

ธรรมชาติ เสมือนหลมหายใจ (อ่านแล้วจะได้ไม่คิดเลยเถิด)

นำเสนอเมื่อ : 7 ธ.ค. 2552



“อาจารย์ครับ ผมก็ปฏิบัติธรรมมานานแล้ว ทำไมผมรู้สึกไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ ธรรมเลย ผมรู้สึกท้อแท้ครับอาจารย์”

“ก่อนที่จะสอนเธอต่อไป ในความคิดของเธอ เธอคิดว่าการปฏิบัติธรรมนี้เปรียบเสมือนการกระทำอะไร ดังต่อไปนี้”

“เสมือนการเรียนในโรงเรียน
เสมือนการรักษาโรคทางใจ
เสมือนการสั่งสมบุญ
เสมือนการได้พักไต่ลมเงาไม้ใหญ่หรือ ศาลาริมทาง
เสมือนการเดินทางไปยังจุดหมายปลายทางที่ตั้งใจไว้

สิ่งแรกที่คุณทำผิดในการปฏิบัติธรรม ก็คือการที่คุณตั้งความหวังในการปฏิบัติธรรม จิตใจของเธอเต็มไปด้วยความปรารถนาอันเรวร้อน อันเป็นต้นเหตุที่ทำให้เธอขาดความสงบในการปฏิบัติอันเป็นสภาวะธรรมที่เธอยังไม่เข้าใจ และอาจารย์จะเทียบกับสภาพต่างๆที่เธออาจตั้งความหวังเอาไว้ในใจคือ ถ้าเธอเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรม เสมือนสิ่งต่อไปนี้คือ

การเรียนในโรงเรียน เธอจะคิดว่าฉันต้องการเรียนให้ได้คะแนนสูงๆ เกเรดดีๆ กว่าใครๆอยากได้เกรด เอ ทุกวิชา เธออยากจบไวๆ อยากบรรลุนิติภาวะไวๆ เธอจะมีแต่ความโลภ ความเรวร้อน นี่คือโทษของการคิดแบบนี้

ถ้าเธอมองว่าเป็นการรักษาโรคทางใจ เธอจะเฝ้าเพียรถามหว่าเมื่อไหร่โรคจะหายเสียที ฉันเสียเงิน เสียเวลามากแล้วนะ เธอจะมีแต่ความโกรธ นี่คือโทษของการคิดแบบนี้

เสมือนการสั่งสมบุญ เธอจะมีเวลาให้การปฏิบัติน้อย แต่มุ่งแต่จะสั่งสมบุญเพื่อเป็นเสบียงเพื่อเดินทางในภพหน้า เพราะมีเป้าหมายที่เธอหวัง นี่คือโทษของการคิดแบบนี้

เสมือนการได้หยุดพักไต่ลมเงาไม้ใหญ่หรือศาลาริมทาง เธอจะพอใจที่จะพักใจคลายทุกข์ชั่วคราว แล้วก็จากไป หรือเธออาจจะภูมิใจในความสุขอันเนื่องมาจากสมาริ จะทำให้เธอไม่ก้าวหน้าในการเจริญปัญญา เพราะความหลงเพลินในสมาริสุขทำให้เธอเสียเวลาจากการหยุดพัก และเธอก็อาจไม่อยากจะเดินทางต่อไป เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทาง เพราะคิดว่าสิ่งนี้เป็นเป้าหมายของตนในการปฏิบัติธรรม นี่คือโทษของการคิดแบบนี้

เสมือนการเดินทางอันเร่งรีบเพื่อไปยังจุดหมายปลายทางที่ตั้งใจไว้ เธอจะจ้องแต่เป้าหมายด้วยจิตใจที่ร้อนรน อยากให้ถึงเส้นชัยเร็วๆ เธอจะไม่ใช้ชีวิตในปัจจุบัน เธอจะขาดสติ นี่คือโทษของการคิดแบบนี้”

“แล้วผมควรคิดอย่างไรดีครับ ?” ลูกศิษย์ใจร้อนถาม

“เธอควรคิดว่า ธรรมะนี้คือการมีชีวิตเพื่อที่จะเรียนรู้ความจริงของชีวิต มีชีวิตเพื่อที่จะมีชีวิต มีเพียงขณะปัจจุบันเท่านั้น ที่เราจะใช้เพื่อเรียนรู้กายและใจ เราเป็นเพียงผู้เรียนรู้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในปัจจุบัน ไม่เร่งรีบ ไม่มุ่งหวัง ไม่ตั้งความปรารถนาใดๆให้ใจเราเรวร้อน แต่ก็เต็มไปด้วยความสนุกที่จะได้เรียนรู้ เธอจะเห็นการทำงานของจิตที่ทำงานทางกายเช่นทางตา ทางหู และทางความคิด ไม่ว่าจะดีหรือร้ายพอใจหรือไม่พอใจเมื่อเราได้เรียนรู้เราจะได้สติขึ้นมาในปัจจุบันขณะนั่นเอง เราจะเห็นว่าทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได สิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งหนึ่งก็แตกสลายแปรเปลี่ยนสภาพไป ตัวเราที่จริงแท้ไม่มีอยู่จริง ใจเธอก็จะคลายความยึดติด และ ใจก็จะค่อยๆเบาขึ้น

ถ้าเปรียบเทียบแล้วธรรมะคงเสมือนลมหายใจของเธอ ที่มีติดตัวเธอมาตั้งแต่เกิดที่เดียว เธอจะขาดเขาไม่ได้ และเขาจะอยู่กับเธอจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ลมหายใจนี้มีอยู่และเป็นจริงในปัจจุบันนี้เท่านั้น ไม่ว่าเธอจะสนใจเขาหรือไม่ เขาก็จะอยู่กับเธอ เป็นเพื่อนเธอ เพียงแต่เธอใส่ใจกับเขา เรียนรู้ที่จะมีสติระลึกถึงเขาเสมอๆ ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เธอมีชีวิตในปัจจุบัน เธอไม่มุ่งหวังอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ไม่อาลัยอดีตที่ล่วงไปแล้ว และเขาจะทำให้เธอกลับมาดูกายและใจในปัจจุบัน

เธอย่อมไม่ทวงถามเขาว่าเมื่อไหร่ ฉันจึงจะจบหลักสูตรการปฏิบัติธรรมเสียที อย่างเนรคุณ เพราะไม่ว่าอย่างไร เธอก็ยังต้องหายใจอยู่ ตลอดชีวิต

เธอย่อมไม่ทวงถามว่าเมื่อไหร่ฉันจะหายจากโรคทางใจเสียที เพราะเขายังอยู่เป็นเพื่อนเธอต่อไป แม้เธอจะหายจากโรคคือกิเลสและความทุกข์ ใดๆเธอก็ยังต้องอยู่กับการปฏิบัติธรรมตลอดไป

เธอย่อมไม่มัวหลงใหลในบุญ ที่สุด เพราะการกำหนดลมหายใจนี้ เลยขึ้นห่านและศีลแต่เลยไปถึงขั้นภาวนา เธอย่อมได้รับผลบุญอันคือความ ปิติในปัจจุบันนี้เอง

เพราะการกำหนดลมหายใจ จะพาเธอสู่การปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุดอยู่แล้ว เธอไม่ต้องกลัวว่า วิถีทางนี้จะเห็นช้าแต่อย่างไร

ถ้าจะสรุปสั้นๆ ให้จำง่าย ๆ ก็คือ ธรรมะเสมือนลมหายใจของเรา การปฏิบัติธรรมก็คือ การมีชีวิตที่จะเรียนรู้กายและใจ เสมือนการหายใจอยู่ในปัจจุบัน นั่นเอง

เธออาจคิดว่าสิ่งนี้ยากเกินไปที่จะทำได้ อยากถามว่า เธอเสียลมหายใจไปเท่าไรแล้วในชาตินี้ และ เสียมาแล้วกี่ชาติ ทำไมเธอไม่สำนึกถึงคุณค่าของเขา เรียนรู้และมีสติกับเขาเพื่อที่เขาจะได้เป็นเพื่อนที่ดีกับเธอไปจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต ”

“ครับอาจารย์ “ ลูกศิษย์จ้องมองใบหน้าของอาจารย์ ดวงตาฉายแววหนักอึ้ง อึมเิบด้วยกำลังใจ ก่อนเดินจากไปด้วยกิริยานอบนอม ผมจะจำคำสอนของอาจารย์ไว้

“ธรรมะเสมือนลมหายใจของเรา การปฏิบัติธรรมก็คือ การหายใจอยู่ในปัจจุบัน”



ขอบคุณธรรมชาติดอกทศสม