ธรรมกลางป่า สุขกลางใจ

พระไพศาล วิสาโล

ธรรม
กลางป่า
สุข
กลางใจ

พระไพศาล วิสาโล

คำปรารภ

ธรรมนั้นมีอยู่ทุกหนแห่ง มิได้จำกัดอยู่แต่ในวัด คัมภีร์ หรือคำเทศนา เท่านั้น แต่มีสถานที่บางแห่งที่เอื้อให้เราเห็นธรรมได้ง่ายขึ้น เช่น ป่าเขา ลำเนาไพร ทั้งนี้เพราะความสงบสงัดช่วยน้อมใจเราให้สงบ สามารถเห็นกายและใจตามความเป็นจริงได้ชัดขึ้น ขณะเดียวกันวัฏจักรของธรรมชาติรอบตัว ก็แสดงสัจธรรมให้เราเห็นอยู่ตลอดเวลา เพียงแค่ทำใจให้ว่าง อยู่กับปัจจุบัน ธรรมก็ปรากฏให้เห็น ผ่านต้นไม้ สายน้ำ ขุนเขา และสิงสาราสัตว์

เมื่อพาตัวมาอยู่ท่ามกลางป่าเขา เราย่อมมิอาจพึ่งพาความสุขและความสะดวกสบายซึ่งมีอยู่อย่างครบครันจากชีวิตในเมืองได้อีกต่อไป นั่นคือโอกาสที่เราจะได้เรียนรู้และเข้าถึงความสุขจากชีวิตที่เรียบง่าย รวมทั้งความสุขจากใจของเรา ความสุขนั้นมีอยู่แล้วกลางใจเรา แต่คนส่วนใหญ่ไม่ตระหนัก เพราะมัวเพลิดเพลินกับความสุขจากวัตถุสิ่งเสพภายนอก วิถีชีวิตที่ดึงจิตออกนอกตัวตลอดเวลา จนรู้สึกแปลกแยกกับตัวเอง ยิ่งทำให้ผู้คนตัดขาดจากความสุขด้านใน อันเป็นความสุขที่ประณีตลึกซึ้ง ผลก็คือผู้คนพากันพึ่งพิงวัตถุสิ่งเสพจนขาดอิสรภาพ ต่อเมื่อตระหนักและสัมผัสได้ถึงความสุขกลางใจ เราจึงจะมีอิสรภาพอย่างแท้จริง

การหาเวลาปลีกตัวมาอยู่กลางป่าเพื่อเปิดใจสัมผัสธรรมและความสุขภายใน เป็นการให้รางวัลแก่ตนเองอีกอย่างหนึ่ง ที่เรามิพึงมองข้าม ทั้งนี้เพื่อเปิดทางให้เราเรียนรู้ที่จะมีความสุขในทุกที่ เห็นธรรมในทุกสถาน ถึงตอนนั้น ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นแก่เรา ใจก็เป็นปกติอยู่ได้ เพราะเห็นถึงความเป็นธรรมดาของมัน ถึงแม้จะเป็นความเจ็บป่วย ความพลัดพรากสูญเสีย หรือความตายก็ตาม

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากคำบรรยายของข้าพเจ้าในช่วงที่ชาวชมรมกัลยาณธรรม ซึ่งนำโดยคุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์ มาปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้นในหุบเขากลางป่าภูหลง อันเป็นที่ตั้งของวัดป่ามหาวัน ระหว่างวันที่ ๒๖-๓๐ เดือนมกราคม ๒๕๕๗ เป็นช่วงเวลาที่หลายคนได้กลับมาอยู่กับตัวเอง และเผชิญหน้ากับอารมณ์ต่างๆ หลายอย่าง รวมทั้งความกลัว โดยเฉพาะในยามค่ำคืนที่ต้องนอนอยู่แต่ผู้เดียวในเต็นท์ แต่เมื่อจิตเริ่มสงบเพราะมีสติเป็นเครื่องรักษาใจ ก็สัมผัสได้ถึงความสุขจากความตื่นรู้ ซึ่งหากรักษาไว้อย่างต่อเนื่องก็สามารถปลุกปัญญาเพื่อส่องสว่างนำทางชีวิตสู่อิสรภาพจากความทุกข์ได้

ขออนุโมทนาคุณหมออัจฉรา และชาวชมรมกัลยาณธรรม ที่เห็นว่าคำบรรยายดังกล่าวมีประโยชน์ ควรจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานแก่ผู้สนใจ และขอขอบคุณคุณสุดารัตน์ แก้วแท้ ที่เขียนภาพประกอบอย่างงดงาม ถ่ายทอดบรรยากาศระหว่างการปฏิบัติธรรมในป่า ซึ่งผู้อ่านสามารถสัมผัสได้ไม่ยาก และขออนุโมทนาบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ที่อนุเคราะห์จัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทานในครั้งนี้

พระไพศาล วิสาโล

๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘

คำนำของ
ชมรมกัลยาณธรรม

ชีวิต..ต่างต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความเจริญก้าวหน้าและความราบรื่น ปลอดภัย ทั้งหน้าที่การงาน สุขภาพ สัมพันธภาพ และการพัฒนาด้านจิตใจ เป็นต้น เราล้วนมีส่วนสำคัญ มีคุณค่า ในสังคมน้อยใหญ่ที่เรามีส่วนร่วม ถึงแม้ว่าแต่ละคนอาจมีเป้าหมายและมุมมองต่างกันไป แต่สิ่งหนึ่งที่แน่นอน คือทุกชีวิตปรารถนาความสุขความเจริญ และความราบรื่นเรียบร้อยในทุกด้านที่ชีวิตต้องสัมพันธ์ แต่การเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ล้วนไม่อาจเป็นไปตามใจเราหวัง ในทุกๆ ด้านล้วนแล้วแต่เหตุปัจจัยหลากหลาย ชีวิตจึงต้องประสบความผิดหวัง พลัดพรากสูญเสีย ตามราคาของความยึดมั่นถือมั่นที่เราผูกไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์กับผู้คน อาจเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้บางคราวชีวิตจะรู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนพลังไปบ้าง

ทุกคนจึงควรต้องมีโอกาสได้ “ชาร์ตแบตชีวิต” เป็นระยะๆ เพื่อเติมเต็มประสิทธิภาพรอบด้าน และยังเป็นโอกาสดีให้เราถอยออกมามองดูภาพรวมของชีวิต ทบทวนบทบาทหน้าที่ และให้รางวัลรูปนามนี้ได้มีโอกาสเข้าถึงความงาม ความจริงตามธรรมชาติ เพื่อประจักษ์แจ้งในสัจจธรรม ท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์บ้าง อันจะนำมาซึ่งความสุขที่ไม่มีโทษ ทั้งนี้แต่ละท่านคงมี “เซฟเฮ้าส์” ที่อบอุ่น ปลอดภัยสำหรับพักใจเพื่อชาร์ตแบตชีวิตและดีท็อกซ์อารมณ์แตกต่างกันไป ที่แห่งนั้นย่อมเป็นที่รักในยามที่ระลึกถึงและอบอุ่นปลอดภัยในความทรงจำสำหรับเราเสมอ สำหรับข้าพเจ้าแล้ว “ภูหลง” คือบ้านหลังนั้น ยามที่เราอ่อนล้า และต้องการพักหรือถึงเวลาถอยออกมา

จากวังวนชีวิตเดิมๆ มาฝากกายใจใกล้ชิดธรรมชาติ เพื่อให้บอกสอนสัจธรรม เตือนใจให้กำลังใจเราบ้าง เราเลือกที่จะมารอนแรมพักพิงอยู่ในราวป่า ท่ามกลางแมกไม้สายธารและรัตติกาลที่วิเวกสงบสงัดของพงไพร ด้วยความเมตตาของพระอาจารยไพศาล วิสาโล ปิยาจารย์ที่เคารพศรัทธายิ่ง ท่านให้เวลาและโอกาสแก่คณะศิษย์ชาวชมรมกัลยาณธรรมเสมอมา รวมทั้งท่านยังถือโอกาสพักเก็บตัวภาวนากับพวกเราตลอด ๔-๕ วันเต็ม ไม่ทอดทิ้งเราไว้ลำพัง เวลาแค่ ๕ วันที่กุฏิ ๑๑ ทุบเขาป่าภูหลง พวกเราได้ใช้เวลาอย่างมีคุณค่ายิ่ง ปลีกตัวออกมาจากสังคมเมืองที่คุ้นเคย ตัดขาดจากเทคโนโลยีและการสื่อสาร เป็นอยู่เรียบง่ายแต่สัปปายะ มาเผชิญความจริงแห่งสัจธรรมของชีวิต เผชิญหน้ากับอารมณ์หลากหลายของตนเอง ทุกค่ำเช้า พระอาจารย์จะแสดงธรรมชี้ทางปัญญา ด้วยเนื้อหาที่เกื้อกูลการปฏิบัติและมีตัวอย่างหลากหลายที่ทันสมัย ทุกเวลาที่นั่น พวกเราก็ได้อยู่กับตัวเองเต็มที่ โดยมีธรรมชาติรอบตัวเป็นครูที่เมตตาและจริงใจอย่างยิ่ง

เราและคณะได้อาศัย “ภูหลง” เป็นบ้านทางธรรมมาหลายปีติดต่อกัน เพื่อเติมพลังชีวิตและใกล้ชิดครูสอนธรรมที่ยิ่งใหญ่คือธรรมชาติของราวป่า ถึงแม้เวลาอันมีค่ายิ่งได้ผ่านมานาน ความรู้สึกที่งดงาม เป็นอิสระและความทรงจำต่างๆ ยังประทับอยู่ไม่รู้ลืม จริงอยู่ สมองคนเราอาจจะจำอะไรได้ไม่นาน ต่อเมื่อทุกเรื่องราวสัมผัสถึงใจแล้ว ย่อมประทับความรู้สึกต่างๆ ไว้เนิ่นนานเหมือนมีชีวิตขึ้นมาทุกครั้งยามระลึกถึง เหนืออื่นใดคือธรรมอันประเสริฐจากความเมตตาของครูที่พวกเราไม่เคยปล่อยให้ลอยหายไปในสายลม ทุกครั้งที่กลับมา จึงได้รวบรวมพระธรรมเทศนาอันทรงคุณประโยชน์นำมาจัดพิมพ์เป็นหนังสือ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ *ธรรมกลางป่า สุขกลางใจ* เล่มนี้ ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ช่วยถอดความ เรียบเรียง จัดรูปเล่ม และน้องรัก สุดารัตน์ แก้วแท้ ที่เขียนภาพประกอบให้อย่างงดงาม สามารถสื่อความสื่อ

บรรยากาศให้บทธรรมราวกับมีชีวิตจริง กราบนมัสการขอบพระคุณพระอาจารย์ที่เมตตาอนุญาต และยังสละเวลาตรวจทานต้นฉบับให้ และกราบขอบพระคุณพี่สาวผู้เปี่ยมเมตตา-คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ แห่งบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ที่อนุเคราะห์ในการจัดพิมพ์เป็นธรรมทานด้วยจิตแห่งเมตตา

“ชีวิตแสนสั้น แต่ธรรมนั้นยืนยาว” การเรียนรู้ชีวิตนั้น เราเรียนกันไม่จบง่ายเลย แต่องค์ประกอบสำคัญคือธรรม ทุกคน ทุกสิ่ง ล้วนถูกเลือกเข้ามาเพื่อเปลี่ยนแปลงและสอนบทเรียนอะไรสักอย่างให้เราเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ หรือยิ่งใหญ่เพียงไร บางคนอาจทำให้โลกนี้สว่างไสว บางคนอาจทำให้โลกของเราพังทลาย แต่สุดท้ายแล้ว...เราจะต้องขอบคุณทุกคนที่สอนให้เราเรียนรู้ ขอบคุณทุกสิ่งที่ทำให้โลกของเราเปลี่ยนไป และทำให้เราเปลี่ยนแปลง ขอเชิญชวนทุกท่านหาโอกาสปลีกออกมาจากชีวิตเพื่อมารู้จักชีวิตให้ชัดๆ โดยการใกล้ชิดธรรมชาติ เป็นการชาร์ตแบต เสริมพลังชีวิตให้มีชีวา เพื่อทำชีวิตให้ยิ่งมีค่าทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ในเวลาอันแสนสั้นของลมหายใจ ในนามชมรมกัลยาณขอนอบน้อมอานิสงส์แห่งธรรมนี้น้อมถวายเป็นอาจริยบูชา เนื่องใน ๕๘ ปีแห่งชาตกาลของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล (วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘) พระมหาเถระผู้อุทิศตนเพื่อประกาศพระศาสนธรรมสู่สังคมเพื่อยังประโยชน์แก่พหูชนอย่างอาจหาญมั่นคงเสมอมา ในนามคณะศิษย์ด้วยความเคารพบูชาเหนือเศียรเกล้า

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญอย่างยิ่ง

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๘

สารบัญ

๔	สิ่งที่น่ากลัวที่สุด
๒๔	มีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง
๔๕	รู้เฉยๆ
๖๓	รู้ทุกข์ พ้นทุกข์
๘๓	อยู่ก็เป็นสุข ตายก็ไปดี
๑๐๓	ปฏิบัติแบบไม่ทำ
๑๒๓	เหนือโลก พ้นสมมุติ
๑๔๓	พ้นทุกข์ เมื่อเห็นธรรม

สิ่งที่น่ากลัวที่สุด

ก่อนอื่นขอกล่าวต้อนรับหมอจุ๋มกับคณะที่ได้มาปฏิบัติธรรมที่ วัดป่ามหาวัน บริเวณตรงนี้เราเรียกว่ากุฏิ ๑๑ เป็นบริเวณที่เราจะได้ปลีกวิเวกเพื่อการภาวนา

แต่ก่อนที่นี่บรรยากาศไม่ค่อยเอื้อต่อการภาวนาเท่าไร เพราะเป็นบริเวณที่มีไฟไหม้ซ้ำซาก ต้นไม้ถูกทำลายไปมากทีเดียว ศาลาหลังนี้สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการฟื้นฟูป่าเมื่อ ๒๐ ปีที่แล้ว คือตั้งแต่ปี ๒๕๓๘ เราสร้างศาลาหลังนี้ขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกในการปลูกป่า

มีเพื่อนๆ จากอัสสัมชัญมาช่วยกันปลูกป่าตั้งแต่ปี ๒๕๓๗ แต่ก่อนเราเรียกตรงนี้ว่าป่าอัสสัมชัญ เพราะมีแปลงปลูกป่าของชาวอัสสัมชัญอยู่ ทางวัดกับชาวบ้านได้ช่วยกันป้องกันไฟป่าปีแล้วปีเล่า จนกระทั่งสามารถยันเอาไว้ได้ เป็นผลทำให้ต้นไม้โตจนสูงท่วมหัว และเริ่มจะฟื้นคืนสภาพป่า กลายเป็นสถานที่ที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม มีคณะของชมรมกัลยาณธรรมโดยการนำของคุณหมอจุ๋มเป็นคณะแรกที่มาใช้ที่นี่ในการภาวนาเมื่อ ๓-๔ ปีที่แล้ว หลังจากนั้นก็มีคณะอื่นเข้ามาใช้เพื่อการภาวนาติดต่อกันเรื่อยมา ไม่ว่าจะเป็นเครือข่ายพุทธิกาหรือคณะเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจังหวัดเลย รวมทั้งมีกลุ่มเล็กกลุ่มน้อยเข้ามาใช้ในช่วงเวลาสั้นๆ ด้วย

จะว่าไปแล้วที่นี่ยังไม่เรียกว่าสัปปายะ เพราะยังขาดอะไรอีกหลายอย่าง แต่ในแง่ของความสงบ ความร่มรื่นจากธรรมชาติ ที่นี่มีมากพอสมควร สถานที่แบบนี้พวกเราบางคนอาจจะไม่คุ้นกับการมาค้างแรม โดยเฉพาะอยู่ในเต็นท์ อีกทั้งยังเป็นการค้างแรมตามลำพัง คนที่ไม่คุ้นกับการอยู่ป่าอาจจะกลัว อาจจะวิตกกังวลว่าจะมีสัตว์ที่เป็นอันตรายหรือเปล่า หรือคิดไปไกลถึงขั้นว่าจะมีอมนุษย์มารบกวนรังควาน ขอบอกว่าที่นี่ไม่มีอันตราย สัตว์ที่จะเป็นอันตรายก็ตัวเล็กมาก เช่น พวกเห็บ แต่ก็มีน้อย สัตว์ใหญ่หรือสัตว์เลื้อยคลานที่จะเป็นอันตรายก็มีอยู่บ้าง แต่ถ้าเราระมัดระวังก็

จะปลอดภัย อย่างเช่นเวลาเราเดินตอนกลางคืนก็เปิดไฟฉาย เมื่อเราอยู่ในเต็นท์ก็ปิดให้มิดชิด อย่าไปวิตกกังวลว่าจะมีอันตรายใดๆ ไม่ว่าจากสัตว์ร้ายหรือจากคน

เวลาค้างแรมแบบนี้สิ่งที่น่ากลัวที่สุดไม่ใช่อะไรเลย แต่คือใจของเรา ใจของเรานี่แหละที่น่ากลัวที่สุด เพราะมันสามารถจะปรุงแต่งอะไรต่างๆ ได้ร้อยแปดพันเก้า สิ่งที่เป็นธรรมชาติธรรมดา ใจเราก็อาจจะปรุงแต่งให้เป็นความน่ากลัว อย่างคณะที่มากางเต็นท์ค้างคืนที่นี่เมื่อวาน มีคนหนึ่งบอกว่านอนไม่ค่อยหลับ เพราะได้ยินเสียงร้องเรียกหาแม่ตลอดเวลา แม่ แม่ แม่ นี่มันเป็นความปรุงแต่งของใจ คือสัตว์มันร้อง แต่เขาปรุงไปว่าเป็นเสียงร้องหาแม่

ตอนที่อาตมามาอยู่วัดป่าสุคะโตใหม่ๆ เมื่อ ๓๐ กว่าปีก่อน วันแรกที่มาถึงมีพระเตือนว่าเวลาได้ยินเสียงร้องกลางค่ำกลางคืนเหมือนกับเสียงผู้หญิงร้องโอ้ยๆ อย่าไปตกใจ มันคือเสียงอีเห็นที่จริงอาจจะไม่ใช่เสียงร้องโอดโอยด้วยซ้ำ แต่ใจหรือหูของเรามันปรุงแต่งให้เป็นเสียงร้องของคน ใจของเราสามารถปรุงแต่งเสียงธรรมชาติ เสียงลม เสียงใบไม้กรอบแกรบให้กลายเป็นเสียงที่น่ากลัวได้ บางทีแค่เสียงหนูเดินเหยียบใบไม้แห้ง ก็อาจได้ยินเป็นเสียงฝีเท้าคนเดินอยู่รอบกุฏิก็ได้ ยิ่งถ้าเรากลัวก็ยิ่งคิดปรุงแต่ง

ไปใหญ่ว่าเป็นเสียงคนหรือเป็นเสียงผีกันแน่ แต่ถ้าเรามาพบความจริงก็คงจะอดขำไม่ได้ว่า อ้อ เป็นหนูนี่เอง แต่เป็นเพราะใจของเราขาดสติหรือนึกปรุงไปในทางร้ายอยู่ก่อน จึงปรุงแต่งไปว่ากำลังมีสิ่งน่ากลัวเกิดขึ้นกับเรา

ฉะนั้นเมื่อใดก็ตามที่เข้ามาค้างแรมอยู่ในป่าอย่างที่เราจะเริ่มต้นกันในคืนนี้ ก็ขอให้เราตระหนักว่าในป่าไม่มีอะไรน่ากลัว เวลาเกิดอะไรขึ้นมา ก็อย่าเพิ่งส่งจิตออกนอก ให้กลับมาดูใจของเรา ว่าใจของเรากำลังปรุงแต่งไปหรือเปล่า ที่จริงบางคนอาจจะไม่ได้ปรุงแต่งไปมากมายอะไร แต่จู่ๆ มันมีความกลัวเกิดขึ้น เพราะเราไม่คุ้นกับความมืด หรือไม่คุ้นกับการอยู่คนเดียว การมีความกลัวเกิดขึ้นก็เป็นแบบทดสอบให้เราได้กลับมาดูใจว่าเรารู้เท่าทันอารมณ์และความกลัวที่เกิดขึ้นกับใจหรือเปล่า คนเราส่วนใหญ่ทุกข์เพราะความคิด **เมื่อใดก็ตามที่เรามีความทุกข์ โดยเฉพาะความทุกข์ใจเมื่ออยู่ในสถานที่แห่งนี้ ก็ขอให้รู้ว่ามันเป็นเพราะความคิดของเรา ความคิดที่ปรุงแต่ง ความคิดที่เตลิดเปิดเปิงไป เมื่อเรารู้ทันความคิด มันก็หยุดปรุงแต่ง แล้วกลับมาเป็นปกติ**

สิ่งที่อยากจะแนะนำก็คือ เมื่อกลับไปที่เต็นท์หรือจุดพักแรม ให้พยายามทำความคุ้นเคยกับสถานที่นั้นเสมือนว่าเป็นบ้านเรา

ถ้าหากว่าเราทำความคุ้นเคยกับสถานที่แล้ว ความอุ่นใจความมั่นใจในความปลอดภัยก็จะมีมากขึ้น แต่ถ้าเราไม่ทำความคุ้นเคยกับสถานที่ ใจก็จะปรุงแต่งจนเกิดความหวาดระแวงได้ง่ายๆ พยายามมองให้เห็นว่าสถานที่ที่เราไปกางเต็นท์ค้างแรมมีข้อดีอย่างไรบ้าง

อย่ามองเห็นแต่ข้อเสีย บางคนอาจจะรู้สึกว่าจุดกางเต็นท์ของฉันไม่ดีเลย สู้จุดกางเต็นท์ของคนอื่นไม่ได้ คิดแบบนี้จะทำให้เรารู้สึกไม่พอใจกับจุดกางเต็นท์ของเรา ตรงนี้เองที่จะทำให้เราขาดความมั่นใจ หรือขาดความรู้สึกอบอุ่นในสถานที่ เมื่อใดก็ตามที่เรามีความมั่นใจ มีความอุ่นใจในสถานที่แล้ว การปรุงแต่งไปต่างๆ นานาก็จะลดลง

อย่างไรก็ตามอาจจะมีความกลัวเกิดขึ้นได้สำหรับคนที่ไม่คุ้น ก็ให้ถือหลักว่าเมื่อมีความกลัว สิ่งที่เราควรทำไม่ใช่การกดข่มหรือหนีออกจากสถานที่นั้น หลายคนพอกลัวก็จะหนี ทำให้ความกลัวนั้นตามหลอกหลอนเรา บางคนไม่หนีแต่กลับไปกดข่มแทนซึ่งก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเช่นกัน **สิ่งที่ควรทำก็คือเมื่อเรากลัวตรงไหนก็ให้เราอยู่ตรงนั้น อันนี้พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้จากประสบการณ์ช่วงที่พระองค์ยังเป็นพระโพธิสัตว์บำเพ็ญธรรมเพื่อการตรัสรู้** พระองค์ก็เคยกลัว กลัวจนขนลุกในยามค่ำคืนเมื่ออยู่ลำพังคนเดียวในป่า เวลาสัตว์ป่าย่องเข้ามา หรือกิ่งไม้แห้งตกลงเพราะนกยูงหรือถูกลมพัด พระองค์ก็รู้สึกกลัว แต่พระองค์ได้พบว่าเมื่อกลัวในอิริยาบถใดก็ให้อยู่ในอิริยาบถนั้น หรือกลัวตรงไหนก็ให้อยู่ตรงนั้น แล้วความกลัวก็จะค่อยบรรเทาลง มันบรรเทาลงเพราะอะไร เพราะเมื่อเราคุ้นเคยกับมัน รู้จักมันดี เราก็จะพบว่ามันไม่มีอะไรที่น่ากลัว

ความกลัวเกิดขึ้นเพราะความหลง ความไม่รู้ แต่พอเรามีความรู้มีความเข้าใจหรือมีความคุ้นเคยก็หายกลัว มารี กูรี่ เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงมาก พูดไว้น่าสนใจว่า “โลกนี้ไม่มีอะไรที่น่ากลัว มีแต่สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจ” คือพอมีความเข้าใจหรือมีความรู้ในสิ่งนั้น ความกลัวก็จะหายไป

ฉะนั้นการที่เราได้พบด้วยตัวเองว่าสถานที่ที่เราอยู่นั้น แท้จริงแล้วปลอดภัยไม่มีอะไรน่ากลัว ก็ทำให้เราหายกลัวไปเอง หรือเราพบว่าไม่ว่าอยู่ในอิริยาบถใดมันไม่มีอะไรที่น่ากลัว ความกลัวก็จะหายไปเอง ไม่ต้องกดข่ม ไม่ต้องหนี **อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยได้มากคือมีสติเห็นความกลัว เมื่อมีความกลัวเกิดขึ้นก็ดูมัน อย่าปล่อยให้มันครอบงำใจ รับรู้ถึงความกลัวที่เกิดขึ้น** หรืออาจจะกลับมาดูกายว่า เวลากลัว กายเป็นอย่างไร ลมหายใจเป็นอย่างไร เกร็งไหม หัวใจเต้นเร็วไหม ดูกายแล้วก็กลับมาดูใจ จะช่วยได้เยอะทีเดียว การที่ให้พวกเรามาค้างแรมในที่แบบนี้ ก็เพื่อให้เราได้มาฝึกดูใจของเรา ฝึกรับมือกับอารมณ์ต่างๆ เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้า แทนที่จะเป็นฝ่ายหนีมันตะพึดตะพือ

ที่จริงความกลัวเป็นเพียงอุปสรรคเล็กน้อยเท่านั้น ในระหว่างการปฏิบัติธรรมนี้ เราจะพบว่ามีปัญหาอื่นตามมาอีกมากมาย นั่น

คืออารมณ์ต่างๆ ที่รบกวนจิตใจ เช่น ความเบื่อ ความง่วง พวกนี้เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเรามาอยู่ในสถานที่แบบนี้ มันไม่มีอะไรที่จะเร้าจิตใจ ไม่มีสิ่งใหม่ๆ ให้สัมผัส ไม่มีแสงสี ไม่มีสิ่งล่อเร้าเย้ายวน เจอแต่สิ่งซ้ำๆ เดิมๆ ความเบื่อก็ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา หรือไม่ก็ง่วงไปเลย ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เป็นการบ้านเพื่อให้เราเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน หรือจัดการกับมันอย่างถูกต้อง เราจะได้เรียนรู้อะไรหลายๆ อย่างเกี่ยวกับตัวเองจากการที่ได้มาหลีกเร้น

ในสถานที่แบบนี้ **อันนี้เป็นความตั้งใจของอาตมาที่อยากให้พวกเรา ซึ่งเป็นผู้ที่สนใจเรื่องสมาธิภาวนาอยู่แล้ว แทนที่จะไปภาวนาในกุฏิ อย่างที่เคยทำ ก็ลองมาอยู่ในสถานที่แบบนี้ดูบ้าง**

สำหรับคนที่คุ้นเคยกับที่แห่งนี้แล้ว ก็เชื่อว่ายังมีอะไรใหม่ๆ ให้ได้เรียนรู้เพื่อช่วยให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น สำหรับคนใหม่ก็ได้เรียนรู้อารมณ์พื้นฐาน โดยเฉพาะที่พูดไว้แล้วคือความกลัว หรือความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย ขอให้ตระหนักว่าถึงที่สุดแล้วมันเป็นปัญหาที่ใจของเราเอง ถ้าเราไม่รู้ทันใจของเรา เราก็จะตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์ต่างๆ โดยเฉพาะความกลัวและการปรุงแต่งต่างๆ ให้กลับมาตั้งสติให้ดี กลับมาดูใจของเรา อย่าส่งจิตออกนอก หรือหากว่ามันยังปรุงแต่งไม่จบไม่สิ้น ก็อาจเป็นตัวช่วยให้จิตกลับมาแนบแน่นอยู่กับลมหายใจก็ได้

หลวงพ่อชา สุภัทโทเคยเล่าไว้ว่า สมัยที่เป็นพระหนุ่มท่านเคยไปธุดงค์ในป่าคนเดียว คราวหนึ่งได้ปักกลดอยู่ในป่าที่ลึกมาก ตกกลางคืนขณะนั่งภาวนาก็ได้กลิ่นสาปเสือ มันอยู่ใกล้มาก ท่านไม่เคยเห็นเสือหรือได้กลิ่นสาปเสือมาก่อน แต่พอได้กลิ่น สัญชาตญาณก็บอกเลยว่านี่คือเสือ ความกลัวเกิดขึ้นทันที รู้สึกกระสับ

กระส่าย แต่พอตั้งสติได้ก็กลับมาตามลมหายใจ ปรากฏว่าจิตมันให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จิตแนบแน่นอยู่กับลมหายใจ ไม่หนีไปไหนเลย เพราะมันรู้ว่าถ้าจิตส่งออกนอกเมื่อไร ก็จะนึกถึงเสือแล้ว ความกลัวก็จะเล่นงาน ความกลัวบีบบังคับให้จิตไม่ส่งออกนอก ปรากฏว่าตอนนั้นสมาธิของท่านดีมาก เพราะจิตแนบแน่นอยู่กับลมหายใจ มาเปิดตาอีกทีก็ปรากฏว่าใกล้รุ่งแล้ว ท่านนั่งสมาธิเป็นเวลานานหลายชั่วโมง สมาธิท่านดีมาก จิตให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เพราะมันไม่กล้าส่งออกนอก ที่ไม่กล้าส่งออกนอกเพราะกลัวเสือนั่นเอง

อันนี้เป็นวิธีหนึ่งในการรับมือกับความกลัว หรือเป็นการใช้ความกลัวให้เกิดประโยชน์ คือใช้เป็นตัวกระตุ้นหรือผลักดันให้จิตมีสมาธิ เพราะฉะนั้น**ถ้าเราเป็นนักภาวนา เราต้องฉลาดในการใช้ประโยชน์จากทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ใช้สติ สมาธิ รวมทั้งปัญญาในการรับมือกับอารมณ์ที่รบกวนจิต** ขอฝากเอาไว้ให้พวกเราเอาไปพิจารณาหรือไปทดลองปฏิบัติ ในระหว่างที่เรามาอยู่ที่นี่ เรามีเวลาอยู่ที่นี่ไม่นาน ก็ขอให้เราใช้เวลาที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ส่วนเรื่องอื่นๆ เราก็ค่อยๆ เรียนรู้กันไป

อยากจะเชิญชวนให้ฝึกปฏิบัติเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน **หลวงพ่อเทียนท่านใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ โดยอาศัยการเคลื่อนไหวของกายเป็นหลัก ขณะที่ทำก็ลืมตาด้วย เพราะท่านไม่ต้องการให้นักปฏิบัติติดสงบ หลายคนหลับตาแล้วก็จะติดสงบได้ง่าย** พอติดสงบการยกจิตสู่วิปัสสนาก็จะเนิ่นช้า ท่านอยากให้ผู้ปฏิบัติข้ามความสงบไป เพื่อเกิดความรู้สึกตัว และเอาความรู้สึกตัวไปใช้ในการเจริญวิปัสสนา การเจริญสติที่หลวงพ่อเทียนแนะนำก็คือการให้มีความรู้ตัวด้วยอิริยาบถ ๒ แบบ คือ การยกมือสร้างจังหวะ และการเดินจงกรม

อิริยาบถแรกคือการยกมือสร้างจังหวะ ให้นั่งในท่าขัดสมาธิหรือพับเพียบ หรือจะนั่งเก้าอี้ก็ได้ เปิดตา ทอดสายตาไปข้างหน้าพอประมาณ สักหนึ่งเมตร มือวางคว่ำไว้บนเข่า เริ่มต้นด้วยการพลิกสันมือตั้งขึ้นบนเข่าขวา และยกขึ้น เอามือมาวางไว้ที่ท้อง พลิกมือซ้ายตั้งขึ้นบนเข่า ยกขึ้นมาประกบกับมือขวา เลื่อนมือขวามาที่หน้าอก ผายออก วางลงบนเข่า แล้วคว่ำมือลง เลื่อนมือซ้ายมาที่หน้าอก ผายออก วางลงบนเข่า แล้วคว่ำมือลง

ระหว่างที่ทำเราไม่ต้องพากย์ในใจว่ายกมือ วางมือ เราเพียงแค่รู้สึกตัว รู้สึกเวลามือเคลื่อนไหว รู้สึกเบาๆ ไม่ถึงกับเพ่ง แค่รู้

รู้เบาๆ **ถ้าเราเพ่งมันก็ไม่ใช่ความรู้สึกตัว มันจะเป็นการรู้เฉพาะจุด** ถ้าเรารู้สึกตัว เวลาเรายกมือก็จะรู้ว่ามือยก อันนี้เรียกว่ารู้กาย แต่เราจะรู้กายได้ไม่ต่อเนื่อง เพราะสักพักใจก็จะเผลอคิด พอคิดใจมันก็ลอย พอใจลอยก็ไม่รู้ว่ากำลังยกมือ มือยกอยู่แต่ใจไม่รู้ว่ายก อย่างนี้เรียกว่าไม่รู้กาย ลืมสติ หรือว่าจิตไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน จิตไปอยู่กับความคิด เรื่องที่เราคิดฟุ้งซ่านจนทำให้ไม่รู้กาย หรือไม่รู้ตัว มักหนีไม่พ้นเรื่องในอดีตและอนาคต **เมื่อใดก็ตามที่เราฟุ้งซ่าน เราไม่ได้อยู่กับปัจจุบันแล้ว วิธีการของหลวงพ่อเทียนก็คือ เมื่อใจเผลอคิดไปก็ให้รู้ทันความคิดนั้น รู้แล้วไม่ต้องทำอะไรกับความคิด ให้กลับมารู้สึกว่ามือเคลื่อนไหว** ตอนที่คิดใจมันไม่รู้สึกแล้วนะว่ามือกำลังเคลื่อนไหว มันไม่รู้สึกตัว แต่พอเรามีสติกลับมาอยู่กับปัจจุบันก็จะรับรู้ว่ากำลังยกมือ **หลวงพ่อเทียนใช้คำว่า ให้รู้สึกๆ เวลายกมือ**

การเจริญสติมีหลักง่ายๆ ว่าตัวอยู่ไหนใจอยู่นั่น ตัวอยู่ตรงนี้ใจก็อยู่ตรงนี้ ไม่ใช่ใจไปที่บ้าน ใจไปนึกถึงลูก ใจไปนึกถึงงาน อันนั้นเรียกว่าใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว การเจริญสติมีหลักข้อแรกคือตัวอยู่ไหนใจอยู่นั่น **ข้อที่สองก็คือรู้กายเคลื่อนไหว เห็นใจคิดนึก** อันนี้เพิ่มขึ้นมาหน่อย รู้กายเคลื่อนไหวก็คือ เมื่อยกมือก็รู้สึกว่ามือกำลังยกขึ้น เมื่อเดินก็รู้สึกว่ากำลังเดินอยู่ พอใจมันเผลอคิดนึกก็เห็นความคิดนึก

เห็นแล้วมันก็จะวาง แล้วใจก็จะกลับมารู้กายที่กำลังเคลื่อนไหว เวลาเรายกมือก็รู้สึกว่ามือกำลังยก **รู้สึกเบาๆ อย่าไปเพ่ง** เพราะถ้าเราเพ่งมันก็ไม่ใช่ความรู้ตัวทั่วพร้อมหรือความรู้สึกตัว มันกลายเป็นการจดจ่อเฉพาะจุด ใครที่ทำแล้วพบว่าความรู้สึกมันชัดเป็นเส้นต่อเนื่อง อันนี้แสดงว่าเพ่งแล้ว หลวงพ่อคำเขียนท่านเปรียบเทียบว่าถ้าความรู้สึกมันเป็นเส้นต่อเนื่องเหมือนกับเหล็กเส้นนี่ไม่ใช่ความรู้สึกตัวแล้ว **ความรู้สึกตัวจะเป็นขณะๆ เหมือนห่วงที่เรียงร้อยกันเป็นโซ่** เหล็กเส้นกับโซ่นั้นต่างกันมาก ทำไมถึงไม่ควรเพ่ง เพราะถ้าเพ่งแล้วมันจะไม่เป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ทำไปนานๆ ก็จะเครียด ทำไปนานๆ ก็จะปวดหัว จะแน่นหน้าอก เพราะว่ามันเป็นการบังคับจิต จิตก็จะต่อสู้ ดิ้นรน ยิ่งไปบังคับจิตเราก็ยิ่งเหนื่อย

อิริยาบถที่สองคือการเดินจงกรม ขณะที่เดินให้เก็บแขนไว้กับตัว จะอยู่ข้างหน้าหรือว่าไขว้หลังก็ได้ เดินประมาณ ๓ เมตร ทอดตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ เมตร เมื่อเดินสุดทางแล้วก็กลับตัว ทีแรกให้กลับตัวไปทางด้านขวาก่อน เมื่อเดินไปสุดทางก็กลับตัวด้านซ้าย หรือจะกลับตัวทางซ้ายก่อนแล้วค่อยกลับทางขวาก็ได้ แต่อย่าเดินกลับตัวทางเดียวกันตลอด เพราะจะทำให้มึนหัวได้ง่าย ระหว่างที่เดินก็รู้สึกตัวกับการเดิน ใจไม่ไปจดจ่อหรือเพ่งอยู่ที่เท้า บางคนไม่อยากให้จิตฟุ้งซ่านก็จะไปเพ่งที่เท้า นี่คือปัญหาของนัก

ปฏิบัติ พอเริ่มปฏิบัติก็เริ่มบังคับจิต พอบังคับจิตก็มีปัญหาขึ้นมาเลย เพราะจิตมันต่อต้าน ในการปฏิบัติเราจะไม่บังคับจิตให้หยุดคิด หรือห้ามคิด มันจะคิดก็ได้ แต่ถ้าคิดก็รู้ว่าคิด ถ้าไม่คิดก็รู้ว่าไม่คิด สงบก็รู้ว่าสงบ ไม่สงบก็รู้ว่าไม่สงบ **หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ ท่านใช้คำว่า “คิดดีก็ช่าง คิดไม่ดีก็ช่าง” แค่รู้เฉยๆ อย่าไปบังคับความคิด**

ทั้งสองอิริยาบถนี้ถือเป็นอิริยาบถหลัก ส่วนอิริยาบถรอง เช่น เวลาเรานั่งพัก ก็ให้คลึงนิ้วหรือกระดิกนิ้วไปด้วย อย่าอยู่นิ่งๆ **พยายามสร้างอิริยาบถเพื่อเป็นการฝึกสติให้ทำงาน** จะเรียกว่าเพื่อให้มีที่สำหรับจิตมาเกาะก็ได้ เพราะถ้าจิตไม่มีที่เกาะ ไม่มีที่พิงมันก็จะฟุ้งไปนั่นไปนี่ วิธีนี้เอาไปใช้กับอิริยาบถอย่างอื่นก็ได้ เช่น กินข้าว อาบน้ำ ถูฟัน ล้างหน้า มีสติอยู่กับการทำกิจเหล่านั้น เวลาถูฟันหากใจลอย รู้ตัวเมื่อไรก็ให้กลับมาอยู่กับการถูฟัน ล้างหน้าก็รู้สึกตัว รู้สึกเวลามือสัมผัสกับใบหน้า แต่ไม่ต้องถึงกับเพ่ง เวลาเราเดินกลับไปที่เต็นท์ เราก็รู้สึกตัวไปด้วย ทำอะไรก็ให้มีสติ ให้รู้สึกตัว หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภท่านสอนว่าแม้กระทั่งกะพริบตาหรือกลืนน้ำลายก็ให้รู้ รู้โดยที่ไม่ได้ไปเพ่งมัน หรือดักดูมัน มันเกิดขึ้นแล้วค่อยไปรู้ นอกจากที่ว่ามาแล้ว จะรู้ลมหายใจก็ได้ เวลานั่งเล่นว่างๆ ก็รู้ลมหายใจเข้าออก มันจะทำให้เกิดความต่อเนื่องของสติ

ผู้ปฏิบัติ ระหว่างการเดินจงกรม ถ้าไม่ได้รู้ที่เท้า แต่รู้ที่อาการเคลื่อนไหว รู้ส่วนอื่นของร่างกายก็ได้ใช่ไหม

พระไพศาล ใช่ ที่จริงให้รู้ทั้งตัว ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมคือ รู้ทั้งตัว แต่ส่วนที่เด่นกว่าส่วนอื่นคือส่วนที่เคลื่อนไหว เช่นเท้าที่กำลังเดิน หรือมือที่กำลังยก คนส่วนใหญ่ตอนที่ไม่ปฏิบัติใจก็ลอย แต่พอเริ่มมาปฏิบัติ ก็จะเหวี่ยงมาอีกด้าน คือบังคับจิต แต่การปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน ไม่ใช่เป็นการปล่อยใจและก็ไม่ใช่การบังคับจิต ไม่ใช่ทั้งการเผลอและการเพ่ง แต่เป็นการวางจิตไว้กลางๆ คือรู้ทุกอาการของกายและใจ ไม่บังคับจิต แต่รู้ว่าจิตกำลังทำอะไร หรือใช้คำว่า **รู้กายเคลื่อนไหว เห็นใจคิดนึก**

ผู้ปฏิบัติ รู้การเคลื่อนไหวเท้าอย่างเดียวหรือทั้งขา

พระไพศาล ทั้งตัวเลย แต่ตรงขาหรือเท้าจะชัดกว่า เพราะเท้าสัมผัสพื้น ขาก็เคลื่อนไหว ผู้ที่ปฏิบัติใหม่อาจจะสงสัยว่าจะวางใจอย่างไรดี เปรียบไปก็เหมือนกับเวลาเราหัดขี่จักรยานใหม่ๆ เราทำอย่างไรก็ล้ม เพราะเราไม่รู้ว่าจะทรงตัวอย่างไรให้พอดี แต่ขี่ไปนานๆ ก็จะรู้ว่าทรงตัวอย่างไรจึงจะสมดุล ไม่ล้มซ้ายล้มขวา ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่เจริญสติแบบหลวงพ่อเทียน ใหม่ๆ ก็ไม่รู้ว่าจะทรงใจอย่างไรให้พอดีๆ คือถ้าไม่ฟุ้งซ่านก็เพ่งเลย มันจะเหวี่ยงไปทางใดทางหนึ่ง แต่พอทำไปนานๆ ก็จะเริ่มรู้ว่าทรงใจอย่างไร

จึงจะพอดี คือรู้สึกตัว ไม่เผลอและไม่เพ่ง ไม่ปล่อยใจลอยแต่ขณะเดียวกันก็ไม่บังคับจิต ทำไปเรื่อยๆ ก็จะสามารถวางใจได้ถูก

ผู้ปฏิบัติ แล้วจะช่วยให้เกิดความสงบได้อย่างไร ต่างกับคนที่นั่งสมาธิแล้วสงบอย่างไร

พระไพศาล ความสงบมีสองอย่าง อย่างแรกสงบเพราะรู้ การเจริญสติตามแนวของหลวงพ่อเทียนคือการรู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจคิดนึก พอรู้ว่าเผลอคิดก็จะออกจากความคิด จิตกลับมาอยู่ที่กาย กลับมาอยู่ที่การสร้างจังหวะ หรือกลับมาอยู่ที่การเดิน ถ้ามี **สติรู้ทันความคิดบ่อยๆ ความคิดฟุ้งซ่านจะน้อยลง** จิตก็จะมีความสงบเพราะว่าไม่มีความฟุ้งซ่านรบกวน **แบบนี้เรียกว่าเป็นความสงบเพราะรู้**

ความสงบอีกแบบคือ สงบเพราะไม่รู้ สงบเพราะตัดการรับรู้สิ่งภายนอก เช่นปิดตา จะได้ไม่เห็นภาพต่างๆ หรือว่าอยู่ในห้องที่เงียบ อยู่ในห้องแอร์ เพื่อไม่ให้มีเสียงรบกวน พยายามไม่ให้มีการรับรู้ใดๆ เพราะถ้ามีการรับรู้ ไม่ว่าทางตา หู จมูก จะทำให้ใจกระเพื่อม อันนี้สงบเพราะไม่รู้ หรือสงบเพราะตัดการรับรู้ ถ้าเราตามลมหายใจและจิตเราแนบแน่นอยู่กับลมหายใจ มันก็เป็นความพยายามที่จะไม่ไปรับรู้อะไร **แต่การเจริญสติตามแนวทางของ**

หลวงพ่อเทียน ตาก็เปิด หูก็ได้ยิน ความสงบที่เกิดขึ้นจะไม่ถึงขั้นฌาน ไม่เหมือนกับการนั่งหลับตาตามลมหายใจ ซึ่งสามารถสงบไปถึงขั้นฌานได้ ตั้งแต่ฌาน ๑ ถึงฌาน ๘ ก็ได้ แต่หลวงพ่อเทียนต้องการให้ข้ามความสงบแบบนี้ไป โดยเน้นให้มีสติที่รวดเร็วฉับไว เพื่อใช้ทำวิปัสสนาอันจะก่อให้เกิดปัญญา

ผู้ปฏิบัติ อย่างนี้ก็เป็นวิปัสสนาญาณ

พระไพศาล ปัญญาที่เกิดขึ้นจากวิปัสสนาเรียกว่าวิปัสสนาญาณ การเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียนจะนำไปสู่ภาวะที่รู้แจ้งด้วยปัญญาล้วนๆ โดยไม่ได้สร้างพลังจิตตามแนวสมถะ การปฏิบัติสายวัดป่ามักจะมุ่งสร้างพลังจิตแบบสมถะและสร้างพลังปัญญาควบคู่กัน หากหลุดพ้นก็เรียกว่า**อุภโตภาควิมุตติ** หมายถึงผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือมีทั้งพลังจิตและปัญญาควบคู่กัน นอกจากมีปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์แล้ว ยังได้สมาบัติ ๘ อีกทั้งมีอภิญญา มีความสามารถพิเศษทางจิต **แต่การปฏิบัติแบบหลวงพ่อเทียนจะเน้นปัญญาวิมุตติอย่างเดียว ส่วนเรื่องคุณวิเศษทางจิตนั้นไม่เอา เพราะไม่ช่วยในการหลุดพ้นจากทุกข์**

ผู้ปฏิบัติ แนวหลวงพ่อเทียนกับแนวที่หลวงพ่อปราโมทย์สอน มีส่วนคล้ายกันไหม

พระไพศาล คล้ายกัน **คือถึงที่สุดก็กลับมาดูเรื่องจิต** หลวงพ่อเทียนสุดท้ายท่านก็มาดูจิตเพื่อเห็นความจริงของรูปนาม แต่หลวงพ่อเทียนได้คิดรูปแบบสำหรับการสร้างสติเพื่อรู้กายรู้ใจ **เริ่มต้นจากการรู้กายก่อน ปฏิบัติแบบมีรูปแบบ อาจารย์ปราโมทย์ท่านไม่ได้เน้นเรื่องการรู้กาย ให้มาดูจิตเลย แต่ก็ให้รู้กายเป็นพื้นฐานเอาไว้ด้วย เวลาจิตไม่ได้คิดอะไรก็ให้ดูกายไปเหมือนของหลวงพ่อเทียน**

ผู้ปฏิบัติ การรู้ตัว มีแนวหนึ่งให้กำหนดว่ารู้หนอ คิดหนอ แต่ในแนวของหลวงพ่อเทียนไม่มีการกำหนด

พระไพศาล ไม่มีบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น

ผู้ปฏิบัติ ผมเจอกับตัวเองเมื่อคืนคือสภาวะที่ว่ามันรู้ มันรู้ก็คือว่าคิดครั้งหนึ่ง สอง สาม สี่ รู้ไปเรื่อยๆ แต่ก็เหมือนกับมันไหลไปจนบางทีรู้สึกไม่แน่ใจว่ามันรู้หรือมันหลงกันแน่ มันคิดขึ้นมา มันรู้แล้วก็ดับ รู้แล้วก็ดับ แต่ ณ เวลานั้น คือเข้าใจว่าถ้ารู้ สติควรจะตั้งมั่นพอสมควร แต่สภาวะที่เกิดขึ้นมันคิดและมันรู้ว่าคิดแล้วมันก็ดับ มันคิดแล้วมันก็ดับ และมันก็คิดขึ้นตลอดไม่แน่ใจว่ารู้ตัวหรือเปล่า

พระไพศาล จริงๆ ถ้าเป็นสติ ความรู้ตัว ความระลึกได้ เมื่อรู้แล้วก็จะวางไปเอง เว้นแต่ว่าเรื่องที่คิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นรุนแรงมาก

ถ้าสติเรายังอ่อน มันก็เหมือนกับรถที่พุ่งแรง แล้วเราแตะเบรคครั้งแรก รถก็ยังไม่หยุด ต้องแตะเบรคหลายๆ ครั้งกว่ามันจะหยุด ที่คุณเล่ามานั้นเกิดขึ้นได้เพราะความคิดมันแรงและสติยังอ่อน รู้แล้วก็ยังคิดต่อ ต้องรู้ถี่ๆ หลายๆ ครั้งมันถึงจะหยุด

ผู้ปฏิบัติ ต้องเหยียบเบรคหลายครั้ง

พระไพศาล ใช่ เหมือนกับกองไฟที่กำลังลุกโพลง เราสาดน้ำน้อยๆ เข้าไป มันก็ราลงเพียงชั่วครู่ ไม่นานก็ลุกอีก เมื่อเราสาดน้ำเข้าไปอีก ไฟก็ซาลง แต่มันก็จะลุกขึ้นมาใหม่ เพราะน้ำน้อย เราก็ต้องสาดน้ำอีก ต้องสาดติดต่อหลายครั้งกว่าไฟจะดับ นั่นคือสภาวะของความคิดหรืออารมณ์ที่แรง และสติเรายังอ่อนอยู่

ผู้ปฏิบัติ แต่ไม่ใช่สภาวะที่หลงอะไรใช่ไหมครับ

พระไพศาล ไม่ใช่ แต่จะเรียกว่าหลงก็ได้ เพราะการที่จิตฟุ้งซ่านแบบนั้น ก็คือความหลง รู้แล้วก็หลงใหม่ คือเมื่อไหร่ก็ตามที่ฟุ้งซ่าน นั่นก็คือหลงแล้ว พอเรามีสติความหลงก็หาย ความฟุ้งซ่านหรือการปรุงแต่งก็หยุด แล้วก็หลงใหม่ เพราะว่าสติมันเป็นขณะๆ อย่างที่พูดไว้เมื่อสักครู่

มีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง

อากาศหนาวแบบนี้ เราควรจะวางใจให้ถูก ถ้าเราวางใจไม่ถูก ไม่เพียงแค่หนาวกาย แต่ยังจะหนาวใจด้วย ไม่เพียงแค่ทุกข์กาย แต่ยังจะทุกข์ใจด้วย **ความทุกข์ใจเกิดจากการที่จิตมันงอแง ตีโพยตีพาย โวยวาย หรือต่อต้านผลักไสไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น** เราสังเกตใจของเราหรือเปล่าว่าใจเป็นอย่างไร เมื่อต้องเจอกับอากาศหนาวเฉียบแบบนี้ มันจะมีความรู้สึกปฏิเสธผลักไส เป็นอาการของ

โทสะ **ท่าทีของใจแบบนี้เองที่ซ้ำเติมเพิ่มความทุกข์ให้กับเรา** คือ ไม่ใช่แค่ทุกข์กายอย่างเดียว แต่ทุกข์ใจด้วย ให้เรารู้เท่าทันอาการของใจที่ไม่ปกติ

ที่จริงเราสามารถใช้ประโยชน์จากความหนาวที่เกิดขึ้นได้ หากใช้ไม่เป็น มันก็เล่นงานเรา แต่ถ้าเราใช้เป็นก็ทำให้จิตใจของเราพัฒนาขึ้น อย่างน้อยๆ ก็ทำให้มีความอดทน ทำให้มีความเข้มแข็งในจิตใจ ความอดทนนี้ ถ้าเราอดทนแบบกัดฟัน มันก็ยังทุกข์อยู่ แต่ถ้าเราวางใจให้เป็น ลองใช้ความหนาวเป็นเครื่องฝึกสติของเรา ที่จริงสติก็เริ่มต้นจากการที่เราเห็นใจที่งอแง โอดโอย เห็นใจที่ต่อต้านผลักไส เพียงแค่เราเห็นมันก็เป็นการฝึกสติแล้ว ก็คือมาดูจิต ก่อนจะดูจิตก็ดูกาย กายรู้สึกอย่างไรกับความหนาว บางทีตัวเกร็ง มือเกร็ง เท้าเกร็ง เกร็งไปทั้งตัว ตัวห่อ เกร็งโดยไม่รู้ตัว เกร็งไปนานๆ จนเมื่อยล้า ดูกายแล้วก็มาดูใจ

ใจของเราก่อนที่จะบ่นตีโพยตีพาย สังเกตเห็นไหมว่ามันจดจ่ออยู่ที่ไหน บางทีมันจดจ่ออยู่ตรงที่หนาว ส่วนที่ไม่มีผ้าปกคลุม ถ้าเราลองเลื่อนจิตของเรามาอยู่ส่วนที่อบอุ่น ที่มีผ้าห่มผ้าคลุมไว้ ความรู้สึกก็เปลี่ยนแปลงไป พอใจไปอยู่ที่นิ้ว ที่มือ ที่หน้าก็หนาวเกิดทุกขเวทนา และเมื่อติดอยู่กับทุกขเวทนานั้น ก็ปรุง

แต่งเป็นอารมณ์ เป็นความไม่ชอบ เป็นอาการโทสะเล็กๆ ลองวางใจมาอยู่ที่ที่อบอุ่นก็จะรู้สึกว่าทุกขเวทนารบกวนน้อยลง ลองฝึกดู **ใจของเรามันก็แปลก ที่ที่สบายมันมักจะไม่สนใจ มันจะไปสนใจส่วนที่ไม่สบาย ทั้งที่มันอาจจะเป็นแค่ส่วนน้อย** ส่วนที่อบอุ่นกับส่วนที่สบายมีมากกว่า มันเป็นส่วนใหญ่ของร่างกาย แต่ว่าใจกลับไปสนใจแต่ส่วนเล็กส่วนน้อยที่เป็นทุกข์

อันนี้เป็นนิสัยของใจเราก็ว่าได้ คือชอบเพ่งเล็งในแง่ลบ ไปจดจ่อสิ่งที่เป็นทุกข์มากกว่าสิ่งที่เป็นสุข เวลาย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต ผู้คนมักจะจำความทุกข์ได้มากกว่าความสุข ใครที่ทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจ เราจะจำเขาได้ดีกว่าคนที่ทำความสุขให้แก่เรา คนที่โกงเงินเราไปเราจะจำเขาได้แม่น แต่คนที่เอื้อเฟื้อเกื้อกูลให้เงินช่วยเหลือเรา เราอาจจะจำได้ไม่แม่น นี่เป็นอาการของจิตที่ชอบเพ่งเล็งในแง่ลบ รวมไปถึงว่าเวลาสูญเสียอะไร ใจก็จะจดจ้องจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เสียไป มากกว่าจะใส่ใจกับสิ่งที่มีอยู่ สิ่งที่มีมากมายเท่าไรมันไม่รับรู้ ไปรับรู้อยู่แต่สิ่งที่เสียไป สิ่งที่หายไป สิ่งที่ถูกโกง อันนี้เป็นนิสัยของจิตที่ถูกสะสมมา **เราก็ต้องรู้ทันอาการของจิตอย่างนี้และสร้างนิสัยใหม่ หรือสร้างทางเดินใหม่ให้แก่จิต จากจิตที่ชอบเพ่งเล็งในแง่ลบ ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ในแง่ร้าย ก็ฝึกให้จิตนี้เดินไปในทางที่เป็นบวก**

จากจิตที่ชอบผลักไสต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ เราก็สร้างนิสัยใหม่ให้กับจิต คือเป็นจิตที่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว สามารถที่จะอยู่กับมันได้ ในเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่างเป็นปกติ หรืออยู่อย่างผาสุกให้ได้ หรือเปลี่ยนจากนิสัยจิตที่ชอบผลักไส ชอบโกรธ มีโทสะ มาเป็นจิตที่มีเมตตา มีกรุณา จากจิตที่ชอบมองอะไรในแง่ลบ ก็เปลี่ยนมามองในแง่บวก ที่เคยจดจ้องสิ่งที่หายไป สิ่งที่เสียไป ก็มาจดจ่อกับสิ่งที่มีอยู่ อันนี้ต้องอาศัยสติที่รู้ทันพื้นเพหรือทางเดินของจิต เราสามารถสร้างทางเดินของจิตใหม่ได้ คือการสร้างนิสัยใหม่ให้กับจิต **เมื่อเราฝึกจิตให้วางใจไปในทางบวก ในทางที่เป็นกุศล ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ก็เหมือนการขุดร่องน้ำ ทำร่องน้ำใหม่ให้ลึกขึ้นเรื่อยๆ สุดท้ายน้ำก็เปลี่ยนเส้นทางจากทางเก่ามาสู่ทางใหม่**

เราสามารถฝึกจิตได้ด้วยการอยู่ท่ามกลางความหนาวแบบนี้ ได้ฝึกสติ ได้ดูกายดูใจ อันนี้เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่เราจะได้พบจากการมาค้างแรมในป่า การมาอยู่ในสภาพแบบนี้มันทำให้เราไม่อาจพึ่งพาวัตถุสิ่งของนอกตัวต่างๆ ได้มาก ไม่เหมือนเวลาเราอยู่บ้าน เรามีวัตถุสิ่งของมากมายเป็นเครื่องคุ้มภัยให้เรารู้สึกปลอดภัย อุ่นใจว่าไม่มีอันตรายมารบกวน ทำให้ความกลัว หรือความรู้สึกที่เป็นอกุศลต่างๆ ไม่เกิดขึ้นกับจิตใจ แต่พอเรามาอยู่ใน

สถานที่แบบนี้ จะเจอปัญหาต่าง ๆ มากมาย เริ่มตั้งแต่ความหนาว ถ้าอยู่บ้านก็อุ่นกว่านี้ แต่ที่นี่มีเพียงแค่เสื้อผ้า หรือเต็นท์บางๆ ที่ปกป้องเราจากความหนาว แล้วก็ยังมีสิ่งอื่นอีกมากมายที่จะทำให้เรารู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย คือทำให้เราเกิดความทุกข์

ที่ผ่านมาเราอาศัยวัตถุเป็นเครื่องอำนวยความสะดวก หรืออำนวยความสุขให้แก่เรา เป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย การอยู่ในสถานการณ์แบบนั้นทำให้เราไม่ค่อยได้เรียนรู้ในการพึ่งพาจิตใจของตนเองเท่าไร เราพึ่งพาวัตถุสิ่งของ เริ่มตั้งแต่บ้าน กำแพง และสิ่งต่างๆ อีกมากมาย **แต่มาอยู่ตรงนี้เราต้องเรียนรู้ที่จะพึ่งพาตนเองไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต้องอาศัยใจอย่างเดียว ไม่มีอย่างอื่นที่ดีไปกว่านี้อีกแล้ว**

เราอยู่กลางป่า อาจเจอสิงสาราสัตว์ต่างๆ ได้มากกว่าเวลาอยู่บ้าน ทำให้เกิดความกลัว เราจะใช้ใจรับมือกับความกลัวอย่างไร ตอนอยู่ที่บ้านความกลัวอาจจะไม่เล่นงานจิตใจของเราเลยเพราะมีวัตถุ มีกำแพง มีบ้าน แถมยังมีผู้คนอยู่ใกล้ตัว เวลานอนบางคนก็อาจจะไม่เคยนอนคนเดียว หรือไม่เคยนอนแบบห่างไกลผู้คนมากเท่านี้ ที่นี่เราไม่สามารถจะพึ่งพาผู้คนหรือสิ่งต่างๆ ได้เต็มที่ สถานการณ์อย่างนี้เองที่เราจะได้หันมาพึ่งตนเองหรือพึ่งพาจิตใจของตน เมื่อตัวเราเข้ามาอยู่ใกล้กับธรรมชาติ สิงสาราสัตว์ก็สามารถจะเข้ามาสัมผัสตัวเราได้ง่ายขึ้น เมื่อเกิดความกลัว เราจะรับมือกับความกลัวอย่างไร จะหนีก็หนีไม่ได้ก็ต้องใช้ใจรับมือจัดการกับความกลัว เอาสติเข้ามาดูใจ มาดูความกลัวที่เกิดขึ้น หรือเรียนรู้ที่จะอยู่กับความกลัวจนกระทั่งเห็นว่าจริงๆ แล้วไม่มีอะไรน่ากลัว อยู่กับความกลัวจนกระทั่งความกลัวไม่สามารถเล่นงานจิตใจเราได้ คือเห็นมันแต่ไม่เป็นมัน

การเห็นกับการเป็นนั้นแตกต่างกัน การเห็นความหนาว กับการเป็นผู้หนาว ก็ต่างกัน เวลามีความทุกข์ ลองใช้สติเห็นความทุกข์ แต่ไม่เป็นผู้ทุกข์เสียเอง หรือเวลามีความกลัวเราก็เห็นความกลัว แต่ไม่เป็นผู้กลัว เห็นมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เราใช้สติในการฝึกใจให้เห็นไม่เข้าไปเป็น สถานการณ์แบบนี้ สภาพแบบนี้

ไม่เพียงแต่จะทำให้เรารู้จักพึ่งตนเองเพื่อรับมือกับความกลัวเท่านั้น แต่ยังทำให้เรารู้จักพึ่งใจในการเข้าถึงความสุขได้ด้วย

ตอนที่เราอยู่บ้านอยู่ในกรุง เราอาศัยวัตถุสิ่งของต่างๆ เป็นเครื่องอำนวยความสุขให้แก่เรา จนบางทีก็ตกเป็นทาสของมัน จะมีความสุขก็ต่อเมื่อมีวัตถุสิ่งของมาปรนเปรอ ถ้าขาดสิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีความสุข เรากลายเป็นผู้พึ่งพาสิ่งภายนอกเพื่อจะมีความสุข แต่มาอยู่อย่างนี้เราไม่สามารถอาศัยวัตถุสิ่งของต่างๆ ได้ เพราะมันมีน้อย **ความสุขจะได้มาจากไหน ก็มาจากจิตใจของเรา ใจที่มีสติ ใจที่มีสมาธิ ใจที่เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ก็สามารถให้ความสุขกับเราได้**

มนุษย์เราต้องการความสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง เหมือนกับต้นไม้ที่ต้องการน้ำ แต่เราจะเอาความสุขจากไหนมาหล่อเลี้ยงจิตใจเพื่อพากเพียรทำสิ่งยากให้สำเร็จ หรือก้าวข้ามอุปสรรคได้ คนส่วนใหญ่อาศัยวัตถุเป็นเครื่องอำนวยความสุข จนกลายเป็นคนที่ติดวัตถุ ถ้าไม่มีวัตถุก็ไม่รู้ว่าจะมีความสุขได้อย่างไร แต่ที่จริงแล้ว **ความสุขอยู่ที่ใจเรา ต้นธารแห่งความสุขอยู่ที่ใจ แต่เราไม่รู้จักเพราะเราไม่ค่อยได้สนใจศึกษาหรือเข้าถึงจิตใจของเราจนพบความสุข** แต่มาอยู่ในสถานที่แบบนี้ซึ่งแทบไม่มีอะไรเลย เราต้องฝึกใจเพื่อเข้าถึงความสุขอีกชนิดหนึ่ง ไม่อย่างนั้นจิตใจก็จะเหี่ยวแห้ง การมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบนี้ ช่วยให้เรารู้จักพึ่งพาจิตใจของเรา ทำให้เราได้เห็นศักยภาพของจิตใจของเรา ว่ามันสามารถจะให้ทั้งความมั่นคง ความอบอุ่นและความสุขแก่เราได้ ไม่มีอะไรอื่นที่จะเป็นที่พึ่งได้ดีเท่านี้ อย่างที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสกับพระอานนท์ว่า “จงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง”

มีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง หมายถึงการมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ได้แก่ สติ สมาธิ ปัญญา และอื่นๆ อีกมาก อันนี้จะทำให้เราอยู่ได้อย่างเป็นปกติท่ามกลางโลกที่ผันผวนไม่แน่นอน ที่พระพุทธเจ้าตรัสประโยคนี้กับพระอานนท์ ก็เพราะพระอานนท์มีความเศร้าเสียใจเมื่อรู้ว่าพระสารีบุตรได้ดับขันธ์และปรินิพพานไป

แล้ว เสียใจเพราะท่านใกล้ชิดกับพระสารีบุตร และพระสารีบุตรก็เป็นคนสำคัญ พระพุทธเจ้าถามพระอานนท์ว่า *“สารีบุตรไปแล้ว เอาศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ วิมุตติขันธ์ หรือวิมุตติญาณทัสสนขันธ์ ไปด้วยหรือ”* พระอานนท์ก็ตอบว่า *“หามิได้ ท่านพระสารีบุตรไม่ได้พาขันธ์เหล่านั้นไปด้วย”*

หลังจากนั้นพระองค์ก็ชี้ให้พระอานนท์เห็นว่าความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งหลายเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้น ไม่มีใครหนีพ้น การตั้งจิตปรารถนาว่าขอให้สิ่งนั้นๆ อย่าได้มีอันเป็นไปเลยนั้น ย่อมมิอาจสำเร็จได้ แล้วพระองค์ก็ตรัสว่า “จงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง” จากนั้นก็ขยายความว่า ให้ “มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง” ทั้งนี้ด้วยการพิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั่นคือให้**สติเป็นเครื่องรักษาใจ จนสามารถมีตนเป็นที่พึ่งได้**

ถ้าเรายังอยู่ท่ามกลางความสะดวกสบาย อยู่ท่ามกลางวัตถุสิ่งของ อยู่ท่ามกลางผู้คนมากมายที่สามารถให้ความสุขสบายกับเราได้ เราก็จะไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการพึ่งตนเอง หรือเรียนรู้ที่จะพึ่งตนเอง เราไม่ได้ตระหนักว่าจริงๆ แล้วการพึ่งตนเอง การมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง หรือการมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรม

เป็นที่พึ่ง สำคัญที่สุด หลายคนอยู่กับวัตถุ อยู่กับทรัพย์สมบัติ และอยู่กับผู้คนจนไม่สามารถหลีกหนีจากสิ่งนั้นได้ เวลาที่ต้องอยู่คนเดียวก็อยู่ไม่ได้ รู้สึกว่าการอยู่คนเดียวเป็นเรื่องเลวร้ายเหลือเกิน ทั้งที่มิตรที่ดีที่สุดก็คือตัวเราเอง

คนทุกวันนี้แม้ปากบอกว่ารักตัวเองๆ แต่ไม่ได้รักตัวเองอย่างแท้จริง เพราะเวลาอยู่กับตัวเองก็ทนไม่ได้ ทนอยู่กับตัวเองไม่ได้ จะต้องดิ้นรนออกไปเจอผู้คน ออกไปเสพ ออกไปแสวงหาความสุขจากวัตถุ หาความมั่นใจ ความปลอดภัยจากทรัพย์สมบัติต่างๆ การกลับมาอยู่กับตัวเองถือเป็นเรื่องเลวร้ายมาก พออยู่กับตัวเองก็รู้สึกทุกข์ทรมาน อย่างนี้ก็น่าเสียดายเพราะเขาขาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้การเป็นมิตรกับตัวเอง หรือค้นพบว่าตนเองเป็นมิตรที่ประเสริฐที่สุด แต่มาอยู่ที่นี่เราจะได้เรียนรู้การเป็นมิตรกับตัวเอง เรียนรู้ที่จะรักตัวเองอย่างแท้จริง สามารถที่จะมีความสุขได้เมื่ออยู่คนเดียว ใหม่ๆ ก็อาจจะรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องลำบาก ถึงกับทรมานทีเดียวที่จะต้องมาอยู่กับตัวเอง จิตใจก็ร่ำร้องที่จะออกไปหาผู้หาคน ออกไปพูดคุยสนทนา ออกไปหาความสุข ความอบอุ่น ความมั่นคง ปลอดภัยจากวัตถุ ทั้งที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของชั่วคราว เป็นสิ่งที่หาความแน่นอนอะไรไม่ได้เลย

แม้กระทั่งคนที่เราคิดว่าจะเป็นที่พึ่งให้กับเราได้ ก็ไม่สามารถจะเป็นได้อย่างแท้จริง อย่างเช่นพระสารีบุตรซึ่งเป็นอัครเสนาบดีแห่งกองทัพธรรม พระอานนท์มีศรัทธาในท่านมาก สุดท้ายก็พบว่าพึ่งพาไม่ได้ เพราะพระสารีบุตรท่านปรินิพพานไปเสียแล้ว พอเจอแบบนี้เข้าก็เสียใจ แต่เมื่อใดก็ตามที่เราเรียนรู้ที่จะมีตนเป็นที่พึ่ง แม้ครูบาอาจารย์จะละโลกนี้ไป หรือผันแปรไป ใจเราก็ไม่ทุกข์ ครูบาอาจารย์จะสึกหาลาเพศไปจิตใจเราก็ไม่หวั่นไหว ไม่มีอาการอย่างที่เราเห็นเมื่อปีที่แล้ว ผู้คนเสียใจเมื่อครูบาอาจารย์ของตนสึกหาลาเพศไป พอเสียใจผิดหวังแล้วก็เลยโกรธ กล่าวโทษครูบาอาจารย์ อันนี้เป็นเพราะมัวพึ่งพาคนอื่น มัวพึ่งพาสิ่งภายนอกมากเกินไป จนกระทั่งมองไม่เห็นความจริงหรือธรรมดาของสรรพสิ่ง ว่าไม่มีอะไรที่ยั่งยืน เป็นที่พึ่งพาของเราได้อย่างแท้จริงหรือตลอดไป **มีแต่จิตใจ หรือมีแต่ธรรมะ มีแต่ตัวเราที่จะเป็นที่พึ่งได้**

มาอยู่ที่นี่ มาอยู่อย่างนี้ เราจะไม่ค่อยได้มีโอกาสรับรู้เรื่องโลกภายนอก สัญญาณโทรศัพท์ก็ไม่มี เป็นโอกาสที่จะได้มาอยู่กับตัวเองอย่างแท้จริง ภารกิจการงานต่างๆ ก็ไม่มี บางคนมีการงานที่รัดตัว บางคนมีภาระเลี้ยงดูลูก เลี้ยงดูพ่อแม่ แต่พอมาถึงตรงนี้ภาระต่างๆ ก็ทำไม่ได้แล้ว ดังนั้นขอให้เราวางภาระต่างๆ ลง ไม่ต้องห่วงกังวล ตอนนี้กิจอย่างเดียวที่ต้องทำคือการอยู่กับตัวเอง

การเจริญภาวนา แม้กระทั่งอาหารเราก็ไม่ต้องหุงหา ไม่ต้องทำเอง เป็นการสละพันธะต่างๆ เหตุการณ์บ้านเมืองหรือเหตุการณ์โลกจะเป็นอย่างไร ตอนนี้เราก็ไม่จำเป็นต้องรับรู้ หรือไม่สามารถรับรู้ได้

บางคนตอนอยู่กรุงเทพฯ ก็มีความรู้สึกเป็นห่วงบ้านเมือง รู้สึกว่าต้องทำอะไรต่ออะไรมากมาย บางทีถึงกับรู้สึกว่าบ้านเมืองขาดเราไม่ได้ แต่ที่จริงแล้วถึงแม้ไม่มีเราอยู่สักคนโลกก็ยังหมุนต่อไป ครอบครัวที่เรารักก็ยังสามารถจะอยู่ได้ ผู้คนที่เรารักเราห่วงใยก็ยังสามารถอยู่ได้ เพราะฉะนั้นอย่าไปห่วง แต่บ่อยครั้งการไม่มีภาระการงานต่างๆ กลายเป็นการสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้คน ไม่ใช่เพราะเขาเป็นห่วงผู้คน หรือเป็นห่วงงานการ แต่เป็นเพราะเขาใช้งานการเป็นเครื่องหนีตัวเอง **ไม่ว่างานนั้นจะยิ่งใหญ่แค่ไหน บางครั้งก็ทำเพื่อหนีตัวเอง ครั้นต้องกลับมาอยู่กับตัวเองก็จะทุรนทุราย** มีหลายคนที่เป็นพ่อค้าแม่ค้าทำงานทั้งชีวิต แต่พอเวลาชราถึงเวลาพักก็พักไม่ได้ อยากจะทำงาน มานึกดูอาจจะไม่ใช่เพราะความรักงานหรือเพราะความห่วงครอบครัว แต่เป็นเพราะไม่สามารถจะอยู่กับตัวเองได้ ยิ่งถ้าเกิดเจ็บป่วยขึ้นมาเพราะความชราก็จะกระสับกระส่าย ถ้าไม่ได้ออกไปทำงานจะรู้สึกทรมานมาก อันนี้น่าสงสารมากทีเดียว

คนที่เสพติดงานหรืออาศัยงานเป็นการหนีตัวเอง พอต้องอยู่กับตัวเองจริงๆ ก็อยู่ไม่ได้ เกิดอาการกระสับกระส่ายทุรนทุราย อันนี้เพราะเขาไม่ได้ฝึกเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเอง จนกระทั่งไม่สามารถเป็นอิสระจากงานการต่างๆ ได้ ไม่สามารถเป็นอิสระจากพันธะต่างๆ ได้ พวกเราก็คงจะมีอาการแบบนี้เหมือนกันเพราะเป็นความคุ้นเคยหรือเป็นนิสัยไปแล้ว แต่ถ้าเราไม่เรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเอง ต่อไปเราก็จะเป็นคนที่ขาดผู้คน ขาดงานการไม่ได้เลย ถ้าไม่ได้ทำงาน ไม่ได้เจอผู้คนเมื่อไร ก็แทบจะลงแดง เพราะฉะนั้นเมื่อเรามาถึงตรงนี้แล้ว ก็ให้เราวางพันธะต่างๆ วางเรื่องราว เหตุการณ์บ้านเมือง ภารกิจต่างๆ ลงไป **ให้ถือว่าโลกนี้สามารถจะอยู่ได้โดยไม่มีเรา แต่ส่วนใหญ่แล้วคนเรามองไม่เห็นความจริงอันนี้เพราะมีความสำคัญมั่นหมายในตัวเองมาก เห็นความสำคัญของตัวเองมากเกินไป**

ไม่ว่าเราจะเคยมีภารกิจการงานสำคัญถึงขั้นเป็นเรื่องความเป็นความตายตอนนี้ก็เป็นโอกาสดีที่จะวางมันลง **ไม่มีงานอะไรสำคัญเท่ากับการภาวนาที่เรากำลังทำอยู่ขณะนี้ ไม่มีอะไรที่สำคัญเท่ากับการที่เราอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับกายและใจอย่างแท้จริง** เพราะสิ่งที่เรากำลังทำนี้เป็นการเจริญรอยตามพระพุทธองค์ เวลาที่เรานั่งภาวนาอยู่อย่างนี้ เรากำลังอยู่ในอิริยาบถเดียวกันกับที่

พระพุทธองค์ได้ทรงบำเพ็ญก่อนที่จะตรัสรู้ อยู่ในอิริยาบถเดียวกันกับพระอรหันตสาวกมากมาย ที่ได้บำเพ็ญก่อนที่จะได้รู้แจ้ง และสิ่งที่เกิดขึ้นตามมานั้น มีคุณค่ามหาศาล สามารถปลดเปลื้องจิตใจของผู้คนให้เป็นอิสระได้ ถ้าเราได้พบได้สัมผัสกับสภาวะเช่นนั้น แม้ประพิมพ์ประพายก็จะทำให้เรามีพลังมากมายในการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้ได้พ้นจากความทุกข์ ให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง

การภาวนาจึงเป็นงานที่สำคัญที่เราต้องใส่ใจ อย่าคิดว่าสิ่งที่เราทำมันด้อยไปกว่าภารกิจอื่นที่เราได้ทิ้งมา **ไม่ว่าอะไรจะสำคัญแค่ไหน ตอนนี้ก็ไม่สำคัญเท่ากับการภาวนา หรือการได้อยู่กับตัวเองเพื่อค้นพบว่า ตนเป็นที่พึ่งของตัวเองอย่างแท้จริง** ทำให้เรามีธรรมะเป็นเกาะ มีธรรมะเป็นที่พึ่งอย่างแท้จริง

“

เราฝึกจิตให้วางใจไปในทางบวก ในทางที่เป็นกุศล ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ก็เหมือนการขุดร่องน้ำ ทำร่องน้ำใหม่ให้ลึกขึ้นเรื่อยๆ สุดท้ายน้ำก็เปลี่ยนเส้นทางจากทางเก่ามาสู่ทางใหม่

”

รู้เฉยๆ

ครั้งหนึ่งเทวดาได้สนทนากับพระพุทธองค์ เทวดาถามว่าพระพุทธ องค์บรรลุธรรมข้ามโอฆะได้ด้วยวิธีใด พระพุทธองค์ตอบว่า “เราเองเมื่อไม่พัก ไม่เพียร จึงข้ามโอฆะได้” เพราะถ้าพักก็จะจม ถ้าเพียรก็จะลอย เพราะไม่พักและไม่เพียรจึงข้ามโอฆะ คือพ้นทุกข์ได้ อันนี้ฟังดูก็เข้าใจยากหรืออาจจะเกิดความสงสัยด้วยซ้ำ เพราะพระพุทธเจ้าส่งเสริมความเพียรมาก พระองค์เคยตรัสว่าบุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร อย่างไรก็ตามที่พระองค์ตอบเทวดา

อย่างนั้นเป็นอุปมาอุปไมย มีคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า “พัก” หมายถึงกามสุขัลลิกานุโยค คือการหมกมุ่นในกามสุข ส่วน “เพียร” หมายถึงอัตตกิลมถานุโยค คือการทรมานตน พักและเพียร ถือเป็นสุดโต่งทั้งสองทาง

อย่างที่ทราบกันดีแล้วว่ากามสุขัลลิกานุโยคก็ดี อัตตกิลมถานุโยคก็ดี ล้วนแต่เป็นทางสุดโต่ง ในเรื่องนี้ครูบาอาจารย์บางท่านขยายความว่า **พักหมายถึงการปล่อยใจลอยไปตามกิเลส ส่วนเพียรก็หมายถึงการพยายามกดข่มกิเลสเอาไว้** เป็นสุดโต่งทั้งสองทาง ทางสุดโต่งนั้นมีความหมายหลายแง่ อย่างที่เราคุ้นเคยกันก็คือ กามสุขัลลิกานุโยค กับ อัตตกิลมถานุโยค แต่ยังมีความหมายที่มากไปกว่านั้นอีกเช่น ความเชื่อแบบสัสสตทิฏฐิ คือเห็นว่ามีตัวตนที่เที่ยง อันนี้ก็สุดโต่ง ส่วนความเชื่อตรงข้าม คืออุจเฉททิฏฐิ คือความคิดว่ามีตัวตนที่ขาดสูญ อันนั้นก็เป็นสุดโต่งอีกทางหนึ่ง ในแง่ของการปล่อยวางจิตใจ ทางสุดโต่งก็หมายถึงเมื่อมีผัสสะที่น่ายินดีมากระทบ ใจก็พลอยยินดีจนเคลิ้ม หลงใหลไปกับผัสสะ เรียกว่ากามสุขัลลิกานุโยค หรือเวลามีอะไรมากระทบทำให้เกิดทุกขเวทนา ก็จ่อมจมอยู่ในทุกขเวทนานั้น อย่างนี้เรียกว่าอัตตกิลมถานุโยค เมื่อมีความหมายแบบนี้ ทางสุดโต่งก็เริ่มใกล้ตัวเรามากขึ้น หรือไม่เราก็เคยพลั้งพลาดเข้าไปในทางสุดโต่งทั้งสองนั้นมาแล้ว

ถ้าเรามองว่า อัตตกิลมถานุโยค หมายถึงการทรมานตนแบบฤๅษีชีไพร อันนั้นเป็นเรื่องไกลตัว พวกเราคงไม่มีใครทำอย่างนั้น แต่ถ้าเรามองว่าอัตตกิลมถานุโยค หมายถึงการปล่อยใจจมอยู่ในความทุกข์ ไม่ยอมถอนออกมา เวลามีความผิดหวัง เศร้าเสียใจ หรือความโกรธก็ปล่อยให้ใจจมอยู่ในอารมณ์นั้น อันนี้ก็ไม่ต่างจากการทรมานตน หรือการหมกมุ่นอยู่ในทุกข์ กินอาหารอร่อย ฟังเพลงไพเราะใจก็เคลิ้ม หรือพอนึกถึงความสนุกสนานตอนไปเที่ยวกับเพื่อนหรือครอบครัว ใจก็เคลิ้มคล้อย ลอยฟ่อง อย่างนี้ก็เรียกว่ากามสุขัลลิกานุโยคได้ มันเป็นทางสุดโต่งสองทาง ซึ่งคนทั่วไปทำอยู่บ่อยๆ มีสุขก็เพลินอยู่ในสุข พอมีทุกข์ก็จมอยู่ในทุกข์ และเวลาจมอยู่ในทุกข์ก็ไม่อยากออก บางคนเวลาโกรธถึงขั้นพยาบาท เพื่อนมาแนะนำให้เขาให้อภัย ให้แผ่เมตตา กลับโกรธเพื่อนที่แนะนำ เพราะอยากจะรักษาความโกรธเอาไว้ ทนุถนอมความโกรธเอาไว้ ใครมาแนะนำให้คลายความโกรธ กลับไม่ชอบ ไม่พอใจที่เขาแนะนำอย่างนั้น นั่นแสดงว่าหวงแหนความโกรธ ทั้งที่ความโกรธมันทำให้ทุกข์ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่ก็ยังอยากจะโกรธต่อไป

ความเศร้าเสียใจก็เหมือนกัน เวลาเศร้าเสียใจเพราะคนรักตายจากไปก็อยากจะจมอยู่ในความเศร้านั้น มีเพื่อนหวังดีชวนไปเที่ยว ไปเปิดหูเปิดตา ไปเปลี่ยนบรรยากาศเพราะไม่อยากให้จม

อยู่ในความทุกข์ก็ไม่ยอมไป อยากจะนั่งจมจ่อมอยู่ในความเศร้านั้น อันนี้เป็นความพึงพอใจที่จะอยู่กับความเศร้า เราสังเกตไหมว่าคนที่เศร้า คนที่อกหัก เขาชอบฟังเพลงแบบไหน เขาฟังเพลงเศร้าๆ ใช่หรือไม่ ยิ่งอยากจะจมดิ่งลงไปในความเศร้า ทั้งที่ก็น่าจะรู้ว่าความเศร้าทำให้เกิดความทุกข์ แต่ก็ยังยินดีที่จะจมอยู่ในความเศร้า ไม่ต่างจากฤาษีชีไพร หรือพวกโยคีที่รู้ว่าตะปูมันเจ็บ แต่ก็ยังอยากจะนอนบนตะปูให้มันทิ่มแทงหรืออดอาหารจนร่างกายผ่ายผอม

ฉะนั้นการจมอยู่ในความทุกข์ จมอยู่ในอารมณ์เศร้าหมองก็ถือว่าเป็นทางสุดโต่งอย่างหนึ่ง ครั้นเรามาปฏิบัติธรรม ใจก็จะเหวี่ยงไปสุดโต่งอีกทางหนึ่ง แต่ก่อนตอนที่ยังไม่ปฏิบัติก็ปล่อยใจลอยไปตามความอยาก แต่พอมาปฏิบัติก็พยายามบังคับใจ กดข่มความคิดและความอยากเอาไว้ อันนี้ก็เป็นทางสุดโต่งอย่างหนึ่งเราต้องระวัง

การเจริญสติคือการวางใจอยู่บนทางสายกลาง โดยเลี่ยงทางสุดโต่งทั้งสองทาง ปล่อยใจลอยก็ไม่ใช่ บังคับควบคุมความคิด หรือกดข่มอารมณ์ก็ไม่ใช่ ตามกิเลสก็ไม่ใช่ ต้านกิเลสก็ไม่ถูก เพราะยิ่งต้านก็ยิ่งหลงเข้าไปในกิเลสนั้นได้ง่าย ยิ่งพยายามกดข่มความโกรธความกลัว มันก็ยิ่งได้ช่องเล่นงานเรา พอเผลอ

มันก็ครอบงำใจ ทำให้โกรธมากขึ้น ทำให้กลัวมากขึ้น **เพราะการผลักไสหรือการต่อต้านก็เป็นการยึดติดอย่างหนึ่ง**

สังเกตไหมเวลาเราโกรธอะไร **เกลียดอะไร ใจก็จะนึกถึงสิ่งนั้นอยู่บ่อยๆ** เวลามือเราถูกของเหม็น เช่น ปลาร้า น้ำปลา เราไม่ชอบเพราะมันเหม็น เราอยากจะกำจัดออกไป เราล้างมือเช็ดมือเสร็จแล้วก็อดไม่ได้ที่จะเอามาดมใช่ไหม ถ้ามีกลิ่นก็ล้างใหม่ ล้างเสร็จก็เอามาดมอีก รู้ว่ามันเหม็นแต่ก็ยังดมแล้วดมอีก เพราะว่าไม่ชอบมัน ยิ่งไม่ชอบก็ยิ่งยึดติด มันเหวี่ยงไปอีกทาง เพราะฉะนั้น **ความไม่ชอบ ความผลักไส ความปฏิเสธจึงเป็นความยึดติดอีกแบบหนึ่ง**

การเจริญสติเป็นการรักษาใจหรือวางใจอยู่ในทางสายกลาง ไม่พลัดหลงเข้าไปในทางสุดโต่งทั้งสองทาง ทางสายกลางคือทางที่มุ่งตรงเข้าสู่ความถูกต้อง ไม่ไขว่คว้าและไม่ผลักไส หลวงพ่อคำเขียนพูดบ่อยๆ ว่า เวลาเจริญสติ “คิดดีก็ช่าง คิดไม่ดีก็ช่าง” หมายถึงว่า คิดดีก็ไม่ไปเคลิ้มคล้อยกับมัน คิดไม่ดีก็ไม่ไปผลักไสมัน หลวงพ่อเทียน ใช้คำว่ารู้เฉยๆ รู้ชื่อๆ ก็คือดูมันเฉยๆ แค่รู้ก็พอแล้ว คิดดีก็ไม่ต้องพยายามรักษามันให้อยู่นานๆ คิดไม่ดีก็ไม่ต้องไปผลักไส คำว่าไม่พักไม่เพียรก็มีความหมายแบบเดียวกัน

คือเห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายและใจโดยไม่ผลักไส พอไม่ผลักไส ก็ทำให้สงบ ทำให้อารมณ์นั้นดับไป

เคยมีคนถามหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ว่าทำอย่างไรจึงจะตัดความโกรธได้ หลวงปู่ตอบว่า “ไม่มีใครตัดให้ขาดได้หรอก มีแต่รู้ทันเมื่อรู้ทันมันก็ดับไปเอง” อันนี้น่าคิดนะ ไม่มีใครตัดความโกรธให้ขาดได้ คือถึงแม้ว่าบางครั้งดูเหมือนว่าเราจะตัดความโกรธให้ขาดได้ หรือกดข่มให้มันหายไปได้ แต่ที่จริงมันไม่ได้หายไปไหน มันแอบซ่อนตัวอยู่ในมุมมืด และคอยโผล่มาตอนเราเผลอ **นักปฏิบัติหลายคนเวลาทำสมาธิภาวนาจะพยายามบังคับจิต เช่น เวลามีความโกรธความหงุดหงิดก็กดมันเอาไว้ ซึ่งก็ได้ผลในช่วงสั้นๆ แต่พอเผลอเมื่อไรมันก็พุ่งขึ้นมาใหม่** เห็นได้จากคนที่ทำสมาธิภาวนาหลายคน เวลาโกรธจะโกรธแรงมาก เพราะเขาไม่รู้จักจัดการกับความโกรธอย่างถูกต้อง เขาใช้วิธีการกดข่มมันเอาไว้ มันก็ซุกซ่อนอยู่ข้างในรอวันระเบิด

มีโยมคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า เขาเป็นกรรมการพุทธสมาคม และจัดการอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นประจำ เขาสังเกตว่าบางคนเวลาทำสมาธิภาวนาก็ดูสงบดี แต่พอทำสมาธิเสร็จ ลงมาจากห้องประชุม จะขับรถกลับบ้าน ปรากฏว่ารถออกไม่ได้เพราะมีรถคันอื่นจอดซ้อนอยู่ เขาโกรธมาก โวยวายดังลั่น ทั้งๆ ที่เมื่อครู่ยังอยู่ในอาการสำรวมสงบ **อันนี้เรียกว่าทำสมาธิ แต่อาจจะไม่ได้เจริญสติก็ได้ มีสมาธิแต่ไม่มีสติ หนักไปในทางกดข่ม พอมีอะไรมากระทบ หรือเจอเรื่องที่ไม่พอใจ อารมณ์ที่ถูกกดเอาไว้ก็ได้ช่องระเบิดออกมา** จนกระทั่งกลายเป็นความโมโหถึงกับต่อว่าด่าทอออกมา

หลายคนเวลาเจริญสติใหม่ๆ ไม่รู้วิธี ก็พยายามห้ามความคิด ดูเหมือนได้ผล ทำให้สงบ แต่พอจะนอนความคิดออกมาจนฟุ้งเลย อาตมาก็เคยเป็น แต่ก่อนไม่รู้วิธีเจริญสติ หลวงพ่อเทียน ท่านสอนว่าให้รู้เฉยๆ รู้ซื่อๆ แต่ตัวเองก็ยังพยายามกดข่มความคิด โผล่ขึ้นมาเมื่อไรก็กดมันเอาไว้ ทำไปได้สองอาทิตย์ พอเข้าอาทิตย์ที่สามมีวันหนึ่งความคิดมันหายไปเลย แต่กลับรู้สึกหนักๆ ตื้อๆ แปลกใจว่าความคิดมันหายไปไหน มันออกมาน้อยมากแต่ทำไมไม่รู้สึกเบากลับรู้สึกหนักๆ ปรากฏว่าคืนนั้นพอจะเข้านอนก็ฟุ้งมาก ความคิดที่ถูกกดเอาไว้พรั่งพรูออกมาจนนอนไม่หลับ อันนี้เป็นเพราะเราไปกดข่มมันเอาไว้

เคยมีการทดลองให้อาสาสมัครทำกิจกรรมอย่างหนึ่งก่อนนอน โดยแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรกให้นึกถึงนิสัยหรือการกระทำบางอย่างของตนที่ไม่ชอบ และพยายามกดข่มมันเอาไว้ กลุ่มที่สองไม่ต้องทำอะไร แค่รับรู้เฉยๆ ไม่ต้องกดข่มมัน ปรากฏว่ากลุ่มแรกจะฝันฟุ้งมากกว่ากลุ่มที่สอง และฝันถึงสิ่งที่ตนไม่ชอบอยากกดข่มมัน การทดลองนี้ชี้ให้เห็นว่า**ยิ่งพยายามกดข่ม มันก็ยิ่งผุดยิ่งโผล่ไม่ยอมหายไป**

มีคนหนึ่งนอนละเมอมาก เพราะมีความเครียดจากที่ทำงาน กลางคืนก็เก็บเอาไปฝัน จนนอนละเมอ ละเมออย่างรุนแรง เขาก็พยายามจะไม่ละเมอ ก่อนนอนก็ตั้งใจไว้ว่าจะไม่ละเมอ ปรากฏว่ายิ่งละเมอใหญ่เหมือนคนที่นอนไม่หลับ พอตั้งใจจะนอนให้หลับด้วยการบังคับจิตไม่ให้ฟุ้งปรากฏว่ามันกลับฟุ้งมากขึ้น ยิ่งอยากนอนให้หลับ มันยิ่งไม่หลับ เพราะยิ่งกดข่ม มันก็ยิ่งต่อต้าน ดังนั้น **การกดข่มความคิดหรืออารมณ์นั้นไม่ใช่วิธีการที่ได้ผลในระยะยาว** ที่หลวงปู่ดูลย์บอกไว้ว่าไม่มีใครตัดความโกรธให้ขาดได้ก็เพราะเหตุนี้ สิ่งที่ควรทำคือ เพียงแต่รู้ทันมัน เห็นมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เดี๋ยวมันก็ดับ เพราะความโกรธเกิดขึ้นเมื่อเราหลง เมื่อไรก็ตามที่เรามีสติ รู้ตัว ความหลงก็หายไป หรือตั้งอยู่ไม่ได้

เราคงได้เรียนเรื่องปฏิจจสมุปบาทมาแล้ว เมื่อมีผัสสะ ก็จะเกิดเวทนา จากนั้นก็จะปรุงแต่งเป็นตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ฯลฯ อย่างไรก็ตามสิ่งที่จะทำให้เวทนาไม่ปรุงแต่งเป็นตัณหานั้นมีอยู่ นั่นคือมีสติ อาจมีสติตอนเกิดผัสสะ เมื่อเกิดผัสสะแล้วมีสติ เวทนาทางใจก็ไม่เกิด หรือถึงแม้ตอนนั้นสติมาไม่ทัน เกิดผัสสะแล้วมีเวทนาเกิดขึ้น แต่ก็สามารถมีสติในขั้นนี้ได้ คือรู้ทันเวทนา เมื่อมีสติเห็นเวทนา มันก็จะไม่ปรุงแต่งเป็นตัณหา อุปาทาน เพราะเมื่อมีสติ มีความรู้ตัว การหลงปรุงแต่งเป็นตัณหาอุปาทานก็เกิดขึ้นไม่ได้ สติจึงเป็นเหมือนแสงสว่างที่สาดส่องเข้าไป ทำให้ความมืดหายไป เราจึงไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่าการเห็นหรือรู้เฉยๆ เมื่อมีความเครียดหรือความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ก็แค่เห็นหรือรู้เฉยๆ

มีบางคนสงสัยว่าทั้งๆ ที่เห็นความคิดแล้วแต่ทำไมมันไม่หยุด หรือทั้งๆ ที่เห็นความโกรธแล้วทำไมมันไม่หายโกรธ คำตอบอาจเป็นเพราะคนที่ถามนั้นไม่ได้เห็นหรือรู้เฉยๆ ไม่ได้เห็นด้วยใจที่เป็นกลาง คือไม่รังเกียจ ไม่ผลักไส ไม่คิดที่จะทำอะไรกับความคิดหรืออารมณ์เหล่านั้น แค่ดูเฉยๆ **แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้ดูหรือรู้เฉยๆ** ใจจะแฝงความไม่พอใจ ความไม่ชอบอารมณ์เหล่านั้น อยากผลักไสมัน เช่น ตอนที่เห็นความโกรธ ก็มีความรู้สึกลึกๆ ว่า ไม่ชอบความโกรธ อยากให้ความโกรธนั้นดับไป พอเห็นความฟุ้งซ่านก็มีความ

อยากให้ความฟุ้งซ่านนั้นดับไป พอมีความรู้สึกแบบนั้น ใจก็จะกดข่มอารมณ์เหล่านั้นโดยไม่รู้ตัว ทำให้มันยิ่งอาละวาดมากขึ้น

เปรียบเหมือนกับมีกองไฟกองหนึ่ง เราอยากจะดับไฟ ถ้าเอาน้ำที่เจือด้วยน้ำมันไปดับหรือสาดใส่มัน มันจะดับไหม มันกลับลุกโพลงขึ้นมาแรงขึ้น แต่ถ้าเราเอาน้ำบริสุทธิ์สาดใส่กองไฟ ถ้าน้ำมีปริมาณมากพอ ก็สามารถดับกองไฟกองนั้นได้ สติที่เราใช้ดูหรือรู้ทันอารมณ์นั้น ต้องเป็นสติที่บริสุทธิ์ คือแค่รู้เฉยๆ ใจต้องเป็นกลางต่อสิ่งที่เห็น ไม่มีความรู้สึกลบ ปฏิเสธ หรืออยากจะผลักไสมัน นี่ความหมายของคำว่า**รู้ซื่อๆ รู้เฉยๆ คืออะไรที่ดีก็ไม่ไขว่คว้า อะไรที่ไม่ดีก็ไม่ผลักไส เวลาเราเจริญสติ ก็ให้รู้เท่าทันท่าทีของจิตด้วย ไม่เพียงแต่รู้ว่ามีอารมณ์หรือมีความคิดเกิดขึ้นในใจเท่านั้น แต่สามารถที่จะมองเห็นใจของตนว่าเป็นกลางต่อธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไหม** ธรรมารมณ์ก็คือความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ นักปฏิบัติส่วนใหญ่พอปฏิบัติถึงจุดหนึ่งก็รู้ทันความคิด แต่ไม่เห็นความรู้สึกที่อยากจะผลักไสความคิดนั้น เราต้องมองให้เห็นความรู้สึกดังกล่าวด้วย

นักปฏิบัติหลายคนพอเห็นความหงุดหงิดเกิดขึ้นก็ไม่พอใจ พอมีความโกรธเกิดขึ้นก็ไม่พอใจ นึกสงสัยว่าเราปฏิบัติมาตั้งนานทำไมยังมีความโกรธอยู่ คนที่คิดแบบนี้ในใจส่วนลึกก็พยายาม

กดข่มความโกรธเอาไว้ มีความรู้สึกต่อต้านความโกรธ หรือจะเรียกว่าเป็น**โกรธซ้อนโกรธ**ก็ได้ เห็นโกรธตัวแรกก็จริง แต่ไม่เห็นโกรธตัวที่สอง แต่ถ้าเราหมั่นดูใจของเราบ่อยๆ เวลามีความโกรธเกิดขึ้นแล้วใจรู้สึกต่อต้านความโกรธนั้น เราก็จะรู้ทันอาการเหล่านั้น **ให้หมั่นรู้ทันความโกรธทั้งสองตัว**

มันมีโกรธซ้อนโกรธ มีคิดซ้อนคิด เช่นเวลามีความคิดเกิดขึ้นแทนที่จะเห็นเฉยๆ ก็กลับมีความคิดซ้อนขึ้นมาว่าทำไมถึงคิด อันนี้เรียกว่าคิดซ้อนคิด **หลายคนเห็นคิดตัวแรกแต่ไม่เห็นคิดตัวที่สอง ตัวที่สองมันละเอียดกว่า หรือสามารถหลอกเราได้ง่ายกว่า** เราต้องสาวไปให้เห็นตัวคิดตัวที่สอง หรือว่าโกรธตัวที่สองที่ซ้อนเข้ามาอย่างนี้ถึงจะทำให้การเห็นด้วยสติทั่วถึงอย่างแท้จริง

ปัญหาที่แท้จริงของคนเราและนักปฏิบัติ ไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอารมณ์ใดเกิดขึ้น หรือมีอะไรมากระทบ แต่อยู่ที่เรารู้สึกอย่างไรต่ออารมณ์หรือสิ่งที่มากระทบ เช่น เวลามีเสียงดังเกิดขึ้น เสียงไม่ใช่ปัญหาสิ่งที่เป็นปัญหาก็คือใจที่ไม่ชอบเสียงนั้น คนที่ทุกข์ใจหรือรู้สึกหงุดหงิดเวลาเสียงดัง **จริงๆ แล้วตัวการไม่ได้อยู่ที่เสียงดัง แต่อยู่ที่ความรู้สึกต่อต้านไม่ชอบใจเสียงนั้นต่างหาก** เหมือนกับที่พูดตั้งแต่วันแรกแล้วว่า ความหนาวไม่เป็นปัญหามากเท่ากับใจ

ที่รู้สึกต่อต้านความหนาว **ปัจจัยภายนอกไม่สำคัญและก่อปัญหามากเท่ากับใจที่ต่อต้านผลักไส**

เรื่องนี้ก็ทำนองเดียวกับลิงที่มือถูกกะปิ ลิงมันเกลียดกะปิมาก พอมือถูกกะปิ มันก็จะเอามือถูตามต้นไม้ ถูกับหิน ถูกับเปลือกไม้ เพื่อให้กลิ่นกะปิหายไป แต่กลิ่นกะปิมันแรง ถูอย่างไรกลิ่นก็ยังอยู่ ตราบใดที่มันยังได้กลิ่น มันก็ไม่เลิกถู มันถู ถูจนกระทั่งนิ้วและมือเป็นแผล เลือดไหลซิบๆ บางทีเป็นแผลใหญ่ แม้เจ็บก็ยังไม่หยุดถู คำถามก็คือ อะไรทำให้ลิงเลือดไหล อะไรทำให้ลิงเป็นแผล หลายคนตอบว่ากะปิ ที่จริงไม่ใช่กะปิ กะปิไม่ทำให้เลือดไหล แต่ความเกลียดกะปิต่างหากทำให้ลิงเลือดไหล เพราะพอมันเกลียดก็พยายามถูๆ เพื่อกำจัดกลิ่นกะปิ กะปิไม่เป็นปัญหามากเท่ากับความรู้สึกเกลียดกะปิ

นี่ไม่ใช่ปัญหาของลิงเท่านั้น เป็นปัญหาของคนด้วย เพราะเวลามีอะไรมากระทบไม่ว่าจะเป็นความหนาว ความร้อน หรือเสียง แล้วเราเกิดทุกข์ขึ้นมา **ทีแรกก็เกิดทุกขเวทนาทางกาย แต่ส่วนใหญ่มักจะมีทุกขเวทนาทางใจตามมาด้วย ทุกขเวทนาทางใจเกิดจากใจที่ต่อต้านผลักไสนั่นเอง ความรู้สึกต่อต้านผลักไสบางครั้งอันตรายกว่าสิ่งที่มากระทบด้วยซ้ำ** สิ่งที่มากระทบนั้นก่อปัญหาน้อยกว่า

ความรู้สึกต่อต้านผลักไส เด็กสาวหลายคนทุกข์มากกับการมีสิว สิวไม่ได้ทำให้เกิดความทุกข์อะไรมาก ไม่ได้ทำให้เจ็บป่วย เพียงแต่มันทำให้ดูไม่สวยอย่างที่คาดหวังเท่านั้นเอง มันไม่ได้ทำร้ายใครเลย แต่พอรู้สึกเกลียดสิว ก็ทำให้ทุกข์ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ บางคนกลุ้มใจมากถึงกับฆ่าตัวตายเพราะสิว ที่จริงจะบอกว่าฆ่าตัวตายเพราะสิวก็ไม่ถูก ที่ถูกคือฆ่าตัวตายเพราะความรังเกียจสิว ต่างหาก สิวไม่ทำให้ฆ่าตัวตาย แต่ความรังเกียจสิวทำให้ฆ่าตัวตายได้ ด้วยเหตุนี้เอง**จึงอยากพูดว่าสิ่งที่เรารังเกียจนั้นไม่น่ากลัวหรือไม่อันตรายเท่ากับความรู้สึกรังเกียจต่อสิ่งนั้น**

ในอเมริกามีผู้หญิงหลายคนคิดว่าตัวเองอ้วน และมีความทุกข์กับความอ้วนมาก จึงพยายามลดความอ้วน ด้วยการกินยาลดความอ้วน และทำอะไรต่ออะไรอีกมากมาย แต่น้ำหนักก็ไม่ลด คนเหล่านี้เป็นทุกข์กับมัน ไม่ได้ทุกข์กายแต่ทุกข์ใจ หลายคนทำอย่างไรรู้ไหม กินพยาธิตัวตืด เพราะเห็นว่าคนที่มีพยาธิร่างกายจะผ่ายผอม เขาอยากผอมอย่างนั้นบ้างก็เลยกินพยาธิ พยาธิตัวตืดอาจทำให้ถึงตายได้ ถ้ามันเพิ่มปริมาณมากๆ คนที่ทำแบบนี้ คิดแบบนี้มีเยอะ ในฮ่องกงมีเป็นร้อย ในอเมริกาก็มีไม่น้อย เขาไปหาซื้อพยาธิจากทางอินเทอร์เน็ต พยาธิเหล่านี้จะถูกบรรจุอยู่ในแคปซูล จึงกินง่าย ราคาคงแพง ถามว่ากินแล้วผอมมั้ย ก็ผอม

อย่างที่ต้องการ แต่อันตรายมาก คำถามก็คือ เขาใช้อะไรคิด เขาทำอย่างนั้นได้อย่างไร ทำอย่างนั้นได้ก็เพราะรู้สึกรังเกียจความอ้วนอย่างรุนแรง ถึงกับทำในสิ่งที่เป็นอันตรายต่อร่างกายตัวเอง ความอ้วนไม่ใช่ปัญหามากเท่ากับความรังเกียจความอ้วน

ลองโยงไปถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย เช่น มะเร็ง จริงๆ แล้วมะเร็งไม่ได้อันตรายมากเท่ากับความรู้สึกเกลียดกลัวมะเร็ง บางคนเพียงแค่รู้ว่าเป็นมะเร็งระยะต้นเท่านั้น ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ ซึมเซา ไม่มีชีวิตชีวา หมดอาลัยตายอยาก ทั้งที่มันไม่ได้ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยขนาดนั้น แต่เป็นเพราะใจที่กลัว ใจที่ต่อต้านผลักไสมะเร็งก็เลยทำให้อยู่เหมือนตาย

ทั้งหมดนี้ก็เพื่อจะชี้ให้เห็นว่า เวลามีผัสสะเกิดขึ้น มีอะไรมากระทบหรือมีความคิดหรืออารมณ์ใดๆ เกิดขึ้นที่ใจ สิ่งนั้นไม่ใช่ปัญหามากเท่ากับความรู้สึกต่อต้านผลักไส **สิ่งที่ควรทำก็คือ พอมีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น เราก็ดูมันเฉยๆ ดูมันด้วยใจที่เป็นกลาง ทำให้ไม่ทุกข์** แต่ถ้าเกิดไม่ชอบ อยากจะผลักไส อยากจะกดข่ม ก็จะปฏิบัติด้วยความทุกข์ด้วยความเครียด สุดท้ายก็ท้อและเลิกปฏิบัติ

คำว่ารู้เฉยๆ จึงสำคัญมากทั้งในแง่ของการทำให้ใจสงบ และทำให้เกิดปัญญา เพราะเมื่อรู้เฉยๆ ดูโดยปราศจากอคติ ไม่ว่าฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ หรือภยาคติ เมื่อดูโดยปราศจากอคติก็จะเห็นความจริง **วิปัสสนาเกิดขึ้นได้จากการเห็นความจริงหรือการเห็นตามความเป็นจริง จะเห็นตามที่เป็นจริงได้ก็ต้องไม่มีอคติ** แต่ถ้ามีอคติ มีความรู้สึกบวกหรือลบ ชอบหรือชังก็แล้วแต่ก็จะทำให้เห็นไม่ตรงตามความเป็นจริง การเกิดความสว่างอันเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนาก็ไม่เกิดขึ้น

ฉะนั้น**การรู้เฉยๆ รู้ซื่อๆ** นั้น สำคัญทั้งในแง่ของการทำให้เกิดความสงบ และเกิดความสว่าง **เป็นวิธีการสำคัญสำหรับทั้งสมถะและวิปัสสนา แต่เป็นสมถะที่ไม่ได้เกิดจากการตัดการรับรู้** เช่น ไปอยู่ในห้องพระ อยู่ในห้องแอร์ หรืออยู่ในที่เงียบๆ แต่**เป็นความสงบที่เกิดขึ้นท่ามกลางผัสสะที่มากระทบ หรือเป็นความสงบเพราะรู้ คือรู้ทัน รู้แล้ววาง ไม่ใช่เพราะไม่รู้ หรือไม่รับรู้สิ่งใดๆ**

สติเป็นพื้นฐาน เป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้ใจสงบ และทำให้จิตสว่างหรือเกิดปัญญา ด้วยเหตุนี้เราจึงควรหมั่นเจริญสติ โดยฝึกทักษะในการรู้เฉยๆ รู้ซื่อๆ รู้โดยที่ไม่มีความรู้สึกชอบหรือชัง หรือไม่ให้ค่ากับมัน ไม่ให้ค่าในที่นี้ หมายถึงไม่ให้ค่าทั้งบวกและลบ

เพราะถ้าให้ค่าเป็นบวก ก็ทำให้เกิดฉันทาคติได้ แต่ก็ยังดีกว่าการให้ค่าเป็นลบ เพราะถ้าเราให้ค่าเป็นลบ ก็เกิดโทสาคติ หรือภยาคติ เกิดความเกลียดหรือกลัวขึ้นมา จิตใจก็จะเร่าร้อน

อาตมาไปพุทธคยาเมื่อสองสามเดือนก่อน ระยะหลังมีคนไปพุทธคยากันมากจนพลุกพล่าน เสียงดังอึกทึก เพราะคนที่ไปก็มักจะไปสวดมนต์ บางคณะไม่ได้สวดปากเปล่าแต่ใช้ไมโครโฟนด้วย โดยเฉพาะกลุ่มคนไทยเวลาเดินประทักษิณก็จะสวดอิติปิโส มีเครื่องขยายเสียงพร้อม เสียงดังมาก พระทิเบตก็ไม่เบา สวดเสียงดัง แต่ปรากฏว่าทั้งที่เสียงดัง คนพลุกพล่าน กลับมีหลายคนนั่งภาวนาอย่างสงบรอบต้นพระศรีมหาโพธิ์ รอบเจดีย์พุทธคยา ที่จริงถ้าพูด

ถึงความดัง ที่นั่นก็ดังไม่น้อยกว่าตลาดหรือริมถนน ถ้าวัดความดังเป็นเดซิเบลแล้วคงพอๆ กัน **ถ้าใครไปนั่งสมาธิอยู่กลางตลาด จิตใจคงจะรุ่มร้อนหงุดหงิด แต่ทำไมคนที่นั่งสมาธิในพุทธคยาถึงได้นิ่งสงบ ไม่ใช่เพราะเขาไม่ได้ยินเสียงอึกทึก แต่เป็นเพราะเขาไม่มีความรู้สึกลบต่อเสียงเหล่านี้ต่างหาก**

คนที่นั่งภาวนาอยู่รอบเจดีย์พุทธคยาย่อมรู้สึกว่าเสียงเหล่านั้นเป็นเสียงของศรัทธา เป็นเสียงสวดมนต์ **จึงให้ค่าในทางบวก** แต่ถ้าเป็นเสียงรถมอเตอไซต์ เสียงรถยนต์ เสียงจ๊อกแจ๊กจอแจในตลาด ก็มัก**ให้ค่าในทางลบ** ทำให้ไม่ชอบ พอไม่ชอบแล้ว แม้เสียงจะดังน้อยกว่าที่พุทธคยาก็คงจะหงุดหงิดไม่น้อย

ความรู้สึกต่อสิ่งที่มากระทบนั้นสำคัญมากกว่าสิ่งที่มากระทบ ไม่ว่าจะกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ การรู้เฉยๆ คือทั้งไม่ชอบและไม่ชัง ไม่ให้ค่าทั้งในทางลบหรือบวก แค่ดูหรือรู้เฉยๆ ตามที่เป็นจริง นี้เป็นทักษะที่สำคัญของการเจริญสติการทำสมาธิภาวนา และสามารถจะนำใช้ในการดำเนินชีวิตให้ปกติให้ผาสุกได้ แม้จะเจออะไรต่ออะไรมากมายมากระทบก็ตาม

รู้ทุกข์ พ้นทุกข์

ตอนทำวัตรเราได้สาธยายข้อความตอนหนึ่งว่า “เราทั้งหลาย เป็นผู้ที่ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว เป็นผู้ที่มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว” เพียงเท่านี้ก็คงเห็นว่า พุทธศาสนาไม่ได้มองชีวิตหรือมองโลกในแง่ดีเท่าไร คือไม่ว่าเราจะมีความปกติสุข มีสุขภาพดี มีความเจริญก้าวหน้าในการงานเพียงใด แต่เบื้องหน้าเรานั้นมีความทุกข์รออยู่แล้ว และที่จริงมันก็อยู่ในตัวเราตลอดเวลา และรอที่จะแสดงตัวออกมา

ความทุกข์ที่อยู่เบื้องหน้าเรานั้นได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพรากสูญเสียและที่สุดก็คือความตาย อันเป็นสิ่งที่เราหนีไม่พ้น มีบทพิจารณาอีกบทหนึ่งที่กล่าวว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ มีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งหลาย” ทั้งหมดนี้ถ้าไม่เกิดขึ้นตอนนี้ก็ต้องเกิดขึ้นในวันข้างหน้า นี่คือความทุกข์ที่รอเราอยู่ แต่ข้อความท่อนต่อมาที่สาธยายว่า “ทำไฉนการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้” ตรงนี้บ่งชี้ว่า **แม้พุทธศาสนาไม่ได้มองโลกในแง่ดี แต่ก็มองโลกอย่างมีความหวัง คือแม้จะมีความทุกข์รออยู่ แม้จะถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว แต่เราก็ยังมีความสามารถที่จะพ้นทุกข์ได้**

ยามที่ประสบเจอทุกข์เราก็พบสุขได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้มีปัญญา แม้ประสบทุกข์ก็ยังหาสุขพบ” หาสุขพบที่ไหน ก็พบที่ใจนั่นเอง ไม่ใช่ที่ไหนเลย ถึงแม้จะเจ็บป่วย แก่ชรา หรือพลัดพรากสูญเสียก็ยังพบสุขได้ อย่างนี้เรียกว่ามองชีวิตอย่างมีความหวัง นั่นหมายความว่า “แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์” อย่างที่เราเพิ่งสาธยาย แต่เกิดมาแล้วไม่ทุกข์ก็ได้ แก่แล้วไม่ทุกข์ก็ได้ ป่วยแล้วไม่ทุกข์ก็ได้

พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ทั้งหลาย ล้วนเป็นผู้ที่ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว แต่ท่านก็สามารถพ้นทุกข์ได้ แม้ท่านจะแก่ชรา เจ็บป่วย แต่ท่านก็เป็นสุขได้ **เพราะความแก่ ความเจ็บป่วยนั้นเป็นเรื่องของกาย ใจไม่จำเป็นต้องทุกข์ตามก็ได้ ส่วนการพลัดพรากจากของรักของชอบใจก็เป็นเรื่องนอกตัว** ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง ฐานะ ตำแหน่ง ภาพลักษณ์ แม้กระทั่งคนรัก ความพลัดพรากเหล่านี้ ไม่สามารถทำให้ใจเป็นทุกข์ได้ เราสามารถยกใจให้อยู่เหนือความทุกข์ได้

มองในแง่นี้แม้พุทธศาสนาไม่ได้มองโลกในแง่ดี แต่ก็มองโลกอย่างมีความหวัง แม้ความทุกข์รออยู่ข้างหน้ามากมายเพียงใด เราก็สามารถก้าวข้ามไปได้ หรือสามารถยกจิตใจให้อยู่เหนือความทุกข์เหล่านั้นได้ คงเหลือแต่ความทุกข์ทางกาย ความเสื่อมสลายทางทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียงเกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง สิ่งเหล่านี้คือโลกธรรมซึ่งต้องเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เมื่อมีทรัพย์ก็ย่อมมีการเสื่อมทรัพย์ มียศก็ย่อมมีการเสื่อมยศ มีสรรเสริญก็ย่อมมีนินทา มีสุขก็ย่อมมีทุกข์ ในความหมายของความสุขหรือความทุกข์อย่างโลกๆ ที่เกิดจากการเสพ ที่เกิดจากการมีการได้ เพราะมีแล้วมันก็หมด ดังนั้นสุขที่เกิดจากการมีจึงไม่เที่ยง เพราะสิ่งเหล่านั้นในที่สุดก็ย่อมเสื่อมสลายไป แต่มนุษย์

เรามีศักยภาพที่จะยกจิตให้อยู่เหนือสุขทุกข์แบบนี้ได้ เป็นสุขที่ไม่ต้องพึ่งพิงการเสพ ไม่ต้องพึ่งพิงเวทนา

การที่คนเราจะยกจิตให้อยู่เหนือทุกข์นั้น ทำได้อย่างไร อย่างแรกก็คือต้องรู้จักทุกข์ก่อน ถ้าเรารู้จักทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง หนทางแห่งการพ้นทุกข์ก็จะปรากฏแก่เรา เพราะเมื่อเรารู้จักทุกข์อย่างลึกซึ้งก็จะพบว่า อะไรคือเหตุแห่งทุกข์ การค้นพบว่าทุกข์มีสาเหตุจากอะไร ก็เป็นการเฉลยอยู่ในตัวแล้วว่าจะไม่ทุกข์ได้อย่างไร **ในความทุกข์ก็มีคำตอบของการพ้นทุกข์อยู่** เหมือนสวิตช์ไฟฟ้า สวิตช์ไฟฟ้าที่ใช้ปิดกับเปิดนั้นเป็นอันเดียวกัน สวิตช์ที่ทำให้เกิดความมืดก็สามารถทำให้เกิดความสว่างได้ รูกุญแจที่ใช้ล็อคประตูก็เป็นรูเดียวกับที่ใช้เปิดประตู เปิดหรือปิดก็อยู่ที่รูเดียวกัน มืดหรือสว่างก็มาจากสวิตช์เดียวกัน ความทุกข์กับความไม่ทุกข์ก็อยู่ด้วยกัน

ทีนี้เราจะรู้จักทุกข์ได้อย่างไร ไม่มีทางอื่น ต้องเจอทุกข์เท่านั้น เราจะไม่มีทางรู้จักทุกข์อย่างแจ่มแจ้งรอบด้านถ้าเราไม่เจอทุกข์ด้วยตนเอง ถ้าคิดแต่จะหนีทุกข์ก็จะไม่มีทางรู้จักทุกข์ได้เลย ดังนั้นจึงไม่สามารถค้นพบหนทางแห่งการพ้นทุกข์ได้ และที่แย่ก็คือไม่ว่าจะพยายามหนีทุกข์อย่างไร ในที่สุดเราก็ต้องเจอทุกข์วันยังค่ำ แต่พอเจอแล้วหากไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้ว่าจะออกจากทุกข์ได้อย่างไรก็โดน

ทุกข์นั้นเล่นงาน เช่นเมื่อป่วยกายก็ตามมาด้วยความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทันที

คนทุกวันนี้พยายามหนีทุกข์ คิดว่าหนีแล้วจะพ้น แต่ไม่ได้ตระหนักหรือลืมไปว่าทุกข์นั้นอยู่กับตัวอยู่แล้ว ดังข้อความในบทสวดมนต์ที่ว่า “เราทั้งหลายเป็นผู้ที่ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว” มันติดตามเราไปตลอดเวลา เพราะมันหยั่งลงในตัวเราแล้ว ทั้งในยามที่เรามีความสุข มีสุขภาพดี มีความสำเร็จ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความแก่มีอยู่ในความหนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค และความตายก็มีอยู่ในชีวิต” ในขณะที่ยังหนุ่มสาวเรามีความแก่อยู่ในตัวแล้ว ในร่างกายที่มีสุขภาพดีก็มีความเจ็บป่วยอยู่แล้ว และในขณะที่มีชีวิตอยู่ ความตายก็เกิดขึ้นอยู่แล้วทุกวินาทีเพียงแต่ยังไม่ปรากฏอาการให้เห็นชัดหรือแสดงตัวออกมาอย่างเต็มที่เท่านั้น

ในทุกขณะร่างกายของเรามีความแก่เกิดขึ้นตลอดเวลา ที่จริงแม้กระทั่งเด็กแรกเกิดก็ถือว่าแก่เมื่อเทียบกับเด็กที่อยู่ในท้อง ความเจ็บป่วยก็เกิดขึ้นกับร่างกายที่มีสุขภาพดี เพียงแต่ยังไม่แสดงตัวหรือไม่มีอาการปรากฏให้เห็น ขณะที่เราเดินเหินอย่างแคล่วคล่องรู้สึกว่าสุขภาพดีนั้น โรคภัยบางอย่างอาจจะกำลังก่อตัวอยู่แล้วก็ได้ เช่นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคเหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่าง

อันน้อยนิดที่อาจกำลังเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้วแต่ยังไม่แสดงอาการให้รับรู้ว่าเจ็บป่วย บางคนเป็นมะเร็งแต่ยังไม่รู้ว่าเป็นมะเร็ง ก็ยังทำงานได้ตามปกติ กว่าจะรู้ว่าเป็นมะเร็งก็เข้าสู่ระยะที่สอง ระยะที่สามแล้ว อันนี้เรียกว่าความเจ็บป่วยมีอยู่ในความไม่ป่วย ความตายก็เช่นเดียวกัน ทุกขณะที่เรามีชีวิตอยู่มันก็มีความตายเกิดขึ้นตลอดเวลา มีเซลล์ต่างๆ ในร่างกายของเราตายวันละห้าหมื่นถึงแสนล้านเซลล์ มีทั้งตายเพราะแก่ และตายเพราะผิดปกติ นี้คือสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ความตายเกิดขึ้นกับเราทุกลมหายใจ เพียงแต่มันยังไม่ลุกลามมากพอจนถึงขั้นทำให้เราหมดลม หัวใจหยุดเต้นหรือสมองหยุดทำงาน แต่วันนั้นก็ต้องมาถึงในที่สุด

แม้ว่าคนเราจะต้องแก่ เจ็บ และตาย แต่เราก็สามารถรักษาใจไม่ให้เป็นทุกข์ได้ แก่ก็เป็นสุขได้คือสุขใจ ป่วยก็ยังสุขได้ มีใจเป็นปกติได้ เวลาตายก็เหมือนกัน ถ้าเราศึกษาพุทธศาสนาอย่างรอบด้านก็จะมีความหวังว่าเราสามารถพ้นทุกข์ได้ หรือเราสามารถเผชิญกับทุกข์ได้ โดยที่ใจไม่ทุกข์ตามไปด้วย **การพ้นทุกข์เกิดขึ้นได้จากการที่เรารู้จักทุกข์ เรารู้จักทุกข์ได้ก็เพราะว่าเราเจอทุกข์ ถ้าไม่เจอทุกข์ก็ไม่มีทางรู้จักทุกข์** แต่เจอทุกข์ก็ต้องเจอให้เป็น เพราะถ้าเจอไม่เป็นมันก็เป็นทุกข์ **พระพุทธเจ้าสอนว่าเมื่อเจอทุกข์ก็ให้เห็นทุกข์ ถ้าไม่เห็นทุกข์ แต่กลับไปเป็นทุกข์ อันนี้เรียกว่าพลาดท่า**

คนส่วนใหญ่เวลาเจอทุกข์ก็เป็นทุกข์ทันที ไม่ได้เห็นทุกข์

ทุกข์คือสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ เป็นกิจในอริยสัจ ๔ ชาวพุทธจำนวนมากเข้าใจอริยสัจ ๔ เพียงระดับเดียว คือเข้าใจว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคคืออะไร แต่ไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนมากกว่านั้นว่า กิจที่พึงทำกับอริยสัจ ๔ คืออะไร กิจในอริยสัจ ๔ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก แค่รู้ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคคืออะไร เท่านี้ยังไม่พอ ต้องรู้ว่าจะเกี่ยวข้องกับความจริงแต่ละข้ออย่างไรด้วย

กิจในอริยสัจ ๔ นั้น ข้อแรกคือ ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องรู้หรือกำหนดรู้ คำว่ากำหนดรู้หมายถึงการรู้ให้ทั่วถึง ท่านใช้คำว่า “ปริญญา” จะรู้ได้ก็ต้องเห็นก่อน คือเห็นว่ามันเกิดขึ้น นี้คือความหมายเบื้องต้นของคำว่ารู้ทุกข์ เมื่อมีความโกรธก็รู้ว่าโกรธ มีความเครียดก็รู้ว่าเครียด มีความเศร้าก็รู้ว่าเศร้า คนจำนวนมากเวลาโกรธ เวลาเครียดจะไม่รู้ตัว บางคนถูกเพื่อนทักว่าเธอกำลังเครียดนะ กำลังโกรธนะ ก็ไม่พอใจ เถียงกลับว่าฉันไม่เครียด ฉันไม่โกรธ เหมือนคนเมาที่ไม่รู้ตัวว่าเมา แต่ก็ยังเถียงว่าฉันไม่ได้เมา อันนี้เป็นเพราะความหลง เพราะความไม่รู้ตัว เวลาเกิดความทุกข์คนจำนวนมากไม่รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ความโกรธ ความเครียดเกิดขึ้นแล้ว

มีนักศึกษาคนหนึ่งโต้เถียงกับอาจารย์เกี่ยวกับเรื่องการฝึกงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องทำในปีสุดท้ายของนักศึกษา ตัวเองอยากไปฝึกงานกับองค์กรชาวบ้านในภาคอีสาน ส่วนอาจารย์อยากให้ไปฝึกงานกับหน่วยราชการ สุดท้ายก็ได้ข้อสรุปว่าไปฝึกงานกับหน่วยงานที่ช่วยเหลือชาวเขาในเชียงใหม่ แต่พอไปถึงเชียงใหม่กลับพบว่าอาจารย์ให้นักศึกษาไปฝึกงานกับกรมประชาสงเคราะห์ ซึ่งผิดข้อตกลง นักศึกษาจึงโกรธมาก ครุ่นคิดถึงแต่เรื่องนี้ทั้งคืน วันรุ่งขึ้นอาจารย์อีกคนหนึ่งมาเยี่ยม นักศึกษาจึงต่อว่าอาจารย์ อาจารย์พยายามอธิบาย นักศึกษาก็ไม่ฟัง ยังต่อว่าไม่หยุด มีช่วงหนึ่งอาจารย์พูดกับนักศึกษาว่า “ตอนนี้คิ้วเธอผูกเป็นโบว์เลย” ได้ยินเช่นนี้นักศึกษาก็ได้สติ รู้ตัวว่ากำลังโกรธจนหน้านิ่วคิ้วขมวด พอรู้ตัวว่าโกรธ ความโกรธก็หายไปเลย แต่ก่อนหน้านั้นไม่รู้ตัวเลยว่ากำลังโกรธ

ถ้ามีทุกข์แล้วไม่รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้น ก็จะยิ่งจมอยู่ในความทุกข์โดยไม่รู้ตัว อย่างนี้เรียกว่าอัตตกิลมถานุโยค หรือการทรมานตนแบบหนึ่ง เพราะเป็นการซ้ำเติมตนเอง แถมยังพอใจที่จะอยู่กับความทุกข์ ไม่ยอมออกมา เวลาโกรธหรือเศร้าก็อยากจมอยู่ในความเศร้า ใครมาแนะนำให้ให้อภัยก็ไม่พอใจเขา ใครมาชวนไปเที่ยวจะได้หายเศร้า ก็ไม่พอใจเขา แต่พอมีสติเห็นทุกข์ รู้ทุกข์ จิต

ก็หลุดจากความทุกข์ทันที นี่คือความหมายเบื้องต้นของคำว่ารู้ทุกข์

รู้ทุกข์ประการต่อมาก็คือรู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นกับกายใจ ไม่ใช่เรา ทุกข์แต่เป็นกายทุกข์หรือใจทุกข์ คนส่วนใหญ่เวลาโกรธ ก็คิดว่าฉันโกรธๆ เวลาเจ็บก็คิดว่าฉันเจ็บๆ เวลาปวดก็คิดว่าฉันปวดๆ คิดว่ามีตัวฉันเป็นผู้ทุกข์ อันนี้ยังไม่เรียกว่ารู้ทุกข์อย่างแท้จริง ถ้ารู้ทุกข์แท้จริงก็จะเห็นว่าที่กำลังทุกข์อยู่นี้คือ**กายทุกข์ไม่ใช่ฉันทุกข์** ที่กำลังโกรธอยู่นี้คือใจโกรธ ไม่ใช่ฉันโกรธ มันไม่มีตัวเราเป็นผู้โกรธ แต่**เพราะความไม่รู้จึงปรุงตัวเราขึ้นมาเป็นผู้โกรธ** เป็นผู้ปวด อันนี้ถ้าไม่มีสติก็ไม่เห็น ถ้ามีสติก็เห็นว่า ที่ปวดคือกายปวด ไม่ใช่ฉันปวด ที่โกรธคือใจโกรธ ไม่ใช่ฉันโกรธ

การเจริญสติทำให้เห็นว่า ไม่มีเราเป็นผู้ทุกข์ ขณะเดินจงกรม ถ้าไม่มีสติก็จะสำคัญมั่นหมายว่าฉันเดิน แต่พอมีสติก็จะเห็นว่าที่เดินนั้นคือรูป ไม่มีตัวเราเป็นผู้เดิน ที่คิดนั้นคือใจ ไม่ใช่ฉันคิด ความยึดมั่นว่าเป็นเราเป็นของเราจะเจือจางหรือละลายหายไป เพราะเห็นว่ามีแต่รูปกับนาม มีแต่กายกับใจเท่านั้นที่ทำกิจต่างๆ ไม่มีตัวเราเป็นผู้กระทำ มีแต่รูปเดิน ไม่มีฉันเป็นผู้เดิน ขณะเดียวกันเวลาทุกข์ก็เห็นว่ากายทุกข์หรือใจทุกข์ เวลาใจเครียด ใจโกรธก็เห็นว่าไม่ใช่เราเครียด เราโกรธ เรียกว่าเห็นทุกข์ตามความเป็นจริง

ความคิดหรือความสำคัญมั่นหมายว่าฉันทุกข์ ยังไม่ใช่การเห็นทุกข์ตามความเป็นจริง ต้องเห็นไปถึงขั้นว่ากายทุกข์หรือใจทุกข์ เมื่อเห็นไปอีกขั้นก็พบว่าความทุกข์มันเกิดขึ้นกับกาย อาศัยกายเป็นที่เกิด ความทุกข์เกิดขึ้นกับใจ อาศัยใจเป็นที่เกิด เช่น เวลาเจ็บปวด ก็เห็นว่าความปวดมันเกิดขึ้นกับกาย ทุกขเวทนาอาศัยกายเป็นที่เกิด ส่วนกายนั้นไม่รู้ร้อนรู้หนาวอะไรด้วย ในทำนองเดียวกันเวลาเกิดความเครียด ความโกรธ ก็เห็นว่ามันเกิดขึ้นที่ใจ อาศัยใจเป็นที่เกิด แต่มันไม่ใช่อันเดียวกับใจ เราเริ่มจะเห็นละเอียดขึ้นว่า ความเครียดหรือความโกรธก็อันหนึ่ง ใจก็อันหนึ่ง หรือเมื่อมีความปวดก็เห็นว่า ความปวดก็อันหนึ่ง กายก็อันหนึ่ง ใจก็อันหนึ่ง กายปวด ใจไม่ปวดก็ได้ เริ่มเห็นขันธ์แยกออกมาทีละส่วนๆ แต่ก่อนเห็นรวมๆ จนหลงไปว่าฉันปวด ฉันเครียด แต่พอรู้ทุกข์ได้ละเอียดขึ้น ก็จะเห็นว่า ทุกขเวทนาหรือความปวดก็อันหนึ่ง กายก็อันหนึ่ง แต่มันไปเกิดกับกาย ความโกรธ ความเครียดก็อันหนึ่ง ใจก็อันหนึ่ง แต่มันไปเกิดกับใจ

จะเห็นอย่างนี้ได้ต้องอาศัยสติ สติจะทำให้เห็นละเอียดขึ้น แยกออกมาเป็นส่วนๆ กายก็อันหนึ่ง จิตก็อันหนึ่ง อารมณ์ก็อันหนึ่ง เวทนาก็อันหนึ่ง พอเห็นว่าความโกรธก็อันหนึ่ง ใจก็อันหนึ่ง คราวนี้ใจก็ไม่ทุกข์แล้ว เวลาเราเห็นความโกรธ เราจะรู้สึกเลยว่า

เบาและเย็นขึ้นมาทันที คือเห็นความโกรธเกิดขึ้น แต่ใจไม่ทุกข์ตามไปด้วย แต่ถ้าไม่เห็นก็เหมือนกับใจนี้อยู่ท่ามกลางกองเพลิง ถูกความโกรธเผาลน แต่พอเห็นความโกรธก็เหมือนกับใจถูกดึงออกมาจากกองเพลิง เกิดระยะห่างระหว่างใจกับกองเพลิงแห่งความโกรธ

เวลาเราอยู่ใกล้ๆ กองไฟ เราจะรู้สึกร้อน ยิ่งถ้าอยู่กลางกองไฟก็ยิ่งร้อนมากจนทนไม่ได้ แต่พอเราก้าวเดินออกมาจากกองเพลิงอยู่ห่างจากกองเพลิง จะรู้สึกร้อนน้อยลง ในทำนองเดียวกันเวลา **เราเห็นอารมณ์ เห็นว่ามันเป็นแค่สิ่งที่เกิดขึ้นกับใจ แต่เป็นคนละส่วนกับใจ เพียงแค่นี้ก็ช่วยลดความทุกข์ไปได้มาก เพียงแค่เห็นว่าใจโกรธไม่ใช่เราโกรธ เห็นว่าความเครียดเกิดขึ้นที่ใจ ไม่ใช่ฉันเครียด เพียงแค่นี้ก็ช่วยได้เยอะ**

มีนักปฏิบัติคนหนึ่งเป็นนักศึกษา มาปฏิบัติที่สุคะโตได้สองสามวัน วันหนึ่งก็ไปปรึกษาหลวงพ่อคำเขียนว่า “หลวงพ่อ ทำอย่างไรดี หนูเครียดจังเลย” หลวงพ่อไม่ตอบ แต่บอกว่าที่ถามมายังถามไม่ถูกให้ถามใหม่ เธอก็หยุดคิดสักพักแล้วพูดขึ้นว่า “หนูเห็นความเครียดมันเยอะเหลือเกิน” ตอบแบบนี้แสดงว่าเริ่มเข้าใจแล้ว มันต่างกันนะระหว่าง “หนูเครียด” กับ “หนูเห็นความเครียด” ถ้าหนูเครียดแสดงว่าหนูเป็นผู้เครียดแล้ว หนูเป็นตัวเครียดเข้าไป

แล้ว แต่ถ้าหนูเห็นความเครียดก็แสดงว่าเห็นทุกข์ รู้ทุกข์ ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าดูต่อไปก็จะเห็นว่าความเครียดมันเกิดขึ้นกับใจ ไม่ใช่ใจเครียด ต่อไปก็จะเห็นว่าความทุกข์มันเกิดกับกาย เกิดกับใจ หรือเกิดกับขันธ์ อาศัยขันธ์เป็นที่เกิด เรียกว่าเห็นรูปกับนาม กายกับใจ ถ้าเราเห็นตรงนี้การออกจากทุกข์ก็ง่ายขึ้น เพราะจะเห็นต่อไปว่าที่ทุกข์เกิดขึ้นกับขันธ์ก็เพราะความยึดมั่นถือมั่น จึงแบกทุกข์เอาไว้ ทุกข์มันมีอยู่ก็จริง แต่ถ้าไม่แบก ก็ไม่เป็นอะไร เหมือนกับก้อนหิน ก้อนหินมันหนักก็จริง แต่ถ้าเราไม่แบกเอาไว้ ก็ไม่เหนื่อย ไม่ทุกข์

จะขอให้ก้อนหินมันเบาเป็นไปไม่ได้ เพราะผิดธรรมชาติ จะไปเรียกร้องว่าหินอย่าหนัก ไฟอย่าร้อน หนามอย่าแหลมก็ป่วยการ สิ่งที่เราต้องทำก็คือ อย่าไปแบกหิน อย่าไปถือถ่านแดงๆ หรืออย่าไปแตะหนามแหลม มีเสียงดังเกิดขึ้น แต่**ถ้าใจเราไม่ไปยึดกับเสียงนั้นเราก็ไม่ทุกข์ ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อเราไปแบกมันเอาไว้ ไปยึดมันเอาไว้**

“ขันธ์ทั้งห้าเป็นของหนักเน้อ การสละของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข” เป็นอีกตอนหนึ่งที่เราได้สาธยายตอนทำวัตร เมื่อไม่แบกก้อนหินหนัก ไม่ถือถ่านก้อนแดงๆ ไม่เดินไปเตะหนามแหลม ก็ไม่ทุกข์ความทุกข์ ไม่ได้เกิดจากก้อนหินแต่เกิดจากการแบกมันเอาไว้ ความทุกข์ไม่ได้เกิดจากไฟ หรือถ่านก้อนแดงๆ แต่เกิดจากการถือมันเอาไว้ แต่ผู้คนมักจะไม่ตระหนักตรงนี้ จึงแบกก้อนหินไว้ แล้วก็บ่นก่นด่าก้อนหินว่าทำไมมันหนักๆ ก้อนหินอย่าหนักได้ไหม ขณะที่ถือถ่านก้อนแดงๆ ก็บ่นว่าทำไมมันร้อนๆ หยุดร้อนเสียที เป็นไปไม่ได้ เหมือนกับเราบอกร่างกายนี้ว่าอย่าแก่ได้ไหม มันสั่งไม่ได้ อยู่ที่ว่าเราจะแบกมันเอาไว้ไหม ถ้าไม่อยากทุกข์ก็อย่าไปแบกมัน อย่าไปยึดมั่นกับมัน มันแก่ก็แก่ไป มันป่วยก็ป่วยไป แต่ใจเราเป็นอิสระ

ร่างกายของเราเหมือนของหนัก เหมือนหิน เหมือนกองไฟ คือมันเต็มไปด้วยทุกข์ สักวันหนึ่งก็ต้องเสื่อมสลายไป มันเป็นสิ่งที่พร่อง ไม่สมบูรณ์ เต็มไปด้วยสิ่งเสียดแทง ขัดแย้งอยู่ภายใน นี้คือสภาวะที่เกิดขึ้นกับกายของเรา เกิดขึ้นกับทรัพย์สมบัติของเรา เกิดขึ้นกับทุกอย่างที่เราเกี่ยวข้อง อยู่ที่ว่าเราจะเกี่ยวข้องกับมันอย่างไร ถ้าเราไปยึดมันเราก็ถูกมันเล่นงาน จะไปเรียกร้องให้มันไม่หนัก ให้มันไม่ร้อน เป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าเราเห็นธรรมชาติของมัน รู้ว่ามันเป็นตัวทุกข์ เป็นของหนัก ขืนแบกมัน เราก็ทุกข์ พอรู้เท่านี้ใจก็ปล่อยให้มันหลุดไปเอง ไม่อยากแบกมันเอาไว้แล้ว

ถ้าเห็นจริงๆ ว่าทุกข์เพราะถือ ทุกข์เพราะแบกของหนัก ทุกข์เพราะไปยึดเอาไว้ ก็จะปล่อยมันทันที เหมือนกับว่าเราหลับละเมอแล้วไปกำสิ่งหนึ่งเอาไว้เพราะคิดว่าเป็นทอง แต่พอตื่นมาแล้วพบว่ามันคือถ่านก้อนแดงๆ เราก็จะปล่อยทันที ไม่กำอีกแล้ว หรือเหมือนกับว่าเราเคยคิดว่าหีบที่กำลังแบกอยู่นี้เป็นหีบใส่ธนบัตรนับร้อยล้าน แต่พอรู้ว่าในนั้นเป็นแบงค์กงเต๊กทั้งนั้น ไม่มีค่าอะไรเลย แบกไปก็หนักเปล่าๆ เท่านี้แหละ เราก็จะวางมันลงหรือทุ่มมันทิ้งทันที

พระอรหันต์ท่านบรรลุธรรมหลุดพ้นจากความทุกข์ก็เพราะท่านเห็นความจริงอย่างแจ่มแจ้ง บางท่านต้องผ่านความเจ็บปวด

อย่างเช่นพระติสสะที่ป่วยด้วยโรคที่ใครๆ พากันรังเกียจ มีแผลพุพองเต็มตัว น้ำเหลืองไหลส่งกลิ่นเหม็น จนกระทั่งเพื่อนพระดูแลไม่ไหว จึงทิ้งไป พระพุทธเจ้าต้องเสด็จมาดูแลเอง เช็ดเนื้อตัวให้ เอาจีวรไปซัก เช็ดคราบสกปรก อุจจาระ ปัสสาวะ จนกระทั่งพระติสสะสุขสบายขึ้น แต่ทุกขเวทนาก็ยังมีอยู่และแรงกล้าขึ้นเรื่อยๆ เพราะเป็นระยะสุดท้ายแล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสเทศนาธรรมสั้นๆ ว่า “ร่างกายนี้ไม่เที่ยง เมื่อปราศจากวิญญาณ และถูกคนละทิ้ง ก็จะนอนทับพื้นแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ หาประโยชน์มิได้” อันนี้คือบทสวดที่พระใช้บังสุกุลเป็น พระติสสะท่านพิจารณาตามที่พระพุทธเจ้าตรัส ก็เห็นว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์ ไม่น่ายึดถือเลย เมื่อรู้เช่นนี้ก็ปล่อยวางสังขาร จิตก็หลุดพ้น เป็นพระอรหันต์พร้อมๆ กับที่สิ้นใจพอดี เรียกว่าสิ้นกิเลสและสิ้นใจไปพร้อมๆ กัน ทั้งนี้เพราะท่านเห็นแจ่มแจ้งว่าสังขารเป็นทุกข์มาก ไม่น่ายึดถือเลย อันนี้เรียกว่าเห็นด้วยปัญญา เมื่อปัญญาเกิด จิตก็ปล่อยวางและหลุดพ้นในที่สุด

การเห็นนั้นมีสองระดับ คือ**เห็นด้วยสติ** กับ**เห็นด้วยปัญญา** เมื่อมีสติเห็นความโกรธ ก็วางความโกรธ ใครก็ตามเมื่อรู้ตัวว่ากำลังโมโห ความโมโหก็จะบรรเทาลง คือวางลงเลย นี้เรียกว่าปล่อยวางเพราะเห็นด้วยสติ ส่วนเห็นด้วยปัญญา คือเห็นว่าสังขาร

ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เหมือนไฟ เหมือนของร้อน เหมือนสิ่งที่คร่ำคร่า แม้ข้างนอกดูดี แต่ข้างในผุพัง พึ่งพาอาศัยไม่ได้ เหมือนกับเสาที่ดูแข็งแรง แต่ข้างในกลวงเปล่าเพราะโดนปลวกกัดกินจนพร้อมจะพังได้ตลอดเวลา คนส่วนใหญ่ไม่รู้ก็ไปพิง พอพิงมันได้ไม่นานมันก็หักพังครืนลงมา ล้มคว่ำคะมำหงาย ก็เจ็บปวดไปตามระเบียบ แบบนี้แล้วจะไปโทษเสาว่าทำไมเสามันเป็นอย่างนี้ได้ไหม ที่จริงมันเป็นเพราะความไม่รู้ของเราต่างหาก ไม่รู้ว่าเสานี้มันเปราะ ผุ เป็นที่พึ่งพิงให้ไม่ได้ เป็นความโง่ของเราเอง

เป็นเพราะเราไม่มีปัญญาเห็นความจริงของสิ่งทั้งปวงว่ามันเป็นสิ่งที่พร้อมจะผุพังตลอดเวลา ไม่สามารถเป็นที่พึ่งพิงให้กับใครได้ แม้แต่ตัวมันเองมันยังเอาตัวไม่รอด พึ่งพิงตัวเองก็ไม่ได้ แล้วมันจะเป็นที่พึ่งพิงของใครได้อย่างไร เมื่อใดที่เรามีปัญญาเห็นความจริงอย่างนี้ ก็ไม่เอาใจไปผูกติดพึ่งพาสิ่งใด ไม่ยึดติดถือมั่นกับอะไร เกิดการปล่อยวางอย่างแท้จริง

การเห็นด้วยปัญญาก็คือการเห็นว่าสิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์ ดังภาษิตของพระพุทธเจ้าว่า “สัพเพ สังขารา ทุกขา สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์” ความหมายหนึ่งก็คือทุกสิ่งล้วนถูกบีบคั้นด้วยความเกิดและความเสื่อมสลาย มีความขัดแย้งในตัว จึงคงอยู่ในสภาพเดิม

ไม่ได้ อีกแง่หนึ่งคือมันสามารถที่จะบีบคั้นผู้ที่ยึดถือมัน คือถ้าไปยึดติดถือมั่นมันเมื่อไร ก็จะเป็นทุกข์เพราะความผันผวนเสื่อมสลายของมัน ถ้าไปยึดถือมันก็จะทุกข์ใจเมื่อมันแปรปรวนไป อันนี้เรียกว่าถูกมันบีบคั้น **คือตัวมันเองก็ถูกบีบคั้นจนเอาตัวไม่รอด แล้วมันยังบีบคั้นคนที่ไปยึดถือมันอีกด้วย** เมื่อเรามีปัญญาเห็นเช่นนี้ จิตก็จะปล่อยวาง ไม่ยึดถือมันต่อไป ถึงตอนนี้แหละเราจะเป็นนายมันอย่างแท้จริง คือใช้มันให้เกิดประโยชน์โดยที่ไม่ถูกมันบีบคั้นเล่นงานเอา เช่นใช้ร่างกายนี้ให้เกิดประโยชน์ ถึงเวลาเจ็บป่วยก็ไม่ทุกข์ เศร้า เสียใจ ขณะเดียวกันทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ก็ใช้ให้เกิดประโยชน์ ถึงเวลามันเสื่อมหรือหายไปก็ไม่คับแค้นใจ ไม่ร่ำไรรำพัน แต่ตราบใดที่เราไม่เห็นความจริงเช่นนี้ ก็เรียกว่าไม่รู้ทุกข์ หากไม่รู้ทุกข์อย่างนี้ การที่จะมีความสุขอยู่ได้ในโลกนี้ก็เป็นไปได้ยาก

รู้ทุกข์มีความหมายหลายระดับ ถึงที่สุดก็คือรู้ว่าทุกอย่างเป็นทุกข์ไปหมด ทีแรกก็แค่รู้ว่าทุกข์กำลังเกิดขึ้นกับเรา ต่อมาก็รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นกับกายกับใจ กายทุกข์ ใจทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์ ต่อมาก็รู้ว่าทุกข์ ไม่ว่าทุกขเวทนาหรืออารมณ์ที่บีบคั้นเผาลนให้เป็นทุกข์นั้นอาศัยกายกับใจเป็นที่เกิด ทุกขเวทนา กับ กาย และใจนั้นเป็นคนละอันกัน ต่อไปก็รู้ไปถึงขั้นว่าอะไรๆ ก็เป็นทุกข์ไปหมด ถูกบีบคั้น ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่มีอะไรที่จะให้ความสุขแก่เรา

ได้อย่างแท้จริง และเมื่อรู้ถึงขั้นนี้ใจก็ปล่อยวางทุกสิ่ง เมื่อรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้งแล้ว ตัณหาอุปาทานก็หมดไป นั่นแหละก็คือหนทางแห่งการพ้นทุกข์

จะเห็นได้ว่าการทำกิจในอริยสัจเพียงข้อเดียวก็นำไปสู่สมุทัย มรรค และนิโรธได้ในที่สุด หลวงพ่อคำเขียนพูดอยู่เสมอว่า ในทุกข์มีความไม่ทุกข์ ในทุกข์มีหนทางแห่งการพ้นทุกข์อยู่ ท่านถึงกับบอกว่า “เห็นทุกข์ก็พ้นทุกข์” เพราะรู้ว่าทุกข์คืออะไร รู้ว่าทุกข์เกิดจากอะไร และเห็นว่าทุกอย่างเป็นทุกข์ทั้งนั้น ก็ปล่อยวางทันที จิตเป็นอิสระ ความพ้นทุกข์บังเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุนี้

“

ปัญหาที่แท้จริงของคนเราและนักปฏิบัติ ไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอารมณ์ใดเกิดขึ้น หรือมีอะไรมากระทบ แต่อยู่ที่เรารู้สึกอย่างไรต่ออารมณ์หรือสิ่งที่มากระทบ

”

อยู่ก็เป็นสุข ตายก็ไปดี

การเจริญสติไม่ใช่ของฟุ่มเฟือย เป็นของสำคัญทีเดียวสำหรับ การดำเนินชีวิต ไม่ใช่เพียงแค่ให้มีความสุขเท่านั้น บางครั้งยังเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตให้อยู่รอดได้ บางครั้งคนเราจะเป็นหรือตายก็ขึ้นอยู่กับว่ามีสติหรือไม่มีสติ

เคยได้อ่านและดูหนังเรื่องราวของคนๆ หนึ่ง ที่ถูกจับโดยไม่เป็นธรรม ถูกกล่าวหาว่าฆ่าเมียและถูกลงโทษจำคุกตลอดชีวิต ถูกส่งไปกักขังบนเกาะที่ไกลโพ้นคล้ายๆ ตะรุเตา อยู่อย่างทุกข์

ทรมานมาก เขาพยายามหนีเกือบจะสำเร็จแต่ก็ถูกจับทุกครั้ง ตอนหลังโดนลงโทษขังเดี่ยวในคุกมืดเป็นเวลา ๕ ปี ส่วนใหญ่ไม่มีใครรอด ที่ไม่รอดไม่ใช่เพราะว่าขาดอาหารหรือว่าป่วยกาย แต่ว่าเพราะคลุ้มคลั่งเป็นบ้าจนตาย

ชายคนนั้นรู้กิตติศัพท์ของคุกมืดนี้ดี ดังนั้นเมื่อเข้าอยู่ไปอยู่ในคุกซึ่งแคบขนาดราวสองเมตรคูณสองเมตร สิ่งแรกๆ ที่เขาทำคือ เดินนับก้าวกลับไปมา เหมือนการเดินจงกรม แต่เขาเป็นฝรั่งไม่รู้จักการเดินจงกรม เขารู้แค่ว่าจะต้องกำกับจิตให้เป็นสมาธิ ไม่เช่นนั้นจิตก็จะฟุ้งซ่าน สะเปะสะปะ ว้าวุ่น เกิดความกลัว ความวิตกกังวล ความตื่นตระหนก คิดถึงอดีต คิดถึงอนาคต ความคิดนั่นเองที่จะทำร้ายเขา เพราะฉะนั้นเขารู้ว่าวิธีที่จะอยู่รอดได้ก็คือรักษาใจให้สงบ ไม่ว้าวุ่น จึงใช้วิธีเดินนับก้าวอยู่ในคุกแคบๆ เดินกลับไปกลับมา ทำอย่างนี้ไม่ใช่เป็นอาทิตย์ แต่ทำเป็นเดือนเป็นปี อันที่จริงความเป็นอยู่ทางกายก็ลำบากอยู่แล้ว อาหารก็ไม่ค่อยพอเพียง บางทีหิวถึงขั้นต้องกินแมลงสาบ แต่สิ่งที่น่ากลัวที่สุดก็คือจิตใจที่ว้าวุ่นที่สามารถทำให้เป็นบ้าและตายได้

ได้พูดตั้งแต่วันแรกแล้วว่าสิ่งที่น่ากลัวที่สุดไม่ใช่งูเงี้ยวเขี้ยวขอไม่ใช่สิงสาราสัตว์ แต่คือจิตใจของเรา ในสถานการณ์อย่างนั้น

จิตใจพร้อมที่จะเป็นบ้าได้ เขารู้ว่านี้คืออันตรายที่สามารถเกิดขึ้นกับเขาได้ เขาจึงเดินจงกรมอย่างนี้ตลอดเวลาที่อยู่ในคุก สุดท้ายเมื่อครบ ๕ ปีเขาก็เอาชีวิตรอดมาได้ ร่างกายผ่ายผอม ฟันฟางหักเกือบหมดเพราะไม่เจอแสงแดดที่จะให้วิตามินดี ผมขาวโพลน จิตใจก็เกือบจะเป็นบ้า แต่ไม่ถึงกับคลุ้มคลั่ง พัศดีก็ประหลาดใจเพราะไม่เคยมีใครรอดจากคุกมืดนี้ได้เลย

สุดท้ายเขาก็ดิ้นรนจนเป็นอิสระ มีคนเอาเรื่องราวของเขามาทำเป็นหนัง พวกเราอาจจะเคยได้ดู หนังเรื่อง “ปาปิญอง” นี้สร้างจากเรื่องจริง อาตมาได้ดูหนังเรื่องนี้ตอนที่ยังเป็นนักเรียน อดนึกไม่ได้ว่าถ้าตัวเองอยู่ในสถานการณ์อย่างนั้นจะทำอย่างไร แค่นึกใจก็กระเพื่อมแล้ว เพราะเป็นคนกลัวที่แคบ เคยนึกว่าตัวเองถูกขังอยู่ในกระโปรงรถที่ปิดมืดสนิท แล้วรถก็แล่นไปไหนไม่รู้ แค่คิดก็กระสับกระส่ายแล้ว **แต่เพราะคิดนั่นเองจึงทำให้กระสับกระส่าย ต้องพาใจกลับมาอยู่กับปัจจุบันจึงจะเป็นปกติ** ดูหนังเรื่องนี้แล้วทำให้รู้สึกว่า การเจริญสติหรือการทำสมาธิเป็นเรื่องความเป็นความตายเลยทีเดียว จะอยู่หรือตายก็ขึ้นอยู่กับว่าจิตนี้มีสติและสมาธิหรือไม่

จริงอยู่มีน้อยคนที่ตกอยู่ในสถานการณ์แบบนี้ แต่การตกอยู่ในสถานการณ์ที่คับขันสามารถเกิดกับเราได้ตลอดเวลา บางกรณี

ก็กินเวลาไม่นาน แต่สามารถตัดสินชี้ขาดได้ว่าจะอยู่หรือไป เช่น เกิดไฟไหม้ในอาคาร ผู้คนต้องวิ่งหนีหาทางออกจากอาคาร ใครที่ไม่มีสติก็มักวิ่งตามผู้คนไป การวิ่งตามฝูงชนไปนั้นอันตรายมาก เพราะถ้าวิ่งไปเจอทางตันฝูงชนก็จะหันกลับมา พอฝูงชนหันกลับคนที่ตามมาข้างหลังก็กลายเป็นอยู่ข้างหน้า ถ้าหนีไม่ทันก็อาจโดนเหยียบตายได้ มีคำแนะนำสำหรับคนที่เจอเหตุการณ์อย่างนี้ว่า อย่าวิ่งตามฝูงชนไป ให้เขาวิ่งไปก่อน ถ้าเขาวิ่งแล้วไม่กลับมา แสดงว่าเขาเจอทางออกแล้ว เราค่อยวิ่งไปทางนั้น แต่ถ้าเขาไม่เจอทางออกเขาก็จะวิ่งกลับมา ระหว่างที่รอก็ต้องยืนชิดกำแพงเอาไว้ อย่าไปยืนกลางทาง เพราะอาจโดนเหยียบได้

หลายคนแม้มีความรู้เรื่องนี้ แต่พอไฟไหม้จริงๆ ก็ตกใจ ผู้คนเฮไปไหนก็ตามไปด้วย แล้วก็ถูกเหยียบตาย หรือบางคนอาจเคยรู้มาว่าเวลาไฟไหม้อาคารขณะที่อยู่ในห้อง อย่าจับลูกบิดประตูด้วยมือเปล่า เพราะลูกบิดจะร้อนมาก แต่เมื่อเผชิญเหตุการณ์จริงหากไม่มีสติก็อาจเผลอจับลูกปิดเอาได้เพราะความกลัว อยากจะรีบหนีไฟให้เร็วๆ

ในทำนองเดียวกันคนที่ประสบอุบัติเหตุ ขับรถตกลงไปในคูน้ำ ขณะที่รถจมลงไปในคู คนที่ตกใจก็พยายามดันประตูออกแต่ก็

ดันออกไม่ได้ เพราะความดันน้ำข้างนอกมันสูงกว่าข้างในมาก คนที่ไม่มีสติก็พยายามดัน ดันไม่ออกก็ตกใจ ผู้รู้แนะนำว่าให้ตั้งสติดีๆ แล้วค่อยๆ ลดกระจก สมัยก่อนกระจกรถเป็นแบบหมุนไขลงได้ พอลดกระจก น้ำก็ไหลเข้ามา สักพักความดันของน้ำในรถกับข้างนอกก็ใกล้เคียงกัน ถึงตอนนั้นถ้าดันประตูออกไปก็จะเปิดออกได้ คนที่จะทำอย่างนี้ได้ต้องมีสติ หากไม่มีสติก็ตายคารถได้เหมือนกัน เพราะตื่นตกใจไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร

ที่จริงยังมีสถานการณ์ที่ดูน่ากลัวน้อยกว่านี้ แต่ก็สามารถชี้เป็นชี้ตายได้ถ้าหากไม่มีสติ อย่างเช่น เมื่อสองสามปีก่อนมีนักศึกษาไปกินเหล้าแถวรามอินทราจนเมามาย ขณะขับรถกลับบ้านปรากฏว่าปวดฉี่ ก็ออกจากรถไปฉี่ตรงคูน้ำริมทาง พอดีเกิดอาเจียนขึ้นมา ขณะที่ก้มตัวอาเจียน พระสมเด็จฯ ที่ห้อยคออยู่เกิดตกลงไปในคู ด้วยความเสียดายเขากระโดดลงไปในคูเพื่องมหาพระสมเด็จฯ เพื่อนห้ามแต่เขาไม่ฟัง ปรากฏว่าจมน้ำตาย ถ้านักศึกษาคนนั้นมีสติ ก็อาจจะยับยั้งชั่งใจไม่ลงไป แต่เพราะความเมาและความเสียดายพระเครื่อง จึงไม่ทันยั้งคิด กรณีนี้ถ้าเขามีสติก็รอดตาย อาจจะเสียพระเครื่องไปหรืออาจจะไม่เสียก็ได้ถ้างมดีๆ แต่เพราะไม่มีสติก็เลยตาย

มีบางสถานการณ์ที่สามัญมากกว่านี้ เช่นขับรถ หากมีหมาวิ่งตัดหน้า ถ้าไม่มีสติรถก็อาจจะคว่ำ หรือรถแหกโค้ง พุ่งชนเสาไฟฟ้าตายได้ แต่ถ้ามีสติก็จะรู้ว่าในสถานการณ์นั้นควรจะตัดสินใจอย่างไร

คงจะเห็นแล้วว่าสติเป็นเรื่องสำคัญมากถึงขั้นชี้เป็นชี้ตายได้ทีเดียว ที่จริงเพียงแค่อยู่ในบ้านไม่ได้ออกไปไหน เวลาใช้เครื่องไฟฟ้า ถ้าไม่มีสติเอามือเปียกๆ ไปเสียบปลั๊ก ก็อาจถูกไฟดูดตายได้ หรือเดินลงบันไดถ้าไม่มีสติก็อาจตกลงมาหัวฟาดพื้นตายได้ สติจึงสำคัญต่อความอยู่รอดของเราทุกคน มันไม่ใช่สิ่งฟุ่มเฟือยหรือเกินจำเป็น ถึงแม้ว่าจะมีชีวิตรอดได้ แต่ถ้าอยู่ด้วยความทุกข์ ด้วยความเศร้าเสียใจ ทุกข์เพราะรู้สึกผิด เพราะความโกรธ ความพยาบาท หรือเพราะความอาลัยอาวรณ์ อารมณ์เหล่านี้สามารถจะทำร้ายจิตใจทำให้อยู่ร้อนนอนทุกข์ บางคนถึงกับทนไม่ไหว ตัดสินใจฆ่าตัวตาย

ชีวิตในยุคปัจจุบันนี้ การมีสติสำคัญมาก เพราะทุกวันนี้ผู้คนทุกข์เพราะความคิดมากกว่าเรื่องอื่น ไม่ใช่ทุกข์เพราะไม่มีอาหารกิน ไม่ใช่ทุกข์เพราะขาดปัจจัยสี่ ไม่ใช่ทุกข์เพราะทำงานเหนื่อยยาก ส่วนใหญ่ทุกข์ทั้งๆ ที่มีชีวิตสะดวกสบาย แต่ก็ยังกลุ้มใจ วิตกกังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ นั่นเป็นเพราะความคิดที่ปรุงแต่งไปต่างๆ

นานา หรือเพราะเสียใจในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว หรือวิตกในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เช่น พอรู้ตัวว่าเป็นมะเร็งก็ทำใจไม่ได้ มีพยาบาลคนหนึ่งไปตรวจร่างกาย หมอก็อ้ำอึ้งที่จะบอกผล พยาบาลจึงบอกหมอว่าบอกมาเลยๆ ฉันรับได้ หมอจึงบอกว่าคุณเป็นมะเร็งตับ จะอยู่ได้ไม่เกินสามเดือน พยาบาลคนนั้นช็อกเลย ทั้งที่ดูแลคนป่วยมาสามสิบปี แต่พอมันเกิดขึ้นกับตัวเองก็ทำใจไม่ได้ หายหน้าไปเลย ไม่มาทำงาน ซึมอยู่กับบ้าน อยู่ได้ประมาณยี่สิบกว่าวันก็ตาย ที่

ตายไม่ใช่เพราะก้อนมะเร็งในตับมันลุกลามรวดเร็วกว่าที่หมอพยากรณ์ แต่เป็นเพราะใจที่ตื่นตระหนกวิตกกังวลนั่นเอง

มีนักธุรกิจคนหนึ่ง เป็นชายวัยกลางคน เล่นเทนนิสเป็นประจำ วันหนึ่งไปตรวจสุขภาพประจำปี หมอบอกว่าคุณหัวใจรั่ว เขาตกใจมาก เพราะตามความเข้าใจของเขา หัวใจรั่ว ก็คือหัวใจเป็นรู เวลาหัวใจเต้นเลือดจะพุ่งกระฉูดออกมา แบบนี้ก็ตายสิ ที่จริงหมอตั้งใจจะบอกเขาว่าลิ้นหัวใจรั่ว แต่หมอพูดไม่ครบ อันนี้เป็นปัญหาการสื่อสารของหมอที่เกิดขึ้นทั่วไป เพราะไม่เข้าใจความรู้สึกของคนไข้ ที่จริงคนที่ลิ้นหัวใจรั่วก็ยังสามารถอยู่ได้อย่างปกติสุข สามารถออกกำลังกายได้ด้วยซ้ำ ไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตายทีเดียวนัก แต่พอนักธุรกิจคนนี้เข้าใจว่าหัวใจของตัวรั่ว เขาก็ใจเสีย หลังจากนั้นแค่สองวันเขาก็ล้มทรุด ต้องเข้าโรงพยาบาล อยู่โรงพยาบาลได้ไม่กี่วันก็เข้าห้องไอซียู แล้วก็ไม่ออกมาอีกเลย อันนี้เรียกว่าไม่ได้ตายเพราะลิ้นหัวใจรั่ว แต่ตายเพราะใจที่ตื่นตระหนก ใจที่หวาดกลัว ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งเกินเหตุ

ถ้าเขามีสติ อาการจะไม่ลุกลามขนาดนี้ เพราะจิตจะไม่ปรุงแต่งในทางเลวร้าย สติช่วยให้จิตกลับมาอยู่กับปัจจุบัน แม้ได้ยินข้อมูลมาผิดๆ สติก็ช่วยให้ใจเป็นปกติ และยอมรับความจริง

ที่เกิดขึ้นได้ แทนที่จะตีโพยตีพาย โอดโอย คร่ำครวญ ก็จะมาพิจารณาว่าเราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยบรรเทาผลกระทบ เมื่อเจ็บป่วยก็ต้องรักษา แต่ว่าจิตใจก็ต้องดูแลด้วย จะเห็นได้ว่าเพียงแค่ไม่มีสติ ความหวาดหวั่น ตื่นตระหนกก็ครอบงำจิตใจได้ง่าย แล้วทำร้ายร่างกายเรา หรือทำให้มีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตัวเอง

สติที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันของเรานั้น ไม่เพียงพอที่จะรับมือกับเหตุร้ายที่เกิดขึ้นแบบปัจจุบันทันด่วน คนธรรมดามักคิดว่าฉันมีสติอยู่แล้ว ทำไมต้องฝึกสติอีก สติที่มีนั้นพอเพียงสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันที่ไม่มีเหตุร้าย ไม่มีเรื่องมากระทบมาก ถ้าชีวิตราบรื่นความสัมพันธ์กลมเกลียว ไม่มีเรื่องร้ายเกิดขึ้น สติเท่าที่มีอยู่ของคนทั่วไปก็เพียงพอในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุขตามอัตภาพ แต่ชีวิตคนเราใช่ว่าจะราบรื่นเหมือนทางที่โรยด้วยกลีบกุหลาบ บางช่วงก็ขรุขระ มีเหตุร้ายเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด บางทีไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวเอง แต่เกิดขึ้นกับคนที่รัก

มีแม่คนหนึ่งเล่าให้ฟังว่าหลายปีก่อนลูกชายอายุ ๑๕ ปี ขอไปเรียนต่อที่ประเทศอินเดีย แม้อายุยังน้อยแต่แม่เห็นว่าลูกเป็นคนมีความรับผิดชอบ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ไปอินเดียน่าจะได้ประโยชน์อย่างน้อยก็ได้ไปเรียนภาษา จึงอนุญาตให้ลูกไป ลูกไปอินเดียได้

ไม่กี่เดือนปรากฏว่าจมน้ำตาย แม่ทั้งเสียใจทั้งรู้สึกผิด โทษตัวเองว่ามีส่วนทำให้ลูกตาย เพราะว่าเป็นคนอนุญาตให้ลูกไป เธอเอาแต่ตำหนิตัวเองว่าน่าจะห้ามลูก ถ้าวันนั้นฉันห้ามลูกไม่ให้ไป ลูกก็จะยังมีชีวิตอยู่ เธอทั้งเสียใจที่ลูกตายและรู้สึกผิดที่อนุญาตให้ลูกไป จนเกือบเสียศูนย์ไปเลย แต่ละวันผ่านไปด้วยความทุกข์ทรมาน จนกระทั่งเพื่อนมาชวนให้ไปปฏิบัติธรรม

เมื่อได้ฟังธรรม เธอก็เข้าใจความจริงของชีวิตว่า คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องตาย ความพลัดพรากสูญเสียเป็นธรรมดาของทุกชีวิต คนเรามีกรรมเป็นของตัว บางคนอายุยืน บางคนอายุสั้น ล้วนแล้วแต่เป็นผลแห่งกรรม เมื่อรู้เช่นนี้ก็ทำใจยอมรับความตายของลูกได้ ขณะเดียวกันการเจริญสติก็ช่วยให้รับมือกับความรู้สึกผิดได้ เมื่อความรู้สึกผิดเกิดขึ้นก็ดูมัน ไม่กดข่ม ไม่ผลักไส แต่ก่อนพยายามกดข่มมัน พยายามไม่นึกถึงความตายของลูก แต่อะไรก็ตามที่เราพยายามกดข่มมันก็ยิ่งผุดโผล่ พอโผล่มาทีไรก็รู้สึกเสียใจว่าตัวเองมีส่วนทำให้ลูกตาย แต่พอมีสติ ความรู้สึกผิดก็ค่อยๆ บรรเทาลงไป จนกระทั่งในที่สุดมันก็เลือนหายไป ทำให้เธอสามารถยอมรับความสูญเสียลูกได้ ไม่เพียงเท่านั้นเธอยังพบกับความสงบ ความโปร่งเบา อย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน ชีวิตของเธอสงบเย็นเป็นสุขกว่าตอนที่ลูกยังมีชีวิตด้วยซ้ำ เธอจึงรู้สึกขอบคุณลูกที่ทำให้แม่พบ

ธรรมะ เธอพูดว่าความตายของลูกเป็นสิ่งที่คุ้มค่ามาก เพราะทำให้แม่ได้พบธรรมะ ได้พบกับความสงบอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน

ความตายของลูกนั้นยิ่งใหญ่เสมอสำหรับแม่ทุกคน แต่มันก็สามารถจะกลายเป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าได้ เพราะทำให้แม่ได้มาพบธรรมะ สติ สมาธิ ภาวนา ทำให้เธอหลุดพ้นจากความทุกข์และมาพบกับชีวิตที่ดีกว่าเดิม ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้มีปัญญาแม้ประสบทุกข์ก็ยังหาสุขพบ” พบที่ไหน พบที่ใจ ใจที่มีสติปัญญา

ปัญญาก็คือการเห็นความจริง เข้าใจความจริงของชีวิต แต่ก่อนเธอไม่อยากนึกถึงความตายของลูก แต่เดี๋ยวนี้นึกถึงก็ไม่ได้เสียใจอะไรแล้ว ไม่ใช่เพราะไม่รักลูก ยังรักลูกอยู่ แต่เมื่อนึกถึงแล้วก็ไม่ได้รู้สึกเสียใจหรือรู้สึกผิดอีกต่อไป และนี่คือสิ่งที่สามารถจะเกิดขึ้นได้กับคนเราแม้ต้องสูญเสียคนรักก็ตาม

คนเป็นอันมากแม้ว่ามีชีวิตที่ราบรื่นมาตลอด แต่มาถึงบางช่วงเวลาก็อาจเกิดเหตุพลิกผันขึ้นได้ ชีวิตของทุกคนสามารถจะเกิดภาวะเช่นนี้ได้ทุกเวลา ไม่ใช่เพียงแค่ความพลัดพรากสูญเสียคนรัก แต่ยังรวมถึงสูญเสียของรัก บางคนไฟไหม้บ้านทั้งหลัง แทบจะกลายเป็นบ้า ถ้าหากไม่เรียกสติกลับมาใจก็อาจจะเตลิดสุดกู่ คุณยาย

คนหนึ่งทำแหวนมรกตหล่นลงบนพื้น คนใช้ก็ไม่รู้กวาดทิ้งลงถังขยะ แหวนวงนี้เป็นของรักของหวงมาก พอรู้ว่าหายก็เสียใจจนล้มป่วย อายุแปดสิบปีแล้ว แต่ทำใจไม่ได้ เพราะมีความยึดติดถือมั่นมาก คุณยายคงไม่เคยเจอความสูญเสียอย่างนี้มาก่อน มาเจอตอนแก่ จึงไม่มีประสบการณ์ ไม่รู้วิธีรับมือกับความสูญเสีย ไม่รู้วิธีทำใจ จึงป่วยหนักจนพระซึ่งเป็นหลานต้องมาเยี่ยม ตอนได้ข่าวครั้งแรก นึกว่ายายเป็นโรคร้าย มาถึงจึงรู้ว่าป่วยเพราะเสียใจที่สูญของรัก ของหวง

ความเจ็บป่วยก็เหมือนกันสามารถจะเกิดขึ้นกับใครก็ได้ สามารถจะเกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา คนจำนวนมากมีชีวิตสุขสบายดี แต่พอรู้ว่าป่วยเป็นมะเร็งทำใจไม่ได้ ตีโพยตีพายว่าทำไมต้องเป็นฉัน บางคนไม่อยากอยู่ อยากจะตาย เพราะมันเจ็บมันปวดทรมานเหลือเกิน เพราะฉะนั้นคนที่ไม่ได้เจริญสติ ไม่ได้เจริญสมาธิภาวนา พอเจอเหตุการณ์แบบนี้ก็อาจเพลี่ยงพล้ำ หรือตกม้าตายได้ง่าย นี้เป็นเพราะความประมาท ไม่คิดว่ามันสามารถเกิดขึ้นกับตัวเองก็ได้ แต่ถ้าเราฝึกสติอยู่เสมอ เจอเหตุการณ์แบบนี้อาจเสียศูนย์อยู่พักหนึ่ง ไม่นานก็จะตั้งสติได้ และแทนที่จะปล่อยใจให้จมอยู่กับความทุกข์ ความเศร้าโศก ก็จะดึงจิตออกมาจากอารมณ์เหล่านั้น และพิจารณาว่าเราจะรักษาร่างกายอย่างไรดี

แต่บางคนใจไม่ฟื้นเลย เพราะว่าหลงวนอยู่ในความคิด จมอยู่ในอารมณ์ อย่างพยาบาลคนที่เป็นมะเร็งตับ เธอไม่สามารถดึงจิตออกมาจากความเศร้าความวิตกกังวลได้ ความทุกข์ใจจึงซ้ำเติมความทุกข์กาย ทำให้สุขภาพร่างกายย่ำแย่ จนตายเร็วกว่าที่หมอประเมิน นี้เป็นตัวอย่างที่ชี้ว่าคนเราทุกข์เพราะความคิดมากกว่าทุกข์เพราะเหตุอื่นเสียอีก แม้จะเจ็บป่วยแต่ถ้ามีสติรักษาใจให้ดีก็สามารถจะมีความสุขได้ เจ็บป่วยก็ยังยิ้มได้ ก็ยังมีความสุขได้ เพราะป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย

เมื่อ ๒-๓ วันก่อนมีคนมาทอดผ้าป่า มีผู้หญิงอายุราวสามสิบปีเศษ มาสนทนาเรื่องธรรมะ คุยไปคุยมาเธอก็บอกว่าเธอเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย แต่เธอดูเหมือนปกติมาก เธอเล่าว่าได้ฟังคำบรรยายของอาตมาในยูทูบ ก็อาศัยธรรมะนี่แหละช่วยให้รักษาใจได้ ถึงแม้บางครั้งจะรู้สึกแย่ เวลาไปหาหมอแล้วหมอบอกว่าอาการไม่ดีขึ้น หรือไม่ตอบสนองต่อยา เธอก็ใจเสีย แต่สักพักก็ตั้งสติได้ อาศัยธรรมะโดยเฉพาะสติช่วยประคับประคองใจ พอถึงเวลาที่อาการลุกลามจนกระทั่งเกิดความเจ็บปวด เกิดทุกขเวทนา บางครั้งถึงจุดที่แม้แต่ยาระงับปวดก็เอาไม่อยู่ มอร์ฟีนให้ไปเต็มที่ก็ยังรู้สึกเจ็บปวดอยู่ อันนี้เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนป่วยจำนวนมาก ถึงตอนนั้นจะทำอย่างไร ก็ต้องอาศัยใจอย่างเดียว

คุณหมออมราได้พูดถึงคนไข้ชายคนหนึ่งที่เป็นอาจารย์แพทย์อายุประมาณสี่สิบปีเศษ เป็นมะเร็งลามไปถึงกระดูกปวดมาก ตอนไปเยี่ยม คนไข้นอนไม่ได้เลยต้องนั่งตลอดเวลานั่งแบบงอก่องอขิง มีเหงื่อผุดเม็ดโตๆ ปากซีด ความรู้ที่มีช่วยอะไรไม่ได้เลย เงินทองที่มีก็ไม่สามารถจะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดได้ เพราะยาระงับปวดที่ให้ก็เต็มที่แล้ว ให้มากกว่านั้นไม่ได้ คุณหมออมราจึงแนะให้เขาทำสมาธิ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ บริกรรมพุทโธไปด้วย คนไข้ไม่เคยทำสมาธิมาก่อน แต่ก็ทำตามที่คุณหมออมราแนะนำ

ทีแรกคุณหมอคิดว่าคนไข้ปวดมากขนาดนี้แล้วไม่เคยทำสมาธิเลย คงทำได้ไม่เกินห้านาที แต่ปรากฏว่าห้านาทีก็แล้วคนไข้ก็ยังนั่งหลับตาทำสมาธิ สิบนาทีผ่านไปก็ยังนั่งทำสมาธิอยู่ ยิ่งนั่งก็ยิ่งดี นั่งจนกระทั่งหลังตรง พอเปิดตาขึ้นมาครบห้าสิบนาที ปากก็เป็นสีชมพู เหงื่อเม็ดโตๆ ก็หายไป รู้สึกดีขึ้นมาก ความเจ็บปวดทุเลาไปมาก อันนี้เป็นเพราะอำนาจของสมาธิที่ทำให้ความเจ็บปวดบรรเทาลง เรียกว่ามีอานุภาพดีกว่ายาระงับปวดเสียอีก

คุณหมออมราแปลกใจว่าคนไข้คนนี้ไม่เคยนั่งสมาธิเลยแต่ทำไมนั่งได้นานขนาดนี้ ทั้งๆ ที่ปวดมาก ก็ได้คำตอบว่าเวลาทำงานเขามีสมาธิมาก ก็เอาสมาธิที่ใช้กับงานมาใช้กับการตามลมหายใจ ก็ช่วยให้ความปวดบรรเทา ที่ว่าความปวดบรรเทานี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะลืมปวด คือปกติถ้าไม่มีอะไรให้จิตทำ จิตก็จะปักตรึงกับบริเวณที่ปวด อย่างที่เมื่อเช้ามีคนหนึ่งพูดว่าเวลาเหยียบก้อนหินมันเจ็บ จิตก็ไปปักอยู่ตรงเท้าที่เจ็บ ทุกขเวทนามันมีแรงดึงดูดมาก คนไข้คนนี้ปวดกระดูกมาก จิตก็ปักตรึงอยู่ที่ความปวดก็ทำให้ยิ่งปวด แต่พอทำสมาธิ ดึงจิตมาที่ลมหายใจ จิตก็รับรู้ความเจ็บปวดน้อยลง จนกระทั่งถึงจุดหนึ่งก็ลืมปวด จึงไม่รู้สึกทุกข์ทรมาน

ที่จริงสมาธิยังมีข้อดีอีกอย่างหนึ่ง คือพอจิตสงบแล้วร่างกายจะหลั่งสารบางตัวออกมา สารเหล่านี้ เช่น โดพามีน เอ็นโดรฟิน มันช่วยบรรเทาความปวดได้ สมาธิไม่ได้ช่วยให้ลืมปวดเท่านั้น แต่ยังมีผลบรรเทาปวดได้ด้วย มันมีผลต่อระบบประสาทจริงๆ อันนี้เรียกว่าใช้สมาธิบรรเทาปวด

บางคนก็ใช้สติบรรเทาปวด มีคนหนึ่งเป็นมะเร็งที่ลำไส้ ปวดมาก ยาก็เอาไม่อยู่ ทรมานมากทีเดียว แต่เนื่องจากเคยเจริญสติมาก่อน พอได้สติขึ้นมาก็เอาสตินั้นมาใช้ในการดูความปวด คนไข้คนนี้บอกว่าสติดึงจิตมาไว้ที่หัวไหล่ แล้วดูท้องที่ปวด จิตเห็นความปวดที่เกิดขึ้นกับกาย ความปวดกายยังมีอยู่ แต่ใจไม่ได้ปวดตามไปด้วย เพราะเห็นความปวดโดยไม่ได้เข้าไปจมอยู่ในความปวด แต่พอเผลอสติเมื่อไรจิตเข้าไปรวมกับกายก็ปวดมากจนทรมาน เพราะไปเอาความปวดของกาย หรือความปวดของท้องมาเป็นความปวดของใจด้วย พอมีสติก็ดึงจิตออกมาจากกาย บางคนเรียกว่าแยกกายกับจิตออกจากกัน แต่ที่จริงคือการเห็นกายกับเวทนานั่นเอง เอาจิตเป็นผู้เห็น เห็นกายที่ปวด เห็นเวทนาที่เกิดขึ้น แต่ไม่เป็นผู้ปวด นี่เป็นวิธีหนึ่งในการรับมือกับความปวด ที่เราต้องเรียนรู้หรือฝึกให้มีทักษะในทางนี้บ้าง เพราะเหตุการณ์แบบนี้สามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่อ

การดูเวทนาเป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้เราเผชิญความเจ็บปวดหรือทุกขเวทนาได้ อย่าคิดว่าเราจะหนีทุกขเวทนาไปได้ตลอด แม้ว่าทุกวันนี้เรามีเทคโนโลยีมากมาย แต่ทุกขเวทนาทางกายก็สามารถเกิดขึ้นกับเราได้ บางอย่างเป็นทุกขเวทนาที่พอทนไหว แต่บางอย่างก็สุดที่จะทนได้ แต่ถ้าเรามีสติ ก็ช่วยให้จิตไม่ทุกข์ไปกับกายได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนนกุลบิดาว่า “ท่านพึงสำเหนียกว่า ถึงกายของเราจะมีโรครุมเร้า แต่ใจของเราจักไม่มีโรครุมเร้าเลย” นั่นคือแม้กายจะป่วย พึงรักษาใจอย่าให้ป่วยด้วย อันนี้เราทุกคนทำได้ถ้าหากว่ามีสติหรือมีสมาธิในระดับหนึ่ง ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย การใช้สติในการดูความปวดแต่ไม่เป็นผู้ปวดเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อเราตกอยู่ในสถานการณ์อย่างนั้นก็จะทุกข์แต่กาย ใจไม่ทุกข์ตาม

เราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับความทุกข์โดยไม่เป็นผู้ทุกข์ แม้จะพยายามหนีความทุกข์ตะพึดตะพือก็หนีไม่ได้ตลอด การอยู่กับทุกขเวทนาโดยใจไม่ทุกข์นั้นต้องอาศัยการเจริญสติ โดยใช้สติในการรับมือกับทุกขเวทนาแบบอ่อนๆ เช่นอยู่กับความเบื่อ เวลาเราปฏิบัติธรรม มักจะมีความเบื่อความเซ็งมารบกวน พวกนี้ก่อให้เกิดทุกขเวทนาเช่นกัน แม้จะไม่ร้ายแรงเมื่อเทียบกับความเจ็บปวดเพราะโรคภัยไข้เจ็บ แต่เราก็ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันให้เป็น มันจะ

เบื่อก็เบื่อไป เราแค่ดูมัน แต่ไม่เป็นผู้เบื่อ เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ใจก็เห็นมัน ไม่เป็นผู้โกรธ ไม่ยึดติดถือมั่นว่าความโกรธเป็นเรา เป็นของเรา ความโกรธเกิดขึ้น แต่ใจไม่ร้อนตาม ความหงุดหงิดเกิดขึ้น ใจไม่ทุกข์ตาม ความเครียดเกิดขึ้น แต่ใจไม่ทุกข์ไปด้วย อันนี้ทำได้ด้วยการเจริญสติ คือดูมันหรือรู้เฉยๆ

การเจริญสติเป็นวิธีการที่ต่างจากสมาธิ สมาธิเป็นการเอาจิตมาจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อรู้สึกเบื่อก็เอาจิตไปจดจ่ออยู่กับเสียงเพลง เสียงนก ต้นไม้ หรือการวาดรูป ก็ทำให้ลืมความเบื่อไปได้ อันนี้เป็นงานของสมาธิ ใช้เมื่อต้องการเปลี่ยนอารมณ์ไปจดจ่อสิ่งอื่นแทน แต่**สติเป็นอีกวิธีการหนึ่ง คือดูหรือเห็นเฉยๆ ไม่เข้าไปเป็น เห็นมันเกิดขึ้น** และเมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นกับมัน ไม่ปรุงแต่งต่อเติมมัน มันก็ดับไป เหมือนไฟที่ไม่มีเชื้อไม่มีฟืนก็ดับมอดไปเอง **ทุกข์มันอยู่ไม่นานอยู่แล้ว แต่เป็นเพราะใจไปยึดมันเอาไว้ เป็นเพราะใจปรุงแต่งต่อเติมมันถึงอยู่ต่อเนื่องเป็นชั่วโมง เป็นวัน บางทีก็เป็นอาทิตย์ และที่ใจไปยึดมันก็เพราะไม่รู้ตัว** เหมือนกับคนที่แบกหิน ทั้งๆ ที่เหนื่อย เป็นทุกข์ ก็ยังแบกเอาไว้ นั่นเป็นเพราะไม่รู้ตัว

ทำนองเดียวกับคนที่เจอไฟไหม้บ้าน เห็นอะไรใกล้ตัวก็ขนออกไปก่อน บางทีก็แบกตู้เซฟ แบกโอ่งน้ำ ซึ่งเป็นของที่หนักมาก แต่ก็แบกวิ่งหนีออกจากบ้านอย่างสบาย ตอนนั้นไม่รู้สึกหรอกว่าหนัก เพราะความกลัวมันครอบงำใจจนกระทั่งลืมตัว แต่ยิ่งวิ่งก็ยิ่งเหนื่อย ครั้นหนีมายังที่ปลอดภัย หายกลัวแล้ว จึงรู้สึกว่าหนัก รู้ตัวว่าแบกตู้เซฟหรือโอ่งน้ำ พอรู้เท่านั้นก็วางมันลงทันที ความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้นเพราะความไม่รู้ตัว ทั้งๆ ที่ยึดแล้วทุกข์ ทั้งๆ ที่แบกแล้วทุกข์ก็ยังยึดเอาไว้ แต่พอรู้ตัวเมื่อไรก็วางเองไม่ต้องมีใครสั่ง

ถึงที่สุดแล้วนอกจากความแก่ ความเจ็บป่วย และความพลัดพรากแล้ว ความตายก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เราทุกคนต้องเจอ เมื่อหนีความตายไม่พ้นก็ต้องพร้อมเผชิญหน้ากับมัน **ยอมรับความตายว่าเป็นธรรมดาของชีวิต แม้จะมีความกลัวเกิดขึ้นก็ให้รู้ว่ากลัว มีสติเห็นความกลัวเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เมื่อถึงที่สุดของชีวิตก็ยิ่งจำเป็นต้องเอาสติมาใช้ เพื่อให้เราเผชิญหน้ากับความตายได้ด้วยใจสงบ เพื่อทำให้ใจนี้เป็นกุศล ไม่หม่นหมอง ไม่ตื่นตระหนก** สติมีความสำคัญมากสำหรับการรับมือกับความกระสับกระส่าย รวมทั้งความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับกาย อะไรเกิดขึ้นก็มีสติดูมัน สติจะช่วยรักษาใจให้เป็นปกติ สามารถปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้ หาไม่ก็ไปสุคติได้ยาก

วิชาสุดท้ายที่ต้องใช้เมื่อเราจะตายคือการเจริญสติ ความกลัวก็ดี ความรู้สึกผิดก็ดี หรือนิมิตที่เป็นอกุศลก็ดี บางทีมันก็โผล่ขึ้นมา หากไม่รู้ทันจิตก็จะแส่ส่าย ถูกอารมณ์เหล่านี้รบกวน สำหรับคนที่ไม่มีพื้นฐานการเจริญสติก็อาจจะน้อมจิตอยู่กับสิ่งที่เป็นกุศล เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา เช่น พระรัตนตรัย บทสวดมนต์ หรือความดีที่ได้ทำ ทั้งนี้เพื่อให้จิตเป็นกุศล ถ้าตายก็จะได้ไปสุคติ

อีกวิธีหนึ่งก็คือการมีสติรับรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้น รู้แล้ววาง แม้กระทั่งเวลาเกิดความว้าวุ่น กระสับกระส่าย วิตกกังวล ก็มีสติรู้ทัน เห็นมันเฉยๆ เห็นแล้วก็จะวางได้เอง มีความกลัวเกิดขึ้นก็รู้แล้ววาง ไม่ต้องยึดอะไรทั้งสิ้น คนที่เป็นนักภาวนาจะไม่ปรารถนาการไปเกิดในสุคติภพ แต่มุ่งที่การหลุดพ้นเลยทีเดียว ถ้ามุ่งที่สุคติภพก็ให้น้อมจิตอยู่กับพระรัตนตรัยหรือความดีที่ได้ทำ บุญกุศลที่ได้บำเพ็ญ หากจิตสุดท้ายเป็นกุศล ก็จะไปสุคติ อาจเกิดเป็นเทวดา แต่ถ้าหากปล่อยวางทุกอย่างไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งใด ทำอย่างที่ท่านอาจารย์พุทธทาสพูดคือ “ตกกระได พลอยกระโจน” หมายความว่า ไม่ห่วงหน้าพะวงหลัง ข้างหลังก็ไม่ห่วงไม่เสียดาย ข้างหน้าก็ไม่กลัว ไม่กังวล ปล่อยวางทุกอย่าง เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมผู้ใกล้ตาย นอกจากพระองค์จะแนะนำให้เขามีศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัยและตั้งมั่นในศีลแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่พึงทำคือ

ปล่อยวางทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ บุตร สามีภรรยา กามคุณ ๕ หรือทรัพย์สมบัติ รวมทั้งสวรรค์ชั้นใดก็ไม่ปรารถนา ปล่อยวางทั้งหมด

จะปล่อยวางอย่างนี้ได้ต้องอาศัยสติควบคู่กับปัญญา ตอนที่หลวงปู่ดูลย์ไปเยี่ยมพระลูกศิษย์รูปหนึ่งซึ่งชรามากใกล้จะมรณภาพ ท่านก็แนะนำสั้นๆ ว่า “เมื่อถึงเวลาที่จะตาย ให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง

แล้วหยุดเพ่ง ปล่อยวางทั้งหมด” จะทำอย่างนี้ได้ต้องอาศัยสติอย่างมาก วิชาสุดท้ายที่เราจะต้องใช้ก็คือการเจริญสติ อาตมาจึงย้ำตั้งแต่ต้นว่าการเจริญสติเป็นเรื่องสำคัญมาก สำคัญถึงขั้นความเป็นความตาย แม้ถึงเวลาที่จะต้องตาย สติก็ยังสำคัญอย่างยิ่ง เป็นตัวชี้ขาดว่าจะไปสุคติหรือทุคติ หรือจะไปลงเอยที่ไหน ถ้าสติเจริญได้อย่างเต็มที่ จนเกิดปัญญาเต็มรอบ แจ่มแจ้งในไตรลักษณ์ จิตก็สามารถหลุดพ้นได้ขณะที่กำลังจะสิ้นลม อย่างที่พระอรหันต์หลายท่านบรรลุธรรมตอนที่กำลังจะสิ้นใจ เรียกว่า ชีวิตสมสีสี คือสิ้นอาสวะไปพร้อมกับสิ้นชีวิต

ฉะนั้นจึงอย่าดูแคลนสติ ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตให้อยู่รอดหรือการดำเนินชีวิตให้มีความสุข หรือการเผชิญกับความเจ็บป่วย ความพลัดพรากหรือแม้แต่ความตาย ก็ต้องอาศัยสติเป็นพื้นฐานทั้งสิ้น สิ่งที่เราทำอยู่นี้มีความสำคัญมาก ต้องอาศัยความเพียรในการสะสม ก่อร่าง สร้างสติให้เจริญงอกงาม แม้จะน่าเบื่อ แม้จะมีอุปสรรคมากมาย แต่อานิสงส์หรือผลพวงที่จะเกิดขึ้นตามมาจากสติที่เราสร้างนั้นมหาศาลจนถึงวันสิ้นลมทีเดียว

ปฏิบัติ
แบบไม่ทำ

การปฏิบัติธรรมนั้น มีทั้งทำและก็ไม่ทำ ทำก็เช่นทำความดีให้ถึงพร้อมอย่างที่เราเพิ่งได้สาธยายกัน ไม่ทำก็คือไม่ทำความชั่ว ไม่ใช่แค่ระดับศีลเท่านั้น แต่ยังมีความหมายรวมไปถึงการภาวนาด้วย การภาวนาบางอย่างก็คือการไม่ทำ อย่างเช่นการเจริญสติเป็นเพียงแค่การดูเฉยๆ ดูกายและใจตามความเป็นจริง อะไรเกิดขึ้นกับกายก็แค่ดูหรือรู้เฉยๆ อะไรเกิดขึ้นกับใจ ก็แค่ดูหรือรู้เฉยๆ ไม่ต้องไปทำอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องตัดความโกรธ ไม่ต้องกดข่มความคิด แค่เห็นเท่านั้นก็พอแล้ว

การดูหรือการรู้เฉยๆ ที่จริงมันน่าจะง่ายเพราะไม่ต้องทำอะไรเลย การดูกายหรือดูใจก็เปรียบเหมือนเรานั่งอยู่ริมน้ำ แล้วก็ดูแม่น้ำเลื่อนไหลผ่านไป อะไรต่อมิอะไรที่ลอยมาตามน้ำ ดีหรือชั่ว สวยหรือน่าเกลียด ก็แค่ดูเฉยๆ อะไรที่สวยที่ดีก็ไม่ต้องไปยึดอยากให้มันอยู่นานๆ หรือเกี่ยวเอามาเป็นของเรา อะไรที่น่าเกลียดไม่น่าดู เช่น ขยะหรือหมาเน่าลอยน้ำมาก็ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน ไม่ต้องไปผลักไสไล่ส่ง การที่ไม่ต้องทำอะไรเลย ดูเหมือนเป็นวิธีที่ง่ายมาก แค่ดูเฉยๆ เหมือนคนที่ยืนอยู่บนชายหาด มองดูคลื่นซัดสาดเข้าฝั่ง ไม่ว่าจะเป็นคลื่นเล็ก คลื่นใหญ่ พอซัดเข้าฝั่งแล้วมันก็เลือนหายไป มันน่าจะง่าย แต่มันกลับกลายเป็นเรื่องยากสำหรับคนส่วนใหญ่ เพราะนิสัยของคนเราอยู่เฉยไม่ได้ เห็นอะไรที่สวยงามก็อยากจะเข้าไปยึดครอง

เปรียบเหมือนเราเห็นเรือเปล่าลำใหญ่สวยงามผ่านมา เรารู้สึกอยากได้ ทนปล่อยให้มันลอยผ่านไปต่อหน้าต่อตาไม่ได้ ก็ต้องว่ายน้ำไปหามันเพื่อลากเข้าฝั่ง แต่เรือก็ลำใหญ่ น้ำก็เชี่ยว มีแต่จะลอยไปตามกระแสน้ำ แต่เป็นเพราะเราอยากได้มันมาก ก็ต้องทำทุกวิถีทางเพื่อลากมันเข้าฝั่ง เหนื่อยก็เหนื่อย สุดท้ายก็ทำไม่สำเร็จ เพราะสู้กระแสน้ำไม่ไหว ก็ต้องปล่อยให้มันผ่านเลยไป ในทำนองเดียวกันเมื่อเห็นอะไรที่ไม่สวยงามก็อยากจะผลักไส ถ้าผลักไส

ไม่ไหวก็พยายามหนีห่าง การทำเช่นนั้นทำให้เหนื่อย แต่เราก็อดไม่ได้ที่จะทำอย่างนั้นครั้งแล้วครั้งเล่า นี้คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจเราเมื่อมีความคิดหรืออารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น

กระแสจิตของเราไม่ต่างจากกระแสน้ำ มันไหลเลื่อนไปเรื่อยๆ ในระหว่างนั้นก็มีความคิด อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น สิ่งเหล่านั้นล้วนแล้วแต่ไม่เที่ยง มันล่องลอยแปรเปลี่ยนไปเหมือนลอยไปตามกระแสน้ำ ที่จริงเราไม่ต้องทำอะไร เราแค่ดูมันเฉยๆ ในที่สุดมันก็จะลับหายไป แต่เป็นเพราะว่าเราอยู่เฉยไม่ได้ จึงพยายามยึดครองมัน เมื่อทำไม่สำเร็จก็ผิดหวังเสียใจ ส่วนอารมณ์ที่เป็นอกุศลที่ไม่ชอบเราก็อยากจะผลักไส ผลักไสเท่าไรก็ไม่ยอมหายไปสักที ยิ่งผลักไสก็ยิ่งเหนื่อย แต่สุดท้ายมันก็ลอยผ่านไปของมันเอง เพราะธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้น ที่จริงเพียงแค่ดูเฉยๆ ก็พอแล้ว ไม่ต้องทำอะไรเลย แต่นิสัยของเรามันอดไม่ได้ที่จะต้องทำ ถ้าไม่ผลักไส ก็ไขว่คว้า สิ่งดีก็อยากไขว่คว้ายึดครอง สิ่งไม่ดีก็อยากผลักไส บางทีการอยู่เฉยๆ เป็นวิธีที่ชาญฉลาดกว่า แม้กระทั่งในเวลาที่มีภัยมา

หลวงพ่อลี ธัมมธโรเล่าว่า ครั้งหนึ่งท่านไปธุดงค์ในป่า เจอผู้เฒ่าสองสามีภรรยา สองคนนั้นได้เล่าว่าวันหนึ่งกำลังหาของป่าอยู่ จู่ๆ ก็มีหมีตัวใหญ่มาประชิด แม่เฒ่ารีบวิ่งหนีปีนขึ้นต้นไม้ทัน

ส่วนพ่อเฒ่าวิ่งหนีไม่ทันจึงถูกหมีทำร้าย แกพยายามสู้แต่สู้ไม่ไหว เพราะหมีตัวใหญ่กว่ามาก ขณะที่โรมรันพันตูอยู่นั้นแม่เฒ่าก็ตะโกนว่า ให้นอนหงายเหมือนคนตาย อย่ากระดุกกระดิก พ่อเฒ่าได้ยินก็ได้สติ ล้มตัวลงนอนแผ่ นิ่งไม่กระดุกกระดิกเหมือนคนตาย พอหมีเห็นเช่นนั้น ก็หยุดตะปบ หมีจะทำอย่างไรกับแก แกก็ไม่ตอบโต้ มันดึงขา ดึงหัวของแก เอาปากดุนตัว แกก็ทำตัวอ่อนไปมา ระหว่างนั้นก็บริกรรม “พุทโธ” เพื่อคุมสติไม่ให้ตื่นตกใจ พอหมีเข้าใจว่าแกตายแล้ว ก็เลยเดินจากไป จึงรอดตาย

พ่อเฒ่ารอดตายเพราะอยู่นิ่งๆ ไม่ต่อสู้และไม่หนี แต่คนเราเวลาเจอภัยอันตรายก็อดไม่ได้ที่จะต้องทำอะไรสักอย่าง ถ้าไม่หนีก็สู้ ถ้าสู้ไม่ไหว หรือหนีไม่ได้ ก็ผลักไสต่อต้านอยู่ในใจ ทั้งที่บางครั้งการอยู่เฉยๆ นี่แหละดีที่สุด แต่การที่จะอยู่เฉยๆ ได้ต้องมีสติ เพราะความกลัวจะกระตุ้นให้เราต้องทำอะไรสักอย่าง อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ถ้าไม่สู้ก็หนี อันนี้เป็นปฏิกิริยาของมนุษย์เวลาเจอภัย แต่ถ้ามีปัญญาก็จะรู้ว่าบางครั้งสู้ก็ไม่ได้ หนีก็ไม่พ้น ทางเดียวที่ต้องทำคืออยู่เฉยๆ การอยู่เฉยๆ น่าจะเป็นวิธีที่ง่ายแต่มันกลายเป็นวิธีที่ยาก เพราะมันต้องทวนกระแสสัญชาตญาณ รวมทั้งทวนกระแสกิเลสด้วย

พวกเราก็เหมือนกัน เวลาเจริญสติก็ให้ดูหรือรู้เฉยๆ เวลามีอะไรเกิดขึ้นโดยเฉพาะความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ แต่ว่าใจเรามักอยู่เฉยไม่ได้ มักจะต้องทำอะไรสักอย่างกับความคิดหรืออารมณ์เหล่านั้น เช่น ผลักไส หรือไม่ก็พยายามควบคุมจิตไม่ให้คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ หรือกดข่มกิเลสเอาไว้ จึงทำให้มีปัญหาตามมา เพราะว่าจิตมันไม่ชอบถูกบังคับ ยิ่งห้ามก็ยิ่งขัดขืนต่อต้าน ขณะเดียวกันตัวความคิดและกิเลส มันอยากให้เราเข้าไปโรมรันพันตูกับมัน มันจึงล่อหลอกให้เราเข้าไปกดข่มมัน หรือเข้าไปทำอะไรสักอย่างกับมัน ถ้าเราเชื่อ เราก็จะตกอยู่ในกับดักของมัน คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่เลิกรา

เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นขณะทำสมาธิ เราไม่ชอบมัน จึงพยายามผลักไสกดข่มมัน สุดท้ายก็กลายเป็นว่าใจเราติดหนึบพัวพันอยู่กับความคิดนั้น เหมือนกับว่ามันมีกาวเหนียว มีแรงดึงดูด สุดท้ายก็เลยถูกมันลากถูลู่ถูกังไป ทีแรกตั้งใจว่าจะเล่นงานมันแต่สุดท้ายกลับหลงกลมัน อยู่ในอำนาจของมัน อันที่จริงเราไม่ต้องทำอะไรเลย แค่ดูมันเฉยๆ เห็นมันเกิดขึ้น ไม่นานมันก็จะดับไป การดูเฉยๆ หรือเพียงแค่รู้เฉยๆ นั้นมีอานุภาพมาก

ในพระไตรปิฎกมีเรื่องเล่าเกี่ยวกับมารที่มาก่อกวนผู้ประพฤติธรรม ตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมาถึงพระอรหันต์ ภิกษุ ภิกษุณี มารมาก่อกวนหลายรูปแบบ บางทีก็ปลอมตัวมาพูดจาชักจูงให้คลายความเพียร เช่น มาพูดกับภิกษุณีที่ทำความเพียรอยู่ว่าท่านยังสาวอยู่ ไปหาความสุขทางโลกก่อนเถอะ แก่แล้วก็ค่อยมาปฏิบัติธรรม เป็นการได้ประโยชน์จากโลกทั้งสอง คือโลกของฆราวาสและโลกของบรรพชิต ตอนสาวก็หาความสุขจากโลกฆราวาสด้วยการเสพกาม พอแก่แล้วค่อยมาหาความสุขจากโลกแห่งบรรพชิต ฟังดูก็มีเหตุผลดี น่าคล้อยตาม บางทีมารก็มาหลอกให้กลัว เช่น ทำให้เกิดแผ่นดินไหว หรือปลอมตัวเป็นพญาช้างเป็นงูใหญ่ มาขู่ให้กลัวจะได้เลิกปฏิบัติ

แม้กระทั่งพระพุทธเจ้า เมื่อครั้งบำเพ็ญความเพียร ก็ยังมีมารมารังควาน เช่น ชวนให้พระองค์กลับไปบำเพ็ญทุกรกิริยา มีคราวหนึ่งมากล่าวกับพระองค์ว่า ท่านสั่งสมบุญกุศลมามากแล้ว จะทำความเพียรไปทำไม พระองค์ก็ตอบกลับไปว่า พระองค์ไม่มีความต้องการบุญแม้แต่น้อย แต่ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น แต่ก็มีหลายกรณีที่เมื่อมารมาหลอกพระองค์ พระองค์ก็บอกให้มารรู้ว่าพระองค์รู้ทันแล้ว โดยกล่าวทักแค่ว่า “มารผู้มีบาป” เพียงเท่านี้มารก็ตกใจอุทานว่า “พระพุทธเจ้าทรงรู้จักเรา พระสุคตทรงรู้จักเรา” เมื่อรู้ว่าหลอกไม่สำเร็จ มารก็ยอมแพ้ หายตัวไป จะเห็นได้ว่าพระองค์ไม่ได้ใช้ฤทธิ์เดชอะไรกับมาร เพียงแค่บอกให้รู้ว่าพระองค์รู้ทันมารแล้วเท่านั้น มารก็ยอมแพ้

คราวหนึ่งพระสมิทธิบำเพ็ญเพียรอยู่ มารก็มาหลอกให้กลัวด้วยการทำให้แผ่นดินไหว พระสมิทธิตกใจจนเลิกปฏิบัติ กลับไปยังเชตวัน แล้วทูลเรื่องนี้ให้พระพุทธเจ้า พระองค์ได้ฟังก็รู้ว่าเป็นอุบายของมาร จึงแนะนำพระสมิทธิว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์แบบนี้ก็ให้พูดไปเลยว่า “มารผู้มีบาป เรารู้จักท่าน” พระสมิทธิก็เชื่อกลับไปบำเพ็ญเพียรที่เดิม มารเห็นก็ทำให้เกิดแผ่นดินไหวอีก คราวนี้พระสมิทธิก็บอกกับมารตามที่พระพุทธเจ้าแนะนำ พอมารรู้ว่าพระสมิทธิรู้ทันแล้วก็เสียใจ อุทานว่า “พระสมิทธิรู้จักเราแล้ว” จากนั้นก็ล่าถอยกลับไป

จะเห็นได้ว่าเพียงแค่การรู้ทันก็มีอานุภาพมากพอที่จะทำให้มารล่าถอยกลับไปได้ ไม่ต้องใช้ฤทธิ์เดช ไม่ต้องต่อสู้หรือโรมรันพันตูกับมาร แค่บอกให้มารรู้ว่าเรารู้ทันเท่านี้ก็พอแล้ว **มารในที่นี้ก็หมายถึงกิเลสที่ปรุงความคิดและอารมณ์ต่างๆ ทำให้เกิดความท้อ ความกลัว คลายความเพียร หรืออาจจะรวมถึงอารมณ์อกุศลต่างๆ ที่ทำให้เป็นทุกข์ เครื่องมือสำคัญที่จะเอามารับมือกับสิ่งเหล่านี้ก็คือ สติ ได้แก่การรู้เฉยๆ** แค่รู้ว่ามันเกิดขึ้นที่ใจก็พอแล้ว ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน ไม่ว่ามันจะมาก่อกวนอย่างไรก็ตาม ขนาดพระโมคคัลลานะ มารก็เคยมาก่อกวนทำให้ปั่นป่วนที่ท้อง ทีแรกท่านไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไร ครั้นหยั่งจิตดูก็รู้ว่าเป็นฝีมือของมาร ท่านก็พูดกับมารอย่างเดียวกันว่า “มาร เรารู้จักท่าน ท่านอย่าคิดว่าเราไม่รู้จักท่าน” พอมารรู้ว่าพระโมคคัลลานะรู้ทันก็เสียใจ หนีจากไป ความโกรธ ความโลภ ความหงุดหงิด ความรู้สึกผิดต่างๆ ก็เช่นกัน ทันทีที่เรารู้ว่ามันมา มันก็ล่าถอยไปไม่ต่างจากมาร

เวลามีความคิดและอารมณ์อกุศลเกิดขึ้น แค่รู้ทันเฉยๆ ก็พอแล้ว ไม่ต้องทำอะไร การดูก็ดี การเห็นก็ดี การรู้ทันก็ดี อันนี้เป็นงานของสติ คนส่วนใหญ่เวลาเกิดอารมณ์อกุศลขึ้นมามักจะอยู่เฉยไม่ได้ พยายามกดข่มมัน ยิ่งกดข่ม มันก็ยิ่งต้าน ยิ่งสู้ หรือไม่ก็หลบไประบายออกทางอื่น ผู้ชายคนหนึ่งพบว่าตัวเองมีพฤติกรรม

แปลกๆ คือเวลาเจอศาลพระภูมิทีไร มีความรู้สึกอยากไปทำลาย เขาไม่เข้าใจว่าเป็นเพราะอะไร ความโกรธเกลียดศาลพระภูมิเกิดขึ้นโดยไม่เข้าใจว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร สุดท้ายก็ไปปรึกษาจิตแพทย์ จิตแพทย์ก็ให้เขาเล่าประวัติให้ฟัง

ตอนหนึ่งเขาเล่าว่าเขาเป็นคนที่มีความขัดแย้งอย่างรุนแรงกับพ่อ ถูกพ่อดุด่าว่ากล่าวเป็นประจำ มีคราวหนึ่งพ่อด่าเขาอย่างรุนแรง ดูเหมือนจะลงไม้ลงมือด้วย เขาโกรธมากอยากจะตอบโต้ด้วยการต่อยพ่อแต่ก็ห้ามใจเอาไว้ได้ เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้เขารู้สึกผิดมาก เพราะรู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่สมควรทำ คนดีไม่ควรเกลียดพ่อหรืออยากทำร้ายพ่อ เขาจึงพยายามกดข่มความโกรธเกลียดพ่อเอาไว้ ไม่ยอมรับว่าตัวเองมีความรู้สึกแบบนี้กับพ่อ ปรากฏว่าความโกรธเกลียดพ่อไม่ได้หายไปไหน มันถูกกดอยู่ในจิตไร้สำนึกแล้วไประบายออกที่ศาลพระภูมิแทน เพราะศาลพระภูมิเป็นเหมือน

ตัวแทนของพ่อ คือเป็นที่เคารพและดูมีอำนาจ ในเมื่อโกรธเกลียดพ่อหรือทำร้ายพ่อไม่ได้ ก็ไปออกที่ศาลพระภูมิแทน

กรณีนี้แก้ได้ด้วยการที่เจ้าตัวยอมรับว่ามีความโกรธเกลียดพ่อ ไม่ปฏิเสธ ไม่ผลักไส และไม่ต้องกดข่มความรู้สึกดังกล่าว แค่ยอมรับและดูมันเฉยๆ แค่เห็นมันเฉยๆ เรียกว่าไม่ต้องสนใจมันเลยก็ได้ มันเกิดขึ้นก็ปล่อยมันไป ไม่ต้องทำอะไรกับมัน ก็จะพบว่าในที่สุดมันก็จะดับไปเอง ในทางตรงข้ามยิ่งไปกดข่มมัน มันก็ยิ่งรังควานหรือผลักดันให้เรามีอาการประหลาดวิปริตพิสดาร

มีคนหนึ่งมีอาการคล้ายจิตหลอน ทีแรกก็ไม่รู้ว่าเป็นจิตหลอน คือเห็นคนๆ หนึ่งก็เข้าไปพูดคุยจนกระทั่งสนิทสนม แล้วคนนั้นก็ชักชวนให้เขาทำอะไรแปลกๆ เขาก็ทำตามเพราะคุ้นเคยสนิทสนม ตอนหลังถึงมารู้ว่านั่นไม่ใช่คนจริงๆ แต่เป็นภาพหลอนที่จิตปรุงแต่งขึ้น ต่อมาเมื่อเห็นภาพหลอนนั้นอีกเขาก็พยายามผลักไสไล่ส่ง พอผลักไสไม่ไป เขาก็เข้าไปปลุกปล้ำกับมันเลย คนอื่นเห็นก็แปลกใจว่าเขาทำอะไรอยู่ กลิ้งอยู่ในสนามหญ้าอยู่คนเดียว เหมือนกำลังสู้กับใครอยู่ ที่จริงในความรู้สึกของเขา เขากำลังสู้กับคนๆ นั้นอยู่ แต่พบว่าทำอย่างไรมันก็ไม่ยอมไป

ตอนหลังเมื่อได้ปรึกษาปัญหานี้กับจิตแพทย์ ก็รู้ว่าสิ่งที่ควรทำคืออย่าไปสนใจมัน มันจะมาให้เห็นก็อย่าไปสนใจ ไม่ต้องไปเอออออห่อหมกเหมือนตอนแรก และก็ไม่ต้องไปผลักไสไล่ส่งอย่างที่ทำตอนหลัง ก็แค่เฉยๆ ไม่สนใจไม่นำพา ภาพหลอนก็พยายามชักชวนขอร้องวิงวอนให้เขาหันมาพูดคุยด้วย ครั้นเขาไม่สนใจ มันก็พูดจาด่าทอเพื่อให้เขาโกรธจะได้ผลักไสไล่ส่ง ซึ่งก็จะทำให้เขาตกอยู่ใต้อำนาจของมัน แต่เขาก็หักห้ามใจ ไม่สนใจมัน ไม่เคลิ้มคล้อยและไม่ผลักไส แค่รู้ว่ามันมาแล้วก็พอ สุดท้ายมันก็ค่อยๆ เลือนหายไปจากใจของเขา

อันนี้เป็นวิธีการเดียวกับสติ สติคือแค่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในใจแต่ไม่ทำอะไรกับมัน ไม่สนใจ แม้มันจะเป็นความคิดที่วิเศษ มีเสน่ห์เราก็ไม่สนใจ ไม่เอออออกับมัน แค่เห็นมันก็พอ ในทำนองเดียวกันมันจะเป็นความคิดที่น่ารังเกียจแค่ไหน ก็แค่รู้เฉยๆ หลายคนพอเจริญสติมากๆ จะเจอความคิดและอารมณ์ที่น่าเกลียด เช่น ความโกรธ ความเห็นแก่ตัว ความพยาบาท พอมันเกิดขึ้นในใจก็รู้สึกผิด รู้สึกแย่ว่าทำไมฉันมีความคิดแบบนั้น ยอมรับมันไม่ได้ ก็พยายามกดข่มอารมณ์เหล่านั้นไว้ ที่จริงมันเป็นเรื่องธรรมดามากที่อารมณ์แบบนี้จะเกิดขึ้นกับเรา เพราะเรายังเป็นปุถุชนอยู่ **มองอีกแง่หนึ่งมันเป็นอุบายของกิเลสที่อยากจะล่อหลอกให้เราเข้าไปพันตูกับมัน**

ขืนเราทำเช่นนั้นเราก็หลงกลมัน เจอแบบนี้เราก็แค่รู้เฉยๆ ไม่ต้องไปสนใจมันก็พอแล้ว

มีหลายคนมาปรึกษาอาตมาว่าทำยังไงดี เพราะมักจะมีคำพูดจ้วงจาบพระรัตนตรัยดังขึ้นในใจ บางทีก็จ้วงจาบพ่อแม่ ด่าท่านอย่างรุนแรงในใจ บางคนสวดมนต์ไปได้สักพักก็มีเสียงตำหนิด่าทอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เขารู้สึกแย่กับตัวเองมาก ว่าทำไมถึงมีความคิดที่ชั่วร้ายแบบนี้ พยายามกดข่มเท่าไรก็ไม่สำเร็จ อาตมาจึงแนะนำไปว่าไม่ต้องทำอะไรกับความคิดหรือเสียงเหล่านั้น แค่รู้ว่ามันมีอยู่ก็พอ ไม่ต้องไปสนใจมัน อย่าไปคิดกดข่ม อย่าไปทำอะไรกับมัน หากกดข่มมันมันก็ยิ่งได้ใจ ยิ่งรังควานหนักขึ้น

คนที่มีปัญหาแบบนี้มักคิดว่ามีแต่ตัวเองเท่านั้นที่คิดแบบนี้ จึงรู้สึกว่าตัวเองชั่วร้ายเหลือเกิน แต่ที่จริงมีคนคิดแบบนี้เยอะมาก เพียงแต่เขาไม่กล้าเล่าให้ใครฟัง เพราะรู้สึกอับอาย พออาตมาเอาคำถามแบบนี้ขึ้นเฟ๊ซบุ๊ค หลายคนก็เขียนมาเล่าว่า ฉันก็เป็น หนูก็เป็น ผมก็เป็น มีเยอะทีเดียว แสดงว่าเหตุการณ์แบบนี้ก็ไม่ได้เป็นเรื่องพิเศษพิสดารของใครคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับคนจำนวนมากทีเดียว โดยเฉพาะคนที่ติดดี ยิ่งอยากเป็นคนดี อยากทำตัวให้เรียบร้อย ความคิดแบบนี้ก็ยิ่งโผล่ออกมา จะว่ามัน

เป็นมารที่จะมาชวนให้หลงทางก็ได้ เป็นอุบายของมารที่ไม่อยากให้เราเจริญก้าวหน้าในทางธรรม หรืออาจจะเป็นเพราะความติดดี ทำให้มีความรู้สึกลบต่อความคิดที่ไม่ดี พอมีความคิดไม่ดีเกิดขึ้นในใจก็พยายามกดข่มมัน ยอมรับไม่ได้ว่าฉันมีความคิดแบบนี้อยู่ ทั้งที่มันเป็นธรรมดา พอกดข่ม มันก็มีแรงต้าน อย่าลืมว่าแรงกดเท่ากับแรงสะท้อน

สิ่งที่ต้องทำในกรณีอย่างนี้ก็คือไม่ทำอะไรเลย ไม่ต้องทำอะไรกับความคิดเหล่านั้น ปล่อยมันไป ไม่โมโหโกรธามัน ไม่เกลียดมัน และไม่รู้สึกผิดกับตัวเองด้วย แค่รู้เฉยๆ มันก็จะค่อยๆ เลือนหายไป นี่เป็นพลานุภาพของการรู้เฉยๆ รู้โดยที่ไม่ต้องไปทำอะไร มันสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ หรือความคิดที่เป็นอกุศลได้

อย่าไปดูแคลนการรู้เฉยๆ หรือสักแต่ว่ารู้ รู้โดยไม่ต้องทำอะไร รู้โดยไม่นำพาอะไร อย่างไรก็ตามเอาเข้าจริงๆ มันเป็นเรื่องยาก อย่างที่พูดตั้งแต่แรก เพราะคนเราทนอยู่เฉยๆ ไม่ได้ มันอดไม่ได้ที่จะต้องทำอะไรสักอย่าง ยิ่งใฝ่ธรรมอยากจะขัดเกลาจิตใจตนเอง ก็ยิ่งทนไม่ได้กับความคิดแย่ๆ แบบนี้ รู้สึกว่ามันเป็นความคิดที่สกปรก เป็นความคิดที่ชั่วร้าย ต้องจัดการกับมัน พอมีความรู้สึกว่านี่เป็นความคิดที่ชั่วร้าย ใจก็เป็นลบกับมันทันที ทำให้อยากผลักไสกำจัดมัน

ทันทีที่ความคิดแบบนี้เกิดขึ้นก็เป็นทุกข์แล้ว เพราะใจให้ค่าเป็นลบกับสิ่งนั้น แต่ถ้าเราวางใจเป็นกลางๆ ถือหลักว่า คิดดีก็ช่าง คิดชั่วก็ช่าง หลวงพ่อคำเขียนท่านพูดย้ำไว้หลายครั้ง คิดดีก็ช่าง คิดชั่วก็ช่าง อย่าไปทำอะไรมัน **แค่เห็นเฉยๆ รู้เฉยๆ หรือถ้ารู้สึกว่าดูทีไรเห็นทีไรก็อดไม่ได้ที่จะเข้าไปพันตูกับมัน ก็ลองไม่ให้ความสนใจมัน เวลามีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ก็ให้กลับมารู้กาย เอากายเป็นฐาน วิธีนี้ก็ช่วยได้ วิธีนี้ไม่ได้มีประโยชน์แต่เฉพาะในเรื่องการภาวนาเท่านั้น ในชีวิตประจำวันก็ช่วยได้มาก**

มีเพื่อนคนหนึ่งเล่าว่า วันหนึ่งลูกชายเกิดอารมณ์ดี ไปเด็ดดอกไม้มาใส่แจกัน ดอกไม้มีสองสี สีเหลืองกับสีแดง เด็กคนนี้แยกดอกไม้สองสีออกจากกัน ดอกสีเหลืองก็ใส่ไว้ในแจกันหนึ่ง ดอกสีแดงก็ใส่ไว้ในอีกแจกันหนึ่ง แล้วเอาไปให้ย่า ย่าก็ขอบอกขอบใจ แต่พอเด็กไม่อยู่ ย่าก็เปลี่ยนเอาดอกสีเหลืองและสีแดงมาผสมในแจกันเดียวกัน พอหลานมาเห็นก็ไม่พอใจ โกรธ โวยวาย บอกให้ย่าเปลี่ยนกลับให้เป็นเหมือนเดิม แต่ตอนนั้นย่าไม่อยู่แล้ว อยู่แต่แม่ เด็กโวยวายมาก อาละวาดเลย แม่ก็บอกว่าเดี๋ยวแม่ทำให้ เด็กก็ไม่ยอม จะต้องให้ย่ามาทำ คือเปลี่ยนให้เป็นเหมือนเดิม แม่บอกว่าย่าไม่อยู่แม่ทำเองก็แล้วกัน เด็กก็ไม่ยอมจะให้ย่าทำ แม่บอกว่างั้นเดี๋ยวย่ากลับมาจะบอกย่าให้ เด็กก็ไม่ยอมจะเอาเดี๋ยวนั้นให้ได้ เจอแบบนี้แม่ชักมีน้ำโห

ตอนแรกแม่อยากจะดุลูกว่าทำไมทำตัวแบบนี้ ทำไมพูดไม่ฟัง เอาแต่ใจตัว แต่ก็ตั้งสติได้ รู้ว่ายิ่งต่อว่าลูก ก็ยิ่งเพิ่มโทสะให้กับลูก ดังนั้นแทนที่จะดุด่าว่ากล่าวลูกเธอก็ใช้น้ำเย็น พูดกับลูกดีๆ ว่า ลูกโกรธย่าใช่ไหม เด็กตอบว่าใช่ แม่ถามว่า ลูกโกรธย่าที่เอาดอกไม้ของลูกไปสลับกันใช่มั้ย เด็กตอบว่า ใช่ แม่ถามต่อว่า ลูกโกรธมากเลยใช่ไหม เด็กตอบว่าโกรธมาก แม่จึงถามต่อว่า ลูกโกรธเท่าไหร่ โกรธเท่านี้ เท่านี้ หรือเท่านี้ ว่าแล้วก็เอามือผายออกเหมือนกับว่าโกรธเท่าฟ้าเลย เด็กก็ตอบว่าโกรธเท่าฟ้าเลย แม่จึงบอกลูกว่าเดี๋ยวย่ากลับมา แม่จะบอกย่าให้ว่าลูกโกรธย่าเท่าฟ้าเลย

ปรากฏว่าพูดเท่านี้ ความโกรธของเด็กก็ลดวูบลง แล้วก็หยุดพยศเลย สักพักก็วิ่งออกไปเล่นข้างนอกเหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ความโกรธของลูกหายไปทันที เป็นเพราะอะไร อันนี้เป็นเพราะว่าแม่ทำให้ลูกได้เห็นความโกรธของตัว ได้รู้ว่าตัวเองกำลังโกรธ สิ่งที่แม่ทำเป็นเหมือนกับกระจกสะท้อนให้เด็กได้เห็นความโกรธของตัว พอเด็กเห็นความโกรธที่เกิดขึ้นในใจ ความโกรธก็ดับวูบเลย คือเด็ก

เกิดสติขึ้นมา สติทำให้เห็นความโกรธ เมื่อความโกรธถูกเห็น มันก็จะดับไป อันนี้เป็นธรรมชาติของอารมณ์ทั้งหลาย ความโกรธนั้นเราไม่ต้องกดข่มมัน เพียงแค่เห็น หรือรู้ทันมันด้วยสติมันก็หายไป เด็กโกรธเพราะมีความหลง พอมีสติ มีความรู้สึกตัว ความหลงหายไป ความโกรธก็ตั้งอยู่ไม่ได้

มีเด็กชายคนหนึ่ง อายุประมาณสี่ขวบ เป็นคนกลัวโป๊ะมาก เวลาพ่ออุ้มลงโป๊ะเพื่อนั่งเรือข้ามแม่น้ำ เด็กจะกลัวมาก ดิ้นสุดฤทธิ์ เพื่อให้พ่อพาออกจากโป๊ะ พ่อก็พยายามพูดกับลูก ใช้เหตุผลกับลูกว่า อย่ากลัว ลูกอยู่กับพ่อแล้ว พ่ออุ้มลูกไว้แน่น ลูกไม่ต้องกลัว เด็กก็ยังกลัว โวยวาย ดิ้นไม่หยุด เป็นอย่างนี้ประจำ พ่อก็ไม่รู้จะแก้ปัญหานี้อย่างไร พอได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนที่เพิ่งเล่าเมื่อสักครู่ เขาก็สนใจว่ามันจะช่วยได้จริงหรือ

วันหนึ่งเขาอุ้มลูกชายลงโป๊ะ ลูกก็ดิ้นเหมือนเคย ร้องโวยวาย พ่อก็พูดกับลูกว่า ตอนนี้ลูกกลัวใช่มั้ย ลูกตอบว่า ใช่ พ่อถามต่อว่า กลัวมันเป็นยังไง ตอนนี้หัวใจเป็นยังไง เด็กตอบว่า หัวใจมันเต้นเร็ว พ่อถามถึงร่างกายส่วนอื่น เด็กก็ตอบว่าตอนนี้ตัวเกร็ง ขนลุกเลย ทีนี้พ่อถามถึงความรู้สึกว่า แล้วใจเป็นยังไง เด็กตอบว่า ใจมันกลัวมันหนัก พูดคุยสักพักเด็กก็นิ่ง หยุดดิ้น เสร็จแล้วก็ปล่อยมือออก

จากตัวพ่อ แล้วก็ลงมาวิ่งเล่นบนโป๊ะ กลายเป็นว่าเด็กไม่กลัวโป๊ะแล้ว ความกลัวมันหายไปเลย

สิ่งที่พ่อทำก็คือทำให้ลูกได้เห็นความกลัวของตัว ได้ดูกายดูใจ กายเป็นอย่างไร ใจเป็นอย่างไร แค่รู้หรือเห็นมัน ความกลัวก็หายไป เพราะฉะนั้นอาตมาจึงพูดว่า **การดู การรู้ การเห็นเฉยๆ นั้นมันมีพลังสามารถปลดเปลื้องอารมณ์ต่างๆ ออกจากใจได้** แต่เคล็ดลับอันนี้ผู้คนไม่ค่อยตระหนักเท่าไร ส่วนใหญ่จะพยายามกดข่มต่อต้าน เช่น เวลาเด็กกลัวก็บอกลูกว่าอย่ากลัวๆ พอเด็กโกรธก็บอกว่าอย่าโกรธๆ หรือแม้กระทั่งเวลาเกิดขึ้นกับตัวเองก็ทำอย่างนั้นเหมือนกัน อันนั้นเป็นวิธีหนึ่งแต่ไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุด วิธีที่ดีกว่านั้นคือการมีสติดูมัน เห็นมัน รู้เฉยๆ โดยไม่ต้องทำอะไร

การที่เรามาเจริญสติก็เพื่อฝึกทักษะแบบนี้ ฝึกเพื่อให้มีนิสัยที่จะรู้เฉยๆ เห็นอย่างที่มันเป็น ไม่ต้องทำอะไรกับมัน ไม่ต้องตีค่าว่าดีหรือชั่ว เพราะถ้าตีค่าว่าดีก็อยากจะยึดครอง ถ้าตีค่าว่าชั่วก็อยากจะผลักไส ให้เห็นอย่างที่มันเป็น ไม่ใช่เห็นตามที่เราอยากจะให้มันเป็น วางใจเป็นกลาง ไม่ตีค่า ไม่ตัดสิน ฝรั่งก็ใช้วิธีนี้เรียกว่า **แขวนการตัดสิน** ฟังอาจเข้าใจยากสักหน่อย ที่จริง **ก็คือการวางใจเป็นกลางนั่นเอง** ไม่มองว่าดีหรือชั่ว ซึ่งก็เป็นวิธีที่จะช่วยให้เรา

เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง จนกระทั่งได้เห็นถึงสภาวะที่เป็นปรมัตถ์ของมัน

การตัดสินอารมณ์ต่างๆ ว่าดีหรือชั่ว บวกหรือลบ อันนี้ยังเป็นสมมติอยู่ แต่ถ้าเราเห็นจนกระทั่งว่ามันเป็นแค่สภาวธรรมที่เกิดขึ้น ความโกรธกับความเมตตาที่จริงก็เป็นธรรมเหมือนกัน และก็ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์เหมือนกัน ความเมตตาที่เกิดขึ้นในใจก็สอนธรรมได้ ความโกรธที่เกิดขึ้นในใจก็สอนธรรมให้กับเราได้เช่นกัน เช่น สอนเรื่องไตรลักษณ์ สอนให้เห็นว่ามันไม่จีรัง มันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ตัวตน การเจริญสติเมื่อถึงจุดหนึ่งก็ต้องยกระดับเป็นวิปัสสนา คือการเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง โดยไม่มีการให้ค่า ไม่ตัดสินตามสมมติ

แต่ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับเราก่อนถึงตรงนั้น คือทำให้เราอยู่เหนืออารมณ์ได้ ไม่ปล่อยให้มันมารังควานจิตใจ จนเกิดความรุ่มร้อน เกิดความรู้สึกบีบคั้น แค่เห็นมัน ดูมัน มันจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน จะมองมันว่าเป็นเพื่อนก็ได้ เป็นเพื่อนหรือแขกที่มาเยี่ยมอยากจะเข้ามาก็เชิญ เราไม่ผลักไส เราไม่ทำอะไรกับเธอทั้งสิ้น

มีนักปฏิบัติคนหนึ่งเป็นฝรั่ง ชื่อแจ๊ค คอร์นฟิลด์ เขียนหนังสือไว้เยอะมาก เขาเคยมาบวชที่เมืองไทยแล้วก็ไปอยู่ที่สวนโมกข์กับท่านอาจารย์พุทธทาสบ้าง อยู่ที่วัดหนองป่าพงกับหลวงพ่อชาบ้าง

มีคราวหนึ่ง ตอนนั้นภาวนาใหม่ๆ เกิดความกลัวมาก พยายามที่จะกดข่มความกลัวก็ไม่สำเร็จ พยายามใช้เหตุผลว่ากลัวอะไร ทำไมถึงกลัวก็ไม่ได้ผล จึงรู้สึกแย่มากที่มาปฏิบัติแล้วยังกลัวอยู่ และรู้สึกท้อกับการปฏิบัติว่าทำอย่างไรความกลัวก็ไม่หายไป แต่ถึงจุดหนึ่งเขาได้สติแล้วก็พูดกับตัวเองว่า ถ้ามันจะกลัวอย่างนี้ไปตลอดชีวิตก็ช่างมันฉันไม่สนใจแล้ว พอวางใจแบบนี้ ความกลัวก็ลดวูบไปเลย เขารู้สึกแปลกใจมาก และได้เรียนรู้ว่าพอยอมรับมันและไม่ทำอะไรกับมัน เสมือนว่ามันเป็นอาคันตุกะที่จรเข้ามา มันก็คลายพิษสงลงไปทันที

อารมณ์ทั้งหลายถ้าเราเห็นมันเป็นศัตรู มันก็จะเป็นศัตรูกับเรา ถ้าเราผลักไสมัน มันก็จะต่อสู้ แต่ถ้าเราเห็นมันเป็นแค่อาคันตุกะที่จรเข้ามาและไม่ผลักไสไล่ส่งมัน ขณะเดียวกันก็ไม่ทำตามอำนาจของมัน คือเป็นกลางๆ อยู่เฉยๆ มันก็จะคลายพิษสงลง รังควานเราน้อยลง แทนที่จะเป็นศัตรูก็กลายเป็นเพื่อนบ้านที่รู้เวลา อ้อ...ยิ่งสักพักก็รู้ว่าถึงเวลาที่ต้องไปแล้ว มันไปเองโดยที่เราไม่ต้องขับไสไล่ส่งมันเลย

การรู้เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรจึงเป็นวิธีการที่เราไม่ควรมองข้าม ไม่ว่าจะเป็นนักภาวนาหรือไม่ก็ตาม

เหนือโลก พ้นสมมติ

หน้าผาตรงนี้เป็นจุดที่ชาววัดและอาคันตุกะอย่างพวกเรามา เยี่ยมเยียนบ่อยๆ จะเรียกว่าเป็น Amazing Unseen อย่างหนึ่งของเทือกเขาบริเวณนี้ก็ได้ ส่วนใหญ่ก็จะมากันตอนแดดร่มลมตก มาดูพระอาทิตย์ตกดิน จึงมีใครไม่รู้ตั้งชื่อว่าผาสนธยาวิไล ตอนหลังก็กร่อนมาเหลือแค่ผาศรีวิไล คนอื่นเขาเจอมาก่อนแล้ว แต่อาตมาเพิ่งมารู้จักแถวนี้เมื่อประมาณปี ๒๕๓๓ ตอนนั้นมาสำรวจป่า เดินผ่านแถวกุฏิ ๑๑ แล้วก็เดินขึ้นเขาไปตรงบริเวณที่เรียกว่าซับเม็ก ตรงนั้นมีลำห้วยลำธารอยู่ น้ำที่เราใช้ที่กุฏิ ๑๑ ก็มาจากซับเม็ก

แต่ก่อนพระที่วัดไปค้างแรมตรงนั้นบ่อยๆ เพื่อสำรวจ ตรวจป่า เพราะมีคนมาลักตัดไม้ ดักสัตว์บ่อยมาก ช่วงปี ๒๕๓๓ มีการลักลอบตัดไม้ในป่าภูหลงมาก เขาตัดไม้แล้วก็ทิ้งไม้ที่แปรรูปแล้วลงมาจากหน้าผาตรงใกล้ๆ ซับเม็ก ทุกวันนี้ก็ยังเห็นร่องรอยอยู่เป็นแนว เขาจะทิ้งไม้ลงไปก่อน แล้วตามไปเก็บที่ข้างล่าง อาตมากับพระสองรูปก็สำรวจมาจนถึงหน้าผานี้ อยากรู้ว่าเป็นอย่างไรก็เดินลงไปจนกระทั่งถึงเกือบจะถึงบ้านคน แต่ก่อนมีบ้านเล็กๆ อยู่ เรียกว่ากุดทิก แล้วก็ค่อยๆ เดินไต่หน้าผาขึ้นมา เหนื่อยมากทีเดียว ตอนนั้นไต่ขึ้นมาก็ไม่รู้เรื่องอะไรทั้งสิ้น แต่พอมาเจอหน้าผา ไม่ใช่ตรงนี้แต่ใกล้ๆ กัน แถวนี้มีชะง่อนผาสวยๆ หลายจุด พอขึ้นมาถึงข้างบนก็หายเหนื่อย เพราะบรรยากาศสวยและธรรมชาติก็สงบ รู้สึกเย็นสบาย ความรู้สึกมันเปลี่ยนไปเลย

ตอนที่ขึ้นมาเหนื่อยมาก แต่พอขึ้นมาถึงหน้าผาก็หายเหนื่อย จิตใจรู้สึกโปร่งโล่ง ตอนหลังถึงได้รู้ว่ามีทางที่จะมาถึงจุดนี้ได้ด้วยวิธีที่ง่ายกว่านั้นอย่างเช่นทางที่เรามา มีเส้นทางที่ลัดตรงเข้าวัดเลยก็มี เวลาพวกเราขึ้นมาบนหน้าผาได้เห็นทัศนียภาพเบื้องหน้านี้แล้ว รู้สึกว่าจิตใจโปร่งเบา ความหนักอกหนักใจที่อาจจะมีก็ดูเหมือนว่าร่วงหล่นหายไป เพราะบนที่สูงเราเห็นอะไรได้กว้างไกล บรรยากาศของธรรมชาติช่วยน้อมใจเราให้สงบได้ อันนี้เป็นลักษณะเด่นของสถานที่ที่เป็นยอดเขา

ถ้าเราไปทะเลก็ได้ความรู้สึกแบบหนึ่ง แต่ถ้าเราขึ้นมาบนยอดเขาโดยเฉพาะตรงหน้าผา ก็จะได้ความรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง คือ ความรู้สึกที่เบาโล่ง เพราะเราไม่เพียงแต่เห็นพื้นดินข้างล่างที่กว้างไกล บางทีเรายังเห็นท้องฟ้าได้ถนัดถนี่ด้วย อาจจะเป็นเพราะเหตุนี้ก็ได้ สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนาจึงมักอยู่บนที่สูง สถานที่ที่คนนิยมจาริกไป มักหนีไม่พ้นการขึ้นไปบนเขา อย่างเช่น ดอยสุเทพ ซึ่งสมัยก่อนก็ต้องเดินกันเป็นวันๆ ที่พม่าก็มีพระธาตุอินทร์แขวน

ต้องเดินขึ้นเขาเหมือนกัน ประเทศศรีลังกาก็ไม่มีที่ไหนจะเทียบเท่าศรีปาทะหรือสิริปาทะ ซึ่งเป็นภูเขาที่มีลักษณะเด่นมาก คล้ายๆ ปิรามิด ที่ดอยสุเทพเป็นเทือกเขา แต่ศรีปาทะเป็นภูเขาที่ยอดสูงชันเหมือนปิรามิด ตรงยอดมีพื้นที่แคบๆ อยู่กันได้สบายๆ คงไม่เกินสองร้อยคน อาตมานึกเปรียบเทียบก็คงจะใหญ่กว่าศาลาวัดของเราไม่มาก

เมื่อสองอาทิตย์ที่ผ่านมาอาตมามีโอกาสเดินขึ้นไปถึงยอดศรีปาทะเป็นครั้งที่สอง ที่นั่นถือว่าเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของชาวลังกา เพราะมีรอยพระพุทธบาทอยู่ ขนาดประมาณ ๑๕๐ เซ็นติเมตร คูณ ๗๕ เซ็นติเมตร ไม่ทราบว่ามาได้อย่างไร แต่ชาวลังกาเชื่อว่าพระพุทธเจ้าเคยเสด็จมาประทับพระบาทที่นี่ ตอนหลังก็กลายเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของคนศาสนาอื่นด้วย เช่น ชาวคริสต์ก็เชื่อว่าอดัมและอีฟ เมื่อถูกไล่ออกจากสวรรค์ก็มาเหยียบตรงนี้ก่อน

ยอดเขาศรีปาทะนี้ ฝรั่งเรียกว่า อดัมสพีค (Adam's Peak) พีค (Peak) แปลว่ายอดเขา ศาสนาอิสลามก็เชื่อว่าพระโมฮัมหมัดมีประวัติที่นี่ เพราะสำหรับชาวลังกาแล้ว ที่นี่เป็นบริเวณที่อยู่ใกล้สวรรค์มากที่สุด ที่ภูฏานก็มีตักซังหรือว่าวัดถ้ำเสือ อยู่สูงมากและแน่นอนต้องเดิน ต้องปีนป่ายขึ้นไป คนโบราณถือว่าสถานที่

ศักดิ์สิทธิ์อยู่บนยอดเขา เพราะเป็นจุดที่ใกล้กับสวรรค์มากที่สุด หรืออาจจะเชื่อว่าเพราะมีชี่ มีพลังงาน ในแง่ของชาวพุทธ สิ่งที่สูงสุดย่อมหมายถึงอุดมคติสูงสุดของชาวพุทธได้แก่นิพพาน ของชาวคริสต์ก็คือพระเจ้า เพราะฉะนั้นสถานที่ศักดิ์สิทธ์ทางศาสนาจึงสถิตย์อยู่บนยอดเขา และเป็นประเพณีที่ศาสนิกชนต้องจาริกขึ้นไปเยือน

การจาริกต้องใช้ความเพียรพยายามมาก ยิ่งสมัยก่อนไม่มีรถยนต์ ไม่มีการตัดถนนหนทาง จึงถือเป็นการบำเพ็ญบารมีที่สำคัญอย่างหนึ่ง ชาวลังกานิยมเดินขึ้นศรีปาทะประมาณเที่ยงคืนหรือว่าตีหนึ่ง ตีสอง ถ้าคนแก่หน่อยก็ต้องเที่ยงคืนเพื่อจะได้ไปถึงยอดเขาตอนย่ำรุ่ง พอดีกับพระอาทิตย์กำลังขึ้น ซึ่งสวยงามมาก ชาวลังกาถือว่าเป็นสิริมงคล เพราะเหมือนกับเป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ ละทิ้งชีวิตที่เศร้าหมอง ลำบากยากแค้นไว้ข้างหลัง พระอาทิตย์ขึ้นตอนเช้าไม่ใช่เป็นแค่นิมิตหมายของวันใหม่ แต่มันยังเป็นนิมิตหมายของชีวิตใหม่ด้วย ยิ่งได้มาทำบุญถึงศรีปาทะด้วยแล้ว ก็เรียกว่าได้บำเพ็ญบุญที่จะอำนวยให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า

ชาวลังกาเดินขึ้นเขาแต่ละวันประมาณว่านับหมื่นคน เพราะขนาดกลางค่ำกลางคืน อาตมาเริ่มเดินตอนตีสอง เฉพาะคนที่ขึ้น

ก็เป็นพัน คนที่ลงก็เป็นพันเหมือนกัน และก็ไปออกันบนยอด ที่ยืนแทบจะไม่มีเพราะทุกคนต่างก็รอที่จะได้เห็นพระอาทิตย์ขึ้น แต่ถึงแม้ไม่ได้ขึ้นไปตอนย่ำรุ่ง จะขึ้นไปตอนไหน ตราบใดที่ยังมีแสงก็จะรู้สึกปีติ อิ่มเอิบ จิตใจโปร่งโล่งเบาสบาย **อย่างที่บอกไว้แล้วว่าสิ่งที่อยู่บนยอดสูงสุดนั้นเป็นเครื่องหมายของอุดมคติ สำหรับชาวพุทธก็คือนิพพาน เพราะฉะนั้นธรรมเนียมประเพณีที่ไปจาริกบุญให้ไปถึงยอดเขา อาจจะเป็นแบบฝึกหัดให้ผู้คนสร้างความเพียร เพื่อบรรลุถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิตคือนิพพานก็ได้**

เราทุกคนเมื่อขึ้นไปถึงยอดเขาจะรู้สึกได้ว่าจิตใจโปร่งโล่งเบาสบายมากแล้ว แต่หากว่าจิตใจได้ยกระดับสูงขึ้นตามไปด้วย ก็ย่อมพบกับความสุขที่วิเศษกว่านั้นหลายเท่า ประเพณีจาริกขึ้นเขา ไม่ใช่เพียงแค่การพาตัวขึ้นไปบนเขาเท่านั้น แต่ยังมีความหมายที่ลึกขึ้นไปอีก คือเชิญชวนให้ยกจิตใจขึ้นสูง จนถึงสูงสุด ซึ่งก็คือนิพพานนั่นเอง ธรรมเนียมหรือความคิดนี้ได้แปรรูปมาเป็นสถูปบ้าง เป็นเจดีย์บ้าง ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่มียอดสูง และมีสิ่งที่อยู่เหนือยอดนั้น ถ้าเป็นเจดีย์ไทยเขาเรียกว่านพศูล อันนั้นก็เป็นตัวแทนของนิพพานเหมือนกัน คนโบราณมักเอาความหมายของธรรมะในทางพุทธศาสนา ไปใส่เป็นสัญลักษณ์ไว้ในเจดีย์ ซ่อนอยู่ในสถูปบ้าง ในศาสนสถานบ้าง แม้กระทั่งโบสถ์วิหารก็ซ่อนความหมายทางธรรม

เอาไว้ โดยเฉพาะอุดมคติทางศาสนา

ถ้าหากว่าใครมีกำลังวังชาก็ควรหาโอกาสจาริกขึ้นไปถึงยอดเขาให้ได้ ถ้าเป็นภาคกลางก็คือพระพุทธบาทที่สระบุรี ซึ่งสมัยก่อนก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ไปไม่ง่ายเลย แต่ไปแล้วก็สนุก เป็นการสร้างความเพียร ไม่ใช่ความเพียรเพื่อไปให้ถึงยอด ถึงสถานที่ศักดิ์สิทธิ์เท่านั้น แต่เป็นการตระเตรียมสร้างความพร้อม สร้างความเพียรเพื่อไปให้ถึงอุดมคติสูงสุดของชีวิตคือนิพพาน ซึ่งเป็นความสงบเย็นอย่างยิ่ง การที่เราได้ขึ้นมาถึงยอดเขา และได้เห็นทัศนียภาพที่กว้างไกล ได้ประสบความโปร่งโล่ง เบาสบาย ภาวะดังกล่าวจะว่าไปแล้วก็คือหนังตัวอย่างหรือประพิมพ์ประพายของพระนิพพาน เพราะเป็นภาวะที่เหนือทุกข์ ไร้สิ่งเศร้าหมองใดๆ อย่างไม่มีอะไรเปรียบได้

เมื่อไรก็ตามที่เรามาถึงยอดเขา หรือมาถึงหน้าผาแล้ว พึงตระหนักและทำใจของเราให้น้อมไปในทางพระนิพพานมากขึ้น เกิดปณิธานที่จะยกจิตให้สูงขึ้นไป จนกระทั่งอยู่เหนือโลก จนจิตเข้าถึงโลกุตรธรรม ซึ่งก็คือจิตที่อยู่เหนือโลกนั่นเอง เมื่อจิตยกระดับสิ่งที่จะเกิดขึ้นก็คือ ความสงบ ความเบาสบาย เบาสบายมากกว่าที่เรารู้สึกอยู่ในขณะนี้หลายเท่านัก ด้วยเหตุนี้จึงเกิด

เป็นประเพณีในหมู่ชาวพุทธที่ชักชวนกันขึ้นไปเคารพบูชา สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่บนยอดเขา แต่ในหมู่ชาวพุทธไทยธรรมเนียมนี้หายไปแล้ว เราไม่มีประเพณีการจาริกขึ้นไปด้วยน้ำพักน้ำแรงของตัวเอง เพื่อที่จะขึ้นไปสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนา แม้แต่ดอยสุเทพเดี๋ยวนี้ก็มีรถราขึ้นไปอย่างสะดวกสบาย พระพุทธบาทที่สระบุรีคนก็ไม่ค่อยสนใจกันแล้ว เดี๋ยวนี้มีแต่ธรรมเนียมของการไปทำบุญเก้าวัด ซึ่งก็ไม่ได้ใช้ความเพียรพยายามมากนัก เพราะนั่งรถติดแอร์ไปตลอดทาง เรียกว่าไม่ได้สร้างบุญบารมีเท่าไรเลย

เมื่อขึ้นไปบนที่สูง นอกจากจะได้ความรู้สึกโปร่งโล่งเบาสบายแล้ว ทัศนียภาพหรือมุมมองต่อโลกก็จะเปลี่ยนไปด้วย เวลาเราอยู่บนที่สูงอย่างนี้เราจะเห็นคนที่อยู่ข้างล่าง แต่มองไม่ออกเลยว่าใครเป็นคนรวย ใครเป็นคนจน ใครจบปริญญาเอก ใครจบประถม ใครเป็นชาวพุทธ ใครเป็นชาวคริสต์ ใครเป็นคนไทย ใครเป็นคนพม่า เรียกว่าสมมติที่ติดมากับผู้คนละลายหายไปเลย รู้เพียงแต่ว่าจุดเล็กๆ ข้างล่างเป็นคนเท่านั้นเอง ความเป็นพุทธ เป็นไทย เป็นฝรั่งไม่มีความหมายอีกต่อไป และถ้าอยู่สูงขึ้นไปอีกก็แยกไม่ออกแม้กระทั่งว่าเป็นมนุษย์หรือเป็นสัตว์ด้วยซ้ำ ยิ่งอยู่สูงขึ้นไป เส้นแบ่งประเทศเราก็จะมองไม่เห็นว่าตรงไหนไทย ตรงไหนพม่า เราจะเห็นผืนแผ่นดินทั่วโลกเป็นผืนเดียวกัน มองไม่เห็นแม้กระทั่งเส้นแบ่งว่าตรงไหนเอเชีย ตรงไหนยุโรป เส้นแบ่งพวกนี้ไม่มีความหมายอีกต่อไป ถึงตรงนั้นเราจะเห็นชัดว่ามันเป็นแค่เส้นสมมติที่ไม่มีอยู่จริง

เมื่อเราขึ้นสูงไปเรื่อยๆ สิ่งที่เราเห็นก็คือความจริงที่หลุดจากสมมติทีละชั้นๆ จนสมมติเหล่านี้ไร้ความหมายไป ยิ่งถ้าอยู่สูงขึ้นไปจนถึงชั้นบรรยากาศ อย่างนักบินอวกาศ ก็จะพบว่าแท้จริงนั้นโลกทั้งโลกเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่มีเส้นแบ่ง ไม่มีพรมแดน สิ่งสมมติที่แบ่งแยกมนุษย์ออกจากกัน แบ่งแยกประเทศออกจากกันนั้นเลือนหายไปหมด

ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าหากว่าจิตของเราเข้าถึงภาวะที่เป็นโลกุตระ เราก็จะไปพ้นสมมติที่เหนือกว่านั้นขึ้นไปอีก ทุกวันนี้คนเราติดสมมติมาก ไม่ใช่ติดแค่ว่าเป็นพุทธ คริสต์ มุสลิม ไทย พม่า หากยังติดสมมติเรื่องความเป็นคนรวย คนจน คนมีการศึกษา คนไม่มีการศึกษา เกิดการแบ่งชั้นวรรณะ ดูถูกดูหมิ่นเหยียดหยามกัน รวมทั้งการให้ค่ากับสิ่งของต่างๆ เช่นถ้าเป็นเงินทองก็มีค่า ถ้าเป็นก้อนหินก็ไม่มีค่า มนุษย์เราหลงสมมติมาก จนกระทั่งคิดว่าสมมติคือความจริง **แต่ถ้าเรายกจิตขึ้นสูง จิตที่เป็นโลกุตระก็จะรู้ว่าสมมตินั้นไม่ใช่ความจริงแท้ มันเป็นแค่สิ่งที่กำหนดขึ้นมาเพื่อประโยชน์ในบางแง่บางด้านเท่านั้น**

การอยู่เหนือโลกยังหมายถึงการอยู่เหนือโลกธรรม สิ่งที่เรียกว่าโลกธรรมก็คือ ความสำเร็จ ความล้มเหลว ความมียศ ความเสื่อมยศ เหล่านี้เป็นสมมติของโลก คนที่ไม่รู้ก็ถูกสมมติเข้าครอบงำ สุขหรือทุกข์ไปตามอำนาจของโลกธรรม มีลาภ มียศ ก็ดีใจ พอเสื่อมลาภ เสื่อมยศก็เสียใจ ผู้คนหนีความทุกข์ไม่พ้น เพราะยังติดอยู่ในโลกธรรม ยังติดอยู่ในสมมติ เพราะไปให้ค่ากับมันมาก **แต่ถ้าหากว่าเราสามารถยกจิตขึ้นสูง จนกระทั่งเห็นว่าสมมตินั้นเป็นแค่สิ่งที่ใช้เรียกขานกัน เป็นชื่อที่ใช้เรียกหน่วยรวมของสิ่งต่างๆ เป็นตัวตนสมมติที่จิตปรุงแต่งซ้อนทับความเป็นจริง เราก็จะไม่หลงยึดกับสมมตินั้น**

สมมติที่มีอิทธิพลต่อคนเรามากที่สุดก็คือความเป็นตัวเราของเรา เป็นตัวตนที่สร้างขึ้นมาและปล่อยให้มันครอบงำจิตใจเรา คงจะไม่มีสมมติอะไรที่จะมีอิทธิพลผลักไสคนให้ทุกข์ หรือหลงวนอยู่ในวัฏสงสารมากเท่ากับสมมติเรื่องตัวตน เรื่องตัวเราของเรา

แต่คนเราก็สามารถที่จะก้าวข้ามหรืออยู่เหนือสมมตินั้นได้ การเจริญสติเป็นวิธีพื้นฐานในการทำให้เราเห็นความจริงชนิดที่ทะลุสมมติ หรือว่าอยู่เหนือสมมติ เวลาเราเดินอย่างมีสติ ก็จะเห็นว่าที่เดินนั้นเป็นรูป เวลามีความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้น สติก็จะทำให้เห็นว่าที่คิดนั้นเป็นนาม ไม่มีเราผู้คิด **การเจริญสติเป็นวิธีการที่ทำให้เราเห็นความจริงตามที่มันเป็น โดยไม่มีสมมติเข้ามาขวางกั้น เพียงแค่การเห็นว่าแท้จริงแล้วไม่มีตัวเราอยู่ สิ่งที่เป็นตัวเรา แท้จริงแล้วมีแค่รูปกับนาม กายกับใจ อันนี้เป็นความจริงที่สำคัญมาก ซึ่งจะเกิดขึ้นได้จากการเจริญสติ**

สติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา คือการเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม มีความหมายได้หลายแง่ เช่นหมายถึงเห็นกายน้อยในกายใหญ่ เวลาเราดูลมหายใจ ก็เห็นลมหายใจว่าเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายทั้งหมด เวลาเห็นสุข

เวทนาก็เห็นว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของเวทนา ที่มีทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งอทุกขมสุข หรือเห็นส่วนย่อยในท่ามกลางส่วนใหญ่ก็ได้ **แต่ที่สำคัญก็คือการเห็นในแง่ที่ว่า เห็นกายว่าเป็นกาย ไม่ใช่เห็นกายว่าเป็นเรา เห็นเวทนาว่าเป็นเวทนา ไม่ใช่เห็นเวทนาว่าเป็นเรา เห็นจิตว่าเป็นจิต ไม่ใช่เห็นจิตว่าเป็นเรา** เห็นราคะว่าเป็นราคะ ไม่ใช่เห็นราคะว่าเป็นเราหรือของเรา

การเจริญสติช่วยให้เห็นความจริงอย่างที่มันเป็นนั้นน่าจะเป็นเรื่องง่ายๆ แต่ความหลงก็ทำให้จิตปรุงแต่งว่ามีตัวตนซ้อนขึ้นมา ไปสำคัญมั่นหมายกายว่าเป็นเรา เห็นเวทนาว่าเป็นเรา เวลาเดิน ถ้าไม่มีสติก็คิดว่าฉันเดิน ที่จริงไม่มีฉันเป็นผู้เดินเลย มันมีแต่กายเป็นผู้เดิน เวลาไม่มีสติ ถ้ามีความปวดเกิดขึ้น ก็ไม่เห็นความปวด แต่จะมีการปรุงแต่งตัวกูขึ้นมาเป็นผู้ปวด เวลามีความคิดเกิดขึ้นก็ไม่ได้เห็นว่าความคิดเกิดขึ้นในใจ แต่มันไปยึดมั่นสำคัญหมายว่าฉันคิด ฉันเครียด ฉันโกรธ มีตัวกูเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของจิต แล้วเราก็หลงยึดว่ามีตัวตนอย่างนี้จริงๆ **ตัวตนสมมติที่สร้างขึ้นนี้แหละที่ผลักดันให้เราเป็นทุกข์**

ไม่มีอะไรที่จะมีอิทธิพลต่อจิตใจของคนเรามากไปกว่าความรู้สึกเป็นตัวเราของเรา เวลาเพื่อนเงินหาย โทรศัพท์หาย เราไม่รู้สึก

อะไร เราอาจจะแนะนำเขาด้วยซ้ำว่ามันเป็นของนอกกาย แต่ถ้าเป็นเงินหรือโทรศัพท์ของเรา มันกลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมาทันที คนอื่นเขาจะเจ็บป่วยอย่างไร เราไม่ค่อยรู้สึกว่าเป็นเรื่องสำคัญอะไรเลย แต่เพียงแค่เราปวดฟันปวดหัวเท่านั้นก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมาเลย **ไม่ใช่แค่ตัวเราเท่านั้น อาจจะเป็นลูกหลานของเรา เพียงแค่ประทับตราว่าเป็นของเราเท่านั้น หากอะไรเกิดขึ้นกับเขา ก็สะเทือนไปถึงจิตใจของเราทันที**

มีพยาบาลคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า เมื่อประมาณปี ๒๕๔๐ เกิดอุบัติเหตุครั้งใหญ่ที่ราชบุรี รถโดยสารชนกับรถไฟกลางเมือง ตายไปยี่สิบกว่าคน ตอนที่ได้ข่าวนั้นประมาณสี่โมงเย็น เธอนึกในใจด้วยซ้ำว่า ดีเหมือนกัน คนล้นประเทศแล้ว ตายไปบ้างก็ดี แต่หนึ่งชั่วโมงถัดมา พอรู้ว่าหนึ่งในยี่สิบคนที่ตายนั้นคือหลานชายของเธอ เธอถึงกับเข่าทรุดเลย ทั้งเสียใจทั้งรู้สึกผิดที่ไปคิดอกุศลอย่างนั้น ทำไมตอนที่ได้ฟังครั้งแรกเธอไม่รู้สึกอะไร ก็เพราะเธอคิดว่าคนที่ตายไม่ได้เกี่ยวข้องอะไรกับเรา ไม่ใช่ลูกของเรา ไม่ใช่เพื่อนของเรา แต่พอพบว่าหนึ่งในนั้นเป็นลูกหลานของเรา มันก็ทำให้ทุกข์มาก เห็นไหมว่า **ความแตกต่างระหว่างความรู้สึกว่าเป็นเราเป็นของเรา กับไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรานั้นมีมากทีเดียว**

คนทุกวันนี้เป็นทุกข์เพราะความสำคัญมั่นหมายนี้มาก นี่ขนาดเกิดขึ้นกับคนอื่น ยังทุกข์ถึงเพียงนี้ ถ้าเกิดขึ้นกับตัวเอง ความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นเราเป็นของเราจะทำให้ทุกข์สักเพียงใด อย่างเช่นเวลาเจ็บป่วย แทนที่จะเห็นว่าแค่กายเท่านั้นที่ป่วย คนส่วนใหญ่จะรู้สึกว่าฉันป่วย ผลก็คือไม่ใช่กายเท่านั้นที่ป่วย ใจก็ป่วยด้วย การไม่เห็นความจริงที่ว่ามันไม่มีตัวเรา มันมีแต่กายกับใจนั้น ทำให้คนทุกข์มาก ทุกข์ในที่นี้หมายถึงทุกข์ใจ ไม่ได้ป่วยแค่กายแต่ป่วยไปถึงใจด้วย แต่เมื่อใดก็ตามที่เห็นว่ามีเพียงแค่กายเท่านั้นที่ป่วย ถ้าเห็นอย่างนี้ ใจก็ไม่รู้สึกทุกข์ร้อนอะไร

อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม เคยเล่าให้ฟังว่าตอนที่พิการใหม่ๆ ทุกข์มาก พิการเมื่ออายุ ๒๔ ปี ตอนนั้นเป็นครูพละ สอนนักเรียนว่ายน้ำ กระโดดน้ำผิดท่าหัวไปกระแทกกับพื้นสระ ทำให้พิการตั้งแต่คอลงมา ชีวิตหมดอนาคตไปเลย รักษาอย่างไรก็ไม่หาย ตอนนี้อาจารย์กำพลกำลังเขียนหนังสืออัตชีวประวัติ เพื่อนอาตมาไปสัมภาษณ์แล้วมาเขียน คิดว่าคงจะออกในเร็วๆ นี้ เป็นหนังสือที่น่าสนใจ อาตมาอ่านแล้วสัมผัสได้ถึงความรู้สึกทุกข์ทรมานของอาจารย์กำพลช่วงที่พิการใหม่ๆ แม้พยายามดิ้นรนหาหมอทุกประเภทก็ไม่ดีขึ้น ทุกข์ทั้งกายและใจ จนกระทั่งรู้แน่ชัดว่ารักษาไม่หายก็ยิ่งทุกข์ขึ้นไปใหญ่ ชีวิตเหมือนกับรอวันตาย เพราะพึ่งพา

ตัวเองไม่ค่อยได้ ต้องอาศัยพ่อแม่ป้อนข้าว พาเข้าห้องน้ำ ทำอะไรให้ทุกอย่างสารพัด

หลังจากผ่านไปนานนับสิบปีก็เริ่มหันมาสนใจธรรมะ อ่านหนังสือธรรมะมากขึ้น อ่านแล้วก็สบายใจ แต่พอเลิกอ่านก็ทุกข์อีก ก็เลยสนใจจะปฏิบัติธรรม พอทราบว่ามีแนวปฏิบัติแบบหลวงพ่อเทียน ก็เขียนจดหมายไปปรึกษาหลวงพ่อคำเขียน เพราะรู้ว่าท่านเป็นศิษย์หลวงพ่อเทียน **ขอคำแนะนำว่าตนเองร่างกายพิการจะปฏิบัติธรรมได้อย่างไร หลวงพ่อคำเขียนก็เขียนจดหมายตอบกลับไปว่า ถ้าเดินจงกรม นั่งสร้างจังหวะไม่ได้ ให้พลิกมือไปมาก็แล้วกัน พลิกมือก็ให้รู้ว่าพลิก ถ้าใจมันคิดก็ให้รู้ทัน ให้รู้ว่าที่พลิกนั้นเป็นรูป ที่คิดนั้นเป็นนาม ปฏิบัติให้เห็นรูปกับนาม การเจริญสติเป็นการถลุงให้เหลือแต่รูปกับนาม หลวงพ่อท่านใช้คำว่า ถลุง คือแยกย่อยจนเหลือแต่รูปกับนาม**

อาจารย์กำพลก็ปฏิบัติตามคำแนะนำของหลวงพ่อคำเขียน อยู่บนเตียงก็พลิกมือไปมา จนกระทั่งถึงจุดหนึ่งก็เห็นชัดเลยว่า ที่พลิกไปมาคือรูป ที่คิดนั้นคือนาม เห็นชัดเลยว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมันเป็นแค่รูปกับนาม พอเห็นปุ๊ป จิตสว่างวาบเลย เห็นชัดเลยว่าที่พิการนั้นมีเพียงกาย แต่ใจไม่ได้พิการ หลงคิดอยู่ตั้งนานว่าฉันพิการ

พอคิดแบบนี้ก็ท้อ จิตใจก็แย่ รู้สึกทุกข์ แต่พอเห็นความจริงซึ่งแสนจะธรรมดาสามัญว่า **จริงๆ แล้วที่พิการคือกายพิการ แต่ใจไม่ได้พิการด้วย อาจารย์กำพลบอกว่าจิตก็ลาออกจากความทุกข์ คือลาออกจากความพิการเลย กายยังพิการอยู่ แต่ใจไม่พิการ แล้วใจสบายและเป็นอิสระ เพราะเห็นความจริงว่า ที่จริงแล้วไม่ใช่ตัวฉันที่พิการ เป็นเพียงกายที่พิการ เป็นเพียงรูปที่พิการ**

การเห็นความจริงว่ามันไม่มีตัวเรา มีแต่รูปกับนาม มีแต่กายกับใจนี้สำคัญมาก มันเป็นการทะลุทะลวงสมมติที่ทำให้เห็นความจริง และทำให้เป็นอิสระจากความทุกข์ที่เกิดกับกาย หากสามารถอยู่เหนือสมมติเรื่องตัวตนได้ ก็ถือว่าเป็นความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่มาก มีอานิสงส์มาก มันสามารถทำให้เราเจอทุกข์โดยที่ใจไม่ทุกข์ได้

มีเรื่องเล่าว่า หลวงปู่บุดดา ถาวโร สมัยที่ยังมีชีวิตอยู่ (หลวงปู่บุดดาท่านมรณภาพไป ๒๐ ปีแล้ว ตอนที่มรณภาพอายุ ๑๐๑ ปี) ตอนนั้นท่านก็คงประมาณ ๘๐-๙๐ ปี ท่านและหมู่คณะได้รับนิมนต์ไปฉันอาหาร ปรากฏว่าอาหารมีพิษ อาเจียนกันทั้งคณะ อาเจียนกันอย่างรุนแรงมาก พระหนุ่มที่ไปด้วยก็อาเจียนจนหมดแรง นอนหมดสภาพ แต่หลวงปู่บุดดายังสามารถนั่งคุยกับโยมได้ คุยสักพักก็อาเจียนใส่กระโถน แล้วก็นั่งคุยต่อ ท่านบอกว่าอยากจะให้กำลังใจโยม เพราะโยมเสียกำลังใจมาก ตั้งใจจะทำบุญ แต่กลับจะได้บาป ก็พูดให้กำลังใจโยม โยมก็แปลกใจว่าพระหนุ่มๆ อาเจียนจนนอนหมดแรง แต่หลวงปู่บุดดายังคุยกับโยมได้ จึงสงสัยว่าหลวงปู่บุดดาไม่เป็นอะไรหรือ ท่านก็อธิบายให้ฟังว่า **“ร่างกายเรานี้มันสักแต่ว่าเท่านั้น ธาตุ ๔ มันถูกยาเมา ยาเบื่อ มันก็แสดงอาการต่างๆ นานา ส่วนจิตใจมันไม่ได้ถูก ก็เลยไม่เป็นอะไร เหตุเพราะกายกับใจมัน**

คนละเรื่อง รวมกันไม่ได้” ท่านแสดงให้เห็นชัดเลยว่าที่ทุกข์นั้น กายทุกข์ แต่ใจไม่ได้ทุกข์ด้วย

อีกคราวหนึ่งท่านไปผ่าตัดนิ่ว ผ่าเสร็จพักใหญ่ท่านก็บอกว่า “ค่อยยังชั่วแล้ว ไม่เป็นไรแล้ว” หมอและพยาบาลก็แปลกใจเพราะท่านเพิ่งผ่าตัดเสร็จเมื่อสักครู่นี้เอง คนอื่นผ่าตัดน้อยกว่าท่าน ยังแสดงความเจ็บปวดมากกว่า หลวงปู่ทำอย่างไรถึงไม่เจ็บ หลวงปู่บุดดาตอบว่า “ร่างกายของหลวงปู่ก็เหมือนกัน ทำไมมันจะไม่เจ็บ แต่จิตใจต่างหากที่ไม่ได้เจ็บป่วยไปกับร่างกายด้วย” ที่ท่านพูดอย่างนี้ได้เพราะท่านเห็นความจริงว่า มันมีแต่รูปกับนาม มีแต่กายกับใจ ท่านไม่ได้ไปสำคัญมั่นหมายว่ามีตัวเรา มีของเรา คนธรรมดาซึ่งยังหลงอยู่ในสมมติ ก็ยึดมั่นว่ามีตัวกูของกู เวลาปวดจึงรู้สึกว่าฉันปวดๆ ไม่สามารถที่จะแยกออกไปได้ว่าที่ปวดจริงๆ คือกายไม่ใช่ใจ

หลวงปู่บุดดาเป็นตัวอย่างของคนที่เห็นความจริงขั้นปรมัตถ์ คือจิตของท่านอยู่เหนือสมมติแล้ว โดยเฉพาะสมมติเรื่องตัวตน ท่านรู้ความจริงระดับปรมัตถ์สภาวะว่า แท้จริงแล้วมีแต่รูปกับนามเท่านั้น การที่เราเห็นความจริงอย่างนี้ ถึงแม้เป็นความจริงขั้นพื้นฐาน แต่ก็สำคัญมากที่จะทำให้อยู่เหนือทุกข์ได้ จิตใจก็จะโปร่งโล่งเบาสบาย มีอะไรเกิดขึ้นอันเป็นธรรมดาของสังขาร ไม่ว่า

จะเป็นความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพราก แต่ใจก็ไม่ได้ทุกข์ร้อนไปด้วย อันนี้เป็นคุณสมบัติของจิตที่พวกเราควรจะพากเพียรเพื่อที่จะไปให้ถึง

แม้ว่าการปีนเขาเพื่อไปกราบสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จะใช้เวลาและความเพียรน้อยกว่าการพัฒนาจิต หรือการยกจิตให้อยู่เหนือโลก เพื่อเข้าถึงสภาวะที่เป็นโลกุตรธรรม แต่ว่าความเพียรที่เกิดขึ้นจากการปีนเขาเพื่อเคารพสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น สามารถจะเป็นเสบียง เป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุถึงโลกุตรธรรมได้ นี้เป็นส่วนหนึ่งของการบำเพ็ญบารมีที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาจิตใจ เพราะฉะนั้นเมื่อเราขึ้นมาบนหน้าผาอย่างนี้แล้ว ก็ขอให้เราน้อมใจสู่โลกุตรภาวะ ภาวะที่อยู่เหนือโลก และบำเพ็ญเพียรเพื่อเข้าถึงสภาวะดังกล่าว ไม่ว่าจะมีอุปสรรคมากมายเพียงใดก็ตาม

พ้นทุกข์ เมื่อเห็นธรรม

เช้านี้เรามาทำวัตรใต้แผ่นฟ้าที่มีแสงดาวระยิบระยับ รอบตัว ของเราเป็นป่า ข้างหน้าเป็นภูเขา อีกไม่นานพระอาทิตย์ก็จะโผล่ขึ้นมาจากสันเขา เรียกว่าเราอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ มีธรรมชาติแวดล้อมเราโดยไม่มีอะไรมาขวางกั้น ไม่มีอาคาร ไม่มีผนัง ไม่มีหลังคา มีสายลมพัดมากระทบผิวกาย ได้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างเต็มที่

ที่จริงไม่ใช่แค่ธรรมชาติเท่านั้นที่แวดล้อมเรา ธรรมะก็อยู่รอบตัวเราเช่นเดียวกัน ไม่ใช่แค่อยู่รอบเท่านั้น แต่หยั่งลึกเข้าไปในทุกอณูของกายและใจเรา บางครั้งอาจจะมีบางสิ่งบางอย่างขวางกั้นเราจากธรรมชาติ เช่น อาคาร บ้านเรือน แต่ไม่มีอะไรสามารถขวางกั้นเราจากธรรมะได้ เพราะธรรมะนั้นแทรกซึมไปทุกอณูของกายและใจ ที่จริงกายใจของเราก็เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง เป็นธรรมะในความหมายของสภาวะ ธรรมะยังหมายถึงคำสอน หรือความจริงที่ปรากฏแสดงอยู่ในทุกสิ่ง ไม่ว่ารูปธรรม หรือนามธรรม

พวกเราชาวพุทธคุ้นกับคำว่าธรรมะ ในแง่ที่หมายถึงคำสอน คำสอนของพระพุทธเจ้ามีมากมาย โบราณาจารย์รวบรวมไว้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ แต่ถ้าจะสรุปง่ายๆ ก็เหลือแค่สอง คือ คำสอนเกี่ยวกับความดี และคำสอนเกี่ยวกับความจริง หรือจะพูดให้สั้นกว่านั้นก็คือความดี กับความจริง ความดี เรียกว่าจริยธรรม ความจริงเรียกว่าสัจธรรม

ธรรมในพุทธศาสนาแยกได้เป็นสองอย่างเท่านั้น คือจริยธรรมและสัจธรรม จริยธรรมคือความดีเป็นสิ่งที่ต้องทำ ถ้าอยากมีความสุขก็ต้องทำ ต้องทำจึงจะมีชีวิตที่ผาสุกและเจริญงอกงามได้ ส่วนสัจธรรมคือความจริง เป็นสิ่งที่ต้องเห็นหรือเข้าถึง การปฏิบัติ

ธรรมถ้ากล่าวอย่างย่อๆ ก็มีแค่สองเท่านั้น คือทำความดี และเห็นความจริง ทำความดี ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล รวมทั้งการภาวนาที่ทำให้คุณภาพจิตเจริญงอกงาม เช่น มีเมตตา มีความเพียร มีขันติ มีความอดทน ซึ่งล้วนทำให้จิตใจอ่อนโยน นุ่มนวล เอื้อเฟื้อต่อการทำความดี แต่เท่านั้นยังไม่พอ เราต้องฝึกจิตให้เห็นความจริงด้วย ความจริงนั้นมีมากมาย อาจจะเรียกว่าไม่น้อยกว่าดวงดาวที่อยู่บนฟากฟ้า หรือที่อยู่ในจักรวาลนี้

พระพุทธเจ้าเคยเปรียบความจริงทั้งหลายในโลกนี้ เหมือนกับใบไม้ในป่า คราวหนึ่งพระพุทธองค์ได้ประทับที่ป่าประดู่ลาย

และหยิบใบไม้มากำมือหนึ่ง ตรัสถามพระสาวกว่าใบไม้ในมือของพระองค์กับใบไม้ในป่า อันไหนมีมากกว่ากัน พระสาวกก็ตอบว่าใบไม้ในป่ามีมาก ใบไม้ในกำมือพระองค์มีน้อย พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า ธรรมะที่พระองค์สอนก็เหมือนกับใบไม้ในกำมือ น้อยกว่าความจริงทั้งหลายในโลกและจักรวาลนี้ ความจริงมีมากมายนับประมาณไม่ได้ มหาศาลมาก แต่ความจริงที่พระพุทธเจ้าเอามาสอนนี้มีเพียงน้อยนิด เช่น ความจริงเกี่ยวกับรูปนาม ความจริงเกี่ยวกับกฎแห่งกรรม ความจริงเกี่ยวกับเหตุแห่งทุกข์ คือปฏิจจสมุปบาท ความจริงที่เกี่ยวกับการดับทุกข์ คือปฏิจจสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาร รวมทั้งความจริงเกี่ยวกับไตรลักษณ์

จะว่าไปแล้วมีความจริงไม่กี่อย่างที่เราควรเปิดใจให้เห็น ถ้าเราทำความดีแต่ไม่สามารถเปิดใจให้เห็นความจริงอย่างที่ว่ามา ก็ยังหนีความทุกข์ไม่พ้น หรือยังไม่สามารถยกจิตเหนือความทุกข์ได้ ก็ยังต้องทุกข์ต่อไป ถึงแม้ว่าการทำความดีนั้นจะช่วยให้เรามีความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น แต่ก็ไม่สามารถช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง คนที่ทำความดีมามาก ก็ยังมีความทุกข์อยู่ อาจจะทุกข์เพราะทำความดีแล้ว ไม่มีคนเห็น มีความน้อยเนื้อต่ำใจที่ถูกตำหนิ มีความแค้นเคืองที่ถูกต่อว่าด่าทอ หรือเป็นทุกข์เมื่อล้มป่วย มีคนจำนวนไม่น้อย ทำความดี สร้าง

บุญกุศล เพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ คือมีอายุยืน ไม่ป่วยไข้ ชีวิตมีแต่ความเจริญ แต่พอเจ็บป่วยก็ทำใจไม่ได้ ตีโพยตีพายว่าทำไมต้องเป็นฉัน ฉันอุตส่าห์ทำความดี ทำไมฉันถึงต้องเป็นมะเร็ง อันนี้เป็นตัวอย่างของคนที่แม้ทำความดีแล้วก็ไม่ใช่ว่าจะพ้นทุกข์ **ยิ่งถ้าทำความดีด้วยความเชื่อว่าทำความดีแล้วจะไม่มีทุกข์ ก็ยิ่งทุกข์เข้าไปใหญ่**

มีชายคนหนึ่งทำบุญให้ทานรักษาศีลตั้งแต่ยังหนุ่ม เพราะมีความเชื่อว่าทำแล้วชีวิตจะมีแต่ความสุขความเจริญ อายุยืน รอดพ้นจากโรคาพยาธิ แคล้วคลาดจากภัยอันตราย แล้ววันหนึ่งก็พบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง เขาทำใจไม่ได้ ไม่ใช่เสียใจเท่านั้น แต่ยังมีความโกรธเคือง รู้สึกเหมือนถูกโกหกหลอกลวง ถูกหักหลัง เอาแต่ตัดพ้อว่า ทำไมฉันทำบุญแล้วถึงต้องล้มป่วย ทำไมบุญกุศลไม่ช่วยฉันเลย ทำไมทำดีแล้วต้องมาเจอทุกข์ภัยแบบนี้ เขาแค้นเคืองมาก แสดงความก้าวร้าวต่อหมอและพยาบาลเพราะทำใจไม่ได้กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน กลายเป็นว่าไม่เพียงแค่ป่วยกาย แต่ยังป่วยใจด้วย เพราะว่าวางใจผิด ตอนตายเขาก็ตายไม่สงบเพราะรู้สึกผิดหวังที่ต้องมาเจอเคราะห์กรรมแบบนี้ ทั้งๆ ที่ทำความดี รักษาศีลมาตลอด

อันนี้เป็นเพราะเขาไม่ตระหนักถึงความจริงที่ว่าคนเราไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม รวยหรือจน เด็กหรือผู้ใหญ่ พระหรือโจร ก็หนีความเจ็บป่วยและความตายไม่พ้น แต่ถ้าตระหนักถึงความจริงที่ว่าความแก่ ความเจ็บป่วยหรือความตายก็ดี เป็นธรรมดาของชีวิต เป็นความจริงที่ไม่มีใครหนีพ้น ก็จะทำใจยอมรับได้ และจะไม่ตีโพยตีพายซึ่งกลายเป็นการซ้ำเติมร่างกายให้ย่ำแย่ลงไป อันนี้เป็นตัวอย่างว่าทำความดีอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องฝึกใจหรือเปิดใจให้เห็นความจริง เห็นความจริงเกี่ยวกับไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตระหนักว่าในที่สุดแล้วคนเราก็ไม่อาจหนีความเจ็บป่วยและความตายได้พ้น รวมไปถึงความพลัดพรากสูญเสียด้วย เป็นเพราะคนเราไม่เห็นความจริงตรงนี้ ดังนั้นแม้ทำความดีก็ยังทุกข์

ในสมัยพุทธกาล มีหญิงผู้หนึ่งชื่อนางกีสาโคตมี เป็นคนฉลาด เป็นคนที่ทำความดีมาตลอด เป็นผู้ใฝ่ธรรม แต่พอลูกตายก็ทำใจไม่ได้ ไม่ยอมรับว่าลูกตาย อุ้มลูกไปให้ใครต่อใครช่วยปลุกให้ฟื้น ทุกคนก็ส่ายหัวไม่สามารถช่วยเธอได้ พยายามบอกเธอว่าลูกเธอตายแล้วเธอก็ไม่ยอมฟัง จนกระทั่งมีคนแนะนำให้ไปหาพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์เห็นอาการของเธอแล้วก็รู้ว่าสอนธรรมะไปตอนนี้ใจก็ไม่เปิดรับ เพราะจิตใจท่วมท้นด้วยความเศร้าโศกเสียใจและความหลง เหมือนกับน้ำที่เต็มแก้ว แก้วมีน้ำอยู่เต็มนั้น เติมอะไรไป

ก็ไม่รับ พระองค์จึงบอกเธอว่า พระองค์สามารถช่วยเธอได้ถ้าหากเธอไปหาเมล็ดผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตายมาให้พระองค์ได้

เธอดีใจมาก เข้าไปในเมืองทันทีเพื่อขอเมล็ดผักกาด บ้านไหนๆ ก็มีเมล็ดผักกาด แต่เมื่อถามว่ามีคนตายในบ้านไหม ก็ปรากฏว่ามีคนตายทุกบ้าน คนสมัยก่อนเขาตายที่บ้าน ไม่ได้ตายที่โรงพยาบาล หลังจากที่ถามบ้านแล้วบ้านเล่า สุดท้ายเธอก็เห็นความจริงว่าความพลัดพรากสูญเสียเป็นธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทุกครอบครัว ทุกคนล้วนสูญเสียคนรักทั้งนั้น เธอก็เลยทำใจยอมรับได้ว่าลูกตายแล้ว จึงเอาลูกไปเผาที่ป่าช้า แล้วกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า คราวนี้พระองค์แสดงธรรมสั้นๆ ว่า “มฤตยูย่อมพาเอาคนผู้มัวเมาในลูกและสัตว์เลี้ยง ผู้มีใจข้องอยู่ในอารมณ์ต่างๆ เหมือนห้วงน้ำใหญ่ย่อมพัดพาเอาชาวบ้านที่หลับใหลไป ฉะนั้น” นางกีสาโคตมีได้พิจารณาตาม ปัญญาเกิด ก็บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน

การเห็นความจริงเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับนักปฏิบัติธรรม ถ้าหากทำแต่ความดีแต่ไม่เปิดใจเห็นความจริงก็ยังต้องถูกความพลัดพราก ความเจ็บป่วย รวมทั้งความตายคุกคาม เล่นงานบีบคั้นไม่ใช่แค่กายเท่านั้น แต่ยังบีบคั้นจิตใจด้วย เมื่อยอมรับความจริง เห็นความจริงแล้ว แม้เจอความพลัดพรากสูญเสีย ใจก็สงบได้

มีผู้หญิงอีกคนหนึ่งชื่อนางมัลลิกา เป็นภรรยาของพันธุละเสนาบดี พันธุละเป็นโอรสของเจ้ามัลละแห่งแคว้นมัลละ แต่มีความน้อยเนื้อต่ำใจในหมู่พระญาติ จึงอยู่กับพระเจ้าปเสนทิโกศล ซึ่งเป็นเพื่อนที่เคยไปเรียนที่สำนักตักศิลาด้วยกัน มีความสามารถทางการทหารมาก เมื่อมาอยู่กับพระเจ้าปเสนทิโกศลก็ได้รับความไว้เนื้อเชื่อใจให้เป็นเสนาบดีคู่ใจ แต่ตอนหลังพระเจ้าปเสนทิโกศลเกิดความระแวงเพราะหูเบาเชื่อคำยุยงของคนใกล้ชิด ว่าพันธุละจะยึดอำนาจ ก็เลยหลอกไปฆ่า โดยสั่งให้ไปปราบโจรที่ชายแดน แล้วหาคนซุ่มโจมตี ซึ่งก็สำเร็จ พันธุละกับลูกชาย ๓๒ คนถูกฆ่าตายไม่เหลือสักคน

ข่าวนี้มาถึงนางมัลลิกาในเช้าวันที่กำลังเลี้ยงพระ มีพระสารีบุตร พระโมคคัลลานะเป็นประธาน เมื่อนางเปิดอ่านจดหมายและรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น นางก็ไม่ได้มีสีหน้าผิดปกติ ยังคงทำงานต่อคือถวายอาหารเลี้ยงพระ ในช่วงนั้นเองคนใช้ของนางเกิดทำถาดใส่เนยใสตกแตกต่อหน้า พระสารีบุตรจึงพูดปลอบใจนางว่า ของที่แตกได้ก็แตกไปแล้วอย่าเสียใจไปเลย นางมัลลิกาจึงกล่าวกับพระสารีบุตรว่า เมื่อกี้มีคนส่งข่าวมาให้ดิฉันว่า สามีและลูกชายทั้ง ๓๒ คนถูกฆ่าตาย ดิฉันยังไม่เสียใจเลย เมื่อถาดเนยใสตกแตก ดิฉันจะเสียใจทำไมเจ้าคะ

นางมัลลิกาเป็นผู้ที่มีธรรมะ นางเห็นว่าความตายเป็นธรรมดาของทุกชีวิต ความพลัดพรากจากคนรักเป็นสิ่งที่ไม่มีใครหนีพ้น เมื่อเหตุร้ายนั้นเกิดขึ้นกับตนก็ยอมรับได้ นางมัลลิกาไม่ใช่นักบวช แต่มีความเข้าใจในธรรมะอย่างมาก เมื่อเห็นความจริงในเรื่องอนิจจังของชีวิต ก็สามารถรักษาใจเป็นปกติได้ยามเกิดความพลัดพรากสูญเสีย

ดังนั้นการฝึกใจให้เห็นความจริงเป็นการปฏิบัติธรรมที่สำคัญ ช่วยให้เราสามารถอยู่ในโลกที่ผันผวนแปรปรวนได้โดยที่ใจไม่ทุกข์ เมื่อเราได้เห็นความจริงในเรื่องไตรลักษณ์แล้ว ก็ทำให้เรามีท่าทีและวางใจเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นกับเรา ใจก็เป็นปกติได้ ไม่ต้องรู้ความจริงถึงขั้นเป็นพระอริยเจ้าก็ได้ แม้เป็นปุถุชน แต่ถ้าเปิดใจยอมรับความจริงเหล่านี้อยู่เสมอ ก็สามารถที่จะอยู่กับความทุกข์ ความพลัดพรากสูญเสียได้โดยใจไม่ทุกข์

เมื่อกี้ได้เล่าถึงคนที่ทำบุญมามาก รักษาศีลมาเยอะ แต่พอเจ็บป่วยแล้วก็ทำใจไม่ได้ อยู่ด้วยความทุกข์และตายด้วยความทรมาน อีกคนหนึ่งจะเรียกว่าตรงข้ามกันก็ได้ เขากินเหล้า สูบบุหรี่ สำมะเลเทเมา มีครอบครัวก็หย่าร้าง ลูกต้องไปอยู่กับเมีย วันหนึ่ง

พบว่าตัวเองเป็นมะเร็งที่หายยากมาก คือมะเร็งที่ใบหน้า มันกัดกินแก้ม จมูกและปากจนเป็นแผลใหญ่ มะเร็งชนิดนี้เจ็บปวดมาก หมอที่ได้รับมอบหมายให้มาเยี่ยมไข้ผู้ป่วยคนนี้ ตอนที่ได้ข่าวว่าต้องมาหาเขาก็หนักใจ เพราะคนที่เป็นมะเร็งชนิดนี้จะมีปัญหาทางจิตใจมาก ทั้งซึมเศร้า ทั้งอารมณ์รุนแรง ในอเมริกาคนที่เป็นมะเร็งชนิดนี้ฆ่าตัวตาย ๑ ใน ๔ เพราะต้องแยกตัวขาดจากผู้อื่น ออกไปเจอแดดก็ไม่ได้เพราะแสงจะทำให้เจ็บปวดมาก ต้องเก็บตัวอยู่ในบ้าน ใครๆ ก็ไม่อยากมาเยี่ยม เพราะเห็นแผลแล้วก็กลัว เวลาอยู่ในบ้านต้องปิดหน้าต่าง ปิดม่านเอาไว้เพื่อไม่ให้แดดส่อง สภาพแบบนี้ทำให้จิตใจย่ำแย่จนหลายคนต้องฆ่าตัวตาย

ตอนที่รู้ว่าต้องไปเยี่ยมคนไข้คนนี้หมอก็หนักใจ แต่พอไปถึงก็แปลกใจ เพราะคนไข้ไม่ได้หดหู่ซึมเศร้าหรือก้าวร้าวอย่างที่หมอคิด เขาโอภาปราศรัยกับหมอดี ทันทีที่เจอกันครั้งแรกเขาก็ทักทายไต่ถามทุกข์สุขของหมอ เขาดูอารมณ์ดี คุยไปคุยมา เขาก็เล่าให้ฟังถึงประวัติของตนว่า ตอนหนุ่มๆ สำมะเลเทเมาอย่างไร เมื่อเป็นมะเร็ง เขาจึงยอมรับได้ว่ามันคงเป็นผลจากการใช้ชีวิตแบบนี้ แต่เหตุผลสำคัญที่ทำให้เขายอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ตีโพยตีพาย ก็คือช่วงที่ป่วยนั้น เขาไม่มีอะไรทำ จึงเปิดโทรทัศน์ดูฆ่าเวลา ช่องที่เขาดูเป็นประจำคือ CNN ซึ่งมักมีข่าวภัยพิบัติ ภัยธรรมชาติ แผ่นดิน

ไหว น้ำท่วม สงคราม อาชญากรรม โรคระบาด ทุพภิกขภัย เป็นประจำ เขาดูไปๆ ก็ได้คิดว่าความทุกข์นั้นเป็นธรรมดาของมนุษย์ทั้งโลก ไม่มีใครที่จะหนีความทุกข์ไปได้พ้น ไม่ว่ารวยหรือจนก็ต้องเจอทุกข์ทั้งนั้น เมื่อเห็นเช่นนี้เขาก็ได้คิดว่า **ความทุกข์ความเจ็บป่วยของเขาเป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ของมนุษย์ทั้งโลก**

น่าสนใจมาก เขาดูข่าวแล้วได้ธรรมะ ได้ข้อคิดแล้วก็โยงมาสู่ชีวิตของตัวเอง จึงได้เห็นความจริงว่าความทุกข์เป็นธรรมดาของมนุษย์ทุกคน จึงยอมรับมะเร็งที่เกิดขึ้นกับตัวได้ ไม่ตีโพยตีพาย เขาเล่าว่าทุกวันนี้มีความตั้งใจอย่างเดียวคือมีชีวิตอยู่ให้นานที่สุดเพื่อจะได้มีเวลาอยู่กับลูก เพราะไม่เคยได้อยู่ใกล้ชิดลูกเลย หมอบอกว่าเขาจะอยู่ได้ไม่เกิน ๔-๖ เดือน แต่เขาก็อยู่ได้เป็นปี แล้วก็จากไปอย่างสงบ

ตอนที่ยังมีชีวิตก็ไม่ได้ตีโพยตีพาย ทุรนทุราย ตอนตายก็จากไปอย่างสงบ ซึ่งตรงข้ามกับคนแรกที่อาตมาเพิ่งพูดถึง อะไรทำให้ชายคนที่สองสามารถยอมรับและอยู่กับความเจ็บป่วยได้โดยไม่ทุรนทุราย ไม่โกรธเคือง ไม่ทุกข์ทรมาน **นั่นก็เพราะเขาเห็นความจริงว่าความทุกข์เป็นธรรมดาของมนุษย์นั่นเอง**

ไม่ว่าความไม่เที่ยงของชีวิต หรือความทุกข์ก็ตาม เพียงแค่เราเห็นสองข้อนี้ คืออนิจจังกับทุกขัง มันก็ช่วยพยุงจิตใจได้มากในยามที่ต้องประสบเคราะห์กรรม ยิ่งถ้าเห็นไปถึงอนัตตาด้วยแล้วก็ทำให้ปล่อยวางสิ่งทั้งปวงได้เลย เพราะไม่มีอะไรที่เราสามารถยึดเป็นเราเป็นของเราได้เลยสักอย่าง เมื่อเห็นความจริงเกี่ยวกับรูปนามกายใจ หรือเห็นความจริงเกี่ยวกับไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็สามารถอยู่อย่างเป็นสุขท่ามกลางความผันผวนปรวนแปรที่เกิดขึ้นตลอดเวลา

แต่ในขณะที่เรายังไม่เห็นความจริงดังกล่าวอย่างแจ่มแจ้ง การระลึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิตอยู่เสมอก็สำคัญมาก เพราะจะช่วยเตือนใจให้เราขวนขวาย พากเพียร พยายาม ในการฝึกใจ เพื่อเห็นความจริง หรือสัจธรรมของชีวิต อย่างที่เราได้สาธยายปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้าเมื่อสักครู่ การระลึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ช่วยเตือนใจให้เราไม่ประมาท กระตุ้นให้ขวนขวายในการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่แค่ทำความดีเท่านั้น แต่ยังควรฝึกใจให้เห็นความจริงด้วย **ถ้าหากว่าเคราะห์กรรมหรือความผันผวนแปรปรวนยังไม่เกิดขึ้นกับเราก็อย่าเพิ่งตายใจ พึงตระหนักว่าสักวันมันจะต้องเกิดขึ้นกับเรา รวมทั้งระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้น ซึ่งเรียกว่า มรณสติ** เมื่อระลึกเช่นนี้แล้วก็จะทำให้เกิดความตื่นตัว พึงระลึกอยู่

ว่าเรื่องแบบนี้สามารถจะเกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา ทีแรกอาจจะเกิดขึ้นกับคนที่เรารัก หรือคนที่เรารู้จักก่อน แต่ต่อไปก็จะเกิดขึ้นกับเราเอง

เมื่อวานตอนที่ไปหน้าผา อาตมาก็เพิ่งได้ข่าวว่าอดีตแม่ชีที่วัดตายกะทันหันด้วยอุบัติเหตุ อายุยังไม่ถึงสี่สิบปี เมื่ออาทิตย์ที่แล้วเธอยังส่งข้อความมาบอกว่า ช่วงนี้ว่าง อยากจะถอดเทปธรรมะให้อาตมา ช่วยส่งไฟล์ไปให้เธอหน่อย อาตมาก็ตอบไปว่า เมื่อกลับถึงวัดแล้วจะส่งไปให้ พอมาถึงวัดก็ไม่มีเวลาจะทำให้เธอ จนเวลาผ่านไปเกือบสิบวัน ตั้งใจว่าเสร็จการภาวนาของพวกเราแล้วจะเลือกไฟล์ส่งให้เธอ ปรากฏว่าสายไปแล้ว เพราะว่าเธอจากไปแล้ว เพิ่งส่งข้อความสนทนากันไม่ถึงสิบวันนี้เอง ส่วนแม่ของเธอก็บอกว่าเพิ่งอยู่กับเธอไม่กี่ชั่วโมงก่อนตาย ผ่านไปไม่กี่ชั่วโมง คนที่เห็นหน้ากันก็จากไปเสียแล้ว บางทีแค่เห็นหลัดๆ ก็ตาย สิ่งนี้ย้ำเตือนว่าความตายเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

การระลึกถึงความตายอยู่เสมอว่า นอกจากความตายเป็นสิ่งที่แน่นอนแล้ว มันยังสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่อ การระลึกเช่นนี้จะทำให้เราเกิดความขวนขวาย ความขวนขวายอย่างนี้ภาษาบาลีเรียกว่า สังเวช สังเวชคือความรู้สึกกระตุ้นใจ ทำให้ตื่นตัว

เร่งเร้าที่จะศึกษาปฏิบัติธรรม จะผัดผ่อนทอดธุระไม่ได้ ต้องรีบทำ สังเวชเป็นธรรมที่สำคัญมาก ช่วยกระตุ้นใจให้เราไม่ปล่อยเวลาล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ กระตุกให้เร่งทำความเพียร ทั้งการทำความดีและการฝึกใจให้เห็นความจริง รู้จักหยิบฉวยเอาเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวมาเตือนใจให้เห็นความจริงของชีวิต เวลาดูข่าวก็ไม่ได้ดูเพื่อความอยากรู้อยากเห็น แต่น้อมเข้ามาเป็นเครื่องเตือนใจให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของชีวิต หรือน้อมเอามาใส่ตัวว่าสักวันหนึ่งเราก็จะเป็นอย่างคนที่เป็นข่าว

ข่าวสารต่างๆ นั้นถ้าดูเป็นเราก็เห็นความจริงได้ อย่างคนไข้มะเร็งใบหน้าที่พูดถึงสักครู่นี้ เขาก็ไม่ได้เข้าวัด ไม่ได้อ่านหนังสือธรรมะ แต่ก็ได้เรียนธรรมจาก CNN อย่างนี้เรียกว่ามี โยนิโสมนสิการ ธรรมมีอยู่รอบตัวเรา แสดงให้เราเห็นอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ว่าเราจะเปิดใจเห็นธรรมหรือเปล่า

หลวงปู่มั่นเคยพูดว่า “ธรรมนั้นมีอยู่ทุกหย่อมหญ้าสำหรับผู้ที่มีปัญญา” ท่านไม่ได้เรียนสูง แค่นักธรรมโท แต่ก็สามารถรู้ธรรมเข้าถึงสัจธรรมอย่างแจ่มแจ้ง และสอนธรรมที่ลึกซึ้งได้ จนกระทั่งพระที่เรียนสูงๆ จบมหาเปรียญก็แปลกใจว่าท่านเรียนรู้ธรรมได้อย่างไร สมเด็จพระราชาคณะองค์หนึ่งคือสมเด็จพระมหาวีรวงศ์

(อ้วน ติสโส) สงสัยเรื่องนี้มาก เคยถามหลวงปู่มั่นว่าท่านรู้ธรรมได้อย่างไรในเมื่ออยู่แต่ในป่า ไม่มีตำรา ท่านก็ตอบด้วยข้อความข้างต้น หลวงปู่มั่นท่านเรียนธรรมจากธรรมชาติ ทั้งธรรมชาติภายนอกและธรรมชาติภายใน

พวกเราอาจจะไม่ค่อยได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติแวดล้อมเท่าไร เพราะว่าเป็นคนเมือง แต่ในเมืองก็มีธรรมสอนใจเราได้ตลอดเวลา รวมทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราด้วย เวลาถูกตำหนิ ถูกต่อว่า ถูกใส่ร้าย นี้ก็เป็นธรรม หรือสอนธรรมให้แก่เราได้ในเรื่องโลกธรรมที่ไม่แน่นอน เงินหายของหาย ก็สอนธรรมให้เราเรื่องความไม่เที่ยง สอนว่าไม่มีอะไรที่เป็นของเราอย่างแท้จริง ทุกอย่างมาอยู่กับเราเพียงแค่ชั่วคราว ความเจ็บป่วยก็สอนเราเรื่องทุกข์ ของเสีย บ้านต้องซ่อมก็สอนเราเรื่องทุกข์เหมือนกัน ธรรมมีอยู่รอบตัว เหตุการณ์ต่างๆ สอนธรรมให้กับเราตลอดเวลา ไม่ว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ว่าเรื่องรูปนาม อยู่ที่ว่าเราจะเปิดใจเห็นธรรมหรือเปล่า

นอกจากการเปิดใจท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่สอนธรรมให้แก่เราแล้ว การที่เราให้เวลาสำหรับการฝึกจิต เจริญสติ เจริญวิปัสสนาก็เป็นส่วนสำคัญ มันเป็นทางลัดที่ช่วยให้เราเห็นความจริง

โดยเฉพาะความจริงของกายและใจ การเจริญสติก็คือการเห็นความจริงนั่นเอง ไม่ได้ทำอะไรมากไปกว่าเห็นความจริงที่เกิดขึ้นกับรูปนาม เกิดขึ้นกับกายใจ การเห็นความจริงไม่ต้องเรียนมากก็ได้ ถ้าเฝ้าดูความเป็นจริงที่เกิดในปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ทั้งที่เกิดขึ้นกับกายใจ และที่เกิดขึ้นกับสิ่งรอบตัว ดูกายกับใจก็เห็นธรรมได้ ดูสิ่งรอบๆ ตัวอย่างฉลาดก็เห็นธรรมได้เหมือนกัน บางท่านก็บรรลุธรรมโดยที่ไม่ได้เห็นกายและใจด้วยการนั่งวิปัสสนา แต่เกิดจากการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งรอบตัว บางท่านบรรลุธรรมได้จากการพิจารณาความไม่เที่ยงของดอกบัวและน้อมเข้ามาใส่ตัว จนเห็นถึงความไม่จีรังของชีวิตตน

สมัยพุทธกาลมีพระรูปหนึ่งชื่อท่านจูพปันถก ท่านเป็นคนที่จำอะไรไม่ค่อยได้ แม้แต่คาถาหนึ่งบท ใช้เวลาสามเดือนก็ยังจำไม่ได้ จนถูกพี่ชายไล่ให้ไปสึก เมื่อท่านไปขอสึกกับพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ยับยั้งและแนะนำให้ภาวนาด้วยการลูบผ้าขาวและบริกรรมไปด้วยว่า “ผ้าเปื้อนฝุ่น” ลูบไปๆ ผ้าที่ขาวก็คล้ำลง เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ท่านก็เห็นว่าสังขารของท่านก็เช่นเดียวกับผ้าผืนนี้ คือไม่เที่ยงเลย เมื่อน้อมเข้ามาใส่ตัวเช่นนี้ก็เห็นชัดในความเป็นอนิจจังของสังขาร รวมทั้งเห็นโทษของกิเลสที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ท่านจูพปันถกพิจารณาผ้าข้าวแล้วก็เห็นความจริงของกายและใจท่าน ปัญญาก็แจ่มแจ้ง บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

การพยายามเห็นธรรมจากสิ่งรอบตัวเป็นเสมือนการบ้านเป็นกิจสำคัญอันหนึ่งที่เราควรทำเพื่อไปให้ถึงการพ้นทุกข์ มีนิพพานเป็นที่หมาย เหมือนกับที่นักเดินทางมีดาวเหนือเป็นทิศหมาย ดาวอื่นๆ ในฟากฟ้าไม่ยอมอยู่นิ่ง เคลื่อนที่ไปเรื่อย ขืนเอาเป็นที่หมายก็ทำให้หลงทางได้ แต่ถ้าเรามีดาวเหนือเป็นเครื่องกำหนดแล้ว ก็แน่ใจได้ว่าจะไม่หลงทิศ คนจำนวนไม่น้อยเดินผิดทางเพราะว่า มัวไปเอาชื่อเสียง เงินทองอะไรต่ออะไรมาเป็นจุดหมายปลายทาง แล้วก็เลยหลงทางไป พวกเราชาวพุทธหากมีพระนิพพานเป็นที่หมาย ย่อมช่วยให้เดินตรงทางได้ แม้จะยังไม่ถึงแต่ก็ไปถูกทิศทางแล้ว อย่างไรก็ตาม**ไม่ว่าจุดหมายปลายทางของเราจะไกลแค่ไหน ก็อย่าลืมอยู่กับปัจจุบัน เดินทางไกล แม้จุดหมายจะอยู่ไกลเมื่อเริ่มต้นเดินทางก็ให้ใจอยู่กับปัจจุบันด้วย**

ตอนที่อาตมาขึ้นเขาศรีปาทะก็ระลึกถึงคำแนะนำของผู้รู้ที่ว่า **เวลาเดินอย่าจดจ่ออยู่ที่ยอดเขา ให้สนใจพื้นดินใต้ฝ่าเท้า** และเดินไปทีละก้าว มีชาวเขาคนหนึ่งแนะนำว่าให้เดินช้าๆ แต่อย่าหยุด คำแนะนำของสองคนนี้เป็นประโยชน์มากในการขึ้นเขาศรีปาทะ ทำให้ขึ้นไปได้โดยไม่ค่อยเหนื่อยเท่าไหร่ แถมยังใช้เวลาน้อยด้วย ทีแรกก็ไม่มั่นใจว่าจะขึ้นไหว เพราะขึ้นครั้งที่แล้วก็เกือบจะสิบปีมาแล้ว และคราวนี้ขึ้นตอนตีสอง ไม่ได้นอนเต็มที่ อากาศก็หนาว แต่

ก็สามารถขึ้นจนถึงยอด รู้สึกแปลกใจที่ใช้เวลาน้อยกว่าเมื่อเก้าปีที่แล้วด้วย ไม่ถึงสามชั่วโมงก็ถึงยอด และรู้สึกว่าเหนื่อยน้อยกว่าด้วย

ตอนที่เดินก็ไม่ได้สนใจยอดเขาหรือจุดหมายเลย สนใจแต่ขั้นบันไดที่อยู่ข้างหน้า ก้าวเท้าเหยียบขึ้นไปทีละขั้นๆ เดินอย่างช้าๆ ไม่เร่งรีบ คนอื่นเขาเดินแซงไปก่อน ก็ช่างเขา เราเดินไปช้าๆ ของเรา แต่ปรากฏว่าสามารถเดินไปได้โดยไม่ต้องหยุดพัก ปรากฏว่าคนที่เดินไปเร็วๆ ไม่นานก็ต้องพัก ในที่สุดเราก็เป็นฝ่ายแซงเขาไป เป็นเพราะเดินช้าๆ ใจอยู่กับปัจจุบัน ไม่เร่งไม่รีบ แต่ไม่หยุด ไม่กังวล ไม่พะวงถึงจุดหมาย **หากแน่ใจว่าเดินถูกทางแน่ ในที่สุดก็ต้องเดินถึงจุดหมายปลายทางจนได้ โดยที่ไม่เหนื่อยเท่าไร เพราะว่าใจอยู่กับปัจจุบันนั่นเอง**

ในการปฏิบัติธรรม จุดหมายของเราอาจจะอยู่ไกลมากคือพระนิพพาน หรือความพ้นทุกข์ แต่เมื่อเลือกเอาพระนิพพานเป็นจุดหมายแล้วก็ขอให้แน่วแน่ เส้นทางนั้นมีอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าทรงบอกเส้นทางและมอบแผนที่ให้เราแล้ว จากนี้ไปก็อยู่ที่การเดินของเรา **เมื่อรู้เป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว เวลาเดินก็ขอให้อยู่กับปัจจุบัน อย่าพะวงหรือกังวลว่าเมื่อไรจะถึง เดินไปเรื่อยๆ ไม่ต้องรีบ ไม่ต้องหักโหม แต่ขอให้เดินไม่หยุด** อย่างที่พวกเราได้ทำในช่วงหลายวันที่ผ่านมา

หลวงพ่อเทียนพูดอยู่เสมอกับลูกศิษย์ว่า **“ทำเล่นๆ แต่ทำจริงๆ”** ทำเล่นๆ คือ ไม่สนใจเป้าหมาย จะถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง ปล่อยวางความอยากลงเสีย จะผิดจะพลาดก็ไม่เป็นไร ส่วนทำจริงๆ คือทำไม่หยุด นี้เป็นหลักการปฏิบัติธรรมที่สำคัญ ที่ใช้ได้กับการทำงานทางโลกด้วย ทำเล่นๆ ทำไปเรื่อยๆ ไม่ต้องรีบ แต่ทำไม่หยุด ถ้าหักโหม อยากจะให้สำเร็จไวๆ ก็อาจจะไปไม่ถึงจุดหมาย อาจจะเพลี่ยงพล้ำเสียก่อน อย่างเช่นพระโสณโกฬิวิสะ ท่านตั้งใจปฏิบัติมาก พยายามเร่งทำความเพียร จะเอาให้ได้ เดินจงกรมทั้งวัน เดินจนเท้าแตก เดินไม่ได้ก็คลานเอา จนกระทั่งทางจงกรมมีเลือดเป็นทาง ขนาดนั้นก็ยังไม่บรรลุธรรม จึงรู้สึกท้อ อยากเลิกปฏิบัติ จนกระทั่งพระพุทธเจ้าเสด็จมา และอุปมาถึงพิณสามสาย เพราะพระโสณะเคยเป็นผู้ชำนาญในการดีดพิณ พระพุทธเจ้าตรัสว่าสายพิณถ้าขึงตึงเกินไป เวลาดีดพิณเสียงจะเพราะหรือไม่ พระโสณะก็ตอบว่า ไม่เพราะ พระเจ้าข้า พระองค์ถามต่อว่า สายพิณที่ขึงหย่อนเกินไป เวลาดีดพิณเสียงจะเพราะหรือไม่ พระโสณะก็ตอบว่า ไม่เพราะเช่นเดียวกัน พระองค์ถามอีกว่า สายพิณที่ขึงพอดี เวลาดีดพิณ เสียงจะเพราะหรือไม่ พระโสณะตอบว่า เพราะพระเจ้าข้า แล้วพระองค์ก็ตรัสแนะนำให้พระโสณะมีความเพียรแต่พอดี ในที่สุดพระโสณะก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

ความเพียรที่พอดีนั้น มีคำเรียกว่า “วิริยสมตา” เมื่อทำความเพียรแต่พอดี ไม่ทำแบบหักโหม ขณะเดียวกันก็ทำไม่หยุด ในที่สุดก็สามารถบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้ **การปฏิบัติธรรมของพวกเราตอนนี้จุดหมายก็มีแล้ว เส้นทางก็มีแล้ว เหลืออยู่ที่การเดินและการวางใจที่ถูกต้อง ดังคำที่ว่า “ทำเต็มที่แต่อย่าซีเรียส”** เต็มที่ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความมุ่งมั่นจะเอาให้ได้ แต่หมายถึง

การทำไม่หยุดแต่วางใจอยู่กับปัจจุบัน ไม่เคร่งเครียดหรือคิดแต่จะเอาให้ได้

ตอนนี้พระอาทิตย์ใกล้จะขึ้นแล้ว ท้องฟ้าใกล้จะสว่างแล้ว เมื่อชั่วโมงที่ผ่านมายังมืด แต่ตอนนี้เริ่มสว่างแล้ว ก็หวังว่าชีวิตจิตใจของพวกเราจะค่อยๆ สว่างอย่างนี้ แล้วก็สว่างแจ่มแจ้งในที่สุด เหมือนกับเวลากลางวัน จิตใจของเรา **ชีวิตของเราอาจจะเคยมืดมาก่อน แต่ถ้าเราปฏิบัติธรรม ทำความเพียร ในที่สุดก็จะพบกับความสว่าง สว่างเพราะมีปัญญาเห็นความจริง** ขอให้การปฏิบัติธรรมที่ผ่านมาของเราเป็นทุน เป็นเสบียง สำหรับการได้พบกับความจริง ทำให้จิตใจสว่างอย่างที่กำลังจะเกิดขึ้นกับบรรยากาศรอบตัวเรานี้

ท้ายที่สุดนี้ก็ขออ้างอิงคุณพระศรีรัตนตรัย อำนวยอวยผลให้พวกเราทุกคนเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ เพื่อเป็นพลวปัจจัยในการทำความเพียรให้ถึงพร้อม เจริญด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ไม่เพียงแต่ถึงพร้อมด้วยการทำความดีเท่านั้น แต่สามารถเห็นความจริงได้อย่างแจ่มแจ้ง จนจิตหลุดพ้นจากความทุกข์ เข้าถึงความสุขเกษมศานต์ มีพระนิพพานเป็นที่หมายด้วยกันเทอญ

ธรรมกลางป่า สุขกลางใจ

พระไพศาล วิสาโล

www.visalo.org
Facebook : พระไพศาล วิสาโล
Facebook : Phra Paisal Visalo
Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ-ที่พักใจ

ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๓๑๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘ **จำนวนพิมพ์** ๔,๐๐๐ เล่ม

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

ถอดคำบรรยาย น้องทิพย์
เรียบเรียงความ Paa Keng
ภาพปก/ภาพประกอบ Loluta Yee
ปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง
พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม
อนุเคราะห์การพิมพ์โดย บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐

www.kanlayanatam.com

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

ความรู้สึกต่อสิ่งที่มากระทบนั้น
สำคัญมากกว่าสิ่งที่มากระทบ
ไม่ว่าจะกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ
การรู้เฉยๆ คือทั้งไม่ชอบและไม่ชัง
ไม่ให้ค่าทั้งในทางลบหรือบวก
แค่ดูหรือรู้เฉยๆ ตามที่เป็นจริง
นี้เป็นทักษะที่สำคัญของการเจริญสติ
การทำสมาธิภาวนา
และสามารถจะนำใช้ในการดำเนินชีวิตให้ปกติให้ผาสุกได้
แม้จะเจออะไรต่ออะไรมากมายมากระทบก็ตาม

www.visalo.org
Facebook : พระไพศาล วิสาโล
Facebook : Phra Paisal Visalo
Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ-ที่พักใจ

www.kanlayanatam.com