

ความดีที่ถูกลืม

การเจริญสติ คือ การที่ความระลึกของเรา

ต้องไปตัดสิ่งนี้อาจหมุนต่อได้ด้วยกิเลส

วันนี้ ขอเขียนถึงการแสดงดนตรีไทยพรรณนา ชุด อมรินทร์รา มหาเทวะแห่ง
พระพุทธศาสนา ที่เพิ่งจัดให้มีขึ้น เนื่องในโอกาสครบ 100 ปี วังพญาไท ณ ห้องประชุม
ชั้น 10 ของ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เมื่อวันที่เสาร์ที่ 24 พฤษภาคม สุดสัปดาห์ที่ผ่านมา

การบรรเลงดนตรีไทยวงใหญ่ครั้งนี้ ผศ.เดช คงอิม เป็นผู้ควบคุมและอำนวยการฝึกซ้อม
ให้กับวงดนตรีไทยแห่งชมรมบ้านชีวานุภาพ ซึ่งจัดตั้งโดย ดร.อภิณัฐ กิติพันธ์ ผู้ได้รับการยกย่อง
ให้เป็นศาสตราจารย์เกียรติคุณ ด้านพุทธปรัชญา จากประเทศศรีลังกา เหมาะสมกับความสามารถ
ของท่าน ที่รู้จักและเชี่ยวชาญทั้งการบรรยาย ให้ผู้ฟังซาบซึ้ง สามารถลงรายละเอียดในการกำกับ
การแสดง พร้อมประสานเตรียมงานอย่างรอบคอบกับ มูลนิธิอนุรักษ์พระราชวังพญาไท และ ชมรม
ดนตรีวง ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพรรณวดี กับ
ศูนย์อำนวยการแพทย์พระมงกุฎเกล้า และ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ในงานนี้ เครือข่ายโครงการเติมใจให้กัน ทำดีเพื่อพ่อ นอกจากได้มีโอกาส
บริจาคหนังสือธรรมสู่สถานพยาบาลแล้ว ยังได้ร่วมกันบริจาคเงินหนึ่งแสนบาท
เพื่อสร้างขาเทียม ให้กับ มูลนิธิขาเทียม ในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ผ่านผู้เป็นกำลัง
สำคัญของงาน คือ พลโทนายแพทย์ ชำรงรัตน์ แก้วกาญจน์ รองประธานมูลนิธิอีกด้วย

ผู้ที่ต้องการแบ่งปันความช่วยเหลือ สามารถบริจาคเงินสร้างกุศล โดยตรงได้ที่
มูลนิธิขาเทียม ในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

อาคารกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ (ข้าง โรงพยาบาลหัวเฉียว)

เลขที่ 693 ถนนบำรุงเมือง พลับพลาชัย ป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

โดยดาวน์โหลดแบบฟอร์มการบริจาคเงินได้จาก

www.prosthesesfoundation.or.th

e-mail: prosthesesfoundation@hotmail.com

โทรศัพท์/โทรสาร: 02-224-5764

หรือ 086-609-0506 คุณหม่อม-งามวิไล ชันภักดี

ได้ให้รายละเอียดการทำควมดีในระดับที่ยังถูกลืมได้ไปแล้ว สำหรับผู้มีโอกาสเข้าชมการ
แสดง สะท้อนสาระคติแห่งการสร้างสมคุณงามความดีเพื่อทบทวีตตลอดสายสู่การบรรลุนิยามของ
อมรินทรา มหาเทวะแห่งพระพุทธศาสนานั้น ต่างยอมรับว่า ดร.อภิณัฐ กิติพันธ์ บรรยายสนุก
ฟังง่ายไม่่วง และได้เคยแทรกเกร็ดตัวอย่างการทำควมดีในระดับที่ไม่ถูกลืมไว้ด้วยอย่างมีสุนทรีย์
ศิลป์ ลองทบทวนกันดู

*ถึงแม้หลายๆ คนจะปฏิบัติธรรมหรือทำวิปัสสนากรรมฐานกันอยู่แล้ว แต่เคยพิจารณา
หรือไม่ว่า ที่ท่านกำลังปฏิบัติอยู่นี้ ใสศติแล้วหรือยัง? เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เจริญคือ
“สติ” มิใช่ “สมาธิ” ดังนั้น ลองสำรวจดูว่าสิ่งที่เรามีนั่นคือสมาธิหรือสติ? และทั้งสองอย่างนั้น
ตั้งอยู่ในสัมมาทิฐิแล้วหรือไม่? เป็นเรื่องใหญ่ที่ผู้ใฝ่ปฏิบัติต้องทำการสังเกตุและอาการของตัวอยู่
เสมอ

การ “รู้ตัว” ในทุกโอกาส ทั้งการขึ้น เดิน นั่ง นอน กิน หรือขยับขยับถ่าย หากไม่มีสติ
กำกับ เราก็ไม่สามารถปรับปรุงแก้ไขอะไรได้ คล้ายๆ ว่าเรากำลังวิ่งตามโจรที่ขโมยของของเราไป
เราคกใจ โจรก็ตกใจ คนที่มองคูดูกก็ตกใจ และถ้าถามว่าจะมีใครมาช่วยเราหรือไม่? ก็คงไม่มีใคร
จะช่วยได้

คนเรานั้น จะรู้ว่าเราคิดอะไรได้ก็เมื่อ เรารู้จัก “ระลึก” ว่าเราคิดอะไร โดยทุกขณะที่เราคิด
กิเลสมักเข้ามาเกี่ยวข้องกับอยู่เนืองๆ ยกตัวอย่างเช่น หากลองเอามือแตะหน้าผาก จะรู้สึกว่ามีมือถูกหน้า แต่
หน้าเราเองที่อยู่บนขา เราไม่รู้หรือกว่าใบหน้าเรานั้นผ่องใส คล้ำหรือหม่นหมองแก่ไหน เหมือนใจ
ที่ปกติเราไม่รู้สึคว่ามันอยู่ ณ ที่นั้น แต่เราต้องสะท้อนสิ่งที่ใจครองอยู่ให้ได้

ฉะนั้น เวลานั้นกรรมฐาน จึงกำหนดให้ใจรู้เฉพาะ หรือทำขอบเขตให้รู้เฉพาะสัมผัสแรก
ของอิริยาบถ เช่น อิริยาบถแรกของการนั่งคือสัมผัสที่ก้น เมื่อยืนคือฝ่าเท้า ส่วนเมื่อนอนคือหลัง
อย่างไรก็ดี การรู้เช่นนี้ยังไม่ใช่สติ เพราะเป็นการรู้แคใจ และที่เรารู้ได้ก็เพราะใจมันอยากรู้ ซึ่งถ้าใจ
ไม่อยากรู้ เราก็จะไม่รู้ โดยความอยากรู้แบบนี้ไม่ถือว่ามีสติ เพราะสติคือการทบทวนอยู่ตลอดว่าใจรู้
อะไร และสะท้อนกลับในสิ่งที่รู้ เช่น ขณะที่เรากำลังเพลินอยู่ และระลึกได้ว่า “เพลินหนอ เราจะ
หยุดเพลิน” สติก็เกิด หากแต่แค่ “รู้” แต่ยังไม่ “รู้ตัว” ยังมัวเพลินต่ออยู่ตลอดเวลา เช่นนี้ คือ
การไม่มีสติ ในที่สุด ตัวเราเองก็จะหลงไหลเพลินไปกับกิเลสต่างๆ ที่รายล้อม

การระลึกถึงสิ่งที่ครองใจอยู่ในปัจจุบันนั้นคือสติ ส่วนถ้ายื่นอยู่ใจรู้ว่ายื่น คือสัมปชัญญะ และถ้าเราระลึกนึกรู้ได้ว่ากำลังอยู่ในอาการใด ก็จะยิ่งดี การที่ใจยังทำงาน ยังคิดต่อเนื่องในสิ่งที่จับหรือหลุดไปแล้ว โดยผสมผสานเรื่องราวในความทรงจำกับสิ่งที่ได้สัมผัสผ่านช่องทาง หรือทวารทั้งหลาย ต่อความยาวสาวความยืด ไม่ยอมจบ เพราะระลึกไม่ได้ว่า ทุกอย่างนั้นได้ดับไปแล้ว

ฉะนั้น ความระลึกของเรา ต้องไปตัดในสิ่งที่อาจหมุนต่อได้ด้วยกิเลส จึงจะเป็นการเจริญสติ ครูบาอาจารย์ท่านจึงสอนให้กำหนดคอกุญแจให้ตัดการเชื่อมต่อ และสะท้อนสิ่งที่รู้ให้ชัดเจน ให้เห็นตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบัน เป็นสติที่กำหนดให้ตัวเองรู้ว่า “ควรรู้เท่าไร ควรเห็นเท่าไร” ถ้าเกินจากนี้คืออุปทาน

ลองหันมามองที่ใจของเรา ที่แม้จะรู้ทุกเรื่องที่ยากรู้ แต่ต้องปฏิเสธในสิ่งที่รู้เพราะความเห็นขวนขวายของอำนาจแห่งกิเลส ทั้งโลภะ (ความอยาก) ราคะ (เพลินไปในความอยาก) ความโกรธ (ผิดหวังในความอยาก) พยาบาท (การผูกความโกรธ) และความหลง (ความไม่รู้ซึ่งความเป็นจริง)

อย่างผู้ที่มักง่วงนอนระหว่างฟังธรรม ควรฝึกฝนการระลึกในสิ่งที่รู้ เพราะการสัปหงกหมายถึง “รู้แต่ไม่ระลึก” และมันเพลินเพลินในสิ่งที่รู้ จนเมื่อเพลินมากเข้า จึงง่วงและหลุดไปจากโลกความเป็นจริงด้วยความอ่อนล้าทางใจ ในที่สุดสภาวะความรู้สึกตัวจึงไม่เกิด ผู้ใฝ่ปฏิบัติจึงควรนำสิ่งนี้มาใส่ใจเพื่อพัฒนาการปฏิบัติ ทั้งนี้ หากรู้ตัวว่าเราอยู่ในอาการใดแล้ว ก็จะไม่ง่วงอีกเลย และจะเข้าถึงธรรมะได้อย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้น*

คะ เวลาในชีวิตของคนทุกคน ย่อมต้องหมดไปทุกวัน เหมือนๆ กัน ใครจะได้บุญในการทำความดีระดับไหน อยู่ที่สติสัมปชัญญะ การระลึกรู้สึกตัว หากยังทำความดีแบบทำเพลินทำผลอก ก็จะเป็นบุญในระดับที่ยังถูกลืมได้ แต่หากเป็นการทำความดีแบบมีความระลึกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ก็จะเป็นบุญในระดับที่จะไม่ถูกลืม ใครลงทุนทำอะไร ด้วยจิตแบบใด ย่อมได้คุณภาพบุญในระดับจิตแบบนั้น ทำดีเหมือนกัน แต่ได้ผลไม่เท่ากัน ก็เพราะคุณภาพจิตที่ทำต่างระดับกัน

ลองหันมาเก็บตัว อยู่คนเดียวสักพัก เพื่อสำรวจสภาพจิตใจภายใน แทนการสำรวจโลกภายนอกกันบ้าง แล้วคุณจะเข้าใจว่า “ความดีที่ทุ่มเททำไปตั้งมากมาย เหตุไรจึงกลับกลายเป็นความดีที่ถูกลืม!” ปลีกวิเวกให้เวลากับใจตัวเองบ่อยๆ แล้วคุณจะปรับใจเป็น คุณภาพของบุญก็จะยกระดับเปลี่ยนไปด้วย

แจ้งผล พร้อมรับแผ่น **CdMp3** สวดมนต์-ศึกษาธรรม แนวสัมมาปฏิบัติ โดย
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อภิสิทธิ์ กิตติพันธุ์ โดย ส่งซองเปล่าติดสแตมป์ 5 บาท
จำหน่ายเองถึงตนเองให้เรียบร้อย ส่งมาที่ ธรรมะกับชีวิต หนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน
102/1 ถนนพระอาทิตย์ แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

