

# รุ่งอรุณที่สุคะโต

พระไพศาล วิสาโล



แต่คณะสงฆ์ แม่ชี อุบาสก อุบาสิกา  
แห่งวัดป่าสุคะโตและวัดป่ามหาวัน  
สำหรับความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล  
ตลอดสองทศวรรษที่ผ่านมา



# รุ่งอรุณที่สุคะโต

พระไพศาล วิสาโล



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๒๓๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๖ จำนวนพิมพ์ ๗,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง  
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ออกแบบปก / รูปเล่ม / ภาพประกอบ สุวดี ผ่องโสภา

ร่วมด้วยช่วยแถม คนข้างหลัง

พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

เพลต บริษัทนครแผ่นพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๘-๘๔๐๘

พิมพ์ที่ บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.visalo.org](http://www.visalo.org)

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)



ทางสายกลางและสมดุลแห่งชีวิต ๙

อย่าหลงเชื่อความคิดง่ายๆ ๒๕

เท่าทันความคิด ๓๙

ธรรมะทุกหย่อมหญ้า ๕๗

ทุกข์แก้ที่ใจ ๖๗

ชำระใจ ๘๕

ทุกข์พาให้พ้นทุกข์ ๑๐๕

ไปพ้นจากการแบ่งแยก ๑๒๕

คุณค่าแห่งปัจจุบัน ๑๓๙

คืนความปกติให้แก่จิตใจ ๑๕๕





## คำปรารภ

รุ่งอรุณที่สุคะโต พิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๔๖ เพื่อแจกเป็นธรรมทานในงานทอดผ้าป่าของคณะครูและผู้ปกครองโรงเรียนรุ่งอรุณ ณ วัดป่าสุคะโต หลังจากนั้นไม่นานได้มีการตีพิมพ์ซ้ำอีกครั้ง แล้วก็ขาดช่วงไป บัดนี้คุณหม่อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ประธานชมรมกัลยาณธรรม แจ้งความประสงค์ขอพิมพ์ซ้ำ ข้าพเจ้าอนุญาตด้วยความเต็มใจ

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากคำบรรยายรับอรุณหลังจากทำวัตรเช้าในช่วงเช้าพรรษาปี ๒๕๔๕ หลายบทเป็นคำบรรยายให้แก่คณะครูและผู้ปกครองโรงเรียนรุ่งอรุณ จึงให้ชื่อว่า รุ่งอรุณที่สุคะโต มองให้กว้างออกไป คำว่า “รุ่งอรุณ” ยังมีความหมายงดงามในทางธรรม บ่งบอกถึงสภาวะหรือปัจจัย

ที่ก่อให้เกิดความสว่างไสวทางปัญญา ดังพระพุทธรองค์ได้ตรัสว่า โยนิโส-  
มนสิการ และกัลยาณมิตร เป็นบุพนิมิตหรือรุ่งอรุณแห่งวิถีชีวิตที่ตั้งม  
อันได้แก่อริยมรรคอันมีสัมมาทิฏฐิเป็นต้นนำ ดังนั้นบุคคลที่หวังชีวิตที่ตั้งม  
จึงพึงให้ความสำคัญแก่ โยนิโสมนสิการ และกัลยาณมิตร

ที่ควรกล่าวถึงในที่นี้ก็คือ รุ่งอรุณที่สุคะโต เป็นหนังสือรวมคำบรรยาย  
เล่มแรกของข้าพเจ้า ก่อนที่จะมีตามมาอีกหลายเล่มในช่วงสิบปีที่ผ่านมา  
สำหรับผู้ที่คุณเคยกับงานเขียนหรือคำบรรยายของข้าพเจ้า หนังสือเล่มนี้  
คงไม่มีอะไรใหม่ แต่ก็หวังว่าจะเป็นกัลยาณมิตรหรือช่วยเสริมสร้างโยนิโส-  
มนสิการแก่ผู้อ่านบ้างตามสมควร

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ชมรมกัลยาณธรรมได้จัดทำรูปเล่มอย่าง  
สวยงามน่าอ่าน จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ พร้อมกันนั้นก็ขออนุโมทนา  
คุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ และชาวชมรมกัลยาณธรรมที่บำเพ็ญธรรม  
ทานมาอย่างต่อเนื่อง นับว่าเป็นกำลังสำคัญในการส่งเสริมสัมมาทัศนะ  
และสัมมาปฏิบัติตลอดหลายปีที่ผ่านมา

พ.ศ. ๒๕๖๑ ๕/๖

๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๖





## คำนำ ของชมรมกัลยาณธรรม

ข้าพเจ้าเคยพาเพื่อนๆ กลุ่มเล็กไปพักผ่อนปฏิบัติภาวนาที่วัดป่ามหาวัน หรือ ภูหลง ด้วยความเมตตาของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่สละเวลาอันมีค่ายิ่งของท่าน มาดูแลและนำกรรมฐานแก่พวกเรา ก่อนรถจะไปถึงภูหลง เราต้องผ่านวัดป่าสุคะโต ได้แวะไปพักรถ และเติมชมธรรมชาติเล่น ทราบว่าที่นี่คือสถาบันสติปัญญา ๔ ในแนวเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่มีญาติโยมแวะเวียนมาเก็บตัว ปลีกวิเวก เพื่ออบรมจิตตภาวนาไม่ขาดสาย ทั้งมีโครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนทุกปี ที่สำคัญคือ นี่คือนิเวศน์ที่จำพรรษาของหลวงพ่อดำเขียน สุวรรณโณ พระปิยาจารย์ที่เคารพยิ่งของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล โดยพระอาจารย์ไพศาล ท่านจะจำพรรษาทั้งที่วัดป่ามหาวันและวัดป่าสุคะโตสลับกันทุกปี

เมื่อทราบที่มาของ *รุ่งอรุณที่สุคะโต* ก็ขออนุโมทนาย้อนหลังแก่คณะครูโรงเรียนรุ่งอรุณ ที่มีโอกาสมาเก็บตัวภาวนาที่วัดป่าสุคะโตนี้ โดยพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ได้เมตตาดูแลและนำการปฏิบัติภาวนา ทั้งได้ฟังธรรมเทศนาจากพระอาจารย์ทุกคำเข้า เป็นที่มาของหนังสือที่อ่านสนุกเล่มนี้ ในมิติแห่งธรรมก็นับว่าเป็นชื่อเรื่องที่เหมาะสม มีความหมายดี เป็นศิริมงคลยิ่ง

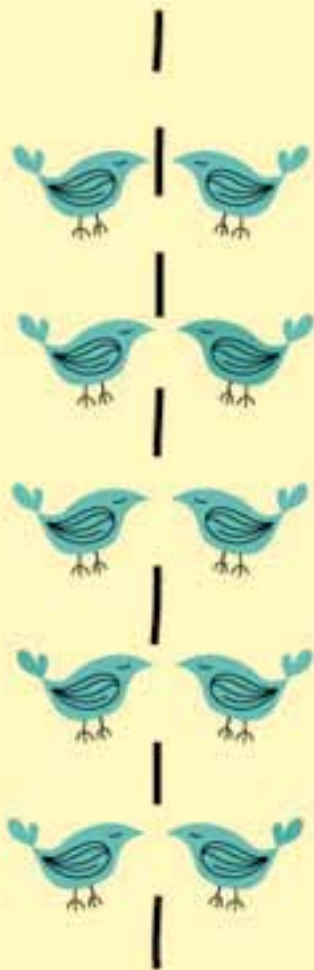
ในการพบธรรมอันประเสริฐ ซึ่งแต่ละเรื่องในเล่ม มีความงดงามด้วยอรรถ  
สารธรรม และรสแห่งภาษาที่อ่านสนุก กระชับ แน่แนวการปฏิบัติพร้อม  
ชี้ชวนชื่นชมธรรมชาติการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ป่าเขา แมกไม้ สายน้ำ  
และสรรพสัตว์ต่างๆ ทำให้พระอาจารย์สื่อธรรมออกมาจากธรรมชาติใน  
หลากหลายฉากหลายตอน ที่อ่านแล้วมองเห็นภาพและได้ยินเสียง นึก  
ย้อนรอยกลับไปถึงบรรยากาศอันสงบ วิเวก สัมปายะ ในครั้งนั้นได้ไม่ยาก  
พระอาจารย์มีความสุขรื่นในการเลือกสรรถ้อยคำและจินตนาการ สามารถ  
หยิบฉวยธรรมชาติสารพันรอบตัวเรามาเป็นครูสอนธรรมเป็นชั้นเป็นตอน  
ชวนประทับใจยิ่ง

กราบขอพระคุณพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่เมตตาอนุญาตให้  
ชมรมกัลยาณธรรมได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมอมตะ *รุ่งอรุณที่สุคะโต* เพื่อ  
แจกเป็นธรรมทานแก่สาธุชน เพื่อเป็นแนวทางการภาวนา เพิ่มพูนศรัทธา  
ในสัมมาปฏิบัติ หากบุญกุศลใดบังเกิดมี พวกเราขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา  
และน้อมบูชาอาจารย์คุณแต่พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ในมงคลวาระ ๓  
ทศวรรษแห่งการครองสมณเพศ และหวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะรื่นเริงในธรรม  
และดีมีตาธรรมชาติที่งดงามทั่วกัน

กราบขอพระคุณและอนุโมทนาบุญยิ่ง  
ทพญ.อัฉรา กลิ่นสุวรรณ  
ประธานชมรมกัลยาณธรรม









## ทางสายกลางและสมดุลแห่งชีวิต

บรรยายวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๕

“**ทางสายกลาง**” เป็นคำที่คนไทยคุ้นเคยเป็นอย่างดี แต่ขณะเดียวกันก็เป็นคำที่คนไทยเข้าใจผิดกันมาก บางคนเข้าใจว่าทางสายกลางคือทางที่อยู่ตรงกลางระหว่างดีกับชั่ว ถ้าเข้าใจอย่างนี้ก็กลายเป็นว่าทางสายกลางหมายถึงกึ่งดีกึ่งดี หรือว่ากึ่งสุกึ่งดิบ นั่นไม่ใช่ความหมายที่แท้ของทางสายกลาง แต่ผู้คนก็มักเข้าใจกันอย่างนั้น เช่น ชอบพูดว่า “ให้อยู่ในทางสายกลางหน่อย อย่าขยันมากไป อย่าเคร่งมากไป อย่าทำดีมากไป” เดียวนี้ทางสายกลางเป็นข้ออ้างสำหรับคนที่ย่อหย่อนในการประพฤติปฏิบัติ นั่นไม่ใช่ทางสายกลางในพุทธศาสนา

ทางสายกลางในพุทธศาสนานั้น อยู่ตรงกลางระหว่างความไม่ดี ๒ ขั้ว หรือระหว่างความสุดโต่ง ๒ ทาง ทางซ้ายก็ไม่นำเอา ทางขวาก็ไม่นำเอามันแน่ทั้งคู่ ทางที่ถูกต้อง ไม่เอียงไปทางสุดโต่งทั้ง ๒ นั้นแหละเรียกว่าทางสายกลาง ทางสุดโต่ง ๒ ทางอย่างแรกที่พระพุทธองค์เตือนให้เราระวังก็คือ **อัตตกิลมณานุโยค** และ **กามสุขัลลิกานุโยค**





**อัตตกิลมณญโยค** คือ การบีบคั้นทรมานตนเอง หรือการหมกมุ่นในความทุกข์และในการทำตนให้ลำบาก ส่วนกามสุขัลลิกานุโยค ได้แก่ การหมกมุ่นในความสุขทางกาม กามในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเรื่องทางเพศเท่านั้น แต่หมายถึงสิ่งที่น่าใคร่ที่น่าปรารถนา ทั้ง ๒ ทางเป็นทางสุดโต่ง เพราะนอกจากจะไม่ทำให้พ้นทุกข์แล้ว ยังกลับทำให้เป็นทุกข์มากขึ้น

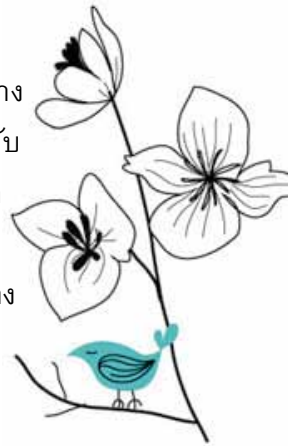
มรรคมีองค์ ๘ หรือข้อปฏิบัติที่เริ่มจากสัมมาทิฐิไปจนถึงสัมมาสติ พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นทางสายกลางก็เพราะเป็นทางที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง เป็นทางที่ถูกต้องตรงจุดมุ่งหมายหรือตรงเป้า ถ้าเบี่ยงเบนไปจากนั้นไม่ว่าไปทางซ้ายหรือขวาก็ไม่ถึงจุดหมาย เบี่ยงเบนไปจากเป้า เปรียบดังการยิงธนู จุดที่เป็นเป้า นั่นคือทางสายกลางมีเพียงจุดเดียว ถ้าผิดไปจากจุดนั้นก็ไม่ใช่ทางสายกลาง

ทางสายกลางจึงหมายถึง ทางที่ถูกต้อง ทางที่นำไปสู่จุดหมายตามที่ต้องการ ทำให้สำเร็จประโยชน์ได้ครบถ้วน จะสังเกตว่าทางสายกลางนี้เป็นคำที่มีนัยยะเกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมาย คือถ้าตรงกับจุดหมายก็เรียกว่าทางสายกลาง ถ้าพาเข้ารกเข้าพง ไม่ตรงจุดหมาย ก็ไม่เรียกว่าทางสายกลาง ทีนี้ถ้าเราต้องการพูดถึงการทำอะไรไม่ให้มากเกินไป ไม่ให้น้อยเกินไป เช่น ทำงานอย่าให้ตึงเกินไปและไม่หย่อนเกินไป หรือเวลาเรียน



หนังสืออย่าชี้เกี้ยว แต่ก็อย่าหักโหม ในทางพุทธศาสนาเราไม่เรียกอย่างนี้ว่าทางสายกลาง แต่ใช้คำว่า “วิริยสมตทา” หมายถึงการมีความเพียรอย่างพอเหมาะพอดี สรูปทางสายกลาง คือทางที่ถูกต้อง ถ้าอะไรไม่มากไม่น้อยก็ต้องใช้คำอื่น เช่น ความพอดี หรือวิริยสมตทา

ทางสายกลางอันได้แก่มรรคมืองค์ ๘ นั้นเป็นทางสายกลางในระดับวิถีชีวิต แต่ก็ยังมีทางสายกลางอีกระดับหนึ่งซึ่งละเอียดกว่า ได้แก่ ทางสายกลางในระดับจิตใจ ทางสายกลางประเภทนี้ไม่ค่อยมีคนพูดถึงเท่าไร ส่วนใหญ่มักจะพูดถึง ทางสายกลางที่อยู่ระหว่างทางสุดโต่ง ๒ ทางที่เพิ่งกล่าวมา คือการหมกมุ่นในกามสุข กับการบีบคั้นทรมานตน นี่เป็นทางสุดโต่งในระดับวิถีชีวิต



ทางสุดโต่งในระดับจิตใจก็มีอยู่ ได้แก่ ยินดีกับยินร้าย ยินดี หมายถึงว่า เวลาประสบสิ่งน่าใคร่น่าพอใจได้รับความสุข ก็คลอเคลียเพลิดเพลินกับความสนุนั้น ส่วนยินร้าย ก็คือ เวลาเจอสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจหรือพลัดพรากสิ่งที่พึงปรารถนาเกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็ไปจมจ่อมจุกเจ้ากับความทุกข์นั้น นี่เป็นทางสุดโต่งในระดับจิตใจ ส่วนใหญ่ชาวพุทธเราคุ่นเคยกับทางสุดโต่งในแง่ของวิถีชีวิต จนเข้าใจว่าทางสุดโต่งนั้นหมายถึงเพียงแต่การหมกมุ่น





สยบอยู่ในความสุข กับการบีบคั้นทรมานตนเท่านั้น พอเข้าใจแบบนี้ก็เลยคิดว่า ฉันไม่เคยเกี่ยวข้องกับทางสุดโต่งเลย เพราะฉันไม่เคยหมกมุ่นกับการเที่ยวผับเที่ยวบาร์หรือเมาหัวราน้ำจนไม่เป็นอันทำงาน อีกทั้งฉันไม่เคยนอนตะปูหรืออดอาหารจนกระทั่งผ่ายผอม เราอาจไม่เคยข้องแวะกับทางสุดโต่งในระดับวิถีชีวิตก็จริง แต่พอพูดถึงทางสุดโต่งในระดับจิตใจเราทุกคนเจอมาทั้งนั้น ทางสุดโต่งระดับจิตใจก็คือการเพลิดเพลिनในอารมณ์ที่ปรารถนา กับการหมกจิตหมกใจในอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เรียกว่า ยินดีกับยិនร้าย

คนเราพอเจอสิ่งนำยินดี ก็เคลิบเคลิ้มตี๋มตำในสุขเวทนาที่เกิดขึ้นสิ่งที่ตามมาก็คือ อยากรยึดอยากฉวยเอาไว้ไม่ให้ห่างหาย แต่ถ้าประสบสิ่งไม่นำยินดีก็เกิดขัดเคืองใจอยากผลักไสสิ่งนั้นออกไป นี่ก็เป็นทางสุดโต่งอีกอย่างหนึ่ง เป็นปฏิกริยาในทางสุดโต่งของจิตที่ต้องเลี้ยว เพราะว่ามันนำไปสู่ความทุกข์ ทำให้เราวนเวียนอยู่ในวัฏจักรของความทุกข์ อยู่ในสังสารวัฏ เกิดภพชาติไม่จบสิ้น เพราะการยินดียินร้ายย่อมนำไปสู่การปรุงแต่งให้เกิดตัณหา เป็นอุปาทาน แล้วต่อเป็นภพ ชาติ ชรา มรณะ และความทุกข์ เป็นวัฏจักรไม่สิ้นสุด





ถ้าเราเข้าใจทางสุดโต่งในระดับจิตใจอย่างที่ว่ามา เราก็จะเห็นเลยว่า สตินั้นมีความสำคัญมาก สติเป็นตัวเหนี่ยวรั้งเรา ไม่ให้ไปข้องแวะอยู่กับ ทางสุดโต่งทั้ง ๒ ทาง ทำให้เรารักษาจิตรักษาใจให้อยู่บนทางสายกลาง ไปได้ ทำให้จิตเป็นปกติและก้าวหน้านบนเส้นทางแห่งอริยมรรคได้

อริยมรรคมีองค์ ๘ จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีสติมาคอยกำกับวิถีชีวิต ทำให้วิถีชีวิตอยู่ในเส้นทางแห่งความดีงาม **ชีวิตที่ดีงาม** คือ คำจำกัดความ อย่างสั้นๆ ของคำว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ลองพิจารณาดูจะพบว่าสัมมา ทั้ง ๘ นั้น ล้วนเป็นคุณลักษณะของชีวิตที่ดีงาม ถ้าปฏิบัติสัมมาทั้ง ๘ ครบก็บังเกิดผลคือชีวิตที่ดีงาม

สติเป็นตัวกำกับให้เราไม่ไปข้องแวะอยู่กับทางสุดโต่ง ๒ ทาง เริ่ม ตั้งแต่ระดับจิตใจจนถึงระดับวิถีชีวิต

**ในระดับจิตใจ** สติทำหน้าที่รักษาจิตไม่ให้เผลอไปกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์เหล่านี้ไม่ว่าความโลดโผนดีใจ ความเศร้าโศกเสียใจ เวลาเกิดขึ้น แล้วทำให้จิตใจเสียสมดุลเคลื่อนจากความปกติ สติที่รวดเร็วฉับไว จะเตือนเราให้รู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้น และดึงจิตใจให้หลุดจากอารมณ์ ดังกล่าววกกลับคืนสู่ความปกติ สติยังช่วยเหนี่ยวรั้งให้จิตเป็นผู้ดูผู้เห็น





อารมณ์ ไม่เข้าไปผลักใสอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา หรือเข้าไปคลุกเคล้า  
 คลอเคลียอารมณ์ที่น่าพึงพอใจ นี่เป็นผลในระดับจิตใจ ในระดับชีวิต สติ  
 ช่วยให้เราไม่เผลอไปสู่มิจฉานานาชนิด โดยเฉพาะมิจฉาในทางวาจา  
 อาชีวะ และกัมมันตะหรือการกระทำ รวมทั้งทำให้ความเพียรหรือวายามะ  
 เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ไม่ใช่เพียรในทางสนองกิเลสหรือหาสิ่งปรนเปรอตน  
 ซึ่งเป็นกามสุขัลลิกานุโยคอีกแบบหนึ่ง

นอกจากทางสายกลางแล้ว สติยังช่วยให้เราเกิดความสมดุลหรือ  
 ความพอเหมาะพอดี ความสมดุลในที่นี้ไม่ได้หมายถึงตรงกลางระหว่าง  
 สิ่งดีกับสิ่งไม่ดี แต่หมายถึงความพอดีระหว่างความดี ๒ ประเภท หรือ  
 ความดีที่เป็นคู่ๆ ที่บอกว่าความดีเป็นคู่ๆ นี้ก็เพราะว่า หากเราสังเกตจะ  
 พบว่ามีคุณธรรมเป็นอันมากที่จับกันเป็นคู่ๆ คือ มีลักษณะเด่นกันคนละ  
 แบบ และก็มีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจทั้งคู่ ความดีที่เป็นคู่ๆ นี้จะเห็นได้ชัด  
 ในหลักธรรมหมวดอินทรีย์ ๕ หลักธรรมหมวดนี้ยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญ  
 ของสติ ในฐานะธรรมที่ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความดี ๒ ประเภท

อินทรีย์ ๕ นั้น ประกอบด้วยธรรมที่จับกันเป็นคู่ๆ รวม ๒ คู่ คู่แรก  
 คือ ศรัทธากับปัญญา ศรัทธากับปัญญานั้นดีทั้งคู่ แต่ถ้าศรัทธามากเกินไป  
 ก็อาจทำให้งมงายได้ ถ้าศรัทธาในสิ่งที่ผิดก็แล้วไป แต่ถ้าศรัทธาในสิ่งที่



ก็ทำให้ชีวิตตกต่ำได้ เช่น ศรัทธาคนผิด ศรัทธาเงิน หรือศรัทธาลัทธิพิธี  
 ที่พาคนไปผิดทาง เช่นลัทธิที่ค้าบุญกุศล หรือลัทธิที่นิยมเอาคนมาบูชาด้วย  
 อย่างในอินเดียยังมีคนเป็นอันมากศรัทธาลัทธิเจ้าแม่กาลี ที่ต้องบูชาด้วย  
 ด้วยหญิงบริสุทธิ์ เป็นต้น ศรัทธานั้นนำไปสู่ความหลงเชื่อของมงายได้หาก  
 ขาดปัญญา ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีปัญญามาเป็นฐานให้แก่ศรัทธา เพื่อ  
 ให้เกิดศรัทธาที่ถูกต้อง ในทำนองเดียวกัน ถ้ามีปัญหาแก่กล้าแต่  
 อ่อนศรัทธาก็อาจกลายเป็นคนดื้ออหังการ ไม่เปิดใจรับฟังคนอื่น อาจ  
 ทำให้พลาดโอกาสที่จะได้รับรู้สิ่งดีงามจากคนอื่นได้ เช่น กามนิต  
 กามนิตเป็นคนที่มีความแต่ขาดศรัทธา เจอพระพุทธเจ้าแล้ว  
 ก็ยังไม่รู้จัก ไม่มีศรัทธาในพระพุทธเจ้า จึงไม่ฟังพระองค์  
 ทั้งๆ ที่ตามหาพระพุทธเจ้า แต่ไม่รู้ว่าคนที่ตนคุยด้วยคือ  
 พระพุทธเจ้า ก็เลยพลาดโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดีงามจาก  
 พระองค์ นี่เป็นโทษของการมีปัญญาแต่อ่อนศรัทธา



ความดีหรือธรรมอีกคู่ได้แก่ **วิริยะกับสมาธิ** ถ้ามีวิริยะหรือ  
 ความขยันมากไปก็ฟุ้งซ่านจนนอนไม่หลับก็มี คนที่ขยันมากๆ อยู่  
 เฉยๆ ไม่ได้ ถ้าไม่ทำอะไรก็ต้องนั่งคิดวางแผนจะทำโน่นทำนี่ กินก็คิด  
 เดินก็คิด อาบน้ำก็คิด ขนาดนั่งสมาธิเดินจงกรมยังคิดอีก คิดวางแผน  
 ทอดกฐินทอดผ้าป่าบ้าง คิดไปสอนคนโน้นคนนี้บ้าง ผลก็คือจิตฟุ้งซ่าน







นี่เป็นโทษของการมีวิริยะมากแต่ขาดสมาธิ แต่ในอีกด้านหนึ่ง ถ้ามีสมาธิมากแต่วิริยะอ่อน ก็ทำให้เป็นคนเฉื่อยชาซึมเซาได้ บ่อยครั้งก็ไม่อยากทำอะไร เพราะกลัวจิตจะเสียสมาธิไป ไปๆ มาๆ ก็อาจกลายเป็นคนไม่รับผิดชอบต่อครอบครัวหรือชุมชน

จะเห็นได้ว่าธรรมะนั้นแม้จะเป็นสิ่งดี แต่ก็จำเป็นต้องรู้จักปฏิบัติให้สมดุล พอเหมาะพอดี ไม่นหนักไปด้านใดด้านหนึ่ง สิ่งที่จะช่วยให้ธรรมะแต่ละคู่มีความสมดุลกันก็คือ สติ จะสังเกตว่าในหมวดอินทรีย์ ๕ พระพุทธองค์ให้สติอยู่เดี่ยวๆ ไม่ไปจับคู่กับใคร พระพุทธองค์ให้สติมาอยู่ในธรรมหมวดนี้ก็เพื่อให้สติมาสร้างสมดุล ระหว่างศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ สติมีความสำคัญสำหรับธรรมหมวดนี้ ก็เพราะสติเป็นตัวปรับสมดุลโดยเฉพาะ ทำให้เกิดปกติและความพอดีบพอดีในทางธรรม ในจิตใจและในวิถีชีวิต

มาถึงตรงนี้จะเห็นได้ว่านอกจากทางสายกลาง ซึ่งเราควรรู้จักและทำให้ได้แล้ว ยังมีสภาวะกลางๆ ที่เรียกว่าความสมดุลหรือความพอเหมาะพอดี แต่ไม่ใช่สภาวะกลางๆ ระหว่างความไม่ตี ๒ อย่าง หรือระหว่างความดี





กับความไม่ดี แต่เป็นสภาวะกลางๆ หรือความสมดุลระหว่างความดีที่เป็นคู่ๆ อันนี้ต้องแยกแยะให้ดีกว่าไม่ใช่ทางสายกลางและไม่ใช่ความกึ่งดีกึ่งดี แต่เป็นความสมดุลที่เราควรทำให้ได้

ในชีวิตของเราถ้าสังเกตจะพบว่ามีความดีงามที่เป็นคู่ๆ อยู่หลายคู่ แต่ละคู่่นั้นเป็นสิ่งดีงามที่เราไม่อาจจะเลยหรือปฏิเสธได้ ยกตัวอย่างเช่น ประโยชน์ตนกับประโยชน์ท่าน ถ้ามว่าประโยชน์ตน เราสามารถปฏิเสธได้ไหม ประโยชน์ตนไม่ใช่หมายถึงการเห็นแก่ตัว แต่หมายถึงสิ่งที่ทำให้ชีวิตดีงามเจริญก้าวหน้า เช่น สุขภาพ ความสุข รวมทั้งความสะดวกสบาย เราไม่สามารถปฏิเสธประโยชน์ตนได้ ส่วนประโยชน์ท่านก็เช่นกัน ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านล้วนเป็นสิ่งดี แต่ถ้าเอาประโยชน์ตนอย่างเดียวก็ไม่ดี อาจกลายเป็นคนเห็นแก่ตัวไป ทำแต่ประโยชน์ท่านไม่ทำประโยชน์ตนเลยก็เกิดปัญหา ชีวิตก็มีแต่ทุกข์ ชีวิตที่ดีงามอย่างแท้จริงคือชีวิตที่มีความพอดีระหว่างประโยชน์ตนกับประโยชน์ท่าน

โลกนี้มีสิ่งที่ดีงามที่เป็นคู่ๆ มากมาย อาทิเช่น กลางวันและกลางคืน ทั้งกลางวันและกลางคืนเป็นสิ่งดีที่มีประโยชน์ต่อโลกต่อมนุษย์เรา กลางวันช่วยให้พืชผลิตอาหารเพราะสามารถสังเคราะห์แสงได้ ถ้าไม่มีกลางวันก็





ไม่มีอาหาร รวมทั้งไม่มียารักษาโรค เครื่องนุ่งห่มและที่พักอาศัย เพราะปัจจัยทั้ง ๓ นี้ล้วนมาจากพืชทั้งสิ้น กลางวันยังทำให้เกิดเมฆและฝน แต่ถ้าโลกนี้มีแต่กลางวันล้วนอย่างเดียวก็มีหวังว่าจะกลายเป็นทะเลทรายกันทั้งโลก โลกต้องมีกลางวันและกลางคืนด้วยเพื่อต้นไม้จะได้พักผ่อน ถึงจะเติบโตและผลิตปัจจัย ๔ ให้มนุษย์ได้ กลางคืนยังเป็นโอกาสที่ผืนดินจะได้คลายความร้อนทำให้เกิดลมและเกือกুলต่อการเกิดฝน แต่ถ้าโลกนี้มีแต่กลางวันอย่างเดียว มนุษย์เราและสรรพสัตว์ก็ไม่มีอาหารจะกิน เห็นไหมว่าธรรมชาติให้กลางวันและกลางคืนมาก็เพื่อให้เกิดความงอกงามของชีวิตและบริเวณที่มีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ที่สุด มีสัตว์หลากหลายมากที่สุดก็คือเขตเส้นศูนย์สูตร ซึ่งเป็นเขตที่มีช่วงกลางวันและกลางคืนไม่ต่างกันเท่าไร ถ้าพ้นจากเขตนี้คือเขตประเทศหนาว ช่วงกลางวันกับกลางคืนจะต่างกันชัดเจน พืชพันธุ์ธัญญาหารจะไม่อุดมสมบูรณ์

ในชีวิตของคนเราจะต้องเจอกับความตึงเครียดเป็นคู่ๆ เยอะมาก เช่น ระเบียบวินัยกับเสรีภาพ ระเบียบวินัยเป็นของดี ทำให้เกิดเอกภาพความเป็นหนึ่งเดียว แต่ถ้าอยู่กับระเบียบวินัยมากเกินไป ไม่มีเสรีภาพเลย ก็ทำให้คนอึดอัดรู้สึกกดดัน เพราะคนเรานั้นภูมิหลังต่างกัน ไม่มีระเบียบใดที่ตอบสนองความต้องการของคนทุกประเภท จึงควรเปิดโอกาสหรือช่องว่างให้คนได้แสวงหาหรือทำในสิ่งที่เหมาะสมกับตนบ้าง แต่ในเวลา



เดียวกันถ้ามีแต่เสรีภาพล้วนๆ ไม่มีระเบียบหรือวินัยที่วางไว้ร่วมกัน ก็เกิดความวุ่นวายยุ่งเหยิงได้ง่าย และผู้คนก็เชื่อว่าจะมีความสุข พอมีเสรีภาพมากๆ ชีวิตก็เริ่มล่องลอยไร้ระเบียบ เกิดอาการที่เรียกว่า “ส่ำลักเสรีภาพ” และง่ายที่จะเหวี่ยงเข้าหาระเบียบกฎเกณฑ์ บางที่ถึงขั้นเรียกร้องให้มีระบบเผด็จการหรือการใช้อำนาจมากะเกณฑ์ผู้คน นี่เป็นเหตุผลหนึ่งที่ฮิตเลอร์ได้รับการเลือกตั้งจากประชาชน หลังจากที่ เป็นระบบประชาธิปไตยนำไปสู่ความยุ่งเหยิงวุ่นวายในเยอรมัน

เมืองไทยตอนนี้กำลังมีปัญหาเรื่องนี้คือมีเสรีภาพมาก เป็นเสรีภาพที่ได้มาด้วยการเสียสละเสียเลือดเสียเนื้อหลายครั้ง ไม่ใช่แค่ ๑๔ ตุลาคมเท่านั้น แต่พอได้มาแล้วก็ใช้เสรีภาพไปในทางที่ไม่ถูก และใช้ประอะไปหมด ส่วนใหญ่ก็หนีไม่พ้นการเสพการบริโภค เราใช้เสรีภาพในการปรนเปรอตนมาก จนไม่สนใจรับผิดชอบส่วนรวมเลย ไปๆ มาๆ ก็ไม่รับผิดชอบต่อตนเองด้วย คือแบมือขอพ่อแม่ลูกเดียว ไม่คิดจะทำมาหากินเลี้ยงตนเอง พอมีลูกมีครอบครัวก็ไม่รับผิดชอบอีก ทั้งนี้เป็นเพราะขาดวินัยกันมาก

คนเราต้องการทั้งเสรีภาพและระเบียบวินัย เสรีภาพสนองประโยชน์ตนเช่นทำให้เราเป็นตัวของตัวเอง แต่ก็อาจกระทบประโยชน์ท่านหรือก่อผลเสียต่อส่วนรวม ดังนั้นจึงต้องมีระเบียบวินัยมากำกับไม่ให้เสรีอย่าง





เลยเถิด ขณะเดียวกันระเบียบวินัยที่มากเกินไป ก็อาจไปกระทบประโยชน์ตนได้ เราจึงต้องการสมดุลระหว่างเสรีภาพกับระเบียบวินัย ในทำนองเดียวกันเราก็ต้องการทั้งความคิดสร้างสรรค์และแบบแผนข้อกำหนด ถ้าติดกับแบบแผนก็ไม่เกิดความคิดสร้างสรรค์ เก่งแต่ลอกตามคนอื่น คิดเองไม่เป็น ไม่สามารถสร้างสรรค์ศิลปวิทยาการของตนเองได้ ไม่เกิดวิชาความรู้ใหม่ๆ เพราะไปติดอยู่ในแบบแผน แต่ถ้าคิดสร้างสรรค์จนเลยเถิดก็เกิดปัญหา คือ “หลุดโลก” ไม่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น คิดค้นปรัชญาหรือสูตรคณิตศาสตร์ที่ไม่สัมพันธ์กับความจริง หรือวาดภาพศิลปะที่คนดูไม่รู้เรื่อง

ศิลปะในการดำเนินชีวิต ก็คือการประคองตนให้อยู่ในความพอดีระหว่างสิ่งดีงามที่เป็นคู่ๆ สิ่งที่จะมาช่วยให้ชีวิตเกิดความพอดีก็คือ สติ เพราะสติช่วยไม่ให้เราผลอเอียงไปทางใดทางหนึ่ง คนเราโดยทั่วไปแล้ว มีนิสัยที่เอียงไปทางใดทางหนึ่งอยู่แล้วโดยไม่รู้ตัว สติช่วยให้เรารู้ตัวว่ากำลังเกิดความไม่สมดุลขึ้น ทำให้เราดึงชีวิตจิตใจให้กลับมาอยู่ในความพอดี

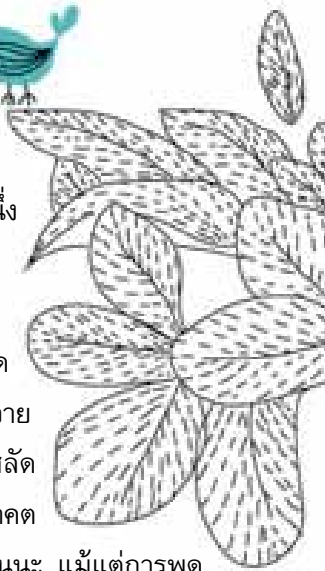


อะไรที่ควรทำแต่ยังไม่ได้ทำ หรือทำไม่มากพอ สติจะช่วยกระตุ้นให้เราทำสิ่งนั้นมากขึ้น ในเวลาเดียวกันสติก็เป็นตัวยั้ง อะไรที่ทำเกินเลยไปแล้วก็จำเป็นต้องทำน้อยลง สติก็จะเข้ามาเป็นตัวชะลอ พุดต่างๆ คือสติ



เป็นทั้งตัวเร่งและเป็นตัวเบรก เช่นในยามเฉื่อยเนือย สติมาช่วยกระตุ้นให้ขยันขันแข็ง กำลังวังเหงาหาวนอน สติก็เข้ามาปลุกให้ตื่น เพื่อจะได้ทำงานทำการ แต่ถ้าขยันขันแข็งในการคิดหรือคิดฟุ้งหรือฟุ้งซ่านมากเกินไป สติก็เป็นตัวเบรกให้รู้จักหยุดคิดบ้าง คนที่ทำงานหักโหม สติก็มาเตือนว่า เอ้า! อย่าทำงานจนลืมนเวลา อย่าทำหามรุ่งหามค่ำ จนลืมนเวลาหลับเวลา นอน ลืมนัดหมาย ลืมงานการ


สติมาเตือนให้รู้จักพักผ่อนหรือหันไปทำกิจอื่นบ้าง ทำงานแต่ลืมนพักผ่อนก็ไม่ดี พักผ่อนอย่างเดียวจนไม่รู้จักทำงานเลยก็ไม่ดีเหมือนกัน สมดุลระหว่างการพักผ่อนกับการทำงาน เป็นสมดุลอีกอย่างหนึ่งที่สำคัญสำหรับชีวิต ซึ่งต้องอาศัยสติมาช่วย



เวลาเรารู้สึกหลงมกมายกับความสุขสบายจนเกิดประมาทขึ้นมา สติก็เตือนไม่ให้ประมาท ให้รู้จักขวนขวายในสิ่งที่ควรทำ แต่เวลาระทมทุกข์ สติก็มาเตือนให้สลัดความทุกข์ทิ้งไป อย่ากลัดกลุ้มกับอดีตหรือกังวลกับอนาคต ชีวิตทุกขณะและกิจการงานทุกอย่างต้องอาศัยสติทั้งนั้นนะ แม้แต่การพูด ถ้าพูดจนน้ำลายแตกฟอง แม้จะเป็นการเทศน์ก็ตาม ก็ต้องรู้จักหยุดรู้จัก





เจ็บบ้าง แต่เจ็บมากไปก็ไม่ดี ต้องรู้จักพูดหรือแนะนำสั่งสอนด้วย การพูดกับเจ็บเป็นสิ่งดีทั้งคู่ แต่ถ้าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีมากไปก็เกิดผลเสีย สติเป็นตัวเตือนว่าพูดมากไปแล้วหยุดเสียบ้าง หรือมาเตือนว่าเจ็บมากไปแล้วถึงเวลาพูดเสียที่ สำหรับตอนนี้พูดมากแล้วจึงถึงเวลาหยุดพูดเสียที่ 





ศิลปะในการดำเนินชีวิต  
คือการประคองตนให้อยู่ในความพอดี  
ระหว่างสิ่งดีงามที่เป็นคู่ๆ  
สิ่งที่จะมาช่วยให้ชีวิตเกิดความสุขดี  
ก็คือ สติ เพราะสติช่วยไม่ให้เราเผลอ  
เอียงไปทางใดทางหนึ่ง







## อย่าหลงเชื่อความคิดง่าย ๆ

บรรยายวันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๕๕

**ที่วัดป่าสุคะโต**เราอาศัยป่าหรือธรรมชาติเป็นกัลยาณมิตรของเรา รวมไปถึงเป็นครูบาอาจารย์ด้วย ครูบาอาจารย์ไม่ได้มีแต่หลวงพ่อก่อนนั้น ให้ระลึกว่าป่าอันสงบสงัดอย่างนี้เป็นทั้งเพื่อนเป็นทั้งครูบาอาจารย์ พวกเราที่อยู่นี้ได้อาศัยป่าช่วยสอน ช่วยกล่อมเกลาคิดใจไปในตัว แต่สำหรับคนมาใหม่หรือคนที่ไม่คุ้นกับป่า การมาอยู่ป่าก็อาจทำให้เกิดความสะพรึงกลัวขึ้นมาได้ โดยเฉพาะเวลาฝนฟ้าคะนองแบบนี้ อย่างเมื่อคืนหรือคืนก่อนๆ ฝนตกฟ้าคะนองกลางดึก คนที่ไม่คุ้นหรือผู้มาใหม่ก็อาจจะกลัว แล้วก็อาจจะวิตกต่างๆ กลัวไม้ล้มทับกุฏิบ้าง กลัวอะไรต่ออะไรว่าจะเกิดขึ้นกับตัวเองบ้าง แต่ที่จริงในยามนี้สิ่งที่ควรกลัวมากที่สุดไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่ต้นไม้หรืออะไร แต่คือจิตใจของตัวเอง อย่างอื่นไม่น่ากลัวเท่ากับจิตใจของเราเอง





พูดถึงเรื่องฝนตกทำให้นึกถึงเรื่องที่เพื่อนชาวอังกฤษเคยเล่าให้ฟัง ในอังกฤษมีปราสาทเก่าเยอะ บางแห่งเป็นปราสาทที่มีตำนานเล่าขาน น่ากลัว คราวหนึ่งเพื่อนของเขาไปค้างแรมในปราสาทเก่าหลังหนึ่ง ปราสาทนั้นมีอายุหลายร้อยปี แล้วก็ใหญ่โต แต่มีคนอยู่ไม่กี่คน เรียกว่าวิเวกวิงเวง ที่เดียว เขาได้ไปค้างในห้องหนึ่งซึ่งเป็นห้องที่ตกแต่งอย่างดี แต่ก็เก่า ขลัง ดูวังเวง ในปราสาทนี้มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับผีปีศาจที่มาปรากฏตัวกลางดึกอยู่เสมอ เขาก็เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง แต่ว่าพอดตกค่าความมืดทะมึนแผ่คลุมทั่วทั้งปราสาท เขาเริ่มรู้สึกผิดปกติขึ้นมา กลางดึกก็มีพายุฟ้าร้องฝนตกหนัก สักพักไฟฟาก็ดับ ต้องจุดเทียน ลมก็พัดเข้ามาจนเทียนดับต้องจุดใหม่ ระหว่างนั้นก็ได้ยินเสียงกุกกักๆ ที่แรกมันดังมาจากข้างนอก จากนั้นก็มีเสียงโหยหวนดังไกลเข้ามาเรื่อยๆ สักพักเขาก็ได้ยินเสียงกุกกักเข้ามาถึงข้างใน เขารู้สึกว่าห้องสั่นเตี้ยงก็สั่นด้วย แต่ก็มองไม่เห็นอะไร แม้จะมีแสงสว่างจากเทียนก็ตาม เขารู้สึกไม่ดีก็เลยหยิบปืนขึ้นมาวางไว้ข้างตัว ขณะนั้นเอง ก็มีเสียงกุกกักเขย่าที่ปลายเตียง เขาตัวเกร็งสุดขีด แล้วเขาก็เห็นอะไรบางอย่างโผล่ที่ปลายเตียง มันสูงขึ้นเรื่อยๆ เขารู้สึกไม่สู้ดีแล้ว เลยตัดสินใจว่าปืน เล็ง แล้วก็ยิงทันที ปรากฏว่าคืนนั้นเขาถูกห้ามส่งโรงพยาบาลเพราะไปยิงเท้าของตัวเองเข้า



ความจริงก็คือไม่ใช่ผีที่ไหน แต่เป็นเท้าของเขาเองที่ไผ่ลมาที่ปลาย  
เตียง เรื่องนี้สอนว่าอย่างไร สอนว่าอย่าไปเชื่อตาตัวเอง คนเราเวลากลับ  
แล้ว ก็ฟังปรุ่งแต่งไปต่างๆ นานา จนกระทั่งเท้าของตัวเองก็เห็นว่าเป็นมีผี

ด้วยเหตุนี้เอาตามาถึงพูดว่า อยู่ในป่าอย่าไปกลัวอะไรเลย กลัวใจของ  
ตัวเองดีกว่า เพราะว่าใจของเราแน่และเป็นตัวปรุ่งแต่งต่างๆ นานา แม้แต่  
ของที่เห็นชัดๆ ก็อย่าเพิ่งไปเชื่อตาของเรา เพราะว่าตามันอาจหลอกได้  
ไม่ใช่ตาเท่านั้นที่หลอก หูก็หลอกได้เหมือนกัน

สมัยเมื่อ ๒๐ ปีก่อน เขตของผู้หญิงที่นี้ยังเป็นป่าทึบ มีกฎแค่ ๒ หลัง  
ไม่ค่อยมีคนเท่าไร ตอนเช้าๆ บางวันจะเห็นรอยเท้าแก๊งกวางมากินน้ำ  
ที่ริมสระ ตอนนั้นยังไม่กันเป็นเขตของผู้หญิง มีหลวงพ่อรูปหนึ่งไปพัก  
ในกุฏิแถวนั้น ช่วงนั้นเป็นช่วงเข้าพรรษา ค็นหนึ่งหลวงพ่อกันนั้นได้ยิน  
เสียงที่ระเบียงนอกกุฏิดังมาก ท่านเดาว่าน่าจะเป็นสัตว์ใหญ่ แต่ไม่แน่ใจ  
ว่าเป็นสัตว์อะไร ค็นต่อมาก็ได้ยินเสียงอีก ท่านเดาว่าต้องเป็นหมีเพราะ  
เสียงดังชัดเจน ท่านเตรียมผ้าไว้ เผื่อมันจะเข้ามาเล่นงานแต่ก็ไม่มีอะไร  
ค็นนั้นท่านได้ยินเสียงกลองสับดังกุกัก วันรุ่งขึ้นท่านเปิดประตูไปดู กลอง  
สับหายไป เดินลงจากกุฏิไปดูรอบๆ ก็เห็นสับอยู่ไม่ไกลจากกุฏิ มีรอยหนูกัด  
ท่านเลยรู้ว่าเจ้าตัวที่มาบุกรุกกุฏิท่านมิใช่หมีที่ไหน หนูต่างหาก หนู





ตัวเล็กๆ แต่ในป่ากลางดึก เสียงเดินของมันจะดังชัดเจนราวกับสัตว์ใหญ่  
หูเราพอได้ยินเสียงอย่างนี้ บางทีก็หลอกเราว่าเป็นเสียงสัตว์ใหญ่

คนที่อยู่ที่นี้ หน้าแล้งบางคืนจะได้ยินเสียงคล้ายคนเดินรอบกุฏิเลย  
เสียงเหยียบใบไม้แห้งดังชัดเจนเหมือนคนเดินรอบกุฏิเลย ถ้าได้ยินแบบนี้  
อย่าไปกลัว ให้นึกไว้ก่อนว่า ต้องเป็นเสียงหนูหรือเสียงสัตว์ตัวเล็กๆ มา  
หากินแถวกุฏิเรา คนที่ไม่คุ้นเคยมักปรุงแต่งว่าเป็นเสียงคนเดินรอบๆ แล้ว  
ก็นึกต่อไปว่า เอ เขาจะมาขโมยของหรือเปล่า หรือว่าจะมาแกล้งเรา  
กลางดึก ถ้าเป็นผู้หญิงก็จะยิ่งกลัวเข้าไปใหญ่ ในป่ากลางดึก เสียงจะดัง  
ฟังชัด เสียงคนพูดไกลๆ ยังได้ยินเลย ยิ่งหน้าหนาว ใบไม้แห้งจะกรอบ  
เสียงจะดังมากถ้ามีสัตว์มาเหยียบ เพราะฉะนั้นอยู่ในป่านี้ถ้าได้ยินเสียง  
อะไร ให้สันนิษฐานก่อนเลยว่าเป็นเสียงสัตว์ แม้ใจมันจะปรุงแต่งไปใน  
ทางน่ากลัว ก็อย่าไปเชื่อมัน ถ้าไปเชื่อก็เท่ากับว่า เราโดนหู โดนความคิด  
ของเราหลอกแล้ว ที่นี้ไม่มีผีมาหลอก  
หรือก มีแต่ความคิดของเราเองนั่น  
แหละที่มันหลอกเรา





เกือบ ๒๐ ปีก่อนอาตมาพักอยู่กุฎีหลังหอไตร คือกุฎีหมายเลข ๑๐ คั้นหนึ่งตื่นขึ้นมา ได้ยินเสียงดั่งที่ข้างฝาด้านนอก คล้ายกับคนเอามือมาตีข้างฝา แต่มันสูงเกินกว่ามือคนจะเอื้อมไปได้ รู้สึกว่าไม่ธรรมดาแล้ว ที่แรกก็กลัว แต่อาตมามีสูตรประจำใจอยู่แล้วว่า ถ้าได้ยินเสียงผิดปกติขึ้นมา ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าเป็นเสียงสัตว์ไม่ใช่ผี เมื่อสันนิษฐานไว้ในใจอย่างนี้แล้ว ก็เลยกล้าลุกออกมาเพื่อดูให้รู้แน่ว่าเป็นอะไร ตอนนั้นยังบวชใหม่ ๆ แค่ ๒ พรรษา ไม่คุ้นเคยกับการอยู่ป่า แต่ก็ทำใจกล้าเดินไปที่ข้างกุฎี แล้วส่องไฟฉายที่ข้างฝา ปรากฏว่าเป็นอะไรรู้ใหม่ ตุ๊กแกนั่นเอง มันกำลังคาบสัตว์ตัวเล็กๆ อยู่ในปาก เสียงดั่งเพราะมันเอาเหยื่อฟาดกับข้างฝา เพื่อฆ่าให้ตายจะได้กลืนเข้าปาก

ถ้าเรารู้ว่ามันไม่มีผีหรือกมีแต่สัตว์ เราก็ไม่กลัว แต่ถ้าปักใจว่าผี แต่แรก ก็กลัวคลุ้มไปเลย ฉะนั้นเวลาอยู่ในป่าหรือที่ไหนก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ต้องตระหนักไว้ก็คือ อย่าไปเชื่อตา อย่าไปเชื่อหูมากเกินไป ที่เขาว่าสิบบปากว่าไม่เท่าตาเห็นก็ยังไม่จริง เห็นกับตาแล้วก็ยังไม่เชื่อไม่ได้ อย่างคนยิงเท้าตัวเอง เห็นกับตาแต่ว่าตามันก็หลอกได้ ทั้งนี้ก็เพราะความกลัวในจิตใจมันปรุงแต่งอีกที





ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันเป็นบ่าว นายจริงๆ คือ “ใจ” พอใจมัน  
ปรุ้งแต่ง ตาก็ปรุ้งแต่งไปด้วย หู จมูก ลิ้น กาย ก็ปรุ้งแต่งไปด้วย ตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ก็เลยหลอกเอา คนเราก็อยมให้ใจและอายตนะทั้ง ๕  
หลอกเยอะเยอะไปหมด มันหลอกได้สารพัด แล้วเราก็ไม่ระวัง

หลวงพ่อบุญชานาคเคยเล่าว่า ที่วัดหนองป่าพง มักจะมีโยมผู้หญิงหอบ  
ผ้าหอบผ่อนมาที่วัด บอกว่าจะขอยุ่วัดตลอดชีวิต บอกว่าเบื่อโลก เช็ดแล้ว  
กับชีวิตครอบครัว ส่วนใหญ่มีเรื่องทะเลาะกับผัว ก็เลยกลุ้มอกกลุ้มใจจะมา  
อยู่วัด บอกว่าจะขอยุ่วัดตลอดชีวิตเลย หลวงพ่อบุญชาก็จะเตือนว่า อย่าเพิ่ง  
ตัดสินใจอยู่ตลอดชีวิตเลย มาทดลองอยู่สักพักก่อนแล้วค่อยตัดสินใจ แต่  
โยมผู้หญิงเหล่านี้ก็มักจะยืนยันว่า ขอยุ่วัดตลอดชีวิต จะไม่มีวันกลับบ้าน  
แน่นอน แต่ปรากฏว่าอยู่ได้ไม่กี่วัน พอผัวมางอนง้อ ก็หอบผ้ากลับบ้าน  
เลย ลืมไปเลยที่บอกว่าขอยุ่ตลอดชีวิต

บางคนอยู่แค่ ๒ ถึง ๓ เดือนก็คิดถึงบ้าน ขอลากลับไปอยู่กับ  
ครอบครัวตามเดิม เห็นใหม่กว่าที่บอกว่าขอยุ่ตลอดชีวิตนะ ความคิดมัน  
พาให้พูด ความโมโห น้อยอกน้อยใจ มันพาให้พูด แล้วก็ไปเชื่อมั่น ตอน  
กำลังโกรธ กำลังกลุ้มอกกลุ้มใจ มันนึกอะไรได้ ก็ไปเชื่อมั่น หลวงพ่อบุญ  
ชานาคจะเตือนคนเหล่านี้เสมอว่า “อย่าไปเชื่อมั่นะจิตของเราเนาะ” เพราะฉะนั้น



เวลาเราเกิดอารมณ์ขึ้นมา ไม่ว่าจะโกรธ เกลียด น้อยใจ ให้เตือนใจตัวเองว่า “อย่าเพิ่งไปเชื่อมั่น” มันตัดสินใจอะไรขึ้นมา ก็อย่าเพิ่งพูดออกไปหรือทำตามที่มันบอก

บางคนเวลาเกลียดก็เกลียดเป็นบ้าเป็นหลัง สาบานว่าจะไม่เผาผีเลย เวลาโกรธก็ปล่อยให้ความโกรธมันครอบงำ ยอมทำทุกอย่างตามที่มันสั่ง แม้จะฉิบหายขายตัวก็ยอม ขอให้ได้แก้แค้นก็พอ คุณตารางไม่กลัว แต่เสร็จแล้วก็กลับมานึกเสียใจว่า ไม่น่าทำเลย นี่เป็นเพราะไปเชื่อความรู้สึกนึกคิดมากไป

ฉะนั้นต้องระวังมากเลยนะความคิดของเรา อย่าไปเชื่อความคิดมันมาก มันคิดอะไรขึ้นมา ก็ทำตาม อย่าผลีผลามตัดสินใจ โดยเฉพาะเวลาที่มีอารมณ์พุ่งพล่าน ให้ดูมันไปก่อนหรือนึกเผื่อไปทางอื่นด้วย ไม่ใช่ปักใจไปในทางเดียว อย่างเช่น เวลาเราได้ยินใครว่า คนโน้นคนนี้ไม่ดี คนโน้นคนนี้ขโมย ก็อย่าเพิ่งไปเชื่อ คิดเผื่อไว้ก่อนว่าอาจจะไม่เป็นอย่างนั้นก็ได้ แม้เวลาของเราหายก็อย่าเพิ่งไปเชื่อว่าคนโน้นคนนั้นขโมย ถ้าเราปักใจเชื่ออย่างนั้น เวลาเราเห็นเขา เราก็จะพลอยเห็นคนๆ นั้นมีพิรุณ อากัปกิริยาของเขาดูมีพิรุณ จะเดินจะย่างก็ไม่ปกติเหมือนทำความผิดบางอย่าง เวลาพูดกับเราก็รู้สึกว่ามีน้ำเสียงของเขามันแปลกเหมือนกำลังกลบเกลื่อนอะไร







บางอย่าง แต่พอเราไปพบว่าของเราไม่ได้หาย เพียงแต่ตกอยู่หลังโต๊ะ เราก็มารู้ว่าคนๆ นั้นไม่ได้ขโมย ทีนี้พอเราเห็นเขาอีกครั้ง เราก็จะพบว่าอากัป-  
 ภากริยาของเขาปกติ เดินก็เดินปกติ น้ำเสียงก็ไม่ได้มีพิรุณอะไรเลยราวกับ  
 เปลี่ยนไป ที่จริงเขาไม่ได้เปลี่ยนไปหรอก เราต่างหากที่เปลี่ยนไป ใจเรา  
 ต่างหากที่เปลี่ยนไป ตอนที่เราสรรูปเชื่อว่าเขาขโมย ตาเราก็หลอก หลอกก็ให้  
 เห็นว่าเขาเป็นขโมย แต่พอรู้ว่าเขาไม่ใช่ขโมย ตาเราก็เปลี่ยนไปเห็นเขา  
 ปกติธรรมดา

ตาเรานี้เป็นทาสใจ ใจคิดอย่างไร ตาก็ปรุงแต่งไปทางนั้น หูก็ปรุงแต่ง  
 ไปทางนั้น จมูกก็ปรุงแต่งไปตามนั้น ลองทบทวนประสบการณ์ในชีวิต  
 ของเรา ก็จะพบเรื่องทำนองนี้อยู่ประจำ ตา หู จมูก ลิ้น กายมันหลอก  
 เพราะใจมันนึกไป พุดตามหลักปฏิจจสมุปบาทก็คือ สังขาร  
 เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน สังขาร หมายถึง สิ่งปรุงแต่งใน  
 จิตใจ เช่น ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ วิญญานหมายถึงความรู้  
 ในอารมณ์ที่มากกระทบ พุดต่างๆ คือ การรับรู้ทางอายตนะ  
 ทั้ง ๖



สังขาร คือสิ่งปรุงแต่งจิตใจ ความนึกคิด ความ  
 เกลียต ความรัก ก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน การรับรู้ต่างๆ ทางตา ทางหู



ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย รวมทั้งทางใจด้วย คิดยังงี้ก็ปรุงแต่งภาพที่เห็นไปทางนั้น เราชักใครชอบพอใคร เราก็เห็นแต่สิ่งสวยงามของเขา เห็นเขาเป็นเทวดาไปเลย เราเกลียดใคร เราก็เห็นแต่สิ่งเลวร้ายของเขา เห็นเขาเป็นมารไปเลย

ถ้าบอกว่าความรักทำให้คนตาบอด ที่จริงตาไม่บอดหรอก แต่ใจมันปรุง ทำให้เห็นแต่สิ่งที่สวยงามสดงงามของเขา สิ่งที่เราเห็นอาจจะจริงก็ได้ แต่จริงบางส่วน ส่วนสิ่งที่ไม่สวยงามก็ไม่เห็น หรือแม้จะเห็นก็กลับมองว่าน่ารักน่าเอ็นดู เช่น ความข่างพูดของเขา ตอนรักกันใหม่ๆ ก็เห็นเป็นนิสัยข่างเจรจา แต่พออยู่ด้วยกันนานๆ ก็ชักเห็นว่าเธอคนนี้พูดจាន่ารำคาญ ปากข่างไม่มีหูตเสียเลย อากัปกิริยาอย่างเดียวกัน ตอนชอบตอนรักก็เห็นว่าน่ารักกระจุ้มกระจิม แต่พอเฉยซาก็เห็นไปในทางตรงกันข้าม

ฉะนั้นเมื่อเราเห็นอะไรก็ตามอย่าด่วนสรุป จะทำอะไรก็ตามอย่าทำตามอารมณ์ อย่าทำด้วยความคิดชั่วขณะ ต้องคิดเพื่อไว้ก่อน ว่าอาจไม่เป็นอย่างที่เราเห็นหรือที่เราคิดก็ตาม เวลาทะเลาะกับคนในบ้าน ตั้งใจจะมาวัด อย่าเพิ่งตัดสินใจเป็นมั่นเป็นเหมาะว่าจะมาอยู่วัดตลอดชีวิต แม้จะมีความอยากก็ตาม คิดเอาไว้ว่ามັນอาจจะไม่แน่ เราอาจเปลี่ยนใจภายหลังก็ได้ เมื่อความกัลลัดกลุ้มน้อยออกน้อยใจลดลง





ในการทำงานเดียวกัน คนที่มาปฏิบัติธรรมหรือเพิ่งบวชใหม่ๆ แล้วเกิดปีติขึ้นมา หลายคนประกาศเลยว่า จะบวชตลอดชีวิต คนที่พูดอย่างนี้แสดงว่าพูดไปตามอารมณ์ พูดเพราะเกิดปีติขณะปฏิบัติ และคนแบบนี้จะสีง่าย เพราะเวลาปีติไม่เกิด เวลาเบื่อขึ้นมา เกิดแข็งขึ้นมา ก็จะเปลี่ยนใจกะทันหัน แล้วก็ขอสึกดีกว่า คือทำไปตามอารมณ์ ทำไปตามความคิด ไม่ใช่ทำเพราะสติ ฉะนั้นจะพูดจะทำอะไร ต้องคิดเผื่อไว้ก่อน เผื่อใจไว้ก่อน โกรธเกลียดใครอย่าเพิ่งไปด่าเขา อย่าเพิ่งไปเล่นงานเขา คิดเผื่อไว้ก่อนว่าเขาอาจไม่เป็นอย่างที่เรารู้ก็ได้ เช่น เห็นแฟนของตัวเองอยู่กับชายหนุ่มรูปงาม ก็อย่าเพิ่งไปโกรธเธอ อย่าเพิ่งไปสรุปว่าเธอนอกใจ คิดเผื่อไว้ก่อนว่าหนุ่มคนนั้นอาจเป็นคนที่เธอกำลังมีธุระการงานเกี่ยวข้องอยู่ก็ได้ เวลานั้นใครแล้วเขาไม่มา จะฉุนเฉียวอย่างไรก็แล้วแต่ อย่าเพิ่งสรุปว่าเขาไม่ได้เรื่อง เขาอาจจะมาแต่รอคนละที่เพราะเข้าใจผิด หรือมีธุระกะทันหัน เจอหน้าเขาภายหลังก็อย่าเพิ่งด่า ให้ถามเขาเสียก่อนว่าเกิดอะไรขึ้น ทำให้ถึงไม่มาตามนัด

ละครน้ำเน่ามีประโยชน์ตรงนี้ ละครน้ำเน่ามักจะเอาความเข้าใจผิดระหว่างพระเอกกับนางเอกมาเป็นตัวเดินเรื่อง และที่เข้าใจผิดก็เพราะต่างฝ่ายต่างด่วนสรุป ไปเชื่อตาหรือหูหรือความคิดของตัวเองมากเกินไป ไม่ยอมคิดเผื่อ แล้วก็ด่วนสรุปโดยไม่ถามเจ้าตัวให้แน่ชัดว่าเป็นอย่างไร



ตัวคิดหรือเห็นหรือเปล่า เช่น เห็นนางเอกไปเดินกับผู้ชายอีกคน พระเอกก็เข้าใจว่านางเอกนอกใจ ก็เลยโกรธ ตัดพ้อต่อว่าแล้วก็จากกัน ละครน้ำเน่าประเภทซิงรักหักสวาท มันสนุกตื่นเต้น ก็ตรงที่ตัวละครชอบไปเชื่อความคิด ถูกความคิดหลอก ถูกตา หู จมูก ลิ้น กาย หลอก ตัวละครไม่ได้ถูกหลอกอย่างเดียว คนดูก็ถูกหลอกไปด้วย มันก็เลยสนุก

แต่ถ้าเราไม่เอาสนุกอย่างเดียว เราก็สามารถเรียนรู้หรือได้คติชีวิตจากละครน้ำเน่าก็ได้ ว่า เออ คนเราเป็นทุกข์หรือบาปหมางกัน ก็เพราะถูกความคิดมันหลอกนี่เอง ถ้าพระเอกคิดเผื่อสักหน่อย ถ้านางเอกคิดเผื่อสักหน่อยว่า อีกฝ่ายอาจไม่ได้นอกใจเรื่องก็จบ แต่ละครมันก็จะสั้นเกินไปและไม่สนุก แต่เราอย่าดูเอาสนุกอย่างเดียว เราก็สามารถเรียนรู้หรือได้คติชีวิตจากละครน้ำเน่าก็ได้ เราต้องดูเอาความรู้เอาธรรมะด้วย มันสามารถให้คติชีวิตแก่เราได้ ละครน้ำเน่าก็จะเป็นครูเราได้ แต่ส่วนใหญ่เราดูกันไม่เป็น เราดูเอาความสนุกจนลืมตัว ก็เลยไม่ได้บทเรียนไม่ได้คติชีวิตทุกอย่างถ้าเราดูเป็นก็เป็นครูเราได้ อาตมาถึงบอกว่าธรรมชาติในป่านี้เป็นครูบาอาจารย์เราได้ ฉะนั้นให้ระลึกไว้เสมอว่าความคิดมันหลอกเราได้ อย่าไปเชื่อมันมากเกินไป






เคยได้ยินไหมเรื่องคนอยากจะเลิกเหล้า มีคนหนึ่งอยากจะเลิกเหล้า เลิกหลายครั้งแล้ว แต่ไม่เคยทำได้เสียที เพราะเวลาเดินกลับบ้าน ผ่านร้านเหล้าที่ไร เป็นอันต้องแวะเข้าร้านเหล้าทุกที

มาวันนี้เขาตั้งใจว่าจะต้องเลิกเหล้าให้ได้ เป็นตายอย่างไรต้องเลิกให้ได้ แต่ว่าพอเลิกงานเดินเข้าใกล้ร้านเหล้าก็เริ่มเบรียวปาก ใจอยากจะกินเหล้าแต่ก็ระงับความอยาก เพราะตั้งใจเด็ดขาดแล้วว่าวันนี้จะไม่ยอมแพ้เด็ดขาด ยิ่งใกล้ร้านเหล้าใจก็ยิ่งสั่น อยากเหล้าเอามากๆ แต่ก็ข่มความอยาก พอถึงร้านเหล้าได้ยินเสียงแก้วกระทบกันในร้าน ก็ซักจะเขว ทำท่าจะแวะเข้าร้านเหล้า แต่เขาก็ซักขากลับมาทัน พอเดินถึงกลางร้านก็ได้ยินเสียงเพื่อนชวนให้เข้ามาลองกัน ความคิดก็ผุดขึ้นมาทันทีว่าเอาหนอย่น่า วันนี้กินทั้งหมดแล้วกัน อ้อลสาสุราเป็นครั้งสุดท้าย แล้วพรุ่งนี้จะเลิกแน่นอน เพื่อนชวนทั้งทีจะปฏิเสธเขาได้อย่างไร คิดเสร็จก็เกือบจะเลี้ยวเข้าไปแล้ว แต่ก็ชะงักนึกขึ้นมาได้ว่า วันสุดท้ายมาหลายวันแล้ววันนี้ต้องไม่ใจอ่อนอีก คิดแล้วก็เลยเดินต่อมุ่งตรงไปที่บ้าน ที่จริงร้านเหล้าแค่ดูหาเดียวเดินไม่กี่ก้าวก็พ้น แต่ช่วงขณะนั้นเวลาไม่กี่วินาทีดูเหมือนยาวนานเป็นชั่วโมง แม้กระนั้นเขาก็เดินผ่านร้านเหล้าไปได้ พอผ่านไปก็ได้ ก็ดีใจอย่างมากเลย ปิดตัวมัทัน ฉันทชนะแล้วจ





เขาประกาศก้องในใจ ชนะยิ่งใหญ่อย่างนี้ ต้องฉลองกันหน่อยสิ ว่าแล้ว เขาก็เดินเลียวกลับเข้าร้านเหล้าทันที

เห็นใหม่ว่าความคิดมันหลอกได้เก่ง ทิ้งๆ ที่เอาชนะเหล้าได้ แต่ความคิดความอยาก มันก็ยังสามารถหลอกเขาให้ฉลองชัยชนะด้วยการกลับไปชดเหล้าได้ เราจึงต้องระวัง อย่าไปเชื่อความคิดมาก หัดสร้างสติให้มากๆ จะได้รู้ทันความคิดและเอาชนะมันได้ ไม่เปลืองให้มันหลอกเรา ขอฝากไว้เท่านี้สำหรับวันนี้ 







## เท่าทันความคิด

บรรยายวันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๕

**เราคงเคยได้ยิน**ภาชิตโบราณที่ว่า “อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด อยู่กับมิตรให้ระวังวาจา” พวกเราซึ่งมาปฏิบัติที่นี่ต้องเรียกว่า กำลังอยู่ในสถานะทั้ง ๒ แบบเลย ถึงแม้ว่าเราอยู่ท่ามกลางหมู่มิตร เพื่อนนักปฏิบัติธรรม แต่ในเวลาเดียวกันการปฏิบัติของเราก็เน้นการปลีกวิเวก หลีกเลี้ยงการพูดคุยหรือเกี่ยวข้องกับผู้อื่นโดยไม่จำเป็น จึงเหมือนกับว่าอยู่คนเดียว ดังนั้นเราจึงต้องระวังความคิดของเรา แต่พร้อมกันนั้นเราก็ต้องระวังวาจาของเราด้วย เพราะว่าอาจจะเป็นการรบกวนผู้ปฏิบัติธรรมที่อยู่แวดล้อมตัวเรา

ตอนนี้แม้เราจะอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย แต่ก็ขอให้ทำเหมือนกับว่าเราอยู่คนเดียว ที่จริงระเบียบแบบแผนที่นี่ก็พยายามทำให้เรารู้สึกอย่างนั้นอยู่แล้ว ดังนั้นเราจึงต้องระวังความคิด แต่จะไม่ว่าจะระวังอย่างไรก็คงจะหลีกเลี้ยงความคิดที่เข้ามารุมเร้าจิตใจของเราไม่ได้ เวลาเราอยู่คนเดียวไม่มีงานการทำ ไม่มีหนังสืออ่าน ไม่มีโทรทัศน์ ไม่มีวิทยุ ที่จะ







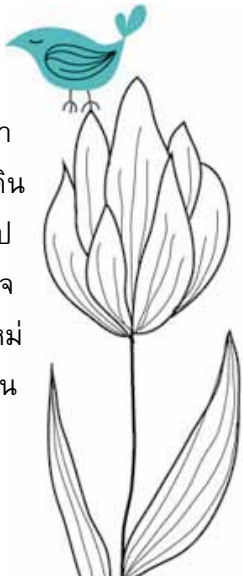
ตั้งใจให้ไปจดจ่อ ความคิดมันจะไปไหนละ มันก็ไปเอาเรื่องโน้นเรื่องนี้ มาคิด หรือไม่จิตก็หันมาฟังเข้าใน คิดวนไปวนมา ในชีวิตประจำวันเรามีกงานการทำ มีสิ่งที่จะต้องเกี่ยวข้องเยอะ จิตมันส่งออกนอกเกือบตลอดเวลา แต่พอเรามาอยู่คนเดียวหรือมาปฏิบัติธรรมคนเดียว แม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมายก็ตาม ในยามนี้ไม่ค่อยมีสิ่งที่มาเร้าจิตกระตุ้นใจให้พุ่งออกนอก มันก็เริ่มง่วงงัน คิดซ้ำคิดซาก หมุนวนไปมา หมาก็เราชอบปล่อยออกไปเที่ยวข้างนอก วันดีคืนดีเราจับมันใส่กรง มันจะอย่างไร มันก็ง่วงงันเดินรอบกรงอยู่นั้นแหละ

ด้วยเหตุนี้โบราณถึงว่า อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด ผู้ปฏิบัติใหม่ๆ จะพบว่า มันมีความคิดมากมายที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ รวมทั้งพยายามจุดดึงให้เราเลิกปฏิบัติ เช่น อาจจะทำให้เกิดความคิดในเชิงสงสัยขึ้นมาว่า เอ๊ะ! ฉันมาที่นี่ทำไม ถึงแม้ไม่ปฏิบัติ ฉันก็มีความสุขไม่ใช่หรือ คนอื่นเขาไม่ปฏิบัติ ก็เห็นมีความสุขดี แล้วทำไมฉันต้องมานั่งหน้าดำคร่ำเครียดที่นี้ด้วย มาลำบากเปล่าๆ ทำไมกัน บางคนอาจคิดว่าฉันยังอายุน้อยอยู่ เอาไว้มีอายุมากแล้วค่อยมาปฏิบัติก็ยังได้ ถึงตอนนั้นมาบวชชื่อกี๊ยังไม่สาย อะไรทำนองนั้น ความคิดมันพยายามชวนให้เราเลิกปฏิบัติ ด้วยการคิดล้งเลঙ্গสงสัย หาข้อโต้แย้งหรือไม่ก็ผัดผ่อน รวมทั้งพยายามหางานมาทำ จะได้ไม่ต้องปฏิบัติ มีบางคนพอปฏิบัติสักพักก็จะเกิดความ



รู้สึกอยากทำโน่นทำนี่ เห็นใบไม้ตกเป็นไม่ได้ ต้องคว้าไม้กวาดมาจัดการ รู้สึกมันรุกรุกตา ทั้งๆ ที่ตอนอยู่ว่างๆ ไม่ได้ปฏิบัติ ก็ไม่ได้รู้สึกสนใจหรือ ร้อนใจกับใบไม้บนทางหรือลานกุฎิเลย แต่พอลงมือปฏิบัติเข้า แหม มันอยากจะทำโน่นทำนี่เหลือเกิน เตี้ยกวาดพื้น เตี้ยถูศาลา เตี้ยซักผ้า มีเรื่องให้ทำอยู่เรื่อย ให้ความรู้ว่าการปฏิบัติ ทำให้จิตใจสงบลงแล้ว มันพยายาม ตั้งใจออกจากทางจงกรมหรือจากการปฏิบัติ ทำให้ถึงเป็นอย่างนั้น ก็ เพราะจิตมันเบื่อกัน มันจำเจ ไร้ความจำเจนี้ มันเป็นปรกัษณ์กับจิตปุถุชน

จิตของปุถุชนนี้ต้องการความตื่นเต็นเร้าใจ ความสุขของปุถุชนเกิด จากความตื่นเต็น มีการเร้าจิตกระตุ้นใจ เรามีความสุขจากการฟังเพลง เพราะเพลงมันทำให้จิตตื่นเต็น โสตประสาทหูถูกกระตุ้น หนึ่งที่คนชอบ คือ หนึ่งที่หิวหว่าตื่นเต็น รสอาหารที่คนชอบ คือรส จัดจ้าน เผ็ด เปรี้ยว หวาน ไม่ใช่จืดๆ ความสุขของคนทั่วไปล้วนเป็นเรื่องของการกระตุ้นผัสสะ ไม่ว่าจะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รวมทั้งทางใจด้วย แต่พอเรามาเดิน จงกรม จังหวะมันซ้ำซากจำเจ ยกมือไป เอามือมา เดินไปแล้ววกกลับมา ตอนทำใหม่ๆ จิตมันไม่เคยพบมันก็สนใจ หนึ่ง ดูเหมือนเป็นสมาธิ ธรรมดาของจิตเรามันชอบของใหม่ แต่พอปฏิบัติไปสัก ๒๐ นาที มันก็เริ่มเบื่อกัน เริ่มหาเรื่องโน่น





เรื่องนี้มาคิด เพื่อให้มีอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ เข้ามาในใจ ไม่ซ้ำซากจำเจ จะได้หายเบื่อ เรื่องที่เอามาคิดที่แรกอาจจะเป็นเรื่องสนุกสนานที่เคยประสบ แต่พอเรารู้ทันมัน มันก็ออกมาในรูปใหม่ ในรูปของงานการที่เป็นจริงเป็นจังเป็นเรื่องดีมีประโยชน์ เช่น เสร็จจากนี้ ฉันจะไปชวนคนโน้นคนนี้มาปฏิบัติธรรม หรือไม่ก็คิดวางแผนจัดอบรมปฏิบัติธรรมในที่ทำงาน บางทีก็พุ่งไปเลยว่ากลับไปนี่ฉันจะไปสอนคนแล้ว ที่นี้ก็นึกหน้าคนที่จะสอน นึกหน้าเรียงตัวเลย หลายคนที่หนักไปทางศรัทธาก็จะคิดวางแผนทอดผ้าป่าทอดกฐินที่โน่นที่นี้ เดินไปก็คิดไปเป็นเรื่องเป็นราวเลย มันจะพุ่งออกมาเรื่อยๆ ทั่วๆ ที่เราเองก็ยังไม่ถึงไหนนะ

อาตมายังจำได้ ตอนบวชใหม่ๆ ปฏิบัติอยู่วัดสนามใน ไม่ได้ปฏิบัติดีเด่นอะไร มีปัญหาการปฏิบัติด้วยซ้ำ แต่พอเสาร์อาทิตย์ มีคนเข้าวัดมาปฏิบัติกันเยอะแยะ ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา ความคิดที่ว่าเราเคยผ่านการปฏิบัติมาแล้ว มันเกิดความรู้สึกอยากจะไปพูด อยากจะไปแนะไปสอน ถ้าเราไม่ทันความรู้สึกนึกคิดตรงนั้น แสดงว่าเราโดนหลอกแล้ว ให้รู้เท่าทันมัน บางทีความคิดที่หลอกเรา มันก็มาในรูปของความอยากจะหาหนังสือธรรมะมาอ่าน ก่อนปฏิบัติไม่เคยคิดอยากจะอ่านหนังสือธรรมะเลย แต่พอปฏิบัติเข้า แหม อยากจะอ่านหนังสือเหลือเกิน นั่นแหละคือกลวิธีของจิตที่จะดึงเราออกจากการปฏิบัติ เพื่อที่จะเพิ่มความตื่นตัวแปลกใหม่ให้แก่



ตัวเอง อะไรก็ได้ที่มันแปลกใหม่ก็เอาทั้งนั้นแหละ แม้แต่เป็นเรื่องที่เราไม่เคยสนใจมาก่อน เช่น เรื่องธรรมะ หรือ เรื่องงานเรื่องการ มันก็จะออกมา ให้เรารู้เท่าทันมัน โดยเฉพาะคนที่ยิ่งมีการศึกษามาก มีความรู้มากฉลาดมาก ก็เลสมันก็จะฉลาด ความคิดและเหตุผลข้ออ้างมันจะซับซ้อนแยบยลตามไปด้วย นี่เราต้องรู้เท่าทัน เราต้องอาศัยสติให้มาก เพราะถ้าเราไม่มีสติ เราก็คะหมัดเนื้อหมัดตัวไปกับสิ่งเหล่านี้

การปฏิบัติให้ได้ผลและต่อเนื่องไม่เลิกกลางคัน ชั้นแรกเราต้องตั้งจิตอธิษฐาน อธิษฐานในที่นี้หมายถึง ความตั้งใจมั่นว่า ฉันจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ อธิษฐานไม่ได้แปลว่า การร้องขอ อย่างที่เข้าใจกันในเวลานี้ เดี่ยวนี้คนชอบอธิษฐานกับเทวดากับพระอินทร์พระพรหมกันเยอะแยะ นั่นไม่ใช่อธิษฐานตามความหมายเดิม อธิษฐานในทางพุทธศาสนาหมายถึง การตั้งใจมั่นที่จะทำ เป็นการบำเพ็ญบารมีอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า อธิษฐานบารมี เวลาปฏิบัติ เราควรตั้งจิตอธิษฐานว่าตลอด ๗ วัน หรือตลอดเดือนนี้ ฉันจะไม่ยอมทิ้งการปฏิบัติ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม แม้จะประสบกับปัญหาก็ไม่ย่อท้อ แม้จะล้งเลঙ্গสยก็จะยังไม่เลิก ต่อเมื่อพ้นกำหนดอธิษฐานแล้ว ถึงค่อยว่ากันใหม่ อย่างนี้เป็นต้น





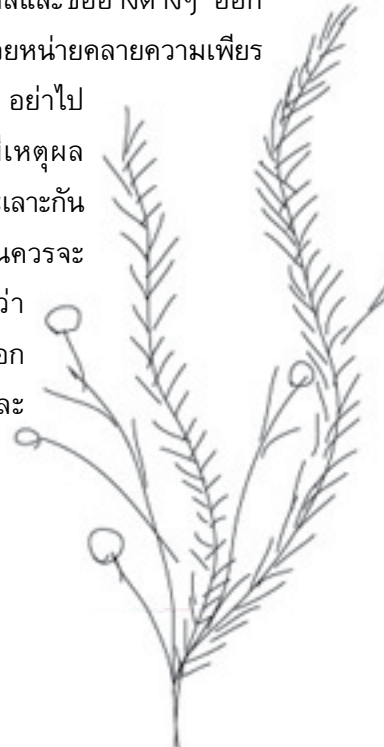
ในการตั้งจิตอธิษฐานแบบนี้ เราจำเป็นต้องมีวิริยะเป็นทัพหน้า คือมีความเพียร ความขยัน ความตั้งใจ ไม่ท้อถอย วิริยะยังหมายถึงความกล้า คือกล้าเอาชนะอุปสรรค ไม่กลัว เมื่อเอาวิริยะเป็นทัพหน้าแล้ว ก็ให้เอาปัญญาเป็นทัพหลัง ปัญญาเป็นตัวสอดส่องดูว่าที่เราทำนี้มันถูกไหม เวลาเราทำนี้เครียดหรือเปล่า ถ้าเครียดแสดงว่าทำผิดแล้ว อย่าทำตะพึด-ตะพือไป การปฏิบัตินี้ถ้าทำถูกจะเบา ไม่เครียดหรือต้อ ต้องรู้จักใช้ปัญญา แต่ให้เอาปัญญาเป็นทัพหลัง เอาวิริยะเป็นทัพหน้าก่อน เพราะถ้าเอาปัญญาเป็นทัพหน้าแล้ว ก็เลสมันจะหลอกในรูปของความลังเลสงสัย ไม่รู้จบ เป็นวิกิจจนา มันจะมาหลอกปัญญาให้สับสนจนเลิกปฏิบัติได้ ให้พยายามเอาวิริยะเป็นตัวนำหน้าในการปฏิบัติ เพียร ไม่หยุด ไม่ท้อถอย ไม่เลิกกลางคัน ขณะเดียวกันก็เอาปัญญามาสอดส่อง เพื่อกำกับการปฏิบัติของเราให้ถูกทิศถูกทาง บางครั้งก็ต้องรู้จักใช้ปัญญาในการสลัดความคิดฟุ้งซ่านทิ้งไป เช่น เวลาฟุ้งซ่านเรื่องงานหรือห้วงบ้าน ก็ต้องรู้จักปลงใจด้วยปัญญาว่า คิดไปตอนนี้ก็ไม่มีความประโยชน์ เพราะตัวเราไม่ได้อยู่ในที่ทำงาน เราไม่ได้อยู่บ้าน จะเป็นห่วงลูกหลานญาติพี่น้องแค่ไหน ตอนนี้อันนี้เราก็ช่วยอะไรเขาไม่ได้ เพราะฉะนั้นให้วางเรื่องเหล่านั้นไว้ก่อน อันนี้คือการใช้ปัญญาเพื่อใช้ในการแก้กรรม หรือตัด





ความคิดฟุ้งซ่าน จะเรียกว่าใช้ความคิดละความคิดก็ได้ แต่ต้องรู้จักคิด  
คิดที่จะวาง ไม่ใช่คิดเพื่อจะฟุ้ง อันนี้เรียกว่าปัญญา

ปัญญาในการปฏิบัตินั้น ช่วยให้เรารู้จักละ อะไรที่ทำให้จิตฟุ้งนั้น  
ไม่ใช่ปัญญาแล้ว แต่ว่าเป็นเหตุผลที่มาจากกิเลส อย่าไปคิดว่าเหตุผล  
ทุกอย่างจะต้องเกิดจากปัญญา เหตุผลที่มาจากความหลงหรือจากกิเลส  
นั้นมีเยอะแยะ พอได้มาปฏิบัติเจริญสติอย่างนี้แหละ เราถึงจะรู้ว่าเหตุผล  
บางทีก็เชื่อไม่ได้ เพราะว่ากิเลสมันจะสร้างเหตุผลและข้ออ้างต่างๆ ออก  
มามากมาย เพื่อหลอกให้เราเลิกปฏิบัติ ให้เหนื่อยหน่ายคลายความเพียร  
ตอนนี้แหละที่เราจะรู้ว่าเหตุผลบางทีก็เชื่อไม่ได้ อย่าไป  
เชื่อเหตุผลไปเสียหมด เพราะว่าคนเรานี่มันมีเหตุผล  
ร้อยประการเพื่อที่จะสนองกิเลส เวลาพื้กับน้องทะเลาะกัน  
เพื่อแบ่งขนม ต่างคนต่างก็มีเหตุผลว่าทำไมตนควรจะได้  
ได้มากกว่าอีกคน พื้ก็บอกว่าฉันเป็นพี่โตกว่า  
กินจุกว่า ฉันควรจะได้มากกว่าน้อง ส่วนน้องก็บอก  
ว่าเป็นพี่กินของดีจุก มากมาแล้ว ควรจะเสียสละ  
ให้แก่น้อง เพราะฉะนั้นน้องควรจะได้มากกว่า  
ทั้งพื้ทั้งน้องต่างก็มีเหตุผลที่จะเข้าข้างตัวเอง





คนเรามีเหตุผลเยอะแยะ คนที่จะตัดไม้ทำลายป่า เขาก็มีเหตุผล เหตุผลที่เขาชักอ้างก็คือว่า ถ้าเขาไม่ตัดคนอื่นก็ตัด ถึงฉันไม่ทำคนอื่น ก็ทำ เพราะฉะนั้นฉันทำก่อนดีกว่า ถึงฉันไม่ตัดป่า ยังไปป่าก็ต้องหมดอยู่ดี พวกที่ทำธุรกิจเขาก็มีเหตุผลที่จะหนีภาษี เป็นเหตุผลที่ดูสวย เขาอาจจะบอกว่าฉันหาเงินแทบเป็นแทบตาย แต่พวกนักการเมืองพวกข้าราชการ



ไม่เห็นทำอะไร ทำไมฉันต้องเอาเงินของฉันไปให้พวกนั้น ด้วย จ่ายภาษีไปมากๆ พวกนักการเมืองพวกข้าราชการ มันก็เอาไปกินกัน มันไม่ได้เอาไปพัฒนาประเทศหรอก มันตั้งหน้า แต่จะกินเงินภาษีของฉัน เพราะฉะนั้นฉันเลี่ยงภาษีดีกว่า ฉันจ่ายภาษีน้อยๆ ดีกว่า แล้วเอาเงินไปช่วยคนยากคนจนหรือเด็กกำพร้าจะไม่ดีกว่าหรือ นี่ก็คือเหตุผลที่พวกพ่อค้านักธุรกิจใช้เป็นข้ออ้างเพื่อหนีภาษี นักการเมืองก็มีเหตุผลว่าฉันต้องคอร์รัปชั่นเพื่อว่าฉันจะได้ชนะการเลือกตั้ง จะได้บริหารประเทศให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนให้มากที่สุด หากปล่อยให้อีกพรรคได้ มันคงพาประเทศไปเป็นทาสต่างชาติ อะไรทำนองนั้น จะเห็นว่าคนเรามีเหตุผลร้อยแปดเพื่อจะทำชั่วได้เสมอ จนกระทั่งมีบางคนบอกว่า แม้กระทั่งผีห่าซาตานก็มีเหตุผลของมัน เพราะฉะนั้นเราอย่าไปเชื่อเหตุผลมากเกินไป ไซ้ว่าพอเป็นเหตุผลแล้วมันจะดีไปเสียทุกอย่างก็ไม่ใช่ เราจะต้องระวัง ถ้าเราเจริญสติ อย่างนี้แหละ เราจะเห็นได้เลยว่า เหตุผลมันเชื่อไม่ได้ทั้งหมด ทุกคนก็มีเหตุผลของตัวเอง เป็นเหตุผลจะ



เอาเข้าตัวเองหรือสนองกิเลสก็เยอะเยาะ เพราะฉะนั้นเราต้องระวังอย่าไป  
เชื่อความคิดมาก อย่าไปเชื่อเหตุผลมาก

ถ้าเราเข้าใจเหตุผล มีสติเท่าทันเหตุผล เท่าทันความคิด เราก็คจะ  
เริ่มรู้จักตัวเองมากขึ้น เราก็คจะไม่ลืมนี่ไม่หลง สตินี้คือความไม่ลืม ถ้าเรา  
ลืมนี่เมื่อไหร่แสดงว่าเราผลอสติ เช่น เวลาปฏิบัติ บางทีเราลืมนี่ไปว่า  
เรากำลังปฏิบัติอยู่ก็เลยไปฟุ้งแทน เราฟุ้งเพราะเราลืมนี่ว่าหน้าที่ของเรา  
ตอนนี้คือการปฏิบัติ แต่พอเราระลึกได้เมื่อไหร่ว่าเรามีหน้าที่จะต้องปฏิบัติ  
เรื่องอื่นไม่สำคัญทั้งไว้ก่อน จะเป็นงานการหรือเรื่องที่บ้านให้ทิ้งไว้ก่อน  
ตัวที่ระลึกได้ว่างานของเราขณะนี้คือ เดินจงกรม ตามลมหายใจ นั่นแหละ  
คือสติ สติคือเครื่องเตือนใจไม่ให้ลืม ไม่ลืมนี่ว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่  
เวลาเราสวดมนต์ทำวัตร ใจก็คิดไปโน่นคิดไปนี่ ตัวที่ระลึกได้ว่าตอนนี้ฉัน  
สวดมนต์อยู่นะ ให้กลับมาที่นี้ กลับมาอยู่กับการสวดมนต์ นั่นแหละ  
คือสติ ที่เขาเรียกว่าความระลึกได้ ไม่ใช่แค่ระลึกได้ถึงเบอร์โทรศัพท์หรือ  
เรื่องนั้นเรื่องนี้เท่านั้น แต่ยังหมายถึงการระลึกได้ว่าเวลานี้ขณะนี้ฉัน  
กำลังทำอะไรอยู่ นี่เป็นหน้าที่ของสติ

เมื่อจิตกลับมาสู่การปฏิบัติ กลับมาสู่อริยาบถขณะนั้นๆ จะเกิด  
สภาวะที่เรียกว่าความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตัวทั่วพร้อมนี้แหละที่เรียกว่า









มาครอบงำ เมื่อความตื่นตกใจเข้ามาครอบงำ สิ่งที่ทำตามมาคือความหลง คือรู้ผิดๆ รู้อย่างครึ่งๆ กลางๆ แม้รู้ว่าน้ำกรตนั้นกัดทองแดงได้ อันนี้จะเรียกปัญญาก็ได้ แต่เป็นปัญญาที่ไม่ครบถ้วนหรือเป็นปัญญาที่ใช้ผิดที่ผิดทาง เพราะเอาน้ำกรตไปใช้กับคนกับลูกของตัว น้ำกรตมันกัดทองแดงได้ก็จริง แต่ก็เป็นอันตรายกับร่างกาย การใช้ น้ำกรตอย่างผิดที่ผิดทางนี้เป็นเพราะขาดสัมปชัญญะ เมื่อขาดสัมปชัญญะคือความหลง ก็ทำให้ทำกิจต่างๆ อย่างผิดพลาดไม่ถูกต้องตามจุดมุ่งหมาย ที่นี้ถ้าเรามีสติก็จะเกิดสัมปชัญญะคือความรู้ตัวตามมา เมื่อรู้ตัวก็ไม่หลง สามารถใช้ปัญญาอย่างถูกต้องว่า ในสถานการณ์เช่นนี้ใช้น้ำกรตได้หรือเปล่า สัมปชัญญะเป็นตัวช่วยให้ใช้ปัญญาได้อย่างถูกต้องทุกกรณี สัมปชัญญะนี้ถือเป็นธรรมฝ่ายปัญญาที่ช่วยให้เราทำงานทำกิจต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เนื่องจากมีความรู้ตัวทั่วพร้อม

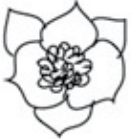
สติกับสัมปชัญญะนี้เป็นของคู่กัน เมื่อไม่ลืมก็ไม่หลง เมื่อไม่ลืมตัวก็ไม่ทำอะไรผิดๆ พลาดๆ สติและสัมปชัญญะนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นธรรมอันมีอุปการะมาก แต่บ่อยครั้งเรามักพูดว่า สติ คือความรู้ตัว อันนี้เป็นการพูดแบบรวบรัด ซึ่งก็ไม่ผิด เพราะว่าสติและสัมปชัญญะเป็นพี่น้องที่ใกล้ชิดกันมาก มีสติเมื่อไหร่ สัมปชัญญะก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น ระลึกได้เมื่อไหร่ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ เมื่อนั้นก็เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม





ด้วยเหตุนี้บางที่เราก็เรียกคลุมๆ ไปว่า สติ คือความรู้ตัว แต่ถ้าพูดอย่าง  
เคร่งครัด ความรู้ตัวทั่วพร้อมนั้นหมายถึงสัมปชัญญะ

ความรู้ตัวที่สำคัญ มันเป็นฐานของการช่วยให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น  
ความรู้ตัวเกิดขึ้นได้จากการที่เราเฝ้าดูตัวเราอยู่เสมอ เกิดจากการที่เรา  
ระลึกได้ สามารถสลัดอารมณ์ต่างๆ ออกไป เพราะว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้น  
มันมักจะครอบงำจิต เหมือนกับเราถูกกะลาครอบก็มีดไปหมด ไม่เห็นแม้  
กระทั่งตัวเอง แต่พอเรามีสติ จิตก็หลุดออกจากอารมณ์ เหมือนกับกะลา  
ถูกเปิดออก ก็เห็นตัวเองและสิ่งรอบตัว รู้ว่าอะไรเป็นอะไร พอจิตหลุด  
จากอารมณ์ความรู้ตัวก็เกิดขึ้น ความรู้ตัวนี้เป็นสิ่งสำคัญมากจะเกิด  
ขึ้นได้ก็เพราะหมั่นมองตน พุทธศาสนาเน้นมากเรื่องการมองตน



แต่ในชีวิตประจำวัน จิตของเราจะถูกดึงให้มองนอกตัวตลอดเวลา  
และไปมีปฏิกิริยากับสิ่งเร้าภายนอก ทำให้ลืมตัวหรือขาดสติ  
บ่อยๆ คนเรานั้นมีแนวโน้มที่จะมองออกนอกตัวอยู่แล้ว ก็นึกดูสิว่า  
เรามีอายตนะถึง ๕ อย่างที่ทำหน้าที่รับรู้สิ่งนอกตัว ได้แก่ ตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ทั้ง ๕ นี้เป็นอายตนะที่รับรู้เรื่องข้างนอกทั้งนั้นเลย มีแต่  
ใจอย่างเดียวที่สามารถรับรู้เรื่องภายใน แต่ใจก็ยังสามารถไปรับรู้เรื่อง  
นอกตัวได้เหมือนกับอายตนะที่เหลือ นี่เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่ต้อง





ใส่ใจสิ่งที่อยู่ภายนอกรอบตัวเพื่อความอยู่รอด เพราะสมัยก่อนโน้น ภัยคุกคามมนุษย์ล้วนเป็นภัยจากภายนอก เช่น สัตว์ป่า ภูเขาไฟ แผ่นดินไหว ความแห้งแล้ง ความจำเป็นทำให้เรามีอายุตนะส่วนใหญ่ว่ารับรู้เรื่องนอกตัวเป็นหลักเพื่อความอยู่รอด แต่ปัจจุบันปัญหาที่สร้างความทุกข์ให้กับเรามากที่สุดไม่ใช่สิ่งนอกตัว แต่เป็นสิ่งที่ในตัว ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึกของเราเอง ซึ่งสามารถทำให้เราเป็นบ้าเป็นหลังหรือฆ่าตัวตายได้ ความที่คนเราชอบมองออกนอกตัวก็เลยลืมตัวได้บ่อยๆ ลืมแล้วก็หลง จนบางที่เป็นอันตรายแก่ตัวเองหรือทำให้เราพลั้งพลาดขึ้นมาได้ อาจไม่ถึงกับอันตราย แต่ก็ทำให้หน้าแตกได้เหมือนกัน



มีเรื่องเล่าจากญี่ปุ่นว่า พระ ๔ รูปมานั่งสมาธิร่วมกัน ในญี่ปุ่น เขาชอบนั่งสมาธิรวมกันในห้องโถงหรือศาลา ทั้ง ๔ รูปตกลงกันว่าจะปฏิบัติขึ้นอุกฤษฏ์ ๗ วันโดยไม่พูดคุยกันเลย วันแรกยังไม่ทันข้ามคืน ตอนค่ำปรากฏว่ามีเสียงกุกกักที่ศาลาข้างนอก พระรูปหนึ่งโพล่งขึ้นมาว่า “มีใครลือคประตูศาลาหรือเปล่า” พระรูปที่ ๒ ก็เลยพูดขึ้นมาว่า “เอ๊ะ เราดตกลงกันแล้วมิใช่หรือว่าห้ามพูดคุยกัน” พระรูปที่ ๓ ก็พูดขึ้นว่า “อ้าว แล้วท่านทั้ง ๒ พูดคุยกันทำไมล่ะ” รูปที่ ๔ ได้ยืนอย่างนั้นก็พูดขึ้นว่า “พวกท่านนี่แย่จ้ง พูดคุยกันหมด ดูผมสิ ผมยังไม่ได้พูดเลย”





ทั้ง ๔ รูปเสียท่า เพราะเอาแต่มองนอกตัวจนลืมมองตัวเอง พอไปจดจอกับเรื่องข้างนอกแล้วมันก็เกิดอารมณ์ได้ง่าย เช่น ไม่พอใจ โดยเฉพาะพระรูปที่ ๔ นี่ไม่พอใจพระอีก ๓ รูปที่พูดคุยกัน ความไม่พอใจผสมกับความกระหยิ่มยิ้มย่องว่า มีแต่ฉันคนเดียวที่ไม่พูด ทำให้หลุดปากออกมาต่อว่าพระ ๓ รูป ขณะเดียวกันก็คุยอวดตัวด้วยว่า ฉันคนเดียวที่ไม่เปลือ ความไม่พอใจพระที่เหลือและความกระหยิ่มยิ้มย่องพอเกิดขึ้นแล้วมันทำให้พระรูปที่ ๔ ลืมตัว เมื่อลืมตัวแล้วก็หลง เลยเปลือพูดออกไปอย่างไม่เข้าท่า เป็นการฟุ้งตัวเองว่าแย่เหมือนกัน นี่เป็นเพราะอะไร เพราะเราไปเฟ่งภายนอกมากเกินไปจึงทำให้ลืมมองตัวเอง

มีอีกตัวอย่างหนึ่ง อันนี้เป็นเรื่องสมัยใหม่หน่อย มีเจ้าของบ้านคนหนึ่ง กำแพงบ้านของเขาชอบมีคนมาขีดเขียนอยู่เรื่อย เช่น ประกาศศักดาว่า วิทยาลัยนี้เป็นพ่อทุกสถาบัน บ้าง ด่าคนโน้นคนนี้บ้าง เจ้าของบ้านก็พยายามขอร้องเพื่อนบ้านในซอยว่าอย่าขีดอย่าเขียน ก็ไม่ได้ผล อุตส่าห์ปักป้ายหน้ากำแพงว่าห้ามเขียนกำแพง ก็ไม่มีคนสนใจ ห้ามเท่าไรก็ไม่ฟัง สุดท้ายความโมโห แกกก็เลยคว่ำกระบองสีไปตีกำแพง แล้วเขียนข้อความตัวโตๆ บนกำแพงว่า “ใครเขียนเป็นหมา”





ชายคนนั้นต้องการตำคนที่เขียนกำแพง แต่ความที่ต้องการตำมาก ก็เลยลืมไปว่าตัวเองกำลังตำตัวเอง คนอื่นยังไม่ทันเป็นหมาเลย ตัวเอง กลับกลายเป็นหมาไปเสียก่อนแล้ว นี่เพราะอะไร เพราะไปคิดเล่นงาน คนอื่นมากจนลืมมองตัว คนเรามักเป็นอย่างนี้ พอเห็นคนอื่นเป็นปัญหา แล้ว ตัวเองนั้นแหละกลับเป็นตัวสร้างปัญหาเสียเอง คนบางคนรำคาญ คนที่ชอบโทรศัพท์ในโรงหนัง กำลังดูหนังก็มาเสียอารมณ์เพราะคนพวกนี้ นั่งดูไปก็นึกตำคนนั้นไป พยายามกระแอมก็ไม่ได้ผล หนักเข้าก็เลย ตะโกนตำว่า “ทำไมพูดเสียงดังวะ ไม่มีมารยาทเสียเลย ไม่รู้หรือไงวะ ว่า รบกวนคนอื่น” แต่ปรากฏว่าเสียงตะโกนตำของเขา กลับมารบกวนคนในโรงหนังมากกว่าคนใช้โทรศัพท์ที่ตัวเองกำลังตำ เสียอีก เห็นไหมว่าเวลาเราเฟ่งโทษคนอื่น เราเองอาจจะทำ ยิ่งกว่าเขาเสียอีก เวลานี้กอยากตำใคร จึงต้องหันมาดูตัวเองให้ มากๆ เพราะเราอาจกำลังจะเป็นอย่างเขาก็ได้ ความโกรธมัน ไม่เข้าใครออกใคร เพราะฉะนั้นสติจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เราจะต้อง กลับมาดูตัวเราเองเสมอ รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่ เกิดขึ้น เวลาไม่ชอบใครเมื่อไหร่ ให้เตรียมใจไว้เลยว่า เรา อาจกำลังเป็นอย่างเขา หรือยิ่งกว่าเขาก็ได้ เข้าทำนองว่า “ว่าแต่เขาอิเหนาเป็นเอง”





การมีสติช่วยให้เราเกิดความสมดุล ก็คือว่ามองผู้อื่นด้วยและมองตนด้วย ไม่ใช่มองแต่ผู้อื่นจนลืมมองตน ที่นี้การมองตนก็ต้องระวังเหมือนกันนะ อย่าไปมองข้างในหรือเห็นแต่เรื่องข้างใน อาตมาเรียกว่าเป็น การเพ่งเข้าไปหรือมองเข้าไป ไม่มองข้างนอกเลย เอาแต่มองมาที่ข้างใน เพ่งข้างใน หลวงพ่อคำเขียนท่านเคยเล่าว่า สมัยที่ท่านปฏิบัติใหม่ๆ กับหลวงพ่อเทียนที่วัดป่าพุทธานุ จังหวัดเลย หลวงพ่อคำเขียน ก่อนที่ท่านจะบวช ท่านชอบปฏิบัติในทางสมถะ ท่านเคยเล่าว่าเวลาไปทำนา ใจนึกถึงบ้าน อยากจะกลับมานั่งสมาธิ ที่นี้พอท่านมาปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียน ก็มีบางครั้งที่เผลอไปทำสมาธิเพ่งเข้าไป มีอยู่วันหนึ่งหลวงพ่อเทียน ท่านไปสอบอารมณ์หลวงพ่อคำเขียนที่กุฏิ หลวงพ่อเทียนยืนอยู่ข้างล่าง ส่วนหลวงพ่อคำเขียนอยู่ในห้องปิดประตู



หลวงพ่อเทียนถามหลวงพ่อคำเขียนว่า “เห็นผมไหม”

หลวงพ่อคำเขียนก็ตอบว่า “ไม่เห็นครับ”

หลวงพ่อเทียนก็เลยถามว่า “ทำอย่างไรถึงจะเห็น”

หลวงพ่อคำเขียนเลยเปิดประตูออก เสร็จแล้วหลวงพ่อเทียนก็ถามว่า “เปิดประตูออกมาแล้วเห็นไหม”

หลวงพ่อคำเขียนตอบ “เห็น”


“เห็นข้างในไหม” หลวงพ่อเทียนถาม



“เห็น” หลวงพ่อคำเขียนตอบ

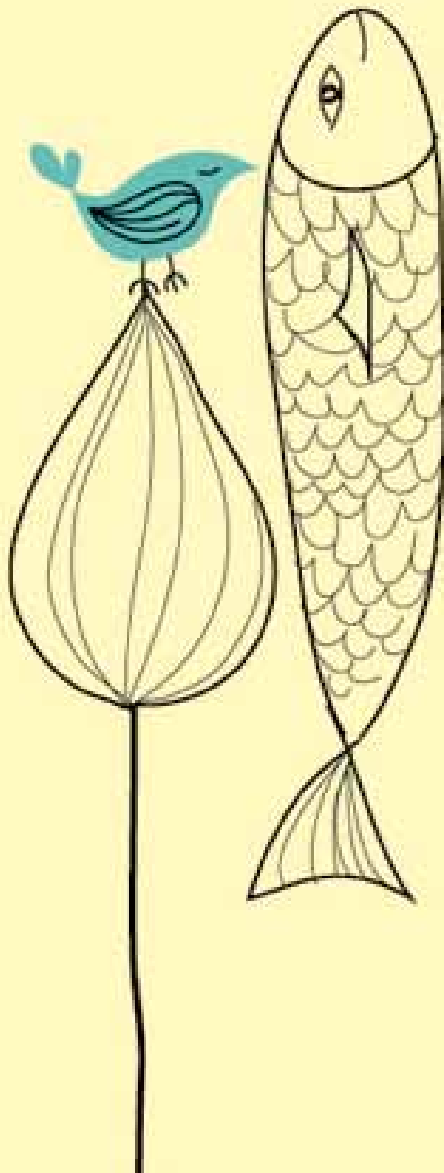
“เห็นข้างนอกไหม” “เห็น”

แล้วหลวงพ่อก็บอก “เออ ให้มันอย่างนี้ อย่าไปเข้าข้างใน  
เกินไป อย่าออกไปนอกเกินไป ให้อยู่ตรงกลาง”

หลวงพ่อก็สอนสมัยแรกๆ ท่านไม่เคยสอนเป็นคำพูด ไม่ค่อยเทศน์  
แต่จะใช้วิธีแสดงอุปมาอุปไมย หรือชี้ให้คนนั้นเห็นด้วยตัวเอง บางที่ท่าน  
ก็เดินไปที่กุฏิพระโดยมีผ้าคลุมหัว พอผ่านกุฏิ ก็ดึงผ้าออกจากหัว เพื่อ  
เตือนศิษย์ไม่ให้จมอยู่กับสมาธิแบบมีติดตัวไม่รู้อะไร อันนี้เขาเรียกว่าเป็น  
การสอนแบบมีสื่อการสอนหรือผ่านประสบการณ์ตรง ท่านจะสอนว่าการ  
ปฏิบัติอย่าไปเพ่งเข้าข้างในมากเกินไป ให้รู้ทั้งข้างในและข้างนอก ก็เลย  
ใช้วิธีดังกล่าว 









## ธรรมะทุกหย่อมหญ้า

บรรยายวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๕

**อาจารย์ของอาตมา**เดินทางมาเยี่ยมอาตมาได้ ๒-๓ วันแล้ว มาทุกปี ปีละ ๓-๔ เดือน แล้วก็จากไป อาจารย์ของอาตมาที่ว่าก็คือ **กระเต็นน้อย** ที่เรียกว่าเป็นอาจารย์ก็เพราะว่าเขามีคุณสมบัติที่น่านับถือ บินมาก็เกาะอยู่บนก้านบัวบ้าง กิ่งไม้กลางสระบ้าง เขาอยู่หนึ่งๆ สงบอยู่ลำพังตัวเดียว ไม่รู้สึกเหงาเลย กระเต็นน้อยนี้มีความสุขอยู่กับการอยู่एका มันไม่รู้สึกเหงา อาตมาบางที่อยู่คนเดียวยังเหงาเลย แต่กระเต็นน้อยไม่เหงา แลมันยังมีสมาธิดีมาก เกาะอยู่บนก้านบัวอย่างสงบนิ่ง แม้แดดจะร้อนก็ไม่มีอาการทุกข์ หนึ่ง หนึ่งจนบางทีนึกว่าเขาหลับ แต่จริงๆ ไม่ได้หลับหรอก ถ้ามีปลาว่ายผ่านมา เขาก็บินโฉบลงไปคว้ามาเลย สมาธิดีมาก ไม่ใช่สมาธิแบบเหงาๆ หงอยๆ หรือไม่รู้ไม่ชี้อะไร เป็นสมาธิที่ตื่นแล้ว เรียกว่ามีสติพร้อม ถ้าเป็นคนเราขึ้นนั่งหนึ่งๆ แบบนี้เดี๋ยวก็หลับ แต่กระเต็นน้อยนั่งแบบมีสติตื่นตัวเต็มที่ ปลาผ่านมาก็โฉบทันที





พอได้ปลามากระเด็นน้อยก็พอใจ แม้จะตัวเล็กก็พอใจ ร้องจิบๆ ด้วยความยินดี กระเด็นน้อยมีความสนโตซมาก ได้แค่นั้นก็พอใจ แกรมไม่สะสมสมบัติไว้ด้วย กระเด็นน้อยไม่มีสมบัติพัสถานอะไร ไม่มีรั้งด้วยซ้ำ ผิดกับนกบางชนิดที่ยังสะสมอาหารในรัง แต่กระเด็นน้อยนี้ไม่มีเหยาไม่มีเรือน ไม่มีรั้ง ไม่มีการสะสม เห็นแล้วบางที่ยังละอายใจว่า เรานี้เป็นพระ แต่ก็มีทรัพย์สมบัติเยอะ เรามีภูมิ เรามีที่พักหลบแดดกันฝน แต่กระเด็นน้อยนี้อยู่กลางสระ แดดจะร้อน อากาศจะหนาว เขาก็อยู่นิ่งทำหน้าที่ของตัว ไม่ทุกข์ร้อน

คนเราถ้าเป็นนอย่างกระเด็นจะมีความสุขมาก อยู่เือกาก็มีความสุข ไม่มีทรัพย์สมบัติให้สะสม ร้องเพลงได้ทั้งวัน ร้องจิบๆ แล้วก็ไปเดี้ยวก็ไปเกาะตรงนั้นที่ ตรงนี้ที่ แล้วก็นิ่ง แต่ก็ไม่ได้หลับ พระเราที่นั่งสมาธิยังหลับเลย แต่กระเด็นน้อยนี้ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา คล้ายๆ กับกบเห็นเขาอยู่นิ่งๆ อย่าไปคิดว่าเขาหลับ ถ้ามีแมลงผ่านหน้าเมื่อไหร่ เขาจะตระหวัดลิ้นจับใส่ปากทันที เป็นความนิ่งที่ตื่นตัวเต็มที่ ไม่ใช่นิ่งแบบไม่รู้ไม่ชี้

คนที่มัสติจะตื่นตัวแบบนี้แหละ ภายนอกนิ่งแต่ข้างในตื่นตัวเต็มที่ บางคนไปเข้าใจว่าอยู่นิ่งๆ มันต้องซิมๆ หงอยๆ นักปฏิบัติเป็นอันมาก



นั่งสมาธิจนเกิดความง่วงหงอย เลยทำให้เกิดภาพว่าสมาธิภาวนาทำให้  
 เฉื่อยชา ที่จริงนั้นเป็นความเข้าใจผิด สมาธิภาวนาแบบพุทธนี้ต้องทำให้  
 เกิดความตื่นตัว เกิดความพร้อมที่จะทำงาน ที่เรียกกันว่า **กัมณียา**  
 เหมือนสมาธิแบบกระเต็นน้อยและกบซึ่งมีความรู้ตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา  
 นักปฏิบัติธรรมต้องทำให้ได้แบบนี้

สัตว์บางพวกนี้หนึ่งไม่เป็น ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา เช่น ลิง  
 กระโดดไปกระโดดมา มันอยู่สุขไม่เป็น บางทีก็อวดฉลาด แต่นกกระเต็น-  
 น้อยนี้หนึ่ง ถึงเวลาก็ไปนะ ไปก็ไปเปล่าๆ ไม่มีอะไรติดไม้ติดมือไป ไป  
 อย่างอิสระเสรี ไม่หวนหาอาลัยในสถานที่ ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต อยู่กับ  
 ปัจจุบัน ถึงไหนก็นอนนั่น พักเหนื่อยแล้วก็เดินทางต่อไป มาเพื่อจะไป  
 ไม่ติดที่ ถือเอาทุกหนทุกแห่งเป็นบ้าน ใครบ้างที่จะทำได้อย่างนี้ อาตมา  
 ก็เลยบอกว่ากระเต็นน้อยนี้แหละคืออาจารย์ของอาตมา เห็นแล้วก็อดคิด  
 ไม่ได้ว่าถ้าเราเป็นอย่างกระเต็นน้อยชีวิตคงมีความสุขไม่น้อย

ในป่านี้มีครุฑาอาจารย์เยอะแยะ บางทีก็เป็นแบบแม่ไก่ แม่ไก่นี้  
 มีความกล้ามาก พร้อมจะปกป้องลูกน้อยจากภัยอันตรายทุกชนิด มีคน  
 เล่าว่าวันก่อนนั่งรถจากท่ามะไฟจะมาวัด กลางถนนมีแม่ไก่กำลังคุ้ยเขี่ย  
 หากินกับลูกฝูงหนึ่ง พอรถวิ่งตรงมาเข้า ลูกเจี๊ยบหนีไม่ทัน แม่ไก่แทนที่





จะหนีเอาตัวรอด กลับกางปีกปกป้องลูกน้อย มันกล้าเผชิญหน้ากับรถ  
ยอมให้รถทับเลย กล้าหาญมาก นับว่าน่านับถือ ถ้าเราได้อย่างนี้บ้าง  
จะดีไม่น้อย

ครูบาอาจารย์ที่จะสอนธรรมให้เรานั้นมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าจะในป่า  
กลางสระ ต้นไม้ หรือแม้แต่ก้อนอิฐก็เป็นครูสอนเราได้

ท่านอาจารย์พุทธทาสชอบแนะนำให้ลูกศิษย์ที่สวนโมกข์ฟังเสียงต้นไม้  
พูด ฟังเสียงก้อนหินสอนธรรมะ ก้อนหินก็สอนธรรมะได้ ต้นไม้ก็สอนได้  
ดอกบัวยิ่งดีใหญ่ ทั้งดอกบัว ใบบัว ต้นบัวนี่สอนธรรมะได้ทั้งนั้น ต้นบัวนี่



เติบโตจากโคลนตม แต่ก็พาตัวขึ้นพ้นน้ำได้ สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มี  
ริ้วรอยของโคลนตม ส่วนใบบัวนั้นฝนก็ทำให้เปียกไม่ได้ ฉาบทา

ไม่ได้ ฝนตกลงมาถูกใบบัวก็หล่นลงน้ำ

บางครั้งหยดน้ำก็ไปสะสมอยู่

ตรงร่องกลางใบบัว แต่ใบบัว

ก็ไม่ยอมแบกน้ำ จะโอนเอนจนน้ำเท

ไหลลงหมด ดอกบัวก็เช่นกัน สอนใจเราดีมาก พิจารณาไปเถอะ วันนี้อม  
พรุ่งนี้บาน มะรืนก็ร่วง สอนอนิจจังได้เป็นอย่างดี



พิจารณาพวกนี้บ่อยๆ ก็ช่วยให้เรามีสติเกิดปัญญาขึ้นมา แต่ถ้ามองผ่านๆ ไม่น้อมเข้ามาใส่ตัว ธรรมะก็ไม่เกิด ธรรมะนี่จะเป็นธรรมะได้เราต้องน้อมเข้ามาใส่ตัว คุณสมบัติอย่างหนึ่งของธรรมะคือ โอปนยิโก แปลว่า ฟังน้อมเข้ามาใส่ตัว น้อมเข้ามาใส่ตัวถึงจะเป็นธรรมะ ถ้าไม่น้อมเข้ามาใส่ตัว ก็เป็นธรรมะไม่ได้ ดูโทรทัศน์ดูละครแล้วปล่อยใจออกนอกตัว มันก็ได้แต่สนุก แต่ธรรมะไม่เกิด แต่พอเราน้อมสิ่งที่เห็นเอาเข้ามาใส่ตัว เห็นว่าเจ้าตัวขี้ฉฉานี่มันช่างเหมือนเราเสียจริง ใจร้อนขี้ฉฉา มองคนอื่นติดลบเสมอ พอไปเห็นตัวเองอยู่บนทีวี มันก็สอนใจเราให้อัจฉาน้อยลง เวลาเห็นตัวละครเอะอะโวยวายด้วยความโกรธ ก็น้อมเข้ามาใส่ตัว ว่าตอนเราโกรธเราก็คงน่าเกลียด น่าระอาอย่างในตัวละครนี้แหละ เวลาโกรธ เราไม่เห็นหน้าตัวเองหรอก แต่พอเห็นตัวละครโกรธแล้วหน้าตาเหมือนยักษ์เหมือนมาร ถ้าเรามีสติจะนึกคิดขึ้นได้ว่า เราก็คือเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ไม่น่าดูเลย รู้จักมองอย่างนี้ เราจึงจะเห็นโทษของความโกรธ และพยายามโกรธให้น้อยลง



ดูละครดูโทรทัศน์ ให้ลองพิจารณาว่าตัวเองอยู่ตรงไหน เป็นพระเอก เป็นนางเอก หรือเป็นผู้ร้าย ดูแล้วน้อมเข้ามาใส่ตัว เราก็จะได้ระมัดระวังตัวเองมากขึ้น





ขอให้พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านพบ อย่างมองอย่างผ่านๆ ขอให้มองอย่างมีสติ จิตว่างจากความคิด คนเราถ้าใจไม่ว่าง ใจเต็มไปด้วยความคิดแล้วนี้ ธรรมะจากธรรมชาติก็ยากที่จะซึมเข้าไปในจิตใจของเราได้ แต่พอทำใจว่างๆ มีสติกำกับใจ ธรรมะจากธรรมชาติก็เข้ามาในใจของเราได้ง่าย ใจของเราเหมือนแก้วน้ำ แก้วน้ำเปล่าๆ ถ้าเติมน้ำลงไป แก้วก็รับน้ำได้ แต่ถ้าแก้วน้ำเต็มด้วยน้ำสี เติมน้ำสะอาดลงไปก็ล้นออกหมด

ในสมัยพุทธกาลเคยมีคนหนึ่งเป็นยาจกเข็ญใจ ทุ่งผ้าเก่าๆ รับจ้างเขาทำงาน ตอนหลังเห็นโทษจากชีวิตฆราวาส เลยมาบวชเป็นพระ คงเพราะเห็นว่า ชีวิตพระนั้นสะอาดสบาย มีคนอุปถัมภ์บำรุง ไม่ต้องทำงานหนัก อย่างน้อยก็ไม่อดอยากหิวโหย เมื่อบวชแล้วก็ยังเก็บเสื้อผ้าเอาไว้

ครั้นบวชแล้วก็รู้ว่าชีวิตพระไม่ได้สบายเท่าไรหรอก บางครั้งก็อยากจะสึก แต่เวลาเกิดอยากสึก ก็จะไปดูเสื้อผ้าที่เก็บซ่อนเอาไว้ ทำให้ไม่ยอมสึก เสื้อผ้าเหล่านี้คงเตือนท่านว่าถ้าออกไปเป็นโยม ชีวิตจะลำบาก ความอยากสึกเลยผ่อนคลาย เพื่อนพระเห็นก็ถามว่า ท่านไปที่นั่นบ่อยๆ ทำไม พระรูปนี้ก็ตอบว่าไปหาอาจารย์ ท่านคงไปหาอาจารย์แบบนี้หลายครั้ง จนที่สุด





ก็บรรลอรหัตตผล เลยไม่ได้ไปหาเสื้อผ้าที่ซ่อนไว้อีก ปล่อยทางให้รก พระรูปอื่นๆ เห็นเข้าก็เลยถามว่า เตี่ยวนี้ทำไมไม่เห็นไปหาอาจารย์อีกเลย ท่านตอบว่า เตี่ยวนี้เราไม่เกี่ยวข้องกับอาจารย์แล้ว ไม่ต้องการอาจารย์แล้ว พระภิกษุได้ยินก็ท้าวาท่านพูดอวดตัวเป็นอรหันต์ จึงไปทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ทรงรับรองว่าพระรูปนี้ท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว นี่เป็นตัวอย่างว่า แม้แต่เสื้อผ้าขาดๆ ปุปะก็เป็นอาจารย์ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นครูบาอาจารย์เราได้ทั้งนั้น


สมัยพุทธกาลมีพระบางรูปท้อแท้ทอดยในการปฏิบัติ วันหนึ่งเห็นคนเลี้ยงช้างฝึกช้าง คนจะสั่งให้มันทำอะไร ช้างก็ทำได้ ให้มันลุกขึ้น นั่ง ยืน ๒ ขา มันทำได้หมด ก็นึกสะท้อนในใจว่า แม้สัตว์เดรัจฉานอย่างช้างยังฝึกได้มากมาย เราเป็นมนุษย์ทำไมจึงฝึกตนเองไม่ได้ ต้องได้สัจจิตได้เช่นนี้ก็เกิดมานะและกำลังใจในการปฏิบัติ ไม่ยอมมเลิกลางคั่น ท่านเพียรพยายามไม่นานก็บรรลอรหัตตผล


เตี่ยวนี้เราไปคิดว่าครูบาอาจารย์มีแต่ในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย ก็เลยไม่ได้คิดที่จะเรียนรู้จากสิ่งรอบตัว อะไรก็ตาม ถ้ามองให้เป็นก็ได้ประโยชน์ แม้แต่ภาพโฆษณาที่ยั่วยุกิเลส ละครหน้าเนา ก็ให้แง่คิดหรือสติปัญญาแก่เราได้ ไม่ใช่ว่าจะต้องเรียนจากหนังสือเท่านั้น สมัยที่พระ







อาจารย์มั่นยังไม่มีชื่อเสียง เป็นพระป่าที่จาริกธุดงค์ไปทั่วอีสานพร้อมกับ  
 ลูกศิษย์ เจ้าคณะมณฑลอีสานสมัยนั้นรังเกียจพระอาจารย์มั่นมาก มอง  
 เห็นว่าเป็นพระจรจัด ไม่สังกัดวัดตามระเบียบคณะสงฆ์ซึ่งกำลังมีการ  
 ปฏิรูปขนานใหญ่ ที่สำคัญคือมองว่าพระอาจารย์มั่นไม่มีความรู้ทางธรรม  
 เพราะไม่ได้เรียนปริยัติ เจ้าคณะมณฑลท่านนี้สงสัยว่าคนไปนับถือ  
 พระอาจารย์มั่นได้อย่างไร เวลาพระอาจารย์มั่นและลูกศิษย์เข้ามาในเขต  
 ปกครองของท่านคือจังหวัดอุบลราชธานี ท่านก็จะสั่งให้เจ้าหน้าที่บ้าน  
 เมืองไล่ออกไป ทั่วๆ ที่เป็นธรรมยุตเหมือนกัน แต่ตอนหลังท่านกลับมา  
 นับถือพระอาจารย์มั่น แม้กระนั้นก็ยังสงสัยไม่หายว่าพระอาจารย์มั่น  
 รู้ธรรมได้อย่างไร ในเมื่ออยู่แต่ป่า ไม่มีตำรา ที่สงสัยมากก็เพราะเจ้าคณะ  
 มณฑลท่านนี้จบประโยค ๙ จึงเห็นว่าปริยัติศึกษามีความสำคัญมาก  
 เมื่อได้พบพระอาจารย์มั่นจึงได้ถามเรื่องนี้ คำตอบของพระอาจารย์มั่นก็คือ  
**“ธรรมะนั้นมีอยู่ทุกหย่อมหญ้าสำหรับผู้มีปัญญา”** 



ขอให้พิจารณา  
ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านพบ  
อย่ามองอย่างผ่านไป  
ขอให้มองอย่างมีสติ จิตว่างจากความคิด  
คนเรากล้าใจไม่ว่าง  
ใจเต็มไปด้วยความคิดแล้วนี่  
ธรรมะจากธรรมชาติ  
ก็ยากที่จะซึมเข้าไป  
ในจิตใจของเราได้





## ทุกข์แก้ที่ใจ

บรรยายวันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๕

**ตอนนี้ฝนกำลังตก** รอบศาลาเปียกไปหมด แต่พวกเราซึ่งอยู่ในศาลาไม่เปียกฝนไม่ต้อง นี่เพราะว่ามีหลังคาที่มุงไว้ดีแล้ว พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้เป็นคาถาในคัมภีร์ธรรมบทว่า “เรือนที่มุงไว้ดีแล้ว ฝนย่อมไม่ร่วรดฉันใด จิตที่ฝึกไว้ดีแล้ว ก็เลยย่อมไม่ครอบงำฉันนั้น” เรามาอยู่ในศาลาในยามนี้ ควรที่จะนึกถึงคาถาธรรมบทข้อนี้ไว้ และนึกขอบคุณหลังคาที่ช่วยปกป้องไม่ให้ฝนตกลงมารดเราจนเปียกแฉะ

แต่ถ้าจะให้ดีกว่านั้น เราควรฝึกจิตใจของเราด้วย เพื่อไม่ให้กิเลสเข้ามาร่วรดทำอันตราย ฝนนั้นมันอยู่นอกตัวเรา แต่ว่ากิเลสมันไม่ได้อยู่ที่ไหนหากอาศัยใจเราเป็นที่เกิด จะบอกว่ากิเลสอยู่ในใจเราก็พูดไม่ได้ถนัด





เช่นเดียวกับที่เราพูดไม่ได้ว่าไฟอยู่ในเนื้อไม้ ถึงแม้ว่าไฟจะเกิดเวลาเอา  
ไม้มาสีกัน แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าไฟอยู่ในเนื้อไม้ เราพูดได้แต่เพียงว่า  
ไฟอาศัยเนื้อไม้เป็นที่เกิด อันนี้แหละสำคัญ เพราะเรามักเข้าใจว่ากิเลส  
มันติดมากับจิตใจตั้งแต่เกิด หรือเข้าใจว่ากิเลสเป็นธรรมชาติที่ติดตัวเรา  
มาพูดแบบนี้ก็ไม่ผิดถ้าต้องการพูดตามภาษาชาวบ้าน แต่ถ้าจะพูดอย่าง  
ถูกต้องเคร่งครัดพูดอย่างนั้นไม่ได้ เราพูดได้แต่เพียงว่ากิเลสอาศัยใจ  
เป็นที่เกิดอันนี้มันต่างจากฝน ฝนเกิดนอกตัว แล้วมันมาต้องตัวเรา แต่ว่า  
กิเลสนี้มันเกิดที่ใจเรา มันอาศัยใจเราเป็นที่เกิด ฉะนั้นเราจำเป็นต้องมี  
สิ่งคุ้มกันจิตเอาไว้ ไม่ให้กิเลสแทรกซึมเข้ามาก่อความเดือดร้อนแก่เราได้

สิ่งที่จะเป็นหลังคาป้องกันไม่ให้กิเลสเข้ามารบกวนจิตใจเราได้ ก็คือ  
หลังคาที่ชื่อว่า ๓ เกลอได้แก่ สติ ปัญญา และกัมมัฏฐิ เรียกอีกอย่างหนึ่ง  
ว่า ๓ เกลอ เพราะชอบอยู่ด้วยกันและเชื่อมโยงกันมาก

คนเราถ้าไม่มีสติ ความทุกข์ก็เข้ามา  
ครอบงำจิตใจได้ พอไม่มีสติ เมื่อเราลืมหัด  
ความโกรธ ความเกลียด ความอยากมันก็  
เข้ามาครอบงำจิตใจได้ง่าย





ที่เขาว่าการเจริญสติปัฏฐานเป็นหัวใจกรรมฐานหรือภาวนาแบบพุทธ ก็เพราะว่าพอไม่มีสติแล้ว กิเลสทั้งหลายก็เกิดขึ้นได้ง่ายและถอนยาก เวลาเราโกรธเราก็จะลืมหืมตา ถ้าลืมหืมตามากๆ ก็ตาออกไป หรือไม่ก็ลงไม้ลงมือ อาจไม่ลงไม้ลงมือกับคนที่เราเกลียด แต่อาจลงไม้ลงมือกับแก้วจานชาม หรือต้นกล้วย ตะมันฟาดมันเพื่อระบายความโกรธออกไป นี่เป็นเพราะขาดสติ

บางคนบอกว่า ตอนโกรธผมรู้ว่าผมโกรธ แต่ทำไมถึงไม่หายโกรธ จริงอยู่สติทำให้เรารู้ว่าเราโกรธ แต่สติของเรายังไม่มากพอที่จะดึงจิตออกจากความโกรธ หรือเอาความโกรธออกไปจากจิตใจได้ เรารู้แป๊บเดียว แล้วก็กลับไปหาความโกรธอีก พอมีสติก็รู้ตัว ประเดี๋ยวเดียวก็กลับเข้าไปหาความโกรธอีก ถ้าสติไม่ไวหรือเข้มแข็งพอ จะเข้าๆ ออกๆ แบบนี้รวดเร็วมาก ก็เลยไม่หายโกรธเสียที ต่อเมื่อมีสติไวพอ ถึงจะดึงความโกรธออกมาได้อย่างชะงัด ในสภาพเช่นนี้บางทีก็ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกมาช่วย เช่น คนมาเตือนสติ แต่บางครั้งคนเราอาจเกิดการฉุกคิดได้อย่างกระทันหัน ทำให้สติคืนมาอย่างรวดเร็ว พอสติกล้าแข็งก็สามารถสลัดความโกรธออกไปได้ อย่างคนที่กำลังโกรธหรือเศร้าโศกอย่างรุนแรง ถึงขั้นหียบมีดหียบปืนมาจะทำร้ายคนอื่นหรือทำร้ายตัวเอง ช่วงขณะนั้นเองก็นึกถึงลูกขึ้นมาว่า เขาจะอยู่อย่างไรถ้าเราเข้าคุกหรือเราตายจากไป พอนึกแบบนี้ขึ้นมา สติก็





พรั่งพรูกลับคืนมา รู้ตัวว่ากำลังคิดสั้นก็เลิกทันที วางมีดวางปืน สร้างจากความโกรธหรือความเศร้าโศกทันที การนึกถึงโทษที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของเราในภาวะอารมณ์ที่พลุ่งพล่านรุนแรง ทำให้รู้สึกตัวขึ้นมา หลุดจากอารมณ์ได้ทันที อันนี้เป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของสติ สติทำให้ไม่ลืมตัว เกิดความรู้ตัว ทำให้อารมณ์ต่างๆ ถูกสลัดออกไป

แต่คนส่วนใหญ่ในยามปกติไม่มีสติมากพอที่จะทำให้อารมณ์รุนแรงนั้นลดระดับลงมาได้ แต่ถ้าเราฝึกสติสม่ำเสมอ สร้างสติไว้มากพอ สติก็จะช่วยเราได้ ไม่ว่าจะในยามคับขันวิกฤติเดือดร้อน หรือในยามปกติธรรมดา เมื่อมีสติ ก็จะเกิดสัมปชัญญะตามมา สัมปชัญญะคือความรู้ตัว ช่วยให้ทำอะไรได้ไม่ผิดพลาด สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้เหมาะสม สัมปชัญญะกับสตินี้มาด้วยกัน พอฝึกคิดขึ้นมาได้ไม่ลืมตัว ความรู้ตัวก็เกิดขึ้นทันที



สัมปชัญญะนี้เป็นธรรมฝ่ายปัญญา แต่ก็คู่เคียงกับสติซึ่งเป็นธรรมฝ่ายสมาธิ เป็นคุณสมบัติของจิตซึ่งสำคัญ ถ้ามีสติมากขึ้นเรื่อยๆ เราก็จะรู้ว่าสุขของเรานั้นไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย มันอยู่ที่ใจนั่นเอง สุขทุกข์อยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่อื่นเลย



สติจะช่วยให้เราเห็นความจริงข้อนี้ แต่ก่อนเราเคยนึกว่าเราจะสุขหรือทุกข์ก็เพราะปัจจัยภายนอก แดดร้อนทำให้เราทุกข์ ถ้าอากาศสบายก็ไม่ทุกข์ ที่จริงไม่ใช่ สุขทุกข์จริงๆ อยู่ที่ใจ ถึงแดดจะร้อน แต่ถ้าเราเอาใจไปจดจ่ออยู่กับสิ่งอื่น เช่น อยู่บนอัมพจันทร์กลางแดดนั่งดูฟุตบอลโลก ถึงแดดจะร้อนแต่ไหนก็ไม่ทุกข์เลย เพราะกำลังสนุกอยู่กับการดูฟุตบอลซึ่งเป็นของชอบของโปรด บางคนไปนั่งตากน้ำค้างกลางดึก ดูฟุตบอลในจอขนาดยักษ์อยู่ในเกาหลี่ ญู่ปุ่น ทั่งๆ ที่อากาศหนาวมาก แต่ผู้คนก็ไมู้สึกเป็นทุกข์เลย เพราะอะไร เพราะใจมันไปจดจ่ออยู่กับฟุตบอล ใจที่ไปจดจ่ออยู่กับฟุตบอลเรียกว่า สมานิติ พอมิสมานิติกับสิ่งอื่น ความร้อนความหนาวก็ทำอะไรไม่ได้ นี่ก็ทำนองเดียวกับ



คนที่นั่งหลังขดหลังแข็งเล่นไพ่ เล่นกันได้ทั้งคืนไม่เบื่อเลย เพราะใจไปเพลินกับการเล่นไพ่ แต่พอให้มาทำสมานิติหรือนั่งทำวัตรสวดมนต์ แค่ครึ่งชั่วโมงก็บ่นว่าปวดโน่นปวดนี้แล้ว ขยับเขยื้อนขยับขาไม่หยุด แบบนี้จะมาโทษว่าเป็นเพราะนั่งนานก็ไม่ใช่ สาเหตุจริงๆ อยู่ที่ใจของเราเอง พอใจไม่สู้หรือไปจดจ่ออยู่กับความปวดเมื่อยก็เลยเป็นทุกข์ ตรงกันข้ามถ้าใจเรามีสมานิติกับการทำวัตรสวดมนต์ หรือใจลอยไปถึงแพนก็จะไมู้สึก







ปวดเมื่อย พวดอีกอย่างคือความปวดเมื่อยทำอะไรเราไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ จึงบอกว่าสุขทุกข์อยู่ที่ใจ

เรื่องอย่างนี้ถ้าเราไม่เข้าใจก็จะเอาแต่โทษโนนโทษนี่ เช่น โทษยุ่งยุ่งมันมากัดเราทำให้ฉัน นั่งไม่เป็นสุข นี่เป็นเพราะใจเรามันไปยอมแพ้ตั้งแต่แรกแล้ว หรือตั้งจิตเอาไว้แล้วว่ายุ่งกั๊ดไม่ได้ ฉันไม่ชอบ นี่เรียกว่าใจไม่มีสติก็ได้ คือไม่รู้ทันอาการของจิตที่ไม่สู้หรือกลัวตั้งแต่แรก

เวลารู้ว่ายุ่งกั๊ด ลองใช้สติเข้าไปดูเวทนา ตอนที่มันกั๊ดบักเข็มลงไป ในเนื้อเราแล้วดูตืดเลือด เรารู้สึกอย่างไร บางทีเนื้อมันเต้นระริกๆ เลยนะ อันนี้เป็นอาการของกายแต่ไม่จำเป็นว่าใจจะทุกข์ไปด้วย ในขณะที่นั้นมีมือเราอาจจะขยับ เพราะอยากจะไปตบยุ่งตามความเคยชินหรือสัญชาตญาณ แต่ถ้าขณะที่กำลังคันหรือเจ็บเล็กๆ เรากำหนดรู้อาการต่างๆ ของกายและใจ พร้อมกันนั้นกำหนดใจไปด้วย เช่น ตอนหายใจเข้าก็นึกในใจว่า “ทนได้” หายใจออกก็นึกในใจว่า “สบายมาก” หายใจเข้า-ทนได้ หายใจออก-สบายมาก ถ้าลองทำอย่างนี้ดู ยุ่งกั๊ดก็ไม่รู้สึกเจ็บจนอยากจะตบไม่ทุกข์ร้อนเท่าไรเพราะใจมีสติ ใจพร้อมจะทน ไม่คิดจะบ่นโวยวาย



แต่ถ้าใจอแงอ่อนแอ เราก็จะทุกข์ขึ้นมาเลย รู้สึกว่า โห้! คับ  
ทนไม่ได้แล้ว นี่มันอยู่ที่การตั้งใจตั้งใจด้วย ถ้าตั้งใจเอาไว้ว่าทนได้ สบาย  
มาก ก็ะทนได้จริงๆ มันอยู่ที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่ว่ายุ่งกัหรือไม

การตั้งใจแบบนี้ต้องอาศัยสติเข้ามาช่วยเข้ามากำกับ นอกจากสติแล้ว  
สมาธิก็ช่วยได้มาก ถ้าขณะนั้นอยู่ เรามีสมาธิกับอะไรสักอย่าง เช่น กำลัง  
อ่านหนังสือ คุยกับเพื่อน ดูโทรทัศน์ จะไม่รู้รู้สึกเจ็บคันเลย ทั้งๆ ที่ยุ่ง  
หลายตัวกำลังรุมเราอยู่ ตรงกันข้ามถ้าไม่มีสมาธิ ยุงแค่ตัวเดียวก็ทำให้  
บ่นได้

ขอให้พิจารณาดูเถิดว่า สุขหรือทุกข์นั้นอยู่ที่ปัจจัย  
ภายนอกหรือเพราะว่าใจเรากันแน่ อาจจะถูกลิง  
เป็นอุทอาหารณ์สอนใจ ลิงนี้เกลียดกะปิ ถ้าเรา  
โยนอาหารที่ทากะปิให้ลิง แล้วมันเผลอจับ  
เข้า ลิงจะเกิดอาการอย่างไร มันจะเหือดร้อน  
ขึ้นมาทันที พอรู้ว่ากะปิเปื้อนมือ ลิงก็จะเอา  
มือถูพื้นหรือถูหิน ถูๆ อย่างนั้นแหละเพื่อให้กะปิ  
หลุดออกจากมือ ถูเสร็จก็เอามือมาดม แต่กลิ่นกะปิ  
ก็ยังอยู่ ก็เลยถูๆ ถูแล้วดม ดมแล้วก็ถูอีก มันถู





จนกระทั่งหนังถลอก เลือดไหลออกซิบๆ แต่กลิ่นก็ไม่ออกไปง่ายๆ ก็เลยต้องดูอีก จนบางทีเลือดเต็มมือ น่าสงสาร เราลองพิจารณาดูว่า ที่ถึงมีเลือดไหลเป็นเพราะอะไรกันแน่ เป็นเพราะกะปิ หรือเป็นเพราะความเกลียดกะปิกันแน่

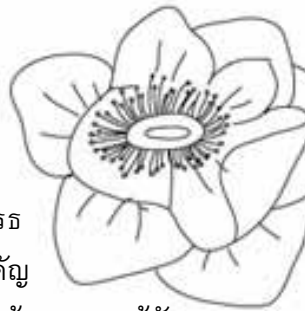
กะปิไม่ทำให้ลิงมีแผล ไม่ทำให้ลิงเจ็บปวด แต่ความเกลียดกะปิต่างหากที่ทำให้ลิงมีแผลเลือดไหลออกมา ความเกลียดกะปิทำให้ลิงเอามือถูกับหินอยู่นั้นแหละ กะปิไม่ได้ทำร้ายลิง ความเกลียดกะปิต่างหากที่ทำให้ร้ายลิง

คนเราก็เหมือนกัน คำตาของคนอื่นทำร้ายเราไม่ได้หรอก คำตำหนิเป็นแค่ลมปากหรือคลื่นเสียงที่มากระทบหู แต่ปฏิกิริยาของเราต่อคำตาต่างหากที่เป็นปัญหา มันน่ากลัวกว่าคำตาเสียอีก คำตาทำอะไรเราไม่ได้ แต่ความโกรธความเกลียดที่เกิดขึ้นเป็นปฏิกิริยาต่อคำตาต่างหากที่เผาผลาญจิตใจเราจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ เราทุกข์ก็เพราะความโกรธความเกลียด เพราะจิตไปจดจ่อกับคำตาเหล่านั้น ทั้งหมดนี้ล้วนอยู่ที่ใจเราทั้งสิ้น ไม่ใช่คำตาของเขาเลยที่ทำให้เราทุกข์ แต่การยึดติดกับคำตาของเขา แล้วไปปรุงเป็นความโกรธเกลียด อันนั้นต่างหากที่ทำให้เราทุกข์อย่างแท้จริง



ลิงเกลียดกะปิ แต่ก็ชอบเอามือมาดมหากลิ่นกะปิอยู่นั้นแหละ ทั้งที่ไม่ชอบก็ยังคงดมอยู่นั้นแหละ นี่ก็ไม่ต่างจากคนที่ไม่ชอบคำดำ แต่ก็ชอบเอาคำดำนั้นมาครุ่นคิดอยู่นั้นแหละ คิดแล้วคิดเล่าอยู่นั้นแหละ ไม่ยอมวางเสียที ถ้าเราทำอย่างนี้ เราก็มีอาการไม่ต่างจากลิงที่เกลียดกะปิ เราต้องไปให้ไกลกว่าลิงที่เกลียดกะปิ ต้องฉลาดกว่าลิงพวกนั้น ต้องรู้ทันว่าตัวการที่สร้างปัญหาให้กับเราจริงๆ ไม่ใช่คำดำ แต่คือปฏิกิริยาต่อคำดำเหล่านั้น ได้แก่ ความเกลียด ความโกรธ รวมถึงอุปาทานคือความยึดติดในคำดำเหล่านั้น จนปล่อยไม่ได้วางไม่ลง ซึ่งนำไปสู่การปรุงแต่งเป็นความโกรธเกลียดมากยิ่งขึ้น

วิธีที่จะแก้ทุกข์ ไม่ใช่จะไปคาดหวังให้เขาหยุดด่าว่าเราหรือไปปิดปากเขา แต่อยู่ที่ว่าเราจะทำใจอย่างไร ต่อคำดำ จะปล่อยวางคำดำและจัดการกับความโกรธเกลียดที่มีต่อคำดำหรือคนที่มาด่าได้อย่างไร ตรงนี้สำคัญกว่า จะรู้วิธีจัดการกับอาการในใจเหล่านี้ได้ก็ต้องเริ่มต้นจากการรู้จักสวหาสาเหตุจนรู้ว่าสุขหรือทุกข์นั้นอยู่ที่ใจเรา ถ้าเราจัดการกับใจของเราได้อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ แม้อยู่ที่ท่ามกลางนรก เราก็สามารถประคองใจให้เป็นปกติได้เหมือนกัน ไม่ใช่จะทำไม่ได้





มีนักจิตวิทยาชื่อดังคนหนึ่ง เขาเคยถูกจับไปอยู่ค่ายนรกของนาซี ที่เป็นตัวการฆ่าชาวยิวไป ๖ ล้านคน ค่ายนรกนาซีมีหลายแห่งในยุโรป ที่มีชื่อที่สุดในด้านความโหดร้ายทารุณได้แก่ “เอาชวิตซ์” คนที่อยู่ในนี้จะถูกใช้แรงงานเยี่ยงทาส อาหารน้อย อากาศหนาวทารุณ จะตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ คนที่ล้มตายเพราะขาดอาหารหรือป่วยตายมีเยอะแยะ ไม่ต้องพูดถึงคนที่ถูกรุมแก๊สหรือถูกยิงเป้า

นักจิตวิทยาคนนี้ชื่อ *วิกเตอร์ แฟรงเคิล* เป็นคนหนึ่งที่รอดชีวิตมาได้จากค่ายนรกที่เอาชวิตซ์ เขาบอกว่าเวลาเขาอยู่ในค่ายนี้ เขาพยายามนึกถึงเรื่องดีๆ ที่ซุกจิตใจ ไม่ให้ไปทุกข์กับสภาพอันเลวร้ายในค่าย ไม่ให้ไปหมกมุ่นครุ่นคิดว่าจะตายเมื่อไหร่ เขาเป็นคนชอบสอนหนังสือ ตอนอยู่ในค่ายนั้น สิ่งหนึ่งที่เขาทำเสมอก็คือ นึกจินตนาการว่า ได้สอนหนังสือหน้าชั้นเรียนมีนักศึกษาเยอะแยะ เวลานั้นก็นั้น ♥  
เขาจะมีความสุขมาก ในยามนั้นสภาพทุกข์ทรมานรอบตัว ไม่สามารถแย่งชิงความสุขหรือทำความทุกข์ให้แก่เขาได้ การได้นึกถึงสิ่งที่ตนรักและมีความสุขกับมัน ทำให้เขาทนทานกับสภาพอันเลวร้ายได้





วิคเตอร์ แฟรงเคิล ยังได้พูดถึงหญิงร่วมชะตากรรมคนหนึ่งในค่าย เธอกำลังจะตาย แต่ไม่กระสับกระส่ายหรือทุกข์ทรมานแต่อย่างใด ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น เธอบอกว่าเธอมีเพื่อนปลอมใจ เพื่อนนั้นคือต้นไม้ซึ่งโผล่ให้เห็นทางหน้าต่าง ต้นไม้ต้นนั้นมีดอกอยู่ ๒ ดอกเท่านั้น เธอบอกว่า “ฉันชอบคุยกับต้นไม้นี้ แล้วเขาก็ตอบฉันเสียด้วย” วิคเตอร์ แฟรงเคิล ถามว่าต้นไม้บอกอะไร เธอตอบว่า “ต้นไม้บอกว่า ฉันอยู่ที่นี่ ฉันอยู่ที่นี่คือชีวิต ชีวิตนิรันดร์” ต้นไม้ต้นนั้นให้ความหวังแก่เธอ แม้ในยามหน้าหนาวอันล้าเคียด ต้นไม้ต้นนั้นก็ยังผลิดอกออกมาอย่างไม่ย่อท้อต่อความหนาวเหน็บสำหรับคนทั่วไป พอเห็นต้นไม้แบบนี้แล้วไม่รู้สึกอะไร แต่ถ้ามองให้เป็นเราจะได้กำลังใจจากต้นไม้เหล่านี้มาก แต่จะมองอย่างนี้ได้ ไม่ได้อยู่ที่ต้นไม้ หากอยู่ที่ใจเรามากกว่า

วิคเตอร์ แฟรงเคิลกับหญิงคนนั้นอาจไม่รู้จักสมาธิภาวนา แต่ก็สามารถน้อมจิตไปในทางที่ดั่งามเป็นกุศล แม้จะอยู่ในนรก แต่ใจเขากลับเป็นสวรรค์ ที่ทำให้มีกำลังใจสู้ความทุกข์ต่อไปได้ วิคเตอร์ แฟรงเคิล สามารถรอดชีวิตจากค่ายนรกได้ ทั้งๆ ที่กายนั้นทุกข์ทรมานอย่างมาก แต่เขารู้จักระครองใจไม่ให้ทุกข์ อันหลังนี้แหละที่ทำให้เขารอดตายมาได้





อันนี้ตรงกับที่ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า **หาสุขได้ในทุกข์** เราต้องรู้จักหาสุขจากทุกข์ เพราะในทุกข์มีสุขเสมอ สุขกับทุกข์ไม่ได้แยกจากกันอย่างเด็ดขาด เหมือนกับความร้อนกับความหนาว ในความร้อนก็มีความหนาวอยู่ ในความหนาวก็มีความร้อนอยู่ ข้างนอกศาลานี้เปียกฝน ข้างในแห้ง แต่ที่จริงก็มีความชื้นอยู่ เราลองเอาเครื่องดักความชื้นมาตั้ง ไม้ก็ชั่วคราวน้ำก็จะเต็มภาชนะที่ใส่ข้างใน ตอนนี้อาตมาไปอยู่ญี่ปุ่นตามวัดเขาจะมีเครื่องดักความชื้นมาติดไว้ตามห้องต่างๆ ทั้งๆ ที่วัดเขาปิดประตูหน้าต่าง ผ่านไปแค่ ๓-๔ ชั่วโมงเท่านั้นแหละ พอเราดึงเอาภาชนะดักน้ำออกมาจากเครื่อง จะมีน้ำเต็มเลย แสดงว่าไอที่เราสูดก็ว่าแห้งนั้นมีความชื้นอยู่มาก ในทำนองเดียวกันที่เปียกชื้น ก็มีความแห้งอยู่ อย่างน้อยก็แห้งกว่าในห้องอบชาวน่า

ฉันใดฉันนั้น ในทุกข์ก็มีสุข เราต้องมองให้เห็น จะเห็นได้ก็ต้องอาศัยสามเกลอนี้แหละ คือ **สติ ปัญญา และสมาธิ** ถ้าเอาสามเกลอ มาใช้สอดส่อง เราก็จะเห็นว่าสิ่งเลวร้ายนั้นมีสิ่งดีๆ แฝงอยู่ หรือรู้จักมองร้ายให้กลายเป็นดีได้

ในสมัยพุทธกาล มีภิกษุรูปหนึ่งชื่อพระปุณณะ ขอลาพระพุทเจ้าไปอยู่ถ้ำกันดารที่ชื่อสุนาปรีนตะชนบท





พระพุทธองค์ตรัสว่า คนสุณาปรีนตะเป็นคนดุร้าย ถ้าเขาตำว่าเธอจะทำ  
 อย่างไร พระปุลณฺเฑตอบว่า ต่ายังดีกว่าทำร้ายด้วยมือ พระองค์ตรัสถามว่า  
 ถ้าเขาทำร้ายด้วยมือจะทำอย่างไร พระปุลณฺเฑตอบว่า ยังดีกว่าใช้ก้อนดิน  
 ทำร้าย ครั้นตรัสถามว่า ถ้าใช้ก้อนดินทำร้ายจะทำอย่างไร พระปุลณฺเฑ  
 ตอบว่า ยังดีกว่าใช้ท่อนไม้ทำร้าย ตรัสถามต่อว่า ถ้าเขาทำร้ายด้วยท่อนไม้  
 จะทำอย่างไร พระปุลณฺเฑตอบว่า ยังดีกว่าฟันแทงด้วยอาวุธ พระพุทธ-  
 องค์ตรัสถามต่อว่า ถ้าเขาฟันแทงด้วยอาวุธจะทำอย่างไร พระปุลณฺเฑ  
 ตอบว่า ยังดีกว่าฆ่าด้วยอาวุธ พระพุทธองค์ตรัสถามต่อว่า ถ้าเขาฆ่าด้วย  
 อาวุธจะทำอย่างไร คำตอบของพระปุลณฺเฑก็คือ พระ  
 บางรูปรงเกียจชีวิตอุตุสำหรับหาอาวุธฆ่าตัวเอง แต่นี่ดีไม่ต้อง  
 หาอาวุธ มีคนมาฆ่าให้เอง

นี่เรียกว่ารู้จักมองร้ายให้กลายเป็นดี  
 หาโชคได้จากเคราะห์ ในเคราะห์นั้นก็มีโชค  
 อย่างน้อยก็เป็นโชคเมื่อเทียบกับอย่างอื่นที่แย่กว่า  
 โชคดีกับโชคร้ายเป็นเรื่องของการเปรียบเทียบ เหมือนกับ  
 ความสั้นกับความยาว ไม้บรรทัดยาวกว่าดินสอ แต่มัน  
 สั้นไปถนัดใจเลยเมื่อเทียบกับไม้เมตร ไม้เมตรก็สั้นเมื่อ  
 เทียบกับเสาไฟฟ้า เราเรียกอันนี้ว่าสั้นเพราะไปเทียบกับ







อันที่ยาว เราเรียกนี้ว่าโชคก็เพราะไปเทียบกับอันที่แยกว่า เราเรียกนี้ว่า โชคร้าย ก็เพราะเอาไปเทียบกับอีกอันที่มันดีกว่า มันเป็นเรื่องการเปรียบเทียบ มันเป็นเรื่องสมมุติก็ได้ เป็นเรื่องสัมพันธ์ ขึ้นอยู่ว่าเราจะเอาไปเปรียบเทียบกับอะไร เวลาเราประสบบกับภาวะบางอย่าง ถ้าเอาไปเปรียบกับสิ่งที่ดีกว่า เราก็เรียกว่าทุกข์ แต่ถ้าไปเปรียบเทียบกับสิ่งที่แย่มากๆ เราก็เรียกนั้นว่าสุข

เงินหาย ๑๐ บาท ถ้ามองให้เป็นก็ถือว่าโชคดี เพราะยังดีกว่าหาย ๑๐๐ บาท ยังดีกว่าเจ็บไข้ได้ป่วย อย่างไรก็ตามนอกจากการมองให้เป็นแล้ว การวางจิตใจให้ถูกต้องก็ช่วยได้มาก อย่างคนที่ป่วยเป็นมะเร็ง ถ้ารู้จักมองก็ยิ่งถือว่าโชคดีกว่าเป็นเอดส์ และถ้าวางจิตวางใจให้เป็น อาจกลายเป็นคนโชคดีกว่าตอนที่ปกติก็ได้ หลายคนบอกว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะทำให้เขาหวนกลับมาแสวงหาสิ่งที่เป็นคุณค่าแท้จริงของชีวิต ตอนไม่ป่วยก็เอาแต่เที่ยวเตร่ หรือไม่ก็ทำงานหนักจนลืมหืมรอบคิ้ว ลืมเรื่องจิตใจเรื่องใจ แต่พอป่วยหนักตระหนักรู้ว่ามีเวลาอยู่ในโลกนี้ไม่นาน ก็ละทิ้งสิ่งที่ไม่เป็นสาระหันมาให้เวลากับครอบครัว ศึกษารธรรมะ ค้นพบความสุขที่แท้ บางคนที่เป็นเอดส์ก็พูดแบบนี้เหมือนกันว่า โชคดีที่เป็นเอดส์ เป็นโชคดีที่เมื่อเทียบกับก่อนเป็นเอดส์ เพราะป่วยแล้วก็กลับมาเห็นสาระที่แท้ของชีวิต ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยกับการเที่ยวเตร่สนุกสนานเหมือน




เมื่อก่อน มีหลายคนมากเลยที่บอกว่าถ้าไม่เป็นมะเร็งไม่เป็นเอดส์ คงไม่มีวันนี้ แน่หนอนว่าจะเห็นแบบนี้ได้ต้องอาศัยการวางจิตวางใจ ได้อย่างถูกต้อง แทนที่จะเศร้าโศกเสียใจหรือตื่นกลัวเพราะโรคเหล่านี้ ก็อาศัยโรคเหล่านี้ เป็นเครื่องเตือนตนให้ทำสิ่งที่สมควรทำซึ่งถูกละเลย ไปนาน

นี่เป็นตัวอย่างของการหาโชคได้จากเคราะห์ หาสุขได้จากทุกข์ ทั้งหมดนี้เพราะอะไร เพราะเรารู้ว่าทุกอย่างมันเริ่มต้นที่ใจ สุขทุกข์อยู่ที่ใจ ทุกข์เกิดที่ใจก็ต้องแก้ที่ใจ ทุกข์เกิดที่ใจ แต่ไปเข้าผับเข้าบาร์ คิดว่าผับบาร์ จะช่วยแก้ทุกข์ได้ แก้แบบนี้ไม่ตรงจุด แม้กระทั่งหนีมาวัด คิดว่ามาวัดแล้วจะหายทุกข์ แบบนี้ก็ไมถูก ทุกข์อยู่ที่ใจ ก็ต้องแก้ที่ใจ การมาวัดจะแก้ทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อมาฝึกฝนวิธี แก่ทุกข์ที่ใจ หรือมาวัดเพื่อมาดูจิตของตัวเอง ถ้าแบบนี้ก็เป็นการแก้ที่ตรงจุด เต็มวันคนเป็นอันมากเวลาทุกข์ก็นึกถึงวัด คิดว่ามาวัดจะแก้ทุกข์ได้ เพราะนึกว่าทุกข์นั้นอยู่ที่บ้าน หนีบ้านมาวัดแล้วจะหายทุกข์ ทุกข์ตามมาไม่ถึง อันนี้เข้าใจผิด ทุกข์นั้นเราหนีไม่ได้ เพราะมันอยู่ที่ใจเรา หนีไปไหนก็ยังมีทุกข์ トラบไตที่ยังไม่แก้ทุกข์ที่ใจของตัวเอง





ทุกข์นั้นอยู่ที่ใจ ทางแก้ก็อยู่ที่ใจนั่นเอง ตรงนี้แหละที่ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่า ในตาหลอมเหลวนั้นมีความเย็นสนิทอยู่ พุทธอีกอย่างคือในวัฏฏสงสารมีนิพพาน ในใจที่เราร้อนนั้นมีความสงบเย็นแฝงอยู่ กุญแจที่ไขไปสู่ความสงบเย็นก็อยู่ที่ใจ ลองพิจารณาให้ดีเวลาเป็นทุกข์ มันทุกข์เพราะอะไร ถ้าพิจารณาเป็นนี้ก็เห็นว่าทุกข์นั้นเป็นเพราะยึดติด เพราะฟุ้งซ่านปรุ่งแต่ง เพราะหลงลืมขาดสติ พอเห็นตรงนี้ก็เปลี่ยนจากความยึดติดเป็นความปล่อยวาง จากความฟุ้งซ่านมาเป็นความสงบระงับ เปลี่ยนจากความหลงลืมมาเป็นความรู้ตัวทั่วพร้อมเปี่ยมสติ ถ้าทำได้ อย่างนี้ความไม่ทุกข์ก็เกิดขึ้น สุขก็ตามมา สุขเกิดขึ้นได้แม้รอบตัวจะเป็นทุกข์ แม้กายจะเป็นทุกข์ สุขเกิดจากการพิจารณาทุกข์ในใจจนเห็นกุญแจแห่งความไม่ทุกข์ มันอยู่ตรงที่เดียวกันนั่นแหละ จะไปดูที่อื่นก็ไม่มีทางเจอ ต้องมาดูที่ใจ อันเป็นที่เกิดแห่งทุกข์ อย่าคิดหาสุขจากที่อื่น อบายมุขก็ไม่ใช้คำตอบ ทรัพย์สินเงินทองก็ไม่ใช้คำตอบ บางคนทุกข์ก็ไปหาอะไรมากิน คิดว่าจะดับทุกข์ได้ มันช่วยได้แค่ชั่วคราว แต่ในที่สุดเราก็ต้องกลับมาดูที่ใจ มาดูที่ความทุกข์กลางใจนี้แหละ มองจนเห็นว่าความไม่ทุกข์ มันก็อยู่ที่ใจที่กำลังทุกข์นี้เอง 🌸



ทุกข์นั้นอยู่ที่ใจ  
ทางแก้ก็อยู่ที่ใจนั่นเอง  
ในใจที่เราร้อนนั้นมีความสงบเย็นแฝงอยู่  
กุญแจที่ไขไปสู่ความสงบเย็นก็อยู่ที่ใจ  
ลองพิจารณาให้ดี  
เวลาเป็นทุกข์มันทุกข์เพราะอะไร





## ชำระใจ

บรรยายวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๕

**ห้องที่ปล่อยทิ้งไว้นานๆ** ไม่ได้มีการดูแลเอาใจใส่หรือทำความสะอาด จนฝุ่นเกาะจับเขรอะ เวลาเราเอาไม้กวาดมากวาด สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ ฝุ่นฟุ้ง ตลบอบอวล จนกระทั่งคนกวาดบางทีอาจจะทนไม่ได้ด้วยซ้ำ

จิตของเรา ถ้าไม่เคยผ่านสมาธิภาวนามาเลย พอเราเริ่มปฏิบัติ ทำสมาธิภาวนา ก็ย่อมเจอกับสภาวะความคิดฟุ้งซ่าน ไม่ต่างจากฝุ่นที่ฟุ้ง เวลาเรากวาดบ้านกวาดศาลา

เมื่อเรารู้เช่นนี้ก็ควรจะทำใจไว้ นักปฏิบัติธรรมบางคนอาจจะรู้สึกว่าจะ เวลาอยู่บ้าน ก็ไม่เห็นจะฟุ้งขนาดนี้ แต่พอมาปฏิบัติ ทำไมคิดฟุ้งมากเหลือเกิน ขอให้เข้าใจว่าเป็นเรื่องธรรมดา เรากำลังทำความสะอาด





จิตใจของเราอยู่ กำลังชำระปัดกวาดจิตใจของเราซึ่งถูกลอยทิ้งเอาไว้มานาน จนกระทั่งรู้สึกความคิดและตะกอนอารมณ์สะสมหมักหมม พอจะปัดกวาด มันก็เลยฟุ้ง อย่านำไปโมโหโกรธาหรือไปหงุดหงิดกับอาการแบบนี้ หรือนึก ท้อแท้เลย มันเป็นเรื่องธรรมดา ความฟุ้งเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับการปฏิบัติธรรม มันจะต้องเกิดขึ้น นี่คือนิสัยที่เรียกว่านิรวรณ

นิรวรณ หมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ความฟุ้งซ่าน จัดเป็นนิรวรณอย่างหนึ่ง ชื่อว่า อุทธัจจะ กุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน ความ วิตกกังวล กระทบกระวายอะไรต่างๆ มันจะประดังประเดเข้ามาในใจ แต่ มันไม่ใช่แค่นิรวรณอันเดียวที่จะเกิดกับเรา ความมัวงมเหงาหาวนอนเป็น อีกสิ่งหนึ่งที่จะเกิดขึ้นกับเรา โดยเฉพาะเมื่อเราปลีกตัวออกมาจากสภาพ แวดล้อมซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งเร้าและกระตุ้นผัสสะ ไม่ว่าจะทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย เวลาอยู่ในเมืองแม้แต่เวลานอนก็ยังมีความเสี่ยง อีกทีก็มากกระทบ แต่พอเราปลีกมาอยู่ในป่า แถมยังอยู่ในสภาพที่ กำหนดให้ไม่ต้องพูดคุยกับผู้คน ไม่มีโทรทัศน์หรือหนังสือพิมพ์ให้ดู ไม่มีวิทยุ ไม่มีงานทำมาก สรุปคือไม่มีสิ่งที่จะมากกระทบหรือกระตุ้น ประสาทสัมผัสหรืออายตนะของเรามากเท่าไร ก็ย่อมเกิดความมัวงม ใต้ง่าย เพราะจิตขาดสิ่งเร้าสิ่งกระตุ้น เหมือนกับลิงที่เคยวิ่งเล่นกระโดดไป กระโดดมาตามป่า พอจับมันขังไว้ให้อยู่เฉยๆ สักพักมันก็จะซึมหมอง เพราะ



มันไม่ได้ทำในสิ่งที่เคยทำ ไม่มีสิ่งเร้าสิ่งกระตุ้นมัน ใจเราก็เช่นกัน ยิ่งใครที่ปฏิบัติด้วยการเข้าไปดูความคิดมากๆ จนความคิดหลบใน ไม่มีความคิดออกมา ก็เกิดความว่างได้เหมือนกัน เพราะว่าความคิดก็เป็นสิ่งกระตุ้นเร้าจิตอย่างหนึ่ง ถ้าคิดมากๆ ก็หายว่าง ไม่คิดเลยก็ทำท่าจะหลับ

จิตนั้นพอมีอะไรมากระตุ้น มันจะตื่น สว่าง เหมือนกับกาแฟ พอกินแล้วเราก็ตาสว่าง เพราะมันไปกระตุ้นประสาท ความคิดก็ทำให้จิตของเราตื่นตัวอย่างนั้นแหละ ตอนเข้ามิดเราจะรู้สึกซึม ไม่ตื่นตัว ส่วนหนึ่งก็เพราะความคิดยังไม่แล่น ยังไม่ค่อยออกมากกระตุ้นจิตเรา แต่พอสายหรือบ่ายจะตื่นตัวมาก ตื่นตัวเพราะความคิดมันแล่นปรี๊ดปร๊าดแล้ว จิตก็เลยถูกกระตุ้น ความคิดมันทำหน้าที่เหมือนกาแฟปลุกเราให้ตื่น ฉะนั้นพอไม่มีความคิดออกมาก็รู้สึกเหงา ซึม อันนี้ก็เป็นธรรมดา เป็นนิเวศน์อย่างที ๒ ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะตรงข้ามกับอันแรก อันแรกฟุ้ง อันที ๒ ซึม แต่ก็เป็นสิ่งที่มักเกิดขึ้นในสภาวะเดียวกัน คือเวลาเราลงมือปฏิบัติ ทำสมาธิภาวนา

นิเวศน์อันที่ ๓ ได้แก่ วิจิกจฉา ความลังเลสงสัย อันนี้ก็เคยพูดไว้แล้ว ความลังเลจะเกิดขึ้นบ่อยๆ โดยเฉพาะเวลาที่ยังไม่เกิดผลจากการปฏิบัติ หรือเบื่อหน่ายกับการปฏิบัติ มันจะเกิดความสงสัยว่า ที่เราทำนี้ถูกหรือเปล่า บางทีก็ลังเลว่าเรามาที่นี่ทำไม อยู่บ้านก็สบายดีอยู่แล้ว เราตัดสินใจ







ถูกแล้วหรือที่มาปฏิบัติแบบนี้ ความล้มเหลวแบบนี้ บางทีก็เกิดจากกิเลส  
มันปรุงแต่ง คอยก่อกวนให้เราสงสัยในการปฏิบัติ จะได้เลิกปฏิบัติ ก็ต้อง  
ระวังอย่าไปหลงเชื่อหรือใส่ใจกับมันมาก

นิเวศน์ประการต่อมาคือ **กามฉันทะ** คือความกำหนดจิตใจในกาม  
คิดถึงคะเนิงหาสิ่งน่าใคร่ น่าพอใจ อาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งที่ติดอกติดใจ จะเป็น  
คนรัก ของกินอร่อยๆ เสื้อผ้าที่สวยงาม อะไรก็ตามที่ทำให้เราหลงใหลใฝ่หา  
เหล่านี้เรียกว่ากามทั้งนั้น อาจเป็นเสียงเพลงที่ไพเราะ หนังสืออยากดู  
สถานที่ที่เราเคยติดใจ พอมาปฏิบัติ ใจก็หวนกลับไปยังที่ที่เคยเที่ยว  
ตรงนั้นอีก นี่ก็เป็นกามฉันทะ ไม่จำเป็นต้องเรื่องทางเพศอย่างเดียว  
เวลาปฏิบัติธรรม พวกนี้จะลอยเข้ามาทำให้เราเกิดความอยาก  
อาจจะเป็นน้ำอัดลมเย็นๆ ที่ติดใจ กาแฟ หรือเสียงไพเราะของ  
คนรัก พอเกิดขึ้นแล้วก็เลยอยากให้จบการปฏิบัติเร็วๆ หรือ  
พาลจะเลิกปฏิบัติ นึกหาข้ออ้างกลับบ้านไวๆ



นิเวศน์อันสุดท้ายคือ **พยาบาท** ได้แก่ความคิดร้าย รวมไปถึงความ  
หงุดหงิด ขัดเคืองใจ บางครั้งเรารู้สึกพาล หงุดหงิดไปทั่วเลย โดยเฉพาะ  
เวลาที่ปฏิบัติไม่ค่อยก้าวหน้า ใจจะหาเรื่องโทษนั้นโทษนี้ เช่น โทษเสียง  
ซ็อง เสียงรถ หรือเสียงคนคุยดังๆ ว่าเป็นตัวการทำให้เราปฏิบัติไม่ดีเท่า



ที่ควร บางทีก็หงุดหงิดเพื่อนนักปฏิบัติธรรมด้วยกัน หรืออาจจะรำคาญเสียงพูดคุยกันที่แว่วเข้ามา หรือหงุดหงิดฝนฟ้าอากาศ ทำให้นึกบ่นกันดำในใจ คนที่เครียดอยู่แล้วจากการปฏิบัติจะพาลหงุดหงิดง่าย เราต้องระวังใจมันจะพาลหงุดหงิดไปทั่ว พาลไปทั่ว แม้กระทั่งพาลตัวเองว่าทำไมไม่อย่างนี้ ทำไมไม่เข้าทำอย่างนี้ ให้เตรียมใจรับมือกับมันด้วย อย่าเผลอเข้าไปในความหงุดหงิดพยาบาท เพราะถ้าเราเผลอก็แสดงว่าเราโดนมันหลอกแล้ว ตัวกิเลสมันหลอกให้เราเผลอสติ

ที่แรกกิเลสมันมาล่อให้เราคิดฟุ้งซ่าน เอาเรื่องสนุกๆ นำใครนำพอใจมาล่อจิตใจให้มาตะครุบ พอเราไปจับเหยื่ออันนี้เข้า มันก็พอใจ แต่พอเรารู้เท่าทัน มันก็จะหาเหยื่อใหม่มาล่อเรา เช่น เอาความหงุดหงิดรำคาญใจมาล่อใจ ให้ออกไปผลึกใส ถ้าเราไม่รู้เท่าทันมัน เราก็เสียท่าหลุดจากสติไป ความหงุดหงิดรำคาญใจไม่ใช่เป็นความคิด แต่เป็นอารมณ์ความรู้สึกซึ่งจับได้ยากกว่าความคิด เวลาเราคิดเราชอบคิดเป็นภาพ แต่ถ้าเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจ มันไม่มีคำหรือภาพ แต่มันเป็นสิ่งที่มาย่อมจิตใจให้หมอง เหมือนกับกระดาศสีที่มาปิดตาเรา เรายังมองเห็น แต่เห็นเป็นภาพที่ไม่สดใส ชุ่นมัว บางทีก็เหมือนกับหินที่มาถ่วงใจเราไว้ให้รู้สึกหนักอึ้ง





นิวรรณ์ ๕ นี้มันจะเรียงกันมา หรือบางทีก็มาพร้อมกันมากบ้าง น้อยบ้าง ในวันหนึ่งๆ เราจะเจอพวกนี้เยอะมาก ทั้งๆ ที่ตอนอยู่บ้านอยู่ ที่ทำงานไม่เห็นมีอาการแบบนี้มากเท่าไรหรอก แต่พอมาปฏิบัติอยู่ในที่สงบ แบบนี้ ทำไมมันเกิดขึ้นมากมาย เขาว่าปฏิบัติแล้วดีไม่ใช่หรือ แต่ทำไม ฉันมีปัญหามากมายแบบนี้ ขอให้ตระหนักว่านี่เป็นเรื่องธรรมดาตามาก มัน เป็นธรรมชาติของจิตที่พยศ จิตที่ไม่ถูกตามใจเหมือนเคย แต่ก่อนมันได้รับการตามใจ อยากรู้อะไรก็รู้อะไร อยากดูอะไรก็ดู อยากคุยก็คุย อยาก โกรธก็โกรธ อยากฟุ้งก็ฟุ้ง เราตามใจอายุตนเองทั้ง ๖ มานานแล้ว พอเรา มาบังคับควบคุมหรือพยายามดัดนิสัยมันไม่ให้เสพ ไม่ให้ฟุ้ง ไม่ให้ ปรนเปรอตน ด้วยรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จิตก็เลยพยศขึ้นมา เหมือน เด็กที่ถูกตามใจจนเสียคน พอถูกควบคุมความประพฤติ เขาก็เลยอาละวาด หรืองุ่นง่านขึ้นมา ทำเราปวดไม่หยุด เพื่อให้เราอมแพ้ ยอมปล่อยให้ เขาเป็นอิสระเหมือนเดิม จิตที่ถูกปล่อยตัวตามใจก็เหมือนกัน เวลาเรา มาปฏิบัติแบบนี้มันจะพยศ หาเรื่องปวดเพื่อให้เราเลิกจากการปฏิบัติให้ได้ แล้วหันไปเสพสิ่งเร้า ไม่ว่าจะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์หรือ ความคิดเหมือนเดิม

อาตมาเรียกอาการที่เกิดนิวรรณ์ต่างๆ มากมาย ฟุ้งซ่าน  
ง่วงเหงาหาวนอน ลังเลสงสัย นึกอาลัยอาวรณ์สิ่งที่ติดอกติดใจ





และความหงุดหงิดคิดร้าย ว่าเป็น “อาการลงแดงทางผัสสะ”

พวกเราเน่เสพติดกับผัสสะมานาน ผัสสะนี้มันน่าเสพติดนะ แม้กระทั่งเสียงดังกๆ คนที่อยู่ในเมือง เวลานอนจะคุ้นกับเสียงดังกลางดึก เสียงรถผ่านไปผ่านมา พอมานอนในที่สงบๆ ก็นอนไม่หลับ มันเสพติดกับเสียงโดยไม่รู้ตัว เสียงนี้แหละที่พอมันมากระทบกับหู เกิดผัสสะขึ้นมานานๆ เข้าก็ติดเหมือนกันนะ พอเราจะถอนออกมาก็เกิดอาการลงแดง เหมือนกับคนที่ติดบุหรี่ ติดกาแฟ หรือ ติดผงขาว พอเราจะถอนตัวออกมา ก็จะเกิดอาการหลายอย่าง เช่น มือสั่น หนาวๆ ร้อนๆ ง่วงเหงาหาวทั้งวัน ปวดตามเนื้อตามตัว อาเจียน ง่วงง่าน กระสับกระส่าย สุดแท้แต่ฤทธิ์เดชของมัน

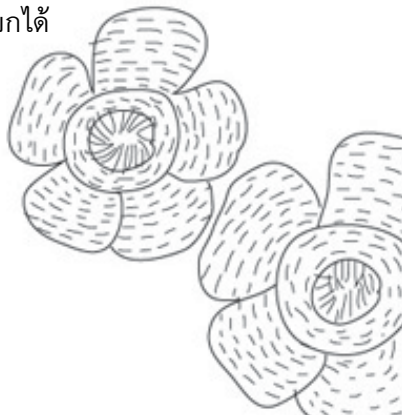
ผัสสะก็เหมือนกัน อยู่กับมันมากๆ ก็เสพติดได้ ทั้งๆ ที่เราเห็นโทษของมัน เหมือนกับที่เราเห็นโทษของกาแฟ บุหรี่ ยาเสพติด แต่พอเราจะถอนตัวออกมาก็จะเกิดอาการต่างๆ ร้อยแปด ผัสสะเหล่านี้มันพยายามดึงเรากลับเข้าไปสู่อำนาจของมันใหม่ เมื่อเราพยายามหนีห่างออกมาก็เลยเกิดอาการ “ลงแดง” ขึ้น คือ ง่วง ฟุ้ง เครียด กระสับกระส่าย หงุดหงิด ง่วงง่าน พาลไปทั่ว





เราต้องรู้ว่านี่เป็นธรรมดา เป็นธรรมดาที่เราต้องฝันต้องสู้ แต่ไม่ได้  
สู้ด้วยการไปกด ไปบีบ หรือผลักไสอาการเหล่านี้ ไม่ใช่พอเกิดกามฉันทะ  
ขึ้นมา นึกถึงสิ่งสวยงามต้องตาต้องใจ หรือพอเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจ  
ก็ไปห้ามไม่ให้คิดไม่ให้รู้สึก เราจะไปห้ามมันไม่ได้เลย อย่าไปสู้กับมัน  
แบบนั้น สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่อย่าไปสนใจมันเลยจะเป็นการดีที่สุด ถ้าเรา  
ไปสู้กับมัน ไปบีบไปห้ามมัน มันยิ่งฮึดสู้ ยิ่งเป็นการให้กำลังกับมัน มัน  
จะคอยหลบใน พอเราปล่อยมันก็จะไหลออกมาใหม่ ปล่อยมันไปเถอะ  
ปล่อยมันไป อย่าไปยุ่งกับมัน

เหมือนกับเรายืนอยู่ที่ชายหาด แล้วก็ดูคลื่นในทะเล ดูมันซัดสาด  
เข้าฝั่ง ดูคลื่นทะยานขึ้นแล้วก็สงบลง เห็นอาการต่างๆ ของมัน แต่ไม่  
เข้าไปยุ่งกับมัน ไม่เข้าไปหา ทั้งไม่เข้าไปจับไล่มัน เราเป็นแค่ผู้ดูอยู่เฉยๆ  
ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกก็เหมือนคลื่นในทะเล มันซัดสาดเข้ามา  
มากมายในใจของเรา แต่ก็ทำอะไรเราไม่ได้ ถ้าเราอยู่บนฝั่ง ไม่ลงไป  
คลุกเคล้าหรือสู้รบตบมือกับมัน มันไม่ทำให้เราเปียกได้  
การอยู่บนฝั่ง ดูมันอยู่เฉยๆ ก็คืออยู่บนฐานแห่งสติ  
นั่นเอง เห็นมันมาแล้วก็ไป ดึงคลื่นที่ซัดมาลูกแล้ว  
ลูกเล่าแล้วก็จางหายไป





หรือไม่ก็ทำให้ใจให้เหมือนกับศาลาโปร่งๆ ลมพัดมาแล้วก็ออกไป พัดมาทางไหนก็ออกไปทางตรงข้าม พัดมาทางนี้ก็ออกไปทางนั้น อย่าทำตัวเหมือนบ้านที่มีประตูหน้าต่างปิดหมดทุกบาน เวลาลมพัดเข้ามา ก็ออกไปไหนไม่ได้ หมุนวนอยู่ข้างใน ทิ้งฝุ่นทิ้งตะกอนเอาไว้จนบ้านเขรอะไปด้วยฝุ่น ไม่น่าดู ถ้าเราเหมือนศาลาที่โปร่ง ไม่กักลมเอาไว้ มันพัดเข้ามาก็ปล่อยให้มันพัดออกไป เอาฝุ่นออกไปด้วย ไม่ทิ้งไว้ในศาลา ให้เราทำให้โปร่งโล่งเหมือนศาลา ไม่คิดจะเก็บกักเศษธุลีใดๆ ที่มากับคลื่นอารมณ์และความคิด เพียงแค่อยู่นเฉยๆ คลื่นอารมณ์ความคิดมันก็ผ่านเลยไป และเอาเศษธุลีนิรโรคต่างๆ ออกไปด้วย

สรุปง่ายๆ อย่างที่หลวงพ่อบอกเขียนพูดอยู่เสมอคือ เป็นผู้ดูไม่ใช่ผู้เป็น จะง่วงก็รู้มัน จะฟุ้งก็รู้มัน แต่ไม่เข้าไปในความง่วง ไม่เป็นผู้ง่วง ผู้ฟุ้ง มีพยาบาท หงุดหงิดก็รู้ ไม่เข้าไปเป็นวิธีที่จะไม่เข้าไปเป็น ก็คือไม่ยินดี ยินร้าย เพราะถ้ายินดียินร้าย ก็จะเข้าไปคลอเคลียมัน หรือไม่ก็เข้าไป ผลักไสมัน เพราะถ้าเข้าไปคลอเคลียหรือผลักไสมันเมื่อไหร่ ก็จะติดกับมัน เหมือนโดนยางเหนียว หลุดจากมันไม่ได้ เลยเข้าไปเป็นมัน เพราะฉะนั้น คิดดีก็ช่าง คิดร้ายก็ช่าง ใช้ถ้อยหลัก “ช่างมัน” เอาไว้ ปล่อยให้มันไป ให้ดูมันเฉยๆ เออ เห็นมัน เห็นมันเกิดขึ้น เห็นมันก่อตัว ถ้าเราไม่เข้าไปยุ่งกับมัน ในที่สุดมันก็จะดับไป





ถ้าเรามีสติไวพอ เราเห็นมันก่อตัวเท่านั้นแหละ มันก็เลื่อนหายไปเลย มันไม่สามารถทนทานต่ออำนาจของการเห็นได้ การเห็นนี้มีพลังมาก เหมือนกับหมาที่จะเข้ามากัดเรา ถ้าเราหันกลับไปเบื้องหน้ามัน มันจะหยุดทันที การเห็นมีพลังมากเลย มันสะกดมันยับยั้งได้โดยไม่ต้องใช้กำลัง ไม่ต้องตี ไม่ต้องขว้างปาด้วยก้อนหิน แค่มองมันเฉยๆ ก็พอ

เราก็แค่รู้ว่ามีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นก็ดูมัน รู้ แต่ไม่เข้าไปเป็น แต่ไม่ใช่ดูแบบจ้องเพ่ง ถ้าสติไม่เข้มแข็งพอ จะถูกมันดูดกลืนเข้าไปในความคิด และความรู้อีกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ต้องระวัง

ผู้ปฏิบัติใหม่ที่ยังดูไม่เป็นก็ต้องใช้วิธีหันหลังให้มัน ไม่สนใจมัน มันจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน ไม่เข้าไปผลักไสหรือคลอเคลียมัน มันจะวงก็ช่างฉันจะทำของฉันเพราะได้ปรารถนาความเพียรไว้แล้ว อย่างที่ได้แนะนำ ให้เอาวิริยะเป็นทัพหน้า ปัญญาเป็นทัพหลัง จะไปสู้กับกองทัพแห่งความลึม ความหลง ซึ่งมีพลพรรคอยู่ ๕ ตัว คือความมัวง (ถีนมิทระ) ความฟุ้งซ่าน วิตกกังวล (อุทธัจจะกุกกัจจะ) ความลั้งเลสงสัย (วิจิกิจฉนา) ความติดใจ โหยหาสิ่งน่ารักน่าพอใจ (กามฉันทะ) ความขุ่นเคืองหงุดหงิด (พยาบาท) พวกนี้คือทัพหน้าของความหลงและความลึม ซึ่งเป็นศัตรูกับสติสัมปชัญญะ



เราก็ต้องสู้เหมือนกัน เอวาริยะเป็นทัพหน้าลุยเข้าไป ทำไม่หยุด  
ไม่ทำถอย ขณะเดียวกันก็มีปัญญาคอยสอดส่อง คอยหาวิธีแก้ลำพวกนี้  
ไม่ให้มันเล่นงานเราจนเสียผู้เสียคนหรือหมดเนื้อหมดตัวไป ให้เรารักษา  
ความเป็นปกติเป็นกลางไว้ในจิตใจ เมื่อเรามีความเพียรควบคู่กับอุบาย  
แก้อารมณ์ เราจะสามารถเดินอย่างมั่นคงบนวิถีแห่งการปฏิบัติที่ถูกต้องได้  
อารมณ์ที่พลุ่งพล่านต่างๆ ที่รบกวนใจ คือนิเวรทั้ง ๕ เหล่านี้ก็จะค่อยๆ  
ซาลงไป

แต่กว่าจะถึงจุดนั้นก็ต้องเจอทัพใหญ่ คนที่่วงก็จะร่วงมากขึ้น  
เรื่อยๆ จนถึงจุดหนึ่งถ้าเรายังสู้ต่อไปไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมล้มล้มไม่ยอม  
ตามใจมัน มันก็จะค่อยๆ สงบลง เหมือนกับยอดภูเขา เมื่อเราไต่ไปถึงยอด  
แล้ว มันก็มีแต่จะลาดลง ความม่งวงเมื่อขึ้นถึงจุดสูงสุดแล้ว มันก็มีแต่จะลง  
ถ้าเราอดทนจนถึงจุดนั้นมาได้ ไม่นานก็จะเกิดความตื่นตัว ในทำนอง  
เดียวกันความฟุ้งซ่านที่ฟูขึ้นไม่หยุด เมื่อถึงจุดหนึ่งมันจะสงบลง เกิด  
ความสงบในใจ บางทีไม่ทันตั้งตัวด้วยซ้ำ ความคิดมันน้อยลงเพราะรู้ทัน  
มากขึ้น ความม่งวงน้อยลงเพราะเราปรับใจเข้ากับสภาพที่สงบสงบได้สิ่งเร็ว  
ได้แล้ว กามฉันทะ และพยาบาทก็เช่นกัน เมื่อเรารู้เท่าทันมัน ไม่เข้าไป  
ยุ่งกับมัน มันก็จะสงบลงไป ตอนนั้นแหละอาการลงแดงก็จะค่อยๆ หายไป  
จะเกิดธรรมชาติ หรือสภาวะใหม่ในจิตใจของเรา







แต่จะถึงจุดนั้นได้ต้องอาศัยความเพียรมาก ต้องมีความตั้งใจ ไม่ยอมแพ้มันง่ายๆ แล้วก็ฝึกุศลโอบายที่จะจัดการกับมัน โดยวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องด้วย ทีนี้พอจิตสงบลงก็จะเริ่มเป็นสมาธิ สมาธิคืออาการที่จิตเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งเป็นธรรมชาติ เมื่อใดที่เรามีสติ สมาธิก็เกิดขึ้น เวลาเราทำงาน ภูพื้น ล้างจาน กินข้าว เวลาที่มีความคิดผุดขึ้นมา ถ้าเรามีสติมันพุ่งเมื่อไหร่ สติก็เท่าทัน ดึงจิตกลับมาที่อริยาบถหรือการกระทำนั้นๆ เมื่อกลับมาจิตก็เริ่มตั้งมั่นแน่นแ่นแ่นและเกิดเป็นสมาธิ ในที่สุด มีสมาธิกับการล้างจานเพราะมีสติ มีสมาธิกับการเดินก็เพราะมีสติ ความแน่นแ่นตั้งมั่นของจิต ความเป็นหนึ่งเดียวของจิตเรียกว่าสมาธิ สมาธิทำให้เกิดความสงบความสุข ทำให้เกิดความเพลิน ถ้าเรามีสมาธิกับการล้างจานก็จะรู้สึกเพลินเป็นสุข ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นได้เพราะเรามีสติ เราทำงานอย่างเป็นสุขเพราะเรามีสติ ตอนแรกๆ เราอาจรู้สึกเครียด หงุดหงิดรำคาญใจ อยากให้เสร็จไวๆ แต่ถ้าสติไวพอ เราจะรู้อารมณ์เหล่านั้น สติจะดึงจิตออกจากอารมณ์เหล่านั้นได้ทัน กลับมาอยู่กับการทำงานเมื่อกลับมาแนบสนิทกับการงานได้อย่างต่อเนื่อง ก็เกิดเป็นสมาธิและความสุข

สมาธิคือธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามมากับสติ มีสติแล้วก็เกิดสัมปชัญญะ สัมปชัญญะคือความรู้ตัวทั่วพร้อม ความแจ่มชัดในการทำงานที่ทำ ไม่หลง ไม่พรวดเลือน





ไม่เฉไปตามอารมณ์ จากนั้นก็จะเกิดเป็นสมาธิ พอเกิดสมาธิก็ทำงาน  
ได้สนุกเพราะมันเป็นสุข เกิดความเพลินขึ้นมา

อย่างไรก็ตามพอนึกถึงตรงนี้เราต้องระวังนะ อย่าไปหลงติดอยู่กับ  
ความเพลิน อย่าเข้าไปในความเพลิน ไม่งั้นจะลืมหิว จนนั่งลืมเวลา ลืม  
นัดหมาย ต้องรู้ทันความเพลิน ไม่เข้าไปในความเพลิน ถ้าเราเข้าไป  
ในความเพลินเมื่อไหร่ จะลืมหิว สติจะหายไป

สตินำไปสู่สมาธิก็จริง แต่สมาธิอาจไม่ทำให้เกิดสติก็ได้ อันนี้ต้อง  
ระวัง เราสามารถมีสมาธิโดยไม่มีสติเลยก็ได้ เช่น เราหลับตาตามลมหายใจ  
จนเกิดสมาธิขึ้นมา แล้วเกิดความสงบ ตื่นต่ากับความสงบและความสุข  
อย่างเต็มที่ ทันใดนั้นมีฟ้าผ่าลงมาดังสนั่น เราจะสะดุ้ง  
ตกใจเลย นั่งสมาธิแล้วสะดุ้งตกใจเพราะเสียงดังแสดงว่า  
ไม่มีสติ ใครเคยเป็นแบบนี้ไหม กำลังเคลิบเคลิ้มกับ  
เพลงบรรเลงหวานๆ เบาๆ อยู่คนเดียวกลางดึก จู่ๆ ก็มี  
คนมาตะโกนเรียก หรือมีเสียงประทัดดังตูมขึ้นมา  
เลยสะดุ้ง ให้อู่ว่านั่นเป็นสมาธิที่ไม่ประกอบด้วยสติ





บางคนมีสมาธิกับการคิดมาก ต่อมด้ากับมันจนลืมตัวก็มี มีเรื่องเล่าว่า นักวิทยาศาสตร์เยอรมันบางคน เดินครุ่นคิดกับปัญหาวิทยาศาสตร์ ปรากฏว่าเขาสะดุดหกล้ม หน้าคิดว่าวัดพื้นเต็มที พอตีมีคนเข้ามาช่วย ประคองเขา เขาก็พูดขึ้นมาทั้งๆ ที่กำลังนอนอยู่ว่า “อย่ามาวุ่นวายกับผม ได้ไหม ผมกำลังยุ่งอยู่” เขามีสมาธิกับความคิดอย่างมาก จนลืมตัวไปว่า กำลังนอนแผ่หลายอยู่ นี่เรียกว่า มีสมาธิแต่ขาดสติ

เราต้องมีสมาธิที่ประกอบด้วยสติ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น มีคนมาเรียก โทรศัพทดัง เสียงฟ้าร้อง เราก็สงบได้ เฉยได้ แล้วก็ลุกมาดูว่าเกิดอะไรขึ้นอย่างมีสติ



สมาธิโดยไม่มีสตินี้เกิดขึ้นได้ง่าย โดยเฉพาะการปฏิบัติที่เน้นสมถะมากๆ ต้องระวังอันนี้ ต้องให้มีสติให้ได้ สตินั้นประเสริฐกว่าสมาธิ ปฏิบัติแบบสมถะเน้นสมาธิมากๆ นี่มีมาก่อนพุทธศาสนา ก่อนจะตรัสรู้พระพุทธรเจ้าก็เคยไปเรียนกับอาฬารดาบส อุทกดาบส มาแล้ว สองคนนี้เชี่ยวชาญ



ในสมาริมาก ฝึกได้ฉาน ๗ ฉาน ๘ แต่เมื่อพระพุทธเจ้าค้นพบหนทางแห่งการดับทุกข์ วิธีการของพระองค์ต่างจากผู้คนก่อนหน้านั้นตรงที่เน้นเรื่องสติ หัวใจกรรมฐานแบบพุทธคือ สติปัฏฐาน เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติ เราต้องให้สติเป็นผู้นำ สมาริตาม ไม่ใช่สมารินำจนสติหายไปเลย อันนั้นไม่ถูกต้อง หลวงพ่อคำเขียนก่อนมาพบหลวงพ่อกุ๊ยนท่านก็เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน มีสมาริมากกว่าสติ สติไม่มีกำลัง ตอนหลังอาศัยสติเป็นตัวนำ สมาริตาม นั่นแหละถึงได้ทำให้ทุกข์เบาบาง

สมารินั้นมีเสน่ห์เพราะมีรสชาติเด่นกว่าสติ คนเลยชอบเพราะทำให้มีความสามารถพิเศษ หรือเกิดสิ่งแปลกใหม่ เช่น เกิดนิมิตขึ้นมา ในขณะที่สติทำให้เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่น่าตื่นตาตื่นใจอะไร ไม่เหมือนสมาริซึ่งมีของให้เล่นเยอะ

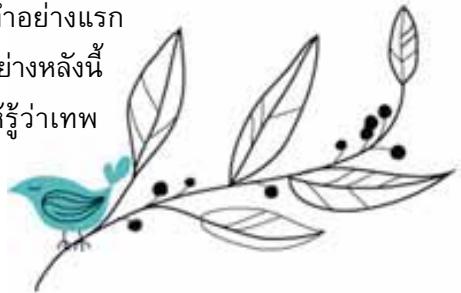
แต่ก็ให้รู้ว่าสติมีคุณค่ากว่าสมาริ และทำได้ยากกว่า ที่ทิเบตจะมีการทำสมาธิภาวนาที่อาศัยภาวนาด ที่เรียกว่าพระบฏ เป็นวัตรปฏิบัติหรืออารมณ์สำหรับกรรมฐาน เรียกว่าปริกรรมนิมิต พระบฏนั้นเป็นภาวนาดเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์และเทพทั้งหลาย รวมทั้งเทพที่รูปร่างน่ากลัว ซึ่งที่จริงก็คือบุคคลาธิษฐานเกี่ยวกับสภาวะต่างๆ ในใจของเรานั้นเอง คนทิเบตใช้พระบฏหรือภาพเหล่านี้ที่เรียก ดังกะ สำหรับทำสมาธิภาวนา โดยเอา





ภาพนี้มาเฟื่องเหมือนกลอน คนที่มีสมาธิดี เทพนี่จะออกมาร้ายรำต่อหน้าเลย เขาต้องทำให้ได้ถึงขั้นนั้น คือให้เทพหลุดจากภาพออกมาร้ายรำต่อหน้า อันนี้เรียกว่าปฏิภาคนิมิตก็ได้ ต้องมีสมาธิสูงมากถึงจะทำแบบนี้ได้

แต่อันนั้นทางทิเบตยังถือว่าไม่เก่ง ไม่ยากเท่ากับการพิจารณาจนทำให้เทพที่ร้ายรำอยู่ต่อหน้าคืนกลับสู่สภาพพระภุชงค์ได้ ทำได้แบบนี้ถือว่าเก่ง คนที่เอาเทพในภาพออกมาร้ายรำนี้ ยังไม่เก่งเท่ากับเอาเทพที่ร้ายรำกลับไปเป็นภาพเหมือนเดิม พุทธอีกอย่างหนึ่งคือ สร้างนิมิตให้เกิดขึ้น ไม่ยากเท่ากับทำนิมิตให้หายไป ทำอย่างแรกต้องอาศัยกำลังสมาธิสูง แต่จะอย่างไรหลังนี้ได้ต้องอาศัยสติมาก สติจะบอกให้รู้ว่าเทพที่ร้ายรำนี้เป็นมายา ไม่ใช่ของจริง สติช่วยให้ไม่ตื่นตกใจหรือหลงใหลกับนิมิต ไม่ว่าจะน่ากลัวหรือสวยงามก็ตาม สติทำให้จิตเป็นปกติ และทำให้ภาพนิมิตหมดฤทธิ์เดช และกลับคืนสู่สภาพเดิม ถ้าทำได้อย่างนี้ทางทิเบต ถือว่าทำได้ยากกว่า ต้องอาศัยประสบการณ์และสภาวะธรรมขั้นสูง





คนที่ไม่เข้าใจกรรมฐานแบบพุทธมักเข้าใจว่า การทำภาวนาให้ออกมา  
 ร่าเริงนั้นเป็นเรื่องยาก ใครทำได้ต้องถือว่าเก่งและน่านับถือ แต่ที่จริงทาง  
 พุทธนั้นถือว่าการทำสิ่งธรรมดาให้เป็นสิ่งไม่ธรรมดา นั้น ไม่ใช่  
 เรื่องยาก ที่ยากก็คือการทำให้สิ่งไม่ธรรมดาให้กลับเป็นธรรมดา  
 นี่คือนิพพานแบบพุทธ ซึ่งต้องอาศัยกำลังสติอย่างสูง  
 ในทางพุทธศาสนาถือว่า การทำอิทธิปาฏิหาริย์นั้น  
 ไม่ประเสริฐเท่ากับการยืนเดินนั่งนอนอย่างมีสติ  
 ท่านติช นัท ฮันท์ บอกว่าการเดินบนพื้นโลกอย่าง  
 มีสตินั้นเป็นปาฏิหาริย์อยู่แล้วในตัว ด้วยเหตุนี้เองจึง  
 ถือว่าสติเป็นพี สมาธิเป็นน้อง ถ้าเอาสมาธิเป็นพี ระวัง  
 สติจะถูกกละเลยจนหายไปเลย



สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจอีกอย่างหนึ่งคือ สมาธิภาวนาในพุทธศาสนา  
 ไม่ได้มุ่งที่ความสงบในใจหรือคลายเครียดเท่านั้น คนมักเข้าใจว่าสมาธิภาวนา  
 แบบพุทธนั้นทำไปเพื่อความสงบ อันนั้นเป็นแค่ผลพลอยได้ หรือเป็น  
 เพียงแค่ขั้นตอนหนึ่งเท่านั้นเอง เราไม่ได้ทำสมาธิหรือเจริญสติปัฏฐาน  
 เพื่อความสงบ เรามุ่งสิ่งที่สูงกว่านั้นคือ “ทำให้เกิดปัญญา” เจริญสติแล้ว  
 ไม่เกิดปัญญา ได้แต่ความสงบก็ดีเหมือนกัน ช่วยให้หายเครียดหายทุกข์  
 ไปชั่วคราว ก็ดีแต่ยังไม่พอ เราต้องทำให้เกิดปัญญาด้วย ปัญญาอะไร





ปัญญาคือความเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับของความรู้สึกนึกคิดต่างๆ สติช่วยให้เราเห็นจิตเห็นใจของเรา เห็นความคิดและความรู้สึกของเรา จนกระทั่งเห็นธรรมชาติของมันเลย รู้จักธรรมชาติของมัน ว่าเออ มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปๆ เหมือนกับคลื่นในทะเลที่ก่อตัวแล้วก็สงบลง ก่อตัวแล้วคืนกลับสู่สภาพเดิม เห็นเกิดดับ เกิดดับ เห็นจนกระทั่งเห็นว่าความรู้สึกนึกคิดของเรานั้นไม่ใช่ตัวเราของเรา ก่อนหน้านั้นไม่เห็นอย่างนั้นก็เลยไปเอาจริงเอาจังกับความคิด เป็นบ้าเป็นหลังกับมัน กอดมันเอาไว้ ใครมาค้ำนาก็โมโห เวลาเกิดอารมณ์ก็เช่นกัน โกรธก็โกรธเป็นบ้าเป็นหลัง เกลียดก็เกลียดน่าดู ที่จริงความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้มันก็แค่สายลมที่พัดผ่านเข้ามา ไม่น่าไปจริงจังไปจ้องเอาเป็นเอาตายกับมัน มันเป็นเพียงสิ่งที่พัดขึ้นมาในจิตใจของเราแล้วก็ดับไป สติทำให้เกิดปัญญา รู้ธรรมชาติของมันทำให้เห็นว่าความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้ไม่น่าเอาไม่น่าเป็น ไม่ควรยึดถือเป็นตัวเป็นตนมากขึ้น ที่เรียกว่าเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ ปัญญาเช่นนี้แหละที่จะทำให้เราปลดปล่อยความทุกข์ไปจากจิตใจได้

เมื่อเราเห็นความคิดจนรู้จักธรรมชาติของมัน รู้ว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ก็จะรู้จักปล่อยรู้จักวางได้ ปัญญาทำให้เราสามารถปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ได้ ฝ้าดูมันเฉยๆ เป็นผู้เห็น ไม่ใช่เป็นผู้เป็น เคยมีคนมาถามหลวงพ่อบ้างว่า “หลวงพ่อบ้างยังงี้ดีหนูเครียดเหลือเกิน”



หลวงพ่อบอกว่า “ถามไม่ถูก ให้ถามใหม่” เขานึกขึ้นได้เลยถามว่า “ทำ  
ยังไงดีหลวงพ่อ ความเครียดมันเกิดขึ้นเยอะเหลือเกิน” สองประโยคนี้  
ต่างกันนะ “หนูเครียดจังเลย” กับ “ความเครียดมันเกิดขึ้นเยอะจังเลย”  
“หนูเครียดเหลือเกิน” หมายถึงไปยึดเอาความเครียดมาเป็นฉัน เป็นของฉัน  
แต่คนที่บอกว่าความเครียดเกิดขึ้นนั้น เขาเห็นความเครียด แต่ไม่ได้  
ไปยึดว่ามันเป็นฉันของฉัน มันเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ อันนี้เรียกว่า  
เป็นผู้เห็น ไม่ใช่เป็นผู้เป็น

“หนูเครียดเหลือเกิน หนูเกลียดเหลือเกิน” นี่คือผู้เป็น ส่วนผู้เห็นคือ  
ผู้ที่เห็นความเครียดเกิดขึ้นในใจ เราต้องไปให้ถึงจุดนั้น ความเครียดเกิดขึ้น  
ในใจหนู อันนี้ถูกต้อง คือไม่ไปยึดเอาว่าความเครียดเป็นฉัน เป็นของฉัน  
ตรงนี้เป็นจุดสำคัญมากเลย ฉะนั้นขอให้มีความเครียด แต่อย่ามี  
ผู้เครียดนะ มีความโกรธ แต่อย่ามีผู้โกรธ เราต้องเห็นตรงนี้ให้ได้ มันมีแต่  
ความเครียด แต่ไม่มีผู้เครียด มีแต่ความคิด แต่ไม่มีผู้คิด 🌸









## ทุกข์พาให้พ้นทุกข์

บรรยายวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๕

**“เราทั้งหลายเป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว”**

ประโยคนี้เราสวดทุกเช้า ความป่วย ความตาย ความพลัดพราก จากคนรัก ประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก นี่คือการทุกข์ที่อยู่เบื้องหน้าเรากำลังรอเราอยู่ เราต้องเจอแน่นอน แต่ความทุกข์ไม่ได้อยู่เบื้องหน้าเราเท่านั้น หากยังหยั่งเข้าไปในเนื้อตัวเราเลยทีเดียว ดังบทสวดที่ว่า “เราเป็นผู้ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว” ความทุกข์ที่อยู่เบื้องหน้า หมายถึง สิ่งที่เรายังไม่ประสบแต่เราจะต้องเจอ แต่ว่าความทุกข์มันไม่ได้อยู่แค่ข้างหน้า มันอยู่กับเนื้อกับตัวเราเลย ในตัวเรานั้นมีความเสื่อม ความขัดแย้ง กัดค้น บีบคั้นอยู่ทุกขณะ เพียงแต่มันอาจยังไม่แสดงอาการออกมาเท่านั้น เช่น





ความเจ็บป่วยอาจกำลังรอที่จะแสดงอาการออกมา แต่จะออกมาหรือไม่ ความทุกข์มันอยู่กับเราทุกขณะอยู่แล้ว ไม่มีชีวิตใดและไม่มีสิ่งใดที่จะหนีความทุกข์ไปได้ แม้แต่สิ่งไม่มีชีวิต เช่น ศาลา เสาเรือน บาตร จีวร พวกนี้ก็มีความทุกข์ของมันอยู่ เป็นทุกข์ประจำสังขาร ไม่ใช่ทุกข์เวทนา ความทุกข์นั้นไม่ได้หมายถึงทุกข์เวทนาอย่างเดียว แต่หมายถึง สภาพที่มีความกดดันขัดแย้งอยู่ในตัว พร่องอยู่เป็นนิจ ทำให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนไป เสาเรือนก็ต้องผุพังไป จีวรก็ต้องเนาเปื่อยไป ไม่มีอะไรที่จะหนีความทุกข์ไปได้

แต่พูดอย่างนี้ก็ได้หมายความว่า คนเราไม่สามารถที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์อันนี้ไม่ได้ขัดแย้งกับที่พระองค์ว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ไม่ได้ขัดแย้งกันก็เหมือนกับที่เขาบอกว่า ไม่มีสิ่งใดๆ ในโลกนี้จะหนีจากแรงดึงดูดได้ทุกอย่างต้องตกลงสู่ที่ต่ำ ไม่ว่าจะบินชนนกหรือก้อนหิน แม้แต่อากาศก็หนีแรงดึงดูดของโลกไม่ได้ อย่างไรก็ตาม เราก็ยังเห็นนกบินอยู่ได้ในอากาศ เครื่องบินสามารถลอยอยู่บนฟ้าได้ นกและเครื่องบินลอยได้ ไม่ตกลงมายังพื้นโลกเพราะอะไร ก็เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้หลุดพ้นหรือเอาชนะแรงดึงดูดได้





ในทำนองเดียวกัน การหลุดพ้นจากความทุกข์ของคนเราก็เป็นไปได้เหมือนกัน ทั้งๆ ที่ความทุกข์นั้นอยู่กับเนื้อกับตัวเราและแสดงฤทธิ์เดชอยู่ตลอดเวลาก็ตาม

ความทุกข์นี้ไม่ใช่ที่เราสามารถจะเป็นอิสระจากมันได้เท่านั้น แต่เรายังสามารถที่จะใช้ความทุกข์ให้เป็นประโยชน์ในการที่จะเป็นอิสระจากความทุกข์ได้ ฟังดูก็แปลกนะ เราสามารถใช้ความทุกข์เพื่อให้เราเป็นอิสระจากความทุกข์ได้ จะเรียกว่าหนามยอกก็เอาหนามบ่งก็ได้ หนามมันยอก เราก็กินหนามนี้แหละบ่งเอาหนามออกมา



ในสมัยพุทธกาลมีตัวอย่างเยอะเลย คนที่เจอความทุกข์แล้วก็อาศัยความทุกข์นี้แหละช่วยให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ตัวอย่างที่รู้จักกันดีก็คือ นางปฏาจารา นางกิสาโคตมี ทั้ง ๒ คนตอนที่ เป็นขมารวาส ได้ประสบกับความทุกข์เต็มทีเลย แต่ว่าความทุกข์นี้แหละที่เป็นตัวหนุนส่งตัวผลักดันให้หลุดจากความทุกข์ได้ คือทำให้มีดวงตาเห็นธรรม

นางปฏาจาราเคยเป็นคนที่มีความสุขความสบายมาก เพราะเป็นลูกเศรษฐี เรียกว่าคาบซ้อนทองออกมาจากท้องแม่ โตขึ้นก็ไปแต่งงานกับ





คนที่มีความระแวงต่ำต้อย จึงต้องออกจากคฤหาสน์ไปอยู่ในชนบท เสร็จแล้ววันดีคืนดี ฝั้วก็ถูกงูกัดตาย ต้องเอาลูกน้อย ๒ คนกลับบ้าน ระหว่างเดินทางกลับบ้าน ข้ามแม่น้ำซึ่งไหลเชี่ยว จึงวางลูกคนน้อยไว้บนฝั่ง ขณะที่อุ้มลูกคนโตข้ามแม่น้ำ พอถึงฝั่งก็ให้ลูกคนโตรอที่ฝั่ง แล้วกลับไปรับลูกคนเล็กถึงกลางแม่น้ำ ก็เห็นเหยี่ยวบินมาโฉบเอาลูกคนเล็กไป นางเลยยกมือโบกและตะโกนไล่เหยี่ยว แต่ช่วยลูกไม่ทัน ส่วนลูกชายคนโตเห็นแม่ยกมือขึ้นนึกว่าแม่ร้องเรียกก็กระโจนลงน้ำไปหาแม่ เลยถูกระแสน้ำพัดหายไป เป็นอันว่านางเสียลูกทั้ง ๒ คนในชั่วเวลาไม่กี่นาที เสียอกเสียใจมากแต่ความทุกข์ยังไม่ได้หยุดแค่นั้น เสียฝั้วแล้ว เสียลูกแล้ว พอกลับไปถึงบ้านก็พบว่าบ้านถูกฟ้าผ่า และแม่ถูกไฟคลอกตาย ทร์พยสินธุญสินธุ์ขึ้นขึ้นมาก็กลายเป็นคนเสียสติ เดินไปจุดหมาย ฝ่าผ่นหลดลู่ย จนกระทั่งมาเจอพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงมีเมตตาเตือนสติว่า “น้องหญิงจงกลับได้สติเถิด” แล้วทรงปลอบโยนไม่ให้โสกเศร้า และสอนให้นางรู้จักทำตนให้เป็นที่พึ่ง ไม่หวังพึ่งใครจะได้ไม่เสียหน้าตาอีก พอนางบรรเทาความโสกเศร้า พระองค์ก็แสดงธรรม พอนางฟัง





จบก็บรรลุเป็นโสดาบันเลย ทั้งหมดนี้กินเวลาไม่นานเลย นางก็เปลี่ยนจากคนป่ามาเป็นอริยบุคคล อันนี้เป็นเพราะแรงผลึกจากความทุกข์แสนสาหัสยามที่คนเราเจอความทุกข์ ถ้ามีสติหรืออุกคิขันธ์ขึ้นได้ว่า ชีวิตนี้มีทุกข์เหลือเกิน สังขารนี้ไม่นำเอา ไม่นำยึดเลย การปล่อยวางจากความยึดถือในตัวในตนก็เกิดขึ้นได้ง่าย ก็ทำให้บรรลุธรรม

นี่ต้องเรียกว่าความทุกข์เป็นตัวหนุนส่งให้บรรลุธรรม เมื่อบรรลุธรรมก็หลุดพ้นจากความทุกข์ไปได้ระดับหนึ่ง แม้ยังไม่ถึงขั้นพ้นทุกข์สิ้นเชิง เพราะยังไม่ถึงกับเป็นพระอรหันต์

นางก็สาโคตมิกี้เหมือนกัน เจอความทุกข์มาก ลูกตายทั้งๆ ที่อายุไม่มาก นางร้องให้เศวราโศกจนสติฟั่นเฟือน อุ้มศพลูกเดินไปเดินมา พบใครก็ถามว่ามียาช่วยให้ลูกฟื้นไหม ในที่สุดก็มีคนแนะนำให้ไปหาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็บอกว่า มียารักษาแต่ให้นางไปหาเมล็ดผักกาดมาหนึ่งกำมือ โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเอามาจากบ้านที่ไม่มีคนตาย ทุกบ้านก็มีเมล็ดผักกาด แต่พอนางถามว่าบ้านนี้เคยมีคนตายไหม ก็ได้คำตอบว่ามีคนตายทั้งนั้นเลย ไม่มีบ้านไหนที่ไม่มีคนตาย สมัยก่อนคนตายในบ้าน ไม่ได้ตายโรงพยาบาลอย่างไรสมัยนี้ ฉะนั้นทุกบ้านก็ต้องเคยมีคนตายแล้วทั้งนั้น





นางกิสาคอตมีหาเท่าไหราก็ไม่พบบ้านที่ไม่เคยมีใครตายเลย จึงเริ่มมีสติได้คิดขึ้นมาว่า ความตายนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีใครหนีพ้น ความตายไม่ได้เกิดกับลูกนางคนเดียว แต่เกิดกับทุกคนรวมทั้งนางด้วย นางจึงหายโศกเศร้า เอาศพลูกไปเผาแล้วเข้าไปหาพระพุทธรองค์ พระพุทธรองค์เลย แสดงธรรมสั้นๆ ให้ฟัง เป็นโศลกธรรมสั้นๆ ไม่ก็บรรทัดเกี่ยวกับเรื่องความตายว่าเป็นดุจกระแสน้ำที่พัดพาชีวิตของผู้คนที่นอนหลับไหล พอแสดงธรรมเสร็จ นางกิสาคอตมีก็บรรลุโสดาปัตติผลเป็นพระโสดาบันในทันที ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้ไม่กี่ชั่วโมงยังเป็นคนบ้าอยู่เลย เหมือนกับนางปฎาจารย์ซึ่งเป็นโสดาบัน ทั้งที่ก่อนหน้านี้ก็ยังพัวพันเพื่อน พุ่มพ่าย ถูกความทุกข์ท่วมทับกลุ้มรุม ไม่มีสติ แต่พอเรียกสติกลับมา แล้วก็สอนธรรมให้ไม่นานเลย ก็พ้นทุกข์ไปได้ ๖๐-๗๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้าจะวัดเป็นปริมาณ

นี่จะเห็นได้ว่าความทุกข์กับวิมุตติมันใกล้กันมากเลย คนที่ทุกข์มากๆ ถ้าใช้ความทุกข์ให้เป็นประโยชน์ หรือมีคนมาสะกิดให้รู้จักความทุกข์จริงๆ ก็หลุดจากทุกข์ไปได้เลย

มีบางท่านไม่ใช่เป็นแค่โสดาบันเท่านั้น แต่สามารถบรรลุถึงขั้นอรรหัตถผลเลย ทั้งๆ ที่ยังเป็นฆราวาส เช่น สันตติอำมาตย์ คนนี้เป็นมหาอำมาตย์ของพระเจ้าปเสนทิโกศล คราวหนึ่งปราบกบฏได้ พระเจ้าปเสนทิ-



โกศลจึงป้อนบำเหน็จให้ครองราชย์แทนพระองค์ ๗ วัน ตลอด ๗ วันนั้นก็สนุกสนานเต็มที่ ให้ผู้หญิงรูปร่างงามมาร่ายรำตลอด ๗ วัน สันตติอำมาตย์ชมไปก็ดื่มสุราไปจนเมามาย พอถึงวันที่ ๗ ผู้หญิงนักฟ้อนคนนั้นเนื่องจากรำรำตลอด ๗ วันไม่ได้พักเลย จึงเหนื่อยถึงขั้นขาดใจตาย สันตติอำมาตย์รู้เข้า ก็หายเมาเป็นปกติทั้ง เกิดความเศร้าโศกอย่างยิ่ง จึงไปหาพระพุทธเจ้า พระองค์ก็แสดงธรรมเป็นโศลกสั้นๆ มีความว่า อภัยยัตมโนขันธ ๕ สันตติอำมาตย์ก็พิจารณาตาม พอตรัสจบ ก็บรรลुเป็นพระอรหันต์ทันที โดยที่ยังเป็นฆราวาสอยู่ คนที่บรรลุอรหันต์ก่อนบวชมีไม่กี่คน มีคนเคยนับได้ประมาณ ๒๑ คน

นี่เป็นตัวอย่างที่ชี้ว่า ความทุกข์นั้นสามารถผลักให้เราพ้นทุกข์ได้ ถ้าหากรู้จักใช้ความทุกข์นั้นให้เป็นประโยชน์ คือเอาความทุกข์มาเป็นเครื่องสอนธรรมให้เกิดปัญญา ไม่ใช่เจอทุกข์ก็เอาแต่กลุ้มๆ คนเราเจอความทุกข์แล้วกลุ้ม ความทุกข์นี้มันพยายามจุดเราสู่ที่ต่ำ แต่ถ้าเรามีสติ และสามารถรู้จักมองความทุกข์ให้เป็น ไม่ใช่ผู้เป็น แต่เป็นผู้เห็น ถ้าเราเห็นความทุกข์จนกระจ่างแก่ใจว่า ความยึดมั่นถือมั่นเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์นะ อุปาทานขันธทั้ง ๕ นี้มันทำให้ทุกข์นะ ก็จะหลุดจากอำนาจของความทุกข์ได้



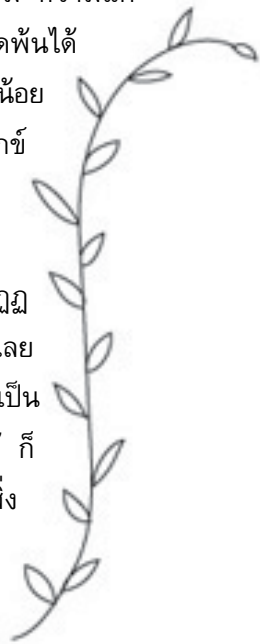




เท่าที่ดูจากประวัติของพระสาวก ทั้งพระเถระพระเถรีในสมัยพุทธกาล ส่วนใหญ่ก็ว่าได้ที่บรรลุธรรมด้วยความทุกข์ หรือบรรลุธรรมได้ในขณะที่ยังไม่สร้างจากความทุกข์เลย หรือกำลังถูกทุกข์รุมเร้า บางท่านก็เป็นภิกษุณีพิจารณาทุกข์พลภาพตัวสั่นตลอดเวลา เวลาเดินไปไหนขาตต้องถือไม้เท้ากะย่องกะแย่ง คราวหนึ่งได้ล้มลง ขณะล้มก็เห็นโทษในสังขารร่างกาย จิตก็เลยหลุดพ้นตรงนั้น

ความทุกข์นั้นมิใช่ประโยชน์คือ มาสอนให้เห็นสังขารม ความแก่ ความเจ็บ ความชรา สามารถสอนเราให้เห็นธรรมจนหลุดพ้นได้อย่างภิกษุณีท่านนี้จิตหลุดพ้นทั้งที่ยังไม่ลุกขึ้นมาเลย มีส่วนน้อยที่หลุดพ้นในสภาวะปกติธรรมดา ส่วนใหญ่ต้องเจอความทุกข์มาซึ่งๆ หน้า หรือยังไม่ทันจะสร้างจากความทุกข์

ความทุกข์ในด้านหนึ่งก็เหนียวดึงคนให้หมუნนอนอยู่ในวัฏฏสงสาร เวียนว่ายตายเกิดไม่จบไม่สิ้น บางทีก็ดึงสู่นรกอบเวจีเลย เช่น โกรธอาฆาตพยาบาทขณะใกล้ตาย ถ้าใช้ความทุกข์ให้เป็นความทุกข์ก็หุนส่งให้เราพ้นจากแรงดึงของความทุกข์ได้ ก็เหมือนกับแรงดึงดูดหรือแรงโน้มถ่วง มันพยายามดึงทุกสิ่งทุกอย่างให้อยู่ในอำนาจของมัน ไม่มีอะไรที่จะหลุดพ้นจาก





อำนาจของมันได้ แต่ถ้าเราใช้แรงดึงดูตให้เป็น มันก็สามารถผลักให้หลุด  
ออกไปจากแรงดึงดูดของมันได้ อย่างนักบินอวกาศที่เดินทางไปยังดวงจันทร์  
เขาก็ใช้แรงโน้มถ่วงนี้แหละ ตอนเขาไป จะออกจากแรงดึงดูดของโลกเพื่อ  
ไปดวงจันทร์ เขาก็จะบังคับยานอวกาศให้หมุนวนรอบโลกด้วยความเร็วสูง  
จนเกิดแรงเหวี่ยง แล้วก็ใช้แรงเหวี่ยงผลักให้ยานอวกาศหลุดออกไปจาก  
โลกตรงไปยังดวงจันทร์ แรงเหวี่ยงนี้ก็เกิดจากแรงดึงดูดของโลกนั่นเอง  
เวลาจะกลับมายังโลก เขาก็บังคับยานอวกาศหมุนวนรอบๆ ดวงจันทร์  
จนเกิดแรงเหวี่ยง ทำให้ยานอวกาศหลุดจากแรงดึงดูดของดวงจันทร์ได้  
นี่เรียกว่าใช้แรงดึงดูดของดวงจันทร์ในการผลักให้พ้นจากแรงดึงดูดของมัน

ความทุกข์นี้ถ้าเราใช้ให้เป็นก็มีคุณมากเลย มันจะมีแรงผลักให้  
หลุดออกไปได้ ถึงบอกว่าความทุกข์กับวิมุตินี้มันใกล้เคียงกันมาก ฉะนั้น  
เวลาเราเจอความทุกข์ เจอความทุกข์มากๆ นี้ อย่าไปกลัวกับมัน ทุกข์  
ไม่ได้มีไว้กลัว ทุกข์มีไว้แก้ ทุกข์มีไว้เพื่อให้เราหาทางหลุดทางรอด  
มันก็เหมือนกับทุกขเวทนาในชีวิตประจำวัน ความหิว ธรรมชาติให้  
ความหิวมา ก็เพื่อที่เราจะได้ชวนชวยหาอาหารมาใส่ท้อง เวลาร่างกาย  
ขาดพลังงาน ก็ต้องมีความหิวเกิดขึ้น เพื่อกระตุ้นให้คนไปหาอาหาร  
ถ้าไม่มีความหิวเลย ก็ยอมไม่มีแรงกระตุ้นให้ไปหาอาหาร ก็อาจจะแน่นิ่ง  
ตายไปเหมือนนาฬิกา หรือค่อยๆ หมดแรงไป แต่ว่าธรรมชาติ





ให้อาการหิวมาเพื่อผลักดันเราตื่นนอนชวนชวยหาอาหารมา ชีวิตถึงจะ  
ได้อยู่รอด ธรรมชาติให้ความเจ็บเพื่อเราจะได้หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่เป็น  
ประโยชน์ เช่น เวลาเจอไฟ ธรรมชาติให้ความเจ็บมา ให้ทุกขเวทนา  
เพื่อที่เราจะได้รู้จักดึงนิ้วออกจากไฟ ออกจากความร้อน

คนที่ไม่มีทุกขเวทนา เวลาสัมผัสกับอันตรายที่น่าสงสารมาก ไปเจอ  
ไฟ เจอของมีคม ก็ไม่รู้จักหนีเพราะไม่รู้สึกรู้เจ็บ อย่างคนที่เป็นโรคเรื้อน  
คนเป็นโรคเรื้อนเพราะอะไร เพราะประสาทที่รับรู้ความเจ็บปวดมันเสียไป  
เจออะไรมากระทบผิวหนังก็ไม่รู้สึกเจ็บ ก็เลยใช้ร่างกายหรืออวัยวะบางส่วน  
อย่างสมบุกสมบันจนกระทั่งมันเสียไป เกิดแผลขึ้นมาแล้วก็ยังใช้มันต่อไป  
จนอาการหนักขึ้น หรือเมื่อมือถูกมีดเป็นแผลไม่รู้สึกรู้เจ็บ ก็เลยไม่ดูแลรักษา  
ปล่อยให้มันถูกโน่นถูกนี่จนเป็นแผลใหญ่ เวลานอนหนุนมาแตะ  
ก็ไม่รู้สึกปล่อยให้มันแตะ นิ้วก็เลยกุดไปเรื่อยๆ  
เท้าก็เลยกุดไปเรื่อยๆ ไม่รู้สึก เมื่อไม่รู้สึกรู้เจ็บก็เลย  
ไม่ดูแล ไม่ยอมหลบหนีออกจากสิ่งคุกคาม หรือ  
สิ่งที่เป็นอันตราย ไม่ว่าจะ เป็นเชื้อโรค ไม่ว่าจะ  
เป็นไฟ ไม่ว่าจะ เป็นของมีคมหรือว่าสัตว์ อวัยวะ  
ก็เลยกุดไปที่ละอย่างสองอย่าง นี่เพราะไม่รู้สึกรู้เจ็บ





ฉะนั้นความเจ็บหรือความทุกข์มันมีประโยชน์ มันทำให้เราหาทางหนีออกจากสิ่งที่เป็นอันตราย อันนี้เป็นเรื่องทุกข์เวทนาทางกาย ซึ่งธรรมชาติให้มาเพื่อให้เราหนีจากสิ่งคุกคามทางกาย

ทุกข์เวทนาทางใจก็เหมือนกัน ธรรมชาติให้มาเพื่อเราจะได้รู้จักหนีออกจากสิ่งที่คุกคามบั่นทอนจิตใจ เพื่อที่เราจะได้หลุดพ้นเป็นอิสระ แต่ที่นี้คนธรรมดาอาจจะไม่รู้จักริธีหนี จึงต้องมีกัลยาณมิตรมาช่วย เช่น มีครูบาอาจารย์มาเตือนสติ แต่ถ้าเรามีความรู้ความเข้าใจแล้ว แม้จะเป็นแค่ปริยัติ เมื่อเจอความทุกข์กับตัว รู้จักเอาความรู้มาใช้จัดการกับความทุกข์หรือจัดการกับตนเอง ก็สามารถหลุดรอดจากความทุกข์ได้

จริงๆ คนเราสามารถหลุดรอดได้โดยไม่ต้องเจอกับความทุกข์ก็ได้ เพียงแค่มีคนมาสอนว่าชีวิตมันไม่เที่ยง ความเจ็บความตายเป็นสิ่งที่หนีไม่พ้น คนที่มีปัญญาพอมีคนมาบอก หรือพิจารณาเห็นจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับคนอื่นก็หันมาเรียนรู้ฝึกฝนตน จนเผชิญกับความทุกข์ด้วยใจสงบไม่ทรมนทรมาย แต่คนส่วนใหญ่แม้จะมีคนมาบอกก็ไม่ขวนขวาย เพราะยังไม่รู้สึกเจ็บ คือมีแค่ความรู้แต่ยังไม่รู้สึก ต่อเมื่อรู้สึกเจ็บหรือเจอเข้ากับตัวถึงจะตื่นรนขวนขวาย ถึงจะเข้าหาธรรมะฝึกฝนจริงจัง





คนส่วนใหญ่เป็นแบบนี้ คือทำด้วยความรู้สึก ไม่ใช่ทำด้วยความรู้ เช่น พ่อแม่สอนลูกว่าให้ขยันขันแข็งนะ จะเจริญ ชีวิตจะสุขสบาย เด็กส่วนใหญ่ก็ยังไม่สนใจ ต่อเมื่อถูกพ่อแม่ลงโทษหรือถูกตี รู้สึกเจ็บจึงค่อยขยันขันแข็ง หรือไม่พอโตขึ้นแล้ว ชีวิตเจอความยากลำบากเพราะเกียจคร้านมาตลอด ถึงตอนนั้นถึงจะเริ่มขวนขวายทำมาหากิน คนจำนวนมากจะเป็นอย่างนี้ คือต้องเจอกับความทุกข์เสียก่อนถึงจะตื่นรนขวนขวาย



ใครๆ ก็รู้ว่าความตายจะต้องเกิดขึ้นกับเรา แต่เมื่อยังไม่เกิด เราก็กังขังใจที่จะเตรียมตัว ต่อเมื่อเจอความตายของคนใกล้ตัว ของญาติมิตรของเพื่อน หรือเห็นความตายต่อหน้าต่อตาถึงจะขวนขวายตื่นรน

พระพุทธเจ้าเคยเปรียบเทียบไว้ว่า คนเรานี้เหมือนกับม้า ม้ามี ๔ ประเภท ประเภทแรก แค่เห็นเงาปฏิภักก็สำนึกตัว ประเภทที่ ๒ ต้องถูกปฏิภักแทงขุมขนถึงสำนึกตัว ประเภทที่ ๓ ต้องถูกปฏิภักแทงถึงหนังจึงสำนึกตน ประเภทสุดท้าย ต้องถูกปฏิภักแทงถึงกระดูกจึงสำนึกตน อันนี้หมายถึงคน ๔ ประเภท ประเภทแรกเพียงได้ยินว่าคนอื่นตายก็เกิดความสังเวช ตั้งความเพียรฝึกฝนตนจนบรรลุธรรม ประเภทที่ ๒ ต้องเห็นเองจึงเกิดความสังเวชแล้วเริ่มฝึกฝนตน ประเภทที่ ๓ ต่อเมื่อญาติมิตรของตนตาย จึงทำความเพียร ประเภทสุดท้าย ตัวเอง



ได้รับทุกข์เวทนาเจ็บปวด ถึงค่อยชวนชวายฝึกฝนตน

คนส่วนใหญ่ต้องเจอทุกข์กับตัว ถึงค่อยหันมาสนใจธรรมะสนใจปฏิบัติ ถ้ายังสุขสบายอยู่ ก็ไม่สนใจธรรมะเท่าไร มาวัดก็มาแค่ทำบุญให้ทานหรืออย่างมาก็รักษาศีล แต่ไม่สนใจลงมือปฏิบัติ คนที่มาวัดส่วนใหญ่อีกก็รู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร รู้ว่าชีวิตเป็นอนิจจัง แต่ทำไมสนใจที่จะปฏิบัติให้พร้อมเผชิญกับความพลัดพรากความสูญเสีย ต่อเมื่อเจอความพลัดพรากสูญเสียเข้ากับตัว เกิดความทุกข์ ถึงมาเข้าวัดปฏิบัติธรรม คนที่มาปฏิบัติธรรมโดยไม่มีความทุกข์เลยนั้นมันน้อย ส่วนใหญ่เจอความทุกข์กับตัวแล้วถึงมาเข้าวัด ตอนที่มีความสุขก็รู้อยู่ว่าคนเราทุกคน

ต้องตาย ต้องทุกข์แต่ก็ไม่สนใจ ยังเพลิดเพลินสนุกสบายไป ไม่ได้เตรียมตัวเผชิญรับกับความทุกข์ที่จะเกิดขึ้น

ไม่ได้เตรียมเผชิญกับความตายที่จะเกิดขึ้น แต่พอประสบกับความพลัดพรากสูญเสีย คนรักตาย ลูกตาย เอาละ ตอนนี่ถึงได้มาหาธรรมะ มาหาการปฏิบัติธรรม ความรู้ไม่ทำให้คนเราดีนรรชนชวายเท่าไร ต้องรู้สึกเสียก่อนถึงจะขยับ





ความทุกข์มันมีประโยชน์ก็ตรงนี้ ทำให้คนเข้าหาธรรมะ แต่คนที่  
มีปัญญา เขาไม่ต้องรอให้ความทุกข์มาเกิดกับตัว หรือคนใกล้ตัวเสียก่อน  
มันยังไม่ทันเกิดก็เตรียมตัวรับมือกับมันแล้ว แต่คนส่วนใหญ่ต้องเจอ  
ความทุกข์กับตัวถึงจะเริ่มขยับเขยื้อน ตื่นจากความหลับไหล และที่หลับไหล  
ก็เพราะมีความสุขกับการนอน การเพลิดเพลินกับความสุขมันทำให้คนเรา  
หลับไหลประมาท จะว่าไปแล้วความสุขนี้มันน่ากลัวกว่าความทุกข์มาก

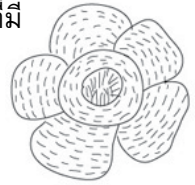
คนที่จะวิมุตติหลุดพ้นขณะที่มีความสุขความเพลิดเพลินยินดีนี้  
หายากมาก มีน้อยมาก แทบจะไม่มีเลยก็ว่าได้ มีแต่คนที่ทุกข์ อย่าง  
ยสะ เป็นลูกเศรษฐี แต่เบื่อหน่ายชีวิต เดินออกจากคฤหาสน์กลางดึก  
เอาแต่พูดว่า “ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ” พอมาพบพระ-  
พุทธเจ้า พระพุทธเจ้าแสดงธรรมกัณฑ์เดียวกับบรรลुरुธรรม  
เลย คนที่บรรลुरुธรรมขณะกำลังเพลิดเพลินกับความสุ  
ไม่มีเลยเท่าที่นึกออก มีพระสาวกบางท่าน เห็นหญิงงาม  
พื่อนร่าอยู่ข้างหน้า แต่ท่านก็ไม่ได้เพลิดเพลิน กลับพิจารณา  
ว่าเป็นของน่าเกลียดจนเกิดความเบื่อหน่าย แล้วก็บรรลुरुธรรม  
เลย





มีบางท่านที่บรรลุนิพพานกำลังผ่อนคลาย อย่างพระอานนท์ หลังพระพุทธรูปเจ้าปริณีพพาน คณะสงฆ์จะทำสังคายนา คณะสงฆ์ต้องการให้พระอานนท์มาร่วมสังคายนา เนื่องจากเป็นผู้ทรงจำฟังคำสอนของพระพุทธรูปเจ้ามาก แต่ท่านยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ การสังคายนาครั้งนั้นมีแต่พระอรหันต์เท่านั้นที่จะร่วมได้ ตอนนั้นมีพระอรหันต์ที่มี

กำหนดจะร่วมสังคายนา ๔๙๙ รูป ชาติอีก ๑ รูป ด้วยเหตุนี้พระอานนท์จึงระดมความเพียรอย่างเต็มที่ เพื่อจะได้ร่วมสังคายนา แต่ทำเท่าไรก็ไม่บรรลุนิพพาน



จนกระทั่งคืนสุดท้ายก่อนวันสังคายนา ท่านรู้สึกเหนื่อยจากการปฏิบัติมาก จึงหยุดพักผ่อนชั่วคราว ขณะที่กำลังเอนนอน เท้าไม่ทันพื้นพื้น ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน ท่านก็บรรลุนิพพาน แต่การบรรลุนิพพานลักษณะผ่อนคลายนี้นี้รู้สึกจะมีน้อย ส่วนใหญ่ต้องเจอกับความทุกข์ไม่มากนักน้อย แล้วพอมีสติเห็นความทุกข์ ปัญญาเกิด เรียกว่าความทุกข์มันผลักดันให้หลุดจากอำนาจ

ของวิญญูสงสารไปเลย

ความทุกข์ที่จริงมันมีประโยชน์มากกว่าความสุขด้วยซ้ำ สำหรับนักปฏิบัติธรรม ความสุขต่างหากที่มันน่ากลัว มีนักปราชญ์ชาวฝรั่งเศสชื่อวอลแตร์ เขาบอกว่า ขอให้พระเจ้าปกป้อง







ข้าพเจ้าจาก....จากอะไรรู้ใหม่ “จากเพื่อน” ไม่ใช่จากศัตรู เขาขอให้พระเจ้าปกป้องเขาจากเพื่อน แทนที่จะปกป้องจากศัตรู ทำไม ก็เพราะศัตรูนี้ข้าพเจ้าคอยระวังอยู่แล้ว แต่ว่าเพื่อนนี้ข้าพเจ้าไม่คอยระวังเท่าไร บางทีเพื่อนก็มาชวนทำในสิ่งที่เป็นโทษเป็นภัย คนเราง่ายที่จะทำตามเพื่อนอยู่แล้วโดยไม่ค่อยพิจารณาเท่าไร

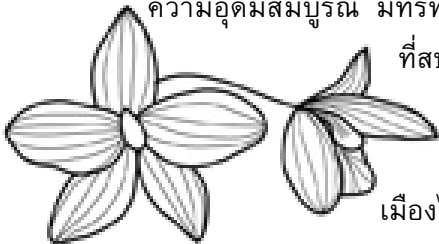
ดูอย่างทุกวันนี้ เพื่อนของคนสมัยนี้เป็นอะไร สิ่งที่คุณสมัยนี้ถือว่าเป็นมิตร คือศูนย์การค้า ผับ บาร์ คาราโอเกะ แหล่งบันเทิงเรีงรรมย์พวกนี้วัยรุ่นสมัยนี้ถือเป็นมิตร เสรีแล้วมันเป็นอย่างไง ก็พาไปสู่หายนะคนเรตกต่ำก็เพราะไม่คอยระมัดระวังกับมิตรของตัวเองเท่าไร คนเรามากถือเอาความสุขสบายคือมิตร เราอยากเข้าหาความสุขสบาย อยากกอดเอาไว้นั่นๆ แต่ความสุขสบายมักทำให้เราประมาทหลงลืม ทำให้ชีวิตตกต่ำได้ง่าย นี่เป็นเพราะเราไม่คอยระวังประมาทหลงลืม ทำให้ชีวิตตกต่ำได้ง่าย นี่เป็นเพราะเราไม่คอยระวังมิตรเท่าไร ด้วยเหตุนี้วอลแตร์ถึงขอให้พระเจ้าปกป้องเขาจากมิตร

ในทางตรงข้าม เราเกลียดความทุกข์ถือว่าความทุกข์เป็นศัตรูเรากลัวความทุกข์แต่เราไม่กลัวความสุข ทั้งที่ความสุขมันน่ากลัวกว่าการมีกินมีใช้อย่างสุขสบายฟุ่มเฟือยเป็นสิ่งที่ต้องระวังมาก อย่างพระราชนิ



พระพุทธเจ้าเตือนว่าให้ระวังลาภสักการะ เพราะมันเป็นภัยคุกคามต่อการประพฤติพรหมจรรย์ ลาภสักการะดูเผินๆ ก็เหมือนเพื่อน เพราะทำให้เราสุขสบาย ใครๆ ก็อยากได้ลาภสักการะ มีสิ่งเสพ มีของอำนวยความสะดวกสบาย ใครๆ ก็ชอบ แต่นี่แหละคือสิ่งน่ากลัวมาก


ความทุกข์ความลำบากกลับไม่น่ากลัว เพราะมันมีคุณประโยชน์ที่สามารถทำให้เราเติบโตก้าวหน้าในทางจิตวิญญาณได้ ที่จริงไม่เฉพาะความก้าวหน้าในทางจิตวิญญาณเท่านั้น แม้แต่ความก้าวหน้าในทางวัตถุก็ต้องอาศัยความทุกข์ยากลำบากไม่น้อย อย่างประเทศยุโรป เขาขาดแคลนทรัพยากรต่างๆ มากมาย ฝรั่งเศสเวลามาเมืองไทย เขาเห็นประเทศเรามีความอุดมสมบูรณ์ มีทรัพยากรธรรมชาติเออะแยะ เขาอิจฉาคนไทย



ที่สบาย มีกินมีใช้ตลอดปี ผิดกับเมืองฝรั่งที่ยากลำบาก ภูมิอากาศก็โหดร้ายในบางฤดู แต่เดี๋ยวนี้ประเทศเหล่านี้เขารุดหน้าไปแล้ว ส่วนเมืองไทยยังล้าหลัง เพราะเราไปเพลินกับความสนุกสนาน เพลินกับบุญเก่า เลยไม่สนใจสร้างทุนใหม่ขึ้นมา ตอนนั้นก็เลยลำบาก เพราะบุญเก่ากำลังจะหมดแล้ว

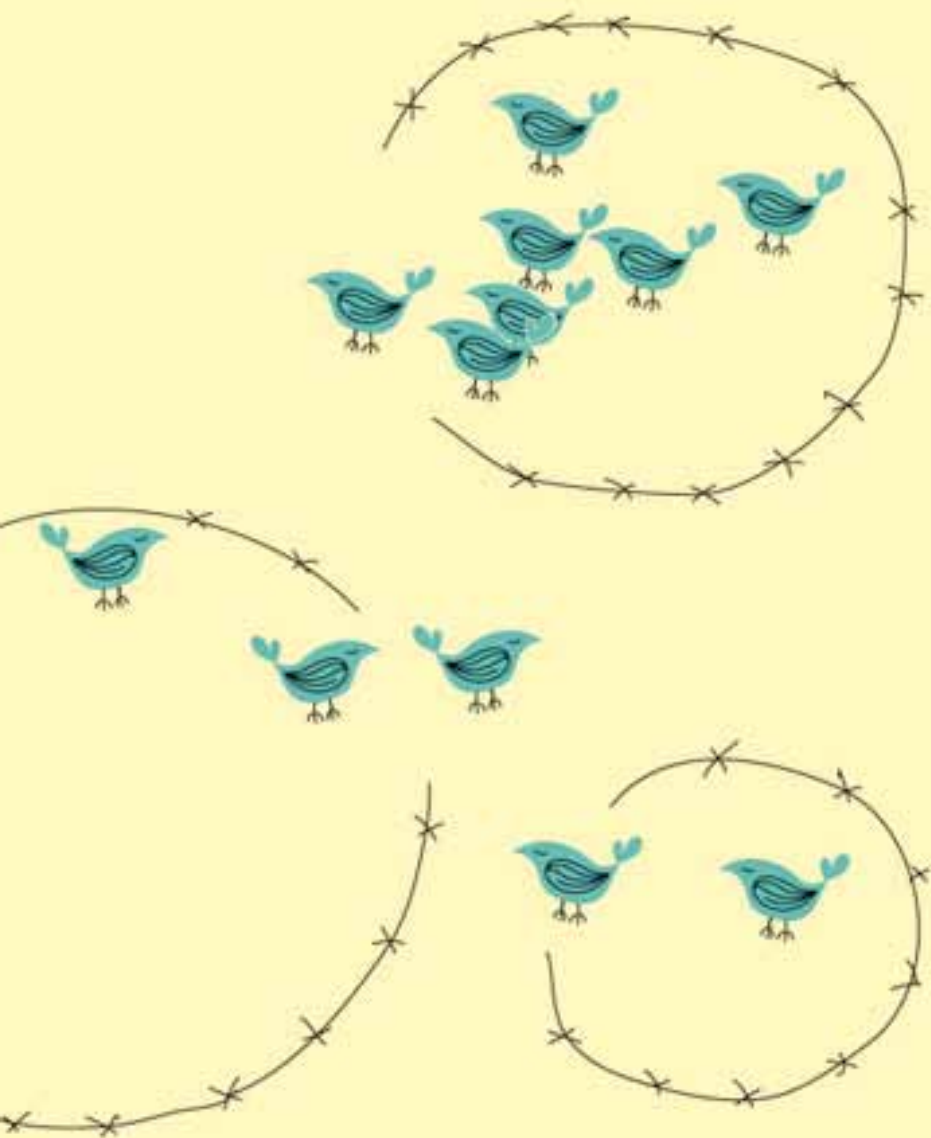




ลองพิจารณาดู ความสุขสบายมันมีโทษไม่น้อย เราต้องมองเสียใหม่  
ว่าความทุกข์มีประโยชน์อย่างไรบ้าง และเราควรรู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์  
และความสุขมันมีโทษอย่างไรบ้าง ที่เราควรระวังและไม่ควรเข้าไป  
สื่อเสพหมกมุ่นกับมันมาก เวลาจะเสพก็ต้องมีสติมีความระมัดระวังเป็น  
พิเศษ อย่าไปหลงตัวลืมนั่น เพราะมันทำให้หลงง่าย ทำให้ประมาท ทำให้  
เสพติดได้ง่าย คนเราไม่ค่อยเสพติดความทุกข์เท่าไร แต่คนที่เสพติด  
ความสุขมีเยอะมาก เดียวนี้คนรุ่นใหม่เสียผู้เสียคนกันมาก เพราะไปเสพติด  
ความสุข เพราะไม่รู้จักระแวงระวังความสุข อันนี้เป็นเรื่องที่เราต้องเอาใจ  
ใส่ให้ดี 



คนเราต้องระวัง  
ถ้าไม่อยู่กับปัจจุบัน  
ก็จะเป็นอย่างนี้แหละ  
พลาดทั้งสุขในปัจจุบันและสุขในอนาคต  
คนทุกวันนี้ส่วนใหญ่  
ก็มีความทุกข์เพราะเหตุนี้  
ทุกข์เพราะละเลย  
ความสุขในปัจจุบัน





## ไปพ้นจากการแบ่งแยก

บรรยายวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๕

**มีเรื่องเล่าว่า** มีเกาะอยู่เกาะหนึ่งกลางทะเล ทั้งเกาะมีคนอยู่คนเดียว เขาไปติดเกาะอยู่นานมาก ไม่มีใครมาช่วยก็เลยฝังตัวที่เกาะนั้น สร้างบ้านทำไร่ทำสวน เลี้ยงสัตว์ จับปลา เรียกว่าพึ่งตนเองได้แทบทั้งหมด หลายปีต่อมาก็มีคนมาพบเขาที่เกาะนี้ คนที่มาพบเขาแปลกใจมากที่พบว่า ในเกาะนี้มีวัดอยู่ ๒ วัด ก็เลยถามว่า ทำไมเขาถึงสร้างวัดไว้ถึง ๒ วัด เขาตอบว่า “วัดหนึ่งผมเข้า อีกวัดผมไม่เข้า”

เรื่องนี้มาจากเมืองฝรั่ง จะเข้าใจเรื่องนี้เราต้องเข้าใจภูมิหลังของฝรั่ง ศาสนาของฝรั่ง มีการแบ่งแยกออกเป็น ๒ นิกาย คือ คาทอลิกกับโปรเตสแตนต์ ทั้ง ๒ นิกาย ทะเลาะเบาะแว้งกันมากเมื่อ ๔๐๐ ปีก่อน เคยทำสงครามสู้รบกันนานหลายสิบปี ทั้งๆ ที่นับถือพระเจ้าองค์เดียวกัน บางประเทศอย่างไอร์แลนด์เหนือ เวลานี้ก็ยังฆ่าฟันกันอยู่ เรื่องเล่าที่ว่า เป็นเรื่องแต่ง ที่สะท้อนความรู้สึกของฝรั่งบางพวก ที่จริงมองให้ดี เรื่องนี้ยังสะท้อนจิตใจของมนุษย์เราได้เป็นอย่างดี คือว่าคนๆ นี้เขานับถือนิกาย





หนึ่ง แต่เกลียดอีกศาสนาหนึ่ง เกลียดเข้ากระดูกดำเลย ถือว่าเป็นศัตรู แต่ว่าพอมาติดเกาะ ทั้งๆ ที่อยู่คนเดียว ยังอดคิดถึงศัตรูที่ตนเกลียดไม่ได้ ก็เลยสร้างสิ่งที่เป็นตัวแทนของศัตรูที่ตัวเองเกลียดเอาไว้ดูต่างหน้า

เรื่องนี้ต้องการบอกอะไร เขาต้องการบอกเราว่าคนนี่ลึกๆ ต้องการศัตรู อยู่คนเดียวก็ต้องหาศัตรูมาไว้ใกล้ๆ นึกคิดนะว่าคนเราทำไมถึงต้องการศัตรู ทั้งๆ ที่ตัวเองเกลียด พอไปอยู่คนเดียวก็อดคิดถึงศัตรูไม่ได้ ต้องหาศัตรูมาไว้ใกล้ๆ สร้างศัตรูมาไว้ให้ระลึกถึง เรื่องนี้น่าคิด เพราะปกติคนเราต้องการมิตร เพราะมิตรช่วยเหลือเกื้อกูลตนเอง แต่ศัตรูนี้มันมีแต่จะบั่นทอน กระนั้นคนเรามักขาดศัตรูไม่ได้ แม้อยู่คนเดียวก็ต้องสร้างศัตรูขึ้นมา เพื่ออะไร จะโดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม เราต้องการศัตรูประการแรกสุด เพื่อเป็นที่ระบายความโกรธความเกลียดออกไป เวลามีโทสะ เราจะระบายใส่ตัวเองก็ไม่ถนัด ต้องหาทางระบายออกไปข้างนอก ระบายไปที่ไหน ก็ระบายไปที่ศัตรู ดังนั้นจึงต้องหาศัตรูขึ้นมาเป็นตัวรองรับโทสะนั้น ถ้าไม่มีก็สร้างขึ้นมาจากใจไม่รู้ตัวก็ได้ ประการที่ ๒ เราต้องการศัตรูก็นี่เพื่อจะได้โยนความผิดไปให้ คนเราเวลาทำผิดพลาดขึ้นมา ยากนักที่จะยอมรับว่าตัวเองทำผิด เวลาทำอะไรผิดพลาดขึ้นมา ก็เลยต้องหาทางโทษคนอื่น การมีศัตรูทำให้เราสะดวกที่จะโทษว่าคนนั้นเป็นต้นเหตุ ด้วยเหตุนี้เราจึงจำต้องมีศัตรูขึ้นมาไว้ระบายโทสะและเพื่อโยนความผิดให้



สังเกตดูนะทุกประเทศต้องมีศัตรู ถ้าไม่มีก็ต้องสร้างขึ้นมา สร้างขึ้นมาจนเป็นเรื่องเป็นราวใหญ่โต สมัยก่อนอเมริกาก็มีไซเวียตเป็นศัตรู พอไซเวียตล่มสลาย คอมมิวนิสต์พังทลาย ก็ต้องหาศัตรูใหม่ พักหนึ่งก็เอาญี่ปุ่นขึ้นมาเป็นศัตรูแทน หาวัวเป็นตัวการทำให้เศรษฐกิจอเมริกาตกต่ำ แต่พอเศรษฐกิจอเมริกาดีขึ้น ก็หาศัตรูตัวใหม่ ก็มาเจอพวกมุสลิมหัวรุนแรง ซึ่งมีบิเนลาเดนหรืออัลเคด้าเป็นตัวแทน นี่คือศัตรูตัวใหม่ของอเมริกา คนมุสลิมในอเมริกา เดียวนี้ต้องอยู่แบบระวังตัว เพราะอาจโดนรัฐบาลหรือคนขวเล่นงาน ส่วนคนมุสลิมจากประเทศอื่นเวลาจะเข้ามาอเมริกา เดียวนี้ต้องถูกตรวจสอบมากเป็นพิเศษ เริ่มตั้งแต่ที่สนามบินเลยทีเดียว




เรื่องแบบนี้การเมืองชอบ เพราะมีศัตรูตัวใหม่ จะได้งบประมาณทหารเพิ่ม ได้ค่าคอมมิชชั่นง่าย ยิ่งศัตรูร้ายน่ากลัวเท่าไร งบประมาณก็จะยิ่งเพิ่ม ได้ค่าคอมมิชชั่นง่าย ด้านหนังสือพิมพ์หรือสื่อมวลชนก็ชอบ







ที่มีศัตรูตัวใหม่ เพราะข่าวจะขายดี ใครๆ ก็ติดตามอ่าน วันไหนถ้ามีข่าวเกี่ยวกับบิณฑาเดนหรืออัลเคดาห์หนังสือพิมพ์จะขายดี โทรทัศน์และวิทยุก็มีคนติดตามมากขึ้น ค่าโฆษณาาก็เพิ่ม ส่วนฮอลลีวู้ดก็ถือโอกาสเอาเรื่องพวกนี้มาทำเป็นหนังขายได้

เห็นไหมว่าศัตรูนี้มีประโยชน์ ทุกคนต้องมีศัตรู บ้านเราก็เหมือนกัน สมัยก่อนมีพม่าเป็นศัตรู ต่อมาก็คอมมิวนิสต์ พอคอมมิวนิสต์หายไปก็ต้องมีอะไรมาแทน ช่วงหนึ่งได้แก่ จอร์จ โซรอส ถูกกล่าวหาว่าเป็นตัวการทำให้เศรษฐกิจตกต่ำ มาตอนนี้  พม่าก็กำลังจะมาแทนที่ แต่ในบางวงการ เช่น แวดวงพระสงฆ์หรือชาวพุทธจำนวนไม่น้อยก็มองว่าศัตรูที่สำคัญเวลานี้คือศาสนาคริสต์ซึ่งกำลังแฝงตัวมาบ่อนทำลายพุทธ ตอนนี้อาณาจักรคริสต์ถูกหาว่าอยู่เบื้องหลังข่าวคราวที่อื้อฉาวเกี่ยวกับพระสงฆ์รวมทั้งความตกต่ำด้านอื่นๆ ของพุทธศาสนา



สัญชาตญาณในส่วนลึกของคนเราต้องการสร้างศัตรูขึ้นมา หรือชอบโทษคนนั้นคนนี้เป็นศัตรู เราต้องหาคนที่เราจะเกลียด หรือระบายความเกลียดออกไป จะได้รู้สึกสบายใจว่า เออ ที่บ้านเมืองเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่เป็นเพราะเรา แต่เป็นเพราะศัตรูมันทำให้เป็น ที่คนไทยติดยาบ้ากันเยอะ



ก็เพราะพวกพ่อกันผลิตยาบ้าส่งเข้ามาขาย นี่อาจเป็นความจริงส่วนหนึ่ง แต่จริงไม่ทั้งหมด เพราะสาเหตุสำคัญนั้นอยู่ที่คนไทยด้วย ตั้งแต่เกิดการ เมือง ตำรวจทหารระดับสูง ที่ช่วยกันผลิต ช่วยกันขาย หรือเอาหูไปนา เอาตาไปไร่ เพราะไม่อยากไปขัดขวางผลประโยชน์ผู้มีอิทธิพล ตัวการนี้ รวมไปถึงพ่อแม่ ที่ปล่อยปละละเลยลูกของตัวเองทำให้เขาเข้าหายาบ้า ตั้งแต่ระดับหมู่บ้านจนถึงระดับประเทศ มีคนไทยเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหายาบ้า ทั้งนั้น แต่ว่าเราก็ไม่อยากยอมรับว่าเป็นความผิดของเรา สู้โยนความผิด ให้พ่ามาไม่ได้

ในการทำงานเดียวกันเวลาประชาชนไม่พอใจรัฐบาล ออกมาประท้วง รัฐบาล รัฐบาลแทนที่จะพิจารณาตัวเองว่า ทำผิดพลาดอะไรบ้าง ก็ชอบ กล่าวหาต่างชาติ หรือพรรคการเมืองฝ่ายตรงข้ามว่าหนุนหลัง หรือไม่ก็ กล่าวหาเอ็นจีโอว่าอยู่เบื้องหลังการประท้วง คนไทยชอบกล่าวหาเมื่อที่สาม เสมอ รัฐบาลต้องการมือที่สาม ใครๆ ก็ต้องการ เพราะจะได้โยนความผิด ไปได้สะดวก นำแปลกก็ตรงที่เราไม่เคยจับมือที่สามได้คาหนังคาเขา หลักฐานก็ไม่เคยพบ แต่คนไทยกลับเชื่อเรื่องมือที่สามอย่างง่ายดาย เป็นแบบนี้มาหลายสิบปีแล้ว เราเชื่อเรื่องมือที่สามก็เพราะเราจะได้โยน ความผิดให้พ้นตัวง่าย ๆ





เราเป็นแบบนี้กันหมดแม้กระทั่งในหมู่บ้าน ทุกคนก็ต้องพยายาม  
สร้างศัตรูขึ้นมา ศัตรูอาจจะได้แก่คนในหมู่บ้านอื่นที่มาลักลอบตัดไม้ในป่า  
แย่งน้ำในลำห้วย หรือมาทำร้ายวัยรุ่นในหมู่บ้านเรา ในที่ทำงานเราก็ต้อง  
สร้างศัตรูขึ้นมา เช่น มองบริษัทคู่แข่งเป็นศัตรู มองหน่วยงานกรมกองอื่น  
ว่าเป็นศัตรู เป็นคู่แข่งที่จะมาแย่งชิงผลงานจากเรา แย่งชิงส่วนแบ่งตลาด  
จากเรา เป็นต้น การมีศัตรูแบบนี้มีข้อดีอีกอย่างหนึ่งคือ ทำให้คนใน  
หน่วยงานหรือบริษัทมีความสามัคคีกลมเกลียวกัน เพราะมีศัตรูร่วมกัน  
ในทำนองเดียวกันทุกประเทศก็ต้องการศัตรูแบบนี้ จะได้กลมเกลียวเป็น  
หนึ่งเดียวกัน ไม่ทะเลาะกัน รัฐบาลจะได้ทำงานสะดวก ฝ่ายค้านก็ไม่กล้า  
ตีรวนเพราะเดี่ยวจะถูกหาว่าไม่รักชาติ

คนเราหลีกเลี่ยงได้ยากที่จะไม่มีศัตรู นอกจากเหตุผลที่ว่ามาแล้ว  
เหตุผลที่สำคัญที่สุดก็คือ มนุษย์เราชอบมีการถือเราถือเขา เมื่อมีเราขึ้นมา  
ก็ต้องมีเขาเกิดขึ้น เขานี้ก็คือคนอื่นที่ไม่ใช่เรา และเขาหรือคนอื่นนี้แหละ  
ที่จะถูกวาดภาพให้เป็นศัตรูของเราได้ง่ายมาก มันเป็นธรรมชาติของมนุษย์  
แม้กระทั่งในชุมชนเล็กๆ อย่างเช่นหมู่บ้าน การถือเราถือเขาก็เกิดขึ้น  
ได้ง่ายมากโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว เมื่อถือเราถือเขา แบ่งเป็นเราเป็นเขาขึ้นมา  
ก็มีชอบมีชัง ใครเป็นพวกเรา เราก็ชอบ ใครเป็นพวกเขา เราก็ชัง  
จากชังก็กลายเป็นโกรธเกลียด ในที่สุด





ตามหมู่บ้านก็มีการแบ่งว่า คุ่มนี้เป็นเรา คุ่มโน้นเป็นเขา ใครที่เป็น  
 เครือญาติของเรา ก็ถือว่าเป็นพวกเรา ถ้าไม่ใช่เครือญาติ ก็เป็นพวกเขา  
 ถ้าไปอยู่ในเมืองก็แบ่งว่าภาคเดียวกันเป็นพวกเรา ภาคอื่นเป็นพวกเขา  
 อาตมาไปฉุ่ปุ่มา คนไทยที่นั่นจะแบ่งเราแบ่งเขากันชั้ดมาก แบ่งเป็น  
 คนเหนือ คนอีสาน คนอีสานก็เห็นคนเหนือเป็นพวกเขา ไม่ใช่พวกเรา  
 คนเหนือก็มองคนอีสานเป็นคนละพวกกัน ต่างฝ่ายต่างหาเรื่องคร้อนแคะกัน  
 เวลาอยู่ด้วยกันจะแบ่งเป็นพวกแบบนี้ บางทีก็แบ่งซอยเป็นจังหวัด ถึงแม้  
 จะเป็นอีสานด้วยกัน แต่คนละจังหวัด ก็ถือว่าเป็นคนละพวกก็มิ

แต่พอคนเหนือคนอีสานไปเจอคนฉุ่ปุ่ คนอีสานคน  
 เหนือก็จะรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน คือเป็นคนไทย ส่วนฉุ่ปุ่  
 ถูกมองว่าเป็นคนอื่น เป็นพวกเขาไม่ใช่พวกเรา เส้นแบ่งเราแบ่งเขา  
 มันยึดได้หัดได้ อย่างในหมู่บ้านก็เหมือนกัน ถ้าเราอยู่คนละคุ่ม  
 ก็เป็นคนละพวก แต่ถ้ามีคนจากหมู่บ้านอื่นหรือคนกรุงเทพฯ  
 เข้ามาในหมู่บ้าน พวกที่อยู่คนละคุ่มที่เคยรู้สึกว่าเป็นคนละพวก ก็จะ  
 เปลี่ยนมารู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน คนจากหมู่บ้านอื่นหรือคน  
 กรุงเทพฯ ถูกมองว่าเป็นเขา แต่ถ้ามีฝรั่งเข้ามากับคณะคนกรุงเทพฯ  
 ด้วย คนในหมู่บ้านก็จะถือว่าเป็นคนกรุงเทพฯ เป็นพวกเรา ส่วนฝรั่งเป็น  
 พวกเขา การเป็นเราเป็นเขามันไม่แน่นอน สุดแท้แต่จะมีอะไรมาเทียบ





เพราะเหตุที่เส้นแบ่งเราแบ่งเขามันยึดได้หดได้ ขึ้นอยู่กับการเปรียบเทียบนี้เอง คนเราจึงต้องสร้างศัตรูหรือพวกเขาขึ้นมา เช่น ดึงเอาคนอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เพราะพอมีเขา ความเป็นเราก็เกิดขึ้นในหมู่คนที่อยู่ในแวดวงขอบข่ายเดียวกัน เกิดเป็นความสามัคคีขึ้นมาในหมู่บ้านในภาค ในประเทศ ถ้าไม่มีเขาโผล่เข้ามา คนที่อยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน ภาคเดียวกัน ประเทศเดียวกันก็จะทะเลาะกันได้ง่าย เพราะมีการแบ่งเราแบ่งเขาในพวกเดียวกัน

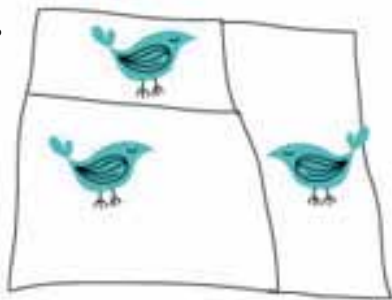
วิธีทำให้คนในชาติซึ่งแตกแยกกันมาสามัคคีกัน ก็คือสร้างศัตรูจากภายนอกขึ้นมา ในยามที่มีเขมรหรือพม่าเป็นศัตรู คนไทยก็สามัคคีกันง่าย แต่ถ้าไม่มีศัตรูจากภายนอกเมื่อไหร่ คนไทยก็จะกลับมาทะเลาะกันใหม่ เพราะเส้นแบ่งเราแบ่งเขา มันก็จะเลื่อนเข้ามา กลายเป็นการแบ่งคนในชาติให้เป็นเราเป็นเขาแทน

นี่เป็นเรื่องที่เราต้องระวัง ความเป็นเราเป็นเขา มันเกิดขึ้นได้ง่าย โดยที่เราไม่รู้ตัว พวกเราอยู่ในวัดกันไม่กี่คนนี่ก็สามารถแบ่งเป็นเราเป็นเขากันได้ง่ายๆ อยู่กันแค่ ๓ คน ยังแบ่งเป็นเราเป็นเขาได้เลยถ้าไม่ระวัง คนไทยมีชื่อในเรื่องนี้มาก ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนมักจะแบ่งเป็นพวกเป็นเหล่า อาจารย์ประเวศ วะสีเคยเล่าว่า ในมหาวิทยาลัยมหิดล มีภาควิชาหนึ่งมี



อาจารย์อยู่ ๘ คน ปรากฏว่ามีการแบ่งเป็น ๗ ก๊ก ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องสังวรระวังไว้ อยู่ในวัดนี้พยายามอย่าให้มีการแบ่งเราแบ่งเขา การแบ่งพวกแบ่งกลุ่มในวัดเดียวกันนั้นเกิดขึ้นได้ง่าย เพราะมันเป็นสัญชาตญาณของคน

นอกจากสัญชาตญาณแล้ว ปัจจัยแวดล้อมก็มีส่วนด้วย เช่นเราอยู่กันแต่ในวัด ไม่ค่อยได้เกี่ยวข้องกับคนอื่น ความเป็นเขา มันก็เลยไม่สามารถจะเกิดกับคนข้างนอกได้ ดังนั้นมันจึงมาเกิดกับพวกเรากันเองแทน ตรงกันข้าม ถ้ามีคนภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้องกับหรือมาก่อวณ ความเป็นเราเป็นเขาก็เปลี่ยนไป คือคนในวัดก็กลายเป็นพวกเดียวกัน เกิดความกลมเกลียวกัน ส่วนคนภายนอกก็กลายเป็นพวกเขาหรือพวกอื่น



อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การแบ่งเราแบ่งเขามันเกิดขึ้นง่ายก็คือ การที่พระเราอยู่อย่างไม่ค่อยมีเรื่องมากกระทบ ไม่ค่อยมีเรื่องสลักสำคัญให้ครุ่นคิด คือถ้าเป็นฆราวาส เรามีเรื่องที่ต้องคิดเยอะ เรื่องสำคัญทั้งนั้น เช่น การทำมาหากิน การดูแลครอบครัว และมีเรื่องหนี้สิน มีเรื่องใหญ่ๆ ที่ต้องคิด มันไม่ค่อยมีเวลาว่างมาคิดเรื่องหยุมหยิม แต่พออยู่ในชุมชนเล็กๆ





อย่างนี้ ไม่ค่อยมีเรื่องสำคัญๆ หรือเรื่องใหญ่ๆ มารบกวนจิตใจ เราก็เลย มาสนใจเรื่องหยุ่มหยุ้มแทน เรื่องอะไรก็ตามพอเราสนใจมันมากๆ ครุ่นคิด กับมันมากๆ ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมาง่าย ๆ ที่ทำให้ติดค้างในความรู้สึก เช่น สวดมนต์ไม่เข้ากัน บางคนเสียงสูง บางคนเสียงต่ำ หรือว่าเวลา ฉันทอาหาร คนหนึ่งฉันทัง อีกคนหนึ่งฉันทไม่ดัง เรื่องอย่างนี้ มันอาจเป็น เรื่องเล็กน้อยสำหรับสังคมชาวาส ซึ่งมีเรื่องมากมายให้ครุ่นคิด แต่ที่นี้ มันอาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมา เพราะว่ามันไม่มีเรื่องอะไรอย่างอื่นมา อยู่ในความสนใจ เรื่องเล็กเลยกลายเป็นมารบกวนจิตใจแทน ก็เหมือนกับ เม็ดทรายที่อยู่บนพื้นบ้านมันไม่ค่อยสะดุดใจเท่าไร เพราะพื้นบ้านมีของ เยอะแยะที่จะดึงความสนใจไป แต่พอเม็ดทรายนั้นมาอยู่บนผ้าปูที่นอน มันก็สะดุดตาขึ้น เห็นเด่นชัด และกลายเป็นปัญหาที่ต้องจัดการ

ถ้าไม่จัดการก็นอนไม่หลับ หรือเหมือนกับจุดดำในผ้าสีมันไม่ค่อย สะดุดตา แต่พอมาอยู่ที่ผ้าขาว มันก็กลายเป็นปัญหามารำคาญขึ้นมา อะไรทำนองนั้น คนที่นิสัยแตกต่างกันเล็กๆ น้อยๆ ถ้ามาอยู่ด้วยกันในที่ เล็กๆ จำกัดแบบนี้ มีเรื่องที่ต้องมาเจอเจอหน้ากันทุกวันๆ ความแตกต่าง เล็กๆ น้อยๆ หรือเรื่องไม่เป็นเรื่องก็อาจกลายมาเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมาได้ การแบ่งเขาแบ่งเราก็เข้มข้นขึ้น



แม้คนในครอบครัวเดียวกัน คู่ผัวตัวเมียถ้าไปทำงานนอกบ้านทั้งคู่ มีเรื่องนอกบ้านให้ครุ่นคิด ก็อาจไม่มีอะไรในบ้านที่จะมาเป็นเหตุให้ทะเลาะกัน แต่พออยู่ในบ้านนานๆ เห็นหน้ากันทั้งวันทั้งคืน เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมา เรื่องหยุ่มหยุิม เช่น พุดจาไม่ไพเราะ เปิดโทรทัศน์ดัง หรือว่าทำอาหารเข้าไม่ถูกปาก ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมา บางครั้งถึงกับหย่าร้างกันไป ก็เพราะพอไม่ได้เกี่ยวข้องกับผู้คนภายนอกมาก ความเป็นเราเป็นเขา มันก็เลยเลื่อนมาแบ่งระหว่างผัวกับเมีย แต่ถ้ามีคนอื่นมาวุ่นวายกับเรื่องราวในบ้าน ความสนใจของผัวกับเมียก็จะไปอยู่ที่คนนั้น แทน คนนั้นกลายเป็นเขา ส่วนผัวกับเมีย ก็เกิดความรู้สึกเป็นเราเป็นพวกเดียวกัน ที่นี้ก็จะมีกลมเกลียวไม่ทะเลาะกันแล้ว เป็นอย่างนั้นไป



อย่างที่บอกแล้วว่า การแบ่งเราแบ่งเขามันพร้อมจะเกิดขึ้นตลอดเวลา เราต้องไม่เผลอ ปล่อยให้เส้นแบ่งเราแบ่งเขา มันตีวงแคบลงเรื่อยๆ แต่จะต้องพยายามขยายความเป็นเราให้กว้างขึ้นเรื่อยๆ ให้คลุมถึงคนหมู่บ้านอื่น จังหวัดอื่น ภาคอื่น ประเทศอื่น ทวีปอื่น ศาสนาอื่น เชื้อชาติอื่น เพศอื่น ลัทธิการเมืองอื่นด้วย และที่สำคัญก็คือคลุมไปถึงชีวิตอื่นด้วย คือ







รวมถึงสรรพสัตว์ ไม่จำกัดเฉพาะมนุษย์เท่านั้น เห็นสรรพสัตว์ รวมทั้ง สรรพชีวิตเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ร่วมสังสารวัฏ

เวลาแผ่เมตตา สวด สัพพะเสตตทา เราไม่ได้แผ่ความปรารถนาดีไป ให้แก่คนในชาติเดียวกันเท่านั้น แต่ยังแผ่ไปให้คนทั้งโลก สัตว์ทั้งโลกรวม ทั้งในภพนี้และภพอื่นด้วย เราควรขยายความเป็นเราออกไป และจะดีที่สุด ถ้าขยายออกไปจนกระทั่งไม่มีความเป็นเราเป็นเขาเลย จะทำอย่างนั้นได้ ก็ต้องทำให้ไม่มีความเป็นตัวฉัน หรือตัวกูของกูเกิดขึ้นมา

ทั้งหมดนี้ถ้าจะพูดแล้ว ตัวการสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดการแบ่งเรา และเขาก็คือสัญชาตญาณส่วนลึก อันได้แก่ความรู้สึกเป็นตัวกูของกู หรือความสำคัญมั่นหมายในอัตตา ที่เรียกว่าอึดวาทุปาทาน นี้เอง บางทีเราก็เรียกสั้นๆ ว่าอึดตา พอมีความรู้สึก ตัวกูของกูขึ้นมา มันก็พร้อมจะแบ่งเป็นเราเป็นเขา ขึ้นมา เริ่มจากแบ่งว่า นี่ฉัน นั่นคนอื่น เป็นคนละ พวกกัน จากนั้นก็ขยายไปยึดว่า นี่ครอบครัวของ ฉัน ครอบครัวคือฉัน พ้นไปจากนั้นคือคนอื่น พวกอื่น ถ้าไปโรงเรียน อึดตามันก็จะไปยึดว่านี่ โรงเรียนของฉัน โรงเรียนเป็นตัวฉัน ใครมาตา





โรงเรียนฉันก็เท่ากับตาตัวฉันด้วย แต่ถึงไม่ตา ถ้าไม่อยู่โรงเรียนเดียวกับฉัน ก็เป็นคนละพวก จะเห็นได้ว่า อัดตาพอมันเกิดขึ้นหรือพอกเกิดความสำคัญมันหมายในตัวของกูแล้ว มันก็พร้อมจะแบ่งเป็นกูเป็นมึง เป็นพวกกูพวกมึง เป็นเราเป็นเขา มันหาเรื่องแบ่งได้ตลอด เพียงแค่อยู่คนละวัยกัน ก็ถือว่าเป็นพวกอื่น ถ้าอยู่วัยเดียวกัน ก็เป็นพวกเดียวกัน เป็นพวกกู การแบ่งเราแบ่งเขานี้มันเกิดขึ้นตลอดเวลา トラบไตที่มีความสำคัญมันหมายในอัดตา ในตัวของกู

ด้วยเหตุนี้จึงอยากจะเชิญชวนพวกเรามาทำลายความเป็นตัวของกูให้หมดไป ตรงนี้มันจะเป็นฐานให้เกิดสันติภาพ คือความสงบสุขอย่างแท้จริงทั้งในโลกและในชีวิตเรา ขอให้ตระหนักว่า トラบไตที่ตัวฉันยังมีอยู่ก็ยังไม่ปลอดภัย แม้จะพยายามขยายความเป็นตัวฉันให้กว้างขวางขนาดไหน แต่วันดีคืนดีเส้นแบ่งเราแบ่งเขาก็อาจหดกลับทำให้เกิดเราเกิดเขาขึ้นมา แม้กระทั่งในวัดเดียวกันหรือในครอบครัวเดียวกัน เกิดเป็นการทะเลาะวิวาทบาดหมางกันขึ้นมาใหม่ ต่อเมื่อละเลิกความรู้สึกว่าตัวของกูเสียได้ ถึงจะมีสันติสุขอย่างแท้จริง 🌸







## คุณค่าแห่งปัจจุบัน

บรจยวณันที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๕

**การปฏิบัติภาวนา**ตามหลักพุทธศาสนาที่เราเรียกว่าทำกรรมฐาน สมาธิ ภาวนาหรือการบำเพ็ญเพียรทางจิต จุดหมายเบื้องต้นก็คือหาที่พักให้กับจิตใจของเรา จิตใจของเราที่ผ่านมาอาจจะระเห่ร้อนไปโน่นไปนี้ ตื่นรนกระเสือกกระสน เรียกว่าเร่ร้อนจรจัดก็ว่าได้ หลวงพ่อคำเขียนท่านเรียกหนักยิ่งกว่านั้น ท่านเรียกว่า **จิตสำส่อน** หรือ**โสเภณีจิต** เรามาปฏิบัติก็เพื่อหาที่พักให้กับจิตใจของเรา เขาจะได้ไม่ตะลอนๆ ออกไปข้างนอก แล้วก็ไปติดกับดักแห่งโลภะ โทสะ โมหะ ถึงแม้จะหลุดมาได้ แต่ก็ไม่ได้หลุดมาเปล่าๆ มักจะคว้าเอาความทุกข์กลับมาให้เรา เอาไฟโทสะ ไฟโลภะ ไฟโมหะมาเผาผลาญจิตใจของเราจนหาความสงบไม่ได้





ในการปฏิบัติที่เราต้องการหาที่พักเพื่อให้จิตใจของเราได้กลับมาอยู่เป็นที่เป็นที่ทาง เพื่อให้เกิดความตั้งมั่น ความสงบและพบกับความสุขที่นั่นซึ่งเป็นที่พักจิตคืออะไร ถ้าพูดแบบรวบรัดก็คือ ปัจจุบันขณะ ปัจจุบันขณะหมายถึงอะไร หมายถึงที่นี้ หมายถึงตรงนี้ รวมถึงสิ่งที่เรากำลังทำในขณะนี้ด้วย การทำให้จิตกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ ให้กลับมาสู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ และสิ่งที่กำลังทำขณะนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก มันเป็นหัวใจของการมีชีวิตที่ผาสุก และมีกำลังในการทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุผลด้วยดี

ทำไมจึงพูดอย่างนั้น ก็เพราะถ้าเราพิจารณาดูความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเราส่วนใหญ่ ล้วนเป็นเพราะเราไปอยู่กับอดีต หรือไม่ก็ไปอยู่กับอนาคต ความทุกข์ของคนเรานี้ มักเกิดจากการไปหมกมุ่นกับอดีต หรือไม่ก็กังวลเรื่องอนาคต เช่น กังวลเรื่องงานการ ห่วงว่าเมื่อไหร่จะเสร็จ อีกตั้งนาน



กว่าจะถึง เสร็จแล้วก็ไม่รู้เป็นไง เจ้านายเขาจะว่าหรือเปล่า หรือไม่ก็ไปกลุ้มอกกลุ้มใจกับเรื่องที่ผ่านมา ทำไมเขาต้องว่าฉันอย่างนั้นด้วย โอ้! ไม่น่าทำพลาดเลย” โทษตัวเองไม่เลิก หรือไม่ก็ยังโทษคนอื่นอยู่ นี่เรียกว่าไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน บางทีก็ไปกังวลกับ



เรื่องนอกตัวที่ไกลเกินเอื้อม เช่น อยู่ที่นี่แต่ไปห่วงกังวลลูกหลานที่บ้าน  
ห่วงการงานที่ตั้งค้างอยู่ขณะนี้ แต่มั่นคนละที่กับเราที่เราอยู่ตอนนี้ นี่ก็  
ไม่เรียกว่าเป็นปัจจุบัน

ปัจจุบันคือที่นี่ ขณะนี้ และสิ่งที่เราทำอยู่ตอนนี้ ทำอะไรอยู่ตอนนี้  
ตอนนี้กำลังนั่งอยู่ กำลังฟังอยู่ เราก็มีจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราได้ยิน ถ้าเรา  
ปล่อยใจฟุ้งซ่านเมื่อไร ปล่อยใจออกจากศาลานี้เมื่อไหร่ นั่นก็ไม่เรียกว่า  
อยู่กับปัจจุบัน และพอไม่ได้อยู่กับปัจจุบันเมื่อไหร่ ความทุกข์ก็ตามมา  
บางคนบอกว่าไม่ทุกข์ สุขต่างหาก เพราะใจไปนึกถึงความสนุกเมื่ออาทิตย์  
ที่แล้ว ได้ไปเที่ยวโน่นเที่ยวนี่ นึกถึงที่ที่เคยไป เช่น ตะรุเตา เขาใหญ่  
ภูหลวง นึกถึงภาพวิวทิวทัศน์งดงามที่นั่น จิตใจก็สบาย อันนั้นก็จริงอยู่  
มันสุขแต่ก็สุขชั่วคราว เพราะถ้าปล่อยใจให้มันฟุ้งซ่านไปได้ง่าย ต่อไป  
มันก็อาจจะฟุ้งไปในเรื่องที่ไม่น่าพอใจ ทำให้เป็นทุกข์ จะห้ามก็ห้ามไม่ได้  
เพราะมันมีนิสัยชอบฟุ้งเสียแล้ว จิตที่ฟุ้งง่าย มันก็ฟุ้งง่ายเหมือนกัน ถ้า  
ลอยอยู่บนฟ้าสูงมากเท่าไร เวลาตกลงพื้นมันก็เจ็บมากเท่านั้น แต่ถ้าอยู่  
บนพื้นก็ไม่ต้องกลัวว่าจะตกมาเจ็บ จิตที่ไม่ฟุ้งไม่แพบเป็นปกติ เป็นจิตที่  
มีความสุขลึกๆ เรียบๆ เหมือนกับเรากินน้ำเปล่า น้ำเปล่าไม่มีรสชาติ  
ไม่มีสีกลิ่นแต่มันกินได้นาน น้ำหวานน้ำอัดลมกินมากๆ เป็นอย่างไร ฟันผุ  
ความดันขึ้น เบาหวานถามหา คนเราถึงที่สุดก็หนีไม่พ้นน้ำจืดหรือน้ำฝน





นี้เป็นของแท้ที่ชีวิตต้องการ ความปกติจากการอยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟูไม่แฟบ  
ก็เช่นกัน มันชื่นใจและยังยืนกว่า

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ การอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับอิริยาบถหรืองานการ  
ที่เรากำลังทำขณะนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย ใจมันมีแต่จะฟุ้ง ทำงานประเดี๋ยวเดียว  
มันก็แวบไปแล้ว กำลังกินข้าวอยู่ แทนที่จะอยู่กับการกินข้าวซึ่งเป็นปัจจุบัน  
มันกลับฟุ้งไปโน่นไปนี่ สำหรับคนใหม่ การมีสติอยู่กับงานการเป็นเรื่อง  
ยาก ด้วยเหตุนี้เราจึงสร้างอิริยาบถง่าย ๆ ขึ้นมา ได้แก่ การเคลื่อนไหวก  
การสร้างจังหวะ การเดินจงกรม อันนี้เรียกว่า การสร้างปัจจุบันเพื่อให้  
เป็นที่อยู่ของจิต ให้ถือเอาว่า การสร้างจังหวะ การเดินจงกรม เป็นปัจจุบัน  
ที่เราสร้างขึ้นมาเพื่อให้จิตมาอยู่ อยู่ดีๆ จะให้เรามีสติอยู่กับงานการ  
หรือกิจวัตรต่างๆ มันทำยาก เพราะงานการหรือกิจวัตรเหล่านี้ ไม่ว่าจะ  
เป็นการล้างจาน ถูบ้าน ซักผ้า กินข้าว เราคุ้นกับการฟุ้งซ่านเวลาทำ  
กิจกรรมเหล่านี้มานานแล้ว ลงมือทำเมื่อไหร่ก็ฟุ้งเมื่อนั้น ฉะนั้นจึงต้อง  
เอาอิริยาบถที่ง่าย ๆ ง่ายๆ มาเป็นบ้านให้จิตได้พักพิง

ฟุ้งซ่านเมื่อไหร่ให้กลับมาที่ความรู้สึกจากการเดินและการสร้าง  
จังหวะ จะฟุ้งซ่านแค่ไหน คิดไปไกลแค่ไหน มากน้อยแค่ไหนไม่สำคัญ  
ขอให้กลับมาที่แล้วก็แล้วกัน ความก้าวหน้าในการปฏิบัติของเราไม่ได้อยู่ที่ว่า



จิตมันสงบแคไหน จิตคิดน้อยแคไหน นั่นไม่ใช่ตัววัดความก้าวหน้าของการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของการปฏิบัติแบบเจริญสติ อยู่ที่ว่าจิตได้กลับมาสู่อิริยาบทปัจจุบันแคไหน ฟุ้งไปมากแต่ว่ากลับมาไว กลับมาบ่อยๆ จะเป็นโอกาสให้สติได้เติบโตไวขึ้น เพราะหน้าที่ของสติคือ การระลึกได้แล้วกลับมาเร็ว สติคือความระลึกได้ เมื่อจิตระลึกได้ที่กำลังฟุ้ง กำลังหลุดออกจากปัจจุบัน ไปอยู่กับอดีตหรืออนาคต เมื่อระลึกได้ก็กลับมาสู่การเคลื่อนไหว การเดินจงกรม สร้างจังหวะ หรือตามลมหายใจ การกลับมานี้แหละจะช่วยให้สติเจริญงอกงามมากขึ้น เป็นการฝึกสติให้ไว เป็นการสร้างนิสัยใหม่คือ นิสัยที่อยู่กับปัจจุบัน นิสัยที่ไม่ลืม รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ

ตอนนี้เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ว่ากำลังลบล้างนิสัยเดิมที่สะสมกันมาหลายสิบปี ตลอดชั่วอายุของเราจนถึงปัจจุบันก็ว่าได้ การละนิสัยเก่าไม่ใช่เรื่องง่าย ฉะนั้นจึงไม่ต้องแปลกใจที่ใจมันลอยออกข้างนอกตลอดเวลา ไปอดีตบ้าง ไปอนาคตบ้าง กลับไปกรุงเทพฯ บ้าง ไปบ้านบ้าง การทวนนิสัยเดิมๆ ไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องใช้เวลาต้องใช้ความพยายาม ความอดทน มันฟุ้งออกไป ก็ให้คิดว่าไม่เป็นไร หน้าที่ของเราคือ “รู้สึกตัว” รู้ว่าผลเมื่อไหร่ ก็ให้กลับมา การกลับมาบ่อยๆ นี้แหละ จะช่วยลบล้างนิสัยเก่าๆ เพราะเมื่อจิตกลับมาสู่ปัจจุบันบ่อยๆ จิตก็จะเร่ร้อนจรจัดน้อยลง







อยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้น เกิดเป็นความรู้ตัวทั่วพร้อมมากขึ้น ความคิดที่  
 เพลอคิดจะเริ่มสั้นลง จากที่เคยฟุ้งยาวเป็นขบวนรถไฟ  
 ก็ค่อยๆ หดสั้น จาก ๑๕ ขบวน ก็เหลือ ๑๔, ๑๓,  
 ๑๒, ๑๑ ขบวน จนกระทั่งเหลือไม่กี่ขบวน พอคิดปั๊บ  
 ก็รู้ปั๊บ แล้วกลับมา กลับมาที่ไหน กลับมาที่อิริยาบถปัจจุบัน  
 เมื่อจิตกลับมาบ่อยๆ จนกระทั่งเป็นความเคยชิน เป็นนิสัย ความฟุ้งก็จะ  
 ลดลงไปเรื่อยๆ นี่หมายถึงจิตที่พักแล้ว จิตมีบ้านแล้ว



เมื่อมีบ้านแล้วเป็นยังไง ก็เกิดความอบอุ่นขึ้นมา เกิดความสงบ  
 มีกำลังเพราะได้พักผ่อน แต่ก่อนมันคิดฟุ้งตลอดเวลา คิดเรื่อยราด มันก็  
 เหนื่อยล้า คนที่เร่ร่อนจรจัดตะลอนไม่รู้จักหยุด ก็ยอมเหนื่อยล้า แต่พอจิต  
 อยู่เป็นที่เป็นที่ทาง ก็เริ่มสงบมีกำลังสดชื่นแจ่มใส จะทำอะไรก็ได้ด้วย  
 ความตั้งมั่นและมีประสิทธิภาพ

ในการปฏิบัติอย่างที่หลวงพ่อกเขียนสอน เราไม่ได้เน้นความสงบ ถ้า  
 เน้นความสงบ ก็จะพยายามห้ามความคิด ไม่ให้มันคิด ไม่ให้มันฟุ้ง แต่  
 การไปห้ามความคิดนี้ ถ้ามองว่าช่วยให้สติมันโตไหม มันไม่ช่วย เพราะสติ  
 ไม่ได้ถูกใช้ ไม่ได้ถูกฝึกให้ทำงานบ่อยๆ มันก็เลยอ่อนแอ เหมือนนกมวย  
 ที่ไม่ค่อยได้ซ้อมเลย ก็ชกไม่เก่ง



จิตที่สงบไม่มีความคิด ไซ้ว่าจะดีเสมอไป เพราะว่าอาจเป็นความสงบที่ขาดสติก็ได้ หมายความว่ากำลังสงบอยู่ดีๆ พอมีสเสียงฟ้าร้อง เสียงกิ้งก่าตกลงมากระทบหลังคาก็ตกใจสะดุ้ง หรือพอมมีคนมาเรียกกลางดึก ขณะกำลังเพลินกับความสงบในสมาธิก็สะดุ้งขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าเป็นสมาธิที่ไม่มีสติ

เราอย่าเพิ่งเอาสมาธิตอนนี้ เราเอาสติไว้ก่อน คือ ความระลึกได้ ความรู้ตัว ความระลึกได้และความรู้ตัวนี้จะนำไปสู่ความสงบเอง เป็นความสงบที่เกิดจากสติ เป็นความสงบที่เกิดจากละวาง ความคิดฟุ้งซ่าน แคะไหนก็ไปไม่ไกล เพราะถูกสติเรียกกลับมา เป็นความสงบเพราะจิตมีที่พักอยู่กับปัจจุบัน ด้วยการกำกับดูแลของสติ

ฉะนั้นอย่าไปกังวลว่าทำทั้งวันทำไม่มีแต่ความคิด นั่นไม่เป็นไร คิดเมื่อไหร่กลับมาก็แล้วกัน ปฏิบัติไปเถิด บางคนไม่มีความคิดออกมาเลย หลวงพ่อเทียนท่านก็จะแนะนำให้ทำความเคลื่อนไหวให้เร็วขึ้น เพื่อให้ความคิดมันออกมา สติจะได้มีงานทำ เหมือนนักมวยที่มีคู่ซ้อมเสมอ สติก็ต้องการคู่ซ้อม คู่ซ้อมคืออะไร ก็คือความคิดฟุ้งซ่าน พอมันฟุ้งไป รู้ตัวกลับมาๆ ทำแบบนี้บ่อยๆ สติจะไว คุณสมบัติของสติที่ดีคือ “เคลื่อนไหวเร็ว” เหมือนลูกศรเล่นไปได้เร็ว ต่างจากสมาธิ ซึ่งมีลักษณะตั้งมั่นนิ่งสงบมีกำลัง สติ





มีลักษณะว่องไว รวดเร็ว ระวังได้ไว รู้ทันความคิดและอารมณ์ความรู้สึก ได้รวดเร็ว จะรู้ทันได้ ก็เพราะมีคู่ซ้อมอยู่บ่อยๆ แต่ในขณะที่เราเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ อย่างเพิ่งหาคู่ซ้อม เพราะเพิ่งแค่ให้อยู่กับอิริยาบถเฉยๆ ก็หนักหนาสาหัสอยู่แล้ว ส่วนความคิดจะฟุ้งไปแค่ไหน อย่างเพิ่งสนใจมัน

อย่างไรก็ตามเพื่อช่วยการปฏิบัติ ที่นี้เราพยายามสร้างเหตุปัจจัยให้ความคิดแล่นช้าลง ไม่ฟุ้งง่ายเกินไป การที่เรามีข้อกำหนดให้ไม่พูด ไม่คุยกัน ไม่ต้องอ่านหนังสือ ไม่มีโทรทัศน์ให้ดู เหล่านี้ก็เพื่อช่วยทำให้ความคิดช้าลง การอยู่ในบรรยากาศแบบนี้ ความคิดจะช้าลงโดยปริยาย เพราะสิ่งกระตุ้นผัสสะมีน้อย เมื่อจิตมีสิ่งกระตุ้นน้อยก็ฟุ้งช้าน้อยลง ความคิดแล่นช้าลงไม่ออกมามาก สติที่งุ่มง่ามซึ่งง้ำก็พอจะสู้กับมันไหว คือพอจะไล่ตามทันมันบ้าง เรียกว่าพอพัดพอเหวี่ยงกัน ถ้ามีสิ่งกระตุ้นจิตมาก ความคิดจะออกมามากและเร็ว สติที่งุ่มง่ามจะไล่ตามไม่ทัน มันก็จะแพ้อยู่รำไป ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความท้อถอยได้ง่าย แต่ถ้าพยายามทำให้ความคิดมันเฉื่อยลง สติก็จะตามทันความคิดและมีกำลังมากขึ้น จนกระทั่งความคิดเพียงแค่อไหลออกมา ไปไม่ถึงไหนก็ถูกสติตามทัน จนไม่อยากจะออกมาเลย ถึงตอนนั้นเราค่อยกระตุ้นความคิดให้ออกมาบ้าง เช่น เดินให้ไวขึ้น สร้างจังหวะให้เร็วขึ้น แต่นั่นมันสำหรับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เป็นการฝึกในขั้นตอนต่อไป



ถ้าเราปฏิบัติอย่างถูกวิธี การสร้างจังหวะการเดินจงกรมมันจะเป็นบ้านของเรา เป็นที่พักเป็นเสาหลักเป็นเสาพิง มันไปไหน มันออกไปข้างนอกเมื่อไหร่ มันรู้ มันก็กลับมา พอเห็นไม่มีที่พึ่งที่ยึดมัน มันก็ไปต่อ อันนี้คือเหตุผลว่า ทำไมต้องสร้างอิริยาบถเคลื่อนไหวเสมอ

อย่าไปยึดติดอยู่แค่อิริยาบถ ๒ อย่าง คือสร้างจังหวะกับเดินจงกรมเท่านั้นไม่พอ เพราะเวลาเรากินข้าวถูกฟันเราสร้างจังหวะไม่ได้ เราก็ต้องใช้การเคลื่อนไหวในอิริยาบถนั้นๆ แผละเป็นที่ให้จิตมาเกาะ เวลาอยู่เฉยๆ กำลังคลายอิริยาบถ อย่าอยู่เปล่าๆ ให้คลื่นนี้ไปด้วย ให้จิตมีที่เกาะที่ยึด ถ้าอยู่เฉยๆ จิตไม่มีที่ยึด มันก็จะหนีไปเที่ยว แล้วคราวนี้ก็ต้องเสียเวลาไปตามมาอีก ตอนปฏิบัติใหม่ๆ เราก็ใช้อิริยาบถการเคลื่อนไหว ทั้งที่จิตใจสร้างและที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติให้เป็นที่เกาะของจิต แล้วถ้าจิตของเราเปลี่ยนนิสัยใหม่ คือหมั่นกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ ถึงตอนนั้นแล้ว เวลาเราเปลี่ยนจากการทำงานทางกาย หรือการเคลื่อนไหวอิริยาบถมาเป็นการทำงานทางความคิด เราก็สามารถใช้ความคิดอย่างมีสติได้ คือกำกับใจให้อยู่กับเรื่องที่เราคิดไม่วอกแวกไปไหน หรือเวลาเราพูดเราคุย ตอนคุยกันก็ไม่ต้องสร้างจังหวะ ไม่ต้องคลื่นนี้ ให้จิตมาจับอยู่ที่คำพูด มีสติคอยกำกับจิตให้อยู่ที่คำพูด ไม่ให้ปรงไปทางอื่น ไม่ให้ว้าเขากำลังคุยกับเราอยู่ ใจเรากลับไม่ได้ฟังไม่รู้ไปอยู่ไหน อย่างนี้แสดงว่าเราไม่มีสติแล้ว





หรือว่ากำลังอ่านหนังสืออยู่ ปัจจุบันขณะตอนนั้นก็คืออ่านหนังสือ ไม่ใช่  
อ่านไปคลั่งนิ้วไป ไม่ใช่ เราก็เอาการอ่านนั้นเป็นปัจจุบัน คือมีสติอยู่กับ  
การอ่าน ไม่ใช่พุ่งช่านไปทางอื่น หรืออ่านแล้วเกิดความตื่นเต้นสยดสยอง  
ก็ล้มตัวเตลิดไปกับอารมณ์นั้น หรือเพลินจนลืมเวลา ไม่รู้เวล่ำเวลา ไม่อยาก  
นอนไม่อยากไปทำงาน นี่เรียกว่าไม่มีสติ

อ่านอย่างมีสติคือมีใจจดจ่ออยู่กับการอ่านนั้น เวลาเพลอพุ่งไป  
ทางอื่น ก็ดึงจิตกลับมาที่หนังสือ ขณะเดียวกันก็รักษาจิตใจเป็นปกติ ไม่เสีย  
สมดุล ไม่จมอยู่กับความเครียด หรือเพลอไปกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจาก  
การอ่าน ถึงเวลานอนหรือเวลาทำงาน ก็ปิดหนังสือ ไปนอน ไปทำงาน  
เสร็จจตุระ ก็ค่อยกลับมาอ่านใหม่ก็ได้

สิ่งที่เป็นปัจจุบันนั้นมันจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ สุดแท้แต่เหตุการณ์ แต่  
ถ้าเรารู้หลักการปฏิบัติ ทำอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการใช้อริยาบททางกาย  
หรือการใช้ความคิด ก็ให้เอาสิ่งนั้นเป็นปัจจุบัน แล้วให้มีสติอยู่กับสิ่งนั้น  
เวลาเราจะทบทวนการงานที่เคยทำในอดีต เราก็ทำได้อย่างมีสติ อย่างนี้  
ไม่เรียกว่าอยู่กับอดีต การอยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้หมายความว่า ห้ามกลับ  
ไปทบทวนเรื่องที่ผ่านมา หรือห้ามการวางแผนในอนาคต  
ถ้าเราทำอย่างมีสติ การกลับไปประเมินผลงานในอดีต หรือ





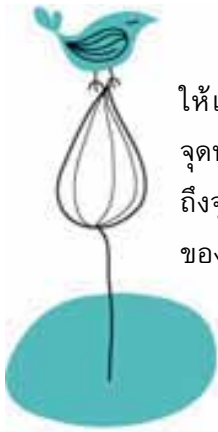
การกลับไปวางแผนสำหรับอนาคต ก็ถือว่าเป็นปัจจุบัน คือ เป็นงานที่เรากำลังทำอยู่ในปัจจุบันขณะ ถ้ามีสติจะช่วยให้ทบทวนอดีตหรือวางแผนอนาคตได้ดี ไม่วอกแวกกังวล หรือวิตกว่าจะผิดพลาดอย่างอดีต ไม่เอาความผิดพลาดในอดีตมาหลอกหลอนจนเกร็งไปหมด

การอยู่กับปัจจุบันนี้เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันอย่างนี้ได้ การทำงานทำการจะสนุกมากเลย คนที่ทำงานไม่สนุกก็เพราะชอบคิดถึงอนาคต คิดอยู่นั่นแหละว่าเมื่อไหร่จะเสร็จสักที จะได้ไปเที่ยวหรือจะได้เงินค่าตอบแทน บางทีก็ไปห้วงลวงหน้าว่าถ้างานออกมาไม่ดีเราจะต้องโดนเล่นงานแน่ๆ คิดแบบนี้ก็ทำให้เครียดได้ หรือไม่เวลาปฏิบัติก็คิดอยู่นั่นแหละว่าอีก ๒ วัน เราก็ต้องกลับบ้านแล้ว ตอนนี่ยังปฏิบัติได้ไม่ถึงไหนเลย ไปห่วงกับอนาคตแบบนี้ก็ทำให้ทุกข์กับการปฏิบัติได้ คนที่ปฏิบัติโดยไม่พะวงถึงวันกลับ คิดแต่ว่าจะทำตอนนี้ให้ดี แบบนี้จะปฏิบัติโดยไม่เครียดหรือเวลาทำงานก็คิดแต่ว่าจะทำตอนนี้ให้ดี ข้างหน้าจะเป็นอย่างไรไม่สนใจ งานจะเหลืออีกมากเท่าไรก็ไม่เอามาเป็นอารมณ์ ถ้าทำใจได้แบบนี้ก็จะสนุกกับการทำงาน





เหมือนกับเวลาเราเดินเท้า ถ้าใจเราไปอยู่ที่เป้าหมายแล้ว ทั้งที่เรา  
 ยังอยู่แค่กลางทาง เราจะเหนื่อยได้ง่าย ไม่ใช่เหนื่อยกายแต่เหนื่อยใจ พอ  
 เราไปคิดถึงอนาคตหรือจุดหมายปลายทางเมื่อไหร่ จะเกิดอะไรขึ้น เรา  
 จะรู้สึกกรน กังวลว่าเมื่อไหร่จะถึงสักทีนะ คนเราทุกข์เพราะเหตุนี้เยอะเลย  
 ทุกข์เพราะการเดินทาง ทุกข์เพราะการทำงาน เพราะเราไม่อยู่กับปัจจุบัน แต่  
 ถ้าเราอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับการเดินแต่ละก้าว อยู่กับการทำงานแต่ละขณะ  
 ไม่ค่อยพะวงมองว่าเสร็จแล้วยังๆ เราจะไม่เหนื่อยกับการเดินหรือการ  
 ทำงาน ยิ่งถ้ามีสติจดจ่อกับการเดินหรือการทำงานอย่างต่อเนื่องด้วยแล้ว  
 จะเกิดสมาธิขึ้น จิตสงบเป็นสุข ทำให้เพลินกับการเดินหรือการทำงาน



ขอให้ระลึกว่า จุดหมายอยู่ที่ปลายเท้า ไม่ใช่อยู่ข้างหน้า  
 ให้เอาแต่ละก้าวเป็นจุดหมาย ย่างแต่ละก้าวก็เท่ากับถึง  
 จุดหมายของแต่ละก้าวแล้ว สติจะช่วยให้เราตระหนักว่า เรา  
 ถึงจุดหมายทุกอย่างก้าว เดินอย่างมีสติ มันต่างจากการเดิน  
 ของคนทั่วไป ที่คิดจะไปให้ถึงไวๆ ก็เลยจ้ำเอาจๆ เลยนั่นเอง  
 แต่ถ้าเดินอย่างมีสติทุกขณะ มันถึงอยู่แล้ว ในเวลา  
 เดียวกันทุกขณะก็เป็นการผ่อนคลายไปในตัว ถึงทุกก้าว  
 และได้พักทุกก้าว



สมัยที่ท่านอาจารย์พุทธทาสยังมีชีวิตอยู่ สวนโมกข์มีการก่อสร้าง ศาลาและตึก คนก็ชอบมาถามท่านว่าเมื่อไหร่จะสร้างเสร็จสักที ท่าน ก็ตอบว่า เสร็จทุกวันแหละ สร้างทุกวันก็เสร็จทุกวัน แต่ละขณะนี้ถ้าเรา มองให้เป็นก็เสร็จอยู่ทุกขณะ เดินแต่ละก้าวก็ถึงทุกก้าว

การทำงานถ้าเรามีสติก็เสร็จถึงทุกขณะ แต่เมื่อไหร่เราปล่อยไหล ไกลไปคิดถึงอนาคตว่า เมื่อไหร่มันจะเสร็จสักที ก็เตรียมใจทุกซั่ได้เลย ถ้า ใจเราอยู่กับปัจจุบัน เราจะมีความสุขกับกิจนั้นๆ มีความสงบใจและเพลิน กับกิจนั้นๆ แต่เพลินแล้วอย่าลืมห่วงเวลา ลืมนัดหมาย ลืมนอน ถ้าลืมก็ ไม่มีสติแล้ว การทำงานแม้จะเพลิน มีสมาธิ แต่ก็ต้องรู้ว่าเมื่อไหร่ควรเลิก

การอยู่กับปัจจุบันให้เป็นจะทำให้เรามีความสุขในปัจจุบัน โดย ไม่ต้องรอความสุขจากอนาคต คนเดี๋ยวนีทำงานก็ไม่ใช่สุขในขณะที่ทำงาน เพราะไปคอยความสุขเมื่อเสร็จงานแล้ว คิดว่าเสร็จงานแล้วจะได้พักบ้าง หรือได้เงินค่าจ้างบ้าง นี่เรียกว่าคอยความสุขจากอนาคต แต่อนาคตนั้น มันยังมาไม่ถึง ความสุขจากอนาคตมันจึงเป็นแค่ความคิดไม่ใช่ของจริง ขณะเดียวกันของจริงคือ ความสุขในปัจจุบันก็เข้าไม่ถึง เพราะใจไปอยู่ กับอนาคต เป็นอันว่าความสุขในปัจจุบันก็ไม่ได้ ความสุขในอนาคตก็ยัง มาไม่ถึง จึงอดได้ทั้ง ๒ อย่าง








ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันเป็น คือสามารถชื่นชมและสัมผัสกับความสุข ซึ่งรอเราอยู่แล้วขณะนี้ ตรงนี้ และจากงานที่กำลังทำอยู่ตอนนี้ ต่อไปเราก็จะสามารถชื่นชมและเข้าถึงความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ตอนนี้ เวลานี้ได้ไม่ยาก นี่เป็นเรื่องสำคัญสำหรับคนสมัยนี้ เพราะคนเดี๋ยวนี้ไม่ค่อยพอใจในสิ่งที่ตนมีตนเป็นเท่าไรหรอก คอยคิดแต่ว่าถ้าฉันมีเงินมากกว่านี้ รูปหล่อกว่านี้ มีรถคันใหญ่กว่านี้ มีบ้านที่หรูหรากว่านี้ มีแฟนที่สวยกว่านี้ มีผัวดีกว่านี้ ฉันจะมีความสุขอย่างยิ่ง คนเราชอบคิดถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ถ้าคิดอย่างนี้จะเกิดอะไรขึ้น สุขในปัจจุบันก็ไม่ได้ สุขในอนาคตก็ยังไม่ถึง เรียกว่าเสียสองซ้อนเลย สุขในปัจจุบันก็ไม่ได้ เพราะไปคิดเสียแต่แรกแล้วว่าเรามีตอนนี้มันยังดีไม่พอ เสร็จแล้วไปคอยความสุขจากอนาคต จากเงินก้อนใหม่ จากรถคันใหม่ บ้านหลังใหม่ แฟนคนใหม่ จากตำแหน่งใหม่ ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สุขในอนาคตก็ยังไม่ถึง ส่วนสุขในปัจจุบันก็ไม่สนใจ ก็เลยเสียทั้ง ๒ อย่าง

มันจะเหมือนกับนิทานอีสปที่ว่า หมาคาบเนื้อกำลังข้ามสะพาน พอมันมองไปที่ลำห้วย เห็นเงาของมันในน้ำ ในเงานั้นมีเนื้อชิ้นที่คาบอยู่ในปาก มันอยากได้เนื้อชิ้นนั้น ก็เลยอ้าปาก เพื่อที่จะไปจับเนื้อในเงานั้น พออ้าปาก ชิ้นเนื้อที่คาบอยู่ก็หลุดตกน้ำ เนื้อในน้ำก็เลยหายไปเพราะเป็นแค่เงา มันก็เลยอดทั้ง ๒ อย่าง นี่เป็นเพราะมันไม่พอใจในสิ่งที่มันมีอยู่

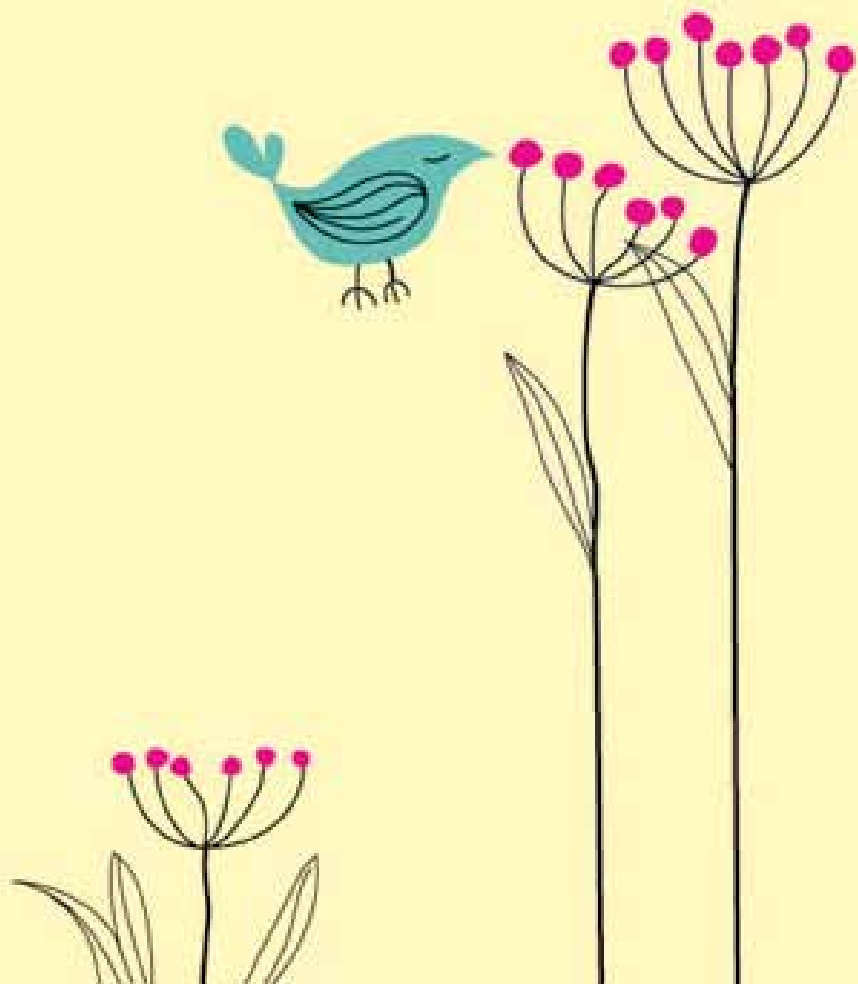


ไปอยากได้นั่นที่เป็นแค่เงา ถ้ามันพอใจเนื้อที่มันคาบอยู่ ก็สบายไปแล้ว

คนเราต้องระวัง ถ้าไม่อยู่กับปัจจุบันก็จะเป็นอย่างนี้แหละ พลาดทั้งสุขในปัจจุบันและสุขในอนาคต คนทุกวันนี้ส่วนใหญ่ก็มีความสุขเพราะเหตุนี้ ทุกข์เพราะละเลยความสุขในปัจจุบัน สิ่งที่เรามีอยู่ในปัจจุบันถ้าดูให้ดีมันมีความสุขอยู่แล้ว แต่เราดูไม่เป็นก็เลยไม่รู้สึกเป็นสุข เราไม่คิดไม่เฉลียวใจบ้างหรือว่าเรากำลังมีความสุขอยู่แล้วด้วยสภาพขณะนี้ ถ้าเราลองล้มป่วยสักที เราถึงจะนึกเสียดายว่า โอ้ ตอนที่เรามีสุขภาพดีไม่เจ็บไม่ไข้ นั่นเป็นสุขแล้ว พอเราเริ่มปวดหัวเป็นไข้ถึงค่อยมาได้คิดว่าตอนที่เราเป็นปกตินั่นเป็นความสุข พอความเป็นปกติเสียไป ถึงเห็นคุณค่าของความเป็นปกติว่าเป็นสุข ในทำนองเดียวกันลมหายใจที่เรามีอยู่ตอนนี้ก็เป็นสิ่งมีค่าอย่างยิ่ง แต่เราไม่ค่อยเห็นค่าเท่าไร ต่อเมื่อลมหายใจของเราเริ่มจะขาดหายไป เราถึงนึกได้ว่าที่เรามีลมหายใจอยู่นั้นเป็นสุขอย่างยิ่ง

เราจะต้องรอให้สูญเสียไปอีกมากเท่าไร? ถึงจะค่อยมาเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรามีอยู่ตอนนี้ นี่เป็นคำถามที่อยากจะฝากไว้ให้คิดกันดู 







## คืนความปกติให้แก่จิตใจ

บรรยายวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๕๕

น้ำฝนช่วยบำรุงเลี้ยงร่างกายได้ดีกว่าน้ำหวานฉ่ำในไต สติก็บำรุงเลี้ยงจิตใจ  
ได้ดีกว่าความคิดปรุงแต่งที่น่าเพลิดเพลินยินดีมีสีสันฉนั้นนั้น

การมีสติ หมายถึง การอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้า  
ทรงสรรเสริญ แต่การอยู่กับปัจจุบันขณะนี้ เราต้องเข้าใจให้ดี เพราะว่า  
ในบางกรณีก็อาจทำให้เรางงได้ อย่างเช่นเวลาเราเจ็บป่วย ความเจ็บป่วย  
หรือความทุกข์ทางกายได้เกิดขึ้นแล้วขณะนี้ เช่นปวดหัว ปวดท้อง บางคน  
ก็เลยเข้าใจว่าอยู่กับปัจจุบัน ก็คือการเอาจิตเข้าไปจดจ่ออยู่กับความเจ็บ  
ปวด รับความเจ็บปวดเข้าไปจนทุกข์มากขึ้น เช่นนี้แล้วจะพูดได้  
อย่างไรว่า การอยู่กับปัจจุบันขณะทำให้เป็นสุข มันจะสุขได้อย่างไร ในเมื่อ





จิตใจไปอยู่กับความเจ็บปวดเต็มที่ สู้หนักถึงสิ่งสวยๆ งามๆ ปล่อยให้ไปอยู่กับภาพวิวทิวทัศน์ที่งดงาม หรือเสียงเพลงที่ไพเราะไม่ดีกว่าหรือ มันจะทำให้เราสบายใจ ลืมความเจ็บปวด ดีกว่าที่เราจะเอาจิตไปจดจ่ออยู่กับความเจ็บปวดในแต่ละขณะ

การอยู่กับปัจจุบัน หมายถึง การที่เรารับรู้ความเจ็บปวดของร่างกาย แต่ไม่ใช่ไปจดจ่อ จนกระทั่งหลุดเข้าไปในความเจ็บปวด ไม่ใช่กายปวด จิตก็ปวดด้วย อันนั้นไม่ใช่อยู่กับปัจจุบันแล้ว นี่เรียกว่าเข้าไปในความเจ็บปวดแล้ว เรากลายเป็นผู้ปวดเสียเอง ไม่ใช่เห็นความปวด ถ้าอยู่กับปัจจุบันจริงๆ ก็คือ รับรู้ความเจ็บปวด รับรู้อยู่ชัดเจน แต่ขณะเดียวกันก็เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อมด้วย เมื่อรู้ตัวทั่วพร้อมแล้ว ความเจ็บปวดก็เป็นเพียงอาการที่เรารับรู้ รู้ว่ามันเป็นแค่อาการที่เกิดขึ้นกับกาย แต่ไม่ใช่เข้าไปในความเจ็บปวดจนกระทั่งเป็นผู้เจ็บปวดเสียเอง

อันนี้คือความต่างระหว่างการมีสติเห็นความเจ็บปวด กับ การหลุดเข้าไปในความเจ็บปวด อันหลังนี้เรียกว่าอาการที่ไม่มีสติ มันเป็นความต่างระหว่างสิ่งที่หลวงพ่อดำเขียนเรียกว่า ผู้เห็น กับ ผู้เป็น





สตินี้แหละช่วยให้เราเป็นผู้เห็น เห็นปัจจุบัน อยู่กับปัจจุบัน รับรู้ ความเจ็บปวด แต่ไม่ใช่ให้ความเจ็บปวดเข้าครอบงำจิตใจ เข้ามา ครอบงำทั้งเนื้อทั้งตัว จนเป็นเนื้อเป็นตัว หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับมัน ความเจ็บปวดนั้นเป็นเวทนาในปัจจุบันก็จริง แต่เราไม่จำเป็นต้องเข้าไปเป็น ความเจ็บปวดเสียเอง นี่เป็นความแตกต่างที่เราต้องทำความเข้าใจ

เวลาเราเข้าไปในความเจ็บปวดแล้ว ทำไมเราถึงเจ็บปวด ยิ่งกว่าเดิม ถ้าเป็นแค่ผู้เห็นก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเข้าไปในความเจ็บปวด แล้ว มันปวดยิ่งกว่าเดิม เหมือนกับโดนลูกศร ๒ ดอก พระพุทธเจ้าเคย ตรัสเปรียบเทียบไว้ คนเราถ้ามีสติก็โดนแค่ลูกศรดอกเดียว คือแค่ความเจ็บปวด ทางกาย แต่คนที่ไม่มีสติจะเจอกับลูกศร ๒ ดอกเลย คือทุกข์กายด้วย ทุกข์ใจด้วย พอเข้าไปในความเจ็บปวดสิ่งที่ตามมาก็คือ การเข้าไป ยึดถือความเจ็บปวดนั้นว่าเป็นเราเป็นของเรา

ยึดความปวดเป็นเราเป็นของเรา หมายความว่าเราไปสำคัญมันหมายความว่าเราเป็นผู้ปวด เราเป็นผู้เจ็บ นี่แหละที่หลงพ้อคำเขียนเรียกว่าเป็นผู้เป็น คือไปยึดถือไปสำคัญมันหมายความว่าความเจ็บปวดเป็นเราเป็นของเรา ตรงนี้แหละมันเกิดจากการไม่มีสติ เพราะถ้ามีสติ สติจะเป็นตัวช่วยให้เรา เป็นแค่ผู้เห็น ไม่ปล่อยให้เราหลุดเข้าไปในความเจ็บปวดหรือความทุกข์





หรือในความคิดต่างๆ สติจะเป็นผู้ดึงเราออกมาหรือเตือนเราไม่ให้เข้าในอารมณ์ต่างๆ ถ้าไม่มีสติหรือสติอ่อน เราก็จะหลุดเข้าไปในความเจ็บความปวดนั้น สิ่งที่ตามมาคือความสำคัญมั่นหมาย ว่าความเจ็บความปวดเป็นเราเป็นของเรา เราเป็นผู้เจ็บผู้ปวด อันนี้เรียกว่าอุปาทาน

อุปาทาน คือความติดยึดว่าเป็นเรา เป็นของเรา พอมีอุปาทานเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ก็เตรียมทุกข์ไว้ได้เลย เพราะไม่มีอะไรที่เป็นของเราจริงๆ อุปาทานในทรัพย์สมบัติก็เป็นทุกข์ เพราะของเหล่านี้ ใครๆ ก็อยากแย่งชิงมันออกไปจากเรา ด้วยเหมือนกัน เช่น ทำให้มันเสื่อมโทรมผุกร่อนไป นี่เรียกว่าธรรมชาติพรากไปจากเรา ความจริงไม่ต้องรอให้ธรรมชาติพรากไปหรอก คนนี้แหละจะพรากมันไปจากเรา เช่น ขโมยหรือหยิบยืมแล้วหายไป มันเป็นของเราจริงๆ ไม่ได้เลย เพราะทุกสิ่งในธรรมชาติพร้อมจะพรากมันออกไปจากเรา



การมีอุปาทานยึดในสิ่งดีน่าปรารถนาก็ทำให้ทุกข์ การมีอุปาทานไปยึดเอาสิ่งที่ไม่ดี ก็ทำให้ทุกข์เช่นกัน เช่น ยึดเอาความเจ็บปวดว่าเป็นเราเป็นของเราก็ทำให้ทุกข์ เพราะว่ามันเท่ากับเอาความเจ็บความปวดนั้นมาทิ่มแทงใจ แต่ก่อนมันแค่ปวดทางกาย พอเราไปยึดเอาเป็นเราเป็นของเรา ความเจ็บปวดมันก็เลยทิ่มใจเข้าไปด้วย



เวลามีคนมาตำหนิเรา เราเอาคำตำหนินั้นมาครุ่นคิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ว่า มันด่ากูฏ คือเอาตัวตนออกมารับ ก็เลยกลายเป็นเจ้าเข้าเจ้าของคำด่า ก็เลยเป็นทุกข์ นี่เรียกว่าอุปาทาน คือความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นเราของเรา หรือเป็นตัวกูของกูขึ้นมา สำคัญมั่นหมายว่า มันด่ากูฏ เวลาเกิดความเครียดขึ้นมา ก็รู้สึกเลยว่าตัวกูเครียด หรือว่าฉันเครียด แทนที่จะเป็นเพียงผู้เห็นว่าความเครียดเกิดขึ้นในใจ เวลาเราเดินเหยียบตะปู แทนที่จะคิดว่าตะปูที่มึนเท้า เรากลับไปปรุ้งแต่งว่าตะปูที่มึนเท้าฉัน เวลาที่มีตบตบนี้ ก็ไม่ได้นึกกว่า มีตบตบนี้ แต่กลับไปคิดว่า มีตบตบฉัน นี่เพราะไปติดยึดเป็นอุปาทานขึ้นมา ไม่ว่าสิ่งดีหรือไม่ดีถ้าไปมีอุปาทานเข้าก็เป็นทุกข์

ลองพิจารณาดูความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นกับเรา ก็ล้วนเป็นเพราะเราไปยึดเอาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่าเป็นเรา เป็นของเราทั้งนั้น ถ้ามันไม่เป็นไปตามใจเรา เราก็เป็นทุกข์กัลลัดกัลมเสียอกเสียใจ ลูกของเรา แฟนของเรา แม่ของเรา ทรัพย์ของเรา ความปวดนี้ของเรา ฉันเป็นผู้ปวด ฯลฯ ลองดูเวลาเราเครียดหรือ่วงขณะปฏิบัติ ลองเห็นมันเสียบ้าง อย่าเข้าไปสำคัญมั่นหมายว่า เป็นเรา เป็นของเรา ที่จริงไม่ต้องรอให้ความเครียดเกิดขึ้นหรืออก เวลาเราเดินจงกรม สร้างจิ้งหะ ก็ให้มีแต่การเดิน การสร้างจิ้งหะ แต่อย่าไปสำคัญมั่นหมายว่าฉันเดินๆ ฉันสร้างจิ้งหะ อย่าไปบริกรรมหรือนึกในใจว่า ฉันเดินๆ อย่าไปเข้าใจว่านี่เป็นวิธีการ







ที่จะทำให้เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม หรือเกิดสติ ความรู้ตัว ไม่ได้เกิดจากการคิดหรือการบริกรรม การไปนึกในใจว่าฉันเดินๆ อันนี้มันเป็นความคิดแล้ว ไม่ใช่ความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวมันไม่ต้องอาศัยความคิด เวลามีคนมาแตะหลังเรา เราก็อู้สึกขึ้นมาทันทีที่ไม่ต้องมีใครมาบอก และไม่ต้องคิดในใจว่า อ้อ มีคนมาแตะหลังฉัน ไม่ต้องอาศัยความคิดเลยก็รู้สึกได้ มีคนแตะหลังเรา เราก็อู้รู้ตัวทันที ไม่ใช่สะดุ้งด้วยนะ สะดุ้งก็ไม่เรียกว่ารู้สึกตัว แต่มาจากการลืมตัว

ถ้าเราไม่เข้าไปในความเครียด ไม่เข้าไปในความทุกข์ เราก็จะเป็นสุข เป็นปกติ ปัญหาคือว่า เราชอบเข้าไปในความเครียด เข้าไปในความวิตกกังวลและอารมณ์ต่างๆ อยู่เสมอ มันเริ่มตั้งแต่เข้าไปในความสุข ในความฝัน ฟุ้ง ปรุงแตงนั่นแหละ พอเข้าไปในความสุขและปรุงแตงจนเป็นนิสัย ก็ง่ายที่จะหลุดเข้าไปในความทุกข์ ความเครียดเหมือนกัน เพราะทั้ง ๒ สิ่งนี้มีแรงดึงดูดคู่พอๆ กัน ไม่ใช่แต่ความสุขเท่านั้นที่มีแรงดึงดูด ความทุกข์ก็มีเหมือนกัน คนเราทุกข์เรื่องใด ใจก็อยากจะหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ในความทุกข์เรื่องนั้น เวลาโกรธหรือเศร้าโศกเสียใจ ใครจะมาชวนให้ไปไหนก็ไม่อยากไป นึกในใจว่าอย่ามายุ่งกับฉัน ฉันจะอยู่กับความโกรธความเศร้านี้แหละ มีเพื่อนคนหนึ่งออกหักนั่งซิมอยู่ที่บ้าน พอได้ยินเสียงกริ่งที่ประตู ก็สงสัยใครมาหา ปรากฏว่าเป็นเพื่อนมาชวนไปเที่ยว พอรู้เข้าก็รู้สึกฉุนขึ้นมา



เลย คิดในใจว่าเวลาสุข ก็มีอุปสรรค ครั้นจะทุกข์ก็ยังมีขวากหนามเสียอีก  
 ทุกข์ไม่สมใจเลย คนเราเวลาทุกข์ก็อยากจะจมอยู่กับความทุกข์ ครุ่นคิด  
 ในความทุกข์อยู่นั้นแหละ ไม่อยากทำอะไรไม่ออกไปไหน อยากจะจ่อมจม  
 อยู่ในความทุกข์นั้น มันมีรสชาตินะ ทั้งความสุขและความทุกข์

ฉะนั้นถ้าเราเป็นคนที่ชอบเพลิดเพลินในความสุข เวลาทุกข์ก็ง่าย  
 ที่จะเข้าไปจมอยู่ในความทุกข์ เพราะจิตเรากลายเป็นจิตที่ปล่อยตัวง่าย  
 ไม่ชอบอยู่กับปัจจุบัน ก็จะหลุดเข้าไปในอดีตกับอนาคต ในความสุขกับ  
 ความทุกข์ได้ง่าย

เมื่อเราหลุดเข้าไปในอดีตกับอนาคต ความสุข  
 กับความทุกข์ ทำยังไงถึงจะออกมาได้ สตินั้นแหละ  
 เป็นตัวดึงออกมา สติเป็นตัวดึงจิตออกมาจากความ  
 ทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ ความท้อแท้ ความโกรธ  
 ความเกลียด สติเป็นผู้ดึงออกมา แต่สติจะดึงได้ สติ  
 ต้องมีพลังและฉับไวรู้ทันทั่วทั้งที่ ถ้าไม่รู้ทันทั่วทั้งที่ ความคิดปรุงแต่งก็จะค่อยๆ  
 ลาม ค่อยๆ ลุกเข้มขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนกับไฟ ไฟถ้าปล่อยให้ไ้ ก็จะลาม  
 และแรงจนเอาไม่อยู่ ไฟที่เหม้ป่าเป็นพันๆ ไร่ ก็จะเริ่มต้นมาจากประกาย  
 ไฟน้อยๆ จากเปลวไฟเปลวเดียวเท่านั้นแหละ





การจัดการกับไฟป่าที่ดีที่สุดคือ ดับตอนที่มันเพิ่งเกิด แต่จะทำอย่างนั้นได้เราต้องหุดาไว ฉันทใดก็ฉันทนั้นจะจัดการกับความทุกข์ได้ดี เราต้องอาศัยสติที่รู้ทันความทุกข์อย่างรวดเร็วฉับไว ขณะที่มันเพิ่งก่อตัว ถ้าสติเชิงซ้าหรือไม่มีกำลัง ความทุกข์มันก็จะลามลึกไปเรื่อยๆ หรือพูดอีกอย่าง ใจเราก็จะหลุดเข้าไปในความทุกข์จนไม่รู้ถึงไหนๆ แล้ว ถึงตอนนี้จะตั้งจิตออกมาเนี่ยากต้องใช้เวลาเนิ่นนาน ต้องมีกัลยาณมิตรมาช่วย ต้องมีลูกไม้เทคนิคต่างๆ มากมาย บางทีก็ต้องกินยานอนหลับ ให้มันเลิกคิดไปบ้าง ถึงจะค่อยตั้งจิตออกมาจากความทุกข์นั้นได้ ถ้ามีสติไวพอ ความทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ปั๊บ จิตหลุดเข้าไปในความทุกข์ประเดี๋ยวเดียว สติรู้ทัน ตั้งจิตออกมาอยู่กับความปกติ



ความปกตินั้นแหละคือความเข้มข้นแล้วในตัวของมัน นั่นแหละคือธรรมชาติของเรา คือความผ่องแผ้ว ที่เราเป็นทุกข์เพราะเราปล่อยให้ความทุกข์เข้ามาครอบงำ ความทุกข์นั้นไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่เดิม มันมาทีหลัง สภาพตามธรรมชาติของจิตเรานั้นคือ ความปกติผ่องแผ้ว พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า จิตนั้นมีธรรมชาติเป็นประภัสสรแต่เศร้าหมองเพราะกิเลสมาเยื่อน เหมือนดวง



อาทิตย์ที่สว่างไสวตลอดเวลา แต่ทำไมบางวันอากาศถึงครึ้ม ไม่ใช่เพราะดวงอาทิตย์ลดความสว่างลงไป แต่เพราะมันมีเมฆมาบัง ดวงอาทิตย์ก็สว่างอย่างนั้นตลอดเวลา

บางครั้งดวงจันทร์ก็มาบังทำให้เกิดสุริยุปราคา แต่พอดวงจันทร์เคลื่อนออกไป ก็สว่างเป็นกลางวันเหมือนเดิม เหมือนกับขณะนี้กำลังมืด ไม่ใช่ดวงอาทิตย์มันดับ ดวงอาทิตย์ก็ยังสว่างอยู่ แต่เป็นเพราะโลกด้านที่เราอยู่หันหลังให้ดวงอาทิตย์ ก็เลยมืด แต่ดวงอาทิตย์ก็ยังสว่างไสว ฉันใดก็ฉันนั้น จิตของเราสว่างไสวโดยธรรมชาติ มันฟ้องแผ้วเป็นปกติ แต่ที่เราทุกข์ เพราะมีกิเลสมาเป็นอาคันตุกะจรเข้ามา

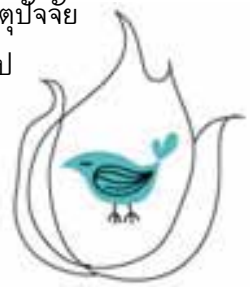
เมฆเมื่อลอยมาบังดวงอาทิตย์ก็เกิดเงามืด กิเลสเมื่อเข้ามาครอบงำจิต ก็เกิดความทุกข์เศร้าหมอง จะหายเศร้าหมอง ก็ด้วยการตั้งจิตออกมาจากกิเลส จากอารมณ์อกุศลทั้งหลาย เมื่อตั้งออกมาจิตก็ฟ้องแผ้วเป็นปกติสว่างไสวให้เราสัมผัสได้ เมื่อใดที่เรารับรู้ถึงความประภัสสร หรือได้สัมผัสกับความสว่างไสวของจิต เราก็จะเป็นสุข ที่เรารับรู้ความประภัสสรของจิตไม่ได้ก็เพราะ ความทุกข์หรืออารมณ์อกุศลต่างๆ มาบดบัง พุดอีกอย่างคือจิตเข้าไปในความทุกข์ เราจึงต้องหาทางตั้งจิตออกให้ได้





**สติ คือผู้เฝ้าถอน** ผู้ดึงจิตออกมา แล้วกิเลสมันไปไหน ความทุกข์มันไปไหน เมื่อดึงจิตออกมา มันก็คลายหายไป เมื่อเราไม่ปรุงแต่ง ผันฟุ้งครุ่นคิดในอารมณ์เหล่านั้น อารมณ์เหล่านั้นจะอยู่ได้ยังไง มันก็หายคลายไป เหมือนกับไฟ ถ้าเราไม่เติมเชื้อ ไม่เติมฟืนให้มัน จะเกิดอะไรขึ้น มันก็ค่อยมอดดับไป เมื่อเราดึงจิตออกมา อารมณ์นั้นก็ไม่มีเชื้อให้ลุกลามต่อไป มันก็จางหายไป มันเป็นอนิจจัง เป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น อย่าไปหวังว่ากิเลสเหล่านั้นจะอยู่ค้ำฟ้า เพราะมันไม่ได้เป็นเนื้อเป็นตัวกับจิต หรือฝังอยู่ในจิตใจเรา มันเพียงแต่อาศัยจิตเป็นที่เกิด เหมือนกับไฟ ถ้าเราเอาไม้มาขีดสีกันก็จะลุกเป็นไฟ เราจะบอกได้ไหมว่าไฟมันอยู่ในเนื้อไม้ ไม้ได้ ไฟมันเพียงแต่อาศัยไม้เป็นที่เกิด เหมือนกับเป่าขลุ่ยแล้วเกิดเสียง เราจะบอกได้ไหมว่าเสียงนั้นอยู่ในขลุ่ย เอามาเขย่าเท่าไรก็ไม่เสียงตกลงมา

ไฟอาศัยเนื้อไม้เป็นที่เกิดก็จริง แต่ก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่างเข้ามาประกอบ เช่นความชื้นไม่มากเกินไป มือออกซิเจน มีการขีดสีกันจนเกิดอุณหภูมิพอเหมาะ มันต้องอาศัยเหตุปัจจัย ถ้าเหตุปัจจัยไม่มี เช่น ความชื้นมากเกินไป ไม่มีอากาศก็เกิดไฟไหม้ไม่ได้ ในทำนองเดียวกันความทุกข์ ความสุข ความเครียด โกรธ เกลียด





เหงา หงอย ท้อแท้ สิ้นหวัง ก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัยเหมือนกัน ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยมาหนุนเสริม มันก็อยู่ไม่ได้ต้องดับไป ถ้าจิตของเราไม่ไปเออออห่อหมกให้กับอารมณ์เหล่านั้น มันก็อยู่ไม่ได้ มันต้องดับไป สิ่งก็ตามมาก็คือ เกิดความผ่องแผ้วในจิตใจขึ้นมา ทั้งนี้โดยมีสติเป็นผู้ป้องกัน เขาถึงเรียกว่าสติเป็นยามเฝ้าประตูเมือง

จิตที่มีสติกำกับเป็นจิตที่ประเสริฐ ที่จะช่วยให้เรามีความสุข แต่ถ้าจิตใดไม่มีสติกำกับ จิตนั้นก็เป็นรังของความทุกข์ พร้อมจะถูกความทุกข์มากระทำย่ำยีตลอดเวลา ฉะนั้นสุขทุกข์อยู่ที่เรา ไม่ใช่อยู่ที่อื่น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสไว้ว่า ไม่มีใครที่จะนำความทุกข์มาให้แก่เรา นอกจากจิตที่ตั้งไว้ผิด พุดง่าย ๆ คือเราทุกข์ก็เพราะจิตของเรานั้นแหละ เราสุขก็เพราะจิตใจของเรานั้นแหละ แต่ท่านไม่ได้ใช้คำว่าจิตของเรา แต่ท่านใช้คำว่าจิตที่ตั้งไว้ผิด เพราะจิตไม่ใช่ของเราอยู่แล้ว ไม่มีอะไรที่จะทำร้ายหรือนำความทุกข์มาให้ นอกจากจิตที่ตั้งไว้ผิด ไม่ใช่คนอื่น ไม่ใช่ดินฟ้าอากาศ ไม่ใช่โชคชะตา ไม่ใช่เคราะห์กรรมอะไรทั้งสิ้น มันอยู่ที่ว่าเราจะตั้งจิตไว้ถูกต้องหรือไม่ การตั้งไว้ถูกต้องคือตั้งอยู่บนฐานแห่งสติ ฐานแห่งความรู้ตัว





ถ้าตั้งจิตไว้บนฐานรู้ จึงจะกอบกู้จากอารมณ์ได้ ให้จดจำไว้เลย ตั้งจิตบนฐานรู้ ถึงจะกอบกู้ใจจากอารมณ์ได้ ถ้าจิตตั้งอยู่บนฐานแห่ง ความหลงลืม มันก็จะอยู่อย่างสุขๆ ทุกข์ๆ ไปตลอด แต่ที่จริงมันไม่ถึงกับ ตลอดกาล ธรรมชาติของจิตนั้นจะพยายามหลุดจากอารมณ์ ส่วนอารมณ์นั้น ก็เป็นอนิจจัง มันเสื่อมได้ พอเสื่อม ใจก็หลุด เหมือนกับเมฆที่เมื่อจาง หายไปความสว่างก็กลับคืนมา สำคัญมากนะ การที่เราเข้าไปยึดถือใน อารมณ์ มันเป็นต้นตอแห่งความทุกข์ อารมณ์ต่างๆ เราห้ามไม่ให้เกิดได้ ยากมาก เพราะมีปัจจัยมากมายที่เราคุมไม่ได้ การห้ามไม่ให้ความเครียด ความโกรธเกิดขึ้นนั้น เป็นเรื่องยากมาก แต่สิ่งที่เรา ทำได้คือไม่เข้าไปยึดถือมัน หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ท่านเป็นศิษย์รุ่นแรกๆ ของพระอาจารย์มั่น หลายคนเชื่อว่าท่านเป็นพระอริยะ เคยมีคนถาม ท่านว่า หลวงปู่มีความโกรธไหม หลวงปู่ท่าน ตอบสั้นๆ ว่า “มี แต่ไม่เอา” เท่านั้นแหละ “มี แต่ไม่เอา” ท่านไม่ได้คุยโม้ ว่าไม่มีความโกรธ ไม่มีความทุกข์ ท่านถ่อมตัว ท่านว่า “มี แต่ไม่เอา” พอพูดอย่างนี้เราฟังแล้วก็รู้สึกว่าได้ มันไม่ไกลเกินเอื้อมเลยใช่ไหม



เราทำได้ ทุกคนก็ทำได้ถ้ามีสติ ความโกรธมันเกิดขึ้นในใจ แต่เรา ไม่เอามัน เราวางมันเลย คือไม่เข้าไปในความโกรธ ตัวที่ทำให้เราวางได้



คือสติ และต้องมีปัญญามาช่วยด้วย เช่นเห็นว่า ความโกรธนี้มันไม่ใช่อะไร  
มันทำลายเรา มันบั่นทอนเรา เวลาเราโกรธคนโน้นคนนี้ นึกอยากจะทำร้าย  
เขา คนที่เดือดร้อนเป็นคนแรกคือใคร ไม่ใช่เขาแต่คือเรา ขณะที่เรา  
พยายามคิดจะเล่นงานเขา คนที่ถูกเล่นงานเป็นคนแรกคือเรา ไม่ใช่เขา  
ความโกรธมันเล่นงานเราก่อนคนอื่น จิตที่ตั้งไว้ผิดนี้แหละ มันเล่นงานเรา  
เขายังไม่รู้เรื่องอะไรเลย แต่เราโดนความโกรธในใจเล่นงานก่อนแล้ว  
ถ้าเรามีปัญญาเห็นอย่างนี้ เราไม่อยากจะยึดความโกรธไว้ในใจ เห็น  
ความโกรธเป็นขยะที่ไม่น่าเอา ความเห็นแบบนี้คือปัญญาที่ไปหนุนสติ  
ให้มีกำลังเอาชนะความโกรธได้ รางวัลที่ตามมาคืออิสรภาพของจิต คือ  
ความปกติที่แม้จะไม่หิวหว่า แต่ก็ทำนองเดียวกับน้ำจืด แม้ไม่อร่อยเท่า  
น้ำหวาน แต่ก็มีผลสำคัญต่อชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย 🌸







จิตที่มีสติกำกับเป็นจิตที่ประเสริฐ  
ที่จะช่วยให้เรามีความสุข

คนเราต้องระวัง ถ้าไม่อยู่กับปัจจุบันก็จะเป็นอย่างนี้แหละ  
พลาดทั้งสุขในปัจจุบันและสุขในอนาคต  
คนทุกวันนี้ส่วนใหญ่ก็มีความทุกข์เพราะเหตุนี้  
ทุกข์เพราะละเลยความสุขในปัจจุบัน  
สิ่งที่เรามีอยู่ในปัจจุบันถ้าดูให้ดีมันมีความสุขอยู่แล้ว  
แต่เราดูไม่เป็น ก็เลยไม่รู้สึกรับความสุข



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)  
[www.visalo.org](http://www.visalo.org)