

“สุขสัจจร online สู้ภัยโควิด” ครั้งที่ 4 เรื่อง Mental Garden กับการใช้ชีวิต

- พฤษภาคม 19, 2563

### Mental Garden กับการใช้ชีวิต

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 30 เมษายน 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom



“ การใส่ใจดูแลจิตใจให้เป็นปกติไว้เรื่อยๆ  
บ่อยๆ ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เป็นการเจริญ  
ศีล สมาริ ปัญญา ไห่อกงาม ”

รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ  
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหิดล

จากกิจกรรม สุขสัจจร online สู้ภัยโควิด  
30 เมษายน 2563

### Mental Garden กับการใช้ชีวิต

วันนี้จะขยายความให้เข้าใจและตระหนักชัดเจนว่า การดูแล mental garden ต้องทำให้เป็นวิถีชีวิต เหมือนการเอาใจใส่เสื้อผ้า หน้า ผม อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ที่ต้องทำเป็นกิจวัตร ไม่มีการแบ่งแยกในใจว่าเวลานี้เป็นเวลาฝึกฝนปฏิบัติ เวลานี้เป็นการใช้ชีวิต ทำอย่างไรให้การฝึกฝนจิตใจเป็นเนื้อเดียวกับชีวิตเรื่อยๆ ฝึกให้เป็นอัตโนมัติที่จะดูแลจิตใจในชีวิตประจำวันของเรา โดยไม่ยึดถือผิดๆ ว่าต้องทำอะไรให้เป็นภาระ

การทำกรรมฐานหรือการไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมเป็นการทำเพื่อให้เกิดความเข้มข้นในการฝึก ทุกครั้งที่ไปกรรมฐานก็เพื่อฝึกให้ sensor มีความคมชัด ทำงานได้เร็วขึ้น เพื่อให้ นำกลับมาใช้ในชีวิตปกติ จะได้ว่ากำลังมือกุศลเกิดขึ้นในใจ มีวิชชูปลิทเข้ามาอยู่ในสวนหลังบ้านแล้ว มีท่าทีการเห็นอย่างเป็นกลาง แล้วจะได้วางมันลงด้วยการยอมรับและความเข้าใจที่ถูกต้อง ว่ามันเป็น

ของที่ห้ามไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม่ส่งเสริมให้อุทิศเหล่านี้เจริญ เมื่อเกิดเหตุผิดพลาดที่ทำให้เราหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ก็ถือเป็นช่วงที่ฝึกฝนการใช้ sensor นั้น

บ้านที่ติด sensor กันขโมย ไม่ได้หมายความว่าขโมยไม่ขึ้นบ้าน ขโมยยังขึ้นบ้านได้อยู่แต่ sensor จะทำหน้าที่เตือนภัยให้เจ้าของบ้านตื่นขึ้นมาดู เช่นเดียวกับการฝึกสติ ที่เมื่อฝึกแล้วก็ไม่ได้หมายความว่าไม่เกิดความโกรธ ความโลภ ความหลง ยังอาจเกิดความหงุดหงิด ฟุ้งซ่านในใจได้อยู่ เรามีหน้าที่เพียงแค่ว่า ทำอย่างไรให้ sensor ทำงานได้ไวขึ้น รู้ตัวได้เร็วขึ้นเรื่อยๆ เกิดการรับรู้อาการที่จิตไม่ผ่องใส ทำที่ที่เห็นความไม่ผ่องใสนั้นก็เห็นอย่างเป็นกลาง จากนั้นก็มีความคิดดำริที่จะออกจากอกุศล คือการมีโยนิโสมนสิการ คิดถูกต้อง คิดในทางแยกกาย คิดอ่อนคลาย ให้ใจสงบ ไม่คิดไปในทางลึงเลงสงสัย ว่าเอ๊ะ ทำโมโกรธ ทำไมเป็นอย่างนี้

### สิ่งสำคัญคือการไม่แบ่งแยกระหว่างการปฏิบัติและการใช้ชีวิต

หากเปรียบเทียบกับ การดูแลร่างกาย ถ้าเราดูแลร่างกายเฉพาะเวลาไปสปา ไปดื่มน้ำที่ออกซ์ แต่กลับมาใช้ชีวิตแต่ละวันของเราอย่างทำลายสุขภาพ อย่างนี้ไม่ถูกต้อง การหาเวลาไปปฏิบัติเป็นสิ่งที่ควรสนับสนุนอยู่แล้ว แต่การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การไปดื่มน้ำที่ออกซ์ แต่เป็นการไปฝึกฝนเรียนรู้เพื่อให้เกิดปัญญา เกิดความเข้มข้นในการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความตั้งมั่นของจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงขึ้น เกิดศีล สมาธิ ปัญญาที่ลึกซึ้งขึ้น บางคนไม่ได้วางใจแบบนี้ก็กลายเป็นเผื่อเวลาแต่ละปีเพื่อจะได้ไปปฏิบัติ เผื่อคอยไปกราบครูบาอาจารย์ แต่ไม่ทำอะไรในชีวิตประจำวัน

นิยามของการปฏิบัติคือ การรู้อยู่กับสิ่งที่เห็น ที่เห็นอยู่ตรงหน้า การใส่ใจดูแลจิตใจให้เป็นปกติไว้เรื่อยๆ บ่อยๆ ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง การทำเช่นนี้เป็นการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ให้งอกงาม เพื่อให้เราเรียนรู้ว่าการฝึกฝนจิตใจแบบนี้เกิดผลในชีวิตของเราตรงหน้าได้เลย ใช้ได้ผลเลยกับปัญหาตรงหน้า ไม่ว่าจะปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาโควิด หรือปัญหาต่างๆ ในชีวิต พอเห็นว่าเรากำลังหลงไป ก็หยุด ใคร่ครวญใหม่ ดูแลจัดการใหม่ ใช้ sensor ที่ฝึกฝนมากับชีวิตประจำวันด้วย อย่างนี้เรียกว่า ภาวนาในชีวิตประจำวัน

### การฝึกฝนที่ให้ผลไม่เน้นซ้ำ

หลายคนมักเปิด sensor เฉพาะเวลาไปปฏิบัติธรรม ซึ่งมีสิ่งแวดล้อมช่วยกล่อมเกลา มีบรรยากาศปลอดโปร่งร่มเย็นที่เอื้อให้จิตใจผ่องใส ทุกคนอยู่ในความระแวดระวัง เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การกระทบกระทั่งกันก็น้อย แต่เมื่ออยู่ในชีวิตประจำวันที่เกิดการกระทบกันได้ง่ายกลับไม่เปิดใช้ sensor

นี่คือความหมายที่บอกว่าวิถีชีวิตประจำวันสำคัญ ไม่เช่นนั้นชั่วโมงบินในการฝึกฝนของเราไม่เพียงพอ การเข้าวัดปีละ 2-3 ครั้งแต่เชื่อมโยงกับชีวิตไม่ได้ การฝึกฝนเช่นนี้จะเน้นซ้ำ

ในชีวิตประจำวันมีสิ่งเร้าเยอะ เกิดความถูกใจไม่ถูกใจเยอะ sensor ทำงานไม่ทัน การไปปฏิบัติเข้มข้นก็เพื่อปรับแต่ง sensor ให้รับสัญญาณอาการผิดปกติต่างๆ ได้ดีขึ้น ได้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เกิดความกระจำง พ้นจากความลังเล

สงสัย และนำความเข้าใจต่างๆ กลับมาใช้ในชีวิต ผีจนเกิดตาในหรือตาที่สามที่จะเห็นภาวะความขุ่นข้องในใจที่เกิดขึ้น ซึ่งที่จริงแล้วเป็นศักยภาพที่มนุษย์ทุกคนสามารถฝึกฝนให้เท่าทันปรากฏการณ์เหล่านี้ได้ โดยที่ความสามารถเหล่านี้จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของการฝึกฝนอยู่แล้ว

## การฝึกฝนในชีวิต

ช่วงแรกๆ ควรมีเจตนาสักหน่อยว่าเราจะให้ความสำคัญกับอะไร เช่น จะเอาใจใส่กิจวัตรของเราตอนล้างหน้า อาบน้ำ แปรงฟัน ขณะที่ทำกิจวัตรเหล่านั้น เมื่อใจลอยไป เราก็เห็นและนึกได้ ก็กลับมาใส่ใจกิจวัตรต่อไป หรือเราอาจกำหนดวาระสักนิดให้ตัวเอง เช่น วันนี้จะไม่บ่น จะไม่สวด หรือจะงดเว้นอะไรบางอย่างที่ไม่ควรทำ เป็นการกำหนดไว้เพื่อให้เป็นตัวกระตุ้นเตือนเรา เมื่อผลออกไปทำก็นึกได้ การทำแบบนี้เป็นการฝึกที่ไม่ได้เพิ่มภาระหรือกิจกรรมอะไรเป็นพิเศษ ใช้ชีวิตประจำวันที่ทำอยู่ เพียงแค่เอาใจใส่กับสิ่งที่ทำในแต่ละวันให้มากขึ้น ไม่ใช่ว่ากวาดบ้านแล้วร้องเพลงไปด้วยอย่างที่เคย ลองฝึกทำทีละอย่าง ทำอะไรให้ช้าลง

เมื่อฝึกไประยะหนึ่งจะเริ่มเป็นอัตโนมัติขึ้น เริ่มนึกขึ้นมาได้เอง แต่ความเป็นอัตโนมัติแบบนี้ก็อาจไม่ได้ยั่งยืน ยังแปรเปลี่ยนไปได้ เราก็มีหน้าที่ดูแลเหตุปัจจัยให้เหมาะสม อย่างที่ยกตัวอย่างสวนหลังบ้านในคราวก่อน ไม้งามๆ ต้นเก่าก็มีโอกาสเฉาหรือตายไปได้ เราก็มีหน้าที่รดน้ำ พรวนดิน หาดินใหม่มาใส่เพิ่ม ออกสลับคล้ายวัชพืชที่บางทีก็มาแบบเนิ่นๆ แทรกมาได้ดิน ซึ่งเราก็ต้องดูแล

อีกตัวอย่างหนึ่งคือการกำหนดตัวเองว่าขณะกินข้าวจะไม่ดูโทรศัพท์ แล้วบางทีขณะกินอยู่ก็ผล่อเอามือไปหยิบ เมื่อนึกได้ก็วางลง การที่นึกได้แล้ววางนี้เป็นการทำซ้ำๆ เหมือนฝึกเสิร์ฟเทนนิสซ้ำๆ ทำให้เกิดความชำนาญ แต่บางคนทำซ้ำแล้วซ้ำอีกแต่ใจรอหวังผลว่าเมื่อไหร่จะทำได้เสียที ก็จะเบียดตัวเองว่าตัวเองทำไม่ได้ดีสักที ทำไม่ยังผล่ออีก อย่างนี้ก็เป็นอาการเกิดภาวะขึ้นแล้ว ถ้าไม่เข้าใจให้ดีก็จะเป็นปัญหา ที่จริงคือ ผล่อหยิบแล้วก็แล้วไป

## ผล่อบ่อยๆ ดีมั๊ย

รู้ว่าผล่อดีมั๊ย? ถ้าเรารู้ว่าผล่อกลับไปก็แสดงว่าเราตื่นแล้ว

ยกตัวอย่าง มีคนถามว่าถ้าวันไหนผล่อทำอะไรโดยไม่รู้ตัวจะอย่างไร ถ้าตอบตามหลักการเหตุผลเราอาจบอกว่าต้องระวัง ต้องมีสติ แต่ถ้าตอบตามหลักจริงๆ หากผล่อทำไปโดยไม่รู้ตัวก็คงไม่มีคำถาม แต่ที่ถามมาก็แสดงว่ารู้ตัวแล้ว เมื่อรู้แล้วก็จบ ไม่มีความจำเป็นต้องถามอีก ส่วนที่ผล่อไปแล้วเราสามารถกู้สถานการณ์ได้มั๊ย ถ้าทำไม่ได้ก็ปลงและวางใจ

## การฝึกฝนจิตใจมีความจำเป็น

สถานการณ์โควิดทำให้เราเห็นว่าคนส่วนมากไม่ได้รับการเตรียมการณ์ทางจิตใจมากเพียงพอ

การเจออุปสรรคอุปมาเหมือนการตกน้ำ การตกน้ำตื้นๆ เช่น เกิดอุบัติเหตุเล็กน้อย สบตก กระเป๋าสะตางค์หาย ฯลฯ เหล่านี้อาจใช้เวลาทำใจระยะหนึ่งแล้วก็จบ แต่เมื่อตกน้ำแล้ว สิ่งที่คุณคิดบ่อยๆ คือจะมีความหวังที่จะไม่ตกน้ำอีก คือหวังที่จะไม่ให้ของหาย ไม่ให้ใครมาโกง ไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ ไม่ให้เจ็บป่วย ไม่ให้ถูกหักเสียดใจ แต่ก็หนีไม่พ้น ยิ่งงี้ก็ต้องตกน้ำอีก

การฝึกฝนจิตใจที่เรามาคุยกันแบบนี้อุปมาเหมือนการหัดว่ายน้ำ เพราะเราไม่รู้ว่าจะตกน้ำอีกเมื่อไหร่ ไม่ว่าจะอย่างไร ชีวิตเราก็เจอปัญหาอยู่ดี ปัญหาเล็กบ้าง ใหญ่บ้าง การหัดว่ายน้ำคือการฝึกที่ช่วยให้เราอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นได้ แม้มักน้ำลึกก็ยังสามารถลอยตัว เอาชีวิตรอดได้ ดีขึ้นไปกว่านั้น เราอาจสามารถเล่นกระดานโต้คลื่นได้ อันนั้นสุดยอด ในเมื่ออย่างไรชีวิตก็ต้องเจออุปสรรคและปัญหา แทนที่เราจะจัดการปัญหาแบบเดิมด้วยการจัดการข้างนอก คือแก้ไขปัญหานั้นหรือหนีมัน เช่น งานไม่ดีก็ลาออกสิ โดยไม่ได้กลับมาจัดการที่จิตใจเรา เราสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหานั้นโดยที่ใจเรารู้สึกไม่เป็นทุกข์ได้

เมื่อฝึกฝน ทำที่เมื่อเราเจอความยุ่งยากลำบากในชีวิตก็จะเปลี่ยนไป ความยึดติดคับข้องกับการได้พบสิ่งที่ไม่อยากพบก็เบาบางลง เงื่อนไขที่บอกกับตัวเองว่า “เจ้าประจักษ์ ขออย่าให้เจอแบบนี้แบบนี้เลย” ก็จะเปลี่ยนไปเป็น “เจ้าประจักษ์ ขอให้เรามีจิตใจมั่นคง ยอมรับตามความเป็นจริง และมีปฏิภาณไหวพริบที่จะดูแลสถานการณ์ได้” นี่คือการตั้งใจอธิษฐานที่ถูกต้อง เป็นการตั้งใจและมีเจตนาธรรมที่ถูกต้องที่เราจะดูแลจิตใจของตัวเอง รับผิดชอบชีวิตและความรู้สึกของตัวเอง แม้บางครั้งจะหนีจากปัญหาไปบ้าง แต่ก็สามารถกลับมาให้เวลาที่จะทบทวนชีวิตตัวเองได้

## โลกธรรม 8

เราท่องโลกธรรม 8 ได้ตั้งแต่ประถม มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข มีทุกข์ สรรเสริญ นินทา ท่องได้แต่เราไม่เข้าใจความหมายว่าคืออะไร แล้วการเข้าใจโลกธรรม 8 นี้จะช่วยในการดำเนินชีวิตอย่างไร ท่องไปเพียงเพื่อการสอบได้

ที่จริง โลกธรรม 8 นี้คือสังขารของชีวิตที่สามารถเกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา บางทีถูกห่วย บางทีก็ถูกห่วยกิน มียศมีตำแหน่งก็อาจถูกเลื่อยขาเก้าอี้ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ แต่ตอนนี้หากมีคนนินทาเรา เรามองเป็นเรื่องปกติหรือยัง หากรู้ว่ามีความเสี่ยงนินทาเรา เราจะคิดว่ามันก็เป็นเรื่องปกติ หรือเราจะเกิดอาการไม่พอใจ สงสัย ใครจะมาทำอย่างนี้ บางทีอาจไม่ได้ไม่พอใจแต่ก็อดอยากไม่รู้ไม่ได้ แต่เมื่อนึกได้ก็วางมันลง ได้เตือนตัวเองว่ารู้ไปก็เท่านั้น

## คำถามและการแบ่งปัน

คุณหม่อม: ฟังแล้วนึกถึงวิชาชีพตัวเองที่เป็นล่ามและนักแปล ทุก 2-3 ปีจะมีการต่อใบอนุญาต ซึ่งต้องไปอบรมแล้วเอามาใช้ในวิชาชีพ เหมือนที่อาจารย์บอกว่าไปฝึกฝนเข้มข้นเพื่อเอามาใช้ในชีวิต

อาจารย์หม่อม: การต่อใบอนุญาตวิชาชีพทำให้หลายคนรู้สึกเบื่อกับกฎเกณฑ์ว่าทำไมต้องทำ ต้องมานั่งฟังการอบรม น่าเบื่อ เกิดเสียงแขกไม่ได้รับเชิญโผล่มาทวนใจ นั่งฟังไปรู้สึกหงุดหงิดไป แต่การฝึกฝนจิตใจแบบนี้ทำให้เราสามารถฟังได้แม้จะเบื่อ และเราก็เห็นความเบื่อในตัวเองว่ามันเป็นแขกที่ไม่ได้รับเชิญ แล้วเราอาจคิดว่าเราจะฟังอย่างเบื่อๆ หรือเราจะฟังแล้วมีอะไรเสนอ

หรือสนับสนุนให้เกิดความตึงเครียดมากขึ้นได้ แม้ต้องทำอะไรในสิ่งที่เราอาจคิดด้วยเหตุผลว่าไม่มีความจำเป็น แต่เราก็เคารพกฎระเบียบที่สังคมวางไว้

เราไม่ได้อยู่เพื่อจะไม่แคร์สังคม แต่เราฝึกเพื่อให้เราอยู่ได้อย่างไม่ยึดติดกับกฎเกณฑ์ทางสังคมที่มีอยู่ อย่างตอนนี้ที่มีเคอร์ฟิว ก็ทำให้อยู่อย่างลำบาก หากไม่เคยฝึกฝนจิตใจก็ทำให้หนักหนาสาหัสพอสมควร แต่หากได้ดูแลฝึกฝนจิตใจมาเราจะมั่นคงและสงบเพียงพอที่จะไม่จับกับความรู้สึกไร้คุณค่า และหากต้องการความช่วยเหลือก็สามารถมองหาหนทางได้

คนที่ไม่เคยฝึกฝนเลยเหมือนคนที่ว่ายน้ำไม่เป็น เมื่อมาเจอคลื่นลมใหญ่ก็ย่ำแย่ ตรงนี้ก็มีความจำเป็นที่เราจะได้ให้ความช่วยเหลือ ให้การดูแลกันและกัน

คุณปาริชาติ: ช่วงที่ไปฝึกที่วัด รู้สึกสงบมาก ไม่ว่าจะฝึกอะไรก็สามารถทำตามได้ทุกอย่าง แต่พอจะกลับบ้าน ที่เคยทำได้ฝากไว้ที่วัดหมดเลย จนวันหนึ่งเห็นลูกทำผิด หงุดหงิด ปรี๊ด โมโห จนลูกมาเตือนว่าแม่ไปปฏิบัติธรรมมาไม่ใช่เหรอ จากนั้นเลยใช้เวลาจดบันทึกทบทวนตัวเองว่าทำอะไรลงไปบ้าง จะแก้ไขอย่างไร พลาดไปก็บอกตัวเองว่าเอาใหม่ แล้วก็ฝึกทำในกิจวัตรต่างๆ อย่างที่อาจารย์บอก เช่น แปร่งฟัน กินข้าว ก็ใส่ใจทำกับกิจวัตรต่างๆ ทำให้เรามีสติมากขึ้น จนค่อยๆ เห็นพัฒนาการตัวเอง แล้วบางทีก็ให้ลูกช่วยเป็นกรรมการ บอกว่าแม่อยากเป็นคนดี อยากเป็นแม่ที่ดีที่สมบูรณ์

อาจารย์หมอ: การมีลูกสะกิดนี้ดี มีหลายคนเคยแบ่งปันแบบนี้เหมือนกัน มีตัวช่วยเป็นเสียงสะท้อนจากคนที่อยู่ด้วย มีส่วนที่อยากย้ำว่าเราฝึกฝนแบบนี้เพื่อความผ่อนคลาย วางภาระ ไม่ได้เพื่อเป็นคนดีหรือต้องทำให้ได้ แต่เป็นการทำเพราะเห็นคุณค่าของสุขภาพะ จิตที่ผ่อนคลายเป็นอริยทรัพย์ที่สำคัญ การทำเพราะเห็นคุณค่ามันไม่ใช่ทำเพราะความอยากที่มีอดีตตัวตนของเราเข้าไปรองรับ

### ความหมายของ “สัมมา”

เราเอาคุณค่าความหมายของสิ่งซึ่งอกงามเป็นคุณค่าสำคัญที่จะเพิ่มพูนขึ้น และขจัดปิดเป่าสิ่งที่เป็นโทษให้เบาบางลง นี้คือ “สัมมา” คือทางสายกลาง อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นกระบวนการของการดำเนินไปโดยไม่ได้มีใครมาเป็นเจ้าภาพ เป็นเจ้าของที่จะมาครอบครอง เราเรียนรู้ด้วยความวางใจทุกอย่างเป็นกระบวนการของสภาวะที่จะมีความเห็นชอบ ดำริชอบ เจรจาชอบ กระทำชอบ ฯลฯ ทั้งหมดเป็นกระบวนการ

เวลาเป็นเจ้าของกระบวนการโผล่ขึ้นมาอ้างความเป็นเจ้าของ แล้วอยากเป็นเจ้าของกระบวนการที่ดีแบบนั้นแบบนี้ เรากำลังเรียนรู้ที่จะสลาย คลายความเป็นเจ้าของแบบนั้น เราจะรู้ว่ามีความเป็นเจ้าของแบบนั้นก็คือ การทำที่ยังคงมีภาระ มีความหนักเหมือนมีภาระไปรองรับความหนัก ภาชนะนั้นก็คือตัวเราที่เป็นคนแบก จะวางภาชนะนั้นได้ก็โดยอาศัยจิตใจที่มั่นคงผ่อนคลาย มีปัญญา ที่มองเห็นตามความเป็นจริง

ขั้นตอนการฝึกฝนให้เห็นตามความเป็นจริงจึงเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญ ทำให้เกิดสติก่อน เพื่อให้สติเป็นตัวจับปรากฏการณ์ ถ้าจับได้นิ่ง ดูได้นาน คือการมีสมาธิ เมื่อสติจับแล้วก็ให้ปัญญามาดู มาพิจารณา มากำหนดท่าทีในสิ่งที่เห็น ว่าสิ่งนี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง สิ่งนี้ควรยึดถือหรือไม่ควร

## เรียนรู้เพื่อวางภาระ

สติทำหน้าที่จับอารมณ์ (Mental Object) ถ้าสติไม่จับจะไม่เกิดการรู้ เหมือนที่ใครเคยขับรถแต่ไปถึงที่ทำงานโดยไม่รู้ตัว หรือจะเดินไปเอาของแล้วไม่รู้ว่าเดินไปทำอะไร ตัวที่จะทำให้สติจับก็คือความทุกข์ คือภาระที่เกิดกับจิตใจเรา หรือบรรดาแขกที่ไม่ได้รับเชิญทั้งหลาย เมื่อสติจับ เห็น รู้ทัน ก็ไม่หลงไปแบกภาระ ทนความโกรธ ความกังวล ความน้อยใจ ได้เร็วขึ้นในชีวิตประจำวัน

การฝึกแบบนี้จะเกิดผลในชีวิต ไม่ใช่การฝึกเพื่อหวังผลนิพพานในอนาคตข้างหน้า ไม่ใช่การฝึกเพื่อจะเป็นคนดีเลิศประเสริฐใดๆ แต่ฝึกเพื่ออยู่ในชีวิตนี้ได้ เมื่อมีเรื่องราวที่ทำให้เกิดความกังวล พอรู้ เห็นความกังวล ก็วางลงได้ เดี่ยวอาจเกิดความกังวลขึ้นได้อีก เห็นอีก นึกได้อีก ก็วางลงอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีกแบบนี้

เราเรียนรู้เพื่อวางภาระ เพื่อละ เรียนเพื่อปล่อย เพื่อวางส่วนเกินของชีวิต

การเรียนรู้แบบนี้ต้องอาศัยความสุข ความสงบ จึงต้องการกุศลเพื่อเป็นความเข้มแข็ง เบิกบาน ความสุข การมีสมาธิเป็นความเข้มแข็งที่จะช่วยให้เห็นตามความเป็นจริงมากขึ้น การเห็นเป็นกลางก็จะทำให้วางภาระได้เร็วขึ้น

## ทุกสิ่งคือสภาวะ

ความจริงที่เราต้องการให้กำหนดท่าทีซ้ำๆ คือการที่ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสภาวะ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่น่ายึดมั่น ถือมั่น มันไม่เที่ยง กำหนดเห็นไตรลักษณ์แบบนี้จนเกิดเป็นคุณค่าหลัก (Core Value) ประจำใจเรา ท่าทีที่มองเห็นอะไรต่างๆ ไม่เป็นของตายตัว ไม่เป็นของแน่นอนในชีวิต นั่นแสดงว่าใจของเราเริ่มมีความยืดหยุ่นแล้ว เราเจอสิ่งที่ไม่อยากเจอ ของแตก ของเสียหาย ก็ยอมรับได้ เข้าใจได้ คลี่คลายใจได้ มีภาระทางใจน้อยลง

ช่วง 3-4 สัปดาห์ที่ผ่านมาใครเพิ่มภาระอะไรให้ตัวเองหรือเปล่า ภาระอยากทำได้ ภาระอยากรู้เรื่อง ฟังแล้วไม่รู้เรื่องก็แค่ไม่รู้เรื่อง ก็ไม่จำเป็นต้องพยายามให้รู้เรื่อง รู้ว่าไม่รู้เรื่องนี่คือถูกต้องแล้ว เพราะเป็นการรู้ตามที่มันเป็น แต่หากหงุดหงิด “ทำไมไม่รู้เรื่อง” เกิดอาการตำหนิในใจ ไม่ตำหนิตัวเอง ก็ตำหนิคนพูด นี่คือการสร้างภาระในใจแล้ว การที่ตอนนี้ไม่รู้เรื่อง เราก็ได้เรียนรู้อาการในใจที่ไม่รู้เรื่อง ไม่จำเป็นต้องรู้เรื่องทุกอย่าง การไม่รู้เรื่องก็ได้ทำให้เราผ่อนคลาย ถ้าฟังแล้วต้องรู้เรื่อง ต้องเอาให้ได้ นี่ก็มีภาระทางใจ