



ธรรมะ ทวนกระแสน้ำ

พระไพศาล วิสาโล



ธรรมะ ทวนกระแส



พระไพศาล วิสาโล



ธรรมะ ทวนกระแส

พระไพศาล วิสาโล

www.visalo.org

www.kanlayanatam.com



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๒๓๓๓

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๖ จำนวนพิมพ์ ๖,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๓๐ โทรศัพท์ ๐-๒๓๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๓๐๒-๙๖๒๔

เรียบเรียงเนื้อหาธรรม Paa Keng ภาพประกอบ น้าน้อย พรหมจินดา
ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง ตัดคำ อะตอม พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

อนุเคราะห์จัดพิมพ์โดย

บริษัทอัมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์
(บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๓๐ โทร. ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



คำปรารภ



การเดินทางกระแสน้ำไม่ใช่เรื่องง่าย แม้จะเป็นการเดินทาง
เลียบลำน้ำก็ตาม ทั้งนี้เพราะธรรมชาติของน้ำย่อมไหลจากที่สูง
ไปหาที่ต่ำ การเดินทางกระแสน้ำจึงหมายถึงการเดินทางจากที่ต่ำไปยัง
ที่สูง ซึ่งเท่ากับต่อสู้กับแรงดึงดูดของโลก จึงย่อมต้องใช้ความเพียร
มากกว่าการเดินทางตามกระแสน้ำ แต่ยิ่งเดินทางกระแสน้ำขึ้นไปไกล
เท่าไร ทักษะนิยภาพโดยรอบก็ยิ่งงดงามมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งเมื่อใกล้ถึง
ต้นน้ำ ก็จะมีสัมผัสกับป่าเขาที่ร่มรื่น ต้นไม้ที่เขียวขจี ธรรมชาติที่
บริสุทธิ์ อากาศที่สะอาด น้ำที่ชุ่มฉ่ำก็กลับใสมากขึ้น จนสามารถ
ดื่มกินได้ ไข่แต่เท่านั้นความสงบของลำเนาธารยังนุ่มนวลให้สงบ
เย็นได้ง่าย ไข่ใหม่คือรางวัลแห่งความเพียรของผู้เดินทางกระแสน้ำ

การเดินทางกระแสน้ำก็เช่นกัน แม้ต้องใช้ความเพียรมาก
ต้องต่อสู้กับแรงดึงดูดของโลกธรรม อาทิ ลากสักการะ แต่รางวัลที่
ได้รับคือความบริสุทธิ์สะอาดและความสงบเย็นในจิตใจ รวมทั้ง
เข้าถึงต้นธารแห่งความสุขที่หล่อเลี้ยงจิตใจให้สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ
แม้ความสะดวกสบายทางกายมีไม่มาก แต่ใจนั้นโปร่งโล่งเบาสบาย
และไร้ทุกข์



คนเราจึงไม่ควรปล่อยตัวไหลไปตามกระแสกิเลส ซึ่งมีแต่นำพาชีวิตให้ตกไปสู่ทางต่ำ แต่ควรเพียรพยายามทวนกระแสกิเลส ด้วยการฝึกตนให้รู้จักลดละ ทั้งความเห็นแก่ตัวและความยึดติดถือมั่น โดยอาศัยธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานให้แก่เรา โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งนอกจากเป็นแผนที่นำทางให้เราทวนกระแสกิเลสได้จนถึงที่สุดแล้ว ยังช่วยให้เรามีความสุขในการทวนกระแสกิเลส อีกทั้งยังได้พบกับคุณธรรมอื่นๆ มากมาย ที่หนุนเสริมให้เราไปถึงจุดหมายได้อย่างปลอดภัย

การทวนกระแสกิเลสเป็นสิ่งที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เรื่องเฉพาะกิจเฉพาะคราว แต่บางครั้งการปลีกตัวมาฝึกตนอย่างเข้มข้นในสถานที่สงบสงัดก็เป็นสิ่งจำเป็น เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์สำหรับการกลับไปอยู่ในโลกกว้างอย่างรู้เท่าทัน ไม่เผลอไหลลผลัดหลงไปตามกระแสกิเลสอันเชี่ยวกรากง่ายๆ

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากคำบรรยายของข้าพเจ้าในช่วงที่ชาวมรณกัลยาณธรรม ซึ่งนำโดยคุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ มาปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้นที่วัดป่ามหาวันปลายปี ๒๕๕๕ โดยได้ปลีกเร้นไปค้างแรมในป่าอันสงบสงัดและไร้สิ่งอำนวยความสะดวกใดๆ เป็นช่วงที่ทุกคนได้สัมผัสกับธรรมชาติทั้งภายนอกและภายในอย่างใกล้ชิด ซึ่งแสดงธรรมให้จิตใจได้รับรู้อยู่ตลอดเวลา



หนังสือเล่มนี้จัดว่าเป็นผลพลอยได้จากการปฏิบัติธรรม ครั้งนั้น ส่วนอานิสงส์ที่เป็นหลักนั้นได้เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน ซึ่งเป็นสิ่งที่รู้เห็นเฉพาะตน ไม่สามารถแบ่งปันให้ใครได้ อย่างไรก็ตามคุณหม้อัจฉรา และชาวชมรมกัลยาณธรรมมีความปรารถนาดี อยากเผื่อแผ่แบ่งปันประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม ครั้งนั้นให้แก่ผู้อื่นบ้าง จึงได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอย่างดงาม นับได้ว่าเป็นธรรมทานที่น่าอนุโมทนาอย่างยิ่ง

ขออนุโมทนาคุณะผู้ปฏิบัติธรรมจากชมรมกัลยาณธรรมทุกท่าน ที่ไม่เพียงบำเพ็ญประโยชน์ท่านอย่างแข็งขันตลอดหลายปีที่ผ่านมา หากยังเห็นความสำคัญของการเสริมสร้างประโยชน์ตน ซึ่งจะว่าไปแล้วก็คือ การบำเพ็ญประโยชน์ท่านอีกแห่งหนึ่งนั่นเอง คือ ทำให้ตนมีความพร้อมในการทำงานเผยแผ่ธรรมให้กว้างขวาง ยิ่งๆ ขึ้นไป ขออานิสงส์แห่งการประพุดิธรรมดังกล่าวจงอำนวยให้ทุกท่าน รวมทั้งผู้ที่ร่วมจัดทำหนังสือเล่มนี้ ตลอดจนผู้อ่าน ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในธรรม มีสัมมาทัศนะและมั่นคงในสัมมาปฏิบัติ สามารถทวนกระแสกิเลสจนลุล่วงถึงความสิ้นทุกข์ พบสุขเกษมศานต์ มีพระนิพพานเป็นที่หมายด้วยกันทุกคนเทอญ

พ.ค.๒๕๖๑ ๕/๖

๓๐ กันยายน ๒๕๕๖



คำนำ

ของชมรมกัลยาณธรรม



เมื่อสองปีก่อน ช่วงปลายปี ปลายฝนต้นหนาว พวกเรากลุ่มเล็ก ๆ ๗-๘ คน ได้ไปเยือนผืนป่าธรรมชาติที่ภูหลวงอีกครั้ง เรามีนัดกันที่กุฏิ ๑๑ เป็นครั้งที่ ๒ เพื่อเก็บตัวภาวนาท่ามกลางธรรมชาติ แมกไม้ สายน้ำ และขุนเขา วันที่แสนสงบ สุขอย่างแท้จริงเช่นนี้จะมีไม่ได้ หากพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ไม่เมตตาสละเวลาอันมีค่าของท่าน มาให้กรรมฐานและเก็บตัวภาวนากับพวกเราตลอด ๕ วันแห่งความประทับใจและเปี่ยมคุณค่าแก่ชีวิต

เราแยกย้ายกันหาที่ลับปลายะทางเดินที่ปลีกวิเวก มารวมตัวเฉพาะตอนฟังธรรม ทำวัตรสวดมนต์ และรับประทานอาหารกันที่ศาลาล้างน้ํอ ซึ่งคณะแม่ชีของภูหลวง เมตตาจัดเตรียมอาหารให้วันละครั้งเพื่อท่าน ๒ มื้อ ท่านอุทิศสําคัญกอุปรณํมากางเดินทออยู่ ในบริเวณนี้ เพื่อจะได้ดูแลคณะพวกเราได้สะดวก ไม่ต้องลําลียงอาหารมาจากที่วัด ส่วนพระอาจารย์ก็มีกุฏิหลังน้ํอ (กุฏิ ๑๑) อยู่ข้างศาลานั่นเอง ท่านจึงเป็นความอุ่นใจและความปีติของพวกเราทุกคนในการภาวนาโอกาสพิเศษนี้



จากที่เคยฟุ้งปรุ้งแต่งไปกับ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในเมืองใหญ่ จิตใจก็ค่อยๆ สงบและปล่อยวางขึ้น ได้มีเวลาอยู่กับกายกับใจมากขึ้น แม้หากไม่ได้เจริญสมณะ-วิปัสสนา แค่นี้มาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่บริสุทธิ์เช่นนั้น ก็เป็นการ detox มลพิษทางจิตใจได้โดยอัตโนมัติ จิตที่คอยคิดจะหนีไปหมกมุ่นกับโทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต ร้านกาแฟ ก็เป็นอันหมดสิทธิ์ เพราะที่นี้สัญญาณโทรศัพท์ไม่สามารถเข้าถึงได้ ในคืนสุดท้ายเราทุกคนได้ไปชมพระอาทิตย์ตกที่ผาศรีวิไล ได้เจริญมรณสติบนลานหินกว้าง ทิวทัศน์ภูเขาสลับซับซ้อนสุดสายตา มีท้องฟ้าเป็นหลังคาโบสถ์ตอนทำวัตรเย็น และนอนค้างกันที่ตาดงภูทอง เพื่อรอชมพระอาทิตย์ขึ้น พร้อมเทคนิคกันท์สุดท้าย นับเป็นของขวัญรางวัลใหญ่จากพระปียาจารย์

บันทึกธรรมตลอดระยะเวลา ๕ วันในดินแดนแห่งความสุขนี้ ได้นำกลับมาเรียบเรียงเป็นหนังสือ "ธรรมะทวนกระแส" เนื้อหาธรรมเป็นประโยชน์ยิ่งต่อการเจริญภาวนา เพื่อนๆ หลายคนร่วมมือร่วมใจกัน ตั้งแต่ถอดเทป เรียบเรียง วาดภาพประกอบ และจัดรูปเล่ม ทั้งได้รับความอนุเคราะห์จากคุณเมตตา อุทกะพันธุ์ แห่งบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) เป็นเจ้าภาพและจัดการพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ในงานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๗ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม ทั้งนี้เพื่อน้อมบูชาร่วมแสดงมุทิตาสักการะ ในปีนี้ ๓๐ แห่งสมณเพศ ของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ด้วยความเคารพยิ่ง



ด้วยปัญญาของชมรมกัลยาณธรรมที่มีศรัทธาเต็มเปี่ยมกับงานเผยแผ่ธรรมด้วยการให้ธรรมะเป็นทานมาโดยต่อเนื่อง แม้ในโอกาสที่พวกเราได้ไปพักภาวนาส่วนตัวอย่างเข้มข้น ในสถานที่ที่หลีกเลี่ยงห่างไกลความเจริญทางเทคโนโลยี & วันที่ฝากชีวิตไว้ในโอบกอดของธรรมชาติที่บริสุทธิ์ มีความยากลำบากและไม่คุ้นเคยในการเป็นอยู่หลับนอน แต่หัวใจของเราทุกคนกลับอึ้งอัมด้วยธรรมและเปี่ยมด้วยความปลอดภัยไร้กังวลเบาจากกิเลสเครื่องร้อยรัดและอดใจไม่ได้ที่จะแบ่งปันพระธรรมอันประเสริฐที่พระอาจารย์เมตตาแสดงธรรมทุกคำเข้า หวังอย่างยิ่งว่าสิ่งนี้จะประโยชน์เกื้อกูลทุกท่านในการเจริญตามอริยมรรคมีองค์ ๘ แต่ในส่วนความทรงจำและความประทับใจอื่นๆ อีกมากมายอันเป็นนามธรรมนั้น ยากที่จะแบ่งปันให้แก่ทุกท่านได้ ขอทุกท่านโปรดร่วมอนุโมทนาในการภาวนาครั้งนี้ ขอน้อมถวายอานิสงส์แห่งบุญบารมีที่ได้บำเพ็ญร่วมกันเพื่อเป็นพุทธานุชา และขอนอบน้อมบูชาอาจารย์คุณแต่พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ขออธิษฐานจิตให้แสงสว่างแห่งพระสัทธรรมจงส่องนำทางพันทุกข์ในใจของปวงสรรพสัตว์ ตราบนานเท่านาน เทอญ

ด้วยความเคารพและปรารถนาดีต่อทุกท่าน

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม





สารบัญ



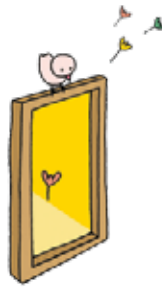
๑ • ก้าวข้าม...ก้าวหน้า.....	๑๑
๒ • เปิดใจสัมผัสวัฒนธรรมชาติ.....	๑๙
๓ • เพียงแต่ดู.....	๓๑
๔ • ยอมรับเพื่อเรียนรู้.....	๓๗
๕ • ทวนกระแส.....	๔๑
๖ • ทางแยกสู่ความสุข.....	๕๗
๗ • ดูเฉยๆ.....	๖๙
๘ • ปฏิบัติให้เห็นความจริง.....	๗๕
๙ • อยู่กับทุกข์โดยใจไม่ทุกข์.....	๙๓
๑๐ • ไม่ยึดทั้งบวกและลบ.....	๑๐๗
๑๑ • ทำสบายๆ.....	๑๑๑
๑๒ • มองชีวิต ยกจิตใจ.....	๑๑๗
๑๓ • วันสุดท้ายของชีวิต.....	๑๓๑
๑๔ • เทียนส่องธรรม.....	๑๔๗
๑๕ • บทส่งท้าย.....	๑๖๓







ก้าวข้าม...ก้าวหน้า



พวกเราส่วนใหญ่เคยมาที่นี่แล้ว มีแค่คนสองคนที่ยังไม่เคยมา ผู้ที่เคยมาแล้วก็คงจะทราบดีว่าที่นี่ไม่มีพิษไม่มีภัยอะไรสำหรับพวกเรา เป็นที่ที่ปลอดภัย ไม่ใช่เฉพาะพวกเราเท่านั้น แต่ปลอดภัยสำหรับทุกชีวิตรวมทั้งต้นไม้ ถึงแม้จะมีภัยคุกคามบ้าง เช่นไฟป่าหรือพายุที่มาล่าสัตว์ แต่โดยทั่วไปก็ถือว่าเป็นที่ที่สงบพอสมควรอย่างน้อยเมื่อเทียบกับพื้นที่หุบเขารอบๆ เพราะที่นี่เป็นเขตวัด





ชาวบ้านก็ทราบดีว่าเป็นเขตอภัยทาน ผู้ที่เกี่ยวข้องก็พยายามช่วยกันป้องกันไม่ให้มีคนมาทำลายธรรมชาติ ตอนที่พวกเราขึ้นมาที่นี่ก็คงจะเห็นด้านของชาวบ้านที่ร่วมกับอบต. ทางจังหวัดก็สนับสนุนด้วย เพราะช่วงนี้มีข่าวคนข้างนอกมาตัดไม้พยูง ไม้พยูงเป็นไม้ที่มีราคาสูงมาก ส่งออกประเทศจีน ไม้พยูงที่นี่มีไม่มาก แต่ขนาดไม้ล้มลอนต้นหนึ่งราคาเป็นแสน เป็นแสนหมายถึงออกจากที่นี่ไป ถ้าไปถึงเมืองจันทบุรีคงหลายแสน แต่ตอนนี้สงบเงียบไปแล้ว อย่างน้อยก็ช่วงนี้ ที่จะต้องใส่ใจตอนนี้มีเฉพาะเรื่องไฟ ซึ่งก็มีชาวบ้านมาช่วยกันดับไฟและทำแนวกันไฟ เมื่อกี้เราคงเห็นชาวบ้านขึ้นไปทำแนวกันไฟ เดียวก็กลับมา ถ้าได้ยินเสียงห้าคนก็ไม่ต้องตกใจ บางทีเขาอยู่ไกล แต่เสียงเหมือนใกล้ กว่าเขาจะกลับมาก็คงประมาณเที่ยงคืน-ตีหนึ่ง ถ้าได้ยินเสียงผีห้าคนก็ไม่ต้องตกใจ ที่นี่ปลอดภัย

“

สิ่งที่น่ากลัว ที่สุดไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์
แต่คือใจของเรา

”



หลังจากที่พวกเรามาปฏิบัติธรรมเมื่อปีที่แล้วก็ยังไม่มีความไหนมาเลย พวกเรามาเยือนอีกครั้งหนึ่ง ก่อนหน้านี้ก็มีคนมาปลีกวิเวกกันอยู่บ้าง มีพระมาบ้าง มีญาติโยมมาบ้าง แต่มาปฏิบัติแค่คนสองคน ที่มาเป็นกลุ่มก็มีเฉพาะพวกเรา แต่ปีหน้าก็จะมีบางกลุ่มมาปฏิบัติที่นี่ เจริญรอยตามพวกเรา

ที่นี่เป็นเขตที่พยายามฟื้นฟูป่าขึ้นมา ประมาณปี ๒๕๓๓ ที่นี้เริ่มมีการทำลายป่า มีการตัดไม้ มีการจุดไฟล่าสัตว์ รวมทั้งไฟจากไร่ข้างเคียง จนพื้นที่รอบๆ ตั้งแต่ตรงนี้ไปจนพื้นที่ที่เราผ่านมากลายเป็นที่โล่ง สิบปีที่แล้วเวลาอาตมาเดินจากกุฏิทะเลป่าเข้ามาจนถึงที่นี่ ทางซ้ายมือกลายเป็นที่โล่งหมด เวลากลางวันแดดส่องไม่มีร่มเลย แต่เดี๋ยวนี้ครึ่งทางที่เราเดินผ่านมามีต้นไม้ค่อนข้างแน่น เดินกลางวันไม่ค่อยเจอแดด นี่ก็เป็นผลแห่งความพยายามฟื้นฟูสภาพป่า ที่มีศาลาหลังนี้ก็เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้ที่มาดูแลป่า มาปลูกป่า มาทำแนวกันไฟ แต่ตอนนี้เราใช้สอยส่วนนี้น้อยลง เพราะต้นไม้ขึ้นมามากจนพอจะวางใจได้ว่าอีกไม่นานก็จะรกครึ้มเหมือนเดิม และเป็นที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติ ส่วนการปลูกป่าตรงนี้ไม่ค่อยมีแล้ว แต่ขยายไปทางทิศเหนือซึ่งมีงานที่ต้องทำอีกมาก

พวกเราอยู่ที่นี้คือนี่เป็นคินแรก สิ่งที่น่าจะทำก็คือการทำ ความคุ้นเคยกับสถานที่ โดยเฉพาะบริเวณรอบๆ ที่เรากางเต็นท์



ทางเดินที่ตรงไหนก็ตาม ขอให้รู้สึกคุ้นเคย หรือทำใจเป็นมิตรกับสถานที่ให้ได้ พยายามมองให้เห็นว่าจุดที่เราทางเดินที่อยู่มีข้อดีอย่างไรบ้าง ถ้าเราเริ่มต้นจากความรู้สึกเป็นมิตรกับสถานที่ เป็นมิตรกับจุดที่เราทางเดินที่เป็นที่พักที่นอนของเรา การปฏิบัติก็จะราบรื่นขึ้น **มีคนจำนวนไม่น้อยเวลาปฏิบัติจะมีอุปสรรคอย่างหนึ่ง คือใจรู้สึกติดขัดกับสถานที่** เช่น รู้สึกว่าที่ตรงนี้ไม่ดีเลย บางทีก็เปรียบเทียบกับที่ของเพื่อน เพื่อนเราทางเดินที่ตรงจุดที่ดีเหลือเกิน จุดของเราไม่ค่อยดีเท่าไร แดดส่องบ้าง หรือว่าไม่เห็นวิวทิวทัศน์บ้าง พอคิดในแง่นี้แล้วใจก็เป็นลบ จนกลายเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ เพราะว่าใจจะบ่น ไม่พอใจ บางทีก็เกิดความกลัว

ถึงแม้ที่ที่เราค้างแรมคืนนี้เป็นสถานที่ที่แปลกในความรู้สึกของเราเพราะเป็นที่ที่เราเพิ่งมาอยู่ แต่ลองทำความคุ้นเคยกับสถานที่นั้นโดยเฉพาะเมื่อเราตื่นขึ้นมาเข้าวันพรุ่งนี้ ลองมองดูว่าที่ที่เราอยู่นี้ดีอย่างไรบ้าง เช่น เป็นที่ที่สงบมีร่มเงา หรือเป็นจุดที่มองเห็นทัศนียภาพ หรือมองเห็นต้นไม้ที่ดูเด่นมีเสน่ห์ ไม่ว่าจะตรงไหนที่เราอยู่ พยายามมองให้เห็นข้อดีของที่นั้น หรือมองเห็นกระทั่งว่าที่นั้นมีเสน่ห์อย่างไร การปฏิบัติของเราก็จะก้าวไปข้างหน้าได้ง่าย อย่าให้ติดข้องอยู่กับสถานที่ซึ่งเป็นรูปธรรมที่เราควรจะผ่านให้ได้ เพราะสิ่งที่จะทำให้เราติดข้อง ก้าวข้ามได้ยากยังมีอีกมาก ซึ่งล้วนเป็นเรื่องนามธรรม เห็นไม่ชัดเห็นไม่ชัด เพราะมัน



อยู่ใกล้เหลือเกิน คือมันอยู่ในใจเรา

พยายามให้อุปสรรคของสถานที่หมดไปจากใจของเรา ให้เราทำความคุ้นเคยกับสถานที่ตั้งแต่คืนนี้ อาตมาอยากจะให้ความมั่นใจว่าสถานที่นี้ไม่มีอะไรน่ากลัว โดยเฉพาะหน้าห้องเจี๊ยะเขียวขอทีน้อย แมลงทีน้อย จะมีมารบกวนเราบ้างก็มีแมลงชนิดหนึ่งเป็นเห็บตัวเล็ก ๆ เขาเรียกเห็บลม มันเล็กมากเวลาเกาะผิวเราอาจจะนึกว่าเป็นสะเก็ดแผลเล็ก ๆ ถ้าคันตรงไหนคลำดูแล้วปรากฏว่าสัมผัสสิ่งเล็ก ๆ ก็อย่าเพิ่งดึง มันอาจเป็นเห็บ ดึงแล้วจะเจ็บจะคันมากขึ้น ก่อนจะดึงก็ทายาหม่องเสียก่อน เพื่อให้มันคลายเจี๊ยะ เพราะถ้าเราดึงทันทีเจี๊ยะจะฝังอยู่กับหนัง จะคันไปอีกหลายวัน แต่ถ้าเราดึงตอนที่มันเริ่มคลายเจี๊ยะแล้วก็ไม่ค่อยมีอะไรน่ากลัว นอกจากเห็บลมแล้วก็ไม่มีอะไรอย่างอื่น สัตว์น้อย คนน้อย ก็ไม่มีอะไรจะมารบกวนเราได้ ขอให้วางใจกับสถานที่

เคยบอกพวกเราเมื่อปีที่แล้ว จำได้ไหม ว่าที่**นี่สิ่งที่น่ากลัวที่สุดไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ แต่คือใจของเรา** ใจของเราเป็นสิ่งที่น่ากลัวที่สุด เพราะมันสามารถปรุงแต่งอะไรให้ดูน่ากลัวได้ ขอให้รู้ทันจิตที่ปรุงแต่ง ถ้าหากเรามีความไวเนื้อเชื่อใจในสถานที่ ก็จะพบว่าตัวการจริง ๆ ไม่ได้อยู่ข้างนอก ไม่ได้อยู่นอกเต็นท์เรา แต่อยู่ในใจเรา ถ้ารู้ตรงนี้แล้วก็จัดการได้ง่ายขึ้น คืออย่าไปเชื่อความคิดที่มันปรุงแต่งขึ้น อย่าไปเชื่อมัน ทักท้วงมันบ้าง โดยเฉพาะเวลา



เรามีความกลัว มีความตื่นตกใจ ก็ให้ถือว่าเป็นโจทย์ที่ดีมากในการช่วยให้เราย้อนกลับมาดูใจ เพราะเวลาคนเรากลัว เวลาเรตกใจ จิตจะพุ่งไปข้างนอก จนกระทั่งมองข้ามตัวการที่แท้จริง นั่นคือความกลัวในใจเรานั้นเอง

เพียงแค่ว่ารู้ทันความกลัว พืชสงมันก็จะลดลง ยิ่งเรารู้ทันความกลัวมากขึ้น จิตใจเราก็จะแน่วแน่และแนบแน่นกับสถานที่ได้มากขึ้น แล้วเราก็จะรู้สึกตรงที่เรานอน จุดที่เรายืน จุดที่เรานั่ง จุดที่เราเดินจงกรม เป็นจุดที่ให้ความอบอุ่นใจแก่เราได้ จะเลือกเดินจงกรมตรงไหน จะเลือกนั่งทำสมาธิตรงไหนก็แล้วแต่ เมื่อเลือกแล้วก็พยายามรู้สึกเป็นมิตรกับตรงนั้น เป็นมิตรกับจุดนั้นให้ได้ อย่างที่เราพยายามเป็นมิตรกับสถานที่ที่เรากางเต็นท์ เมื่อเราทำใจคุ้นเคยทำใจเป็นมิตรแล้ว การปฏิบัติก็จะกลายเป็นเรื่องง่ายขึ้น

การบ้านที่พวกเราต้องทำคือนี่มีอย่างเดียวคือทำใจให้เป็นมิตรกับสถานที่ ไม่ว่าจะเราอยู่ในเต็นท์ หรือว่าอยู่ข้างนอก หรือเดินจงกรม ก็ให้รู้สึกว่านี่เป็นที่ที่เราจะฝากผีฝากไข้ หรือฝากใจไว้ได้ หลังจากนั้นการปฏิบัติก็จะกลายเป็นเรื่องง่ายขึ้น

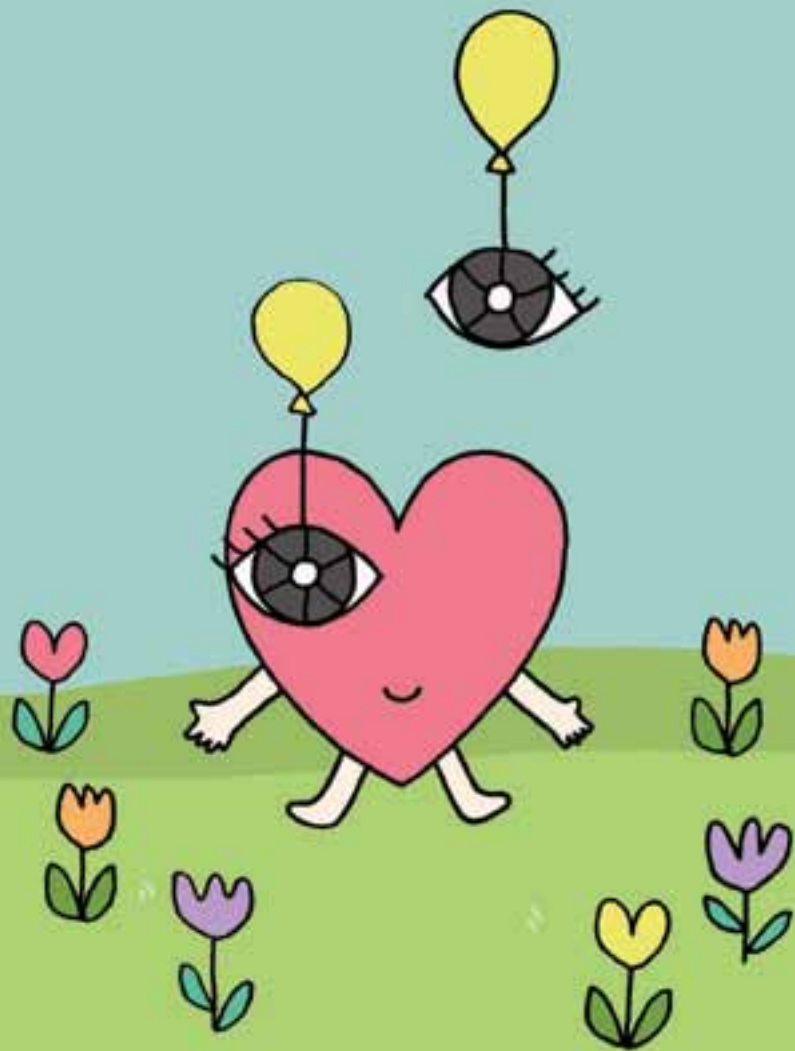


“

ถ้าเราไม่หันกลับมาดูใจเราอยู่เสมอ
เราก็จะไม่รู้ว่าจริงๆ
แล้วปัญหาที่สร้างความทุกข์ให้แก่เรานั้น
อยู่ที่ใจเราตลอดเวลา
ไม่ใช่อยู่ที่สิ่งภายนอก
คนเราเวลามีความทุกข์อะไร
มักจะมองไปภายนอก มองที่สิ่งนอกตัวเสมอ
โดยหารู้ไม่ว่าที่จริงแล้ว
มันอยู่ที่ตัวเองต่างหาก

”





๒

เปิดใจ สัมผัส วัฒนธรรมชาติ



นี่เป็นเช้าวันแรกที่พวกเราได้มาค้างแรมและปฏิบัติที่กุฏิ ๑๑ ถ้า นับแบบคนไทยสมัยก่อนก็ถือว่าเรายังไม่ได้ขึ้นวันใหม่ จะขึ้นวันใหม่ก็ต่อเมื่อรุ่งอรุณ มีแสงเงินแสงทองจึงจะถือว่าขึ้นวันใหม่

คืนนี้เป็นคืนแรกที่เราได้มานอนกลางดิน ค้างแรมอยู่ในป่า ซึ่งคงจะแตกต่างจากวันก่อนๆ ที่พวกเราได้นอนสบายในห้องหับ มิดชิด และมีสิ่งอำนวยความสะดวกกลางเมือง แต่ตอนนี้เรามา อยู่กลางหุบเขา ล้อมรอบด้วยภูเขา และป่า อากาศก็หนาวเย็น บรรยากาศแบบนี้คนส่วนใหญ่จะเลือกมาก็ดต่อเมื่อเป็นการท่องเที่ยว เขาชอบมาลำบากแบบนี้เพื่อสัมผัสกับธรรมชาติที่สวยงาม เช่นที่



เขาใหญ่ ภูหลวง หรือเกาะตะรุเตา หมู่เกาะอ่างทอง แล้วก็มีมักจะเลือกมาในช่วงเทศกาลสำคัญ เช่น ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ แต่พวกเราเลือกมาอยู่ในบรรยากาศแบบนี้ เพื่อปฏิบัติธรรม เพื่อมาเรียนรู้จิตใจของตน ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่คนส่วนใหญ่เห็นความสำคัญหรือถือเป็นเรื่องน่าสนใจพอที่จะยอมลำบาก หรือนอนกลางดินกินกลางทรายอย่างนี้ได้

ที่จริงก่อนหน้านี้พวกเราที่ทำงานกันมาเยอะ เตรียมงานกันมาเป็นแรมเดือน กว่าที่การแสดงธรรมที่พวกเราจัดเป็นงานใหญ่จะเสร็จสิ้นก็เหนื่อยกันไม่น้อย คนส่วนใหญ่เวลาทำงานใหญ่แบบนี้เสร็จสิ้นก็จะถือโอกาสให้รางวัลแก่ตัวเองด้วยการเที่ยวหรือเลี้ยงฉลอง แต่พวกเราเลือกที่จะมาปฏิบัติธรรม มาปลีกวิเวกอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ซึ่งไม่สะดวกสบายเท่าไร สภาพแวดล้อมแบบนี้คนทั่วไปยอมถือเป็นความลำบาก ทำงานเหนื่อยแล้วก็ยังมาลำบากอีก คงไม่มีใครเลือกแบบนี้ แต่พวกเราเลือกมา ซึ่งจะไปนี่ก็เป็นการให้รางวัลแก่ตัวเองอย่างแท้จริง หลังจากที่เหนื่อยยากเพื่อบำเพ็ญประโยชน์แก่พระศาสนา เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ท่าน ให้ผู้คนได้มีโอกาสสัมผัสกับพระธรรมอันประเสริฐ ตอนนี้ก็เป็นเวลาที่พวกเราจะให้โอกาสอย่างนี้แก่ตัวเองบ้าง เป็นโอกาสที่เราจะได้รับธรรมะ เปิดใจของเราเพื่อค้นพบความสุข ความจริง และความดีงามอันประเสริฐ อันเป็นสิ่งมีคุณค่าอย่างมากสำหรับชีวิตของเรา



หลังจากเราได้ทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อพระศาสนา ต่อเพื่อน พี่น้องชาวพุทธด้วยกันแล้ว เราก็ให้โอกาสตัวเองที่จะได้ค้นพบ ธรรมะซึ่งจะนำพาเราสู่ความสุขอันประเสริฐ และเป็นหลักประกัน แห่งความดีงามของชีวิตอย่างแท้จริง การที่พวกเรามาอยู่ใน บรรยากาศแบบนี้ ถือเป็นการเปิดโอกาสให้แก่วิถีจิตใจของเรา ที่จะได้พบกับคุณค่าหลายอย่างที่อาจจะไม่ค่อยได้ประสบในชีวิต ปกติของเราหรือเวลาอยู่ในเมือง อย่างแรกที่เราน่าจะจะได้ประสบ สัมผัสก็คือความสงบสงัดของธรรมชาติ

ความสงบที่นี้ ไม่ได้หมายถึงความสงบที่ปลอดจากเสียง รบกวนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความสงบที่ปลอดจากสิ่งยั่วยุกระตุ้น เราให้จิตเกิดความฟุ้งซ่าน หรือทำให้ชีวิตวุ่นวาย จริงๆ แล้วความ สงบของที่นี่อาจไม่เท่าเวลาเราอยู่ในห้องแอร์ในเมือง ในห้องแอร์ นั้นอาจจะเงียบสงบกว่าที่นี้ด้วยซ้ำ ที่นี่ยังมีเสียงลม เสียงลำธาร เสียงนก แทรกเป็นระยะๆ แต่ถ้าอยู่ในห้องแอร์มันเงียบมาก แม้กระนั้นชีวิตของเราเชื่อว่าปลอดจากความวุ่นวาย เพราะอาจจะ มีงานการที่ต้องทำ มีโทรศัพท์ที่ต้องรับ มีข่าวที่ต้องอ่านหรือ อยากรู้ และก็มีสิ่งที่ชวนให้เราอยากจะทำไปทั่ว เช่น เพลง หนึ่ง หรือคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต

เหล่านี้เป็นสิ่งที่ดึงเวลา ดึงความสนใจของเราไป นอกจาก นั้นก็ยังกระตุ้นให้จิตใจเราปรุงแต่งไปต่างๆ นานา อยู่ในห้อง



คนเดียวแม้ไม่ได้พูดคุยกับใคร แต่ก็อาจจะติดต่อกับคนทั่วโลก และรับรู้ข่าวสารต่างๆ ซึ่งทำให้จิตใจเกิดความกังวลบ้าง เกิดอารมณ์ขุ่นมัวบ้าง จากข่าวสารบ้านเมืองที่ดี หรือจากความเห็นของผู้คนที่แสดงผ่านสื่อต่างๆ เช่น เฟซบุ๊ก อีเมล และ SMS เหล่านี้ทำให้ชีวิตในเมืองกลายเป็นร่วนวายไปได้ แม้จะอยู่ในห้องแอร์ที่มิดชิดไม่มีเสียงรบกวนก็ตาม แต่ที่นี้ในธรรมชาติแบบนี้ ไม่มีสัญญาณโทรศัพท์ ไม่มีสัญญาณที่จะใช้ติดต่ออินเทอร์เน็ต การกิจการงานที่จะมาถึงความสนใจจากเราก็ไม่มี หรือไม่สามารถจะเข้าถึงตัวเราได้ อีกทั้งยังไม่มีใครมารบกวนเรา ผิดกับเวลาอยู่ที่กรุงเทพฯ อาจมีแขกมาหา เข้า กลางวัน เย็น

แต่ที่นี้มั่นใจได้ว่าจะไม่มีผู้คนหรือแขกมารบกวนเรา เป็นเวลาที่เราจะได้อยู่กับตัวเองอย่างเต็มที่ อันนี้เรียกว่าเป็นความสงบสงัดที่หาได้ยากจากในเมือง แม้กระทั่งอยู่วัดก็เชื่อว่าสงบสงัดอย่างที่เราระบายอยู่ตอนนี้ เพราะบางที่อยู่วัด แสดงธรรมอยู่ดีๆ ก็มีเสียงโทรศัพท์ดังเข้ามา เพราะสัญญาณโทรศัพท์ไปถึงทุกที่จนกระทั่งผู้คนที่ไหนไม่มีสัญญาณโทรศัพท์ก็เหมือนขาดอะไรบางอย่างไปจากชีวิต เหมือนไม่มีตัวตนอยู่ในโลกนี้ รู้สึกว่าไม่สามารถจะสื่อสารกับใครได้ และไม่มีโอกาสที่จะไปแสดงตัวตนให้ใครได้รับรู้



ความสงบสงัดอย่างนี้แหละที่จะช่วยให้จิตใจเราได้คืนสู่ความสงบภายใน สำหรับคนส่วนใหญ่ความสงบภายในจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยความสงบจากสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่ากายวิเวก กายวิเวกเป็นลักษณะทางกายภาพซึ่งไม่ใช่ปลอดจากเสียงรบกวนเท่านั้น แต่ยังหมายถึงไม่มีสิ่งกระตุ้นเร้าให้ร่างกายหรือชีวิตว้าวุ่นเหมือนหนูถีบจักร เช่น งานการหนังสือหนังสือหา เมื่อกายวิเวกแล้วก็จะเกิดจิตวิเวกตามมา คือจิตที่สงบ จิตที่สงบก็จะนำมาซึ่งความสุข เป็นความสุขที่ประณีต เป็นความสุขที่ประเสริฐ สุขแบบนี้นักส่วนใหญ่ไม่รู้จักร เพราะเขารู้จักแต่ความสุขที่เกิดจากสิ่งกระตุ้นเร้า กระตุ้นเร้าด้วยเสียงเพลง กระตุ้นเร้าด้วยรสชาติของอาหาร หรือกระตุ้นเร้าด้วยความคิดต่างๆ เช่น อ่านนิยายแล้วจิตก็ปรุงแต่งไปเกิดความเพลิดเพลิน เกิดความสนุก อันนี้คือความสุขที่คนส่วนใหญ่รู้จัก

เวลาเขาบอกว่าเขาต้องการให้ความสุขเพื่อเป็นรางวัลแก่ตัวเอง ความสุขที่เขาแสวงหาก็คือความสุขอย่างนี้ เช่นมีการเลี้ยงฉลอง ดูหนังฟังเพลง ร้องคาราโอเกะ ไปเฮฮากันตามทีต่างๆ ซึ่งมีแต่จะทำให้ร่างกายและจิตใจเหนื่ออ่อน มันเป็นความสนุกแต่ไม่ใช่ความสุขอย่างแท้จริง แต่ในธรรมชาติแบบนี้ ถ้าหากว่าเราน้อมใจให้คุ้นเคยกับสถานที่ จิตใจก็จะค่อยๆ สงบ แล้วก็สงบจนกระทั่งสัมผัสได้ถึงความสุขที่ประเสริฐ เป็นความสุขคนละแบบกับที่ผู้คนรู้จักหรือเสาะแสวง อันเป็นความสุขที่เกิด



จากการเร้าจิตกระตุ้นใจ แต่ความสุขอีกแบบหนึ่งคือความสุขที่เกิดจากใจที่สงบ และความเรียบง่ายของสถานที่นี้สามารถน้อมใจให้ได้พบกับความสงบได้ แต่ก็คือเมื่อเราสามารถปรับตัวปรับใจให้เข้ากับธรรมชาติให้ได้ก่อน

ตอนมาใหม่ๆ เราคงจะรู้สึกแปลกถิ่น แปลกที่ หรือต้องปรับตัวกับความไม่สะดวกสบาย ที่สำคัญก็ต้องก้าวข้ามอาการที่ยังเสพติดยังติดยึดกับแสงสี หรือวิถีชีวิตที่คุ้นเคย บางคนมาจากเมืองที่วุ่นวาย พอมายู่ในที่แบบนี้ใหม่ๆ ก็อาจอยู่ลำบาก เพราะนอนก็หุ้อื้อ มันสงบจนได้ยินเสียงอื้ออึ้ง หรือยังโยเยหารสชาติหรือผัสสะของเมือง พอไม่มีอะไรทำก็จะรู้สึกล่องลอย ว้าวุ่นหรือเหงา บางทีก็รู้สึกวังง อันนี้เป็นช่วงที่เราต้องผ่าน ต้องเจอ แต่ว่าเมื่อทำใจคุ้นกับธรรมชาติ ปรับตัวและกลมกลืนกับธรรมชาติได้ ใจก็จะสงบ พระเถระในสมัยพุทธกาลเวลาปลีกวิเวกมาอยู่ในป่า ท่านก็จะอุทานออกมาด้วยความสุข เพราะได้สัมผัสกับความสงบของธรรมชาติ ทำให้เกิดความเพียรในการปฏิบัติมากขึ้น

ในสมัยพุทธกาลมีพระบวชใหม่บางรูปที่ยังหวนหาอาลัยชีวิตของฆราวาส หลายคนคิดถึงคู่รัก พระพุทธองค์จึงช่วยพระบวชใหม่เหล่านั้นให้หลุดจากอารมณ์ถวิลหาความสุขในเพศคฤหัสถ์ โดยพาไปสัมผัสกับธรรมชาติ พาไปป่าหิมพานต์ ให้เห็นธรรมชาติ



ที่งดงาม จิตใจของพระใหม่เหล่านั้นก็เลยสงบ แรกๆ ก็คงจะเพลิดเพลิน หรือตื่นตาตื่นใจในความตระการตาของธรรมชาติ แต่ต่อมาก็กลายเป็นความสงบ ความสุขที่เกิดขึ้นก็ทำให้หลุดจากอารมณ์วิไลหาคนรักได้ เรียกว่าความสุขที่ประณีตเข้ามาแทนที่

แต่จะพบความสงบแบบนี้เราก็ต้องเลือกมาอยู่แบบเรียบง่าย มาสัมผัสธรรมชาติ คนในเมืองซึ่งมีทั้งโทรศัพท์ มีทั้งวิทยุ มีอะไรต่ออะไรมากมาย ยากจะพบกับความสงบในจิตใจได้ การมาอยู่แบบนี้ยังช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตแบบชิวๆ ตรงๆ ด้วย ความเรียบง่ายนั้นมีประโยชน์ทำให้ชีวิตเราง่ายขึ้น จิตใจเราก็ตรงเดี๋ยวนี้อาศัยในเมืองใหญ่ๆ ที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีมากมาย มันทำให้เราไม่สามารถจะใช้ชีวิตอย่างชิวๆ ตรงๆ ได้ จิตใจเราจึงพลอยยุ่งยาก ซับซ้อนไปด้วย เดี๋ยวนี้อาศัยแค่จะพูดคุยกัน ยังไม่มีเวลาจะพูดคุยกันตรงๆ ต่อหน้าได้ ต้องอาศัยเทคโนโลยี ต้องอาศัยโทรศัพท์มือถือ ต้องอาศัยอินเทอร์เน็ต ทั้งๆ ที่บางทีอยู่บ้านเดียวกัน แต่ไม่สามารถพูดกันตัวต่อตัวได้ ต้องมีเครื่องเครามาเป็นตัวแทรกหรือเป็นสื่อ

การที่เราจะมีความสุขแบบง่ายๆ จึงทำไม่ได้ ความสุขกลายเป็นเรื่องยาก ต้องมีเทคโนโลยีมาปรุงมาแต่ง ชีวิตของเราสบายนี้สูญเสียความเรียบง่ายไป สูญเสียความชิวๆ ตรงๆ ไป การที่เราได้มาอยู่กับธรรมชาติแบบนี้ทำให้เรากลับคืนสู่ความ



เรียบง่ายมากขึ้น และได้เห็นจังหวะของธรรมชาติอย่างที่มีมันเป็น เห็นพระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก เห็นความแปรเปลี่ยนของธรรมชาติ เห็นจังหวะชีวิตที่หมุนเวียนเป็นวัฏจักร ทั้งหมดนี้ล้วนแต่สอนธรรมให้เราได้ทั้งสิ้น คือสอนเรื่องอนิจจัง สอนเรื่องวัฏจักรของชีวิต แต่ละวันเราจะเห็นความแปรเปลี่ยนของธรรมชาติ ของดินฟ้าอากาศ เห็นความแปรเปลี่ยนของสิ่งรอบตัว ซึ่งถ้าอยู่ในเมืองอาจมองไม่เห็นหรือไม่สังเกต บางคนอยู่แต่ในห้อง เปิดไฟตลอดจนไม่รู้กลางวัน กลางคืน อยู่กับแสงไฟจนกระทั่งไม่รู้จักและไม่เคยสัมผัสกับแสงเทียน

แสงเทียนสอนให้เราเห็นเรื่องอนิจจังได้เออะ เห็นความเกิดดับ เห็นความแปรเปลี่ยน ถ้าเราน้อมใจของเราให้ชื่อๆ ตรงๆ ไม่ปรุงแต่ง ไม่ซับซ้อน เราก็จะสัมผัสกับความเป็นอนิจจังของสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ชัดขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเปิดใจให้รับรู้ธรรมะที่ปรากฏตัวอยู่ตลอดเวลา อนิจจังเป็นความจริงอย่างหนึ่งที่คนเรามักจะมองข้าม พอเราอยู่กับสิ่งปรุงแต่งแล้ว ความเป็นอนิจจังของชีวิต ของธรรมชาติก็ค่อยๆ เลือนหายไป หรือไม่อยู่ในความรับรู้เท่าใด

เมื่อเรากลับมาอยู่กับธรรมชาติ ก็จะได้เห็นความจริงของชีวิต ซึ่งที่จริงก็แสดงให้เราเห็นอยู่ตลอดเวลา แต่ชีวิตจิตใจของเราซับซ้อนจนกระทั่งไม่สามารถจะมองเห็นสิ่งเหล่านี้ได้ หรือไม่



ก็เพราะมีเทคโนโลยีมาขวางกั้น เมื่อเรามาอยู่ที่นี้แล้วก็ขอให้เปิดใจสัมผัสรับรู้ธรรมชาติ วางกิจกรรมต่างๆ ลง พวกเราแต่ละคนมีงานการเยอะ หลายคนยังนึกห่วงงานที่บ้าน นึกห่วงคนที่บ้าน โดยเฉพาะช่วงนี้บ้านเมืองเราเรียกว่าเกิดวิกฤติถื่นหน้า เช่นเกิดน้ำท่วม พวกเราบางคนโชคดีที่รอดพ้นจากอุทกภัย แต่บางคนก็เจอเหตุการณ์นี้เข้าไปเต็มๆ ถึงแม้ไม่เจอเหตุการณ์นี้ ก็มีเรื่องที่ต้องกังวลเป็นธรรมดาอยู่แล้ว ไม่ว่าจะ เป็นงานการ ไม่ว่าจะ เป็นผู้คนที่ต้องดูแล แต่เมื่อเราอุทิศสำหรับหาตัวมาถึงที่นี้แล้ว ก็อย่าลืมหาใจมาด้วย ขอให้วางงานการต่างๆ ลง

ส่วนผู้คนที่เราห่วงหาอาลัยแม้ว่าเราจะมี ความผูกพัน มีความเมตตาปรารถนาดี แต่เมื่อเรามาอยู่ตรงนี้แล้ว เรากังวลไปก็ไม่มีประโยชน์ ไม่สามารถจะช่วยอะไรเขาได้ สิ่งที่เราจะช่วยเขาได้ก็คือการมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง เป็นที่พึ่งทางจิตใจให้แก่เขาได้ จะทำเช่นนั้นได้เราก็ต้องให้เวลากับการฝึกฝนตัวเอง นี่คือเหตุผลสำคัญที่เรามาที่นี่

ความห่วงกังวลนอกจากไม่ทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ไม่ช่วยให้คนที่เราห่วงกังวลดีขึ้นแล้ว ก็ยังทำให้เราเป็นทุกข์ แต่ทันทีที่เราวางงานการต่างๆ ลง วางผู้คนลง จิตใจเราก็จะพร้อมซึมซับรับเอาธรรมะทั้งจากธรรมชาติรอบตัว และจากใจของเรา ซึ่งจะทำให้เรามีปัญญา และทำให้เราได้พบกับความสงบที่จะเป็นการ



เติมพลังให้แก่จิตใจของเราในการทำภารกิจงานต่าง ๆ ให้เป็นไปด้วยดี

ขอให้เราพาใจมาอยู่กับกาย และให้เวลากับตัวเองมากๆ เพราะนี่เป็นโอกาสที่หาได้ยาก บ่อยครั้งเราอยากจะมีเวลาอยู่กับตัวเอง แต่ก็ทำไม่ได้ เพราะมีสิ่งต่างๆ ดึงดูดเวลา และความสนใจของเราไป หรือไม่มีสิ่งทีกระตุ้นเร้าให้เราลืมตัว เพลิดเพลินกับสิ่งภายนอก จนไม่มีเวลาให้แก่จิตใจของเรา เวลาสามสี่วันข้างหน้าไม่ใช่เป็นเวลาที่มาดมาย แต่ก็ไม่น้อยสำหรับการให้เวลาแก่จิตใจของเรา จิตใจเป็นสิ่งที่ถูกละเลยมานาน เพราะมีสิ่งรอบตัวที่ล้นแต่ดึงเวลาของเราไป เสร็จแล้วจิตใจที่ถูกละเลยก็กลายเป็นตัวสร้างความทุกข์ให้แก่เรา

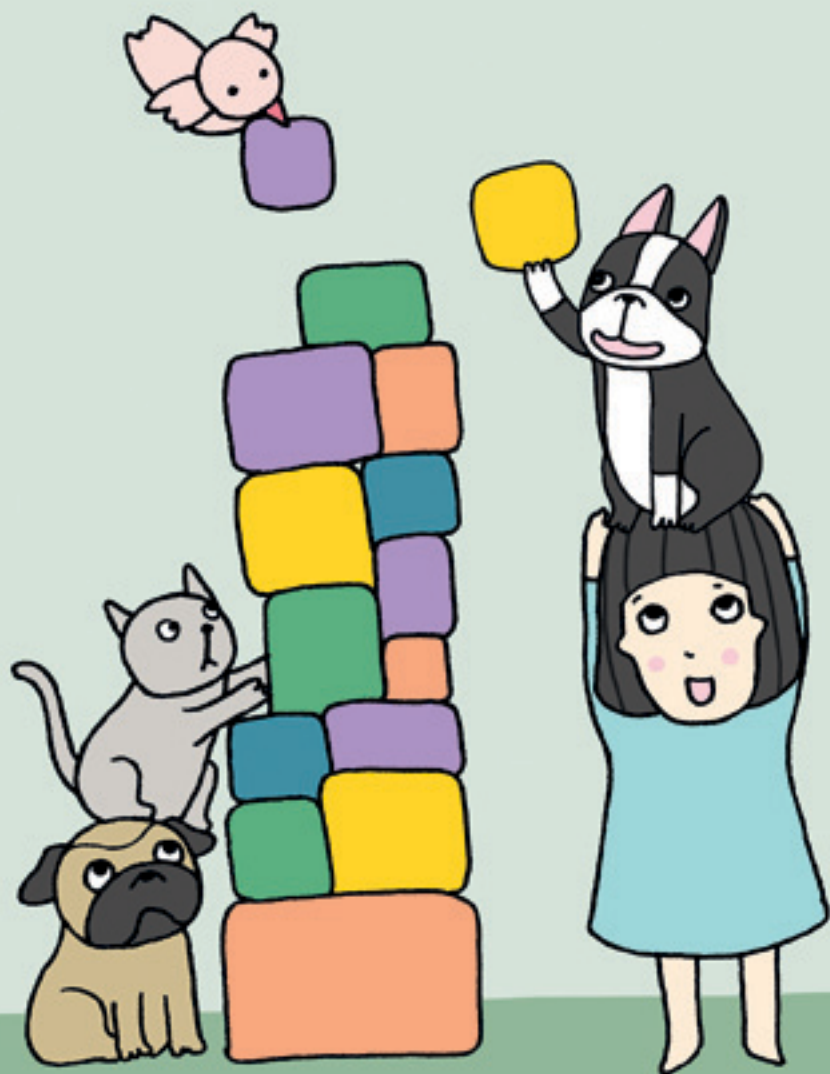
จิตใจที่ถูกละเลยก็คงเหมือนกับเด็กที่ขาดความอบอุ่น ก็จะงอแง โต้ขึ้นก็ชอบก่อความวุ่นวายเพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ จากคนรอบข้าง ซึ่งทำให้เกิดความทุกข์กันทุกฝ่าย แต่ทันทีที่เขาได้รับความรัก และความสนใจอย่างถูกต้อง เขาก็จะเริ่มมีความมั่นใจ มีความสุข มีความมั่นคง และสามารถทำความdingามให้เกิดขึ้นได้ อย่างวัยรุ่นที่ชอบก่อปัญหาให้แก่พ่อแม่ ให้แก่ผู้คนรอบข้าง ให้แก่ชุมชน พอเขาได้รับความสนใจ ได้รับคำชื่นชม ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง เขาก็กลายเป็นคนดี ศักยภาพต่างๆ ที่ถูกบดบังเอาไว้ ก็ถูกปลดปล่อยออกมาในทางสร้างสรรค์



จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราให้ความสนใจ ให้ความสนใจ แก่จิตใจของเรา จิตใจที่เคยก่อความวุ่นวาย ขอบบพยศ ก็จะต้องค่อยๆ สงบ และมีพลังขึ้นมา สร้างสรรค์สิ่งดีงามต่างๆ นำความสุข ความปกติสุขมาให้กับเรา และกลายเป็นที่พึ่งที่มั่นคงได้อย่างแท้จริง

พวกเราคุ่นกับพุทธทาสิตที่ว่า **ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน** แต่ที่จริงพุทธทาสิตนี้มีประโยคต่อท้ายด้วยว่า **ตนที่ฝึกดีแล้วยอมเป็นที่พึ่งที่หาได้ยาก** ตนในที่นี้หมายถึงจิตใจเป็นสำคัญ ธรรมชาติที่สงบสงัดเป็นเครื่องเกื้อกูล ไม่เพียงกล่อมจิตใจของเราให้เจริญงอกงาม หรือเปิดใจของเราให้ได้สัมผัสกับธรรมะที่แสดงตัวอยู่รอบตัวเราเท่านั้น ยังเป็นการฝึกฝนจิตใจของเราให้เจริญงอกงามมากขึ้น เป็นการมอบสิ่งดีงามให้แก่จิตใจของเราในหลายด้าน ทั้งความสุข ทั้งความสงบ ทั้งความเอาใจใส่ เพราะฉะนั้นก็ขอให้เราใช้โอกาสนี้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ รวมทั้งถือว่าความไม่สะดวกที่เกิดขึ้นนี้เป็นเครื่องฝึกฝนจิตใจของเรา และเป็นการเปิดโอกาสให้เราสัมผัสกับธรรมชาติดอย่างซื่อๆ ตรงๆ โดยไม่มีสิ่งใดมาขวางกั้นปิดบังเอาไว้ ใจที่สัมผัสกับธรรมชาติดอย่างตรงๆ นี้แหละที่จะช่วยให้เราได้พบกับปัญญาและความสุขที่ประเสริฐ





๓

เพียงแต่ดู



ไม่ว่าพระพุทธเจ้าในอดีต ในปัจจุบัน และในอนาคต ล้วนอุบัติ
ขึ้นได้เพราะการปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิปัสสนากรรมฐาน
จะเรียกว่าเป็นงานที่ศักดิ์สิทธิ์ก็ได้ แต่พอพูดว่าเป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์
หรือเป็นเรื่องจริงจัง บางคนก็จะรู้สึกเกร็งขึ้นมา หรือว่ามีความ
มุ่งมั่นปรารถนาจนจิตอาจจะไม่เป็นปกติ เรียกว่า **วางใจไม่ถูกต้อง**
ก็ได้



อยากให้มองว่าเรากำลังทำสิ่งธรรมดาสามัญ คือทำใจสบายๆ อาจจะยิ้มในใจ ไม่รู้สึกว่ามันเป็นภาระ เพราะสิ่งที่เราทำนั้นเราไม่ต้องรับผิดชอบกับใคร เวลาเราทำงานทำการ บางครั้งเราต้องรับผิดชอบต่อผู้อื่น ต้องหวังว่าสิ่งที่เราทำจะมีผลต่อคนอื่น หรือส่วนรวมหรือไม่ และยังต้องคำนึงถึงความคาดหวังของผู้อื่นด้วย แต่การปฏิบัติธรรมนั้นเราไม่ต้องคำนึงถึงความคาดหวังของใคร และไม่ต้องรับผิดชอบต่อใครทั้งสิ้น สิ่งที่เราจะทำก็มีเพียงแต่การดูกายและใจของเราเท่านั้นเอง

ฉะนั้นอาตมาจึงอยากให้เราทำด้วยความรู้สึกสบายๆ ให้วางสิ่งต่างๆ ที่เป็นภาระของใจลงชั่วคราว ที่เป็นงานการต่างๆ ก็ให้วาง ความกังวลก็วางเช่นเดียวกัน รวมทั้งวางความอยากด้วยแน่นอน เรามาไกลถึงขนาดนี้ก็เพราะความอยาก เช่น อยากจะได้รับความสงบ อยากจะฝึกตน อยากจะพัฒนาจิตใจของเรา แต่ทันทีที่เรามานั่งตรงนี้ ก็ให้วางความอยากเหล่านี้ลงเสีย อย่างไม่อย่างนั้นความอยากก็จะเป็นอุปสรรคทำให้เราไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เพราะเมื่อมีความอยากแล้ว สิ่งที่คุณกับความอยากก็คือความกลัว เช่น กลัวว่าจะไม่สมอยาก กลัวว่าจะไม่ได้อย่างที่อยาก ถ้าอยากได้ความสงบก็กลัวว่าจะไม่ได้รับความสงบ เพราะฉะนั้นจึงมีความเกร็ง หรือพยายามปฏิเสธอะไรก็ตามที่ทำให้ใจไม่สงบ รวมทั้งการไม่ยอมรับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับใจ เวลาใจฟุ้งซ่านปรุงแต่งขึ้นมา ก็จะพยายามบังคับจิตใจให้หยุด



ฟุ้งซ่าน หยุุดปลุงแต่ง การทำเช่นนั้นกลับจะทำให้การปฏิบัติเนิ่นช้า หรือเป็นอุปสรรคต่อความสงบด้วยซ้ำ

ในทางตรงข้ามถ้าเราวางความอยาก อะไรเกิดขึ้นก็รับรู้เฉยๆ ไม่ผลักไส ไม่ปฏิเสธ วางใจเป็นกลาง ความฟุ้งซ่านนั้นก็จจะค่อยๆ เลือนหายไป ความคิดที่เข้ามารบกวนจิตใจก็จะเลือนหายไปตามธรรมชาติของมัน แม้แต่อารมณ์ ความเครียด ความหงุดหงิด ความกังวลก็จะคลี่คลายหายไป เมื่อเราเพียงแต่ดูมันเฉยๆ แต่ถ้าเราพยายามผลักไส กดข่ม หรือปฏิเสธมัน เพราะอยากให้อะไรสงบ หรือเพราะไม่ชอบ เพราะเห็นว่ามันเป็นอุปสรรคขัดขวางความสงบ ใจก็จะยิ่งขัดขึ้นต่อต้าน ยิ่งอยากผลักไสมันก็ยิ่งคงอยู่

“

ขอให้เราเป็นเพียงแต่ผู้ดูเฉยๆ
 อะไรเกิดขึ้นกับใจก็ดูเฉยๆ
 ซึ่งจะได้ทำก็เพราะว่าเราวางใจไว้อย่างสบายๆ
 ไม่ได้ถูกครอบงำด้วยความอยาก
 ไม่ว่าจะอยากผลักไส
 หรืออยากครอบครอง

”



ให้เราสังเกตดู อะไรก็ตามที่เราพยายามผลักดันไปมันก็จะยิ่งต่อต้าน คงเหมือนกับแมว เวลาดึงหางแมวให้ถอยหลังมันจะพยายามเดินไปข้างหน้า เวลาเราพยายามดึงมันมาข้างหน้า มันก็จะถอยหลัง จิตเราก็คคล้ายๆ อย่างนั้น เคยมีการทดลองง่ายๆ ให้แต่ละคนนั่งในห้องคนเดียว อนุญาตให้คิดอะไรก็ได้ ยกเว้นห้ามคิดอย่างเดียวคือ ห้ามนึกถึงหมีขาว ถ้านึกถึงหมีขาวให้ทักดกริ่ง เขาให้โจทย์เสร็จไม่ทันไรเสียงกริ่งก็ดังระงม เพราะพอสั่งไม่ให้คิด หรือพอตั้งใจไม่คิดถึงหมีขาว ใจก็จะคิดถึงหมีขาวขึ้นมาทันที ราวกับว่ายิ่งห้ามก็เหมือนยิ่งยุ

ความคิดและอารมณ์ ก็เหมือนกัน ถ้าเราพยายามกดข่มปฏิบัติตั้งแต่แรก มันก็จะยิ่งโผล่ยิ่งผุด หรือว่าคงอยู่นานขึ้น เมื่อรู้อย่างนี้แล้วเวลามันเกิดขึ้น เราก็มไม่ต้องทำอะไรมัน เพียงแต่ดูมันเฉยๆ เจออารมณ์ที่ปรารถนาก็ไม่ไปคลอเคลีย อยากรอบครอง เจออารมณ์ที่ไม่ปรารถนาหรือทุกขเวทนา ก็ไม่ผลักไสมัน เพียงแต่ดูมัน หรือว่าตั้งจิตอยู่บนตัวรู้

ถ้าเราตั้งจิตอยู่บนตัวรู้ หรืออยู่บนฐานรู้ ก็สามารถกอบกู้ใจจากอารมณ์ได้ ตัวรู้นี้ก็คือ รู้กาย รู้ลมหายใจ รู้อริยาบถเคลื่อนไหว อันนี้เป็นเครื่องอยู่ เป็นเครื่องอาศัยของจิต ลมหายใจ อริยาบถที่เคลื่อนไหว เป็นเครื่องมือหรือเป็นหลังพิงก็ได้ ช่วยให้จิตเราไม่เผล่ส่าย ไม่ซัดเซพเนจร หรือไม่ถูกอารมณ์ความคิดต่างๆ ดึงดูด



หาไป ถ้าเราไม่มีฐานรู้ หรือไม่มีกายเป็นเครื่องอยู่ เป็นหลังพิง จิตก็จะไม่มีที่ตั้ง จะไปโน่นไปนี่ แล้วแต่อารมณ์หรือความคิด ต่างๆ หาไป ด้วยสองสาเหตุคือ อยากรอบครองเพราะหลงไหล เคลิบเคลิ้มกับมัน หรืออยากผลักใส่ไล่ส่งมัน เหมือนกับเรา ไม่ชอบหมาจิ้งจอก เราไม่ยอมให้มันมา พอมันมาเราก็ไล่มัน ปราบกว่าทันทีที่เราทำเช่นนั้น เราก็อยู่ในอำนาจของมัน เราอยู่ บ้านไม่ยอมให้มันมา แต่พอเราต้องการไล่ก็เลยต้องถูกมันไล่ ไล่วิ่งออกไปไกลจากบ้านมากขึ้น อันนี้เป็นเพราะอยากผลักใส่ก็เลยออกไกลจากบ้าน ไกลจากเครื่องอยู่

ฉะนั้นขอให้เราเป็นเพียงแต่ผู้ดูเฉยๆ อะไรเกิดขึ้นกับใจ ก็ดูเฉยๆ ซึ่งจะทำให้ได้ก็เพราะว่าเราวางใจไว้อย่างสบายๆ ไม่ได้ ถูกครอบงำด้วยความอยาก ไม่ว่าจะอยากผลักใส่ หรืออยากครอบครอง





๕

ยอมรับเพื่อเรียนรู้



คนที่ติดยา ติดเหล้า ติดบุหรี่ ติดกาแฟ ถ้าจู้ๆ เลิกทันที ร่างกายก็ต้องใช้เวลาปรับตัวอยู่นานกว่าจะเข้าที่หรือเป็นปกติ ในระหว่างนั้นก็อาจจะเกิดอาการหลายอย่างที่เรารู้จักกันว่า **ลงแดง** มันเป็นธรรมชาติของกายที่พอติดอะไรบางอย่าง ถ้าเลิกทันทีก็จะเกิดอาการที่ก่อให้เกิดทุกขเวทนา กระสับกระส่าย ทูรนต์ุราย เราต้องให้เวลากับกายของเราในการปรับตัว กระบวนการที่วุ่นนี้ต้องใช้ความอดทนด้วย ถ้าไม่อดทนก็จะเลิกยา เลิกเหล้า เลิกบุหรี่ได้ยาก หรือเป็นไปไม่ได้เลย




กระบวนการตรงนี้เป็นสิ่งสำคัญ เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ใจเราก็เช่นเดียวกัน หลายคนอาจจะรู้สึกเหมือนหักดิบจากชีวิต ในเมืองที่เต็มไปด้วยสิ่งกระตุ้นเร้า ชีวิตที่วุ่น เร่งรีบ เหมือน เข็มวินาทีที่วิ่งอยู่ตลอดเวลา พอมาอยู่ในสถานที่แบบนี้ ต้อง อยู่กับตัวเองโดยไม่มีอะไรทำนอกจากดูกายและใจเท่านั้น เป็น สภาวะที่ตรงข้ามกับของเดิมที่ผ่านมา หรือที่คุ้นเคย เพราะ ฉะนั้นจิตจะมีอาการหลายอย่าง จะเรียกว่าลงแดงก็ได้ แต่เป็น ลงแดงทางผัสสะ คือไม่ได้เสพ ไม่ได้รับการกระตุ้นเร้าทางผัสสะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นอกจากไม่มีอะไรคิด ไม่มี เรื่องที่จะต้องคิดมากแล้ว ยังต้องอยู่นิ่งๆ อยู่กับตัวเอง ใจก็จะ มีอาการต่อต้าน หรือว่าวุ่น กระสับกระส่าย อันนี้เป็นธรรมดา ของใจ ก็ต้องใช้เวลาเข้านั่ง อย่าไปตื่นกลัว ตื่นตระหนก หรือ ขัดเคืองกับอาการเหล่านี้ ให้อยอมรับว่าเป็นธรรมดาของใจ

อย่าพยายามควบคุมบังคับให้มันหาย หรือหาทางทำให้ มันหายไปนอกเหนือจากการดูกายดูใจ เพราะมันก็จะทำให้เรา กลับไปสู่ร่องเดิม เหมือนคนที่ทนอาการลงแดงเวลาเลิกยา เลิก เหล้า เลิกบุหรี่ไม่ได้ ก็ต้องกลับไปหามันไปเสพมันอีก ก็ยิ่ง ทำให้กายนี้กลับมาเป็นปกติได้ยากขึ้น ใจเราก็เหมือนกัน มัน มีการต่อต้าน กระสับกระส่ายหรืออาจจะถึงขั้นทุรนทุราย ฟุ้งซ่านบ้าง หวบบ้าง เปื่อบ้าง อันนี้ธรรมดา เราก็อยู่กับเขาไป ยอมรับเขา ลองทำใจเป็นมิตรกับอาการเหล่านี้ อย่าปฏิเสธผลักไส



หรือจ้องมองว่าเป็นศัตรู เรียนรู้ที่จะอยู่กับเขา เรียนรู้ที่จะอยู่กับความเบื่อ หรือความฟุ้งซ่าน โดยไม่เคลิ้มคล้อยไปตามอำนาจของมัน และก็ไม่ต่อต้านผลักไส หรือมองเขาเป็นศัตรู

ถ้าเราทำใจยอมรับอาการเหล่านี้ จนกระทั่งมองว่าเขาก็เป็นเสมือนอาคันตุกะที่จรเข้ามา พยายามเป็นมิตรกับเขา เขาก็จะกลายเป็นมิตรกับเรา กลายเป็นอาคันตุกะที่มีมารยาท รู้จักเกรงใจเจ้าของบ้าน รู้ว่าเมื่อไรควรจะไป ถึงเวลาเขาก็ไป โดยเราไม่ต้องขับไล่ไล่ส่ง ในทางตรงข้ามยิ่งเราพยายามขับไล่ไล่ส่ง เขาก็ยิ่งรบกวนรังควานหรือรังแกเรา ทำให้เราขุ่นเคืองใจมากขึ้น

อยู่กับความเบื่อจะว่าไปแล้วมันง่ายกว่าอยู่กับความโกรธ อยู่กับความเกลียด อยู่กับความเศร้า อันนั้นอยู่ยากเพราะมันเผาผลาญจิตใจ ความเบื่ออยู่ได้ง่ายกว่า ฉะนั้นจึงอยากให้เราเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเบื่อ ใหม่ๆ ก็ทำใจยาก ไม่เป็นไร ให้โอกาสแก่ใจของเราในการหลั่งไหลผลัดบ้าง อย่าไปบีบคั้นจิตใจของเรามากเกินไป แต่ขณะเดียวกันเราก็ไม่เอนอ่อนผ่อนตามแรงกระตุ้นยั่วเย้า ที่จะพยายามชักชวนให้เราหนีออกจากการปฏิบัติธรรมและอาการเหล่านี้ ที่ผ่านมาระหว่างนี้มันมาตลอดจนกระทั่งมันมีอำนาจเหนือเรา มันมาที่ไรเราหนีทุกที แต่ตอนนี้เราจะไม่หนีอีกแล้ว เราจะอยู่ อยู่จนกระทั่งใจเป็นปกติได้ เมื่อมันมาจิตใจก็ไม่หวั่นไหว อันนี้แหละคือวิธีการที่จะทำให้ใจให้อยู่เหนืออารมณ์ต่างๆ ที่มารบกวนจิตใจ ที่เรียกว่า **นิรอรณ** 







ทวนกระแส



ที่เราพยายามปฏิบัติมาทั้งวัน รวมถึงเมื่อวานนี้ และที่จะทำต่อๆ ไป เป็นการทวนกระแสความเคยชิน หรือนิสัยที่สั่งสมมาตั้งแต่เล็กหรือตั้งแต่เกิดก็ว่าได้ คือนิสัยส่งจิตออกนอก มัวจดจ่ออยู่กับสิ่งรอบตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก็มีข้อดีอยู่มาก เช่น เป็นประโยชน์ต่อความอยู่รอดของเรา จะเดินไปไหนมาไหนใจเราก็ต้องออกไปรับรู้สิ่งรอบตัว เราอยู่รอดได้ก็เพราะเรามองเห็นรูปหูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส แล้วก็แยกแยะได้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ อะไรเป็นอันตราย อะไรที่



ไม่เป็นอันตราย เราอยู่รอดและดำเนินชีวิตมาได้อย่างปลอดภัย ก็เพราะจิตที่ระแวดระวังสิ่งที่อยู่รอบตัว แต่ความเคยชินนี้ก็ทำให้เราละเลยสิ่งหนึ่งที่สำคัญ ก็คือการหันกลับมาดูกายและใจ โดยเฉพาะใจของตัวเองนี้สำคัญมาก เพราะความสุขความทุกข์ของคนเราไม่ได้อยู่ที่ภายนอกอย่างเดียว มันอยู่ที่ใจของเราด้วย หรืออยู่ที่ปฏิกิริยาของใจเราต่อสิ่งรอบตัว

ความทุกข์ของคนสมัยนี้เกิดจากการวางใจไม่ถูกต้อง ปล่อยใจจิตนั้นกลับมาทำร้ายตัวเองด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด วิดกกังวล และปรุงแต่ง คนสมัยนี้ทั้งๆ ที่มีชีวิตที่สะดวกสบายทางกาย แต่ทำไมเป็นทุกข์ ก็เพราะใจกังวล ใจเครียด ความกังวลและความเครียดนั้นไม่ใช่ธรรมชาติของใจ แต่เกิดจากการปรุงแต่ง จิตที่ปรุงแต่งสารพัดสารเพ กลายเป็นตัวการที่กลับมาสร้างความทุกข์ให้กับตัวเรา

คนเราทุกข์กายอย่างไรก็ไม่ค่อยคิดอยากจะฆ่าตัวตาย แต่ที่ฆ่าตัวตายมากมายก็เพราะความทุกข์ใจ เพราะความเครียด เพราะความผิดหวัง ความไม่สมหวัง ทั้งๆ ที่สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะไม่ได้ทำให้เกิดความทุกข์ทางกายเท่าไร เช่น อรุณจิลล์ละลาย สอบเข้าไม่ได้ แม่ไม่ซื้อของให้ คนรักหนีจากไป เหตุการณ์เหล่านี้ไม่ได้ทำให้เกิดความทุกข์ทางกายเลยแม้แต่น้อย แต่ทำให้ทุกข์ใจ และที่ทุกข์ใจก็เพราะใจมีท่าที หรือมีปฏิกิริยาต่อสิ่ง



ต่างๆ ต่อเรื่องราวเหล่านี้เกินเลยไป นี่เป็นปัญหาของมนุษย์ในยุคปัจจุบันคือทุกข์เพราะใจของตัวเอง หรือจะพูดให้ถูกก็คือทุกข์เพราะการปรุงแต่งของจิต ปัญหาจะไม่เกิดถ้าหากว่าเรารู้ทันอาการปรุงแต่ง หรือรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น

จะรู้ทันได้อย่างไร ก็ต้องหันกลับมาดูใจของเรา เป็นการมองแบบทวนกระแส แทนที่จะส่งจิตออกนอกก็หันกลับมาดูข้างในจะเห็นการปรุงแต่ง ปรุงแต่งเป็นอารมณ์ก็ดี ปรุงแต่งเป็นความคิดก็ดี ไม่ว่าจะอารมณ์ หรือความคิดในทางลบ ไม่มีทางจะหนีพ้น หรือคลาดจากสติได้ เพียงแต่เราหมั่นมองตนหรือหันมาดูใจบ่อยๆ สติก็จะเกิดขึ้น และรู้ทันความรู้สึกนึกคิดได้ไวขึ้น พูดอีกอย่างก็ได้ว่าเป็นเพราะมีสติที่ไว เราจึงสามารถย้อนกลับมาดูใจและเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อรู้ ใจก็หยุดปรุงแต่ง

แต่เนื่องจากเรามัวส่งจิตออกนอก ไม่ย้อนกลับมาดูใจ ก็เลยไม่เห็นการปรุงแต่ง ไม่เห็นภัยที่จะเกิดขึ้นข้างใน โดยเฉพาะเวลามีอะไรมากระทบกับชีวิตของเรา ใจเราก็จะพุ่งออกไปข้างนอก เพราะคิดว่าอันตรายหรือปัญหาอยู่ตรงนั้น ซึ่งก็มีส่วนถูก แต่หาได้เฉลียวใจไม่ว่าปัญหาที่น่ากลัวกว่านั้นก็คืออารมณ์ที่ปรุงแต่ง อันนี้น่ากลัวกว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราไม่น่ากลัวเท่ากับว่าเรารู้สึกกับมันอย่างไร อย่างน้ำท่วมที่เกิดขึ้นปีนี้ คนจำนวนมากมองว่าน้ำท่วมคือปัญหา คืออันตรายที่สร้างความเสียหายมากมาย แต่



ความเสียหายนั้น อันที่จริงเกิดเฉพาะกับทรัพย์สินสมบัติ กับข้าวของ
มันไม่จำเป็นที่เราจะต้องทุกข์ใจจนเครียด กินไม่ได้ นอนไม่หลับ
จนความดันขึ้น แต่ที่ทุกข์อย่างนั้นก็เพราะใจไปมีปฏิกริยาหรือ
รู้สึกกับน้ำท่วมมากเกินไป จนไม่ยอมปล่อยวาง ผลก็คือไม่เพียง
น้ำจะท่วมบ้านเท่านั้น แต่เรายังเผลอปล่อยให้น้ำท่วมใจด้วย
บางคนน้ำยังไม่ทันท่วมบ้านเลย แต่ก็ท่วมใจไปแล้ว

ที่จริงไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าหากเรามีสติรู้ทัน
ย้อนกลับมาดูใจก็จะเห็นว่าน้ำยังไม่ท่วมบ้านเลย ใจก็เป็นทุกข์
เสียแล้ว อันนี้คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนเป็นอันมาก และไม่ได้เกิดขึ้น
เฉพาะเวลาน้ำท่วม มันเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั่วๆ ไป ตั้งแต่
เรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น เสียงดังรบกวน ไม่จำเป็นต้องเป็น
เสียงรถยนต์ เสียงรถสิบล้อ อาจจะเป็นเสียงโทรศัพท์ที่ไพเราะ
เสียด้วยซ้ำ พอไม่มีสติเท่าทันก็เลยเกิดความหงุดหงิดเกิด
ความเครียดขึ้นมา เพราะมันดังในช่วงเวลาที่เรามองว่าไม่เหมาะ
เช่น เรากำลังดูโทรทัศน์ กำลังใช้ความคิด กำลังฟังธรรมะ หรือ
กำลังนั่งสมาธิ เมื่อใจฟุ้งที่เสียงนั้น ก็จะขุ่นเคือง โดยไม่รู้ว่าที่
ทุกข์ไม่ใช่เพราะเสียงนั้น แต่เป็นเพราะใจปรุงแต่ง วางไว้ไม่
ถูกต้อง หรือยึดมั่นถือมั่นเสียงนั้น



หลวงพ่อกษา สุภัทโท พูดไว้ดีมากว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรานั้นถูกเสมอ แต่ที่เราทุกข์เพราะเราวางใจไว้ผิด ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรานั้นถูกเสมอ หมายความว่า มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยที่มีอยู่ ไม่ได้ผิดไปจากเหตุปัจจัยเลย แต่เมื่อใจเราวางไว้ผิด คือเราไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น พยายามปฏิเสธ พยายามผลักไส เราก็เป็นทุกข์ทันที ถ้าเพียงแต่ตระหนักว่า มันมาแล้วก็ไป มาแล้วก็ไป เท่านั้นก็จบ อันนี้เรียกว่าวางใจไว้ถูก เหมือนกับเรานั่งมองไปที่แม่น้ำ เห็นสิ่งของต่างๆ ลื่อนไหลผ่านไป สิ่งต่างๆ มาแล้วก็ผ่านไป แต่เพราะใจเรามัวจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น หรือติดยึดกับบางแง่บางมุมของสิ่งนั้น เช่นเสียงที่ตั้งในบางช่วง ในบางเวลา ในบางจังหวะ จึงอยู่เฉยไม่ได้ ต้องหาทางจัดการกับเสียงนั้น

หลวงพ่อกษายังพูดอีกว่า สิ่งที่เกิด เช่น เสียงที่ตั้ง มันไม่ได้รบกวนเรา แต่เราต่างหากที่ไปรบกวนเสียง เวลาเกิดเสียงดังแล้วทุกข์ อย่าเข้าใจว่าเสียงรบกวนเรา แต่เป็นเพราะเราไปรบกวนเสียงนั้นต่างหาก หมายความว่าอย่างไร ก็หมายความว่าใจก็จะมีความรู้สึกสืบทอดต่อเสียงนั้น เกลียดชัง มีโทสะกับเสียงนั้น หรือพยายามผลักไส กดข่ม จัดการกับมัน ไม่ใช่ด้วยคำพูดแต่ด้วยการคิดในใจ เพราะนี่ว่าเสียงนั้นเป็นตัวปัญหา แต่หาว่าเสียงไม่ใช่ปัญหา ปัญหาอยู่ที่ใจของเราที่วางไว้ไม่ถูกต่างหาก



ถ้าเราไม่หันกลับมาดูใจเราอยู่เสมอ เราก็จะไม่รู้ว่าจริงๆ แล้วปัญหาที่สร้างความทุกข์ให้แก่เรานั้นอยู่ที่ใจเราตลอดเวลา ไม่ใช่อยู่ที่สิ่งภายนอก คนเราเวลามีความทุกข์อะไรมักจะมองไปภายนอก มองที่สิ่งนอกตัวเสมอ โดยหารู้ไม่ว่าที่จริงแล้วมันอยู่ที่ตัวเองต่างหาก

มีพนักงานโรงแรมคนหนึ่ง เป็นฝ่ายต้อนรับประจำอยู่เคาน์เตอร์ เข้าวันหนึ่งมีลูกค้ามาเช็คเอาท์ แกก็ถามลูกค้าว่าเป็นอย่างไรครับ เมื่อคืนหลับสบายดีไหมครับ ลูกค้าคนนี้ก็บอกว่าหลับสบายอะไร ผมนอนไม่หลับเลยทั้งคืน เพราะห้องข้างๆ ทูบผนังตลอดทั้งคืน แย่มาก ไม่มีมารยาท พุดไปก็บ่นไป เสร็จแล้วก็ออกจากโรงแรมไป สักพักก็มีลูกค้าอีกคนหนึ่งมาเช็คเอาท์ พนักงานคนนี้ก็ถามว่าเป็นอย่างไรครับ เมื่อคืนหลับสบายไหมครับ เขาว่าแย่มากเลย ห้องข้างๆ มันกรนทั้งคืน ผมทูบผนังเท่าไรก็ไม่หยุดกรนสักที จนผมต้องทูบทุก ๑๕ นาที

“

ขึ้นชื่อว่า การทวนกระแสแล้วไม่ใช่เรื่องง่าย
บางทีก็ถูกกระแสเต็มพัดไปตามร่องเดิม
แต่เราก็อย่าท้อถอย ทำไปเรื่อยๆ
ไม่ท้อไม่ถอย

”



คนแรกนั้นเขามองว่าข้างห้องเป็นปัญหา เพราะมันแต่ทุบผนังทั้งคืน แต่ที่จริงเขาเองต่างหากที่เป็นตัวปัญหา เพราะกรนทั้งคืนจนห้องข้างๆ นอนไม่หลับ บ่อยครั้งคนเราก็เป็นอย่างนี้คือเรามักโทษว่าคนอื่นเป็นปัญหา ทำให้ไม่ดีกับเรา ส่งเสียงดัง หรืออะไรก็แล้วแต่ แต่เราหารู้ไม่ว่าเราเองแหละที่เป็นตัวก่อปัญหาตั้งแต่แรก ทำให้ถึงไม่รู้ ไม่ใช่เพราะเราหลับ แต่เป็นเพราะเราไม่รู้ตัว เป็นเพราะเราหลง

เวลาหลงมันก็เหมือนกับหลับ ต่อเมื่อรู้ตัวจึงเรียกว่าตื่น ไม่ใช่ว่าต้องหลับเท่านั้น ถึงจะเรียกว่าหลง บางทีตาเปิดอยู่แต่ก็เหมือนหลับ เพราะทำอะไรต่ออะไรด้วยความหลง บางทีหลงเพราะใจลอย พอใจลอยก็เรียกว่าไม่ตื่นเต็มที่ การรับรู้สิ่งต่างๆ ก็จะไม่ชัด จะเบลอๆ เวลาเราทำวัตรสวดมนต์ ถ้าใจเราลอย เราจะรู้สึกได้เลยว่าใจเราไม่ตื่นเต็มที่ การสวดมนต์จึงเป็นแบบครึ่งหลับครึ่งตื่น ทำกิจการงานต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน แปรงพัน อาน้ำ กินข้าว โดยเฉพาะเวลากินข้าว ใจเราลอยง่ายมาก ก็จะไม่รู้สึกเลยว่าเราตื่นเต็มที่อยู่กับการกิน เรียกว่าใจไม่เต็มร้อยกับการกิน ในชีวิตประจำวันใจเราไม่ค่อยเต็มร้อยกับสิ่งต่างๆ เพราะว่าเราเผลอส่งจิตออกนอก หรือไม่ก็ลอยไปตามความนึกคิดต่างๆ ปล่อยให้ความคิดมันลากพาใจของเราไป ในภาวะเช่นนั้น เรียกว่าไม่มีสติ เรียกว่าไม่รู้ตัว เรียกว่าจิตไม่ตื่น



การมีสติคือการมีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นอย่างเต็มร้อย จิตตื่นเต็มอยู่กับสิ่งที่ทำ หรือความเป็นไปที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า อันนี้เรียกว่ามีสติ เรียกว่าอยู่กับปัจจุบัน เรียกว่าความรู้อัตถ์ ซึ่ง จะเกิดขึ้นได้ก็เพราะเรารู้เท่าทันความคิดปรุงแต่ง และวางลงได้ แต่ส่วนใหญ่ที่เราใจหลงใจลอยก็เพราะจับฉวยหรือยึดติดความคิด อารมณ์ต่างๆ แล้วไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง นี่ก็เป็นธรรมชาติ หรือนิสัยอย่างหนึ่งของใจเรา การปรุงแต่งนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ปัญหาคือเมื่อปรุงแล้วก็จับฉวยหรือยึดติดความคิดปรุงแต่งนั้น ไม่รู้จักปล่อย อันนี้เป็นที่มาของความทุกข์ของมนุษย์เรา

การปฏิบัติธรรมเป็นการทวนกระแสอีกลักษณะหนึ่ง คือ **ทวนกระแสที่ขบยึดติดถือมั่น** ไม่ใช่แค่ยึดติดถือมั่นสิ่งภายนอก ที่เป็นวัตถุรูปธรรมเท่านั้น แต่ยังไปยึดติดสิ่งที่ปรุงแต่งในใจด้วย อันนี้หนักมาก แต่เมื่อใดก็ตามที่เราหันมารับรู้ดูใจเห็นใจของ ตัวเอง เห็นความคิดปรุงแต่ง ตรงนี้จะป็นข้อต่อสำคัญที่ทำให้ เกิดการปล่อยวางได้ ถ้าไม่เห็นก็ไม่ปล่อย ถ้าไม่เห็นก็ยึด **ยึด ก็มีสองอย่าง คือยึดด้วยความอยากได้ใฝ่หา หรือเพราะอยาก ผลักไส** ยึดเพราะอยากได้ใฝ่คว้าก็เป็นธรรมดาอยู่แล้ว แต่บางคน สงสัยว่าอยากผลักไสเป็นการยึดอย่างไร ยิ่งอยากผลักไสเท่าไร ก็ยิ่งยึดติดถือมั่น ก็เหมือนกับเราเห็นรถวางหน้าบ้าน เราก็ อยากจะเข็นรถนั้นออกไปให้พ้นบ้านและพ้นตัว แต่เวลาเราเข็น รถตัวเราก็กลับแนบชิดกับรถคันนั้น ยิ่งอยากจะเข็นให้มันห่าง



ไกลบ้าน ห่างไกลตัวเท่าไร ตัวเราก็อิงแนบชิดกับมัน อันนี้เรียกว่า **อิงผลักไสก็อิงยึดติด**

ในทำนองเดียวกันเวลามือเราโดนของเหม็นที่ส่งกลิ่นแรง เช่น น้ำปลา ปลาจืด เราไม่ชอบใช้ไหม เราอยากกำจัดกลิ่นเหม็น จึงพยายามขัดถูมือให้หายเหม็น แต่พอเราล้างเสร็จเราทำอย่างไร เราเอามือมาดมใช้ไหม ยิ่งเหม็น ยิ่งไม่ชอบก็ยิ่งดม ในทำนองเดียวกันยิ่งอยากผลักไสเพราะเกลียดหรือเพราะโกรธก็ตาม ก็ยิ่งนึกยิ่งคิดถึงสิ่งนั้น เราเกลียดใคร ใจเราก็จะนึกถึงคนนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า นี่เรียกว่ายึดติด เพราะฉะนั้น**ความยึดติด จึงมีสองแบบ คือติดใจ กับขัดใจ ติดใจเพราะชอบ ขัดใจก็เพราะไม่ชอบ** ทั้งคำว่า “ติด” และ “ขัด” ล้วนบ่งบอกถึงการที่สองสิ่งมาติดพันกัน ไปไหนไม่ได้ ทั้ง**ติดใจและขัดใจ** แม้เป็นอาการของจิตที่ตรงข้ามกัน คือบวกกับลบ แต่ให้ผลเหมือนกันคือไปไหนไม่ได้ จิตก็ถูกตรึงตรึงนั้น จะด้วยความชอบหรือด้วยความชังก็แล้วแต่

เวลาเราปฏิบัติธรรม เราทำเพื่อปล่อย ไม่ใช่ตั้งใจปล่อย แต่มันเกิดขึ้นเองเมื่อ**จิตรู้ว่ากำลังปรุงแต่ง** พอจิตรู้ว่าผลปรุงแต่งก็หยุด ไม่ปรุงแต่งต่อไป ก็เลยว่าง ปัญหาของคนเราคือเรายึดเอาไว้โดยไม่รู้จักตัว จะด้วยความชอบหรือความชัง จะด้วยความติดใจหรือขัดใจก็ตาม แต่พอมีสติรู้ทัน ก็ปล่อยวางได้



การปล่อยวางเป็นการทวนกระแส ทวนกระแสนิสัยเดิมของจิตที่สะสมมา ถ้าเราดูให้ละเอียดจะเห็นว่ามันมีกระบวนการที่ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ คนที่ศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทจะเข้าใจดี โดยเฉพาะเวลาเกิดผัสสะ เมื่อมีผัสสะ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จะเป็นอารมณ์ที่น่าใคร่ น่ายินดี น่าพอใจ หรือไม่น่าใคร่ ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ ก็แล้วแต่ ก็จะเกิดเวทนาขึ้นมา เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง สิ่งที่ตามมาคือ ตัณหา อุปาทาน ตัณหาคือความอยาก อุปาทานคือความยึด พออยากแล้วก็ยึด ติดตรึง นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติของคนทั่วไป คือพอตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ก็เกิดเวทนา พอเกิดเวทนาจึงต่อเป็นตัณหาอุปาทาน เป็นความยึดความอยากเลย สุดท้ายก็เกิด ภพชาติ ชรา มรณะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส

พูดย่อๆ ก็คือพอมีความยึดความอยากเกิดขึ้น ใจก็เร้าร้อนขึ้นมา ไม่ว่าจะเพราะอยากได้หรืออยากผลักไสก็ตาม พออยากแล้วก็ต้องดิ้นรน เรียกว่าเกิด*ปริเยสนา* คือการแสวงหา อยู่เฉยไม่ได้ ต้องออกไปแสวงหาให้สมอยาก ถ้ายังไม่ได้สมอยากก็จะเกิดความยึดติดแน่นมากขึ้น

กระบวนการดิ้นรนให้ได้สมอยาก เรียกว่าภพ หรือกรรม ภพ เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์เพราะดิ้นรนให้ได้มา หรือทุกข์เพราะผลักไสออกไป ระหว่างที่ยังไม่ได้มาก็มีความ



ขัดเคืองใจ ระหว่างที่ผลักไสออกไปยังไม่สำเร็จก็มีความทุกข์ เหมือนเราได้ยินเสียงดังรบกวน เช่น เสียงโทรทัศน์ดังขณะฟังธรรม หรือขณะดูหนัง ใจก็ตรึงอยู่กับเสียงนั้น แล้วก็ไม่พอใจที่เสียงไม่เงียบเสียที คิดแต่จะทำอย่างไรเสียงนั้นจึงจะเงียบ ทำไม่เจ้าของโทรทัศน์ไม่ปิดเสียง ทำไม่เปิดโทรทัศน์เอาไว้ขณะที่มาฟังธรรม ใจก็วนเวียนคิดแต่เรื่องนี้ ไม่รับรู้สิ่งอื่นเลย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงธรรมที่อยู่ข้างหน้าเรา หรือหนังที่เคลื่อนไหวบนจอข้างหน้าก็ไม่สนใจ ใจมันยึดแล้วก็อยาก เลยวนเวียนอยู่กับสิ่งนี้ แล้วเกิดอะไรขึ้น ก็เป็นทุกข์

นี่คือนิสัยความเคยชินของใจ เรียกว่าเป็นธรรมชาติเลยก็ได้ แต่เมื่อเราเจริญสติ จิตก็จะเกิดจุดหักเหแล้ว เกิดจุดแยกขึ้นมา ถ้าเรามีสติรู้ทันใจของเราได้ฉับไว พอผัสสะเกิดขึ้น มีเวทนา เกิดตามมา สติก็มาทำงาน ชักนำจิตออกไปสู่ทางแยกใหม่ ไม่ใช่ไหลไปสู่ต้นเหตุ อุปาทาน สติจะตัดหน้าตัดเหตุ ชักนำจิตไปสู่อีกทางหนึ่ง สู่อีกร่องหนึ่ง พอมีสติก็ไม่เกิดความยึดความอยากขึ้น แคร้รู้เฉยๆ จิตจึงเป็นอุเบกขา เป็นกลางๆ เป็นปกติ ไม่ยึด ไม่อยาก ไม่ว่าจะอยากผลักไสหรือไขว่คว้า

ถ้าไม่มีสติ จิตก็ถูกชักนำไปสู่ความยึดอยากและความทุกข์ในที่สุด แต่เมื่อมีสติ จิตก็ถูกชักนำไปอีกทางหนึ่งซึ่งเป็นการไม่ทุกข์ เหมือนกับว่าเกิดทางแยกใหม่ที่นำจิตหรือกระแส



ความคิดไปสู่ความปกติ จะเรียกว่าเป็นกระแสแห่งความสุขก็ได้ ซึ่งย่อมนำไปสู่กระบวนการแห่งปัญญา เพราะทำให้เข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างเป็น ไม่ใช่อย่างที่ยากให้เป็น ไม่ใช่อย่างที่ยากจะผลัดไส้ออกไป ตรงนี้เรียกว่าเป็นการทวนกระแสก็ได้

ธรรมดาของจิตนั้น นอกจากชอบส่งออกนอก และชอบยึดติดแล้ว ยังมักไหลเข้าหาทุกข์ เวลาเกิดผัสสะ ถ้าไม่มีสติ ก็เกิดเวทนา แล้วต่อไปเป็น ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรณะ ทุกข์ โทมนัสสเลຍ แต่ถ้ามีสติทันทีที่เกิดทุกข์เวทนา หรือสุขเวทนา หรือมีสติตั้งแต่ขั้นผัสสะ จิตก็ไปอีกทางหนึ่ง เป็นทางที่ไม่ได้ไปสู่ทุกข์ แต่ไปสู่สภาวะที่เป็นปกติ เป็นเส้นทางสู่วิปัสสนา ที่จะทำให้เห็นสิ่งต่างๆ อย่างเป็น ไม่ใช่อย่างที่ยากให้เป็น หรือชนิดที่หล่อเลี้ยงกิเลส ได้แก่ตัณหา อุปาทาน หรืออวิชชา ตรงนี้เป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องหมั่นฝึกปฏิบัติเอาไว้ กระบวนการดังกล่าวจะเรียกว่า “กระแสแห่งวิวัฒน์” ก็ได้ แต่ถ้าหากปล่อยใจไปตามนิสัยความเคยชินเดิม คือพอมิผัสสะ เวทนา ก็ต่อไปเป็นตัณหา อุปาทาน ทำให้หมุนเวียนอยู่ในความเกิด ความดับ มีภพ มีชาติ มีชรา และมรณะ หมุนเวียนอยู่อย่างนี้ ไม่จบไม่สิ้น เรียกว่าเป็น “กระแสแห่งสังสารวัฏ”

ที่พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาได้ก็เพราะว่าพระองค์ทวนกระแสนี้ แทนที่จะปล่อยใจไหลไปตามกระแสแห่งสังสารวัฏ ก็ไปตาม



กระแสแห่งวิวัฒน์ ทำให้เข้าถึงวิมุตติ และนิพพาน หลุดพ้นจาก วัฏฏสงสาร อันเป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง เป็นโลกุตตรภาวะ ถึงแม้ว่าเรายังไปไม่ถึงขั้นนั้น แต่ว่าการมีสติก็ทำให้ใจเราแยกไปสู่เส้นทางที่ไม่ทุกข์เมื่อเกิดผัสสะ ทำให้เราสามารถ หลุดพ้นจากอำนาจของอารมณ์ต่างๆ เป็นคราวๆ ไป เกิดความตื่นรู้ขึ้น ถึงแม้ว่าเป็นไปได้ยากที่คนธรรมดาจะไม่เกิดอารมณ์ เมื่อมีผัสสะแต่ก็ยังมีช่องที่สติจะมาทันทั่วทั้งที่ และดึงจิตให้หลุดจากอารมณ์นั้นได้

หลวงพ่อบุช ฐานิโย เล่าว่า สมัยที่ท่านยังหนุ่มบวชได้ราวสิบพรรษา วันหนึ่งขณะที่ท่านเดินบิณฑบาตในตัวเมืองอุบลราชธานี เห็นโยมผู้หญิงคนหนึ่งกับลูกชายอายุราว ๕ ขวบ ยืนรอใส่บาตร ท่านก็เดินไปหา พอเดินเข้าไปใกล้ๆ เด็กคนนี้ก็มองมาที่ท่านแล้วพูดขึ้นมาว่า “มึงบ่แม่นพระดอก มึงบ่แม่นพระดอก” พอท่านได้ยิน ก็เกิดความขุ่นเคืองขึ้นมา ปกติคงไม่มีใครเจอคำพูดแบบนี้ อย่างไรก็ตามแต่จากปากของเด็กเลย จากปากของผู้ใหญ่ก็คงไม่เคยเจอ พอเจอแบบนี้ก็ต้องเกิดความไม่พอใจขึ้นมา แต่ชั่วขณะนั่นเอง ท่านมีสติเห็นความไม่พอใจเกิดขึ้น ก็ได้คิดขึ้นมาทันที ท่านนึกในใจว่า “เออ จริงของมัน เราไม่ใช่พระหรอก ถ้าเราเป็นพระเราต้องไม่โกรธชิ” พอคิดอย่างนี้ ความไม่โกรธก็หายแล้วท่านก็เดินไปรับบาตรจากแม่ของเด็กคนนั้นด้วยใจปกติ ท่านยังพูดถึงเด็กคนนั้นว่าเป็นอาจารย์ของท่าน



นี่เป็นตัวอย่างของการรู้ทันใจตน พอมีสติเห็นความโกรธ สติก็ชักหาจิตออกไปสู่ร่องใหม่ ถ้าเป็นร่องเดิมก็คือร่องแห่ง ความทุกข์ ส่วนร่องใหม่เป็นร่องที่หลุดจากความทุกข์ ไปสู่ความ ไม่ทุกข์ หรือความปกติ เรื่องนี้ถ้าอธิบายในเชิงปริยัติก็ต้องพูด ว่า **พหมีสติเกิดโยนิโสมนสิการขึ้นก็คือการรู้จักคิด** หรือคิดเป็น คิดถูก โยนิโสมนสิการทำให้ใจสงบ เป็นกุศล เกิดธรรมขึ้นในใจ แทนที่จะโกรธ ก็เห็นว่าตัวเองยังมีข้อบกพร่องอะไรบ้าง จิตที่ อยากจะฝึกตนก็ทำให้ความโกรธไม่สามารถครอบงำได้

สติเป็นปัจจัยให้เกิดโยนิโสมนสิการ พอโยนิโสมนสิการ เกิดขึ้นก็ชักกระแสความคิดออกจากร่องเดิมหรือนิสัยเดิม เหมือน กับน้ำแทนที่จะไหลไปทางเดิมก็ไหลไปสู่ร่องใหม่ ทำให้ร่องใหม่ ลึกขึ้นกว้างขึ้น อันนี้เรียกว่าเป็นการทวนกระแสอย่างหนึ่ง

การปฏิบัติธรรมหรือการเจริญสติคือการทวนกระแสของ ตัณหา อุกาทาน หรือกระแสแห่งความทุกข์ ไปสู่กระแสแห่ง ความไม่ทุกข์ เพราะฉะนั้นเราจึงควรหมั่นปฏิบัติอยู่เสมอ แต่ก็ ต้องไม่ลืมว่า **ขึ้นชื่อว่าการทวนกระแสแล้วไม่ใช่เรื่องง่าย** บางที ก็ถูกกระแสเดิมพัดไปตามร่องเดิม แต่เราก็อย่าทำถ้อย ทำไป เรื่อยๆ ไม่ทำไม่ถอย เหมือนอย่างคุณป้าชาวเกาหลีคนหนึ่ง ที่ พยายามสอไปขยับขี้น้ำแล้วขี้น้ำแล้ว ไม่ใช่ ๑๐-๒๐ ครั้ง แกสอ บถึง ๗๗๕ ครั้งก็ยังไม่ได้ แต่แกก็ไม่ทำถ้อย สอแล้วสออีก



จนสอบได้ในที่สุด หลังจากที่สอบมาแล้ว ๔๕๐ ครั้ง ใช้เวลาถึง ๔ ปี สอบแทบทุกวัน สอบอยู่นั้นแหละไม่ยอมเลิก เรียกได้ว่า มีความเพียร ไม่ท้อไม่ถอย

ฉะนั้นเวลาเราหลังเพลอ ถูกพัดไปตามกระแสก็อย่าห้อยถอย กลับมาสู้ใหม่ กลับมาตั้งหลักใหม่ ในที่สุดจิตก็จะเฉลียวฉลาด สติจะทำงานได้ไวขึ้น สามารถทวนกระแสกิเลสได้ แทนที่จะมัวส่งจิตออกนอก ก็กลับมาตามรู้ ใจของตัวเอง แทนที่จะไหลไปตามกระแสแห่งความยึดติด ก็ปล่อยวาง แทนที่จะไหลไปตามกระแสแห่งความทุกข์ ตัณหา อุปาทาน ก็มาสู่กระแสแห่งความตื่นรู้ จนหลุดพ้นจากทุกข์ได้





๒

ทางแยกสู่ความสุข



ครอบครัวหนึ่งมีพ่อแม่กับลูกสาว เข้าวันหนึ่งขณะกินอาหาร
เช้า ด้วยความเผอเรอเธอ ลูกสาววัย ๘ ขวบทำแก้วน้ำตกระแตก
พื้นแตก พ่อจึงด่าว่าลูก คงจะว่าลูกแรงไปหน่อย ลูกก็เลยร้องไห้
แม่จึงตำหนิพ่อ พ่อก็เลยทะเลาะกับแม่ มีปากเสียงกันพักใหญ่
ก็นึกขึ้นมาได้ว่าสายแล้ว พ่อรีบขึ้นไปเอากระเป๋าทำงานที่ห้อง
แล้วรีบขับรถพาลูกไปส่งโรงเรียน แต่เนื่องจากเสียเวลาทะเลาะ
เบาะแว้งกันบนโต๊ะอาหาร ที่จริงก็แค่ ๕ นาที ๑๐ นาที แต่ที่
กรุงเทพฯ ถ้าช้าเพียงไม่กี่นาทีก็มีความหมายมาก เพราะรถติด
หนักขึ้น ทำให้ไปส่งลูกช้า ได้เวลาเข้าเรียนแล้วแต่ลูกเพิ่งถึง
โรงเรียน ลูกจึงถูกครูลงโทษ ส่วนพ่อก็ถึงที่ทำงานสาย วันนั้นมี
ประชุมนัดสำคัญ พ่อไปถึงที่ประชุมสาย ก็ถูกเจ้านายต่อว่า



แต่นั้นยังไม่เท่าไร การประชุมเข้าวันนั้นเป็นการประชุมกับลูกค้าคนสำคัญ ปรากฏว่าด้วยความที่พอเร่งรีบตอนเก็บกระเป๋าทำงาน จึงลืมเอกสารสำคัญไว้ที่บ้าน การประชุมเลยไม่ได้ผลอย่างที่ต้องการ เจ้านายจึงต่อว่าเขาอย่างแรง

วันนั้นผู้เป็นพ่ออารมณ์เสียทั้งวัน ทำงานด้วยความเครียด หงุดหงิด พอเลิกงานก็ขับรถกลับมาด้วยอารมณ์เสีย เพราะงานการไม่ได้เรื่องทั้งวัน ปรากฏว่าผลรถเฉี่ยวชนรถคันอื่นกลางทาง เสียทั้งเวลาเสียทั้งเงิน กว่าที่จะถึงบ้านก็ค่ำ เจอภรรยา ก็หงุดหงิด เลยะทะเลาะกันต่อ สามี่คิดว่าเป็นเพราะภรรยามีปากเสียงกับเขา เขาจึงไปทำงานสาย แล้วเกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย ทะเลาะกันอยู่นาน จนลูกสาวเสียขวัญ เก็บตัวนอนอยู่แต่ในห้อง เป็นอันว่าคืนนั้นทั้งคืน ทั้งพ่อแม่ลูกนอนไม่หลับ ไม่มีใครมีความสุขสักคน

นี่เป็นเรื่องที่คล้ายคลึงกับชีวิตของคนจำนวนมากไม่น้อยในเมืองเวลานี้ ดูจากเหตุการณ์ดังกล่าวตั้งแต่เช้าจนค่ำ คนทั่วไปคงมองว่าวันนั้นเป็นวันช่วยของผู้เป็นพ่อเพราะมีเรื่องมีราวตลอดทั้งวัน แต่ถ้าจะดูให้ดีทั้งหมดนี้เกิดขึ้นจากจุดเล็กๆ จุดหนึ่ง แล้วก็ส่งผลกระทบกันเป็นลูกโซ่



ในชีวิตของคนเราบางครั้งเรื่องราวใหญ่โตเกิดขึ้นโดยเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ ดูให้ดีมันไม่ใช่ความชวยของใครเลย และไม่ใช่ความบังเอิญด้วย เพราะมันมีที่มาที่ไป มีเหตุปัจจัย โดยเหตุนั้นอาจจะเป็นจุดเล็กๆ อย่างในเรื่องนี้เหตุการณ์ทั้งหมดมีจุดเริ่มจากการที่ลูกสาวทำแก้วน้ำแตก แต่อันที่จริงการที่ลูกสาวทำแก้วน้ำแตก ไม่ใช่สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดเรื่องเกิดราวกระทบเป็นลูกโซ่ตลอดทั้งวัน ถ้าหากพ่อไม่โกรธหรือต่อว่าลูกสาวอย่างรุนแรง วันนั้นก็คงจะจบลงด้วยดี

เราลองสมมติว่าถ้าพ่อไม่โกรธลูก เพียงแต่ตักเตือนลูกว่าให้กินน้ำด้วยความระมัดระวังมีสติ ลูกก็คงไม่ร้องไห้ และก็แม่ก็คงไม่ตำหนิหรือต่อว่าพ่อจนมีปากเสียงกัน เมื่อได้เวลาพ่อก็ขึ้นไปเก็บกระเป๋าเอกสารและออกจากบ้านตรงเวลา ไปส่งลูกทันเวลาเพราะรถไม่ติด ไปถึงที่ทำงานก็ไม่สาย มีเวลาเตรียมตัวเข้าประชุมกับลูกค้า เอกสารสำคัญก็เอาติดมากับกระเป๋าด้วย เพราะไม่ได้เร่งรีบเก็บกระเป๋าก่อนออกจากบ้าน การประชุมก็เสร็จสิ้นด้วยดี ผู้เป็นพ่อก็สบายใจ วันนั้นทั้งวันก็ทำงานด้วยดี ขับรถกลับบ้านเรียบร้อยปลอดภัย ถึงบ้านก็อารมณ์ดีคุยกันตามประสาพ่อแม่ลูก ไม่มีเรื่องไม่มีราวอะไร คืนนั้นพ่อแม่ลูกก็เข้านอนด้วยความสุข



ที่ว่ามานี้เป็นภาพเหตุการณ์สองเหตุการณ์ที่มีความแตกต่างกันมาก ทั้งๆ ที่มีจุดเริ่มต้นเหมือนกัน คือ ลูกทำแก้วน้ำแตก แต่เหตุการณ์แรกก่อให้เกิดปัญหาตามมาตลอดวัน ซึ่งใครๆ เรียกว่าวันชวย ทั้งนี้เกิดจากพ่อไปด่าว่าลูก แต่อีกเหตุการณ์หนึ่ง ลูกทำแก้วน้ำแตกเหมือนกัน แต่พ่อไม่โกรธลูก จริงๆ แล้วจุดเริ่มต้นของปัญหาทั้งหมดอยู่ที่ตรงนี้

เหตุการณ์สองเหตุการณ์แตกต่างกันมาก เหตุการณ์หนึ่งเต็มไปด้วยเรื่องร้าย เป็นวันร้ายที่สร้างความทุกข์ให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง อีกเหตุการณ์หนึ่งเป็นวันดีที่ทำให้ทุกฝ่ายมีความสุข มันเริ่มต้นเหมือนกัน แต่ลงท้ายต่างกัน ก็เพราะจุดสำคัญอยู่ที่ปฏิกิริยาของพ่อต่อเหตุการณ์ที่ลูกทำแก้วน้ำแตก ตรงนี้เป็นเรื่องที่น่าพิจารณา

ความทุกข์ของผู้คนไม่ได้เกิดจากการมีเหตุร้ายเกิดขึ้น หรือเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา แต่เกิดจากการวางใจหรือมีปฏิกิริยาที่ไม่ถูกต้องต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การที่ลูกทำแก้วน้ำแตกไม่ได้แปลว่าพ่อจะต้องโกรธใส่ลูกเสมอไป ถ้าพ่อมีสติ มีความยับยั้งชั่งใจ รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อเห็นลูกทำแก้วน้ำแตกแตกก็ระงับความโกรธไว้ได้ พุดจากับลูกด้วยดี ทุกอย่างที่เกิดขึ้นตามมาในวันนั้นก็จจะราบรื่น แต่เป็นเพราะพ่อไม่มีสติรู้ทันอารมณ์เวลาเกิดผัสสะ ก็เลยปล่อยใจปล่อยอารมณ์ไหลไปตามความ



เคยชิน จึงเกิดความไม่พอใจเมื่อเห็นลูกทำแก้วน้ำตก นี่เป็น
กระแสความเคยชินที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนนำไปสู่ความทุกข์

เพียงแค่ว่าเรามีสติก็สามารถชักนำใจให้หลุดจากกระแส
ความเคยชินที่นำไปสู่ความทุกข์ได้ จิตใจของเราจะป่วยหน้าสู่
ทุกข์หรือสุข อยู่ที่ว่าเรามีปฏิกิริยาอย่างไรต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
การมีปฏิกิริยาที่ไม่ถูกต้องต่อเหตุการณ์เล็กๆ อาจนำไปสู่เหตุ
การณ์ร้ายๆ ที่บานปลาย แต่ถ้าวางใจไว้ถูกต้อง ชีวิตก็แยกไป
อีกทางหนึ่ง สู่ความสงบราบรื่นเป็นปกติ

ชีวิตคนเราสามารถจะแยกไปสู่สุขหรือทุกข์ได้ตลอดเวลา
และทางแยกก็อาจจะอยู่ที่เหตุการณ์เล็กๆ ที่เป็นธรรมดาสามัญ
ฉะนั้นการที่เรามีสติในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าเล็กหรือใหญ่
จึงเป็นสิ่งสำคัญ ถึงแม้ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี ไม่พึงประสงค์
แต่เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วไม่จำเป็นที่จะต้องพาเราไปสู่ความทุกข์
หรือความวุ่นวายเสมอไป เพียงแค่ว่าเรามีสติ วางใจให้ถูก ชีวิตก็
สามารถดำเนินสู่ความปกติราบรื่นหรือเป็นสุขได้

สติจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก สติสามารถชักนำความคิด
จิตใจ หรือชีวิตของเราให้เป็นไปในทางที่ถูกที่ควร ไม่ถูกอารมณ์
ที่เกิดขึ้นชักพาหรือลากจูงไปผิดทิศผิดทาง เติลิดเปิดเปิงจนเป็น
ทุกข์ คนจำนวนไม่น้อยมีความวุ่นวายเดือดร้อนในชีวิตเพราะ



เกิดเหตุการณ์เล็กๆ ที่ไม่นึกไม่ฝันว่าจะนำไปสู่เหตุการณ์ใหญ่โตได้ อย่างเช่นการขับรถไปทำงานก็เป็นกิจกรรมธรรมดาในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าขับรถอย่างไม่มีสติ อาจเป็นเพราะใจลอยหรือกำลังสนทนาเพลินเพลินอย่างออกรสออกชาติกับเพื่อนในรถเพียงชั่วขณะเดียวที่ไม่มีสติ ก็อาจนำไปสู่เหตุการณ์ที่ร้ายแรงตามมา เช่น ขับรถชนคน หรือรถไปเฉี่ยวชนคันอื่น แทนที่จะขอโทษขอโพย ก็กลับพุดจาทำร้ายรถที่ถูกเฉี่ยวนั้น เจ้าของรถเลยไม่ไหวควักปืนออกมายิง อาจจะไม่โดนตัวเอง แต่พลาดไปโดนคนในรถตาย เกิดเรื่องราวตามมาอีกมากมาย

พระพุทธเจ้าตรัสว่าสติจำเป็นในทุกสถาน อย่าคิดว่าเหตุการณ์ธรรมดาๆ เราไม่ต้องมีสติก็ได้ ปล่อยชีวิตจิตใจไปตามกระแสความเคยชิน อันนี้เป็นเรื่องที่น่าอันตราย จะว่าไปแล้วคนเราอยู่กับความหลงเสียเยอะ คือปล่อยใจไปกับความหลง ถ้าไม่มีเหตุการณ์อะไรมากระทบก็ดีไป แต่ถ้ามีเหตุร้ายหรือเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์มากกระทบ และไปเกี่ยวข้องกับมันไม่ถูกต้องก็เกิดเรื่องต่อเนื่องเป็นลูกโซ่จนบานปลายก็มี

ดังนั้นการที่เรามาปฏิบัติธรรมจึงถือว่าเป็นเรื่องดี คือแทนที่จะปล่อยใจไปตามกระแสอารมณ์ จนกระทั่งไปสู่ความทุกข์ เราก็ยกจิตขึ้นเหนือกระแสนั้น หรือชักพาจิตออกจากกระแสนั้น ไปสู่กระแสใหม่ เป็นกระแสแห่งความสุข แห่งความปกติที่นำ



ไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ จุดแยกก็อยู่ตรงนี้แหละคือมีสติ

จุดแยกที่จะพาใจออกจากความทุกข์ไปสู่ความไม่ทุกข์ เริ่มต้นที่การมีสติเมื่อเกิดผัสสะหรือเมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น ตรงนี้เป็นจุดแยกที่สำคัญ ซึ่งต้องเกิดจากการฝึกฝน เกิดจากการปฏิบัติ เกิดจากการหมั่นตามดูรู้ใจของตัวเอง แต่ไม่ใช่ไปจ้อง ไม่ใช่ไปเพ่งตลอดเวลา อันนั้นเราทำไม่ได้เพราะเราก็ต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่นเวลาขับรถ เราก็ต้องมองถนน ต้องคอยดูรถ คอยดูผู้คนบนถนนหรือสองข้างทาง แต่ถ้าเราหมั่นดูรู้ใจบ่อยๆ เวลาใจลอยก็จะรู้ว่าใจลอย เผลอไปแล้ว รู้ได้อย่างไร ก็รู้ด้วยสติ

สติเป็นเสมือนสัญญาณเตือน เป็นตัวบอกเราโดยที่ไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องกะเกณฑ์หรือจงใจ เขาทำงานเอง ที่เขาทำงานเอง เพราะเราฝึกจนกลายเป็นนิสัยขึ้นมา ทำให้ระลึกรู้เวลามีอาการหรือความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้น โดยไม่ต้องจงใจรู้ แต่เขารู้เอง อันเกิดจากการหมั่นเจริญสติอยู่เสมอ

ตอนปฏิบัติ เราก็เอากายเป็นฐาน เอาอิริยาบถทางกายเป็นเครื่องอยู่ แต่ไม่ใช่อยู่แบบเพลินๆ แต่รู้กายที่เคลื่อนไหวทำอะไรรู้ใหม่ๆ ไม่ค่อยรู้หรือกว่ากายทำอะไร เพราะใจลอยไปโน่น ลอยไปนี่ แต่เมื่อเราฝึกให้หมั่นรู้กายอยู่เสมอ ไม่ว่า



ลมหายใจเข้าออกก็ดี เดินจงกรมก็ดี ยกมือเคลื่อนไหวก็ดี การรู้สึกถึงกายที่เคลื่อนไหว เป็นเหมือนเครื่องเตือนใจในยามที่เผลอ ช่วยให้จิตกลับมาที่กายบ่อยๆ เรียกว่ากลับมาอยู่กับปัจจุบัน

การฝึกแบบนี้เหมือนกับการฝึกลูกหมา ลูกหมาตัวนี้ชอบออกไปเล่นนอกบ้าน เราก็ห่มันเรียกมันให้กลับบ้าน มันออกไปทีไรเราก็เรียกมันกลับมา ทีแรกเรียกครั้งเดียวมันไม่ยอมกลับมา เราก็ต้องเรียกหลายครั้ง จนกระทั่งมันรู้ ไปไม่นานก็กลับมา ไม่เกล็ดไลนาน มันจะไวต่อเสียงเรียกของเรา เวลามันเผลอออกไปวิ่งเล่นนอกบ้าน พอเราเรียกมันมันก็นึกขึ้นมาได้ทันที รีบกลับมาบ้าน ตอนหลังมันรู้ของมันเอง เผลอออกไปข้างนอก ไม่ทันไรก็รู้ตัว กลับมาบ้านเองโดยไม่ต้องรอให้เราเรียกมัน

ความรู้สึกละลายมือเคลื่อนไหว ตามลมหายใจเข้าออก หรือเดินจงกรม เป็นเสมือนสัญญาณเตือน เป็นเสียงเรียกให้ใจกลับมาที่กาย ลองสังเกตดูขณะที่เรากำลังปฏิบัติธรรมอยู่ ใจก็ลอยไปนึกถึงบ้าน แต่สักพักจิตรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของกาย ของลมหายใจ ของมือที่เคลื่อนไหวไปมา หรือเท้าที่เคลื่อนไปมา จิตก็กลับมาที่กายทันที ราวกับว่าความรู้สึกที่กายนั้นเป็นเสียงเรียกให้จิตกลับมา พอเรียกปุ๊บ ก็นึกขึ้นมาได้ว่าใจลอยไปแล้ว มันนึกขึ้นมาได้เอง เหมือนกับลูกหมาที่นึกขึ้นมาได้ว่าเผลอวิ่งออกมาไกลแล้ว ต้องกลับบ้าน



นี่เป็นการฝึกให้จิตรู้เท่าทันอารมณ์ความคิดนึก โดยมีกายเป็นฐาน มีอิริยาบถการเคลื่อนไหวเป็นตัวเรียก เป็นตัวเตือน การทำอย่างนี้จะช่วยฝึกให้ใจมีความรู้เท่าทันอารมณ์หรือความคิดนึกไวขึ้นเรื่อย ๆ โดยที่เราไม่จำเป็นต้องบังคับ หรือตั้งใจดูความคิด เพียงแค่หมั่นรู้กายบ่อย ๆ ไม่ช้าก็เร็วก็จะรู้ใจที่คิดนึกได้ นี่เป็นการฝึกให้เขารู้โดยที่เราไม่ต้องกะเกณฑ์ ไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องจ้องเพ่งจิตอยู่ตลอดเวลา เราก็ทำงานของเราไป โดยใจอยู่กับกาย แต่พอใจหลุดออกจากกายหรืองานการ ออกไปนอกตัว เราก็รู้ทัน

ก็คงเปรียบเหมือนเราอยู่บ้านซึ่งมีประตูรั้ว เราไม่อยากให้คนแปลกหน้าหรือขโมยเข้ามาในบ้านจะทำอย่างไร เราคงไม่จ้องมองที่ประตูว่าเมื่อไหร่ขโมยหรือคนแปลกหน้าจะเข้ามา ถ้าจ้องดูอย่างนี้เราก็ไม่เป็นอันทำอะไร เราไม่จำเป็นต้องทำอย่างนั้นก็ได้ เราก็ทำงานของเราไป ล้างจาน เย็บผ้า หรือกินข้าว ระวังนั้นอาจจะหันหลังให้ประตูด้วยซ้ำ แต่พอมีคนเดินผ่านประตูเข้ามา เราก็รู้ทันที เหลียวไปดูก็เห็น อันนี้เรียกว่ามีประสาทรับรู้ที่ไว แต่บางคนไม่ทำอย่างนั้น คอยจ้องมองประตูเพื่อดูว่าเมื่อไหร่จะมีคนเข้ามา ทำอย่างนี้ก็เหนื่อย เครียด และเสียเวลาไม่เป็นอันทำงานทำการ เราไม่จำเป็นต้องทำขนาดนั้นก็ได้ เราจะหันหลังให้กับประตูบ้านก็ได้ ถ้าเรามีประสาทรับรู้ที่ไว




แต่ใหม่ๆ เรายังทำอย่างนั้นไม่ได้ การรับรู้ของเรายัง
แข็งข้ำ ไม้ฉับไว กว่าจจะรู้ว่ามีคนเข้าบ้าน เขาไปเพ่นพ่านอยู่ใน
ห้องรับแขกหรืออยู่บนชั้นสอง เข้าไปถึงห้องนอนของเราแล้วก็ได้
นักปฏิบัติใหม่ๆ มักเป็นอย่างนั้น กว่าจจะรู้ว่าใจลอย ฟุ้งซ่าน ก็
คิดไปไม่รู้ก็เรื่องก็ราวแล้ว อันนี้ก็เหมือนปล่อยให้คนแปลกหน้า
หรือขโมยเข้ามาถึงในห้องนอน หรือขึ้นไปถึงชั้นสองแล้ว แต่
ต่อมาเมื่อเรามีประสาทรับรู้ไว เพียงแค่คนแปลกหน้าหรือขโมย
ย่างเท้าผ่านประตูเข้ามา เราก็อู้ เหลียวกลับไปดู หอสบตาเรา
เท่านั้น เขาก็หนีไป เราไม่ต้องวิ่งไล่เขา เขาไปเอง

ความคิดที่ลึกลับคิดเป็นอย่างนั้น ลักคิณี่แปลว่าไม่ตั้งใจคิด
เผลอคิด เหมือนขโมยที่แอบเข้ามาในใจของเรา แต่พอเรามีสติ
เรารู้ทัน เราเห็นมัน มันก็หนีไป ตัวรู้นี้สำคัญมาก มันมีอำนาจ
มาก เพียงแค่อู้ ขโมยที่แอบเข้ามาก็ยอมแพ้ หนีไปทันที ฉะนั้น
เราควรหมั่นฝึกสร้างตัวรู้เอาไว้ **ตัวรู้นี้เป็นฝาแฝดของสติ** สติจริงๆ
หมายถึงความระลึกได้ ระลึกว่ากำลังทำอะไรอยู่ เมื่อระลึกรู้ว่า
กำลังทำอะไรอยู่ ความรู้ตัวก็เกิดขึ้นตามมา

ในชีวิตประจำวันคนส่วนใหญ่ทำกิจต่างๆ ด้วยความไม่รู้
เสียเยอะ หรือว่าทำแบบหลับๆ ตื่นๆ รู้แบบครึ่งๆ กลางๆ ลอง
สังเกตอิริยาบถประจำวันดู ไม่ว่าจะเป็นนุฬหิณ อานน้า โดยเฉพาะ
กินข้าว ส่วนใหญ่ทำไปแบบหลับๆ ตื่นๆ รู้แบบครึ่งๆ กลางๆ



หรือว่าทำด้วยความหลง เคยมีการทดลองให้คนกลุ่มหนึ่งกินชุปมะเขือเทศ จานใส่น้ำชุปเป็นจานใหญ่ แต่เป็นจานพิเศษคือ ตรงกันจานมีท่อที่สามารถเติมน้ำชุปได้เรื่อยๆ แต่คนกินไม่รู้ เขาให้คนกินชุปจากจานดังกล่าว ปรากฏว่าคนส่วนใหญ่กินไปเรื่อยๆ โดยไม่สังเกตว่าชุปไม่หมดเสียที กินตั้งนานแต่พรวงนิดเดียว ก็ไม่มีใครสังเกต สุดท้ายเขาก็ต้องหยุดเติมชุป ไม่งั้นอาสาสมัครคงกินชุปจนพุงกางหรือท้องแตก คำถามก็คือทำไมคนเหล่านั้นไม่สังเกตว่าชุปไม่หมดสักที ก็เพราะเขาใจลอย กินอย่างไม่มีสติ ถ้ากินอย่างมีสติ ก็ต้องฉุกคิดว่าทำไมชุปไม่หมดเสียที

ไม่ใช่เรื่องกินอย่างเดียว เรื่องอื่นๆ คนส่วนใหญ่ก็ทำอย่างไม่มีสติ ที่จริงการกินอย่างไม่มีสติไม่ใช่เรื่องใหญ่ แต่ในระยะยาวจะก่อปัญหา เพราะเดี๋ยวนี้คนเรามีปัญหามากจากการกินที่ไม่มีสติ เช่น กินตามใจปาก ทำให้เป็นโรคต่างๆ นานา ทั้งเบาหวาน โรคหัวใจ และมะเร็ง หรืออาจเกิดเหตุฉับพลันได้ เช่น กินขนมขณะดูหนัง ดูโทรทัศน์ ของเกิดติดคอขึ้นมาก็มีมีคนหนึ่งเล่าว่าเขานั่งดูโทรทัศน์กับลุง ลุงก็นั่งเอนหลัง ดูไปก็กินถั่วไป จู่ๆ ก็ล้มลง ปรากฏว่าถั่วติดคอ หายใจไม่ออก อาจจะมีหัวใจวายซ้าก็ได้ เลยตายคาที่ คนที่เล่าก็ไม่ได้สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นกับลุง มารู้อีกทีลุงก็ตายไปเสียแล้ว อันนี้เป็นเพราะกินแบบไม่มีสติ 





๗

ดูเฉย ๆ



หลักสำคัญสำหรับการเจริญสติ รวมไปถึงการทำวิปัสสนากรรมฐานด้วยก็คือ *เป็นผู้ดู* อย่าเป็นผู้เป็น หรือว่า *ดู* อย่าเข้าไปเป็น

“ดู” กับ “เป็น” มันต่างกันมาก อะไรเกิดขึ้นก็ดูเฉย ๆ อันนี้เป็นหลักที่ใช้ได้ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติจนถึงที่สุด เพราะว่าพอเริ่มปฏิบัติจะมีความนึกคิดต่าง ๆ เกิดขึ้นมา ความคิดเหล่านี้ไม่รบกวนใจ หรือไม่ทำให้เกิดความทุกข์ ถ้าเพียงแค่เป็นผู้ดู แต่พอเป็นผู้เป็น คือเป็นผู้คิด เป็นผู้เครียด เป็นผู้โกรธ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นทันที อีกทั้งยังทำให้การปฏิบัติกลายเป็นเรื่องยาก



แต่ถ้าดูเฉยๆ มันมาแล้วก็ไป มาแล้วก็ไป ไม่รบกวนจิตใจ
เท่าไร ที่นี้พอปฏิบัติมากเข้าๆ มีความเจริญก้าวหน้าในการ
ปฏิบัติ ถึงจุดหนึ่งก็อาจจะเกิดปิติขึ้นมา เกิดนิमितขึ้นมา อันนี้ก็
เหมือนกัน ถ้าเป็นผู้เป็น หรือเข้าไปเป็นก็จะเพลิดเพลินหลงใหล
ในปิติ หรือตื่นเต้นกับนิमितที่เกิดขึ้น ทำให้การปฏิบัติเนิ่นช้า
ถึงจุดหนึ่งก็อาจจะเกิดวิปลาสนุกิเลส เช่น เห็นแสงสี หรือมี
ความรู้เกิดขึ้นมากมาย เหมือนกับว่าความรู้ที่ซ่อนไว้ในใจรั้งพुरु
ออกมา ถ้าไม่เป็นผู้ดู แต่กลายเป็นผู้เป็น เผลอคิดว่าฉันบรรลุธรรม
แล้ว เป็นผู้รู้ ก็จะอยากสอน อยากแสดง จะเรียกร้องให้คน
มาฟังฉันสอน อันนี้เป็นกับดักของนักปฏิบัติจำนวนไม่น้อยที่ประสบ
ความก้าวหน้าในระดับหนึ่ง แต่ถ้าจับหลักให้ดีว่าไม่ว่าอะไรจะ
เกิดขึ้น ก็เป็นผู้ดูหรือดูเฉยๆ แม้มีอุปกิเลสเกิดขึ้นมากมายก็
ไม่เป็นปัญหา สามารถก้าวข้ามไปได้

ที่จริง การดูโดยไม่เข้าไปเป็น หรือดูโดยไม่ยึดติดถือมั่นว่า
เป็นเรา เป็นของเรานั้นใช้ได้ทุกขั้นตอนจนถึงที่สุดของการปฏิบัติ
ต่อมาเมื่อถึงจุดหนึ่งเจอผู้รู้เกิดขึ้น ก็ดูเฉยๆ ไม่ไปสำคัญมั่นหมาย
ว่าเราเป็นผู้รู้ หรือว่าผู้รู้เป็นเรา ก็จะผ่านกับดักนี้ได้ หรือว่า
ไม่เสียดายด้วยซ้ำที่จะทำลายตัวผู้รู้ ครูบาอาจารย์ท่านเล่าว่า
นี่เป็นกับดักหรืออุปสรรคขั้นสุดท้ายก่อนจะบรรลุธรรม จะพันทุกข์
ได้อย่างสิ้นเชิงต่อเมื่อก้าวข้ามกับดักนี้ให้ได้ อย่างที่นิกายเซน
บอกว่าถ้าเจอพระพุทธเจ้าก็ให้ฆ่าเสีย พระพุทธเจ้าในที่นี้ก็คือ



ผู้รู้ หลวงปู่ดูลย์ก็พูดคล้ายๆ กันว่า “พบผู้รู้ทำลายผู้รู้ พบจิตทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง”

จะทำอย่างนี้ได้ก็เพราะว่าไม่เป็นผู้เป็นนั่นเอง ถ้าเผลอเป็นผู้เป็น หรือไปยึดผู้รู้ก็จะไม่สามารถก้าวข้ามกับดักนี้ได้ เพราะฉะนั้นการเป็นผู้ดู ไม่ใช่ผู้เป็น หรือว่าดูเฉยๆ ไม่เข้าไปเป็น เป็นหลักการที่สำคัญมาก ต้องฝึกให้ชำนาญ อันที่จริงถ้าเราเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อะไรเกิดขึ้นกับใจก็ถือว่าดีทั้งนั้น รวมทั้งนิเวศน์และความคิดปรุงแต่งทั้งหลาย โกรธเกิดขึ้นก็ดีถ้ารู้ว่าโกรธ เพื่อเกิดขึ้นก็ดีถ้ารู้ว่าเบื่อ อันนี้ต่างกับการทำสมถกรรมฐาน เพราะถ้าเราทำสมถกรรมฐานก็จะมุ่งความสงบ ถ้ามีนิเวศน์ก็ไม่เอาไม่ชอบ

แต่ถ้าเป็นวิปัสสนากรรมฐาน รวมทั้งการเจริญสติ อะไรเกิดขึ้นก็ดีทั้งนั้น ถ้าเรารู้ว่ามันเกิดขึ้น หรือไม่เข้าไปเป็น ทำไม่มันถึงดี ก็เพราะทำให้เราเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นกับใจตามที่เป็นจริง เพราะไม่ว่ากุศลธรรมหรืออกุศลธรรมก็ล้วนแสดงธรรมะอย่างเดียวกัน นั่นคือแสดงเรื่องไตรลักษณ์ ไม่ว่าจะอนิจจัง ทุกขัง หรือ อนัตตา ล้วนแสดงออกมาทั้งจากกุศลธรรมและอกุศลธรรม การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือการฝึกจิตให้เห็นความจริง เราต้องการเห็นของจริง เพราะฉะนั้นเมื่อของจริงปรากฏก็ควรถือว่าเป็นเรื่องดี ไม่ควรปฏิเสธ



ของจริงในที่นี้ก็หมายถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะกุศล หรืออกุศล ก็ล้วนแสดงธรรมอย่างเดียวกัน เป็นครูบาอาจารย์ ของเราก็อาจได้ สิ่งเหล่านี้ ถ้าพูดในแง่ปรมาัตถธรรมแล้วก็มีค่า เสมอกัน แต่ถ้าเราติดสมมติ ก็จะตัดสินหรือให้ค่าว่าอย่างนี้ดี อย่างนี้ไม่ดี อย่างนี้ถูก อย่างนี้ไม่ถูก มีกุศลธรรมเกิดขึ้นก็ อ้าแขนรับ พออกุศลธรรมเกิดขึ้นก็ผลักไส พยายามขับไล่ออกไป นั่นเป็นกระบวนการที่นำไปสู่ทุกข์ได้ เพราะมันเจือด้วยกิเลส และยิ่งขับไล่ผลักไสก็ยิ่งเป็นทุกข์ เหมือนไปต่อล้อต่อเถียงกับมัน มันก็ยิ่งรบกวนเรา

อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม พูดให้แง่คิดดีมากว่า ถ้าเรา ไม่ทำอะไรจิต จิตก็ไม่ทำอะไรเรา พอเราไปทำอะไรมันเข้าก็เลย เกิดเรื่อง เช่นพยายามกดข่ม ผลักไส หรือยึดอยากให้มันอยู่กับ เรานานๆ ตรงนี้แหละจะเกิดเรื่องขึ้นมา คือเกิดความทุกข์ เมื่อ พยายามขับไล่นิวรรณ์ นิวรรณ์ก็เลยต่อสู้อกับเรา เมื่อเราเห็นมันเป็น ศัตรู มันก็เลยเป็นศัตรูกับเรา อันนี้เป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญสำหรับการเจริญสติ และวิปัสสนากรรมฐาน

แต่สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ การรู้ หรือดูเฉยๆ อาจจะเป็น เรื่องยาก โดยเฉพาะเวลาเจอนิวรรณ์ เองง่ายๆ แค่ความมั่งงว ดู มันเฉยๆ ไม่ง่ายเลย บางทีก็ต้องสู้กับมันบ้าง หรือบรรเทามัน บ้าง เช่น เปลี่ยนอิริยาบถ หรือเอาน้ำลูบหน้า หรือไม่ก็ต้องหา



อุปายขับไล่มัน ขนาดพระโมคคัลลานะซึ่งตอนนั้นท่านเป็น
โสดาบันแล้ว ปฏิบัติธรรมเกิดความง่วงมาก ทำยังไงก็ยิ่งง่วง
พระพุทธานุญาตให้นำอุปายในการต่อสู้กับความง่วง เช่นเอามือ
ลูบหน้า เอาขนนกยอนหู หรือจินตนาการว่าเห็นแสงสว่าง ที่
เรียกว่าอาโลกสัญญา หรือเอาลั่นกดเพดาน จนกระทั่งว่าถ้า
ไม่ไหวจริงๆ ก็ให้นอนเสีย ขนาดพระอริยเจ้าก็ใช่ว่าจะสู้กับ
ความง่วงได้ทุกกรณี

กรณีของพระโมคคัลลานะท่านบ้ำาเพื่อธรรมแบบไม่นอน
ก็เลยถูกความง่วงหรือดินมิหะครอบงำอย่างหนัก แต่บรรยา-
กาต่ออย่างนี้พวกเราก็คงพอสู้กับความง่วงได้ แต่ถ้าจะลองฝึกดู
ความง่วง ก็ได้เหมือนกัน แต่ถ้าดูไม่ไหวก็ลองสู้กับมันดู แต่
ต่อไปก็ควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่างเป็นมิตร อย่างสันติ ให้
ถือว่าความง่วงเป็นการบ้านฝึกใจเรา คือฝึกเป็นผู้ดู หรือดูเฉยๆ
ไม่เข้าไปเป็น





๑

ปฏิบัติให้เห็นความจริง



พวกเราได้ชื่อว่าเป็นนักปฏิบัติธรรม คำว่า “ปฏิบัติธรรม” มีความหมายกว้างก็เพราะคำว่า “ธรรมะ” โดยความหมายแล้วกินความกว้างขวางมาก จะหมายถึงสิ่งดีงาม ที่นำไปสู่ความสุขก็ได้ หรือจะหมายถึงความจริงที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ก็ได้ “ปฏิบัติธรรม” ก็เช่นเดียวกัน มีความหมายใหญ่ๆ สองอย่าง อันที่หนึ่งคือการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม เช่น การให้ทาน การรักษาศีล ไม่เบียดเบียนใคร ความซื่อสัตย์สุจริต การประกอบสัมมาอาชีพะ ซึ่งก็รวมไปถึงการฝึกจิตให้มีคุณภาพจิตที่ดี เช่น มีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว อันนี้เรียกว่าปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม คือการฝึกกาย วาจา ใจ ให้งดงาม ประกอบไปด้วยคุณธรรม คำว่าคุณธรรมก็เป็นจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรม



ในความหมายแรก คือ ฝึกหัดขัดเกลาให้เกิดคุณธรรม มีชีวิตตามทำนองคลองธรรม ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณปฏิบัติกันทั่วไป ตื่นแต่เช้ามาก็ใส่บาตร อย่างนี้เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน การให้ทาน การเป็นจิตอาสา ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมในความหมายแรก

ความหมายที่สอง ปฏิบัติธรรมหมายถึงการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรมความจริง คือทำให้เกิดปัญญา เข้าใจความจริงอย่างรอบด้าน และลึกซึ้ง จนกระทั่งเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นไม่สามารถยึดติดถือมั่นได้ เพราะอะไร เพราะทุกอย่างล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อจิตหยั่งเห็นความจริงเช่นนี้อย่างแจ่มแจ้ง ก็ปล่อยวาง จิตก็เป็นอิสระ หลุดพ้นจากความทุกข์ ความทุกข์ไม่สามารถจะเกาะเกี่ยว ครอบงำ หรือทำให้จิตหวั่นไหวได้ อันนี้หมายถึงความทุกข์ที่เป็นทุกข์ในอริยสัจสี่ ซึ่งสัมพันธ์กับทุกข์ในไตรลักษณ์ คือสภาวะที่มีอาจหนอยู่โดยตัวมันเองได้ สภาวะที่บีบคั้นและสร้างความขัดแย้งให้เกิดขึ้นแก่ผู้ที่ยึดถือ เมื่อไม่ยึดถือมันก็ไม่สามารถจะบีบคั้นผู้นั้นให้เป็นทุกข์ได้ การปฏิบัติธรรมในความหมายนี้เน้นไปที่การภาวนา โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เข้าถึงความจริงของกายและใจ ซึ่งไม่ได้แยกจากความจริงของสรรพสิ่งรอบตัวเรา **ปฏิบัติธรรมในความหมายนี้ คนเข้าใจกันน้อย และปฏิบัติกันน้อยแต่เป็นสิ่งสำคัญมาก**



ชาวพุทธเราต้องเริ่มต้นจากการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม ซึ่งเป็นเรื่องโลกียะคือเมื่อทำดีก็ได้ดี ได้รับคำชื่นชมสรรเสริญ มีชีวิตที่ผาสุก ไม่มีศัตรู มีแต่มิตร เพราะทำความดีมีคุณธรรม แต่แค่นั้นไม่พอ ก็ต้องก้าวมาสู่การปฏิบัติธรรมใน**ความหมายที่สองคือการปฏิบัติให้เข้าถึงความจริง** ซึ่งจะทำให้จิตเข้าถึงภาวะที่เป็นโลกุตระ คือไม่หวั่นไหวไปกับคำชื่นชมสรรเสริญหรือลาภสักการะที่เกิดขึ้น รวมทั้งไม่ติดในความดีที่ทำ คือทำดีแต่คนไม่เห็นก็ไม่ทุกข์ เรียกว่าเหนือบุญเหนือบาปก็ได้ การปฏิบัติธรรมใน**ความหมายที่เป็นการเข้าถึงสัจธรรมนี้ต้องอาศัยการดูหรือเห็นความจริง**

ความจริงไม่ใช่เรื่องที่ต้องคิดเอาหรือว่าฟังเขาเล่า แต่ต้องเห็นเอง จะเห็นได้อย่างไร ก็เห็นจากการที่เรามาเจริญสติ ดูกายและใจ เห็นกายอย่างที่มีมันเป็น เห็นใจอย่างที่มีมันเป็น ตอนที่ยังไม่เห็นอย่างที่มีมันเป็นก็คิดว่ากายนี้เป็นเราเป็นของเรา คิดว่าจิตนี้เป็นเราเป็นของเรา เวลาทำอะไรก็จะมีตัวตน หรือตัวกู ตัวฉัน ขึ้นมาเป็นเจ้าของหรือผู้กระทำนั้น เช่นเวลาเดินก็มีความสำคัญมันหมายความว่าฉันเดิน เวลาคิดก็มีความสำคัญมันหมายความว่าฉันคิด อันนี้เรียกว่าไม่ได้เห็นอย่างที่เป็น คือยังมีการสร้างภาพตัวตนขึ้นมาเป็นเจ้าของการกระทำหรือผู้กระทำนั้น แต่ทันทีที่เดินอย่างมีสติ นั่นไม่ใช่เราเดิน แต่จะเห็นว่าที่เดินนี้คือรูป คือกาย เมื่อคิดและมีสติเห็นความคิด ก็将继续ต่อไปว่าที่คิดนั้นไม่ใช่



เราคิดแต่เป็นนามคิด หรือเป็นการกระทำของนาม ไม่มีตัวเรา หรือไม่มีการปรุงตัวเราขึ้นมาเป็นผู้เดินหรือผู้คิด

การเจริญสติจะช่วยทำให้เราเห็นความจริงอันนี้ แต่ก่อนเวลาทำอะไรก็รู้สึกว่ามันทำ ฉันทำตลอดเวลา แต่พอมีสติ มันก็กระเทาะความเป็นตัวเราออกไป เห็นเป็นสองคือรูปกับนาม หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณท่านใช้คำว่า “ถลุง” ปกติคำว่าถลุงเราใช้กับแร่ ตอนใหม่ ๆ แร่มันเป็นก้อน แต่พอถลุงมันก็จะแยกเป็นชิ้นแร่ เป็นเหล็ก เป็นดีบุก เป็นทอง มันแยกออกมาเป็นส่วน ๆ ให้เห็น ไม่ใช่เป็นก้อนเป็นก้อนหรือเห็นคลุม ๆ อย่างที่แรก

การเจริญสติทำให้จิตของเราเห็นทะลุตัวตนหรือภาพตัวตนที่สร้างขึ้น จนกระทั่งเห็นความจริงที่มีอยู่แล้วแต่ดั้งเดิมคือ กายกับใจ รูปกับนาม อันนี้คือเบื้องต้นของการเห็นความจริง ซึ่งถ้าเราเห็นความจริงก็จะทำให้หลุดพ้นจากภาพตัวตนที่สร้างขึ้น ตัวตนไม่ใช่สิ่งที่มีจริง แต่จิตปรุงแต่งขึ้นโดยไม่รู้ตัว แล้วก็เลยเห็นมันคลุม ๆ รวากับเป็นเจ้าของการกระทำต่าง ๆ อันนี้เรียกว่าอวิชชาหรือความหลง เป็นเพราะไม่มีสติ สติเป็นกุญแจไขไปสู่ความจริง เป็นกุญแจดอกแรกที่ไขให้เราเห็นความจริงของรูปกับนาม



ต่อไปจะเห็นว่ารูปกัตตินามกัตติล้นไม่เที่ยง มันแปรเปลี่ยนเป็นนิจ และมันก็อยู่ในภาวะที่บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ตัวมันเองถูกบีบคั้นด้วย แล้วบีบคั้นผู้ที่ยึดถือมันอีกที ภายนี้ถูกบีบคั้นหรือเต็มไปดด้วยทุกข์ นิ่งอยู่เฉยๆ สักพักเราก็จะรู้สึกเมื่อจยต้องขยับจากนึ่งหลังตรงก็มาพิงเสา ตอนพิงข้างฝาก็คิดว่าสบายแล้ว แต่นึ่งในท่านั้นไม่ถึงชั่วโมงก็จะรู้สึกเมื่อย คราวนี้ก็อาจจะเอนลงนอนนอนแล้วคิดว่าจะสบาย แต่พอนอนไปสัก ๗-๘ ชั่วโมง หรืออาจไม่ถึงด้วยซ้ำก็จะรู้สึกเมื่อยต้องขยับ ขยับเพราะอะไร เพราะมันมีทุกข์แฝงอยู่ มันถูกบีบคั้นด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ภายใน คนเราเวลานอนก็ขยับเป็นระยะๆ จะรู้ตัวหรือไม่ก็อีกเรื่องหนึ่ง

เห็นรูปอย่างไร ก็เห็นนามอย่างนั้น คือเห็นว่ามันแปรเปลี่ยนอยู่เป็นนิจ เมื่อเห็นแล้วก็เกิดปัญญา เมื่อมีปัญญาถึงจุดหนึ่งก็ละหรือวาง ไม่ยึดติดถือมั่น หรือไม่แบกต่อไป นี่คือความหมายว่าเห็นความจริง เมื่อเห็นความจริงแล้วก็จะปล่อยวางได้ เพราะฉะนั้นการเห็นจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เราต้องฝึกเป็นผู้ดู ผู้เห็นอย่างสม่ำเสมอ ทีแรกเห็นด้วยสติ ต่อมาก็จะเห็นด้วยปัญญา

การที่เรามาเจริญสติ มาทำกรรมฐาน มาฝึกเป็นผู้เห็น ครูบาอาจารย์บางท่านเปรียบเหมือนเราดูละครโรงเล็ก มันอยู่ในใจของเรา ใจของเราเป็นเวทีละคร ที่มีพระเอก ผู้ร้าย นางเอก ต่างผลัดเปลี่ยนเวียนกันมาแสดงบทบาท เราก็แค่ดูเฉยๆ แล้ว



ก็เห็นว่ามันไม่มีตัวละครตัวไหนที่เที่ยงเลย ต่างผลัดกันมาแล้ว ก็ผลัดกันไป และที่จริงตัวละครเหล่านี้ล้วนเป็นสมมติทั้งสิ้น เหมือนกับนักแสดงพอลงจากเวที ก็ทิ้งบทที่แสดง เราฝึกเป็นผู้ดู โดยไม่มีปฏิกิริยาอะไร แต่ก่อนหน้านี้เราไม่ได้เป็นผู้ดู เราเข้าไปเล่น เสมือนเป็นตัวละครนั้นด้วย หรือไม่ก็อินไปกับตัวละคร ดูก็ดูไม่เป็น กลับไปอินกับตัวละคร เศร้าเสียใจกับนางเอกพระเอก ไปโกรธแค้นตัวอิจฉา

ที่นี้เรามาฝึกเป็นผู้ดู ดูโดยไม่ตัดสิน หรือไม่มีปฏิกิริยากับสิ่งที่เห็น มีคนเปรียบไว้ดีว่า การดำเนินชีวิตเหมือนกับการดู กระแสน้ำไหลผ่าน จะเป็นแม่น้ำหรือลำคลองก็แล้วแต่บางครั้งก็มีหมาเนา สวะ และจอกแหนลอยมา เราเห็นมันผ่านมาแล้ว ก็ผ่านไป บางครั้งก็เห็นเรือ ลำเล็ก ลำใหญ่ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เห็นคนที่อยู่บนเรือ มีทั้งสวย มีทั้งน่าเกลียด มาแล้วก็ผ่านไป การมองชีวิตแบบนี้มันทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์ไปกับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แต่ก่อนไม่ใช่ว่าเห็นเฉยๆ แต่ไปคว้าด้วย คือคว้าหรือฉวยด้วยใจ บางทีก็ไปคว้าหมาเนามากอดไว้ ก็เลยรู้สึกเหมือนเป็นทุกข์ บางทีเห็นห้วงสวย ก็อยากจะคว้าเอาไว้ แต่พอลงไปคว้าก็เปียกปอน

แต่เมื่อเปลี่ยนมาเป็นผู้ดู เห็นสิ่งต่างๆ มาแล้วก็ไป ก็รู้สึกเฉยๆ ไม่เดือดร้อนหรือเป็นทุกข์ แต่คนส่วนใหญ่ไม่เป็นอย่างนั้น



พยายามยึดเอาไว้ ให้มันเป็นของเราบ้าง หรือพยายามให้มันอยู่กับที่ เช่นเห็นเรือลำใหญ่ผ่านมา ก็พยายามคว้าเชือกหรือดิ่งรั้งไว้ไม่ให้มันไหลไปแต่ก็ดิ่งไม่ได้ ช้ากลับถูกมันลากยาวจนสลักน้ำ

ชีวิตของผู้ที่ไม่ได้มีการศึกษา ไม่ได้มีการปฏิบัติธรรมก็เป็นทำนองนี้ คือพยายามจะยึดถือสิ่งที่แปรเปลี่ยนเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาให้อยู่กับที่ เราเห็นสิ่งใดที่ชอบก็อยากครอบครองและอยากยึดไว้ ให้มันอยู่กับที่ โดยไม่เข้าใจว่าความจริงนั้นเป็นกระแสที่ไหลเลื่อนตลอดเวลา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีอยู่ในรูปของกระแส แต่เป็นเพราะความหลง จึงคิดว่ามันเป็นดุ้นเป็นก้อนที่อยู่นิ่ง เป็นเอกเทศ ทั่วๆ ที่ทุกสิ่งทุกอย่างมีสภาวะไม่ต่างจากกระแสน้ำที่แปรเปลี่ยนอยู่เป็นนิจ

ชีวิตของคนเราก็เช่นเดียวกัน โลกรอบตัวของเราก็เช่นเดียวกัน ไม่ต่างจากกระแสน้ำที่แปรเปลี่ยน ไหลเลื่อนอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถที่จะยึดให้อยู่นิ่งๆ ได้ แต่เป็นเพราะความไม่รู้ของเรา หรือเป็นเพราะความอยากที่ปรุงตัวตนให้เป็นเจ้าของอะไรต่ออะไรมากมาย พยายามยึดสิ่งต่างๆ ให้อยู่นิ่ง ซึ่งไม่มีวันสำเร็จ แม้แต่ร่างกายของเรา เราพยายามยึดให้มันอยู่นิ่งก็ทำไม่ได้ เพราะมันต้องแก่ ต้องป่วย ต้องแปรเปลี่ยนไป คนที่เรารักเราจะยึดให้เขาอยู่ยงคงกระพันก็ทำไม่ได้ เพราะว่าเขามาแล้วก็ต้องไป ชีวิตของเขาก็เลื่อนไหลไม่ต่างกับกระแสน้ำ



ถ้าเราไม่เห็นความจริงของกายและใจ หรือเห็นความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เรียกว่าสังขารทั้งรูปธรรมและนามธรรมในลักษณะนี้ เราก็คจะเป็นทุกข์เมื่อต้องเจอความจริงที่แปรเปลี่ยนเป็นใจไม่ต่างจากการเอาตัวไปขวางกระแสน้ำที่เชี่ยว ถ้าเราเอาตัวไปขวางมันเราก็จะถูกน้ำพัดไป คนเราทุกข์เพราะความยึดมั่นในตัวตนก็เพราะเหตุนี้ เรามักจะสร้างตัวตนขึ้นมาด้วยความไม่รู้ด้วยความหลง เต็มไปด้วยความอยาก เต็มไปด้วยความยึด เมื่อสร้างแล้วก็อยากและยึดจะให้มันคงที่ เราจึงปฏิเสธความจริงขัดขวางความจริง ทวนกระแสความจริงตลอดเวลา เพราะพอยึดอะไรว่าเป็นตัวตน ก็จะนึกว่ามันเที่ยง พอเกิดความแปรเปลี่ยนเราก็เลยเป็นทุกข์

ทุกวันนี้คนเราทุกข์เพราะไม่รู้จักรวางใจให้ถูกต้อง เราเอาใจของเราขวางความจริง ขวางความจริงก็ไม่ต่างจากขวางกระแสน้ำ สาเหตุที่เกิดน้ำท่วมใหญ่คราวนี้จนก่อให้เกิดความเสียหายมากมายส่วนหนึ่งก็เพราะว่าเราสร้างบ้านสร้างถนนขวางกระแสน้ำ ถ้าไม่ถูกน้ำพัดพาไป น้ำก็ท่วมเอ่อและทำลายทรัพย์สินสมบัติของเราอย่างซ้ำๆ คนสมัยก่อนเวลาสร้างบ้านเขาจะไม่ขวางกระแสน้ำหรือไม่ก็ยกพื้นขึ้นสูง น้ำมาแล้วก็ไป เขาเรียกว่าน้ำหลาก ไม่มีคำว่าน้ำท่วม คนสมัยก่อนไม่ค่อยรู้จักคำว่าน้ำท่วม รู้จักแต่คำว่าน้ำหลาก คือมาแล้วก็ไป ไม่มีการสร้างบ้านขวางกระแสน้ำ อีกทั้งยังพยายามช่วยให้น้ำระบายลงทะเลได้เร็วๆ เช่นขุดคลอง แต่



เดี๋ยวนั้นนอกจากจะสร้างบ้านแปงเมืองขวางน้ำ แล้วยังถมคลอง
อีก เรียกว่าขวางทางน้ำเต็มที ก็เลยเสียหายกันมาก

ฉันใดก็ฉันนั้น สาเหตุที่คนเรามีความทุกข์ถึงแม่น้ำไม่ท่วม
ก็ตาม ก็เพราะเราเอาใจขวางกระแสนความจริงที่แปรเปลี่ยนอยู่
ตลอดเวลาและเจือไปด้วยทุกข์ ในความเป็นจริงไม่มีอะไรที่เป็น
ตัวตน แต่เราก็พยายามนึก คิด และคาดหวังว่ามันมีตัวตน เจอ
อะไรก็เห็นมันเป็นตัวตน เริ่มตั้งแต่ร่างกายของเรา จิตใจของเรา
ทรัพย์สินสมบัติของเรา คนรักของเรา เราก็เห็นเป็นตัวเป็นตน
ทั้งๆ ที่ความจริงแล้วมันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่มีตัวตนโดยเอกเทศ
แต่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยเหล่านี้ก็ไม่เที่ยง มาแล้ว
ก็ไป เหมือนกระแสน้ำ อย่างเทียนที่กำลังส่องสว่างเล่มนี้เราเห็น
ใหม่ว่ามีความแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เทียนเมื่อนาทีที่ผ่านมา
กับนาทีนี้ไม่ใช่เทียนเล่มเดียวกัน ถ้าเราคิดว่าเทียนนี้มีตัวตนที่
ถาวร แสดงว่าเราไม่เห็นความจริงที่แสดงตัวต่อหน้าเรา นั่นเป็น
เพราะเราอยากจะให้มันคงที่ ฉะนั้นการที่เราเห็นความจริงด้วย
ใจที่เป็นกลาง มองสิ่งต่างๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง ก็จะเห็นความ
จริงได้ในที่สุด และความจริงที่ลึกซึ้งที่สุดก็คือไม่มีตัวตนที่เป็น
อิสระหรือเป็นเอกเทศ

เรื่องนี้โยงไปถึงการปฏิบัติธรรมในความหมายแรกคือ
ปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม คนที่ปฏิบัติธรรมในความหมายนี้



ยังเชื่อว่ามิดัวตนอยู่ ตนนั่นเป็นที่พึ่งแห่งตน การปฏิบัติธรรมคือ การขัดเกลาตัวตนให้ประณีตมากขึ้น ถ้าตัวตนมันใหญ่โตหรือ เห็นแก่ตัว ก็ทำให้ตัวตนนั้นเล็กลง เห็นแก่ส่วนรวมมากขึ้น ส่วน การปฏิบัติธรรมในความหมายที่สอง ก็คือการไม่เห็นตัวตน หรือ เห็นความจริงว่าไม่มีตัวตน อันนี้เป็นความแตกต่างอย่างสำคัญ ระหว่างการปฏิบัติธรรมในความหมายแรกและปฏิบัติธรรมใน ความหมายที่สอง

ปฏิบัติธรรมในความหมายแรก เมื่อทำดีก็เชื่อว่ามีตัวตน ที่รับผลแห่งความดี อีกทั้งยังทำให้หมุ่นเวียนอยู่ในสังสารวัฏ เพราะ ยังมีเชื่อหรือเหตุปัจจัยให้ไปเกิดอยู่ นั่นคือความหลง อวิชชาหรือ กิเลส ส่วนการปฏิบัติธรรมในความหมายที่สองคือการปฏิบัติหรือ ฝึกจิตเพื่อเห็นความจริงว่าไม่มีตัวตน เมื่อเห็นความจริงดังกล่าว แจ่มชัด ก็ปล่อยวาง ไม่มีความยึดอยากใดๆ คือสิ้นกิเลส จึง หลุดพ้นจากวัฏฏสงสารได้

พวกเราคงรู้จักท่านเว่ยหลง ท่านเป็นสังฆปริณายกองค์ที่ ๖ ของนิกายฉานหรือเซนของจีน ท่านเป็นคนที่ไม่มีการศึกษา ก็ว่าได้ เป็นเด็กผ่าฟัน แต่ก็บรรลุธรรมได้เร็ว โดยไม่เคยปฏิบัติ ธรรมในรูปแบบอย่างเป็นทางการเป็นเรื่องราว แต่ท่านมีสติในการทำงาน มาก เมื่อผ่าฟันก็มีสติอยู่กับการผ่าฟันจนกระทั่งจิตเป็นหนึ่ง วันหนึ่งขณะที่เอาฟันไปส่งในตลาด ได้ยินชายคนหนึ่งสวดมนต์



ที่ชื่อว่าวัชรสูตร มีข้อความตอนหนึ่งว่า “พึงทำจิตมิให้ยึดมั่นในทุกสิ่ง” พอได้ยินตรงนี้จิตของท่านก็สว่างโพลง บรรลุธรรมทันที คล้ายๆ กับพระสารีบุตร พระโมคคัลลานะตอนที่ยังเป็นฆราวาสชื่ออุบติสสะและโกลิตะ พอได้ฟังพระอัสนธิพูดเพียงแค่ว่า ประโยคเดียวว่า “ธรรมใดเกิดแต่เหตุ พระศาสดาทรงแสดงเหตุและความดับแห่งธรรมนั้น” ก็บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันทันที

ท่านเว่ยหลางต่อมาได้มาทำงานในวัดซึ่งเป็นสำนักใหญ่ของนิกายเซน คราวหนึ่งท่านเห็นโคลกของพระผู้ใหญ่อันดับสองของวัด ท่านเขียนว่า “กายนี้เหมือนต้นโพธิ์ จิตนี้เหมือนกระจก ต้องหมั่นขัดอยู่เป็นนิจเพื่อไม่ให้ฝุ่นจับ” ท่านเว่ยหลางที่จริงอ่านไม่ออก แต่ให้คนอ่านให้ฟัง พอได้ยินก็รู้ว่าไม่ถูก ท่านเลยให้คนช่วยเขียนกลอนอีกแผ่นหนึ่งไปปะคู่กันบอกว่า “ต้นโพธิ์นั้นหามีไม่ กระจกนั้นเดิมแท้ก็ไม่มีอยู่ เมื่อทุกสิ่งว่างเปล่า ฝุ่นจะจับกับอะไร”

อันนี้เป็นโคลกที่มีความหมายลึกซึ้งมาก คือท่านพูดความจริงขั้นปรมาตม์เลยว่า **ทุกสิ่งนั้นว่างเปล่าจากตัวตน** สิ่งที่เราเรียกว่าตัวฉันแท้จริงก็หามีไม่ ผิดกับโคลกอันแรกที่ยังมองว่ายังมีตัวตนอยู่เมื่อมีตัวตน สิ่งที่ต้องทำก็คือขัดเกลากายตนนั้นให้ประณีต เหมือนกระจกที่ต้องขัดเสมอเพื่อให้ใสไร้ฝุ่น แต่ท่านเว่ยหลางเห็นว่าที่จริงแล้ว ไม่มีตัวตนตั้งแต่แรก เมื่อเป็นเช่นนั้น ความทุกข์จะเกาะ



กับอะไร พุทธอีกอย่างคือ เมื่อเห็นความจริงว่าไม่มีตัวตนของกู จะมีผู้ทุกข์ได้อย่างไร

ตราบใดที่ยังคิดว่ามีผู้ทุกข์ ก็ต้องพยายามสร้างบุญสร้างกุศลเพื่อให้เกิดความสุขความเจริญ นี่เป็นจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมในความหมายแรก คือทำดีหรือปฏิบัติตามทำนองคลองธรรมเพื่อให้เกิดความสุข เพื่อให้เกิดบุญกุศล ชีวิตจะได้เจริญงอกงามทั้งในชาตินี้ชาติหน้า ทั้งในทางโลกทางธรรม แต่ปฏิบัติธรรมในความหมายที่สองคือการฝึกฝนจนเห็นความจริงว่าไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรที่ยึดถือได้ เป็นเรื่องที่สูงกว่า ตรงนี้เองที่พระพุทธเจ้าตรัสเป็นภาษิตอย่างที่เราสวดเมื่อครู่ ว่า “พระพุทธเจ้าทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ล้วนเคารพพระธรรม” มองในระดับพื้นๆ ก็คือเคารพคุณธรรมความดี แต่ความหมายที่ลึกกว่านั้นก็คือเคารพสัจธรรมที่แสดงตัวอยู่ตลอดเวลา และสัจธรรมนี้มีลักษณะสามประการเรียกว่า**ไตรลักษณ์**

ฉะนั้นที่เราสวดเมื่อสักครู่มีตอนหนึ่งว่า “ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม” คนทั่วไปเข้าใจว่าประพฤติธรรม ก็คือทำคุณงามความดี สร้างบุญสร้างกุศล เมื่อทำเช่นนั้น ธรรมก็จะคุ้มครองคือทำให้ประสบความสุขความเจริญ พ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง ทำให้มีชีวิตยืนยาว ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ อันนี้คือความหมายที่คนส่วนใหญ่เข้าใจ ซึ่งไม่ได้ผิดอะไร แต่ถ้าเข้าใจ



ถึงขั้นว่าประพาศิธรรมแล้วจะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่ต้องพูดถึงไม่ตาย อย่างนี้เป็นความเข้าใจที่ผิด

มีหลายคนเมื่อพบว่าตัวเองเป็นมะเร็งก็จะตัดพ้อว่า ทำไมถึงต้องเป็นฉัน ฉันอุตส่าห์ทำความดี สร้างบุญสร้างกุศล ทำไมฉันต้องเป็นมะเร็ง อันนี้เขาเข้าใจว่าถ้าทำความดี ประพาศิตามทำนองคลองธรรมแล้วจะไม่เจ็บ ไม่ป่วย หรือว่าจะไม่ประสบความพลัดพรากสูญเสีย เข้าใจอย่างนี้ไม่ถูก ความดีหรือบุญกุศลนั้นมีอนิสงส์แน่ แต่ไม่ใช่จะทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ไม่ว่าจะ เป็นความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพรากสูญเสียก็ตาม แต่ถ้าหากประพาศิธรรมในความหมายที่สองคือประพาศิธรรมจนกระทั่งเข้าถึง**สัจธรรมความจริง** อย่างนี้แหละจะช่วยให้ไม่ทุกข์อย่างแท้จริง

“

ทุกวันนี้คนเรากุ๊กกิ๊ก
เพราะไม่รู้จักรักษาใจให้ถูกต้อง
เราเอาใจของเราวางความจริง
วางความจริงก็ไม่ต่างจากวางกระแสน้ำ

”



ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ในความหมายที่ลึกซึ้งก็คือ เมื่อประพฤติธรรมจนเข้าถึงสัจธรรม มีปัญญาแลเห็นว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญาเช่นนี้จะทำให้ใจไม่ทุกข์ แม้ว่าจะประสบความสูญเสียก็ตาม เพราะไม่ได้ยึดติดถือนั่นกับทรัพย์สินเงินทองตั้งแต่แรก ช่วงที่เกิดน้ำท่วมใหญ่ มีหลายคนตัดพ้อว่า ฉันทำความดีมาทีมากี่มาก สร้างบุญสร้างกุศลมาทีเยอะ ทำไมน้ำท่วมบ้านฉัน ขณะที่บางคนน้ำไม่ท่วม ก็พูดว่าเป็นเพราะอานิสสงส์แห่งบุญกุศลที่ได้ทำไว้ ฉันทำความดี สร้างบุญสร้างกุศลมามาก เห็นไหมน้ำก็เลยไม่ท่วมบ้านฉัน คนที่คิดแบบนี้ก็มี อันที่จริงคิดแบบนี้ก็ดีเหมือนกัน แต่อย่าไปคิดว่าถ้าหากว่าน้ำท่วมบ้านแล้วแสดงว่าฉันไม่ได้ทำบุญเท่าที่ควร หรือแสดงว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี

สมัยที่หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ยังมีชีวิตอยู่ เกิดเหตุไฟไหม้ใหญ่ที่จังหวัดสุรินทร์ หลายคนถึงกับสิ้นเนื้อประดาตัว มีญาติโยมหลายคนมาราบท่าน แล้วก็ตัดพ้อว่าตัวเองอุตสาหะทำบุญทำกุศล ถวายสังฆทาน ทอดผ้าป่าไม่ขาด ปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่ปู่ย่าตายาย ทำไมธรรมะไม่ช่วยคุ้มครองเขาให้พ้นจากไฟไหม้ หลวงปู่ดุลย์อธิบายว่า “ไฟมันทำตามหน้าที่ของมัน ธรรมะไม่ได้ช่วยใครในลักษณะนั้น หมายความว่า ความอันตราย ความวิบัติ ความเสื่อมสลาย ความพลัดพรากจากกัน สิ่งเหล่านี้มันมีประจำโลกอยู่แล้ว ผู้มีธรรมะ ผู้ปฏิบัติธรรมะ เมื่อประสบกับภาวะเช่นนั้น



แล้ว จะวางใจอย่างไรจึงไม่ทุกข์ อย่างนี้ต่างหาก ไม่ใช่ธรรมะช่วยไม่ให้แก่ ไม่ให้ตาย ไม่ให้หิว ไม่ให้ไฟไหม้ ไม่ใช่อย่างนั้น”

พุทธภิกษุคิดว่า “ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม” ความหมายที่แท้จริงก็คือ เมื่อมีปัญหาเข้าใจความจริง ปัญญานั้นก็จะรักษาใจไม่ให้ทุกข์ ถึงแม้จะสูญเสียทรัพย์สินสมบัติแต่ใจไม่ทุกข์ ถึงแม้ร่างกายเจ็บป่วย แต่ใจไม่ทุกข์ นี่คือนิยามอันสำคัญที่สุดของของธรรมะที่เกิดจากการปฏิบัติในความหมายที่สองคือ**มีปัญญาจนเห็นความจริง**

เมื่อเห็นความจริงของชีวิตและโลก ก็ไม่ยึดติดถือมั่น พร้อมยอมรับความแปรเปลี่ยนได้ ตระหนักดีว่าชีวิตเหมือนกระแสน้ำทุกอย่างที่เกิดขึ้น มาแล้วก็ผ่านไป ไม่สามารถที่จะยึดให้มันอยู่นิ่ง หรือให้เป็นของเราตามใจเราได้ **อันนี้คือสิ่งที่เราควรทำความเข้าใจถ้าเรามั่นใจในอานุภาพแห่งธรรม โดยเฉพาะในความหมายที่สอง คือการเห็นแจ้งในสังขารม ไม่ทำอะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่ทำให้ทุกข์ได้** แต่หากยังไม่เข้าใจตรงนี้ แม้จะทำบุญให้ทานรักษาศีลมากมายเพียงใด ก็หลีกเลี่ยงความทุกข์ใจไม่พ้น เพราะต้องเจอความแปรเปลี่ยน ความพลัดพรากสูญเสียเป็นธรรมดา



พระพุทธเจ้าเคยตรัสกับนางกิสาคโคตมิ เธอเสียลูกน้อยอายุ ๓ ขวบแต่ทำใจไม่ได้ เอาแต่ร้องเรียกให้คนช่วยปลุกลูกของเธอ ให้ฟื้นขึ้นมา แต่ไม่มีใครช่วยได้ ใครๆ ก็บอกว่าลูกเธอตายแล้ว แต่เธอไม่ยอมรับความจริง พอมีคนแนะนำให้ไปหาพระพุทธเจ้า เธอก็รีบไปหาพระองค์ทันที พระพุทธองค์รู้ว่าสภาพจิตใจของนาง กิสาคโคตมิ ไม่มีทางที่จะเข้าใจความจริงหรือเปิดรับธรรมะ จึงบอกเธอว่าพระองค์สามารถช่วยได้ แต่เธอต้องไปหาเมล็ดผักกาด จากบ้านที่ไม่มีคนตาย นางกิสาคโคตมิตีใจ รีบไปหาเมล็ดผักกาด ทุกบ้านมีเมล็ดผักกาดแต่ก็มีคนตายทั้งนั้น บ้านแล้วบ้านเล่า ก็มีคนตาย **ในที่สุดนางก็ยอมรับความจริงได้ว่าความพลัดพราก สูญเสียนั้นเกิดขึ้นกับทุกคนไม่เว้นแม้แต่นาง** สุดท้ายก็ยอมรับได้ว่าลูกตายแล้วจึงเอาไปไว้ที่ป่าช้า แล้วก็มาเฝ้าพระพุทธเจ้า ตอนนี้แหละที่พระองค์เห็นว่านางพร้อมรับฟังธรรมแล้ว จึงตรัสว่า “น้ำป่าย่อมพัดพาชีวิตของผู้ที่หลับใหลฉันใด มัจจุราชย่อมพัดพาผู้ที่ยึดติดในลูกและทรัพย์สมบัติฉันนั้น” พอพระองค์ ตรัสจบ นางก็บรรลุนิพพานเป็นพระโสดาบัน

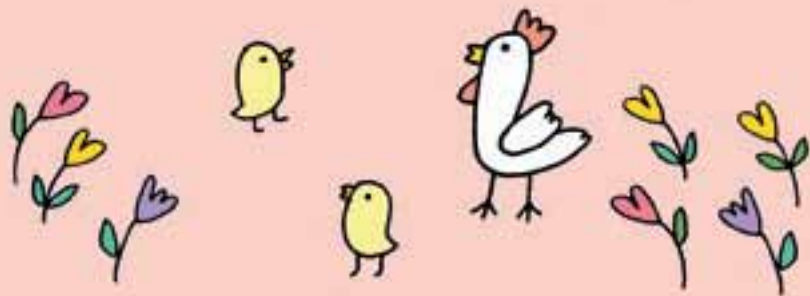
อันที่จริงไม่ใช่มัจจุราชหรือความตายเท่านั้นที่เปรียบเทียบได้ดัง น้ำป่าที่ไหลเชี่ยว ความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพรากสูญเสียนี้ เหมือนกัน มันคือกระแสของความจริงที่ไม่มีใครหนีพ้น หน้าที่ของเราก็คือ ไม่เอาตัวไปขวางกระแสน้ำ หรือ**ไม่สร้างตัวตนขึ้น มาขวางกระแสแห่งความจริง** แต่เข้าใจธรรมชาติของกระแสแห่ง



ความจริง และยอมให้มันผ่านเลยไป โดยที่ใจไม่ทุกข์ด้วย

อันนี้เป็นเรื่องที่ทำทนายพวกเราว่า ทำอย่างไรเราถึงจะปฏิบัติธรรมจนกระทั่งสามารถเห็นความจริงอย่างนี้ได้ และสามารถวางใจให้สอดคล้องกับกระแสแห่งความจริง ไม่ใช่ไปขัดขวางเอาไว้ อย่างที่หลวงพ่อบุชา สุภัทโท สอนว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรามันถูกต้องทั้งนั้น แต่ที่เราทุกข์เพราะวางใจผิด วางใจผิดคือไปขวางกระแสความจริง หรือไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นนี้แหละคือที่มาของความทุกข์ เพราะฉะนั้นถ้าไม่ยากทุกข์ก็ต้องเปิดใจยอมรับความจริงหรือปฏิบัติจนเห็นความจริงให้ได้





๙

อยู่กับทุกข์ โดยใจไม่ทุกข์



เนื้อหาของบทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเป็นเรื่องของสังขาร
ความจริงที่เราควรเปิดใจศึกษา พิจารณา และวางใจให้ถูกต้อง
ต่อความจริงที่ปรากฏแก่เราโดยเฉพาะที่เป็นความทุกข์ ข้อความ
ตอนหนึ่งในบทสวดที่ว่า “**เราเป็นผู้ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว มี
ความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว**” ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว หมายถึง
ว่าความทุกข์ได้แผ่ซ่านซึมลึกตามติดชีวิตของเรา โดยเฉพาะ
ร่างกายนี้ เรียกว่าเป็นตัวทุกข์แท้ๆ ทุกข์ที่วุ่นนี้เรียกว่า**สภาวะทุกข์**
เป็นทุกข์ที่เกิดกับทุกชีวิตและทุกสิ่ง ถ้าเกิดขึ้นกับตัวเราก็ได้แก่



ความแก่ ความปวดความเมื่อย และความตาย อันนี้เรียกว่า **ทุกข์ประจำสังขาร** เป็นทุกข์ที่ตามติดเราไปตลอดเวลา เรียกได้ว่า เราแบกความทุกข์อยู่ทุกขณะ แต่เราอาจไม่รู้ตัว เพราะมันเกิดขึ้นๆ หรือถูกบรรเทาตลอดเวลา เช่น พลิกตัวขยับตัวก็เลยไม่รู้รู้สึกปวดเมื่อย หรือหายใจเข้าแล้วก็หายใจออก ก็เลยไม่รู้รู้สึกอึดอัด แต่ถ้าเราลองไม่หายใจเข้าดู หรือไม่ขยับตัวเลย อยู่ท่าใดท่าหนึ่งนานๆ ก็จะเป็นทุกข์ชัดเจน

ขณะเดียวกันความทุกข์ที่รออยู่เบื้องหน้าก็มีเช่น ความเจ็บป่วย ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ที่พอใจ และการประสบกับสิ่งที่ไม่รักไม่พอใจ เหตุการณ์เหล่านี้กำลังรอเราอยู่ข้างหน้า มันไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เราเรียกว่า **ปภินณกทุกข์** ไม่เหมือนความแก่ ความแก่เกิดขึ้นกับเราตลอดเวลาตั้งแต่คลอดออกมาความแก่ก็เริ่มปรากฏ เด็กทารกอายุ ๑ วัน ก็ถือว่าแก่ คือแก่กว่าเด็กที่อยู่ในท้อง เด็กที่อายุสองวันก็แก่กว่าเด็กที่อายุวันเดียว นอกจากนั้นก็ยังมี ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น

ทั้งหมดนี้เรียกว่าเป็น **ทุกข์ในอริยสัจ** ซึ่งเป็นทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับเราโดยตรง ไม่ว่าจะมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งไม่รัก ปรารถนาสิ่งใด



ไม่ได้สิ่งนั้น ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ นี่คือความจริงที่เราทุกคนต้องเจอ ถ้าไม่เจออยู่แล้วตอนนี้ก็ต้องเจอในวันข้างหน้า สิ่งที่เราเจออยู่แล้วตอนนี้ก็อาจจะได้แก่ความหนาวเหน็บและความเมื่อยเป็นต้น

คนเราไม่มีทางหนีทุกข์พ้น โดยเฉพาะทุกข์ที่เป็นสภาวะทุกข์ หรือทุกข์ประจำสังขาร แต่มนุษย์เราไม่จำเป็นต้องจมอยู่ในความโศก ความเศร้า ความร่ำไรร่ำพัน ความคับแค้นใจเสมอไป แม้แก่ แม้เจ็บ ก็ไม่โศกไม่เศร้า แม้พลัดพรากสูญเสียก็ไม่จำเป็นต้องร่ำไรร่ำพัน เมื่อประสบกับสิ่งไม่รัก เช่น คำด่าว่า คำตำหนิ หรือการทำร้าย การฉ้อโกง ก็ไม่จำเป็นต้องคับแค้นใจก็ได้ อันนี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนทำได้ แต่ไม่ใช่เกิดขึ้นเอง ต้องเกิดจากการที่เราเข้าใจความจริงโดยเฉพาะเข้าใจเรื่องทุกข์ เมื่อเข้าใจทุกข์ และวางใจต่อทุกข์ได้ถูกต้อง เราก็ไม่เป็นทุกข์

การวางใจต่อความทุกข์ทำได้หลายวิธี ที่สำคัญก็คือการทำความเข้าใจกับทุกข์นั้น เข้าใจทุกข์ถึงขั้นที่รู้ว่าทุกข์เกิดจากอะไร เกิดจากความอยากหรือตัณหา และความยึดติดถือมั่นหรืออุปาทาน พุศฺรรม ๆ ว่า ความอยากและความยึด ถือกว่านั้นคืออวิชชาหรือความหลง โดยเฉพาะความหลงที่ปรุงตัวตนขึ้นมาให้ยึดติดถือมั่น อันนี้ก็เป็นรากเหง้าของความทุกข์ ซึ่งถ้าเราเข้าใจมันอย่างแจ่มแจ้ง



ก็จะรู้ว่า โอ เราปล่อยแบกทุกข์ตั้งนาน เมื่อรู้เช่นนี้ก็วางตัวเอง
เมื่อวางแล้วจิตใจก็โปร่งเบา

เมื่อเรawangใจได้ถูกต้องตรงตามความจริง ไม่ขัดขวางหรือ
ปฏิเสธความจริง ความจริงก็ไม่สามารถจะทำความทุกข์ให้แก่เรา
ได้ เราจะเข้าใจความจริงหรือเข้าใจความทุกข์ได้ ก็ต้องเจอทุกข์
บ่อยๆ ต้องเจอทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เมื่อเจอแล้ว แทนที่จะรำไรรำพัน
ก็กลับมาตั้งหลักมองทุกข์ ดูทุกข์ เห็นทุกข์ เข้าใจทุกข์ ปัญญา
ก็จะเกิด ทำให้หลุดจากความทุกข์ได้ จะหลุดจากทุกข์ก็ต้องรู้ทุกข์
และจะรู้ทุกข์ได้ก็ต้องเจอทุกข์อยู่บ่อยๆ เพราะฉะนั้น**ความทุกข์**
จึงเป็นสิ่งจำเป็นมากต่อการเกิดปัญญาจนหลุดจากทุกข์ได้

มีครูบาอาจารย์ท่านหนึ่งพูดไว้ดีว่า *ความทุกข์ หรือความ*
สูญเสีย เหมือนกับโคลนที่จำเป็นต่อการเติบโตของดอกบัว บัว
จะงอกงามเติบโตได้ต้องอาศัยโคลนตม ลักษณะพิเศษของบัวก็
คือแม้เกิดจากโคลนตม แต่ก็สามารถเติบโตจนพ้นโคลนตม และ
อยู่เหนือน้ำด้วย โคลนตมจำเป็นต่อดอกบัวฉันใด ความทุกข์
ก็จำเป็นต่อความรู้แจ้งหลุดพ้นฉันนั้น เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่เรื่องของ
ผู้ฉลาดที่จะปฏิเสธหรือรังเกียจความทุกข์ เพราะมันคือสิ่งจำเป็น
ต่อความรู้แจ้ง อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเป็นแบบอย่าง ฉะนั้น
การมีหน้าที่ต่อความทุกข์ให้ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญ



ถ้าเราอยู่กับทุกข์ให้เป็น เราก็ไม่เป็นทุกข์ แม้เจ็บแม้ป่วย ก็ป่วยแต่กาย แต่ใจไม่ทุกข์ แม้เจออากาศหนาว เจออากาศร้อน ก็ร้อนแต่กาย หนาวแต่กาย แต่ใจไม่ทุกข์ ก็เป็นปกติได้ มีคำพูดของท่านโดเก็นผู้เป็นปรมาจารย์ทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเซน ของญี่ปุ่น ท่านพูดว่าเมื่อร้อนก็ให้เป็นพระพุทธเจ้าที่ร้อน คือ Hot Buddha เมื่อหนาวก็ให้เป็นพระพุทธเจ้าที่หนาว หรือ Cold Buddha อันนี้เป็นสำนวนแบบเซน คือท่านมีความเชื่อว่า มนุษย์เราทุกคนมีพุทธภาวะ หรือศักยภาพแห่งการเป็นพระพุทธรเจ้าอยู่แล้ว แต่เพราะไม่รู้จักรักภาวะนี้ หรือพอถูกครอบงำด้วย อวิชชา เราจึงไม่สามารถเข้าถึงพุทธภาวะ หรือให้พุทธภาวะนี้ ปรากฏตัวออกมาได้

เพียงแต่เราค้นหาพุทธภาวะ เมื่อค้นพบแล้ว พุทธภาวะ ก็ปรากฏ พุด่ง่ายๆ ก็คือความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน บังเกิดขึ้นมา แม้อากาศหนาวหรือร้อน แต่เราก็เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ได้ คือร้อนแต่กาย แต่ใจสงบเย็น ผ่องใส อันนี้คือความเป็นพุทธะ พระพุทธเจ้าก็รู้จักรู้ร้อน รู้หนาว แต่เมื่อร้อนพระองค์ก็ไม่ทุกข์ หนาวพระองค์ก็ไม่ทุกข์ ไม่ใช่จะแข็งทื่อ ไม่รู้ร้อนรู้หนาวเสียเลย

การเข้าใจทุกข์ไม่อาจทำได้ด้วยการใช้ความคิด แต่เข้าใจ ด้วยการประสพสัมผัสกับทุกข์จนกระทั่งรู้ว่า ที่เราทุกข์โศก ร่ำไร รำพัน ไม่สบายใจ หรือคับแค้นใจ เกิดจากใจของเราที่ยึดติด



ถือมั่นกับสิ่งต่างๆ เช่น อยากให้มันคงที่ อยากให้มันอยู่กับเรา ไปตลอด ครั้นเราสูญเสีย พลัดพราก มันก็ทำใจไม่ได้ ไม่ยอมรับความจริงอันนั้น เป็นเพราะความยึดติดถือมั่นทำให้เราปฏิเสธความจริงที่ปรากฏอยู่ต่อหน้า หรือความจริงที่กลายเป็นอดีตไปแล้ว ของหายไปแล้ว คนรักจากไปแล้ว แต่ก็ยังไม่ยอมรับความจริงนั้น ยังยึดติดถือมั่นว่าเป็นของฉันๆ อยู่ ทั้งๆ ที่ตอนนี้มันไม่ใช่ของเราแล้ว เขาไม่ได้อยู่กับเราแล้ว เมื่อใจยังยึดติดอยู่กับอดีต ด้วยความคิดว่าเรายังเป็นเจ้าของมันอยู่ หรืออยากให้อำรงอยู่กับเราต่อไป ใจที่ปฏิเสธความจริงนี้แหละที่ย่อมถูกความจริงบีบคั้น ทิ่มแทงจนเป็นทุกข์

สิ่งทั้งปวงนอกจากไม่เที่ยงแล้ว ยังเป็นทุกข์ด้วย ทุกข์ในที่นี้ หมายถึงทุกข์ในไตรลักษณ์ ซึ่งหมายถึงสภาวะที่มีความบีบคั้นกดดันอยู่ภายใน หรือมีความขัดแย้งอยู่ในตัว เป็นภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดและการสลายของปัจจัยภายใน ทำให้คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เนื่องจากองค์ประกอบของสิ่งนั้นไม่ได้อยู่คงที่ แต่เกิดแล้วดับ หรือเกิดแล้วเสื่อมสลายไป ทำให้เกิดความขัดแย้งกดดันภายใน อย่างเช่น ร่างกายของเรามีเซลล์นับล้านล้านเซลล์มีการเกิดและดับวันหนึ่งไม่ต่ำกว่าแสนล้านเซลล์ ถ้าเกิดดับทดแทนกันได้ก็ไม่เจ็บไม่ป่วย แต่ก็ยังมีความแปรเปลี่ยนเกิดขึ้นตลอดเวลา เช่น ผมร่วง ผิวลอก หนังเหี่ยว รวมทั้งเกิดความแปรเปลี่ยนกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของเรา ยังไม่ต้อง



หลุดถึงความกดดันบีบคั้นจากปัจจัยภายนอก เช่น ดินฟ้าอากาศ ทั้งหมดนี้นำไปสู่ความแค้น ความเจ็บ และความตายในที่สุด

คำว่าทุกข์ ถ้าพูดสั้นๆ ก็คือภาวะที่กดดัน บีบคั้น ไม่ว่าจะเป็นการถูกกดดันบีบคั้นจากภายใน หรือไปกดดันบีบคั้นสิ่งอื่นก็ตาม อย่างที่เราสวดตอนทำวัตรเช้าว่า “ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้งห้าเป็นตัวทุกข์” ที่จริงไม่ใช่แค่อุปาทานขันธทั้งห้าเท่านั้นที่เป็นตัวทุกข์ แม้กระทั่งขันธห้าเฉยๆ ก็เป็นตัวทุกข์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แม้ไม่ได้เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นเลย มันก็เป็นทุกข์เช่นกัน คือตกอยู่ภายใต้ความบีบคั้นขัดแย้งภายใน ไม่สามารถทรงตัวอยู่ไปตลอด แต่ทำไมท่านถึงพูดเจาะจงว่าอุปาทานขันธทั้งห้าเป็นตัวทุกข์ ก็เพราะว่าอุปาทานขันธทั้งห้าไม่เพียงถูกบีบคั้นจากสิ่งต่างๆ เท่านั้น แต่มันยังไปบีบคั้นผู้อื่นด้วย

ผู้อื่นนั้นคือใคร ก็คือผู้ที่ยึดติดถือมั่นขันธทั้งห้านั่นเอง เหมือนกับสิ่งของ จะเป็นทอง รถยนต์ บ้านเรือนก็เป็นทุกข์ คือเสื่อมสลายอยู่ทุกขณะ แต่ละขณะก็ถูกกดดันบีบคั้นด้วยความเกิดดับของปัจจัยต่างๆ เช่น ส่วนประกอบของมัน จะเป็นเพลายาง ล้อ ตัวถัง มีความเสื่อมตลอดเวลา มาถึงจุดหนึ่งชิ้นส่วนก็เริ่มเสียทีละชิ้น สองชิ้น ก็ทำให้รถทั้งคันเสียหรือเล่นไม่ได้ จะแก้ไขให้ใช้ได้ก็ต้องถอดเอาชิ้นส่วนที่เสียออกไป เอาอันใหม่



ใส่เข้าไปแทนที่ นี่คือสภาพที่เป็นธรรมดาของมัน ถ้าเข้าใจก็ไม่มีปัญหาอะไรแต่ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อเรายึดติดมัน อยากให้มันใหม่เสมอ ทำงานได้ดีตลอดเวลา หรือเป็นที่ขีดหน้าชูตาของเรา ตรงนี้แหละที่ทำให้รถคันนั้นกลายเป็นตัวบีบคั้นให้เราเป็นทุกข์ ไม่ใช่ทุกข์กาย แต่ทุกข์ใจ

ฉะนั้นที่ว่าอุปาทานขันธทั้งห้าเป็นตัวทุกข์ ก็คือมันบีบคั้น กดดันแก่ผู้ที่ยึดถือมัน ร่างกายนี้ก็เช่นเดียวกัน อยู่ภายใต้ความกดดันบีบคั้นจากสิ่งต่างๆ ภายในที่เกิดและดับตลอดเวลา ปรากฏในรูปของความแก่ ความเจ็บ ความป่วย แต่ถ้าเราไม่ยึดถือ มันก็ไม่สามารถบีบคั้นให้เราเป็นทุกข์ได้ ป่วยก็ป่วยไป แก่ก็แก่ไป แต่ใจเป็นปกติผ่องแผ้ว แต่เป็นเพราะยึดติดถือมัน ว่ามันต้องแข็งแรง ต้องสวยต้องงาม ต้องมีสุขภาพดี ซึ่งเป็น การตั้งจิตที่สวนทางกับความจริง ขัดแย้งกับความจริงของ ร่างกายนี้เอง เพราะฉะนั้นร่างกายก็เลยบีบคั้นเราให้เป็นทุกข์ คือทุกข์ใจ แต่ถ้าเราไม่ยึดติดถือมัน คือไม่มีอุปาทานในสิ่ง เหล่านี้ จะเป็นรถยนต์ จะเป็นร่างกายก็ดี ถึงเวลาเสื่อมสลาย ตามเหตุปัจจัยของมัน ก็ไม่สามารถบีบคั้นจิตใจเราได้

นี่เป็นสิ่งที่เราควรทำความเข้าใจ ทีแรกเป็นความเข้าใจในระดับความคิด ก็ต้องพิจารณาจนเห็นหรือรู้สึกได้ด้วยใจ ไม่ได้พิจารณาที่ไหน ก็พิจารณาที่กายที่ใจของเราจนเห็นความจริงว่า



มันไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาอาศัย ที่เราจะวางใจหรือผูกใจไว้ได้ ถ้าเราเอาใจไปผูกอิงพิงมันเมื่อไหร่เราก็ทุกข์ ไม่วันนี้ก็วันหน้า เหมือนกับเราพึ่งเสา บังเอิญเสานี้เป็นเสาที่ผุพัง ไม่สามารถจะเป็นที่พึ่งพิงให้ใครได้จริง เพราะตัวมันเองก็เอาตัวไม่รอดเหมือนกัน พอเสาหัก เราก็ล้มคว่ำกระแทกพื้นอย่างแรง นี่เป็นเพราะเราพึ่งสิ่งที่ไม่สามารถเป็นที่พึ่งพิงให้กับใครได้เลย มันอาจจะให้เราพึ่งได้ชั่วคราว แต่พอมันพัง เราก็เสียหลัก กระแทกพื้น ผลคือเจ็บตัว คนส่วนใหญ่ไม่ได้เอาตัวพิง แต่เอาใจไปพึ่งพิงสิ่งต่างๆ พอมันพัง ใจเราก็เจ็บเท่านั้น เจ็บมาก เจ็บน้อย เจ็บนาน เจ็บสั้น ก็แล้วแต่

เมื่อไรก็ตามที่เรามีปัญหารู้ชัดว่าสิ่งทั้งปวงไม่สามารถเป็นที่พึ่งพิงให้แก่ใครได้ เราก็จะเลิกเอาใจไปพึ่งพิง ก็คือเลิกหวัง เลิกยึด เลิกเอาความสุขไปฝากไว้ ใจก็จะเป็นอิสระ ความปลอดโปร่ง ไม่ทุกข์ สภาวะดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการประสบนสัมผัสกับความทุกข์บ่อยๆ แต่เมื่อประสบล้วก็ไม่ปล่อยใจให้ความทุกข์ครอบงำ เราเป็นเพียงผู้ดู ผู้เห็นความทุกข์ ก็จะเกิดปัญญาขึ้นได้ในที่สุด

ฉะนั้นเมื่อเจอความทุกข์ เราอย่ามัวรำไรรำพัน ต้องหันมาตั้งหลักให้ดี และดูอาการของใจ อย่างเช่นอากาศหนาวอย่างนี้ ต้องถือเป็นข้อดี คือเป็นการบ้านให้เราได้ฝึกสติ รู้สึกหนาวก็ให้



มาดูใจ ดูกายของเราว่าเป็นอย่างไร กายมันมีปฏิกิริยาอย่างไร ต่อความหนาว ดูเวทนาเกิดขึ้น เวทนาจึงคือทุกข์ แต่ใหม่ๆ ดู เวทนาอยาก ควรดูใจก่อน ดูใจว่ารู้สึกอย่างไรต่อความหนาว มัน รู้สึกเป็นลบต่อความหนาวใช่ไหม มันบ่น โวยวาย หรือมีโทสะ เกิดขึ้นใหม่ เมื่อเราเห็นมัน โทสะก็หายไป ใจก็สงบได้ อากาศ หนาวแม้ตัวจะเกร็ง แต่ใจเป็นปกติได้ ทุกขเวทนายังปรากฏอยู่ แต่ใจไม่ทุกข์ เวลาอากาศร้อนก็เช่นเดียวกัน กายมีปฏิกิริยาอย่างไร กับความร้อน มันมีเหงื่อ ร่างกายเฉอะแฉะเพราะคราบเหงื่อ แล้ว ใจจะเป็นอย่างไร ใจรู้สึกต่อต้าน ปฏิเสธ ตีโพยตีพายใช่ไหม แต่เมื่อเราเห็นใจมีอาการอย่างนั้น ความรู้ตัวกลับมา ใจก็สงบ กลับมาเป็นปกติ กายยังร้อนอยู่แต่ใจไม่ทุกข์ ทุกขเวทนาจึงยังมี อยู่ แต่ใจไม่หวั่นไหวกระเพื่อมเพราะทุกขเวทนานั้น อันนี้แหละ ที่ท่านโดเกินพูดว่า ให้ทำตัวเป็นพระพุทธเจ้าร้อน พระพุทธเจ้า เย็น คือยังรู้สึกถึงความร้อน รู้สึกถึงความหนาว แต่ใจสงบเย็น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ทุกขเวทนาต่างๆ สามารถเป็นการบ้านให้เราฝึกเป็นผู้ดู เด็กๆ ก็ฝึกได้ สอนได้ แนะนำได้ มีเด็กคนหนึ่งอายุ ๓-๔ ขวบ เขาเป็นคนกลัวโป๊ะขำมน้ำมาก เวลาพ่ออุ้มลูกขึ้นเรือขำแม่น้ำ หรือเรือดำน เด็กจะกลัวมาก ดิ้นอย่างแรง ไม่ยอมลงโป๊ะ เป็น อย่างนี้อยู่บ่อยๆ พ่อไม่รู้จะทำอย่างไร พยายามจะอธิบายให้ลูก ฟังว่า ลูกไม่ต้องกลัว พ่ออยู่กับลูกแล้ว โป๊ะไม่มีอะไรน่ากลัว



ไม่อันตรายอะไร มันแน่นอนหนา เด็กก็ไม่ฟัง ดินอย่างเดียว พ่อไม่รู้จักทำอะไร วันหนึ่งได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนคนหนึ่งที่ยอดลูกให้เห็นความโกรธ พ่อเด็กเห็นความโกรธแล้ว ความโกรธก็หายไป เขาอยากเอามาใช้กับลูกของตัวเองบ้าง

วันหนึ่งพ่อทดลองอุ้มลูกไปที่โป๊ะ พ่ออยู่บนโป๊ะลูกก็กลัว ดินใหญ่ ร้องให้ขอให้พ่อเดินออกจากโป๊ะไป คราวนี้แทนที่พ่อจะบอกลูกว่า ลูกไม่ต้องกลัว ก็ถามลูกว่า ลูกรู้สึกอย่างไร ลูกกลัวใช่ไหม เด็กตอบว่ากลัว พ่อถามต่อว่า กลัวแล้วเป็นอย่างไร ร่างกายเป็นอย่างไร เด็กตอบว่า หัวใจเต้นเร็ว ขนลุก พ่อก็บอกให้ลูกรับรู้อาการของกาย และความรู้สึกที่ใจ สักพักเด็กก็หยุดดินแล้วปล่อยมือลงมายืนอยู่บนโป๊ะ คราวนี้ไม่กลัวแล้ว วิ่งเล่นบนโป๊ะเหมือนเด็กทั่วไป นับแต่นั้นมาเด็กคนนั้นก็กลัวโป๊ะอีกเลย

อันนี้เป็นตัวอย่างว่า เพียงแค่มีสติเห็นความกลัว ความกลัวก็ทนอยู่ไม่ได้ ความกลัวเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง ความโกรธ ความเศร้า ก็เช่นเดียวกัน เพียงแต่เรามีสติเห็นมัน หรือเห็นอาการของใจที่มีปฏิกิริยาต่อสิ่งต่างๆ ต่อความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก เมื่อเรามีสติเห็นอาการของใจแบบนั้น ใจก็สงบได้ จะทำอย่างนี้ได้ก็ต้องฝึกจากของจริง จากการเจอทุกข์ คนเรามักพยายามหนีทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ก็เลยไม่ได้เรียนรู้จากความทุกข์อย่างผู้มีปัญญา แต่ถ้าเราสามารถเรียนรู้



หรือรู้จักความทุกข์ดี เราก็สามารถอยู่กับทุกข์ได้โดยที่ใจไม่ทุกข์
ด้วย

ฉะนั้นเราควรรหาโอกาสเข้าไปรู้จักความทุกข์ อย่างนี้มัน
เข้าหาทุกข์เพื่อรู้จักทุกข์ เพื่อฝึกใจให้สามารถเห็นความทุกข์ด้วย
สติจนเกิดปัญญาขึ้นมา อย่างนี้ อย่างเลียงโอกาส ถ้าหากว่าสบาย
มากไป **ไม่ค่อยมีทุกข์ ก็ต้องหาเรื่องเข้าหาทุกข์บ้าง** ยิ่งเราเชื่อว่า
ความทุกข์นั้นเป็นตัวเกื้อหนุนให้เกิดปัญญา เหมือนโคลนตมที่
ช่วยให้ดอกบัวงอกงาม เราก็มีความมั่นใจที่จะเรียนรู้จากทุกข์

อีกไม่กี่วันที่นี่จะมีการเดินธรรมยาตราซึ่งจัดทุกปี นอกจาก
เพื่อรณรงค์เรื่องสิ่งแวดล้อมบนเทือกเขานี้แล้ว ยังเป็นโอกาสฝึก
สติ เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่กับความทุกข์ ไม่ว่าจะอากาศร้อน ลมหนาว
เดินกลางแดด ถ้ามองอย่างคนทั่วไป การทำอย่างนี้ก็คือการ
หาเรื่องให้ตัวเองเป็นทุกข์ แต่ที่จริงไม่ใช่ **มันเป็นแค่การหาโอกาส
ไปเจอทุกข์ ไม่ใช่เพื่อทรมานตัวเอง แต่เพื่อฝึกให้เราอยู่กับ
ความทุกข์ได้โดยใจไม่ทุกข์** อยู่กับความร้อนได้โดยใจไม่ทุกข์
อยู่กับความหนาวได้โดยใจไม่ทุกข์ แม้เหนื่อยก็เหนื่อยแต่กาย
ส่วนใจเบิกบาน ร้อนแต่กาย ใจสงบเย็น นี่เป็นเวทีอย่างหนึ่ง
ในการรู้จักทุกข์เรียนรู้ที่จะอยู่กับความทุกข์ โดยใจไม่ทุกข์ นี่เป็น
ศิลปะอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตเลยทีเดียว คือเผชิญกับความ
ทุกข์โดยใจไม่ทุกข์



ถึงอย่างไรเราก็หนีความทุกข์ไม่พ้นอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็
ความแก่ ความเจ็บ ความป่วย ความพลัดพรากสูญเสีย รวมทั้ง
ความตาย ถ้าเราอยู่กับมันได้ เป็นมิตรกับมันได้ เราก็จะเป็นสุข
ใจเป็นปกติ ก็เหมือนความเหงา ความเบื่อ ที่ผู้คนมักจะหนีกัน เรา
ก็เลยไม่รู้จักรู้จักที่จะอยู่กับความเหงากับความเบื่อด้วยใจที่ปกติได้

ที่จริงการปฏิบัติธรรมนั้นไม่ใช่เพื่อให้ใจพบกับความสงบ
หรือความสุขเท่านั้น แต่ยังเพื่อให้เราสามารถอยู่กับความไม่สงบ
และไม่สุขได้ โดยใจไม่ทุกข์ จะหวังให้ชีวิตของเราสงบราบเรียบ
ตลอดเวลา เป็นไปไม่ได้ เราทำได้แค่บางช่วงบางขณะ แต่
ส่วนใหญ่แล้วก็ต้องเจอความไม่สงบไม่ราบรื่น อย่างบทสวดมนต์
ทำวัตรตอนหนึ่งที่ว่า “พวกเราถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว มีความ
ทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว” ถึงอย่างไรก็ต้องเจอความทุกข์ แต่เจอ
แล้วทำอย่างไรถึงจะไม่ทุกข์ อยู่กับมันได้ด้วยใจสงบ อยู่กับ
ความเจ็บปวดได้ อยู่กับความพลัดพรากสูญเสียได้ ก็ต้องรู้จัก
ทุกข์ มีสติดูทุกข์ มีสติรู้ใจในยามเกิดทุกข์ และมีปัญญาเห็น
ความทุกข์ จนปล่อยวางหรือวางใจถูกต้องได้ อันนี้เป็นโจทย์
ข้อใหญ่ของชีวิต หากเราทำได้ก็จะอยู่ในโลกที่ผันผวนปรวนแปร
ได้ด้วยใจที่ปกติ ผ่องแผ้วเหมือนดอกบัวที่น้ำไม่อาจแปดเปื้อน
แม้จะเกิดจากตมแต่ก็พ้นโคลนตมได้





๑๐

ไม่ยึดทั้งบวกและลบ



อย่าคิดว่าเฉพาะอารมณ์ที่เป็นลบเท่านั้นที่เป็นเหมือนงูพิษ
อารมณ์ที่เป็นบวกก็เป็นงูพิษเช่นกัน ถ้ายึดติด ก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น
เพราะว่าอารมณ์ไม่ว่าลบหรือบวกล้วนเป็นทุกข์ ทุกข์อันหลังนี้
หมายถึงทุกข์ในไตรลักษณ์ คือมีความกดดันบีบคั้นในตัว ไม่
สามารถคงอยู่ในสภาวะเดิมได้ ต้องเสื่อมสลายไปในที่สุด ฉะนั้น
อารมณ์ที่เป็นบวก ถ้าเรายึดติดหรือหมายมั่นครอบครองมัน เรา
ก็จะเป็นทุกข์ ทุกข์ตรงนี้หมายถึงทุกข์ในอริยสัจ คือ ทุกข์ใจ
เพียงแต่อาจจะทุกข์ช้ากว่าอารมณ์ที่เป็นลบ



หลวงพ่อกา สุภัทโท กล่าวว่า ความทุกข์ก็เหมือนกับห้วง
ไปจับมัน มันก็กัด ความสุข ก็เปรียบเหมือนกับหางงู จับหางงู
ก็ใช้ว่าจะปลอดภัย เพราะถ้าวางไม่ทันมันก็แว้งกัด เพราะฉะนั้น
ท่านจึงพูดรวมๆ ว่า **อารมณ์ทั้งหลายเหมือนกับงูพิษ ไม่เกี่ยวข้องกับมันเป็นที่ คือปล่อยให้มันเลื้อยตามธรรมชาติของมัน เดี่ยวมันก็ผ่านไปเอง** เพราะฉะนั้นคนฉลาดเมื่อเจอสิ่งชอบใจก็ปล่อย
ไม่ชอบใจก็ปล่อย ไม่จับฉวยหรือยึดเอาไว้


เมื่อวานพูดถึงท่านเว่ยหลงที่เป็นเด็กตัดฟันแต่บรรลुरुธรรม
เมื่อได้ฟังคนสาธยายบทสวดมนต์

โดยเฉพาะข้อความที่ว่า “พึงทำจิตมิให้ยึดมั่นในทุกสิ่ง”
พอท่านได้ยินได้ฟังแค่ประโยคนี้นี้ท่านก็บรรลुरुธรรม เพราะเป็นการ
สอนถึงวิธีพ้นทุกข์ที่ตรงลัดสั้น นี่เป็นหลักเดียวกับที่พระพุทธเจ้า
สอนพระนันทิยะ มีคนถามพระนันทิยะว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไร
ท่าน พระนันทิยะก็ตอบว่า “พระพุทธเจ้าสอนว่าให้ปล่อย ให้วาง
ทั้งข้างหน้า ข้างหลัง และท่ามกลาง มิให้ติดอยู่ในอารมณ์อันเป็น
อดีต อนาคตและปัจจุบัน อารมณ์ที่พอใจหรือไม่พอใจอันใดเกิดขึ้น
จงปล่อยจงวางให้เป็นกองๆ ไว้ ณ ที่นั้น อย่างนำมาเก็บไว้แบกไว้”
ที่จริงพระพุทธเจ้าสอนมากกว่านี้ พระองค์สอนต่อไปว่า “เขาค่า
ว่าเราบนบก จงกองคำค่านั้นไว้บนบก อย่างนำติดไปในน้ำด้วย
เขาค่าว่าเราในน้ำ จงกองคำค่านั้นไว้ในน้ำ อย่างนำติดตัวมา



บนบก หรือเขาดำไว้ในเมือง ก็จงกองคำดำนั้นไว้ในเมือง”

ไม่ใช่แค่คำตำหนิอย่างเดียว คำชมก็เหมือนกัน ใครชมเราตรงไหนก็วางตรงนั้น เพราะถ้าเคลิบเคลิ้มหลงใหลกับมันก็เป็นทุกข์ คือพอเขาไม่ชมก็ทุกข์ ยิ่งชมมากเรากยิ่งติด พอเขาชมน้อยเรากก็ทุกข์ ถ้าไม่ชมเลยก็เป็นทุกข์ ทั้งๆ ที่เขายังไม่ถึงกับตำหนิเลย ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงสอนพระนันทิยะให้วางทั้งอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจ วางในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าไม่รับรู้ รู้แต่ไม่ยึดติด เพราะคนเราจะทำอะไรได้ก็ต้องรับรู้อารมณ์ปัจจุบัน แต่ก็ควรมีสติตามรู้โดยไม่เข้าไปยึดติด ซึ่งไม่ได้หมายถึงอารมณ์ภายนอกอย่างเดียว อารมณ์ภายในคือสิ่งที่ปรุงขึ้นมาในใจก็เช่นกัน นี่เป็นคำสอนที่ผู้รู้และครูบาอาจารย์ ท่านสอนกันมาตลอด

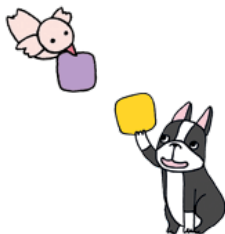
อย่างที่พูดเมื่อวาน อาจารย์กำพลแนะนำว่า ถ้าเราไม่ไปทำอะไรจิต จิตก็ไม่ทำอะไรเรา ก็เหมือนกับงูพิษ ถ้าเราไม่ไปทำอะไรมัน มันก็ไม่ทำอะไรเรา หรือที่ท่านอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช บอกว่า จิตปรุงแต่งก็ข้างมัน อย่าไปปรุงแต่งจิตก็แล้วกัน นี่เป็นหลักเป็นสากล แต่ว่าพูดกันคนละสำนวน ใจความเหมือนกันหมด เพราะฉะนั้นถ้าเราทำความเข้าใจกับคำสอนส่วนนี้ และปฏิบัติให้ได้ก็จะช่วยเราได้มาก ทำให้ใจสงบ และสว่าง คือเกิดปัญญาได้ในที่สุด 





๑๑

ทำสบายๆ



บางคนอาจเริ่มนับถอยหลังแล้ว เพราะอยากกลับบ้าน คิดถึงลูก คิดถึงห้องครัว คิดถึงหมา คิดถึงเฟซบุ๊ก หรืออะไรก็ได้แล้วแต่ก็ให้ดูใจที่เริ่มนับถอยหลัง หรือดูใจที่อยากจะคุย เพราะรู้สึกเครียดอยากจะผ่อนคลาย รวมทั้งความรู้สึกเคลิ้มๆ ที่จะได้กลับบ้าน ซึ่งทำให้เราอาจจะเผลอพูดคุยกัน ก็ให้เราตั้งสติให้ดี คุยกันให้น้อย เท่าที่จำเป็น



คำถาม ทำไมหลวงพ่อบราโมทย์ถึงบอกว่าที่ท่านไปเห็นหลวงพ่อกเขียนสอนปฏิบัติแล้วท่านบอกว่าคนอื่นเฟ่งใส่มือหมด มีหลวงพ่อกเขียนองค์เดียวที่ไม่ได้เฟ่ง มีเพื่อนหลายคนที่ไม่กล้าใช้วิธีปฏิบัติอย่างนี้ เพราะกลัวจะเฟ่ง มีส่วนที่ทำให้เฟ่งง่ายหรือเปล่าคะ

พระไพศาล ที่เฟ่งก็เพราะอยากให้จิตสงบ หลวงพ่อกเขียนท่านเน้นอยู่เสมอว่าให้ทำเล่นๆ เพราะส่วนใหญ่จะทำจริงจัง ทำจริงคือทำใจเกินร้อย เกินร้อยคือเกินปกติ คือถ้ามีความรู้สึกตัว จิตจะเป็นธรรมชาติ สบายๆ ความมีสติ ความรู้สึกตัว เป็นภาวะที่สบายๆ โปร่งเบา ปกติ ในภวะนั้นจิตจะเต็มตื่น คือเต็มร้อย ส่วนใหญ่จะไม่ถึงร้อย อาจจะทำลิป เพราะใจลอย หรืออาจจะไม่ถึงทำลิปด้วยซ้ำ คือทำแบบสะลึมสะลือ เวลายกมือก็ยกแบบใจลอย เพราะไม่รู้ตัว อันนี้เรียกว่าใจไม่ตื่น หรือหลับๆ ตื่นๆ ถ้าปฏิบัติสบายๆ บางช่วงจะมีสติขึ้นมา อันนั้นคือใจที่ตื่น อยู่กับการเคลื่อนไหว อยู่กับการปฏิบัติ แต่ว่าคนที่ปฏิบัติ ตั้งใจมากๆ ใจมันจะเกินร้อยก็คือ จะเฟ่ง จะจ้องเกินปกติ เพราะอยากให้จิตสงบ และทนไม่ได้ที่จิตมันว้าวุ่น ก็เลยอยากควบคุมจิตให้สงบ ไม่สามารถที่จะคุมมันเฉยๆ ได้ อย่างที่ท่านอาจารย์ปราโมทย์ใช้คำว่า**ใจเป็นกลาง** ถ้าใจไม่ยอมเป็นกลางกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะไปแทรกแซง อย่างหนึ่งก็คือกดข่มความคิด อย่างที่สองก็คือจ้องหรือบังคับจิต นักปฏิบัติจำนวนมากเป็นอย่างนั้น แม้กระทั่งอาตมาตอนที่ปฏิบัติกับหลวงพ่อกเขียนในใหม่ๆ ก็เป็นแบบนั้น



เหมือนกัน หลวงพ่อเทียนบอกให้ทำเล่นๆ แต่ทำจริงๆ ทำเล่นๆ ก็คือทำใจสบาย ไม่หวังผล แต่ทำจริงๆ คือทำไม่หยุด คนทั่วไป มักจะทำแบบนี้ไม่ค่อยได้ คือทำเล่นๆ แต่ทำไม่หยุด ส่วนใหญ่ ถ้าทำเล่นๆ ก็ทำแบบเหลวไหลๆ ทำไป หยุดไป ถ้าจะทำแบบ ต่อเนื่องก็ต้องเพ่ง ต้องจ้อง

คำถาม ถ้ามีสติก็จะรู้เองใช่ไหมครับ อย่างการยกอย่างนี้ ถ้า ถูกจังหวะ ก็ารู้เองว่าตอนนี้สติพอดีรึยัง

พระไพศาล สติคือความระลึกได้ เมื่อใจเราเผลอไปคิดโน้นคิดนี้ แล้วระลึกขึ้นได้กำลังยกมือ สติก็จะดึงจิตกลับมา เมื่อกลับมา ความรู้ตัวก็จะเกิดขึ้น ความรู้ตัวเกิดขึ้นตามหลังความระลึกได้ เมื่อระลึกได้กำลังทำอะไรอยู่ พอจิตกลับมาอยู่กับตัวก็เกิดความรู้ตัว ความรู้ตัวเป็นธรรมชาติ ไม่ได้ตั้งใจ แต่เกิดขึ้นเอง ถ้า บังคับจิตเมื่อไร นั่นไม่ใช่ความรู้ตัว มันจะเป็นการเพ่ง เป็นการ เกร็งไป เหมือนเวลาเราฟังคนพูด เคยสังเกตไหม ถ้าเราฟังสบายๆ เราจะฟังเข้าใจว่าเขาพูดอะไร แต่ถ้าฟังอย่างจดจ่อทุกคำพูด คุณจะฟังไม่รู้เรื่อง คุณจะฟังไม่เข้าใจทั้งประโยคที่เขาพูด แต่ถ้า คุณไม่ตั้งใจฟังเลย คุณก็ไม่รู้เรื่องเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจริงๆ แล้ว ในชีวิตประจำวันเรามีสติอยู่กับการฟังอย่างเป็นธรรมชาติอยู่แล้ว แต่พอเราเติมความตั้งใจเกินไปเราก็ฟังไม่รู้เรื่องแล้ว อาตมาเคย ทำอย่างนี้ตอนเจริญสติใหม่ๆ มีเพื่อนมาคุยด้วย อาตมาก็จดจ่อ



ฟังเขาทุกคำพูด ปรากฏว่าฟังแทบไม่รู้เรื่องเลย ก็เลยต้อง
ปล่อยใจผ่อนคลาย เมื่อผ่อนคลายแล้วก็เข้าใจว่าเขาพูดอะไร
แต่ถ้าคลายเกินไปก็ไม่เข้าใจ เพราะใจลอยไปไหนก็ไม่รู้ ดังนั้น
จึงต้องวางใจพอดีๆ ตรงกลางๆ

คำถาม วันนี้พอใจคิด ตอนแรกก็พยายามไปคิดว่า ไม่คิดๆ
ตอนนี้มันจะคิดก็เรื่องของมันก็ดูมัน ก็รู้สึกว่ามันไม่เครียด

พระไพศาล ควรให้ใจทำงานอย่างเป็นธรรมชาติ ถ้าจะผลอบ้าง
ก็ไม่ใช่ไร ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการลองผิดลองถูก ใจก็จะ
กลับมาไวขึ้น

คำถาม พอรู้ มันก็เลิกคิดเอง


พระไพศาล อาตมาเปรียบเทียบเหมือนกับว่าเราอยู่ในบ้าน ประตู
บ้านเราเปิด แต่เราก็ทำอะไรของเราไป ล้างจาน ถูบ้าน แต่พอ
มีคนเข้ามาในบ้าน เราก็รู้

คำถาม เราไม่ได้ไปทำอะไรกับเขา

พระไพศาล เพียงแค่เขารู้ว่าเรารู้ ถ้าเขาเป็นโงมย เขาก็ไป
เราไม่ต้องไปไล่เขา ขณะเดียวกันถ้าเขายังไม่มา เราก็ไม่ต้องไป



มัวจ้องมองหน้าบ้านตลอดเวลา เวลาล้างจานก็ไม่ต้องเอาหูไป
จดจ่อที่ประตูบ้านว่ามีใครเข้ามาหรือเปล่า ถ้าเราทำอย่างนี้ การ
ล้างจานของเราก็ไม่เป็นเรื่องเป็นราว ตอนที่เราล้างจานเราก็ล้าง
อย่างมีสติ ใจอยู่กับการล้างจาน แต่พอมีคนเข้ามา เราก็อู้ทันที
แต่ใหม่ๆ เรายังไม่รู้หรอก เขามาถึงตัวแล้ว หรือไปถึงห้องนอน
แล้ว เราถึงเพิ่งรู้ว่าเขาเข้ามา ใหม่ๆ เป็นอย่างนั้น แต่ต่อไปๆ
ประสาทรับรู้ของเราจะไวขึ้น เราล้างจาน ภูบ้าน พอมมีคนเดินผ่าน
ประตูบ้านเข้ามา ยังไม่ทันถึงตัวเรา เราก็อู้แล้ว ต่อไปเราก็อู้จะรู้
ไวขึ้น แค่เขาก้าวเข้ามาไม่กี่ก้าว เราก็อู้เพราะประสาทรับรู้ของ
เราไว

ฉันใดก็ฉันนั้น เราไม่จำเป็นต้องจ้องดูความคิด บางคน
จะดักดูความคิด เพราะไม่อยากให้ความคิดออกมา พอไปดักดู
จะรู้สึกเครียดเลย ระหว่างที่ยกมือ ก็ยกฟรีๆ คือไม่รู้ตัว แต่ว่า
ระหว่างที่เรายกมือ หรือตามลมหายใจ ใจก็อยู่กับการยกมือหรือ
หายใจ พอมีความคิดเกิดขึ้นก็รู้ทัน ไม่มีความคิดเกิดขึ้น ใจก็
อยู่กับลมหายใจ อยู่กับการเคลื่อนไหว มีความคิดเกิดขึ้นก็รู้
คือเอากายเป็นฐาน หรือเป็นเครื่องอยู่ของใจ อย่าทำด้วยความ
ตั้งใจเกินร้อย หรือว่าคอยดักดูความคิด จะทำให้เราไม่มีสติอยู่
กับกาย ขอให้ทำด้วยความรู้ตัว 





๑๒

มองชีวิต ยกจิตใจ



หน้าผานี้เป็นจุดที่อาตมาชอบมาสัมผัสและชื่นชมธรรมชาติ มาเจอครั้งแรกประมาณเดือนพฤศจิกายน ปี ๒๕๓๓ ปีนั้นเป็น พรุษแรกที่มาจำพรรษาที่ภูหลง ออกพรรษาแล้วพักใหญ่ก็มาสำรวจป่า ลงจากภูหลงลงมาตามทางทิ้งไม้ ไม่ใช่ทางชักลากไม้ แต่เป็นทางทิ้งไม้ คนตัดไม้ทยอยๆ ขนไม้ลงไปหมู่บ้านโน้น พรรษานั้นมีการลักตัดไม้กันมาก ก็เลยมาสำรวจเส้นทางขนไม้ แล้วจับพลัดจับผลูขึ้นมาถึงเขาภูนี้ กว่าจะได้ขึ้นมาได้ก็เหนื่อย แล้วมาเจอหน้าผานี้ก็รู้สึกประทับใจ ตอนนั้นไม่รู้ว่าชาวบ้านแถวนี้ รู้จักหน้าผานี้พอสมควร แต่ก่อนเขาเรียกว่าผาสนธยาวิสัยเพราะ คนชอบมาดูวิวช่วงพระอาทิตย์ตก ตอนหลังก็ร่อนมาเป็น



ภาคปริวิต หลังจากนั้นอาตมาก็มาที่หน้าผานี้อีกหลายครั้ง พาเพื่อนมาบ้างหรือไม่ก็มาเปลี่ยนบรรยากาศ

มองจากมุมนี้จะเห็นทัศนียภาพที่งดงาม มองมายังพื้นที่ข้างล่างไม่ค่อยเห็นความเปลี่ยนแปลงมากนัก เวลายี่สิบปีผ่านไปเร็วมาก ทุกปีก็มีโอกาสมาหน้าผานี้อย่างน้อย ๒-๓ ครั้ง ส่วนใหญ่เพราะมีแขกมาก็พามาชมธรรมชาติบ้าง มาทำสมาธิภาวนากันบ้าง มาทำวัตรสวดมนต์กันอย่างค้ำคั้นบ้าง ก็ได้มุมมองอีกแบบหนึ่ง

เวลาอยู่ในป่าภูหลงเราจะเห็นต้นไม้ เห็นรายละเอียดของภูหลง แต่พอมาจุดนี้เราจะเห็นภาพกว้าง เห็นภูหลงในมุมมองกว้าง ซึ่งต่างจากตอนอยู่ในป่าที่เราเห็นแต่ต้นไม้ แต่ไม่เห็นป่าหรือเขา ทั้งลูก ก็ทำให้ได้รู้จักภูหลงดีขึ้น และได้เห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆ ถ้าหากอยู่ในป่าก็ไม่ค่อยเห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นรายละเอียดแต่ไม่เห็นภาพกว้าง แต่มาที่นี่ได้เห็นภาพกว้าง เห็นความเปลี่ยนแปลงทั้งในทางที่ดีและในทางที่ไม่ดี ปะปนคละเคล้ากัน

มาคิดดูคนเราควรมีเวลาที่จะปลีกออกมาอย่างนี้บ้าง ไม่ใช่เพียงแคंपริกออกมาดูธรรมชาติในภาพกว้างเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการที่เรปลีกออกจากชีวิตประจำวัน เพื่อที่เราจะได้มองชีวิตของเราในมุมมองด้วย เพราะส่วนใหญ่ เราใช้เวลาไปกับ



ทำงานวันต่อวัน เดียวนี้วันแต่ละวันเราชื่อย่อยเป็นชั่วโมง เป็นนาฬิกา บางครั้งก็ชื่อย่อยเป็นวินาทีก็มี แล้วเราก็หมกมุ่นอยู่กับชีวิตแต่ละชั่วโมง แต่ละนาที นี่เป็นลักษณะของคนในเมือง ยิ่งชีวิตเร่งรีบมากเท่าไร การชอยชีวิตเป็นนาฬิกาหรือเป็นวินาทีก็ยิ่งมีความสำคัญ เราใช้ชีวิตแบบวันต่อวัน ใช้ชีวิตวันนี้ให้เสร็จเพื่อจะได้ไปใช้ชีวิตในวันพรุ่งนี้ หรือคิดแต่ว่าชั่วโมงนี้จะทำงานให้เสร็จเพื่อเราจะได้ไปทำชั่วโมงต่อไป เสร็จช่วงเช้าก็นึกถึงช่วงบ่าย บางทีช่วงเช้ายังไม่เสร็จก็นึกถึงบ่ายแล้ว ทำงานบ่ายก็นึกถึงเย็น ทำงานเย็นก็นึกถึงลูกที่บ้าน แล้ววันรุ่งขึ้นเราก็ใช้ชีวิตแบบนี้เหมือนเดิม วันต่อวันจันทร์ถึงศุกร์ เสาร์อาทิตย์อาจจะแตกต่างจากจันทร์ถึงศุกร์บ้าง เฉลอเดียวเดียวหมดเดือนแล้ว ใช้ชีวิตต่อไปอีกหน่อยก็หมดปีเสียแล้ว ประเดี๋ยวเดียวก็ผ่านไปแล้ว ๕ ปี ๑๐ ปี โดยไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของเราบ้าง

ถ้าหากเราดำเนินชีวิตแบบนี้ คือดำเนินชีวิตแบบวันต่อวัน อาทิตย์ต่ออาทิตย์ เดือนต่อเดือน ปีต่อปี เฉลอปุ่มเดียวอายุก็มากกว่าจะรู้ตัวว่า เราเสียเวลากับเรื่องไม่เป็นเรื่องตอนนั้นก็แก่แล้ว ไม่มีเวลาปรับเปลี่ยนชีวิตแล้ว แต่ถ้าเรามีโอกาสปลีกออกมาจากชีวิตประจำวันที่คุ้นเคย ที่อยู่กันแบบวันต่อวัน อาทิตย์ต่ออาทิตย์ เดือนต่อเดือน ปีต่อปี แล้วหันมาไตร่ตรองมองชีวิตของเราในภาพรวม เช่น ๕ ปี ๑๐ ปีที่ผ่านมาชีวิตเราเป็นอย่างไร ก็อาจจะเฉลยใจได้บ้างว่าเราได้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ควรจะเป็นหรือไม่



คนจำนวนไม่น้อยไม่มีโอกาส หรือไม่ได้หาโอกาสทำอย่างนี้ กว่า จะรู้ว่าปล่อยเวลาให้ผ่านไปเปล่าๆ หลายสิบปี ตอนนั้นก็ อายุมากแล้ว สิ่งที่น่าจะทำก็ไม่ได้ทำเพราะไม่มีเวลาแล้ว

อันที่จริงการมองภาพรวมของชีวิตในช่วง ๕ ปี ๑๐ ปี ยัง เรียกว่าน้อย ควรมองให้ยาวกว่านั้น ขณะเดียวกันก็**ไม่ควรมอง ชีวิตที่ผ่านมาอย่างเดียว แต่ควรจะไปถึงชีวิตในอนาคตด้วยว่า เราอยากจะทำให้ชีวิตของเราเป็นอย่างไร** คนจำนวนไม่น้อยไม่ได้ คิดเลยว่าอยากจะทำให้ชีวิตข้างหน้าเป็นอย่างไร เพราะเอาแต่ ทำมาหากินวันต่อวัน อาทิตย์ต่ออาทิตย์ เดือนต่อเดือน ปีต่อปี ไม่มีเวลาหยุดคิดหรือหยุดมองชีวิตที่ผ่านมา หรือมองว่าอยาก ให้ชีวิตของเราเป็นอย่างไร

อาตมามีโอกาสจัดอบรมให้คนหลายกลุ่ม กิจกรรมหนึ่งที่ ทำบ่อยก็คือทำกราฟชีวิต คือให้เขาทบทวนชีวิตที่ผ่านมาในรอบ ๑๐ ปี และดูว่าชีวิตที่ผ่านมาเป็นอย่างไร วิธีง่าย ๆ ก็คือให้คะแนน ว่า ที่ผ่านมาสสุขหรือทุกข์แค่ไหน ถ้าสุขมากก็ ๕ คะแนน สุข ธรรมดา ก็ ๔ คะแนน ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ ๓ คะแนน ถ้าทุกข์ก็ ๒ คะแนน ถ้าทุกข์มากก็ ๑ คะแนน หลายคนบอกว่าไม่เคยหันไป ทบทวนชีวิตที่ผ่านมาในลักษณะนี้เลย คือไม่ได้นึกถึงด้วยซ้ำว่า ชีวิตที่ผ่านมาสสุขหรือทุกข์ และสุขเพราะอะไร ทุกข์เพราะอะไร ไม่เคยคิดเลย เรียกว่ามีชีวิตอยู่อย่างวันต่อวันอย่างที่พูด พอหัน



มาทบทวนชีวิตก็เห็นว่าชีวิตของตัวเองขึ้นลงผันผวน บางทีก็ดิ่งลง บางคนชีวิตเหมือนฟันปลา น้อยคนที่จะมีชีวิตแบบเสมอดัน เสมอปลาย

พอเขาได้ทบทวนชีวิตอย่างนี้แล้วก็เห็นชีวิตที่ผ่านมาของตัวเองได้ชัดเจนขึ้นว่าเป็นอย่างไร สุขเพราะอะไร ทุกข์เพราะอะไร ก็ทำให้คิดต่อไปได้ว่าถ้าชีวิตเราจะมีความสุขอย่างยั่งยืน หรือมีทุกข์น้อยเราควรจะทำอย่างไร อันนี้เป็นตัวอย่างที่ชี้ว่า**คนส่วนใหญ่ไม่มีโอกาสทบทวนชีวิตที่ผ่านมาอย่างเป็นเรื่องเป็นราว** นี่เป็นการมองอย่างง่าย ๆ เอาแค่สุขและทุกข์ ยังไม่ถามว่าชีวิตที่ผ่านมาพึงปรารถนาหรือไม่ ถ้าเราไม่มีโอกาสหันมามองชีวิตแบบนี้บ้างกว่าจะรู้ตัวก็ออกนอกกลุ่มนอกรทางไปไกลแล้ว อาจไม่มีเวลากลับมาสู่หนทางที่ถูกต้องก็ได้

อันที่จริงมีหลายวิธีในการทบทวนชีวิตที่ผ่านมา มีคนคำนวณว่าคนส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับเรื่องอะไรบ้าง สมมติว่าคนเราอายุ ๗๐ ปีโดยเฉลี่ย เขาพบว่าชีวิตคนส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่บนเตียงคือนอน ๒๐ ปี นี่อาจจะน้อยไปด้วย เพราะส่วนใหญ่เรานอนวันละ ๑ ใน ๓ หรือ ๘ ชั่วโมง ถ้าอายุ ๗๐ ปี ก็นอนมากกว่า ๒๓ ปี ส่วนเวลาที่ใช้ในการทำงานทั้งชีวิตก็ประมาณ ๑๐ ปี ที่น่าตกใจก็คือคนส่วนใหญ่ใช้เวลาดูโทรทัศน์ทั้งชีวิต ๑๒ ปี เฉพาะเวลาที่อยู่บนโต๊ะรวมรวมแล้วก็ ๓ ปี ใช้เวลาอยู่บนถนนประมาณ ๗



เดือน อันนี้เป็นตัวเลขของฝรั่ง ถ้าเป็นคนกรุงเทพฯ จะมากกว่านั้น เพราะมีการประมาณว่าคนกรุงเทพฯ ใช้เวลาอยู่บนถนน ปีละประมาณ ๖๐ วัน หรือ ๑ ใน ๖ ของปี ถ้าอยู่ในกรุงเทพฯ ๒๐ ปี ก็อยู่บนถนนประมาณ ๓ ปีเศษ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการนั่งแช่อยู่บนถนนเพราะรถติด ส่วนเวลาที่ใช้ในการกินอาหาร ๓ มื้อ สมมติว่าประมาณชั่วโมงครึ่งต่อวัน ทั้งชีวิตก็หมดไป ๕-๖ ปี เวลาที่ใช้อาบน้ำหรืออยู่ในห้องน้ำ รวมแล้วก็อีกหลายปี สุดท้ายเหลือเวลาว่างแค่ ๑๔-๑๕ ปีสำหรับคนอายุเฉลี่ย ๗๐ ปี

ถามว่าเวลาที่เหลือนี้เราจะใช้ทำอะไร จะใช้ไปกับการเที่ยวห่างๆ ใช้เวลากับการเล่นเกมส์ หรือใช้เวลาไปกับสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ถ้าทำอย่างนั้นก็เหลือเวลาที่เป็นเรื่องเป็นราวอยู่แค่ไม่กี่ปี

เพราะฉะนั้นเวลามองภาพรวมของชีวิตแบบนี้แล้ว ก็น่าตกใจว่าเราใช้เวลาหมดไปกับเรื่องที่ไม่ค่อยสำคัญหรือไม่ก่อประโยชน์อะไรมากมายทีเดียว เช่นใช้เวลาบนถนน หรืออยู่บนรถ หลายนคนมักจะบอกว่าไม่มีเวลาทำสมาธิ ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ไม่มีเวลาให้ลูก ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ไม่มีเวลาให้พ่อแม่ แต่มีเวลาหรือเสียเวลาไปกับเรื่องที่ไม่เป็นสาระ เช่นอยู่หน้าจอโทรทัศน์ ๑๒ ปี อันนี้เป็นการประเมินเฉลี่ยของฝรั่ง พวกเขาอาจจะไม่ได้ถึงขนาดนั้น แต่ถ้าเราไม่มองชีวิตแบบนี้บ้าง เราจะไม่เฉลียวใจ



เลยว่าเราใช้เวลาหมดไปกับเรื่องที่ไม่เป็นสาระมากมายแค่ไหน

เป็นเพราะเราใช้ชีวิตแบบวันต่อวัน เลยไม่รู้ว่าจะเสียเวลาไปกับเรื่องอะไรบ้าง เหมือนคนที่กินเหล้าหรือติดบุหรี่ เขามักเข้าใจว่าไม่ได้ใช้เงินมากเท่าไร สูบบุหรี่ก็แค่วันละหนึ่งซอง กินเหล้าไม่กี่เป๊ก แต่พอลคำนวณเงินที่ใช้ไปกับการกินเหล้าสูบบุหรี่ทั้งชีวิตแล้ว ตัวเลขสูงน่าตกใจ เพราะหมดเงินไปหลายแสนบาท เพราะฉะนั้นการมองชีวิตในภาพรวม ในภาพกว้างจึงสำคัญมาก แต่เราไม่สามารถจะมองอย่างนั้นได้ถ้าชีวิตเรายังติดอยู่ในวัฏจักรเดิมๆ เป็นชีวิตที่อยู่แบบชั่วโมงต่อชั่วโมง วันต่อวัน ไม่มีเวลาหยุดคิด ไม่มีเวลาหยุดพิจารณา

ดังนั้นการออกมาจากชีวิตประจำวันจึงเป็นเรื่องจำเป็น ไม่ใช่แค่ปลีกตัวเพื่อท่องเที่ยวเท่านั้น ซึ่งก็จำเป็นและมีประโยชน์ แต่ควรออกมาหยุดคิดพิจารณาชีวิตที่ผ่านมาด้วย จะช่วยให้เราเฉลียวใจได้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ นี่คือนิยามชีวิตที่เราปรารถนาจริงหรือไม่ คนส่วนใหญ่ไม่มีโอกาสที่จะถาม หรือไม่คิดจะถามด้วย เพราะชีวิตถูกกระตุ้นให้เร่งรีบตลอดเวลา เช่นต้องทำมาหากิน อีกทั้งยังมีสิ่งรบกวนมากมาย เช่น ความบันเทิง รวมทั้งความขัดแย้งทางการเมืองที่ทำให้คนเราหมดเวลาไปกับการโต้เถียง ทะเลาะเบาะแว้งกัน จนไม่ได้ทำสิ่งที่ควรทำหรือทำสิ่งสำคัญในชีวิต



ฉะนั้นการที่พวกเราได้ออกมาจากชีวิตปกติที่เคยชิน อาตมาว่าเป็นเรื่องที่ดี แม้เราออกมาปฏิบัติธรรม ฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน แต่ก็คงจะมีบางช่วงที่เราได้เห็นชีวิตของเราที่ผ่านมา และทำให้เราตั้งคำถามว่านี่คือชีวิตที่หึงปรารถนาหรือไม่ และถ้าอยากให้มีชีวิตของเราเป็นไปในทางที่หึงปรารถนา เราควรจะทำอย่างไร อันนี้ต้องอาศัยเวลา ต้องมีเวลาหยุดคิดพิจารณา

พูดง่าย ๆ ก็คือ เมื่อเราได้ขึ้นมาอยู่บนหน้าผา ได้มีโอกาส มองทัศนียภาพที่กว้างไกล นอกจากทัศนียภาพของสถานที่แล้ว เราควรมองเลยไปให้เห็นถึงภูมิทัศน์ (Landscape) ของชีวิตเราด้วย ให้เราสมมติว่าเบื้องหน้าเราไม่ใช่เป็นแค่ภูเขาหรือพื้นที่อันกว้างใหญ่ แต่เป็นชีวิตของเราด้วย

การขึ้นมาอยู่บนเขาอย่างนี้ยังช่วยให้เราได้สัมผัสกับธรรมชาติและรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวหรือใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น คนสมัยก่อนมีประเพณีจาริกขึ้นมาบนยอดเขาเพื่ออะไร ก็เพื่อสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ซึ่งคนโบราณมักจะอัญเชิญมาไว้บนเขา จะเป็นพระบรมสารีริกธาตุก็ดี จะเป็นพระพุทธรูปาก็ดี เป็นธรรมเนียมของทุกวัฒนธรรมเลยก็ว่าได้ ที่เชื่อว่าบนเขาเป็นสถานที่สูงสุดที่เชื่อมระหว่างพื้นโลกกับสวรรค์ แต่สิ่งนี้อาจเป็นผลพลอยได้หรืออาจเป็นความตั้งใจที่แฝงไว้ ก็คือเป็นการชักชวนให้ผู้คนได้ขึ้นมาอยู่บนที่สูง และเมื่อมาถึงจุดที่อยู่สูง เช่น ยอดเขา เราจะรู้สึกเป็นหนึ่ง



เดียวกับธรรมชาติ โดยเฉพาะท้องฟ้า

อาตมาเคยขึ้นไปถึงยอดเขาศรีปาทะ หรือศิริปาทะ ที่ประเทศศรีลังกา อันเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปที่ชาวลังกาเคารพสักการะมาก เขาสูงนี้สูงมาก สูงกว่าดอยอินทนนท์เสียอีก คนลังกานิยมขึ้นไปตอนกลางคืน แล้วไปถึงยอดตอนสว่าง เมื่อขึ้นไปถึงยอด จะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในจิตใจ คือใจจะโปร่งโล่งเบาสบาย ไม่เหมือนกับตอนอยู่เบื้องล่างหรืออยู่บนพื้นดิน ความรู้สึกต่างกันมาก อาตมาเชื่อว่าเวลาผู้คนขึ้นไปถึงยอดดอยสุเทพ หรือยอดเขาอันเป็นที่ตั้งของศาสนสถาน ไม่ว่าที่ไหนก็ตาม จะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงของจิตใจ จิตใจจะรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับท้องฟ้า เพราะนั่นคือจุดที่จะได้เห็นท้องฟ้าอันกว้างใหญ่ นี้ขนาดเราอยู่ในที่สูงไม่มาก ก็รู้สึกได้ว่าใกล้ชิดท้องฟ้าจนเหมือนเป็นหนึ่งเดียวกัน

ตอนนี้ข้างล่างของเราคือแผ่นดิน ข้างบนคือท้องฟ้า เราได้เห็นดินกับฟ้ามาบรรจบกัน ฟ้าอาจจะเป็นตัวแทนของจิตใจมนุษย์ก็ได้ ส่วนดินก็มีความเชื่อมโยงกับร่างกายของเรามาก ร่างกายของเราผูกพันกับพื้นดินมาก อาหารที่เรากินก็มาจากดิน จะเป็นพืชหรือสัตว์ก็ตาม และเมื่อเราตาย ร่างกายเราก็คืนสู่ดิน แต่ใจเรานั้นจะมีลักษณะเชื่อมโยงกับท้องฟ้ามาก ใจของเราสามารถแผ่กว้างไร้ขอบเขตเหมือนกับท้องฟ้า เวลาเราอยู่บนพื้นดิน



เบื้องล่างเราจะไม่ค่อยสังเกตเห็น แต่พอขึ้นมาข้างบนจะรู้สึกเลยว่า ใจของเรากับท้องฟ้าเชื่อมโยงกัน ผู้ที่จาริกแสวงบุญ พอขึ้นมาถึงยอดเขาจะรู้สึกเลยว่าใจของตัวเองเป็นหนึ่งในเดียวกับท้องฟ้า ยิ่งขึ้นมาถึงยอดเขาขณะที่พระอาทิตย์กำลังขึ้น จิตใจจะสว่างโพลงไม่ใช่ว่าท้องฟ้าที่สว่างเท่านั้น จิตใจก็สว่างด้วย ก็เลยเป็นประเพณีที่ผู้คนมักจะจาริกไปยังสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่บนยอดเขา ที่ภูฐานก็มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์แบบเดียวกันนี้ เป็นภูเขาชื่อว่า “ตักซาง” แปลว่ารังเสือ เมื่อขึ้นไปถึงนั้น ความรู้สึกก็คล้ายกัน คือรู้สึกว่าใจเราเปิดโล่ง แผ่กว้าง เหมือนเป็นหนึ่งในเดียวกับท้องฟ้าที่กว้างขวาง ไร้ขอบเขต

แต่ใจคนเราบางครั้งก็เหมือนกับฟ้าที่หม่น ใจบางคนเหมือนกับเมฆในฤดูฝนคือครึ้มทึบมึน เวลาเราขึ้นมาบนยอดแล้วเห็นท้องฟ้าที่กว้าง ยิ่งเป็นฟ้าที่ไร้เมฆหมอกด้วยแล้วจะรู้สึกเลยว่านี่แหละคือจุดหมายของชีวิตเรา นั่นคือการยกระดับจิตใจของเราให้เหมือนกับท้องฟ้าที่ไร้ขอบเขต ไร้เมฆหมอก จิตใจของคนเราส่วนใหญ่ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมจะเหมือนฟ้าที่เต็มไปด้วยเมฆดำทึบมึน เวลาเราเห็นเมฆดำทึบมึนเรารู้สึกอย่างไร รู้สึกว่ามันเศร้า มันหนักใจไหม ต่างจากเวลาเราเห็นท้องฟ้าที่ปลอดเมฆ ท้องฟ้าที่ปลอดเมฆนั้นช่างกว้างไกลไร้เขตแดนจริง ๆ



พระพุทธเจ้าตรัสถึงจิตของพระอรหันต์ว่าเป็นจิตที่ไร้เขตแดน ซึ่งก็คล้ายกับท้องฟ้า เพราะว่าท้องฟ้าไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ เวลาเราขึ้นมาที่สูง ถ้าน้อมใจให้สงบ เราจะมีความรู้สึกอยากยกจิตของเราให้สูงและเบาเหมือนท้องฟ้าโปร่งเบา เป็นอิสระ แต่จิตของเราไม่สามารถจะเป็นอย่างนั้นได้ เพราะความเห็นแก่ตัว หรือการสร้างภาพตัวตนขึ้นมาครอบจิตของเราไว้ ทำให้จิตใจคับแคบ เป็นจิตที่เล็ก เหมือนคนที่อยู่พื้นล่างจะเห็นท้องฟ้าในมุมมองที่จำกัดมาก ต่อเมื่อเราขึ้นมาบนที่สูงเห็นท้องฟ้ากว้างไกล นั้นเหมือนกับจะบอกว่า จุดหมายชีวิตเราคือการพัฒนาจิตของเราให้กว้างขวางไร้ขอบเขต ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ เพราะไม่มีความยึดติดถือมั่นในตัวตนอันเป็นกรอบทรงจำกัดไว้

การที่เราได้มีโอกาสขึ้นมาอยู่บนภูเขาอย่างนี้ช่วยพัฒนาจิตของเราได้โดยไม่รู้ตัว คือพอเราขึ้นมาถึงแล้ว เราจะมีรู้สึกโล่งโปร่ง เบา แต่ถ้าเราไม่ตระหนักถึงความรู้สึกนี้ พอกลับไปข้างล่างชีวิตก็เข้าสู่วัฏจักรเดิม คือ กังวล หม่นหมอง จิตใจคับแคบหนักอึ้ง

ถ้าน้อมใจให้สงบ เราจะมีความรู้สึกอยากยกจิตของเราให้สูงและเบาเหมือนท้องฟ้าโปร่งเบา เป็นอิสระ



ตอนนี้ท้องฟ้าเริ่มมืดแล้ว ต่างจากเมื่อสักครู่ที่เราเพิ่งขึ้นมาใหม่ ๆ ท้องฟ้าสว่างเพราะว่ามีแสงอาทิตย์ พระธรรมก็เหมือนพระอาทิตย์ คือเมื่อมีพระธรรมเป็นเครื่องนำทาง จิตใจเราก็สว่างไสว ขอให้เราเพียรพยายามแสวงหาพระธรรมมาเป็นเครื่องสาดส่องจิตใจให้เราสว่างไสวอยู่เสมอ

พอฟ้าสว่างไสว เราเห็นแล้วก็เกิดกำลังใจ ใครที่รู้สึกหดหู่ม่นหมอง สิ้นหวัง เวลาเจอทัศนียภาพอย่างที่เราได้เห็นเมื่อก่อนคำ ก็จะเกิดกำลังใจ จึงควรรหาโอกาสให้แก่จิตใจของเราแบบนี้บ่อย ๆ เวลาท้อแท้ท้อถอยก็อย่าหมดกำลังใจ เปิดโอกาสให้ใจของเราได้พบกับบรรยากาศแบบนี้บ้าง หรือไม่ก็ให้ใจของเราได้พบพระธรรม ก็จะมีกำลัง กลับมามีความเข้มแข็งเบิกบานอีกครั้งหนึ่ง

อยากให้เราจดจำความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นบนหน้าผานี้เอาไว้ เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจในเวลาที่เราเกิดความรู้สึกท้อแท้ หดหู่ ภาพอย่างนี้ในวันนี้ จะช่วยให้เราได้สติ และมีพลังขึ้นมา

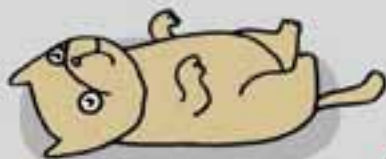


“

สติเป็นปัจจัยให้เกิดโยนิโสมนสิการ
พอโยนิโสมนสิการเกิดขึ้น
ก็ชักกระแสน้ำความคิดออกจากร่องเดิมหรือนิสัยเดิม
เหมือนกับน้ำแทนที่จะไหลไปทางเดิม
ก็ไหลไปสู่ร่องใหม่
ทำให้ร่องใหม่ลึกขึ้นกว้างขึ้น
อันนี้เรียกว่าเป็นการทวนกระแสน้ำอย่างหนึ่ง

”





๑๓

วันสุดท้ายของชีวิต



กิจกรรมครั้งนี้คงใช้เวลาไม่เกิน ๒๐ นาที สิ่งที่จะต้องระวังก็คืออย่าเผลอหลับ เพราะตอนนี้อากาศกำลังสบายๆ ถ้าเผลอหลับจะไม่ได้ประโยชน์เท่าไร ประการที่สองก็คือกิจกรรมนี้ต้องอาศัยการจินตนาการ เพราะฉะนั้นอยากให้เราวางการปฏิบัติที่คุ้นเคย เช่น บางคนอาจจะถนัดการตามลมหายใจ ก็ให้วางก่อน ให้น้อมใจพิจารณาตามที่อาตมาจะพูด ซึ่งต้องอาศัยการจินตนาการตามไปด้วย



สิ่งแรกที่ยากให้พวกเราทำตอนนี้คือ ผ่อนคลาย ให้ร่างกาย ผ่อนคลายทุกส่วน เอามือวางไว้ข้างลำตัว หายใจสบายๆ ให้ ความรู้สึกไหลลงมาเป็นลำดับตั้งแต่ศีรษะ ให้ใบหน้าเราผ่อนคลาย ถ้ารู้สึกหน้านิ้วคิ้วขมวดก็ให้ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกส่วนบน ใบหน้าผ่อนคลาย ต้นคอของเรารู้สึกอย่างไรบ้าง หัวไหล่ ต้นแขน ข้อศอก และมือ ขอให้ผ่อนคลาย ถ้าหากรู้สึกว่าการหรือเกร็งมือ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย

ให้ความรู้สึกผ่อนคลายแผ่ไปทั่วสรรพางค์กาย ให้หน้าอก ช่องท้องผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกไหลไปที่ต้นขา ทั้งซ้ายและขวา ผ่อนคลายเช่นกัน ถ้ารู้สึกเกร็งที่เท้าทั้งสองข้าง ก็ให้ผ่อนคลาย เช่นกัน ทิ้งน้ำหนักลงบนแผ่นหลังจนแนบกับพื้น อย่าให้รู้สึกตึง หรือเกร็งที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย นี่เป็นเวลาที่เราจะได้ ผ่อนคลาย หายใจสบายๆ ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย

ชีวิตของเราในยามนี้ ไม่ต่างจากกลางวันและกลางคืน ครั้งหนึ่งชีวิตของเรา ก็เหมือนกับอรุณรุ่ง ดวงอาทิตย์ค่อยๆ ขึ้น และเคลื่อนสูงขึ้นเรื่อยๆ จนถึงกลางฟ้า และในที่สุดก็ค่อยๆ คล้อยต่ำลงๆ จนลับขอบฟ้า เหลือแต่ความมืดมิด ชีวิตของเรา ในขณะนี้ อาจจะเหมือนกับดวงอาทิตย์ยามเที่ยง ที่อยู่กลางฟ้า จากนั้นไปก็มีแต่จะคล้อยต่ำลงไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่ง ชีวิตเราก็



ไม่ต่างจากอาทิตย์ที่ลับขอบฟ้า และคงเหลือแต่ความมืดอย่างเช่น ขณะนี้วันที่ชีวิตมีดมืดและหมดสิ้นลมหายใจ จะต้องบังเกิดแก่เรา อย่างแน่นอน

คนส่วนใหญ่ยอมปรารถนาชีวิตที่ยืนยาว **ขอให้เราจินตนาการว่านับจากนี้ไปอีก ๓๐ ปี** เรากำลังนอนอยู่บนเตียง มีสายระโยงระยางทั้งตัว วาระสุดท้ายกำลังใกล้เข้ามา หากการดำเนินชีวิตของเราในขณะนี้ยืนยาวต่อไปจนถึง ๓๐ ปีข้างหน้า วันที่เราแก่เฒ่าและกำลังจะละจากโลกนี้ไป มีเวลาเหลืออยู่ในโลกนี้ไม่นาน อาจจะแค่ชั่วโมงหรือหนึ่งวันเท่านั้น ขอให้เราถามตัวเองว่า เรามีความภาคภูมิใจในชีวิตของเราหรือไม่ อะไรคือสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกพึงพอใจกับชีวิตที่ผ่านมา และสามารถตายอย่างสงบได้ และหากคู่รักของเรายังอยู่ เราอยากจะทำให้เขาพูดอะไรกับเรา เป็นครั้งสุดท้าย คำพูดอะไรที่เราอยากได้ยินจากเขา

ถ้าหากว่าลูกของเรายังมีชีวิตอยู่ถึงตอนนั้น เราอยากให้เขาพูดกับเราอย่างไร ในทำนองเดียวกันเราอยากให้เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน ตลอดจนคนผู้ใต้บังคับบัญชา พูดถึงเราอย่างไร ในขณะที่เรากำลังจะเสียชีวิต หรือพูดในงานศพของเรา เป็นคำพูดที่ทำให้เรารู้สึกภาคภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมา และรู้สึกที่ชีวิตที่ดำเนินมาจนแก่เฒ่า นั้น เป็นชีวิตที่ควรค่าแก่การดำรงอยู่



อย่างไรก็ตาม เป็นไปได้ว่าเราอาจจะไม่มีชีวิตยืนยาวถึง ๓๐ ปีข้างหน้าก็ได้ เราอาจจะมีชีวิตยืนยาวเพียงแค่ ๑๐ ปี ดั่งนั้นขอให้นึกถึง ๑๐ ปีข้างหน้า ในขณะที่เรากำลังจะสิ้นลม ในยามนั้นเรารู้สึกเสียใจกับชีวิตที่ผ่านมาหรือไม่ ตอบตัวเอง ได้หรือไม่ว่าอะไรที่ทำให้เรารู้สึกพึงพอใจกับชีวิต แม้ว่าไม่อาจ อยู่จนแก่เฒ่าอย่างผู้คนส่วนใหญ่ ขอให้นึกถึงงานศพของเรา ใน ๑๐ ปีข้างหน้า เราอยากให้ผู้คนพูดถึงเราอย่างไร โดยเฉพาะ คนที่ใกล้ชิดเรา ลูก คู่ครอง มิตรสหาย รวมถึงพ่อแม่ หากว่า ท่านยังมีชีวิตอยู่ถึงตอนนั้น

เวลา ๑๐ ปีข้างหน้าอาจจะน้อยสำหรับความคาดหวังของเรา แต่ในความเป็นจริงอาจจะยาวก็ได้ เพราะเราอาจจะ ไม่สามารถมีชีวิตจนถึงอีก ๑๐ ปีข้างหน้า เวลาของเราอาจจะ เหลือเพียงแค่อะไรสักอย่างไปเท่านั้น ชีวิตเราตอนนี้จึงเป็น เสมือนดวงอาทิตย์ที่ค่อยๆ มาจนถึงยามเย็น **หากว่าเรามีชีวิต อีกเพียงแค่อะไรสักอย่างไป เรารู้สึกอย่างไร ทำใจได้หรือไม่** เราคิดว่าเราได้ใช้ชีวิตมาอย่างมีคุณค่าจนสามารถยอมรับความตาย ในอีกหนึ่งปีข้างหน้าได้หรือไม่ นึกถึงวันที่เรากำลังจะสิ้นลม เราอยากให้ผู้คนอยู่กับเราข้างเตียง ใครคือคนที่เราปรารถนาให้มา อยู่ใกล้เราในวาระสุดท้าย และใครคือคนที่เราอยากที่จะพบมากที่สุดเพื่อบอกความในใจ เราอยากที่จะพูดกับเขาว่าอย่างไรในขณะที่ เรากำลังจะสิ้นลม คนนั้นอาจจะจะเป็นลูก สามี ภรรยา เพื่อนร่วม



งาน ลูกน้อง หรือพ่อแม่

แต่ใครจะไปรู้ หนึ่งปีข้างหน้าอาจจะยาวไกลเกินไปก็ได้
จินตนาการว่าเรามีชีวิตเหลือเพียงแค่หนึ่งเดือนถัดจากนี้ไป
จินตนาการว่าเรากำลังนอนแบบ ลมหายใจรวยริน แต่ยังมี
ความรู้สึกตัวอยู่ ถามตัวเองว่าเราเสียใจไหมที่กำลังละจากโลกนี้ไปใน
วัยเพียงเท่านี้ ถามตัวเองว่า มีอะไรบ้างไหมที่เราเสียใจที่ไม่ได้ทำ
มีอะไรบ้างไหมที่เราารู้สึกเสียใจที่ได้ทำลงไป มีสิ่งใดที่ยังค้างคา
ใจเราอยู่ หรือเสียดายที่ไม่มีโอกาสได้พูด ไม่ได้บอกความในใจ
และมีอะไรบ้างที่เราภูมิใจในชีวิตที่แสนสั้นของเรา

ทีนี้ขอให้จินตนาการต่อไปว่า เราอาจจะไม่ได้สิ้นลมในอีก
หนึ่งเดือนข้างหน้านี้ แต่กำลังจะสิ้นลมในอีกไม่ถึง ๒๔ ชั่วโมง
ต่อจากนี้ เราเคยคิดบ้างไหมว่าชีวิตนี้แสนสั้นนัก หากว่าวันพรุ่งนี้
เราจะต้องสิ้นลม ขณะที่ยังรู้ตัวอยู่ เราอยากจะให้ใครอยู่ใกล้
อยากให้ใครมาดูใจเราก่อนที่เราจะจากโลกนี้ไป ใครบ้างที่เรา
อยากจะฝากฝัง และมีอะไรที่เราอยากจะฝากฝังกับคนที่เราไว้ใจ
ที่สุด ก่อนที่เราจะไม่มีโอกาสพูด เราอยากจะฝากฝังเขาเรื่องอะไร
ทรัพย์สินสมบัติ คนรัก หรืองานการ มีความในใจอะไรบ้างที่เรา
อยากบอก อยากพูดกับคนใกล้ชิด มีอะไรที่เราเสียใจที่ไม่ได้ทำ



ที่นี้ขอให้จินตนาการต่อไปว่า แท้จริงแล้วเราอาจจะไม่มีชีวิตถึงวันพรุ่งนี้ก็ได้ พรุ่งนี้ไม่ใช่วันสุดท้ายของเรา คตินี้ต่างหาก ในขณะที่เรานอนทอดร่างอยู่นี้ ในอีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า ลมหายใจที่เคยเข้าและออกเคลื่อนไหวในร่างกายนี้ก็จะมีสิ้นไป ร่างกายที่เคยเคลื่อนไหวได้ ก็จะมีนิ่ง ที่เคยอ่อนหยุ่น ก็จะมีค่อยๆ แข็งไม่ต่างจากท่อนไม้ ความนึกคิดต่างๆ กำลังจะเลื่อนหายไป ในคำคตินี้ ไม่เพียงเราจะต้องสิ้นลมและทิ้งร่างนี้ไปเท่านั้น แต่เราจะต้องทิ้งทรัพย์สมบัติทั้งหลายที่มี บ้านเรือน รถยนต์ เงินทองทั้งหมด จะต้องพลัดพรากจากเราไป ยิ่งไปกว่านั้น คนที่เรารัก ลูกที่เราคาดหวังว่าจะได้เจอในวันพรุ่งนี้ คนรักที่คาดหวังจะได้พบปะสนทนากัน เราจะไม่มีโอกาสพบเขาอีกต่อไป เช่นเดียวกับพ่อแม่ เราจะไม่มีโอกาสได้รำลา งานการทั้งหลายจะไม่มีโอกาสสานต่ออีกแล้ว สิ่งที่เราตั้งใจว่าจะทำ แผนการต่างๆ ที่เราวาดหวังเอาไว้ จะต้องทั้งหมด โลกทั้งโลกที่เรารู้จัก จะดับสูญไปอีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า ถามใจเราดูว่า เราพร้อมที่จะละทิ้งสิ่งเหล่านั้นและลาจากคนรัก ลูกหลาน พ่อแม่ และมิตรสหายหรือไม่ เรามั่นใจในความดีที่เราได้ทำในชีวิตที่ผ่านมาหรือไม่ พร้อมจะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เราไม่มีโอกาสได้ทำอีกต่อไปได้ไหม มีสิ่งค้างคาใจใดๆ ที่เราพร้อมจะปล่อยวาง หรือมีสิ่งใดที่เราเสียใจที่ไม่ได้ทำหรือไม่



หากว่าเราจะต้องล้มลงภายในหนึ่งนาทีข้างหน้า อะไรที่ทำให้เรามั่นใจว่าเราพร้อมจะตายอย่างสงบ เราจะนึกถึงอะไร เป็นสิ่งสุดท้ายก่อนที่เราจะล้มลง อะไรที่จะช่วยให้เราจากไปอย่างสงบและได้ไปสู่สุคติ หากมีเวลาเหลือเพียงไม่กี่นาทีข้างหน้า

(เสียงระฆัง)

ขอให้เราค่อยๆ เปิดตา ขยับเนื้อขยับตัว และก็ค่อยๆ ลุกขึ้นมา ขอให้เรานั่งอยู่ในอาการที่สงบ และนึกย้อนทบทวนความรู้สึกของเรา ในช่วงที่ทำกิจกรรมที่ผ่านมา

(เสียงระฆัง)

ก่อนที่จะยุติกิจกรรมนี้ อยากรู้ใช้ช่วงเวลานั้นๆ เพื่อแบ่งปันความรู้สึกสำหรับคนที่พร้อมจะพูด จะพูดถึงความรู้สึกหรือแง่คิดที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมนี้ได้

พระไพศาล มีใครหลับบ้างหรือเปล่า มีใครอยากจะแบ่งปันไหม

ผู้ปฏิบัติ ๑ อยากรู้แบ่งปันว่าเมื่อหกเดือนที่แล้ว ตอนที่รถคว่ำ ครั้งนั้นก็รู้สึกว่าจะไม่รู้จะรอดไหม ถ้ามันเป็นวันสุดท้าย เราก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ก็ต้องปล่อยทุกอย่างไม่ว่าจะห่วงอะไรแค่ไหน ก็



ต้องยอมรับ และก็ต้องพยายามมารักษาใจให้มีสติ จะได้ไปได้
ตอนนี้ถ้าคิดถึงก็คิดถึงลูก

พระไพศาล กิจกรรมที่ผ่านมา มีช่วงไหนกระทบใจมากบ้างหรือ
เปล่า

ผู้ปฏิบัติ ๑ ตอนที่บอกว่าถ้าเราจะบอกอะไรกับใครตอนที่เรา
จะจากไป ก็คงมีแต่อาจจะต้องรีบทำเสียตั้งแต่ตอนนี้ ว่าเราคิด
จะบอกใครว่าเรารักเขา หรือควรจะใช้เวลาเขา หรือควรจะขอโทษ
ใคร เพราะว่าวันหนึ่งที่เราไม่รู้ว่าจะมาถึงเมื่อไหร่ เราจะได้ไม่ต้อง
เสียใจ และคิดไว้อย่างนี้ว่าจะตายวันไหนก็พร้อม ทำทุกวันให้
ดีที่สุดตลอดไป

ผู้ปฏิบัติ ๒ ผมคิดว่าคำถามที่หลวงพ่อกถามมาเป็นคำถามที่ดี
มาก เพราะอาจจะไม่เคยได้นำตัวเองไปสู่สถานการณ์นั้น เป็น
เพียงสถานการณ์สมมติ หลายคำถามผมก็ยังอึ้ง และต้องกลับ
เอาไปคิดอยู่นาน คือพอมีคำตอบอยู่ในใจแล้วนะครับ แต่อาจ
จะยังไม่ตกผลึก มันเป็นคำถามที่ดีมากที่บางครั้งผมก็ยังสงสัย
ตัวเองว่ามันควรจะเป็นยังไง แต่อย่างที่... (ผู้ปฏิบัติ ๑) บอก
คือการทำทุกวันเหมือนกับวันที่เราพร้อมที่จะจากโลกนี้ไป เป็น
วิธีที่ดีที่สุด แต่ขณะเดียวกันก็ต้องมองออกไปอย่างที่หลวงพ่อ
บอกว่าเราอยากจะทำให้ชีวิตของเราจะอย่างไร เพื่อที่เราจะได้



ไปจากโลกนี้โดยที่เรามีความสุขทางใจที่สุด

พระไพศาล *มีใครอยากแบ่งปันอีกไหม*

ผู้ปฏิบัติ ๓ อยากจะแชร์ว่าสองปีที่แล้ว ผมเคยได้รับประสบการณ์กิจกรรมนี้จากหลวงพ่อบุญธรรมที่นั่นรู้สึกจินตนาการตามไปเรื่อยๆ ทุกขั้นตอน แล้วรู้สึกใจหายเวลาที่เวลาเราเหลือแค่ไม่กี่นาที รู้สึกใจหายมีอะไรที่เราไม่ได้ทำอีกเยอะ ยังต้องกลับไปทำตอนหลังที่ได้มีโอกาสแบ่งปันกันในวงก็รู้สึกว่าจะต้องทำนู่นทำนี่ บางคนก็บอกว่าพร้อมแล้ว แต่ตอนนั้นผมรู้สึกว่าผมมีอะไรต้องทำอีกเยอะ สองปีที่ผ่านมา ผมก็ทำอะไรไปเยอะเหมือนกัน และได้เจออะไรเยอะ และรู้สึกว่า ณ เวลานี้ถ้าจะบอกว่าพร้อมก็คงพร้อม พุดไปก็เหมือนคนหมดอาลัยตายอยาก คนใกล้ตัวก็จะนึกว่าหมดอาลัยตายอยาก แต่ผมรู้สึกว่าชีวิตผมมันพอแล้วตอนนี้คือเจออะไรมาพอสมควร และทำอะไรมาพอสมควร คิดว่าไม่รู้จะหาอะไรต่อไปแล้ว ก็เลยรู้สึกพอ และคิดว่าถ้ามีโอกาสก็คงจะทำความดีมากขึ้นเรื่อยๆ ครับ

ผู้ปฏิบัติ ๔ นึกไม่ออกว่าจะต้องบอกอะไรกับใคร นึกไม่ออกว่าจะต้องทำอะไรต่อ รู้แต่ว่าทำได้แค่ต้องยอมรับอย่างเดียว ณ หน้าที่เมื่อสักครู่นี้ คือต้องวางทุกอย่างแล้ว จะไปห้วงอะไร คือถ้าจะให้นึกต่อ ก็น่าจะสงสารแม่กับตา สงสารลูกว่าถ้าเราตายไปตอนนี้



เขาจะเป็นยังไง และก็ห่วงตัวเองนิดหน่อย ไม่ใช่ชนิดน้อย เยอะ ด้วยมั้งว่าจะไปยังไงต่อ เพราะการปฏิบัติเราก็ไม่ได้ทำมา มาก ยังไปไม่ถึงไหนเลย จะไปที่ไหนต่อ ขาดหน้าจะได้มาเป็น อย่างนี้ มั้ย จะมีโอกาสอย่างนี้หรือเปล่า

ผู้ปฏิบัติ ๕ อันที่จริง ก่อนที่พระอาจารย์จะจัดกิจกรรมเผชิญ ความตายที่หน้าผานี้สองวันที่ผ่านมาช่วงที่พระอาจารย์ให้นั่งสมาธิ ก็คิดเหมือนว่าถ้าอีกครั้งชั่วโมงเราจะตาย จะต้องทำอะไร ก็ นั่งดูลมหายใจ และเห็นความคิดเกิดขึ้น คิดไปนู่น คิดไปนี่ จน จับความคิดได้ว่ามันไม่มีอะไรที่ต้องไปคิดกังวลและห่วงหา แม้ กระทั่งคนที่อยู่ข้างหลัง หรือกระทั่งเพื่อนเรา แต่ทุกคนก็มีชีวิต และมีชะตากรรมของแต่ละคนไป ก็เลยห่วงตัวเองดีกว่าว่าจะทำ อย่างไม่รู้ว่าจะต้องตายในอนาคต ในขณะที่เรานั่งสมาธิไป และมันวนหาขึ้นกล้ำขนาดนี้ และถ้าเกิดเราตายจริงๆ มันจะกล้า จะแรงขนาดไหน กล้ำขนาดไหน ก็เลยต้องยอมนิ่งๆ ดูความ เจ็บปวด ดูลมหายใจ ดูความคิดไปเรื่อยๆ จนท้ายสุด ก็บอกว่า ถ้ามันตายก็ตายเถอะ ใครจะเป็นอย่างไรก็ช่างเขา เราเอาให้ รอดแล้วกัน เพราะว่าอยู่ตรงนี้ก็ไม่ว่าจะต้องไปห้วงใคร เพราะว่า ถ้าห้วงก็ไม่ว่าจะต้องส่งจิตออกไปข้างนอก ไปหาเขา แล้วเรา ต้องไปอยู่กับเขาหรือเปล่า คือคิดแบบดวงจิตที่จะต้องส่งจิต ออกไปหาคนอื่นอย่างนี้ ก็เลยเหมือนทุกลมหายใจเข้าออกนี้ มันตายอยู่แล้ว



ผู้ปฏิบัติ ๖

ถ้าถามว่าอีกหกเดือนจะตาย จะทำอะไร ฟรุ้งนี้ จะตายจะอย่างไร ถ้าเดี๋ยวจะตาย กลัวจะลืมที่จะไม่ได้ทำอะไร ไหม ผมพบว่าผมทำหมดแล้ว ผมไม่ได้อยากจะทำอะไรอีก และ รู้สึกได้ยินเป็นคำถามว่านึกถึงอะไร อันที่จริงถ้าจะตายจริงๆ เมื่อกี้ก็นึกขึ้นมาได้ว่าผมนึกถึงพระพุทธเจ้า แค่นี้ครับ

ผู้ปฏิบัติ ๗

รู้สึกตัว และรู้สึกตื่นสุดๆ ก็เพราะพระอาจารย์ถามว่าถ้าเรามีชีวิตไปไม่ถึงปีหน้า ไม่รู้ว่าตอนไหนเมื่อไร ก็อีกประมาณหนึ่งเดือน เราก็มานึกตกใจว่า ทำไมไม่มีเวลาแค่นี้ เหมือนกับทำอะไรไม่ได้ ก็คิดว่าคงทำอะไรไม่ได้มาก แล้วคิดไม่ออกด้วยว่าจะทำอะไรอีก ฟังคำถามต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมาถึงเวลาที่สั้นมากๆ อีกเพียงไม่กี่นาที ก็รู้สึกได้เลยว่า จริงๆ แล้ว ชีวิตเราไม่ต้องทำอะไรอีกแล้ว ก็ทำขณะนี้ให้ดีที่สุด ก็นึกถึงที่ลมหายใจอย่างเดียว ไม่ได้นึกถึงอะไรมาก มีอยู่บางช่วงเหมือนกันที่รู้สึกว่าห่วงแม่ ห่วงลูก แต่ก็ไม่ได้รู้สึกว่าเราจะสามารถทำอะไรให้ท่านได้ หรือจะทำอะไรให้ลูกๆ ได้ ก็รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสามารถที่จะทำอะไรได้ นอกจากจะแค่ตามลมหายใจไป แล้วก็มีความรู้สึกอย่างหนึ่งที่รู้สึกมากๆ ก็คือ ตอนที่นอน ที่อาจารย์บอกว่าให้ผ่อนคลาย รู้สึกว่าตัวเราแนบกับพื้น แล้วกระดูกกระดิกไม่ได้เลย ก็รู้สึกว่า ถ้าเราถึงวาระที่ขยับตัวไม่ได้เลย มันเป็นอย่างนี้นี่เอง



ผู้ปฏิบัติ ๘ ตอนที่พระอาจารย์ให้นึกถึงตัวเองนอนแล้วมีสายระโยงระยาง นึกว่ากำลังป่วย ก็ดูๆ แล้วก็คิดว่าคงหายใจไปเรื่อยๆ แล้วรู้ตัวไปเรื่อยๆ ไม่ห้วงอะไรเลยสักอย่างเดียว ไม่เข้าใจเหมือนกัน พยายามนึกก็ไม่มี ช่วงที่ถามว่าจะนึกถึงใคร ทุกตอนจะนึกถึงคุณ... อยากให้เขามาอยู่ใกล้ๆ อาจจะยึดติดกับเขามากไปหรือเปล่าว่าเขาเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง **อยากจะทำคุณที่เขาพา มาให้รู้จักศาสนาพุทธจริงๆ จังๆ แล้วมาเส้นทางนี้** ก็นึกว่าอยากให้เขามาอยู่ใกล้ๆ ตอนจะตาย แต่ไม่ห้วงเขาเลยว่าจะเสียใจที่เราจากไป และคิดว่าเวลานึกถึงเขาตอนจะตาย กลับช่วยให้เราไปได้ หมายถึงเรารู้สึกว่าทุกอย่างโอเค ที่เราจะตายไปได้สบายๆ ก็คิดว่าน่าจะไปได้ ไม่รู้จะเข้าข้างตัวเองหรือเปล่า

ผู้ปฏิบัติ ๙ ตายอย่างสงบ ไม่มีห้วงอะไร ก็นึกตามพระอาจารย์ไปเรื่อยๆ ว่าถ้าจะตายก็สงบดี ตามลมหายใจไปเรื่อยๆ ณ วินาทีสุดท้ายที่พระอาจารย์ถามว่านึกถึงอะไร **ก็นึกถึงพระพุทธเจ้า แล้วก็นอนสวดมนต์** แล้วพระอาจารย์เคาะระฆังก็ดูลมหายใจอยู่หลับอย่างสงบ ไม่มีห้วงอะไรเลย ณ วินาทีนี้ได้เลย

ผู้ปฏิบัติ ๑๐ พระอาจารย์ครับผมอยากพูดเสริมอีกนิดนะครับ คือเวลาที่พระอาจารย์เอารื่องความตายมาเป็นโจทย์ ก็ทำให้ผมอดคิดไม่ได้ว่า ในฐานะที่ผมใช้ชีวิตฆราวาสมาตลอดชีวิตผมคิดว่า**ชีวิตชาวโลกตั้งอยู่บนความประมาทจริงๆ** เพราะว่าทุกวัน



เวลาทุกปี ทุกขณะ เรา โดยเฉพาะตัวผมมักจะไม่ได้คิดว่า จะตายวันตายพรุ่ง คิดอะไรก็คิดไปยาวๆ อะไรก็ทำเอาไว้ ขนาดผมเป็นคนที่ไม่มึนงงนะครับ ผมก็ยังคิดไว้เผื่อหลาน โดยที่ไม่เคยได้เอาคำถามง่ายๆ ที่หลวงพ่อดั้งมาเป็นโจทย์ ก็ทำให้หอดสะท้อนใจตัวเองไม่ได้ว่าจริงๆ แล้ว เราใกล้เกลือกินด่าง ว่าสิ่งที่เราสามารถจะแสวงหาได้ไม่ไกล เราก็ไม่ได้เคยเอามาคิด ไตร่ตรอง และก็ยังถือว่าตัวเองยังเป็นผู้ที่ตั้งตนอยู่ในความประมาท

คำถามที่โดนใจ แรกๆ หลวงพ่อก็มาแบบสบายๆ ก่อน ๓๐ ปี เราก็ออเคะ ยังอีกไกล อีกแป๊บเดียวก็มาเป็น ๑๐ ปี ๑๐ ปี ชักจะใจไม่ค่อยดีจริงๆ ถ้าหลวงพ่อให้ ๑๐ ปีผมใจไม่ค่อยดี เพราะผมยังมีความพอใจในความเป็นคนโลกอยู่นะครับ และก็ยัง มีรัก มีหลง มีหวัง มีหนุ่มมีนี่ คือพอใจในชีวิตที่เกิดมา ยังไม่อยากจะละทิ้งมันเร็วๆ นี้ แต่พอหลวงพ่อดอตมาเหลือปีเดียว เอ! ปีเดียวนี้ไม่ไหว ยิ่งถ้าเหลืออีกสิ้นปีนี้ ผมก็ลนลาน ผมมีความรู้สึก จิตมันลนลาน คือมันรู้สึก ว่าเป็นโจทย์ที่ผมตีไม่แตก ก็อย่างที่ผม บอกว่ามันเป็นคำถามที่ผมอึ้ง และคิดแล้วไม่ตกผลึก คิดไม่ขาด นี้ละครับเป็นปฏิกิริยาดิบๆ ที่ผมได้มา แต่ปัญญาผมก็ยังมีแค่นี้ หลวงพ่อบอกมาก็ยังทำให้ผมต้องกลับไปคิดอีกว่าทำอย่างไร



ผู้ปฏิบัติ ๑๐ คือตอนแรกจะเครียดเวลาหลงฟ้อบอกเวลาน้อยๆ นะ แต่ฟ้อบอกไม่ตายแล้ว โอ! โลงอก ตอนแรกเครียดมากจะตายวันนี้เลยเหอ

ผู้ปฏิบัติ ๑๑ สำหรับผม ตอนหลงฟ้อพูดว่าตอน ๑๐ ปีอะไรอย่างนี้ ก็ย้อนไปเรื่อยๆ ก็รู้สึก่วชีวิตนี้ยังมีสิ่งที่ไม่ได้ทำอีกเยอะมากไปหมด แต่ถามจริงๆ ว่าห่วงไหม ก็ไม่ค่อยรู้สึกกับมันมาก เพราะโดยรวม ชีวิตก็ค่อนข้างสบาย ถ้าเกิดเป็นอะไรไป ภรรยา ก็สามารถดูแลๆ ได้สบายอยู่แล้ว ส่วนตัวผม ถ้าเกิดเป็นอะไรไป ธุรกิจก็ไปได้ ผมคิดว่าถ้ามันตายมันก็จบแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องไปห่วง ก็คือคิดว่าไม่ได้มีปัญหาอะไร แล้วรู้สึกวเฉยๆ ถ้าถึงเวลานั้นจริงๆ ก็ยอมรับ จริงๆ ก็เคยพิจารณาดูบ้างแล้วเหมือนกัน ก็ยังยอมรับว่ามีสิ่งหลายสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ

พระไพศาล กิจกรรมที่ให้ทำนี้เป็นโจทย์เพื่อให้เราคิดเผื่อเอาไว้ว่าชีวิตเราอาจจะพลิกผันได้ แม้ไม่ถึงกับพลิกผันในเร็วๆ นี้ แม้จะมีชีวิตต่อไปอีก ๓๐ ปีหรือนานกว่านั้น ก็ควรคิดเอาไว้บ้างว่าถึงตอนนั้นหากจะต้องตาย มีอะไรที่ทำให้เรารู้สึกภาคภูมิใจในชีวิตของตัวเอง การคิดเช่นนี้จะช่วยกำหนดทิศทางชีวิตของเราได้ เช่นถ้าเราอยากมีความภาคภูมิใจในการเป็นพ่อแม่ที่ดี หรือเป็นคนที่ทำประโยชน์ให้กับประเทศชาติพระศาสนา เราก็ต้องตั้งจิตว่า นั่นคือเป้าหมายที่เราจะต้องทำให้มันเป็นจริง แต่



ถ้าเมื่อเรามีชีวิตที่สั้นกว่านั้น ซึ่งตอนนี้ยังไม่มีใครรู้ แต่ถ้าเรา
เผื่อใจไว้ และตั้งคำถามดังกล่าวอยู่เสมอ มันจะช่วยให้เรา
ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

กิจกรรมนี้ยังเป็นโอกาสให้เรามาตรวจสอบตัวเราเองด้วย
ว่า ถ้าเราจะต้องจากไปในเวลาอันใกล้ เรามีอะไรที่เรายังห่วงบ้าง
สิ่งที่เรายังเป็นห่วงนั้นแหละ คือการบ้านที่เราต้องไปจัดการเพื่อ
เราจะได้ไม่ห่วง ถ้าเกิดว่ามีอะไรอุปบับเกิดขึ้นมาจริงๆ หาไม่แล้ว
พอใกล้ตาย เราอาจตายไม่สงบเพราะปล่อยวางสิ่งเหล่านั้นไม่ได้





๑๔

เทียนส่องธรรม



เข้านี้เราได้สวดบทพิเศษบทหนึ่ง ว่าด้วยกายคตาสติ คือการพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย ซึ่งเป็นบทที่ค่อนข้างแตกต่างจากบทพิเศษบทอื่นๆ ที่เราได้สวดกันก่อนหน้านี้ เป็นบทที่ใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความจริงของร่างกายเราก็ได้ หรือใช้เพื่อระงับราคะที่สืบเนื่องกับร่างกายหรือ*กามราคะ*ก็ได้ คือพิจารณาเพื่อเห็นความไม่งามของร่างกาย จะได้ปล่อยวาง ถ้ามองในแง่นั้นก็เป็นการเจริญสมถกรรมฐาน แต่ถ้าใช้เพื่อพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่มีตัวตนของมันเอง แต่ประกอบไปด้วยส่วนย่อยๆ ซึ่งแต่ละส่วนก็ไม่เที่ยง อันนี้ก็ทำให้เห็นถึงความเป็นอนัตตา ถือว่าเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแบบหนึ่ง



ในเรื่องการพิจารณากาย ๓๒ หรือกายคตาสตินั้น มีเรื่องเล่าว่า ในสมัยพุทธกาล มีพระกลุ่มหนึ่งได้จาริกมายังเมืองๆ หนึ่ง เมืองนี้มีพราหมณ์ผู้หนึ่งที่มีจิตใจใฝ่ในการบุญการกุศลมาก เห็นพระสงฆ์มาเธอก็ดีใจ ที่จริงเธอไม่รู้จักพระพุทธศาสนาเลย แต่เห็นพระสงฆ์มาก็มีความศรัทธาเพราะท่านมีกิริยาอาการสำรวม เมื่อสอบถามก็ได้ทราบว่าท่านกำลังจะจาริกไปที่อื่น จึงนิมนต์ให้ท่านอยู่ จัดหาที่พักให้ในที่ดินของเธอ และปวารณาว่าจะดูแลจัดหาอาหารมาถวาย

พระสงฆ์เหล่านั้นเมื่อได้ที่พักก็ตกลงกันว่าให้แยกย้ายกันไปปฏิบัติในที่ทางของตัวเอง ต่อเมื่อได้เวลาฉันถึงค่อยมา ฉันเสร็จก็แยกย้ายกันไปปฏิบัติธรรมเฉพาะตัว ต่อเมื่อได้ยินเสียงระฆังแสดงว่ามีเหตุเกิดขึ้น ถึงค่อยมารวมตัวกัน อันนี้แสดงว่าท่านตั้งใจปฏิบัติมาก ส่วนนางพราหมณ์ก็ให้คนใช้นำอาหารไปถวายเป็นประจำ เป็นอย่างนี้อยู่หลายวัน ป้ายวันหนึ่งนางพราหมณ์ไปที่นั้นไม่เห็นพระสักรูป รู้สึกแปลกใจ สงสัยว่าท่านไปไหนกัน ก็เลยตีระฆัง สักพักพระสงฆ์ก็พากันมาเพราะนึกว่ามีเรื่องอะไร นางพราหมณ์เห็นพระมาจากคนละทิศคนละทางก็สงสัยว่า พระเหล่านั้นไม่ถูกกันหรือเปล่า จึงแยกย้ายกันอยู่กันคนละทิศคนละทาง คือเธอไม่รู้เรื่องธรรมเนียมการปฏิบัติของพระสงฆ์ เมื่อสอบถามก็ได้ความว่า พระสงฆ์ไม่ได้ทะเลาะอะไรกัน ที่แยกกันไปอยู่คนละทิศคนละทางก็เพราะต้องการปฏิบัติส่วนตัว



นางพราหมณ์สนใจจึงถามว่าท่านปฏิบัติอย่างไร พระกลุ่มนี้ ก็ตอบว่าปฏิบัติด้วยการพิจารณาอาการ ๓๒ แล้วก็แนะนำวิธีปฏิบัติ นางพราหมณ์สนใจก็นำไปปฏิบัติบ้าง ปรากฏว่าปฏิบัติอยู่ไม่นาน อาจจะไม่ถึงอาภิตยด้วยซ้ำ ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม แล้วก็ปฏิบัติ ต่อจนกระทั่งได้บรรลุถึงขั้นอนาคามี แกรมมีภิญญาด้วย โดยเฉพาะเจโตปริยญาณ คือการหยั่งรู้ใจได้

พอท่านมีเจโตปริยญาณ ก็น้อมจิตส่งไปยังพระทั้งหลาย ด้วยความหวังใยว่าท่านเป็นอย่างไร พิจารณาไปก็เห็นว่าแต่ละท่าน ยังเป็นปุถุชนอยู่ ทีนี้ก็พิจารณาต่อไปว่า ท่านเหล่านี้มีปัญหา หรืออุปสรรคบ้างใหม่ในการปฏิบัติ ก็พบว่าพระภิกษุแต่ละท่าน ไม่ได้มีอะไรที่เป็นเครื่องขัด ยกเว้นเรื่องเดียวคือเรื่องอาหาร คืออาหารคงจะน้อยไป นางพราหมณ์จึงหาอาหารมาเพิ่มเติม ปรากฏว่าไม่นานนักพระกลุ่มนี้ก็ได้บรรลุธรรมขั้นสูง เป็น พระอริยบุคคล เป็นพระอรหันต์ก็มี เป็นพระอนาคามีก็มี เป็น พระสกทาคามีก็มี เป็นพระโสดาบันก็มี

พระเหล่านี้รู้สึกขอบคุณนางพราหมณ์มาก และรู้ด้วยญาณ ว่านางพราหมณ์ท่านนี้เป็นอนาคามี และมีเจโตปริยญาณด้วย เมื่อเดินทางไปถึงวัดเชตวันทีพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ก็ได้เล่า เรื่องนี้ให้พระองค์ทราบว่าได้ไปพบอะไรมาบ้าง



เรื่องนี้ให้แง่คิดหลายประการ แง่คิดอันหนึ่งก็คืออุบาสิกา
ก็สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้ และสูงกว่าพระสงฆ์ที่เป็นครูบา-
อาจารย์ด้วยซ้ำ พระเหล่านั้นถือเป็นครูบาอาจารย์ของนางพรหมณี
แต่ปรากฏว่าการปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าเท่ากับลูกศิษย์ซึ่งเป็น
ผู้ครองเรือนและสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้ บางครั้งผู้สอน
ก็เห็นธรรมได้ไม่ชัดเจนแจ่มแจ้งเท่ากับผู้ที่ป็นศิษย์

แง่คิดอีกอย่างหนึ่งก็คือในการบรรลุธรรมขั้นสูงนั้น อาหาร
หรือสัปปายะ ก็มีสำคัญ จิตใจของคนเราสัมพันธ์กับร่างกาย
ร่างกายก็สัมพันธ์กับอาหาร สัปปายะแปลว่าความเกื้อกูล ที่จริง
ไม่ได้หมายถึงอาหารอย่างเดียว แต่รวมถึงสถานที่ และดินฟ้า
อากาศ รวมทั้งหมู่มิตร ชุมชนแวดล้อมด้วย เป็นองค์ประกอบ
สำคัญในหลักธรรมเรื่องสัปปายะ

นั่นหมายความว่าในการปฏิบัติธรรมนั้น นอกจากความตั้งใจ
และวิธีการที่ถูกต้องแล้ว ปัจจัยภายนอกก็สำคัญ ความตั้งใจเป็น
ปัจจัยภายใน ได้แก่ วิริยะ หรืออิทธิบาท ๔ แต่ก็ต้องอาศัย
ปัจจัยภายนอกด้วย ปัจจัยภายนอกก็มีตั้งแต่สถานที่ ดิน ฟ้า
อากาศ และอาหาร รวมทั้งบุคคลแวดล้อม จะเรียกว่าชุมชน หรือ
กัลยาณมิตรก็ได้ ถ้ามีสิ่งเหล่านี้เอื้อเพื่อเกื้อกูล ก็ส่งผลให้ปัจจัย
ภายในงอกงาม การปฏิบัติก้าวหน้าจนกระทั่งบรรลุธรรมขั้นสูง
ได้



เรื่องที่มาเล่านี้เป็นแง่คิดที่ดีสำหรับพวกเรา ซึ่งเป็นฆราวาส เป็นอุบาสก อุบาสิกา ด้วยความจำเป็นหรือด้วยภาระ เราไม่สามารถที่จะบวชเป็นพระสงฆ์ เป็นภิกษุ หรือภิกษุณีได้ ยิ่งภิกษุณีในเมืองไทยด้วยแล้วสมัยนี้เป็นเรื่องยากมาก แต่ถึงแม้เราไม่มีโอกาสได้ครองอุตตมเพศหรือเพศบรรพชิต ในทางเดรวาทถือว่าฆราวาสเป็นหินเพศ หินะแปลว่าต่ำ แต่นั่นก็เป็นแค่สมมติ มันเป็นเพียงแค่ชื่อเรียก แต่พูดถึงศักยภาพแล้ว เราทุกคนเป็นมนุษย์ มีพุทธภาวะอยู่ภายใน พุทธภาวะนี้อาจจะยังไม่แก่กล้า เปรียบไปก็เหมือนกับเมล็ดพันธุ์ที่รอวันเติบโต และสามารถเติบโตเป็นไม้ใหญ่ เช่น ต้นโพธิ์ ต้นไทร หรือถ้าเป็นต้นไม้เมืองนอก ก็ใหญ่อย่างต้นเรดวู้ด (Redwood) ต้นซีควอย่า (Sequoia) ที่ใหญ่โตมหึมาหารเหลือเกิน รดสลบ ล้อสามารถแล่นทะเลลู่อูโมงค์ที่ขุดไว้ตรงโคนต้นได้

ต้นไม้ใหญ่เหล่านี้ล้วนกำเนิดมาจากเมล็ดเล็ก ๆ ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือความเป็นพระพุทธเจ้าก็เติบโตมาจากพุทธภาวะที่มีอยู่ในจิตปุถุชน เช่น เราๆ ท่านๆ เหมือนกัน ไม่ว่าจะ เป็นอุบาสก อุบาสิกา ล้วนเป็นเสมือนเมล็ดพันธุ์ที่มีศักยภาพที่จะเติบโต เป็นไม้ใหญ่ และใหญ่มากๆ ได้ด้วย พุทธภาวะในใจของเรา แม้ตอนนี้ยังไม่งอกงามแต่ก็สามารถพัฒนาเติบโตใหญ่ ทำให้เราเป็นอริยบุคคล หรือกลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่เรียกว่า “พุทธโธ” ได้



เมล็ดพันธุ์นั้นต้องอาศัยปัจจัยภายนอก ดิน ฟ้า อากาศ น้ำ ในการบ่มเพาะ เพื่อให้แตกใบและเติบโตเป็นต้นกล้า และจากต้นกล้างก็กลายเป็นไม้ใหญ่ พุทธภาวะในใจเราก็เช่นเดียวกัน จะเบ่งบานจนกระทั่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านใน จนกลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรืออริยบุคคล เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นพระอรหันต์ได้ ก็ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก แต่ขอให้เรามั่นใจว่าเราแต่ละคนมีศักยภาพอยู่แล้ว สิ่งที่สำคัญก็คือการสร้างเหตุสร้างปัจจัยให้พร้อมบริบูรณ์ เพื่อเกื้อหนุนให้พุทธภาวะเติบโต

ปัจจัยนั้น มีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในก็คือความเพียร หรือถ้าพูดให้กว้างกว่านั้นก็คืออิทธิบาท ๔ ได้แก่ **ฉันทะ** คือความรักความใฝ่ใจในการบำเพ็ญปฏิบัติ **วิริยะ** ไม้ใจหามาถึงความถึงความเพียรความขยันเท่านั้น แต่รวมถึงความแก่กล้า ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค **จิตตะ** คือความมีใจจดจ่อ และ **วิมังสา** คือการหมั่นทบทวน หมั่นตรวจสอบเพื่อปรับปรุงวิถีชีวิต และการปฏิบัติของตนให้เจริญก้าวหน้ามากขึ้น รวมทั้งการพิจารณาชีวิตของเราที่ผ่านมาในภาพรวมอย่างที่เราดูเมื่อวานตอนเย็น และที่ขาดไม่ได้ก็คือปัจจัยภายนอก โดยเฉพาะ **กัลยาณมิตร** ซึ่งมีทั้งครูบาอาจารย์และเพื่อนนักปฏิบัติ

พวกเราได้รวมกลุ่มกันเป็นชมรมกัลยาณธรรม กัลยาณธรรม หมายถึงธรรมที่ดั่งามก็ได้ หรือจะหมายถึงธรรมของกัลยาณมิตร



ก็ได้ ถือว่าเป็นปัจจัยที่เกื้อกูลมากสำหรับการปฏิบัติ พวกเราใช้เวลา ๔-๕ วันมาปฏิบัติถึงที่นี้ซึ่งเป็นทีไกล การเดินทางก็ใช้เวลาหลายชั่วโมงกว่าจะมาถึง และเมื่อมาถึงแล้วก็นอนกลางดิน กินกลางทราย คนทั่วไปมองว่าเรามาลำบาก แต่พวกเรา ก็มีความพึงพอใจที่ได้มาใช้ชีวิตแบบนี้ และได้ใช้โอกาสนี้ในการปฏิบัติ หลังจากที่ได้บำเพ็ญประโยชน์ให้กับผู้อื่นหรือส่วนรวมมามากแล้ว ก็ได้มาปลีกตัวบำเพ็ญประโยชน์ตน เป็นการใช้อีกโอกาสที่มีอยู่อย่างเต็มที่เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามภายใน ซึ่งแน่นอนว่าเมื่อเรามีความเจริญงอกงามภายใน หรือได้บรรลุประโยชน์ตนอย่างพร้อมแล้ว ก็สามารถที่จะไปบำเพ็ญประโยชน์ท่านได้มากมายยิ่งขึ้น

เมืองไทยทุกวันนี้คนที่นึกถึงประโยชน์ท่านนับวันจะน้อยลงไปเรื่อยๆ ในขณะที่ประโยชน์ตนที่หมายมั่นก็มีความหมายคับแคบและตื้นเขิน คือมุ่งแต่เพียงความสุขทางวัตถุ ทรัพย์สินสมบัติ ลาภ ยศ สรรเสริญ แต่ประโยชน์ตนที่สูงไปกว่านั้น เช่นความดี คุณธรรม กลับละเลย และยิ่งสูงไปกว่านั้นคือความเข้าใจแจ่มแจ้งในเรื่องสัจธรรม จนเข้าประโยชน์ขั้นสูงสุดคือปรมาตถ์อันได้แก่การพ้นทุกข์ ก็ยิ่งมองข้ามไม่สนใจ

จะว่าไปพวกเราก็เหมือนกับเทียนหรือประทีปที่กำลังส่องสว่างท่ามกลางความมืดมิด สังคมไทยตอนนี้เหมือนถูกครอบงำด้วยความมืด เพราะหลงติดในวัตถุนิยม บริโภคนิยม หรือ กิน



กาม เภยรติ กันมาก ซ้ำยังมีอีกสามข้อเพิ่มเข้ามาเป็นอีกชุดหนึ่ง คือ โภจร เกลียต กลัว กิน กาม เภยรติ ก็หนักแล้ว ยังมีภจร เกลียต กลัว ถึงขั้นแบ่งกันเป็นฝักเป็นฝ่าย คิดจะห้าห้ากัน ไม่เห็นอีกฝ่ายเป็นมนุษย์ เรียกว่ากำลังใกล้มิลลัญญี *มิลคะ* ก็คือ กวาง *มิลลัญญี* คือ การมองเห็นซึ่งกันและกันเป็นกวาง คือ คิดแต่จะฆ่าฟันเอาเลือดเอาเนื้อกัน แม้ว่าตอนนี้ยังไม่ถึงขั้นนั้น แต่ถ้ายาเลยจากนี้ไปก็เป็นไปได้ นี่คือการมีความมืดมิด พวกเราเปรียบเสมือนแสงเทียนที่กำลังส่องสว่างขับไล่ความมืดมน

ตอนนี้มีหลายกลุ่มหลายคนที่กำลังบำเพ็ญตนเป็นเทียนเล่มน้อยๆ ถึงแม้ว่าจะยังไม่สามารถขับไล่ความมืดได้ แต่ก็ทำให้ผู้คนมีที่พึ่ง และมีความหวังว่าสักวันหนึ่งความมืดมนจะหายไป และความสว่างจะมาแทนที่ เหมือนเทียนที่เราจุดกันคนละเล่มสองเล่มนี้ แม้จะให้ความสว่างได้ไม่เต็มที่ แต่ก็ช่วยให้เราทำสิ่งต่างๆ ได้หลายอย่างท่ามกลางความมืดมิด

ความมืดมนนั้นไม่เคยมืดมิดไปตลอด ไม่นานแสงสว่างย่อมปรากฏ เทียนมีประโยชน์ตรงนี้ คือทำให้ผู้คนยังมีความหวังว่า อีกไม่ช้าไม่นานความสว่างจะปรากฏ และเมื่อถึงตอนนั้นเมื่ออาทิตย์เริ่มอุทัย ผู้คนก็จะตื่นขึ้น ถึงตอนนั้นเทียนก็อาจจะมิประโยชน์น้อยลง แต่ก็ไม่เป็นไรแล้วเพราะมันได้ทำหน้าที่ที่สำคัญแล้ว คือทำให้ผู้คนมีความหวังและความมั่นใจว่า ไม่ช้าไม่นานความมืดมน



จะหายไป ความสว่างจะปรากฏ อย่างตอนนี้ความสว่างค่อยๆ ปรากฏ และเมื่อสว่างเต็มที่ ก็ยากที่อาจจะไม่มีประโยชน์แต่ก็ ถือว่าได้ทำหน้าที่แล้ว

เมื่อวานอาตมาได้พูดว่าใจของเรานี้มีความผูกพันกับท้องฟ้า ในขณะที่ร่างกายของเราผูกพันกับผืนดิน ท้องฟ้าจะสว่างได้ก็ต้อง อาศัยดวงอาทิตย์ ฉันทิดก็ฉันทันนั้น ใจของเราจะสว่างไสวได้ ก็เพราะพระธรรม พระธรรมในที่นี้ไม่ได้มาจากผู้รู้ จากพระสงฆ์ หรือแม้กระทั่งจากพระพุทธรูปองค์เท่านั้น แต่ยังหมายถึง**ธรรมะในใจ** เรา ธรรมะจากภายนอกไม่ทำให้ใจเราสว่างได้มากเท่ากับธรรมะ ในใจ **ธรรมะในใจนี้** ไม่ได้หมายถึงเฉพาะ**คุณธรรมความดี** แต่ยัง หมายถึง**ความเข้าใจแจ่มแจ้งในสังขาร** เราจะเข้าใจแจ่มแจ้ง ในสังขารได้ก็ต้องมีสัมมาทิฏฐิเป็นจุดเริ่มต้น

ได้พูดไปแล้วเมื่อวันก่อนว่าสัมมาทิฏฐินั้น มีทั้งโลกียสัมมา ทิฏฐิ คือความเชื่อหรือความเห็นเกี่ยวกับความดีหรือคุณธรรม เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ส่วนโลกุตรสัมมาทิฏฐิหมายถึงความ เข้าใจแจ่มแจ้งในสังขารความจริง เข้าใจในเรื่องของสามัญ ลักษณะหรือไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ขยายความหน่อยว่า โลกียสัมมาทิฏฐินั้นช่วยให้เรารู้จัก ใช้ร่างกายนี้ให้เป็นประโยชน์ในการทำความดีหรือประโยชน์ให้



แก่เพื่อนมนุษย์ ไม่ก่อโทษ เบียดเบียน ส่วนโลกุตตรสัมมาทิฐิ คือการเห็นชัดว่าร่างกายของเรานี้เป็นสักแต่ว่าธาตุไม่มีตัวไม่มีตน เมื่อมองเห็นร่างกาย ก็มองไม่เห็นตัวตนแม้แต่น้อย อย่างที่เรา ได้สวดกายคตาสติเมื่อสักครู่

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงสัมมาทิฐิโดยเปรียบเทียบกับดวงอาทิตย์ เราคงเคยได้ยินพุทธพจน์ที่ว่า **เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทิ ความถึงพร้อมด้วย โยนิโสมนสิการ และกัลยาณมิตร ก็เป็นบุพนิมิต** แห่งการเกิดขึ้นของอารยธรรมาภิวัตน์ หรือมรรคมืองค์แปดอันประเสริฐ ฉันทินั้น บุพนิมิตหมายถึงสัญญาณบอกล่วงหน้า หรือเป็นปัจจัยนำ เช่น อริยมรรคมืองค์แปด ซึ่งเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิจะเกิดขึ้นได้ ก็ต้องอาศัยโยนิโสมนสิการ และกัลยาณมิตรเป็นปัจจัย โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายใน ส่วนกัลยาณมิตรเป็นปัจจัยภายนอก

เมื่อตอนต้นก็ได้พูดไปแล้วว่า ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความเจริญองงามในจิตใจ พวกเรา ซึ่งหวังความก้าวหน้าในทางธรรมจึงควรให้ความสำคัญแก่โยนิโสมนสิการและกัลยาณมิตร **อาศัยกัลยาณมิตรเป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่โยนิโสมนสิการ**



พระพุทธรองค์ยังได้ตรัสถึงความเจริญงอกงามในธรรมในอีกมุมหนึ่ง ว่าเริ่มต้นด้วยการเข้าหาสัตตบุรุษ เมื่อเข้าหาแล้วก็สนทนาและฟังธรรมจากท่าน หลังจากนั้นก็จะเกิดโยนิโสมนสิการขึ้น และโยนิโสมนสิการก็นำไปสู่การปฏิบัติ เรียกว่า**ธรรมานุธรรมปฏิบัติ** ที่เป็นบันไดสี่ขั้นของการมีดวงตาเห็นธรรม คือ

- ๑ **เข้าหาผู้รู้** คือ กัลยาณมิตร หรือสัตตบุรุษ
- ๒ **เสวนา** สดับตรับฟังหรือศึกษาจากท่าน อันนี้รวมถึงไต่ถามด้วย
- ๓ **เกิดความรู้จักคิด** หรือโยนิโสมนสิการคือรู้จักคิด ถ้าเอาแต่แห่แหนเข้าใกล้ แต่ไม่สนทนา ไม่รับฟัง ความรู้จักคิด รู้จักพิจารณา ก็ไม่เกิดโยนิโสมนสิการ

คนจำนวนไม่น้อยอยากเห็นบารมีของพระอริยเจ้า อยากจะทำบุญกับท่าน แต่ไม่สนใจที่จะฟัง ไม่สนใจที่จะเสวนา ไม่สนใจที่จะเรียนธรรมจากท่าน ก็ไม่เกิดโยนิโสมนสิการขึ้นมา ก็ติดตันอยู่แค่นั้น คือได้แต่บุญ ได้แต่กุศล แต่ว่าปัญญาไม่เกิด แต่ถ้าหากเรารู้จัก**ฟังธรรมจากสัตตบุรุษ** สัตตบุรุษนั้นไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นพระ จะเป็นญาติโยม จะเป็นคนที่มียาอายุอ่อนกว่าเรา หรือมีวิยวุฒิ คุณวุฒิต่ำกว่าเราก็ยังได้ แต่เป็นผู้ที่มีปัญญา ฟังแล้วถ้าเอาไปคิดก็จะเกิดโยนิโสมนสิการ แต่ถ้าคิดแล้วไม่ปฏิบัติ ก็ไม่เกิดความก้าวหน้า นั่นคือข้อ ๔ คือ **ต้องปฏิบัติ** ท่านใช้



คำว่า **ธรรมานุธรรมปฏิบัติ** แปลว่าการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม บางทีก็แปลว่า ปฏิบัติธรรมน้อยค่อยธรรมใหญ่ หมายความว่า ปฏิบัติธรรมโดยเข้าใจจุดมุ่งหมายของธรรมแต่ละข้อ

ธรรมแต่ละข้อเปรียบเหมือนขั้นบันไดที่พาเราเขยิบสูงขึ้น ธรรมแต่ละข้อนั้นมีจุดมุ่งหมายส่งต่อกันเป็นทอดๆ เช่น ทาน ช่วยให้เราละความยึดติดในทรัพย์สมบัติ ไม่เอาทรัพย์เป็นเป้าหมายของชีวิต หรือคิดแต่จะเอาอย่างเดียว แต่รู้จักเผื่อแผ่ ซึ่งทำให้จิตใจเป็นบุญ ทำให้ความเห็นแก่ตัวน้อยลง เป็นพื้นฐานในการรักษาศีล เห็นคุณค่าของศีล เมื่อรักษาศีลดี จิตใจสงบ ไม่มี ความกังวลหรือหวั่นวิตกเพราะไม่ได้สร้างความเดือดร้อนแก่ใคร มีความมั่นใจในตนเอง จิตใจก็สงบทำให้เกื้อกูลต่อการบำเพ็ญสมาธิ จากสมาธิก็นำไปสู่ปัญญา

แต่ถ้าเราไม่เข้าใจจุดมุ่งหมายของธรรมแต่ละข้อ ความไม่เข้าใจนั้นก็อาจเป็นเครื่องขวางกั้น เช่น ให้ทาน เพราะอยากจะได้เข้าตัวมากๆ อยากจะถูกลอตเตอรี่ อยากจะได้ความชื่นชมสรรเสริญ แทนที่ความยึดติดถึมมั่นจะลดลงก็กลับเพิ่มพูนมากขึ้นกิเลสไม่ได้ลดน้อยถอยลง กลับมากขึ้นด้วยซ้ำ หรือรักษาศีล แทนที่จะมุ่งขัดเกลาตนเอง กลับเกิดความหลงตัวลืมนั่นว่าฉันมีศีลมากกว่าผู้อื่น มองผู้อื่นด้วยความเหยียดแคลน เกิดอหังการ มมังการ ก็ยิ่งกลายเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติธรรม



หรือพอทำสมาธิแล้วเห็นแสง เห็นนิมิต มีความสามารถพิเศษทางจิต ก็หลงติดสิ่งนั้น หรือแม้กระทั่งได้รับความสงบก็ติดความสงบ แทนที่จะใช้ความสงบนั้นเพื่อพิจารณากายและใจให้เห็นอย่างแจ่มแจ้งในความจริงที่เป็นไตรลักษณ์ ก็ไม่พิจารณา

คนจำนวนไม่น้อยหลงหรือติดตัน ทั้ง ๆ ที่บำเพ็ญธรรม เป็นผู้ให้ทาน รักษาศีล แต่บางทีกิเลสไม่ได้ลดลง ความโกรธกลับมากขึ้น ความเห็นแก่ตัวกลับมากขึ้น การรักษาศีลก็กลายเป็นสীลพทปรามาส นั่นเป็นเพราะไม่รู้จักรักรมานุสรรมปฏิบัติ คือไม่ปฏิบัติธรรมโดยสมควรแก่ธรรม

ฉะนั้นเมื่อเรามีปัจจัยภายนอกเกื้อกูล มีกัลยาณมิตร มีครูบาอาจารย์แล้ว ก็ขอให้ลงมือปฏิบัติ โดยมีโยนิโสมนสิการ เป็นเครื่องช่วยกำกับให้การปฏิบัติของเราถูกทิศถูกทาง เป็นเหมือนการเดินขึ้นบันได ถ้าเป็นบันไดที่ชัน เราก็ต้องจับราวบันไดเอาไว้ แต่เราจะไม่สามารถจะก้าวขึ้นสูงได้เลยถ้าหากว่าเรายังยึดราวบันไดไว้ หรือว่าทำเรายังติดอยู่กับขั้นบันได คนเราจะก้าวขึ้นสูงไปได้เรื่อยๆ ก็ต่อเมื่อมีอรุจักปล่อยราวบันได และเท้าก็ต้องรู้จักยกกลอยขึ้นจากขั้นบันไดแต่ละขั้น ๆ เพื่อก้าวไปสู่ขั้นที่สูง

การปฏิบัติธรรมด้วยความยึดติดถือมั่น ไม่ว่าจะเพียรทานศีล หรือว่าธรรมข้ออื่นๆ ก็ตาม ถ้าทำด้วยความยึดติดถือมั่นแล้ว



ก็ไม่ก้าวหน้า ที่ยึดติดถือมั่นก็เพราะไม่เข้าใจจุดมุ่งหมายของธรรมแต่ละข้อ ที่เหมือนกับเป็นบันไดแต่ละขั้นๆ จนกระทั่งเมื่อถึงที่สุดแล้วก็ต้องปล่อยวางให้หมด พระพุทธเจ้าตรัสว่าธรรมนั้นเหมือนกับแพที่ใช้ข้ามฝั่ง เมื่อถึงฝั่งแล้วผู้มีปัญญาก็ไม่แบกแพขึ้นไปด้วย แต่ก้าวลงจากแพและเดินขึ้นฝั่ง ทั้งแพไว้ตรงนั้น ไม่แบกไม่หามติดตัวไปด้วย

ที่พระองค์เปรียบธรรมเหมือนแพ ก็เพื่อเตือนเราไม่ให้ยึดติดถือมั่น แต่ให้รู้จักใช้ธรรมให้เกิดประโยชน์จนกลายเป็นเนื้อเป็นตัวของเราแล้ว เรียกว่ามีธรรมเป็นลมหายใจ เมื่อถึงขั้นที่ละกิเลสได้ถึงแม้ไม่แบกธรรมไว้ ก็ไม่มีปัญหา เพราะพึ่งตนเองได้อย่างแท้จริง อีกทั้งยังสามารถบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้ด้วย

ก็คงเหมือนกับเทียนอย่างที่พูดเมื่อกี้ เทียนมีประโยชน์เมื่ออยู่ในที่มืด แต่เมื่อพระอาทิตย์ขึ้นส่องฟ้าให้สว่างไสว เทียนก็หมดหน้าที่ เราก็ดับเทียนได้ หรือถึงแม้ไม่มีเทียน ก็ไม่มีอะไรเสียหาย เพราะสว่างเสียแล้ว เพราะฉะนั้นตอนที่เราปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ชีวิตจิตใจยังเหมือนอยู่ในที่มืด ก็ต้องใช้เทียนเล่มเล็กๆ คอยบอกทิศทางแก่เรา แต่เมื่อเราปฏิบัติธรรมจนจิตใจสว่างไสวถึงตอนนั้นเทียนก็ไม่มีประโยชน์ ก็อาจจะเก็บเทียนนั้นไว้ให้แก่ผู้อื่นที่ยังอยู่ในความมืด เขาจะได้จุดเทียนเพื่อให้แสงสว่าง มันอาจจะเป็แสงสว่างน้อยนิดแต่ก็มีความหมาย ก็ได้แต่หวังว่าเขา



จะใช้เทียนนั้นให้เกิดประโยชน์จนกระทั่งสามารถผ่านคำคืนอันมืดมิดได้ ถึงแม้ว่าเมื่อฟ้าสว่าง เทียนนั้นจะไม่มีประโยชน์กับเขาอีกต่อไป

ขอให้จิตใจของเราเป็นเสมือนท่อน้ำในขณะที่กำลังสว่าง เรื่องขึ้นเรื่อยๆ ด้วยแสงเงินแสงทอง และอีกไม่นานก็จะสว่างไสวเต็มท่อน้ำและพื้นโลก ขอให้ชีวิตของพวกเขาเป็นอย่างนั้น เพื่อสามารถให้ความสว่าง ไม่ใช่ให้ความสว่างแก่ตัวเองเท่านั้น แต่ให้ความสว่างแก่โลกด้วย

ขออนุโมทนากับพวกเราที่ได้มาใช้เวลาในการปฏิบัติธรรม ยอมละทิ้งความสะดวกสบาย ยอมละทิ้งงานการและครอบครัว เพื่อมาเรียนรู้เข้าใจสัจธรรม ขอให้อำนาจแห่งบุญกุศลที่เราได้ทำ ทั้งในระหว่างที่บำเพ็ญประโยชน์ท่าน และบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญ ในขณะที่ได้บำเพ็ญประโยชน์ตนด้วยการเจริญกรรมฐาน จงเป็นพลวปัจจัยให้พวกเราไม่เพียงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ เพื่อเป็นกำลังในการทำความดียิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น แต่ยังเกื้อกูลให้เราได้ประพาศธรรมจนเกิดปัญญา สร้างความสว่างให้แก่ชีวิตจิตใจของตน จนสามารถพาใจให้พ้นจากความทุกข์ คือเข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นที่สัจด์ ซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยากด้วย เทอญ





๑๕

บทส่งท้าย



ขอบคุณพวกเราทุกคนที่ได้เลือกที่นี่เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม
ของเรา โดยเจาะจงไปปฏิบัติธรรมที่กุฏิ ๑๑ ได้เคยเล่าให้ฟัง
แล้วว่าบริเวณนั้นเป็นที่สำหรับการอนุรักษ์พื้นที่ฟูป่า แต่ประโยชน์
คงยังไม่ครบถ้วนถ้าไม่ได้ใช้เพื่อการฟื้นฟูใจด้วย ที่บริเวณนั้นมี
หินก้อนใหญ่อยู่ก้อนหนึ่ง แต่ก่อนมีข้อความว่า “พื้นที่ฟูป่า พื้นที่ฟูใจ”
ก็เพื่อบอกว่าที่เราฟื้นฟูป่านั้น ไม่ใช่เพื่อการอนุรักษ์ธรรมชาติ
อย่างเดียว แต่เพื่อการฟื้นฟูใจเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมด้วย และ
พวกเราก็ได้มาช่วยทำให้ประโยชน์ของที่นี่นั้นเกิดขึ้นครบถ้วน
เรียกว่าช่วยเติมเต็มมรรคประโยชน์ของกุฏิ ๑๑ ให้เป็นไปทั้ง



ทางโลกและทางธรรม ทั้งเพื่อเกื้อกูลธรรมชาติภายนอกและธรรมชาติภายใน นี่ก็เป็นสิ่งที่ยากจะขอบคุณ เพราะไม่ค่อยมีใครมาใช้ที่นั่นสำหรับการปฏิบัติธรรม ยกเว้นพระหรือแม่ชีที่ไปสีกวิเวกเป็นครั้งคราว แต่ไม่มีการไปปฏิบัติธรรมเป็นกลุ่ม พวกเราเป็นกลุ่มแรก เชื่อว่าในปีต่อๆ ไป จะมีกลุ่มอื่นเข้ามาใช้ประโยชน์จากที่นั่นด้วย

สิ่งที่อาตมาควรจะกล่าวก็ได้กล่าวไปเกือบหมดแล้ว แต่ยังมีอีกประเด็นหนึ่งที่ยากจะขอย้ำ ซึ่งก็สืบเนื่องมาจากกิจกรรมเมื่อคืนวาน อาตมาอยากจะเล่าเรื่องราวในสมัยพุทธกาลอีกตอนหนึ่ง เมื่อเข้าได้พุดถึงนางพราหมณีที่บรรลุนิรมิตในขณะที่เป็นอุบาสิกา ในสมัยพุทธกาลมีหญิงสาวคนหนึ่งซึ่งบังเอิญได้ฟังธรรมจากพระพุทเจ้าเรื่องมรณสติ จากนั้นเธอก็ได้ไปปฏิบัติด้วยตัวเอง ตอนนั้นก็อายุประมาณสัก ๑๒-๑๓ ปี เป็นลูกของช่างทอผ้า สามปีต่อมา พระพุทเจ้าได้เสด็จกลับไปที่นี่อีกเธอก็ตั้งใจจะไปฟังธรรม แต่เผอิญพ่อสั่งให้เธออยู่กรอด้ายให้เสร็จแล้วเอาไปให้พ่อที่โรงทอผ้า เธอจึงไม่ได้ไปฟังธรรมตั้งแต่นั้นๆ แต่พอกรอด้ายเสร็จ ก่อนจะไปโรงทอผ้า เธอก็แวะไปฟังธรรม ตอนนั้นพระพุทเจ้าองค์นั้นมัตตาหารเสร็จแล้ว แต่แทนที่จะแสดงธรรม พระองค์ทรงนั่งอยู่ ผู้คนก็แปลกใจว่าทำไมพระองค์ไม่แสดงธรรมเสียที จนกระทั่งลูกสาวช่างทอผ้ามาถึงที่ประทับ พระองค์จึงแสดงธรรม ที่จริงจะเรียกว่าแสดงธรรมก็ไม่ถูก เรียกว่าสนทนามากกว่า



พระองค์ทรงถามเธอว่า “เธอมาจากไหน” หญิงสาวตอบว่า “ไม่ทราบค่ะ” ทรงถามต่อว่า “เธอจะไปไหน” หญิงสาวตอบว่า “ไม่ทราบค่ะ” พระพุทธเจ้าทรงถามต่อ “เธอไม่ทราบหรือ” หญิงสาวตอบว่า “ทราบค่ะ” ทีนี้พระพุทธเจ้าถามว่า “เธอทราบหรือ” เธอกลับตอบว่า “ไม่ทราบค่ะ”

ชาวบ้านที่อยู่ในเหตุการณ์ไม่พอใจเพราะคิดว่าหญิงสาวพูดเล่นลื้กับพระพุทธเจ้า จึงต่อว่าเธอ แต่พระพุทธเจ้าตรัสห้าม เพราะทรงรู้ว่าลูกสาวข้างทุกคนนี้มีปัญญา จึงถามเธอว่า “เมื่อไหร่ถามว่าเธอมาจากไหน ทำไมเธอตอบว่าไม่ทราบ” เธอก็ตอบว่า “ข้าพระพุทธเจ้าทราบดีว่ามาจากเรือนนายข้างหูก แต่ไม่ทราบว่าก่อนจะเกิดในชาตินี้ ข้าพระพุทธเจ้ามาจากไหน” และที่เธอตอบว่าไม่ทราบ ก็เพราะไม่ทราบว่าหากตายแล้วจะไปเกิดในที่ใดเมื่อพระองค์ตรัสถามว่า เธอไม่ทราบหรือ เธออธิบายว่า “ข้าพระพุทธเจ้าตอบว่าทราบก็เพราะทราบว่าตนเองจะต้องตายอย่างแน่นอน ส่วนที่ตอบว่าไม่ทราบ ก็เพราะข้าพระพุทธเจ้าไม่ทราบว่า จะตายวันใด เวลาใด”

พอเธอกล่าวจบ พระพุทธองค์ก็ทรงกล่าวสาธุการ หลังจากนั้นพระพุทธองค์ก็แสดงธรรม เมื่อแสดงธรรมจบเธอก็บรรลุกเป็นพระโสดาบัน จากนั้นเธอก็ไปโรงทอผ้าเพราะพ่อเธออยู่ที่นั่น แต่พอไปถึงพ่อหลับอยู่ ก็เลยทำงานของเธอต่อ บังเอิญด้ายหลุด



ที่เธอสอดเข้าไปในนั้นกระทบปลายพื้มมีเสียงดัง พ่อเธอดิ้นขึ้น ตกใจก็กระซอกปลายหูกลับมา เลยพุ่งเข้าไปใส่หน้าอกของเธอ ถึงแก่ความตายในทันที


เรื่องนี้ น่าสนใจส่วนหนึ่งก็ตรงที่ พระพุทธเจ้าถามว่าเธอไม่ทราบหรือ เธอตอบว่า ทราบ คือทราบว่า จะต้องตายแน่ แต่ไม่ทราบว่า จะตายเมื่อไหร่ หลังจากนั้นไม่ถึงชั่วโมง เธอก็มีเหตุให้ต้องสิ้นลม เรื่องนี้แสดงให้เห็นถึงความไม่จริงของชีวิต ชีวิตนี้สามารถพลิกผันได้เร็วเหลือเกิน คนเราสามารถตายได้ทุกขณะ แต่จะเรียกว่าเธอโชคดีก็ได้ ที่จริงๆ ไม่ใช่โชคหรือก แต่ชาวบ้านเรียกว่าโชคดี ก็คือว่าเธอบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันก่อนจะเสียชีวิต ชีวิตแม้แสนสั้น แต่ก็ไม่ได้เป็นชีวิตที่สูญเปล่า

นี่ก็เป็นเรื่องที่ยากจะฝากไว้ให้พวกเราพิจารณา อย่างที่ได้พูดไว้ว่า **ชีวิตของเรานี้เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน** ความตายอาจจะมาประชิดตัวอย่างที่เรานึกไม่ถึงเลยก็ได้ เพราะฉะนั้นก็ **ขอให้เร่งทำความเพียร** การเจริญมรณสติเป็นสิ่งที่ช่วยได้ อย่างลูกสาวข้างทุกคนนี้ เธอเจริญมรณสติอยู่ประจำ ทำให้สามารถเข้าใจธรรมของพระพุทธเจ้าได้ **พระองค์ถามเพียงไม่กี่คำ นางก็เข้าใจเพราะได้เจริญมรณสติอยู่เป็นประจำ** และทำให้ **ไม่รังโรที่จะทำความเพียร** โดยที่ความเพียรนั้นก็สูญเปล่า เพราะพอได้ฟังพระพุทธเจ้าแสดงธรรม ปัญญาของเธอก็สว่าง



โหลง บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน

อยากจะฝากให้พวกเราตระหนักเสมอว่าชีวิตเรานั้นอาจจะสั้นก็ได้ เราไม่ทราบว่าจะชีวิตเราตอนนี้ถ้าเปรียบเป็นดวงอาทิตย์ จะเป็นอาทิตย์ยามเที่ยง หรืออาทิตย์หลังเที่ยง หรืออาทิตย์ยามเย็น เราไม่รู้หรอก มันไม่เกี่ยวกับอายุ อย่างธิดาช่างหูกอายุแค่ ๑๕-๑๖ แม้เป็นวัยรุ่น แต่ในความเป็นจริงชีวิตของเธอเปรียบได้กับอาทิตย์ใกล้ลับขอบฟ้าแล้ว เพราะฉะนั้นก็ขอให้เราตั้งอยู่ในความไม่ประมาท และเร่งทำความเพียร ซึ่งไม่จำเป็นว่าต้องมาที่วัด หรือต้องปลีกตัวมาปฏิบัติธรรม เราสามารถทำความเพียรได้ ในขณะที่เราอยู่บ้าน อยู่ที่กรุงเทพฯ อยู่ที่ทำงาน เพียงแต่เราต้องวางจิตวางใจให้เป็น ถ้าเราวางจิตวางใจเป็นก็จะเกิดอานิสงส์มากมาย

พรที่ควรจะให้ก็ได้ให้ไปแล้ว แต่ก็อยากจะให้ซ้ำอีกครั้งหนึ่งว่าขอให้บุญกุศลที่พวกเราได้บำเพ็ญจงเป็นผลปัจจัยให้ไม่เพียงแต่เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ อันเป็นสิ่งที่ชาวโลกปรารถนาเท่านั้น แต่ขอให้เราได้เข้าถึงซึ่งอริยทรัพย์ คือทรัพย์อันประเสริฐที่ช่วยทำให้เกิดจิตใจที่สงบ และเกิดปัญญาที่สว่างจนสามารถพาเราออกจากทุกข์ เข้าถึงความสุขเกษมสันต์ มีพระนิพพานเป็นที่หมายด้วยกันทุกคน เทอญ 



“

ที่พระพุทธรเจ้าอุบติขึ้นมาได้
ก็เพราะว่าพระองค์ทวนกระแสนี้
แทนที่จะปล่อยใจไหลไปตาม
กระแสแห่งสังสารวัฏ
ก็ไปตามกระแสแห่งวิวิธน์
ทำให้เข้าถึงวิมุตติ และนิพพาน
หลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร
อันเป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

”





พวกเราได้รวมกลุ่มกันเป็นชมรมกัลยาณธรรม กัลยาณธรรม หมายถึงธรรมที่ดีงามก็ได้ หรือจะหมายถึงธรรมของกัลยาณมิตร ก็ได้ ถือว่าเป็นปัจจัยที่เกื้อกูลมากสำหรับการปฏิบัติ พวกเราใช้เวลา ๔-๕ วันมาปฏิบัติถึงที่นั่นซึ่งเป็นที่ไกล การเดินทางก็ใช้เวลาหลายชั่วโมงกว่าจะมาถึง และเมื่อมาถึงแล้วก็นอนกลางดิน กินกลางทราย คนทั่วไปมองว่าเรามาลำบาก แต่พวกเราก็มีความพึงพอใจที่ได้มาใช้ชีวิตแบบนี้ และได้ใช้โอกาสนี้ในการปฏิบัติ หลังจากที่ได้บำเพ็ญประโยชน์ให้กับผู้อื่นหรือส่วนรวมมามากแล้ว ก็ได้มาปลีกตัวบำเพ็ญประโยชน์ตน เป็นการใช้อีกโอกาสที่มีอยู่อย่างเต็มที่เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามภายใน ซึ่งแน่นอนว่าเมื่อเรามีความเจริญงอกงามภายใน หรือได้บรรลุประโยชน์ตนอย่างพร้อมแล้ว ก็สามารถที่จะไปบำเพ็ญประโยชน์ท่านได้มากมายยิ่งขึ้น



www.visalo.org
www.kanlayanatam.com

