

ปัจจุบันสไต

ปัจจุบันสดใส

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพินมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๐๒๖๐-๑

www.thawsischool.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑	:	จำนวน	:	๑๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	:	จำนวน	:	๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	:	จำนวน	:	๓,๐๐๐ เล่ม
ภาพปก	:	เพื่อนธรรมเพื่อนทำ		
จัดทำโดย	:	โรงเรียนทอสี		

พิมพ์ที่ บริษัท ดิวพรีน แมเนจเม้นท์ จำกัด โทร. ๐-๒๕๐๐-๒๒๙๒, ๐-๔๙๑๓-๘๖๐๐
โทรสาร. ๐-๒๕๐๐-๒๒๙๒

ปัจจุบันสดใส

ทุกคนต้องการอนาคตสดใสสำหรับตัวเองและผู้ที่ตนรัก โดยไม่ค่อยเอาใจใส่การค้นพบความสดใสในปัจจุบัน ทั้งๆที่การจัดการกับปัจจุบันอย่างดีเป็นเครื่องรับประกันอนาคตที่ดีที่แน่นอนที่สุด พระพุทธศาสนาทำทนายมนุษย์ว่าความสุขที่เลิศไม่เหลือวิสัยของผู้ยอมฝึกตนอย่างเลิศ ชีวิตเราจะสดใสหรือหม่นหมองอยู่ที่ตัวเราไม่ใช่อื่นไกล ทุกวันนี้เราทำอะไรอยู่

อย่างไรก็ตามไม่ว่าทางโลกทางธรรม การได้สิ่งที่มีค่าๆนั้นยาก ต้องใช้ความอดทนอยู่พอสมควร โบราณเตือนว่า “มักง่ายได้ยาก ลำบากได้ดี” ...จบข่าวร้าย

ชาวดีคือ ผู้ที่ไม่กลัวลำบากก็เริ่มได้ชิมรสของความสติในปัจจุบันได้แล้วเพราะมีอริยทรัพย์ภายใน

ในวัดป่าครูบาอาจารย์มักจะเอาความไม่กลัวลำบากเป็นเครื่องกั้นกรองลูกศิษย์ วันหนึ่งเมื่อเย็นสืบกว่าปีที่แล้ว ตอนอาตมามาอยู่วัดป่าพงใหม่ๆ กำลังนั่งใต้ถุนกุฏิหลวงพ่อบุญอยู่ ชาวต่างประเทศคนหนึ่งเดินเข้ามา กังๆก้างๆวางเป้ลง แล้วเข้ามากราบหลวงพ่อบุญขออนุญาตพักในวัด หลวงพ่อสั่งให้อาตมาเป็นล่าม แล้วถามเขาว่าอยากมาพักที่วัดหนองป่าพงเพื่ออะไร ต้องการอะไร เขาบอกว่าเขาสนใจเรื่องการภาวนา หลวงพ่อหน้าดุพูดว่าที่วัดนี้ไม่มีการสอนภาวนา มีแต่การทรมาน

โยมฝรั่งคนนี้น่าชม ฟังคำพูดของหลวงพ่อก็จะสะดุ้งนิดๆก็ไม่ถอย เรียกว่าสอบ entrance เข้าวัดป่าพงได้

คำว่า *ทรมาน* ฟังแล้วน่ากลัวนะ แต่ความหมายในทางพระพุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องโหด ไม่เกี่ยวกับความทารุณแต่อย่างใด หากหมายถึงแนวทางฝึกคนให้เห็นโทษของกิเลสโดยเฉพาะตัดหนาด้วยการไม่ให้ทำตามใจ เหตุผลคือเราจะพ้นทุกข์ได้ก็ด้วยการละกิเลส จะละ

กิเลสได้ก็เพราะรู้เท่าทันมัน จะรู้เท่าทันกิเลสได้เพราะ
ไม่หลงวิ่งตามมัน จะอดวิ่งตามมันได้เพราะกล้าฟันกระแส

การเห็นชัดว่าตัณหาทำให้จิตใจเศร้าหมอง และ
การหัดปล่อยวางตัณหาทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใสถือว่าเป็น
เป็นการก้าวหน้าในธรรมที่สำคัญ

ครูบาอาจารย์ทรมานกิเลสลูกศิษย์ไม่ได้ทรมาน
ตัวลูกศิษย์และท่านทรมานด้วยความเมตตากรุณาอัน
บริสุทธิ ต้องการให้ลูกศิษย์พ้นจากบ่วงของมาร หลวงพ่อชา
เป็นครูบาอาจารย์องค์หนึ่งซึ่งไม่ทำอะไรตามใจลูกศิษย์
ท่านรู้พิษร้ายของความอยากอย่างดีแล้วจึงพยายามช่วย
ให้พวกเราที่ยังหลงเสน่ห์มันมีโอกาสพ้นภัย หลวงพ่อ
ต้องการให้เรา รู้แจ้งเห็นจริงว่าทุกข์เกิดเพราะตัณหา
และความอยากได้อยากมีอยากเป็น ไม่ได้เกิดเพราะ
สิ่งแวดล้อมหรือคนอื่นอย่างที่คิด การสอนของท่านจึง
ตรงไปตรงมาโดยไม่ต้องอธิบายทฤษฎีมากนัก ท่านให้
เราเห็นเองเป็นประสบการณ์ตรง ทำอย่างนี้หรือคิด
อย่างนี้ทุกข์ไหม ทุกข์เพราะอะไร เหตุให้เกิดทุกข์
อยู่ตรงไหน ทำอย่างไรปล่อยวางอย่างไรจึงจะไม่ใช่ทุกข์

ลูกศิษย์ของหลวงพ่อบอกว่าต้องระมัดระวังมาก ถ้าแสดงอาการอยากออกมาไม่ว่าในเรื่องไหนก็ตาม ท่านตะปบเลย เหมือนเสีย ตาท่านไวมาก อาการผิดปกติชนิดเดียวกันไม่ได้ท่านเห็นหมด เวลาหลวงพ่อบอกว่าเราอยากได้อะไรท่านก็จะไม่ให้ ถ้าเราปล่อยวางแล้วแบบได้ก็ได้ไม่ได้ก็ได้แล้วแต่หลวงพ่อบอก ท่านถึงจะเมตตาถึงจะให้ หลวงพ่อบอกมักจะถามคนที่มาบวชว่าพร้อมที่จะตายหรือยัง ท่านบอกว่าบวชเป็นพระนี่ก็คือมาตาย ไม่ใช่เข้ามาเพื่อจะเอาหรือเพื่อจะเป็น จะได้มันได้นี้ ผู้ใดศรัทธาไม่แรงกล้าก็สะดุ้ง แต่ก็จริงของท่าน

ครั้งหนึ่งพระฝรั่งจากที่อื่นมาเยี่ยมวัดป่าพง ท่านองค์นี้มีโครงการบวชห้าปี ไปอยู่วัดนั้นปีวัดนี้ปีหาประสบการณ์ในการปฏิบัติ เพื่อว่าครบห้าปีไปแล้วจะได้เป็นอาจารย์วิปัสสนาอยู่เมืองนอก วันที่มากกราบหลวงพ่อนั้นไม่ได้มาขออยู่วัดป่าพงนาน อยากมาแค่สนทนาธรรมกับหลวงพ่อบอก ข้อนั้นที่พระฝรั่งนำมาสนทนาวันนั้นมีแต่เรื่องสูงๆทั้งนั้น ที่แรกหลวงพ่อบอกก็ตอบอย่างน่าฟัง สนุกและกระชับตามลีลาเฉพาะ

ตัวของท่าน พอดตอบคำถามหมดแล้วอย่างเป็นที่พอใจของผู้ถาม ท่านก็อธิบายต่อขยายความ ตอนนั้นก็เกือบสองทุ่ม จนสามทุ่ม สี่ทุ่ม ห้าทุ่มผ่านไปท่านก็ยังคงเฝ้าอยู่ที่ท่าทางพระฝรั่งซักอึดโรยอยากจะไปพักผ่อนเต็มที่ แต่หลวงพ่อก็ไม่สนใจ ดีหนึ่งดีสอง พระฝรั่งที่นำสงสารรูปนี้นั่งพับเพียบพลิกไปพลิกมาไม่รู้กี่ครั้งแล้ว ง่วงก็ง่วง กระสับกระส่ายก็กระสับกระส่าย จะลุกก็ไม่กล้าคงกลัวเสียหน้า อย่างนี้แหละเรียกว่าทรมาน

ทำไมหลวงพ่อก็คิดทำอย่างนี้ ก็เพราะท่านเห็นว่าพระรูปนี้อยากคุยแต่เรื่องธรรมะชั้นสูงๆ ที่ตนยังเข้าไม่ถึง โดยมองข้ามสัจธรรมที่อยู่ต่อหน้า หลวงพ่อก็ช่วยทำให้พระรูปนี้เห็นความจริงในปัจจุบัน คือเห็นความทุกข์ในการที่จะต้องนั่งฟังท่านบรรยายหลายชั่วโมง อยากพักผ่อนก็พักผ่อนไม่ได้ ธรรมะอันเดียวที่ฟังไปเพราะมากตอนสองทุ่มกลายเป็นเรื่องรำคาญหูและทรมานใจ ตอนดีสอง แรกๆพระรูปนี้มีอาการลมตัวบ้าง ค่อนข้างจะดีเสมอ แต่กว่าหลวงพ่อก็จบการแสดงธรรมก็แพ้ราบคาบเสียแล้ว รู้ตัวว่าไม่เก่งอย่างที่คิด นี่คือตัวอย่าง

การฝึกคนของหลวงพ่อบุชา คำเทศน์ที่ปรากฏในหนังสือ และเทปเป็นแค่มิติหนึ่งเท่านั้น เปิดปิดได้ตามใจเรา ขาดการทรมาน

แม้ว่าพวกเราไม่ได้อยู่ในใกล้ชิดครูบาอาจารย์ผู้ เมตตาซัดใจเราบ่อยๆก็ตาม แต่เราต้องพยายามทรมาน กิเลสตัวเองบ้าง อย่าไปปรนเปรอมันมาก ในการประพฤติ ปฏิบัติของพวกเราทั้งหลาย ถึงแม้ว่าศรัทธายังไม่ถึง ระดับแรงกล้า พอที่จะยอมให้ความยึดมั่นในเรื่องเรา ของเราตายทีเดียว อย่างน้อยเราต้องยอมให้บางสิ่งบาง อย่างที่เกาะแน่นอยู่ในใจหลุดไป หากเราพยายาม สงวนอะไรไว้ ไม่ว่าจะกุศลหรืออกุศลก็ตาม สิ่งนั้น จะเป็นอันตรายต่อเราต่อไป พร้อมที่จะก่อทุกข์อยู่ตลอดเวลา หัวใจการปฏิบัติจึงอยู่ที่การหาอุบายลดละความ ยึดมั่นถือมั่นว่าเราว่าของเรา ลูกหลานของเรา ทรัพย์ สมบัติของเรา ศักดิ์ศรีของเรา อะไรก็แล้วแต่ถ้าสำคัญ มันหมายมันแล้วด้วยอุปาทาน มันก็เป็นใช่เป็นตรวนได้

แม้ความรู้ในหลักธรรม ประสบการณ์ในการ ภาวนา ความเก่งกาจในการทำความเพียรก็อาจกลายเป็น

งูอสรพิษได้ ครูบาอาจารย์จึงเตือนว่าอย่าเอาใจตัวเองเป็น
 เกณฑ์ อย่าดึงธรรมะมาปฏิบัติเฉพาะส่วนที่ถูกใจ ธรรม
 ของพระพุทธเจ้าเป็นระบบองค์รวม เราต้องน้อมใจเราไป
 สู่ธรรมะทั้งหมดจึงจะได้ผลเพราะการที่เราชอบเลือก
 เฉพาะคำสอนที่ถูกใจนั้นแหละการปฏิบัติจึงไม่ครบวงจร
 แล้วไม่ได้ผลเท่าที่ควร ตัณหาตัวกะละอนกัลบกโลกที่สุด
 จึงมีโอกาสนำไปในทางผิดอยู่เรื่อย ผู้หวังดีต่อชีวิตของตน
 จึงควรกล้าฝืนตัณหาด้วยความเห็นชอบ ความฉลาด
 และศรัทธา คือความเชื่อว่าเราฝืนได้ ควรฝืน และฝืนแล้ว
 มีประโยชน์อย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตามการฝืนนั้นต้องประกอบด้วยปัญญา
 เป็นแกนอยู่เสมอ ไม่อย่างนั้นการปฏิบัติอาจจะเครียดเกินไป
 ตึงมากไปก็ไม่ดี เด็กหนุ่มผู้มุ่งมั่นคนหนึ่งเคยไปมอบตัว
 เป็นลูกศิษย์หลวงปู่องค์หนึ่ง กราบเรียนถามว่าถ้าตั้งใจ
 ปฏิบัติจริงจางานเท่าไรจึงจะบรรลุ หลวงปู่ตอบว่าสิบปีได้
 เด็กหนุ่มรู้สึกว่านานเหลือเกิน ถามว่าแล้วถ้าผมปฏิบัติเต็มที่
 นอนน้อยที่สุด กินน้อยที่สุด พูดน้อยที่สุด เอาแต่ภาวนา
 อย่างเดียวจะใช้เวลานานเท่าไร หลวงปู่ตอบว่า “ยี่สิบปี”

ใจร้อนไปก็ไม่ดี ใจเย็นไปก็ไม่ดี ไม่ควรเอาเวลา เป็นเกณฑ์ เอาการปฏิบัติที่พอดีกับการแก้กิเลสในแต่ละ วันดีกว่า

ปฏิบัติเรื่อย ๆ อดทน เรียนรู้ทุกขณะ ปล่อยวาง ตัณหาทุกขณะ ไม่ต้องดูปฏิทิน “ทำไมเราไม่สงบสักที” ข้อสงสัยเชิงร้องทุกข์ข้อนี้มีผู้ถามบ่อย สาเหตุใหญ่ ข้อหนึ่งน่าจะอยู่ที่ความขัดแย้งในใจนักปฏิบัติเอง คืออยากสงบแต่ยังไม่ยอมปล่อยวางเหตุให้เกิดความ ไม่สงบบางอย่าง ยังหวงมันอยู่ อยากสงบก็จริงแต่ยัง ยินดีในกิเลสตัวสร้างความไม่สงบ เช่นความรักสวยรักงาม ความอิจฉาพยาบาท ความขี้เกียจขี้คร้าน เป็นต้น อยาก ได้ทุกอย่างโดยไม่ต้องเสียอะไรสักอย่าง อย่างนั้นจะเป็น ไปได้หรือ ทางที่ถูกคือการคอยพิจารณาดูว่าในชีวิต ประจำวัน เรามีการกระทำ การพูด การคิดอะไรบ้างซึ่ง ทำให้ลืมหืมตัว ทำให้เราประมาทต่อสิ่งที่ควรและไม่ควร ทั้งหลาย ถามตัวเองว่าเราจะทำอย่างไรจึงจะบรรเทามันได้ ในทำนองเดียวกันควรดูพฤติกรรมประจำของเราที่อยู่ฝ่าย คุณงามความดี เช่นความละอายต่อบาป ความรู้ตัว

ความไม่ประมาท ความยอมรับ ความเมตตากรุณาเป็นต้น และหาอุบายส่งเสริมให้มั่นคงและงอกงามยิ่งขึ้น

ความฉลาดในเหตุให้เกิดความเจริญและความเสื่อมมีอุปการคุณต่อการพัฒนาตนมาก ธรรมดาผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรมที่ยังไม่เห็นผลประจักษ์ชัดมักจะลังเลสงสัยเป็นครั้งคราว ไม่สงสัยในคำสอนก็สงสัยในความสามารถของตนที่จะได้ประโยชน์จากการปฏิบัติ การปฏิบัติจึงขาดความเด็ดเดี่ยวและต่อเนื่อง วิธีแก้ที่สำคัญคือการเพียรรู้ความสงสัยนั้นตามความเป็นจริงว่าเป็นสักแต่ว่าอาการของจิตเท่านั้น ไม่เอาจริงเอาจังกับมันจนเกินไป ในขณะที่เดียวกันเราต้องพยายามบำรุงกำลังคือศรัทธา ด้วยการพร่ำสอนตัวเองว่า พระศาสดาเคยตรัสยืนยันอยู่เสมอว่าผู้ใดมีมนุษยสมบัติ มีกายมีใจของมนุษย์แล้ว คือผู้มีวิบัติดิบครบถ้วนเพื่อสร้างความดีงาม ถ้าเลี้ยงก็เท่ากับยกตนว่ารู้ดีกว่าพระพุทธเจ้า

เราต้องทบทวนเหตุผลเนื่องๆจนเชื่อมั่นในการปฏิบัติธรรมว่าใครก็ตาม ฝึกฝนอบรมกาย วาจา ใจ ของตนอย่างสม่ำเสมอ ตามหลักที่พระองค์ทรงประทานเอาไว้

ย่อมรับผลอันสมควรแก่เหตุปัจจัยที่สร้างไว้ เราทำถูกต้องด้วยความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว ผลดีย่อมเกิดขึ้นแน่ เพียงแต่ว่าจะเกิดตามจังหวะของมัน ไม่ใช่ตามกำหนดการหรือความคาดหมายของเรา

ส่วนมากสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติมักจะไม่เหมือนที่เราคิดล่วงหน้า เราจึงต้องพร้อมที่จะต้อนรับความจริงอยู่เสมอ การเปลี่ยนแปลงหรือวิวัฒนาการที่เกิดจากการพัฒนาจะปรากฏในรูปแบบไหน เรามีหน้าที่รับรู้รับทราบว่าเป็นของสักแต่ว่าอย่างนั้นเอง บางอย่างจะเกิดไม่ถึงที่เราวาดภาพเอาไว้ บางสิ่งบางอย่างอัศจรรย์ยิ่งกว่าที่เคยคาดคิด ฉะนั้นผู้มีปัญญาจึงไม่เอาความคาดหวังเป็นเกณฑ์ แต่ทำใจพร้อมที่จะยอมให้ของเก่าที่จะต้องตกไปหล่นไปเลย ฉะนั้นอย่าไปเสียดายกิเลสมันเลยไม่เห็นมันมีบุญคุณต่อเราตรงไหน มีแต่แอบมาดูดเลือดเราอยู่เรื่อย

จงเรียนรู้จากทุกสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะสิ่งทั้งหลายมีจุดรวมอยู่ที่ความเกิดดับ ท่านบอกว่ามีค่าเท่ากัน การเจาะลงไปในจุดนี้คือการบำรุงปัญญา

เมื่อรู้สึกว่าการกำลังก้าวหน้าก็อย่าให้จิตใจถอยหลัง เพราะการก้าวหน้านั้น คือมีสติคอยสกัดการยกตนข่มท่าน ปฏิบัติธรรมจนระว่างอย่าให้มีการถือตัวถือตน ประโยชน์ของการชนะคนอื่นอยู่ตรงไหน ดูเท่าไรก็ไม่เห็น เห็นแต่การเสียท่ากิเลสอยู่ในใจ แพ้ตีค้นหาแล้วไม่ใช่ เรื่องเล็กน้อยจะต้องเป็นชเลยาวนาน ทุกข์จะไม่มีที่จบสิ้น

วัวกินน้ำบริสุทธิ์แล้ว น้ำนั้นกลายเป็นน้ำนม แต่งูกินน้ำบริสุทธิ์แล้วน้ำกลายเป็นยาพิษ ธรรมะเป็นของบริสุทธิ์หมดจดซึ่งเรารับมาศึกษาและปฏิบัติแล้ว เหมือนดื่มลงไป ดื่มพระธรรมต้องดื่มเป็นวัวอย่าเป็นงู ให้ธรรมเกิดเป็นน้ำนม ไม่ใช่ยาพิษ ที่จริงคนเรายังสั่งไม่ได้ งูไม่เคยเป็นอันตรายเพราะยาพิษในตัวของมัน แต่ผู้ปล่อยให้ยาพิษคือทิฏฐิमानะเกิดขึ้นในใจเพราะธรรมะที่ได้ศึกษา และปฏิบัติแล้วก็ป่วยอยู่ทุกวัน

ในครั้งพุทธกาลนายกรัฐมนตรีก้วนมคธชื่อ วัสสการพราหมณ์ เป็นคนหนึ่งที่เคยทำลายตัวเองเพราะอำนาจของทิฏฐิमानะ มีเล่ห์ว่าวัสสการพราหมณ์อคติต่อพระมหากษัตริย์เป็นผู้เป็นพระอรหันต์ ที่ได้รับการยกย่อง

จากพระพุทธเจ้าว่าเป็นสาวกผู้ยอดเยี่ยมในการขยาย
ความย่อให้พิสดาร ถ้าใครฟังธรรมะสั้นๆจากพระพุทธองค์
แล้วพิจารณาตามความหมายยังไม่กระจ่าง ก็มักจะ
ไปหาพระเถระรูปนี้ ท่านสามารถขยายความให้เข้าใจได้ดี

พระเถระรูปนี้ดังงามมาก แต่ด้วยอำนาจของ
กิเลสวัสสการพราหมณ์กลับมองเห็นท่านว่าหลุกหลิก นี้
แหละฤทธิ์ของกิเลสแท้ๆทำให้เห็นดำเป็นขาว ขาวเป็นดำ
แล้วเชื่อเหลือเกินว่าตัวเองถูกที่สุดคนอื่นผิดหมด เชื่อ
อะไรรคนเดียวและภูมิใจว่าตัวเองเก่ง สามารถเห็นสิ่งที่
คนอื่นไม่เห็น ในคัมภีร์บอกว่เช้าวันหนึ่งขณะที่ท่าน
มหาภักัจจายนะ กำลังเดินลงมาจากเขาศิขกูฏเพื่อรับ
บิณฑบาตรในเมืองราชคฤห์ วัสสการพราหมณ์อยู่เชิง
เขาแลเห็นพระเถระเดินมาพอดี จิตที่เป็นอกุศลต่อท่าน
อยู่แล้วผลัดันว่จาสาบประมาทออกมาว่าพระผู้นี้รูป
เหมือนลิง ลูกน้องได้ยินก็ตกใจว่เจ้านายดูหมิ่นพระอรหันต์
สร้างบาปกรรมน่าสยดสยองสงสารท่าน ฉะนั้นพอมี โอกาส
ลูกน้องของวัสสการพราหมณ์จึงไปทำบุญที่วัดเวฬุวัน
และถือโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธองค์กราบทูลพระพุทธ

เจ้าว่าเมื่อวานนี้เจ้านายเราพูดว่าอย่างนี้เป็นบาปใหม่พระเจ้า
ข้า พระพุทธองค์ตรัสว่าบาปมากวิสสการพราหมณ์ควร
มาขอขมาพระเถระ ถ้ามาขอขมาก็ไม่เป็นไร พระมหา
กัจจายนะคงอโหสิให้อยู่หรอก แต่ถ้าไม่ยอมขอขมาผล
ของกรรมนี้คือ ชาติหน้าวิสสการพราหมณ์จะต้องเกิด
เป็นลิงอยู่ในวัดเวฬุวันนี่เอง

ข้าราชการผู้น้อยก็กลับไปเรียนเจ้านายตรงๆ
ว่าถ้าไม่ไปขอขมาพระเถระ พระพุทธเจ้าตรัสว่าชาติหน้า
ท่านจะต้องเกิดเป็นลิงในวัดป่าเวฬุวัน ฟังอย่างนี้แล้วคนมี
สติปัญญาพอที่จะเป็นข้าราชการผู้ใหญ่ น่าจะต้องรีบ
ไปเตรียมดอกไม้ธูปเทียนและออกเดินทางไปวัดโดยเร็ว
น่าเสียดายว่าความฉลาดของวิสสการพราหมณ์คับแคบ
เก่งแต่บริหารคนอื่น (สมัยนี้คงบอกว่า EQ น้อย) ความ
ยึดมั่นถือมั่นในภาพพจน์ของตัวเองแรงเหลือเกิน เขาไม่
ยอมขอขมาทำเดี๋ยวนั้น กลัวเสียหน้า ไม่ใช่ว่าไม่เชื่อ
พระพุทธเจ้านะ เชื่อแต่ไม่ยอม แทนที่จะไปขอขมา
เขากลับเข้าไปในวัดเวฬุวันสำรวจที่อยู่ดีๆ สำหรับเป็นที่
อยู่อาศัยที่สบายๆ สำหรับชาติหน้า เจอที่น่าอยู่แล้วก็สั่ง

ปลูกต้นไม้เพิ่ม ปรับที่ให้เรียบร้อย สั่งยามให้เฝ้าไว้ บอกทุกคนว่าเป็นที่สำหรับลึงชื่อวัสสการะ คัมภีร์บอกว่า หลังจากวัสสการพราหมณ์ตายไปแล้วก็มีลึงตัวหนึ่ง ไปอยู่ในวัดป่าเวฬุวันตรงนั้นจริงๆ ใครเรียกมันว่า วัสสการะ มันก็แสดงอาการรับรู้ด้วย คิดดูซิว่าแค่ขอขมา แค่ออมรับว่า ตัวเองผิด หรือเป็นคนที่ยังผิดเป็น เพียงแค่นี้ไม่ยอม สู้เตรียมตัวเกิดเป็นลิงดีกว่า พอใจที่จะเกิดเป็นลิงมากกว่า ที่จะยอมรับว่าตัวเองผิด ไม่รู้ว่ามีข้าราชการสมัยปัจจุบัน เป็นอย่างนี้บ้างหรือเปล่า หวังว่าไม่มี แต่สมัยพุทธกาล เคยมีมาแล้ว ผู้ถือว่าเสียหายข้างหน้าในันดีกว่าเสียหาย ใต้ยวนี้ โดยไม่รู้รู้สึกตัวเลยว่าความคิดเช่นนี้เป็นอาการ ของจิตที่เสียหายมากแล้วเพราะหลงอัตตา

มนุษย์แต่ละคนมักจะรู้สึกเหมือนเป็นพระเอกหรือ นางเอกละคร เร็วๆนี้มีข่าวน่าสลดสังเวชเรื่องผู้ชายคน หนึ่งฆ่าลูกฆ่าเมีย ฆ่าทุกคนในครอบครัว แล้วสุดท้าย ฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายเป็นทางออกจากปัญหาชีวิต ที่ไม่คุ้มค่าเลย เป็นกรรมหนักมีผลน่ากลัวอย่างยิ่งเพราะ ตายแล้วไม่สูญอย่างหวังหรือ ฆ่าตัวตายแล้วจะต้อง

เจอความทุกข์ร้ายแรงกว่าความทุกข์ของชาติปัจจุบันหลายเท่าตัวเทียบไม่ได้ แต่คนนี้นอกจากเบียดเบียนตัวเองแล้วยังไปฆ่าคนรอบข้างด้วย ทำไมเขาต้องทำอย่างนั้น เขาคงคิดว่าชีวิตของสมาชิกครอบครัวเป็นสมบัติของตน เขามีสิทธิ์ที่จะจัดการตามที่เขาเห็นสมควร อาจจะหลอกตัวเองว่าถ้าเขาตายคนเดียวลูกเมียจะทุกข์น่าสงสารให้ลูกเมียตายไปด้วยเสียดีกว่า จะได้ไม่ต้องลำบากจัดงานศพหัวหน้าครอบครัว เขาเป็นพระเอกเขาก็มีสิทธิ์ทำได้ เหมือนกับว่าชีวิตลูกเมียมีความหมายในโลกนี้เพียงเพื่อเป็นบริวารของตัวเอง ถ้าตนไม่อยู่แล้วลูกเมียก็ต้องไม่อยู่เหมือนกัน นี่คือตัวอย่างของความคิดผิดของผู้ที่หลงอยู่กับอัตตาตัวตน เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล

พูดถึงเรื่องอัตตาตัวตนบางคนฟังไม่ถูก จึงขอพูดถึงอาการของอัตตาที่ค่อนข้างชัดเจน นั่นคือสิ่งที่เราเรียกว่า *ศักดีศรี* เราควรจะดูตัวเองให้ดีว่าเรารู้สึกว่าศักดีศรีของเราอยู่ตรงไหน เพราะศักดีศรีเป็นจุดอ่อนของเรา เป็นที่เกิดของทุกข์ สิ่งใดก็ตามแม้แต่ขี้ปะติ๋ว หากกระทบ

ศักดิ์ศรีของเราเมื่อใดก็เป็นเรื่องเมื่อนั้นทันที ถ้าเราเอาการรักษาศักดิ์ศรีเป็นเครื่องตัดสินว่าเราจะทำหรือไม่ทำอะไรในชีวิต เราควรจะระวังให้ดีว่าเราผูกศักดิ์ศรีของเราไว้กับอะไรบ้าง ตราบใดที่เรายังเป็นปุถุชนคงหนีไม่พ้นความยึดมั่นในศักดิ์ศรี แต่อย่างน้อยที่สุดเราควรจะพัฒนามันจนขึ้นอยู่กับความเป็นพุทธมามากกว่าอย่างอื่น การมีอัตตาหรือศักดิ์ศรีในการเป็นชาวพุทธที่ดียังมีโทษอยู่ แต่สำหรับนักปฏิบัติธรรมอาจใช้ความรู้สึกในศักดิ์ศรีมาหนุนกำลังความละเอียดต่อบาปในเบื้องต้นและเป็นขั้นตอนที่จะนำไปสู่ความปลอดภัยในที่สุด

ตัวอย่างการใช้ความรู้สึกต่อศักดิ์ศรีตัวเองให้เกิดประโยชน์คือพิจารณาว่าในเมื่อศาสนาพุทธของเรามีระบบการศึกษาหรือพัฒนาตน ระบบการฝึกอบรมจิตใจที่ดีเลิศแล้ว ถ้ายังต้องกินยานอนหลับเป็นประจำมันน่าเขินเหมือนคนอยู่ในสวนไม่รู้จักผลไม้ต้องทานยาบำรุงทุกวัน ท่านสอนวิธีบริหารอารมณ์ วิธีรู้เท่าทันและปล่อยวางอารมณ์เศร้าหมองอย่างลึกซึ้ง ไม่มีผลข้างเคียง แต่เราไม่ได้ทำตามคำสอนสักทีจึงทำให้เครียดอย่างนี้ กลาย

เป็นคนขี้ยา(ถูกกฎหมาย) แหมเสียศักดิ์ศรีจริงๆ คิด
 อย่างนี้บ้างอาจจะดีนะ

ทุกวันนี้เราเอาอะไรมาเป็นศักดิ์ศรีของตน ขอ
 ใจให้ดี เพราะถ้าไม่ระวังในเรื่องนี้เดี๋ยวจะกัดกันความ
 เจริญในธรรม มัวแต่เป็นห่วงมายาก็คือเอาแต่กังวลเรื่อง
 ความรู้สึกของเขาต่อเรา อย่างนี้ยุ่ง ถ้าศักดิ์ศรีของเราขึ้น
 อยู่กับความมั่นใจว่าเขารักเราจริง เขาเคารพเราจริง
 เขากลัวเราจริง ฯลฯ อย่างนี้ไม่มีวันที่จะสงบได้ เราจะ
 อ่อนไหวต่อการกระทำของคนอื่นตลอดเวลา เขาทำ
 อย่างนั้นแปลว่าอะไร เขาไม่ทำอย่างนั้นแปลว่าอะไร
 เขาพูดอย่างนั้นแปลว่าอะไร เขาเจียบอย่างนั้นแปลว่าอะไร
 เขายิ้มอย่างนั้นแปลว่าอะไร เขาหน้าตาเฉยอย่างนั้น
 แปลว่าอะไร เป็นนักแปลอย่างนี้เหน็ดเหนื่อยมาก

พุทธศาสนาของเราเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ
 ทั้งนี้เพราะปัญหาทั้งหลายในชีวิตของมนุษย์ย่อมเกิดจาก
 การไม่รู้ไม่เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง การพันทุกข
 จึงอยู่ที่การพยายามพัฒนาความรู้ความเข้าใจนั้น ความ
 เพียรพยายามนี้แหละเราเรียกว่าปฏิบัติ ฉะนั้นพวกเราควร

สนใจเรื่องชีวิตของตนว่ามันคืออะไร โดยเฉพาะในด้านใน

ถ้าเราไม่รู้จักจิตของตนจะรักษามันไว้ในสภาพที่ดีได้อย่างไร ก็เลสจะสอดแทรกเข้ามาตลอดเวลา โดยที่เราไม่ค่อยรู้ตัว ทำให้เกิดปัญหาทั้งในความรู้สึกภายในและในความสัมพันธ์กับภายนอก เช่นเรารักหรือเป็นเพื่อนกับใคร ถ้าเราดูตัวเองไม่เป็นความเป็นมิตรของเราอาจจะมึนลทิน คือการหวังบางสิ่งบางอย่างจากเขา ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วเขาไม่ให้สิ่งที่เราต้องการเป็นฝ่ายรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม ความรู้สึกที่ดีของเราจะแปรปรวน จนอาจทำให้เลิกคบกันเสียเลย อยู่กันได้เพียงเพราะมีการตอบสนองความต้องการบางอย่าง ไม่ใช่การเป็นมิตรที่แท้

ในความเห็นของอาตมา(ซึ่งอยู่เมืองนอกตั้งแต่ยังไม่เกิด) ภูมิปัญญาของตะวันตกเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ส่วนใหญ่ไม่ผิดพลาดก็ฉิวเฟิน แนวทางพัฒนาตนที่ทางตะวันตกเคยนิยมมากที่สุดคือการตั้งอุดมการณ์เอาไว้ว่าเราควรเป็นคนแบบไหนแล้วพยายามเป็นอย่างนั้นให้มากที่สุด ปัญหาของแนวทางนี้คือเมื่อขาดวิธีการ

ที่ชัดเจนมักจะไม่ค่อยประสบความสำเร็จ ผลคือผู้มีศรัทธามักจะรู้สึกว่าคุณเองไม่ดี เพราะไม่สามารถเป็นคนที่ดีตามที่พระศาสดาต้องการ ทำให้เอกลักษณ์ของนิสัยชาวตะวันตกโดยทั่วไปไม่ค่อยชอบหรือรักตัวเองเพราะเชื่อว่าจริงๆแล้วตนไม่ดี

พระที่ไปตั้งวัดอยู่ในต่างประเทศเคยเล่าว่าการสอนเมตตาทาภาวนาให้ชาวตะวันตกเอาตามหลักเดิมคือแผ่เมตตาให้ตัวเองแล้วค่อยๆขยายออกไปไม่ได้ผล ลูกศิษย์ชอบบ่นว่าแผ่เมตตาให้ตัวเองไม่ได้ ท่านต้องเปลี่ยนใหม่ ให้เริ่มด้วยการแผ่ให้คนอื่นหรือสัตว์เลี้ยงที่น่ารักก่อน จึงค่อยแผ่ให้คนที่ไม่ชอบคือตัวเอง พระพุทธศาสนาของเราไม่ต้องการให้เราบังคับหรือหักโหมตัวเองให้เป็นมนุษย์ในอุดมการณ์ เป็นผู้ชายในอุดมการณ์ ผู้หญิงในอุดมการณ์ แต่ให้อยู่กับความจริงของตัวเอง ในปัจจุบันอย่างเรียนรู้ ส่งเสริมสิ่งที่ควรส่งเสริม ปล่อยวางสิ่งที่ควรปล่อยวางไปเรื่อยๆ ถ้าจะบังคับก็บังคับการ แสดงออกทางกาย วาจาให้อยู่ในขอบข่ายของศีลห้า อุดมการณ์ของศาสนาพุทธจึงไม่ได้อยู่ที่ภาพความ

สำเร็จที่วาดไว้ตัดสินใจตัวเอง หากอยู่ที่ความจริงใจต่อการ
เดินตามมรรค

จิตของผู้ไม่ปฏิบัติธรรมย่อมถูกกำหนดด้วยสิ่ง
ภายนอกอยู่ตลอดเวลา ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ เป็น
เหยื่อของเหตุการณ์ เป็นเหยื่อของสถานการณ์ต่างๆ
ตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายก็คือ เวลาเขาสรรเสริญเรา เราก็ดีใจ
เขานินทาเราก็เสียใจ จิตใจก็ขึ้นๆลงๆอยู่ตามคำพูดของคนอื่น
ตามเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม
ถ้าเราไม่สร้างที่พึ่งภายในเราจะหาความสงบได้ที่ไหน

มีนิทานโบราณเรื่องหนึ่งเล่าถึงคนวิ่งเกียจเงาตาม
ตัวของตัวเอง ไม่อยากจะต้องมี รู้สึกว่าเป็นสิ่งอับมงคล
น่ากลัว อยากให้มันหาย พยายามวิ่งหนีจากมัน แต่ไม่
สำเร็จ วิ่งไปทางไหน วิ่งเท่าไรมันก็ยังติดตัวอยู่เหมือนเดิม
ผลสุดท้ายเขาหมดแรง ไปนั่งพักผ่อนได้ร่มไม้ พอนั่งอยู่ในร่ม
บ๊องเงาก็หายไปทันที ดูนรณอยู่กลางแดดเท่าไรเงาไม่หาย
ต้องหยุดเดินและอยู่ในที่เยือกเย็นจึงจะพ้น

ความสุขของคนเรามีเงาตามตัว เงานั้นคือความ
เบื่อหน่าย ความรู้สึกแปลกแยก อ่างว่างว่าเหว ยิ่งวิ่ง

หนีจากมันยังต้องเจอ เราต้องรู้จักหยุดนิ่งในที่เยือกเย็น
นี่คือความเห็นชอบ

ตราบไตที่เรายังไม่รู้เท่าทันชีวิตของตน เราจะ
ไม่มีวันชิมรสความเป็นอิสระภายในตราบนั้น ทั้งนี้เพราะ
การหลงเชื่อมงายว่ากายและใจเป็นเราเป็นของเรา คือ
บ่อเกิดของความงุนงงในชีวิตทุกประการ ปัญญาที่รอบรู้
ในความจริงของกายใจเท่านั้นที่สามารถนำเราไปสู่ความ
หลุดพ้นจากกองทุกข์ เมื่อเราก้าวไปในธรรมวิธีทั้งๆที่
กายใจยังเป็นของเก่าอยู่ ชีวิตกลับปรากฏเหมือนเป็น
ของใหม่ ฉะนั้นผู้ที่ต้องการซาบซึ่งในความหมายของ
คำว่าสงบ ความผ่อนคลาย ความปลอดโปร่ง ต้องหมั่นหา
ความจริงของชีวิตด้วยการใช้คำสอนของพระพุทธองค์
เป็นเครื่องมือเปิดเผยความอัศจรรย์ของปัจจุบันขณะ

ปัจจุบันไม่ใช่สิ่งน่ายินดีสำหรับมนุษย์ทั่วไป
ผู้สูงอายุมักจะมองว่าอดีตดีกว่า เด็กหนุ่มสาวมักจะ
เชื่อว่าอนาคตจะดีกว่า ในความรู้สึกของคนเราส่วนใหญ่
ที่นี่ไม่ใช่ที่ที่ดีที่สุดมีที่อื่นที่ดีกว่า ถ้าไปอยู่ที่นั่นได้
ก็จะมีความสุขมากกว่านี้ เมื่อเชื่ออย่างนี้เสียแล้ว ความแข็ง

และความอิจฉามีโอกาสเกิดขึ้นง่าย ถ้าความสุขอยู่ที่สถานที่จริง ผู้มีฐานะพอที่จะอยู่ในบ้านสวยงามหรือไปเที่ยวต่างประเทศบ่อยๆได้ก็น่าอิจฉา แต่อย่าลืมว่าคนเรา อยู่ที่ไหนหรือไปไหนมีเพื่อนไม่ดีติดตามไปด้วย คือตัวกิเลสนั่นเอง ไปไหนมันไม่เคยอยู่เฝ้าบ้านต้องไปด้วยบาปมิตรตัวนี้เก่ง อยู่ที่ไหนก็ตามเขาทำให้เราเป็นทุกข์ได้ตลอดเวลา

เรื่องสถานที่ที่น่าตกลงก็คือคนต่างประเทศที่อยู่ในที่ที่เราารู้สึกว่าน่าไปที่สุด เขาก็เป็นโรคเดียวกันกับเราเช่นริสอร์ทหรูหราในสวิสเซอร์แลนด์ มองทางไหนมีแต่ภูเขาสูงตระหง่านเป็นเทือกเป็นแถว สลับซับซ้อนสวยไปหมด มองหาจุดที่ไม่สวยไม่สำเร็จ นึกภาพออกนะการไปพักในสถานที่อย่างนี้คงเป็นความฝันของคนไทยจำนวนมากไม่น้อย แต่ถ้ามีโอกาสไปจริงๆแล้วลองคุยกับคนที่เกิดที่นั่นอาจปรากฏว่าความฝันของเขาคือวันใดวันหนึ่งเขาจะมีโอกาสไปอยู่เมืองไทย ภาพจินตนาการเมืองไทยของเขาเป็นอย่างไร สำหรับผู้ชายน่าจะจะมีชายหาดสีทอง ต้นมะพร้าว และผู้หญิงแต่งตัวโป๊ๆเป็น

ส่วนประกอบสำคัญ ผู้ที่ปรากฏในภาพนั้นแน่นอน
คือบาปมิตรประจำตัวของเขา คือกิเลส

คนเรามักจะเอาความหวังเป็นที่พึ่งหรือที่ปลอบใจ
ทำใจกับความตรากตรำในชีวิตประจำวันด้วยความคิดปรุง
แต่งเรื่องความสุขที่หวังจะได้ในอนาคต ไม่อย่างนั้นใช้วิธี
เช่นเซอร์ความจำเกี่ยวกับความทุกข์ในอดีตบางอย่าง
แล้วหลอกตัวเองว่าในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิตเคยมีความสุข
มาก พลังความคิดของคนเราแรง ยิ่งคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
ยิ่งเชื่อว่าเรื่องนั้นเป็นอย่างที่เราคิด ทำให้อดีตและอนาคต
ดูน่าอยู่กว่าปัจจุบันทีเดียว มนุษย์กลายเป็นสัตว์อยู่ในโลก
ที่เป็นจริงคือปัจจุบันไม่ค่อยเป็น นอกจากเวลาที่สัมผัส
สิ่งที่กระตุ้นความรู้สึกสุขหรือทุกข์อย่างเข้มข้น

เวทนาเป็นศูนย์กลางของชีวิต สิ่งที่สัตว์โลก
ต้องการมากที่สุดคือสุขเวทนา สิ่งทีกลัวและรังเกียจมาก
ที่สุดคือทุกข์เวทนา ในโลกที่มีทั้งสุขและทุกข์ระคนกัน
ทุกข์จึงอยู่ คนเราจึงดิ้นรนเพื่อจะให้ส่วนความสุขมีมาก
ที่สุดและส่วนความทุกข์มีน้อยที่สุด ปัญหาของผู้ดิ้นรน
ทั้งหลาย คือตราบใดที่ไม่ศึกษาธรรมชาติของเวทนาให้รู้

เท่าทัน การพยายามเพิ่มสุขหนึ่ทุกข์มักจะไม่ค่อยประสบ
ความสำเร็จเป็นที่พอใจ

ทุกวันนี้ชาวโลกมักเชื่อกันว่าอำนาจดับทุกข์สร้าง
สุขอยู่ที่เงิน จึงก้มหน้าก้มตาหาเงินกันด้วยการหวังใน
อำนาจดับทุกข์ของมัน เงินช่วยได้ในระดับหนึ่งอย่าง
แน่นอนไม่มีที่สงสัย โดยเฉพาะในเรื่องจำเป็นของชีวิต
ที่เราเรียกกันว่าปัจจัยสี่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย
ยารักษาโรค ขาดสิ่งเหล่านี้แล้วจะเอาตัวไม่รอด นอกจาก
นักโทษหรือพระสงฆ์ที่ไม่ต้องมีเงิน

แต่พอผ่านพ้นความเดือดร้อนเรื่องปัจจัยสี่ไป
แล้วบทบาทของเงินในการสร้างชีวิตที่ดีมีสุขเริ่มอ่อนลง
ทั้งนี้เพราะคุณธรรมซึ่งไม่ใช่วัตถุหรือประสบการณ์ที่ซื้อ
ขายได้เริ่มมีส่วนกำหนดความสุขในชีวิตเด่นขึ้นๆ โดยลำดับ
ตอนนี้เงินกลายเป็นดาบสองคมได้ ผู้มีสติปัญญาจึงแสวง
หาเงินและใช้จ่ายมันอย่างซื่อสัตย์ พอดีและรู้เท่าทัน ส่วน
ผู้ประมาทมักหลงเอาการมีเงินเป็นเป้าหมายในตัวมันเอง
เอาเงินและสิ่งที่เงินซื้อได้เป็นชีวิตจิตใจ หรือเครื่อง
พิสูจน์ว่าตัวเองแน่ ยิ่งหรูหราภายนอกก็ยิ่งว่างเปล่าภายใน

การแสวงหาความสุขทางเนื้อหนัง คือรูปที่สว
 งาม เสียงไพเราะ กลิ่นหอมๆ ฯลฯ อาจเปรียบเหมือนการ
 รับประทานแต่อาหารขยะ ซึ่งอร่อยแต่ไม่ค่อยมีวิตามิน
 หากความสุขเรามีแต่ระดับนี้ระดับเดียว ชีวิตมันย่อมน
 คับแคบไปไหนก็วนอยู่แต่ในของเก่า มีรูป มีเสียง มีกลิ่น
 มีรส มีสัมผัสแค่นั้นเอง ไปอเมริกา ยุโรป ออสเตรเลีย
 ที่ไหนก็ตามเถอะ รับรองได้ว่าเที่ยวที่ไหนก็เจอแต่รูป เสียง
 กลิ่น รส สัมผัส ห่าตัวเหล่านี้ มองจากมุมนี้โลก
 ไม่กว้างขวางไพศาลอย่างที่คิด โลกที่เราอยู่อาศัยแต่ละ
 วันจริงๆ แล้วไม่ใช่โลกของภูมิศาสตร์ โลกของเราคือ
 โลกแห่งประสบการณ์ เราแต่ละคนอยู่ในโลกของตัวเอง
 อันประกอบด้วยสิ่งที่เราเห็นด้วยตา สิ่งที่ได้ยินด้วยหู
 สิ่งที่เราได้กลิ่นด้วยจมูก สิ่งที่เราสัมผัสด้วยกาย ผ่าน
 ความรู้สึกนึกคิดในใจ นี่คือโลกของเรา โลกที่เรารู้จัก
 โลกที่เป็นประสบการณ์ตรง

ถ้าเราหันมาสนใจปฏิบัติธรรม เราจะสังเกตเห็นว่า
 การวิ่งตามสิ่งสัมผัสมีผลเสียคือ การปิดบังความจริงว่า
 ความสุขของเราขึ้นอยู่กับตัวผู้สัมผัส มากกว่าสิ่งที่สัมผัส

การเพิ่มความสุขด้วยการพยายามเพิ่มปริมาณหรือความเข้มข้นของ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทำให้เห็นแก่ตัว ขี้เบื่อและไม่รู้จักพอ สิ่งที่ได้คือความตื่นเต้นชั่วคราวแต่ความหลากหลายอยู่ในกรอบอันคับแคบของกาม จะเข้าถึงสิ่งที่ดีกว่าต้องฝึกตน การปฏิบัติธรรมคือการมาศึกษาความจริงของชีวิต พอเริ่มจะเข้าใจธรรมชาติของตัวเองจะเริ่มเห็นว่าถึงจะอยู่คนเดียว ไม่ค่อยเที่ยวที่ไหน โลกส่วนตัวก็กว้างไกล และน่าอยู่กว่าแต่ก่อนมากทีเดียว

พระกรรมฐานบางรูปไปอยู่ในถ้ำมืด มีดัดตีอมีแต่หนูกับค้างคาวเป็นเพื่อน คนไม่เคยอยู่ถ้ำคงคิดว่าน่าอึดอัด แต่ท่านกลับมีความรู้สึกว่าปลอดภัย เพราะท่านไม่หวังอะไรจากสิ่งนอกตัว ท่านพอใจกับการทำความเพียรทางใจ จิตใจที่ไม่หลงอารมณ์ก็ไม่หัดตัวตามความรู้สึกนึกคิดว่าเรา ว่าของเรา มันจึงมีโอกาสสัมผัสความไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ จิตที่ไม่ต้องการอะไร นั่นแหละคือจิตประเสริฐ

จิตที่ไม่รู้จักคำว่าพอยอมกระสับกระส่ายและผิดหวังอยู่เรื่อย บางคนกลายเป็นเศรษฐีใจซุนก็มี ทั้งนี้

เพราะความจนมีสองอย่าง คือจนเพราะไม่มี กับจนเพราะมีไม่พอ พวกเราส่วนมากไม่ใช่จนเพราะขาดปัจจัยสี่นะ ถ้าจนก็จนเพราะมีไม่พอแก่ความอยากได้ คำว่าพอ คำนี้สั้นนิดเดียวเองแต่มีความหมายลึกซึ้ง เท่าไรจึงจะพอ ถ้าไม่ไตร่ตรองเรื่องนี้ให้ดี จะหิวโหยไม่มีวันเอิบอิม การทำมาหากิน การทำหน้าที่ต่างๆ การหาความบันเทิง เราเคยกำหนดหรือยังว่าจะเอาเท่าไร เท่าไรจึงจะพอหรือพอดี ถ้ายังไม่ได้กำหนดยังไม่ได้คิด จิตใจจะกระวนกระวาย อยู่ตลอดเวลา เพราะความหวังเป็นเหตุ เราเอาเท่าไร จึงจะพอ

ขอฝากข้อคิดไว้ช่วยประกอบการพิจารณาเรื่องนี้ สองข้อ หนึ่ง คำว่าพอหรือพอดีมีความหมายชัดเจน ต่อเมื่อมีเป้าหมายชัดเจน ถามว่าพอไหม ต้องถามต่อไปว่า พอแก่อะไร พอเพื่ออะไร สอง เรื่องการงานก็ดี ชีวิตคู่ก็ดี การเสพวัตถุก็ดี การทำความดีก็ดี อย่าพึงหวังสิ่งหรือภาวะสมบูรณ์แบบ นั้นมันมีแต่ในความฝัน ในโลกนี้ไม่มีนี่คือทุกขสัจ อริยสัจคือทุกข์

ในปี ๒๕๒๑ ก่อนที่อาตมาเดินทางมาเมืองไทยเพื่ออุปสมบท ได้จำพรรษาที่หลวงพ่อบุญมาเถรที่ประเทศอังกฤษ ตอนกราบลาเมืองไทยอาตมายังไม่ตัดสินใจเด็ดขาดว่าจะไปอยู่วัดหนองป่าพงเพราะคิดว่าการเลือกวัดบวชเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิต ไม่ควรใจร้อน ก่อนไปอุปสมบทจะดูวัดป่าอื่นๆบ้าง หลวงพ่อบุญมาก็บอกว่าเป็นไร แต่อย่าหวังว่าจะได้เจอวัดที่สมบูรณ์แบบนะ วัดที่ดีทุกอย่างไม่มี แม้ในสมัยพุทธกาลเอง วัดสมบูรณ์แบบไม่เคยมี

พอมาถึงเมืองไทยแล้วอาตมาจึงตระหนักว่าได้รับคำแนะนำที่ดี ถึงจะยังมีความคาดหวังอยู่บ้างก็ไม่ใช่ทุกข์กับมันมากไม่ถึงขั้นหมายมันปั้นมือ ไปพักปฏิบัติสองสามวัดแล้วรู้สึกดีกว่าดี แต่ในขณะเดียวกันเหมือนมีอะไรสักอย่างดึงดูดไปทางอุบล คงจะเป็นพลังบุญกระมังที่พาอาตมาไปถึงวัดหนองป่าพง ครั้งแรกวันเพ็ญ เดือนธันวาคมปี ๒๕๒๑ หลังจากนมัสการหลวงพ่อบุญแล้วไม่คิดจะไปไหนอีก อาตมามายู่วัดหนองป่าพงก็มีความสุขมาก ทั้งๆที่รู้สึกว่าจะไม่เหมือนที่

คาดคิด เราเคยคิดว่าวัดป่ามีเจ้าอาวาสเป็นพระอรหันต์ ต้องเรียบร้อยแทบทุกอย่าง ไม่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ก็ เก้าสิบกว่าๆ ลูกศิษย์ลูกหาต้องตั้งใจปฏิบัติเอาจริง เอาจังแทบทุกรูป แต่พอไปอยู่แล้วก็เหมือนที่หลวงพ่อกุสุเมโธว่านั่นแหละ พระเถรมีหลายแบบ ที่ตั้งใจปฏิบัติ อย่างเด็ดเดี่ยวน่าเลื่อมใสก็มีเยอะ ที่อยู่ไปวันๆก็มี นั่งคุยกันทั้งวันก็ยังมีบ้าง อยู่กับพระอรหันต์แต่(ในสายตาของเรา)ไม่ได้เรื่องเลยก็มี ได้ปัญญาว่าไม่ใช่ ว่าใครอยู่ในรัศมีของผู้มีจิตใจสูงจะต้องซึมซับความดีของท่านแบบ osmosis มันไม่แน่นอน อยู่ที่เรา ทัศนคติ ความเห็นผิดปิดบังหัวใจคนได้ค่อนข้างกลัว เหมือนข้างในภาชนะที่คว่ำไว้ แสงสว่างจ้าแค่ไหนก็เข้าไม่ได้ การอยู่กับครูบาอาจารย์ต้องรู้จักเปิดใจกว้าง รับเอาสิ่งดีๆที่ท่านจะให้เรา เหมือนนายของที่คว่ำแล้วรับแสงสว่าง

ในการปฏิบัติธรรมเราต้องละตัวเองบำเพ็ญเอง อาจารย์เป็นแค่ผู้ชี้บอกทางเป็นผู้ให้กำลังใจ แต่งาน เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องทำเอง ฉะนั้นเราต้องอดทนไม่ขี้เกียจ ขี้คร้าน ความขี้เกียจขี้คร้านนั้นเป็นอุปสรรคสำคัญเพราะ

มักจะอ้างเหตุผลที่น่าฟัง เช่น มันร้อนเกินไป มันเย็นเกินไป
มันเข้าเกินไป มันตึกเกินไป เราหิวเกินไป เราอิมเกินไป
การติดอ้างไม่เป็นอุปสรรคต่อความเจริญในธรรม แต่การ
ติดอ้างนี้อันตราย ขอบ่าไปอ้างเรื่องความพร้อมก็แล้วกัน
อาตมาเคยไปสวดพระอภิธรรมหน้าโลง ผู้กำลังจะหา
โอกาสปฏิบัติธรรมแต่ยังไม่พร้อมจะปฏิบัติมากมาย
หลายราย

ยังไม่พร้อมจะปฏิบัติไม่เป็นไร ลองปฏิบัติไปก่อน
เพื่ออะไรก็เพื่อให้มันพร้อมนะซี หรือจะรอคอยอีก
เราแก่ลงทุกวันนะ ทุกวินาที พร้อมแล้วก็คือสงบแล้ว
ยังไม่พร้อมก็ต้องปฏิบัติ ไม่ใช่ทำให้พร้อมก่อน ถ้าอย่างนั้น
เหมือนกับว่าต้องหายจากโรคก่อนจึงไปหาหมอ ต้องหาย
ป่วยก่อนจึงจะทานยา เรามักสับสนเรื่องเหตุเรื่องผล
อยู่บ่อยๆ การปฏิบัติเป็นเหตุให้พร้อม ไม่ใช่ความพร้อม
เป็นเหตุให้ปฏิบัติ ทะเลมีคลื่น ชีวิตก็ต้องมีปัญหา
การปฏิบัติที่ตั้งอยู่ตรงจุดนี้ ตรงจุดที่มีปัญหา เพื่อเราจะ
ได้พ้น จะได้รู้จักปล่อยวาง ได้เข้าถึงสิ่งประเสริฐที่
คนทั่วไปไม่มีโอกาสเข้าถึง

เมื่อเราปฏิบัติธรรม ความเข้าใจว่าเราคือใคร ชีวิตคืออะไรจะเปลี่ยนไป ตอนนั่งสมาธิภาวนาหายใจ เข้าหายใจออก พอความวอกแวกจางไป มีเหลือแต่ตัวรู้ คือจิต สติและลมหายใจ ไม่มีความรู้สึกว่าเราเป็นคนชื่อนั้น ชื่อนี้ เป็นคนมีนิสัยใจคออย่างนั้นอย่างนี้ เป็นคนน่ารัก หรือน่าชังอย่างนี้ ความคิดต่างๆอย่างนั้นไม่ปรากฏเลย แม้กระทั่งความรู้สึกว่าเราเป็นผู้ชายเป็นผู้หญิงก็ไม่มี เป็นการพิสูจน์ให้เราเห็นว่าการเป็นคนมีชื่ออย่างนี้ เกิดในพ.ศ.นี้ มีประวัติอย่างนี้ มีอนาคตอย่างนี้ ทั้งหมด เหล่านี้ล้วนแต่เป็นเรื่องสมมติทั้งนั้น แต่ก่อนสิ่งเหล่านี้ ดูหนักแน่นมาก เป็นของจริงของจังเหลือเกิน เดียวนี้เรา เห็นได้ชัดแล้วว่าเป็นเรื่องเปราะบาง สมมติต่างๆอยู่ได้ เพราะความคิด หยุดคิดด้วยสติเมื่อไหร่มันก็ดับไปเมื่อนั้น พอเราหยุดคิด อยู่กับความจริงในปัจจุบัน อะไรก็แค่นั้นเอง

การเข้าถึงความหมายของคำว่า *แค่นั้นเอง* ทำให้เรามีความสุขมาก เกิดปิติ ว่าไม่จำเป็นต้องแบกเรื่อง หุ่น หน้าตา บุคลิก ฐานะ ฯลฯ ให้เป็นของหนักเพราะแท้ที่

จริงเป็นเรื่องแค่นั้น ไม่มีแก่นสารอะไรมาก เราอยู่ในโลก
สมมติเราต้องทำตามสมมติก็จริง ทำหน้าที่ต่างๆเต็ม
ความสามารถเสียด้วย แต่เมื่อเรารู้ความเป็นของแค่นั้น
ก็เหมือนเราตั้งใจเล่นกีฬาให้ดี เราทำอะไรก็ไม่ลืม อีก
ส่วนหนึ่งของชีวิตที่สูงกว่า และไม่เกี่ยวข้องกับสมมุติ
อาจเปรียบได้กับท้องฟ้า ซึ่งไม่ยุ่งกับสิ่งต่างๆที่ปรากฏ
เช่นพระอาทิตย์ พระจันทร์ เมฆ นกเป็นต้น ท้องฟ้า
มันเฉยของมันอยู่อย่างนั้น

เมื่อเราเห็นโทษของความยึดมั่นถือมั่นในสิ่ง
สมมุติต่างๆ เราก็พยายามปล่อยวาง อย่างไรก็ตามขออย่า
ว่าความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั้นไม่ใช่การไม่ยอมเกี่ยวข้องกับ
สิ่งใดเลย เราก็ยังต้องทำหน้าที่กันไป แต่เราก็ปรับ
ท่าที่ต่อสิ่งต่างๆ ไม่ให้สิ่งใดๆหลอกให้เราเป็นทุกข์ได้
การฝึกอบรมตามหลักพุทธศาสนาก็คือการที่เรา
จะได้เป็นอิสระจากสิ่งต่างๆ ด้วยกำลังปัญญา การฝึก
ในความไม่ยึดมั่นถือมั่นเริ่มด้วยการให้ทาน การให้ทาน
คือฝึกให้ปล่อยวางการยึดติดในวัตถุ ลูกศิษย์วัดคน
หนึ่งเพิ่งเดินทางมาจากประเทศเชก ขอมมาพักปฏิบัติ

ธรรม ที่วัดสักกระยะหนึ่ง คนนี้เป็นเจ้าของร้านน้ำชา ใน
 ของหลายๆอย่างที่เอามาถวาย มีถ้วยน้ำชาที่สวยงาม
 ถ้วยหนึ่งอยู่ด้วย โยมก็บอกว่าเขาไม่ใช่คนถวาย ลูกน้อง
 เขาคนหนึ่งฝากมา เขาเล่าว่าวันก่อนออกเดินทางจาก
 บ้านเขาแวะไปที่ร้านเพื่อเลือกชามถวาย ลูกน้องคนนี้
 กำลังทำงานอยู่พอดี ถามว่าชานี้จะเอาไปไหนครับ
 จะเอาไปถวายพระอาจารย์ที่เมืองไทย องค์ที่เคยมา
 เทศน์ที่นี่เมื่อปีที่แล้วใช่ไหม ใช่ ลูกน้องคนนี้เห็นว่า
 เจ้านายเลือกชาไหนก็สงสัย เอาชาที่ดีที่สุดของเรา มัน
 อร่อยมาก ท่านอาจารย์เป็นพระ จะเอาไปถวายท่าน
 มันจะไม่ผิดหรือ เอาของอร่อยไปให้ผู้สละโลกไปแล้ว
 จะเหมาะหรือ โยมก็อธิบายว่าไม่เป็นไรหรอก ชาวพุทธเรา
 ทำบุญก็พยายามเอาสิ่งที่ดีที่สุดของเราไปถวายพระ
 โยมก็อธิบายหลักการให้ท่านในพระพุทธานุศาสน์ให้เขา
 ฟังว่าให้สิ่งที่ดี โดยไม่ทำให้ตัวเองหรือครอบครัวเดือด
 ร้อนแล้วทำให้มีความสุข ยิ่งกว่านั้นยังเป็นการขัดเกลา
 ความตระหนี่และความยึดติดในวัตถุด้วย ลูกน้องฟัง
 เรื่องการให้ท่านก็ประทับใจ รุ่งเช้าก่อนที่เจ้านายจะออก

เดินทางไปสนามบินลูกน้องไปหา เอาถ้วยน้ำชาเซนไปให้ บอกว่าผมกลับไปที่บ้านเมื่อคืนนี้รู้สึกว่ายากท่ายานอาจารย์องค์นี้อะไรสักอย่างเหมือนกัน แล้วผมก็พยายามคิดว่าผมมีอะไรหนอที่จะถวายท่านได้ ผมคิดว่าน่าจะต้องเป็นสิ่งที่ผมรักมากที่สุดสละยากที่สุด จึงจะถูกต้อง เลยกัดสินใจถวายถ้วยน้ำชาเซนนี้แหละ ขอช่วยเอาไปถวายท่านได้ไหม เพราะเป็นสิ่งที่ผมให้ยากที่สุด คนอื่นอาจจะไม่เห็นว่าเป็นพิเศษอะไร แต่สำหรับผมมันมีความหมายมาก ผมจึงอยากถวายพระ

ที่พูดเรื่องนี้ให้ฟังก็ไม่ใช่เพราะต้องการให้โยมเอาอะไรดีๆที่บ้านมาถวายวัดหมด เล่าให้ฟังเพียงเพื่อให้เห็นความงามของจิตที่คิดจะให้ และเพื่อให้เห็นว่าท่านที่จะมีความหมายในด้านปฏิบัติ ไม่ได้อยู่ที่ว่าสิ่งที่ให้เป็นของแพง ราคาเป็นร้อย เป็นพัน เป็นหมื่น เป็นแสน ราคาไม่เป็นประมาณ ข้อสำคัญคือเราให้ด้วยความตั้งใจว่าจะเป็นการประโยชน์ต่อผู้รับและเพื่อขัดเกลาความยึดมั่นถือมั่นในใจให้เป็นอิสระจากความตระหนี่เพิ่มมากขึ้น พอถือว่าเราเป็นเจ้าของสิ่งใดแล้ว ไม่นาน

สิ่งนั้นก็กลายเป็นเจ้าของเราได้ บังคับความรู้สึกของเราได้ ยากก็คือการสร้างความสัมพันธ์กับวัตถุที่ถูกต้อง คือใช้ของที่ควรใช้ให้เกิดประโยชน์โดยไม่หลงไหลและผูกพันจนเกินไป วิธีสร้างความรู้สึกที่ดีนั้นเริ่มต้นด้วยการเอื้อเพื่อเอื้อแผ่ สามารถสัมผัสความสุขที่เรียกว่าบุญ ด้วยการแบ่งปันสิ่งที่มีอยู่ส่วนหนึ่ง เพื่อประโยชน์และความสุขของคนอื่น สังคม และพระศาสนา

พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงหลักการแสวงหาโภคทรัพย์ของฆราวาสว่า หนึ่งต้องแสวงหาด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่เอารัดเอาเปรียบใคร สองได้มาแล้วต้องรู้จักใช้จ่ายให้เกิดประโยชน์และความสุขแก่ตัวเองและครอบครัว อีกทั้งแบ่งโภคทรัพย์ส่วนหนึ่งสร้างประโยชน์แก่สังคมและเพื่อทำบุญช่วยบำรุงพระศาสนา ข้อสุดท้ายซึ่งยากที่สุดคือต้องรู้จักรักษาใจให้เป็นอิสระจากกิเลสในการบริหารโภคทรัพย์ ไม่ให้หลงไหลกับมันเป็นของเราจริงๆ จุดนี้แหละที่เราต้องตั้งอกตั้งใจ เพราะถึงใครจะเป็นคนซื่อตรง ขยันหมั่นเพียร ใจบุญก็ตาม ถ้าหากว่าหลงเป็นทาสของวัตถุ ปล่อยใจให้จิต

ยึดติดกับมันแน่นแค้น จนกระทั่งเห็นคุณค่าของตัวเอง หรือศักดิ์ศรีของตัวเองอยู่ที่สิ่งที่ตนบริโภคหรือเงินในบัญชีธนาคาร จิตใจจะตกต่ำและง่อนแง่น บางคนก็มัวแต่แข่งขันกับคนอื่นว่าใครมีมากกว่ากัน แพงกว่ากัน ทันสมัยกว่ากัน ยิ่งอวดความสมบูรณ์ทางวัตถุมากเท่าไรก็ยิ่งเปิดเผยความขาดแคลนทางจิตใจเท่านั้น บ้านบางคนมีแต่ของแน่นไปหมดแต่ใจเจ้าของบ้านกลับกลวง

ในชีวิตประจำวันเรามีโอกาสปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่ว่าต้องรู้จักคอยปรับรูปแบบการปฏิบัติให้เหมาะสม ตอนอยู่คนเดียวโดยไม่ต้องคิดหรือวางแผนอะไร ไม่ต้องยุ่งกับสิ่งนอกตัว ให้ทำสติอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน คอยสังเกตความไม่แน่นอนของความรู้สึกนึกคิดต่างๆที่เกิดขึ้น ฝึกเป็นผู้รู้ อยู่ในปัจจุบันบ่อยๆ อาจเจอความจริงที่แปลกประหลาดว่างานธรรมดาเช่นงานเช็ดถูก็ดี งานทำกับข้าวก็ดี งานปัดกวาดก็ดีสามารถทำให้เรามีความสุขจนน้ำตาไหลได้

ความสุขประเภทที่อาศัยคุณค่าภายในเกิดจาก

สติ เกิดจากสิ่งที่ตั้งงามที่เราพัฒนาขึ้นในใจ กิจวัตรประจำวันของสงฆ์ก็ไม่มีอะไรพิเศษ มีงานปัดกวาด เช็ดถู ซ่อมแซมเสนาสนะเป็นต้น ทางโลกอาจจะเรียกว่างานกรรมกรก็ได้ แต่งานง่าย ๆ ที่ไม่ต้องใช้สมองมากแบบนี้ก็เอื้อต่อความสุขได้มาก สุขกับการมีสติอยู่ในปัจจุบัน

ทุกวันนี้มีโรคร้ายแรงกำลังระบาด โรคที่น่ากลัวมากเรียกว่าโรคซึ่เปื้อ ทุกวันนี้มนุษย์กำลังเป็นกันมาก ซึ่เปื้อเหลือเกิน ทำอะไรเล็กน้อยไม่นานก็เปื้อ อยากทำอย่างอื่น คอมพิวเตอร์กับเทคโนโลยีใหม่ๆ อีกหลายอย่างมีส่วนช่วยให้โรคนี้กำเริบ จริงๆ แล้วผู้จะบรรลुธรรมก็รู้สึกเปื้อหน่ายเหมือนกันแต่เปื้อคนละอย่าง หลวงพ่อชา เคยบอกว่าความเปื้อธรรมดาเหมือนลิงเปื้อ ความเปื้อของพระอริยเจ้าคือเปื้อที่จะต้องเป็นลิง เปื้ออย่างแรกร้อน เปื้ออย่างหลังเย็นที่สุด

คนเราจะรู้จักความเปื้อของพระอริยเจ้าซึ่งนำไปสู่มรรคผลนิพพานได้จำเป็นต้องชนะความเปื้อสามัญ ต้องเปื้อที่จะมีจิตที่คิดแต่เพลงเก่าไม่กีเพลง ฉันอยากฉันชอบ ฉันไม่ชอบ ฉันรัก ฉันเกลียด ฉันอยากได้ อยากมี

อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ทำไม
เราเบื่ออย่างอื่นแต่ไม่ค่อยคิดเล็กยุ่งกับความอยากซ้ำซาก
ที่อยู่ในใจ

โรคไข้เบื่อสามัญนั้นอันตรายเพราะมันทำลายเครื่อง
เผากิเลสคือความอดทน ทำให้ติดของใหญ่ไม่ยอมอยู่กับ
สิ่งละเอียด ฉะนั้นเราต้องฝึกนิสัยขี้เบื่อด้วยการหัดอยู่
ในปัจจุบัน ยอมอยู่กับสิ่งที่ไม่น่าตื่นเต้นเลย ไม่มีอะไรดึงดูด
ไม่มีส่วนกระตุ้นอารมณ์เราเลย ถ้าเราสามารถมีความรู้
ความตื่นอยู่กับปัจจุบัน กับสิ่งธรรมดาๆ ได้ จิตใจเราจะ
เบิกบาน นี่เป็นสิ่งที่ครูบาอาจารย์ยืนยันกัน

จิตที่พอใจอยู่กับปัจจุบัน ตื่นอยู่ด้วยสติแล้ว
ยอมไม่รู้สึกซ้ำซากหรือจำเจเลย ความเบื่อสามัญไม่มี
โอกาสปรากฏในใจเพราะสติกั้นเอาไว้ ทั้งนี้เพราะว่า
จิตตกเป็นเหยื่อของตัณหาเพราะอยู่ในปัจจุบันอย่าง
รอบคอบไม่เป็น เมื่อไม่อยู่กับสิ่งที่จริงในปัจจุบัน เรา
ชอบปล่อยให้ความจำต่างๆ เรื่องอดีต ความคิดปรุงแต่ง
เรื่องอนาคตสอดแทรกเข้ามา ความหลากหลายของ
อารมณ์ชวนให้รู้สึกว่าการกำลังทำอยู่ไม่น่าสนใจ

สมมุติว่าเราจะทำอะไรสักอย่าง แล้วมีทางเลือก สักสิบทาง ยิ่งหวังผลมากก็ยิ่งตัดสินใจยากใช่ไหม รู้สึก เครียด สุดท้ายก็ตกลงเอาอย่างนี้แหละ แต่ตัดสินใจแล้ว ยังอดไม่ได้ที่จะสงสัยว่าตัดสินใจถูกหรือเปล่า ดำเนินไป ตามทางที่เลือกแล้วก็ยังสงสัยอยู่ จิตจึงหลุดออกจาก งานในปัจจุบันได้ง่าย โดยชอบเอาเรื่องที่ไม่ได้ทำเก่า อย่างเปรียบเทียบกับสิ่งที่กำลังทำอยู่อย่างเดียว อย่าง นี้ไม่ยุติธรรมเพราะเป็นเรื่องธรรมดาว่าเมื่อเอาข้อดีของ อะไรเก่าอย่างรวมกันเทียบกับข้อดีของสิ่งเดียว สิ่งที่กำลังทำอยู่อย่างเดียวนั้นต้องแพ้ เราคิดผิดตรงนี้ คือเลือกอะไรก็แล้วแต่ สิ่ง que เลือกแล้วมีอันเดียว สิ่ง ที่ไม่เลือกก็มีมากมาย ผู้ไม่ฉลาดเจออุปสรรคแล้ว มักนึกถึง ทางเลือกอื่นๆ ที่อาจจะได้ผลมากกว่านี้ด้วยความเสียใจ

ผู้เชื่ออารมณ์ชั่ววาบ จะต้องรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งที่ กำลังทำอยู่เป็นธรรมดา กิเลสเอาเรื่องอดีตมาฟ้อง ก็เบื่อหน่ายได้เพียงเพราะไม่อยากทำสิ่งที่เคยทำอยู่หลาย ครั้งแล้ว แพ้ที่จริงแล้วที่เราเคยทำในอดีตทั้งหมดนั้น เดียวนี้คือความจำที่เกิดขึ้นและดับไปในจิตใจ ถ้ารู้

เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันคือความเบื่อแล้วความเบื่อนั้นก็หาย
แทบไม่น่าเชื่อเหมือนกันว่าเรื่องที่ไม่น่าสนุก ที่
น่าจะจืดชืด พอเข้าไปสัมผัสจริงๆแล้ว นักปฏิบัติกลับ
รู้สึกมีความสุขอย่างที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน เราทุกคนมีสิทธิ
ที่จะบรรลุถึงความสุขระดับนี้ และการเข้าถึงความสุข
ระดับนี้นั้น ไม่ได้หมายความว่าต้องเลิกแสวงหา
ความสุขอย่างอื่น เราก็กังแสวงหาได้พอประมาณแต่เนื่อง
จากว่ามีความสุขภายในเป็นหลักอยู่แล้ว การแสวงหา
ความสุขภายนอกจะเป็นไปในลักษณะที่พอดี อย่างน้อย
ที่สุด ก็ไม่เป็นเหตุให้เบียดเบียนคนอื่น ไม่ทำให้ผิด
ศีลธรรม และก็เป็นการแสวงหาความสุขที่เสริมหรือ
ประดับของเดิม อย่างนี้ก็สบาย อยู่คนเดียวก็สบาย
อยู่กับครอบครัวก็สบาย อยู่กับคนมากก็สบาย มีหลัก
ของเราแล้วสิ่งแวดล้อมมีอำนาจกำหนดอารมณ์เราน้อย
บางคนชอบอยู่คนเดียว ไม่อยากไปไหนกับคนอื่น รำคาญ
ทำอะไรก็ต้องทำคนเดียว ไม่อย่างนั้นเป็นทุกข์ บางคน
ชอบคนน้อย เป็นกันเองดี ไม่ชอบคนมาก รำคาญ บางคน
ชอบคนมาก มันเพลินดี ที่ไหนคนน้อยไม่อยากไป ไม่สนุก

ทั้งหมดนี้ยังไม่เป็นอิสระ ความสุขยังมีเงื่อนไข้อยู่ ถ้าเรามีหลักของเราเองแล้ว เรายังมีสิทธิ์เลือกสิ่งที่ถูกจริต แต่ในกรณีที่ไม่ได้ตั้งใจก็อนุโลมได้

ความรู้สึกต่อเวลาเป็นเครื่องกำหนดความสุขและความทุกข์ในชีวิตเรามาก เวลาารู้สึกเจ็บปวดอยากให้เวลาผ่านไปเร็ว รู้สึกเหมือนกับว่าเวลาผ่านไปช้าเหลือเกิน จนอาจจะสงสัยว่านาฬิกาที่นั่นหยุดหรือเปล่า ส่วนเวลาเรามีความสุขเวลาเราสบาย แป๊บเดียวชั่วโมงสองชั่วโมงก็ผ่านไปแล้ว ดูนานาพิกาตใจ ดีสอง! ตายแล้วเป็นไปได้อย่างไร อย่างไม่รู้ อย่างไม่รู้ก็ตามการไม่มีเวลาที่มีสองอย่าง ไม่มีเวลาเพราะเพลิดเพลิน หรือนอนหลับก็อย่างหนึ่งซึ่งเป็นทางตัน ไม่มีเวลาเพราะไม่มีต้นหาอุปาทาน ก็อีกอย่างหนึ่ง เป็นทางไปสู่ความหลุดพ้น

เวลาขึ้นอยู่กับต้นหา ไม่มีต้นหาก็ไม่ถูกเวลา เบียดเบียน ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าจึงมีชื่ออย่างหนึ่งว่า อกาลิโก เป็นที่พึ่งได้ตลอดเวลา ขาดธรรมชาติก็ต้องทุกข์กับเวลาบ่อยๆ การบริหารเวลาเป็น คือรู้จักธรรมชาติของตน ธรรมชาติของหน้าที่ต่างๆ ธรรมชาติของโลกให้ดี

แล้วจัดการให้พอดีกับธรรมชาตินั้น แต่พอความอยาก
ครอบงำจิตก็ยุ่ง หากไม่วิ่งตามความอยาก ก็สบายไม่เครียด

ผู้ปฏิบัติธรรมอาจจะท้อใจว่าเมื่อไรจะได้ผลเป็นที่
พอใจสักที หลวงพ่อชาเปรียบเทียบกับเรื่องสั้นเรื่องยาว
คนเอามือล้วงไปในรู ทำไมรูนี้ลึกเหลือเกิน ล้วงเข้าไป
เท่าไรไม่ถึงที่สุดของรูสักที หลวงพ่อถามว่าทำไมเรา
ตำหนิแต่ว่ารูมันลึก และไม่คิดตำหนิว่าแขนเราสั้นเสีย
บ้าง

สรุปแล้วว่าเป็นเรื่องของต้นหา หน้าที่ของเรา
คือตั้งตนไว้ชอบ ตั้งใจศึกษาคำสอนให้เข้าใจ แล้วเพียร
ปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอและพอดี ไม่ต้องเป็นห่วงเรื่อง
เวลา เพียงแค่ทำถูกแล้วผลย่อมเกิดไม่เร็วก็ช้า แล้วแต่
เหตุปัจจัย เรียนรู้จากปัจจุบัน จิตใจเราก็จะเริ่มสงบ
เหมือนคนที่นั่งจากเงาตามตัว นั่งอยู่ในร่มไม้ เริ่มเรียนรู้
จากชีวิต จะเห็นว่าความรู้สึกต่างๆ อารมณ์ทั้งหลาย
ทั้งปวงในชีวิตมันเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ มันเป็นไปตาม
เหตุตามปัจจัยของมัน ให้เราฝึกเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
ก็ดีแล้ว เรียกว่า “สดใสในปัจจุบัน”



“ฉะนั้นผู้ที่ต้องการซาบซึ้งในความหมายของ
คำว่าสงบ ความผ่อนคลาย ความปลอดโปร่ง
ต้องหมั่นหาความจริงของชีวิต
ด้วยการใช้คำสอนของพระพุทธองค์
เป็นเครื่องมือเปิดเผยความอัศจรรย์ของ
ปัจจุบันขณะ”





ชยสาโรภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมธ ที่วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถิ่นเทศเป็น อนาคตาริก (ปะขาว) อยู่กับท่านอาจารย์สุเมธ ๑ พรรษา แล้วเดินทาง มายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัด อุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมี พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็น พระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัด อุบลราชธานี
ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

