

กายอยู่ไหนใจอยู่นั้น

ชีวิตประกอบด้วยกายและใจ เมื่อใดใจอยู่ใกล้กายหรือใจอยู่



ด้วยกันกับกายไม่ห่างไปไหนจะเป็นเวลาที่ชีวิตสงบเป็นสุข แต่ถ้าเมื่อใดใจต้องเที่ยวไปในที่ต่างๆ ที่ห่างกายออกไป ยิ่งห่างออกไปมาก

เท่าไรยังมีโอกาสประสบความสำเร็จมากเท่านั้น เวลาที่ใจอยู่กับปัจจุบันขณะเป็นเวลาที่ชีวิตประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง แต่เมื่อใดใจท่องไปในอดีตบ้าง ฝันนำหน้ากายไปสู่อนาคตบ้าง ยิ่งย้อนไปไกลหรือล่องหน้าไปไกลเท่าไร ใจยิ่งเหินห่างเหินเจ็บปวดระทมได้มากเท่านั้น

มนุษย์แต่ยุคโบราณจึงอบรมสั่งสอนลูกหลานให้สนใจเรื่องใจไม่น้อยกว่าสนใจเรื่องกาย เพราะใจจะเป็นเครื่องรับผลแห่งความทุกข์ของชีวิตออกมาให้ปรากฏหรือปกปิดไว้ภายใน ทั้งๆ ที่บางครั้งกายยังไม่ได้เจ็บปวดหรือเหินห่างเหินแต่อย่างใด เช่น เวลาที่ต้องเผชิญหน้ากับสิ่งที่ไม่น่าพอใจต่างๆ ที่กายยังปกติดีอยู่ แต่ใจรับผลแห่งความไม่พอใจไปล่องหน้ารับความทุกข์ไปแล้ว ถ้อยคำที่หยาบคายเผ็ดร้อนที่มนุษย์คนหนึ่งฟันใส่มนุษย์อีกคนหนึ่ง สร้างความเจ็บปวดที่ใจของมนุษย์อีกคนหนึ่งได้มากหรือบางครั้ง

เวลาด้วยกันพ่นคำหยาบใส่กัน ใจของทั้งสองคนก็เจ็บปวดรวดร้าว
พอๆ กัน

ปัจจุบันนี้มนุษย์คิดค้นเครื่องมือสื่อสารที่
ใช้งานด้านการสื่อสารอย่างรวดเร็ว นอกจาก
มนุษย์จะใช้เครื่องมือสื่อสารในการสร้างสรรค์



ความสุขและประโยชน์นานาประการแก่มนุษย์ด้วยกันแล้ว มนุษย์
ยังใช้เครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัยมากมายเหล่านี้บีบคั้นทำร้ายใจของ
คนอีกคนหนึ่ง อีกกลุ่มหนึ่งหรือชนชาติหนึ่งให้เจ็บปวดโดยการส่ง
สารสนเทศที่เป็นพิษผ่านเครื่องมืออันทันสมัยนี้ไปทำร้ายใจของคนที่อยู่
กันคนละซีกโลกให้เจ็บปวดได้ เนื่องจากใจและกายมีความ
เชื่อมโยงกัน แม้บางครั้งเวลาเจ็บจะเจ็บใจเพียงส่วนเดียวยังไม่ทัน
เจ็บกาย แต่เมื่ออาการเจ็บป่วยทางใจสะสมมากๆ จนกลายเป็น
เจ็บใจ ป่วยไข้ทางใจเรื้อรังจนใจรับพิษไข้ได้มากและรวดเร็ว ก็จะมี
ลามมาทางกาย เช่นคนที่เจ็บใจมากๆ ต่อเนื่องกันนานๆ จน
ตรอมใจ พิษไข้ทางใจก็จะลามมาหากายเมื่อนั้นแหละกายจะล้ม
ป่วย ภูมิต้านทานทางกายที่เคยเข้มแข็งก็อ่อนแอลงตามลำดับ
ในที่สุดเมื่อเยียวยารักษาไม่ได้ชีวิตก็สิ้นสุดลง กายทำงานร่วมกัน
ระหว่างกายกับใจก็ยุติด้วยเช่นกัน

เมื่อมนุษย์เข้าใจว่าใจเป็นเครื่องรับความรู้สึกสุขทุกข์ จึงได้

สนใจศึกษาเพื่อรักษาใจให้อยู่ในสภาพที่ปกติมากขึ้นด้วยการหมั่น



ชำระใจให้บริสุทธิ์อยู่เสมอๆ ด้วยการทำใจให้อยู่
ไกลๆ กับกายหรือแนบแน่นอยู่กับกายให้ยาวนาน
ที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อมิให้ใจท่องเที่ยวไป

ไขว่คว้าแสวงหาสิ่งมีพิษเข้ามาสะสมในใจจนใจต้องเจ็บหรือมีแผล
ใจที่ยากแก่การเยียวยา

แม้ใจจะต้องรับรู้สิ่งต่างๆ ที่ผ่านไปตามธรรมชาติ แต่สิ่งที่ใจ
รู้บางอย่างหากรับรู้มากเกินไปจะกลายเป็นพิษเป็นภัยเป็นโรคเสียด
แทงใจได้ เช่น ความรัก แม้ใจทุกดวงล้วนปรารถนา แต่หากใจ
เสพความรักจนผลอไพลผลิตผลิตเกินไปจนติดใจกลายเป็นใจที่ติด
รัก ขาดรักไม่ได้ เมื่อต้องขาดรักที่เคยเสพใจก็จะอยู่ในสภาพหิว
โหย พลุ่่งพล่าน แล่นไป ไขว่คว้าแสวงหา เมื่อไม่สมปรารถนาก็
กลับมานั่งเจ็บปวดครวคร่ำว ใจที่เคยปกติก็กลายเป็นใจมีแผลเหวอะ
หวะ หากเยียวยารักษาไม่ถูกทางก็จะเจ็บปวดใจ ทรมานใจ ระทม
ใจ ตรอมใจและใจสลายในที่สุด หรือก่อนที่อาการจะหนักถึงขั้น
ใจสลายจะกลายเป็นใจพันธุ์ใหม่ที่เต็มไปด้วยความเกลียดชังใน
ปริมาณที่ไม่แตกต่างไปจากความรักที่เคยท่วมลงไป เมื่อใจแปรจาก
ความรักมาเป็นความเกลียดชัง ก็จะแปรสภาพจากใจดีเป็นใจร้าย ดิ้น
รนชวนขวายจ้องทำร้าย ทำลายคนที่เคยให้ความรักแก่ตนแล้วมา

แปรเปลี่ยนไป เมื่อมันให้ความรักแก่ตนเองไม่ได้ก็ต้องทำลายให้
แหลกลานกันไปข้างหนึ่ง

เมื่อใจร้าย ใจจะมีคบอด ไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมแยกแยะความคิด
ความชั่วใดๆ ใจเล่นไปตามพิษร้ายแห่งความเกลียดชังที่แผ่ซ่าน
ไป ใจมีคบอดลงไปอีกพิษร้ายก็จะเพิ่มขึ้นไปอีก อาการต่างๆ
เช่น ความเหงา หงอย ซึมเซาก็เข้ามาสู่ใจไม่ขาดสาย ใจกระวน
กระวายหนีสภาพอย่างนั้น ยิ่งหนียิ่งตามรังควาญ

เมื่อไม่เข้าใจธรรมชาติของใจว่าเป็นอย่างไรกันแน่ ใจมีหรือ
เปล่า หรือชีวิตมีแต่กาย ก็ดิ้นรนแก้ปัญหาทางใจผ่านกาย เช่น
การดื่มสุรา เสพยาเสพติดเพื่อหนีพิษแห่งความรัก ความชัง ความ
เหงา ความฟุ้งซ่าน ความสับสน แต่ดูเหมือนว่ายิ่งแก้ปัญหา
เหมือนกับยิ่งเพิ่มปัญหา ใจไปเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งใหม่ที่มีพิษภัย
พร้อมๆ กันไปทั้งกายและใจ เมื่อบำบัดความเจ็บปวดทางใจกับสิ่ง
เสพติดต่างๆ จนเข้าถึงสภาวะใจด้านไม่รู้จักเจ็บปวดเพราะอยู่กับ
ความสลึมสลือครึ่งหลับครึ่งตื่น ใช้ชีวิตที่รู้ตัวเพียงครึ่งเดียวอยู่กับ
โลกแห่งความหลงและหลอกลวงเพื่อรอวันที่ใจสลายและกายแตก
พร้อมๆ กันไป จากโลกไปอย่างทุกข์ทรมานอย่างที่คาราดังหรือ
เศรษฐีหลายคนได้แสดงให้โลกได้รู้ได้เห็นบ่อยๆ

การรักษาใจให้ปกติเป็นการป้องกันโรคใจที่จะเล็ดลอดเข้ามา

สร้างบาดแผลใจอันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งโรคใจทิ้งปวง การรักษาใจ ให้ปกติต้องหมั่นตรวจสอบใจทุกวัน เวลาไหนว่างเว้นจากภารกิจ ทางกาย มองเข้าไปที่ใจดูว่าขณะนั้นๆ ใจเป็นอย่างไร ปกติดีไหม ไปรักใคร ไปชอบใคร ไปชังใคร เหวง เสรำซึม เเซ้ง เปล่าเปลี่ยว สับสนหรือไม่ หรือว่าปกติคืออยู่ ตรวจสอบดูต่อไปว่าขณะนั้นใจอยู่ที่ ไหน อยู่ใกล้หรืออยู่ไกลกาย อยู่กับอดีต ปัจจุบันหรืออนาคต เพียงตั้งใจใช้สติตรวจสอบดูซัดๆ ใจที่เล่นไปไหนก็จะกลับมาหา กาย เมื่อจับความจริงได้แล้วว่าใจเป็นอย่างไรพยายามเฝ้าดูไว้ แม้ เวลาที่กำลังทำงานก็ดูใจได้ เพราะเวลาที่ทำงานเป็นเวลาที่ยกาย เคลื่อนไหวชัดเจนเหมาะแก่การดูใจ เช่นเวลาล้างจานก็เป็นเวลาที่ กายทำงานร่วมกับใจ เพียงแต่ใส่สติตัวรู้เข้าไปว่าขณะนี้กายกำลัง ล้างจาน ใจก็อยู่ที่นี้ไม่หนีไปไหน เมื่อกำลังปิดกวาดเช็ดดูบ้าน หรือสำนักงานก็ตรวจสอบดูว่าใจอยู่ที่ไหนนะ จะพบว่าใจอยู่ใกล้ ตัวไม่ได้หนีไปไหน เมื่อกำลังรีดผ้าหรือพับผ้าก็อย่าลืมดูว่าใจ เพื่อนรักของกายอยู่ไหน มาอยู่ด้วยกันเสียอย่าหนีไปไกล หรือ ใครทำหน้าที่อะไรก็ทำไปด้วยอาการกายเคลื่อนไหว ใจรู้ตาม

การทำกายให้อยู่ใกล้ใจ ปฏิบัติให้เหมือนคู่รักที่เพิ่งจะบอก รักกันใหม่ๆ ประารถนาที่จะอยู่ใกล้ซัดกันตลอดเวลาแม้จะต้องห่างกัน บ้างก็ต้องเรียกหาหรือโทรศัพท์หากันอย่างไม่รู้เบื่อ ให้อยู่ใกล้ๆ ไม่

ห่างกัน ภายเคลื่อนไหว ใจรับรู้ อยู่ใกล้ๆ ไม่ให้กายห่างใจเป็นการ
 รักษาใจให้ปกติ เพราะไม่เปิดโอกาสให้ใจไปรับสิ่งที่เป็นพิษเข้าสู่
 ใจ เป็นการทำให้ใจได้พักเพราะไม่ปล่อยให้เหี่ยวไปไกล เป็น
 การปรับใจกับกายให้สมดุล การมองเห็นกายว่าอยู่ใกล้ใจเป็นความ
 เห็นชอบ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมว่ากายอยู่ใกล้ใจจะเป็นเครื่องกรอง
 ความรู้ต่างๆ ที่จะผ่านเข้ามาให้สะอาดสดใสไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใจ
 ใจจะมั่นคงหนักแน่นเพราะมีกายเป็นที่พักพิงที่หนาแน่น ใจจะมี
 พลังเพราะดำรงอยู่อย่างไม่โดดเดี่ยว มีกายเป็นเพื่อนใจอย่างใกล้ชิด
 ชีวิตที่ปลอดภัย กายกับใจต้องอยู่ด้วยกัน ไปไหนไปด้วยกัน
 กายอยู่ไหนใจอยู่นั้น

วัดพุทธธรรม

2 มีนาคม 2554

เวลา 6.45 น. ยามเช้า

ดร. พระมหาจรรยาสุทธีญาโณ

เจ้าอาวาสวัดลอยฟ้า (Sky temple no boundary)

www.skytemple.org