

รู้สึกร่างกาย รู้สึกใจ

เล่ม 4

Aramboy Watsanamjai

รู้เท่าทันความคิด คือทางออกจากทุกข์
พระพุทธเจ้าสอนเรื่อง ทุกข์
ไม่ใช่ทุกข์เพราะไม่มีเงิน ไม่มีทอง
หรือเจ็บหัวปวดท้องเท่านั้น
แต่ทุกข์ที่แท้จริง คือ
ทุกข์จากความคิดที่ปรุงแต่ง
ความคิดที่วุ่นวาย สับสน ไหลวนไม่หยุด
คนที่เรียนหนังสือมาก ๆ คิดไม่หยุด
คิดจนหลงเข้าไปในความคิดของตัวเอง
บางคนถึงกับกลายเป็นโรคประสาท
เป็นบ้าไปก็มี

เพราะความคิด...จึงเกิดทุกข์
เราไม่ผิดที่มีความคิด
แต่ความคิดเหมือนกระแสไฟฟ้า
ถ้าไม่รู้จัก มันจะเผาไหม้ใจเรา

“มันคิดแล้วต้องทิ้ง อย่าเข้าไปในความคิด”

อย่าไปไหลตามมัน
อย่าไปจับ อย่าไปยึด
อย่าไปตกแต่งมันให้ยุ่งยากกว่าเดิม

เพียงรู้ตัว...แล้ววาง
ขณะที่ความคิดเกิดขึ้น
แค่รู้ว่า "นี่คือความคิด"
ไม่ต้องไหลตาม ไม่ต้องไล่ตาม
เพียงรู้เท่าทัน

เหมือนเห็นก้อนเมฆลอยผ่านฟ้า
รู้วามา แล้วยก็ไป

นี่คือการเรียนรู้ทุกข์
ตามทางของพระพุทธเจ้า
ไม่ใช่การหนีปัญหา
แต่คือการอยู่กับชีวิต
อย่างไม่ถูกพาไปด้วยความคิดปรุงแต่ง
เมื่อเรารู้ทันความคิดบ่อย ๆ
ทุกข์ก็เบาลง
ใจเราก็สงบขึ้น
ชีวิตก็สว่างขึ้นโดยไม่ต้องพยายามฝืน

แค่รู้เท่าทันในทุกขณะ...
ก็คือก้าวแรกสู่ความพ้นทุกข์แล้ว
รู้กาย...รู้ใจ...รู้ทันความคิด
เดินทางไปสู่ความเบาสบายที่ละก้าว
รู้สึกตัว รู้สึกกาย รู้สึกใจ

สองวันที่ผ่านมา เราได้พูดถึง
 "ศรัทธา" และ "ทานธรรม"
 วันนี้ อธิบายสรุปให้ฟังง่าย ๆ ว่า...
 ศรัทธา คือการ เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ
 ไม่ใช่เชื่อตาม ๆ กัน
 แต่ต้องเชื่อด้วยสติ ด้วยสมาธิ
 และด้วยปัญญาที่เห็นจริง
 จากการเจริญวิปัสสนา
 เมื่อมีศรัทธาอย่างแท้จริง
 เราจะเชื่อตัวเองได้ ไม่กลัวอะไรทั้งนั้น
 รู้ว่าดี-ชั่ว เกิดจากการกระทำของเราเอง

ทานธรรม ไม่ใช่แค่ให้เงินทองหรือเสื้อผ้า
แต่คือการ ให้ธรรมะ – พุด เตือน
แนะนำกันด้วยความจริงใจ
การให้ธรรมะ ไม่มีวันหมด
สอนคนไป เราก็ไม่เสียอะไร
มีแต่เหนื่อยบ้างเป็นธรรมดา
แต่เหนื่อยอย่างมีคุณค่า
เพราะคือการแบ่งปันสิ่งดีที่สุด

เมื่อเกิดมาเป็นคน
เราควรรู้จักหน้าที่ของความเป็นมนุษย์
รู้จักพัฒนาตัวเองให้สูงขึ้น
เรียนรู้จรรยา...
มนุษย์ควรทำอะไร
เทวดาควรเป็นอย่างไร
พรหมควรเป็นอย่างไร
และสุดท้าย พระควรมีชีวิตอย่างไร

"พระ" หมายถึง ผู้ประเสริฐ ผู้เป็นแบบอย่าง
ทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง
มีศรัทธาในตัวเอง มีสติ มีปัญญา
ก็เป็นพระได้ทั้งนั้น
แต่ไม่ใช่แค่สวดมนต์หรือพูดตามตำรา

เวลาสวดว่า

"พุทฺธัง สະระณัง คัจฉามิ"

"ธัมมัง สະระณัง คัจฉามิ"

"สังฆัง สະระณัง คัจฉามิ"

ไม่ได้หมายถึงการสวดเฉย ๆ

แต่หมายถึงการ

ฟังพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

เพื่อ กำจัดทุกข์-กำจัดภัยในใจเราให้ได้จริง ๆ

ศาสนาพุทธคือการลงมือปฏิบัติ
ไม่ใช่การพูดตาม ไม่ใช่แค่สวดตาม
ถ้าเราปฏิบัติจริง
เราจะไม่ทุกข์
จะตื่นขึ้นมาารู้เห็นชีวิตอย่างที่เราควรเป็น

การนบน้อมต่อพระพุทธเจ้า
ไม่ใช่แค่ก้มกราบภายนอก
แต่คือน้อมใจให้ไกลจากกิเลส
เห็นว่าศัตรูที่แท้จริง คือ
ความทุกข์ในใจเราเอง
พระพุทธเจ้าทรงสอนเรา
ด้วยทางสายสติ สมาธิ ปัญญา
ทางที่ท่านเดินเอง – เห็นเอง – รู้เอง
และเราก็สามารถเดินตามได้เช่นกัน

รู้ตัว รู้กาย รู้ใจ
คือการก้าวออกจากทุกข์
ด้วยตัวของเราเอง

พระพุทธเจ้าสอนว่า
"เมื่อถึงที่สุดแล้ว ญาณย่อมเกิดขึ้นเอง"
เหมือนเชือกที่ผูกสองต้นไม้ไว้
ถ้าตัดขาดตรงกลาง
เชือกสองเส้นนั้นจะไม่ถึงกันอีกต่อไป
เมื่อเห็นความจริงของจิตได้แบบนี้
สิ่งที่เคยยึด เคยผูกพันกัน
ก็จะขาดออกจากกันจริง ๆ

ความรัก ความซึ้ง ความโกรธ ความโลภ
ถ้าเรายังไม่เห็นจริง ก็ยังยึดอยู่
แต่ถ้าเราเห็นแจ้งจริง ๆ
ถึงเวลาตาย จิตก็จะวางได้อย่างแน่นอน
ไม่ต้องวนเวียนเกิด-ตายอีก

พระพุทธเจ้าสอนธรรมะ
เพื่อคนเป็น ไม่ใช่เพื่อคนตาย
เวลาที่เราไปสวดอภิธรรม
จริง ๆ แล้ว...สวดให้คนเป็นฟัง
เพื่อให้คนยังมีชีวิตได้เรียนรู้ และรีบปฏิบัติ
ไม่ใช่สวดให้คนตาย
เพราะคนตายได้ยินไม่แล้ว

อภิรกรรม ที่เราสวดนั้น
ไม่ได้หมายถึงแค่พิธีกรรม
แต่มันหมายถึงการเตือนตัวเองว่า
ชีวิตนี้ยังเปลี่ยนแปลงได้
รีบปฏิบัติ รีบตื่น
รีบข้ามพ้นวัฏฏะทุกข์นี้เถอะ

"กุปปะธัมโม" แปลว่า สภาวะที่เสื่อมได้
"อะกุปปะธัมโม" คือ สภาวะที่ไม่เสื่อม
"ปริหานะธัมโม" คือ สภาวะที่เสื่อมถอย
"อปริหานะธัมโม" คือ สภาวะที่ไม่เสื่อมถอย
พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เรา เจริญวิปัสสนา
เพื่อก้าวข้ามความเสื่อม
และไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

ปุถุชน ก็ยังวนเวียนอยู่ในโลกธรรม
แต่ถ้าเราตื่นรู้จริง ๆ
แม้อยู่ในโลก ก็อยู่เหนือโลกได้
กินข้าว กินน้ำ ใช้ชีวิต
แต่ไม่ถูกโลกกลืน
ไม่ทุกข์เพราะโลก โกรธ หลงอีกต่อไป

ของขลัง เครื่องราง มนต์คาถา
จริง ๆ แล้วไม่สำคัญเท่า
การเห็นแจ้ง-รู้จริงในตัวเอง
เพราะของดีจริง ๆ
อยู่ที่ใจที่รู้ตื่นเบิกบานเท่านั้นเอง

เมื่อความชั่ว ความโง่งในใจเราหมดไป
สิ่งที่เหลืออยู่ ก็คือ “ความเป็นธรรมดา”
ไม่ต้องพิเศษ ไม่ต้องวิเศษอะไร
แค่เป็นคนธรรมดาที่ไม่ทุกข์...
นั่นแหละ คือคุณค่าที่แท้จริง

ผี เทวดา พระอริยเจ้า
ไม่ได้อยู่ที่ไหนไกล
ทั้งหมดนั้นอยู่ในตัวเรา อยู่กับเรา
ขึ้นอยู่กับว่าเราจะ “เลือกอยู่กับอะไร”

ถ้าเรารู้จักของดีในตัวเอง
เราจะ เคารพตัวเอง
ยกมือไหว้ตัวเองได้จากใจจริง
แต่ถ้าไม่เห็นค่าตัวเอง
ก็ต้องไปไหว้สิ่งอื่น
ไหว้ผี ไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอก
ทั้งที่ผีตัวจริงก็อยู่ในใจเรา

เราอาจหาคำตอบจากตำราได้
แต่สุดท้าย ต้อง “พิจารณาด้วยตัวเอง”
ไม่ใช่ทำลายสิ่งที่คนอื่นเชื่อ
แต่ต้องรู้ให้ชัดในสิ่งที่เรากำลังทำ

มีคำสอนหนึ่งที่น่าคิดมาก...

“ถ้าใครรู้แจ้งเห็นจริงตามธรรม
แต่ไม่บวช ไม่เดินในทางพรหมจรรย์
ภายใน 7 วัน ก็จะตายแน่นอน”

ไม่ใช่แปลว่าต้องไปบวชเป็นพระทันที
แต่มันหมายถึง ต้องละทางโลก แล้วหันมาเอา
จริงเอาจังกับทางธรรม
ถ้าไม่เดินในทางนั้น...ใจก็จะ “ตาย” แน่ ๆ

เพราะเราทุกคน ไม่ว่าจะรวยหรือจน
ไม่ว่าฉลาดหรือไม่รู้ธรรม
ต่างก็ตายอยู่ในรอบสัปดาหฺ์นี้แหละ...
วันใดวันหนึ่งใน 7 วันนี้
ใครจะรู้ล่ะว่า “ถึงคิวเราเมื่อไหร่”

เพราะฉะนั้น
อย่ารอถึงวันที่ไม่มีลมหายใจ
แล้วค่อยคิดจะปฏิบัติธรรม
ธรรมะมีไว้สำหรับคนมีชีวิต ไม่ใช่คนตาย

ขอให้พวกเราประพฤติปฏิบัติ
ให้รู้แจ้ง เห็นจริง ตามความเป็นจริง
ตามทางที่พระพุทธเจ้าเดินมาแล้ว
และทิ้งไว้ให้เราเดินต่อ
ของดีนั้น...อยู่ในตัวเราอยู่แล้ว
ขอให้เรา เห็น มันด้วยใจที่รู้สึกตัว
ในวันนี้...ในเวลานี้

ขอชวนเรากลับมาทบทวน “คุณของพระสงฆ์”
หรือที่เราเรียกกันว่า สังฆคุณ

คำว่า

“สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ”

แปลว่า หมู่สาวกของพระพุทธเจ้าที่ปฏิบัติดีแล้ว

ไม่ใช่แค่ใครที่โกนหัวนุ่งผ้าเหลืองเท่านั้น

แต่หมายถึง ใครก็ตามที่ปฏิบัติดีจริง ๆ ไม่ว่าจะ

หนึ่งคน สองคน หรือมากกว่านั้น

**“อุชุปฎิปปันโน”
คือผู้ปฏิบัติตรง
ตรงต่อตัวเอง
ตรงต่อหน้าที่**

**ไม่ใช่พูดอย่างหนึ่งแล้วทำอีกอย่าง
แต่ ซื่อตรงและจริงใจในการฝึกฝนตัวเอง**

“ญายะปฏิบัติโน”
คือผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
เพื่อออกจากทุกข์
ไม่ใช่แค่หวังดี หรืออยากหลุดพ้น
แต่ต้องลงมือทำจริง ๆ ด้วยความเพียร
ต้องรู้ ต้องเข้าใจ และเดินให้พ้นจากความไม่รู้

การฟังธรรมก็เช่นกัน
บางที่ฟังวันนี้อาจยังไม่เข้าใจ
แต่อีกวันก็อาจเข้าใจขึ้น
เพราะความเข้าใจนั้นต้องสะสมจากการฟังซ้ำ ๆ

เรื่อง "นิพพาน" ก็เหมือนกัน
เราพูดกันบ่อยว่าอยากพ้นทุกข์
อยากถึงนิพพาน
แต่ถ้าไม่เข้าใจนิพพานจริง ๆ
ต่อให้ไปยืนอยู่ตรงหน้า...ก็อาจไม่รู้จกมันเลย
เหมือนคนที่ไม่รู้ว่าเพชรหน้าตาเป็นยังไง
ถึงจะหลุดเจออกองเพชร
ก็อาจเดินผ่านมันไปเฉย ๆ

เพราะฉะนั้น
ไม่ใช่แค่เรียนจากตำรา
แต่ต้องเรียนจากชีวิตจริง
เรียนจากการรู้สึกตัว-จากการปฏิบัติจริง
เรียนด้วยมือ
เรียนด้วยหัวใจ
ไม่ใช่แค่เรียนด้วยคำพูดหรือความจำ

เราทุกคนต่างมีของมีค่าอยู่ในใจ
แต่จะรู้ว่ามันเป็นคือเพชร
ก็ต่อเมื่อเราฝึกดู...ฝึกสัมผัส
ธรรมะก็เช่นกัน
ไม่ใช่ของไกลตัว แต่ใกล้ใจเสมอ

ไม่ว่าจะเรียนพระไตรปิฎกได้ละเอียดแค่ไหน
แต่ถ้าไม่ลงมือ “ทำ” ...ก็ยังไม่รู้จริง
ไม่ต้องมีปริญญา
ไม่ต้องอ่านออกเขียนได้
แค่รู้สึกตัว...ก็รู้ได้

คนโบราณท่านจึงบอกไว้ว่า
“พูดเป็นล้านคำ
ก็สู้การกระทำเพียงครั้งเดียวไม่ได้”
การกระทำนั้น ไม่ใช่เรื่องใหญ่โต
แค่ทำให้ใจเรารู้ตัว—แค่นั้นพอ

รู้สึกตัวเมื่อนั่ง
รู้สึกใจเมื่อคิด
มีสติกับกาย กับใจ ในแต่ละวัน
เพียงเท่านี้
เราก็เริ่มเข้าใจคำว่า
“รู้จริง”
มากขึ้นเรื่อย ๆ

วิธีฝึกจิตใจ...ไม่ต้องแปลกใหม่อะไร
แค่ทำแบบเดิม – เคลื่อนไหวด้วยสติ
พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง
ยกมือไป เอามือมา
ก้ม เงย เอียงตัว เลื่อนสายตา
ไม่ปล่อยให้นิ่งนิ่ง ๆ
แล้วหลงเพื่อไปกับความคิด

ตอนแรก ๆ ใจจะพลอคิด
แต่พอเรามีสติมากขึ้น
ความคิดแค่เริ่ม...เราก็ก็นั่นเลย
เปรียบไว้เหมือน “แมวกับหนู”

บ้านมีหนู...เราไล่ไม่ทัน
ก็ต้องหาแมวมาเลี้ยง
แรก ๆ หนูตัวใหญ่กว่าแมว
แมวเลยไล่ไม่ทัน รังแล้วก็เหนื่อย
ปล่อยหนูหนีไปอีก

แต่พอเลี้ยงแมวไปเรื่อย ๆ
แมวอ้วนขึ้น แข็งแรงขึ้น
จนวันหนึ่ง...หนูแค้โผล่มา
แมวพุ่งเข้าไป หนูตายคาที่เลย

ใจของเราก็เหมือนกัน
ถ้าเราทำความรู้สึกตัวบ่อย ๆ
พอความคิดโผล่ขึ้นมา...เรารู้ทันที
รู้แล้ว – เห็นแล้ว – เข้าใจแล้ว
ความคิดก็หยุดเอง โดยไม่ต้องไปไล่

แค่ฝึก...
และใช้เวลาแมวในใจเราโตขึ้นเรื่อย ๆ

ความทุกข์...ไม่ใช่ใครทำให้เราทรอก
เรานี้แหละ...สร้างขึ้นมาเอง หยุดเองก็ได้

ถ้าไม่หยุด คิดวน คิดซ้ำ ก็ทุกข์เพิ่ม

เรามาอยู่ร่วมกันในวัด
ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น
ใครพูดอะไร ก็รับฟังได้
แต่ อย่าไปแบก

บางคนได้ยืนคำนิินทา ก็คอยเก็บมาคิด
ฟังนั้น ฟังนี้ แบกไว้เต็มอก
หลวงพ่อกเคยเปรียบไว้...
เหมือนมีแผลอยู่ที่หน้าแข้ง
เวลาเดินผ่านใบหญ้า ใบไม้มันจะฉีกผิวหนังแต่
ตรงนั้น
ทั้งที่ร่างกายก็มีตั้งเยอะ แต่มันจะสะกิดตรงที่
เป็นแผลเสมอ

เหมือนเรานี่แหละ
ไม่ค่อยดูส่วนดีของตัวเอง
แต่คอยสะกิดใจตัวเอง
ตรงที่เคยผิด เคยเจ็บ

บางคนฟังคำพูดใครแล้วก็ทิ่มแทงใจ
ทั้งที่จริง...เรานั้นแหละต้องรู้ว่าแผลอยู่ตรงไหน
แล้วหันกลับมารักษาตัวเราเอง
ไม่ใช่มัวแต่ไปโทษคนอื่น

เหมือนมีเส้นดำ
บางคนเจ็บก็ไม่ยอมให้คนช่วย
สุดท้ายก็ปวดเรื้อรัง
แต่คนที่กล้าเผชิญ กล้ายอมเจ็บนิดเดียว
ก็เอาเส้นออกได้ หนองก็หาย

ธรรมะก็เป็นแบบนี้
อย่าไปเก็บเรื่องคนอื่นมาแบก
แค่กลับมาดูใจเราเอง
รักษาแผลของเราให้หาย

การฝึกใจ ก็ยังเหมือนเดิม
แค่เริ่มจากสิ่งง่าย ๆ เช่น
พลิกมือขึ้น-คว่ำมือลง
ยกมือไป-เอามือกลับ
เลือบซ้าย-แลขวา เอียง ก้ม เงย
ทำไปเรื่อย ๆ
เพียงเพื่อให้เรา "รู้" ว่ากำลังเคลื่อนไหว
อย่างหนึ่งเฉย ๆ อย่างไม่มีสติ

พอทำไปนานเข้า ใจมันจะเริ่มนึก เริ่มคิด
ช่วงแรก เราจะรู้ว่ามันคิด...แต่ยังตามมันไป
แต่ถ้าทำบ่อยขึ้น
เมื่อมันเริ่มคิด...เราจะรู้ทันที
แล้วความคิดจะหยุดไปเอง

เหมือนบ้านเรามีหนู แล้วเราเอาแมวมาเลี้ยง
ตอนแรก แมวยังเล็ก หนวยังหนีได้
แต่ถ้าเราเลี้ยงแมวดี ๆ ให้อาหารมันทุกวัน
แมวจะโตขึ้น
หนูโผล่มาเมื่อไร แมวตะครุบเลย
หนูช็อกตายทันที

แต่บางคนปฏิบัติธรรม แล้วไปเจอแสง
เห็นดวงแก้ว เห็นภาพผี-เทวดา
หลงพ่อว่า...อันนั้นไม่ใช่ของจริง
มันคือ มายา มันคือความคิดหลอกเรา

ธรรมะที่แท้ ไม่ได้ลอยมาเป็นแสง ไม่ใช่สิ่ง
มหัศจรรย์

แต่มันอยู่ที่นี้...ในกาย-วาจา-ใจเรานี้แหละ
ดูใจตัวเองให้ได้ เห็นใจตัวเองให้เป็น
แค่นั้นแหละ...เข้าใจล้นนิพพานแล้ว

เหมือนนักมวยขึ้นเวที ถ้าเก่งจริง
คู่ต่อสู้มา...ชกได้ปั๊บเดียว ก็ชนะเลย
จิตเราก็เหมือนกัน
คิดปั๊บ เห็นปั๊บ ความคิดหยุดทันที

ธรรมะ...ไม่ได้สู้กับใคร
ไม่ได้ให้ชนะคนอื่น
แต่ให้ รู้ทันความคิดของตัวเอง

เพราะ "ความคิด" นั้นแหละ คือสิ่งขาด
มันคือผู้แต่ง ผู้ปรุง
มันแต่งให้ทุกข์ ให้สุข ให้หลง ให้ดี ให้ชั่ว
เราต้องรู้เท่าทันมัน