกิดความเต็มอก  
เต็มใจ พอใจแล้ว จะหลั่งออกมาเองโดยไม่มีวัน  
เหือดแห้ง

เรามักติดอยู่ในกรอบของแบบแผนว่า ธรรมะ  
ต้องเป็นกาล เป็นสมัย เป็นต้นว่า ถ้าจะทำบุญ รักษา  
ศีล ก็ต้องทำตามวาระ เช่น ไนวันพระ หรือวันสำคัญ  
เกี่ยวกับตัวเรา เป็นต้น แบบนั้นจัดเป็นการ **ทำบุญ  
เฉพาะกาล** เป็นการทำ **รักษาศีลเฉพาะกาล** หรือจะ  
ภาวนาก็ต้องมานั่งขัดสมาธิในวัดหรือในห้องพระ  
อันนั้นก็เป็นการ **ภาวนาเฉพาะกาล** จัดเป็นรูปแบบ  
ของจริยธรรม ยังไม่ใช่ของแท้ ไม่ใช่ตัวธรรมะ

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ธรรมะเป็นอกาลิโก ไม่  
มีกาล ไม่มีสมัย ต้องอยู่ในใจ กำกับอยู่กับใจทุกๆ  
ขณะ ต่อเนื่องกันตลอดเวลา เมื่อใดที่เราเห็นอย่าง  
นี้ เชื่ออย่างนี้แล้ว เราจะไม่มีปัญหาว่า เวลานี้เหมาะ

ที่จะภาวนาหรือไม่ ทำแล้วจะเสียงานเสียการหรือไม่  
เราจะค่อยๆ รู้สึกขึ้นมา และคลำรู้ลู่ทางว่า เรา  
สามารถทำภาวนาไปด้วย ทำงานไปด้วย โดยที่งาน  
ก็ไม่เสีย ภาวนาก็เห็นผล และธัมมะก็ค่อยๆ งอกงาม  
ขึ้นในจิตใจ

ธัมมะไม่ได้ตั้งต้นจากการต้องรู้บาลี ต้องรู้  
พระไตรปิฎก ต้องรู้ศีล ๕ เป็นอย่างไร ศีล ๘ เป็น  
อย่างไร ไม่ใช่ใช้อย่างนั้นเลย

ธัมมะอยู่ที่เจตนาของเรา อยู่ที่การมองทุก  
อย่างด้วยความเห็นที่ถูกต้อง ที่พระพุทธองค์เรียกว่า  
เป็นสัมมาทิฐิ

อะไรเล่าที่จะเป็นสัมมาทิฐิได้ เราอาศัยหลัก  
ง่ายๆ ว่า สิ่งใดก็ตาม ถ้าทำไปแล้วมีคนวิพากษ์วิจารณ์  
หรือติฉินนินทา เราจะเดือดร้อนหรือไม่ หรือถ้า  
สามารถหมุนกาลเวลากลับไปใหม่ได้ เราจะเปลี่ยน  
ใจทำอย่างอื่นแทนสิ่งที่ได้กระทำไปแล้วหรือไม่  
หากทวนถามเช่นนี้แล้ว ก็ยังได้คำตอบอย่างเดิมว่า  
สิ่งที่ได้ทำไปนั้นรอบคอบดีที่สุดในที่เหมาะสมที่สุดแล้ว  
เราไม่มีวันหวนคิดเสียใจว่า ควรจะได้ทำดีกว่าที่ได้  
ทำลงไป หากเราเห็นว่า **สิ่งที่ได้ทำนั้นมาจากใจที่**

**บริสุทธิ์ สุดสติปัญญาความสามารถ สุดกำลังกาย  
ของเราแล้ว อันนั้นถือว่าเป็นสัมมาทิฐิ**

แต่ถ้าสิ่งใดที่ทำไปแล้ว เรานึกคิดว่า หากคน  
โน้นรู้ เขายังจะเห็นเราดีเหมือนอย่างที่เคยเห็นหรือ  
เปล่า หรือถ้าทำไปแล้วมันยุติธรรมแน่หรือ หากคิด  
อย่างนั้น ถือว่าเป็น มิจฉาทิฐิ **โปรดอย่าทำ เพราะ  
กิเลสมันสอนให้เรารักสะดวกสบาย สอนให้เรา  
ฉลาดแกมโกง คิดว่าเราแหลมคมเหนือกว่าคนอื่น  
ถ้าไม่มีคนเห็น ไม่มีคนรู้ ถึงเราจะเบียดบังเข้าข้าง  
ตนเองมากไปนิดหนึ่ง ก็คงไม่เป็นไร**

ขณะที่ทำนั้น มันไม่เป็นไร แต่พอผลปรากฏ  
ออกมา มันเกิดเป็นโรชิน ใจก็ไม่สบาย คอยหวั่น  
ระแวง ผ่านไปเห็นคนหัวเราะกัน ก็คิดว่าเขาคง  
ซุบซิบนินทาเรา ใจก็หวั่นไหว เหมือนไม้หลักปักอยู่  
กับเลน พอแตะเข้าก็โยกไปโยกมา

เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยคล้อยทำไปตามมิจฉา  
ทิฐิ ตั้งใจให้หนักแน่น แม้ว่าบางครั้งจะแลดูลำบาก  
แลดูเหมือนเราเสียเวลาไปโดยใช่เหตุ

ใจที่เคยชินต่อการคล้อยตามกิเลส เปรียบได้  
กับก้อนหินหนักๆ ที่ตกลงไปในหล่ม แล้วเราพยายาม

เล็ก ๆ แล้ว ต้องประคบประหงม บังแดด รดน้ำ กว่า  
จะเป็นต้นสูงขึ้นมาถึงคืบหรือศอกกินเวลานับเป็นปี

นี่ก็เหมือนกัน การทำให้ใจของเรามีธัมมะ มี  
เหตุผลนั้น ต้องการเวลา หรือเหมือนการว่ายทวนน้ำ

โดยปกติ กิเลสทั้งหลายทั้งปวงย่อมมอมเมา  
ใจของเราอยู่ เหมือนอย่างกับเราเอาใจไปแช่อิ่มไว้ใน  
ในกิเลส ในยางของความยึดความหลงทั้งปวง จน  
กระทั่งขณะที่ใจเปลอสติ มันจะไหลตามกิเลสไป  
เหมือนกระแสน้ำพัดทุกสิ่งให้ไหลตามน้ำไปเรื่อย

เมื่อใดที่เรามีสติ นึกฝืนมัน เปรียบเหมือนเรา  
ออกแรงว่ายฝักกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยว เราออกแรงจน  
กระทั่งสุดแรงของเราแล้ว ก็ยังถูกพัดตามไปด้วยซ้ำ  
เพราะฉะนั้น ถ้าเราสามารถแม้เพียงพยุงตัวเองให้  
อยู่กับที่ได้ ก็อย่าไปนึกท้อใจว่า การลงทุนของเรา  
นั้นไร้ประโยชน์

การที่สามารถฝืนกระแส ฝืนความอยากตาม  
ใจตัวเอง ฝืนกิเลสที่คอยเย้ายวน ฝืนใจให้หยุด ไม่  
ทำตามความชั่วเหล่านั้น นับเป็นจุดเริ่มต้นที่มีความ  
หมายมากมายยิ่งนัก เมื่อสามารถฝืนได้อย่างนั้นแล้ว



อีกมีข้ามินาน เราก็จะมีแรงเคลื่อนทวนกระแสไปได้  
เมื่อทวนกระแสไปได้แล้ว ของที่ยากเหลือแสน ของ  
ที่เราคิดว่า เราคงไม่มีบุญวาสนา เราคงทำไม่ได้ ก็  
จะผลิดอกออกผล เหมือนไม้ประดู่ที่ยืนต้นดีแล้ว นับ  
วันก็จะเป็นของที่มีคุณค่า มีราคา

การที่เราจะมีความพยายาม มีความพากเพียร  
อันสม่ำเสมอได้ ต้องเห็นแจ้งในใจ ต้องเชื่อมั่นโดยไม่มี  
ข้อสงสัยเลย ถ้าเรายังลังเลสงสัยอยู่ การปฏิบัติ  
ย่อมคลอนแคลน เสียงพูดนั้นคือโลกธรรม เปรียบ  
เหมือนลมพายุที่คอยพัดใจของเรา ซึ่งเทียบได้กับ  
ต้นไม้ ให้หวั่นไหวโยกคลอน

ถ้าเราไม่มีเหตุผล ไม่มีธัมมะเป็นรากแก้ว พอ  
ลมพัดที่ คลอนไปทางนั้นก็ ลมพัดอีกที่ คลอนมาทาง  
นี้ที่ คลอนนานๆ เข้า รากจะเฉา ต้นก็พาลตายเอา

ใจที่ไม่มีธัมมะ ไม่มีศรัทธาที่มั่นคง เหมือน  
ต้นไม้ที่ไม่มีรากแก้ว พอโดนลมปากคนโน้นพูดที่ คน  
นี้พูดที่ เลยชักสงสัย เอ ... อย่างไรก็ตามกันแน่นะ ที่ทำไป  
นั้นคงจะไม่ได้เรื่องเสียแล้ว ... ก็เลยไม่อยากทำ  
ความเพียรก็ลุ่มๆ ดอนๆ

เหมือนอย่างกับสมัยโบราณ เวลาก่อไฟ ท่าน  
เอาไม้ ๒ อันมาสีกัน การสีนี้ ถ้าไม่สม่ำเสมอและ  
นานพอ ความร้อนที่เกิดสะสมกันก็ไม่มากพอที่จะ  
ทำให้เกิดเป็นไฟลุกขึ้นมาได้ ธรรมชาติที่ไม่มั่นคง  
เปรียบเหมือนสีไม้ไปสักหน่อย เกิดลั้งเล ... ไฟคงไม่  
มี ... คิดแล้วก็หยุด ความร้อนที่เริ่มสะสมก็กระจาย  
หมดไป ... เอ้า ลองสีใหม่ เพราะท่านว่าเอาไม้มาสี  
กันแล้วจะเกิดไฟ ... คิดแล้วก็เริ่มต้นสีใหม่ สีไปอีก  
๒-๓ ที เลิกอีกแล้ว ความร้อนมันก็อยู่ตรงนั้น แต่  
ความเพียรของเราไม่ต่อเนื่องมากพอที่จะเห็นผล แล้ว  
ไปลงความเห็นว่า ธรรมะนั้นไม่มีแล้ว สิ่งที่พระพุทธ-  
องค์ตรัสสอนนั้นตายไปกับท่านแล้ว ไม่มีประโยชน์  
ที่จะทำความดีกันอีกแล้ว

โปรดอย่าให้ความคิดเช่นนี้มาหลอกเรา มา  
ดึงเรา มาเป็นบ่วงจับเราให้หันไปในถนนสายที่เรียก  
ว่า มิจฉาทิฐิ

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ไม่ใช่ของง่าย มนุษย์  
เป็นสัตว์ก็จริง แต่ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย ตรงที่  
มี สติ และ ปัญญา สามารถเลือกชีวิตทางข้างหน้า  
ของตนว่าจะไปทางไหน

ถ้าจะเปรียบเทียบชีวิตกับการทำนา สิ่งที่เกิดกับเราขณะเดียวกันนี้ คือผลของสิ่งที่ได้หว่านหรือปลูกไว้แต่อดีต เรียกเป็นปัจจุบันผล เป็นผลที่มาจากอดีต เหตุที่เราได้ปลูกไว้

ถ้าเมื่อ ๓-๔ เดือนที่แล้วเราหว่านข้าวโพดไว้ บัดนี้มันงอกเป็นต้นข้าวโพด และกำลังออกฝักเป็นข้าวโพดให้เราได้เก็บเกี่ยวฝักไปกิน ไปใช้

สิ่งใดก็ตาม ที่เรากำลังคิด กำลังพูด กำลังทำ อยู่ขณะนี้คือปัจจุบันเหตุ เช่นเดียวกันกับเรากำลังเอาเมล็ดหว่านไถลงไปในนา ถ้าหว่านเมล็ดถั่วลงไป เรารู้ เราแน่ใจว่า ต้องเกิดต้นถั่วแน่ๆ เพราะฉะนั้น อนาคตผลต้องเกิดเป็นต้นถั่วให้เรา เราต้องได้กินถั่ว เพราะจากความเป็นจริงที่ได้พบ ตั้งแต่เกิดมาจนบัดนี้ ไม่เคยปรากฏเลยใช้หรือไม่ ที่เอาเมล็ดถั่วปลูกลงไปแล้ว จะเกิดเป็นต้นน้อยหน้า ไม่เคยมีเลยใช้หรือไม่ สิ่งนี้เราเชื่อโดยปราศจากข้อสงสัย

ถ้าเราเล็งแลเห็นว่า เราเป็นผู้รับผลของการกระทำของเราเอง เช่นเดียวกับเราหว่านพืชชนิดใด ย่อมได้รับผลชนิดนั้น กรรมในที่นี้หมายถึงการกระทำ เราเชื่อว่า ไม่ว่าจะคิด พูด หรือทำสิ่งใด มันก็เป็น

มโนกรรม วชิกรรม กายกรรม ที่เรากำลังหว่านไถ  
อยู่ทุกๆ วินาทีนี้ และจะงอกเป็นต้นขึ้นมา ผลิดอก  
ออกผล ตามแต่ชนิดของพืชนั้นๆ ถ้าเป็นพันธุ์ที่ผลิ  
ดอกออกผลไว ๓-๔ วัน เราก็ก็นั่น เห็นผลทันตา  
ถ้าเป็นพันธุ์ไม่ย่นต้นชนิดที่ต้องกินเวลาเป็นสัปดาห์ เป็น  
ร้อยปี จึงเห็นผล เราอาจลืมนไปแล้วว่า เราเคยปลูก  
ต้นชนิดนี้ไว้ หรือขณะผลยังไม่เกิดขึ้น เราอาจบุโ  
ลู่แล้วว่า อะไรกัน ทำดีไม่เห็นได้ดี บางคนอาจปลูก  
ต้นประดู่ไว้เมื่อนานมาแล้ว เราไม่เห็นเมื่อเขาปลูก  
แต่มาเห็นตอนกลางที่เขาหว่านเมล็ดนั้นไว้ พอดีต้น  
ประดู่โตขึ้นมาให้เราเห็น เราก็ก็นั่นว่า ทำชั่วได้ดี  
เพราะฉะนั้นเราจะเลิกทำความดีแล้ว ถ้าเราคิดต้นๆ  
สั้นๆ เช่นนี้ เราก็ก็นั่นทำภัยให้กับตนเปล่าๆ

การทำภาวนาคือการมาสร้างรากฐานให้กับใจ  
ไม่ให้หวั่นไหวไปตามโลกธรรม ซึ่งได้แก่ มีลาภ มียศ  
สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์  
ไม่ให้เป็นมงคลตื่นข่าว ใครว่าอย่างไรก็ถูกพัดตามไป  
พอได้รับสรรเสริญก็ลอยเป็นว่าวดิตถลม พอถูกตำหนิ  
นินทาก็พุบจมลงไป ไม่ว่าจะได้ยินได้ฟังอะไรมา  
ต้องค่อยๆ ไตร่ตรองหาเหตุผลว่า มีทางเป็นอย่างไร

นั้นได้หรือไม่ ถ้าเป็นไปได้ก็ฟังหูไว้หู แล้วพากเพียรทำของเราต่อไป ตามแนวความคิดที่ได้วางไว้ ด้วยสติและปัญญา ด้วยความรอบคอบ ด้วยความระมัดระวังอย่างที่สุด

ถึงแม้เราจะมีสติปัญญาอย่างดีที่สุดสำหรับขณะนี้ แต่สติปัญญานั้น ก็ยังไม่ใช้สติปัญญาสมบูรณ์ เช่นของพระพุทธเจ้า หรืออรหันตสาวก เพราะเราล้วนเกิดมาด้วยอวิชชาทั้งสิ้น อวิชชานี้หาใช้ความไม่รู้ชนิดที่เราไม่รู้ตัว อย่างเช่นเราเดินเข้าไปในห้องมืด แล้วไม่รู้ว่าของที่ต้องการอยู่ที่ใด ถ้าแบบนั้นไม่ใช่ความหลง ไม่ใช่อวิชชา เพราะเรารู้ว่ามีมืด เราจึงแสวงหาแสงสว่าง เพื่อส่องหาของ

อวิชชาเหมือนเวลาที่เราออกมาจากโรงหนัง กระแทกกับแสงสว่างจ้า เราเข้าใจว่าเราเห็นทุกอย่าง ได้หมด แต่แท้ที่จริงแสงสว่างนั้นจ้าจนเราตาพร่า มองไม่เห็นอะไรเลย อวิชชาเป็นเช่นนั้น เป็นความสับสนอย่างยิ่ง เป็นความหลงทั้งรู้ เป็นความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

หากจะเปรียบเทียบก็คงเหมือนกระจกที่มีสีต่างๆ กัน ตั้งแต่ดำสนิท เทาแก่ เทาอ่อน จนกระทั่งใสบริสุทธิ์

ปัญญาของพระพุทธองค์เปรียบได้กับกระจก  
ที่ใสสะอาด ไม่มีอะไรมาปิดบังกั้นเลย ทำให้เห็น  
แสง เห็นสิ่งต่างๆ ได้เที่ยงตรงตามความเป็นจริง  
ครบร้อยละ ๑๐๐

อวิชชาล้วนๆ คือกระจกดำสนิทแสงผ่านไม่ได้  
เลย เห็นได้ร้อยละ ๐ แต่ตนเองสำคัญว่าเห็นร้อยละ  
๑๐๐ จิตของพวกเราที่มีอวิชชาคลุกเคล้าแทรกปิดบัง  
อยู่ ก็คงอยู่ระหว่างร้อยละ ๐ ไปจนถึงร้อยละ ๙๙.๙๙

ดังนั้น สิ่งที่ดีที่สุดของแต่ละบุคคลนั้น ไม่ใช่  
การแก่งทำ แต่เป็นอย่างนั้นจริงๆ มันเป็นไปตาม  
ส่วนผสมของอวิชชาที่มาเคลือบแฝงปัญญาของแต่ละ  
คนไว้ อย่าไปโกรธ อย่าไปคุ่มแค้นขุ่นเคืองว่า เขา  
แก่งทำ หรือเจตนาร้ายต่อเรา เพราะที่เขากระทำ  
ลงไปนั้น เป็นสิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่เขาสามารถแลเห็นได้

เมื่อเห็นจริงตามนี้ จะเกิดความเข้าใจ ถ้าเรา  
อยู่ในฐานะสูงกว่าก็อภัยให้เขา พยายามทำตนให้  
เห็นเป็นตัวอย่างว่า สิ่งที่เขาเชื่อนั้น ยังมีสิ่งที่ดีกว่า  
อยู่ ถ้าเราอยู่ในฐานะต่ำกว่า ก็อย่าหงุดหงิดกับการ  
กระทำนั้น แต่หมั่นใจแผ่เมตตา ให้วันหนึ่งเขาเกิดมี  
สติปัญญา ชุกเห็นความจริงได้ เพราะเขาอยู่ในฐานะ

ที่เราจะไปว่ากล่าวตักเตือน แนะนำสอนก็ไม่ได้

ของสิ่งใดก็ตาม หากเราทำจนสุดสติกำลัง  
ความสามารถแล้ว ยังไม่สามารถทำให้สำเร็จได้  
อย่าเพิ่งด่วนลงความเห็นว่าเป็นสิ่งไม่จริง ไม่มีอยู่  
เพราะบางสิ่งที่เรายังไม่ถึง เห็นไม่ได้นั้น อาจเป็น  
ของมีอยู่ ตัวอย่างเช่น ไวรัส เรามองไม่เห็นตัวของ  
มัน แต่เราก็เชื่อว่าไวรัสมีจริง เพราะมันทำให้เกิด  
โรคที่ตัวเราเคยเป็น เคยเห็นผู้อื่นเป็น ในกรณีนี้ก็  
เช่นกัน ตาของเราสามารถเห็นได้ในวงจำกัด เพียง  
ในช่วงหนึ่งของสเปกตรัม ที่การหักเหของแสงจะถูก  
รับรู้ได้ ฉะนั้นอย่าไปสรุปเอาว่า ถ้าเรามองไม่เห็น  
แล้ว สิ่งนั้นจะไม่มีอยู่ การสรุปสั้นๆ แบบนั้นจะเป็น  
การปิดกั้นหนทางแห่งการเรียนรู้ของเราเอง ปิดกั้น  
ตัวเราจากการก้าวไปข้างหน้า

พระพุทธองค์นั้นท่านเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่  
ล้ำเลิศ ของทุกอย่างท่านพิสูจน์ด้วยพระองค์เอง  
แทนที่ท่านจะทดลองกับสัตว์ทดลอง แทนที่จะมอง  
ออกนอกตำหนิผู้อื่น ท่านทดลองมองค้นเข้าไปในกาย  
ในใจของท่านเอง ในปริณิตล ยาววา หนาคีบ  
กว้างศอก นี้เท่านั้น เมื่อได้ค้นคว้า พิสูจน์ จนรู้ชัด

แน่แก่ใจแล้ว จึงนำมาบัญญัติ มาสั่งสอนพวกเรา  
และท่านก็ไม่ได้ปิดกัน ผูกขาด ว่าสิ่งที่ท่านนำมาสั่ง  
สอนนั้น จะต้องเป็นแต่พระพุทธเจ้า หรืออรหันต์  
สาวกเท่านั้น จึงจะพิสูจน์ได้ จึงจะรู้เห็นเป็นได้

ถ้าทุกคนพากเพียรมองค้นเข้าไปในกาย ใน  
ใจของตน แน่วหนึ่ง และนาน จนขัดแจ้งพอ สามารถ  
พิสูจน์ได้ รู้เห็นเป็นอย่างนั้นได้ทั้งนั้น ธรรมะเป็น  
ความจริงเที่ยงแท้แน่นอน เป็นหนึ่งเดียว ที่ทุกคนมี  
สิทธิ์รู้เห็น ทำให้เป็นขึ้นในใจของตนได้ ไม่จำกัดกาล  
สถานที่ หรือบุคคล





ภิกษุทั้งหลาย บุคคลจงใจ กำหนดจัดจ้อ ครุ่น  
คิดถึงสิ่งใด สิ่งนั้นย่อมเป็นอารมณ์ เพื่อให้วิญญาณ  
ดำรงอยู่ เมื่ออารมณ์มีอยู่ วิญญาณก็มีที่อาศัย เมื่อ  
วิญญาณตั้งมั่นแล้ว เมื่อวิญญาณเจริญขึ้นแล้ว การ  
บังเกิดในภพใหม่ต่อไปจึงมี เมื่อการบังเกิดในภพ  
ใหม่ต่อไปมีอยู่ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปรีทเวะ  
ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงมีต่อไป ความเกิดขึ้นแห่ง  
กองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีได้ดังนี้

ส.น. ๑๖/๑๔๕/๗๘

# สมาธิในชีวิตประจำวัน

ณ สมาคมแพทย์สตรี

วันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ปกติคนเราก็มีสมาธิกันอยู่โดยธรรมชาติแล้ว  
ทั้งนั้น แต่เราอาจไม่รู้สึกรู้ว่านั่นเป็น สมาธิ

เหตุใดเราจึงหันมาสนใจสมาธิกันในระหว่างนี้  
เห็นจะเป็นเพราะชีวิตประจำวันขณะนี้ วุ่นวาย สับสน  
จนเรารู้สึกเหนื่อย ไม่มีกำลังพอที่จะรับหน้ากับสิ่งที่  
ต้องผจญอยู่ทุกวัน ๆ

ที่เป็นดังนี้ เพราะเราไปมุ่งเพ่งเล็งอยู่แต่ใน  
ด้านวัตถุกันมาก จนกระทั่งลืมนึกว่า สิ่งที่เป็นรูป  
กายของเรา นี้ ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ กาย ซึ่ง  
เป็น วัตถุ กับ ใจ ซึ่งเป็น นามธรรม เป็นพลัง

เมื่อเราไม่เคยสนใจที่จะบำรุงรักษาใจให้ได้พัก  
ผ่อนเพื่อจะได้มีพลังเพียงพอไว้ต่อสู้กับเหตุการณ์  
ประจำวัน เราก็เริ่มรู้สึกล้า รู้สึกเหนื่อย รู้สึกขุ่นมัว  
รู้สึกเศร้าหมอง แต่เราก็ไม่มีเวลาที่จะนั่งลงถามหา  
เหตุผลว่า เหตุใดเราจึงเป็นเช่นนั้น

ตรงกันข้าม เรากลับพยายามแสวงหากันต่อไป  
ด้วยคิดว่า อาจเป็นเพราะวัตถุที่มาอำนวยความสะดวก  
ให้เรา นั้นยังน้อยไป ยังขาดตกบกพร่อง เราจึงแสวง  
หาเพิ่มขึ้น ยิ่งแสวงหาเพิ่มขึ้น ก็ยิ่งเหนื่อยมากขึ้น ก็  
ยิ่งสับสนมากขึ้น ก็ยิ่งไม่มีกำลังมากขึ้น จึงมีคนฉุก  
คิดว่า น่าจะมีอะไรมาแก้ไขได้ จึงหันมาพึ่งเลี้ยงถึง  
สมาธิ ถึงวิธีทั้งหลายที่จะช่วยให้จิตของเรามีพลัง  
และคุณภาพเพิ่มขึ้น

*สมาธิคืออะไร*

สมาธิคือความแน่วหนึ่งของใจ ของจิตของเรา  
ปกติใจซึ่งเป็นพลัง เป็นสิ่งที่กระเพื่อม เหมือนกับน้ำ  
อยู่ตลอดเวลา เมื่อมีการเคลื่อนไหว มีการคิดไปไหล  
ไปตามอารมณ์ โดยไม่มีหลักยึดเหนี่ยว ก็จะเหนื่อย  
จะหมดกำลังไปโดยเปล่าประโยชน์ หากเราหาอะไร  
ที่ทำให้มันเกิดความตั้งมั่น เกิดความแน่วหนึ่งขึ้นได้  
เป็นต้นว่า มีท่อนสำหรับให้เกาะ จิตก็จะไม่แว่ว่นสับสน  
แต่จะสงบเย็น และมีกำลังพร้อม สำหรับนำไปใช้คิด  
ขบปัญหา ด้วยเหตุ ด้วยผล ซึ่งจัดเป็นการประยุกต์  
ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัญหาจึงมีว่า ทำอย่างไร เราจึงจะสามารถ  
ทำสมาธิให้เกิดได้เพียงพอ สำหรับรักษาและเสริม  
บำรุงใจของเรา ให้มีสมรรถภาพพอที่จะทำการงาน  
และมีชีวิตอยู่ โดยสามารถบำเพ็ญประโยชน์ได้เต็มที่  
และดีที่สุด เราก็พบว่า เราสามารถทำได้ โดยอาศัย  
วิธีธรรมชาติธรรมดาที่สุด

**ปกติคนเราย่อมมีกิจกรรม มีการเคลื่อนไหว  
อิริยาบถ หรือมีอะไรทำอยู่เป็นประจำ แทนที่เราจะ  
ปล่อยให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เกิดขึ้นโดยที่  
เราไม่ใส่ใจ ไม่เอาสติไปจดจ้องไว้ เราก็เอาสติมา  
ตามรู้อยู่ เพื่อให้จิตของเรามีทუნเกาะ มีหลักสำหรับ  
ให้มันแน่วนิ่งอยู่ ไม่ไหลตาม หรือเกาะเกี่ยวไปกับ  
อารมณ์ไปในอดีต ไปในอนาคต โดยละเอียดปัจจุบัน  
ทุกขณะๆ ที่เรากำลังเป็นอยู่นี้**

เริ่มต้นง่าย ๆ ที่สุด ตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นมา แทน  
ที่จะปล่อยให้ใจของเราให้ไปนึกถึงสิ่งที่ผ่านไปเมื่อวาน  
ที่เรายังปลงไม่ตก ที่มันยังเป็นความกังวลอยู่ เรา  
เอาสติมาตามรู้อยู่กับอิริยาบถในปัจจุบันเดี๋ยวนั้น  
เราลุกขึ้นก็ให้รู้อยู่ เราไปห้องน้ำ ทำกิจวัตรประจำ  
วันก็ให้รู้อยู่ ถ้าเราจำเป็นต้องคิดก็เอาสติตามรู้อยู่

ในกระแสของความคิดนั้นๆ ว่า เรากำลังคิดด้วย  
ความมีเหตุและผล เพื่อแก้ไข หรือหาวิธีที่จะคลี่คลาย  
ปัญหาของเราให้ดีขึ้น หรือว่าคิดไปด้วยความกลัด  
กลุ้ม ด้วยความสับสน ด้วยความไม่รู้เหนือรู้ได้กันแน่  
เอาสติตามรู้ที่อยู่เช่นนั้น

เมื่อเราเอาสติตามรู้ที่อยู่ดังนั้น อยู่กับปัจจุบัน  
ทุกๆ ขณะอย่างนั้น และรู้ที่อยู่ในอิริยาบถที่เราเคลื่อนไหว  
ไหว ซึ่งบางคนอาจเรียกว่า สัมปชัญญะ ก็ได้ เมื่อรู้  
อยู่อย่างนี้แล้ว หากต้องไปทำงานอะไร เราก็ไปจดจ่อ  
รู้อยู่กับสิ่งที่เราไปทำนั้น เราอ่านหนังสือ ก็ให้รู้  
อยู่กับข้อความที่กำลังอ่านนั้น เราฟังใครพูดด้วย ก็ให้  
รู้ที่อยู่ในเรื่องที่เขาพูดกับเราเท่านั้น ไม่ปล่อยให้ใจไหล  
ไปคิดถึงอดีต คิดถึงอนาคต

ฟังดูก็ง่าย แต่ถ้ามองปฏิบัติ กำหนดเอาสติ  
จ่อใจของเราดู บางคนจะตกใจว่า ทำไมใจของเราจึง  
ฟุ้ง คิดยุ่งเหยิงอย่างนั้น ทำไมจึงว่ายากอย่างนั้น  
เพราะ ใจเป็นธรรมชาติที่ไม่อยู่นิ่ง เป็นธรรมชาติที่  
ชอบไหลเกาะเกี่ยวกับอารมณ์โดยที่เราไม่รู้ตัว

เราจะตกใจมากที่พบว่า เราสามารถคิดถึง  
เรื่อง ๕ เรื่องได้พร้อมๆ กันในเวลาเดียว โดยที่เรา

ไม่รู้ดอกว่า เราต้องการคิดถึงเรื่องอะไรก่อน เรื่องอะไร  
หลัง แต่มันจะโผล่ขึ้นมาพร้อมๆ กัน จนเราแยกแยะ  
ไม่ออก จนเราสับสน จนเราเหนื่อย แล้วเราก็บ่นว่า  
กลุ่มจริง เบื่อจริง ชีวิตทำไมจึงมีแต่ปัญหามากมาย  
อย่างนี้ ก็เพราะว่า เราไม่ได้ฝึก ไม่ได้อบรม ไม่ได้  
ทำใจของเราให้มีหลัก มีทุนสำหรับยึดเหนี่ยว เราจึง  
ทำให้สิ่งที่ไม่น่าเป็นปัญหา เกิดเป็นปัญหาก่อกวนให้  
เราสับสนยิ่งขึ้น

เพราะฉะนั้น หากเราคิดว่า เราไม่มีเวลาไปฝึก  
ทำสมาธิ เรายังไม่พร้อม เรายังมีข้อขัดข้องอย่างนั้น  
อย่างนี้ กรุณาลองคิดใหม่ ดังนี้

แท้จริงนั้นเรามีสมาธิกันอยู่โดยธรรมชาติแล้ว  
เพราะหากเราไม่มีสมาธิเลย เราจะมีสุขภาพจิตเป็น  
ปกติ ไม่เป็นโรคจิต หรือโรคประสาทไปไม่ได้ ใจของ  
คนเราก็เหมือนกาย มันต้องได้พักผ่อน ได้อาหาร  
พอสมควร เพื่อที่จะดำรงพลัง และความมีสติ มี  
ปัญญา พอเพียงสำหรับติดต่อหรืออยู่ในโลกกับผู้คน  
ได้ เพราะฉะนั้น ทุกวันนี้ เราทุกคนต่างก็มีสมาธิ  
กันโดยพื้นฐาน เพียงแต่ว่า เรารู้ตัวหรือไม่รู้ตัวเท่า  
นั้น

เมื่อทราบดังนี้แล้ว ก็เป็นการง่ายที่จะพยายามฝึก เพื่อให้สมาธิของเรามีคุณภาพเพิ่มขึ้น เพื่อเสริมใจของเราให้มีกำลังขึ้น เพราะไม่ว่าเราจะทำอะไร เราย่อมต้องการประสิทธิภาพทั้งนั้น ถ้าใจของเรามีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ผลดีย่อมเกิดตาม เพราะไม่ว่าเราจะทำกิจการใดลงไป จะพูดสิ่งใด หรือจะคิดอะไรขึ้นมา ทุกอย่างล้วนสำเร็จด้วยใจทั้งนั้น

ใจเปรียบเสมือนนายงานที่คอยบังคับ ควบคุมให้กายของเรากระทำออกไป ขณะเมื่อเราเคลื่อนไหวอิริยาบถ หรือมีงานกระทำ เป็นท่อนให้ใจเกาะไม่แลบไหลไปที่ไหนแล้ว ก็เป็นการง่ายที่จะกำหนดใจของเราให้แน่วหนึ่ง ให้มีสมาธิ

แต่คนเราจะมึนงานทำอยู่ตลอดเวลา หรือเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาที่ตื่นอยู่นั้น ย่อมเป็นไปได้ เพราะฉะนั้น บางครั้งที่เรานั่งพักผ่อน หรืออยู่เฉยๆ สติซึ่งเปรียบเสมือนพี่เลี้ยงของเราจะพลอย จะอ่อนแรงลง เนื่องจากความสบายที่รู้สึกได้ว่าเราพักผ่อน สักนิด ในช่วงนี้ทีเดียวนี้ ใจของเราซึ่งไม่เคยอยู่สุขเลย จะแลบออกไป ไหลออกไป ตามอดีตบ้าง ตามอนาคตบ้าง

ท่านจึงแนะนำว่า ขณะที่เราไม่มีอะไรเป็นทุน  
ยึดเหนี่ยวใจอยู่นี้ ให้กำหนดอยู่ที่ลมหายใจของเรา  
เพราะปกติลมหายใจเป็นสิ่งที่ไม่ต้องไปหาจากที่ไหน  
เลย เรามีลมหายใจเป็นสมบัติติดตัวตลอดตั้งแต่ลืม  
ตาเกิดขึ้นมา ตราบจนวันตาย เพียงแค่ว่าเราหายใจกัน  
ด้วยความปล่อยปละละเลย ด้วยความเป็นอัตโนมัติ

คราวนี้เอาสติมากำหนดรู้อยู่ว่า เราหายใจเข้า  
แล้วหยุด แล้วหายใจออก จมจิตของเราหนึ่งอยู่กับลม  
หายใจ เมื่อเรารู้ได้ถึงกิริยาที่เราหายใจโดยแจ่มชัด  
เราก็ไม่ต้องตามลมเข้า ลมออก อีกต่อไป แต่กำหนด  
สติวางไว้ตรงไหนก็ได้ในทางเดินของลมหายใจของเรา  
ตรงที่เรารู้สึกชัดเจนที่สุด ง่ายที่สุด จะเป็นที่ย่ำจมูก  
ที่ย่ำจมูก ที่หลอดลม หรือที่ตรงไหนก็ได้ ตั้งสติวาง  
เอาไว้ ลองฝึกดังนี้ไปเรื่อยๆ

เมื่อเราฝึกอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ เราจะพบว่า สติ  
ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง และเราคิดว่าเรามีสติ  
บริบูรณ์อยู่กับใจของเรานั้น แต่แท้ที่จริง วันหนึ่งๆ  
สติของเราหายหกตกหล่นไปไม่รู้เท่าไรๆ ขณะที่  
เราคิดว่าเรามีสติอยู่กับปัจจุบันนั้น แท้ที่จริงเราคิด



ไปในอดีต หรือตามไปในอนาคตอยู่ตลอดเวลา

ไม่เป็นไร เมื่อเรารู้ตัว จับได้ว่า มันไหลออกไปอย่างนั้น ก็เรียกมันกลับมาใหม่ แล้วให้รู้ว่า แท้ที่จริง ใจของเราเป็นสิ่งที่เลี้ยวยากเหลือเกิน ไม่ยอมอยู่ในโอวาทของเราเลย และหลอกเราอยู่ตลอดเวลา

เมื่อเราค่อยๆ ผีกไป ผีกไป ใจที่เคยไหลอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้หยุดนิ่งเลยนั้น ก็ค่อยๆ นิ่งเข้า สงบเข้า รวมตัวเข้า แน่วนิ่งเข้า มีรากมีฐาน ได้พักผ่อน เหมือนที่เราให้กายพักผ่อน ให้นอน ให้อาหาร เพื่อว่าวันรุ่งขึ้นจะได้มีกำลังสดชื่นแข็งแรง

นี่ก็เหมือนกัน เราเริ่มต้นดูแลจิตของเรา ซึ่งเหน็ดเหนื่อย ซึ่งสับสน ซึ่งว้าวุ่น ซึ่งร้อน ซึ่งเศร้าหมอง อยู่ตลอดเวลา ให้ได้พัก ได้สงบนิ่ง ได้มีกำลังขึ้น

ประโยชน์ข้อแรกของสมาธิ คือ การพัก การสงบของใจ เพื่อให้เกิดกำลัง เมื่อใจสงบนิ่ง ได้พัก ใจก็จะเย็น จะสบายขึ้น หรือถ้าเราจะเปรียบเทียบ ก็เหมือนอย่างกับไฟฉาย หากเราเปิดอยู่ตลอดเวลา แบตเตอรี่จะอ่อนลงๆ แสงของมันจะค่อยๆ มัวเข้า ในที่สุดเมื่อเรามีปัญหา มีความจำเป็นที่จะใช้แสงไฟฉายส่องดูอะไร มันก็ไม่มีกำลังพอจะส่องให้เราเห็น

ได้ชัดเจน

ใจของคนเราก็เหมือนกัน หากปล่อยให้ไหลไปกับอารมณ์ ไปในอดีต ไปในอนาคต โดยไม่มีเป้าหมายอย่างนั้น เมื่อเวลาที่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้น เราต้องการคิดให้เป็นเหตุเป็นผล มันก็ไม่มีแรงจะคิดแล้ว แต่ถ้าเราทำสมาธิให้ใจได้พักอย่างนี้ ก็เหมือนกับได้อัดแบตเตอรี่ เมื่อมีปัญหาหรือมีงานที่ต้องการจะทำใจก็มีกำลัง พร้อมทั้งจะทำงานได้ด้วยประสิทธิภาพที่สูง

**ประโยชน์ข้อที่สอง คือมีสติสัมปชัญญะ** เมื่อใจมีกำลังแล้ว เราฝึกสติ ฝึกสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ๒ สิ่งนี้จะคมขึ้น จะอยู่กับจิตของเรามากขึ้น แต่เดิมนั้น มีหลายสิ่งที่เราทำโดยไม่ต้องใช้สติใช้ความคิดมากมายนัก ยกตัวอย่าง เป็นต้นว่าการเดิน บางครั้งเราแทบไม่สนใจด้วยซ้ำไปว่า เราต้องก้าวขาเดิน หรือเราจะไปทางไหน เราปล่อยให้มันเป็นไปโดยอัตโนมัติ หรือบางคนที่ขับรถมาหลาย ๆ ปี ก็แทบจะขับรถไปโดยอัตโนมัติอีกเหมือนกัน ใจเราไม่ได้อยู่ที่รถ เราอาจคิดไปถึงปัญหาที่ยังขบไม่แตก คิดไปถึงงาน หรือคิดไปถึงว่าปีหน้าเราจะทำอะไร

เพราะฉะนั้น หลายๆ สิ่งที่เราเคยทำไปโดย  
อัตโนมัติ นั้น บัดนี้สติสัมปชัญญะของเราจะมารู้อยู่ใน  
สิ่งที่เรากำลังทำนั้น เมื่อสติและสัมปชัญญะคมขึ้นเช่น  
นี้ เราจะประหลาดใจที่พบว่า เวลาเมื่ออะไรเกิดขึ้น แทน  
ที่เราจะไปโทษสิ่งรอบตัว หรือไปโทษของอื่นๆ มัน  
จะเกิดนึกคิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติว่า เอ๊ะ... นี่เกิด  
จากความบกพร่องของเราหรือเปล่า... เป็นต้นว่า เรา  
หาอะไรไม่พบ แทนที่เราจะไปโทษเลขานุการของ  
เราว่า ทำไมเขาไม่เอามาวางไว้ให้เรา เราก็นึกคิดว่า  
หรือเขาเอามาวางไว้ให้แล้ว แต่เราสืดยิบเอาไปแล้ว  
เอาไปลืมวางทิ้งเสียที่ตรงไหน

มันจะเกิดการมองย้อนเข้ามาดูตัวเองก่อน  
เป็นอันดับแรก เพราะปกติด้วยความเคยชิน ด้วย  
ธรรมชาติของคนเรา เราไม่มองเข้าตัว เรามองออก  
ข้างนอกทันทีที่มีอะไรเกิดขึ้น มันเข้าตำราที่ว่า  
ความผิดของผู้อื่นนิดเดียว เราก็เห็นใหญ่เท่าภูเขา  
และทนไม่ได้ แต่ความผิดของตัวเอง บางครั้งโตกว่า  
ภูเขาพระสุเมรุอีก เรากลับมองไม่เห็น

**เมื่อสติคมขึ้น มีอะไรเกิดขึ้น เราจะมองเข้า  
ข้างในก่อน สำรวจดูว่ามีอะไรที่เราจะแก้ไขตัวเองได้**

ที่เราจะทำให้ปัญหาที่เป็นข้อขัดข้องคลี่คลายออกไป  
หรือมีทางออกที่ละมุนละไมดีที่สุดสำหรับสภาวะนั้นๆ

แล้วเราจะพบว่า ความก่อกวน ความรู้สึกที่  
ว่าทุกอย่างเป็นความเครียด ความทนไม่ได้ นั่น เบา  
บางลงไปอย่างน่าอัศจรรย์

เราจะรู้สึกว่า แท้ที่จริง ชีวิตของเราไม่ได้มี  
ปัญหามากขึ้นกว่าเมื่อ ๑๐ ปีก่อน หรือเมื่อ ๒๐ ปี  
ก่อน ไม่ใช่ความบีบคั้นจากภายนอกมาเป็นสาเหตุก่อ  
ความทุกข์ให้แก่เรา แต่เราสร้างมันขึ้นมาดักใจของ  
เราต่างหาก เราทำใจของเราให้ไปหยุดหงัดติดขัดอยู่  
ในความยึดมั่นถือมั่น หรือติดอยู่ในสิ่งที่เราตีกรอบ  
ไว้ให้ตัวเองคิด แล้วเราก็วิ่งไล่ยึด เหมือนคนที่วิ่งไล่ตาม  
พยับแดดตอนเที่ยงวัน มองดูแล้วหลอนตาตัวเอง  
เหมือนกับมีระลอกน้ำอยู่ข้างหน้า แท้ที่จริงมันเป็น  
เงาของพยับแดด เป็นภาพลวงตา แล้วเราก็วิ่งตาม  
สิ่งนั้นไป โดยที่เราไม่เคยใช้สติหรือปัญญาช่วยให้ฉุกล  
คิดเลยว่า อันนี้เป็นเงาหรือเป็นของจริง

เราตั้งค่านิยมขึ้นมาเองว่า เราจะต้องมีวัตถุ  
แค่นั้นแค่นี้ เราจะต้องมีความสำเร็จในหน้าที่การงาน  
เราจะต้องมีเงิน จะต้องมีเกียรติ มีชื่อเสียง แต่ขณะ

เดียวกัน เราไม่เคยฉุกคิดเลยว่า ในการที่จะได้มาซึ่ง  
สิ่งเหล่านั้น หากเราต้องวิ่งไล่ตามมัน จนเราหมดสุข  
หมดสบาย จิตใจของเราไม่มีเวลาได้ชื่นชมกับมันเลย  
หากแต่เห็นดเห็น้อยวิ่งไล่ไขว่คว้า ว่าวุ่น สับสน  
ตะครุบได้แต่เงาอยู่ตลอดเวลา ไม่เคยได้ของจริง ไม่  
เคยได้ตัวจริง

ครั้งเราฝึกทำสมาธิ ใจของเราแน่วหนึ่งขึ้น มี  
เหตุมีผล มีสติคมขึ้นอย่างนี้ เราย้อนคิดได้อย่างนี้  
เราเริ่มฉงนฉงายว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ ทำเพื่ออะไร  
และอะไรคือเป้าหมายของเรากันแน่

ประโยชน์ข้อที่สาม คือ ปัญญา ปัญญาจะค่อยๆ  
เพิ่มขึ้น และแนะนำใจ ให้เราค่อยๆ แลเห็นว่าอะไร  
คือสิ่งที่เราต้องการจริงๆ กันแน่ เราเริ่มต้นอยู่ได้ด้วย  
ความพอใจในความมีความเป็นของเรา เราเริ่มมีที่  
พักพิง มีหลัก มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ไม่ใช่วิ่งตามคำ  
นิยม หรือวิ่งตามสิ่งที่อยู่รอบข้างของเรา จนปล่อย  
ตัวเองให้กลายเป็นอะไรอย่างหนึ่งที่ถูกลมของภาวะ  
แวดล้อมภายนอกหรือโลกธรรม ซึ่งได้แก่ความสุข  
ความทุกข์ นินทา สรรเสริญ ความมี และความเสื่อม  
จาก ลาภ ยศ เหล่านี้ มากำหนดชีวิตของเรา แต่

เราจะเริ่มกำหนดชีวิตของเราเอง

เมื่อเราเอาปัญญาแนะนำสอนตัวของเราบ่อยครั้ง  
เข้า ความหวั่นไหว ความสับสน ความไม่แน่ใจ ก็จะ  
ค่อยๆ คลายลงไป เราจะมีหลักของเรา เราเริ่มมอง  
เห็นว่า บางครั้ง ใจของเราไม่ได้ต้องการอย่างนั้นจริงๆ  
แต่มันเกิดมาจากความอยาก ความโลภ ซึ่งเป็นของ  
เกินพอ เกินความจำเป็น

ถ้ามองลงไปให้แน่แน่แล้ว เราจะพบว่า ถ้า  
เรา ไม่มี เรา ก็ไม่เดือดร้อน หรือมันไม่ได้ไปทำ  
ให้ความเป็นอยู่ของเราขณะนี้ขัดสนลงไปเลย แต่  
เพราะเรามีความรู้สึกว่า คนอื่นซึ่งอยู่ในฐานะเดียวกัน  
กับกับเรา เขามี เขาเป็น หากเราไม่มี เราน้อยหน้า  
เขา ซึ่งความน้อยหน้าอันนั้น ก็ไม่ได้มีอะไรเป็นของ  
จริงของจริง อาจเป็นเพราะจิตของเราคิดไปเอง เรา  
สร้างความเชื่อ ความยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา แล้วเราก็  
ไปกำหนดให้จิตของเราตกเป็นทาสความรู้สึกเช่นนั้น

เมื่อเราสังเกตเห็นแจ่มชัดอย่างนี้ เราก็รู้ว่า  
อันนั้นเป็นส่วนเกิน เราก็ค่อยๆ ละ หากจะใช้คำพูด  
ที่ไม่ใคร่สุภาพนัก เราก็ว่า เราค่อยๆ ขัดเกลา  
สันดานของเรา แท้ที่จริงสันดานนี้ก็หมายแต่เพียง

ว่า อะไรก็ตามที่มาข้อม มามอม จิตของเรา ทำให้  
เศร้าหมอง หรือหากเราจะเรียกมันว่า กิเลส มัน  
ก็คือ โลก โกรธ หลง อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น  
สิ่งเหล่านี้รวมเรียกง่ายๆ ว่าเป็น สันดาน

ประโยชน์ข้อสุดท้ายของสมาธิคือ เพื่อแก้ไข  
ขัดเกลาสันดานของตน ให้เป็นคนประณีตขึ้น เป็นคน  
มีจิตใจสะอาด ผ่องใสขึ้น เมื่อเรากำหนดสติเพ่งมอง  
เข้าไปในใจของเรา เราแลเห็นว่า เรามีข้อบกพร่อง  
เช่น เราเป็นคนขี้โกรธ อะไรไม่ได้อย่างใจ เราจะ  
โกรธบึ้งบึ้งออกไป เราก็ค่อยๆ มองดูว่า เมื่อโกรธ  
ออกไปอย่างนั้นแล้ว มันช่วยให้อะไรดีขึ้นบ้าง เรา  
จะพบว่า ตรงกันข้าม มันมีแต่จะทำให้ทรุดโทรม  
มากขึ้นไปเท่านั้น เพราะคนที่ถูกเราโกรธ พอที่เขา  
จะช่วยเรา เขาก็สะบัดมือไป เพราะคิดว่า อยาอกไม่  
พอใจ อยาอกโกรธ ก็เชิญทำเอาเอง ตกลงเราก็ปิด  
ประตูให้ตัวเอง ทำให้สิ่งที่ไม่ได้เป็นปัญหาแต่แรก  
กลายเป็นปัญหาขึ้นมาโดยไม่จำเป็น

เพราะฉะนั้น ถ้าเรามีสมาธิ มีสติ มีปัญญา  
ค่อยๆ ดูแลและแนะนำสอนจิตของเรา เราก็จะหาเหตุ  
หาผล และค่อยๆ ระวังระคอง แก้ไขปัญหาเหล่า

นี้ ให้หลุดออกไป ตกออกไป ดังนั้น อะไรทุกอย่าง  
ก็จะค่อยๆ ดีขึ้น สิ่งที่จะเป็นอุปสรรค เป็นความยาก  
ลำบาก เป็นปัญหา ก็จะค่อยๆ คลายลงไป หรือหาก  
ยังเหลืออยู่ ก็จะเหลืออยู่ในแง่ที่เบาบาง ซึ่งอย่าง  
น้อยที่สุดเราคงพบหนทางออกได้หากเราบากบั่นต่อไป

จากที่กล่าวมาแล้วนี้ จะเห็นได้ว่า เราสามารถ  
ฝึกอบรมจิตของเราให้มีสมาธิได้ด้วยกรรมวิธีที่ไม่  
ต้องลงทุนลงแรงอะไรเลย และไม่ต้องเสียเวลาใน  
การประกอบกิจวัตรประจำวันของเราด้วย เพียงแค่  
ว่า เรามีความตั้งใจ ความตั้งใจ จดจ่อกับสิ่งที่เรา  
กำลังทำอยู่นั้นทุกขณะ ทุกขณะ และใช้ความอดทน  
ความเคร่งครัด กับตัวเองโดยสม่ำเสมอ

ส่วนใหญ่ เราสามารถเคร่งครัดกับผู้อื่นได้  
ออกกฎเกณฑ์ คอยสำรวจ คอยจับผิด หรือดูให้คน  
อื่นทำตามสิ่งที่เราวางกฎเอาไว้ได้อย่างเด็ดขาด  
ครั้นมาถึงตัวของเราเข้า จะพบว่าเราย่อหย่อนที่สุด

เมื่อเราทำอะไรไม่ได้ตามที่เรที่ตั้งกฎเอาไว้  
เราก็มักยกโทษให้ตัวเองว่า ช่างมันเถอะ เหนื่อย  
มากแล้ว วันนี้พอก่อน คำไปแล้ว ไม่มีเวลา เรามี  
อะไรต่อมิมะไรอย่างนี้มาแก้ต่างให้ตัวเองอย่างเหลือ



เชื่อ คือเราจะตามใจตัวเองในทางที่ไม่น่ารักอยู่ตลอดเวลา หากใครมาบอก เราจะโกรธเป็นพินเป็นไฟ และจะไม่เชื่อด้วย เพราะเราอยู่ในฐานะที่เป็นผู้คอยดูแลคนอื่นจนเคยตัว เกิดความเคยชินที่จะมองออกนอก

**ยิ่งเรามีความสำเร็จมากเพียงใด มีตำแหน่ง  
ชื่อเสียง เกียรติยศมากเพียงใด สิ่งนี้จะเป็นเสมือนมง  
อยู่ในตาตัวเอง ใครเขี่ยให้ก็ไม่ได้ นอกจากเราจะเอา  
สติเอาปัญญาเขี่ยให้ตัวเอง**

หากเราเขี่ยให้ตัวเองอยู่อย่างนี้ และเขี่ยอยู่  
ทุกวันๆ จนเกิดความรู้อัจฉริยะขึ้นในจิต เราก็  
จะสามารถขัดเกลาสันดานของเรา ที่เราเคยเป็นคน  
มักโกรธ เวลาเมื่อไรมากกระทบ แทนที่เราจะบึ้งบึ้ง  
เอะอะออกไป เราก็จะค่อยๆ อ่อนโยนลง จะค่อยๆ  
เยือกเย็น จะค่อยๆ สงบ และมีความสุขขึ้น ผู้คน  
รอบข้างเราก็พลอยมีความสุขตามไปด้วย

เราก็รู้กันอยู่แล้วว่า จิตใจของเราเป็นพลัง ซึ่ง  
เปรียบได้กับคลื่นวิทยุ ฉะนั้น เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น  
แม้เราจะไม่พูดออกมาด้วยวาจา ไม่แสดงออกมาด้วย  
กายก็ตาม แต่ใจเป็นสิ่งที่สัมผัสถึงกันได้ เช่น เรา  
เข้าไปรวมอยู่ในที่ประชุมซึ่งคนกำลังทะเลาะถกเถียง

ก้นหน้าดำคร่ำเครียด พอเราเข้าไปถึง เราจะรู้สึกได้ถึง  
ถึงความตึงเครียดเหล่านั้น ซึ่งก่อให้เกิดความไม่  
สบายใจ แห้งแล้งอึดอัด และระมัดระวังตัว แต่ถ้า  
เราเข้าไปในที่ซึ่งสงบเยือกเย็น เราจะรู้สึกว่าบรรยากาศ  
นั้นดึงดูดเรา เชิญชวนเราให้อยากเข้าไปใกล้  
ทำให้เรารู้สึกสบาย รู้สึกชื่นใจ เพราะความเย็น  
ความสบาย

เพราะฉะนั้น การที่ทุกวันนี้ เราเข้าไปที่ไหน  
ก็รู้สึกแต่ว่าเครียดไปหมดนั้น เนื่องมาจากใจของ  
แต่ละคนๆ ที่ไม่ได้รับการดูแลรักษา ให้ได้พักผ่อน  
และได้อาหารเพียงพอ นั้น เต็มไปด้วยความเหนื่อย  
ความสับสน ความว้าวุ่น กระแสของความว้าวุ่นที่  
อยู่ข้างในของแต่ละคนๆ ก็กระจายเป็นคลื่นออกมา  
และมาสัมผัสซึ่งกันและกัน มามีอิทธิพลต่อกันและ  
กัน มาทำให้อะไรต่อมิอะไรเกิดเดือดร้อน เคร่งเครียด  
ไปหมด เมื่อร้อนแดด เราเอาพัดลมมาพัด ยังพอ  
ทุเลาได้ แต่ร้อนใจนี้ ไม่รู้จะเอาอะไรมาพัดให้หาย  
ได้ นอกจากจะเอาสมาธิไปบำรุง ไปทำให้มันสงบลง  
ให้มันเย็นลง

เมื่อเราทราบถึงประโยชน์ของสมาธิดังนี้แล้ว  
และก็เห็นว่าไม่เป็นสิ่งเหลือบ่ากว่าแรงสำหรับที่เรา  
จะทำได้ ฉะนั้น โปรดลอง กรุณาลองดู กำหนดสติ  
ให้อยู่กับปัจจุบันทุกขณะๆ จดจ่ออยู่อย่างนั้น เมื่อใด  
ที่รู้ตัวว่าใจเปลวออกไป ก็ดึงกลับมา ทำดังนี้ เพื่อ  
ฝึกสติอยู่เรื่อยๆ ให้เวลาจริงจังสัก ๓ เดือน ก็จะเริ่ม  
เห็นการเปลี่ยนแปลง จะเห็นว่าใจของเรามีกำลังขึ้น

ที่เราเคยคิดบางครั้งว่า มิช้ามินานเราอาจ  
เป็นโรคจิตโรคประสาทขึ้นก็ได้ นั้น เราจะเปลี่ยนเป็น  
คนที่มีความอดทน มีความเยือกเย็นขึ้นอย่างไม่น่า  
เชื่อเลย และจะเห็นว่า แต่ก่อนนั้น เมื่อมีสิ่งไม่สบ  
อารมณ์มากกระทบ เราจะรู้สึกว่ทำไมจึงเป็นอย่างนี้  
ทำไมมันจึงเป็นปัญหาไม่รู้จบรู้สิ้น มาบัดนี้เรากลับ  
เห็นว่า แท้ที่จริงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น หาใช่ปัญหา  
หนักหนาแต่อย่างใดเลย แต่เราเองต่างหาก เราไป  
ทำให้มันแลดูหนักหนา ไปทำให้มันแลดูทุกข์ เป็น  
ภาระอันหนัก

เราเกิดความเข้าใจในชีวิตขึ้นใหม่ว่า สิ่งที่เรา  
คิดว่าเป็นปัญหานั้น แท้ที่จริงหาใช่ปัญหาไม่ แต่  
เพราะความคิดเห็นของเรา ความยึดมั่นถือมั่นของ

เรา วิธีการที่เราดำรงชีวิตของเราต่างหากที่ก่อปัญหา  
ขึ้นมา

เมื่อเราเล็งแลเห็นอย่างนี้ เราก็เปลี่ยนความคิด  
คิดให้ถูกต้อง หรือที่เรียกว่า ทำความคิดให้เป็นสัมมา-  
ทิสฺฐิ พอเปลี่ยนความคิดให้ถูกต้อง ให้อยู่ในเหตุในผล  
ในแบบแผนแล้ว เราจึงค่อยกระทำไปตามนั้น ทุก  
อย่างก็ค่อยดีขึ้น เราก็ได้ชื่อว่า ไม่เป็นผู้เบียดเบียน  
ตนเอง

ปกติคนเรามีหน้าที่ต้องสงเคราะห์ตัวเอง ให้  
กายแข็งแรงปราศจากโรค มีความสุขสบายกาย  
และให้ใจสงบผ่องใสจากกิเลส สิ่งชั่วหมองทั้งปวง มี  
ความสงบใจ เย็นใจ ตามสมควร ไม่ใช่จะข่มขู่ตัวเอง  
ให้เที่ยวได้แต่วิ่งหาวัตถุเพื่อมาบำรุงกาย โดยไม่ทันได้  
นึกเลยว่า เมื่อวิ่งวุ่นเที่ยวหาแต่วัตถุนั้น สิ่งแสวงหา  
เป็นสิ่งจำเป็นโดยแท้ หรือเพราะเราไปเอาความ  
เศร้าหมองคือกิเลส เข้ามาเคลือบคลุมจิตใจของเรา  
ทำให้เกิดความอยาก เกิดความต้องการอันไม่รู้จบ  
รู้สิ้น

ตัวอย่างเช่น เรานึกเอาว่า ถ้าเราหาเงินได้สัก  
เดือนละ ๒๐,๐๐๐ ก็จะไม่กินพอใช้ ครั้นหาได้ถึง  
เดือนละ ๒๐,๐๐๐ จริงๆ กลับเกิดรู้สึกไม่พอเสียอีกแล้ว

เพราะสมัยนี้ค่าของเงินตกต่ำลง ๒๐,๐๐๐ เดียวนี้ก็เทียบได้แค่ ๔,๐๐๐ ของเมื่อตอนเราตั้งความหวังไว้เท่านั้น เราจึงต้องหาให้ได้สักเดือนละแสนจึงจะพอ หากเป็นดังนี้ เราก็ไม่มีวันจะหาได้พอ เพราะความต้องการของเราไม่มีวันรู้จบ ถ้าเราอนุโลมตามความอยากหรือกิเลสในจิตของเราไปเรื่อยๆ

แต่ถ้าเรามีสมาธิ มีสติ มีปัญญา ที่จะมองดูปัญหาทุกอย่างตามความเป็นจริง และไตร่ตรองดูว่าอะไรกันแน่คือสิ่งจำเป็น ที่ชีวิตของเราต้องการ สำหรับบำรุงรักษากายให้สุขสบายตามควร ขณะเดียวกัน ใจก็ได้ความสงบความสุขด้วย

ไม่ใช่มัวพ่วงเลี้ยงแต่กาย ให้ได้รับการทำนุบำรุงอย่างดี โดยไม่คำนึงถึงใจ ปล่อยให้เป็นเหมือนม้าที่ถูกใช้ลาก หรือบรรทุกของจนเกินกำลัง ขนาดเพิ่มฟางไปอีกเพียงเส้นเดียวหลังก็หักได้ เราต้องคอยระวังให้ทั้งกายและใจได้รับการดูแลรักษา ในสัดส่วนที่เป็นสมดุลกัน

เมื่อเราได้สงเคราะห์ตัวของเราเองดังนี้แล้ว ความมีน้ำใจก็จะแผ่ไปถึงเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายที่อยู่รอบข้างเราด้วย เพราะเมื่อใจของเราได้พัก

ได้อาหารหล่อเลี้ยงให้มีกำลัง มีความสงบ อิ่ม เต็ม  
แล้ว อะไรๆ รอบข้างที่เข้ามากระทบก็เป็นสิ่งที่  
สามารถรับได้ ทนได้

เรากลายเป็นคนมีพรหมวิหาร เอาใจเขามา  
ใส่ใจเรา เกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โดยคิดว่า อะไร  
ก็ตาม หากเรามีพอที่จะสงเคราะห์ผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะ  
เป็นวัตถุสิ่งของ หรือเป็นด้วยวาจา ด้วยการกระทำ  
หรือด้วยน้ำใจ เราก็เอื้อเฟื้อเจือจานโดยเสมอหน้า  
กัน ผู้ใดล่วงล้ำก้ำเกินต่อเรา เราก็อภัยให้ด้วย  
เมตตา ทำให้การอยู่ร่วมกัน บังเกิดความร่มเย็นเป็น  
สุข

ขณะเดียวกัน เราก็คิดเอื้ออาทร ห่วงใยต่อไป  
ถึงสิ่งแวดล้อม ถึงดินฟ้าอากาศ แผ่นดิน แผ่นน้ำ  
ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของเราว่า เราได้ไปทำอะไรให้เกิด  
ความเสียหายต่อธรรมชาติเหล่านี้บ้างหรือเปล่า

ทุกวันนี้ แต่ละคนต่างคิดว่า เราจะหาประโยชน์  
ใส่ตนให้มากที่สุด โดยไม่คำนึงว่า การกระทำของเรา  
จะไปสร้างความสกปรก หรือความเป็นพิษ ให้แก่  
อากาศที่เราใช้หายใจเพื่อดำรงชีวิตอย่างไรบ้าง หรือ  
แก่แม่น้ำ มหาสมุทร ซึ่งมีสัตว์น้ำที่เป็นอาหารของ

เราอาศัยอยู่

เราไม่เคยใคร่คิดไตร่ตรองถึงปัญหาเหล่านี้มาก่อน ปล่อยให้พลละเลยจนมันเกิดปัญหาขึ้น แล้วจึงคิดแก้ เพราะฉะนั้นเราจึงวิ่งตามแก้ไม่รู้จบรู้สิ้นสักที แต่ต่อไป ก่อนจะทำอะไร เราจะมองให้รอบคอบเสียก่อน คิดไปถึงว่า หากทำลงไปแล้ว อีก ๑๐ ปีข้างหน้า อีก ๒๐ ปีข้างหน้า จะมีผลเสียอย่างไร เกิดขึ้นบ้าง ลูกของเรา หลานของเรา จะเดือดร้อนจากการกระทำที่เราไม่ได้คิดให้รอบคอบนี้หรือเปล่า

เพราะฉะนั้น เราก็จะกระทำทุกสิ่งลงไป โดยที่ตัวของเราเองก็มีความสุข เพื่อนรอบข้างก็มีความสุข และแม้กระทั่งแผ่นดินที่อยู่อาศัยก็พลอยร่มเย็นตามไปด้วย ทุกสิ่งก็จะน่าอยู่ และมีผลสืบต่อกันไป เป็นการถ้อยที่ถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้ใจของเราสงบขึ้น นิ่งขึ้น และเราไม่ต้องใช้ความพยายามมากมายในการที่จะบังคับประคองใจให้คงเยือกเย็นเป็นสมาธิอยู่

ความคิดที่ว่า หากเรามาฝึกสมาธิแล้ว เราจะบกพร่อง หรือละเลยภาระที่เป็นกิจวัตรประจำวันของเราไปนั้น เป็นความคิดที่ผิด เราสามารถทำได้

แม้เราจะยังมีหน้าที่การงานทางโลกอยู่อย่างเข้มแข็ง และการฝึกสมาธิจะไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในการปฏิบัติหน้าที่ของเราเลย

ยกตัวอย่างเช่น มีผู้สงสัยว่า หากเราจำต้องไล่ผู้ได้บังคับบัญชาที่ทำผิดระเบียบวินัยออกจากงาน โดยที่เราเคยเรียกมาว่ากล่าวตักเตือนและภาคทัณฑ์ไว้แล้วว่า หากยังประพฤติผิดดั่งนั้นอีก จะต้องถูกไล่ออก การกระทำดังนี้ จะทำให้เรากลายเป็นผู้ขาดความเมตตากรุณาไปหรือไม่

คนส่วนใหญ่ไปเข้าใจผิดว่า ความเมตตากรุณา คือการไม่ลงโทษผู้หนึ่งผู้ใด แม้ผู้นั้นจะกระทำผิดก็ตาม สิ่งนั้นไม่ใช่เมตตากรุณา แต่เป็นความเกรงว่าผู้ถูกลงโทษจะผูกใจเจ็บและโกรธแค้นเรา

เมื่อเรามีหน้าที่ต้องรักษากฎ ผู้ใดที่ฝ่าฝืนกฎ กระทำความผิดให้ปรากฏ เราก็ต้องตัดสินใจไปตามหลักเหตุและผล และทำไปด้วยความเห็นอกเห็นใจ ไม่ใช่ด้วยความเกลียดชังคุมแค้นเป็นส่วนตัวว่า เขาต้องอวดดี ชัดใจเรา ชัดคำสั่งของเรา หากทำไปโดยพิจารณาไตร่ตรองรอบคอบแล้ว เรามีหน้าที่ปกครองลูกน้อง มีความรับผิดชอบที่จะต้องบริหารให้



ผู้ใต้บังคับบัญชาปฏิบัติตามกรอบของกฎข้อบังคับ  
เพื่อความสงบเรียบร้อยของหมู่คณะ และการปฏิบัติ  
งาน

เราก็ต้องหนักแน่นเด็ดขาด ในการรักษากฎ  
ข้อบังคับนั้นๆ เราได้ให้โอกาสแก่เขาแล้ว โดยชี้แจง  
ตักเตือนและภาคทัณฑ์ แต่เขายังละเมิด ชินทำ  
ความผิดซ้ำอีก หากเราปล่อยไป ก็จะเป็นตัวอย่างให้  
คนอื่นทำตามบ้าง แล้วผลเสียก็จะทับทวีขึ้น

พระพุทธองค์สอนให้เราเอาใจเขามาใส่ใจเรา  
ให้เรามีเมตตากรุณาที่จริงอยู่ แต่ท่านมิได้สอนให้เรา  
สนับสนุนคนให้เป็นโจรทั่วเมือง เราเมตตากรุณาต่อ  
เขาในแง่ที่เป็นคุณธรรมความดี หากเป็นความผิด  
เป็นความบกพร่อง เราต้องลงโทษเพื่อให้เขาหลาบจำ  
และแก่นิสัยนั้นให้ตกไป กฎข้อบังคับก็ต้องเป็นกฎข้อ  
บังคับ การลงโทษก็ยังคงต้องมีอยู่ แต่เราลงโทษด้วย  
จิตใจที่ว่างเปล่าจากความคิดร้ายต่อเขา

การจะนำธัมมะมาประยุกต์ใช้ให้ได้ผลเต็มทีนั้น  
เปรียบเสมือนความรักของพ่อและของแม่รวมกัน พ่อ  
รักลูกด้วยความเข้มแข็ง เด็ดขาด มีกฎข้อบังคับวาง  
ไว้ เพื่อปลูกนิสัยดีงามให้แก่ลูก หากลูกทำผิดก็ต้อง

ลงโทษ ต้องเมียนดี เพื่อให้หลาบจำ ดังคำพังเพยที่  
ว่า รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี แต่ขณะเดียวกัน ในใจก็  
เปี่ยมไปด้วยความสงสาร เห็นอกเห็นใจ ให้อภัย และ  
ให้โอกาสแก่เขาที่จะกลับตัว แบบเดียวกับ ความรัก  
ของแม่ ที่เมื่อเห็นลูกถูกตี ก็ปลอบ โอบอุ้ม ให้กำลังใจ  
ใจ ให้ลูกเล็งแลเห็นจุดประสงค์ของการถูกลงโทษ  
และจดจำไว้ เพื่อจะไม่ทำผิดเช่นนั้นอีก

การที่มีคนหันมาสนใจสมาธิ และนำไปฝึกหัด  
ปฏิบัติให้รู้เห็นเป็นขั้นในตนนั้น เป็นสิ่งควรยินดีและ  
สนับสนุน เพราะหากเราไม่ชวนชวายหาทางแก้ไข  
หล่อเลี้ยงบำรุงใจของเราขณะที่ยังพอมีหนทาง เรา  
ก็อาจประมาทจนหมดโอกาสเยียวยาแก้ไขให้ใจของ  
เรากลับคืนดีขึ้นมาก็เป็นได้ เพราะการหลงทาง หรือ  
หลงอย่างอื่นนั้น ยังพอมีทางแก้ไข แต่การหลงใจไป  
ตามกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน เป็นการหลงที่  
หมดหนทางเยียวยา

การปล่อยใจให้มัวหมอง รุ่มร้อนนั้น ผลร้ายมี  
อเนกอนันต์กว่าที่เราคาดคิด เพราะการแห้งแล้งน้ำใจ  
ต่อกัน หรืออยู่กันอย่างเคร่งเครียดเข้าหากันนั้น  
เป็นภาวะที่ร้ายกาจยิ่งเสียกว่าเราเจ็บป่วยด้วยโรค

ทางกาย หรือมีข้อขัดข้องอะไรที่เห็นได้ทางวัตถุ ซึ่งสามารถนำมาแก้ไขได้

ใจเป็นสิ่งสำคัญ เป็นตัวบงการทุกสิ่งทุกอย่างที่เราจะกระทำลงไป เพราะฉะนั้นหากทุกคนระมัดระวังสัณนิท หรือให้ความใส่ใจกับใจของเรา กับสิ่งที่ เป็นนามธรรม ที่ดูเหมือนไม่มีความสลักสำคัญอะไร ให้มากขึ้นอีกสักหน่อย เราอาจทำให้อะไรๆ ที่เคยคิดว่าหมดทางช่วยเหลือ หรือแก้ไขไม่ได้แล้ว ให้กลายเป็นสิ่งที่ยังแก้ไขได้ หรือเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่งานบางอย่างที่เราเองก็นึกไม่ถึง

การกระทำดังนี้ ไม่ต้องไปแสวงหาจากที่ใดหรือลงทุนด้วยอะไรเลย หากเกิดขึ้นได้จากการที่แต่ละคน แต่ละคน แต่ละคน เอาหัวใจของตน มาเอื้อเพื่อเจือจานซึ่งกันและกันเท่านั้นเอง



# พลังแห่งการตื่นอยู่เสมอ

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลรามาริบัติ

วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๓

เราทักทักกันเองว่า ถ้าลืมตาก็แสดงว่าตื่นอยู่ แต่การตื่นที่จะพูดกันวันนี้ หมายถึง การที่เรามีจิตใจที่ตื่นอยู่ ที่มีสติกำกับอยู่ รู้ตัวทั่วพร้อม และมีสัมปชัญญะตามรู้ในทุกๆ ขณะว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ซึ่งฟังดูแปลก เพราะเหตุใดเราจะไม่มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขณะที่ลืมตาตื่นอยู่นี้

จิตเป็นนามธรรม มองเห็นไม่ได้ จับต้องไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่ไม่เคยอยู่นิ่ง เราจะรู้ว่ามีจิตอยู่ ก็โดยตามจับกระแสความคิดหรือวาระจิต บ่อยครั้งที่เราคิดว่า เรารู้ เรารู้สึกอยู่ เราติดตามมันอยู่ แท้ที่จริงเราตามมันไม่ทัน เพราะอะไร เพราะว่ามันสามารถคิดครอบคลุมจักรวาลด้วยความเร็วปานจักรพันธ์ เร็วยิ่งกว่าแสง ยิ่งกว่าพลังใดๆ ในโลก

ขณะที่จิตคิดไปต่างๆ นานานั้น เราเคยเฝ้าสังเกตบ้างหรือไม่ว่า มันคิดถึงอะไรบ้าง คิดเป็นลำ

ดับด้วยความเป็นระเบียบ หรือคิดไปด้วยความขัด  
แย้งสับสน หลายต่อหลายครั้งที่เรานั่งขึ้นมาตอนเช้า  
และพบว่าตัวเองเพื่อยล้าเสียใจไปหมด ทั้งๆ ที่ยังไม่  
ไม่ได้ลุกจากที่นอนไปทำอะไรเลย เราเคยค้นหาเหตุ  
หรือไม่ว่าเป็นเพราะเหตุใด

บางครั้งเรามีปัญหาหลายอย่างที่แก้ไม่ตกติด  
ค้างอยู่ในใจ ทำให้กังวล วุ่นวาย ครุ่นคิด แต่ก็ไม่สามารถ  
จัดระเบียบให้คิดได้ว่าจะเอาอะไรก่อน เอา  
อะไรหลัง เราก็เลยคิดเรื่องที่ ๑ ไปได้ ๒-๓ ประโยค  
กระโดดไปคิดเรื่องที่ ๒ หรือเรื่องที่ ๕ เรื่องที่ ๑๐  
จนมันขัดแย้งสับสนกันไปหมด จนเราเองก็ทำอะไร  
ไม่ถูก ไม่รู้ว่าเรื่องไหนเป็นเรื่องไหนกันแน่

เหมือนการจราจรในกรุงเทพฯ ตรงสี่แยกที่ไม่  
มีไฟจราจร ยามเช้า ทุกคนรีบจะไปทำงาน ทุกคน  
ต่างต้องการเป็นผู้ไปก่อน ไม่มีใครยอมใคร ต่างคน  
ต่างก็เอารถจ่อไปขัดปิดทางของกันและกันไว้ ทำ  
ให้ไม่มีใครสามารถนำรถของตนเคลื่อนผ่านไปได้  
ผลที่สุด แทนที่จะพอมีทางไปได้ ก็กลายเป็นสร้าง  
เครื่องกีดขวางขึ้นดักตนเอง

ความคิดของเราที่เช่นกัน เวลาสับสนหรือร้อน  
เราจะทำตัวเองให้เป็นเหมือนการจราจรที่แยก  
กล่าวคือ เราเอาความคิดหลายๆ เรื่องเข้ามาประสาน  
งากัน แล้วเราก็สับสน เราก็ไม่ได้คำตอบ เรื่องไหนก็  
ไม่ได้คำตอบทั้งนั้น แต่เราก็คงปล่อยให้ความคิดทั้ง  
หลายเหล่านั้นเกิดอยู่พร้อมๆ กัน โดยตัดสินใจไม่ได้  
ว่า ควรคิดเรื่องไหนก่อน เรื่องไหนหลัง

หากเราเอาสติเข้ามากำหนดรู้ ก็เปรียบได้กับ  
มีจราจรเข้ามาจัดการปล่อยรถ ให้ผลัดกันเคลื่อนไป  
ที่ละคันอย่างมีระเบียบ สติก็จะกำหนดพิจารณา  
ปัญหาที่ละปัญหาจนได้คำตอบ เป็นการสะสางความ  
สับสนวุ่นวายให้หมดไป

จิตใจที่มีสติ รู้อยู่ ตื่นอยู่นั้น จะได้รับการสะสาง  
จัดระเบียบให้เป็นหมวดหมู่ เพื่อว่าผลของการทำ  
งานจะได้มีประสิทธิภาพดีขึ้น เมื่อเรารู้อยู่อย่างนี้  
เริ่มจัดระเบียบอย่างนี้ ความยุ่งเหยิงก็จะเริ่มเข้าที่  
เข้าทาง เกิดเป็นความปกติ จิตใจที่ไม่มีความเป็น  
ปกติ นั้น จะยุ่ง จะสับสน จะหงุดหงิด ครั้นเมื่อมี  
ความเป็นปกติเกิดขึ้น ก็จะเป็นระเบียบเรียบร้อย  
หรือจะกล่าวว่าเป็นจิตใจที่มีศีลกำกับก็ได้

## ศีลคืออะไร

ศีลคือความเป็นปกติของใจ เมื่อใจปกติแล้ว เราพบว่า ความวุ่นวาย ความยุ่งเหยิง จะค่อยๆ ลดลง เกิดเป็นความสงบขึ้น ใจที่สงบนิ่งนี้ หากจะเรียกให้เป็นศัพท์ทางวิชาการก็ว่า ใจมีสมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้ว ของอะไรก็ตามที่เราคิดว่าเหลือบ่ากว่าแรง ของอะไรก็ตามที่เราคิดว่าเป็นปัญหายุ่งยากลึกลับ ซับซ้อน ก็ค่อยๆ มีลู่ทางที่จะได้คำตอบออกมา ก็เกิดปัญญาขึ้น อะไรที่เคยคิดว่าทำไม่ได้ ก็กลายเป็น สิ่งซึ่งพอจะทำได้ หรือสามารถจะทำได้ หรือทำให้ ลุล่วงไปได้ด้วยดีที่สุด ด้วยความมีประสิทธิภาพได้

เมื่อมีสติกำกับใจอยู่อย่างนี้ เราสามารถเห็น วิถีที่กระแสนจิตของเราจะคิดไป เพราะฉะนั้น เมื่อมีอะไรมากระทบ แทนที่จะสนองออกไป รับรู้ออกไป อย่างฉับพลัน ด้วยความเคยชินอันเป็นอุปนิสัย ซึ่ง อาจไม่มีเหตุ ไม่มีผล อาจเป็นการรับรู้ที่ผิด เพราะ เห็นไปตามความยึดมั่น เพราะอคติ หรือเพราะรู้เท่า ไม่ถึงการณ์ อันจะนำไปสู่ลูกโซ่ของการตัดสินใจผิด สติจะสามารถชะงักให้เกิดความเนิบช้าลงในการจะ สอนองอะไรออกไป

ดังนั้น พออะไรมากระทบ แทนที่เราจะตัดสินใจ  
โดยอัตโนมัติ ด้วยความจำได้หมายรู้แต่เก่าก่อน สติ  
จะยับยั้งให้คิดว่าอะไรที่ได้ยินนั้นมีเหตุผลอย่างไรบ้าง  
เราจะค่อยๆ ไตร่ตรอง เราจะค่อยๆ นำสิ่งนั้นมา  
ทวนหาเหตุผล และประมวลหาคำตอบที่ใกล้เคียงกับ  
สภาพความเป็นจริงที่สุดออกมา แล้วจึงลงมือกระทำ  
หรือพูด หรือคิดต่อไป ซึ่งเท่ากับเราวางแผนให้สิ่งที่  
จะกระทำนั้นเป็นสิ่งที่อยู่ในขอบข่ายของเหตุผล

สิ่งใดก็ตามที่เราทำอยู่เรื่อยๆ จะหยั่งรากลง  
เป็นความเคยชิน และในที่สุดก็กลายเป็นอุปนิสัยติด  
ตัวเรา ถ้าเปรียบตัวเราเป็นผ้าผืนหนึ่ง อุปนิสัยที่  
พอกพูนนอนเนื่องอยู่แล้วชักนำให้เราประพฤติสนอง  
ตอบผัสสะต่างๆ ออกไป ก็เปรียบได้กับเส้นด้าย  
แต่ละเส้นในเนื้อผ้า เมื่อเห็นเส้นด้ายเส้นใดชำรุดทรุด  
โทรม หรือไม่ดี เราก็รู้ว่าไม่ดีและยอมรับ เมื่อใจยอมรับ  
ตามเป็นจริงแล้ว ก็คิดหาทางแก้ไข โดยอาศัย  
เหตุผลมาประกอบการพิจารณา จัดเป็นการลับ  
ปัญญาให้เพิ่มขึ้น

การที่เราเริ่มยังคิดและไตร่ตรองนี้ ทำให้เกิด  
ความกล้าสู่ความจริง แล้วลงมือแก้ไขข้อบกพร่อง



เมื่อทำอยู่ทุกวันๆ มีสติรู้อยู่ มีสติบังคับอยู่อย่างนั้น ความเคยชินแต่ดั้งเดิมจะค่อยถูกลบล้างไป เกิดนิสัยใหม่เข้ามาแทนที่ ด้วยสติและด้วยปัญญาที่เป็นผลจากการกำหนดรู้ เพ่งดูวิถีจิตของเราอยู่อย่างนี้ทุกๆ ขณะ ทุกๆ อิริยาบถ ผลประโยชน์ที่มีขึ้นคือ จิตจะเริ่มมีระเบียบ มีความสงบ มีกำลัง และมีเหตุผล ประกอบแต่สิ่งที่ถูกที่ควร

เมื่อเราทำซ้ำๆ อยู่อย่างนี้ การรักษาสติ ซึ่งเคยเป็นของลำบาก ต้องพยายามระวังอย่างยิ่งยวด เพราะเมื่อใดจะหลุดไป ก็เปลี่ยนเป็นของง่ายและเคยชินขึ้น แบบเดียวกับทารกหัดเดิน เราต้องคอยบอกซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกระทั่งมันเคยชินฝังเป็นอุปนิสัยขึ้น

เมื่อเป็นดังนี้ เราก็สามารถแก้ไขสิ่งที่ไม่ดีของเราได้ ขณะเดียวกัน เมื่อแก้ไขสิ่งที่ไม่ดีทิ้งไปแล้ว ก็ปลูกฝังสิ่งดีเข้าไปแทนที่ เมื่อเป็นอย่างนี้บ่อย บ่อยบ่อยเข้า เราจะพบว่า สติของเราซึ่งแต่เดิมนั้นต้องเขม็ง ต้องใช้ความพยายามที่จะรักษา ให้กำกับอยู่กับจิต ที่จะปลูกตัวให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา นั้น ได้กลายเป็นความเคยชิน และคอยปกป้อง

รักษาเรา แทนที่จะเป็นเราต้องคอยปกป้องรักษามัน  
อยู่ตลอดเวลา

มันก็เริ่มสนุกขึ้น เพราะเริ่มเห็นผลของงาน  
เราไม่ต้องเขม็งระว่าง เพราะมันกลายเป็นส่วนหนึ่ง  
ของเราแล้ว พอมีอะไรเกิดขึ้น สิ่งที่เคยฝึกไว้ จน  
หยั่งรกรากเป็นอุปนิสัย ก็จะชี้ให้เราเกิดเห็นตาม  
ความเป็นจริง หรือเรียกว่าสัมมาทิฐิขึ้น

เมื่อมีสัมมาทิฐิแล้ว ย้อนกลับไปดูตัวเอง จะ  
พบว่า แต่เดิมนั้นพอมีอะไรเกิดขึ้น เราจะตอบออกไป  
ทันทีด้วยความเคยชิน สิ่งไหนที่ชอบ ก็ตอบด้วย  
ความชื่นชมพอใจ ด้วยใจที่ฟูด้วยสุข ส่วนสิ่งที่ไม่  
ชอบ ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่ถูกต้อง เราก็หงุดหงิดขัดข้อง  
บดมันทิ้ง หรือมีปฏิกิริยาต่อต้านทันที แต่เมื่อมีสติรู้  
อยู่อย่างนี้ ก่อนที่จะตอบสนองไปอย่างนั้น เราจะเกิด  
ความชะงัก เกิดมีความยั้งคิด ให้ได้สอบสวนตัวเอง  
ว่า อะไรกันแน่ที่ทำให้เรารู้สึกแตกต่างอย่างนั้น จน  
พบว่า เพราะจิตที่ไปยึดอยู่ ที่ไปสำคัญมั่นหมายอยู่  
เคลือบบังจนไม่เหลือเหตุผลหรือความเห็นชอบนั่นเอง  
ขอยกตัวอย่างเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น เป็นต้นว่า  
ทองคำ โดยธรรมชาติก็เป็นโลหะชนิดหนึ่งเช่นเดียว

กับโลหะอื่นๆ เช่น สังกะสี ตะกั่ว หรือเหล็ก ก่อนที่จะนำมาทำให้บริสุทธิ์ ก็อาจพบปะปนอยู่ในก้อนกรวด หิน ดิน ททราย ที่เราเหยียบย่ำกัน แต่ทำไมทุกคนจึงคิดว่าทองคำเป็นสิ่งมีค่า ก็เพราะว่าเราไปกำหนดไปยึด ไปสำคัญหมายว่า ทองคำเป็นของหายาก ทองคำจึงถูกเราตีราคาให้ค่าสูงขึ้นไปอย่างนั้น มันจึงกลายเป็นสิ่งมีค่าขึ้นมา

สมมุติว่ามีที่แห่งหนึ่งเป็นเหมืองทองคำ ที่ผู้คนอยู่กันตามธรรมชาติ และไม่เคยทราบว่า แร่ธาตุชนิดนี้ถูกมนุษย์กลุ่มหนึ่งกำหนดให้มีราคาสูง เขาก็อาจเอาทองคำมาใช้โรยถนน เหมือนกับก้อนกรวด และในสำนักของเขาเหล่านั้น ทองคำและก้อนกรวดก็มีราคาเสมอกัน เพราะเป็นธาตุแข็งแข็งด้วยกัน นี่คือนิธิพลของความสำคัญมันหมาย อุปาทาน ความยึดมั่น ที่มากำหนดความนึกคิดของเรา ให้เหห่างออกไปจากความจริง

เพราะฉะนั้นจึงต้องระวัง อย่าให้สิ่งที่เราสมมุติขึ้นมา บัญญัติขึ้นมา เพื่อใช้ติดต่อสื่อความหมายกับบุคคลอื่นๆ ในสังคม มีอิทธิพลเหนือเรา ทำให้เราติดข้อง ไปเป็นทุกข์เพราะหลงยึดถือว่า มัน

คือที่สุดของความปรารถนา

เอาสติกำหนดใจให้รู้เท่าทันตามสภาพความเป็นจริงว่า สิ่งนี้เราเป็นผู้กำหนดคุณค่าขึ้นมา เพื่อเป็นสื่อกลางสำหรับอำนวยความสะดวกตัวเอง ความสะดวกสบาย หรือเพื่อนำมาทำให้เป็นประโยชน์กับเรา

เมื่อใดก็ตามที่เราติดตามมันไปจนตกเป็นทาส เราก็จะมีสภาพเหมือนลิงที่เห็นชาวประมงทอดแห แล้วจัดแจงเอาแหมาหัดทอดบ้าง แต่เพราะลิงไม่รู้ว่าทอดแหนั้นทำอย่างไร มันจึงถูกแหพันจนกลิ้งตกลงไปในน้ำ และในที่สุดก็จมน้ำตาย อย่าให้เราไปติดข้องในสิ่งที่เราบัญญัติขึ้นมาเพื่อใช้เป็นเครื่องมือ แล้วหลงไปด้วยความหลับ ด้วยความที่ไม่มีสติกำกับ วิถีจิต จนถูกสิ่งนั้นเอ่อท่วมเราจมตายไปด้วย

เหตุนี้เราทุกคนจึงควรฝึกให้มีสติอยู่ทุกขณะ

จากที่พูดกันมานี้ จึงเห็นได้ว่า ถ้าเราจะตื่น อยู่เสมอ เราก็ต้องมีสติกำกับอยู่กับความคิดของเรา กับจิตของเราในทุกๆ ขณะจิต ในปัจจุบันนี้ ทุกๆ ขณะ เพื่อที่เราจะได้รู้ตัว เพื่อที่เราจะได้ตื่น พร้อมทั้งจะรับรู้เหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น และสามารถพิจารณาเห็นมันได้ตามความเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่

เรานึกอยากให้มันเป็น

เราจะมีคำถามตามมาว่า ถ้าอย่างนั้น เราจะเอาเวลาที่ไหนมาประกอบกรงานอย่างที่ทำอยู่ทุกวันนี้ได้ เพราะเรามีต้องเสียเวลาทั้งหมดทั้งปวงไปในการที่จะฝึกสติเท่านั้นหรือ ดังได้กล่าวแล้วว่า สตินี้คือการเพ่งรู้อยู่กับปัจจุบันทุกๆ ขณะ เพราะฉะนั้นไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ เราสามารถฝึกสติร่วมไปด้วยได้เสมอ

บางครั้งเราไม่อยากทำสิ่งที่ต้องทำ เราไม่พอใจ เป็นต้นว่า เราอยากอ่านหนังสือ หรือทำอะไรของเรา แต่มีภาระที่ต้องทำอย่างอื่น วิธีแก้ไขคือ ทำใจของเราให้พอใจกับสิ่งที่ต้องทำนั้น เมื่อพอใจก็เกิดความเต็มใจ ความตั้งใจที่จะทำ เราก็รู้อยู่ในสิ่งที่เราทำนั้น อันนั้นก็เป็นการฝึกสติไปในตัวแล้ว

หรือถึงเวลาที่ต้องกิน เราก็กิน เราก็รู้อยู่แต่ในสิ่งที่กำลังกิน รู้ทันทุกๆ ขณะที่กำลังเอาช้อนตักเข้าปาก เคี้ยว และกลืนไป ให้รู้ทันชัดอยู่เช่นนั้น ไม่ใช่ที่เราทำประหนึ่งตัวเราเป็นเครื่องจักรเครื่องหนึ่ง พอเอาช้อนตักข้าวใส่เข้าไป มันก็ตั้งต้นบดของมันไปโดยอัตโนมัติ ใจก็คิดถึงเรื่องโครงการที่ยังทำไม่

เสร็จ หรือคนไข้ที่ตรวจค้างอยู่และยังวินิจฉัยโรคไม่ได้ ถ้าเป็นดังนี้ก็เกิดความแตกแยกกันขึ้นระหว่างกายที่เราเอาช้อนตักข้าวป้อนเข้าไปกับจิต เราไม่รู้เลยว่าเรากำลังกินอะไร เพราะจิตของเราทั้งดวงไปคิดผูกอยู่ในเรื่องที่ดีค้างอยู่ในใจ มันจึงเกิดความหงุดหงิดขัดข้องกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน

ตกลงเราก็เปรียบเสมือนไม่ได้มีชีวิตอยู่ เราคิดต่อต้าน เป็นปฏิปักษ์กับสภาพความเป็นอยู่ในขณะนั้น ทั้งๆ ที่เราก็กังหันใจอยู่ ยังทรงร่างอยู่ แต่เราก็กินอยู่อย่างกับต้นไม้ตายซาก ที่ยังยืนต้นอยู่ เพราะเราไม่ได้รับรู้ เราไม่ได้ใช้ความมีชีวิตของเราอย่างเต็มที่ อย่างมีชีวิตที่สมบูรณ์ ที่จะเฝ้าดูทุกๆ ขณะที่เกิดขึ้นอย่างตื่นอยู่ อย่างรู้อยู่

เพราะฉะนั้น การอยู่ของเราจึงไร้ประโยชน์ เราสร้างความเศร้าหมอง ความหงุดหงิดขัดข้องกับใจของเราเอง และสะท้อนผลมาถึงกาย เพราะกายและใจเป็นของสืบเนื่องเกี่ยวกันอย่างใกล้ชิด

เมื่อเห็นอย่างนี้ เริ่มมองด้วยความมีเหตุผลอย่างนี้ เราจะพบว่าเรามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี แต่ก่อนนั้นพออะไรเกิดขึ้น เรามักรับรู้ด้วยอารมณ์

หรือด้วยการจำได้หมายรู้ ด้วยความเคยชินที่เคยทำ มาตั้งแต่เล็กแต่น้อย จนกระทั่งฝังรกรากกลายเป็นนิสัย เราเริ่มพิจารณาทุกอย่างด้วยเหตุด้วยผล แม้ว่าบางครั้งเราชอบ บางครั้งเราไม่ชอบ แต่ความมีเหตุผล ความมีสติ และปัญญา ที่อภังการขึ้นมากจากการฝึก สตินี้ จะเป็นเหมือนเบรค หรือเป็นเหมือนอย่างกับ ความยั้งคิด ที่ฉุดรั้งเราให้ค่อยๆ ไตร่ตรอง ให้มี กำลังบังคับตนเองให้กระทำแต่สิ่งที่ใจได้คำตอบออกมาว่า ควรเป็นอย่างนั้น ควรทำอย่างนั้น เพราะนั่น คือความถูกต้อง

พอคิดได้อย่างนี้ เราจะพบว่าใจที่เคยฟูเมื่อ ประสพกับของที่ชอบ หรือแพบเมื่อเจอของที่ขัดข้อง จะค่อยๆ มีรากฐาน มีความตรงตัวของตัวเองที่จะ อยู่ตรงที่เป็นจุดศูนย์กลาง เมื่อมีเหตุให้มันฟู มันก็ไม่ฟูขึ้นไปมาก เพราะรู้ว่า เมื่อชอบ เดียวก็ต้อง มีของที่ไม่ชอบ หรือเมื่อทุกข์เดี๋ยวก็ต้องมีของที่ทำให้ สุข สิ่งต่างๆ เหล่านี้ในโลกล้วนเป็นของคู่กัน

เมื่อมีกลางวันแล้วก็ต้องมีกลางคืน เมื่อมีของ สิ่งหนึ่งก็ย่อมมีอีกสิ่งหนึ่งที่ตรงกันข้ามอยู่เสมอ เหมือนอย่างกับของที่อยู่บนไม้วัดอันเดียวกัน แต่

ทว่าอยู่คนละฝั่ง ของแต่ละคู่นี้ล้วนเป็นธรรมชาติอัน  
เดียวกัน

หากเราสุข ประเดี้ยวเราก็ทุกข์ ถ้าเราทุกข์  
ประเดี้ยวเราก็สุข นั้นเป็นเพราะเหตุใด เพราะใจของ  
เราไปกำหนดไว้ ถ้าเราชอบ ใจของเราจะไปยึดติด  
มัน เราารู้สึกถึงจุดเข้าหามัน ถ้าเขียนเป็นสัญลักษณ์  
เราก็ว่าเป็นพลังฝ่ายบวกที่ดึงดูดเรา ครั้นไปพบของ  
ที่ไม่ชอบเข้า เราก็รู้สึกอยากหลีกเลี่ยงมัน หรือพยายาม  
ผลักมันออกไป มันคือพลังฝ่ายลบ ไม่ว่าจะกลายเป็นลบ  
หรือเป็นบวก แต่ที่จริงมันก็วิ่งไปวิ่งมา กระดอนอยู่  
ระหว่าง ๒ ปลายของเชือกเส้นเดียวกัน หรือของไม้  
อันเดียวกันนั่นเอง

เมื่อเราเห็นตามสภาพความเป็นจริงเช่นนี้  
มันจะเกิดคิดตามมาเอง พอเราสุข เราก็จะไม่ปล่อย  
ใจให้ฟูขึ้นไปเหมือนว่าติดลม หรือเวลาทุกข์ เราก็  
ไม่ท้อมัวตัวให้เศร้าโศกไร้สาระอะไรทั้งสิ้น ใจของเรา  
จะค่อยๆ หนักแน่นขึ้น และมองทุกอย่างด้วยสายตา  
ที่เที่ยงธรรมขึ้น ความรู้สึกที่ยึดอยู่ว่า นี่คือเรา พอ  
ใครพูดไม่ถูกหู เราเคยหงุดหงิด ทนไม่ได้ รู้สึกไป  
ว่าเขาดูถูกดูหมิ่น เราก็จะรู้สึกว่ามันเป็นเพียงสักแต่



เสียง จะให้คนทุกคนมีความเห็นเหมือนกันทั้งหมด  
นั้นเป็นไปได้ไม่ได้ เพราะแม้แต่หน้าตายังไม่มีที่เหมือน  
กัน เราก็จะเกิดความเข้าใจ ทนได้และเห็นอกเห็นใจ  
ขึ้นมาแทน ใจก็หาเหตุผลมาอธิบายแก้ต่างว่า ช่าง  
เถิด เขาอาจไม่ชอบเรา แล้วไตร่ตรองในเนื้อหาที่  
เขาพูดว่ามีเหตุผลหรือไม่ หากสิ่งที่เขาพูดมีประโยชน์  
มีสาระ เราเห็นว่าตัวเองยังบกพร่องอยู่ ก็เกิดความ  
อดทนที่จะนำมาแก้ไขตัวของตัว แต่ถ้าพิจารณา  
โดยรอบคอบแล้ว พบว่าสิ่งที่เขาพูดนั้นไม่มีสาระ เรา  
ก็มีน้ำใจที่จะอภัยให้เขา โดยคิดว่า เพราะเขาไม่รู้  
เขาไม่ได้เจตนาร้าย ถ้ามีโอกาส เราก็จะไปชี้แจง  
หรือบอกให้เขาเข้าใจเสีย

เมื่อเป็นดังนี้ ความขัดข้อง ความโกรธ ความ  
ขัดแย้ง ความเป็นอยู่ที่ทนได้ด้วยยาก ก็จะค่อยๆ  
จางคลายไป กลายเป็นละมุนละม่อมเข้าหากัน คน  
เราก็จะอยู่กันด้วยความสุขยิ่งขึ้น ที่เคยเบียดเบียน  
ที่เคยมีเขา มีเรา ก็จะค่อยๆ น้อยลง

เราจะเห็นทุกอย่างตามสภาพจริงอย่างที่มันเป็น  
ไม่ใช่ตามสภาพที่เราปักใจยึดมั่นอยากให้เป็น หรือ  
หลงทีกทักเอาเอง ดึงดันเอาเอง คิดว่าเราจะต้อง

ถูกตลอดกาล เมื่อเป็นอย่างนี้ คนทุกคนก็จะมี ความ  
คล่องตัวในการที่จะอยู่ด้วยกัน หรือทำงานด้วยกัน

สิ่งที่แต่ก่อนนี้เป็นความขัดข้อง เป็นสิ่งที่เป็น  
ไปไม่ได้ เป็นสิ่งที่เรารู้สึกว่าเป็นปัญหาหนักอก ก็จะเป็น  
ปัญหาที่สลายตัวสิ้นไปเอง เพราะว่าไปแล้ว ความ  
ทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงในชีวิตส่วนใหญ่ไม่ได้มาจากสิ่ง  
ที่เป็นจริงเป็นจัง แต่มาจากใจของเราเอง ที่ไป  
กำหนดขึ้น หรือไปสร้างสถานการณ์ขึ้น แล้วหลอก  
ตัวเอง และเอาตัวของตัวเองไปติดข้องกับสิ่งนั้น

ถ้าเราหัดมีสติ หัดตื่นอยู่ตลอดเวลา เราจะ  
พบว่า ชีวิตที่เราเคยคิดว่าคับแคบ ทนอยู่ด้วยยาก  
จะค่อยคลี่คลายออก และไม่ได้ยุ่งยากถึงปานนั้นเลย  
ทุกสิ่งเป็นเพียงเหตุปัจจัย ที่เกิดขึ้นแล้วเป็นไป เมื่อ  
มันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไป ไม่มีอะไรคงทนเที่ยงแท้  
ถาวร เราต้องคอยตามรู้จิตของเรา เราต้องตามรักษา  
มัน แล้วพยายามทำให้มีประสิทธิภาพที่สุด

การทำให้มีประสิทธิภาพที่สุด ก็โดยขจัด  
ความสับสนออกจากกระแสน้ำความคิด เมื่อใดที่เปลอสติ  
ใจจะสับสน คิดไปคนละทิศละทาง ขัดแย้งกันเอง  
ผลที่สุด เราเหนื่อยเปล่าโดยไม่ได้ทำอะไรเลย แต่ถ้าเรา

มีสติ ฐ้อย ตีนอยุ่ ความสับสนจะไม่เกิดขึ้น ทุกอย่าง  
จะไปตามระเบียบ เกิดเป็นแรงรวมคือจิตสงบ เมื่อ  
เกิดปัญหา หรือต้องการนำไปใช้ทำอะไร มันก็จะมี  
กำลัง มีประสิทธิภาพ เพราะมันพร้อมไปด้วยปัญญา  
พร้อมไปด้วยเหตุ พร้อมไปด้วยผล เมื่อเป็นเช่นนั้น  
เราจะทำอะไรย่อมเกิดประโยชน์ทั้งกับตนและผู้อื่น

ใจที่มีสติกำกับ มีแยกกายปัญญาแนะนำสอน ย่อม  
เห็นสิ่งทั้งหลายเที่ยงตรงตามสภาพเป็นจริง มันอาจ  
ฟังเข้าใจยาก หรือฟังดูเหมือนอย่างกับว่าเป็นสิ่งที่ไม่  
สำคัญ แต่มันคือทางไปสู่คุณธรรมทั้งหลายทั้งมวล

สิ่งที่คนเราทุกคนขาดเกือบตลอดเวลา คือ สติ  
เพราะส่วนใหญ่เราจะสนองตอบผัสสะที่มากระทบ  
โดยไม่ทันไตร่ตรองหาเหตุผล สมองออกไปโดย  
อัตโนมัติด้วยความเคยชิน ด้วยความจำได้หมายรู้ที่  
เคยเป็นมา เมื่อเราปล่อยให้เกิดขึ้นได้ครั้งหนึ่ง ก็  
จะเกิดครั้งที่ ๒ ที่ ๓ ง่ายขึ้น จนเป็นความเคยชิน เป็น  
นิสัย เมื่อติดเป็นนิสัยแล้ว มันยากที่จะแก้หรือตัดแปลง  
แต่ถ้าเรายังมัน ไม่ให้โอกาสมันเติบโตต่อไป จน  
กระทั่งฝังราก มันจะค่อยๆ อ่อนกำลังลง

เหมือนอย่างกับการหัดเด็ก ถ้าปล่อยให้เด็ก  
แอบทำบ่อยๆ ในที่สุด สิ่งนั้นจะกลายเป็นนิสัย แต่  
ถ้าเราไม่ให้โอกาส โดยคอยป้องกัน คอยตะล่อมไว้  
คอยชักจูงด้วยปัญญา หาเหตุผลมาอธิบายให้เด็กเล็ง  
เห็น ให้ความเมตตา ให้ความรักแก่เขา ใจของเด็ก  
จะค่อยๆ เกิดความเพียร ความพอใจ เต็มใจที่จะไม่  
ทำสิ่งนั้นเอง จัดเป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีให้เกิดขึ้น  
ซึ่งเปรียบเสมือนเส้นด้ายที่เหนียวและทนทาน ใน  
ที่สุดผ้าผืนนั้นก็จะเป็นผ้าที่มีคุณภาพดี

กิเลสเป็นสิ่งที่ทำให้ใจของคนเราเศร้าหมอง  
แต่สติทำให้จิตใจแจ่มใส และจะช่วยให้ถึงภาวะที่  
บริสุทธิ์ได้ หากเราคิดว่า สิ่งเหล่านี้เป็นของเหลือบ่า  
กว่าแรง เป็นสิ่งที่มาตั้งเวลาของเราไป เหมือนเรา  
ไปเข้าโรงเรียน หรือจำต้องงดกิจกรรมประจำวัน  
ทั้งหมดเพื่อเอาเวลามาสติ ก็โปรดเปลี่ยนความ  
คิดเสียใหม่

วิธีเช่นนั้นไม่ใช่วิถีสรรพชาติ ไม่ใช่วิธีที่เราจะ  
ได้รับประโยชน์อันแท้จริง เปรียบได้กับการไปเข้า  
หลักสูตรเรียนอะไรสักวิชาหนึ่ง ระหว่างที่เรียน ๓  
เดือน ๖ เดือนแรก เรายังจำได้ แต่ครั้งเรียนจบแล้ว

ไม่ได้นำมาใช้อีก มิชามินานก็ล้มหมด เพราะสิ่งนั้น  
ยังเป็นเพียง สัญญา เหมือนกับเราท่องหนังสือสอบ  
พอสอบเสร็จได้ไม่เท่าไรก็ล้มหมด

แต่ถ้าเราเข้าใจทะลุปรุโปร่งตามเหตุปัจจัย  
และนำมาฝึกฝนอยู่ทุกวันๆ ดัดแปลงให้สะดวก  
เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของเราอยู่ทุกๆ ขณะ ตั้ง  
แต่ล้มตาตื่นจนล้มตัวลงนอน เราบอกกับตัวเองว่า  
แต่นี้ต่อไป ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เราจะมีสติ รู้อยู่ใน  
ปัจจุบันนี้ทุกๆ ขณะ ไม่ว่าจะดูคนไข้ หรือกำลังทำ  
งานอะไร ก็ใส่ใจอยู่กับสิ่งนั้นด้วยความเต็มใจ ด้วย  
ความพอใจ ในที่สุดสติจะกลายเป็นคุณสมบัติอันหนึ่ง  
ที่ประจำอยู่ในจิตใจของเรา แล้วคอยปกป้องรักษา  
ให้เหตุให้ผลกับเราอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ต้องเสียเวลา  
ที่จะไปเข้าหลักสูตร เพื่อฝึก หรือละภาระหน้าที่ไป  
เพราะการทำเช่นนั้นไม่ใช่วิธีที่ประสานกลมกลืนไป  
กับชีวิตประจำวัน

สติ นี่คือนสิ่งที่พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นหนทาง  
สายเดียวที่จะพาเราไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง

รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งใด?

รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมทั้งมวล นั่นคือ  
การมองทุกอย่าง ปราภฏการณ์ทุกอันที่เกิดขึ้น ตาม  
ธรรมชาติ ตามความเป็นจริงของมัน เพราะสิ่งที่เป็น  
ธรรมก็คือ สิ่งที่เป็นอยู่แล้วตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะชาติ  
ไหน ศาสนาไหน มีโอกาสเห็นทั้งนั้น

แต่เพราะจิตของเราสับสน จิตของเรายุ่งเหยิง  
จนไม่มีกำลังที่จะมอง เฝง หนึ่งเข้าไป แลเห็นความ  
เป็นจริงนั้นได้ เราจึงต้องอาศัยหลักที่พระพุทธองค์  
ทรงค้นคว้าทดลองด้วยพระองค์เอง แล้วนำมาเรียบ  
เรียงจัดหมวดหมู่เป็นลำดับ เป็นหัวข้อ ให้ง่ายต่อการ  
เข้าใจ มาเป็นแนวสอนใจ ช่วยให้เราเล็งแลเห็นได้

ผู้ใดก็ตาม หากฝึกสติ ฝึกสมาธิ ให้แน่วแน่  
และมองเฝงหนึ่งเข้าไปในจิตใจของตนเอง มองเฝงหนึ่ง  
ในสิ่งที่ปรากฏขึ้นแต่ละขณะๆ ย่อมเห็นความจริงได้  
ด้วยกันทุกคน

สิ่งใดที่เป็นธัมมะ เป็นธรรมชาติที่แท้จริงแล้ว  
ไม่ว่าชาติใด ภาษาไหน มองแล้วย่อมเห็นอย่าง  
เดียวกันทั้งสิ้น คำตอบย่อมเป็นหนึ่งเดียวเท่านั้น ไม่  
มีความขัดแย้ง ไม่มีความสับสน ทั้งหมดที่กล่าวมา  
นี้ คือสิ่งที่เราหมายถึงการตื่นอยู่เสมอ ซึ่งเป็น

ประโยชน์อย่างยิ่งต่อชีวิตประจำวันของคนทุกคน

เมื่อฟังแล้ว ประโยชน์จะบังเกิดขึ้นมากน้อย  
เพียงใด ก็ขึ้นกับการนำไปประยุกต์ใช้ ดังคำพังเพยที่  
ว่า **สิบปากว่าไม่เท่าหนึ่งตาเห็น สิบตาเห็นไม่เท่าหนึ่ง  
ลงมือกระทำ** หากฟังแล้วไม่คิดนำไปทดลองปฏิบัติ  
ก็เป็นการเปล่าประโยชน์

เป็นต้นว่า มีผู้เอาเครื่องมือมาโฆษณาขาย  
เราซื้อแล้วเก็บใส่ถุงพลาสติกตั้งทิ้งไว้ได้โต๊ะ นานวัน  
เข้า ชีฝุ่นชีสนิมจับจนผู้ฟังไป ก็จัดเป็นการสิ้นเปลือง  
โดยไร้ประโยชน์ ตรงกันข้าม ถ้าใครนำอุปกรณ์มา  
สาธิตให้ฟัง เมื่อฟังแล้วเกิดความคิดว่า น่าจะนำไป  
ขุดดิน เพราะช่วยทุ่นแรง เราก็ลองนำไปขุดดิน  
หรือนำไปใช้ตามความเหมาะสม จึงจะเป็นประโยชน์  
สมกับคุณค่าฐานะของแต่ละสิ่ง

ทั้งหมดที่ได้สาธิตไปนั้น ท่านผู้ฟังผู้ใดเห็น  
ประโยชน์ และคิดว่า พอจะนำไปดัดแปลงใช้แก้  
ปัญหาประจำวันของท่านได้ ก็จักเป็นความยินดี  
อย่างยิ่ง

คำถาม ดิฉันรับราชการ ก็ปรารถนาอยาก  
ทำให้งานมีคุณภาพ และก็ได้พยายามใช้สติและ  
ปัญญาที่มีบ้าง ไม่มีบ้าง เป็นครั้งคราวอย่างที่คุณหมอ  
ว่า ถ้าเมื่อใดกำหนดสติไม่ได้ ปัญหาที่พบอยู่จะทำ  
ให้หงุดหงิด ขัดข้อง และขมขื่น ดิฉันคิดไม่ตกว่า  
จะใช้วิธีอย่างไรจึงจะทำให้ความทุกข์น้อยลงได้ ยก  
ตัวอย่างเช่น ตั้งแต่ปี ๒๕๐๓ เป็นต้นมา ที่เริ่มทำ  
งานเกี่ยวกับการกู้เงินจากต่างประเทศ เราได้พยายาม  
วางกฎเกณฑ์กติกาในการพิจารณาให้รัดกุม พยายาม  
ล้างข้อบกพร่องของระบบราชการ เช่น การเล่นพวก  
เล่นพ้อง และได้สูญตลอดมา แต่ไม่เคยชนะเลย ตรง  
กันข้าม ความพ่ายแพ้ยิ่งนานวันเข้าก็ยิ่งรุนแรง  
เพิ่มขึ้น อันนี้เป็นความทุกข์อย่างหนัก ดิฉันจะแก้ไข  
อย่างไรดี

ตอบ ปัญหานี้ต้องแยกออกเป็น ๒ ประเด็น  
เพราะประกอบด้วยตัวเราและผู้ร่วมงาน เราเห็นว่า  
สิ่งที่ทำเป็นสิ่งถูกต้อง เป็นสิ่งที่มีเหตุมีผล ถ้าจะ  
เปรียบเทียบการกระทำของเราเป็นน้ำฝน ก็พอจะเปรียบ  
ได้ดังนี้ เมื่อฝนตกลงมานั้น ไม่ได้จำเป็นว่ามันจะตก  
เข้าไปในภาชนะทุกอันเท่ากัน เพราะภาชนะแต่ละ



อันที่มีอยู่นั้น ไม่ได้ตั้งอยู่ในภาวะที่พอเหมาะเท่ากัน  
เป็นต้นว่า บางอันคว่ำอยู่ หรือบางอันหงายอยู่ก็จริง  
แต่มีฝาปิด ถ้าเป็นเช่นนั้น ต่อให้ฝนตกจนน้ำท่วมโลก  
ก็ยอมไม่มีน้ำฝนเข้าไปในภาชนะเหล่านั้นได้

เมื่อเห็นจริงตามนี้แล้ว ใจเราจะเปิดกว้างออก  
และยอมรับว่า คนบางคนอาจมีความยึดมั่นถือมั่น  
หรือความหลงบังตาอยู่มาก จนเห็นผิดเป็นชอบ  
เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะพยายามเพียงใด ใจของเขา  
ก็เปรียบเหมือนถั่วที่มีฝาปิดสนิทแน่น อย่าว่าแต่  
เราจะไม่เข้า แม้แต่ฟองอากาศก็ยังซึมเข้าไปไม่ได้  
เมื่อเป็นอย่างนั้น เราก็ต้องทำใจให้เป็นกลางวางเฉย  
เพราะเราได้ช่วยจนสุดความสามารถแล้ว

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ความจริงเป็นสิ่งไม่  
ตายก็จริง แต่ถ้าใช้ผิดกาลเทศะ ความจริงนั้น  
สามารถฆ่าเราให้ตายได้ ท่านสอนว่า ถ้าเรามัวแต่  
เมตตาคนหมดทั้งโลก โดยขาดสติ จนความเมตตา  
นั้นกลายเป็นปัญหาเผาใจเราให้เกิดทุกข์ ก็เป็นเมตตา  
ที่ผิด เพราะพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราเมตตาโดย  
ฆ่าตัวเอง

ถ้าเราเมตตา เราพยายามทุกทางหมดแล้ว แต่เขาไม่เข้าใจ ไม่รับฟัง เราก็ต้องหยุดการกระทำของเราแต่แค่นั้น และน้อมใจแผ่กุศลไปยังเขา เพื่อว่าสักวันหนึ่ง คงมีอะไรที่สามารถสะกิดใจเขาให้เกิด จุกคิดขึ้นมาได้

คราวนี้หันมามองตัวเรา ขณะที่มีสติเพ่งอยู่กับใจนั้น เปรียบได้กับแว่นแก้วนูนซึ่งรวมแสง พอมีอะไรเกิดขึ้น เราจะมองเข้าข้างในคือใจของตน ว่ายังมีอะไรบกพร่องบ้าง ด้วยความตั้งใจจริงอย่างมาก มาย เราอาจกระด้าง แลดูก้าวร้าว เหมือนอย่างกับ ไม่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คนบางคนมีตัวตนมาก ความผิดของตัวเองแลไม่เห็น จะเห็นแต่ของคนอื่น

**เพราะฉะนั้น เอาสติมาเป็นแว่นแก้วนูน เอา คมมิตถากตัวของเราก่อน ถ้าสงสัยอะไร ให้ผล ประโยชน์แก่จำเลย โดยลงโทษตัวเราก่อน แก้ไข ปรับปรุงตัวเราก่อน ให้จิตตั้งไว้เที่ยงธรรม และทำทุกอย่างด้วยเมตตาต่อเขา ด้วยความบริสุทธิ์ใจต่อเขา**

จิตของคนเราเป็นพลังงานซึ่งส่งกระแสไป สัมผัสกันได้ ในที่สุด กระแสที่เมตตาและเที่ยงธรรม นั้น ก็อาจน้อมให้ความแข็งข้อ หรือความมีปมของ

เขา ค่อยๆ คลายลงจนทำให้ของที่เคยพูดกันไม่ได้  
แสงหู ชัดหู กลายเป็นสิ่งที่พอประนีประนอมกัน  
เป็นสิ่งที่มาพบกันที่ครึ่งสะพานได้

ถ้าเราปล่อยใจให้โหม่นสน้อยใจ ชัดช่อง ชมชื่น  
ถึงปานนั้น เราก็ขาดสติ ซึ่งผิด เพราะถ้าเรายังมีสติ  
อยู่ เราจะใคร่ครวญทุกอย่างด้วยเหตุผล และเห็นว่า  
เราได้ระกอบเหตุเต็มที่แล้ว ไม่สามารถทำอะไรดี  
กว่านี้หรือมากกว่านี้ได้ เพราะสุดสติกำลังความ  
สามารถของเราแล้ว ก็ต้องยอมรับผลที่เกิดขึ้นว่า  
กรรมจำแนกไว้อย่างนั้น อาจเพราะภาวะโอกาสยังไม่  
เหมาะ เหมือนอย่างกับเรามีหน้าที่นำเมล็ดพันธุ์  
พืชไปหว่านลงในแปลง เรารู้ว่าเมล็ดที่หว่านไปนั้น  
เป็นเมล็ดพันธุ์ที่ดี ที่เลือกคัดแล้วทุกเมล็ด แต่เรา  
กำหนดที่ดินไม่ได้

ที่ดินแปลงที่เราได้มานั้น อาจเป็นหินดาน  
หรือขาดปุ๋ย ขาดน้ำ เหล่านี้ไม่ใช่ความผิดของเรา  
หรืออยู่ในความรับผิดชอบของเราเลย หรือเราจะ  
กำหนดดินฟ้าอากาศว่าฝนต้องตกเมื่อนั้น ตกมาแล้ว  
ต้องได้น้ำแค้นนั้นมิลลิเมตร ย่อมเป็นไปไม่ได้ สิ่งเหล่า  
นี้ แต่ละคนที่มีความรับผิดชอบร่วมกับเรา ต้องร่วม

ใจร่วมมือด้วย ผลจึงจะงอกงามออกมาอย่างที่เร  
ต้องการ

**การแก้ไขคือ การรักษาสติให้กำกับอยู่กับใจ  
มองทุกอย่างให้ถ่องแท้ อดทนรับความจริงที่เกิดขึ้น  
อย่างสงบเยือกเย็น รับด้วยความเข้าใจ ด้วยความ  
เต็มใจ หากทำได้ดังนี้ ใจที่ทุกข์คงคลายไป**

**คำถาม** พวกเราที่ทำงานกันอยู่เดี๋ยวนี้ สติ  
จำเป็นคือ สติที่จะอยู่กับงาน หรืออยู่กับสิ่งที่ทำทุกวัน  
ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปฝึกสมาธิตามแบบแผน  
ใช่หรือไม่

**ตอบ** จะสรุปดังนั้นก็ไม่ได้ทุกแท้ การฝึกสติควบ  
ไปกับการทำงานนั้นเป็นของยาก เพราะไหนจะมีเสียง  
รบกวน ไหนจะมีปัญหาขัดข้อง ไหนจะมีผู้คนมาเกี่ยว  
ข้องรอบข้าง ส่วนการฝึกในที่สงบเงียบอย่างเป็นแบบ  
แผนนั้นย่อมเป็นผลง่ายกว่า

อุปมาได้ดั่งนักมวย หากอยู่ๆ ก็ขึ้นชกบนเวที  
เลย โอกาสที่จะชกแพ้ย่อมมีมากกว่าที่จะชนะ แต่ถ้า  
เรามีเวลาไปฝึกซ้อมกับกระสอบทราย มีคู่ซ้อม มีครู  
ฝึกที่คอยบอกเราว่า ต้องทำอย่างนั้น ต้องทำอย่างนี้

มีระฆังกำหนดเวลาว่า ครั้งแรกเอานานเท่านี้ แล้วค่อยเพิ่มขึ้นไปโดยลำดับ หรือการซ้อมวิ่งทน ยิงมีชั่วโมงฝึกมากเท่าไร กำลังและความคล่องตัวย่อมทวีตาม

คนทุกคนไม่สามารถปลีกตัวไปฝึกสมาธิอย่างเป็นแบบแผนได้ เช่น เราบริหารการอย่างนี้ หากจะขอลาพักเพื่อไปหัดทำสมาธิสัก ๒ เดือน คงไม่มีใครอนุญาต ถ้าเรายึดว่า หากจะฝึกสติก็ต้องเริ่มด้วยการทำสมาธิตามลำดับขั้นตอน ถ้าไม่ได้อย่างนั้นก็อย่าทำ เราก็กึ่งเวลาให้เสียไปเปล่าๆ เพราะเราไม่รู้ว่าจะเจ็บก่อนแล้วจึงตาย หรือต้องอายุเท่านั้นเท่านั้นจึงจะตาย

เรากำหนดไม่ได้ เราไม่รู้การณอนาคต ดังนั้นจึงควรฝึกตัวเองให้คิดว่า อะไรก็ตามที่สามารถทำได้เดี๋ยวนี้ จะลงมือทำทันที อย่าผัดวันประกันพรุ่ง แม้จะยากลำบาก จะลุ่มๆ ดอนๆ ขาดๆ เกินๆ ก็ตามเราก็จะพยายามโดยสุดสติปัญญาความสามารถ และนำมาประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้

ถ้าบังเอิญโชคดีมีอายุยืนนานต่อไป เราจะได้  
มีเวลาช้อมมากขึ้น เพื่อให้เกิดความชำนาญ เกิด  
ความคล่องตัว ถ้าโชคร้าย เกิดคับขันต้องตายลง  
เรากียังมีอะไรพอเป็นชิ้นเป็นอันติดไม้ติดมือไปบ้าง  
ถึงจะไม่ครบถ้วนเป็นแกงหม้อใหญ่ ก็อาจจะมีเครื่อง  
แกงหลายอันจัดใส่พกใส่ห่อของเราติดตัวไป พอเป็น  
เสบียงกรังได้

จุดสำคัญ คือ ให้เราพยายามพึงพอใจกับ  
ความเป็นไปในทุกๆ ขณะที่เราเป็นอยู่นั้น มีหัวหน้า  
ครอบครัวหนึ่ง บ่นหงุดหงิดว่า ไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง  
เองเลย ตอนเย็นก็ต้องดูลูกให้ทำการบ้าน ตอนค่ำ  
ต้องช่วยภรรยาล้างชาม ตอนเช้าต้องซักผ้าเป็นต้น  
ครั้นถึงตัวเองก็ไม่มีเวลาเหลือแล้ว

อยู่มาวันหนึ่งนึกคิดได้ว่า เหตุใดเราจึงไม่เอา  
ใจของเราไปชื่นชมกับการดูลูกให้ทำการบ้าน และ  
เข้าไปขบคิดการบ้านเหล่านั้นเสมือนเป็นปัญหาของเรา  
ระหว่างล้างชาม ก็ทำให้เต็มใจล้างชาม เอาสติอยู่ที่  
ที่ชามที่กำลังล้าง แล้วล้างให้ประณีต ละเอียดลออ  
ทุกขณะที่ทำ อย่าไปคิดว่า เราทำเพื่อผู้โน้น เราทำ  
เพื่อผู้นี้ เราต้องทนทำงานที่ไม่อยากทำ

ให้เปลี่ยนวิถีคิดเสียใหม่ โดยนึกว่า ถึงทำงาน  
เราก็ฝึกสติไปด้วยได้ โดยเอางานนั้นแหละมาเป็นทุน  
ให้ใจเกาะ แล้วใส่ความจงใจความตั้งใจลงไปในงาน  
นั้น เมื่อทำเช่นนี้แล้ว เวลาที่ไม่ได้ทำงาน เช่น นั่ง  
พักหรืออยู่เฉยๆ ก็เอาลมหายใจมากำหนดไว้ ให้ใจรู้  
อยู่กับลมที่เราหายใจนั้น

การมีชีวิตอยู่โดยไม่มีสติรู้อยู่กับสภาวะปัจจุบัน  
ของเรา เปรียบเหมือนคนที่ตายแล้ว เพราะลมหายใจ  
เปรียบได้กับชีวิต หยุดหายใจเมื่อใดชีวิตก็สุดสิ้น จิต  
ที่ไม่มีสติอยู่ คือจิตที่ไม่มีสำนึก เพราะฉะนั้น เมื่อ  
เอาสติไปกำกับจิตก็เป็นจิตสำนึก ชีวิตและจิตสำนึก  
เอามาประสานกลมกลืนกัน ด้วยการที่เอาสติมา  
กำหนดรู้จิตของเราเอง และเฝ้าตามรู้อยู่ในลมหายใจ

เมื่อสติตามรู้อยู่เช่นนี้ กายและใจของเราจะ  
อยู่ในอารักขาของสติ การกระทำซึ่งจัดเป็นกายกรรม  
คำพูดคือวจีกรรม หรือจิตที่นึกคิดไปซึ่งเป็นมโนกรรม  
ก็จะเป็นสิ่งที่ผ่านการกลั่นกรองของสติออกไป ย่อม  
เป็นสิ่งที่มิมีสาระ ประกอบด้วยเหตุผล ไม่ได้ไปตาม  
อารมณ์อคติ หรือความยึดมั่น ความเข้าใจผิดอะไร  
ทั้งสิ้น ชีวิตของเรา ก็จะเป็นชีวิตที่บริบูรณ์มีคุณค่า

แต่ถ้าเราสามารถปลีกตัวไปฝึกสมาธิอย่าง  
เป็นแบบแผนด้วยเป็นครั้งคราว ก็เป็นของดียิ่ง

คำถาม การฝึกสมาธิแบบไหนดีที่สุด และ  
จำเป็นต้องฝึกนานๆ หรือไม่

ตอบ การฝึกโดยกำหนดสติให้อยู่กับใจตั้งแต่  
ลืมตาตื่นเป็นดีที่สุด เราพยายามรู้อยู่ในการกระทำ  
คำพูด และความคิดทุกๆ อย่างของเรา ให้ต่อเนื่อง  
กันไปทุกขณะๆ แต่ที่พูดนี้คือทฤษฎี เราตั้งวัตถุประสงค์  
ประสงค์ไว้เช่นนั้น แต่ความจริงนั้นมันไม่ได้

ใจของเราเป็นธรรมชาติที่ไม่อยู่นิ่ง และเปลว  
สติอยู่เป็นอาภิน มันจะคิดโน่น คิดนี้ ไปทางโน้นทาง  
นี้ เมื่อไรที่รู้ตัว เราก็หยุดมัน แล้วเอาสติกำหนดดู  
ต่อไปอีก

ความสม่ำเสมอก็มีส่วนช่วยมาก สมมุติเราจะ  
หัดเด็ก เคยสอนว่าทุกๆ วันต้องทำอย่างนี้ๆ พอทำ  
ไป ๒-๓ วัน เราก็เริ่มหลวม โดยปล่อยให้เด็กไปดื้อ  
ไปชนอะไรก็ได้ พอถึงวันที่ ๔ สิ่งที่เราฝึกไว้ย่อมถอย  
หลัง เพราะขาดความสม่ำเสมอต่อเนื่อง ในการฝึก  
ใจของเราก็เช่นเดียวกัน ความยาวนานของการฝึก  
คือปริมาณ ไม่ว่าจะทำสิ่งใด ทั้งคุณภาพและปริมาณ



ยอมมีความสำคัญเสมอกัน

บางท่านพบว่า ถ้าฝึกวิธีนี้จะไม่ไ้ผล เพราะไม่สามารถกำหนดสติได้ แม้จะใช้ลมหายใจเป็นท่อนก็ ยังสับสนว่า จะกำหนดอย่างไร ดิ่งลม บังคับลม จนเหนื่อยเพลีย แต่ใจก็ไม่ยอมนิ่งให้ ต้องฝึกโดยวิธีให้ เสร็จธุระการงานหมดแล้ว อาบน้ำ สวดมนต์ ก่อน เข้านอน จึงมีเวลานั่งเงียบๆ เพื่อทำสมาธิ

โปรดพยายามทำให้ตรงเวลา สม่ำเสมอ เหมือนอย่างกับเป็นตารางสอนว่า ถึงเวลานี้เราต้อง ทำ อาจประมาณครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมงก็สุด แล้วแต่ แบบนี้ก็เป็นวิธีหนึ่งที่หลายๆ ท่านทำแล้ว พบว่าถูกกับจริตของตน

ถ้าเราเป็นประเภทเก็บเล็กผสมน้อยก็ทำวิธีแรก คือพอลืมตาตื่นขึ้นมา ก็พยายามให้มีสติรู้อยู่กับการกระทำของเรา ทุกๆ อย่าง ทุกๆ ขณะ หากเผลอไป เมื่อใดที่รู้ตัว ก็เรียกสติกลับคืนมา

ข้อสำคัญคือ อย่าหงุดหงิด ว่าทำไมจึงเป็น อย่างนี้ ตั้งใจเอาไว้แล้วยังเผลอไปอีกได้ ความคิด อย่างนั้นจะยิ่งทำให้แย่ยิ่งขึ้น เพราะแทนที่ใจจะสงบ จะเป็นสมาธิ เลยมัวแต่ไปหงุดหงิดอยู่อย่างนั้น ยอม

รับความจริง แล้วมองให้เห็นว่า ใจของเราไม่เที่ยง  
อย่างนี้เอง

เราคิดว่า เราควบคุมตัวเองได้ แต่แท้ที่จริงนั้น  
ควบคุมไม่ได้ บอกให้หนึ่งก็เถลไถล คิดปรงไปต่าง ๆ  
นานา เราเฝ้าดู รู้ อยู่อย่างนั้น ครั้งแรกเราอาจเผลอ  
คิดปรงไปตั้งก่อนวัน กว่าจจะรู้สึกที่เราสติขาดไป  
เมื่อฝึกอยู่สม่ำเสมอ นานเข้า ๆ ช่องว่างของความ  
เผลอสติจะค่อยสั้นเข้า สั้นเข้า

เลือกดู อย่างไหนเหมาะกับเรา สะดวกกับเรา  
สะดวกต่อการปฏิบัติ ก็ถือว่าแบบนั้นดีที่สุดสำหรับ  
เรา

คำถาม คนที่ปฏิบัติธรรม ฝึกสติ จะต้องศึกษา  
ธัมมะมาก ๆ หรือเปล่า คือบางคนศึกษาพระอภิธรรม  
รู้ว่าเจตสิกมีกี่ดวง กิเลสมีอะไรบ้าง คนบางคนรู้  
หมดเลย แต่ยังไม่ทำอะไรไม่ได้สักอย่าง มีหลายคนรู้  
ขนาดเขียนหนังสือธัมมะเล่มใหญ่ แต่ก็ไม่ปฏิบัติเลย

ตอบ ไม่จำเป็น เพราะสิ่งที่เรียนจากหนังสือ  
เป็น สัญญา คนบางคนพอเรียนรู้แล้วเกิดความหลง  
ตัวเอง คิดว่าเรารู้หมดแล้ว มีท่านอาจารย์องค์หนึ่ง

เล่าถึงองค์ท่านเองว่า ก่อนที่ท่านจะปฏิบัติ ท่านก็ศึกษาจนสอบได้มหาเปรียญ และท่านภูมิใจในปริยัติของท่าน ไครมาถามถึงกิเลสตัวใด ท่านตอบได้โดยพิสดาร ครั้นมาปฏิบัติได้พักหนึ่งจึงรู้ว่า ขณะที่เราทำให้เขาฟังนั้น กิเลสยังอยู่ในตัวเราเต็มไปหมด มีทั้งที่ชี้หลังนั่งคอ รวมทั้งกระที่บอยู่บนหัว เราก็มองไม่เห็น ชำร่ายยังคิดเฟื่องว่า เมื่อเราเรียนรู้ถึงกิเลสตัวใดแล้ว ก็แสดงว่าเราขาดจากกิเลสนั้นๆ แล้ว

เพราะเหตุนี้จึงได้บอกว่า การเรียนอภิธรรมหรือศึกษาดำรานั้น เหมือนเรากางแผนที่แล้วเล่นเรือบนบก และคิดว่าเราเล่นเก่งแล้ว ครั้นต้องเอาเรือลงน้ำเข้าจริงๆ มันเป็นคนละเรื่องกับที่เราเคยเล่นบนบกเลย เพราะฉะนั้น ถ้าตกลงจะปฏิบัติ ไม่ต้องลังเล ไม่ต้องคิดว่าเราจะต้องไปเรียนก่อน ลงมือปฏิบัติเลย แล้วมันจะรู้เห็นตามความเป็นจริงขึ้นมาเอง ซึ่งพอถึงตอนนั้นแล้ว ไม่ต้องไปเรียนอภิธรรมเราก็รู้ เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า ธรรมะนั้นรู้เห็นเป็นขึ้นในใจของผู้ปฏิบัติทุกคน

คำถาม ทำไมบางคนเข้าวัดแล้วยังชี้โมโห

ตอบ ก่อนเข้าวัดเราก็ชี้โมโหอยู่เท่านั้นแล้ว แต่สติยังคมไม่ทันจะตามเห็น คือเราโมโหออกไปโดยไม่เห็นตัวของตัวเอง ครั้นเข้าวัดแล้ว สติเริ่มคมขึ้น จึงตามเห็นความโมโหของตนเองได้ อันนี้เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรระวัง

มีหลายคนบ่นท้อใจว่า ก่อนปฏิบัติก็คิดว่าตัวเองเป็นคนดี แต่พอมาปฏิบัตินานวันเข้า ยิ่งต้องยอมรับกับตัวเองว่าเลวลง นั้นไม่จริง ถ้าจะเปรียบเทียบจิตของเราเหมือนน้ำในตุ่มที่มีตะกอน ความไม่ดีของเรา ก็เลสของเราที่ตัวเองยังมองไม่เห็นนั้น เปรียบเหมือนตะกอน ถ้าไม่มีอะไรไปกวนน้ำ ตะกอนจะนอนก้นอยู่ ทำให้น้ำข้างบนใสสะอาด

ใจของเราก็เช่นกัน ถ้าไม่มีสิ่งภายนอกมากระทบ ก็เลสก็นอนตัวเงียบๆ อยู่ในใจ ไม่มีหนทางแสดงตัวให้เราได้รู้ได้เห็น ครั้นมาปฏิบัติเข้า สติคมขึ้น ทำให้เรามองเห็นลึกลงไปถึงก้นตุ่มได้ เราจึงไปเห็นของที่มีอยู่แต่ดั้งเดิม ไม่ได้มีใครใส่เข้าไปใหม่เลย แล้วเราก็ตกใจ

เพราะแต่ก่อนนั้นเราคิดเอาเองว่า เมื่อไม่เห็น ก็คือไม่มี คือเรานี้ดี ดีที่สุดแล้ว ใครตำหนิไม่ได้ พอ วันหนึ่งจู่ๆ เกิดไปมองเห็นความจริงที่น่าเกลียดเข้า เลยตกใจ ท้อใจ ซึ่งไม่ถูก ตรงกันข้าม ควรพอใจว่า การปฏิบัติเริ่มแสดงผล เพราะสติมีสมรรถภาพขึ้น แต่ปัญญายังแยบคายไม่พอ จึงเกิดตื่นกลัวเงาของตนเอง ต้องพากเพียรให้มากขึ้น

หรืออีกกรณีหนึ่ง เมื่อสติคมขึ้น จิตจะ ละเอียดตาม ทำให้สิ่งซึ่งแต่เดิมรู้สึกธรรมดาเกิดครูด ความรู้สึกของเรา เป็นต้นว่า เมื่อก่อนต่างถือวิสาสะ หยิบข้าวของของกันและกันใช้โดยไม่เห็นเป็นข้อ บกพร่อง ครั้นมาปฏิบัติ เห็นความหมายของศีลสิก ข์ซึ่งขึ้น คอยระมัดระวังตนเอง ไม่หยิบฉวยของใคร ก่อนได้รับอนุญาต เกิดเพื่อนของเรามาหยิบของที่ เตรียมไว้เพื่อใส่บาตรไปกิน โดยไม่ทันได้คิด เพราะ เคยทำมาจนเป็นธรรมดา พอเรารู้เข้าก็หงุดหงิด เพราะอุปาทานที่ว่าเราไม่ทำเช่นนั้นแล้ว เพื่อนย่อม ต้องไม่ทำเช่นกัน เราก็ตัดสินเขาไปโดยไม่เที่ยงธรรม

ถ้าไม่สำรวจตนเองอย่างเข้มงวด และเกิด ปัญญาเข้าใจถึงสมุฏฐาน เราจะกลายเป็นคนจุกจิกจู้จี้

ซีโมโห เป็นต้นว่าเราสงบ ไม่ทำเสียงรบกวนใคร ตั้งใจจดจ่อเพ่งสติให้ต่อเนื่องกัน ก็เลยทักทักเอาว่า ทุกคนต้องทำอย่างเรา ต้องเข้าใจเรา และรู้จักเกรงอกเกรงใจเรา ครั้นใครเปิดเพลงเสียงดังไปนิด หัวเราะสนุกสนานกันตามปกติที่เคยเป็นมา เราก็หงุดหงิดทนไม่ได้ รู้สึกว่าเสียงนั้นดังคับห้อง ดังนี้ เป็นต้น

อาการเหล่านี้บ่งถึงโรคแทรกซ้อนของการภาวนา ต้องระวังอย่างหนัก อย่าให้สำแดงอาการขึ้นได้ เพราะเมื่อมีอาการขึ้นแล้ว ยากต่อการรักษา จัดเป็นมิจฉาทิฐิ เป็นการภาวนาสะสมกิเลส แทนที่จะเป็นการภาวนาเพื่อละกิเลส ดังที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน

**คำถาม** การฝึกสมาธิฝึกคนเดียว หรือฝึกเป็นกลุ่มดี

**ตอบ** การฝึกคนเดียวเป็นวิธีถูกต้อง เพราะธัมมะสอนให้เรามีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ความเงี่ยบขณะอยู่คนเดียวช่วยให้เราเพ่งดูจิตของเราได้ชัดเจน ความนึกคิดนั้นคือเสียงพูด แต่เป็นเสียงพูดที่เบามากปกติเราจึงไม่ได้ยิน เพราะเรามัวไปฟังเสียงข้างนอก

จนมันดังกลบเสียงความนึกคิดของเราเสียหมด

การฝึกเป็นกลุ่มมักมีเสียงภายนอกรบกวน เพราะใจของเราที่เคยหัดไว้ให้เป็นเหมือนแวนแก้ว วนคือคอยแต่จะกระจายออก พอมีอะไรจากภายนอก เกิดขึ้น ใจของเราจะกระจายออกไปรับ ถูกดึงดูด ออกไปสัมผัสกับสิ่งนั้น แทนที่จะรวมอยู่ภายในตัวของตัว คอยฟัง ฟังดู ความนึกคิดของตน เพราะฉะนั้นยังมีห่มุ่มากเท่าใด โอกาสที่จะทำสมาธิ ก็ยิ่งยากเท่านั้น

แต่ถ้าเราจะน้อมการมีห่มุ่มากเป็นเครื่องช่วย บังคับใจของเรา เช่น เราเกิดปวดเมื่อย คิดอยากเลิก แต่เห็นห่มุ่ยังภาวนาอยู่ก็เกิดละอาย บังคับใจให้ฝืน ทนทำต่อไป หากคิดแบบนี้การฝึกเป็นกลุ่มก็ให้ ประโยชน์

ของทุกสิ่งในโลก โดยตัวของตัวเป็นสังกลางๆ ไม่มีดี ไม่มีเสีย แต่มันจะดีหรือเสีย ก็เนื่องจาก แยกกายปัญญาของแต่ละบุคคลที่นำมันไปประยุกต์ใช้



# วัดใจ

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลรามธิบดี

วันที่ ๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๖

การที่เราตั้งจุดมุ่งแสวงหาวัดในใจนั้น ไม่ใช่เยื่อหยิ่งคิดว่า การไปวัดจริงๆ เป็นสิ่งไม่ดี หรือจะเลิกไปวัดกัน แต่คงเข้าทำนองอ่องุ่นเปรี้ยว คือ เมื่อเรายังไม่มีโอกาสไปวัดได้ตั้งใจปรารถนา ก็ปลอบใจตัวเองว่า ทำอย่างไรจึงสามารถถึงวัดได้ทุกๆ ครั้งที่ต้องการ

จุดประสงค์ของการไปวัด ก็เพื่อหาความสงบร่มเย็นให้กับใจ **แท้ที่จริงแล้ว ความสงบร่มเย็นนั้นเกิดมาจากในใจของเราเอง หาได้มาจากวัดที่ไปไม่** แต่บรรยากาศที่อุ่นว้าย ที่ร่มรื่นรอบๆ ตัวทุกวันนี้ ถ้าเราจะเริ่มหยุดใจของเรา ทำใจของเราให้สงบนั้น เริ่มได้ยาก ทำได้ยาก เราจึงต้องไปอาศัยร่มเงาของสถานที่ที่วิเวก ที่สงบ เป็นที่ตั้งต้นก่อน

แต่เมื่อไปแล้ว หลากๆ คนเลยลืมไปว่า **แท้ที่จริงความสงบนั้นมาจากในใจของเราเอง เป็นสิ่งซึ่ง**



เราต้องพากเพียรสร้าง แล้วคอยระดับประคอง  
หล่อเลี้ยงให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้น เหมือนอย่างกับ  
เราปลูกต้นไม้ให้เติบโตอยู่บนเนินนา คือใจของเรา  
เอง เราก็เลยหลงไปว่า ถ้าไม่มีเวลาไปวัดแล้วจะ  
ไม่สามารถหาความสงบได้

โปรดเตือนตนไว้ว่า วัด หมายถึงการสร้าง  
ความสงบให้บังเกิดขึ้นที่ในใจของเราเอง และเมื่อ  
ระลึกได้ดังนี้แล้ว ก็มาใคร่ครวญว่า จะทำอย่างไร  
จึงสามารถนำวัดให้เข้ามาอยู่ในใจได้ตลอดเวลา เพราะ  
การที่เราจะต้องทำงานอยู่ทุกวันอย่างนี้ ย่อมเป็น  
การยากที่ทุกๆ อย่างจะราบรื่นถูกใจไปทั้งหมด

ตราบเท่าที่เรายังไม่สามารถอยู่โดยลำพัง  
และทำอะไรด้วยตัวของตัวเองได้ ให้ระลึกไว้ว่า ผลที่  
จะเกิดสืบเนื่องมาแต่การกระทำของเรานั้น เป็น  
ปัจจัยร่วมกันระหว่าง เรา กับ โลก คือ ผู้อื่น สิ่งอื่น  
ที่มาสัมพันธ์เกี่ยวข้องอยู่ด้วย

เป็นต้นว่า เรามีครอบครัว แล้วจะไปทักท้วง  
ให้ทุกคนในครอบครัวมีความคิดความเห็นเหมือน  
เราทั้งหมดย่อมเป็นไปได้ เพราะแต่ละคนก็มีใจ  
ของตน เป็นใจเขา ใจเรา แตกต่างกันไป เราจะจัด

ระบบอย่างไร ทุกๆ คนในครอบครัวจึงจะมีสิทธิ มี  
เสียง เป็นอิสระของตน ได้รับความพึงพอใจ โดยไม่  
ไปเบียดเบียนสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น กล่าวคือ ไม่ใช่  
ผู้หนึ่งได้ตั้งใจ ขณะที่อีกผู้หนึ่งต้องเดือดร้อน อดทน

ต่อจากครอบครัว ก็เป็นที่ทำงาน ซึ่งเป็น  
สถานที่รวมของคนต่างจิตต่างใจกัน การที่แต่ละ  
คนจะรู้จักใจของกันและกัน จะทำให้ได้ตั้งใจนั้น ย่อม  
เป็นไปได้ ความราบรื่นจะมีมากน้อยเพียงใด ก็  
ขึ้นอยู่กับแบบคายอุบายที่แต่ละคนจะสามารถหามา  
หล่อเลี้ยงใจของตน เพราะเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิด  
ขึ้นนั้น เป็นของกลางๆ ไม่มีความหมายด้วยตัวของ  
มันเอง มันจะให้สุขหรือทุกข์ ก็เพราะใจไปให้ความ  
หมายกับเหตุการณ์นั้นๆ ต่างหาก

เมื่อไม่นานมานี้ ดิฉันพาคนไข้โรคจิตมารักษา  
กับจิตแพทย์ จนคนไข้มีอาการดีขึ้น สามารถออก  
จากโรงพยาบาล กลับไปบ้านได้ โดยเอายาไปกินต่อ  
คนไข้มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ค่อนข้างไกลจาก  
กรุงเทพฯ คุณหมोजึงจัดยาให้ไปสำหรับ ๑ เดือน  
แล้วนัดให้คนไข้กลับมาพบอีก

ต้องการดื้อ หรือต้องการอะไรก็ตาม ถ้าพ่อแม่หรือผู้เกี่ยวข้องไม่ให้ตั้งใจ เด็กจะร้อง จะลงดิน เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งนั้น แต่เพราะเราไปเห็นว่ายังเด็ก ยังไม่เตียงสา กิริยาเหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่น่าเอ็นดู เป็นสิ่งปกติแท้จริงแล้ว นี่คือใจที่ไม่ได้เอาสติ เอาปัญญากำกับไว้ ใจที่ไม่มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีกำกับจะเป็นใจเช่นนี้เอง หากมันเติบโตใหญ่ไปกับกายโดยไม่มีการอบรม หรือมีวัฒนธรรมการอันใดเลย ใจอันนี้จะเป็นความเดือดร้อน ระส่ำระสายของโลก

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ใจที่ไม่มีธัมมะนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในที่กว้างใหญ่ไพศาลเพียงไหนก็ตาม มันย่อมคับย่อมครูด ย่อมกระทบกระทั่งกับของทุกสิ่งที่อยู่รอบตัว เพราะอย่างนี้เอง เพราะอัตตาที่ไม่เคยอึดไม่เคยพอ ที่พร่องอยู่ตลอดเวลา ที่เรียกร้อง ที่แสวงหาจะเอาให้ได้ตั้งใจ คอยบังคับเอาไว้ พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เราไตร่ตรองจนได้สัมมาทิฐิเสียก่อน

คำว่า สัมมาทิฐิ นี้ อย่าไปตีความเข้มงวดลึกซึ้งว่า ต้องเป็นความเห็นชอบที่เที่ยงแท้ที่สุด ให้ถือเพียงเป็นปัญญาเห็นชอบ ที่ทำให้เราเกิดอุบายแยบคาย พอปรับใจให้อยู่กับสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้ด้วย

ความมีเหตุมีผล มีธัมมะ สามารถรักษาใจให้สงบ  
ผาสุกอยู่ได้ ไม่ว่าโลกรอบตัวจะร้อนเย็นหรือจะรุ่ม  
ร้อน

สัมมาทิฐินี้ยังไม่สมบูรณ์แบบ ตราบเท่าที่จิต  
ยังไม่บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสทั้งปวง แต่สัมมาทิฐิ  
เหล่านี้แต่ละขณะๆ ก็เปรียบเหมือนประตูที่เปิดรับ  
เราเข้าไปสู่มรรค และจะค่อยๆ ละเอียดเข้าไปๆ  
เหมือนกับเรากำลังยืนอยู่ชั้นล่างแล้ว จะขึ้นไปชั้น  
๙ ของตึกนี้ เราก็ต้องไปตามบันไดทีละขั้นๆ

ปัญญาที่จะเป็นสัมมาทิฐิเพื่อพาเราไปจนถึง  
จุดหมายนั้น ก็ค่อยๆ ละเอียดรอบรู้มากขึ้นๆ  
เป็นของเที่ยงแท้เพิ่มขึ้นทีละขั้นๆ เหมือนที่เราขึ้น  
บันไดไปฉนั้นนั้น ดังนั้น หากสิ่งที่ได้ไตร่ตรองจนเห็น  
ว่าดีที่สุด สุตสติปัญญาความสามารถของเราแล้ว  
อีกเดือนหนึ่งต่อมา เกิดเห็นข้อบกพร่อง ก็อย่าตกใจ  
อย่าเสียใจ นั้นแสดงว่าคุณได้ทำตัวให้เจริญก้าวหน้า  
งอกงามขึ้นไปแล้ว

จิตที่ยังคละเคล้าอยู่กับกิเลส ที่ยังเป็นสมมุติ  
นั้น ยังมีการเปลี่ยนแปลง มีการเจริญ การเสื่อม เป็น  
สิ่งไม่เที่ยง เป็นไตรลักษณ์

การปฏิบัติธรรมคืออย่างนี้เอง เหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ที่มาสัมผัสจิตใจของเรา เปรียบเหมือนหินที่คอยลับสติปัญญาให้แหลมคมขึ้นเรื่อยๆ สติปัญญาจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องฝึกฝน ฝึกปรือ ให้เพิ่มพูนขึ้น และอยู่กับจิต เป็นพี่เลี้ยงคอยประทับประคองรักษาจิต ติดต่อกันเนื่องกันให้ยาวนานที่สุดเท่าที่สามารถทำได้

**จิตที่มีสติและมีปัญญาคอยรักษา คือจิตที่ถึงวัด**  
เพราะวัดนั้นไม่ใช่อะไรอื่นไกลเลย วัดก็คือสถานที่ที่ทำให้ใจของเรามีความสงบ มีความอึดพอในตัวเอง ไม่ใช่เห็นอะไรก็ค้ำข้อง เห็นอะไรก็อยากได้ไม่รู้จักจบ ไม่รู้จักสิ้น

เมื่อเราเข้าใจความหมายเช่นนี้แล้ว เราจะได้คอยระมัดระวังรักษาไม่ให้วัดหลุดหายไปจากใจของเรา

ใจของคนเราย่อมไม่หยุดนิ่ง หรืออึดเต็มอยู่ได้ตลอดเวลา เพราะใจอันนี้จะไม่พาให้มีตัวเราเกิดขึ้นถ้ามันสิ้นกิเลสแล้ว ใจที่ไม่มีกิเลสเคลือบแฝงอยู่ ไม่มีอวิชชาและอุปาทานแปดเปื้อนจะไม่เกิดอีก เมื่อมีการเกิด ร่างกายอันนี้ก็คือ **เศษของกรรม** ของวิบากเก่าๆ ที่เปรียบเหมือนหนวดก้าง

เมื่อเรารัก เราชิงสิ่งใดไว้ ความรู้สึกนั้นก็ก่อให้เกิดแรงดูด แรงผลักประยุกต์กัน เกิดเป็นตัวเราขึ้นมาอย่างนี้ และมาเจออะเจอะสิ่งรอบข้างที่ล้วนมีส่วนร่วมสร้างแรงประยุกต์มากับเรา แล้วจิตของเราก็ดูด ก็ผลัก สิ่งต่างๆ เหล่านั้น ไปตามความเคยชินที่ฝังอยู่เป็นพื้นนิสัย

เหมือนกับว่า **ใจอันนี้เป็นเศษเหล็กที่วางอยู่ในสนามแม่เหล็กโลก คนที่มีกรรมถักทอกับเราก็ล้วนเป็นเศษเหล็กเช่นกัน ที่ต้องมาตกอยู่ในสนามอันนี้ด้วยกัน แล้วบางอันก็เกิดแรงดูดซึ่งกันและกัน บางอันก็ผลักกัน เกิดแรงที่ประยุกต์ต่อกันและกันอยู่อย่างนี้ จึงเกิดเป็นความรัก ความชิง ความชอบ ความไม่ชอบ พัดเวียนวนสืบเนื่องอยู่ตลอด ทำให้ใจของเราไม่สงบราบเรียบอยู่บนฐาน แต่เป็นใจที่ลุ่มๆ ดอนๆ สูงๆ ต่ำๆ เป็นคลื่นตลอดเวลา**

**ใจที่แกว่ง ลุ่มๆ ดอนๆ อยู่อย่างนี้ คือใจที่ไม่มีความสุข**

ถ้าดูจริงๆ แล้ว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้ทำให้เราทุกข์ แต่ใจที่ไปพะวง ใจที่ไปคาดคะเน ไปหวังว่าจะได้แบบนี้หรือไม่ได้ นั่นต่างหากที่ทำให้เรากังวล

ให้เราทุกข์

สมมุติเราไปสมัครสอบจะไปเมืองนอก สอบ  
จริงๆ นั้นเสร็จแล้ว แต่ใจของเราคอยไปนึกว่า เอ...  
เราจะได้หรือเราจะไม่ได้ ใจที่ควรสงบก็เลยเกิดความ  
พะวักพะวนจริงๆ นั้น เราจะได้หรือไม่ได้ก็ไม่ทุกข์  
เท่าช่วงเวลาที่คอยผลด้วยใจที่พะวักพะวน

ในช่วงเวลานั้น หากมีอะไรเกิดขึ้น ซึ่งเรา  
ควรต้องเอาสติปัญญาไปจดจ่อ ไปอยู่กับขณะเดี๋ยวนั้น  
ที่กำลังเป็นความจริงนั้น ใจของเรากลับแตกแยก ไม่  
ไปจดจ่ออยู่กับความเป็นจริงตรงนั้น หากไปห่วงอยู่  
แต่ว่า เอ...เราจะได้หรือจะไม่ได้ ทำให้เกิดความเพลอ  
ไม่ได้ดูสิ่งที่ควรเอาใจตั้งใจไปมองดูโดยรอบคอบ เรา  
ก็อาจทำความผิดอะไรขึ้นมาด้วยความพลั้งเพลอ  
ด้วยความที่เอาใจไปผูกกังวลอยู่กับสิ่งที่ไม่ได้อยู่ สิ่ง  
เป็นอดีตไปแล้ว

ไม่ว่าเราจะกังวลแค่ไหน การจะสอบได้หรือ  
ไม่ได้ ก็ไม่เปลี่ยนแปลง เพราะเหตุจริงๆ นั้นได้  
กระทำเสร็จสิ้นไปแล้ว เมื่อตอนเราไปสอบ เราแก้ไข  
อะไรที่เหตุไม่ได้อีกแล้ว

เปรียบเหมือนเราหว่านเมล็ดอะไรอย่างหนึ่งลงไป  
ไปในดินเรียบร้อยแล้ว แล้วเราจะมานั่งสงสัยว่า  
เอ...เมล็ดที่เราหว่านไปเมื่อกี้นั้น เป็นเมล็ดที่เราต้อง  
การหรือเปล่า ใช้เมล็ดเขียวสวยที่อยากได้หรือเปล่า  
ไม่มีโอกาสแก้ไขหรือทำอะไรอีกแล้ว เพราะเมื่อเมล็ด  
นั้นลงไปอยู่กับดิน ถูกกับน้ำ ก็เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลง  
ทางชีวภาพ เพื่องอกเป็นต้นต่อไปโดยลำดับ

กรรมของคนเราก็เช่นกัน เหมือนเมล็ดพืชที่  
ถูกหว่านลงไปที่ดิน เมื่อเราได้คิด ได้พูด หรือได้  
กระทำอะไรลงไปแล้ว มันก็เริ่มก่อผล เป็นวิบากขึ้น  
ในจิต ซึ่งเป็นประจักษ์กรรม เหมือนข้อมูลที่ถูกป้อนเข้า  
เครื่องคอมพิวเตอร์ เราจะไปลบ ไปล้าง ไปเปลี่ยนแปลง  
ไปแปลงอะไรไม่ได้อีกแล้ว ได้อยู่อย่างเดียวคือ คอย  
จมนั่งออกออกมา และผลิดอกออกผลให้เราเก็บเกี่ยว

ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงสอนว่า สิ่งที่ทำลงไปแล้ว  
อย่าย้อนคิดเสียตาย อย่าเก็บมากังวลครุ่นคิด แต่  
ก่อนจะกระทำสิ่งใด ให้ไตร่ตรองจนรอบคอบเสียก่อน  
ด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยเหตุผล

ก่อนจะทำ เรามีโอกาสเต็มที่ว่า จะทำอย่างไร  
เพื่อที่จะไม่ย้อนคิดเสียใจ เสียกำลัง เสียเวลา เพื่อ



ล้มล้างสิ่งที่เอาคืนมาอีกไม่ได้แล้ว

ก่อนจะทำนั้นจะตรึกตรองอย่างไร จะเลือก  
เพื่อนอย่างไร ไม่เป็นปัญหา เวลาเมื่ออยู่ เรามีสิทธิเต็ม  
ที่ที่จะขีดเส้นที่เราต้องการจะไป ที่เราต้องการจะเป็น  
ที่เราต้องการจะได้

แต่ครั้งหนึ่งที่ได้กระทำลงไปแล้ว จบสิ้นไปแล้ว  
พอสิ่งนั้นผ่านพ้นไปแล้ว เป็นเงาไปแล้ว เหมือนนก  
ที่เกาะอยู่ พอมันขยับปีกบินไปแล้ว เราहारอยของ  
มันไม่เจอ มันไม่เหลือรอยอะไรทิ้งไว้ในอากาศที่บิน  
ผ่านไปเลย หรือเหมือนเราขีดไปในน้ำ ขีดแล้วก็หายไป  
ไป ไม่มีอะไรเหลือ

เหตุอันใดก็ตามที่เป็นอดีตไปแล้ว เป็นอย่างนั้น  
คงเหลือแต่ผลซึ่งจะงอกผลิดอกออกผลมาให้เราได้  
เก็บเกี่ยวใช้สอย

อนาคตก็เช่นกัน ถ้าเราทำเหตุในปัจจุบัน  
เฉพาะหน้าแต่ละขณะด้วยความรอบคอบ ด้วยความ  
แน่ใจ มั่นใจ ไม่ต้องห่วงว่า อนาคตจะดีหรือไม่ดี  
สมมุติเราอยากได้มะม่วงเขียวเสวย ถ้าเรารอบคอบ  
เลือกเม็ดมะม่วง และแน่ใจว่าเป็นเขียวเสวย เอา  
เพาะลงดิน รับรองว่าถ้าเม็ดนั้นออกขึ้นเมื่อใด เราต้อง

ได้มะม่วงเขียวเสวยแน่ๆ ไม่มีทางจะกลายเป็นขนุน เป็นละมุด หรือต้นอะไรอื่นใดเป็นอันขาด

เมื่อเห็นจริงดังนี้ เราอยากได้สิ่งใดในชีวิต ก็ ไปรตรอบคอบกับการกระทำทุกอย่าง อย่าง แล้วผลในอนาคตไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวล เป็นที่แน่นอนว่า จะต้องเป็นไปตั้งใจปรารถนา

แต่โปรดอย่าเพิ่งทีกทักว่า ทุกๆ อย่างจะเป็น ดั่งนี้ทั้งหมด เพราะกรรมที่เรากระทำนั้นย่อมมีวาระ แตกต่างกัน เช่น เมล็ดพืชบางชนิดต้องเพาะไว้เป็น เดือนจึงงอก บางอย่างไปรยลงไปวันสองวันก็งอกแล้ว กรรมของเราก็เช่นกัน บางสิ่งเราได้ทำไว้แต่เก่าก่อน จนความจำอันน้อยนิดนี้ระลึกไม่ได้ แล้วมันเพียงส่ง ผลออกมา เราจะไปลงความเห็น ว่า ไม่จริงเลยที่ว่า เราคือผู้รับผลแห่งการกระทำของเรา ยังไม่ได้

ตราบเท่าที่จิตของเรายังไม่ละเอียด ยังไม่รู้ แจ้งเห็นจริงรอบไปหมดอย่างพระพุทธองค์ เราจะไม่ สามารถสาวหาต้นเหตุแต่ละอันๆ ให้เห็นแจ่มชัดได้ ทุกกรณี แต่ถึงเราจะหุกระหะตาไม้ไผ่ไผ่อย่างนี้ หาก พากเพียรฝึกฝนเรื่อยไป ไม่ละไม่ถอย ก็จะมีหลายๆ สิ่งมาแสดงให้เห็น ให้เกิดศรัทธาอันมั่นคงว่า การ

กระทำ คำพูด ความคิดของเรา คือตัวที่ผลิเป็นดอก  
ผลให้เก็บเกี่ยว

เพราะกับตัวเองก็มีอะไรหลายๆ สิ่งเกิดขึ้น ที่  
ทำให้ต้องเชื่ออย่างมั่นคงว่า เราเป็นผู้รับผลของการ  
กระทำของเราเองจริงๆ หากกรรมมีว่าจะต้องเป็น  
อย่างนั้น แม้จะพยายามหลบเลี่ยงอย่างไรๆ ก็หลบ  
เลี่ยงไม่พ้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเป็นหนี้ใครอยู่ เวลาถูก  
เจ้าหนี้ทวง ก็อย่าหลบเลี่ยง แต่ให้บอกตัวเองว่า เมื่อ  
ครั้งหนึ่งเราโง่ เชื้อ ไปก่อหนี้สินล้นพ้นตัวเอาไว้ บัด  
นี้เราเข้าใจแล้ว เราารู้แล้ว ก็หน้าชื่นตาบานรีบใช้หนี้  
เสีย พร้อมทั้งระมัดระวังที่จะไม่ก่อหนี้ใหม่ขึ้นมาอีก  
วันหนึ่งบัญชีหนี้ย่อมต้องหมดไป

เหมือนเรามีน้ำสกปรกอยู่ในโอ่งหนึ่ง และเรารู้  
แล้วว่าน้ำในโอ่งนี้สกปรก เราก็ตั้งหน้าตั้งตาวิดทิ้ง  
โดยไม่ปล่อยให้ใส่น้ำใหม่เข้าไป วันหนึ่งน้ำในโอ่งต้อง  
หมด เราก็ล้างโอ่ง แล้วเอาน้ำใสสะอาดใสเข้าไป โอ่ง  
ของเราก็จะมีแต่น้ำดี น้ำบริสุทธิ์ น้ำเป็นประโยชน์  
เอาไปใช้กิน ใช้ดื่ม ใช้ทำอะไรก็ได้

ใจของเราก็เช่นกัน ใจที่มีวิชา มีอุปาทาน มีกิเลสทั้งหลายเคลือบแฝงอยู่ ก็เปรียบเหมือนน้ำที่สกปรก ถ้ายังไม่มีเหตุการณอะไรมากระทบกระทั่ง เราอาจหลงเข้าใจว่า ใจของเราเนี้ใสสะอาดแล้ว เพราะกิเลสทั้งหลายลงไปนอนกัน จับเป็นตะกอน เรียงอยู่ เมื่อมองผาดๆ ก็เห็นว่าใสดีแล้ว ครั้นมีเหตุการณบางอย่างที่ไม่คาดฝัน ที่รุนแรงเกินกว่าสติปัญญาจะควบคุมได้ มากระทบ เราก็อาจจะโกรธจนเส้นเลือดแตก หัวใจวาย

เราก็อาจทำผิดพลาดไป เช่น ชาวในหนังสือพิมพ์ สามภรรยาซึ่งรักกัน พอเกิดเรื่องขัดใจ ตกลงกันไม่ได้ ฝ่ายหนึ่งก็เอาปืนมายิงอีกฝ่ายถึงตาย เพราะชั่ววูบเดียว สิ่งกระทบนั้นทำให้สติหลุดออกไปจากใจ

หรือเรากำลังมีหนี้สินพันตัว มีตู้เพชรเดินได้ มาล่อ เราก็อาจกลายเป็นผู้ร้ายปล้นชิงทรัพย์ หรือฆ่าเจ้าทรัพย์ตาย ของอย่างนี้รู้ไม่ได้ ๕ บาท ๑๐ บาท เราไม่ทำ แต่ถ้าล้าน ๒ ล้าน คนดีๆ ก็อาจกลายเป็นคนไม่ดีไปได้

ใจของคนเรานั้น ไม่ใช่สิ่งที่มองเห็นทะลุ  
ปรุโปร่งได้เหมือนแก้วน้ำใบนี้ มีผู้เปรียบใจเหมือน  
ต้นกล้วย ส่วนที่เป็นจิตสำนึก ที่ถูกพ่อแม่อบรม ถูก  
ครูบ่มสอน ที่มีสติปัญญารักษานั้น คือกาบนอกสุด  
ของต้นกล้วย เราเห็น เรา รู้จัก แต่กาบที่อยู่ข้างในๆ  
เข้าไป ที่เป็นจิตใต้สำนึก ที่เป็นจิตไร้สำนึก ซึ่งสติยัง  
หยั่งเข้าไปไม่ถึง ปัญญา ยังตามเข้าไปรักษาไม่ถึงนั้น  
เราไม่เห็น เราไม่รู้จัก

ถ้าอะไรก็ตามที่มากกระทบ รุนแรงจนสั้น  
สะเทือนเข้าไป ถึงอาณาบริเวณที่สติและปัญญา ยัง  
ตามเข้าไปไม่ถึงนั้น เราไม่สามารถพยากรณ์ได้ว่า  
เราจะตอบสนองสิ่งกระทบนั้นออกไปอย่างไร เรา  
อาจจะทำไปแล้วนึกไม่ออกว่า นี่หรือเราที่ทำลงไป  
หรือว่าไอ้ผีบ้าตัวไหนมาสั่งเราให้เป็นอย่างนั้น แท้  
ที่จริงไม่ใช่ผีตัวไหนเลย มันเป็นใจที่เป็นป่าดงดิบ  
ของเรานั่นเอง

ถ้าย้อนไปมองดูใจของคนทุกคน ไม่ว่าจะ  
คนดี คนชั่ว คนยากไร้ หรือคนร่ำรวยแค่ไหนก็ตาม  
มันจะเป็นสิ่งเดียวกันเท่านั้น คือ จะเป็นใจที่เป็นกิเลส  
เป็นอวิชชา เป็นอุปาทาน เคลือบแฝงปนอยู่กับใจที่

เป็นธาตุรู้ ที่เป็นพุทธะ แล้วเราก็ไม่รู้ว่ ใจอันนี้นั้น จะหงายเอาพุทธะออกมา หรือจะหงายเอากิเลสออกมา ทั้งนี้สุดแต่ว่าแรงที่มากกระทบจะรื้อให้สิ่งไหนเกิด กำลังเป็นว้าวปากคอก โผนวี่งออกมาเป็นตัวแสดง

ถ้าเราเอาสิ่งที่เป็นกิเลส สิ่งที่เป็นตัวตน สิ่งที่เป็นความเห็นแก่ตัวทั้งหลายทั้งปวงออกมา ร้อยเปอร์เซ็นต์มันจะเป็นอย่างที่ได้เรียนเมื่อกี้ว่า มันจะไม่มี การคิดถึงคนอื่นเลย จะคิดถึงแต่ประโยชน์ของ ตนเองเป็นที่ตั้งถ่ายเดียว และจะไม่ได้นึกว่า สิ่งทีพุด หรือแสดงออกมานั้นจะน่าเกลียดหรือเหมาะสม หรือเป็นอย่างไร

การที่เรไปว่า ว่าคนโน้น คนนี้เป็นบ้า แล้วเอาเก็บไปรักษาในโรงพยาบาลโรคจิตนั้น เราเองก็มี ตัวบ้าตัวนี้ อยู่ในจิตเช่นกัน ชั่วแต่มันจะมีเวลา แสดงออกมาให้เราได้เห็นหรือไม่ เท่านั้นเอง

การที่เราจะไปให้ถึงวัด การที่เราจะปฏิบัติ ธรรมนั้น คือการเอาสติเพ่งมองเข้าไป จนกระทั่งได้ เห็นจิตที่เป็นป่าดงดิบอันนี้ของเรา เมื่อเห็นแล้วเรา จะได้สลดใจ เราจะได้คิดว่า เออหนอ... เรานึกว่าเรา ดีแล้ว เราได้ศึกษาพากเพียรมาถึงแค่นี้แล้ว เราเป็น

คนละเอียดลออ ละเมียดละไม ได้ขัดเกลาแล้ว แต่  
ที่จริงยังไม่พอ...

กิเลสที่ในจิตของเรานั้น เหมือนรอยที่เขียน  
ไว้บนฟิล์มหนัง เมื่อเอาฟิล์มไปฉาย เงาบนจอจะตัว  
ใหญ่หรือตัวเล็กนั้น ขึ้นอยู่กับระยะทางระหว่างจอกับ  
เครื่องฉาย ถ้าเราตั้งจอติดกับเครื่องฉาย เงาที่เห็นก็  
ตัวเล็ก เหมือนอย่างกับเราที่ได้ขัดเกลาแล้ว แม้จะ  
ยังโลภ แต่ความโลภอันนั้นก็ไม่ใช่ชรุชระน่าเกลียด

เราโลภอยากรวย เราก็เลยสนใจแต่คนใช้ที่  
เป็นเศรษฐี ฐานะดี ไม่ใส่ใจกับจรรยาบรรณ คนที่  
เอาแต่อารมณ์ ก็เหมือนจอที่ถูกขยับห่างออกไปๆ  
คนที่ไม่มีสติเห็นยวั้งเลย ก็เหมือนจอกลางแปลง  
ตัวตนก็โต ชรุชระน่าเกลียด เมื่ออยากได้สิ่งใดจะไม่  
คิดว่าสิ่งนั้นเป็นของใคร หากหยิบฉวยได้ก็จะหยิบ  
ฉวยเอา ขโมยได้ก็จะขโมย เขาไม่ให้ก็ทุบตีแย่งเอา  
ซึ่งๆ หน้า คนประเภทนี้ ใครๆ ก็ทนไม่ได้ ก็รู้สึกว่าเป็น  
คนน่ารังเกียจ

แต่แท้ที่จริงแล้ว ตราบเท่าที่รอยกิเลสอันใด  
เช่น รอยโลภะยังมีอยู่ในใจ เราไม่สามารถกำหนดได้  
ว่าสิ่งที่มากระทบนั้น จะตั้งจอให้อยู่ใกล้ชิดเครื่องฉาย

หรือจะผลักรออกไปไกล จนกระทั่งใจของเรากระฉอก  
ความขรุขระน่าเกลียดน่าชังอย่างนั้นออกมา

เมื่อใดที่เราได้แลเห็นกิเลสตัวใดในใจของเรา  
แม้เพียงรอยเล็กนิดเดียว อย่างหนึ่งนอนใจ อย่างนี้ก็  
เปรียบเทียบกับคนอื่นสิ่งอื่นเร็วกว่าเรา ต้องให้เขา  
แก้ไขตัวของเขาเสียก่อน เราจึงจะแก้ตัวเรา

การที่เราต้องการไปวัด คือ การต้องการขัด  
เกลาแก้ไขตัวของเราเอง เพราะเห็นแล้วว่าใจอันนี้  
ยังลุ่มๆ ดอนๆ ยังไม่มีความสงบร่มเย็นเป็นที่พึ่ง  
ที่พิงพิงได้ เราจึงอยากแก้ไข อยากทำให้ใจของเรา  
เต็มอิม ผาสุกร่มเย็น เมื่อใดที่เห็นความไม่ดี ความ  
บกพร่องในตน ให้รีบแก้ไขปรับปรุงเสีย อย่ามัวมอง  
ออกนอก คอยตำหนิผู้อื่น สิ่งอื่น เขายังพอใจกับตัว  
ของเขา ถึงเราจะเห็นเขารุ่มร้อน ชาติๆ เกินๆ แต่  
เขาคิดว่าเขาเป็นสุข เขายังหลับเพลินอยู่ด้วยความ  
หลงผิดก็ปล่อยให้เขา ไม่ต้องไปคิดเกียงงอน

การปฏิบัติธรรมที่ยังเปรียบเทียบตัวเรากับผู้อื่น  
โดยคิดว่าผู้นั้น สิ่งนั้น เร็วกว่าเรา เสมอกับเรา หรือ  
ดีกว่าเรา เป็นการปฏิบัติที่ไม่ทำให้เราสงบ เบาบาง  
จากกิเลส เพราะมี ตัวเรา เป็นแกนอยู่ในความรู้ทุกๆ



อย่าง แกนนี้จะคอยจัดอันดับเรากับสิ่งที่มาเกี่ยวข้อง  
ตลอดเวลา เป็นการภาวนาสะสมกิเลส

ยิ่งภาวนาก็ยิ่งหนัก ยิ่งใหญ่ คับจักรวาล ยิ่ง  
อยากอวด อยากประกาศให้โลกรู้ถึงความวิเศษของ  
ตน แทนที่จะยิ่งปฏิบัติยิ่งเบา ยิ่งรู้ ละและปล่อยวาง

หรือเมื่อใดมีความคิดว่า เราเลวเพียงแค่นี้ยังไม่  
เป็นไร ช่างมันเถอะ เราจะไม่วันถึงวัดในใจได้เลย  
เพราะการปฏิบัตินั้นมีอัตราเป็นที่ตั้ง เป็นสภาวะ จิต  
ที่เป็นป่าดงดิบของเรายังพอใจว่า แม้จะเลว แต่  
ความเลวนั้นก็ยังเป็นของน่ารักน่าเอ็นดู ความคิด  
เช่นนั้นเป็น อวิชชา

ถ้าจะตัดตรงไปให้ถึงวัด เมื่อเห็นอะไรยังไม่ดี  
ยังทำให้ผู้อื่น สิ่งอื่นเดือดร้อน ระคายทั้งใจเขาและ  
ใจเรา ให้รีบแก้ไขเสีย หากไม่มีกำลังพอจะแก้ไขก็ให้  
รู้ในใจไว้ว่า ยังมีข้อบกพร่องนี้อยู่ แล้วพยายามฝึก  
ใจให้มีสมาธิมากขึ้น

ถ้า เปรียบใจเป็นมิดดาบ มิดดาบที่คมอย่างเดียว  
คือมีแต่ปัญญา แต่ไร้น้ำหนักคือสมาธิ ความแน่นิ่ง  
ของใจ เมื่อใช้ตัดอะไร มันกระทบสิ่งนั้นจริง แต่น้ำ  
หนักที่จะย่ำคมลงไปตัดให้สิ่งนั้นขาดมีไม่พอ พอเรา

ยกมีดดาบขึ้น สิ่งที่อยู่ไปตามแรงกระทบก็กลับเป็นปกติ  
ไม่ขาดจากกัน ฉันทใด

ใจที่มีปัญญาเฉลียวฉลาด รู้เท่าทันกิเลส แต่  
ไม่มีความแน่วแน่เพียงพอ ก็ไม่สามารถตัดหรือขุด  
รากถอนโคนกิเลสออกไปได้ หรือมีแต่สมาธิก็เหมือน  
มิดที่หนัก แต่ที่เอ เหวี่ยงลงไป มันกระแทกสิ่งนั้นจริง  
แต่คมไม่มีจะตัดให้ขาดได้

เช่น เรามีความคับข้องใจเพื่อนร่วมงาน  
พยายามหาเหตุผลมาสอนใจให้ชอบเขา ให้มองเขา  
ในแง่ดี ก็ไม่สำเร็จ สิ่งที่พอช่วยได้ คือกำหนดใจให้  
เป็นสมาธิ ไม่ไปใส่ใจกับกิริยาวาจาของเขา ความ  
คับข้องใจก็คลายไป แต่พอมีเรื่องอื่นมากกระทบใจจน  
สมาธิหลุดออกไป ความคับข้องหงุดหงิดใส่เขาก็  
จู่โจมผสมโรงเข้ามาอีก

เหมือนเราเอาหินทับหญ้าไว้ เรานึกว่าหญ้า  
คงตายหมดแล้ว แต่พอขยับหินออก หญ้าก็ชูต้นชูใบ  
ขึ้นดังเดิม พอได้แดดได้น้ำค้าง ก็เขียวขจีแตกหน่อ  
แตกใบ งอกงามแพร่กระจายใหม่อีก ดังนั้น สมาธิ  
หรือปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่สามารถพา  
เราให้ไปถึงที่ที่ปรารถนาได้ ต้องช่วยส่งเสริมซึ่งกัน

และกัน คือต้องเป็นมิตดาบที่ทั้งคมและทั้งหนัก จึง  
จะช่วยให้เราสามารถขุดตัดกิเลสออกไปจากใจได้  
สำเร็จ

หรือจะเปรียบเทียบความนิ่งของจิตเหมือนสารส้ม  
ก็พอได้ สมมติเป็นเหมือนสารส้ม ใจที่ระส่ำระสาย  
รุ่มร้อน ไม่มีความสงบนั้น เหมือนน้ำที่ขุ่น จะเอา  
ปัญญาคือตะแกรงอะไรๆ ไปช้อน หรือผ้าไปกรอง  
ความขุ่นก็ลอดรูตะแกรงหรือผ้ากรองไปกับน้ำด้วย  
ทำให้เราไม่สามารถช้อนตะกอนออกได้ แต่ถ้าเอา  
สารส้มไปแกว่ง แล้วรอให้ตะกอนค่อยๆ รวมตัวเป็น  
ก้อนใหญ่จึงกรองสำเร็จ

ใจขณะที่ระส่ำระสาย รุ่มร้อนนั้น คิดแตกแยก  
หักล้างกันเอง ทำให้ขาดความแน่นแน่ เดี่ยวจะเอา  
อย่างนั้น เดี่ยวจะเอาอย่างนี้ รักพี่เสียดายน้อง  
ตัดสินใจให้เด็ดขาดลงไปไม่ได้ ยิ่งคิดก็ยิ่งรุ่มร้อน วก  
วน ระส่ำระสายยิ่งขึ้น เหมือนเราไม่สบาย ปวดหัว  
ปวดครันทั่วตัว จับไข้ สะบัดร้อนสะบัดหนาว จะกิน  
ยากก็ไม่แน่ใจว่าเป็นหวัดหรือเป็นอะไรกันแน่ พยายาม  
คิดก็ยิ่งว่าวุ่นหนักขึ้น

แต่ถ้าสงบใจให้หยุดคิดเสีย ความระส่ำระสาย จะค่อยลดลง ใจที่หักล้างกันเองก็ค่อยๆ แน่วนิ่งเข้า ก็เริ่มเห็นอาการชัดขึ้นว่า ที่ปวดหัวนั้น จริงๆ แล้ว มันร้าวมาแต่เขี้ยวข้างซ้าย แก้มก็เริ่มอักเสบวม ตามไปด้วย พอปัญญาารู้ชัดอย่างนี้ ใจก็มีกำลัง เกิด ความเชื่อมั่นว่า อาการทุกอย่างนั้นเพราะรากฟัน อักเสบ เราก็เอายาการรักษาได้ถูก

ใจที่อาศัยแต่สมาธิอย่างเดียว เสี่ยงต่ออันตราย เหมือนมีระเบิดเวลาที่ถอดสลักแล้วผูกติดอยู่ คน บางคนชำนาญในการเข้าสมาธิ พออะไรมากระทบ จะเกิดความไม่พอใจ ก็กำหนดจิตให้นั่งลงรวมสงบ ไปได้ แต่วิธีนี้เป็นการสะสมกิเลส เป็นการภาวนา สะสมกิเลส

เหมือนน้ำที่พอขุ่นขึ้นมาทีหนึ่ง ก็เอาสารส้ม แกว่ง ตะกอนก็รวมตัว ตกกลงไปที่ก้นภาชนะ น้ำข้าง บนใสจริง แต่ตะกอนเหล่านั้นหาได้สูญหายไปไม่ เมื่อไรก็ตามที่มีเหตุการ์ณมากระทบอีก ตะกอนที่ นอนก้นอยู่ก็จะปั่นป่วนขึ้นมาใหม่ ทำให้เรารู้สึกถึง ความหงุดหงิดคับข้องเก่าๆ ขึ้นมาอีกทุกครั้งๆ ไป

ใจของมนุษย์นี้แปลกอยู่อย่างหนึ่ง ถ้าต้องทำ  
อะไรซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเกิดความเบื่อหน่าย เกิดความ  
ท้อถอย เกิดความสงสัยว่า เราปฏิบัติธรรมมาจนขั้น  
นี้แล้ว ไม่เห็นมีอะไรดีขึ้นเลย จะปฏิบัติต่อไปอีกทำไม  
เราคงบุญน้อย วาสนาน้อย เลิกปฏิบัติเสียดีกว่า

มันก็พาให้เราหลงทางไปเสีย

สมมุติเรามีเด็กอยู่คนหนึ่ง เราบอกให้ช่วยไป  
ปิดประตูให้ เด็กก็ยิ้มรับคำเป็นอันดี แต่กลับเดินไป  
เปิดหน้าต่าง เราหงุดหงิด แต่ก็บอกตัวเองว่า ไป  
โกรธเขาก็ไม่ช่วยให้ประตูปิดเข้ามาได้ รักษาใจของ  
เราไว้ดีกว่า ใจที่หงุดหงิดก็ค่อยสงบเป็นปกติ

วันรุ่งขึ้น เราบอกให้เด็กช่วยเอาหนังสือไป  
วางบนโต๊ะ ปราบกฏเด็กกลับเอาไปทิ้งตะกร้าขยะ เรา  
ก็อาจใช้สติเบรคความโกรธ ความหงุดหงิด และ  
กำหนดใจให้สงบได้ทุกครั้ง ๆ จนสักวันหนึ่งเหตุ  
การณ์ที่เกิดซ้ำซาก ซ้ำแล้วซ้ำอีกเช่นนี้ สะสมจนถึง  
จุดระเบิด

สมาธิที่เคยอาศัยเป็นหลุมหลบภัยไม่ยอมเป็น  
ให้ เพราะความโกรธที่ถูกแรงสมาธิทับไว้แน่นไม่ได้  
สูญหายไปข้างไหน คงอัดสะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก

และจดบัญชีเอาไว้ ใ้บ้านนี้ มันซักจะมากไปแล้ว ครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๕๐๐ แล้วนะ ความอดทนก็ขาดผิง โทสะที่ถูกอัดสะสมไว้รวมพลังระเบิดเปรี้ยงขึ้นมา

ถ้าเราใช้ปัญญาช่วยด้วย เมื่อใจสงบเป็นสมาธิแล้ว ค่อยสังเกต คิดค้นหาเหตุผลว่า ทำไมผลจึงออกมาอย่างนี้ เพราะเราพูดไม่ชัด เด็กฟังไม่เข้าใจ เด็กไม่ได้ยิน ... ฯลฯ ... ค่อยสังเกตไป จนวันหนึ่งพบว่า อ้อ...เจ้านี้หูหนวก พอรู้ชัดอย่างนี้ ความหงุดหงิดที่สะสมตั้งแต่ครั้งที่หนึ่ง จนถึงครั้งที่ ๕๐๐ หหมดความหมายไปทันที เพราะทุกคนยอมเข้าใจ ปลงใจว่า การที่จะให้คนหูหนวกเข้าใจคำพูดของเรา นั้นไม่มีทางเป็นไปได้

ปัญญาที่ไปขุดรากถอนโคนกิเลสให้หมดสิ้นไปเป็นทำนองนี้ เมื่อรู้เห็นแจ่มชัดขึ้นในใจแล้ว ก็ไม่เหลืออะไรค้างคาเป็นตะกอน ไม่ว่าจะนายคนนี้จะทำอะไรผิดขึ้นมาอีก เราจะไม่ถือสา ไม่หงุดหงิด เพราะทุกอย่างสมเหตุสมผลทั้งนั้น ถ้าเรามีสิทธิที่จะแก้ไขสถานการณ์นี้ได้ เราก็จัดการให้เขาได้ไปรับการตรวจรักษาหูจนเป็นปกติ หรือหาเด็กใหม่มาแทน การภาวนาที่ถูกวิธีคืออย่างนี้

เมื่อฝึกสมาธิให้กำกับใจอยู่อย่างนี้ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ แล้ว เราจะละเอียดรอบคอบขึ้นโดยลำดับ ถึงปัญญาไม่พอจะแก้ปัญหาคงไปในทันที ก็ช่วยเลี้ยงใจให้สงบระงับอยู่กับใจของตัวเอง อยู่กับปัจจุบัน เฉพาะหน้า ไม่ปรุงคิดระส่ำระสาย แล้วเมื่อไรที่มีเวลามากพอที่จะยกเรื่องนั้นกลับมาย้อนคิดพิจารณา ไตร่ตรองได้ ก็โน้มมาไตร่ตรอง คิดค้นหาเหตุผล

ครั้งแรกอาจต้องอาศัยสัญญา อาศัยตำรับตำรา ครูบาอาจารย์ หรือเพื่อนผู้รู้ที่มีแบบกายอุบาย สามารถช่วยได้ เป็นแนวทางก่อน เรียกว่า อาศัยสัญญาเป็นมรรค เมื่อฝึกฝนต่อไปๆ ก็สามารถอาศัยปัญญาของตนเอง เหมือนเมื่อเริ่มเรียนเลข ยังไม่สามารถทำโจทย์ได้เอง ต้องให้ครูช่วยคิด หรือตรวจแนะให้ เมื่อทำโจทย์บ่อยเข้าๆ ก็เกิดความชำนาญในโจทย์ชนิดนั้น ไม่ว่าจะโจทย์จะพลิกแพลงมาในรูปใดเมื่อเห็น เราก็สามารถทำได้ด้วยความแน่ใจมั่นใจ และทำสำเร็จลุล่วงไป

ปัญหาที่เกิดขึ้นในใจก็เช่นกัน ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาทางโลก ปัญหาทางธรรม จะเกี่ยวกับเรื่อง การงาน เรื่องส่วนตัว หรือเรื่องอะไรก็ตาม มันก็

เป็นหินลับสติปัญญาเราทั้งนั้น ให้ตั้งอกตั้งใจ อย่าไป  
คิดว่า อันนี้เรื่องเล็ก อันนั้นไม่น่าสนใจ

ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติธรรมจริงจัง อย่าคิดแยกว่า  
นี่เป็นเรื่องทางโลก นี่เป็นเรื่องทางธรรม ทุกอย่าง  
เป็นธัมมะทั้งนั้น เพราะร่างกายอันนี้เกิดมาจากเศษ  
ของกรรม เรื่องต่างๆ ที่เราต้องเจอจะต้องเจอก็คือ  
ดอกผลของกรรมเก่าที่เราต้องชำระสะสางบัญชีให้  
หมดไป เราจึงเป็นอิสระได้ เราจึงสามารถจะไปทำ  
อย่างอื่นที่เราต้องการได้ เมื่อเราจะหยุดหงิด จะคับ  
ข้องว่า ทำไมจึงต้องเป็นเรา? ทำไมคนอื่นอยู่แหวไม่  
เห็นต้องพบคนใช้หนักอย่างเรา ทำไมเขาไม่มีคนใช้  
มาก ... ฯลฯ ...

อย่าไป “ทำไม?” อย่างนั้น ให้นึกว่า **เมื่อ  
เจ้าหน้มาทวง เราพอมีใช้เขาเท่าไรก็รีบใช้เสีย ถ้ายัง  
ใช้ไม่ได้ก็พูดจาสุภาพอ่อนหวานประนีประนอมกัน  
ก่อน พอให้หายใจคล่อง แล้วค่อยผ่อนใช้** นี่เป็น  
การแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลและด้วยสติปัญญา

แต่ถ้ามัวคิดว่า ทำไมต้องเป็นเราที่ช่วยอย่างนี้  
พอจะพูดกับเขาดีๆ ใจที่หงุดหงิดคับข้องก็ทำให้สี  
หน้าของเราไม่ดี เสียงที่ออกมาก็กระแทกกระแทน



เขาก็เลยมีปฏิกิริยาตอบสนอง เราก็ยิ่งหงุดหงิด เกิดเป็นวงกระแทบกระดอนกลับไปกลับมา ทำให้จิตใจของทั้งสองฝ่ายเหมือนถ่านที่ถูกลมกระพือเอาลูกไฟกระเด็นโป่งป้างๆ ใส่กัน เรื่องที่ไม่เป็นเรื่องก็กลายเป็นเรื่องขึ้นมา

ถ้าเรายึดหลักไว้ว่า เหตุการณ์จริงๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ใช่ตัวทุกข์หรือตัวสุข แต่ใจที่ไปแปลความหมายต่างหาก เป็นตัวทำให้เราเป็นทุกข์หรือเป็นสุข เพราะถ้าเราคิดว่า ทำไม่ถึงช่วยอย่างนี้ อะไรหยุดลงมานิดหนึ่ง เราก็คับข้องในใจ

แต่ถ้าเราคิดเสียว่า เออ ดีเหมือนกัน เพราะมีอันนี้เกิดขึ้น เราจึงได้ทำแบบฝึกหัดเพื่อตรวจสอบว่า ที่เราคิดว่ามีสติ มีสมาธิอยู่กับใจนั้น เรามีจริงๆ แค่นั้น

ถ้ามองว่า อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นหिनลับสติปัญญาทั้งนั้น เราจะเกิดความสุข เมื่อเกิดความสุขแล้ว ถึงจะเป็นหน้าที่ก็รู้สึกไม่ใช่เป็นข้อบังคับ ไม่ใช่เป็นของที่เราคอยดูว่า นี่เที่ยงแล้วหรือยัง จะได้ไปกินข้าว นี่ ๔ โมงครึ่งหรือยัง จะได้กลับบ้าน เราจะไม่ไปคอยกำหนดกับเวลาอย่างนั้น แต่จะเอาใจตั้งใจไปทำด้วยความสนุก ด้วยความเต็มใจ

เมื่อสนุกแล้ว จะมีฉันทะ และมีวิริยะ มีจิตตะ  
มีวิมังสา เป็นอิทธิบาท ๔ ทำให้งานการทุกอย่างลุล  
่วงไปอย่างดีที่สุด ได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย และนอก  
จากผลจะเต็มเม็ดเต็มหน่วยแล้ว ใจก็ไม่เหนื่อย ใจ  
ก็ไม่แห้งแล้ง ไม่รู้สึกว่าจะต้องกัดฟันทน หรือมีความ  
รู้สึกเหมือนต้องเข็นครกขึ้นภูเขา

อะไรก็ตามที่ไม่เต็มใจ ไม่พอใจจะทำ แม้นิด  
หนึ่ง ก็รู้สึกว่ามันหนักเกินไป แต่ถ้าเต็มใจแล้ว ถึงจะ  
หนักก็ยินดีทำ และคิดหาวิธีว่า เออ มันหนักนัก เรา  
เอาคานติดขึ้นไปหรือไปหาเพื่อนฝูงมาช่วยหอบหิ้ว  
ขึ้นไปดีกว่า

ใจของคนเรานี้เป็นของแปลก คือสามารถที่  
จะหมุนของสิ่งเดียวกันนั้นให้เป็นของดีก็ได้ ให้เป็น  
ของไม่ดีก็ได้ ให้เป็นของร้อนก็ได้ ให้เป็นของเย็นก็  
ได้ เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า ทุกอย่าง  
สำเร็จได้ด้วยใจทั้งนั้น

การที่เราแสวงหาวัตถุนั้น ก็ไม่ใช่อะไรอื่นเลย  
แท้จริงคือการแสวงหาที่อยู่ ที่อาศัยให้ใจของตน ให้  
เป็นสิ่งที่เชื่อถือได้ แทนที่จะเป็นสิ่งที่พลิกคว่ำพลิก  
หงายไปตามอารมณ์ พยายามทำให้เป็นใจที่มีคุณภาพ

ทั้งกับตัวของเราเอง และทั้งกับผู้ที่มาเกี่ยวข้องกับเรา

ถ้าใจดวงนี้ร้อนเย็นแล้ว มันก็เป็นพลังดีที่แผ่กระจายเมตตาธรรมออกไป ใครเข้าใกล้ก็รู้สึกร้อนเย็นเหมือนเราเดินฝ่าแดดมา พอเข้าไปในห้องแอร์จะรู้สึกชื่นใจ เมื่อเราเข้าใกล้คนที่มีเมตตาธรรมในใจที่กำลังเหนื่อย กำลังร้อน กำลังโหย จะมีกำลังขึ้นมา จะรู้สึกเย็นชุ่มชื่นขึ้นมา เหมือนเข้าห้องแอร์ฉนั้น ใครที่เคยไปวัดคงเข้าใจความรู้สึกดังกล่าวนี้

เวลาไปกราบครูบาอาจารย์ ทั้งๆ ก่อนไป เรา กำลังทุกข์ และคิดว่า ไปถึงท่านแล้วจะเล่า...เล่า...เล่า ความทุกข์เหล่านั้น แต่ครั้นไปถึงท่านเข้าจริงๆ แล้ว ใจที่ทุกข์กลับเงิบ กลับสงบ เกิดความไม่อยากพูด และรู้สึกเหมือนความทุกข์ทั้งหลายได้ละลายไปหมด อันนั้นละ คือไอเย็นของเมตตาธรรมที่ท่านแผ่มาถึงเรา และทำให้ใจที่กำลังเหมือนดินแห้งผาก เกิดมีน้ำฝนตกลงมาจนดินนั้นชุ่มฉ่ำ

ในโลกอันนี้ที่เราว่ามันร้อน บุคคลแห่งแล้งน้ำใจต่อกัน คนทุกคนร้ายกาจต่อกันนั้น ถ้าเราแต่ละคนๆ เริ่มต้นสร้างวัดขึ้นในใจของตน และทำนุบำรุงหล่อเลี้ยงให้วัดนี้สว่างไสวด้วยสติ ด้วยปัญญา

เช่นวัดที่ตามประทีปโคมไฟให้ส่องสว่างอยู่ตลอดเวลา มันก็จะเกิดความสว่าง ความร่มเย็น ทั้งด้วยปัญญา และด้วยเมตตา เป็นที่พึ่งพิงของคนอื่น สัตว์อื่น ให้ได้รับความร่มเย็นทั่วหน้ากัน แล้วอะไรๆ ที่เป็นปัญหาแก้ยาก แก้ไม่ได้ เป็นสิ่งที่เลว ที่ไม่รู้ว่าจะหาทางออกอย่างไรนั้น ก็อาจมีทางออกขึ้นมา

ท่านอาจารย์ท่านพูดอยู่เสมอว่า เราไม่ต้องไปวิ่งหาพระอรหันต์ที่ไหนดอก เพราะเราต่างก็มีพระอรหันต์อยู่ในบ้านแล้วทุกคน ท่านบอกว่า พ่อแม่คือพระอรหันต์องค์แรกของลูก ถ้าใครไม่เคารพ ไม่กตัญญูกตเวทิต่อพ่อแม่แล้ว ไม่มีทางจะถึงวัด ไม่มีทางที่คนนั้นจะปฏิบัติธรรม ได้ธรรม เป็นธรรม

หากไม่มีพ่อแม่ เราก็จะไม่มีร่างกายอันนี้ที่เป็นมนุษย์ขึ้นมา ซึ่งร่างกายที่เป็นมนุษย์นี้ เป็นสมบัติล้ำค่า พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์อาจผ่านภพชาติที่เป็นอะไรๆ ก็ได้ ระหว่างที่ท่านเป็นพระโพธิสัตว์ สะสมบำเพ็ญบารมี แต่ในชาติสุดท้ายที่จะบรรลुเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ท่านต้องเสวยชาติที่เป็นมนุษย์

ภพภูมิของมนุษย์เป็นชุมทางให้เราได้พบทั้ง  
สุขและทุกข์คละเคล้ากัน ถ้ามีภพภูมิที่สูงกว่ามนุษย์  
ขึ้นไป เราอาจติดสุขจนลืมปากเพียรปฏิบัติธรรม  
หรือถ้าอยู่ในภพภูมิที่ต่ำกว่ามนุษย์ ความทุกข์ยาก  
ในการดำรงชีวิต บีบคั้นและเอาเวลาของเราไปจนไม่  
เหลืออะไรสำหรับการฝึกอบรมจิตใจ ท่านจึงถือว่า  
ภพภูมิของมนุษย์นั้น เป็นภพภูมิที่ประเสริฐที่สุด เป็น  
ภพภูมิที่เป็นภาชนะสำหรับรับธรรม

สมัยพุทธกาล มีหญิงงามเมืองคนหนึ่ง มี  
ความมั่งคั่งมั่งมีมาก บังเอิญหญิงนี้ตั้งท้องและ  
คลอดลูกออกมาเป็นชาย สมัยนั้นมีธรรมเนียมว่า  
ถ้าหญิงงามเมืองใดมีลูกเป็นหญิง เจ้าสำนักจะอนุญาต  
ให้เลี้ยงไว้ได้ แล้วฝึกอบรมให้เป็นหญิงงามเมืองเมื่อ  
ถึงวัยสมควร แต่ถ้าเป็นชายต้องเอาไปทิ้งเสีย

เด็กชายนี้จึงถูกนำไปทิ้งกองขยะ พระเถระ  
องค์หนึ่งออกบิณฑบาต ได้ยินเสียงเด็กร้องจากกอง  
ขยะข้างทาง จึงเข้าไปดู ก็พบเด็กถูกทิ้งอยู่ ท่านจึง  
นำมาเลี้ยง

แม้เด็กนี้จะเติบโตอยู่ในวัด แต่คนทั่วไปก็  
ทราบกำเนิดของเด็กว่าเป็นมาอย่างไร พอเด็กรู้ความ

คนก็เริ่มล้อเลียนว่าเป็นลูกไม่มีพ่อ เป็นลูกหญิงงามเมือง เด็กจึงเติบโตขึ้นมาด้วยความขมขื่น และเกลียดแม่อย่างสุดหัวใจ

วันหนึ่ง พระเถระเห็นเด็กโตพอจะรู้เหตุรู้ผล จึงเรียกเด็กมาสนทนาด้วย โดยถามว่า ถ้ามีใครเอาเงิน กหาปณะหนึ่งมาให้ เจ้าจะรู้สึกอย่างไรบ้าง กหาปณะหนึ่งเทียบประมาณหนึ่งตำลึง หรือ ๔ บาทของเรา เด็กก็ตอบว่าดีใจและขอบคุณเขาเป็นอย่างยิ่ง

ท่านถามว่า ทำไมจึงขอบคุณ

เด็กตอบว่า ตามปกติเขาไม่คิดว่า ใครจะต้องเอาเงินมาให้ตน เมื่ออยู่ดีๆ เกิดได้ลาภเช่นนั้น ก็ย่อมซึ่งใจในบุญคุณ

ท่านก็ถามว่า ถ้าคนนั้นให้เงิน ๑ กหาปณะ แต่ขอแลกกับชีวิตของเด็กล่ะ จะเอาไหม เด็กก็ไม่ยอม ท่านเพิ่มเงินขึ้นไป เด็กก็ยื่นกรานไม่ยอม ไม่ว่าจะเพิ่มเงินขึ้นไปท่วมทับน้นฟ้าแค่ไหน ก็ไม่ยอมแลกกับชีวิต เพราะบอกว่าชีวิตของตนเป็นสิ่งที่ไม่สามารถตีเป็นมูลค่าราคาใดๆ ได้

ท่านก็ต่อรองว่า ถ้างั้นไม่เอาถึงชีวิตดอก แต่ขอเพียงแขนสักข้าง เด็กก็ไม่ยอม แม้จนปลายนิ้ว

นิดเดียว หรือชิ้นส่วนใดๆ ของร่างกาย แม้เพียง  
น้อยนิดแค่ไหน ก็ไม่ยอมแลกกับเงิน ไม่ว่าจะมาก  
มายมหาศาลเพียงใดก็ตาม

ท่านจึงสอนว่า ถ้าเช่นนั้นเจ้าไม่คิดบ้างหรือว่า  
ร่างกายอันนี้ที่เจ้าไม่ยอมขายให้ใครๆ ทั้งสิ้น ไม่  
ยอมแลกเปลี่ยนไม่ว่าด้วยมูลค่าเท่าใดๆ นั้น เจ้าได้  
มาแต่ผู้ใด ไม่ใช่เพราะแม่ดอกหรือที่ให้เจ้ามา เพราะ  
ถ้าแม่ไม่ทนทุกข์ยากอุ้มท้องมา หรือตอนที่คลอดนั้น  
แม่เกิดบีบจมูกทำให้เจ้าหายใจไม่ได้ เจ้าก็จะไม่ได้ร่าง  
กายอันนี้รอดเติบโตใหญ่มาได้ เจ้าก็จะไม่มีโอกาสได้สิ่ง  
ที่มีค่ามหาศาลนี้มาเป็นของเจ้ามิใช่หรือ

เด็กฟังแล้วก็ได้คิด จิตที่หนักไปด้วยความ  
เกลียด ความขมขื่น ก็อ่อนโยน ปิติ ซาบซึ้งในบุญ  
คุณของแม่

ท่านจึงสอนต่อไปว่า เพียงแค่แม่ได้ให้ลมหายใจ  
แก่เจ้า ได้ให้อัตภาพร่างกายที่เป็นมนุษย์ ซึ่งเป็น  
ภานะรองรับธรรมอันนี้แก่เจ้า บุญคุณนี้ย่อมท่วมทับ  
ล้นฟ้า ไม่มีสิ่งใดจะทดแทนให้หมดสิ้นได้ ยิ่งแม่พุ่ม  
พักเลี้ยงดู ให้การศึกษา ให้ปัจจัยใช้สอย ให้ทุกอย่าง  
อีกด้วยแล้ว บุญคุณอันนี้ยิ่งท่วมทับทวีคูณขึ้นไปจน

## หาค่าประมาณมิได้

ถ้าใครบังเอิญมีความคิดว่า ไม่จำเป็นต้อง  
กตัญญูต่อพ่อแม่ เพราะเขาไม่ใช่สิ่งที่เกิดจากความ  
ปรารถนาหรือความรักใคร่พอใจ หากเป็นเพียงผล  
พลอยได้จากความสนุกของพ่อแม่ ก็ได้โปรดนำเรื่อง  
นี้ไปพิจารณาพิจารณา ดู แล้วคงสามารถน้อมใจให้เชื่อ  
ให้เห็น ในบุญคุณของพ่อแม่ได้อย่างนั้นจริงๆ

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เราจะได้รู้ว่า โอกาสที่จะ  
ได้ทำบุญกับพระอรหันต์นั้น มีอยู่ทุกขณะจิตที่ใน  
บ้านของเรานี่เอง ดังนั้นเราก็จะถึงวัดในใจ และวัด  
ในบ้านของเรา ได้อย่างสมบูรณ์แบบ

และเมื่อมีจุดตั้งต้นอย่างนี้แล้วก็คงไม่เป็นการ  
ยากที่จะประดับประดาและทำนุบำรุงวัดอันนี้ให้  
เจริญงอกงามสว่างไสวด้วยสติปัญญาและเมตตาต่อไป

คำถาม สมมติเหมือนสารส้มหรือมิดนั้น หมายถึง  
ถึงสมาธิระดับไหน

ตอบ ระดับไหนๆ ก็เป็นได้ทั้งนั้น จิตที่เริ่มมี  
ความสงบก็เริ่มเป็นสารส้ม เป็นน้ำหนักของมิดได้แล้ว  
แต่กำลังจะมากน้อยแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับปัญหาที่



กำลังแย่งอยู่ในหัวใจของเราขณะนั้นๆ ว่า จะมาก  
เกินกำลังของสมาธิน้อยๆ อันนี้หรือเปล่า

ถ้าปัญหาไม่เหลือปากว่าแรง แม้จะเป็นสมาธิ  
ชั่วขณะที่ยังไม่สามารถประคองให้ต่อเนื่องกันได้ ก็มี  
ประโยชน์ ก็เป็นน้ำหนักได้แล้ว แต่อาจยังไม่เกิดผล  
เด็ดขาด ตอนที่เรাজดจ่อให้ใจสงบได้ ก็รู้สึกคล้ายๆ  
ว่า ที่เราจะทนไม่ได้ๆ นั้น มันคลายความรุนแรงไป  
เป็นของที่พอสู้กันได้

แต่พอเพลอ สมาธิหลุดออกไป ความรู้สึกใน  
ใจก็ตื่นขึ้นมาใหม่ คล้ายๆ ไฟที่ทำท่าจะมอดแล้ว  
เกิดมีลมพัดมาวูบ ทำให้มันลุกโพล่งขึ้นมาใหม่ เราก็  
กำหนดสมาธิใหม่ เอาสติจ่อเข้าไป มันก็ชักเย่อคุมเชิง  
กันอยู่อย่างนี้ หมั่นฝึกไป ทำไป แล้วอีกหน่อยกำลัง  
ก็จะมากขึ้น จนสามารถหยุดมันได้ เหมือนหินที่ทับ  
หญ้าลงไป ถึงหญ้าข้างใต้จะยังไม่ตายทันที แต่อย่าง  
น้อย หญ้าก็ดันหินให้เขยื้อนไม่ได้

คำถาม กรุณาเล่าประสบการณ์ในวัด เพื่อจะ  
มีประโยชน์กับพวกเราบ้าง

ตอบ คืออาจารย์ปริยาสงสัยว่า ที่วัดนั้นสงบ  
วิเวก หรือเป็นอย่างไร พอจะเปรียบเทียบกับชีวิต  
อย่างเราๆ ที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ได้หรือไม่

ในวัดก็ประกอบไปด้วยคนมากหน้าหลายตา  
เช่นเดียวกับที่เราพบเห็นทั่วๆ ไป อย่างในโรง  
พยาบาลนี้ เราไปคิดเอาเองว่า ถ้ายังอยู่ทางโลกก็  
ต้องเจออะเจอะแต่สิ่งขรุขระไม่ได้ตั้งใจ เพราะคนรอบ  
ข้างเรากิเลสหนา ปัญญาหายาบ ส่วนที่วัดคงมีแต่  
คนดี คนสิ้นกิเลส ทุกอย่างคงราบเรียบเหมือนอยู่  
บนสวรรค์

ท่านอาจารย์สิงห์ทองท่านเคยสอนว่า อะไร  
ในชีวิตคนเราก็คงจะเทียบได้กับการกินข้าวของแกงนี้  
แหละ ท่านเล่าว่า มีตายายสองคนผิวเมีย ยายต้มถั่ว  
เลี้ยงตาทุกวันๆ จนตาเอียนถั่วต้มเต็มทน วันหนึ่ง  
ตาก็ปฎิวัติยายโดยบอกว่า วันนี้ไม่กินข้าวที่บ้าน จะ  
ไปกินข้าวในเมือง ว่าแล้วตาก็แต่งตัวออกจากบ้าน  
ไปในเมือง เลือกได้ร้านอาหารร้านหนึ่ง ก็เข้าไป

ตาอ่านหนังสือไม่ออก แต่ก็เต๊ะท่าวางภูมิ  
บ้อยเอาเมนูมาให้ ก็เอามาดูอย่างตั้งอกตั้งใจ แล้ว  
จิ้มสั่งไปที่รายการอันหนึ่ง ปราบกฏพอบ้อยเอาอาหาร

มาให้ก็เป็นถั่วต้ม

ตาแค่นั้นใจจนพูดไม่ออก แต่ก็รักษาหน้าของตน  
ก้มหน้าก้มตากินถั่วต้มไปโดยไม่ปริปาก แต่ก็สังเกต  
ไปตามโต๊ะข้างเคียง พอได้เห็นเด็กโต๊ะติดกันกำลังกิน  
อะไรด้วยท่าทางเอร็ดอร่อยเหลือเกิน แทนที่จะเรียก  
บ๊อยมาถามว่า อาหารจานนั้นชื่ออะไร ตาก็ทำอมงุมมิ  
พอดีเด็กคนนั้นกระดิกนิ้วเรียกบ๊อย แล้วสั่งให้เอา  
ของเก่าอีกจาน ตาเข้าใจว่าอาหารจานนั้นชื่อของเก่า  
ตาก็ยิ้มในใจ แล้วเรียกบ๊อยมาบ้าง สั่งอย่างภาคภูมิใจ  
ว่า บ๊อยเอาของเก่าจานหนึ่ง ตกลงบ๊อยก็ยกถั่วต้ม  
มาให้ตาอีกถ้วย

ท่านอาจารย์ท่านก็ส่ายตาคิดฉันว่า เราก็คงเหมือน  
กันนั่นแหละ มันก็เจอแต่ ถั่วของเก่า... ถั่วของเก่า  
ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน

ดิฉันก็คิด ท่านอาจารย์เอาอะไรมาลื้อ ไม่มี  
ทางหรือ ในวัดจะมีของเก่าเหมือนที่เราเต็มกลืนมา  
จากในโลกอันวุ่นวายนี้ได้ได้อย่างไร แต่เชื่อไหมคะ  
อะไรก็ตามที่สร้างความคันให้แก่ใจของดิฉัน สามารถ  
เรียงแถวเข้ามาสร้างความรู้สึกเก่าๆ ให้ถึงในวัดได้  
ครบครันทุกอย่าง

ครั้งแรกนั้น ดิฉันตกม้าตายสนิทยิ่งกว่าก่อน  
เข้าวัด เพราะไปหลงคิดว่า วัดเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์  
บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีคนชั่วคนเลวจะเหยียบย่างเข้าไป  
ได้ คิดว่าประตูวัดนั้นมีคาถาวิเศษ ความชั่วทั้งหลาย  
ต้องกองอยู่นอกประตูวัด เพราะฉะนั้นพอโดนเข้า  
หมัดแรก ก็ตกม้าตายไม่เป็นท่าตั้งแต่ยังไม่ทันขึ้น  
เพลงทวน

ท่านอาจารย์ท่านก็ขบขันว่า ก็บอกแล้ว  
อย่างไรเล่าว่า ถั่วของแก่นั้นแหละ

ท่านสอนต่อไปว่า อย่างนี้กันว่า กิเลสจะ  
เคารพสถานที่นั้น สถานที่นี้ หรือเคารพเพศว่าเป็น  
พระ เป็นนักบวช ไม่ใช่ว่า พอเอาผ้าเหลืองคลุมกาย  
กิเลสจะถอนไปจากจิต ทำให้จิตนั้นบริสุทธิ์หมดจด  
เป็นพระอรหันต์ ท่านบอกหากเป็นอย่างนั้นจริง  
ชาวบ้านแถวเสาชิงช้าคงเป็นพระอรหันต์หมดแล้ว  
เพราะบริเวณนั้นมีไตรจีวรหนาแน่นเต็มไปหมดทุก  
ร้านๆ

ท่านว่า จะเป็นพระหรืออุบาสก อุบาสิกา  
ที่มาถึงวัดนั้น ก็เป็นคนด้วยกันทุกคน ตราบเท่าที่ยัง  
ไม่ได้ทำการชำระชักฟอกใจ ใจดวงนั้นก็ยังมีพุทธะ และ

กิเลสคลุกเคล้าคละกัน เดี่ยวก็เป็นผีดี เดี่ยวก็เป็นผี  
บ้า เอาแน่นอนอะไรไม่ได้ เหมือนกับโลกนี้ ไม่ได้มี  
คนจีน คนไทย คนฝรั่ง คนแขกหรือคน แต่มีเพียง  
คนดีกับคนชั่ว

คนที่มองเห็นว่าจิตที่ไม่ได้ฝึก เป็นจิตที่เป็น  
พิษเป็นภัยทั้งกับตัวเองและกับผู้อื่น ย่อมเกิดความกลัว  
ตั้งหน้าตั้งตาฝึกฝนขัดเกลาตัวของตัว ส่วนคนที่ยัง  
หลับอยู่ในมัจฉาทิฐิ ก็เห็นไปว่า เรานี้สบายแล้ว ถึง  
จะไปเหยียบหัวแม่เท้าใครก็ช่างเป็นไร เรามีสิทธิจะ  
เหยียบได้

ทุกคนก็ทราบมิใช่หรือว่า ทั้งถ่านและเพชร  
ต่างก็เป็นอัญรูปของธาตุคาร์บอน แต่ทั้งๆ ที่ทราบ  
คนเราก็ก็น่าอยากได้เพชรมาเป็นสมบัติ แต่ไม่มีใคร  
สนใจถ่าน ธาตุใจก็เหมือนกัน ถ้าฝึกฝนอบรมจนถึง  
ที่สุดแล้วก็มีค่าดุจเพชร ส่วนใจที่ไม่ได้ฝึกก็เหมือนถ่าน

คำถาม ที่กลับมาอยู่กรุงเทพฯ นาน เพราะ  
พบหินลับมีดชนิดดีหนึ่ง ที่จะช่วยทำให้มีดคมขึ้นไป  
อีกหรืออย่างไรคะ

ตอบ มาถึงตอนนี้ ไม่ได้คิดแล้วว่า เราต้อง  
ไปอยู่ที่ไหน มาที่ไหน คิดแต่เพียงธาตุขันธ์อันนี้เป็น  
เศษของกรรม ถ้าเจ้าหนี่ของเราอยู่ตรงไหนหนาแน่น  
แรงดูตจากเจ้าหนี่ก็ตั้งจนเราต้องไปที่ตรงนั้นเอง

เมื่อก่อนนี้ ได้มีโอกาสไปอยู่วัด ระหว่างอยู่คง  
ได้ผ่อนหนักที่นั่นให้พอเบาบางลง เจ้าหนี่ที่กรุงเทพฯ  
เลยซักจะหนาแน่นกว่า จึงดูเอามาไว้อย่างนี้ เราก็ก  
เลยมาอยู่ใช้หนี่ที่กรุงเทพฯ กระทบกะ

จะอยู่ที่ไหน ก็ดีเหมือนกันทั้งนั้น เพราะตอน  
ท่านอาจารย์สิงห์ทองท่านเรือบินตกรรมภาพ ดิฉัน  
ได้ไปกราบท่านอาจารย์มหาบัว และยังจำคำพูดของ  
ท่านมาเป็นกำลังใจให้กับตัวเอง ท่านบอกว่า “นี่  
แหละคือโอกาสทองของเรา ที่จะได้พิสูจน์กับใจว่า  
ธัมมะที่ครูบาอาจารย์เหนื่อยยากสอนเรามา จนองค์  
ท่านได้กลายเป็นขี้ฝุ่นขี้ผงไปแล้วนั้น ได้แปรเป็น  
ขี้ฝุ่นขี้ผงไปเหมือนองค์ท่าน หรือเรายังเก็บรักษาเอา  
ไว้ในใจ แล้วคอยนำมาขัดถูใจของเราให้เป็นธัมมะ  
ขึ้นมาอย่างท่าน”

เมื่อใดที่กิเลสคอยกระชิบกระชาบว่า โอ้ย...  
ไม่ไหวแล้ว คำพูดของท่านก็จะเตือนขึ้นมา ทำให้ฉุก

คิดละอายว่า นี่เรากำลังจะทำอัมมะของท่านอาจารย์  
ให้เป็นขี้ฝุ่นขี้ผง หรือจะเอามันมาจิตใจของเรา ให้ดี  
ขึ้นกว่านี้สักนิดหนึ่งก็ยังดี ก็ได้อาศัยกำลังจากสิ่งนี้  
เป็นแรงใจ คอยจุดลากตัวเองให้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะอยู่ที่  
ไหนก็ตาม ก็ไม่ทราบเหมือนกันคะว่ามีดคมขึ้น  
หรือที่ตกลงกันแน่



พฤษภกาสร  
โททนต์เส่งคง  
นรชาติวางวาย  
สถิตยั้วแต่ชั่วดี

อีกกฤษรอันปลดปลง  
สำคัญหมายในกายมี  
มลายสิ้นทั้งอินทรีย์  
ประดับไว้ในโลกา



2

2