

ทำไมเราต้องปฏิบัติธรรม

เมื่อครั้งหลวงพ่ocha สุภโท ยังมีชีวิตอยู่ มีพระเซนจากญี่ปุ่นมากราบนมัสการ ท่าน พอพบท่านก็ตั้งคำถามท่านเรื่องการปฏิบัติธรรมเลยว่า “ปฏิบัติไปทำไม ปฏิบัติเพื่ออะไร ทำไมจึงต้องปฏิบัติด้วย ปฏิบัติแล้วได้อะไร” หลวงพ่ocha ไม่ได้ตอบตรง ๆ แต่ถามกลับไ้ว่า “กินข้าวไปทำไม กินข้าวเพื่ออะไร ทำไมจึงต้องกินข้าว กินข้าวแล้วได้อะไร” ปรากฏว่าพระเซนรูปนั้นพอใจมากกับคำตอบ ซึ่งจริง ๆ แล้วไม่ใช่คำตอบ แต่เป็นการถามกลับ

สาเหตุที่พระญี่ปุ่นพอใจในคำตอบของหลวงพ่ocha ก็เพราะท่านชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมนั้นไม่ต่างจากการกินข้าว เพียงแต่ว่าการกินข้าวเป็นการบำรุงร่างกาย ส่วนการปฏิบัติธรรมเป็นการบำรุงจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ไม่น้อยไปกว่าการกินข้าว

ใคร ๆ คงไม่คาดคิดว่าหลวงพ่ocha จะถามกลับว่า กินข้าวไปทำไม ทำไมถึงกินข้าว ทั้งนี้ก็เพราะว่ามันเป็นเรื่องที่เราทำทุกวันจนลืมถามตัวเองว่ากินข้าวไปทำไม ที่จริงไม่ใช่เฉพาะกินข้าวอย่างเดียว มีกิจวัตรอีกมากมายที่เราทำในชีวิตประจำวันโดยไม่เคยถามเลยว่าทำไปทำไม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเราไม่ค่อยได้ไตร่ตรองในเรื่องที่สำคัญเท่าไร แต่พอพูดถึงการปฏิบัติธรรม กลับตั้งคำถามมากมาย

จริง ๆ แล้วการปฏิบัติธรรมนั้นสำคัญพอ ๆ กับการกินข้าว เพียงแต่คนเราไม่ได้ตระหนัก เพราะการปฏิบัติธรรมไม่ได้ส่งผลหรือเห็นอานิสงส์ทันทีเหมือนการกินข้าว แต่การปฏิบัติธรรมก็สำคัญพอ ๆ กับการกินข้าว เพราะถ้าขาดการปฏิบัติธรรมเมื่อไร ชีวิตก็เป็นทุกข์ไม่ต่างจากการไม่มีข้าวกิน หากเราไม่สนใจการปฏิบัติธรรม เวลาเมื่อไรมากระทบกับชีวิต จะทำให้เสียศูนย์ จิตใจจะเกิดทุกข์ และส่งผลร้ายกับเรา ทำให้เป็นบ้าได้

มีผู้คนมากมายพอไฟไหม้บ้าน ธุระกิจล้มละลาย หรือคู่รักตีจาก ก็เสียศูนย์จนคลุ้มคลั่ง ที่เป็นบ้าไปเลยก็มี บางคนถึงกับฆ่าตัวตาย นั่นเป็นเพราะใจย้อนกลับมาทำร้ายตัวเอง คนเราทุกวันนี้ไม่ค่อยมีความทุกข์กายเท่าไร เพราะเราอยู่ในยุคที่มีความสุขสบายเกือบทุกอย่าง บางคนแทบจะไม่ต้องรู้จักความหิวโหย ชีวิตประจำวันแทบจะไม่มีเหงื่อออก เพราะไม่ต้องใช้เรี่ยวแรงทำมาหากิน ไม่เหมือนสมัยปู่ย่าตายาย ที่ต้องออกแรงทำงานทั้ง

วัน แต่ถึงแม้ไม่ค่อยมีความสุขกาย แต่คนสมัยนี้มีความสุขใจเยอะมาก แล้วความสุขใจก็บั่นทอนสุขภาพเรา ทำลายความสัมพันธ์ในครอบครัว ทั้งหมดนี้เป็นเพราะเราไม่ได้ฝึกฝนจิตใจ

หลายคนตั้งคำถาม ทำไมต้องปฏิบัติธรรมในเมื่อฉันก็สบายดีอยู่แล้ว เขาพูดแบบนี้เพราะมักเห็นคนที่เข้าวัดปฏิบัติธรรมมักเป็นคนที่มีปัญหา เช่นป่วย เป็นมะเร็ง ครอบครัวล้มเหลว ธุรกิจล้มละลาย เป็นเพราะเข้าใจแบบนี้ จึงอยู่ในความประมาท หลายคนก็พูดว่า ทำไมต้องปฏิบัติธรรมในเมื่อทุกวันนี้ฉันก็สบายดีอยู่แล้ว อาตมาอยากจะถามกลับว่า คนที่พูดเช่นนี้มีความสุขจริงหรือเปล่า อาตมาสังเกตดู หลาย ๆ คน เวลาทำงานก็เครียด กลับบ้านก็กังวล กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เพราะห่วงงาน ห่วงลูก ห่วงทรัพย์สินสมบัติ หลายคนถึงกับกินยานอนหลับ หรือกินยาลดความเครียด

ทีนี้สมมติว่าเรามีความสุขจริง ๆ ธุรกิจรุ่งโรจน์ ครอบครัวอบอุ่น กินได้นอนหลับ คำถามก็คือ คนเหล่านี้ไม่ต้องปฏิบัติธรรมแล้วใช่ไหม อาตมาไม่แน่ใจ เพราะคนที่มีความสุขในวันนี้ ไม่ได้หมายความว่า พรุ่งนี้จะมีสุขด้วย วันนี้มีครอบครัวอบอุ่น ราบรื่น ไม่ได้แปลว่าพรุ่งนี้ชีวิตจะยังคงราบรื่น อบอุ่น วันนี้มีความสุข แต่แน่ใจได้อย่างไรว่าพรุ่งนี้จะไม่เป็นมะเร็ง หากพรุ่งนี้เขาพบว่าตัวเองเป็นมะเร็งระยะที่ 3 เขาจะยังคงมีความสุขอยู่ไหม วันนี้มีลมหายใจ ใช่ว่าพรุ่งนี้จะยังคงมีลมหายใจอยู่ มีภาษิตีเบตกล่าวไว้ว่า “ระหว่างพรุ่งนี้กับชาติหน้า ไม่มีใครรู้หรือกว่า อะไรจะมาก่อน”

บางคนมีชีวิตราบรื่น ตั้งแต่เล็กจนโต ครอบครัวก็มีความสุข วันหนึ่งพบว่าตัวเองเป็นมะเร็งลามไปถึงกระดูก ทั้งวันเอาแต่บ่นว่าอยากตาย อีกครอบครัวหนึ่ง สามีดูแลภรรยาและลูกดีมาก ครอบครัวก็อบอุ่น วันหนึ่งสามีเป็นมะเร็ง ไม่กี่เดือนต่อมาก็ตาย ภรรยารับไม่ได้ เสียศูนย์ไปเลย แม้จะกลับมาเป็นผู้เป็นคนได้ก็ต้องใช้เวลาเป็นปี แต่ทุกเช้าก็ยังทำอาหารให้สามีทาน โดยเอาอาหารมาวางบนโต๊ะที่มีแต่เก้าอี้ที่ว่างเปล่า ทุกวันก็จะโทรศัพท์ไปที่เบอร์ของสามี เพื่อจะได้ฟังเสียงของสามี ทั้งนี้เป็นเพราะเธอยอมรับไม่ได้ว่าสามีได้ตายไปแล้ว จึงยังคงทำเสมือนว่าสามียังมีชีวิตอยู่ ลูกสาวมีความสุขมาก เพราะแม่เอาแต่คิดถึงพ่อ จนลืมลูกไปเลย

เป็นเพราะไม่มีอะไรแน่นอน ความสุขวันนี้อาจกลายเป็นความทุกข์วันหน้า ดังนั้น เราจึงควรหันมาปฏิบัติธรรม ให้มีสติสัมปชัญญะ และปัญญาเอาไว้รับมือกับความผันผวนปรวนแปรที่อาจเกิดขึ้นกับเราหรือคนที่เรารักไม่วันใดก็วันหนึ่ง

อย่าประมาทหรือชะล่าใจว่าฉันมีความสุขแล้ว จะปฏิบัติธรรมไปทำไม มันไม่มีหลักประกันเลย ว่าพรุ่งนี้เราจะมีความสุข เราจะยังมีชีวิตอยู่ เคยคิดเคยเผื่อใจไว้บ้างไหม ว่าสักวันหนึ่ง เราอาจเป็นมะเร็ง สามิ ภรรยา ลูก อาจมีอันเป็นไป ทรัพย์สินเงินทอง อาจสูญเสีย ถูกทำลาย มันไม่แน่ใช่ไหม เมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๔๗ ที่ภูเก็ต พังงา เช้าวันนั้น แดดใส ฟ้าสวย ไม่มีใครคิดเลยว่าอีกไม่กี่นาทีก็นรกจะแตกเพราะสึนามิซัดกระหน่ำ

ถ้าเราตระหนักว่าชีวิตนี้ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน เราจำต้องเตรียมตัวเตรียมใจรับกับความผันผวนปรวนแปรในชีวิต สำหรับคนที่มีความทุกข์อยู่แล้วตอนนี้ ก็ยังต้องรีบปฏิบัติธรรม เวลาเราทุกข์ เรามักโทษคนอื่น แต่เราเคยหันมามองตัวเองไหมว่า ที่ทุกข์นี้อาจเป็นเพราะใจของเราเปิดรับเอาความทุกข์เข้ามา

มีเรื่องเล่าว่า มีภรรยาคนหนึ่งตื่นเช้าก็ลุกขึ้นมาบริหารกายในห้องนอน มองผ่านหน้าต่าง ก็เห็นราวตากผ้าของเพื่อนบ้าน จึงพูดขึ้นมาให้สามีที่กำลังนอนอยู่ว่า “คุณคูสิ บ้านนี้ซักเสื้อผ้าไม่สะอาดเลย ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน มีรอยด่าง บ้านก็รวย แต่ทำไมไม่ซักให้สะอาด” สามีฟังก็ไม่ว่าอะไร รุ่งขึ้นเธอก็บ่นเหมือนเดิม วันที่สามตื่นขึ้นมาเธอก็ทำเหมือนเดิม มองไปนอกหน้าต่าง แต่คราวนี้เธอแปลกใจว่า ทำไมเสื้อผ้าของบ้านนั้นสะอาดแล้ว จึงถามสามีว่า “คุณไปบอกบ้านนั้นหรือว่าซักผ้าไม่สะอาด” สามีตอบว่า “เปล่าหรอก ผมไม่ได้บอกเขา ผมเพียงแค่ใช้ดกระจกหน้าต่างบ้านของเราให้สะอาดเท่านั้น”

ภรรยานั้นเห็นว่าเสื้อผ้าของเพื่อนบ้านไม่สะอาด แต่ความจริงแล้วไม่ใช่หรอก มันเป็นเพราะกระจกบ้านของตัวเองต่างหากที่ไม่สะอาด เรื่องนี้สอนเราว่า เวลาเรามองว่าใครมีปัญหา นั้น บางครั้งปัญหาอาจอยู่ที่ตัวเราเอง แต่เรามักมองไม่ค่อยเห็น พอใจเราเป็นลบ เราก็มองคนอื่นเป็นลบ แน่แน่นอนบางครั้งคนอื่นที่อยู่รอบตัวเรา เช่น เจ้านาย สามี เพื่อนร่วมงาน ก็มีสวนเป็นปัญหาค้าง แต่ถ้าเราไม่เปิดใจรับเอาสิ่งเหล่านี้เข้ามาทิ่มแทงใจเรา เราก็ไม่ทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “มือที่ไม่มีแผล จับต้องยาพิษก็ไม่อันตราย” แต่ถ้ามีแผลเมื่อไร แล้วไปถูกต้องยาพิษเข้า อันตรายก็เกิดกับตัว ใจเราก็คงเช่นกัน ถ้าใจเรามีแผลอะไรต่ออะไรแม้เล็กน้อยมากระทบก็เจ็บ เวลาเรามีแผล แม้แต่ยอดหญ้ามาถูกต้องเรายังรู้สึกเจ็บเลยใช่ไหม

ที่จริงเวลาใครต่อว่าตำหนิเรา ถ้าเราไม่เอาใจไปรับ ก็ไม่เจ็บ สมมุติว่าเราเดินเล่นในสวนมะพร้าว มีลิงเกรตัวหนึ่งขว้างมะพร้าวใส่เรา ถ้าเราเห็น เราจะเอาตัวเข้าไปรับไหม คนที่มีสติดีก็ต้องพยายามหลบหลีกมะพร้าวทั้งนั้น แต่เวลามีคนสาธยายคำตำหนิเราทำไมเราไม่หลบ ทำไมจึงเอาใจรับ

หลวงพ่อบุญมาเคยกล่าวว่า เวลาใครตำหนิเราว่าเป็นหมาเป็นหมู ก่อนจะโกรธให้เราคลำดูที่ก้นก่อนว่ามีหางงอกออกมาหรือไม่ ถ้าไม่มีหางก็อย่าไปโกรธเขา ถ้าโกรธแสดงว่าเรายอมรับว่าเป็นอย่างที่เขาว่าจริง ๆ

ถ้าถึงขว้างมะพร้าวใส่เรา แทนที่เราจะหลบ กลับเอาตัวเข้าไปรับแล้วเจ็บ อย่างนี้จะโทษใคร คำตำหนิที่พุ่งมาหาเรา ถ้าเราหลบหลีก ไม่เอาใจไปรับ เราก็ไม่ทุกข์ คำตำหนินั้นเหมือนจดหมาย ถ้าเอาไปหย่อนในตู้ไปรษณีย์แล้วไม่มีผู้รับ สุดท้ายจดหมายนั้นก็ทิ้ง กลับมายังผู้ส่งหรือเจ้าของ ฉันใดก็ฉันนั้น คำตำหนิถ้าเราไม่รับไว้ มันก็จะกลับไปหาคนตำหนิ ดังนั้นเราอย่าไปรับเอามาทิ่มแทงใจเรา

ท่านอาจารย์ชยสาโรเคยกล่าวว่า “โลกนี้ไม่มีสิ่งใด ไม่มีคนใด จะบังคับให้เราทุกข์ได้ มีแต่สิ่งที่ชวนให้เราทุกข์ ชวนให้เราพอใจ ชวนให้เราไม่พอใจ มันมาเชิญเรา เราจะรับเชิญหรือไม่รับเชิญ มันเป็นเรื่องของเรา เขาบังคับไม่ได้” เมื่อมีอะไรมาชวนให้ทุกข์ เราเลือกได้ว่าจะรับคำชวนหรือไม่ เราไม่รับก็ได้ เป็นสิทธิของเรา จึงพูดได้ว่าคนเราทุกข์เพราะใจเรามีส่วนร่วมมิดด้วย ความเจ็บ ความป่วยก็เช่นกัน โรคภัยไข้เจ็บทำให้กายป่วยแต่ที่ทุกข์ใจด้วยก็เพราะใจไปผสมโรงด้วย

คุณป้าคนหนึ่งไม่สบายไปหาหมอหลายครั้ง ไม่รู้ว่าเป็นอะไร วันหนึ่งหมอบอกว่าป้าเป็นมะเร็งตับนะ อยู่ได้ไม่เกิน ๓ เดือน ป้าตกใจมาก กลับบ้านก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ ทั้งตื่นตระหนกและหมดอาลัยตายอยากในชีวิต อยู่ได้แค่ ๑๒ วันก็ตาย อย่างนี้เรียกว่าตายเร็วเพราะวิตกกังวลสารพัด บางคนป่วยเป็นมะเร็ง หมอบอกว่าอยู่ได้ ๓ เดือน แต่อยู่ได้ ๓-๕ ปีก็มี ดังนั้นความเจ็บป่วยนั้นมันไม่ใช่เรื่องของกายอย่างเดียว ใจก็สำคัญด้วย

หากวิตกกังวลแทนที่จะมีสติ ปล่อยให้ใจฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ นานา ก็จะตายเร็ว ถ้าไม่ยอมตายเร็ว ก็ควรหันมาปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม ส่วนหนึ่งก็เพื่อฝึกจิตเพื่อให้มีสติและปัญญา ปฏิบัติธรรมเพื่อรักษาจิต ดูแลใจไม่ให้ปรุ่งแต่ง ไม่เผลอรับคำเชิญของสิ่งต่าง ๆ ที่มาชวนให้เป็นทุกข์ กายป่วยแต่ใจไม่ป่วยก็ได้ ทรัพย์สมบัติสูญเสียไป ใจไม่เสียศูนย์ก็ได้ คนรักตายจากไปแต่ใจเป็นปกติก็ทำได้เช่นกัน ถ้าเราปฏิบัติธรรมจนเกิดปัญญา แม้มีสิ่งร้าย ๆ มากระทบ เราไม่เพียงปกติเท่านั้น แต่กลับจะเข้มแข็งกว่าเดิมด้วย

มีคุณแม่ท่านหนึ่งเล่าว่า หลายปีก่อน ลูกชายขอไปเรียนต่อที่อินเดีย เขาเป็นเด็กดี มีความรับผิดชอบสูง แม่จึงอนุญาตให้ไป แต่ไปอินเดียได้ไม่กี่เดือนลูกก็เกิดอุบัติเหตุจมน้ำตาย แม่เศร้าโศกเสียใจมาก และรู้สึกผิดด้วย เอาแต่โทษตนเองว่าทำให้ลูกตาย เธอเสียศุนย์มาก ทำการทำงานไม่ได้เลย แทบไม่เป็นผู้เป็นคน ต่อมามีคนชวนให้เธอไปปฏิบัติธรรม เมื่อได้มีโอกาสฟังธรรม จึงเข้าใจว่า แต่ละคนมีกรรมเป็นของตน และได้ตระหนักว่า ความตายและการสูญเสียพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดา ทำให้คลายความเศร้า ขณะเดียวกันเมื่อได้เจริญสติ เวลาที่มีความรู้สึกผิดเกิดขึ้น ก็ดูมัน ไม่กดข่มผลักไสมัน ในที่สุดความรู้สึกผิดก็ไม่มารบกวนจิตใจต่อไป ทำให้จิตใจมีความสงบเย็น เป็นความสุขที่ไม่เคยประสบมาก่อน

การปฏิบัติธรรมทำให้คุณแม่ท่านนี้กลับมาใช้ชีวิตได้เป็นปกติ เข้มแข็งและมีความสุขกว่าเดิม เธอบอกว่าขอบคุณความตายของลูกที่ทำให้แม่เห็นธรรมะ อย่างนี้เรียกว่าเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี จะทำอย่างนั้นได้ต้องอาศัยธรรมะ หลายคนเข้าหาธรรมะเพราะเป็นมะเร็ง เพราะกลัวตาย แต่พอมาสนใจธรรมะ จึงรู้ว่าความเจ็บป่วยไม่ใช่เรื่องร้ายเสมอไป อีกทั้งสมาธิภาวนายังทำให้พบความสุขสงบเย็นอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน

การปฏิบัติธรรมหรือการทำบุญ ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าเราจะไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่เจอความพลัดพราก สูญเสีย บางคนทำบุญสม่ำเสมอมาตลอด วันหนึ่งเป็นมะเร็ง ก็ตัดพ้อต่อว่า ทำไมฉันเป็นมะเร็ง ทั้งที่ทำบุญมาตลอดชีวิต ?

การรักษาศีลและทำบุญ ทำให้เกิดสุขก็จริง แต่ก็ป้องกันความทุกข์ได้ระดับหนึ่งไม่ถึงกับป้องกันได้ทั้งหมด ถ้าเราถือศีล ๕ ไม่กินเหล้า เรามีสติสัมปชัญญะ ก็จะไม่เกิด

อุบัติเหตุกับเราง่าย ๆ โอกาสที่จะขับรถชนต้นไม้หรือแท็กโค้งจนพิการมีน้อยมาก แต่บางครั้งอาจจะมีรถคันอื่นแล่นมาชนรถเราได้เหมือนกัน

ประมาณ ๔๐ ปีก่อน เกิดไฟไหม้ใหญ่ที่กลางเมืองสุรินทร์ ผู้คนสิ้นเนื้อประดาณับพัน บางคนตัดพ้อว่าทำบุญมามาก ทำไมบุญไม่รักษา ธรรมไม่คุ้มครอง บางคนเสื่อมศรัทธาในการทำบุญทำทานไปเลย ถึงกับบอกว่าจะไม่เข้าวัดแล้ว หลวงปู่ดูลย์ อตุโล เจ้าอาวาสวัดบูรพาราม ซึ่งอยู่กลางเมืองสุรินทร์ ได้ยิน จึงพูดเตือนสติว่า “ไฟมันทำตามหน้าที่ของมัน ธรรมะไม่ได้ช่วยใครในลักษณะนั้น หมายความว่า ความอันตราย ความวิบัติ ความเสื่อมสลาย ความพลัดพรากจากกัน สิ่งเหล่านี้มันมีประจำโลกอยู่แล้ว ที่นี้ผู้มีธรรมะ ผู้ปฏิบัติธรรมะ เมื่อประสบกับภาวะเช่นนั้นแล้ว จะวางใจอย่างไรจึงไม่เป็นทุกข์ อย่างนี้ต่างหาก ไม่ใช่ธรรมะช่วยไม่ให้แก่ ไม่ให้ตาย ไม่ให้หิว ไม่ให้ไฟไหม้ ไม่ใช่อย่างนั้น”

คนที่ปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงธรรมจะไม่คาดหวังว่าเหตุร้ายเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นกับตน เพราะเขารู้ว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา แต่เขาจะสนใจว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์ เมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้น

การเจริญสติ ทำสมาธิภาวนา มีประโยชน์มากมาย อาทิ

๑. ทำให้เราปล่อยวางได้ในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และไม่กังวลกับเรื่องในอนาคต
๒. ทำให้เห็นความจริงของชีวิตว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ไม่มีใครหนีพ้นได้

๓. เราจะต้องพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจ มีความสูญเสียเป็นธรรมดา

๔. เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

๕. เห็นความสำคัญของการเตรียมตัวเตรียมใจสร้างความดี

๖. เห็นทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้ลดความยึดมั่นถือมั่นลงไปได้

การปฏิบัติธรรมทำให้เห็นจริงว่า ทุกอย่างเป็นทุกข์ ถ้าหวังสุขจากอะไรก็ตาม เราจะผิดหวังในที่สุด ถ่านที่กำลังติดไฟอยู่ร้อนเป็นธรรมดา ถ้าเรากำมันไว้ เราก็เป็นทุกข์ ไข้ไหม เศษแก้วบนถนน ถ้าเราเดินไปเหยียบแล้วเจ็บ เราจะโทษเศษแก้ว หรือควรโทษตัวเอง ก้อนหินใหญ่ ถ้าเราแบกไว้มันก็หนัก จะบอกให้มันอย่าหนัก เราทำได้ไหม สิ่งเดียวที่เราทำได้ ถ้าไม่อยากเป็นทุกข์ ก็คือวางมันลง โลกนี้เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่อาจควบคุมบังคับให้ถูกใจเราได้ เราเปลี่ยนโลกไม่ได้ แต่เราปรับใจเราได้ คือปรับใจไม่ให้ยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ เห็นถ่านร้อน ๆ ก็ไม่กำมันเอาไว้ เห็นเศษแก้วบนถนน ก็

ไม่เดินเตะมัน เห็นก้อนหินใหญ่ ก็ไม่แบกมัน ด้วยวิธีนี้เท่านั้นเราจึงจะไม่ทุกข์ เรียกว่า
ตัวอยู่ในโลก แต่ใจอยู่นอกโลก

ถ้าถามว่าจะปฏิบัติธรรมอย่างไร อันที่จริงทาน ศีล ภาวนา ก็เป็นการปฏิบัติธรรม
อยู่แล้ว แต่ถ้าพูดให้แคบลง การปฏิบัติธรรม คือ คือการฝึกจิตฝึกใจ หมั่นมองตน รู้กาย
และใจ ด้วยสติ มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มองอะไรก็เห็นเป็นธรรม

เมื่อมองตนก็รู้กายรู้ใจ เมื่อมองโลกภายนอกก็เห็นธรรม

มองตนด้วยสติ มองโลกภายนอกให้เป็นก็เกิดปัญญา

เวลามองตนเพื่อให้รู้กายใจ ต้องใช้สติ

เมื่อกายเคลื่อนไหว ก็รู้ว่ากายเคลื่อนไหว เดินก็รู้ว่าเดิน

เมื่อใจคิดนึก ก็รู้ว่าใจคิดนึก

เมื่อรู้แล้ว ก็ปล่อยวาง

ตัวอยู่ที่ไหน ใจก็อยู่ตรงนั้น คืออยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่เวลาทำงานก็คิดถึงลูก แต่
เวลาอยู่กับลูกก็คิดถึงงาน แต่ถ้ามีสติ เวลาทำงานใจก็อยู่กับงาน แต่ก็ไม่ลืมตัวหลงอยู่ใน
งาน ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ เวลากลับบ้านคุยกับลูก ใจก็อยู่กับลูก ไม่คิดเรื่องอื่น

การอยู่กับปัจจุบันนั้นไม่ได้หมายความว่าห้ามคิดเรื่องอดีต คิดได้แต่ให้คิดอย่างมี
สติ ไม่ปล่อยให้อดีตมาทิ่มแทงใจ

การปฏิบัติธรรม ไม่ปฏิเสธการมองออกนอกตัว แต่ต้องมองด้วยปัญญา มีการคิด
อย่างแยบคาย

ถ้าเราปฏิบัติธรรม เราจะสามารถมองเห็นธรรมจากทุกสิ่งได้

ในสมัยพุทธกาล มีสามเณรรูปหนึ่ง เดินตามพระสารีบุตรไปบิณฑบาตตอนเช้า
ระหว่างทางผ่านทุ่งนา เห็นชาวนากำลังไถนาไถนา เมื่อเข้าไปในหมู่บ้าน เห็นช่างไม้
กำลังถากท่อนไม้ทำด้ามจอบ เสียม เดินต่อไปเห็นช่างธนูกำลังดัดคันธนูอยู่ ท่านได้คิดว่า
แม้แต่สิ่งที่ไม่มีความตั้งใจ เช่น น้ำ ไม้ เรายังสามารถดัดแปลงให้เกิดเป็นประโยชน์ได้ แล้ว
คนเราซึ่งมีความตั้งใจ ทำไมจะฝึกให้ประเสริฐไม่ได้ สามเณรยังมองต่อไปว่า ชาวนา ชาวไร่
ช่างไม้ มุ่งดัดแปลงควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่นอกตัวให้เกิดประโยชน์ได้ แล้วบัณฑิตละ ควร
จะทำอะไร ก็ได้คำตอบว่า หน้าที่ของบัณฑิตคือเปลี่ยนแปลงหรือฝึกฝนตน

เมื่อคิดได้อย่างนั้น สามเณรก็เกิดแรงบันดาลใจ อยากฝึกตน จึงขอพระสารีบุตร กลับไปวัดเพื่อบำเพ็ญภาวนาในวิหาร จนบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในเช้าวันนั้น

ขอให้สังเกตว่าท่านไม่ได้คติธรรมจากใคร แต่ได้จากชาวนา ช่างไม้ ช่างธนู ได้จาก เหตุการณ์ที่แสนธรรมดาสามัญ เรื่องนี้ชี้ว่าทุกอย่างสอนธรรมได้ทั้งนั้น บางท่านบรรลุ ธรรมจากการได้เห็นดอกบัวที่ร่วงโรย จนเห็นไตรลักษณ์

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโตเคยกล่าวว่า “ธรรมะนั้นมีอยู่ทุกหย่อมหญ้าสำหรับผู้มี ปัญญา” คำพูดนี้เกิดขึ้นเนื่องจากสมเด็จพระมหาวิรรวงศ์ (อ้วน ติสโส) สงสัยว่าหลวงปู่มั่น เรียนปริยัติธรรมน้อย เอาแต่อยู่ป่า แต่ทำไมจึงรู้ธรรมได้ลึกซึ้ง

สมเด็จพระสังฆราชท่านเป็นเจ้าคณะมณฑลอุบลราชธานี ท่านเห็นว่าปริยัติธรรม เป็นเรื่องสำคัญที่พระต้องเรียน ตัวท่านเองก็เรียนถึงประโยค ๕ ตอนนั้นท่านไม่ชอบพระ ป่าเฒ่ามาก ๆ โดยเฉพาะพระป่าสายหลวงปู่มั่น หลวงปู่สิงห์ ชันตยาโคโม เพราะพระ เหล่านี้ไม่ยอมเรียนหนังสือ และไม่อยู่วัดเป็นหลักเป็นแหล่ง รุดงค์จาริกในป่าเป็นอาจิณ คราวหนึ่งหลวงปู่สิงห์กับคณะรุดงค์มาถึงอำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี เจ้า คณะมณฑลจึงสั่งเจ้าคณะอำเภอ ให้บอกชาวบ้านว่า ขับไล่คณะพระรุดงค์กลุ่มนี้ออกไป จากอำเภอ แต่ชาวบ้านไม่ทำ

สมเด็จพระมหาวิรรวงศ์แต่เดิมท่านไม่เห็นว่าการทำงานภาวนามีประโยชน์อะไร กระทั่งวันหนึ่งท่านล้มป่วย รักษาเท่าไรก็ไม่หาย ต่อมาพระอาจารย์ลี ธมฺมธโร และพระ อาจารย์ฝั้น อาจาโร ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่น ช่วยรักษาท่านให้หายจากโรค โดยใช้ สมาธิภาวนาและสมุนไพร ปรากฏว่าท่านหายอย่างอัศจรรย์ จึงแปลกใจและประทับใจ มาก ท่านถึงกับกล่าวว่า “ตลอดชีวิตของเรา เราไม่เคยนึกมาก่อนเลยว่า สมาธิภาวนาจะ มีประโยชน์ถึงเพียงนี้

น่าคิดนะ สมเด็จพระมหาวิรรวงศ์ เป็นพระผู้ใหญ่ มีความรู้สูงด้านปริยัติธรรม แต่ ไม่เคยเชื่อเลยว่า สมาธิภาวนาจะมีคุณค่ามาก เมื่อเห็นประโยชน์ของสมาธิภาวนาด้วย ตนเอง ท่านจึงเริ่มทำสมาธิภาวนา และมีศรัทธาในหลวงปู่มั่น ต่อมาเมื่อได้เจอหลวงปู่ มั่น ท่านจึงถามว่าหลวงปู่มั่นว่า ในเมื่อหลวงปู่มั่นไม่ได้เรียนหนังสือมากมาย ทำไมจึงสอน ธรรมะได้ลึกซึ้ง หลวงปู่มั่นจึงตอบพูดว่า “ธรรมะนั้นมีอยู่ทุกหย่อมหญ้าสำหรับผู้มี ปัญญา”

เราสามารถเห็นธรรมได้จากทุกสิ่ง เมื่อเราเปิดใจรับรู้ทุกสิ่งอย่างมีโยนิโสมนสิการ ถ้าเราครองตนด้วยสติ ก็จะเห็นกายและใจตามที่เป็นจริง และเมื่อเรามองโลก เราก็จะเกิดปัญญาเห็นธรรม

เราจะเห็นกายและใจตามจริงได้อย่างไร ก็เริ่มจากการปฏิบัติ ซึ่งมีหลายวิธี หลักใหญ่ ๆ คือ เจริญสติปัฏฐาน 4 ได้แก่

กายานุปัสสนา คือ เห็นกายในกาย

เวทนานุปัสสนา คือ เห็นเวทนาในเวทนา

จิตตานุปัสสนา คือ เห็นจิตในจิต

ธัมมานุปัสสนา คือ เห็นธรรมในธรรม

อธิบายสั้น ๆ คือ เห็นกายว่าเป็นกาย ไม่ใช่เห็นกายว่าเป็นเรา เวลาเราเดิน หากเดินอย่างมีสติจะเห็นว่ากายเดิน ไม่ใช่ “ฉัน” เดิน

เวทนาเกิด ก็เห็นเป็นเวทนา ไม่ใช่เห็นว่าฉันปวด คนเราเวลาปวดก็จะรู้สึกว่ายฉันปวด ๆ แต่ที่จริงเมื่อเจริญสติก็จะเห็นว่า การปวดเป็นอาการปวด ไม่ใช่ฉันปวด เวลาโกรธก็เห็นว่ามีความโกรธเกิดขึ้น ไม่ใช่ฉันโกรธ

ปฏิบัติธรรมไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อเห็นสีหรือแสงข้างนอก ถ้าเป็นการภาวนาที่แท้จริงเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ วิธีการก็คือเห็นกายและใจตามที่เป็นจริง ด้วยการเจริญสติ ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดปัญญา ถ้าเราเกี่ยวข้องกับโลกภายนอก ตาหู หูฟัง เมื่อเกิดโยนิโสมนสิการ ก็เกิดปัญญา

การปฏิบัติธรรมนั้นสามารถทำได้หลายวิธี มีรูปแบบการปฏิบัติ เช่น ตามลมหายใจ เดินจงกรม ยกมือเคลื่อนไหว ดูท้องพองยุบ หรือไม่มีรูปแบบก็ได้ เป็นการปฏิบัติที่กลืนกับชีวิตประจำวัน เป็นการเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกอย่างมีสติ มีปัญญา ทั้งสองวิธีล้วนมีความสำคัญ บางคนไปเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมหมายถึงการเดินจงกรม นั่งสมาธิตามลมหายใจ เท่านั้น ทำอย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม อันนี้เป็นความเข้าใจที่ผิด

หลวงพ่อบุญมาเล่าว่า ท่านเคยไปปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่กีนรี หลวงพ่อบุญมาตั้งใจปฏิบัติมาก เดินจงกรม และนั่งสมาธิทั้งวัน แต่ก็อดแปลกใจไม่ได้ว่า หลวงปู่กีนรีวัน ๆ ไม่ค่อยเดินจงกรม ไม่ค่อยนั่งสมาธิเลย ทำโน่นทำนี่ เกือบตลอดเวลา แล้วท่านจะเห็นอะไร แต่หลังจากที่ได้อยู่ปฏิบัติกับหลวงปู่กีนรี และได้ฟังธรรมอันลุ่มลึกจากท่าน หลวงพ่อ

ซาก็รู้ว่าเป็นความเขลาของท่านเองที่คิดเช่นนั้น ท่านพูดถึงบทเรียนที่ท่านได้จากประสบการณ์ครั้งนั้นว่า

“เรามันคิดผิด หลวงปู่ท่านรู้อะไร ๆ มากกว่าเราเสียอีก คำเตือนของท่านสั้น ๆ และไม่คอยมีให้ฟังบ่อยนัก เป็นสิ่งที่ลุ่มลึก แฝงไว้ด้วยปัญญาอันแนบคาย ความคิดของครูบาอาจารย์กว้างไกลเกินปัญญาเราเป็นไหน ๆ ตัวแท้ของการปฏิบัติคือความพากเพียร กำจัดอาสวกิเลสภายในใจ ไม่ใช่ถือเอาการกายนอกร่างของครูบาอาจารย์เป็นเกณฑ์”

ท่านมาได้ตระหนักชัดอีกครั้งว่า การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ได้อยู่ที่รูปแบบ แต่อยู่ที่การวางใจให้ถูกต้อง ไม่ว่าทำอะไร ก็สามารถเป็นการภาวนาได้

คราวหนึ่งท่านนั่งปะชุนจีวรที่ชาดวัน ใจนั้นนึกถึงการภาวนาอยู่ตลอดเวลา อยากรีบปะชุนให้เสร็จเร็ว ๆ เพื่อจะได้ไปภาวนาต่อ ขณะนั้นเองหลวงปู่กิริเดินผ่านมาสังเกตเห็นอาการของพระหนุ่ม จึงพูดขึ้นมาว่า

“ท่านชา จะรีบร้อนไปทำไมเล่า”

“ผมอยากให้เสร็จเร็ว ๆ ครับหลวงปู่”

“เสร็จแล้วท่านจะทำอะไรล่ะ”

“จะไปทำอันนั้นอีก”

“ถ้าเสร็จอันนั้นแล้ว ท่านจะทำอะไรอีกล่ะ”

“ผมก็จะทำอย่างอื่นอีก”

“เมื่อทำอย่างอื่นเสร็จแล้ว ท่านจะไปทำอะไรอีกเล่า”

เมื่อเห็นว่าใจของหลวงพ่อชาไม่ได้อยู่กับงานที่กำลังทำ แต่คิดถึงงานชิ้นอื่น ๆ ที่อยู่ข้างหน้า และรีบร้อนจะทำให้เสร็จไว ๆ ทั้งหมดนี้ก็เพื่อไปภาวนาต่อ หลวงปู่กิริจึงเตือนว่า

“ท่านชา ท่านรู้ไหม นั่งเย็บผ้าผืนนี้ก็ภาวนาได้ ท่านดูจิตตัวเองสิว่าเป็นอย่างไร แล้วก็แก้ไขมัน ท่านจะรีบร้อนไปทำไมเล่า ทำอย่างนี้เสียหายหมด ความอยากมันเกิดขึ้นท่วมหัว ท่านยัง 모르เรื่องของตนอีก”

คำพูดของหลวงปู่กิริกระตุ้นใจของหลวงพ่อชาอย่างแรง ทำให้ท่านได้สติ และเกิดความเข้าใจชัดเจนว่า ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ทำอะไร ก็ภาวนาได้ทั้งนั้น ขอให้หมั่นดูใจของ

ตนอย่างต่อเนื่อง จนเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม นี่เป็นบทเรียนที่ประทับใจท่านมาก และถือเป็นหลักปฏิบัติของท่านตลอดมา

เมื่อท่านไปตั้งสำนักปฏิบัติธรรมที่หนองป่าพง จึงทำให้มีกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง และมีเรื่องเล่าว่า ตอนนั้นหลวงพ่อบุญมาอยู่มากแล้ว มีเด็กหนุ่มมาถามท่านว่า “ทำไมพระจึงไม่นั่งสมาธิ” พ่อบุญมาได้ฟังน้ำเสียงแล้วรู้ว่า ไม่ได้ถามเพราะต้องการคำตอบที่แท้จริง ท่านจึงตอบว่า “นั่งอย่างเดียวมันถ่ายไม่ออกวะ จะนั่งอย่างเดียวก็ไม่ได้ มันต้องปฏิบัติกับการทำงานด้วย” และท่านก็บอกว่า “การปฏิบัติธรรมมันต้องมาดูกายและใจ” ไม่ว่าทำอะไร ต้องให้รู้ทันกายและใจ ทำงานก่อสร้างก็เป็นการปฏิบัติธรรมได้ อันนี้สำคัญมาก เดียวนี้นักปฏิบัติธรรมจำนวนมากคิดอย่างเดียวว่า เวลาปฏิบัติธรรมจะต้องเข้าวัด จะต้องหลบลิ้นหน้าผู้คน โดยไม่คิดว่า การอยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติธรรมได้

อยู่บนท้องถนน รถติดก็กำหนดลมหายใจไปด้วย หรือเวลาเจอไฟแดง หงุดหงิด ขึ้นมาก็ปฏิบัติธรรมได้ ถามว่าเวลารถติดทำไมถึงหงุดหงิด นั่นก็เพราะใจมันไปอยู่ที่จุดหมายปลายทางแล้ว ใจมันอยู่ข้างหน้าแล้ว ใจไม่อยู่กับปัจจุบัน จึงกลัวไปไม่ทัน กลัวไม่ทันประชุม เป็นต้น ดังนั้นให้พาใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน จะตามลมหายใจด้วยก็ได้ การปฏิบัติธรรมก็คือ ติดไฟแดงทำอย่างไรจะไม่หงุดหงิด ทำอย่างไรเวลาถูกต่อว่าจะไม่หงุดหงิด เวลาเสียเงินจะไม่โมโห เวลาเงินหายก็หายแต่เงิน แต่ใจไม่หาย ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็เรียกว่าปฏิบัติธรรมแล้ว

มีโยมคนหนึ่ง บรรณาธิการพระรูปหนึ่ง เพราะเห็นสีกาคนหนึ่งมาอยู่กับพระรูปนี้ เธอจึงไปกระซิบบอกพระรูปนี้ว่า ไม่ดีนะที่อยู่กับสีกาสองต่อสอง พระรูปนี้ก็ไปบอกใครต่อใครว่าผู้หญิงคนไหนมาเตือนท่านนั้น ชอบท่านแต่ท่านไม่ชอบด้วย ก็เลขาเรื่องมาต่อว่าท่าน ผู้หญิงคนนั้นโกรธมาก มาปรึกษาอาตมา อาตมาจึงตอบไปว่า นั่นแหละคือสิ่งที่มาฝึกใจเรา การรับมือกับความเข้าใจผิดคือการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง คำพูดของพระรูปนี้เป็นเพียงโลกธรรมอย่างหนึ่ง ในเมื่อคุณไม่ได้ทำผิดหรือไม่ได้ทำอย่างที่เขาว่า แล้วคุณจะทำอะไรไปทำไม ปล่อยวางเสีย เมื่อคุณหวังดี แต่ท่านไม่เข้าใจ กลับมาว่าร้ายคุณ ก็ให้ถือว่าเป็นโลกธรรมที่ไม่ควรใส่ใจมาก

โยมคนนี้ชอบปฏิบัติธรรมมาก แต่การปฏิบัติธรรมของเธอติดที่รูปแบบ อาตมาจึงบอกว่า คำต่อนานินทา หากเราตระหนักว่าเป็นธรรมดาโลก เป็นโลกธรรม ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมแล้ว เราต้องเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่การนั่งหลับตา ไม่ใช่ว่าต้อง

เดินจงกรมเพียงอย่างเท่านั้น แต่หมายถึงการวางใจถูกต้องไม่ว่ามีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรมากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราก็ปล่อยวางได้ เห็นว่าเป็นธรรมดาโลก ถ้าวางใจเป็น มีอะไรมากระทบ ใจเราไม่ทุกข์

ไม่ว่าจะปฏิบัติธรรมในรูปแบบ หรือนอกรูปแบบ ถ้าทำแล้วความเห็นแก่ตัวไม่ลดลง ต้องสันนิษฐานว่า ปฏิบัติธรรมผิด นักปฏิบัติธรรมจำนวนไม่น้อย เมื่อปฏิบัติธรรมไปนาน ๆ ก็กลายเป็นคนไม่มีน้ำใจ เห็นแก่ตัว คิดถึงแต่ตนเอง ไม่คิดถึงส่วนรวม นี่แสดงว่าปฏิบัติธรรมผิด

ถ้าไปปฏิบัติธรรมที่วัด แล้วไม่ช่วยงานในวัดเลย เพราะกลัวว่าใจจะไม่สงบ แสดงว่าปฏิบัติธรรมไม่ถูก เพราะหากปฏิบัติธรรมถูกต้อง ไม่ว่าอยู่ที่ไหนหรือทำอะไร ใจก็จะ เป็นปกติได้ ไม่ใช่ว่าจะสงบเมื่ออยู่ในกุฏิ คนที่ใจสงบเมื่ออยู่ในกุฏิ ถึงไม่ปฏิบัติธรรมก็ทำได้ มีบางคนมาวัดด้วยความจำเป็น อยู่ไป ๆ รู้สึกสงบดี ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมเลย นั่นเป็นเพราะธรรมชาติช่วยกล่อมเกลา

แต่การปฏิบัติธรรมนั้น จุดมุ่งหมายก็เพื่ออยู่กับโลกที่วุ่นวายได้โดยใจไม่ทุกข์ แล้วยังได้ธรรมด้วย เพราะเกิดปัญญาจากทุกสิ่งที่มากระทบด้วย

ถ้าปฏิบัติธรรมถูก อะไรมากระทบ ใจก็ไม่กระเทือน เสียงดังขนาดไหนใจก็ไม่ หงุดหงิด แม้คำที่ขายของอยู่ในตลาดเสียงดังรอบตัวขนาดไหนเขาก็อยู่ได้เป็นปกติ แต่ทำไมนักปฏิบัติธรรม เมื่อเกิดเสียงดังจึงหงุดหงิด ว้าวุ่นใจ กลายเป็นคนอ่อนแอไป อ่อนแอกว่าคนที่ไม่ปฏิบัติเสียอีก ปฏิบัติธรรมแล้วใจต้องเข้มแข็งขึ้น มีอะไรมากระทบ ใจก็ไม่กระเทือน

ตัวบ่งชี้ว่าปฏิบัติธรรมผิดคือ ๑. ความเห็นแก่ตัวไม่ลดลง ๒. ไม่รู้จักเกี่ยวข้องกับ โลกภายนอกอย่างถูกต้อง

มีนักปฏิบัติธรรมคนหนึ่ง ไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัด วันหนึ่งพยาบาลได้โทรศัพท์ถึง เธอ บอกว่าน้องชายของเธอป่วยหนัก จริง ๆ น้องชายของเธอป่วยมานานแล้ว เป็น มะเร็งที่คอ นิ่งไม่ได้ ต้องนอนคุยกัน พยาบาลก็ดูแลอย่างดี กระทั่งเขากลับบ้านได้ แต่ไม่มีใครดูแล แฟนสาวก็มาดูแลผู้ชายคนนี้ พี่สาวก็ไล่ไป บอกว่ายังไม่ได้แต่งงานกัน มาอยู่ด้วยกันได้อย่างไร บอกว่าผิดศีลข้อที่ 3 พยาบาลจึงบอกว่า “จ้ะพี่สาวมาดูแลได้ไหม” พี่สาวก็บอกว่าไม่หอรอก เพราะเขาทำกรรมของเขา เขาต้องใช้กรรมของเขาเอง ฉันไม่ไป ช่วยเขาหอรอก ฉันจะปฏิบัติธรรมของฉันต่อไป

ถามว่า ปฏิบัติธรรมแบบนี้ถูกต้องไหม จริงๆ แล้วการดูแลน้องชาย ก็เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง ปฏิบัติธรรมทั้งการเจริญสติ และเจริญเมตตากรุณา แต่ปฏิบัติธรรมในความเข้าใจของพี่สาวคนนี้คือ ปฏิบัติในวัดเท่านั้น แถมเป็นการหนีปัญหาหลบเลี่ยงหน้าที่ด้วยซ้ำ เดียวนี้มีคนคิดแบบนี้กันเยอะ อย่างนี้เรียกว่าปฏิบัติธรรมแบบไม่มีน้ำใจ แม้กระทั่งกับน้องชายของตนเอง

นักปฏิบัติธรรมต้องฉลาด และต้องมั่นใจในธรรมะที่เราปฏิบัติ บางคนบอกว่าฉันไม่กล้าช่วยใครหรอก เพราะถ้าช่วยแล้ว เจ้ากรรมนายเวรของคน ๆ นั้นจะมาเล่นงานฉันแทน คิดแบบนี้ก็มี ถ้าปฏิบัติธรรมแล้วคิดแบบนี้ จิตใจก็ไม่เจริญอกงาม บ้านเมืองก็ไม่ได้ขึ้น นักปฏิบัติธรรมต้องมั่นใจว่า “ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม”

ชายคนหนึ่งทำธุรกิจแบตเตอร์รี่ มีเพื่อนค้าขายขาดทุนจนล้มละลาย เธอก็ไปแนะนำช่วยเหลือเขา และชวนเขาทำบุญ ต่อมาธุรกิจแบตเตอร์รี่ของเธอรายได้ลดลงเรื่อยๆ เธอสงสัยมาถามอาตมา ว่าเป็นเพราะเธอไปช่วยเหลือเขาหรือเปล่า กรรมของเขาก็เลยมาตกอยู่กับเธอ คำถามแบบนี้คงอยู่ในใจหลายคนตอนนี้

ถ้าหากมีคนคิดแบบนี้มากขึ้นเรื่อยๆ ต่อไปผู้คนก็จะไม่ช่วยเหลือเจือจานกัน เพื่อนจะเป็นอย่างไรฉันไม่สนใจ เพราะกลัวว่ากรรมของเขาจะมาตกที่ฉัน อันนี้ไม่ใช่ปฏิบัติธรรมแล้ว กลายเป็นปฏิบัติอธรรมไป เราต้องมั่นใจว่า “ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม” ไม่ใช่ในความหมายว่าจะไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ลำบาก แต่หมายถึง ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเราจิตใจก็ไม่ทุกข์ ปล่อยวางได้ เปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้ ถ้าเราเชื่อแบบนี้ จิตใจก็จะมั่นคงองอาจ เบิกบานในธรรม และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น นี่คือการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจ เพื่อลดละความเห็นแก่ตัว เพิ่มพูนเมตตากรุณาให้มากขึ้น

พระพุทธเจ้าบรรลुธรรมเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ เพราะพระองค์ได้บำเพ็ญธรรมมาตลอด ๕๐๐ ชาติ หรือมากกว่านั้น สิ่งที่พระองค์ทำล้วนแต่เป็นการบำเพ็ญเมตตากรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น พุทธอีกอย่างคือ เป็นการขัดเกลากิเลส ลดละความเห็นแก่ตัว จนกระทั่งเป็นปัจจัยให้พระองค์บรรลุธรรมเป็นพระพุทธเจ้าได้ ถ้าเราทุกคนสามารถดำเนินชีวิตเช่นนี้ได้ ก็จะมีความเจริญก้าวหน้าในธรรมได้เช่นเดียวกัน

ต่อไปนี้เป็นการสอนวิธีฝึกปฏิบัติ (ใช้เวลาฝึกประมาณ 20 นาที)

“การปฏิบัติสมาธิภาวนา”

นั่งในท่าที่สบาย หลับตาพริ้ม ยิ้มน้อย ๆ ให้ความผ่อนคลายได้เกิดขึ้นกับกาย ทำความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้นทั่วร่างกาย ไล่ความรู้สึกผ่อนคลายลงมาจากตั้งแต่ใบหน้า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนบนใบหน้า คงเหลือแต่เพียงรอยยิ้มน้อย ๆ ไล่ความรู้สึกผ่อนคลายลงมาจากตั้งแต่หน้าอก คอ หัวไหล่ แขนและมือทั้งสองข้าง ให้ความผ่อนคลายเกิดขึ้นที่ช่องท้อง ต้นขา น่อง และปลายเท้า หายใจสบายๆ น้อมจิตมาที่ลมหายใจ รับรู้ลมหายใจอย่างสบายเหมือนกับสัมผัสมือของเพื่อนเราเบาๆ ทำจิตให้แนบแน่นกับลมหายใจ ไม่ถึงกับบังคับ เพราะจะทำให้รู้สึกอึดอัดได้

วางความนึกคิดต่าง ๆ ลงชั่วคราว เรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้ยินได้ฟังมาเมื่อครู ขอให้วางเอาไว้ สิ่งที่เราจะทำคำคตินี้ ไม่ว่าที่บ้าน หรือที่ไหนก็ตาม วางไว้เช่นกัน น้อมใจมาอยู่ที่ลมหายใจ รับรู้ถึงกายที่กำลังนั่งอยู่ รับรู้ว่ามีกำลังลมเคลื่อนเข้าและออก หรือจะรับรู้ที่ปลายจมูกก็ได้ เมื่อมีลมมาสัมผัสทั้งเข้า ออก

ขอให้ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่ศักดิ์สิทธิ์ ไม่อนุญาตให้เรื่องทั้งในอดีตและอนาคตเข้ามาล่วงล้ำ ดึงความสนใจของจิตออกไปนอกตัว ให้ช่วงเวลาที่เรายู่กับปัจจุบันนี้เป็นช่วงเวลาที่ศักดิ์สิทธิ์ ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าที่เราได้อยู่กับปัจจุบัน ได้อยู่กับตัวเราเอง รับรู้กายและใจอย่างที่เป็นจริง รับรู้ถึงลมหายใจเข้า ออก บางครั้งใจอาจลอยไปคิดถึงสิ่งอื่น คิดถึงอดีตบ้าง อนาคตบ้าง รู้ตัวว่าเผลอเมื่อไร ก็พาใจกลับมาอยู่กับลมหายใจ รับรู้ลมหายใจ ให้จิตอยู่เคียงข้างลมหายใจ เสมือนมิตรที่อยู่เคียงข้างกัน เดินเคียงกันไป บนเส้นทางที่ยาวไกล

ลมหายใจนั้นคือมิตรที่ประเสริฐสุดของเรา เป็นมิตรที่เกิดมาพร้อมกับวินาทีแรกที่เราเกิดมาดูแล และจะจากไปในวินาทีที่เราละโลกนี้ไป ลมหายใจนี้อยู่กับเรามาตลอด ไม่ว่ายามหลับ ตื่น สุข ทุกข์ สำเร็จลุล่วง รุ่งโรจน์ ล้มเหลว ร่วงโรย อยู่กับเราตั้งแต่เด็ก เป็นหนุ่มสาวจนถึงวัยชรา จนกว่าจะจากโลกนี้ไป ลมหายใจทำให้เรามีทุกอย่าง ไม่ว่าพ่อแม่ พี่น้อง ทรัพย์สินเงินทอง คู่ครอง ความสำเร็จ ถ้าไม่มีลมหายใจ ก็ไม่มีสิ่งใด ๆ สักอย่างแม้กระทั่งชีวิต ดังนั้นขอให้เราใส่ใจกับลมหายใจนี้ เสมือนที่เราใส่ใจเพื่อนที่ประเสริฐสุดของเรา

ให้เรารับรู้ลมหายใจที่เข้าและออกอย่างสบาย ๆ เหมือนกับเดินเคียงข้างเพื่อนของเรา ไม่ถึงกับผูกติดกันเอาไว้ แต่เดินไปด้วยกัน เคียงข้างกัน ทำเช่นนั้นกับลมหายใจของเรา แม้ว่าระหว่างเดินเคียงข้างเพื่อนเรา เราปล่อยวางไปสนใจดอกไม้ริมทาง ตื่นเต้นกับสิ่งของข้างทาง รู้ตัวเมื่อไรก็กลับมาเดินเคียงข้างกับเพื่อนของเรา กลับมาอยู่กับลมหายใจเบา ๆ แม้จะมีความคิดนึกต่าง ๆ ดึงจิตออกไปจากลมหายใจ ก็อย่าไปโกรธ ไม่ต้องถึงกับกดขี่ใจไม่ให้คิด หรือผลักไสความคิดออกไปจากใจ เพียงแค่รู้แล้วกลับมาที่ลมหายใจ

อย่าลืมให้ความรู้สึกผ่อนคลายเกิดขึ้น ใบหน้ามีรอยยิ้มน้อย ๆ ไม่เม้มริมฝีปาก ไม่กัดฟัน ส่วนมือก็คลาย คลายทุกส่วน

ผูกฉันทะให้เกิดขึ้นในใจ ให้เรามีฉันทะที่จะอยู่กับลมหายใจ แม้จะมีสิ่งดึงดูดใจให้ออกไปนอกตัว สูดดีดหรืออนาคต รู้ทันแล้วก็วาง นี่คือเวลาที่เรจะได้พักใจ เป็นเวลาที่เรานำเอาความสุข ความปกติ โปร่งโล่งกลับคืนจิตใจของเรา แม้ว่าใจจะยังไม่ยอมหยุดนิ่ง ยังแผ่สายก็ไม่เป็นไร อย่าไปโกรธ อย่าหงุดหงิด แคร์รับรู้ใจที่แผ่สายนั้น ใช้ความอ่อนโยน กล่อมเกล่าจิตใจ ใช้ความอดทน เพื่อให้จิตใจได้กลับมาเป็นปกติ หายใจเข้าออก ก็รู้สึกตัว ไม่ต้องเพ่งลมหายใจ และไม่ต้องไปเฝ้าดักฟังความคิด คิดดีก็ช่าง คิดไม่ดีก็ช่าง คิดอะไรก็ตาม ก็รู้เฉย ๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง และกลับมาสู่ลมหายใจ

ให้เราลองสำรวจ กายและใจของเราเป็นระยะ ๆ ด้วย ถ้ากายเกรง หน้านึ่วคิ้วขมวดหรือว่ากัดฟันเม้มริมฝีปาก ก็ให้คลาย หากว่าลมหายใจถี่ สั้น ก็หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ สัก ๔-๕ ครั้ง

กายที่ผ่อนคลายจะทำให้ใจผ่อนคลาย ขณะเดียวกันก็ละวางความอยากให้อะไรเป็นไป ความอยาก ความคาดหวังทั้งหลาย เพียงแต่รับรู้อยู่กับปัจจุบัน ปัจจุบันนั้นคือกายและใจที่กำลังเป็นไป แม้ใจจะฟุ้ง ประุ้งแต่ก็เพียงแต่รู้ทัน เมื่อรู้แล้ว สติก็จะพาจิตกลับมาสู่กายเอง

การเจริญสติ คือ การรู้กายที่เคลื่อนไหว เช่น ลมหายใจ และรู้ใจที่คิดนึก เมื่อรู้แล้วสติก็จะพาจิตกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ความรู้สึกตัวก็เกิดขึ้น จิตอยู่กับเนื้อกับตัวเมื่อไร สติก็เกิดขึ้นทันที สังเกตว่าใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัวไหม มันโลดแล่นไปสู่อดีตบ้าง สู้อนาคตบ้าง ออกไปนอกตัว ออกจากปัจจุบันไป ทำให้ลืมตัว และนี่แหละคือที่มาแห่งความทุกข์

เมื่อจิตออกไปข้างนอก ก็จะไปเอาความทุกข์จากสิ่งที่เป็นอดีตบ้าง อนาคตบ้าง เอาสิ่งที่ย้อนอกตัวนั้น กลับมาทำร้ายจิตใจ ทำให้ใจเป็นทุกข์ แค่นี้ก็เพียงพอ รู้เฉย ๆ คือรู้กายและใจตามที่เป็นจริง ไม่ต้องทำอะไรมากกว่านั้น รู้เฉย ๆ เวลาเมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นเช่นความปวด ความเมื่อย ก็ดูเวทนานั้น ดูเฉย ๆ ไม่ถึงกับจ้องมัน เพียงรับรู้ และสังเกตดูว่า ใจเรารู้สึกอย่างไร ชัดเคื่องกระเพื่อมหรือไม่ ถ้าใจเข้าไปอยู่กับเวทนา โดยไม่รู้ตัว ก็จะเป็นทุกข์มากขึ้น ไม่เพียงแต่ทุกข์กายแต่จะทุกข์ใจด้วย เพียงแค่ดูใจ ให้ใจกลับมาเป็นปกติ ความทุกข์จะลดลง กายปวด กายเมื่อย แต่ใจไม่ปวดไม่เมื่อยด้วย มีแต่ความปวดความเมื่อย แต่ไม่มีผู้ปวดผู้เมื่อย เมื่อเรามีสติ

ลองฝึกดู ใหม่ ๆ อาจจะยังตามดูรู้ทันเวทนาไม่ได้ ก็ให้รู้ทันใจ รู้ทันความโกรธ ความขุ่นเคือง ความหงุดหงิด ความกระสับกระส่ายของใจก่อนก็ได้ เมื่อใจเป็นปกติ เวทนามันก็จะเบาบางลง ให้เรารู้ทันความฟุ้งที่เกิดขึ้นกับใจ ความฟุ้งนั้นไม่เป็นปัญหา แต่เป็นปัญหาเมื่อเรารู้สึกกลับกับความฟุ้งนั้น อยากจะผลัดใส่ อยากจะกดข่ม ให้เราดูรู้ ให้ใจเป็นกลางกับสิ่งเหล่านั้น ยอมรับใจของเราอย่างที่เป็น ไม่รู้สึกว่ายากจะผลัดใส่ กดข่ม ความฟุ้งมันก็สักแต่ว่าเกิดขึ้น ไม่นานมันก็จะเลือนหายไป เหมือนกับเมฆที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เหมือนกับลมที่พัดเข้ามาทางหน้าต่าง แล้วก็พัดออกไปทางหน้าต่างอีกบานหนึ่ง ทำใจของเราให้โล่ง เหมือนบ้านที่มีหน้าต่างเปิดรับลมที่พัดมาจากทุกทิศทุกทาง แต่ไม่เก็บกักลมนั้นไว้

อารมณ์ต่าง ๆ ก็เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะบวกลบ หรืออะไรเกิดขึ้นกับใจ มันไม่เป็นปัญหา ไม่ทำความทุกข์ให้เรา ถ้าหากเราเห็นว่ามันเป็นธรรมดา หรือว่ามีใจเป็นกลางกับสิ่งนั้น ไม่ผลัดใส่หรือไม่ไขว่คว้าอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้น ความฟุ้งซ่านก็ดี ความง่วงหงาวหาวนอนก็ดี หรือแม้แต่ความขัดเคืองใจ มันไม่ได้อยู่นานเลย มันมาแล้วก็ผ่านไป มีแต่ใจเราเท่านั้นที่ยึดติดมันเอาไว้ เพราะอยากผลัดใส่ก็ดี เพราะอยากไขว่คว้าก็ดี มันจึงคงอยู่ อ้อยอิ่ง หรือรบกวนจิตใจของเรามากขึ้น

ลองทำใจให้เป็นกลาง หรือเป็นมิตรกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจ ไม่มองเห็นเป็นศัตรู แม้เป็นนิรโทษก็ตาม เพียงแค่เห็นอย่างที่เป็น ใจของเราก็จะกลับมาเป็นปกติ และ

ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการเห็นความจริงของกายและใจ ก็จะเพิ่มพูนมากขึ้น จนนำไปสู่ความแจ่มแจ้งในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในที่สุด

ยอมรับทุกสิ่ง ไม่ว่าบวกหรือลบ แต่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของมัน ไม่ปลุกไสและไม่ไขว่คว้า เพียงแค่เห็นทุกอย่างตามที่เป็นจริง แล้วปล่อยวาง กลับมาสู่สมุทัยใจ เอากายเป็นฐาน เมื่อตั้งอยู่บนฐานรู้ ไม่ว่ารู้กายหรือรู้ใจ ก็จะกอบกู้ใจจากอารมณ์ที่เป็นอกุศลได้ ขอให้วางจิตตั้งจิตอยู่บนฐานรู้เอาไว้ ก็จะปลอดภัยจากความทุกข์

อ้างอิงจาก : <https://www.visalo.org/book/tumMai.html>