

รู้ใจ โกลกทุกซ์

พระไพศาล วิสาโล



รู้ใจ
โกมลทุกซ์

พระไพศาล วิสาโล

รู้ใจ ไนทกซ์

พระไพศาล วิสาโล
www.visalo.org

ฉบับธรรมทาน (พฤศจิกายน ๒๕๕๓)
จัดพิมพ์จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๑๒๖
๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓
www.kanlayanatam.com

ออกแบบโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา
ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลึกไท จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖
โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย
๕๘/๕-๑๐ ถนนจรัลสนิทวงศ์ แขวงอรุณอัมรินทร์
บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐





คำปรารภ

ยอดปรารถนาอย่างหนึ่งของมนุษย์ คือการได้คนที่รู้ใจมาอยู่ใกล้ตัว เช่น ได้คู่ครองที่รู้ใจ ได้ลูกน้องที่รู้ใจ หรือได้เพื่อนร่วมงานที่รู้ใจ ทั้งนี้เพราะเชื่อว่าคนเหล่านี้จะทำให้ชีวิตมีความสุข งานการประสบความสำเร็จ แต่คนเหล่านี้ใช้ว่าจะหามาได้ง่ายๆ ดังนั้นเราจึงอดไม่ได้ที่จะเรียกร้องและคาดหวังให้ใครต่อใครมารู้ใจเรา ถ้าเขาไม่รู้ใจเรา เราก็จะหงุดหงิด หัวเสีย และกราดเกรี้ยว

แต่ในขณะที่เราเรียกร้องให้คนทั้งโลกมารู้ใจเรานั้น เราเองเคยคิดที่จะรู้ใจตัวเองบ้างหรือไม่ สังเกตไหมว่าวันหนึ่งๆ เราปล่อยให้อารมณ์ต่างๆ เข้ามาย่ำยีจิตใจบ่อยครั้งเพียงใด

วันแล้ววันเล่าที่เราปล่อยให้ความคิดเตลิดเปิดเปิงอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัวจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หาไม่ก็ปล่อยให้ความโกรธเกลียดบงการชีวิตจิตใจจนเปลืองกำลังที่ต้องเสียใจในภายหลัง ยังไม่ต้องพูดถึงความรู้สึกสับสนในตัวเอง ว่าในส่วนลึกของจิตใจเราต้องการอะไรกันแน่ แม้จะมีชีวิตที่สะดวกสบาย มีบริษัทบริวารมากมาย แต่คนจำนวนไม่น้อยก็ยังมีคามทุกข์เพราะถูกหลอกล่อให้อยากได้ไม่รู้จักพอ หรือพลัดจมอยู่กับเรื่องราวในอดีต กังวลกับอนาคต ใช่หรือไม่ว่า **ความทุกข์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะเราไม่รู้ใจตัวเองต่างหาก มิใช่เป็นเพราะคนรอบข้างไม่รู้ใจเรา**

ถึงแม้จะหาคนรู้ใจไม่ได้เลย แต่หากเรารู้ใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง ชีวิตก็ย่อมเป็นสุข ห่างไกลจากความทุกข์ เรารู้ใจตัวเองได้เพราะมีสติ ทำให้รู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ไม่ตกอยู่ในการครอบงำของอารมณ์

ต่างๆ จึงสามารถทรงใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวหรือขึ้นลงไปตามแรงกระทบกระเทือนของสิ่งรอบตัว สติช่วยให้ระลึกไว้ในกายและใจ จึงเกิดความรู้สึกตัวอย่างฉับไว และเห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายและใจอย่างที่มันเป็น มิใช่เห็นว่ามันมีอยู่ตามสภาวะที่พ้นจากความ เป็นบวกเป็นลบเท่านั้น หากยังสามารถเห็นไปถึงธรรมชาติหรือลักษณะที่แท้ของมัน นั่นคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน จึงนำไปสู่ปัญญาอันเป็นเครื่องไถ่ถอนความยึดติดถือมั่นในตัวตน ทำให้จิตเป็นอิสระจากความทุกข์ได้

จะรู้ใจจนไกลทุกข์ได้ต้องอาศัยการปฏิบัติ หนังสือเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น แต่ก็หวังว่าหนังสือเล่มนี้พอจะเป็นแนวทางให้การปฏิบัติได้บ้าง เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มาจากคำบรรยายของข้าพเจ้า ณ วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ ในช่วงเข้าพรรษาปี ๒๕๔๙ ชมรมกัลยาณธรรม เห็นว่ามีประโยชน์น่าเผยแพร่ จึงได้ร่วมกับมิตรสหาย ดำเนินการจัดทำเป็นหนังสือ รวมทั้งช่วยขัดเกลาให้นำอ่านมากขึ้น เพื่อแจกเป็นธรรมทานแก่ผู้ร่วมงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ ในวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ศกนี้ ที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล - กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้โดยได้รับความร่วมมือจากสำนักพิมพ์ธรรมดา ซึ่งจะนำหนังสือส่วนหนึ่งไปเผยแพร่จำหน่ายในวงกว้างด้วย

ขออนุโมทนาในบุญกุศลของทุกท่านที่ได้ร่วมบำเพ็ญธรรมทาน เพื่อส่งเสริมสัมมาทศณะและสัมมาปฏิบัติ อันเกื้อกูลให้เกิดสันติสุขทั้งในจิตใจของผู้คนและในบ้านเมือง ขอให้ทุกท่านได้รับอานิสงส์แห่งบุญกุศลดังกล่าวโดยทั่วกัน

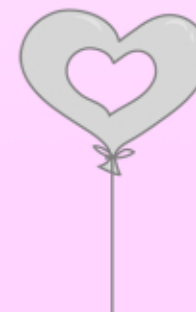
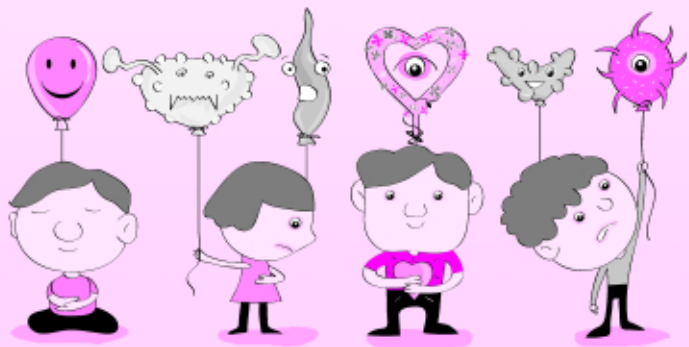
พระไพศาล วิสาโล

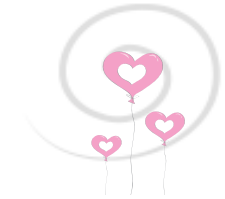
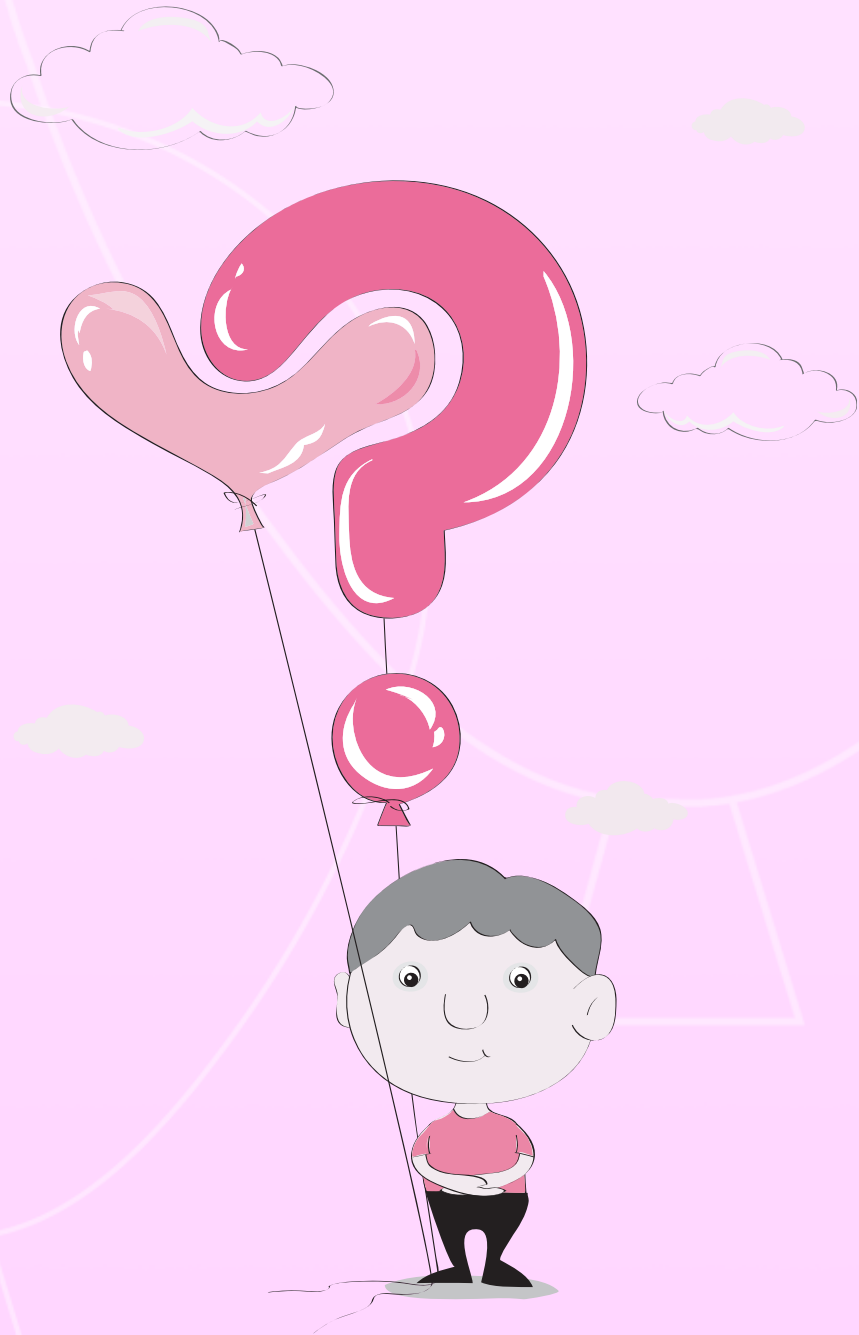


สารบัญ

๑. ทำไมต้องปฏิบัติธรรม	๙
๒. มีสติรักษาใจ	๒๓
๓. ตื่นรู้อยู่เสมอ	๓๗
๔. สติเป็นธรรมใหญ่	๕๑
๕. ปลอ่ยวาง	๖๓
๖. ความสงบจากกิเลส	๗๕
๗. การวางใจในการเจริญสติ	๘๙
๘. ไม่เพลินไม่เพ่ง	๑๐๓
๙. เป็นอยู่ด้วยสติและปัญญา	๑๑๓
๑๐. อุบายแก้วิภวณ	๑๒๗
๑๑. ต้นทางพระนิพพาน	๑๓๙

รู้ใจ ไกลทุกข์





ทำไมต้องปฏิบัติธรรม

เราคงพอจะเข้าใจเรื่องของธรรมะกันอยู่บ้าง แต่เชื่อว่ายังมีบางคนที่ยังสงสัยว่าเราจะเรียนรู้ธรรมะไปทำไม ในเมื่อชีวิตของเราก็มีความสุขสบายดีอยู่แล้ว ถ้าจะตอบสั้นๆ ว่าทำไมเราจึง**จำเป็นต้อง** (ไม่ใช่ควรนะ) ต้องเรียนรู้เรื่องธรรมะ ก็คือว่า ถ้าใครคิดว่าฉันจะไม่มีวันทุกข์ จะไม่มีวันพลัดพราก จะไม่มีวันสูญเสีย จะไม่เจ็บไม่ป่วย ไม่พลัดพราก ไม่ผิดหวัง และจะไม่ตาย จะอยู่ไปนิรันดร ก็ไม่จำเป็นต้องมาศึกษาหรือมาเรียนรู้ธรรมะ แต่ถ้าเราไม่แน่ใจว่าวันข้างหน้า เราอาจจะต้องประสบกับความพลัดพราก ผิดหวัง อาจจะต้องเจ็บป่วย และในที่สุดก็ต้องละจากโลกนี้ไป ถ้าเราไม่แน่ใจในชีวิตข้างหน้าว่า อาจจะต้องผันผวนแปรปรวน ธรรมะก็เป็นเรื่องที่เรารู้สึกหนักใจที่ไม่พ้นที่จะต้องศึกษา ทำความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติ

แม้ว่าในวันนี้เราอาจจะยังมีความสุขดีอยู่ โลกนี้อาจจะยังสดสวย คนที่เรารักก็ยังคงอยู่กันพร้อมหน้า แต่นั่นเป็นเพียงของชั่วคราว ไม่ช้าก็เร็ว เราก็ต้องพบกับความพลัดพราก พบกับความผิดหวัง **ความสุขที่เกิดขึ้นกับเราในวันนี้ มันเป็นของชั่วคราว ไม่แน่นอน ไม่ช้าก็เร็ว ความทุกข์ก็ต้องมาเยือนเรา อันนี้เป็นธรรมชาติของโลก เป็นธรรมชาติของชีวิต เปรียบเสมือนกับเหรียญ เหรียญนั้นมีสองด้าน สุขกับทุกข์มันเป็นสองด้านของชีวิต เหมือนความสว่างกับความมืดที่มาด้วยกัน ที่ไหนมีความสว่างแล้วไม่มีเงามืดย่อมเป็นไปไม่ได้ ชีวิตเราตอนนี้อาจจะเหมือนกับคนที่อยู่ท่ามกลางแสงสว่าง มองไปที่ไหนมีความใสสว่างไปหมด แต่ลองสังเกตให้ดีเถอะ มันจะมีเงามืดอยู่ ไม่มี ความสว่างที่ไหนที่ไม่มีเงามืด ความมืดเกิดขึ้นก็เพราะมีความสว่าง**

ในขณะนี้เราอาจจะมีความสุข นั่นก็เพราะว่าเรายังไม่เห็นเงามืดที่จะมาทาบทับชีวิตของเรา คนที่เพลินกับความสุข โดยเฉพาะพวกเราที่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว อาจจะคิดว่า ความเจ็บป่วยหรือความตายยังอยู่อีกไกล ถ้าคิดอย่างนี้แสดงว่าประมาท ประมาทนี้ไม่ได้หมายถึงปล่อยปละละเลย ไม่ระมัดระวัง หรือคึกคะนองเหมือนคนที่ซบรถโดยประมาทเท่านั้น ที่น่ากลัวกว่านั้นก็คือ **การใช้ชีวิตอย่างประมาท** เพราะเพลินหรือหลงใหลในความสุข หลงใหลในความสำเร็จ จนลืมนึกไปว่าความพลัดพรากสูญเสีย รวมทั้งความตาย จะมาถึงเราเมื่อไหร่ก็ได้ ดังนั้นเมื่อเวลานั้นมาถึง จึงทำใจไม่ได้ ต้องต็อกชกหัวตัวเอง

หลายคนเมื่อประสบความพลัดพราก ผิดหวัง มักจะโอดครวญว่า **ทำไมต้องเป็นฉัน** บางทีแค่กระเป๋าเงินหาย โทรศัพท์มือถือหาย

ก็รำร้องว่า **ทำไมถึงต้องเป็นฉัน** บางคนหนักกว่านั้น เช่นไปเที่ยวผู้หญิงหรือมัวเมาสำส่อนทางเพศ เพราะคิดว่ายังเป็นหนุ่มเป็นสาวก็ต้องตักตวงความสุขทางโลกให้เต็มที่ พอพบว่าตัวเองติดเชื้อเอชไอวี ก็จะคร่ำครวญหรือโวยวายว่า **ทำไมต้องเป็นฉัน** แต่น้อยคนที่จะพูดขึ้นมาว่า **ทำไมจะเป็นฉันไม่ได้** เวลาเกิดเหตุร้ายเกิดขึ้นกับตัว เราเคยถามตัวเองบ้างไหมว่า **ทำไมจะเป็นฉันไม่ได้**

เวลาของหาย เงินหาย เจ็บป่วย เวลาคนรัก เช่น พ่อ แม่ ล้มหายตายจากไป เราเคยตระหนักไหมว่า **ทำไมถึงจะเป็นฉันไม่ได้** ในเมื่อคนอื่นเขาก็เป็นกันทั้งนั้น เรามักจะโวยวายว่าทำไมจึงต้องเป็นฉัน ทุกครั้งที่เราพูดเช่นนี้ ก็ขอให้ระลึกว่า นั่นเป็นเพราะเราประมาทไปแล้ว เราไม่เคยตระหนักเลยว่า เหตุร้ายๆ แบบนี้สามารถเกิดขึ้นกับเราเมื่อไหร่ก็ได้ ความเจ็บป่วย ความพลัดพรากสูญเสีย เป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิตที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยไม่เลือกเวลาและสถานที่

พระพุทธองค์ตรัสว่า สิ่งที่ยกไม่ได้ ทำนายไม่ได้ เกี่ยวกับความตายก็คือ ๑. ไม่รู้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ๒. ไม่รู้ว่าจะเกิดขึ้นที่ไหน ๓. ไม่รู้ว่าจะเกิดขึ้นด้วยสาเหตุใด ๔. ไม่รู้ว่าเราจะอายุนานแค่ไหน ๕. เมื่อตายแล้วไม่รู้ว่าจะไปไหน ข้อ ๕ นั้นแน่นอนไว้ก่อน แต่อีก ๔ ข้อนั้นเป็นเรื่องที่เราต้องระลึกไว้อยู่เสมอ บางคนใช้ชีวิตอย่างประมาท คือสนุกสนานเต็มที่ ราวกับว่าอยู่อย่างลืมหาย คือลืมนึกไปว่าตัวเองต้องตาย แต่พอความตายมาประชิดตัวก็ร้องท่มร้องไห้ว่าทำไมตัวเองจึงอายุสั้น

ถ้าไม่อยากเจอแบบนี้ก็จำเป็นต้องเข้าใจธรรมชาติ แล้วศึกษาธรรมชาติให้ซึ่งแกใจ โดยเฉพาะในเรื่องความไม่เที่ยงของชีวิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ **“กฎไตรลักษณ์”** อันเป็นธรรมชาติของชีวิตและโลก ความเป็นธรรมชาติข้อที่หนึ่งคือ**ความไม่เที่ยง** ทุกอย่างไม่เที่ยง เมื่อเกิดแล้วก็ดับ ขึ้นแล้วก็ลง มาแล้วก็ต้องไป พบแล้วก็ต้องพราว นี่คือความไม่เที่ยง จริงไหม ลองพิจารณาดู นี่คือความไม่เที่ยงของชีวิตและโลก หรือที่พุทธศาสนาเรียกว่า **“อนิจจัง”**

อันที่สองคือ**ความเป็นทุกซ์** ความทุกซ์แฝงไปกับทุกสิ่งทุกอย่างทุกขณะ ขณะที่นั่งอยู่ตอนนี้ อาจจะมีเสียงเกิดว่า เมื่อ ๑๐ นาทีที่แล้ว ยังสบายอยู่ แต่ตอนนี้ชักจะไม่สบายแล้ว ทำหน้าที่เรคิดว่าสบาย ผ่านไปไม่นานก็ชักจะเมื่อย เริ่มจะไม่สบาย นั่นแหละแสดงว่าความทุกซ์มันปรากฏ ที่จริงมันปรากฏอยู่ตลอดเวลาแต่เรามองไม่เห็นเอง บางคนตอนนี้อาจจะอยากนอน คิดว่าท่านอนเป็นท่าที่สบายที่สุด ตอนนอนใหม่ๆ ก็สบาย แต่หากนอนไปสัก ๑๐ ชั่วโมง หรือนอนเป็นวันๆ แล้วจะรู้สึกว่าคุณนอนเป็นท่าที่สบายอยู่หรือเปล่า คงเริ่มจะไม่สบายแล้ว คงอยากจะลุกขึ้นมา นั่ง จากนั้นลองนั่งในท่าที่สบายที่สุด จะเอนหลังก็ได้ ดูซิว่าถ้านั่งไปนานๆ แล้วจะเกิดอะไรขึ้น เอนหลังสัก ๔-๕ ชั่วโมง จะยังรู้สึกสบายดีหรือเปล่า มันทุกซ์แล้วนะ

ลองนึกดู อาหารอร่อยๆ ที่เราอยากกินมากที่สุด จะเป็นไถ่ย่าง ล้มตำ หูฉลาม ถ้าเรากินทุกวัน เช้าก็กิน กลางวันก็กิน เย็นก็กิน แล้วกินอย่างนี้ไปทั้งเดือน ยังจะรู้สึกว่ามันอร่อยอยู่หรือเปล่า ใครที่ไม่เอื่อกก็ถือว่าเก่งมากแล้วละ ตอนกินใหม่ๆ เช่น มื้อแรกก็อร่อยนะ

แต่พอกินไปสักหนึ่งอาทิตย์ ความรู้สึกก็จะเปลี่ยนไป จากที่เคยรู้สึกอร่อยก็เปลี่ยนเป็นรู้สึกเฉยๆ และจากเฉยๆ ในที่สุดก็เริ่มจะรู้สึกเอียน ถ้ากินนานกว่านี้ก็อาจจะอาเจียน ที่จริงไม่ต้องกินหรอก แค่เห็นก็อยากจะอาเจียนแล้ว นี่เรียกว่า**สุขมันแฝงไว้ด้วยทุกซ์** ในความอร่อยก็มีความไม่อร่อยแฝงอยู่ ในความสบายก็มีความไม่สบายซ่อนตัวอยู่ ความทุกซ์ ความไม่อร่อย ความไม่สบาย มันจะค่อยๆ แสดงตัวเมื่อเวลาผ่านไป เพลงที่ไพเราะที่สุด ไม่ว่าจะเพลงของนักร้องคนไหน ลองฟังสักร้อยเที่ยว แล้วยังรู้สึกว่ามันไพเราะอยู่หรือเปล่า เริ่มเบื่อแล้วใช่ไหม นี่แหละที่เขาเรียกว่า**ทุกซ์มันแฝงอยู่ในสุข** ท่าที่สบายที่สุดก็ไม่เคยสบายไปตลอด พออยู่ในท่านั้นนานๆ ก็จะเริ่มตึง เริ่มเครียด เริ่มเมื่อย และกระสับกระส่าย แล้วก็กลายเป็นทุกซ์ขึ้นมา ในที่สุด อันนี้พุทธศาสนาเรียกว่า **“ทุกข์ขัง”** ก็คือ**สภาวะบีบคั้น** ความทุกซ์แฝงอยู่ในทุกสิ่ง ในทุกอิริยาบถ ในทุกรสชาติ ไม่ว่าจะอร่อยแค่ไหน ในทุกเสียงเพลง ไม่ว่าจะไพเราะเพียงใด เมื่อเสพมันบ่อยเข้าๆ ความทุกซ์จะเริ่มปรากฏ ความทุกซ์ยังแฝงและเกิดกับร่างกายของเราด้วย จึงทำให้เราเจ็บป่วย และตายในที่สุด

ความจริงอีกประการหนึ่งก็คือ **“อนัตตา”** ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน หมายความว่า**บังคับบัญชาไม่ได้** แม้แต่ร่างกายของเรา จะบอกให้ไม่ป่วยได้ไหม จะบอกให้ไม่เหี่ยวแห้งได้ไหม จะบอกให้ผิวสวย ผมสลวยยาวดำขลับ ไม่แตกปลาย บังคับได้ไหม จะบังคับให้ไตวงแขนขาผุดผ่อง ทำได้ไหม ไม่ได้เลย แต่ว่าเราสามารถปรับปรุงมันได้บ้าง ถ้ามีเหตุปัจจัยที่พร้อม แต่ก็ไม่สามารถทำให้เป็นไปตามใจได้ทุกอย่าง

แม้แต่ใจของเราก็ควบคุมไม่ได้ ใครบ้างที่สามารถควบคุมบังคับจิตใจไม่ให้คิดอะไรเลยภายในเวลาหนึ่งนาที แม้แต่หนึ่งนาทีข้างหน้าเรายังไม่รู้ว่าจะคิดอะไรต่อไป เราสามารถบอกได้ไหมว่า อีกหนึ่งนาทีข้างหน้าจะคิดเรื่องอะไร บอกไม่ได้เลย เราอาจจะต้องการให้ใจสงบสักหนึ่งนาทีเพื่อจะได้ฟังอาตมาพูดให้รู้เรื่อง แต่ลองดูเถิด เดี่ยวใจก็ผุดไปโน่น โผล่ไปที่บ้าน อาจะคิดถึงเพื่อน อาจะนึกถึงอดีต นึกถึงอนาคต นึกถึงอะไรร้อยแปด โดยที่เราห้ามไม่ได้เลย

นี่คือธรรมชาติของใจ ซึ่งเราบอกว่า เป็นใจของเรา ร่างกายก็ของเรา แต่เราควบคุมไม่ได้เลยสักอย่าง ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่สามารถยึดมั่นว่าเป็นตัวเราของเราได้ นี่คือความหมายของอนัตตาอีกข้อหนึ่ง ความหมายแรกคือบังคับบัญชาไม่ได้ ความหมายที่สองคือ**ไม่สามารถยึดเป็นตัวเราของเราได้**

นี่คือเหตุผลที่ทำให้เราต้องเข้าหาธรรมะ ไม่ใช่เพียงแค่ศึกษาธรรมะอย่างเดียว ต้องปฏิบัติด้วย เพื่อจะได้ฝึกใจให้พร้อมรับมือกับ

“อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ซึ่งเราไม่สามารถควบคุมได้ เพื่อที่จะรับมือกับสิ่งต่างๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถจะควบคุมบังคับบัญชาได้ แม้แต่เด็กหรือวัยรุ่นก็อาจจากโลกนี้ไปก่อนผู้ใหญ่ก็ได้ เพราะนี่คือความไม่เที่ยง เพราะนี่คือทุกซ์ เพราะนี่คืออนัตตา เป็นความจริงที่เราควบคุมไม่ได้ แต่ถ้าเรามีธรรมะ เราจะสามารถเผชิญกับสิ่งเหล่านี้ได้ ถ้าเราเข้าใจความจริงของชีวิตและโลก เราจะรับมือกับความผันผวนปรวนแปรในชีวิตได้ดีขึ้น

มีเด็กคนหนึ่งอายุ ๑๐ ขวบ เป็นมะเร็งที่เม็ดเลือด แม่ของเด็กเศร้าใจมาก ตัวเองสูญเสียสามีไปแล้ว และกำลังจะสูญเสียลูกอีกคนหนึ่ง ด้วยความที่แม่เป็นคนสนใจธรรมะ จึงชวนให้ลูกได้รู้จักธรรมะด้วย เช่นพาไปสวนโมกข์ ทำให้ได้พบท่านอาจารย์พุทธทาส ได้ฟังธรรมจากท่าน เพื่อเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้ ระหว่างนั้นก็พยายามรักษาทุกวิถี ไม่ว่าฉายแสงหรือเคมีบำบัด แต่ก็ไม่ได้ดีขึ้น อาการแยลงจนต้องเข้าโรงพยาบาล วันสุดท้ายเด็กอาเจียนออกมาเป็นเลือด เด็กกลัวมาก จึงถามพยาบาลว่า **“น้องอ๋องจะตายแล้วหรือ”**



ปกติพยาบาลมักจะปลอบใจผู้ป่วยว่าคุณยังไม่ตาย แต่พยาบาล รู้จักเด็กคนนี้ได้ จึงบอกความจริงว่า “ใช่จ๊ะ น้องอ๋องกำลังจะตาย แต่น้องอ๋องอย่ากลัวนะ น้องอ๋องเป็นคนกล้า ท่านอาจารย์พุทธทาส รอดอยู่ข้างหน้าแล้ว น้องอ๋องก้าวไปข้างหน้า ไปหาท่านนะ เพื่อนๆ ของน้องอ๋องก็รอดอยู่ข้างหน้าแล้วด้วยเหมือนกัน บ้า (คือพยาบาล) และแม่จะคอยช่วยน้องอ๋องนะจ๊ะ”

พอพูดเช่นนี้เด็กก็ได้สติขึ้นมาทันที เด็กรู้จักท่านอาจารย์พุทธทาส พอพยาบาลบอกว่าท่านอาจารย์พุทธทาสรอดอยู่ข้างหน้าแล้ว เด็กก็เกิดความกล้า หายกลัว ขณะเดียวกันพ่อแม่ได้สติ ก็แนะนำให้เด็กภาวนา หายใจเข้า-พุท หายใจออก-โธ ระหว่างนั้นแม่ก็กุมมือลูกไว้ ในที่สุดเด็กก็หยุดอาการกระสับกระส่าย และจากไปอย่างสงบ

เราเคยเจอเด็กที่จากไปอย่างสงบแบบนี้ไหม อย่าว่าแต่เด็กเลย ผู้ใหญ่ที่จากไปอย่างสงบ อย่างไม่ทุรนทุรายก็ยิ่งหายาก แต่เด็ก ๑๐ ขวบทำได้ อันที่จริงเราทุกคนก็ทำได้ถ้าเราฝึก แต่ถ้าเราไม่ฝึก เราก็ทำใจอย่างเด็กคนนี้ได้ไม่ได้ เพราะขนาดโทรศัพท์มือถือหายเรายัง ร้องไห้ เงินหายพันบาทก็กระสับกระส่ายแล้ว แค่อะไรหายสติก็แทบ จะไม่อยู่กับเนื้อกับตัวแล้ว อย่าว่าแต่ความตายเลย

มีคนหนึ่งชื่อโทรศัพท์มือถือมา ๒ หมื่นบาท ใช้ได้ไม่กี่วันก็หาย เป็นทุกข์มาก อยากได้คืน จึงไปหาหลวงพ่อกับซึ่งเป็นเกจิอาจารย์ หวังให้ท่านช่วยนั่งทางใน บอกเบาะแสว่าตอนนี้โทรศัพท์อยู่ที่ไหน แล้วจะได้คืนไหม พอไปถึง หลวงพ่อกับท่านไม่ถามเลยนะว่าโทรศัพท์ยี่ห้อ

อะไร หายที่ไหน เมื่อไหร่ แต่ท่านถามว่า มีทองไหม ชายคนนั้นบอกว่า มีครับ หลวงพ่อบอกว่า “อีกไม่นานก็หาย” มีรถไหม มีครับ “อีกไม่นานก็ไป” มีแฟนไหม มีครับ “อีกไม่นานก็ไปเหมือนกัน”

เจอแบบนี้เข้า ชายคนนี้เลยกราบลาหลวงพ่อกับ ไม่ถามต่อแล้ว เรื่องโทรศัพท์มือถือไม่ใช่เพราะว่ากลัวถูกขัง แต่เพราะได้คิดขึ้นมาว่า โทรศัพท์มือถือหายยังไม่เท่าไรหรอก ต่อไปจะต้องเสียทรัพย์มากกว่านี้ เขาได้สติขึ้นมาเลยว่า โทรศัพท์มือถือหายเป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งที่จะต้องสูญเสียพลัดพราก ยังมีอีกเยอะ เขาเลยทำใจได้ นี่คือคุณประโยชน์ของการที่เราเข้าใจความจริงของชีวิต

เมื่อเราเข้าใจความจริงเราก็ทำใจได้ง่าย ถ้าเราระลึกอยู่เสมอว่า ความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดา เราก็จะไม่หลงยึดติดถือมั่นสิ่งต่างๆ ว่าจะต้องอยู่กับเราไปตลอด ดังนั้นเรามีอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะ เป็น โทรศัพท์มือถือ กล้องถ่ายรูป หรือรถยนต์ ลองนึกเผื่อๆ ไว้บ้างว่า ของพวกนี้แม้ว่าเราจะรักเพียงใดก็ตาม มันอาจจะอยู่กับเราได้ไม่นาน ทำใจเผื่อไว้บ้างว่า มันอาจจะพลัดพรากจากเราไปเมื่อไหร่ก็ได้ ถ้าทำใจอย่างนี้ไว้ เมื่อถึงเวลาที่ต้องสูญเสียมันไป เราจะทุกข์น้อยลง ตรงกันข้ามกับคนที่ร้องไห้ ร้องไห้ ให้ ดีใจไปเสียเลย นั่นเป็นเพราะเขา ลืมไปว่า ความพลัดพรากสูญเสียเป็นเรื่องธรรมดา หรือถึงรู้ แต่ก็ไม่เคยเตรียมใจไว้เลย พอสูญเสียจึงทำใจไม่ได้

คนไหนที่ของหายแล้วยังทุกข์แสดงว่า **เสียสองต่อ** เสียต่อแรกคือ **เสียวัตถุ** เสียทรัพย์สมบัติ เสียต่อที่สองคือ **เสียใจ** เรียกว่า

ทุกข์สองชั้น ก็ได้ แต่คนฉลาดเขาจะเสียต่อเดียวหรือทุกข์ชั้นเดียว คือ ของหายแต่ใจไม่ทุกข์ เพราะเขาเห็นเป็นเรื่องธรรมดา คนที่ฉลาดกว่านั้นยังจะได้กำไรจากการสูญเสีย คือคนฉลาดจะมองว่าเหตุการณ์แบบนี้สอนใจเราว่า “**ความพลัดพรากสูญเสียเป็นเรื่องธรรมดา**” มันกำลังเตือนเราว่า “**ต่อไปจะต้องเจอหนักกว่านี้**” ต่อไปไม่ใช่แค่ของหาย แต่ต่อไปแฟนก็จะไปจากเรา ลักวันหนึ่งพ่อแม่ก็จะไปจากเรา คนเราส่วนใหญ่ไม่เคยมองแบบนี้เท่าไร เพราะมัวแต่เศร้าโศกเสียใจ เลยขาดทุน แต่ใครที่คิดแบบนี้ก็ถือว่าได้กำไร คือทำให้ฉลาดขึ้น ไม่ประมาท ไม่หลงเพลิดเพลินในสิ่งที่มีอยู่ อาตมาอยากให้เราทุกคนได้กำไรแบบนี้บ้าง อย่ามัวเอาแต่เศร้าโศกเสียใจ

ขอให้ระลึกเสมอว่า **ทุกข์ไม่ได้มีไว้ให้คร่ำครวญ ทุกข์มีไว้ให้ใคร่ครวญต่างหาก** คร่ำครวญกับใคร่ครวญต่างกัน ส่วนใหญ่ทุกข์แล้วคร่ำครวญ แต่ถ้าคุณทุกข์ เช่น พลัดพรากสูญเสีย ของหาย หรือแม้แต่ออกหัก ลองมาใคร่ครวญดูเถอะ ก็จะพบว่าที่เราทุกข์ก็เพราะไปหลงยึดว่าสมบัติที่เรามีนั้นมันเที่ยง จะอยู่กับเราไปชั่วฟ้าดินสลาย เราลืมไปว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อใดก็ตามที่คุณลืมความจริงข้อนี้ ก็เตรียมทุกข์ได้เลย และ**ความทุกข์นี้แหละ ที่สอนให้เรารู้จักปล่อยวาง และตั้งอยู่ในความไม่ประมาท**

ถ้านึกอย่างนี้เมื่อไหร่จะได้กำไร คือระลึกว่าเหตุร้ายทั้งหลายมาเตือนเราไม่ให้ประมาท ให้เราเตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้ เพราะต่อไปอาจจะต้องเจอหนักกว่านี้ ถ้าหายร้อยบาทยังทุกข์ ยังทำใจไม่ได้ แล้วจะทำใจอย่างไรเมื่อหายพันบาท ถ้าหมื่นบาทหายไปยังทำใจไม่ได้

แล้วจะอย่างไรเมื่อพ่อแม่ล้มหายตายจาก หรือตัวเองล้มป่วย ให้ระลึกว่า เวลาเราเจอความพลัดพรากสูญเสีย นี่คือการบ้านที่เราจะต้องสอบให้ผ่าน ถ้าสอบไม่ผ่าน เราจะรับมือกับบททดสอบที่หนักหนาสาหัสกว่านี้ได้อย่างไร สำหรับคนที่มีปัญญา เมื่อเจอเช่นนี้เข้าเขาจะได้กำไร เพราะเขารู้ว่าเป็นธรรมชาติที่มาสอนเขา นี่คือการฝึกหัดสอนให้เขารู้จักทำใจ หรือฝึกใจให้พร้อมรับมือกับความพลัดพรากสูญเสียที่หนักกว่านั้นในอนาคต

เพราะฉะนั้นนับแต่ขึ้นไป เวลาเงินหาย กล้องหาย โทรศัพท์หาย ให้ตั้งสติเอาไว้ ทุกข์ได้ เสียใจได้ แต่อย่าทุกข์นาน อย่าเสียใจนาน ให้ระลึกว่า ถ้าแค่นี้ยังเสียใจ แล้วถ้าเจอเรื่องที่หนักกว่านี้ เช่นพ่อแม่ล้มป่วย คนรักเกิดมိอันเป็นไปขึ้นมา เราจะไม่แยกว่านี้หรือ **ขอให้อោความพลัดพรากสูญเสียเป็นครูสอนเราให้เข้าใจธรรมชาติหรือความจริงของชีวิต ถ้าเข้าใจธรรมชาติเราก็จะพบว่า ถึงที่สุดแล้วสิ่งที่ทำให้เราทุกข์นั้นอยู่ที่ใจเราต่างหาก ไม่ใช่เพราะว่ามีเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับเรา ไม่ใช่เพราะว่ามีเคราะห์กรรม คนบางคนเจอเคราะห์กรรม แต่ว่าเขาฝึกใจไว้ดี เขาก็ไม่ทุกข์ เคยได้ยินไหม บางคนบอกว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง**

มะเร็งถือว่าเป็นเคราะห์กรรมอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งที่ไม่ดีใครประสงค์ แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่เคราะห์กรรมทำอะไรเขาไม่ได้ เพราะเขาฝึกใจไว้ดี เป็นมะเร็งแล้วยังบอกว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะว่ามีมะเร็งทำให้เขาหันมาสนใจธรรมะ จนพบความสุขที่แท้ แต่ก่อนตอนที่ยังไม่เป็นมะเร็งก็มัวแต่สนุกสนาน เอาแต่ทำมาหากิน พอเป็นมะเร็ง

ก็เลยเข้าหาธรรมะ และเมื่อได้ค้นพบธรรมะแล้วใจสบาย บางคนเป็นมะเร็งบ้างแต่มีความสุขมากกว่าคนปกติธรรมดาเสียอีก คนเป็นมะเร็งบ้างบางคนมีความสุขมากกว่าคนถูกลอตเตอรี่ ๒๐ ล้านเสียอีก

มีพ่อค้าเร่คนหนึ่งถูกลอตเตอรี่ได้เงิน ๒๐ ล้าน ตอนแรกก็มีความสุขมาก แต่หลังจากผ่านไปหนึ่งเดือนก็เป็นชาวหน้าหนึ่งในไทยรัฐว่ากินยาฆ่าตัวตายเพราะเครียด ที่เขาเครียดก็เพราะใครต่อใครก็มารุมขอเงิน พอได้เงินน้อยก็ต่อว่าเขา มีบางคนถึงกับโทรมาขู่ฆ่า เขาเครียดมากจนกินยาฆ่าตัวตาย แต่ลูกสาวช่วยไว้ได้ทัน เขาพูดหลังจากฟื้นขึ้นมาว่า “ตอนเป็นพ่อค้าหาบเร่ หาเช้ากินค่ำ มีความสุขกว่า (ตอนถูกลอตเตอรี่) เป็นไหนๆ”

บางคนได้โชคแต่ทุกข์ แต่บางคนเจอเคราะห์แต่มีความสุข เพราะอะไร เพราะวางใจไว้ถูก สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ ไม่ใช่เพราะเจอโชคหรือเคราะห์ **คนที่เจอเคราะห์ มีสิ่งไม่ดีมากระทบ ถ้าวางใจเป็นก็ไม่ทุกข์ เปรียบไปก็เหมือนกับเรามีเศษแก้วอยู่ในมือ ทำอย่างไรถึงไม่ให้เศษแก้วบาดมือ วิธีการคืออย่าไปกำมัน** ถ้าคุณกำมันแล้วบีบมันก็บาดมือเรา คนส่วนใหญ่มีเศษแก้วอยู่ในมือแต่ไม่รู้ตัว ยังผลออกไปกำแล้วบีบไม่หยุด ก็เลยมีแผลที่มือ พอมีแผล ถ้ามองจะโทษเศษแก้ว หรือโทษตัวเองที่ไปกำแล้วบีบมันเอาไว้ คนส่วนใหญ่ไปโทษเศษแก้ว แต่คนฉลาดจะไม่ทำอย่างนั้น มีเศษแก้วอยู่ในมือก็อย่าไปกำมัน มันก็ทำอะไรเราไม่ได้

ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่พอเจอเหตุร้ายมากระทบแล้ววางใจไม่เป็น ปล่อยวางไม่ได้ กลับไปยึดติดถือมั่นหรือแบกมันเอาไว้ ก็เลยเป็นทุกข์ เป็นมะเร็งบ้างแต่วิตกกังวล จมอยู่ในความทุกข์ มัวแต่คร่ำครวญเสียใจ นี่เปรียบเสมือนคนที่มีเศษแก้วอยู่ในมือ แล้วไปกำและบีบมันเอาไว้ เวลาถูกเพื่อนตำหนิ เพื่อนไม่ทักทาย แฟนพูดไม่เพราะ ก็เก็บเอามาคิด คิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า อันนี้แหละเหมือนคนที่กำเศษแก้วแล้วบีบเอาไว้แน่นๆ ก็เลยเจ็บ

เมื่อมีเศษแก้วอยู่ในมือ คุณไม่ต้องกำ แคปล่อยให้มันไว้เฉยๆ หรือดีกว่านั้นก็คว่ำมือลง เศษแก้วก็ตกจากมือใช่ไหม แต่ส่วนใหญ่ไม่ทำอย่างนั้นหรอก เมื่อได้ยินใครพูดไม่ดีพูดไม่เพราะกับเรา แทนที่จะปล่อยให้มันผ่านไป ก็เก็บเอามาคิด แล้วก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ

ขอให้ระลึกว่า **รากเหง้าของความทุกข์อยู่ที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่เคราะห์หรือโชค** คนมีโชคแต่ทุกข์จนอยากฆ่าตัวตายก็มีเยอะ คนที่ประสบเคราะห์แต่มีจิตใจผ่องแผ้ว ผ่องใสก็มีมากมาย เพราะฉะนั้น เวลาที่คุณเจอความทุกข์ เจออันจัจจ ทุกข์ อนัตตา เล่นงาน เจ็บป่วย พลัดพราก สูญเสียคนรักไป หรือความตายเข้ามาประชิดตัว ถ้าคุณเข้าใจธรรมะ เข้าใจความจริง มีสติและปัญญา เหตุร้ายเหล่านั้นจะทำอะไรคุณไม่ได้ จิตใจยังเป็นสุขได้

นี่คือเหตุว่า ทำไมเราต้องมาศึกษาและปฏิบัติธรรมะ ก็เพื่อให้เราสามารถจะเผชิญปัญหาและเอาชนะความพลัดพราก ความสูญเสีย ความผิดหวัง ความเจ็บป่วย รวมทั้งความตายได้ในที่สุด



มีสติรักษาใจ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความจำได้ ตรงข้ามกับความหลง ความลืม เรามีความระลึกได้อยู่แล้วเป็นปกติ เช่น จำเบอร์โทรศัพท์ของเพื่อนได้ จำทางไปบ้านของญาติผู้ใหญ่ได้ จำเหตุการณ์ประวัติศาสตร์ที่เคยจำเรียนที่เก็บสะสมไว้ในความทรงจำได้ นี่คือสติ และหน้าที่อย่างหนึ่งของสติ คือ ความระลึกได้ จำได้ ไม่ลืม ถ้ากำลังทำงานอยู่ แล้วนึกขึ้นมาได้ว่า เย็นนี้ต้องโทรศัพท์ไปหาลูกชาย กำลังรีดเสื้อผ้าก็นึกได้ว่าเราตั้งกาต้มน้ำไว้ในครัว นี่แหละคือหน้าที่ของสติ

จะเห็นว่าสติไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อน แต่เป็นเรื่องที่เรามีอยู่แล้วตั้งแต่เกิด สติทำให้ไม่ลืมข้อมูล ไม่ลืมนัดหมาย ไม่ลืมการงาน รวมถึงไม่ลืมตัวด้วย มีสำนวนในภาษาไทยว่า ได้ดีแล้วไม่ลืมตัว ความไม่ลืมตัวแบบนี้ก็เป็นหน้าที่ของสติเช่นกัน เช่น คนที่ยากจน

มาก่อน พอได้ดีแล้วลืมเพื่อน ลืมผู้มีพระคุณ ต่อมามีคนมาเตือนสติ ให้ระลึกว่า สมัยก่อนเคยลำบากด้วยกันมา ไม่ควรลืมเพื่อน ไม่ควรลืมกำพืด ไม่ควรลืมพ่อแม่ ก็เป็นเรื่องของสติเหมือนกัน คำว่าเตือนสติ แปลว่าทำให้ไม่ลืม ทำให้ได้คิดขึ้นมา

สติ บางครั้งก็แปลว่า **รู้ตัว** ที่จริงคำว่ารู้ตัวคือความหมายของ **สัมปชัญญะ** สติกับสัมปชัญญะนั้นเป็นเหมือนฝาแฝด ไกลกันมาก แต่บ่อยครั้งเราก็พูดรวมๆ กันว่าสติ คนที่นอนสลบไสลอยู่ หลังจากช่วยยให้ฟื้นขึ้นมา เขาก็รู้ตัว รู้ตัวว่าอยู่ที่ไหน รวมทั้งจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้น อย่างนี้เรียกว่าเขามีสติกลับมา คนที่หลับไหลเพราะเมา พอเราช่วยให้เขาตื่นขึ้น กลับมารู้ตัวใหม่ ก็เรียกว่าทำให้เขามีสติ

เรามีสติกันอยู่แล้วทุกคน คือ ระลึกได้ รู้ตัว รวมไปถึงความไม่ประมาทด้วย

ความไม่ประมาท ในแง่หนึ่งหมายถึง **ความระมัดระวังใส่ใจ** เนื่องจากระลึกได้ถึงอันตรายที่แฝงอยู่ เช่น กำลังขับรถอยู่ก็ระลึกได้ว่าอาจเกิดอันตรายขึ้นได้ ดังนั้นจึงขับรถอย่างระมัดระวัง ไม่ชะล่าใจ ไม่ดูแคลน อย่างนี้เรียกว่าขับรถอย่างไม่ประมาท การระลึกได้ว่าอุบัติเหตุอาจจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้ นี่ก็คืองานของสติ

ความไม่ประมาท ยังหมายถึงการไม่หลงใหลมัวเมาหรือลุ่มหลง **ในความ สุขความสำเร็จ** นักกีฬาบางคนมีชัยชนะมาหลายครั้งก็หลงตัว ลืมตน จึงดูแคลนคู่แข่งว่าไม่มีอะไร นี่ก็คือความประมาท และไม่มีสติ คนหนุ่มคนสาวที่มีสุขภาพแข็งแรงก็ประมาทได้เหมือนกัน คือ

ลุ่มหลงหรือเพลินในความมีสุขภาพดี จนเข้าใจผิดไปว่าความตายยังอยู่อีกไกล อย่างนี้ก็เรียกว่าประมาทในสุขภาพ ในทางตรงข้ามถึงแม้ว่าชีวิตจะราบรื่น ไม่ประสบเหตุร้าย แต่ระลึกอยู่เสมอว่า ความตายจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้ ดังนั้นจึงใช้ชีวิตอย่างใส่ใจ ไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ อย่างนี้ก็เรียกไม่ประมาทในชีวิต จะทำอย่างนี้ได้ก็ต้องมีสติ คือระลึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิตอยู่ตลอดเวลา

ความไม่ประมาทเป็นอีกชื่อหนึ่งของสติ เามาใช้กับเหตุการณ์ **ซึ่งอาจจะเกิดขึ้น หรือใช้กับเหตุการณ์ที่จะต้องเกิดขึ้นก็ได้** เช่น การขับรถ การแข่งขันกีฬา อาจจะไม่แพ้หรือชนะก็ได้ ถ้าเราไม่ประมาทก็อาจจะไม่แพ้ แต่บางอย่างเป็นเรื่องที่ต้องเกิดขึ้น ไม่มีทางหนีพ้น เช่น ความตาย คนที่ไม่ประมาทในชีวิต เพราะระลึกอยู่เสมอว่าสักวันหนึ่งฉันจะต้องตาย ความระลึกได้แบบนี้เป็นหน้าที่ของสติ แต่สติแบบนี้ไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นง่ายๆ เพราะคนเราหลงลืมง่าย เวลามีความสุขความสบาย ก็ลืมไปว่าสักวันหนึ่งจะต้องป่วยต้องตาย คนหนุ่มคนสาวที่มีสุขภาพพลานามัยดี มีชีวิตที่สะดวกสบาย บ่อยครั้งก็นึกไม่ถึงว่าจะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นกับตัวเองได้ นี่ก็เพราะมัวเพลิดเพลินกับความสะดวกสบายจนลืมตัว

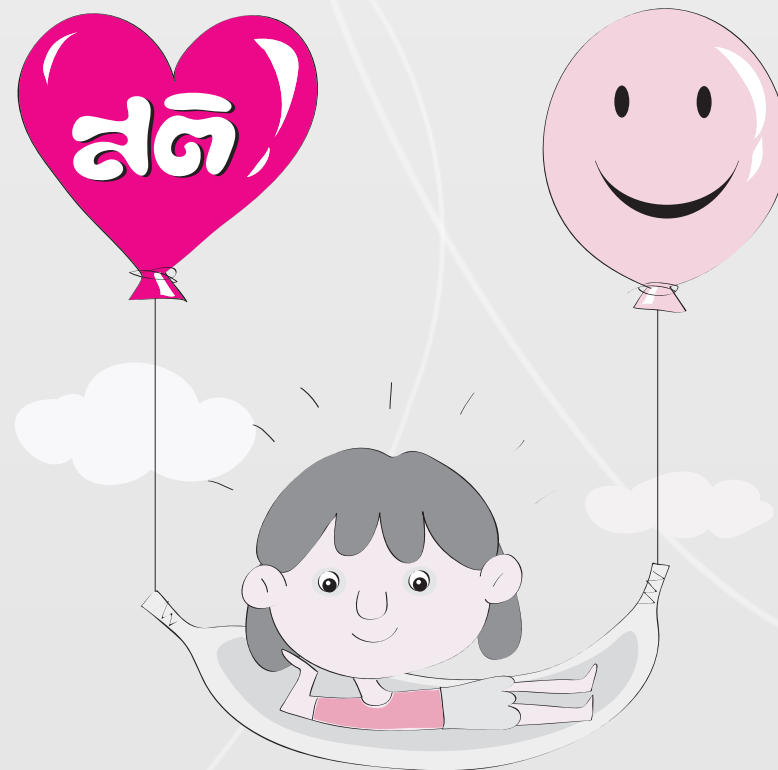
ทุกคนมีสติอยู่แล้ว ไม่ใช่ต้องมาสร้างกันที่นี่ ทุกวันนี้เราใช้สติในชีวิตประจำวันแทบจะตลอดเวลา เช่น เวลาล้างจานก็ระลึกได้ว่าจะวางจานซ้อนล้นมไว้ตรงไหน ริดเลื้อยูกก็ไม่ลืมน้ำอยู่ในคร้ว นัดเพื่อนไว้ก็จำได้และไม่เคยผิดนัดเพื่อน รวมทั้งใช้ชีวิตโดยไม่ลืมน้ำว่าสักวันจะต้องตาย เเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ถ้ามัว

แค่นี้พอไหม บางคนคิดว่ามีสติแค่นี้ก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องมาฝึกสติหรือเข้าวัดเลย แต่ในความเป็นจริงแล้ว ใช้ว่าชีวิตเราจะราบเรียบหรือราบรื่นไปหมดทุกอย่าง บางทีอาจมีสิ่งที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้นได้ เมื่อถึงตอนนั้น **เราต้องมีสติมากพอที่จะรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดฝันได้**

ส่วนใหญ่แล้วสติที่เรามีหรือใช้ในชีวิตประจำวันนั้นมักไม่มากพอที่จะเอามารับมือกับเหตุการณ์ปัจจุบันทันด่วนหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันได้ หรือไม่ก็เอาสติมาใช้ไม่ทันการณ์ ผลก็คือลืมหืมตา ทำสิ่งที่ไม่สมควรออกมา หรือจมอยู่ในความทุกข์ แต่ถ้าเรามีสติที่พัฒนาดีแล้ว เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ก็จะตั้งหลักได้ ไม่ตระหนกตกใจ ไม่โกรธเกรี้ยว ไม่ปล่อยใจให้เหตุร้ายมาครอบงำจิต สามารถที่จะสลัดความรู้สึกตื่นกลัวหรือตื่นเต้นออกไปได้

ชีวิตคนเรามักมีเรื่องปัจจุบันทันด่วนอยู่เสมอ แต่เหตุร้ายอาจเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก แม้กระนั้นก็ไม่ควรประมาท เพราะอาจจะมีเหตุการณ์ต่างๆ มาทดสอบอยู่เรื่อยๆ ในลักษณะต่างๆ กัน เคยได้ยินไหมว่าพอเกิดไฟไหม้ขึ้นมา บางคนยกตุ่มน้ำออกมาจากบ้าน ใหม่ๆ ที่ของที่น่าขนออกมามีอีกตั้งเยอะ เช่น โฉนดที่ดิน เพชรนิลจินดา แต่ก็ไม้ออกมา กลับขนตุ่มน้ำออกมาอย่างกระหืดกระหอบ อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติ ถ้ามีสติก็คงจะทำอย่างอื่นที่สำคัญกว่านี้

สิ่งหนึ่งที่เราต้องพบบ่อยอยู่เสมอก็คือความพลัดพรากสูญเสียส่วนใหญ่เมื่อเจอแล้วก็รับมือไม่ทัน จิตพลัดจมอยู่ในความโศกเศร้าเสียใจ บางครั้งเราก็ต้องพบกับความผิดหวัง เช่น ผิดหวังในคู่ครอง



ในการเรียน ในการทำงาน เรื่องเหล่านี้ไม่มีใครปรารถนาจะประสบ แต่ก็ต้องเจอแน่นอนไม่วันใดก็วันหนึ่ง ถามว่าถ้าเราเจอสิ่งเหล่านี้ สติที่มีอยู่มีคุณภาพพอไหมที่จะช่วยเราให้หายทุกข์ได้ ส่วนใหญ่ไม่พอหรือบางคนเสียอกเสียใจจนถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย เป็นข่าวให้เราได้ยินเป็นประจำ บางคนมุ่งมั่นว่าจะต้องเรียนให้จบภายในสามปีครึ่ง แต่พอรู้ว่าสอบไม่ผ่านวิชาหนึ่งก็เสียอกเสียใจมาก จมอยู่กับความเศร้าความเสียใจ ในที่สุดก็กระโดดตึกฆ่าตัวตาย นี่เป็นเพราะขาดสติ

มีนักศึกษาคนหนึ่งได้รับทุนเรียนดี จากโครงการหนึ่งอำเภอหนึ่งทุน ได้ไปเรียนต่อที่ประเทศเยอรมัน แต่ไปถึงแล้วมีปัญหาเรื่องภาษา ภาษาเยอรมันไม่แตกฉาน จึงเรียนไม่ทันเพื่อน การเรียนตกต่ำ โทรศัพท์บอกพ่อแม่ว่าอยากกลับเมืองไทย พ่อแม่ก็หัวงออยากกลับมาเลยลูก ถ้ากลับมาแล้ว จะกลับไปเรียนต่อที่เยอรมันอีกไม่ได้ นักศึกษาคนนั้นจึงกลุ้มใจมาก กินยาพาราเซตามอลไป ๕๐ เม็ด พอฟื้นขึ้นมาก็ยังไมหายกลุ้ม ภายหลังจึงกระโดดตึกฆ่าตัวตาย นี่ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่ชี้ว่า สติที่เรามีในชีวิตประจำวันนั้นมักไม่มีกำลังเพียงพอที่จะรับมือกับความพลัดพรากสูญเสียหรือความผิดหวัง หากเจอเหตุการณ์ที่ไม่สมหวังอย่างแรง ก็อาจทำให้ตัดสินใจทำร้ายตัวเองได้

ความผิดหวังของคนเรามีอยู่ ๓ อย่าง คือ ๑. ประสบกับสิ่งที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจ ๒. ความพลัดพรากจากสิ่งที่น่ารักน่าพอใจ ๓. ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น ถ้าชีวิตเราราบเรียบก็คงจะดี แต่

ความเป็นจริง เส้นทางชีวิตคนเราล้วนมีหลุมมีบ่ออยู่ข้างหน้า มากบ้างน้อยบ้าง บางช่วงก็เป็นหุบเหวด้วยซ้ำ สติที่เรามีนั้น ไม่ใช่หลักประกันที่จะช่วยให้ผ่านพ้นมันไปได้อย่างราบรื่น เวลาเจอเส้นทางที่ขรุขระก็อาจจะสะดุดล้มหรือโซซัดโซเซได้ บางทีจู่ๆ ก็พลัดลงคูหรือตกเหวไปเลยก็มี ก็เพราะสติของเรายังอ่อนแอ ไม่ฉับไว ดังนั้น จึงจำเป็นที่เราจะต้องเจริญสติ เพื่อเพิ่มกำลังสติของเราให้มากกว่าที่มีอยู่เดิม เพื่อจะเผชิญและรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดฝัน ความพลัดพรากสูญเสีย และสิ่งเลวร้ายไม่สมปรารถนาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้โดยไม่เสียผู้เสียคน

ที่จริงเราไม่ต้องรอว่าต้องให้มีวิกฤตในชีวิต ไม่ต้องรอให้เกิดความพลัดพรากสูญเสียก่อนแล้วจึงจะมาเจริญสติ เราจะต้องเตรียมพร้อม ก่อนที่มันจะเกิดขึ้น ขณะเดียวกันถึงแม้เหตุร้ายยังไม่เกิด **การเจริญสติก็จะช่วยให้เรามีความสุขได้มากขึ้น มีชีวิตที่โปร่งเบา กว่าแต่ก่อน ทำงานได้ดีขึ้น เพราะไม่ลืมหิวหรือปล่อยใจไปกับความฟุ้งซ่าน ความเครียด หรือกังวลอยู่กับอนาคต**

ที่พูดมาจะเห็นว่า สติมีหลายระดับ ตั้งแต่หยาบๆ ไปจนถึงละเอียด มีตั้งแต่งุ่มง่ามไปจนถึงฉับไว คนที่ตื่นจากสลบ พอมีสติกลับมา สติแบบนี้เป็นสติแบบหยาบๆ เป็นการรู้ตัวแบบหยาบๆ ยังมีสติและความรู้ตัวที่ละเอียดกว่านั้น เช่น รู้ตัวว่ากำลังฟุ้งซ่าน กำลังหงุดหงิดรำคาญใจ กำลังเศร้า กำลังทุกข์อยู่กับความเจ็บป่วย นี่เป็นสติและความรู้ตัวที่ละเอียด ซึ่งคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีกัน

การที่เราระลึกได้ถึงเบอร์โทรศัพท์ของลูก จำได้ว่ากำหนดนัดหมายกับเพื่อนไว้ จำได้ถึงงานการที่ค้างค้างอยู่ นี่เป็นการระลึกได้ที่หายาบ มันยังมีความระลึกได้ที่ละเอียดและไวกว่านั้น เช่น เมื่อเราเผลอพุ่งชาน แล้วระลึกได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำลังกินข้าว อาบน้ำหรือเดินอยู่ พอระลึกได้แล้วจิตก็กลับมาอยู่กับสิ่งที่ทำ อยู่กับปัจจุบัน **สติที่ทำให้ระลึกถึงกายและใจอย่างต่อเนื่อง ไม่คลาดไปจากปัจจุบัน คือสติที่จับใจ เป็น “สัมมาสติ” ที่เราควรสร้างขึ้นให้มากๆ**

ความระลึกได้และรู้ตัวอย่างนี้มีประโยชน์ คือ ทำให้เราไม่เผลอหรือพลัดหลงเข้าไปในความทุกข์ ไม่ทำให้ความทุกข์ลุกลามใหญ่โต คนที่เศร้า ท้อแท้ ผิดหวังจนฆ่าตัวตาย ก็เริ่มมาจากความผิดหวังที่สะสมทีละน้อยจนมากขึ้นเรื่อยๆ มีบางคนฆ่าตัวตายเนื่องจากกลุ่มใจเพราะมีสิ่งที่โหดร้าย ปัญหาของเขาเริ่มต้นมาจากจุดเล็กๆ แรกๆ อาจจะมีสติที่อ่อนแอเล็กๆ ที่เพื่อนล้อ แต่ตอนหลังก็ชักอับอายมากขึ้น รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ แล้วกลายเป็นกลุ่มใจอย่างหนัก อารมณ์เหล่านี้สะสมและลุกลาม จนทำให้เราเป็นบ้าเป็นหลัง เรื่องเล็กก็กลายเป็นเรื่องคอขาดบาดตาย จนกระทั่งทำร้ายตัวเอง หรือไม่ก็ทำร้ายคนอื่น นี่เป็นเพราะเราลืมตัว ถ้าหากเรามีสติที่จับใจ ความทุกข์ก็จะไม่ลุกลามขยายตัว พอรู้ตัวว่าทุกข์ ก็หายทุกข์ทันที

เป็นเพราะชีวิตนั้นผันผวนไม่แน่นอน ถ้าไม่เฝ้าระวังทุกข์ท่วมทับ เราก็จำต้องมาฝึกสติกัน ใครที่ปฏิบัติก็จะพบว่า **ถ้าเรามีสติ** **ว่องไว ใจจะพุ่งชานไปได้ไม่ไกล ประเดี๋ยวเดียวก็จะกลับมาอยู่กับปัจจุบัน กลับมาอยู่กับกาย อยู่กับอิริยาบถ อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่**

บางครั้งความคิดหรืออารมณ์ความรู้สึกมันรุนแรงมาก เช่น พอไปครุ่นคิดเรื่องเก่าๆ ที่เคยทำให้เจ็บปวด ถ้าสติเราไม่ไวพอ กว่าที่รู้ตัวก็คิดไปไกลหรือตีกอกชกตัวไปแล้ว แต่ถ้าสติไว ก็จะรู้ตัวไว หลุดจากความพุ่งชาน ทำให้ใจเราโปร่งเบาขึ้น

ความระลึกได้ ความรู้ตัว มีเป็นลำดับขั้น แต่ละขั้นจะละเอียดอ่อนและฉับไวมากขึ้น จะทำให้เราระลึกได้ในปัจจุบันได้เร็ว ทำให้หลุดจากความทุกข์ได้เร็ว และเข้าถึงความสุขที่ประณีตขึ้น อย่าไปดูถูกความรู้ตัว ความระลึกได้ ความรู้ทัน ถ้าเราพัฒนาสติสัมปชัญญะไม่หลงไม่ลืม ก็จะเข้าใจพระนิพพานมาก เป็นวิถีสู่อิสระอย่างแท้จริง

หลวงปู่ดุลย์ อตุโล เป็นศิษย์รุ่นแรกๆ ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต หลายคนเชื่อว่าท่านเป็นพระอรหันต์ วันหนึ่งมีคนถามท่านว่า **“หลวงปู่ครับ ทำอย่างไรจึงจะตัดความโกรธให้ขาดได้”** ท่านตอบสั้นๆ ว่า **“ไม่มีใครตัดความโกรธให้ขาดได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทันมันก็ดับไปเอง”** จะรู้ทันได้ก็เพราะมีสตินั่นเอง ต่อมาก็มีคนถามหลวงปู่ว่า **“หลวงปู่ยังมีความโกรธบ้างไหมครับ”** หลวงปู่ตอบสั้นๆ ว่า **“มีแต่ไม่เอา”**

ทำไมหลวงปู่ดุลย์จึงไม่เอาความโกรธ ก็เพราะรู้ว่ามันไม่น่าเอา ความโกรธมันไม่น่าเอา แต่เราไม่มีสติ พอความโกรธเกิดขึ้น กว่าที่รู้ทัน มันก็ครอบใจเราไปเรียบร้อยแล้ว เพราะสติเราอ่อน เหมือนกับยามเฝ้าประตูเมืองที่ไม่ตื่นตัว ศัตรูจึงจู่โจมบุกเมืองได้อย่างฉับพลัน **ยามเฝ้าประตูเมืองก็คือสติ สติที่เฝ้ารักษาใจเอาไว้** ความรู้เท่าทันนั้น

มีอันสงส์มากทีเดียว ถ้าเรารู้ทันได้ไฉนจะช่วยให้หลุดพ้นจากอารมณ์อกุศลได้ เช่น ความโกรธ ใครๆ ก็รู้ว่ามันไม่น่าเอา แต่พอเกิดขึ้นที่ไร ก็เผลอกอดความโกรธเอาไว้ทุกที นั่นก็เพราะลืมหัด

สิ่งที่ไม่น่าเอา เมื่อเกิดขึ้น สติเตือนให้เรารู้ทัน แต่ไม่ใช่แค่นั้น แม้สิ่งที่เราคิดว่าน่าเอา สติก็เตือนเราเหมือนกันว่าอย่าไปเอานะ เพราะมันก็มีทุกข์แฝงอยู่ ชื่อเสียงเกียรติยศ ทรัพย์สมบัติ ความสำเร็จ หากได้มา ถ้าเรามีสติไม่ไวพอ เราก็จะหลงไหลในสิ่งเหล่านี้ที่เรียกว่า **โลกธรรม** โดยที่เราไม่รู้ตัว ถ้าหลงไหลหรือเพลิดเพลิดกับมันแล้ว ความทุกข์จะตามมา เพราะเมื่อจิตลอยฟุ้งเพราะความเพลินในสุข ถึงเวลาสุขผันแปร จิตก็ถอยจมตกต่ำ *ยิ่งลอยสูง ตกลงมาก็ยิ่งเจ็บ* สิ่งที่น่าเอาทั้งหลาย ล้วนไม่ยั่งยืน ไม่มีใครชนะได้ตลอด ลักวันก็ต้องประสบกับความพ่ายแพ้ คนที่เป็นที่หนึ่งมาตลอด หากเพลิดเพลิดในความเป็นเบอร์หนึ่ง เวลาพ่ายแพ้จะเป็นทุกข์มากกว่าคนที่ไม่เคยชนะ ส่วนคนหลังนั้น หากจะแพ้ก็ครั้งก็รู้สึกเฉยๆ แต่ถ้าเรามีสติ หากเผลอไปหลงเพลินในชัยชนะและความสำเร็จ สติก็จะช่วยให้รู้ทัน และกลับมารู้ตัว ไม่หลงเพลิดเพลิดไปไกล และถ้ามีปัญญาด้วยแล้ว เราก็จะไม่หลงยึดมั่น เพราะเรารู้ว่า สิ่งที่เป็นบวกหรือน่าเอา เช่น

ความสุข ความสำเร็จนั้น ไม่ต่างจากหางงู ถ้าจับเอาไว้แล้วปล่อยไม่ทัน งูก็อาจจะแว้งมากัดเราได้

ความสำเร็จ ชัยชนะ โชคลาภเปรียบเหมือนหางงู ถ้าจับแล้วปล่อยไม่ทัน งูก็แว้งมากัดเราจนได้ ดังนั้นต้องปล่อยให้ไว บางทีครูบาอาจารย์ก็เปรียบสิ่งเหล่านี้เหมือนกับเหยื่อที่มีเบ็ดซ่อนอยู่ พอปลาเห็นเหยื่อก็จะรีบเข้าไปสูบ ตอนสูบเหยื่อใหม่ๆ ก็จะรู้สึกอร่อยมีความสุข แต่สักพักก็จะรู้สึกเจ็บปวดเมื่อเบ็ดทะลุปาก **ทรัพย์ ยศ สรรเสริญ สุข หรือที่เรียกว่าโลกธรรมฝ่ายบวก เป็นเช่นนี้ คือแฝงไปด้วยทุกข์** ตอนได้เสพหรือได้ครอบครองใหม่ๆ ก็จะมีมีความสุข มีความเพลิดเพลิด แต่ไม่รู้หรือกว่านั้นแหละคือที่มาแห่งความทุกข์ เพราะมันเป็นไปตามหลักอนิจจัง มีลาภก็เสื่อมลาภ มียศก็เสื่อมยศ เมื่อมีสรรเสริญก็มีนินทา ทุกครั้งที่เราดีใจเมื่อได้รับคำสรรเสริญ เวลาถูกตำหนิหรือถูกด่า เราก็จะทุกข์ทันที ถ้าเราไม่อยากทุกข์เวลาถูกตำหนิ ก็อย่าดีใจเวลาได้รับคำชม ถ้าเราไม่อยากทุกข์เวลาเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ก็อย่าดีใจเวลาที่ได้ลาภได้ยศ ได้กับเสียเป็นของคู่กัน เช่นเดียวกับฟูและแฟบ ยิ่งฟูมากเท่าไรก็แฟบง่ายมากเท่านั้น



ความสุขนั้นไม่เที่ยง เพราะสิ่งที่ทำให้เป็นสุขนั้นหาความแน่นอนไม่ได้ ที่จริงแม้สิ่งเหล่านั้นบางครั้งจะไม่เปลี่ยนแปลงเลย อย่างเช่น ยศหรือทรัพย์ แม้จะยังไม่สูญหายเลย แต่มีเท่าเดิม เราก็ทุกข์แล้ว เพราะเราอยากจะได้มากขึ้น หรือไม่ก็เพราะรู้สึกเบื่อ เช่น เวลาเรากินอาหารอร่อยๆ มื้อแรกก็รู้สึกว่าร่อยดี มีความสุขที่ได้กิน แต่ถ้าเรากินอาหารเหมือนเดิมทุกๆ มื้อ นานเป็นเดือน เราก็จะรู้สึกว่ามันไม่อร่อยแล้ว เริ่มเบื่อ เริ่มเลียน บางทีก็แทบอาเจียนออกมา ทั้งที่มันก็ยังอร่อยเหมือนเดิม รสชาติเท่าเดิม แต่ถ้าเราเสกไปนานๆ เราก็ไม่มีความสุขหรอก อยากได้ของใหม่ เห็นใหม่ว่าไม่ต้องรอให้มันแปรเปลี่ยนหรือเสื่อมหรอก แค่มันอยู่คงที่หรือเท่าเดิม เราก็ทุกข์แล้ว เพียงแต่ว่าความทุกข์มันไม่ได้เกิดขึ้นทันที แต่ค่อยๆ คืบคลานออกมา หรือค่อยๆ แสดงตัวให้ปรากฏ นี่คือธรรมชาติของทุกข์ที่แฝงมากับความสุข หรืออยู่คู่กับความสุข

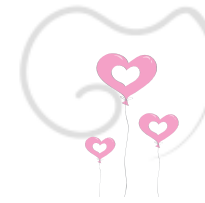
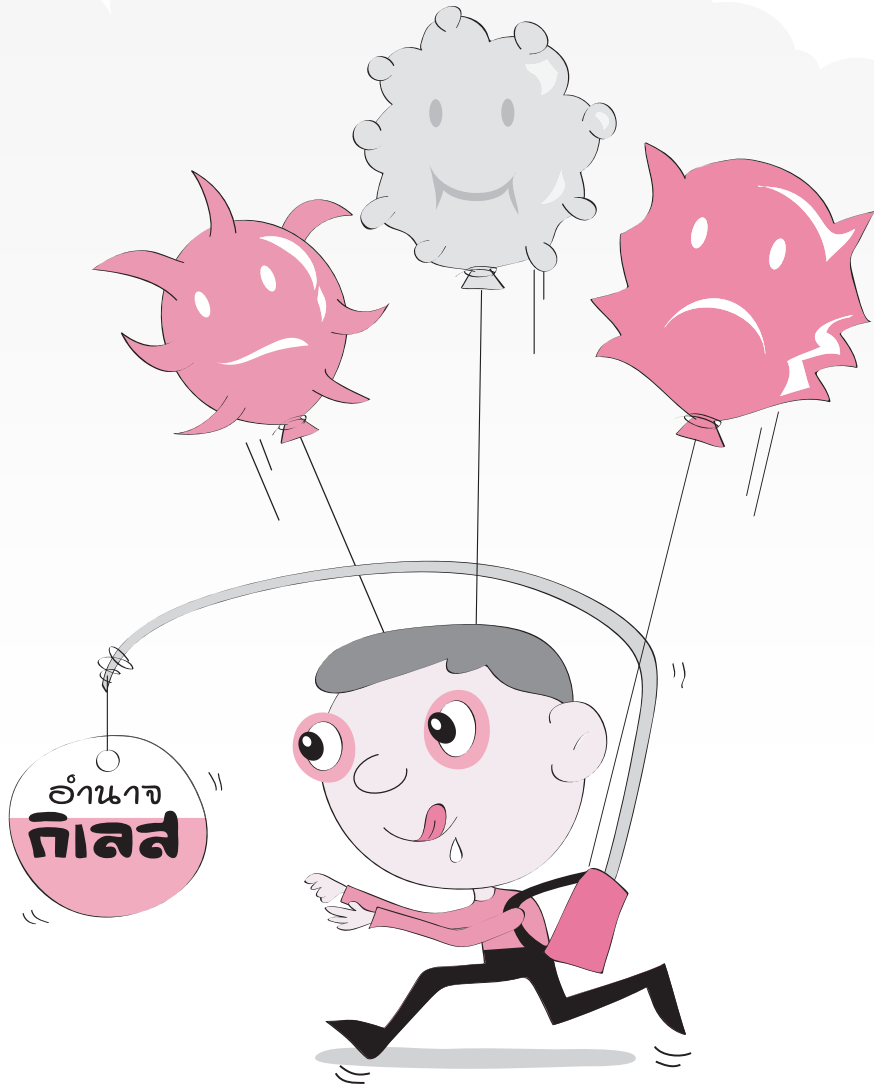
ถ้าเรามีสติ ห่มมองตนเสมอๆ ก็จะได้รู้ว่า ไม่ใช่แค่ความโกรธ ความเศร้าเท่านั้น แม้แต่ความเพลิดเพลน ความดีใจ ความปิติ ความสำเร็จ ก็ไม่น่าเอาเหมือนกัน ถ้ามีคนถามหลวงปู่ดูลย์ว่า ท่านเคยดีใจไหม ท่านก็คงตอบว่ามี แต่ไม่เอาเหมือนกัน **บวกกับลบที่จริงก็ไม่ได้ต่างกัน มันมีธรรมชาติเหมือนกัน เพียงแต่มันมาคนละลักษณะเท่านั้นเอง สุดท้ายก็มีผลอย่างเดียวกัน คือ ถ้าไปยึดมั่นถือมั่นก็เป็นทุกข์เท่ากัน** ถ้าเรามีสติคอยดูใจเสมอ ก็จะเห็นว่าไม่มีอะไรเที่ยงเลย มันเป็นเช่นนั้นเอง วันนี้เราชนะ พรุ่งนี้ก็อาจจะแพ้ วันนี้เราสำเร็จ พรุ่งนี้เราก็อาจจะล้มเหลวได้ เราจึงไม่ควรประมาท และไม่ควรดีใจ

มาก วันนี้เราชนะ พรุ่งนี้เราอาจจะต่ำเราก็ได้ ถ้าเห็นอย่างนี้เราก็จะไม่ปลื้มกับคำชมมาก โลกธรรมมันก็เป็นเช่นนั้นเอง ถ้าไปยึดมั่นก็ทำให้ทุกข์

ดังนั้นเมื่อเจริญสติ ก็ให้เราเพียงแต่**เห็นทุกอย่างที่เกิดขึ้นโดยไม่ไปเพลิดเพลนยินดีหรือต่อต้านผลักไส** คิดดีก็ช่าง คิดไม่ดีก็ช่าง ดีใจก็ช่าง เสียใจก็ช่าง **เราเพียงแต่รู้เฉยๆ** ดีใจก็รู้ว่าดีใจ เครียดก็รู้ว่าเครียด อย่าไปผลักไสหรือไขว่คว้า และอย่าไปสำคัญมั่นหมาย

เคยมีคนมาถามหลวงพ่อคำเขียนว่า **“ทำยังไงดี หนูเครียดเหลือเกิน”** หลวงพ่อไม่ตอบ ท่านบอกว่าถามไม่ถูกให้ถามใหม่ พอหยุดคิดสักพัก เขาก็เลยพูดใหม่ว่า **“หนูเห็นความเครียดเกิดขึ้นในใจ”** มันแตกต่างกันนะ ถ้า **“หนูเครียด”** ก็ทุกข์เลย แต่ถ้า **“หนูเห็นความเครียด”** ความรู้สึกจะเบากว่า ความดีใจหรือปิติก็เช่นกัน พอมันเกิดขึ้น ก็อย่าไปหลงเพลนว่าฉันดีใจ หรือรู้สึกว่าเป็นดีใจ ให้เห็นความดีใจ เท่านั้นก็พอ เห็นปิติ เห็นทุกอย่างที่เกิดขึ้น โดยไม่ไปยึดมั่น ว่าเป็นเราเป็นของเรา นี่แหละคือ**หน้าที่ของสติที่ฝึกฝนมาไวพอ ทำให้เราเห็นทุกข์โดยไม่ทุกข์**

จึงอยากจะเชิญชวนให้เราฝึกสติกันให้มาก แม้ว่าจะมีสติในชีวิตประจำวันได้อยู่แล้ว ก็อย่าประมาท เพราะเมื่อต้องเจอเรื่องที่พลิกผันไม่คาดฝัน เราอาจจะตั้งรับไม่ทัน จึงต้องฝึกสติเตรียมพร้อมไว้แต่เนิ่นๆ ถึงแม้เหตุร้ายจะยังไม่เกิด สติที่ฝึกไว้ก็ไม่สูญเปล่า เพราะจะช่วยให้เราอยู่อย่างมีความสุข ไปรุ่งเบา



ตื่นรู้อยู่เสมอ

เวลาพระจะชักผ้าบังสุกุล ท่านจะสวดบท “พิจารณาสังขาร” โดยเริ่มต้นว่า “อะนิจจา วะตะ สังขารา” แล้วลงท้ายว่า “เตสัง วูปะสะไม สุกโข” ท่อนท้ายนี้แปลว่า “ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลายเป็นสุขอย่างยิ่ง” “สังขาร” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงร่างกาย แต่หมายถึงความคิดปรุงแต่งด้วยอำนาจกิเลส ความสงบระงับสังขารคือการไม่มีความนึกคิดปรุงแต่ง แปลให้ง่ายกว่านั้นว่า **การปล่อยวางความคิดปรุงแต่ง**

สาเหตุที่เราไม่มีความสงบในจิตใจ ก็เพราะเราไปยึดความคิดปรุงแต่งเอาไว้ ไม่ยอมปล่อยไม่ยอมวาง เมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้น ซึ่งทำให้สูญเสียคนรักหรือของรัก คนเรามักเป็นทุกข์ก็เพราะยังยึดติดคนนั้นหรือสิ่งนั้นอยู่ ไม่ยอมปล่อยวาง แต่จะปล่อยวางได้ก็ต่อเมื่อเห็นถึงความจริงของชีวิตว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ มีเกิดก็ต้องมีดับ มีพบก็ต้องมีพราก มีเจอก็ต้องมีจาก ถ้าเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต

ก็จะปล่อยวางได้ ทำให้หายทุกข์โศก ด้วยเหตุนี้ เมื่อคนแก่คนแก่ ได้ยินข่าวร้าย หรือได้ยินว่ามีคนตายก็มักจะอุทานว่า “อนิจจา” คำนี้ก็มาจากบทสวดข้างต้น ซึ่งแปลเต็มรูปว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเป็นธรรมดา ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลายเป็นสุขอย่างยิ่ง”

ความหมายของบทสวดก็เพื่อให้เราตระหนักถึงความจริงของชีวิตว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้ยั่งยืน จะได้ฝึกทำใจปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางได้ก็จะไม่ทุกข์ไม่เศร้าไม่เสียใจ เคยสังเกตบ้างไหม ในบทสวด “ปัจฉิมโอวาท” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความไม่เที่ยงของสังขาร เริ่มต้นด้วยข้อความว่า “วะยะธัมมา สังขารา” แปลว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา” แต่แทนที่พระพุทธองค์จะตรัสแนะให้ปล่อยวาง กลับเตือนไปในอีกแง่หนึ่งว่า “ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด” คือให้พากเพียรพยายามเต็มที่ อย่าวางเฉยหรือนิ่งดูตาย

บทสวดมนต์ทั้งสองบทพูดเรื่องเดียวกัน คือความเสื่อมความไม่เที่ยงของสังขาร ในที่หนึ่งบอกให้ปล่อยวาง แต่ในอีกที่หนึ่งบอกให้ขอสักเพียรพยายามอย่างเต็มที่ ข้อความต่างกัน แต่ไม่ได้ขัดแย้งกัน ที่จริงเป็นการเสริมกัน เพราะเหตุการณ์บางอย่าง เช่น ความสูญเสียพลัดพราก เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องยอมรับความจริง จะไปยึดไปอยากให้มันคงที่ หรืออยู่กับเราไปตลอดเหมือนกับอดีต ย่อมไม่มีประโยชน์ มีแต่ทุกข์เปล่าๆ เราต้องยอมรับความจริง พร้อมกับปล่อยวางสิ่งนั้นไปจากใจ

ถ้าเหตุร้ายยังไม่เกิดขึ้น แต่เรารู้ว่ามันจะเกิดขึ้นในวันข้างหน้าแน่นอน เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เราก็ต้องเตรียมตัวเอาไว้ อย่างหนึ่งดูตาย เช่น เตรียมเก็บเงินไว้ใช้ในยามเจ็บป่วย หรือเตรียมทำพินัยกรรม รวมทั้งเตรียมว่าจะตายที่ไหน บางอย่างเราไม่แน่ใจว่าจะเกิดขึ้นหรือไม่ ก็ต้องไม่ประมาทหรือตายใจ ต้องเตรียมตัวป้องกันป้องกันอย่างเดียวไม่พอ หากมันเกิดขึ้นจริงๆ ก็ต้องเตรียมตัวรับมือกับมันด้วย **การเตรียมตัว ไม่ว่าจะป้องกันหรือรับมือ มีทั้งที่เป็นเรื่องนอกตัวและในตัว** เช่น เราสร้างตึกสร้างอาคาร ก็อย่าคิดว่าจะไม่มีอุบัติเหตุหรือเหตุร้าย เช่น ไฟไหม้ แผ่นดินไหว โจรปล้นบ้าน ถ้าคิดแบบนั้นเรียกว่าประมาท ในเมื่ออะไรๆ ก็ไม่เที่ยง เราก็ต้องเตรียมตัวป้องกันและรับมือ มีการติดตั้งเครื่องดับเพลิง ติดสัญญาณกันขโมย เวลาซื้อรถก็ต้องมีการประกันอุบัติเหตุ เวลาขับรถ ก็ต้องคาดสายรัดนิรภัย อย่าไปคิดว่า ไม่มีทางเกิดกับฉันหรอก ฉันขับรถระวังมาก รถฉันปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์ คิดแบบนี้เรียกว่าประมาท

สุขภาพของเราก็เช่นกัน แม้ว่าตอนนี้ยังแข็งแรงอยู่ แต่ก็อย่าได้ประมาท โรคภัยอาจจะเบียดเบียนเมื่อไหร่ก็ได้ จึงต้องเตรียมป้องกันไว้ หมั่นดูแลสุขภาพ หมั่นออกกำลังกาย แต่ถึงจะป้องกันอย่างไร อะไรๆ ก็อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ล้มป่วยเพราะเป็นมะเร็ง หรือเกิดไฟไหม้ เกิดอุบัติเหตุ ก็ต้องเตรียมรับมือกับมัน พร้อมกับไปกับการเตรียมใจด้วย ถ้าเตรียมแต่เรื่องนอกตัว เช่น เตรียมเงินทองเอาไว้ ส่วนใจไม่ได้เตรียม ก็ต้องเป็นทุกข์อย่างแน่นอน

การเตรียมใจนั้น ไม่ใช่มีแค่การปล่อยวางอย่างเดียว แต่ต้องมีการฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวง่าย ๆ รวมทั้งฝึกฝนใจให้มีสติและปัญญา ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและโลก เมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้น เราจะได้ไม่ตื่นตระหนกตกใจ ยอมรับความพลัดพรากสูญเสียได้ มีสติรักษาใจ ไม่ปล่อยให้ความทุกข์เข้ามาคุกคามถึงจิตใจ นี่ก็ต้องอาศัยการฝึกฝน จะอยู่เฉยๆ ไม่ได้ ต้องลงมือฝึก ต้องใช้ความเพียร ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องทำ ๒ อย่างคือ **ทำจิต** และ **ทำกิจ**

ทำจิต คือทำใจอย่างที่พูดมาข้างต้น ส่วนทำกิจนั้น ได้แก่การเตรียมตัวป้องกันและรับมือ รวมถึงการทำหน้าที่การงานต่างๆ ให้ดี ส่วนใหญ่เป็นเรื่องนอกตัว ที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น หรือเกี่ยวกับทรัพย์สินสมบัติต่างๆ เราต้องทำทั้ง ๒ อย่าง จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ มีความเข้าใจในหมู่ชาวพุทธจำนวนมาก ว่าพระพุทธรูปเจ้าสอนให้ทำจิตทำใจอย่างเดียว อันนั้นไม่ถูกต้อง พระองค์สอนให้ทำกิจด้วย เช่น สอนฆราวาสให้ขยันขันแข็งในการทำมาหากิน รู้จักเก็บหอมรอมริบ ส่วนพระสงฆ์ พระองค์ก็สอนให้หมั่นทำกิจของส่วนรวมอย่างหนึ่งดูตาย ตัวอย่างเช่น ถ้าหลังคาภูกุฏิรั่วก็ต้องซ่อม นี่เป็นเรื่องทำกิจ จะทำใจปล่อยวางเวลาเห็นฝนรั่วรดกุฏิอย่างเดียวไม่ได้ แต่ถ้าทำเต็มที่แล้ว ซ่อมไม่ได้ หรือมีพายุพัดจนกุฏิพัง ก็ต้องทำใจ จะไปทุกข์ร้อนเสียใจทำไม ไม่มีประโยชน์

เรื่องการฝึกจิตให้เกิดปัญญาและความเข้าใจความจริงของชีวิตและโลกนั้น ต้องอาศัยการฝึกฝน ทำให้เราต้องมาเจริญสติ มาทำ

กรรมฐาน ไม่ได้ทำกรรมฐานเพียงเพื่อให้ใจเกิดความสงบเท่านั้น เพราะความสงบเวลาอยู่ในวัด เป็นเพียงความสงบชั่วคราวที่ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมมาช่วย หลายคนสงบใจได้เวลาอยู่วัด เพราะไม่มีใครมาวุ่นวายกับเรา ไม่มีงานการรัดตัวรัดใจให้ยุ่งเหยิง แต่ความจริงก็คือเราไม่อาจอยู่วัดได้จนตลอดชีวิต เราจำเป็นต้องออกมาข้างนอก ต้องกลับบ้านกลับเรือน หรือถึงแม้จะอยู่วัด ก็ยังต้องเกี่ยวข้องกับผู้คน สมัยนี้ไม่ต้องออกไปไหนหรอก แค่อยู่ในวัดเฉยๆ ความวุ่นวายจากข้างนอกมันก็รุกเข้ามาถึงตัวได้แล้ว เช่น มีเสียงดังจากงานมหรสพในหมู่บ้านข้าง มีเสียงรถลีดลัดเข้ามาข้าง บางทีก็มีคนเข้ามาทักความวุ่นวายในวัด หรือไม่มีคนมาปรึกษา มาขอความช่วยเหลือ ฯลฯ

ดังนั้น เราจะหวังพึ่งความสงบจากสิ่งแวดล้อมไม่ได้ เพราะมันเป็นเพียงความสงบชั่วคราว เราต้องอาศัยความสงบที่เกิดจากภายใน คือจากใจเราเอง ซึ่งต้องมีธรรมะเป็นเครื่องรักษา ธรรมที่มีอุปการะมากคือสติและสัมปชัญญะ **ถ้าเรามีสติและสัมปชัญญะ คือความระลึกได้และความรู้ตัว แม้มีเรื่องกระทบเข้ามาถึงตัว มันก็ไม่กระเทือนถึงใจ** เช่น หูได้ยินเสียงดัง ถ้าใจมีสติ เราก็ไม่ทุกข์ ความดังมันไม่ทะลุไปถึงใจ แต่ส่วนใหญ่เราไม่ค่อยมีสติกัน ความดังมันจึงกระเทือนมาถึงใจ เวลาเจ็บป่วย คนส่วนใหญ่ไม่ได้เจ็บแค่กาย แต่เจ็บเข้าไปถึงใจ ไม่ใช่กายป่วยอย่างเดียว ใจก็ป่วยด้วย เวลาอากาศร้อน ไม่ใช่ร้อนแค่กาย แต่ใจก็ร้อนด้วย นี่เพราะไม่มีสติและสัมปชัญญะเป็นเครื่องรักษาใจ

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบบุคคลทั่วไปที่ประสบทุกข์เวทนา เหมือนกับโดนธนูยิงเข้าไปสองดอก ดอกแรกเป็นทุกข์ทางกาย ดอกที่สองเป็นทุกข์ทางใจ ดังนั้นถ้าหวังความสงบจากสิ่งแวดล้อมยังไม่เพียงพอ เพราะความสงบจากสิ่งแวดล้อมมันไม่เที่ยง ยังมีธุระต้องออกไปข้างนอก พบปะผู้คน ต้องเจอสิ่งกระทบต่างๆ ที่ไม่เป็นไปดั่งใจ ไม่ว่าจะป็นฝนตก แดดร้อน รถติด เจอคนไม่น่ารัก แม้แต่ใจเราเอง ก็ไม่ยอมเป็นอย่างที่เราต้องการ ไม่อยากหงุดหงิด แต่ใจมันก็หงุดหงิดไม่เลิก ดังนั้นจะไปหวังให้สิ่งรอบตัวเป็นไปตามใจเราได้อย่างไร

การเก็บตัวหรือปิดหูปิดตาไม่รู้รู้อะไรนั้น เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก หรือให้ผลได้แค่ชั่วคราว การเก็บตัวอยู่ในห้องหรือในกุฏิ ไม่ให้อะไรเข้ามากระทบใจให้รำคาญ อาจจะทำให้ใจสงบได้ แต่ก็ป็นความสงบที่วางใจไม่ได้ ฟุ้งไม่ได้อย่างแท้จริง เพราะมันเป็นของชั่วคราว การสงบด้วยการปิดหูปิดตาไม่รู้รู้อะไร เพราะหลบอยู่แต่ในห้อง ก็เปรียบเหมือนกับเอาหินมาทับหญ้า หญ้าไม่งอกก็จริง แต่พอยกหินออก หญ้าก็งอก ดังนั้นเราต้องเรียนรู้ที่จะรักษาใจให้สงบ สงบจากสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทุกรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ไม่น่าพอใจ แม้จะเข้ามากระทบ แต่ก็หยุดอยู่ที่ทวารเท่านั้น ไม่ลุกลามเข้ามาถึงใจ

ดังนั้น อย่าพอใจหรือประมาท เวลาใจเราสงบ เพราะอาจเป็นความสงบชั่วคราวเนื่องจากสิ่งแวดล้อมช่วย และเมื่อสิ่งแวดล้อมมันไม่สงบขึ้นมา ใจก็พลอยไม่สงบตามไปด้วย ทีนี้จะไปบังคับให้

ใจเราสงบก็ไม่ได้ เราจึงต้องมีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องรักษาใจ **ศีล นั้นเป็นกำแพงด่านแรก** เมื่อมีศีลก็มีทุกข์ภัยมากระทบน้อย แต่ก็ยังมีที่หลุ่ดรอดมาถึงตัวเราได้ จึงต้องมี**สติสัมปชัญญะเป็นด่านที่สอง** สติสัมปชัญญะเกิดได้จากการฝึกปฏิบัติให้มีความรู้ตัวอยู่บ่อยๆ เห็นอาการทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับใจ ไม่เว้นแม้แต่ความคิดนึกหรืออารมณ์อกุศล การเห็นมันบ่อยๆ ทำให้รู้เท่าทันมัน และปล่อยวางมันได้ในที่สุด

ถ้าใจสงบนิ่ง ไม่มีอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดออกมาเลย ก็ไม่ดี เพราะ**ไม่มีการบ้านให้จิตทำ** จิตต้องทำการบ้านบ่อยๆ จึงจะมีสติ จิตจะรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดได้ไว ก็เพราะเห็นมันบ่อยๆ เมื่อรู้ทันมันแล้ว พอมันเกิดขึ้นอีก ก็ไม่หลงตามมัน ไม่ปรุงแต่งไปตามอำนาจมัน มันก็ดับไป เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าปล่อยวางก็ได้ คือไม่แบกมันเอาไว้ให้หนักอกหนักใจ **การที่ใจไม่หลงปรุงตามอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด นี้เรียกว่าเกิดความรู้ตัวขึ้นมา อันนี้เรียกว่าสติสัมปชัญญะ แต่จะเกิดขึ้นได้ก็เมื่อระลึกได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน อันนี้คือสติ**

ความระลึกได้อย่างสามัญธรรมดา ก็คือระลึกได้ว่า เราเกิดวันนี้ เดือนนี้ ปีนี้ ระลึกได้ว่าเย็นนี้เรามีนัดกับใครไว้ ระลึกได้ว่ากุฏิของเราอยู่ตรงไหน นี่เป็นสติทั่วๆ ไป เป็นการระลึกได้ในสิ่งนอกตัว แต่ถ้าเป็น**สัมมาสติ** ก็คือการระลึกได้เมื่อเปลอเข้าไปในอารมณ์ เพราะเมื่อเปลอเข้าไปในอารมณ์ ก็จะหลุดจากปัจจุบันไปอยู่ในโลกแห่งความคิด ไปอยู่ในโลกแห่งอดีตหรือโลกแห่งอนาคต เมื่อระลึกได้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ จิตก็จะกลับมาสู่ปัจจุบัน สู่การงานที่กำลังทำอยู่

เช่น กำลังทำวัตรอยู่ แต่ใจกลับลอยฟุ้งไปที่อื่น ลักพิกก็ระลึกได้ว่า กำลังทำวัตรอยู่ พอระลึกได้เช่นนี้ จิตก็หลุดจากเรื่องที่ฟุ้งซ่าน กลับมาอยู่กับการทำวัตร การระลึกได้เช่นนี้เป็น**สัมมาสติ** เป็น**การระลึกได้ในเรื่องกายและใจของตัวเอง ไม่ใช่ระลึกได้ในเรื่องนอกตัว หรือเรื่องของคนอื่น**

เมื่อระลึกได้ว่ากำลังทำวัตรอยู่ จิตก็หายฟุ้งซ่าน กลับมาอยู่กับ การทำวัตร ทำให้การสาธยายบทสวดมนต์ถูกต้อง ไม่สวดสลับกัน หรือสวดผิดๆ ถูกๆ เช่นแทนที่จะเป็นพุทฺธังก็สวดสังฆัง อันนี้ก็ เรียกว่ามีความรู้ตัว เกิดสัมปชัญญะขึ้นมา ทำให้ทำอะไรได้ถูกต้อง ไม่หลง ไม่ป้ำๆ เป๋อๆ สติสัมปชัญญะจึงมาคู่กัน **สติคือไม่ลืม สัมปชัญญะคือไม่หลง**

สติจะเกิดขึ้นได้ ส่วนหนึ่งก็เพราะจำอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ คือพอ ความโกรธเกิดขึ้น ก็จำได้ว่านี่โกรธ นี่หงุดหงิด นี่รำคาญ นี่ฟุ้งซ่าน **เมื่อจำได้ ก็รู้เท่าทันมัน ไม่ถูกมันหลอกล่อต่อไปอีก** แต่ก่อนจำไม่ได้ ก็เลยลืมตัว หลงเข้าไปในอารมณ์เหล่านั้น จนปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ แต่เมื่อจำได้ รู้ทัน และเห็นมันด้วยสติ อารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้น ก็เข้ามาครองใจไม่ได้ มันเหมือนความมืดที่หายไปเมื่อโดนแสงสว่าง สาดส่อง ด้วยเหตุนี้ความสงบจึงเกิดขึ้นได้ เพราะมีความระลึกหรือ ความรู้ตัวอย่างนี้อยู่บ่อยๆ

การเจริญสติ เปรียบเหมือนกับการเติมน้ำลงในหม้อดิน น้ำจะ เต็มได้ ด้วยเหตุปัจจัยสองอย่าง คือ ๑. เติมน้ำอยู่เสมอ ๒. หม้อ ต้องไม่รั่ว หรือไม่ปล่อยให้ น้ำซึมออกไป

การเจริญสติในรูปแบบ เช่น การเดินจงกรม การสร้างจังหวะ การตามลมหายใจ หรือการเก็บอารมณ์ เปรียบเหมือนการเติมน้ำ ใส่หม้ออยู่เสมอ รู้แต่ละครั้งๆ รู้กาย รู้ใจ รู้กายเคลื่อนไหว เวลา ยกมือ ก็รู้ เวลาใจลอย ใจฟุ้ง ก็รู้ กายเคลื่อนไหว ใจนึกคิด ก็รู้ รู้ แต่ละครั้ง ก็เหมือนการเติมน้ำเข้าไปที่ละหยด

แต่ถ้าเราไม่รักษา ไม่คอยระมัดระวัง ก็เหมือนกับการปล่อยให้ น้ำซึมออกไปเรื่อยๆ เติมเท่าไรก็ไม่เต็มหรอก เพราะมันซึมออก ตลอดเวลา บางทีไม่ใช่แค่ซึมเฉยๆ แต่รั่วเลย เพราะหม้อมีรอยแตก ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะพอเลิกปฏิบัติ ลุกจากที่นั่ง หรือออกจากทาง จงกรม ก็ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามอารมณ์ เวลาอาบน้ำ แปรงฟัน นั่งพัก ก็ไม่มีสติ ไม่หมั่นดูใจ ปล่อยให้ฟุ้งซ่าน เวลากินข้าวก็ปล่อยใจ ให้เพลินอยู่กับรสชาติของอาหาร หรือเพลอคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อย เวลาคุยกับคนก็ฟุ้ง คุยเสร็จไม่พอ กลับมาก็ฟุ้งต่ออีก อย่างนี้เรียกว่าน้ำ ในหม้อซึมออกหรือรั่วไหล แม้จะปฏิบัติในรูปแบบอย่างจริงจัง แต่พอ เลิกปฏิบัติ ก็ปล่อยให้ลอยอีก อย่างนี้ก็ยากที่สติจะเจริญก้าวหน้าได้

ดังนั้น การปฏิบัติจึงต้องทำ ๒ อย่าง คือ ๑. **ปฏิบัติในรูปแบบ** ๒. **ปฏิบัตินอกกรอบแบบ การปฏิบัติในรูปแบบ เปรียบเหมือนการเติมน้ำเข้าไป ส่วนการปฏิบัตินอกกรอบแบบ เปรียบเหมือนการเก็บน้ำเอาไว้** คือคอยเก็บสติเอาไว้ ไม่ให้มันตกหล่นเรียกรวด การปฏิบัติต้องทำ ๒ อย่าง **อย่าไปเน้นเฉพาะว่าต้องทำแต่ในรูปแบบ** บางคนก็คิดแต่จะ ปฏิบัติในรูปแบบ โดยมีกำหนดเวลา ตั้งแต่ ๙.๐๐ น ถึง ๑๖.๐๐ น. เหมือนกับเวลาราชการเลย หลัง ๔ โมงเย็น เลิกปฏิบัติ ก็ปล่อยตัว

ปล่อยใจไปตามอารมณ์ เหมือนกับเลิกงานแล้วก็ไปเที่ยว ไปฟังเพลง หากทำอย่างนี้ก็หมดกัน สติไม่เต็มสักที เหมือนกับน้ำที่ไม่เต็มหม้อ เมื่อสติไม่เจริญ ก็ไม่เกิดผลเปลี่ยนแปลงในทางจิตใจ ใจก็กลับไปเหมือนเดิมอีก

ดังนั้นจึงต้องระลึกรออยู่เสมอว่าการเจริญสติไม่ใช่มีแต่ในรูปแบบอย่างเดียว **ต้องให้การปฏิบัติกลมกลืนเข้าไปเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิตประจำวัน ผสานกับอิริยาบถต่างๆ** ไม่ว่าจะเป็นการกิน การเดิน การหันพัก การอาบน้ำ แปรงฟัน ให้ถือว่าทำงานไปด้วย เจริญสติไปด้วย ให้มันกลมกลืนไปกับชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับไป ขณะเดียวกันควรระลึกว่า การปฏิบัติไม่ใช่อยู่ที่วัดเท่านั้น ออกไปข้างนอกก็ต้องปฏิบัติด้วย

การปฏิบัตินอกวัด เป็นเรื่องสำคัญ **การปฏิบัติในวัดเปรียบเหมือนการฝึกซ้อม แต่นอกวัดคือการลงสนามจริง** บางคนปฏิบัติดีมากเวลาอยู่ในวัด จิตสงบ รู้ตัวได้ไว แต่พอออกไปข้างนอก ใจกลับกระเจิดกระเจิง นี่แสดงว่าสอบตกแล้ว แต่ไม่เป็นไร ทำใหม่ เริ่มต้นใหม่ ถือว่าเป็นบททดสอบ ทำให้รู้ว่าเราพลาดตรงไหน จะได้มีประสบการณ์มากขึ้นว่าเราพลาดเพราะอะไร

แม้ว่าจะสอบตกบ้างก็มีประโยชน์เหมือนกัน ทำให้เราต้องปรับปรุงหรือต้องแก้ไขตรงไหนบ้าง จุดไหนที่ต้องระวัง ดีกว่าไม่รู้เลย เหมือนกับคนที่ไม่มีความรู้หรือรู้น้อย เมื่อไม่ได้ไปสอบ ก็ยอมไม่รู้ว่าตัวเองโง่ตรงไหนบ้าง ทั้งๆ ที่โง่ แต่ก็ไม่รู้ตัว แถมอาจหลงคิดว่าตัวเองฉลาดก็ได้ แต่ถ้าเราออกไปเจอกับโลกภายนอกบ้าง เจอกับ

ผู้คนและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ มากมาย แล้วพบว่าฟุ้งซ่านวุ่นวายเหลือเกิน ก็แสดงว่าสอบตก ก็มาฝึกกันใหม่

การปฏิบัติในวัดหรือในสถานที่ที่สงบสงัด ให้ความรู้ว่าเป็นการฝึกซ้อม เหมือนกับการชกมวย ต้องมีการซ้อม แต่สนามซ้อมกับสนามจริงไม่เหมือนกัน การปฏิบัติในกุฏิหรือในวัดเป็นเพียงการซ้อมเท่านั้น ยังไม่ใช่การลงสนามจริง สนามจริงก็คือโลกภายนอกที่เราต้องข้องเกี่ยวในชีวิตจริง เป็นโลกที่เราควบคุมไม่ได้ ไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามใจของเรา เต็มไปด้วยความวุ่นวายยุ่งเหยิง มีทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ นี่แหละคือชีวิตจริงที่เราปฏิเสธไม่ได้ การปฏิบัติที่ต้องอยู่คนเดียวถือว่าเป็นการซ้อม ถ้าซ้อมแล้วไม่ลงสนามเลย มันก็ป่วยการซ้อม เราซ้อมเพื่อที่จะลงสนามจริง คือเกี่ยวข้องกับผู้คนที่เกี่ยวข้องกับการงานต่างๆ อย่างเช่น สนามจริงของโยมคือ ห้องครัว เวลาปฏิบัติในกุฏิก็ระลึกไว้ว่าเป็นการซ้อม แต่ถ้าซ้อมแล้วไม่ลงสนามก็ไม่มีประโยชน์ บางคนกลัวการลงสนามก็เลยเอาแต่เก็บตัวอยู่ในกุฏิ พยายามหลีกเลี่ยงงานการ ไม่ยอมเข้าครัว คิดว่า การทำงานเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม จะทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน หรือทำให้มีเวลาปฏิบัติน้อยลง อันนี้เป็นการเข้าใจผิด

การปฏิบัติที่เราทำเป็นส่วนตัวหรืออยู่คนเดียวนั้นยังไม่ใช่ของจริง เป็นเพียงการซ้อม เราต้องลงสนามจริง ถึงจะรู้ว่าพัฒนาไปแค่ไหนแล้ว **การทำงานคือการปฏิบัติธรรมอีกแบบหนึ่ง ที่ต้องอาศัยความระแวดระวังมากขึ้น และเป็นการนำธรรมะไปใช้กับชีวิตจริง** เช่น เราเรียนหนังสืออยู่ในห้อง แต่ไม่เอาไปใช้กับชีวิตจริงก็ไม่เกิดประโยชน์

เราท่องสูตรคูณได้ในห้อง แต่พอไปซื้อของ กลับใช้เครื่องคิดเลขแทน อย่างนี้จะมีประโยชน์อะไร เรียนสูตรคูณมาแล้วก็ต้องเอาไปใช้ใน ชีวิตจริง ซื้อของก็คำนวณได้ในหัวว่าจะต้องจ่ายเงินเท่าไร แนนอน ตอนเรียนในห้อง บรรยากาศต้องสงบเงียบ จะได้เรียนรู้ไว แต่ในตลาดหรือบนท้องถนนนั้น เต็มไปด้วยเสียงอึกทึก แต่คนที่คล่อง สูตรคูณ ก็สามารถคำนวณราคาได้ไม่ยาก

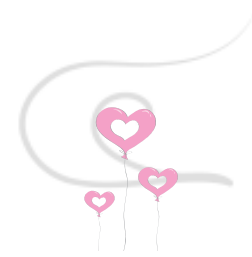
การคำนวณในใจ ยิ่งทำก็ยิ่งคล่อง สามารถคิดคำนวณโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่องคิดเลข การเจริญสติในชีวิตจริงก็เช่นกัน ยิ่งทำก็ยิ่งคล่อง สติยิ่งฉับไว ไม่ใช่แค่เอาสติหรือธรรมะไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น ขับรถปลอดภัย คิดอะไรได้ฉับไวเท่านั้น แต่ยังพัฒนาให้สติเจริญงอกงามยิ่งขึ้น เหมือนกับเป็นการฝึกฝนจิตอีกอย่าง

ฉะนั้น อย่าไปรังเกียจการทำงานหรือกลัวที่จะไปเกี่ยวข้องกับ ผู้คน ขณะเดียวกันก็ให้ถือว่า แม้ออกจากทางจงกรมแล้ว การปฏิบัติก็ยังดำเนินต่อไป ควรรักษาใจให้มีสติอยู่เสมอ อิริยาบถย่อย ต่างๆ อย่างถือว่าไม่สำคัญ การอาบน้ำ แปรงฟัน ล้างจาน ก็ยังเป็น เรื่องสำคัญ ถ้าเราทำให้ดีจะมีอานิสงส์มาก มีคนคำนวณว่า ทั้งชีวิต ของคนเราใช้เวลาอยู่ในห้องน้ำรวมกันแล้วนานถึง ๗ ปี แต่ก็ยัง น้อยกว่าการใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ คนในเมืองทุกวันนี้ ทั้งชีวิต จะใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ถึง ๑๒ ปี ถ้าเราอยู่ในห้องน้ำอย่างมีสติ จะได้ประโยชน์มหาศาลเลย ยิ่งกว่าการเก็บอารมณ์ ๗ วัน หรือ ๑ เดือนด้วยซ้ำ ดังนั้นอย่าไปดูแคลนการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ของเรา

ถ้าเราใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติ เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน กินข้าว ทำงานอย่างมีสติ ก็ถือว่าได้ประโยชน์มากแล้ว ทั้งชีวิตเราใช้เวลา กินข้าวไม่น้อยกว่า ๔ ปี ถ้ากินข้าวอย่างมีสติก็เกิดอานิสงส์มาก และ ถ้าเราตัดเวลาดูโทรทัศน์ออกไป จะมีเวลาว่างเพิ่มอีกเยอะ มีเวลา เพิ่มขึ้น ๑๒ ปี ๑๒ ปีนี้สามารถทำอะไรได้อีกมากมาย แต่ถ้าเราดู โทรทัศน์อย่างมีสติก็ได้ประโยชน์เหมือนกัน เรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน จึงเป็นเรื่องสำคัญ อย่าเอาแต่เติมน้ำอย่างเดียว ต้องรักษาอย่าให้ น้ำรั่ว หรือให้มันไหลออกน้อยที่สุด

ถ้าเราทำดีๆ การใช้ชีวิตประจำวันจะไม่ใช่เพียงแค่การรักษาสติ เท่านั้น แต่เป็นการสร้างสติเพิ่มเติมด้วย เหมือนกับเราเรียนหนังสือ จนอ่านออกเขียนได้ ถ้าจบแล้วเราไม่เขียนไม่อ่านเลย ความสามารถในการอ่านการเขียนก็จะค่อยๆ หายไปที่ละน้อย เด็กจำนวนไม่น้อย เมื่อเรียนจบประถม ๖ แล้วไม่ได้เรียนต่อ ความรู้ที่เรียนมาก็หายไปหมด แถมยังอ่านหนังสือไม่คล่องอีกด้วย แต่ถ้าเราเป็นคนที่ดีศึกษา หาความรู้อยู่บ่อยๆ อ่านหนังสือเป็นประจำ แม้จะออกจากโรงเรียน มาแล้ว เราไม่เพียงอ่านหนังสือได้เท่านั้น แต่สามารถอ่านได้ คล่องแคล่วยิ่งกว่าเดิม ทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น ลึกซึ้งและกว้างขวางขึ้น

การเจริญสติก็เหมือนกัน ถ้าเราเจริญสติในชีวิตประจำวัน ก็จะทำให้สติที่สะสมมาในการปฏิบัติ หรือในระหว่างการทำงาน นอกจาก จะไม่หายไปไหน ยังกลับเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้อง เอาใจใส่ เพื่อไม่ให้เกิดความประมาท ต้องชวนขวยพากเพียรไม่หยุด ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสเตือนไว้เป็นครั้งสุดท้ายในปัจฉิมโอวาท



สติเป็นบรมใหญ่

ขอให้พวกเราพยายามเปิดที่ว่างในใจของเรา ให้สติได้เจริญเติบโต เหมือนกับเราจะปลูกต้นไม้ เราก็ต้องเตรียมดินไว้ก่อน ถ้าหากดินนั้นรกรก ปกคลุมไปด้วยวัชพืช ต้นไม้ก็เติบโตได้ยาก **สติก็เช่นกัน** จะงอกงามในใจได้ ก็ต้องการที่ว่างเช่นกัน ดังนั้นอย่าปล่อยให้ใจของเราไปกับด้วยเรื่องที่เป็นบาปอกุศล หรือความคิดฟุ้งซ่าน ค่อยๆ แผ้วถางทาง ค่อยๆ เปิดช่องทางให้สติของเราได้เติบโต แล้วช่วยกันรดน้ำบำรุงสติอย่างสม่ำเสมอ

การสร้างจังหวะแต่ละจังหวะ การเดินจงกรมแต่ละก้าว เปรียบเหมือนกับการหยดน้ำลงไปในจิต เพื่อให้สติได้เจริญเติบโต ความจริงเรามีสติอยู่แล้วทุกคน เพียงแต่อาจจะไม่มีโอกาสเติบโตเท่าที่ควร เพราะวัชพืชทางอารมณ์ขึ้นรกรกปกคลุมจิตหนาแน่น เราต้องค่อยๆ ถากถางวัชพืชเหล่านี้ออกไปบ้าง ให้มีที่ว่างให้แดดส่องถึง คอยรดน้ำ

พรวนดินและใส่ปุ๋ยอย่างสม่ำเสมอ ความเพียร ความตั้งใจ ความศรัทธา เป็นเสมือนน้ำ ดิน แสงแดด ปุ๋ย ที่ช่วยบำรุงสติ ไม่ช้าไม่นานสติก็จะงอกงาม

เวลาเราปลูกต้นไม้ กว่าแต่ละต้นจะเติบโตต้องใช้เวลานานมาก เราไม่ทันสังเกตหรอก ว่ามันเติบโตขึ้นอย่างไร ไม่ว่าจะเป็ดยอด กิ่งใบ หรือว่าราก เพราะเห็นด้วยตาได้ไม่ชัด เราดูทุกวันๆ ก็เหมือนกับว่ายังคงโตเท่าเดิม แต่ที่จริงแล้วต้นไม้โตขึ้นทุกวัน ทุกขณะ อย่าไปคอยวัดบ่อยๆ ว่ามันโตเท่าไร รากลึกเท่าไร

มีตัวอย่างในนิทานชาดกเรื่องคนสวนกับลิง วันหนึ่งคนสวนไม่อยู่ ให้ลิงช่วยรดน้ำต้นไม้ให้ ลิงรดน้ำไปก็นึกสงสัยไป ว่าต้นไม้หยั่งรากลงไปดินมากน้อยแค่ไหน มันจึงดึงต้นไม้ขึ้นมา เพื่อดูว่ารากยาวแค่ไหน เสร็จแล้วก็ใส่ต้นไม้กลับเข้าหลุมเหมือนเดิม วันต่อมาพอรดน้ำเสร็จก็ดึงต้นไม้ขึ้นมาดูอีก เพื่อดูว่ารากมันหยั่งลึกแค่ไหน ทำอย่างนี้ไม่กี่วันต้นไม้ก็ตาย คนสวนกลับมาเห็นตกใจแทบสลบเลย เพราะต้นไม้ตายทั้งสวน

พระพุทธองค์ตรัสว่า **สติเป็นใหญ่ในบรรดาธรรมทั้งหลาย สมาธิเป็นประมุข ปัญญาเป็นยอด วิมุตติเป็นแก่น นิพพานเป็นที่สุด** ฉะนั้นเราอย่าไปดูถูกสติ เพราะสติเป็นใหญ่ในบรรดาธรรมทั้งหลาย สมาธิก็เป็นประมุข ปัญญาก็เป็นยอด สามตัวนี้สำคัญมาก สติคืออะไร สติคือความระลึกได้ ความระลึกได้คือไม่ลืมหรือไม่หลง คนเราจะระลึก

ได้หลายเรื่อง ระลึกได้ว่ามีนัดกับใครที่ไหน ระลึกได้ว่าร้านนี้ขายของแพง ระลึกได้ว่าใครเคยยืมเงินเราแล้วไม่จ่าย อันนี้ก็เป็นสติได้เหมือนกัน แต่ว่ามันไม่ใช่สติสำหรับการปฏิบัติเพื่อนำพาให้เราพ้นทุกข์ ถึงแม้มันอาจจำเป็นสำหรับการทำงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่เป็นความระลึกได้ในเรื่องนอกตัว

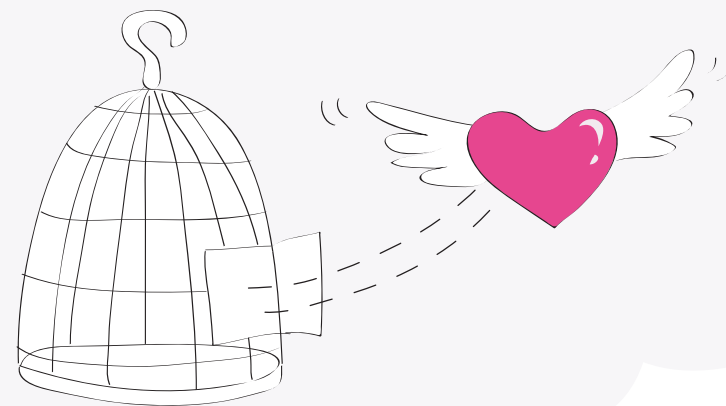
เราอาจจำได้หลายเรื่อง ไม่ลืมอะไรอีกมากมาย รวมทั้งไม่ลืมตัว ไม่ลืมตัวในที่นี้แปลว่าอะไร คนที่ได้ดิบได้ดีแล้วไม่ลืมตัวว่าตัวเองเคยเป็นชาวไร่ชาวนา ไม่ลืมกำพืดเดิม ไม่หลงตัว อันนี้เรียกว่ามีสติได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็ดยอดใหญ่แค่ไหน ก็ยังมีสติระลึกได้ว่าฉันเคยเป็นคนยากคนจน ไม่เป็นวัวลืมหิน นี่ก็เป็นความระลึกได้อย่างหนึ่ง ความไม่ลืมตัวนี้ ทำให้เราอ่อนน้อมถ่อมตน เปรียบเหมือนกับรวงข้าว ยิ่งมีเมล็ดเต็มมากเท่าไร ยิ่งโน้มรวงโค้งลงมาสู่ดิน นั่นเป็นตัวอย่างของความอ่อนน้อมถ่อมตนเพราะไม่ลืมตัว คือกลับคืนสู่รากคืนสู่ดิน

แต่ยังมีความไม่ลืมตัวบางอย่างที่ละเอียดกว่านั้น เช่น เวลาเราโกรธจนอยากจะพูดจากรุนแรง เกือบจะด่าหรือใช้กำปั้นทุบตีใครเขา แต่ยังไม่ทันทำ ก็รู้ตัวขึ้นมา ทำให้ไม่ลืมตัวจนทำสิ่งแยๆ ออกไปอย่างนี้คือความไม่ลืมตัวที่สำคัญมาก ทำให้เราไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ **สติที่หมายถึงความไม่ลืมตัวจนตกเป็นทาสอารมณ์** ทำให้รู้ทันอารมณ์ **สติแบบนี้แหละที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ เป็นการระลึกได้ในเรื่องกายและใจ ไม่ใช่ระลึกได้ในเรื่องนอกตัว**

สิ่งที่เป็นเหตุทำให้เราลืมหืมตา คือ การชอบส่งจิตออกไปข้างนอก ไปอยู่ที่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรามีสตา หู จมูก ลิ้น กาย รวมแล้วตั้ง ๕ อย่าง เพื่อรับรู้เรื่องโลกภายนอก ถ้าเราปล่อยใจ ออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จนลืมหืมตาดูใจตัวเอง ก็ทำให้ ลืมตัวหรือขาดสติได้เหมือนกัน

มีเรื่องของพระกรรมฐาน ๔ รูป ท่านตั้งใจปฏิบัติแบบอุกฤษฏ์ จึงตกลงกันว่าจะนั่งสมาธิโดยไม่พูดไม่คุยกัน ๗ วัน ๗ คืน เช้าวันแรก ผ่านไปด้วยดี พอตกค่ำ มีเสียงดังกุกกักๆ ที่วิหาร คล้ายจะมีคนเข้าไป พระรูปที่ ๑ จึงโผล่ขึ้นมาว่า “มีใครลงกลอนวิหารหรือเปล่า” รูปที่ ๒ ได้ยินเช่นนั้นจึงพูดว่า “ท่านลืมหืมแล้วหรือว่า เราตกลงกันว่าห้ามพูด” รูปที่ ๓ จึงพูดขึ้นมาบ้างว่า “แล้วท่านพูดขึ้นมาทำไม” เงียบลักพัก รูปที่ ๔ ก็พูดขึ้นมาว่า “พวกท่านไม่ได้เรื่องเลย พูดกันหมดทุกคน มีแต่ผมคนเดียวที่ไม่ได้พูด”

นี่คือตัวอย่างของการลืมหืมตา คนที่ลืมหืมตามากที่สุดก็คือรูปที่ ๔ ท่านลืมหืมตาเพราะอยากจะคุยไม่ว่าฉันเก่งกว่าคนอื่นหมด คนอื่นพูด ทุกคน แต่ฉันไม่ได้พูด ความที่อยากจะคุยโวว่าฉันเก่ง เลยลืมหืมตา โผล่ส่งออกมา คนเรายังมีนิสัยสองอย่าง ถ้าไม่ชอบคุยโว ก็ชอบ จ้องจับผิดผู้อื่น ทั้งสองอย่างมันทำให้ลืมหืมตาได้ การจ้องจับผิดนี้ มันแฝงด้วยโทสะ เมื่อไม่ชอบเขาก็คอยจ้องจับผิดเขา ส่วนความ อยากอวดตัวว่าฉันเก่ง มีสาเหตุมาจากมานะ มานะคือความถือตัว อยากเด่นกว่าคนอื่น



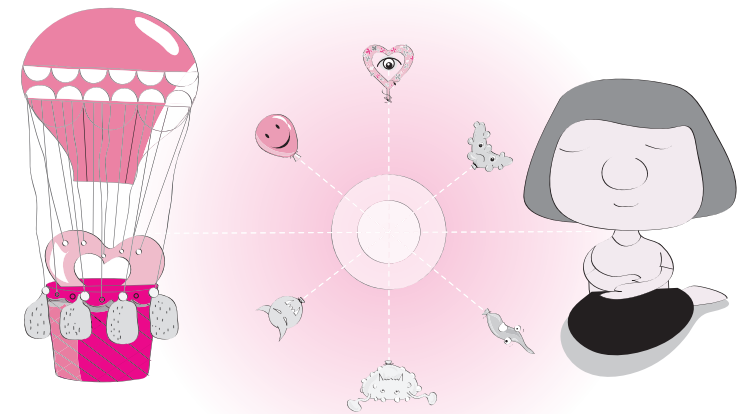
นอกจากโทษ และมานะแล้ว คนเรายังลืมหืมตาเพราะโลภะและทิฏฐิ หรือความยึดติดในความคิดเห็น ที่ผู้คนเถียงกันเอาเป็นเอาตาย กลายเป็นทะเลาะกัน ก็เพราะตัวทิฏฐินี้แหละ สรุปก็คือเมื่อมีอารมณ์ครอบงำจิตแล้ว ก็ทำให้ลืมหืมตาได้ทั้งนั้น ลืมตาจนทำอะไรที่แย่ๆ ลงไป และสาเหตุที่อารมณ์ครอบงำจิตขนาดนั้นก็เพราะไม่รู้ตัว ไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับใจ ความลืมหืมตาด้วยความไม่รู้ตัวจึงเกี่ยวข้องกันมาก จะเรียกว่าเป็นอันเดียวกันก็ได้

คนเราโกรธ ก็ไม่รู้ตัวว่ากำลังโกรธ เสร้าก็ไม่รู้ตัวว่ากำลังเสร้า ก็เลยจมอยู่ในความทุกข์เป็นวันเป็นเดือน นี่เป็นเหตุผลที่เราต้องมาฝึกสติกัน เพราะคนเราทุกข์แล้วยังไม่รู้ตัว เรียกว่าทุกข์แล้วลืมหืมตา **คนที่รวยแล้วลืมหืมตานั้นมีไม่มาก เพราะมีน้อยคนที่จะร่ำรวย แต่แทบทั้งหมดทุกข์แล้วลืมหืมตาทั้งนั้น** นอกจากนั้นเรายังลืมหืมตาปล่อยให้ ความโกรธความเกลียดเข้ามาครอบงำ เวลาโกรธเกลียด ดูเหมือนเราจะรู้ตัว แต่จริงๆ แล้วไม่รู้ตัวหรอก เพราะถ้ารู้ตัวก็จะไม่หลุดเข้าไปในความโกรธความเกลียดอีก

เวลาเราเห็นคนอื่นโกรธเกลียด เราสังเกตได้ง่าย แต่พอเราเป็นเอง กลับไม่ค่อยรู้ตัว เป็นเพราะอะไร ก็เพราะจิตถนัดส่งออกนอก แต่ไม่ค่อยยกกลับมาดูตัวเอง เราจะกลับมาดูตัวจนรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ก็เพราะมีสติที่ฉับไว ดังนั้น การสร้างสติจึงเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับพวกเราทุกคน การเจริญสติด้วยการสร้างจังหวะ เดินจงกรม ก็คือการปลุกสติ คือฝึกให้รู้ตัวบ่อยๆ ที่แรกก็รู้กายเคลื่อนไหว

เดินก็รู้ ยกมือก็รู้ ต่อมาก็รู้ใจที่คิดนึก ฟุ้งก็รู้ โมโหก็รู้ รู้แล้ววาง ไม่ปล่อยใจลอยไปตามความคิดฟุ้งปรุ่งแต่ง ที่มักจะหวนกลับไปหาอดีตหรือฟุ้งไปในอนาคต

แต่ก่อนเรามักปล่อยให้ใจให้ลอยไปเรื่อยๆ **พอเรามีหลักโดยเอา อริยาบถมาเป็นฐานของใจ ใจลอยเมื่อไหร่ก็ให้ระลึกว่าเรากำลังสร้าง จังหวะหรือเดินจงกรมอยู่ พอระลึกได้ จิตก็กลับมาอยู่ที่การสร้าง จังหวะหรือเดินจงกรม รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร แล้วก็อาจจะเปลือใหม่ แต่ใจก็จะระลึกได้ขึ้นมาอีก แล้วกลับมาอยู่กับอริยาบถที่กำลังทำอยู่ หลักก็มีแค่นี้ นี่เป็นการฝึกให้มีความระลึกได้หรือรู้ตัวบ่อยๆ** เมื่อรู้ตัว หลงไปอดีตหรืออนาคต จิตก็กลับมาอยู่กับปัจจุบัน รู้ตัวหรือรู้ อริยาบถที่เคลื่อนไหว เดินก็รู้ว่าเดิน นั่งก็รู่ว่านั่ง สร้างจังหวะก็รู้ว่า สร้างจังหวะ กินก็รู้ว่ากิน นี่คือสติ



อานิสงส์ของสติ

สติมีอานิสงส์หลายอย่าง ตั้งแต่เรื่องพื้นๆ ไปจนถึงอานิสงส์ขั้นสูง พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงเคยปรารภกับพระพุทธเจ้าว่า พระองค์มีพระวรกายใหญ่ อึดอัดเหลือเกิน เนื่องจากเสวยมาก พระพุทธองค์ก็ทรงแนะว่า “ให้มีสติทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภค เวทนาจะเบาบาง ทำให้แก่ช้า พระชนมายุยืนยาว” พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ไปทำตามที่ทรงแนะนำ โดยสั่งให้มหาดเล็กท่องคำแนะนำทุกครึ่งเวลา เสวยพระกระยาหาร เพื่อเตือนสติให้เสวยน้อยลง ไม่นานนักพระเจ้าปเสนทิโกศลก็มีพละทานมัยดีขึ้น รู้สึกกระปรี้กระเปร่า จึงทรงสรรเสริญพระพุทธองค์ว่า ทรงอนุเคราะห์พระองค์ด้วยประโยชน์ทั้งสองประการ คือประโยชน์เฉพาะหน้าและประโยชน์ระยะยาว ประโยชน์เฉพาะหน้าก็หมายถึงความสุขทางโลก ส่วนประโยชน์ระยะยาวก็หมายถึงความสุขทางธรรม พุดง่ายๆ คือสรรเสริญว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นผู้รู้ทั้งในทางโลกและทางธรรม หรือทรงรอบรู้ทั้งโลกียะและโลกุตตระ

สติมีประโยชน์ตั้งแต่เรื่องพื้นๆ เช่น ทำให้มีสุขภาพดี อายุยืนรวมไปถึงการทำมาหากิน หรือการเรียน ถ้าไม่มีสติ ก็ทำอะไรสำเร็จได้ยาก เพราะมัวลุ่มหลงกับความสุขทางวัตถุ นอกจากเรื่องทางโลกแล้ว เวลาต้องการทำจิตให้สงบ มีสมาธิ ก็ต้องอาศัยสติ เพราะความสงบที่แท้ เกิดจากใจที่รู้จักปล่อยวาง กำหนดอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่แส่ส่ายฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นงานที่ต้องอาศัยสติมาก พระพุทธองค์ตรัสว่า “ผู้ใด เมื่อเห็นรูปแล้วมีสติเฉพาะหน้า ไม่กำหนด ไม่ติดใจ

ในรูปนั้น แม้เสวยเวทนาอยู่ ทุกข์ย่อมลื่นไป ไม่ลั้งสมไว้ ผู้ที่ไม่ลั้งสมทุกข์อย่างนี้ บัณฑิตกล่าวว่าอยู่ใกล้พระนิพพาน” ดังนั้น ถ้าอยากเข้าใกล้พระนิพพานก็ต้องอาศัยสติ

ใครที่อยากพบพระพุทธเจ้าก็ต้องอาศัยสติอีกเหมือนกัน พระองค์ตรัสว่า “ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ มีจิตมั่นคง มีสมาธิแน่นหนา สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผู้นั้นนับว่าอยู่ใกล้เราโดยแท้ เพราะเธอเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรมชื่อว่าเห็นเราตถาคต แม้จะอยู่ไกลนับร้อยโยชน์ ก็ตาม ตรงกันข้าม หากใครไม่มีสติสัมปชัญญะ จิตไม่มั่นคง ไม่สำรวมอายตนะทั้งหก ถึงแม้จะเกาะชายชายจีวรของเรา ก็นับว่าอยู่ไกลเราโดยแท้ เพราะเธอไม่เห็นธรรม ผู้ไม่เห็นธรรม ย่อมไม่เห็นเรา”

จะสำรวมอินทรีย์ได้ก็ต้องมีสติ “อินทรีย์” ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย “สำรวม” ในที่นี้หมายความว่า ระวังรักษามิให้อกุศลธรรมหรือความยินดียินร้ายครอบงำจิต เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น เป็นต้น

ใครที่อยากเห็นพระพุทธเจ้าก็ต้องมีสติ อยากเข้าใกล้พระนิพพานก็ต้องมีสติ อยากจะเอาชนะความตายก็ต้องมีสติ พระพุทธเจ้าทรงแนะวิธีที่จะทำให้มัจจุราชไม่เห็นตัว ดังที่ได้ตรัสสอนโมฆราชมานพว่า “ท่านจงมีสติ มองเห็นโลกว่าเป็นของว่างเปล่า ถอนความเห็นว่าเป็นตัวเราเสียทุกเมื่อเถิด หากพิจารณาเห็นโลกอย่างนี้แล้ว มัจจุราชจักมองไม่เห็นท่าน”

“มองเห็นโลกว่าเป็นของว่างเปล่า” คือเห็นว่าโลกนี้ว่างเปล่าจากตัวตน เป็นอนัตตา ไม่สามารถควบคุมบังคับได้ ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน แปรเปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย ถ้ามีสติ และเห็นโลกว่างเปล่าจากตัวตนอย่างนี้ มัจจุราชย่อมมองไม่เห็นตัว จึงเอาชนะมัจจุราชได้ มัจจุราชจะจับเราได้ที่ต่อเมื่อเห็นตัวเรา หรือเพราะเราคิดว่ามีตัวมีตน แต่ถ้าเราไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีความสำคัญมั่นหมายในตัวตน ความกลัวตาย หรือความรู้สึกว่าฉันตายก็ไม่มี มีแต่ความตาย แต่ไม่มีฉันตาย นี้เรียกว่ามัจจุราชทำอะไรไม่ได้

การที่จะไม่มีตัวไม่มีตนได้ต้องอาศัยสติ พระพุทธเจ้าตรัสกับท่านพาทิยะว่า “ผู้ใดเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ได้ลิ้มรสก็สักแต่ว่าได้ลิ้มรส ได้รับรู้ธรรมารมณ์ก็สักแต่ว่ารู้ เมื่อนั้นเธอจักไม่มี เมื่อเธอไม่มี เธอก็ไม่ปรากฏทั้งในโลกนี้และโลกหน้า และไม่ปรากฏในโลกทั้งสอง นี้แหละคือที่สุดแห่งทุกซ์” พอท่านพาทิยะได้ฟังและพิจารณาตาม ก็บรรลุอรหัตผลทันที เพราะเป็นความจริงอย่างยิ่ง

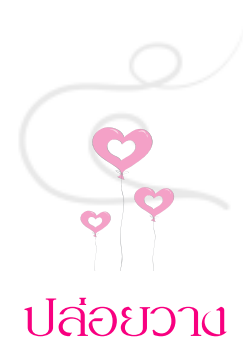
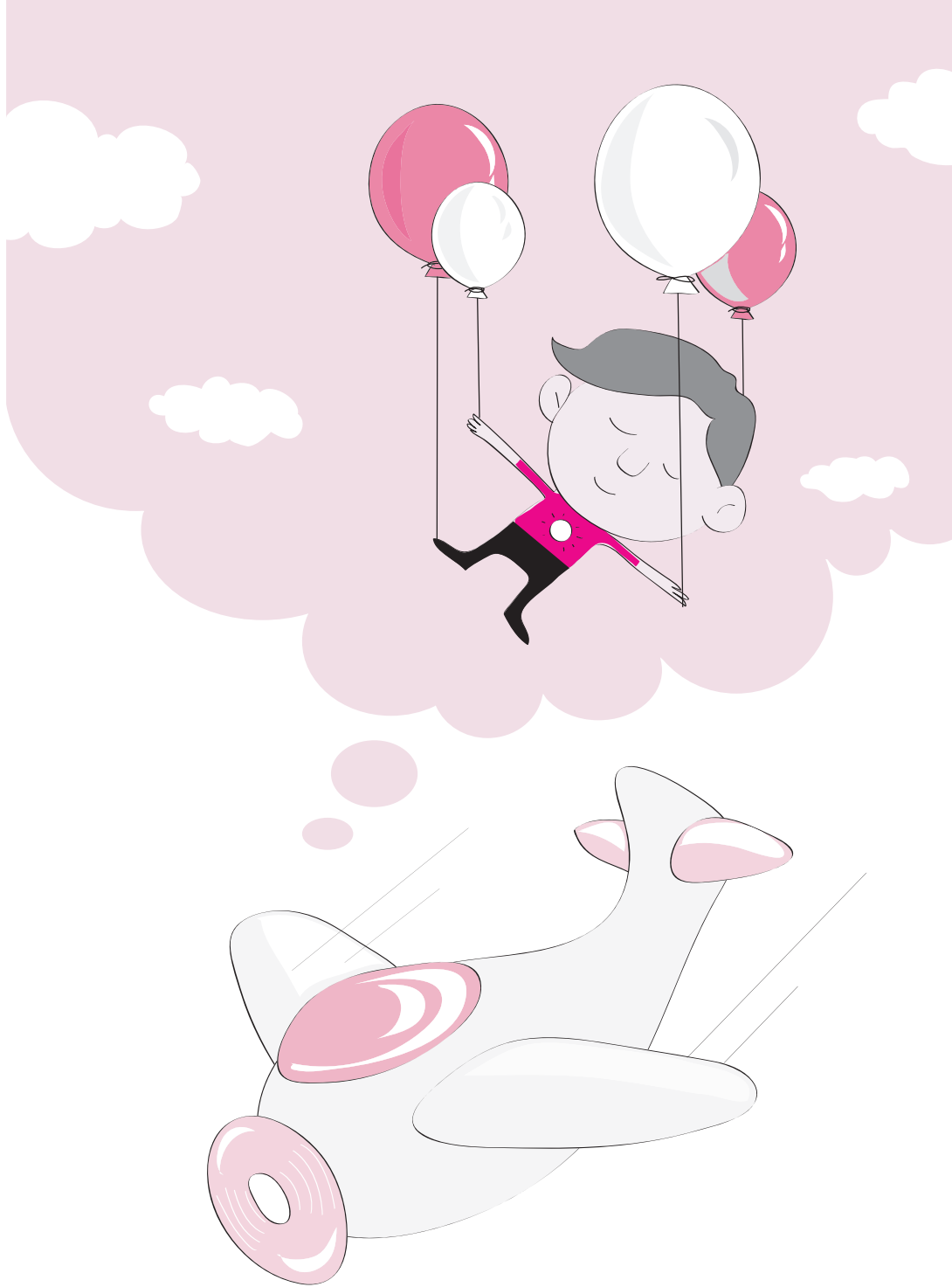
สติปัญญาจึงเป็นอุบายสลายตัวตน คนเราถ้ายังไม่มีสติ ก็จะสำคัญมั่นหมายว่ามีตัวกูของกูอยู่รำไป อย่างเช่น เวลาเราเดิน ถ้าไม่มีสติก็ไปนึกว่า มีฉันเดิน แต่ถ้าเรามีสติ เมื่อเดินก็มีแต่การเดิน ไม่มีฉันผู้เดิน เพราะเมื่อมีสติ ก็ไม่มีการปรุงว่าเป็นตัวกูของกู สติช่วยให้เห็นกายและใจ โดยไม่สำคัญมั่นหมายว่าเป็นผู้เป็น อย่างที่หลวงพ่อบอกว่าให้เห็นแต่อย่าเข้าไปเป็น เห็นความเครียด เห็นความปวด อย่าไปเป็นผู้เครียด ผู้ปวด ถ้าไม่มีสติเมื่อไร

มันก็เข้าไปยึดมั่นสำคัญหมายว่า ความทุกซ์เป็นของฉัน ฉันเป็นผู้ทุกซ์ พอฉันเป็นผู้ทุกซ์ ฉันเป็นผู้เจ็บ มัจจุราชก็เห็นตัวผู้ทุกซ์ เห็นตัวผู้เจ็บ ก็เล่นงานซ้ำได้ แต่ถ้ามีสติแล้ว ความสำคัญมั่นหมายว่ามีผู้เจ็บผู้ป่วยก็ไม่เกิดขึ้น คือไม่มีตัวตนปรากฏ ตัวตนหายไป มัจจุราชก็มองไม่เห็น ตามจับตัวไม่ได้

ให้หมั่นเห็นกายและใจบ่อยๆ อย่าไปเป็นผู้เป็น เห็นความคิด อย่าเป็นผู้คิด เห็นความปวด ความเมื่อย แต่อย่าเป็นผู้ปวด ผู้เมื่อย เห็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จิตใจจะโปร่งเบา ไกลจากความทุกซ์ จะเห็นได้ก็ต้องมีสติอยู่เสมอ

ถ้าเข้าใจอย่างนี้ก็จะรู้ว่าสติมีอานิสงส์มาก ตั้งแต่เรื่องพื้นๆ เช่น การกิน การนอน ที่นอนไม่หลับส่วนใหญ่ก็เพราะไม่มีสติ สาเหตุที่นอนไม่หลับเพราะกังวล ฟุ้งซ่าน คมความคิดไม่ได้ ยิ่งรู้ว่านอนไม่หลับ ก็ยิ่งกังวลหนักขึ้น เกิดความเครียดขึ้นมา ยิ่งอยากให้หลับไวๆ กลับยิ่งไม่หลับ แต่ถ้าทำใจสบายๆ ไม่หลับก็ช่างมัน ขณะที่ยังตื่นอยู่ก็คลั่งนี้ว ตามลมหายใจ จะหลับก็หลับ ไม่หลับก็ไม่หลับ คิดได้อย่างนี้ เต็มวันก็หลับไปเอง

อยากจะพ้นทุกซ์ก็ต้องใช้สติ อยากจะเข้าไปใกล้พระนิพพานก็ต้องใช้สติ อยากจะเอาชนะความตายก็ต้องใช้สติ พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่า สติเป็นใหญ่ในบรรดาธรรมทั้งปวง จึงขอให้พวกเราตั้งใจปฏิบัติ ถ้าเกิดฉันทะในการปฏิบัติ อุปสรรคที่เราเผชิญจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อย และผ่านพ้นไปในที่สุด



เพื่อนคนหนึ่งอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ เล่าให้ฟังว่า ครั้งหนึ่งเขามีธุระต้องลงไปกรุงเทพฯ ตอนแรกตั้งใจว่าจะเดินทางโดยรถไฟ แต่เพื่อนของเขาที่มีเครื่องบินส่วนตัวและกำลังจะลงไปกรุงเทพฯ เหมือนกัน จึงชวนนั่งเครื่องบินส่วนตัวมาด้วยกัน แต่พอบินขึ้นได้แค่ ๑๕ นาที ปรากฏว่าเครื่องบินติดขัด อยู่ๆ เครื่องก็ดับไป สตาร์ทเท่าไรก็ไม่ติด เครื่องจึงค่อยๆ ลดระดับลงมา ตอนนั้นสิ่งที่เป็นปัญหาในใจของคนขับไม่ได้อยู่ที่ว่าเครื่องจะตกหรือไม่ แต่อยู่ที่ว่าจะให้เครื่องตกที่ไหนดี ถ้าตกในเมือง คนอื่นก็จะพลอยเดือดร้อนไปด้วย จึงพยายามบังคับให้เครื่องร่อนไปตกในป่า เพราะแถวนั้นมีภูเขาเยอะ

เพื่อนอาตมารู้ดีว่าถ้าเครื่องตกก็ตายแน่ จึงทำใจยอมรับสภาพ เขาเล่าว่า แผลกนะที่ไม่ได้รู้สึกตื่นตระหนก กลับรู้สึกสงบมาก เพราะรอบตัวเงียบมาก ไม่มีเสียงรบกวนใดๆ เพราะเครื่องยนต์ดับไปแล้ว

มองออกไปข้างนอกก็เห็นแต่ท้องฟ้าที่เว้งว่าง ด้านล่างก็เป็นทิวทัศน์ที่งดงาม ในใจตอนนั้นนิ่งมาก ไม่คิดถึงอะไรเลย เป็นความสงบที่ไม่เคยพบมาก่อน เขาก็รู้สึกแปลกใจตัวเองว่า จะตายอยู่แล้วทำไมจึงไม่กลัว

ขณะที่เครื่องบินกำลังลดระดับลงมาเรื่อยๆ คนขับก็พยายามสตาร์ทเครื่องเป็นระยะๆ ปรากฏว่าโชคดี ในที่สุดเครื่องก็ติดขึ้นมาปรึกรากันแล้ว คิดว่าบินกลับเชียงใหม่ดีกว่า ทางสนามบินเชียงใหม่พอรู้ข่าวก็เตรียมพร้อมเต็มที่ เคลียร์รันเวย์เอาไว้ กับเตรียมรถดับเพลิงไว้ด้วย แล้วเครื่องบินก็ค่อยๆ ร่อนลงอย่างปลอดภัย เมื่อให้ช่างมาตรวจดู จึงพบว่าน้ำฝนเข้าไปในเครื่องยนต์ ทำให้สตาร์ทไม่ติด ต้องซ่อมอยู่เป็นชั่วโมง พอซ่อมเสร็จ เจ้าของเครื่องบินก็ชวนเขาว่าบินกลับกรุงเทพฯ อีกครั้งเอาไหม เพื่อนอาตมาก็ตอบตกลงโดยไม่รู้สึกกลัวเหตุการณ์หวาดเสียวที่เพิ่งผ่านมาเลย

ตามปรกติคนเราเวลาใกล้ความตายย่อมจะมีความตื่นกลัว ที่ตื่นกลัวก็เพราะมีความหวงแหนชีวิต อยากยึดชีวิตเอาไว้ จึงไม่ยอมรับความจริง พยายามขัดขืนฝืนสภาพความเป็นจริง ไม่ยอมปล่อยวาง จึงทำให้เกิดความทุกข์ แต่เพื่อนคนนี้ยอมรับความจริงได้ไม่ต่อสู้ขัดขืนความจริงที่กำลังจะเกิดขึ้น เขาทำใจว่าต้องตายแน่ๆ จิตจึงไม่ตื่นรน ปล่อยวางได้หมด จึงรู้สึกสงบมาก ยิ่งสภาพรอบตัวเป็นใจ คืออยู่กลางฟ้าที่เงียบสงบ ทิวทัศน์สวยงาม จึงรู้สึกสงบอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

เรื่องนี้คล้ายกับประสบการณ์ของผู้หญิงคนหนึ่ง วันหนึ่งเธอขับรถบนทางด่วนด้วยความเร็วสูง ซึ่งเป็นปกติของการขับบนทางด่วน ลักพาก็เห็นข้างหน้ารถติดเป็นแถว เธอเห็นแต่ไฟไกลก็เลยชะลอรถ แต่พอมองกระจกหลัง เห็นรถอีกคันหนึ่งกำลังแล่นมาด้วยความเร็วสูงมาก ไม่มีที่ท่าว่าจะชะลอ ตอนนั้นเธอรู้ว่าจะต้องถูกอัดก็อปบี้แน่ เพราะข้างหน้ามีรถจอดอยู่ ส่วนข้างหลังก็มีรถแล่นมาด้วยความเร็ว ตอนนั้นเธอรู้ว่าตายแน่ ช่วงขณะนั้นเอง เธอหันมาเห็นมือของเธอจับพวงมาลัยแน่นและตัวเกร็ง เธอรู้สึกว่าที่ผ่านมามีรถเกร็งและเครียดอย่างนี้มาตลอด ถ้าจะตาย ก็ไม่ขอตายในสภาพเช่นนี้ เธอจึงปล่อยมือจากพวงมาลัยและทำตัวสบายๆ พร้อมกับปิดตา แล้วตามลมหายใจ

แล้วรถคันนั้นก็พุ่งมาชนรถเธออย่างแรง จนไปกระแทกกับรถคันหน้า เสียงดังสนั่น รถพังยับเยินทั้งข้างหน้าและข้างหลัง แต่ปรากฏว่าเธอรอดตาย และปลอดภัยราวกับปาฏิหาริย์ ตำรวจที่มาช่วยตั้งเธอออกมา บอกกับเธอภายหลังว่า ที่เธอรอดโดยไม่เป็นอะไรเลย ก็เพราะทำตัวผ่อนคลาย ถ้าเธอตัวเกร็ง ก็จะถูกแรงกระแทกอัดเข้าไปเต็มที่ หลังจากเหตุการณ์นั้น ชีวิตของเธอเปลี่ยนไป เธอใช้ชีวิตอย่างผ่อนคลายมากขึ้น ไม่ตึงเครียดหรือพยายามควบคุมทุกอย่างให้เป็นไปดั่งใจ เธอยอมรับความเป็นจริงและปล่อยวางได้มากขึ้น

นี่เป็นเรื่องของคนที่ได้เรียนรู้เรื่องจิตใจของตนเองในยามวิกฤต แม้ความตายเข้ามาประชิดตัว แต่ก็ได้เห็นว่ามีใจยอมรับความจริงได้ กลับรู้สึกสงบผ่อนคลายเป็นอย่างยิ่ง ไม่มีอะไรที่น่ากลัวเลย เรื่องนี้

เป็นบทเรียนสอนใจให้เห็นความจริงในด้านกลับกันว่า **ความทุกข์ ความเครียดในชีวิต มักจะเกิดขึ้นเพราะความยึดหรืออยาก** ให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจตน ดังนั้นเมื่อความจริงไม่เป็นไปอย่างที่ต้องการ ก็เลยไม่ยอมรับความจริง แต่พอปฏิเสธความจริง ก็กลับทำให้ทุกข์มากขึ้น ถ้าไม่ยอมทุกข์ ก็เพียงแต่ยอมรับความจริง และปล่อยวางความยึดความอยาก

เมื่อเราต้องพลัดพรากสูญเสียคนรักหรือของรัก บ่อยครั้งเราไม่ยอมรับความจริง สาเหตุที่ยอมรับไม่ได้ก็เพราะยังยึดคนนั้นหรือสิ่งนั้นอยู่ ไม่ยอมปล่อยวาง จึงเกิดความทุกข์ขึ้นมา ทั้งๆ ที่มันผ่านไปนานแล้ว เอากลับมาไม่ได้ ลองพิจารณาดูว่า ชีวิตของเราเป็นอย่างไรบ้างหรือเปล่า เราทุกข์เพราะว่าเราไม่ยอมรับความจริงที่แปรเปลี่ยนไปหรือความจริงอันไม่พึงปรารถนาที่กำลังเกิดขึ้นต่อหน้า ซึ่งล้วนแต่เป็นสภาพที่เราทำอะไรไม่ได้

แน่ละว่ามีบางเรื่องบางอย่างที่เราอาจเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เช่น เจ็บป่วยก็สามารถรักษาตัวให้ดีขึ้นได้ แต่ในระหว่างที่เจ็บป่วยและยังรักษาไม่หาย ถ้าเราไปยึดไปอยากว่า ต้องไม่ป่วยนะ หรือบ่นโวยวายว่าทำไมต้องเป็นฉัน ไม่น่าเลย ถ้าเราคิดแบบนี้ เราก็จะทุกข์ เพราะไม่ยอมรับความจริง ในเมื่อตอนนี้กำลังป่วย จะบ่นทำไมว่าไม่น่าป่วยเลย ป่วยการเปล่าๆ ไม่มีประโยชน์เลย ควรเอาเวลามาคิดว่าจะรักษาตัวเองอย่างไรจะมีประโยชน์กว่า



ของหายก็เช่นกัน จะบ่น จะไวยวาย หรือเสียดายอย่างไรก็ไม่มีประโยชน์ เพราะมันหายไปแล้ว แทนที่จะบ่นไวยวาย น่าจะมาคิดว่าจะหามาให้เจอได้อย่างไร หรือจะหาทางป้องกันไม่ให้เกิดเหตุแบบนี้อีกได้อย่างไร ขณะเดียวกันตอนที่กำลังหามัน ก็ต้องทำใจด้วยว่า อาจจะไม่เจอก็ได้ ถ้าเราพยายามหาด้วยความยึดความอยากว่าต้องเจอให้ได้ เราก็จะทุกข์อีก เป็นทุกข์สองชั้น ทุกข์ชั้นแรกคือของหายและเสียใจ เพราะไม่ยอมทำให้มันหาย ทุกข์ชั้นที่สองคือกังวลและร้อนใจขณะที่หามัน เพราะอยากหาให้เจอ เผื่อแต่ภาวนาว่าเมื่อไหร่จะเจอ ทุกข์ชั้นแรกเป็นทุกข์เพราะคิดถึงอดีต ทุกข์ชั้นที่สองคือทุกข์เพราะห่วงอนาคต

จะว่าไปแล้ว **คนเรามีธรรมชาติอย่างหนึ่งคือ สามารถปรับตัวได้เร็ว ถ้าไม่ขัดขึ้นหรือปฏิเสธความจริง** แล้วก็สามารถปรับตัวได้เร็วพอสมควร เช่น เวลาเราไปร้านขายสีหรือปั้มน้ำมัน จะรู้สึกว่ากลิ่นเหม็นกลิ่นฉุน แต่พออยู่ไปนานๆ ก็จะไม่รู้สึกฉุนเลย อย่างพวกเด็กปั้มน้ำมันหรือคนที่ขายสี เขาไม่รู้สึกได้กลิ่นอะไรเลย กลิ่นยังอยู่ แต่เขาชินแล้ว ก็เลยไม่รู้สึกอะไร เวลาไปอยู่ในที่อากาศร้อนมากที่แรกก็กระสับกระส่าย แต่พออยู่ไปนานๆ ก็รู้สึกธรรมดา แต่ถ้าเราแม้แต่บ่นว่าไม่ไหวเลย ร้อนเหลือเกิน ก็จะทุกข์อย่างนั้นไปเรื่อยๆ จะรู้สึกปรับตัวได้ยาก

คนเรามีความสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือยอมรับความจริง นี่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ บางคนป่วยหนักบางคนพิการ ตาบอด เป็นใบ้ หูหนวก ใหม่ๆ ก็เป็นทุกข์มากมาย

ใช้ชีวิตลำบาก แต่พอผ่านไปเป็นปี เขาก็ปรับตัวได้ ไม่รู้สึกแย่มากกับชีวิต เพราะคุ้นชินกับมันแล้ว ไปๆ มาๆ เขาอาจจะทุกข์น้อยกว่าเราที่เป็นคนปกติมีอวัยวะครบ ๓๒ ด้วยซ้ำไป เพราะเรายังปฏิเสธไม่ยอมรับความจริงบางอย่าง ซึ่งอาจเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ด้วยซ้ำ เช่น เพื่อนผิดนัด รถติด นี่ก็ทำให้หลายคนทุกข์มากเลย ในขณะที่คนตาบอด หูหนวก เจ็บป่วยหนัก เขาอาจนั่งสงบก็ได้

นี่แสดงให้เห็นว่า **ความทุกข์ของคนเราไม่ได้อยู่ที่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรามีท่าทีกับมันอย่างไร** มันขึ้นอยู่กับว่าเรายอมรับหรือปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น ลองดูเถิด อะไรก็ตามถ้าเราไม่ยอมรับมัน แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็จะทำให้เป็นเรื่องใหญ่ได้ อะไรก็ตามที่เรารู้สึกว่าไม่ไหวแล้ว แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็อาจจะทำให้ทะเลาะกันหรือฆ่ากันด้วยซ้ำ

มีครูคนหนึ่งเล่าว่าเขาไปเยี่ยมแผ่นซีดีจากร้านเช่า ต่อมาเพื่อนมาขอยืมไปแล้วไม่คืน พอไปทวงเพื่อนก็บอกว่าคืนไปแล้ว เขาก็เลยไม่มีซีดีไปคืนร้านเช่า รู้สึกเครียดมาก เลยไปทวงจากเพื่อนอีก กลายเป็นทะเลาะกัน เขาโมโหเพื่อนมาก ทั้งกลุ่มใจว่าจะทำอย่างไรดี เขากลุ่มใจเป็นอาทิติย์ ไม่กล้าเดินผ่านร้านซีดีเลย อาตมาก็เลยถามครูคนนั้นว่าแผ่นซีดีราคาเท่าไร เขาบอกว่า ๒๐๐ บาท อาตมาก็เลยบอกว่าไม่เห็นยากเลย ก็แค่ไปบอกกับทางร้านว่าทำหาย ให้เขาปรับไปแค่นี้ก็จบ ทำไมต้องมาทุกข์เป็นอาทิติย์กับแผ่นซีดีแค่ ๒๐๐ บาท อันนี้เป็นเพราะใจยอมรับความจริงไม่ได้ เลยไม่ได้คิดว่าของหายก็แค่ถูกปรับ หรือถ้าไม่ไปคืนร้านเราก็ไปยืมต่อไม่ได้ ก็เท่านั้นเอง แต่ถ้า

ไปติดยึดว่ามันต้องไม่หาย มันไม่น่าหาย ทำไม่ถึงต้องเป็นเรา ถ้าคิด
 อย่างนี้ ก็ทำให้เรานอนไม่หลับ กลุ้มอกกลุ้มใจได้เป็นอาทิตย์ ทั้งๆ ที่
 แผ่นซีดีราคาไม่กี่บาท เราลองคิดดูว่าคัมโป้ใหม่ที่กลุ้มใจนานเป็นอาทิตย์
 เพราะของราคาแค่ ๒๐๐ บาท

บางคนหนักกว่านั้น แค่มีสิ่วขึ้นไม่กี่เม็ดก็กลุ้มใจ เพราะติดยึด
 กับหน้าตาของตัวเองว่าต้องหมดจดไม่มีสิ่วฝ้า ใจเลยยอมรับสิ่วไม่ได้
 ยิ่งโดนเพื่อนล้อ ก็ยิ่งกลุ้ม ยิ่งอับอาย พาลคิดว่าหน้าตาของตัวเอง
 ไม่ได้ เลยกินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่อยากโผล่หน้าไปให้ใครเห็น เคย
 มีวัยรุ่นฆ่าตัวตายเพราะมีสิ่วบนใบหน้า มีสิ่วไม่ใช่เรื่องใหญ่ เล็กน้อย
 มาก แต่ถ้าไม่ยอมรับมัน พยายามปกปิดเสกผลึกไส้มัน ก็จะมีทุกข์
 จนมันกลายเป็นเรื่องใหญ่ ครอบจิตครอบใจเราหมด จนไม่นึกถึง
 อะไรเลยนอกจากสิ่วไม่กี่เม็ดบนใบหน้าเท่านั้น



คนเราถ้าหมกมุ่นกับเรื่องอะไรก็ตาม ก็เหมือนกับเราขุดหลุม
 ให้ตัวเองอยู่ ตอนหลุมยังตื้นแค่ฟุตสองฟุต เราอยู่ในหลุม ก็ยัง
 เห็นอะไรได้กว้าง แต่ถ้าขุดหลุมลึกไปเรื่อยๆ จนกระทั่งลึก ๕ เมตร
 ที่นี้ไม่เห็นอะไรแล้ว เห็นแต่หลุม มองไปข้างบนก็จะเห็นฟ้าเป็นแค
 วงเล็กๆ แต่รอบตัวไม่เห็นอะไรนอกจากหลุม ตาจะแคบ สายตาก็จะ
 สั่นลงเรื่อยๆ

นี่คืออาการหมกมุ่นครุ่นคิดกับมัน เพราะความที่ไม่ยอมปล่อย
 ไม่ยอมวาง ไม่ยอมรับ ไม่ยอมทำใจ พระพุทธเจ้าทรงแนะว่า อะไร
 ที่สมควรทำ ก็ทำด้วยความพากเพียรพยายาม อย่าฝัดฝอง แต่ระหว่าง
 ที่ทำ ก็อย่าไปคาดหวังผลว่าจะต้องเป็นไปตามใจเรา เพราะผลนั้น
 มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับเราคนเดียว มันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยตั้งหลายอย่าง
 ขึ้นอยู่กับดินฟ้าอากาศ ขึ้นอยู่กับเพื่อนร่วมงาน เจ้านาย ขึ้นอยู่กับ
 ปัญหาอุปสรรคต่างๆ เราเป็นแค่ปัจจัยหนึ่งเท่านั้น การกระทำนั้น
 อยู่ที่เรา แต่ผลหรือความสำเร็จนั้นอยู่ที่เหตุปัจจัยหรือเรียกง่ายๆ ว่า
 ธรรมชาติ เป็นเรื่องของตถตา หรือ “ความเป็นเช่นนั้นเอง”

ภาชิตจีนบอกว่า “การกระทำเป็นของมนุษย์ ความสำเร็จเป็น
 ของฟ้า” “ฟ้า” ในที่นี้ก็หมายถึง กระบวนการแห่งเหตุปัจจัยนั่นเอง อย่าง
 เราจะปลูกต้นไม้สักต้น อย่างมากที่เราทำได้ก็คือ รดน้ำ พรวนดิน
 ใส่ปุ๋ย ริดกิ่ง ที่เหลือออกนั้นไม่ได้อยู่ในอำนาจของเราเลย เช่น ฝน
 แดด ความชื้น แมลง รวมทั้งคนอื่นที่อาจจะมาตัด ขั้บรณมาชน
 ต้นไม้จะโตหรือไม่ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยเหล่านี้ด้วย ซึ่งส่วนใหญ่ไม่อยู่
 ในวิสัยที่เราจะควบคุมได้ ให้ลองพิจารณาดู แม้แต่การปลูกต้นไม้

ลักต้นให้ได้ผล ก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัยมากมาย ถ้าปลูกไม่ขึ้นก็เพราะมันมีเหตุปัจจัย เรียกว่า ตถตา มันเป็นเช่นนั้นเอง ดังนั้นเวลาเราทำอะไร หากเป็นสิ่งที่ดี ก็ควรทำให้เต็มที่ แต่อย่าไปยึดติดกับผลว่าจะต้องเป็นอย่างไรอย่างนี้ เราจะทุกข์เปล่าๆ หากมันไม่เป็นไปตามใจเรา

ทั้งหมดนี้โยงมาสู่เรื่องการปฏิบัติธรรม เพราะเวลาเราปฏิบัติธรรม ก็ต้องรู้จักยอมรับความเป็นจริง ว่ามันอาจจะไม่ให้ผลเร็ว ใจอาจจะไม่สงบ มันอาจจะฟุ้ง อาจจะเครียด สติของเราอาจจะไม่ไวพอ จึงฟุ้งอยู่บ่อยๆ หรือปรุงอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่ยอมรับความจริงข้อนี้ เราก็จะเครียด เพราะจะไปบังคับจิต ไม่ให้มันคิด ไม่ให้มันฟุ้ง พอฟุ้งก็หงุดหงิด พอบังคับไม่ได้ก็เลยเครียด เครียดแล้วยังไม่รู้ทันความเครียด ไม่เห็นความเครียด ก็เลยจมอยู่ในความเครียด จนไม่อยากปฏิบัติ

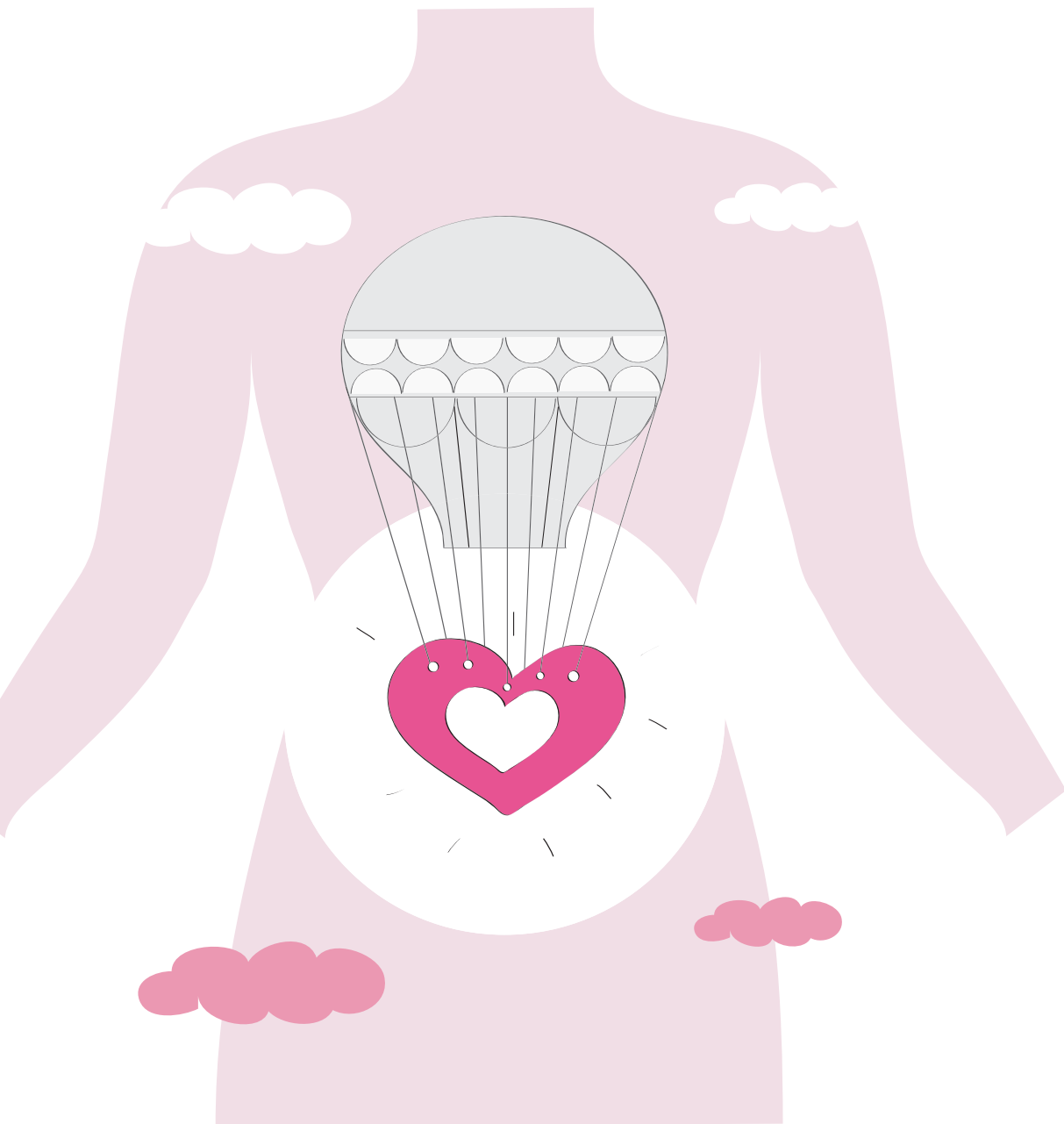
เราต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับความจริง อย่าไปฝัน อย่าไปต่อต้าน หรือปฏิเสธความจริง แค่เห็นความจริงด้วยใจเป็นกลางก็พอ การปฏิบัติโดยเฉพาะการเจริญสติและวิปัสสนามีหลักสำคัญอยู่ตรงนี้ ต้องวางใจเหมือนคนที่ยืนอยู่ริมตลิ่งแล้วมองดูสายน้ำ สายน้ำจะไหลเร็วหรือช้า ไสหรือซุ่น ก็ช่างมัน ไม่ต้องไปยินดียินร้าย หรือให้ค่ากับมัน หน้าที่ของเราคือ ดูมันอย่างที่มีมันเป็นเท่านั้น

เหมือนกับเรายืนอยู่บนชายหาดมองไปที่ทะเล เห็นคลื่นเล็กคลื่นใหญ่ โส่ทยอยกันมา เกิดขึ้นแล้วก็หายไป หน้าที่ของเราคือ เห็นว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ไม่ต้องลงไปโต้คลื่นให้เปียก ให้เหนื่อย คลื่น

จะมากี่ลูก ก็เห็นมันโยนตัวขึ้นแล้วก็ลง เกิดขึ้นแล้วก็หายไป จะไปบังคับลูกคลื่นไม่ให้เกิดนั้น เป็นไปไม่ได้ จะบังคับสายน้ำให้ไหลเร็วหรือไหลช้าก็เป็นไปไม่ได้ จะลงไปทำเชือกกับสายน้ำเอาไว้ ไม่ให้มันไหลเร็วก็เป็นไปไม่ได้ เพราะเรามีแค่สองมือเท่านั้น การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับใจ เราต้องฝึกเป็นผู้ดูเฉยๆ หรือรู้ซื่อๆ มันจะเป็นอย่างไรก็เป็นเรื่องของมัน แล้วแต่เหตุปัจจัย

ข้อสำคัญคือ เราต้องมีความเพียรที่จะสร้างเหตุปัจจัยเท่าที่อยู่
ในวิสัยเราจะทำได้ เหตุปัจจัยที่ว่าก็คือเหตุปัจจัยที่จะทำให้สติและปัญญาเจริญงอกงาม เหมือนกับปลูกสติและปัญญา ก็ต้องหมั่นรดน้ำ พรุนดิน รีดกิ่ง ใส่ปุ๋ย ที่เหลือออกนั้นเป็นเรื่องของดินฟ้าอากาศ และอะไรอีกมากมาย ที่เราคุมไม่ได้ ดังนั้นเราจึงต้องยอมรับว่าผลของการปฏิบัติ คือสติและปัญญานั้น ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่างที่ ไม่อยู่ในอำนาจของเรา เช่น ใจของเราไม่ใช่สิ่งที่จะควบคุมบังคับบัญชาได้ **สิ่งที่อยู่ในอำนาจของเรา คือ การพยายามรู้ตัวอยู่เรื่อยๆ ที่เหลือ**
นอกนั้นเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ซึ่งเราควบคุมไม่ได้ มันยังขึ้นอยู่กับผู้คน ดินฟ้าอากาศ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย ทั้งหมดนี้ต้องมารวมกันพอดี จึงจะเกิดผลอย่างที่ต้องการ

ดังนั้นเวลาปฏิบัติ เราจึงต้องหมั่นท่องคาถาว่า **“ไม่เป็นไร”** คาถานี้จะช่วยให้เราปล่อยวางได้ แต่ขอให้เรา**ทำไม่หยุด ทำเต็มที่แต่อย่าคาดหวัง** แล้วเราจะพบว่าในที่สุดก็อาจเกิดผลอย่างที่ต้องการ อาจเกิดความเปลี่ยนแปลงที่ดีอย่างที่เรานึกไม่ถึงก็ได้



ความสงบจากกิเลส

ความสงบมีหลายชนิด อย่างน้อยๆ ก็ ๓ ชนิด ประการแรก คือ **ความสงบทางกาย** เรียกว่า **กายวิเวก** เกิดขึ้นเมื่อเราอยู่ในสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวน ไม่มีผู้คนจอแจพลุกพล่าน อย่างเช่น มาอยู่ป่า หรือเก็บตัวอยู่ในกุฏิ ความสงบทางกายนั้น ส่วนหนึ่งต้องอาศัยสิ่งแวดล้อม อีกส่วนหนึ่งก็เป็นเรื่องของการปฏิบัติตัว เช่น รักษาศีล ๘ โดยเฉพาะศีลข้อที่ ๗ ได้แก่ การงดเว้นจากการฟ้อนรำ การขับประโคม การเล่นดนตรี หรือดูการละเล่น หรือการมีวิถีชีวิตที่ปลอดจากสิ่งเร้าเข้ายวนทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ภารกิจน้อยใช้น้อย เป็นอยู่อย่างเรียบง่าย บ้านไม่มีโทรทัศน์ วิทยุ อาศัยอยู่ในที่ที่ไกลจากเสียงรบกวน อย่างนี้ก็เรียกว่า กายวิเวก เพราะที่ไม่มีอะไรมาทำให้เกิดความวุ่นวายทางกายหรือรบกวนทางผัสสะทั้ง ๕ กายวิเวกนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายที่สุด ถือเป็นความสงบเบื้องต้น

ความสงบประการต่อมาคือ **ความสงบทางจิต** เรียกว่า **จิตวิเวก** ทำได้ด้วยการฝึกสมาธิ เจริญสติ ทำให้เกิดความสงบในจิตใจโดยไม่ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมช่วยเลยก็ได้ เช่น เราอยู่กลางถนน อยู่ใจกลางเมือง แต่ใจเราสงบ เพราะเรากำลังทำสมาธิ หรือนั่งอยู่บนรถเมล์ด้วยจิตที่นิ่ง ยิงมาอยู่ในสถานที่ที่สงบ ก็ยิ่งเอื้อให้เกิดจิตวิเวกได้ง่าย อันนี้เป็นเรื่องความสงบทางจิต ซึ่งจะอาศัยสิ่งแวดล้อมช่วยหรือไม่ ก็ได้ทั้งนั้น แต่ว่าสำหรับผู้ใหม่ก็อาจต้องมีสิ่งแวดล้อมมาประกอบด้วย

ความสงบประการสุดท้ายคือ **ความสงบจากกิเลส** เรียกว่า **อุปวิเวก** เป็นความสงบที่ประเสริฐที่สุด เพราะไม่มีกิเลสมารบกวนจิตใจอีกต่อไป เป็นความสงบที่ยั่งยืน และก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง ทำให้เป็นอิสระจากสิ่งเร้าภายนอกทั้งหลาย

ให้เราเลือกดูว่าเราอยากสงบแบบไหน สำหรับผู้ใหม่ก็ต้องฝึกให้เกิดกายวิเวกก่อน ด้วยการจัดสรรชีวิต หาสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยป้องกันไม่ให้รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มากกระตุ้นเร้าจิตใจได้ ขณะเดียวกันก็รู้จักอยู่คนเดียวด้วย

การอยู่คนเดียวก็เช่นเดียวกับความสงบ คือมีหลายอย่าง ถ้าอยู่คนเดียวในอริยวินัยก็อย่างหนึ่ง ถ้าอยู่คนเดียวแบบโลกๆ ก็อีกอย่างหนึ่ง อยู่คนเดียวแบบโลกๆ ก็ได้แก่ การอยู่โดยไม่เกี่ยวข้องกับใครเลย เช่น อยู่ในห้องคนเดียว อยู่ในป่าคนเดียว นี่เป็นการอยู่คนเดียวแบบสามัญ แต่การอยู่คนเดียวในอริยวินัย มีความหมาย

ที่ลึกกว่านั้น คือการไม่เพละเลเลินในอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ (สัมผัสหรือโผฏฐัพพะ คือ สิ่งที่มากระทบกาย ธรรมารมณ์ คือความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่จิตรับรู้) เมื่อเราไม่เพละเลเลินในอายตนะภายนอก แม้จะอยู่ท่ามกลางฝูงชน หรือผู้คนมากมาย ก็ถือว่าเป็นการอยู่คนเดียวในอริยวินัย

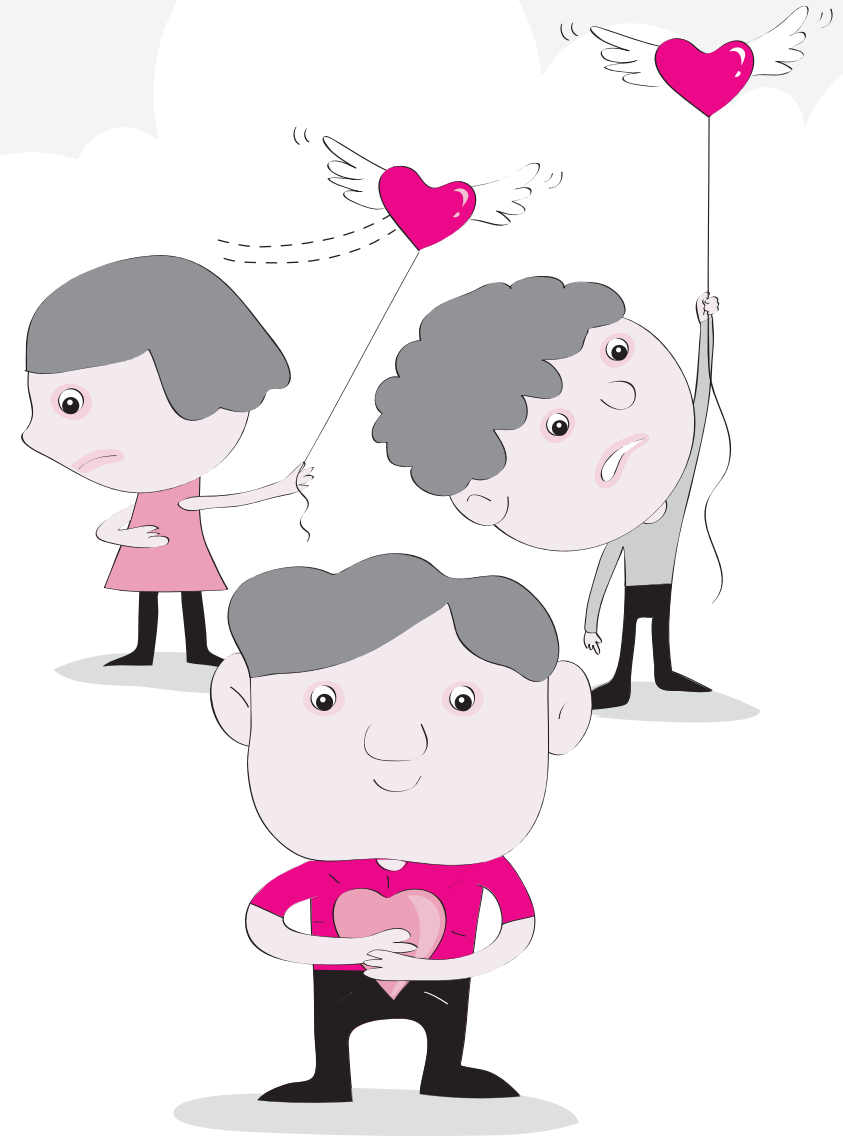
การอยู่คนเดียวในอริยวินัย จึงหมายถึง **การไม่ฟุ้งซ่านแสลสายไปกับสิ่งภายนอก และไม่ข้องติดอยู่ภายใน** ภายนอกหมายถึงรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ส่วนภายในหมายถึงธรรมารมณ์นั่นเอง แม้อยู่ท่ามกลางคนหมู่มากก็เหมือนกับอยู่คนเดียว เพราะใจเรานิ่ง ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ เวลาอยู่คนเดียว ไม่มีใครอยู่ด้วย ก็เหมือนอยู่กับผู้คนมากมาย คือไม่กลัว ไม่รู้สึกอ้างว้าง เวลาอยู่ในป่าห่างไกลผู้คน ใจก็เป็นปกติ หรือเวลาอยู่ในกุฏิคนเดียวกลางคอกกลางคิน ฝนตก หรือมีพายุมา เราก็ไม่กลัว เพราะรู้สึกเหมือนอยู่กับผู้คนมากมาย มีความอบอุ่น มีความมั่นคงปลอดภัย เวลาต้องพบปะเกี่ยวข้องกับคนจำนวนมาก หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ใจก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เพละเลเลิน ไม่ข้องแหวะสิ่งเหล่านั้นจนติดจม

ในบางที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า **การไม่ข้องติดกับอดีตกับอนาคต ถือเป็นอยู่คนเดียวในอริยวินัยเหมือนกัน** เพราะเมื่อเราข้องแหวะกับอดีตหรืออนาคตก็ตาม มันจะจมอยู่ในความคิดปรุงแต่ง หลุดหายเข้าไปในจินตนาการ เช่น นึกถึงสถานที่ที่เราเคยชอบ หรือนึกถึงคนที่เรารู้จัก เช่นนี้เรียกว่าไม่ได้อยู่คนเดียวแล้ว แต่ไปอยู่กับ

อะไรต่ออะไรมากมาย ไปอยู่กับผู้คนในอีกโลกหนึ่งที่เราสร้างขึ้นมา
ไม่ว่าจะเป็นโลกในอดีตหรือโลกในอนาคตก็ตาม

ที่พูดมาจะเห็นได้ว่า การอยู่คนเดียวในอริยวินัยไม่ใช่การอยู่
แบบฤาษี โดดเดี่ยวจากผู้คน แต่เน้นที่คุณสมบัติทางใจ คือความ
นิ่งสงบ สามารถรักษาจิตให้อยู่กับกายได้ ไม่ปล่อยจิตให้เร่ร่อนจรจัด
การอยู่คนเดียวแบบนี้ไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอก ถึงจะมีคนมากมาย เรา
ก็มีความสุข ไม่เดือดร้อน ไม่อานาทรร้อนใจ ใครจะมาส่งเสียงดัง
รบกวนอย่างไร เราก็เฉย จะมีสิ่งมาช่วยปลุกเร้า เราก็เฉย จึงเหมือน
กับอยู่คนเดียว **อันนี้ก็จิตวิเวกนั่นเอง**

การปฏิบัติแบบพุทธศาสนานั้นเราไม่ต้องไปพึ่งพาสิ่งแวดล้อม
มาก จริงอยู่ปฏิบัติใหม่ๆ ก็ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมช่วย แต่พอ
พัฒนาไปอีกขั้นหนึ่ง เราไม่จำเป็นต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมช่วยก็ได้
ดังนั้นไม่ว่าสิ่งแวดล้อมจะเป็นอย่างไร มันก็เป็นเรื่องของเหตุปัจจัย
ภายนอก เราไม่สามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ แต่เรา
สามารถรักษาจิตประคองใจให้สงบ ดำรงสติอยู่ได้ มีอินทรีย์สังวร
คำว่าอินทรีย์สังวร หรือ ส้ารวมอินทรีย์ ไม่ได้หมายความว่าปิดหู
ปิดตาไม่ให้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้รับรู้อะไรที่จะทำให้จิตกระเพื่อม แต่
หมายถึงการรักษาใจไม่ให้ยินดียินร้ายหรือเศร้าหมองเมื่อเกิดผัสสะ
หมายความว่า ไม่ว่าจะเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู หรือว่าได้กลิ่นด้วย
จมูก จิตเราก็ไม่พุงไม่แฟบ จิตเราคงเป็นปกติได้ อันนี้เรียกว่าอินทรีย์-
สังวร ซึ่งต้องอาศัยสติเป็นสำคัญ



เคยมีพราหมณ์ผู้หนึ่งชื่อปาราสิรยพราหมณ์ สอนว่า พึงอบรมตน ด้วยการไม่ดูรูปทางตา ไม่ฟังเสียงทางหู ฯลฯ ให้ควบคุมอายตนะเอาไว้ แล้วก็จะพ้นทุกข์ไปเอง พระพุทธเจ้าทรงแย้งว่า ใครทำเช่นนั้น ย่อมไม่ต่างจากคนตาบอด หูหนวก ฯลฯ นั่นเอง และถ้าปาราสิรยพราหมณ์สอนถูก คนตาบอดหูหนวกก็ย่อมได้ชื่อว่าอบรมตนอย่างถึงพร้อม ความทุกข์ย่อมลดลง

อันที่จริง ไม่ว่าจะปิดหู ปิดตา ปิดจมูกยังไง เราก็ยังมีจิตที่ชอบปรุงแต่งไม่หยุด ควบคุมได้ยาก ฉะนั้น **ทางที่ดีคือรักษาใจด้วยสติดีกว่า ไม่ให้ฟูแพลงไปตามผัสสะ เรียกว่ามีอินทริยสังวร** คือเป็นการใช้ตา ดู ฟัง ให้เกิดผลที่เป็นกุศล แต่มันไม่ใช่เป็นเรื่องของการใช้ตา ใช้หู หรือใช้จมูกล้วนๆ ที่สำคัญก็คือการใช้สติ ซึ่งจะช่วยรักษาใจ ไม่ให้ขึ้นๆ ลงๆ ฟูๆ แพบๆ ได้

ถ้าเรามีสติรักษาใจ ก็จะไม่หลงไม่เผลอง่าย ยังมีปัญญาด้วยก็จะทำให้เราเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ อย่างฉลาด ไม่ว่าจะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าพอใจ หรือกามคุณ ๕ ก็สามารถเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่เราได้

กามคุณ ๕ นั้น มันให้ความสุขแก่เราก็จริง แต่ก็มีโทษไม่น้อย มันไม่ใช่มีแค่อัสสาทะ มันยังมีอาทินวะด้วย (*อัสสาทะ* คือประโยชน์ เช่น ให้ความเพลิดเพลิน *อาทินวะ* คือโทษ) เหมือนกับไฟที่เราจุดจากฟางข้าว มันให้แสงสว่างได้ก็จริง แต่ก็มีควันเยอะ ทำให้สำลักควันได้ง่าย ไม่เหมือนแสงเทียน ซึ่งให้แสงสว่างเช่นกัน แต่ไม่มีควันมาก

เท่าไร แบบนี้มีคุณมากกว่าโทษ แต่กามคุณ ๕ **มันมีโทษมากกว่าคุณ** ให้ความสุขแต่ก็ทำให้เกิดทุกข์ตามมา ใหม่ๆ มันก็ทำให้เราเพลิดเพลิน เพราะมันมีรสอร่อย ให้รสชาติหรือสัมผัสที่น่าพอใจ แต่มันมีโทษแฝงเร้นอยู่ เหมือนกับเหยื่อที่มีเบ็ดซ่อนอยู่ ปลาที่เห็นเหยื่อ เช่น ไล่เดือน ก็ตรงเข้าไปซุบ ซุบที่แรกก็รู้สึกอร่อย มีความสุข แต่ประเดี๋ยวเดียวก็รู้สึกเจ็บขึ้นมา เพราะว่าเบ็ดที่ซ่อนอยู่มันแทงเอาเราก็คือปลาตัวนั้นนั่นเอง เหยื่อคือกามคุณซึ่งมีโทษแฝงอยู่

โทษของกามคุณคืออะไร อย่างแรกก็คือ ความไม่เที่ยงของมันของอร่อย ของดีทั้งหลาย ไม่มีอะไรที่อยู่กับเราได้นาน ในที่สุดก็ต้องเสื่อมโทรม ร่วงโรยไป หรือไม่ก็พรวดจากเราไป มันไม่เคยเป็นของเราอย่างแท้จริง เพราะว่ามันเป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา ถึงเวลามันก็ต้องเสื่อมไป หรือไม่ก็มีคนมาแย่งชิงไป อันนี้คือโทษหรือถึงแม้จะไม่มีใครเอาไป แต่อยู่ๆ ไปเราก็จะเบื่อไปเอง เช่น อาหารที่อร่อย หากกินไปทุกวัน ทั้งเช้าทั้งเย็นนานเป็นเดือน ก็จะรู้สึกเบื่อเสื้อผ้าที่เราซื้อมา ตอนซื้อก็สวยดีน่าใส่อยู่หรอก แต่ใช้ไปนานๆ ก็เบื่อ อยากได้เสื้อผ้าใหม่ บางทีไม่ได้ใช้เลยด้วยซ้ำ แขนงอยู่ในตู้แต่พอเห็นนานๆ ก็เบื่อ อยากได้ตัวใหม่ คนเราอยากได้ของใหม่ตลอดเวลา ไม่เคยพอใจสิ่งที่มี เพราะสิ่งที่มันนั้นมันน่าเบื่อ นี่ก็คือโทษอีกอย่างหนึ่งของกาม คือ พอใช้หรือเสพไปนานๆ ก็ไม่อร่อยแล้ว ไม่มีเสน่ห์แล้ว อยากเสพของใหม่ ตอนเสพใหม่ๆ ก็มีความสุข แต่ต่อมาความทุกข์ก็เริ่มปรากฏ ความสุขค่อยๆ หายไป ความเบื่อมาแทนที่ อันนี้แสดงให้เห็นว่าทุกข์นั้นแฝงอยู่ในกามคุณ ๕ หรือพูดให้เจาะจงว่าเป็นวัตถุกามก็ได้

ถ้าเรามีสติและมีปัญญา เราก็จะไม่เปลืองหรือหลงไปจับเหยื่อ เต็มปาก แม้ว่ามันจะอร่อยหรือมีเสน่ห์เมื่อเห็นที่แรกก็ตาม เช่น เพชรนิลจินดา เทคโนโลยีสมัยใหม่ มันมีแรงดึงดูดให้เราเข้าหา อยากได้ อยากใช้ อยากมี แต่พอมีสติหรือใคร่ครวญด้วยปัญญา เราก็ตระหนักว่าสิ่งเหล่านี้เป็นภาระ มันทำให้ทุกข์ ทำให้ชีวิตเรา ยุ่งยาก เราก็ไม่อยากเข้าไปข้องแวะกับมัน ไม่เข้าไปสูบมัน เบ็ดที่ซ่อน อยู่ก็ไม่สามารถทำอะไรเราได้

อันที่จริง ถ้าจะพูดให้ถึงที่สุดแล้ว ตัวการที่ทำให้ทุกข์ ไม่ได้ อยู่ที่วัตถุภายนอก แต่อยู่ที่ใจเรามากกว่า **ปัญหาจริงๆ ไม่ได้อยู่ที่วัตถุ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าพอใจ แต่อยู่ที่ใจเราเองที่ไปปรุง หรือหลงคิดว่าสิ่งเหล่านี้ที่น่าพอใจต่างหาก เมื่อเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ที่น่าพอใจ ก็อยากได้ พยายามแสวงหา พอได้มาก็ยึดมั่นจนติดตั้ง เกิดเป็น อุปาทานขึ้นมา ด้วยอำนาจของกิเลสตาม ด้วยอำนาจของความหลง ความจริงรูป รส กลิ่น เสียง หรือวัตถุเหล่านี้ มันก็มีอยู่ตามธรรมดา ของมัน ไม่ได้มีร้าย แต่เป็นเพราะเราไปให้ค่าว่าสิ่งนี้มีค่า ก็เลย อยากได้ ความอยากมีอยากได้ก็ทำให้เรายึดติดมัน สิ่งต่างๆ มีอยู่ ตามธรรมชาติ แต่พอเรามีกิเลสตามขึ้นมา เราก็หมายจะครอบครอง เกิดความสำคัญมันหมายความว่าต้องเป็นของเราให้ได้ นี่เป็นเพราะเราไปให้ ค่ามันเอง แล้วเมื่อเราไปให้ค่ามัน ก็เลยยิ่งอยากได้ พอไม่ได้ก็ทุกข์ ครั้นได้มาก็ทุกข์ เพราะกลัวคนมาแย่ง ต้องหนีภัยกับการรักษา มัน เกิดทุกข์ทั้งกายและใจ**

เพราะฉะนั้น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ไม่ใช่ตัวปัญหา มัน ไม่ได้เป็นเหยื่อตั้งแต่แรก แต่ใจของเราต่างหากที่ไปทำให้มันกลายเป็น เหยื่อ พอเรามีความอยากเมื่อไหร่ มันก็กลายเป็นเหยื่อทันที ถ้าเรา ไม่อยาก มันก็เป็นสักแต่ว่าวัตถุธรรมดา เหมือนกับเด็กที่ไม่เห็นว่า เพชรนิลจินดามีค่าตรงไหน เขาเห็นมันไม่ต่างจากแก้วหรือกรวด และ ก็ไม่รู้สึกทุกข์เพราะเพชรนิลจินดาเลย เพราะไม่สนใจไปสูบมัน แต่ คนที่มีความยึดมั่น หรือให้ค่ากับสิ่งเหล่านี้ พอเห็นมันก็เกิดความ ทุกข์ขึ้นมา เพราะอยากได้ ดังนั้น **ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ไม่ได้เกิดจาก ตัววัตถุเหล่านั้น แต่เป็นเพราะใจของเราต่างหากที่มีกิเลส มันจึง แปรรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสเหล่านี้ ให้กลายเป็นเหยื่อ ที่มีเบ็ด หรือมีของแหลวมคมคอยทิ่มแทงใจเรา** ถ้าเราไม่ไปยึดติดมัน ไม่ หลงใหลมัน ไม่ให้ค่ามัน มันก็เป็นแค่ของธรรมดาชิ้นหนึ่งเท่านั้น ไม่มีความหมายอะไรเลย

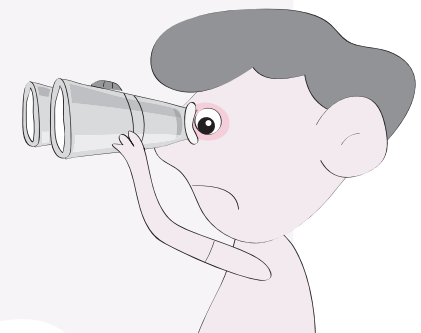
เพราะฉะนั้น ถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องมาจัดการที่ใจของเรา จัดการ กับสิ่งที่เรียกว่ากิเลสตาม กิเลสตามนี้แหละ ที่ทำให้สิ่งต่างๆ กลาย เป็นวัตถุตามขึ้นมา ถ้าเรามีสติ มีปัญญารู้เท่าทัน สิ่งต่างๆ มันก็มี ขึ้นมาเพื่อให้เราใช้ โดยไม่เกิดโทษ เพราะเราไม่ยึดติดหลงใหลมัน อยู่ที่สติและปัญญาของเรา สติกับปัญญาเป็นของคู่กันที่สำคัญมาก สติปัญญาไม่เพียงช่วยให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขเท่านั้น แต่ ยังช่วยให้เราอยู่เหนือเกิด เหนือแก่ เหนือเจ็บ เหนือตายได้ด้วย

พระพุทธเจ้าเคยตรัสกับโมฆราชมานพ ว่า “เธอจงเป็นผู้มีสติ พิจารณาเห็นโลกว่าเป็นของว่างเปล่า ถอนความสำคัญความมั่นหมาย ในตัวตนเสีย พึงข้ามพ้นมัจจุราชได้ด้วยอุบายอย่างนี้ เมื่อบุคคล พิจารณาเห็นโลกอย่างนี้ มัจจุราชจึงจะมองไม่เห็น” เมื่อมัจจุราช มองไม่เห็น เราก็เอาชนะความตายได้ ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อเรามีสติ ถอนความสำคัญมั่นหมายในตัวตน เห็นโลกว่าเป็นของว่างเปล่า จากตัวตน จะเห็นอย่างนี้ได้ต้องอาศัยสติและปัญญา

คำว่า “ว่างเปล่าจากตัวตน” ไม่ได้หมายความว่าสิ่งต่างๆ ไม่มีจริง มันมีอยู่ สัมผัสได้ แต่มันไม่มีตัวตนของมันเอง ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ มันเกิดจากสิ่งต่างๆ มาประกอบกัน เมื่อแยกสิ่งต่างๆ ออก มันก็หายไป ไม่อยู่ให้เราเห็น พูดอีกอย่างคือ มันเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะเราสมมติให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น บ้าน ที่ดิน รถ เรา ไปสมมติมันขึ้นมา แล้วเราก็ไปยึดว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ทั้งที่มันไม่ใช่ มันก็เป็นสักแต่ว่าธาตุ หรือว่ามันเป็นสักแต่ว่าดิน น้ำ ลม ไฟ มาประกอบกันเท่านั้น

พูดอย่างนี้อาจจะเข้าใจยาก ยกตัวอย่างเช่น ภาพที่เราเห็นในหนังสือ จะเป็นภาพหน้าคน ภาพรถยนต์ ภาพบ้าน ภาพสัตว์ พอเราเอาแว่นขยายส่องดูใกล้ๆ สิ่งที่เราเห็นคืออะไร คือจุด ๆ ๆ ๆ เต็มไปหมด พอมองไกลๆ ก็มองเห็นเป็นภาพคน รถ บ้าน สัตว์ แต่พอมองใกล้ๆ กลับเห็นเป็นจุดๆ ภาพสัตว์ก็ประกอบไปด้วยจุดนับหมื่นมารวมกัน ภาพคนก็ประกอบไปด้วยจุดนับหมื่นๆ จุด ภาพภูเขาก็ก็นั่นแหละ ธรรมชาติความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงมันก็เป็นอย่างนี้แหละ คือเกิดจากสิ่งต่างๆ มาประกอบกัน เราเรียกว่าธาตุ มันเป็นสักแต่ว่าธาตุ พอมาประกอบกัน ก็เรียกว่าคน สัตว์ รถ บ้าน ทั้งหมดนี้ล้วนประกอบมาจากธาตุเหมือนกัน แต่ในสัดส่วนที่ต่างกัน ถ้ามองชัดๆ ก็เหมือนกันหมด เหมือนภาพคน ภาพสัตว์ เอาแว่นขยายมาส่อง ก็เห็นเป็นจุดเหมือนกัน

วิปัสสนาหรือปัญญาในพระพุทธศาสนามีความสำคัญตรงนี้แหละ คือช่วยให้เราเห็นว่า อะไรที่เรียกว่าคน สัตว์ สิ่งของ มันเป็นสมมติ ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น ทำนองเดียวกับเวลาเราดูหนังดูละคร



ถ้าเราไม่มีสติ เราก็นึกว่านักแสดงคนนี้เป็นกษัตริย์ เป็นเศรษฐี เป็นพระเอก เป็นผู้ร้ายจริงๆ แต่ถ้าเรามีสติเรารู้ว่า ที่จริงไม่ใช่ คนนี้เป็นมิตร ชัยบัญชา เป็นสมบัติ เมทะนี เป็นสุวนันท์ คงยิ่ง เป็นพงษ์พัฒน์ วชิรบรรจง เป็นต้น พระเอก นางเอก หรือผู้ร้ายนั้น เป็นแค่บทบาทสมมติเท่านั้น แต่ถ้าเราไม่มีสติ เห็นสุวนันท์ก็นึกว่าเธอเป็นทายาทตกอับของบ้านทรายทองไปได้ หรือเห็นมยุริญ ผ่องผุดพันธ์ ก็นึกว่าเธอเป็นตัวร้ายตัวอิจฉาจริงๆ เลยปราดเข้าไปด่าว่ากลางถนน ทั้งๆ ที่ตัวร้ายตัวอิจฉานั้น เป็นแค่บทบาทสมมติเท่านั้น

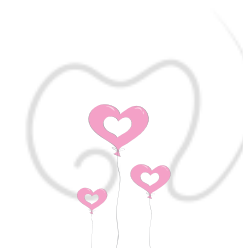
คำว่า “ว่างเปล่าจากตัวตน” หมายถึง การเห็นความจริงแท้โดยรู้เท่าทันสมมติ ไม่หลงติดสมมติ เห็นว่ามันไม่มีตัวตนของมันเอง เรื่องนี้เราต้องหมั่นพิจารณาเรื่อยๆ แม้จะเป็นเรื่องยากก็ตาม ว่างเปล่าจากตัวตน ไม่ได้แปลว่าสัมผัสจับต้องไม่ได้ อย่างเช่น เสอไม่ใช่ตัวตน หมายความว่า มันมีสิ่งที่เรียกว่าเสออยู่ก็จริง แต่ความเป็นเสอจริงๆ ไม่มี ที่เป็นเสอขึ้นมาได้ก็เพราะมีเหตุปัจจัยต่างๆ มาประกอบกันจนขึ้นรูปขึ้นมา เราก็เรียกสิ่งนั้นว่าเสอ พอเราเอาส่วนประกอบต่างๆ แยกออกจากกัน ก็ไม่เหลือตัวเสอ ร่างกายของเราที่เช่นกัน พอแยกธาตุหรืออวัยวะต่างๆ ออกไปก็ไม่เหลือตัวเราเลย ที่เราเรียกว่า คนนี้เป็นนาย ก. นาย ข. ก็คือสมมติ เพราะนาย ก. นาย ข. ที่จริงก็ไม่ต่างกัน คือ มาจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน

ที่พูดมาทั้งหมดก็คือการมองให้เห็นความจริงที่อยู่เบื้องหลังของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ ว่ามันมีอะไรมากกว่าที่เรา

เห็น เริ่มจากเห็นว่ามันมีทุกข์แฝงอยู่ในความสุข ในความน่าพอใจ มีความไม่น่าพอใจแฝงอยู่ ซึ่งอันนี้เห็นได้ง่าย แต่ถ้าเราพิจารณาไปเรื่อยๆ เราก็คงเห็นลึกไปอีกว่า ที่เรานึกว่ามันเป็นตัวเป็นตนจริงๆ แล้ว มันว่างเปล่า มันไม่มีตัวตน มันมีแต่สมมติที่เราไปสำคัญมั่นหมายจนเห็นเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ความจริงมันค่อยๆ แสดงตัวออกมาเป็นชั้นๆ จากเดิมที่เห็นว่ามันไม่เที่ยง เราก็คงเห็นต่อไปว่ามันเป็นทุกข์ มันมีทุกข์แฝงอยู่ เรายลองมองลึกเข้าไปอีก จะเห็นว่าที่จริงมันไม่มีตัวตนอย่างที่เรารู้ใจ ทั้งหมดนี้คือ **“ไตรลักษณ์”** ได้แก่ ความไม่คงที่ หรือ**อนิจจัง** ความไม่คงตัว มีทุกข์แฝงอยู่ หรือ**ทุกขัง** และความไม่ใช่ตัวตน หรือ**อนัตตา**

ลักษณะเหล่านี้เราต้องพิจารณาให้เห็น โดยเริ่มจากการมีสติ ไม่เพเลิดเพลินในอายตนะภายนอกนี้ **การมีสติเห็นความจริงสม่ำเสมอ จะทำให้เราเห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์ที่แฝงอยู่ในสิ่งต่างๆ และเห็นความไม่ใช่ตัวตน ที่มันซ่อนลึกไปอีกชั้นหนึ่ง** ถ้าเรามองไม่เห็นตรงนี้ เราก็คงหลงวนอยู่กับกามคุณ ๕ หลงวนอยู่กับอดีตหรืออนาคต ทำให้เราวนอยู่กับความเศร้าใจ ความดีใจ ความฟู ความแพบ ความทุกข์ เรียกว่าติดอยู่ในวัฏสงสารอันไม่จบไม่สิ้น

ฉะนั้น การทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในกามคุณ ๕ รวมทั้งธรรมารมณ์ ที่รวมเรียกว่าอายตนะภายนอก จะพาให้เราพบกับความสงบใจ เริ่มจากจิตวิเวก จนกระทั่งพบกับความสงบจากกิเลส คืออุปปิวิเวกได้ในที่สุด



การวางใจในการเจริญสติ

มักจะมีคำถามว่า สติกับสมาธิต่างกันอย่างไร เรื่องนี้ครูบาอาจารย์ท่านอธิบายไว้ว่า เหมือนเราเลี้ยงวัวไว้ตัวหนึ่ง วัวของเราชอบเดินเฟ้นผ่านไปกินข้าวหรือกินผักของคนอื่นเขา เราจึงต้องเอาเชือกมามัดมันเอาไว้กับหลัก เมื่อถูกล่ามไว้กับหลัก วัวก็ไปไหนไม่ได้ อย่างมากก็แค่เดินวนไปรอบๆ หลัก แล้วในที่สุดมันก็จะนอนนิ่งๆ ไม่ไปไหน วัวนั้นเปรียบได้กับจิต อากาที่วัวนอนนิ่งๆ เปรียบได้กับสมาธิ ส่วนเชือกเปรียบเหมือนสติ จิตจะอยู่นิ่งได้ ก็เพราะมันถูกเหนี่ยวไว้กับอารมณ์ หลักหรือเสาเปรียบเหมือนกับอารมณ์ที่เราใช้ในการกำหนด เช่น ลมหายใจ หรืออริยาบถการเคลื่อนไหว หรืออาจจะเป็นงานที่เราทำอยู่ เช่น ล้างจาน อ่านหนังสือก็ได้

สติเป็นตัวเหนี่ยวจิตเอาไว้กับอารมณ์ ย้ำอีกครั้งว่า อารมณ์
ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงอารมณ์ความรู้สึก แต่หมายถึง **สิ่งที่เราใช้เป็น
เครื่องกำหนด หรือเป็นงานที่จะช่วยให้จิตจดจ่ออยู่ได้** ดังนั้น การ
ตามลมหายใจก็ใช่ การหันพักก็ใช่ หากจิตอยู่กับการหันพัก มีสติ
รู้ในขณะที่หันพัก เดินบิณฑบาตก็ใช่ หากจิตอยู่กับการบิณฑบาต
ไม่ออกแวกไปไหน เมื่อจิตเหนี่ยวอยู่กับอารมณ์ หรือกับงานที่กำลัง
ทำอยู่ ก็จะเกิดความแน่วแน่ คือเป็นสมาธิขึ้นมา

พูดอีกอย่างก็คือ **สติเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ** หากเราทำอะไร
ก็ตามด้วยความมีสติ เช่น ขับรถอย่างมีสติ กวาดลานวัดอย่างมีสติ
ล้างจานอย่างมีสติ สมาธิก็จะเกิดขึ้นตามมาเป็นอัตโนมัติ **เมื่อเกิด
สมาธิขึ้น ก็จะเกิดความสุขน้อยๆ** เพราะว่า จิตที่ตั้งมั่นและสงบ จิตที่
ไม่แส่ส่าย เป็นจิตที่มีความสุข ดังนั้น **สติ สมาธิ และสุข ล้วน
เชื่อมโยงกัน** สติเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ แต่บางที **มีสมาธิแต่ไม่มี
สติก็ได้** เช่น เวลาอ่านหนังสือ อ่านนิยาย ดูหนัง มีสมาธิมากจน
ลืมนอน ลืมว่านัดเพื่อนเอาไว้ ลืมทำการบ้าน เราคงพบได้ในชีวิต
ประจำวันบ่อยๆ ที่มีสมาธิมากจนลืมโน่นลืมนี่ เรียกได้ว่า มีสมาธิ
แต่ไม่มีสติ

สติทำหน้าที่เป็นตัวเตือน เวลาจิตจมลงไปในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
ถ้ามีแต่สมาธิก็จะลืมตัวได้ง่าย สติจะคอยเตือน ถ้าไม่มีสติก็จะลืม
เช่น ลืมหลับ ลืมนอน ลืมว่านัดใครเอาไว้ หรือว่าลืมตัวก็มี เช่น
กำลังขับรถอยู่แล้วเปิดเพลงไปด้วย ถ้าใจไปจดจ่ออยู่กับเสียงเพลง
จนเกิดเป็นสมาธิก็ลืมไปว่ากำลังขับรถอยู่ ทำให้เสียงอันตรายมาก

บางทีเราก็พบว่า กำลังนั่งสมาธิอยู่ จิตนิ่งสงบ พอมีเสียงโทรศัพท์
ดังขึ้นมา หรือมีเสียงฟ้าผ่า เราก็ตกใจทันที บางครั้งไม่ต้องถึงกับ
ฟ้าผ่าหรือรถ แอ็กิ่งไม้หักลงมากกระทบหลังคา เกิดเสียงดังขึ้นมา เราก็
ตกใจแล้ว อันนี้เรียกว่า มีสมาธิแต่ไม่มีสติ เป็นเรื่องธรรมดาที่พบ
กันบ่อย

ถ้าเรามีสติแล้ว ก็จะเกิดสมาธิได้ง่าย โดยเฉพาะถ้าเราทำด้วย
ความรู้สึกที่สบายๆ ไม่ได้ทำด้วยความอยาก หรือทำด้วยความ
หน้าดำคร่ำเคร่ง ไม่ได้ทำเพราะต้องการเอาชนะ หรือทำด้วยความ
อยากจะควบคุมจิตให้ได้ ทั้งหมดนี้เรียกว่ามีสมาธิได้ ไม่ใช่
ล้มเหลววามะหรือความเพียรชอบ

หลวงพ่อกุศล เวลาค่านแนะนำคนที่เพิ่งมาปฏิบัติใหม่ๆ
ประโยคแรกๆ ที่ท่านบอกก็คือ **ให้ทำเล่น แต่ทำจริงๆ** คนฟังแล้ว
ไม่ค่อยเข้าใจว่าทำเล่นๆ เป็นอย่างไร เพราะคุ้นเคยกับการทำด้วย
ความมุ่งมั่น ต้องบังคับตัวเอง ต้องเอาจริงเอาจัง ปกติเวลาเราทำ
การงานต่างๆ ด้วยความรู้สึกแบบนั้น มักไม่ค่อยมีปัญหา และมัก
ทำให้สำเร็จได้ด้วย เช่น มุ่งมั่นในการเรียนหนังสือ เอาจริงเอาจังกับ
การแข่งขัน แต่เรื่องของการบำเพ็ญทางจิตนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน
**ถ้าเราทำด้วยจิตที่เคร่งเครียด ทำด้วยความอยาก จิตจะเสียสมดุล
ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จ** เพราะการเจริญสตินั้นต้องอาศัยจิตที่
วางอยู่บนทางสายกลาง หรืออยู่บนความพอดี ถ้าหยอนเกินไป
ก็ไม่ได้ผล ถ้าตั้งเกินไปก็ไม่ได้ผลอีกเช่นกัน เหมือนคนที่ฝึกขี่
จักรยานใหม่ๆ ถ้าจับแฮนด์แน่นเกินไป เกร็งตัว เกร็งมือ เกร็งแขน

ก็จะขี้ล่าปาก ทรงตัวยาก ขับไปประเดี๋ยวเดียวรถก็ล้ม ถ้าไม่จับแฮนด์เลย เวลาที่จักรยานก็ปล่อยตัว ตัวช่วยไปช่วยมา รถก็ล้มได้เหมือนกัน เกร็งก็ล้ม ย้วยก็ล้ม มันต้องพอดีๆ ถ้าทำตัวให้พอเหมาะพอดีก็จะทรงตัวได้

การเจริญสติก็คล้ายๆ กัน เราต้องวางใจให้พอดี พอดีคือไม่ตึงเกินไปและไม่หย่อนเกินไป หลวงพ่อเทียนท่านใช้คำว่า **ทำเล่นๆ** เพื่อจะให้หนักปฏิบัติที่ทำด้วยความตั้งใจ ผ่อนคลายลง หมายความว่า มันจะพุ่งก็ได้ ไม่เป็นไร ล้มก็ตั้งหลักใหม่ จะพุ่งไปก็ครั้งก็ไม่หยุดหงิด ไม่รำคาญใจ ไม่โทษตัวเอง เวลาเราทำอะไรเล่นๆ จะผิดพลาดไปก็ครั้งก็ไม่ค่อยรู้สึกอะไร แต่ถ้าหากว่าทำด้วยความตั้งใจ ด้วยความอยากจะทำให้ดี ด้วยความอยากจะทำอะไรสักอย่างแล้ว ก็จะเครียดได้ง่าย ตอนแรกก็เครียดที่ใจก่อน ตอนหลังก็เครียดที่กาย ปวดศีรษะ แน่นหน้าอก บางทีก็ปวดไหล่ ปวดมือ ปวดขา สุดแท้แต่ลักษณะของแต่ละคน แต่ที่มักจะเป็นกันมากคือปวดศีรษะและแน่นหน้าอก เพราะหายใจไม่เต็มท้อง หายใจถี่และสั้น ตัวเกร็ง

ถ้าเราทำอะไรด้วยความเกร็ง เกร็งทั้งใจและกายก็จะเหนื่อยง่าย ยิ่งพยายามเอาชนะความคิด พยายามควบคุมจิตไม่ให้คิด ก็ยิ่งเครียดยิ่งท้อ เพราะพยายามเท่าไรก็ยังพุ่งอยู่ เพราะจิตไม่ได้อยู่ในบังคับบัญชาของเรา มันเป็นอนัตตา มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา

จิตนี้ถูกฝึกมาอย่างไร ถูกเลี้ยงมาอย่างไร เขาก็มีนิสัยอย่างนั้น ถ้าเราชอบคิด ปล่อยจิตไปตามอารมณ์ จิตก็จะเอาแต่คิด ชอบจม

อยู่ในอารมณ์ พอเราสั่งจิตให้หยุดคิด จิตก็ไม่หยุด เราสั่งให้จิตหายเศร้า จิตก็ไม่ยอมหายเศร้า เราสั่งให้จิตหายโกรธ จิตก็ไม่ยอมหายโกรธ สั่งให้จิตหายง่วง จิตก็ไม่ยอม มิหนำซ้ำยิ่งไปห้าม ยิ่งไปบังคับ มันยิ่งพยศ ยิ่งขัดขึ้น ยิ่งห้ามไม่ให้คิด ก็ยิ่งคิดมากเข้าไปใหญ่ สุดท้ายก็เลยท้อแท้ พอท้อแท้ก็เลยเลิกปฏิบัติ ไปทำอย่างอื่นดีกว่า

นักปฏิบัติหลายคนลงเอยแบบนี้กันเยอะ คือทำด้วยความรู้สึกอยากจะทำอะไร อยากมี อยากเป็น อยากได้ ยิ่งอยากมากเท่าไร ก็ท้อง่ายเท่านั้น หลวงพ่อเทียนจึงแนะนำทุกคนว่า ให้ทำเล่นๆ **แต่ทำจริงๆ** ประโยคหลังหมายความว่า **ทำไม่หยุด ทำไปเรื่อยๆ** อาตมาเคยถามท่านว่าต้องปฏิบัติวันละกี่ชั่วโมง เริ่มทำตั้งแต่กี่โมงถึงกี่โมง ที่แรกก็นึกว่า ให้ทำตั้งแต่แปดโมงเช้าถึงสี่โมงเย็นตามเวลาราชการ หลวงพ่อเทียนตอบว่าให้**ทำตั้งแต่ตื่นจนหลับ** ดินะ ที่ท่านไม่ได้บอกให้ทำตอนหลับด้วย ฟังแล้วก็ตกใจว่าจะทำทั้งวันได้อย่างไร แค่ทำ ๒-๓ ชั่วโมงก็เหนื่อยแยะแล้ว อันนี้เป็นเพราะอาตมาไม่รู้จักรูปปฏิบัติ คิดว่าต้องทำแบบทุ่มเท ถ้าทำแบบนั้น ก็ลำบากแน่ถ้าทำทั้งวัน แต่ที่จริงถ้าทำอย่างที่ท่านแนะนำคือ ทำแบบเล่นๆ ก็ทำได้ทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอน

ข้อสำคัญคือต้องวางจิตวางใจให้เป็น ทำด้วยจิตที่ผ่อนคลายแล้วค่อยๆ ตะล่อมจิตให้อยู่บนทางสายกลาง ไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง การปล่อยใจพุ่งชน ปล่อยใจลอย นี่เป็นทางสุดโต่งทางหนึ่ง สุดโต่งอีกข้างก็คือ การบังคับกดข่มเอาไว้ พอใจคิดก็ห้ามไม่ให้คิด เวลาหยุดหงิดก็ไปกดมันเอาไว้ คนเรามักจะเหวี่ยงไปข้างใดข้างหนึ่ง คือ

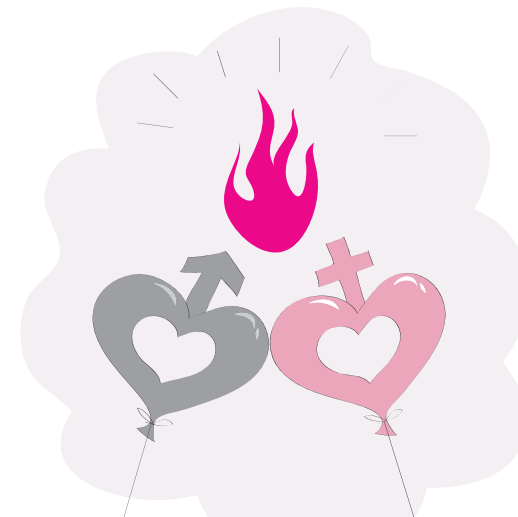
ปล่อยใจลอย ฟุ้งซ่าน หาเรื่องคิดไม่หยุด สนุกกับการปล่อยใจลอย หารู้ไม่ว่าการทำแบบนี้จะทำให้เครียดในที่สุด ส่วนบางคนที่ติดดี มีความตั้งใจมากก็จะบังคับให้จิตหยุดคิด กดข่มมันเอาไว้ แต่ยิ่งห้าม เหมือนยิ่งยุ ก็เลยฟุ้งซ่านหนักขึ้น

ดังนั้น **ความไม่เป็นกลางมีสองแบบ นอกจากปล่อยใจลอยแล้ว ก็ยังมีการทำตามกิเลสหรือทำตามอารมณ์ อันนี้เป็นลักษณะของคนทั่วไป ที่มักทำตามกิเลสหรือทำตามอารมณ์ทั้งฝ่ายบวกฝ่ายลบ** มันอยากสนุกก็สนุก มันอยากเศร้าก็เศร้าไปกับมัน อันนี้เป็นลักษณะเดียวกับคนอยากใจลอย อยากจะเพลินก็ปล่อยให้มันเพลินไป หรือโกรธใครสักคนก็ทำตามกิเลส คือแข่งชกหักกระดุกเขา หรือหนักกว่านั้นคืออยากด่าก็ด่าไปเลย อยากทำร้ายใครก็ทำร้ายไปเลย นี่เป็นลักษณะหนึ่ง

อีกลักษณะหนึ่งคือไปกดข่มห้ามเอาไว้ เช่น พอโกรธก็กดข่ม ความโกรธ พยายามบังคับใจไม่ให้โกรธ แต่ความโกรธไม่ได้หายไปไหน มันไปแสดงออกที่ตรงอื่น บางรายอาการหนัก เช่น ลูกสาวทะเลาะกับพ่อ พอถูกพ่อด่าด้วยถ้อยคำที่รุนแรง ลูกสาวโกรธมาก จนลืมหัด เงื่อมือขึ้นมาหมายจะตบหน้าพ่อตัวเอง แล้วเกิดสติยังมือไว้ได้ แต่ความโกรธยังมีอยู่ พยายามกดข่มเอาไว้ ขณะเดียวกันก็ รู้สึกผิดที่อยากทำร้ายพ่อ รู้สึกว่าตัวเองเป็นลูกอกตัญญู และยอมรับความรู้สึกนี้ไม่ได้ พยายามกดข่มเอาไว้ แต่ไม่ว่าจะกดข่มความโกรธ และความรู้สึกผิดอย่างไร มันก็ไม่ได้หายไปไหน แต่เก็บกดเอาไว้ ในจิตไร้สำนึก ผลก็คือว่าผู้หญิงคนนี้ปวดแขนจนยกแขนไม่ขึ้น ไปหา

หมอที่ไหนก็รักษาไม่หาย เพราะไม่ได้มีสาเหตุที่กาย มันเกิดจากการเก็บกดทางจิต ต่อเมื่อถึงความโกรธและความรู้สึกผิดมาสู่จิตสำนึก หรือยอมรับอารมณ์เหล่านี้ได้โดยไม่กดข่มอีกต่อไป จึงกลับมาเป็นปกติใหม่ สามารถยกแขนได้

บางคนเวลานึกถึงเรื่องเพศสัมพันธ์ เรื่องความรักแบบหนุ่มสาว จะรู้สึกไม่ดี พยายามกดข่มเอาไว้ เพราะถูกสอนมาว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องสกปรก พยายามกดความรู้สึกนี้เอาไว้ แต่ปรากฏว่ามันไม่หายไปไหน มันไปซ่อนอยู่ในจิตไร้สำนึก และคอยออกมารบกวนจิตใจ โดยปรากฏมาในรูปแบบอื่น เกิดอาการย้ำคิดย้ำทำ เช่น ซอปล้างมือบ่อยๆ อันนี้เป็นเพราะรู้สึกที่ตัวเองสกปรกที่คิดเรื่องเพศ ความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ ลึกๆ ว่าตัวเองคิดสกปรกก็เลยทำให้รู้สึกว่ามีมือของตนสกปรกตลอดเวลา จึงต้องล้างมือบ่อยๆ ล้างแล้วล้างอีก ไม่ยอมเลิก เรียกว่า ย้ำคิดย้ำทำ นี่เป็นเพราะไปกดข่มมันเอาไว้ ซึ่งไม่เป็นผลดี



ดังนั้น ทำตามกิเลสก็ไม่ดี ไปกดเอาไว้ก็ไม่ดี พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนทางสายกลางเอาไว้ คือ การมีสติ แทนที่จะทำตามกิเลสหรือต้านกิเลส ก็หันมารู้ทันกิเลสแทน เช่น รู้เท่าทันความโกรธ เมื่อเรามีสติรู้เท่าทันแล้ว ความโกรธจะคลายพิชชลง เพราะมันไม่มีที่ตั้ง จิตเหมือนกับแก้วที่วางอยู่ตัวเดียว ถ้าหากว่าสติจับจองแก้วตัวนั้นแล้ว ก็ไม่มีที่วางให้ความโกรธมานั่งหรือมาแทรกได้ จิตเรารับรู้ได้คราวละอารมณ์เดียว เมื่อเรามีสติคือมีความรู้ตัว ความโกรธก็หายไป

แต่บางคนยังสงสัยว่าเวลาโกรธก็รู้ตัว แต่ทำไมยังโกรธอยู่ นั่นก็เพราะว่าสติยังไม่แก่กล้า จึงรู้ตัวประเดี๋ยวเดียว พอความรู้ตัวหายไป ความโกรธจึงเข้ามาแทนที่ โดยเฉพาะเวลาโกรธมาก เหมือนกับเราขับรถแล่นมาด้วยความเร็วสูงมากแล้วแตะเบรกกระทันหันทันที รถก็ยังแล่นต่อได้ นั่นเป็นเพราะเบรกที่เราแตะมันไม่แรงพอ ดังนั้น ถ้าเรามีอารมณ์รุนแรงแต่สติยังอ่อน ก็จะมีรู้ตัวประเดี๋ยวเดียว แล้วอารมณ์ก็จะกลับมาท่วมใจ พอรู้ตัว ความโกรธก็หายไปอีก แต่หายไปได้ประเดี๋ยวเดียวก็กลับมาอีกเพราะสติดับไป อาการที่ความโกรธกลับมามันเร็วมาก จึงดูเหมือนว่ามันต่อเนื่องไม่ได้สะดุดหยุดหายไปเลย

อีกเหตุผลหนึ่งก็คือ พอรู้ตัวว่าโกรธ จะมีความอยากเกิดขึ้นตามมา นั่นคืออยากให้ความโกรธหายไป อยากกดข่มมัน ความอยากกดข่มนี้แหละที่ทำให้จิตพลัดไปติดอยู่ในความโกรธ เพราะพอไปผลักหรือกดข่มมัน ก็ติดกับดักมันทันที อย่าลืมว่า**ยิ่งผลักก็ยิ่งยึดติด** ยิ่งไม่ชอบใครก็ยิ่งนึกถึงคนนั้นบ่อยๆ ดังนั้นการมีสติรู้ว่าโกรธอย่างไร

เพียงยังไม่พอ ต้องรู้ทันความอยากกดข่มความโกรธด้วย คนส่วนใหญ่รู้ว่าโกรธ แต่ไม่รู้ทันความอยากกำจัดความโกรธ ไม่รู้ทันโทษที่มีต่อความโกรธ ก็เลยไม่หายโกรธเสียที

ถ้าเราเจริญสติบ่อยๆ สติของเราก็จะมีกำลังพอที่จะปลดเปลื้องความโกรธหรือความทุกข์นั้นออกไปจากจิตใจได้ และเราก็จะรู้ว่าที่มีความโกรธเป็นเพราะเราไปยึดเอาไว้ด้วยความลืมหืม เพราะใจเราเพลินคิดเรื่องอดีตที่ผ่านไปแล้ว แทนที่จะปล่อยให้มันผ่านไป ก็ยังยึดเอาไว้ ไม่ยอมปล่อย ถ้าเราไม่มีสติหรือความรู้ตัว เราจะไม่รู้เลยว่าเรายึดมันเอาไว้ ครั้นพอเรามีสติ รู้ว่าเราไปยึดเอาไว้ ก็จะปล่อยมันไป

มีผู้หญิงคนหนึ่งพบว่าสามีของเธอนอกใจ หลังจากใช้ชีวิตร่วมกันมา ๑๐ กว่าปี นึกว่าสามีรักเธอ พอรู้ว่าสามีนอกใจ ก็โกรธมาก โกรธอย่างรุนแรง รู้สึกเกลียดเขามาก สุดท้ายก็ต้องหย่ากัน เธอโกรธอยู่ ๓ วัน นึกแปลกใจตัวเองว่าทำไมโกรธไม่นาน เลยคิดว่าคงเป็นเพราะเธอเคยปฏิบัติธรรมมาก่อน เวลาผ่านไป ๖ เดือน เธอไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม ๘ วัน ๗ คืน ปรากฏว่าแค่ปฏิบัติวันแรก เธอก็รู้สึกอุ่นใจเพราะความโกรธกลับมา นึกก็โกรธ เดินก็โกรธ ที่เคยคิดว่าความโกรธหายไปแล้ว แต่ความจริงไม่ใช่ มันซ่อนตัวอยู่ข้างใน อาจเป็นเพราะก่อนหน้านั้นเธอมีงานทำไม่หยุด ความโกรธก็เลยไม่ได้ช่องแสดงตัวออกมา แต่พอมาปฏิบัติธรรมไม่มีงานให้จิตจดจ่อ มันเลยไปซุกเอาเรื่องเก่าๆ ทำให้หวนกลับไปนึกถึงเรื่องในอดีต ยิ่งนึกก็ยิ่งโกรธที่อดีตสามีทรยศเธอได้

เธอรุ่มร้อนจนปฏิบัติแทบไม่ได้ตลอด ๓ วัน วันรุ่งขึ้นมีช่วงหนึ่ง เธอเดินจงกรม เอามือประสานไว้ที่ท้อง เดินเป็นชั่วโมงแล้วรู้สึกเมื่อยมือ ก็เลยปล่อยมือลง ปรากฏว่าพอปล่อยมือ รู้สึกสบายกายมาก ตอนนั้นเองเธอก็ได้คิดว่า **ทุกข์เพราะยึด พอปล่อยก็สบาย** พอได้คิดเช่นนี้ เธอก็รู้เลยว่าที่ทุกข์ตลอด ๓-๔ วันก็เพราะยึดเรื่องอดีตสามีเอาไว้นั่นเอง พอรู้ตัวเช่นนี้ เธอก็ปล่อยเรื่องอดีตทั้งทันที รู้สึกสบายอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน เธอรำพึงในใจว่า **“แค่ปล่อย เราก็ไม่ทุกข์อีกต่อไป”**

หญิงผู้นี้เกิดปัญญาทันทีที่ปล่อยมือ เธอประจักษ์แก่ใจว่า ที่เธอทุกข์เพราะไปยึดเอาไว้ เรื่องร้ายผ่านไปแล้ว แต่ใจไม่ยอมปล่อยกลับไปยึดเอาไว้ ตอนที่ยึดนั้นไม่รู้ตัวหรือกว่ายึด ทั้งๆ ที่ทุกข์เพราะยึด แต่ก็ยึดเอาไว้ไม่ยอมปล่อย นี่ก็เพราะไม่รู้ตัว แต่พอปล่อยมือ รู้สึกสบายขึ้นมาก็ได้คิด เกิดสติรู้ตัว มองเห็นความยึดติด พอรู้ว่ายึดใจก็วางทันที การรู้ตัวจึงมีพลังมาก แค่นี้เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ความโกรธความทุกข์ก็หลุดไปเอง โดยไม่ต้องไปทำอะไรกับมันเลย

ความรู้สึกตัวหรือ “ตัวรู้” นี้มีพลังมาก เวลามารมาหลอกล่อ มารังควานผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมาจนถึงพระอัครสาวก และภิกษุภิกษุณีทั้งหลาย ท่านจะใช้วิธีนี้จัดการกับมาร ไม่ว่าจะมารจะมาหลอกล่อด้วยวิธีใด เช่น ยุให้ทิ้งการปฏิบัติเพื่อไปครองราชย์ หรือยั่ววนชวนให้สีก หรือหลอกให้กลัวด้วย ปลอมตัวเป็นสัตว์ร้าย หรือมารังควาน เช่น เข้ามาสิงในท้อง **วิธีหนึ่งที่พระ**

พุทธเจ้าทรงแนะนำเพื่อรับมือกับมารก็คือ ให้ “รู้ทัน” **ว่านี่เป็นอุบายของมาร** อย่างเช่น มารทำแผ่นดินไหว ทำให้พระรูปหนึ่งชื่อพระสมิทธิตกใจมาก ทิ้งการปฏิบัติไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ารู้ว่านี่เป็นอุบายของมาร จึงทรงแนะนำพระสมิทธิให้บอกมารว่า **“มารผู้มีใจบาป เรา รู้จักเจ้าแล้ว”** พอพูดเช่นนั้นเท่านั้น มารยอมแพ้เลย รำพึงขึ้นมาว่า **“พระสมิทธิรู้จักเราแล้ว”** กับพระโมคคัลลานะก็เหมือนกัน มารมาสิงในท้องท่าน พอท่านรู้ท่านก็บอกมารว่า **“มารผู้มีใจบาป เรา รู้จักเจ้าแล้ว”** เพียงเท่านั้นมารก็หมดพิษสง หนีออกไป

คำว่า **“รู้จักเจ้าแล้ว”** คือรู้ว่ามารมาก่อน นี่เป็นเพราะ**พลังแห่งสติ** เพียงแค่นี้ว่ามีสิ่งรบกวนใจหรืออารมณ์อกุศลเท่านั้น ยังไม่ต้องไปทำอะไรมัน มันก็จะดับไปเอง จิตละได้เอง แต่ข้อสำคัญก็คือ **ต้องวางใจไว้ให้ดี ถ้าเราไปเฟ่งหรือบังคับเมื่อไร สติก็จะไม่เกิด ตัวรู้ไม่ทำงาน เพราะความอยากครอบงำจิต ต้องคลายความอยากลง** ที่สำคัญอีกอย่างคือ **พยายามวางใจให้เป็นกลาง ไม่เหวี่ยงไปทางใดทางหนึ่ง คือ เฟ่งเข้าไป หรือ ส่งจิตออกนอก**

การส่งจิตออกนอกจนลืมตัว เป็นธรรมชาติของจิตอยู่แล้วหากไม่รู้จักรการเจริญสติ แต่พอมาเจริญสติก็จะหันมาดูจิต แต่ถ้าตั้งใจมากก็จะกลายเป็นเฟ่งเข้าไป เช่น ไปเฟ่งดูความคิด หรือไปดักความคิด เพื่อไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ถ้าทำบ่อยๆ ก็จะเครียด บางคนก็ไปเฟ่งที่เท้า ที่มือ หรือที่ลมหายใจ ทำให้ไม่อาจรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้ เพราะไปจดจ่อเป็นจุดๆ ดังนั้นจะต้องระวัง อย่าไปเฟ่งเข้าไป

การเจริญสติ ถ้าทำถูก จะรู้ทั้งข้างนอกและข้างใน รู้นอก ไม่ใช่ส่งจิตออกนอกจนกลับไม่รู้ในก็ไม่ใช่เพ่งเข้าข้างใน รู้อยู่ตรงกลางๆ ที่เรียกว่า “ทางสายกลาง” นี้แหละดีที่สุด

หลวงพ่อบอกเล่าว่า สมัยที่ท่านปฏิบัติใหม่ๆ ที่วัดป่าอุยาน หลวงพ่อเทียนมักจะมาสอบอารมณ์เสมอ วันหนึ่งหลวงพ่อบอกเล่าว่า ปฏิบัติอยู่ในกุฏิโดยปิดประตูเอาไว้

หลวงพ่อบอกเล่าว่า “กำลังทำอะไรอยู่”

หลวงพ่อบอกเล่าว่า “กำลังปฏิบัติอยู่ครับ”

หลวงพ่อบอกเล่าว่า “ไม่ได้นอนนะ”

หลวงพ่อบอกเล่าว่า “ไม่ได้นอนครับ”

หลวงพ่อบอกเล่าว่า “อยู่ในห้องนี้ เห็นข้างนอกไหม”

หลวงพ่อบอกเล่าว่า “ไม่เห็นครับ”

หลวงพ่อบอกเล่าว่า “แล้วทำยังไงจึงจะเห็นข้างนอก”

หลวงพ่อบอกเล่าว่า “ต้องเปิดประตูครับ”

พอเปิดประตูออกมา ท่านก็ถามต่อไปว่า “เห็นข้างในไหม”

หลวงพ่อบอกเล่าว่า “เห็นครับ”

หลวงพ่อบอกเล่าว่า “เห็นข้างนอกไหม”

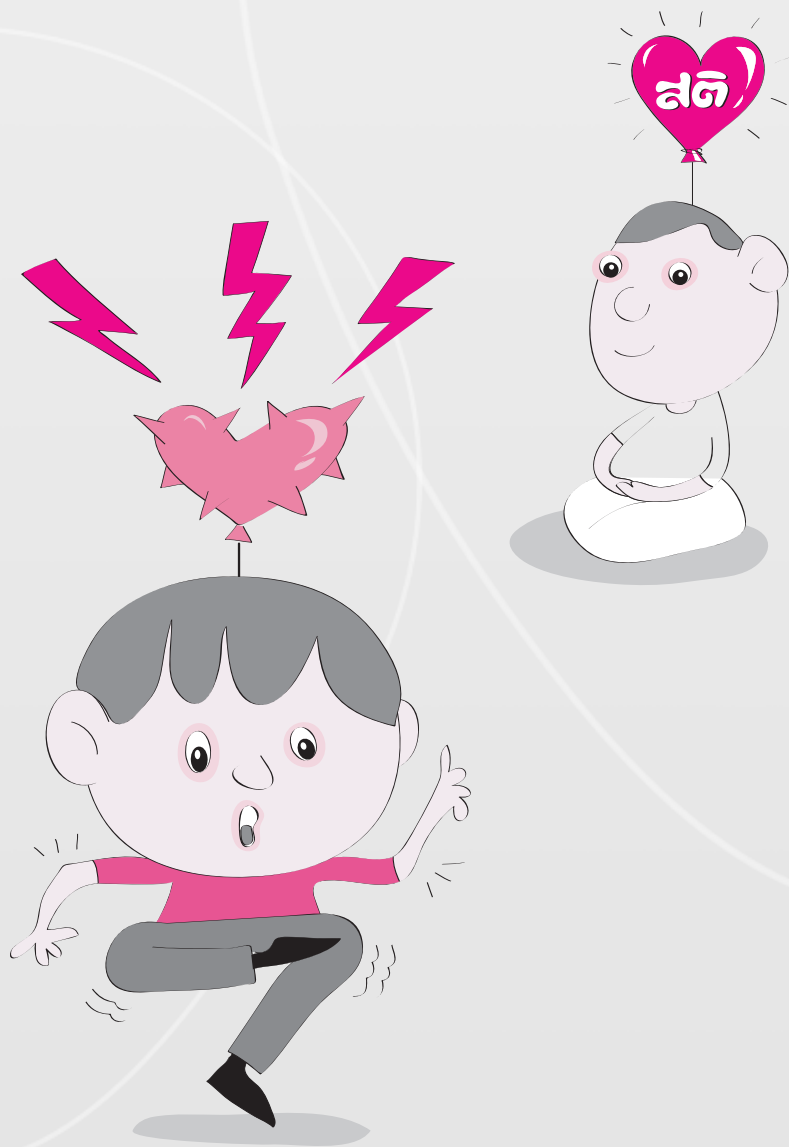
หลวงพ่อบอกเล่าว่า “เห็นครับ”

หลวงพ่อบอกเล่าว่า “นั่นแหละอยู่ตรงนั้น ปฏิบัติอยู่ตรงนั้นแหละ”

ที่แรก หลวงพ่อบอกเล่าไม่เข้าใจ แต่ว่าพอปฏิบัติไปสักพักก็รู้ว่า หลวงพ่อเทียนท่านมาแนะให้วางใจให้เป็นกลาง ไม่เพ่งเข้าใน เหมือนกับปิดประตูไว้จนมองไม่เห็นข้างนอก คือไม่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นรอบตัว

เวลาเจริญสติ เราจึงควรวางใจให้เป็นกลาง เพราะถ้าเพ่งเข้าในเมื่อไร ใจอาจจะสงบ แต่เป็นความสงบเพราะไม่ไปรับรู้อะไร เหมือนกับเก็บตัวอยู่ในห้องก็รู้สึกสงบ แต่ที่จริงเพราะปิดใจไม่ให้รับรู้อะไร ดังนั้นเวลาเจริญสติเราไม่ได้ทำเพื่อความสงบ แต่เพื่อสร้างความรู้ตัว รู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับกายและใจ รู้โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ได้เอาความสงบ เพราะความสงบมันไม่จริงยั่งยืน มันขึ้นกับสิ่งแวดล้อม แต่ถ้าเรารู้แล้ววาง ๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ก็สามารถสงบได้ทุกที ความรู้ตัวนี้แหละที่ทำให้เราปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ไม่ยึดติดหรือปักตรึงอยู่กับสิ่งที่มากระทบ ทำให้ใจโปร่งเบา และเห็นธรรมชาติของใจ ทำให้เกิดปัญญาหรือความสว่าง ไม่ใช่แค่สงบเท่านั้น อันนี้เป็นหลักที่เราต้องคำนึงไว้เสมอในการเจริญสติ

การเจริญสติจึงเป็นการรักษาใจให้อยู่บนทางสายกลาง ทำให้เราไม่ซัดเซวุ่นในทางสุดโต่งทั้งสองทาง ไม่ปล่อยใจล่องลอยหรือกดห้ามความคิดไว้ ไม่ตามใจกิเลส หรือบังคับกดข่มอารมณ์ความรู้สึก วิธีการเหล่านั้นไม่ใช่ทาง ถ้าเราวางใจให้อยู่ตรงกลางๆ สติจะเติบโตได้เร็ว และทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริงของกายของใจ ช่วยให้ใจเป็นอิสระจากความยึดติดในสิ่งทั้งปวงได้



ไม่เปลอไม่แพง

หลวงพ่อดีใจจนเคยเล่าให้ฟังว่า ตอนไปอบรมปฏิบัติธรรมที่ วัดโมกข์ มีโยมคนหนึ่งตั้งใจปฏิบัติมาก ทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นไม่เคยขาด วันหนึ่งท่านไม่เห็นโยมคนนั้นมาทำวัตรเช้า ถึงเวลาทานข้าวก็ไม่เห็นมา หลวงพ่อเลยแวะไปหาที่กุฏิของเขา เพราะเป็นห่วงว่าเขาป่วยหรือเปล่า พอไปถึงก็เรียกเขาตรงหน้ากุฏิ เขาก็ร้องออกมาว่า “หลวงพ่ช่วยด้วยๆ ช่วยผมที” หลวงพ่อเลยเข้าไปในกุฏิ เห็นเขานั่งอยู่ ตัวเกร็ง ยกมือค้าง เขาบอกว่า มือมันติด เอาลงไม่ได้ ตั้งแต่ตี ๔ แล้ว ทำให้ไปทำวัตรเช้าไม่ได้ เขายกมือค้างในท่านั้น นานถึง ๓-๔ ชั่วโมงแล้ว หลวงพ่อเห็น ก็รู้ว่าเขาติดอารมณ์ เลยแก้อารมณ์ให้ แต่แทนที่จะแนะนำให้เขาผ่อนคลาย ท่านชวนคุยเรื่องครอบครัว ถามว่ามีลูกกี่คน ลูกๆ เป็นอย่างไรบ้าง ทำงานอะไร เขาก็เล่าถึงลูกแต่ละคนๆ พูดถึงลูกคนนั้น ลูกคนนี้ ระวังที่เขาตอบหลวงพ่อบรรยากาศว่ามีมือที่ค้างอยู่ก็ตกลงมาโดยไม่รู้ตัว หลวงพ่อก็เลยบอกเขาว่า มือตกแล้ว เขาดีใจมาก กราบขอบคุณหลวงพ่อกับเป็นการใหญ่

หลวงพ่อบอกว่า ที่เขาเป็นอย่างนี้ก็เพราะเขาฟังมากเกินไป ทำให้เกิดอาการเกร็งจนมือค้าง **ไม่ว่าจะฟังที่มีหรือฟังที่จิต การฟังก็ล้วนแต่ทำให้เกิดอาการแปลกๆ** ในสมัยที่อาตมาปฏิบัติใหม่ๆ นั้น ใน ๒-๓ อาทิตย์แรกจะมีปัญหาหนัก เพราะตั้งใจมาก เวลาเจริญสติ สร้างจังหวะ เดินจงกรม จะฟังมาก พยายามจะรู้ทันความคิดก็ไม่ทัน ตอนหลังเลยไปดักจ้องความคิดแทน ตั้งใจว่าถ้าเห็นมันออกมาเมื่อไหร่ ก็จะเล่นงานมันทันที ปรากฏว่าเรื่องที่เคยชอบคิดบ่อยๆ ก็คิดน้อยลง แต่มันหนีไปคิดเรื่องอื่น เช่น พอไปดักจ้องความคิดเรื่องเพื่อน มันก็ไปคิดเรื่องงานแทน พอเราตามไปดักคิดเรื่องงาน มันก็หนีไปคิดเรื่องที่ยกย่องขึ้น เช่น ขบคิดเรื่องธรรมะ คิดเรื่องที่หลวงพ่อบอก เทียนแสดงธรรม คิดไปยึดยาวกว่าจะรู้ตัว ตอนหลังก็ตั้งท่าดักกรอว่า เมื่อไหร่มันจะคิดเรื่องธรรมะ ความคิดเรื่องธรรมะก็เลยน้อยลง

พอทำแบบนี้มากเข้าๆ ความคิดมันก็หดหายไป จนรู้สึกแปลกแต่ที่จริงมันไม่ได้หายไปไหนหรอก มันหลบอยู่ข้างใน สังเกตว่าทั้งวันไม่ค่อยมีความคิดเกิดขึ้น แต่จะรู้สึกหนักหัว ตื้อๆ แต่พอตกกลางคืน ความคิดสารพัดก็ไหลออกมา พรุ้งพรูออกมาจนห้ามไม่อยู่ ทำอะไรมันไม่ได้เลย ผลก็คือนอนไม่หลับ วันรุ่งขึ้นพอจะปฏิบัติ ก็จะมีอาการปวดโน่นปวดนี่ ปวดขาบ้าง ปวดแขนบ้าง อาการหนักขนาดยกมือสร้างจังหวะไม่ถึงนาที ก็เครียดเสียจนทำต่อไม่ได้ เพราะปวดไหล่และตึงไปหมด รวมทั้งที่ศีรษะด้วย

พอหลวงพ่อบอกมาสอบถามอาการ ท่านก็บอกว่าเป็นเพราะฟังมากเกินไป อาตมาก็เลยรู้ว่าปฏิบัติไม่ถูก พิจารณาดูก็พบว่า เป็นเพราะตั้งใจมากเกินไป ทำให้เกิดความอยาก คืออยากจะเอาชนะความคิด

อยากกำจัดมัน เพราะอยากได้ความสงบ อยากมีสติใดๆ ความอยากทำให้เอาจริงกับการปฏิบัติมาก พยายามทำทุกอย่าง รวมถึงการควบคุมจิตไม่ให้คิดด้วย แต่จิตมันไม่ชอบให้เราบังคับ พอเราไปฟัง จ้องหมายจะตะบับความคิด มันก็หลบในและอัดแน่นมากขึ้น ถึงจุดหนึ่ง ก็ระเบิดออกมาเป็นความคิดฟุ้งซ่าน ระเบิดออกมาเป็นความเจ็บปวดตามจุดต่างๆ ที่เราเคยเป็น เช่น เคยปวดไหล่มาก่อน พอเครียดมากๆ ก็ปวดไหล่ไปอีก มันจะก่อกวนตรงจุดที่อ่อนที่สุด แม้ตอนหลังจะรักษาแขน ขา และไหล่จนทุเลาลง แต่ใจก็ยังเครียดอยู่ เห็นเลยว่าการถอนใจออกจากความเครียดทำได้ยาก พอยกมือสร้างจังหวะที่ไร ใจก็จะเครียดทันที จะเดินจงกรมก็ยังไม่เดินได้ไม่สะดวก เพราะยังปวดอยู่

เจอแบบนี้เข้าก็เลยรู้สึกท้อแท้ เพราะปฏิบัติทำไหนดก็มีปัญหาทั้งสิ้น อยากเลิกปฏิบัติ เพราะเครียดมาก ตอนนั้นรู้เลยว่า **เมื่อจิตฟังเข้าไปจนเป็นนิสัยแล้ว พอจะให้มันคลายตัวออกมา กลับกลายเป็นเรื่องที่มันยากมาก เวลาฟังแล้วรู้ว่าฟัง หรือเวลาเผลอแล้วรู้ทันความคิด มันยังง่ายกว่าการแก้จิตที่ฟังหรือเคร่งเครียดให้คลายออกมา** เมื่อทำอย่างไรก็ไม่หายเครียดหายเกร็ง ก็เลยตัดสินใจเลิกปฏิบัติ รอคอยแต่ว่าเมื่อไหร่จะครบหนึ่งเดือน เพราะตอนแรกนั้นได้อธิษฐาน คือตั้งใจมั่นว่าจะอยู่ที่วัดสนามในให้ครบหนึ่งเดือน จะไม่หนีไปไหน เพราะรู้นิสัยของตัวเองว่าชอบหลีกเลี่ยงการปฏิบัติ จึงต้องสร้างเงื่อนไขให้ตัวเองว่าจะไม่ไปไหนจนกว่าจะครบเดือน ดังนั้นเมื่อมีปัญหาการปฏิบัติ ก็เลยตัดสินใจว่าจะอยู่ที่วัดสนามในจนครบเดือนตามคำอธิษฐาน แล้วจึงจะไปที่อื่น ตั้งใจไว้ว่าจะไปสวนโมกข์ ส่วนจะทำอะไรต่อไป ค่อยว่ากันอีกที

ตอนนั้นเหลือเพียงอาทิตย์เดียวก็จะครบหนึ่งเดือน ในเมื่อเลิกหวังผลแล้ว ระหว่างที่คอยให้ครบเดือน ก็ปฏิบัติเล่นๆ ไป ตอนนั้นอิริยาบถที่ทำได้คือ นั่งคลิ้งนัว เพราะสร้างจิ้งหะก็ไม่ได้ เดินจงกรมก็ไม่ไหว เลยนั่งฟังเสาบ้าง ฟังต้นไม้บ้าง นั่งไปก็คลิ้งนัวไป รู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้างก็ช่างมัน เพราะไม่ได้คิดจะเอาดีในทางนี้แล้ว ปรากฏว่าอาการดีขึ้น ความเครียดค่อยๆ หายไป เพราะจิตไม่เพ่งเข้าไปแล้ว มันค่อยๆ คลายออกมา เหมือนกับสปริงที่ถูกกดเอาไว้ พอปล่อยทีละน้อยๆ มันก็ค่อยๆ คลายออกมา จนจิตใจและร่างกายเริ่มเป็นปกติ ที่แปลกก็คือพอไม่ตั้งใจปฏิบัติ ปรากฏว่ารู้ทันจิตได้ไวขึ้น มันเกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ พอคิดขึ้นมาก็จะเห็นความคิด ทั้งแปลกใจ ทั้งดีใจ แปลกใจก็เพราะว่าพอหมดหวัง ไม่อยากรู้ทันความคิด เรากลับรู้ทันความคิดขึ้นมา ตรงข้ามกับก่อนหน้านี้ อยากรู้ทันความคิดมาก แต่ยิ่งอยากก็กลับทำไม่ได้ เห็นชัดเลยว่ายิ่งอยากได้ก็ยิ่งไม่ได้ แต่พอไม่อยากได้ กลับได้ขึ้นมา เลยเข้าใจว่าทำไมหลวงพ่อบุญเรืองถึงให้เราทำเล่นๆ ทำไมครูบาอาจารย์ถึงแนะนำให้อย่าเพ่ง อย่าไปห้ามความคิด

กรณีของโยมที่หลวงพ่อบุญเรืองพูดถึงก็คล้ายๆ กับอาตมา แต่อาการของเขาหนักกว่า เพราะเขาเพ่งเต็มที่ มือเลยค้างหลายชั่วโมงทำอะไรกับมันไม่ได้เลย ดังนั้นเวลาปฏิบัติจึงต้องระวังให้ดี เผลอไปก็ไม่ใช่ทาง เพ่งไปก็ไม่ใช่ทาง การปล่อยใจลอยฟุ้งเป็นเรื่องที่เราทำกันเป็นประจำอยู่แล้ว แต่ก็ยังมีความทุกข์ แสดงว่าไม่ใช่ทางที่ถูก แต่การบังคับความคิดความรู้สึกโดยกดข่มมันเอาไว้ ก็เป็นทางสุดโต่งอีกทาง การเจริญสติเป็นทางสายกลางแท้ๆ คือเป็นการรู้ความคิด

ความรู้สึก โดยไม่ได้คล้อยตามหรือต่อต้านมัน เป็นการรู้โดยไม่ได้บังคับหรือจงใจ แต่รู้เองเพราะระลึกได้ในปัจจุบัน ระลึกได้ไวเท่าไรก็จะรู้ได้ไวเท่านั้น เมื่อรู้แล้วก็ละ แต่ถ้าไปบังคับให้มัน “เห็น” ก็จะเป็น “เห็น” ทันที ถ้าตั้งใจเข้าไปเห็นความคิด ก็จะเข้าไปในความคิดหรือเป็นผู้คิดแทนที่ ตั้งใจเข้าไปเห็นความโกรธก็กลายเป็นผู้โกรธแทนที่ แทนที่จะเห็นความเครียด ก็กลายเป็นผู้เครียด การ “เห็น” กับการ “เป็น” เป็นคนละเรื่องกัน “การเห็น” คือการวางระยะห่าง ส่วน “การเป็น” นั้น คือการเข้าไปอยู่ในอำนาจของมัน

การเจริญสติ คือการทำให้เรามีระยะห่างกับความคิดความรู้สึก แต่ก่อนเราไม่มีระยะห่าง เราเข้าไปผสมปนเปกับมันเพราะความเพลินหรือไม่ก็เข้าไปพันตูกับมัน เพราะอยากผลักใสหรืออยากกำจัดมัน ซึ่งก็เป็นผลจากการเพ่ง อย่างที่บอกแล้วว่าเราเพ่งก็เพราะอยากเอาชนะอยากผลักใส พออยากผลักใสก็เลยไปพันตูกับมัน จึงพัวพันไม่เลิก แทนที่จะเห็นก็เลยเป็น เวลาปฏิบัติ เราจึงไม่ควรทำด้วยความอยากที่จะได้โน่นได้นี่ แต่ทำด้วยความชอบที่จะได้ทำ

อย่าทำด้วยตัณหา แต่ขอให้ทำด้วยฉันทะ “ตัณหา” คืออยากได้ อยากมี อยากเสพ แต่ “ฉันทะ” เป็นความชอบ ความพอใจที่จะได้ทำ คือชอบประกอบเหตุ ส่วนผลจะเป็นอย่างไรไม่ใส่ใจ แต่ตัณหาจะมุ่งที่ตัวผล อยากได้ผลเพื่อสนองตัวตน เช่น ถ้าเอาชนะกิเลสหรือความฟุ้งซ่านได้ ก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง รู้สึกว่าฉันเป็นผู้ชนะ สามารถอวดใครได้ว่าฉันปฏิบัติเก่ง ยิ่งถ้าได้เป็นพระอริยะก็ยิ่งวิเศษ แม้ว่าไม่ได้อวดใคร อวดตัวเองได้ก็ยิ่งดี นี่แหละตัณหา

ถ้าเราทำด้วยตัณหา การปฏิบัติจะเนิ่นช้าหรือผิดพลาด ดังนั้น เราจึงควรเปลี่ยนตัณหาเป็นฉันทะก่อน คือไม่มุ่งแสวงผล แต่ให้มุ่งสร้างเหตุ ไม่อยากได้ แต่พอใจที่ได้ทำ เพราะถ้าสร้างเหตุดี เช่น วรรคหน้าต้นไม้ ถ้าเราทำด้วยความชอบ เพลินใจที่ได้ทำ เราก็จะมีความสุข ส่วนต้นไม้ก็จะเจริญงอกงามออกดอกออกผล แต่ถ้าเราทำด้วยความอยาก รดไปก็อยากให้มันโตไวๆ ออกดอกไวๆ เราก็จะทำความทุกข์ ถ้าต้นไม้โตช้าก็จะไม่พอใจ ถ้าโตช้าไม่ทันใจ ก็อาจเลิกรดน้ำไปเลย นี่เรียกว่าทำด้วยท่าที่ไม่ถูกต้อง

เมื่อเราประกอบเหตุได้ถูกทาง แม้จะไม่อยากให้เกิดขึ้น มันก็ต้องเกิดอยู่วันยังค่ำ อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เวลาแม่ไก่ฟักไข่ แม่ไก่ไม่ยอมให้ออกมาเป็นตัว แต่ถ้าฟักไปนานๆ ในที่สุดไข่ก็ออกมาเป็นตัวจนได้ ตรงข้ามถ้าไม่ได้ฟักไข่ แม่ไก่ให้ไข่ฟักเป็นตัว ก็ไม่มีวันที่จะเกิดลูกไก่ได้” ผลไม่ได้ขึ้นอยู่กับความอยากของเรา ตรงกันข้าม ความอยากของเราอาจจะทำให้เกิดปัญหา โดยเฉพาะเวลาปฏิบัติธรรม มันเหมือนกับการรดน้ำต้นไม้ เราอาจจะรดน้ำด้วยความอยากก็ได้ รดน้ำไปก็คอยลุ้นในใจให้ต้นไม้ออกดอกไวๆ ความอยากในใจเราจะไม่มีผลต่อต้นไม้ แต่ถ้าเป็นการทำสมาธิภาวนาซึ่งเป็นเรื่องทีละเอียดย่อยๆ เพียงแค่มีความอยาก มันจะมีผลต่อจิต ทำให้จิตเสียสมดุล ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า

เปรียบได้กับการขี่จักรยาน ถ้าตั้งใจมาก ตัวจะเกร็ง ทำให้การทรงตัวไม่ดี ถ้าเอียงมากๆ รถก็ล้มได้ จะขี่จักรยานได้ ต้องทำใจสบายๆ การทรงตัวก็จะดี ขี่ยังไงก็ไม่ล้ม ในทำนองเดียวกัน การปฏิบัติธรรมก็ต้องอาศัยการวางใจให้อยู่ในทางสายกลาง จิตจะได้มีสมดุล **ทางสายกลาง คือการรู้โดยไม่ตามใจกิเลสหรือกดขี่กิเลส**

พระพุทธเจ้าเคยตอบคำถามของเทวดา เทวดาถามว่าพระองค์ข้ามโอฆะหรือห้วงแห่งกิเลสได้อย่างไร พระพุทธเจ้าตอบว่า **“เราไม่พักอยู่ ไม่เพียรอยู่ จึงข้ามโอฆะได้”** แล้วพระองค์ทรงอธิบายต่อไปว่า **“เมื่อใดเรายังพักอยู่ เมื่อนั้นเรายังจมอยู่โดยแท้ เมื่อใดเรายังเพียรอยู่ เมื่อนั้นเรายังลอยอยู่โดยแท้”** คำว่า **“ไม่พัก”** ในที่นี้หมายถึง **การไม่ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามอำนาจของกิเลส คือไม่ยอมตามกิเลสส่วน “ไม่เพียร” คือไม่ปรุงแต่งฝ่ายกุศลหรือปรุงแต่งทางบวก** เมื่อไม่พักจึงไม่จม เมื่อไม่เพียรจึงไม่ลอย ดังนั้น ความสำคัญอยู่ตรงที่ไม่ทำตามใจกิเลส คือไม่พัก ขณะเดียวกันก็ไม่เพียร ไม่หลงปรุงแต่งไปในฝ่ายกุศล คือไม่ติดดี บางครั้งเราปฏิบัติเพราะติดดี อยากได้ความสงบ อยากรู้รูปนาม อยากได้นิพพาน อยากพ้นทุกข์ เป็นการทำความตั้งใจมากไปและติดดี พระพุทธเจ้าตรัสว่าพระองค์ไม่พักและไม่เพียร จึงข้ามโอฆะสงสารได้ **“ไม่เพียร” ไม่ได้หมายถึงไม่ต้องทำอะไร แต่หมายถึงต้องไม่ติดดี**

การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่ต้องวางใจให้ดี โดยเฉพาะถ้าต้องการเจริญสติ สร้างตัวรู้ ต้องทำเหมือนกับทำเล่นๆ ทำไปเรื่อยๆ ที่แล้วมาเราอยู่ฝ่ายสุดโต่งมาจนเป็นนิสัย คือปล่อยตัวปล่อยใจไปตามความคิด ความรู้สึกมานาน พอสนใจปฏิบัติธรรม ก็ทำด้วยความเครียดพยายามบังคับกดขี่ความรู้สึก นั่นไม่ใช่ทางที่ถูก เมื่อมาปฏิบัติก็อย่าขี้เกียจ แต่ก็อย่าโหม ให้ทำเล่นๆ แต่ทำเรื่อยๆ ปกติถ้าทำอะไรเล่นๆ เรามักจะทำไม่นาน แต่**การเจริญสติ เราทำเล่นๆ ก็จริง แต่ต้องทำเรื่อยๆ ทำไม่หยุด**

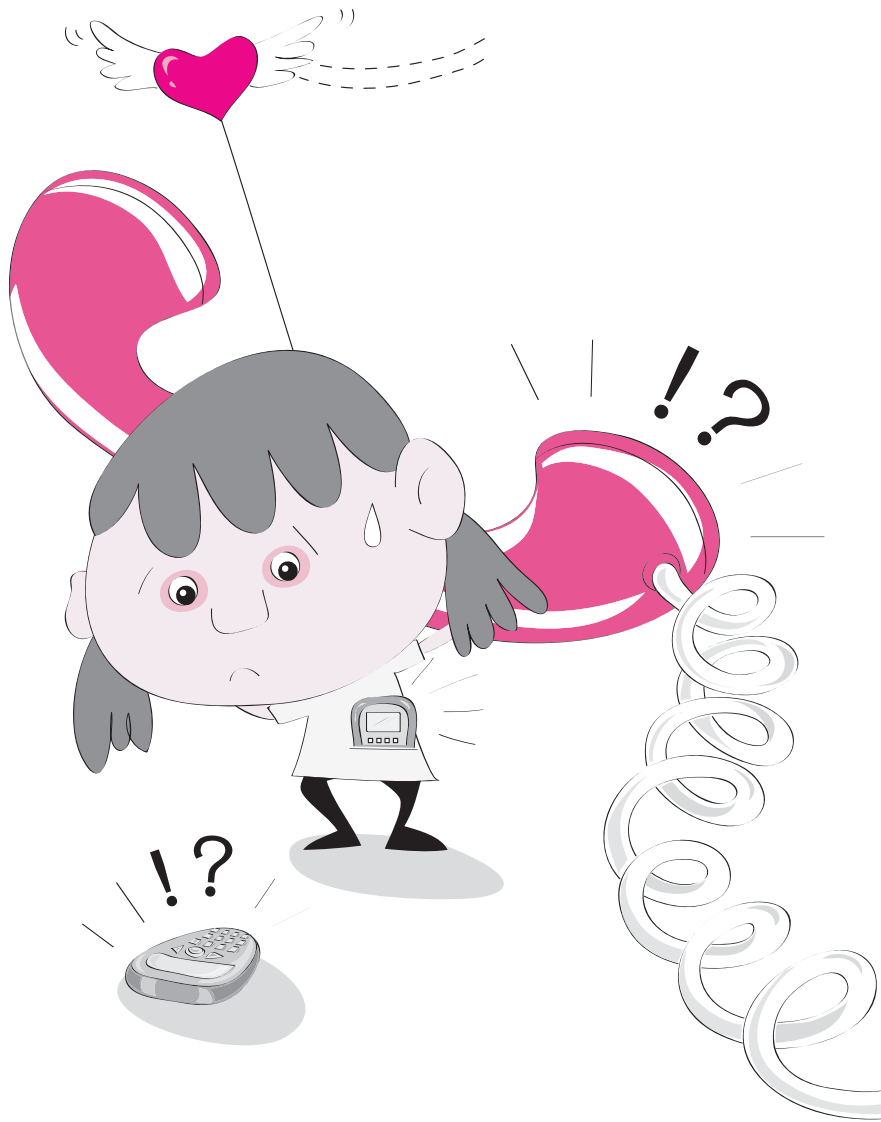
ทำเล่นๆ กับทำเรื่อยๆ ดูเผินๆ เป็นเสมือนชั่วคราวข้ามกัน ไม่น่าจะมาอยู่ด้วยกันได้ แต่ที่จริงมันช่วยเสริมกัน อยู่ด้วยกันได้ นี่เป็นศิลปะของการปฏิบัติ คนส่วนใหญ่ถ้าให้ทำเล่นๆ ก็มักจะทำเป็นพักๆ ทำๆ หยุดๆ ที่ถูกต้องคือต้องทำไปเรื่อยๆ ทำไม่หยุด แต่ทำด้วยใจสบายๆ แต่คนส่วนใหญ่ถ้าจะทำไม่หยุดก็ต้องมีความอยากเป็นแรงจูงใจ มีกิเลสเป็นแรงผลักดัน เช่น ถ้าจะให้คนงานขยันก็ต้องมีเงินหรือรางวัลมาล่อ แต่ถ้าจะให้ปฏิบัติธรรมไม่หยุด ก็ต้องมีความสงบหรือนิพพานมากระตุ้นให้เกิดความอยาก แต่พอมีความอยากขึ้นมา ก็เลยทำด้วยความเครียด ไม่สามารถทำด้วยใจสบายๆ ผ่อนคลายได้

การฝึกจิตนั้น จะทุ่มเทแบบหักโหมก็ได้ แต่จะไม่ได้ผลหรอก กลับจะทำให้เนิ่นช้าเสียอีก อย่างกรณีที่หลวงพ่อบอกคำเขียนพูดถึง ยิงโหมทำกลับมีปัญญา ยิงอยากก็ยิงไม่ได้ ยิงอยากเห็นผลเร็วๆ กลับเนิ่นช้า แต่พอทำสบายๆ กลับได้ผล ไม่หวังอะไรกลับเห็นผลของการปฏิบัติ อย่างเอาสมาธิมาพอมดหวังในการปฏิบัติ กลับรู้สึกว่ามีความก้าวหน้าขึ้น พอไม่มีความอยาก การเพ่งก็ลดลง การระลึกก็ดีขึ้น เห็นความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในใจ กายทำอะไรก็รู้ อะไรมากระทบก็รู้ ทำให้รู้นอกรู้ใน เกิดความสมดุลระหว่างการรู้นอกรู้ใน อย่างที่หลวงพ่อบอกเขียนบอกหลวงพ่อบอกคำเขียนว่า อย่าอยู่แต่ในกุฏิ ให้เปิดประตู จะได้เห็นทั้งข้างนอกและข้างใน ถ้าเพ่งเข้าใน ปิดใจไม่รับรู้อะไรอย่างอื่นเลย ก็จะมีดี และเป็นการสุดโต่ง

การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของศิลปะ ต้องอาศัยการวางใจให้สมดุล ไม่สุดโต่ง ต้องรู้จักประสานการทำเล่นๆ กับการทำเรื่อยๆ ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ขณะเดียวกันก็ต้องมีความอดทน ไม่เร่งรีบ ค่อยๆ

รู้ ค่อยๆ ปรับใจ ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาใหม่ ไม่ห่อถอย เหมือนคนที่หัดขี่จักรยาน ใหม่ๆ ก็ต้องล้มบ่อยๆ เลี้ยงไม่ได้ แต่ล้มแล้วก็ต้องลุกขึ้นมาขี่ใหม่ ล้มแต่ละครั้งเป็นการเรียนรู้ว่าจะทรงตัวอย่างไร ถึงจะขี่บรรลได้โดยไม่ล้ม ทำไปเรื่อยๆ ก็รู้เอง รู้ว่าจะทรงตัวอย่างไรถึงจะขี่ได้เรื่อยๆ เราจะเรียนรู้ได้เองจากการปฏิบัติจนคุ้นชิน พอรู้แล้ว การขี่จักรยานจะกลายเป็นเรื่องง่าย มันเป็นไปเอง ไม่ต้องจับแฮนด์ก็ขี่ได้ แต่ถ้าจะอธิบายให้คนที่ขี่ไม่เป็นเข้าใจบ้างก็อธิบายไม่ถูก เขาต้องลงมือขี่เองถึงจะรู้ด้วยตัวเอง การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ทำเองก็รู้เอง

นี่แหละที่เรียกว่า สันติวิถีโก คือ ทำเองก็รู้เอง เห็นผลเอง เป็นผลจากความเพียรที่ประกอบไปด้วยฉันทะ คือชอบทำ ไม่ได้ทำเพราะแรงผลักดันของตน ฉันทะนั้นเราควรสร้างให้เป็นนิสัย จะทำให้เราชอบทำโดยไม่มัวนึกถึงผลว่าเมื่อไหร่จะเกิด ถ้าเราคำหนึ่งถึงผล ใจก็จะไปอยู่กับอนาคต การจะอยู่กับปัจจุบัน ต้องทำจิตให้อยู่กับแต่ละขณะ แต่ละขณะ ใส่ใจกับสิ่งที่กำลังทำ ไม่ใช่ชะเง้อคอมองที่จุดหมายปลายทาง เราควรทำแต่ละขณะให้ดี เริ่มจากทำวันนี้ให้ดี พรุ่งนี้จะเป็นอย่างไรมาก่อนไม่ต้องสนใจมาก เพราะถ้าทำวันนี้ให้ดี พรุ่งนี้ก็จะดีเอง ทำวันนี้ให้ดี แล้วชอยออกมาเป็นชั่วโมง คือทำชั่วโมงนี้ให้ดี แล้วชอยเป็นนาที คือทำนาทีนี้ให้ดี ถ้าทำได้ เรื่องยากก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย ถ้าเราปฏิบัติธรรมด้วยการจดจ่อใส่ใจอยู่กับแต่ละขณะ การปฏิบัติจะไม่ใช่ว่าเรื่องยาก และจะไม่ชวนให้ห่อถอย คนที่ห่อส่วนใหญ่ก็เพราะนึกถึงแต่ผลการปฏิบัติ อยากเห็นผลไวๆ พอผลไม่เกิดเสียทีก็เลยผิดหวัง ห่อแท้และเลิกปฏิบัติในที่สุด



เป็นอยู่ด้วยสติและปัญญา

ที่ถูกลอง เวลาตีระฆังทำวัตรเช้า วัตรเย็น หรือตีระฆังบิณฑบาต กิติ หมาทุกตัวในวัดก็จะหอนพร้อมกัน ถ้าตีถี่มันก็หอนถี่ ถ้าตีห่าง มันก็หอนห่าง เลิกตีมันก็หยุดหอน เวลาจะหอน มันก็พากันมานั่ง มายืนหอนอยู่ใกล้ๆ ระฆังเลย ใครเห็นก็พากันหัวเราะ เพราะว่ามัน เหมือนกับกดปุ่มติดปั๊บ มีปฏิกิริยาสนองตอบต่อเสียงระฆังทันที รวกับว่าเป็นทาสของเสียงระฆัง

แต่ถ้าพิจารณาให้ดี คนเราก็เป็นแบบนี้เหมือนกัน ไม่ใช่เป็น เฉพาะกับหมาหรือสัตว์ต่างๆ เท่านั้น เพราะคนเราเวลาหูได้ยินเสียง เช่น ได้ยินเสียงคนด่า ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นก็คือโกรธ มันเกิดขึ้นทันที ได้ยินปั๊บก็โกรธปั๊บ หรือว่าได้ยินปั๊บก็ด่าตอบทันที เสียง บางอย่างก็ทำให้อยู่เฉยไม่ได้ เช่น พอได้ยินเสียงโทรศัพท์ดัง คน จำนวนไม่น้อยก็จะขยับทันที เช่น วิ่งไปรับทันที ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่

ก็หยุดทันที ตรงรีไปทีไรศัพท์อย่างรวดเร็ว เหมือนกับว่าเสียงโทรศัพท์ เป็นตัวกระตุ้น ตัวดึง ให้คนต้องรีบวิ่งเข้าไปหา มันเป็นอาการที่ เรียกว่าได้ยินบับก็วิ่งบับเลย เป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติ

ลองสังเกตดู ว่าเรามีปฏิกิริยาอัตโนมัติแบบนี้บ่อยไหม ไม่ใช่แค่หูได้ยินเสียง ตาเห็นรูปเท่านั้น บางทีเพียงแค่ใจคิดนึกเท่านั้น ก็มีอาการทันที หากใจคิดนึกถึงคนที่เราไม่ชอบหน้า ก็จะเกิดความ ชื่นเคืองใจขึ้นมาได้ทันทีโดยไม่รู้ตัว อาจจะทำตัวเกร็ง อาจจะทำหน้ามึน คิ้วขมวด หรือกัดฟัน เม้มปาก ลมหายใจเปลี่ยนไปโดยไม่เจตนา ปฏิกิริยาต่างๆ แบบนี้ มันเกิดขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัว แต่ไม่ใช่เกิดขึ้นเอง โดยไม่มีเหตุ ใจของเราเอง ที่ไปทำให้เกิดอาการเหล่านี้ขึ้น

เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง หรือใจคิดนึก เราจะเกิดปฏิกิริยา ขึ้นมาทันที ถ้าสังเกตให้ดีจะมีตัวเวทนาเกิดขึ้นมาก่อน เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ใจคิดนึก เราเรียกว่า**ผัสสะ** พอผัสสะเกิดขึ้น สิ่ง ที่ตามมาทันทีก็คือ**เวทนา** จะเป็นทุกขเวทนา หรือสุขเวทนามาก็ตาม หาก เป็นทุกขเวทนามาก็จะสังเกตได้ง่ายกว่า เช่น ได้ยินเสียงเครื่องจักร เสียงรถเบคโฮตังกระหึ่มอยู่ข้างๆ พอได้ยินบับ ทุกขเวทนาเกิดขึ้น ทันที นั่นคือความรู้สึกไม่สบายหู ระคายโสตประสาท แล้วสิ่งที่ ตามมาก็คือตัว**อารมณ์** อารมณ์คือความไม่ชอบ ความชื่นเคือง ความ หงุดหงิด หรือความโกรธ อันนี้ภาษาบาลีเรียกว่า**สังขาร**

สังขารในชั้นที่ ๕ ซึ่งประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สังขารในที่นี้ หมายถึงสิ่งปรุงแต่งจิต เช่น อารมณ์ ไม่ว่าจะ

จะเป็นฝ่ายบวกหรือฝ่ายลบก็ตาม รวมทั้งความอยาก ความโกรธ ความเบื่อ สังขารในภาษาบาลีมีความหมายได้หลายอย่าง เช่น ถ้า เราพิจารณาสังขาร เป็นข้อความว่า “**สัพเพ สังขารา อนิจจา**” สังขาร ในที่นี้ มีความหมายทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนรูปธรรมและ นามธรรมทั้งหลาย เพราะล้วนเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาทั้งคู่ แต่ว่า **สังขารในชั้นที่ ๕ จะมีความหมายเจาะจง เฉพาะสิ่งปรุงแต่งจิต คือ ความนึกคิด หรืออารมณ์ต่างๆ**

ลองสังเกตดู พอตากระทบรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้น ได้รับรส หรือว่ามีสิ่งใดมาสัมผัสกาย เช่น ความร้อน พอความร้อน มากระทบกับผิวหนังเข้า ทุกขเวทนาเกิดขึ้นทันที แต่ว่าบางอย่างมัน ไม่ใช่ทุกขเวทนาทางกาย แต่เป็นทุกขเวทนาทางใจ เช่น ได้ยินคำด่า ได้ยินคำตำหนิ หรือเจอคนไม่มีสัมมาคารวะ หรือว่าทักแล้วไม่ตอบ ก็เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา แต่เป็นทุกขเวทนาทางใจ เรียกว่าความไม่ สบายใจ และถ้าปล่อยให้ปรุงแต่งต่อไป ก็จะเกิดความไม่พอใจหรือ ความโกรธขึ้นมา นี่เรียกว่าสังขารทำงานแล้ว

ลองสังเกตดูให้ดี ก็ จะเห็นการทำงานเป็นขั้นตอน คือ มีผัสสะ เวทนา สังขารตามลำดับ แล้วสังขารก็จะปรุงเป็นความอยาก ความ ไม่อยาก เช่น เมื่อได้ยินเสียงดังจากรถเบคโฮตังอยู่ใกล้ๆ เราจึงเกิด ทุกขเวทนาขึ้นคือ รู้สึกหนวกหู ก็เลยไม่ชอบใจ เกิดความชื่นเคือง อยากให้มันไปให้พ้น คิดอยู่แต่ว่า เมื่อไรจะดับเครื่องหรือไปให้พ้น ลึกที่หนอ หรือมิฉะนั้นเราก็เกิดความอยากจะเดินหนีออกไปจากที่นั้น

อยากจะเดินไปไกลๆ ให้ห่างจากเสียงพวกนี้ หรือพอเราได้ยินคำตำหนิของใคร ก็เกิดทุกขเวทนาขึ้นมาที่ใจ ตามมาด้วยความโกรธ ความโมโห หรือเกิดความพยายามขึ้นมา คราวนี้ก็จะอยากจะด่าตอบเขา หรือเล่นงานเขา อยากจะให้เขาได้รับความทุกข์หรือมีอันเป็นไป ความอยากนี้เราเรียกว่า**ตัณหา** มันมาเป็นสายเลยนะ

เห็นไหมว่า **เริ่มต้นก็คือ ผัสสะ เวทนา สังขาร แล้วก็ตามด้วย ตัณหา** ที่จริงตัณหาเป็นส่วนหนึ่งของสังขาร พุดรวมๆ ว่าสังขาร คนเราส่วนใหญ่เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าผัสสะนั้นจะเป็นการรับรู้สิ่งที่เป็นลบหรือเป็นบวกก็ตาม เช่น หูได้ยินคำชม ก็เกิดสุขเวทนาขึ้นมาที่ใจ และถ้าเป็นการชมด้วยน้ำเสียงที่อ่อนหวาน ก็เป็นสุขเวทนาทางกายไปด้วย มันนุ่มหู แล้วก็เกิดความรู้สึกปีติ ใจพองโตขึ้นมา เกิดตัณหาอยากได้ยินได้ฟังถ้อยคำแบบนี้อีก บางทีก็จำเอาไว้ดีใจเลย กลับไปบ้านแล้วยังนอนคิดถึงมันซ้ำแล้วซ้ำเล่า อันนี้แสดงว่าเกิด**อุปาทาน** หรือความยึดติดแล้ว ทั้งหมดนี้เป็นการปรุงต่อเนื่องเป็นสาย

ถามว่ามันต้องเป็นอย่างนี้เสมอไปหรือไม่ ไม่จำเป็น อาการอย่างนี้จะเกิดขึ้นได้ เมื่อเราไม่มีสติตั้งแต่เกิดผัสสะ พอเกิดเวทนาแล้ว ยังไม่มีสติอีก ก็จะปรุงต่อไปเป็นอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิด เกิดความชอบ ไม่ชอบ โกรธ ดับแค้น แล้วก็ปรุงเป็นตัณหา **กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นเป็นสายหากไม่มีสติ แต่ว่ามันไม่จำเป็นต้องเป็นสายแบบนี้ก็ได้** ถ้าเรามีสติตอนเกิดผัสสะ หรือว่าพอเกิดทุกขเวทนา หรือสุขเวทนาแล้ว ก็มีสติ เห็นเวทนาเกิดขึ้น มันก็หยุดแค่นั้น ไม่ปรุงต่อไปเป็นอารมณ์ เมื่อไม่มีอารมณ์ปรุงแต่งเกิดขึ้น ก็เลยเปิด

ช่องว่างให้เราใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เช่น มีคนมาตำหนิหรือต่อว่าเรา พอมีสติ ความโกรธไม่เกิด เราก็สามารถใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง เช่น ได้คิดว่าเป็นเพราะเขาเข้าใจเราผิด เขาถึงพูดอย่างนี้ หรือได้พิจารณาว่าที่เขาพูดมานั้นถูกหรือไม่ มีประโยชน์แค่ไหน

เราจะคิดแบบนี้ได้ถ้าไม่ปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาเสียก่อน แต่ถ้าปล่อยให้ความโกรธ ความหงุดหงิดเกิดขึ้นมาแล้ว จะคิดแบบนี้ไม่ได้ การคิดแบบนี้เราเรียกว่า**โยนิโสมนสิการ** แปลง่ายๆ ว่า **คิดถูก คิดชอบ หรือฉลาดคิด** เช่น แทนที่จะโกรธเพราะคำตำหนิของเขาก็มาพิจารณาว่า ที่เขาพูดมานั้น จริงไหม มีประโยชน์ไหม หรือมองหาแง่ดีจากคำตำหนินั้น จะว่าไปแล้วคำตำหนิทั้งหลายมีประโยชน์ทั้งนั้น ไม่มากก็น้อย อยู่ที่ว่าเราจะมองเห็นหรือรู้จักเลือกใช้ประโยชน์หรือไม่

เมื่อใช้โยนิโสมนสิการ หรือฉลาดคิด อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดก็จะไปอีกทางหนึ่ง แทนที่จะโกรธ อยากจะตอบโต้เขา ก็อาจจะรู้สึกเฉยๆ หรือขอบคุณเขาด้วยซ้ำ ที่ทำให้เราได้แง่คิด ในทำนองเดียวกันเวลาเราได้ยินคำชม ถ้าไม่มีสติ ใจก็พองโต ดีใจ เคลิบเคลิ้ม ตัวลอยอยากได้ยินได้ฟังแบบนี้อีก แต่ถ้าเรามีสติ ก็อาจจะได้คิดว่า วันนี้เขาชมเรา พຽ่งนี้เขาก็อาจจะตำหนิเรา มันไม่แน่ อย่าหลง มันช่วยทำให้เราไม่เคลิ้มไปกับคำชมนั้น จิตกลับมาเป็นปกติ จะเรียกว่า**อุเบกขา**ก็ได้ คือไม่ยินดีกับคำชมนั้น

เราควรเปิดโอกาสให้ใจของเราเดินไปในทางนี้ ที่ผ่านมา เราปล่อยให้ใจคิดและรู้สึกไปแต่ในลู่เดียวทางเดียว หรืออยู่ในร่องเดียว คือ พอได้ยินบ๊อบ เกิดผัสสะขึ้นมา ก็ปล่อยให้เกิดเวทนา ตัณหา อุปาทานเลย เกิดตามกันมาเป็นขบวน ถ้าสัมผัสกับสิ่งที่เป็นบวก ก็ชอบใจ อยากจะได้หรือครอบครองอย่างเดียว เช่น เด็กสมัยนี้เมื่อได้ยิน ได้เห็น ได้กลิ่น หรือว่าได้สัมผัสอะไรที่ทำให้เกิดความสุขขึ้นมา ก็อยากจะได้อย่างเดียวเลย รบเร้าเข้าซื้อพ่อแม่ให้หาซื้อมาให้ ไม่เป็นอันทำอะไร ถ้าพ่อแม่ไม่ซื้อให้ หรือไม่มีเงิน ก็อาจจะไปขโมย อาจจะไปค้ายา หรืออาจจะไปขายตัว อันนี้เพราะอารมณ์มันพาไป เพราะคนเดี๋ยวนี้ปล่อยให้อารมณ์พาไปมาก เรียกว่าถูกชักจูงด้วย **อารมณ์ หรือด้วยความรู้สึก** เพราะว่าใจถูกฝึกให้เล่นไปในร่องนี้ มาตั้งแต่เล็กแล้ว เช่น เวลาพ่อแม่พาเด็กไปเที่ยว ซื้อของเล่นให้ ก็มักจะถามว่าสนุกไหม แต่ไม่ค่อยถามว่า ได้เห็นอะไรบ้าง ทำไมรถมันวิ่งได้ เวลาลูกดูการ์ตูนหรือดูหนัง ก็มักถามลูกว่าสนุกไหม แต่ไม่ถามว่า ได้แ่คิดอะไรบ้าง หรือมันเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับอะไร เมื่อเป็นเช่นนี้เด็กเลยไม่ถูกกระตุ้นให้เกิดปัญญา สนใจแต่เรื่องอารมณ์ความรู้สึก คือ ชอบ ไม่ชอบ สนุก ไม่สนุก เท่านั้น พอโตเป็นผู้ใหญ่ ก็ตอบได้แค่นี้ หรือสนใจเพียงแค่นี้

การที่เราปล่อยให้ใจให้มันเล่นไปตามอารมณ์อย่างนี้ ไปตามร่องนี้อยู่บ่อยๆ ก็ทำให้เรามีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึก ความรู้สึกในที่นี้ ไม่ใช่ความรู้สึกตัว แต่หมายถึง อารมณ์ความรู้สึก คือความชอบ ไม่ชอบ จะทำอะไรก็เพราะชอบ จะไม่ทำอะไรก็เพราะไม่ชอบ แต่



ไม่ได้พิจารณาว่ามันดี ไม่ดี ถูก ไม่ถูก ของบางอย่างที่มีประโยชน์ แต่ถ้าเราไม่ชอบ ก็ไม่สนใจ เช่น เรียบหนังสือ หรือกินยาขม ฉันไม่ชอบ เพราะฉะนั้นฉันไม่เอา แต่ถ้าสิ่งไหนไม่ดี แต่ฉันชอบ ฉันก็เอา เช่น อบรมมุข หรือเกมต่างๆ ที่เล่นจนติด ไม่เป็นอันกินอันนอน ทั้งๆ ที่มีโทษแต่ก็ห้ามตัวเองไม่ได้ เพราะว่าไม่ได้ถูกฝึกมาให้ใช้ความคิดหรือพิจารณาด้วยปัญญา แต่ถูกเลี้ยงดูมาโดยให้ใช้แต่ความรู้สึก

การปล่อยใจให้เล่นไปตามอารมณ์ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ทำให้เราเป็นทาสของสิ่งเร้าภายนอก เป็นทาสของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ถ้าเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าพอใจก็เป็นสุข ถ้าเจอรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่ไม่น่าพอใจก็เป็นทุกข์ ชีวิตแบบนี้หาความสุขที่ยั่งยืนไม่ได้ เพราะเราต้องเจอสิ่งที่ไม่พอใจอยู่เสมอ ไม่ว่าจะพยายามหลีกเลี่ยงสักแค่ไหนก็ตาม

ดังนั้นเราจึงควรฝึกใจให้เดินไปอีกทางหนึ่ง คือ เวลาที่มีผัสสะขึ้นมา ก็มีสติรู้ทัน ไม่ปรุงไปเป็นเวทนาทางใจ หรือถ้าเกิดความไม่สบายใจขึ้นมา ก็มีสติ ไม่ปล่อยให้ปรุงต่อเป็นความไม่พอใจ หรือความโกรธ ความเศร้า พอเรารู้เท่าทันเวทนา ไม่ว่าจะสุขเวทนา ทุกขเวทนา ปัญญา ก็จะเข้ามารับช่วงต่อได้ หรือถึงแม้จะปรุงเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว ถ้ามีสติ ก็วางอารมณ์นั้นได้ เปิดช่องให้ปัญญาทำงานต่อ ไม่ว่าจะได้ยินได้ฟังอะไร ใจก็สามารถพิจารณาในทางที่ถูกเกิดโยนิโสมนสิการขึ้น เช่น เวลาถูกคนตำหนิ แล้วเราเพลอโกรธ

ขึ้นมา แต่พอรู้ทันความโกรธนั้น ก็สามารถนึกคิดไปในทางที่เป็นกุศลได้ เช่น แทนที่จะโกรธเขาว่าทำไมถึงพูดกับฉันอย่างนี้ ก็ได้คิดขึ้นมาว่าทำไมเราจะต้องไปทุกข์เพราะลมปากของเขาด้วย ไม่เห็นหน้าทุกข์เลย การคิดแบบนี้ช่วยทำให้เราเป็นอยู่ด้วยสติ เป็นอยู่ด้วยปัญญามากขึ้น

เดี๋ยวนี้เราไม่ค่อยเปิดโอกาสให้ความคิดแบบที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ หรือการคิดถูก คิดชอบ หรือฉลาดคิด เข้ามาทำงาน เพราะเราขุดร่องความรู้สึกนึกคิดเอาไว้ให้มันไปในแนวเดียว ความรู้สึกนึกคิดของเราก็เหมือนกับกระแสน้ำ ถ้ามีอยู่ร่องเดียว มันก็ไหลไปทางนั้นแหละ มีหน้าซ้ำเรายังขยายร่องเดิมนี้ให้มันกว้างขึ้นๆ เหมือนกับที่รถเบคโฮมาขุดร่อง ขยายร่องให้กว้างขึ้น ก็ทำให้ใจเล่นไปในทางนี้ทางเดียว ซึ่งมักจะเป็นทางอกุศล สร้างความทุกข์ให้แก่เราเอง **ถึงเวลาแล้ว ที่เราจะต้องขุดร่องความรู้สึกนึกคิดให้ไปอีกทางหนึ่ง คือไปในทางกุศล โดยการมีสติตั้งแต่เกิดผัสสะ หรือมีสติเมื่อเกิดเวทนา ไม่ว่าจะสุขเวทนา ทุกขเวทนา เพื่อเปิดช่องให้ปัญญาหรือโยนิโสมนสิการเข้ามารับช่วงต่อ**

เวลาเจ็บป่วยแทนที่จะเอาแต่คร่ำครวญด้วยความทุกข์ เราควรมีสติเห็นเวทนา ไม่จมอยู่ในเวทนา ใจจะหลุดจากเวทนา ทำให้ได้คิดขึ้นมาว่า ที่เราเจ็บป่วยเป็นเพราะเราใช้ชีวิตไม่ถูกต้อง ไม่ออกกำลังกาย กินอาหารตามใจปาก หรือเครียดมากเกินไป หากรู้จักใคร่ครวญอย่างนี้ก็ได้ประโยชน์จากความเจ็บป่วย คือรู้ว่าจะต้องปรับปรุงตัวเองอย่างไร ไม่ปล่อยให้ชีวิตเป็นเหมือนเดิม

อยากจะเห็นว่า **ไม่ว่าเราเจออะไรก็ตาม ก็ไม่สำคัญเท่ากับว่าเราเจออย่างไร หรือมีท่าทีกับมันอย่างไร** เช่น เอาแต่ตีอกชกหัว หรือว่ามีสติ มีปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น หรือรู้จักหาประโยชน์จากเหตุการณ์เหล่านั้น เช่นเวลาเงินหาย ที่แรกก็ทุกข์ แต่ถ้าเรามีสติก็จะทุกข์ไม่นาน เมื่อมีสติก็จะได้คิดว่า เงินหายร้อยบาท ดีกว่าหายพันบาท พอคิดแบบนี้ได้ ก็หายทุกข์หายเสียดาย บางทีก็อนุโมทนาด้วยซ้ำไป บางคนอาจคิดแบบนี้ว่า ตอนเด็กๆ จันคงขโมยเงินเขามาชาติที่แล้วจันคงโกงเงินเขามา ถึงตอนนี้ก็ถือว่าคืนเขาไปแล้วกัน คิดแบบนี้ก็ทำให้หายทุกข์ได้ เรียกว่าเป็นการ**คิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ คิดเป็น คิดชอบ คิดแบบเร้ากุศล** ถ้าเราคิดแบบนี้บ่อยๆ มันก็กลายเป็นร่องความคิดอีกร่องหนึ่ง ที่แรกร่องนี้ก็อาจเป็นร่องเล็กๆ นะ แต่ถ้าเราคิดแบบนี้บ่อยๆ ร่องความคิดนี้ก็ค่อยๆ ลึกขึ้น กว้างขึ้นๆ ต่อไปก็กลายเป็นร่องใหญ่

ความรู้สึกนึกคิดก็เหมือนกระแสน้ำ เวลาที่น้ำเปลี่ยนทางก็เพราะมันมีร่องใหม่ที่ดีกว่า ที่ใหญ่กว่า ที่ลึกกว่า กระแสน้ำก็จะเปลี่ยนทาง ความคิดของเราก็เหมือนกัน มันควรจะต้องเปลี่ยนทางที่แล้วมามันไปทางเดียว ไปในทางที่ก่อให้เกิดทุกข์ คือเกิดผัสสะแล้วก็ต่อไปเป็นเวทนา ตัณหา อุปาทานเลย ตามมาด้วย ภพชาติขรามรณะ ทุกข์โทมนัส ตามหลักปฏิจจสมุปบาท นี่คือการแสดงความคิดของคนทั่วไปที่ไม่มีการศึกษา คำว่า **“ไม่มีการศึกษา”** ในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าไม่ได้เข้าโรงเรียนนะ แต่หมายความว่า **ไม่ได้ฝึกฝนจิตใจไว้เลย**

แต่ถ้าเราเป็นผู้ที่มีการปฏิบัติ มีการฝึกฝนจิตใจ ก็เท่ากับว่าเราได้ชุดร่องใหม่ให้แก่กระแสความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง เวลาเกิดผัสสะขึ้นมา มันก็จะไปอีกร่องหนึ่งเลย คือเกิดสติขึ้นมา ไม่ว่าจะเกิดทุกขเวทนา สุขเวทนา พอมีสติ ปัญญาก็ตามมารีบช่วงต่อ ทำให้เกิดความคิดที่เป็นกุศล ไม่ว่าจะเจอคำตำหนิ หรือคำชม ไม่ว่าจะสูญเสีย เงินหาย ประสบความพลัดพราก เจ็บป่วย ใจก็จะไม่ไปในทางอกุศลหรือเกิดทุกข์ แต่จะไปในทางกุศล เพราะเราได้คิดขึ้นมา เวลาได้โชคได้ลาภ ก็ไม่มัวดีใจจนลืมหูลืมตา แต่จะคิดในแง่ที่ว่า เราจะใช้เงินก้อนนี้อย่างไรดี เพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ไม่ใช่แก่เราเองเท่านั้น แต่เป็นประโยชน์แก่คนอื่นด้วย ไม่ใช่ว่าพอได้อะไรขึ้นมา ก็จะหวงเหวนเก็บเอาไว้คนเดียว หรือเวลามีคนมาชวนให้เราไปทำอะไร ร่องความคิดเดิมก็จะถามว่า ทำแล้วฉันจะได้อะไร

เดี๋ยวนี้คนมักถามแบบนี้บ่อยมากกว่า ทำแล้วฉันจะได้อะไร คือคิดแต่จะได้ แต่ถ้าถึงคราวจ่ายก็จะมองไปที่คนอื่น ชาวบ้านเดี๋ยวนี้เวลาจะซ่อมถนน จะซุดถนน จะสร้างสะพาน ก็จะถามขึ้นมาเลยว่า จะเอางบประมาณมาจากไหน อบต. ให้เงินมาหรือเปล่า รัฐบาลให้เงินมาหรือเปล่า ถ้า อบต. ไม่ให้เงินมา รัฐบาลไม่ให้เงินมา ฉันก็อยู่เฉยๆ ไม่คิดที่จะซ่อมถนนหรือสร้างสะพานด้วยตัวเอง

เคยมีคนมาเห็นศาลาของวัดป่าสุคะโต สมัยนั้นมีแต่ศาลายกพื้น ไม่ได้เทพื้นด้วยซ้ำไป มีหลายคนเมื่อเห็นว่าศาลาใหญ่ก็มักถามว่า ได้เงินจากที่ไหนมา คือเขาคิดแต่เพียงว่า จะทำอะไรก็ตาม ต้องมีคนอื่นให้เงินมา จะไม่คิดลงทุนด้วยตัวเอง หรือทำด้วยน้ำพักน้ำแรง

ของตัวเอง ชาวบ้านเป็นอันมากคิดแต่แง่นี้แง่เดียว คือจะทำก็ต่อเมื่อมีคนให้เงินมา ถ้าไม่มีคนให้เงิน ฉันไม่ทำ ทั้งๆ ที่ตัวเองก็มีกำลังมากมาย

เดี๋ยวนี้เราจะเห็นว่าเวลาที่มีการร้องทุกข์ตามโทรทัศน์ บางทีมีชาวบ้านรูปร่างกำยำ ๒๐-๓๐ คน มายื่นเรียกร้องรัฐบาลว่า ถนนเข้าหมู่บ้านของฉันเป็นหลุมเป็นบ่อ ทำไม่รัฐบาลไม่ทำอะไรเลย แต่เขาไม่ได้ถามตัวเองว่า แล้วทำไมเราจึงนิ่งเฉย คอยฟังพาดคนอื่น เดียวนี้ผู้คนไม่คิดจะฟังตัวเอง อันนี้เป็นร่องความคิดที่เป็นกันมาก เช่นเดียวกัน เวลามีคนมาขอให้ช่วยทำอะไรสักอย่าง ก็ต้องถามก่อนว่าทำแล้วฉันจะได้อะไร

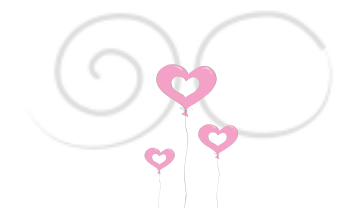
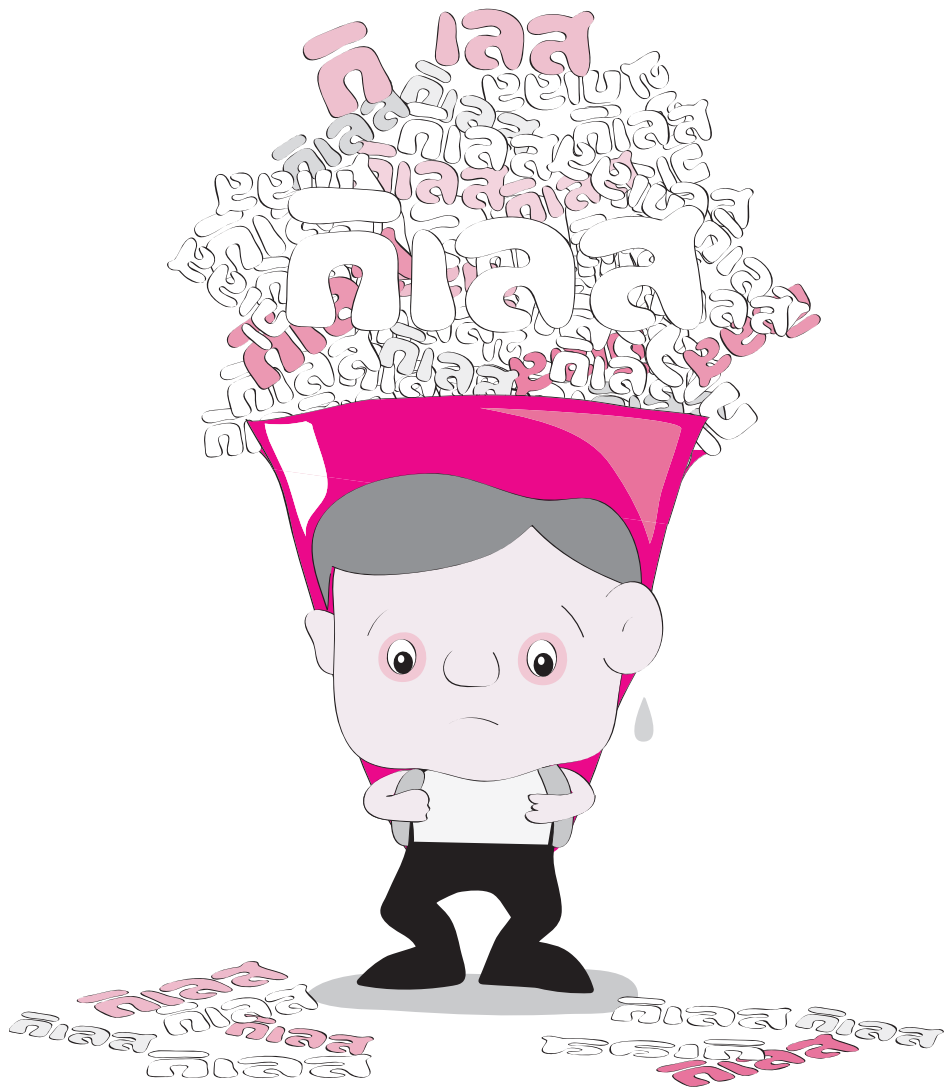
แต่ถ้าเรามีร่องความคิดไปอีกทางหนึ่ง คือ **แทนที่จะถามว่าทำแล้วฉันจะได้อะไร ก็จะได้ถามว่า ถ้าทำแล้วมันจะเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมใหม่ จะเกิดประโยชน์ต่อหมู่คณะ ต่อสังคมหรือเปล่า อันนี้เป็นวิธีคิดซึ่งก่อให้เกิดกุศล** คนสมัยก่อนก็คิดแบบนี้กัน เขาไม่ค่อยคิดถึงตัวเอง แต่คิดถึงส่วนรวมมากกว่า เพราะถือว่าเป็นบุญกุศล อันนี้เรียกว่าเป็นอยู่ด้วยสติและปัญญา ไม่ได้เอาความชอบใจ ความไม่ชอบใจเป็นหลัก

ฉะนั้น **ถ้าเราขุดร่องของความคิดให้เป็นไปในทางที่ประกอบไปด้วยสติ ปัญญา ก็จะเกิด เราก็จะคิดไปในทางที่เป็นกุศล การคิดแบบนี้จะทำให้เราเป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่ได้เป็นอยู่ด้วยความรู้สึก** เราจะไม่เอาความชอบใจ ไม่ชอบใจเป็นใหญ่ แต่เราจะเอาความถูกต้องชอบธรรมเป็นใหญ่ หากเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าจะทำให้เกิด

ทุกขเวทนาก็ต้องทำ เช่น นักเรียนเวลาทำการบ้านก็ต้องเหนื่อยต้องลำบาก แต่ว่าทำแล้วเกิดสติปัญญาขึ้นมา ก็เป็นสิ่งที่ควรทำ ยาแม่จะขม แต่กินแล้วสุขภาพดีขึ้น ก็ควรกิน ปฏิบัติธรรมแม้จะน่าเบื่อ แต่มีประโยชน์ ก็ควรทำเช่นกัน

หากคนเราปล่อยชีวิตให้ขึ้นอยู่กับความถูกต้อง ไม่ถูกต้องใจ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ชีวิตก็จะเจริญไม่ได้ **แต่ถ้าเราเอาความถูกต้องเป็นใหญ่ ชีวิตเราจะมีแต่ความเจริญ** แต่จะเอาความถูกต้องเป็นใหญ่ได้ ก็ต้องฝึกให้ใจเรามีสติ เวลาเมื่อไรมากระทบ ไม่ว่าจะเจอผัสสะแบบไหน ก็จะไม่ปล่อยยี่ให้ทุกขเวทนาหรือสุขเวทนาลากไปในทางอกุศล คือลากไปทางตัณหา อุปาทาน ซึ่งในที่สุดก็ต้องลงเอยด้วยความทุกข์

ชีวิตจะเป็นอยู่ด้วยสติและปัญญา ต้องอาศัยการฝึกฝน ใหม่ๆ ก็ต้องใช้ความพยายาม ไม่ปล่อยใจให้อารมณ์ความรู้สึกครอบงำหรือลากไป ต้องทวนกระแสนิสัยเดิมๆ แค่ว่าได้ยินคำวิจารณ์เราก็โมโห นี่เป็นปฏิภิกิริยาที่ปมเพาะจนเป็นนิสัย เราสะสมนิสัยอย่างนี้มานานแล้ว การที่จะคิดหรือรู้สึกไปอีกทางหนึ่งจึงเป็นเรื่องยาก แต่ถ้าเราทำบ่อยๆ มันก็จะกลายเป็นนิสัยขึ้นมา พอกลายเป็นนิสัยแล้ว คราวนี้ก็ง่าย มันจะทำงานโดยอัตโนมัติเอง เจออะไรมากระทบก็จะไม่คร่ำครวญแล้ว แต่จะใคร่ครวญว่าฉันมีอะไรที่เป็นประโยชน์บ้าง มีอะไรที่ต้องแก้ไขบ้าง เรียกว่าได้ความรู้ตลอดเวลา จึงอยากเชิญชวนให้เรามาสร้างร่องความคิดใหม่ที่เป็นกุศล โดยใช้สติเป็นตัวชักนำ แล้วมีปัญญาคอยรับช่วงต่อ ทำให้คิดถูก คิดชอบ ก็จะทำให้ชีวิตเราเจริญถ่ายเดียว ไม่มีเสื่อม



อุบายแก้นิวรณ์

เรื่องของการปฏิบัติธรรมนั้นแต่ละคนจะรู้สึกว่ายากง่ายแตกต่างกันไป เพราะอุปนิสัยของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนมีราคะ โทสะ โมหะมาก มันก็จะมารบกวนในรูปของนิวรณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำสมาธิ เช่น ฟุ้งซ่าน ง่วงนอน หงุดหงิด ลังเลสงสัย นึกถึงคนรัก หรือโหยหาอาหารที่อร่อย คนที่ติดความสบายพอมาปฏิบัติก็จะเกิดความทุกข์ เช่น รู้สึกว่าอาหารไม่อร่อย ที่พักไม่ดี รู้สึกว่าต้องทนลำบาก ต้องฝืนใจ เกิดความไม่พอใจตามมา อันนี้เรียกว่าเป็น **ทุกขาปฏิบัติ** คือปฏิบัติด้วยความยากลำบาก แต่บางคนไม่ติดความสบาย ไม่ค่อยมีราคะ โทสะ โมหะ จึงปฏิบัติได้ง่ายและสะดวก ไม่ได้รู้สึกลำบากหรือฝืนใจอะไร ความม่งว่ ความหงุดหงิด กามราคะ ไม่มารบกวน อย่างนี้เรียกว่า **สุขาปฏิบัติ**

คนที่ปฏิบัติลำบากอาจเป็นเพราะทำด้วยความอยาก คืออยากสงบ อยากบรรลุธรรมไวๆ หรือทำด้วยความตั้งใจมากเกินไป เลยรู้สึกเครียด การปฏิบัติจึงกลายเป็นเรื่องยาก กลายเป็นทุกขาปฏิบัติหาไป

แต่คนที่ไม่ได้ปฏิบัติด้วยความอยากมี อยากเอา รู้จักวางใจให้สบายๆ เกิดความก้าวหน้าได้เร็ว จึงเป็นสุขขาปฏิบัติ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนที่ปฏิบัติง่ายหรือราบรื่นจะได้ผลไวเสมอไป หรือว่าคนที่ปฏิบัติยาก มีนิเวศน์มารบกวนมาก จะได้ผลช้าเสมอไป เปรียบเหมือนกับนักเรียนที่ฉลาดหัวไว แต่ขี้เกียจ การเรียนหนังสือเป็นเรื่องง่ายสำหรับเขา แต่เนื่องจากไม่ค่อยเข้าห้องเรียน ไม่ชอบทำการบ้าน จึงอาจจบช้ากว่านักเรียนที่หัวทึบแต่ขยัน สำหรับนักเรียนประเภทหลัง การเรียนหนังสือเป็นเรื่องยากมาก กว่า จะทำการบ้านเสร็จก็เหนื่อย แต่เพราะเขาเป็นคนขยัน จึงอาจจบเร็วกว่านักเรียนประเภทแรกก็ได้ แต่ถ้าใครที่เป็นคนขยันและหัวไวด้วย ก็ย่อมเรียนง่ายและจบไว

ดังนั้น **เรื่องของความอยากง่ายในการปฏิบัติ มันขึ้นอยู่กับว่ามีกิเลสมากน้อยแค่ไหน แต่ว่าจะได้ผลเร็วหรือไม่มัน ขึ้นอยู่กับอินทรีย์คือปัญญา ศรัทธา ความเพียร สมာธิ และสติ** ของพวกนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่แต่เดิมแล้ว บางคนมีทั้งราคะ โทสะ โมหะ แต่ก็มีสติปัญญา มีปัญญา แม้จะต้องต่อสู้ความง่วง ความหงุดหงิด หรือกามราคะ แต่ก็มีปัญญาไว้ใน การเข้าใจธรรมะ ก็สำเร็จไปได้เหมือนกัน

อย่างพระโมคคัลลานะได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ปฏิบัติยาก ปฏิบัติลำบาก แต่บรรลุได้ไว ส่วนพระสารีบุตรได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ปฏิบัติง่ายและบรรลุไว แม้กระนั้นพระโมคคัลลานะก็ยังบรรลุได้ไวกว่าพระสารีบุตร ถึงแม้ท่านจะไม่ฉลาดเท่าและต้องปฏิบัติด้วยความอยากลำบาก เพราะความง่วงมารบกวนท่านมากก็ตาม พระโมคคัลลานะบรรลุอรหัตผลใน ๗ วัน ส่วนพระสารีบุตรบรรลุอรหัตผลใน ๑๔ วัน ด้วยการฟังธรรมะที่พระพุทธเจ้าเทศน์ให้ท่านอื่นฟัง พระสารีบุตรแค่งฟังอยู่ด้วยก็บรรลุธรรมได้ ส่วนพระโมคคัลลานะต้องปฏิบัติลำบาก ต้องสู้กับความง่วงสารพัดกว่าจะบรรลุธรรมได้

ดังนั้น **อย่าไปคิดว่า ถ้าฉันปฏิบัติยากแล้วจะต้องได้ผลช้า ไม่แน่เสมอไป หรือคนที่ปฏิบัติง่าย ก็อย่าเพิ่งประมาทว่า ตัวฉันจะเห็นผลได้เร็ว อันนี้ไม่เกี่ยว มันเป็นคนละส่วนกัน การปฏิบัติยากง่ายเป็นเรื่องของกิเลส แต่ปฏิบัติแล้วจะได้ผลช้าหรือเร็ว เป็นเรื่องของอินทรีย์**

เป็นธรรมดาที่การปฏิบัติจะต้องมีสิ่งรบกวนอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เรียกว่า **นิเวศน์** หรือ **อกุศลวิตก** ก็ดี สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นสำหรับนักปฏิบัติ แต่เมื่อมันเกิดขึ้น เราจะไม่ใช่วิธีกดข่มหรือปฏิเสธผลักไส รวมทั้งไม่ปล่อยใจให้ไหลไปตามอารมณ์เหล่านั้น เราไม่ใช่ทั้งวิธีเพ่งและปล่อยใจให้ไหล แต่ให้รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ให้มีสติ คือ **ความรู้ตัว ไม่ลืมไม่หลง** นี่เป็นวิธีแรกที่จะปฏิบัติต่อนิเวศน์

แต่ถ้าสติของเรายังอ่อน บางครั้งอารมณ์มันมาแรงมาก สติก็เอาไม่อยู่เหมือนกัน เปรียบได้กับรถที่แล่นมาเร็วๆ ถ้าเบรกไม่ดีพอก็หยุดรถไม่ได้เหมือนกัน หากเราจะสู้กับมันซึ่งๆ หน้า โดยใช้สติอย่างเดียว เห็นจะไม่ได้ผล เราก็ต้องมีวิธีหรืออุบายอย่างอื่นเข้ามาเสริมด้วย ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำไว้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน เริ่มตั้งแต่การเอา**นิมิตอื่นมาเป็นอารมณ์แทน** “นิมิต” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง แสง สี เสียง แต่หมายถึงสิ่งที่เราเอามาเป็นจุดสนใจของจิตหรือเป็นฐานของการปฏิบัติ เช่น ลมหายใจหรืออิริยาบถ การสร้างจันทะ เดินจงกรม พูดอีกอย่างคือเอาสิ่งอื่นมา**เป็นจุดสนใจ**ของจิตแทน จะเรียกว่าหันเหความสนใจของจิตออกจากสิ่งที่มารบกวนก็ได้ อย่างเช่น ถ้าเดินจงกรมแล้วรู้สึกง่วงมาก เราลองหันหน้ามองไปไกลๆ หรือเงยหน้ามองท้องฟ้า การเปลี่ยนจุดสนใจก็อาจช่วยให้หายง่วงได้ เวลาที่มีความโกรธก็เช่นกัน ถ้าสติของเรายังอ่อน หากใช้สติดูความโกรธ ก็อาจเผลอจมลงไปในความโกรธ โดนความโกรธครอบงำเอา จึงต้องเอาสิ่งอื่นมา**เป็นจุดสนใจแทน** เช่น หันไปตามลมหายใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ

บางครั้งพระพุทธเจ้าก็ทรงแนะนำให้ใช้วิธี**ทบทวนข้อธรรม**ที่ได้ยินได้ฟังมา ในเวลาที่ต้องต่อสู้กับความง่วง อย่างพระโมคคัลลานะ ท่านใช้วิธีนี้ พอได้ทบทวนข้อธรรมก็หายง่วงได้เหมือนกัน อันนี้เรียกว่าเอา**นิมิตอื่นมาเป็นอารมณ์แทน** คือถ้าจะไปมีสติดูความง่วงอาจไม่ได้ผล ต้องหาสิ่งอื่นมา**เป็นอารมณ์หรือเป็นจุดสนใจ**ของจิตแทน

วิธีหนึ่งที่ช่วยได้บ้างแต่ไม่ควรใช้บ่อย ควรใช้เป็นวิธีสุดท้ายหลังจากใช้วิธีอื่นแล้ว เช่น ขณะที่เร่าง่วง เราลองนึกถึงใครสักคนที่เราโกรธหรือเกลียด บางครั้งก็ทำให้หายง่วงได้เหมือนกัน เพราะว่จิตจะถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว หรืออาจรู้สึกเหมือนถูกไฟลนเลยทีเดียว แต่ว่าวิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อย เพราะมันมีผลเสียด้วย เหมือนกับเวลาเราจะไล่หนูที่มาทำรังในบ้าน ถ้าเราใช้วิธีจุดไฟไล่ มันก็เสี่ยงอันตรายเกินไป มันไล่หนูได้ก็จริงอยู่ แต่ก็อาจทำให้เพลิงไหม้บ้านได้

สรุปว่าอุบายวิธีแก่นิรณันวิธีที่ ๒ คือ การไม่เอาใจใส่กับอารมณ์นั้น หรือเรียกว่าเปลี่ยนอารมณ์ คือไปสนใจอย่างอื่นแทนเพื่อดึงจิตออกจากอารมณ์อกุศล เวลาอกุศลวิตกเกิดขึ้นรบกวนจิตใจ เราก็หันไปจดจ่ออย่างอื่นแทน เรียกว่าหันหลังให้มัน หรือไม่ใส่ใจมัน หากจะไปสู้กับมันตรงๆ ก็ไม่ไหว จึงต้องหันหลังให้มัน หรือหันไปสนใจกับสิ่งอื่นๆ แทน

อันนี้เป็นวิธีที่เราใช้กันปกติอยู่แล้ว เช่น เวลาเราเครียดหรือกลุ่มใจ เราก็ไปฟังเพลง หรือไปหาขนมอร่อยๆ กิน นี่เป็นวิธีที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ว่ามันไม่ดี เพราะเป็นการพึ่งพาสีงภายนอกมากเกินไป และเป็นการส่งเสริมให้ใจไปติดยึดในกามมากขึ้น แต่นี้เป็นวิธีที่คนใช้กันบ่อยๆ บางทีก็ไปดื่มเหล้า ไปหาความสนุกสนานไปเที่ยวเพื่อแก้ความเครียด **นี่เป็นตัวอย่างของการเปลี่ยนอารมณ์ แต่ไม่ใช่วิธีที่ดี** เพราะเป็นการหันไปหา**อารมณ์ที่หยาบ** ซึ่งกระตุ้น**ราคะ**หรือ**โมหะ**ความหลง เราควรใช้**อารมณ์ที่ดีที่ละเอียดหรือประเสริฐกว่า**

นั้น อย่างเช่น ไปมองดอกบัวให้มันหายง่วง หรือถ้าไม่หายก็ไปกวาดใบไม้ ภูบ้าน เป็นต้น

ที่นี่ทุกปีเราจะมีโครงการธรรมยาตรา คือเดินไปตามหมู่บ้านต่างๆ บนภูแลนคาเพื่อปลูกสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม ใช้เวลา ๘ วัน ๗ คืน ตลอดทางต้องเดินกลางแดด แต่เราก็มีการเจริญสติไปด้วย คือเดินอย่างสงบและดูจิตดูใจไปด้วย เรามีคำขวัญเตือนผู้เดินว่า “กายร้อน แต่ใจไม่ร้อน” “กายเมื่อย แต่ใจไม่เมื่อย” จะทำอย่างนั้นได้ต้องมีสติระหว่างเดิน แต่คนที่สติไม่แข็งแรงก็คงทำอย่างที่แนะนำไม่ได้ ก็ต้องหาวิธีอื่นเพื่อสู้กับทุกขเวทนาในขณะที่กำลังร้อนหรือเมื่อย เช่น เดินไปก็หลับก๊วไป พอไปมีสมาธิอยู่การหลับ ก็จะไม่รับรู้ความร้อนเท่าใด

ทุกปีจะมีนักเรียนจากกรุงเทพฯ มาเดินด้วย วันแรกๆ หลายคนจะรู้สึกท้อเพราะเหนื่อยและร้อน อาตมาจะแนะนำให้เขาลองนับก้าวดูปรากฏว่าเดินสบายขึ้น คือเมื่อยน้อยลง และไม่รู้สึกร้อนเลย เพราะใจมีสมาธิกับการนับก้าว เลยไม่ปรับทุกขเวทนาทางกาย บางคนก็เอาใจไปกำหนดอยู่ที่เสียงกลอง เพราะเรามีกลองตีอยู่หน้าขบวน พอใจไปจดจ่ออยู่กับเสียงกลอง จิตก็ไม่ไปรับรู้ความร้อนและความเมื่อย ทำให้หายร้อนหายเมื่อยได้เหมือนกัน นี่เป็นวิธีที่เรียกว่า เปลี่ยนอารมณ์ หรือเอานิมิตอื่นมาเป็นอารมณ์แทน เพื่อดึงจิตออกจากอารมณ์ที่เป็นอกุศล กับความง่วงวิธีนี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน เช่น นั่งแล้วง่วง ก็เปลี่ยนนิริยาบถมาเป็นยืน หรือถ้ายืนไม่หายก็เปลี่ยน



มาเดิน เดินไม่หายก็คว่ำไม้กวาดมากวาด เอาจิตมาจดจ่ออยู่ที่การกวาดพื้น หรือกวาดใบหญ้าแทน ก็สามารถดึงจิตออกจากความง่วงได้ เรียกว่า เป็นการเปลี่ยนอารมณ์ได้เหมือนกัน

วิธีที่ ๓ คือการใช้ความคิดหรือใช้ปัญญาเพื่อพิจารณาอารมณ์นั้น เรียกว่า ใช้ปัญญาสู้กับอารมณ์ โดยพิจารณาอกุศลวิตกหรือนิรวรณว่ามันมีโทษอย่างไรบ้าง ทันทที่เราใช้ปัญญาพิจารณาอารมณ์ก็ทำให้จิตหลุดออกจากอารมณ์นั้นๆ ได้เหมือนกัน ถ้าไม่ทำอะไรเลย จิตก็จะพลัดจมอยู่ในความง่วงหรือความเครียด พอเรามาพิจารณาโทษของมัน จิตก็มีงานทำ และเป็นการสร้างความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้น เพราะจะพิจารณาโทษของมันได้ ก็ต้องมีความรู้สึกตัวก่อน ความรู้สึกตัวนี้แหละ ที่ช่วยให้จิตหลุดจากอกุศลวิตกหรือนิรวรณได้

การพิจารณาโทษของมัน หรือใคร่ครวญสาเหตุว่ามันเกิดจากอะไร จะทำให้เรารู้ว่าอารมณ์เหล่านี้ไม่ดีอย่างไรบ้าง บางคนหนักไปทางด้านการคิดจนฟุ้งซ่าน พอหันมาพิจารณามัน ก็เห็นเลยว่าฟุ้งซ่านไปก็ไม่มีประโยชน์ ห่วงลูกทำไม ในเมื่อห่วงไปก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะลูกอยู่บ้าน แต่เราตอนนี้อยู่วัด ห่วงไปก็ไม่มีประโยชน์ คิดแบบนี้มันช่วยลดความวิตกกังวลได้ บางคนมีความลึกลับสงสัยว่าปฏิบัติธรรมแล้วมีประโยชน์หรือเปล่า หรือไม่ก็คิดว่า ยังไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตอนนี้ก็ได้ เรายังอายุไม่มาก มีเวลาเหลืออีกเยอะที่จะมาปฏิบัติ เอาไว้มีอายุมากกว่านี้ค่อยมาปฏิบัติก็ได้ มันจะมีความคิดแบบนี้มารบกวน ทำให้ไม่อยากปฏิบัติ

ความลึกลับสงสัยเป็นนิรวรณอย่างหนึ่งเรียกว่าวิจิกิจฉา ถ้าฟุ้งซ่านก็เป็นอุทธัจจกุกกุกจะ เป็นความกังวล ก็เลสจะปรุงนิรวรณเหล่านี้ออกมาเพื่อขัดขวางการปฏิบัติ เราต้องใช้ปัญญามาพิจารณาเพื่อมองให้เห็นโทษของอารมณ์เหล่านั้น ว่ามันไม่มีประโยชน์ จะกังวลถึงลูกหรือพ่อแม่อย่างไรก็ไม่มีความประโยชน์ หรือถ้ามองเห็นโทษของมันยิ่งกว่านั้น เช่น เห็นว่าความโกรธเผาผลาญจิตใจของเราอย่างไร เวลาเราแข่งคนอื่นให้ตกนรก คนที่ตกนรกคนแรกก็คือตัวเราเอง ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ เข้า ก็จะปล่อยวางความโกรธได้ง่ายขึ้น อันนี้คืออุบายวิธีในการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

ที่จริงนอกจากการแก้นิรวรณด้วยวิธีวางใจอย่างที่พูดมาแล้ว เรายังสามารถใช้**วิธีที่ ๔ คือ ใช้กายให้เป็นประโยชน์**ได้ด้วย เช่น เวลาเราฟุ้งซ่านขณะเดินจงกรม เราลองเดินให้ช้าลง ทำให้ฟุ้งซ่านน้อยลง การทอดสายตาก็มีส่วนเหมือนกัน ถ้าทอดสายตาหรือมองไปไกลๆ ก็อาจจะฟุ้งซ่านได้ง่าย แต่สำหรับคนที่ง่วงหรือเครียด การมองไปไกลๆ หรือแหงนหน้ามองท้องฟ้ากลับช่วยได้ **ใจที่ง่วงซึมเปรียบเหมือนกับสระน้ำที่มีจอกมีแหวนปกคลุม แต่พอเรามองฟ้า ใจจะสว่าง เหมือนจอกแหวนถูกแหวกออก เห็นผิวน้ำชัดเจน วิธีนี้ช่วยแก้อาการง่วงซึมได้ แต่สำหรับคนที่ฟุ้งซ่าน วิธีนี้ไม่เหมาะ กลับจะทำให้ฟุ้งมากขึ้น** อย่าทอดสายตาให้ไกลจากตัวมากนัก แค่มเมตรหรือเมตรครึ่งจากเท้าก็พอ

เวลาเกิดระคะหรือเกิดความโกรธ เกิดความหงุดหงิดหรือความเครียด ลองสังเกตดูลมหายใจของเรา มันเป็นอย่างไร หายใจถี่ๆ ลึ้นๆ หรือเปล่า ลองสังเกตร่างกายของเรา มันเครียด มันตึงไหม

กัดฟันหรือไม่ กำมือแน่นใหม่ เมื่อรู้เช่นนั้นลองหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ลึกสิบครั้ง หรือว่าคลายมือ อย่าไปกัดฟัน เมื่อร่างกายผ่อนคลาย ใจก็พลอยผ่อนคลายไปด้วย

กายกับใจสัมพันธ์กันมาก เวลาใจเครียด กายก็พลอยเครียดด้วย จึงเกิดอาการตึง เกร็ง ตามส่วนต่างๆ เราสามารถผ่อนคลายจิตใจด้วยการผ่อนคลายร่างกาย ลองใช้กายของเราให้เป็นประโยชน์ในการบรรเทาอันตราย เช่น ถ้าฟุ้งซ่านก็เดินให้ช้าลง ถ้าเครียดก็ลองมองไปข้างหน้าไกลๆ ถ้าก้มหน้ามากไปก็เครียดง่าย **การทำอะไรพอดีๆ ในส่วนของกายจะช่วยให้ใจอยู่ในภาวะที่พอดีๆ ไปด้วย แต่ความพอดีนั้น เป็นเรื่องของแต่ละคนต้องหาเอาเอง** เดินแค่ไหนถึงจะพอดี แต่ละคนต้องหาเอง ความพอดีของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนมัวไปมองคนอื่นว่าเขาเดินอย่างไร ก็ไปเดินอย่างนั้นตามเขา ซ้ำของเขา แต่อาจเป็นเร็วของเราก็ได้ ถ้าเดินตามเขาก็อาจมีปัญหาได้

ดังนั้น การแก้กรรมหรือแก้กรรมต่างๆ ของแต่ละคน ก็มีวิธีการไม่เหมือนกัน อย่างอาตมาพอเปลี่ยนนิสัยบาปก็ช่วยได้มาก ถ้าหากง่วงมากๆ ก็เอาน้ำลูบหน้า หรือไม่ก็ไปอาบน้ำ พยายามไม่นอน โดยเฉพาะถ้าง่วงเพราะใจมันเบือ ใจมันเซ็ง เคยสังเกตไหม บางวันเรานอนเต็มที่แล้ว แต่พอปฏิบัติก็ยิ่งง่วงอยู่ ปฏิบัติแค่ ๑๐ นาทีก็ง่วงแล้ว แสดงว่ามีสาเหตุมาจากจิตใจ ไม่ใช่เพราะกายอ่อนเพลียหรือนอนไม่พอ ถ้าหากเรานอนน้อยแล้วรู้สึกง่วง ก็ให้นอนอยู่ แต่ถ้านอนเต็มที่แล้วยังง่วงอยู่ อันนี้เป็นใจที่ง่วง ไม่ใช่กายง่วง ถ้าเรา

ลงไปนอน ก็เท่ากับว่าเราอมแพ้กิเลส มันเล่นงานเราไปแล้ว ต้องพยายามฝืน อย่าไปนอนกลางวัน ที่เรายิ่งฝืนก็ยิ่งง่วง เหมือนกับเดินขึ้นเขา ยิ่งสูงก็ยิ่งเหนื่อย แต่พอเราขึ้นไปถึงยอดเขาแล้ว จะรู้สึกสบาย หลังจากนั้นก็มีแต่เดินลงเขา ซึ่งเดินสบายมาก ความง่วงก็เช่นกัน ถ้าฝืนมัน จะรู้สึกง่วงมาก แต่พอง่วงถึงขีดสุด ถ้าผ่านจุดนั้นไปได้ ก็จะหายง่วง จุดนั้นอยู่ตรงไหน เราต้องหาเอาเอง แต่ถ้าเราอมแพ้ความง่วงอยู่เรื่อยไป ก็จะไม่พบจุดนั้น

สรุปแล้วอุบายแก้กรรมมี ๔ วิธี คือ

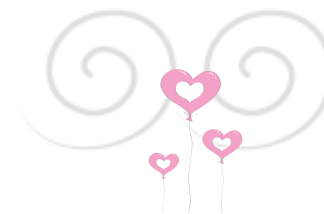
๑. **รู้ด้วยสติ** นี่เป็นวิธีที่ดีที่สุด

๒. **เปลี่ยนอารมณ์** ถ้าหากเราไม่มีสติที่ดวงใจปราดเปรียวพอที่จะรู้ทันนิรวรณ ก็ใช้วิธีเปลี่ยนอารมณ์ โดยไปจดจ่อใส่ใจสิ่งอื่นแทน อันนี้อาจจะเรียกว่าใช้วิธีแบบสมณะก็ได้ เปลี่ยนความสนใจไปที่สิ่งอื่นแทน จะอยู่ในตัวหรืออยู่นอกตัวก็แล้วแต่

๓. **พิจารณาด้วยปัญญา** คือการพิจารณาหาสาเหตุหรือใคร่ครวญถึงโทษของนิรวรณ

ทั้ง ๓ วิธีนี้ก็คือการใช้สติ สมาธิ และปัญญา

๔. **ใช้กายให้เป็นประโยชน์** ไม่ว่าจะเป็นอย่างง่วง การก้ม การเงย การมอง หรือการใช้ลมหายใจ ก็สามารถบรรเทาอันตรายได้



ต้นทางพระนิพพาน

เราคงทราบดีว่า **อริยสังข์ข้อแรกคือทุกข์** ทุกข์เป็นความจริง
อย่างแรก ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงนำมาแสดง และเป็นส่วนสำคัญใน
บททำวัตรสวดมนต์ตอนเช้า เมื่อตื่นขึ้น ชาวพุทธเราจะเริ่มวันใหม่
ด้วยการทำวัตรเช้า นอกจากระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยแล้ว ยังควร
ทำความเข้าใจเรื่องทุกข์ ซึ่งเป็นอริยสังข์ข้อแรกที่ชาวพุทธต้องรู้จัก
กิจหรือหน้าที่ต่ออริยสังข์ข้อแรก ก็คือ รู้เรื่องทุกข์ คำว่า “รู้” ในที่นี้
มีความหมายหลายอย่าง **อย่างแรกรู้ว่าทุกข์คืออะไร** ในบทสวดมนต์
ได้แจกแจงว่าได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ
ความคับแค้นใจ เป็นต้น



แต่ถ้าพูดเพียงเท่านี้ก็ดูเหมือนจะง่ายไป เพราะใครๆ ก็รู้ว่า ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ คือ ทุกซ์ รู้แบบนี้อาจรู้ด้วยการท่องจำก็ได้ **เรายังต้องรู้ลึกลงไปอีก นั่นคือ รู้ตัวเวลาเกิดทุกซ์** โดยเฉพาะเวลาเกิดทุกซ์ที่ใจ เรามักจะ ไม่รู้ตัว เพราะมัวแต่คร่ำครวญ มัวแต่จมอยู่ในความทุกซ์ เวลาโกรธ ก็คิดแต่จะแก้แค้น เล่นงาน หรือตอบโต้คนที่ทำให้เราโกรธ เวลา มีความทุกซ์ ใจเรามีแต่จะพุ่งออกนอกหรือไม่ก็พุ่งเข้าไป คือจมอยู่ใน ความทุกซ์นั้น ก็เลยทำให้ไม่รู้ทุกซ์ ไม่เห็นทุกซ์ ไม่รู้ตัวว่าทุกซ์ เวลา เราเครียด ถ้ามีใครมาทักว่าเราเครียด เรามักจะปฏิเสธว่าฉันไม่เครียด เช่นเดียวกับคนเมาหรือคนบ้าที่ไม่ยอมรับว่าตัวเองเมาหรือบ้า ทั้งนี้ เพราะพอเกิดทุกซ์ขึ้นมา หรือมีความทุกซ์ครอบงำจิตใจ ความรู้สึกตัว จะหายไป เลยไม่รู้หรือกว่าตัวเองกำลังทุกซ์อยู่

การรู้เรื่องทุกซ์ ยังรวมไปถึงการที่เราได้ตระหนักหรือเห็นว่า **ทุกซ์นี้มันเกิดขึ้นที่ชั้น ๕** คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความไม่สบายกาย ความ ไม่สบายใจ ความประสพกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ความพลัดพรากจาก สิ่งที่น่าพอใจ ความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น ทั้งหมดนี้ล้วน เกิดที่ชั้น ๕ เราต้องรู้ว่าทุกซ์นี้มันเกิดที่ชั้น ๕ หรือเกิดกับ ชั้น ๕ ไม่พ้นไปจากนี้

การรู้ทุกซ์ก็คือการรู้ว่าทุกซ์เกิดที่ชั้น ๕ แล้วเราจะทำอย่างไร เมื่อทุกซ์เกิดที่ชั้น ๕ ก็ต้องมาฝึกจิตโดยมาดูหรือเห็นที่ชั้น ๕ นี้เอง ไม่ต้องไปเห็นที่ไหน เห็นชั้น ๕ หรือให้มาเห็นที่กายกับใจนั่นเอง เพราะชั้น ๕ ถ้ากล่าวโดยย่อก็คือกายกับใจ เมื่อเรามาดูที่กายที่ใจ เราถึงจะเห็นทุกซ์ที่กายที่ใจได้ **รู้ว่ากายกับใจเป็นทุกซ์ ไม่ใช่เราทุกซ์** ตรงนี้สำคัญ เพราะคนส่วนใหญ่มักคิดว่าฉันทุกซ์ มองไม่เห็นร่างกาย กับใจหรือรูปกับนามต่างหากที่ทุกซ์ ไม่ใช่ฉันทุกซ์

หน้าที่ต่อทุกซ์มีแต่การรู้เฉยๆ ยังไม่ต้องละ ถ้าจะละ ต้องไป ละที่ตัวสมุทัย ซึ่งเป็นอริยสังข์ข้อที่ ๒ คือสาเหตุแห่งทุกซ์ เหมือนกับ ต้นไม้ ถ้าจะกำจัดต้องไปจัดการที่ราก ส่วนลำต้น กิ่งและใบนั้น เรา แคร์รู้เฉยๆ เพื่อสาวไปให้ถึงราก ถ้าจะตัดก็ตัดที่ราก ไม่ใช่ตัดที่กิ่งใบ หรือลำต้น ไม่มีประโยชน์เท่าไร สรุปคือ ทุกซ์มีไว้ให้รู้ ไม่ได้ให้ละ

เวลาเจริญสติรวมทั้งในชีวิตประจำวันด้วย เราพึงตระหนักเสมอ ว่า **เมื่อมีทุกซ์เกิดขึ้น ขอให้เรารู้เฉยๆ อย่าไปพยายามละ** ถ้าจะละ ให้ไปละที่สาเหตุแห่งทุกซ์ ซึ่งก็คือตัวตณหาอุปาทานนั่นเอง การ รู้ทุกซ์ก็คือรู้ที่ชั้น ๕ นั่นเอง ในบทสวดมนต์มีข้อความตอนหนึ่งว่า **“ว่าโดยย่ออุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกซ์”** อุปาทานชั้นทั้ง ๕ หรือ ชั้นที่เรายึดมั่นถือมั่นนี้แหละคือตัวทุกซ์ ไม่ว่าจะมามีทุกซ์ก็แบบก็ล้วน เกิดที่ตรงนี้ หรือถึงไม่มีอะไรมากระทบ มันก็ทุกซ์อยู่ตลอดเวลา รู้ทุกซ์ ก็คือรู้ว่าทุกซ์เกิดกับชั้น ๕ เพราะฉะนั้นก็มาดูที่ชั้น ๕ นี้แหละ



ดูจนกระทั่งรู้หรือเห็นว่าซันท์ ๕ นั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อันนี้เป็นการรู้ที่ละเอียดลงไปอีกชั้นหนึ่ง คือเห็นว่าไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ตรงนี้ยากมาก แต่ถ้าเรามีสติรู้ตัว คือรู้กายและใจอย่างต่อเนื่อง การสำคัญมั่นหมายว่าซันท์ ๕ เป็นตัวตน ก็จะลดลงไป ยิ่งถ้าเกิดปัญญาจนเห็นว่าซันท์ ๕ เป็นอนัตตา ความสำคัญมั่นหมายเป็นตัวเป็นตนว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่า “ตัวกูของกู” มันก็จะไม่มีที่ตั้ง หรือตั้งอยู่ไม่ได้

เวลาเราเดินอย่างมีสติ หรือสร้างจิ้งหะอย่างมีสติ ความรู้สึกว่าจะฉันเป็นนั่นเป็นนี่ ฉันกำลังเดินอยู่ ฉันกำลังยกมืออยู่ มันเกิดขึ้นไม่ได้ ใครที่เดินแล้วไปกำหนดหรือบริกรรมว่าฉันกำลังเดิน ฉันกำลังสร้างจิ้งหะ อันนี้ไม่ถูกหรอก แต่ถ้าเราเดินอย่างมีสติ มันไม่มีตัวเราเป็นผู้เดิน หรือตัวเราเป็นผู้สร้างจิ้งหะ มันมีแต่การเดินเฉยๆ มีแต่การสร้างจิ้งหะเฉยๆ ไม่มีอะไรนอกเหนือจากนั้น

เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆ หรือเกิดความทุกข์ขึ้นมาที่ใจหรือที่กายก็ตาม ถ้ามีสติแล้ว มันไม่มีตัวฉันเป็นผู้เจ็บ เป็นผู้ทุกข์ แต่ผลเมื่อไหร่ก็จะปรุงตัวฉันขึ้นมา เกิดความรู้สึกว่าฉันเจ็บ ฉันทุกข์ ตรงนี้เป็นเรื่องทีละเอียดย่อยมาก แต่ว่าสติจะมาช่วยตรงนี้คือ ทำให้ความสำคัญมั่นหมายในตัวตน หรือการปรุงตัวกูของกู ไม่เกิดขึ้น ทันทีที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง คือเกิดผัสสะขึ้นมาแล้วเรามีสติ มันก็มีแต่เพียงการเห็น แต่ไม่มีฉันผู้เห็น มีการได้ยิน แต่ไม่มีฉันผู้ได้ยิน ที่มันเป็นปัญหา ก็เพราะว่าเราไม่มีสติ เลยเกิดการปรุงแต่ง

เช่น พอเกิดผัสสะแล้วมีเวทนา ก็ไปยึดเวทนาว่าเป็นเราเป็นของเรา เช่น ปวดเมื่อยขึ้นมา ถ้าไม่มีสติ ไม่เห็นความปวดความเมื่อย ใจก็ไปยึดความปวดเมื่อย แล้วปรุงว่าฉันปวดฉันเมื่อย คือมีตัวฉันเป็นผู้ปวดผู้เมื่อย ทีนี้ก็เลยเกิดความอยากที่จะกำจัดความปวดความเมื่อยนั้นออกไป แทนที่จะเห็นความอยากนั้น ก็ไปปรุงว่าฉันเป็นผู้อยาก จากนั้นก็พยายามทำทุกอย่างเพื่อกำจัดความปวดเมื่อยนั้น ถ้ากำจัดไม่ได้ ก็หงุดหงิดโมโห เกิดความรู้สึกว่าฉันหงุดหงิดโมโหขึ้นมา กลายเป็นว่าปรุงแต่งไปเรื่อยๆ

แต่ถ้าเรามีสติ ก็จะมีแต่การเห็นอาการต่างๆ เกิดขึ้นกับกายและใจ โดยไม่ไปยึดมั่นกับอาการเหล่านั้น หรือไปสำคัญมั่นหมายว่าฉันเป็นนั่นเป็นนี่ โกรธก็เห็นความโกรธ เศร้าก็เห็นความเศร้า ปวดเมื่อยก็เห็นความปวดเมื่อย แต่ถ้าไม่ทันเห็นความปวดความเมื่อย ก็ไปรู้สึกหรือปรุงแต่งเสียแล้ว ว่าฉันเป็นผู้ปวดผู้เมื่อย แล้วก็มีความอยากกำจัดความปวดเมื่อย ถึงตอนนี้แล้วก็ยังมีโอกาสที่สติจะตามทัน คือทันเห็นความอยากหรือตัดณาได้อยู่ แต่ก็อยากขึ้น เพราะตัณหา มีอาการเข้มขันกว่าเวทนา แต่ถ้าปล่อยให้ปรุงเป็นอุปาทานหรือความยึดมั่นขึ้นมา ก็จะหมดเนื้อหมดตัวเลย คือถลาลงไปในความหลงจนยากจะไถ่ถอนจิตออกมาได้ ความรู้สึกตัวเกิดขึ้นยากมากในช่วงขณะนั้น เว้นแต่จะมีอะไรที่จะมากกระตุ้นให้เกิดความระลึกรู้หรือรู้สึกตัวขึ้นมา ถึงจะหลุดจากความหลงขณะนั้นได้

คนส่วนใหญ่ต่อเมื่อได้ระบายอารมณ์ไปแล้วจึงจะรู้สึกตัว เช่น โกรธเขา อยากจะตอบโต้เขา พอด่าเขาหรือทำร้ายเขาเสร็จแล้ว ถึงค่อยรู้สึกตัวว่าทำสิ่งที่ไม่สมควรออกไปแล้ว อย่างคนเมาทะเลาะต่อยตีกันด้วยความไม่รู้ตัว จนกระทั่งถึงขั้นทำร้ายหรือฆ่ากันตาย พอฆ่าเขาแล้วถึงค่อยรู้สึกตัวว่าได้ทำอะไรลงไป ถึงตอนนี้ก็ต้องรีบคิดหาทางหนีตำรวจแล้ว ไม่เมาแ่ออยู่ข้างๆ ศพคนตาย มีหลายคนทีโกรธจนรักจนทำร้ายเขา ตอนทำนั้นไม่รู้ตัว ความโกรธมันสั่งให้ทำแต่พอทำแล้วถึงค่อยรู้ตัว ความรู้ตัวมักเกิดขึ้นเมื่อได้ทำไปตามความอยากแล้ว หรือทำไปตามความโกรธแล้วถึงค่อยมารู้ตัว สติที่เกิดขึ้นอย่างนั้นถือว่าซ้าไปแล้ว ไม่ทันการ

ส่วนใหญ่เรามักเป็นอย่างนี้ พอได้ระบายอารมณ์หรือได้ทำตามอารมณ์ไปแล้ว ถึงค่อยมารู้ตัว เหมือนกับว่าก่อนหน้านี้สติถูกอารมณ์กดทับ พอระบายอารมณ์ออกไปแล้ว สติก็เลยเผยตัวขึ้นมาได้ พอรู้ตัวว่าทำอะไรลงไป ก็เสียใจ บางคนเสียใจไม่หายจนกระทั่งถึงวันตาย เราจึงไม่ควรรอให้เกิดเหตุแบบนี้ ควรพยายามมีสติให้ทันการ รู้เท่าทันอารมณ์เหล่านี้ก่อนที่มันจะลุกลามขยายใหญ่โตจนสั่งให้เราทำอะไรก็ได้ ถ้าเรามีสติอย่างฉับไวและต่อเนื่อง อารมณ์เหล่านี้จะครองใจเราไม่ได้ การเกิดความสำคัญมันหมายความว่าฉันเป็นนั่น ฉันเป็นนี่ ฉันโกรธ ฉันเป็นผู้โกรธ ฉันทุกข์ ฉันเป็นผู้ทุกข์ มันก็จะไม่มี





สติจึงเป็นอุปสรรคทำลายความสำคัญมั่นหมายในตัวตนที่สำคัญมาก นี่เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแนะนำท่านพาทิยะ ท่านพาทิยะเป็นนักบวชนอกศาสนาที่หันมาศรัทธาในพระพุทธเจ้า อุตุส่าห์เดินทางมาเป็นลัปดาห์เพื่อฟังธรรมจากพระองค์ และได้พบพระพุทธองค์ขณะที่ทรงกำลังบิณฑบาต จึงทูลอ้อนวอนขอให้พระองค์แสดงธรรมต่อนั้นเลย ที่แรกพระองค์ปฏิเสธเพราะทรงกำลังบิณฑบาตอยู่ แต่สาเหตุสำคัญเป็นเพราะพระพุทธองค์ทรงทราบว่าท่านพาทิยะยังไม่พร้อมจะฟังธรรม เพราะเดินทางมาทั้งคืน และมีความกระตือรือร้นอยากฟังธรรมมาก เรียกว่ามีไฟแรง มีความมุ่งมั่นมาก สภาพจิตแบบนี้ไม่พร้อมที่จะเปิดใจฟังธรรม พระองค์จึงทรงปฏิเสธที่จะแสดงธรรม แต่ท่านพาทิยะก็ยืนยันขอฟังธรรมจากพระองค์ หลังจากนั้นก็ทรงปฏิเสธถึงสองครั้ง ในที่สุดพระองค์ก็ทรงแสดงธรรม เนื่องจากทรงเห็นว่าท่านพาทิยะมีใจสงบนิ่งแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสกับท่านพาทิยะสั้นๆ ว่า “เมื่อเห็นก็สักว่าเห็น ได้ยินก็สักว่าได้ยิน เมื่อทราบก็สักว่าทราบ เมื่อรู้อารมณ์ก็สักว่ารู้อารมณ์ เมื่อนั้นเธอยอมไม่มีเมื่อใดเธอไม่มี เมื่อนั้นเธอยอมไม่มีทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่แหละคือที่สุดแห่งทุกซ์”

พระองค์ตรัสเท่านั้น ท่านพาทิยะก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ทันที ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ตรัสรู้เร็ว แต่ก็ตายเร็วเหมือนกัน คือพอลาพระพุทธเจ้าเพื่อไปหาเครื่องบวชก็โดนวัววิดตายเสียก่อนจะทันได้บวช ประเด็นสำคัญอยู่ที่คำสอนของพระพุทธองค์ที่แสดงแก่ท่านพาทิยะ ข้อความที่ว่า เห็นก็สักว่าเห็น ได้ยินก็สักว่าได้ยิน ก็คือมีสตินั่นเอง

เมื่อมีสติ เมื่อนั้นตัวเธอจะไม่มี ตัวเธอในที่นี้ก็คือความสำคัญมั่นหมายว่าตัวกูของกูนี้เอง พุคอีกอย่างคือ เมื่อมีสติ ตัวตนก็จะหายไป

สติจึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้เราละวางความยึดมั่นสำคัญหมาย และทำให้หมดทุกซ์ เพราะความทุกซ์โดยเฉพาะความทุกซ์ใจ ล้วนเกิดจากความสำคัญยึดมั่นในเรื่องตัวกูของกูนี้เอง มีตัวกู ก็เกิดของกูขึ้นมา เมื่อเกิดของกู ก็เกิดการยึดมั่นให้มั่นเที่ยงคงทน และไม่ได้ยึดเอาสิ่งดีๆ เท่านั้น สิ่งที่ไม่ดีก็ยังยึด สิ่งดีนี้ใครๆ ก็รู้ว่ามันน่ายึด แต่สิ่งที่ไม่ดี ทำไม่ถึงยังไปยึดได้ ก็เพราะความหลงนั่นเอง เช่น ไปยึดเอาความโกรธมาครองใจ ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง แถมยังยึดว่าเป็นของเราด้วย เวลาความโกรธเกิดขึ้น เวลาเจ็บป่วยเกิดขึ้น ก็ชอบยึดว่า ความโกรธเป็นของเรา ความเจ็บป่วยเป็นของเรา มันไม่ได้เป็นของเราหรอก แต่เราไปปรุงขึ้นเองว่าเป็นของเรา

แม้กระทั่งศัตรู เราก็ยังไปยึดว่าเป็นของเราใช้ไหม เจอใครก็บอกว่า หมอนี่เป็นศัตรูของฉัน ศัตรูเป็นสิ่งที่น่ายึดว่าเป็นของเรา หรือ ไม่น่ายึดใช้ไหม แต่ทำไมจึงไปยึดว่าเป็นของเรา ความโกรธก็ไม่ไม่น่ายึด ความเจ็บความป่วยก็ไม่ไม่น่ายึด แต่พอแผลอสติเมื่อไร ก็ไปยึดเอาว่าเป็นของเรา ความเครียดก็เช่นกัน ความเศร้าก็เช่นกัน ทำไมถึงชอบยึดว่าเป็นของเรา ทำไมจึงไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง ก็เพราะไม่มีสตินั่นเอง ที่จริงมันมีวิชาเป็นพื้นอยู่แล้ว แต่พอไม่มีสติก็เลยทำให้หลงยึดแม้กระทั่งสิ่งที่ไม่น่ายึด

ที่นี้ถ้าเรามีสติ **สติจะพาเราให้ไกลจากทุกข์ และเข้าใกล้**

พระนิพพาน พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “ผู้ใดเมื่อเห็นรูปแล้วมีสติ ไม่กำหนดในรูป ทั้งไม่ติดใจในรูปนั้น เมื่อเขาเห็นรูป แล้วเสวยเวทนาอยู่ ทุกข์ย่อมสิ้นไปไม่ถูกสังขมไว้ ฉันทใด เขาก็เป็นผู้มีสติเที่ยวไป ฉันทนั้น เมื่อเขาไม่สังขมทุกข์อยู่อย่างนี้ บัณฑิตกล่าวว่า เขาอยู่ใกล้พระนิพพาน” ที่จริงไม่ใช่ใกล้พระนิพพานแต่เพียงอย่างเดียว ยังใกล้พระพุทธเจ้าด้วย แต่ไม่ใช่พระพุทธเจ้าที่เป็นอดีตเจ้าชายสิทธัตถะที่เคยเดินเหินอยู่ในประเทศอินเดียโน่น แต่หมายถึง ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พระองค์เคยตรัสว่า “แม้ภิกษุจะอยู่ห่างไกลเราถึงร้อยโยชน์ แต่ถ้าหากเป็นผู้ปราศจากความโลภ เป็นผู้ไม่กำหนดในกาม ไม่มีจิตพยาบาท ไม่มีจิตคิดร้ายใคร เป็นผู้มั่งมีสติตั้งมั่น มีความรู้สึกตัว สำรวมในอินทรีย์ ผู้นั้นก็ถือว่าได้อยู่ใกล้เราตถาคต เพราะผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต”

การมีสติที่ดี รู้สึกตัวที่ดี สำรวมอินทรีย์ที่ดี ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องเดียวกัน เพราะถ้าเรามีสติแล้ว ความรู้สึกตัวก็จะตามมา ความสำรวมในอินทรีย์หรืออินทรีย์สังวร ก็คือการรักษาใจให้เป็นปกติ ไม่ยินดียินร้ายเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง อันนี้ก็คือสติ ถ้ามีสติ มีอินทรีย์สังวร ก็จะทำให้เข้าใกล้พระพุทธเจ้า ดังนั้นเวลาที่มีสติ ให้รู้ว่าเราได้ธรรมที่เป็นเครื่องรักษาใจที่มีค่ามาก ทั้งช่วยให้เข้าใกล้พระพุทธเจ้าและช่วยให้เข้าใกล้พระนิพพาน เพราะว่าตัวตนหรือความสำคัญมั่นหมายว่าตัวกูของกูจะไม่มีที่ตั้ง ดังนั้นจึงไม่มีผู้ทุกข์ มีแต่ความทุกข์เท่านั้น ไม่มีใครเป็นเจ้าของ

ดังนั้นจึงจำเป็นมากที่เราจะต้องมีสติรู้ในกายและใจอยู่เสมอ รู้อาการที่เกิดขึ้นกับกายและใจ คือรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับขันธ์ ๕ หรือมีสติเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับขันธ์ ๕ สิ่งนี้จะช่วยพาเราเข้าใกล้นิโรธเป็นลำดับ เพราะว่าการเห็นนั้นเป็นองค์มรรคในตัว ถ้าเราเห็นแล้ว การที่จะสาวไปถึงต้นตอของทุกข์ คือความยึดมั่นสำคัญหมายว่าเป็นตัวกูของกู จนสามารถละวางได้ ก็ย่อมเป็นไปได้

เห็นได้ว่า **อริยสัจ ๔ ประการ เริ่มต้นและจบที่การเห็นทุกข์ เริ่มจากการรู้ตัวในเวลาเกิดทุกข์ และเห็นว่าทุกข์เกิดขึ้นกับขันธ์ ๕ เห็นว่าขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์ จนเห็นไปถึงว่า ทุกข์เกิดขึ้นเพราะไปยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกู นั่นคือรู้ไปถึงสมุทัย และเมื่อมีสติที่เกื้อหนุนให้เกิดปัญญาจนกระทั่งได้เห็นความจริงข้อนี้ ก็จะสามารถละสมุทัยได้ และเมื่อละสมุทัย หรือละความยึดติดถือมั่นในตัวตนได้แล้ว ความทุกข์ก็ไม่มีที่ตั้ง ก็จะเข้าถึงนิโรธ คือความดับทุกข์ หรือพระนิพพานได้ในที่สุด**





ประวัติพระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล นามเดิม **ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์** เป็นชาวกรุงเทพฯ เกิดเมื่อพุทธศักราช ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ จากโรงเรียนอัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษา จากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่านสนใจปัญหาสังคม จึงเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาชนบทและกิจกรรมอาสาสมัครในโรงเรียนอีกหลายรูปแบบ เมื่ออายุ ๑๕ ปี ท่านได้อ่านงานเขียนของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ จึงได้ปลุกฝังความเป็นพุทธแต่บัดนั้นมา ทั้งยังสนใจงานหนังสือ โดยเริ่มจากการเขียนบทความตั้งแต่สมัยเรียนชั้นมัธยม ต่อเนื่องเรื่อยมา ทั้งในระหว่างที่ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่านเคยเป็นสาราณียกรวารสาร*ปวารายสาร*อยู่ถึง ๑ ปีเต็ม

ท่านมีความสนใจด้านการเมือง ได้เข้าร่วมประท้วงในเหตุการณ์ ๑๔ ตุลาฯ ๒๕๑๖ ต่อมาช่วง ๖ ตุลาฯ ๒๕๑๙ เคยไปร่วมอดอาหารประท้วงในแนวทางอหิงสา จนกระทั่งถูกล้อมปราบภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และถูกคุมขังเป็นเวลา ๓ วัน เมื่อออกจากคุกแล้วได้มาทำงานเป็นเจ้าหน้าที่**กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม** ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๑๙ ถึง พุทธศักราช ๒๕๒๖ เน้นงานด้านสิทธิมนุษยชน ช่วยเหลือผู้ถูกคุมขังด้วยสาเหตุทางการเมือง ซึ่งสามารถดำเนินการประสบผลสำเร็จ เมื่อรัฐบาลออกกฎหมายนิรโทษกรรมผู้ต้องหากรณี ๖ ตุลาฯ ๒๕๑๙ ประมาณ ๓,๐๐๐ กว่าคน จนเป็นข่าวไปทั่วโลก

พระไพศาล วิสาโล อุปสมบทเมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจาก**หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ** วัดสนามใน

ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษาธรรมกับ**หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ** แต่แรกตั้งใจจะบวชเพียง ๓ เดือน แต่เมื่อการปฏิบัติธรรมเกิดความก้าวหน้า จึงมีความอาลัยในผ้าเหลือง บวชต่อเรื่อยมา จนครบรอบ ๒๗ พรรษาในต้นปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ นี้

ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าของ**วัดป่าสุคะโต** แต่ส่วนใหญ่จะจำพรรษาอยู่ที่วัดป่ามหาวัน (ภูหลง) เพื่อรักษาธรรมชาติและอนุรักษ์ป่า นอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรม พัฒนาจริยธรรม และอบรมโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ ต่อเนื่องตลอดมาแล้ว ท่านยังเป็นประธานเครือข่ายพุทธิกา กรรมการมูลนิธิโกมลคีมทอง กรรมการสถาบันสันติศึกษา กรรมการมูลนิธิสันติวิธี และกรรมการสภาสถาบันอาศรมศิลป์ ล่าสุดท่านเป็นกำลังสำคัญใน**เครือข่ายสันติวิธี** ซึ่งรณรงค์ให้คนไทยแก้ปัญหาความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง

พระไพศาล วิสาโล ได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นักกิจกรรม หัวก้าวหน้า ในจำนวนน้อยนิด ที่สามารถเชื่อมโยงความรู้ทางด้านพุทธธรรมมาอธิบายปรากฏการณ์ของชีวิตและสังคม ในบริบทของสังคมสมัยใหม่อย่างเข้าใจง่าย ชัดเจนเป็นรูปธรรม มีทักษะในการอธิบายหลักธรรมที่ยากและลึกซึ้งให้เห็นเป็นเรื่องง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทำให้คนรุ่นใหม่เกิดศรัทธาและเห็นความสำคัญของธรรมว่าเป็นเรื่องน่าใคร่ครวญศึกษาและปฏิบัติได้ไม่ยาก ท่านมีงานเขียนต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทั้งหนังสือ งานแปลและบทความ ปัจจุบันมีผลงานหนังสือของท่านมากกว่าร้อยเล่ม

ปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ ท่านได้รับรางวัล**ชูเกียรติ อุทกะพันธ์** ในสาขาศาสนาและปรัชญา จากผลงานหนังสือ *“พุทธศาสนาไทยในอนาคต : แนวโน้มและทางออกจากวิกฤต”* ล่าสุดที่เป็นเกียรติประวัติสำคัญคือ ท่านเป็นพระสงฆ์รูปแรกที่ได้รับ**รางวัลศรีบูรพา** ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ โดยมติเอกฉันท์

แม้จะมีผลงานช่วยเหลือสังคม อนุรักษ์ธรรมชาติและส่งเสริมการปฏิบัติภาวนามากมาย แต่ทั้งหมดทั้งปวงที่กล่าวมาแล้ว พระไพศาล วิสาโล ยังคงยืนยันว่า **“ชีวิตอาตมา เป็นแค่พระอย่างเดียว ก็เป็นเกียรติ และประเสริฐสุดในชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรสูงส่งสุดกว่าการเป็นพระ ที่เหลือเป็นส่วนเกิน”**



๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๘
โทรสาร ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๒๖๖-๓๘๐๗
www.kanlayanatam.com

สัพพทานัง ชัมมทานัง ชีนาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

