ปราชญ์ผู้ทรงศีล : จิตสดใสแม้กายพิการ ตอนที่ 10/13

โดย ผู้จัดการออนไลน์ 6 กุมภาพันธ์ 2547 20:30 น.

1. ในขณะที่กำลังอดทนอย่างหนักเพื่อต่อสู้กับความทุกข์ ควรทำใจอย่างไร

ไม่ต้องทำใจอะไรมากไปกว่าการยอมรับความจริงต่อสภาพการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น การยอมรับความจริงทำใจให้สงบลงได้บ้าง ทำความรู้สึกคล้ายๆ กับว่าเรากำลังปล่อยวางอะไรบางอย่างที่เคยมีในใจเราให้หลุดออกไป และเมื่อถึงคราวจะต้องตายจริงๆ ก็จะยอมตาย เป็นอันจบสิ้นกันเพียงแค่นั้นเองครับ

2. การแสวงหาความสุขจากสิ่งที่น่าจะเป็นทุกข์ทำได้อย่างไร

จริงๆ แล้ว ไม่ต้องแสวงหาความสุขหรอก เพียงแต่ทำงานประกอบอาชีพของผมเท่านั้นเอง คือถ้าปล่อยให้มือว่างใจก็วุ่น แต่เนื่องจากว่างานทางกายทำไม่ค่อยถนัดนักจึงเปลี่ยนมาทำงานทางจิต คือเจริญสติหรืองานทำความรู้สึกตัว เน้นเรื่องงานทางจิตเป็นงานอาชีพ การเจริญสติหรือการทำความรู้สึกตัวทำให้เราได้อยู่กับปัจจุบัน คือปัจจุบันที่อยู่กับการใช้ชีวิตของเราในแต่ละวันเวลา เช่นในขณะที่ทำ พูด คิด ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่ออยู่กับปัจจุบันแล้วทำให้ลืมเป็นทุกข์ ไม่มีเวลาที่จะคิดให้เป็นทุกข์ มีแต่เวลาของความรู้สึกตัว อารมณ์อดีตอนาคตก็ไม่เกิดขึ้น เพราะความทุกข์มักจะมาจากความคิดจากอดีตหรืออนาคต เคล็ดลับของการอยู่อย่างไม่ทุกข์ก็ต้องอยู่กับปัจจุบัน ความกังวลในอดีตอนาคตและในปัจจุบันก็มิอาจจะเกิดขึ้นได้ และถ้าจิตไม่เป็นทุกข์แล้วก็จะมีความสุขเข้ามาแทนที่เท่านั้นเอง ผมก็ไม่ได้ไปแสวงหาความสุขนอกตัวที่ไหน เพียงแต่ลดปริมาณของความทุกข์ในจิตใจให้ลดลงไปแค่นั้น ความสุขก็เกิดขึ้นมาเองแต่เป็นความสุขภายในเป็นสุขสงบเย็นและเป็นสุขที่แท้จริง ถ้ามีความสุขอยู่ตรงนี้แล้วก็ไม่อยากแสวงหาความสุขจากสิ่งนอกตัวที่ไหนอีกแล้ว ที่จริงไม่อยากจะเรียกว่าความสุข เพราะดูจะไม่ค่อยปลอดภัยนักชื่อนี้ เพราะชื่อความสุขมักเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นของคนโดยทั่วไป เอาเป็นว่าความสุขที่เกิดมาจากจิตใจที่ไม่เป็นทุกข์ก็แล้วกัน ปลอดภัยกว่าครับ

การมีสติอยู่กับปัจจุบันนี่ท้าทายความสามารถมาก ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมาทั้งนอกตัวในตัวผมก็จะอยู่ตรงนี้ คืออยู่ตรงที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ในทางจิตใจไว้ก่อน จะมี

สติสัมปชัญญะเป็นผู้เห็นทุกข์ จะไม่เข้าไปเป็นผู้ทุกข์ แต่จะแก้ปัญหาอย่างไรนั้นก็จะแก้ไขไปตามหน้าที่ เพราะความทุกข์เกิดขึ้นที่ไหนความไม่มีทุกข์ก็อยู่ที่นั่นแหล่ะ เราเปลี่ยนเป็นไม่ทุกข์ก็ได้โดยไม่ต้องหนีไปแสวงหาความสุขที่ไหนหรอก ความสุขอยู่ที่ปัจจุบันใกล้ๆ ตัวเรานี่เองครับ

3. ถ้าชีวิตเกิดปัญหาหรือมีอุปสรรค เราจะทำอย่างไรก่อน

ตั้งสติให้ได้ก่อน ทำใจให้เป็นปกติและเผชิญหน้ากับปัญหานั้นโดยค้นหาสาเหตุของปัญหา และก็แก้ที่ต้นเหตุจะทำให้เราแก้ปัญหาได้โดยสิ้นเชิง ถ้าเรานึกอะไรไม่ออกไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดีก็อย่าเพิ่งทำอะไรออกไป ให้ลองไปปรึกษาท่านผู้รู้ให้ช่วยแนะนำแนวทางให้หรือช่วยปลุกสติให้เราก่อนก็ยังดี

ปัญหาหรืออุปสรรคนั้นถ้าเราวางใจไว้ถูกต้องก็จะไม่เป็นทุกข์ เพราะปัญหาเป็นเพียงสิ่งที่เราต้องแก้ไข อุปสรรคเป็นเพียงสิ่งที่เราต้องฝ่าฟันก็แค่นั้นเอง แต่เพราะเรามีความเห็นผิดโดยไปเหมาเอาว่านี่คือความทุกข์ไปเสียหมด ไปสร้างภาวะที่เป็นทุกข์ขึ้นมาภายในจิตใจเรา ผู้ที่ชาญฉลาดมีปัญญาท่านก็มีปัญหาและอุปสรรคเหมือนกัน เพราะเหตุการณ์บางอย่างบางทีก็บังคับไม่ได้หรือเลือกไม่ได้ แต่ท่านก็ไม่ได้ให้ความสำคัญมั่นหมายว่านั่นคือปัญหา อุปสรรค หรือความทุกข์ แต่ท่านก็แก้ไขปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นด้วยจิตใจที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ นี่คือบัณฑิตในทางธรรม

4. ทำไมจึงเลือกปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน เคยทดลอง ทำวิธีอื่นบ้างไหม และวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์ที่ถูกวิธีนั้นควรทำอย่างไร

การเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน เน้นเรื่องการขยันทำความรู้สึกตัวไปกับการเคลื่อนไหวของกายจิต ไม่ต้องอยู่นิ่งๆ เพื่อให้สติตื่นรู้อยู่เสมอ ไม่ต้องใช้ความคิดอะไรเลย แต่ไม่ห้ามความคิดและไม่ตามความคิด ให้รู้เท่าทันความคิดและปล่อยให้ผ่านไป ไม่มุ่งเอาแต่ความสงบเพียงอย่างเดียว วิธีนี้จึงเหมาะกับสภาพของผมคือ นอนปฏิบัติก็ได้

การปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์นั้น ไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ตามมักเริ่มต้นด้วยการฝึกสติทั้งนั้น เช่น กายคตาสติ อนุสสติ 10 อานาปานสติ มหาสติปัฏฐาน 4 เป็นต้น มักจะมี

คำว่าสติ สติ รวมอยู่ด้วยทั้งนั้น ถ้าเริ่มต้นด้วยการฝึกสติก็ถูกวิธีแล้ว เพราะถ้ามีสติจะทำให้มีสัมปชัญญะ มีสมาธิและมีปัญญาเกิดตามมาด้วย จึงสามารถละกิเลสซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้ ความทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้น แต่จะแตกต่างกันที่อุบายวิธีในการฝึกสติเท่านั้นเองครับ

5. การปฏิบัติธรรมเจริญสติถ้าจะให้ได้ผลเร็วควรทำอย่างไร

ผู้ปฏิบัติต้องทำให้ต่อเนื่องกันในทุกอิริยาบถตลอดทั้งวันนอกจากเวลาหลับ ไม่ทำเฉพาะตอนที่นั่งสร้างจังหวะหรือเดินจงกรมเท่านั้น การใช้ชีวิตในแต่ละวันเวลาไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ก็ตาม ให้เติมสติลงไปด้วย มีเจตนาที่จะเคลื่อนไหวกายและรู้สึกตัวอยู่เสมอ ขยันรู้สึกตัวบ่อยๆ เนืองๆ สติก็เจริญและทำให้เกิด

ปัญญา อุปมาดังการทานข้าวต้องทานให้ต่อเนื่องกันหลายๆ คำถึงจะอิ่ม หรือเวลาที่เราตำน้ำพริกต้องตำหลายๆ ครั้งจึงจะใช้ประโยชน์ได้ เป็นต้น

6.จะสังเกตอย่างไรว่าเรามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติหรือปฏิบัติถูกทางแล้ว

ธรรมเป็นสันทิฐฏิโก คือ ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเองจึงจะถูก เราอาจจะประเมินผลอย่างง่ายๆ เช่น เมื่อเวลาเราทำ พูด คิดจะมีสติรู้ตัวมากขึ้น หรือในขณะที่กำลังกระทบอารมณ์ทางตา ทางหู เป็นต้น ก็รู้เท่าทันในอารมณ์ จิตใจไม่ฟุ้งซ่านมีความสงบมากขึ้น ไวต่อการกระทบแต่จิตไม่หวั่นไหวตามสิ่งที่มากระทบ ยังคงรักษาจิตใจให้เป็นปกติได้ไม่มีความสงสัย ที่สำคัญคือความทุกข์ลดลงตรงนี้ขอให้มั่นใจได้ แต่ถ้ายิ่งปฏิบัติความทุกข์ยิ่งมากขึ้นก็แสดงว่าไม่ถูกทางแล้วครับ

7. เมื่อเราปฏิบัติแล้วจะมีวิธีใดบ้างที่จะเชิญชวนให้คนรอบข้างปฏิบัติด้วย

คำถามนี้ดีมากครับ เราควรจะชักชวนกันทำในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล เพราะการประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ดี มีสาระแก่นสารที่สุดในชีวิต โดยเฉพาะเรื่องการเจริญสติด้วยแล้ว ถือว่าเป็นการสร้างที่พึ่งให้แก่ตนเองเพราะสติมีคุณประโยชน์อนันต์ บางครั้งการพูดเชิญชวนเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอ เราต้องทำตัวอย่างให้เขาดู อยู่เป็นสุขให้เขาเห็น และมีจิตใจที่เยือกเย็นให้เขาสัมผัสด้วยก็จะยิ่งมีน้ำหนักมากขึ้นครับ