

ขยลาโง ลิกข

ทุกซ์ ทำไม



มันไม่อยู่ในวิสัยของใครที่จะบังคับให้เราเป็นทุกข์ได้

ถ้าเราไม่ยอมเป็นทุกข์

ทุกข์ทำไม

อริยสัจ ๔ เป็นสัจจะความจริงที่ประเสริฐ เพราะนำไปสู่คนผู้หนาด้วยกิเลสไปสู่ความประเสริฐได้ เราต้องการอะไรจากชีวิต หากประสงค์ หรือมุ่งมาดปรารถนาต่อชีวิตที่เป็นอริยะ คือ ชีวิตที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความอิจฉาพยาบาท ความขี้มดร้า ความวิตกกังวล และสิ่งเศร้าหมองทั้งหลาย ถ้าเราเห็นว่า ความเป็นอิสระภายใน ความเมตตากรุณา และปัญญา เป็นสิ่งที่น่าพัฒนาเราควรเอาใจใส่เรื่อง **อริยสัจ**

พระพุทธเจ้าตรัสว่าอริยสัจข้อแรก คือทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ การที่พระองค์สอนอย่างนั้นก็เพราะว่าโดยสัญชาตญาณเราไม่ยอมทำ (กำหนดรู้) ความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว เราชอบปฏิเสธบ้าง เอาหัวมุดลงไปในทรายเหมือนนกกระจะจอกเทศบ้าง หาความสุขทางเนื้อหนังมากลบเกลื่อนความทุกข์เอาไว้บ้าง แต่หนีไม่พ้นตราบดีที่เรายังไม่รู้ธรรมชาติของทุกข์ก็เหมือนเราหลงในเขาวงกตถึงจะนั่งพักในที่ร่มเย็นชั่วคราวก็ยังคงหลงอยู่ดี

ก่อนจะอธิบายเรื่องอริยสัจ ขอทำความเข้าใจเรื่องภาษาสักเล็กน้อย ในภาษาบาลีคำว่า **ทุกข์** มีความหมายที่กว้างขวางกว่า

และลึกซึ้งกว่าในภาษาไทย มีสองแง่หลัก คือ

หนึ่ง ความทุกข์ที่เป็นอาการหรือเป็นลักษณะของสิ่งทั้งปวง (ทุกข์ในไตรลักษณ์) และ **สอง** ความทุกข์ที่เกี่ยวกับหรือเป็นเรื่องของมนุษย์โดยเฉพาะ (ทุกข์ในอริยสัจ)

ขอเปรียบเทียบกับคำว่า ร้อน ความร้อนที่เป็นอาการของธรรมชาติก็อย่างหนึ่ง ความร้อนในใจที่ไม่สบายก็อย่างหนึ่ง ข้อแรกกว้างกว่า และไม่ต้องขึ้นอยู่กับคน

พระองค์ตรัสว่า “สัพเพ สังขารา ทุกขา” สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ เราอาจจะสงสัย เอ...ต้นไม้เป็นทุกข์ได้หรือ ก้อนหินเป็นทุกข์ได้หรือ แก้วน้ำเป็นทุกข์ได้หรือ...ได้ แต่เป็นทุกข์ในความหมายแรกคือ มันทนอยู่ในสภาพเดิมของมันไม่ได้ มีอะไรบีบให้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาหรือว่าพูดอีกนัยหนึ่งว่าสิ่งทั้งหลาย **“ขาดเสถียรภาพ”**

เพราะฉะนั้นการกล่าวว่าสิ่งที่ไม่มีชีวิตเป็นทุกข์หมายถึงการขาดเสถียรภาพของมัน ท่านให้เราพิจารณาเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นหน่วยรวมของเหตุปัจจัยและส่วนประกอบ เช่น ต้นไม้มีราก แก่น เปลือก กิ่งก้าน ดอกผล เป็นส่วนประกอบ มีดิน แดด ฝน เป็นต้น เป็นปัจจัยภายนอก แผลงกินผลก็กระทบต่อต้นไม้ นั่นทั้งต้น ฝนไม่ตกต้นไม้อาจเหี่ยว ลมพัดแรง ๆ ต้นไม้นั้นอาจจะล้ม

เมื่อเหตุปัจจัยล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง สิ่งที่เป็นหน่วยรวมของสิ่งที่ไม่เที่ยงหลาย ๆ อย่างนั้นก็พลอยไม่เที่ยงไปด้วย และ

ภาวะที่ขาดความมั่นคงหรือขาดเสถียรภาพ ท่านเรียกว่า “ทุกข์” แยกกะหรือเป็นทุกข์ เพราะพอดักใส่จานแล้วมันพร้อมที่จะเลื้อม สิ่งแรกที่เลื้อมคือความร้อนของมัน ทั้งไว้ชั่วโงมหนึ่งก็เย็นไม่ค่อยน่าทานเสียแล้ว ถ้าทิ้งไว้วันสองวันมันจะบูด ต้องทิ้ง

ความร้อน ความหอม ฯลฯ ซึ่งเป็นส่วนประกอบไม่คงทน ทำให้ตัวแองไม่คงทน ท่านเรียกความจริงนี้ว่าทุกข์ พระตถาคตจะบังเกิดขึ้นในโลกก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นในโลกก็ตาม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติยังไม่เป็นปัญหา หากทุกข์ในอริยสังข์คือความทุกข์ของมนุษย์โดยเฉพาะ ไม่เหมือนทุกข์ในไตรลักษณ์ แต่สืบต่อจากความทุกข์นั้น คือขันธห้าของมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ต้องเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ แต่มนุษย์เราแปลกตรงที่ว่ามึสิ่งทีเรียกวว่า อวิชชา ห่อหุ้มจิตไว้ ทำให้เกิดความผิดปกติที่ท่านให้ชื่อวว่าทุกข์เหมือนกัน แต่เป็น ทุกขอริยสังข์

ท่านแยกความทุกข์นี้ออกมาต่างหาก เพราะมีเหตุที่ระงับได้และมีจุดจบซึ่งพระองค์ให้ชื่อวว่า นิโรธ ทุกข์ในอริยสังข์หมดแล้ว มีแต่ทุกข์ในไตรลักษณ์สำหรับชีวิตที่ยังเหลืออยู่ คือทุกขเวทนาทางกายความแก่ ความเจ็บ และความตาย สำหรับผู้ที่เข้าถึงธรรมแล้ว สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์แต่ไม่เ็นปัญหา เป็นแค่รสชาติของไตรลักษณ์ที่ทุกคนในโลกรวมทั้งพระอรหันต์ต้องเสวย

ทุกข์ที่เป็นอริยสังข์เกิดเพราะจิตที่มี อวิชชา ย่อมกระสับกระส่ายด้วยความทะเยอทะยานอยาก คือตัณหา เราจะแปลอวิชชา

ว่า “ความไม่รู้” อย่างเดียวไม่ได้เพราะอวิชชา รวมถึงการ “รู้ผิด” ด้วย คนเราจะอยู่เฉย ๆ โดยไม่รู้หรือไม่คิดอะไรเลยไม่ได้ เมื่อเราไม่รู้จริง เราก็รู้ไม่จริง อวิชชาจึงหมายถึงไม่รู้ความจริง และรู้ไม่จริง เมื่อความรู้สึกนึกคิด ค่านิยมที่มีต่อชีวิตของตน โลกทัศน์ ความเชื่อถือ หรือแนวความคิดไม่ลงรอยกับความเป็นจริง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นปรากฏในลักษณะของความอยากได้ อยากมี อยากเป็นต่าง ๆ มีผลคือความทุกข์

ความทุกข์ที่เกิดจากอวิชชา เกิดจากการไม่รู้จริง ความทุกข์จากการรู้ไม่จริงเป็นความทุกข์ที่แก้ได้ แต่ความทุกข์ที่เป็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นความทุกข์ของสิ่งทั้งปวงเป็นสิ่งที่ต้องยอมรับ นักปราชญ์ผู้มีปัญญา คือผู้รู้ว่สิ่งไหนอยู่ในวิสัยที่จะแก้ไขได้ สิ่งไหนไม่อยู่ในวิสัยที่จะแก้ได้ เพราะถ้าเราแยกไม่ถูก เดี่ยวเราจะเสียเวลาเหนื่อยกับการพยายามแก้สิ่งที่เราแก้ไม่ได้ ส่วนสิ่งที่แก้ได้กลับไม่มีเวลาแก้หรือไม่คิดที่จะแก้ อะไรคือสิ่งที่เราแก้ไม่ได้ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อาจะพอบรรเทาได้บ้าง ยืดอายุออกไปบ้าง แต่ในที่สุดแล้วจะต้องยอมรับ

พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เรายอมดู ยอมรับรู้ ให้เราคอยฝึกเผชิญหน้ากับความจริงของชีวิตโดยเฉพาะกับสิ่งที่เราไม่ต้องการ หรือไม่ชอบ ผู้ที่ไม่เข้าใจอาจจะกลัวว่าจะทำให้เรากลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายหรือเปล่า ไม่ใช่...เจตนาของเราคือต้องการมองโลกอย่างรอบคอบ แบบลึ้มหลึ้มตา ดูทุกแง่ดูทุกมุม ไม่ใช่รับรู้เฉพาะแง่มุมที่ถูกใจ หรือที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย ต้องกล้า ไม่

อย่างนั้นจะเป็นเหยื่อของความคิดผิด และจะเป็นทุกข์ได้ง่าย เช่น ในโรงพยาบาลในต่างประเทศหรือแม้แต่ในเมืองไทยบางแห่ง มีการมองความตายว่าเป็นศัตรู เป็นสิ่งที่ต้องสู้ต้องชนะ ทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ไม่เคยมีใครชนะได้เลย

ในเมืองนอก ใครตายจากมะเร็ง เขามักเขียนประวัติเขาว่า “He lost his battle with cancer. หรือ After a two - year fight with cancer, he died.” เหมือนกับมะเร็งเป็นศัตรูที่ได้เข้าไปรุกรานเขาอย่างไร้ยุติธรรม ที่เขาได้สู้จนถึงที่สุดแล้วแพ้ไปอย่างวีรบุรุษ นี่คือความคิดผิดที่เกิดจากการไม่เข้าใจธรรมชาติ หรือการไม่ยอมเข้าใจเกี่ยวกับความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย หรือทุกข์ในไตรลักษณ์ จึงกลายเป็นฐานของทุกข์ในอริยสัจ

หลวงพ่อกษัตริย์เคยสอนศิษย์ของท่านอยู่เสมอว่าแก้วน้ำที่เราใช้ทุกวันแตกแล้ว ให้พิจารณาอย่างนี้บ่อย ๆ ฝึกให้เห็นอย่างนี้แล้ว เมื่อมันแตกจริง ๆ จิตใจเราจะไม่หวั่นไหว ร่างกายนี้เรายืมธรรมชาติมาใช้ชั่วคราวเท่านั้น ต้องมองว่ามันแตกแล้วเหมือนแก้วน้ำ เราจึงจะไม่ประมาท พวกเราไม่เข้าใจเรื่องนี้ก็ยังไม่รู้อิโหนอิเหน่

ไปอเมริกาจะเห็นคนแก่อายุ ๖๐ หรือ ๗๐ แต่งตัวเหมือนคนอายุ ๓๐ หรือ ๔๐ ท่อนบนโป้ใส่กางเกงสั้นก็มี เดินเกี้ยวก้อยกันในที่สาธารณะก็เคยเห็น เขาพยายามพิสูจน์ให้โลกเห็นว่า เขาไม่แก่ เขาไม่เป็นภาระแก่ใคร เพราะอะไร เพราะในสังคมตะวันตกที่เน้นเรื่อง कामและงาน คนแก่ดูเหมือนจะเป็นส่วนเกิน สังคมยกย่องความเป็นหนุ่มเป็นสาว เพราะฉะนั้นคนแก่จึงต้องพยายามพิสูจน์

ว่าฉันไม่แท้จริง นี่คืออาการของวิฆเนนธรรมที่ยังอ่อนปัญญา ไม่ยอมรับเรื่อง ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย

โยมแม่ของอาตมาเองอายุ ๖๐ กว่าแล้ว ไม่เคยเห็นคนตาย ไม่เคยเห็นซากศพ โยมแม่อาตมาอาจจะสิ้นชีวิตลงโดยไม่เคยมีโอกาสดูจะได้เห็นวันแต่ในหนึ่ง เพราะสังคมที่ท่านอยู่ไม่อยากจะรับรู้ต่อความตายในโลกจริง แต่ชอบดูการฆ่าอย่างสยดสยองในโรงหนัง อาตมาก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน

วิฆเนนธรรมพุทธสอนให้เราอยู่กับความจริง เช่นที่วัดป่านานาชาติเรา วันไหนมีการเผาศพ ผู้ใหญ่ต้องจูงเด็กเล็ก ๆ อายุ ๓-๔-๕ ขวบขึ้นไปไปดูศพบนเชิงตะกอนก่อนเผา เพื่อจะได้รู้ว่าความตายมันเป็นอย่างไรเอง มันเป็นเรื่องธรรมดา หลวงพ่อชา ท่านย้ำในเรื่องนี้มาก คือท่านบอกมาก่อนที่เราจะดับความทุกข์ เราต้องรู้จักความทุกข์เสียก่อน เหมือนแม่ทัพต้องรู้จักศัตรูดีก่อนจะได้วางแผนชนะมันได้ ให้เรารู้จักโฉมหน้าของความทุกข์ ความทุกข์อยู่ที่ตรงไหน ก็ต้องดับความทุกข์ที่ตรงนั้น ท่านบอกว่าไฟไหม้ตรงไหนก็ต้องดับตรงนั้น อย่าไปดับที่อื่น อย่าฟังอ้างว่าที่นี้ดับไม่ได้หรอก มันร้อนเกินไป ขอดับที่อื่น ๆ ก่อน อย่างนี้เอาตัวไม่รอด วอดวายเลย การปฏิบัติไม่ใช่ยากล่อมใจเพื่อจะได้ลิ้มสิ่งที่กำลังทำให้เราเป็นทุกข์อยู่

เราไม่ได้ภาวนาเพื่อจะหนีจากปัญหา หรือเพื่อเก็บกดปัญหาตรงกันข้าม เราฝึกให้จิตรู้จักภาวะที่รู้ ตื่น และเบิกบาน กับลมหายใจเป็นต้น เพื่อให้จิตใจมีความสงบสุข เข้มแข็งมั่นคงพอที่จะดูปัญหา

คือจิตจะปล่อยวางความยินดี ยินร้าย หรือความยึดมั่นว่ามีเราหรือของเราตราบไต่ ก็สามารถเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้ตราบนั้น เข้าใจปัญหา รู้ขอบเขตของปัญหา สามารถเห็นเหตุปัจจัยของปัญหาอย่างแท้จริง แล้วคอยแก้ไข ปัญหาภายนอกก็แก้อย่างหนึ่ง ปัญหาภายในก็อย่างหนึ่ง

คนที่ยังไม่มีปัญญามักปฏิเสธว่า “ฉันไม่มีปัญหา” เมื่อเริ่มสว่างขึ้นมาน้อยหนึ่งก็ยอมรับว่า “ฉันมีปัญหา” ขึ้นต่อไปก็คือ “ฉันคือปัญหา” ในที่สุดแล้วไม่มีปัญหาจริง ๆ แต่การไม่มีปัญหาอย่างคนทั่วไปนี้ไม่ใช่ ต้องพัฒนาให้เห็นปัญหา ยอมรับปัญหา จนกระทั่งเห็นว่าความยึดมั่นถือมั่นในตัวฉันนั้นแหละคือตัวปัญหา ไม่ใช่ว่าฉันมีปัญหา ตอนเรานั่งสมาธิภาวนาแล้วไม่สงบทำอย่างไรอดทน ! อย่าใจร้อน อย่าท้อแท้ เป็นทุกข์บ้างก็ช่างมัน ไม่เป็นอะไรในระยะยาวมันคุ้มอยู่หรอก เรากำลังทำงานอยู่ กำลังได้รู้จักกับความทุกข์ของตัวเอง กำลังได้รู้จักสาเหตุของปัญหา เรียกว่าได้กำไร เพียงแต่ว่ายังไม่ค่อยสนุกเท่านั้นเอง เงินเดือนยังไม่ออกทำไปเรื่อย ๆ เอาความทุกข์เป็นบทศึกษาได้ใจก็ไม่ขุ่นมัว

ในการอบรมลูกศิษย์ลูกหา หลวงพ่อชาท่านมีความสามารถสูง สำหรับชาวต่างประเทศ ท่านเมตตาเลือกคำพูดที่ง่าย ๆ สอนผู้ที่ยังพูดภาษาไทยไม่ได้หรือยังพูดได้ไม่ก็คำ คำหนึ่งที่ท่านชอบใช้กับพวกฝรั่งเรา อาตมาก็ยังจำได้ตราบเท่าทุกวันนี้ คือท่านย้ำเหลือเกินว่า “ทุกข์เพราะคิดผิด” คำนี้ผู้ที่เริ่มเรียนภาษาไทย ก็ยังพอเข้าใจ

เราจะรู้อย่างไรว่าเรากำลังคิดผิดหรือคิดถูก เราต้องรู้จักหยุด แล้วดู ในการภาวนา **สมณะ** คือหยุด **วิปัสสนา** คือดู การภาวนาต้องการสองสิ่งนี้ คือทั้ง “หยุด” ทั้ง “ดู” ถ้าไม่หยุดแล้ว ก็ดูไม่ชัด เหมือนเราอยากจะทำทิวทัศน์ นั่งในรถที่กำลังวิ่งเร็วก็ดูไม่ชัด ภูเขาทะเลก็เบลอไปหมด ต้องจอดรถเสียก่อนแล้วลงจากรถไปชมวิว

เหมือนกับจิตใจของเรามันกำลังวิ่ง ดูอะไรไม่ชัด จำเป็นต้องหยุดด้วยพลังสมาธิ เพื่อระงับความคิดฟุ้งซ่านวุ่นวาย ระงับนิเวศน์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ครอบงำจิต ทำให้ดูอะไรไม่ออก หรือดูผิดเพี้ยนจากความจริง มีแต่สมาธิเท่านั้นที่จะระงับนิเวศน์ได้ ที่นี้เราเคยอยู่กับนิเวศน์มานานแล้ว อยู่กับกิเลสตั้งแต่เกิด ถ้าไม่ทำสมาธิไม่ฝึกให้จิตพอใจและแน่วแน่อยู่ในปัจจุบัน เราไม่มีทางเข้าใจความหมายของคำว่า **กิเลส** ว่าเป็น “**เครื่องเศร้าหมองแห่งจิต**” เพราะไม่มีโอกาสสัมผัสจิตที่ไม่เศร้าหมอง เหมือนกับที่เราเคยอยู่ในแหล่งแออัดตั้งแต่เกิดเลยหลงผิดว่าโลกทั้งโลกเป็นอย่างนี้เอง

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า กิเลสไม่ใช่ของตายตัว ไม่ได้อยู่ในจำพวกสิ่งที่ต้องยอมรับ แต่เป็นสิ่งที่จรเข้ามาในใจเราเพราะความประมาทไม่ทำสมาธิจะไม่เข้าใจ หรืออาจจะเข้าใจในระดับสมองระดับความจำ แต่ไม่เห็น ถ้าอบรมจิตจนถึงจุดสงบระงับ เข้าถึงที่วิเวก สงัดจากอารมณ์ สงัดจากการก่อกวนของอารมณ์ เราจึงได้รู้ว่า โอ้ ! นิเวศน์มันเศร้าหมองจริง ๆ เหมือนเราเดินขึ้นเขาสูดอากาศบริสุทธิ์เป็นครั้งแรกในชีวิต จึงได้รู้ว่าบ้านที่ตนอยู่แออัด

ขนาดไหน แต่ก่อนไม่เคยคิดเพราะไม่มีเครื่องวัด ไม่มีสิ่งเปรียบเทียบ แต่ก่อนเราก็ลุ่มจมอยู่ในอารมณ์ มองไม่เห็นทางออก เพราะไม่รู้จักสิ่งที่ดีกว่า สมมติความสงบทางจิตเป็นเครื่องวัดอารมณ์ เมื่อเรา 'ได้' ความสงบเป็นมาตรฐาน เราได้เครื่องเปรียบเทียบ เราก็รู้จักหยุด หยุดความคิด หยุดการปรุงแต่ง แล้วก็สามารถดู ดูอะไร ก็ดูสิ่งที่มีอยู่ สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ให้เห็นตามความเป็นจริง

ความทุกข์ทางกาย ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เกิดขึ้นแล้วเราพยายามแก้ไขด้วยยา ทานยาไปตามหน้าที่ แต่ไม่กังวลจนเกินไป ไม่กลัว ไม่น้อยใจ เพราะรู้ดีว่าความเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร แม่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายก็ยังมีเวทนาทางกายตอนพระพุทธรองค์ชนมายุ ๘๐ พรรษา บางครั้งท่านนั่งฟังเสาเหมือนกัน ปวดหลัง บางครั้งพระองค์เองยังให้พระอานนท์เทศน์ต่อ เพราะพระองค์เมื่อยล้า ต้องการพักผ่อน แม้แต่พระตถาคตเองก็ไม่ได้พ้นจากความปวดหลัง ปวดขา ปวดเมื่อย พระองค์ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร ส่วนทุกข์ทางใจ ให้เรารู้ทันทีเลยว่า “ทุกข์เพราะคิดผิด” คือทุกข์นี้ก็เป็นเรื่องธรรมดาเหมือนกัน แต่เป็นธรรมดาของจิตที่คิดผิด ซึ่งเราแก้ได้ ถ้าเราจำคำว่า “ทุกข์เพราะคิดผิด” นี้ได้ก็จะได้ที่ฟังทางใจอย่างแท้จริง จะช่วยให้เราได้หยุด แล้วให้เราได้ดูว่าคิดผิดอย่างไร

พูดอีกนัยหนึ่งว่าเราทุกข์เพราะกำลังอยากอะไรอยู่ ไม่อยากก็ไม่ทุกข์ เขาตำเรา เราเป็นทุกข์ใหม่ เป็นทุกข์เพราะอะไร เป็นทุกข์เพราะเขาตำเราใหม่ เปล่า...เราเป็นทุกข์เพราะไม่อยากให้เขา

ด่าเราต่างหาก เมื่อมีความไม่อยากจะอยู่ หรือว่าอยากไม่ให้เป็นอย่างนี้ ไม่อยากที่จะต้องเป็นอย่างนี้ หรืออยากได้อะไรสักอย่างอยากได้ของที่เรารชอบ เมื่อเราไม่ได้ มันเป็นอย่างไรใหม่...ทุกข์ใหม่ ถ้าเราทำใจว่า อะไรก็ได้ มันก็ไม่เป็นทุกข์

เหมือนกับการทานอาหาร คนซึ่งทุกข์คิดแต่ว่าอาหารต้องถูกปากฉัน ส่วนผู้มีปัญญาทานทานด้วยสติ ระลึกถึงผู้ที่ได้อุทิศส่าห์ทำให้เราด้วยความกตัญญู พยายามทำปากให้ถูกอาหาร อย่างน้อยถึงจะไม่อร่อยก็ไม่ทุกข์เท่านั้น...มันง่าย ๆ

ทุกข์เพราะคิดผิดให้จำไว้อย่าลืม เวลาเริ่มจะเป็นทุกข์ แทนที่จะไปว่าเขาจะไปโกรธเขาหรือจะไปหงุดหงิดกับเขา ทบทวนที่จิต ถ้าหากว่าจิตใจของเราอยู่กับธรรม เป็นทุกข์ไม่ได้ เป็นทุกข์ไม่เป็นไม่มีสิ่งใด หรือไม่มีคนใดจะบังคับให้เราเป็นทุกข์ทางใจได้ **มันไม่อยู่ในวิสัยของใครที่จะบังคับให้ใครเป็นทุกข์ได้ ถ้าเราไม่ยอมเป็นทุกข์** มีคุณธรรมพอที่จะปกป้องตัวเอง หรือรักษาความทรงตัวของจิตตนไว้ได้

ทีนี้ถ้าเราวิ่งตามกระแสของความอยาก เราก็จะไม่เห็นกระแส แต่จะฝืนกระแสมันก็ไม่อยากฝืน มันลำบาก ดีที่สุดคือมีกัลยาณมิตรช่วยเราฝืนกระแส หลวงพ่อชาท่านทำหน้าที่นี้ตลอด คือท่านเมตตาให้สิ่งที่เราไม่อยากจะได้และไม่ให้สิ่งที่เราอยากได้เพื่อเราจะได้เห็นจิตใจของตัวเอง และโทษของความคิดผิด

ตอนที่อาตมาไปอยู่กับท่านใหม่ ๆ พยายามจะอยู่ใกล้ชิดท่านที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่มีอุปสรรคเรื่องภาษา ก็ดีเหมือนกัน

ทำให้ขยันในการเรียนภาษา ไปอยู่แรก ๆ มีปัญหาว่าพระเถรที่เป็นเพื่อนพูดภาษากลางไม่ถนัด ทุกองค์ชอบพูดภาษาอีสาน อาตมาจึงต้องพยายามพูดอีสาน อยากเรียนภาษากลางก็ไม่มีใครสอน เลยสับสนระหว่าง ซ. ไช้ กับ ซ. ช้าง ตั้งนาน พูดภาษาอีสานได้บ้างก็ได้รับรางวัลคือหลวงพ่อบ้านชม

วันหนึ่งอาตมานั่งถวายนการพัด มีชาวบ้านหรือไครมา หลวงพ่อบ้านชี้ที่ตัวอาตมา แล้วพูดว่า “องค์นี้เป็นพระฝรั่งได้...พระลาวได้... พูดภาษาลาวเก่ง แม่่นบ” อาตมาตอบ “โดยข้าน้อย” “นั่น ! ...เห็นบ่ละ” โยมทำท่าว่าทิ้ง...แหม ! อาตมาปลื้ม ภาคภูมิใจที่สุดเลย...มีความสุขมาก

แต่พอโยมเคঁากลับไปแล้วนี่ หลวงพ่อเอาฟันปลอมออกมา แล้วก็สั่งอะไรไม่รู้ ว่า “ซ็อน...ซ.ซ.ซ” ฟังไม่รู้เรื่องเลย งง ๆ หลวงพ่อใส่ฟัน “ใช้ไม่ได้ สั่งงานอะไรก็ไม่ได้” เราก็ทุกซึ้งใจ เมื่อกี้ก็ยกย่องว่าเราเก่ง ทีนี้ก็ว่าเราใช้ไม่ได้ ภายในเวลาไม่กี่นาที

แต่ตอนไปอยู่กับท่านใหม่ ๆ ทั้ง ๆ ที่เราเป็นลูกศิษย์ใหม่ ไม่มีโอกาสพูดกับท่านมาก ในใจรู้สึกใกล้ชิดพอสมควร ท่านพูดคำสั่งเรา ก็พอใจมีความสุขทั้งวัน แล้วท่านรู้ ปีแรกที่ไปจำพรรษาที่วัดนานาชาติ วันหนึ่งเจ้าอาวาสก็พาเราไปกราบหลวงพ่อบ้าน คณะสงฆ์วัดนานาชาติปีนั้นมีสัก ๑๐ กว่ารูป ปีนั้นไม่มากเท่าไร หลวงพ่อบ้านต้อนรับอยู่ใต้ถุนกุฏิ ทุกองค์ตื่นตื่นมากที่จะได้กราบหลวงพ่อบ้าน อาตมาไม่เห็นท่านตั้งเดือนกว่า ก็คิดว่าเราจะได้รับความอบอุ่น จะได้รับอะไรจากท่านเช่นเคย ท่านก็เริ่มถามเจ้าอาวาส

“ซาครุ เป็นอย่างไรการปฏิบัติ” ถ้ามแล้วก็ถามรองเจ้าอาวาสไป ตามแถว ถามทุกคนที่อยู่ที่นี่ เว้นแต่เราคนเดียว... แม้แต่มองก็ ไม่ได้มองทางเราเลย ไม่ใช่ไม่เห็นนะ ...ทุกซ์ ๒๐ ปีต่อมาก็ยังซ้ำ นิด ๆ ท่านชอบทำอย่างนี้ คือไม่ให้สิ่งที่เราอยากได้ กลับให้สิ่งที่เราไม่อยากจะ ให้ดูใจ

หลวงพ่อกันไม่ต้องการมีบริวารมาก ๆ ถ้าท่านเห็นพระองค์ ไหนติดตัวท่าน...ไม่ให้อยู่แล้ว ส่งไปอยู่ตามสาขา ไม่ใช่อาทิศย สองอาทิศยนะ บางที่เป็นปี เรียกว่ารักษาศิษย์ป่วยด้วยยาขม

ตอนหน้าหนาว ทำงานกัน สมัยนั้นไม่ใช่ว่าจะได้ฉันน้ำร้อน (น้ำปานะ) ทุกวันนะ ถ้าเป็นวันพระจึงจะได้ นอกจากนั้นจะได้ เฉพาะเวลาทำงาน ได้ยินเสียงตีระฆังทำงานนั้น จิตมีความขัดแย้ง ใจหนึ่งไม่อยากจะทำงานอยากนั่งสมาธิมากกว่า ใจหนึ่งก็รู้ว่าการทำงาน คือการปฏิบัติเหมือนกัน ก็เลยบอกว่า...“ไม่เป็นไร เสร็จแล้วจะได้ ฉันน้ำร้อนแก้หนาว”

แล้วก็มีอยู่ช่วงหนึ่ง ปีนั้นเราก็กำลังยกก้อนหินใหญ่ ๆ มา วางเป็นแนวเป็นแถว เป็นงานหนักพอสมควร วันหนึ่งทำหลาย ชั่วโมงแล้วก็พอถึงเวลาที่เคยเลิกฉันน้ำ หู sensitive มากคือได้ยิน เสียงสามเณรถือกาน้ำมา กลั๊ก ๆ (เสียงกระทบของกาน้ำ) แต่ไกล เลย ห้าสิบเมตรก็ได้ยินนะ

วันนั้นสามเณรก็วางกาไว้ อากาศหนาวมาก เห็นไอออกจากกา “เดี๋ยวจะได้ฉันน้ำร้อนแล้ว...” พระเณรทุกรูปเริ่มชะลอแต่

หลวงพ่อกำลังไม่รู้ไม่ชี้ ท่านยกไม้เท้าขึ้นชี้ทำอย่างงั้นทำอย่างนี้ เราคิดว่าแป็บเดียวก็เสร็จ แล้วก็จะได้ฉันน้ำร้อนห่านาที่... สิบนาที่... ชักสงสัย เอ๊ะ ! ท่านไม่ทราบว่าจะมาแล้วหรือเปล่า เอ๊ะ ! แล้วถ้าเราบอกท่านจะเป็นการบังอาจไหม ...ไม่ ไม่ดีกว่า ก็เลยทำงานต่อที่นี้มันก็รู้สึกทรมานใจ เพราะว่าแหม ! มันก็เย็นลง เย็นลง แล้วท่านก็ไม่สนใจเลย ท่านก็มองมาทางนี้ มองทุกทิศ เว้นแต่ตรงที่มีกาน้ำ ก็ชักหัวโหม่ง หัวโหม่งครึ่ง ท่านก็ “โอ๊ะ ! น้ำร้อนมาแล้ว นิมนต์ นิมนต์” มันก็ค้ำอันอยู่ในใจ น้ำร้อนที่ไหนกันล่ะ มันเย็นมานานแล้ว แล้วใจหนึ่งมันก็อยากประท้วง ไม่ฉันหรอก กลับกุฎิเลยดีกว่า ใจหนึ่งก็บอก อย่า ยังดีกว่าไม่ได้ฉันอะไรเลย

หลวงพ่อกับท่านรู้ ท่านใช้วิธีฝึกคนด้วยการทรมาน ทรมานไม่ใช่เรื่องการให้เป็นทุกข์เปล่า ๆ หรือ ท่านต้องการให้เราเห็น **อริยสัจ** ต้องการให้เราเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ทุกข์กับสมุทัย ถ้าเราไม่เชื่อมั่นว่าท่านทำด้วยความเมตตากรุณา เราก็คงไม่ไหวเหมือนกัน แต่เรารู้เราเชื่อว่าที่ท่านทำอย่างนี้เพื่อให้เราเห็นใจตัวเอง เพื่อที่จะได้เข้าใจ

ถ้าเราวางใจถูกต้องตั้งแต่แรกเลย ตอนที่ได้ยินสามเณรถือกาน้ำมา วางใจว่า ฉันก็ดี ไม่ฉันก็ดี ก็ไม่มีปัญหา จะทำงานเท่าไรก็ไม่มีทุกข์ใหม่ แต่พอได้ยินเสียงกาน้ำแล้วจิตก็เริ่มปรุงแต่ง เมื่อไรจะได้ทาน ก็เพราะเราคิดว่า “เมื่อไรจะ” นี่จิตก็ไม่สงบแล้ว ไม่ได้อยู่ในปัจจุบันแล้ว อยู่ในอนาคต พอจิตมันหลุดออกจากปัจจุบันเมื่อไหร่จะเป็นทุกข์ทันที ก็ถ้าหลวงพ่อกับท่านจะเทศน์ให้เรา

ฟัง เทศน์ทฤษฎีให้เราฟังเรื่องอริยสัจ ๔ เราก็คงจะซาบซึ้งในระดับหนึ่ง แต่มันไม่เหมือนการเจอเหตุการณ์อย่างนี้ มันถึงใจจริง ๆ นะ

ญาติโยมชอบสงสัยว่า เอ๊ะ...พระฝรั่งไปอยู่กับหลวงพ่อบุชาใหม่ ๆ ไม่พูดภาษาไทย ท่านสอนอย่างไร คำถามนี้เกิดจากความเข้าใจว่าการสอนคือการพูด ที่จริงการพูดก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของการสอน

ปีแรกหลวงพ่อบุชาท่านสอนอย่างไร ขอดตอบว่าท่านทรมาน...เราอยากได้อะไรท่านไม่ให้ หรือเมื่อเราไม่อยากได้ท่านก็จะให้อาตมาก็โดนอยู่เรื่องหนึ่ง “ซ็อน...” (ชื่อเดิมอาตมาคือ ฉอน (Shaun) ท่านชอบเรียกอาตมาว่า ซ็อน)

“ซ็อน...อยากบวชมั๊ย”

“อยากบวชครับ”

“อยากบวชก็ไม่ต้องบวช อยากมันไม่ดีหรอก”

ต่อมาท่านก็ถามอีก “ซ็อน...ซ็อน...” ท่านยิ้มน้อย ๆ นะ เหมือนนายพราน

“ซ็อน...อยากบวชมั๊ย”

“ไม่เป็นไรครับ”

“เอ่อ...ไม่อยากบวชก็ไม่ต้องบวช”

ในที่สุดเราก็ได้ปัญญา ได้ศัพท ศัพท์ที่ยอดเยี่ยมเลย นึกออกไหมว่าคำอะไร

“ซ็อน...อยากบวชมั๊ย”

อาตมาตอบว่า **“แล้วแต่ หลวงพ่อครับ”**

อือ ! ท่านก็ยิ้มพอใจ ลูกศิษย์เข้าใจ ต่อมาก็ใช้คำนี้เป็น

ประจำเลย อะไร ๆ ก็แล้วแต่ครับ แล้วแต่หลวงพ่อกับ นี่ก็เป็นแค่คำพูด แต่ถ้าเราทำใจได้ตามคำพูด อะไร ๆ ก็แล้วแต่ แล้วแต่นี้พระเราก็ใช้กับโยมเหมือนกัน “ท่านอาจารย์อยากได้นั้นไหม อยากได้นี้ไหม” ลูกศิษย์จะถวายเป็น “แล้วแต่ แล้วแต่” คำนี้เป็นคำที่เหมาะสมกับพระมาก “แล้วแต่โยม” ท่านก็ไม่ให้พระเราเป็นผู้ระบุ โยมจะทำบุญไม่ใช่หน้าที่พระเราที่จะต้องไปชักชวนให้ทำบุญมาก ๆ เพื่อจะได้ขึ้นสวรรค์ หรือจะได้สิ่งตอบแทนต่าง ๆ หน้าที่ของพระคืออนุโมทนานะ แล้วบริโภคน้ำที่ได้รับด้วยสติเพื่อประโยชน์แก่การประพฤติปฏิบัติ โยมจะทำบุญเท่าไรอย่างไรก็แล้วแต่ แล้วแต่โยม โยมทำแล้วพระก็อนุโมทนา

เราต้องกล้าในการปฏิบัติ เราต้องเป็นผู้กล้า กล้าดูความทุกข์ เพราะความทุกข์มีเหตุมีปัจจัย ดูความทุกข์ วิเคราะห์ความทุกข์ เราจะได้รู้ว่าส่วนไหนต้องแก้ไข ส่วนไหนต้องยอมรับ ส่วนไหนเป็นความทุกข์ทางธรรมชาติ ส่วนไหนเป็นความทุกข์ที่เกิดจากความคิดผิดความถือผิด จงระวังคำว่า “น่าจะ” “ไม่น่าจะ” คนเราจะเป็นอย่างนี้กับคำนี้บ่อย ๆ เพราะเมื่อเราวาดภาพแล้วว่าอย่างนี้ถูก เรามีทิฐิหรือมีความเห็นว่าอะไรมันน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อมันไม่เป็นอย่างที่เราคิดว่ามันน่าจะเป็น...ทุกข์ ถ้าเรามีความแน่ใจว่าเราถูกเขาทำผิด อันนี้ยิ่งเป็นทุกข์ใหญ่ ทำอย่างนั้นผิด

ผู้ที่แน่ใจว่าตัวเองถูกอันตรายน อันตรายต่อตัวเอง อันตรายต่อคนอื่น เขามองไม่เห็นตัวเอง เหมือนกับว่าถือว่ามีสิทธิ์ที่จะโกรธคนทำผิดหรือคนชั่ว ไม่น่าจะบาปเหมือนโกรธคนดี บางคน

ทำความดีแล้วเขายึดมั่นในความดีนั้น เลยไม่ดี บางคนเคยสูบบุหรี่ เลิกสูบบุหรี่แล้วเห็นคนสูบบุหรี่เมื่อไหร่แล้วก็...อ้อ ! มันใช้ไม่ได้ น่าเกลียด หรือถ้าเรามีความหวังดีต่อสถาบัน และมีคนกำลังทำ สิ่งที่ย่ำแย่ต่อสถาบันนี้ ทุนไม่ได้ เป็นทุกข์ใช้มัย

เราจะต้องรู้ว่า อันนี้มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย การมอง ว่าอะไรเป็นตามเหตุตามปัจจัยนั้นไม่ใช่ว่าปิดไปเฉย ๆ นะแต่เป็น อุบายวิธีเพื่อช่วยให้เราได้หยุด หยุดแล้วดูว่าที่มันเป็นอย่างนี้มันเป็น เพราะอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยอะไรบ้างอยู่เบื้องหลัง

จิตที่ปกติจะรอบคอบ จิตเร่าร้อน ถึงจะร้อนกับความหวังดี และเป็นห่วงต่อสิ่งที่ดี ก็พร้อมที่จะพลังพลาด ผู้ปกครองหรือผู้บริหารต้องระลึกอยู่ในหลักนี้อยู่เป็นประจำ อย่างเช่นระหว่างการเข้า กรรมฐานนี้อาตมาสั่งไม่ให้พูดคุยกัน เห็นคนพูดอาตมาจะทำยังไง ก่อนอื่นอาตมาต้องทำใจเย็น มองว่าเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอย่าง เช่น เขามีหิริโหดปะแค่นั้น เขามีสติแค่นั้น เขามีศรัทธาแค่นั้น ความตั้งใจในข้อวัตรปฏิบัติมีแค่นั้น อย่างนี้เรียกว่าเห็นตามเหตุตามปัจจัย อารมณ์ก็เลยไม่แปรเปลี่ยนไปในทางอกุศล ไม่คิดน้อยใจว่า “แหม...แค่นี้เขาก็ยังทำไม่ได้ ช่างไม่เคารพครูบาอาจารย์ ไม่เกรงใจเพื่อนเลย” จิตใจรักษาความทรงตัวของมันไว้ได้

เป็นผู้ปกครอง ต้องมีลูกน้องทำตามคำสั่งบ้าง ไม่ทำตาม บ้างใช้ไหม ลูกน้องที่ทำตามคำสั่งทุกอย่างก็หาได้ยากมาก ผู้ใหญ่ จึงมักเป็นโรครำคาญและหงุดหงิดบ่อย แล้วก็เสียหลักในการปกครอง ที่ถูกคือมองว่าเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอะไรบ้าง แล้วพยายามแก้

ที่เหตุปัจจัยด้วยจิตใจที่ยอมรับในความอ่อนแอของมนุษย์เรา

ในการปฏิบัติธรรมคือการบริหารตัวเองก็เช่นเดียวกัน อย่างเช่น สติไม่ดี ไม่ดีเพราะอะไร เพราะขาดวิริยะ ขาดศรัทธา มีศรัทธามีวิริยะสมบูรณ์ สติก็จะสมบูรณ์ จึงต้องหาวิธีในการปลูกฝังศรัทธาในคุณค่าของการงดพูดคุยให้มากขึ้น

สติ คืออะไร สติคือความระลึกได้ คือความสามารถระลึกสิ่ง^๑ ที่ควรระลึกในแต่ละกรณี ในแต่ละเหตุการณ์ ส่วนในการทำภาวนา สิ่ง^๒ ที่สติต้องระลึกคือ ระลึกอารมณ์กรรมฐานอยู่ในปัจจุบัน คือผูกจิตไว้กับลมหายใจเป็นต้น ไม่ให้ลืม ไม่ให้เผลอ สติคือไม่ลืม ไม่ลืมอารมณ์กรรมฐาน อีกนัยหนึ่งของสติ คือเรายังต้องระลึกในคำสอน หรือสิ่งที่เราได้สั่งตัวเองไว้ตอนเริ่มภาวนา ต้องระลึกอยู่ในอุบายต่าง ๆ ที่จะแก้จิตใจให้ว่างการภาวนา มีการระลึกสิ่งที่เราเคยปลูกฝังไว้ หรือสิ่งที่เราเคยเรียนรู้มาจากอดีต สติจึงระลึกสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันหนึ่ง กับสิ่งที่เกี่ยวข้องที่เคยเรียนรู้เกี่ยวกับการภาวนาหนึ่ง

สติในลักษณะหรือในแง่ของการระลึกได้นั้นจะอยู่ที่การได้ปลูกฝังหรือการที่ได้ให้ข้อมูลเพื่อสติ คือการยึดข้อมูลมาใช้ทันเหตุการณ์ ในบางครั้งที่เราลืม มันไม่ใช่ว่าบกพร่องอยู่ที่การระลึก แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าเราไม่ได้ฝากข้อมูลเอาไว้ตั้งแต่แรก ยกตัวอย่างเช่นหาแว่นตาไม่เจออีกแล้วก็ว่าตัวเอง “แหม ! สติเราแย่มาก”

แต่ที่จริงมันไม่ใช่ปัญหาอยู่ในปัจจุบันนะว่าสติบกพร่อง ปัญหาเกิดตั้งแต่ขณะที่เราวางแว่นไว้ใช่ไหม ในขณะที่เราวางแว่น

ไว้อาจกำลังพูดกับคนอื่นสนใจเรื่องอื่นแล้วไม่มีการใส่ใจกับการวางแวนว่าวางตรงไหน เพราะฉะนั้น เมื่อเราพยายามนึกว่า เอ๊ะ ! เราวางไว้ตรงไหนนะ ก็จำไม่ได้ เพราะไม่มีข้อมูลที่จะดึงมาได้ เราจะดึงข้อมูลได้เพราะว่าฝากข้อมูลไว้ก่อน ถ้าไม่ฝากข้อมูลไว้แล้วสติจะดีขนาดไหนมันก็ไม่มีที่จะหยิบมาได้

ฉะนั้นในปัญหาการขาดสติ หรือการมีสติไม่ดี หลงลืมหรือลืมของบ่อย ต้องมาดูที่เหตุปัจจัย เหตุปัจจัยก็คือไม่ได้ฝากข้อมูลไว้หรือข้อมูลไม่ชัดเจน สติจึงระลึกลำไม่ได้ เมื่อเราทุกอย่างไว้ก็ตาม ให้เรารู้จักวิเคราะห์ หยุด แล้วเผชิญหน้ากับความทุกข์ ให้ดูความทุกข์ด้วยใจที่ไม่ทุกข์ คือ “ผู้รู้” ดูความทุกข์ แล้วเหตุปัจจัยของความทุกข์จะค่อย ๆ คลี่คลายออกมาให้เราเห็น

เรื่องปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ต้องเข้าใจว่าปัญหาบางอย่างใช้ความคิดก็ได้ผล แต่หลาย ๆ ปัญหา หยุดคิดจึงจะได้ผล ดูจากประวัติของนักวิทยาศาสตร์ต่าง ๆ ก็ได้ ส่วนมากทฤษฎีต่าง ๆ ของเขาจะเกิดเมื่อเขาหยุดคิด อยู่ที่ห้องทดลองและอยู่ที่มหาวิทยาลัย คิด คิด คิดไม่ออก เหนื่อย กลับบ้านดีกว่า ขึ้นรถเมล์กลับบ้านแล้ว อือ ! นึกได้

นักวิทยาศาสตร์ชื่อ อาร์คิมิดีส แขน้อยในอ่างแล้วก็ “ยูริก้า !” ลูกขึ้นวิ่งเปลือยกายไปตามถนน ร้องตะโกน “ได้แล้ว...ได้แล้ว” ดีอกดีใจที่นึกได้ในขณะที่ไม่คิด ทุกวันนี้เราให้คุณค่าให้ความสำคัญกับความคิดมากเกินไป มองข้ามหรือประมาทในพลังของการไม่คิด คือถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วปัญญาก็จะเกิดขึ้นได้

โดยปกติแล้วปัญญาของเรามันก็มีอยู่แล้ว แต่ความคิดผิวเผิน
 ทั้บถมเอาไว้ พอเราเขี่ย ๆ ออก เขี่ย ๆ ความคิดฟุ้งซ่าน ความคิด
 ผิวเผินออกมา จิตสะอาดขึ้นและความคิดลึกซึ้ง ความคิดที่เข้าถึง
 ความจริงของปัญหามันจะโผล่ขึ้นมาได้ แต่ก่อนปัญญามันขึ้นไม่
 ได้เพราะมันมีอะไรมาปิดบังเอาไว้

เพราะฉะนั้นในหลายกรณี มีปัญหา คิด คิด คิดจะแก้ คิด
 ไม่ออกนั่นแหละปัญหาไม่ได้อยู่ในวิสัยของความคิดสามัญที่จะ
 แก้ปัญหาได้ ทำจิตใจให้สงบซะ หยุด ! หยุดคิด แล้วก็นั่งอยู่
 ด้วยสติ ในภาวะที่หยุดคิดแล้ว เพียงแต่ว่าเพ่ง อยู่ที่ปัญหาด้วย
 จิตใจที่เป็นกลาง ความคิดสร้างสรรค์มันก็จะเกิดขึ้นของมันเอง...
 ปัญญาที่เกิดจากสมาธิ

อย่างไรก็ตาม อาตมาไม่ได้ชวนให้ประมาทในประโยชน์
 ของความคิด มันมีบทบาทสำคัญในชีวิตเรามาก ทั้งทางโลกและทาง
 ธรรม อย่างเช่นเรื่องความอยาก ถ้าเราดูตั้งแต่แรกเลย ความทุกข์ที่
 ทิ่มแทงจิตใจในขณะที่เราอยากได้อะไร ความทุกข์ในการแสวงหา
 ความวิตกกังวลว่าจะไม่ได้ ความกลัวที่จะไม่ได้ การอิจฉาคนที่ได้
 แล้ว ถ้าเรามาพิจารณาถึงความทุกข์ในการแสวงหาและความทุกข์
 ในการรักษาสิ่งที่ได้ ตลอดจนความเศร้าโศกเมื่อเราต้องพลัดพราก
 จากสิ่งที่เราได้มา เทียบกับความสุขจากการได้สิ่งที่ต้องการแล้ว
 มันคงจะช่วยลดความมัวเมาหรือหลงใหลในสิ่งนั้นได้บ้าง ไม่ถึง
 กับขั้นที่ว่า ไม่ต้องการอะไรเลย แต่อย่างน้อยก็ทำให้การแสวงหา
 ของเราอยู่ในขอบเขตขอบข่ายของศีลธรรมไม่หลงใหลจนเกินไป

การภาวนาเราก็คอยคิดอย่างนี้เรื่อย (คิดหาข้อบกพร่องในสิ่งที่ชวนให้หลงใหล) แต่บางทีเวลาไม่ควรคิด ก็ฝันคิดวอกวน บางทีควรคิดกลับไม่อยากจะคิด ในกรณีนี้จึงพยายามคิด เช่น เรื่องอาหาร เป็นต้น เราก็ไม่ค่อยคิดว่าเมื่อทานลงไปแล้วอาหารมันจะเป็นอะไร ไม่อยากที่จะคิด แค่ว่าใส่ลงไปปากเคี้ยวสองสามครั้งแล้วก็เอาออกมาดู... แหะละ ! ยิ่งกว่านี้อีกไม่กี่ชั่วโมงอาหารโอชะรสเนื้อมันจะกลายเป็นอะไร

การทบทวนเรื่องนี้มันก็จะช่วยลดความอยากในเรื่องอาหารลงได้ แต่ก่อนเราเห็นอาหารก็ อั้นนั้นน่าอร่อยจัง ไชมันเยอะก็จริง หมอห้าม แต่ขึ้นเดี๋ยวคงไม่เป็นไร มาตอนนี้หยุดแล้วบอกว่าเป็นนะ ! ชี้ to be...ไม่นาน เห็นน้ำ เห็นน้ำก็ อืม...น้ำนี่ดีนะ เดี่ยว ๆ ก็เป็น...น้ำเยี่ยว จะช่วยแก้ความรู้สึกหลงใหลเหล่านี้

มันก็ทำให้จิตใจมันคิดอีกแง่หนึ่ง แทนที่จะมองแต่สิ่งที่มันดี มันงามมันสวย มาคิดกลับกันก็เพื่อให้จิตใจกลับมาสู่ทางสายกลาง หยุดคิดหยุดปรุงแต่งมันจะได้เกิดอะไรอย่างนี้ขึ้นมา มองไม่เหมือนคนอื่นเขามอง กำหนดรู้ความทุกข์ ละความคิดผิด เพื่อทำนิพพาน คือการปลดปล่อยให้แจ้งด้วยการเจริญมรรค ด้วยการปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา

โดยสรุปแล้วว่า อริยสัจ ๔ มี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หน้าที่ก็คือกำหนดรู้ความทุกข์ ละสมุทัยคือความคิดผิด ทำนิพพานความหลุดพ้นให้แจ้งคือให้เข้าถึง โดยการเจริญมรรคคือการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์แปดตามหลักไตรสิกขานั้นเอง