



ดั่งสายน้ำไหล



ดั่งสายน้ำไหล

วิถีแห่งการชำระ สู่กระแสธรรมชาติบริสุทธิ์



เขมานันทะ

เกื้อหนุน ผลิตโดยมูลนิธิธรรมศึกษา ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียม อติตตวิบูลย์

ดั่งสายน้ำไหล

เขมานันทะ



อาจารย์บุชา วาระ ๑๐๐ ปี ชาตกาล
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโร

หนังสือที่ระลึกในงาน
สำหรับแจกเป็นทานเท่านั้น

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๓

ดั่งสายน้ำไหล

ผู้เขียน: เขมานันทะ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มุลนิธิอริยาภา พ.ศ. ๒๕๓๒

พิมพ์ครั้งที่ ๒ พิมพ์คำ สำนักพิมพ์ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

พิมพ์ครั้งที่ ๓ ท่านเจ้าคุณพระราชกิตติเมธี

พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน พ.ศ. ๒๕๔๓

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์

ดำเนินการผลิตโดย

สำนักพิมพ์ ฟรีดอม

โทรศัพท์ ๐๘-๙๑๒๔๘๖๖๕

การพิมพ์หนังสือ ‘ดั่งสายน้ำไหล’ ครั้งที่สามนี้ เป็นส่วนหนึ่งในโครงการอาจารย์บูชา เนื่องใน “วาระ ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ” พุทธศักราช ๒๕๕๔ - ๒๕๕๔ เนื่องด้วยคณะผู้จัดเห็นสมควรว่า จักเป็นประโยชน์กับอนุชน และผู้ที่สนใจ

พระพันธ์ อินทะผิว หรือ “หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ” ประรณนาอย่างยิ่งที่จะให้ผู้คนมีชีวิตในการภาวนา เพราะด้วยวิถีชีวิตแห่งการภาวนาเท่านั้น ที่มนุษย์จะถอดถอนความหลงผิดที่ครอบงำอยู่ เลือกสานต่อในสิ่งดีงาม และสร้างสรรค์วันเวลาใหม่ สังคมใหม่

ทุกๆ วันมนุษย์เราใช้ชีวิตตามแบบแผน ใช้ชีวิตไปบนความคาดหวังทุกวัน นานปีตัวเราจึงเหมือนวัตถุโบราณในร้านขายของเก่า เรายืนยันต่อสัจนิยมในสิ่งไหน เรานิยมสิ่งใด เป็นแบบแผนของเรา แต่มันน่าเวทนา เพราะว่าเราไปยึดเอาแบบแผนเป็นคำตอบ คือเราเชื่อมั่นว่ามันดี เท่านั้นเอง เราอยู่กับความจำเจ และความหวังที่ลางเลือน แล้วในวันหนึ่งเราอาจจะรู้สึกได้ว่า เราได้ไต่เต้าเข้าไปสู่แท่นชัชชนะ ทว่าเป็นชัชชนะเพียงเพื่อเหมือนกับคนอื่นเท่านั้นเอง

การถึงต้นแบบในชีวิตนับว่าเป็นอิสระอย่างแท้จริง เขาหรือหล่อนไม่ต้องเลียนแบบใคร แต่จำเป็นต้องถูกทดลองจากสภาพสังคมแวดล้อมที่ไม่เห็นด้วยอย่างหนัก จนกว่าคำว่าแพ้หรือชนะ เลื่อนหายไปจากการรับรู้ เราดิ้นรนมากมายเพื่อแสวงหาความหมายของชีวิต ทั้งๆ ที่คำตอบของชีวิตอยู่ที่การสิ้นการดิ้นรน การดิ้นรนครั้งสุดท้ายคือชีวิตบรรจบสนิทกับความตาย ตายทางกายภาพหรือตายทางจิตใจ

คนกล้าตายอาจเป็นคนเดียวกับคนกล้าอยู่ กล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง บุคคลเช่นนี้ แม้ไม่มีแผนการ แต่ก็ไม่มีความคิดพลาด แม้ไม่มีแผนการ แต่ก็บรรลุถึงเป้าหมายได้ เพราะมันคือชีวิตลู่ถึงชีวิต เลือดเนื้อกายใจ มันเกิดจากกฎของความกลมกลืน ความรู้สึกตัวกับความเคลื่อนไหวเป็นอันเดียวกัน เพราะมันเป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ

กิจภาวนาเป็นการปลดปล่อยอำนาจซึ่งห่อหุ้มอำพรางความ ลัทธิจริงทั้งในส่วนบุคคลและสังคม ‘ดั่งสายน้ำไหล’ เป็นถ้อยคำที่ หลวงพ่อเทียนใช้อยู่เป็นประจำในการแนะนำกิจภาวนาว่า ให้ทำเช่นนั้น จนกระแสน้ำชีวิตหันเหสู่ทางใหม่ ทางที่เนื้อเลือดเหือดหดเข้าไปใน ชีวิตเอง

เขมานันทะ

คำนำในการพิมพ์ครั้งแรก

หนังสือ ‘ดั่งสายน้ำไหล’ นี้ รวบรวมจากคำแนะนำต่อกลุ่ม ธรรมจารีณี ในรายการภาวนาประจำปี พ.ศ. ๒๕๒๙ ณ อาคารสถานติ- ไมตรีนิคมพึ่งตนเองขุนทะเล จังหวัดสุราษฎร์ธานี เน้นกิจภาวนาเป็น หลัก การบรรยายขยายความนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของรายการ ผู้เข้า ร่วมในรายการมีการ “เก็บตัว” หรือ “เก็บอารมณ์” อย่างต่อเนื่อง กันไป

ช่วงเวลาปฏิบัติเช่นนี้เพียง ๕ วันนั้นนับว่าสั้นมาก ด้วยเหตุ ที่การเจริญภาวนาเป็นกิจจำเป็นและสำคัญยิ่งในชีวิตของคนเรา และเนื้อหาแห่งการภาวนาคือการบ่มความรู้สึกตัว ไม่ว่าจะบ่มนั้น เป็นไปในการทำงานเคลื่อนไหวทางสังคมในวงกว้างหรือวงแคบ ช่วงเวลา๕วันก็เป็นเพียงการชิมลางวิถีชีวิตที่เป็นไปในการภาวนาซึ่ง เป็นอุดมคติของการใช้ชีวิตไม่ไหว่งเปล่าไร้ค่า ถือกั้นแต่ไหนแต่ไรมา เพิ่งมาเลอะเลือนจางคลายเอาสมัยสังคมที่หนักข้างเสพยาเสพติด เอาแต่เรื่องสะดวกตายด่วนได้นี่เอง

วิถีชีวิตแห่งการภาวนาตามแบบของพุทธะนั้น เริ่มเค้าประมาณ ศตวรรษที่ ๖ ณ ประเทศอินเดีย ก่อนหน้านั้น การปฏิบัติธรรมของ พุทธมามกะ ยังเป็นไปตามธรรมดา แม้จะได้รับการสนับสนุนจุนเจือ จากชนชั้นปกครองอยู่บ้าง หากแต่วิถีทางแห่งการดำเนินชีวิตยังไม่ เด่นชัดนัก หลักฐานของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ชุมชนใหม่ตามคติ ของพุทธ กล่าวคือ มีชีวิตอยู่เพื่อการภาวนานั้น ที่เด่นชัดคือ อาราม ถ้ำกันเหรี, กาลา นาลิก อาชันทะ และนาคราชุณโณทะ แห่งวิชัยบุรี พุทธมามกะในครั้งนั้นเป็นกลุ่มแรกที่ดำริเริ่มความเป็นอยู่ใหม่

เพื่อให้พ้นจากการครอบงำของระบบสังคมพราหมณ์ อันมีวรรณะ เป็นแกนกลาง ซึ่งสกัดกั้นพลังสร้างสรรค์ในทุกทาง ผลของความคิด ริเริ่มของชาวพุทธนี้ ส่งให้กลุ่มไชนะ และฮินดูนิกายต่างๆ มุ่งสร้าง สรรค์งานศิลปะด้วยท่าทีใหม่ โดยเฉพาะการแกะสลักประติมากรรม ถ้าเป็นเทวสถานต่างๆ เพื่อพิธีกรรมบวงสรวง

สำหรับกลุ่มริเริ่มคือชาวพุทธหัวก้าวหน้า นั้น (ถ้าเป็นสมัยนี้ที่ บ้านเราก็อาจจะถูกหาว่าเป็นพวกคอมมิวนิสต์) การสร้างประติมากรรม จิตรกรรม ผนังถ้ำ รวมทั้งการสร้างสถานที่สำหรับภาวนานั้น เป็นวิถี ชีวิตใหม่ ไม่ใช่การมุ่งสร้างศิลปะอย่างเดียว วิถีชีวิตแห่งการภาวนา เพื่อสังคมใหม่ของพุทธมามกะหัวก้าวหน้าครั้งนั้น ได้สะท้อนออกถึง จิตสำนึกใหม่ที่เต็มไปด้วยพลังสดใหม่ และงดงามทางงานจิตรกรรม ผนังถ้ำที่อาชันตะ อันเป็นแบบฉบับของพุทธศิลป์ในยุครุ่งเรืองแห่ง ราชวงศ์คุปตะ และได้ถ่ายทอดแนวทางนั้นมาเป็นแบบฉบับของศรีวิชัย ทวารวดี และสุโขทัย

วิถีชีวิตแห่งการภาวนา ไม่เป็นเพียงการกบฏต่อระบบเก่าที่ ครอบงำอยู่ หากแต่เป็นวิถีทางแห่งการสร้างสรรค์ในทุกทางด้วย พลัง ชีวิตใหม่ๆ ของวันเวลาใหม่ บนรากฐานแห่งการภาวนาและการสาน ต่อในสิ่งดีงาม

สังคมใหม่ที่เราไฝฝืนถึงในกายภาคหน้า คงไม่อาจได้มาด้วยดี หากไม่มีการใช้วิถีชีวิตแห่งการภาวนา หรืออาจจะได้มาก็เพียงท่าที อะไรใหม่ที่ขี้ว่างเปล่าไร้สาระอยู่เท่าเท่า หรือเลวร้ายกว่าก็เป็นได้ วิถีชีวิตแห่งการภาวนานั้น ไม่ใช่การมุ่งสร้างศิลปวัฒนธรรม หรือ วิทยาการอื่นๆ การมุ่งสร้างมุ่งแสดงนั้นต้องถือว่าเป็นมายาภาพ ความ เจริญก้าวหน้าทางวิทยาการต่างๆ ที่ไร้การภาวนา ทั้งของปัจเจกและ ชาติ นั้น อาจเป็นเพียงมายาภาพเท่านั้น วิถีแห่งการภาวนาเป็นการ

ลงรากฐานแห่งการพัฒนา และพลังชีวิตใหม่ๆ ได้สะท้อนออกมา เองในศิลปวัฒนธรรม ศิลปวัฒนธรรมนั้นสะท้อนถึงวิถีชีวิตที่บริสุทธิ์ ยุติธรรมและงดงาม อันเป็นผลได้จากวิถีชีวิตแห่งการภาวนานั้นเอง

กิจกรรมภาวนาเป็นการปลดปล่อยอำนาจ ซึ่งห่อหุ้มอำพรางความ ลัทธิจริงทั้งในส่วนบุคคลและสังคม ครั้งอดีต ความเข้าใจต่อเรื่อง นี้ในหมู่พุทธมามกะนั้นเด่นชัด ดังคำพูดแบบชาวบ้านที่ว่า “เกิดมา เพื่อทำบารมีให้เต็ม” บารมีในที่นี้หมายถึงการไปให้ถึงฝั่งพระนิพพาน รวมถึงการสงเคราะห์ผู้อื่นให้ได้ถึงด้วย วิถีชีวิตแห่งการ ภาวนาจึงเคยเป็นรากแก้วของชุมชนชาวพุทธในทุกสมัย ผิดกับสมัย นี้ กล่าวจำเพาะในประเทศนี้ ใครที่จะทำหน้าที่ทูตทางวัฒนธรรมไทย นั้น ไม่อาจที่จะไม่รู้หรือไม่มีวิถีชีวิตแห่งการภาวนา เพราะรากเหง้าของ ความเป็นไทยอยู่ที่นั่น กล่าวให้ฟังง่ายก็คือ วิถีชีวิตแห่งการภาวนา นั้นเอง เป็นการสร้างสรรค์และพัฒนาประเทศชาติ สานต่อความ เป็นไทยไปสู่โลกอนาคตในกายภาคหน้า ในส่วนบุคคลนั้น เมื่อลึกซึ้ง ในวิถีทางแห่งการภาวนาแล้ว ก็ไม่มีอะไรมาก การเรียกร้องต้องการ อะไรอื่นใดจากชีวิตก็จบสิ้นลงอย่างง่ายดาย ความทุกข์ทรมานขัดแย้ง ในจิตใจก็เหือดห่างไปในเวลาอันควร

หนังสือ “ตั้งสายน้ำไหล” นี้ พิมพ์เนื่องในวาระการจาก ไปของพระพันธ์ จิตตสุโภ หรือที่ใครๆ เรียกชื่อท่านว่า “หลวงพ่อ เทียน” ตลอดช่วง ๒๐ ปีมานี้ ความปรารถนาของท่านที่จะให้ผู้คน ใช้ชีวิตในการภาวนานั้นแรงกล้า มากครั้งที่ท่านเล่าความในใจให้ฟัง ถึงเรื่องเก่าแก่ทางอีสาน คือบ้านป่าที่ผู้คนแถบฝั่งโขงอยู่กันด้วยหลัก ธรรม ปฏิบัติธรรมกันทุกคร้วเรือน และดูเหมือนว่าวิถีทางภาวนา ตามธรรมชาตินั้น ได้แหลกสลายลง เพราะการพัฒนาประเทศจาก ส่วนกลางนี้เอง ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การมุ่งพัฒนาแบบด่วนได้ ไร้สติของชนชั้นปกครอง ผู้เป็นทาสทางปัญญาต่างดาวได้ค่อยๆ

หมุนชาติบ้านเมืองไปเป็นอาณานิคมทางวัฒนธรรมและทาสทาง
ปัญหาหมดสิ้น ที่หลงเหลืออิสระอยู่บ้างก็ไร้เรี่ยวแรงที่จะต่อกรกับ
“สิ่งนำเข้า” ที่ถูกขานรับยิ่งขึ้น ศิลปวัฒนธรรมแท้ที่คงอนุรักษ์ไว้ได้
บ้างก็ไม่ได้รับการสานต่อ ซึ่งการอันนี้จะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อวิถีชีวิต
ของเรา ลงลึกถึงรากแก้วแห่งการภาวนาเท่านั้น

“ตั้งสายน้ำไหล” เป็นถ้อยคำที่หลวงพ่อเทียนใช้อยู่เป็นประจำ
ในการแนะนำกิจกรรมว่า ให้ทำเช่นนั้น จนกระทั่งชีวิตหันเหสู่ทาง
ใหม่ ทางที่เนื้อเลือดเหือดหดเข้าไปในชีวิตเอง และการที่ท่านมาจาก
พวกเราไป ก็เป็นตั้งสายน้ำไหล ไม่คืนมาอีกเช่นกัน คงมีแต่สิ่งที่ท่าน
พร่ำชี้แนะเท่านั้น ที่จะอยู่กับผู้รู้สึกได้

เขมานันทะ

สารบัญ

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่สาม	๕
คำนำในการพิมพ์ครั้งแรก	๗
รู้จักผู้หนึ่งซึ่งคือทั้งหมด รู้สึกตัวล้วนๆ	๑๓
เข้าสนิทกับพื้นเพดั้งเดิมแห่งตนเอง และรักความเป็นคนธรรมดาสามัญ	๔๖
ราวกับโลกนี้มีเพียงผู้หนึ่ง	๗๓
ระหว่างกิเลสต้นหากับสติปัญญา	๘๓
สภาพคล่องตัวภายใต้ระเบียบวินัย แห่งการภาวนา	๙๔
เจ้านายขำมีพลังมากโปรดใช้งาน ไม่เช่นนั้นข้าจะทำร้ายท่านใส่ ข้าควรจะถามเจ้าหญิงแสนสวยและฉลาด อย่างไรดี ทำไมเจ้าถึงไม่เชื่อฟังพระเจ้าองค์แรกเล่า	๑๐๖
เมื่อใจมา ถนนสายประดู่หอม	๑๒๖

สองข้างทางที่มากด้วยกรุณา
คุณยังไม่บ่ารี

๑๓๘

ยามไร้ ได้แม่พระธรณีช่วย
เมื่อดาวรุ่งส่องสว่าง

๑๔๘

เชื้อชีวิตในเม็ดขนุน
ในน้ำชุ่มมีน้ำใส

๑๕๖

ศาสนาแห่งหัวใจ
ตั้งสายน้ำไหล

๑๗๐

ไต่ไปตามลำดับ
แต่ฝั่งโน้นคือฝั่งนี้

๑๘๒

ตรวจสอบการกระทำบ่อยๆ
พักผ่อนได้ร่มไม้

๑๙๕

ตึกตาน้ำแข็งหยั่งห้วงน้ำ
ฝากน้ำค้างหยดหนึ่งไว้กับมหาสมุทร

๒๐๘

รู้จักผู้หนึ่งซึ่งคือทั้งหมด รู้สึกตัวล้วนๆ



ในการสะสางปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อน เราต้องการสติสำนึก
ที่ง่ายตาย ในขณะที่โลกกำลังยุ่งเหยิงไปด้วยการแบ่งแยกแตกร้าง
อย่าฝันเลยว่าผู้มีการศึกษาสูงจะสะสางปัญหาของโลกนี้ได้
ตรงกันข้าม คนที่มีการศึกษาสูงนั้น ส่วนมากในหัวยุ่งๆ ไปด้วยข้อ
สรุปของตนอันจะทำให้โลกนี้ยุ่งมากขึ้น ประสบการณ์ของมนุษย์เรา
ในหลายศตวรรษที่แล้มาแล้ว สงครามโลกทุกครั้งหรือสงครามย่อยๆ
ทุกแห่งเกิดจากคนที่มีความคิดมากและไม่รู้สึกตัวเป็นบุคคลระดับนำ
บุคคลเหล่านี้แหละที่ได้เซ็นประเทศชาติเข้าสู่สงคราม ชาวบ้าน
ตาสีตาสา ยายมียายมา ไม่รู้จักทำสิ่งเหล่านี้ ความยุ่งเหยิงต่างๆ
ปัญหาที่สลับซับซ้อนของประเทศชาติ หรือสถานการณ์อันเลวร้าย
ของโลกนี้ สะสางไม่ได้ด้วยจิตของชนชั้น ดีอกเดอรี แต่ว่าปัญหา
ที่ยุ่งยากสลับซับซ้อนนั้นสะสางได้โดยง่ายด้วยสามัญสำนึกง่ายๆ
ในส่วนตัวของทุกคน

ในส่วนบุคคลนั้น เมื่อเรามีปัญหาทางด้านจิตใจซึ่งสลับซับซ้อน

หาทางออกไม่ได้ เรายิ่งตื่นตระหนกทางออกเท่าไร ก็มักจะเพิ่มแรงเสียดทานให้กับจิตใจตัวเองมากขึ้น เข้าทำนอง “ลึงติดตั้ง” ลึงตัวหนึ่งเอามือไปแตะยางเหนียว ที่นายพรานเขาดักสัตว์ด้วยความซุกซน ครั้นดิ่งมือไม่ออก มันก็เอามืออีกข้างหนึ่งช่วยผลัก มันก็เลยติดเข้าไปอีก มันก็ใช้เท้าอีกข้างหนึ่งดัน มันก็ติดเข้าไปอีก ใช้เท้าอีกข้างหนึ่งใช้หาง ใช้หัว จนในที่สุดลึงก็หมดอิสรภาพ เมื่อเรามีความทุกข์ เราทำกับมันอย่างไรดี

เมื่อเรามีความทุกข์ เราจะจัดการกับมันอย่างไรดี แต่ละคนล้วนแล้วแต่มีประสบการณ์เรื่องความทุกข์มาทั้งสิ้น จนแทบไม่ต้องอธิบายว่าความทุกข์มีลักษณะอย่างไร ความเสียดแทง ความอึดอัด คับแค้น ชุ่น ความเร่าร้อน ความที่ถูกเร้ารุ่มอยู่ด้วยปัญหา ความครุ่นคิดที่จะหาทางออก ก็เป็นอาการหนึ่งของความทุกข์ด้วย สภาพซึ่งจิตใจตื่นจะพันทุกข์ก็เป็นทุกข์ เมื่อปัญหาเร้ารุ่มมาปัญหาหนึ่งหรือหลายๆ ปัญหาซ้อนๆ กัน เราก็คือทุกข์ พอเป็นทุกข์แล้วเราก็คือตื่นที่พันทุกข์ อาการตื่นนั้นเองคืออาการหนึ่งของความทุกข์ เมื่ออาการตื่นให้พันทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ ดังนั้นการไปตีหมอบ ไปเที่ยว ไปเดินรำ เพื่อกลบเกลื่อนปัญหา นั่นก็คือความทุกข์ รวมทั้งการเสแสร้งทำเป็นมีความสุขก็เป็นทุกข์ รวมไปถึงการนั่งสมาธิเพื่อกดทับจิตใจ สะกดอดกลั้นกิเลส นั่นก็เป็นปฏิกริยาในการที่จะหนีทุกข์ ดังนั้นจึงอยู่ในเครือของความทุกข์ทั้งสิ้น

ถ้าผมถูกสอนจากนักศาสนาว่า คนเราควรมีเมตตาปราณีต่อผู้อื่น ดังที่เคยได้ยินว่า เมตตาคำจุนโลก เมตตาทำให้โลกเป็นไปได้อะไรเหล่านี้ เราได้ยินกันตั้งแต่เล็กๆ เมื่อผมเกลียดหน้าคุณ ผมรู้ว่าความเกลียดเกิดขึ้นแล้ว จะด้วยเหตุหนึ่งเหตุใดก็ตาม ผมไม่ชอบคนที่เราเกลียดเดินผ่านหน้า และแม้เขาจะทำดีอย่างไรผมก็เกลียด

แต่พร้อมๆ กันนั้นผมรับรู้ถึงความเกลียดนั้นไม่ดี เพราะผมถูกสอนจากนักศาสนา ผมพยายามที่จะทำดีกับบุคคลที่ผมเกลียด ดังนั้นการทำดี หรือเมตตาทำกับบุคคลที่ผมเกลียดก็เป็นส่วนหนึ่งของความเกลียด เพราะผมพยายามทำดีเพื่อตอบสนองความรู้สึกที่ว่า เขาสอนผมว่าต้องทำดี ผมจึงต้องทำดีให้ได้ ดังนั้นจึงกลับกลายเป็นความทุกข์ เป็นแรงเสียดทานในตัวเอง เราไม่กล้ารับความจริงในหลายๆ ด้านในชีวิต ซึ่งนั่นเป็นจุดอ่อนในชีวิตของเรา ผมจะไม่ชอบมากเมื่อน้องสาวบอกว่า “พี่เป็นคนโง่” ผมไม่อยากจะยินจากปากของเธอ เป็นไปได้ที่ผมอาจจะชอบ เมื่อน้องพูดว่า “พี่เป็นคนดีน่านับถือ” ผมอาจจะชอบ นั่นก็คือมนุษย์ เราทุกคนไม่กล้าที่จะให้คนอื่นบอกตรงๆ แต่ถ้าใครก็ตาม ถูกเตือนจากผู้อื่นในจุดอ่อนของตัวเองแล้ว ยังสำนึกในพระคุณ ผมว่าใช้ได้แล้ว คือเป็นคนยอมรับความจริงได้ง่าย แต่ดูเหมือนว่าความทุกข์ทรมานของมนุษย์อยู่ตรงที่ว่า เราชอบหนีความจริงอยู่เรื่อย การหนีความจริงนี้เองมันเป็นทุกข์ ถ้าผมเป็นคนผิวดำคล้ำ ซึ่งผมเลือกไม่ได้ มันเป็นมรดกของปู่ย่าตายายที่ฝากมาให้ แต่ผมอยากเป็นคนผิวขาวอย่างฝรั่ง คิดว่ามันสวยดี ทรายใดที่ผมต้องการขาว ในเมื่อตัวเองดำ ผมจะเป็นทุกข์ ทุกข์ทรมานอยู่จนกว่ามาถึงวันหนึ่งผมยอมรับความจริงได้ว่าผมผิวดำ เมื่อผมรับได้ว่าดำก็ดำ ดังนั้นความทุกข์ทรมานจากความต้องการที่จะขาวก็หมดไป

เมื่อคนที่เรารักมากตีจากไปรักคนอื่น เราได้รับได้ไหม แน่ละมันเป็นสิ่งที่ยากยิ่ง แต่มันจริงหรือไม่เล่าที่เขาจากไปแล้ว สำหรับผู้ที่รับความจริงได้ช้า ทั้งยังปฏิเสธความจริงคงจะยับเยิน คนที่รับความจริงได้เร็วไว คนนั้นจะอยู่รอดปลอดภัย เมื่อคนรักของเราหรือคนที่เรารักพูดดีกับเรา แววดาของเขายังส่องเค้าว่ามีเราอยู่ในความรู้สึกของเขา เราก็คงจะไม่รู้จักความทุกข์ทรมาน แต่พอเธอหันไปชายตามองคนอื่นเท่านั้น เราก็ค้นพบแรงเสียดทาน โลกของเราเริ่มคับแคบ อึดอัด

ความริษยาเริ่มปรากฏตัวขึ้น ความคิดปรุงแต่งบางอย่างดลดาลขึ้นมาในจิตใจ อาจถึงระดับที่คิดจะให้คนอื่นตายจากโลกนี้ไปก็เป็นได้ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ภายใน ความริษยาเกิดขึ้น นั่นคือความรู้สึกที่อยากให้คู่ริษยานั้นวินาศ

เราจะต้องสำรวจลึกเข้ามาในใจให้มาก หน้าตา ผิวพรรณ เลือฟ้าอารมณ์นั้นเอาเป็นประมาณไม่ได้ คนเราอาจจะแต่งตัวดี ทำทางภายนอกสุภาพเรียบร้อย นั้นยังไม่ใช่ข้อชี้บ่งว่าเป็นคนดีหรือผู้ดี จนกว่าเราจะสำรวจเข้าสู่พื้นของอารมณ์ ว่าอารมณ์ที่ดลดาลขึ้นมา นั้นทำความหวั่นสะเทือนให้กับเจ้าตัว และบุคคลที่เราสัมพันธ์ด้วยอย่างไร คุณอาจจะคิดว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องเล็กๆ แต่เรื่องนี้แหละที่ทำให้โลกถูกคุกคามอยู่ทุกวันนี้ จากความโลภ ความเกลียด ความไม่กลมกลืน ความริษยา ทั้งของส่วนบุคคลและส่วนรวม ทราบหรือไม่ครับว่าเพราะอะไรจึงมีการแข่งขันทางด้านอวกาศกัน อะไรเป็นแรงผลักดันอยู่เบื้องหลัง คำตอบง่ายนิดเดียว คือความละโมภ ความแข่งดี การสะสมอาวุธนิวเคลียร์ทุกวันนี้ เกิดจากความหวาดกลัวกัน และกัน พลังทำลายของนิวเคลียร์ปัจจุบันนี้มีประมาณ ๕ หมื่นเท่า ของที่เคยลงที่อิโรชิมาและนางาซากิ หัวรบนิวเคลียร์ที่แต่ละประเทศสะสมไว้พร้อมที่จะทำให้โลกนี้แหลกเป็นจุณ

จากปัญหาเล็กๆ ที่ดลดาลในจิตใจของคน จะขยายวงไปสู่แรงเสียดระหว่างประเทศ จากระหว่างประเทศไปสู่ระหว่างค่าย นั่นคือวิกฤตการณ์ทั้งหมดที่เป็นอยู่ คุณจะพบโดยไม่ต้องถามใครเลยว่าการเจริญภาวนามีส่วนช่วยโลกได้อย่างไร จริงอยู่สถานการณ์ตั้งเครียดนี้เรายอมไม่สามารถมานั่งหลับตาทำความสงบใจเพื่อยุติสงคราม จำเป็นที่จะต้องมีมาตรการอื่นควบคู่ไปด้วย แต่มีข้อเท็จจริงที่ยากที่จะปฏิเสธก็คือ ทรายใดที่มนุษย์ยังไม่ปฏิวัติความรู้สึกของตัวเอง โลกจะ

ไม่มีวันพบสันติสุขได้ ไม่ว่าโลกนั้นคือสังคมโลก หรือส่วนตัวของใครคนหนึ่ง หากเราไม่รู้สึกรู้สัจจริง สันติสุขหรือความสงบที่เราหวังไว้จะเป็นเพียงอุดมคติอันเลื่อนลอยที่ไม่อาจบรรลุถึง ด้วยเหตุนี้ อุดมคติที่เราไม่อาจบรรลุถึงนั่นก็คือ ความทุกข์ทรมาน ความหวังที่เราไม่อาจเข้าถึงนั่นแหละเป็นทุกข์ ทั้งๆ ที่ความหวังน่าจะมีลักษณะเป็นความสุขได้ เช่น เราหวังว่าวันหนึ่งเราจะมีความรู้ มีสุขภาพที่ดี น่าจะเป็นกำลังใจ แต่ความหวังไม่อาจเข้าถึง กลับทำความทุกข์ทรมานให้ ภรรยาที่หวังให้สามีเลิกเหล้าแล้วไม่มีวีแววเลยว่าเขาจะเลิก ก็มี ความทุกข์ ทั้งที่ความหวังที่จะเห็นสามีเลิกเหล้าเป็นความดี เป็นการฝึกไฟที่ถูกต้อง

ในเรื่องส่วนตัวก็เหมือนกัน...เราหวัง ผมเชื่อว่าเราหวังความสุข ใครต้องการความทุกข์คงไม่มี ไม่มีเลย ทุกคนต้องการความสุขทั้งนั้น ถ้าเช่นนั้นเราต้องสำรวจเข้ามาสู่การกระทำในชีวิตประจำวันของเรา ว่าการกระทำของเราเนี่ยมุ่งสอดคล้องไปสู่ความหวังที่เราหวังไว้หรือเปล่า คนจำนวนมากทีเดียวที่ตั้งความหวังไว้สูง แต่ว่าชีวิตประจำวันของเขา ช่างห่างจากการก้าวไปสู่จุดบรรจบกับความหวัง และถ้ามากไปกว่านั้น ศรัทธากับการกระทำของบางพวกบางเหล่ากลับสวนทางกัน สิ่งนี้อาจจะเป็นอยู่จริงในเราก็ได้ ผมอยากให้เราสำรวจประจันหน้ากับตัวเองจริงๆ เราอยากได้ความสุข แต่ว่ากิจกรรมประจำวันของเรานั้นส่วนใหญ่นำไปสู่ความทุกข์ทั้งนั้น แต่ว่าเราจะรู้ได้ด้วยประสบการณ์ในตัวเรา เรามักจะตั้งอุดมการณ์ไว้อย่างเลอเลิศ เมื่อเราตั้งอุดมการณ์ไว้อย่างเลอเลิศแล้ว ลองย้อนมาสำรวจการกระทำของเราเนี่ยมันช่างน้อยนิดเหลือเกิน พวกผู้แทนราษฎรมักโกหกมดเท็จ เพียงเพื่อให้ได้รับการเลือกตั้ง ได้เข้าไปนั่งในสภา เพื่อที่จะหาเงินเลี้ยงครอบครัว หรือเสพสุขสำราญส่วนตัว แต่ก็ได้ยกอุดมการณ์ไว้อย่างเลอเลิศ เรากล่าวได้ไหมครับว่า การกระทำเช่น

นั่นเป็นการหลอกลวงประชาชน แต่อย่างไรก็ไม่ร้ายเท่ากับเราเอง หลอกเราเอง หลอกคนอื่นนานเข้าเขาจับได้ ปีหน้า ส.ส. คนนั้นก็ไม่ได้รับเลือก แต่ถ้าหลอกตัวเองนี่มันหลอกไปจนตาย สิ่งที่น่ากลัวก็อยู่ตรงนี้ อย่างกลัวคนอื่นจะหลอกเพราะไม่กี่ปีเราก็จะเรียนรู้ได้ แต่ถ้าตัวเองหลอกตัวเอง โอกาสจะรู้นั้นยากมาก

ดังนั้น การที่เรามาบวช มาบวชพระ หรือบวชเณร หรือธรรมจารีณั้น ก็เพื่อมาสำรวจตัวเอง เพื่อจะมาเฝ้าดูตัวเอง นั่งให้สบาย การฟังธรรมก็คือการปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไม่มีค่า ไม่มีความหมายอะไร จำไว้ว่าเราไม่ได้อยู่ในห้องเรียน เราไม่ได้อยู่ในห้องสี่เหลี่ยมที่มีผู้พิพากษาคนหนึ่งยืนอยู่ตรงหน้ากระดานดำ พยายามที่จะหวดโบยเราว่าแกยังไม่รู้เรื่องนี้ แกต้องอัดมันลงไปให้มาก ๆ ...ผมหมายถึงครู

ในทางโลก เรามักจะได้ยินคำพูดหรือทำที่ที่สื่อเค้าว่าสิ่งใดที่เธอยังไม่รู้ นั่นคือปัญหาของเธอ ครูเรามักจะแสดงท่าทีนี้ด้วยคำพูดก็ได้ ด้วยท่าทางที่องอาจฝั่งผายของท่านก็ได้ เป็นเหตุให้เราารู้สึกว่าสิ่งใดที่เรายังไม่รู้เท่าครู หรือไม่รู้ นั่น มันใช้ไม่ได้ เราจะต้องชวนช่วยให้รู้ แต่ถ้าทางธรรมแล้วไม่ใช่อย่างนั้น สิ่งใดที่เรายังไม่รู้ ไม่ใช่ปัญหา หรือยังไม่เป็นปัญหา เช่น ผมไม่รู้ว่าพวงนี้รถจะชนผมตาย ผมก็เลยสบายดี แต่อาจจะเป็นปัญหาได้ ถ้าผมเพลอหรือประมาทเรื่อยๆ เข้า ผมก็อาจจะตายจริงได้เหมือนกัน ทางธรรมนี่สิ่งที่ยังไม่รู้ นั่นไม่ใช่ตัวปัญหาหรือยังไม่ใช้ตัวปัญหาที่แท้ แต่สิ่งที่เป็นปัญหาคือสิ่งที่รู้เข้าแล้ว ชิมเข้าแล้ว แล้วติดยึดสัดไม่หลุด นั่นคือปัญหา คนที่อยู่คนเดียวที่ยังไม่มีคู่ ไม่มีคู่รัก ไม่มีสามี ไม่มีภรรยา เขาอาจจะเหงาบ้าง แต่นั่นไม่ใช่ปัญหามากมายอะไร แต่ตัวปัญหาอยู่ที่เมื่อมีคู่รักแล้ว มีครอบครัวแล้ว บัดนี้ความรู้สึกที่เคยอิสระ ความรู้สึกที่เคยโล่ง

เบาโปร่งหายไป ความตายที่จะเกิดขึ้นไม่ใช่ตัวปัญหา แต่คนกลัวกัน นักหนาทั้งที่ความตายยังไม่มา ความตายที่จะมาถึงเมื่อหมดอายุขัยนี้ไม่ใช่ตัวปัญหาเลย เพราะเรายังไม่ได้ชิมมัน เพราะเราไม่รู้ว่ามันคืออะไร ดังนั้นเราไม่নাที่กลัวมัน แต่โดยความรู้สึกทำไมเรถึงกลัวก็ไม่รู้ มีใครอยากตายบ้าง...ไม่มีใครอยากตาย ส่วนใหญ่เราก็ก้าวตายทั้งๆ ที่เราก็กไม่รู้ว่ามันคืออะไรกันแน่

ว่าที่จริงเราไม่ได้กลัวความตาย มนุษย์กลัวความตายไม่ได้ แต่มนุษย์กลัวพลัดพรากจากชีวิต เพราะชีวิตเป็นสิ่งที่ชิมเข้าแล้ว รสอร่อย ทางตา ทางหู ทางจมูก กามารมณ์ ชื่อเสียงเกียรติยศ ทรัพย์สมบัติ สิ่งเหล่านี้แหละเรารู้และชิมเข้าแล้ว ดังนั้นเราไม่อยากจะพลัดพรากจากมัน เราเรียกเหมาๆ ว่าเรากลัวตาย ถ้าบุคคลไม่รักชีวิตเขาก็ไม่กลัวตาย บัดนี้เราชิมเข้าแล้ว เรารักมัน เรารักลูกของเรา รักแม่ รักทรัพย์สมบัติ รักตา รักหู รักรสที่เราเสพ ดังนั้นเราจึงกลัวว่า เราจะพลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้ ถ้าเราไม่รักสิ่งเหล่านี้ เราก็กไม่กลัวตาย

จะทำอย่างไรจึงจะไม่รัก ความรักคืออะไร คนบางพวกมีปัญหาว่าทำอย่างไรจึงจะรักคนอื่นเป็น คนบางคนมีปัญหาว่าทำอย่างไรฉันจึงจะเลิกรักคนอื่นได้ ทุกคนมีปัญหาแต่อาจจะไม่เหมือนกัน คนบางคนไม่มีลูกก็เหงาเป็นทุกข์ ทรมาน อยากมีลูกไว้อุ้มไว้กอดไว้ให้ความรัก คนบางคนมีทุกข์เพราะมีลูกก็ทุกข์ทรมาน คนบางคนทุกข์เพราะไม่มีคู่ครอง เปลาเปลียว เหงา คนบางคนทุกข์เพราะมีคู่ครอง ไม่รู้จะทำอย่างไรจึงจะเลิกกันได้ คนบางคนทุกข์เพราะว่าสุขภาพไม่ดี กังวลถึงสุขภาพ คนบางคนก็ทุกข์เพราะการงาน กำลังจะถูกออกหรือเจ้านายเพิ่งเล็งว่าเป็นคนไร้สมรรถภาพ คนบางคนทุกข์เพราะรูปโฉมไม่งดงาม มีความอยากที่จะให้มันดีกว่านี้ ดังนั้น

ทุกคนมีปัญหา มีความทุกข์ แอบแฝงอยู่ทุกๆ คน บางช่วงบางขณะเท่านั้นที่เราลืมตัว เช่น ไปเดินเล่นริมทะเลหรือชายป่า มันลืมทุกข์ไป แต่เราจะลืมทุกข์ตลอดเวลาไม่ได้ กลับมามันก็ทุกข์อีก

เรื่องการเจริญภาวนา หรือเรื่องธรรมะนี้ เราไม่อาจหลีกเลี่ยงปัญหามูลฐานของชีวิตได้ ความทุกข์คืออะไร...ผมไม่อยากจะให้ธรรมจารีนิสนใจเรื่องตื้นๆ เมื่อกี้ผมไปนั่งในโรงธรรมเห็นหนังสือเล่มหนึ่งชื่อ “ชีวิตรัก” มีความรู้สึกว่าเขามาบวชกัน ก็ยังพกหนังสืออย่างนี้มาอ่านด้วย แต่นั่นไม่ใช่ความไม่คืออะไร แต่ผมอยากให้คิดให้ลึกกว่านี้ มองชีวิตมองปัญหาให้ชัดกว่านี้ จริงอยู่เราอาจจะถือว่าเราเป็นผู้หญิงแต่อย่าให้ใครดูถูกเพศของเราทีเดียว อายุเราอาจจะน้อยแต่อย่าทำให้เขาดูถูกว่านี่ยังเด็กหน้าตาอ่อนๆ ทั้งนี้ เราไม่ชอบที่จะได้ยินคำสบประมาทเช่นนี้ ดังนั้นผมอยากให้นักศึกษา หรือธรรมจารีนิกล้าที่จะมองปัญหา กล้าที่จะมองเข้าสู่ข้อเท็จจริงของชีวิตมากกว่าที่จะเลี่ยงหลบ นี่ถ้าผมพูดเรื่องความรักคงจะสบายใจ พูดเรื่องความหวังหรือให้สัญญาว่าถ้าทำอย่างนี้แล้วจะพบความสุขมากมายอย่างนั้น อย่างนี้ ชอบกันทั้งนั้น ชวนไปเที่ยวเกาะก็คงจะชอบ ดูโน่นดูนี่เพลินๆ ก็คงจะชอบ บุคคลที่จะลวงความทุกข์ได้ ก้าวลวงความทุกข์ทรมาณได้นั้นจำเป็นมากที่เขาจะต้องมีการบ่มอุทิศ ไม่มีใครเลยที่จะเป็นศิลปินโดยที่ไม่ฝึกปรือในสิ่งที่ตัวเองกระทำ ปราศจากวินัยชั้นสูงเสียแล้ว บุคคลไม่อาจบรรลุถึงศิลปะได้

ฉันใดก็ฉันนั้น ปราศจากการเจริญภาวนาอย่างต่อเนื่องที่ละเอียดอ่อนเสียแล้ว บุคคลจะเป็นคนที่ฉลาดแหลมคมและลึกซึ้งไม่ได้ ดังนั้นเราไม่ควรที่จะให้ใครดูถูกเพศของเรา ผมไม่อยากจะเห็นธรรมจารีนิยอมจำนนเช่นคิดว่า เพราะฉันเป็นผู้หญิงจะไปจริงจังอะไรได้ในการฟังธรรมะบรรยายอะไรเหล่านี้ ถ้าเราผ่านไปผ่านไป คำพูดก็

ไม่สู้มีประโยชน์เท่าไรนัก แต่ถ้าเราเป็นผู้ที่ฟังด้วยดี เป็นไปได้ทีเดียวที่จะเป็นการเริ่มทางปัญญา อันปรากฏขึ้นในตัวเองจากการชี้แนะบางทีปัญหาที่เรารังมาเป็นสิบๆ ปี อาจถูกสะสางภายในคืนเดียวหรือภายในชั่วขณะเดียวนั้นได้ เหมือนเศษขยะที่ทับถมไว้เป็นพะเนินเทินทึก ด้วยไม้ขีดเพียงกำนันเดียวเท่านั้นเอง ทุกสิ่งอาจกลายเป็นจุดได้ แต่นั่นย่อมหมายความว่าขยะต้องแห้งพร้อมที่จะต้อนรับเปลวไฟ ดังนั้นถ้าสติเราดี ตื่นตัวให้ดีๆ เพียงแต่ฟัง เราก็อาจเข้าใจและเราจะสามารถดำรงสติไว้อย่างถูกต้องและต่อเนื่องได้

บางทีปัญหาที่เราติดขัดแก้ไม่ตก บางขณะเราได้ยินคำพูดบางประโยคของผู้พูดโดยที่ผู้พูดอาจจะไม่ตั้งใจ เราอาจจะสว่างไสวขึ้นมาทั้งชีวิตก็ได้ พระรูปหนึ่งท่านเดินกลับอาราม เดินผ่านโรงแรมแห่งหนึ่ง ในขณะที่นั้นสาวนักร้องก็ร้องเพลง “ถ้าเธอไม่มีใจกับฉัน เราก็สิ้นสุดกัน” ทันใดนั้นพระภิกษุรูปนั้นก็เข้าถึงความสว่างไสวโดยที่หญิงนั้นก็ไม่ได้ตั้งใจ พระภิกษุก็ไม่ได้ตั้งใจจะฟัง แต่ก็ได้ยินเข้าประสพเหมาะกัน ถ้าเราไม่มีจิตไม่มีใจให้อะไรเลยทุกเรื่องก็จบแล้วนี่เป็นตัวอย่าง พุทธศาสนภาษิตแม้ไม่ได้กล่าวโดยพระพุทธรเจ้า แต่กล่าวโดยพระอรหันต์ว่า “อย่าลวงขณะเสียเลย บุคคลแม้ลวงหนึ่งขณะแล้ว ย่อมยัดเยียดกันในนรก” ขณะจิตเดียวเท่านั้นเมื่อดำริจิตผิดตกนรกทันที เมื่อบุคคลขาดสติเพียงหนึ่งขณะเท่านั้นเองก็ลงไปนรก ดังนั้นนรกในกรณีเช่นนี้มันไม่ใช่อื่นไกล คือสภาพอดีตอัคคีแคบที่ไม่น่าปรารถนานั่นเอง

ชีวิตของคนปัจจุบันคล้ายๆ ไปไม่อยู่ในสายลม ลมกรรโชกมากก็สะบัดปลิว คนทุกวันนี้พร้อมที่จะบ้าเสมอ พลเมืองเพิ่มขึ้นทุกจังหวัด โรงพยาบาลประสาทยายห้องขึ้นทุกปี ความบีบรัดทางเศรษฐกิจก็ดี การแข่งขันแทบจะทุกทางในเรื่องอาชีพ ในเรื่องชื่อเสียง

การมุ่งโค่นทำลายกัน ความวิตกกังวลเกิดขึ้นในจิตใจของคน อารมณ์ของคนในปัจจุบันไหวหวั่นง่าย พร้อมทั้งจะบ้าหรือฆ่าใครก็ได้ หรือเป็นทุกข์เป็นร้อนเมื่อใดก็ได้ เพียงแต่เราขาดสตินิดเดียวเราก็จะกลัดกลุ้มขึ้นมาอย่างไรเหตุผล ที่จริงมีเหตุผลแต่เราไม่รู้จักมัน ดังนั้นท่านจึงว่า “อย่างล่องขณะเสียเลย บุคคลล่องขณะเสียแล้วย่อมเบียดเบียนกันในนรก” เป็นคำพูดที่จริงมากๆ ไม่ใช่จริงเฉพาะในสมัยพุทธกาลเท่านั้น คงจะจริงตลอดไป ยิ่งสังคมวิวัฒนาการขึ้นเป็นสังคมอุตสาหกรรมเท่าไร คำพูดนี้จะยิ่งจริงขึ้นไปอีก เราไปทำงานตอนเช้านั่งรถเมล์ ประสาทเราจะเสีย เสียก่อนที่จะถึงที่ทำงาน ทั้งรถติดทั้งวันพิษทั้งผู้คนซึ่งเห็นแก่ตัว มักง่ายขึ้นทุกวัน ต่างคนต่างเห็นแก่ตัว ต่างคนต่างอยากสบาย เมื่อต่างคนต่างอยากสบายในที่สุดทุกคนก็ไม่ได้สบาย

มีลูกบอลลูกหนึ่งสีสวยงามมาก วางมันไว้เฉยๆ บนพื้นทราย เราดูมันก็สวยดี แต่เมื่อใดเราโดดเข้าไปล้มมัน มันจะพาเรากลิ้งหลุนๆ หัวเราจะพาดกับพื้นเพราะมันกลมกลิ้งได้ อารมณ์ของคนนี้มันเหมือนลูกบอล พร้อมทั้งจะกวัดแกว่งกลิ้งไปทางไหนก็ได้ กำลังสบายใจอยู่เพื่อนพูดเสียดแทงเข้าประโยคหนึ่ง กลุ้มไปเป็นชั่วโมง บางทีเพื่อนแกล้งไปกระซิบว่าคนอื่นใส่ร้าย จิตใจก็เริ่มบ้าคลั่งกลัดกลุ้มขึ้นมา นักศึกษาสังเกตดูดีๆ นะครับว่า ขณะนี้เรากำลังนั่งอยู่บนลูกบอลใบใหญ่ลูกหนึ่ง ซึ่งเหวี่ยงตัวไปด้วยอัตราความเร็วสูง ไปในห้วงอวกาศดาวนพเคราะห์ดวงนี้หมุนรอบตัวเองในอัตราเร็วมาก แต่เราไม่รู้รู้สึกมันหัวเลย เรากลับรู้สึกสบายมากที่เราเป็นส่วนหนึ่งของโลก ความสุขนั้นถ้าเราวิ่งไขว่คว้าหา มันจะพาเราหัวทิ่มหัวต่า ที่มันร้อนอยู่ทุกวันนี้ เริ่มตั้งแต่สงครามเล็กๆ จนถึงสงครามใหญ่เพราะกระหายสุขกันอยากได้ความสุขกันจนต้องเข่นฆ่ากันในที่สุด แต่ดูเหมือนว่ามนุษย์ไม่เคยมีประสบการณ์เรื่องความสุขเลย สงครามเดียวเกิดเดียวเกิด และทุกครั้งสร้างความเจ็บช้ำทุกข์ทรมาน สูญเสียศิลปวัตถุอันสูงส่ง คนว่าง

งาน โรคภัยไข้เจ็บติดตามมา สงครามทุกครั้งนำความวินาศฉิบหายมาสู่มนุษย์ โดยเฉพาะครั้งสุดท้ายนี้ ครั้งที่สามที่จะมาในอนาคตจะไม่มีหน้าประวัติศาสตร์สำหรับบันทึก มีคนไปถามอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ให้ช่วยพยากรณ์สงครามโลกครั้งที่สาม เขาบอกว่าเขาพยากรณ์ไม่ได้ แต่ถ้าครั้งที่สี่เขาพยากรณ์ได้ นั่นคือครั้งที่สี่มนุษย์จะใช้ก้อนหินทุบหัวกันอีกหนหนึ่ง เพราะว่าเผ่าพันธุ์ของมนุษย์จะล่มสลายหมด อารยธรรมจะสูญสิ้นเพราะสงครามโลกครั้งที่สาม มูลเหตุใหญ่คือความละโมภ ทุกคนต้องการความสุข เป็นสิ่งที่แน่เหลือเกินมันต้องเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ยิ่งกระหายความสุขมากเท่าใดการเบียดเบียนก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

ที่จริงถ้าเราฟังพุทธภาษิตออกเราจะเข้าใจง่ายๆ เลยครับว่าความสุขไม่ใช่เรื่องส่วนตัวเลย ความสุขเป็นเรื่องสามัคคีของหมู่ “สุขา สงฆสส สามคคี” พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ คือ ความสุขไม่ใช่แค่กันเกิดที่เราตะครุ่มตะครามมันได้ เราไม่อาจไขว่คว้าเอามันมาเป็นของตัวเองได้ ความพยายามใดที่จะทำให้ตัวเองมีความสุขก็เหมือนเราคว่ำลูกบอล มันจะพาเรากลิ้งหลุนๆ ไปทันที และถ้าทุกๆ คนต้องการ ลูกบอลลูกเดียวกัน ก็คิดดูมันจะยุ่งแค่ไหน ความสุขนั้นมันเกิดแต่สามัคคีของหมู่คณะ ดังนั้นเราควรเป็นส่วนหนึ่งของความสุข อย่าทำให้ความสุขเป็นส่วนของเรา เมื่อทุกคนในที่นี้นั่งสำรวม ความสุขก็เป็นของหมู่และทุกคนก็พลอยเป็นสุข ความสุขไม่ใช่เรื่องส่วนตัว แต่ความสุขก็คือความปรองดองของคนส่วนรวม อย่างเราเข้าไปในอารามแห่งหนึ่ง และพบว่านับแต่พระภิกษุ สามเณรหรือชาวบ้านเขาปรองดองกลมกลืน เราก็พลอยเป็นสุข แต่ถ้าเราเข้าไปที่วัดหนึ่งพบเด็กวัดนิทานสมาธิให้ฟัง เรารู้ทันทีว่า วัดนี้ไม่มีความสุข แล้วแต่ละคนจะมีความสุขได้อย่างไร

ความสุขไม่ใช่สิ่งที่เราจะไขว่คว้ามาครอบครอง ขึ้นทำอย่างนั้นก็จะกลายเป็นทุกข์ แต่ความสุขนั้นเกิดจากการให้ เช่นเสียสละไม่

เห็นแก่ตัว ในที่สุดส่วนรวมก็เป็นสุข ส่วนรวมก็เกิดสามัคคีขึ้น ดังนั้น เราเลยพลอยสุข เหมือนคนหนึ่งได้เม็ดไทร หรือลูกมะเดื่อมาล็กลูกหนึ่ง รสชาติมันหอมหวาน โดยเฉพาะของอินเดียหอมหวานมาก ไม่เหมือนมะเดื่อบ้านเรา เราได้มะเดื่อมานี้ ถ้าอยากได้ความสุขส่วนตัว ก็กินมันเลย กินมันคนเดียว แต่ถ้าคำนึงถึงส่วนรวมเราอาจจะปลุกมัน ในที่สุดลูกหลานก็จะได้กินไปหลายชั่วคน ดังนั้นเป็นไปได้ที่คนที่แสวงหาความสุขส่วนตัว เขาคือนักทำลายความสุขส่วนรวมไปในตัว และเมื่อทำลายความสุขความปรองดองของส่วนรวมแล้ว คนคนนั้นจะสุขนั้น อย่าหมายเลย

อาการหาความสุขเป็นเพียงอาการคลั่ง ถ้าลองไปเดินดูแถว บาร์แถวไนท์คลับ นั้นไม่ใช่อาการของความสุข เป็นอาการของการคลั่งไคล้ อาการที่เรียกว่าคลั่งไคล้ นี้ไม่เรียกว่าสุข ความสุขที่แท้จริงนั้นเป็นอัตราส่วนกลับกันกับความคลั่งไคล้ ใหลหลง เมื่อสิ้นอาการคลั่งไคล้ ใหลหลง แล้วจะเกิดความรู้สึกเป็นสุขขึ้นมาที่เนื้อที่ตัว โดยไม่ได้เกี่ยวข้องกับการได้อะไรมาบริโภคหรือเอามาบำบัด ผมอยากจะทำจริงๆ แล้วความสุขไม่มีหรอก มันมีแต่อัตราความทุกข์ที่ทรมาณที่น้อยลง เมื่อความทุกข์น้อยลงเราก็พูดว่าเรากำลังมีความสุข เหมือนกับเมื่อเสียงน้อยลงความเจ็บก็ปรากฏจริงๆ แล้วความเจ็บไม่เคยเกิดขึ้นและความเจ็บหายไปก็ไม่ได้ เมื่อเราผ่านโรงพยาบาล มีป้ายว่า โปรดเจียบ อย่าทำลายความเจียบ นั่นเป็นสำนวนโวหาร สมมุติ ใครจะทำลายความเจียบได้ เจียบได้หรือว่าเสียงน้อยลง ความเจียบก็โดดเด่นขึ้นมาใหม่ ชัดเจนขึ้นมาใหม่ ความเจียบก็ดี สมาก็ดี เป็นสิ่งที่ไม่ต้องสร้างขึ้น สมาก็ดี หรืออะไรที่สร้างขึ้นเป็นของปลอม เป็นของชั่วคราวทั้งสิ้น แทนที่จะถามหาสมาก็ดี ถามหาความสุข เราควรจะถามใหม่ว่า สิ่งเหล่านั้นมันหายไปได้อย่างไร แทนที่จะถาม ทำอย่างไรผมจะมีสมาก็ดี ผมจึงจะมีความสุข เราควรจะ

ตั้งคำถามต่อตัวเองว่ามันหายไปแต่เมื่อไร เพราะครั้งหนึ่งเราเคยมีมัน ถ้าเราไม่มีมันเราจะถามถึงมันไม่ได้ เหมือนเราไม่ถามถึงประเทศที่ไม่มีในโลกนี้ เราสร้างความคิดขึ้นไม่ได้ สิ่งที่เราต้องการเกี่ยวกับความสุข หรือสมาก็ดี หรือความสำเร็จนั้น ครั้งหนึ่งจะต้องเคยมี เราจะต้องเคยรู้สึกกับมันถึงความสุขและความสงบ แต่บัดนี้มันหายไป เราจึงต้องการมันคืนมา

สมมุติว่า นักศึกษาเองมีแหวนที่ตัวเองรักมาก เมื่อมันหายไป เราจะคิดถึงมัน และถ้าเรารักมันมากที่สุด เราจะคิดถึงมันมากที่สุด คิดถึงแหวนซึ่งไม่มี คือแหวนมันหายไป ไม่อยู่นั่นเอง ความไม่อยู่ของแหวนปรากฏเป็นความมีอยู่อย่างรุนแรงต่อความรู้สึกของเรา ความรุนแรงอันนั้นกดทับหัวใจเรา ทำให้อดีตคร่ำครวญ อยากให้มันคืนมา ของซึ่งไม่ปรากฏกลับปรากฏขึ้นในรูปของอารมณ์รู้สึก ซึ่งกดทับเสียดเข้ามาในหัวใจเมื่อนึกถึงแหวนหาย แต่บัดนี้พอเราพบแหวนที่เราต้องการเท่านั้นเอง เราก็สวมกลับที่นิ้ว แล้วเราก็ลืมแหวนวงนั้น เมื่อมันมีมันจะไม่ปรากฏ เหมือนทุกๆ คนที่นั่งอยู่ที่นี้มีหวักะโหลกคนละ ๑ หัว โดยที่เราไม่ต้องกังวลว่ามันจะหายไปด้วย

แทนที่เราจะถามว่าความสุขคืออะไร ฉันจะบรรลุถึงความสุขได้อย่างไร สมาก็ดีคืออะไร ฉันจะมีสมาก็ดีได้อย่างไร เราควรจะตั้งต้นสำรวจใหม่ว่า ในขณะที่ใบบ้างที่มันสูญเสียมหาธิ เพราะสมาก็ดี เราพยายามสร้างขึ้นไม่ว่าด้วยวิธีใด ล้วนเป็นของกำมะลอ เป็นของชั่วคราวทั้งสิ้น เราหลายคนรวมทั้งผู้พูดเอง อาจจะล้มเหลวกันมานับครั้งไม่ถ้วนในการเพียรทำสมาก็ดี บางครั้งมีความรู้สึกสงบอย่างน่าฉงนฉงายทีเดียว น่าอัศจรรย์ทีเดียว แต่ว่ามันไม่เคยอยู่เลย สิ่งใดที่เราสร้างขึ้นนั้นย่อมสูญหายไปอีก ดังนั้นจะมีประโยชน์อะไรกับการทำสมาก็ดี ผมไม่ได้ยุให้เลิกทำสมาก็ดี แต่ผมกำลังให้สำรวจว่ามัน

จะมีประโยชน์อะไรกับการเล่น เอาเถิด การนั่งหลับตา นั่งสมาธิเกิดความรู้สึกเป็นสุข แต่ว่าพอถึงเวลาไปทำงานมันก็หายไป

เราจะเสียเวลากับมันทำไม ในการทำสิ่งที่ไม่ยั่งยืน ผมกำลังจะกล่าวต่อว่า เราควรมาส่องเข้าไปดูสิ่งที่เรารู้สึกว่าเป็นอยู่แล้วให้มากกว่าการมุ่งเข้าไปหาสิ่งที่เราไม่เคยมีมัน อะไรบ้างครับที่เป็นอยู่แล้ว คนทุกคนที่เกิดมาทุกคนก็มีพ่อแม่ เพราะไม่มีใครเกิดจากโพรงไม้หรือไม่มีใครอยู่ดีๆ ก็ปรากฏตัวเฉยๆ บนโลกนี้ ไม่มีที่มา เราก็เติบโตขึ้น รู้จักพี่ป้า น้าอา รู้จักนุ่งผ้า ถูกสอนให้รู้จักกบปิดส่วนที่นาละอายที่โลกสมมุติว่านาละอาย กินข้าวบ้าง เล่นบ้าง เที่ยวบ้าง โตขึ้นเป็นหนุ่มเป็นสาว รู้จักวัว รู้จักควาย รู้จักต้นไม้ รู้จักท้องฟ้า รู้จักเมฆ รู้จักดาว รู้จักคืนเดือนแฉ่งเดือนหงาย รู้จักอะไรที่ตัวเองชอบและไม่ชอบ ยิ่งอายุมากขึ้น เข้าก็รู้จักสังคม รู้จักปัญหาสืบเนื่องในสังคม รู้จักประเทศชาติ รู้จักโลกนี้ อาจจะเรียนกว้างไปถึงรู้จักจักรวาลที่ตัวเองอาศัยอยู่ รู้จักสิ่งลึกลับอะไรหลายสิ่งที่คุณโบราณชี้หน้าไว้ แต่เราอาจจะไม่รู้จักรู้ตัวเราเลยก็ได้ เราอาจจะไม่เคยเห็นตัวเราเลยก็ได้ มีข้อเท็จจริงอยู่อันหนึ่งนี้

ดั่งนั้นตลอดรายการ ๔-๕ วันที่นี้ ถ้านักศึกษาพร้อม ผมก็จะพร้อมที่จะเผชิญหน้ากัน ค้นหาตัวเอง ใครคือเรา ผมไม่ได้ถามว่าเราคือใคร เราคือใครนั้นตอบได้ง่ายนิดเดียว ผมชื่อโกวิทครับ เป็นชาวสงขลา บ้านแม่ ต่อมาไปอยู่กรุงเทพฯ กรุงนากับเขา อาจจะเล่าเป็นวันๆ ก็ได้ เรื่องราวเกี่ยวกับผมคือใคร แต่นั่นไม่ใช่คำตอบที่แท้จริง มันขึ้นกับอารมณ์ที่ผมจะเล่าให้ใครฟัง กับคนที่ผมไม่ชอบหน้าผมเล่าสั้นนิดเดียว หรืออาจจะประชดประชันด้วย ผมก็คือคนนี่แหละ พูดอย่างนี้ บัดนี้เรามาสำรวจว่า เราเคยเห็นตัวเองบ้างไหม?

คำว่า “รู้จักตัวเอง” นี้เป็นถ้อยคำที่กินความรู้สึก ทั้งลึกทั้ง

กว้าง คำว่า รู้จักตัวเอง ไปในโรงมหรสพทางวิญญาณที่สวนโมกข์จะเห็นภาพหนึ่ง จำได้ไหม “รู้จักตัวเอง” คำเดี๋ยวนี้นี้แหละครับ เพราะโดยทั่วไปคนไม่รู้จักรู้ตัวเอง คนมันหลงไปจากตัวเอง เมื่อหลงไปเรื่อยๆ เขาจึงเรียกว่าหลงไหล บัดนี้ตัวเองคืออะไร เรามาสำรวจถึงช่วงที่อยู่ที่นี่ เราไม่เพียงพูดให้รับฟังเท่านั้น ผมอยากให้คนลุกขึ้น ใช้เลือดเนื้อร่างกาย ความรับผิดชอบ ใช้ความสดๆ ของเลือดและเนื้อทั้งหมดนี้ เข้าร่วมในการปฏิบัติ โดยการลุกขึ้นเดินจงกรมเคลื่อนไหว ซึ่งหลังจากบรรยายนี้ ผมจะแนะนำกรรมวิธีที่จะให้เห็นตัวเองอย่างง่าย ทำไมเราจึงไม่เห็นตัวเอง? อาจจะสงสัยว่า เอ๊ะ ก็เห็นอยู่นี่ เห็นมือ เห็นอะไร ก็ตัวเราก็ออยู่ที่นี่ไงละ นั่นเป็นการเห็นภายใต้ความคิดเกี่ยวกับตัวเราทั้งสิ้น เราสังเกตเห็นมัน ผมยกมือขึ้นสองมืออย่างนี้ ก็จะทำให้เกิดช่องว่างขึ้นระหว่างมือหนึ่งกับมือหนึ่ง เกิดช่องว่างขึ้นระหว่าง ๒ นิमित คือ ๒ มือ เห็นไหมครับช่องว่างเกิดขึ้น พอผมเอามือลงช่องว่างก็หายไป แต่โดยความเป็นจริงช่องว่างไม่เคยเกิดเลย ดั่งนั้นมันจะหายไปไม่ได้ สิ่งที่เกิดจริงๆ คือ มือ ๒ ข้างที่ยกขึ้น และสองข้างของมือลดลง ช่องว่างที่เราเห็นเสมือนว่ามันปรากฏนี้เป็นเพียงการตกลงปลงใจทางจิตเท่านั้นว่ามีช่องว่างเกิดขึ้น โดยเอานิมิตสองจุดเข้ามาเป็นตัวกำกับ แล้วเราก็เกิดตกลงปลงใจ ทั้งที่เราไม่เคยเห็นช่องว่างนี้โดยตรงเลย เพราะว่าช่องว่างนี้เห็นไม่ได้ จนกว่าเราจะเอานิมิตเข้ามากำหนด อย่างเช่นช่องว่างระหว่างต้นไม้ ๒ ต้นนี้ เราไม่ได้เห็นช่องว่าง แต่เราเห็นนิमित ๒ จุด แล้วเราก็ตกลงหรือจำเอากำหนดเอาไว้เป็นช่องว่าง ดั่งนั้นช่องว่างที่เรากำหนดนั้นไม่ใช่ช่องว่าง แต่เป็นมโนคติ เป็นคติของช่องว่างคิดซ้าๆ ครับ ทำความเข้าใจจุดนี้ให้ดี รากฐานของอารยธรรมกรีก คือ คณิตศาสตร์และเรขาคณิต ในวิชาเรขาคณิตนั้น เมื่อเราสมมุติจุดขึ้น ๒ จุด เราก็สามารถโยงจุดนี้ถึงจุดนี้ และเราก็รู้ว่ามีส่วนตรงเส้นหนึ่งซึ่งสั้นที่สุดเส้นเดียว ดั่งนั้นเส้นตรงที่สั้นที่สุดระหว่าง จุด ๒ จุดนั้นเป็นเพียงมโนคติ โลกนี้ไม่มี

เส้นตรงและไม่มีจุดด้วย พูดอย่างนี้อาจจะงง

จุดเป็นสิ่งที่มนุษย์สมมุติขึ้นเท่านั้น เพื่อคิดหาค่า เหมือนผม นั่งตรงนี้เรียกว่าจุดนี้ ผมเรียกตรงนี้ว่านี้ เลยเรียกที่ของหนูคนนี้น่า นั้น คือนั่งตรงนั้น แต่สำหรับคนคนนั้นมองมาที่ผม ตรงนี้คือ ตรงนั้น และตรงนั้นคือตรงนี้ก็กลับกัน เมื่อเราสมมุติจุดขึ้นแล้วเราก็ได้ความรู้สึกต่อว่า มีอีกสิ่งหนึ่งอันเนื่องมาจากจุดสมมุติ ดังนั้นจึง เกิดเป็นเนื้อที่ว่างขึ้น ผมใช้ภาษาต่างดาวบ้าง มันอาจจะง่ายสำหรับ นักศึกษาผู้ที่รู้ภาษาอังกฤษพอสมควร space ที่เราเห็นมันเป็นเพียง idea ของ space เท่านั้น เราไม่เคยเห็นมันจริงๆ เราเห็นมันไม่ได้ เลย มันไม่ลึกลับนักที่จะทำความเข้าใจ

บัดนี้เราเห็นตัวเองได้หรือไม่ มนุษย์เราไม่เคยเห็นตัวเอง เพราะมัวแต่คิดถึงตัวเอง ใครคนนั้นครอบงำชีวิตเรามาตลอด หนูชื่ออะไรครับ...พรพรรณ หนูคนนี้เป็นห่วงคุณพรพรรณที่สุดเลย กังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับคุณพรพรรณ ทุกคนจะรู้สึกว่าคุณเป็นใครคนหนึ่ง ใครคนหนึ่งชื่อพรพรรณ สมสมัย สายสวาท ศรีนวล ใครคนนั้นมีอยู่จริงหรือเปล่า อย่าตอบผมว่าจริงหรือไม่จริง เรากำลังสำรวจ เราไม่ต้องการหาบทสรุปใดๆ ทั้งนั้น ต่างว่าผมจะศึกษา ไฟฉายกระบอกนี้ให้รู้จัก ไม่ใช่แบบคนที่รู้แล้ว แต่ศึกษาแบบคนที่ไม่รู้อะไรเลย ไม่เคยเห็นไฟฉายมาเลยในชีวิต ต่างว่าผมเป็นคนป่า และเพิ่งเห็นเป็นครั้งแรก และผมคิดล่วงหน้าไม่ได้เลยว่ามันเป็นอะไร แต่บัดนี้เรารู้ เรามีความคิดล่วงหน้าไปแล้ว เรารู้ว่ามันเป็นไฟฉาย เรารู้ด้วยซ้ำว่าทำอย่างไรจะมีอะไรเกิดขึ้น เรารู้แบบกลไกแล้ว ไม่ต้องดูก็ได้แล้ว รู้ว่าถอดอย่างไร หมุนอย่างไร ราคาเท่าไรก็อาจจะรู้ แต่สมมุติว่าผมเห็นครั้งแรกในชีวิต หนแรกที่ผมมีประสบการณ์ในชีวิต ผมจะศึกษามันอย่างไร

ประการแรกต้องดูเท่านั้นแหละครับ สายตาของมนุษย์เป็นสิ่งแรกที่มนุษย์สำรวจสิ่งต่างๆ ดูมัน ดูด้านนี้ เข้าใจหรือไม่เข้าใจไม่รู้ แต่ว่าดูก่อน ดูไม่พอเอามือลูบ ลูบไม่พอเคาะมันดูซิว่าจะมีผลอย่างไร เคาะไม่พอแลบลิ้นเลียดูซิว่ามันเค็มหรือมันเปรี้ยว ดมดู เออละ ต่างว่าพอเพียงแล้วด้านนี้ ก็หมุนมาอีกด้าน ความรู้เกี่ยวกับด้านแรกเป็นอดีตไปหมดสิ้นแล้ว ด้านแรกได้กลับกลายเป็นอดีต อดีตหยกๆ บัดนี้ เริ่มต้นใหม่ ผมศึกษาด้านที่สอง และก็ย้ายมาด้านที่สาม ด้านที่สอง ก็กลายเป็นอดีต ก็ย้ายมาด้านนี้ ด้านนี้ แล้วใช้ทุกอย่างที่ผมมี สัมผัส เคาะมันบ้าง ตีมันบ้าง ในที่สุดผมก็เกิด general idea เกี่ยวกับสิ่งนี้ ผมเข้าใจกว้างๆ อาจจะยังไม่ชัดพอ ผมอาจจะไม่รู้ว่าเขาเรียกไฟฉาย แต่บัดนี้ผมศึกษามันมากพอแล้ว ผมก็เกิดภาพพจน์เกี่ยวกับสิ่งนี้ เป็น ความคิดกว้างๆ ทั่วๆ ไป

บัดนี้ไฟฉายกระบอกนี้มันหายไปหรือมันถูกทำลายไป หรือมันไม่อยู่ แต่ทว่าภาพพจน์เกี่ยวกับไฟฉายซึ่งเรียกอะไรก็ไม่รู้นั้น ปรากฏอยู่ในรูปของความจำ แต่ภาพพจน์ของไฟฉายเป็นสิ่งที่ผิดแผกอย่างสิ้นเชิงกับตัวไฟฉาย คือความคิดเกี่ยวกับไฟฉายเป็นคนละเรื่องกับตัวไฟฉาย คนละเรื่องกับตัวสถานะอันนี้ เอาสิ่งนี้ไปโยนทะเลเสีย แต่ความคิดของผมที่เกี่ยวกับมันยังอยู่ ผมอาจจะวาดรูปออกมาให้ดูก็ได้ แต่นานเข้าก็ลืมเหมือนกัน เป็นอันว่าความรู้สึกนึกคิด ความจำเกี่ยวกับไฟฉายเป็นสิ่งที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิง กับตัวสถานะของไฟฉาย ความคิดเกี่ยวกับควายมันไม่เกี่ยวกับควาย มันเกี่ยวกับผู้ที่คิดนั้นแหละ ทบทวนนะ ความคิดเกี่ยวกับไฟฉาย มันเป็นเรื่องรับรู้ของคนผู้ที่สังเกตมันอยู่ ดังนั้นความคิดเกี่ยวกับไฟฉายด้วยประการต่างๆ นานา ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับตัวไฟฉายนี้เลยแม้แต่นิดเดียว

บัดนี้เรื่องยุ่งยากมาถึงจุดสำคัญแล้วว่า ความคิดเกี่ยวกับตัว

เอง ไม่มีอะไรเกี่ยวกับตัวเองเลย หนูชื่ออะไรครับ... รุ่งทิพย์ ความคิดต่างๆ ที่มีต่อคุณรุ่งทิพย์ไม่ได้เกี่ยวกับตัวสถานะตัวที่นั่งอยู่ตรงนี้เลย แต่พอเจอคุณรุ่งทิพย์จะครอบงำทันที เข้ามาครอบแล้วกังวล พอเราล้มตัวลงนอนหลับสนิท ไม่มีแม้แต่ความฝัน รุ่งทิพย์มีไหม ตอนหลับสนิทจริงๆ รุ่งทิพย์เป็นหญิงหรือชายในขณะที่หนูคนนั้นนอนหลับ เรื่องยุ่งแล้วละนะ มี ๒ ตัวซ้อนขึ้นแล้ว ตัวหนึ่งเป็นตัวที่เราคิดขึ้น ตัวหนึ่งเป็นตัวสถานะไม่เกี่ยวข้องกับความคิด

ทำไมเราจึงเป็นห่วงตัวเอง เรารู้จักตัวเองได้อย่างไร แม่บอกว่าแกมันตามใจตัวเองมาตั้งแต่เด็กๆ แล้ว นั่นเป็นมุมหนึ่งที่เรารับทราบ จะจริงไม่จริงท่านก็พูดทุกวัน ที่นี้น้องสาว พี่ เพื่อน ครู ในสังคมทั้งหมดสะท้อนภาพของเราขึ้น สังคมเป็นกระจกสะท้อนภาพของตัวเรา ถ้าเราไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเราจะหลงทันที เราไม่รู้ตัวว่าเราคือใคร อยู่ตรงไหน เมื่อเราเกี่ยวข้องกับพ่อแม่ เมื่อเราเดินไปหาแม่ เรารู้สึกเราเป็นลูก แต่ถ้าเราเดินไปเห็นลูกเราเป็นพ่อ ภาพพจน์ต่างๆ ความคิดต่างๆ ได้ประมวลมาเป็นความรับรู้ว่าเป็นใครคนหนึ่ง ฉะนั้นเป็นใครคนหนึ่ง ชื่อนั้น ชื่อนี้ แต่ใครคนนั้นไม่เกี่ยวอะไรเลยกับตัวสถานะที่เป็นจริงนี้ คือสิ่งที่เรียกว่า “ชั้น ๕” สิ่งที่เราเรียกนามไม่ได้ชื่อนั้น ไม่ได้ชื่อรุ่งทิพย์ แต่หนูก็ชื่อรุ่งทิพย์ หนูอาจเปลี่ยนชื่อเป็นร้อยชื่อได้ แต่หนูไม่อาจเปลี่ยนห้วงทะเลของตัวเองได้ คนคนนั้นเปลี่ยนชื่อร้อยชื่อได้ รุ่งทิพย์เป็นชื่อที่แม่ตั้งให้ พ่อตั้งให้ พ่อใครเรียกว่ารุ่งทิพย์ สถานะร่างกายจะหันไปรับสมอ้าง ถ้าเขาเรียกชื่อลัดดา รุ่งทิพย์ได้ยิน แต่ไม่หันหรือเฉย

เราถึงจุดสำคัญแล้วที่จะเรียนรู้ในเบื้องต้นสำหรับคืนแรกว่า ที่จริงตัวเราไม่ใช่ตัวเรา ตัวที่เราคิดกังวลถึงนั้นไม่ใช่ตัวเราจริงๆ ความข้อนี้นี้ที่พระพุทธเจ้าเรียกว่าเป็น “อนัตตา” ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเราเลย

แต่ท่านไม่ได้ปฏิเสธสถานะที่เป็นจริง แล้วเราจะมีการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเราเอง ๒ ระดับ ระดับหนึ่งคือระดับสมมุติ ระดับที่สองคือระดับปรมาตม์ เรียกว่าของจริงๆ เราเรียกสิ่งนี้ว่าทราย ตัวมันเคยตะโกนบอกว่ามันชื่อทรายหรือเปล่า พวกฝรั่งเขาเรียกอีกชื่อหนึ่งเสียงคล้ายๆ ทรายเหมือนกัน เราเรียกน้ำว่าน้ำ เราเรียกลมว่าลม แม้แต่ช่องว่างเราก็เรียกว่าช่องว่าง เราสมมุติชื่อขึ้นใช้แทน เราเรียกจุมูกว่าจุมูก เราเรียกหมด แก้ม ตา หู ดังนั้นโลกนี้สำหรับคนที่ติดยึดกับสมมุติ ก็กลับกลายเป็นสมมุติไปทั้งหมดสิ้น และอาการใดที่ติดติดกับสมมุตินั้นเอง ที่เป็นที่มาของความทุกข์ทรมาน พอเขาตำคุณรุ่งทิพย์นี้โกรธใช่ไหม ด่าอีกชื่อหนึ่งอาจรำคาญหูบ้าง ไม่โกรธ เราเป็นทุกข์ ไม่สบายเลย อาการไม่สบายนั้น เป็นผลจากการติดยึดในสมมุติ เงินเป็นของสมมุติ ถ้าคุณเกิดทันสงครามโลกครั้งที่สอง ไทยเราบีบแบงก็ลืบให้เป็นห้าสิบลีตดางค์ เงินก็คือกระดาษ เมื่อเราสมมุติให้เป็นเงิน ตีค่าเป็นเงิน สามารถซื้ออาหาร เสื้อผ้า ในที่สุดก็หลงยึดเป็นจริงจัง ในโลกนี้ทองคำหรือดินเหนียวนั้นเป็นสิ่งๆ หนึ่งเหมือนกัน แต่คุณสมบัติอาจต่างกันบ้าง ทองมันอาจจะแข็งกว่าดินเหนียวหรือตะกั่ว ทองได้กลับกลายเป็นสิ่งกำหนดค่าของชีวิต ของประเทศของรัฐขึ้นมา เราสมมุติมันขึ้นมา เหตุที่เราต้องสมมุติสืบเนื่องกันมาตามลำดับ

แม้ในภาวะที่เป็นหญิงเป็นชายก็เป็นเรื่องสมมุติ ตรงนี้ผมคิดว่าเข้าใจยากตรงที่ว่า เราติดยึดในนิमितของหญิงและชาย และเรามีค้นหาที่จะเป็นหญิงเป็นชายด้วย ดังนั้นเราจึงไม่รู้สึกละเลย ว่า ความรู้สึกตัวเองเป็นสาวเป็นหญิงเป็นชายเป็นเรื่องสมมุติเท่านั้น ทุกคนลองกำมือซ้ายๆ มีความรู้สึกสดๆ ที่มี ไม่ว่าเราจะเป็นหญิงหรือชาย จะเป็นนิโกรหรืออเมริกัน หากถามว่าความรู้สึกนั้นเป็นหญิงหรือเป็นชายเป็นนิโกรหรือ อเมริกัน จะตอบไม่ได้ โดยสถานะแล้วหญิง

หรือชายไม่มี แต่โดยสมมุติแล้วมี สิ่งนี้เราจะเรียนรู้ได้ เมื่อเรานอนหลับสนิทจริงๆ ไม่ฝัน เรานั้นไม่มีอยู่ที่จะคิดว่าตัวเราเป็นใคร เป็นหญิงหรือเป็นชาย นั่นเป็นสถานะตามธรรมชาติไม่ใช่การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ทุกคนกลับไปนอนหลับเสียให้หมดแล้วเรียกเข้าถึงธรรม ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ผมให้สำรวจดูว่า จากเรื่องราวสมมุติอันนี้ มนุษย์ได้แผ่ขยายการยึดถือไปสู่แก้อัชโงปาเป็นเพศหญิง เป็นเพศชายก็มี เช่น ไวยากรณ์ของภาษาเยอรมัน หรือแก้อัชสำหรับหญิงนั้น เขาก็ทำให้สมลักษณะเป็นหญิง ถ้าชายนั้นก็ทำแบบชายที่เรียกว่าแบบหลุยส์ ศาสนาก็เป็นสิ่งสมมุติ เช่นโบสถ์ เมื่อเราเห็นก็รู้ว่านี่วัด มีวัดไหนที่ไม่ฟังบ้าง นานเข้าเจดีย์ก็หักเป็นของธรรมชาติ เราสมมุติขึ้น สร้างเป็นรูปขึ้นศาสนาที่แท้จริงนั้น เราต้องมารู้สึกที่ตัวเรา ศาสนาอยู่ที่คน เมื่อคนเกิดในโลกนี้แล้วศาสนาจึงตามมา

รูปแบบของศาสนา ตัวโบสถ์ ตัววิหารเป็นสิ่งสมมุติทั้งนั้น รวมทั้งการบวช การสึก การโกนหัว เราทำให้เป็นสัญลักษณ์ เป็นเครื่องหมาย เพื่อให้ทุกสิ่งเป็นไปได้ เราสมมุติขึ้นเพื่อให้เกิดการรับรู้ เช่น เราเห็นพระนุ่งเหลืองห่มเหลืองเดินไป คนก็จะได้ทำบุญ สมมุติให้รู้กันว่านี่นักบวช ถ้าไม่สมมุติก็ไม่รู้กัน โดยธรรมดาคนนี่มันอยู่กับสมมุติ โลกนี้อยู่ได้กับสมมุติ สังคมมนุษย์อยู่ได้เพราะสมมุติ ดังนั้นสมมุติก็เป็นความจริงอันหนึ่ง ท่านจึงเรียกว่า “สมมุติสัจจะ” คือความจริงโดยสมมุติ แต่ไม่ใช่จริงแท้ ความจริงแท้เรียกปรมาตม์ “ปรมาตม์สัจจะ” คือจริงในตัวมันเอง ไม่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ มนุษย์ตายหมดในโลกนี้ มนุษย์เกิดมาหรือไม่เกิดมา พระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น สิ่งนี้เป็นอยู่อย่างนั้น ช่องว่างที่อยู่รอบตัวเรานี่ พอเราเรียกชื่อเป็นสมมุติ เราบัญญัติว่าช่องว่าง แต่ว่าช่องว่างนี้เป็นจริงโดยปรมาตม์ คือเราจะทำอย่างไรมันไม่ได้เลย เราจะเอาสีมาทามันไม่ได้ ฟนให้มันติดสีไม่ได้ แบ่งเป็นสองซีกไม่ได้ แต่ข้อสำคัญเรา

เคยเห็นไหม ส่วนใหญ่เราไม่เห็น เรามันแต่เดินมุดไปมา เราเดินไปเราก็คิด คิดอยู่ในหัวของเรา ทั้งๆ ที่เราเดินลอดไปในช่องว่างอันนี้ ใน Space อันนี้ เราเดินไปเดินมา แต่เราไม่เคยเห็นมันเลย ทั้งๆ ที่สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ยืนยงที่สุด เราพูดไม่ได้เลยว่ามันมีหรือไม่มี จะบอกว่าช่องว่างมันเป็นอะไร นี่พูดได้ ลองสังเกตดูช่องว่างให้ดี ช่องว่างอันนี้ที่เรียกว่าอากาศ อากาศะ ส่วนภาษาไทยคำว่า อากาศ ความหมายกลับหมายถึงลมฟ้าอากาศ แต่ถ้ารากศัพท์เดิมที่เขาสมมุติใช้กัน ที่เรียกว่า อากาศะนี้หมายถึง Space ซึ่งไม่มีขอบเขต ติดต่อกันเป็นพื้นเดียวกัน ต้นปลายอยู่ที่ไหนเราไม่รู้ ดังนั้นเมื่อเราจะเห็น Space ได้เราจะใช้วิธีการตั้งสมมุติฐานนี้ไม่ได้ เมื่อตั้งนิมิต ๒ จุด Space ที่เราเห็นนั้นมันไม่ใช่ของจริง เราไม่ได้เห็น เราคิดเท่านั้น เราคิดว่ามีช่องว่างรอบตัวเรา ฉันทัดก็ฉันทัน เราไม่เคยเห็นตัวเราเลยจนกว่าเราจะตื่นขึ้น มนุษย์เห็นตัวเองโดยอ้อม เช่น เขาว่าคนทั่วไปจึงสนใจกับความคิดของผู้อื่นว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับเรา เราสนใจคู่รักของเราว่าเขาคิดอย่างไรกับเรา แต่เราไม่เคยเห็นอาการกิริยาที่ตัวเองคิดอยู่ในขณะนั้น คุณเคยเห็นความคิดตัวเองไหม ผมนั่งอยู่แล้วผมโบกมืออย่างนี้ ทุกคนก็มองเห็นใช่ไหม ถ้าตาดีแล้วไม่หลับใน ทีนี้ถ้าผมหยุดเคลื่อนไหวมือนี้ ผมหายใจเข้าหายใจออกก็พอสังเกตได้ ออกผมกระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลง แต่ผมคิดอะไรนี้รู้ได้ไหม มีคนคนเดียวในโลกที่จะรู้ได้คือตัวผม และถ้าผมไม่ดูมันเสียคนเดียวเท่านั้นจะไม่มีให้เห็นเลย

มีสิ่งหนึ่งที่มนุษย์ไม่เคยสำรวจลึกเข้าไปให้ถึงกันบึ้งในตัวเอง เรา รู้จักพ่อรู้จักแม่ รู้จักโลก รู้อะไรตั้งมากมาย แต่ว่าไม่เคยเห็นหรือไม่เคยสำรวจลึกเข้าไปถึงฐานที่ตัวเองจนกระทั่งเห็นกระแสของความคิด การสืบทอดของความคิด ต่างว่าผู้มันเห็นได้ อะไรเกิดขึ้นกับเขา เมื่อเราตั้งใจที่จะดูความคิด ทุกคนทดลองเดี๋ยวนี้ครับ ตั้งใจที่จะดูความคิด ทดลองของจริงเลย คือดูเข้าไปในใจ มันคิดอยู่ข้าง

ในแน่ ตั้งใจที่จะดูความคิดมันก็ไม่มีความคิด เพราะว่าเจ้าตัวความคิดได้กลายเป็นตัวผู้คิดเสียแล้ว คือเรากำลังคิดว่ากำลังดูความคิด ความยุ่งยากมันอยู่ตรงนี้ พอเราจะดูความคิด ตัวผู้ดูก็คือรูปหนึ่งของความคิด จะดูความคิดมันเลยไม่เห็นความคิด เหมือนกับเราจะดูท้ายทอยของเรา เราจะไม่เห็นมัน แต่พอนั่งเปลือยๆ เอ๊ะ! รู้สึกมันคิด แต่พอเราคิดว่ามันคิดเรากำลังคิดซ้อนเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง คนทุกคนที่ยืนอยู่ที่ป้ายรถเมล์ นั่งอยู่ในรถ ในเครื่องบิน คิดทั้งนั้นแหละครับ อาจจะกล่าวได้ว่าแทบทุกขณะจิตใจของมนุษย์ผู้ยังไม่สติสมบูรณ์นี้ ถูกความคิดเล่นงานอยู่เหมือนเชื้อโรคร้าย ดังนั้นอย่าภูมิใจว่าคิดเก่ง

คนที่คิดเก่งแล้วไม่รู้ว่าตนเองคิด นี่อันตรายมากกว่าคนที่คิดน้อยแต่รู้ตัวว่าคิด คนที่คิดมากๆ แล้วไม่รู้ตัวว่าคิด ลืมตัวไปจนกระทั่งซบพอมตรอมใจตายในที่สุด เคยเห็นเคยได้ยินข่าว เราอาจจะพูดว่า เอ...เราไม่เห็นคิดอะไร เป็นไปได้ทีเดียวที่เรายังไม่เห็นมันว่าเบื้องหลังของความรู้สึกที่ว่าเราไม่คิดอะไรนั้น เราคิดเป็นบ้าเป็นหลังเลยทีเดียว คล้ายๆ ตำรวจที่เข้าไปจับโจรที่ค้าผงขาว ไปถึงประตูห้องก็ไม่มีของกลาง ห้องใต้ดินตำรวจเข้าไปไม่ถึง อาจจะสรุปว่าไม่มีของกลาง

หัวใจของการเจริญวิปัสสนา หรือการทำกัมมัฏฐาน หรือการเจริญสมาธินั้น ก็คือ การตั้งใจที่จะดูความคิด ทันใดที่เราตั้งใจจะดูความคิด สมาธิจะเกิดทันที แล้วเป็นสมาธิที่ไม่ต้องทำขึ้น เพราะความตั้งใจนั่นเองครับ ที่จะดูกระแสของความคิด トラบใดที่ตั้งใจที่จะดูความคิด อាកารที่เราะวังตัวตื่นตัวที่จะดูความคิด อันนี้จะไปเป็นสมาธิที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา

ทุกคนที่นั่งอยู่ตรงนี้เป็นอยู่เช่นนี้ นั่งเฉยๆ คุณโกรธใครไหมเฉยๆ อยู่ใช้ไหม แต่ถ้ามีงูตัวหนึ่งเลื้อยเข้ามา ในวงนี้จะลุกแตกฮือ

จะนั่งอยู่อย่างนี้ไม่ได้ มนุษย์เรานั้นชินชามากกับความคิดที่ซ้าซาก ซ้าแล้วซ้าอีก จนรู้สึกเฉยๆ แต่เมื่อใดก็ตาม บุคคลมาฝึกเจริญภาวนาอยู่อย่างนี้ ทันใดที่ความคิดเลื้อยปราดออกมามันจะตื่นตัว บัดนี้จิตใจของเราถูกความคิดเร้ารุ่ม จนกระทั่งมันป้อแป้ พลังของสติไม่ปรากฏเลย เมื่อพลังของสติไม่ปรากฏ นั่นคือเรายอมรับความคิดที่ทับถมเข้ามา เราปล่อยให้มันคิดๆ จนกระทั่งเกิดติดนิสัยขึ้นมา เกิดเป็นอุปนิสัยคือ ชี้อคิด ที่แรกอาจจะเป็นคนช่างคิด ต่อมาติดคิด นั่งคนเดียวก็คิด เดินไปก็พูดอยู่คนเดียว บางทีเดินคนเดียวก็พูดพึมพำๆ คนเดียวอยู่ข้างใน อธิบายอะไรหลอกตัวเองเล่น เวลาโกรธเพื่อนก็ตำเขาอยู่ในใจ ความคิด ก็คือคำพูดที่พูดอยู่ข้างใน แต่ทันใดที่เราตั้งใจจะดูความคิด มันจะตัดกระแสที่ออกไป แต่สักเดี๋ยวหนึ่ง เนื่องจากพลังของความตั้งใจ หรือพลังของสติไม่มีความกล้าแข็งพอ มันจะลืมหืมตาอีกแล้ว มันจะเข้าไปในความคิดเรื่อยๆ เวลาที่เราทุกข์ทรมานมาก คือ เวลาที่เราเพร็ดเข้าไปในกระแสของความคิด คิดเป็นบ้าอยู่คนเดียว

ในพุทธประวัติ เมื่อพุทธเจ้า ฉันทดาหารของนางสุชาดาแล้ว ว่ากันว่า พระองค์ท่านลอยถาดเสียงบารมี ถาดทองก็ลอยทวนกระแส น้ำไปทางต้นน้ำ ตอนนั้นเองที่พระพุทธเจ้า เกิดเฉลียวใจต่อหนทางที่พระองค์ปฏิบัติมาหกปีนั้น ผิดอยู่ตรงไหน หกปีที่เจ้าชายองค์นั้นแสวงหาธรรม หกปีซึ่งท่านตามอารมณ์ตลอดเวลา แม้กระทั่งไปนั่งสงบเข้าฌานก็ตามกระแสความคิดไปเรื่อย แต่ที่ได้ต้นโพธิ์คือนั้น พระพุทธเจ้าทรงเริ่มต้นใหม่เป็นวัฒนธรรมใหม่ เป็นท่าทีของเจ้าชายผู้รู้จักตัวเอง แล้วว่าจะต้องดูทวนต้น การทวนกระแสหมายความว่าไม่ตามความคิด ลึกลับอัจฉริยภาพในตัวเราที่ว่า เราคิดได้ไม่น่าแปลก คนโง่คนฉลาดคิดทั้งนั้น แต่มันคิดออกมาจากไหนเราไม่รู้ไม่เคยเห็นเหมือนกัน มันคิดที่หัวแม่มือ หรือที่ตึงหู มันคิดออกมาจากตรงไหน เชื่อและไม่เชื่อผิดทั้งนั้น เพราะว่าเราต้องรู้เอง ถ้าผม

บอกว่าความคิดมันนอกจากรวมๆจะเชื่อมัย เชื่อไม่ได้ครับ ไม่มีใครจะพิสูจน์เรื่องนี้ให้เรากระจ่างได้ จนกว่าเราจะตั้งใจดูมันด้วยตัวเอง คำตอบไม่ได้อยู่ที่ผู้อื่นเลย เพราะตอนนี้คุณกำลังคิด เมื่อใดก็ตามที่เราดูความคิด เราจะเริ่มเห็นสมมุติฐาน เรื่องทั้งหมดเกิดเมื่อความคิดเกิดและลืมหืมตัวไป คนจะลุดไปฆ่าคนโดยไม่คิดโกรธก่อนมีไม่ได้ มันต้องคิดขึ้นมาก่อน ทีนี้ถ้าเราไม่ระวังที่จุดนี้จะไม่มีการช่วยเราได้ ต่อให้พระพุทธรูปเจ้าเหาะลอยมากลางฟ้าก็ช่วยไม่ได้ เพราะมันคิดอยู่ข้างในเรา มีกระแสไหลอยู่ในเรา ถ้าเราไม่ตั้งสติดู แม้เราอยากที่จะพ้นทุกข์ที่สุดก็หาพ้นได้ไม่

การเจริญวิปัสสนานั้น ผมจะพูดเป็นถ้อยคำสรุปสั้นๆ ซึ่งทุกคนไม่อาจปฏิบัติได้ด้วยถ้อยคำ แต่จะปฏิบัติได้ด้วยการทดลองเท่านั้น คือจับความรู้สึกตัวสดๆ บนฐานของการเคลื่อนไหวทางกาย ไม่ใช่ นั่งนึกเอาและอย่าเข้าไปในความคิด ประโยคนี้เป็นสามเป็นสี่ แต่ในการปฏิบัตินั้นทำอย่างเดียว คือการรู้ตัว ตื่นตัวอยู่ และเคลื่อนไหวอยู่ เพราะถ้านั่งนิ่ง แม้จะดูความคิดได้ชั่วครู่เดียว พลังของนิเวศน์ห้าจะเข้าครอบ ในที่สุดก็ดูไม่ได้ ยิ่งหลับตาด้วยก็ง่าย นอกจากหลับตาแล้วก็หลับในด้วย ดังนั้นคุณจะต้องจับความรู้สึกสดๆ บนฐานของการเคลื่อนไหว เคลื่อนอะไร ถ้าเคลื่อนด้วยขาเขาเรียกว่า “จงกรม” จงกรมไม่ใช่ภาววิเศษวิโสอะไร แปลว่า เดินเล่นเท่านั้นเอง จากจุดนี้มาจุดนั้น กำหนดหมายเป็น ๕ ก้าว ๑๐ ก้าวก็สุดแท้ เดินมาทางนี้ก็กลับตัวมาทางนี้ ถ้าช่วงเดินยาวเกินไปเปิดโอกาสให้คิดซ้อนขึ้นมา ถ้าช่วงพอดีพอทำทำจะคิดบังเอิญเลี้ยวกลับก็เลยตกไป มันจะไม่เข้าไปในความคิด ให้เรามาจับรับรู้ต่อความรู้สึกสด ๆ ซึ่งเกิดจากการเคลื่อนไหว ลำตัวของเราแทรกไปในอากาศ แทรกเข้าไปใน space ดังนั้นมันจะรู้สึกเสียวๆ สดทั้งร่าง ดังนั้นให้มาอยู่รับความรู้สึกสดๆ ทุกคน ลองกะพริบตาดูมันมีความรู้สึกสดๆ อันหนึ่งจะเย็นหรือร้อน

ก็สุดแท้ในการกะพริบตานี้ แกว่งมือไปจะพบว่ามันเสียวๆ ที่มือสดๆ เข้าใจหรือยัง จะเป็นสัมผัสที่เกิดเวทนาทางตา ทางหู ทางกาย นี้ ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งสดๆ เป็นปัจจุบันธรรม ดังนั้นให้เคลื่อนไหวร่างกาย ในเบื้องต้นสำหรับผู้มาใหม่ ให้ทำความรู้สึกตัวให้มากๆ ก่อน สำหรับคนปฏิบัติมาแล้วดูความคิดเลย การดูความคิดนั้นเป็นหัวใจของวิปัสสนา เพราะทุกเรื่องเกิดที่ความคิด ความทุกข์เกิดที่นั่น กล่าวได้ว่าสำหรับคนธรรมดาสามัญทั่วไปทุกความคิดคือกิเลส ถ้าไม่มีกิเลสมันไม่มีเรื่องอะไรต้องคิดมาก เดียวนี้ที่เราคิดพอคิดเรื่องนั้น เพราะมันมีปัญหา มีเรื่อง

นักศึกษาระดับปริญญาตรี ต้องรู้ว่าเราไม่ได้กำลังเรียนในชั่วโมงเรียนที่ต้องใช้ความคิด เวลานี้เราไม่ใช่เรียนหนังสือ เรื่องเรียนหนังสือเป็นเรื่องหัวโตอยู่แล้ว เจ็บปวดอยู่แล้ว อย่าซ้ำเติมเข้าอีก บัดนี้ จงเรียนวิธีสลัดตัวเองให้หลุดออกจากความคิด จนกระทั่งมาถึงฐานที่ไม่ได้คิดเลย เมื่อมีการรวมตัวถึงฐานที่ไม่ได้คิด เรียกว่า บรรลุถึงฐานะหนึ่ง จะเรียกว่าฉานก็ได้ ที่ลีนวิตกวิจารณ์ตรงนี้เอง ที่มันจะเห็น หรือมันจะสำรวจทุกสิ่งตามที่เป็นจริง ขณะนี้เราคิดอยู่ข้างใน แล้วก็ดูอยู่ข้างนอก แล้วเราคิดซ้อนคิด ดังนั้นเราจะไม่เห็นความจริง แต่มันจะเห็นตามที่มันอยาก คนทั่วไปที่เห็นดอกไม้ เห็นผู้คน เป็นการเห็นตามที่มันอยากที่จะเห็น ดังนั้น การที่เราตั้งต้นดูความคิดเช่นนี้ เป็นการกระทำ ซึ่งเลิศสุดสำหรับทัศนะผม คนในโลกนี้ไม่อยากจะดูความคิดตนเอง อยากจะดูความคิดคนอื่นว่าคิดอย่างไรกับเรา

จึงมีความรู้สึกตัวมากๆ สดๆ ประสบการณ์ขั้นต้นสุดคือความรู้สึกตัวสดๆ พอพลาดจากประสบการณ์ขั้นต้นนี้ มันจะเข้าไปสู่ประสบการณ์ขั้นสอง คือโลกของความคิด ในโลกของความคิดนั้นมีแต่ปัญหา คือความทุกข์ทรมาน ถึงฉลาดแต่ก็เป็นทุกข์ แต่ความรู้สึกตัวดูความคิด

อย่างนี้ มันจะมีอาการถอนตัวขึ้นมาจากอารมณ์ คนที่ไม่ได้รับการอบรมสั่งสอน ไม่ได้สดับตบรับฟังสังฆธรรมจากพระพุทธเจ้า จากพระอรหันต์ หรือสาวกของพระอรหันต์ จะมีอาการติดยึดในอารมณ์ ติดอารมณ์ เมาอารมณ์ ตึ่มด่าในอารมณ์ แต่ผู้ที่ได้สดับตบรับฟังแล้วมีปรกติถอนตนจากอารมณ์ อารมณ์ในที่นี้ ผมหมายถึง ความคิดนึก เรียกว่า “ธรรมารมณ์” มันผ่านเข้ามาทางใจ ดังนั้นให้รู้ตัว จับความรู้สึกตัวสดๆ บนฐานแห่งการเคลื่อนไหว อย่าเข้าไปในความคิด จะพูดว่าปิดความคิดนั้นก็เพียงพอภาษาเท่านั้น พอรู้สึกตัวสดๆ ความคิดมันก็ตกไปแล้ว ให้รู้อยู่อย่างนี้ ดังนั้นจะมีประสบการณ์ขั้นต้น มีการเริ่มต้นอยู่ ณ จุดเริ่มต้นนี้อยู่ตลอดเวลา มีอาการเพลอไพล เข้าไปในความคิด ลืมตัวไปไม่นานแล้วกลับถอนตนขึ้นมาได้ เมื่อเดินจงกรมพอเพลอไปก็กลับมา เข้าใจหรือยังครับ ดังนั้นถ้านั่งนิ่งนี้การณกลับจะยากมาก เพราะมันนิ่ง

ในพระสูตรบอกว่า พระพุทธเจ้าทรงจงกรมแทบทุกคืน เป็นทั้งการบริหารร่างกายและการย่อยอาหาร ผู้ที่เดินจงกรมมากๆ นี้กินอาหารอโรย นอนหลับสนิทแข็งแรง เดินทางไกลไม่ล้าจะเหนื่อยมาก แล้วมีคุณสูงกว่าจ้อกจิ้ง ซึ่งคนกำลังนิยม การเดินจงกรมนี้ พระพุทธเจ้าได้ใช้เป็นมาตรฐานทั้งในการบริหารร่างกายและการเจริญภาวนา ดังนั้นจงยินดีที่จะลุกขึ้นแต่เช้าตรู่ เดินจงกรม อธิษฐานจงกรม ก็เดินกลับไปกลับมา จับความรู้สึกตัวสดๆ บนฐานเคลื่อนไหว นี้ ไม่เข้าไปในความคิด ถอนตนออกจากความคิดเรื่อยๆ ความรู้สึกตัวสดๆ ชัดๆ ตรงนี้เองจะมีกำลังกล้าขึ้น จนกระทั่งพอหันไปดูความคิด ความคิดจะขาดตอนให้เห็น ที่ฟังผมนี้ก็ความคิดทั้งนั้นแหละครับ คิดตามผมไป คิดตามถ้อยคำ ดังนั้น เราจึงรู้สึกทึบหนัก คำว่าทึบและหนัก ผมหมายถึงความเป็นปุถุชน ปุถุชนนั่นแปลว่าทึบ หนักหนาไปด้วยความปรารถนาที่เกิดจากการครุ่นคิด คิดแล้วคิดอีกที่จะได้

ตามใจอยาก ดังนั้นเมื่อเราตั้งต้นดูความคิดนี้จะตื่นตัวขึ้น แล้วตัวนี้จะเข้าไปกระทำให้ความคิดเบาบาง และในที่สุดก็สามารถแยกความคิดหนึ่งออกจากความคิดหนึ่งได้ ปรกติมนุษย์มักจะทำกันนั้น เสร็จเรื่องขึ้นเรื่องนั้น ไม่มีโอกาสเลยที่จะซ้ำแรกออกจากวงของความคิด เมื่อเราไปที่ทางรถไฟ รถไฟมันวิ่งต่อไปเป็นขบวนยืดยาว เราไม่เห็นทิวทัศน์ด้านโน้น แต่เมื่อมีการสับแยกที่ตู้ออก ตู้มันเคลื่อนด้วยความเร็วที่ต่างกัน ทิวทัศน์ด้านตรงข้ามที่ถูกลบปิดมาตลอดเวลาก็เปิดเผยออกอย่างง่ายดาย

วิธีการนั่งหลับตาภาวนาคาถาคักดีลึทธิอะไรก็ตามนั้น ผิดแพกกับวิธีนี้อย่างสิ้นเชิง ลักษณะนั้นมีลักษณะของการนั่งนิ่ง แต่สิ่งที่ผมกำลังแนะนำนี้เป็นการเคลื่อนไหว และเวลาปฏิบัติเช่นนี้นานๆ เราจะมีความรู้สึกคุ้นเคย และสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเราต้องเคลื่อนไหวอยู่แล้ว เช่น เดินไปห้องเล็คเชอร์ หรือกำลังล้างชามอยู่ หรือกำลังหยิบปากกามาเขียน เมื่อการเคลื่อนไหวทั้งหมดถูกรับรู้ได้โดยตรงในลักษณะที่เป็นสิ่งสดๆ เมื่อเป็นเช่นนี้พลังของสติจะก่อตัวขึ้น ประมวลกันขึ้น แปรไปสู่พลังของสมาธิ จะเกิดความราบเรียบ เกิดเอกภาพในตัวเอง

ที่จริงสติ สมาธิ และปัญญานั้นเป็นอันเดียวกัน คือเมื่อสติต่อเนื่องกันเข้ามันจะแปรกิจไปทำหน้าที่ของสมาธิ ตอนที่มันแปรเป็นสตินั้นคือมันทำลายความไม่รู้รู้สึกตัว พอรู้ตัวนี้ความไม่รู้ตัวก็หายไป นั่นคือกิจของสติ ทีนี้เมื่อความรู้สึกตัวสดๆ นี้ต่อเนื่องกันเข้าเหมือนสายน้ำ สะสมน้ำเข้ามันก็เกิดเป็นวังน้ำมีกำลัง เมื่อสติต่อเนื่องเข้ามันจะแปรสภาพเป็นสมาธิ เมื่อมันได้ชื่อว่าเป็นสมาธินั้น มันทำหน้าที่ตัดความฟุ้งซ่านทางจิต กระแสไหลในจิตนี้จะถูกตัดออก จิตเริ่มเป็นหนึ่งแนวในตัวมันเอง ที่จริงสืบเนื่องจากสตินั่นเอง เหมือน

เม็ดทรายเม็ดหนึ่งรวมเข้ามันกลายเป็นพื้นแผ่นดินขึ้นมา เมื่อสติต่อกันเข้ามันก็เกิดเป็นสมาธิขึ้นและมันจะทำกิจของสมาธิ สมาธิที่เกิดโดยไม่มีสตินั้นอันตราย คนที่เป็นบ้าไปหรือวิปลาสไป เพราะไปทำสมาธิก่อนสติ เหมือนเด็กคลอดก่อนกำหนดออกมาตายหรือเลี้ยงไม่โต ไปนั่งเห็นสีเห็นแสงอะไรขึ้นมาก็บ้าไปเลย แต่ถ้าคนมีสติจะไม่เป็นอย่างนั้น เมื่อสติต่อเนื่องกันขึ้น เมื่อสมาธิเกิดมันจะรู้ตัวชัดเจน เพราะฉะนั้นมีอารมณ์เข้ามากระทบมันจะแปรไปสู่ปัญญาเลย คือมันเข้าใจขบวนการของชีวิต ขบวนการกระทบ ขบวนการสืบต่อ ผลของการกระทบ เช่นเมื่อมีการกระทบจะส่งผลเป็นกิเลสอย่างไร รู้, เห็น, เข้าใจ แต่ถ้านั่งหลับตานิ่งอย่างนี้ มันจะไม่มีปัญญาเกิดขึ้น นอกจากความสงบ

ความสงบที่ไร้ปัญญานั้น เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอน แต่มันบังเอิญผนวกเข้ามา เพราะสังคมครั้งนั้นมันสอนกันมากหลาย ครู ความสงบที่ไร้ปัญญาคือความโง่ตึ๋ม นี่เอง คนคนหนึ่งนั่งสงบไม่เข้าใจอะไรเลย ความสงบเช่นนั้นเรียกว่า โมหะ ยังมีความสงบอีกแบบหนึ่งซึ่งเราอาจจะไม่คุ้นไม่รู้จัก อุปมาเหมือนกับว่า คนหนึ่งซึ่งเข็ญจะทำงานมันก็เลยนอนสงบทั้งวัน สบายดี ไม่ต้องไถนา ไม่ต้องทำงาน แต่อีกคนหนึ่งพิชิตงานลงได้ ก็เลยเดินสงบสบายปลอดภัย มันคนละแบบ อันหนึ่งมันแบนราบเกียจคร้าน นั้นแหละมันสงบเหมือนกัน ผมอยากจะเรียกว่ามันสลบมากกว่า ที่อันหนึ่งมันเกิดจากการที่มันตื่นตัว ตื่นตัวขึ้นมาแล้วสงบ อันนี้เป็นสงบด้วยอำนาจของการรู้ การเห็น การเข้าใจ เมื่อเรารู้จักตัวเองเห็นตัวเองอย่างชัดเจนถูกต้องว่าอันไหนรูป อันไหนนาม รูปกับนามทำร่วมกันอย่างไร เช่น การกะพริบตา เคลื่อนมือ เช่น การงานร่วมระหว่างรูปกับนาม รูปกับนามทำงานร่วมกันออกมาเป็นการเคลื่อนไหว รู้เห็น สงบ เดิน ก็สงบ วิ่งก็สงบ ทำการงาน ก็สงบ ขุดดินก็สงบ มันสงบเพราะรู้ และ

ตรงนี้เองที่นักศึกษาและธรรมจารีที่ต้องการ คือ ความสงบที่รู้ตัว สามารถสอดคล้องเข้ากันได้กับชีวิตประจำวันของทุกๆ วัน หรือว่าอยากจะไปนั่งอยู่ในถ้ำแล้วก็หลับตา ไม่ต้องรู้ไม่ต้องชื้ออะไรทั้งนั้น ถ้าอย่างนั้นเอาปีบครอบหัวมันก็สงบ คือ ไม่ต้องดูอะไรทั้งนั้น

ความสงบที่นิ่งนิ่งหลับตานิ่งเป็นเพียงเรื่องพักใจ ผนวกเข้ามาในฐานะเป็นวัฒนธรรมอันหนึ่งของอินเดียในครั้งกระโน้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนั่งสงบต่างๆ นั้นเป็นคำสอนของครูของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง ถ้าไปถือเอาความสงบด้วยการนั่งหลับตานิ่งเป็นเป้าหมาย บุคคลผู้ปฏิบัติเช่นนั้นชื่อว่าฤๅษี ไม่ชื่อว่าสมณะ หรือภิกษุ ผู้รู้ในพระพุทธศาสนา

คืนนี้ผมคิดว่าเท่านี้ก่อน ในฐานะเป็นคืนแรก แต่ผมได้บอกถึงสิ่งที่ทุกคนจะต้องทำแล้ว คือการเดิน เคลื่อนไหวอิริยาบถ รวมความว่าถ้ามันอยู่อย่างนิ่งนิ่ง เคลื่อนมืออย่างนี้เพื่อให้มันรู้สึกสดๆ พลิกมือเล่นอย่างนี้ การเคลื่อนไหวแบบนี้ให้ประโยชน์มาก มันเนิบช้าแล้วก็รู้สึกตัวได้ดี เคลื่อนแล้วก็หยุด หยุด หยุด เราเคลื่อนไหวเอง ดังนั้นความตื่นตัวนี้จะสูง หรือแม้แต่พลิกมือเล่นก็ได้ แต่พลิกให้เป็นจังหวะเคลื่อนไหวหยุด ง่ายและก็ชัดเจน แต่อย่าเคลื่อนไหวมั่ว อย่าเคลื่อนไหวอะไร เล่นอย่างนี้มันเตลิดเปิดเปิง จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เคลื่อนให้มีจังหวะจะโคน ง่ายๆ ก่อนนะ เรียนตอนนี่เลยก็ได้ มันเป็นช่วงสั้น เอามือสองมือตั้งขึ้นบนเข่า จำไว้ว่าเป็นการกระทำที่ให้ถือว่าเป็นอิสระมากๆ อิริยาบถต่างๆ มีสี่อิริยาบถครับ ซึ่งพຽ່ງนี้กลางวัน ผมคิดว่าต้องพูดกัน แต่สำหรับคืนนี้เรียนรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ง่าย สะดวกกับทุกคน และเหมาะกับทุกอุปนิสัย เคลื่อนมุทธานี้บางคนชอบ ทำได้ง่าย เอามือตั้งบนเข่าอย่างนี้ นั่งพับเพียบหรือขัดสมาธิก็ได้ทั้งนั้น หรือนั่งแบบผู้หญิงญี่ปุ่นก็ได้ พลิกมือขวาตั้งขึ้นช้าๆ

ค่อยๆ พลิก ยกมือขวาขึ้น เงื่อนไขที่มันหยุด เนื่องจากข้อมือไป
ทบกัน อย่าหยุดนานนะครีบ ต้องมีช่วงที่มันหยุดพอรู้เคลื่อนไหวมาปิดที่
สะดือ พลิกมือซ้ายตั้งขึ้นซ้ายๆ จำว่าใหม่ๆ ต้องทำซ้ำ เพราะว่ามัน
จะได้รู้สึก ถ้าเร็วอย่างนี้เป็นกลไก ใหม่ๆ ต้องซ้ำ อีกหน่อยมันเร็ว
ขึ้นเอง แต่เนื้อหาเท่าเดิม คือ รู้สึกชัด รู้สึก...ไม่ใช่ไปสร้างความ
รู้สึก ความรู้สึกมันมีอยู่แล้ว ไม่ใช่ไปสร้างว่าฉันกำลังรู้สึก ล้างมือ
แล้วบอกว่าฉันกำลังล้างมือ อันนี้เป็นวิธีอีกอันหนึ่ง ล้างมือให้รู้ว่า
กำลังล้างมืออยู่ แต่ถ้าสติที่ผมหมายถึงไม่ใช่อันนั้น สติมี ๒ ชั้น “สติ
เชิงวิพากษ์” เช่น เรานั่งแล้วคิดซ้อนว่าฉันกำลังนั่ง นี่กำลังวิพากษ์
ตัวเอง ล้างมือก็รู้ว่าล้างมือ เป็นสติเชิงวิพากษ์ แต่ที่ผมกำลังแนะ
เป็น “สติล้นวิพากษ์” ความรู้สึกสดๆ มันมีอยู่แล้ว ดังนั้นพอพลิก
ไม่ต้องพูด ไม่ต้องพูดซ้ำว่าฉันกำลังยกมือ เราไม่ต้องการจะล้อตัวเอง
เล่น ความคิดอันหนึ่งอันใดเข้ามาไม่สนใจ มาสนใจที่นี่ ความรู้สึก
สดๆ ซึ่งมีแล้ว ยกมืออย่างนี้ ความรู้สึกสดๆ มีอยู่แล้ว เราไม่ต้อง
สร้างขึ้น ไม่ต้องบอกว่า จงสดๆ

ที่จริงแบบฟอร์มเป็นเพียงอุบายเท่านั้น เมื่อรู้สึกตัวได้ทั่วถึง
นั้นก็ยกเลิกไป เพราะเราเอี้ยวตัวมันก็รู้สึกสดๆ หายใจเข้านี่ กลไก
ในตัวมันมีอยู่แล้ว แต่ว่าใหม่ๆ อิงรูปแบบไว้บ้างดีครับ มาเป็นบท
สำหรับพัฒนาเหมือนคนไม่แข็งแรงเดินข้ามสะพานไม้ ถ้ามีราวเกาะ
ก็ยอมปลอดภัยหัวไม่ทิ่มลงไป เราเรียนรู้แบบแผนนี้เหมือนราวลูกกรง
บันไดไต่ไป แต่พอเราเดินแข็งแรงดีไม่ต้องก็ได้ กะพริบตามันก็เป็น
สดๆ เมื่อได้รับคำแนะนำเรื่องนี้ ตัวผมเองแรกสุดเมื่อเจอครูอาจารย์
ที่ท่านแนะ ผมยังหัวเราะเยาะอยู่ในใจว่า มานั่งยกมืออยู่จะได้อะไร
เพราะอะไรถึงเป็นอย่างนี้ คือผมเป็นคนคิดมาก คิดเป็นบ้าเป็นหลัง
ดังนั้นความคิดที่สลับซับซ้อนนั่นเอง รังเกียจที่จะทำให้ตัวมันโง่งง
ดังนั้นมันป้องกันตัว มันไม่ยอมทำ เพราะชินทำอย่างนี้มันจะโง่ง มัน

เลยไม่เอา ไม่เห็นคุณความดีของการหันมาจับความรู้สึกตัวนี้โดยไม่
ต้องคิดอะไร แต่นานเข้ามันเริ่มจับได้เหมือนกับว่า ทำอย่างนี้ มัน
ฉลาดขึ้น แต่ไม่ได้ฉลาดแบบเดิม มันฉลาดในเรื่องของตัวเอง คนตา
ฟางเฉยๆ ไปอย่างนั้น เอาละ เรียบน อยากรู้ว่าอะไรนะ เรากำลังทดลอง
อะไรบางสิ่งซึ่งมันจะอยู่ในรูปที่เรากลัว เหมือนเรากลัวคนอื่นจะมา
ใช้นิ้วจี้ที่เราจี้จี้ เราไม่ชอบ เราป้องกันตัว และจุดที่เราไม่อยากจะ
รู้ เป็นจุดอ่อนในตัวมนุษย์เรา คือทุกคนอยากฉลาด อยากมีความสุข
แต่ทุกคนไม่ค่อยจะรู้ว่าทำอย่างไรจึงจะพบความสุขและความฉลาด

จำไว้ว่า ความรู้สึกสดๆ เป็นตัวการสำคัญมากทีเดียว พอ
ไม่รู้สึกสดๆ มันจะเข้าไปในความคิดทันที พอนิ่งเฉยๆ มันคิดเฉื่อย
เข้าไปแล้ว มือจะเคลื่อนไหวมากเคลื่อนไหวน้อยไม่สำคัญอะไร ด้วยวิธีทำ
อย่างนี้ ในทำนองจะทำให้ตื่นตัวอยู่ สติจะแนบเนื่องกับการเคลื่อนไหว
ที่จริงนี้เป็นหลักที่พระพุทธเจ้าท่านสอนในเรื่องสติปัญญา แต่ถูก
ประยุกต์ขึ้นจากครูบาอาจารย์ ผู้รู้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อภิกษุ
นั้นเหยียดแขนเธอก็รู้ คู้เข้าก็รู้ ก้าวไปข้างหน้าก็รู้ ถอยหลังก็
รู้ พุดก็รู้ เงียบก็รู้ ก้มก็รู้ เงยก็รู้ อันนี้เป็นฟอร์มที่ถูกต้องประดุจ
คิดค้นขึ้น เป็นอุบายที่จะช่วยค้ำจุนผู้ที่สติยังอ่อน ปฏิบัติจนมารู้สึกได้
ชัดเจน คำว่าชัดเจนนี้ต้องรู้เอง คือความไม่茫然เลื่อน ไม่เลอะเลื่อน
ไปจากตัวเอง ความสัมผัสตัวเองได้ตรงๆ เมื่อเข้าไปในความคิดจะ
เลอะเลื่อน ลอยๆ หรือพูดกับเพื่อน พูดเรื่องนี่ดันไปออกเรื่องโน้น
มันลอย เวลาพูดคนเดียว เพื่อนพูดไม่ฟังพูดไปเรื่อย เลอะเทอะไป
เรื่อย จะบรรยายเรื่องอะไร พูดไปไหนก็ไม่รู้ ออกทางไหนก็ไม่รู้

พอเรามาจับความรู้สึกนี้อยู่ เป็นการปกป้องตัวอย่างถึงที่
คุ้มครองป้องกันตัวเองจากอันตราย จากการขาดสติ นี่เป็นบทฐาน
เท่านั้น ให้ทำอยู่อย่างนี้ ส่วนอิริยาบถเดิม ให้เดินกอดอกหรือไขว้

หลังจากเดินไป จำได้ว่าเมื่อเดินอย่าพยายามพูดว่า ๑ ก้าว ๑ ก้าว เดินแล้วเดินท่องว่ารู้สึกตัวๆ อย่างนี้ไม่รู้สึกตัวจริง ให้เอาความรู้สึกสดๆ ที่ฟ้าอยู่กับเนื้อ เดินไปไม่ต้องดูคนอื่น ไม่ต้องดูว่าคนอื่นเดินอย่างไร ไปเห็นว่าคนอื่นเดินอย่างไรนั่นคือความคิด ต้องรู้สึกที่ตัวเอง ก่อนนอนพอเลิกจากฟุ้งนี้แล้ว พอเริ่มจะเข้านอน อย่ามัวคุยกัน จุดอ่อนคนหนุ่มสาวคือเราติดคุย คล้ายๆ มั่นมั่นนะครึบ คุยกันตึกๆ ตีนๆ นักปฏิบัติเขาจะคุยน้อย พูดน้อย หรือไม่พูดเลยดีที่สุด แต่ที่สำคัญต้องระวัง มันจะพูดข้างใน พูดคนเดียวอยู่ข้างใน

ดังนั้น พูดให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น ทั้งหมดนี้ไม่ใช่การทน ทุกข์ทรมาน เป็นการกระทำให้เกิดการโปร่งเบา เมื่อพูดน้อย อารมณ์จะน้อยในจิตใจ ไม่ค้างคา อย่าพยายามอยู่ใกล้คนฟุ้งซ่าน เพราะจะพลอยฟุ้งไปด้วย กินพอดีนั้นร่างกายจะไม่หมักหมม กระทบะไม่ต้องทำงานมาก ดังนั้นกระฉับกระเฉงง่าย นอนน้อยไม่ใช่ทรมานตน มันจะค่อยๆ ปรับ แม้ว่าคืนนั้นนอนน้อยแต่แจ่มแจ้ง ด้วยการนอนน้อย เมื่อเราต้องลุกในช่วงสั้น ดังนั้นมันจะหลับไวและหลับลึก ยิ่งนอนน้อยตื่นเร็ว ฝันจะน้อยลง แล้วมันจะค่อยๆ ปรับตัว มันจะหลับเร็ว วูบลงไปและหลับลึก ในที่สุดจะรู้สึกตัวว่าการนอนน้อยดี ดีกว่านอนมากเกินไป กินน้อยไม่ใช่การทรมานตน กินพอให้มันรู้สึกพอดี กินให้พอดีพอดี ความพอดีใครบอกไม่ได้ บางคน ๒ ชามพอดี บางคนชามเดียวพอดี ดังนั้นตามเพื่อนไม่ได้ แล้วเมื่อเห็นเพื่อนกินมากอย่าไปว่าเขา บางที ๓ ชามสำหรับบางคนพอดี

ผมคิดว่าคืนนี้ ผากไว้เท่านี้ ใครสงสัยมาคุยกันที่นี่ได้ สำหรับคนที่ยังไม่มีข้อสงสัยตามกำหนดเดิมของทุกปี เราจะนอนกัน ๔ ทุ่ม ดังนั้นช่วงที่เหลือนี้อาจเป็นช่วงทำความเพียร กลับไปหาที่ที่สว่างและปลอดภัยถ้าเป็นที่กุฏิผมว่ามันเสี่ยงอันตรายคือเกิดจากการมุ่งไปนอน

ตราบไตที่อยู่ที่นี่หามุมที่สบายและปลอดภัยแล้วลองเดินดู เดินกลับไปกลับมา แล้วลองทบทวนสิ่งที่แนะนำขึ้นใจ ทบทวนจนไม่มีความลังเล เมื่อไม่มีความลังเล สมาธิก็มีเอง

เข้าสนิทกับพื้นเพดั้งเดิมแห่งตนเอง และรักความเป็นคนธรรมดาสามัญ



ศาสนานั้นมีมากมายในโลกนี้ บางศาสนาก็มีศาสนิกจำนวนมาก บางศาสนาก็มีจำนวนน้อย ศาสนาที่ได้ตายไปจากโลกนี้แล้วก็มี คำสอนของศาสนาแทบทุกศาสนาถูกจัดตั้งเป็นรูปองค์การจากนักบวช และแทบจะทุกศาสนา มักจะตั้งบนรากฐานของความเชื่อ ศรัทธา เป็นหลักสำคัญพุทธศาสนาก็มีหลักศรัทธา แต่หลักของพุทธศาสนานั้นเป็นหลักภูมิมากกว่าหลักเชื่อ

เมื่อใครสักคนหนึ่งหันหน้าเข้าทางศาสนา เขาก็อาจจะเริ่มสำรวจกาย วาจา ใจ ให้สอดคล้องต้องกันกับหลักคำสอนลัทธินั้นๆ เป็นไปได้ทีเดียวก่อนที่คนเช่นนั้นได้ทำลายความรู้สึกง่ายๆ ตามธรรมชาติของตัวโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ถ้าคนติดยึดในความเชื่อ ในศาสนา มากหรือถึงขนาดที่เรียกว่า คลั่งศาสนา เมาธรรมะ แทนที่เขาจะก้าวหน้าไปสู่ความลึกซึ้งของชีวิต ก็จะกลับกลายเป็นว่าเขามีชีวิตตกต่ำ หรือห่างเหินจากธรรมที่แท้ไปมากก็เป็นได้ เมื่อบุคคลหันมาทางธรรม เขาจะเริ่มเห็นช่องว่างที่ล้อมรอบตัวเขาอยู่ เห็นแสงสว่าง ความมืด หูเริ่มได้ยินเสียงชัดเจนน ไวต่อสัมผัสต่างๆ พวกเราได้ยินเสียงน้ำค้าง

หยดหรือไม่ เป็นไปได้ทีเดียวก่อนที่เราจะรักษาศีลจรรยาธรรมชาติเหล่านั้น หากพวกเราไม่เข้าใจสิ่งบริสุทธิ์เช่นนั้น ปวศการที่จะปฏิบัติธรรมชั้นสูง

“ธรรมะ” นั้น ตามตัวหนังสือแปลว่า ธรรมดา เรื่องธรรมดาสามัญ แต่ว่าคนธรรมดาสามัญส่วนใหญ่ โดยเฉพาะคนเมืองมักจะทำลายความธรรมดาของตัว ดังนั้น หู ตา จมูก จึงไม่สู้จะไวต่อสัมผัสตามธรรมชาติ ตอนผมเดินทางจากกรุงเทพฯ มาที่นี่ ไม่ได้มาเครื่องบินนะครับ แม้อาจารย์จะส่งปัจจัยไปให้ บังเอิญพรรคพวกติดตามมาด้วยก็เลยนั่งรถทัวร์มา สองข้างทางนั้นแม้จะเป็นตอนกลางวันแต่ก็น่าดูมาก ความมืดเป็นสิ่งที่แผ่คลุมอยู่ทุกแห่ง ถ้าเราไม่มัวคิดอะไรมากมายนัก เราจะเห็นมัน ตลอดทางที่นั่งมาในรถทัวร์ ผมรู้สึกเปล็ดเปล็น มีสิ่งน่าเกลียดสิ่งเดียว มันมีลักษณะเป็นสีเหลืองหน้าตาน่าชัง คอยสะกดอารมณ์ผมอยู่เรื่อย ทำให้รสชาติของการมองความมืด แสงไฟไกลลึบๆ สองข้างทางไม่ต่อเนื่อง เพราะเจ้าหมอนั้นพูดเสียงดัง หน้าตามันเป็นสีเหลือง แล้วเรื่องราวที่มันพูดแพรวพราว สะกดคนทั้งคันให้ดูมัน...โทษที่ศรั!

ที่จริงเครื่องมือเหล่านี้ ไม่ใช่เป็นสิ่งเลวร้ายในตัวมัน ขึ้นอยู่กับว่ามนุษย์ใช้มันอย่างไร เจ้าของรถคงคิดจะบริการลูกค้าให้สนุกสนานเปล็ดเปล็น แต่สำหรับผมแล้วเป็นสิ่งรบกวนพอสมควร ผมไม่อยากจะดูมัน คนเราทุกวันนี้ ติดในความสะดวกสบาย จนกระทั่งไม่รู้ว่าคุณปล้นสะดมสติปัญญา และความบริสุทธิ์ไปเท่าใด เราดูทีวีปีเดียวจะโง่งงแทนที่จะฉลาดขึ้น ถ้าดูไม่เป็น แบบแผนชีวิตของคนปัจจุบันนี้ค่อยๆ ห่างเหินจากความเป็นตัวของตัวเอง คิดดู สมมุติว่าเราไม่มีเครื่องบำรุงบำเรอเหล่านี้ เราจะมีเวลาเหลือเฟือมากตอนหัวค่ำ ไม่ต้องจ่อมจมอยู่หน้าจอทีวี แม้ว่าเราจะไม่รู้ข่าวสารความ

เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของโลกไปบ้าง แต่เวลาสองสามชั่วโมงนั้นแหละ เราสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างดีที่สุด

เทคโนโลยีทั้งหมดที่มนุษย์นำมาใช้ ส่วนใหญ่ก็นำมาสนองตัณหา คำว่า “เทคโนโลยี” ไม่ได้หมายถึงเครื่องยนต์ หรือไอโฟน หรือเครื่องบิน หรือโทรทัศน์ เทคโนโลยีนั้นควบคู่กับมนุษย์มาตั้งแต่อดีต นับตั้งแต่มนุษย์ได้นำเอาประสบการณ์ที่รู้ เห็น เข้าใจ มาปรับปรุงชีวิตประจำวันให้ดีขึ้น ขวานหินยุคโบราณคือ เทคโนโลยี ดังนั้นความเจริญเติบโตของเทคโนโลยีก็ควบคู่กับความเจริญของมนุษยชาติมาตลอด เราไม่อาจจะปฏิเสธเทคโนโลยีได้ สามารถเดินทางคืนเดียวมาที่วัดนี้ได้ก็เพราะเทคโนโลยี เราต้องเข้าใจสิ่งนี้ให้ดีว่า การตกเป็นทาสของเครื่องจักร เครื่องมือ เครื่องกล หรืออะไรที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นนั้นไม่ใช่ความก้าวหน้าของมนุษย์ ตรงกันข้ามมันเป็นความตกต่ำด้วยซ้ำไป ๓-๔ หมื่นปีแล้ว ที่มนุษย์รู้จักพัฒนาแบบแผนชีวิต ยกกระดับความเป็นอยู่ให้สูงพ้นจากสภาพดั้งเดิม

ทุกวันนี้เรามีชีวิตที่ผิดแบบกับบรรพชนครั้งกระโน้น...เราสวมรองเท้า ใส่แว่นตา เราใช้แชมพูสระผม เราแปรงฟันด้วยยาสีฟันที่ผลิตจากโรงงาน แต่ถ้าดูไปให้ลึกกว่านั้นแล้ว เราพบว่าสุขภาพโดยส่วนรวมของคนในปัจจุบันนี้เสื่อมทรามเสื่อมถอยกว่าคนครั้งโบราณแน่ ดังนั้นเราจึงต้องสำรวจว่าความเจริญเหล่านี้ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับตัวการดำรงชีวิตของมนุษย์จริงหรือเปล่า การมีทีวีเครื่องหนึ่งเพิ่มขึ้นในบ้านทำให้เราเจริญขึ้น หรือว่าเสื่อมลง เช่น ๓-๔ ชั่วโมงที่โทรทัศน์เริ่มเปิด ๔ โมงเย็น เราหมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ซึ่งซ้ำซากเป็นปีๆ แล้วเราก็เกิดอาการเมาโทรทัศน์ ไม่ดูไม่ได้ ถึงเวลาต้องดูเปลืองทั้งเงินทั้งทองทั้งเวลาแล้วไม่ฉลาดขึ้น ผมไม่เคยเชื่อเลยว่าคนดูโทรทัศน์ทุกคืนแล้วจะฉลาดขึ้น ถ้าฉลาดขึ้นก็ฉลาดในทางที่จะทำลาย

ตัวเอง เช่น ดูโฆษณามากขึ้นก็ฉลาดที่จะซื้อของราคาแพงมากขึ้น มีน้อยคนนักที่ใช้สิ่งเหล่านี้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ดูข่าว ดูสิ่งที่เป็นการสาระ ฉะนั้นเราไม่ควรที่จะประมาทคิดว่าเราเป็นคนแสวงหาสาระ เพราะในท่ามกลางสาระนั้นมีสิ่งไร้สาระปริมาณสูงมาก สิ่งนี้ไม่ได้ทำให้มนุษย์ฉลาดขึ้นเท่าไรนัก พระพุทธเจ้าของเราอ่านหนังสือไม่ออก และไม่เคยดูโทรทัศน์ เพราะไม่มีให้อ่านและไม่มีให้ดู แต่ในโลกปฏิเสธบทบาทของพระองค์ท่านไม่ได้ ปัญญาของมนุษย์ไม่เกี่ยวข้องอะไรกับการอ่านหนังสือ หรือรู้หนังสือ

เมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรมนั้นมีแต่กายอันเปล่าเปลี่ยวกับเสื้อผ้าอันน้อยนิด เพื่อปกปิดสิ่งที่น่าละอาย ไม่จำเป็นต้องมีเงินสักบาทเดียว ถ้าปฏิบัติธรรมขั้นสูง มนุษย์สามารถบรรลุถึงสติปัญญาขั้นสูงได้ในตัว มนุษย์โดยไม่ต้องอิงอาศัยอะไรเลย แต่รูปแบบของความเจริญต่างๆ ล้วนเป็นภาพลวงตาหลอกหลอนให้เรารู้สึกไขว้เขวไป เมื่อผมไปที่บาหลี่ ผมเห็นหญิงพินบ้านยีนแก่ผ้าอาบน้ำข้างทาง เขาไม่รู้สึกล้อ ความละอายในร่างกายที่มันเป็นแล้ว คือมันเป็นของเราแล้ว เมื่อผมเล็กๆ เคยอาบน้ำกับเด็กกรุ่นพี่สาว เขาอายุ ๑๔ - ๑๕ เขายังเปลือยกายอาบน้ำโดยไม่รู้สึกอะไร ปัจจุบันเราถูกสอนให้เป็นหนุ่มเป็นสาวเร็วผิดปกติ ผู้สอนคือสื่อต่างๆ ผมไม่เชื่อว่าพ่อแม่จะสอนเช่นนั้น พ่อแม่ทุกคนมักจะมีสำนึกสูงในหน้าที่ของความเป็นพ่อแม่ สิ่งที่สอนอยู่ในสังคมนั้น ส่วนใหญ่จะออกมาจากสภาพไม่รับผิดชอบของผู้สร้าง

ตลอดทางที่ผมนั่งรถทัวร์มา มีแต่เรื่องโง่ๆ ผ่านมาทางจอสีเหลี่ยม เจ้าหมอนหน้าตาสีเหลี่ยมนั้นเป็นสิ่งที่น่าเกลียดที่สุดในการเดินทางร่วมมากับผม แต่ทุกคนสนุกมากเหมือนกัน เด็กๆ ทุกคนดูทีวีกันมาก และรายการการ์ตูนทางโทรทัศน์ก็ทำลายพลังจินตนาการของเด็ก

ลงไป โดยที่นักการทูตเหล่านั้นสร้างรูปสำเร็จให้คิด เด็กทั่วประเทศนี้ (รวมไปถึงเด็กญี่ปุ่นด้วย) มักจะวิ่งไล่กัน ตะโกนเสียงนินจาฮาตริเหมือนกันหมด ทั้งๆ ที่คุณสมบัติในตัวแต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้นคุณสมบัติดั้งเดิมจึงค่อยๆ ถูกทิ้งแล้วถูกสวมทับด้วยหน้ากากอะไรบางอย่าง กระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่จนติดมายาสาไทย จนในที่สุดไม่สามารถกลับเข้าสู่รากฐานของตัวเองที่ละทิ้งมาได้ เหมือนคนหลงป่ากลับบ้านไม่ถูก

เคยสังเกตไหมเมื่อตอนเราเด็กๆ หรือเรามีลูกหลานจะรู้ว่า ถ้าเด็กวิ่งชนตุ๊กตาสีหรือแม่ เขาจะร้องไห้เพื่อเรียกร้องความสนใจ หกหลัม ก้นกระแทก สิ่งแรกสุดที่เขาจะทำ คือเหลียวดูว่ามีใครดูอยู่หรือเปล่า ถ้ามีพี่และการปลอบประโลมหรือพะนอเขา หากไม่มีใครเลยเขาอาจจะไม่ร้องก็ได้ หรืออาจร้องนิดเดียวถ้าเจ็บจริง จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ผู้ใหญ่เราๆ ยังต้องการให้คนอื่นพะเน้าพะนออยู่ อาการที่ติดอารมณ์ให้คนอื่นพะเน้าพะนอนี้ เป็นวิกฤตการณ์ถาวรของแต่ละคน

คนไม่ว่าจะยังเรียนหนังสือหรือจบแล้วก็ตาม อาจจะมีไปได้ว่า เป้าหมายของการศึกษาคืออะไร และมีเหตุผลสาสมหรือไม่ กับที่รัฐทุกรัฐในโลกนี้วางแผนการศึกษาเพื่อให้คนได้มีอาชีพ มีรายได้ เพื่อนำมาปรนเปรอพะเน้าพะนอครอบครัวตัวเอง และความสุขของตัวเอง การศึกษาทุกวันนี้เป็นไปเพียงเพื่อการมีอาชีพซึ่งคิดไปแล้วก็น่าใจหาย ที่จริงการศึกษาไม่น่าจะเกี่ยวข้องกับอาชีพ อาชีพควรเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น การศึกษาไม่ได้ทำให้มนุษย์ตระหนักถึงธรรมชาติของชีวิต ทุกวันนี้เรียนจบแล้วก็คิดว่าทำอย่างไร จะมั่งงานทำ เรากลัวมากกับการตกงาน ผมตกงานมาหลายปีแล้ว จะว่าดั่งก็ไม่ใช่ จะว่าขี้เกียจทำงานก็ไม่ใช่ ไม่อยากทำ ที่ต้องมานั่งพูดให้พวกเราฟัง ก็เพราะไม่มีงานทำนี่แหละ อย่างกลัวต่อการไม่มีงานทำหรือ

ไม่มีรายได้ นกทุกตัวในป่าไม่เคยหวาดกลัวว่ามันจะตกงาน เราเป็นมนุษย์น่าจะมีความตื่น หรือตระหนักรู้สูงที่จะไม่หวาดกลัวต่อการดำรงชีวิต แต่ข้อเท็จจริงไม่เป็นอย่างนั้น พฤติกรรมของมนุษย์ล้วนแล้วแต่แสดงออกมาจากรากฐานของความกลัวเป็นส่วนใหญ่ มาเรียนหนังสือทำไมครับ มีประโยชน์อะไรครับ เพราะในที่สุดคุณก็ตายจากโลกนี้ไป

มนุษย์แต่ละคนเหมือนกับมีบทสาปแช่งประจำติดตัวมา ต้องชมซานดินรันทนทุกข์ เริ่มตั้งแต่เรื่องอาชีพต้องทำบาปกรรมทำชั่ว เพราะการยังมีชีวิตนี้มาก เราอาจจะคิดว่าขโมยนี่เป็นผู้ที่เลวทราม หรือโสเภณีเป็นคนที่น่าขยะแขยง แต่ผมไม่คิดอย่างนั้น นั่นเป็นเพียงผลของการดิ้นรนเพื่อยังชีวิตให้รอด โชคชะตากับมนุษย์นี้ควบคู่กันมาตลอด ผมไม่หมายว่ามีอำนาจบงการให้เราเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ เขามีสิทธิเลือก มีทางของตัวเอง หรือสามารถตัดสินใจที่จะทำหรือไม่กระทำ การไม่กระทำนั้นเกิดจากการตัดสินใจด้วย คือตัดสินใจที่จะเลิกกระทำ หรือตัดสินใจไม่กระทำอันหนึ่งอันใด มนุษย์มีสิทธิอันนี้ในตัวเอง แต่เรามักจะไม่เข้าใจต่อสถานะของมนุษย์เอง การกระทำของเรามักจะมาจากสัญชาตญาณฝ่ายต่ำ เพราะมนุษย์ยังค้นไม่พบดุลในตัวเอง และช่องทางที่จะพ้นจากการบังคับของสัญชาตญาณ สัญชาตญาณนั้น คือความกลัว กลัวตาย กลัวสูญ ดังนั้นจึงดิ้นรนเพื่อการอยู่รอดตลอดเวลา นับตั้งแต่ถูกดำ ถูกนินทา ก็โกรธ มุ่งที่จะแก้ตัว แก้ความอะไรต่างๆ นานา

ความกลัวนี้กลับกลายมาเป็นอาณาจักร ครอบครองชีวิตของคนหนึ่งๆ ถ้าเรานั่งอยู่ในห้องพร้อมเพื่อนๆ เราอาจจะไม่กลัวผี แต่ถ้านั่งคนเดียวหรือเปลี่ยนที่ไปก็อาจกลัว ทำไมเราจึงกลัว บางทีเรากลัวคน กลัวเขาจะรู้ความลับของเรา กลัวเขาจะเปิดเผยความลับ

กลัวเขาจะมาจับจุดของเราที่ไม่ต้องการให้จี๋ ทำไมเราต้องโต้เถียงเพื่อน เพียงเพื่อจะยืนยันว่าความคิดของเรานั้นถูก โต้กันจนกระทั่งโกรธกันไปเลย ก็เพราะเรากลัวจะแพ้ ร้ายกาจที่สุดคือกลัวคนเขาจะลืมนเรา ฉะนั้นคนเรามักจะพูดย้ำๆ ในเรื่องของตัวเอง ฉะนั้นอย่างนั้น ฉะนั้นอย่างนี้ กลัวเพื่อนจะลืมน เราอยากให้ตัวเราอยู่ในความทรงจำของคนทั่วไปอย่างเหนียวแน่น ดังนั้นเราจึงมักจะถามคนรักหรือคู่รักของเราว่า เธอรักฉันจริงๆ หรือเปล่า คล้ายเราไม่แน่ใจในสิ่งที่เขาแสดงออกว่า เขาแกล้งทำหรือเปล่า เขาเสแสร้งหรือเปล่า

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเต็มไปด้วยความระแวงซึ่งกันและกัน ประเทศเล็กประเทศน้อยก็ระแวงต่อประเทศเพื่อนบ้าน ลักษณะการคลั่งชาติก็เกิดขึ้นเนื่องจากความกลัวจะสูญเสียอธิปไตย รัฐบาลก็ปลุกระดมให้ตระหนักในความสลักสำคัญของชาติของตัวเองราวกับว่าชาติอื่นไม่สำคัญ ในที่สุดชีวิตทุกชีวิตของแต่ละคน ของแต่ละชาติ จะมีลักษณะของการป้องกันตัวตลอด ป้องกันตัว แก้วตัวกลบเกลื่อน สิ่งนี้เป็นตัวปกปิดทำให้ไม่รู้จักอิสรภาพขั้นมูลฐาน ซึ่งไม่มีความหวาดกลัวสิ่งใด ที่ผมบอกว่าไม่กลัวอยากไปถึงความกล้าหาญ แค่มิกลัวเท่านั้น

สภาพจิตใจของทุกคนที่นั่งอยู่ตรงนี้ เฉยๆ อยู่ใช้ไหม ถ้าเราสามารถรักษาหรือคงสภาพจิตใจเช่นนี้อยู่ได้ในสภาวะที่ผันผวน สิ่งนี้เราเรียกว่าความกล้าได้ แต่ส่วนใหญ่เราจะคุมไม่อยู่ พอเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงเราก็สับสน คนที่คิดว่าตัวเองจะสร้างความกล้าขึ้น นั้นเป็นปฏิกิริยาของความกลัว ใครก็ตามที่คิด, เข้าใจผิดว่า ฉันจะต้องเป็นคนกล้าหาญ และก็สร้างความกล้าหาญขึ้น นั้นกำลังเล่นกับสิ่งชั่วคราว และเป็นปฏิกิริยาของความหวาดกลัว คุณธรรมที่สร้างขึ้นเป็นของชั่วคราวทั้งนั้น รวมทั้งเมตตาด้วย เช่น เราเรียนเรื่องสิ่ง

ประเสริฐสุด ๔ สถาน คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เรียกว่าพรหมวิหาร ที่อยู่หรือขึ้นอยู่กับวิเศษบริสุทธิ เราไม่ปฏิเสธว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งประเสริฐ แต่สิ่งที่เรามีเราเป็นนั่นเป็นเช่นไร

คุณธรรมในพระพุทธศาสนานั้นมีสองส่วน โดยหลักก็คือส่วนที่เป็นสังขาร คือปรุงแต่งขึ้น ซึ่งยังอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือเปลี่ยนแปลงได้อีก แต่คุณธรรมอีกด้านหนึ่งเป็นวิสังขาร ไม่ปรุงแต่งขึ้นล้วนเป็นเอง หรือมีอยู่โดยไม่ต้องทำความกล้าหาญที่ปรุงขึ้นนั้น เป็นของชั่วคราว เป็นการเลือกที่จะทำตัวอย่างนั้น ส่วนความเฉยๆ นี้ ถ้าเรามีสติตัวนี้ได้ ในเหตุการณ์อื่น ในเหตุการณ์ที่สับสน คุณธรรมอันนี้เราเรียกว่าเป็นอุเบกขาก็ได้ เป็นความกล้าหาญก็ได้

ศาสนาในโลกนี้มีมาก แต่ส่วนใหญ่ศาสนาจะสั่งสอนให้ศาสนิกควบคุมตนเอง ซึ่งผู้มีศรัทธาหรือศาสนิกประจำโบสถ์นั้นๆ ก็จะค้นพบความขัดแย้งในตัวเองที่จะต้องเลือกสละ ระหว่างการทำตามอารมณ์ตามอยากสนองตัณหา กับการต้องกดข่มไม่ให้ตัณหามันยื่นออกมาหรือเพิ่มพูนขึ้นระหว่างของสองสิ่งนี้คือทำตามอยาก อยากกินอะไรก็กินเข้าไป อยากทำอะไรก็ทำ เรียกว่า สนองตัณหา และอีกประการหนึ่งกดทับอารมณ์ไว้ สะกดอดกลั้นไว้ ทั้งสองสิ่งนี้เป็นการกระทำสุดขั้ว อย่าคิดว่าการสะกดกลั้นอารมณ์เป็นสิ่งถูกต้อง คนเราส่วนใหญ่จะรู้จักแต่การกระทำสวิงสุดขั้วสองสิ่งนี้ คือสนองตัณหามันทุกอย่าง หรือก็ไม่กดห้ามมันไว้ ซึ่งทั้งหมดเกิดจากความหวาดกลัวทั้งสิ้น คนมุ่งสนองตัณหามากๆ เพราะกลัวอด กลัวอยาก กลัวไม่ได้ อารมณ์ที่ต้องการ หรือคนที่มุ่งสะกดอารมณ์ก็กลัว กลัวว่าตัวเองจะไม่บริสุทธิ์หลุดพ้น ดังนั้นรากฐานของการปฏิบัติเช่นนี้ นับว่าไม่มีอิสรภาพมาแต่ต้นมือ และการกระทำนั้นไม่ใช่ภาวะของการสร้างสรรค์ เป็นปฏิกิริยาทั้งสิ้น ภายใต้การกระทำของปฏิภยานั้น

การสร้างสรรคที่แท้จริงเกิดขึ้นไม่ได้ แล้วจะทำอย่างไรดี ตอบสนอง
ค้นหาไปเรื่อยๆ จนตายหรือสะกดดอกกลั่น

สำหรับศาสนาพุทธ ค่อนข้างพิเศษกว่าใครทั้งหมด เพราะ
ว่าไม่ใช่เป็นเรื่องของการสะกดกลั่น กัดข่ม และก็ไม่ใช่เรื่องของการ
ทำตามอยากด้วย จึงเรียกว่า “ทางสายกลาง” นั่นคือเลิกคิดเรื่องนี้
เสีย ถ้าเราจับประเด็นนี้ได้ คุณจะพบว่า มีช่องทางหนึ่งซึ่งพอดีพอดี
และไร้ปฏิภิกิริยาเป็นทางออกที่แท้จริงของมนุษยชาติทั้งหมด

แต่ที่จริงคำว่า “พระพุทธศาสนา” เป็นถ้อยคำที่เรียกกันช่วง
หลังพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นคน
เห็นความจริงของชีวิตและทางรอด และดังนั้นจะเรียกมันว่าศาสนา
ก็ได้ แต่สมัยพุทธกาลเขาไม่เรียกกัน พระพุทธเจ้าเป็นคนจริงใน
ประวัติศาสตร์ และเป็นคนแรกที่ค้นพบทางออกแล้วเปิดเผยโดยการ
สอน และความจริงนี้ก็อยู่ตรงหน้าท่านที่มนุษย์ยังอยู่ ดังนั้นท่านจึง
ว่า ธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับกาลเวลา คือมันเป็น
ความจริงอยู่ในตัวของมันเอง พระพุทธเจ้าจะเกิดหรือไม่เกิดก็ตาม
ความจริงก็เป็นอยู่อย่างนี้ ทางออกนั้นคืออย่างไร ตอบสนองค้นหา?
การกระทำทุกอย่างเพื่อสนองความอยาก จะนำไปสู่การเบียดเบียน
แน่นอน ประเทศไหนสนองค้นหาของประชาชนก็จะนำไปสู่การทำ
สงครามกับเพื่อนบ้าน ทำตามใจมันทุกอย่างเดี๋ยวก็จะพบว่า มีแรง
ตอบโต้มารอบทิศ เพื่อนบ้านก็ไม่ชอบ แม้แต่พ่อแม่ก็เริ่มเกลียดชัง
เราทำตามอยากไปทุกกรณีทุกอย่างตามอำเภอใจของฉันท ในที่สุด
ตัวเองก็จะเบียดตัวเอง ส่วนการสะกดดอกกลั่นก็คือเบียดเบียนตัวเอง
ไม่มีช่องทางอื่น หรือนอกจากการสวิงไปสุดขั้ว และเราเห็นศาสนิก
นักปฏิบัติทั่วไปมักจะเสียดตัวเองไปอย่างนี้ บางทีก็สงบเสงี่ยมคุมตัว
เองไว้อย่างเรียบร้อย พออีกโอกาสก็บ้าขึ้นมาเลย ผมเคยเห็นเยอะ

บุคคลที่เรียกว่า ชาววัดนั่นแหละตัวดีละ พอเข้าวัดแล้วดูเรียบร้อย
พอกลับบ้านเท่านั้นผิดมนุษย์มนาธรรมดา คือ โมโหร้ายเสียยิ่งกว่า
ชาวบ้าน ข้อเท็จจริงมีอยู่เช่นนั้น เพราะการกระทำของบุคคลเหล่านี้นั้น
ยังยึดติดข้างสุดโต่งข้างใดข้างหนึ่ง ก็เลยเหวี่ยงไปเหวี่ยงมาอยู่
อย่างนี้

การที่ผมอยากไปเดินระบำ เพราะนึกขึ้นมา โดยมีเหตุให้นึก
ด้วย เช่นเพื่อนมาชวนแล้วตัวเองก็มีเงินหนาๆ ในกระเป๋า ในที่สุด
เลยสนุกใหญ่ ถ้าผมอยากไปเดินระบำขึ้นมาแล้วได้โอกาส คือมีเพื่อน
มีเงิน มีบาร์ มีคลับให้เดิน จะไปทันที สิ่งนี้เพื่อสนองความอยาก
ล้างผลาญทั้งเงินทั้งเวลา ง่ายที่จะเข้าใจในเรื่องเช่นนี้ ที่นี้สมมุติ
ผมเกิดความรู้สึกแบบนักศาสนาขึ้น ผมรู้ว่ามันผิดศีล แต่ผมก็อยาก
ไปเพราะมีความอยากอยู่ แต่บัดนี้ผมข่มมันไว้ สะกดดอกกลั่นอารมณ์
กดทับอารมณ์ไว้ ผมก็เบียดเบียนตัวเอง ทรมานตัวเอง บอกเพื่อนว่า
แกไปเถอะ แกไปคนเดียวก็แล้วกัน, บัดนี้ฉันรักษาศีล แต่เพื่อนไป
แล้วก็กลุ้ม เพราะความอยากไป จนกว่านิมิตที่ติดตาติดใจอยู่ต่อเรื่อง
การไปนั้นไม่มี เมื่อเราทิ้งอันนั้นแรงกดทับจะไม่มี เราจะเริ่มเป็นตัว
ของตัวเองใหม่ คือเราไม่ต้องทำตามอยากและไม่ต้องสะกดดอกกลั่น
เพียงสละความคิดอันนั้นเท่านั้นเอง ในที่สุดเราจะลุกขึ้นอย่างอิสระ
เราไม่ต้องกดทับตัวเองด้วย

เมื่อใดก็ตามที่เรารู้จักการสละอารมณ์ที่เข้ามาครอบงำได้
เพราะหมดความจำเป็นที่ต้องคุมสถานการณ์ การคุมสถานการณ์ไว้
นี่เป็นความทุกข์เสียเอง ถ้าคุณมีลูกสักคน แล้วคุณต้องดูทุกวัน หรือ
ต้องคุมแจ้ทั้งวัน มันเป็นทุกข์ หรือเมียที่รักกันมากจนกระทั่งกลายเป็น
หึงหวง กลายเป็นความทุกข์ไปเลยในความรักอันนั้น กระดิกตัว
ไปไหนไม่ได้ อีกฝ่ายต้องตามคุมอยู่ตลอด ในที่สุดผู้คุมและผู้ถูกคุม

ทรมานกันทั้งคู่ เมื่อเรามุ่งที่จะควบคุมตนเองมาก ชีวิตมันจะไม่ค้นพบอิสระภาพในตัวมัน ฉะนั้นการมุ่งเป็นศาสนิกระดับคลั่งคลั่งสมาธินี้เป็นทางตรงข้ามกับอิสระภาพ

คุณเคยสังเกตนักศาสนาที่คลั่งไคล้ศาสนาบ้างไหม ทุกข์ทรมานยิ่งกว่าชาวบ้านเสียอีก สมัยก่อนหน้าที่จะหันมาสนใจธรรมะนั้นสบายดี อาจจะไม่นั่งกินเหล้ากับเพื่อน หรือเห็นเพื่อนกินก็ไม่ว่าอะไร เพื่อนสูบบุหรี่ก็เฉยๆ พอหันมาคลั่งศาสนาเข้าเท่านั้นแหละ ทะเลาะกันบ้านแตก เห็นคนอื่นเลวทรมานหมด และในที่สุดก็ค้นพบว่าตัวเองไม่ฉลาดขึ้นเลย แต่เป็นอาการคลั่งไคล้ยึดติดอะไรบางอย่าง แล้วหลงคิดว่าเป็นศาสนา เข้าใจสิ่งที่ผมพูดให้ตึ้นะครับว่า ศาสนิกส่วนใหญ่ก็คือผู้คลั่งศาสนา เหมือนศิลปินก็คือผู้ที่คลั่งศิลปะ นักกฎหมาย ก็คือผู้ที่ยึดถือในเรื่องกฎหมาย ในที่สุดศาสนิกก็จะแคลง กลายเป็นคนที่อยู่ลำบากขึ้นในสังคมที่เป็นจริง คนบางพวกนั้นหันมาทางธรรมก็เลยออกจากงาน คล้ายๆ ซีนอยู่อย่างนี้เราอยู่ไม่ได้ เราเป็นนักศาสนา เราต้องการความบริสุทธิ์อยู่ปนกับพวกมนุษย์ที่เต็มไปด้วยกิเลสตัณหาไม่ได้ บางคู่หย่ากันเลย การกระทำเช่นนี้ ผมคิดว่าเป็นสิ่งตรงกันข้ามกับภาวะสร้างสรรค์ ถ้าคุณหันมาเป็นนักบุญ หรือนักธรรมแล้วเป็นเหตุให้โกรธกับเพื่อนทั้งหมด นั่นแสดงว่าผิดปรกติแล้วอย่างน้อยที่สุดแสดงว่าความเข้าใจต่อศาสนายังไม่ลึกซึ้งพอและยังไม่อิสระ ศาสนาที่แท้จริงต้องเป็นสิ่งเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของมนุษย์ พระศาสดาทุกองค์จะสอนธรรมอย่างง่ายๆ เช่น ท่านสอนให้เป็นคนกรุณาต่อคนทุกชาติทุกศาสนา ไม่ว่าพระนบีมูฮัมหมัด พระเยซูคริสต์ พระพุทธเจ้า หรือนานักครูเทพ ท่านจะสอนว่ามนุษยชาติทั้งหลายเป็นพี่น้องกัน นี่คือการสอนหลักของพระศาสดา ดูให้ตึ้นะว่าศาสนิกแต่ละกลุ่มนี้เหมือนจะเช่นฆ่าศาสนิกศาสนาอื่นอยู่เรื่อยๆ

ในหมู่ชาวพุทธก็เหมือนกัน สำนักนั้นสำนักนี้กำลังจะเช่นฆ่ากันอยู่เรื่อยๆ บางแห่งอาจารย์บางรูปบางท่านหากใครไปเรียนสำนักโน้นแล้ว มาสำนักท่านไม่ได้ ดังนั้นในแวดวงของศาสนธรรม บางทีก็เหมือนตลาดนัดถกเถียงแย่งลูกค้ากัน จนกระทั่งดูแล้วชวนเวียนหัว ในที่สุดศาสนาก็ได้มีส่วนเข้าไปทำลายสามัญสำนึกของมนุษย์โดยไม่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือพูดโดยนัยะตรงกันข้าม มนุษย์นี่เองที่เข้าไปยุ่งกับศาสนาจนสูญเสียความเป็นคนไปเลยก็มี สงครามโลกทุกครั้งทีแล้วมาเป็นเรื่องศาสนาทั้งสิ้น มานึกย้อนไปในอดีตตั้งแต่สงครามครูเสด สงคราม ๑๕๐ ปี สงครามโลกครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ ล้วนเป็นเรื่องราวของความเชื่อ พรรคนาซีก็มีความเชื่อว่า ชาวเยอรมันเป็นชาติที่เจริญ เป็นอารยัน ความเชื่อทางศาสนานี้อันตราย ความพยายามที่จะเชื่อว่าพรรคพวกของเราเท่านั้น โปสต์ของเราเท่านั้น กลุ่มของเราเท่านั้นพิเศษถูกต้อง นอกนั้นโกหกทั้งสิ้นนับว่าอันตรายมาก ชาวพุทธมักจะมีคำพูดที่ยึดถือกันว่า พวกเราเป็นสัมมาทิฏฐิ พวกศาสนาอื่นเป็นมิจฉาทิฏฐิ แต่เราควรจะต้องรู้ว่าพวกอื่นเขาคิดว่า เขาเป็นสัมมาทิฏฐิ และเขาก็ต่ำพวกนี้ว่า เป็นพวกมิจฉาทิฏฐิของพวกเขาเหมือนกัน

ในท่ามกลางความสับสนทางด้านทัศนะนั้นเอง ที่มนุษย์ได้ตอบสนองต่อคำถามานะ โลกก็ตึงเครียด ในแวดวงชาวพุทธนั้นก็ตึงเครียด ทุกวันนี้ถ้าเราสังเกตให้ดีเพียงแต่นั่งคุยกันแล้วถามว่า คุณมาจากสำนักไหน พอเริ่มบอกว่าผมมาจากสำนักนั้น ก็เริ่มมีอะไรกันบางอย่างแล้ว พูดกันไม่รู้เรื่องแล้ว เริ่มตึงๆ ความเป็นคน ความสัมพันธ์ที่ดีเริ่มจางคลาย ยิ่งเป็นสำนักซึ่งเจ้าสำนักชัดๆ กันอยู่ เราเลยกลายเป็นลูกสมุน เป็นพลพรรคโดยที่ไม่ทันรู้ตัว เข้าใจสิ่งที่ผมพูดไหม ทีนี้เราจะทำอย่างไรกับสถานการณ์ของความแตกแยกกัน ไม่ว่าในระดับประเทศ ระดับชาติ หรือระดับครอบครัว ยุคสมัยที่เราเป็น

อยู่นี้เป็นช่วงขณะของการแตกสลาย เราไม่ลืมนึกถึงผู้อื่นนักและมีเหตุที่ทำให้เราไม่ลืมนึกถึงใจหลง เพราะว่าชินวางใจก็ถูกตุนทันที ถูกหลอกใช้ทันที ดังนั้น สติสมประดีของเรามักจะตื่นขึ้นในลักษณะที่กลัว กลัวคนอื่นจะหลอกเรา เมื่อความกลัวเป็นเจ้าของเรื่อนใจอยู่ มิตรภาพความรักก็เกิดขึ้นไม่ได้

ทั้งความรัก มิตรภาพ และสันติสุขเกิดขึ้นไม่ได้ในบรรยากาศของความกลัว สมมุติว่าผมบอกภรรยาของผมว่า ผมรักเธอมาก แต่ในส่วนลึกนั้นผมกลัวเธอจะทิ้งผมมากเลย ดังนั้นสิ่งที่ผมแสดงออกเป็นความรักต่อเธอทุกเวลา ก็เป็นปฏิกิริยาของความกลัวว่าเธอจะทิ้งผม จริงๆ แล้วผมไม่ได้รักเธอ ความรักกับความกลัวนั้นร่วมห้องกันไม่ได้เลย ถ้ายังกลัวอยู่นั้นแสดงถึงยังรักไม่ได้ มนุษย์เรานั้นเลือกที่จะแสดงออกต่างๆ นานา เพื่อกลบเกลื่อนความจริงที่ตัวเองรู้สึก เช่น โดยเหตุที่ผมคิดว่า ผมเป็นนักศาสนา ถ้าผมเกลียดคนก็จะพยายามแสดงออกซึ่งความเมตตา ดังนั้นความพยายามที่จะพูดดี หน้าตายิ้มแย้มนั้นเป็นส่วนหนึ่งของความเกลียดชัง ผมกลัวคนจะประณามว่าผมไม่สุภาพ ดังนั้นผมเลยมีบทบาทที่สุภาพมาก พูดจานอบน้อม ความนอบน้อมสุภาพของผมที่จริงเป็นสิ่งที่หายากมาก เพราะผมสร้างมันขึ้นมา ดังนั้นคนที่มีความสุภาพนอบน้อมมากๆ อีกโอกาสหนึ่งเมื่อมันไม่ได้ถูกคุมไว้ มันก็แสดงออกในรูปของความหยาบ เข้าใจสิ่งที่ผมกำลังพูดไหม เมื่อมันพยายามจะสร้างความสงบขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่น่าชัง เราสร้างความสงบขึ้นไม่ได้ เหมือนความเจียบนี้เราก็สร้างขึ้นไม่ได้ แต่โดยวิธีลดเสียงลงความเจียบจะปรากฏเด่นชัด รู้สึกตัวมากๆ แล้วอย่าเข้าไปในความคิดปรุงแต่งต่างๆ นานาอยู่ที่นี่ คุณจะค่อยๆ กลายเป็นคนสุภาพโดยที่คุณไม่รู้ตัวว่าสุภาพ

เคยไปเที่ยวบ้านนอกไหมครับ จะเห็นว่าชาวบ้านเป็นคนซื่อๆ

ไม่ว่าจะทางภาคอีสาน ทางเหนือ หรือทางใต้ คนบ้านนอกส่วนใหญ่จะซื่อแต่เขาไม่รู้ว่านั้นคือความซื่อ เมื่อใดเขารู้ตัวว่าเป็นความซื่อ เป็นความดีเมื่อนั้นเขาจะสูญเสียมัน พอคุณรู้ตัวว่าคุณเป็นคนดีเท่านั้นคุณจะเริ่มเลวขึ้นทีละน้อยๆ ดีมากเขาว่ามักจะดีแตกเพราะเหตุนี้ คือพอไปรู้ว่าตัวเองกำลังเป็นคนดี ในที่สุดมันแยกตัวเองออกจากคนอื่นเพราะนั่นคือการยึดถือความดี ในการยึดถือแม้จะมีผลดีอยู่บ้าง แต่ถ้ากินช่วงยาวนานแล้วจะค่อยๆ แปรสภาพเป็นความรุนแรงขึ้น ดังนั้นพวกนักศานามักก่อเหตุรุนแรงขึ้นแทบทุกแห่งในโลก สำหรับผมเห็นสิ่งนี้เป็นสิ่งน่าชัง

น่าสังเกตมากกว่า การมุ่งที่จะสร้างความดีขึ้นนี้เป็นอันตรายที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อย่าทำชั่ว ทำความดี” ท่านไม่ได้หมายถึงอาการที่ยึดถือความดี คือคนทำดีกับคนดีนั้นต่างกัน คนมุ่งทำความดีบางทีมุ่งที่จะอวดตัวก็มี มุ่งที่จะให้คนอื่นรู้ว่าเขาเป็นคนดี แต่คนดีไม่ใช่อย่างนั้น คนดี คือมันดีเท่านั้นเอง แต่คนทำดีเพราะมันอยากดี ความอยากดีกับความดี มันคนละอันกัน คือความอยากจะดีมันยังไม่ดีมันเลยอยาก แต่คนดีมันเฉยๆ

คุณธรรมในพุทธศาสนาที่เด่นคือ “อุเบกขา” ส่วนใหญ่เราจะไม่เข้าใจ “เฉยๆ” มันจะดีอย่างไร สู้เมตตาไม่ได้ ในสิ่งประเสริฐ ๔ สถานะนั้น เมตตา กรุณา มุทิตา คุณธรรมที่สูงที่สุดคืออุเบกขา ทำไม โดยสามัญเรามักจะเข้าใจว่าเมตตานั้นน่าจะดีกว่า มันเป็นเรื่องเมตตาเป็นเรื่องเกี่ยวกับผู้อื่น แล้วกรุณาก็เป็นตัวการกระทำช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์พ้นปัญหา น่าจะประเสริฐขึ้นมาอีก มุทิตาเป็นการพลอยเป็นสุขเมื่อเห็นคนอื่นพ้นทุกข์ แต่อุเบกขานี้น่าจะเป็นคุณธรรมที่มาโหล่สุดเพราะเฉยๆ แต่โดยข้อเท็จจริงแล้ว “อุเบกขา” ไกล่เคียงไปในทางสติปัญญาชั้นสูงเป็นอาการสมดุลงในชีวิต ดังนั้น มันจึงไกล่

ความหลุดพ้นกว่าคุณธรรมทั้งหมด หรือความดีอะไรนี้ มันก็ดีทั้งนั้น ลงชื่อว่าความดีละก็ แต่ว่ามันยังมีคุณธรรมหรือความดีซึ่งดี ไกลไปในทางความจริงมากกว่า

ความดีบางอย่างอาจจะไม่จริงก็ได้ เช่น การที่เราสังหาร หรือฆ่าศัตรูของประเทศชาติก็ยึดถือว่าเป็นความดีได้ แต่ความดีเช่นนี้เกิดเพราะเรายึดติดในประเทศชาติหนึ่ง ส่วนประเทศชาติอื่นเขาคิดว่าถ้าฆ่าศัตรูของชาติเขาได้ก็เป็นความดี ความดีเช่นนี้นับว่าแคบ ไม่เป็นสากล เมื่อเอาหลักสากลเข้าจับมันกลายเป็นความเลวไปก็ได้ ความดี ที่ดีนั้นจะต้องเป็นความดีที่จริง เราเลยเรียกว่า “ดีจริง” คือ มันจะไกลไปในทางความจริงเป็นสากล โดยสัญชาตญาณแล้วเราจะรู้สึกถึงความดีที่ไกลไปในทางที่เราสัมผัสได้ เช่น เรารู้สึกว่าญาติพี่น้องของเราดี ดีกว่าคนอื่น ดังนั้นเมื่อญาติพี่น้องเราทะเลาะกับครอบครัวอื่น เราจะเลือกเข้าข้างญาติพี่น้อง เพราะเรารู้สึกว่า การที่เราไม่เข้าข้างญาติพี่น้องเป็นความเลว พี่น้อง พี่ป้าน้าอาที่ดำเราว่า ผักไฟในตระกูดอื่นไม่เข้าข้างพรรคพวก เราก็รู้สึกเอาเองว่าต้องเข้าข้างจึงจะดี เมื่อยี่สิบปีที่แล้วผมได้ยินคนหนึ่งเขาพูด เขาเป็นนักเลงใหญ่ของจังหวัดสงขลา เขาบอกว่า “ไม่รู้ละ เห็นคนชกต่อยกัน กูต้องลงไปดูก่อน ถ้าพี่น้องของกูละก็ต้องชกกันหน่อย” ญาติพี่น้องฟังแล้วรู้สึกชื่นใจที่คนคนนั้นรักพี่น้อง แต่ไม่ใช่ความดีเลย ที่นี้สมมุติว่าพ่อแม่ของเราเป็นคนทำอะไรผิด สมมุติว่าพ่อแม่เป็นโจรแล้วลูกเป็นตำรวจ จะทำอะไร จะเลือกทางไหน เพราะมันเป็นความดีทั้งสองทาง ทางหนึ่งอยู่ข้างพ่อแม่ก็เป็นลูกกตัญญู อีกทางหนึ่ง คือจับพ่อแม่อยู่ข้างฝ่ายยุติธรรมที่พ่อแม่ไปปล้นเขา

ปัญหาเรื่องคุณธรรมนี้มีมาก จนกว่าเราจะเอาสติปัญญาเข้าไปเกี่ยวข้องกับคุณธรรมเหล่านั้น บางทีเมตตาเป็นเรื่องโง่ๆ ก็มี

อย่างเสือจะกินกวาง หากเราเมตตาว่าเสือจะฆ่ากวาง เราก็คือโหดร้ายกับเสือ ในเรื่องคุณธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ ขึ้นกับสถานการณ์ แต่ถ้าเป็นคุณธรรมหลักในพุทธศาสนา จะมีเกณฑ์ตัดสินคุณธรรมเหล่านี้ได้โดยง่าย คือ ความดีใดที่ห่างไกลจากปัญญา หรือวิมุติความหลุดพ้นนั้น อาจจะมีดีแต่ไม่จริง ดีชั่วคราว ดีเฉพาะถิ่น เฉพาะแห่ง เฉพาะโอกาส ถ้าความดีที่ดีจริงมันต้องไกลไปในทางวิมุติ ความหลุดพ้น

ดังนั้น “อุเบกขา” จึงเป็นคุณธรรมที่สูงกว่าเมตตา กรุณา และมุทิตา อุเบกขานั้นเป็นความหมายหนึ่ง ในความหมายที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ แปลว่า “เฉยๆ” เฉยๆ ต่ออารมณ์ที่เข้ามา เรียกว่า ไม่ยินดียินร้ายนั้นก็ถูก แต่หมายถึงว่ามีอาการที่ไม่หวั่นไหวไปตาม ไม่มีความลำเอียงเพราะชอบ มีความลำเอียงเพราะเกลียด มีความลำเอียงเพราะกลัว มีความลำเอียงเพราะโกรธ คนเรานั้นมักจะมี ความลำเอียงอยู่ไม่มากนักในทุกๆ คน ผู้ล้นอคติ ล้นความลำเอียงจริงๆ นั้น มีประเภทเดียวเท่านั้น โดยหลักแล้ว คือ พระอรหันต์ ผู้หลุดพ้นแล้วก็ล้นลำเอียงโดยประการทั้งปวง เพราะไม่รักไม่เกลียด ไม่กลัวไม่โกรธอีกแล้ว

แต่คนทั่วไปนี้จะมี ความลำเอียง พูดภาษาชาวบ้านก็คือ เข้าข้าง จะเข้าข้างสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นคนธรรมดาทั่วไปจึงต้องเจริญสติภาวนาเพื่อเข้าถึงอารมณ์อุเบกขา เพื่อขจัดความลำเอียง เมื่อเราจัดความลำเอียงออกไปได้มากเท่าไร รากฐานความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะดีมากขึ้นเท่านั้น เพราะอคตินั้นเองทำให้เราขาดสติปัญญา ขาวในหน้าหนังสือพิมพ์เราเห็นบ่อย บางทีเรื่องของคนที่เรียนมาสูงๆ กลายเป็นเรื่องกระทำอะไรที่น่าหัวเราะไปเลยก็มี เพราะว่าขาดสติขาดอุเบกขา

อุเบกขาในอีกความหมายหนึ่ง แปลว่า “ปัญญา” นี้เอง แปลว่า เข้าไปดูอยู่อย่างใกล้ชิด อุเบกขา นี้แหละแปลว่า เข้าไปดูอยู่อย่างสนิทแนบกับมัน ต่อธรรมชาติของชีวิต อันนี้เรียกว่า อุเบกขา มันไม่ใช่เฉยเมย เฉยเมยนั้นมันเป็นโมหะ ไม่ใช่อุเบกขา อุเบกขาที่เป็นโมหะนั้นก็มี เขาเรียกว่า อุเบกขาที่เป็นอกุศล เฉย คือ เฉยไม่รับ ไม่รู้ไม่ซื่ออะไรกับใครทั้งสิ้น อย่างนี้เป็นโมหะเป็นอวิชชา ความมืด

อุเบกขา พัฒนามาจากการเจริญสติ รู้ตัว จับความรู้สึก ตัวบนฐานของความเคลื่อนไหวจนเข้าถึงอุเบกขา สติก็เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาสติจึงบริสุทธิ์ ปราศจากความลำเอียง หรือไหวหวั่นไปตามอำนาจของสุขและทุกข์ เพิกถอนการติดยึดในสุขและทุกข์เสียได้ ดังนั้นเองจึงเป็นบาทฐานของปัญญา บรรลุถึงภาวะซึ่งมันคงไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจของสุขและทุกข์ สตินั้นบริสุทธิ์ตามธรรมชาติเพราะอุเบกขา ตรงนี้เองที่จะเห็นการเกิดของนามรูป ความคิดนึก คือจะได้ต้นตอหรือต้นทางของการรู้แจ้งเห็นจริง และจะเข้าถึงอิทธิวิธี คือ วิถีทางของความสำเร็จ ไม่ว่าในศิลปะศาสตร์ หรือในการเจริญภาวนาก็เข้าถึงรากฐานของความสำเร็จ

การเจริญสติในชีวิตประจำวันนี้ เหมือนกับการสั่งสมน้ำทีละหยดๆ เมื่อปริมาณมากขึ้น ในที่สุดมันจะแสดงพลังอำนาจของน้ำให้ดู สามารถที่จะท่วมหรือเต็มลงในแอ่งใหญ่ๆ เช่น เชื้อน ก่อเกิดพลังงานไฟฟ้า หรืออะไรได้อย่างไม่รู้จักจบสิ้น โดยคำพูดนั้นเราพูดกันได้ว่าเจริญสติๆ แต่โดยการปฏิบัติแล้วเราจะพบพลังซ่อนเร้นในตัวเรา ทุกคนมีสิ่งนี้อยู่แล้ว แต่เมื่อเราไม่รู้จักใช้มัน เราก็ไม่ตระหนักว่า ในตัวเราทุกคนนั้นมีพลังซึ่งแฝงเร้นอยู่อย่างลึกซึ้ง และพลังนั้นเองสามารถขจัดความหวาดกลัว ซึ่งเป็นอาณาจักรครอบงำใจเราอยู่ด้วยอำนาจของการเจริญสติความกลัวจะสิ้นซากไป นับตั้งแต่กลัวผี

กลัวความว่าเหวทั้งหมดทั้งสิ้น คนที่กลัวผีคือคนที่ขาดสตินั่นเอง คนที่มีความว่าเหวที่จริงคือขาดสมาธิ

โรคภัยที่รุมรุกรานมนุษย์อยู่ทุกวันนี้มีมาก โรคภัยไข้เจ็บทางกายที่วงการแพทย์ยังไม่สามารถพิชิตลงได้ก็มี ที่พิชิตลงได้แล้วก็มี ที่พิชิตได้ชั่วคราวก็มี เช่น หวัดเป็นโรคที่แพทย์รักษาให้หายขาดไม่ได้ ดูแล้วเป็นโรคที่เล็กน้อย แต่จริงๆ แล้วคนในโลกนี้เป็นหวัดกันมากทุกชาติทุกภาษา แต่โรคที่ร้ายกาจที่สุดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบันนี้ พวกเราค้นเคยกันดี คือ “ความเหงา” ถ้าเราพิจารณาใคร่ครวญถึงความเหงาก็จะพบว่า ไม่ใช่สิ่งง่ายหรือที่เราจะเข้าใจมัน เมื่อเข้าใจมันไม่ได้โดยง่าย การกำจัดมันยิ่งยากหนัก

ความเหงา คืออะไร...ความโดดเดี่ยว? เราอาจจะมีภาพพจน์ผิดๆ ว่าคนที่อยู่กลางทะเลทรายคนเดียวหรืออยู่ถ้ำนี้เหงา แต่คนที่มีการประสพการณ์จะรู้ว่าคนเช่นนั้นไม่ใช่คนเหงา เรียกว่าคนชอบอยู่คนเดียวเท่านั้น ความเหงาไม่ใช่การอยู่คนเดียวในทะเลทราย ในกระท่อมกลางป่าหรือในถ้ำ แต่ความเหงาเป็นผลจากการมีความสัมพันธ์อันหลากหลายแต่สัมผัสกันไม่ได้เลย ความเหงาเป็นคุณสมบัติของคนเมือง คือคนซึ่งมีเพื่อนมาก แต่ไม่มีเพื่อนจริงแม้แต่คนเดียว เมื่อเรามีเพื่อนหลายคน เราคบกันอย่างฉาบฉวย เพื่อนแท้หรือเพื่อนใจจริงๆ ไม่มีก็เหงาละ พ่อแม่ของเรานี้เหงาทุกวันนี้ เพราะท่านได้สูญเสียลูกไปคนหนึ่งหรือสองคนสามคน มีก็คนก็สูญเสียเท่านั้น เพราะว่าเมื่อเด็กโตขึ้น เด็กๆ ก็มีทางของเขาเอง ลูกซึ่งเคยเลี้ยงมาพูดกันไม่รู้เรื่อง ภรรยาซึ่งนอนแนบข้างทุกวัน ก็พูดกันไม่รู้เรื่อง ต่างคนต่างดีอัน ญาติพี่น้องก็เติบโตกันไปคนละทาง ในที่สุดทุกคนก็รู้สึกกลัว เหว คนๆ หนึ่งอาจจะมียุทธิพล มีเงิน มีอำนาจ พรรคพวกมาก แต่โดยส่วนลึกแล้วเขาเหงา โดยเฉพาะพวกผู้นำ

คนที่บ้าคลั่งอำนาจนั้น คือคนที่เหงา คนที่รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองสำคัญที่สุด คนนั้น เหงามาก ไม่สามารถลดตัวเองมาสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างคนธรรมดาสามัญได้ ดังนั้นอย่าตัดสินคนที่จะเป็นคนสำคัญ เพราะนั่นคือจุดยืนที่โดดเด่นในท่ามกลางสายตาของคนทั่วไป แต่นั่นคือจุดที่ตัวเองต้องเปล่าเปลี่ยวไปด้วย บางคนรู้สึกว่าตัวเองมีความสำคัญมากแล้วไม่สามารถลดตัวเองมาเป็นคนธรรมดาๆ

มนุษย์เราถูกสอนให้หลีกเลี่ยงความเป็นคนธรรมดาสามัญโดยที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ใครก็ตามที่รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนสำคัญมากๆ เขาจะถูกลงโทษจากความสำคัญผิดอันนั้น เราทุกคนเป็นคนธรรมดาเมื่อใดเราปฏิเสธความเป็นคนธรรมดาสามัญ เมื่อนั้นเราจะเจ็บปวดเข้าใจสิ่งที่ผมพูดไหม โรคภัยที่รุกรานกัดกินใจมนุษย์มากที่สุดก็คือความรู้สึกถูกทอดทิ้งให้อยู่เดียวดาย แท้จริงนั้นคนไม่ได้ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว เขาทอดทิ้งตัวเขาเอง เขาปลีกตัวเขาเองออกไปด้วยความหวังที่จะเป็นอัจฉริยะกับเขาสักคนหนึ่ง เป็นคนเก่ง เป็นคนเด่น นั่นคือการปฏิเสธความเป็นคนธรรมดาสามัญ โชคดีอะไรเช่นนั้นที่เราทุกคนเป็นคนธรรมดาสามัญ หรือว่าใครในที่นี้คิดว่าตนเองผิดธรรมดาสามัญบ้าง

การเจริญสตินั้นเป็นการทำความรู้จักกับความเป็นคนธรรมดาสามัญ เช่น รู้จักความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้น หรือเมื่อกิเลสเกิดขึ้นก็รู้ตามที่เป็นจริง ไม่ใช่พยายามทำตัวเป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นนักบุญ การเป็นคนพิเศษไม่มีกิเลสตัณหาอย่างนั้นคุณจะไม่พบความเจ็บปวดอยู่คนเดียว ตกนรกคนเดียวโดยไม่รู้ตัว ถ้าลงนรกหลายๆ คนมีเพื่อนฝูงคงจะไม่เหงาแน่ เมื่อเราเจริญสติภาวนานั้นเรากำลังกลับไปสู่รากฐานพื้นเพที่ตาดๆ ของเรา ซึ่งมนุษย์มักจะมองข้ามการกระทำของคนทั่วไปก็มักจะอยู่ในลักษณะของการพยายามที่จะ

ทำอะไรให้โดดเด่น ภายใต้ลัทธิคัดค้านคนเก่ง เขาวชนทุกรุ่นทุกข์ทรมานกันแสนสาหัส การศึกษาของชาติทั้งหมดเป็นการกระทำภายใต้การคัดค้านเด็กเก่ง นับตั้งแต่การสอบเอ็นทรานซ์ ถ้าคุณสอบเอ็นทรานซ์ได้ก็จะได้รู้ว่าคุณค่าเราก็เก่งกับเขาเหมือนกันนี่ โดยเฉพาะภายใต้ลัทธิคนเก่งนี้ ทุกคนเจ็บปวดหมด ดังคำโบราณที่ว่า “เหนือฟ้ายังมีฟ้า” แต่เมื่อใดก็ตามที่คุณเข้าใจความเป็นคนธรรมดาสามัญ คุณจะพ้นจากอันตรายนี้

การเจริญภาวนานั้นไม่ใช่การกระทำอะไรที่เรียกว่า “เก่ง” เป็นการกลับเข้าสู่สภาพตาดพื้นเพธรรมดาสามัญ ทั้งด้านอารมณ์และการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวนี้ก็คือธรรมดา ไม่ใช่ตั้งใจยกให้เหมือนฮีโร่ ไม่ใช่อย่างนั้น หากเป็นการอวดจะไม่มีผลใดๆ ทั้งสิ้น เคลื่อนมือตามธรรมชาติ หรือถ้าเป็นธรรมชาติจริงๆ นะครับ ไม่มีการสร้างขึ้นเลยซึ่งผมได้อธิบายแล้วว่า ในเบื้องต้นเราควรจะใช้ฟอร์มของการเคลื่อนไหวนี้เพื่อพุง แต่พอรู้สึกตัวได้ดีแล้วการเดินทางตามธรรมชาตินี้ก็เป็นการปฏิบัติธรรม เมื่อเราเดินไปความรู้สึกตัวที่เกิดจากการเคลื่อนไหว จากการกะพริบตาหรือหายใจเข้าหายใจออก ก็เป็นเรื่องตาดๆ ธรรมดา เมื่อเราเข้าถึงความตาดธรรมดาเหล่านี้ เราจะพ้นจากอันตรายเพราะไม่มีความทะเยอทะยานที่จะเป็นใครไหนอื่น

ตามธรรมดานั้นเราอยากจะเป็นใครคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวเรา เมื่อเราเห็นดารารายานตร์เข้า รู้สึกถึง นิกนิมม นี่ถ้าฉันได้เป็นเหมือนเขาจะคงมีความสุขมากเลย กลับไปเยี่ยมบ้านพวกญาติพี่น้องคงภาคภูมิใจ หรือคนในจังหวัดนั้นคงจะจัดงานฉลองให้ฉันนะ เราอยากจะเป็นคนอื่นซึ่งไม่ใช่เรา คนทั่วไปมักจะขาดสติ เพราะฉะนั้นจึงมองที่จะเป็นใครคนอื่นสักคน ถ้าเป็นไม่ได้ก็หวังในคู่ครองว่าคงจะมีใครสักคนหนึ่งฉุดฉันให้ขึ้นไปจากความเป็นคนธรรมดา เขาผู้นั้นคงจะ

รู้จักฉันได้สักวันหนึ่งนะ จุดฉันพ้นจากความเป็นคนธรรมดาของฉันเอง และบางทีเราอาจจะคิดว่าคงจะสักวันหนึ่งละที่โลกจะรู้จักฉันได้ทั้งหมดนั้นเรากำลังกลัว กลัวความเป็นคนธรรมดาของเรา ดังนั้นความคิดนี้มากมายของเรา การกระทำของเราส่วนใหญ่ก็เพื่อหลีกเลี่ยงจากความเป็นคนธรรมดาสามัญนี้ บางคนอาจจะคิดเป็น ส.ส. จะได้มีโอกาสลงข่าวหน้าหนังสือพิมพ์ หรือเป็นดารารายการวิทยุ หรือเป็นนักต่อสู้ทางสังคม ความทะเยอทะยานที่จะเป็นใครคนใดคนหนึ่งตามอยากนั้นเป็นความปั่นป่วนทั้งส่วนบุคคลและสังคม

คนที่มุ่งช่วยเหลือสังคมนั้นอาจจะเป็นต้นเหตุของความยุ่งยากทางสังคมด้วย ผมไม่ได้ปฏิเสธในความอยากช่วยสังคม เป็นสิ่งที่ดี แต่ว่าคนที่ช่วยตัวเองยังไม่ได้ คนที่กำลังสับสนแต่ก็อยากจะช่วยสังคม นั่นคือ เขากำลังเอาความสับสนในตัวเองไปช่วยสังคม คือช่วยให้สังคมสับสนยิ่งขึ้น ที่จริงสังคมกับตัวเองนั้นเป็นอันเดียวกัน ก็รู้จักกันดีอยู่แล้ว เราเป็นหน่วยเล็กๆ ของสังคม ไม่ใช่เป็นหน่วยที่ไม่มี ความหมาย ทุกๆ คนมีความหมายต่อสังคม ความเป็นคนธรรมดาสามัญไม่ใช่ไร้ความหมาย อย่าเข้าใจไขว่เขวไปทีเดียว ความเป็นคนธรรมดาสามัญนั้นแหละ มีความสำคัญอยู่ในตัวของมันเอง เมื่อเราเข้าใจซึ่งถึงความเป็นคนธรรมดาสามัญนั้น เราก็จะตระหนักได้ว่า ความเป็นธรรมดาสามัญนี้แหละที่เป็นหลักที่พึ่งทางสังคมได้

การเข้าถึงอุเบกขา คือการเข้าไปชิดสนิทแนบกับธรรมชาติพื้นเพดั้งเดิมของตัวเราจนความแปลกแยกในตัวไม่มี บางทีคนเราอาจจะแตกสลายเพราะอยากทำความดีแล้วไม่มีโอกาสทำ อยากจะให้คนอื่นรับรองความเก่งกาจแล้วไม่มีใครรับรองก็แตกสลาย ความแตกสลายในที่นี้คือหาตัวเองไม่พบ ไม่รู้ว่าตัวเองยืนอยู่จุดไหน คนเรามักพยายามที่จะแทรกเข้าไปในจุดที่สำคัญทั้งนั้น สังเกตดูเวลาที่

เราขึ้นรถเมล์เที่ยวแรก เราก้าวขึ้นไป เราพยายามที่จะแทรกลงบนที่นั่ง ซึ่งรู้สึกว่าเป็นที่ที่สบายที่สุด บางทีย้ายตั้ง ๒ ครั้ง ดังนั้นเราดิ้นรนที่จะหาสิ่งที่เรียกว่า “จุดยืน” ในจุดที่เด่นที่สุด เมื่อเราไปงานกินเลี้ยง เราชอบที่จะนั่งหัวแถว มีไม่กี่คนที่ให้โอกาสคนอื่นเขาก่อน หากเราคิดว่าเราเป็นคนธรรมดาไม่ได้มีความสลักสำคัญอะไร นั่นคงไม่ถูกต้องเพราะความเป็นคนธรรมดาตัวเองมีความสลักสำคัญที่สุดในการดำรงชีวิต เพราะอันตรายต่างๆ จะไม่แผ้วพานคนธรรมดาเลย คนที่อยู่บนพื้นดินนี้อันตรายน้อยกว่าอยู่บนยอดไม้ โอกาสที่จะตกไม่มีอีกแล้ว

เมื่อพูดถึงพื้นเพที่ดาดที่สุด อารมณ์จะเริ่มเป็นอุเบกขา เฉยๆ ต่อโลกทั้งหมด ดังนั้น คำวินิจฉัยที่ว่าร้ายที่เคยเสียดแทงจะไม่เข้ามารบกวน เหมือนคนมีเฉพาแต่ร่างกายที่เปลือยเปล่า ความหวาดกลัวที่จะถูกขโมยเสื้อจะไม่มีอีกแล้ว ไม่มีอะไรจะให้ขโมย นั่นเป็นตัวอย่างเท่านั้น คงไม่ถึงกับขนาดกลัวที่จะถูกทำร้ายร่างกายและทำร้ายจิตใจ เรากลัวคนจะทำร้ายจิตใจเรา คำพูดของเพื่อนหรือของคนรักนี้อาจจะทำร้ายจิตใจเราได้อย่างมาก

เพราะว่าเรามีใจ เราไม่รักษาใจเรา เราเอาใจเราไปเที่ยวแขวนไว้กับคนอื่น คือไปให้คนอื่น เอาใจไปให้เขา เมื่อเขาไม่รับมันก็ตกแตกเท่านั้นเอง ทุกคนน่าจะรู้สึกถึงคำกล่าวนี้ได้ แต่จะรู้สึกได้น้อยหรือมากขึ้นกับพื้นเพของความรู้สึกตัว ถ้าคนที่รู้สึกตัวดีจะรู้ว่าการที่เอาจิตใจไปฝากไว้ที่อื่นอันตรายทั้งสิ้น ใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เหมือนนักท่องเที่ยวยุโรปต่างประเทศ พาสปอร์ตย่อมเป็นสิ่งสำคัญ คุณทำพาสปอร์ตหายก็ยุ่งทันที แต่นี่ยิ่งกว่านั้นอย่างเทียบกันไม่ได้ ใจเป็นสิ่งสำคัญต้องเก็บไว้ที่ตัวเอง เราเอาใจเที่ยวฝากไว้กับคนอื่นหรือกับอารมณ์ของคนอื่น คนทั่วไปนั้นจะมีอารมณ์ที่ขึ้นกับคนอื่น พอคนอื่น

พูดดีๆ ก็เลยพลอยเป็นสุข อย่างนี้เรียกว่า พลอยสุขพลอยทุกข์กับคนอื่น ดังนั้นตัวเองเป็นข้าของอารมณ์คนอื่น พูดแรงๆ นะ เช่น พอคนมาพูดดีด้วยเป็นสุขขึ้นมาเลย กลายเป็นข้าของคนอื่นโดยไม่รู้ตัว พอเขาพูดหยาบๆ ขึ้นมาก็ทุกข์ เราควรที่จะเป็นตัวเรา แล้วไม่ควรจะเป็นตัวเราที่หยาบคายด้วย แต่ควรจะเป็นตัวเราที่สนิทแนบกับธรรมชาติของตัวเอง มีความละเอียดอ่อน รู้สึกตัวได้โดยตรง เพราะเมื่อเป็นดังนี้ เราจะห่างพ้นจากอันตรายที่จู่โจมเข้ามาทางใจ ส่วนทางกายนั้นก็ป้องกันไปตามเรื่อง โรคทางกายมันก็เบียดเบียนปวดหัวเป็นไข้ก็ต้องไปหาหมอกินยา แต่โรคภัยที่เบียดเบียนมนุษย์อยู่อย่างน่ากลัวนั้น ไม่ใช่โรคทางกาย คือโรคทางจิตใจ โรคหวาดกลัว

หรือถ้าพูดให้ตรงเป่าที่สุด คือ “โรคอวิชชา” โรคไม่รู้ตัวนี้แหละ โรคมืด โรคไม่สว่าง ดังนั้นเมื่อเรามาเจริญสติรู้ตัวซัดๆ นี้เรากำลังทำลายโรคอวิชชา โรคไม่รู้ตัว จึงยินดีที่จะปฏิบัติด้วยตัวของตัวเอง เพราะสิ่งนี้ไม่มีใครที่จะมาปฏิบัติแทนได้ พระพุทธเจ้าก็ช่วยเราไม่ได้ในโรคภัยเช่นนี้ ท่านอาจจะช่วยเรา พระพุทธเจ้าครูบาอาจารย์อาจจะช่วยชี้ทาง ชี้แนะให้ แต่เรื่องการเดินไปตามทางนั้นเป็นเรื่องของเราแท้ๆ

สว่างแล้ว มีหมอกตก เราควรที่จะยังใจให้ยินดีที่จะเห็นชีวิตของเราเป็นชีวิตตามธรรมดาคนหนึ่งเหมือนๆ กับคนอื่นๆ เมื่อใดเราตระหนักชัดถึงความสำคัญของความเป็นคนธรรมดา เมื่อนั้นเราจะปลอดภัย ความน้อยเนื้อต่ำใจทั้งหมดจะจบสิ้นลง ในเมื่อสติติดกันและเกิดเป็นสมาธิ เมื่อเกิดเป็นสมาธินั้นบุคคลจะไม่แสวงหาภายนอกตัวอีก สมาธิเกิดขึ้นภายในตัวของตัวเอง ความมีสมาธิอันนั้นจะขจัดความกังวลฟุ้งซ่าน ความสับสนทั้งหมด เมื่อเราพบว่าของดีนั้นอยู่ในตัวเองแท้ๆ ไม่ได้อยู่ภายนอกเลย ดังนั้นวันเวลาที่ผ่านไป

ไม่ว่าช่วงที่อยู่ที่นี่หรือนอกเหนือจากที่นี่ ควรจะเป็นวันเวลาของการเจริญภาวนาอย่างต่อเนื่อง

การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ใช่เรื่องเกมส์ชั่วคราว ไม่ใช่เรื่องแพชชั่นมันเป็นเรื่องจริงทีเดียว เป็นเรื่องราวของวิถีทางที่จะก้าวล่วงจากทุกข์โศกโรคภัยต่างๆ ที่เบียดเบียนอยู่ ดังนั้นเราควรยินดีที่จะปฏิบัติโดยไม่มีเงื่อนไขต่อรอง เงื่อนไขต่อรองนั้นก็เช่น มันยังเข้าอยู่ เรายังเด็กอยู่ต้องเรียนหนังสือก่อน หรือวันนี้ท้องฟ้าอึมครึม ไว้ให้ฝนแห้งฝนแล้งก่อนค่อยปฏิบัติธรรม อย่างนี้เป็นเงื่อนไขทั้งสิ้น แล้วคนเราก็ฉลาดมากที่จะมีเงื่อนไขมาต่อรองมาก ดังนั้นเราไม่ควรที่จะฉลาดแบบนั้น เราควรที่จะฉลาดในการรู้เท่าทันกลอุบายของตัวเอง เราควรที่จะฉลาดในการตื่นขึ้นแต่เช้าตรู่ ฉลาดที่จะลุกขึ้นมาสวดความว่างทึง อย่างนี้เรียกว่าฉลาดไหมครับ ผมว่าเป็นนะ เราควรที่จะฉลาดในความดีความชยันขันแข็ง เช่น ถึงเวลาแล้วลุกขึ้นมาสวดความว่างออกไป ฉลาดในการเฝ้าดูจิต ฉลาดที่จะไม่คล้อยตามความคิด อย่างนี้เรียกว่าฉลาดในตัวเอง การที่คนรู้จักโลก รู้จักคนอื่น เรียกว่าฉลาดเหมือนกัน แต่ว่าฉลาดนอกตัว เมื่อฉลาดนอกตัวแล้วมักจะค่อยๆ มีด ค่อยๆ โง่งขึ้นต่อเรื่องราวในตัวเอง แต่เนี่เราฉลาดต่อการเฝ้าดูจิตใจเรียกว่า ฉลาดในทางรอดปลอดภัย

เคลื่อนไหวซำๆ ในขณะนั้นใจอยู่ที่ไหนช่างมัน เมื่อเราเคลื่อนไหวอยู่อย่างนี้ในที่สุดจิตใจจะค่อยๆ เข้ามาสมัคประสานกับการเคลื่อนไหวชั่วคราวเดี๋ยวเท่านั้นเราจะรู้สึกว่ากายกับใจได้ประมวลเข้าหากัน มีเอกภาพรวมขอมกันขึ้น เราค้นพบความรู้สึกสดๆ ตรงๆ เป็นตัวของตัวเองขึ้น เข้าใจหรือยังครับ ทบทวนให้แม่นยำ ตกลงเป็นอันว่าผมได้แนะนำวิธีเคลื่อนไหว แต่เรายังไม่ได้เรียนอริยาบถสี่คือ ยืน เดิน นั่ง นอนนี้แหละ แต่บัดนี้ก็พอเพียงที่ธรรมจารีณิจะใช้มันเป็นเครื่องมือในการ

ภาวนา จงตระหนักถึงคุณค่าของเวลา แม้ห้านาที ลิบนาทิจงใช้มัน เพื่อกิจภาวนา คนเรามักจะประมาท ดังนั้นจึงทำให้เวลาผ่านไปเป็น ชั่วโมงหรือวันหนึ่งหรือปีหนึ่งหรือบางคนสิบปี โดยไม่ชวนชวายเป็น จะทำให้ชีวิตดีขึ้น

คุณเคยเห็นคนที่ร่ำรวยไหม บางคนรวยเงินล้านเงินแสน แต่ ว่าชีวิตที่เป็นอยู่นั้นเลวเต็มที่ บางคนเป็นโรคประสาทหรือโง่มากๆ ในขณะที่เงินมากขึ้น สิ่งเหล่านั้นจะมีประโยชน์อะไร ชีวิตมีประโยชน์ ที่สุด มีค่าสูงสุด สิ่งอื่นเป็นรอง อาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค ที่อยู่ อาศัยรวมทั้งปัจจัยเหล่านั้น เป็นรองต่อชีวิต ดังนั้นใช้เวลาทุกนาทีให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตเอง นั่นคือการภาวนา

เราต้องตัดนิสัยที่ชอบล้างผลาญตัวเองทิ้งเสียก่อน นับตั้งแต่ การใช้น้ำประปาเปลืองโดยไม่มีเหตุผล ใช้ไฟฟ้าโดยไม่มีเหตุผล ใช้ เวลาโดยไม่มีเหตุผล เราควรจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ คือชีวิตที่เป็นไปในการภาวนา ล้างบาตรเสร็จ ยังไม่ถึงเวลาที่จะเรียกประชุม เราไม่ควรที่จะคุยกัน เราควรจะเดินจงกรม เพราะมันช่วยย่อยอาหารหนึ่ง ช่วยให้สติสมบูรณ์หนึ่ง ช่วยกันให้นิสัยที่ชั่วๆ ดิตถุขของเราหายไป คนที่เดินจงกรมมากๆ จะรู้สึกคล่องตัว เดินไปไหนคล่องแคล่ว ดังนั้นเรียนรู้อะไรเรื่องการเดินทางจงกรม เอามือกอดอกหรือไขว้หลังแล้วก็เดิน ภายในช่วงที่กำหนดไว้ กลับไปกลับมา จับความรู้สึกสดๆ ในขณะที่เคลื่อนไหวอยู่ การเคลื่อนไหวกับความรู้สึกนี่อันเดียวกัน พอเราเคลื่อนไหวก็รู้สึก ที่จริงแล้วเรานั่งนิ่งๆ ก็รู้สึก แต่ว่ามันจม เผลอนิดเดียวมันจมแล้วเดี๋ยวก็ง่วง ทีนี้พอเราเคลื่อนไหวมันสดๆ ดังนั้นเราเคลื่อนไหวเพื่อความรู้สึกสดๆ ให้เข้ามาเห็นมารู้ มารู้เห็นเป็นใจ

ความรู้สึกสดๆ บนฐานของความเคลื่อนไหว ในเบื้องต้นทำ ดั่งนี้ก่อนสักวันสองวัน พรุ่งนี้หรือมะรืนนี้เราจะเริ่มบทใหม่ ทำให้

มากๆ รู้สึกตัวสดๆ บ่อยๆ เดินจงกรม เรามีช่วงเวลาน้อยมาก ๔-๕ วัน เท่านั้น ที่จริงเราต้องทำเป็นเดือนหรือเป็นปี ผมเคยเดินจงกรมเจ็ด วันเจ็ดคืนติดต่อกัน กลางคืนวันหลังๆ เกือบถึงเที่ยงคืน เว้นไว้เวลานอน พอตื่นขึ้นมาก็เริ่มทำคาหมเพียร ทำความเพียรนี้ เป็นสิ่งที่สำคัญนัก หากเราเป็นทหารตำรวจ วินัยของทหารหรือตำรวจเป็นสิ่งสำคัญ ทหารที่ไม่รักษาวินัยของทหารก็เป็นทหารที่เลว ตำรวจที่ไม่มีวินัยของตำรวจก็เป็นตำรวจที่เลว หรือมากกว่านั้นอาจกลายเป็นโจรไปในตัวด้วย ดังนั้นนักปฏิบัติธรรมต้องมีวินัยของนักปฏิบัติธรรม แล้ววินัยที่สำคัญนั้นไม่ใช่การมุ่งรักษาศีลข้อหนึ่งข้อใด หรือทั้งหมด

แต่ที่เจริญภาวนาอยู่นั้นเชื่อว่ารักษาวินัยทั้งหมดไว้ได้...ทำไม?

ก็เดินจงกรมอยู่นี้ไปไหนใครหรือเปล่า ไปดำใครหรือเปล่า ไปขโมยของใครหรือเปล่า ไม่ได้ทำทั้งนั้น ดังนั้นด้วยการเจริญภาวนาเพียงประการเดียว ก็รักษาศีลไว้ได้หมดสิ้น ถ้าเป็นพระมีศีล ๒๒๗ ข้อ ถูกรักษาไว้หมดสิ้นแล้ว เมื่อพระภิกษุรูปนั้นปฏิบัติภาวนาเดินจงกรม ศีลทั้งหมดมีความจำเป็นมากที่จะต้องรักษา พยายามที่จะรักษาให้ครบ ตั้งแต่ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ แต่เมื่อใดก็ตามที่เราลุกขึ้นทำความเพียรนั้นเชื่อว่าเรารักษาหมดสิ้นแล้ว ในขณะที่สติกำลังเกิดต่อเนื่องกันอยู่ ในขณะที่สมาธิกำลังเป็นไป ในขณะที่ปัญญากำลังเห็น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อิริยาบถ หรือรูปนามกำลังเคลื่อนไหว หรือความสุขกำลังแปรสภาพไปเป็นนั่นเป็นนี่ เมื่อกำลังสำรวจอารมณ์อยู่นั้น เป็นทั้งหมดของการบวช ดังนั้นจงชวนชวายเป็นสิ่งนี้ให้มาก ฉันทะ ความสมัครใจ ความยินดีที่จะทำ เพราะถ้าไม่ยินดีนั้นผลจะออกตรงข้าม

เวลาเราเคลื่อนไหว ตานั้นลืมไว้กัณงว มึการเห็นแต่ไม่ได้ดู เห็นทุกอย่างแต่ไม่ได้ดูอะไรจำเพาะเลย ถ้าปฏิบัติมากๆ มันจะรู้สึก

สนุก ผมเคยแนะนำให้น้องสาวปฏิบัติ ทีแรกเขาก็เบื่อ ก็เดินเซ็งไปเซ็งมา พักหนึ่งผมเห็นเขาเดินเอาจริง แล้วไปถามเขาว่าเป็นไง เขาบอกว่าดี คือเดินไปเดินมาแล้วมันรู้สึกตัวของมันเอง สดๆ แล้วที่นี้ก็รู้สึกถึงประสบการณ์ใหม่ซึ่งไม่เคยมีมาก่อน การเคลื่อนยังเป็นตัวของมันเองเท่าไรก็ดีเท่า นั้น แต่ว่าเนื่องจากยังจำไม่ได้ก็ต้องเลียนแบบ พอเลียนแบบจิตมันแบ่ง คือรับรู้อันนั้นแล้วมาทำอันนี้ มันเลยไม่ลงตัวไปเป็นอันเดียวกัน เมื่อเป็นอันเดียวกันแล้วจะรู้สึกเหมือนอยู่คนเดียวในโลกนี้ คือมีอันเดียวมีชีวิตเดียวโดดเดี่ยว อยู่ที่นี่ ความเป็นอันเดียวนั้นแสดงออกในรูปของการเคลื่อนไหว สงบเงียบเชียบและอึดเต็มอยู่ในตัว

ราวกับโลกนี้มีเพียงผู้หนึ่ง



ทรายในโลกนี้มีมากมายเหลือนับได้ และเมื่อทรายมารวมตัวต่อๆ กันเข้าก็กลายเป็นผืนหนึ่งเดียวเรียกว่าแผ่นดิน ผู้คนในโลกนี้ก็มากมาย ในขณะที่เรานั่งอยู่ตรงนี้ มีหลายกลุ่มกำลังถกปัญหาการเมือง เดินขบวน หมกอยู่ในบาร์ ไนต์คลับ สมสูกันอยู่ หรือโกรธแค้นกันอยู่ ฆ่ากันอยู่ บางพวกเคลื่อนไหวอยู่ในป่าตระเตรียมการโค่นล้มรัฐบาลของชาติตน เหตุการณ์เหล่านี้มันเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

และเมื่อมาถึงสมัยหนึ่งเราก็ค้นพบว่า สถานการณ์เปลี่ยนไป เพราะทุกขณะมันเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์ภายนอกหนึ่ง เหตุการณ์ภายในหนึ่ง คุณอายุเท่าไร ปีกลายอายุเท่าไร... ๑๗ ปี แล้วตั้งใจจะให้มันเป็น ๑๘ หรือเปล่า? มันเป็นของมันเองใช่ไหม คุณกินข้าวบ้าง เทียวบ้าง เล่นบ้าง กินน้ำ กินผลไม้ พอถึงเวลาก็โตเป็นหนุ่มสาวเอง เมื่อสิบปีที่แล้วเราเป็นเด็ก บัดนี้อายุ ๑๘ โตมาตาม กฎเกณฑ์ธรรมชาติ กินข้าวบ้าง ขนมห้าง พอล้มตาตื่นขึ้นมาอายุ ๑๘ ราวกับเนรมิตขึ้น แต่แท้ที่จริงนั่นลำดับเป็นมาอย่างต่อเนื่อง เซลล์ร่างกายเก่าๆ ก็ตายไปเซลล์ใหม่ก็เกิดขึ้นมา ทุกขณะมีการเปลี่ยนแปลงที่มูลฐาน ที่เราเห็นนั้นเป็นฉากๆ เหมือนเหตุการณ์ในโลกทุกๆ ขณะมันเปลี่ยนแปลง คนเกิดทุกๆ วินาที ตายทุกๆ วินาที

ผมให้คุณสังเกตคนเป็นพันๆ ล้านในโลกนี้ มีคนดูความคิด ดูใจน้อย อย่าถามผมว่าผมรู้ได้อย่างไร ผมไม่ได้รู้จักทุกคน แต่ผมเชื่ออย่างนั้น เพราะเหตุการณ์สภาพแวดล้อมของโลกปัจจุบัน ดึงคนให้สนใจเรื่องภายนอก สนใจเรื่องหาเงิน สนใจเรื่องจะฆ่าจะแกงกัน สนใจเรื่องการเมือง เศรษฐกิจ ส.ส.ในสภาถกกันเรื่องอะไรบ้าง ไม่มีญาติใดเลยที่จะมุ่งไปสู่คุณค่าของศิลปวัฒนธรรมหรือสัจธรรม เป็นไปได้ที่รัฐสภาพุดแต่เรื่องอสังคยธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าแม้จะยิ่งใหญ่ แม้จะจริงแท้เป็นสัจธรรม แต่ไม่เคยถูกนำไปใช้แก้ปัญหาของประเทศชาติเลย แต่เรามักจะเอาเปรียบศาสนา ประเทศนี้เอาเปรียบพุทธศาสนามาเป็นพันๆ ปีแล้ว ไม่เคยใช้ศาสนามาแก้ปัญหาบ้านเมือง อาณาจักรเอาเปรียบศาสนจักรมาตลอดกาล แม้กระนั้นก็ยังดีกว่าทางตะวันตกของยุโรป นักศาสนานั้นตัวร้าย

มีคนน้อยคนจริงๆ ที่ตื่นเช้าขึ้นมาเดินจงกรม บ่มรู้ ดูใจ กาย ล้ำแล้วๆ เล่าๆ เหมือนแต่งกายแต่งหน้าแต่งตา คนทั่วไปนึกว่าทำแล้วไม่เห็นเป็นอะไร ธรรมก็ได้ไม่รู้จักได้ รู้ก็ตายไม่รู้ก็ตาย พระพุทธเจ้าก็ตาย แต่ว่าถ้าไม่ตาย คุณจะทุกข์จนตาย นั่นเองคือเหตุผลที่ต้องปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติก็ได้ กินเล่น เทียวเรื่อยๆ ก็สบายดีเหมือนกันแต่ก็สลับกับทุกข์เรื่อยๆ ฉะนั้นจงจำคดีนี้ “จงกรม – บ่มรู้ – ดูใจ” อันนี้เป็นอิริยาบถที่ส่วนใหญ่ชอบกัน เพราะเป็นอิริยาบถที่เคลื่อนไหว สบายปลอดภัย ทำความรู้สึกตัวอย่างนี้ ดูใจเรื่อยๆ ปัญญาจะเกิด ปัญญาชนิดนี้ไม่อาจเรียนได้ในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยใด ปัญญาเช่นนี้เกิดขึ้นเอง เรียกว่า “ปัญญาญาณ” รู้เห็น เข้าใจรูป นาม ว่าเป็นอย่างไร กายกับจิตทำหน้าที่สำเร็จเป็นการเคลื่อนไหวอย่างไร กิเลสคืออะไร เมื่อกิเลสไม่ปรากฏเป็นอย่างไร ทุกข์เป็นอย่างไร ทางออกจากทุกข์คืออะไร ทั้งหมดนี้รู้ด้วยตนเอง รู้จักทุกข์ รู้จักทางออกเอง อริยสัจนั้นเป็นหนึ่งเดียว รู้จักทุกข์

ก็รู้จักเหตุ ก็รู้จักการดับทุกข์ ก็รู้จักหนทางออกนั่นเอง เมื่อเราเจริญภาวนาอยู่เราก็เริ่มปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

คราวนี้ก็ลองภาวนาดูตรงนี้เลย อย่างนั่งติดกัน ลองจับความรู้สึกตัว เคลื่อนมือดู เข้านี้ปลอดภัยไปรุ่งดินะ ถ้าเราไม่กังวล ถ้าเราไม่ห่วงใยที่นอน เราจะเคลื่อนไหวง่ายมาก สดชื่น คนที่รู้ชัดแล้วทำให้เร็วขึ้นก็ได้ แรงขึ้นก็ได้ ชัดทุกขณะ อย่าไปสนใจมันมาก มือที่เคลื่อนนี้ตั้งใจดูความคิด ตาเปิดไว้ เห็นแต่ไม่ได้ดู ตั้งใจดูความคิด อย่าสนใจมือ เคลื่อนให้ชัด

การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นการทำทางใจ โดยใช้ร่างกายสมทบสนับสนุน เป็นการกระทำที่จิต ดังนั้นดูที่จิตใจของเราให้มากๆ โลกภายนอกของคนที่ยังไม่ตื่นเป็นโลกของปรากฏการณ์ที่เต็มไปด้วยค่าสมมุติ ก่อเกิดเป็นรูปความคิดต่างๆ นานา เมื่อความคิดเข้ามาล้อม เข้าไปในจิตใจ เราจะรู้สึกหนักจิตใจ ไม่รู้สึกถึงความโล่ง อิสระ ดังนั้นการกระทำของเราทั้งหมด ตกเป็นเบี้ยล่างของความคิดที่ขัดแย้งกันเอง การกระทำของเราไม่สอดคล้องกลมกลืนกับเจตนารมณ์ คนเรามักจะพูดอย่างหนึ่ง คิดอย่างหนึ่ง ทำอย่างหนึ่ง เช่น โดยความปรารถนาที่แท้จริง ต้องการรู้แจ้งอิสระ ไม่ทุกข์กังวล แต่ว่าการกระทำโดยทั่วไปในชีวิตประจำวัน เราทำอะไรไปในทางตรงกันข้าม เราจึงสับสนไม่รู้จบ เพราะเรามุ่งหวังอย่างหนึ่ง แต่ทำสิ่งตรงกันข้าม ก็เลยขัดแย้งในตัวเองอยู่แทบทุกคนไป การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นการกระทำทางจิตใจ จึงต้องโน้มเข้าไปดูใจ แต่การดูใจเฉยๆ มันดูได้ไม่นาน มันหลอก เราจึงใช้กายสมทบ โดยการเคลื่อนไหว

๒ – ๓ วันมานี้ได้เรียนรู้ผ่านทางความคิด ความรู้เท่านี้เรียกว่า รู้จำ จำได้ อ่านหนังสือเป็นความรู้ของผู้อื่น ไม่รู้จักมันเลย ถ้าเราไม่ดูใจไม่ปฏิบัติ ความรู้ที่ได้จากผู้อื่นก็เลือนหายไปอย่างรวดเร็ว

และไม่ลู่จะมีประโยชน์ เมื่อเราดูเข้าไป เราก็เริ่มรู้จัก ดังนั้นความรู้ของเราเปลี่ยนแปลงไปสู่ประสบการณ์ที่สำคัญ เริ่มรู้จักมันแล้ว ต่อจากนั้นความรู้จะเดินลึกเข้าไปสู่ความรู้แจ้งโดยไม่ต้องสงสัย และแม้ว่าถ้อยคำของใครมาพูดก็ไม่หวั่นไหวไปตามคำพูดของคนอื่น เพราะรู้จริง รู้ซัดนั่นเอง เพราะฉะนั้นผู้ที่ฟังความรู้จากผู้อื่น อาจารย์รุ่นโบราณจึงเปรียบว่าเหมือนเด็กกินเต้าหู้ กินมากๆ ก็ท้องเสีย ย่อยไม่ได้ อาหารกลับเป็นพิษ ความรู้เปรียบเหมือนอาหาร ถ้าไม่กินในเวลาเมื่อมันบูดจะกลายเป็นยาพิษ ถ้าเรียนรู้อรรถมาก ๆ ก็อาจจะเลวลง ถ้าไม่เปลี่ยนความรู้จามาเป็นความรู้จัก รู้แจ้งในหัวใจจนกระทั่งไม่ถามใคร เพราะทั้งหมดอยู่ที่ตัวเรา ดังนั้น ๒ - ๓ วันที่เราเรียนรู้อมา ถ้าใครยังไม่มึรู้สึกว่กิริยาที่โน้มไปดูใจตัวเองปรากฏ ก็ต้องชวนชววย

ความรู้สึกตัวที่เราเพียรพยายามรู้ ก็คือรู้จักตนเองนั่นเอง รู้จักตนเองโดยไม่ต้องมีใครมาบอก ไม่ต้องให้ครู หรือผู้ดูแล หรือผู้ปกครองมาคอยบอก ถ้าใครให้คอยบอกก็แสดงถึงความป็นเด็ก การที่เราต้องจัดรายการให้ฝึก เพราะทุกคนอ่อนแอปฏิบัติด้วยตนเองไม่ได้ ถ้าคนเข้มแข็งแล้วไม่ต้องฟังรายการ เขาจัดการตัวเองได้ ปัญหาอยู่ที่ว่าเราไม่ใช้มนุษย์ที่แท้ มีลักษณะที่ไม่พร้อมจะทำในสิ่งทีมนุษย์ฟังกระทำ ร่างกายหน้าตาอาจจะป็นมนุษย์ แต่ว่สภาพควมรับรู้เรายังไม่พอที่จะเรียกตัวเรว่ว่มนุษย์ เพราะการเคลื่อนไหวของเราอยู่ในระดับของสัตว์ คือมีอากการไม่รู้ตัวเองอยู่เรื่อยๆ แต่ที่เรว่พูดได้มากมายนัน เพราะเรว่ถูกสอน เพราะเรว่เป็นคนทีมีคุณสมบัติพิเศษกว่าสัตว์ สัตว์ฝึกตัวเองให้รู้ตัวไม่ได้ สัตว์บางชนิดฝึกจับปลาได้ เสือก็ฝึกจับกววงป็นอาหาร มีสิ่งหนึ่งทีสัตว์เดรัจฉานฝึกไม่ได้คือ ฝึกให้รู้สึกตัวในขณะที่เคลื่อนไหว ชีวิตของสัตว์ไม่บรรลุถึงภูมิภาวะทีจะรู้ธรรม ที่นอกเหนือสัญชาตญาณ มนุษย์มีธรรมชาติอันหนึ่งคือ รู้สึกตัวได้ จะเคลื่อนไหวออกก็รู้สึก คู้เข้าก็รู้ตัว จะเดินก็รู้ได้ นั่งก็รู้ได้

คุณสมบัติชนิดนี้ป็นของมนุษย์ ป็นวิวัฒนาการทีเมื่อถึงที่สุดอยู่ที่ตัวมนุษย์ แล้วมนุษย์ก็มีปัญญา หากเรว่ไม่รู้จักธรรมชาติเช่นนี้ เรว่ก็ป็นสัตว์เท่าเดิมเรียกว่ สัตว์มนุษย์ การทีเรว่ดูใจ การเข้าให้ถึงที่สุดของชีวิต อะไรคือที่สุดของชีวิต ทีสุดของควมรู้ลึกทีเรว่รู้จัก กามารมณ์ก็มีทีสุดของมัน กินอาหารทีอร่อยก็มีทีสุด แต่เมื่อถึงทีสุดก็เบือเอียนขึ้นมา ทีนี้ทีสุดของชีวิตซึ่งไม่ได้อยู่ในเครือของการสร้างปรุงแต่งขึ้นมา คือ “ควมปรกติ” เมื่อมันมีทีสุดของมัน ทุกคนมีทีสุดกันแล้วคือ สภาพปรกติ เรว่รู้อันนัน เมื่ออยู่ในสภาพปรกติเคลื่อนไหวก็เคลื่อนไหวในสภาวะปรกติ

ชีวิตไม่ใช่ของนาย ก. นาย ข. นาย ง. ชีวิตป็นชบวนการ นับแต่ชบวนการโภชนาหาร เมตาโบลิซึม มันทำหน้าที่ของมันเอง มีระบบหายใจ มีการเคลื่อนไหว มีการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นเมื่อใดก็ตามทีเรว่ตั้งสติ รู้ตัว มาดูตัวชีวิต ดูกาย ดูจิต เรว่ก็จะเริ่มเห็นชบวนการของมันอย่างต่อเนื่องติดต่อกันไป ดังทีพูดแล้วว่เมื่อจะไปห้องน้ำเรว่ก็ลุกขึ้น เรว่ก็ก้าวขาไปทีละก้าวๆ เรว่ก็จะเริ่มเห็นชบวนการของมันจนไปทำธุระเสร็จก็ออกมา เมื่อออกมาแล้วก็มีธุระอื่นๆ

ดังนั้นชีวิตจึงป็นเหมือนกระแสน้ำ ถ้าหากเรว่ไม่ดูมัน ชีวิตก็ปรากฏป็นท่อนๆ ไม่เห็นทั้งระบบ เมื่อไม่เห็นทั้งระบบ เรว่ก็จะเกิดความสงสัยคลงแคลงขึ้นมา แต่พอมาเห็นทั้งระบบแล้ว หายสงสัย เหมือนเดินเข้าไปในป่าไปเห็นหางอะไรก็ไมรู้ไพล่มาจากู เรว่ก็สงสัย พอจับหางดึงออกมาหมด ก็หมดสงสัย รู้เห็นสัมผัสได้ทีตนเองว่อะไรป็นอะไร ถ้าเรว่เริ่มดูตัวเองไป ดูกายดูจิต ดูสิ่งทีมีจริงไม่ใช่สร้างภาพพจน์อะไรขึ้นมา คือเห็นของจริง พระพุทธเจ้าท่านสอนของจริง ท่านไม่ได้นึกขึ้นเองว่ นันป็นอันนี้ อันนี้ป็นอันนัน นันคนละเรื่อง นันคนเพื่อวกไป พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรว่มาดูตัวเอง

ดูยากกับจิตมันทำงานกันอย่างไร เมื่อเราไปที่ป่าหรือที่ใด เห็นผู้หญิงผู้ชายเขากอดกัน เราอาจชอบแอบดู ฉันทัดฉันทันนั้นกายกับจิตมันกอดสัมพันธ์กันอยู่ แล้วมันสำเร็จเป็นการเคลื่อนไหว เรามาดูอันนี้ ว่ามันเคลื่อนไหวอย่างไร เราก็ดูไป ไม่ช้าไม่นานจิตก็จะไปรวมกับตัวที่สังเกตเห็นเข้าไปรวมกับการเคลื่อนไหวนั้น แล้วจะเกิดปรากฏการณ์ของการเปลี่ยนแปลง พวกเราจึงต้องชวนชวายเป็นเช่นนั้นสิ่งที่เราทำนี่จะเป็นเพียงประเพณีเล็กน้อย มาบวช ห่มขาว ห่มเขียว ห่มเหลืองไม่สำคัญอะไร เรื่องวัดเรื่องวาเรื่องทำพิธี ไม่ใช่เนื้อหาของมัน ห่มเหลือง ห่มขาว ห่มดำ ไ้ผม กร้อนผม สำคัญอะไร มันสำคัญตรงที่มีการปฏิบัติที่เลิศสุดที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญว่าเป็นปฏิบัติบูชา คือการโน้มไปดูใจตัวเอง เดินไปก็ดูตัวเองไป เป็นการบูชาพระพุทธเจ้า ไม่เช่นนั้นต่อให้อยู่ใกล้พระพุทธเจ้าเป็นแรมปีก็ไม่อาจรู้ธรรมได้

ในครั้งพุทธกาลมีอุบาสกผู้หนึ่งชื่อ วักลี เขาติดตามพระพุทธเจ้าไปฟังธรรมทุกแห่ง เขาหลงใหลในรูปโฉม ในน้ำเสียง ในปัญญาของพระพุทธเจ้า จนลงทุนบวช ทั้งนี้เพื่อจะได้ติดตามไปฟังพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงทราบจิตใจของวักลีดีว่าติดยึดอยู่ในสิ่งภายนอก ไม่ได้โน้มใจที่จะปฏิบัติที่ตัวเองก็เลยไล่ ที่เป็นศัพท์ภาษาไทยว่า “อับเปหิ” ทรงตรัสว่า “อับเปหิวักลี” แปลว่า ไปเสียให้พ้น “โย ธมมํ ปสฺสตี โส มํ ปสฺสตี ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเรา” ผู้ใดไม่เห็นธรรมต่อให้จับชายจิวรอยู่เป็นแรมปีก็ไม่ได้เห็นตถาคต วักลีเข้าใจว่า ตถาคต คือองค์พระพุทธเจ้าผู้มีรูปโฉมงดงาม มีน้ำเสียงไพเราะ ปัญญาลึกซึ้ง คือเข้าใจว่าเป็นคน ท่านเลยตะเพิด เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านเน้นให้ดูเข้าไปในตัวเอง จึงจะรู้จัก

พวกเราเกิดมาโชคดี ทันทสมัยที่คำสอนของพระพุทธเจ้าถูกสืบทอดมาได้ ดังนั้นเราจึงควรโน้มใจดู อย่าเกียจคร้าน เราต้องตื่น

ตัวมีวินัยแห่งการภาวนา การปฏิบัตินั้นคล้ายๆ กับเราขึ้นเวทีชกมวยก็ชดถูกตามันก่อน ไม่ต้องกลัวผิดกติกา ดับลูกตามันได้ มันจะโตแค่ไหน มันจะล้มเอง ลูกตาของกิเลสคืออะไร คิดนี้แหละ คนเราจะมีกิเลสโดยไม่คิดได้ไหม ไม่ได้ เช่น คิดจะไปตาเขา มันต้องคิดมาก่อน จะขโมยของเขาก็ต้องคิดมาก่อน คิดพะนอตัว ที่นี้เรารู้ทันมัน ไม่ช้าไม่นาน ธรรมชาตินี้จะถูกปรับตัว เชื่องเหมือนสัตว์ถูกฝึกดีแล้ว เพียงโน้มใจให้สงบ ก็สงบ สิ่งนี้จะปรากฏขึ้นกับทุกๆ คนที่ปฏิบัติ คล้ายๆ มันเชื่อฟัง เพียงแต่โน้มใจว่าสงบมันก็สงบ โนมใจว่าพอเรื่องนี่ยุติมันจะยุติ เหมือนว่าควายที่เขาฝึกปรีอให้ไถนา เจ้าของควายเขาบอกให้เลี้ยวซ้าย มันก็เลี้ยวไปทางนี้ อะไรเหล่านี้ มันเริ่มพุดรู้เรื่องกัน ฝึกปรีอตัวเองดีแล้ว นี่คล้ายได้พาหนะที่สัตย์ซื่อ พอนึกเป็นอะไรก็เป็นอย่างนั้น

คนโบราณเรียกว่า “มโนหจจินดา” แปลว่า แก้วจินตนาการ คือใจนี้เอง มโนหจจินดา ก็คือนึกอะไรก็ได้สมจินตนา นึกเอาเงินเอาทอง อันนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่กล่าวในที่นี้คือนึกในสิ่งที่เป็นจริงในทางใจ ท่านจึงเรียกว่าบรรลุถึงอิทธิบาท หรือ “อิทธิวิธี” คือวิถีทางแห่งความสำเร็จ คือเกิดมโนมยิทธิ ความสำเร็จทางใจ เกิดความคล่องแคล่ว คล่องตัว คล่องกาย คล่องใจ ปัญญาแล่นเหมือนลมพัด จะตริกนึกก็คล่องแคล่วเหมือนลมพัด ไม่อึดอัดไม่ขัดข้อง จะเรียนหนังสือหนังสือก็ดี ไม่มีความวุ่นวาย ทำตามความเป็นจริงที่ปรากฏเราดูใจ ดูความคิด ส่วนร่างกาย ก็เคลื่อนไหว รู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเอง ถ้ารู้สึกวุ่นวายหนักหนาออกก็เคลื่อนไหวช้า หรือให้ช่วงยาวขึ้นหรือมองกว้างๆ ออกไปสู่วิถีเขียว มันจะช่วยคลาย ถ้าลองรู้จักแก้ไขปัญหาคด้วยตนเองแล้วแสดงว่าปัญญาเริ่มเกิด ปัญญาที่รู้จักเอาชนะแก้ไขอุปสรรค ปัญญาเริ่มปรากฏแล้วนั้น ใดๆก็ได้ ถ้าเป็นอย่างนี้เจ็บก็เป็นอย่างนี้ก็ได้ ทำไปจนมันเกิดพลังและมีฉันทะใน

การเคลื่อนตัวมันเอง ความเหนื่อยหน่ายเกี่ยวคร้านในจิตใจคลายออก อย่าเคลื่อนไหวเป็นกลไกโดยไม่รู้ตัว แล้วอย่าเพิ่งจ้องเจตนาที่จะเคลื่อนเกินไปก็จะหนักอกหนักใจ

ธรรมชาติมีความแม่นยำ มีท่วงทำนอง มีจังหวะจะโคน เราจะไม่เห็นลมพัดทั้งวันทั้งคืน เรียกว่าลมเย็น มันพัดกระโชกวูบ แล้วค่อยอ่อนเนิบไป ดอกไม้ไม่ได้บานทั้งปี แต่พอถึงฤดูก็จะบาน จิ้งหรีดนกกางเขนออกแดง พอดอกชมพูเห็ดบานเหลืองอร่ามเป็นเครื่องหมายแสดงว่า ฝนหมด พอฝนหมดนกกางเขนคงจะบินออกมาจากที่มันซ่อนตัว ธรรมชาติเขาจะมีจังหวะที่แม่นยำ ถ้าเราตื่นตัวกลางค้ำกลางคืน จะรู้ว่านกบางชนิดจะร้องในวาระนั้น พอใกล้รุ่งนกอีกชนิดหนึ่งร้อง พอรุ่งสางพอเห็นลายมือหรือเห็นใบไม้เป็นสีเทาๆ เขียวๆ จะมึนกริ่งเสียงเบาเสียงหลิวๆ ธรรมชาติมีมนต์ขลังในตัวมัน ท่วงทำนองจังหวะจะโคนเหล่านี้ สัตว์ที่ชื่อไร้เดียงสา มีชีวิตอยู่ในนั้น มดจะขนไข่ ถ้ามันคลานช้าๆ เรียงแถวอีกประมาณ ๓ วันฝนจะตกหนัก ถ้ามันขนไข่วิ่งจ้ำลห้วน แสดงว่าอีก ๑ หรือ ๒ ชั่วโมง ฝนจะตกลงมาแล้ว มดเล็กๆ ไร้เดียงสาเหล่านี้จะมีความพิเศษที่จะรู้สึกถึงสิ่งเหล่านี้ได้

ที่จริงมนุษย์ก็รู้อะไรเหล่านี้ได้ แต่ที่เอามาไป มั่วแต่คิดจะฟังกรมอุตุฯ ในที่สุดก็สูญเสียเครื่องมือพิเศษที่จะรู้ คือร่างกายและจิตใจ คือตัวชีวิตนี้ที่มันมีความพิเศษที่จะรู้อะไรก็ได้ ท่วงทำนอง จังหวะจะโคน จะเห็นได้หลายๆ เรื่อง เช่น ฤดูกาลที่ปลาบางชนิดตกไข่ หรือแม้แต่ชีวิตของเราที่คลอดมาจากท้องแม่ได้ ก็เป็นความแม่นยำของธรรมชาติที่จะให้เกิดปฏิสนธิเด็กขึ้น พวกเราทุกคนออกมาจากความแม่นยำของธรรมชาติ พออยู่กับแม่อยู่ด้วยกันมีช่วงจังหวะที่แม่นยำแล้วเราก็คงคลอดออกมา เพราะฉะนั้นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นการตกลงใจ

ของธรรมชาติทั้งสิ้น ธรรมชาติมีชีวิตของเขาเอง เราไปเจ้าก็เจ้าการแทรกแซงธรรมชาติขึ้นมาเรื่อยๆ

คืนวันใดวันหนึ่งชายที่มีสุขภาพดีแข็งแรง ก็กลับกลายเป็นคนตาบอดพิการ เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างขึ้นมา นอกเหนือจากกรรมที่มนุษย์ทำแล้ว ก็มีการกระทำหรือกรรมที่มีจังหวะแม่นยำ เด็กหนุ่มสาวทุกๆ คนพอโตขึ้นมา ก็สื่อเค้าว่าหนุ่มสาว พอแก่เฒ่ารูปทรงก็เริ่มสลายตัว เป็นการตัดสินใจของธรรมชาติจัดสรรมาให้ เป็นหน้าตาที่เราเป็น เราเลือกไม่ได้ การทำศัลยกรรมตกแต่งเรียกว่า คอร์รัปชันธรรมชาติ มนุษย์มีหน้าากสวมหลายชั้น เมื่อใดถอดหน้าากทิ้งให้เหลือหน้าแท้เราจะดีขึ้นเรื่อยๆ คือสติปัญญา เริ่มเป็นธรรมชาติขึ้น เห็นสิ่งที่ควรเห็นและฟังเห็นไม่หลอกตัวเอง ความแม่นยำของธรรมชาติอันนี้ที่เปรียบเสมือนแม่บท ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติทั้งหมดเปรียบเสมือนผู้ควบคุมวงดนตรี อย่าคิดว่าผู้ควบคุมไม่มีบทบาท ผู้สนใจดนตรีจะรู้ว่าตัวคอนดักเตอร์นี้สำคัญที่สุดในวงดนตรีของฝรั่ง ในวงดนตรีของไทยนั้นสิ่งที่สำคัญเราอาจจะคาดไม่ถึง เครื่องมือที่สำคัญที่สุดคือฉิ่ง ถ้าตีผิดจังหวะ ทั้งวงจะล่มทันที เพราะฉะนั้นปีหรือชลุ่ยหรือซอที่จริงแล้วเป็นรอง แต่ฉิ่งเป็นตัวตัดสินใจอารมณ์ของเพลง ถ้าเขาตีฉิ่งฉับๆ เร็วๆ ทุกคนก็ต้องตาม

ครั้งหนึ่งเมื่อไม่นานมานี้ ผมได้มีโอกาสได้ดูวาทยากรคนหนึ่ง ควบคุมวงดนตรี ผมเรียนรู้ได้มากมายว่าตัววาทยากรนั้นสำคัญที่สุด เธอเป็นผู้หญิงอายุประมาณ ๕๐ ปี อ้วน ท่าทางไม่น่าดู แต่พอเธอจับไม้บาตองขึ้น อารมณ์เธอจะเปลี่ยน เพราะเธอเป็นศิลปินแท้คนหนึ่งเท่าที่ผมเคยเจอ เพลงนั้นเป็นเพลงสดขึ้น เธอเข้าถึง ความสดชื่นในตัว และประกายตาของเธอได้ปลุกนักร้องทุกคนให้รู้สึกตาม หลังจากนั้นเพลงที่ไพเราะก็ดังขึ้น ทีนี้ถ้าคีตกวีคนนั้นไม่เข้าถึงอารมณ์ของ

เพลงจะปลุกปลุกไม่ได้ ท่วงทำนองและจังหวะจะโคนจะให้พลังชีวิตสูงส่ง เพลงที่ดีไม่ใช่เพลงที่เพราะ เพลงที่เพราะ บางทีไม่มีพลังเลย

คนบางคนวาดรูปได้สวยแต่ไม่งาม ไม่มีท่วงทำนองที่เด็ดเดี่ยว ศิลปะชั้นสูงนั้นเป็นการบอกคุณธรรมของศิลปินว่าเขาเป็นคนดีมีคุณ นุ่มนวล เข้มแข็ง อย่างไร กล้าหาญอย่างไร ศิลปินที่แสดงออกซึ่งศิลปะ เขาต้องแสดงออกด้วยจังหวะที่แม่นยำ นับแต่การรำโนห์รา โนห์ราทุกวันนี่ ส่วนใหญ่จะเห็นศิลปะชั้นสูงทั้งนั้น ไม่มีท่วงทำนองที่แม่นยำ ทั้งดนตรี ทั้งเพลง ทั้งอะไร เป็นอะไรบางสิ่งที่ไม่มีชีวิตชีวาอีกแล้ว เมื่อเล็ก ๆ ผมเคยดูหนังตะลุงและมโนห์รา มโนห์ราที่ดีสิ้นชีวิตไปแล้ว ชื่อ “พุ่มทเวา” พอแก่ลุกขึ้นชดทามโนห์ราทุกคนก็จะถูกละกอดให้นั่งนิ่ง คนเป็นพันต้องเจียบด้วย หมายความว่าทางที่ผองาดขึ้นมา ท่วงท่า จังหวะจะโคน ความจริงใจ ละกอดคนดูให้ตรงตรงใจ และภาคภูมิ นั้นเป็นการเคลื่อนไหวที่มีพลังและมีท่วงทำนอง

เวลาปฏิบัติ การเคลื่อนไหวคุณต้องทำอย่างนั้น คุณต้องทำอย่างมีจังหวะ แม่นยำ คือไม่ลั้งเล ถ้ายกขึ้นมาแล้วในใจสงสัยแวบเดียวจะไม่เกิดพลัง เพราะฉะนั้นเราต้องเคลื่อนไหวและรู้สึก คุณจะทำอย่างนี้ได้บริบูรณ์ก็ต่อเมื่อเลิกเลียนแบบคนอื่น ถ้าผมเลียนแบบหนูคนนี้ ทำสักร้อยปีก็ไม่ลง คือตัวเองไม่ได้ดูที่นี้เลย ที่เลียนแบบเพื่อให้รู้เค้า ต่อจากนั้นทั้งหมดเป็นเรื่องของตัวเองทั้งสิ้น ยิ่งหมดสิ้นการมุ่งแสดงเท่าไรยิ่งเป็นสมาธิเท่านั้น การปฏิบัติภาวนาไม่ใช่แสดงหนังหรือเล่นละครคน สมมุติว่าผมเป็นผู้ที่แสดงบทพระพุทธรเจ้า ผมยิ่งแสดงเหมือนเท่าไร ยิ่งเลวเท่านั้นต่อการปฏิบัติธรรม เพราะผมสร้างขึ้น การพยายามสร้างความสงบนี้ใช้ไม่ได้เลย ความสงบที่แท้จริงนั้นไม่เกี่ยวกับอะไรเลย ไม่ต้องสร้างไม่ต้องหา เหมือนเรานั่งคนเดียวเหมือนทั้งโลกมีคนๆ เดียว

ระหว่างกิเลสตัณหา กับสติปัญญา



พยายามที่จะฟังผู้พูดว่าพูดอะไร การกระทำเช่นนี้นับว่าเป็นนิสัยของทุกๆ คน ที่จริงนักปฏิบัติเขาจะไม่ฟัง เขาจะดูใจ ดังนั้นไม่จำเป็นต้องจ้องหน้า จ้องที่จะฟังผู้พูดจะพูด พูดอะไร ทำอย่างนั้นไม่เป็นการปฏิบัติ มองเข้าไปในใจตัวเองนะครับ จนปานนี้แล้ว ๒ วันแล้วนะครับที่ผมพยายามจะชี้แนะว่า การปฏิบัตินั้นเป็นการดูตัวเอง

แต่ดูเหมือนว่าพวกเราส่วนใหญ่จะไม่เข้าใจ พวกเราส่วนใหญ่ไม่เข้าใจพอเพียง ยิ่งคุยกันไม่รู้จบสิ้น น่าแปลกจริงครับ นิสัยเก่าๆ ของเราช่างตัดยากจริงๆ จึงไม่ยอมที่จะดูใจตนเอง เมื่อไม่ยอมดูใจตัวเองแล้วการบวชจะมีประโยชน์อะไร นักบวชบวชเพื่อทำหน้าที่อันหนึ่ง นักบวชทำหน้าที่เยี่ยงนักบวช ครูก็ทำหน้าที่ของครู ปฏิญาณตนและสมัครใจที่จะเป็นนักปฏิบัติธรรม เราต้องทำหน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรมนั้นต้องดูใจ ดูใจตนเองนะครับ จนปานนี้แล้ว เรายังไม่ได้ทำในสิ่งที่เราฟังทำ ยิ่งคุยกันจ้อกแจ้ก ขนาดฟังธรรมยังคุยกัน

ผมรู้สึกประหลาดใจว่า เอ...ไ้เราพูดให้คนฟังไม่รู้เรื่องหรือยังงั้นนำ หรือว่าเป็นความดีร้ายของนิสัยแต่ละคน ความเคยตัวอะไรเหล่านั้น ความไม่รู้สีกตัว ความพูดไม่รู้เรื่องขนาดอะไรเหล่านี้

ถ้าคุณมีลูกแล้วพูดให้ลูกฟังไม่รู้เรื่อง คุณจะรู้สึกตัวทันทีว่าเราเกิดลูกผิดไม่มีเสียจะดีกว่า

สิ่งที่เรียกว่า ความเอื้อเฟื้อไม่ได้หมายถึงเอาของให้ผู้อื่น เช่น เอื้อเฟื้อต่อบิดามารดา แค่อื้อเฟื้อฟังท่านก็เรียกว่า เราตอบแทนพระคุณส่วนหนึ่งแล้ว แต่ผมไม่ได้เรียกร้องให้เชื่อนะ มานี้ใครจะปฏิบัติก็ได้ ไม่ปฏิบัติก็ได้ ปฏิบัติเองก็พ้นจากทุกข์เอง พ้นจากความทุกข์เอง ไม่ปฏิบัติก็ทุกข์ไปจนตาย ทุกข์ในที่นี้แปลว่าน่าชัง ทุกข์ทรมานไม่รู้สึกรู้สีก ตัว ผมจะบอกแต่ต้นมือแล้วว่า ให้ฟังให้รู้เรื่อง เมื่อรู้เรื่องแล้วก็จะโน้มใจปฏิบัติได้ ปฏิบัติถูก ปฏิบัติถูกต้องผลมันจะปรากฏออกมา ดังนั้นโดยส่วนตัวต้องมีความเข้าใจแจ้งกับการดำรงชีวิต หนทางส่วนรวมก็คือ สังคมที่ตัวเองอาศัยอยู่จะได้รับผลจากการที่เราเป็นผู้รู้ สังคมโดยส่วนรวมจะค่อยๆ ดีขึ้น นักศาสนาหรือผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องรู้จักสิ่งที่เรียกว่า กิเลส

ผู้เจริญภาวนาต้องรู้สึกตัว ระวังตัวที่จะไม่ให้เกิดอาการยื่นออกมา เวลาเกิดโทสะมันจะมีอาการยื่นออกมา คิดนึกจะทำร้ายผู้อื่น ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายเราต้องหัดกลับเข้าไปในเนื้อในของชีวิต เข้าไปถึงชีวิต ถึงซึ่งชีวิตและมีชีวิตอีกแบบหนึ่ง ชีวิตซึ่งไม่ยื่นออกมา หากเราไม่เข้าใจจุดนี้ ต่อให้เราบวชสัก ๑๐๐ ปี ก็ไม่อาจจะเรียกตัวเองว่าผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบได้ ในพุทธศาสนานั้นมีหลักธรรมที่สำคัญคือ “อินทริยสังวร” การสำรวมอินทริยในที่นี้ตั้งแต่กาย แขน ขา ตา หู จมูก ลิ้น คำว่า สำรวมแปลว่า หดกลับ ซึ่งเป็นบทบาทกระทำที่เรียกว่าประเสริฐสุด ระมัดระวังสังวรที่จะไม่ให้มันยื่นออกมา หรือถ้ามีเหตุอื่นมันก็ให้หดกลับตามธรรมชาติ เต่าทุกตัวมีอาการหดกลับเมื่อมันอันตราย ดังนั้นแม้แต่เสือก็ทำอันตรายมันไม่ได้ พวกเราเป็นนักบวช จะบวชชั่วคราวหรือบวชถาวรนั้นไม่สำคัญ

แต่เนื้อหาสาระนั่นคือ การเข้าถึงชีวิต ไม่ใช่การหลอกลวง การเสแสร้ง แกล้งทำ

ผู้หญิงสาวที่ออกจากบ้านก็ยอมขยันที่จะส่องกระจกดู สำนวหน้าตาว่าเรียบร้อยหรือไม่ เราส่องกระจกกันมาก วันหนึ่งๆ ด้วยความกลัวว่า ผู้อื่นจะเห็นสิ่งไม่งามที่หน้าตา แต่เราไม่ส่องกระจกสติไปที่จิตใจของเราเท่าใดนัก หน้าตาของหัวใจเรา เราไม่รู้จักมัน แต่เราก็ไม่ส่องจะชำระล้างหรือละลายใครทั้งนั้น ซึ่งความคิดเลวๆ เกิดขึ้นเราจะไม่รู้สึกรู้สีกว่านี่มันโลโครก บุคคลผู้ซึ่งระมัดระวังสังวรเมื่อคิดสิ่งไม่ดี เช่นรู้สึกริษยาเพื่อน ก็จะมีสติเห็นว่ามันไม่ดีนั้นเกิดแล้ว แต่ถ้าไม่มีสติจะไม่รู้สึกได้ เมื่อไม่เจริญสติบนฐานของการเคลื่อนไหวสดๆ ปัจจุบันนี้ เดียวนี้ ตรงนี้ สัมผัสเดี๋ยวนี้ จะไม่รู้จักมัน ต่อให้ริษยาเพื่อนอยู่เป็นบ้าเป็นหลังก็ไม่รู้จัก เพราะฤทธิ์ของความริษยาอาฆาตนั้น มีรสชาดที่กลบทับสติปัญญา

สังเกตดูซิครับว่า เมื่อเราริษยาใครสักคนหนึ่ง เราารู้สึกมันเขี้ยวที่ได้ค่าหรือได้นินทา หรือได้สำราญถ้อยคำอะไรที่เราารู้สึกว่าทำให้เขาเสื่อมเสียได้ ความเศร้าที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรานั้นเป็นรูปหนึ่งของโทสะ ถ้าไม่ได้ดังต้องการก็จะเกิดโทสะขึ้นมา และถ้าน้อยใจใครนั้นเราก็หุดหู่เศร้า นั่นคือโทสะ ไม่พอใจ ความเบียดเบียนเป็นรูปหนึ่งของโทสะ, เป็นรูปหนึ่งของโมหะก็ได้ อาการเช่นนั้นเกิดขึ้นกับเราบ่อยๆ แต่เราไม่รู้จักมัน เมื่อไม่รู้จักมัน มันก็ก่อตรวด ผูกพันติดเป็นนิสัยขึ้นมา ซี้เศร้า ซึ้งอน ซี้ยะ ของโลโครกทั้งนั้น แต่ถ้ารู้จักสิ่งนั้นก็กลายเป็นสิ่งที่ดี สิ่งที่เรียกว่า กิเลสตัดหนานั้นเป็นสิ่งเดียวกับปัญญา กิเลสน้อยปัญญาน้อย, กิเลสมากปัญญามาก กิเลสลึก ปัญญาก็จะลึก ทั้งหมดนั้นขึ้นกับว่าเรารู้ตัวทันท่วงทีหรือเปล่า เพราะเมื่อเราไม่รู้จักมันมันกลายเป็นกิเลส ถ้ารู้จักมันก็ก่อเกิดปัญญาขึ้น คนมีกิเลส

มากๆ เมื่อเจริญสติมากๆ จะเกิดพลังของสติปัญญา คนไม่มีกิเลสเลยก็ไม่ต้องมีปัญญา คือไม่ต้องใช้ปัญญาเพื่อละกิเลส แต่คนทุกคนมีกิเลส เพราะกิเลสเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของชีวิต ฟังพลาดไปกลายเป็นว่าผมสนับสนุนให้มีกิเลสมากๆ เพื่อจะได้มีปัญญามากๆ เพราะผู้ฟังฟังด้วยกิเลส อยากให้คนหนุนอยู่แล้ว

กิเลสตัณหา คือความอยาก แรงทะยานในภาวะหนึ่งภาวะใดนั้น เรียกว่า ความอยากต่อภาวะ ความใคร่ ความปรารถนา ความต้องการอะไรนี้ ไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายในตัวมันเอง พวกเราทุกคนเป็นผลผลิตของความอยาก เป็นทายาทของความอยาก พวกเราปรารถนาตามธรรมชาติ เราไม่ใช่ นักศาสนา หัวชนก่าแพงคือเป็นพวกบ้าศาสนา เราก็ฝึกธรรมะ ปฏิบัติธรรมะให้สู่ชีวิตที่พอดี นักศาสนาโดยทั่วไปมักจะประณามซึ่งกิเลสตัณหา โดยไม่รู้จักกิเลสตัณหา กิเลสตัณหาเป็นพลัง เมื่อมีกิเลสก็มีพลังออกมา แต่ถ้าเราพัฒนาสติขึ้น พลังนั้นจะแปรเปลี่ยนเป็นพลังสร้างสรรค์ นั่นคือ เราสามารถควบคุมดูแล และหันมันไปสู่ทิศทางที่ดีได้ การมีกิเลสน้อยไม่ใช่เครื่องหมายของผู้เจริญแล้ว ถ้าหากว่าไม่รู้สีกตัว ถ้าหากว่าไม่สามารถภาวนาสติปัญญาขึ้นได้ บุคคลที่เราสมมุติเรียกกันว่า “คนปัญญาอ่อน” คนเหล่านี้มีกิเลสน้อย ผมเคยอยู่ร่วมกับคนประเภทนี้ อยู่หลายปี เขามีความปรารถนาน้อย โทสะน้อย แต่มากด้วยโมหะ

ผมใช้ชีวิตร่วมอยู่กับบุคคลที่เราเรียกกันว่า คนมีปัญญาอ่อน นานทีเดียว ผมแปลกใจมากกว่า ทำไมเขาเป็นบุคคลที่ถือกันว่าเป็นคนป่วยไม่สมบูรณ์ แต่ทำไมกิเลสเขาน้อยมาก ผมจึงเกิดความสับสนขึ้นในตัวเอง แต่นานเข้าก็จับได้ว่าเขาไม่รู้ตัว กลางคืนเขานอนตัว ลั่นเทิ้มๆ ร้องอ้ออ้อๆ ตื่นมาผมถามว่าเขาเป็นอะไร เขายิ้มและทั้งวันก็เดินยิ้มหน้าตาฟ่องใส ดวงตามีประกายแจ่มใส ผมจับได้ว่าเขา

มีกิเลสตัณหาไม่ถึงระดับที่จะมีปัญญา ไม่ถึงระดับที่จะรู้ธรรมะได้ ยี่สิบปีผ่านไป เขาก็เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นพวกเราที่มีกิเลสตัณหาที่น่าจะยินดี คือเรามีกิเลสตัณหาระดับที่จะรู้ธรรมะได้ นั้นขึ้นกับการพัฒนาสติตนเอง คือในการที่เราจะเริ่มภาวนาขึ้นมา ถ้าเรามีกิเลสน้อยปัญญาก็น้อย กิเลสมากปัญญาก็มาก กิเลสเหล่านั้นแสดงออกในรูปความนึกคิด นั้นขั้นในสุด ขั้นนอกคือการกระทำทางกาย การกระทำทางกายที่ตอบสนองกิเลสตัณหา เช่น ชวนเพื่อนคุย เป็นกิเลสตัณหาชนิดหนึ่ง แต่ทันใดที่อ้าปากคุย สติมาทันนั้นคือปัญญา เพราะมันจะย้อนกลับเข้ามาในตัว รู้สึกตัว ถ้าเราไม่มีการกระทำเช่นนี้ เราก็คจะเป็นทาสตัณหาเรื่อยๆ จนตายไป คนซึมเศร้าก็เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่ตรงข้ามกับอาการตึงตัง ตึงตังยื่นออกมาให้ได้ตั้งใจ ไม่ได้ก็ซึมเศร้า ไม่ลงไปในตัวสักที คือไม่กลับเข้าสู่ทางสายกลาง ที่จริงชีวิตของเราเป็นทางสายกลางอยู่ในตัวแล้ว ชีวิตคือสภาพกลางๆ ชีวิตคือทางอยู่แล้ว

คำว่า อริยมรรคมีองค์แปดนั้นเป็นการแยกหัวข้อ เป็นปัญญา ศีล สมาธิ คือตัวชีวิตของเราที่แหละ เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็คือการภาวนาเข้าไปในตัวชีวิตนั่นเอง ตัวเรานั้นเป็นสภาพที่เป็นกลางๆ ในขณะที่อารมณ์ของเราเป็นอุเบกขา ขณะนั้นมรรคกำลังปรากฏออกเรากำลังเดินเข้าทางสายกลาง เราพัฒนาสติให้มีขึ้นในกายกรรม วจิกกรรม และมโนกรรม กายกรรมใดประกอบไปด้วยสติ กรรมนั้นก็บริสุทธิ์แล้วโดยธรรมชาติ วจิกกรรมและมโนกรรมก็เช่นกัน ดังนั้นเมื่อเรารู้ตัว กายกรรมของเราก็จะเริ่มบริสุทธิ์ ซึ่งมีอาการของความประเสริฐอยู่ในตัวของมัน นับตั้งแต่การก้มตัวลงใส่รองเท้าหรือกัณฑ์กระดุมเสื้อหรือหวีผม ถ้าเราปล่อยให้จิตใจเตลิดเปิดเปิงไปต่างๆ

นานานันนั้น ขณะนั้นเรากำลังทำไปด้วยวิชาความไม่รู้ตัว แต่ในขณะที่นั้นนั่นเองเมื่อเรารู้สึกตัว เราเหลือแต่การกลัดกระดุมอย่างรู้สึกตัว ล้วนๆ ในขณะที่นั้นเป็นสติปัญญา เมื่อใดที่ได้กินอาหารอย่างลืมตัว ฟอนเฟินเข้าไปในรสชาติอันเอร็ดอร่อยโดยที่ไม่มีการตั้งสติ ขณะนั้นเรากินด้วยกิเลสตัณหา กินกับกิเลสตัณหา แล้วก็กินเอากิเลสตัณหาเข้าไปเป็นอาหารชีวิต กิเลสตัณหาก็เลยเติบโตใหญ่ขึ้นในขณะที่เรากินอาหาร ตักอาหารเข้าปาก แต่ทันใดที่เรารู้ขึ้นมาได้ ไม่จำเป็นต้องพิจารณาว่ามันเป็นอาหาร เป็นของสกปรก หรือเป็นธาตุตามธรรมชาติ นั่นเป็นบทพิจารณาเท่านั้น, แต่ทันใดที่เรารู้สึกตัวขึ้นมาแล้ว เราก็เคี้ยวตามธรรมดาแล้วเราก็อ่านรู้สึกรู้สีก่อนการเคี้ยว ไม่แล่นเข้าไปพะเน้าพะนอต่อรสชาติของมัน มันจะอร่อยมากหรือน้อย หรือว่าไม่ลู้จะอร่อย ขณะนั้นเองเป็นสติปัญญา

กิเลสตัณหากับสติปัญญานั้น มันเหมือนกับเล่นกระดานหก พอน้ำหนักถ่วงทางนี้มากมันก็ชีวิตปลายข้างโน้นขึ้นไปโด่งอยู่ข้างบน ทีนี้พอเราเสียท่ามันก็ชีวิตเราขึ้นลอยไปอยู่ข้างบน กิเลสตัณหาไม่ใช้ของสองสิ่งอยู่ในเวลาเดียวกัน กิเลสตัณหากับปัญญาอุปมานั้นเป็นคนละเวลา เมื่อเราไม่รู้ตัวมันก็จับเป็นตัณหาหรือกิเลส และเป็นทุกข์ ถ้าเรารู้สึกตัวมันกลับเข้าเป็นอีกตัวหนึ่ง ดังนั้นไม่ใช่สองตัวซึ่งกำลังจะชกต่อยกัน ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ถ้ายังไม่รู้ก็เข้าใจว่าเป็นสองเป็นสาม ดังนั้นถ้าเราฟังธรรมให้ดี เราก็เกิดกำลังใจอย่างมาก

“สวากขาโตกะคะวะตาธัมโม” ธรรมะของพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว ดีตรงที่ไม่ต้องทำอะไรเลย คือรู้ตัวเท่านั้น มันก็จะเปลี่ยนเป็นปัญญาทันที การปฏิบัติเช่นนี้เป็นการปฏิบัติโดยฉับพลัน มีหนังสือเล่มหนึ่งเขียนล้อผม เขียนคำว่าผมชอบสอนแบบฉับพลัน คนเหล่านั้นไม่เคยฟังผมอย่างจะแจ้ง ถ้าคุณไม่ทำมันเดี๋ยวนี้คุณจะไม่

ทำไม่ได้ตลอดชาตินี้ เมื่อพลาดหนึ่งขณะ ชาตินี้ทั้งชาติคุณจะทำมันไม่ได้ ดังนั้น คุณจะต้องกลับเข้าไปในตัวเองอย่างฉับพลันทันใด แต่ไม่ใช่กลับเข้าไปฉับพลันทันใดแล้วจะหมดกิเลส แต่ว่าการปฏิบัติทุกขณะ คุณจะต้องเข้าไปโดยฉับพลัน ฉับพลันที่รู้ตัวก็ทั้งทันทีแล้ว ทำความเพียรอยู่อย่างนี้ เมื่อเพลอตัวทำอะไรไม่ได้แล้ว ช่วยอะไรไม่ได้แล้วก็ตั้งหลักขึ้นมา ทำตัวให้เหมือนนกมวย มวยวัดที่ไม่มีการตีกันนั้น ทำแบบมวยวัด หมายความว่าต้อยที่ลูกตามันก่อน ดับสิ่งที่มันจ้องดูเรา ชกลูกตามันแล้วต่อให้โตกว่าเราแค่ไหนก็ตาม มันจะสู้เราไม่ได้ในที่สุด คือปฏิบัติธรรมะแบบนี้ ตั้งสติขึ้น ดูเข้าไปในใจ นั่นแหละลูกตามันเพราะตัวมันจ้องเราอยู่และมันจ้องที่จะครอบงำ ดูเข้าไปในจิต พอเข้าไปในจิตเท่านั้นเท่ากับชกลูกตามันเข้าไป และที่จิตนั่นเองที่ความคิดฟุ้งฟรุ ถ้าเราดับลูกตาของมัน ชัดเข้าไปในที่ตรงนั้น กระทบลงไปตรงนั้นให้ถึบอย ในที่สุดมันก็หมดพิษสง

กิเลสตัณหาและปัญญาไม่ใช่ของที่ต่างกัน แต่ไม่เหมือนกัน เปรียบเหมือนหนูคนนี้ ชื่ออะไรครับ...สลิล แปลว่าน้ำ อายุเท่าไร แล้วครับ เมื่ออายุประมาณห้าขวบแม่เรียกว่าอะไร...เรียกหมี หมีกับสลิลนั้นมันสองคำ แต่เป็นคนคนเดียวกันต่อเนื่องกัน แต่ตอนที่เรียกชื่อหมีนั้นเป็นเด็ก จากเด็กคนนั้นโตมาเป็นสลิลคนนี้ จะเรียกว่าเด็กคนนั้นกับสลิลคนนี้เป็นคนเดียวกันก็ได้ จะเรียกว่าสองก็ได้ แต่ว่าชื่อต่างกันตอนเป็นเด็กแม่เรียกหมี เพื่อนเรียกสลิล กิเลสตัณหาและปัญญาเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน จะเรียกว่าอันเดียวจริงๆ ไม่ได้ สองอันก็ได้ แต่ว่าเมื่อมันเป็นปัญญานั้นหมายถึงว่า กิเลสตัณหา...พลังชีวิตนั้น ซึ่งความปรารถนาได้บรรลุถึงวุฒิภาวะหนึ่งเรียกว่า ปัญญา จะเรียกคนคนเดียวกันไม่ได้ ฉะนั้นสิ่งที่เรียกว่าปัญญากับตัณหา มันไม่ใช่สองเลย แต่มันไม่ใช่หนึ่ง เรียกว่ามันเปลี่ยนสภาพไป น้ำบริสุทธิ์ น้ำที่เราดื่มนี้ถ้าเราหยดหมึกสีแดงเข้าไป สีแดงจะซึมเข้าไป

ทุกอณูของมัน แล้วบดบังน้ำช่อน้ำไว้ต่อหน้า แต่น้ำบริสุทธิ์ก็ยังคงอยู่ในน้ำไม่บริสุทธิ์นั่นเอง สมมุติว่าเรามีกรรมวิธีกลั่นเอาสีออกไป ก็คงเหลือน้ำบริสุทธิ์

ชีวิตของเราเป็นอย่างนี้มาตั้งแต่ต้นมือ เรายื่นออกไปเรื่อย เราปรุงแต่งเสริมสร้างหลงจากธาตุฐานของชีวิต เมื่อหลงเสียแล้วเวลากลับไม่อยากจะกลับเหมือนกับเด็กติดเที่ยว ถึงเวลากลับบ้านไม่อยากจะกลับ มันติดเสียแล้ว ดังนั้นการกลับจึงยากแทนที่จะกลับโดยง่าย เหมือนเราติดพูดมากเสียแล้วจะให้เป็นคนเฉยๆ นั้นยาก ต่อให้ตัดลิ้นมันก็ยังพูดอยู่ข้างใน ถ้าเราเห็นสิ่งนี้เราจะรู้สึกว้าว เอ, เราเป็นคนน่าเกลียดเอามากๆ ทีเดียว การเจริญภาวนาจะช่วยให้พ้นจากความน่าเกลียดน่าชังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการจงใจตัวเองไว้ถึง ๓ แบบ ๓ อย่าง ในโอกาสวาระต่างกัน การจงใจในตัวเองนี้สำคัญมาก เมื่อเราเล็กๆ เราไปดูหนังกับแม่ หนังตะลุง มโนห์รา มันท่วง ขามาแม่จูงต้องเดินกลับมา แม่ช่วยจูงเราได้แต่เรื่องข้างในไม่มีใครจูงใครได้ ต้องจูงตัวเอง หลักในการจงใจนั้นเรียกว่า “อธิปไตยสาม” ซึ่งเรามักจะได้ยินคำพูดที่ว่าธรรมาธิปไตยเท่านั้น ถูกต้องและใช้ได้ อัตตอธิปไตย โลกาธิปไตย ใช้ไม่ได้ เราว่าเอาเอง พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น มักจะพูดกันเกร่อ พูดผิดๆ โดยไม่รู้ตัวเลยไปดูพระพุทธเจ้าเข้า อธิปไตยเหล่านี้ไม่ใช่ปกครองบ้านเมือง พระพุทธเจ้าพูดเรื่องการปกครองตัวเอง อธิปไตย แปลว่าอำนาจ อำนาจที่เป็นใหญ่ อำนาจที่เป็นใหญ่ มี ๓ อำนาจ และทั้งหมดเป็นเรื่องปฏิบัติธรรมะทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องปกครองบ้านเมือง แต่ถ้าเราจะประยุกต์ก็ยอมใช้ได้อยู่ ไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร แต่โดยเนื้อแท้พระพุทธเจ้าพูดเพื่อปฏิบัติ ใช้ปฏิบัติตน

สิ่งที่เรียกว่าอัตตอธิปไตยนั้น ถือว่าเอาตนเป็นใหญ่ ผมได้ยินผู้บรรยายบรรยายว่าใช้ไม่ได้เป็นเรื่อง Ego เป็นเรื่องเห็นแก่ตัว เรื่องนี้เข้าใจผิดแล้ว ไปทำลายคำสอนพระพุทธเจ้าโดยไม่รู้ตัว พระพุทธเจ้าตรัสอย่างนี้ครับว่า “เมื่อบุคคลปรารถนาว่า ตัวเองยังต้อง ยังโง่ ยังหลง ยังทุกข์ทรมานอยู่ ปรารถนาตนเป็นหลัก คิดได้เช่นนี้แล้วก็ลุกขึ้นทำความเพียร” อย่างนี้เรียกว่าเอาตนเป็นอธิปไตย ใช้ได้ครับ และควรใช้ด้วย พอนึกได้ว่าตัวเรายังไม่รู้อะไรเลย สติสตั้งยังไม่มี อะไรยังไม่มีเลย ปัญญา ก็ยังไม่เกิด มีแต่กิเลสตัณหา ตัวเองยังตกต่ำอยู่กำลังทุกข์ทรมานก็เลยลุกขึ้นปฏิบัติธรรมอย่างนี้ ปรารถนาตนเป็นอธิปไตย จูงใจไปเองใช้ได้ทีเดียว แล้วพึงใช้ในโอกาสอันควร

ต่อมาสิ่งที่เรียกว่า โลกาธิปไตยนั้น พระพุทธเจ้าทรงอธิบาย เช่นนี้ว่า บุคคลปรารถนาถึงครุ หรือครูบาอาจารย์หรือผู้รู้ พระอรหันต์ผู้หลุดพ้นแล้ว หรือครูบาอาจารย์ว่าบุคคลนั้นผู้รู้แจ้งเห็นจริงจะดีดีเอ็นเรา ถ้าเรายังเกียจคร้าน เรายังคิดเลวๆ อยู่ในใจ เตียวผู้รู้ท่านกำหนดวาระจิตท่านรู้เข้าก็อายท่าน เกิดปรารถนาโลก คือผู้อื่น โลก หมายถึงผู้อื่นเช่นครูบาอาจารย์แม่แต่พ่อแม่ ทีพ่อแม่อุตส่าห์ซื้อผ้าขาวให้ห่ม เอาเงินมารวบรวมมาให้เราบวช เอ, เราทำตัวอย่างนี้ใช้ไม่ได้ ลุกขึ้นทำความเพียรภาวนาอย่างนี้เรียกว่าโลกาธิปไตย ซึ่งควรทำ

ธรรมาธิปไตยคืออะไร บุคคลไม่ได้ปรารถนาว่าทุกข์อยู่หรือต่ำอยู่ บุคคลไม่ได้ปรารถนาครูบาอาจารย์หรือผู้รู้ แต่ปรารถนาเหตุบริสุทธิ์ในตัวของมันเองว่า นี่ทุกข์ โลกนี้เป็นทุกข์ เหตุของมันอยู่ที่ความหลง ความไม่รู้ หรือดูที่จิตใจ เห็นกลไกของชีวิต จิตใจอย่างนี้ เป็นทุกข์อยู่อย่างนี้ ลุกขึ้นทำความเพียรเพื่อสลัดให้พ้นทุกข์ โดยไม่ต้องคิดว่าทุกข์นั้นเป็นของเราหรือเปล่า ดังนั้นพลังในการปฏิบัติเหล่านั้น

บริสุทธิ์ บริสุทธิ์ด้วยเหตุผลโลกในตัวมันเอง ในตัวธรรมชาติเอง

ในบรรดาอภิปไตยทั้งสามนั้น ธรรมาธิปไตยประเสริฐสุด แต่ไม่ใช่ว่าอตตธาธิปไตยและโลกาธิปไตยใช้ไม่ได้ อธิปไตยทั้งสามนี้เป็นการปกครองตัวเองโดยอาศัยใจตน หรือละอายต่อท่านผู้รู้ หรือปรารถนาเหตุผลบริสุทธิ์ในตัวของมันเอง แท้ที่จริงอภิปไตยสามมีอำนาจในการปกครองตน

การปฏิบัติธรรมะนั้น จะต้องปฏิบัติให้ถึงจุดตื่นกายตื่นใจ ต้องปรารถนาความเพียร วิริยะนั่นคือคำว่าวิระ กล้า แข็ง ภาษาอังกฤษได้ มีคำหนึ่งเขาเรียกคนนี้เป็นคนกล้า หมายถึงขยัน กล้างาน คน ภาษาอังกฤษเขาไม่ได้หมายความว่า กล้าหาญ เขาบอกว่า ไอ้มันกล้า หมายความว่า มันกระชุ่มกระชวย กระฉับกระเฉง นั่นแหละคือคำว่า วิระ หรือ วิริยะ หรือ Energetic เดินจงกรมจนกระทั่งเกิดความรู้สึกวิริยะขึ้นมาแล้ว เมื่อเกิดวิริยะขึ้นมาแล้ว ก็จะมีจิตตะ วิมังสาขึ้นมาเอง เมื่อเราทำถึงระดับอิทธิบาท ซึ่งเป็นบาทฐานของความสำเร็จทุกอย่างก็ลงรอยดี ดังนั้น เราต้องปฏิบัติการเจริญภาวนาจนถึงฐานของอิทธิบาทคือเกิดฉันทะขึ้น ชอบ ชอบพอที่จะทำอย่างนั้น เมื่อชอบพอก็จะปรารถนาละเอียด สมมุติว่าชอบปฏิบัติก็จะทำบ่อยๆ โดยธรรมชาติ เด็กที่ชอบวาดรูปก็วาดบ่อยๆ และเมื่อวาดบ่อยๆ จิตใจจะเอาใจใส่บ่อย จะเกิดปัญญาในทางวาดรูปจริง ที่นี้คนวาดรูปไม่เป็นก็คือคนที่ไม่สู้ชอบ ดังนั้นจึงไม่ปรารถนาความเพียรบ่อยๆ แท้ที่จริงไม่ใส่ใจบ่อย แล้วจึงไม่รู้เรื่องวาดรูปขึ้นทุกที อาจจะชอบอย่างอื่นในกฎเกณฑ์อันเดียวกัน

ดังนั้นต้องโน้มใจให้ชอบ โน้มหน้าตัวเองให้ยินดี ตอนเราหลงป่า เรายิ่งตกใจ เรายิ่งหาทางออกไม่ได้ สติปัญญาเราไม่ปรากฏ ดังนั้น เมื่อเราจงใจตนเองให้เกิดการยินดีในขณะนั้น อาจจะพูดเกินไป

นิดหนึ่ง แต่ว่าเวลาเราทุกข์ทรมานเราจะยินดีไม่ได้ โดยความเป็นจริง หมายถึงว่าตั้งหลักกันก่อน เมื่อสติดีขึ้นไปแล้ว ต่อจากนั้นเราจะหาช่องทางกันได้ เด็กที่เก่งวิชาใดวิชาหนึ่งก็เพราะชอบ เหตุที่ชอบนี้มี ไม่ใช่ไม่มี เช่น ครูสอนดี ครูมีท่าทีกระฉับกระเฉง ไม่เฉื่อยและเด็กก็เลยตื่นตาตื่นใจ ดังนั้นวิชาที่ไม่เคยชอบอาจจะชอบก็ได้ วิชาประวัติศาสตร์บางคนอาจจะไม่ชอบเลย เพราะมีหัวทางคณิตศาสตร์ แต่พอเจอครูสอนประวัติศาสตร์ที่เร้าความสนใจ ชอบขึ้นมาแล้ว ดังนั้นมีเหตุที่ทำให้เราชอบ

โดยหลักกรรมทางพุทธศาสนาแล้ว เหตุที่ทำให้เราพ้นจากทุกข์นั้นมี เหตุคือ ได้ฟังพระสัจธรรม ตามธรรมดาคนมักจะได้ยินธรรมเมื่อเราได้พบผู้รู้ ได้พบพระอรหันต์ หรือพระสาวกพระอรหันต์ เราได้นั่งใกล้ คำว่า “นั่งใกล้” ในที่นี้หมายถึง ไม่รู้สึกเป็นศัตรู ไม่รู้สึกห่างเหิน รู้สึกสนิทสนม เมื่อได้นั่งใกล้ก็ยอมได้ฟังธรรมบ่อยๆ เมื่อได้ฟังธรรมยอมเกิดศรัทธา เมื่อเกิดศรัทธาก็เกิดปีติปราโมทย์ เกิดกำลังใจขึ้นมา เพราะไม่เคยได้ยินมาก่อน เมื่อเกิดปีติปราโมทย์ขึ้นแล้วก็เกิดความสงบ ระงับกายและเกิดสมาธิ เกิดการเห็นตามที่เป็นจริง เมื่อเห็นตามที่เป็นจริงยอมคลายออกจากการยึดติดในกิเลส ตัณหา จนกระทั่งวิมุตติ หลุดพ้น มีเหตุลำดับอย่างนั้น

ขณะนี้ท้องฟ้าตรงหน้าผมเริ่มสว่างแล้ว เริ่มเห็นรอยปรุ ในท่ามกลางของใบไม้ทึบๆ หากเรามีสติรู้เนื้อรู้ตัวอยู่เรื่อยๆ ย่อมสามารถสัมผัสสิ่งต่างๆ ทันทีที่แรกเห็น ราวกับเพิ่งเห็นเป็นครั้งแรก ไม่ว่าจะทราย หรือท้องฟ้า เมฆ หรือกระเช้าสีดา

สภาพคล่องตัว ภายใต้ระเบียบวินัยแห่งการภาวนา



หากจะมีคำถามว่า ในการปฏิบัติภาวนานั้นเวลาใดเหมาะที่สุด บางคนอาจจะคิดว่าเวลาเช้าเวลาเย็น แต่แท้ที่จริงแล้วเวลาที่รู้สึกตัวดีที่สุด เพราะเวลาที่รู้สึกตัวนั้นไม่มีอะไรต้องพูดอยู่แล้ว ดังนั้นระเบียบแห่งการภาวนานั้นย่อมหมายรวมไปสู่ทุกๆ ตอนของการรู้สึกตัว ไม่ว่าจะอยู่ในวัดหรือนอกวัด นั่นคือระเบียบวินัยแห่งการภาวนา คนที่ไม่มีระเบียบวินัยแห่งการภาวนา ย่อมยากที่จะซาบซึ้งถึงผลแห่งการปฏิบัติ

ระเบียบวินัยแห่งการภาวนานั้นจะแก้กล้าเข้มข้นขึ้น จนกระทั่งแม้กหุโศภิตที่รู้สึกตัวชัดเจน เมื่อพูดก็รู้สึกชัดเจน เมื่อไม่พูดก็รู้กะพริบตาที่รู้ ยืนก็รู้ เดินก็รู้ คิดก็รู้ อย่างนี้เรียกว่าระเบียบแห่งการภาวนานั้นได้นำบุคคลเข้าไปสู่ขุมทรัพย์แห่งสติปัญญาชั้นสูง อย่างนี้เรียกว่า “อธิจิต” ก็ได้ ถือเป็นสมมติชั้นสูง “อธิศีลสิกขา” ก็ได้ คือเป็นผู้มีระเบียบวินัยชั้นสูง ไม่ได้อยู่ที่การควบคุมตัวเองจากภายนอก เป็น “อธิปัญญา” ก็ได้ คือไปเห็นการเกิดดับของความคิดนึก มันคิดไปอย่างไรก็รู้ นิमितต่างๆ เข้ามาอย่างไรก็รู้ ดับไปอย่างไรก็รู้ โดย

อาศัยระเบียบวินัยในการภาวนาที่ว่านี้ จะนำผู้นั้นเข้าไปสู่ชีวิตที่สูงส่งที่เรียกว่า เป็น “อริยะ” ซึ่งห่างไกลจากความหนาที่บวม ซึ่งหมายถึง “ปุถุชน” ดังนั้นผมคิดว่าพวกเราควรจะยินดีที่จะกำหนดอารมณ์กรรมฐานอยู่เรื่อยๆ ต่างว่าแม่ซึ่งคลอดลูกคนแรกเป็นลูกชายซึ่งเป็นหัวแก้วหัวแหวน เมื่อมีเหตุจะต้องจากไปต่างจังหวัดก็คิดถึง นังรถก็คิดถึง ไปตลาดก็คิดถึงลูก รีบไปรีบกลับ เพราะใจอยู่ที่นั่น ฉันทได้ก็ฉันทนั้น บุคคลจะต้องมีบทกรรมฐานอยู่ประจำตัว เปรียบเสมือนบทมนต์กำกับหัวใจทีเดียว เพราะถ้าไม่ทำอย่างนั้นความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของคนเรานี้ทุกข์ได้ง่าย บ้าคลั่งได้ง่าย โง่งทึ่มที่โง่งได้ง่าย

บทพระกรรมฐานนั้น ภาคปลายผมจะได้บรรยายให้ละเอียดที่จริงก็คือการรู้ตัวนั่นเอง トラบใดที่รู้ตัวอยู่อย่างนี้ トラบนั้นบ้าไม่ได้ คลั่งไม่ได้ คนที่คลั่ง คือลืมตัว คำว่า ลืมตัว มี ๒ ความหมาย เด็กคนหนึ่งเป็นคนเที่ยวสำมะเลเทเมา จนแม่ตรอมใจตายเพราะลูกเที่ยวเตร่ ต่อมาเขารู้สึกสลดใจกลับตัวกลับใจได้ คนก็พูดว่า อ้อ! นั้นเขารู้ตัว รู้สึกตัวแล้วคือกลับตัวแล้วไม่เที่ยวแล้ว อันนี้คนละความหมายนะ แต่ความจริงเขายังเป็นทุกข์เป็นร้อน ยังโง่งเง่าเหมือนเดิม เพียงแต่รู้สึกตัวชั่วครั้งชั่วคราว แต่รู้สึกตัวในความหมายที่ผมว่านี่คือรู้สึกตัวต่อสภาพสดๆ คนละความหมาย ความรู้สึกสดๆ รู้ตัวแล้วรู้สึกตัวชัดๆ จากตัวนี้มันจะพลิกพฤติกรรมด้านอื่นของเรา คือพลิกกายกรรม วชิกรรม มโนกรรม ซึ่งมักเกิดจากความกลัว แล้วไม่มีผลในการสร้างสรรค์พลิกไปสู่การกระทำที่ล้ำเลิศ แม้ยังเป็นคนกวาดถนน แต่การกวาดของบุคคลผู้รู้สึกตัวชัดเจนนั้นไปพ้นจากอาชีพต่ำๆ นั้นแล้ว แม้จะต้องเป็นกรรมกรแบกของอยู่ที่ท่าเรือ แต่การงานของเขานั้นประเสริฐกว่า การเป็นรัฐมนตรีที่ไม่รู้สึกตัว ดังนั้นอย่าประมาทสิ่งนี้ เป็นศิลปินก็วาดรูป เป็นหมอก็รักษาคนไข้ แต่การวาดรูป การรักษาคนไข้ นั้นอาจจะเป็นสิ่งไม่ล้ำเลิศเลยก็ได้ จนกว่า

การภาวนาระเบียบแห่งการภาวนานั้นจะแนบแน่นเข้าไปในตัวเอง

ดังนั้นการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เต็มไปด้วยความรู้สึกตัวสดๆ มีพลังชีวิตสดๆ ไหลลั่งอย่างรู้สึกได้ อย่างสัมผัสได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ไม่ว่าอาชีพอะไรที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ที่เราเคยรู้สึกว่ารำคาญ หรือ ไร้เกียรติแค่ไหนก็ตามจะกลับกลายเป็นวิถีชีวิตที่ดีและประเสริฐทั้งสิ้น อย่างพระสงฆ์ท่านก็มีอาชีพขอทาน จริง ๆ แล้วไม่เชื่อลองถามท่านอาจารย์ที่นี้ดูว่าจริงไหม ภิกขุ นั้น รากศัพท์เดียวกับคำว่า เบกกา (Beggan) ภิกขุ นี้แปลว่า ขอทาน แต่ว่าไม่ได้ขอทานแบบที่ว่าเขาไม่ให้อะไรก็ได้ แล้วไม่ได้ตะโกนขอ แต่ว่าขอด้วยความสำรวม สงบ รู้ตัว เขาให้กินเพราะว่าชีวิตเช่นนั้นมีความประเสริฐ วัฒนธรรมนี้เป็นวัฒนธรรมทางเอเชียมันเป็นสิ่งที่แปลกมากที่มีบุคคลประเภทหนึ่งในสังคมนี้ หรือสังคมทางเอเชีย โดยเฉพาะสังคมชาวพุทธ มีบุคคลประเภทหนึ่งกร่อนผมท่อมเหลือง เข้าๆ ก็ถือหม้อไปใบหนึ่ง ผมพูดราวกับว่า ไม่ใช่ชาวพุทธ คือแก๊งค์พูดคล้ายๆ คนนอกมอง เหมือนพวกฝรั่งมั่งค่าเขาไปวิพากษ์วิจารณ์ครับ เขาว่าที่เมืองไทยนี้เขาเห็นบุคคลประเภทหนึ่งประหลาดมากๆ ตอนเช้าก็ถือหม้อไปแล้วก็มีคนเอาข้าวของมาใส่ให้ แล้วคนให้ยังนั่งยองๆ ยกมือไหว้อีก ซึ่งเป็นเรื่องตลกสิ้นดี เขาว่ายังงั้น เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัย Seven Sea มหาวิทยาลัยเจ็ดคาบสมุทร ซึ่งผู้สอนทางเศรษฐศาสตร์คนหนึ่ง วิพากษ์อย่างแรงๆ เด็กไทยไม่กล้าพูด เพราะงั้น ไม่เข้าใจรากฐาน วัฒนธรรมของตัวเอง มีนักศึกษาญี่ปุ่นคนหนึ่งเขาลุกขึ้นยืน เขาบอกว่า ท่านผู้พูดไม่เข้าใจวัฒนธรรมของพวกเรา เขาหาว่าพระเอาเปรียบชาวบ้านเพราะไม่ทำการทำงาน ไปถึงรับข้าวแล้วคนให้ยังกราบปลกๆ หลายทีด้วย ให้ดอกไม้รูปเทียนด้วย พวกนั้นเขามองด้วยสายตาของนักเศรษฐศาสตร์

นักศึกษานี้ญี่ปุ่นนั้นเป็นชาวพุทธเขาตอบโต้แรงๆ เขาบอกว่าท่านไม่เข้าใจว่าผู้ให้นั่นแหละต้องกราบผู้รับ เข้าใจหรือยังครับ การให้และการรับนี้ต้องการระเบียบวินัยทั้งคู่ การให้ที่ไม่ดีคือโยนให้ โดยไม่ใส่ใจนั้นไม่มีวินัย แต่ระหว่างการให้กับการรับ การรับที่บริสุทธิ์ ต้องการระเบียบวินัยชั้นสูงกว่าเพราะว่าผู้รับต้องทำตัวให้เป็น ทักซิโนยบุคคล เป็นผู้มาให้ ดังนั้นต้องมีวินัยชั้นสูงจริงๆ จึงเรียกว่ารับมาเป็นทาน ผู้ให้ก็ให้ทาน ผู้รับก็รับมาในฐานะเป็นทาน เลยเรียกว่า รับประทาน หมายถึงการกินอย่างมีวินัยก็ได้ คือรับมาบริโภคเป็นทาน ให้ผู้ให้ได้รับบุญกุศลจากการให้ นั้น ไม่ใช่แย่งชิงชาวบ้านมา ดังนั้นการรับนี้ยากกว่าการให้ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่เราจะรับของจากคนอื่น เราไม่เข้าใจอะไรมาพอ มันจะยากเย็นอะไรก็แบมือเท่านั้นเอง แต่คนที่เข้าใจเรื่องความบริสุทธิ์ของชีวิต ความบริสุทธิ์แห่งศีลที่เรียกว่า “อธิศีลสิกขา” การรับนี้ต้องการระเบียบวินัยชั้นสูง แม้แต่จะรับไหว้ก็ทั้งยาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อเราคิดไม่ดี ไม่มีความรู้ตัว ไม่มีปัญญาพอ การรับไหว้ก็เหมือนกับฟ้าซึ่งผ่าลงบนหัวนั่นแหละ คนเขาไหว้เราทั้งๆ ที่เราไม่มีอะไรให้ไหว้เลยนี้ มันก็คือเราดำตัวเองทุกวัน เขาไหว้เราก็คือคำดำนั่นเอง เข้าใจไหมครับ คือคำสาปแช่งตัวเองนั่นเอง ดังนั้นการรับเป็นสิ่งที่ยาก การให้นั้นก็ไม่ใช่่ง่ายนัก ผู้ให้ที่ดีก็ยอมให้อย่างผู้รู้ ผู้รับที่ดีก็รับอย่างผู้รู้

สรุปใจความที่ผมต้องการจะเน้นช่วงนี้ว่า ทุกคนจะต้องมีวินัยของการภาวนา ผู้ที่ละเมียดวินัย ถ้าในวินัยสงฆ์ภิกษุผู้ที่ไม่เคารพวินัยนั้นเป็นพระที่เลว พระภิกษุดีๆ ท่านจะเคารพวินัย แม้ท่านเองอาจจะทำบริบูรณ์ไม่ได้แต่เคารพ เมื่อใครพูดเรื่องวินัยที่ดีนั้นจะให้ความเคารพ เพราะปราศจากวินัยแล้ว มนุษย์จะพัฒนาไปสู่สติขั้นสูงก็ยอมยาก เมื่อเข้าถึงไม่ได้ พลังสติ สมาธิ ไม่พอ สัมมาทิฐิก็ไม่สมบูรณ์ จะไม่เกิดความสมบูรณ์ของทัศนะ เมื่อทัศนะไม่สมบูรณ์

จะหลุดพ้นจากทุกข์นั้นไม่ได้ ดังนั้นผู้ที่เคารพวินัยก็ย่อมเจริญวินัย อยู่ การเจริญวินัยนั้นไม่ได้หมายถึง ท่องปนปาฏิโมกข์ได้ทุกข้อ อันนี้ไม่ใช่วินัย อันนี้เป็นความจำเท่านั้น

แต่วินัยทั้งหมดนั้นสรุปรวมลงมาตรงสติ เรียกว่า มีสติกำกับ หัวใจ จะเดิน จะลุก จะนั่ง รู้ตัวอยู่ ทำเช่นนี้จะรวบรวมวินัยทั้งหมดไว้ได้ นอกเหนือจากรวบรวมวินัยแล้วจะเป็นที่ก่อตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย เช่น ความเมตตาปราณี เป็นต้น เมื่อรู้ตัวดีแล้ว ความพลุ่งพล่านทางอารมณ์ ความบ้าคลั่งก็หมดสิ้นไปในกาลเวลาอันสมควร เมื่อสิ้นคลั่งไคล้ไหลหลงแล้ว ต่อจากนั้นก็เหลือไม่มีอะไรอื่นนอกจากความปรานีต่อกันและกัน ดังนั้นไม่จำเป็นต้องพูดเลยเรื่องความปรารถนาดี เมื่อเราชนข้าวของสัมภาระ ซึ่งเป็นขยะมูลฝอยออกจากห้องให้หมด ที่เหลือ ก็คืออากาศโปร่งที่คนเข้านั่งจะหายใจได้ ช่องว่างมีอยู่แล้ว ขนสิ่งไม่มีประโยชน์ออก

การเจริญสติเป็นการกระทำเช่นนั้น จะทำให้อุปสรรคทั้งหมดที่แฝงเร้นอยู่ในตัวนั้นหักแหลกลง ในที่สุดช่องว่าง ความโปร่งกาย โปร่งใจซึ่งเป็นที่ของการเล่นไปเล่นมาของสติปัญญา ไหวพริบ ปฏิภาณก็จะเกิดขึ้น ความเข้าอกเข้าใจเพื่อนมนุษย์ก็จะเป็นจริงขึ้น ความสัมพันธ์ที่มันคงก็จะปรากฏขึ้นเป็นจริงขึ้น โดยทั่วไปนั้นความสัมพันธ์ของผู้คนเดี่ยวสองวันดีกันสี่วันทะเลาะกัน เป็นอยู่อย่างนั้น ใช่ไหมครับ ยิ่งความสัมพันธ์ที่อิงอยู่บนอามิสสินจ้างสัมพันธ์กัน แต่ส่วนลึกนั้นเชือดคอกันอยู่ ความสัมพันธ์เช่นนี้ นับเป็นการหลอกลวง ไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่แท้จริง

เราควรจะใช้เวลาให้มากต่อการปฏิบัติ นักปฏิบัติที่ดีเขาจะใช้เวลาฟังธรรมะน้อย ผมไม่ได้หมายความว่าฟังทีเดียวแล้วเลิก คือหมายถึงฟังให้น้อยแต่ให้เข้าใจ อาจจะหลายครั้งจนต้องแก้ แต่พอ

เข้าใจแล้วปฏิบัติมากๆ การที่เราฟังเทศน์ฟังธรรม มันเหมือนการสำรวจรายชื่ออาหาร การอ่านรายการอาหารทั้งวันนี้อิ่มไหมครับ ยิ่งหิวหนักเข้าไปอีกนะผมว่า การปฏิบัติหมายถึงการลิ้มชิมรสอาหาร มันจะหวาน มัน เผ็ด เปรี้ยว ยังไม่รู้ได้ด้วยตัวเอง ฉันทัดก็ฉันทัน ดังนั้นทุ่มเทในการปฏิบัติให้มาก จงกรมเคลื่อนไหว อาศัยระเบียบ มีความตั้งใจตัวเองให้ปฏิบัติตามนั้น จะง่วงงุนก็เดิน ลักประเดี้ยว มันจะสลัดหลุดไปเอง แต่ถ้าไม่ปฏิบัติมันหลุดไปก็ไม่เข้าใจว่ามันหลุด ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ในที่สุดมันจะจับเคล็ดได้ว่า อุปสรรคเหล่านี้มีเวลา แล้วช่องทางหลุดพ้นจากอุปสรรคก็มีอยู่ในตัวมันเอง อย่างนี้เรียกว่าฉลาดขึ้นแล้ว ฉะนั้นอาศัยระเบียบวินัยของการปฏิบัติ รวมทั้งลักษณะหรือสำนึกในการทดสอบทดลองตัวเองด้วย แต่ว่าอย่าทดลองจนถึงขนาดแตกดันประชดประชันตัวเอง เช่นว่าตัวเองซึ่งวัง ไม่นอนมันทั้งคืน อย่างนี้ทำทารุณกรรมในตัวเอง ทดลองหมายความว่า ทดลองดูซิว่า ความจริงมันมีอยู่มากน้อยเท่าไร เดียวจะได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง มันจะได้แปลงอุดมคติอันมากมายจนล้นหัวนี้มาสู่การกระทำ ได้ชนถ่ายสิ่งที่อยู่ในสต็อกมากๆ จนกระทั่ง แมลงสาบ หนู มาอาศัยอยู่เต็ม มาสู่การกระทำที่แท้จริงเสียที

เมื่อเราเข้ามาทำความรู้สึกตัวเบาๆ โปร่งๆ นี้ ผมหมายถึงถึงว่า ธรรมชาตินี้ ธรรมชาติของความคล่องงานนี้มีอยู่แล้วในคนทุกคน แต่เราสูญเสียมันไป เพราะว่าเราไม่ได้ใช้มัน เราใช้แต่ความคิดหยาบๆ ความรู้สึกแคล่วคล่อง ยกมือดูซินี้ก็ยกได้ ยกมือขึ้นซิกก็ยกได้ ก็คล่องดี แต่ถ้ามีอารมณ์อยู่ข้างในยกไม่ได้ พอแม่ใช้บอกออกไปตักน้ำมาให้หน่อยก็มีเรื่องแล้ว ความคล่องตัวไม่มีเลย คล้ายๆ มันติดอะไรอยู่บางสิ่ง แต่ถ้าคนไม่มีอะไรเลยมีแต่สติกว้างๆ ง่ายนิดเดียวที่จะลุกขึ้น ก็ลุกขึ้นเท่านั้นเอง ไม่เห็นมีเรื่องอะไรเลย ความคล่องตัวนี้ซ่อนแฝงอยู่ในเราแต่เราไม่สู้จะคุ้น ความคล่องแคล่วอันนี้มีอยู่แล้วในทุก

คน ความคล่องงานคล่องตัวที่จะเคลื่อนไหว ไท้หลงยีนขึ้นชิครับ, แน่ะ ไม่คล่องตัวเห็นใหม่ครับ แน่ะ ยีนไม่ได้ สงสัยเสียก่อน เอ้า ลองยีนดู ไม่เห็นมีเรื่องอะไรเลย ยีนก็ยีนเท่านั้นเอง บางคนพอบอกว่านั่งลงชิ ก็สงสัย นั่งลง มันสูญเสียความคล่องตัวเพราะความคิดเราคิดมาก แต่ความคล่องตัวของเราน้อยลงๆ จึงเกิดแรงเสียดขึ้นมา สังเกตดูเวลาเราทำการบ้านหรืออะไรนี้ ไอ้แรงต้านภายในทำให้เราอ่านหนังสือไม่ได้ ถ้าเรามีความคล่องตัวคล่องงานเหมือนอย่างนี้ ซึ่งทุกคนมีนะไม่ใช่ไม่มี ดังนั้นหยาบธรรมชาติเบา ๆ อันนี้ขึ้นมา ผมกล้าทำเลยนะไม่ใช่คุย ลูกขึ้นแข่งกันนี้ผมลูกได้ดีพอสมควรนะครับ คนพอมๆ น้ำหนักเบาๆ บางทีเวลามันเกียจคร้านขึ้นมาลูกไม่ขึ้น น้อยใจใครขึ้นมา นี่ไปไม่รอดเลย ขาแข็งไม่มีกำลังขึ้นมา

ถ้าอยากทดสอบความเข้าใจ ลองลุกขึ้นยืนดูๆ โดยไม่มีเหตุผล มันก็ยืนได้ดีนี่ครับไม่เห็นมีเรื่องอะไร นั่งลง นั่งก็สบายดี คือไม่ต้องสงสัย เราอยากกลัวครับว่าทำอะไรโดยไม่สงสัยนี้จะโง่ ปรกติคนนี้มีเรื่อง มีปัญหาอยู่แล้ว ทีนี้ลองทดลองใหม่ ทดลองความคล่องตัว ยกมือ เอ๊ะ! มันสบายดีไม่มีเรื่องอะไร จะลุก จะนั่ง จะยืน จะเดิน มีแต่เนื้อตัวเกลี้ยงๆ เปลาๆ นี่ เหมือนคนไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ไม่มีความหวัง ไม่มีความกลัว กินที่ไหนนอนที่ไหนช่างหัวมัน มันยังไม่ถึงเวลาทั้งนั้น เราไม่ใช่ไก่นี้จะได้รองรังก่อนที่จะไข่ ง่วงตรงไหนก็หลับตรงนั้นได้ ผมเป็นอยู่อย่างนั้นทุกวันนี้ นั่งๆ อยู่ง่วงตรงไหนก็หลับมันตรงนั้นแหละ มันไม่สู้สำคัญอะไรละครับเรื่องเหล่านั้น ไม่จำเป็นจะต้องมีที่นอนหรืออะไร นอนยังงั้นโง่ขึ้นทุกวัน ยิ่งนอนที่นอนนุ่มๆ ยิ่งโง่เข้าและไม่รู้ตัว นอนที่นอนแข็งๆ นี่ดี รู้สึกตัวดี ตื่นง่าย ลำบากนี่ดีครับ คือเมื่อชีวิตได้แสดงออกในรูปของความเป็นจริงหมดสิ้น ปัญหาทางใจมันก็น้อย ปัญหาทางใจเนื่องจากมันคิดมันติดอยู่เหมือนเสียดิตจัน ติดอยู่เรื่องหนึ่งแล้วออกมาไม่ได้ ทำให้ร่างกาย

พลอยลำบากไปด้วย พอไม่มีเรื่องในใจ ตัวนี้ล่ะจะแสดงความคล่องตัวออกมา เดินเหิน ในภาษาไทยเขาเรียกเดินเหิน เดินไปเหมือนกับเหินเลย เราไม่ใช่ช่างนี้จะได้เดินหนักๆ แล้วเราก็ไม่ใช่หนักที่จะบินไปได้ แต่เราก็กทั้งเดินและทั้งเหิน ภายนี้เดิน ใจนี้มันเหินไป ใจมันคล้ายๆ ขึ้นพันอุปสรรค สภาพรู้ตัวนี้สูงส้างขึ้น ไม่ได้ตกต่ำ ไม่ได้แบนราบ แล้วก็ไม่ได้ติดยึดอยู่กับอารมณ์อะไรๆ

สังเกตดูเวลาเราทะเลาะกับเพื่อน หรือมีปัญหาคนเดียวเดินแทบไม่ไหว หรือคนที่เรารักพูดคำเดียวเท่านั้นแหละหมดเรี่ยวแรงเลยทั้งๆ ที่เป็นนักกล้าม บัดนี้ เรามาเรียนรู้ที่จะดึงเอาธรรมชาติของความคล่องตัวออกมา เราควรจะต้องให้มากๆ เพื่อที่จะศึกษา ความคล่องตัว คล่องกาย คล่องใจ มันมีอยู่ ความปลอดภัย สังเกตดูเมื่อจิตใจเราโปร่งโล่งโล่ง ไม่มีอุปสรรคแล้ว ไปที่ไหนก็รู้สึกคล่องดีไม่กลัวอะไร ไม่ท้อแท้ พอดคิดจะทำอะไรนี้ก็ทำ พอดคิดที่ก็ทำเลย ค่อยๆ มอด ลงๆ บัดนี้ถ้าจิตใจเราปลอดภัย ไม่มีอันตราย ไม่มีอุปสรรค ไม่มีอะไรมารุมเร้า คือมันโล่งเหมือนอวกาศ สิ่งนี้ทุกคนเป็นอยู่แล้ว แต่ว่าพวกเราต้องเข้าใจมันและก็ฝึกปรือที่จะให้มันเป็นบ่อยๆ เมื่อมันเป็นบ่อยๆ มันก็จำตัวเองได้ จำได้ต่อธรรมชาติที่มีอยู่ในเรา เมื่อจำได้ที่หลังก็จะใช้ได้เรื่อยๆ

จะเล่าเรื่องหนึ่งให้ฟัง ผมไปติดต๋อเรือเที่ยวบินที่ฮ่องกง ยกหูโทรศัพท์แล้วหมุนเบอร์ไปผิด ไปบ้านคนดำผมทันทีเลย ทีนี้พอหมุนอีกผิดอีก ไปบ้านนั้นอีก เพราะเบอร์อันเดียวกัน ทีหลังเขาตะโกนด่าดังลั่นเลย แต่ผมก็คิดว่า เอ๊ะ ตะโกนให้ใครฟังล่ะ ก็หนวกหูตัวเองแหละ ตะโกนคนเดียว แสดงว่าคนนี่มันมีเรื่องอยู่ในใจมาก ความเอื้อเพื่อเกิดไม่ได้เลย เพราะไม่มีความปลอดภัย

สังเกตดูเวลาเราปลอดภัย เรามีความคล่องตัวพร้อมที่จะ

ช่วยคนนะ เมื่อเรานั่งสบายๆ เด็กตกน้ำนี่เรากระโดดดูตุ้มลงมาเลย โดยไม่ต้องคิดด้วยซ้ำไป ต่อให้เป็นโจร ผมเข้าใจอย่างนั้นนะ คือมันปลอดภัยไปร่ง ดังนั้นมันแคล่วคล่อง การทำทุกอย่างมันชัดเจนๆ ไม่ต้องมานั่งตรอง เอ๊ะ...ไอ้เด็กตกน้ำจะช่วยมันดีไหม มัวคิดอยู่เด็กพอตีตายเลย คนเราจะค่อยๆ ขาดไหวพริบปฏิภาณต่อการดำเนินชีวิตนี้ทีละน้อยๆ

เราถูกสอนให้ถือ คิดเลขมากๆ แทนที่จะดีขึ้นหัวที่เข้าทุกที ทุกวันนี้การศึกษาของเรา เราเรียนชนิดที่ว่ามันไม่มีความตื่นตัว ดังนั้นสมองของเรานี้ถูกอัดเข้าไปๆ คือทุกคนพยายามจะเอาอะไรไปปะเข้าไปๆ ในที่สุดมันก็สับสน เราไม่มีการเรียนตามลำดับ ไม่มีการรู้สึกตัวสดๆ และเป็นตัวของมันเอง ไม่มีสติ จิตใจเลือนลอย กายนั่งอยู่นี้ใจไปอยู่โน่น พอนึกจะเดินไปไหนก็ลำบาก เพราะไม่มีลำดับนี้เอง พอเห็นขนมเข้าทางโน้นใจมันไปกินที่โน้นแล้ว ขามันก็เลยตกท้องร้องโครม มันเป็นอย่างนี้

ทีนี้พอเราเริ่มรู้สึกตัวสดๆ เราจะเริ่มเห็นลำดับของชีวิตเป็นขั้นตอน ต่างว่าอยากจะไปห้องน้ำด้วยเหตุหนึ่งเหตุใดที่ร่างกายมันเตือน พอความคิดดำริขึ้น อันเนื่องมาจากระบบกลไกในร่างกาย ขาของผมจะเริ่มคลืคลาย บัดนี้เราจะเห็นการคลืคลายเหมือนงูที่ขยายขนาด อิริยาบถมันจะแปรสภาพไปอีกสถานะหนึ่ง เราจะค้นพบจังหวะจะโคน มีอิมมันเป็นไปเองทั้งนั้น นี่เห็นไหมครับ โขยกน้ำหนักตัวลงมา ค่อยๆ รู้สึกตัวคือทั้งหมดนี้มันเป็นธรรมชาติเหมือนดนตรีเหมือนเพลง ถ้าเราจับมันได้เหมือนเราขึ้นภูเขาทุกก้าวจะรู้สึกต่างกัน พอลงที่ลุ่มมันก็แปรสภาพไป ขึ้นที่สูงน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ถ้าเราไม่มัวเหน้อย และไม่มัวโมโห ไม่มัวหงุดหงิดตาเพื่อนว่าไม่ค่อยอะไรนี้ เราจะรู้สึกว่ามันมีจังหวะที่สว่างงาม เมื่อเรามีสติสมบูรณ์ดี เราจะรู้สึกถึง

การยืขึ้นทีละน้อยๆ และรู้สึกว่าเมื่อยืเต็มส่วนเรารู้สึกสบาย ยืนได้อย่างเต็มภาคภูมิไม่สะดุ้งกลัว แต่ถ้าเราคิดว่าข้างหลังมีผีเรายืนอย่างนี้ได้ มันจะหมุ่นอยู่อย่างนี้ มันกลัวมันคิดขึ้นมาทีละ

ดังนั้นพอมันคลืคลายไปถึงระดับหนึ่งเราจะรู้ คือ ความรู้มันอยู่ติดกับความรู้สึกกับความเปลี่ยนแปลง เมื่อเราหิวคบเพลิงหรือเทียนไขขึ้นมาจากพื้น ดึงมาทางนี้มันก็เห็นเป็นสายขึ้นมาทางนี้อย่างนี้ พอคลืคลายขึ้นยื ยืนได้อย่างเต็มที่ ผู้เจริญภาวนาอยู่เรื่อยๆ จะยืนได้อย่างสบาย เราจะค้นพบท่าที่มันสบายอยู่เรื่อยๆ ดังนั้นการเจริญภาวนาเป็นหนทางแห่งความสบาย เป็นหนทางแห่งความสุขอย่างเช่น เรื่องเดินไปห้องน้ำ ก็เรื่องเท่านั้นเอง ก็เดินไปเรื่อยๆ ทำธุระเรียบร้อยก็เปิดห้องน้ำกลับมานั่งลง นั่งแล้วเปลี่ยนอีก ความสับสนแปรเปลี่ยนแบบเนื่องของอิริยาบถ นั่งลง แล้วก็ยืดเท้า เราก็เห็นอยู่ถ้าเห็นอยู่มันก็สงบ สบาย แล้วก็ไม่เห็นจะต้องจุ่นจ้านอะไรกับใครแล้วก็นอน เอนกายนอน นอนสักพักหนึ่งมันอยู่นานไม่ได้ มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นอนนานๆ มันปวดเอวก็ลุก ธรรมชาติของชีวิตมันเป็นอย่างนั้น

มีธรรมชาติอีกอันหนึ่งที่ต้องกำจัดออก จึงจะรู้จักธรรมชาติชนิดนี้ เช่น ถ้าเราเข้าใจว่า ความมัวงนี่มันเป็นธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงเลยหลักรบไปเลย อย่างนี้เป็นธรรมชาติเหมือนกัน ปีหนึ่งสมัยผมเป็นพระไปบิณฑบาตกับเณร เณรเขาแอบสูบบุหรี่ เขาหลอกผม เขาบอกผมว่า ผมไปรออาจารย์ที่ปากทางเข้าหมู่บ้านจริงๆ เขาไปสูบบุหรี่ ผมเดินตามหลังได้กลิ่นบุหรี่ผมก็เตือน เขาบอกว่า “มันเป็นธรรมชาติของผม ก็อาจารย์สอนผมว่าให้ทำตามธรรมชาติ” ผมเลยพูดไม่ออก คือไม่รู้จะพูดกับเขาอย่างไรดี เขาดีเสียแล้ว เข้าใจผิดต่อธรรมชาติ ธรรมชาติบางส่วนเป็นอย่างสัตว์

เราต้องเอาออก ลิตรอนมันออกไป ทีนี้ธรรมชาติที่เป็นฝ่ายกุศลต้องเติบโตขึ้น ที่จริงการภาวนามันเป็นเรื่องจัดสรร อย่างเช่นเราลดไขมันออก ส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อก็ปรากฏเด่น ฉะนั้นเราพยายามที่จะไม่คบกับธรรมชาติด้านนั้น เช่นพอความง่วงขึ้นมา ไม่ต้องเอามัน ทำอย่างนี้ครับ เหมือนกับคนที่ชอบเรา มาเยี่ยมเรา ชี้คิ้วแล้วเรารำคาญ เมื่อเขาพูดเราไม่ฟัง นานเข้า เขาก็เบื่อหนีไปเอง

ถ้าสติดีจะรู้สึกเป็นหนึ่งอยู่เรื่อย แล้วสบายทุกก้าว ก้าวทำหนึ่งทิ้งไปหนึ่งก้าว ผมเห็นหลายคนเดินตอนเช้าคล้ายๆ จะหาอะไรสักอย่างหนึ่ง อันนั้นไปทำมันขึ้น เราไม่ต้องทำอะไร เดินสบายๆ ลองทำตามที่ผมแนะนำ จะรู้สึกทันทีว่ามันสบายจริงๆ เดินหาอะไรคล้ายๆ กับว่าเงินหล่นหาย อย่างนี้ไปจ้องหามัน ในที่สุดก็เครียด

ตั้งแต่วันที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ในคืนวันเพ็ญนั้นเจ้าชายสิทธัตถะยังเป็นปุถุชนยังไม่รู้แจ้งเห็นจริง ยังต้องค้นหาเพื่อการรู้แจ้ง หลังท่านตรัสรู้แล้วพระพุทธเจ้าเกิดขึ้น เจ้าชายองค์นั้นก็ไม่มีพระพุทธเจ้ากับเจ้าชายนั่นร่างเดียวกัน พระพุทธเจ้าท่านไม่ต้องการการตรัสรู้อีกเพราะท่านแจ้งแล้ว ท่านไม่ค้นหาอะไรอีก ผิดกับเจ้าชาย เจ้าชายนั่นชมชาน แต่พระพุทธเจ้านั้นเป็นคนทีล้นสุดแล้ว ฉะนั้นอิริยาบถที่พระพุทธเจ้าเดินนั้น ไม่ได้เดินหาอะไรอีกแล้ว

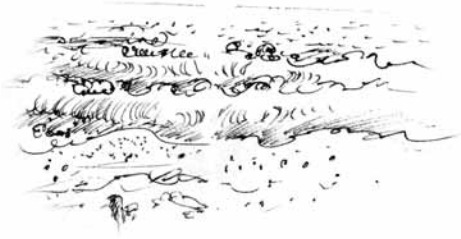
การแสดงออกทุกชนิดของพระพุทธเจ้าเป็นกิริยาบริสุทธิ์ล้วนๆ ท่านยกมือขึ้นก็ไม่มีเรื่องอื่น พระพุทธเจ้าท่านเดิน ท่านก็เพียงเดิน ท่านไม่ได้เดินเพื่อให้เกิดอะไรอีกแล้ว ท่านนั่งท่านก็เพียงนั่ง ท่านนอนท่านก็นอน เมื่อเดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหวอย่างธรรมชาติ มองคนไม่ได้มองเพื่อเหยียดหยาม ไม่ได้มองเพื่อจับผิด ไม่ได้มองเพื่อดูมันสวยมันงาม มันน่าเกลียด พระพุทธเจ้าท่านมองเพียงมอง หลีกอันนี้เองที่เราเอามาเป็นกุญแจในการเจริญภาวนา ทีนี้เราทำอย่าง

นั้น ถึงแม้เราจะมีกิเลสยังไม่สิ้นภพ แต่เวลาปฏิบัติให้เราปฏิบัติอย่างนั้น ยิ่งการเดินไม่ประสงค์อะไรเลยแม้แต่นิดเดียว จะเห็นได้ว่าการเดินนั้นเองเป็นตัวการปฏิบัติ กิริยาที่บริสุทธิ์ที่ปรากฏขึ้นที่ตัวเองนั่นเอง คือเนื้อหาของการปฏิบัติ หรือการตีมน้ำ การจับต้องสิ่งของที่ไม่มีความต้องการอะไรด้วยกิเลส พระพุทธเจ้าท่านก็ตีมน้ำ แต่ท่านไม่ได้ตีมน้ำอย่างคนธรรมดา ไม่ใช่พระพุทธเจ้าไม่กระหาย เสียยังต้องกินน้ำ พระพุทธเจ้าก็กินข้าว พระพุทธเจ้าท่านก็นุ่งห่ม แต่ท่านไม่ได้นุ่งห่มอย่างคนธรรมดา นุ่ง คือ คนธรรมดาจะนุ่งเสื้อผ้าพร้อมกับนุ่งค้นหาไปด้วย มีความอยากสวยอยากงามอยากให้คนชม พระพุทธเจ้าท่านก็นุ่งผ้า แต่ท่านไม่ได้นุ่งอวดคน พระพุทธเจ้าท่านก็กินข้าว พระพุทธเจ้าท่านก็ทักทายผู้คน แต่ท่านไม่ต้องการอะไรจากเขา

๒๕๐๐ ปี มาแล้ว ที่ชาวพุทธได้เรียนรู้กิริยาของพระพุทธเจ้า และถ่ายทอดสืบต่อกันมา เมื่อชาวต่างประเทศถามผมว่า เดินทำไม เขาไม่รู้เลยว่าหมายถึงอะไร ต้องอธิบายกันเป็นวรรคเป็นเวร เดินอย่างนี้มันจะได้อะไรขึ้นมา ผมบอกว่าเดินเพื่อไม่ได้อะไร เดินเพื่อให้หมดค้นหา แต่ถ้าทำใจว่าเดินเพื่อจะเอาสมานินั้นเป็นวิธีไล่สมานินอกไป จิตที่มันอยากได้สมานินั้นจะวุ่นวายขัดแย้ง ยิ่งเดินยิ่งไม่ต้องการอะไรเลยมีแต่สติล้วนๆ ชีวิตได้แสดงออกในรูปของการเคลื่อนไหวล้วนๆ สติล้วนๆ รู้สึกตัวล้วนๆ แล้วก็เดินไปล้วนๆ สิ่งที่ปรากฏขึ้นจะรายงานเข้าไปที่ใจโดยตรง คำตอบนั้นรับประกันตัวเอง หากไม่ทุกข์ไม่กังวล ไม่เครียด ตัวนี้เรียกว่าเป็นความรูุ้ตลดาลขึ้นมาจากตัวเอง

ดังนั้นถ้าไม่ทำไม่ปฏิบัติก็จะไม่รู้ เหมือนนักศึกษาที่ไม่เคยกินมะละกอ ผมอธิบายทั้งวันว่ารสชาติมะละกอเป็นอย่างไรจะไม่วันรู้เลย แต่ว่าหียบมะละกอใส่ปากขึ้นเดียวเท่านั้น อย่างนี้หรือมะละกอแค่นั้นเอง ดังนั้นเราปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วก็รู้ชัดเข้าไปในตัวเอง

เจ้านาย ข้ามีพลังมากโปรดใช้งาน
ไม่เช่นนั้นข้าจะทำร้ายท่าน
ข้าควรจะถามเจ้าหญิงแสนสวย
และฉลาดอย่างไรดี
ทำไมเจ้าถึงไม่เชื่อฟังพระเจ้าองค์แรกเล่า



ราชโอรสของพระเจ้าแผ่นดินเมืองหนึ่ง ได้ศึกษาศิลปศาสตร์กับฤๅษีรูปหนึ่งในป่า ซึ่งเป็นธรรมเนียมแต่ครั้งโบราณกาลมา พวกเจ้าชายในราชสำนักซึ่งมีหน้าที่ต้องปกครองบ้านเมืองนั้น ต้องไปเรียนศิลปศาสตร์การต่อสู้ป้องกันตัว การปกครองอะไรเหล่านี้จากฤๅษีที่อยู่ในป่า เมื่อเรียนอยู่หลายปีก็จบการศึกษา อาจารย์ฤๅษีก็มอบพอบให้ใบหนึ่งและก็บอกว่าในพอบใบนี้ มีสิ่งที่แปลกประหลาดและมีพลังมหาศาล เจ้าจะเปิดกลางทางไม่ได้จนกว่าจะถึงเมืองเสียก่อน เมื่อถึงเมืองแล้วเปิดขึ้นมามันจะช่วยทำกิจการงานได้ทุกชนิด เจ้าชายก็รับคำของอาจารย์ กราบลาแล้วเดินทางไป

พอถึงครึ่งทางระหว่างนครฤๅษีกับเมืองที่ตัวเองอาศัยอยู่ ก็เกิดความคิดขึ้นในใจว่า เราก็เป็นศิษย์เอกของอาจารย์ ก็รู้ศิลปศาสตร์พอๆ กับอาจารย์แล้ว จะไปกลัวอะไรอีก จะมีอันตรายอะไร

มาทำร้ายเราได้ อาจารย์คงจะหลอกเราเล่นเท่านั้น คิดเช่นนั้นก็เปิดพอบเกิดเป็นหมอกควันขึ้นแล้ว ปรากฏเป็นยักษ์ตนหนึ่งซึ่งมีกำลังมาก ยักษ์ตัวนั้นบอกว่า เจ้านายที่เคารพ ข้าเป็นผู้ที่มีพลังมาก โปรดใช้งาน มิเช่นนั้นข้าจะทำร้ายท่าน เจ้าชายก็หัวเราะ แล้วบ้วนสาว่า แกสร้างเมืองให้ข้าหนึ่งเมือง ยักษ์ซึ่งมีพลังมากก็สร้างเมืองได้ภายในระยะเวลาอันสั้น พอเสร็จงานก็มาหาเจ้าชายพูดว่า เจ้านายที่เคารพ ข้ามีพลังมากโปรดใช้งาน มิฉะนั้นข้าจะทำร้ายเอา เจ้าชายก็หัวเราะแล้วบอกว่าสร้างสวนป่าให้ข้าซิ ยักษ์ก็แะมาหาหลังจากเสร็จงาน เจ้าชายก็ใช้ให้สร้างปราสาท สร้างเจดีย์ ขุดบ่อน้ำ ทำทุกอย่างเท่าที่เจ้าชายนึกขึ้นได้ แต่ยักษ์ก็สามารถทำให้เสร็จทันตามที่ต้องการเสมอ

เจ้าชายชักกลัดกลุ้มขึ้นมาแล้ว เพราะการที่ยักษ์มาขอมอบอกว่า เจ้านายที่เคารพ ข้าเป็นผู้ที่มีพลังมาก โปรดใช้งาน มิฉะนั้นข้าจะทำร้ายท่าน เจ้าชายก็วาดแผนการไว้ในใจว่าเห็นที่จะต้องเตรียมงานไว้ล่วงหน้า แต่ว่าทุกครั้งที่ยักษ์สั่งงานใหม่ ยักษ์ก็ปรับตัวมันให้ทำงานไวขึ้นเรื่อย ในที่สุดเจ้าชายก็ตกใจเหลือขนาด นึกถึงคำของพระฤๅษีได้ว่าเป็นเพราะไม่เชื่อฟัง ไม่เคารพคำของครูบาอาจารย์ ว่าเช่นนั้นแล้วก็ใช้งานพลังวิงกลับอาศรมพระฤๅษีพลาง ยักษ์ทำสิ่งที่เจ้าชายสั่งเสร็จ ก็วิ่งไล่กวตมาติดๆ ตะโกนว่าข้าเป็นผู้ที่มีพลังมาก เจ้านายที่เคารพ ใช้งานข้า มิฉะนั้นข้าจะทำร้ายท่าน จนกระทั่งเจ้าชายสั่งงานแล้วก็วิ่งมาถึงอาศรมอาจารย์ ซึ่งอาจารย์ก็นั่งรออยู่แล้ว เพราะรู้ว่าไอ้เด็กคนนี้นั้นดื้อ เจ้าชายก็เข้าไปกราบเท้าพระฤๅษีแล้วสารภาพผิดขอให้อาจารย์ช่วย ยิงใช้มันก็ยังทำเร็วขึ้น ยิงใช้มันเท่าไรมันก็ยังทำเร็วขึ้น อาจารย์ก็หัวเราะแล้วบอกว่า แล้วทำไมแกไม่ใช้งานให้มันทำงานไม่รู้จบเล่า

เจ้าชายนึกไม่ออกว่างานไม่รู้จบคืออะไร ขณะนั้นฤๅษีก็ถอน

ชนรักแร้ส่งให้เจ้าชาย บอกว่า ให้มันรู้ดให้ตรงชช เจ้าชายก็ยื่นให้ยักษ์ ยักษ์ก็ทำหน้าที่รู้ดชนรักแร้ให้ตรง มันยิ่งคด ยิ่งรู้ดมันยิ่งคด ดังนั้น เจ้าชายก็สามารถควบคุมยักษ์ซึ่งมีพลังมากได้ เมื่อจะใช้งานอื่นก็วาง ธุระอันนั้น พอเสร็จงานก็ยื่นชนให้ สั่งให้ทำให้ตรงอีก ในที่สุด เจ้า ชายก็สามารถควบคุมยักษ์ซึ่งมีพลังกลับไปสร้างบ้านแปงเมืองอย่างมี ความสุข นิทานก็จบเท่านี้

ชีวิตก็เหมือนกับสัตว์ร้ายที่มีพลัง ในชีวิตของเราก็เหมือนกับมียักษ์ตนหนึ่งซึ่งมีเรี่ยวแรงมาก จิตใจมันคิดตลอดเวลา ดังนั้น ต้องให้งานมันทำ ถ้าไม่ให้งานมันทำ มันจะฆ่าเราทันที และต้องให้ งานมันทำชนิดไม่รู้จบ เช่นเฝ้าดูการกะพริบตา เอี้ยวซ้ายเอี้ยวขวา ตราบใดเรายังมีชีวิตย่อมจะต้องมีการเคลื่อนไหว ดังนั้น เมื่อเราเอา สติหรือความรู้ทั้งหมด เข้าไปดูกฎธรรมชาติอันเป็นไปไม่รู้จบสิ้น กฎธรรมชาติที่เป็นเอง เราก็สามารถคุมเรี่ยวแรงแข่งขันของชีวิต ได้ พลังมันก็ถูกหมุนไปสู่การสร้างสรรค์ สิ่งที่เรียกว่า ตัณหา นั่นที่ จริงคือพลัง ตัณหาราคะอะไรทั้งหมดนั้นมันเป็นกำลัง เมื่อเราโกรธ ใคร เราอาจจะเดินไปสัก ๕ กิโลเมตร ไปทำร้ายเขา มีเรี่ยวแรงถึง ขนาดนั้น เมื่อเราชอบใครสักคน การเดินทางข้ามทวีปไปหากก็ไม่ใช่ เรื่องยาก หรือถ้าเป็นจักรพรรดิชอบผู้หญิงที่ไหนสักคน ยกกองทัพ รอนแรมไปเป็นเดือน ไม่รู้เอาเรี่ยวแรงมาจากไหน ดังนั้นสิ่งที่เรียก ว่า ตัณหาหรือกิเลสนี้ มันมีกำลังสูงจะต้องให้มันไปทำงานที่มันรู้จบ ในที่สุดงานที่มันรู้จบจะไปควบคุมเรี่ยวแรงมันไว้ได้ ถ้าสมมุติการ นึกคิดปรุงแต่งของเราแต่ละครั้งออกมาเป็นเหรียญที่ละบาท ป่านนี้ ท่วมบ้านท่วมเมือง คิดกลัดกลุ้ม คิดดีคิดเลว ถ้าออกมาเป็นเหรียญที่ ละบาทๆ ป่านนี้ไม่ต้องเรียนหนังสือแล้ว รวยไปเลย แต่แล้วผลออก มาตรงกันข้าม

เจ้านายที่เคารพ ข้าเป็นผู้มีพลัง โปรดใช้งานข้า ไม่เช่นนั้นข้าจะ ทำร้ายท่าน เมื่อไม่รู้จักวิธีควบคุมมัน เราก็แย่งแน่ คิดหนักเข้าก็เป็น โรคประสาท ในที่สุดก็ตายไป เรื่องทั้งหมดนี้ใครทำให้ครับ อาจพูด ได้ว่าเราทำเอง ถ้าจะพูดให้ถูกต้องกว่านี้คือว่า มันมีเหตุที่ทำให้เป็น อย่างนั้น จะพูดว่าเราทำเองก็ได้ จริงๆ แล้วเราไม่เจตนาที่จะเป็น คนคลุ้มคลั่งอะไร เราตั้งใจมัยที่จะเป็นคนบ้า เราไม่ต้องการเลย เรา ไม่ต้องการจะเป็นคนทุกข์ แต่มันมีเหตุ เหตุนั้นคือความไม่รู้ตัว มัน เกิดความไม่รู้ตัวเรื่อยๆ เหตุอันนี้จะทำให้เราปวดหัว ทุกข์ทรมาน นี้ คือนิทานเรื่อง “เจ้านายข้าเป็นผู้มีพลัง ใช้งานข้า ไม่เช่นนั้นข้าจะ ทำร้ายเจ้านาย” นี่เป็นเรื่องที่หนึ่ง

ที่นี้มาถึงเรื่องที่สอง ผมเล่านิทานให้ฟังนั้นไม่มีใครหัวเราะ เลย แปลกมากครับ ประกตินิทานทำให้เรายิ้มย่อง สนุกสนาน แต่ เรื่องนี้ไม่สู้สนุก เพราะว่ามันจริงจนเราหัวเราะไม่ออก

คำว่า “นิทาน” ภาษาบาลีแปลว่า “ให้หลงไว้” นิ แปลว่า ลง, ทาน แปลว่าให้ คนโบราณจะเล่านิทานเพื่อสอดใส่หลักธรรมชั้นสูง ไว้ คนโบราณไม่มีหนังสือเรียนเหมือนเรา ทิวีกี่ไม่มี วิชาอกี้ไม่มี มี แต่นิทาน เป็นชุมทรัพย์ทางปัญญา ผู้ใดที่สอดส่องไม่ดูถูกปัญญาของ บรรพบุรุษก็จะได้รับมันจากนิทาน ผมเป็นคนหัวโบราณ ชอบนิทาน มากๆ นิทานพระมาลัยเป็นหนังสือนิทานที่ดีมาก ซึ่งคนรุ่นหลังไม่ ค่อยนิยมอ่าน คิดว่าเป็นเรื่องบรมโบราณเรอระ คนแก่สมัยนี้ไม่ค่อย มีนิทานเล่าให้เด็กฟัง ผมนั้นโชคดีหน่อย มีป้าเป็นคนช่างจดช่างจำ ในคืนเดือนแฉ่งเดือนหงายนั่งนอกชาน ก็เล่ากันหลายๆ เรื่อง

มีเจ้าหญิงองค์หนึ่ง เป็นผู้มีรูปโฉมสวยงามมากเท่าเทียม กับสติปัญญาอันสูงส่งของเธอ เธอสวยและฉลาดจึงหาคู่ครองยาก เพราะเธอว่าทุกคนที่มาหมายมั่นเป็นคนโง่ทั้งนั้น จึงป่าวประกาศไป

ทั่วราชอาณาจักรและประเทศใกล้เคียง เพื่อให้ผู้ประสงค์จะได้นางมาเป็นมเหสีมาแข่งขันตอบปริศนา คือเจ้าหญิงจะเป็นผู้ตอบโดยให้ผู้สมัครตั้งคำถาม ถ้าภายในสามวันสามารถตั้งคำถามให้เจ้าหญิงจนปัญญาได้ เจ้าหญิงจะแต่งงานกับคนนั้น แต่ถ้าภายในสามวัน ไม่สามารถตั้งคำถามให้เจ้าหญิงจนปัญญาได้ ผู้ถามจะต้องถูกประหารชีวิต เวลาล่วงไปหลายเดือน มีผู้มาสมัครมากมาย เพราะความงามของเจ้าหญิง แต่ก็ได้สังเวชชีวิต ถูกฆ่าไปทุกวัน กิตติศัพท์เรื่องความงามและการเลือกคู่ ระเบิดไป

กล่าวถึงเจ้าชายโง่คนหนึ่ง ซึ่งเป็นคนโง่มากๆ เมื่อได้ยินกิตติศัพท์ ได้ดูรูปวาดที่ส่งไปถึงเมืองของตน ก็เกิดหลงใหล อยากได้เจ้าหญิงมาเป็นมเหสี แต่ตัวเองไม่มีปัญญาเลย แต่มีอำมาตย์ของตนคนหนึ่งเป็นผู้ฉลาดหลักแหลม ในกติกาเลือกคู่นั้น ผู้สมัครสามารถใช้เพื่อนหรืออำมาตย์เป็นตัวแทนได้ ดังนั้นเมื่ออำมาตย์รู้ข่าวก็เข้าไปหาเจ้านาย บอกว่าสมัครเถอะ เขาจะช่วยสุดฝีมือเลยทีเดียว แล้วเจ้าชายและอำมาตย์ก็เร่ร่อนมาพักที่สวนแห่งหนึ่งใกล้พระราชวังของเจ้าหญิง แล้วลงชื่อสมัคร วันแรกอำมาตย์เพื่อนสนิทของเจ้าชายโง่ ถามปัญหาเจ้าหญิงจนกระทั่งหมดเวลาของวันนั้น เจ้าหญิงสามารถตอบได้ทุกข้อ คินนั้นทั้งนายและปาวนั้งปรึกษากันว่า เรามีเวลาอีกสองวันเท่านั้น อำมาตย์ก็ยังเชื่อมั่นตัวเองว่า เขาจะสอนเจ้าหญิงให้จนมุมให้จงได้ คินนั้นเขานั่งสมาธิทั้งคืน คิดหาปัญหา วันที่สองก็ผ่านไปอีกยังไม่สามารถทำให้เจ้าหญิงจนปัญญาได้ คินนั้นเองทั้งเจ้าชายและอำมาตย์นอนไม่หลับทั้งคู่ เพราะพรุ่งนี้ต้องตายทั้งสองคน ส่วนอำมาตย์ก็ไตร่ตรองอยู่อย่างสุขุม พอใกล้สว่างอำมาตย์ก็หันไปปลุกเจ้าชายแล้วทูลว่าตื่นเถิดพรุ่งนี้ก็จะได้แต่งงานแน่ เขากล้ารับรอง รุ่งเช้าอำมาตย์และเจ้าชายก็ไปที่ห้องพระโรงที่ถามและตอบปัญหานั้น อำมาตย์ลุกขึ้นยืนและเล่านิทานให้เจ้าหญิงฟัง

อำมาตย์ผู้มีไหวพริบนั่นเล่าว่า


ครั้งหนึ่งมีเจ้าหญิงองค์หนึ่งซึ่งสวยมากและทั้งฉลาด เธอประสงค์จะเลือกคู่ซึ่งฉลาดกว่าและได้วางกติกาวัวว่า ใครที่สามารถทำให้เจ้าหญิงจนปัญญา เจ้าหญิงจะแต่งงานด้วย บัดนี้ข้าพเจ้าขอถามพระองค์ว่ามีปัญหาอะไรที่เจ้าหญิงนั้นจะอับจนปัญญา เจ้าหญิงก็ตอบไม่ได้ ในที่สุดจึงต้องแต่งงานกับเจ้าชายโง่

อำมาตย์ได้เอาเรื่องของเจ้าหญิงย้อนเข้าไปถาม นี่คือไหวพริบของอำมาตย์ เจ้าชายโง่นี้ก็คือร่างกายนี้แหละ มันไม่รู้อะไร ส่วนเจ้าหญิงที่ฉลาดแสนสวย คือจิตซึ่งสามารถคิดได้ร้อยแปดพันประการ จนต้องเรียกว่าแก้วสารพัดนึก แต่ร่างกายนั้นคิดไม่เป็น อำมาตย์ผู้มีไหวพริบคือสติ ดังนั้นพอเอาสติเข้าไปดูจิตเท่านั้นเอง จิตก็จนมุมเท่านั้น แต่สติต้องมีฐานอยู่บนกาย คือสติที่ถูกพัฒนาจากความรู้สึกรู้ตัวสดๆ ดังนั้นสติ ความรู้สึกรู้ตัวสดๆ บนฐานของร่างกายที่เป็นๆ เมื่อมีความรู้สึกรู้ตัวอันนี้แล้วใช้มันดูเข้าไปที่จิต ย้อนเข้าไปดูที่ตัวของมันเอง คือเรื่องของเจ้าหญิงนั้น เท่านั้นเรื่องก็จบ จิตก็สิ้นพิษลง และลงมารวมกับกายเรียกว่าแต่งงานกัน

จำนิทานนี้ไว้เล่าให้ลูกหลานฟังก็คงจะดี เรื่องเหล่านี้คนโบราณเขาแหลมคม ผมเองนับถือปัญญาของคนโบราณมาก ที่เราเคยเรียนหนังสือว่า แต่ก่อนคนเรายังโง่นั้นดูจะไม่ถูกต้อง จะต้องพูดว่าคนแต่ก่อน แต่ก่อนตอนไหน เดียวนี้เราก็ยังโง่อยู่ไม่ได้ฉลาดขึ้นสักก็มาน้อย เมื่อ ๔ หมื่นปีที่แล้วมนุษย์ฆ่ากันอย่างโหดร้ายกันอยู่อย่างนั้น ทำสงครามระหว่างเผ่าพันธุ์กันอยู่ ทุกวันนี้ใช้อาวุธที่ทันสมัย เช่น ระเบิดที่เรียกว่า นิวตรอนบอมบ์ ถูกพัฒนาขึ้นให้มีประสิทธิภาพสูงสามารถสังหารชีวิตได้ แต่ไม่ทำลายดีกรีมบ้านช่องถือมนุษย์เท่านั้นเป็นศัตรู ก่อนหน้านี้บอมบ์ที่ไหนทุกคน สัตว์ ถนน

ฟังพินาศ เดียวนี้ถือว่าบอมบ์ที่โหดเอาคนเป็นเป้าหมาย ในรัศมี ๑ ไมล์คนจะตายหมด แต่ตึกไม่พัง นิดีหรือเลว มันกลับเป็นเครื่องบ่งบอกว่ามนุษย์เห็นมนุษย์เป็นศัตรูมากยิ่งขึ้น มนุษย์ใช้แก๊สพิษเลื่อยเข้าสังหารกัน ใช้ระเบิดเชื้อโรคเข้าปากกัน ให้ฝ่ายหนึ่งเป็นโรคร้าย ใช้แก๊สพิษถล่มศัตรู สิ่งนี้ไม่ได้บ่งบอกว่ามนุษย์ก้าวหน้าไปจากข้างไหนเลย ถ้าเราจะดูร่องรอยของอารยธรรมชั้นสูง เราจะต้องดูไปสูแสงสว่างฝ่ายวิญญาณ การตรัสรู้สัจธรรมเป็นอารยธรรมชั้นสูง และอาจซ่อนอยู่ในรูปของนิทาน

นิทานนั้น มีลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ สนุก และให้อิสระในการตีความ ไม่เหมือนวิทยาการด้านอื่น เรื่องแรก เจ้านายที่เคารถ เข้าเป็นผู้มีพลังมากโปรดใช้งาน ไม่เช่นนั้นข้าจะทำลายท่าน เรื่องที่สองอำมาตย์กับเจ้าชายโง่และเจ้าหญิงฉลาด อาศัยอำมาตย์เป็นสื่อทำให้เจ้าชายและเจ้าหญิงแต่งงานกัน ให้รวมกันติด กายกับจิตมันแตกสลายอยู่เรื่อย เช่น กายเรานั่งอยู่ที่นี่ จิตใจเราก็เหิรว่อนไป บางทีเราเลื่อนลอยเดินตกห้องร้องไม่รู้ตัวหรือเลื่อนลอยเป็นโรคทางจิต เลื่อนลอยทุกข์ทรมาน บางทีเพื่อนพูด ฟังไม่รู้เรื่องก็มัวแต่ทุกข์

ทีนี้ผมจะเล่านิทานให้หัวเราะบ้าง เรื่องนี้มีคนอ่านกันทั่ว คือนิทานเรื่อง “นัสรูติน” นัสรูตินมีเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อมุสตาฟามุสตาฟา เป็นคนที่ไม่ฉลาด นัสรูตินเป็นคนเฉลียวฉลาด แต่ชอบทำเป็นคนโง่ และชอบล้อเลียนเพื่อนบ้าน วันหนึ่งมุสตาฟาตื่นแต่เช้ามิด ด้วยความท้อแท้ก็ไปหานัสรูตินบอกว่า เพื่อนเอ๋ย บ้านที่ผมอยู่มันแคบ กลิ่นอับ ไม่คล่องตัวเลย ผมไม่มีความสุขกลัวกลุ่มมาหลายปีแล้ว ช่วยผมหน่อยได้ไหม เงินที่จะขยายห้องก็ไม่มี นัสรูตินบอกว่า เออ ล่ะแกต้องเชื่อข้านะ เชื่อทุกอย่างนะ แล้วจะช่วยให้สบายขึ้น มุสตาฟาบอกว่าผมจะเชื่อทุกอย่างที่นายบอก นัสรูตินได้ทีก็บอกว่า คิน 

นี่นะเอาแพะเข้าไปล่ามในห้องนอนของแก มุสตาฟาก็งงแต่ก็เชื่อฟัง นัสรูตินรุ่งเช้าตื่นมาตาแดงมาหานัสรูตินผมนอนหลับๆตื่นๆเจ้าแพะวายเป็นมันร้องทั้งคืน โทษว่าจะช่วยผมให้มีความสุข นัสรูตินบอกว่าเอาน่าเชื่อฉัน คินนี้เอาลาเข้าไปอีกตัวหนึ่งไปล่ามด้วยกัน มุสตาฟาคนโง่ก็ทำตาม เออลาเข้าไปล่าม รุ่งเช้าก็โผเมมาบอกว่า เจ้าแพะกับลามันทะเลาะกันทั้งคืน ร้องและเตะกันและถ่ายมูลออกมา ห้องผมเล็กอยู่แล้วเหม็นคลุ้งไปหมด โทษว่าจะช่วยผมให้สบายขึ้นไงละ นัสรูตินบอกว่าเอาน่า คินนี้ได้เรื่อง เอามาเข้าไปอีกตัวหนึ่ง พอรุ่งเช้ามุสตาฟาไม่มีแรงเพราะไม่ได้นอนทั้งคืน บอกนัสรูตินช่วยผมด้วย ช่วยผมให้มีความสุขหน่อย นัสรูตินบอกว่าเอาละได้ทีแล้ว คินนี้เอาแพะออกจากห้องไป พอรุ่งเช้ามุสตาฟามาหา นัสรูตินก็ถามว่าเป็นไบบ้าง มุสตาฟาจึงบอกว่าค่อยยังชั่วนิดหนึ่งแล้ว นัสรูตินบอกว่า งั้นคินนี้เอาลาออกไป รุ่งเช้ามุสตาฟาบอกว่าผมรู้สึกว้าหว้างขึ้น นัสรูตินบอกว่า เอ้าคินนี้แกเอามาออกไปจากห้อง รุ่งเช้ามุสตาฟาเดินยิ้มพล่บบอกว่า แหมผมรู้สึกเป็นสุขเหลือเกิน ห้องผมรู้สึกมันกว้างขวางดี คนเราจะไม่รู้จักพอใจตนเอง เทียวคิดฟุ้งไป ครั้นสูญเสียไปทีละน้อยพอได้คินมารู้สึกดีขึ้น

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้จักสิ่งที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า สันโดษ ความรู้สึกพอใจในสภาพที่เป็นจริงที่ตนเองเป็นอยู่ ซึ่งเป็นคุณธรรมหลักในพระพุทธศาสนา สันโดษ คือความรู้สึกพอใจเสมอ ไม่ว่าในการเจริญภาวนาหรือด้านอาชีพ รายได้หรือความสามารถ ความรู้สึกพอใจพอใจเท่าที่ตัวเองมี จะเกิดพลัง สันโดษนั้นเป็นพลัง คือเมื่อรู้สึกพอใจพอใจเท่าที่ตัวเองมีตัวเองเป็น ก็เกิดกำลังอย่างต่อเนื่องที่จะให้เกิดความสามารถหรือสิ่งดีๆ เพิ่มพูนขึ้น ดังนั้นยังสันโดษก็ยิ่งก้าวไปข้างหน้าเรื่อยๆ อย่างแน่นแฟ้น ถ้าคนเรารู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ จิตใจก็จะหดหู่มีแต่โทษ เกลียดชังตนเอง ในที่สุดงาน

สร้างสรรค์ก็ไม่เกิดขึ้น จะวาดรูปสักรูปหนึ่งไม่พอใจก็เลยไม่ทำ แต่ ถ้าเราอึดใจ พอเราเสร็จงานหรือว่าเราได้เดินจงกรมแล้ว รู้สึกว่าเรา ได้ทำกิจ ถึงแม้เราจะไม่รู้สึกรับผลเบื้องสูง แต่รู้สึกแค่นั้นก็ดีแล้ว และ เมื่อเราทำอีก โดยธรรมชาติของการทำงานทุกชนิดมันจะพัฒนาไป เงิน หนึ่งล้านมันประกอบด้วยหนึ่งสตางค์ น้ำในมหาสมุทรประกอบด้วย น้ำแต่ละหยด

สมาธิที่จะทำให้เราหายฟุ้งซ่าน หรือชนิดที่ทำให้เราพอกพองใจนั้น เกิดจากการสะสมสติทีละน้อยๆ เส้นตรงเส้นหนึ่งเป็นการ ต่อของจุดหลายๆ จุด ทาง ๑ ไมล์ ๑ ลี้ เดินทีละก้าว ดังนั้นผู้ที่ไม่รู้ จักพอใจตามที่ตัวเองมี ตัวเองเป็น ตามมี ตามเกิด ตามได้ คนเช่น นั้นจะเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมาน ในเมื่อเรารู้จักพอใจในสิ่งที่มีเช่น นี้แล้ว เราย่อมไม่มีเรื่องมาก นั้สรูตินต้องการจะสอนเพื่อน ที่จริงที่ มุสตาฟาบอกว่า ห้องตัวเองแคบก็เพราะคิดขึ้น เบื่อหน่าย คิดขึ้นเอง ว่าห้องแคบ เขาไม่รู้ตัวว่าสิ่งที่เขามิมันคืออยู่แล้ว คนบางคนมีนิสัยเอื้อ อารีคืออยู่แล้ว ครั้นพอหันมารักษาศีลเข้าอาจจะสูญเสียไปก็ได้ เช่น เกลียดคนอื่นที่ไม่รักษาศีล นั้นได้ไม่เท่าเสียแล้ว ความสันโดษจะช่วย ปกป้องให้เราพ้นจากอันตราย คือความละโมภ ออันตรายเช่นนี้มองไม่ เห็นตัว ขอทานคนหนึ่งละโมภเงิน ๑๐ บาทกับเศรษฐีละโมภเงิน ๑ ล้าน ความทุกข์เขลาจนทิ่มแทง ความกระวนกระวาย ความถูกเร้ารุม ไปด้วยความโลภนั้นเท่ากันจริง เรายึดถืออะไรไว้อย่างแรงมันก็เจ็บ ปวด ดังนั้น ความโลภจึงเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับความสุข หรือความ สันโดษ เมื่อบุคคลมีความสันโดษ ความโลภจะน้อย โทสะก็จะน้อย ที่เราชอบโกรธเพราะเราอยากได้อะไรบางสิ่ง แล้วถูกขัดขวาง เรา ไม่พอใจในสิ่งที่มี พระพุทธเจ้าเรียกสันโดษว่าเป็น “อริยทรัพย์” ทรัพย์ของพระอริยเจ้า หรือทรัพย์อันประเสริฐ ที่รู้จักพอใจตนเอง แล้วกลับกลายเป็นเหมือนคนร่ำรวย แต่คนร่ำรวยมากๆ จิตใจ

ไม่รู้จักพอนั้นที่แท้ก็คือ คนยากจนนั่นเอง เศรษฐีมีเงิน ๑๐๐ ล้าน ครั้นได้ยืมว่าเศรษฐีอื่นมีเงินแสนล้าน เราร้อน ละโมภ และรู้สึกว่า ตนเองยากจน ดังนั้นคนรวยหรือคนจนก็อยู่ที่ใจ อยู่ที่ความรู้จักพอ เศรษฐีรวยเงินเยอะๆ แต่รู้สึกว่าจนเรื่อยๆ คือละโมภมาก ความจน เป็นเพียงความรู้สึก ความรู้สึกผิดๆ ไม่ใช่ความรู้สึกเฉยๆ ธรรมดา

ดังนั้นคนเราควรมีคุณธรรมอันหนึ่งคือ ความสันโดษ เมื่อ สันโดษแล้วเรื่องไม่มาก เสื้อผ้าที่เราใช้นั้นเพราะว่าถ้าเรามีมากเกินไป นั้นยุ่งยากเป็นภาระ ทั้งเก็บรักษา ทั้งเวลาซักก็เหนื่อยมาก ดูเหมือน ถ้าเราจะโอนให้คนอื่นเสียบ้างจะสบายขึ้น มีสักตัวสองตัว ยิ่งเป็น พระมีผ้าผืนเดียวยิ่งรวยใหญ่เลย เชื่อหรือไม่เชื่อไม่ใช่ธุระอะไรของ ผม ยังมีคุณธรรมหลักอันหนึ่งที่ควบคู่กับความสันโดษซึ่งพระพุทธเจ้า ทรงยืนยันว่า ท่านมีและสนับสนุนให้คนอื่นมี หรือปฏิบัติให้เป็นขึ้น ในตัว

คุณธรรมสองประการที่ทำให้พระพุทธเจ้า ท่านบรรลุเป็น ศาสดาที่เยี่ยมยอดประการต้นนั้นคือ “สันโดษ” ท่านตรัสว่า “ตถาคต เป็นผู้สันโดษอย่างยิ่ง” มีจีวร ที่อยู่ อาหาร ปัจจัย เครื่องยังชีพถือ เอาตามมีตามเกิด เรารู้ว่าพระพุทธเจ้านอนกับดิน แล้วท่านไม่ใช่คน ธรรมดาามาก่อน เป็นเจ้าชายในราชสำนักด้วย ท่านไม่ใช่ตาสีตาสา

คุณธรรมอีกประการหนึ่งก็คือ ความไม่รู้จักสันโดษ เรียกว่า “อสันโดษ” ตรัสว่า “ตถาคตไม่เคยสันโดษในคุณธรรมเบื้องต่ำ” คือ ย่อมมุ่งไปสู่คุณธรรมเบื้องสูงเสมอ ท่านบอกว่าท่านมีทั้งสองอย่าง คือทั้งสันโดษ และไม่สันโดษ คือสันโดษในปัจจุบันสี่เครื่องยังชีพ แต่ ไม่รู้จักสันโดษในคุณงามความดี คือขยันชวนชวายเป็นอยู่เรื่อย ไม่ทอด ธุระ ไม่นิ่งนอนใจ

นิทานเรื่องทีลี ผมจะเล่าเรื่องพระเจ้าองค์แรกและองค์เดียว นิทานนี้ไม่ใช่นิทานของชาวพุทธ เช่นเดียวกับนั้สรูตินและเรื่องเจ้าหญิงแสนสวย นั่นเป็นนิยายตุรกี ทุกชาติทุกภาษาจะมีนิทานแฝงคตินธรรมเช่นนี้ไว้

ยังมีสานุศิษย์คนหนึ่งไปเรียนธรรมะจากอาจารย์ที่เป็นฤาษี โดยที่เขาเข้าไปถามอาจารย์ว่า อะไรเป็นสิ่งสูงสุด อาจารย์บอกว่า พระผู้เป็นเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด ศิษย์ก็ถามว่าทำอย่างไรจึงจะเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า อาจารย์ตอบว่าเจ้าต้องตระหนกอยู่ทุกขณะ และเจ้าต้องเห็นปรากฏการณ์ทั้งหมดเป็นการแสดงออกของพระผู้เป็นเจ้า ลูกศิษย์ก็เข้าไปนั่งสมาธิ โดยที่พยายามเห็นทุกสิ่งว่าเป็นพระผู้เป็นเจ้า ลูกศิษย์คนนั้นไปนั่งที่ทางเดินในป่า ซึ่งเป็นทางเดินของช้างป่า แต่ลูกศิษย์คนนั้นไม่มีปฏิภาณ ไม่ช่างสังเกต ตก پایช้างตัวหนึ่งกำลังตกมันวิ่งไปทางนั้นพอดี เมื่อเห็นคนนั่งขวางทางอยู่ก็วิ่งตรงเข้ามา เสียงช้างวิ่งมาทำให้เด็กหนุ่มคนนั้นลืมหูลืมตาขึ้น พอเห็นช้างเขาก็ตกใจทำท่าจะวิ่งหนี แต่เมื่อนึกถึงคำของอาจารย์ที่ว่าให้เห็นทุกอย่าง เป็นพระเจ้า ทีแรกเขาคิดว่าหนีดีกว่า แต่ก็มาคิดว่าเราจะหนีพระเจ้าทำไม ก็เลยนั่งต่อ ช้างก็เอางวงพาดสลบไปเลย ตกเย็นอาจารย์เห็นผิดสังเกตุไม่มาหา ธรรมเนียมศิษย์โบราณเขาต้องมาหาอาจารย์ทุกวัน เพื่อรายงานผลการปฏิบัติให้ฟัง ก็ชวนศิษย์อื่นออกตามหาตัวเกรงว่าจะเกิดอันตราย ไปเห็นนอนสลบเหมือดอยู่ ก็เอาน้ำชโลมและถามว่าอะไรกันนี้ มีรอยช้างเคลื่อนไปหมด เกิดอะไรขึ้นกับเจ้ารี เขาบอกว่าผมนั่งภาวนาอยู่บนทางนี้ ช้างป่าวิ่งมา ผมลืมหูลืมตาขึ้น ทีแรกคิดจะหนี แต่นึกถึงคำอาจารย์ได้ว่า ทุกสิ่งคือพระเจ้า แล้วผมจะหนีพระเจ้าทำไม อาจารย์บอกโอ้โง่ ความคิดหนีก็เป็นพระเจ้าเหมือนกัน ทำไมแกไม่เชื่อพระเจ้าองค์แรก ลูกศิษย์มันที่โง่ ไม่มีปฏิภาณ ไปเชื่อพระเจ้าองค์ที่สองซึ่งเป็นช้าง

เรื่องนี้สอนอะไรแก่เรา ที่จริงมนุษย์เราจะรู้อะไรไม่ได้ ก่อนที่จะรู้ตัว ความรู้ตัวนั้นแหละคือความรู้ันแรกสุด ชาวกรีกโบราณเรียกสิ่งนี้ว่า Premium cognitum คือ ความรู้สึกตัว เพราะถ้าเราไม่รู้สึกตัว นั่นคือศพหรือท่อนไม้ ความรู้สึกตัวนั้น เรียกว่าชีวิตก็ได้ เรียกว่าจิตใจก็ได้ เรียกว่าธาตุรู้ก็ได้ เรียกว่าพุทธะก็ได้ ดังนั้นความรู้สึกตัวสดๆ สภาวะเป็นๆ ซึ่งตรงข้ามกับสภาวะ ซึ่งตาย เฉพาะเป็นๆ นี้เราคิดเอาไม่ได้แต่มันเป็นอยู่จริงและเป็นแล้ว เป็นตั้งแต่วันที่เรากฎีเสกในครรภ์แม่ แล้วสภาวะเป็นๆ นั้นยังอยู่ ยังอยู่จนกระทั่งเดี๋ยวนี้และยังอยู่จนกระทั่งวินาทีสุดท้าย สภาวะเป็นๆ คือ ชีวิต

ชีวิตเป็นสิ่งที่ไร้รูปร่าง เราไม่อาจที่จะเห็นชีวิต ได้แต่เรารู้สึกได้ สิ่งที่เราเห็นว่ามันเป็นชีวิต กวางหรือหมีหรือคน นั่นคือรูปทรงของชีวิต ไม่ใช่ตัวชีวิต ที่เราเห็นควายหรือหมีเราไม่ได้เห็นชีวิต เราเห็นรูปทรงของชีวิตซึ่งเคลื่อนไหว แต่เราไม่ได้เห็นตัวชีวิต เพราะตัวชีวิตไม่ใช่เนื้อ ไม่ใช่เขา หนักก็ไม่ใช่ ชีวิตไม่ใช่มีแต่เป็นความรู้สึก สดๆ ที่อยู่ในมือ ดังนั้นมือที่เราเห็นไม่ใช่ชีวิต แต่เป็นที่ที่ชีวิตสิงสถิตอยู่ ชีวิตจริงๆ มองไม่เห็นด้วยตาแต่รู้สึกได้ นี่ยังโง่งง...ชีวิต ดูที่ผมนั่นไม่เห็น รู้ที่ตัว แต่จะบอกว่ามีรูปร่างอย่างไรนั่นไม่ได้ ชีวิตเป็นหญิงหรือเป็นชายนั่นไม่ถูก แต่ชีวิตอาจจะจับเกาะที่ร่างของหญิง ที่มีนิตทางเพศเป็นหญิง หรือมีนิตเป็นชายได้ ความรู้สึกสดๆ อันนี้ไม่เป็นหญิงหรือเป็นชาย ดังนั้นตัวที่เรียกว่าชีวิตจิตใจนั้นเกาะที่ร่าง แต่เราไม่รู้ว่ามันคืออะไร แต่เรารู้สึกได้แน่ เมื่อเราเข้าถึงมัน เราจะรู้ว่าเรามองไม่เห็นเหมือนที่เราลงไปทะเล เราก็ไม่เห็นทะเลอีก เราไม่เห็นขอบเขตของทะเลเลย แต่เรารู้สึกถึงความเป็นน้ำ แต่เรารู้สึก สดๆ ต่อความเป็นทะเล เมื่อเราเข้าไปในภูเขา เราจะไม่เห็นภูเขา แต่เรารู้สึกจังหวะจะโคนในการเดิน หรือป่ายป็นไปในภูเขา แต่เมื่อเราข้ามภูเขาพ้นไปแล้วเราหันมาดู โอ้, นี่ภูเขา

เรามาที่นี่เพื่อศึกษาชีวิตจิตใจ ชีวิตจิตใจที่จับเกาะอยู่ที่ร่าง สิ่งสถิตอยู่ที่ร่าง ในการศึกษาชีวิตนั้นเราใช้ตาดูไม่เห็น สิ่งที่เห็นนั้นเป็นรูปทรงของชีวิต เช่น ผมงกะพริบตา นักศึกษาพอสันนิษฐานได้ว่าคนคนนี้มีชีวิตอยู่ แต่ทำไมไม่เห็นชีวิต เห็นสัญญาณบางสิ่ง ผมงพลิกมีมือนี้ รู้คนตายแล้วกะพริบตาไม่ได้ การศึกษาชีวิตนั้นจะให้เข้าถึงจริงๆ ต้องถึงซึ่งชีวิต ส่วนของของไทย “ถึงซึ่งชีวิต” แปลว่าตาย เคยได้ยินไหมครับ บุคคลนั้นถึงซึ่งชีวิตนั้นแปลว่าตายแล้ว เราจะรู้จักชีวิตจริงๆ หรือสัมผัสได้จริงๆ เราต้องตายจากความคิดนึกนานาประการทันใดที่เราารู้สึกตัวจริงๆ นี้ เราได้ตายไปจากโลกนี้แล้ว แต่เข้าไปร่วมกันกับชีวิต ดังนั้นเราจึงเป็นชั้นอีกทีหนึ่งที่โดนออกเหนือกาลเทศะเมื่อเราเดินไปที่ถนนในฤดูร้อนที่แดดร้อนจัด เราจะเห็นสิ่งที่เรียกว่าภาพลวงตา หรือ Mirage เช่นเป็นน้ำนอง เราเข้าไปถึงแหล่งกำเนิดมันก็ไม่มี แต่ครั้นเราถอยมายืนที่จุดยืนนี้อีก มันปรากฏอีก ดังนั้นเราจึงเรียกมันว่า “มายา” คือมันปรากฏได้ทั้งๆ ที่มันไม่มี แต่ครั้นสติสมประดีของเราหดกลับเข้าไปในตัว มันหมดสิ้นเหมือนเต่าหุดในกระดอง หมดสิ้น มันกลับไม่มีเพราะที่ศูนย์กลางของมันเป็นความไม่มี พอเราคิดถึงตัวเรา ความมีก็ปรากฏ เมื่อคิดถึงตัวเรา ตัวเราก็มี่ โลกนี้ก็มี พ่อแม่ก็มี แต่พอเรามีสติกลับหุดเข้าไปในตัวมันเองอย่างหมดสิ้น ถ้าผมพยายามทำว่าผมกำลังเข้าไปข้างใน ดังนั้นผมไม่ได้กลับ ผมกำลังแสดงละครให้ดู เมื่อกลับเข้าไปในนี้มันไม่เกี่ยวข้องกับอะไรเอง เหมือนปุเสฉวนกลับเข้าไปในเปลือกของมัน โลกทั้งหมดก็พ้นจากความรับรู้ สิ่งมหัศจรรย์นี้มันไม่ใช่สิ่งประหลาดเลย ทุกคืนที่เราล้มตัวลงนอน เราจะผ่านประตูมหัศจรรย์นี้ แล้วลงถึงฐานหนึ่งซึ่งตัวเราไม่ปรากฏในโลกนี้หรือโลกไหน

ในวิชาการแพทย์นั้นรู้กันดีว่าการนอนของคนตามปกติ คนทั่วไปก็ ๘ ชั่วโมง แต่สภาวะซึ่งเรียกว่าหลับสนิท หลับจริงๆ ประมาณ

๓ ชั่วโมงเท่านั้น พอหลับหลับมันจะไปสู่สภาพซึ่งไม่เกี่ยวกับสถานที่หรือเวลา และที่หลับสนิทโดยไร้ฝันนั่นเอง ตัวเราไม่ปรากฏ แต่ชีวิตยังคงดำเนินต่อไป ความรับรู้เป็นหญิงเป็นชายไม่มี ชื่ออะไรนั้นไม่มีเลย แต่ชีวิตยังอยู่ไม่งั้นเราจะตื่นมาไม่ได้ เรากำลังเดินทางไปหามันคือเรากำลังเดินทางเข้าไปหาความดับสนิทของโลก พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้อรุณัจฉาสี ท่านตรัสว่า “โลกก็ดี เหตุเกิดโลกก็ดี ความดับสนิทของโลกก็ดี หนทางที่จะไปให้ถึงความดับสนิทของโลก ตถาคตชี้ไว้ในกายที่ยาววาหนึ่งที่ยังเป็นๆ ในชีวิตที่ยังเป็นชีวิตอยู่” คำว่า “โลก” ก็คือโลกนี้ โลกก็คือความทุกข์ทรมานต่างๆ นานา เราเกิดมาในโลกนี้ก็เกิดมาในความทุกข์ ที่ท้องของเราที่ลำคอของเรา รวากับผีแข่งไว้ ๒ - ๓ ชั่วโมง เต็มก็หิวอีกแล้ว, ปวดหัวข้าว พอไม่ได้กินก็ตาย, หิว น้ำ ลมหายใจที่หายใจเข้าถ้าไม่ออกก็ไปเลย หายใจออกแล้วสูดกลับไม่ได้ก็ไปทันทีเหมือนกัน ไป นี่หมายถึง ตาย ธรรมชาติได้ให้รูปทรงมาจำกัดจำเขี่ยพร้อมๆ กับปัญหา แต่พร้อมๆ กันนั้น ธรรมชาติได้สอดใส่สติปัญญามาให้ด้วย ถ้าเราไม่เห็นสิ่งนี้เป็นสิ่งล้ำค่าเราก็จะดูแลมัน เราก็พลาดจากโชคอันนี้ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ที่รู้สึกตัวได้ ทำไงดีหนอ...เราจึงจะรู้สึกว่าคุณภาพรู้ตัวนี้เป็นเหมือนแก้ววิเศษตราบใดที่เรายังคิดว่า เงิน ทอง ชื่อเสียง กามารมณ์ บ้านใหญ่ๆ หรือรถเก๋งสวยๆ คันใหม่ ๆ เป็นสิ่งมีค่า เราจะไม่เห็นค่าของอันนี้ หากว่าคนหนึ่งล้มป่วยนอน เป็นอัมพาต เคลื่อนไหวไม่ได้สักส่วนเดียวมา ๒๐ ปี ทั้งๆ ที่เป็นคนร่ำรวยมีเงินมากแต่ชีวิตสิ้นหวัง เงินเหล่านั้นไม่มีประโยชน์อีก หากว่า...เข้าตรู วันหนึ่งผู้ป่วยคนนั้นเพียงสามารถกระดิกนิ้วก็ยอได้เท่านั้น ความหวังอันมากมายปรากฏขึ้นแล้ว พอกระดิกนิ้วได้ รู้สึกตัวได้ ชีวิตจะกลับคืนมาใหม่

คงจะมีสักวันหนึ่ง เมื่อเราหายทะเยอทะยาน หายละโมภกับโลกทางวัตถุในการปรนเปรอเนื้อหนังของเรา เราจะค่อยนอนน้อย

ต่อหัวใจของเรา ค่อยๆ คารวะตัวเอง เคารพความเป็นมนุษย์ธรรมดาสามัญดุจเดียวกับเรื่องนั้สรูตินที่สอนมุสตาฟา ตราบใดที่เรายังละโมบายยังทะเยอทะยานอยู่เราจะไม่รู้จักค่าของตัวเอง เพราะเรายังคิดว่าชีวิตนี้ยังต้องเอาแหวน เอาสร้อยมาห้อยที่หูประดับที่ตัวก่อนชีวิตจริงจะมีค่า ที่จริงเราเอาแหวนสร้อยมาห้อยศพ ก็เท่านั้น ร่างกายนี้ไปไหนไม่ได้ วันหนึ่งก็ล้มตึงเน่า แม้แต่ลูกหรือคู่รักก็ไม่กล้าเข้าใกล้อีกสิ่งที่ประเสริฐสิ่งทีล้ค่านั้นก็คือสภาพรู้ สภาพรู้นี้เองที่เป็นที่มาของพุทธะ

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ๆ ท่านเดินสวนทางกับอุปกะชีวก อุปกะชีวกสังเกตเห็นตรงที่ท่านสงบ แจ่มใสดี ก็เข้าไปถามว่า ท่านเป็นใครหนอ ท่านเป็นเทพหรือคน คนอินเดียเชื่อว่าเทวดาสามารถแปลงร่างเป็นคนได้ ท่านเป็นเทวดาหรือ พระพุทธเจ้าของเราตอบว่าไม่ใช่เทวดา ท่านเป็นมนุษย์หรือ เราไม่ใช่มนุษย์ ท่านเป็นนาคหรือ เราไม่ใช่ นาค ท่านเป็นคนธรรมดาหรือ เราไม่ใช่คนธรรมดา ท่านเป็นครุฑหรือ เราไม่ใช่ครุฑ อุปกะชีวกก็รำคาญ ถามยังงี้ๆ ก็ตอบว่าไม่ใช่ ท่านเป็นใครตอบซิ พระพุทธเจ้าตอบว่า เราคือพุทธะ พราหมณ์คนนั้นไม่เข้าใจเลยแลบลิ้นหลอก แล้วพูดว่าเชิญเป็นเสียให้พอนะพอ

คือไม่เข้าใจอะไรเลย มันติดยึดในรูปกายภายนอก ส่วนพระพุทธเจ้าท่านบอกอีกสิ่งหนึ่ง ซึ่งทุกๆ คนเป็นเหมือนท่าน แต่พราหมณ์คนนั้นไม่เข้าใจ ในที่สุดก็ได้บทธเรียนเพราะเป็นครั้งแรกที่ท่านสอน เพราะท่านยังไม่พบผู้ใดเลย ทรงเสด็จจากอรุเวลาเสนาณิคม (ที่พุทธคยาเดี๋ยวนี) เสด็จพระราชดำเนินตรงไปเมืองกาสิ คือพาราณสีทุกวันนี้ เพื่อจะไปตีกลองปลุกประชาชน ว่าแท้ที่จริงอะไรคือตัวชีวิต อะไรคือสิ่งประเสริฐ ท่านไม่ได้ตั้งใจไปโปรดปัญญาวัคคีย์ บังเอิญพบกันกลางทางเท่านั้น พระพุทธเจ้าพอรู้เรื่องนี้ก็

ตรงไปยังที่แหล่งของภูมิปัญญา เพราะกาสิเป็นศูนย์กลางวัฒนธรรมอินเดีย ศูนย์กลางของพราหมณ์ ศาสนา พิธีกรรมต่างๆ ดังนั้นพระพุทธเจ้าท่านพูดตรง พูดง่าย ในที่สุดท่านก็เรียนรู้ว่าคนเข้าใจสิ่งนี้ไม่ได้ ท่านจะต้องหาอุบายที่จะสอน จึงแจกแจงเป็นขั้นๆ ทำ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยย่อแล้วมีกายกับจิต ถ้าให้เป็นหนึ่งก็หมายความว่าพุทธะสิ่งเดียวเท่านั้น ชีวิตนี้แหละคือพุทธะ

หากเราไม่สามารถที่จะกลับเข้าไปในเลือด ในเนื้อ ในสภาวะที่เป็นเอง เราก็พลาดจากสาระแท้ในตัวเรา แล้วก็ไขว่คว้าเอาสิ่งที่เป็นเปลือกกระพี้ เช่น เรา รู้สึกว่าเราเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย เรา รู้สึกว่าเราเป็นเศรษฐีหรือยาก จากชีวิตซึ่งไม่ใช่แก่นแท้ นั่นเอง เราพยายามที่จะหาสิ่งบำรุงบำเรอเชิดหน้าชูตาของเรา การซื้อรถเก๋งคันยาวๆ ก็ รู้สึกว่าเพื่อนนับถือดี แต่เขานับถืออะไร เขานับถือหน้าตา เขานับถือซากศพ เราไม่ปฏิเสธตัวเอง ร่างกายเราก็คือก้อนอาหารเสื่อจะไม่เห็นเราเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย เสื่อที่หิวจัดๆ จะเห็นเป็นก้อนเนื้อ ร่างกายทั้งหมดจะอ้วนพี พอม เนื่องจากการกิน ซึ่ไหลออกมาทุกวัน ถ้าเราไม่อาบน้ำสัก ๓ วันดู เพื่อนนั่งใกล้ซักจะรังเกียจแน่ ตัวเองก็รำคาญ แต่ร่างกายไม่ใช่สิ่งชั่วร้าย ร่างกายเป็นธรรมชาติ จะเรียกสกปรกนั้นไม่ถูกนัก มันธรรมดามากกว่า แต่เมื่อเราปล่อยความหมักหมมไว้ก็จะเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ ดังนั้นเราจะต้องรักษาให้สะอาด คำว่า “สะอาด” นั้นหมายความว่า เพียงเพื่อให้พ้นจากการเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ แต่การปรนเปรอตกแต่งให้อลังการนั้นเป็นเรื่องเกินไป เราอาจจะใส่แหวนทุกนิ้วตั้งแต่หัวแม่มือจนกระทั่งนิ้วก้อย ทั้งนิ้วตีนนิ้วมือ แต่เวลาตายแล้วเพื่อนก็ดึงออกจากมือ ไม่มีใครสนใจศพ

ทองคำในโลกนี้ ถ้ามนุษย์ไม่ไปสมมุติค่าขึ้นมา มันเหมือนกับก้อนหินมันก็เป็นวัตถุธาตุอันหนึ่ง บางทีเราอาจจะเดินสะดุดทองคำ

ก่อนหนึ่งเข้าแตกก็ได้ แต่เมื่อเราสมมุติให้ทองคำเป็นสิ่งมีค่าที่กำหนดชีวิตของมนุษย์แล้ว บัดนี้เราไม่อาจเห็นทองคำเป็นธาตุธรรมชาติได้ เพชรก็คือถ่าน เพชรก็คืออัญรูปของถ่าน ธรรมชาติเขาสร้างมาอย่างนั้น แต่อย่างไรก็ดีธรรมชาติคนใดมีเพชรเท่าสักหัวกำปั้นไว้ในกำมือ คินนี้อาจจะตายได้ ไม่ใช่ดีใจตาย คนอื่นบีบคอตาย เพื่อจะแย่งเพชร เพราะมันหมายถึงเงินจำนวนมหาศาล เมื่อหมายถึงเงินมหาศาล ย่อมหมายถึงความสุขทางเนื้อหนังอย่างมากมาย สามารถเอาเงินนั้นไปซื้อความสุขได้ คนจึงโลภเพราะสิ่งสมมุติเหล่านี้

เด็กแรกคลอดเห็นทองเหมือนเห็นแท่งพลาสติกเหลืองๆ เรามีสิ่งสมมุติเช่นนี้มากมายจึงตั้งสติยาก ในที่สุดชีวิตของเราถูกกำหนดจากค่าสมมุติ ผู้หญิงในสมัยวิคตอเรียนเขานุ่งกระโปรงแบบสู่มู่ไก่ ซึ่งเดินแล้วมันหนักกัน ซึ่งมันทุกข์ทรมาน สมมุติกันว่าสวย เดียวนี้ก็ใช้ย่อยชะเมื่อไร ชาวเขาเผ่าหนึ่งเขาถือว่าคอยาวสักคอกนั้นสวย เขาจึงรัดขึ้นๆ จนยึดขึ้นตั้งคอก เราหาเรื่องทุกข์ทรมานกันไม่รู้จักจบ เพราะติดยึดกันในค่าสมมุติ ผู้หญิงโบราณเขารัดเท้า รัดเท้าเล็กเท่าฝ่ามือ ผมเคยเห็นในภาพโดยถือว่าผู้หญิงตีนโตอัปลักษณ์ ในที่สุดทำให้ผู้หญิงตีนจิวเหมือนตีนหนู ยุคหนึ่งเราถือกันว่าฟันดำนี้สวยก็เลยกินหมากฟันดำปี ใครฟันขาวก็ล้อลั่น เช่น นายทองดีฟันขาว คือใคร พระยาพิชัยดาบหัก คนนี้ไม่ยอมทำฟันดำ เพื่อนจึงเรียกนายทองดีฟันขาว เราไม่ควรที่จะสับสนระหว่างชีวิตกับสิ่งแปลกปลอมหรือหน้ากากของชีวิต และผู้มีสติสัมปชัญญะดีจะเลือกเข้าข้างชีวิต

สมมุติว่ามีสักคนหนึ่ง เรามีน้อง หรือพี่ หรือลูกที่เรารักมาก หายออกจากบ้าน แล้วเราก็ออกติดตาม ติดตามไปที่ที่หนึ่ง ที่เขาสื่อว่ามีคนแปลกหน้าอยู่ เราก็เริ่มเห็นร่องเท้าหนึ่ง ซึ่งเราจำได้ว่าเป็นของน้อง ต่อไปเราเดินไปที่ชายป่าเราเห็นนาฬิกา เห็นแหวน เห็น

กางเกง ซึ่งเราจำได้ว่าเป็นของน้อง ถ้าเราเป็นคนโง่เขลาเราก็จะคิดว่าเริ่มจะเห็นน้อง ถ้าคนมีไหวพริบก็คิดออกว่า ใกล้จะพบศพน้องละซิ แต่ที่นี้สมมุติอีกคนหนึ่ง น้องเราหายไป เราก็เดินไปเจอมันนั่งตาแป๋ว ตัวล่อนจ้อนไม่มีกางเกงนุ่งจะดีกว่าไหม ดีกว่าที่จะพบศพน้อง น้องเรามันไม่มีอะไรเพราะขโมยแย่งหมด แต่มันไม่ตายนั่งตาแป๋วอยู่ เปลือยกายไม่มีผ้าสักชิ้นเดียว เพราะสิ่งเหล่านั้นเราหาใหม่ได้ แต่ถ้าเป็นคนโง่เขลาไปสำคัญเอาแหวนเสื้อผ้า พบร่องเท้า พบสร้อยคอ คิดว่าเดี๋ยวคงจะพบตัวมันก็จริง พบเพื่อเอามาเผาเท่านั้น

คนที่ติดยึดในทรัพย์สมบัติในโลก ก็ย่อมพลาดจากทรัพย์สมบัติในธรรม เช่นติดยึดในทรัพย์สมบัติมากก็จะโลภมากตระหนี่มาก ดังนั้นจึงเกิดกรรมเนียมการทำบุญสุนทานขึ้นเพราะคนมันยึดถือไว้มาก จึงต้องสร้างประเพณีการให้ สมมุติคนไม่ยึดถือไว้มาก ปากก็คือที่ที่ผลไม่ตกผล ผลไม้ให้ลูก ไม่ว่าจะน้อยหน้า ทับทิม หรือ แอปเปิ้ล ต้นไม้เหล่านั้นไม่เคยยื่นกิ่งมาบอกให้เราจ่ายมา ๑ ดอลลาร์สำหรับลูกของมัน เขาให้เราฟรี ทุเรียนลูกแพ้งๆ เขาไม่เคยคิดเงินเรา แต่เจ้าของสวนคิด โลกทุกวันนี้ยากไร้ขึ้น ในขณะที่ทรัพย์ากรมีมากพอแต่คนยากไร้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เด็กทางอีสานป่วยด้วยโรคขาดอาหาร ปิละประมาณห้าหมื่นคน และตายด้วยโรคขาดอาหาร ถ้าผมจำไม่ผิดปีละประมาณเรือนหมื่น โตขึ้นมาสุขภาพของสมองไม่สมบูรณ์ ปิละประมาณห้าหมื่น น่าตกใจไหมทั้งๆ ที่เรามีรัฐสภาอันสง่างาม มีส.ส.อันทรงเกียรติตกปัญหากันทุกวัน แต่ว่าโดยความเป็นจริงแล้ว ความยากไร้แฝงอยู่ทุกมุมเมือง ไม่ว่าจะภาคไหน ยังมีแม่ ม่ายถูกทอดทิ้ง ยังมีโสเภณีซึ่งเพียงใช้ร่างกายหาเงินมาเพื่อเลี้ยงพ่อแม่ จะหยิบปัญหาโสเภณีมาถกกันเพื่อให้มันปากก็ได้ แต่ปัญหาเหล่านั้นมันก็ยังอยู่ที่นั่น ยังไม่มีใครคิดจะแก้มันจริงๆ เด็กๆ ซึ่งต้องขายแรงงานถูกใช้งานเกินขีดความสามารถและกำลังกายเป็นจำนวน

มากที่กรุงเทพฯ คนป่วย คนพิการ ทั้งหมดนี้มันสะท้อนถึงการที่มนุษย์เอื้ออาทรต่อชีวิต หรือโหดร้ายทารุณ

โดยข้อเท็จจริงในตัวมันเมื่อเรารู้จักตัวชีวิต เราก็จะรู้จักชีวิตที่อื่นด้วย พอเข้าไปเป็นชีวิตอันนั้น ก็รู้ว่าชีวิตทั้งหมดเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มาตรฐานของชีวิตเหมือนกัน ไม่ว่าเขาจะเป็นนิโกรอเมริกัน ไทย เป็นคนรวยหรือเป็นคนจน ชีวิตนั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เหมือนปลาทุกตัวในทะเลมีหุ่นส่วนของน้ำด้วยกัน เราหายใจด้วยปอดเฉพาะตัวก็จริง แต่หายใจในบรรยากาศเดียวกัน วัตถุประสงค์ที่ออกจากร่างกายคนคนหนึ่ง ล้วนเวียนกันอยู่ นอกเหนือจากชีวิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว ชีวิตยังเป็นอันเดียวกับสิ่งไม่มีชีวิตด้วย เช่น หิน ดิน ทราย สิ่งมีชีวิตกับสิ่งไร้ชีวิต มีพรหมแดนซึ่งบางมาก พรหมแดนซึ่งไม่เด่นชัด เราไม่อาจมีชีวิตได้ ถ้าไม่มีต้นไม้ขาดน้ำเพียงไม่กี่วันเราจะต้องตาย ดังนั้นถ้ามองในสเกลที่กว้างขวางชีวิตเป็นสิ่งเดียวกับจักรวาล ชีวิตของคนที่เกิดขึ้นบนพื้นโลกนี้สอดคล้องกับดวงดาวบนท้องฟ้า เมื่อพระจันทร์หมุนรอบโลก ๑ รอบ สตรีทุกคนจะมีรอบเดือน ทุกๆ สิ่งในระบบสุริยจักรวาล หรือจักรวาล โดยส่วนรวมที่เรียกว่าเอกภพ มีกฎเกณฑ์สำคัญที่สอดคล้องกับการดำรงชีวิตของเรา ขณะที่เรานั่งอยู่นี้ โลกกำลังเหวี่ยงตัวด้วยอัตราความเร็วที่สูงมาก เราทุกคนกำลังเดินทางไปในห้วงอวกาศขณะนี้แต่ว่านั่นเป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ซึ่งมันจะวิ่งด้วยอัตราเท่าไร มันไม่ได้เกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์แปด ไม่ได้เกี่ยวกับความรู้สึกตัวเท่าไรนัก โดยพื้นฐานแล้วสรรพสิ่งในจักรวาลนี้ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นหัวใจของเราจึงเต้น จังหวะต้องร้อง นกต้องส่งเสียงเพราะอุณหภูมิเปลี่ยนแปลง ปอดเรากำลังหายใจดังลมเข้าเอวลมออก ซีพจก็เต้น ทั้งหมดนี้ใครทำมัน ถ้าเป็นศาสนาที่มีพระเจ้าเขาก็ตอบง่าย ๆ ว่า พระเจ้าสร้างสิ่งทั้งปวง ซึ่งอาจจะถูกย่นย่อมาแล้วใคร

เล่าสร้างพระเจ้า แต่ถ้าเป็นชาวพุทธจะไม่ตอบอย่างนั้น เราจะตอบว่ากฎธรรมชาติเป็นอยู่เอง กฎธรรมชาติอย่างนี้เป็นอยู่อย่างนี้ ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะเกิดหรือไม่ กฎธรรมชาติอันแปรเปลี่ยนนี้ เป็นสิ่งที่ตายตัว คือมันเปลี่ยนแปลงต่อเนื่อง ทุกๆ วันอายุเราเพิ่มขึ้น ๑ วัน แก่ขึ้นอีกวันหนึ่งแล้ว แต่ถ้าเราไม่คิดทั้งหมดความจำเป็นที่เราจะต้องรับรู้ว่าเราแก่หรือเราหนุ่ม

ทุกๆ ขณะที่ผ่านมาจะเรียกคืนอีกไม่ได้ ขณะหนึ่งผ่านไปแล้ว จะผ่านไปชั่ววินาทีวันตรึง เพียงเหตุผลเท่านั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสเป็นพระพุทธปัจฉิมโอวาทว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เธอจงอย่าประมาท” คำพูดคำนี้มีความสลักสำคัญอย่างใหญ่หลวงต่อชาวพุทธ ท่านกำลังตรัส “อมตวาจา” ซึ่งถึงกฎของจักรวาลทั้งหมด ซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา รวมถึงการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความคิดนึก ความรู้สึกพรั่งพรูไป ประมาทคือไม่รู้ เมื่อไม่รู้ก็ยับเยิน เมื่อไม่รู้ก็เข้าไปยึดบางสิ่งให้เที่ยง ผลก็คือความทุกข์ทรมาน ดังนั้นชั่วขณะเดียวที่เราเพลอสติ เข้าไปยึดถืออะไรสักอย่างเราก็เจ็บปวดหนักอกหนักใจ ด้วยการเจริญสติ พრაภัยรภาวนาอย่างต่อเนื่อง จะค่อยๆ ทำให้เราแทรกซึมเข้าไปในกฎธรรมชาติ ซึมซาบเข้าไปสู่กฎของความเป็นเอง กฎของความเป็นอย่างนั้นไม่ใช่อย่างอื่น ไม่ใช่อย่างที่คิดขึ้น ไม่ใช่อย่างคำพูดที่อธิบายว่า สิ่งทั้งหลายเป็นอย่างนั้นเอง นี่เป็นเพียงคำพูดเท่านั้น ดังนั้นเมื่อเราเดินจงกรม เราเข้าไปเป็นการคลี่คลายจากการเคลื่อนไหว หายใจเข้าหายใจออกเรารู้เราคิด นึกรู้แล้วมันจะเข้าไปสู่สภาพเป็นเองนั้นขึ้นทุกที นี่คือการปฏิบัติธรรมะของพระพุทธเจ้า แล้วที่ท่านสั่งสอนให้เราปฏิบัติ คินนี้ขอยุติเพียงเท่านี้ ใครชอบใครยินดีที่จะปฏิบัติหรือทดลองปฏิบัติก็หาที่ทางเข้า ที่สถานจงกรม เคลื่อนไหวตัวไปมา ดูความคิด อย่าเพลอไหลอย่าประมาท อย่าคิดว่าเรื่องนี้เรื่องเล็ก

เมื่อใจมา ถนนสายประตูหอม



พุทธภาษิตบทแรกของพระคาถาธรรมบท คือ “ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ธรรมทั้งหลายสำเร็จแล้วด้วยใจ” ทำอะไรนี้ใจมาก่อน ถ้าใจนั้นไม่ดี กรรมทั้งหลาย กายกรรม วชิกรรมก็ไม่ดี ใจดี การกระทำนั้นก็ดี การทำทานทำบุญนั้นขึ้นกับใจ จนเอามาพูดเล่นเป็นสำนวน “กระป๋องอยู่ที่ใจ” ที่จริงเป็นเรื่องลึกลงกว่าที่พูดตลกกัน ความเป็นคนก็อยู่ที่ใจ ใจไม่ดี คนนั้นเน่าแล้ว ถ้าใจดีคนนั้นเรียกว่าคนดี ถ้าไม่ระวังที่ใจ เราจะไม่รู้ว่าเป็นอะไรกันแน่ เพราะว่าความเป็นนั้นเป็นที่ใจ ไม่ได้เป็นที่หน้าตาวงศ์ตระกูล หรือปริญญา หรือประกาศนียบัตร เมื่อไม่รู้ว่าเป็นที่ใจ เทียวไขว่คว้าคิดว่าเป็นโน่น เป็นนี่วิ่งไปเอง พอเขาไม่ให้เป็นที่ก็กลุ้ม ความเป็นคนมันเป็นที่ใจ ใจมาก่อน เมื่อใจเต็มก็เชื่อว่าเป็นคนเต็ม ความเต็มของใจ ถ้อยคำซึ่งตาดนี้เราไม่เข้าใจส่วนลึก เราพูดบ่อย เต็มใจ หมายถึงใจนั้นเต็มหรือเปล่า หรือว่าพร่องๆ ส่วนใหญ่เรามักจะพร่อง จะไปซื้อของให้แม่ที่ตลาด ก็ไม่ค่อยเต็มใจ จะซักผ้าให้พ่อแม่ จะรีดผ้า หรือจะช่วยเพื่อน สร้างบ้าน ส่วนใหญ่มักจะเป็นไปด้วยอามิส ถ้าเขาจ้างเราด้วยเงินมากๆ อาจจะมีรู้สึกกระปรีกระเปร่า กระฉับกระฉ่างขึ้น เป็นอย่างนั้น

จิตใจนั้นไม่ใช่เพียงถ้อยคำ ถ้าเราเป็นชาวพุทธจริงเราต้องทำอะไรด้วยใจ เพื่อความอึดเต็มของใจ สองวันก่อนพบกับฝรั่งคนหนึ่ง นึกถึงความหมายที่ภาษาอังกฤษกับภาษาไทยไม่เหมือนกัน เช่น ภาษาอังกฤษคำว่า เข้าใจ ใช้คำว่า Understand แปลว่า Stand Under ไปยืนอยู่ข้างล่าง ภาษาไทยนั้นคำว่าเข้าใจ คือมันเข้าไปถึงในใจเลย ฝรั่งผู้นั้นแสดงความชอบใจว่าแปลกตึนะภาษาไทยนี้ เพราะภาษาไทยของชาวบ้านเป็นภาษาทางใจ พุดจากใจไม่ได้พุดแค่ปลายลิ้น เช่นคำว่า “รู้เห็นเป็นใจ” มันรู้ มันเห็น มันเข้าไปเป็น และนั่นถึงใจแล้ว เรียกว่า รู้ - เห็น - เป็น - ใจ เมื่อรู้เห็นเป็นใจ เข้าไปรู้อันนี้ก็จะรู้จักคนอื่น เลยรู้เห็นเป็นใจกัน เห็นใจกัน เมื่อเรายังเล็กๆ เรายังไม่รู้จักตัวเองดีพอ พ่อแม่คอยดูให้ เราจะเคลื่อนกายทางไหน พ่อก็ดูแม่ก็ดู จะกวนโยเยกินนมกลางดึก แม่ก็ดูให้ คอยเลี้ยง โตขึ้นไปโรงเรียนมีอายุมากขึ้น ชักมีมายาเก่งขึ้น แม่พ่อฉลาดก็รู้ทัน เราหลอกจะเอาตังค์ ไปเที่ยวอ้างว่าซื้อตำรากรู แม่ก็รู้ก็เห็น บางคนอาจจะไม่รู้ บางคนก็รู้ทันลูก บางคนไม่ทัน แต่ถ้าเรามีความเจริญขึ้นทางใจ เราอาจจะรู้เห็นเป็นใจกับแม่ก็ได้ เรากลับบ้าน เราสติดี เมื่อท่านคิดแล้วถอนใจเราจะเห็น แต่ถ้าเราเป็นเสียเองด้วย เราก็จะไม่รู้ ดังนั้นเมื่อเจริญภาวนาแล้วจะรู้จักใจพ่อแม่ จะรู้จักพี่ รู้จักน้อง ก่อนหน้านั้นไม่รู้

คนที่มีสติแน่นแพ้น มีความรู้ทางใจสูงกว่า จะรู้จักคนที่อยู่เบื้องล่างกว่า แต่คนเบื้องล่างไม่อาจรู้จักได้ ไม่ใช่ลำดับของอายุ ที่คนอายุมากจะรู้จักคนอายุน้อย มันเป็นอายุความรู้จักใจทางใจ บางทีคนแก่ๆ ขาดสติบ่อย ดังนั้นจะไม่รู้จักคนที่สูงกว่าตัว ทางความรู้ทางใจ อาจจะมีถือทิฐิมานะ คิดว่าตนเองอายุมาก ลำพังอายุนั้นไม่เท่าไร เราเกิดมากินข้าวเป็น กินน้ำเป็นก็มีอายุได้ อยู่ไปเรื่อยๆ ยิ่งอายุมาก ก็ยิ่งเป็นปัญหาคนอื่นด้วยเข้าไป อายุทางใจนี้หมายความว่า ความรู้

แจ้ง ความแฉงฉาน ความเข้าไปในใจ ความรู้จักใจ ซึ่งเริ่มต้นจากการรู้ตัวเข้าไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็จะมีสติครองเนื้อครองตัว พอเข้าไปคุยกับผู้อื่นจะรู้จัก ดังนั้นพบพ่อแม่เข้าจะเห็นใจพ่อแม่ ท่านคิดหนักเรื่องอะไร รู้ เช่น นั่งดูพ่อแม่จะเห็นว่าท่านถอนใจยังไง เข้าไปในความคิดยังไง กระวนกระวายยังไง บัดนี้รู้จักแม่รู้จักพ่อ เห็นพ่อเห็นแม่ แต่ก่อนไม่เห็น ท่านเห็นเรา เราร้องไห้อยากได้โน่นได้นี้ท่านก็รู้

การเจริญภาวนานี้ เป็นการเจริญขึ้นอีกแบบหนึ่งไม่เหมือนการเจริญวัยหรืออายุ ภาษาบาลีคำว่า เจริญวัย แปลว่า เจริญ เพื่อจะไปวายวัย = วะยะ เจริญเพื่อเสื่อมสลาย เจริญวัย คือ ยิ่งโตยิ่งใกล้ตาย ภาษาบาลีนั้นเป็นภาษาเพื่อธรรมะ เช่น ผู้หญิงสวย ถ้าแปลตามตัวแปลว่า ผู้หญิงที่พร้อมไปด้วยความวอดวาย ฉะนั้นอย่าพยายามที่จะเป็นคนสวย แต่ควรจะงามที่ใจ อย่างนี้ไม่วอดวาย ความงามที่ใจนี้แหละมันจะอยู่ มันไม่รู้จักแก่รู้จักเฒ่า ดังนั้นเมื่อเราเจริญขึ้นจริงๆ ย่อมหมายถึง การภาวนา ภาวนา หมายถึง การก้าวขึ้นสู่คุณเบื้องสูง ที่เรามาบวชชั่วคราวก็เพื่อการภาวนา ก้าวไปสู่การรู้สึกตัวจริงๆ แล้วก็ไม่สับสน เป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้าแล้วไม่สับสนใดๆ เดียวได้ยินฝรั่งเขาพูดเรื่องปรัชญานั้น ปวดหัวขึ้นมาอีกแล้ว สับสนกันใหญ่ วัฒนธรรมไทยแต่เดิมเขาไม่สับสนเลย เช่น ยกตัวอย่างปัญหาด้านสุนทรียของคอนโบราณ เขาไม่สับสน เขาไม่ต้องมานั่งเถียงกันอย่างทุกวันนี้ ศิลปะเพื่อประชาชน ศิลปะเพื่อชีวิต ถกกันเป็นบ้าเป็นหลัง สังคมไทยครั้งอดีตเป็นสังคมที่ดี เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ประเทศไทยสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นมหาอำนาจประเทศหนึ่ง และเป็นมหาอำนาจทางวัฒนธรรมด้วย ไม่ใช่มหาอำนาจทางจักรวรรดินิยม

สมัยโบราณผู้ชี้ทิศทางของสังคมคือ โยคี หรือฤๅษี ภิกษุ พระ

ผู้รู้แจ้งจริงๆ ผู้มีใจอันบริสุทธิ์ เช่น เราดูหนังตะลุงจะพบว่ารูปแรกที่ออกมาคือ ฤๅษีคนชั้นหนึ่งของสังคม ใครเคยดูหนังตะลุงจะรู้ เดียวนี้หนังตะลุงชักเลวลงทุกวันแล้ว ไม่เล่นตามประเพณี แต่ก่อนต้องออกฤๅษีก่อน เขาเซตฤๅษี ก่อนฤๅษีจะเข้าโรงพระฤๅษีจะชี้ทิศ หมายความว่า ฤๅษี หรือสมณะ ผู้รู้ เป็นผู้ชี้ทิศทางของสังคม ที่นี้เด็กไม่รู้อะไร มันว่าฤๅษีหาปู ฤๅษีจะเดินจงกรมก่อน ที่จริงฤๅษีเป็นวัฒนธรรมของอินเดีย ฤๅษีหนังตะลุงนั้น ตั้งนะโม ตัสสะ คือฤๅษีพุทธ แล้วก็เดินจงกรมมีไม้เท้าสัก เด็กหน้าโรงก็ว่าฤๅษีฉิวปู ภาษาปักษ์ใต้ คำว่า ฉิว หมายถึง ลักไม้หาปูที่อยู่ในรู ที่จริงฤๅษีกำลังเดินจงกรม ก่อนจะเข้าโรงจะชี้ทิศ

ทุกวันนี้รายการโทรทัศน์เขาเอาพวกนายแบงก์มาพยากรณ์ชุมชน พวกนายธนาคาร นายห้างรวยๆ พวกเจ้าสัว มาพูดว่าสังคมเราจะอยู่รอด ผมฟังด้วยความสลดใจ ประเทศเราเปลี่ยนแปลงไปขนาดนี้ คนที่ชี้ทางของชุมชนได้ต้องเป็นผู้รู้ ผู้มีความบริสุทธิ์ทางใจ ผู้ที่ประชาชนมอบความไว้วางใจให้ ความสามารถยังเป็นรองความบริสุทธิ์ ถ้าให้ตีทั้งบริสุทธิ์ทั้งสามารถอันนั้นนับว่าดีแท้ แต่ปัจจุบันนี้ดูเหมือนว่าอำนาจปกครองบ้านเมืองนี้ ราษฎรสามัญอย่างเรารู้สึกหมดหวัง ผมไม่เคยตั้งความหวังไว้ในผู้แทนราษฎรคนใด รัฐมนตรีคนใดเลย พูดตรงๆ คือไม่เชื่อ ไม่เชื่อใจทั้งนั้น ผมไม่ได้ยุให้เกลียดชังรัฐบาลนะ แต่จะให้ระมัดระวังการถูกชักนำ เพลอนิดเดียวผู้นำอาจชักเราเข้าสู่การทำสงครามกับประเทศเพื่อนบ้านโดยไม่รู้ตัว กว่าประชาชนผู้ไม่เป็นพิษเป็นภัยจะรู้ตัว ได้กลับกลายเป็นจำเลย หรือเป็นฆาตกรไปแล้วก็ได้ เปรียบกับว่าประเทศหรือรัฐ คือร่างกายชุมชนคือร่างกาย ผู้นำคือใจของประชาชน ใจสว่างโลกนี้สว่างไสว แม้จะเป็นกลางค้ำกลางคืน แต่ถ้าใจมืด ใจไม่ดี ต่อให้ยามเที่ยง เดินในตลาดก็มีมืดมืด สังเกตดูเวลาที่เรากลับคนดำ หรือใช้ถ้อยคำเสียดแทง โลกนี้ก็มีมืด ความสำคัญอยู่ที่ใจ พูดสั้นๆ ว่า ความเป็นคนอยู่

ที่ใจ ใจของเขานั้นแหละคือความเป็นคนของเขา ถ้าใจของเขาถูกทำลายเสียแล้ว ชื่อว่าคนคนนั้นเสียคนแล้วเราเรียกใจแตก ใจแตกก็เสียคนเท่านั้น

แต่ว่าธรรมชาติของใจนั้น มันแตกได้มันติดได้ ไม่ช้าไม่นาน คนที่ใจแตกก็กลับกลายเป็นคนซึ่งอาจจะดีกว่าเก่าก็ได้ สมัยที่พระพุทธเจ้าพบองค์สิมาล จอมโจรมือซุ่มด้วยเลือด แต่องค์สิมาลไม่ใช่คนใจแตก ท่านเพียงถูกหลอก โดยนิสัยสันดานท่าน เป็นผู้ต้องการหลุดพ้น แต่ได้ครูล่วง เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสว่า เราหยุดแล้ว แต่ท่านยังไม่หยุด องค์สิมาลเลยเข้าใจ ดังนั้นท่านก็เปลี่ยนชีวิตไปอีกแบบหนึ่งเลย จนพระพุทธเจ้าทรงเปล่งอุทานว่า คนที่เคยทำบาปก่อนแล้วกลับใจได้ จะยังโลกนี้ให้สว่างเหมือนพระอาทิตย์ฉายแสงขึ้นในห้วงนภากาศ คำนี้ไม่ได้หมายถึงว่าคนดีแล้วดีขึ้นจะไม่ดี แต่หมายถึงคนที่ไม่ดี หรือมีดีมาก่อนเขาจะรักธรรมะมาก มากกว่าคนที่มีธรรมะอยู่แล้ว แล้วเข้าถึงธรรมะ คล้ายๆ คนสองคนเป็นหนี้ของเจ้าหนี้สองราย รายหนึ่งเป็นหนี้ ๕๐๐ อีกรายหนึ่งเป็นหนี้เขาแสนหนึ่ง แล้วเจ้าหนี้รายแสนเขายกหนี้ให้ กับอีกรายหนึ่ง ๕๐๐ บาทเขายกหนี้ให้ ลูกหนี้รายแสนยอมชาบซึ่งเจ้าหนี้มาก คนที่เคยทำชั่ว ทำบาป หรือเป็นคนที่ไม่รู้เหนือรู้ใต้ พอได้รับรสพระธรรม เขาจะชาบซึ่งอัมเอิบในใจเหมือนคนหิวอาหารเมื่อได้กินอาหาร ย่อมจะรู้ค่าของอาหารมากกว่าคนที่กินอยู่เป็นประจำ คนที่หิวน้ำจะรู้สึกทันทีว่าน้ำมีประโยชน์ จะทะนุถนอมมัน

คนโบราณของเรานั้นเป็นคนมีกิริยาของการอนุรักษ์สูง กินข้าวนี้หกไม่ได้ ตอนผมอยู่กับป่าและเคยได้ยินว่า คนใดกินข้าวหกจากชามเม็ดหนึ่งหรือสองเม็ด จะต้องแบกขึ้นป่าแล้วเวียนรอบบ้านเป็นการลงโทษ ขวัญข้าวขวัญเกลือ เขาว่าอย่างนั้น คนโบราณเขา

รู้จักวัตรและใช้วัตรเพื่อความอึดใจ คนรุ่นเราอาจดเสียส่วนใหญ่ พูดกันให้แรงๆ ไปดูทุกแห่งเป็นเรื่องอุจาด อนาคต สกอล ศิลปะทุกอย่างเสื่อมทรามลงไม่เจริญตา ไม่เจริญใจ หนึ่งทะเลงเลวทรามลงมาก แต่ก่อนเป็นสิ่งงดงามน่าชื่นชม น่ายินดี ผมเป็นคนมีปฏิภินยาน้อยแต่เท่าที่พูดเพราะเห็นจริงๆ คนแต่ก่อนมีความสุขและน่านิยมจะเนื่องจากอะไรก็ลองสาวขึ้นไปดู การอนุรักษ์เป็นสิ่งสำคัญมาก คนเรานั้นมีที่มาที่ไป เรามีพ่อแม่ เรามีบรรพชน ผู้สั่งสมสติปัญญา มานานนับ ๑๐ ศตวรรษ ถ้าเราไม่เข้าใจจุดนี้ เราจะเจริญขึ้นอย่างไรรากฐานไม่ได้ ประเทศชาติจะเจริญขึ้นไม่ได้ ถ้าผู้คนไม่เข้าใจอดีต เพราะการเจริญ หมายถึงการสืบเนื่องสิ่งที่ดีอนุรักษ์ไว้ และการเพิกถอนสิ่งเลวๆ ออกไป

เดี๋ยวนี้เราโค่นป่าหมดไปเท่าไรแล้วคิดจะมาปลูกป่า ปลูกป่าโง่งๆ ขึ้น ยี่สิบปีที่แล้วผมไปที่ประเทศเยอรมนี เขาเริ่มตระหนักกันว่าป่าถูกทำลายไปมาก น้ำก็เน่า ในที่สุดเกิดการเปลี่ยนแปลง ปลูกป่าใหม่ได้ไม่เท่าเสีย ป่าที่ปลูกเหมือนทหารนาซียืนเข้าแถว ไม่มีเกววัลย์ลดชาติที่งดงามให้ดูเลย เคยเที่ยวป่าเขาเพลลาไหม? ผมเคยไปเมื่อยี่สิบปีที่แล้ว เดินกันวันหนึ่งเต็มๆ ป่านั้นมีมนต์ขลัง ป่าลึกจริงๆ นกไม่มี นกไม่กล้าอยู่ นกมันอยู่ใกล้คน นกป่าลึกมีไม่มาก นกมันอยู่ใกล้ๆ ไร่ข้าวโพด ไร่ข้าว ป่าลึกจะไม่มีเสียง ถ้าหากมีเสียงนกจะดังแปลกๆ ผลไม้รูปร่างแปลก ป่าแม่หรือป่าต้นธารน้ำ ที่ฝรั่งเรียก Rain Forest คือป่าให้ฝน ประเทศนี้แต่ก่อนมีป่าให้ฝนประมาณ ๗๐% ห้าสิบปีที่แล้วช่วงไม่กี่ปีโค่นกันพินาศฉิบหายหมด เดี่ยวนี้เหลือ ๒๒% ของเนื้อที่ทั้งหมด น่าตกใจไหม ฟ้าดินแปรปรวน คนโบราณพูดว่า เทพยดาลงโทษ ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาลน้ำท่วม น้ำท่วมเพราะไม่มีต้นไม้จะอุ้มน้ำ พวกเราคงเข้าใจดี เรื่องพวกนี้ เว้นไว้แต่หลับหูหลับตา ทุกประเทศไม่ใช่เฉพาะประเทศนี้เท่านั้น ป่าไม้ถูก

ทำลายลงปีละ ๑๒๕ ล้านไร่ อย่างประเทศเรา ทางเหนือนี้ จังหวัด น่านเคยชื่อว่าเป็นเมืองในหมอกเพราะต้นไม้มาก เดี่ยวนี้หมอกก็ไม่ค่อยจะมีแล้ว ป่าถูกโค่นลงหลายแสนไร่

ทุกวันนี้ใจมนุษย์ส่วนใหญ่เสียหมดแล้ว คือใจเสีย เจ้าป่า เจ้าเขาเทพารักษ์ไม่เล่นด้วยกับมนุษย์แล้ว ผมไม่ได้พูดให้มองาย นะ เขามีความหมายของเขาเพื่อการอนุรักษ์ ต้นไม้พันธุ์ดีที่หายาก มีรุกขเทวดาทิ้งนั้น อย่างต้นตะเคียนคนไม่กล้าโค่น เพราะถือกันว่า มีนางพราย เดี่ยวนี้โรงเลื่อยมันไม่กลัวแล้ว ฝิป่าฝิปุ้งฝิพรายอะไรนี้ เขามีไว้เพื่ออนุรักษ์สภาวะแวดล้อม ปัสสาวะในน้ำเดียวเถอะอันตะ จะบวมเขายังงั้น ไม่มีใครกล้าทำ น้ำจึงสะอาด ป่าจึงอุดมดี... ชีวิตเป็นสุขแค่นั้น อาจารย์ผมเล่าให้ฟังว่า เมื่อห้าสิบปีที่แล้ว คน จะแต่งงานเขาพาขบวนเรือไปสองข้างทางเก็บมะละกอ มะปริง มะปราง เก็บมาสองลำเรือ กลับมาเข้างานเลยไม่ต้องซื้อ คนสมัยก่อนขยัน สร้างสาธารณกุศล ปลูกต้นไม้ไว้ ใครกินก็ได้ไม่สำคัญอะไร เขาสร้าง ให้คนรุ่นหลัง นี่สำคัญที่สุด ภาษิตจินโบราณมีว่า เมื่อมหาบุรุษเกิดขึ้น ต้นไม้ก็เขียวชอุ่ม แม่น้ำก็ใสสะอาด มหาบุรุษยอมหมายถึงคน แต่ ว่าแน่แท้ยอมหมายถึงใจ ความเจริญของชุมชนขึ้นอยู่กับความเจริญ ของการภาวนา การเจริญภาวนาทำให้เมืองเจริญขึ้น บ้านเมืองเรา สับสนวุ่นวาย ส.ส.ชกหน้ากัน รัฐสภาอันทรกเกียรติ โจมตีกัน ลัทธิ โจมตีกันเป็นไปอย่างกว้างขวาง เขียนข่าวอคติใส่ไคล้กัน คิดดู เมื่อ ผู้นำเป็นอย่างนี้ จะเอาเวลาที่ไหนมาสร้างสรรค์สิ่งดีงาม มัวแย่งชิง ผลประโยชน์กันมากกว่า ดังนั้นผมจึงกล่าวว่าเราไม่ควรจะวางใจ แต่ ผมไม่ได้บอกให้คิดการร้าย คำว่าไม่ควรจะวางใจหมายความว่า เรา ต้องวางใจในตัวเรา จุดอ่อนของมนุษย์เราคือเรามักจะเป็นเสียเองใน สิ่งที่เราโจมตีนั่นเอง ดังนั้นเรามาปรับทุกข์กันว่า การโจมตีผู้อื่นโดย ไรเมตตานั้นเป็นสิ่งใช้ได้ไหม?

ใจ นั้นเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง ถ้ามองว่าศูนย์กลางของโลกอยู่ที่ ไทน์ โลกในความหมายนี้คือ โลกแห่งการรับรู้ ศูนย์กลางของโลก ก็คือใจนี้เอง คินวานนี้ได้กล่าวแล้วว่า แท้จริงคนทั้งโลกเป็นเพียง คนเดียว ผมไม่ได้หมายถึงว่ามีคนเดียวจริงๆ นะ ความเป็นคนเดียวนี้ แต่เป็นทั้งหมด เมื่อเรารู้จักตัวปัจเจกถูกต้องแล้วเราก็รู้จักทุกคน เรา อาจจะไม่รู้จักชื่อ แต่เรารู้จักเข้าไปที่ใจ ทุกคนเป็นใจทั้งนั้น ดังนั้นคน ทั่วโลก รวมไปถึงสัตว์ ต้นไม้ มีใจเดียวกัน มีหัวใจอันเดียวกันเป็นใจ เดียวกัน จะพูดให้ฟังง่าย ก็คือ รักสุขเกลียดทุกข์ นั้นเป็นใจขั้นที่ เป็นอารมณ์ ทุกคนทุกชีวิตรักสุขเกลียดทุกข์ในขั้นที่เป็นอารมณ์ แต่ ถ้าลึกไปกว่านั้นใจเป็นแสงสว่าง เป็นอิสระเสรี ทุกคนก็เป็นอยู่ ต้นไม้ ก็คือชีวิต ชาวเกาะสมุยยอมรู้ดี ปลูกมะพร้าวไว้แล้ว ถ้าไม่ไปอยู่เป็น เพื่อนมันไม่ออกลูกให้ ใครเป็นชาวเกาะคงเป็นพยานให้ผมได้ เขา ต้องอยู่เขาต้องไปสร้างขนานอยู่ที่นั่น มะพร้าวจะได้มีเพื่อน ตำบลที่ ผมเกิดใกล้ทางสทิงพระ หมู่บ้านมุสลิมเคยถูกโจรปล้น เมื่อสามสิบปี ที่แล้ว พอหมู่บ้านร้าง มะพร้าวเหี่ยวไม่ออกลูกเลย เมื่อสามปีที่แล้ว มานี้ ชาวบ้านเริ่มไปอยู่ใหม่มะพร้าวก็เริ่มออกลูก

ต้นไม้มีชีวิตชีวาเหมือนคน สถาบันเบสเตอร์ที่สหรัฐฯ ทดลอง และรู้ว่าพีช ส่วนใหญ่มีอารมณ์เช่นเดียวกับมนุษย์ รักสุขเกลียด ทุกข์ เช่นเขาทดลองเอาคน ๑๔ คน ซึ่งมีบุคลิกภาพไม่เหมือนกัน เข้าไปในห้องที่เก็บพีช พร้อมทั้งตั้งเครื่องมีอิเล็กทรอนิกส์ไว้จับความ เคลื่อนไหวของพีช ทดลองซ้ำ ๒ - ๓ ครั้งจับได้ว่า พีชจำคนที่เข้า มาคุยกับมันได้ เขาเตรียมคนไว้ต่างลักษณะเข้าไปคุยไปสัมผัส มัน แสดงกิริยาชอบและไม่ชอบด้วย

มีเรื่องมากกว่านั้นอีกว่า ต้นเขี้ยวหมื่นปี ที่เรียกว่า สาวน้อย ประแป้ง หรือคนจีนเรียกว่า บ้วนยี่แซ ต้นเขี้ยวหมื่นปีนี้ มีญาณพิเศษ

รู้ความคิดของมนุษย์ คนทดลองคิดว่าจะไปจุดไฟเผาใบ มีปฏิกริยาเกิดขึ้นกับต้นไม้ นั่นเขาแสดงอาการกลัว คลื่นความคิดในใจเรานี้กระทบทุกๆ คนที่อยู่ข้างเคียงรวมไปถึงสัตว์และต้นไม้ สรรพชีวิตทั้งหมด โยงใยสัมพันธ์กันอยู่ ที่ที่หนึ่งผมเคยอยู่ มีต้นมะม่วงหิมพานต์ต้นหนึ่ง ใบเหลือง อยู่ใกล้ทะเล พระสวดมนต์ได้ร่มเขาทุกวันๆ โดยไม่ตั้งใจ เพราะมันมีที่ร่มที่เดียว ไม่ก็เดือนก็กลับพุ่มเขียวชอุ่ม ชาวบ้านลือกันว่าพระศักดิ์สิทธิ์ ที่จริงมันเป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิตซึ่งเกี่ยวพันกันอยู่อย่างต่อเนื่อง ชีวิตนั่นเองที่ศักดิ์สิทธิ์

เด็ก ๒ คนนี้มีนิสัยต่างกัน ปลูกถั่วเม็ด ถั่วเม็ดที่เพาะโดยเด็กอารีก็จะโตเป็นสองเท่าของเม็ดถั่วที่เด็กใจร้ายเพาะ ไร่บางแห่งเขาต้องเปิดเพลงซิมโฟนีให้พืชฟังมันก็ให้ผล ทุกวันนี้มนุษย์เราเร่งความสภาวะแวดล้อมมากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นทุกวัน เราโค่นทำลายป่าที่เป็นต้นกำเนิดฝนลง ไปอย่างบ้าคลั่งไร้สติ ต้นไม้ใหญ่ๆ ในเมืองก็ไม่ค่อยมีให้เห็น จังหวัดสงขลาแต่ก่อนนี้สองข้างทางถนนไทรบุรี สร้างในสมัยรัชกาลที่ ๕ ตัดจากสงขลาถึงไทรบุรีนั้น ปลูกประดู่ร่มครีมน้ำมันกิ่งเข้าหากัน ถึงเดือนพฤษภาคมผลิดอกหอมไปทั้งย่าน สวยมาก เด็กๆ ชอบเดินไปนั่งเล่นมันเย็นสบาย เดียวนี้เขาโค่นลงอย่างไรเหตุผลอย่างไรสติ แล้วก็ไม่ได้ทำอะไร โรงไฟฟ้าหาว่ากิดขวางสายไฟฟ้า คือความคิดที่โง่งงเอาตุนแล้วก็ปราศจากสมประดี ว่าสิ่งนี้มันสัมพันธ์กับจิตใจของชาวบ้าน เมืองอยู่อย่างไร หากผมเดินทางไปต่างประเทศ คิดถึงบ้านนั้นคิดถึงอะไร หากผมเป็นชาวแม่ฮ่องสอน แน่นนอน ผมคิดถึงหมอกน้ำเหมย มันไม่เพียงเป็นสัญลักษณ์ มันเป็นอะไรที่ชีวิตชีวาว่ามากกว่านั้น เราเกิดที่ใด ภูมิภาคทั้งหมดที่หล่อหลอมจิตสำนึกขึ้นมาทำให้เรารักเป็น ทำให้เรารู้ซึ่งในคุณค่า เด็กปักษ์ใต้ส่วนใหญ่นับแต่ระนองจรดสงขลา ซึ่งเป็นเขตที่ฝนตกชุก เมื่อฝนตกก็คิดถึงบ้าน โดยเฉพาะจังหวัดระนองฝนตกเกือบตลอดปี

สิ่งนี้ไม่เป็นเพียงสัญลักษณ์ของธรรมชาติเท่านั้น มันยังเข้ามาเป็นพลังชีวิตและสะท้อนออก ซึ่งศิลปะต่างๆ ได้ วัฒนธรรมของภูมิภาคที่ผูกมัดน้ำใจคนให้หวนระลึกถึง เพลงชาติไทยไม่มีอะไรเลยนอกจากเลือดกับเนื้อ ไม่มีอารมณ์ทางสุนทรียภาพเลย เพลงชาติของจีนพูดถึงดอกเหมย เพลงชาติของลาวพูดถึงดอกถันทม ดอกจำปา นี่แสดงว่าเขายังมีสามัญสำนึกสูงกว่าประเทศนี้ ผมว่าควรเปลี่ยนเพลงชาติไทยได้แล้ว มีดอกไม้สักดอกใหม่ในเพลงชาติไทย มีแต่เลือดกับเนื้อ ประเทศไทยรวมเลือดเนื้อ ปลูกเราให้สู้รบ และเข่นฆ่าหาได้เอ่ยถึงความงาม ความดี และความจริงไม่ ชาดสมประดี ไม่มีสุนทรีย์ ไม่มีความงาม ไม่มีความรู้สึก ไม่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับอนุชน เราอยู่ใกล้ทะเลสาบแล้วเราเดินทางไกล สิ่งเดียวที่ผูกพันวัฒนธรรมเราเอาไว้คือ การระลึกถึง เพลงทุกเพลงจะสะท้อนถึงความงามตามธรรมชาติ เพลงมนต์เมืองเหนือ เพลงหาดสงขลา “สีขาวคือใบลอยเรือแล่นล้ามองคล้ายปลาทอง อาทิตย์เรืองรองอร่าม” ผมฟังแล้วรู้สึกได้ แต่ก่อนไม่มีเรือหางยาว เรือประมงออกไปสีขาว...เป็นร้อยๆ ล้อออกมาหาปลา เดียวนี้ไม่มีแล้ว...เพลงที่นิยมกันก็ประเภทสมปองน้องสมชาย นี่มันอะไรผมฟังไม่ออกเลยว่าคุณพูดเรื่องอะไร ไม่เห็นจะมีความงาม มีคุณค่าอะไร เพลงมนต์เมืองเหนือไพเราะไหม? มีอะไรที่มันผูกพันกับภูมิภาค เมื่อมนุษย์แยกตัวจากธรรมชาติอะไรจะเกิดขึ้น เพลงรุ่นหลังๆ เกิดในเมือง เกิดจากคนที่ไม่มีมโนภาพกว้างไกล ไม่มีจินตนาการที่งดงาม

ความชุ่มชื้นของชีวิตไม่อาจเกิดลอยๆ ได้ ความสุขเป็นรางวัลที่เกิดจากมนุษย์สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างดี เช่นเรารักษาต้นไม้ไว้โดยไม่ทำลาย รวมไปถึงเถาวัลย์ด้วย สมมุติเราไปโค่นมันหมดแล้วมาปลูกป่าทีหลัง มันไม่เป็นป่า ต้องทิ้งไป ๑๐๐ – ๒๐๐ ปีมันถึงจะเป็นป่า ผมไปเดินในป่าซึ่งเป็นสวนปลูกในเยอรมัน ผมไม่เห็นจะรู้สึก

เป็นป่าตรงไหน เหมือนทหารยืนตรงเข้าแถวเดินทัพ ไม่มีความรู้สึกอะไรที่เป็นธรรมชาติ ดังนั้นการอนุรักษ์ป่าแม่หรือของพื้นเพแต่เดิมนี่สำคัญมากกว่าการสร้างใหม่ ธรรมชาติที่สร้างใหม่ก็ต้องรอก่อน จนกว่ากฎธรรมชาติจะซ่อมแซมให้เกิดแถววัลย์ขึ้นมาใหม่และเป็นป่าที่สมบูรณ์ ผมมีความผูกพันกับสงขลามาก แต่ก็ไม่ได้คิดว่าตัวเองยึดถือสงขลา เกิดที่นั่นแล้วก็ซาบซึ้งภูมิประเทศไม่อยากจะไปอื่น แต่ในที่สุดสงขลาก็กลายเป็นฝันร้ายของผมไปจนได้ หาดทรายขาวนี้เลอะเทอะไปด้วยถุงพลาสติก ที่หากสมิหราบมีรูปนางเงือกประดับอยู่อย่างแสนไฉ่ ผู้ว่าราชการไปนอร์เวย์มาไปลอกเลียนเขามา เงือกน้อยจากนิทานอันตรัสเตียนอันเดอลันไม่เห็นเกี่ยวกับจังหวัดสงขลา นี่เป็นความคิดโง่ๆ ของผู้นำ ชาวบ้านไม่รู้เรื่อง ผู้นำเขาไปเที่ยวต่างประเทศมา อยากเอาอย่างฝรั่งอยากจะเป็นทาสตามรอยเท้าของเจ้านายไปทุกอย่าง ฝรั่งที่ดีก็มี ฝรั่งที่เข้าอกเข้าใจนี้มี แต่ส่วนใหญ่เราไปลอกเลียนแบบเขา ไปลอกสิ่งเลวๆ ของฝรั่งเขาทั้งนั้น

เมื่อวิถีชีวิตเปลี่ยนไป วัฒนธรรมก็เปลี่ยนไป วิถีชีวิตจะเปลี่ยนทางเลวก็เพราะใจไม่ดี ใจเป็นประธาน เหมือนวัวลากเกวียน เมื่อวัวไปตรงไหนล้อเกวียนก็หมุนตามวัวที่ลากไป ธรรมนั้นเกี่ยวข้องกับมนุษย์และสังคมที่มนุษย์อาศัยอยู่ และเมื่อมนุษย์พัฒนาคุณค่าของมนุษย์สูงขึ้น ก็ได้ยกชูเกียรติของชาติให้สูงขึ้น ชาติใดที่ไร้เกียรติภูมิประกอบด้วยสมาชิกที่มีใจต่ำ ชาตินั้นควรเรียกว่าชาติชั่ว ชาติป่าเถื่อน หลายชาติที่เดียวเป็นชาติชั่วอยู่ทุกวันนี้ ทำให้โลกสันตะเทือน ถูกคุกคามอยู่ด้วยภัยอันตรายที่ไม่น่าจะเกิดขึ้น ประชากรของโลกก็เพิ่มขึ้นทุกปี แต่ถึงเพิ่มขึ้นอย่างไรก็ยังไม่ใช่ปัญหาหลัก ไม่ใช่ปัญหาของการขาดแคลนทรัพยากรหรืออาหาร แต่ที่ร้ายกาจคือการเอารัดเอาเปรียบกัน ความอยุติธรรมในรูปแบบต่างๆ ภัยจากธรรมชาติก็มี เช่นที่เอธิโอเปีย แต่ก็เนื่องกันกับพฤติกรรมของมนุษย์ เช่นเกิด

ฝนแล้งอย่างหนัก ก็เพราะไปโค่นทำลายป่าหาประโยชน์ในหมู่ผู้มีอำนาจอยู่ในมือ ผลอันร้ายกาจก็ตกถึงเพื่อนมนุษย์ โลกเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทะเลทรายยื่นออกไปไม่หดสั้นเข้า เมืองก็ขยายตัวออก การอุตสาหกรรมที่ไร้สติสังวรก็เป็นต้นเหตุแห่งการวินาศของสภาวะแวดล้อม ระเบิดนิวเคลียร์ที่สองค่ายสะสมไว้เกิดทำงานขึ้น เป็นสิ่งที่แน่เหลือเกินว่าความวินาศก็จะติดตามมา มันควรจะมีส่วนเป็นอนุสติ เตือนให้เราระลึกว่าการปฏิบัติตัวของเราควรมีส่วนต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างไร เมื่อปฏิบัติแล้วเราก็จะไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใคร ไม่มีส่วนในการเพิ่มแรงตึงเครียดเสียดทานให้โลกพิจารณาไปข้างนอกบ้าง พิจารณาเข้ามาข้างในบ้าง การกระทำของเราทั้งทางกาย ทั้งทางสังคม ทั้งส่วนตัวก็จะสอดคล้องกันดี และจะเป็นไปในทางสร้างสรรค์ คือเราไม่ร่วมกระทำกรรมอันชั่วร้าย และร่วมกับผู้อื่นในการทำความดีเพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อมวลมนุษย

สองข้างทางที่มากด้วยกรุณา คุณยังไม่บ้ารึ



มีพราหมณ์ผู้หนึ่งทูลถามพระพุทธเจ้าว่า วันหนึ่งๆ นั้น พระองค์ปฏิบัติโลกุตระธรรมอย่างไร โลกุตระธรรมนั้นหมายถึงธรรมเหนือโลก พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูก่อน พราหมณ์ วันหนึ่งๆ เรายืน เราเดิน เรานั่ง และเรานอน” พราหมณ์ผู้นั้นก็หัวเราะเยาะพระองค์ ท่านและพูดว่า “ใครๆ เขาก็ยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งนั้น พระองค์ท่านกล่าวว่า แคื่อยืน เดิน นั่ง นอนนั้นเป็นการปฏิบัติธรรมชั้นเลิศสุดได้อย่างไรกัน” พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนเธอ ก็แต่ว่าเมื่อเรายืนนั้น เรารู้ เมื่อเราเดินนั้น เรารู้ เมื่อนั่งนั้นรู้ เมื่อนอนนั้น รู้” ส่วนคนสามัญทั่วไปนั้น แม้จะยืน เดิน นอน นั่งโดยอาการไม่รู้

กิริยาภายนอกของผู้ปฏิบัติกับผู้ไม่ปฏิบัติธรรมนั้น สังเกตความแตกต่างได้ยาก คนธรรมดาเขาทำงาน กิน ดื่ม ไป มา เดิน ยืน นอน นั่ง ผู้ปฏิบัติธรรมชั้นสูง ชั้นเหนือโลก, ชั้นที่ไปให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนธรรมดาสามัญ โดยรูปภายนอก ส่วนความผิดแผกแตกต่างอยู่ตรงที่ผู้ปฏิบัติธรรมชั้นสูงนั้น มีความรู้สึกตัวอยู่ มีสติ ซึ่งด้วยการทำอย่างนี้จะนำไปสู่ผลที่แตกต่าง

กัน บุคคลที่มีชีวิตอยู่โดยไม่เจริญภาวนานั้น ชีวิตจะค่อยๆ ชัดซึ้ง มีดมน...อารมณ์ก็เข้ามาเร้ารุ่ม ทุกข์เป็นที่หมาย ส่วนผู้เจริญภาวนาอยู่ แม้ในเบื้องต้นเหมือนคนทั่วไปทุกอย่าง แต่เมื่อสติเข้มข้น สมาธิชนิดที่เป็นเองปรากฏขึ้น ความทุกข์ยากทั้งหลายก็จะลดน้อยลง ที่สุดก็เข้าถึงที่สุดทุกข์ได้ในตัวเอง สูดสิ้นปัญหาที่เร้ารุ่มอยู่ ไม่ว่าจะปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วกำลังจะเกิด หรือจะมีอีกในวันหน้า ข้อแตกต่างเป็นอย่างนี้

นกตัวหนึ่งดิ้นรนไปติดบ่วง แต่ไม่หาทางหนี แต่อีกตัวหนึ่ง แม้จะติดบ่วงก็คลายบ่วงออกมาได้ ก็เลยบินไปสู่ป่าที่เดิมของตนโดยอิสระ ความรู้สึกตัวโดยธรรมชาติมีอยู่แล้วทุกคน แต่ว่าคนเรามากไม่ใส่ใจในสิ่งที่เรียกว่าขาด พ้นพลาดๆ ความรู้สึกล้วนๆ นี้เราจะไม่ให้เราคำนึง อารมณ์ของคนธรรมดาจึงเป็นอารมณ์โลกย์ๆ คิดอยากจะได้ จะมี จะเป็น อย่างที่เขามี เขาได้ เขาเป็น โดยไม่นำพาต่อความทุกข์ที่เสียดแทงในจิตใจ นั่นคือโทษของการละเลยต่อความรู้สึกขาดๆ สามัญที่เรียกว่าเฉยๆ ความรู้สึกขาดๆ สามัญนั้นเป็นอยู่แล้ว เป็นอยู่ตั้งแต่เราเกิดมาแล้ว ส่วนอุปสรรคปัญหานั้นเพิ่งเกิดตามมาทีหลัง เหมือนบุคคลหนึ่งนั่งอยู่บนพื้นทราย ก็อยู่เหนือทรายอยู่แล้ว แต่เมื่อชุกชกก็ไถยทรายเข้าตักตัว แล้วมานั่งปิดที่หลัง คนทุกคนจะหันมาทางธรรมก็ต่อเมื่อถึงที่ของมัน คนที่เคยทำให้เราชื่นชมหรือเป็นสุข อาจทำให้เราเจ็บมากก็ได้ ศัตรูของเราวันนี้ ครั้งหนึ่งก็คือมิตรของเราที่แปรพักตร์ไป เรายังไม่รู้จักคนคนหนึ่ง เขาก็ไม่ใช่ทั้งมิตรทั้งศัตรู เขาเป็นคนเหมือนๆ เรา ศัตรูก็คือบุคคลที่ครั้งหนึ่งเป็นมิตร ทั้งความเป็นมิตรและศัตรูล้วนเกิดทีหลัง

การปฏิบัติธรรมนั้นให้ใช้กระบวนการของธรรมชาติให้มากที่สุด คนทั่วไปนั้นสูญเสียความรู้สึกตัวตามธรรมชาติ ไม่รู้จักธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต ดังนั้นเมื่อหันมาปฏิบัติธรรมจึงมีการ

กระทำที่พิลึก การกระทำที่พิลึกก็ถือเหล่านั้น ไม่อาจนำไปสู่ผลดีใดๆ ทั้งสิ้น แล้วนักศาสนายอบที่จะมีพฤติกรรมที่พิลึก นั้นไม่ใช่ศาสนา การกระทำที่ปรกติ การเคลื่อนไหว การดื่ม กิน ถ่าย การคิดนึก การรู้สึก ทั้งหมดนี้เป็นกระบวนการของธรรมชาติ ชีวิตไม่ได้เป็นของคนใดคนหนึ่ง แต่ชีวิตเป็นกระบวนการของการสืบทอดของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ความรู้สึกนึกคิดพรุ่งพรูไปเป็นเหมือนกระแสธาร กระแสน้ำซึ่งไหลไปเรื่อยๆ ต่างที่เรากินอาหาร ท้องผูก ไม่ถ่ายเลยเป็นปีๆ ก็ต้องตายแน่เพราะว่าผิดกระบวนการตามธรรมชาติ หรือว่าเราถ่ายตลอดเวลาเราก็ต้องตาย บางคนอาจจะเข้าใจผิดต่อคำแนะนำในเรื่องความคิด อาจจะรู้สึกรำคาญตัวเองว่า ทำไมเราจึงคิดมากมายเช่นนี้ พยายามสกัดกั้นความคิด ทำอย่างนั้นเหมือนอันอูจจาระไว้ซึ่งไม่มีความสุขเลย เมื่อมีเหตุให้คิดก็คิด คนที่กินแล้วก็ถ่าย สุขภาพจะดี ฉันทใดก็ฉันทนั้นอารมณ์ที่ผ่านมามันก็เข้าๆ ออกๆ เข้ามาแล้วก็ผ่านๆ เพียงแค่รู้ แค่เห็น อย่าเข้าไปยุ่งกับมัน เหมือนเรากินอาหาร ที่จริงเราไม่ได้ยุ่งกับอาหารเลย เราอาจจะปรุงอาหารแล้วก็ตักเข้าปาก เคี้ยว กระบวนการเหล่านี้ไม่มีความยุ่งยากในตัวมัน พอส่งผ่านลำคอมันไม่ใช่หน้าที่ของเราอีกแล้ว เป็นเรื่องของกระบวนการตามธรรมชาติ เราไม่ต้องสั่งงาน เราไม่ต้องบอกกล่าวต่อกระบวนการย่อยอาหาร

รูป ตกอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ความเป็นอนิจจัง ความแปรเปลี่ยน ความเป็นทุกข์ คือมันมีลักษณะเสียดแทงในตัวมัน ทุกข์ประจำสังขาร ประจำร่างกาย อยู่นอกอำนาจการบังคับบัญชา เมื่อมนุษย์ไม่เข้าใจกระบวนการเช่นนี้ ก็พยายามที่จะแทรกแซงศีลยกรรมตกแต่งเป็นการสนองตัณหา ศิลปวิทยาการที่มนุษย์ค้นหาหากนำมาสนองตัณหา ก็ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ทรมาน ผู้ค้นพบอาจจะเจตนาที่ดี เช่น การค้นพบสารที่เรียกว่า L.S.D.

เป็นการค้นพบทางวิทยาศาสตร์การแพทย์เพื่อใช้บำบัดโรค เดียวนี้ปัญหาเรื่อง L.S.D. ระบาดไปทุกมุมโลก ประเทศเราเป็นศูนย์กลางการค้าผงอันตรายนั้น ครั้งหนึ่งประเทศไทยมีชื่อเสียงมากในเรื่องนี้... ดินแดนสามเหลี่ยมที่เป็นแหล่งค้าเฮโรอีนและผงขาวที่ระบือลือลั่นไปทั่วทุกมุมโลก แล้วก็โสภณีส่งออก สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นในแผ่นดินนี้ เพราะแผ่นดินนี้มีพุทธศาสนามาเป็นเวลาพันปีกว่าแล้ว

ประเทศเราโดยเฉพาะที่ที่เรา นั่งอยู่ แผ่นดินที่ภิกษุอึ้งจึง... เข้าบันทึกไว้เมื่อพันกว่าปีว่า แผ่นดินนี้ชื่อซิลิฟซี คือ ศรีวิชัยอาณาจักรแห่งนี้เป็นอาณาจักรที่รุ่งเรือง หรืออาณาจักรพันพันเคยรุ่งโรจน์ทางธรรม บันทึกนั้นบอกว่า ที่แผ่นดินนี้เรียกว่า สุวรรณทวีป ประชาชนทั่วไปสมาทานนุ่งห่มกายด้วยผ้าฝืนเดียว เรียก “คำมัน” เป็นภาษาจีน ผมเชื่อว่าคำนี้คือ “กำพล” คำมันนั่นคือสำเนียงจีนเพี้ยนจากคำว่า กำพละ ผ้ากำพลที่คนอินเดียชอบใช้ ตอนเช้าหนาวก็เอาผ้าห่มคลุม ที่จริงคือผ้าที่ภิกษุสงฆ์ใช้เป็นสังฆาฏิ เขาห่มท่อนบนทับอีกที แต่ชาวบ้านเขาเรียกกำพล, กำพละ ผ้าคลุมไหล่ และเสียงนี้ผมเชื่อว่าจีนเรียกว่าคำมัน หากพูดสำเนียงปักซ์ใต้ก็เป็น “ชาวม้า” ไกลที่สุดแล้ว ผมเชื่อว่าที่มาของผ้าชาวม้าคืออันนี้ เพราะเดี๋ยวนี้ชาวบ้านทางใต้ยังใช้อยู่ ไปนาก็ผ้าชาวม้าคลุมไหล่ ผ้าชาวม้ามีบทบาทสูงคือใช้ได้ทุกอย่าง นั้นแสดงถึงชีวิตที่มกน้อย สันโดษ ใช้ผ้าฝืนเดียว ครั้งหนึ่งผมไปเรือกับคนกลุ่มหนึ่ง บังเอิญลืมนำเอากะลาวิดน้ำไป แล้วเรือร่วกลางทะเล ผมนึกขึ้นได้ แก้วผ้าชาวม้าชุบน้ำบิดออก ใช้วิดน้ำเรือก็ได้ พวกเราอาจไม่ทราบว่ามีผ้าชาวม้าใช้หุงข้าวได้ ถ้าไม่มีหม้อทำไงดีจะหุงข้าวด้วยผ้าชาวม้า ผากเป็นการบ้าน ใครตอบไม่ได้ก็ไปถามอาจารย์ดู

วัฒนธรรมเช่นนี้ ส่อเค้าว่าผู้คนไม่สนใจเรื่องทรัพย์สินเงิน

ทองเท่าไฉน แต่สนใจเรื่องการบุญการกุศล มีเงินมีทองเพื่อบริจาค
ตั้งนั้นจึงเกิดประเพณีสร้างบ่อน้ำ ขุดสระ สร้างศาลา เมื่อตอนผม
เด็กๆ จำได้ว่า เส้นทางจากหัวเขาแดงมาปากพองนี้ จะมีศาลาธรรม
ที่เรียกว่า “หลา” เป็นระยะๆ เว้นช่วงพอเดินเหนื่อย พอเดินเหนื่อย
ก็ได้ที่พักและที่นั่นจะมีบ่อน้ำ และมากกว่านั้น ปู่ผมเล่าให้ฟังว่า ก่อน
หน้านั้นขึ้นไปอีก บนศาลาจะมีหิ้งที่เรียกว่า “ผลา” มีหม้อน้ำ มีปลา
บึง ปลาอย่าง ข้าวสาร พริก เกลือ ไว้ให้คนเดินทาง นั้นแสดงว่าเขา
เอื้อเฟื้อมากกรณามาก มีชีวิตอยู่อย่างเต็มเปี่ยม ไม่ต้องรู้จักหน้ากัน
ใครมาพักก็หุงกิน ผมเคยพูดให้คนกรุงเทพฯ ฟัง เขาก็ปลื้มใจกันแล้ว
ก็ลองเอาอย่างบ้าง ตั้งเพลิงน้ำหรือหม้อน้ำต้มไว้หน้าบ้าน คินเดียว
แตก พวกชี้เมาทุบแตก อาทิตย์ละ ๒ – ๓ ใบ ตั้งนั้นยอมเป็นการ
ยากเสียแล้วที่จะรื้อฟื้นวัฒนธรรมอย่างนั้นขึ้นมา เหตุที่คนจะดีได้มี
เหตุ ไม่ใช่ไม่มีเหตุ และเหตุภายนอกคือสภาพสังคมที่เหมาะสม เหตุ
ภายในนั้นไม่เป็นอันเลย นอกจากการเจริญภาวนา กายดี วาจาดี จิต
ดี เพราะสอดคล้องต้องกฎธรรมชาติ เมตตากรุณาเป็นไปโดยธรรมชาติ
ไม่เป็นการเสแสร้ง เป็นการเจือจาง เหมือนกับเรามีเสื้อผ้ามาก ตาม
ธรรมชาติ มันเหนื่อยต้องซัก ต้องเก็บ ต้องขยายตู้ หรือไม่ก็ป้องกัน
แมลงสาบ หนู แล้วมันจะเกิดเอื้ออาทรโดยธรรมชาติ

เมื่อผมเล็กๆ นี้ไม่ค่อยเข้าใจสิ่งเหล่านี้ยึดอัดขัดใจบ่อย ป้าชอบ
ใช้ให้ถือถ้วยแกงไปส่งบ้านโน้นบ้านนี้ เบื่อเป็นบ้าเป็นหลัง เพราะ
เราไม่เข้าใจ แต่ก่อนถ้วยแกงนี้เที่ยวไปเที่ยวมาระหว่างบ้านต่อบ้าน
เขากินคนเดียวหรือบ้านเดียวไม่ได้ครับ เขารู้สึกน่าเกลียด ทั้งนี้
เพราะพระพุทธเจ้าสอนเขาว่า อย่ากินคนเดียว การกินคนเดียวเกิด
กิเลสง่าย (ผมไม่ได้หมายถึงการโกงกินนะ) ผมพูดเตือนไว้ในฐานะที่
พวกเราจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า สิ่งนี้ละครับที่สังคมเรากำลัง
ตกต่ำมาก ๆ อาหารโต๊ะหนึ่งราคาเป็นแสนเป็นหมื่น ราคาเท่านี้คน

อดอยากยากไร้กินได้เป็นแรมปี ไม่ใช่ครอบครัวเดียว ทั้งหมดบ้าน แต่
ว่าพวกคนร่ำรวย ผู้มีอำนาจล้างผลาญภายในสองชั่วโมง เหล้าอย่าง
ดีขวดหนึ่งราคาประมาณแสนสองหมื่น หยอดหนึ่งราคาตก ๓๐๐ บาท
พวกเราคิดดูครับ ประเทศชาติจะเป็นอย่างไร ลองไปงานกินเลี้ยงดู
อย่าไปตอนที่เขากิน ไปตอนที่เขาลีกกันแล้ว เศษอาหารที่เหลือเลี้ยง
คนได้เป็นหมื่นๆ ผมว่าราคานะครับ ไม่ได้หมายถึงอาหาร หมายถึง
ตัวเงินที่ต้องจ่ายไป เมื่อบุคคลมีชีวิตที่เสพสุขเช่นนี้แล้ว ชุมชนนั้น
ประเทศนั้นจะไม่วินาศได้อย่างไร

ที่นี้ย้อนไปดูชีวิตครั้งอดีต บรรพชนของเรานั้นเฉลียวฉลาด
ในเรื่องวัตถุ ใช้วัตถุแต่น้อย แต่ได้ผลด้านจิตใจสูง ซึ่งตรงข้ามกับ
คนปัจจุบันนี้ โง่ในเรื่องวัตถุแต่ว่าคลังวัตถุ และที่คลังวัตถุเพราะโง่
เรื่องวัตถุนั่นเอง ไม่รู้จักวัตถุ ใช้วัตถุมาก ลิ่นเปลือง แต่ได้รับความ
สุขใจน้อยนิดเดียว คนโบราณเขามีกรีซ เขาแกะเสียดสวย แกะเสียด
งาม คนโบราณไม่ได้หมายถึงว่าหมิ่นปิ่นนะ แต่หมายถึงคนเก่าคน
แก่ ปู่ย่าตาทวด เขาถนอมวัตถุที่ใช้ มีดเล่มหนึ่งนี้ ใช้จนใบเหลือนิด
เดียว คือเขาไม่ทิ้ง ถูกหลานทำฉิบหายวายป่วงหมด เพราะจิตสำนึก
คนรุ่นใหม่นี้เห่อเหิม ทะเยอทะยาน มุ่งเสพสุขทางวัตถุมากกว่าความ
สุขทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะการบุญกุศลและกิจภาวนาทั้งหมดนั้น
เนื่องจากการขาดสติสังวร

เพราะมูลเหตุอันนี้ เมื่อบุคคลในประเทศชาติบริโภค
กินใหญ่ กินไม่เป็น ผมเคยถูกเชิญไปกินเลี้ยง ซึ่งจำยอมต้องไป
เพราะคนสนิทกัน เขาคิดว่าผมคงอดๆ อดๆ สั่งอาหารแปลกๆ
พิลึกกึกกือให้กินปลาดิบ ซึ่งโดยความรู้สึกของผมไม่น่าจะพิศวาสมัน
เลย และปรากฏว่าคนที่นั่งร่วมวงที่เชิญผม มีผมคนเดียวที่กินจริงๆ
นอกนั้นมันมัวคู้กัน งานกินเลี้ยงนั้นผมกินคนเดียว ทั้งๆ ที่ไม่ยอม

ไป พวกนั้นก็เหมือนกัน และก็ไม่ได้ลืมน้ำมันจริงๆ เรียกว่าโง่เรื่องวัตถุ แต่ว่าฉลาดที่ได้ใช้จ่ายให้สิ้นเปลือง เมื่อประเทศหรือบุคคลในสังคม นั้นบริโภคเติบโตใหญ่เช่นนี้ก็ส่งผลให้ระบบเศรษฐกิจของชาติจะต้อง เป็นไปเพื่อการบริโภคยิ่งขึ้น โครงสร้างของระบบการปกครองและ เศรษฐกิจก็กลายเป็นระบบหาเรื่องบริโภค ล้างผลาญ บั่นปลายของ พวกกินเติบโตก็คือสงคราม

สงครามเกิดที่ตา ที่หู ที่ยิงกันตมตามันมันเป็นผล มันเป็น ผลของตัณหา คนไม่มีตัณหา คนมีสติ จะไม่ก่อเพลิงของความทุกข์ ทรมานให้แก่กันและกัน ถ้าเราเข้าใจเรื่องนี้ เราจะชอบเจริญภาวนา เพราะมันเป็นน้ำสำหรับดับไฟสงคราม ไฟทุกข์ มันเป็นเรื่องของ สันติภาพของโลกนี้ ปีนี้เป็นปีสันติภาพ สหประชาชาติประกาศว่า เป็นปีสันติภาพ แต่ผมไม่เห็นมันเลิกการบ้าคั่งบริโภคกันเลย คุณจะ หนักข้อขึ้นทุกทีๆ สันติภาพจะมีได้อย่างไร ในเมื่อคนเรายังตะกรุม ตะกรามมูมมาม กินเติบโต

ดังนั้น ผู้เข้าใจแล้วจะยินดีที่จะมีชีวิตที่พอดีพอดี แม้จะ ยากไร้ไปหน่อย ยากจนไปหน่อย ก็ยังดีที่รักษาหัวใจที่ยังเป็นมนุษย์ไว้ ได้ ดีกว่าร่ำรวย แต่ใบหน้าของหัวใจเป็นหมาจิ้งจอก เรื่องเหล่านี้เป็น เรื่องที่ไม่มีใครป้องกันไว้ได้ พวกเรื่องราวทางด้านจิตใจด้านอารมณ์ สังคมอาจจะช่วยเรา โรงเรียนหรือครูอาจจะช่วยแนะนำสั่งสอน แต่ เมื่อบุคคลไม่สอนตัวเองจะไม่มีใครสอนอีกแล้ว เพื่อนหรือครูอาจารย์ นั้นสอนเพื่อให้เขาได้สอนตัวเขาเป็น อย่างเราสอนลูกสอนหลานเพื่อให้เขาได้สอนตัวเขาเป็น สิ่งที่สอนตัวเขาก็คือสมประดี เป็นกลาง ความยับยั้งชั่งใจ ใคร่ครวญ ซึ่งเป็นเรื่องง่ายๆ แต่เวลาปฏิบัติยากยิ่ง เหตุใดจึงยากยิ่ง เพราะยึดถืออะไรหลายๆ อย่างแล้วไม่รู้ตัวนั่นเอง

พลังอำนาจของสติ จะเข้าไปตัดรอนอุปาทานอันนั้น สิ่งที

ยึดๆ ไว้ในใจก็จะหลุดลุ่ยออกมา วันหนึ่งพระพุทธรเจ้าทรงหยิบผ้าขึ้น มาผืนหนึ่งแล้วทรงผูกปมขึ้น ทรงถามพระอานนทว่าปมนี้จะคลี่คลาย ได้อย่างไร พระอานนทที่ทูลตอบว่า ปมนี้จะคลี่คลายได้ต่อเมื่อรู้ว่ามัน ผูกเข้ามามีอย่างไร ก็ครั้งก็หน เมื่อรู้อย่างนี้ก็คลายปมนี้ออก ผ้านั้น ไม่มีปมอยู่แล้วโดยพื้นฐาน คนเราก็ไม่มีปัญหาอยู่แล้วโดยพื้นฐาน จริงๆ ถ้าเรารู้จักตัวเราจริงๆ ตามธรรมชาติของชั้นนี้ทำให้บริสุทธิ์ตาม ธรรมชาติ นั้นแหละคือความไม่มีปัญหา แต่เนื่องจากเกิดยึดถืออะไร ขึ้น นั่นคือปมใจ เรายึดถืออะไรเป็นเรื่องทางจิตใจ ถ้าจะมองให้ลึก ทะลุเหตุ จะเห็นว่า มันก็ไม่ใช่เรื่องของจิตใจ จิตใจก็ไม่ได้ยึดถืออะไร ได้ เพราะจิตใจไม่ใช่คน ไม่มีมือ ไม่มีเท้า จิตนี้ไร้รูปร่างไม่มีสรีระ ไม่มีเป็นรูป ดังนั้นจิตไม่ได้ยึดอยู่แล้วโดยธรรมชาติ กายก็ไม่ได้ยึด ถ้า ัจฉะอะไรยึด โง่มันเข้าไปยึด พอหายโง่มันก็ปล่อยเอง เพราะมันไม่มี เครื่องมือที่จะยึดอยู่แล้ว ต่างว่ามีใครสักคนหนึ่งมีความเข้าใจผิดต่อ ไฟฟ้า เขาจะให้แสงไฟส่อง เขาพยายามบิดที่หลอดจะให้แสงมัน สว่างออกมามันก็ไม่ออก ใครก็รู้ที่อยู่ ถ้าจะให้สว่างที่นั่นก็ต้องไปกด ปุ่มที่เรียกว่าสวิตช์ของมัน พอไปกดสวิตช์หลอดก็สว่าง แต่คนเรานั้น มีความปรารถนามากที่จะให้ไฟสว่างแต่หากไม่เข้าใจ ความโง่มัน ทำให้ทั้งเหนื่อยแรงแล้วก็ไม่สำเร็จผล แต่คนรู้ทั้งไม่เปลืองแรงแล้ว ก็บรรลุเป้าหมายอย่างง่าย ดังนั้น อย่ามัวต้องการความดับทุกข์อยู่ อย่ามัวต้องการโน้นต้องการนี้ ทำในสิ่งที่บรรลุความต้องการอย่าง ง่ายๆ ทันที เรามารู้สึกตัว ดูใจ เหมือนกำลังกดปุ่มสวิตช์นั้น พอถูก ต้องขึ้นมาสว่างขึ้นมาเอง

ความรู้ง่ายๆ อย่างนี้มันมีอยู่ในตัวเราแล้ว แต่เราไม่เห็น ความรู้แจ้งตามธรรมชาตินี้มีอยู่แล้ว ดังเอาก้อนหินสองก้อนกระแทก กันแล้วเกิดประกายไฟ แต่ก่อนเราไม่มีไม้ขีด คนโบราณเขาใช้ กระบอกปุย บางทีเขาทำจากเขาควาย เอานุ่นยัดแล้วก็ตบอัด เราจะ

บอกว่ามีไฟอยู่ในก้อนหินแล้วก็ไม่ถูก เราบอกไม่ได้ แต่พอกระแทก บีบมันออกมาทันที ไฟในโลกนี้มันอยู่ที่ไหน เราบอกไม่ได้ ตอบได้ว่าอยู่ทุกแห่ง พอทำถูกเรื่องเข้าก็ปรากฏออก นั่นเป็นธาตุหนึ่ง น้ำก็เหมือนกัน ในอากาศก็มีน้ำเรียกว่าไอน้ำหรือไอของน้ำ ในน้ำก็มีดิน เรียกว่าฝุ่นละอองหรือตะกอน ในดินก็มีลม ในลมก็มีดินคือฝุ่น มันคลุกเคล้าผสมผสานกัน ประกอบกันขึ้นภายใต้กฎของธรรมชาติคือ ความแปรเปลี่ยนอย่างมีเอกภาพ

เมื่อประมาณสักสิบปีที่แล้ว ผมไปดูภาพยนตร์เรื่องหนึ่งเกี่ยวกับการทดลองทางการแพทย์ เขาส่งเครื่องถ่ายทอดโทรทัศน์ขนาดจิ๋วมาก สอดเข้าไปในเส้นเลือดมนุษย์จนถึงหัวใจของคนเป็นๆ แล้วก็ขยายขึ้นมาหลายแสนเท่าทางจอ แล้วก็ขยายเสียง เม็ดโลหิตชนกันเหมือนรถไฟชนกัน หัวใจเต้นดังยิ่งกว่าตะโพนวัด ที่หลงว่าเป็นตัวเราของเรา ไม่ใช่จริง แม้ว่าธรรมชาติจะมีความลึกลับเช่นนั้น ความลึกลับอันนั้นไม่ได้หมายถึงความพิลึกกึกกือ ตรงกันข้าม ความลึกลับนั้นคือสภาพธรรมดา ธรรมชาติ เมื่อเราไม่รู้ไม่เห็นก็กลายเป็นสิ่งลึกลับ เมื่อเปิดเผย รู้เห็น ก็กลายเป็นสิ่งธรรมดา

สักสามสิบปีก่อนโทรทัศน์เครื่องแรกเข้ามาในเมืองไทย เขา นำไปตั้งแสดงที่งานฉลองของรัฐธรรมนูญคนมุงดูยงกับดุมโน้ตรา อย่างนั้น เป็นสิ่งที่ประหลาดมาก ภาพมันมาจากไหน เขาว่าเมื่อเอดิสันเอาเครื่องอัดเสียงไปเปิดให้นายทุนคนหนึ่งฟัง คนฟังตกจากเก้าอี้เลย ตกตะลึง อยู่ดีๆ เครื่องพูดออกมาก แต่เดี๋ยวนี้เราฟังเทปสบายแล้วไม่รู้สึกละอายใจเลย ดูโทรทัศน์โดยไม่ต้องคิด ความเร็วครั้งแรกสุดของสังคมในโลกมนุษย์ที่เริ่มเปลี่ยน สังคมมนุษย์คือล้อเลื่อน มนุษย์รู้จักล้อเลื่อนที่ซึ่งพัฒนาเป็นเกวียน ชั่วโมงหนึ่งไปได้ราว ๑๐ กิโลเมตร เดี่ยวนี้เครื่องบินไอพ่นนั้นเร็วกว่าเสียง และก่อน

สิ้นศตวรรษมันเดินทางจากลอนดอนมากรุงเทพฯ จะกินเวลาเพียง ๕๐ นาทีเท่านั้น การจราจรทางอากาศมีปัญหามากขึ้น ที่เยอรมันตอนเหนือ เครื่องบินที่มีความเร็วสูง คลื่นเสียงกระทบต้นไม้ตายเป็นแสนไร่ คนที่อยู่ใกล้สนามบินนั้นเป็นโรคประสาทอ่อน ๆ ทั้งนี้ คนเมืองส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องระบบประสาท เพื่อนผมคนหนึ่งเป็นชาวออสเตรเลียพบหน้ากัน เขาบอกผมว่าเดี๋ยวนี้อย่าถามว่า How are you? แต่ควรถามว่า คุณยังไม่บ้าอีกหรือ แบบนี้ มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ สังคมลึกลับมากขึ้น มนุษย์ทุกข์ทรมานมากขึ้น

เรามีหลักชัยคือพุทธศาสนา พระศาสดาเป็นตัวกลางที่ทำให้อยู่รอดมาได้ แต่ศาสนาที่เป็นประเพณีนั้นก็อีกอย่างหนึ่ง คือพุทธศาสนาที่เป็นประเพณีก็เป็นระเบียบวินัยทางสังคม ช่วยให้สังคมอยู่รอด แต่พุทธศาสนาชั้นที่เป็นหลักนั้น สำคัญยิ่งต่อชีวิต, ชาติ และชุมชน

ยามไร้ ได้แม่พระธรณีช่วย เมื่อดาวรุ่งส่องสว่าง



หลักธรรมที่โดดเด่นในพุทธศาสนามี ๒ หลัก หลักแรกคือ “กัลยาณมิตตา” กัลยาณมิตตาหมายความว่าความมีมิตรดี ผู้อาจจะ ประคับประคองคุณธรรมให้กับเราได้ อย่างนี้เรียกว่า “กัลยาณมิตร” พระอานนทนั้นได้เคยทูลต่อพระพุทธเจ้าว่า “ข้าพระองค์เห็นว่ กัลยาณมิตรนั้น เป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์” พรหมจรรย์ในที่นี้ หมายถึงการปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นนั่นเอง พระพุทธเจ้า ทรงค้ำว่าเธออยากกล่าวอย่างนั้น “กัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของ พรหมจรรย์” การมีกัลยาณมิตรนั้นเปรียบเหมือนรุ่งอรุณของพระ นิพพาน เมื่อแสงเงินแสงทองปรากฏทางท้องฟ้าตะวันออก ย่อมเป็น สัญลักษณ์ว่า วันใหม่กำลังมาถึง

หลักธรรมข้อสองที่เป็นหลักสำคัญของพุทธศาสนา คือ “อัปปรมาทธรรม” ความไม่ประมาท ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท อันนี้ เล็งเอาสติ, อินทรีย์สังวร สิ่งเหล่านี้หลากชื่อ หลากนาม ที่ จริงเรื่องเดียวกันทั้งนั้น เรียกอินทรีย์สังวรก็เรียก เรียกว่าสติก็เรียก เรียกว่าโยนิโสมนสิการ เรื่องเดียวกันทั้งนั้น แต่ตอนที่มันมีชื่อว่า สติ

หมายถึงความรู้ตัว ความระลึกได้ ความตระหนักรู้ เหตุที่ได้ชื่อว่า ความรู้ตัวเพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับความไม่รู้ตัว เมื่อบุคคล มีสติ ความมีอยู่ ความปรากฏอยู่ของความรู้สึกตัวนั้นเด่นชัด มัน จึงจัดความไม่รู้ตัวออกไปได้ ทีนี้เมื่อมีการเจริญสติอยู่ให้ต่อเนื่อง เหมือนกับสะสมน้ำที่ละหยดหรือสะสมเหรียญที่ละบาทๆ ก็เกิดเป็น จำนวนมากขึ้น ในที่สุดก็มีกำลัง เหมือนเงินล้านหนึ่งก็มีกำลังที่จะ ซื้ออะไรที่เราต้องการได้ เมื่อตอนที่มันมีกำลังเราเรียกว่า “สมาธิ” บัดนี้มันมีพลังเกิดความแน่วแน่ใจ มันคงขึ้น มีอารมณ์ไม่วอกแวก อย่างนี้เรียกว่ามันทำหน้าที่ต่อเนื่องไปจนถึงขั้นสมาธิ เหตุที่ชื่อสมาธิ เพราะมันขจัดความฟุ้งซ่านซัดส่ายของอารมณ์ ต่อมาสมาธินี้แปร สภาพไปเป็นปัญญา เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ไม่ใช่เห็นตามที่ยากจะให้มันเป็น อย่างเรื่องนสรูตินที่เล่า ให้ฟังนั้น มุสตาฟาไม่เห็นตามที่เป็นจริงคือ ของพอดที่อยู่แล้ว เมื่อ ความอยากเกิดขึ้น ของที่เป็นกลางๆ ก็จะกลายเป็นของเล็กไป

สติ, สมาธิ, ปัญญานั้น ที่จริงเป็นอย่างเดียวกัน หรือเป็นลำดับ ของการบรรลุถึงวุฒิภาวะต่างกันและทำกิจต่างกัน ตอนเด็กๆ พ่อแม่ เลี้ยงเรา เราเดินเตาะแตะๆ ต่อมาไปโรงเรียน โตขึ้นช่วยหิ้วกระเป๋า แม่ไปตลาดได้ แต่ว่าทำเกินนั้นไม่ได้ พอโตขึ้นหน่อยรับราชการ พอ เรียนจบก็หาเงินเลี้ยงพ่อแม่ได้ ต่อกันอย่างนั้นเปรียบเสมือนสายน้ำ สายเล็กๆ นั้นเรียกว่าสติ ความรู้ตัวน้อยๆ นี้ สายน้ำเล็กๆ ต่อมา เมื่อมันสะสมตัวมันเข้าจนกระทั่งรวมเป็นห้วงน้ำใหญ่ ต่อมามันก็ ทะลุถึงทะเล มันเข้าไปรวมกับน้ำในทะเล สติ สมาธิ ปัญญานั้นเป็น ลำดับเนื่องกันเช่นนั้น ผู้ที่ไม่เจริญสติก่อนแต่ไปจับเอาการทำสมาธิ เลยนั้นค่อนข้างเสี่ยง ค่อนข้างอันตราย เพราะเมื่อเกิดพลังทางสมาธิ หรือสมถะอันเกิดจากการกระทำเช่นนั้น มันจะชักลากให้หลงงมงาย ขึ้นแล้วลืมหัดได้ ป้ำๆ เป้อๆ หรือไม่ก็เชื่อเรื่องผีเรื่องนางหรือไม่ก็เชื่อ

เรื่องงมงาย หรือสำคัญว่าตนเป็นผู้วิเศษ นึกไปแล้ว ความโง่เขลาของเรานั้นมีอยู่มากมาย สร้างเรื่องขึ้นเองให้ตัวเองวิเศษ ความอยาก ความปรารถนาที่จะให้ตัวเองพิเศษกว่าคนอื่นนั้น อันตรายทั้งต่อมรรคผลและผู้อื่น

เราเป็นคนธรรมดา ทุกคนเป็นคนธรรมดาสามัญ พระพุทธเจ้าก็เป็นคนธรรมดาสามัญ พูดอย่างนี้บางคนอาจบอกไม่เชื่อ หรือคิดว่า เอ, นี่คิดลบหลู่พระพุทธเจ้าเสียแล้ว พระพุทธเจ้านี้คนธรรมดา ท่านธรรมดาที่สุด คนธรรมดาทั่วไปมักผิดธรรมดาอยู่เรื่อง ผิดปรกติ วันที่พระพุทธเจ้าเร่ร่อนไปที่แม่น้ำเนรัญชรา ท่านไปนั่งอยู่ หลังจากที่ท่านเรียนรู้ถึงการปฏิบัติแบบสวิงสุดขีดแล้ว เมื่อออกจากวังนั้น ท่านเอือมระอาถามคุณหา ความสุขหลายรูปแบบที่พระบิดาของท่านพยายามจะผูกมัดใจท่านเพื่อให้ครองบ้านครองเมือง

ที่นี้ท่านเป็นคนฉลาดมีไหวพริบ พักเดียวท่านเสด็จออก ออกจากวัง ฐานะเจ้าชายกลายเป็นยาก ท่านเร่ร่อนไปเรียนจากครูสองคนชื่อ อุททกะ และ อาฬาระ ซึ่งเป็นครูที่ดีที่สุดของสมัยนั้น ครูทั้งสองสอนฆานในระดับสูง องค์หนึ่งสอนอากาสนัญญาตนะ อีกองค์สอนวิญญาณัญญาตนะ การเพ่งเอานิมิตที่ละเอียดอ่อนเป็นอารมณ์ และก็เข้าถึงหยุดนิ่งอยู่ ควบคุม ควบคุมบรรยากาศของความสงบ ด้วยพลังของฆาน ประณีต สงบ เจ้าชายก็เพียรจนกระทั่งว่า บรรลุถึงสิ่งที่ครูสอน จนครูยอมรับชักชวนให้มาเป็นครูด้วยกัน เพื่อสอนประชาชนหรือศิษย์

แต่พระพุทธเจ้าท่านเป็นคนช่างสังเกต ท่านจับได้ว่า แม้สิ่งนี้จะสงบประณีตเพียงใด แต่มันยังอาพาธอยู่ ท่านว่าอย่างนั้น อาพาธแปลว่ามันยังป่วยได้อีก คือมันยังเปลี่ยนแปลงได้ มันต้องไม่ใช่ทางหลุดพ้นแน่ เลยลาครู ออกจากความสุขในพระราชวัง สวิงไปสู่การปฏิบัติฆาน

จากนั้นความคิดก็เริ่มเกิดขึ้นกับเจ้าชายว่า เมื่อเพียรเข้าฆานถึงขนาดนี้ยังไม่หลุดพ้น เพียรเข้าไปตามนิมิตที่จิตสร้างขึ้น ถ้าเช่นนั้นลองทำลายอายตนะ คือทรมานตน คือทำลายมันให้ย่อยยับ เพื่อมันจะได้ไม่สร้างกิเลสตัณหาอุปาทานอีก เริ่มทรมานตน ความคิดสวิงไปอีกข้างหนึ่ง เมื่อทางนี้ไม่ได้ผล เลยคิดสวิงไปสุดขีด พระพุทธเจ้าทดลองต่างๆ นานา ในที่สุดก็ไม่ได้เรื่อง จวนเจียนจะสิ้นพระชนม์

ขณะหนึ่งนั้นท่านนึกขึ้นมาถึงตอนเป็นเด็ก ขณะที่พระราชบิดาทำพิธีแรกนาว่าท่านเคยเจริญอานาปานสติตามธรรมชาติ และบรรลุถึงปฐมฌานที่ได้ร่มหว่า อานาปานสติ คือมีสติอยู่ตามธรรมชาติ ในขณะที่ทรมายใจเข้าออก ปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และจิตที่เป็นเอก ท่านแจ้งในใจว่าต้องทางนี้แน่แล้วทางอื่นไม่มี ดังนั้นท่านก็เริ่มกินข้าว

ซึ่งตอนนั้นพวกปัญจวัคคีย์ก็เริ่มเบื่อหน่ายคลายศรัทธาจากท่าน ทรมานตนได้ดีถึงขนาดนั้น ตกต่ำถึงขนาดมากินข้าว เขาคิดอย่างนั้น เขาเลยทิ้งท่านหนีไป ถือว่าเจ้าชายคนนี้ไม่มีหวังแล้ว มักมากเสียแล้ว แต่เจ้าชายดำริว่า การที่ร่างกายเราจะเปล่งเปลี่ยจิตใจยอมหว่านไหวสติไม่ตั้งมั่น จะรู้ธรรมวิเศษนั้นไม่ได้

นางสุชาดาเอาข้าวหุงด้วยน้ำนมโคมาถวาย เข้าใจว่าพระพุทธเจ้าเป็นเทวดา คนอื่นเคยเชื่อว่าเทพอาจจำแลงแปลงกายมาเป็นมนุษย์ได้ (เรื่องนางสุชาดานั้นไม่มีในชั้นไตรปิฎกบาลี ชั้นอรรถกถามี ที่เนรัญชราที่พุทธคยา มีซากเนินสูงกว่าอาคารนี้สักสามเท่า เชื่อกันว่าเป็นซากบ้านของนางสุชาดา) เมื่อเจ้าชายฉันข้าวเสร็จแล้วก็เอาถาดทองไปลอย เนื่องจากมันไม่เหมาะกับท่านที่จะเก็บไว้ ท่านอธิษฐานเสี่ยงบารมี ซึ่งเขาแต่งตั้งให้เป็นสัญลักษณ์ อธิษฐานว่า ถ้าท่านได้ตรัสรู้ขอให้ถาดนี้ลอยทวนกระแส น้ำ ท้นใดนั้นถาดก็ลอยทวน

กระแสน้ำ นี่เป็นปริศนาว่า เราต้องทวนกระแสความคิด อย่าตามความคิดไป เจ้าชายนึกถึงอุปมานี้ได้ ตลอดเวลาแปดปีที่ท่านออกแสวงหาความจริงของชีวิตนี้ ท่านตามความคิดอยู่เรื่อยคือไม่เห็นความคิดนี้เอง ตอนนั้นสติท่านเริ่มดีขึ้น บัดนี้เองเป็นนิमितหมายว่า การปฏิบัติของท่านจะต้องเริ่มขึ้นแล้ว คือการทวนต้น ความคิดออกมาจากไหน แทนที่จะคล้อยตามอำนาจของความคิด, ของอารมณ์แห่งจิต

ทบทวนอีกทีนะครับ ท่านเบื่อหน่ายจากกามสุขจากครั้งเป็นเจ้า เมื่อท่านปฏิเสธความสุขชนิดนั้น ถือว่าสาระนั้นไม่ใช่ช่องทางของความหลุดพ้น ท่านก็ออกบวชเป็นผู้เร่ร่อนพเนจร แต่มีคนเข้าใจท่าน มีวัฒนธรรมรองรับอยู่ ชาวบ้านนับถือกราบไหว้ให้อาหาร ให้สักการะบูชา ต่อมาท่านเรียนรู้เรื่องฉาน หันไปทรมานตนก็ยังมีคนกราบไหว้ เพราะสมัยนั้นโยคีทรมานตนก็มีมาก

แต่ครั้งพระพุทธเจ้าปฏิเสธเขาหมดเลย ตอนนี้อยู่ไม่มีใครเข้าใจท่านเลย เพื่อนสักคนก็ไม่เหลือ ห้าคนที่เคยนับถือกันมาก คือ ปัญจวัคคีย์ แม่โกณฑัญญะผู้เป็นข้าเก่าเคยอยู่ในวัง เป็นโอรสคนหนึ่งที่เคยทำนายทายทักมหาปุริสลักษณะของเจ้าชายตั้งแต่แรกคลอด และเชื่อมั่นว่าจะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้คนนี้ก็ทิ้งท่าน ตรงนี้เองที่เจ้าชายกลายเป็นคนโดดเดี่ยวถูกตัดขาดจากทางวัฒนธรรมเก่าแก่ ตรงนี้เองที่ท่านเคืองคว้าง ท่านก็เร่ร่อนไปเรื่อยจนถึงตำบลอุรุเวลาเสนานิคม บริเวณที่จะตรัสรู้ ท่านไม่มีเพื่อน ผมเชื่อว่าตอนนี้เองที่เจ้าชายสิ้นสะท้านขึ้นมา แต่นั่นย่อมดีมากสำหรับพระองค์ที่เป็นเหตุให้ตัวชีวิตแสดงอะไรออกมาให้ประจักษ์ เช่น ปฏิภาณแล่นไปถึงสิ่งง่าย ๆ คือการใช้สตินั่นเอง สติ คือสิ่งที่จะเปิดเผยตัวความจริง ดังนั้นในห้วงคำคิณนั้นเองท่านตั้งใจ ที่เรียกว่าอธิษฐานบารมีว่า

เนื้อหนังเลือดจะเหือดแห้งไปก็ตาม เรื่องจะให้เลิกปฏิบัติเป็นไม่มีด้วยเรี่ยวแรงด้วยความเพียรของบุรุษ ท่านเริ่มเจริญสติ ผมเข้าใจอย่างนั้นนะ บัดนี้มารก็ปรากฏ แต่ก่อนหน้านั้นมารไม่เคยเบียดเบียนท่าน แปลกไหมครับ ตอนเป็นโยคีณั้นนั้นไม่มีมาร พอเจริญสติมารก็ปรากฏทันทีเลย คนทั่วไปหากถูกถามว่าไม่ปฏิบัติธรรมบ้างรี ผมไม่เห็นมีทุกข์อะไร แน่ะ..ไปอย่างนั้น ไม่รู้จักทุกข์นี้ครับ แต่ว่าพอเจริญสติแล้วมารมันจะออก มารจะโผล่ขึ้นมาทันที มาร คือเครื่องกางกั้น พอเจริญสติ อุปสรรคของสตินั้นเองก็ปรากฏ ถ้ายังไม่เจริญสติอุปสรรคของการเจริญสติก็ไม่ปรากฏ ดังนั้นเราเจริญสติเพื่อรู้อุปสรรค ภาสิตทางเหนือเขาบอกว่า “มารบมี บารมีบ่แก่” เขาว่าอย่างนั้นคือว่าไม่มีมาร บารมีจะไม่มี

เจ้าชายถึงอาการสับสน ท่านโอดครวญขึ้นมาในใจ ท้อขึ้นมาคิดอยากจะทำบ้าน มีเป็นนิमितต่างๆ หลอกหลอน มารส่งธิดา มารังควานยั่ววน ในที่สุด คัมภีร์รุ่นหลังเขียนว่า แม่ธรณีพูดโผล่มาจากธรณีบิดมวยผม บีบน้ำท่วมมารพ่ายแพ้มืด แม่ธรณีนั่น ก็คือบารมีตามธรรมชาติ แม่ธรณี คือสัญลักษณ์ของวิถีทางธรรมชาติพลังธรรมชาติซึ่งซ่อนแฝงอยู่ในมนุษย์ ซึ่งเป็นตัวการสำคัญในการเปิดเผยความจริงด้านอิสระ และเป็นอันเดียวกับสิ่งทั้งปวง ตัวการที่จะจัดการกับมารหรือกิเลสนั้นไม่ใช่ความเพียรของคน เป็นเรื่องของชีวิตในวิถีทางของตัวมันเอง ดังนั้นเขาจึงเขียนเป็นสัญลักษณ์ว่า แม่ธรณีบีบมวยผม มารก็แตกกระเจิง นั้นแสดงว่าธรรมชาตินั้นเองช่วยเจ้าชายหลังจากเจ้าชายช่วยตัวเองเพียรพยายามอยู่โดยไม่เลิกละตามคัมภีร์บอกว่า เจ้าชายพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นหลักสำคัญของพุทธศาสนา คือ ปฏิจจสมุปบาทอันว่าด้วยเหตุทำให้ส่งผลอย่างไร นับตั้งแต่วิชชาทำให้เกิดคตินึกปรุงแต่งพุ่งไปอย่างไร จนกระทั่งเกิด

ยึดถือเป็นทุกข์เป็นภาวะขึ้นมา และโศกเศร้าไปอย่างไร เรียกว่าท่านเห็นต้นตอ คืออวิชชา ดังนั้น สตินี้เองจะเข้าไปส่องตัวอวิชชา เมื่อรู้ตัวสภาพมีในตัวนี้ก็ถูกทำลาย รู้ตัวมากรู้ตัวบ่อยๆ รู้ชัดเข้าอวิชชา ก็ถูกทำลาย อวิชชานั้นเองที่เป็นมูลฐานของความไม่รู้ต่างๆ นานา และเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทรมานของมนุษย์ ของการเวียนว่ายตายเกิด ช้ำแล้วช้ำเล่า ความมืดอันนี้เองที่ครอบงำใจสัตว์ เรา มาทำให้รู้เสีย พอเรารู้ ความไม่รู้ก็ถูกทำลายไปซึ่งๆ หน้า ยิ่งรู้ชัด เชาวลึกเข้าไปเท่าไร อวิชชาก็ถูกขุดรากถอนโคนเท่านั้น อวิชชานั้นเองเป็นมูลฐานที่ทำให้ละเมอเพ้อพกไปต่างๆ นานา หวาดกลัวสร้างเรื่องเติมไปด้วยเรื่องราว

เมื่อใกล้สว่างนั่นเอง เมื่อดาวรุ่ง เจ้าชายลืมหูลืมตาและตื่นมาอีกหนหนึ่งด้วยแสงดาวที่เขามากระทบจักขุประสาท ทันใดนั้นท่านรู้สึกตัวถึงความเป็นพุทธะ เจ้าชายได้ตายดับลงหมดสิ้นแล้ว อีกชีวิตหนึ่งลุกขึ้นยืนเยี่ยงพุทธะ เดินเยี่ยงพุทธะ อริยาบถแรกของพระพุทธเจ้า คือการเดินจงกรม นี้ผมเล่าตามแนวพุทธประวัติมหายาน ในที่นี้หมายความว่า เจ้าชายนักพรตโคตมะ ท่าน ตกสู่ภวังค์อันบริสุทธิ์แล้วตื่นขึ้นในชีวิตใหม่ ทุกก้าวที่ท่านก้าวเดินไป เหมือนกับดอกบัวรองรับ คือความบริสุทธิ์ผุดผ่องของพุทธะ ซึ่งไม่มีกิเลสตัณหา ไม่ต้องการตรัสรู้ ไม่ต้องการการประจบประแจงโลก ไม่หวาดกลัว อริยาบถเยี่ยงงายไปของพระพุทธเจ้านั้นเองเราเรียกว่า “มูทรา” คือ เลิศสุด ท่านทอดสายตาดูผู้คน ท่านไม่มีกิเลสตัณหา ยึดถือในการดู หรือจะเอาโน่นเอานี้ ไม่มีความปรารถนาและไม่มี ความสะดุ้งกลัวจับต้องสิ่งของ กิริยาทั้งหมดเป็นการสั่งสอนสัตว์โลก อยู่ในตัว คืบหนึ่งหลังจากหลายปีเข้าหลังจากการตรัสรู้ และสั่งสอนผู้คน ในที่ประชุมสงฆ์ พระพุทธเจ้าทรงหยิบดอกบัวชูขึ้น อริยาบถที่ท่านชูดอกบัวนั่นเอง ทำให้พระกัศปะเข้าถึงที่สุดทุกข์ โดยไม่ต้อง

พูดกันสักคำเดียว ท่านสอนด้วยอริยาบถทั้งหมดของท่าน

ถ้าเทียบชีวิตสองช่วงของคนที่เราเรียกว่า เจ้าชายลืมหูลืมตา กับอีกผู้หนึ่งที่เราเรียกกันว่า พุทธะ นั้นต่างกันมาก เป็นสองตอนซึ่งต่างกัน อย่างสิ้นเชิง เจ้าชายนั้นเป็นคนไม่รู้อะไร ลับสน สอนผู้อื่นในหนทางแห่งการรู้แจ้งไม่ได้ เพราะตัวเองไม่รู้ แล้วก็ต้องการการตรัสรู้ การกระทำทุกอย่างของเจ้าชายเป็นการแสวงหา จิตของพระองค์ท่าน เป็นจิตที่ค้นหาและสงสัย สิ่งที่เจ้าชายเป็น พุดในส่วนปรมาตมว่า เจ้าชายได้ตายลงแล้ว และมีการเกิดขึ้นใหม่ เรียกว่า “อริชาโต” เกิดอย่างอริยะ หรือเกิดเป็นอริยะ ซึ่งหมายถึง การไม่เกิดอย่างปุถุชนอีก เราถือกันว่าอริยาบถมูทราต่างๆ นั้นเป็นการแสดงออกของพุทธะ ดังนั้นชาวพุทธในทุกๆ นิกาย ก็มีขนบการเดินจงกรม, การนั่ง, การนอน, การกิน, การพูดจา อย่างพุทธะ คือเดินยืนนั่งนอนอย่างไรกังวล ไร้ทิฏฐิมานะ ไร้อหังการ มูทราคืออาการเป็นอันเดียวกับพุทธะ พวกเราควรยินดีในการเดินจงกรม เพื่อเข้าใกล้ความเป็นอันเดียวกับพุทธะ

เชื่อชีวิตในเม็ดยานุน ในน้ำขุนมีน้ำใส



ต่างว่ามีบุคคลหนึ่งอยากจะปลูกต้นไม้ไว้กินผลและให้ร่ม แต่เขาไม่รู้จักเมล็ดพันธุ์ของต้นไม้ชนิดนั้น เลยเอาก้อนกรวดก้อนหนึ่งหรือมีคนหลอกว่าก้อนกรวดนี้คือเมล็ดพันธุ์ของต้นไม้โทรเขาก็เอาไปปลูก คนนั้นเพียรรดน้ำพรวนดินเต็มปยุเท่าไร ๆ ก็ยังไม่เป็นต้นอ่อน เป็นสิ่งที่แน่นอนว่าเมล็ดนี้ไม่อาจกลายเป็นต้นไม้หรือไม้ผล ซึ่งให้ร่มเงาได้ เพราะมันเป็นเพียงเมล็ดกรวด ไม่มีเชื่อชีวิตของต้นไม้ที่อยู่ในนั้น ความเพียรทั้งหมดนั้นเป็นหมันเปล่า

ยังมีผู้หนึ่งซึ่งมีความรู้ว่า เมล็ดกรวดแตกต่างจากเม็ดขุนุนหรือเมล็ดโทรอย่างไร เขาเอาเม็ดขุนุนหรือเมล็ดโทรนั้นลงดินแล้วหมั่นรดน้ำสม่ำเสมอ ในที่สุดเมื่อถึงเวลาอันควรต้นไม้อ่อนก็ปรากฏให้เห็น เพราะว่าเมล็ดพันธุ์อันนั้นมีเชื่อชีวิตอยู่ และไม่ช้าไม่นานคนสวนผู้ฉลาดนั้นก็หมดกิจที่จะต้องรดน้ำ ต้นไม้ย่อมหยั่งรากลึกลงไปใต้ดินแล้วก็ยืนอยู่ พึ่งฤดูกาล ไม่จำเป็นต้องพึ่งการช่วยเหลือของชาวสวนอีกต่อไป ชาวสวนคนนั้นก็นั่งพักผ่อนสบายอยู่ภายใต้ร่มไม้ที่

ตัวเองเพาะเลี้ยงมาด้วยมือ

อุปมานี้ต้องการที่จะชี้ให้เห็นว่า บุคคลผู้ปฏิบัติโดยที่ไม่มีเชื่อรู้คืออาการรู้ตัวนี้ ในการเดินจงกรม ในการนั่ง ในการเคลื่อนไหว เขาคือบุคคลแรกซึ่งเอาเม็ดกรวดไปเพาะ เพียรอยู่เป็นปีๆ ไม่มีปัญญาเกิดขึ้น ความไม่รู้ตัวนั้นเป็นบาป ส่วนความรู้ตัวนั้นเป็นบุญ บาปหรือบุญเช่นนี้ ไม่ต้องถามใคร ย่อมรู้ย่อมบอกอยู่ในตัวของตัว อะไรคือบุญอะไรคือบาป เราก็คงต้องดูมาที่ตัวเอง ขณะใดที่เราลืมตัวขณะนั้นเป็นบาป บาปตรงลืมตัว ตรงที่ไม่รู้สึกตัว แล้วก็ถามว่าขณะไหนเป็นบุญ ขณะที่เรารู้สึกตัวและเคลื่อนไหวอยู่ตามธรรมชาติ ดังนี้เรียกว่าเรากำลังทำบุญหรือกำลังเป็นบุญ

บุญหรือบาปนั้นมันมีสองชั้น สวรรค์นรกก็มีสองชั้น บุญบาปชนิดคิดขึ้นสมมุติขึ้นบัญญัติกันขึ้น เช่นใครคนหนึ่งเดินเปลื้องผ้าไปบิณฑบาตพร้อมกับพระ ชาวบ้านก็ตะโกนด่าบาปจริงๆ อย่างนี้เป็นชั้นสมมุติ เพราะว่าชาวบ้านหรือว่าบางคนเวลาอาบน้ำเขาแก้ผ้ากันไม่เห็นใครว่าบาป ผู้หญิงบาทลีเขาเปลือยกายอาบน้ำกัน เขาประพฤติกันมาตั้งแต่เด็กๆ ไม่มีการปกปิดอะไร ไม่มีใครว่าเขาบาป ผู้หญิงที่เกาะนิวกินี มีประเพณีที่จะต้องมีสามีพร้อมๆ กัน ๑๐ คน เขาถือเป็นบุญ และสามีน้อยๆ ก็พยายามหาสามีน้อยอื่นมาให้ภรรยาของตัวเองด้วยความรักเอ็นดู มันไม่แน่นอนเรื่องบุญบาปภายนอก คดีผู้หญิงที่นั่นถือว่ามีสามีน้อยคนมีบุญน้อย แต่ประเพณีพื้นบ้านเราถือว่ามีบาปน่าเกลียดน่าชัง สิ่งนี้เป็นสิ่งสมมุติบุญบาปแล้วแต่ที่จะตกลงกัน ดังนั้นเกณฑ์มาตรฐานเรื่องบุญบาปนี้แล้วแต่สังคมแล้วแต่ยุคสมัย สามีที่ดีชาวเอสกีโม เมื่อเพื่อนเดินทางมาพัก ต้องให้ภรรยาไปเป็นผ้าห่มนอน กันหนาว ดังนั้นเขาถือเป็นการกระทำที่ดี แต่ความรู้สึกของคนอื่นแถบอื่นนั้น การกระทำอย่างนั้นเป็นการกระทำซึ่งโหดร้ายต่อภรรยา

ของตนเอง แล้วก็ไม่ได้ถือว่าเป็นการกระทำที่ดี ถือว่าเป็นการกระทำที่ชั่วไปเลยก็ได้ ดังนั้นบุญบาปจึงเป็นเรื่องจริงแบบสมมุติ

เกณฑ์บุญบาปอีกชนิดหนึ่งที่เราจะรู้สึกได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องถามใคร แม้ว่าเราอยู่ในเครื่องบินหรือรถเมล์ อยู่ในประเทศหรือนอกประเทศ อยู่ทางเหนือหรือทางใต้ นุ่งผ้าขาวหรือนุ่งกระโปรงกางเกง จะร้อนหัวหรือไม่ร้อน ไม่สำคัญอะไร เรามาปฏิบัติเราจะรู้ชัดด้วยตัวของเราเองว่าอย่างนี้คือบุญ บุญคือเบียดพลอดโปรงงดงาม บริสุทธิ์ บุญ คือลักษณะที่เบียดพลอดโปรง ไม่หนักใจ ไม่กังวล ซึ่งเป็นสิ่งตรงข้ามกับบาป บาป ก็คือ หนักทีบและไม่รู้ตัว รวมความว่า เมื่อใดที่เรารู้สึกตัวดี ขณะซึ่งรู้สึกตัวชัดๆ มีสภาพต่อเนื่อง ซึ่งเห็นอยู่ รู้อยู่ สัมผัสอยู่ซึ่งความจริงง่ายๆ ตามธรรมชาติที่เป็นอยู่แล้ว เมื่อไม่รู้จักตัวบุญก็เลยพลาดบุญอยู่เรื่อยๆ แล้วไปหาบุญที่อื่น เคยเห็นเขาจัดขบวนรถทัวร์ไปทำบุญไหมครับ สำหรับผมยินดี เอ๊ะ, นี่มันบาปนี้ ไปเกิดเทิงตึกลองยาว เมากันแอนไปเลย อย่างนี้เขาไม่เรียกว่าบุญ เขาเรียกว่าบาบุญทั้งนั้น จึงไม่เจอบุญ การทำบุญนั้นง่ายนิดเดียวไม่ต้องลงทุนอะไรมาก ส่วนการใส่บาตรพระ เอื้อเฟื้อเพื่อนบ้านนั้นเขาเรียกว่า ทาน ทานเป็นการให้ การเจือจานซึ่งก็เป็นที่มาของบุญเหมือนกัน

การกระทำทั้งหมดของเราจะต้องถูกสำรวจ และประเมินค่าจากความรู้สึกตัวตามธรรมชาติ จากความส่องแผ้วภายใน จากความจริงตัวเรานี้คือตัวบุญ แต่ถ้าไม่รู้มันจะกลายเป็นบาป ตัวเรานั้นแหละคือความสว่างของตัวเอง ความสว่างของการดำรงชีวิต แต่เมื่อไม่รู้มันก็คือความมืด ความไม่รู้นั่นเองคือความมืด ต่างว่ามีห้องๆ หนึ่ง ข้าวของที่มีอยู่ในห้องมีอยู่ตามธรรมดา แต่ห้องมันมืด ทีนี้เราไม่รู้จักสวิทช์ไฟว่าอยู่ตรงไหน ก็เดินเข้าไปชนตู้ ก็เจ็บ แต่ก็ไม่รู้อะไร

ด้วย มันไม่เห็นเดินอยู่ตรงกลางห้องโล่งๆ ก็ไม่รู้ไม่เห็น ไปเหยียบอะไรลื่นๆ ก็ไม่รู้ไม่เห็น พอมือความเข้าไปที่ข้างฝาเปิดสวิทช์ไฟขึ้น ก็สว่าง ก็เห็น ก็เกิดความเข้าใจทันทีว่า ที่ตัวเองเดินชนอะไรเข้านั้นคืออะไร

เรารู้สึกตัวมากๆ เราจะเข้าใจกรรมต่างๆ ที่ทำมารวมทั้งผลของมัน เพราะทำอย่างนี้ ผลจึงปรากฏอย่างนี้ ก่อนนั้นเราไม่รู้จึงเกลือกกลากไปเรื่อยๆ โวยวายโทษลึงภายนอก เราไม่เคยดูที่ตัวเองเองจึงไม่รู้ว่าที่จริงนั้น ไม่มีใครมาลิขิตชีวิตเราได้ การกระทำของเราเองทั้งนั้น, ความรู้ตัว และ ความไม่รู้ตัว นั้นเองที่เป็นสาเหตุใหญ่ เมื่อเห็นกรรมแล้วก็เป็นนาย แต่ก่อนเป็นบ่าวเป็นทาสของตัวเอง เรียกเป็นทาสทางอารมณ์ ความคิดจุ่มเข้ามาก็ไม่รู้ ถูกใช้สอย ถูกกดขี่อยู่เรื่อย อารมณ์ที่เข้ามาเมื่อมารู้ตัวดีก็ขึ้นเหนืออารมณ์ ไม่ใช่ไม่มีอารมณ์ แต่ขึ้นเหนือ เหมือนกับเราขี่ม้าหรือขี่รถ แต่ถ้าเราไม่รู้ตัวรถมันขี่เรา หรือม้ามันขึ้นขี่เอาได้ ทีนี้ก็ทุกข์เท่านั้นไม่มีอะไรมากกว่านั้น คนทุกคนอยากพ้นทุกข์ อยากไปให้พ้นจากสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ตะกี้สวดมนต์ว่าการพลัดพรากจากสิ่งรักเป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งไม่รักเป็นทุกข์ คือใครๆ ก็ไม่อยากพลัดพรากจากสิ่งที่ตัวเองรัก อยากอยู่กับสถานที่ กับจังหวัดที่ตัวเองรัก ประเทศถิ่นฐานที่ตัวเองชอบ อยากกินอาหารที่ตัวเองคุ้นเคย อยากอยู่กับน้องหรือพี่ที่เรารัก กับบุคคลที่เรารัก แต่ว่าโดยความจริงมันไม่สนองความอยากเราได้ตลอดเวลา บุคคลที่เรารักก็จากไป แม้แต่สิ่งที่เรารักร่างกายนี้ก็อาจจะจากไปวันใดวันหนึ่ง หน้าตา ผมเผ้า ทุกสิ่งอันเป็นที่รักก็จะแปรเปลี่ยนไป ดังนั้นความพลัดพรากจากสิ่งรัก เป็นความจริง พลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ประสบสิ่งที่เราไม่ได้ชอบ เหล่านี้คือความจริงที่ไม่มีใครเลี่ยงพ้น

ในช่วงต้นของชีวิต ชีวิตของเราจะอยู่ข้างหน้า เพราะคิดไปในอนาคต มีแต่ความหวัง แล้วก็เดินทางมาในชีวิตโดยความหวังเต็มเปี่ยมว่า จะพบกับสิ่งที่น่าปรารถนา แต่สิ่งที่ประสพอาจจะจะเป็นสิ่งที่เราไม่ได้หวัง ทั้งไม่ต้องการมันเลย เมื่ออายุเข้าวัยแก่เฒ่าเข้าความจริงนี้จะประดังประเดขึ้นว่า อะไรๆ ที่ฉันต้องการไม่เห็นมี มันกลับมีสิ่งที่ไม่ได้คิดเลยว่าจะมี เช่น อยากแต่งงานกับคนคนนั้น แต่ไม่ช้าไม่นานก็กลับคิดว่าฉันคิดผิดเสียแล้ว น่าจะแต่งงานกับคนคนโน้น เพราะคนโน้นคิดว่าเขาเป็นอย่างนี้ แต่แท้จริงเขาไม่ได้เป็นอย่างนั้น ในที่สุดก็ทุกข์

คนส่วนใหญ่มีโศกนาฏกรรมอยู่เบื้องหลัง เขาจะพูดหรือไม่พูดนั้นอีกเรื่องหนึ่ง บางคนเก็บงำเรื่องราวไว้อย่างเดียวโดยไม่เอ่ยปากให้ใครรู้ บางคนเป็นคนค่อนข้างเปิดเผย ก็โผงผางไว้วาย แต่ทุกคนมีเรื่องอารมณ์เศร้า ผิดหวังครองเรือนใจอยู่เบื้องหลัง คนที่ใกล้ชิดเรามากคือพ่อแม่ ผมเชื่อว่าพ่อแม่ทุกคนมีความเจ็บเหงา เพราะสิ่งที่หวังไว้มักจะพลาด ลูกโตขึ้นเขาเป็นตัวของเขาเอง เขาก็เดินทาง เขาก็เป็นเขา พ่อแม่ก็ได้แต่นั่งดู ได้แต่อวยพรอยู่ในใจเงียบๆ ขอให้ปลอดภัย ยิ่งถ้าเจอลูกที่ดื้อรั้นและไม่เชื่อฟัง แทนที่จะมีความสุข กลับทุกข์และเข้าใจด้วย ถ้าคุณเคยมีลูกคุณจะคิดเช่นนั้น ตามธรรมดา เราก็ไม่สู้จะมีปัญหากับคนที่เราไม่รู้จักนัก อย่างเราไปต่างจังหวัดเห็นแม่ค้าขายกล้วยปิ้ง เราก็ซื้อ คุยกันสนุกสนานแล้วก็จากกัน เราไม่มีเรื่อง แต่คนที่ทำให้เราทุกข์ ก็คือคนที่ครั้งหนึ่งเราไปชอบเขา รักกัน พ่อแม่กับเรานี้เป็นคู่รักกัน ความรักกับความโศกนี้เป็นลูกฝาแฝดที่ซัดกัน พอรักประเดี๋ยวต้องเศร้าแต่ก่อนหน้านี้ไม่มีความรัก ความเศร้าไม่สู้จะสูงนัก ความสุขไม่สู้จะแก่กล้านัก แต่พอไปชอบใคร เข้ารักคน คือไปรักอะไรเข้ารักอย่าง เดียวความพลัดพราก ความไม่ได้ตั้งใจ ความไม่ได้ตามอึดตามต้องการ ความไม่ได้ตามอยากก็จะ

แสดงบทออกมา

ถ้าเราเป็นคนมีสติ เราจะรู้ว่าทุกครั้งที่อารมณ์แปรเปลี่ยน มันสอนเราทั้งนั้น มันสอนเราตรงๆ เสียยิ่งกว่าพระเทศน์ให้ฟังเสียอีก เช่น จากสุขกลายเป็นเศร้าไปเสียแล้ว ถ้าเราดูเป็น อย่างนี้คือเราเห็นมัน สภาพที่รู้ ที่เห็น ที่เข้าใจด้วยตนเองอันนั้นแหละเรียกว่า สติปัญญาหรือความรู้ ความรู้เช่นนี้คือความรู้ที่เกิดในตัวเอง เมื่อมันเกิดในตัวเอง มันก็แก้ไขเยียวยาตัวมันเองได้ เพราะมันเกิดขึ้นในตัวมันเอง ดังนั้นให้เรารู้เรื่องนี้ให้มาก และให้ปรารถนาความเพียรที่จะสร้างบุญกุศลให้เกิดขึ้น บุคคลเมื่อสะสมสติหรือบุญที่ละน้อย ไม่ช้าไม่นานชีวิตก็เต็มไปด้วยบุญกุศล เหมือนเราสะสมเหรียญบาทหนัก เขาก็เป็นหมื่น เป็นแสน เป็นล้าน เพราะเงินล้านก็เกิดจากเงินทีละบาท ทีนี้ถ้าเราไม่สะสมความรู้ตัว, ที่จริงพูดคำว่าสะสมนั้นเป็นคำสมมุติ, สะสมสตินี้คือรู้ตัวบ่อยๆ มันมีอยู่แล้ว เหมือนเราชุดบ่อ เราต้องการน้ำ คนที่ไม่มีขันติ ไม่มีศรัทธา ชุดไปชุดเดียวก็ถึงบพทสรุปว่าไม่มีน้ำ

ส่วนคนที่มีความเพียร เขาก็ชุดต่อลงไปให้ลึก ให้ตรง ให้ต่อเนื่องก็ถึงน้ำเข้าวันหนึ่งแน่นอน น้ำมันมีอยู่แล้วใต้ดิน ใหม่ๆ มันจะเป็นน้ำโคลน แต่ว่าหน้าที่เราไม่ต้องทำอะไร นอกจากตักทิ้ง, ตักทิ้งน้ำใสซึ่งอยู่ข้างในจะไหลเข้ามาแทนที่เอง ในที่สุดบ่อน้ำนั้นก็กลายเป็นบ่อน้ำใส รู้ตัวอยู่บ่อยๆ แม้ว่าใหม่ๆ จะรู้ตัวแล้วยังขุ่นยังหมองยังไม่ถึงจุดที่เป็นน้ำจิตสนิท คือความปลอดภัยโปร่งความเบาและความรู้แจ้ง แต่ว่าจากน้ำขุ่นอันนั้นแหละน้ำใสก็อยู่ในน้ำขุ่นนั่นเอง เมื่อเราวิดน้ำนั้นทิ้งไปหมด พอรู้ตัวแล้วทิ้งเลยครับ อย่าไปนั่งจ้อง รู้ตัวอย่างนั้นผิดปรกติ ไปสร้างขึ้น ปรกติมุขย์ไม่อาจดูตัวเองหรือรู้จักตัวเองต่อเนืองอย่างนี้ได้ ผมเคยปฏิบัติผิดเป็นปีๆ เลย เพราะว่า

ฟังไม่ดี ครูบาอาจารย์ท่านสอนดี แต่เราฟังไม่เป็น พอท่านบอกให้รู้สึกตัว ก็ไปนั่งจ้องอยู่อย่างนี้ จ้องรู้สึกตัว ไม่รู้ตัวว่านั่นไปสร้างขึ้น ผิดธรรมชาติ บางทีผมก็ไปปฏิบัติอย่างนี้ ยกมือช้า แข็งไปทั้งตัวเลย เพราะมันกินกำลังของสมณะ ไปนั่งยกช้าๆ อย่างนี้, อย่างนี้ตัวแข็ง ที่คือนั่งนิ่งเป็นชั่วโมงๆ อย่างนี้ผิดธรรมชาติ อันใดที่เราสร้างขึ้น เราจะติดสิ่งที่เราสร้างขึ้น แบบสร้างเจตีย์ พอสร้างเสร็จก็มากกราบไหว้ เรียกว่า ติดเจตีย์ก็ว่าได้ เราทำอะไรขึ้น เราก็ติดอันนั้น มันพะวักพะวนแต่เรื่องนั้น

ดังนั้นพอเราปฏิบัติเข้านี้ มันก็ติดการปฏิบัติ แต่การปฏิบัติ ตามธรรมชาติจริงๆ เราจะไม่ติดเลย ที่ผมแนะนำให้ยกมือนั้น เป็นแบบที่เราประดิษฐ์ขึ้นเล็กน้อย แต่วิธีการนั้นนับเป็นวิธีตามธรรมชาติมาก แต่ถ้าเราไปเอาจริงเข้า มันก็เลยติด เครียด คำว่า ติด ก็คือ เครียด คือหนัก คือกักตักลุ่ม คือเสียดแทง ให้ทำเล่นๆ แต่ระวัง คำพูดให้ดีนะครับ ผมหมายถึงทำจริงนั้นแหละ แต่ว่าทำเล่นๆ คำพูดนี้ขัดกันนะครับ ควรทำเล่นๆ คืออย่าเอาจริง ทำแบบเด็กๆ เขาเล่นตุ๊กตาหมี พอตื่นขึ้นมาก็ลูบคลำ พลิกไปพลิกมา กินข้าวก็กอดไว้ด้วย อะไรอย่างนี้ พูดกับตุ๊กตาราวกับว่าเป็นน้องหรือพี่อะไรจนหลับไป พอตื่นขึ้นมาก็เล่นต่อ เขาเล่นได้ทั้งวัน ถ้อยคำมันสับสน บอกให้ทำเล่นๆ ทำเบาๆ ทำเรื่อยๆ ทำโดยไร้จุดหมาย อย่าเพิ่งเล็ง อย่าเพิ่งจ้อง ที่จะเอาประโยชน์ อย่าคิดว่าเดี๋ยวจะเกิดรัฐธรรมนูญขึ้น อย่างนี้เป็นปัญหาทั้งนั้น ทำเล่นๆ เหมือนเราเดินริมทะเล หรือริมบึง โดยไม่เจตนาอะไร แต่ว่ารู้สึกโปร่งเมื่อทำอย่างนี้จะรู้สึกตัวได้ เพราะจิตมันไร้ภาระ จิตปรกติมักจะแบกภาระ เพราะความคิดมากมายของเรานั้นเอง จิตแบกภาระอยู่อย่างนี้ปัญญาจึงไม่แล่น

เวลาปฏิบัติอย่าให้ตัวการปฏิบัติเป็นภาระ ทำให้การปฏิบัติไม่

เป็นปัญหา ไม่ใช่ภาระ บางคนอาจจะคิดเฉไฉไปว่าการปฏิบัติไม่เป็นภาระก็คือ เลิกปฏิบัติ ถ้าเลิกปฏิบัติก็ยิ่งแบกภาระอยู่นั้นแหละ คือ ภาระเก็ยจคร้าน ภาระโง่ทึบ อะไรที่ไม่รู้จักมันและมันแฝงอยู่ก็เป็นภาระทั้งนั้น นั่งเฉยนี้กลับนั่งไม่เป็น เคลื่อนมือเฉยๆ นี้กลับเคลื่อนไม่เป็น ถ้าจะให้เคลื่อนบอกฉันซิว่า จะให้ทำอะไร บอกมาให้หลายๆ แล้วฉันจะทำให้ได้นี่เป็นอย่างนั้นเสียอีกแล้ว คล้ายๆ เราถูกสอนให้ ยึดถือตลอดเวลา ยึดถือการกระทำ ดังนั้น ผลจึงออกมาเป็นความรุนแรงทั้งนั้น ใครก็ตามที่เคร่งครัดในระเบียบก็จะซ่อนแฝงความรุนแรงไว้ด้วยทั้งกับผู้อื่นและกับตนเอง เช่นพอตัวเองไม่ได้ทำตามอยากก็โกรธ โกรธตัวเองที่ทำไม่สำเร็จ เช่น สนเข็มไม่ได้ตั้งใจ ก็ ชักเหวี่ยงแตกโมโห นั่นแหละความรุนแรง หลายครั้งที่เราทำเช่นนั้น ความรุนแรงเช่นนี้เรารู้จักมันยาก เพราะว่ามันเกิดจากความติดยึด ถ้าเราไม่มีความติดยึดในอะไรสักอย่างเดียว เราก็กลายเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติของธรรมชาติ เราต้องคล้อยตามธรรมชาติ ธรรมชาติของธรรมชาติเราสร้างขึ้นไม่ได้ มีแต่สมยอม เวลาเรายกมือตามธรรมชาติเราจะรู้สึกตัวทันทีว่ามันดี มันไม่มีแรงเสียดทาน มีความคล่องตัวตามธรรมชาติ เมื่อเดินก็เดินตามธรรมชาติ แต่ในที่นี้ให้อยู่ในระเบียบของการภาวนา เพราะว่าถ้าเราไม่มีระเบียบของการภาวนา ไม่ช้าไม่นานธรรมชาติของธรรมชาติที่เราไม่คุ้นนี้จะถอยไป และเราก็กลับไปอยู่กับธรรมชาติของความมืด

โดยทั่วไปเรามีแนวโน้มที่จะมองสิ่งทั่วไปตามอยาก คิดที่อยากให้สิ่งต่างๆ เป็นตามอยาก ไม่ได้เห็นตามที่มันเป็นจริงของมัน พอกินอาหารก็พูดออกมาแล้วอ่อยจริงๆ ภูมิใจง่าย พอกินอาหารไม่อ่อยรู้สึกโอ้โฮ, ทำไมทำอาหารเลวอย่างนี้ ผิดใจง่าย อารมณ์ ซึ่ง สะท้อนออกในคำพูดว่า โอ้โฮ, ดีจังเลย ดีที่สุดในโลก ตะโกนอย่างนั้นบ่อยครั้ง ในชั้นเรียนเราได้ยินเพื่อนพูดเช่นนั้นบ่อย สวยจังเลย ไป

ดูที่ดูทางก็ไอ้โฮที่ดินสวยน่าซื้อจัง ที่จริงที่ดินมันไม่ได้สวยหรือไม่ได้ไม่สวย มันเป็นตามเรื่องของมัน ตามธรรมชาติของมัน บางที โอ..ทำไมวันนี้โลกสดใสจังเลย ที่จริงโลกไม่ได้สดใสหรือหมองคล้ำ คนไม่รู้จักตัวจะคิดเรื่องข้างนอกจนเป็นนิสัย ชาวอังกฤษพบหน้ากันก็ “สวัสดีตอนเช้า” เพราะเหตุว่าที่นั่นอากาศแปรปรวนทุกๆ วัน ชาวอังกฤษจึงกังวลเรื่องอากาศมาก เช้าดี เย็นดี ราตรีดี ภาษาไทยดัดจริตเอาอย่างฝรั่งแปลมาว่า ราตรีสวัสดิ์ ที่จริงคนไทยไม่สนใจเรื่องดินฟ้าอากาศ เขากลับหลงครับ ไปไหน เจอหน้าเพื่อนก็มักถามว่าไปไหนมา สบายดีหรือ ถ้าไม่สบายก็บอบายแน่ๆ คนมักจะติดเรื่องภายนอกจนกระทั่งมองไม่เห็นว่าคุณค่า หรือความไม่ดีที่มันเป็นเรื่องข้างใน สมมุติว่าจิตใจเราปลอดโปร่งดี ต่อให้ฝนตกสักห้าร้อยห้า ก็คืออยู่ดี คือจิตใจเราปลอดโปร่งโล่งโล่ง ฝนตกก็ดีแดดออกดี มันก็ดีทั้งวัน

บัดนี้ให้ดูจิตดูใจครับ ใช้ร่างกายสมทบเดินไปเดินมาตามธรรมชาติ เดินช้าบ้างเร็วบ้างก็ได้ แต่ถ้าเดินตามธรรมชาติแล้วมันจะช้าบ้างเร็วบ้าง พอความคิดเกิดถึยิบบุคคลนั้นจะเดินเร็วขึ้น พวกฝรั่งพอคิดปัญหามันจะเดินกลับไปกลับมา แต่นั่นเขาเดินงุ่นง่าน ไม่ใช่การเดินจงกรม นั่นกำลังเดินแบบเสื่อติดจั้น เดินงุดๆ คนเวลาไม่ไหวใครก็เดินบ้าง อย่างนั้น เราไม่ได้เดินอย่างนั้น แต่เราเดินอย่างผู้รู้สึก ไม่ใช่ผู้ไม่รู้รู้สึก เดินไปเราดูที่การเคลื่อนไหว, ความรู้สึก, เราดูด้วยตาไม่เห็นและแม้แต่ดูด้วยใจก็อย่าไปเพ่งเล็งมัน ดูเล่นๆ ปฏิบัติก็ปฏิบัติเล่นๆ ทางกายก็ทำเล่นๆ แต่ให้ดู เหมือนเราไปเขาเดิน เราดูนกดูเล่นๆ แต่เราก็เห็นจริง ทั้งเห็นจริงอย่างสบายอารมณ์ด้วย ยิ่งดูเล่นๆ ยิ่งเห็นง่าย เห็นทั้งหมดและฉับไว ถ้าเราไปจ้องลูกตานก เราจะไม่เห็นขานก ไปดูปลายปีกนก จะไม่เห็นตัวนก พอดูเล่นๆ ลักเดียวมันจะเห็น เห็นนกทั้งหมด เห็นขยับไปขยับมา เราเห็นการเคลื่อนไหวของชีวิตนั่นเอง เราเห็นมันเคลื่อนไหว เปรียบไปอย่างนั้น ทีนี้พอเรา

มาดูที่ตัวเอง ดูเล่นๆ เดี่ยวชีวิตก็จะแสดงธรรมให้ฟัง แสดงความจริงให้เห็น เมื่อเห็นความคิด เห็นอาการที่มันคิดตรงหน้า ซึ่งเราไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น ใครที่เคยเห็นเรื่องนี้ เขาพ้นบาปแล้วครับ บาปก็คืออันเป็นกิริยาทางจิต เราทำความเพียร ดูเล่นๆ อย่างนี้มันก็จะเปลี่ยนความรู้ที่จำจากคนอื่นมาเป็นความรู้ที่ตัว เป็นความรู้ที่ประดังประเดขึ้นที่ตัว มันจะไม่เลือนเลยความรู้ที่เรียนมา ความรู้ที่จำของคนอื่นมานั้นลึบเลือนได้ รู้แล้วก็หลง รู้แล้วก็เลือน มันอยู่ในเครื่องของความจำ ไม่ได้ทบทวนก็ลึบ ใครๆ ก็ลึบได้ทั้งนั้นไม่ได้เจาะจงคนหนึ่งคนใด แต่ถ้าความรู้ที่ประดังขึ้นมาที่ตัวเองนั้น ไม่รู้ลึบ ลึบไม่ได้เลย มันก็คือตัวเรานั้นแหละ คุณสมบัติประจำตัวนั่นเอง และความรู้ที่อันนี้คือคุณสมบัติประจำตัว ประจำกาย ประจำชีวิต ไปที่ไหนก็ตัวนี้จะหลงลึบไม่ได้ เพราะไม่ได้อยู่ในเครื่องความจำ เมื่อไม่เลอะเลือน ก็คุ้มครองป้องกันตัวเองอย่างถึงที่แล้ว เราเคยได้ยินคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่า ให้ผู้ปฏิบัติปฏิบัติทั้งหลับและตื่น ทำอย่างไรครับ เวลาหลับทำยังไง สำหรับผู้เจริญสติเขาก็จะรู้ดี สภาพรู้ตัวนี้เป็นอยู่ แล้วตลอดเวลา และความรู้อันนี้จะอยู่กับเราจนตายไป เป็นสมบัติประจำกายประจำชีวิต

ตอนนี้ใกล้สว่างแล้วสดชื่นดี ก็ลองทำความเพียรดู หาที่จงกรมของตัว เราเดินด้วยเท้าและความรู้สึกตัว ไม่ได้เดินด้วยคำพูดหรือความคิด

อิริยาบถย่อยนี้ก็คือ ในขณะที่เรานั่งอยู่นั้นตาก็กะพริบอยู่ หายใจเข้าหายใจออก กัมเมย และรวมไปถึงการคิดนึก ในทุกๆ อิริยาบถใหญ่จะมีอิริยาบถย่อยแทรกอยู่ ตอนเดินไปก็มีการกะพริบตา หายใจเข้าหายใจออก และในขบวนการของการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่นนี้มีอาการหลงๆ ลึมๆ สลับกับการรู้ตัวสดๆ นี่คือการ

ธรรมชาติของคน ฐานแรกคือ ภายนอกเห็นได้ง่าย เหมือนเราจะก่อเจดีย์ ผู้รู้ต้องลงรากฐานให้มันก่อน ถ้าฐานไม่มัน หรือฐานแคบ ยิ่งก่อเจดีย์หรือสร้างบ้านสูงเท่าไรก็ยิ่งอันตรายเท่านั้น ฐานแรกเรียกว่า “กายานุปัสนา” ตามรู้ ตามเห็น ตามรู้สึก ตามสัมผัสอยู่ต่อกาย คู่เข้า เหยียดออก นั่ง พลิก ลืมตา หลับตา อ้าปาก หุบปาก เอี้ยวซ้าย เอี้ยวขวา เดินหน้าถอยข้างหลัง ก้มเงย ตามติดอันนี้ให้กระชั้นชิด เป็นหนึ่งเดียวกับมัน รู้, เห็น, สัมผัส, นี่คือฐานแรก ทำให้มาก่อน ซึ่งต่อมาจะเลื่อนขึ้นมาเองตามธรรมชาติ เหมือนนายช่างที่ฉลาดลงตอม่อลงฐานเจดีย์ แล้วต่อมา...ก็เริ่มสร้างโครงสร้างขึ้น ต่อยอดจนในที่สุดถึงลูกแก้ว ก็ครอบองค์เจดีย์

ฐานแรก คือการเคลื่อนไหวทางกายชนิดสัมผัสได้ ฐานที่สอง นั่นคือ ความรู้สึกสดๆ ซึ่งแนบอยู่ในกายนี้ พอเคลื่อนไหวก็รู้สึก และบางทีความรู้สึกนี้ก็มีความสุขบ้าง ทุกข์บ้าง มันไม่สำคัญ แต่ความรู้สึกล้วนๆ นี้ไม่ใช่ทุกข์ เป็นกลางๆ เหมือนน้ำซึ่งไม่มีสี ต่อมาเมื่อเข้าไปที่ฐานนี้ มักจะเลื่อนไปเองตามธรรมชาติ แต่เลื่อนไปเองไม่ได้หมายความว่า เราไม่ได้ทำอะไรเลย มันเป็นผลเนื่องจากการปฏิบัตินั่นเอง เคลื่อนไหวไปมา มันจะเลื่อนขึ้นไปเหมือนนายช่างเขาก่อสร้างทุกวัน สร้างฐานเสร็จ รุ่งเช้าเขาก็ทำหน้าที่ต่อ เขาทำทุกวัน พอเสร็จอันนี้เราก็จะรู้ว่ามันเสร็จแล้ว เขาก็เริ่มสร้างขึ้นไปอีก

จากฐานที่สอง มันจะเลื่อนขึ้นฐานที่สาม คือเรื่องจิต ที่นี้การทำงานทางกายยังเหมือนเดิม เดินไปเดินมาจับความรู้สึก บรรลุถึงฐานที่สามคือ มันเห็นเข้าไปในใจในคอ จิตคิดนึก จิตคิดวูบวาบ ก็เห็นเมื่อก่อนไม่เห็นมัน แต่การปฏิบัติยังเหมือนเดิมทุกอย่างคือ จับความรู้สึกตัวสดๆ บนฐานของการเคลื่อนไหว ดูใจแล้วมันจะดูเอง ไม่ตั้งใจจะดู ก็เห็นได้ รู้ได้

ฐานที่สี่ คือฐานที่รู้จักฐานะที่แท้และอุปสรรคของชีวิต เช่น รู้จักขั้นที่ห้าตามที่เป็นอย่างจริง รู้ว่ารูปนามไม่มีเรื่องไม่มีราวอะไร อันไหนรูปอันไหนนาม อันไหนเวทนา อันไหนสัญญา สังขาร วิญญาณก็จะรู้เอง และต่อจากนั้นมันจะรู้ว่าอะไรเป็นอุปสรรคที่เข้ามาเจอบนปลอมปน สิ่งนั้นท่านเรียกว่า นิเวรณ

จะเห็นสิ่งที่เรียกว่า นิเวรณ เห็นอายตนะการกระทบสัมผัส โดยเฉพาะทางจิต คิดนึกแล้วรู้ อารมณ์เข้ามาจับแล้วก็รู้ หลุดไปก็รู้ ต่อมาก็รู้สึกเข้าไปถึงเรื่องอริยสัจสี่ ทุกข์คืออะไรนี้รู้ด้วยตัวเอง เหตุของมันเป็นคือการขาดสติ ความเพลา ความมืด ความไม่รู้ตัว นี่เรียกอวิชชาก็ได้ เป็นอยู่ที่นี่ การเพลิดเพลินล้มตัวไป การชอบที่จะไม่รู้ตัว การเห็นก็เป็นการตัดตอนเหตุไปในตัว รู้จักการสิ้นเหตุ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เริ่มรู้จักสิ่งที่เรียก นิเวรณ การดับแห่งทุกข์ ตามกำลังสติปัญญา และเริ่มรู้จักทางคือทำอย่างนี้มันจะไปถึงที่สุดทุกข์ได้

ทั้งหมดนี้เกิดจากการพัฒนาสติบนฐานต่างๆ ไม่ใช่ทฤษฎีสำหรับไว้จำ เรียนหาเหตุผล ไม่อาจเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ถ่องแท้ คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นไม่ได้อยู่ในคัมภีร์ ไม่ได้อยู่ที่ตำรา ที่โบสถ์ ที่วัด คำสอนของพระพุทธเจ้าค้นพบที่ กายยาววาหนาคิบบ ที่ยังเป็นๆ อยู่ คือที่ตัวเรา ศาสนาทั้งหมดอยู่ที่ตัวคน พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ว่า ด้วยการเจริญสติ พัฒนาปัญญาจนประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง นั่นคือพุทธศาสนา คนที่ทำอย่างนี้แล้วจะสิ้นมกาย เป็นเรื่องแรก ผิเข้าหน้าไม่ติด มันกลัว ผินี้ พอสติต่อติดกันดี รู้ตัวเนืองๆ ก็หายกลัวผิ ผิเป็นเรื่องโง่งมทั้งนั้น ก็เราเป็นผิอยู่เองแล้ว คือหลอกตัวเอง ลงบันไดเรือนจะเดินผ่านต้นไม้ครึ้มๆ นึกเห็นเป็นนั่นเป็นนี่ เขาเล่าว่าตรงนั้นผีดูเลยหลอกเลย เริ่มคิดหลอกตัวเองนั่นล่ะ ผีล่ะ

ความรู้แบ่งเป็นสอง คือความรู้ด้านสมมุติ ซึ่งเกิดจากการยึดติดในสัญลักษณ์ ในภาษา เป็นความรู้ที่จำคนอื่นมา จดได้นึกทบทวนได้ แต่ไม่ใช่ความรู้ที่เกิดจากการรู้จักหรือประจักษ์แจ้งตนเอง ความรู้ที่รู้จำจากคนอื่นยังมีมากเท่าไร ก็เหมือนคนสวมหน้ากากหรือเกราะหลายชั้น มีเกราะหลายชั้นหวังจะป้องกันตัวแต่ในที่สุดก็หนัก เดินไปไหนเสียธรรมชาติของตัวเอง ความรู้ที่เกิดจากการพอกเข้า ที่สุดผู้นั้นจะค่อยๆ สูญเสียความรู้ที่เกิดในตน ดังผู้ที่แบกของหลายชั้น หรือหุ้มเกราะแบบนักรบโบราณ เหตุที่หุ้มเกราะก็เพราะความกลัวนั่นเอง คนเรานี้อยู่ด้วยความกลัว กลัวตัวเองจะเป็นคนโง่ ก็เลขาหาเรื่องให้เป็นคนฉลาดเพียงเพื่อจะได้เป็นคนฉลาดกับเขาสักคนหนึ่ง ในที่สุดก็หนักข้อขึ้นทุกที ในที่สุดความรู้ตามธรรมชาติเลยไม่ประสีประสา ในสถาบันสูงๆ หรือในการสัมมนา ระหว่างชาติ ก็มักพาดพิงกันถึงพริกถึงขิง ด้วยโทสะ ด้วยโมหะ ด้วยโลภะ ด้วยอหังการ ส่วนความรู้ที่เกิดโดยตรงจากฐานของชีวิตนั้นไม่มีเรื่องเหล่านั้นเจือปน

ทำภาวนาอย่างนี้เพื่อขจัดความไม่รู้โดยตรง ผมเคยปฏิบัติแบบนิ่งมาเป็นสิบปี พอจะนั่งสมาธิก็หลับตา สะกดจิตตัวเองเดี๋ยวนั้น แล้วก็สงบดี แต่มันเป็นการสร้างความสงบขึ้น เมื่อไปทำมันเข้าไปปรารถนามันเข้า มันก็เลยปรากฏให้เห็น สะใจตัวเอง มันก็เลยติดนั่งที่ไหนก็ติด เป็นสิบๆ ปี เพราะว่ามันไม่เห็น มันไม่รู้อะไรมันจึงสงบ ความสงบชนิดนั้นเป็นโมหะ ไม่ใช่ทางของปัญญา ผมก็เป็นคนหนึ่งในอดีต ที่ชอบนั่งหลับตา บางทีเลยเกิดไปเห็นพระพุทธรูปเจ้าเข้าด้วย ไปเห็นแสงสว่างเจิดจ้า ซึ่งผมไม่ได้บอกว่าจะไม่เห็นนะ แต่ว่ามันไม่มีเมล็ดพันธุ์ของการรู้แจ้ง สงบดี แต่ว่าสงบนั้นก็แค่สงบ สงบเกินสงบไม่มี สงบก็แค่สงบเท่านั้นเอง ส่วนวิปัสสนาไม่ใช่เรื่องสงบ แต่เป็นเรื่องรู้ เรื่องของปัญญา เมื่อรู้มันสงบอีกแบบหนึ่ง คือมันสงบ

แบบรู้แจ้งไม่ต้องควบคุม ไม่ต้องกดทับ ไม่ต้องสะกดอารมณ์ตัวเอง อยู่สงบแบบแรกภายใต้โมหะนั้น ท่านเปรียบเหมือนเอาศิลาทับหญ้า เอาก้อนหินทับหญ้า กลัวหญ้าจะขึ้นก็เอาก้อนหินทับหญ้าไว้ หญ้าก็ขึ้นไม่ได้ แต่รากเหง้ามันยังอยู่ พอยกหินออกภายหลัง มันได้ปุ๋ยเลย ขึ้นใหญ่เลย จะทำอย่างนั้นก็ได้ พวกฝรั่งเขาชอบมากๆ ดั่งนั้นสอนให้นั่งสงบ นั่งได้เป็นชั่วโมงๆ ความเหี้ยมโหดก็ไม่รู้ตัวแล้วจะเกิดความรู้อะไร พอเป็นอย่างนี้หมาวิ่งชนก็ป้องกันตัวไม่ได้ แต่กว่าจะเข้าใจจุดนี้ สำหรับผมนานมาก กว่าที่จะเข้าใจว่าไม่ต้องทำเลย ไม่มีสมาธิจำเป็นใด ๆ ต้องทำ ตัวเรามาสงบอยู่แล้ว จิตใจเดี๋ยวนี้อปรกติดีใช้ไหม ก็มันแหละความสงบ ไปทำมันทำไม มันไม่มีเรื่องโลภะ โทสะอะไร แต่อาจหลงๆ ไปบ้าง เผลอๆ ตัว

ดังนั้นพอรู้ตัวตามธรรมชาติมันก็สงบแล้ว อย่างนี้ หมาวิ่งชนยังหลบทันเลย แต่ว่าไม่ใช่เรื่องเท่านั้น ไม่ใช่คิดว่าเราก็ปรกติดีแล้ว เพราะว่าเราเผลอตัวบ่อย อย่างตอนนี้อยู่คนเดียวให้ด่าแม่ผม ด่าให้เจ็บ อยากรด่าไหม เหนื่อยเปล่า ใครมันอยากด่าใครเมื่อเราปรกติ เราไม่มีเรื่อง เราต้องมาพัฒนาจากกรากฐานอันนี้ มาทำให้คุ้น เดิน นั่ง มันจะคุ้นเข้าๆ จนกระทั่งมันเข้าไปเป็นอันนั้น ไม่ใช่เพียงแต่เป็นแขกอยู่นอกประตู ฐานฐานของชีวิตมันสงบอยู่แล้ว คือความเป็นเอง คือความที่ธรรมชาติสร้างสรรค์มนุษย์ขึ้นมาจากดิน น้ำ ไฟ ลม จากกฎธรรมชาติมันเป็นอยู่แล้ว แต่บัดนี้เราถูกรบกวน ถูกสอนให้เป็นอื่น เป็นอย่างอื่นเรียกว่าเป็นตัณหา อยากรู้อย่างโน้นอย่างนี้ไป นานเข้า คล้ายออกนอกห้องแล้วเข้าประตูไม่ได้ พอจะเข้าก็มีอะไรยังอยู่ มันแยกตัวอย่างนี้แล้วทุกซอกอยู่อย่างนี้ บัดนี้พอเราเริ่มภาวนามันจะเข้าไปในนั้น เข้าไปเป็นตัวของตัวเองนั่นเอง กลับเข้าที่กลับเข้าทางตามทางที่มันออกมา พอเข้าที่กลับก้าวแรกก็จะรู้สึกทันทีว่าตัวเองเปลี่ยนแปลง ปฏิบัติธรรมนี้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ล่วงพ้นภาวะเก่าๆ ที่เป็นรังแห่งความทุกข์ ความคับแคบ

ศาสนาแห่งหัวใจ ดั่งสายน้ำไหล



เมื่อเราเจริญภาวนา ดูใจ รู้ตัวบ่อยๆ เราจะค่อยๆ เห็นสิ่ง
ธรรมดาสามัญว่าเป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ และเห็นสิ่งมหัศจรรย์ว่าเป็นสิ่ง
ธรรมดา เช่น ความมืด หรือน้ำ หรือไฟ จะปรากฏเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์
คือ สิ่งที่แปลกใหม่ ที่จริงสิ่งเหล่านี้ไม่เคยใหม่หรือเก่า อย่างน้ำหรือ
ลมพัด แต่ว่ามันเป็นสิ่งภายนอก ที่ปรากฏเป็นสิ่งใหม่ก็เพราะมีการ
สื่อกันโดยตรง เราสามารถสัมผัสสัมผัสได้ หรือโบ้ไม้สีเขียว หรือทราย
ด้วยความรู้สึกทั้งหมด ในเมื่อก่อนหน้านั้นเรามัวแต่ติดอยู่ในกรงขัง
ของความคิด เราจึงไม่เคยเอาใจใส่หรือไม่เคยได้เห็นไปไม่ตรงๆ เรา
ไม่เคยเห็นเด็กๆ หรือไม่เคยเห็นชนต่างอนุๆ ของเด็ก ในขณะที่เรา
กำลังคิดออกไป เหมือนบุคคลถือคอปไฟ ส่งไปทางซ้ายมือ ด้านขวา
มือก็มีมืด เมื่อส่งคอปไปทางขวา ด้านซ้ายก็มีมืด ส่งไปข้างหน้าด้าน
หลังก็มีมืด ส่งไปข้างหลัง ด้านหน้าก็มีมืด เรียกว่าคิดไปทางใด ไปติด
ยึดอยู่กับนิमितเรื่องหนึ่งเรื่องใดแล้ว ก็จะแคบ แต่พอมารู้สึกตัวที่ตรง
กลาง ก็สว่างเรียกว่ารู้ รู้ตัว ตื่นตัว

อาการถอนตัวออกจากความคิด เรียกว่า สลัดหลุดออกจาก

วงของความคิด คนธรรมดาทั่วไปคิดอะไรซ้ำซาก ย้ำคิดย้ำทำอยู่
อย่างนั้น เราพูดถึงเรื่องราวของเราอยู่หลายปี ฉันทอย่างนี้ ฉันทอย่าง
นั้น ฉันทอย่างนี้ ฉันทอย่างนั้น ถึงแม้ไม่พูดออกมาเป็นคำพูดให้คนอื่น
ได้ยิน แต่เราตัวเราเองอยู่ด้วยความรู้สึกอันนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
เมื่อมีอารมณ์ฉันทต้องได้สิ่งนั้น ฉันทไม่สมควรได้รับสิ่งที่ฉันทไม่ต้องการ
เมื่อไปย้าอยู่อย่างนี้ คิดซ้ำๆ จนเกิดความเคยชิน ความเคยชินทวี
ขึ้นจนกลายเป็นนิสัย จากนิสัยมากขึ้น จนกลายเป็นสิ่งที่แก้ได้ยาก
ที่เรามักเรียกกันว่าสันดาน นิสัยสันดานเรียกอย่างนั้น ที่จริงเป็นคำ
กลางๆ ไม่ใช่คำด่า นิสัยสันดานดี หรือนิสัยสันดานไม่ดี

ดังนั้น ทุกคนจะมีปัญหาที่ตัวเองก็ไม่สามารถเข้าถึงปัญหา
พื้นฐาน การติดอยู่โดยไม่รู้สึกตัว นานๆ เข้าความไม่รู้สึกตัวนั้นทำให้
เกิดสะเพร่า เลินเล่อขนาดไม่ดูแลตัวเอง ไม่ดูแลตัวเองนั่นคือความ
ไม่รับผิดชอบตัวเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นความคิดที่ครอบงำคนนั้นอยู่
ก็ได้โอกาสสูงขึ้น ส่วนใหญ่เราทำอะไรสักอย่างจะเสียท่าความคิดทั้ง
นั้น บุคคลที่มีเรื่องกลัดกลุ้มจนต้องไปฆ่าตัวตาย เพราะเสียที่ความ
คิด ที่นี้ถ้ามีความรู้สึกตัวดีๆ มันก็จะไม่ไปอย่างนั้น พอมันคิดให้ไปโดด
สะพาน หรือกระโดดตึก ความรู้สึกตัวจะเห็นมัน ความคิดนั้นจะตกไป

ดังนั้น คำแนะนำที่ให้คุณดูความคิดนั้นเป็นคำแนะนำที่ใกล้ตัว
เราที่สุด มันอาจจะไม่ใช่เรื่องศาสนาตามรูปแบบที่เราเรียนมา แต่
เป็นศาสนาของหัวใจ การปฏิบัตินั้นก็ต้องปฏิบัติเข้าไปที่หัวใจ ดูเข้าไป
ที่ใจ ก็ให้เห็นเหตุของเรื่องราวต่างๆ เหตุของความทุกข์โศกของ
มนุษย์ เหตุของการทะเลาะเบาะแว้ง เหตุของการเช่นฆ่าทารุณ เหตุ
ของการเอารัดเอาเปรียบ ละโมบ ริษยา อคติ

โดยทั่วไปแล้วเมื่อเราเกิดเรียกร้องต้องการสิ่งหนึ่งสิ่งใด
เราจะไม่เห็นเหตุหรือเมื่อเกิดทะเลาะเบาะแว้งกันเราจะไม่รู้จักเหตุ

เหตุที่เราสร้างขึ้นนั้นเกิดจากอคติ เกิดจากความคิด ที่ชอบหรือไม่ชอบคนใดคนหนึ่ง หรือเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง เหตุอันนั้นทำให้เราเป็นอย่างนี้ ผู้คนจะแส่หาเหตุ ดั่งนั้นเอง ความไม่รู้จักของความทุกข์นั่นเอง กลับกลายเป็นต้นเหตุของความทุกข์และความยุ่งยาก ความไม่รู้จักเหตุที่แท้จริงในภายในกลับกลายมาเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทรมาน ความแตกแยกของมนุษย์ ความไม่รู้จักเหตุที่แท้จริงภายในท่านเรียกว่า อวิชชา ดั่งนั้นอวิชชาจึงกลายเป็นต้นเค้า ต้นมูลของปัญหาทุกอย่างในโลกนี้ ถ้าจักรพรรดิสักองค์หนึ่งทราบข่าวว่า ประเทศข้างเคียงมีทรัพย์สมบัติ และสาวสนมมากกว่าก็ลักลุ่มนอนไม่หลับ อาจจะไปหาเหตุตรงที่ว่าเขามีมากกว่าเรา แทนที่จะดูให้ชัดว่าความไม่รู้จักตัว ความขาดสติ ความละโมภที่ที่เกิดขึ้นในขณะคิดขึ้นมาอันเองคือเหตุ รุ่งเช้าก็ระดมรีพลเข้าจัดกองทัพ ทำให้คนต้องล้มตายเป็นหมื่นเป็นแสน

ดูใกล้เข้ามาที่ตัวเอง ความไม่รู้ตัวนี้เองปรากฏขึ้นแล้ว เลือดเนื้ออินทรีย์ประสาทก็ไหวหวั่น อาณาจักรภายในก็สั่นสะเทือนเหมือนมีโรคทางจิตใจเข้าไปรุกราน เมื่อเราไม่รู้ตัวนี้เราจะพบว่า มีความกระวนกระวายอยู่ในเลือดเนื้อ ความไม่เป็นสำ ความไม่เป็นระเบียบ ความไม่ปรกติ ความหดหู่ เหงา ซึมเซา ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจ จะปรากฏให้เห็นขึ้นและจากปฏิภิกิริยานั้นเอง เนื่องจากความไม่รู้เหตุอันนั้นเอง ไม่รู้เหตุอันนั้นส่งผลอันนั้นออกมา เมื่อไม่รู้บัดนี้ก็สร้างเหตุอีกแล้ว คือความไม่รู้สร้างเหตุ คือหาเรื่องกลบเกลื่อน

ที่แรกความไม่รู้เหตุอันนั้นเองเป็นต้นเหตุให้หวั่นไหว ความไม่สบายกายไม่สบายใจซึ่งเป็นผล บัดนี้ความไม่รู้ว่าเป็นผลจากการขาดสติ ความไม่รู้ผลอันนี้เป็นต้นเหตุต่อไปโดยการแส่ส่ายหาเรื่องมากลบลบเกลื่อน ก็เกิดผลขึ้นมาอีก เป็นความสนุกครึกครื้น ความสนุก

ครึกครื้นนั่นเองทำให้ขาดสติยิ่งขึ้น ในที่สุดอาการขาดสติ ความไม่รู้ตัวก็สืบทอดเป็นวงจรเป็นปฏิภิกิริยาลูกโซ่ไปเรื่อยๆ คนเราก็เลยมีความไม่รู้ตัวเป็นประจำ ทีนี้ในทางตรงข้าม เมื่อเรารู้จักตัว เรียกว่ามันเป็นต้นเหตุในการจัดความทุกข์ เมื่อรู้จักตัวดี พออารมณ์เข้ามา ก็เกิดความรู้อึดแน่นขึ้นมาว่าอารมณ์เกิดแล้ว เมื่อรู้อึดแน่นเช่นนี้ก็เหมือนไฟที่ลุกขึ้นต้มน้ำในหม้อเดือด พอมันเริ่มเดือดเราดึงฟืนออก เพราะอาการรู้อึดแน่นเป็นอาการจัดอวิชชา เมื่อดึงฟืนออกก็ไม่ต้องทำอะไรมัน ผลก็คือน้ำก็เริ่มสงบลง น้ำเข้าสู่สภาพปรกติ ดั่งนั้นเมื่อมันเกิดเรื่องขึ้นมามันเกิดได้ไม่นาน มันไม่สืบทอด อาการใดที่ไม่สืบทอด สืบสาวเรื่องราว อาการนั้นเราเรียกว่า กลับสู่สภาพเดิม ไม่สืบทอด ไม่ยึดเยื้อ ไม่สืบสาวเรื่องราว เรื่อง ดั่งนั้นไม่เสริมสร้างนิสัยที่ชอบที่จะไม่รู้ตัว เมื่อทำอย่างนั้นบ่อยๆ จะเกิดปัญญาบารมี เกิดอธิษฐานบารมี เกิดสัจจะบารมีตามควรแก่การปฏิบัติ จิตใจก็เริ่มยินดีต่อวิเวก

โดยธรรมดาทั่วไปนั้น ย่อมเป็นสิ่งยากสำหรับคนที่ติดยึดอะไรมากๆ ที่จะยินดีในวิเวกหรือสันโดษ ทั้งๆ ที่เป็นคุณธรรมที่ผู้รู้สรรเสริญ สิ่งที่คนทั่วไปมีความรู้สึกแอนด์ ตอบโต้ เช่น ถ้าเราติดการพูดมาก การพูดน้อย หรือไม่พูดเป็นสิ่งที่ยากที่สุด หรือการเป็นอยู่ที่ยุ่งยากสลับซับซ้อน การเป็นอยู่อย่างง่าย ก็ย่อมยาก ทั้งๆ เป็นสิ่งง่าย การพูดค่าง่ายๆ เป็นสิ่งยากสำหรับคนชอบพูดอ้อม ในที่สุดหนทางแห่งความแคล่วคล่องกาย คล่องใจ คล่องวาจา กลับกลายเป็นสิ่งที่ย่างยาก เดินง่ายๆ ไม่เป็น ต้องเดินสอดใส่จริตเข้าไปด้วยพูดง่ายๆ กลับกลายเป็นสิ่งไม่มีรสชาติ ต้องสอดใส่สำเสียง สอดใส่อารมณ์เข้าไปด้วยแล้วเกิดกระเจ้ากระงออดขึ้นมา เราพูดตรงๆ ไม่เป็น คิดง่ายๆ ไม่เป็น ต้องคิดสลับซับซ้อน

ดั่งนั้นวิถีชีวิตของคนจึงเกิดอาการคดโกงขึ้นมาในตัวเอง

คตโกงคนอื่นก็ไม่เท่าไร เพราะว่าคตไปคตมา เพื่อนรู้เข้ามันก็ขัดเข้า ให้ คนที่โกงคนอื่นบ่อยๆ เพื่อนก็รู้ แต่ว่าคตโกงตัวเองแล้วลำบาก เกิดอาการคตทางกาย คตทางกายผมไม่ได้หมายถึงหลังงอ หรือขาโก่ง แต่หมายถึงการกระทำนั้นสลับซับซ้อนไม่ตรง เหมือนเรามาบวช แล้วก็คตโกง สมมุติว่ามาบวชแล้วมานอนขลุกขลุ่มอยู่ทั้งวัน อย่างนี้เรียกโกง โกงญาติโยมมุตสำหรับเอาข้าวมาให้กิน การกระทำที่เรียกว่าตรงนั้นไม่ใช่แบบชวานผ่าซาก คนที่ชวานผ่าซาก แสดงว่าที่อไม่รู้ จักเหตุ รู้จักผล คำว่า ไม่คตโกงทางกายนั้น หมายความว่าทำอะไรง่ายๆ ซื่อๆ

กายกรรมของเรานั้นไม่ก่อเกิดประโยชน์ในทางธรรม เรามักใช้กายของเราให้เป็นอุปสรรคบ่อยๆ เพื่อนเดินจงกรมเราไปรังแกเขา เข้าโดยเราไม่รู้ตัว เราไปรังแกโดยชวนยิ้ม ชวนคุย เขาเลยยิ้มตามเรา คุยกับเรา อย่างนั้นกำลังรังแกเขา เราชังแกผู้อื่น รังแกตัวเองบ่อยๆ ไปตีมะอะไรให้มันเคลิบเคลิ้ม หรือว่านอนมากจนร่างกายปวดชบ นั้นรังแกตัวเอง หรือว่ากินมากในอาหารที่เราโปรดปราน เรา กำลังรังแกตัวเอง เพราะร่างกายจะสูญเสียดุล เราไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ว่ากำลังทำอะไร พระพุทธเจ้าจึงตรัสเตือนว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ เพียงแต่เราเลิกรังแกผู้อื่น โลกนี้ก็น่าอยู่ขึ้นจริงๆ แล้วเราควรเลิกรังแกคนอื่น ถ้าจะมีเรื่องที่เกี่ยวข้อง มันควรจะเป็นเรื่องของความกรุณา ถ้าไม่มีเรื่องนั้นอย่าไปยุ่งกับใครเลยดีที่สุด สบายที่สุด ง่ายนิดเดียว ส่วนใหญ่มักจะเป็นเรื่องแสบสาระแสบทั้งนั้น โดยอาจจะอ้างถึงความสัมพันธ์ หรือสังคม โดยส่วนใหญ่หาเรื่องยุ่ง พวกคุณหญิงคุณนายซึ่งอยู่บ้านว่างขึ้นมาไม่รู้จักทำอะไร ก็จัดตั้งสมาคมขึ้นช่วยสังคมสงเคราะห์ บางที่เป็นเรื่องแสบทั้งนั้นไม่ใช่อะไรอื่น ไม่ได้มีจิตจะสงเคราะห์อะไรจริงจังเลยอยากหาชื่อเสียง อยู่ว่างๆ อายุมากขึ้นไม่รู้จะทำอะไร ก็เลยใช้ความเหงาของตัวไปช่วยสงเคราะห์ชาวบ้าน

ให้เขารับรองเท่านั้น ถ้าเราจับสิ่งนี้ได้จะสะดุ้งทีเดียวว่า การกระทำของมนุษย์เราเหมือนการค้าขาย ใช้ชาวบ้านตาต่างๆ เป็นฐานเพื่อหนุนตัวเอง นั่นไม่ใช่การกระทำของผู้ดีเลย เว้นไว้แต่การกระทำนั้น มีสติปัญญากำกับ เป็นการสงเคราะห์ เป็นสังคหวัดตุ เป็นการให้การเงื้อจวน

การให้ไม่ใช่เรื่องเข้าใจได้ง่ายนัก บางคนให้เพื่อจะเอา แจกเงินให้คนอื่นก็เพื่อจะเอาความจงรักภักดีของคนนั้นให้ตัว อย่างนี้ไม่เรียกว่าทาน เรียกว่าซื้อคน ดังนั้นไม่ใช่สิ่งที่เข้าใจได้ง่ายนัก บางทีการที่คุณใจดีกับเพื่อน ก็เพราะคุณอยากมีพรรคพวกเท่านั้น ไม่ใช่ อะไรอื่น อยากมีอำนาจ ถ้าเพื่อนคุณเป็นคนเหลวไหลคุณกล้าบอกเพื่อนใหม่ อาจจะไม่กล้าเพราะกลัวเขาจะเกลียดเอา ที่จริงการเตือนนั้นเป็นการสงเคราะห์ นั้นแหละคือความรัก มิตรที่ดีเป็นอย่างนั้น ป้องกันมิตรซึ่งประมาทแล้ว ถ้าคุณเดินจงกรมอยู่เพื่อนไปชวนคุย คุณบอกเขาได้ว่า ไปเดินจงกรม มาอยู่กับฉันทำไม แต่คุณไม่กล้าทำหรือ ผมเคยปิดประตูใส่หน้าคนที่ชอบมาชวนคุยบ่อยมากจนบางคนเกลียด ดี เกลียดผมก็ลงนรกไป เมื่อมีการปฏิบัติที่ตรง ใช้คำพูดที่ตรง เรียกว่า กายกรรมนั้นตรง ไม่คต วาจานั้นตรง ไม่อ้อม ความสุภาพจนเกินการนั้นเป็นมารยา คำจริงตรงและไร้โทษ ไร้ประทุษร้ายนั้น มีรสเลิศ

เขาคำจริงไม่เพราะ คำเพราะไม่จริง ที่ไม่ไพเราะ ไม่ใช่หยาบคาย คนพูดหยาบอีกเรื่องหนึ่ง พูดให้เพื่อนระคายหู แต่คำพูดที่ซื่อตรง ผมว่าเพราะ มีความงามในตัว จิตที่ตรงคือจิตที่มีสติ มิฉะนั้นจะคตไปคตมาตามอารมณ์ที่เข้ามา กายกรรมที่ตรงไม่ใช่ยืนตรงอย่างนี้ กายกรรมที่ตรงคือการกระทำทางกายซึ่งง่าย ตรงแนวแน่ ไม่มีพิรุณ ไม่ทำอย่างหนึ่ง เพื่อกระเดียดอย่างหนึ่ง เรียกว่าเสแสร้ง

ทางกาย เช่น เราจะไปกราบไหว้ใครสักคนหนึ่ง เราแกลังกราบเสียจนน่าทุเรศ อย่างนั้นเป็นการแสดง หรือเราจะพูดอะไรนี่เพิ่นถ้อยคำเสียหูลู ควรจะพูดถ้อยคำซึ่งง่าย พูดฟังรู้เรื่อง คนมันถูกสอนผิดๆ สอนให้พูดถ้อยคำกำกวม เนื่องจากสติไม่สมบูรณ์ บางทีเราไปฟังบรรยายหรือเลคเชอร์อะไรนี่ หรือว่า ส.ส.อภิปรายกันในรัฐสภา พูดตั้งครึ่งชั่วโมงไม่รู้มันพูดอะไรกันแน่ โดยเฉพาะนักศึกษาเวลาถามปัญหา บางทีเขาถามตั้ง ๒๐ นาที แต่ในที่สุดก็ไม่รู้ว่า ต้องการอะไรกันแน่ เขาตั้งคำถามวนไปวนมา มันเป็นอย่างนั้น ผมนี้ประสบบ่อยยังนึกแปลกใจว่ามันเป็นคำถามหรือเป็นการระบาย คือไปเรียนมากจนชั้นจะถามก็ไม่รู้จะถามตรงไหน

นั่นแหละคือ ผลของการมีชีวิตซึ่งไม่รู้สึกรู้สึคนานๆ ถ้าสมมุติว่าความสงสัยที่แท้จริงเกิด เมื่อคำถามที่แท้เกิด คำตอบที่แท้ก็จะเกิดขึ้นด้วย บางทีมีใครคนหนึ่งถามคำถามขึ้น ถามตั้ง ๒๐ นาทีมีคนตอบอีก ๒ ชั่วโมง คำถามที่ไม่แท้จริงก็จะเรียกหาคำตอบที่ไม่แท้จริงด้วย แต่เมื่อคำถามที่แท้จริงเกิดนั้น คือผู้ถามที่แท้ปรากฏขึ้น ผู้ตอบที่แท้จริงก็จะปรากฏขึ้นด้วย ทั้งหมดนี้ไม่จำเป็นต้องเป็น ๒ คน ๓ คน ภายในคนเดียว เมื่อเรารู้จักถามตัวเองด้วยคำถามที่แท้ คำตอบก็จะประดังขึ้นมาด้วย

ทีนี้เราไม่รู้จักถามคำถามที่แท้ เช่น เราถามว่า อะไรนี่ที่รู้สึกอยู่ พอถามอย่างนี้คำตอบประดังขึ้นมาทันทีคือไม่มีคำพูด อะไรที่รู้สึกก็ไอนั่นเอง ส่วนใหญ่เรามักจะถามอ้อม ฉันทเดินจงกรมมากๆ แล้วฉันจะได้อะไร นี่คือนั่นอ้อมไปยึดเยื้อ ปฏิบัตินานเท่าไรจึงจะพบความสุข โอ๊ยโฮ ไม่มีใครตอบให้ได้หรืออย่างนั้น ส่วนคำถามที่แท้ที่เกิดขึ้นกับพระพุทธเจ้าคือ ทุกข์นี้มาจากไหนนี้ มันไม่ใช่ทำนั้งพูดออกมา มันเกิดคำถามในใจ ขาดิ ขรา มรณะนี้มาจากไหน ทุกข์มาจากไหน

จะไปถามคนอื่นได้ไหมครับว่าคิดมาจากไหน หากถามผม ผมจะย้อนถามว่าแล้วความคิดเกิดกับใคร ความคิดเกิดจากดอกไม้ หรือความคิดอยู่ในดอกไม้ อยู่ในกระเช้าสีดา หรือว่าอยู่ที่ไหน ลองค้นหาคำตอบด้วยตัวเองซิ แล้วคุณจะไปนอนคิดปัญหานี้ไม่ได้ ถ้าคุณนอนคิดคุณจะไม่รู้อะไรเลย ดังนั้นคุณต้องเดิน ต้องเคลื่อนไหว ต้องดูใจอยู่อย่างนี้ จ้องเหมือนแมวที่จะจับหนู แต่ถ้าเกิดอุปสรรคขึ้นในการดู เช่น จ้องจนตึงเครียดอย่างนี้ ไม่ช้าไม่นานคุณจะดูไม่ได้ หรือว่า คนที่จะเรียนหนังสือก็ต้องรู้จักการถนอมสุขภาพ ถ้าจะเรียนหนังสือให้ได้ก็ต้องรู้จักถนอมสุขภาพให้ดี มิฉะนั้นการกระทำนั้นจะทำไม่ได้นาน

ดังนั้นที่จ้องที่ใจนี้ ต้องเดินจงกรมเคลื่อนไหวไปมา อย่างหนึ่ง ผมเห็นหลายคนยังไม่เข้าใจ ชอบนั่งนิ่งหลับตาพริ้ม ผมกล้าพูดได้เลยว่า พระไตรปิฎกที่ผมผ่านมา ไม่มีเลยที่พระพุทธเจ้าแนะนำให้นั่งหลับตา คุณไปค้นดูได้ มันเพราะอะไรก็ไม่รู้ที่ประเทศนี้ ที่พม่าหรือลังกา นั่งสมาธิก็เริ่มหลับตาทันที มีคนหนึ่งนั่งหลับตาข้างทาง ผมเดินมาก็ไม่รู้ ผมหยุดยืนดูก็ไม่เห็น ก็มัวแต่นั่งหลับตา นั่นดีที่ผมไม่ขโมยเสื้อเอา ทำอย่างนั้นมันจะได้อะไร ผมอยากจะถาม เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงก็ไม่รู้ไม่เห็น ความคิดที่พรั่งพรูก็ไม่รู้ไม่เห็น พอผมถามก็บอกว่ากำลังดูลม แน่ะ ดูลมพอใช้ได้ แต่ดูลมไม่เห็นจำเป็นต้องหลับตา ไม่ใช่ลืมตาแล้วลมจะหายไปเสียเมื่อไร เรามีตา เรามีหู เรามีจมูก เรามีลิ้น เรามีกายให้สัมผัส ถ้าบุคคลปฏิบัติเสถียรสัมผัสเสียแล้วจะเกิดปัญญาปัญญาอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างผ่านมาทางสัมผัส และเมื่อมีสัมผัส เมื่อเห็นสัมผัสนั้นอยู่ ต่อจากนั้นปัญญาก็จะเกิดตามมา มีลูกตาตันไปหลับเสียแล้วจะเห็นอะไร

การปฏิบัติธรรมะนั้นมิใช่ การตัดขาดจากโลก ตรงข้ามคือการ ลืมหูลืมตาสัมผัสกับความจริง เมื่อลืมตาไว้มันจะสว่าง โอกาสว่างยาก

ลืมหูไว้เราจะไม่พูดว่าลืมหูหรือ เพราะไม่รู้จะหลับหูอย่างไร แต่เขาพูดว่าหลับตาไว้ แต่ไม่รู้จะหลับหูอย่างไร นอกจากหลับไปเสียก่อน หูมันถึงจะหลับไปด้วย ก็ลืมหูลืมตาขึ้นอย่างนี้ละ แต่ว่าไม่มีเจตนาที่จะฟังเสียงหนึ่งเสียงใด ไม่มีเจตนาที่จะดูสิ่งหนึ่งสิ่งใด ไม่มีเจตนาที่จะคิดเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะ ตื่นอยู่อย่างนี้ ดังนั้นกระแสธรรมชาติก็พร่างพรู ผ่านกระแสธรรมชาติก็ผ่านชีวิตพรารพรู ชีวิตก็เหมือนสายน้ำในลำธาร ไหลผ่าน ดังนั้นมันจะเคลียร์ตัวมันเอง อยู่ตลอดเวลา น้ำที่นิ่งนั้นมันจะเน่า น้ำที่ไหลเท่านั้นที่จะใสได้ ผมนั่งหลับตาอยู่มาเกือบสิบปี กว่าจะรู้ว่าตัวเองทำอะไรเล่นได้ ธรรมะมันเรื่องจริงไม่ใช่เรื่องเล่นหลับตาแข่งกับน้อง เอ้า ใครลืมตาก่อนแพ้

โลกเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ ลมกำลังพัด น้ำกำลังไหล ดังนั้นเราจึงต้องลืมตาขึ้นรับสัมผัสนี้ สิ่งที่เข้ามาต่างๆ นานานั้นเองที่ทำให้เราตื่น เขาว่าปลาที่ไหลตามน้ำคือปลาตาย ปลาเป็นมันว่ายทวน ตื่นตัวขึ้นมา ทวนต้น เราปล่อยให้กระแสความคิด ให้แสงสว่างที่เข้ามาในจักรัประสาทผ่านเข้ามา ให้คลื่นเสียงเข้ามาทางหู ให้พลังงานต่างๆ ที่เคลื่อนไหวอยู่รอบตัวเราเข้ามาสัมผัสสกาย รอบๆ ตัวเราคือพลังงาน และก็พลังงานในภายใน เพราะเรามีวัตถุภายในด้วย เมื่อมันเข้าไปสัมผัสกัน มันจะไหลเนื่อง มันจะคลี่คลาย มีอยู่สิ่งเดียวเท่านั้นคืออย่าตามความคิดเท่านั้นเอง ให้เจริญสติรู้ตัวอยู่ ปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างให้มันทำหน้าที่ตามธรรมชาติ ตานี้ก็ทำหน้าที่ตามธรรมชาติ ที่นี้เราไปปิดมันไว้อย่างนี้มันไม่เป็นธรรมชาติ จริงหรือไม่ ธรรมชาติคือมันลืมตาไม่ใช่หลับตา มันไม่ใช่เวลาหลับ มันก็กะพริบตาอยู่เรื่อยๆ จิตก็คิด หัวใจก็เต้น ลมหายใจก็เข้าออก สิ่งทั้งหมดเป็นการงานของธรรมชาติ คือรู้จักการงานตามธรรมชาติ มีสติเข้าไปรู้สิ่งนั้น

แต่ว่าการงานของธรรมชาติอันหนึ่ง คือความคิดปรุงแต่งนี้มันเกิดจากอวิชชาที่ทำให้เกิดสังขาร การปรุงแต่งเมื่อเราเข้าไปรู้อย่างนี้มันจะทำลายอวิชชา แล้วก็อำนาจสังขารก็จะถูกตัดทอน ส่วนความคิดตามธรรมชาติเป็นอีกตอนหนึ่ง เหมือนลมพัดมา เราจะไม่เห็นลมพัดตลอดทั้งวัน เว้นไว้แต่หน้าลม ฤดูลม แต่มันก็ไม่เย็นนิ่ง มันกรรโชก ลักพักเดียว ความคิดนี้ก็คล้าย ๆ มันเข้าไปยืนตัวอยู่แล้ว คิดแล้วก็ยึดถือ ส่วนความคิดที่เป็นธรรมชาติจริงๆ นั้นเป็นความคิดที่เป็นไปเพื่อการอยู่ เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อการดำรงชีวิต เป็นการคิดซึ่งเนื่องกับความจริง และความคิดเช่นนั้นเราจะรู้ตัวได้ไม่เพเลอตัว มีการทรงตัวที่ดี คนคิดมากๆ การทรงตัวไม่ดี สังเกตดูซิครับ เห็นคนชูปอมตรอมใจตายไหม ผมเคยเห็น ลูกสาวคนเดียวตายไปแล้วเขาจะตายจริงๆ คือหมดกำลังใจ สูญเสียสิ่งที่รักไป

สว่างแล้ว อายุเราเพิ่มขึ้นอีกวันหนึ่งแล้ว เมื่อวานตอนเย็นนี้ยังเท่านี้ อยู่ เพิ่มขึ้นอีกนิดหนึ่ง อายุเพิ่มขึ้นสติปัญญามันควรจะเพิ่มขึ้น ถ้าอายุเพิ่มขึ้นสติปัญญามันน้อยลงนั้นไม่ดี ไก่ขันทุกเช้าเลยเสียงก็ไม่เปลี่ยน ไม่เครือ มีไก่ตัวไหนบ่นบ้างไหมว่าวันนี้เปื้อนขันจริงๆ ขันเบาๆ หน่อย มันไม่ทำอย่างนั้น มันจะเต็มแรงของมัน จึงหรีดทุกตัวนี้แข็งแรงมาก ขยันขันแข็ง ลองฟังดู มีแต่คนเท่านั้นที่เป็นโรคจิต เพราะไม่สบายใจแล้วป้อแป้ พอนั่งคุยกันอยู่นี้แทบจะคุยไม่ออก มีเรื่องกลุ่มมากเข้า ไม่กล้าดูแม้กระทั่งแสงแดด ไม่กล้าสบตากับเพื่อน มนุษย์หรือไม่กล้าดูหน้าคน แต่ถ้าใครคิดว่า เอ๊ะ เราไม่ใช่ไก่นี้ จะได้ไปขันอย่างนั้นทั้งวัน ก็ดีเหมือนกันคิดอย่างนี้ ที่จริงเราก็ไม่ใช่ไก่จริงๆ นั้นแหละ ถ้าเรารู้ตัวดีๆ ความทุกข์มีประโยชน์ ภาสิตบอก ว่าขึ้นบนบ้านคนหน้าเศร้ายิ่งมีปัญญา ดีกว่าขึ้นไปบนบ้านคนหัวเราะ ร่วนทั้งวันแต่โง่งง

เมื่อเราเริ่มเจริญสติ อารมณ์ของเราจะเปลี่ยนไป คือเริ่มเข้าลึกเข้าไป ในตัวเอง แล้วเรารู้จักจริงจัง รู้ว่าอะไรไม่จริง รู้ว่าอะไรที่จริง เข้าใจ แล้วปรัชญาชีวิตแบบอเมริกันนี่อันตรายมาก ผมไม่ใช่แอนตี้อเมริกัน แต่ว่าผมเตือนไว้แล้วนะ ปรัชญาชีวิตแบบ Happy go lucky นี้ ชาวอเมริกันนั้นขี้เล่นสนุกสนานทั้งวัน ไม่รู้จักเคร่งขรึมกับความจริง ไม่รู้จักของจริง ไม่รู้จักอารมณ์ที่แท้จริง คืออารมณ์วิบสสนาไม่ค่อย สนใจ เอาแต่สนุกสนาน คิดว่าชีวิตที่สนุกสนานคือชีวิตที่ดี

แต่คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ตรงกันข้ามเลย คือให้ดูที่ตัวของ ความทุกข์ ดูที่ต้นเหตุของมัน แต่ท่านไม่ได้ห้ามไม่ให้มีความสุข สุขุ ที่เกิดโดยธรรมชาติ สุขุที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม นี้ไม่ต้องปฏิเสธ แต่ไม่ต้องไปสนใจมัน เหมือนเราปฏิบัติไปแล้วเกิดความรู้สึกปลอด ไปร่งอิมเมมขึ้นมาแค่นั้น ไม่ต้องไปสนใจมัน ความสุขยังไม่สนใจยิ่ง ดี พอไปสนใจมันเข้าก็ยึดถือ พอยึดถือมันก็หายไป พอมันหายไป ก็ คร่ำครวญ แปรเป็นความทุกข์ เมื่อสุขเกิดเราไปยึดเข้านี้มันกลับเป็น ความตึงเครียด เราควรจะมีความสุข แต่เป็นความสุขเฉยๆ ทุกข์ก็ ทุกข์เฉยๆ มีความเฉยๆ อยู่ในสุข – ทุกข์ ดีใจเฉยๆ ไม่ได้ดีใจจน เสียสติ เสียใจก็เสียใจเฉยๆ คนที่รักตายจากไปก็เสียใจ แต่ก็เสียใจ เฉยๆ ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น มีคำพูดว่า “บุคคลของธรรม สลดแต่ ไม่โศก” มีเรื่องที่เป็นเหตุให้ทุกข์มันก็ทุกข์ แต่มันทุกข์เฉยๆ มันไม่ได้ ทุกข์แบบคร่ำครวญตืออกซกหัวเรียกร้องสิ่งที่แตกสลายให้คืนมา อย่าง วันที่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระอรหันต์ที่หลุดพ้นแล้ว ท่านปลงธรรมสังเวช คือท่านไม่มีทุกข์ในใจ ส่วนพระอานนท์นี่ไปยืน ร้องไห้อยู่คนเดียว แต่ท่านทุกข์เฉยๆ ไม่ได้ตืออกซกหัว คนที่รู้ความ จริงชีวิตแล้ว โศกแต่ไม่เศร้า ทุกข์แต่ไม่ทรมานใจ ใจมันเฉยๆ เมื่อ ดีใจก็ดีใจแบบเฉยๆ ไม่ได้ดีใจแบบคลั่ง เสียใจก็เสียใจเฉยๆ นานเข้า ก็ไม่มีคำว่า ดีใจ หรือ เสียใจ เมื่ออุเบกขาปรากฏอย่างต่อเนื่อง ทั้ง

ดีใจและเสียใจก็ไม่ต่างกัน พรหมแดนระหว่างดีใจและเสียใจมีไม่มาก

อุปสรรคที่ร้ายกาจของการเจริญสติ คือการเป็นคนช่างพูด เมื่อช่างพูดเสียแล้วจะไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้จักความเฉย คนช่างพูดนั้น ต่อให้ตัดลินออกก็ยังพูดอยู่ พูดอยู่ข้างใน และจะรู้ว่าคนทุกคนช่าง พูดทั้งนั้น รู้ตัวบ่อยๆ รู้ตัวมากๆ ก็ไม่เห็นโทษ โทษภายในตัวเอง เห็นความร้ายกาจของตัวเอง เห็นความโง่เขลาเบาปัญญาของตัวเอง เห็นความที่ตัวเองยังพึ่งตัวเองไม่ได้ เห็นความอวดดี เห็นความ ทะนงตัว เห็นความหยาบซ่า เห็นทุกอย่างที่ตัวเอง แต่ถ้าดูที่อื่นไม่ เห็น จะไปเห็นอะไรได้

เมื่อสองปีก่อน ผมอยู่ที่บีนเกล้าฯ ห้องที่ผมพักติดริมถนน เห็นขอทานชกกัน แย่งที่ทำมาหากิน ขอทานก็ไม่ยอมขอทาน ท่าน เจ้าคุณก็รังแกท่านเจ้าคุณ พระก็รังแกกัน โลกเต็มไปด้วยการ เบียดเบียนกัน ต่างคนต่างไม่ดูใจ ดูใจแล้วจะไปทำอะไรใครได้ เรา ทุกคนก็เหมือนลูกกำพร้าอยู่แล้ว ถึงจะมีพ่อแม่ในวันนี้ แต่วันหนึ่ง เราก็กำพร้า ทั้งเป็นอยู่แล้วด้วย เราเกิดคนเดียว อยู่คนเดียว และ ตายคนเดียว ใครจะมาตายกับเรา ต่างคนต่างตาย เหมือนเวลากิน ข้าวต่างคนต่างกิน กินแทนกันไม่ได้ เวลาอยู่ก็อยู่คนเดียวอยู่แล้ว ครับ เวลาตายก็ตายคนเดียว เวลาสุขก็สุขคนเดียว เวลาทุกข์ก็ทุกข์ คนเดียว รู้ตัวก็รู้ตัวคนเดียว ถ้ามาเจริญสติมากๆ โลกนี้มีคนคนเดียว ก็ตัวเรานั้นเองคือโลก โลกกับเรานั้นอันเดียวกัน พอตัวเราดับ โลกนี้ ก็หายไปเลย ดังนั้นเมื่อรู้ตัวเช่นนี้แล้วต้องพึ่งตัวเองให้มากๆ เพราะ เราอยู่คนเดียวทุกข์คนเดียว ตกนรกคนเดียว ขึ้นสวรรค์คนเดียว ไป นิพพานคนเดียว เรื่องของเรื่องมันขึ้นอยู่กับเจ้าตัวเท่านั้น

โตไปตามลำดับ แต่ฝังโน้นคือฝังนี้



ผมขอทบทวนอารมณ์กรรมฐาน ตั้งใจฟังให้ดี คำว่า อารมณ์กรรมฐานหมายถึง แม่บทที่ผู้ปฏิบัติจะโตไปตามลำดับ เมื่อเราจะปีนขึ้นภูเขาหรือไปที่บึงที่อยู่กลางป่า ถ้าไม่มีช่องทางที่จะโตไปตามลำดับก็ย่อมเป็นการลำบากมาก ดังนั้นการโตไปตามลำดับนั่นเอง ที่เรียกว่า “มรรคปฏิบัติ” การโตไปตามลำดับย่อมหมายถึงการเจริญภาวนา จนบรรลุถึงเป้าหมาย

พุทธศาสนามีลักษณะที่สำคัญอันหนึ่ง คือมีการปฏิบัติที่ลาดลุ่มไปตามลำดับ ผิดกับคำสอนของศาสนาอื่นที่เขามักจะอ้างว่า คนเรานั้นจะสิ้นทุกข์ก็สิ้นเอง เหมือนดังด้ายที่เป็นขด เมื่อคลี่คลายออกจนหมดขดแล้วมันก็ถึงที่สุดเอง ความคิดเช่นนี้ไม่ใช่ความคิดของชาวพุทธ ชาวพุทธมีความเชื่อว่า ทุกข์นั้นมีเหตุ ความสิ้นไปแห่งทุกข์นั้นก็เพราะสิ้นเหตุ ไม่ใช่อยู่ดีๆ เกิดอาการสิ้นทุกข์โดยไม่ได้ขจัดเหตุ ดังนั้นการมุ่งขจัดเหตุของทุกข์นั่นเองที่เรากำลังเรียกว่า “ปฏิบัติ” ซึ่งเรามักจะได้ยินหรือใช้ในความหมายที่คลาดเคลื่อน เช่น เรามักจะชมพระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งว่า ปฏิบัติทำนองดงาม ซึ่งกลับไปหมายถึงจรรยา มารยาทหรือความเป็นอยู่ประจำวัน ปฏิบัติของใครก็ของคนนั้น

คนอื่นไม่อาจรู้ไม่อาจเป็นได้ คนอื่นไม่รู้ไม่เห็นเหมือนกับว่าเรากำลังเจริญภาวนาอยู่ใครก็รู้ไม่ได้ บางทีเราอาจจะนั่งเฉยๆ อยู่ หรือเอนกายอยู่ หรือนอนอยู่หรือเดินอยู่ หรือยืนอยู่ใต้ต้นไม้ หรือนั่งอยู่ในรถเมล์ ผู้คนอาจจะไม่รู้เลยว่ามิบุคคลซึ่งเพียรภาวนาเจริญมรรคอยู่เป็นประจำ นั่นคือความหมายของคำว่า “ปฏิบัติ”

ที่นี้มากล่าวถึงอัตราดีของการเจริญหรือความขยัน ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสถามพระภิกษุว่าจะเจริญปฏิบัติอยู่อย่างไร จะปรารถนาความเพียรเช่นไร ภิกษุรูปหนึ่งกราบทูลว่าข้าพระองค์ฉันภัตตาหารแล้วก็ปรารถนาความเพียร พระพุทธเจ้าไม่ทรงอนุโมทนา แต่มีภิกษุอีกรูปหนึ่งกล่าวว่า ข้าพระองค์นั้นหายใจเข้าก็ทำความเพียรอยู่ หายใจออกก็ทำความเพียรอยู่ เจริญมรรคปฏิบัติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ด้วยอาการเช่นนี้พระพุทธเจ้าทรงอนุโมทนาแก่พระภิกษุรูปนั้น คำว่า “อารมณ์กรรมฐาน” อารมณ์ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าความดีใจ เสียใจ อารมณ์ คือ สิ่งที่จิตกำหนดอยู่ สิ่งที่จิตรู้อยู่ สิ่งที่จิตเข้าไปพัวพันอยู่ กรรมฐานแปลว่า ฐานที่ตั้งแห่งกรรม แห่งการงาน ปฏิบัติธรรมนี้คือการทำการงานชนิดหนึ่ง แต่เป็นการงานทางใจ ถ้าไม่ให้ใจทำงานที่เกี่ยวข้องกับทางธรรมแล้วมันจะไปเล่นกับทางโลกคือจิตใจมนุษย์นี้เมื่อไม่กำหนดอารมณ์กรรมฐานอยู่ จิตใจก็จะไหลไปทางโลก

นี่เป็นช่วงโง่งมสุดท้าย ที่ผมจะได้บรรยายสรุปให้ฟังทั้งหมด คนที่เป็นแม่บ้านแม่เรือนหรือเป็นทหารตำรวจ ก็ย่อมต้องมีวินัยของแม่บ้านแม่เรือน หรือทหารตำรวจ แม่บ้านแม่เรือนที่ไม่มีระเบียบวินัยไม่มีสำนึกในหน้าที่ คงเป็นแม่บ้านแม่เรือนที่เลว ปล่อยให้บ้านเรือนสกปรก หรือว่าเป็นแม่บ้านที่ดีน้อย ไม่น่ารักไม่น่านิยม เช่น นานๆ จะถูพื้นเสียทีหนึ่ง หรือการดูแลนั้นไม่ทั่วถึง ต่างว่ามีคนรับทำงาน

แทนให้ แต่ไม่บริหารไม่ดูแล ชาวของของใช้ขาดเหลือเพื่อเกิน ก็ไม่รู้ไม่ชี้ทั้งนั้น อย่างนี้ต้องถือเป็นแม่บ้านที่เลวใช้ไม่ได้ แม่บ้านที่ดีจะต้องรู้ว่าอะไรขาด อะไรเกิน อะไรต้องซื้อหามาเพิ่มเติม ฉันทใดก็ฉันทนั้น นักปฏิบัติธรรมจะต้องมีอารมณ์กรรมฐานต่อไปตามลำดับ ตัวเองต้องรู้ว่าตัวเองอยู่ในระดับใด ถ้าไม่กำหนดอารมณ์กรรมฐาน ก็เปรียบเหมือนเรือซึ่งไม่มีหางเสือ เมื่อลมพัดไปแล้วก็หมุน ลอยไปหมุนไปวนมาเป็นปีๆ เป็นสิบปี เพราะเป็นเรือซึ่งไม่มีหางเสือ ช่วยจำคำขวัญอันนี้ไว้ เพื่อจะได้เป็นเครื่องเตือนใจ ประโยคเดียวเท่านั้นไม่มาก “จิตเป็นนาย กายเป็นเรือ สติเป็นหางเสือ ปัญญาเป็นผู้พาย”

คำว่า จิตเป็นนายนั้น หมายถึงเป็นนายเรือ เป็นเจ้าของเรือ เมื่อบุคคลจะข้ามฝั่งก็ย่อมต้องอาศัยเรือแพ ไม่มีเรือไม่มีแพก็ข้ามยาก พระพุทธเจ้าตรัสว่าธรรมนี้ประดุจพวงแพ เราใช้เพื่อให้ถึงฝั่ง เมื่อถึงฝั่งแล้วก็ไม่มี ความจำเป็นใดๆ อีกที่จะต้องแบกแพขึ้นบก แม้ธรรมะก็ต้องทิ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงสิ่งที่เป็นอธรรม ที่ต้องทิ้งตั้งแต่ต้นมือแล้ว คำว่า จิตเป็นนาย หมายความว่าอย่างไร หมายถึงว่า เมื่อเราจะลงเรื่อนั้นนายเรือก็ลงไปอยู่กับเรือ ไปนั่งอยู่บนเรือ ให้เอาจิตมาดูแลกาย เรียกว่านายลงเรือ ดังนั้นเมื่อจิตว่อนอยู่ทางหนึ่ง กายอยู่ทางหนึ่งอย่างนั้น ไม่ลงเรือ เมื่อจะข้ามฝั่งนายเรือก็ลงมาอยู่ที่เรือ ให้มารู้สึกที่กาย จิตเป็นนาย กายนี้คือเรือ เมื่อจะข้ามฝั่งนั้นต้องใช้ร่างกายอันนี้ คือต้องใช้เรือ ไม่งั้นข้ามยากหรือไม่สำเร็จ

นักคิดนักปราชญ์ทั่วไปนั้น เขาคงคิดจะข้ามด้วยสมอง นั่งคิดนึกทั้งวันด้วยเรื่องปรัชญาต่างๆ มีคนไปเขียนลงในหนังสือพิมพ์ มติชนคลาดเคลื่อนต่อความจริงว่า ผมเป็นนักปรัชญา ผมไม่เคยเขียนหนังสือปรัชญาแม้แต่เล่มเดียว เขาไม่รู้จักว่าผมเป็นเพียงนักวิปัสสนาเท่านั้น ปรัชญาที่ไหน กายนี้แหละคือปรัชญาทั้งหมด ดู

เข้าไปแล้วจะรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตัวของตัวเอง ไม่ต้องไปมหาวิทยาลัยหรือค้นจากตำราที่ไหนเลย ให้มาอยู่ที่นี้ กายกับจิตอยู่รวมกันที่นี้ ซึ่งมันจะสำเร็จให้เห็นออกมาเป็นการเคลื่อนไหว ดังนั้นพอเราเคลื่อนไหว จิตก็จะค่อยๆ ประกบกับเรือ คือกายนี้ค่อยๆ สอดคล้องสัมพันธ์กัน

สติเป็นหางเสือ ดูใจ สตินี้ดูความคิด ดูใจอยู่เรื่อย คำว่า ดูความคิดกับดูใจนี้อันเดียวกัน ที่จริงความคิดนั้นเราเห็นไม่ได้เพราะอะไร พอเราตั้งใจขึ้นดูนี้มันไม่มีความคิด พอเราไม่ตั้งใจที่จะดูความคิด ความคิดกลับปรากฏพรุ้งพรุ้งขึ้นมา แต่เราไม่เห็นมัน ดังนั้นให้ตั้งใจขึ้นบ่อยๆ เหมือนคนข้ามฟาก ถ้าความตั้งใจไม่มั่นคงที่จะข้ามฝั่งมันก็ไม่ไป ไม่มีความตั้งใจที่จะดูที่จะไปให้ถึงฝั่ง ที่สุดก็วกกลับ

ลองสังเกตดูชีวิตประจำวันของเรา สมมุติว่า ความตั้งใจของเราไม่มั่นคงพอในการดูหนังสือ อืดๆ ออดๆ หยิบตำราขึ้นมาจะอ่านหนังสือ พอดีเพื่อนมาชวนไปดูหนังเลยได้โอกาสไปเลย ถ้ามีความตั้งใจมันพอกำลังมันจะมี เมื่อกำลังมันมีก็ด้านกระแสของสิ่งอื่นที่เข้ามาแทรกแซงได้ จิตใจที่ตั้งมั่นลงในตัวของมันเองนั้นเองเรียกว่า สมาธิ และนั่นย่อมหมายถึงการมีหลักมีพลัง และนั่นย่อมหมายถึง การแปรเปลี่ยนของบุคคลิกภาพ สมาธินั้นเกิดได้ทั้งหญิงทั้งชาย เมื่อเราตั้งใจให้มั่น ความแน่วแน่อนนั้นก็ปรากฏขึ้น เรื่องเข้ามานี้ไม่มี ความจำเป็น เพราะนั่นแหละคือฉาน ตั้งใจให้มันขึ้นทุกๆ ขณะ ในที่สุดจะบรรลุถึงสิ่งที่น่าพึงใจ เช่น แต่ก่อนเราค้นพบว่าเป็นคนอ่อนแอ จิตพุ่งซ่านง่าย โลเล ไม่ช้าไม่นานเราจะพบว่า เดียวนี้เราเปลี่ยนไปในทางที่ดี

คำว่า กายเป็นเรือ หมายความว่า ต้องซ่อมแซมดูแลเรือ ไม่ใช่ปล่อยให้เรือทะเลลู่วิว เล่นไปสักพักเดี๋ยวก็จมเท่านั้น ชาวเรือ

ที่ดีชาวประมงที่ดีเขาต้องตรวจสอบอุตุรวัวยาชัน รักษาไม่ให้หมอดหรือเพรียงกิน ดังนั้นต้องดูแลร่างกายให้มีสุขภาพที่ปรกติดี คนที่ไม่ดูแลร่างกาย อาจจะหมายถึงคนที่ชอบเที่ยวเตร่เฮฮา ดื่มสุรารายาเมานอนดึกๆ นอนดึกเพราะเดินจงกรมนี้ไม่ใช่เสียสุขภาพ สุขภาพกลับดี เดินจงกรมดึกๆ แล้วบางทีนอนสามชั่วโมงเท่านั้นอ้อม แล้วไม่่ง่วง แต่ถ้าเที่ยวเตร่แล้วสุขภาพก็จะเสื่อมลง แม้แต่การดูหนังดึกๆ ก็เป็นสิ่งที่ไม่สมควร เราควรจะทะนุถนอมสิ่งที่ธรรมชาติให้มาเพื่อจะได้อยู่ยาวนาน มนุษย์เราควรจะมีอายุยืนนาน แต่ถ้าอายุยืนแต่เต็มไปด้วยกิเลส นั้นตายเสียดีกว่าเป็นทุกข์เป็นโทษกับตัวเองและสังคมโดยส่วนรวม

ดังนั้น เราควรจะถนอมอายุของเราให้ยืนนาน เพื่อมันปลายเหมือนผู้เฒ่าที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม จะได้เป็นหลักเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ดังนั้นถ้าเลือกได้ เราควรจะเลือกมีสุขภาพที่ดีเพื่อที่จะได้มีชีวิตยาวนาน สิ่งนี้เราทำได้ ที่จริงความรู้พื้นฐานเรื่องการรักษาสุขภาพเป็นเรื่องง่ายๆ เท่านั้น สุขภาพของมนุษย์มันดีอยู่แล้ว อย่าย่ำลุ่มลุ่มแฉกเท่านั้น การอยู่ในอากาศที่บริสุทธิ์ปลอดโปร่ง กินอาหารที่ได้สัดส่วนตามความรู้ รู้สึกไม่ไข้กินตามกิเลสตัณหา การรู้จักพักผ่อน การรู้จักเคลื่อนไหว แต่ถ้าคุณรู้จักเดินจงกรมแล้ว การจ็อกกิ้งหรืออะไรนั้นหมดควาจำเป็น ข้อนี้ผมเป็นพยานให้ได้ เคยเห็นจากหลายรายมาก แพทย์นี้โฆษณากันมาก จ็อกกิ้ง หมายถึงการวิ่งเหยาะ ช่วยให้อายุยืน สุขภาพดี ผมไม่ปฏิเสธ แต่นั่นคุณตั้งสติได้ลำบาก แต่การเดินจงกรมนี้เป็นสิ่งวิเศษที่สุด พวกหมอมันไม่ค่อยรู้กันชอบโฆษณาตามกันฝรั่ง มันแพร่มาจากยุโรปครับ จ็อกกิ้งนี้ มันหนาวถ้าไม่ลุกขึ้นจ็อกกิ้ง สุขภาพจะเสื่อมทรุดเร็วมาก ดังนั้นพวกฝรั่งต้องเล่นกีฬาบ้าง บอๆ แรงๆ เช่นอเมริกันฟุตบอล กีฬาของคนเถื่อน รวมทั้งรักบี้ด้วย พวกคนไทยก็เอาอย่างตามฝรั่งทุกอย่างโดยไม่

ต้องพิจารณา ที่จริงกีฬาของคนไทยมีอะไรที่ดีมาก เซปักตะกร้อหรือตะกร้อก็ตาม เป็นกีฬาที่ใช้สมาธิสูง คุณคิดดู เล่นรักบี้กับการเล่นตะกร้อนี้ต่างกันมาก เล่นกีฬาชนิดใช้กล้ามเนื้ออย่างพวกสตั๊ว เล่นกีฬาแบบนี้มันเสริมสัญชาตญาณอย่างสตั๊ว

การเดินจงกรมนี้เป็นทั้งการบริหารร่างกาย และเป็นการก้าวหน้าทางจิตภาวนาด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญมากกว่าผู้ที่เดินจงกรมนั้นมีอานิสงส์ตรงประสาทรับรสอาหารดีเยี่ยม เมื่อเราเดินจงกรมมากๆ จะนอนหลับไม่ค่อยฝัน เดินจงกรมบ่อยๆ ถึงคราวเดินทางไกลนี้จะมีความอดทน เพราะว่าเดินอยู่บ่อยๆ บางทีเราไม่รู้ นะครับว่าเดินจงกรม ๓ ชั่วโมงนี้ ถ้านับเป็นระยะทางหลายกิโลเมตรอยู่ ทีนี้พวกเราเดินกันนี้หลายกิโลเมตรแล้ว สุขภาพจะดีขึ้นเรื่อยๆ อีกประการหนึ่งคือ ถ้าสมาธิเกิดขึ้นในขณะที่เดินจงกรม จะติดตั๋งอยู่ได้นาน ผิดกับการนั่งสมาธิซึ่งพอลุกเปลี่ยนอิริยาบถมันก็หายไป เพราะอันนี้มันเดินอยู่เกิดสมาธิขึ้นติดต่อกัน บางที ๓ วัน ๔ วัน ๗ วัน สมาธิที่เกิดในอิริยาบถเดินจะมีพลังมาก

จิตเป็นนาย กายเป็นเรื่อ สติเป็นหางเสือ เมื่อเราตั้งหลัก รู้ตัว ดูใจ สติในความหมายอื่นก็มีครับ เช่น เราจะเขียนข้อสอบ การบ้านอะไรนี้ นั่นก็เป็นสติในความหมายหนึ่ง เข้าใจไหมครับ หรือจะชกมวยนั่นก็เป็นอีกสติหนึ่ง จะเย็บปักถักร้อยเพื่อไม่ให้ผิดพลาด อันนั้นอีกเรื่องหนึ่ง แต่สติที่เป็นขั้นแห่งการปฏิบัติ คือได้ไปตามมรรคปฏิบัติ นั่นเป็นอีกตัวหนึ่ง อันนั้นไม่เกี่ยวกับเรื่องข้างนอก แต่เราต้องใช้ประสานกันในชีวิตประจำวัน เราจะมานั่งทำอย่างนั้นตลอดเวลาไม่ได้ เช่นเมื่อข้ามถนนก็ต้องดูรถ ไม้จั่นรถก็ชน เมื่อเราทำงานก็เป็นสติ แต่สติอย่างนั้นเป็นสติเพื่อเป็นความสัมพันธ์ของสิ่งอื่น แต่พอเจริญมรรคปฏิบัติกันนั้นเป็นการปฏิบัติจำเพาะ คือมีอารมณ์

กรรมฐาน เป็นการประสานกันอยู่ระหว่างโลกภายนอกกับภายใน อย่างกับน้ำข้างนอกกับน้ำข้างใน พอเราดึงเครื่องกันออก มันก็เชื่อม เป็นน้ำเดียวกัน นั่นเป็นการภาวนาที่ประสานตัวกันอย่างแนบเนียน จนกระทั่งจะเดินจะนั่งจะนอน จะปฏิบัติในรูปแบบหรือไม่ปฏิบัติก็มี ผลเท่าเดิม ส่วนการที่เราจะปฏิบัติในรูปแบบได้นั้นมันเป็นไปเอง ดังนั้นเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนกระทั่งรู้สึกขึ้นมาเองว่า หมดความ จำเป็นที่จะเคลื่อนไหวตามแบบที่เราสร้างขึ้น เพราะว่าบัดนี้สติมัน ดูใจอยู่อย่างต่อเนื่อง ความคิดผ่านมาเหมือนเมฆผ่านไปเหนือทุ่งหญ้า ก็เห็นอยู่ ถ้าเป็นอย่างนี้จะปฏิบัติก็ได้ ไม่ปฏิบัติก็ได้ ไม่ปฏิบัติก็ เหมือนกัน เมื่อพูดถึงสภาพปรกติ มีปรกติดูใจอยู่ ฉะนั้นท่านจึงว่า บรรพชิตมีการตั้งสติเนื่องๆ เป็นผู้มึปรกติ ถอนตนจากอารมณ์โลก มาอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน

คำว่า ปัญญาเป็นพาย เป็นผู้พาย หมายถึงว่าเมื่อตั้งสติดูใจ อยู่ เห็นความคิดเข้ามาออกไป คือตั้งสติ หมายความว่า มันมองไปสู่ ผังครับ มีเป้าหมายกำหนดทิศทางได้ ถ้าไม่มีสติ แม้จะมีการพายมัน ก๊วน จิตเป็นนาย กายเป็นเรือ สติเป็นหางเสือ สติเป็นเครื่องกำกับ ทิศทางให้บรรลุเป้าหมาย ปัญญาเป็นผู้พาย สมมุติว่าคิดไปทำเรื่อง รู้เข้ามันจะหยุดแล้ว เดี่ยวมันก็คิดอีก เป็นธรรมชาติของมัน มันจะสั้น เข้าบางออก คิดสามเรื่องรู้ตัว แต่ไม่ใช่ไปเที่ยวจดจำว่าคิดอะไร ถ้า อย่างนั้นเรียกว่าติด รู้อย่างนั้น เป็นนักจิตวิทยาได้ เขาจะสังเกตเช่น นี้แต่ก็คิดอยู่ เช่นว่าคิดๆ อะไร แล้วรู้คิดอะไรไปนั้นที่จริงคิดซ้อน เข้าไปอีก นักภาวนานั้นคนละอย่าง รู้อะไรแล้วทั้งเลย ตั้งสติขึ้นรู้ แต่อย่าให้มันรู้อะไร ดังนั้นมันรู้แต่อาการเท่านั้น

ความคิดนั้นมีอยู่สองอย่างที่ต้งพิจารณา พุดในชั่วโง่งตันๆ แล้วว่า คือ “นิมิตที่มันคิดขึ้น” กับ “กิริยาคิด” ต่างว่าผมคิดถึงปลา

ตะเพียน คินที่เล่นเรือในทะเลสาบ ปลาตะเพียนตัวนั้นไม่มีแล้ว แต่ ยังจำได้เพราะมันเป็นนิมิต นิมิตคือความจำเกี่ยวกับรูปร่าง สีสัณ ดัง นั้นปลาตะเพียนตัวนั้นไม่มี แต่ว่าคิดออกไปได้ ความคิดคิดได้ ความ คิดคิดได้จริง แต่ปลาตะเพียนไม่มีจริง ดังนั้นพอเราดู ตั้งใจที่จะดู ความคิด เราก็จะเห็นกิริยาจิต จิตมีกิริยาที่คิด อากาการคิด เราจะเห็น อากาการ ที่นี้พอเห็นนิมิตมันจะดับ พอดูด้วยสตินะ แต่ถ้าดูด้วยความ คิดพอคิดซ้อนคิด มันไม่ดับ มันต้อยึด สมมุติว่าผมดูปลาตะเพียนตัว นั้นเห็นเกล็ดเลยนี้ ไปใหญ่เลย แต่ถ้ามีนิมิตอะไรเข้ามาคิด แต่พอ เราดูความคิดนิมิตมันจะดับ พอมีนิมิตดับกิริยา มันจะระงับลงด้วย

ดังนั้นท่านจึงว่าเริ่มระงับ ดูความคิดทีหนึ่ง สังขารระงับที หนึ่งอย่างนี้เรียกว่าสงบเพราะวิปัสสนา และสมาธิก็เกิดขณะดูความ คิด ขณะที่ตั้งใจดูความคิด คือตั้งใจที่จะดูความคิดเข้าไป มันก็ตกไป เอง คำพูดที่ว่า ให้ปิดความคิดทิ้ง หรือ ดูแล้วทิ้งเลย ที่จริงเป็นคำ พุดเท่านั้น จริงๆ มันทิ้งอยู่แล้ว ถ้าเราไม่ไปขยำมันเข้า เมื่อเราเดิน ไปเดินมานี้ ความคิดมันจะเกิด เพราะการเดินนี้มันช่วยให้ความคิด ปรากฏ บางทีเรานั่งนี้มันง่วงก็เลยไม่ค่อยคิดอะไร สังเกตดูคนที่ไม่ ค่อยคิดอะไรจะซึม ที่จริงนั้นคิดอยู่ แต่ไม่รู้ตัว

ดังนั้นเราต้องปรับปรุงส่วนนี้ สมมุติว่าเราเป็นคนซึมต้องรู้ตัว เองนะครับ ต้องรู้ตัวเองให้ดีกว่าบางตอนมันซึม พยายามที่จะจูงใจตัว เองให้ลุกขึ้น อย่าตามใจมัน ขึ้นตามใจมันมันจะเป็นอย่างนั้นเป็นปีๆ ต้องเดิน เดินกระแทกสั่นก็ได้ คือปลุกให้มันตื่น นั่นคือคำขวัญที่ว่า ปัญญาเป็นคณพาย หมายถึงว่า ให้ดูความคิด ถ้ารู้ตัวดูใจ ตั้งใจที่จะดู แต่อย่าตั้งใจที่จะเห็นอะไร ความตั้งใจที่จะเห็นอะไรเป็นกิเลส ตั้งใจที่ จะดูเฉยๆ นี่เป็นสติ เช่น เกิดตั้งใจที่จะดูว่ามันมีความสงบบ้างไหม ที่นี้มีความสงบบ้างไหม อย่างนี้เป็นกิเลส เพราะมีความตั้งใจที่จะได้

อะไรบางสิ่ง ตั้งใจดูเฉยๆ รู้ตัวเฉยๆ อย่างนี้เป็นสติ ความคิดผ่านไป เข้าใจ รู้ทันทีว่า นี่มันคิด เกิดปัญญาแล้ว ก่อนหน้านี้ไม่รู้ รู้ว่าเป็น ความทุกข์ พอดูใจอย่างนี้ไม่เข้าไปในความคิด มันจางออก ความทุกข์จางออกหรือไม่มี อย่างนี้ปัญญาเกิดแล้ว

ทุกครั้งที่เราดูใจสลัดหลุดออกจากความคิดนั้น คือ อริยสังขารน้อยๆ ได้แก่ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และความรู้ช่องทางของการออกจากทุกข์ ตามที่มันมีอยู่แล้ว ทุกครั้งที่เราเห็นมัน “จิตเป็นนาย กายเป็นเรือ สติเป็นหางเสือ ปัญญาเป็นผู้พาย” ความหมายก็คือ การบรรลุถึงฝั่งใหม่ ฝั่งที่ไม่มีความโง่ ที่ไม่มีความรุนแรง บริเวณที่มีแต่ความเมตตาและปัญญา บริเวณที่จะทำให้ชีวิตของเรา พลิกไปอีกด้านหนึ่ง แต่ว่าฝั่งโน้นไม่ได้เคยอยู่ในห้วงจินตนาการ ฝั่งโน้นที่แท้คือฝั่งนี้ ฝั่งโน้นคือฝั่งที่รู้สึกตัวอยู่ที่นี่ ฉะนั้นเมื่อไม่รู้สึกตัว ความไม่รู้สึกตัวนั้นแหละคิดสร้างฝั่งโน้นขึ้น พอเรามาพร้อมกับความรู้สึกตัวฝั่งโน้นกับฝั่งนี้ติดกัน มหาสมุทรของอวิชชามันดับไปคือมันจางแห้งไป คลองมีสองฝั่ง สมมุติว่าน้ำแห้งก็เป็นอันเดียวกัน เป็นผืนแผ่นดินอันเดียวกัน

วันหนึ่งพระพุทธเจ้าเสด็จไปที่แม่น้ำคงคา เห็นชาวประมง กำลังตกเถียงกัน ผู้คนกำลังข้ามฟาก ที่นั่นเป็นที่ข้ามฟาก พวกชาวประมงและผู้คนกำลังเตรียมข้ามฟากต่อรองตกเถียงกัน พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุว่า หมู่คนโง่ทั้งหลายวุ่นวายจุ่นจ้านจะข้ามฟาก จะใช้เรือข้ามฟาก ส่วนผู้รู้มันพริบตาเดียวเท่านั้นเข้าถึงฝั่งโน้น แต่ในวิหารบาลีบอกว่า พริบตาเดียวเท่านั้น หายตัวจากฝั่งนี้ไปอยู่ฝั่งโน้น นี่เป็นคำพูดที่เป็นปริศนา พระภิกษุที่ยังปฏิบัติไม่รู้ถึงเนื้อหาที่ไม่เข้าใจ เข้าใจว่าพระพุทธเจ้าพูดเรื่องปาฏิหาริย์ พระภิกษุที่เจริญภาวนาดีก็รู้ชัดว่าหมายถึงอะไร ถ้าเราไม่รู้ตัว นี่ฝั่งอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ มันก็เลย

กลายเป็นฝั่งข้างโน้น เหมือนเราไปยืนที่ริมทะเล ฝั่งข้างโน้นอยู่ ไหนไม่เห็น พริบตาเดียวที่รู้สึกตัวนี้ ฝั่งโน้นก็คือฝั่งนี้ ฝั่งที่รู้สึกอยู่ที่นี่ ความรู้สึกตัวสตกๆ เคลื่อนไหวดูใจ อย่าถล่ำเข้าไปในความคิด เมื่อทำอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ มันก็เกิดการไต่ไปตามลำดับ

อารมณ์แรกของกรรมฐานก็คือ อารมณ์รูปนาม คือ กายกับจิตที่กำลังเป็นๆ ที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ที่นี่ นี่คือปากประตู พอเรามาดู อันนี้ เราจะเกิดความรู้ขั้นมูลฐาน มารู้กายแต่ต้องเคลื่อนไหว เพราะพอเคลื่อนไหวแล้ว มันจะเห็นได้ง่าย รูปนามกำลังทำงานร่วมกันอยู่ที่นี่ มือที่พลิกอยู่ ตาที่กะพริบอยู่ เอี้ยวซ้าย เอี้ยวขวา นี่เรียกว่า อารมณ์รูปนาม เมื่อได้อารมณ์นี้ความคิดนี้ก็เปลี่ยนไป มันจะเกิดปัญญาขึ้นในตัวเอง พุทธศาสนาก็คือความรู้ตัวนี้แหละ มันจะมารู้อะไรที่ตัวทั้งนั้น เข้าใจไหม

ซึ่งก่อนหน้านั้นยังไม่ได้ได้อารมณ์รูปนาม คิดว่าศาสนาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เกิดที่อินเดีย พระพุทธเจ้าตรัสรู้สอนอริยสังขาร คิดว่านั่นคือศาสนา หรือบางทีเลยไปที่โบสถ์ อย่างนี้เป็นศาสนาในความคิด แต่ถ้าได้อารมณ์วิปัสสนาแล้ว เรียกว่าอารมณ์รูปนาม ความมกมายนี้หมดสิ้น ความหวาดกลัว สิ่งมองไม่เห็นตัว กลัวผีกลัวสาง แม้แต่กลัวคนนี้ก็หายไปในี่อารมณ์เบื้องต้นเรียกว่า ให้มารู้ว่ากายกับจิต ทำกันอยู่อย่างไร กายกับจิตทำกันอยู่สำเร็จมาเป็นความเคลื่อนไหว ถ้าตายแล้วมันก็เคลื่อนไหวไม่ได้ นี่คือรากฐานที่สำคัญต้องมารู้อันนี้ แต่ผู้ที่ไต่ไปตามมรรคนี้ ไม่ใช่ไปลอกคำอธิบายคนอื่นมาแล้วจำท่องไว้ เขาจะตอบถูกเอง คุณธรรมได้อย่างไร ไม่ใช่จำคำบรรยายเรื่องชั้นนี้ จำ เรื่องนิพพาน นั่นไม่ใช่เรื่องภาวนา ยังไม่รู้จักรัทธิเพียงแค่ว่ารู้จำแล้ว จำได้แล้ว แต่ว่าความรู้ที่เกิดจากการรู้จัก รู้จักจริงๆ นี่มันเป็นอีกแบบหนึ่ง บุคคลเช่นนั้นจะตอบถูก เพราะว่าเขาไต่มาตามมรรค

ปฏิบัติ คือโตมาตามลำดับ ความรู้ลำดับที่สองที่จะเปลี่ยนชีวิต ก็คือ อารมณ์นามรูป นามรูปก็คือรูปแห่งนาม ความคิดซึ่งมองเห็นไม่ได้ ด้วยตาเปล่าต้องสัมผัสทางใจ

เมื่อบุคคลมาเห็นความคิดแล้วนี้ครับ จิตก็เปลี่ยนไปอีกชั้นหนึ่ง ชีวิตก็เปลี่ยนไปอีกระดับหนึ่ง อารมณ์นามรูปนั้นเป็นอารมณ์ซึ่งจะพลิกชีวิตของบุคคลสามัญเปิดเผยอีกด้านหนึ่ง การที่จะเห็นความคิดได้จะต้องมีการรวบรวมเข้าไปในตัวเอง ต่างที่เราดูใจอยู่ คิดไป ๔ - ๕ เรื่อง ตอนคิดนี้เราลืมตัวนั่นเอง คือเราไม่ได้ดู ลืมๆ ไป คิดไปพักหนึ่ง รู้ตัวขึ้นมา รู้ชัดว่าเมื่อกึ่งนี้คิด แต่ว่าอย่าไปสนใจมันว่าคิดเรื่องอะไร ในเมื่อดูอย่างนี้ถี่ขึ้นๆ บนฐานของการเคลื่อนไหวร่างกายของเราเคลื่อนไหวหรือยกมือ ก็ดูใจไปอย่างนี้ เหมือนกับทำศึกสงครามเคลื่อนไหวไปแล้วก็ดูใจไป ทีนี้พอตั้งใจดูมันจะดูถี่ขึ้น คนที่ยังไม่ได้อารมณ์เบื้องต้น จะไม่รู้จักความคิดว่ามันคิดเป็นเรื่องๆ เป็นตอนๆ ถ้าเราเห็นความขาดตอนลงของความคิดแล้ว นับว่าดีมาก ถ้าคิดไปหนึ่งขณะแล้ว ทันทันทันใดนั้น ได้ทีแล้ว เพราะว่าจะเกิดประสบการณ์ที่สำคัญในชีวิต ซึ่งผมไม่จำเป็นต้องพูด เพราะว่า มันเป็นเรื่องเฉพาะราย มันจะเกิดเอง คือมันจะประจักษ์หน้ากับความ คิดอย่างคาดไม่ถึง แล้วต่อจากนั้นมันก็จะซ้ำแรกออกไปอีกด้านหนึ่ง เหมือนบุคคลที่ฮึดอัดในหัวร้อนใส่เสื้อ ถอดออกแล้วก็โยนออกไป แล้วรู้สึกสัมผัสตัวเองที่โล่งๆ สด ๆ บัดนี้ความคิดไม่มีอิทธิพลที่จะครอบงำ ความคิดแต่ละครั้งไม่อาจสร้างภาวะที่เรียกว่า ภาวะชานนั้นได้ คนนั้นเป็นผู้เหมือนออกจากเขตหนึ่งไปอีกทีหนึ่ง

เดี๋ยวนี้เรารู้ว่าเราคิด เราคิดอยู่ในภาวะ ภาวะก็คือความนึกคิดเกี่ยวกับตัวเอง ไปที่ไหนก็ถูกภาวนานั้นครอบอยู่เรื่อย ความคิดนี้แหละมันถักทอขึ้นเป็นภาวะ ความคิดแต่ละครั้ง แต่ละครั้ง จน

กระทั่งเรารู้สึกว่า เราเป็นเรา นั่นคือภาวะ คือภพ ทีนี้พอเราเห็น ความคิดออกไป ด้วยกำลังของสตินี้ ในที่สุดมันก็แหวกภพออกมาได้ เหมือนลูกสัตว์ที่ออกมาจากรก ออกจากครรภ์แม่

อารมณ์กรรมฐานเบื้องต้น อารมณ์แรกคือ อารมณ์รูปนาม ในอารมณ์เบื้องต้นนี้ให้บุคคลผู้ปฏิบัติเคลื่อนไหวมากๆ รู้สึกตัวมากๆ เพราะจะได้เป็นรากฐาน แล้วก็ให้รู้ให้เห็นว่า กายกับจิตทำหน้าที่ร่วมกันอย่างไร ให้ดูที่ตัวเอง ตัวดูกับสิ่งที่มันเป็นอยู่นี้จะประมวลกันเข้า มันจะรู้ตัว สร้างความรู้สึกขึ้นไม่ได้ ดังนั้นต้องเดินไปเรื่อยๆ ปฏิบัติเล่นๆ อย่างนี้เรียกว่า อารมณ์รูปนาม บุคคลที่ไม่มีอารมณ์กรรมฐาน จิตมันไปประเวงอยู่กับอารมณ์โลกย์ แต่อารมณ์รูปนามนั้น ต้องระมัดระวังอย่างหนึ่ง พอมันรู้ปากทางแรกนี้ มันจะฟุ้งซ่าน มันจะเกิดความรู้อันมากมายขึ้นมา ต้องรู้จักที่จะยับยั้ง รู้จักที่จะเปลี่ยน หัวเลี้ยวหัวต่อ อารมณ์นามรูปนั้นก็ เป็นอารมณ์ซึ่งสืบเนื่อง แต่ว่า บางคนอาจจะได้อารมณ์นามรูปก่อนแล้วค่อยย้อนมาอารมณ์รูปนามทีหลัง เหมือนกับเจ้าของบ้านไปต่างจังหวัด แล้วลืมกุญแจไว้ในห้องนอน กลับมาเข้าบ้านไม่ได้ ปีนเข้าทางหน้าต่าง พอเข้าเสร็จก็ต้องย้อนมาไขกุญแจเข้าทางเดิม ดังนั้นการปฏิบัติถ้ากระโดดข้ามขั้นก็ หลุดทุเล แต่ก็ได้เหมือนกัน แต่ถ้าเข้ามาตามลำดับนี้ง่าย

ผมจึงบอกว่าให้ทุกคนทำความรู้สึกตัวให้มากๆ ก่อน แล้วมันจะซ้ำแรกเข้ามาตามลำดับ ถึงแม้จะได้อารมณ์นามรูป มันจะย้อนไปรับอารมณ์รูปนาม ในที่สุดมันจะดีขึ้น ปรกติขึ้น แล้วก็ไปตามลำดับ เมื่อได้อารมณ์รูปนามนั้นอุปสรรคก็คือ ความรู้อันมากมายไม่รู้ จักจบที่เรียกว่า วิปัสสนูปุทธิเลส อยากจะเทศน์อยากจะทำสอน คิดนึกไปต่างๆ นานา เทียวสอดส่องไปในศิลปศาสตร์ต่างๆ ตามกิเลสปรารถนา ดังนั้นบุคคลจะต้องรู้จักที่จะแก้ไขตัวเอง คือกลับมารู้สึก

ตัวมากๆ แล้วก็เอาสติมาดูความคิด

เมื่อจำได้แล้ว แม้ว่าไปปฏิบัติคนเดียวก็อาจจะช่วยคล้ายๆ เป็นคู่มือ
ประสบการณ์นั้นจะเกิดขึ้นกับคนที่ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ผมเองตอนปฏิบัติ
ไม่ได้อยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ มัวแต่เดินทางอยู่ ก็โดยอาศัยจำอารมณ์
กรรมฐานอันนี้ไว้ในใจ แต่บุคคลแทบจะทุกคนนั้นจะมีความประมาท
ประจํานิสัยสันดาน จนกว่าจะเกิดความทุกข์ทรมานขึ้นมาจริงๆ จึง
จะนึกขึ้นได้ และเมื่อนั้นแหละสิ่งที่ไม่คิดว่าจะมีประโยชน์กลับมี
ประโยชน์ขึ้นมา ใครที่ปฏิบัติอารมณ์รูปนามอยู่ก็ทำอันนั้น

ถามว่าเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราปฏิบัติอยู่ในอารมณ์ใด เรื่อง
นี้จะรู้เองเมื่อผ่านอารมณ์แรกแล้วก็จะรู้ชัดว่า บัดนี้ สติมันดูใจอยู่
เรื่อยๆ โดยอัตโนมัติ แต่ถ้ายังไม่เป็นเราต้องเจริญอารมณ์เบื้องต้น
ก่อน พอถึงระดับอารมณ์นามรูปนั้น อุปสรรคก็คือความคิดไป
ล่วงหน้าถึงผลได้ มันเที่ยวเห็นไปว่าเป็นความสงบอย่างโน้นอย่างนี้
วุ่นวาย ดังนั้นต้องระมัดระวังให้ดี อารมณ์นามรูปนั้น ก็คือความคิด
นึกต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในใจ พอผ่านอารมณ์แรกก็ให้เอาสติมาดูความคิด
แต่อย่าให้เห็นความคิด ให้ตั้งใจดูความคิด แต่อย่าให้เห็นความคิด ไปเห็น
ความคิดเข้านี้ มันติด ดังนั้นเพียงแต่ตั้งใจที่จะดูความคิด

ตรวจสอบการกระทำบ่อยๆ

พักผ่อนได้หรือไม่



ผู้หวังจะก้าวไปข้างหน้า ก็ต้องสร้างนิสัยหนึ่งขึ้นให้ได้ คือการ
รู้จักสำรวจกิจกรรมการงาน หรือการกระทำทุกอย่างของตัวแล้วๆ
เล่าๆ ซึ่งด้วยการทำอย่างนั้นจะเกิดการเรียนรู้ถึงความผิดพลาด ทั้ง
ก่อให้เกิดสติปัญญาไหวพริบในการแก้ไข การกระทำคราวต่อไปก็จะ
ดีขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้เพราะว่าการกระทำของเราเองนั้นจะลิขิตชีวิต
ของเรา ถ้าการกระทำของเราเป็นการกระทำซึ่งไร้เหตุผล และไม่
ตรงกับเจตนาธรรมณ์ของการดำรงชีวิตที่แท้ กรรมอันนั้นจะส่งผลให้
เกิดพัวพันเศร้าหมองมืดทึบ ปัญญาจะค่อยๆ เสื่อมลงเพราะกรรม
อันนั้น แม้สติปัญญาบางส่วนจะพัฒนาขึ้น เช่น ในการหาเงินหาทอง
แต่ว่าสติปัญญาซึ่งเป็นชั้นโลกุตระจะไม่ปรากฏ ดังนั้น ชีวิตจึงเต็มไปด้วย
ด้วยความทุกข์ กรรมนั้นแหละที่ทำให้บุคคลพัวพันติดยึดอยู่ บุคคลที่
ทำกรรมดีก็พัวพันอยู่กับความดี คนที่ทำความชั่วบาปก็จะพัวพันอยู่
กับบาปไม่หลุดพ้นไปได้

ควรจะสร้างนิสัยขึ้นว่า ในการกระทำทางกาย ในการกระทำ
ทางวาจา คือคำพูด และในการกระทำทางจิต คือความคิด ความ

ตำริ ควรจะถูกลงดูแล ควรจะรักษา ควรจะรู้ ควรจะประคอง ให้
กายกรรมนั้นบริสุทธิ์ ให้คำพูดนั้นมีประโยชน์ ประสานประโยชน์
ไม่ใช่มีแต่ทำลาย หรือสร้างความบาดหมางแตกร้างให้แก่ผู้อื่น ควร
ประคับประคองจิตใจให้คิดนึกแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ในการกระทำทุก
ครั้งย่อมมีการเริ่มต้น ท่ามกลาง และที่ สุด ถ้าเรารู้มันอยู่เช่นนี้ ชีวิต
เราจะก้าวหน้าไปในทางที่ดี เหมือนดั่งว่า เรากินข้าวเราควรล้าง
จานทุกครั้ง เพื่อว่าการกินครั้งต่อไปจะไม่มีเชื้อโรค และการกินนั้นก็
ดูเรียบร้อยดีเป็นมือเป็นคราว เหมือนคำพูดที่ดีก็จะมีวรรคมีตอน คำ
พูดที่ส่อเค้าถึงความฟุ้งซ่านภายในของผู้พูด คือพูดเพ้อพอกไม่มีวรรค
ไม่มีตอน ไม่มีแก่นแท้ เนื้อหานั้นโยกโคลง นำไปสู่การปฏิบัติ
ไม่ได้หรือปฏิบัติแล้วก็สับสนขึ้นมา ความคิดก็เช่นเดียวกัน เมื่อมี
สติกำกับ ความคิดก็จะเป็นระเบียบ คิดแต่น้อยและแต่สิ่งที่เป็น
ประโยชน์ เพื่อจะถนอมกำลังทางใจไว้ได้ ถ้าปล่อยความคิดสับสน
ร่างกายมันก็เหน็ดเหนื่อยแล้วก็ฟุ้งซ่าน และไม่อาจเอาความคิดที่
สับสนนั้นออกมาสู่การกระทำได้ เพราะว่าการกระทำที่ออกมา มัน
กลับกลายเป็นการกระทำที่สับสนไปตามความคิด

หลังจากคำบรรยายครั้งที่แล้ว ผมก็กลับมาสำรวจการกระทำ
ของเรา ควรจะสำรวจตัวเราว่าทำอะไรบ้างแล้ว เราทำมัน
อย่างไร เราทำอย่างดีแล้วยัง คำตอบก็คือผมรู้สึกผมทำยังไม่ดี ใน
การใคร่ครวญไตร่ตรองเช่นนี้ ไม่มีผลต่อการลงโทษตัวเอง ก็เพียงแต่
ได้อनुสติเตือนตัวเองว่าจะต้องทำให้ดีกว่านี้ ต้องทำหน้าที่ของเราให้
ดีกว่านี้ แต่ละคนมีหน้าที่ประจำตัวทั้งนั้น...หน้าที่ทางสังคม หน้าที่
เกี่ยวกับครอบครัว...ครอบครัวนี้สำคัญมากเพราะเมื่อครอบครัวมา
รวมกัน หลายครอบครัวก็กลายเป็นสังคมชาติ หน้าที่เกี่ยวกับตัว
เอง หน้าที่เกี่ยวกับการกระทำที่ตัวเอง เพื่อให้ได้ทำหน้าที่อย่าง
สมบูรณ์ นั่นเป็นหน้าที่เหมือนกัน เพราะว่าเมื่อเราทำหน้าที่นั้น

บางทีสติปัญญาเราอาจไม่พอ ดังนั้นเรามีหน้าที่ที่จะต้องทำหน้าที่อีก
อันหนึ่ง คือทำหน้าที่ในการภาวนาเพื่อให้การกระทำหน้าที่อื่นๆ เป็น
ไปอย่างสมบูรณ์ บุคคลเมื่อขาดการภาวนาเสียแล้ว ความสามารถที่
ตัวเองมีอยู่ก็จะค่อยๆ หดหายไป การทำหน้าที่ก็บกพร่อง เมื่อหน้าที่
ต่างๆ บกพร่องแล้ว คนและสังคมจะเป็นสุขหาได้ไม่ เมื่อแต่ละคน
ตระหนักในหน้าที่ที่จะต้องพัฒนาประเทศชาติบ้านเมืองและภาวนา
นั้นนับว่าประเสริฐ

การภาวนานั้น จะเข้าไปสัมพันธ์สอดคล้องกับการพัฒนา
ประเทศชาติ พัฒนาโลกได้อยู่เย็นเป็นสุข การพัฒนานั้นมีความ
หมายเพื่อให้โลกนี้ เป็นพื้นพิภพที่เหมาะสมสำหรับมนุษย์ เพื่ออนุชน
รุ่นหลังจะได้เกิดมา ช่วยรักษาดาวนพเคราะห์ดวงนี้ให้เป็นดาว
นพเคราะห์ที่มีมนุษย์ที่แท้อาศัยอยู่ เรามีหน้าที่หลายอย่าง ต้องตื่น
ตัว เปิดตา เปิดใจขึ้นรับรู้ มิ่งานการกุศลที่ใด ถ้าร่วมได้ควรจะร่วม
ถ้าไม่สามารถร่วมมือ หรือร่วมในการบริจาคกับเขาก็ควรร่วมใจ คือ
อนุโมทนาส่วนบุญนั้นก็บุญเหมือนกัน ไม่ว่าที่แหล่งใด ในมุม
ใดในโลกนี้ที่เกี่ยวกับการกุศล เราควรจะมีมือ ร่วมแรง ร่วมใจ
สมมุติว่ามีใครที่ทำการกุศลซึ่งเรารู้ เราเห็น ด้วยสติปัญญาของเรา
เราควรที่จะเห็นด้วย ไม่เพียงทำลาย ไม่เพียงพูดอย่างเห็นแก่ได้ อย่าง
คับแคบจนเพื่อนหมดกำลังใจ การทำอย่างนี้เป็นการประสานมือเข้า
ด้วยกัน เป็นการประสานร่างกาย และเป็นการประสานน้ำใจเข้าหา
กัน ไม่ช้าไม่นานสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาในโลกนี้ก็จะหมดแรง

แบบฝึกหัดหรือบทฝึกหัดในเรื่องเหล่านี้ นั้น ไม่ใช่ต้องการ
ทฤษฎีหรือปรัชญาอะไรมากมายเลย เราเริ่มต้นง่ายๆ จากเพื่อนที่นั่ง
ข้างๆ จากเพื่อนบ้าน จากญาติพี่น้อง ในทันทีที่เราค้นพบว่าตัวเอง
ทำได้เช่นนั้น เราจะหายเหงา หายว่าเหว่ เราค้นพบว่า บัดนี้ตัวเอง

มีประโยชน์กับสังคม คนชี้แจงคือคนที่ไม่ค้นพบตัวเอง หรือคนที่ค้นพบว่าตัวเองไม่มีค่าเลย ไปที่ไหนก็เป็นปัญหากับผู้อื่น ไปเยี่ยมญาติพี่น้องก็เป็นปัญหากับญาติ เมื่อไปทำอะไรไม่ดีขึ้นญาติพี่น้องพลอยเสียชื่อเสียง เมื่อไปทำอะไรไม่ดีในต่างประเทศ ประเทศชาติก็พลอยเสียชื่อเสียง ผมไม่ได้พูดว่าจงชวนชวายเป็นเสียชื่อเสียงให้มากๆ เพื่อครอบครัว เพื่ออำเภอ เพื่อจังหวัด เพื่อประเทศจะได้มีชื่อเสียง ไม่ได้พูดอย่างนั้น เพียงแต่ไม่ให้เสียชื่อเท่านั้น เหมือนกับพูดว่าปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ ไม่คิดว่าจะเอาชนะเพียงแต่ไม่แพ้ก็พอแล้ว การมุ่งที่จะเอาชนะนี่โอกาสพลาดสูงมาก เพราะว่าเป็นความทะยานอยากมักใหญ่ใฝ่สูง ซึ่งมีวิสัยของชาวพุทธ แต่การไม่รู้จักแพ้ชนะเป็นการเพิ่มพูนพลังภายในของตัวเอง เพราะว่าเราอาจจะไม่ประสบความสำเร็จทางสังคมอะไรเลยก็ได้ อาจจะไม่มีใครรู้จักคุณเลยก็ได้ แต่คุณอาจจะสำเร็จในตัวเองได้ เป็นคนหนึ่งซึ่งไม่เบียดเบียนผู้อื่น และเป็นผู้รู้ เรื่องทางโลกนั้นกำหนดไม่ได้

บุคคลสำคัญในอดีตในประวัติศาสตร์ตายไปหลายร้อยหลายพันปีแล้ว จึงจะปรากฏชื่อเสียงว่าเป็นผู้รู้ก็มี และในสังคมปัจจุบันนี้ผู้ที่มีชื่อเสียงอาจจะเบียดเบียนผู้อื่น เป็นคนเบียดเบียนผู้อื่น เอาไรต์เอาเปรียบ แต่มีชื่อเสียงก็มี เป็นดาราก็มี ดังนั้นเราต้องไม่หลงกลลวงอันนี้ เราต้องเข้าถึงสาระถึงแก่นสารของชีวิตให้ได้ ในการเข้าถึงแก่นสารของการดำรงชีวิตได้นั้น จำเป็นมากที่เราต้องสำรวจกรรมของเรา คือการกระทำ ก็คือการภาวนา รู้กิริยาอาการเคลื่อนไหว อิริยาบถเดินไปเดินมา รู้ความคิดนึกที่พรั่งพรูออกมา มีการสำรวจแล้วๆ เล่าๆ

บุคคลผู้ติดยึดอยู่ในโลกและต้องเป็นทุกข์ทรมานนั้น เพราะไม่สำรวจกรรมที่ตัวเองกระทำ ทั้งกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม

เมื่อไม่รู้ที่ต้นตอที่เสียแล้ว แม้บุคคลนั้นจะประสบชื่อเสียง มีฐานะสูง แต่ประดุจการเพิ่มพูนของเนืองอก ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เมื่อมีบุคคลเช่นนั้นมากเท่าใดประเทศชาติก็จะอ่อนแรงลงเท่านั้น ตรงข้าม ชุมชนใด อำเภอใด หรือประเทศใด มีบุคคลที่แท้ คือมีคนแท้เกิดขึ้น เชื่อว่าชุมชนนั้นแข็งแกร่งขึ้น เมื่อชุมชนนั้นมีบุคคลที่รู้ตัวมากขึ้น วัฒนธรรมศิลปะก็มีชีวิตชีวาอย่างแท้จริง ไม่ใช่สักแต่ทำกันเป็นเรื่องงมงายไร้สาระ อนุชนรุ่นหลังเกิดมาในท่ามกลางวัฒนธรรมซึ่งเต็มไปด้วยชีวิตเช่นนั้นก็จะชื่นชม ก็จะเกิดความสมัคกลมกลืนระหว่างอนุชนถึงอนุชน ไม่มีช่องว่าง เช่น เด็กๆ ก็จะเคารพผู้ใหญ่เพราะมีผู้ใหญ่ที่แท้ เมื่อมีผู้ใหญ่ที่แท้ก็จะมีเด็กที่แท้ เมื่อมีพ่อแม่ที่แท้ก็จะมีลูกๆ ที่แท้ เราก็จะต้องสำรวจเรื่อยๆ คว้า คว้าแล้วที่จะต้องสำรวจและอย่ากลัวที่จะพบจุดอ่อนของตัวเอง ให้กลัวที่จะไปค้นพบจุดเด่นและก็มีสำรวจจุดอ่อน เมื่อคิดว่าตัวเองดี คิดว่าตัวเองฉลาด คิดว่าตัวเองสามารถ บุคคลเช่นนี้อาจจะกลีบกลายเป็นคนเขลา คนพาล คนโง่ คิดว่าตัวเองฉลาด บุคคลเช่นนี้ชื่อว่าพาลแท้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสเช่นนั้น แต่บุคคลผู้พาลหรือโง่ รู้ชัดว่าตัวเองโง่ บุคคลเช่นนั้นพอจะเป็นบัณฑิตได้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสเช่นนั้น

ดังนั้นเพื่อความไม่ประมาท เราต้องประเมินค่าของเราในข้างที่จะใกล้ความจริง ให้สำรวจในจุดอ่อนของตัวเอง แล้วก็จงยินดีที่ผู้อื่นมาชี้จุดอ่อนให้ ราวกับผู้ที่ซุ่มทรัพย์ จะเป็นครูบาอาจารย์ก็ได้ รุ่นน้องก็ได้ รุ่นพี่ก็ได้ ศัตรูของเราก็ได้ ถ้าเรามี เราไม่ควรที่จะขังโกรธเมื่อผู้อื่นมาชี้จุดอ่อน เราจะรู้ด้วยตัวเราเองว่าผู้ชี้ ชี้ ด้วยความเอ็นดูหรือชี้เพราะอคติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เธอทั้งหลายพึงฟังคำของบัณฑิตและฟังฟังคำของคนพาล คือท่านให้ฟัง แต่อย่าชอบใจคำของคนพาลเลย บางทีเขาแกล้งพูดให้เราเข้าใจ เราก็ฟัง แต่เราไม่สนใจ เพราะเรารู้ว่าเขาพูดด้วยอคติ ดังนั้นเองเมื่อเราสำรวจแล้ว เราก็จะ

พบว่าตนยังไม่ดีพอ คิดอย่างนี้ไว้เสมอจะปลอดภัย แทนที่จะคิดว่า
เดี๋ยวนี้ฉันวิเศษกว่าใครๆ แล้ว ถ้าอย่างนี้แล้ว แสดงว่าผู้นั้นไม่มีการ
พัฒนา ไม่มีการภาวนากันอีกต่อไปแล้ว ถ้าปราศจากการภาวนาแล้ว
ชีวิตมีแต่จะตกต่ำ คนที่คิดว่าตัวเองดีนั้น แม้เพื่อนก็ยังเกลียด สังเกต
ดูให้ดี คิดว่าตัวเองเก่ง เก่งคนเดียว เพื่อนไม่ชอบ คัทรูรอบด้าน จง
อ่อนน้อมถ่อมตนมากๆ ไม่ใช่แก่งทำอ่อนน้อม แต่ซ่อนความยโสไว้
ข้างใน อย่างนั้นไม่ใช่คุณธรรม

พูดถึงคุณธรรมแล้วก็ต้องเข้าใจว่า มีอยู่ ๒ อย่าง ที่ต้อง
พิจารณา คือสิ่งหนึ่งเรียกว่า “คุณธรรม” ซึ่ง บุคคลหรือใครก็ตาม
เกิดมาแล้วควรจะชวนชายตั่งแต่น้อย จำความได้ ถ้าโชคดีพ่อแม่
เป็นคนสั่งสอน เราก็จะรู้จักคุณธรรมตั้งแต่น้อยๆ ตั้งแต่เด็ก อีก
สิ่งหนึ่งนั่นคือ “บารมี” คุณธรรมกับบารมีธรรม เป็นคนละอย่าง
อาจจะร่วมกันได้ แต่ไม่เหมือนกัน เพราะว่าถ้าเราเข้าใจผิดต่อ
คุณธรรม เข้าใจผิดต่อบารมีธรรม เราก็จะไปจับเอาคุณธรรมมา แล้ว
เข้าใจว่าเป็นการภาวนาเพื่อความหลุดพ้น ซึ่งอาจจะให้ผลตรงกัน
ข้าม เช่น ความกตัญญูบิดามารดานั้นเป็นคุณธรรม แต่ไม่ใช่บารมี
ธรรม คนที่เอาแต่กตัญญูต่อบิดามารดาของตัวเองโดยไม่เจริญสตินั้น
ไปพระนิพพานไม่ได้ แต่ว่ากตัญญูนี้เป็นคุณธรรม ความรักชาติบ้าน
เมืองของตัวเองเป็นคุณธรรม แต่ไม่ใช่บารมีธรรม แต่โดยทั่วไปแล้ว
ผู้ที่เจริญบารมีธรรมก็มักจะมีคุณธรรมด้วย คือมักจะทำกตัญญูรู้คุณคน
แล้วก็รักษุมชนถิ่นฐานของตัว

บารมีธรรมคืออะไร บารมีธรรมเริ่มต้นตั้งแต่อธิษฐานบารมี
นั้น เป็นไปเพื่อให้ถึงฝั่งพระนิพพาน คุณอาจจะเสียสละช่วยสังคม
มาก แต่คุณไม่เจริญภาวนา เราก็เป็นคนอยู่ในโลกด้วยความทุกข์
ทรมานแม้จะเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม นักการเมืองอาวุโสบางคนนี้มี

คุณธรรมมากแต่อาจจะไม่มีโลกุตระธรรม ไม่มีบารมีธรรมที่จะให้ถึงฝั่ง
พระนิพพาน

อธิษฐานบารมี ลัจจะบารมี, ศีล, อุเบกขา, ชันติ, วิริยะ
เมตตา เนกขัมมะ ทำยที่สุด ปัญญาบารมี ทานบารมี เราต้องศึกษา
เรื่องบารมี แม้ว่าเรื่องบารมีนี้จะถูกเอ่ยถึงในฐานะความเต็มเปี่ยม
ก่อนเป็นพระพุทเจ้าก็ตาม เราก็กเลือกปฏิบัติบารมีที่สำคัญที่สุด คือ
ปัญญาบารมี ทานเป็นขบวนการที่จะถ่ายถอนความเห็นแก่ตัว เมื่อ
รู้จักให้ทานก็เป็นการสร้างบารมี เรามีความอดกลั้นอดทน มีขันติ มี
โลภจะ ชันติ – โลภจะควบคู่กัน คือมีความอดทนแล้วเสถียรเยียม
ใจ คนบางคนทนเหมือนกันแต่มีความกระพืดกระพืดอยู่ข้างใน ไม่
มีโลภจะ

ขันติ ในที่นี้นั้นหมายถึงว่า ประกอบกับปัญญา คืออดอด
อดทน แล้วอดทนอย่างเสถียรเยียมใจ ไม่ไว้วาย เมื่อยังไม่บรรลุผล
อดข้าวสักมือหนึ่งก็ไม่มีไร มือหน้ายังมี มือหน้าไม่มีก็มือถัดไปยังมี
คงได้กินสักมือเข้าจนได้ ความอดทนเช่นนี้แหละครับเป็นทั้งคุณธรรม
ด้วยเป็นทั้งบารมีด้วย คนมีความอดทนนี้เพื่อนก็ชอบ อย่างคนซื้อ
ซื้ออัน ชีพะนอตัวเอง ชีไว้วาย สิ่งเหล่านี้ตรงข้ามกับคุณธรรม ดั่ง
นั้นบุคคลผู้มาเจริญภาวนาโดยทางโลก โดยสังคัมแล้วก็มักจะเป็นผู้มี
คุณธรรม แต่บารมีธรรมนั้นไม่ใช่คุณธรรม

บารมีธรรมนั้นเป็นเครื่องกระทำให้ถึงฝั่งถึงพระนิพพาน มี
เรื่องจำเพาะ เป็นมรรคปฏิบัติทา บุคคลไม่เจริญธรรม อันนี้จะไปไม่ถึง
ได้ แต่อาจจะเปี่ยมไปด้วยคุณธรรมได้ เช่น เสียสละ รักษาติ กตัญญู
ต่อบิดามารดา ยอมตายเพื่อชาติบ้านเมือง ยอมสูญเสียวัยวะ ตัด
แขน ตัดนิ้วตัวเอง อะไรต่อมิอะไร นี่ไม่ใช่บารมี ผมเกรงว่าจะไปนิยม
ชมชื่นการกระทำ ซึ่งไม่ใช่เรื่องของบารมีธรรม เมื่อจำแนกแจกแจง

อันนี้ได้แล้วเราก็ทำให้เหมาะสมกลมกลืน เช่น เราควรจะกตัญญูต่อบิดามารดาผู้มีพระคุณ ถ้าจะไปอ่านบทที่เรียกว่า คุณชาติของผู้รับ อนุสันทะบุคคล ผู้เข้าถึงความสงบระงับนั้นเป็นคนกตัญญู พระอรหันต์นั้นเป็นอกตัญญู เป็นผู้ไม่กตัญญู คุณอาจจะสะดุ้งเฮือกก็ได้ คือท่านไม่รู้สีกว่าท่านเป็นหนี้บุญคุณใคร ท่านเป็นสามี คือเป็นเจ้าของธรรมทั้งหมด ดังนั้นผู้หลุดพ้นแล้ว ไม่รู้สีกว่าเป็นหนี้ใคร เป็นทาสใคร ดังนั้นไปอ่านคำนี้เข้า จงเข้าใจนะว่านี่หมายถึงบารมีธรรมอกตัญญู อัสนัทธิ เป็นผู้สิ้นศรัทธาในทุกสิ่ง นี่เป็นลักษณะของผู้รู้แต่จงเข้าใจให้ถูกต้อง มิฉะนั้นจะสับสนมาก

ทบทวนใหม่ว่า ผู้รู้นั้นเป็นอัสนัทธิ คือผู้สิ้นศรัทธา ผู้ที่มีศรัทธานั้นยังไม่ถึงฝั่ง คือต้องมีศรัทธาเลี้ยงไว้ ผู้ถึงฝั่งแล้วไม่มีศรัทธาที่จะถึงฝั่งนี้อีก ผู้ก้าวขึ้นนั่งบนฝั่งแล้ว ก็ไม่มีศรัทธาในการก้าวให้ถึงฝั่งไหนอีก ก็เลยสิ้นศรัทธา แต่ว่าการสิ้นศรัทธานี้เป็นคนละอย่างกับการไร้ศรัทธา

ที่ว่าเป็นคนอกตัญญูนั้น หมายความว่า ไม่รู้การกระทำ คิน เช่น คนเขามาตำให้ก็ไม่รู้การที่จะตอบแทนเขาด้วยคำตำ ไม่ทำดังนั้น ครั้งหนึ่งมีพราหมณ์เขามาตำพระพุทธรูป ท่านทรงนั่งฟังอยู่ เมื่อพราหมณ์ตำเสร็จ พระพุทธรูปก็ทรงถามว่าธรรมดาอาหารที่บุคคลถวายให้หนักบวช เมื่อนักบวชไม่รับ มันควรจะเป็นของใคร พราหมณ์นั้นก็บอกว่าเป็นของผู้ถวาย พระพุทธรูปเจ้าตรัสว่า คำตำของท่านทั้งหมดเราไม่รับ ดังนั้นก็เอาคินไป ดังนี้ไม่มีการตอบโต้ ไม่มีการทำร้าย พระพุทธรูปไม่ได้กตัญญูต่อพระเจ้าสุทโธทนะ แต่เป็นเมตตาของท่าน ความลืนกตัญญูมันมีคุณธรรมอื่น มันมีสิ่งอื่น เช่น บารมี คือเมตตาสูงกว่ากตัญญู ทุกวันนี้เรากตัญญูต่อแม่ บางทีเรากตัญญู เพราะท่านให้ขนมกิน ให้เงิน รักกตัญญูยังไม่มีเมตตาต่อ

บิดามารดา ต่อเมื่อใดบารมีสูงขึ้น กตัญญูนั้นก็แปรไปเป็นเมตตา บารมี ย่อมเมตตาบิดามารดาตัวเหมือนกับบิดามารดาของผู้อื่น เข้าถึงอุเบกขาซึ่งเป็นคุณธรรมขั้นสูง หรือปัญญาบารมี จะทำให้ถอนตนจากคุณธรรม เล็กๆ น้อยๆ ไปสู่บารมีธรรมอันใหญ่หลวง คนที่รักพ่อแม่ของตัวเองก็อาจจะไม่รักพ่อแม่ของคนอื่น เข้าข้างพ่อแม่ของตัวเองพ่อแม่ของตัวเองทำผิดเข้าก็เข้าข้างอย่างนี้ ใช้ได้เหมือนกันแต่อย่างแคบ

ทำความเข้าใจกับสิ่งนี้ให้ดี บารมีนั้นเป็นเรื่องจำเพาะที่จะไปให้ถึงฝั่ง คุณธรรมนั้นเป็นเรื่องที่จะอยู่เพื่อความสัมพันธ์กับมนุษย์ที่จะอยู่ในโลกนี้ ทั้งคุณธรรมและบารมีนี้สอดคล้องสัมพันธ์กันอยู่ ผู้ที่จะเจริญบารมีก็จะมีคุณธรรมโดยอัตโนมัติ แต่ว่าผู้ที่พยายามสร้างคุณธรรมประจำชาติขึ้น อันนี้เป็นปัญหาอยู่ เดียวจะเข้าใจว่าถ้ามีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ แล้วไปนิพพานได้ เดียวก็ยุ่งกันใหญ่ หรือนักรบกล้าตาย ยอมสละชีวิต เพื่อปกป้องอธิปไตยของชาติอย่างนี้ก็เป็นคุณธรรม แต่ต้องรู้ระยะว่าเรารบกับเพื่อนบ้าน เพื่อนบ้านเขาก็รบกับเราเหมือนกัน เราตำเขา เขาก็ตำเรา ดังนั้นเรื่องเช่นนี้เป็นเรื่องจำกัด คุณธรรมนั้นเป็นเรื่องจำกัด แต่บารมีนั้นเป็นเรื่องที่ไม่จำกัด เช่น คุณธรรมเรารักพ่อแม่กตัญญูต่อบิดามารดาหรือครูบาอาจารย์นี่ค่อนข้างจำกัด แต่ถ้าเมตตานั้นกว้างใหญ่ไพศาลต่อสรรพสัตว์ อย่างที่เราแผ่เมตตานั้น เรากำลังทำใจให้กว้าง สรรพสัตว์ไม่ได้หมายถึงว่าเป็นแขกหรือจีน หรือนิโกร หรืออเมริกา คือทั้งหมดนั้นเรียกว่า บารมี

บารมีนั้นมีมากถึง ๓๐ ย่นย่อเหลือ ๑๐ เหลือ ๖ เหลือ ๔ จนกระทั่งเหลือ ๒ คือ ปัญญา กับ เมตตา ถ้าเหลือหนึ่งก็คือ ปัญญา ทำไมเราจึงต้องย่นย่อเข้ามา เพราะต้นตอ หรือรากเหง้ามันอยู่ที่นั่น ส่วนที่แตกเป็นบารมีอื่นนั้นเป็นเพียงกิ่งแขนงเท่านั้น เช่น เมตตา – ปัญญา

นี่เหมือนเหรียญสองหน้า คนที่มีปัญญาจริงๆ จนถึงระดับบารมีก็คือ มีเมตตาด้วย คนบางคนนี่เคร่งครัดในศีล ยุ่งยังไม่กล้าตบ กินเจ แต่ขี่ โมโท นินทาเพื่อนเป็นไฟเลย เป็นคนไร้เมตตา พฤติกรรมอันนี้สับสน มากครับในเมืองเรา ในหมู่นักปฏิบัติธรรมนี้ เพราะว่าเลือกเอาว่าจะ เมตตาคนนั้นคนนี้ อย่างนั้นอย่างนี้ แบ่งกันเป็นค่ายเป็นสำนัก ด่าทอ กันอยู่ ขาดเมตตาทั้งนั้น ถ้าเป็นพรรคพวกตัวเองแล้วเมตตา พอเห็น คนเข้าสำนักอื่นก็โกรธโงมตี เมตตาหายไปไหน คุณธรรมเช่นนี้นับว่า เป็นคุณธรรมที่ด้อย ทั้งอาจจะเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับคุณธรรมก็ได้ คือสภาพไร้คุณธรรม ส่วนที่ว่าเมื่อมองเห็นว่าชีวิตทั้งหมดเป็นอัน เดียวกัน เป็นทั้งปัญญาและเป็นทั้งเมตตา ชีวิตนั้นเป็นอันเดียวกัน ตลอดทั้งโลกนี้ไม่ว่าเป็นคนเป็นสัตว์ ต้นไม้ เรียกว่าชีวิต พอเราเข้า ถึงชีวิต เราจะรู้ว่าชีวิตเป็นอันเดียวกัน เป็นหนึ่งเดียวกัน ปัญญาอัน นี้ละครับคือเมตตา นี่เป็นเรื่องปัญญา จะรู้ได้ว่าชีวิตเป็นอันเดียวกัน ก็ต้องภาวนาไม่ใช่ นั่งนึกเอาแบบนักปรัชญา นักปรัชญานั่งนึกได้ครับ ว่า คนจีน คนไทย คนเทศ เป็นอันเดียวกัน แต่ถึงเวลาแล้วเชือดคอ พวกจีนได้ทันทีถ้าโกรธกัน อย่างนี้มันเป็นเรื่องคิดเอา

บารมีเป็นเรื่องสูงส่ง ทำให้บุคคลข้ามพ้นจากชาติชั้นวรรณะ พระพุทธเจ้านั้นเกิดขึ้นในสังคมาวรรณะ พวกพราหมณ์ก็ถือว่า พวก พราหมณ์เท่านั้นประเสริฐสุด พราหมณ์เท่านั้นเป็นผู้สอน พราหมณ์ เท่านั้นสามารถติดต่อกับเทพเจ้าได้ พระพุทธเจ้าไม่ทรงเห็นด้วย ท่าน ทรงคัดค้าน พระพุทธเจ้าเป็นวรรณะกษัตริย์เกี่ยวสั่งสอน พราหมณ์ เขาก็มาด่าว่าตัวเองเป็นกษัตริย์ไปเกี่ยวสั่งสอนทำหน้าที่ของ พราหมณ์ ผิดเพศ ผิดหน้าที่การงาน พวกพราหมณ์เท่านั้นที่จะทำ หน้าที่นั้นได้ เพราะพราหมณ์เกิดจากโอษฐ์ของพระพรหม ดังนั้นต้อง ทำหน้าที่สอน พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า พราหมณ์ไม่ได้เกิดจากช่อง คลอดของแม่หรือ ท่านเล่นเอาแรงๆ เหมือนกัน เพราะพวกนั้นคิด

เพื่อออกไป บุคคลจะดีไม่ใช่เพราะวรรณะ แต่เพราะการกระทำของ เขา พระพุทธเจ้าท่านพูดอย่างนี้ ไม่ใช่เกิดเป็นพราหมณ์แล้วเป็นคน ดี หรือเกิดเป็นศูทร เป็นคนใช้แรงกายทำอะไรทำนา แล้วจะเป็นคนเลว ก็ทำไม่ คนจะดีจะชั่วจะสูงจะต่ำมันขึ้นกับกรรมของคนนั้น การก ระทำของเขา ทรงเปรียบเทียบว่าเหมือนไม้จะเป็นไม้ช่าง ไม้้อ ไม้ไฟ จุดไฟแล้วเป็นไฟเหมือนกันทั้งนั้น สาวกของพระพุทธเจ้านั้น มาจากหลายวรรณะ จากวรรณะศูทรก็มี คนโซ่เชือกใจก็มี กษัตริย์ก็ มี พราหมณ์ก็มี บวชแล้วก็ชื่อว่าเป็นสมณะเสมอๆ ในพุทธศาสนา ไม่มีวรรณะ พระภิกษุนี้ได้รับการนับถือเป็นพิเศษกว่าบุคคลทั่วไป ในฐานะที่เป็นผู้สืบประเพณีของพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้า เป็นนักบวช ดังนั้นมีบุคคลบวชตาม ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ใช่นักบวช ลังคมพุทธก็เป็นอีกแบบหนึ่ง อย่างพระนบีไม่ได้เป็นนักบวช พระเยซู เองก็ไม่ได้เป็นนักบวช

รวมความว่าบารมีคือเต็มเปี่ยม เราเกิดมานี้ คนโบราณเขา พูดไว้ดีที่เราเคยสั่งสมบารมีมาแล้ว ฉะนั้นเกิดมาทำบารมีให้มัน เต็มมันก็เป็นคำพูดที่ดีไม่จำเป็นต้องไปหาสืบสาวราวเรื่องราวเราเคยทำ แต่ครั้งไหน ก็เราระลึกชาติไม่ได้และเราเคยทำมันจริงหรือ อันนี้คิด เลยไป ผู้ที่ติดคิดมักจะมีปัญหามากมาย และทำให้การกระทำง่ายๆ กลับกลายเป็นยากไปจนได้ มาพิจารณาดูนะครับว่า มีความจริงอยู่ มากน้อยเท่าไร คำว่าทำบารมีให้เต็ม หรือเราเคยสั่งสมบารมีมาแล้ว นี้ ผมมีวิธีอธิบายของผม อาจจะไม่ต้องตามตำรานัก โลก จักรวาล ดาวน์เพราะห้วงนี้ภายใต้ระบบสุริยะนี้ค่อยๆ พัฒนาตัวมันมา กลั่นกรองมูลธาตุต่างๆ จนกระทั่งธาตุบางธาตุได้เป็นธาตุแท้ เช่น ทอง น้ำ ไฟ ดิน ลม อากาศธาตุ สิ่งเหล่านี้เป็นธาตุฐานบริสุทธิ์ตาม ธรรมชาติ เมื่อมนุษย์เกิดมามนุษย์ก็กลมกลืนกับสภาวะธรรมชาติทั้งหมด กระแสธรรมชาติทั้งหมดค่อยๆ กลั่นกรองจนกระทั่งมนุษย์ได้บรรลุถึงรูป

ร่างเช่นนี้ เรียกว่า โลกหรือจักรวาลได้บรรลุถึงวินาทีสุดท้าย คือที่ตรงนี้ ที่นี้ ขณะนี้ และขณะนี้คือ สิ่งในโลกจักรวาลทั้งหมดได้ถล่มกรองมาก็คือ สภาพรู้ตัวเหมือนเพชรจรัสอันหนึ่ง แสงสว่างที่รู้ได้ ที่เราได้เรื่อนร่างเป็นมนุษย์ได้ชีวิตเยี่ยงมนุษย์ ได้สำนึกเยี่ยงมนุษย์ และได้ภาพรู้ตัวนี้มา เป็นด้วยบารมีแต่ยังไม่เต็มเปี่ยม บางทีก็รู้ตัวบ้างลืมหูลืมตาบ้าง

ดังนั้น คำพูดที่ว่าเราเกิดมาเพื่อสร้างบารมีนั้น จริงแท้ทีเดียว ผมรู้สึกเช่นนั้น ทำบารมีให้เต็ม พระพุทธเจ้าตรัสว่า กว่าจะได้สภาพเป็นมนุษย์ยากเหลือที่จะกล่าวได้ หมายถึงทั้งร่างกาย ทั้งระบบประสาท ทั้งจิตใจ ทั้งสำนึก อะไรทั้งหมด กว่าจะบรรลุถึงความเป็นคนนี้ยาก ท่านเปรียบว่า เต่าตัวหนึ่งอยู่ใต้ทะเล ร้อยปีกว่าจะโผล่ขึ้นมาทีหนึ่งแล้วมีห่วงหนึ่งลอยไปลอยมาในทะเล แล้วร้อยปีเต่าจึงจะโผล่ โอกาสที่หัวเต่าจะสอดเข้าไปในห่วงนั้นน้อยสักแค่ไหน ท่านว่าอย่างนั้น ท่านพูดเพื่อให้สำนึก ให้ตระหนักในค่าของความเป็นคน คิดง่าย ๆ ก็ได้ครับว่า สภาพที่รู้ตัวนี่คืออะไร นี่แหละคน นี่แหละมนุษย์ เพราะถ้าไม่รู้ตัวมันไม่ใช่คน เป็นหัวตอ หรือไม่ก็เป็นชีวิตชั้นที่พัฒนาการยังไม่ถึงระดับที่รู้ตัวได้ เราเป็นคนมีคุณสมบัติที่พิเศษสุดติดตัวมา แต่เราไม่เข้าใจเท่านั้น เมื่อไม่เข้าใจก็เรียกว่าหลง หลงก็เลยไหลไปเลย เรียกว่าหลงไหล หลงก็ไหลไปตามอารมณ์ เทียวหาตัวเองหาอะไรๆ ที่ไม่เป็นเรื่องทั้งนั้น ดังนั้นเองเมื่อเราได้ฟังธรรมนั้น เท่ากับว่าเราได้ตัดรอนอุปสรรคออก เพราะธรรมนั้นเหมือนดาบฟาดฟันสิ่งที่ไม่เป็นแก่นสารให้เหลือแต่แก่น เมื่อเราจะทำตามมีดตามขวาน ชาวสวนชาวไร่เขารู้ว่าเขาต้องหาแก่นไม้ ไม่งั้นมันจะหักง่าย เขารู้ด้วยว่าอะไรเป็นเปลือกอะไรเป็นกระพี้ เรามาจับความรู้สึกตัวนี้ เข้า จับความรู้สึกตัวนี้แล้ว มันเหมือนกับว่าคนตกน้ำ ตะพุก่น้ำ เหนือใต้อยู่ทางไหนไม่รู้ พอติบงเงี้ยวคว้าเชือกติดเส้นหนึ่ง เชือกที่เรื่อนนั้นก็

เลยรอดชีวิตมาได้ ถ้าไม่รู้สักตัวก็จมน้ำของอวิชา จมน้ำของตัณหาอุปาทาน

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบเช่นนี้ครับว่า มีเรือแล่นค้าขายต่างเมือง ครึ่งหนึ่งเรือเกยหินโสโครก บุคคลประเภทแรกตกลงในทะเล พอตกก็หายไปเลย นั่นคือปุถุชนที่เกิดมาแล้วไม่เคยได้ยินธรรมไม่เคยสดับธรรม จมน้ำแล้วหายไปเลย ทีนี้มีคนอีกประเภทหนึ่งพอเรือแตกเมื่อทุกปัญหาประดังประเดกันเข้ามา คนอีกประเภทหนึ่งนั้นจมน้ำเหมือนกัน แต่ว่าโผล่ขึ้นมาครึ่งหนึ่งกลับจมไปใหม่ ท่านเปรียบผู้ที่ได้ยินได้ฟังธรรมแล้วไม่สนใจไม่เข้าใจ มีคนอีกประเภทหนึ่งเรือแตกก็จมน้ำทั้งนั้น ไม่มีใครไม่จม เพราะเรือแตก พอจมน้ำโผล่ขึ้นมาอีกที ก็กำหนดทิศได้ว่าฝั่งอยู่ทางไหน บุคคลประเภทนี้ท่านเรียกว่า พระโสดาบัน และบุคคลประเภทนี้เองที่เมื่อเห็นฝั่งก็ระดมความเพียรว่ายเข้าหาฝั่ง ว่ายสักพักหนึ่งเท้าก็แตะพื้นทราย อย่างนี้เรียก สกิทาคามี สืบเนื่องกันมาอีกพักหนึ่งก็ลุ่มน้ำครึ่งน่องเรียกว่าอนาคามี พักเดียวเท่านั้นบุคคลนี้ก็นั่งพักผ่อนอยู่ได้ร่มไม้ฝั่งกายให้แห้งที่ร่มไม้ นั้น มีผลหมากรากไม้อุดมสมบูรณ์ บุคคลประเภทนี้เรียกว่า พระอรหันต์ ผู้ถึงฝั่ง และปลอดภัยและสุขสมบูรณ์แล้ว

ตุ๊กตาน้ำแข็งหยั่งหัวน้ำ ผากน้ำค้างหยดหนึ่งไว้กับมหาสมุทร



ในตัวเรานั้นเอง ซึ่งมีกฎของการแปรเปลี่ยนของอิริยาบถต่างๆ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน ส่วนอิริยาบถย่อยนั้น เช่น ก้ม เงย เอียงตัว ก็เป็นสิ่งย่อยๆ ในอิริยาบถใหญ่ แต่สิ่งที่ผมอยากให้ดูตอนนี้ก็คือ วงจรของมัน คือว่านอนแล้วเดี๋ยวก็ต้องลุกขึ้นนั่ง นั่งแล้วเดี๋ยวก็ยืน ยืนแล้วเดี๋ยวก็เดิน เดินแล้วก็ยืน นั่งแล้วก็นอน กฎเกณฑ์อันนี้เป็นสิ่งหนึ่งที่เรอาจแทนด้วยภาพวาดเป็นวงกลม ไม่มีจุดเริ่มต้นและไม่มีจุดจบ จุดจบก็คือผู้รับรู้ไม่ปรากฏแล้ว คือ ตาย หรือหมดเรื่องที่ต้องพิจารณาเกี่ยวกับชีวิต อิริยาบถย่อมหมายถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในท่าต่างๆ ของบุคคลซึ่งมีชีวิต นี่วงจรเล็กๆ กฎของธรรมชาติเป็นอย่างนี้

ที่นี้มาดูวงจรของอันอื่น เช่น การกินอาหาร เรากินอาหารแล้ว อาหารนั้นเราเอามาจากดิน จากน้ำ จากอากาศ เช่น ผัก ผลไม้ ข้าว เราจะปลูกเองหรือชาวนาปลูกให้ก็ต้องมาจากดิน กินเข้าไปก็เป็นอาหาร ย่อยไปบำรุงร่างกาย แล้วก็ถ่ายออกมาเป็นกากอาหาร แต่สิ่งที่ถ่ายออกมานั้นก็วนเวียนกลับมาสู่โลก กลับมาเป็นอาหาร นี่

เป็นวงจรหนึ่ง กฎธรรมชาติอันนี้ไม่มีหัวไม่มีหาง แทนด้วยวงกลมได้ ดังนั้นเมื่อเราเห็นวงกว้างที่ผมเขียนอยู่นี้ ขอให้เราเข้าใจว่านั่นเป็นสัญลักษณ์ของธรรมชาติอันสื่อความหมายว่าเป็นสภาพซึ่งแปรเปลี่ยน ว้างจากตัวตนอยู่ชั่ววินาทีเป็นวงกว้างเฉยๆ ซึ่งไม่มีอะไรที่ตั้งอยู่ได้โดยแท้จริง แล้วก็บ่งบอกว่าเป็นกฎที่ไม่มีการเริ่มต้นและไม่มีจุดจบของธรรมชาติ

เมื่อเราพูดถึงธรรมชาติ เราอาจจะนึกถึงภาพทิวทัศน์แล้วเข้าใจว่านั่นคือธรรมชาติ เป็นลำธารหรือหุบเขา แม่น้ำ ที่จริงแล้วนี่ไม่ใช่ตัวธรรมชาติ นี่เป็นปรากฏการณ์ภายนอก ธรรมชาตินั้นอยู่ในรูปของกระแส กระแสสืบต่อ ปรัชญาของกรีกเขาว่า ไม่มีใครลงอาบน้ำในแม่น้ำเดียวกันได้ ๒ คน เพราะว่าครั้งที่ ๒ เป็นแม่น้ำสายใหม่ มันไหลไปแล้ว แต่ถ้าเป็นภษิตของชาวพุทธละก็มากกว่านั้น ลึกกว่านั้น จะไม่มีแม้แต่บุคคลคนที่สองที่จะลงอาบน้ำได้ ๒ ครั้ง เพราะตัวคนก็เป็นกระแสของธรรมชาติ ดังนั้นพูดได้ว่า ชั้นนี้ห่านนั้นเป็นอยู่ที่ละขณะเท่านั้น อีกขณะหนึ่งนั้นไม่ใช่แล้ว เป็นอื่น แปรเปลี่ยนไป แต่ว่าทรวดทรง ปรากฏการณ์นั้นยังปรากฏอยู่เสมอเหมือนหนึ่งว่ายังอยู่ ผมเผ้าของพวกเราซึ่งเป็นทรงนั้นที่จริงแล้วมันร่วงอยู่ตลอดเวลา อันใหม่ขึ้นมาแทน วิทยาศาสตร์การแพทย์บอกเราว่า เจ็ดปีเท่านั้นเซลล์ในร่างกายนี้ตายหมด แต่ก็มีเซลล์ใหม่ขึ้นมาแทน ผมไม้ที่เราเห็นเมื่อยี่สิบปี เดียวนี้ก็ยังมีเห็นอยู่ ที่จริงไม่ใช่มันแล้ว ดังนั้นที่เราเห็นนั้นไม่ใช่ แต่ก็ใช่ แต่ก็ไม่ใช่ เพราะว่ามันแปรเปลี่ยนไปแล้ว

ธรรมชาตินั้นเป็นกระแสของความสืบต่อ ดังนั้นเมื่อเราพูดใช้สัญลักษณ์ เราไปหยิบตัดตอนมา เช่น กล้องถ่ายรูปก็ดี ภาษาพูดก็ดีเป็นเพียงขอบเขตจำกัดที่เราเข้าไปส่องธรรมชาติ ในการส่องธรรมชาตินั้น เครื่องมือที่ส่องนั่นเองเป็นปัญหาอยู่ เราถ่ายรูปป่าเขา

ลำเนาไม้มาได้ มันยังอยู่และอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมหรือวงกลมก็แล้ว แต่แต่คำว่ากฎธรรมชาตินี้ไม่ได้หมายถึงว่ามีเฉพาะในแม่น้ำ ลำธาร ภูเขา แม้ในกระแสความคิดของเราก็เป็นกฎธรรมชาติ เรียกว่าถ้าใครจะถามว่าธรรมชาติคืออะไร ตอบได้อย่างเดียวว่า ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธรรมชาติ มีอะไรบ้างที่ไม่ใช่ธรรมชาติ บางคนอาจคิดว่าพลาสติกนี้ไม่ใช่ธรรมชาติ ก็สร้างจากพืช ดังนั้นไม่มีอะไรเลยที่ไม่ใช่ธรรมชาติ ที่นี้ปัญหามันอยู่ที่ว่าผู้ดูธรรมชาตินั้นก็คือ ธรรมชาติด้วย

ภายใต้เงื่อนไขของเบ้าตาของเรา เราจะดูท้องฟ้าได้เป็นรูปโค้ง และเราไม่สามารถมองไปถึงพุ่มเรียงหรือตลาดบ้านดอน ระยะสุดสายตาของมนุษย์อยู่ด้วยโครงสร้างของกระบอกตานั่นเป็นสิ่งจำกัด และสิ่งที่เราเห็นด้วยตาก็หาใช่ช้อยติไม่ หากเป็นเพียงการสัมผัสตัวอย่าง แต่โชคดีที่เรามีหู เราจะเรียกว่าตาแห่งเสียงก็ได้ แต่คงไม่มีใครอุทริเรียก อันนี้คือตาของเสียง แล้วถ้าผมพูดว่านี่คือหูของรูปก็คงฟังพิลึก แล้วประสาทสัมผัสของร่างกายทั้งหมดนี้มันก็รับรู้ต่อสิ่งที่จะมาสัมผัส จมูกก็เปิดเผยถึงโลกของกลิ่น ลิ้นก็เปิดเผยถึงโลกของรส แต่สิ่งที่เรารับรู้ทั้งหมดเป็นภาคสัมผัสทั้งสิ้น ต่างที่เราเอามือจุ่มลงในน้ำร้อน ร้อนจัดสักหน่อยแล้วเรามีอ่างน้ำเย็นด้วย พอเราชักมือขึ้นแล้วไปใส่ในอ่างน้ำเย็น รู้สึกน้ำอันนั้นเย็นผิดปกติ ประสาทสัมผัสของเรารายงานเราในลักษณะสัมผัส แม้แต่ว่าสุนัขตัวนี้ เราจะบอกว่ามันตัวโตหรือตัวเล็กนี้ ตอบยาก มันขึ้นอยู่กับว่าผู้มองต้องการอะไร ถ้าผมเป็นคนชอบสุนัขตัวใหญ่ๆ ผมจะรู้สึกว่าตัวนี้มันเล็กไปหน่อย อีกคนหนึ่งเขาชอบสุนัขตัวเล็กๆ เขาบอกว่ามันโตไป แต่จริงๆ แล้วสุนัขตัวนี้ไม่มีขนาด คือมันไม่ใหญ่ไม่เล็ก มันเป็นมัน ดังนั้นการที่มนุษย์เอาความต้องการของตัวเอง เอาภูมิหลังและอุปนิสัย เอาขอบเขตจำกัดของตัวเองเข้าไปส่องธรรมชาติ ธรรมชาติได้ปรากฏเป็นส่วนเล็กๆ ดังนั้นด้วยวิธีการใช้ หู ตา จมูก ลิ้น กาย

หรือความคิด เราไม่อาจรู้จักธรรมชาติทั้งหมดได้

แม้กระนั้นก็ดี เนื่องจากมนุษย์รวมอยู่ในกระแสของธรรมชาติ ยังมีช่องทางอื่นที่เราจะสัมผัสธรรมชาติได้ ลักษณะที่ฉีกหรือแหวกออกไปจากลักษณะจำกัดมีอีกหรือไม่ ชื่อนั้นก็คือการตกเข้าสู่กระแสของธรรมชาติทั้งหมด เปรียบเหมือนน้ำแข็งหรือตุ๊กตาเกลือ หรือสมมติว่าเขายากจะรู้จักกระแส น้ำ วิธีที่ง่ายที่สุดคือกระโจนลงไป ในน้ำ แล้วในที่สุดก่อนน้ำแข็งนั้นจะละลายไปกับน้ำ คือตกสู่กระแสของธรรมชาติ เมื่อตกสู่กระแสของธรรมชาตินั้นก็รู้ซึ่ง ซาบซึ่งอย่างไม่ต้องมีข้อกังขาถึงความไม่รู้จักจบสิ้นของธรรมชาติ และความรู้เช่นนั้น ความรู้ระดับนั้นไม่ได้เกิดจากการใช้สมอง ไม่ได้เกิดจากขบคิด ว่าธรรมชาติคืออะไร เปรียบเสมือนกับตอนที่เรานอนหลับ เราก็หยั่งรู้สภาวะของความหลับโดยไม่ต้องคิดว่าความหลับคืออะไร แต่ถ้าเราคิดว่า ความหลับคืออะไรนั่นคือแสดงว่าเรายังไม่หลับ มนุษย์กับธรรมชาติเป็นอย่างนี้

ทีนี้มีเหตุผลใดหรือสิ่งใด ที่ไม่ให้มนุษย์ได้รู้สิ่งนี้ทั้งๆ ที่เป็นอยู่แล้ว เราก็ไล่ต่อไปว่า เพราะความที่มนุษย์มีอินทรีย์ประสาทหรืออายตนะที่จำกัด แล้วบวกกับสัญชาตญาณของการแสวงหาความอยู่รอด บวกกับสัญชาตญาณเช่นนั้นเข้า ความรับรู้ผิดๆ จึงเกิดขึ้นกับมนุษย์ มนุษย์รับรู้ต่อธรรมชาติทั้งข้างนอกและข้างในผิดอยู่ มนุษย์ไม่ได้รับรู้ตามที่แท้จริง สิ่งนี้แหละเรียกว่า “อวิชชา” คือพื้นฐานอันนี้แหละ ถ้ามนุษย์ตายเสียก็หมดโอกาสที่จะรับรู้ ตอนเป็นๆ อยู่มนุษย์ก็เพเลิดเพเลินใช้สมองขบคิด ยิ่งคิดถึงธรรมชาติมากเท่าไร ธรรมชาติที่ปรากฏผ่านทางจินตนาการของมนุษย์ เป็นภาพสะท้อนของธรรมชาติมากกว่าตัวความจริง พูดได้อีกทีหนึ่งว่า มันเป็นเพียงฉายา หรือเป็นเพียงมายาภาพเท่านั้น เราไม่สามารถ

จำลองธรรมชาติเข้าไปในกรอบรูป ไม่สามารถจำลองเข้าไปในกรอบจินตนาการของมนุษย์ได้ ดังนั้นเมื่อเราจะวัดสิ่งที่วัดไม่ได้ เครื่องมือที่จะวัดนั้นต้องแตกสลาย เหมือนตุ๊กต่าน้ำแข็งที่จะกระโจนหยั่งความลึก ความกว้างของมหาสมุทร ไม่ทันที่มันจะหยั่งรู้ ในที่สุดมันจะละลายหายไปกับน้ำซึ่งเป็นธาตุแท้ของมันเอง ฐานฐานของมนุษย์นั้นคือธรรมชาติ แต่ว่าธรรมชาติของมนุษย์มีธรรมชาติรู้ ดังนั้นเมื่อเจริญภาวนามาถึงระดับที่ตกลงสู่กระแสของธรรมชาติ ฐานฐานรู้ได้ ไม่รู้จักจบสิ้นนั้นก็แสดงตัวออกมา เป็นการเปิดเผยถึงธรรมชาติแห่งพุทธะ คือ รู้ สิ่งที่ผมพูดนี้เป็นความรู้ง่ายๆ เท่านั้น และไม่ได้ยืนอยู่บนหลักพระคัมภีร์ใดทั้งสิ้น ยืนอยู่บนหลักรู้ตัวนี้แหละ เมื่อใครมารู้ตัวก็จะรู้ได้อย่างนี้ จะรู้สึกถึงอารมณ์เรื่อยๆ จะเรียกว่าเป็นนิรันดรก็ได้ จะรู้สึกถึงความเฉยๆ เรื่อยๆ และก็รู้สึกถึงการสร้างสรรค์ ไม่รู้จักจบสิ้น มนุษย์ผู้มีใจน้อย คือมีจิตใจที่คับแคบ มีใจอันน้อยนิด คุณที่จะใช้ธรรมชาติอันกว้างใหญ่ของตัวนั้นอย่างพิสดาร เช่น แทนที่จะใช้ธรรมชาติของชีวิตหยั่งรู้ความกว้างใหญ่ไพศาลของตัวเอง เหมือนไม่รู้จักหลุมใหญ่หรือสระน้ำ เทชยะลงไป ในที่สุดมันก็ตื่นเหม็นเน่าขึ้น แท้ที่จริงนั้นมนุษย์เองมีศักยภาพพร้อมพรั่งในตัวมนุษย์ที่จะรู้จักความ หากแต่เป็นการรู้จักแบบสละ ใจน้ำแข็งละลายไปกับน้ำ รู้จักโดยการสละด้วยการละ พูดเป็นภาษาต่างดาวว่าโดยวิธี Deduction ไม่ใช่เพิ่มอะไรเข้ามา หมายความว่า เอาออก เมื่อเอาออกมา เท่าไรจะรู้จักมากเท่านั้น

สมมุติว่ามีชายคนหนึ่งยืนอยู่ในห้องสี่เหลี่ยมนั้น ถ้าเขาอยากรู้จักความเป็นทั้งหมดของห้องสี่เหลี่ยมนั้น ตัวของเขานั้นเองจะบังไว้ส่วนหนึ่ง เมื่อเขาหันหน้าไปทางฝาผนังด้านหนึ่ง ด้านหลังจะเป็นความมืด หันไปซ้าย ทางขวาก็ไม่รู้หรือข้างหลังก็ไม่รู้ หันเข้ามามุมหนึ่ง ด้านหลังของเขา เขาก็จะไม่เห็นมัน แต่ถ้าเขาย่อตัวเล็กกลงๆ จนเป็น

เม็ดฝุ่นเม็ดหนึ่งเขาก็จะรู้เพิ่มขึ้นๆ และเมื่อใดก็ตามที่อัตราตัวตนของเขาไม่ปรากฏอีก เขาก็จะรู้ทั้งหมด แต่ที่เราคิดด้วยเหตุผลด้วยอุปมาเท่านั้น หนทางภาวนามีอยู่ จะรู้ซึ่งถึงความจริงข้อนี้ได้ด้วยตัวเอง ทางนั้นไม่ยาวไม่ไกลแต่ผู้เดินนั้นวากวน ธรรมนั้นไม่ยากไม่ง่าย แต่ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นประกอบไปด้วยความอยาก ชีวิตนั้นไม่ดีไม่ชั่ว แต่มนุษย์ถูกบีบหัวใจยึดติดในเกณฑ์มาตรฐานต่างๆ เพื่อตอบสนองข้อสมมุติและยึดติดมัน ถ้อยคำเหล่านี้คงจะมีโอกาสประดังประเดขึ้นในใจเรา แต่ไม่ใช่คำของผม มันเป็นคำที่พรังพรูออกมาจากจิตใจของผู้ปฏิบัตินั่นเอง วันนี้เรายังไม่รู้จักจิตใจของเราเอง แต่ว่าถึงแม้เราจะยังไม่รู้จักมันในวันนี้ วันหนึ่งเราจะรู้ถ้าเจริญสติทุกๆ วันเช่นนี้ วันนี้เราไม่รู้ วันสุดท้ายของลมหายใจเราก็คือรู้

สมมุติว่าเราตายลงอะไรจะเกิดขึ้น บัดนี้วินาทีสุดท้ายมาถึงแล้ว ตามธรรมดาเราคิดแต่จะอยู่ แต่ผมมาชวนตาย ทดลองดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น ที่เราคิดนี้แสดงว่าเรายังอยู่ พยายามคิดเรื่องตาย แสดงว่าต้องการจะอยู่เรื่อยๆ แต่ผมชวนคิดก็เพื่อที่จะให้เห็นเค้าเท่านั้น สมมุติว่าความตายมาหาเรา คีบคลานเข้ามา อะไรกำลังจะเกิดขึ้น ถ้าคนไม่มีสติคือความตกใจ กลัว คิดใหญ่ มันยังไม่อยากตาย เมื่อยังไม่อยากตายแต่ก็ต้องตาย ทีนี้มันก็ยังเจ็บหนัก เพราะไม่อยากตาย จึงตื่นเพื่อให้พ้นจากความตายเหมือนเขียดยอยู่ในปากงู ถ้าสมมุติว่าคุณจะตายจะทำยังไงดี ยอมรับมันหรือว่าต่อสู้ ในเมื่อความตายมันเป็นสัจธรรมข้อหนึ่ง ไม่มีใครไม่ตาย เคยเห็นใครอยู่คำฟ้าไหม เมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะต้อนรับสิ่งที่เสี่ยงไม่ได้อย่างไร วิธีต่อสู้สิ่งที่เสี่ยงไม่ได้ คือยอม ง่ายมากเลย วิธีที่หนีศัตรูที่ไม่อาจหนีได้นั้นง่ายนิดเดียว เข้าไปสวามิภักดิ์ ปล่อยให้ความตายมันเขมือบ ผมพูดเช่นนี้อาจจะคิดว่าผมพูดล้อเล่น ผู้เจริญภาวนาตกในกระแสธรรมแล้วยอมรู้ชัดว่าความตายไม่เลวเลย ไม่มีเรื่องน่ากลัวเหมือนที่คิด ตลอดชีวิตที่

เราอยู่นี้ทุกซ์ทรมานจะตายไม่รู้จักจบสิ้น ผมไม่ได้ยู่ให้ไปตาย แต่ผมพยายามจะบอกว่าไม่มีความจำเป็นอันใดที่มนุษย์จะต้องกลัวความตาย แต่ขอให้กลัวชีวิตซึ่งปราศจากสัมปชัญญะให้มาก คนที่ตายแล้วก็ไม่รู้จักเจ็บจักปวดอะไร แต่คนที่อยู่แม้จะผาสุกนั่งอยู่บนกองเงินกองทอง ความทุกซ์ทรมานก็ตามไปรังควานได้

ที่จริงมนุษย์คนหนึ่งๆ ภายใต้อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เพียงเขาหมุนภาวะของชีวิตนี้ให้เข้าไปสอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติกับกฎธรรมชาติซึ่งเป็นสากล ในตัวมนุษย์คนหนึ่งๆ ที่เรียกว่า วิถีชีวิตและถ้าวิถีชีวิตของคนหนึ่งๆ เข้าไปสู่กระแสของมหาวิถีของธรรมชาติเขาก็ปลอดภัย สมดังภาษิตที่ว่า ถ้าเธอจะรักษาหยดน้ำสักหยดหนึ่งไว้ให้อยู่รอด จงเอาไปฝากมหาสมุทรไว้ เมื่อเราเจริญภาวนา เรากำลังทำกิจอันศักดิ์สิทธิ์ ไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไหนเกินกว่าธรรมชาติ ธรรมชาติเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์จริงๆ คือ พลังซ่อนเร้นอันมหาศาลและความงามอย่างไม่มีวันตาย ธรรมชาติมีการสร้างสรรค์ไม่รู้จักจบสิ้น เกาะผลุบโผล่ขึ้นมาจากกลางทะเล จักรพรรดิที่ยิ่งใหญ่ถูกเชื้อไวรัสในธรรมชาติทำลายยับย่อย ธรรมชาติคือกฎไองการ

คำว่า ธรรมชาติ นั้น ชาวจีนโบราณเขาเรียกว่า ฟาดิน ฟาดินเป็นที่มาของสิ่งทั้งหมด แต่ฟ้าไม่ใช่หมายถึงท้องฟ้า แต่หมายถึงอะไรบางสิ่งที่ไม่รู้จักจบสิ้น ดินนี้คือสภาพที่สัมผัสได้ ฟาดินกระทำร่วมกันเกิดเป็นชีวิตจิตใจ ธรรมชาติทั้งหมดที่เราสามารถแลเห็นได้ ภายใต้กรอบของลูกตาหรือกรอบทัศนะของความนึกคิดนั้น เป็นภาพสะท้อน เป็นแบบจำลอง แต่แม้กระนั้นก็ดีเรารู้สึกได้ต่ออาณาจักรซึ่งไร้ขอบเขตเสมือนหนึ่งความเงิบ เสมือนหนึ่งความเว้งว่างของห้วงอวกาศ นั่นคือชีวิต สิ่งที่เคลื่อนไหวอยู่ในชีวิตก็คือ สิ่งที่เราเรียกกันว่า น้ำจิตน้ำใจ สติปัญญา

เมื่อพูดถึงช่องว่างอันเว้งว่างนี้ ที่จริงช่องว่างกับความเงิบไม่ได้แตกต่างกันเลย ถ้าเราไม่เข้าใจเขตต่อความเงิบ เช่น ทุกๆ คนมักพูดว่าความเงิบปรากฏ นั่นไม่ใช่ความเงิบ เป็นเพียงแต่ความมีเสียงน้อยลง ความเงิบแท้จริงนั้นมีอยู่ในเสียงนั่นเอง ความเงิบคือช่องว่างที่รู้สึกผ่านทางหู หรือช่องว่างก็คือความเงิบที่เห็นได้ด้วยตา โดยไม่ต้องกำหนดอะไรเลย ทั้งช่องว่างและความเงิบไม่มีตัวตนที่แท้จริง แต่เราปฏิเสธไม่ได้ว่ามันไม่มี ช่างหน้าของพวกเราทุกคนเป็นช่องว่างเรื่อยไปไม่รู้จบสิ้น แต่ว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างไรก็พูดออกไปเลย ไม่มีวันถูกต้องได้ จะพูดว่ามีอยู่หรือไม่มีอยู่ก็พูดไม่ได้ ความเงิบหรือช่องว่าง ความกว้างหรือช่องว่างที่แท้จริงที่สัมผัสด้วยจิต ไม่ใช่ช่องว่างที่ตาเห็น ไม่ใช่เสียงที่หูได้ยิน ความเงิบและช่องว่างอันเว้งว่างอันนั้นแหละที่เรียกว่าชีวิต ชีวิตมองด้วยตาไม่เห็น เงียหูฟังไม่ได้ยิน ชีวิตที่แท้เป็นอย่างนั้น

ต่อเมื่อมาเจริญภาวนาปฏิบัติแล้วจึงจะรู้ นักประพันธ์เพลงที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จทางนี้ จะรู้ว่าความเงิบเป็นโครงสร้างของดนตรี เมื่อบุคคลต้องการจะคิดอะไรให้ละเอียดลึกซึ้ง สิ่งแรกคือความเงิบสงบ เมื่อบุคคลจะพอร่าอย่างอิสระ สิ่งแรกก็คือช่องว่าง เมื่อใครมาขีดที่ให้หนึ่งตารางวา และบอกคุณว่าจงเดินร่าให้สบาย เราจะพบทันทีว่าเราไม่อาจจะเดินได้ภายใต้กรอบ จนกว่าเราจะค้นพบช่องว่างที่เหมาะสม ฉันทก็ฉันทนั้น เมื่อค้นพบช่องว่างในภายใน เนื้อที่ว่างในภายใน ความเงิบในภายในแล้ว เราก้เหมือนเป็นบุคคลที่พอร่าอยู่คนเดียว เมื่อเดินตบมือกลางแสงจันทร์อยู่คนเดียวด้วยความโล่งออกโล่งใจ หรือเปรียบเสมือนนักรบที่ผ่านสมรภูมิแล้วรอดชีวิตมาได้ปลอดภัยดี ความรู้สึกโล่งใจรู้รอดปลอดภัยนั่นเองที่เราต้องการ

จิตใจของเราส่วนใหญ่ทุกวันนี้ เราไม่มีสำนึกของความปลอดภัย เรารู้สึกแต่การไร้เสถียรภาพ ที่พวกเราต้องมาเรียนหนังสือหนังสือหา ก็เพราะว่ากลัวต่ออนาคต กลัวการไม่มีอาชีพ ไม่มีความรู้อะไรสักอย่างติดตัว ความกลัวอันนั้นเป็นภาวะที่สะท้อนอยู่ในความรับรู้ของเรา มันเกิดขึ้นจากการขบคิดอันเนื่องจากเห็นสัญญาณบางอย่าง คนยากไร้ไม่มีอาหารจะกิน ไม่มีที่พำนัก ก็จะกลัวและก็นึกถึงตัวเอง จริงอยู่บางคราวเราอาจจะเมตตาเจือจาน แต่ปฏิกริยานั้นคือนึกถึงตัวเอง คนที่ทำบุญและหวังจะไปเกิดดีในชาติหน้า

การกระทำเช่นนั้นเนื่องมาจากความหวาดกลัว เงินที่บริจาคเนื่องมาจากความหวาดนั้น เป็นการลงโทษที่ฟุ้งนานา และนั่นไม่ใช่ทาน ต่อเมื่อบุคคลค้นพบช่องว่างที่สง่างามในภายใน ความเจียบสงัด ทานนั้นเป็นการให้โดยไม่มีปฏิกริยาอะไรเลยเพราะไม่มีเหตุจากความกลัว การอยู่คนเดียวเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัว ดังนั้นคนก็ฝันถึงคู่ครอง คุณอาจจะชอบบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แล้วลืมหุตะที่ชอบ คุณจะเรียกมันว่าความรักก็ได้ แต่ที่จริงรากเหง้าของมันคือความกลัว เมื่อที่โคนของมันขมที่ปลายก็จะค่อยๆ ขมตามด้วย ไม่ช้าไม่นานคุณ จะพบว่าความหวังทั้งหมดพังพินาศ และถ้าบุคคลที่คุณชอบพอรักใคร่มีต้นเค้าของชีวิตเช่นเดียวกับคุณด้วย มันจะทำให้ความสัมพันธ์ แตกร้าวเร็วยิ่งขึ้น ต่างคนต่างกลัวก็เลยมาอยู่ด้วยกันพักหนึ่ง เว้นแต่คุณรู้จักมันดีพอแล้วอยู่เหนียวมันได้ ในความสัมพันธ์ของมนุษย์นี้เอง ถ้าไม่มีอารมณ์แห่งการภาวนาแล้วมันก็ไม่มีหลักประกันอันใดทั้งนั้น ผมอาจจะบอกว่าผมชอบผู้หญิงคนหนึ่ง ผมอาจจะบอกเธอเช่นนั้น แต่จริงๆ อาจจะเพราะความกลัว ที่จริงผมไม่ได้ชอบเธอแต่ผมชอบเงินเธอมากกว่า ในท่ามกลางบรรยากาศของความหวาดกลัว หรือแสวงหาที่พึ่งนั่นเองที่มนุษย์มดเท็จเข้าหากัน สวมหน้ากากไว้คนละหลายๆ ชั้นเพราะความหวาดกลัว และสิ่งที่กลัวมากที่สุดคือกลัวคน

จะมาถึงหน้าากนั้นออก ทั้งๆ ที่การที่หน้าากถูกกระชากหน้าแท้ก็ จะปรากฏออกมา บางทีเมื่อรู้ว่าหน้าแท้ นั้น เมื่อไม่มีหน้าากบัง มันก็เบาดี เข้าใจที่ผมพูดไหม

เมื่อเราเฝ้าดูตัวเองให้มาก ในที่สุดเราก็เข้าสู่ความรู้สึกที่ไร้เสถียรภาพ ความรู้สึกไม่มีที่พึ่ง ความรู้สึกที่ว่างเปล่า ความรู้สึกที่เราเคยคิดว่า เราเคยเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ ที่จริงเราไม่ได้เป็นอะไรเลย เราเคยคิดว่าเรารู้โน่นรู้นี้ ที่จริงเราไม่รู้อะไรเลย เมื่อเป็นเช่นนั้นเราก็ตกสั่นสะท้าน ยิ่งสั่นมากๆ หน้าากมันจะหลุดออกหลายด้าน เมื่อคุณพบว่าคุณพึ่งอะไรไม่ได้เลย นั่นเป็นโอกาสดีแล้วเพราะตลอดเวลานั้นเรามุ่งเข้าหาที่พึ่ง ผู้หญิงผู้ชายก็มุ่งเข้าซุกใต้ปีกของใครสักคนหนึ่งหวังให้เขาคุ้มครอง ไม่ว่าจะคุ้มครองทางด้านใด มนุษย์ทั่วไปไม่เคยตั้งหลักจะพึ่งธรรมชาติที่ในตัวเอง ไม่เคยแม้จะฝันถึงการเจริญ ภาวนา ไม่เคยคิดและไม่อยากจะทำ โดยเฉพาสิ่งนี้เกิดขึ้น แม้แต่กับบุคคลที่คงแก่เรียน และดูเหมือนว่ายังคงแก่เรียนเท่าไรก็ยังไม่ต้องการที่จะพึ่งตัวเอง คำว่าไม่ต้องการพึ่งตัวเองหมายความว่าไม่ยอมรับจักตัวเอง แต่อยากให้คนอื่นยกขึ้นเรื่อยๆ ฉะนั้นการเรียนภาวนาที่แท้ก็คือการลอกหน้าากออกทีละชั้นๆ จนถึงเนื้อใน

คุณคงเคยดูภาพยนตร์การ์ตูนของ วอลท์ ดิสนีย์ ที่เจ้าชายทั้งหลายเดินทางไปที่ปราสาทของแม่มด โดยเข้าใจว่าเป็นปราสาทของเจ้าหญิงแสนสวย เจ้าชายองค์อื่นพอไปเห็นเข้าก็ตกใจหนี เจ้าชายองค์หนึ่งรู้ว่าที่จริงนี้เป็นหน้าาก เขาลอกหน้าากแม่มดออกจะพบเจ้าหญิงแสนสวยซ่อนอยู่ข้างใน ครั้นลอกอีกชั้นหนึ่งกลับกลายเป็นแม่มดอีก เจ้าชายองค์หนึ่งลอกหน้าากนั้นต่อ ก็กลับกลายเป็นผู้หญิงสวยจนกระทั่งถึงเนื้อในสุดก็คือ เจ้าหญิงองค์จริง

เมื่อเรามาเจริญภาวนาเราจะค้นพบกลไกต่างๆ ในตัวเรา

ค้นพบความบ้าคลั่งของความคิดนึกกระแสของอารมณ์พัดผ่านมา หรือเข้าไปในที่ที่เราไม่อยากจะเข้าไปแต่ว่าพลัดตกลง เราก็ทุกข์ทรมาน แต่ก็ได้รู้จักความจริงเท่าที่มันเป็นจริงจะสอดใส่เสน่ห์ของชีวิตให้ ปฏิบัติธรรมใหม่ๆ จะเหงาเงียบ รู้สึกเหมือนกับถูกตัดขาดจากโลก ภายนอก แต่ไม่ช้าไม่นาน การรู้สึกโดดเดี่ยวนี้อาจจะค่อยๆ แปรเปลี่ยน สภาพเป็นความพึงใจอึดใจ ความรู้สึกสันโดษ แต่ก่อนหนีสันโดษ หนีความมักน้อย สันโดษ แปลว่า อึดใจ

ถ้าเราต้องการอะไรสักอย่างหนึ่ง หากว่าใครที่มีฤทธิ์สามารถ ประสาทพรให้ได้ คุณจะเลือกอะไร ข้อเดียว อยากรู้ได้อะไรบอกมา ทุกคนลองนึกเตรียมคำตอบของตัวเอง สมมุติไปว่ามีคนที่จะบันดาล สิ่งที่คุณขอให้ได้ต้องการอะไร เอาอะไรดี ถ้าใครคนหนึ่งคิดว่า เอา ความหลุดพ้นแน่ใจหรือ คุณกล้าสละอารมณ์โลกๆ ที่สนุกสนาน ได้หรือ จะเอาสองอย่างไม่ได้ ขอให้บ้านใหญ่ๆ มีรถเก๋งคันหรูๆ ขอให้มามีอารมณ์โลกมากๆ และขอให้หลุดพ้นด้วย ต้องเลือกเอาทาง เดียวเท่านั้น วันหนึ่งเมื่อพระเยซูทรงประทับอยู่กับสาวก คนหนึ่ง เขาพูดเรื่องเงินขึ้น พระองค์ท่านทรงชี้ไปข้างบนแล้วบอกว่า บ่าวคน เดียวจะรับใช้นายสองคนไม่ได้ เพราะบ่าวคนนั้นจะรักนายคนหนึ่ง มากกว่าอีกคนหนึ่ง เจ้าจะเอาเงินพร้อมๆ กับศรัทธาในสวรรค์ไม่ได้ ข้อนี้ไม่ได้หมายความว่าเราจะตัดขาดจากโลก แต่หัวใจเราเท่านั้นที่ ต้องมุ่งไปสู่สิ่งสูง เงินเป็นสิ่งสมมุติเพื่อจะแลกอาหารและสิ่งจำเป็น

ภานิตของวิลเลียม เช็คสเปียร์ นะครับ ที่ ร.๖ แปลมานั้น ใครจำได้บ้าง “มโน มอบพระเจ้า เสวยสวรรค์” เขาเป็นคริสเตียน ดังนั้นเขามอบใจนี้ให้พระเจ้า “แขน มอบถวายทรงธรรม เทิดทูล” หมายความว่ากำลังกายทั้งหมด มอบให้กับพระเจ้าแผ่นดินผู้ทรง ธรรม ในที่นี้เราอาจจะหมายถึงประเทศชาติ หรือวัฒนธรรมก็ได้

กำลังกาย ความสามารถของเราทั้งหมดควรจะมอบเอาไปสืบทอดสาย ธารวัฒนธรรมของบรรพชน “ดวงใจ มอบเมียขวัญและแม่” คือ ความรู้สึกของใจ ความรักมอบให้เมียกับแม่ ผมไม่ได้บอกว่าเป็น ภานิตที่สูง แต่ว่ามีอะไรที่คมคาย “เกียรติศักดิ์รักษา มอบไว้แก่ตัว” ภานิตของไทยไม่เป็นอย่างนั้น เช่นในบทละครพระลอ “ร้อยชูฤจะ ลู้นือเมียตน เมียร้อยคนฤจะสู้พระแม่ได้” ไพเราะด้วยถุกรสนิยม ของคนไทยมาก แต่เดี่ยวนี้ผมเห็นว่าคนไม่นับถืออย่างนี้ ไม่ต้องร้อย ชูลู่นือเมียก็อาจจะทิ้งแม่ได้

ผมจะเล่าเหตุการณ์ครั้งหนึ่งให้ฟัง เพื่อเป็นอุทาหรณ์เตือนใจ เตือนจิตสะกิดใจพวกเรา คือมีอยู่หนหนึ่ง น้องสาวของผมนี้ เขาเป็น เด็กประชาธิปไตย เขาเป็นผลผลิตของ ๑๔ ตุลา ดังนั้นเขามีความคิด อะไรที่เป็นตัวของเขาเองมาก คือเป็นเด็กที่ถูกปลดปล่อยแล้ว ก่อน หน้านั้นต่างกัน ยิ่งสมัยผมนี้ไปในที่ราชการเขาซึ่งเชือกเส้นเดียวห้าม เข้าก็ไม่กล้าแล้ว กลัวผู้ใหญ่กันมากสมัยนั้น ยิ่งผู้ใหญ่เดินผ่านมาเรา ต้องหลีกเลี่ยง เด็กยุคนี้ถูกสอนให้กล้า เด็กรุ่นใหม่เขาเกิดภายใต้ ระบอบประชาธิปไตย เขาถือว่าศักดิ์ศรีเสมอกัน แต่แล้วน้องผมเขา เกิดเข้าใจเขวอะไรบางอย่าง เขาเป็นเด็กรุ่นใหม่และเรียนหนังสือดี จบแล้วมีตำแหน่งสูงในขณะที่ยังเยาว์ เขาไม่รู้จะวางตัวยังไงกับ พ่อแม่หรือแม่แต่กับผม เขาพยายามที่จะปลดแอกที่เขาคิดว่าเขาถูก ครอบ ผมเคยเลี้ยงดูมาและทั้งเคยเขียนเมื่อเขาคือ ที่นี้เขาก็แสดงท่า ทิคล้ายๆ จะบอกว่าเราเท่ากันแล้วนะ อย่าแหยมเข้ามานะ แล้วเขา ก็วางท่าที่กับแม่คล้ายๆ เป็นเพื่อนเสมอกันสอนอะไรเขาไม่ได้ ผม ลังเกตเห็นมาสองปีแล้วทนมไม่ไหวจึงเขียนจดหมายไปว่า พี่เข้าใจดี ว่าความรู้สึกของคนรุ่นใหม่เป็นอย่างไร เธออยากจะให้เป็นเพื่อน และอยากจะให้แม่มีฐานะเป็นเพื่อน เอาอย่างนั้นก็ได้ แต่เธอจะเสีย แม่ไปคนหนึ่งและได้ผู้หญิงแก่ๆ ซึ่งไม่มีประโยชน์ไว้ที่บ้าน และเธอ

ก็จะได้เพื่อนคนหนึ่งก็แก่ๆ เสียพี่ชายไปคนหนึ่ง ผมเขียนสั้นเท่านั้น ช่วงหลังดูเขาเปลี่ยนไปในทางดี คือคนเรานั้นไม่สำนึก เรามีแม่อยู่ จะดีจะชั่วเอาไว้นับถือก็ยังมี นับเป็นเพื่อนก็เลยได้ผู้หญิงแก่ๆ มาเป็นเพื่อนซึ่งไม่มีค่าอะไร จะชวนคุยเรื่องอะไร ไปไหนก็ไม่ได้ น้องผมก็เลยเซ็ดตั้งแต่วันนั้นมา ผมไปเยี่ยมดูเขาจะใส่ใจผมขึ้นบ้างล่ะ เขาคงคิดได้ ผมว่าอย่างนั้นนะ

ที่เล่าเรื่องนี้ให้ฟัง ก็คิดว่าสิ่งนี้มันอาจจะเกิดกับพวกเราไม่มากก็น้อย เรามักจะอยากเป็นอิสระ เห็นพ่อแม่โง่งง เราฉลาดกว่าเลยลดแม่เป็นเพื่อนไป เลยได้เพื่อนแต่เสียแม่ไปคนหนึ่ง ระมัดระวังให้ดีเราจะพลาดไม่ได้ ในความรู้สึกอันนี้ พระพุทธเจ้ายังตรัสว่า อยู่โดยเสมอกันเป็นทุกข์ ต้องสังวรมาก ผมไม่สงสัยในความเสมอภาค ความยุติธรรม ความมีภราดรภาพ แต่สงสัยในภาคปฏิบัติ อุดมคติของความเป็นประชาธิปไตยนั้นสูง อาจจะสูงเกินไปก็ได้ แต่ภาคปฏิบัติแล้ว น่าสงสัยอยู่ เมื่ออยู่เสมอกันเป็นทุกข์แน่ แม้แต่ครอบครัวเมื่อพ่อแม่เท่ากัน ลูกศักดิ์ศรีเท่ากันผมว่าปวดหัวตาย ถ้าเอาพุทธภาษิตเป็นเครื่องส่อง พระพุทธเจ้าท่านตรัสอย่างนั้นจริง การอยู่โดยเสมอกันเป็นทุกข์ สังคมต้องมีระเบียบ ระเบียบนั้นไม่ใช่ยอมรับชนิดที่มาผูกมัดสติปัญญา เมื่อพ่อแม่ของเราทำผิด ทำไม่ถูก เราไม่กล้าเตือน คอยเข้าข้างอย่างนี้ไปผูกมัดสติปัญญาเข้าแล้ว การเคารพผู้มีอาวุโสไม่เห็นเกี่ยวอะไรกับการที่จะต้องหุบปาก เราอาจจะมึนตาคต่อแม่ เราอาจจะตักเตือนผู้ใหญ่ก็ได้ ขึ้นกับวิธีการ แต่มีคนที่จริงอันหนึ่ง คือผู้เฒ่าผู้แก่มักจะดื้อ เตือนไม่ค่อยได้ ดังนั้นเด็ก ๆ ก็เลยพลอยรำคาญไปด้วย ก็เลยพอดิกัน แต่ผู้เฒ่าผู้แก่อย่างพระพุทธเจ้านั้นท่านยอมให้เตือน เป็นสิ่งที่แปลกมาก วันออกพรรษาปวารณานั้น พระพุทธเจ้าทรงปวารณาด้วย ปวารณาหมู่สงฆ์ว่าถ้าท่านมีผิดอะไร จะเห็นด้วยต่าก็ดีหรือสงสัยก็อนุญาตให้เตือนท่านได้ พระพุทธเจ้า

เป็นบุคคลซึ่งไม่หวั่นกลัวอะไรทั้งสิ้น เพราะมีความจริงใจและมีความจริงอยู่ในตัวท่าน

แหวนเพชรวงหนึ่งราคาลักเท่าไรครับตอนนี้ แพงๆ ก็ همینหนึ่ง แสนหนึ่ง หัวใจมนุษย์คนหนึ่งราคาก็บาท ชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่เป็นอนรณะ แปลว่าหากำปมิได้ มันไม่สามารถเอาค่าสมมตินั้นไปจับได้ ดังนั้นเมื่อเราพิจารณาตรงนี้ น้ำใจของใครที่มีต่อเรานั้นตอบแทนไม่สิ้นแล้ว ใครที่เลี้ยงเรามาด้วยจิตใจ เช่นแม่ คือเขามีใจให้ ดังนั้นว่ากันตามจริงแล้วเราไม่สามารถจะเอาเงินไปใช้หนี้ได้เลย บางคนคิดว่าเราให้เงินแม่มากๆ แล้วก็หมดกันที่บุญคุณ ไม่ใช่อย่างนั้น ใจก็ต้องแทนกันด้วยใจ ผมคิดว่าเรื่องปฏิบัติธรรมนี่จะเป็นการรื้อฟื้นสามัญสำนึกแทบทุกด้าน ความกตัญญูรู้คุณคนนั้นไม่ต้องไปสร้างมันขึ้น แต่มันจะรู้จักเอง มันจะรู้ว่าอะไรคือความเป็นพ่อเป็นแม่ผู้ให้กำเนิด เพราะว่าเข้าใจขบวนการสืบต่อ กระแสสืบต่อของธรรมชาตินั่นเอง เพราะฉะนั้นความกตัญญูนี้ไม่มีความทุกข์ทรมาน ประทิตความกตัญญูนั้นอาจจะเป็นทุกข์ได้ การตอบแทนบุญคุณคนไม่ใช่เรื่องง่ายอาจจะฝืน ผู้กระทำบุญคุณก่อนก็หายาก ผู้รับบุญคุณก็หายาก ผู้กระทำตอบแทนก็หายาก ในโลกนี้คนธรรมดาทุกคนพอถึงจุดอับเข้า อาจจะสังหารพ่อแม่ได้ โกรธจัดขึ้นมาก็อาจจะต่าตี แต่สิ่งนี้เป็นไปไม่ได้สำหรับผู้ที่ถูกส่กระเสธรรมเป็นอฐานะของพระโสดาบัน ท่านมีอาจปลงชีวิตพระพุทธเจ้าหรือพ่อแม่บิดามารดา แต่สำหรับคนธรรมดาแล้วเป็นฐานะที่จะเป็นได้

ไม่ซ้าก็หมดเวลาอยู่ร่วมกันแล้ว แต่การปฏิบัตินี้ไม่รู้จบ คำพูดไม่มากไม่น้อยก็จบสิ้นแล้ว จะมีถ้อยคำมากถ้อยคำน้อยไม่สู้สำคัญนัก สำคัญว่าสิ่งที่พูดทั้งหมดซึ่งบ่งถึงอะไร เป็นหน้าที่ของผู้ฟัง คำพูดจะไพเราะหรือหยาบ สละสลวยหรือไม่สละสลวย พูดมากหรือพูด

น้อยเหมือนกันทั้งนั้น แต่ความหมายที่ซึ้งบ่งสำคัญที่สุด คำอธิบายธรรมนั้นชาวเซ็นเขาบอกว่าเหมือนนิ้วที่ชี้ไปที่พระจันทร์ ถ้าคนไหนมัวสนใจคำพูด ความไพเราะของภาษา หรือมัวไปจับผิดในคำพูดเราก็จะพลาดโอกาสที่จะเห็นพระจันทร์ คำพูดทั้งหมดชี้บ่งไปสู่สภาวะในตัวเรา ดังนั้นผู้มีปัญญาไหวพริบจะไม่มัวสนใจคำพูดแต่สนใจสิ่งที่คำพูดบ่งถึง นั่นแหละเป็นสิ่งที่จะทำให้เราสะสางปัญหามากมายได้โดยเร็ววัน คำพูดอย่างดีก็เพียงช่วยเรียกร่องให้หันมาสนใจสิ่งที่มืออยู่ เหมือนที่ผมเล่าให้ฟังว่าถ้าเราไปที่ที่หนึ่ง คืออยากจะไปชมพระอาทิตย์ขึ้นที่นั่นสวยอย่างไร ใครคนหนึ่งลุกขึ้นแล้วอธิบายว่าสวยอย่างนั้นอย่างนี้ คำพูดทั้งหมดนั้นกลับบังเรา เมื่อเราฟังแล้วพลาดโอกาสได้ดูด้วยตัวเอง แต่ถ้าเราทำตามคนที่ชำนาญในที่นั้นพาเราไปนั่งที่ชะง่อนผาในมุมที่เราสามารถมองท้องฟ้าทางทิศตะวันออกได้อย่างกว้างขวาง แล้วเราก็เห็นพระอาทิตย์ขึ้นด้วยตาเราเอง คน คน นั้นเป็นผู้ทำประโยชน์ให้เรามากกว่าคนที่ลุกขึ้นยืนข้างหน้าแล้วบรรยายความบดบังของจริงหมดสิ้น

ความจริง จริงอย่างไร เราจะเห็นมันได้ เราจะรู้มันได้ถ้าเราเฝ้าดูถูกจุด เปรียบเหมือนชาวบ้านพาเราเป็นภูเขาแล้วบอกเราว่า นั่งตรงนี้นะ แล้วอย่างงอย่างงอย่างง ลืมตาไว้ พระอาทิตย์ขึ้นอย่างไรแล้วคุณจะรู้เอง ดังนั้นตอนที่เราเห็นเอง นี่เองเป็นความประทับใจ ส่วนคำพูดนั้นไม่อาจสร้างความประทับใจให้คนได้นาน ไม่ช้าไม่นานจะลืมเลือนกันไป แต่พอไปเห็นธรรมชาติในชีวิตที่เกิดจากการแนะนำนั้นทีนี้ก็จำได้ ก็ซึ้งใจแล้ว ฉะนั้นเรียนธรรมก็ปีๆ จากตำรา จากหนังสือ ฟังเทศน์ก็ร้อยกัณฑ์นั้นมันไม่ซึ้ง ไม่อาจซาบซึ้งได้ เราปฏิบัติจนรู้จักชัดเข้าไปแล้ว ทีนี้จะซาบซึ้ง และเมื่อบุคคลซาบซึ้งในธรรมแล้วเขาก็ปลอดภัย อารมณ์จะเริ่มเป็นไปในธรรม กระแสความคิดรายวันจะเริ่มเป็นไปในเรื่องไม่พยายาบาท ไม่เบียดเบียน เรื่องความเพียรมัน

จะปรารถนาขึ้นมาเอง แต่ถ้ายังไม่ซาบซึ้งในธรรมในตัวเอง อารมณ์จะเป็นอารมณ์โลกๆ ยังติดยึดในสิ่งโน้นสิ่งนี้ และการทะเลาะเบาะแว้ง สงครามทางความคิด ความทุกข์ก็ติดตามมา ขอยุติเท่านี้ก่อน

ประวัติผู้เขียน



นามปากกา	เขมานันทะ
นามจริง	โกวิท เอนกชัย
การศึกษา	ป.๔ ร.ร.วัดชะแม ม.๖ มหาวิทยาลัยราชภัฏ สงขลา ม.๘ อำนวยศิลป์ พระนคร มณฑลศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

งาน	๒๕๐๔	สอนความซาบซึ้งในศิลปะ วิทยาลัยเทคนิคกรุงเทพ
	๒๕๑๐	บวช จาริกแสวงบุญ
	๒๕๒๖	ลาสิกขา สอนวัฒนธรรมไทยที่มหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์
	๒๕๒๘ - ๓๒	วิทยากรรับเชิญ มศว.ประสานมิตร สอนจิตวิทยาคลีนิก
	๒๕๓๓ - ปัจจุบัน	สร้างสรรคงานศิลปะ จิตรกรรม บทกวี บทความ

งานเขียน เพลงปราโมทย์ของเขิน (๒๕๑๓), ธรรมะพรรษา (๒๕๑๔), ระเหเร่รอน (๒๕๑๖), ปาฐกถา ๖ เล่มชุดธรรมะกับชีวิต (๒๕๑๗), เดินทางไกลกับไซอิ๋ว (๒๕๑๗), แต่ประชาชนชาวสยาม (๒๕๑๗), ชีวิตคุณมีเพียงขณะเดียว (๒๕๑๗), สุดปลายแผ่นดินโลก (๒๕๑๘), โลกดนตรี (๒๕๑๙), ศานติ - โมตรี (๒๕๑๙), รอบกองไฟ (๒๕๒๐), แสงไฟในหุบเขา (๒๕๒๐), ประกายไฟในสายธาร (๒๕๒๐), กงล้อแห่งกาละ (๒๕๒๑), ธารน้ำพุ (๒๕๒๒), บันทึกลับจากบ้านดง (๒๕๒๒), โพล้เพล้เพลลา (๒๕๒๔), แสงดาวและคนเดินทาง (๒๕๒๖), The valley (๒๕๒๖), สองสามคำรำพึงถึงสายธาร (๒๕๒๖), เริงรำฉ่ำเดือนฉาย (๒๕๒๗), แรมรายคืน (๒๕๒๘), คำขวัญนิทานไทย (๒๕๒๙), ตามนก (๒๕๒๙), ตั้งสายน้ำไหล (๒๕๓๐), ไตรตรองมองหลัก (๒๕๓๓), หิ่งห้อย (๒๕๓๓), โลกคือครอบครัวเดียว (๒๕๓๓), ฟาโกล์แผ่นดินไกล (๒๕๓๔), ช่วงชีวิตช่วงภาวณา (๒๕๓๖), สุขหรือเศร้าก็เท่านั้น (๒๕๓๖), เทภูวากัน (๒๕๓๗), อันเนื่องกับทางไท (๒๕๓๘), พฤษภาม่าน (๒๕๔๐), จากหิมาลัยถึงแอลป์ (๒๕๔๐), ลิงจอมโจก (๒๕๔๐), Know not a thing (๒๕๔๐), บุรีแห่งบรมพุทโธ (๒๕๔๐), ธรรมวิทรรศน์ (๒๕๔๐), แผ่นดินดับ (๒๕๔๓), ทะเลสาบสงขลา (๒๕๔๓), ฤศลเสน่ห์หา (๒๕๔๓), คำขวัญวรรณกรรม (๒๕๔๓), ไตรตรองมองหลัก (ฉบับปรับปรุงใหม่, ๒๕๔๓), ภาพประพิมพ์ประพาย (๒๕๔๓), นีราศยุโรป (๒๕๔๓), นีราศหิมาลัย (๒๕๔๓), จากดึกแต่สุผีเสื้อ (๒๕๔๓), เพลงปราโมทย์ของเขิน (ฉบับปรับปรุงใหม่, ๒๕๔๔), ชีวิตกับความรัก (พิมพ์ครั้งที่ ๗, ๒๕๔๔), เปลวไฟในสายธาร (ฉบับปรับปรุงใหม่, ๒๕๔๔), ช่วงชีวิตช่วงภาวณา (พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๔๔), ตั้งสายน้ำไหล (พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๔๔).



อาจารย์ยุชชา วาระ ๑๐๐ ปี ชาตกาล
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

พระพันธิ อินทะผิว หรือ 'หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ'
ปรารถนาอย่างยิ่งที่จะให้ผู้คนมีชีวิตในการภาวนา
เพราะด้วยวิถีชีวิตแห่งการภาวนาเท่านั้น
ที่มนุษย์จะถอดถอนความหลงผิดที่ครอบงำอยู่ เลือกสานต่อในสิ่งดีงาม
และสร้างสรรค์วินเวลาใหม่ สังคมใหม่
'ดังสายน้ำไหล' เป็นถ้อยคำที่หลวงพ่อเทียน
ใช้อยู่เป็นประจำในการแนะนำภิกษุภิกษุณีว่า ให้ทำเช่นนั้น
จนกระทั่งชีวิตหันเหสู่ทางใหม่ ทางที่เนื้อเลือดเหือดหดเข้าไปในชีวิตเอง
และการที่ท่านมาจากพวกเราไป ก็เป็นดังสายน้ำไหล ไม่คืนมาอีกเช่นกัน
คงมีแต่สิ่งที่ท่านพร่ำขียนะเท่านั้น ที่จะอยู่กับผู้ระลึกได้

