



UIS

SUTHE

ชีวิตเรากล้าเหมือนเรือเมื่อออกจากท่า

ต้องรู้ว่าค่าเงินอนต์ที่ไหน

เพื่อรุ่งเช้าก้าวอีกขั้นมาราคาลัย

กว่าวันชัยสมประสงค์ถือธงชู

ปรีชยาภรณ์ ชองทอง

แต่

.....

.....

จาก

.....

.....

U15

សេវា បង្កើត

มาร

วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๐๑๒

ณ ศึก ๑๔ ปี ชั้น ๑๑ โรงพยาบาลศิริราช

โครงการ การใช้ธรรมในหอผู้ป่วย

ตามคำจำกัดความของท่านพระเทพเวที *มาร* คือ สิ่งที่มาคนให้ตายจากความดี หรือ จากสิ่งที่เรามุ่งหมายไว้ เพราะฉะนั้นว่าไปแล้ว มารก็คืออุปสรรคทั้งหลายนั้นเอง อะไรที่เราตั้งใจดีเอาไว้ แล้วไม่เป็นไปตามความตั้งใจของเรา เราก็เอาใส่กระโถนใบใหญ่ๆ มารจริง ๆ แต่ถ้าดูให้ดี มารจริง ๆ คือตัวเรา เราเป็นมารของตัวเอง

สังเกตดูสิคะ เราจะตั้งใจดีเสมอ ก่อนทำมีแผนอย่างนั้น ๆ แต่พอถึงเวลาเข้าจริง...อย่าเพิ่งเลยนะ เอาไว้เดี๋ยวก่อนเถอะ ตกลงเรานี่เองที่ขัดขวางตัวเราจากการเป็นคนดี แล้วก็ละเลยที่จะกระทำสิ่งที่ควรทำเสมอ ๆ แต่เราไม่ค่อยเห็นข้อนี้กัน และเมื่อไม่เห็นข้อนี้ เราก็ให้อภัยตัวเองอยู่เรื่อย ๆ แต่คอยไปจับผิดคนอื่น ยิ่งเราเป็นผู้ใหญ่ขึ้น มีลูกมีเต้า มีลูกน้อง มีความรับผิดชอบ เรายิ่งรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ของเรา ต้องคอยจับมารในหัวใจคนอื่นให้ได้ แต่ลืมจับมารในหัวใจตัวเอง เลยทำให้ลูกเราบ้าง ลูกน้องเราบ้าง เกิดความเชิง

แล้วแอบนิมทา ..อูลิ.. ทำเป็นว่าเรา แต่ตัวเองไม่รู้จักสอนตัวเอง
 เกือบจะทุกแห่งที่ตัดสินใจไปพูด มักมีคำถามว่า คนอื่น
 คนอื่นไม่ตี คนโน้นก้าวร้าว คนนี้ไม่ให้ความร่วมมือ คน
 อื่นเป็นตัวปัญหา ทำอย่างไรถึงจะแก้ปัญหาลงเหล่านี้ได้ ตัดสิน
 กราบเรียนว่า เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น เราหมุนมาแก้ที่ ตัวเรา ก่อน
 ถ้าสถานที่ที่เราอยู่มีปัญหา มีมารเยอะ ก็แปลว่า เราเป็น
 เชื้อแพร่ปัญหา แพร่มาร มันถึงมารวมตัวเป็นกลุ่มเป็นก้อน
 อยู่ตรงที่ของเรา ให้เราเริ่มต้นคิดอย่างนี้..การคิดอย่างนี้ไม่
 ได้เป็นการโทษตัวเอง หรือทำให้รู้สึกว่าเป็นเราหมดคุณค่า แต่
 เป็นวิธีที่ช่วยให้เรามีเรี่ยวมีแรงแก้ปัญหาลง

ไม่อย่างนั้น ถ้าเราคิดว่าทุกคนเป็นปัญหาหมด โลก
 นี้ไม่ดี..การจรรยาจรติดขัด เราจะต้องไปพูดกับหัวหน้าหน่วย
 จรรยาจร เราจะต้องไปทำอย่างโน้น ทำอย่างนี้ ซึ่งยุ่งยาก
 แต่ถ้าเราตั้งใจว่าเราแก้ที่ตัวเรา มันแก้ง่าย เพราะเริ่มต้น
 ได้ทันที เราตกลงได้ว่าจะแก้ไขตัวของเราอย่างไร เราไม่
 ต้องไปขออนุญาตใคร ไม่ต้องทำหนังสือร้องเรียน แล้ว
 รอคอยคำอนุมัติ ทำให้สิ้นเปลืองเวลาไปหนึ่งขั้นตอนแล้ว
 แล้วก็เป็นการแก้ปัญหาลงที่ถูกต้องตามซั่มมะ คือ หมุนเข้า
 มาแก้ที่ในใจ ในกายของเรา ก่อน ก่อนที่จะไปแก้คนอื่น

อุปมาอย่างไฟ ถ้าไฟสองไม่ดี แสบตาเรา แทนที่

เราจะไปโทษว่า พื้นห้องจั่ว ม่านสะท้อนแสง เราคิด..ไฟคงไม่เหมาะ เราหาอะไรมาบัง ปิด ปรับมุมให้ส่องลง ส่องเฉียง มันก็แก้ไขได้ ไม่ต้องไปอาศัยเครื่องมือเครื่องมืออื่น

เมื่อเรารู้จักมารภายใน คือตัวเรา ใจเราแล้ว คราวนี้เรามาดูว่า ท่านผู้รู้ท่านจำแนกมารไว้อย่างไรบ้าง

ตามตำราจำแนกมารได้เป็น ๕ ชนิดใหญ่ ๆ

๑) กิเลสมาร คือกิเลสที่มาเป็นตัวขัดขวางคุณงามความดี หรือทำให้สิ่งมีชีวิตทั้งหลายประสบความพินาศ หักไม่เราถึงว่ากิเลสเป็นตัวที่ขัดขวางหรือจำกัดคุณงามความดี หรือทำให้เราประสบความพินาศ ก็เพราะว่า กิเลสคือตัวชั่วร้ายทั้งหลายที่มาอยู่ให้รำคาญให้รำวุ่นในหัวใจเรา จริง ๆ แล้วกิเลสไม่มีตัว ไม่มีตน เป็นความนึกคิดที่มาหลอกล่อ เหมือนกับเงาที่หลอนอยู่ในใจเรา แล้วทำให้เราไล่ตะครุบตาม

ท่านอาจารย์เคยเล่าให้ฟังว่า มีพระองค์หนึ่งนั่งภาวนาแล้วเกิดนิมิต ถ้าเราจะเทียบเคียงกิเลสเป็นเหมือนนิมิตหรือความฝันของเรา มันก็คงทำให้เราเดือดร้อนทำนองเดียวกับพระองค์นี้

ท่านนั่งไป ก็นิมิตเห็นเป็นดวงแก้ว สวยงามมาก ท่านว่าท่าน นั่ง อยู่นี้ แต่ใจของท่านไปจตจ่อตามจับอยู่กับนิมิตดวงแก้วก็ค่อย ๆ ลอยห่างออกไปเรื่อย แล้วก็ลอยสูงขึ้น

สูงขึ้นทุกที ใจท่านก็ป็นขึ้นต้นไม้ตามไป ดวงแก้วก็ลอย
วนเวียนหลอกล่อให้ท่านไล่ตามกิ่งไม้ออกไปไขว่คว้าเหมือน
จะตะครุบไว้ได้ ในที่สุดปรากฏว่ามีนลอยหลุดไป

ตัวท่านว่า ท่านนั่งอยู่ ในนิมิตต่างหากที่ท่านไล่
ตะครุบดวงแก้ว จนมันเลื่อนห่างออกจากต้นไม้ไป แต่ความ
เป็นจริงนั้น ตัวของท่าน ลุก ขึ้นวิ่งตามเงาในใจไป นิมิต
ก็คือเงาหรือความฝัน ว่าไปตามจริง ดวงแก้วนั้นไม่มีหรอก
พอท่านรู้ตัวตื่น ปรากฏว่า ท่านไม่ได้อยู่ตรงที่นั่งภาวนา แต่
ขึ้นไปอยู่บนกิ่งไม้ และได้ไปอยู่เกือบจะสุดปลายกิ่ง เวลาขึ้น
ท่านมุ่งตามดวงแก้วไปเรื่อย แต่เวลาจะลง ไม่มีดวงแก้ว
ไม่มีนิมิตอะไรเหลืออยู่แล้ว ท่านบังเกิดความกลัว ไม่รู้จะ
ไต่กลับไปที่โคนกิ่งอย่างไร เพราะพอขยับ กิ่งไม้ก็อ่อน
ยวบยวบเหมือนจะหัก จะลงนั่งก็นั่งไม่ได้ ไม่รู้จะช่วยตัวเอง
อย่างไร ท่านเลยต้องร้องเรียกหมู่พวกให้มาช่วย ..เกือบไป
แล้ว.. ถ้าท่านยังไขว่คว้าตามดวงแก้วต่อออกไปอีกนิดเดียว
ก็คงหล่นจากต้นไม้มลงมากระตุกหักแหลกเหลวไปแล้ว

ถ้าเราจะเปรียบเทียบกิเลสเหมือนดวงแก้วนั้น ก็ไม่
ผิดกัน จริง ๆ แล้ว กิเลส ไม่มีตัว ไม่มีตนหรอก หากคือสิ่งที่
เรานึกคิดขึ้นมา ถ้าเป็นอย่างหยาบ ๆ ก็เรียกว่า โลก ไทโรซ
หลง คนทุกคนหลงเคยโลก เคยไทโรซ เคยหลงมาแล้ว

ความโลภนี้มองเห็นได้ชัดเจน ตั้งตัวอย่างของนางงานที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง เธอเพิ่งแต่งงาน อยากรจะมีบ้านของตัวเอง เก็บสตางค์ทั้งของตัวเองและของสามีรวมกัน นับแล้วยังมีไม่พอจะสร้างบ้านได้ พอดีเพื่อนในที่ทำงานตั้งวงแชร์ แล้วมาชักชวนให้เธอไปลงแชร์กับเขา รับรองว่าดอกเบี้ยที่จะได้ไม่ทันถึงปีหรอก ก็ท่วมทุน เหลือพอจะสร้างบ้านเสียอีก

ระหว่างนี้เธอเข้าไปอยู่ในบ้านพ่อแม่สามี มีความอีต๋อใจเป็นกำลัง เอาเรื่องแชร์ไปเล่าให้สามีฟังที่ไร สามีก็ไม่เห็นด้วย เพราะถูกอบรมมาว่า การหาเงินต้องได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรง จะไปหวังเสียงโชคอะไรอย่างนี้เป็นสิ่งเลื่อนลอย ฟังดูแล้ว ผลประโยชน์มันมากเกินไปจนเหลือเชื่อว่าจะมีแชร์อย่างนี้อยู่ในโลก สามีจึงปราชญ์เอาไว้ ให้อวดทนไปอีกหน่อยเถิด อีกสัก ๒ ปี คงเก็บหอมรอมริบได้พอ คราวนี้แหละ เราก็จะมีบ้านของเราได้ ไม่ต้องนอนอกสันขวัญบินว่า เอาสตางค์ไปเสี่ยงโชคกับเขาแล้ว เขาเลยพาเอาต้นสุญไปไหนก็ไม่รู้

ตอนแรกภรรยา ก็เชื่อฟังสามี แต่เหตุที่ทำงานอยู่ที่เดียวกัน เพื่อนคนอื่น ๆ ต่างก็มาลงแชร์นี้ และตัวหัวแชร์คอยพูดจาหวานล่อม ใจของเธอก็เอนเอียงอยู่แล้ว อยากรจะมีบ้านเป็นของตัวเอง วันหนึ่งก็ใช้ความกล้าสุดชีวิต เอาสตางค์ของตัวเองและของสามีที่มีอยู่ทั้งหมด หอบไปลง

แชร์กับเขา แล้วก็ฝันหวานว่า ไม่ทันถึงสิ้นปีนี้แหละ เราจะ
ทำให้สามีทิ้งเรา เรามีสตางค์ไปปลูกบ้านอยู่กันเองได้

เมื่อลงแชร์ไปไม่ถึง ๓ เดือน ท้าวแชร์ก็อันตรธาน
ไป ทุกคนในที่ทำงานหน้าซัดไปตาม ๆ กัน แต่ไม่มีใคร
หนักอกเธอคนนี้ เพราะเธอลงทุนไปเรียกว่าหมดเนื้อประดา-
ตัวเลย พอรู้ว่าท้าวแชร์หายไป ก็กลัวว่าสามีต้องรักเธอทิ้ง
แน่ ๆ เลย เพราะเขาห้ามปรามแล้ว ยังแอบไปทำสิ่งที่เขา
ห้ามอีก ความกลัวความตกใจที่ไม่รู้จะอธิบายกับเขาว่าอย่างไร
เลยพาตัวเองบินขึ้นไปถึงชั้น ๘ จะเหาะลงมา ..กระโดดลง
มาจากชั้น ๘ ให้มันจบปัญหาไปเสีย บังเอิญเพื่อนสูงรู้เข้า
ก็ไปยื้อยุดจุดเอาตัวกลับลงมาได้ พาไปให้คุณหมอเวรเจ็ดยา
ให้หลับ แล้วช่วยผลัดกันเฝ้าอย่างเข้มแข็ง

เคราะห์ดีที่เจ้านายของเธอเป็นคนมีความเห็นอกเห็นใจ
เลยไปเรียกตัวสามีมา แล้วตัวเองนั่งเป็นคนกลาง ไกลเกลี้ย
ให้เขาพูดปรับความเข้าใจกัน อย่างน้อยที่สุด สามีก็เกรงใจ
เจ้านาย ไม่ถึงขั้นจะฆ่าจะแกงกัน เจ้านายก็หาทางออกให้ว่า
ไม่เป็นไรหรอก เงินทองของนอกกาย ถ้าไม่ตายก็หาใหม่ได้
และก็ช่วยหางานพิเศษให้ทั้งสามี ทั้งตัวเธอเองทำในวันหยุด
เพื่อหารายได้เพิ่ม เธอก็ดีขึ้น

จากตัวอย่างเรื่องนี้ ถ้าเราไปปรับโทษว่า ท้าวแชร์

ชั่วร้ายโง่ เราก็แก้ไม่ถูกปัญหา เพราะจริง ๆ แล้ว ท้าวแซร์ จะพูดจาหวานล่อมเราอย่างไร ๆ ยุให้รำคำให้ร้ออย่างไร ถ้าเราไม่มีความโลภ เราไม่มีกิเลสมาร คือ ความโลภอยู่ในใจของเรา ต่อให้ใครมาพูดจนกระทั่งปากเราฉีกถึงท้ายทอย เราก็ไม่ควรสักสตาจ์ของเราไปให้เขา ถูกหรือไม่ ?

เขาไม่ได้ขู่เชิญบีบบังคับเรา เขาไม่ได้มกล้วงสตาจ์ไปจากลิ้นซึกเรา แต่เราเอง...เรามีเชื่อความอยากอยู่ในใจ เราจึงทอดใจออกไปฟังเขา แล้วก็คล้อยตาม แล้วก็เริ่มติดเชื่อ เห็นเป็นจริงเป็นจังว่า เงินค่อยงอกเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้น จนเราหนไม่ไหว เลยเอามือเราไปเป็นขี้ข้าของกิเลส หยิบสตาจ์ของเราด้วยความเต็มใจยินดี หรือคนบางคนก็ด้วยความเสันทาพอใจ เอาให้เขาไป เสร็จแล้วกลับกลายเป็นความแค้นเคืองต่อกัน

นี่แหละค่ะ กิเลสมันน่ากลัวอย่างนี้ เวลาที่กิเลสมาหลอกให้เราเชื่อตามจนตกหลุมพรางของมันนั้น เราไม่ได้คิดว่ามันเป็นกิเลส เราไม่ได้คิดว่ามันเป็นมาร ตรงกันข้าม เราเห็นว่ามันน่ารัก น่าเชื่อ น่าไว้วางใจที่สุดเลย จนตุลีสามีเราที่เรารักที่สุด เรายังไม่ฟังเสียงเขาเลย แล้วยังแอบทรยศนอกใจ เอาทรัพย์สินสมบัติทั้งของเราและของเขาไปให้คนที่ไม่รู้จักห้วนอนปลายตีนได้จนหมด นี่แหละค่ะ ถ้ารู้จัก

เราดึงนาฬิกาปลุกเอาไว้ ครั้นถึงเวลาที่ปลุก เครื่องจะไปเปิดสวิตช์วิทยุให้ดังขึ้นเอง ทั้งที่เรายังไม่ทันตื่นลืมตาขึ้นมาทำอะไรเลย รีโมทคอนโทรลรู้หน้าที่ รับผิดชอบดีเยี่ยมร้อย

นี่ก็เหมือนกัน กายของเราก็ดี วาจาของเราก็ดี ของที่ดีที่งามมักไม่ค่อยจืดค่อยจาง ทำเหมือนอย่างกับว่า ทาด้วยกาวแห้ง ๆ เลื่อมประสิทธิภาพ ติดแล้วประเดี๋ยวก็ ล่อนหลุดออกไป ติดใหม่แล้วก็ล่อนหลุดออกไปอีก ส่วน ของที่ไม่ดีนั้นทาด้วยกาวชั้นพิเศษ ยิ่งไปกว่านั้น ยังพัฒนา เราให้เก่งกล้าขึ้นไปอีก จนเรากลายเป็นคนทั้งเจ้าโทสะ หงุดหงิด ปากคอเราะร้าย สาราพัตหมดเลย แล้วเราก็ไม่รู้ตัวของเรา กลับไปโทษผู้อื่นว่า ..คนใช้ชีวิตจนโทสะเรา.. พวกนี้เอง ๆ ก็เหมือนกัน นอกจากไม่ช่วยแบ่งเบาภาระแล้ว ยังทำให้เราปากเป็นช้ำกันต์ พูดอะไรก็ไม่จืดไม่จาง ..เหนื่อย.. เหนื่อยเหลือเกิน แต่เราไม่เพ่งโทษที่ตัวเรา

จริง ๆ แล้วเราเองปล่อยตัวของตัวให้กิเลสมาครอบครอง ชัดขวาง กำจัดเราจากคุณงามความดี แล้วก็เลยดึงเราให้ประสบความสำเร็จไปเลย เพราะว่าเรากลายเป็นรังของกิเลสไปแล้ว บางโอกาสเราดูใจจะแก้ไขก็ พอดี..วันนี้เหนื่อยเหลือเกินแล้ว เอาไว้พรุ่งนี้ก่อนเถอะ.. ในที่สุด ก็เหมือนคนบางคนที่พอเพื่อนฝูงทักท้วงเข้า แทนที่จะหยุดคิด

แล้วขอบคุณ กลับสะบัดเสียงใส่เพื่อนฝูงว่า เธอก็รู้อยู่แล้วว่าฉันเป็นคนไม่ดี ถ้าเธอไม่มีความอดทน เธอก็อย่ามาคบกับฉันสิ.. เป็นอย่างนั้นไป

เราบอกว่าเราไม่ชอบกิเลส แต่พอใครมาเกากิเลสเราหน่อย เราตะปบเขาเลย ถ้าเขาไม่อดทนต่อกิเลสของเรา..เธอก็ไปเสียอย่ามาคบกับฉัน..แทนที่จะหมุ่นมากสำรวจตัวเองว่า เราน่าเกลียด เราควรต้องปรับปรุงคุณภาพตัวเองอย่างไรบ้าง

นี่แหละค่ะ เวลาเห็นผิดเป็นชอบ เห็นนางจักรเป็นตอกบัว กิเลสเลี่ยมสอนให้เราทำได้สารพัดอย่างนี้ อย่างความโลภ ความโกรธ ก็ยังพอเห็นกันได้ ทานเปรียบเทียบความโลภ รัก อยาก เอาไว้ว่าเหมือนไฟ แต่ว่าเป็นไฟที่เราจุดขึ้นมากฝั่งตอนหน้าหนาว ใคร ๆ เตือนเราให้ระวังนะไฟไม่ดี..ไม่ดี.. แต่ในใจของเราเถียงไปว่า ก็ตัวเองยังไม่เคยนี่มา สองหนาวเข้าหน้าหนาวแล้วมากฝั่งไฟดูบ้างเป็นไร จะจิตใจว่า มันอุ่น สบายดีแท้

เพราะฉะนั้นเราก็ปล่อยให้คำเตือนของเขาเข้าหูซ้ายซ้ายออกหูขวา ที่ว่าระวังนะ ไฟนี้เป็นอันตรายได้ เราก็ไม่คิดจะระวัง เพราะเราพอใจไฟที่ทำให้เราอุ่น ทำให้เราสบายใจเราหนาวท้อ อาลัยรัก อยากได้ไฟเอาไว้ ไฟของความโลภ

รัก อยาก กิเลสตระกูลโลกเป็นอย่างนี้ เราจึงไม่อยากแก้ไข เพราะไม่เห็นโทษของมัน เรายังไม่รู้ไม่เห็นว่าการฝังไฟ หน้าหนาวแล้วแปลอหลับไปนั้น เป็นอันตรายมหาศาลแค่ไหน

เมื่อศิษย์อยู่กรมการแพทย์ แล้วถูกส่งไปอยู่โรงพยาบาลภูธร จังหวัดที่ไปอยู่หนาวมาก เวลาหน้าหนาว ชาวบ้านจะก่อกองไฟผิงกัน เขาลูกเต้าไปนอนรอบกองไฟ ทั้งพ่อแม่ลูกต่างก็หลับไหลไปด้วยกัน เด็กคงพลิกเจ้าไปหากองไฟแล้วก็ไม่รู้ จนขาข้างหนึ่งไหม้ไฟ เมื่อพ่อแม่อุ้มมาโรงพยาบาล เพียงแค่ชะแผล เนื้อที่บึ่งไฟอยู่จนสุกก็หลุดออกมาเป็นปื้น เหมือนราแกะหมูบึ่งออกจากซี่โครง

ครั้งมาได้ยินครูบาอาจารย์สอนว่า ความโลภ ความรักเหมือนไฟที่เราก่อไว้ผิงยามหนาว ตัดมันระลึกเห็นภาพ เด็กคนไข้ชัดเจน มันน่ากลัวอย่างนี้ ตอนนั้นด้วยความไม่รู้ เราก็ไปตุ้ม ตุ้ม..คนอะไร ผิงไฟกันยังไง จนลูกเนื้อหลุดออกมาเป็นก้อนอย่างนี้ก็ยังไม่รู้ เขาก็ว่าตอนแรกที่ผิงก็ไม่เป็นอย่างนี้ มันหนาวจนชา แล้วก็ค่อยหลับไป เราก็นึกค่อนข้างขอเขาในใจ คนอะไรช่างทำได้ แต่พอได้ฟังอย่างนี้ ..จริงสินะ มันหนาว ผิงแล้วอุ่นเข้า อุ่นเข้าก็เลยหลับ เมื่อหลับแล้วก็รู้ว่า ไฟไหม้เนื้อเราแล้ว เพราะความหลับ ทำให้เราหมดความรู้สึก รู้ ไม่ผิดอะไรกับเพื่อน

ไฟของความโลภก็เผาผลาญจิตใจเรา และเป็นอันตรายกับเราอย่างนี้

ไฟของความโกรธกำจัดง่ายกว่า เพราะเปรียบเหมือนเราร้อนจะแฉ่อยุ่แล้ว แล้วใครเกิดมาจุดไฟกองใหญ่ขึ้นเราเองเราก็เห็นดีเห็นงามด้วยว่า สมควรอย่างยิ่งที่จะดับไฟกองนี้ เพราะฉะนั้น ใครที่มีความโกรธอยู่ในใจ มักชวนชวนไล่ตามว่า ทำอย่างไรฉันถึงจะแก้ความโกรธ ความโมโหของฉันได้ เพราะตัวเราเองก็รู้สึกว่ามันร้อน มันน่ากลัว เราอยากกำจัดมันอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นกิเลสคือความโกรธจึงง่ายในการที่เราจะกำจัดมัน ใจเราเองเราก็ไม่รักไม่ใคร่มันอยู่แล้ว และเราเองก็เห็นโทษเวลาคนอื่นมาตำหนิเรา แต่ก็มักจะเผลอตามมันไปโดยไม่ได้ตั้งใจ ประเดี๋ยว..ประเดี๋ยว..ก็เผลอไปอีกแล้ว เลยเกิดเป็นความเคยชินขึ้น

ส่วนความหลงนี้แก้ยาก เพราะความหลงคือสิ่งที่เราไม่รู้ตัวว่า เราเป็นอย่างไรที่คนอื่นเขาเห็น แต่เต็มใจฉันเข้าใจว่าความหลงคือความโง่เขลา เชื้อ เหมือนอย่างกับเราเห็นคนบางคนพูดอะไรด้วยก็เช่เชื่อน ทำท่าไม่รู้เรื่อง แต่จริง ๆ ความหลงที่เป็นกิเลสนี้ มันไม่ใช่อย่างนั้น ตลอดเวลาที่กระทำลงไป เราเข้าใจผิดว่า ที่ทำลงไปนั้นดีที่สุดใน ร้อยเปอร์เซ็นต์ ขณะที่คนอื่นเห็นแล้วบอก ไม่เข้าท่า..ไม่

เข้าท่าเลย

เราก็ทราบกันแล้วว่า พระพุทธเจ้าท่านจำแนกบุคคลเป็นเหมือนบัว ๔ เหล่า พวกแรกเหมือนกับบัวที่เกือบจะบานแล้ว พอถูกแสงอาทิตย์เท่านั้นก็สยายกลับเปรียบเหมือนคนที่เพียงได้ยินพระพุทธเจ้าเทศน์ ก็บรรลุธรรมไปเลย ประเภทที่สอง เริ่มบิรมน้ำแล้ว พอท่านสั่งสอนชี้แนะเข้า เขาไปปฏิบัติก็รู้เรื่องเข้าใจ วัตรธรรม เห็นธรรมเป็นธรรม ประเภทที่สาม เป็นบัวที่มีหัวแหว่งจะหักน้ำ ต้องสั่งสอนอธิบายจำแนกแจกแจงคอยดูแลเคี่ยวเข็ญ ก็เข้าใจถูกต้องเรียบร้อย ส่วนประเภทที่สี่ ทำอย่างไร ๆ ก็ไม่หันหน้า เพราะอยู่ลึกมาก มีหนทางเป็นเหยื่อของเต่า ปู ปลา เปรียบได้กับบุคคลประเภทที่ไม่ยอมช่วยตัวเอง ใจของเขาไม่เปิดรับคำสั่งสอน ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าหรือครูบาอาจารย์ไม่เมตตา

การที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนได้แต่เวไนยสัตว์นั้น ไม่ได้หมายความว่า ท่านเลือกแต่คนที่ท่านรัก ท่านจึงสอนจึงเป็นเวไนยสัตว์ คนที่ท่านไม่ชอบ เป็นอเวไนยสัตว์ ไม่ใช่ท่านทรงให้โอกาสเท่ากันหมดทุกคน หรืออย่างกับเราเป็นอาจารย์ เข้าไปสอนนักเรียนในชั้น เราก็ตั้งใจสอนเท่ากันหมดทุกคน ก็พูดใส่ไมโครโฟนเข้าไป เสียงเราก็ไป

กระทบเยื่อหูของนักเรียนทุกคนเท่ากันหมด แต่นักเรียนบางคนก็สอตก นักเรียนบางคนก็ได้เหรียญทอง เพราะจิตใจพื้นฐานของแต่ละคนที่เปิดรับคำสอน ที่ตั้งอกตั้งใจเรียนไม่เท่ากัน เมื่อเป็นอย่างนี้ ทั้งที่ฟังครูพูดมาประโยคเดียวกัน ความรู้ความเข้าใจที่บังเกิดในแต่ละจิตใจจึงแตกต่างกันไป ได้คนละความหมาย

ตั้งตัวอย่างเช่นท่านผู้หนึ่ง ท่านเชื่อมั่นในตัวท่านเองมากกว่า ท่านเฉลียวฉลาดปราดเปรื่อง เข้าใจอะไรได้ลึกซึ้งกว่าผู้อื่นทั่วไป ท่านอธิบายถึงบัวประเภทสี่ว่า ถ้าใครรู้ตัวว่าเป็นบัวประเภทที่สี่ จะงอกไม่ทันน้ำ เรื่องอะไรจะยอมเป็นเหยื่อของเต่า ปู ปลา เขาก็หาเครื่องสูบน้ำมาสิ สูบน้ำออกให้หมด เมื่อน้ำลดแล้ว ถึงสายบัวจะสั้นอยู่ติดดินติดโคลน ก็ไหลทันน้ำได้เช่นกัน ท่านพูดแล้วก็ภูมิใจว่า ความคิดของท่านเฉียบแหลม เก๋ สำสมัยอย่างยิ่ง

ท่านผู้รู้ทั้งหลายฟังแล้วก็สลดใจ เพราะสิ่งที่ท่านพูดนั้น เป็นคนละความหมายกับที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ ถ้าปัญหานี้แก้ได้ด้วย การสูบน้ำออก ก็หมายถึงตัวแปรอยู่ที่ปัจจัยภายนอก กล่าวคือ ครูบาอาจารย์ ผู้คนรอบข้างยังสามารถเพิ่มความเพียรพยายามเพื่อยกจิตใจคนเหล่านี้ได้สำเร็จ แสดงว่า ยังไม่ใช่เวไนยสัตว์ ยังมีช่องทางกลับ

ตัวกลับใจ ก็มีหวังเป็นบัวประเภทที่สาม สอง หรือ หนึ่งได้
 แต่ที่พระพุทธรูปเจ้าทรงจำแนกไว้เป็นประเภทที่สี่ เพราะ
 ไม่ว่าจะทำอย่างไร อย่างไร เหตุปัจจัยจากภายนอกทุกกรณี
 ที่กระทำจนสุดกำลังความสามารถแล้ว ก็เปลี่ยนแปลงเขาไม่ได้
 เพราะตัวเขาเอง ปัจจัยภายในของเขา ปิดกั้นหนทางของเขา
 เอาไว้สนิทด้วยความ หลง ด้วยความ ยึดติดเห็นผิด

ท่านจึงเปรียบเทียบความหลงไว้ว่า เหมือนกับไฟฟ้าแรงสูง
 มองดูเราก็ไม่รู้ว่าเป็นลวดอะไร เชือกอะไร ล่องตะตูลูก
 หน้อยสิ พอแตะเท่านั้นแหละ กระแสไฟลั่นผ่านเรา จน
 เราตายเสียแล้ว เราก็ยังไม่รู้ตัวว่า เราตายไปแล้ว ฤทธิ์ของ
 ความหลงนำกล้วอย่างนี้ แล้วเราก็ไม่มีทางที่จะช่วยป้องกัน
 ตัวได้ทันห่วงที่ ถ้าเราหลงเข้าไปแล้ว

เพราะฉะนั้น วิธีแก้มารคือความหลงก็คือ ไครพูด
 อะไรที่เราคิดว่าเป็นความรู้ เราตั้งสติฟังเอาไว้เท่านั้น อย่า
 เพิ่งเชื่อตาม เขาก็มีความรู้กว่าเรา หรือไม่มากกว่าเรา ขอให้
 เปิดใจฟังเอาข้อมูลไว้ให้เต็มเม็ดเต็มหน่วย ฟังแล้ว ถ้ายัง
 คิดไม่ออก หาเหตุผลไม่ได้ เราไปปรึกษาหารือไต่ถามผู้อื่น
 ที่น่าเชื่อถือ ให้ท่านอธิบายแจกแจงโดยละเอียดถี่ถ้วน ด้วย
 วิธีนี้ เราจึงพอจะแก้วิชา ความหลง ให้ค่อยเปลี่ยนไป
 เป็นวิชาคือ ความรู้ขึ้นมาแทน

นั่น... ถ้าเราฝึกทำใจของเราอย่างนี้ จะรู้หรือจะไม่รู้ก็ตาม ใครพูดอะไร เราทำตัวเป็นกระดาษขับที่ตีเอาไว้ ขับความรู้ เหล่านั้นเอาไว้ เราจะได้เป็นพหูสูตร เราจะได้มีโอกาสเปลี่ยน อวิชาให้เป็นวิชาได้ เพราะการได้ยินได้ฟังบ่อย ๆ การนำ ปัญหามาคิด ตรึกตรองในแง่มุมต่าง ๆ ก็จะทำให้เรามีทัศน-คติกว้างขวางขึ้น เริ่มแรกเราหลงตัวเราอย่างมากมายน เราไม่ยอมเชื่อ แต่เราทำใจกว้างว่า เขาร่างของเขาดี เราเอามาลองทำดูซิ ถ้าเราเป็นคนจริง เราก็จะเห็นความแตกต่าง ของการทำแบบของเขา ทำแบบของเรา เราก็ได้เปรียบเทียบ แล้วปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น นี่คือการที่เราจะเปลี่ยนแปลง ตัวเรา

กิลเลสอย่างหยาบ คือ โลก ไกรธ หลง

ที่นี้กิลเลสอย่างกลาง พวกนี้ไม่ได้เป็นตัวเป็นตน ออกมาชัดเจน อย่างโลก ไกรธ หลง ให้เราเห็นชัด ๆ แต่มันเป็นเหมือนกับเมฆหมอก ทำให้ใจของเราที่ควรจะ แจ่มใส ก็รู้สึกมัว ๆ ทึบ ๆ ตึนตึ้นมากแทนที่เราจะกระปรี้-กระเปร่า เราก็รู้สึกแข็ง ๆ บอกล้มถูก ในอกในใจของเรา พิกล ๆ ไปหมด มันเป็นที่ท่านเรียกว่านิรวณได้แก่กิลเลส อย่างกลาง

นิรวณ คือ สิ่งที่มาทำให้จิตใจของเราตั้งอยู่คุณภาพ

ไป มากางกันสติปัญญาให้อ่อนกำลัง ทำให้เราเห็นอะไรไม่ชัดเจน มีอยู่ ๕ ประการ

ประการแรก ได้แก่ กามฉันทะ ความพอใจ อยาก ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกายที่นำใคร่ นำพอใจ จัดเป็นต้นเหตุของราคะ และโลกนั้นเอง แต่ว่ายังไม่ออกฤทธิ์ออกเดชมาชัดเจน เป็นแต่ทำให้ใจเราพอเห็นอะไรก็อยากได้ เห็นอะไรก็สวຍงามเป็นที่ต้องตาต้องใจไปหมด ทั้ง ๆ ที่เหตุการณ์ผ่านไปแล้ว ใจก็ยังไปนึก ไม่ฝันถึง เพราะสิ่งนั้นท่วงติดอยู่ในอารมณ์ ไม่ถึงกับทำให้เราต้องกระโจนไปเอามาให้ได้เดี๋ยวนั้น แต่ก็จับกุมจิตใจของเราไป เป็นนักโทษของความอยาก ทำให้เราจะไปทำงานทำการอะไร ใจก็แวบไปนึกถึงสิ่งนั้นอยู่เรื่อย ๆ เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ใจก็ไม่มีคุณภาพ ไม่อยู่กับปัจจุบันเต็มที่

อันที่สอง คือ พยาบาท ความคิดร้าย ความแค้นเคืองขัดใจ ก็คือตัวเหตุของความโกรธนั้นเอง แต่ว่ายังไม่รุนแรงเป็นความโกรธ แสดงออกในรูปรำคาญ ขัดเคืองใจ แหม..คนคนนี่พูดซ้ำพูดซาก รำรีรำไร นำรำคาญ ถ้าเราอารมณ์ดี เราก็เพียงแต่รำคาญอยู่แค่นั้น แล้วก็จบกันไป แต่ถ้าเราอารมณ์ไม่ดี เริ่มจากรำคาญ ก็ต่อเป็นหงุดหงิด แล้วคิดอยากจะอาราธนาเขาให้ออกไปให้พ้นจากที่อยู่ของเรา

หรือถ้าเขายังอยู่ เราก็ไม่อยู่แล้วห้องนี้

นิเวศน์ตัวนี้ทำให้ใจของเราคับข้อง เครียด ชุ่มฉ่ำ แล้วก็ค่อยพักตัวไปถึงกับเป็นความอาฆาตพยาบาท คิดทำจัดเขาเสียเลย พยาบาทนี้ทำไปแล้วก็เป็นตระกูลความโกรธนั่นเอง เมื่อกี้ ตระกูลความรัก

อันที่สาม เป็นความหึงหวั่นว่ากลัวใจ คนเรานี่ ปกติอยู่เฉย ๆ ตัวกายอาจจะอยู่เฉย ๆ แต่สมองเอาสติมองสิ ใจไม่อยู่เฉย ๆ ทรอก เต็มวก็คิดโน่น คิดนี่ ปรุงเป็นสังขารจิตไปเรื่อย ๆ ถ้าคิดไปถึงเรื่องที่เป็นเหตุผล คิดไปถึงเรื่องงานการ คิดเตือนตัวเองให้ลุกขึ้นทำหน้าที่ให้เต็มที่ อย่างนั้นไม่เป็นไร คิดแล้วทำให้ใจเราอยู่ในกรอบ มีระเบียบ แต่บางทีเราไม่คิดอย่างนั้น เราคิดสร้างวิมานในอากาศ เราคิดฝันถึงเรื่องอะไรที่ไม่เป็นความจริง แล้วใจก็เพลिन นึกสนับสนุนตัวเอง.. เออ..คนเราก็ต้องนึกฝันแบบนี้เพื่อปลอบประโลมใจบ้าง ไม่อย่างนั้นชีวิตก็แข็งไม่มีรสไม่มีชาติ

ถ้าเรารู้ตัวว่า คิดฝันเพียงเพื่อให้ใจชุ่มชื้นขึ้น แล้วกลับมาทำงาน ก็ยังไม่เป็นอันตรายร้ายแรง แต่ส่วนใหญ่ไม่เป็นอย่างนั้น เมื่อเริ่มปรุงคิดไปแล้วก็อร่อย เลยนั่งสร้างวิมานในอากาศ ปรุงช่างเพลิตเพลิตอยู่นั่นแหละ ไม่ลุกขึ้นหยิบจับทำภาระหน้าที่ที่เป็นความจริง เป็นต้นว่า เราจะ

ต้องไปดูคนไข้ ไปทำแผลคนไข้ ..นี่..นี่ เขากำลังทำอยู่นะ ทำอย่างนี้ อย่างนั้น.. แต่ความเป็นจริง เราไม่ลุกขึ้นไปทำ มีวแต่เพล็นคิดไปว่า ได้ทำแล้วอย่างนี้ อย่างนี้

พอใครมาเตือน เราก็ประท้วงว่า ทำเสร็จหมดแล้วละคะ นี่แหละ โทษของความฟุ้งซ่าน ทำให้เราเป็นอย่างนี้

ต่อไปเราก็เชื่อจริง ๆ ว่า เราทำแผลคนไข้แล้ว ถ้าเป็นอย่างนี้ ไม่ช้าเราหลง กินข้าวเสร็จแล้ว ก็ว่ายังไม่ได้กิน ลูกหลานเหนื่อยหัวใจเพราะความอับอาย เขาดูแลเราอย่างดี แต่พอใครมา เราฟ้องว่า เขาไม่มาดูแล เขาไม่มาทำโน่นทำนี่ให้เรา ข้าวก็ไม่ให้กิน เพราะเราปล่อยหัวใจฟุ้งซ่านเสียจนเคยตัว แล้วก็หารอยแยกไม่ออกว่า ตรงไหนความจริง ตรงไหนความฟุ้งซ่าน

ตัวฟุ้งซ่านกระวนกระวายนี้ ท่านเรียก *อุทธัจจกุกกุจจะ* อันทีสี่ เป็นความสังเวชสงสัย ใจคนเรานั้นเหมือนเล่นชักเย่อกันอยู่ตลอดเวลา เพราะมีความหลงแผลงบังอยู่ในใจ จึงทำให้เราไม่รู้จริงรู้แจ้ง เมื่อตัดสินใจว่าจะทำอะไรสักอย่าง เริ่มลงมือทำไปแล้ว ก็คอยไปดูคนอื่นว่า เขาจะเห็นดีเห็นงามกับเราไหม ถ้าเขาไม่เห็นตาม ใจก็เริ่มลังเล ..หรือของเราไม่ดี อย่างนั้นดี ..เอ..หรืออย่างนี้จะดีกว่า เราเลยตัดสินใจไม่ได้

ท่านอาจารย์เคยเล่าถึงพระรูปหนึ่ง แรก ๆ ท่านก็ประพฤติกปฏิบัติ ออกบิณฑบาตทุกวัน ใครมานิมนต์ไปฉันที่ไหน ท่านก็ปฏิเสธ เพราะเห็นว่าภูมิธรรมยังไม่สูงพอ จะรับอดีตเรกลาก ต่อมา ต่อมา ชาวบ้านเลื่อมใสศรัทธามากขึ้น ๆ อ้อนวอนจนท่านเกรงใจ ยอมรับนิมนต์ วันหนึ่งมี ๒ บ้านมานิมนต์วันเดียวกัน ท่านจะปฏิเสธรายไหนก็ไม่รู้จะปฏิเสธอย่างไร บ้านหนึ่งอยู่ทางทิศเหนือ อีกบ้านหนึ่งอยู่ทางทิศใต้ พอไปถึงทางแพร่ง ท่านก็ไม่รู้จะตัดสินใจไปทางไหนถูก พอท่านก้าวไปทางทิศเหนือ ใจก็แย้งขึ้นมาว่า บ้านทิศใต้ก็มีบุญมีคุณกับวัด เขาช่วยทำโน่นทำนี่ได้ ..เอ้า..กลับมาทิศใต้ พอจะไปทางทิศใต้ ..เอ..ทิศเหนือก็จะเสียใจ ใจของท่านชักเย่อกันอยู่อย่างนี้ ท่านเลยเดินกลับไปกลับมอกอยู่ตรงทางสองแพร่งนั้น ไม่ได้ไปถึงบ้านไหนสักหลังหนึ่ง

บางทีใจเราก็เป็นท่านองนั้น จะรักที่เสียตายน้องเลยตัดสินใจไม่ได้ เพราะความลังเลสงสัย ทั้ง ๆ ที่เราก็มองเรื่องนี้อยู่แล้ว แต่พอเขามาถามว่า เรื่องนี้จะเอาอย่างไร ..เดี๋ยว..เดี๋ยวก่อน..ตกลงเราก็เดี๋ยวก่อน ๆ ไว้ทุกเรื่อง จนในที่สุด ปัญหาของเรากลายเป็นดินพอกหางหมู ถ้าไม่ระมัดระวัง การทำงานของเราจะมีปัญหาอย่างนี้ได้

การแก้ความลังเลสงสัยนั้น เราต้องถามตัวเอง ยกเหตุผลในการตัดสินใจของเราขึ้นมาซึ่งน้ำหนัก ข้อดีมีอะไรบ้าง หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า ข้อบกพร่อง คือ ถ้าเหตุการณ์ไม่เป็นไปอย่างที่เราหวัง จะเสียหายอย่างไร ..อย่างไร.. ยกขึ้นมาซึ่งดวงดู ..เอาละ.. ข้อดีมีมากกว่า ตกลงเราจะทำอย่างนี้ เมื่อลงมือทำไปแล้ว ใจเกิดนึก ..เอ๊ะ คนอื่นเขาทำอย่างนั้นต่างหาก จะดีกว่าของเราหรือเปล่านะ เราก็ต้องสำหรับตัวเองว่า เวลาเอาเมล็ดอะไรไปปลูกลงไปในดิน เรายังต้องคอยให้มันงอกขึ้นมาเสียก่อน แล้วก็รอจนเป็นลูก จะได้ว่ารู้ว่าเปรียบว่าหวานอย่างไร ถ้าไม่ดี เราค่อยฟันต้นทิ้ง แล้วหากต้นอื่นมาปลูกแทน

นี่ก็เหมือนกัน การจะรู้ว่าการตัดสินใจอย่างนี้ของเราดีหรือไม่ดี ต้องลงมือทำเสียก่อน แล้วเราต้องเป็นคนจริงยอมรับตามผลที่เกิดขึ้น ถ้าเหตุผลที่พิจารณาว่า มีข้อดีมากกว่าข้อเสียนั้น บังเอิญเป็นเหตุผลที่ผิด เราก็ได้เรียนรู้ที่ผิดว่าอยู่ตรงไหน และจะได้สอนตัวเองว่า ต่อไปอะไรที่เราทำจะถูกต้อง แล้วก็ดีขึ้นไปเรื่อย ๆ

ใจของเราก็จะค่อยปลอดจากความลังเลสงสัย มีอะไรจะทำเราก็ทำ ถ้าทำแล้วผิด เราก็จดจำเอาความผิดครั้งหนึ่งที่หนึ่งเป็นครู สอนให้เราฉลาดสุขุมรอบคอบขึ้น ไม่

ผลอดิธอีก นี่คือวิธีที่เราปรับปรุงตัว คนทุกคนต้องเรียนรู้ จากความผิดพลาดทั้งนั้น แม้พระพุทธเจ้าเมื่อเป็นโพธิสัตว์ ก็เรียนจากความผิดพลาด แต่ท่านเด็ดเดี่ยวจริงจังกว่าเรา ตรงที่ว่า ท่านผิดครั้งที่หนึ่งครั้งเดียว แล้วท่านไม่มีวันล้ม ไม่มีวันผลอดิธเช่นนั้นอีก

ท่านอาจารย์ดำหนิลูกศิษย์ว่า พวกเราพอดิธแล้ว ..อู๊ย..จะจำ จะจำ แต่ยังไม่ทันหันเหินนั้น ก็ผลอดิธแล้ว เพราะสติเราหลวม สติเราหลุด ในที่สุดพวกเราเลยไม่ใช้ ความ ผิด ครั้งที่หนึ่ง เป็นครู หลอก เพราะผลอดิธผิดซ้ำ แล้วซ้ำอีก จนกลายเป็นนิสัย แล้วเรากลับไปตะเบ็งตะบอน เอากับเพื่อนว่า ก็เขารู้อยู่แล้วว่า เราเป็นคนอย่างนี้แหละ ถ้าเธอไม่อดทนกับฉัน ก็อย่ามาคบฉันสิ เราก็เลยกอดความ ผิดของเราไว้ด้วยความเอ็นดู แล้วเข้าใจว่า ความผิดเป็นส่วนของใจเราไป

ความสังเลงสังัยเรียก วิจิภิจฉา

อันสุดท้าย คือ ความเชื่องซึม หดหู่ วังเหงาหวนวนอน หรือ ถีนมิหระ ใจของพวกเรา ถ้าไม่สังเลงสังัย ก็สร้าง วิมานในอากาศ ฟุ้งช่านจนหมดแรง แล้วก็หื้อแท้..เราเป็น คนไม่มีบุญวาสนา ..เราเป็นคนสติปัญญาไม่เฉลียวแหลม ใจ เลยขาดกำลัง เชื่องซึม.. เขาจะเอาอย่างไรก็เอากันไปเถอะ

ให้เขาตัดสินใจกันไป แล้วเราค่อยว่าตามเขาก็แล้วกัน มันเลย
เหงา แล้วก็ว่างเหงาหวนอน ใจเลยไม่ค่อยอยากคิด ไม่
ค่อยอยากสนใจอะไร ตัวก็นั่งอยู่ ตาก็ลืมแป๋ว แต่ใจ
ไม่รู้หายไปข้างไหน เข้าวังค์หายไปเลย บางทีไม่อยู่ใน
กรุงเทพฯ ด้วยซ้ำ ไปถึงไหนก็ไม่รู้

ถ้าเราปล่อยให้เป็นอย่างนี้บ่อย ๆ อีกหน่อยจะ
ชำนาญจนเป็นอัตโนมัติ ตัวนั่งอยู่ตรงนี้เรียบร้อย แต่ใจ
ว่างเหงาหายไปแล้ว พอได้เวลาก็กลับมารู้ตัวใหม่ รู้ตัวไป
สักพัก แทนที่จะนั่งฟัง นั่งคิด นั่งทำอะไรที่กำลังเกี่ยวข้อง
เป็น ปัจจุบันขณะ อยู่ ตัวก็กองอยู่ตรงนี้แหละ เรียบร้อย
แต่ใจแวบหายไปอีกแล้ว ว่างเหงาซึมเซาอยู่เรื่อย ซึ่เมฆ
ซึ่หมอกเหล่านี้เลยทำให้ใจของเราหมดคุณภาพ เพราะว่าเรา
เป็นอยู่ มีลมหายใจก็จริง แต่ว่ามีเพียงตัวกองเอาไว้เฉย ๆ
เวลานาทีที่สว่างไปก็กินชีวิต คุณงามความดีของเราไปเรื่อย
เพราะเรามีอยู่แต่ ตัว กองเอาไว้ เหมือนอย่างกับตุ๊กตา แต่
ใจ ที่จะเรียนรู้ ใจที่จะปรับปรุงทำชีวิตของเราให้มีคุณภาพ
หรือไม่มีคุณภาพนั้น หายไปไหนแล้วก็ไม่รู้ ถูกความ
ว่างเหงาหวนอนหตุหมู่เอาไปเข้าภาระเอาไว้เป็นตัวตักแต้
เรียบร้อย ถ้าออกจากตักแต้แล้วเป็นตัวใหม่ก็ยังดี แต่ใจ
ชนิดนี้ออกจากตักแต้แล้วจะเป็นอะไรก็ไม่รู้

นี่แหละค่ะ นิเวศน์ ก็เลสอย่างกลาง ทำให้ใจของ
เราขาดคุณภาพไปอย่างนี้

... เราที่รู้จักกิเลสอย่างหยาบแล้ว อย่างกลางแล้ว คราว
นี้ถึงกิเลสอย่างละเอียด ปกติเราจะไม่เห็นเนื้อเห็นตัวมัน
หรือก็ เพราะว่ามันเลสอย่างละเอียดนี้เป็นเหมือนกับตะกอน
ตะกอนในน้ำ บางทีเราตักน้ำขึ้นมา มองดูก็ไม่ใสนัก แต่
ครั้นเอาผ้ากรองก็ไม่มีอะไรติดผ้ากรองออกมา เพราะว่า
ตะกอนความขุ่นละเอียดเสียจนกระทั่งสามารถลอดผ้ากรอง
กลับมากอยู่ในน้ำได้อีก เราแยกไม่ออกว่า ตรงไหนตะกอน
ตรงไหนน้ำ

กิเลสอย่างละเอียด ที่เรียกว่า อนุสัย หรือ สังโยชน์
ก็เป็นอย่างนี้ คือ มันละเอียด แผงตัวนอนเนื่อง ซึมซาบ
อยู่ในเนื้อจิตใจของเรา เป็นเหมือนยางที่ยืด สูกมัดให้ใจ
ของสิ่งมีชีวิตต้องติดอยู่ในทุกข์ ในสังสารวัฏ เป็นเงื่อน
สืบต่อของภพ และเป็นต้นเหตุให้กรรมที่เราประกอบยังไม่
เที่ยงตรง เพราะมีความเห็นผิด รู้ไม่แจ้ง รู้ไม่จริง เป็น
แรงขับเคลื่อน

ถ้าเราไม่ฝึกใจของเรา เราไม่หัดฝึกสติ ทำสมาธิ
ทำภาวนา เราจะไม่มีโอกาสมองเห็นสังโยชน์นี้ได้ เพราะ
ธรรมชาติของมันเป็นอย่างที่เปรียบเทียบให้ฟัง มันละเอียด

นอนเนื่อง แฝงซึมเหมือนยางในเนื้อไม้ ติดอยู่ในใจเรา จนกระทั่งเราจะทำอย่างไร ๆ ก็ไม่สามารถกรองมันออกได้ แต่ถ้าวัดใจสติของเราให้คมขึ้น รักษาใจให้สงบนิ่งอยู่กับ ปัจจุบัน เป็นสมาธิ เกิดพลังของใจที่มีสติ มีสมาธิรักษาเปรียบเหมือนเราเอาสารส้มมาแกว่งในน้ำที่มีตะกอนเหล่านี้ ความขุ่นที่ลอยตัวอยู่ทั่วไปเริ่มรวมตัวเป็นตะกอนหยาบขึ้น ทำให้กรองออกไปได้

วิธีที่จะกรองกิเลสอย่างละเอียดก็คือ เราตั้งสติ ตั้งสมาธิของเรา เมื่อใจนิ่งถึงขั้นที่ถูกสารส้มแกว่งแล้ว เราเอาปัญญาไปพิจารณาหาเหตุผล ปัญญาเปรียบเหมือนตะกอนที่กรองตะกอนทิ้งไป เวลาเมื่อเหตุอะไรมากระทบ สติที่ฝึกไว้ จะช่วยให้เรากอยหันเห็นกิเลสอย่างละเอียดของงามกลายเป็นนิรวณฺ์ กลายเป็นกิเลสอย่างหยาบ ชักพาให้เราไปทำกรรมชั่วร้าย เราก็กเลสดี สมาธิ ปัญญา ไปกลั่นไปกรองออกไปเสีย ใจเราก็เบาขึ้น สะอาดขึ้น ในที่สุดเราก็ปลอดจากกิเลสมาร เมื่อปลอดจากกิเลสแล้ว ใจนั้นก็เป็นที่คุ้มครองตัวเองได้ ไม่มีวันจะวิบัติ มีแต่ความเจริญรุ่งเรืองงอกงาม ที่พูดกันมาทั้งหมดนี้เป็นมารประเภทที่หนึ่ง

๒) ชันสมาธิ ได้แก่ร่างกายของเราเอง เพราะสามัญลักษณ์ขณะที่เปลี่ยนแปลง ไม่คงทนจึงเป็นเหตุให้มา

บั้นทอนเราจากคุณงามความดีทั้งหลาย พอเราตั้งใจว่า วัน
นี้จะขยันทำอะไรสักหน่อย โอ๊ย..ปวดหัวโหดแล้ว เพ็ญน้อย
ตรงนั้น ยอกตรงนี้ขึ้นมาแล้ว เพราะอะไร... เพราะสภาพ
ที่ปรุงแต่งขึ้นมาเป็นตัวเป็นตนของเรา ถ้าบัญญัติตามพระ-
พุทธเจ้าก็ว่า มาจากธาตุ ๔ อย่าง คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ
เราเป็นนักวิทยาศาสตร์ เขียนชีววิทยามา ก็ว่าประกอบ
ไปด้วยเซลล์ ร่างกายเราประกอบขึ้นมาจากเซลล์ ถ้าจะ
แยกแยะเซลล์ให้ละเอียดต่อไปก็ว่า เซลล์ประกอบไปด้วย
นิวเคลียส ออร์แกเนลล์ ไรโบโซม ซึ่งเห็นเป็นก้อน เป็น
จุด เป็นของแข็ง ก็อนุมานว่าคือดิน เพราะทรงสภาพเป็น
รูปร่างอยู่ด้วยตัวเองได้ ส่วนของเหลว หรือไฮโดรพลาซึมซึ่ง
อยู่ในเซลล์จัดเป็น น้ำ เลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำย่อย
ทั้งหลายในตัวเราก็เป็นส่วนน้ำเช่นกัน ถ้าพิจารณาทำนองนี้
เซลล์ทั้งหลายก็คือดินกับน้ำ

ร่างกายของเรา ถ้ามีแต่เซลล์อย่างเดียวก็อยู่ไม่ได้
ต้องมีออกซิเจนด้วย เราหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปฟอก
เลือดทำให้กลับเป็นเลือดแดง ออกซิเจนก็ไปช่วยให้ร่างกาย
เผาไหม้สารอาหารเกิดเป็นพลังงาน ทำให้เซลล์ทั้งหลายมี
ชีวิตอยู่ได้ ออกซิเจนก็คือลม เราพบว่า เมื่อไรที่มีลม
หายใจอยู่ เราปกติแข็งแรง เนื้อตัวมีไอร้อนเพราะไฟธาตุ

ที่เผาผลาญสารอาหาร ทำให้เราทรงชีวิตอยู่ได้

เมื่อไรธาตุลม ธาตุไฟ บกพร่อง ไม่เป็นปกติ เราจะไม่สบาย เป็นลม หมตสติ เหนื่อออกมา ตัวเย็นชืด และถ้าเมื่อไรลมดับ ลมหายใจหมดไป ธาตุไฟก็ดับตาม เหมือนไฟในเตา ถ้าลมหมุนเวียนไม่สะดวก ไฟก็ดับ เมื่อไรไฟดับ ร่างกายก็เย็นชืด เราคงเคยเจอคนไข้ตาย ไม่ช้าไม่นานตัวก็เย็นชืด แล้วแข็งกระด้าง ต่างจากขณะยังมีชีวิตอยู่

สภาพของดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย ที่เรียกว่าชั้นชั้นนั้น เป็นสภาพไม่คงทน ไม่ถาวร แปรปรวนและเสื่อมโทรมอยู่เสมอ เมื่อเป็นอย่างนี้ ชั้นชั้นก็เป็นร่วงรังของโรคภัยไข้เจ็บ ถ้ายังไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ก็เสื่อมโทรมแก่เฒ่าไป

เราอาจจะมองไม่เห็นความแก่เฒ่าในตัวเราตอนนี้ เพราะเรากำลังหนุ่มกำลังสาว แต่ถ้ามองให้ดี เราเริ่มแก่ตั้งแต่มีลมหายใจ สืบตาขึ้นเมกร่องแว้แล้ว เพราะอะไร.. เมื่อคลอดออกมา เราตัวแดง ๆ เป็นเด็กเล็ก ๆ จากนั้นก็ค่อยแก่ไปเรื่อย ๆ แต่ความแก่ช่วงนี้เป็นการแก่ที่ใจเราชอบ เราเห็นไปว่าเรา โต ขึ้น มี พลังกำลัง แข็งแรงขึ้น เราก็ไขว่คว้าอยากแก่ กล่าวคือ ขอให้เราโตเร็ว ๆ เราไม่คิดว่านี่เป็น ความแก่

พอถึงจุดที่เราโตเต็มที่แล้ว คราวนี้เราเริ่มเหี่ยวลง ช่วงนี้เราจึงเห็นว่า อะไรกัน ตีนกาเราขึ้นแล้วหรือ? ทำอย่างไรเราจึงจะทำไมให้ใคร ๆ เห็นตีนกาของเรา ทำอย่างไรหน้าเราจะตั้งเนียนอยู่ตลอดกาล ผมล่ะ..ตายแล้ว หงอกไปเกือบจะทั่วหัวแล้ว จะทำอย่างไรดี จะหาอะไรมาโกรกให้ดำอย่างเดิมได้

นี่ละค่ะ ความแก่ที่เริ่มแสดงตัวให้เรารับรู้ ให้เราไม่พอใจ แต่ก็สายเสียแล้ว เพราะความจริงเราเริ่มแก่ตั้งแต่วันแรกที่มีชีวิตขึ้นมาแล้ว เมื่อเป็นอย่างนี้ ขอให้เราเอาตัวเองใส่ไว้ในเครื่องวิเศษ ไม่ให้อะไรมากระทบกระทั่ง ไม่มีเชื้อโรค ไม่มีอะไรเลย ร่างกายก็ยังคงแก่ของมันไป เพราะเป็นธรรมชาติ เหตุปรุงแต่งของมันเป็นอย่างนี้เอง

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เหมือนกับว่าเรามีร่างกายเป็นเครื่องบันทึก เป็นนกหว่อทำให้จิตใจของเราทุกข์ กังวล เป็นสิ่งรบกวนโอกาสให้เราไม่สามารถทำคุณงามความดี หรือหน้าที่การงานได้เต็มที่ตามที่ตั้งใจ เพราะเครื่องยนต์ของเราโกงไปหมด ประเดี๋ยวก็เพี้ยน ประเดี๋ยวก็หิว สังเกตดู วันนี้เราบอกตัวเองว่า จะรีบทำงานให้เสร็จ เรายังไม่กินข้าวเช้าละ เพราะกินแล้ว เตี้ยก็เกล็ดโกลเลอะเทอะเปราะเป็อนเป็นอื่นไป

พอเริ่มทำไปได้หน่อย ท้องก็ร้องเตือน ใจก็นึกไป
ถึงอาหารนั่นก็ดี นี่ก็ดี ตกกลางคืนมารเล่นงานอีกแล้ว ต้อง
ดูแลบำบัดความหิวเสียก่อน พอกินเข้าไป นึกว่าจะช่วยให้
สบายดี กลับมากเกินไปอีกแล้ว ..อีต้อต.. แน่นไปหมด
ขอเอนหลังพักสักหน่อย ง่วงเหงาหาวนอนเข้ามาผสมโรง ก็
หลับไป เลยหมดไปครึ่งวัน นี่แหละชั้นซมมาร

ตื่นขึ้นมา นึกว่าจะได้ทำงานต่อเพราะอิมสบายแล้ว
ที่ไหนได้ ก็เที่ยงแล้วนี่ ซักหิวอีกแล้ว หนึ่งท้องก็หย่อน
ตกลงนั่งบ่ารุงบ่าเรอแต่ซาซุซันท์ เคี้ยวก็หิวไป เคี้ยวก็อิมไป
เคี้ยวก็เข้าท้องน้ำ ต้องเอาออกเสียบ้าง วุ่นอยู่อย่างนี้แหละ
ไม่เป็นอันได้ทำอะไร เหมือนเด็กเล่นตุ๊กตา เราเล่นกับ
ร่างกายของเราแทนตุ๊กตาอยู่อย่างนี้ แล้วก็ไม่มีทางที่จะ
ทำให้มันดูแลตัวของมันได้ ไม่ใช่เราให้กินเสร็จแล้วก็กดปุ่ม
เอาไว้ กำหนดว่า ฉันจะเลิกกินไปได้เดือนหนึ่ง เปล่าเลย
ยังคงต้องกินทุกวัน บางวันห้ามือ สิบมือ บางวันตีหน่อย
สามมือ สองนิ้วคูก็ได้ เดินไปเดินมา ประเดี๋ยวก็จิ้มอันนั้น
เข้าปาก ประเดี๋ยวก็จิ้มอันนี้เข้าปาก คนบางคนนับเป็นมือ
เป็นคราวไม่ได้เลย เพราะว่าตั้งแต่ลืมตาตื่นจนกระทั่งลง
นอน ไม่มีหยุดเป็นมือหรือก ว่าไปเรื่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ
ตะไปบ้าง เคี้ยวไปบ้าง อมไปบ้าง เป็นอย่างนี้ ก็เลยเวล่ำ

เวลาที่จะไปทำอะไรหายหกตกหล่นไปหมด

มีผู้สนใจวิเคราะห์ว่า ปีหนึ่งมี ๓๖๕ วัน เราใช้เวลาหนึ่งในสามของจำนวนนี้ไปในการนอน ประมาณ ๒ ชั่วโมงต่อวันสำหรับกิน อีก ๒-๓ ชั่วโมงสำหรับอาบน้ำ แต่งตัว นอกจากนั้นก็เพื่อเที่ยวเตร่พักผ่อนหย่อนใจ เดินขงไม่ทำงานและกลับ จิปาถะ สรุปลแล้ว ปีหนึ่งเราเหลือวันเวลาไม่ถึงหนึ่งอาทิตย์สำหรับทำอะไรที่เป็นเรื่องเป็นราว จะเห็นได้ว่า เวลาทำงานทำประโยชน์ให้ตัวเองเหลือนิดเดียวเท่านั้น แล้วเราก็บ่นว่า เหนื่อยเหลือเกิน นีละ ชันฆมาร เป็นอย่างนี้

หรือบางทีก็มาในรูปความเจ็บปวด ป่วยไข้เรื้อรัง บางคนเป็นโรคไขข้อ ตรงนั้นเสื่อม ตรงนี้ไม่ดี ความดันสูง หอบหืด เหล่านี้เป็นต้น เมื่อสรีรยนต์มีความเจ็บป่วย ความพร่องเหล่านี้ ก็ยังทำให้ประสิทธิภาพที่จะไปทำอะไรยิ่งด้อยถอยลงไปอีก จึงเป็นตัวขัดขวางเราจากโอกาสที่จะทำอะไรได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย

คนบางคนถูกความเจ็บป่วยมากพรวดจากโอกาสที่จะทำความดีงาม เป็นต้นว่า เจ็บเป็นอัมพาตนอนเป็นพราหมณ์ถูกพิง แล้วแต่ใครจะมีเมตตามาดูแล ชัยบเจย็อนช่วยตัวเองก็ไม่ได้ พุดก็ไม่ได้ แต่ใจไม่หยุด ยังคิดอะไรต่อ

มีอะไรพุ่งเข้ามาไปได้ คิดแล้วก็ไม่มีทางออก

คนที่เป็นอย่างนี้ ถ้ารู้จักเลี้ยงใจ ประคับประคองใจของตัวเอง ก็ยังอยู่ที่ศูนย์ เพราะร่างกายไม่สมบูรณ์ประกอบแล้ว ขยับเขยื้อนไปทำอะไรให้เป็นประโยชน์กับโลกก็ไม่ได้ ฉะนั้นเราคอยรักษาใจของเราไว้ไม่ให้ไปคิดเบียดเบียนคนอื่น ไม่ให้ส่งคลื่นรบกวนไปก่อกวนให้ตัวเองติดลบ แต่รื้อยทิ้งรื้อย ไปสังเกตดูเถอะ คนใช้ที่เราพบเห็นไม่เป็นอย่างนั้นหรอก จะไม่รู้จักรักดูคิด เลยทำตัวเองให้ติดลบเพิ่มขึ้น

เมื่อกายไปไม่ได้ แต่ใจยังแข็งแรงอยู่เพราะไม่ได้เป็นอัมพาตไปด้วย ก็หงุดหงิดวุ่นวายไปหมด แทนที่จะคิดว่า เออ..เวลามีใครมาดูแลเรานั้น เขามารักษาบำบัดทุกข์ให้ซะเป็นต้นว่า เราหิว เราเปราะอะเหมือนเขามาจัดการให้เราสบายขึ้น อนุโมทนาให้บุญให้กุศลเขาไป กลายเป็นว่า เขาทำไม่ได้อย่างใจเรา เขาทำไม่ทันใจเรา ไปโกรธเกรี้ยวหงุดหงิด น้อยใจกับเขา ตกลงใจก็ติดลบ

เมื่อดิฉันยังเป็นนักเรียนแพทย์อยู่ที่นี้ มีคนไข้เป็นพระยา ความดันโลหิตสูง รับไว้ในโรงพยาบาลเพราะเส้นเลือดในสมองแตก เป็นอัมพาตครึ่งซีก หลังจากรักษาจนกลับบ้านได้ไม่เท่าไร ก็เส้นเลือดใหม่แตกมาอีก ครั้งนี้ อัมพาตทั้งตัว ดิฉันเห็นท่านตั้งแต่เป็นนักเรียนแพทย์ปี ๓

จนขึ้นปี ๔ จบออกไป ท่านทรุดโทรมลงเรื่อย ๆ ประเดี๋ยวเส้นเลือดเส้นนี้แตก ประเดี๋ยวเส้นนั้นแตก ไล่ไปจนถึงเส้นเล็กเส้นน้อย จนร่างกายของท่านขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวเองไม่ได้ เหมือนกับไม่มีชีวิต

เริ่มแรกสีหน้าของท่านยังมีบึ้งมียิ้มได้ ก็เปลี่ยนไปจนกระทั่งหน้าซึ่งเคย เหมือนสวมหน้ากากไว้ นัยน์ตาก็กว้างไม่ได้ เพราะกล้ามเนื้อลูกตาเป็นอัมพาต แต่แววตาดูสี พอเห็นเขาก็สะดุ้งหัวใจกลอนเลย เพราะว่าจุดแข็งกระด้างด้วยความหงุดหงิดกับข้อที่อัดแน่นอยู่ในใจ เห็นกันที่ไรไม่เคยเลยที่แววตาของท่านจะสงบหรืออ่อนโยน มีแต่ลูกโชนด้วยไฟโทสะ จนถ้าสามารถเผาเราให้ไหม้ได้เพราะแสงตาของท่าน เราก็คงมอดไหม้เป็นเจ้าถ่านไปหมดแล้ว มีความรู้สึกว่า อะไรที่เราทำ ไม่เป็นที่สนใจท่านสักอย่าง

แต่มาคิดดูก็น่าเห็นใจท่าน เพราะคงแย่งจริง ๆ การต้องนอนไม่ขยับเขยื้อนอยู่อย่างนั้นคงทรมานแสนสาหัส ตีฉันแคยกทลสองนอนดู ..วันนี้เราจะนอนโดยไม่ขยับเปลี่ยนท่าเลย ดูว่าพอรู้สึกตื่นขึ้นมาจะเมื่อยขบแค่ไหน ก็พบว่ายังไม่ทันหลับเลย นอนได้ไม่ทันถึงครึ่งชั่วโมง ตัวก็พลิกไปแล้วโดยอัตโนมัติ เจ็บตรงโน้น เมื่อยตรงนี้ ทากความสบายไม่ได้เลย แล้วคิดดูเถอะ ท่านนอนอยู่ท่านั่งเป็นปี..ปี.. กล้ามเนื้อ

จะเมื่อยขา ขัดยอกแค่นั้น เพราะขยับเขยื้อนไม่ได้เลย ส่วนกล้ามเนื้อไม่ทำงาน ไม่ขยับเขยื้อน แต่ส่วนประสาทรู้สึกไม่ตาย ยังรู้สึกทุกอย่าง เจ็บตรงนั้น แสบตรงนี้ ยังมี ความเสื่อมามากเท่าใด ก็ยังรู้สึกเจ็บเสียวเหมือนถูกเข็มตำ หรือมีไฟไหม้อยู่ตลอดเวลา ขบวนการของร่างกายนี้แปลก ไม่ช่วยเหลือเราเลย แทนที่เราเป็นอัมพาตแล้ว ความรู้สึก จะหายไปด้วย เพื่อจะได้ไม่ทนทุกข์ทรมาน กลับตรงกันข้าม

ถ้าคนไข้พวกนี้พูดให้เราฟังได้ เขาจะบ่นว่า ความรู้สึกยิ่งแสบใหญ่เลย เพราะเส้นประสาทที่เสื่อม จะให้ความรู้สึกเหมือนถูกเผา ถูกลวก ทำให้แสบ ๆ คล้ายมีเข็มตำ หรือถูกไฟจี้ตลอดเวลา ก็เลยยิ่งเพิ่มความทุกข์ทรมาน เข้าไปอีก

เราศึกษาให้รู้จักร่างกายของเราให้ดี ระวังรักษาชั้นดี ตามสมควร ผิดสนใจเรา เรื่องของชั้นดีก็เป็นเรื่องของชั้นดี ใจของเราก็เป็นใจของเรา เขามหาสมุทรมาล้อมกันเอาไว้ให้ ดี อย่งให้ชั้นดีกับใจไปปนกันเข้า เราจะได้หาโอกาสปลีกตัวมากทำกุศลคุณความดีให้กับตัวเองได้ ไม่อย่างนั้น ตกเป็นข้าทาสร่างกายอันนี้ ไม่มีโอกาสทำดีทำกดี พัฒนาจิตใจ ตัวได้หรอก

๓) *อภิสังขารมาร* ก็คือ การปรุงแต่งนั่นเอง สังขาร

ในที่นี้คือตัวปรุงแต่งกรรม โดยทั่วไป สังขารแบ่งได้เป็น ๒ อย่าง กายสังขาร คือรูปธรรมที่เราปรุงแต่งขึ้นมาจากส่วนของใจ ที่เป็นปฏิสนธิวิญญาน และสังขาร คือ นามธรรม สภาวะที่ปรุงแต่งใจให้ดี ให้ชั่ว สภาวะที่ใจคิดปรุงแต่งไป เรียก จิตสังขาร

ส่วนที่เป็นอกิสังขารมาร หมายถึง ความนึก ความคิด ความตริก ที่เราปล่อยให้อใจของเรายับเยียนไป แล้วเป็นเหตุให้เกิดกายกรรม วจกรรม มโนกรรมขึ้น มันเป็นการอย่างไร มันมักพาเราให้ปรุงแต่ง ประกอบอกุศลกรรมมากกว่าจะประกอบกุศลกรรม เลยทำให้เรามีหนี้สิน ผูกมัด ให้อใจของเราติดข้องอยู่ในโลก อยู่ในสังสารวัฏไม่รู้จบรู้อิ้น จึงจัดเป็นการ

ทำให้เราเหมือนคนเดินทางที่ท่องเที่ยวไป แต่ไม่รู้จักถึงจุดหมายปลายทางสักที เดินเที่ยวแหวะตรงโน้น ตรงนั้น ตรงนี้ อยู่โน้นแหละ ทำนอาจารย์เปรียบเทียบการท่องเที่ยวของเรา ไม่มีจุดหมายปลายทางเหมือนเมดที่โตชอบกระดิ่งวนอยู่โน้นแหละ อยู่ในวัฏฏสงสาร เดี่ยวก็เกิด เดี่ยวก็ตาย ตูจากรูปร่างกาย พอมีลมหายใจขึ้นมา เราก็ว่าเกิด พอลมหายใจดับ เราก็ว่าตาย แต่จริง ๆ ตัวใจที่เป็นเหตุโน้น ไม่ได้เกิด ไม่ได้ตายหรอก เพียงแต่เปลี่ยนบ้านที่อยู่ แล้ว

ก็ยังคงมุ่งรุ่มนวยอยู่อย่างเดิม

๔) เทวบุตรमार คือ เทวบุตรเทวดา ทำไมเราจึงว่า เทวบุตรเป็นมาร เพราะการติดข้องอยู่กับความสุข ความสบาย อุปมาเหมือนเราเป็นเทวบุตรเทวดา ย่อมขัดขวางเราจากการจะตั้งกำลังใจให้เข้มแข็ง เพื่อฝึกฝนตัวเองให้ทำการหน้าที่ให้เต็มที่ ก็เลยจัดว่าการที่เราปล่อยใจของเราให้ถูกรอบร่ำอยู่ด้วย ความสุข ทั้งหลายนั้น บั่นรอนศักยภาพในการประกอบคุณความดี

บางท่านติดบุคลาธิษฐานก็ไปคิดว่าเทวบุตรมารเป็นเทวดาจริง ๆ มีรูปมีร่างเป็นเทพชั้นกามาวจร มาคอยหลอกล่อใจของเราให้หลงติดอยู่ในกามาวจรสุข จนกระทั่งเป็นต้นว่า เราจะทำบุญ ก็อธิษฐานขอให้ไปเกิดเป็นเทวดา อยู่ในสวรรค์.. เจ้าประคุณ ขอให้มิวิมาน ขอ..ขออยู่อย่างนี้ รำไป เรียกว่า เทวบุตรมารมากล่องใจเราให้ไปผูกพันใคร แต่จะอยู่ในกามสุข แซ่ฉิมด้วยกามสุข จนในที่สุดเลยเป็นอัมพาต จะเดินเข้าหน้อยก็เดินไม่ไหว เทหน้อยแล้ว เพราะนั่งฝันเพลินไปว่า นึกอยากไปไหนก็ให้เหาะไปได้ ใจของเราติดสุขติดทิพย์อำนาจ เลยทำให้เราไม่ลงมือประกอบเหตุที่ดี เพื่อสะสมเป็นเสบียงเอาไว้ จะไปวัดเจ้าหน้อย ก็ห่อแก้วว่า โกลเหลือเกิน ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีที่นอน ตกลง

ความติดสุขเลยทำให้เราไม่มีโอกาสทำความดี

๕) มัจจุร ความตายเป็นตัวการตัดโอกาส ทำให้เราไม่มีเครื่องมือในการจะทำคุณงามความดีต่อไป เราเลยไม่รู้จะทำอย่างไร ใจคนเรา ถ้าปราศจากร่างกาย ไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสเป็นสะพานรับสัมผัสจากโลกข้างนอกเข้ามาสู่การรับรู้ของใจ ทั้ง ๆ ที่ใจมีกิเลสอยู่ ก็นอนกันเฉย ทำให้เราไม่รู้จะไปช้อน ไปกรองมันที่ตรงไหน และอย่างไรได้ เราก็เลยถูกแช่จมอยู่อย่างนั้น

ถ้าเรายังมีร่างกายอยู่ ประเดี๋ยวถูกคนนั้นกระแทก นิดหนึ่ง คำพูดของเขาทางหูเรา คนนี้มาเหยียบหัวแม่เท้า ทำให้เราเจ็บ มีเหตุกระทบกระแทกให้กิเลสในใจกระดก อยู่เสมอ ๆ เราก็มีโอกาสดังสติ หาแบบขยายอุปายมาสอนใจ ช้อนกิเลสทิ้งไปได้ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่ตั้งสติให้ดี บัญชีติดลบเราก็เพิ่มขึ้นเหมือนกัน แทนการช้อนกิเลสทิ้ง เรากลับตักกิเลสเข้ามาใส่ในใจให้มากขึ้น เพราะตัวตนของเราเลี่ยมสอนให้รู้สึกว้า เรื่องอะไร เราถึงจะหยุดฟัง กิเลสของเขาอยู่ข้างเดียว ของเราก็มีเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเอาออกมาประลองยุทธ์ สู้กันดูก็แล้วกัน ใจของเราเลยกลายเป็นการะปองสำหรับบรรจุกิเลสเข้าไป

การที่เราไม่มีร่างกาย หรือตายไปนั้น ทำให้กิเลส

หรืออะไร ๆ ที่ยังเหลือ คงตกค้างอยู่อย่างนั้น แล้วเราก็
 นั่งนอนใจ หลงว่าตัวดีแล้ว เป็นต้นว่า ถ้าไม่มีใครมาทำให้
 เราโกรธ ทั้ง ๆ ที่เรามีเชื่อความโกรธอยู่เต็มหัวใจ มันก็
 ไม่ประทุออกมาให้เราสำนึกรู้ตัว เราก็สำคัญว่า เราดีแล้ว
 เหมือนเรามีระเบิดเวลาอยู่ ถ้ายังไม่ระเบิดไปงออกมา เราก็
 เข้าใจว่าปลอดภัยไว้กังวล จนมีใครมาสะกดสายชนวนทำให้
 ระเบิดไปงขึ้นมา เราถึงรู้ว่า เรามีระเบิดเวลาอยู่ในใจนะ
 แต่ก็แก้ไขอะไรไม่ทัน เพราะมันระเบิดไปแล้ว

การมารู้จักมารทั้ง ๕ ชนิด จะช่วยให้เราวางแผน
 ป้องกันตัวเองได้ว่า เวลาไปประสบเหตุการณ์คับขัน เราจะ
 ระมัดระวังไม่ให้มารทั้ง ๕ นี้ มาขำยึบิทาใจเราให้ขาดจาก
 คุณงามความดีได้อย่างไร

แต่ดังที่ได้เรียนให้ทราบตั้งแต่ต้นแล้ว มารอะไร อะไร
 ก็ไม่ร้ายกาจเท่าตัวของเราเอง เพราะเมื่อไรที่ตัวของเราแสดง
 สติ เป็นต้นว่า เวลาเหนื่อยมาก ๆ หรือเวลาเพลีย มาตร-
 การคุ้มครองกันใจของเราจะย่อหย่อน ถ้าอะไรไม่ถูกใจมากกระทบ
 ก็มักจะน้อยถวเรดิน แล้วการตอบสนองก็เป็นไปโดยอัตโนมัติ
 ไม่ได้เจตนา แต่แสดงออกไปแล้ว มีปิ่นก็เอาปิ่นยิงเขา มี
 มืดก็เอามืดจ้วงเขา ไม่มีปิ่น ไม่มีมืด ก็เหมือนคนใช้หนัก
 ภายหลัง พุดไม่ได้ เพราะใส่ท่อเจาะคอเพื่อช่วยหายใจเอาไว้

แขนขาที่สอดใส่สายอะไรต่อมิมะไรพะรุงพะรังไปหมด

วันหนึ่งเธอคลุ้มคลั่งหงุดหงิดสุดขีด พอพยาบาล
มากำແມ່ລື จัดที่เจาะคอให้เรียบร้อย เธอเอาปากจับมือ
พยาบาลเลย คนไข้ผู้ใหญ่นี้แล้ว ทำเหมือนเด็กเล็ก ๆ อันแหละ
พอไปจับแขนขาเพื่อพลิกตัว ก็เตะเลย

สามีถามว่า ทำไมถึงทำอย่างนั้น ..อุ้มฉันออกไป
เที่ยวหน่อย ..ทั้ง ๆ ที่พูดไม่มีเสียง ก็ทำภาษาริมฝีปาก
ตอบให้รู้ จะเขียนก็ไม่ได้ เพราะมือขวาถูกใส่ไม้เกลือไว้
ทำให้เธออัดอั้นตันใจไปหมด จะทำอะไรก็ทำไม่ได้ สามี
จับใจความที่รำรำพันได้ว่า เธออยากลุกจากเตียงไปไหน ๆ
เสียที ทั้ง ๆ ที่สายออกซิเจน สายน้ำเกลือติดพะรุงพะรัง
เธอก็รำร้องให้อุ้มไปเที่ยวหน่อย เพราะอึดอัดใจเต็มทนแล้ว

ใจที่ไม่ยอมรับความจริง ถูกมารทั้งหลายหลอกล่อ
ให้ติดอยู่ในความปรองดองคิดเสียจนกระทั่งลืมไปว่า ความเป็น
จริงเป็นอย่างไร เพราะใจไม่ได้เจ็บ ใจไม่ได้ถูกเจาะคอ ใจ
ไม่ได้ถูกใส่สายต่าง ๆ จึงอึดอัดคับข้องไปหมด เพราะไป
ถูกกักบริเวณติดอยู่ในร่างกายที่เจ็บไข้ได้ป่วย เหมือนนักโทษ
อยู่ในกรงขัง ใจประห้วงว่าไม่ได้เป็นอะไรด้วยสักหน่อย
แล้วเรื่องอะไรถึงต้องมาถูกจำกัดอยู่ในกรงนี้ด้วยเล่า เลย
ตื่นรนตะถิบออกไปอย่างนั้น

ถ้าพยาบาลเอาสายระโยงระยางงอกให้จริง ๆ ก็ไม่ใช่พวกเขาได้ดิบได้ดีอะไรหรอก เซอสิแย้ไปเลย เพราะว่าที่เขากำทั้งหมดนั้น ก็ทำเพื่อช่วยให้เซอตีขึ้น จะได้ปลอดภัย ถ้าไม่ตั้งสติรู้ให้เท่าทันความเป็นจริง เราก็ถูกกิเลสหลอกอย่างนี้ และทุกครั้งเราขาดทุน พอคิดบัญชีแล้ว เราเป็นฝ่ายขาดทุนยับเยินทุกครั้งเลย

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องฝึกสมาธิอบรมใจของเรา การฝึกอบรมใจคือการหาภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง และเพื่อใจจะได้อาหารที่ดีมีประโยชน์ ทำนองเดียวกับร่างกายยังต้องการอาหารที่ครบถ้วน ๕ เหล่า ร่างกายจึงจะเติบโตเต็มที่ แข็งแรง นี้ก็เหมือนกัน เราก็ต้องหาวิตามิน หาอาหารที่ดีมีคุณประโยชน์ให้ใจของเรา ขณะเดียวกันก็ต้องหาภูมิคุ้มกัน ไม่ให้มารร้ายทั้งหลาย ทั้ง ๕ ประเภท เข้ามาย่ำยีบีฑาจิตใจเราได้

เราเอาสติเป็นพลาสติก หรือซีฟิ่งเคลือบใจเราไว้ให้ดี เพื่อเชื้อโรค คือ มารเหล่านี้จะได้เกาะเราไม่ติด พอกระทบใจเรา ก็สั่นหลุดออกไปหมด เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว เราปลอดภัยแน่ ๆ เลย



เวลาที่เหลืออยู่ที่นี่ ถ้าเมื่อมีคำถามอะไร เชิญได้เลยค่ะ
คำถาม -- การเปิดเทปซั้มมะให้ผู้ป่วยฟัง แต่ผู้ป่วยไม่ฟัง
 เดินออกนอกห้องผู้ป่วยไป เราจะวิธีแก้ไขอย่างไร?

คำตอบ เขายังไม่อยากฟังก็ปล่อยเขาไปก่อน ไม่ต้องไป
 บังคับ เพราะจิตใจคนบางคนอยู่ในสภาพที่ขอให้ได้
 ประทับ อย่างเรามีลูก จะมีวัยหนึ่งที่เขาอ้าปาก
 ยังไม่ทันพูดอะไรเลย ลูกจะแฉกเสียงว่า...ไม่...สั้น
 ไปแล้ว

ผู้ป่วยบางคนเครียด อึดอัดในใจจนกระทั่ง
 อะไร อะไรที่เราทำ เขายังไม่ทันจะรับเข้าไปใคร่ตรง
 พิจารณาาก็เกิดอาการประท้วง คือ รู้สึกเชิง..ทำไม
 จึงต้องเข้ามาอยู่ในโรงพยาบาล ทำอย่างไรฉันถึงจะ
 ได้กลับออกไปอยู่กับญาติพี่น้อง พอเราทำอะไรให้
 เขาก็ปฏิเสธ ถ้าเขาไม่อยากฟัง เดินออกไป เราก็
 ปล่อยให้เขาเดินออกไป ไม่ต้องใส่ใจ

ถ้าปล่อยเขาอย่างนั้น คราวต่อไป พอเปิด
 เทป เขาอาจจะอยู่ฟังก็ได้ หรือบางคนเดินออกไปก็
 จริง แต่พอลับมา ก็แอบตามเพื่อนว่า เมื่อคืน
 เทปว่าอย่างไรบ้าง เราก็ปล่อยเขาตามสบายไปอย่าง
 นี้ก่อน ถ้าเขาเป็นประเภทแอบสนใจอย่างนี้ เวลา

ไปแจกยา ทำแผล หรือทำอะไรกับเขา เขาก็ชวนเขา พุดคุยอะไรที่เกี่ยวข้องไปถึงเรื่องในเทพซัมมะเทศานั้น ให้เขาเกิดความสนใจ พอถึงเวลาเปิดอีก เขาก็จะฟังเอง แต่ถ้าเขายังปฏิเสธอีก หรือยังไม่ถึงเวลาสำหรับเขา เราอย่าไปบีบบังคับ อย่าไปยึดเยียดให้เขา เพราะถ้าทำอย่างนั้นจะทำให้เขาเกิดทิฐิ ทั้ง ๆ ที่ใจส่วนหนึ่งก็ซັกคล้อยตามมาแล้ว แต่ก็ทำท่าแข็งกระด้างปกป้องเอาไว้

คำถาม วิญญาณมีจริงหรือไม่ อยากให้อาจารย์ช่วยอธิบาย

คำตอบ ปกติเราใช้คำว่า วิญญาณกันไม่ถูกต้องนัก เพราะวิญญาณในคำถามนี้หมายถึงจิตใจ ทางพุทธศาสนา เวลาพูดถึงวิญญาณมีความหมายเพียงอาการอันหนึ่ง ของจิตที่มารับรู้ทางอายตนะหรือประสาทสัมผัส เรามีจักขุวิญญาณ เมื่ออะไรมากระทบตา เราเอาใจของเราไปรับรู้ทางเส้นประสาทตา เกิดจักขุวิญญาณ เราจึงเห็น อ้อ...นี่ดอกมะลิซ้อนนะ ถ้าจิตขณะนั้นของเราไม่รับรู้ ทั้ง ๆ ที่ตากระทบกับรูป แต่จักขุวิญญาณไม่มาเกี่ยวข้องกับตัว ตาก็อยู่ส่วนตา รูปก็อยู่ส่วนรูป จะไม่เกิดความรับรู้ วิญญาณ จึงหมายความว่า

เพียงว่า การที่เราไป วัชรู๋ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายสัมผัส หรืออะไรที่ใจกระเพื่อมขึ้นมา จากความปรุงคิดหรือจากความจำ เหล่านี้เรียกว่าวิญญาณ เป็นของมีอยู่จริง เพราะเรารู้ เมื่อไรที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรากระทบกระทั่งอะไร เรามีปฏิกริยาตอบ

แต่วิญญาณที่ตาม เข้าใจว่าตามว่า จิตของคนเราหรือใจของคนเราหลังจากที่ว่างกายหมดลมหายใจแล้ว ยังเหลืออยู่จริงไหม จริง นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายก็อยากรู้เรื่องนี้กันแยะแยะ แต่ก่อนพวกฝรั่งปฏิเสธเรื่องเวียนว่ายตายเกิด เพราะเขามีความเชื่อตามคริสต์ศาสนาว่า เมื่อคนเราตายแล้ว วิญญาณจะไปอยู่ในสวรรค์หรือในนรก ไม่มาเกิดมาตายซ้ำแล้วซ้ำอีก แต่พุทธศาสนาสอนว่า ใจอันนี้ตรานเท่าที่ยังไม่หมดเหตุปัจจัย ยังมีอวิชชาอุปาทน ยึดในกุศลและอกุศลกรรมอยู่ ทุกอย่างก็ยังไม่จบจบบัญญัติกันได้ เหตุปัจจัยเหล่านี้ยังตั้งให้ใจต้องชวนชวาท่างกายขึ้นมาอยู่อาศัยใหม่ เพราะใจที่ยังไม่บริสุทธิ์ ยังรักบ้างชิงบ้างกับคนรอบข้าง ทำให้ต้องมาทำธุรกิจที่ค้างอยู่ให้จบไป

นักวิทยาศาสตร์พยายามทำการวิจัย ศึกษาคุณสมบัติของใจขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ว่า เป็นอย่างไรบ้าง ก็พบว่า ใจอันนี้ไม่ตาย เป็นพลัง เวลาที่คิดอะไร ลักษณะความคิดจะก่อให้เกิดการสั่นสะเทือนเป็นคลื่น เหมือนกับคลื่นเสียง แต่เป็นคลื่นที่มีความถี่สูงมาก จนหูเราไม่ได้ยินเสียง คลื่นนี้มีกำลังไปดึงดูดประจุไฟฟ้าในบรรยากาศรอบ ๆ ให้เกิดการสะสม เกิดเป็นพลังบวกพลังลบขึ้น แล้วแต่คุณภาพของความคิดว่าเป็นอนุสลหรือกุศล

ต่อมานักวิจัยก็ใช้การสะกดจิตลึกกับอาสาสมัคร โดยที่อาสาสมัครเหล่านี้สมัครใจ เต็มใจให้ผู้ทำการวิจัยสะกดจิตลึกลงไปถึงระดับหนึ่ง ผู้ทำวิจัยจะถามกันว่า เขาเป็นใคร อาสาสมัครหลายรายจะเริ่มเล่าถึงตัวเองว่า เขาเป็นคนชื่อนั้นชื่อนี้ เกิดเมื่อนั้น เมื่อนี้ ชีวิตหมดแล้ว ไม่ใช่ชีวิตปัจจุบันนี้ ผู้วิจัยก็บันทึกเทปเอาไว้ แล้วไปค้นตามทีที่เขายืนยันว่าเขาเกิดเป็นนั่นเป็นนี่ คนบางคนเป็นคนสำคัญในประวัติศาสตร์ เมื่อไปค้นเขาก็พบหลักฐานดังรายชื่อจะเล่าให้ฟังนี้

อาสาสมัครผู้นี้เป็นผู้หญิงอเมริกัน เป็น

แม่บ้าน เรียนจบมัธยมปลายแล้วก็ได้เรียนอะไรต่อ ฐันต์ภาษาอังกฤษภาษาเดียว เมื่อถูกสะกดจิต ลึก เขาเล่าว่า เขาเกิดเมื่อ ค.ศ. เท่านั้น เท่านั้น เป็นชาวฮอลันดา มีบรรดาศักดิ์เป็นเลดี เมื่อส่งคนไปค้นดูที่เมืองที่เขาบอก เลดีคนนี้มีตัวตน เกิดอยู่ในเมืองที่เล่าจริง ๆ หลังจากตายแล้ว ชาวเมืองสร้างพิพิธภัณฑ์สำหรับท่านเอาไว้ที่บ้านเกิด จัดแสดงรูปตัวท่านและของกระจุกกระจิกซึ่งเป็นผลงาน รวมทั้งหนังสือที่รวบรวมบทกวีนิพนธ์ โคลง กลอน ที่ท่านเขียนไว้

ระหว่างที่ถูกสะกดจิตลึก นักวิจัยได้ขอให้เขาท่องโคลงบทที่ชอบเป็นพิเศษให้ฟังหน่อย เขาก็ท่องออกมาบทหนึ่งซึ่งมีบันทึกไว้ในเทพ

เมื่อไปเปิดหนังสือที่รวบรวมบทกวีนิพนธ์ในพิพิธภัณฑ์ ก็มีโคลงบทนั้นอยู่ด้วย นักวิจัยก็เอาหนังสือเล่มนี้มาให้อาสาสมัครดู ขณะที่ไม่ถูกสะกดจิต เขารับหนังสือมาพลิกดู ดูแล้วก็ไม่มีที่ทำว่าจะรู้จัก นักวิจัยเปิดโคลงหน้าที่เขาท่องให้ดู และถามว่า นี่อ่านออกไหม

เขาดูแล้วก็บอกว่า ภาษาอะไรก็ไม่รู้ อ่าน

ไม่ได้ แปลไม่ออก ไม่มีที่ท่าว่าจะจำได้ หรือรู้เรื่อง
 อย่างเมื่อถูกสะกดจิตสักเลย ขณะนั้นเขาเล่าเหตุ-
 การณ์ต่าง ๆ เป็นมันเป็นเหมาะ อย่างโน้น อย่างนี้
 อย่างนั้น

จากผลของงานวิจัยทำนองนี้ และยังมีอีก
 หลายรายนอกจากรายนี้ที่ยกมาเล่าให้ฟังเป็นตัวอย่าง
 จึงทำให้ฝรั่งยอมเชื่อว่าจิตวิญญาณมีจริง ไม่ดับสูญ
 ไปพร้อมกับลมหายใจ และจิตวิญญาณนี้ยังเวียนมา
 เกิดใหม่ ดังเรื่องของอาสาสมัครที่เล่าเมื่อคืนนี้ แต่
 เราไม่สามารถระลึกชาติก่อน ๆ ของเราได้เท่าที่นั้น
 เราจึงเข้าใจผิดเกี่ยวกับชีวิตความเป็นมาของเรา

เมื่อลมหายใจดับ สรีรยนต์ก็เริ่มเน่าเนือยสุพฺพ
 จิตแยกตัวออกมาอยู่ในสภาพนามรูป แล้วก็ตื่นรน
 ที่จะก่อสร้างร่างกายขึ้นมาอีก เมื่อไรเหตุปัจจัยพอ
 เหมาะที่จะได้ร่างใหม่ จิตทั้งดวงนั้นก็กลายเป็นปฏิ-
 สันชีวิตวิญญาณ เข้าไปสัมผัสกับไซท์ที่ได้ผสมกับเชื้อ
 ของพ่อแล้ว เกิดเป็นชีวะใหม่ขึ้น

ทางชีววิทยาสอนว่า เมื่อไข่สุกและตัวอสุจิ
 มาผสมกัน จึงเกิดตัวอ่อนขึ้นมา แต่ทางพุทธศาสนา
 ละเอียดไปกว่านั้น นอกจากสองเหตุนี้แล้ว ต้องมี

ตัวจิต คือ ปฏิสนธิวิญญาณเข้าไปจับจองครอบครอง
ด้วย ถ้าไม่มีปฏิสนธิวิญญาณ การตั้งกรรมก็เกิด
ไม่ได้ ไซ้ นั้นจะแห้งไป ไม่มีโอกาสเติบโต เพราะถ้า
ขาดตัวควบคุมแล้ว ไซ้ที่ถูกผสมก็ไม่สามารถแบ่งตัว
เจริญต่อไปเป็นทารกได้

ที่เล่ามานี้คือหลักฐานจากงานวิจัยในปัจจุบัน
ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลาย ฝรั่งเศสหลายราย
เคยซื้อเรื่องเวียนว่ายตายเกิด หันมาฝึกทำสมาธิ มา
ศึกษาพุทธศาสนา เพราะเห็นแล้วว่า การฝึกจิตใจ
จะช่วยให้เรารู้ทิศทาง สามารถพึ่งตัวเองได้เวลาเจ็บ
หนักหรือประสบอุบัติเหตุ

เมื่อเรารู้แน่ว่าจิตใจไม่สูญสลายไปกับร่างกาย
เราก็ทวนขวยหวัดวิธีทำอย่างไร จึงจะไม่หลงกระเซอะ
กระเซิง ตอนเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนแปลงภูมิไป

คำถาม สำหรับผู้ป่วยมะเร็งที่แพทย์รับไว้ฉายแสงสำหรับ
รักษา แต่อาการคนไข้ไม่ดีขึ้น ญาติต้องการนำกลับบ้าน
บ้าน เรามีวิธีพูดให้นม่น้ำวจิตใจของญาติและคนไข้
อย่างไรให้ดีที่สุด

คำตอบ ในการนี้ เราต้องแบ่งฝ่าย คือ ตัวคนไข้และ
ญาติคนไข้ เมื่อญาติต้องการเอากลับ เราก็มาหยั่ง

เสียงคนไข้ว่า คนไข้เองอยากกลับบ้าน เขาพอใจกับวิธีรักษาพยาบาลของเราหรือไม่ หรือตัวเขาเองก็รู้สึกบ้าง เพียงพอแล้ว เหนื่อยเต็มทนแล้ว อยากกลับไปพักผ่อนให้สงบที่บ้าน

ถ้าตัวผู้ป่วยเองเต็มใจอยากกลับบ้าน เรามองดูแล้ว การรักษาในโรงพยาบาลไม่ได้ช่วยเหลืออะไรให้เขาดีขึ้น เขาไม่ได้อยู่ในเครื่องช่วยหายใจ เราก็อนุโลมตามเขา เพราะคนบางคนอยากไปตายที่บ้าน อยากไปอยู่ท่ามกลางญาติพี่น้อง ถ้าเรามองสภาพจิตใจเขาแล้ว เขามีความพอใจ การกลับไปอยู่อย่างนั้นเป็นกำลังใจแก่เขามากกว่าการอยู่ในโรงพยาบาล เราก็ชี้แจงให้เขาฟังว่า เขาจะมีปัญหาอะไรได้บ้างเมื่อกลับไป เป็นต้นว่า ระยะสุดท้ายจะเจ็บปวด หรือจะเป็นอย่างไร คือเราชี้แนะให้เขารู้ล่วงหน้า จะได้ไม่ตกใจเมื่อประสบภาวะนั้น ๆ แล้วเราก็ให้โอกาสเขาตัดสินใจอีกครั้งหนึ่ง กล่าวคือ ยอมตามความสมัครใจของผู้ป่วย

แต่ถ้าตัวผู้ป่วยเองไม่เต็มใจ ไม่พอใจที่จะกลับไป เพราะเห็นว่า การอยู่ในโรงพยาบาลมีความอุ่นใจ มั่นใจว่าหมอ พยาบาลจะช่วยเขาได้เต็มที่

ถ้าอย่างนั้น เราก็ชี้แจงให้ญาติเห็นว่า เมื่อผู้ป่วยยังมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เขาคควรมีสติหิเห็นชัดชัดในการเลือกการรักษาพยาบาลสำหรับชีวิตของเขา

ถ้ามีปัญหาทางเศรษฐกิจ เราก็อธิบายให้ญาติเห็นว่า ผู้ป่วยทำมาหากินเลี้ยงดูครอบครัวมาตลอดชีวิต เขาคควรมีสติหิจะเอาปัจจัยที่ทามา นั้น มาใช้จ่ายสำหรับรักษาพยาบาลตัวเอง ไม่ใช่ให้ลูกหลานบางคนมาตัดสินใจ ถ้าอยู่ต่อไปในเครื่องช่วยหายใจ จะสิ้นเปลืองวันละเท่าไร เขาออกเสียไม่ได้หรือ

เราฟังแล้วก็สลดใจเหมือนกัน เขาทำเหมือนกับว่าผู้ป่วยไม่มีสติในชีวิตจิตใจของตน กลายเป็นวัตถุอะไรก้อนหนึ่ง จะเปิดสวิตช์ให้เดินเครื่องต่อไปก็ได้ ปิดสวิตช์เมื่อไรก็ได้ เมื่อเป็นอย่างนี้ การจะพิจารณาตัดสินใจในแต่ละรายก็ต้องดูเหตุปัจจัย

ถ้าเราเห็นว่าผู้ป่วยจำเป็นจะต้องได้เครื่องช่วยประคับประคองที่กำลังใช้อยู่ขณะนั้น หากเขาออกเพื่อกลับบ้านก็อาจมีอันตรายได้ หรือการฉายแสงจำเป็นต่อการสะกัดการลุกลามของมะเร็ง หรือมีผลดีต่อผู้ป่วยในภายหน้าอย่างไรบ้าง เราก็อธิบายตามความเป็นจริงให้เขาเข้าใจ ให้ญาติเข้าใจ เมื่อ

อธิบายแล้ว ผู้ป่วยยังยืนหยัดอย่างแข็งแรง เหตุผล
ของเขามีน้ำหนักกว่า เราก็ต้องเคารพสิทธิ์ของเขา
เพราะการรักษาผู้ป่วยแต่ละราย ๆ นั้น ต้องคำนึง
ถึงตัวผู้ป่วยเป็นอันดับแรก ญาติพี่น้อง แล้วจึงมา
คำนึงถึงตัวเรา เราเป็นแค่เพียงผู้ช่วยเหลือเขา

ถ้าเขาไม่เต็มใจ เขาไม่พอใจ เขาไม่ต้องการ
เราก็ต้องยอมรับขอข่ายนั้น เราก็ให้เขาเซ็นรับรอง
ไว้ว่า ไม่สมัครใจอยู่ต่อ มีอันตรายอะไร เขาจะไม่
โทษเรา แต่ระหว่างที่กระทำสิ่งเหล่านี้ ให้เราดูใจของ
เรา รักษาให้เป็นกลาง ให้เมตตาเขา ไม่ใช่หวัดไป
ด้วยอารมณ์กระแทกกระที่้น ก่อให้เกิดอารมณ์ค้าง
ต่อกัน เลยกลายเป็นว่า ผู้ป่วยก็ตาย เรากับญาติ
ผู้ป่วยก็ก่อเวรต่อกันและกัน เจอกันที่ไหนก็ไม่มอง
หน้ากัน ซึ่งเป็นของไม่ดี เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
จิตของเรา

คำถาม เมื่อมีการโกรธอะไรสักอย่าง ทำอย่างไรจึงจะหาย
โกรธได้คะ พยายามทำให้หายโกรธ หรือลืมไป แต่
ยังทำไม่ได้

คำตอบ ความโกรธนี้ยากจะมีสูตรสำเร็จรูป วิธีหนึ่งที่
ตัวเองใช้เวลาโกรธแล้วไม่สามารถหยุดใจตัวเองได้

คือ ถามตัวเองว่า ถ้าเราขาดใจตายไปเดี๋ยวนี้ เราจะพอใจไหมกับสภาพใจเรากำลังโกรธอยู่อย่างนั้น เพราะตัวเองเชื่ออยู่ว่า อารมณ์อะไรที่ติดอยู่ในใจ ตอนที่เราหมดลมหายใจไป นั่นแหละคือภพภูมิที่เราจะไปอยู่

สมัยนี้พวกคุณคงไม่เคยดูหนังโรงที่ฉายหนังเก่า ๆ กำลังฉาย ๆ อยู่ फिल्मหนังเกิดขาด फिल्मขาดตรงไหน ภาพสุดท้ายนั้นก็จะมีหมุนแต่็ก ๆ ค้าง อยู่บนจอ ใจของเราที่กำลังคิดติดพันกับอารมณ์อะไรอยู่ ก็เหมือนฟิล์มหนัง ถ้ายังมีลมหายใจอยู่ फिल्मก็เดินไป หมุนไป เล่นเร็วไปเรื่อย ๆ แต่พอเราหมดลมหายใจ อารมณ์สุดท้ายก็จะติดอยู่ตรงนั้นแหละ

ถ้าเรากำลังโกรธอยู่ โกรธจนกระทั่งหัวใจวายตายลงไป อย่างหวังนะคะว่าพอหมดลมหายใจหมดไปแล้ว ความโกรธจะละลายหายไปด้วย มันยังเดินเร็วอยู่ในใจเราเต็มเม็ดเต็มหน่วยอย่างนั้นต่อไปเรื่อย ๆ

เมื่อที่นี้ถ้าให้ฟังถึงอาสาสมัครอเมริกันที่ระลึกอดีตชาติได้เมื่อถูกสะกดจิต ใจเราที่รุ่มร้อนอยู่ด้วยความโกรธเต็มที่อยู่อย่างนั้นก็ไม่ผิดอะไรกับตกอยู่ในนรก

แล้วดีไม่ดี เหตุปัจจัยส่งให้เราเป็นปฏิสนธิวิญญาณ
ไปเกิด ความโกรธที่เป็นเชื้อหมูนอยู่ในใจ ก็จะมี
พลังพัดพาเราหล่นตู่ไปเกิดอยู่ตรงหน้าบุคคลที่เรา
โกรธนั้นแหละ เพราะใจเราเหมือนอย่างกับเศษเหล็ก
ที่ถูกแรงโทสะดูดเราติดเอาไว้กับเขา เราจะคิดถึง
เรื่องอะไรอย่างอื่นก็คิดไม่ได้ เปลี่ยนอารมณ์ไม่ได้
มีแต่ความโกรธ เกลียด คั่งแค้นเขา ปั่นป่วนใน
ใจเราเป็นทวยุสลาตัน เห็นแต่ตัวเขา หน้าเขาอยู่เต็ม
ในใจเรา แต่ชาตินี้ยังไม่พออีกหรือ จะเอาอย่างนั้น
ใหม่อีกชาติหนึ่งหรือ?

พอคิดตามตัวเองอย่างนี้ มันหายโกรธนะละ
เพราะแค่นี้ก็เชิงสุดทนแล้ว ถ้าเกิดใหม่แล้วยังต้อง
เจอกันอีกตลอดชีวิต ตายซัด ๆ มันก็หายโกรธได้

เมื่อเราสามารถหยุดได้แล้ว ก็อย่างนั้นอนใจ
เพราะถ้าปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นแล้ว การคิด
แก้ไข ดับมันนั้น คิดไม่ค่อยสำเร็จ แต่ถ้าระหว่าง
ที่ใจของเรายังเป็นปกติดี ๆ อยู่ เราฝึกใจของเรา
น้อมให้แก่เมตตาไปยังสรรพสิ่งมีชีวิต รวมทั้งบุคคล
ที่เรามักโกรธด้วยเสมอ ๆ คอยยกอุบายต่าง ๆ ที่
ท่านผู้รู้สอนเอาไว้ขึ้นมาพิจารณา เตรียมมหาภูมิ

คุ้มกันให้พร้อมไว้ บางทีเราก็สามารถตะครุบใจไว้
ทัน ทำให้ความโกรธแค้นหายไปเสียได้

เมื่อใจซึกจะอุกเทวภูมิสูงขึ้น เมตตาก็เคยแผ่
อยู่เป็นอุปนิสัย รวมทั้งแบบกายอุบายอะไรต่อมิอะไร
ก็กลายเป็นเครื่องมือช่วยให้ใจเราสงบระงับลงได้ เหมือน
สมัยนี้ คนที่เป็นหอบหืด ถ้าอากาศเริ่มเปลี่ยนแปลง ครั้น
ฟ้าครึ้มฝนก็พ่นยากันไว้ หรือกินยากันไว้ คนไข้ก็
ไม่หอบหืด เหมือนกับเราก็ป้องกันให้ความโกรธของ
เราแห้งไปเสีย

ถ้าทำให้ความโกรธแห้งไปได้บ่อย ๆ ใจเราก็
มีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น ๆ อีกหน่อย ถึงไปประจันหน้า
กันโดยมิรู้ตัว เราก็เฉยได้ ไม่โกรธ แต่แบบกาย
อุบายที่เราคิดขึ้นสอนใจนั้น เราต้องยกย้ายถ่ายเท
ซ่อมทาใหม่ไว้เรื่อย ๆ และคอยเพิ่มเติมภูมิคุ้มกัน
ระหว่างที่ใจยังปกติคืออยู่นี้ แผ่เมตตาเอาไว้ให้เคยชิน
เป็นอุปนิสัย ผิดสติปัญญา พิจารณาให้ตัวเองเห็น
จริงเห็นแจ้งว่า ความโกรธไม่ใช่สิ่งที่เราควรไปข้องแวะ
ด้วยเลย อย่าเพลิดเพลิน เผลอตัวเข้าไปใกล้มันเป็น
อันตราย ถ้าเราทำสม่ำเสมออยู่อย่างนี้ ก็คงพอจะ
แก้ไขได้แหละคะ

คำถาม ความลังเลสงสัยในการตัดสินใจเลือกทำอะไรใน
 สิ่ง ๒ สิ่ง ซึ่งเราไม่รู้ว่าสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดีใน ๒ สิ่ง
 นั้น ซึ่งบางครั้งตัดสินใจเลือกไปแล้ว ปรากฏว่าสิ่ง
 ที่เลือกนั้นไม่ดี เราก็กลับมากคิดว่า ทำไมไม่เลือก
 อีกสิ่งหนึ่งก่อน ทำให้คิดมากบางครั้ง จนเกิดความ
 ทุกข์และกังวลใจอยู่เรื่อย ๆ จะมีวิธีตัดสินใจที่ดีกว่า
 นี้ไหม และมีวิธีแก้ไขความทุกข์นั้นได้อย่างไร

คำตอบ เมื่อเราตัดสินใจเลือกไปแล้ว แล้วพบว่าสิ่งที่เลือก
 นั้นผิดพลาดลงไป เราก็ทบทวนหาจุดบกพร่อง เพราะ
 เราเชื่อตัวเราเองมากเกินไป ไม่ดูเหตุผลให้รอบคอบ
 คราวหน้าถ้าเป็นไปได้ ก่อนจะตัดสินใจ เราต้อง
 ปรึกษาใครที่เชื่อถือว่า จะชี้แนะเราได้ หรือไปค้นหา
 หนังสือมาอ่านให้เข้าใจเรื่องนั้น ๆ ต้องแท้เสียก่อน
 หรือแนะนำสอนตัวเองโดยเอาข้อผิดพลาดที่แล้ว ๆ
 มา ขึ้นมาสอนตัวเองว่า ถ้ามีเหตุการณ์อย่างนี้เกิด
 ขึ้นอีก จะทำอย่างไรเราจึงจะป้องกันตัวไม่ให้ได้พลาด
 ซ้ำอย่างนี้ได้

แต่ห้ามปล่อยใจไปคิดว่า ถ้ารู้อย่างนี้ เรา
 ไม่เลือกอันนี้ก็ดีหรอก เพราะนั่นเป็นกิเลสที่มาแฝง
 ใจเรา ทำให้ใจข้าหนักขึ้นไปอีก ต่อไปเราเลยไม่กล้า

ทำอะไร เหมือนคนขับรถเป็นแล้วไปเกิดอุบัติเหตุ
ขึ้น ประมาจารย์ทางขับรถสอนว่า วันรุ่งขึ้นต้องขับ
รถเองให้ได้เหมือนปกติ หลายท่านเมื่อเกิดอุบัติเหตุ
ขึ้นแล้ว วันรุ่งขึ้นใจสั่นไม่กล้าขับ ถ้าเรายอมตาม
ความกลัว ไม่ลองขับดู เราจะขับรถไม่ได้ไปตลอด
ชีวิต เพราะเมื่อไรที่คิดจะขับ ก็เกิดอาการสั่น และ
ใจมีแต่ภาพหลอนถึงตอนที่เกิดอุบัติเหตุ ขณะขับ
ไป ก็นึกหลอนเหมือนสะกดจิตตัวเองไปว่า เตียว
ก็ต้องเกิดอุบัติเหตุอย่างนั้นอีก ผลที่สุดก็เกิดจริง ๆ
เพราะเราไปยึดอยู่กับความผิดพลาดนั้น จนไม่ดูความ
เป็นจริง

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ารู้ตัวว่าทำอะไรผิดไปแล้ว
ก็สอนใจตัวเองว่า ถ้าเราไม่มีที่ผิด ไม่มีความหลง
อยู่ในใจแล้ว เราไม่มาเกิดหรอก ใจที่รู้ถูกต้องตาม
เป็นจริงทุกอย่างไม่มาก่อภาพก่อชาติอีกแล้ว มันไป
อยู่สบายเป็นอิสระไปแล้ว เมื่อร่างกายอันนี้เป็น
พยานยืนยันว่า ใจยังยึดผิดเห็นผิดอยู่ อะไรที่เรา
ทำก็ต้องผิดบ้าง ถูกบ้างเป็นธรรมดา ให้เอาใจที่เห็น
ผิดนั้นมากเป็นครูสอนให้ฉลาดรอบคอบขึ้น

การที่เราได้เห็นที่ผิดของเรา ก็แสดงว่าสติ

ของเราเริ่มหันท่วงทีขึ้น คนบางคนเหมือนคนตกบอด ผิดแล้วก็ยังไม่เห็น ไม่ยอมรับว่าตัวผิด คนอื่นมาชี้ให้เห็นว่าผิด ก็ยังไม่โกรธเขาอีกว่า จันผิดที่ไหนกัน อย่างนั้นท่านเรียกว่าหลง อย่างเราตี รู้ตัวแล้ว เห็นว่าผิดไปแล้ว ก็จัดว่าตีขึ้นมาจากหนึ่งแล้ว เพราะเต็มใจที่จะเรียนรู้ ที่จะแก้ไขตัวเอง เพราะฉะนั้นการผิดครั้งนี้เป็นของดี ไม่ใช่ของเสีย

ท่านอาจารย์เคยเปรียบเทียบให้ตีฉันฟังอย่างนี้ แต่เต็มใจเราจะเห็นผิด ผิด ผิด ผิด ทุกครั้ง แล้วเราก็ไม่รู้ว่ามีผิด เปรียบเหมือนผ้าที่สกปรกเสียจนกระทั่งดำเนียนทั้งผืน ใครมาบอกว่าสกปรกเป็นบ้า ชักเสียดสี เราหยิบมาสองตุ ก็เห็นว่าสะอาดดีแล้ว เป็นสีดำ สวยดีออก เราก็ไม่ชัก แต่เขาบีบบังคับจนกระทั่งเราต้องชัก

เมื่อเราเริ่มชักแล้ว จึงเห็นว่าผ้าที่ดำเนียนทั้งผืนนั้น บางแห่งเปรอะเป็นจุด เหมือนคนเราก็เลสต่าง ๆ ก็ไม่เท่ากัน คนบางคนมักโกรธ แต่โลก หลงไม่คอยเป็นปัญหาเท่าไร ยังพอเห็นยิวรังใจไว้ได้ แต่ถ้ามีอะไรทำให้โกรธแล้ว เห็นข้างเท่าหมู ความโกรธก็เป็นเหมือนกับจุดที่เปรอะดำนั้น พอชักแล้ว

ที่อื่น ที่อื่นจะสะอาดขึ้น แต่จุดต่ำกลับเห็นเด่นขึ้นมาชัดเจน พอเอามาดู..ทำไมผ้าฉันทกลับสกปรกอย่างนั้น ก่อนซักยังสะอาดน่าดูกว่านี้ เอาไปตัดเลื่อยังไหว แต่ตอนนี้รู้สึกไม่ไหวเสียแล้ว มันเป็นทำนองนี้

เราก็ได้เรียนรู้ และเห็นที่ผิดที่บกพร่องของเรา แต่ก่อนเราไม่เคยลังเลสงสัย ตอนนี้ ดูสิ จุดสำหรับคิดแล้ว ยังคิดพลาดอีก คราวต่อไป ไม่เอาแล้ว ไม่กล้าตัดสินใจอะไร เราคงเป็นคนทำดีไม่ขึ้น

เราเห็นที่ผิดที่บกพร่องของเราชัดเจน แต่ก็เลสแทรกซ่อนเข้ามาดึงเราให้หลงกลมันอีก ก็เลยทำให้เราท้อใจ ไม่เอาอะคะ เราไม่คิดอย่างนั้น คิดให้เป็นกำลังใจกับตัวเองว่า เต็มวันเราดีขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว เราเห็นที่ผิดของเรา จะได้ตั้งอกตั้งใจแก้ไข ปรับปรุงตัวเอง คนเราถ้าไม่มีอุปสรรคเป็นยาชูกำลัง อีกหน่อยเราก็หลงตัวเอง สติปัญญาไม่หมดสิ เราโชคดีที่มีปัญหาให้ได้ขบคิดแก้ไข เมื่อคิดได้แบบนี้แล้ว ใจก็จะมีกำลังใจให้เราลุกขึ้นแก้ไขปัญหาคต่อไป

อีกหน่อยทุกอย่างก็จะดีขึ้น การตัดสินใจก็จะต้องมากขึ้น เมื่อไรที่ผิดพลาด ใจก็ไม่เป็นทุกข์

เตือนตร้อน แต่จะน้อมความผิดนั้นมาเป็นครูสอนใจ
ให้รอบคอบ เลี้ยวฉลาด รู้เท่าทันความเป็นจริง
มากขึ้น

คำถาม บางรายที่หนีความสับสนของกรอบครัวไปบวช
เป็นอุบาสิก นุ่งขาวท่มขาว แต่จิตใจยังติดกิเลส
ไม่ได้ อย่างนี้จะเรียกว่ามีมารมากครอบงำจิตใจหรือไม่

คำตอบ มีลึคะ เพราะอะไร? เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอน
ว่า การบวชนั้นไม่ได้บวชที่ร่างกาย เพราะร่างกาย
เมื่อหมดลมหายใจแล้ว ก็กองอยู่ที่แผ่นดิน ถึงเรา
จะเผาเราจะฝัง หรือทำอย่างไรก็ตาม ส่วนที่เป็น
ร่างกายทั้งหมด ไม่มีสักนิดหนึ่งที่จะหลุดหายจากโลก
นี้ไปได้ ทุกส่วนคืนกลับไปเป็นสมบัติของแผ่นดิน
มีแต่ใจเท่านั้น ใจที่เป็นฮาตุรู้ ที่จะมีความสุข หรือ
มีความทุกข์ ยังคงสภาพ ฐู นั้นอยู่ ไม่ว่าเราจะ
ยังมีร่างกาย หรือไม่มีร่างกายก็ตาม

เพราะฉะนั้น การหนีปัญหา เอาร่างกายไป
จัดสรรหลอกตัวเองว่า ฉันทึขึ้นแล้ว ฉันทึบวชอยู่
ในสถานที่ที่ปลอดภัยคือ วัด แต่ยังไม่สามารถทำ ใจ
ให้ถึงวัดได้ก็เป็นอันตราย เหมือนเราเป็นผีขี้นอนอยู่ใน
ที่ลึกลับเราไม่เห็น เราก็เลยไม่ชวนชววยจะรักษา

จะผ่า หรือทำอะไร วันหนึ่งมีแขกเข้าไปในเส้นเลือด
โลหิตกลายเป็นพิษ ตายไม่รู้ตัว

เพราะฉะนั้นการไปบวช ต้องบวชที่ใจ พยายาม
ให้คุณภาพของใจดีขึ้นด้วย ถ้าดีขึ้นไม่ได้ รู้ว่าใจ
ยังเป็นกังวลกลับมาที่บ้าน พระวงอยู่กับครอบครัว
วนเวียนติดอยู่กับปัญหาเหล่านั้น เราก็ตั้งใจเอากาย
ของเรากลับมาที่บ้าน เพื่อจะได้แก้ปัญหานั้น
ให้ลุ่สว่างไป

ข้อหนึ่งของการปฏิบัติธรรมที่พระพุทธเจ้า
ตรัสไว้ คือ ปฏิบัติภาระหน้าที่ของเราให้เต็มกำลัง
ความสามารถ ไม่อย่างนั้นจะเกิดเป็นหนี้ค้างชำระ
ยกตัวอย่างเหมือนเราเป็นหนี้คนอยู่พันบาท แล้วเรา
หัวแหลม หนีไปอยู่เมืองนอกดีกว่า เจ้าหนี้จะได้
ตามทวงไม่ได้ เราหลอกตัวเองว่า เราปลดหนี้แล้ว
แต่ไม่จริง เพราะหนี้มันนี้เราไม่ได้ใช้คืนเจ้าหนี้ เขา
ยังไม่ได้บอกปากยกให้เรา

วันหนึ่ง เราไปเจอกับเขาเข้า เราก็ต้องใช้อยู่
ดี ถ้าเรายอมใช้เขาตอนที่เรายังมีงานการ ยังมี
กำลังแข็งแรง ใช้ครบหมดแล้ว เราก็ยังชวนชวายน
หาได้ใหม่ ทำให้ชีวิตของเราไม่ขาดตกบกพร่อง แต่

ถ้าเราหลบหนีไปจนกระทั่งแก่ ไม่มีปัญญาคิด
อ่านทำอะไรแล้ว กินแต่เงินสะสม เกิดไปชนกับ
เจ้าหน้าที่ซัก เขาทวงหนี้คืน หัวใจเราเล็ดหยดเลย
เพราะขณะนั้น เราชู้สึกว่าเงินก้อนนั้นเมืงมา เราไม่มี
ทางแสวงหาใหม่มาชดเชยได้ เราพยายามกระเบียด
กระเสียนทุกบาททุกสตางค์ แล้วอยู่ ๆ เขามาควัก
เอาของเราไป ใจเราหมดกำลังเลย ขาดทุนสูญญกำไร
หมดเนื้อหมดตัว

เพราะฉะนั้นอย่าคิดแก้ไขปัญหาในชีวิตด้วย
การหนี นั่นไม่ใช่วิธีถูกต้อง แล้วจะไม่ทำให้ใจของ
เราได้ดี เพราะเราโกงตัวเอง เราหลอกตัวเอง

การที่ใจของเราไม่มีสัจจะกับตัวเองนี้แหละ
ที่ทำให้สภาวะที่ใจจะเป็นภาชนะรับธรรมได้ กลับ
กลายเป็นถูกปิดกั้นหรือคว้าเอากันขึ้น ธรรมอะไร ๆ
ก็ไม่เข้าถึงจิตใจได้ ปฏิบัติเท่าไร ๆ ก็ไม่ดับไม่สิ้น
เพราะความลัษณกังวล ซึ่งเป็นนิเวรณ มาปิดกั้น
จิตใจไว้จากมรรค

เมื่อเป็นอย่างนี้ ให้เราเข้มแข็งเข้าไว้ ผึกฝืน
ใจเอาไว้ อะไรที่เป็นปัญหาของเรา เราแก้ด้วยสติ
ปัญญาความสามารถ อย่าเอาตัวหนีไป ถ้าเรามี

ความเห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฐಿಯ่างนี้ โอกาสที่เราจะค่อย ๆ คลี่คลายแก้ไขปัญหาก็มีมากขึ้น แล้วจะมีผลให้ใจของเราสงบเบาขึ้นโดยลำดับ เราก็รู้ว่าเราดีขึ้น ถึงแม้จะไม่ดีถึงที่สุด แต่อย่างน้อยก็มีกำลังใจที่จะทำต่อไปเรื่อย ๆ เมื่อทำได้อย่างนี้ในเรื่องหนึ่งแล้ว เรื่องอื่น ๆ ก็จะพลอยดีตามไปด้วย

คำถาม คนเราในโลกนี้ เมื่อตายแล้วจะไปอยู่ที่ไหน

คำตอบ ตายไปแล้ว หมดลมหายใจแล้ว จิตก็อยู่เป็นนามรูป ตัดฉันไม่ยืนย้านะคะ ถึงจะเคยตาย เคยเกิดมาแล้วก็จำไม่ได้ จากการปฏิบัติฝึกสติให้ตามรู้ อารมณ์ ทำให้เชื่อว่า เมื่อหมดลมหายใจ ใจจะหมุนติดอยู่กับอารมณ์สุดท้ายที่นึกคิดอยู่ ถ้าอยู่กับคำภาวนา อยู่กับสติ อยู่กับสมาธิ ใจก็สงบดูแลตัวเองปลอดภัยอยู่บนเมรค ปฏิบัติพัฒนาจิตต่อไป ถ้าอยู่กับอารมณ์สุขที่เราออกพอใจ ก็เรียกว่าใจไปอยู่บนสวรรค์ เพราะใจเบิกบาน มีความออกพอใจ มีปิติเป็นอาหาร ถ้าใจอยู่ในอารมณ์คับข้องเดือดร้อน ไม่พอใจ เราก็ว่าไปอยู่ในนรก

นรก สวรรค์ หรือ สถานที่เหล่านี้ ถ้าเราคิดจะไปพิสูจน์ให้เห็นด้วยตา จับต้องให้ได้ หรือ

เทียบไปได้เห็นเหมือนกับโลกมนุษย์ละก็อ ขอตอบว่า เป็นไปไม่ได้ เพราะจิตเป็นนามธรรม สถานที่อยู่ของนามธรรม ก็ต้องเป็นธาตุเดียวกัน คือ นามธรรม ไม่ใช่วัตถุที่เราจะไปสัมผัสถูกต้องได้ ถ้าเราเข้าใจถูกต้องอย่างนี้ ก็จะไม่ไปกังวลว่า นรกสวรรค์ พิสูจน์ได้อย่างไร อยู่ตรงไหน

ถ้าเราอยากรู้สถานที่อยู่ของใจเราเมื่อตายแล้ว ให้ฝึกดูใจของตัวขณะมีชีวิตเป็น ๆ อยู่ วันหนึ่งวัน คอยตามดูว่า ใจเราอยู่ในนรกนานเท่าไร อยู่ในสวรรค์นานเท่าไร ตอนที่ใจเราสบาย เราเห็นใคร ๆ ยิ้มแย้มแจ่มใสไปหมด เรื่องหนักก็เห็นเป็นเบา คิดอ่านแก้ไขผ่อนปรนไปได้ แต่ถ้าใจเราหงุดหงิดคับข้อง อะไร ๆ เราก็เห็นเป็นขวางหูขวางตา ชวนทะเลาะวิวาทไปหมด เมื่อฝึกดูไปสักพักหนึ่ง เราจะเริ่มเห็นว่า ทุกอย่างสะท้อนมาจากใจของเราทั้งนั้น ถ้าเราตั้งใจให้เที่ยงตรง มีสติรักษา มีปัญญาเห็นชอบคอยแนะนำสอน เราก็รักษาตัวให้ไม่มีปัญหา จะอยู่หรือจะตายก็สบาย

แต่ถ้าปล่อยใจเราให้วูบวาบ ขึ้น ๆ ลง ๆ ตามอารมณ์ ขณะจะตายก็ยากที่เราจะหันรักษาตัว

รักษาใจให้ปลอดภัย

หลังจากทรงสภาพอยู่ในภาวระนามรูป เสวย
 บาป เสวยบุญที่สะสมไว้หมดแล้ว ก็หมั่นก่อสร้าง
 รูปร่างกายชิ้นใหม่ตามต้นทุน บุญกุศล หรือบาป
 อกุศล ดังที่ท่านสอนไว้ว่า เรามีกรรมเป็นแดนเกิด
 มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

บัดนี้เวลาก็ล่วงเลยไปตามสมควรแล้ว หาก
 มีปัญหาอะไรอีก เก็บรวบรวมไว้คราวต่อไปนะคะ
 คราวนี้ขอยุติแต่เพียงนี้





เวลาที่เราเห็นมาร
เราไม่ได้คิดว่าเป็นมาร
เราเห็นว่ามันน่ารัก น่าเชื่อ
น่าไว้วางใจที่สุด

สัมมาวาจา

วันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๓

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ท่านอาจารย์ และท่านผู้สนใจใฝ่ธรรม

หัวข้อที่เราจะปรารภกันวันนี้ คือ เรื่อง *สัมมาวาจา* การที่เรายกเอาเรื่องของวาจามากพูดก็เพราะในแวดวงของพวกเรา การจะรักษาศีลให้เป็นปกติ ให้บริสุทธิ์อยู่ได้นั้น การกระทำด้วยกายไม่ใช่ปัญหาเท่าไร แต่เรื่องวจา ที่เรารู้สึกเหมือนกับว่าเป็นของเล็กของน้อยนั้น จริง ๆ แล้วกลับเป็นเหตุก่อกรวนให้เราเจอแต่ความยุ่งยาก ความทุกข์เดือดร้อน เยอะแยะไปหมด เพราะเราไม่ใคร่ระมัดระวังว่า สิ่งที่พูดไป จะสะท้อนผลอย่างไรออกมาบ้าง

ยกตัวอย่าง เราเห็นว่าเราไม่ได้ทำอะไรผิดเลย เพียงแต่เอาเรื่องของเพื่อนมาเล่าสู่กันฟัง โดยไม่ทันได้ติดตามซิกซ์ซ้อมให้แน่นอนว่า เรื่องนั้นเท็จจริงแค่ไหน สมควรนำมาเปิดเผยประการใดบ้าง เมื่อเจอเพื่อนฝูง คนรู้จักคุ้นเคย ก็เล่าไปตามความสนุก ไม่มีเจตนาร้ายอะไรที่จะทำให้เขาเดือดร้อน แต่บังเอิญเรื่องนั้นยุ่งเหยิงพาดพิงเข้าไปถึงชีวิตส่วนตัวของเขาเข้า เมื่อกลายมาเป็นเรื่องที่คนอื่น ๆ รู้เข้า

โดยทั่วถึงแล้ว ก็ทำให้เขาเกิดความประดักประเดิด และมีผลลบต่อหน้าที่การงาน กลายเป็นเรื่องให้คนเอาไปพูดโจษจันกันต่อ ๆ ไป

ถ้าเพื่อนคนนั้นใจคอหนักแน่น คิดได้ว่าเป็นคราวเคราะห์ที่ห้ามยามชวย ก็ดีไป แต่ถ้าเป็นคนคิดมาก เอาคำพูดเหล่านั้นกลับไปคิดต่อเติม เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล จนถึงขั้นประสาท ทำร้ายตัวเอง ก็เคยมีขนาดฆ่าตัวตายไปก็เคยมี

ถ้าเห็นอย่างนี้ เราจะได้เข้าใจว่า เหตุใดพระพุทธเจ้าจึงบัญญัติคุณลักษณะอันหนึ่งของสัมมาวาจาไว้ว่า ไม่พูดเพื่อเจ้อ ถ้ามีใครมาบอกเราว่า นี่..เธออย่าพูดเพื่อเจ้อไปนะ เราคงเถียงว่า เป็นไปไม่ได้ ฉันเป็นคนมีเหตุมีผล ฉันเป็นคนพูดจาอะไรก็พูดแต่คำจริง มีสารประโยชน์ทั้งนั้น

แต่ถ้าเรา ตั้ง ใจจับสังเกตคำพูดที่เราพูดในวันหนึ่ง ๆ เราจะพบด้วยความตกใจว่า สิ่งที่ทำนทรวงเรียกว่า เพื่อเจ้อ นั้น คือสิ่งที่เราพูดอยู่เป็นประจำ พูดแล้วก็ไม่ระลึกรู้ด้วยว่า เราพูดออกไป บางครั้งพูดไปจนจบแล้ว เกิดผลสะท้อนกลับมาว่า เขาเดือดร้อน เข้าใจผิดกัน เป็นเรื่องวุ่นวายใหญ่โตเพราะคำพูดของเรา เราก็ยังนึกไม่ออก นึกไม่ถึงว่า ผลเป็นอย่างนั้นไปได้อย่างไร เพราะเหตุผลกลใด

คำพูดเป็นสมมติ จริง ๆ แล้วสิ่งที่ใจเก็บเกี่ยวเอาไปนั้น ไม่ใช่คำพูดโดยตรง คำพูดเป็นแต่เพียงคลื่นเสียงที่มากระทบประสาทหู แล้วเราเอาใจทอดสะพานออกไปรับ เมื่อรับเข้ามาแล้ว ไม่ใช่คำพูดนั้นทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นมา เราต้องเอาใจ แม้ไปตามประสาทหู ไป รับรู้ คำพูดนั้นให้เข้ามาสัมผัสเหมือนตะกอนที่อยู่ในใจเรา เกิดเป็นสัญญาความจำได้หมายรู้ หรือสังขารความนึกตรึกคิดปรุง เกิดเป็นอารมณ์ขึ้นในใจ พากายให้มีปฏิกิริยาตอบสนองออกไป

ท่านจึงว่า จริง ๆ แล้ว คำพูดนั้นเป็น *สักแต่ว่า* คำพูด มันไม่ทำให้เราสุขหรือทุกข์ แต่เพราะใจแปลความหมายไปตามอวิชชาอุปาทานที่เคลือบอยู่ในจิตใจของเรา เหมือนเราไปส่องกระจก ถ้ากระจกเงานั้นเป็นกระจกหลอกตา ก็เห็นเงาในกระจกบิดเบี้ยวไปจากความเป็นจริง เราก็เชื่อตามเงาที่เห็นบิดเบี้ยว ก็ตอบสนองไปตามข้อมูลที่เห็น เป็นจริงเป็นจังขึ้นในจิต แต่หาใช่ความแท้จริงที่บังเกิดขึ้น

บ่อยครั้ง ผู้พูดไม่ได้มีเจตนาเยาะเย้ยถากถางเรา พูดด้วยความรักเอ็นดู หยกหล่อ แต่บังเอิญวิธีการของเขา เสียงของเขา หรือกิริยาที่เขาหัวเราะ มาสะกดความจำเก่า ๆ ของเรา ทำให้เกิดระแวงขึ้นมาว่า นี่เขาเยาะเย้ย เสียดสี ถากถางเราละ เราก็แปลความหมายตามนั้นไป แล้วก็เชื่อ

เป็นจริงเป็นจัง เก็บเอาไปเล่าให้คนอื่นฟัง คนที่รับฟังเอาไปเล่าต่อ..ต่อ..ต่อไป ก็สร้างความบิดเบี้ยวเพิ่มขึ้นแต่ละครั้ง จากสัญญา สังขาร ในใจของผู้นั้น ๆ คำพูดที่พูดออกมาจึงไม่เคยเลยที่จะสื่อให้ผู้รับฟังได้ความหมายที่แท้จริง อย่างที่ในใจของเรานึกคิด อยากจะกล่าวออกไป

พระพุทธรูปของจันทรงสอนว่า คำพูดเป็นสมมติที่เราอาศัยสื่อความหมายในใจออกไปยังผู้รับ แต่ความเที่ยงตรงจะมีแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับใจขณะที่พูด ว่ามีสติรอบคอบ พยายามถ่ายทอดละเอียดเที่ยงตรงความเป็นจริง หรือว่า พูดด้วยความรีบร้อน พูดแค่นี้แล้วละเอาไว้ในฐานที่เข้าใจ แลเลยไปพูดต่อตรงนั้น แล้วก็ นึกเอาเองว่า คนฟังเข้าใจ รู้เรื่องทั้งหมดได้อย่างที่เรานึก ถ้าเป็นอย่างนั้น ความสับสนก็เกิดขึ้น เป็นต้นว่า เราจะให้เขาหยิบ แก้วน้ำ มาให้หน่อย แต่กลับพูดว่า 'หยิบ อ้ายนั้น นะให้หน่อย'

ถ้าตรงนั้นมิใช่แก้วน้ำ ก็ยิ่งพอเดาถูก แต่ถ้าตรงนั้นมิใช่ปากกา ยางลบ ดินสอ อย่างอื่น ๆ อีกหลายอย่าง แล้วเราบอกว่า 'หยิบอ้ายนั้นมาซิ' ใจเราอยากได้แก้วน้ำ เขาไปหยิบยางลบมา เราก็โกรธ โพล่งคำหยาบออกไป 'คนอะไร ไร้เชอจังเลย'

อภุคส์เริ่มงอกเป็นมธุรสวาจา ซึ่งผู้พูดก็ไม่ได้ตั้งใจ

ไม่มีเจตนาจะดูหมิ่นถิ่นแคลนเขา แต่เพราะอยากได้แก้วน้ำ แล้วไม่ได้ตั้งใจ สติที่ตามห้ามกันไม่ทันท่วงที เปิดช่องโหว่ให้ความเอาแต่ใจตัวปะทุเป็นมรสุมจากออกไปโดยอัตโนมัติ คำว่าโง่เข่าที่พูดนั้น ไม่ได้หมายจะไปหยาบหยามเขา เพียงแต่พรุ่งพรูออกไปเพื่อความไม่ได้ตั้งใจ ได้ระบายออกไปเท่านั้นเอง แต่เขาฟังแล้วสะอึก วาจาอะไรก็ก้าวร้าวกันจะถึงปานนั้น พูดแต่ละคำช่างเชือดเฉือนน้ำใจเหลือจะประมาณ ใจเกิดสนิม เกิดตะกอนขึ้นแล้ว ชุ่น แขนงใจ หมตกกำลังต่อไปถ้ามีอะไรมากระทบกันเข้าอีก ก็อาจพอกพูนให้ถึงขั้นแตกหักจากความเป็นเพื่อนได้

นี่คือวาจาซึ่งไม่มีเจตนา ไม่ได้เล็งใจเลยว่า มันจะไปก่อให้เกิดผลร้ายอะไรติดตามมา พระพุทธองค์ทรงเริ่มด้วยความไม่เพื่อเจ้อ คือ อย่ายุทโดยเปล่าประโยชน์ หรือพูดโดยไม่มีเจตนา ถ้าไม่เจตนา ท่านทรงสอนให้นิ่งเสีย สุภาสิตก็มีว่า *พูดไปเสียไปเสีย นิ่งเสีย* คำสั่งทอง

ให้เอาสติมาองดูใจของเรา ถามตัวเองให้ต้องแท้ แน่นนอนว่า พูดแล้วจะช่วยให้เกิดความเข้าใจดีขึ้น หรือว่า ทำให้ทรุดโทรม จะได้นิ่งเสีย ให้กาลเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์

ถัดจากไม่เพื่อเจ้อ ก็ไม่พูดคำหยาบ หรือ มรสุมจาก เพราะพอโกรธขึ้นมาแล้ว วาจาของเราแสบร้อนไม่ไผ่เพราะ

ทำให้ผู้ฟังเก็บไปซ่อนเครื่อง น้อยใจ แหนงใจ หรือบางทีไม่
 มรสุวาจาออกไป เจ็บใจเขา ทำอะไรไม่ได้อย่างใจ ขอ
 ส่อเสียด เสียดน้อยก็ยังดี พูดเหมือนกับว่าพูดเป็นเหตุเป็น
 ผล แต่ทั้งเหน็บแนม ส่อเสียด ให้เขาเกิดความเจ็บช้ำ
 ยอกย้อนให้ระคายเคือง

สติยังไม่ทันระลึกรู้อะไรเลย ความเคยชินชักพาให้
 ประกอบอกุศลเหตุลงไปแล้วโดยไม่ได้เจตนา ยิ่งเป็นพยาบาล
 เป็นหมอนี่ ไม่ทันได้ตั้งเจตนาอะไรเลย ถูกคนไข้มะเร็งที่
 ครุ่นกังวลกับความเจ็บไข้ของเขา คาดคั้นถามว่า มันเป็น
 โรคอะไรกันแน่ เป็นมะเร็งหรือเปล่า เราก็หลุดปากปฏิเสธ
 'เปล่า' ออกไปโดยอัตโนมัติ กลายเป็น วาจาไม่จริง ไปแล้ว

ในชีวิตของเราวันหนึ่ง ๆ โอกาสที่จะทำผิดสัมมารวาจา
 มีอยู่แทบทุก ๆ วินาที โดยเราเองก็ไม่ต้องรู้ตัว วันหนึ่ง ๆ กว่า
 จะครบ ๒๔ ชั่วโมง เรากระฉอกมีจฉาววาจาออกไปกี่ครั้ง ถ้า
 เฝ้าจับสังเกตดู จะพบว่า คำพูดที่เราพูดออกไปใน ๑ ชั่วโมง
 แทบจะไม่มีที่เป็นสัมมารวาจาเลย ไม่มีเลยจริง ๆ ถ้าไม่เข้า
 ช่างตัวเอง

แต่ถ้าจะแก้ต่างให้ตัวเอง แน่ละ เราก็ต้องหาช่องทาง
 อธิบายจนทุกอย่างเป็นสัมมารวาจาไปหมด แต่ถ้าเราเข้มงวด
 กับตัวเองว่า นี่คือแบบฝึกหัดเพื่อฝึกฝนตัดนิสัยของตน เรา

จะตกใจจริง ๆ ว่า อะไรกัน เราเพื่อเจ็ดถึงอย่างนี้เชียวหรือ แต่ขณะที่พูดออกไป ก็เลสให้เหตุผลครบถ้วนว่า จำเป็นเหลือเกินที่จะต้องพูด ครั้นพูดออกไปแล้ว กลับเกิดความเข้าใจผิดกันวุ่นวายไปหมด

แต่ก่อนนั้น ติดฉันเข้าใจว่า มนุษย์มีคำพูด ขณะที่สิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ส่งเสียงได้ก็จริง แต่ไม่มีภาษาจะสื่อความหมายกัน ติดฉันก็ภาคภูมิใจในความเป็นมนุษย์ของเราว่า ประเสริฐเหนือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ตรงที่สามารถพูดอธิบายความนึกคิดของเราให้ผู้อื่นฟัง เพื่อแก้ไขความเข้าใจผิดให้ถูกต้องเที่ยงตรงได้

เมื่อไปทัศนศึกษานอกอยู่ที่วัด ก็มีเรื่องเข้าใจผิดกันกับเพื่อน ติดฉันอยู่ที่วัด เพื่อนอยู่กรุงเทพฯ เขียนจดหมายติดต่อกัน แต่ยิ่งเขียนเรื่องยิ่งทรุดโทรมหนักเข้าไปเรื่อย เพราะเราเขียนอย่างหนึ่ง เพื่อนแปลความหมายไปอีกอย่างหนึ่ง เป็นต้นว่า ท่านอาจารย์เอาเทศน์ของหลวงปู่ฝั้นมาเปิดให้ฟัง หลวงปู่สอนให้เรามุ่งทำกิเลสทานกัน เพราะอามิสทานนั้นพวกเราทำกันแยะแยะแล้ว กิเลสทานเป็นปรมาัตถทานเพราะทำให้เราสะละกิเลสออกไปจากใจได้

ติดฉันก็เขียนเล่ามาให้เพื่อนฟังด้วยความภาคภูมิใจว่า จะได้สะกิดเพื่อนให้หยุดเหนื่อยยากชวนชวายทำแต่อามิสทาน

เพื่อนก็ไม่เข้าใจ กลับเขียนสิ่งสอนเราว่า การทำงานต้องมีเจตนาของผู้ทำงาน วัตถุประสงค์ให้ผู้รับทาน แล้วก็เลศนาศของดิฉันนี่ ใครเป็นผู้รับ ถ้าหยุดอยู่แค่นี้ เรื่องก็ยังไม่ร้ายแรง เพื่อนปรับโทษต่อไปว่า ท่านอาจารย์สอนแะอย่างนี้หรือ

อ่านจดหมายแล้ว ดิฉันใจไม่สบาย เพราะว่าเราชุ่มซ่ำไปเตะกระຈาดเขาเข้า เขาก็ควรจะปรับเราสิ ทำไมต้องลามปามไปปรับถึงท่านอาจารย์ด้วย เราก็ไม่สบายใจ เลยต้องการเรียนท่านว่า ศิษย์อยู่ไม่สุข ชุ่มซ่ำเดินไปเตะกระຈาดเขาเข้า แต่เขาไม่ปรับลูกศิษย์กลับไปปรับเอาท่านอาจารย์

ท่านเลยส้าทับว่า เลอะเทอะ ตีรัจฉานภคตา

หนักเข้าไปอีก ตอนแรกคิดแต่เพียงว่าเราเพื่อเจ้าแแทนที่จะฝึกฝนอบรมตัวของตัวให้ดี กลับส่งจิตออกนอก ขโมยสมบัติครูบาอาจารย์เอาไปสั่งสอนเพื่อน ท่านกลับแจ้งข้อหาฉกรรจ์ว่า ถึงเรื่องราวที่พูดจะเป็นธรรม แต่ผู้เกี่ยวข้องทั้งคู่ต่างยึดมั่นถือมั่นอยู่ในความเชื่อของตน ยิ่งพูดก็ยิ่งเลอะเทอะ หลง ปล่อยเวลาให้ก่ลนกินชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์ ก็จัดอยู่ในจำพวกตีรัจฉานภคตา ต่อแต่นี้ไปหยุด ไม่ต้องเขียนจดหมายโต้ตอบกันอีกแล้ว ดิตชิบมือชิบปากให้แน่นหนา เราก็ได้แย้งกับท่านต่อ ไม่รู้ตัวว่า ที่พูด

นั่นก็กำลังเพื่อเจอต่ออีกแล้ว

ท่านอาจารย์เจ้าคะ ก็เพราะมนุษย์มีคำพูดที่สามารถติดต่อกันได้ เราจึงวิเคราะห์ว่ามีชีวิตทั้งหลาย'

ท่านอาจารย์เลยย้อนว่า 'พูดกันแล้ว อุปาทาน อวิชชา มันหลุดตกไปจากใจได้ไหมล่ะ ถ้าเมื่อคำพูดมันวิเคราะห์ถึงปานนั้นละก็ เจ้าชายสิทธัตถะท่านไม่ออกบวชหรอก ท่านฉลาดล้ำเลิศกว่าเราตั้งเยอะแยะ ท่านก็เริ่มประกาศศาสนาเลยสิ สอนมันให้ทั่วโลกเลย นี่ท่านก็ทำให้เห็นเป็นตัวอย่างแล้วว่า ต้องทำตัวของตัวให้หมดจดเสียก่อน รีบเร่งพากเพียรเข้า อย่ามัวเพลิดเพลिनพูดคุยกันด้วยสิ่งไร้สาระ วันเวลาจะกลืนกินชีวิตเราไปโดยเปล่าประโยชน์'

แทนที่เราจะได้คิด หยุด แล้วตั้งต้นประกอบคุณงามความดีให้ตัวของตัว เราก็ยังค้นในหัวใจไม่หาย ท่านอาจารย์เจ้าคะ ก็ถ้าเมื่อมันยังเข้าใจผิดกันอยู่ แล้วไม่พูดให้รู้เรื่องนี้ มันอึดอัดเจ้าคะ ออกจะแตก' มาถึงเดี๋ยวนี้ จึงได้เห็นว่าเป็นะถูกกิเลสลากไปเรื่อย ถ้าหยุดเสียตั้งแต่ตรงนั้น ทุกอย่างก็จะสงบเรียบร้อย ก็เลสหพยายามให้เราตั้งต้นต่อไป ให้หังเหวอะหะมากขึ้น แต่ความรู้สึกในใจเราขณะนั้นมีความสุจริตจริงใจ เชื่อมันว่า นั่นคือวิธีแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญา มีความเชื่อว่า จำจะต้องพูด ตามมีสติสัมปชัญญะ

ปัญญา ย่อมต้องพูดซึ่งแจ่มจนกระทั่งรู้ตัวรู้ดีถูกผิดกันไปข้างหนึ่งได้

แต่ท่านอาจารย์ยังเห็นว่า ยิ่งพูดก็ยิ่งสร้างแต่อกุศลวิบากมากมายยิ่งขึ้น จนเราล้มละลายไม่มีปัญญาใช้หนี้ได้

ตอนนั้นไม่เข้าใจ แต่เดี๋ยวนี้เข้าใจซาบซึ้ง เพราะพูดไปแล้วเขาก็ไม่เข้าใจเรา ต่างฝ่ายต่างก็คิดว่า ที่ตนพูดนี้จะต้องพูดให้ตัวเองถูก เป็นที่ยอมรับของอีกฝ่าย เมื่อต่างฝ่ายต่างคิดว่าฉันต้องถูก จะมีใครฟังใคร เพราะต่างฝ่ายต่างก็ยึดอยู่กับความเชื่อของตัวเอง ตกลงประสาทรูดับสนิท เพราะใจไปยึดผูกพันอยู่กับความคิดของตน นี่แหละตัวอย่างที่ว่า อวิชชาคือความผ่องใสอย่างยิ่ง เขาพูดมา จาเราก็เห็นว่าเขาพูด ปากเขาพะงาบ ๆ อย่างนี้ แต่เสียงของเขาไม่ได้เข้าหูเราหรอก เสียงที่เราได้ยินนั้นมิใช่แต่เสียงความคิดของเราเอง เราปกป้องความคิดของเรา

ตกลงก็ริยาที่พูดกันก็พูดไป เขาก็พูดตามใจคิดของเขา เราก็ตอบตามใจเรา แล้วมันจะมาบรรจบเป็นความรู้เรื่องเข้าใจกันได้อย่างไร รถไฟไม่มาพบกันตรงรางหลัก ก็เลยไม่รู้เรื่องกัน แต่ต่างฝ่ายต่างก็คิดว่าตัวรู้เรื่อง แล้วก็ไปบรรเลงอย่างที่ตัวคิดเอาเอง เรื่องก็เลยยิ่งไปกันใหญ่

นี่แหละกว่าจะได้คิด ปราบกฏว่าคำเสียหายหลาย

แสนจนชดใช้ไม่หมดจริงอย่างท่านอาจารย์ว่าไว้ ท่านเลยวางมาตรการว่า การที่เราฝึกปฏิบัติคือ การมาติดชิปปาก อันนี้แหละเป็นเรื่องแรกที่สุด

แทนการสอนว่าล้มมาวาจาเป็นอย่างไรบ้าง ท่านออกคำสั่งให้ติดชิปปาก ใครจะพูดอะไรก็ช่าง ให้เราหยุดเสีย ไม่ต้องได้ตอบ ท่านบอกว่า หนทางพิสูจน์มี ๓ กาลเวลาพิสูจน์บุคคล ถ้าสิ่งที่เราพูดเรากระทำไปเป็นของดีจริง เป็นของมีประโยชน์ เป็นของคงทนต่อการพิสูจน์ กาลเวลาจะพิสูจน์ให้เอง แล้วมันจะจำแนกแจกแจงออกมาให้ประจักษ์เองว่าใครถูกใครผิด ไม่ต้องพูด

ครั้งแรกที่โดนมาตรการนี้ มีความรู้สึกอึดอัด ในอก ในใจกระสับกระส่าย เหมือนอกจะแตกตายไปจริง ๆ เวลาที่คนช่างพูดประท้วงว่า ถ้าไม่ได้พูดแล้วจะตาย ดิฉันเชื่อแล้วก็เห็นใจเขาจริง ๆ ว่าเขาไม่ได้พูดเกินความจริงไปเลย แต่เมื่อเรารับปากกับท่านแล้ว เราก็ต้องรักษาคำพูด

ช่วงหนึ่ง มันมีความรู้สึกว่าจะตายจริง ๆ นะนี้ ใครว่าความอึดอัดใจไม่มีความหมาย ไม่จริงเลย แต่ถ้าเราอดทนจนผ่านตรงนั้นไปได้แล้ว มันเป็นความรู้สึกคล้ายกับว่า เรามองไม่เห็นหนทางจะไปได้เลย แต่ท่านผู้รู้ก็บอกให้พากเพียรเดินต่อไปเถอะ จะมีหนทางให้รอดหลุดไปได้ เราก็เอา

ศรัทธาเป็นกำลังจุดตั้งตัวให้ไปต่อไปจนถึงจุดหนึ่งที่ใจอันนี้หยุด พอยหยุดได้แล้ว สติมาอยู่กับใจเต็มที่ไม่ตื่นรนซัดส่ายต่อไปอีก ความอี้อัดคับเครียดก็หายไปหมด เหลือแต่ความสงบเบาสบาย เมื่อใจสงบเบาสบาย ก็ไม่มีนิรวรณ์ ไม่มีความอยาก ความคับข้องไม่ได้ตั้งใจ

ของอะไรที่มองไม่เห็นเมื่อก่อนนี้ ก็สว่างขึ้นมาให้เห็น ...ที่ท่านบอกเป็นอย่างนี้เองนะ... ถ้าเราชินพูดต่อไปใน ขณะที่ใจชุ่มฉ่ำจนกระทั่งมองไม่เห็นหนทาง พูดผิดพูดถูก พูดออกไปแล้ว ยังมีแต่ทางเสียหายไม่ได้เรื่องใหญ่

เหมือนเรารู้ว่าของสกปรกต้องเอาน้ำไปล้าง แทนที่จะเอาน้ำสะอาดไปล้าง ก็เอาน้ำขี้โคลนไปล้าง หรือไม่อย่างนั้น เอาน้ำเหม็นน้ำเน่าไปล้าง เลยยิ่งทรมานยิ่งงุ่นงายกันไปใหญ่ ตอนนั้นถ้าใครมาทักท้วง เราจะเถียงคอเป็นเอ็นว่า ฉันทาน้ำสะอาดล้างแล้วจะ เพราะมองไม่เห็นตะกอนของ อวิชชากับอุปาทานที่เคลือบใจของเราอยู่ จนกระทั่งแลไม่เห็นสติปัญญา เราเลยเป็นน้ำเน่าน้ำสกปรกไปหมดทั้งจิตใจ พอยหยุดได้ พอถึงจุดที่ เห็น ใจตัวเองแล้ว จึงเข้าใจที่ท่านสอนให้นั่งเสียดำสิ่งทอง มันเป็นอย่างนี้เอง พูดไปก็เหมือนกับเราจะดูของละเอียด ๆ ที่ต้องแต่งให้ดี แต่แทนที่เราจะหยุดแล้วดูให้ชัดๆ เรากลับวิ่งไปดูไป มือเราก็กะเทือน

ตามไป เห็นผิดบ้างถูกบ้าง แล้วเราก็เชื่อตามที่เห็นว่าเป็นของจริงแล้ว

ถ้าไม่เคยฝึกหัดตัวเองให้ถึงตรงจุดนี้ เราจะขี้ขลาดเชื่อ เพราะเราเชื่อตามสถิติของความผิดเก่า ๆ ที่เคยทำมา แล้วก็เอาตัวรอดเป็นตัวเป็นตนมาจากโศคราบเท่าทุกวันนี้ พอใครบอกว่า เราทำผิด เราก็ยืนยันว่า ถ้าฉันทำผิดฉันจะอยู่เป็นคนให้เขานับหน้าถือตาอย่างนี้ได้อย่างไร เราแก้ต่างให้ตัวเองไปด้วยความเชื่อเช่นนั้นหมดหัวใจ แล้วก็ตั้งชื่อ ยึดอยู่ในความเห็นผิดที่ตัวเองไม่รู้ แล้วก็คงทำเช่นนั้นต่อไปอีกอย่างไม่รู้จบ

พระพุทธองค์ทรงจำแนกภาษาที่คนเราใช้พูดกันว่า มีอยู่ ๓ ภาษา ท่านใช้คำบาลีเรียกขานภาษาแรกว่า สุฉวนจกฺขุถ แปลว่า อุจจาระ แปลเป็นภาษาไทยว่า ภาษาขี้ ฉือ ภาษาที่ไม่เป็นสัมมาวาจา เป็นวาจาที่ไม่มีความจริง พูดปด หឹង ๆ รู้เพื่อตน เพื่อผู้อื่น หรือเพราะเห็นแก่สิ่งตอบแทนของสื่อใจ พูดหยาบคาย ส่อเสียด เพ้อเจ้อ พูดโดยเปล่าประโยชน์ ไม่เป็นสาระแก่นสาร พูดแล้วทำให้ผู้พูดขาดทุน บุญกำไร

ท่านอาจารย์เคยเล่านิทานให้ฟัง สมัยพุทธกาล มีปลาตัวหนึ่ง ตัวเป็นสีทองสวยงามมาก ใครเห็นก็อยากได้

ปลาตัวนี้ แต่พอปลาฮ้าปากที่ไร จะส่งกลิ่นเหม็นคลุ้งไปทั่วบ้านหัวเมือง จนทุกคนรังเกียจที่จะเข้าใกล้ปลาตัวนี้ ผู้ที่ได้เห็นได้รู้เรื่องปลา ก็ไปกราบทูลถามพระพุทธรเจ้าว่า เพราะเหตุใด ปลาตัวนี้จึงมีคุณสมบัติที่ขัดแย้งกัน คือมีผิวพรรณงดงาม ซึ่งน่าจะเป็นผลของบุญกุศล แต่ปากทำไมถึงมีกลิ่นเหม็น ซึ่งเป็นสิ่งน่ารังเกียจ

พระพุทธรองค์ตรัสว่า ปลาตัวนี้แต่เดิมเคยเป็นคน และได้บวชเรียน ปฏิบัติเคร่งครัดในธรรมวินัย ต่อมาเมื่อผู้เลื่อมใสศรัทธาเลยหลงจนลืมตัว เทียบทำหัตถิเตียนสหธรรมิกอื่นๆ ยกตนข่มท่าน พุดจาอะไรก็ดูแคลนเชือดเฉือน ผู้ฟังให้ทุกข์อึดอัดขัดเคืองใจ จนเป็นที่เอือมระอาของผู้คนทั่วไป กรรมทั้งกุศลและอกุศลที่มาประกอบกัน ทำให้ชาตินี้มาได้ภพชาติเป็นปลา กุศลจากการรักษาศีล ทำให้มีผิวพรรณผ่องใสเหมือนทอง แต่วาจาภาษาอุกก็ติดตามมาส่งผลให้เป็นอย่างนี้

ถ้าเราระลึกถึงเรื่องนี้เอาไว้ เวลาจะพูดอะไรออกไปตามตัวเองเสียก่อนว่า นี่เรากำลังจะส่งกลิ่นน่าสะอิดสะเอียนหรือเปล่า คือ วาจาไม่มีกลิ่นก็จริง แต่พิษร้ายของน้ำคำที่ทานเปรียบเทียบว่าเป็นอุจจาระนั้น ย่อมส่งกลิ่นเหม็นไม่น่าพอใจ เราจะได้สำรวมระวัง มีสติคอยเตือนตัวเอง เตือนไป

ฝึกฝนตัดขัดเวลา แก่ไขศนของตนไป

ภาษาถัดมา ท่านเรียกว่า มธุรวาจา หรือภาษา
ดอกไม้ เป็นภาษาที่หอมไพเราะ เป็นสัมมาวาจา จะพูด
อะไรก็มีสติไตร่ตรองว่า สิ่งที่คุณนั้นเป็นคำจริง ไม่ยอมพูด
ปดเพื่อตน เพื่อผู้อื่น หรือเพราะเห็นแก่ประโยชน์ ถ้าจะ
พูดไม่เพราะ พูดแล้วไประคายใครเขาเข้า ก็ระงับยับยั้งเอา
ไว้ คำพูดจะไม่มีคำหยาบเจือปน ไม่ไปส่อเสียดใครให้เขา
เจ็บช้ำน้ำใจ พูดแต่สิ่งที่เป็นสาระไม่เพ้อเจ้อ ถ้าพูดไปแล้ว
เปล่าประโยชน์คนอื่น ก็ไม่พูด

ดิฉันเคยสงสัยว่าเหตุใดพระพุทธองค์จึงห้ามพูดเพ้อเจ้อ
เมื่อจบหมอลแล้วถูกเวียนไปอยู่หน่วยที่ปรึกษาปัญหาเด็กวัยรุ่น
จึงเข้าใจว่า การที่คนเราพูดโดยไม่คิดเสียก่อนว่า สิ่งที่คุณ
จำเป็นแค่ไหนนั้น มันสามารถกินเวลาของคนอื่นไปมากมาย
เพียงไร บางครั้งดิฉันรับปรึกษาคนไข้ได้เพียงคนเดียวหรือ
สองคนในช่วงเวลา ๓ ชั่วโมงที่ออกตรวจ เพราะอารมณ์ที่
สะสมอัดอั้นอยู่ในหัวใจ ทำให้คนไข้ย่ำคิดย่ำพูดซ้ำแล้วซ้ำ
อีก พูดไม่ยอมจบ เรามีหน้าที่แค่รับฟัง ให้เขาได้ระบาย
ออก จนเริ่มสบายอกสบายใจพอที่จะตั้งสติรับฟังคำชี้แนะ
ของเราได้

เมื่อคนไข้พูดเล่าจบแล้ว เราก็หายใจอย่างโล่งอก

คิดว่า คราวนี้คงเริ่มแนะนำให้เขาเห็นช่องทางแก้ปัญหาได้แล้ว เขาจะได้อีกกลับไป

พอเริ่มซีเอะ เขาฟังอยู่สักประเดี๋ยว แล้วก็ขัดขึ้นว่า ..เดี๋ยวก่อน.. เาเนื่กว่าเขามีอะไรจะเล่าเพิ่มเติม เปล่า..เขาเริ่มไขแฉ่แ่เสียงแฉ่แ่เติมใหม่ เล่าเรื่องเก่าเรื่องเดิมซ้ำทุกประโยค เพราะเรื่องนั้นตอกฝังอยู่ในใจ ยังลบอารมณ์ขุ่นข้องหมองใจ อาสัยหาไม่ได้ ต้องการพรรคพวกคนเห็นอกเห็นใจ จึงต้องพูดซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนั้น เราพยายามเปลี่ยนความสนใจ สอดแทรกเรื่องอื่นเข้าไปก็ไม่สำเร็จ พอเริ่มพูด เขาก็พูดแข่ง แล้วเร่งคำพูดให้เร็วเร็วขึ้น ซึ่งถ้าอัดเทปไว้ ก็แน่ใจได้ว่าสิ่งที่เขาพูดนั้นเหมือนเก่าไม่มีขาดตกบกพร่อง ทั้งถ้อยคำสำนวน สำเนียง เหมือนกับว่า คำพูดเหล่านี้ขึ้นใจเขาจนกระทั่งจะพูดซ้ำก็เที๋ยว ๆ ก็ได้ เราสมยอมฟังเที๋ยวที่สองก็ยังไม่พอไหว แต่บางครั้งเที๋ยวที่สามเที๋ยวที่สี่ ทำเอาเราอยากจะทำไปด้วย

ต่อมาก็มาสังเกตว่าไม่ใช่แต่ในคนไข้ ในเพื่อน ๆ ด้วยกัน ขณะที่เขายังไม่หายโกรธ ไม่ได้ตั้งใจ หรือฝังใจอยู่กับเรื่องอะไร เขาจะต้องหาใครเป็นที่ระบายอารมณ์เหล่านั้น แล้วก็พูดเรื่องเดิมย้ำแล้วย้ำอีกอยู่แ่แ่้นแหละ เนื่องจากอารมณ์ในใจยังหม่นตืดอยู่ที่ตรงนั้น เหมือนเครื่องยนต์ที่

ติดเครื่องแล้วหยุดไม่ได้ คนรับฟังเลยพระบรม เพราะเรื่อง
เต็มแต่ไม่ยอมจบ

ถ้าเราประท้วงว่า เธอจำ ฉันกำลังมีงานทำนะ รอ
เดี๋ยวก่อน ไว้กลางวันกินข้าวด้วยกัน แล้วค่อยคุยกันนะ
เขาจะกรีดเหมือนเราไปเหยียบหัวแม่เท้าเขาเท้า ..เธอไม่รัก
ฉันแล้ว เสียแรงนี่กว่าเป็นเพื่อนกัน

อารมณ์ในใจทำให้เรามองไม่เห็นว่ สิ่งที่อยู่ตรงไปนั้นกิน
เวลาคนอื่นแค่ไหน มีสาระจำเป็นถึงเพียงนั้นหรือเปล่า พูด
แล้วเกิดประโยชน์หรือเปล่า

เปล่าเลย ไม่ทันคิดอะไรทั้งนั้น

คิดแต่เพียงว่า ขอให้ได้ระบายออกไป ..ระบายออกไป..
แล้วก็ไม่มีสติกำหนดด้วยว่า นี่ได้ระบายออกไปก็เที่ยวแล้ว
เหมือนเราละเมอแล้วไม่รู้ตัวเอง แต่ว่าก็เลิสความเคยชิน
บังคับลากจูงให้ทำซ้ำๆ อยู่อย่างนั้น สติตามมากไม่ถึง หาก
ลวิตรปิดไม่ได้

ถ้าคนทุกคนทำอย่างนี้อยู่ทุกวัน ๆ เวลาจะเหลืออยู่
เท่าไรในชีวิตเรา ที่ปันกันว่า ไม่มีเวลา.. ไม่มีเวลา..ลองกลับ
มานั่งสำรวจให้จริงจังว่า เราเสียเวลาไปด้วยคำพูดเพื่อเจือ
ตังเท่าไร? ถ้าหัดมัธยัสถ์ประหยัด หยุด ติดชิปปาก แล้ว
เอาเวลาเหล่านี้มาทำสิ่งที่เป็นสาระ เราจะพบว่าเวลาีมีมาก

ขึ้นอย่างเหลือเชื่อ

ของเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ เรามองไม่เห็น แล้วไม่เคยคำนึงถึงคุณค่าของมัน เราจึงปล่อยให้เวลาล่วงเลยไป จนเคยชินเป็นอุปนิสัย แล้วก็บ่นว่าช่วยไม่ได้ แก้ไขไม่ได้ เพราะติดเป็นนิสัยเสียแล้ว เพราะฉะนั้นก็ต้องเป็นไปอย่างนี้แหละ จะมาแก้อะไรกัน ไม่แก้ตัดแล้วก็หักเท่านั้นแหละ แล้วเราก็สบายใจ เพื่อเจอกันต่อไป ตกลงเราก็พลาดพลาด ปัจจุบันขณะ โอกาสทองของชีวิตที่เราก็กินเสียตาย บ่นหาว่าไม่มี แต่แท้ที่จริงเราเองนั่นแหละเป็นผู้ขว้างมันทิ้งไปอย่างไม่รู้คุณค่า

ท่านอาจารย์เคยเปรียบว่า อาจารย์เป็นคนยากจน ต้องคอยมัธยัสถ์ประหยัดระมัดระวัง ไม่ว่าจะเป็นเวลา หรืออะไรทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ศิษย์เป็นมหาเศรษฐี เลยไม่รู้จักเสียตาย ใช้ทิ้งใช้ขว้าง แท้ที่จริงท่านดูเราให้แล้ว แต่เรายังไม่ได้สติรู้จักคิด จนท่านล่วงลับไปแล้ว จึงสะดุ้งว่า จริงสินะ เรามองดูระยะเวลาแล้วมาดูความพากเพียรที่ใส่เข้าไป แล้วก็พอใจ เพราะเอาไม้กิโลเมตรวัด วัดออกมาเป็นกิโลเมตร ๆ แล้วก็ชื่นชมว่าเราจะเหยียดรอบคอบ ทำเต็มสติกำลังแล้ว แต่ท่านอาจารย์ท่านเอาไม้ไมครอนมาวัด ในหนึ่งกิโลเมตรที่เราตรวจว่า เราดูหมดจดดีถ้วน ไม่มีอะไร

ขาดตกบกพร่อง เรามีสติอยู่กับตัวแล้วนั้น แต่ที่จริงสติของพวกเราเหมือนสติของคนบ้าไม่มีผิด

ท่านอาจารย์ท่านเตือนสติเราว่า รู้หรือเปล่า พระพุทธรูปองค์ทรงมองโลกนี้เป็นโรงบ่มบ้า โลกนี้คือโรงพยาบาลบ้า มีพวกเรา ๆ นี่แหละเป็นคนบ้าอยู่ในโรงพยาบาล เราก็เข้าท่าน เพราะยึดมั่นสำคัญว่าเราไม่ใช่คนบ้า เราห่างไกลจากความเป็นคนบ้าในโรงพยาบาลที่เรารู้จัก

แต่เดี๋ยวนี้ เรามาได้คิดว่าใช่ ..เราเป็นหมอ ได้เห็นคนไข้ที่มีสติน้อยกว่าเรา เราก็ว่าเขาเป็นคนบ้า แต่ไม่เคยคิดต่อไปว่า ถ้ามีใครที่มีสติมากกว่าเรามาเฝ้ามองเรา อย่างที่เรามองคนบ้า ท่านก็จะเห็นว่าเรานี้นำสมเพช เหมือนคนบ้าไม่มีผิด พระพุทธรูปองค์ซึ่งพระจิตของท่านถูกฝึกฝนจนกระทั่งเป็นสติไปโดยอัตโนมัติแล้ว มาดูเราก็เห็นว่า ..เจ้านึกว่าตัวเองวิเศษเสียเต็มทน พุคจามีสาระแก่นสาร แต่จริง ๆ แล้ว เพื่อเจ้อไม่ได้เรื่องได้ราว เสียเวลาเวลาไปเปล่า ๆ

เราสมเพชคนไข้โรคจิตอย่างไร ครูบาอาจารย์ท่านก็สมเพชเวทนาเราอย่างนั้น แต่เรามองไม่เห็น ครั้นท่านเตือนท่านบอก ให้เราเอาเวลามากใช้ให้เป็นประโยชน์ ส้ารวมมาจากราก็เบี่ยงว่า ทุกวันนี้เราพูดเป็นหลักเป็นฐานแล้ว ไม่เคยพูดเพื่อเจ้อไร้สาระ ..เพราะเราไปเอามาตรฐานของเด็กปัญญา

อ่อนเยาว์คิดว่า เพื่อเจ้าไว้สาระเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

ก็เมื่อไม้หลักที่ใช้วัด หรืออุปาทานความยึดในใจ มองกันจากคนละระนาบ มันก็พูดกันคนละภาษา ท่านพยายามปรับปรุงเรา เราก็มีความทงุดหงิดว่า ท่านคอยมาจับผิด

เห็นอย่างนี้แล้ว ก็ปรับปรุงภาษาพูดของเราให้เป็นภาษาดอกไม้เสีย แล้วอย่าเพิ่งหลงตัวไปว่า เราดีแล้วนะ มีสัมมาวาจาแล้ว พูดจาล้วนแต่เป็นคำจริงไม่บิดเบือน ไม่พูดคำหยาบให้ระคายหูใคร ไม่ส่อเสียด ไม่เพื่อเจ้า อย่าเพิ่งสรุปว่าเราดีเต็มที่แล้ว พระพุทธองค์ยังมีภาษาสุดท้ายเรียก *ผณัตตวาจา* หรือ *ปิยวาจา* หรือ *วจาสุภาสิต* แปลเป็นคำไทย ๆ ก็ว่า ภาษาน้ำผึ้ง ทำไมจึงเป็นน้ำผึ้ง ก็เพราะว่านอกจากจะเป็นคำจริง เป็นคำที่ไม่ไปทำร้ายใครแล้ว ภาษาน้ำผึ้งยังประกอบด้วยองค์ ๕ คือ

ประการแรก ต้องรู้ว่าควรหรือไม่ควร ต้องพิจารณาไตร่ตรองว่า สิ่งที่จะพูดนั้นถูกกาละ เหมาะควรพูด

ประการสอง สิ่งที่เหมาะสมนั้น กลับกรองต่อไปแล้ว เป็นความจริงทั้งหมด ไม่มีสิ่งที่เป็นความไม่แน่ใจ ก่อให้เกิดความสงสัยปะปนอยู่

ประการสาม เป็นถ้อยคำอ่อนหวาน นุ่มนวลชวนฟัง

ประการสี่ ประกอบด้วยประโยชน์ ถ้าไม่เป็นประโยชน์อย่างพูด พูดไปแล้วทำให้เขาหัวนโหวตตกใจกลัว เสียใจ ท้อแท้หมดกำลังใจ หรือเข้าใจผิด ถึงเป็นความจริง ก็ผิดกาลเทศะ พระพุทธองค์ห้ามพูด

ประการห้า พูดจากใจเมตตา ไม่ใช่พูดเพราะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ตั้งอกตั้งใจมุ่งให้ประโยชน์กับผู้อื่น เมตตาหวังอนุเคราะห์เขาเป็นที่ตั้ง แม้จิตอันประกอบด้วยเมตตาไปยังเขา และสรรพสิ่งมีชีวิตทั่วทั้งสามโลกธาตุ

การที่เราพยายามเอาสติมาสำรวมกาย วาจา ให้เป็นปกติได้นั้น คือการรักษาคือศีลตั้งอยู่เป็นฐานของใจ ศีล คือความเป็นปกติ ไม่กระเพื่อมห้วนโหวตไปทำความเดือดร้อนให้แก่ใคร

วันนี้เราจะเพ่งเล็งกันเฉพาะสิ่งที่เป็นวาจาเท่านั้น เพราะถือว่าการกระทำของเราอยู่ในขอบข่ายที่เป็นปกติแล้ว ไม่ได้ทำอะไรที่เป็นการใช้พลกำลังข่มขู่ ทำความเดือดร้อนให้ใคร เมื่อคอยระมัดระวังอยู่อย่างนี้ จะเห็นว่านอกจากเป็นการทำวาจาให้ถูกชอบแล้ว เรายังสามารถทำให้ประณีต นุ่มนวล อ่อนหวาน สุขุมัตถ์ตรึงใจผู้ฟังได้อีกด้วย การนำความจริงไปบอกใคร บางครั้งทั้ง ๆ ที่เขาก็รู้อยู่แล้วด้วยบทพร้อง แต่ถ้าผิดกาลเทศะ เขาเกิดอับอาย ก็เลยพาลว่า เราเจตนา

ไปหักหน้าเขา ทำให้เขาถูกประจานกลางธารกำนัล สัตว์ชาติ-
 ญาณปกป้องตัวเองทำให้ฮึดสู้ ตกลงประโยชน์ที่พึงบังเกิดก็
 ถอยต้อยลงไป เจตนาดีของเราถูกเขาแปลความหมายเป็น
 ของไม่ดีไปเสียแล้ว

ถ้าค่อย ๆ ผูกอบรมตัวเองไปเรื่อย ๆ เราจะสามารถ
 ปรับปรุงตัวให้ละเอียดนุ่มนวลขึ้นได้โดยลำดับ ทำให้จะ
 พุดจาอะไรก็พอดีพองาม ได้ยินได้ฟังแล้วเกิดกำลังใจ มี
 ความสนใจอยากติดตามฟัง พบเห็นเมื่อไรก็ยินดีเต็มใจ
 เปิดหูเปิดใจรับฟัง เมื่อเป็นอย่างนี้โอกาสที่สาระแก่นสารจาก
 คำพูดจะเข้าไปก่อประโยชน์แก่เขาก็มีมากขึ้น

ถ้านึกถึงใจของเขาเป็นเหมือนภาชนะ วาจาที่พูด
 ออกไปเป็นเหมือนน้ำฝน บังเหินภาชนะไม่พอใจรับฟังเสีย
 แล้ว แทนที่เขาจะหงายตั้งให้รับน้ำฝนได้เต็มที่ เขาก็ทำ
 เอียง ๆ หรือคว่ำเสียเลย น้ำฝนก็ไม่สามารรถเข้าไปได้ ถึง
 วาจาของเราจะวิเศษมีประโยชน์เหลือเกินแค่ไหนก็ตาม แต่
 เขาไม่เปิดใจรับเสียแล้ว ประโยชน์ก็ไม่สามารรถบังเกิดขึ้น
 เท่าที่ควร

หลายท่านอาจจะบอกกับตัวเองว่า ช่างเป็นไรไป สิ่ง
 ที่ฉันพูดเป็นความจริงแล้ว ก็เมื่อเขาไม่เชื่อ ไม่รู้จักรับเอาไป
 ก็เรื่องของเขาสิ ถ้าคิดอย่างนั้นเรายังแห้งแล้งน้ำใจ เอา

ตัวตนของเราไปครูดทำร้ายเขา ไปตั้งกำแพงขวางกั้นเขาเอาไว้ ทำให้ประโยชน์ที่จะได้ หรือจะไปบังเกิดกับคนอื่นกับแคบไปอย่างน่าเสียดาย

เมื่อใจของเราค่อย ๆ ละเอียดยึด เห็นถึงประโยชน์ลึกซึ้งกว้างไกลเช่นอย่างนี้ ก็จะเป็นใจที่เปี่ยมด้วยเมตตา เมื่อมีเมตตาเป็นน้ำหล่อเลี้ยงแล้วใจของเราก็จะชุ่มชื้นร่วมเย็น การกระทำอันใดที่ประกอบออกไป ไม่ว่าจะป็นน้ำพักน้ำแรง น้ำคำ น้ำจิตน้ำใจ ย่อมมีคุณภาพพุ่มนวล เพราะใจเมื่อมีความสุข มีความอิ่มเต็ม มีความชุ่มฉ่ำแล้ว สิ่งทั้งหลายออกไปย่อมมีคุณภาพอย่างเดียวกัน

แรก ๆ ที่เริ่มฝึกจะยากที่จะได้คุณภาพครบถ้วน เพราะในช่วงฝึกหัดเจริญมรรค เราต้องบังคับตัวเอง ใจอันนี้ก็ไม่ฝึกไม่ฝน ไม่บังคับข่มขู่ ก็ไม่มีวินัยกรอบเกณฑ์ที่จะรักษาผลกำลังไว้ได้ ก็เลสที่เคยเป็นเจ้านายมาแต่เก่าก่อนโบราณกาล คอยเทก่ล่อมเหย้าชวนให้เราทำตามกิเลสตามความสะดวกสบายเรื่อยไป เมื่อปล่อยตามความสะดวกสบายก็ขาดสติที่จะไตร่ตรองว่า สิ่งที่ทำลงไปนั้น จะไปสร้างความคับแค้นขัดข้องให้กับคนอื่น จะไปประคายเคืองเบียดเบียนเขาบ้างหรือเปล่า

มันคิดถึงแต่ตัวเองมองแต่ตัวเอง อะไร ๆ ก็เราต้อง

เป็นฝ่ายได้นะ เราต้องสบายนะ เราต้องมีทุกอย่างให้
เทียบพร้อมหมด คนอื่นช่างหัวมัน เพราะเรามีหัวใจอยู่คน
เดียว คนอื่นนั้นเป็นโຕ้ะเป็นแก้อี้ไม่มีหัวใจ ถ้าเขาเกิดมี
หัวใจขึ้นมาก็เป็นความผิดของเขา ไม่รู้จักรักษาตัวเอง

เมื่อใจเริ่มมีสัมมะ เริ่มเข้าใจความจริงว่า ทุก ๆ ชีวิต
เหมือนกัน เรารู้สึกเขาก็รู้สึก เราไม่ชอบเขาก็ไม่ชอบ มันก็
เกิดความยับยั้งขึ้นในตัวเองว่า สิ่งที่เราจะทำ ถ้าคนอื่น
มาทำกับเรา มาพูดอย่างนี้กับเรา เราจะพอใจหรือไม่ แต่
ก่อนนั้นใครมาพูดอะไรไม่ถูกหูหู เราขัดเบรียงออกไปเลย
เขาตำเรามาคำหนึ่ง เราตำตอบสืบคำเพื่อให้รู้ว่าฉันแฉงกว่า
ฉันแน่กว่า

คราวนี้สติยับยั้งเอาไว้ ปัญญาสอนว่า ภาษาย่างนี้
ไม่ดีนะ พระพุทธเจ้าท่านจำแนกว่าเป็นภาษาเหม็น เราไม่
พูดหรอก เพราะพูดแล้วปากเราเหม็นแน่ เราชักษาตัวของ
เรา แทนที่จะเอาไปคลุกของสกปรกเพราะโกรธเขา เขาก็
น้อมเข้ามาเป็นครู ชอบใจนะ ถ้าคุณไม่พูดให้ฉันได้ยิน
ฉันก็ยังไม่รู้ว่า คำพูดอย่างนี้แสดงหุ้อย่างไรบ้าง

แต่ก่อนนั้นใครพูดอะไรไม่ถูกหู ใจเราไปอาฆาต
จองเวรกับเขา ไปโกรธเขา หรือไม่อย่างนั้นก็คำทอเขาออก
ไปเลย แต่เดี๋ยวนี้เราดีขึ้น เราเสียบเป็นแล้ว ขณะเดียวกัน

เราก็รู้จักน้อมสิ่งนั้นมาสอนใจตัวเองให้จดจำเอาไว้ อย่าให้ตัวเองเผลอพูดอย่างนั้นออกไปเป็นอันขาด ถ้าพูดออกไปแล้ว เราจะไม่นำรัก เราทำร้ายตัวเอง ทำให้ตัวเองหมดคุณค่าไป โดยเปล่าประโยชน์ เราก็เอาความรักตัวเองมากใช้ในทางที่ถูก ที่ควร ทำให้ตัวเรามีคุณภาพดีขึ้นโดยลำดับ

ครั้งแรกเราต้องฝึกต้องฝึก ต้องอดต้องทนเอาไว้ ทำให้ขันติของเราเพิ่มขึ้นจนกลายเป็นความเคยชิน เป็นอุปนิสัย ขณะที่เราฝึกไปผลพลอยได้คือความรุ่มเย็นใจก็จะเกิดมากเป็นกำลังหล่อเลี้ยงใจ เพราะแต่เดิมใครพูดไม่ถูกพูด เราเบี่ยงสวนออกไปทันที คนเขาก็หวาดเสียวเรา ไม่กล้าเข้าใกล้

ครั้งแรกรวดเป็น วาจาก็เริ่มนุ่มนวลเข้าหูคน เขาสังเกตความเปลี่ยนแปลง สัมผัสความรุ่มเย็นจากเรา ถึงเขาไม่แน่ใจ เขาก็กลัวที่จะพูดให้เราฟัง กลัวที่จะเข้ามาหาเรา ทำให้เราสามารถทำประโยชน์ให้เขาได้มากขึ้น ใจของเราก็เริ่มเบาสบาย ไม่ต้องระมัดระวังไปตลอดเวลาว่า ที่พูดไปอย่างนี้เขาจะเอากลับมาบอกย้อนให้เราเดือดร้อนเสียผลประโยชน์หรือเปล่า หรือเขาจะเอาคำพูดของเราไปพูดต่อ แล้วทำให้เราเสียหายหรือเปล่า

เราสบายขึ้น เพราะสิ่งที่ทำมาจากเจตนาที่ดี ไม่ได้คิดไปทำร้ายใคร ไม่ได้เจ็บแค้นคั่งค้างเอาไว้แล้วไปคิดแก้แค้น

ใจก็ค่อย ๆ เป็นธรรมชาติขึ้น อะไร ๆ ที่แต่แรกดูยากลำบาก ต้องคอยเหนี่ยวรั้งเตือนตัวเองเอาไว้ ก็กลายมาเป็นสิ่งที่เราไม่ต้องคอยระมัดระวัง สติที่ฝึกไว้เริ่มมาเป็นส่วนของใจไปโดยไม่รู้ตัว ทำให้ใจเบาสบาย เพราะไม่ต้องคอยระมัดระวัง จ้องเขม็งเคร่งเครียดอยู่ตลอดเวลา หากมาชุ่มเย็นเป็นสุขขึ้นมา

ใจที่มีความสงบชุ่มเย็นเป็นสุขอย่างนี้ ถึงไม่ทำภาวนาก็เหมือนภาวนาอยู่ในตัว เพราะอะไร เพราะใจคอยดูตัวเอง คอยเอาสติตามตัวเองอยู่ว่า ที่เราจะพูดออกไปนี้มีประโยชน์ไหม พูดแล้วคนอื่นได้ประโยชน์ไหม เขาจะสบายใจไหม

ก็เท่ากับเราคอยเอาสติเฝ้าอยู่กับตัวเองอยู่ตลอดเวลา สติที่คอยเป็นทวนบั่นใจเอาไว้ ก็จะมาเป็นสมบัติของใจไปโดยไม่รู้ตัว พอมีอะไรมากระทบ ใจกระเพื่อม สติกระเพื่อมตาม ตั้งคำถามถามตัวเอง เราทำไปแล้วจะเหมาะสมไหม ใจก็จะสงบเป็นสมาธิ ถึงไม่เป็นสมาธิ ไม่อยู่ในองค์ฌาน ก็มีความสงบเป็นพื้นฐานของใจ ซึ่งใจอย่างนี้เป็นใจที่เปิดรับอัมมะอยู่ตลอดเวลา เพราะนิเวศน์มาเกาะเกี่ยวไม่ได้ อุกุศลใดจะเข้ามา สติที่คมไวรู้เท่าทัน จะเตือนว่าไปคิดให้ก่อกวนตัวเองทำไม เคียดร้อนรุ่มนวายไป

เปล่า ๆ

ใจจะเป็นกุศลไปโดยอัตโนมัติ ทราบเท่าที่สติกระเพื่อมไหวเท่าทันไปกับใจอย่างนี้ จะเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ ก็มีความสงบ มีความเป็นปกติ มีคิดเป็นพื้นฐาน กุศลจะอยู่เป็นสมบัติของใจ พออะไรจะมาทำให้เรากระเพื่อมออกไป ใจจะไม่ปรุงต่อ เป็นสักแต่ว่า แล้วปล่อยไป รักษาความสงบอยู่ในตัวของตัวเอาไว้ต่อ..ต่อ..ต่อไป ก็เหมือนเราทำภาวนาอยู่ตลอดเวลา ใจมีฐานตั้งมั่น เป็นภาชนะพร้อมจะรับซัมมะ

เหตุการณ์อะไรภายนอกเกิดขึ้น เสียงคนอื่นพูด หรือว่าเดินไปเจออะไรเหตุการณ์อะไร ใจจะมองเป็นนิमित แล้วแปลให้เป็นซัมมะสนใจ ให้ปรับปรุงคุณภาพของตัวให้ดีขึ้นโดยลำดับ

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ใจจะมีความสงบผาสุกอย่างไร ไม่มีข้อสงสัย ถึงเราไม่ตั้งใจจะให้ดี มันก็ดีของมันเอง เหมือนเราเอาผลไม้พันธุ์ดี เอามะม่วงน้ำดอกไม้ ไม้ทะวายขึ้นดี มาปลูก แล้วหมั่นดูแลรักษาจนกระทั่งต้นออกงาม ถึงคราวที่ออกช่อ คิดเป็นผลแล้ว ย่อมเป็นมะม่วงที่หวานหอมอร่อย นี้ก็เหมือนกัน ใจที่ได้ฝึกฝนอบรมตนเองตนว่า เราจะระวังรักษาจากให้มุมานะ เป็นสัมมาวาจา เป็นกุศลกรรมบท

เป็นภาษาน้ำผึ้ง

เมื่อฝึกถึงขั้นที่ผลจะเกิด เหมือนคุณแลต้นมะม่วงจนออกลูกแล้ว เราก็ได้เสวยผล สิ่งที่เราฝึกก็จะกลายเป็นอุปนิสัย ทำให้เรานอกจากจะพูดหวานไพเราะเป็นภาษาน้ำผึ้งแล้ว ใจยังอึดเียบจากผลของความร่มเย็นที่เกิดขึ้น ทำให้เป็นกุศลไปโดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะกระเพื่อมไหวตัวไปทางไหนเมื่อมีสิ่งมากระทบ มันก็จะเป็นแต่กุศล หากไปคิดอะไรที่ไม่ดี สติจะเตือนไม่ให้ทำ เพราะเป็นของร่มร้อน ใคร ๆ ก็ไม่ยอมให้ไฟมกลวกมือ ลวกใจของตัวเอง เราก็จะปกป้องตัวเองให้ห่างไกลจากสิ่งเหล่านั้น ถึงขั้นนี้ เราไม่ต้องไปคอยระวังว่าสิ่งที่กระทำนี้จะถูกต้องหรือเปล่า ศีลยังอยู่กับใจเราหรือเปล่า กุศลกรรมบถ ๑๐ ครบถ้วนหรือเปล่า

กุศลเหล่านี้ค่อย ๆ มาเป็นส่วนของใจเราเหมือนที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ครั้งแรกที่เราริเริ่มต้นประกอบคุณงามความดี เราต้องเอาสติเป็นตัวคอยเตือนตัวเอง ระมัดระวัง หากเพียรพยายาม เมื่อพยายามถึงจุดหนึ่งแล้ว เราจะไม่คิดว่า ศีลเป็นข้อบังคับบีบบังคับเราให้ขาดอิสระภาพ แต่กลับเห็นเป็นเหมือนเสื้อผ้าที่ประดับร่างกาย ปกปิดให้เรียบร้อย ถ้าเมื่อไรก็ตาม เราไม่มีสิ่งเหล่านี้ประดับใจ ประดับวาจาแล้ว เราอายุ รู้สึกประเจิดประเจ้อเหมือนเราแต่งตัวไม่เรียบร้อย

แล้วต้องออกไปนอกถนน เราไม่กล้าไป

คนที่อบรมตัวเองมาจนกระทั่งวาจาของเขาเป็นสัมมาวาจาแล้ว ต่อให้ใครไปทำให้โกรธอย่างไรก็ตาม อยากจะต่อก็ต่่าไม่ออก เพราะกระดากใจตัวเองที่จะปล่อยให้คำอย่างนั้นไหลหลุดจากปากออกไป สิ่งที่ได้ฝึกอบรมตนเองติดเป็นอุปนิสัย จนเป็นเหมือนเสื้อผ้าที่ปกปิดกายให้หายจากความประเจิดประเจ้อ

ถึงขั้นนั้นแล้ว คีลจะเป็นศีลที่เรียกว่า นิจศีล ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ประสงค์ให้เราทุกคนฝึกปฏิบัติจนนิจ คีลมาเป็นส่วนของจิตใจตน เมื่อถึงตรงนี้ก็ไม่ว่าเสียความยากลำบากหรือจะเหน็ดเหนื่อยว่า เราจะรักษาให้บริสุทธิ์ผุดผ่องอยู่ได้ หรือว่าจะต่างพร้อยไป เราไม่ต้องเป็นกังวลอีกแล้ว

เมื่อทำกับวาจาได้สำเร็จ ใจค่อย ๆ ซึมซับไป อีกหน้อยทางแห่งกุศลของใจ ๓ ชื่อ คือ ไม่แผ่งเสียงอยากได้ของผู้อื่น ไม่ไปอาฆาตพยาบาทมีจิตคิดร้ายใคร ไม่หลงชาติสติมีความเห็นชอบ ก็ค่อยมาเป็นสมบัติของใจ แล้วส่วนหยกบกกว่าสิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่ก็ไม่เป็นปัญหา เราถือว่ากายเป็นสิ่งหยกบที่สุด ต่อมาก็คือเป็นวาจา แล้วก็มาถึงใจ ซึ่งละเอียดประณีตที่สุด

ทางแห่งกุศลของกาย ๓ อย่าง คือ ไม่ฆ่าสัตว์สิ่ง

มีชีวิต ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดคู่ครอง ของหวงแทน
 ของผู้อื่น ก็เป็นสิ่งไม่ลำบากที่เราจะกระทำ ผลที่สุด กุศล-
 กรรมบท ๑๐ ที่เคยกลัวว่าทำยากแสนเชื่อง ก็มาเป็นสมบัติ
 ของเราโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ต้องใช้ความเพียรพยายาม
 อะไรอีกแล้ว

การที่เราตั้งต้นจากสิ่งที่แลดูเหมือนไม่มีความสลัก
 สำคัญ แต่จริง ๆ แล้วสำคัญอย่างยิ่ง เพราะวาทะว่าไปแล้ว
 ก็เหมือนลม จับต้องเป็นตัวเป็นตนก็ไม่ได้ พารอยที่มันไป
 ทำความชอกช้าให้กับใครก็ไม่ได้ แต่เมื่อหลุดออกจากปาก
 ไปกระทบกับใจของผู้ได้ยินได้ฟังเข้าแล้ว สามารถกัฏกร้อน
 ให้อใจผู้นั้นกลายเป็นใจกุศล ทุกข์ระทมขมขื่น เหมือน
 อย่างกับเป็นภาชนะที่ใส่ยาพิษเอาไว้ แล้วกระเซ็นพิษร้าย
 ออกไปสู่โลกได้มากมายกว้างขวางยิ่งนัก

ถ้าเราเห็นมันไม่สลักสำคัญ ปล่อยปละละเลยไว้
 ในที่สุดผลของมันก็มากมายร้ายเกินกว่าจะเยียวยารักษาได้
 แต่ถ้าเราเริ่มเห็นตามจริง และพากเพียรปรับปรุงควบคุม
 คุณภาพให้อยู่ในรูปแบบที่เราปรารถนาแล้ว เราก็จะได้
 อย่างที่ใจเราอยาก และมีความสุขร่วมกัน ชีวิตก็
 ปลอดภัยอยู่บนเมรรคไปตลอดกาล ผลที่จะบังเกิดก็ไม่ต้อง
 สงสัย เมื่อเราเดินอยู่บนเมรรคแล้ว ถึงเราจะอยากสุขหรือ

ไม่มีความสุข ผลย่อมต้องเป็นความผาสุก ร่มเย็น สงบระงับ
วันยังค่ำ

ดิฉันก็หวังว่าเรื่องของสัมมาวาจาที่เล่าสู่กันฟัง คงมี
ข้อชวนคิดให้ท่านผู้ฟังนำไปทำชีวิตของท่านให้มีความสุข
ขึ้นนะคะ





เวลาที่เราเห็นมगर
เราไม่ได้คิดว่าเป็นมगर
เราเห็นว่ามันน่ารัก น่าเชื่อ
น่าไว้ใจที่สุด

เวลาที่เราเห็นนगर
เราไม่ได้คิดว่าเป็นนगर
เราเห็นว่ามีคนน่ารัก น่าเชื่อ
น่าไว้วางใจที่สุด