



นฤ...ใจ

อภรา แฉา

หยุด...ใจ

อมรา มลิลิตา

ISBN 974-9617-35-5

ออกแนวปก : ชนระ สวรรเสียง

ก้อยแกง

คุณชัย โสภณพนิช ตำรวจและยึดมั่นสนับสนุนให้มีชมรมจิตภาวนาขึ้นในบริษัทกรุงเทพประกันภัย จำกัด มีวัตถุประสงค์แจ้งชัด เพื่อพัฒนาจิตใจของพนักงานให้เจริญเติบโตกล้าเป็นความผาสุกร่วมเย็น

ทางบริษัทได้จัดกิจกรรม จัดหาสถานที่ และให้เวลาในการปฏิบัติใจ ทำให้ร่างกายของพนักงานที่เข้าปฏิบัติได้รับความสะดวกสบาย จิตใจได้รับความสุข

นอกจากนี้ บริษัทยังจัดรายการบรรยายพิเศษเพื่อเป็นอาหารใจขึ้นอีกเป็นครั้งคราว เปิดโอกาสให้พนักงานซักถามปัญหาชีวิต การงาน ที่ทับข้องอยู่ในใจ ทำให้ได้แนวทางในการวางชีวิตที่กว้างไกล รัศมุน สุ่มลึกขึ้น

การปฏิบัติธรรม หรือการฝึกตัดขัดเวลาจิตใจของตนนั้น เป็นการพัฒนาทัศนคติให้รู้โลกและชีวิตเท่าทันตรงตามความเป็นจริง ซึ่งเท่ากับโอสถรักษา

โรคเครียด เพราะความเครียดเกิดจากเราตั้งต้น
ปฏิเสธความเป็นจริง แล้วเพียรพยายามทำความ
คิดหวัง ยึดมั่นสำคัญผิด ให้เป็นจริงเป็นจังขึ้นมา

ดิฉันยินดีที่บริษัทดำเนินการถอดคำบรรยาย
และตีพิมพ์เรื่อง หยุด...ใจ เพื่อเป็นของขวัญในดิถี
ขึ้นปีใหม่ ขออานิสงส์ที่พึงบังเกิดจากกุศลจริยานี้
เป็นพรปัจจัยให้พนักงาน และบริษัทกรุงเทพ
ประกันภัย จำกัด พัฒนาสภาพรื้อต่อไป และดำรง
คงอยู่ด้วยความผาสุกร่มเย็น

อมรา มลิลลา

๗ พฤศจิกายน ๒๕๓๕

หยุด...ใจ

วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔
บรรณานุกรม ณ โรงเรียนนารายณ์
สำหรับโรงเรียนกรุงเทพพระภิรมย์ จำกัด

ท่านกรรมการผู้ช่วยผู้อำนวยการใหญ่ ชมรมจิต-
ภาวนา และชาวกรุงเทพพระภิรมย์

เราจะพูดกันถึงเรื่องของ ใจ สิ้นก็เหมาะเอา
ว่าทุกท่านรู้จักใจของตัวเองแล้วว่า ในตัวตนของ
เรานั้นมีใจเป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถคิดนึกและทำ
อะไรๆ ได้

ปกติใจก็มีพลังของมันอยู่แล้ว แต่ถ้าเรา
ไม่รู้จักฝึกให้ได้ประโยชน์เต็มที่ มันก็เหมือนเราเล่น
ชักเย่อ ใจหนึ่งจะไปทางนี้ อีกใจหนึ่งจะไปทางโน้น
เราก็ทะเลาะกับตัวเองแล้วก็ไม่ไปไหน เหน็ดเหนื่อย
ไปหมด อันนี้เราขาดทุน ป้อนทำลายตัวเอง ทำให้
ข้าศึกไม่ต้องทำอะไรเลย นั่งกระตักหัวแม่เท้าตีขิม
คอย แล้วเราก็ทำตัวเองให้หงายเง็ก เขาก็ชนะเรา
ไป

รู้อย่างนี้แล้ว เราจะฝึกใจที่เรามีอยู่อย่างไร ให้เกิดประสิทธิภาพเต็มที่กับตัวของเราเอง ใครๆ ก็อยากฝึกใจคนอื่น อยากบังคับคนอื่น แต่ไม่มีใครอยากบังคับตัวเอง อยากแต่จะทำตามอำเภอใจของตัวเอง เพราะฉะนั้น เราจึงต้องมาหาเหตุผล ให้เข้าใจ ให้รู้เสียก่อนว่า ธรรมชาติของใจอันนี้เป็นอย่างไร

ถ้าเราสนใจติดตามวารสารทางการแพทย์ เกี่ยวกับเรื่องนี้ ใครๆ ก็สนใจเรื่องของใจว่า มันเป็นอะไรกันแน่ อย่างร่างกายหรือสิ่งของอะไรต่อมิอะไรนี้ เราก็หยิบจับเอามาทดลองให้เห็น แล้วเอามารายงาน เป็นเรื่องเป็นราวได้ แต่เรื่องของใจซึ่งเป็นพลังเป็นนามธรรมนี้ ไม่สามารถหยิบมาตีแผ่หรือเอามาได้ทดลองทดลองให้เห็นกันได้ มันก็เลยเป็นศาสตร์ที่ลึกลับซับซ้อน แต่อย่างว่าแหละ คนเรานี้ถ้าเกิดความอยากรู้อยากเห็น เราก็ต้องค้นค้นหาวิธีการไปจนได้

ในที่สุด นักวิจัยก็ใช้วิชาสะกดจิตมาช่วย คลี่คลายเพื่อศึกษาความลึกลับของจิตใจ ก็มีการทดลองที่จะพิสูจน์ว่า ที่ใจของคนเรามีธรรมชาติเป็น

ผู้รู้ คือมันจะรู้ทั้งนั้น แต่ที่เราไม่รู้ตามเป็นจริงแล้ว ทำอะไรผิดๆ พลาดๆ นั้น เป็นเพราะเราไม่ปล่อยใจที่เป็นธรรมชาติได้แสดงความสามารถ เราไปเอาขี้ฝุ่นขี้ผง คือความนึกคิด ความดันตา ซึ่งเรียกว่า จิตสังขาร ปรุงแต่งใจ มาบ่อนทำลาย เปรียบเหมือนกับเราเป็นบ่อน้ำที่ผิวราบเรียบ มองลงไปก็เห็นอะไรชัดเจน แต่เราไปปรุงให้เกิดคลื่นความคิด กระเทือนผิวน้ำ เหมือนระลอกที่ถูกลมพัด แล้วก็พยายามมองผ่านระลอกนั้นลงไป เลยรู้ผิดรู้ถูก

นักวิจัยอยากพิสูจน์ว่าอันนี้เป็นความจริงแค่ไหน เขาก็หาอาสาสมัครมา ให้ขับรถผ่านถนนสายหนึ่ง ถนนสายนี้มีเสาไฟฟ้าที่ติดกับถนนอื่นๆ เขาให้สังเกตเสาไฟฟ้า แล้วสองคะแนนดูว่ามีกี่ต้น การทดลองนี้บังคับให้ขับรถในเวลาจำกัด แสดงว่าใครจะขับช้าเพื่อนับเสาไฟฟ้านั้นเป็นไปไม่ได้ คือให้ใช้ความสังเกตอนุมานว่าผ่านเสาไฟฟ้าไปเท่าไร พอกลับมา ทุกคนจะไปรายงานผู้วิจัยว่า เสาไฟฟ้ามี ๒๐๐ ต้น ๒๐๕ ต้น ๒๔๐ ต้น อะไรอย่างนี้ ซึ่งเลขหลักหน่วยคือ ๕ หรือ ๐

หลังจากรายงานผลแล้ว ผู้วิจัยพาอาสาสมัคร
ไปสะกดจิต เมื่อสะกดจิตลึกถึงระดับหนึ่ง ผู้วิจัย
ถามว่า เมื่อปีที่ขับรถ ผ่านเสาไฟฟ้ามาที่ต้น ปรากฏ
ว่าทุกคนตอบออกมาเป็นเสียงเดียวกันคือ ๒๘๓ ต้น
ซึ่งเสาไฟฟ้าบนถนนนั้นมี ๒๘๓ ต้นจริงๆ อันนี้
ก็เป็นความมหัศจรรย์อย่างยิ่งสำหรับเรานักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

ถ้าเราศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะ
ไม่แปลกใจ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จิตที่ฝึกดีจน
กระทั่งความรู้มาจากธาตุรู้ตัวแท้ ที่เรียกว่าเป็นญาณ
หยั่งรู้ คือรู้ตามเป็นจริง รู้ไม่ได้เกิดจากการปรุงแต่ง
นึกคิด มันจะรู้ได้ตรงตามความเป็นจริง

แสดงให้เห็นว่า ทุกคนมีศักยภาพของความรู้
อันนี้อยู่ทั้งนั้น ทุกคนตอบถูก ๒๘๓ ต้น

แต่พอลืมตาตื่นมีสติสัมปชัญญะ กลับปรากฏ
ว่า ๒๘๐ ต้นบ้าง ๒๘๕ ต้นบ้าง ที่นับว่าใกล้เคียง
ที่สุด สำหรับคนที่ฝึกสติสัมปชัญญะมา มีความ
สำเร็จในชีวิตการทำงาน แต่บางคนก็ว่า ๓๐๐ ต้นบ้าง
๓๐๐ ต้นบ้าง ๕๐๐ ต้นบ้าง คือจะเห็นจากคำตอบ

ของคนเหล่านี้ว่าประสิทธิภาพมันฉีกกันไปไกลแต่
ไหน ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้ว ต้นทุนมีเท่ากันทั้งนั้น คือ
ใจที่เป็นฮาร์ดแวร์ รึอย่างเที่ยงแท้แน่นอนเท่ากัน

แต่ทำไมเวลาที่ล้มตาดัน มีสติสัมปชัญญะ
เราเป็นตัวของเราแล้ว เรากลับบั่นทอนความรู้ของเรา
เราให้กระจายกระจายไป ก็เพราะไม่รู้จักฝึก ไม่รู้จัก
ธรรมชาติของตัวเอง แล้วไปคิดเอาว่าการวิตกกังวล
การนึกคิดไปต่างๆ นานานั้น คือธรรมชาติหยั่งรู้ของ
ผู้มีการศึกษา มีการฝึกอบรม แต่ไม่รู้วิธีจะแยกว่า
ความคิดก็ต้องมี ทิศทาง

ถ้าคิดแล้วก่อความตัวเอง คิดแล้วทำให้เกิด
อารมณ์ มีปัญหาต่อเพื่อนร่วมงาน มีปัญหาต่อคนที่
บ้าน ต่อตัวเอง ความคิดอย่างนี้เป็นอันตราย เรียก
ว่าเป็นความคิดไม่ชอบ เป็นมัจฉาปฏิรูป

เราต้องหมั่นทิศทาง เปลี่ยนวิธีคิดของเราเสีย
ใหม่ ให้เป็นความคิดที่ทำให้ปัญหาลดน้อยลง ทำ
ให้แต่ก่อนเราเคยมีปัญหาต่อคนนั้น เราก็หาทาง
คลี่คลาย ให้เดี๋ยวนี้เห็นหน้าเขา เราก็สามารถที่จะ
พูดเรื่องงานกับเขาได้ แม้เวลาปกติเราไม่คิดจะเป็น

เพื่อนเขา แต่เวลาทำงาน มีเรื่องอะไรก็พูดจากัน
ได้ โดยที่เราไม่รู้สึกกระทบกระเทือนหรือกระดาก
กระตือรือร้นใจ เกิดอคติขึ้นมา

ถ้ารู้จักปรับวิธีคิดจากมีจลาจลมาเป็นสันมา
ทิว คือความ เห็นชอบ จะทำให้พลังใจของเราไป
ในทิศทางที่ราบรื่นสะดวกสบายกับตัวเอง

เหมือนอย่างกับจะพายเรือ เราก็กเลือกเวลา
ที่พายแล้วกระแสน้ำไปในทิศทางเดียวกับที่เราต้อง
การจะไป เราก็ไม่ต้องออกแรงต้านทานเสียดสี ทำให้
ให้เราเหนื่อยมากเกินจำเป็น

เสียดสีกับอะไร

เสียดสีกับอารมณ์ของตัวเองที่ไปมีอคติเอา
ไว้ ไปรักไปชัง ไปหลงไปกลัว ในสิ่งที่ไม่มีตัวตน
แต่ คิดเอาว่า มันมีอยู่

ถ้าเห็นตรงนี้ เราจะได้เกิดความรู้สึกหรือหัน
ใส่ใจที่จะมาทำความเข้าใจกับใจของเราเองว่า มีสิ่ง
ซ่อนเร้นเหล่านี้้อยู่อย่างไรบ้าง

สิ่งที่คิดนั้นเรื่อนให้ทราบเหล่านี้ไม่ได้เกิดจาก
ความตั้งใจ แต่ละผู้แต่ละคน ไม่รู้ตัว หรือกว่า เรามี

จุดอ่อนเหล่านี้อยู่ ถ้า รู้ มันก็ง่าย ทุกคนก็จะแก้ไข
ตัวเองได้ ความไม่รู้อันนี้ลึกเสียจนกระทั่งพระ
พุทธองค์ว่าเป็น อวิชชา ลึกลงไปในระดับของจิตไร้
สำนึก

ถ้าไม่พยายามพัฒนาใจของเราให้กลับมาสู่
สภาพความเป็นธาตุรู้ เราจะไม่มีวันรู้ว่าเราก็ฝึกตัว
เองมาระดับหนึ่งแล้ว เมื่อย้อนกลับไปดูวิถีชีวิตของ
เรา เราถึงได้รู้ว่า ที่แล้วมา โครๆ เขาเห็นเราตื่นแผล
เดินไม่ดี แต่ตัวเราไม่มีโอกาสเห็นตัวเอง เลยไม่รู้
จนกระทั่งผ่านพ้นไปแล้ว ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องมา
ฝึกใจของเรา อย่างที่ชมรมจิตภาวนาพยายามเชิญ
ชวน ชักชวน ให้มาใช้บริการ เพราะเห็นแล้วว่า
เมื่อฝึกแล้ว เราแต่ละคนจะเห็นที่บกพร่องของตัว
เอง จนหากเพียงปรับปรุงแก้ไข แล้วสามารถดึง
เอาศักยภาพของตัวเองมาใช้ได้อย่างเต็มเม็ดเต็ม
หน่วย

เรารู้ตรงนี้แล้ว รู้จักหยุดสังขารความปรุง
คิดที่ระส่ำระสาย เวลาเจอปัญหาอะไร ตั้งสติให้
แน่วแน่ ทำสมาธิให้เรียบใส สติที่กระชับอยู่กับใจ

จะทำให้เราเก็บข้อมูลคือตัวปัญหาได้ตรงตามความเป็นจริง เหมือนเรามองลงไปที่ก้นบ่อ ถ้ามีน้ำเรียบ เราก็เห็นอะไรๆ ชัดเจน ก้อนหินเราก็เห็นเป็นก้อนหิน ปลาเราก็เห็นเป็นปลา สาหร่ายก็เห็นเป็นสาหร่าย

แต่ถ้าเรา เอ๊ะ... เขาพูดอย่างนี้ เขาจะเอาอะไรกับเราละ ใจเรากระเพื่อม เราก็หึ่งหึ่งเขาพูดปนกับที่เรากระเพื่อมคิด ตกลงไม่รู้ล่ะว่า จริงๆ แล้วข้อมูลนี้เขาพูดว่าอย่างไร แล้วเราไปต่อเติมคิด จิตกักงวลไปว่าอย่างไร เป็นต้นว่า ก้อนหิน เพราะมีน้ำขุ่น เราก็เลยเห็นก้อนหินมีคืบ มีหาง ดูเคลื่อนไหวได้ อ้อ...ปลา ชัดเลย เราก็คิด การ หุุดใจ ให้นิ่งจึงมีความสำคัญอย่างนี้

ถ้าเราไม่เคยฝึกมาเลย ย่อมหยุดความปรุงคิดไม่ได้ ก็ตั้งแต่ตลอดจากท้องแม่มา ไตรๆ ก็สอนว่าต้องคิด ถ้าไม่คิดก็ปัญญาธิม ไม่มีทางจะติดต่อกับคนอื่นรู้เรื่อง โดยธรรมชาติเมื่อมีอะไรมากระทบ เราก็คิดปรุง ถ้าไม่ฝึกไม่อดใจเรา ฝึกฝนตัวเองให้ทำงานกระทั่งเห็นผล เราจะไม่มีความรู้

เราบอกตัวเองว่า แต่ต่อไป พอมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันจะตั้งใจดี แต่ปรากฏว่าสติไม่รู้หายไปไหนแล้ว ใจคิดไปรอบจักรวาลแล้วก็ยังไม่รู้ เสร็จก็เลขไปอีกแล้ว เราก็เลยไม่เคยรู้เคยเห็นของจริง

ถ้าใครเคยมีปัญหาคิดจนหัวจะพัง อดหลับอดนอนเสียเหนื่อยจนผลอยหลับไป ในช่วงนั้นแหละ ความหลับทำให้ใจที่เหนื่อยงัดได้พักเต็มที่ ได้สงบหยุด ไม่ไปคิดปรุงอะไร ครั้นรู้ตัวตื่นขึ้นมา แรกๆ ที่ใจยังไม่ได้ไปคิดปรุงอะไร มันมีความรู้วาบขึ้นมา และเมื่อเราเอาความรู้อันนั้นไปแก้ปัญหา ก็พบว่า ผลของมันแน่จริงๆ ทีนี้เราก็อยากให้ความรู้แบบฟ้าแลบอย่างนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ แต่ก็ไม่รู้วิธีว่าจะทำอย่างไรมันจึงจะเกิด บางวันคอยเท่าไรๆ มันก็ไม่เกิด แต่บางวันไม่ได้คอยเลย ก็มีความรู้ที่ตีแวบขึ้นมา ก็เพราะช่วงที่เราเหนื่อยมากๆ แล้วหลับไปใจได้พักสงบเหมือนอย่างกับเราทำสมาธิ เมื่อใจเป็นสมาธิพอสมควร ความรู้ตามเป็นจริงเกิดขึ้นมา เราก็ได้คำตอบที่เที่ยงตรงมีประสิทธิภาพไปแก้ปัญหา

ถ้าเราไม่ฝึก มันก็ลมเพลมพัด บางทีก็ได้บางทีก็ไม่ได้ เราก็เลยกลายเป็นคนหลักลอย แต่เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็ง่ายมาก เพราะมันอยู่ในใจเรานี่เอง เหมือนของจมอยู่ในน้ำ ถ้ารู้จักวิธีที่จะทำผิวน้ำให้เรียบ เราก็หลับตาหยิบได้ไม่ว่ามันตกอยู่ตรงไหน

นักวิจัยก็อยากรู้ต่อไปว่า เวลาที่ใจเรานึกคิดมันเป็นอย่างไร ทว่าการแพทย์นั้น เวลาที่อยากรู้ว่าคนไข้มีความผิดปกติของสมองหรือไม่ เขาจะตรวจคลื่นสมอง ซึ่งเห็นเป็นคลื่นยึกๆ ยักๆ บนกระดาษที่บันทึก เวลาคิดทีหนึ่งก็มีคลื่นของความคิด ถ้าคิดแล้วหยุดพัก คลื่นที่เกิดขึ้นก็เหมือนเราทิ้งอะไรลงไปใต้น้ำ จะมีระลอกไปกระทบฝั่งแล้วค่อยจางหายไป ผิวน้ำก็เรียบเหมือนเดิม แต่ถ้ายังคิดซ้ำแล้วซ้ำอีก คือเหมือนกับเราเอาอะไรทิ้งลงไปใต้น้ำต่อเนื่องกันเรื่อยๆ ความคิดเกิด-ดับเกิด-ดับ เป็นระลอกต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ ทำให้ผิวน้ำกระเพื่อมอยู่เป็นนิจ

คลื่นความนึกคิดนี้ คือคุณลักษณะของใจ ลักษณะที่ความกระเพื่อมเกิดดับนี้ คล้ายคลึงกับ

กัมมันตภาพรังสี ใกล้เคียงกันมาก

คิดดูเถอะว่า สารกัมมันตรังสีนี้ เวลาเอามาสร้างเป็นลูกระเบิด มันมีฤทธิ์แค่ไหน ทำให้เกาะถล่มจมหายไป ทำให้ภูมิประเทศของโลกเปลี่ยนแปลงไป

ใจของคนเวลานึกคิดทำลายล้างกันก็มีฤทธิ์ไม่แตกต่างจากสารกัมมันตรังสี แต่ถ้าเรารู้จักกำหนดทิศทาง ที่เมื่อกี้ดิฉันเรียนให้ทราบ ว่า ขอให้เราแน่ใจว่าเราคิดด้วยสัมมาทิฐิ ไม่ได้คิดด้วยมิจฉาทิฐิ คือเราไม่ได้เอาใจมาคิดเป็นระเบิดปรมาณู เราเอามาทำเป็นกัมมันตภาพรังสีเพื่อสร้างสรรค์ คือคิดเป็นสัมมาทิฐิ เป็นความหวังดี บริสุทธิ์ จริ่งใจ ทำให้สังคมร่วมเย็นเป็นสุข อย่างที่เจ้าชายสิทธัตถะได้ทำองค์ท่านเป็นตัวอย่างให้เราเห็นมาแล้ว

เราศึกษาต่อไปถึงธรรมชาติของคลื่นอันนี้ว่า ที่นึกคิดแล้วมันเกิด-ดับ เกิด-ดับ นี้ คุณสมบัติของมันเป็นอย่างไร ก็พบว่ามันเป็นคลื่นที่มีความถี่สูงมาก จนกระทั่งหูเราไม่ได้ยินเสียง เรารู้ว่าเสียงที่มีความถี่สูงจนไม่ได้ยินนั้น หากเข้าไปอยู่ใกล้ คลื่น

ความดีสูงนี้สามารถกระเทือนกระแทกเนื้อตัวเรา
ทำลายเนื้อเยื่อ ทำให้เราบาดเจ็บ เหนื่อย เมื่อยล้า
แล้วคิดดูเถิด เวลาที่คนเข้าไปทำงานในโรงงาน
เหล่านี้ เรายังต้องมีมาตรการป้องกันความเสียหาย
แต่ตัวเราที่เฝ้าคิดด้วยความขังแค้ม ด้วยความโลภ
ด้วยความหลงผิด คิดวนเวียนอยู่อย่างนั้นวันยันค่ำ
คืนยันรุ่ง เปิดโรงงานทำเสียงความดีสูงก่อกรวนตัว
เองอยู่ตลอดเวลา อะไรจะเกิดขึ้นกับสุขภาพกาย
สุขภาพใจของตัวเอง

หากคิดในทางดี คณีนันนี้ก็จะมีพลังทำให้
กายใจของเราเกิดความผาสุกร่มเย็น เหมือนอย่าง
กับเราเอาเศษเหล็กไปวางในสนามแม่เหล็ก อนุของ
เศษเหล็กก็เรียงตัวกันเป็นระเบียบ ทำให้เศษเหล็ก
มีแรงดึงดูดกลายเป็นแม่เหล็กชั่วคราวได้ถ้าวางใน
สนามแม่เหล็กนานพอ ถ้าการศึกษาของเรานาน จน
กระทั่งจิตเกิดความคุ้นเคยกับการคิดอย่างเป็นระเบียบ
อย่างเป็นสัมมาทิว ใจของเราก็จะเป็นเหมือนเศษ
เหล็กที่กลายเป็นแม่เหล็กถาวร มีอะไรมากระทบ
ก็จะคิดไปในทางที่ถูกต้อง ถึงเราจะไม่อยากเป็น

คนดี แต่ฮัดโนมัตที่ฝึกเอาไวจนเข้าที่แล้ว ก็ทำให้
เราเป็นคนดีไปโดยที่ไม่ตั้งใจ เรียกว่าทำบาปไม่ขึ้น

แต่ถ้าไม่ฝึก พออะไรมากระทบ ปราบฎว่าทั้ง
ที่เจตนาจะเป็นคนดี แต่ความเคยชินก็ไปแล้ว มือ
ของเราไปชกเขาแล้ว ขาของเราไปเตะเขาแล้วโดย
ไม่ได้ตั้งใจ มันไปของมันเอง สติตามไม่ทัน นี่แหละ
มันเป็นอย่างนี้

นอกจากจะพบว่าคลื่นมันเป็นอย่างนี้แล้ว เรา
ก็อยากรู้ต่อไปถึงคุณสมบัติของคลื่นว่า เวลาคิดใน
ทางไม่ดีกับคิดในทางดีนี้ มันมีผลอย่างที่เราอนุมาน
ไว้แน่หรือ ครึ่งแรกเขาก็ทดลองกับต้นไม้ ซึ่งเป็น
สิ่งมีชีวิตก็จริง แต่ไม่มีจิตใจ โดยจัดเพาะตัวขึ้นมา
แล้วแบ่งออกเป็น ๒ แปลง คอนแรกที่แบ่ง มัน
ไม่มีความแตกต่างที่จะบอกได้ว่าแปลงไหนเป็นแปลง
ไหน ก็เอาแปลงหนึ่งให้คนที่มึจิตใจดี คิดในทาง
เมตตากรุณา รักต้นไม้ เอาไปเลี้ยง อีกแปลงหนึ่ง
ให้คนหงุดหงิด เห็นอะไรก็คหน้าขวางตาไปหมด ไป
ดูแล เมื่อเวลาผ่านไป ๓ เดือน ตัวแปลงแรกต้น
เขียว ออกฝักอวบอ้วน เม็ดสมบูรณ์ดี เอาไปทำ

พันธุ์ก็ขึ้นทุกเม็ด เอามากินก็กรอบ ทหวานอร่อย
แปลงที่ให้คนอารมณ์หงุดหงิดเอาไปเลี้ยงก็พอมีผัก
บ้าง แต่ละผักเขียวเป็นเกลียว เม็ดก็แทบไม่มี คือ
มีสีๆ เอาไปทำพันธุ์ก็เพาะไม่ขึ้น นี่ขนาดกับสิ่ง
ไม่มีจิตใจยังแยะอย่างนี้

ต่อมาที่ทดลองกับสิ่งที่มีจิตใจ โดยเริ่มศึกษา
ว่า คลื่นความคิดที่ดีมีเมตตา ให้ความเกี่ยวข้องกับ
บรรยากาศรอบข้างอย่างไรบ้าง เขาก็พบว่า ในที่ที่
จิตใจมีเมตตา คิดเป็นเหตุเป็นผล เป็นสัมมาทิฐิ
บรรยากาศรอบๆ จะมีประจุลบสะสมอยู่มาก แต่ถ้า
ที่นั่นคนทะเลาะเบาะแว้งกัน จิตใจคิดเอาวัดเอา
เปรียบจนลวดยผลประโยชน์ จะมีประจุบวกแน่นหนา
ผิดปกติ

เขาก็ทดลองเอาสุนัขซึ่งอยู่กันเป็นปกติในกรง
ต่างตัวต่างอยู่ เดินกระแสไฟฟ้าแยกประจุบวกพัน
เข้าไปในบริเวณกรงที่สุนัขอยู่กันอย่างปกตินั้น สัก
พักประจุบวกเข้มข้นถึงระดับหนึ่ง สุนัขที่ต่างตัวต่าง
อยู่อย่างมีความสุขก็สะบัดตัวลุกขึ้น คล้ายๆ ถูกใคร
ไปกระตุ้นให้โกรธแค้น แล้วตาขวางเข้าใส่กัน ครองรี

เข้าย้ำกักกันเป็นการใหญ่ เจ้าของที่เลี้ยงดูพูดอะไร
เคยเชื่อฟัง เข้าไปห้ามมันก็ไม่ฟัง แล้วทำท่าว่าจะ
กัดเจ้าของเข้าอีก คือเรียกว่าตอนนี้สุนัขมันบ้าโดย
สิ้นเชิง จะทำอย่างไรๆ ก็ไม่ฟัง ทำท่าเหมือนอย่าง
กับว่าจะต้องกักกันจนตายไปข้างหนึ่ง

เขาก็กลับขี้วให้กระแสที่ประจวบเข้าไปในนั้น
เปลี่ยนเป็นจ่ายประจวบเข้าไปแทน พอประจวบ
สะสมถึงระดับหนึ่ง สุนัขที่กักกันชนิดที่เรียกว่าจะ
ต้องตายไปข้างหนึ่ง ก็ชะงักเหมือนเพิ่งตื่น ถอยผล
ออกจากกัน แล้วก็สลับหัวมองกันอย่างไม่เข้าใจว่า
อะไรได้เกิดขึ้น แล้วต่างตัวต่างก็เดินไปสู่มุมโปรด
ของตัวเอง สัมผัสลงนอนอย่างมีความสุขอย่างเต็ม

อันนี้ก็พอจะเป็นเครื่องยืนยันว่า ความคิด
ของคนเรา ที่เรานึกว่าไม่มีใครล่วงรู้ แล้วก็ป็นสิทธิ
ส่วนบุคคลที่เราจะทำได้อย่างอิสระเสรี เพราะไม่ได้ไป
เหยียบย่ำใคร ไม่ได้ไปพูดให้ระคายหูใครเลยสักนิด
นั้น จริงๆ แล้วเราได้ไปทำร้ายไปทำมลภาวะให้แก่
ตัวเองอย่างสาหัสและทำมลภาวะให้แก่สังคมอย่าง
ร้ายแรงโดยที่เราคาดไม่ถึง เพราะมองไม่เห็นด้วยตา

เนื้อ แต่ถ้าตาใจของเราคมไวละเอียด จนกระทั่ง
สัมผัสได้ เหมือนอย่างเวลาเราตรวจคลื่นสมอง เรา
ก็จะสัมผัสได้อย่างการทดลองที่เรียนให้ทราบนี้

หลายท่านอาจสงสัย เออ... ใจอันนี้มีจริงๆ
หรือ ถ้ามีจริง ก็ไม่เชื่อหรือกว่า พอลมหายใจหมด
แล้ว ใจอันนี้ยังอยู่ แล้วจะออกจากร่างไปทางไหน
กัน สมองก็สงสัยในท่านองเดียวกับเราอย่างนี้ ก็มี
กลุ่มนักวิจัยที่สนใจอยากรู้ว่า พอลายไปแล้ว มันมี
อะไรออกจากร่างของเรา อย่างความเชื่อโบราณที่
ว่าจิตวิญญาณของเราออกไป จริงหรือเปล่า

เขาก็สร้างเตียงคนไข้ให้สามารถซึ่่งน้ำหนัก
คนไข้รวมทั้งสิ่งต่างๆ ที่อยู่บนเตียงได้ เหมือนอย่าง
กับเราซึ่งเด็กที่อยู่ในตู้อบท่านองนั้น การซึ่่งน้ำหนัก
ทำได้โดยไม่ต้องเคลื่อนย้ายคนไข้เลย สามารถซึ่่ง
ได้เป็นระยะๆ แล้วถ้าจะเถียงกันว่า น้ำหนักที่สูญ
หายไป เป็นเพราะคนไข้เวลาจะตาย เหนือกว่าคนแตก
ทวารทั้งหลายเปิดหมด บัสสาวะ อุจจาระราด ทำ
ให้เราแยกไม่ได้ ก็หมดปัญหา เพราะเราซึ่่งหมด
ทุกอย่างที่อยู่บนเตียง อะไรที่ซึ่่งออกมาจากตัว

คนใช้ก็คงอยู่บนนั้น ไม่มีทางจะหายไปไหน จะว่า
ปัสสาวะออกมาแล้วระเหยไป ก็ซังกั้นเป็นระยะๆ
ทุก ๕ นาที ๑๐ นาที หรือว่าจะให้ถี่แค่ไหนก็ซังก
ได้ แล้วก็ซังกต่อไปจนกระทั่งแน่ใจ จึงเอามาค่า
เฉลี่ย เพื่อดูว่าน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ เปลี่ยน
แปลงจริงหรือไม่

ก็พบว่าน้ำหนักของคนใช้ที่ซังกมาเรื่อยๆ ตรง
จุดที่ลมหายใจดับไปจะมีการเปลี่ยนแปลง น้ำหนัก
ที่คงที่เรื่อยมาลดลงนิดหนึ่ง ประมาณ ๓๐-๕๐ กรัม
เป็นค่าที่มีนัยสำคัญทางสถิติ แล้วก็เปลี่ยนแปลงจริง
เพราะเขาคงซังกต่อไปหลังจากที่ลมหายใจหมดแล้ว
ก็พบว่าน้ำหนักที่ลดไปก็ยังลดลงเส้นตรงวาอยู่อย่าง
นั้น ไม่ใช่ว่าลดเฉพาะขณะ แล้วกลับเพิ่มขึ้นมาใหม่
หรือว่าเพิ่มแล้วลดอีก กลับไปกลับมา

นักวิจัยกลุ่มนี้สรุปว่า ใจที่เป็นพลังเป็นคนละ
ส่วนคนละอันกับร่างกาย เวลาที่หมดลมหายใจแล้ว
เวหาหว่าร่องรอยที่มันออกไปไม่ได้ก็จริง แต่ต้องมีอะไร
หลุดออกไปจากร่างกายที่ไม่มีลมหายใจ จึงทำให้
สูญเสียน้ำหนักตัวไปนิดหนึ่ง ซึ่งตรงกับสมการของ

ออนไลน์ที่ว่าหลังกับสสารแปรเปลี่ยนไปมาสู่กันได้ เพราะฉะนั้น ใจที่เป็นนาม ออกจากร่างอันนี้ไปเมื่อหมดลมหายใจ จึงทำให้มวลสารจำนวนชนิดหนึ่งหายไปด้วย ไม่ได้มากมายถึงกับจะรู้ด้วยการไปจับไปยก แต่ถ้าเฝ้าติดตามซึ่งน้ำหนักอย่างละเอียดจะพบว่ามันหายไป

เขาก็วิจัยต่อไปว่า แล้วการเวียนว่ายตายเกิดนี้มีจริงหรือเปล่า

ถ้าพูดในแง่ของใจจริงๆ มันไม่เกิด ไม่ตาย แต่มันเป็นนักท่องเที่ยว เกิดพอใจจะพักอ้างแรมขึ้นมา ก็เอาบัตรเครดิตไปแสดงกับโรงแรมเพื่อขอพักอยู่ อยู่เบื่อก็ย้ายออกไป เปรียบเหมือนเรา มาเกิดทีหนึ่ง ก็คือมาอยู่โรงแรมหนึ่ง เพราะเรา มาตัวเปล่า เหมือนคนเดินทาง ก็ไม่มีอะไร ไม่ได้หอบเตียงหอบข้าวของอะไรมาด้วย มาถึงก็เข้าไปใช้บริการของโรงแรม ทำให้มีพร้อมสรรพทุกอย่าง ครั้นเวลาออก เราก็ไม่ได้หอบเอาอะไรติดตัวไป ก็เอาแต่ตัวเรากับบัตรเครดิตเดินทางต่อไป แล้วก็ไปแสวงหาโรงแรมใหม่

ถ้าพูดในแง่ของรูปร่างกาย เราก็ว่ามันเวียน
ว่ายตายเกิด เกิด-ตาย แล้วก็ไปเกิดใหม่ เราจะพูด
แบบไหนก็ได้

นักวิจัยอยากรู้ว่ามันเกิดจริงหรือเปล่า มัน
ตายจริงหรือเปล่า เขาก็ศึกษาโดยใช้วิธีสะกดจิตลึก
เพราะเรายังไม่สามารถฝึกลงใจของเราให้รู้เห็น เป็น
อย่างพระพุทธรองค์และสาวก เขาก็ใช้วิธีสะกดจิตลึก
ช่วย โดยเอาอาสาสมัครมาสะกดจิตลึก ถึงจุดหนึ่ง
อาสาสมัครจะเล่าว่า ฉันชื่อนั้นชื่อนี้ เกิด ค.ศ. นั้น
ค.ศ. นี้ เขาก็อัดเทปเอาไว้ หลังจากเลิกสะกดจิตแล้ว
ก็เอาเทปเหล่านี้ไปถอด หากสถานที่ที่กล่าวถึงมีอยู่
เขาก็ส่งคนไปสืบหาตามคำบอกเล่า

ตั้งเรื่องที่น่ามารายงานนี้ เป็นเรื่องของสตรี
แม่บ้านชาวอเมริกัน ซึ่งเรียนจบมัธยมศึกษาแล้วก็
ไม่ได้เรียนอะไรต่อ ความรู้ก็รู้แค่ภาษาอังกฤษเพียง
ภาษาเดียวไม่มีวุฒิพิเศษอะไร จบมัธยมศึกษาแล้ว
ก็ทำงานเป็นแม่บ้าน ขณะถูกสะกดจิตลึก เธอเล่าว่า
เธอเป็นชาวฮอลันดา เกิดในราชตระกูล มีบรรดา
ศักดิ์เป็นแลดี

เสด็จคนนี่เล่าว่า เธอเกิดที่เมืองนั้นๆ มีชีวิตอยู่ระหว่างคริสต์ศักราชนั้นๆ มีความสามารถในทางเขียนโคลงกลอน เธอเล่าถึงว่าเธอเขียนโคลงกลอนอะไรไว้บ้าง ผู้สัมภาษณ์ขอให้ท่องโคลงที่เธอชอบให้ฟังสักบท เธอก็ท่องให้ฟัง ครั้นส่งคนไปติดตาม ก็ปรากฏว่าที่หมู่บ้านนั้นมีพิพิธภัณฑ์ของเสด็จคนนี่จริงๆ มีรูปเหมือนของเธอติดเอาไว้ด้วย แล้วก็มิช้าของกระจุกกระจิกรวมทั้งหนังสือที่รวมบทกวีนิพนธ์ของเธอ พลิกไปก็มีโคลงบทที่แม่บ้านอเมริกันคนนี่ท่องให้ฟัง เหมือนกันหมดทุกถ้อยคำ เขาก็ถ่ายเอกสารหนังสือเล่มนี้ออกมา รวมทั้งถ่ายรูปเหมือนของเธอ เขากลับมาให้แม่บ้านคนนี่ดูขณะที่ไม่ได้ถูกสะกดจิต ถามว่ารู้จักรูปนี้ไหม เคยเห็นไหม

ผู้หญิงคนนั้นบอกไม่รู้จัก ใครก็ไม่รู้ ไม่เคยเห็น เอาหนังสือให้ดูก็อ่านไม่ออก คนอ่านให้ฟังก็ไม่เข้าใจเลย ทั้งๆ ที่ตอนสะกดจิตสัก ตัวเองก็พูดได้เหมือนทุกอย่างทุกถ้อยคำ

จากผลของการทดลองเหล่านี้ ทำให้ฝรั่งก็ยอมรับแล้วว่า จิตมีจริง เป็นพลังที่ไม่สูญหาย ไม่

ตาย ก็ตรงกับที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ตรงที่เรา
ยังไม่สิ้นกิเลสมันก็เวียนตายเวียนเกิดไปตามแรงที่ใจ
ยังมีติดอยู่ จะด้วยความรักหรือความชังก็ตาม เปรียบ
เหมือนกับแรงดึงดูดที่ทำให้เราจะต้องกลับไปสู่ที่นั่น

คิดค้นหากข้อมูลเอาไว้แทนนี้ เพื่อให้ใครก็ตาม
ที่ลังเลสงสัยว่าการฝึกใจจะเสียแรงโดยเปล่าประโยชน์
หรือเป็นเหตุให้คนฉลาดตักดวงผลประโยชน์ไป
จากเรา ทำให้เราไม่ปลงใจเริ่มทำผลทำประโยชน์
ให้ตัวเองได้ ก็โปรดใคร่ตรองพิจารณาดู เพราะของ
อย่างนี้เหมือนการรับประทานอาหาร เราจับ-
ประทาน เราอ้ม เรามีกำลัง ถ้าเรายังไม่สนใจรับ
ประทาน แต่ไปนั่งดูคนอื่นรับประทาน แล้ววิพากษ์
วิจารณ์เขา เขาอ้ม แต่เราไม่ได้อ้มไปด้วย

เมื่อทราบข้อมูลมาแค่นี้แล้ว ก็ถึงจุดที่จะฝึก
ความตั้งมั่นให้แก่จิตใจของตน

คำว่า สมาธิ คือความแน่วแน่ของใจ จริงๆ
แล้ว ถึงไม่ฝึก ใจคนปกติไม่ได้เป็นโรคประสาท ก็มี
สมาธิอยู่โดยธรรมชาติแล้ว ถ้าเราไม่มีใจที่แน่วแน่
เราเรียนหนังสือมาจนจบไม่ได้ ทำงานทำการไม่ได้

เมื่อมีปัญหา เราต้องหาทางแก้ปัญหา เพื่อให้งาน
บรรลุเป้าประสงค์ นั่นคือการใช้ใจเพ่งจดจ่อให้
เกิดความแน่วแน่ เป็นหนึ่งเดียวกับงานที่ทำหรือสิ่ง
ที่เราสนใจ

เรามีสมาธิกันอยู่แล้วโดยธรรมชาติ แต่สมาธิ
ของเราเนี่ย เหมือนเราตั้งใจจะลากเส้นตรงสักเส้นหนึ่ง
แต่ข้อมือยังไม่แข็งแรง ชิดไปได้นิดหนึ่งชิดพลาด
ชิดไปได้หน่อยหนึ่งเกิดสะดุดไปอีกแล้ว เราก็เลยมี
ชนิดขาดวรรคขาดคอนเป็นห่วงๆ เมื่อไรมีปัญหา
เราก็จะมีใจจดจ่อเป็นพิเศษ เป็นต้นว่า พรุ่งนี้จะ
ต้องส่งงานเจ้านาย รับรองคืนนี้ วันนี้ สมาธิเราดี
ให้ใครทำเสียงดังเท่าไรก็ได้ยิน หูเราดับได้ หรือ
คืนนี้ไม่นอนก็ได้ ไม่เหนื่อย ไม่เพลีย แต่มันเป็น
เฉพาะช่วง เฉพาะคราว ไม่ต่อเนื่องกันนานพอให้
เราได้สัมผัสรสของความสุขของสมาธิ พอที่เราจะเกิด
ความซาบซึ้ง หรือเชื่อเลื่อมใสว่า การหยุดใจให้นิ่ง
ให้เป็นสมาธิเนี่ย มันคืออาหารของใจ คือการพักผ่อน
ให้ใจมีสุขภาพดีขึ้น ดัดฉันให้นิยามว่า ใจมีสุขภาพ
ดีขึ้น

ถ้าเราคิดฟุ้งซ่าน คิดกังวล คิด..คิด..คิด.. คิด
ไม่หยุด เราปวดหัวเลย หยุดมันก็ไม่ได้จริงๆ ที่เรา
อยากหยุด เหมือนอย่างกับว่าใจของเราไม่ใช่สมบัติ
ของเรา จะมีเสียงนั้นเสียงนี้ดังอยู่ในใจ เหมือน
อย่างกับฉายหนังกลางแปลง ๕ เรื่อง ๑๐ เรื่อง
ประชันกัน จนไม่รู้จะดูเรื่องไหน ครั้นจะให้ใจหยุด
คิดก็หยุดไม่ได้ ถ้าใครเคยประสบปัญหาอย่างนี้จะ
รู้ว่าสัญญาณอันตรายเกิดขึ้นแล้ว เราจึงต้องมาทำนุ
บำรุงรักษา ดูแล ผูกฝนใจของเรา ให้มีสลักนิรภัย
เมื่อไรจะหักใจก็หักได้ ไม่อย่างนั้น ความปรองดองจะ
ตั้งทั้งวันทั้งคืน จนเราปวดประสาท สุขภาพใจ
เสื่อมโทรม

วัตถุประสงค์ของการฝึกสมาธินั้น มีอยู่ ๔
ประการ

ประการที่ ๑ เป็นเครื่องหักผอนจิตใจ ซึ่ง
ตรงกับที่ดิฉันเรียนให้ทราบฯ สมาธิเป็นอาหาร
ของใจ ร่างกายเรายังหาอาหารให้วันละ ๓ มื้อ นี้ใจ
ของเรา เพียงแค่หาอาหารบำรุงรักษาให้หายเหนื่อย
หายเครียด วันหนึ่งสักมือสักคราว จะไม่ได้เขี้ยวหรือ

จะเป็นคอนก่อนนอน หรือคอนตื่นนอนเช้า หรือ
คอนไหนก็ได้ เมื่อฝึกแล้วพบว่า เวลาที่ใจสงบใจนิ่ง
มันเกิดความเบา สบาย ความปิติ ทำให้ใจมีกำลัง
เราก็เริ่มมีความสุข สนุก มีกำลังใจ ที่จะทำให้
สมาธิเสมอเป็นอุปนิสัย

เหมือนคนงานที่ทำงานแห่งหนึ่ง ดินแดนเคย
สงสัยว่าเขาถูกเจ้านายบังคับให้มาฟังหรืออย่างไร
เพราะที่ทำงานแห่งนี้มีรายการสัมมะเทียงถึงป้ายโมง
อาทิตย์ละครึ่ง เป็นภาคบรรยาย ๕๐ นาที เวลา
เหลือ ๑๐-๑๕ นาทีตอนท้าย ผู้บรรยายจะพาผู้ฟัง
ทำสมาธิ อันนี้เป็นนโยบายของที่ทำงานแห่งนั้น

วันหนึ่งคิดค้นไปได้เร็ว เลยไปคุยกับเขาว่า
เป็นอย่างไร เห็นหน้าคุณมาเป็นประจำ ฟังแล้วได้
ประโยชน์ หรือใครบังคับให้มา เขาก็เล่าให้ฟังว่า
แรกๆ นี้เขาไม่ได้มาเพราะสนใจกับเรื่องการปฏิบัติ
ธรรมจริงๆ ทروق แต่ว่าห้องที่มาฟังบรรยายนี้
เป็นห้องแอร์ เขาต้องทำงานอยู่กลางแจ้งทั้งวัน ก็
รู้สึกว่าย่างน้อยได้มานั่งในห้องแอร์ได้ความเย็น
กาย ใจก็สบายขึ้น เขาก็คิดแต่ว่าเป็นการพักผ่อน

ของเขา ทีนี้ทุกๆ ครั้งที่จบการบรรยายก็ต้องทำสมาธิ ๑๐ นาที หรือ ๑๕ นาที เขาก็ตั้งใจทำเพราะว่าพักกายเรายังชื่นใจอย่างนี้ ท่านว่าพักใจยังมีอานิสงส์เหนือกว่า เขาก็ลองทำ เมื่อทำแล้ว ก็พบว่าใจร่มเย็น มีกำลังขึ้น เขาก็นึกอยากทำคอนเซ็ปก่อนมาทำงานด้วย เมื่อว่ามาเจอเจ้านายจุกจิกรู้จู้หรือเพื่อนร่วมงานสร้างปัญหาให้ จะได้มีภูมิคุ้มกันไม่โกรธ ไม่นินทาเขา แต่ปรากฏว่างานที่ทำมันเหนื่อยจนไม่เคยที่จะตื่นขึ้นมาทำคอนเซ็ปได้

เขาเล่าว่าบ้านของเขาอยู่ในละแวกสลัม แรกๆ ก็ยังพอมีความสุข แต่พอคนข้างบ้านย้ายมาอยู่เป็นคู่ผู้ตัวเมียเพิ่งแต่งงานใหม่ สงสัยน้ำผึ้งชม อยู่กันก็ปรากฏว่าทะเลาะกันทุกวัน แรกๆ ทะเลาะกันก็ยังเกรงใจชาวบ้าน คือทะเลาะในเวลาอันสมควร ถึงเวลานอนก็ค่อยหรือหลอตเสียงลง ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน แต่อยู่ไปอาการก็ค่อยหนักเข้า บางที ๕ ทุ่ม ๒ ยามก็ยังทะเลาะกัน

วันที่จะเกิดเหตุปรากฏว่าเขาอยู่เวร กว่าจะกลับถึงบ้าน อาบน้ำเสร็จ ก็เกือบตีหนึ่งเข้าไปแล้ว

นอนยังไม่ทันไร เสียงข้างบ้านทะเลาะกันจนกระทั่ง
เขาคกใจตื่นขึ้นมา เหลียวไปมองนาฬิกา ยังไม่ทัน
จะตี ๔ เลย เขาก็หงุดหงิดว่ามันจะมากไปแล้วนะ
คุณ ก็ตั้งใจว่าจะเดินไปเปิดหน้าต่างเดือนเสี้ยหน่อย
แต่ความที่เขาฝึกฝนตัวเองให้คอยระลึกรู้ตัวเอาสติ
กำหนดไว้ในใจ เดินก็ให้รู้ในอริยาบถเดิน กำลัง
ทำอะไรอยู่ที่รู้ในอริยาบถที่ทำ พอเขาลุกขึ้นเดิน
สติที่ฝึกไว้ก็มากำกับใจเขาอยู่ ตามรู้ในอริยาบถ
ที่เดิน เมื่อใจมาเพ่งรู้อยู่ในอริยาบถที่เดิน ปัญญา
ก็เกิดขึ้นว่า ถ้าตัวเมื่อกูนี้มีสติที่จะรู้ว่าเวลานี้เป็น
เวลาอะไร สิ่งที่กำลังกระทำเป็นสิ่งควรหรือไม่ควร
เขาไม่ทะเลาะกันแล้ว คนไม่มีสติก็เหมือนคนสะเมอ
นี่นะ ถ้าเราเปิดหน้าต่างไปเดือน แล้วเขาบอกเขา
ทะเลาะอยู่ในบ้านของเขาแท้ๆ คุณเอาหูสอดมาฟัง
ทำไม เขาก็อาจจะบ้าตีเดี๋ยด คราวนี้ไม่ใช่สงคราม
ในบ้านแล้ว กลายเป็นสงครามข้ามบ้าน คนอื่นจะ
พลอยเดือดร้อนไปอีก

เห็นไหมคะ การฝึกจิตใจ ทำให้ปัญญาเห็น
ชอบเกิดขึ้น เขาก็ได้เห็นผลอย่างนี้ ความคิดที่ตีก็

ตามมาว่า เออ.. เราเคยคิดอยู่เสมอว่า ถ้าตื่นแต่เช้าได้ แล้วทำสมาธิก่อนไปทำงานทุกเช้า เราจะ ได้มีภูมิคุ้มกันให้ทำงานด้วยใจปลอดโปร่ง วันนั้นก็ตื่นเต็มตาแล้ว จะไปนอนอีกก็คงไม่หลับหรอก ขอบคุณเขาขณะที่เอาบุญมาให้เรา ช่วยปลุกให้เราได้ลุกขึ้นมา เพราะฉะนั้น เราไปไหว้พระทำสมาธิเถาะ

เมื่อคิดได้แบบนี้ แทนที่จะไปเปิดหน้าต่างทะเลาะ เขาก็หันกลับมาที่หิ้งพระ เริ่มต้นสวดมนต์ สวดมนต์เสร็จก็นั่งสมาธิ เพราะใจมีสติตามรู้อยู่ แล้วคิดเป็นเหตุเป็นผลเรื่อยมา เมื่อนั่งใจก็สงบเป็นสมาธิทันที ถอนออกมาก็ได้เวลาอาบน้ำ เตรียมตัวไปทำงาน รู้สึกจิตใจใส ปิติ อิ่มเอิบเหมือนได้นอนเต็มอิ่ม ได้อาหารทิพย์ เขารู้สึกอย่างนั้นจริงๆ

ตั้งแต่ชั่วเมื่อยข้างบ้านมาอยู่ เขาบอกกับภรรยาว่า นี่นะเธอต้องประหยัคมัธยัสถ์ เพราะเราต้องหาบ้านใหม่ให้ได้ ไม่อย่างนั้นอยู่ตรงนี้ต่อไปนี้สุขภาพจิตเราพัง เราต้องบ้า เมื่อเขาตั้งความหวังไว้ว่า อีกเท่านั้นเท่านั้นจะต้องย้ายบ้านให้ได้ ถ้าวันไหนเดือนไหน ภรรยาหรือลูกเกิดใช้จ่ายเกินกว่า

ที่คาดคิดเอาไว้ เขาก็หงุดหงิด แต่ก่อนเคยพูดจากรู้
เรื่องกับภรรยา ก็อารมณ์เสีย เอ๊ะ...เธอจะเป็นคู่บุญ
ฉันหรือคู่ล้างคู่ผลสาญกันแน่ ลูกเต๋าก็ โธ้ย นี่มัน
ลูกบังเกิดเกล้านะ เกิดมาเพื่ออะไรกัน คือจิตใจเพ่ง
มองคนไหนแรงร้าย ทั้งที่รู้ตัวเองแล้วก็พยายามแก้ไข
แต่ก็ขมใจไม่ลง

หลังจากนั่งสมาธิได้กำลังของใจเต็มที่ กำลัง
อาบน้ำ ใจเกิดความรู้ว่า จริงๆ แล้ว มันไม่ใช่ว่า
ชาวบ้านคู่นั้นมาทำให้เขาทุกข์หรือสุข ก็ดูซิ วันนี้
ขนาดถูกปลุกขึ้นมาตั้งแต่ยังไม่ตี ๔ ก็มีความสุข มี
กำลังใจ เพราะฉะนั้น มันไม่ใช่โลกข้างนอกที่
ทำให้เราทุกข์เดือดร้อน แต่ใจของเราเองที่ไม่ฉลาด
จัดการกรอง เลือกสรร หรือเลือกสรรมาแล้ว ก็ไม่
เลือกहारหัสแปลให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเอง แปล
ที่ไรให้กล่อมเกล่าจิตใจของตัวเอง คิดได้อย่างนี้ใจเขา
ก็สบาย ประเดี๋ยวเจอกับภรรยาจะต้องบอกให้เธอ
สบายใจว่า ไม่เป็นไรแล้วนะ เราย้ายบ้านได้ก็ย้าย
ย้ายไม่ได้ก็ไม่เป็นไร จะอยู่ที่ไหน ถ้าเราทำใจได้
เสียอย่างก็เป็นสุขทั้งนั้น

ขณะที่เขากำลังคิดอย่างนี้ เสียงทะเลาะของสามีภรรยาคู่หนึ่งก็ดังมาเข้าหู ทำให้เขาเกิดความสลดในใจว่า ดูเอาเถอะ ตั้งแต่ยังไม่ตี ๔ จนเดี๋ยวนี้ จะ ๖ โมงเช้าแล้ว ๒ ชั่วโมงเต็มๆ ที่เขาทำบุญทำคุณให้เรา ทั้งๆ ที่ตัวก็อยู่ในโลกนี้ แต่ใจขึ้นไปอยู่ในสวรรค์ ปิติอิ่มเอิบ ได้อาหารทิพย์ ได้กำลัง แต่ตัวต้นเหตุที่ทำบุญทำคุณให้กลับไปจมอยู่ในนรกอเวจี ร้อนหมกไหม้ไปหมด ถ้อยคำก็เผ็ดร้อนมากๆ ขึ้นคิดดูเถอะ ๒ ชั่วโมงไม่ได้หยุดเลย แล้วก็สรรหาแต่สิ่งที่ไม่ดีไม่งามมาตำทอกัน ใจจะมีทุกข์ขนาดไหน

เขาก็แผ่เมตตาให้ เมื่อว่าจะเกิดฉุกใจได้คิดหันมาทำให้ตัวเองมีความสุข เหมือนกับที่ทำให้เรามีความสุขเกิด เพราะการทะเลาะของเขาก็มีบุญมีคุณกับเรา ถ้าบ้านเราอยู่ในที่เงียบสงบ เราก็นอนสบายจนลืมดูแลจิตใจ ชีวิตหมดไปด้วยการดูแลแต่ร่างกาย พอหมดลมหายใจแล้วก็ไม่มีเสียงที่จะทำให้ฐานะความเป็นอยู่กระเดื่องขึ้น ไม่มีปัญญาจะคิดแก้ไขเหตุการณ์ให้เป็นไปในทางที่ดี สร้างสรรค์ให้มีกำลังใจ ไม่ไปคิดเปรียบเทียบน้อยเนื้อต่ำใจ ทำไม

เพื่อนเขาดังมีบ้านดี ไม่อยู่ในสลัมเหมือนกับเรา

วิธีที่จะคิดในทางสร้างสรรค์นั้น เป็นสิ่งที่ต้องฝึกปรือ เพื่อให้ใจอึดพอนในสถานภาพของคน เกิดความสงบ ทำให้เป็นเครื่องพักผ่อนของใจ

ประการที่ ๒ เป็นการเจริญสติสัมปชัญญะอย่างคุณคนที่ดิ้นเส้าให้ฟัง พอเขากำลังจะไปเปิดหน้าต่างว่าเพื่อนบ้าน สติที่กระซิบอยู่กับใจทำให้ระลึกได้ว่า อะไรควร อะไรไม่ควร สัมปชัญญะทำให้รู้ตัวหัวพร้อม ตระหนักชัดว่าพูดไปไม่ถูกกาลเทศะมีแต่ทางเข้าเนื้อ คนกำลังละเมอ พูดไปก็ฟังไม่รู้เรื่อง ดีไม่ดีเขาเป็นพาสพูดสามท้าวตอบได้กลับมา เราก็พลาดท่าเสียที ไปร่วมทะเลาะเบาะแว้งกับเขาเข้าเมื่อเป็นเช่นนี้ ชีวิตของเราก็จะประสบความวุ่น

ประการถัดไป เพื่อให้เกิดปัญญา หรือเพื่อญาณทัสสนะ ญาณทัสสนะก็คือตัวปัญญา ตัววิชาที่รู้เห็นเป็นชิ้นในใจ เกิดจากอำนาจสมาธิ ไม่ใช่สังขารจิตที่เรานึกคิดปรุงแต่งจิต ไม่ใช่ความกระเพื่อมของผิวหนัง แต่เป็นความเรียบนิ่งของผิวหนังที่ทำให้เรามองเห็นสิ่งต่างๆ ในบ่อซัดตามเป็นจริง

ประการสุดท้าย เพื่อความสิ้นอาสวะ อันได้แก่กิเลสที่คงหมักหมมอยู่ในสันดาน แล้วไหลซึมซาบไปยึดอมจิตใจเมื่อประสบอารมณ์ต่างๆ หลายคนอาจแย้งว่า ยังสนุกกับการอยู่ในโลกนี้ ท่านก็ไม่ได้บังคับให้ใครรีบเร่งทำที่เดียวให้ครบถ้วนกระบวนการเพื่อความสิ้นกิเลส ถ้าเรายังติดใจ อยากจะมาเกิดอีก เพื่อเสวยสุขเป็นมนุษย์เทโว คือ กายเป็นมนุษย์ แต่เหมือนเทพทิพย์ คือมีสารพัดอะไรต่อมิอะไรที่จะบันดาลทุกอย่างให้ เหมือนกับเรามีของทิพย์ กินทิพย์ อิ่มทิพย์ ก็ไม่เป็นไร เหมือนอย่างกับนักเดินทาง ถ้าไม่อยากจะเดินรวดเดียวไปถึงจุดหมายปลายทาง เจอที่พักริมทางอยากจะแวะกันก่อน เดินดูน้ำตก เก็บดอกไม้เล่น ก็ไม่เป็นไร ไม่มีใครห้าม

ที่นี้ย้อนกลับไปพิจารณาข้อ ๓ ที่ว่าเพื่อการเจริญปัญญา ตรงที่ว่า ความคิดที่ดี ความคิดสร้างสรรค์นั้นเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน แล้วการฝึกคืออย่างไร ก็คือการตั้งสติจดจ่อในทุกขณะ ทุกเวลานาที ในชีวิตประจำวันของเราเนี่ย เวลาเจอปัญหาอะไรจากผู้ร่วมงาน จากความจดจำที่ฝังอยู่ในใจ หรือความ

นึกคิดของเราที่ถกกันขึ้นมา เราต้องเอาสติไปจับมัน
มาฟังพินิจดูว่า จะหาทางออกอย่างไรให้ไม่เป็นการ
ทำร้ายตัวเอง เหมือนเรื่องที่ท่านอาจารย์ยกตัวอย่าง
สมัยจอมพล ป. เป็นนายกฯ มีเสมียนจัตวา
ที่เป็นนักการเดินหนังสือหน้าห้องของท่าน ไปเที่ยว
บอกกับใครๆ ว่า เขาส่งสารจอมพล ป. เหลือเกิน
ท่านทำงานแสนเหน็ดเหนื่อย เป็นทั้งจอมพล เป็น
ทั้งนายก แต่ทำแล้วท่านก็ได้อะไรเลย เพราะจะ
เลื่อนยศสูงขึ้นจากจอมพลก็ไม่ได้อีกแล้ว ตำแหน่ง
นายกก็ถึงเพดานสูงสุดแล้ว เรียกว่าทำงานไปก็ไม่มี
ความหวัง สู้ตัวเขาไม่ได้

วันหนึ่ง เสียงพูดของนักการคนนี้ก็ไปเข้าหู
ท่านจอมพลว่า นักการเดินหนังสือบังอาจมาส่งสาร
ท่าน ท่านจอมพลจึงเรียกตัวมากถามว่า "ได้ข่าวว่า
เจ้าพูดอย่างนี้จริงหรือ"

เขาก็ตอบรับว่า "จริง"

"ทำไมเจ้าถึงมาส่งสารเรา"

เขาก็อธิบายว่า "ผมเป็นเสมียนจัตวา ช่อง
ทางที่ผมจะได้เลื่อนขั้นเลื่อนอัตรามีเยอะ เพราะ

ฉะนั้น ผมทำงานไปก็มีความหวังที่จะก้าวหน้า ชีวิต
ไม่อับเฉา แต่ทำงานก็แสนหนัก มองไปทางไหน
ก็เห็นแต่ทางตัน เพราะไม่มีทางจะดีไปกว่าขณะนี้ได้
อีกแล้ว ผมจึงสงสัยว่าท่านใจครับ”

เห็นหรือไม่ว่า เขาเป็นเสมือนที่รู้จักทำชีวิต
ของเขาให้มีความหวัง

ไม่ไปคิดริษยาใครให้ใจเกิดสนิม จะเอาตัวไป
เทียบกับใคร ก็เทียบด้วยความภาคภูมิใจในความ
เป็นเสมือนจักรวาล ที่มีอนาคตอันรุ่งโรจน์คอยเขาอยู่

แต่ถ้าเป็นอย่างเราๆ เราคงนึก.. ทำไมเรา
ถึงไม่ได้เป็นจอมพลบ้างนะ คิดแล้วทำให้ใจเราถลอก
เพราะไปคิดริษยา ขาคมูทิตาจิต ปากเราบอกเรามี
มุทิตา แต่จริงๆ ไม่มีมุทิตาหรอก

เมื่อในใจเราเป็นอย่างนี้ ความไม่เคยชื่นชม
ยินดีกับใคร ทำให้เราไม่ไว้วางใจใคร ใครทำอะไร
กับเรา เราก็เพ่งโทษเขาว่ามีน้ำใจจริงจังกับเราแค่
ไหน แต่ไม่เคยมองตัวเองว่า แล้วจริงๆ เรามีน้ำใจ
กับใครแค่ไหน

ถ้าเห็นเหตุเห็นผลเห็นประโยชน์ของการฝึก
ใจแล้ว เราจะได้เริ่มต้นฝึก เพื่อดึงเอาพลังที่มีอยู่ใน
ตัวมาพัฒนาให้เกิดให้เกิดประโยชน์ แทนที่จะเอามัน
ไปจมปลักจมโคลน แล้วก็โวยวายว่า ทำไมเขาถึง
มีความรู้มากกว่าเรา ตึกว่าเรา ทำไมเราถึงไม่มีสติ
ปัญญา จริงๆ เรามีสติมีปัญญา แต่เราไม่เอามันมา
จัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เราเอามันขยำๆ เข้าไว้
ซุกตรงโน้น ซุกตรงนี้ พอรี้อเข้าหน่อย ตรงนั้นพัง
ลงมาทับตรงนี้ เราก็เลยดึงเอาออกมาใช้ไม่ได้ตั้งใจ

คราวนี้เรามาเริ่มต้นจัดแฟ้มของเรา ฝึกจิตใจ
ให้ เป็นระเบียบเรียบร้อย เอาวางในสนามแม่เหล็ก
มันจะได้เป็นแม่เหล็กขึ้นมา ถึงจะชั่วคราวก็ไม่เป็นไร
อย่างน้อยที่สุด พอเรารู้สึกตัวว่าวุ่น ก็จะได้หยุดใจ
เพื่อพักผ่อน ได้อาหาร ได้ความสุขสดชื่นบ้าง ก็
ยังตึกกว่าที่เราจะทำให้มันทุพโภชนาการตลอดกาล
ประเดี๋ยวจะเป็นลมเป็นแล้งไป

เมื่อใจเห็นถึงความสำคัญอย่างนี้แล้ว ไม่เป็น
การยากเลยที่จะฝึกฝนสร้างพลังใจของตน เพื่อให้
งานสัมฤทธิ์ผล

ที่เราพูดกันมา ก็ว่าในคนแต่ละคนประกอบไปด้วยส่วนที่เป็น ร่างกาย มองเห็นกันอยู่ว่ามีหน้า มีตาให้รู้จักเรียกเป็นคุณ ก คุณ ข และภายในร่างกายอันนี้ยังมีส่วนที่เป็นนาม มองไม่เห็นด้วยตา เรียกขานกันว่า ใจ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ใจ เป็นผู้นำทุกสิ่งทุกอย่าง ใจเป็นใหญ่ ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ

ใจอันนี้ หลากๆ ท่านอาจยังไม่คุ้นเคยว่า มันอยู่ที่ไหน เป็นอย่างไร มามีบทบาทอย่างไรกับชีวิตของเรา

เราพบว่า ใจเป็นส่วนที่ทำให้เรามีความรู้สึก จำได้หมายรู้ ประจักษ์ไปต่างๆ นานา รู้อารมณ์เมื่อรูปมากระทบตา เสียงกระทบหู กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งกระทบกาย อารมณ์กระทบใจ ถ้าไม่มีใจอยู่ในร่างกาย เราก็คือศพ

คนใช้เส้นโลหิตในสมองแตก ไม่รู้สึกตัว ร่างกายหายใจอยู่ แต่ไม่มีการรับรู้ ไม่มีการตอบสนองนั้น เกิดจากความชำรุดของกายที่ไม่สามารถ

ทำหน้าที่ตามที่ใจสั่งได้ ทั้งที่ใจของคนเหล่านี้ยังมี
พลังและคุณสมบัติต่างๆ เหมือนคนปกติ ใจจึงเป็น
ส่วนที่ทำให้เราเกิดความคิดความปรารถนา เกิด
แรงจูงใจว่าจะพาชีวิตของตนไปในทิศทางไหน ดัง
คำที่ว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน เราจะเป็นอะไร
ก็อยู่ที่ใจตั้งความมุ่งมาดปรารถนาเอาไว้

เมื่อก็มีมีคำตามอันหนึ่งว่า ทำไมเมื่อคนตาย
จิตออกจากร่างไปเกิดใหม่แล้ว เมื่อถูกสะกดจิต เขา
จึงยังระลึกถึงชาติก่อนได้

เพราะใจมีคุณลักษณะที่จดจำสิ่งต่างๆ ที่ผ่าน
มา เป็นต้นว่าเราจำเรื่องต่างๆ ที่เกิดเมื่อปีที่แล้วมา
ได้ ความจำที่เป็นประจักษ์ญาณนี้บันทึกติดอยู่ในจิต
สำนึก ครั้นนานไป..นานไป บางเรื่องก็ลืมเลือนไป
จากจิตสำนึก แต่ยังอยู่ครบถ้วนในจิตไว้สำนึกส่วน
ที่เป็นความจำ เราจำได้ เมื่อใจออกจากร่างนี้ไป
ขณะร่างกายหมดลมหายใจ ใจไม่ได้ตายตามไปด้วย
ร่างกายเป็นเหมือนบ้าน เหมือนห้องนี้ วันนี้ตื่นมา
พูดอยู่ที่ห้องนี้ เมื่อจบรายการตื่นก็เดินออกประตู
ไป พรุ่งนี้ก็ไปพูดที่อีกแห่งหนึ่ง ก็เหมือนอย่างกับ

ใจที่ออกจากร่างนี้ไปแล้ว มันไม่น่าอยู่แล้ว ตายไป
เสียแล้ว ก็ไปหาร่างใหม่อยู่ เราก็พูดว่าเขาไปเกิด
ใหม่

ตั้งตัวอย่างที่เรียนให้ทราบ ครั้งแรกเขาเป็น
ชาวฮอลันดา เมื่อตายแล้ว ใจอันนั้นก็มาเป็นลูก
คนอเมริกัน ใจที่มาเป็นคนอเมริกันนั้นไม่ได้เปลี่ยน
สภาพไปจากเมื่อเป็นคนดัชต์เลย มันเหมือนเมื่อ
วานนี้เขาอยู่ที่ฮอลแลนด์ ลืมตาตื่น ทำกิจกรรมต่างๆ
อยู่จนกระทั่งตกค่ำเข้านอนแล้วหลับไป พอรุ่งเช้า
ตื่นขึ้น เปลี่ยนมาอยู่ที่อเมริกาแล้ว เขาย่อมจำได้ว่า
เมื่อวานนี้เป็นใครทำอะไรอยู่ เพราะประจวบความจำ
ในใจของเราก็เหมือนที่เราจำได้ว่า เมื่อปีที่แล้ว เมื่อ
๑๐ ปีที่แล้ว เราทำอะไรไว้บ้าง

ที่เราจะลืมชาติกันไม่ได้ ก็เพราะสัญญาของ
เราไม่เที่ยง มันขาดจากความระลึกรู้ อยากรู้แต่
ระลึกชาติเลย แม้กระทั่งสิ่งที่ทำไปในวันนี้ เรายัง
จำได้แน่หรือ ถ้าไม่ได้ฝึกจิตใจให้มีสติตามระลึกรู้

ดิฉันขอถามว่าเมื่อกกลางวันนี้คุณรับประทาน
ข้าวกี่คำอ้อ ดิฉันแน่ใจเลยที่ไม่มีใครตอบได้ว่า

กินข้าวก็คำ อย่ว่าแต่ก็คำเลย ช่วงที่ติดันมีคนใช้
หนักมาก ๆ นี้ พอไปกินข้าวที่โรงอาหารเสร็จกลับ
มา คุณพยาบาลถามติดันว่า วันนี้โรงอาหารมีแกง
อะไร ทั้ง ๆ ที่ติดันก็ว่าติดันได้กินแกงอันนี้ แต่
นึกไม่ออกว่าแกงอะไร ความที่ไม่ได้เอาสติไปตาม
รู้

พอลงไปถึงโรงอาหาร เขาคักอาหารให้ เรา
ก็เอามากิน กินไปก็นึกถึงคนไข้ เตียงนั้นน้ำเกลือ
จวนจะหมดแล้ว เตียงนี้ต้องฉีดยาค่ออีกหรือเปล่า
พอรู้สึกว่ายิมแล้วก็ตีมน้ำพวดเข้าไป แล้วรีบเดิน
กลับทอผู้ป่วย บอกคุณพยาบาลว่า คุณไปกินข้าว
เถอะ ดันกลับมาแล้ว เขาถามว่าวันนี้มีแกงอะไร
เราก็ไม่รู้ ทั้ง ๆ ที่กินเข้าไปแล้วก็ไม่รู้ว่ามันแกงอะไร

ความจำของคนเรานั้นไม่เที่ยง ถ้าไม่มีกสติ
ให้ตามรู้อยู่กับใจตลอดเวลา สิ่งที่เกิดขึ้นก็เหมือน
เราลืมตาตื่นอยู่ก็จริง แต่เราละเมอ เราละเมอกัน
อยู่ตลอดเวลา เพราะถ้าไม่มีสติ อะไรที่ท่าลงไป เรา
ก็ไม่มีควมระลึกรู้ ครั้นเขามาบรับใหม่ว่า อะไรกัน
คุณพูดอย่างนี้เมื่อวานนี้ แล้ววันนี้คุณกลับคำอีก

แล้ว

ในความรู้สึกของเรา เราแน่ใจว่าไม่ได้พูด แต่ถ้าเขาอึดทนมาเปิดให้ฟัง เสียงเราพูดจริงๆ ทั้งที่เราจำได้ว่าเราไม่ได้พูด ดีไม่ดีเราอาจกล่าวหาว่า เขาทำเสียงปลอมของเราขึ้นด้วยซ้ำไป เวลาที่ไม่เอาสติใส่ไว้ในใจ สิ่งที่เกิดขึ้นหรือที่เราทำไป จะไม่เหลืออยู่ในสำนึกความระลึกตัวของเรา เพราะอย่างนี้เราจึงไม่สามารถรับผิดชอบต่อชีวิตของเราได้เต็มที่

การมาคุยกันในวันนี้ ก็เพื่อที่เราจะเห็นถึงความสำคัญของสิ่งเหล่านี้ แล้วฝึกตัวเอง แต่เมื่อต่อไป พอสัณดาตื่นขึ้นมา ก็ไม่ต้องกังวลว่าจะนั่งทำแต่สมาธิ เพราะทำอย่างนั้นบริษัทคงแย่ ทุกคนนั่งทำแต่สมาธิ งานไม่ทำ

การฝึกใจไม่ได้หมายความว่า จะทำแต่สมาธิอย่างเดียว เราฝึกให้ ใจ ของเราแน่วหนึ่ง เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้าเรา ในแต่ละขณะ แต่ละขณะ

ถ้ากำลังทำงาน เราก็จดจ่อใจของเราเข้าไปอยู่กับงานที่ทำ เราไม่มึนงานทำ เรากำลังเดินอยู่

เราก็จัดจ้อให้รู้ในอริยาบทที่ก้าวเดิน รู้ว่านี่เราก้าว
เท้าซ้ายเหยียบถูกต้องเท้าขวาเหยียบถูกต้อง

ไม่ใช่เหมือนตีดั้น เดินไปก็นึกถึงคนใช้
เดียงนี้จะต้องไปเพิ่มน้ำเกลือ เดียงนั้นคนนั้นจะทำ
อย่างนั้น ปรากฏว่าเดินไปจนสุดทางเจออะไรบ้าง
ก็ไม่รู้ เหยียบอะไรบ้างก็ไม่รู้ อย่างนี้เขาไม่เรียก
ว่าคนเดินด้วยความมีสติ เขาเรียกว่าละเมอเดินไป

หากไปตกหลุมตกบ่อสะดุดอะไรเข้า ก็โทษ
ซ้ายป่ายขวา ไล่คนไหน ทำไมเอาไม้มาวางเกะกะไว้
จริงๆ ไม้ก็วางอยู่อย่างนั้นให้เราเห็น แต่เราละเมอ
ตาก็มีแต่ไม่เห็น เพราะใจไม่ได้ไปดูมัวครุ่นคิด
เรื่องอื่นอยู่

เราเริ่มเห็นอย่างนี้ จะได้ปรับปรุงให้ไม่ทำผิด
ในสิ่งที่ไม่น่าจะผิด คราวนี้ตัวเดินไปทางไหน ใจ ก็
เดินไปด้วย มันก็เห็นสิ่งที่ควรจะเห็น รู้ในสิ่งที่ควร
จะรู้ ไม่อย่างนั้นตัวอยู่ตรงนี้ ใจปลิวไปถึงไหนแล้ว
ก็ไม่รู้ บางทีหลุดจากกรุงเทพฯ ออกไปถึงเมืองนอก
หรือเลยไปนอกจักรวาลก็มี เมื่อเป็นอย่างนี้มันถึง
เกิดความสับสนกันไปหมด

ใจอันนี้มันเจ้าเล่ห์แสนกลจะตายไป ตัวนั่งอยู่ด้วยกันหรือนอนอยู่บนเตียงเดียวกัน แต่ใจกลับไปคนละทิศคนละทาง เห็นอย่างนี้แล้ว เรายังจะไปยึดครอบครองว่าอะไรเป็นของของเราอยู่อีกหรือ

ตัวเราเรายังบังคับให้เป็นตั้งใจไม่ได้ ตัวนั่งอยู่ตรงนี้ บอกไม่ต้องไปห่วงกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ไม่เชื่อไม่ฟัง เห็นอย่างนี้แล้ว แทนที่เราจะเอาใจของเราไปกังวลเรื่องนั้นเรื่องนั้นอกตัวเรามากเกินไป จนกระทั่งหนักอกหนักใจ เราจะได้หันมาดูใจของเรา ดูตัวของเราก่อน ให้ความเท่าทันความนึกคิดของเรา รู้เท่าทันความไม่ได้ตั้งใจของตัวเราว่า เราตั้งใจจะทำงาน แต่ปรากฏว่ามันหนีไปเที่ยวเสียแล้ว เราจะได้เห็นจริงๆว่า แม้กระทั่งใจเราเรายังสั่งให้เป็นไปตั้งใจไม่ได้

เวลาจะไปหงุดหงิดกับเพื่อนร่วมงานหรือกับลูกน้อง จะได้เข้าใจว่า เขาก็เป็นเหมือนเราเหมือนกัน บางทีเครื่องยนต์เกิดน็อคหลวมหรือน้ำมันหล่อลื่นไม่ดี แทนที่จะไปปรับไหมเขา เขากำลังละเมออยู่ อย่างนี้เลย ให้ความเขาตื่นเสียก่อน หรือถ้า

เห็นว่ามันไม่ทันกาล เราก็จะค่อยๆ เช่า หากกรรมวิธีที่จะปลูกให้เขาตื่นเสียก่อน ไม่ใช่ว่า ทั้งๆ ที่เขาละเมอ เราก็จะสั่งงานทำเดี่ยว พอเขาทำผิดพลาดก็จะได้กล่าวหาลงโทษ

แม้กระทั่งศาลยังผ่อนปรนว่า เวลาที่ใครขาดสติไปชั่วขณะ เป็นต้นว่า คนบางคนไปยิงเขาตาย แล้วขอศาลลดหย่อน เพราะบันดาลโทสะจนขาดสติ ละเมอไปชั่วขณะ ศาลยังลดหย่อนผ่อนโทษให้

ในชีวิตประจำวันทุกวัน ทุกวัน เราก็ขาดสติไปชั่วขณะอยู่เรื่อยๆ ถ้าเห็นอย่างนี้ เราก็จะจดจ่อ คอยฝึกให้สติที่ขาดไปค่อยๆ มาต่อกัน ชีวิตของเราจะได้มีคุณภาพเป็นไปอย่างที่เราปรารถนามากขึ้น ไม่อย่างนั้นก็อย่างว่านี่แหละ พอใครปรับไหม เราก็โวยวายว่า ไม่ใช่ ฉันไม่ได้พูด ฉันไม่ได้ทำ แต่ถ้ามีวิดีโอพิเศษที่ถ่ายเอาไว้แล้วเอามาฉายย้อนหลังให้ดู เราทั้งนั้นเลย เราทำเองทั้งนั้นเลย แต่ว่าตอนที่ทำ สติมันไม่มี เมื่อมันไม่มี ก็เหมือนอย่างกับว่าเราไม่ได้ทำ ในความระลึกตัวของเรามันว่างหายไปหมด

ท่านจึงได้ว่า ถ้าเราไม่มีกจนกระทั่งสติมา ตามระลึกรู้ เวลาอะไรมาสัมผัสใจเรานี้อันตรวาย เพราะเราเอากายของเรา วาจาของเรา ไปประกอบ การกระทำที่เรียกว่า กรรม กรรมคือการกระทำ กายกรรมกิติ วจีกรรมกิติ ที่ทำๆ ลงไปนั้น เปรียบ เหมือนกับเอาเมล็ดพันธุ์หว่านลงไป พอถึงเวลางอก ขึ้นมา เราเกิดไม่รับผิดชอบละ ใครเอาดินพรรค์ อย่างนี้มาหว่านไว้เต็มสวนของเรา จะต้องฟ้องฐาน บุกรุก เรียกค่าเสียหาย แต่จริงๆ ตัวเราเองเป็น คนเอาหว่านลงไป แต่ตอนหว่านไม่ทันได้ตามตัวเอง ให้รอบคอบว่าจะใช้ประโยชน์ได้หรือเปล่า

แต่ต่อไป พอล้มตาศึ้น ก่อนที่จะปล่อยให้ ใจของเราไปคิดอะไรต่อมิอะไรนี้ มากำหนดรู้อยู่กับ ตัวของเราก่อนว่า ตอนนั้นเรากำลังนอนอยู่ กำลัง ลุกขึ้น ตอนนั้นตะแคงลุกขึ้นแล้ว จิตใจของเราไม่คิด ไปที่ไหน พอลุกขึ้นเดินไปเข้าห้องน้ำ ก็ให้รู้อยู่กับ ่างก้าวที่เท้าซ้ายเท้าขวาก้าวไป

แรกๆ เราจะรู้สึกยึดอัดไปหมด เพราะใจไป ถึงโน่นแล้ว แต่ตัวยังไปไม่ถึง

ใจนี้มันเร็ว สามารถไปได้รอบจักรวาลยังไม่
ทันกะพริบตา เราจึงต้องทำให้มันช้าลงจนสติตามรู้
ได้เท่าทันกับกาย ถ้าช้ากว่าช้ายแต่ใจกำหนดก้าว
ขวาแล้ว เราก็หยุดตั้งต้นใหม่ ตอนนี่ไม่มีใครเห็น
เราไม่ต้องกลัวใครจะว่า เอ๊ะ เราเป็นอะไรไป เดินๆ
ประเดี๋ยวก็หยุด ประเดี๋ยวก็ตั้งต้นใหม่ ความจำ
เสื่อมไปแล้วหรืออย่างไร

ตอนแรกสักจะเป็นอย่างนี้กันทั้งนั้น ทีนี้พอ
เริ่มมารู้ทันตามลมหายใจ ก็แปลว่าสติความระลึก
มีคุณภาพขึ้น ถ้าเปรียบเทียบสติเป็นเหมือนกับ
ก้าว ใจเราเหมือนกระต่ายแ่มหนึ่ง กายก็เหมือน
กระต่ายอีกแ่มหนึ่ง ปกติกายกับใจมักจะปลิวกัน
ไปคนละทิศคนละทาง คนบางคนพร่ำเพื่อว่านี่สมัย
รัชกาลที่ ๕ แสดงว่าสติเขาไม่มีเลย เพราะความ
จริงเป็นรัชกาลที่ ๘ แล้ว นี่เป็นตัวอย่าง เราก็ว่า
คนนี่เพี้ยน แต่เราเองก็มีเวลาเพี้ยนแทรกอยู่เป็น
พักๆ โดยไม่ทันให้ใครได้ปรับไหม เขาจะว่า ใจนี่
เพี้ยน เราก็กลับพุดรู้เรื่องดี แต่ประเดี๋ยวๆ เราก็
เพี้ยนของเราอีก

เราโกรธ ไม่ได้ตั้งใจเรื่องที่เกิดตั้งแต่เมื่อวานนี้
เมื่อเดือนที่แล้ว เมื่อปีที่แล้ว สังเกตสิคะ คนบาง
คนพอโกรธเป็นไม่ได้ ร่ายยาวกลับไปถึงตั้งแต่ครั้ง
เก่าก่อนเป็นสิบๆ ปี นั่นแหละเพี้ยนแล้ว สติหลุด
ไปจากปัจจุบันความเป็นจริง ไปจดจำฝังใจอยู่กับ
เรื่องเก่าๆ ถ้าขาดสติปล่อยใจให้เป็นอย่างนี้บ่อยๆ
เวลาที่มิวายแต่เสียไปเพื่อพว่าทพทวนเรื่องเก่า ทำให้
พอมืออะไรเกิดขึ้นในแต่ละขณะปัจจุบัน เราพลาด
ข้อมูลไป เวลานาทีที่ผ่านไป สะสมเรื่องเก่าให้เพิ่ม
มากขึ้นๆ

ถ้าใจเราเหมือนกับเป็นตะกร้าใบหนึ่ง มัน
ค่อยถูกอัดแน่นขึ้นจนไม่มีที่จะใส่อะไรลงไปได้อีกแล้ว
เราก็ถึงจุดระเบิด เป็นโรคประสาท ไม่ยอมรับรู้
ความเป็นจริงในปัจจุบัน เพราะใจไปยึดติดแน่นอยู่
กับเรื่องแล้วไปแล้ว ท่านจึงรู้ว่าอะไรผ่านไปแล้วก็
ทิ้งมันไปเสีย เราจะได้มีใจที่สดชื่น มีกำลังที่จะรับรู้
เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ นั่นคือการเอาสติเป็นกาวผนึก
กายกับใจให้ไปด้วยกัน อยู่เป็นปัจจุบันกับความเป็น
จริงที่กำลังประสบอยู่แต่ละขณะ

ถ้าฝึกได้อย่างนี้ ช่วงไหนที่ฝึกได้ เราจะพบ
ว่า ใจที่หนักหน่วงกังวล กระสับกระส่าย หัวหงา
พระวงหลัง จะคลี่คลาย มีความเบา เป็นอิสระ คล่อง
ตัวที่จะรับปัญหาที่มากกระทบ

แต่ถ้าเรามีอารมณ์ไปแบกหามอดีตไว้กังวล
ว่าอนาคตจะเป็นไปอย่างไร ในใจเราจะพะวัก
พะวน ไปกลัวว่า ถ้าปัญหาที่เกิดขึ้นหนักหนาสาหัส
เราจะทำได้ไหม หรือรู้ว่าพรุ่งนี้จะมีการประชุม เรา
ก็ปรุงคิดเตรียมแผน ๑ แผน ๒ แผน ๓ เอาไว้
ไม่เป็นอันกินไม่เป็นอันนอน ถึงเวลาประชุมจริงๆ
ปรากฏว่าแผนที่เตรียมปางตายไม่ได้ใช้หรอก ต้อง
ทำใหม่สดๆ ร้อนๆ

เราจะได้เห็นว่าการเป็นคนวิตกกังวลคิด
เตรียมไปล่วงหน้าไม่ดี เพราะเตรียมไปแล้ว ใจก็ไป
ยึดอยู่กับเรื่องที่เตรียมไว้ ทำให้ไม่เปิดใจเป็นอิสระ
ที่จะฟังข้อมูลใหม่ แล้วตัดสินใจให้ตรงตามความ
เป็นจริง เพราะเราไปยึดอยู่กับสิ่งที่เตรียมเอาไว้
ไปยึดกับเงาในฝันว่าน่าจะเป็นอย่างนี้ ทำให้เรา
ตัดสินใจผิดพลาด ขณะที่คิดเตรียมว่าน่าจะเป็น

อย่างนี้ เรายังไม่ได้ข้อมูลล่าสุด ยังไม่รู้ว่าจริงๆ เรื่องมันไปถึงไหนแล้ว ใจเราไปหยุดค้างอยู่กับสิ่งที่คิด เพราะยึดมันสำคัญผิดว่า อุดสำหรับทำกรรบ้าน มาอย่างประณีต จะทิ้งขว้างไปก็เสียดาย เลยพลาดไปจากความเป็นจริง ด้วยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

เวลาที่เรไปหลงเงาของตัวเอง มันทำให้พลาดโอกาสไปอย่างนี้ เราจึงต้องฝึก

การฝึกฝนใจไม่ได้มุ่งปรารถนาที่สมาธิ สมาธิเป็นผล เหตุที่เราต้องประกอบ คือจดจ่อมุ่งเจริญสติเข้าไว้ ให้ระลึกรู้เท่าทันสิ่งที่พูด สิ่งที่ทำ สิ่งที่กำลังนึกคิดอยู่

อย่าไปเข้าใจว่ามาฝึกใจแล้วเราจะเป็นเทวดา เป็นเทวบุตรกันหมด ใจเราก็ยังติดชั่วร้ายอยู่ ของอย่างนี้ไม่ใช่ว่าฝึกปุ๊บมันก็วิเศษขึ้นมาเลย ใจที่มีความโลภรักตัวเอง ยกคนชมท่านนี้ มันเป็นของมัน สะสมพอกพูนมาไม่รู้เท่าไร เท่าไรแล้ว จะให้หายไปในวันเดียวย่อมเป็นไปไม่ได้

แต่ก่อนเรายกคนชมท่าน เอาความชั่วไปป้ายให้คนอื่น เราละเมอ เราไม่รู้ คราวนี้ให้มีความ

ระลึกไว้แล้วก็จะได้ รู้ เองว่า เออ... ที่เราว่าเรา
ดีนี่ มันมีที่บกพร่องที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข ตอนนี่
เห็น แล้วว่าเราไม่ดี แต่กำลังยังไม่พอที่จะแก้ไข ก็
รู้ เอาไว้ ใครเขาคำหนิเรา จะได้ฟังว่าเขาเห็นเรา
จริงแท้แค่ไหน

เมื่อเรียนรู้ เห็นตัวของตัวตามเป็นจริงแล้ว
อีกหน่อยก็ทบทวนข้อวัตรปฏิบัติของตัวเองไม่ไหว ต้อง
พยายามลุกขึ้นแก้ไขตัวของตัวจนได้

ถ้ายังจะต้อตึง ใครว่าไม่ดี ฉันยังเห็นของฉัน
น่าเอ็นดูอยู่ ผลที่เราทำลงไปแล้วมันเกิดเป็นข้อ
พิสดารออกมาว่า ถึงเราจะเอ็นดูตัวเองอย่างไรก็ตาม
คนอื่นเขาก็ไม่เอ็นดูด้วย จึงมีปัญหาติดตามมา เรา
รักสุขเกลียดทุกข์ เมื่อโดนปัญหาเข้าบ่อยๆ ก็ต้อง
จำนนว่า เห็นที่จะต้องแก้ไขที่เหตุคือที่ตัวเรา ปัญหาจะ
ได้ลดน้อยไป

การเรียนจากของจริงอย่างนี้ ก็ไม่มีทางได้
เบี่ยง พอจะตะแบงว่าช่างหัวมัน ใครว่าฉันไม่ดี ฉัน
ก็ยังว่าฉันดี เราก็ระลึกได้ถึงปัญหาที่จะติดตามมา
ทำให้สยงที่จะต้องไปเสียเวลาแก้ เลยรีบแก้ไขตัว

เองเสีย

การระลึกได้เช่นนี้คือการมีสติ เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนให้เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งเหมือนไปเจอยาวิเศษเข้า วันนี้ทั้งวันไม่ปวดหัวตัวร้อนเลย พอจะกลับไปปวดหัวตัวร้อนอีก มันไม่เอาหรอก มันพยายามกินยาวิเศษเข้าไว้เพื่อไม่ให้ปวดหัวตัวร้อนได้อีก เพราะภาวะอย่างนั้นมันสบายกว่าอย่างไม่มีที่สงสัย

ใจที่มีสติรักษาอยู่ จะรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ปรุงคิดไปในอดีตไปในอนาคต ทำให้ใจมีความสงบ มีปีติสุข ซึ่งเป็นรสประณีต สุขุม ไม่ทราบจะอธิบายอย่างไร

ถ้าใครฝึกให้เป็นได้แล้ว จะเกิดกำลังใจให้เพียรพยายามระมัดระวังรักษาใจตัวเองให้เป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา สติก็เจริญก้าวหน้าไปโดยลำดับเหมือนเราปลูกต้นไม้ แรกๆ มันยังเล็กอยู่ เราก็ต้องคอยหาอะไรมาบังแดดบังลมให้ คอยรดน้ำดูแลไม่ให้ยอกแล เพราะต้นยังอ่อนอยู่ ยังไม่สามารถช่วยตัวเองได้

สติที่เราฝึกตอนแรกก็เป็นในทำนองนี้ เราต้องคอยตั้งใจสวดสองว่า เอ๊ะ นี่ยังมีสติอยู่หรือเปล่า หรือเราพลาดไปทะเลาะเบาะแว้งกับเขาเข้าแล้ว เมื่อฝึกทำไปทำไป ก็เหมือนต้นไม้ มันค่อยๆ โตขึ้น ถึงเราไม่รดน้ำให้ รากที่หยั่งลึกลงไปสามารถช่วยตัวเองดูดน้ำจากบริเวณใกล้เคียงมาหล่อเลี้ยงต้นไม้ ทำให้ยอดไม่สลดเฉาเวลาถูกแดดเคี้ยววัน

ใจของเราก็เหมือนกัน พอฝึกไปสักพักหนึ่งถึงเราไม่ตั้งใจตั้งใจ มันก็เกิดความเคยชิน พออะไรเกิดขึ้น สติจะรู้หน้าที่ เข้ามากระชับอยู่กับใจ คอยระวังรักษาเราให้ไม่คิดไปในทางบ่อนทำลายตัวเอง ให้ไม่เผลอสติคิดไปในอดีตในอนาคต ใจก็มีความสงบขึ้น เมื่อมีปัญหา มันค่อยๆ ใจปัญหา มาคิดพิจารณาแล้วแก้ไขไปตามเนื้อผ้า

ใจเราเปรียบเหมือนน้ำที่ใสไว้ในขวด แต่ก่อนนี้ จะไปไหนเราก็เอามันสะพายติดตัว หิ้วหกก้น ขวิดไปด้วยทั้งวัน น้ำในขวดเป็นน้ำที่ไม่ได้กลิ่น ไม่ได้กรอง เป็นน้ำจากแม่น้ำเจ้าพระยา เอาตั้งลงบิ๊ป จะให้ตะกอนนอนกันทันทีขย่มไม่ได้ เหมือนเรา

วันทั้งวันไม่ได้จจจ่อสติระวังรักษาใจ ตกกลางคืน
สวดมนต์ไหว้พระ แล้วนั่งสมาธิ ใจก็ไม่ยอมสงบ
ประเดี๋ยวมันก็นึกไปถึงที่ทะเลาะกับคนนั้น ฟุ้งไป..
ปรุงไป กับคนนั้นคิด คนโน้นหน้อย เหมือนน้ำที่ถูก
เขย่าอยู่ทั้งวันก็ยังมีตะกอนแขวนลอยอยู่ เห็นความ
คิดโน้น ความคิดนี้ เข้ามาก่อกวนเราตลอดเวลาที่
นั่งสมาธิ

ถ้าตลอดทั้งวัน เราคอยพยายามให้มีสติรู้อยู่
เหมือนวางชวดน้ำเอาไว้ ถึงเวลาค่า เราทำสมาธิ
ตะกอนก็เริ่มนอนกัน มีน้ำใสข้างบน พอเรากำหนด
สติที่คอยกำหนดรู้มาทั้งวันก็ตามรักษา จะแวบไป
กังวลเรื่องโน้น เรื่องนี้ เรื่องนั้น ก็ไม่มี เพราะเรา
จัดการไปตามปัจจุบันแต่ละอย่างที่จะทำได้ให้ลู่วาง
ไปแล้ว

พอจะไปฟุ้งชาน สติที่ฝึกเอาไว้ก็แนะว่า ตอน
นี้ถึงจะคิดเรื่องงานก็ยังทำไม่ได้ เพราะตัวอยู่ที่บ้าน
ไว้พุ้งนี้ตัวไปถึงที่ทำงานแล้วค่อยคิด ตอนนี้ฝึก
รักษาให้ใจมีพลังเต็มที่ พุ้งนี้ถึงที่ทำงานจะได้กด
ปั๊บติดปั๊บ เพราะใจสดชื่นมีพลังเต็มที่ ได้พักผ่อน

ได้ทำสมาธิเอาไว้ จะได้แก้ปัญหาได้ฉับไว เราจะได้
อยู่กับปัจจุบัน รู้หน้าที่ว่าตัวอยู่บ้านใจก็อยู่บ้านด้วย
ไม่ใช่ตัวอยู่บ้าน ใจไปอยู่ที่ทำงาน พอพ่วงนี้ตัวอยู่
ที่ทำงาน ใจเกิดเพื่อยอยากจะนอนเสียแล้ว ทำให้
ล้าสนไปหมด ประสิทธิภาพเลยไม่ได้เต็มที่

เรารู้อย่างนี้ แล้วฝึกไปเรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ
เห็นว่า จิตที่ว่าเป็นพลังไม่ตายไม่เกิดนี่เป็นอย่างไร
เช่นว่า อยู่ดีๆ เราก็เห็นจิตของเราขึ้นมาว่า คนคน
หนึ่งไม่เคยรู้จักกันมาเลย แต่พอเจอเจอกัน เรา
มีความผูกพันรักใคร่เอ็นดูเขา อย่างกับเป็นเพื่อน
สนิทกันมาหลายสิบปี แต่อีกคนหนึ่งพอเจอกันปุ๊บ
หมั่นไส้ปั๊บขึ้นมาเลย

ตอนที่คิดค้นผ่านหน่วยจิตเวช มีคนใช้รายหนึ่ง
เป็นคนใช้ตัวอย่างที่นักศึกษาต้องไปศึกษาประวัติ
นายคนนี้เป็นนักเลงชอบสิงอยู่ในบาร์ วันหนึ่ง มี
คนเปิดประตูบาร์ แล้วเดินไปอีกด้านหนึ่ง ทั้งที่ไม่
เห็นหน้าค่าตาเพราะเขาเปิดประตูแล้วก็หันหลังให้
แต่ปรากฏว่านายคนนี้นั่งอยู่ที่เคาน์เตอร์เกิดความ
ทนไม่ได้ ก็คว้าปืนจากเอวค่อยๆ บรรจงยิง นัด

เดียวตายสนิทเหมือนจับวาง พอตำรวจจับตัวไปซักถามว่า มีสาเหตุโกรธเคืองเรื่องอะไรถึงขั้นที่จะต้องเช่นฆ่ากัน เขาก็บอกว่าไม่มี หน้านายคนนี้ เขาก็ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร ถ้าตำรวจจะเอารูปมาให้ซีหรือว่าพลิกหน้าศพให้ดู เขาก็ไม่รู้ว่าจะใช่หรือไม่ใช่ที่เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า ถ้าโลกนี้มีไอ้นายคนนี้ก็อย่ามีเขา ถ้ามีเขาไอ้นี้ก็อยู่ร่วมโลกไม่ได้ เพราะทำที่มันผลึกประตูแล้วย้ายสะโปกเข้ามา ช่างทำทายฮิววนจนทนไม่ไหว

ตอนนั้นดิฉันนึกว่า คนบ้าอย่างนี้ก็มีด้วย จะเดินไปทางไหนก็หวาดเสียว ถ้าไปเจอคนบ้าประเภทนี้เข้า เราไม่มีทางป้องกันตัวเองเลย เดินเอาพวกเรานาวๆ ร้อนๆ จะไปห้องสมุดไปไหน มองซ้ายมองขวาไม่กล้าไป

พอมาศึกษาพุทธศาสนาก็เลยเข้าใจว่า อ้อ นี่ไงที่ท่านว่า ประจุกรรม ความจำได้หมายรู้ของเราเรารักชอบพอใคร หรือว่าโกรธเกลียดหมั่นไส้ใครมันจำอยู่ในส่วนลึกของใจ เหมือนอย่างกับเป็นประจุฝังอยู่ ท่านเรียกประจุกรรม

ตัวสติของเรายังไม่ทันระลึกรู้ แต่ตัวใจ ตัวรู้ ผู้รู้ อย่างเรื่องเสาไฟฟ้านั้นนะ มันรู้ของมันแล้ว เหมือนเข้าคอมพิวเตอร์ไว้เรียบร้อยแล้ว

ถ้าไม่ฝึกสติให้ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันไว้ว่า เขาเป็นคนนะ เราอิงเขาแล้วอะไรจะเกิดขึ้น ถ้าไม่ฝึกฝน เอาไว้ อัดโนมิติของประจุกรรมก็ขับเคลื่อนให้เรา บรรจงอิงเขาจนตาย ตายแล้วเราก็ยังไม่ว่าไปอิง เขาทำไม แต่มีความรู้สึกสาแก่ใจที่ทำให้ตายไป เสียได้

เมื่อศึกษาเรื่องเหล่านี้มากขึ้นๆ เราจะเห็น ถึงความลึกลับ ความเหลือเชื่อของใจอันนี้ของเราที่ ทำให้ชีวิตของเราผกผันไปต่างๆ นานา ทำให้เราพูด ไป พูดไป แล้วก็นึกเสียใจว่าไม่ควรจะพูด แต่ก็พูด ไปแล้ว เพราะแรงขับเคลื่อนของประสบการณ์เก่าๆ ที่ตกค้างอยู่ในใจ แล้วสติที่ขาดการฝึกฝนกระพริบ หายไป เหมือนรั้วไหวจนกระทั่งตัวอะไรๆ พ่นพ่าน เข้ามา เราก็ไม่มีประสิทธิภาพที่จะป้องกันตัวเองได้ ทำให้ถึงเวลาที่ถูกกระตุ้น ของที่ฝังใจอยู่ที่หลุดออกไป เหมือนรั้วปากคอก

ทำไปแล้ว เราก็ต้องรับผิดชอบ โดยที่เราก็
ไม่เข้าใจว่า ทำไม มีบ้าตัวไหนมาสั่งเรา

ท่านจึงว่าชีวิตที่ไม่รู้เท่าทันใจของเราเองนั้น
ไม่มีใครทำทุกข์ทำโทษให้เรา เท่ากับใจของเราเองที่
หลงผิดไป แล้วก่อทุกข์ก่อโทษให้ตัวเอง เพราะมัน
ชักจูงเราไปในทางที่ผิด ที่ขาดสติสัมปชัญญะ ขาด
ปัญญาเห็นชอบ

ทราบอย่างนี้แล้ว เราจะได้มาเริ่มสร้างภูมิ
คุ้มกันให้ตัวเอง เหมือนอย่างกับพวกเราไปตากฝน
มาพร้อมๆ กัน บางคนเป็นหวัดนิดเดียว ๒-๓ วัน
ก็หาย บางคนจาม ๒-๓ วัน แล้วก็ไม่มีแม้กระทั่ง
น้ำมูก เขาก็สบายดี แต่เราสิปวดหัวตัวร้อน ปอด
บวม จนกระทั่งต้องไปเข้าห้องกักบาล กลับออกมา
แล้วก็ต้องพักฟื้นอีกเป็นเดือน

เพราะอะไร เพราะเราไม่มีภูมิคุ้มกัน ทั้งที่
เรื่องมันก็เรื่องอย่างเดียวกันแหละ แต่เราไม่ฝึกจิตใจ
ของเราให้เห็นเท่าทันตาม ความเป็นจริง เพื่อ
ป้องกันตัวเองไม่ไปประกอบเหตุมาซ้ำเติม ให้เป็นผี
ซ้ำคำพลอยขึ้น

เมื่อเห็นความจริงอย่างนี้แล้วจะได้มีกำลัง
ฝึกฝนตัวเอง

การฝึกฝนใจ เริ่มแรกนั้นต้องการพลังอย่าง
มหาศาล เพราะอะไร เพราะถ้าไม่ฝึกไม่ฝน พอ
อะไรมากระทบ มันก็เป็นไปตามอัธโนมัตติของมัน
มันสะควกสวาย เหมือนเราเทน้ำลงจากที่สูง ไม่
ต้องใช้แรงเลย น้ำก็ลงมาถึงที่ราบได้ แต่การทำ
ท่านบทธนน้ำขึ้นเขา เกลอนิตเดียวทำท่านบรวู้ ที่เรา
ทอดขึ้นไปแล้ว คุณเดียวน้ำร้วหมดเลย เราทอดขึ้นไป
เป็นเดือนเป็นปี ปรากฏเวลารวู้นิตเดียว กระพริบ
ตาเดียว หมดเกลี้ยงแล้ว มันจึงทำให้เราท้อถอย

การทำความดียากสำหรับผู้ไม่เคย แต่ถ้าฝึก
จนกระทั่งเป็นอุปนิสัย ใจเห็นประจักษ์ว่า ผลที่เกิด
ขึ้นนี้ขึ้นใจผิดกัน มันทำให้ชีวิตของเราเป็นความ
สบายอกสบายใจ เรารู้แน่ชัดถึงผลที่จะบังเกิดขึ้น
เราไม่ใช่นักถกถวยโอกาสหรือนักแทงทวยอีกต่อไป
แล้ว เพราะอะไรที่ทำ เราทำลงไปด้วยความรู้แน่ชัด
ในเมืกแต่ละเมืก คือกายกรรม วจกรรม มโนกรรม
ที่หว่านลงไปในดินคือใจของเรา เรารู้ว่า ถึงมันจะ

ขึ้นไม่เป็นเวลาให้กำหนดได้ แดงอกขึ้นมาเมื่อใดจะ
ต้องเป็นผลไม่ชนิดเดียวกับที่เราได้หว่านเอาไว้ จะ
ไม่มีชนิดอื่นแปลกปลอมขึ้นมาให้เราปวดหัวหรือ
เคืองร้อนในภายหลัง

เมื่อความเย็นใจ สบายใจ และแนใจ มั่นใจ
มืออยู่อย่างนี้ ก็เป็นกำลังใจให้เราพากเพียรต่อเนื่อง
กันเรื่อยไป เหมือนคนที่รู้ว่า การลำบากตรากตรำ
เมื่อเรายังเด็ก ยังหนุ่มสาวนี้ เพื่อสร้างฐานะเอาไว้
ให้ตัวเองเป็นสุขยามแก่ เมื่อเป็นอย่างนี้ เราก็
ไม่ทอดถอย ที่จะยอมลำบากตรากตรำ เอาแรงกาย
แรงใจของเราไปพินิจพิเคราะห์ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด
สุด ไม่ฉ้อฉลโกงตัวเอง

แต่ถ้าไม่เข้าใจอย่างนี้ ก็เลสก็ยุ่งแวงเราเรื่อย
หรือคนอื่นก็ยุ่งให้รำคาญให้รำว สมัยนี้ใครมีฮาวสาว
ได้สาวเอา ทำไปเกิด ไม่มีใครเห็นหรือ

ถ้าหลวมตัวทำลงไป เราทำร้ายตัวเอง เพราะ
ฝึกนิสัยให้เป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก ไม่มีความ
นับถือตัวเอง มีโอกาสเมื่อไร เราคอร์รัปชันตัวเอง
ต่อไปเราต้องการเป็นคนซื้อตรง เป็นคนดี เราจะทำ

ตามที่ถูกต้องแล้ว เราจะยับยั้งตั้งตัวตั้งใจเราเองไม่ได้ เพราะมันเกิดความเคยชิน กลายเป็นอัตโนมัติไปแล้ว อายุที่มากขึ้น ความสำเร็จที่สะสมเพิ่มพูนขึ้น ทำให้เราย่อหย่อนอ่อนแอในการที่จะทำงานลำบากตรากตรำ อย่างแต่ก่อน แล้วเราก็เลยแก่นึล้วยอันนี้ยาก

ถ้าเราบอกกับตัวเองว่า คายเสียดีกว่าจะเป็นคนไม่จริงกับตัวเอง ใครเห็นใครไม่เห็นไม่สำคัญ แต่เราเห็นของเราที่สำคัญที่สุดเลย ถ้าวางแผนของเราไว้แบบนี้ การฝึกก็ง่าย ถึงจะยากในช่วงแรกๆ แต่พอเห็นผลที่น่าชื่นใจนี้ มันเป็นแรงเหนี่ยวนำให้เราไม่กำลังใจ

สวรรค์ นรก หรืออะไรๆ นี้ มันอยู่ที่ใจของเราทั้งนั้น ก่อนจะไปว่า สวรรค์มีจริง นรกมีจริงไหม ให้เรานึกถึงใจขณะที่มีความสุข ความทุกข์ เวลามีความสุข เราก็เบิกบานเหมือนอยู่ในสวรรค์ ของยากแต่ไหนเราก็มีแรงทำได้ แต่เวลาเราทุกข์เดือดร้อน ทั้งๆ ของนั้นเราเคยทำได้ เราก็ว่ารุ่นไปหมด ใจเดือดร้อนเหมือนอยู่ในนรก

ท่านอาจารย์บอก ถ้าเราอยากรู้ว่าสวรรค์มีจริงไหม นรกมีจริงไหม ตายแล้วเราจะไปอยู่ที่ไหน ให้เอาสติเฝ้าดูใจเรา วันๆ หนึ่งนี่เราทุกข์เดือดร้อนเพราะเราเอง หรือเราสุขเพราะเราเองแค่นั้น แล้วเอามาหักกลมกลบหนึ่กัน ถ้าอันไหนมีมากกว่าก็มีแนวโน้มว่า เวลาจะตายเราจะรักษาใจตอนลมหายใจเสือกสุดท้ายให้อยู่ในความรู้สึกอันนั้น ที่เราเคยทำกับตัวเองจนเคยชินคิดเป็นอัตโนมัติ นั่นก็คือที่อยู่ของใจเรา

เดี๋ยวนี้ถ้าคิดั้นจะเรียนว่า สวรรค์มี สวรรค์ไม่มี คุณก็จะย้อนว่า โหนเอามาให้ดูหน่อย คิดั้นก็ไม่รู้จะไปจับสวรรค์ที่โหนมาใส่หลอดทดลองให้ดูกันได้ เพราะใจและที่อยู่ของใจล้วนเป็นนาม ถ้าเราไม่ฝึกใจเราให้เป็นเหมือนกล้องวิเศษ ก็ไม่มีทางที่จะรู้จะสัมผัสกันได้

เหมือนแต่ก่อนนั้น ผู้คนต้องร่วงตายเพราะอิทิวาต์ระบาด เราก็ต้องทำพิธีบวงสรวง ด้วยเข้าใจว่าไปทำอะไรผิดให้เทพเจ้าพิโรธ ท่านลงโทษจึงทำให้คนตายเป็นเบือ ต่อมานักวิทยาศาสตร์สร้าง

กล้องจุลทรรศน์ชั้นทำให้สามารถเห็นตัวเชื้ออหิวาต์ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอาการท้องร่วง เราก็พยายามรักษาโรคอหิวาต์ได้สำเร็จ เดี่ยวนี้อหิวาต์เกิดขึ้น เราไม่ไปบวงสรวงให้เสียเวลา เรารีบเอายาให้กิน เราทำวัคซีนฉีดป้องกัน แล้วเดี๋ยวนี้เราก็พิชิตอหิวาต์ได้ราบคาบ

ต่อมาเราสามารถสร้างกล้องที่มีกำลังขยายมากยิ่งขึ้นไปกว่ากล้องจุลทรรศน์ เราได้กล้องอิเล็กตรอน ทำให้รู้ว่าโรคหัดก็ดี โปลิโอฟีดี หรือโรคหลายๆ โรคที่เรายังไม่แน่ใจว่าเทพเจ้าทำ หรือว่าอะไรทำกันแน่ บางคนเป็นโรคถูกคุณไสย ถูกเขาส่งของมารังควาน เราก็บอกได้ว่ามันเป็นมาจากเชื้อไวรัส

ถ้าเราทำใจเราให้เป็นกล้องที่พิเศษยิ่งไปกว่ากล้องอิเล็กตรอน เราก็จะ เห็น ใจของเราเอง แล้วเห็นใจคนอื่นได้ด้วย เพราะสถิติสัมปชัญญะที่ละเอียดคมไว ทำให้ใจสามารถรู้ถึงสัมผัสที่นากระทบได้ เมื่อรู้แจ้งชัดแล้ว ใจก็หมกกังวลสงสัยเบาสบาย ที่เคยกลัวว่า โอ๊ย.. ใครจะส่งของมาทำเราหรือเปล่า

ทำอย่างไรถึงจะป้องกันไม่ให้ติดโรคเหล่านี้ได้

อย่างที่คิดกันเรียนให้ทราบแล้วว่า หวัดนี้ ถ้าเรามีภูมิคุ้มกัน ไอ่ ๒ แฉีกหาย อีกคนหนึ่งน้ำมูกไหล ๒-๓ วันหาย แต่อีกคนกลายเป็นปอดบวมจนถึงตายไปเลยก็ได้ นี่ก็เหมือนกัน โรคอะไรๆ ทั้งหมดก็อยู่ในขอบข่ายอันนี้ ถ้ามีภูมิคุ้มกัน เรา รู้จักฝึกให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับใจ รักษาใจของเราให้เป็นพลังหนึ่งเดียว ที่อะไรมากระทบเราก็ไม่เซล้ม ลุกดลุกคลาน ไม่หวั่นไหว ถ้าทำได้อย่างนี้ อะไรๆ ก็ไม่สามารถมาทำร้ายใจของเราได้

หากมาทำร้ายร่างกายได้ สติปัญญา ก็พาให้เรา รู้ถึงต้นเหตุ ยอมรับว่า อ้อ..อันนี้เป็นเพราะเมืคไม่ดี เราเผลลไปเอาต้นหนาม ต้นหญ้าคา มาหว่าน ขณะที่หว่าน เราม่ัวแต่เพื่อเจือเผลลอสติ ไม่สำรวม ระวังรู้หน้าที่รับผิดชอบในสิ่งที่กำลังทำ กระทั่งไปหยิบเมืคชั่วๆ คิดมือขึ้นมาหว่าน เพราะฉะนั้น เราก็เต็มใจที่จะกั่มหน้ากั่มตาจัดการตากดางอุปสรรค ขวากหนาม หรือหญ้าคาเหล่านี้ ออกให้หมดไป เรา ก็ไม่ไปโทษซ้ายป่ายขวาหรือเสียกำลังใจ

ชีวิตที่ได้ฝึกฝนให้มีพลังใจจะเป็นชีวิตที่สนุกสนาน
ทั้งๆ ที่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก็ยังเหมือนเดิม แต่ใจของ
เรามองสิ่งที่เกิดขึ้นทะลุไปถึงสาเหตุ แล้วตั้งหน้าตั้ง
ตาแก้ไขเหตุที่ประกอบใหม่ให้ดีขึ้น ไม่ใช่ไปหวังแก้
ที่ผล

เราทุกข์ เพราะว่าเราไม่สนใจรอบคอบถึงถ้วน
ขณะประกอบ เหตุ สนใจอยู่แต่ ผล เราอยากได้ ๒
ชั้น เราอยากรวย เราอยากได้เลื่อนตำแหน่ง แต่
ไม่เคยคิดว่าทำอย่างไรเจ้านายถึงจะเห็นว่าเรามีความ
สามารถสมควรที่จะได้พิจารณา ๒ ชั้น เราไม่สนใจ
กับการประกอบเหตุ แต่ไปปักใจจะเอาที่ผล มันก็
เลยทุกข์เดือดร้อนมากขึ้น

ขณะที่มุ่งจะเอาอย่างนั้น เราก็เลยไปเหยียบ
หัวแม่เท้าคนที่เขาได้สิ่งนั้นไป เพราะรู้สึกที่ไม่ถูกละ
อันนี้ของของเราต่างหาก นี่แหละ ที่คนเราทำทุกข์
ทำโทษให้ตัวเองด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก็คือ
อย่างนี้

เมื่อเริ่มฝึกสติทำสมาธิภาวนาแล้ว ก็มาถึง
ทางแพ่งที่ว่า อยากรวยไปรู้อดีตรู้อนาคต อยากรม

นิमित เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา คือ
นิमितสวด ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปฏิบัติ แต่เรา
ไปติดนิमित มุ่งไปแก้ที่นิमितคือสิ่งที่เกิดขึ้น จะให้มา
เป็นอย่างไรก็เสสในใจเราขงการ มันถึงได้ทุกข์เดือด
ร้อน

ถ้าเรามองให้เป็นปัญญาเห็นชอบ เหตุการณ์
ที่เกิดขึ้นนี้ทำให้ใจของเรากระเพื่อมไปอย่างไรบ้าง
กระเพื่อมไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง
อย่างไรบ้าง แล้วตั้งสติจับสิ่งนั้นมาพิจารณา จนใจ
ของเราเห็นตามเป็นจริง กลับมาอยู่ที่ฐานตามปกติ
มีสติสัมปชัญญะดีแล้ว คราวนี้เราค่อยไปแก้ไขเรื่อง
ที่เกิดขึ้นเท่าที่มีกำลังจะแก้ไขได้ แต่ต้องระวังรักษา
ใจเรา อย่าให้หลุดไปจากฐาน อย่าให้เคล็ดหลงป่า
ไปจนกระทั่งกลับบ้านไม่ถูก ถ้าเราทำอยู่อย่างนี้
รับรองได้ว่าชีวิตของทุกท่านจะประสบความสำเร็จ

ข้อสำคัญอย่าไปหลงนิमितสวด เราทุกคนหลง
ติดอยู่ในนิमितกันทั้งนั้น เราไปยึดอยู่กับเรื่องที่เกิด
ขึ้น แล้วตั้งต้นจะ แก้เรื่องที่เกิดขึ้น ให้เป็นไปตั้งใจ
เราปรารถนา แต่ ไม่แก้ไขที่ใจ ซึ่งยึดมั่นสำคัญผิด

ให้เห็นถูกเห็นชอบ รับรู้อยู่กับความเป็นจริง เราถึง
มาเวียนเกิดเวียนตายกันอยู่เช่นนี้

ถ้าเราเห็นอดีต เห็นอนาคตของตัวเองได้ เรา
จะสลัดใจกับชีวิตที่ผ่านมาของเรา

เกิดครั้งหนึ่งก็เหมือนเข้าขึ้นมาเราก็ตื่น ลุก
ขึ้นไปเดินระบำรำฟ้อน พอค่ำลงเหนื่อยหมดลาน
เราก็นอนหลับ คือเราตายไปจากภพชาตินี้ รุ่งเช้า
ตื่นขึ้นมา เราเกิดใหม่อีก จริตนิสัยเราเคยมักโกรธ
ขี้หลงขี้ลืม เคยทำผิดอย่างไร เราก็จะเป็นเหมือน
อย่างนั้น เหมือนเมื่อวานนี้ วันนี้ พรุ่งนี้ ต่อไป..
ต่อไปเรื่อยๆ

เรามองชีวิตที่ผ่านมาแล้ว บางทีก็รำคาญ
ตัวเองที่สะดุดบันไดขึ้นไหนก็คงสะดุดอยู่อย่างนั้น
ทุกที จนกระทั่งหัวแม่เท้าถลอกปอกเปิก ก็ยังสะดุด
มันอยู่ได้ทุกวัน เพราะอะไร

ถ้าเราไม่ฝึกให้มีสติ รู้เท่าทันกายและใจ
จึงหวะที่พลั้งพลาดจะต้องตกร่องนั้นทุกทีไป แต่ถ้า
เอาสติไปยับยั้งไว้ ตรงนี้นี่ใจเราต้องสะดุดมันทุกที
ครั้งนี้สติเดินไปด้วย มันก็เลยไม่สะดุด ทำได้เสียหน

หนึ่งแล้วก็มีกำลังใจ อีกหน่อยก็ทำได้มากขึ้นๆ จนสามารถแก้นิสัยที่ผิดที่ชั่วอันนั้นได้ เมื่อแก้ได้แล้ว เราก็สร้างนิสัยที่ดีขึ้นแทนที่

เหมือนอย่างกับฟัน หมอฟันเตี้ยนี้เขาบอก ถ้าถอนฟันซี่หนึ่งจะต้องรีบใส่ฟันปลอมเข้าไปแทนฟันที่ถอนออก มิฉะนั้นฟันซี่ๆ ที่เหลืออยู่จะรวนหมด เพราะมีที่ว่างขึ้นมา แต่ละซึ่ก็เลยเฉรวนเรอออกมา ทำให้ฟันทั้งปากเกิดปัญหา

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเรารู้ว่าเรามีนิสัยอะไรที่บกพร่อง ทำให้เราทุกข์เดือดร้อนโดยไม่จำเป็น เมื่อเอานิสัยนั้นออกทิ้งไป ก็ต้องหานิสัยดีมาแทนที่

อย่างเรารู้ว่า เราเป็นคนตระหนี่หวงแหน เห็นของใครก็อยากได้ เราก็ต้องพยายามที่ว่า มีอะไรสักชนิดหนึ่งเอาไว้ให้เพื่อนฝูง ให้เคยชินเป็นอุปนิสัย เป็นต้นว่า มีดอกไม้มาให้เขาดอกหนึ่ง หรือไม่มีอะไรเลย ก็ยิ้ม สวัสดิ์เขาก่อน ไม่ต้องคอยให้เขาหาหักเราก่อน

ถ้าหากจะเผื่อแผ่ใจเราออกไปอย่างนี้ โอกาสที่จะเอาชนะความตระหนี่ของเราก็มากขึ้น แต่ถ้า

คิดว่า โอ๊ย..ไม่ได้ ให้เขาไม่ได้ถ้าเขาไม่ให้เราก่อน
ถ้าเป็นแบบนี้ จะแม่เมตตาที่แม่ลำบาก ประจัญ
หน้ากัน ปรากฏว่าเราไปนึกถึงแต่ความชั่วของเขา
ทำไป แล้วก็แก้ไขอะไรไม่ได้

ร้ายยิ่งกว่านั้น เราอาจจะหลงไปคิดว่า เดี่ยว
นี้เรากาวนาเป็นแล้ว แม่เมตตาเป็นแล้ว แต่จริงๆ
ปรากฏว่า เวลาแม่ก็แม่ไป แต่พอเจอเจอกันเข้า
จริงๆ เคยตาต่อตา ฟันต่อฟัน ก็ยังตาต่อตา ฟัน
ต่อฟันเหมือนเดิม กลับไปถึงบ้าน เราเป็นนักปฏิบัติ
ต้องอยู่กับปัจจุบัน อะไรที่ทำแล้วก็แล้วกันไป ลง
นั่งแม่เมตตาให้เคยชินเป็นวัตร มันก็เลยไม่ทันการ

เวลาแม่ก็แม่จริง เอน้ำสะอาดใส่เข้าไปใน
ใจ แต่ไม่มีกสติให้ระลึกรู้เท่าทันแต่ขณะที่ใจ
กระเพื่อม เมื่อประจัญหน้ากับเขา มันเลยไม่ทันการ
กัน ขาดสติ ใช้น้ำใสโครกเข้าตัวเองจนหนี้สิน
พันตัว แล้วก็ยังไม่รู้ จึงเหมือนที่เรานั่งๆ กัน ..บุญ
กุศลสมัยนี้มีที่ไหน ทำไปแล้วไม่เห็นได้ดี เพราะ
บุญก็หาบบาปก็คอน เราทำดีไม่จริง

มีปัญหาส่งขึ้นมา

ถาม เกี่ยวกับจิตที่ว่าไม่ดับสูญ ไม่ทราบว่าเป็นปัจจุบันมีคนเพิ่มจำนวนขึ้นมาก แล้วเวลาสิ้นชีวิตจิตไปอยู่ที่ใดบ้าง

ตอบ เมื่อสมหายใจดับลง จิตก็ละรูปกายหยาบไป อยู่ในสภาพนาม เป็นกายละเอียด มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ เสพอารมณ์ทุกข์สุขที่เป็นวิบากค้างคาอยู่ในประจุกรรม วิบากเหล่านี้คือตัวกำหนดภพภูมิใหม่ที่จิตจะไปอยู่อาศัย

จิตของสิ่งมีชีวิต ไม่ได้จำเป็นว่าถ้าเคยเป็นคนแล้วจะเกิดเป็นคนอยู่ต่อไป ถ้าบัตริศเรตติคือบุญกุศลไม่ดี เราอยากเข้าไปพักในโรงแรมนารายณ์ เจ้าหน้าที่คูบัตรของเราแล้วไม่ยอมรับ เราก็ไล่เราออกไปนอกถนน เราคิดจะเกิดเป็นคนอีก แต่บุญกุศลของเราไม่พอจะมาเป็นคน เราก็ไปเข้าห้องอะไรก็ไม่รู้

เหมือนสมัยพุทธกาลก็มีเรื่องว่า มีพราหมณ์คนหนึ่งชื่อโคไชยพราหมณ์ เป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว

มาก วันหนึ่งเกิดเป็นลมปัจจุบันตายไป ตายไปแล้ว
จิตใจยังห่วงทรัพย์สินสมบัติว่าไม่ได้บอกกล่าวให้ลูกรู้ว่า
เอาไปซ่อนไว้ที่ไหนบ้าง จะมาเกิดเป็นคนก็ไม่ได้
เพราะในละแวกบ้านไม่มีใครตั้งห้องเลข พอดีหมา
ที่เลี้ยงเอาไว้กำลังจะท้อง ไตไชยพราหมณ์ก็เลยมา
เข้าห้องหมา เกิดออกมาเป็นลูกหมา เมื่อเกิดมา
เป็นลูกหมาแล้วก็ยังจำความเก่าได้ เพราะเพิ่งตายก็
มาเกิดเลย ประกอบกับจิตใจห่วงหวงทรัพย์สินสมบัติ
อยากจะมาบอกลูกให้รู้

จิตใจที่ยังผูกพันต่อกัน ทำให้ลูกของไตไชย-
พราหมณ์รักใคร่เอ็นดูลูกหมาที่เกิดใหม่เป็นพิเศษ
ให้บ่าวไพร่จัดทำที่ให้ลูกหมานอน ทำจานทองคำใส่
ข้าวให้กิน มีบ่าวไพร่เฉพาะไว้สำหรับคอยอาบน้ำ
ดูแลหมาตัวนี้

วันหนึ่ง พระพุทธเจ้าเสด็จมาบิณฑบาต
พร้อมพระอรหันต์ ผ่านหน้าบ้านพราหมณ์ลูกชาย
ท่านสังเกตเห็นจริตนิสัยของพราหมณ์ลูกว่าจะรับอัมมะ
ไปฝึกปฏิบัติได้ ท่านเลยหันไปว่าลูกหมาที่ออกมา
เฝ้าท่าน “ไตไชยพราหมณ์เอ๋ย สมัยที่เจ้าเป็นคน

เจ้าก็ไม่ทำบุญใส่บาตร จนหมดทุนรอนตกต่ำเป็น
หมาแล้ว ยังมาทำเราอีก บุญไม่ทำเอาแต่บาป แล้ว
เจ้าจะไปเกิดเป็นอะไรอีกล่ะ”

โตไชยพราหมณ์จำความได้ มันฟังคำพระ
พุทธเจ้าแล้วก็สะท้อนใจ น้ำตาไหลเดินกลับเข้าบ้าน
บ่าวไพร่ที่คอยดูแลลูกหมาอยู่ ก็นำความไปเล่าให้
เจ้านายฟัง

พราหมณ์ลูกชายก็เคืองในใจว่า เราไม่เคยไป
ทำอะไรให้พระพุทธรูปทุกปีเดือนร้อน แล้วทำไม
ท่านถึงมาทำร้ายเราอย่างนี้ มาสบประมาทว่าพ่อเรา
เป็นหมา ก็เลยแต่งเนื้อแต่งตัวไปยังที่ประทับของ
พระพุทธรูปเพื่อต่อว่า เมื่อไปถึง ปรากฏว่าท่าน
กำลังแสดงธรรมโปรดผู้คนอยู่ พราหมณ์ลูกธูกรู้กาล
เทศะ ก็นั่งฟังนิ่งอยู่ ไม่ได้ต่อว่าออกไป

พระพุทธรูปองค์โปรดคนที่มาถามปัญหาจบ
เรียบร้อยแล้ว ก็หันมาทางพราหมณ์ลูกธูกรู้กาล
“เจ้าจำได้ไหมว่าเมื่อสมัยพ่อเจ้ายังมีชีวิตอยู่ มีถาด
ทองคำใหญ่อยู่ใบหนึ่ง แล้วเดี๋ยวนี้ถาดทองคำใบนั้น
ไปอยู่เสียที่ไหน”

พรหมณ์ลูกก็พิศวงว่า ทำไมท่านมาล่วงรู้ถึงสมบัติในบ้านของเรา พระพุทธเจ้าทรงเห็นในใจของพรหมณ์ลูกว่าคิดถึงถาดทองคำใบนี้ ก็ตรัสถามต่อไป “เจ้าอยากได้ถาดใบนี้ไหมล่ะ”

เขาแสดงกิริยาว่าอยากได้

ท่านจึงตรัสว่า “พ่อของเจ้า เขาเสียใจเพราะเห็นตามที่เราพูดเมื่อเช้านี้ แทนที่เขาจะไปนอนที่ที่นอนที่เจ้าทำให้ เขาก็ไปนอนซุกอยู่ในครัว เจ้ากลับไปนี่ ให้คนใช้เอาเขาไปอาบน้ำ หาข้าวให้กิน แล้วเอาเขานอนพักให้เต็มอ้อมเสียก่อน เขาตื่นขึ้นมา เจ้าค่อยไปพูดกับเขาดีๆ ว่า พ่อจ๋า พาฉันไปซุกถาดทองคำหน่อยเถิด เขาพาไปหยุดที่ตรงไหน เจ้าก็ซุกลงไปเถอะ แล้วจะได้ถาดทองคำ”

พรหมณ์ลูกเคืองที่พระพุทธเจ้ายังยืนยันว่าลูกหมาเป็นพ่อเขา แต่ความอยากได้ถาดทองคำนี้มีมาก เขาก็เลยปลอบใจตัวเองว่า การที่เราทำตามพระพุทธเจ้าก็ไม่เสียหายอะไร ถ้าท่านตรัสคำไหนเป็นคำนั้นอย่างที่ว่ามา เราก็ได้ถาดทองคำคืนมา แต่ถ้าท่านพลาด ตรัสแล้วไม่เป็นจริง ก็เป็นโอกาสดี

ที่เราจะได้เอาไปเล่าทั่วสารทิศเพื่อทำลายชื่อเสียง
ของท่าน ตรงนี้แหละพระพุทธเจ้าจะหมดคนเคารพ
เลื่อมใส คิดเช่นนั้นแล้วเขาก็กราบพระพุทธเจ้าลา
กลับบ้าน

กลับมาถึงบ้าน คนใช้ก็มารายงานตรงกับ
พระพุทธเจ้า คือลูกหมาไม่ยอมไปนอนที่ที่นอน แล้ว
ไม่กินอะไรเลย มันไปซุกอยู่แต่ในครัว พราหมณ์
บอกคนใช้ให้ไปจัดการกับหมาอย่างที่พระพุทธเจ้า
ทรงสอนมา พออาบน้ำเสร็จ กินข้าวอิ่ม นอนหลับ
ตื่นขึ้นมา คนใช้ก็มารายงาน เขาลงไปหาลูกหมา
แล้วพูดอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัส ลูกหมาก็พาเขาวิ่ง
เข้าไปในสวน จนกระทั่งไปถึงต้นไม้ใหญ่ต้นหนึ่ง มัน
ก็หยุดแล้วตะกุกตะกักตรงนั้น เขาก็สั่งบ่าวให้ขุดลง
ไป พอขุดลงไปประมาณศอกหนึ่งก็ได้ถาดทองคำ
ขึ้นมา

พราหมณ์ลูกเกิดความสนใจว่า พ่อของเขา
เป็นถึงพราหมณ์ มีวิชาความรู้ ำร่ายมหาศาล แต่
ลูกเอาเถิด สิ่งสารพันเหล่านี้ไม่ได้ติดตามไปเป็น
เสบียง พ่อกลับมาเกิดเป็นหมา แล้วจะไปเกิดเป็น

อะไรต่อไปอีกก็ยังไม่รู้ ตัวเขาเองล่ะ ทำอย่างไร เขาจึงจะสามารถใช้เวลาที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ช่วยหาเสบียงที่จะทำให้ตัวเองแน่ใจ มั่นใจว่า จะคุ้มครองตัวไม่ให้ตกต่ำไปอย่างนั้น เขาก็เลยไปถามปัญหาเหล่านี้กับพระพุทธเจ้า พังท้านตอบแล้วเกิดความเชื่อเลื่อมใส ถึงซึ่งไตรสรณคมน์ ปฏิญาณตนเป็นพุทธมามกะ

เรื่องนี้เป็นตัวอย่างให้เราเห็นว่า จิตที่ไม่ดับสูญนี้ ไม่ได้หมายความว่า ถ้าเกิดมาเป็นคนแล้วตายแล้ว จะต้องมาเกิดเป็นคนเสมอไปอีก อาจจะไปเกิดเป็นตัวอะไรๆ ก็ได้

ครูบาอาจารย์ท่านสอนไม่ให้ดูถูกว่า สัตว์ต่ำช้ากว่าเรา วิชาบางส่วนที่ปรุงแต่งให้เป็นสัตว์นี้ ความบาปความชั่วมี แต่เมื่อชดใช้ส่วนชั่วหมดแล้ว บุญกุศลที่เรามี อาจเกื้อหนุนให้ไปเกิดเป็นเทวดา เป็นพรหมก็ได้ หรือเกิดเป็นคนร่ำรวย มียศอำนาจยิ่งกว่าเราก็ได้ ชีวิตของคนที่ไม่ได้ฝึกจิตใจนี้ มันระส่ำระสาย เวียนว่ายตายเกิดสูงๆ ต่ำๆ กันอย่างนี้ สูงที่จะหยั่งรู้ได้

เพราะฉะนั้น ที่ถามว่าปัจจุบันคนสิ้นชีวิตแล้ว
จิตไปอยู่ที่ใดบ้าง ก็ไปอยู่ในรอกเวจีเสียดังเยอะ
ตั้งแยะ ยังมาเกิดเป็นกายเนื้อไม่ได้ หรือไปเกิดเป็น
เดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสูร เป็นเทพเทวดาพรหม
หรือเกิดเป็นมนุษย์ใหม่อีก

มีคำถามต่อไปว่า สมัยก่อนประชากรไทยก็มี
นิดเดียว เดี่ยวนี้เพิ่มขึ้นเป็น ๕๖ ล้าน ๖๐ ล้าน มัน
มาแต่ไหนกัน

ในสมัยก่อน จิตก็ไปตามภพภูมิที่เหมาะสม
ถ้าจิตใจยังไม่พัฒนา ก็ไปเกิดเป็นสัตว์บก สัตว์น้ำ
แต่เดี๋ยวนี้เราตัดไม้ทำลายป่า ทำลายน้ำ สร้างมล
ภาวะ ทำให้สัตว์เหล่านี้มาเกิดไม่ได้ แต่จิตใจที่
ถูกเราเบียดเบียน มันทุกข์เดือดร้อน ตื่นรณหาช่อง
ทางที่จะมาล้างแค้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดรูปร่าง
เป็นมนุษย์ แต่ใจยังเป็นเดรัจฉานอยู่

ภพภูมิของมนุษย์เรานี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า
กายเป็นมนุษย์ ใจเป็นมนุษย์ เรียกว่า มนุสสมนุสโส
คือคนที่กายเป็นมนุษย์ ใจก็มีศีลมีธรรม เพราะศีล
ธรรมคือธรรมประจำจิตมนุษย์ เรามีศีล ๕ คู่มครอง

ถ้าตัวเป็นมนุษย์ แต่ใจยังคือวัน ยึดมั่นสำคัญ
ผิด อย่างที่เราบ่นกันว่า ไม่รู้ใจทำด้วยอะไร สอนจน
ปากจะฉีกถึงท้ายทอยแล้วยังไม่จดไม่จำสักที อันนี้
แหละที่เราไปทำร้ายก่อเวรไว้กับมัน แล้วมันก็ตาม
มาทางหนีเอากับเรา มนุสสตีวัจฉาโม มาเกิดเป็น
ลูกเต้า หรือมาเป็นอะไร ให้เขาเหนื่อยหัวใจไปหมด

หรือมันตั้งแต่ว่า ทำไมเราถึงอยู่ดีมีความสุข ส่วน
ฉันไม่มีโอกาสจะมีทั้งที่เหนื่อยยากแสนเข็ญ เพราะ
ฉะนั้น ขอให้ฉันมีบ้างเถิด หัวโหยเต็มทน กำเนิด
กายเป็นมนุษย์ แต่ใจกินไม่เลือก กรวด หิน ดิน
ทราย ไตรไว้เรียบ ที่เรียกกันว่า มนุสสเนปไต สมัย
น้อยเข้าใจว่าจะต้องกินแต่อาหาร กรวด หิน ดิน
ทราย ตึกเป็นหลังๆ ก็กินได้ทั้งนั้น

นี่เป็นภพภูมิที่ต่ำกว่ามนุษย์

สูงขึ้นไป ตัวเป็นมนุษย์ แต่จิตใจมีเทวธรรม
คือ มีความสะดุ้งอายต่อผิดต่อบาป มีหิริโอตตัมปะ
ครอบครองอยู่ เขามีปัจจัยที่จะไปเกิดเป็นเทวดา แต่
เห็นว่าการไปเกิดเป็นเทวดาได้อะไรๆ ที่เป็นทิพย์จะ
ทำให้จิตใจหลงไป ไม่ได้ปฏิบัติให้สติสัมปชัญญะ

ปัญญาเพิ่มขึ้น ทำให้หลงวกรวนเดินชมนกชมไม้อยู่
เรื่อย ๆ เขาก็เลยมาเป็นมนุษย์ แต่ใจเป็นเทวดา
มนุษย์สเทโว คนพวกนี้ที่เราเอ็งฉลาดว่าเขาทำบุญอะไร
เอาไว้ จึงเหมือนอย่างกับนางฟ้าเทวดาในร่างมนุษย์

ประเภทสุดท้าย เขาสะสมเสบียงมาไว้แล้ว
อย่างดี เป็นมนุษย์ที่มีกปฏิบัติเจริญสติสัมปชัญญะ
ปัญญา มีกสมาธิ อบรมจิตใจ พังธรรมคำสั่งสอน
จนจิตของตัวตกกระแสมเป็น มนุสฺสสอริโย ดำเนิน
ตามรอยพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์อย่างเคร่งครัด
ก็มีตั้งแต่อริยบุคคลเบื้องต้น จนถึงเบื้องสูงสุด
เป็นอรหันต์

อันนี้ก็เป็นตัวอย่างให้เขาไปไตร่ตรองดูว่าเรา
จะเตรียมเสบียงชนิดไหนไว้สำหรับตัวเอง เพราะรู้
อยู่ว่า ไม่จำเป็นจะต้องแก่เสียก่อนจึงจะตาย แล้วก็
ไม่จำเป็นว่าจะต้องเจ็บเสียก่อนจึงตาย เราอาจ
ประสบอุบัติเหตุหรือเป็นลมปัจจุบันตายไปก็ได้

ถาม ตัดสินมีปัญหาเกี่ยวกับการที่ต้องย้ายบ้าน คือ
ย้ายไปอยู่บ้านใหม่ โดยทิ้งให้น้องชายซึ่งมีครอบครัว

แล้วและมีบุตร ๒ คน อายุ ๘ ขวบ และ ๗ ขวบ
อยู่กันตามลำพัง ทำให้เกิดความเป็นห่วงหวนมาก
จนทำให้ใจให้ทิ้งไปไม่ได้ เพราะเหตุที่น้องชาย พ่อของ
หลาน ๒ คนนั้น มีความจำเป็นต้องไปทำงานต่าง
จังหวัดบ่อยๆ ทำให้หลานจะต้องอยู่กับแม่ เรียนถาม
อาจารย์ว่า จะทำอย่างไรดีจึงจะตัดความเป็นห่วง
ลงได้

ตอบ ใจของแต่ละคนมีเหตุปัจจัยเก๋าก่อนเกาะเกี่ยว
ผูกพันกันมาเฉพาะตัว ในกรณีของคุณกับหลานทั้งสอง
อาจเคยอุปถัมภ์กันมา ใกล้ชิดกันมา เหตุปัจจัย
จึงทำให้คุณไปผูกพันห่วงหวนเสียจนกระทั่งคิดเป็น
ตัวแทนทั้งพ่อทั้งแม่ของหลาน ทั้งๆ ที่พ่อแม่จริง
ของเขาก็มีอยู่ การฝึกใจคือการอยู่กับความจริงใน
แต่ละขณะ เราจะได้สงบความห่วงหวน

ขณะที่อยู่ด้วยกัน ร่วมบ้านกัน มีอะไรที่เราจะ
อนุเคราะห์ดูแลเขาได้ เราก็ทำไปเต็มความสามารถ
เมื่อมีเหตุให้ต้องจากกัน ก็ทำในใจว่าเราตายจากกัน
ไปแล้ว

ดิฉันฝึกใจของตัวเองไว้ว่า เมื่อออกจากบ้านไปไหน แปลว่าเราตายจากคนที่บ้านไปแล้ว หากระหว่างที่ดิฉันไม่อยู่นั้นมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น คนที่บ้านก็ต้องแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไปตามสถานการณ์ ไม่ใช่ดิฉันคอยคิดห่วงว่า ถ้าอะไรเกิดขึ้นเขาจะต้องโทรศัพท์ โทรเลขติดต่อดิฉันให้ได้ หรือคอยเป็นห่วงว่าถ้าไม่มีเราแล้วเขาจะทำอะไรไม่ได้เรื่อง เพราะไม่ว่าเราจะคิดห่วงแค่ไหน มันก็เป็นเหมือนกับความฝัน เพราะตัวของเราไม่ได้อยู่ที่ตรงนั้น

ถ้าเหตุที่คุณต้องย้ายบ้านเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อย้ายออกไปแล้ว คุณก็ต้องทำใจว่าเรากับหลานอยู่คนละภพคนละภูมิแล้ว เราตายไปแล้วระหว่างที่เขาเหล่านั้นไม่ได้มาอยู่ต่อหน้าในสายตาเรา อะไรเกิดขึ้นก็เป็นเรื่องที่เขาต้องช่วยตัวเอง เหตุนี้แหละที่เราต้องหมั่นฝึกฝนอบรมใจเรา เวลาวิกฤตเกิดขึ้น ถ้าใจเรามัวแต่ไปห่วงหลานอยู่อย่างนั้น ก็จะเหมือนโคโยไพราหมณ์ห่วงลูก แล้วเราก็ไปเกิดเป็นตัวอะไรเพื่อจะได้ไปอยู่เฝ้าหลาน

ท่านอาจารย์เคยเล่าให้ฟังว่า สมัยที่ท่านยัง
เที่ยวรุกคืบไป ช่วงหนึ่งไปอยู่กับหลวงปู่ขาว ก็มี
ผู้หญิงคนหนึ่งเป็นคนมีฐานะดี สามีนั่งอายุมากตาย
จากไป สามีนั่งหวงภรรยามาก ผู้หญิงสังเกตว่า
พอสามีตายไปไม่นาน ไม่ว่าเขาจะไปไหนในบ้าน จะ
มีตุ๊กแกตัวหนึ่งตามเขาไปทุกหนทุกแห่ง แม้กระทั่ง
เข้าห้องน้ำมันก็ตามเข้าไป เขาเลยขึ้นดูตุ๊กแกที่ไร ก็
พบมันมองเขาคาไม่กะพริบทุกที

เขาถามหลวงปู่ว่า เป็นไปได้หรือเปล่าว่าสามีนั่ง
ไปเกิดเป็นตุ๊กแก หลวงปู่ไม่ได้ตอบอะไรเขา แต่
สอนให้แผ่เมตตาให้ตุ๊กแกไป อย่าเอาใจไปรำคาญ
หรือขี้องตีดออยู่กับมัน

ตกกลางคืน ท่านเทศน์พระเอเรว่า เห็นหรือ
ยังว่า จิตที่ไม่มีสติระวังรักษา มันไปห้วงหวงอะไร
อยู่ก็กลับมาก็คงตรงนั้น คอยจะมาเข้าห้องเขาเป็น
ลูกก็ไม่ได้ เพราะเขาไม่ได้แต่งงานใหม่ จะมาเกิดที่
ไหนในละแวกนั้นก็ไม่ทันใจ ก็เลยเกิดเป็นตุ๊กแก
ชาวบ้านที่ห้วงทีนาก็มาเกิดเป็นปูนา แล้วก็ถูกลูก
หลานจับไปดองกิน ใจที่ไปห้วงผูกพันอยู่กับอะไรก็

จะไปเกิดกับอย่างนั้น

ในสมัยพุทธกาลก็มีเรื่องเล่าว่า พระภิกษุรูปหนึ่ง ตั้งใจปฏิบัติภาวนาดีมาก จนหมู่เพื่อนเชื่อว่าท่านตายไปเมื่อไร คงไปเกิดในพรหมโลก เพราะท่านทำสมาธิ มีฌานสุขเป็นอุปนิสัย วันหนึ่ง พี่สาวของท่านนำจิวรผืนใหม่มาถวาย ยังไม่ทันได้ครองจิวรให้พี่ชื่นใจ ท่านเกิดเป็นลมปัจจุบันตายไป ช่วงที่กำลังจะตาย จิตก็แว่วไปนึกถึงจิวรใหม่พร้อมกับหมดลมไป เลยเกิดเป็นเส้น ไปเกาะอยู่ที่จิวรผืนนั้น

พระพุทธองค์ท่านเล็งรู้ เลยเรียกประชุมสงฆ์ว่า ทวิพัสสมบัติของพระภิกษุที่ตายอย่าเพิ่งเคลื่อนย้าย เพราะยังมีญาติพี่น้องมาเยี่ยมเยือน เอาไว้ ๗ วันเสียก่อนแล้วค่อยประชุมอีกทีหนึ่ง เพราะท่านทราบว่าเป็นเส้นมีอายุ ๗ วัน ทรงเมตตาวา ถ้าใครไปขยับเขยื้อนจิวร จิตที่ผูกพันจะเกิดหวงแหนขึ้น เมื่อไม่มีใครไปถูกต้องจิวร จิตที่เคยฝึกภาวนาอยู่ ไม่มีอะไรมากระทบกระเทือน ก็จืดจ่อภาวนาต่อไปเรื่อยๆ ที่กายเป็นเส้น พอครบ ๗ วันสิ้นอายุขัย จิตจึงไป

เกิดเป็นพรหมตามภูมิเดิม

ขนาดท่านเป็นพระปฏิบัติ มีสติสำรวมระวัง
ดีกว่าเราเยอะแยะยังมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ ท่านโชคดี
มีพระพุทธเจ้าเมตตาคุ้มครอง อย่างเราไปเป็นเส้น
ใครไม่รู้เอาผ้าไปแบ่งกัน เราก็ทงโกรธแค้นจนจิต
กลิ้งหลุนๆ ลงอเวจีไป

เท่าที่ยกตัวอย่างมา ตัดใจคิดว่าคุณคงเห็น
สู่ทางแล้วว่า จะทำใจอย่างไรดี จึงจะตัดความห่วง
หลานได้

ตาม การทำใจให้เข้าใจทุกๆ คน จะไปค้านกับการ
ทำงาน ซึ่งบางครั้งต้องการการตัดสินใจอย่างไรบ้าง
ตอบ การที่เราเข้าใจจิตใจของทุกๆ คน ไม่ได้
หมายความว่าเราจะเป็นคนตัดสินใจไม่ได้ อย่างเช่น
เรามีลูกน้องที่บางคนก็เป็นปลาต้องว่ายนน้ำ บางคน
ก็เป็นนกต้องบินไป บางคนก็เป็นเต่า อยู่ในน้ำก็ได้
อยู่บนบกก็ได้ ย่อมทำให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้นว่า ทำ
อย่างไรเราถึงจะวางมาตรการไม่ให้ไปกระทบกระ-
เทือนใจใคร แล้วก็ไม่ให้เขาหาว่าเราลำเอียง เข้า

ข้างคนใดคนหนึ่ง การที่เราที่ยังรู้ความเป็นจริงของจิตใจเขาได้ลึกซึ้งกว่าที่รู้เห็นกันด้วยตา ทำให้วิธีแก้ปัญหาของเราสุขุมคัมภีรภาพ เกิดประโยชน์มหาศาล ไม่อย่างนั้น ถ้าเราเป็นนก เรายังเลือกตัดลิ้นใจให้ทุกคนบิน ปลาก็ตายเพราะเหงือกแห้ง บินก็บินไม่ได้ เราจะได้ฟังความเห็นของเขา ไม่ใช่ขัดเคือง เอาชนะกันจนวงแตก พยายามหาช่องทางทำให้ปลาเป็นสุข นกก็เป็นสุข เต่าก็เป็นสุข

ถาม ความโกรธ อาการก้าวร้าว บางครั้งทำให้คนยำเกรง กลัว ปกครองคนได้ง่ายขึ้น นี่คือประโยชน์ของมัน ถ้าทำจิตดีจะทำให้ปกครองคนยาก

ตอบ ไม่จริงหรอก เขาก็ดีพันหนต่างหาก ถ้าความโกรธ ความก้าวร้าว ทำให้ปกครองคนง่ายขึ้น จะไม่มีการปฏิวัติปฏิรูป ประท้วง เดินขบวนเกิดขึ้น ถ้าเรากลงไปบนสวดศสปริง ถึงจุดหนึ่งที่ปฏิภิริยาต่อต้านสะสมรุนแรงจนชนะแรงกดของเราก็ทำให้เกิดการแตกหัก สิ่งที่เป็นความก้าวร้าวไม่เคยให้ประโยชน์หรือคุณความดี ใจของแต่ละคนที่มีความ

เข้าใจ ถ้าจะต้องเสียสละ อดทน ก็มาจากความ
เต็มใจพอใจ อย่างนั้นจึงจะเป็นสิ่งยั่งยืน

ที่คุณว่าถ้าทำจิตดีจะทำให้ปกครองคนยากนั้น
คุณเข้าใจไว้ซะไป การทำจิตดีของคุณนี้ถูกกิเลส
หลอกไปเสียแล้ว คุณต้องการให้คนเส่นหา ชื่นชอบ
ไม่วิพากษ์วิจารณ์คุณไปในทางลบ ไม่ใช่ทำไปด้วย
เข้าถึงเหตุผล เป็นเจ้านายที่เที่ยงตรง คุณหิวความ
รัก อยากให้ทุกคนรัก ก็เลยปกครองยาก เพราะว่า
คุณมุ่งเอาใจกิเลสของทุกคน จะให้เป็นที่ถูกกิเลส
ของเขา มันก็เลยหาจุดลงตัวที่จะตัดสินไม่ได้

ถาม เราสามารถจะนำความโกรธมาใช้ในบาง
โอกาสได้หรือไม่ และถ้าใช้วิธีจิตดีจะทำให้คนรู้จัก
ยำเกรง เกรงกลัวเราได้อย่างไร ลูกน้องมีความรู้
น้อย เป็นคนงาน คนรับใช้

ตอบ ท่านบอกเอาไว้ว่า ใจของคนเราเหมือนน้ำ ก็
ต้องการน้ำจิตน้ำใจที่จะไปประสานหล่อเลี้ยง ถ้าเรา
ปกครองกันด้วยพระคุณ จะทำให้เกิดความผูกพัน
ยั่งยืน อะไรก็ตามที่เห็นว่าเป็นปัจเจก ๔ ของเขา

เป็นสิ่งที่เขาจะสุขสบายขึ้นอกชื่นใจ ไม่ต้องคอยให้
เขาขอ เราจัดสรรให้ไปตามหน้าที่เลย แต่ไม่ใช่ให้
เพื่อติดสินบน เพื่อให้เขามารักเรา พอไม่พอใจขึ้น
มา เราก็ลืมไปแล้วว่า ตอนที่เราดี ๆ นี้ เรามีเมตตา
เอ่ยปากพูดจาวว่า มีอะไรก็แบ่งไปกินได้นะ แต่พอ
วันหนึ่ง เราหงุดหงิดขึ้นมากก็ไปตำเขา โอ๊ย.. ฉันยัง
ไม่ทันกินเลย ทำไมถึงมาเอาไปกินหมด เราต้องมึ
ความเสมอต้นเสมอปลาย

ถ้าเรามีกจนกระทั่งสติตามรู้วาระจิตของตัวเอง
ได้แล้ว จะนำความโกรธมาใช้ในบางโอกาสก็ได้
เพราะคนบางคนนี่ถ้าพูดดี ๆ ด้วย ปรากฏว่าไม่ลืม
ตาตื่นสักทีหนึ่ง ต้องฟ้าผ่าจึงจะปลุกให้ตื่นได้ อย่าง
นี้เราก็ต้องแก้งัดทำเป็นโกรธ แต่ต้องแน่ใจว่า เรา
ไม่เผลอไปโกรธจริงๆ แล้วตะก้านคอเขาหักไป จะ
เป็นการสร้างเวรขึ้นโดยใช่เหตุ

ถ้าเราพิจารณาอย่างที่ดีฉันได้เรียนให้ทราบ
ว่า คนบางคนเป็นนก บางคนเป็นปลา ถ้าจวิต
นิสัยของเขาไม่เหมือนเรา มันก็ยากที่พูดคำนี้แล้วจะ
เข้าใจตรงกัน

เหมือนตัวอย่างว่า ในป่าแห่งหนึ่ง มีลูกหมี่ กับลูกปลาเป็นเพื่อนกัน ลูกหมี่หนาว ก็ก่อไฟผิง ลูกปลาหนาวก็อยู่ในน้ำ เพราะปลาเป็นสัตว์น้ำ ขึ้นมาอยู่บนบกไม่ได้ วันหนึ่ง ลูกหมี่ก่อไฟผิง อุ่นสบายดีแล้ว ก็เป็นพลเมืองดี เพราะแม่สอนว่ามีอะไรต้องแบ่งปันให้เพื่อน อย่าหวงเก็บไว้คนเดียว มันเห็นลูกปลานอนนิ่งอยู่บนโขดหินตื้นๆ ก็นึกว่าเราต้องเป็นเด็กดี ถึงแม่ไม่อยู่เราก็ต้องทำตามคำสอนของแม่ มันก็เลยทำกองไฟให้ยาวขึ้น มีที่สำหรับตัวเองและลูกปลา เคี้ยวเรานั่งตรงนี้ เอาลูกปลามาผิงไฟด้วยกัน พอกองไฟอุ่นดีแล้ว มันก็ไปซื้อลูกปลาขึ้นมาผิงไฟด้วย

เห็นไหมว่ามันปรารถนาดีต่อลูกปลาที่สุดเลย แต่ลูกปลาออกสันขั้วดูสยองว่า เอ๊ะ... เราก็ไม่ได้ทำอะไรให้ผิดใจลูกหมี่จนมันต้องคิดวางแผนเอาเรามาบึงกินนี่นา จิตใจของคนเราที่เป็นปุ่ดูชนกันอยู่ มันเป็นทำนองนี้ บางทีที่เราคิดว่าเราทำอะไรๆ ให้ลูกน้องด้วยหัวใจ แต่ผลกลับไปในทิศทางตรงกันข้ามก็อาจจะเหมือนกับลูกหมี่กับลูกปลาก็ได้

ถ้านึกถึงความชื่อนี้ไว้ วันไหนสักวันหนึ่งถามให้เขาเล่า ให้เขาแสดงเหตุผลหรือว่าคอยจับสังเกตดูเราก็จะพบสาเหตุได้ เหมือนเรื่องที่ตัวเองเคยประสบมา ครั้งที่ยังทำงานอยู่ เคยโกรธคนงานจนแทบจะฆ่าทิ้งเสียก็หลายหน เพราะว่าสั่งอย่างหนึ่งไปทำอีกอย่าง จนงานบรรลุ้วยวายวอดทุกที วันหนึ่ง ตัวเองมีธุระกับเพื่อน แวะเข้าไป ก็พบเขากำลังสั่งงานกับคนงานคนนี้อยู่ เราก็เลยเป็นนักสังเกตการณ์ เอ๊ะ... เพื่อนหันหน้าไปทางไหน นายคนนี้จะเดินตามไปยืนจ่ออยู่ตรงหน้า มองริมฝีปากแล้วทำปากขมุขขมิบตาม แวบหนึ่ง เราเกิดความคิด ไฉนนี่หูหนวกแะเพราะปกติคนดี ๆ เขาจะไม่ไปจ้องปากแล้วพูดตาม ฟรุ้งนี้เข้าเราส่งไปให้คุณหมอตตรวจดูทุกทีแล้วกัน

ผลปรากฏว่าเขาหูหนวกจริงๆ หูข้างขวาหนวกสนิท ซ้างซ้ายได้ยินประมาณ ๓๐% พอรู้สาเหตุ คราวนี้ไม่เกิดความทุกข์เดือดร้อนแล้ว ทุกคนเขียนโพยส่งให้แทนคำสั่งด้วยปาก ปรากฏว่าได้ผลดี เพราะนายคนนี้ขยันขันแข็ง มีน้ำใจ ให้ทำงานอะไรตั้งออกตั้งใจทำ แต่ที่ไม่ยอมสารภาพ

ว่าทูลงก เพราะกลัวว่าจะถูกออกจากงาน ก็เลย
เกือบจะถูกพวกเรานำทิ้งเสียแล้ว ถ้าเราเสาะหา
ทางให้รู้ว่ามันเป็นเพราะอะไรแล้ว ปัญหาทุกอย่าง
ก็หมดไป ไปทดลองทำกับลูกน้องคูก็ได้

ถาม ในการทำงาน เวลาที่เราตั้งใจมากเกินไปจน
ทำให้เกร็ง จะมีวิธีใดหรือไม่ที่จะทำให้เราไม่เกร็ง
หรือตื่นเต้นเกินไป ถ้าเราไม่เกร็งจะทำงานได้ออก
มาดีกว่า ขอให้ช่วยแนะนำวิธีด้วย

ตอบ อันนี้เป็นความจริงสำหรับคนทุกคนแหละ
นึกถึงเวลาจะสนเข็ม คิดค้นเองจำได้เลยว่า เมื่อเด็ก ๆ
เวลาแม่ใช้ให้สนเข็มนี้ ความที่กลัวว่ามือจะสั่นจะ
กลิ้งหายใจทุกครั้งไป เพราะฉะนั้น เวลาที่เราตั้งใจ
จดจ่อจะทำอะไร แม้กระทั่งฝึกทำสมาธิก็เหมือนกัน
หลายคนจะรู้สึกว้าว เมื่อทำเสร็จแล้วเมื่อยปวดต้นคอ
หรืออึดอัดเจ็บหน้าอกไปหมด เพราะโดยไม่รู้ตัว
กำหนดลมหายใจไปๆ แล้วมันเกร็งจนหยุดหายใจ
เวลาที่เราตั้งใจทำอะไรจริงจัง จิตเราละเอียด ภาย
สังขารของเราคือลมหายใจจะละเอียดไปด้วย เวลา

จิตรวมเป็นอัปนาสมาธิ สมหายใจทางปอดไม่มี เพราะฉะนั้น ใครเป็นคนจริงจัง ตั้งใจทำงาน มันจะเกร็งอย่างนี้ เป็นเรื่องของประสาทอัตโนมัติที่ไปห้ามไปควบคุมไม่ได้

เมื่อรู้อย่างนี้ เราไม่ไปบีบบังคับกังวลว่าต้องไม่เกร็ง ยิ่งจะวังว่าต้องไม่เกร็ง มันยิ่งเกร็งใหญ่ เหมือนตีฉิ่งเมื่อยังเรียนหนังสืออยู่ จะสอบที่ไร ปรากฏว่า ท้องเดิน อาเจียนทุกที คือนอกจากจะเกร็งเนื้อตัว สำไส้กระเพาะก็พลอยเกร็งไปหมด นี่มันเป็นอย่างนี้กันทุกคน จะได้ไม่ตกใจไป รูนั้วก็ฝึกสัว่า งานมันจะสำคัญหรือไม่สำคัญก็ตาม เราตั้งใจทำดีที่สุดทุกอัน เพราะฉะนั้น สำคัญแค่ไหน เราก็ทำเหมือนอันที่ไม่สำคัญนั่นแหละ เพราะเราเป็นคนทำอะไรเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ใช่เลือกว่าต้องสำคัญเท่านั้นจึงจะทำดี

ทำได้อย่างนี้ มันก็เกิดภูมิคุ้มกันว่า ไม่ว่าจะงานอะไร เราก็จะทำมันไปอย่างดีที่สุด เต็มสติกำลังความสามารถ มันก็ไม่เกร็งเมื่อเป็นชิ้นสำคัญๆ

เป็นอย่างนี้แล้ว เราก็ฝึกให้สติคอยตามรู้เท่าทัน
ใจของเรา พอเริ่มจะเครียด สติจะเตือนว่า เครียด
ที่ไรเราเหมือนหมาบ้านะ มันจะไปตรงที่อแล้วขยับ
เคลื่อนที่ไม่ได้ มีข้อมูลอะไรเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติม
กะทันหัน เราจะละเลยข้อมูลนั้นไป

ใครเคยขับรถไปในทางที่ไม่แน่ว่าวันนี้จะเล่น
ทางเดียว แล่นสองทาง เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาได้ตรง
ไหน จะเข้าใจ เราก็ว่าเราชะลอๆ หรือมีที่จะไม่
พลาดที่เลี้ยว พอเอาจริงเข้าก็พลาดทุกที ปรากฏว่า
เลี้ยวไม่ทัน เพราะหัวเกร็งไปหมด ทำให้ไม่มีความ
คล่องตัวที่จะปรับเปลี่ยนตามเหตุปัจจุบัน เราเองก็รู้
ทั้งรู้ แต่ก็ผิดอีกจนได้

เจ้าของคำถามก็บอกว่า ถ้าไม่เกร็งจะทำงาน
ออกมาได้ดีกว่า ฝึกสติให้คอยเตือนว่า เราทำเป็น
เล่นๆ เสีย ใจจะได้เป็นอิสระเสรี อะไรมากระทบ ก็
เกิดความคล่องตัวที่จะเก็บข้อมูลเข้ามาค้นคิด ตัด
แปลง ให้ได้กรรมวิธีที่สะดวกสบาย

เมื่อจดจ่อตั้งสติฝึกของเราไปเรื่อยๆ สำคัญ
ไม่สำคัญทุกอย่างเหมือนกันหมด เราทำดีที่สุดแล้ว

ไม่ต้องไปเกร็งมัน ผิกไปเรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ ดีขึ้น การผิกผนอบรมใจให้มีสติมีสมาธิ จะทำให้ความจดจ่อของเรามีเหตุผลกำกับ มีทิศทางชัดเจน ปรับให้สิ่งที่ทำนั้นมาอยู่ตรงกลางพอดีๆ ไม่เครียดเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ในที่สุดเราจะแก้ไขนิสัยนี้ได้ ขอให้ม่ก้าตั้งใจ ผิกอย่างหลวมๆ สบายๆ อย่าไปเกร็งว่า จะต้องเอาเป็นเอาตายกันให้ได้ หลวมๆ สบายๆ ทำเหมือนไม่ตั้งใจ แล้วมันก็จะตัวเอง

ถาม หากมีคนใกล้ชิดเราคิดมาก จนทำให้คนอื่นคิดว่าเขาเริ่มจะไม่มีสติ แล้วมีอาการเริ่มแรกของโรคประสาท เราจะม่วิธีช่วยเหลือเขาอย่างไร

ตอบ เราก็ต้องพยายามวิเคราะห์ให้รู้ว่า ที่เขาคิดมากนี้เขาคิดเรื่องงานการของเขา หรือว่าเรื่องครอบครัว เรื่องอะไร เมื่อรู้เหตุแล้วเราจะได้เริ่มต้นแก้ไขที่เหตุให้ถูกต้อง ถ้าเป็นเรื่องงาน เขาก็ศึกษาดูว่ามีอะไรที่จะช่วยเหลือเขาได้ ถ้ามีสิ่งที่จะชี้แนะหรือว่าเขาวิตกกังวลเกินไปเอง เขาไปหวังที่ผลมากเกินไป เราก็แนะเขาว่า เขาทำได้แต่ประกอบเหตุ

เหมือนคุณหมอท่านหนึ่ง ไปกราบเรียนท่านอาจารย์
ซาว่า ท่านมีงานอย่างนี้ อย่างนี้ ทำจนหมดแล้ว ก็
ยังกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่

ท่านอาจารย์ก็ย้อนถามว่า ถ้าคุณปลุกมะม่วง
เอาไว้ หน้าที่ของคุณเป็นผู้ออกลูกมะม่วงหรือหน้าที่
ของต้นมะม่วงจะออกลูก ท่านก็ตอบว่า ต้นมะม่วง
เป็นผู้ออกลูก ท่านอาจารย์จึงว่า นั่นแหละ ที่คุณ
ทำได้คือประกอบเหตุที่ดี เอาเมล็ดมะม่วงมาปลูก คอย
ดูไม่ให้นกหนูมาช่วยขุดเอาเมล็ดไปกิน คอยรดน้ำให้
ปุ๋ยมัน งอกมาตอนแรกมันยังไม่แข็งแรง ก็ทำอะไร
มาบังคับดัดบังลมให้ พอต้นแข็งแรงดีแล้ว คราวนี้
คุณไม่มีหน้าที่จะทำอะไร นอกจากรอคอย เมื่อถึง
วาระที่มันจะออกลูกออกดอก มันก็ออกของมันเอง
คุณไปบังคับให้ออกไม่ได้

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเขาคิดว่าเขาจะไปบังคับให้
ผลงานเป็นไปอย่างที่เขาต้องการ เขาก็เป็นโรค
ประสาท เราอธิบายให้เขาคลายเครียดเสีย เปลี่ยน
อารมณ์เขาเสีย ถ้าเป็นเรื่องในบ้านเราก็ช่วยกันแก้
เหตุให้ดีขึ้น เมื่อเจอเหตุแล้วก็แก้ไขไปตามเนื้อผ้าได้

ถาม กรุณาเล่าเกี่ยวกับปาฏิหาริย์เมื่อองค์สมเด็จพระสังฆราชแห่งบารมีดับไฟบริเวณใกล้วัดบวรฯ เมื่อเร็วๆ นี้ด้วยคะ

ตอบ ท่านอาจารย์สอนดีฉันว่า อะไรก็ตามถ้าเราไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์ ไม่ได้เห็นด้วยสองตา ไม่ได้ยินด้วยสองหูจากต้นตอ สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นความฝันอย่างร้ายอันเป็นนักทำนายฝัน ตีฉันบ้างเอิญไม่ได้อยู่ตรงนั้นขณะไฟไหม้ ก็รู้เท่าที่ได้ทราบจากสื่อสารมวลชนเท่านั้นแหละค่ะ

ถาม กรุณาแนะนำวิธีระงับความโกรธของผู้ที่เราสนทนาด้วย

ตอบ หลักของการปฏิบัติใจ คือมองเข้าข้างในภายในใจของเรา

เรารู้ว่าคู่สนทนากำลังโกรธ และอุณหภูมิสูงขึ้นเรื่อยๆ เราต้องป้องกันตัวเราให้มีฉนวนอย่างดี อย่าให้ภูมิคุ้มกันรั่วไหลออกไปจากใจของเรา จนไปติดโรคโกรธจากเขาเข้า แล้วโกรธมากยิ่งขึ้นไปกว่าเขา เพราะเราเป็นคนทำอะไรทำจริง ทำแล้วต้อง

ให้ตีมีคุณภาพ ก็เลยจะโกรธมากกว่าเขาไป เพราะฉะนั้น ก่อนที่เราจะไปคิดระดับดับความโกรธเขาแน่ใจ มันใจเสียก่อนว่า เราต้องเป็นสนิท เป็นก้ำกั้มือชิดที่จุ่มน้ำเบียดโซก ไม่ว่าจะทำอย่างไรๆ ไฟจากหัวไม้ขีดก็ไม่ไหม้ลูกกลมมาถูกเราเป็นอันขาด ถ้าทำอย่างนั้นได้แล้ว โอ้เย็นจากใจของเราจะทำให้อุณหภูมิต่ำลงเอง แต่ถ้าเราไปตั้งใจว่า เราจะต้องระดับความโกรธของเขาให้ได้ รับรอง ถูกไฟโกรธเผาออกวายเป็นทั้งคู่เลย

ถาม เรื่องความฝันล่องครีบ ที่ฝันอะไรต่างๆ กันเรื่องเดียว หรือฝันถึงบุคคลคนเดียวกันตลอด อยากจะทราบว่ามันมีผลอะไรกับใจหรือจิตได้สำนึกบ้างหรือเปล่า

ตอบ การที่เรานี้มีสาเหตุได้หลายประการ แต่สาเหตุอันหนึ่งคือใจเราเป็นกังวลคิดถึงอะไรอยู่มากๆ พอหลับไปแล้ว ความคิดอันนั้นก็ยังคงติดตามอยู่ในใจเรา เลยปรากฏออกมาในรูปของความฝัน การที่ฝันอะไรต่างๆ กันเรื่องเดียว ก็อาจจะเพราะกังวล

ครุ่นคิดถึงเรื่องนั้นอยู่ หรือฝันถึงบุคคลเดียวกันตลอด เพราะใจไปผูกพันกับบุคคลคนนั้น ถ้าลองค้นดูที่ตัวเราก็จะพบว่า มันใช่หรือไม่ใช่ คือ เราเข้าใจว่าเราไม่ได้ไปห่วงไปกังวล แต่จริงๆ แล้วใจส่วนได้สำนึกของเรายังผูกพันอยู่

คำถามต่อไปว่า ถ้านั่งสมาธิแล้วจะทำให้หายไหม ซึ่งไม่ทราบว่าความฝันนั้นเกี่ยวข้องกับเรื่องจิตได้สำนึกหรือเปล่า

ถ้าเรานั่งสมาธิแล้ว สติกำกับอยู่กับใจให้เป็นปัจจุบันจิต อยู่กับปัจจุบันได้จริงๆ ความฝันก็จะหายไป อานิสงส์อย่างหนึ่งของการทำสมาธิ คือ ทำให้หลับสนิทแล้วไม่ฝัน โดยเฉพาะฝันร้าย บางคนมีความวิตกกังวลก็จะฝันเรื่องที่ทำให้เกิดความกังวลมากขึ้น คนที่ทำสมาธิได้ผล จะหลับสนิทรวดเดียวรู้ตัวตื่นก็มีสติ มากำหนดรู้ในอิริยาบถ จะไม่ฝัน ในกรณีที่เป็นเพราะใจไปผูกพัน ใจไม่อยู่กับตัว ตัวอยู่ตรงนี้แต่ใจไปผูกพันกับเหตุการณ์อันนั้นหรือบุคคลเหล่านั้น เมื่อหลับก็จะเริ่มฝันถึงเรื่องหรือบุคคลเหล่านั้น

ตาม ในเมื่อเราพยายามทำจิตใจให้มั่นคง แต่มีผู้
ไม่มีจิตใจที่ดี และเป็นผู้มีอำนาจมากกว่าเรา
พยายามข่มเราให้เป็นไปตามเขานั้น เราควรทำ
อย่างไร

ตอบ ถ้าผู้มีอำนาจมากกว่าเราออกคำสั่ง เราก็
ปฏิบัติตามเขา แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องมี
หัวใจเราเฉลไปตามเขาไป เหมือนเมื่อติดตั้งใหม่
ไปทำงาน ไม่ทันได้คิดว่าเวลาทำงานมีผู้บังคับบัญชา
เราก็ต้องรู้กาลเทศะว่าเราเป็นใคร ผู้บังคับบัญชา
เป็นใคร ติดันก็สั่งเส้นไปทะเลาะกับผู้บังคับบัญชา
ว่าถ้าท่านเป็นยากก็เป็นยาที่หมดอายุแล้ว วิธีรักษา
พยาบาลของท่านใช้ไม่ได้ อ่างอิงวารสารใหม่ๆ ไป
หยิบจากห้องสมุดมาเป็นขอบ เพื่อยืนยันกับท่าน
ปรากฏว่าท่านก็จนด้วยเหตุผลของติดัน แต่ท่าน
ทำให้ติดันได้สติว่า หมอ... ถ้าผมจะรายงานไปที่
กรมฯ ว่าหมอขัดคำสั่งผู้บังคับบัญชา หมอก็ผิด
ทางวินัยนะ

ติดันก็ได้สติขึ้นมาว่า จริงนะ ในที่ทุกแห่งเมื่อ
มีคนรวมกันเป็นหมู่่มากก็ต้องมีกฎระเบียบ สมมติ

ว่านาย ว่าลูกน้อง ถ้าเราล้าเส้นไปจนถึงขั้นนั้น ทำให้สถานทีนั้นยุ่งเหยิงวุ่นวาย เมื่อเป็นอย่างนี้ ผู้มีอำนาจมากกว่าเราออกคำสั่ง ทั้งๆ ที่เราเห็นจากประสบการณ์ของเราว่ามันไม่ถูกต้อง แต่เราก็ต้องเคารพคำสั่ง ปฏิบัติตามไป ทำจิตของเราให้ว่างๆ เกมนี้เขาจะต้องเตะลูกก่อน เราก็ทำไป

แต่ขณะเดียวกัน รักษาใจให้สงบเอาไว้ เมื่อเขาเห็นแล้วว่า เราไม่ได้ทำทายนอำนาจเขา เขาสงบพอที่จะพูดคุยกันได้ เราก็เข้าไปหาเขา ดูกาลเทศะ ไม่มีผู้คนที่เขาจะเสียหน้า แล้วค่อยคุยตามได้ว่าที่เขาให้เราทำอย่างนี้ๆ ออกมาเป็นอย่างนี้ๆ มันไม่ดีนะ จะมีข้อบกพร่องเสียหาย ถ้าแก้ไขเป็นทำนองนี้จะดีไหม หรือขอร้องให้เขาอธิบายว่า ที่เขาสั่งให้ทำอย่างนี้ๆ นี้ มีเหตุผลอย่างไร

ถ้าทำอย่างนี้ เขาก็อาจเห็นเหตุผลของเรา อย่างเรื่องลูกหมึกกับลูกปลา เพราะคนเรามาจากร้อยพ่อพันแม่ จะให้คิดเหมือนกันย่อมเป็นไปได้ ขนาดพ่อแม่เดียวกัน พี่น้องคลานตามกันมา ยังฆ่ากันตายก็มี เพราะแต่ละคนก็มีใจเป็นของตัวเอง

พื้นฐานประสบการณ์ที่มีมาก็ไม่เหมือนกัน

ถ้าเราเปิดใจให้กว้าง ปัญหาก็จะคลี่คลายไปได้
อย่าไปเข้าใจผิดว่า เมื่อเขาเอาอำนาจมาบังคับ แปล
ว่าเราต้องบีบบังคับใจที่เคยเห็นถูก ให้เปลี่ยนเป็น
เห็นผิดตามไปด้วย

สมัยที่ตัดสินสอนนักเรียนแพทย์อยู่ เด็กพวกนี้
กำลังฝึกฝนใส่ใจเอียงซ้าย หลัง ๑๔ ตุลาคมแล้วก็
มาบอกตัดสินว่า เมื่อประกาศอาจารย์เอาสีชมพูมาป้าย
ผม คือเขากล่าวหาว่าครูบาอาจารย์ไปว่าเขาเอียง
ซ้าย ผมเป็นเด็กดี เคารพเชื่อฟังครูบาอาจารย์
ก็ต้องรักษาคำพูดของครูบาอาจารย์เอาไว้ให้ถูกต้อง
เลยจำเป็นต้องเข้าไปจริงๆ

ถ้าทำอย่างนี้ เรารู้เท่าไม่ถึงการณ์ แล้วทำ
ร้ายตัวเองด้วยการขาดสติ บิดเบือนเหตุผล ขาด
ปัญญาเห็นชอบ ไม่ได้ทำให้อะไรหรือใครดีขึ้นเลย
คนที่จะเดือดร้อนที่สุดก็คือตัวเอง

แต่ถ้าทำอย่างที่ตัดสินเรียนให้ทราบ คือตั้งสติ
ให้ดี เราทำให้เขาเห็นว่า เราไม่ได้ทำพยายอำนาจเขา
สิ่งที่เราสงสัยอยากรู้นี่ เป็นไปเพื่อผลประโยชน์ส่วน

รวม เป็นไปเพื่อความถูกต้องดีงาม คิดฉันเชื่อว่า
คนเราหันหน้าเข้าปรองดองกันได้ แต่ถ้าบังเอิญไป
เจอนิคพิเศษ ถ้าดูว่า อย่างนี้ แล้ว ก็ต้องเป็นไป
อย่างนี้ ตกเหวก็ต้องให้ตกเสียก่อน จะได้ไม่ลืมน่า
เออ.. มันตกลงไปแล้ว เราก็ปลงเสียว่า กรรมของ
เรามีว่าเราจะต้องตกเหว จะได้รู้ว่าการตกเหวมัน
เสียหายแค่ไหน ก็ดี เป็นประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง
ถ้าเห็นว่ามันไม่ควรจะเอากันถึงขั้นนั้น ลาออกก็ได้
เราคงไม่สิ้นใจไม่ตอกถึงขั้นที่จะหางานใหม่ไม่ได้

ถ้ามันถึงที่สุด เราถามตัวเองแล้ว เห็นว่าอัน
ที่จริงเรื่องก็ไม่เลวร้ายถึงขั้นต้องลาออก โดยทั่วไปก็
สบายอยู่ แต่เราไปยึดเป็นจริงเป็นจังเกินเหตุไป วิธี
ที่จะมองใจเราให้เห็นความรู้สึกแท้จริงในใจนี้ จะต้อง
ไล่ถามตัวเองไปจนถึงที่สุด แล้วเห็นว่าจริงๆ แล้ว
เหตุการณ์เลวร้ายอย่างนั้นจริงๆ หรือเราคิดปรุง
ปล่อยใจไปอยู่ที่ไหนเสียจนกระทั่งมันเลยแน่ เมื่อ
เริ่มดูใจเป็นแล้ว ก็ฝึกใจของเราให้ดีขึ้น ดีขึ้น จะพบ
ว่าใจมีความสบายเบาเป็นอิสระขึ้นเออะ

ถาม ในเมื่อจิตใจของเรามั่นคง แต่มีผู้ทำให้จิตใจของเราหักเห เราควรทำอย่างไรให้ผู้นั้นมีจิตใจเหมือนกับเรา

ตอบ เราควรจะถามว่า ทำอย่างไรให้จิตใจของเราไม่หักเหตามเขา เพราะเราไปฟังโทษเขาว่าใจเรามั่นคงแล้ว แต่เขามาทำให้เราหักเห ขณะเดียวกันก็ถามว่า ทำอย่างไรจึงจะทำให้เขาเหมือนเรา ตกลงว่าแต่เขาอิเหนาเป็นเอง เขาพยายามเปลี่ยนเราให้เป็นอย่างเขา ซึ่งเราไม่ชอบ เราก็พยายามเปลี่ยนเขาให้เป็นอย่างเรา เขาก็ไม่ชอบเหมือนกัน

คนเรานี้ ถ้าอยู่ด้วยกันโดยที่คิดว่าฝ่ายหนึ่งจะต้องลื่นอีกฝ่ายหนึ่งมาเป็นอย่างตัว มันจะไม่มีความสุขสบาย เพราะผิดธรรมชาติ แต่ถ้าเราอยู่ด้วยกัน ค้นพบความเป็นปัจเจกบุคคลของกันและกัน เคารพในสถานะของกันและกัน ลูกหม้อจะฝังไฟก็ให้เขาฝังไฟไป เราเป็นลูกปลาเราก็อยู่ในน้ำ เราต่างคนต่างมีความสุขของเรา ถ้าเป็นอย่างนี้ ชีวิตจะมีความสุขขึ้นเยอะมาก

ไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว หรือในที่ทำงาน เราถูกโลกธรรมครอบงำ คืออยู่ที่ไหนเราก็จะให้เหมือนกัน ถ้าเราทำอะไรผิดแผกแตกต่างกันไปใจไม่มีกำลังพอที่จะตั้งมั่น เพราะไปกังวลว่าเขาจะคิดว่าเราไม่ใช่พรรคพวก เขาจะคิดว่าเรารังเกียจ เขาจะคิดว่าเราเป็นมนุษย์ต่างดาว โลกธรรมทำให้ใจหวั่นไหว แล้วก็ไม่สามารถที่จะเป็นธรรมชาติของตัวเองได้ เมื่อชีวิตจะต้องเครียดด้วยการฝึกฝนตัวเองในทางที่ไม่ถูกต้อง ฝืนเพื่อที่จะให้เราเป็นสิ่งที่เราไม่ได้เป็น ไม่ใช่การฝึกกิเลสเพื่อคุณงามความดี การฝืนแบบนี้ทำให้เราเกิดความคับเครียดในใจ เหมือนเครื่องยนต์ที่ประสิทธิภาพไม่ดี มีแรงเสียดทานสูง ทำให้ใจของเราเกิดหงุดหงิดคับข้อง สติไม่อยู่กับใจ ประสิทธิภาพของรถเลยตกต่ำ

ถ้าจิตใจเรามั่นคงจริง แล้วเขาพยายามที่จะมาหักเหเรา เราเป็นต้นไม้ที่รากแก้วยังลึกลงไป แล้ว เราก็ไม่หวั่นคลอนถอนรากโคนตามเขา เขาจะพูดอย่างไร เราก็ฟังเขาได้ เขาพูดเสร็จแล้ว เราก็เสนอว่า เออ..คุณจะฟังเหตุผลของฉันบ้างไหม

ถ้าเขาตกลง เราก็อธิบายให้เขาฟัง เราก็สบายใจ
เขาก็สบายใจ แสดงว่าอย่างนี้เรามั่นคงจริง

ถ้าเรามาถามว่า เรามั่นคง แต่เขามาทำให้
เราหักเห ทำอย่างไรเราถึงจะเปลี่ยนให้เขามาหักเห
ตามเราได้ นี่ เราไม่มั่นคงหรอก จริงๆ แล้ว เรา
สะท้อนไปทุกอณูเลย แล้วเราก็เดือดเนื้อร้อนใจ
มาก ถ้ามองใจตัวเองให้เป็นอย่างนี้ แล้วคอย
ซ่อมแซมส่วนที่ยังไม่แน่นอน เหมือนกับฐานของ
ตัวเรายังมีบางจุดที่อ่อนแอ เราก็คอยถมให้มันเต็ม
ทำให้มันแน่นอยู่เสมอ อีกหนอยใจของเราจะแข็ง
แกร่ง ไม่ทลุคไม่รั่ว คือสติสัมปชัญญะคมไว มี
เหตุการณ์อะไรเข้ามากระทบ ก็หมุนเข้า มองตัวเอง
ว่าสถานการณ์เป็นอย่างไร เราพอจะสู้ศึกครั้งนี้ได้
หรือยัง ถ้ายังไม่ได้ อย่าได้ตอบ ตั้งสติให้มันคง
ขึ้นเพื่อเป็นฐาน ให้ได้เหตุผลที่เป็นปัญญาเห็นชอบ
จะได้แก้ปัญหาในทางที่ถูก ไม่ใช่แก้แล้วกลายเป็น
ก่อปัญหาทับถมขึ้นมาอีก

หลักที่ถูกต้อง คือแก้ที่ตัวเราก่อน อย่าไปคิด
แก้ที่คนอื่นสิ่งอื่น เพราะถ้ามันไปคิดแก้ที่คนอื่นสิ่ง

อื่น เราแบกไม่ไหว การแก้ส่วนรวมทั้งหมดก็สิบคนกัน แต่ถ้าแก้ที่เรานี้แก้คนเดียว แล้วเวลาก็มีทั้งวันทั้งคืน ขนาดนอนอยู่นึกขึ้นได้เราก็แก้ได้ที่ตัวเรา ถ้าแก้คนอื่นนี่ กลับบ้านเรานึกขึ้นได้ ถึงพุงนี้เจอหน้ากันลืมอีกแล้ว ไม่ได้แก้สักทีหนึ่ง แล้วเราก็หงุดหงิดคับข้องไปหมด

หลักในการปฏิบัติใจของเรา เพื่อให้มีพลังประกอบการงานให้ได้ผลสูงสุด หรือครองชีวิตให้ผาสุกร่มเย็น ก็คือพยายามให้มีสติระลึกรู้เท่าทันเวลา มีเหตุการณ์อะไรมากระทบในแต่ละขณะของชีวิตปัจจุบัน ให้เรามองให้ทันเห็นใจของเราว่ามันกระเพื่อมไปแค่ไหน หรือว่ามันถูกคลื่นซัดเสียหายกระทั่งอารมณ์ปั่นป่วนเป็นสลาตันหวั่นไหว ตอนรากถอนโคนไปหมด มองอะไรก็ไม่เห็น เพราะน้ำทะเลเข้าตาจนแสบไปหมด ถ้าเป็นอย่างนั้น แสดงว่าสติของเรายังอ่อนอยู่มาก มีอะไรเกิดขึ้น เราตั้งฐานทัพช่วยตัวเองไม่ได้ เราต้องปิดที่ปาก ปิดที่มือเอาไว้ อะไรเกิดขึ้นก็อย่าเพิ่งตอบสนองออกไป ถ้าเขาถาม บอกว่าเดี๋ยวก่อน ขอเวลาก่อน ใคร

จะหัวเราะเยาะว่าเราเป็นคนเขื่องซ้าก็ช่างเขา เพื่อ
ความปลอดภัย จะได้ไม่ต้องทำงานหลายอย่าง คือ
ทำแล้วก็ต้องวิ่งตามตะครุบแก๊สที่ฉีดไป

เมื่อระลึกได้เท่าทันอย่างนี้แล้ว มีอะไรบูม
มองใจตัวเอง พอมันจะกระเพื่อม สติที่ตามดูอยู่จะ
ทำให้ใจค่อยเป็นเหตุผลมีกำลังขึ้น เมื่อใจของเรา
เป็นปกติ คราวนี้ให้ตอบสนองออกไป ถ้าตอบสนอง
ไปแล้วพบว่าเราติดเชื่อ ภูมิคุ้มกันยังมีไม่พอ เราชัก
จะพุดจาไม่รู้เรื่อง เอาอารมณ์ขึ้นมาบริหาร เราก็
หยุดไว้ก่อน บอกเขาว่าเดี๋ยวก่อนค่ะ เดี่ยวก่อนครับ
ก็ไม่เสียหายตรงไหน ไม่ต้องอับอาย เพราะบางคน
ทึ่งๆ ที่รู้ว่าถ้าทำอย่างนี้จะขาดทุนสูญเสียกำไร แต่อย่า
ว่าภาพลักษณ์ของตนจะไม่ใช่ที่ประทับใจ เดี่ยว
คนจะไม่นับถือ นั่นก็ถูกโลกธรรมวันคลอนอีกแล้ว

นึกถึงว่าเราเร็วก็จริง แต่ถ้าพลาดผิดทางไป
กว่าจะรู้ใช้เวลาที่ต้องแก้ไขมากมายเสียยิ่งกว่าเราซ้า
ไป ๒-๓ อีตใจ แต่เราไปในทางที่ถูก ความเสียหาย
ก็น้อยหรือไม่มีเลย เมื่อประพฤติอย่างนี้ ตัวของเรา
ก็มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่อย่างนั้น ไม่ได้ เดี่ยว

เสียรางวัล เสียเสียหน้า แล้วจริงๆ ที่นึกว่าทำลงไป
แล้วไม่เสียรางวัลนะ เราเสียรางวัลมากกว่าเราไม่
ทำเสียอีก

จากคำถามที่มีมา และที่ได้พูดคุยกัน ดิฉัน
หวังว่าพอเป็นแนวทางให้เห็น ใจ ของตัวเอง เห็น
วิธีการว่าจะไปปรับปรุงใจของตัวเองอย่างไร แล้วก็
พยายามทำให้เรามีความเจริญงอกงามขึ้นไปเรื่อยๆ
เพื่อจิตใจของเราจะได้มีความมั่นคงเป็นพื้นฐาน
ทำให้ทั้งๆ ที่ยังอยู่ในความสุขความทุกข์ลุ่มๆ ดอนๆ
ของชีวิตประจำวันนี้ ก็มีกำลัง มีความสุข ความ
พอใจเต็มใจ ใน ความเป็นเรา ค่อยๆ เพียรพยายาม
เรียนรู้ แก้ไป แก้ไป ในที่สุด สิ่งใดที่เราปรารถนา
ก็จะเกิดขึ้นกับเรา เพราะเราเริ่มประกอบเหตุที่ดีให้
ตัวเอง ผลดีก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ไม่ต้อง
ไปถามหา ไม่ต้องห่วงกังวล เพราะเรารู้แล้วว่าแต่
ละเม็ด แต่ละเม็ด ที่เราปลูกลงไป เราแน่ใจ มันใจ
มันจะงอกเมื่อไร อย่างที่ท่านอาจารย์ชาบอก ถึง
เวลา ต้นนั้นๆ ก็จะให้ดอกให้ผลออกมา เรามีหน้าที่
แต่เพียงเลือกเม็ดพันธุ์ที่ดีหวาน คือประกอบกุศล

กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม เราดูแลรักษามันให้
ดีเท่าที่เราจะทำได้

ถ้าเราทำใจให้เป็นอย่างนี้ ทุกอย่างในชีวิตจะ
เบาสบายขึ้น ถึงเราไม่ยอมได้ความสุข มันก็สุข
เหมือนท่านเปรียบเทียบ เราไม่ยอมไปสอยมะม่วง
แต่ถ้ามันสุกงอมแล้ว มันก็หล่นลงมาให้เราได้กินเอง
แหละ ไม่ต้องเดือดร้อนที่จะไปสอย นี่ก็เหมือนกัน
ชีวิตของคนเรานี่ ถ้าเลือกประกอบเหตุที่ถูกต้อง ที่
ดีงาม ในที่สุดอะไรๆ ที่เกิดในชีวิตเราก็เป็นผลที่ดี
ที่พึงปรารถนา ถึงเราไม่ยอมสุขไม่ยอมสบาย มัน
ก็สุขมันก็สบาย เพราะว่าเหตุที่จะทุกข์ไม่มีเสียแล้ว

คิดันหวังว่า ตั้งแต่นี้ต่อไป ชีวิตของทุกท่านจะ
เบาสบายขึ้น ชมรมจิตภาวนาก็จะมีสมาชิกอุ้นหนา
ผาตั้ง หลากๆ แห่งที่ติดันไปบรรยาย จะบ่นถึงความ
ขาดแคลนสถานที่ ไม่มีห้องเพียงพอจะแบ่งมาใช้
ฝึกปฏิบัติ เจ้าหน้าที่ต้องมาฟังแต่ในห้องบรรยาย
อาทิตย์ละครั้ง เพื่อพักกายพักใจ แต่ที่กรุงเทพ
ประกันภัยน้ำอิจจาจังเลย มีสถานที่พร้อม มีเพื่อน
ร่วมงานที่จะช่วยกันเป็นแนวร่วม เพราะปฏิบัติคน

เดียว เราก็ไม่แน่ใจเดินไปคนเดียวหัวหาย สองคน
เพื่อนตาย เราจะได้มีเพื่อนปรึกษาหารือ แลก
เปลี่ยนประสบการณ์เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน แล้ว
ก็มีเจ้านายที่เต็มใจสนับสนุน นับเป็นบุญกุศล เป็น
โอกาสดีอย่างมหาศาล เพราะฉะนั้น เราควรใช้มัน
ให้คุ้มค่าที่สุด

บัดนี้เวลาก็กว่งเลยไปตามสมควรแล้ว หวัง
ว่าทุกท่านจะได้รับประโยชน์กลับไปเป็นแนวทางฝึกฝน
หยุดใจ ทำชีวิตให้เบาขึ้น สบายขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุก
คนปรารถนา

7. 1990

8. 1991

9. 1992

10. 1993

11. 1994

12. 1995

13. 1996

14. 1997

15. 1998

16. 1999

17. 2000

18. 2001

19. 2002

20. 2003

21. 2004

22. 2005

23. 2006

24. 2007

25. 2008

26. 2009

27. 2010

28. 2011

29. 2012

30. 2013

31. 2014

32. 2015

33. 2016

34. 2017

35. 2018

36. 2019

37. 2020

38. 2021

39. 2022

40. 2023

41. 2024

42. 2025

43. 2026

44. 2027

45. 2028

46. 2029

47. 2030

48. 2031

49. 2032

50. 2033

51. 2034

52. 2035

53. 2036

54. 2037

55. 2038

56. 2039

57. 2040

58. 2041

59. 2042

60. 2043

61. 2044

62. 2045

63. 2046

64. 2047

65. 2048

66. 2049

67. 2050

68. 2051

69. 2052

70. 2053

71. 2054

72. 2055

73. 2056

74. 2057

75. 2058

76. 2059

77. 2060

78. 2061

79. 2062

80. 2063

81. 2064

82. 2065

83. 2066

84. 2067

85. 2068

86. 2069

87. 2070

88. 2071

89. 2072

90. 2073

91. 2074

92. 2075

93. 2076

94. 2077

95. 2078

96. 2079

97. 2080

98. 2081

99. 2082

100. 2083

101. 2084

102. 2085

103. 2086

104. 2087

105. 2088

106. 2089

107. 2090

108. 2091

109. 2092

110. 2093

111. 2094

112. 2095

113. 2096

114. 2097

115. 2098

116. 2099

117. 2100

118. 2101

119. 2102

120. 2103

121. 2104

122. 2105

123. 2106

124. 2107

125. 2108

126. 2109

127. 2110

128. 2111

129. 2112

130. 2113

131. 2114

132. 2115

133. 2116

134. 2117

135. 2118

136. 2119

137. 2120

138. 2121

139. 2122

140. 2123

141. 2124

142. 2125

143. 2126

144. 2127

145. 2128

146. 2129

147. 2130

148. 2131

149. 2132

150. 2133

151. 2134

152. 2135

153. 2136

154. 2137

155. 2138

156. 2139

157. 2140

158. 2141

159. 2142

160. 2143

161. 2144

162. 2145

163. 2146

164. 2147

165. 2148

166. 2149

167. 2150

168. 2151

169. 2152

170. 2153

171. 2154

172. 2155

173. 2156

174. 2157

175. 2158

176. 2159

177. 2160

178. 2161

179. 2162

180. 2163

181. 2164

182. 2165

183. 2166

184. 2167

185. 2168

186. 2169

187. 2170

188. 2171

189. 2172

190. 2173

191. 2174

192. 2175

193. 2176

194. 2177

195. 2178

196. 2179

197. 2180

198. 2181

199. 2182

200. 2183

201. 2184

202. 2185

203. 2186

204. 2187

205. 2188

206. 2189

207. 2190

208. 2191

209. 2192

210. 2193

211. 2194

212. 2195

213. 2196

214. 2197

215. 2198

216. 2199

217. 2200

218. 2201

219. 2202

220. 2203

221. 2204

222. 2205

223. 2206

224. 2207

225. 2208

226. 2209

227. 2210

228. 2211

229. 2212

230. 2213

231. 2214

232. 2215

233. 2216

234. 2217

235. 2218

236. 2219

237. 2220

238. 2221

239. 2222

240. 2223

241. 2224

242. 2225

243. 2226

244. 2227

245. 2228

246. 2229

247. 2230

248. 2231

249. 2232

250. 2233

251. 2234

252. 2235

253. 2236

254. 2237

255. 2238

256. 2239

257. 2240

258. 2241

259. 2242

260. 2243

261. 2244

262. 2245

263. 2246

264. 2247

265. 2248

266. 2249