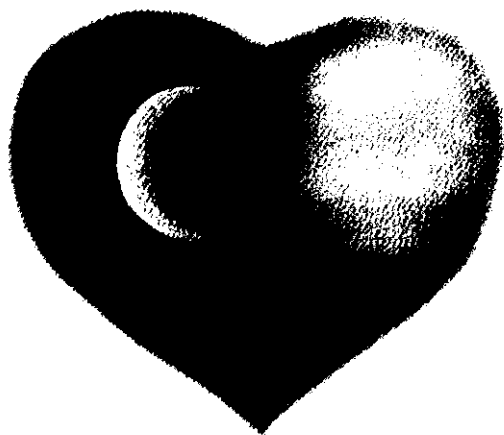




กุญแจใจ

อมรา มลิลิต

กุญแจใจ



อมรา มลิลลา

คุณความดีมีผลให้ใจผาสุก

ทุกวันนี้ คนมีความเชื่อว่า ทำความดีแล้ว ผลที่ตอบแทนกลับเป็นความวิบัติ เป็นต้นว่า เราทำคุณงามความดี แต่ทำไมเราจึงมีปัญหา ทำไมเราจึงไม่ได้ลาภสักการะ หรือได้รับการยกย่องอย่างที่เราปรารถนา

ถ้าจะพิเคราะห์ให้ลึกซึ้ง สิ่งที่เป็นคุณงามความดีนั้น เป็นนามธรรม เมื่อเป็นนามธรรม ความดีหรือผลที่จะเกิดขึ้น ย่อมทำให้ใจของเรา มีความสบาย มีความสงบ ผาสุก ไม่ใช่ที่เราทำคุณงามความดีแล้ว สิ่งตอบแทนมาจะต้องเป็นวัตถุสิ่งของ ถ้าเป็นเช่นนั้น โลกนี้ก็คงไม่มีคนชั่ว คนร้าย เพราะใครทำความดีแล้ว ได้ผลตอบแทนเป็นลาภสักการะ เป็นวัตถุสิ่งของ หรือเป็นเกียรติยศชื่อเสียง ผลที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ย่อมเป็นเครื่องจำกัดและบังคับไปในตัว ให้ทุก

คนต้องไม่กระทำแต่คุณงามความดีเท่านั้น

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ความดีหรือความชั่วนั้นเป็นทิศทาง แต่แรงของความเพียรพยายามที่ใส่เข้าไป คือกำลัง ซึ่งเป็นกำลังที่ยังไม่รู้ทิศทาง ถ้าเรามุ่งมั่นปรารถนาจะเป็นโจรแล้วคอยเผ่าจี้ปล้นทรัพย์สินของผู้อื่น ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น แม้เราจะตั้งความพยายามไปในทิศทางที่ผิด กำลังความเพียรของเรา ก็ส่งให้เราบรรลุผล เราก็ปล้นเขาสำเร็จ

แต่เมื่อปล้นเขาสำเร็จแล้ว ผลที่ได้รับแทนที่จะเป็นความชื่นใจ ความสุขใจ เรากลับถูกตำรวจติดตามจับมาลงโทษ เพราะว่าสิ่งที่ทำไปเป็นทิศทางที่ผิด เป็นมิจฉาทิฐิ

เมื่อเป็นดังนี้ เราจะเห็นได้ว่า การใส่ความเพียรพยายามเข้าไปกระทำสิ่งที่ใจยังรู้ไม่ถ่องแท้ แต่สำคัญผิดไปว่า ความคิดเห็นของเราเป็นความคิดเห็นชอบ ผลที่เกิดขึ้นย่อมเป็นความทุกข์เดือดร้อน ทำให้เราไม่รู้ตัว จะได้แก้ไข

แต่ถ้าใจของเรายังไม่มีความเชื่อที่ถูกต้อง
 ยังไม่ได้รู้ถ่องแท้ตามความเป็นจริง เราก็จะ
 ลังเล สงสัย แล้วความลังเลสงสัยอันนี้ก็จะพาใจ
 ของเราให้ขาดกำลังความตั้งมั่น ทอดธุระ น้อย
 ใจ ประท้วงว่า แต่นี้ต่อไปเรื่องอะไรเราถึงจะ
 ต้องมาทำคุณงามความดี เรื่องอะไรเราถึงจะ
 ต้องเพียรพยายามที่จะยับยั้งชั่งใจตัวเอง เพราะ
 ทำแล้วก็ไม่เห็นมีผลเป็นที่พึงปรารถนา

ถ้าเห็นไปอย่างนี้ก็เป็นที่น่าเสียดาย

เพราะอะไร เพราะว่าใจของเราเอง
 เปรียบเหมือนต้นไม้ที่ยังมีรากแก้วไม่แน่นอน
 เมื่อรากแก้วไม่แน่นอน โคนลมพายุ
 คลอนแคลนเข้าหน่อยหนึ่ง ต้นไม้ก็เฉา ผลที่สุด
 เลยยืนต้นตาย คือเราตายจากคุณงามความดี

พระพุทธองค์ตรัสว่า ใจใดก็ตามที่
 ประมาทขาดสติ ไม่คิดที่จะฝึกฝนตัวเองให้ดีขึ้น
 เพิ่มขึ้น ได้มอริยทรัพย์เอาไว้เป็นเสบียงของตัวเอง
 เอง ใจอันนั้นเปรียบเสมือนใจที่ตายแล้ว คือ
 ตายจากโอกาสที่จะประกอบคุณงามความดี ที่

จะปรับปรุงตัวเองให้พ้นจากสิ่งผิดพลาด และความชั่วร้ายทั้งปวง

ถ้าย้อนไปดูถึงสมัยพุทธกาล เราจะเห็นทั้งพระภิกษุ และฆราวาสที่ประพฤติปฏิบัติ เป็นคนดี คนงาม แต่บางครั้งสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของท่านก็เป็นความเสื่อม เป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา แม้แต่พระพุทธเจ้า ซึ่งเราไม่มีข้อกริ่งใจสงสัยในความบริสุทธิ์ของท่าน ท่านก็ยังเจอปัญหาเป็นต้นว่า พระเวททัตพยายามที่จะโค่นล้มท่านเพื่อมาเป็นพระพุทธเจ้าแทน ก่อแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อนให้ท่านนานัปการ

ลัทธินิกายอื่นเช่นเดิยรถีย ก็เห็นว่าพระพุทธองค์มาตั้งศรัทธาของประชาชนไป ทำให้เดิยรถียขาดลาภสักการะ จึงให้ปริพาชกาชื่อนางจิณฺจมาณวีกา ยามบ่ายๆ เย็นๆ ผู้คนจากเขตวันพากันกลับเข้าเมือง นางก็เดินสวนทางไป เมื่อผู้คนทักถามว่าจะไปไหน นางก็ทำให้ผู้คนเข้าใจว่าจะไปเขตวัน ครั้นรุ่งเช้า ผู้คนออกจากเมืองจะไปใส่บาตร นางก็เดินทำท่าเหมือน

เพิ่งตื่นนอนกลับมาจากทิศทางของเซตวัน

เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ ๗-๘ เดือน นางก็เอาท่อนไม้มาทาบตามแขนตามขาให้บวม ข้ำ แล้วเอาหมอนไม้ใส่ที่ท้อง ทำเป็นว่านางท้องกับพระพุทธรเจ้า คนที่จิตใจไม่หนักแน่น ไม่ได้ใช้สติปัญญาไตร่ตรองดู ก็เชื่อตาม เสื่อมศรัทธาในพระพุทธรเจ้า

พระพุทธรเจ้าท่านก็ไม่ทรงชี้แจงอะไร ตรัสแต่เพียงว่า เรื่องนี้มีผู้รู้ความจริง คือนางกับท่านเพียง ๒ คนเท่านั้นว่า ใครผิด ใครถูก การที่ท่านตรัสอย่างนั้น แทนที่ผู้ฟังจะได้สติ เห็นว่าผู้บริสุทธีย่อมมีความหนักแน่นมั่นคง กาลเวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์เอง หลายคนศรัทธากวัดแกว่ง เลิกทำบุญใส่บาตร เชื่อว่าพระพุทธรเจ้าต้องไม่ดีอย่างนั้นจริง ๆ จึงไม่กล้าพูดอะไรออกมา จึงทำเหมือนอย่างกับว่ายอมตามคำกล่าวหา

เราจะเห็นได้ว่า ใจของเราเองถ้ายังไม่มีความหนักแน่น ยังไม่ใช่คนจริง เมื่อมีเรื่อง

อย่างนี้เกิดขึ้น เราก็เอาใจที่เป็นกิเลสของเรา ไปแปลพฤติกรรมของผู้อื่น แล้วใจเราก็หวั่นคลอนไปเอง

เรื่องราวจากชาดกทำให้เราเห็นว่า จริงๆ แล้วเวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์ ตามบุคลาธิษฐาน ก็ว่า พระอินทร์ทนไม่ได้ แปลงองค์เป็นหนูมา กัดเชือกรัตนครุฑพลอมของนาง ทำให้หมอนไม้ หลุดออกมาให้ประชาชนได้รู้ความจริงว่า นาง ไม่ได้ตั้งท้องกับพระพุทธเจ้า

ทีนี้หันกลับมาดูในชีวิตจริงๆ ของเรา ถ้าเราประสบเหตุการณ์อะไรทำนองนี้ เราจะช่วยตัวเองอย่างไร ให้ใจไม่โยกคลอนไปตามสิ่งที่มาหวั่นไหว และมาทดสอบจิตใจของเรา

ให้จำเอาไว้ว่า เวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์ การกระทำซึ่งดังกว่าคำพูดใดๆ เราจะได้มีสติตั้งมั่น คัมภีร์ครองตัวให้ผ่านพ้นวิกฤตการณ์ไปได้



นักทำนายฝัน

บางครั้งเราได้ยินได้ฟังอะไรมา ใจก็มักจะเอนเอียงไปตามข่าวที่ได้ยินทันที เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ว่า อะไรที่ได้ยินเป็นครั้งแรก ใจของเราซึ่งเหมือนผ้าขาว จะซับซึมสิ่งนั้นเข้าไป แล้วก็คล้อยตามว่าถูกต้อง

ถ้าคอยฝึกตัวของเราเอาไว้ว่าเมื่อไรก็ตามที่ได้ยินความข้างเดียว อย่าเพิ่งปล่อยใจให้เอนเอียงไปรับแต่สิ่งนั้น ให้เราทำใจเป็นกลางๆ เอาไว้ก่อน ท่านอาจารย์เคยสอนดิฉันว่า เวลาที่เราได้ยินได้ฟังอะไรมา นั้นเป็นเรื่องของความฝัน เมื่อไรก็ตามที่เราเห็นพฤติกรรมอันนั้นด้วยสองตาของเราเอง หรือได้ยินด้วย ๒ หูของเราเอง จากต้นตอ นั้นแหละจึงจะเป็นความจริง

ท่านเตือนศิษย์ทั้งหลายว่า อย่าเป็นมงคลตื่นข่าว อย่างกระต่ายที่ไปนอนหลับอยู่ได้

ต้นไม้ ต้นมะตูม แล้วเกิดมีพายุพัดลูกมะตูม
หล่นลงมา กระต่ายตกใจตื่น ก็ไปเข้าใจว่าฟ้า
ถล่ม วิ่งไปร้องไปตลอดทางว่า ฟ้าถล่ม ฟ้าถล่ม
ทำให้สัตว์ป่าทั้งหลายตระหนกตกใจ วิ่งหนี
กันอลหม่าน เพราะเข้าใจว่าฟ้าถล่มลงมาจริงๆ

สิงโตซึ่งเป็นเจ้าป่าได้ยินเข้า มีสติปัญญา
ไม่เชื่อว่าฟ้าจะถล่มลงมาจริง ก็ให้กระต่ายพาไป
ดูที่ที่ตัวเองได้ยินเสียง แล้วเข้าใจว่าฟ้าถล่ม
เมื่อกลับไปพิสูจน์ก็ได้รู้ว่า จริงๆ แล้วมันเป็นลูก
มะตูมที่ถูกพายุพัดหล่นลงมา

เรื่องนี้ก็สอนให้ฉันคิดว่า แม้กระทั่งเรา
ซึ่งเป็นสัตว์ที่ประเสริฐแล้ว หากไม่ฝึกฝนอบรม
จิตใจของตัวเอง ก็มีโอกาที่จะเป็นอย่าง
กระต่ายตื่นตูม หรือเป็นมงคลตื่นข่าว เพราะได้
ยินได้ฟังอะไรมา ก็มักจะเชื่อตามนั้น แล้วพูด
กันต่อๆ ไปโดยไม่รู้เลยว่า การที่พูดออกไปนั้น
มีผลดีผลเสียอย่างไรบ้าง

ขณะที่พูดออกไปก็คิดแต่เพียงว่า มัน
เป็นลมปาก เป็นเรื่องไม่มีสาระ ไม่น่าจะไปมีผล

กระทบกระเทือนใคร แต่ถ้าเราติดตามคำพูดของเราแต่ละคนๆ ดูแล้ว จะพบว่า คำพูดที่แลดูเหมือนไม่มีพิษสงอะไรนั้น บางครั้งสามารถทำให้ประเทศต่อประเทศลุกขึ้นทำสงครามกัน หรือทำให้ครอบครัวแตกหักกันได้ ดังเรื่องของเพื่อน

เรามีเพื่อนคนหนึ่ง ซึ่งปกติเธอจะคอยเป็นห่วงเป็นใยเพื่อนฝูงญาติพี่น้อง แยกهامทุกสิ่งทุกอย่างไปหมด ไม่ว่ารู้เรื่องอะไรของใครแล้ว ก็จะต้องเอาไปบอกเจ้าตัว เพราะเธอมีความเชื่อว่า การที่เรารู้ทั้งเรื่องดี เรื่องไม่ดีของใครแล้ว เราปกปิดเอาไว้ แปลว่าเราไม่ใช่เพื่อนแท้ของเขา เพราะเราจะต้องให้โอกาสเขา ได้แก้ไขปรับปรุงตัวเอง โดยได้รู้ปัญหา จะได้วางทางหนีทีไล่ได้

วันหนึ่งเธอก็โทรศัพท์ไปถึงเพื่อนรักคนหนึ่ง แล้วเล่าว่า เมื่อกลางวันนี้ ฉันไปกินข้าวแล้วเจอสามีของเธอ มากับอีสาวคนหนึ่ง ซึ่งไม่รู้ว่าเป็นใคร เมื่อเล่าแล้วเธอก็สบายใจ แต่ที่บ้านเพื่อน ผลปรากฏว่าเมื่อสามีกลับมาถึงบ้าน

ภรรยาชักใช้ว่า วันนี้ไปกินข้าวกับใคร

สามีซึ่งกำลังทำวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับงานที่วิจัยอยู่ ตอบว่ากินข้าวที่ทำงาน ภรรยาไม่เชื่อ ยืนยันว่า เพื่อนเห็นคุณไปกับผู้หญิงคนหนึ่ง เขาก็บอกว่า สงสัยจะจำผิดกระมัง แต่ใจของภรรยา เอนเอียงไปทางคำพูดของเพื่อนเสียแล้ว เพื่อนไม่เคยบั่นหน้าเป็นตัว เพราะฉะนั้นใจก็เริ่มมีความระแวง

ต่อมาสามีทำอะไรที่ไม่สบอารมณ์ เธอก็จะยกเรื่องนี้ขึ้นมาตัดพ้อต่อว่า แล้วแสดงความสงสัย จนในที่สุดสามีหงุดหงิดมาก ก็เลยไม่กลับบ้าน เพราะกลับมาแล้วภรรยาจู้จี้กวนใจ จนกระทั่งไม่เป็นอันที่จะทำงาน

งานก็ถึงกำหนดจะต้องทำให้เสร็จ สามีเลยไปนอนเสียที่ทำงาน ภรรยาก็น้อยใจ หอบสมบัติไปอยู่บ้านแม่ของตัวเอง โดยหวังว่าสามีคงจะตามไปรับกลับบ้าน สามีก็ไม่รู้เรื่อง เพราะเร่งทำงานอยู่แต่ที่ทำงาน

เหตุการณ์ผ่านไปประมาณเดือนเศษ

เพื่อนก็โทรศัพท์มาอีก แล้วอธิบายว่า เธอ... เธอ...ขอโทษทีนะ วันก่อนนั้นที่บอกว่า สามมีเธอไปกับผู้หญิงนั้นนะ ฉันจำสับสนคน เพราะปรากฏว่าวันนี้ไปเจอเข้าอีกแล้ว ความจริงเป็นสามมีของเพื่อนอีกคนหนึ่ง ไม่ใช่สามมีเธอหรอก ขอโทษด้วยนะที่ฉันจำผิดคน หวังว่าคงไม่มีเรื่องอะไรร้ายแรงนะ

เมื่อภรรยารู้ความจริงแล้ว ใจก็สบาย แต่ปรากฏว่า สามมีซึ่งยังหงุดหงิดที่ภรรยาเป็นเหตุให้งานการของเขาล่าช้า พุดจาเข้าชี้พรีฟิไร ไม่ยอมฟังความจริง เลยไม่สนใจจะไปรับภรรยากลับบ้าน

ภรรยาโทรศัพท์มาตัดพ้อต่อว่า สามมีก็บอกว่า เวลาคุณจะไปอยู่บ้านแม่คุณ คุณไปเองได้ ก็เมื่อคุณสบายใจ และเห็นว่าผมเป็นคนดี คุณอยากจะกลับมาอยู่ที่บ้าน บ้านนี้เป็นบ้านของคุณ คุณก็กลับมาได้ เรื่องอะไรถึงจะทำตัวกลับไปเป็นเด็ก เวลาคุณไป คุณไปตัวเอง แต่เวลากลับจะต้องให้ผมไปรับกลับมา

ถ้าอย่างนั้น อีกหน่อยเพื่อนคุณพูดอะไร คุณก็เชื่อตาม เสร็จแล้วก็เลยกลายเป็นนิสัยอย่างนี้กันไป แล้วชีวิตของเราจะหาความสงบร่มเย็นได้อย่างไร

เรื่องนี้ก็เป็นอุทาหรณ์ให้เราเห็นว่า ตัวของเรา หรือว่าครอบครัวของเรา เราจะต้องรู้ให้ถูกต้อง ให้หนักแน่น และมีเหตุมีผล เชื่อในสิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู จากต้นตอมากกว่าที่จะไปฟังจากคนอื่น ซึ่งเป็นเหมือนความฝัน

คอยเตือนตัวเองไว้ บอกตัวเองไว้อย่างนี้ เหตุการณ์อะไรๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละขณะๆ ก็คงมาบั่นรอนความสงบสุขของเราได้ยาก เพราะเราฝึกใจของเราเอาไว้ ให้มีภูมิคุ้มกัน มีฐานรองรับ

ไม่ว่าจะมีพายุ หรือมีไต้ฝุ่นอะไรเกิดขึ้น ฐานของใจก็จะช่วยประคับประคองให้เราสืบหาหลักฐาน ที่จะมาสนับสนุน หรือมาหักล้างคำพูดที่เราได้ยินนั้น หรือสามารถพิสูจน์ได้ว่า

เรื่องจริงแท้เป็นอย่างไรกันแน่

ถ้าเรายึดหลักอันนี้เอาไว้ แล้วพยายามที่จะให้ชีวิตประจำวันของเราแต่ละเรื่อง แต่ละเรื่อง เป็นไปด้วยเหตุผล ด้วยสติที่ตามรักษาใจเราอยู่ อย่างนี้ ดิฉันก็เชื่อว่า ชีวิตของคนทุกคนจะเป็นสิ่งดีงาม

ถึงไม่มีใครให้พร การกระทำของเราที่เป็นเหตุเป็นผล ก็จะเป็นเหมือนพรที่ทำให้เรา ประสบแต่สิ่งดีงาม และประสบแต่ความสุข อะไรๆ ที่เกิดขึ้น เราก็สามารถหมุนให้มาเป็นเครื่องสำหรับลบสติปัญญาของเราให้คม แล้วก็ฉับไวยิ่งขึ้น สิ่งใดที่ขัดข้อง เราก็สามารถปรับแก้ไขไปได้ด้วยดี ชีวิตเราก็จะเป็นชีวิตที่มีคุณประโยชน์คุ้มค่า



รู้...ให้ถ่องแท้

ใจของคนเราเป็นธรรมชาติที่ยากจะหยั่งให้ถึง และเข้าใจได้ชัดเจน เหมือนภาษิตที่ว่า ใจคนนั้นไซร์ยากแท้หยั่งถึง น้ำแม่จะลึกสักแค่ไหนเราก็ยังสามารถวัดกันได้ด้วยสายบัวหรืออะไรก็ตาม แต่ใจของคนที่มีมอดดูเหมือนอย่างกับว่าเรารู้จักตัวของตัวเอง รู้จักคนใกล้ชิด แต่เอาจริงเข้า มีวิกฤตการณ์อะไรเกิดขึ้น เราจึงจะรู้ว่าแท้ที่จริงใจตัวแท้นั้นเป็นอย่างไร

เหมือนอย่างกับนิทานที่เล่าถึงสามภรรยาคนหนึ่ง ซึ่งเพิ่งมีลูกเล็กๆ บังเอิญสามมีไปได้ฟังพอนที่แม่ถูกฆ่า ก็เอาลูกฟังพอนมาให้ภรรยาเลี้ยงไว้ เป็นเพื่อนเล่นกับลูก

สองหัวเมียนั่งถึงจะเลี้ยงลูกฟังพอน แล้วก็เอ็นดูมันประหนึ่งว่าเป็นลูกของตัวเอง ใจก็ยังมีความระแวง เพราะปกติฟังพอนเป็นสัตว์กิน

เนื้อเป็นอาหาร ก็เกรงว่าสัญชาตญาณของสัตว์ป่า จะทำให้มันมาทำร้ายลูกของตัวเองได้

แต่อีกใจหนึ่งก็คิดว่า การที่เราดูแลเลี้ยง ฟังพอนมาตั้งแต่ยังเล็ก ๆ ก็คงจะทำให้จิตใจของ ฟังพอนอ่อนโยน รักลูกของตัวเอง จนไม่ทำอย่างนั้น

วันหนึ่งระหว่างที่ผิวเมียออกไปทำงาน ทิ้งให้ฟังพอนเล่นกับลูกอยู่ได้ร่มไม้ ก็บังเอิญมีงูตัวหนึ่ง เลื้อยมาจะฉกเด็ก ฟังพอนด้วยความที่รักดัดญญต่อเจ้าของ ก็สู้กับงู จนในที่สุดก็กัดงูตาย

ที่นี้ความที่มันดีใจว่า มันได้ทำหน้าที่ของพี่เลี้ยงที่ดี ปกป้องรักษาชีวิตลูกของนายเอาไว้ ก็รีบวิ่งไปหาผิวเมีย เพื่อจะบอกให้รู้ และให้มาดูลูกของตัวเอง ปรากฏว่าปากของฟังพอนก็มีคราบเลือดงูติดอยู่ พอไปถึง สามภรรยาเห็นปากฟังพอนเปื้อนเลือด ใจที่เคยหวาดระแวงอยู่ ก็ตีความหมายไปว่าฟังพอนคงฆ่าลูกของตัวเองเสียแล้ว ด้วยความรักลูก แต่ไม่ได้คิดให้รอบคอบ

เลยทุบตีฟังพอนจนกระทั่งฟังพอนตาย ก่อนที่จะวิ่งมาตุลुक ครันตีฟังพอนจนตาย แล้วมาพบว่าลูกของตัวยังปลอดภัยอยู่ มีซากงูที่ตายจากถูกฟังพอนกักตองอยู่ข้างลูก ก็เสียใจ อาดูรว่าเราได้ไปทำร้ายผู้มีพระคุณ

ฟังพอนอุตสำหรับสู้กับงู เอาชีวิตตัวเองเข้าแลก เสรีแล้วด้วยความดีใจว่าตัวได้ทำคุณงามความดี ก็วิ่งไปบอกข่าวให้รู้ แต่เพราะจิตใจของตัวเองมีความหวั่นระแวงอยู่ว่า ธรรมชาติของฟังพอนเป็นสัตว์กินเนื้อ วันหนึ่งก็อาจจะมาทำร้ายลูกของตัวได้ ทำให้ยังไม่ทันที่จะได้ค้นหาความจริง ความระแวงอันนี้ก็พาให้ตัดสินใจแล้วประกอบเหตุ คือทุบตีฟังพอนจนตาย แม้จะเสียใจอย่างไร ก็แก้เอาสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้วให้กลับคืนมาอย่างเดิมไม่ได้

พระพุทธเจ้าจึงทรงเตือนว่า ก่อนที่เราจะตัดสินใจทำอะไรด้วยกายลงไป หรือพูดอะไรด้วยวาจาออกไป ก่อให้เกิดเป็นกายกรรม เป็นวจีกรรม เหมือนเมล็ดพันธ์ุที่หว่านลงไป

ดิน พอรู้ตัวว่าเราหว่านเมล็ดผิตลงไป เราจะไป
ขุดเอากลับคืนมา มันก็ไม่อยู่เป็นเมล็ดที่
เรียบร้อยเหมือนสภาพก่อนที่จะเอาหว่านลงดินไป

เพราะฉะนั้น เราจึงต้องพยายามฝึกตัว
ของเราเอง ให้แน่ใจในสิ่งที่เราจะทำลงไป หรือ
พูดออกไปว่า ทำไปแล้ว เราไม่ได้ไปทำร้ายใคร
ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือไปทำให้เขา
ทุกข์เดือดร้อน เสียหาย เพราะความไม่
รอบคอบของเรา อย่างที่สามีภรรยาคู่นี้ไปฆ่า
ฟังพอน ด้วยความรัก ห่วงหวงลูก จนกระทั่ง
ไม่ได้คิดที่จะได้สวนหาความจริงให้รอบคอบเสีย
ก่อน

เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้ว ใจของเราก็จะ
หม่นหมอง แล้วเกิดความหวั่นกลัว เพราะสิ่งที่
กระทำไปนั้นเป็นแผลทางใจ ทำให้เราเสียดาย
เสียใจ แต่ถึงจะเสียดาย เสียใจอย่างไรๆ เราก็
เอากลับคืนมาไม่ได้

ตรงนี้ก็เส้นทางแพรงอีกแพรงหนึ่ง ที่
ทำให้ชีวิตหลายๆ คนล้มเหลว ในขณะที่อีกหลายๆ

คนสามารถน้อมเอาสิ่งนี้มาเป็นบทเรียนสอนใจ
 ทำให้ตัวเองรอบคอบ มีความใส่ใจที่จะสืบสวน
 หาความจริงให้ถ่องแท้เสียก่อน พัฒนาให้ใจอัน
 นี้มีกำลังแข็งแกร่งขึ้น

ทำไมจึงเป็นดังนั้น

ก็เพราะว่า ใจของคนแต่ละคน แม้ว่า
 เนื้อแท้ของมันจะเป็นธาตุรู้ ที่ให้เรารู้ผิดชอบชั่ว
 ดี รู้ทุกอย่าง ได้เท่าเทียมกัน แต่อุปนิสัยที่ฝึก
 ปรีดตัวเองมา จะแบ่งแยกจำแนกให้แตกต่างกัน
 เป็น ๒ จำพวก คือ จำพวกหนึ่งยอมรับความ
 จริง เราผิด เราชั่ว เราก็ตอบรับ และยอมที่จะ
 ชดใช้ค่าเสียหาย

อีกจำพวกหนึ่ง เป็นใจที่ย่อหย่อน อ่อนแอ
 ท้อแท้ ไม่คิดสู้กับอุปสรรค เมื่อพบว่า ความ
 จริงเราได้ทำผิด ทำชั่ว ไปแล้ว แทนที่จะยอมรับ
 เพื่อชดใช้ กลับน้อยอกน้อยใจ เสียใจ แล้วก็
 ทอดอาลัย ไม่ได้คิดจะแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดไป
 เปรียบใจชนิดนี้เหมือนเราไปยืนอยู่บนบันได
 เลื่อนในห้างสรรพสินค้า ที่กำลังเลื่อนลงอยู่

ตลอดเวลา

ทั้งๆ ที่เราว่าเราอยู่เฉยๆ แต่กาลเวลาก็ทำให้ชีวิตของเราเลื่อนต่ำลงไปแบบบันไดเลื่อน ผลที่สุดก็เลื่อนไปจนกระทั่งถึงพื้น ชีวิตของบุคคลประเภทนี้ จะตามเสียดใจกับสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ทำให้ใจยิ่งขาดกำลัง ผลที่สุดก็อาจเป็นโรคประสาท เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย เห็นพระเจ้าไม่ยุติธรรมต่อตัวเอง

ขณะที่อีกบางคนประสบเหตุการณ์อย่างเดียวกันนี้ แต่เอาเหตุการณ์เหล่านั้นมาคอยเตือนตัวเองไว้ว่า แต่นี้ต่อไป ทั้งที่เราคิดว่าเรารู้ ทั้งที่เราคิดว่าเรารอบคอบแล้ว แต่เพื่อผลประโยชน์ต่อจำเลย เราจะต้องตามหาพยานให้แน่แท้ ต้องไต่สวนตัวเอง แล้วถ้าพบว่าผิด เราก็ยอมที่จะรับโทษ ยอมที่จะชดใช้ค่าเสียหาย และแก้ไขสิ่งที่ได้ทำลงไป

เมื่อเป็นดังนี้ ใจก็จะมีกำลัง และได้เรียนรู้จากประสบการณ์ ทำให้เกิดความรอบรู้ รู้จริง สติปัญญา ก็จะคมไวทันที่จะป้องกัน ไม่ว่าจะอะไร

จะเกิดขึ้นในกาลข้างหน้า ประสบการณ์ที่ได้
สะสมเอาไว้ จะทำให้เกิดความแน่ใจ มั่นใจ
ขณะเดียวกัน ใจที่รู้ดังนี้ ก็จะคอยทดสอบ
ให้แน่นอนก่อนที่จะกระทำอะไรลงไป ผลจึง
บังเกิดเป็นความสำเร็จ



ทุกดวงใจคือพุทธะ

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ทุกอย่างในโลกนี้เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีอะไรที่จะเที่ยงแท้แน่นอน แม้กระทั่งใจของเราเองก็สามารถเปลี่ยนได้ หากเราเชื่อหลักอันนี้ เราก็จะไม่ไปยึดมั่นว่า ใครเป็นคนดีแล้วก็ต้องดีตลอดกาล ใครเป็นคนชั่วก็จะต้องชั่วไปตลอดกาล

เราจะเปิดใจกว้าง ยอมรับว่า ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ทั้งนั้น เมื่อยอมรับว่า ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ทั้งนั้น ใจที่เคยยึดมั่นถือมั่น ก็จะกลายเป็นใจที่ยอมอยู่กับปัจจุบัน แล้วรับรู้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ แต่ละขณะ ตามความเป็นจริง

เมื่ออยู่กับปัจจุบัน ใจจะจดจ่อเก็บข้อมูลที่เกิดขึ้น ไม่เอาใจไปยึดติดอยู่กับอดีตที่เคยประสบพบมา แล้วสรุปในใจล่วงหน้าว่า ถ้าคน

นี้เคยซ้ำได้ ก็ต้องซ้ำอีก ถ้าเคยดีแล้วก็ต้องติดตลอดกาล ซึ่งเมื่อใจของเราไปยึดติดอยู่อย่างนั้นก็จะทำให้เหตุการณ์ที่กำลังปรากฏอยู่พร่าเลือนไป เพราะว่าใจส่วนที่ยึดมั่นสำคัญผิด จะไม่มารับรู้ รับทราบ เป็นใจที่หลับละเมออยู่

ถึงเหตุการณ์อะไรๆ จะเกิดขึ้น ก็ผ่านการรับรู้ รับทราบของเราไป ประหนึ่งสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นขณะที่เรากำลังหลับ เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ข้อมูลที่เราได้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจึงบิดเบือน หรือไม่สมบูรณ์แบบ ทำให้การตัดสินใจแก้ปัญหาเหล่านั้นไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงอะไรๆ ที่จะเกิดตามมา จึงกลายเป็นปัญหาที่ไม่รู้จักจบ

การที่ใจของคนเราจะสามารถอยู่กับปัจจุบัน แล้วเก็บข้อมูลที่เกิดขึ้นได้ครบถ้วนตามความเป็นจริงนั้น ต้องมีการฝึกฝนให้สติ คือ ความระลึก รู้มาอยู่กับใจ ไม่ว่าจะอะไรจะมากกระทบใจจะต้องออกไปรับรู้ด้วยสติ ด้วยการระลึก รู้ตามความเป็นจริง มันจึงจะเก็บข้อมูลทั้งหลาย

ได้เที่ยงตรง

การจะมีสติรู้อยู่กับใจได้เรื่อยๆ อย่างนั้น ต้องได้รับการฝึกฝน เวลาเราทำอะไร เวลาทำอะไรมากระทบใจ ก็ให้เราถามตัวเองว่า นี่เรากำลังทำไปด้วยอารมณ์ หรือด้วยสติปัญญา ถ้าคอยฝึกฝนอยู่อย่างนี้ ผลที่เกิดขึ้นย่อมเป็นกำลังใจให้เราได้เห็นการเปลี่ยนแปลง

เหมือนอย่างครั้งหนึ่ง โรงเรียนแห่งหนึ่งพานักเรียนไปฝึกทำสมาธิและเจริญสติ เด็กกลุ่มที่ไปฝึกนี้ เป็นเด็กมีปัญหา ครูเจ้าของวิชา มีความเชื่อว่า ใจทุกสิ่งมีชีวิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น สามารถที่จะรู้ แล้วช่วยให้ตัวเองเป็นคนดีได้เท่ากันทั้งนั้น เพียงแค่ว่า เราจะทำอย่างไร ให้ใจแต่ละใจเหล่านี้ มีสติมารับรู้รับทราบ ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางกุศล

ปรากฏว่าเด็กคนหนึ่งซึ่งเป็นหัวใจใหญ่ พอถึงเวลาที่เพื่อนๆ ทำสมาธิกัน เด็กคนนี้ก็คอยก่อกวนให้เพื่อนๆ หมดความสนใจ ใส่ใจ ที่จะจดจ่อทำตามที่ครูสอน ครูเลยจับนายคนนี้มา

นั่งหน้าชั้น ติดกับครู แล้วบังคับให้ต้องทำสมาธิ
เด็กคนนี้ ด้วยความโกรธแค้นครู แต่ก็ไม่
รู้จะทำอย่างไร เมื่อครูบอกให้ตามลมหายใจ ทำ
สมาธิไป แทนที่เด็กจะตามลมหายใจ ด้วยความ
โกรธแค้น ก็นึกในใจว่า ครูบ้า ครูบ้าๆ

เรารู้กันแล้วว่า องค์บริการมในการจะ
ทำให้จิตจดจ่อเป็นสมาธินั้น ไม่ได้อยู่ที่ความ
ศักดิ์สิทธิ์ของคำ ว่าจะต้องบริการมพุทธโธ หรือ
ว่าอะไรอย่างนี้ แต่อยู่ที่ว่าใจของเราไม่ไปนึกถึง
สิ่งอื่นใด นอกจากสิ่งที่เราผูกเอาไว้เป็นคำ
บริการม

เมื่อเด็กคนนี้ผูกโกรธอยู่กับครูว่า ครูบ้า
ครูบ้า ใจไม่ได้ขาดสายไปที่ไหน ผลที่สุดก็ลงรวม
เป็นสมาธิได้เหมือนกัน พอลงรวมเป็นสมาธิแล้ว
ก็เกิดปัญญาเห็นว่า เออ...เรานี้ชั่วร้าย เป็นตัว
ก่อกวน ทำให้ครูก็หงุดหงิด รำคาญ การเรียน
การสอนก็ไม่ใช่ไปตามปกติ อยู่บ้านเราก็เป็น
ตัวร้าย ทะเลาะเบาะแว้งกับพ่อ แม่ ไม่ช่วยการ
งาน ทำให้พ่อแม่ทุกข์โศก น้ำตาตก

เมื่อออกจากสมาธิ พฤติกรรมของเด็กก็เปลี่ยนไป จากที่ซุกซน ก้าวร้าว ทำหายครู ก็สงบ เพราะพลังของสมาธิยังมีผลอยู่กับจิตใจ

ช่วงบ่ายวิทยากรบรรยายถึงเรื่องของพระโมคคัลลาน์ ซึ่งถูกโจรทุบจนตายเพราะบุพกรรม ในชาติหนึ่ง พระโมคคัลลาน์รู้เท่าไม่ถึงการณ์ หลงตามคำเมีย ซึ่งชี้เกี้ยวชี้ครัวนดูแล พ่อแม่แม่พี่ที่ตาบอดทั้งคู่ ก็ทำมารยาว่าพ่อแม่ร้ายกาจสารพัน พระโมคคัลลาน์เลยปลอมตัวเป็นโจร หลอกพ่อแม่ไปทุบตีจนตาย

ด้วยบุพกรรมนี้ที่ติดตามมา ทำให้เด็กรู้สึกว่าจ้างนักแสดงให้ไปคอยดักฆ่าพระโมคคัลลาน์ และสามารถทุบตีจนตายไปได้ เด็กคนนี้ฟังแล้วก็ยิ่งสะท้อนในใจ นึกถึงความชั่วของตัวเองที่ทำเอาไว้ เท่าที่เห็นๆ กันในชาตินี้ มันก็ร้ายแรงพอดู

เมื่อเสร็จค่ายฝึกอบรมอาทิตย์หนึ่งที่ครูพามาทำ เด็กกลับไปถึงบ้าน ก็ไปกราบขอขมาโทษต่อพ่อแม่ แล้วจากวันนั้น เด็กก็เปลี่ยน

พฤติกรรม ที่เคยเกรง ทะเลาะเบาะแว้งกับแม่
ขโมยสตางค์แม่ ก็เปลี่ยนไป เข้าชั้นมากก็จะรีบ
ตื่น มาช่วยแม่ทำขนมจนเสร็จ แล้วเอาขนมไป
ส่งแม่ถึงตลาดแล้วจึงกลับมาเตรียมตัวไปโรงเรียน

ครั้งแรกแม่ก็ยังไม่วางใจ คิดว่า มันคง
จะเปลี่ยนแปลงไปเพียงชั่วครั้งชั่วคราว แล้วก็
คงกลับไปชั่วร้ายอย่างเดิม แต่เท่าที่ครูติดตาม
ผล ก็พบว่าเด็กยังประคองตัวให้ดีอยู่ได้เสมอต้น
เสมอปลาย

ใจของเด็กพบแล้วว่า เมื่อเขาเปลี่ยน
พฤติกรรมเป็นอย่างนี้ ในใจที่เคยร้อนรุ่ม
กระวนกระวาย ในใจที่ประเดี๋ยวก็บ้าหงุดหงิด
ประเดี๋ยวก็ดี เปลี่ยนเป็นใจที่มีความสงบผาสุก
การทำคุณงามความดี ก็ทำให้เขามีความภูมิใจ
ในตัวเอง มีความเชื่อมั่นว่าตัวมีคุณค่า ก็ทำให้
ชีวิตของเด็กคนนี้พลิกผันไปสู่ทิศทางที่ดีงาม

ถ้าเราเห็นอย่างนี้ และเชื่ออย่างนี้ เวลา
ที่เราไปเจออะไรสิ่งใดที่เป็นปัญหา เราจะได้ไม่
ไปทับบถม แต่จะช่วยกันเปลี่ยนให้สิ่งร้ายกลายเป็น

เป็นดี และทุกอย่าง มุ่งไปในทิศทางที่เป็น
คุณเป็นประโยชน์



สติจำแนกภพภูมิของใจ

สัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิตย่อมรักและ
หวงแหนชีวิตของตัวเอง ถ้าไม่ฝีกฝนตัวของตัว
เราก็จะเป็นไปอย่างสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย คือ ห่วง
แต่ความปลอดภัย และรักษาตัวให้รอดจากทุก
สถานการณ์ เป็นผลให้โลกนี้สับสนวุ่นวาย

เพราะอะไร

เพราะว่าทุกชีวิตล้วนแต่ต้องการสิ่งดีงาม
มาเป็นของตัวเอง โดยไม่ได้เคารพกฎเกณฑ์ว่า
สิ่งที่เราจะเอามานั้น ทำให้คนอื่นทุกข์เดือดร้อน
หรือเปล่า

ถ้าเราจะกล่าวว่า ทุกสิ่งมีชีวิตล้วน
ดำเนินชีวิตไปด้วยสัญชาตญาณก็ไม่ถูก เพราะ
สัตว์เช่นสุนัข ก็มีคุณธรรม ชื่อสัตย์ ยอมตาย
แทนเจ้าของได้ สัตว์ป่าหลายชนิด เมื่อเอามา
เลี้ยง มาฝึก ก็มีความจงรักภักดีต่อเจ้าของ

สามารถเอาพลังร่างกายของตัวมาช่วยทำงานการ ให้เกิดเป็นคุณเป็นประโยชน์ต่อโลก ต่อสังคม ขึ้น

นกบางชนิดก็มีสำนึกที่ซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง ถ้าคู่ของตัวตายไป ตัวที่เหลืออยู่ จะบินขึ้นไปถึงระดับหนึ่ง แล้วหุบปีกของตัวเอง ให้ตัวหล่นลง มากระทบพื้นตาย คือ ไม่ยอมมีชีวิตอยู่ต่อไป แล้วไปมีคู่ใหม่

ถ้าจะมาดูพฤติกรรมของมนุษย์เราบ้าง ก็จะพบความแตกต่างหลากหลาย เหมือนที่ ครูบาอาจารย์ท่านเคยจำแนกว่า แม้กายจะเป็นมนุษย์เหมือนๆ กัน แต่ภพภูมิของใจนั้นสูงต่ำ ละเอียดประณีตต่างกัน

บางคนร่างกายเป็นคนก็จริง แต่จิตใจยัง เทียบได้กับสัตว์เดรัจฉาน คือ ดิ่งตื้อถือมั่น บอกอะไรก็ฟังไม่รู้ความ หรือจิตใจบางคน ร่างกายเป็นคน แต่มีความละเอียดอ่อน เกรงกลัว ต่อความผิด ความชั่ว ถึงไม่มีใครรู้ ใครเห็น ตัวเองรู้เห็นก็ไม่กระทำ เพราะมีหิริมีโอตตบปะ

เปรียบเหมือนตัวเป็นมนุษย์ แต่ใจสูงเป็นเทวดา เพราะฉะนั้น มันจึงมีแตกต่างกันไปได้ดังนี้

โลกทุกวันนี้ ส่วนใหญ่คงจะเป็นโลกที่ ภายเป็นมนุษย์ แต่จิตใจนั้นยังค่อนข้างไปเป็นพาลชน เป็นอัมธพาล มากกว่าที่จะเป็นปฤชชน เป็นกัลยาณชน เพราะคนเรามักจะก่อเรื่องร้ายให้แก่กันและกัน มากกว่าจะทำสิ่งที่เป็นความน่าชื่นใจ

แต่ไม่ว่าจะร้ายกาจอย่างไร ถ้าเพียรฝึกฝนไป ใจก็สามารถกลับเป็นสิ่งประเสริฐดังงามได้

เหมือนตัวอย่างในชาดกที่เล่าไว้ว่า มีพระอรหันต์องค์หนึ่ง ซึ่งช่างเจียรระไนพลอยนิมนต์มาฉันจังหันที่บ้านเป็นประจำ วันหนึ่งพระอรหันต์มาถึง ช่างพลอยยังคู้ยอยู่กับลูกค้าที่เอาพลอยมาว่าจ้างให้เจียรระไน เมื่อช่างรับพลอยมาแล้วก็วางไว้บนโต๊ะ แล้วเข้าไปบอกภรรยาว่า พระอรหันต์มาถึงแล้ว จะได้เตรียมอาหารมาถวาย

นกกระเรียนที่ช่างพลอยเลี้ยงไว้ เข้าใจว่า ก้อนพลอยเป็นชิ้นเนื้อที่ชุ่มเลือด ก็โผลงมาจิก

กลืนกินลงไป พระอรหันต์ก็รู้ว่าภัยจะมีมาถึงตัว เพราะช่างพลอยต้องเข้าใจว่าพระอรหันต์ขโมยพลอยไป แต่ทำอย่างไรจึงจะบอกช่างพลอยได้ เพราะถ้าบอกนกกระเรียนก็จะถูกฆ่า พระอรหันต์ท่านก็ทราบสถานการณ์ของท่าน

ช่างพลอยออกมาเห็นเม็ดพลอยหายไป ก็ถามพระอรหันต์ว่าหยิบไปหรือ พระอรหันต์ปฏิเสธว่าไม่ได้เอาไป ช่างพลอยก็ว่า ถ้าท่านไม่ได้เอาไป แล้วใครจะเอาไป ไหนลองบอกมาสิ

พระอรหันต์นิ่ง เพราะท่านไม่สามารถบอกได้ว่านกกระเรียนกลืนลงไป ช่างพลอยโกรธมาก พยายามคาดคั้นทุบัติพระอรหันต์เพื่อให้รับสารภาพ ค้นหาตามตัวว่าเอาพลอยไปซุกไปซ่อนที่ไหน เมื่อทุบัติพระอรหันต์จนท่านเลือดออก นกกระเรียนก็โผล่เข้ามาเพื่อจิกกินเลือด

ช่างพลอยโกรธที่นกเข้ามาเกาะ ก็เอาไม้ฟาดไปที่นกกระเรียน บังเอิญไปโดนเข้าที่คอเดิมที่ นกก็ตกลงไปฟุบนิ่งอยู่ พระท่านเห็นเหตุการณ์ ก็ถามช่างทำพลอยว่า นกกระเรียนยัง

มีชีวิตอยู่ หรือตายไปแล้ว

ช่างพลอยไปดูนก แล้วบอกว่านกตายแล้ว
เมื่อท่านทราบแน่ว่านกตายแล้ว ท่านจึงปริปาก
บอกกับช่างพลอยว่า พลอยที่ท่านถามหานั่นนะ
นกของท่านกลืนลงไป ถ้าท่านอยากรู้ ผ่าท้อง
นกดู ก็จะพบพลอยของท่าน

ช่างพลอยไปผ่าซากนก แล้วพบพลอย
อยู่ในกระเพาะนกกระเรียนจริงๆ ก็สลดใจว่า ตัว
เองทั้งที่ตั้งใจจะทำบุญ อุตส่าห์นิมนต์พระให้มา
ฉันจังหันทุกวัน ทุกวัน เพื่อหวังจะได้บุญ แต่ดู
เอาเถิด ความโลภในใจของตัว ทำให้คิดเอาว่า
พระท่านก็เหมือนเรา

อยู่ดีๆ ของอะไรของเราหาย เราก็ต้อง
คิดว่าอีกฝ่ายหนึ่งขโมยไป ไม่ได้ฉุกคิดว่าท่าน
เป็นสมณะ ท่านมุ่งมั่นปฏิบัติ ให้จิตใจของท่าน
เบาบางจากกิเลสทั้งปวงไปโดยลำดับ จนถึง
ความวิมุตติ หลุดสิ้นกิเลส แล้วเหตุไฉนท่านจึง
จะมาเห็นแต่กับพลอยเม็ดเดียว

ใจของช่างพลอยก็ตระหนักรว่า ชีวิตนี้ถ้า

เราไม่ฝึก ไม่อบรมจิตใจของเรา เมื่อมีวิกฤต-
การณ์อะไรเกิดขึ้น ใจจะสนองตอบผัสสะไปตาม
สัญชาตญาณ แล้วสิ่งที่กระทำลงไป ก็อาจจะ
ทำให้ชีวิตของเราทั้งชีวิตขาดทุนสูญกำไร ก่อ
หนี้สินล้นพ้นตัว จนกระทั่งล้มละลายไปก็เป็นได้

เพราะว่า ผัสสะที่มากกระทบวูบเดียวนั้น
อาจจะรุนแรงจนกระทั่งสติสัมปชัญญะ ตามไม่ทัน
แล้วเราก็เป็นเหมือนอย่างสัตว์ป่าที่เถื่อนคนอง
ทำไปทุกอย่างด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อย่าง
ที่ตัวเองก็เกือบฆ่าพระอรหันต์ไปแล้ว ด้วย
ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ โชคดีที่บังเอิญนก
กะเรียนตายเสียก่อน จึงทำให้ท่านปริปากบอก
ความจริง

เราก็เหมือนกัน ถ้ามันระลึกรู้ถึง
อย่างที่ว่าช่างพลอยได้ประสบเหตุการณ์กับตัวเอง
แล้วเกิดปัญญาแยกกาย เป็นความเห็นชอบ
ช่วยรักษาเจ้าของให้ไม่เบียดเบียนตัวเอง โดย
ก่อหนี้ให้ตัวเองจนล้มละลาย เราจะได้คอยสอบ
ถามตัวเองเอาไว้ เวลาที่มีเหตุการณ์อะไรเกิด

ขึ้นว่า สิ่งที่จะทำไปนั้น ถ้ามันให้ผลตรงกันข้าม
เราจะทุกข์โทมนัส จะเสียใจ จะรู้สึกว่ เราได้
ทำร้ายตัวเอง จนขาดทุนสูญญกำไรถึงล้มละลาย
หรือเปล่า สติจะได้มาระงับยับยั้งและปกป้องเรา
ได้ทันท่วงที



ถั่วของเก่า

ใจเป็นสิ่งที่แปลก ท่านอาจารย์เคยเล่า นิทานให้พวกศิษย์ฟังว่า อะไรๆ ที่ใจเราไปผูก ไปพันอยู่แล้ว จะเหมือนเรื่องถั่วของเก่า คือ เรื่องที่ท่านนำมาเล่าให้ฟัง เป็นเรื่องของตายายคู่หนึ่ง

ยายก็ทันสมัย โดยติดตามข่าวสาร สุขภาพอยู่เป็นประจำ จึงมีความรู้ว่า คนเรา เมื่อสูงอายุแล้ว ถ้ากินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ มาก จะเกิดโรคมะเร็งง่าย และมีแนวโน้มจะเป็นมะเร็ง นอกจากนี้ยังอาจมีปัญหว่า อาหารย่อยไม่ดี ไม่เต็มที่ได้อีกด้วย แต่ถ้ากินพืชผักที่ให้โปรตีนสูง เช่นถั่วต่างๆ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง

เพราะฉะนั้น ยายก็ฝังใจว่า อาหารทุกมื้อ ทุกมื้อ ต้องมีถั่ว ถั่วต้ม ถั่วผัด ถั่วสารพัน

ชนิด จนตาเอียนถั่วเต็มทน

วันหนึ่งตามีกิจธุระที่จะไปในเมือง ก็เลยบอกกับยายว่า ตาเห็นใจว่ายายเหนื่อยมาทุกวัน ทุกวัน ตามีธุระที่ในเมือง เพราะฉะนั้น ก็จะหาอาหารกินให้เสร็จในเมือง แล้วก็ซื้อมาฝากยายด้วย ยายจะได้พักผ่อน ไม่ต้องดูแลหุงหาอาหารเสียวันหนึ่ง

แต่แท้ที่จริงนั้นตานึกกระหม่อมใจว่า วันนี้เราจะไม่ต้องกินถั่วแล้ว ครั้นตาทำธุระเสร็จ ก็เข้าไปในร้านอาหารที่มีชื่อ แต่ตาอ่านหนังสือไม่เป็น จะบอกบริกรว่าอ่านหนังสือไม่เป็นก็อาย เมื่อบริกรเอาเมนูอาหารมาให้ ตาก็ทำท่าภาคภูมิใจส่งไปที่รายการหนึ่ง

เมื่อบริกรยกอาหารมา ก็เป็นข้าวกับถั่วผัด ตาแสนจะแข็งในหัวใจ แต่ก็กัดฟันกินไป ขณะที่กินไป ก็เหลียวมองไปรอบๆ ว่า ใครกินอะไรอร่อยน่ากินบ้าง ก็เห็นเด็กที่โตะข้างๆ กำลังกินเส้นผัดอะไร ทำทางน่ากินมาก

ตากำลังจะไปถามเด็กว่า อาหารจานนั้น

ชื่ออะไร ก็พอดีเด็กกระดิกนิ้วเรียกบริกร แล้วชี้ไปที่จานที่เพิ่งกินหมดว่า เอาของเก่าอีกจานหนึ่ง ตาก็ไปเข้าใจผิดว่า อาหารจานนั้นของเด็กหนุ่ม ชื่อว่าของเก่า ตาเลยกระดิกนิ้วเรียกบริกรบ้าง แล้วบอกเอาของเก่าจานหนึ่ง บริกรก็เอาข้าว ถ้วยผักมาให้ตาอีกจานหนึ่ง

ท่านอาจารย์ย้ำกับพวกเราว่า นี่แหละ๑ ใจของเรา ถ้าเราไม่แก้ไขเหตุ ไม่ประพฤติปฏิบัติ ผิดคนให้มีสติติดตามรู้ว่า อะไรที่เราทำเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ แล้วแก้ไขเสีย ชีวิตเราก็จะเจอแต่ถ้วยของเก่าๆ อยู่อย่างนี้

วันหนึ่งเพื่อนรุ่นน้องมาเล่าให้ดิฉันฟังว่า สามีของเพื่อนเขาซึ่งเป็นอาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีเรื่องชุ่นเคืองกับคนงาน แล้วปรากฏว่า วันหนึ่งคนงานเกิดบ้าระห่ำ เอาปืนเข้าไปยิงสามีเพื่อนที่ในห้องทำงานตาย แล้วหนีลงไปที่ห้องพักของตัว คงคิดว่าหนีไปไหนก็คงไม่พ้น ก็เลยยิงตัวเองตายตามไปด้วย

ตกเย็น เด็กที่มาเล่าให้ดิฉันฟัง เป็น

เพื่อนภรรยาของอาจารย์ไปที่ห้องเก็บศพ เพื่อรับศพเอามาจัดการตามพิธี เด็กคนนี้ก็กำลังเริ่มปฏิบัติธรรม เธอก็สังเกตอะไรต่อมิอะไรทุกอย่างไป ว่ามีอะไรที่จะเป็นเหตุให้ได้พิจารณา หรือจะมีหัวข้อธรรมอะไรให้ได้เห็นขึ้นมา เพื่อเตือนใจตัวเอง

เธอเล่าให้ฟังว่า พอเข้าไปในห้องเก็บศพ ห้องก็ว่าง มีแต่ศพของอาจารย์กับศพของคนงาน ๒ ศพเท่านั้น แต่เจ้ากรรมจริง ๆ ถ้าจะว่าว่าใจซึ่งเป็นตัวเหตุ ยังไม่ได้ถูกแก้ไข แม้กระทั่งตายไปแล้ว ก็ยังไม่พ้นถั่วของเก่า อย่างที่ท่านอาจารย์ว่าไว้ หรืออย่างไร

เพราะว่าคนที่เก็บศพเอาไปวางไว้ในห้องศพนั้น เอาศพของทั้งอาจารย์และคนงานมานอนเอาเท้ายันกันเอาไว้ คือ ใจที่ต่างโกรธแค้นกันในยามที่มีชีวิตอยู่ จนฝ่ายหนึ่งลุแก่โทษไม่สามารถทนให้อีกฝ่ายมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ เอาปืนไปยิงเขาจนตาย แล้วก็หนีไม่พ้น เพราะคิดไปคิดมากก็ร้อนรุ่มจนกระทั่งต้องยิงตัวเอง

ให้ตายตามไปอีก

ซากที่ยังเหลืออยู่ ทั้งที่ห้องก็ออกกว้างใหญ่ น่าที่จะต่างคนต่างอยู่กันตรงไหนก็ได้ ก็ยังมีเหตุทำให้คนเก็บศพเกิดจัดที่ให้อาศัยมาอยู่ประจัญบานกัน แล้วก็เอาเท้ายันกันไว้อีก

เด็กผู้น้องคนนี้ก็เลยนำมาปรารภให้ฟังว่า ดูเอาเถอะ ถ้าเราไม่เชื่อเรื่องถั่วของเก่าของท่านอาจารย์แล้ว เราจะอธิบายอย่างไร ห้องก็ทั้งกว้าง ทั้งยาว ที่ก็มีตั้งเยอะ ตั้งแยะ ทำไมทำไมเขาถึงจะต้องวางศพให้มาอยู่ในสภาพอย่างนี้ มันก็ต้องมีเหตุอะไรที่มาดลใจ ทำให้แม่กระแทกตายไปแล้ว ทั้งที่ซากศพช่วยตัวเองไม่ได้แล้ว ก็ยังต้องมาประจัญกันอยู่ ให้เกิดเจ็บช้ำน้ำใจอย่างนี้

ถ้านึกถึงตรงนี้ แล้วน้อมเข้ามา เพื่อที่จะเตือนตัวเอง เราจะเห็นว่า ถ้าใจของเราไม่มีอะไรใจของเราเป็นอิสระ ถึงเขาจะเอาศพเราไปวางให้เท้ายันกันเอาไว้ เราก็คงเห็นเป็นเรื่องขบขันหรือเราก็มองผ่านไป โดยไม่ได้คิดว่า เป็นเรื่อง

สลักสำคัญอะไร

แต่เมื่อมันมีเหตุอย่างนี้ เราก็จะรู้สึกอึดอัดคับข้อง แล้วสะดุดว่า ทำไมถึงต้องเป็นอย่างนี้ ทำให้ความหงุดหงิดเพิ่มขึ้นไปอีก ว่า ทำไมทำไม จึงต้องเป็นเรา ทำไม ทำไม ฟ้าให้เรามาเกิดแล้ว จึงต้องส่งคุณคนนี้มาประกบกับเราด้วย

ถ้าใจมีแผล หรือสะดุดอยู่กับอะไรแล้ว พอสิ่งนั้นเกิดขึ้น มันก็กลายเป็นสถิติครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓... ครั้งที่ ๑๐... ครั้งที่ ๑๐๐ ทำให้เหมือนเป็นการเดิมเชื้อลงไปทุกวัน ทุกวัน ทุกวัน โรคก็หนักหนาสาหัสขึ้นเรื่อยๆ ตรงกันข้าม ถ้าเราคลายเสีย อือม... มันเป็นเรื่องธรรมดา บางทีฝนมันก็ตก บางทีแดดมันก็ออก แล้วเราจะไปเอาเรื่องอะไรกับมัน

ถ้าเราคิดอย่างนี้ หรือน้อมมหาเหตุผลมาแก้ไข จนกระทั่งเราไม่ไปข้องติดตรงนั้นแล้ว อะไรอะไร ก็เหมือนคลายเกลียวออกจากกัน วันหนึ่งต่างฝ่ายต่างก็เป็นอิสระ

ท่านจึงสอนเราว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น

ให้เราอภัยต่อกัน อโหสิต่อกัน ใจของเราและใจ
ของเขาจะได้เป็นอิสระ ไม่มาผูกไม่มาพันกันไว้
ด้วยเวรและภัย ด้วยความโกรธเกลียด อาฆาต
พยาบาท

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เราจะได้คอยเตือน
ตัวเองไว้ว่า อะไรเกิดขึ้นก็ตาม ให้นึกอภัยต่อกัน
ตั้งต้นกันใหม่ ถ้านึกอย่างนี้ได้ทัน ไม่ว่าจะไปที่
ไหน ทุกที่ที่เราไป เราจะจากมาด้วยใจที่เป็นอิสระ
ไม่มีหนี้สินติดตามมาทำให้ทุกข์เดือดร้อน

กุญแจใจ

เราทุกคนคงคุ้นกับคำกล่าวที่ว่า ความไม่
มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง และเราก็พยายามดูแล
สุขภาพของเรา ให้แข็งแรงปลอดจากโรค แต่
เราไปมุ่งอยู่แต่โรคของกาย ดูแลให้กายได้
อาหารถูกหมู่เหล่า ดูแลให้ได้ออกกำลังกาย ให้
มืออย่างโน้น อย่างนี้ อย่างนั้น เพื่อที่สุขภาพกาย
จะได้แข็งแรง แต่ขณะเดียวกัน เราก็ไม่เคยนึก
ถึงใจ

ท่านอาจารย์เคยบอกกับพวกลูกศิษย์ว่า
กิเลสนั้นเป็นโรคของใจ ใจไหนที่ยังไม่ปลอด
จากกิเลส ใจนั้นทุกข์ ใจนั้นพร่อง รั่ว ใจนั้นเป็น
โรคอย่างยิ่ง

ที่นี่เราก็มาวินิจฉัยวิเคราะห์ดูใจเราเป็นโรค
แล้วเราก็ไม่เคยหาการรักษา แล้วเราจะมี
ความผาสุก มีความเป็นลาภอย่างยิ่งกันที่ตรง

ไหนด ถ้ากายของเราเจ็บกระเสาะกระแสะ เราก็ทุกข์เดือดร้อน แต่ใจของเราที่เจ็บต่อเนื้อเรื้อรัง ไม่มีวันฟื้นคืนดีเลย เพราะประเดี๋ยวเราก็โลภ ประเดี๋ยวเราก็โกรธ ประเดี๋ยวเราก็หลงกัน แล้วเราจะทำอย่างไร

นอกจากท่านจะบอกว่า กิเลสนี้เป็นโรคของใจแล้ว ท่านยังสัพทต่อไปว่า โรคของกายที่เราแสนกลัวกันหนักหนา เช่น มะเร็ง พอตายไปแล้ว เราเอากายอันนี้ไปเผา มะเร็งก็ตายไปพร้อมๆ กับร่างกายของเราที่กลายเป็นเถ้าถ่านไปแล้วมันก็จบกัน

ส่วนใจที่ยังไม่หมดสิ้นเหตุปัจจัยนั้นยังมาเกิดใหม่ กายอันใหม่ไม่จำเป็นต้องเป็นมะเร็ง เพราะฉะนั้นโรคของกายเมื่อตายแล้วก็สิ้นสุดกันไป แต่โรคของใจนั้นยังไม่สิ้นสุด ใจของเรามีกิเลสอยู่แต่ไหนก่อนตาย เกิดมาใหม่ ก็มีกิเลสตามมาด้วยแค่นั้น เป็นมรดก เป็นบาปทรัพย์

ถ้าเรามีบุญกุศลติดอยู่ในใจเป็นทุนรอน มันก็ตามมาเป็นอริยทรัพย์ เพื่อเป็นเสบียงเกื้อ

หนุน ให้เราพอจะเลี้ยงตัวรอดไปได้

ที่นี่ ทำอย่างไร เราถึงจะหายขาดจากโรคของใจ ทำอย่างไรกิเลสถึงจะเหือดแห้งไปจากใจของเราได้ นั่นคือการมาฝึกอบรมจิตใจ มาประพฤติปฏิบัติ หรือที่เรียกว่ามาภาวนา มาพัฒนาจิตใจของเรา

คำว่า ภาวนา เป็นคำกลางๆ หมายถึง การฝึกปฏิบัติจิตใจให้มีกำลัง คือ มีสมาธิ สมาธิคือการรวมใจของเรา จากที่คิดฟุ้งซ่าน ชัดส่าย ไปโน่น ไปนี่ ในเวลาเดียวกัน ก็ให้มารวมเป็นหนึ่งเดียว จดจ่ออยู่กับสิ่งเฉพาะหน้า

เมื่อเรารวมพลัง มีสมาธิ หรือมีสมถะแล้ว ก็ต้องแสวงหาทิศทาง คือ ให้เกิดปัญญา หรือพูดเชิงวิชาการ ก็เรียกว่า รู้จักทำวิปัสสนา พิจารณาให้รู้เหตุรู้ผล สามารถแก้ไขปัญหามีอยู่ให้ลุล่วงไปได้

การฝึกอบรมใจของเราให้หายขาดโรค ก็คือการที่เราทำให้ใจมีทั้งกำลัง และมีทั้งทิศทาง ที่ถูกต้อง เมื่อมีทิศทางที่ถูกต้องแล้ว อะไรที่เรา

คิด ย่อมเป็นสัมมาทิฐิ คือเป็นปัญญาเห็นชอบ เราจึงพูดกันอยู่เสมอๆ ว่า ถ้าใจมีปัญญาเห็นชอบเป็นกุญแจดอกสำคัญแล้ว ย่อมทำให้เราสามารถไขประตูเปิดเข้าสู่มรรค คือหนทางไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้

เพราะฉะนั้น สิ่งแรกที่เราทุกคนควรตระหนักเอาไว้ และพยายามเตือนตัวเอง ฝึกฝนตัวเอง คือ ไตรตรองให้ได้ปัญญาเห็นชอบเสียก่อน ก่อนที่จะตกลงใจกระทำอะไรลงไป เหมือนกับว่า เราได้ชวนขวายพยายามใส่ใจของเรา ทำให้โรคไม่กำเริบ หรือถ้าเคราะห์ดี เราไปเจอยาขนานวิเศษขึ้นมา โรคที่เป็นอยู่ก็จะเบาบางจนกระทั่งหายไปได้

ถ้าเห็นกันอย่างนี้ เราจะได้คอยชวนขวายระวังรักษาให้ยามืออยู่ใกล้มือใกล้ใจตลอดเวลา พออะไรมากระทบ ใจของเราจะกระเพื่อมออกไป เป็นความคิด เป็นวาจา เป็นการกระทำ เราจะได้ทวนถามก่อนว่า สิ่งที่คุณคิดนั้นมันถูกมันชอบ เป็นกุญแจที่จะไขให้ใจเข้า

สู่มรรคหรือเปล่า

ถ้าเราระลึกนึกได้อย่างนี้ ใจของเราจะพบความสงบเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้น ความสงบนี้จะ เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสุขภาพของใจให้สมบูรณ์ แข็งแรง เพราะอะไร เพราะใจที่ว้าวุ่น ใจที่มีแต่ ความระแวง สงสัย หรือมีแต่ความร้อนรุ่ม ตลอดเวลา เดียวก็โกรธ เดียวก็โลภ เดียวก็หลง จัดเป็นใจที่พร่อง เป็นใจที่สุขภาพทรุดโทรม ไม่ได้พัก ไม่ได้อาหาร

เพราะฉะนั้น เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น ความคิดเห็นก็เฉไฉ ไม่สมบูรณ์แบบ ทำให้แก้ปัญหาได้ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย ชีวิตจึงไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร

เมื่อเราไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ใจก็แห้งแตกกระแหง หิวโหยในการที่จะทำอะไร ให้เป็นที่นับหน้าถือตา เป็นที่เชื่อเลื่อมใสของคนอื่น ใจเช่นนี้บั่นรอนเราให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

เกิดอะไรขึ้น แทนที่เราจะสงบ แล้วคิด

แก้ไขไปเต็มสติกำลังความสามารถ เรากลับเดินหน้า ถอยหลัง วนซ้าย ย้ายขวา เพราะใจสับสน ว้าวุ่น ทำให้เสียเวลาไปสูญเปล่า แทนที่จะได้อาไปแก้ไข หรือไปทำอะไร ที่เกิดเป็นผลเป็นประโยชน์

เมื่อเป็นดังนี้ ชีวิตของเราจึงเป็นชีวิตที่ไม่ได้ดังหวัง เป็นผลให้ใจยิ่งขาดตกบกพร่อง หิวโหย เกิดโรคกำเริบขึ้น สิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงให้เห็นได้คือ นิสัยของเรา แต่ก่อนเราพบกับใครก็โอภาปราศรัยยิ้มแย้ม ปราบญาติยวนี่เราหมกมุ่น หงุดหงิด

คนที่พบเห็นเรา ก็ชักขยาดกลัวหรือเบื่อ เขาก็ไม่อยากจะเข้าใกล้ ยิ่งทำให้เราว่าแห้ว ยิ่งทำให้เรารู้สึกเหมือนเราถูกทอดทิ้งมากขึ้น ใจก็ยิ่งหงุดหงิด ยิ่งโกรธ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นศัตรูไปหมด

ถ้าเราเห็นอย่างนี้ เราจะได้ย้อนมาคิดว่า อือม...ทุกอย่างนั้นอยู่ที่ตัวของเราเอง เหมือนกับว่า ถ้าเรายิ้ม โลกนี้เป็นกระจกเงา มันก็ยิ้มตอบ

เรา เพราะฉะนั้น เราอยากให้ทุกคนรักใคร่
พอใจเรา เราก็ต้องเอาบุญแจจมาไซ ให้เรารัก
ใคร่พอใจโลกนี้ก่อน ยืมแยมแจ่มใสให้แก่ผู้คน
เอื่อน้ำใจเราออกไป แล้วเงาที่กระจกสะท้อน
ออกมา จะได้เป็นที่พึงพอใจของเรา



ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ

เราคงเคยได้ยินคำที่ว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าเราเชื่อในคำกล่าวอันนี้ เราก็จะเริ่มฝึกใจของเรา เราอยากจะเป็นอะไร อยากจะทำอะไร เราก็มาสร้างกำลังให้กับใจของเรา ให้เกิดความเชื่อเลื่อมใสว่า ทุกอย่างนั้นมาแต่ใจ

ถ้าเราพิจารณาพิเคราะห์ไปแล้ว จะพบว่า กายกับใจของเราเหมือนหุ่นกระบอกกับคนชัก ร่างกายเป็นเหมือนหุ่น ใจเป็นเหมือนคนชัก ใจอยากให้กายเดินไปทางไหน ก็จะทำให้มีอิริยาบถเคลื่อนไหวไปทางนั้น ใจอยากอะไร กายก็จะดันดันพาไป จนกระทั่งใจได้สำเร็จสมประสงค์

เมื่อเป็นอย่างนี้ เราจะได้เห็นว่า ถ้าเราต้องการให้ทุกอย่างมีผลสมบูรณ์แบบ เราก็ต้อง

พยายามทำให้ใจ กับกาย กับวาจาของเรา
เป็นสิ่งเดียวกัน สอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียว
เป็นธาตุเดียวกัน จึงจะเป็นพลังสูงสุด

มิฉะนั้นใจที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ จะเหมือน
นักแสดงนักแสดง คือใจคิดอย่างหนึ่ง แต่
อำพรางเอาไว้ด้วยกิริยา และวาจาอีกอย่างหนึ่ง
เหมือนนิทานเซน ที่เล่าถึงว่า มีพระท่านหนึ่ง
ท่านไปประกอบศาสนกิจ เวลามีคนตายที่ป่าช้า

ข้างๆ บริเวณที่ประกอบศาสนกิจนี้ มีคน
ตาบอดคนหนึ่งอาศัยอยู่ คนๆ นี้เมื่อตาบอด
ธรรมชาติก็ชดเชยให้มีความไวในประสาทหูเป็น
พิเศษ เมื่อเขาได้ยินเสียงผู้คนพูดแล้ว ก็มักจะ
พิศวงสงสัย

วันหนึ่งเขาจึงไปถามพระว่า โอ พระคุณ-
เจ้า เวลาที่กระผมฟังเสียงคนมาร่วมพิธีศพ
วาจาเขาก็บอกว่า เขาเสียใจด้วยนะ ที่ญาติของ
คุณ สามี ภรรยา หรือลูกตาย แต่น้ำเสียงของ
เขาทำไมไม่สอดคล้อง ไม่มีความเสียใจเจ็บป
อยู่

บางครั้งกลับแสดงความสะใจ ที่คนๆ นั้นได้ตายไป หรือไม่ก็สนุกสนานรื่นเริงบันเทิง คล้ายกับว่า พอใจในความทุกข์โศกของเจ้าภาพ ทำไม...ทำไม...ใจของคน น้ำเสียงของคนที่ถูกทอดทิ้งของเข ถึงขัดแย้งกันอย่างนั้น

พระอธิบายน่า ถ้าเรายังไม่ได้ฝึกฝนใจให้เป็นอันเดียว ยังไม่ใช่คนจริง มีความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง ก็จะเป็นอย่างนั้น เพราะว่าจิตไร้สำนึกของเรา เป็นจิตที่พอใจในความวิบัติของคนอื่น มันรื่นเริงบันเทิงบนความทุกข์ของคนอื่น

จิตเถื่อนนี้ คอยเอาตัวไปเปรียบเทียบ แล้วก็พอใจในความทุกข์ความสมบูรณ์ของตัวเอง ขณะที่ความพร่องของคนอื่น มาช่วยทำให้อัตตาของเราได้อาหาร ได้ความอึดอ้อม เพราะฉะนั้น สิ่งที่ถูกทอดทิ้ง หรือสิ่งที่ทำออกมา จึงสวนทางกับใจตัวจริง ที่ยังเถื่อนคะนอง ยังไม่ได้รับการฝึกฝนให้ดี

เพราะฉะนั้น หลายๆ ครั้ง เราถึงพบว่า เอ ทำไมหนอ ฉันขอโหสิให้เขาแล้ว ฉันแผ่

เมตตาให้เขาแล้ว แต่เขาก็ยังไม่เห็นสำนึกในคุณงามความดีของฉัน เพราะขณะที่เราว่า ปากเราแผ่เมตตาให้เขา แต่ใจจริงๆ ของเรายังขุ่นเคืองใจจริงๆ ของเรายังรอคอยว่า เมื่อไรนายคนนี้จะถึงจะทุกข์เดือดร้อน อย่างที่เจ้าทำให้เราได้ทุกข์เดือดร้อน

เมื่อดิฉันเข้าวัด ท่านอาจารย์เคยถามว่า ถ้าคนที่เราไม่ชอบ ประสบความสุขความสำเร็จแล้ว เรารู้สึกอย่างไรบ้าง ดิฉันกราบเรียนท่านว่า ดิฉันไม่ใส่ใจ สนใจหรอก เพราะดิฉันเชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ใครทำกรรมอย่างไร ไหนไว้ ย่อมได้รับผลอย่างนั้น

ท่านอาจารย์แย้งดิฉันว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้นเป็นความจริง แต่เวลาที่ดิฉันนำธัมมะของท่านมาใช้ นั้น ใจของดิฉันไม่ได้เห็นธัมมะหรอกนะ ใจของดิฉันกำลังอาฆาตพยายาบาท และคาดคอยว่า เมื่อไหร่เจ้าถึงจะประสบทุกข์เดือดร้อน ดังที่เคยทำให้เราเดือดร้อนมาแล้ว

ขณะนั้นดิฉันเองก็มองไม่เห็นใจของตัวเอง

ก็เถียงท่านอาจารย์ว่า ไม่จริง ที่พูดไปนั้น ดิฉัน
เชื่อตามที่พระพุทธเจ้าตรัสหมดหัวใจ เชื่อเลื่อม
ใสจริง ๆ ยิ่งมาปฏิบัติแล้ว ก็ยิ่งเห็นว่า เราเป็นผู้
รับมรดกของการกระทำของเราเอง

ท่านยืนยันว่าไม่จริง เราอาฆาตพยายาบาท
เขาอยู่ชัด ๆ

อีกนานต่อมา ปรากฏว่าคนที่ดิฉันเคยไม่
พอใจ คิดหน่ายห่างใจกับเขา ซึ่งต่อมาก็นึกว่า
เราอภัยอโหสิให้เขาหมดเรียบร้อยแล้ว เขามี
ความทุกข์เดือดร้อน แล้วเพื่อนเขาพามาที่วัด
ท่านอาจารย์

เมื่อได้เจอเจอกัน แล้วเขาเล่าถึงความ
ทุกข์ของเขาให้ฟัง ดิฉันถึงเห็นในใจตัวแท้ของ
ตัวเอง ที่สติยังตามไปไม่ถึงนั้นว่า มันกระเพื่อม
ด้วยความสนใจ เออ ทุกข์เสียบ้างก็ดี จะได้ว่า
ที่ตัวเคยทำให้คนอื่นเขาทุกข์เดือดร้อน มันเป็น
อย่างไร

เมื่อฟังเขาไปจนจบแล้ว เรากลับสมเพช
ตัวเองว่า มีประโยชน์อะไร ที่เรามัวแต่ไปนั่ง

คอยให้เขาทุกข์เดือดร้อน เพื่อเขาจะได้เรียนรู้ เพราะเขาเล่าถึงความทุกข์ของเขาจนจบแล้ว เขาก็ยังไม่ทุกข์เดือดร้อน

เขาสรุปว่า ตลอดชีวิต ผมก็เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ทำบุญ ตักบาตร เชื่อตามคำสอนของพระพุทธเจ้า สิ่งที่ทำก็ล้วนแต่เป็นบุญเป็นกุศลทั้งนั้น ผมไม่เข้าใจว่า เป็นคราวเคราะห์ห่ออะไร จึงทำให้ผมประสบความทุกข์เดือดร้อนอย่างนี้ ผมจะอภัยอโหสิ และหวังว่า วันหนึ่ง คุณงามความดีจะสนองให้ชีวิตดีขึ้น

ดิฉันฟังแล้วก็สลดในใจ เพราะที่เรามองดู เห็นว่าอันนี้คือมรดกที่เขาได้ทำเอาไว้ เขาจะารู้สำนึก เห็นความจริง ปรับพฤติกรรมของตัวเอง แต่อวิชชาที่ปิดใจของเขาเอาไว้ ผ่องใสอย่างยิ่ง พาให้เขาเห็นเป็นความผิดของคนอื่น ไม่เห็นที่ผิดที่บกพร่องของตัวเอง

เขายังหลับและยังละเมออย่างมีความสุข แล้วเราเป็นใคร จึงจะไปเขย่าให้เขาตื่นขึ้นได้

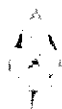
ดิฉันเลยได้เห็นว่่า จริงนะ ทุกอย่างนี้ ถ้า

ใจของเราไม่มองให้เห็นทิศทางที่ถูกต้องเที่ยงตรงเสียแล้ว อะไรๆ ที่ทำลงไปย่อมทุกข์เดือดร้อน

เมื่อเราทุกข์เดือดร้อนแล้วแทนที่จะเห็นอะไร จะเอามาแก้ไขช่วยตัวเอง เรากลับละเมอต่อไปว่า เป็นความผิดของคนอื่น เราสู้อดทนอดกลั้นไม่โกรธตอบ คาดคองว่า เมื่อไรจึงจะดีขึ้น

เมื่อยังไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ ฉะนั้น ผลที่เกิดขึ้นมา จึงเป็นความสับสนอยู่รำไป แล้ววันหนึ่งใจเราก็อโยกคลอน ลุกขึ้นประกาศ เลิก เลิก เลิก ไม่ทำแล้ว ทำชั่วได้ดีมีถมไป ทำดีไม่เห็นได้ดีตรงไหนเลย เราก็ปิดกั้นหนทางของตัวเอง

ถ้าไม่ดูให้รู้จักใจตัวเองโดยถ่องแท้ และดีทิศทางให้ถูก ก็จะเป็นอันตรายต่อตัวของตัวเรานั้นแหละ



ภาวนามยปัญญา

ทุกวันนี้ มีแต่เรื่องที่ทำให้สับสนว่า เรา
จะเอาอะไรเป็นเครื่องตัดสิน ในสิ่งที่ได้รู้ได้เห็น
ได้ประสบพบอยู่ ทำให้นึกถึงธัมมะของพระ-
พุทธองค์ ที่เทศน์โปรดชาวกาลามะ ซึ่งอยู่ใน
เกสปุตติยสูตร มีใจความว่า กาลามชนทั้งหลาย
อย่ายึดถือ โดยการฟังหรือเรียนตามกันมา

อย่ายึดถือ โดยการถือสืบๆ กันมา โดย
การเล่าลือ โดยการอ้างตำรา โดยตรรก โดย
การอนุমান โดยการคิดตรองตามแนวเหตุผล
อย่ายึดถือ เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีของตน
เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าเชื่อ เพราะนับถือว่า
ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

ถ้าเมื่อใด ท่านทั้งหลายรู้ด้วยตนเองว่า
ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล มีโทษ วิญญูชนดิเตียน
ใครยึดถือปฏิบัติถึงที่แล้ว จะเป็นไปเพื่อมิใช่

ประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความทุกข์ เมื่อนั้นพึงละ
เสีย

ถ้าเมื่อใด ท่านทั้งหลายรู้ด้วยตนเองว่า
ธรรมเหล่านี้เป็นกุศลไม่มีโทษ วิญญูชนสรรเสริญ
ธรรมเหล่านี้ ใครยึดถือปฏิบัติถึงที่แล้ว จะเป็น
ไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข เมื่อนั้น
ท่านทั้งหลายพึงถือปฏิบัติบำเพ็ญธรรมเหล่านั้น
เถิด

เมื่อมาพิจารณาดู พระพุทธเจ้าไม่ทรง
สอนให้เชื่อ เพราะออกจากพระโอษฐ์ของท่าน
เพราะเป็นครูของเรา แม้กระทั่งเราคิดไตร่ตรอง
ว่าเข้ากันกับเหตุผลของเรา ท่านก็ยังไม่ให้ยึดถือ
แต่เมื่อไรที่เราปฏิบัติแล้ว เราพบว่า มันเป็นไปได้
เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข นั้นแหละ
เราจึงจะเชื่อได้

แสดงว่า สิ่งที่ใช้เป็นหลักตัดสินว่า เรา
เข้าใจแล้ว หาใช่ปัญญาที่เกิดจากการได้ยิน ได้
ฟังมา จากตำรับตำรา จากที่ได้เล่าเรียนมา

ท่านให้ยึดถือว่าสิ่งนั้นต้องได้รับการพิสูจน์

โดยลงมือกระทำด้วยตัวเอง แล้วจึงได้รู้เห็นเป็น
 ขึ้นให้ประจักษ์แก่ใจ ไม่ใช่เพราะเราคิด ตรึก นึกไป
 หรือว่าจดจำกันมา

สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ยากต่อการจะเข้าใจ โดย
 เพียงแค่ฟังเฉยๆ เพราะประสบการณ์จากการ
 เล่าเรียน แต่เล็กแต่น้อยมา สอนให้เชื่อว่า การ
 จะรู้อะไรหรือเชื่อถืออะไร ก็จากเหตุผล หรือ
 ทฤษฎีที่รู้ ที่คิดค้นตั้งขึ้นมา ตามตำราที่เล่าเรียน
 หรือมีผู้คนสั่งสอนเรามา

สิ่งเหล่านี้เป็นกรอบ ให้เรามีแนวโน้มนึก
 จะคิดว่า อะไรๆ ที่เรารู้มาจากกรรมวิธีดัง
 กล่าว เป็นสิ่งที่เชื่อถือได้แล้ว

พระพุทธองค์ตรัสว่า ได้ยินได้ฟัง เป็น
 สุตมยปัญญา คิดตรึกจินตมยปัญญา ยังไม่ใช่สิ่ง
 ที่จะยึดเป็นที่สุด เป็นที่พึ่งพิงได้ ต้องเป็นภาวนา
 มยปัญญา คือรู้เห็นจากการปฏิบัติ โดยใช้สมาธิ
 สติปัญญาเป็นฐาน แล้วพินิจพิจารณา ไตร่ตรอง
 จนความรู้นั้นๆ เกิดรู้เห็น เป็นขึ้นในใจเจ้าของ
 สิ้นข้อสงสัย

ครูบาอาจารย์ทั้งหลายจะเห็นว่า ภาวนามยปัญญา^๑นี้ นับวันจะสูญหายไปจากโลก เพราะหาคนที่^๑จะรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ จากการภาวนาได้ยาก

เมื่อของจริงที่จะมาเป็นครูบาอาจารย์ หายหมดตกลงไป เราไม่มีแบบฉบับ ที่จะป้อนุชนียบุคคล ให้เห็นได้ด้วย ๒ ตา ได้สัมผัสกับใจให้รู้แน่ว่า ภาวนามยปัญญาเป็นอย่างไร ทำจนรู้เห็นขึ้นมาแล้ว มันมีความเฉียบคม มีความเด็ดขาดอย่างนี้

เมื่อใครลองฝึกปฏิบัติใจของตัวเอง จนพบว่า เวลาตั้งสติ ทำให้ใจรวมเป็นสมาธิ เป็นหนึ่งเดียว แล้วพิจารณาไตร่ตรองปัญหาอะไร สิ่งที่เกิดขึ้นมาเป็นคำตอบ เป็นภาวนามยปัญญา^๑รู้เห็นเป็นขึ้นมานั้น มีความเฉียบคม และมีความเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งเมื่อเราทำตามแล้ว มันแก้ปัญหาได้อย่างดี อย่างเหมาะเจาะ อย่างที่เราไม่เคยคาดคิด

คำตอบที่ได้จากการตรึกนึกคิด หรือหา

เหตุผล ด้วยจิตมยปัญญา ที่เราเคยเชื่อว่า ดีที่สุดแล้วนั้น ปรากฏว่า มันไม่ดีเท่าสิ่งที่รู้เห็น เป็นจากการภาวนา

เมื่อเราได้สัมผัส ได้ประสบพบด้วยตนเองเช่นนี้ กำลังใจที่จะปฏิบัติ กำลังใจที่จะเชื่อ ในตัวปัญญา ที่มาจากการภาวนา ก็มีมากขึ้น ทำให้แต่ละเวลาในชีวิต ถ้ามีปัญหอะไรหรือ ผัสสะอะไรมากระทบ เราจะยึดการภาวนาเป็นที่พึ่งพิง ที่คุ้มกันภัย ให้เราสามารถแก้ปัญหา สามารถชี้แนะตัวเอง

เมื่อมีความสับสนเกิดขึ้น เมื่อไปรู้ ไปเห็นสิ่งไร ที่ตนไม่แน่ใจ มั่นใจ ก็รู้ว่าจะทำอย่างไร จึงจะหาหลักหาเกณฑ์ ที่พาให้เราไปถึงคำตอบ ที่ถูกต้องแท้จริงได้

ถ้าเราทุกคนพยายามฝึกฝนตัวเองอย่างนี้ ปัญหาทั้งหลายก็จะเบาบางไป สิ่งที่พิเคราะห์ และตกลงใจเลือกว่าถูกต้อง ว่าจะน้อมนำมาเป็นแนวในการประพฤติปฏิบัติ ก็จะเป็นสิ่งที่ตรงตามความเป็นจริง หรือใกล้เคียงความเป็น

จริงเข้าไปเรื่อย ๆ ตามกำลังของปัญญา ที่ได้ฝึกฝนอบรมให้มีขึ้นในใจ

เมื่อถึงจุดนี้แล้ว การจะอยู่กันในสังคม ก็จะเป็นความสงบผาสุก เพราะธัมมะคือสิ่งที่เป็นอยู่โดยธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งที่ใครผู้ใดผู้หนึ่งบัญญัติขึ้นมา เพราะความเชื่อ เพราะเหตุผล หรือเพราะทฤษฎีของตนเอง

เมื่อสิ่งนั้นเป็นจริงโดยธรรมชาติ เช่นเดียวกับที่พระอาทิตย์ขึ้น ไม่ว่าเราจะอยู่ในแผ่นดินไทย แผ่นดินยุโรป หรือแผ่นดินจีน พระอาทิตย์ขึ้นจากปากฟ้าตรงไหน ตรงนั้นคือทิศตะวันออก และจะเป็นทิศตะวันออกสากล

ไม่ใช่ตะวันออกเฉพาะกาล คือ มีข้อแม้ว่า ที่เมืองไทยตะวันออกอยู่ตรงนี้ แต่ถ้าย้ายไปยุโรป ตะวันออกจะไม่ใช่ตรงนี้ ต้องเอียงไปแค่นั้นแค่นี้ มันไม่ใช่อย่างนั้น มันจะเป็น ณ ที่แห่งเดียวกัน และคงเป็นสิ่งเดียวกัน เพราะธัมมะนั้นเป็นหนึ่งเดียว

ถ้าเห็นอย่างนี้ ปัญหาทั้งหลาย ความ

กลางแกลงทั้งหลาย ก็จะมีหมดสิ้นไป เราก็จะ
รักษาใจของเรา ให้รู้เห็นตามเป็นจริง ไม่มีข้อ
โต้แย้ง ไม่มีสิ่งที่จะต้องมีเรามีเรา ทำให้เกิด
เป็นปัญหาไม่รู้จบ



ฉลาดกิน

หลายท่านมีข้อสงสัยว่า เหตุใดพระพุทธรองค์จึงบัญญัติศีลข้อที่ ๑ ไม่ให้ฆ่าสิ่งมีชีวิตแล้วไม่ห้ามในการที่พุทธบริษัทยังกินเนื้อสัตว์อยู่ แลดูเหมือนว่า เป็นข้อขัดแย้งกัน

ถ้าการทำให้ชีวิตสิ่งใดสิ่งหนึ่งล่วงไปเป็นบาป แล้วเรายังคงกระทำกันอยู่ เพื่อเอามาเป็นอาหารเช่นนี้ ทำไมพระพุทธรองค์ทรงปล่อยให้ เป็นความขัดแย้งอย่างนี้อยู่

ดิฉันได้เคยถามปัญหานี้กับท่านผู้รู้ท่านหนึ่ง ท่านก็อธิบายให้ฟังดังนี้ ถ้าทุกคนไม่กินเนื้อเป็นอาหารแล้ว เหตุใดถึงจะต้องมีบทบัญญัติว่า การฆ่าการทำชีวิตให้ล่วงไปเป็นบาป เพราะเราก็มองไม่มีความจำเป็น ที่จะต้องไปทำอะไรอย่างนั้นอยู่แล้ว

พระพุทธรองค์ไม่ได้เน้นให้เรายึดมัน

สำคัญผิดว่า เรากินเนื้อสัตว์ เรากินผัก เรากินผลไม้ ท่านทรงสอนว่า เวลากิน อย่าหลงติดอยู่ในรส อย่าหลงอยู่ในสิ่งปรุงแต่งเหล่านั้น อย่าติดอยู่ด้วยสมมติบัญญัติที่ว่า นี่เป็นเนื้อ นี้อร่อย นี่เป็นผัก นี่เราชอบ นี่เราไม่ชอบ

ให้เราแลทะลุไปถึงความเป็นจริง คือสิ่งที่เรากินเข้าไปนั้น เป็นธาตุดินและธาตุน้ำ เพื่อช่วยดับความหิวกระหายของเราให้หมดไป และป้องกันไม่ให้ความหิวกระหายใหม่เกิดขึ้น จิตใจของเราจะได้มีความสงบตามสมควร เพื่อจะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์กับตัวเรา และกับผู้อื่นรอบข้างได้

เมื่อเจตนาของการกินเป็นเพื่อเอื้อให้ชีวิตนี้ มีความสะดวกสบายตามสมควร เราจึงไม่ได้ไปกินด้วยความยึดในสมมติบัญญัติ เพราะฉะนั้น มันก็ไม่ขัดแย้งกับศีลข้อ ๑ ที่ว่า การล่วงชีวิตสิ่งมีชีวิตนั้นเป็นบาป

ศีลข้อที่ ๑ จะได้เป็นเสมือนเครื่องเตือนใจ ให้เวลาเราจะกินอะไรเข้าไป จะได้ระลึกรู้

ว่า นี่เป็นชีวิตของเขา ชีวิตเราเราก็รัก ถ้าใคร
เอาเราไปกิน เราคงไม่ชอบใจนัก

เพราะฉะนั้น การที่เรากินชีวิตนั้นเข้าไป
เรากินด้วยความสำรวมระวัง กินด้วยความ
ระลึกในบุญคุณ ที่เขาทำให้เรามีเรี่ยวแรง มี
ชีวิตอยู่สืบต่อไปหรือเปล่า หรือว่าเรากินเพราะ
มัวเมา แล้วเอากำลังที่ได้มาจากชีวิตของเขา
ไปทำให้เป็นโทษกับคนอื่นหรือเป็นโทษกับตัวเอง

ถ้าเราระลึกนึกอย่างนี้เอาไว้ ก็เหมือน
อย่างกับที่นักบวชทั้งหลาย ก่อนจะฉันอาหาร
ท่านต้องพิจารณา เพื่อให้เกิดสำนึกที่เป็นสติ
ปัญญาอย่างนี้ ขณะบริโภคลงไป จิตใจก็เต็มไปด้วย
ด้วยความระลึกรู้ในหน้าที่ ที่ตนจะต้องเอาแรงที่
ได้มานี้ ไปขัดเกลากิเลสให้เบาบาง จนหมดสิ้น
ไป จะได้ทำคุณทำประโยชน์ให้สมกับคำที่ว่า
ท่านเป็นผู้โปรดสัตว์

ถ้าเอาคำอธิบายนี้ มาถามตัวเราว่า เรา
ไม่ใช่สมณะ ไม่ใช่สำนักบวช จะเอาความคิดอันนี้
มาใช้อย่างไร เพื่อให้การกินของเราแต่ละครั้ง

ได้ประโยชน์สูงสุด

ท่านผู้รู้จำแนกวิถีกินไว้เป็น ๔ ประเภท
คือ

ประเภทที่ ๑ กินแบบเป็นหนี้เป็นสิน คือ
กินเข้าไปแล้ว ก็ไม่เคยทำประโยชน์อะไรชดใช้
พ่อแม่ที่เลี้ยงดูมา ไม่ได้ชดใช้แผ่นดินแผ่นดินน้ำ ที่
ผลิตอาหารเหล่านี้ขึ้นมา ทำตัวเป็นคนหนัก
แผ่นดิน เป็นลูกที่ทำให้พ่อแม่ทุกข์เดือดร้อน
เพราะฉะนั้น สิ่งทีกินเข้าไป จึงก่อเป็นหนี้เป็น
สินหนักหนาสาหัสแก่เจ้าของ

ประเภทที่ ๒ กินแบบโจรผู้ร้าย ที่ไป
ปล้นสะดมเขา เป็นต้นว่า นักบวชที่รูปกายอยู่ใน
ในผ้ากาสาวพัสตร์ ทำให้ผู้คนเคารพเลื่อมใส
น้อมถวายปัจจัยไทยทานให้ด้วยความเคารพ
แต่ความจริง จิตใจของท่านพอใจเลือกกกล้วยอยู่
กับกิเลส ไม่ฝึกฝนขัดเกลา ไม่ทำคุณประโยชน์
ให้เป็นเนืองนาบุญของโลก หรือเจ้าหน้าที่
ข้าราชการ ที่ไม่ทำหน้าที่ความรับผิดชอบของ
ตน ให้สมควรกับเงินค่าจ้าง ค่าตอบแทน ก็

เหมือนอย่างกับโจรที่เที่ยวไปปล้นของของคน
อื่นมาเลี้ยงชีพ

ประเภทที่ ๓ กินแบบผู้ครองเรือน
อาศัยน้ำพักน้ำแรงของตน ทำมาหาเลี้ยงชีพ
ได้แก่พวกเราทั้งหลาย ที่ดูแลเลี้ยงตัวเองให้อยู่
ในทำนองคลองธรรม ประกอบสัมมาอาชีพ
อาบเหงื่อต่างน้ำ ไม่ได้ไปคดโกงหรือเบียดเบียน
ใคร

ประเภทที่ ๔ กินแบบอริยะ คือ ไม่ได้กิน
อาหาร ไม่ได้กินสมมติบัญญัติ สิ่งโน้นสิ่งนี้ แต่
เพราะว่ารูปร่างอันนี้เป็นสมมติ เป็นสิ่งที่พร่อง
อยู่เนื่องนิจ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ
ไป เซลล์แต่ละเซลล์ มีชีวิตอยู่ แปรเปลี่ยน
ตายไป แล้วก็มีเซลล์ใหม่เกิดขึ้นมาทดแทน

ฉะนั้น ชีวิตของแต่ละบุคคล ก็คือองค์
รวมของการเกิดดับ เกิดดับ ที่เป็นอยู่ทุกเวลา
นาที การที่ท่านทรงชีวิตอยู่ ก็เพียงเพราะว่า
เหตุปัจจัยยังไม่สิ้นไป ท่านก็ต้องดูแลรักษาชีวิต
อันนี้ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นสุข เป็นปกติ ตาม

สมถาวร

ต้องมีอาหารเข้าไปทดแทนส่วนที่สึกหรอ ต้องหลับนอนเมื่อเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า สิ่งเหล่านี้ ช่วยให้ท่านได้อาศัยร่างกาย เป็นเครื่องมือ เพื่อทำสิ่งที่จะเป็นประโยชน์โภชนผลต่อโลก ต่อสรรพสัตว์ให้มากที่สุด ดังที่พระพุทธองค์และ พระอรหันต์สาวกท่านทำแล้ว

จิตใจของท่านพ้นจากความยึดมั่นสำคัญผิด เพราะฉะนั้น อะไรๆ ที่ท่านทำลงไป จึงเป็นแต่ กิริยา ไม่ใช่กรรมซึ่งเป็นการกระทำด้วยอุปาทาน แล้วมีผลเป็นวิบากกลับคืนมา

เหมือนเราเอาอะไรขว้างไปที่กำแพง กำแพงก็จะสะท้อนสิ่งนั้นกลับมาสู่เรา ทำให้เกิด เป็นวงโซ่ของแรงที่ส่งไป แล้วก็แรงสะท้อนกลับ ไม่รู้จักจบ เป็นกรรมวิบาก กรรมวิบาก

การมีชีวิตอยู่ของพระอรหันต์ และพระพุทธองค์จึงมีแต่กิริยาที่แสดง แต่ไม่มีสิ่งที่จะสะท้อนกลับมา เป็นบุญ เป็นบาปติดพันให้ท่าน ต้องเป็นภาวระชดใช้ การกินของท่าน จึง

เป็นการกินของพระอริยะที่เป็นแต่เพียงกิริยา
เราจะได้เข้าใจ และน้อมเอามาประยุกต์
ใช้กับชีวิตของเรา



เพิกอุปาทาน

คนเรามักเข้าใจว่าเรารู้จักตัวเอง รู้จักความเป็นเราอย่างถ่องแท้แล้ว แต่ความจริงนั้น เราไม่รู้จักตัวเราเลย พระพุทธองค์ตรัสว่า ถ้าเรารู้เราแท้จริง ก็จะมีแต่รูปกับนาม คือ กายกับใจเท่านั้น แต่ความเป็นจริงนั้น เรารู้จักเราด้วยความเป็นอุปาทาน คือ รูปนี้ก็เป็นเรา ใจนี้ก็เป็นเรา คือ มีความเป็นเรา เป็นของเรา เรียกว่าอุปาทานชั้น

อุปาทาน หรือ ความยึดมั่นสำคัญผิด ตัวนี้จึงเป็นตัวที่ก่อให้เกิดกรรม เกิดวิบาก เกิดปฏิกิริยา สะท้อนตอบสิ่งที่เราทำ แล้วเป็นที่มาของคำสอนที่ว่า เราเป็นผู้รับผลของการกระทำของเราเอง

อะไรๆ ทั้งหมดมาแต่เหตุ ท่านจึงสอนให้เรารอบคอบ ประคบแต่เหตุที่เป็นกุศล เหตุ

ที่จะมาเก็ยหนุนให้เรามาสุกร่มเย็น

เพราะเรามาแต่อุปาทาน คือ ความยึดมั่นสำคัญผิด ถ้าเมื่อไรที่เราไม่ระมัดระวัง และประครองสติให้อยู่กับใจเรา เพื่อระลึกรู้ และรักษาใจให้เป็นกุศลอยู่ได้ อุปาทานก็จะดึงเราให้เฉไปผิดทาง อะไรที่มากกระทบเรา เราจะตอบสนองออกไปด้วยความยึดผิดเห็นผิด ด้วยความเป็นบาปอกุศล ทำให้เกิดปฏิกิริยาห่วงโซ่ของความทุกข์เดือดร้อน และปัญหาทั้งหลายทั้งมวล

เมื่อเป็นดังนี้ ทำอย่างไรการกระทำ คำพูด หรือความนึกคิดของเรา จึงจะเป็นแต่กุศล แต่สิ่งที่จะทำให้เรามาสุกร่มเย็น

เราต้องฝึก ต้องละเอียดถี่ถ้วน ที่จะคอยสังเกตว่า แต่ละขณะที่มีอะไรมากระทบ แต่ละขณะที่เราตอบสนองออกไปนั้น ตอบสนองออกไปแล้วเราสบาย หรือว่าตอบสนองออกไปแล้วเราทุกข์เดือดร้อน เราทำตัวเราให้เกิดปัญหาแล้วสูญเสียเวลา สูญเสียกำลัง ไปแก้ไขสิ่งเหล่านั้น

ถ้าใจยังไม่เห็นจริงตามนี้ เราก็ไม่มีวันที่จะปกป้องตัวเองได้สำเร็จ เหมือนท่านที่ไปฝึกภavanaท่านหนึ่งเล่าให้ดิฉันฟังว่า ท่านรู้ว่า ชีวิตคนเราเป็นทุกข์ แล้วท่านก็ว่า ท่านเห็นความทุกข์ในชีวิตของท่านหนักหนาสาหัส จนปรารถนาอยู่เสมอๆ ว่า จริงๆ แล้วท่านเบื่อ ท่านไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่ ตายเสียได้เมื่อไรคงจะเป็นสุข

วันหนึ่ง ท่านภาวนาแล้วเกิดนิมิตขึ้นมา เป็นไก่ตัวหนึ่ง กำลังคุ้ยดิน จิกหาอาหาร อยู่กับฝูงไก่ด้วยท่าทางรื่นเริงบันเทิง ในใจของท่านมีความรู้ขึ้นมาว่า ไก่ตัวนี้คือตัวท่านเอง ขณะที่กำลังจิกอาหารเพลินเพลินอยู่ดีๆ นั้น ขนไก่ในนิมิตเกิดมีไฟลุกขึ้นมา โดยที่ท่านไม่เห็นสาเหตุว่า ไฟจากที่ไหนไปติดมัน

ท่านเตือนไก่ให้รู้ตัวว่า เจ้ายังจะมีว่คุ้ยเขี่ยอาหาร รื่นเริงบันเทิงใจอยู่ได้อย่างไร ในเมื่อไฟลุกท่วมตัวเจ้าอยู่ แต่ไก่ในนิมิตก็ยังทำเหมือนกับว่า ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ทั้งๆ ที่ขนของตัวเองไฟลุกท่วมตัวอย่างนั้น

ในใจของท่านก็เกิดความรู้ขึ้นมา นี้
อย่างไรล่ะ ไฟกิเลส ที่มันลุกท่วมเราอยู่ทุกเวลา
นาที่ ทั้งไฟโลภ ไฟโกรธ ไฟหลง แล้วเราก็ไม่
รู้ว่า เราตกอยู่ในห้วงอันตรายสาหัสแค่ไหน

พระพุทธเจ้าและพระอรียเจ้าที่ท่านเฝ้า
มองดูเรา ท่านก็แสนจะห่วง แสนจะเตือนเรา
แต่เราก็หูหนวก ตาบอด ท่านอาจารย์ท่าน
เปรียบเทียบพวกเร่ว่า ประเภททุกระตะ ตาไม้
ไผ่ คือ มีหูมีตาก็จริง แต่ว่าไม่ได้ยิน ไม่ได้เห็น
อะไร ที่พระอรียเจ้าท่านรู้ ท่านเห็น แล้วท่านก็
สอนสั่ง พร่ำเตือนเราอยู่ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้นเราก็เหมือนไก่ในนิมิตนั่นเอง
คือ คู้ยเขี่ยหาอาหาร รื่นเริงบันเทิงใจเรื่อยไป
ทั้งๆ ที่ผู้รู้ท่านเห็นว่า อันตรายแสนสาหัส
เพราะมีไฟลุกท่วมตัว

เมื่อจิตถอนออกมาจากสมาธิ ท่านพบใจ
ของท่านสลดสังเวช แล้วเกิดความรู้อย่างถ่องแท้
กลัวจับใจว่า แต่ละเวลานาทีที่เราสนุกสนาน
เพลิดเพลิน แต่ละเวลานาทีที่เราทำเหมือนว่า

เราดูเห็นธัมมะ ปากบ่นว่าเราเบื่อ ไม่อยากเกิด
อีกแล้ว ชีวิตนี้ทุกข์เหลือเกิน

ที่จริงนั้นเราพูดแต่ปาก แต่ใจของเราก็
ยังไหลตามกระแสโลก ยังหลงเพลิดเพลิน ไม่
ยอมตื่น ไม่ได้มีความเป็นผู้รู้ ตื่น เบิกบาน ที่
พระพุทธรเจ้าประทานพระนามว่าเราเป็นชาวพุทธ

พุทธะคืออะไร คือ รู้ ตื่น เบิกบาน รู้ตาม
ความเป็นจริง ตื่นจากความลุ่มหลง จากอวิชชา
เบิกบานจากไม่มีสิ่งที่เป็นเมฆหมอกมาบดบังใจ
ให้หมอง ให้หดหู่ไปด้วยอวิชชาและอุปาทาน

ใจเห็นอย่างนี้แล้ว จะได้คอยระมัดระวัง
เมื่ออะไรมากระทบ อย่าให้อุปาทาน ความยึด
มั่นสำคัญผิด ซึ่งเป็นเหมือนกาววิเศษ มาฉีก
เราให้ติดอยู่กับภพชาติ แล้วเวียนเกิด เวียนตาย
เหมือนอย่างกับมดใต้ขอบกระดิ่งแห่งสังสารวัฏ
หรือวงรอบที่เวียนพาให้เราข้องติดอยู่ ไม่มีทาง
หลุดไปไหนได้

เมื่อเราเห็นอย่างผู้ปฏิบัติท่านนั้นแล้ว
แม้ใจจะถอนออกจากสมาธิ มาเป็นอยู่ในชีวิต

ปกติธรรมดา ความรู้เห็นที่เกิดขึ้นในใจนั้น ก็ยัง
ชัดแจ้งอยู่ เพราะได้เขยาลงไปถึงรากแก้ว

เมื่อใดจะผลอไผล หลงรื่นเริงบันเทิงไป
แบบไก่ที่คู้ยเขี่ยดินหาอาหารเพลินอยู่นั้น ท่าน
บอกว่า ลึกๆ ในจิตของท่าน จะเกิดความรู้ขึ้น
มาว่า ที่เราทำนี้ เป็นประโยชน์กับเราหรือ เป็น
ประโยชน์กับใครหรือ

ใจที่มีสติรักษาอยู่ จะคอยเตือน คอยคุ้ม
ครอง เป็นเหมือนพี่เลี้ยง ถ้าเราจะเซออกนอกถู่
นอกทาง พี่เลี้ยงก็จะประคับประคองเราให้เข้าสู่
ศูนย์อยู่เสมอ เพราะฉะนั้น ใจของเราก็ไม่ผลอ
จะสำรวมระวัง ไตร่ตรองให้สิ่งที่เรากระทำลงไป
เป็นสิ่งที่มิให้คุณมีประโยชน์ คุ้มครองตัวเองให้พ้น
จากบาปอกุศล

ท่านเล่าว่า เมื่อจิตใจของท่านเป็นอย่าง
นี้แล้ว วันทั้งวันมีแต่ความสงบ ไม่ไปคิดอิจฉา
ดาร์อน เปรียบเทียบ เอรัดเอาเปรียบกับใคร
เหมือนอย่างกับมีไอเย็น หุ้มห่อรักษาใจของ
ท่านให้ผาสุกร่มเย็นอยู่ตลอดเวลา

รู้...นั้นอย่างไร

ที่เรารู้ เรารู้ กันนั้น ถ้าจะวิเคราะห์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ความรู้สามารถแบ่งเป็นระดับๆ ไป จากขั้นต้นสุดเรียกว่า รู้ด้วยสัญชาตญาณ พออะไรมากระทบ เราจะมีปฏิกิริยาตอบสนองทันที เป็นต้นว่า ถ้ามีสิ่งของปลิวพุ่งมาที่ตาเรา เราจะกะพริบตาทันที หรือมีเสียงดังขึ้นมา เราก็จะสะดุ้ง

สัญชาตญาณเป็นความรู้พื้นฐานของสิ่งมีชีวิต เพื่อปกป้องชีวิตให้ปลอดภัย เกิดขึ้นจากอายตนะภายนอกกับภายในมากระทบกัน ตาเห็นรูป เกิดการรับรู้ เป็นรู้โดยอัตโนมัติ บางครั้งเราจะรู้สึกเหมือนอย่างกับว่า ตายังไม่ทันเห็นรูปชัดเจน ก็อย่างที่ดิฉันเรียน เพียงรู้สึกว่ามีอะไรแวบจะมากระทบตาเราก็กะพริบตาแล้ว จะเห็นได้ว่า ประสาทรับรู้ของเรานั้น

รวดเร็วกว่าที่สติสัมปชัญญะจะทันไปตามรับรู้ เราเรียกมันว่าเป็นระดับของสัญชาตญาณ

ถ้าปล่อยให้ชีวิตขับเคลื่อนไปด้วยแรงรู้ของสัญชาตญาณ เราก็จะกลายเป็นคนรู้มากเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว ไม่เคยไตร่ตรองหรือคำนึงถึงอะไรเลย อะไรที่ทำให้เราไม่แน่ใจมันใจในความปลอดภัยของตัวเอง เราจะตอบสนองออกไป เพื่อเอาตัวให้ปลอดภัยอย่างเดียว ถ้าชีวิตของมนุษย์ในสังคมเป็นอย่างนี้ มันคงถึงกลียุคแน่นอน

ต่อมา เราก็พัฒนาความรู้ อันนี้ จากระดับที่มีตัวเองเป็นศูนย์กลางศูนย์ถ่วง ขยับให้ละเมียดละไมเข้าไปอีกนิดหนึ่ง คือ รู้ด้วยสัญญาจำจากที่มีผู้อบรมสั่งสอน หรือไปอ่านไปพบจากตำรับตำรา แล้วเห็นว่าน่าฟังน่าสนใจ นำเอามาประพฤติปฏิบัติขัดเกลาตัวเอง

สัญญา ก็เป็นการที่เราเอามาย้ำคิดย้ำทำ ตรึกตรองหาเหตุผล ทำให้ซึมแน่นหนาเข้าไป แต่ความรู้จากสัญญาก็ยังไม่ลึกซึ้งถึงที่สุด

เพราะสิ่งที่เราไปจดจำมา ส่วนใหญ่ก็มาจากการที่ท่านผู้รู้ นักปราชญ์ท่านค้นคิดจากทฤษฎี จากเหตุผลของท่านเอง ก็มีทั้งผิดทั้งถูก แบบเดียวกับตำราทางแพทย์ของดิฉัน ซึ่งจะนำมายกเป็นตัวอย่าง

เมื่อดิฉันไปเรียนต่อที่เมืองนอก สมัยนั้น เราเริ่มตื่นตัวกันเรื่องไขมันในเลือดสูง เรื่องโคมเลสเตอร์อล จะทำให้เป็นโรคหัวใจ เป็นโรคเส้นเลือดตีบตัน จึงบัญญัติขึ้นว่า ถ้าไม่จำเป็นอย่ารับประทานไข่ โดยเฉพาะไข่แดง ถ้าจำเป็นก็อาทิตย์ละไม่เกิน ๑ ฟอง

คนรุ่นดิฉันเติบโตมาด้วยความเชื่อว่าเราต้องกินไข่วันละฟองเป็นอย่างน้อย เพื่อจะได้แข็งแรง เพราะจำได้ว่าพ่อ แม่ เลี้ยงเรามาด้วยไข่ แล้วเราก็ตัดการกินไข่ แม้กระทั่งอาจารย์ที่เมืองนอก ท่านก็เกิดมาในยุคสมัยเดียวกับดิฉัน

พอเปลี่ยนแปลงว่า เราจะต้องกินไข่อาทิตย์ละฟองเดียว ท่านบอกพวกเราว่า ถึงจะกินไข่หรือไม่กินไข่ มันก็ตายทุกคนแหละ จะ

ไขมันในเลือดสูงหรือต่ำ มันก็ตายทั้งนั้นแหละ เพราะฉะนั้น ท่านยอมตามใจปาก ตามใจท้อง ท่าน

นิสัยในการกิน อยู่ดีๆ จะไปเปลี่ยนแปลง มันเปลี่ยนกันยาก ท่านยืนยันว่า ใครจะคิดยังไง ก็เรื่องของเขา ท่านก็จะกินตามที่ท่านรู้สึกว่าจะถูกปากท่านก็แล้วกัน นี่ก็เป็นแง่คิดแง่หนึ่ง

หลังจากที่เราปรักปรำว่า ไข่เป็นตัวร้าย ทำให้ไขมันในเลือดสูง ทำให้โมเลกุลคอเลสเตอรอลสูง เราพบว่า ค่าเหล่านี้จะลดต่ำ ด้วยการบริหารร่างกาย เรารู้จักให้ร่างกายนำเอาไขมัน ที่บริโภคเข้าไปนั้น ไปใช้ได้ถูกวิธี แล้วแปรให้เป็นประโยชน์กับร่างกาย

เดี๋ยวนี้คนไข้พักฟื้น คนไข้หนักจะได้ไข่ วันละถึง ๓ ฟอง เป็นอาหารบำรุงกันอีกแล้ว

ความรู้ที่มาจากสัญญา จากการอ่านการจำ การคิดหาเหตุผล แล้วก็สอนกันมา จำกันมาก็เปลี่ยนกลับไปกลับมา เป็นวัฏฏะอยู่อย่างนี้ ทำให้เราสับสนว่า แล้วจะเอาอย่างไรกันแน่ ใน

ช่วงชีวิตของเราเนี่ย ไข่ เดียวก็ดี เดียวก็ไม่ได้ เดียวก็ดีอีกแล้ว เผลอๆ ก็จะไปกลับไปไม่ได้อีก เออ แล้วเราจะเอาอย่างไร จะไปสั่งสอนลูกศิษย์ หรือลูกหลานเราว่าอย่างไรดี

ท่านจึงว่า ไม่ว่าจะ เป็นสัตบุรุษชาตญาณ ไม่ว่าจะ เป็นสัตบุรุษ เราก็ต้องพัฒนาให้ไปเป็นปัญญา ปัญญาในที่นี้ ไม่ใช่ปัญญาที่เรา รู้ รู้ กันว่า ถ้า มาร่ำเรียนจบมหาวิทยาลัย เราเป็นปัญญาชน ยังไม่ใช่

ปัญญาอันนี้หมายถึงญาณหยั่งรู้ ที่มาจากธาตุแท้ของใจ คือ พุทธภาวะ

เมื่อไรที่พระพุทธรองค์ตรัสว่า เราได้เห็น เป็นขั้นในใจ สิ่งที่เราเห็นเป็นขั้นมานั้น คือปัญญา ตัวที่เรา กำลังพูดถึง ว่าจะต้องพยายามให้มีอยู่ในใจของเรา เพื่อจะได้คุ้มครองเรา ให้รอดปลอดภัย อะไรๆ ที่ทำลงไป จะได้เป็นอริยทรัพย์ เป็นเสบียงที่มีคุณมีประโยชน์กับตัวเรา

มิฉะนั้น อะไรๆ ที่เรานึกว่า เรา ขวนขวายหาไว้เป็นเสบียง แต่ผู้รู้ท่านบอกว่า

มันเป็นเสปียงเก้ หรือเงินเก้ จะเอาไปจับจ่ายใช้
สอยอะไร เขาก็ไม่ยอมรับ หรือเหมือนบัตรเครดิต
เครดิต ที่บางแห่งไม่รับยี่ห้อนี้

ถึงเราจะว่าเรามีเท่าไรๆ เขาก็ไม่ยอมรับ
ทั้งๆ ที่เรามีอยู่ ก็เหมือนอย่างกับคนสิ้นเนื้อ
ประดาตัว เพราะสิ่งที่มีอยู่ ตรงนั้นเขาไม่ยอมรับ
รับรู้ รับรองว่าใช้ได้

ถ้าเราปล่อยให้ความรู้ของเรา ยังอยู่แค่
ระดับของสัญชาตญาณ และระดับของสัญญา
เราก็ไม่สามารถคุ้มครองตัวเรา ให้ทำใน
สิ่งที่เป็นคุณ เป็นประโยชน์กับตัวเอง ถึงจะทำ
ไปเท่าไรๆ ก็เข้าตำรา มีความรู้ท่วมหัว เอา
ตัวไม่รอด

วิธีที่จะทำให้สัญชาตญาณ และสัญญา
แปรไปเป็นปัญญา ก็คือ เอาสติตามจดจ่อรู้
พิจารณาหาเหตุผล หยุดยั้ง ทบทวน ไตร่ตรอง
แล้วลงมือประกอบตามที่ไตร่ตรองรอบคอบแล้ว
เฝ้าคอยสังเกตผลที่เกิดขึ้นว่า ทำให้เราสุขเรา
สบายจริงไหม

ถ้าตรงไหนยังไม่ถูกต้อง เราก็ปรับปรุงแก้ไข จนในที่สุด ความรู้นั้นมีความคล่องตัว ครอบขึ้น จนเราเกิดความแน่ใจมั่นใจว่า ความรู้ของเรา สามารถพาเราให้พ้นจากปัญหาทั้งหมดได้

อีกวิธีหนึ่ง คือ ภาวนารวมใจเรา ให้นิ่ง เป็นสมาธิ ใจไม่กระเพื่อมกระฉอก เมื่อตั้งสติ มองเข้าไป คำตอบก็ชัดใสขึ้นมา เป็นปัญญาให้เราได้เห็น แล้วแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ



โลกบาลธรรม

เรามักจะบ่นกันว่า โลกทุกวันนี้ ทำไมถึง
ได้วุ่นวาย ยุ่งเหยิง ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย
แต่ละคนก็ว่ายากสอนยาก แต่ถ้ามองดูให้ดี ๆ จะ
พบว่า ผู้คนจิตใจห่างไกลจากการรับรู้ ไร้ทราบ
หรือรับผิดชอบต่อส่วนรวม แต่ละคนขับเคลือน
ตัวเอง ไปด้วยอัตโนมัตินิยมของสัญชาตญาณ เป็น
ส่วนใหญ่

เพราะอะไร

เพราะว่าเวลา ซึ่งแต่ก่อนนั้น เคยมี
เหลือเฟือ ค่อย ๆ หายหกตกหล่นไป อย่างสมัย
ที่ดิฉันเด็กๆ อยู่ เช้า ๆ จะไปโรงเรียน ออก
จากบ้านก่อนโรงเรียนเข้าสัก ๑๐ นาที ก็ไปถึง
โรงเรียนได้สบายๆ ไม่ต้องรีบร้อน แต่เดี๋ยวนี้
บางบ้านต้องออกตั้งแต่พระอาทิตย์ยังไม่ขึ้น

การดำรงชีวิตทุกวันนี้ จึงรุ่มร้อน ลวก

ลน บีบคั้น จนความเหนื่อยล้า จากการดูแลร่างกาย มากดถ่วงจิตใจ ให้สำคัญผิดว่า ไม่เหลือเวลาที่จะมาจัดจ่อ สงบ ไตร่ตรอง เพื่อมาพัฒนาคุณภาพของตัวเอง ทำให้ผลที่ปรากฏออกมา เป็นความวุ่นวาย สับสน เป็นปัญหาเพิ่มทับถมขึ้นไป บนปัญหาที่มีอยู่แล้ว

ถ้าเราศึกษาธัมมะของพระพุทธเจ้า จะพบธรรมหมวดหนึ่ง ที่ท่านเรียก *โลกบาลธรรม* หรือธรรมที่ช่วยคุ้มครองโลก ให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ธรรมที่เป็นโลกบาลธรรมนี้ ก็มีเพียง ๒ ข้อเท่านั้นเอง คือ หิริ และ โอตตปปะ

หิริ ก็คือ ความละอายใจที่จะทำความชั่ว คือละอายต่อบาป

โอตตปปะ ก็คือ เกรงกลัวความชั่ว นั่นก็คือเกรงกลัวต่อบาป

จิตใจใด หากอายุบาป กลัวบาป มีหิริ-โอตตปปะเสียแล้ว แสดงว่าจิตใจนั้นมีโลกบาลธรรมคุ้มครอง เพราะฉะนั้น อะไรที่จิตใจเหล่านี้จะประกอบออกไป ย่อมต้องเป็นสิ่งดีงาม

เจ้าของอายุเอง มีความเป็นปกติ สามารถใช้ชีวิตที่มีอยู่นั้น เป็นเครื่องทำให้จิตใจของตัวเอง พอกพอใจ

ถ้าจะเปรียบเทียบความมีอายุ เป็นกำลังที่ยืนนาน ท่านกล่าวว่า อายุ เปรียบเทียบได้กับอิทธิบาท ๔ คือ ไม่ว่าจะทำกิจการอะไร ก็จะต้องมีความสนใจ ตั้งใจ มีฐานที่ตั้งของใจ ที่จะทำให้เกิดกำลัง ขึ้นมาได้ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

เมื่อเราปรารถนาอายุ ที่ควรจะพยายามฝึกตัวของตัว ให้ทำสิ่งที่จะให้ผลเป็นอายุมา ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเราต้องการให้เกิดความงอกงาม เจริญ ยั่งยืน เราก็ต้องมีใจไปจดจ่อผูกพันเป็นฉันทะ

มีความพยายาม เป็นวิริยะ

มีใจที่ใส่ใจ ใฝ่ใจ ศึกษาดูว่า มันเป็นไปดังประสงค์ของเราหรือเปล่า คือมีจิตตะ

มีวิมังสา คือ หมั่นตรวจตราพิจารณาให้เป็นไปในระบอบแบบที่เราต้องการ ถ้าเรา

เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่สับสนวุ่นวาย ทำไป
แล้วไม่ทำให้ใครเดือดร้อน เพราะฉะนั้น ย่อมยัง
โลกให้ผาสุกร่มเย็น

ที่นี้ทำอย่างไร ใจแต่ละใจ รวมทั้งใจของ
เราด้วย จึงจะมีความอายบาป กลัวบาป

คนเรา ถ้าถูกห้ามว่า อันนี้บาปนะ อย่าทำ
ให้เกรงกลัวนะ ให้ละอายนะ ถ้ายังไม่เข้าใจ ทำ
ยังง ัยง ก็ลืมหุทุกที่ไป แต่ถ้าใจได้รู้เสียแล้วว่า
สิ่งที่ท่านว่าบาปนะ อย่าทำนะ เป็นอันตรายนะ
มันเป็นอันตรายอย่างนี้...อย่างนี้ ก็จะจำไม่มีลืมห

เหมือนเด็กเล็กๆ พ่อแม่บอกไฟร้อน
อย่าเข้าไปใกล้ เด็กก็จำ ไฟร้อน อย่าเข้าไปใกล้
แต่เปลวไฟที่ลุกโชนแลดูสวย เชื่อเชิญให้อยาก
ลองไปจับดู ยิ่งดูก็เหมือนมันปลิวตัวเชิญชวน
เหมือนเป็นสิ่งที่น่าลองจับ ลองเล่นด้วย

พอพ่อแม่เผลอ เด็กก็ลองไปจับเปลวไฟ
ดู คราวนี้ไม่ต้องบอกอีกว่าไฟร้อน ไฟเป็น
อันตรายอย่างไร เด็กเห็นไฟที่ไหน ก็จะเก็บมือ
เก็บเท้าตัวเอง ระวังรักษาตัวเอง ให้อยู่ไกลจาก

รัศมีของไฟ เพื่อจะไม่ถูกลวก หรือเกิดอันตราย
กับตัวเอง

ทำนองเดียวกัน ใจที่จะเกิดหิริโอตตัมปะ
ได้ ก็ต้องรู้ซึ่งในพิษภัยของบาปว่า มันร้อน มัน
ลวก มันทำให้ใจตัวเอง เกิดความเดือดร้อน
แสนสาหัส อย่างไรบ้าง

ปกติชีวิตของเรา ก็ถูกไฟบาปลวก ให้
เดือดร้อนแสนสาหัส กันอยู่ทุกวี่วัน จนบางคนก็
พ่ายแพ้ ถึงขั้นที่ว่าฆ่าตัวตายไป หรือเสียดิ
เป็นบ้าไป หากยังไม่ถึงขั้นนั้น ก็กลายเป็นคน
หน่ายต่อชีวิต งอมืองอเท้า ปล่อยให้โชคชะตา
ทุบถอง สุดแท้แต่จะกลิ้งไปทางไหน ก็ไม่ได้สนใจ
ใส่ใจ ที่จะช่วยเหลือตัวเอง

ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็น่าเสียดาย เพราะว่า
โอกาสมีอยู่ แต่เราไม่รู้จักเอาเครื่องมือมาใช้ ใน
การจะกลั่นกรองประสบการณ์เหล่านั้น ให้มา
เป็นครูสอนเรา

ทำอย่างไร เราถึงจะกลั่นกรองประสพ-
การณ์เหล่านี้ มาทำให้ใจเรารู้ เห็น แล้วเกิด

ความเชื่อ จนกระทั่งใจกลัวบาป อายบาป

เราต้องฝึกฝนใจ ให้สติตามระลึกรู้ในสิ่งที่เราคิด หรือในสิ่งที่เราทำลงไป ถ้าใจมีสติ คอยระลึกรู้เท่าทัน อะไรที่เราคิด อะไรที่เราทำลงไป เราจะระมัดระวัง แล้วก็เก็บผลที่เกิดขึ้น มาใคร่ครวญ พิจารณาเปรียบเทียบ

ในที่สุด ใจจะเห็นจริงว่า เพราะเราทำเหตุอย่างนี้ ผลที่เกิดขึ้นจึงเป็นอย่างนี้ คือ เห็นเหตุและผลของการกระทำของเราเอง ทำนองเดียวกับเอาเมล็ดลำไยใส่ลงไปที่ดิน เราก็ได้ต้นลำไยขึ้นมา ถ้าไม่ชอบต้นลำไย ต่อไปเราก็อยาผลเอามาเมล็ดลำไยปลูกลงไป

ผลอันไหน ที่ทำให้เราทุกข์เดือดร้อน ทำให้เราเกิดปัญหา เราก็จะระมัดระวัง เราก็จะกลัวเกรง เราก็จะป้องกัน โดยไม่ผลอให้ตัวเองไปกระทำเหตุเข้า

เมื่อเป็นอย่างนี้ ในที่สุดใจของเรา ก็จะค่อยๆ มีhiriโอดตบปะขึ้นมา โดยที่เราไม่รู้รู้สึก ความกลัวตัวเองจะต้องไปเหนื่อยยาก ไปประสบ

ปัญหาทุกข์เดือดร้อน ทำให้สติคอยรักษา ให้เรา
ไม่ผลอไม่พลาดไป

เมื่อเป็นอย่างนี้ ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ถูกใคร
บีบบังคับ ไม่ได้มีใครคอยตามคุมเรา เหมือน
เมื่อเป็นเด็กนักเรียนว่า นี่เป็นกฎระเบียบ เรา
แอบโกง ทำในสิ่งที่ไม่ควรจะทำหรือเปล่า เรา
จะทำเหมือนเราเป็นผู้ควบคุมตัวเราเอง

อะไรที่จะก่อปัญหา อะไรที่จะทำให้เรา
ทุกข์เดือดร้อน เราจะระมัดระวัง และงดเว้น
ทำนองเดียวกับเด็ก เมื่อเห็นไฟ ก็ระมัดระวัง
ดูแลตัวเองให้อยู่ในที่ปลอดภัย ไม่ให้ไฟกระเด็น
มาไหม้ มาลวก มาถูกต้องเนื้อตัว ให้ทุกข์เดือด
ร้อน

เห็นอย่างนี้แล้ว หิริโอตตัมปะจะมาเป็น
สมบัติของใจ คอยปกป้องใจ ให้หลีกเลียง งด
เว้น สิ่งที่เป็นบาปอกุศล เป็นการไปเบียดเบียน
ผู้อื่น ไม่ปล่อยใจให้ผลอกระทำเป็นอันขาด

ถ้าใจยังไม่รู้ ไม่เข้าใจชัดเจน ก็จะเกิด
ความสงสัยว่า เรื่องอะไรเราถึงจะต้องมาอดทน

อดกลั้น บีบบังคับตัวเอง ไม่ทำผิดทำชั่ว ขณะที่
คนอื่น ๆ ได้ดีมีความสุข จากความไม่ละอาย

ความเป็นจริงนั้น เมื่อเราไม่หว่านเมล็ด
ผิดเม็ดชั่วลงไป เราก็พ้นจากปัญหาทั้งหมด
กล่าวคือ เราไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่ทำมรดก
ชั่วเอาไว้ ตัวเราก็มีความเบาสบาย มีความสงบ
ร่มเย็น

ผู้ที่ได้ผลประโยชน์มากที่สุดก็คือตัวเองคือ
ได้ทั้งความเบาสบาย และได้ทั้งปัญญา ที่จะมองเห็น
เหตุทั้งหลายตามความเป็นจริง แล้วก็มี
ชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท โลกบาลธรรมจึง
เป็นธรรมที่คุ้มครองโลกให้ร่มเย็นอย่างนี้เอง



พร ๕

พร หมายถึงธรรม ที่น่าพอใจ ปรารถนา
ซึ่งจะบรรลุได้ด้วยการกระทำอันเป็นบุญ ปกติ
เราคุ่นเคยกับคำให้พรที่ว่า ให้มีอายุ วรรณะ
สุขะ พละ แต่ความเป็นจริง ยังมีพรชุดอื่นๆ อีก
ที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ ได้แก่พร ๕ ประการ คือ
ประกอบไปด้วย อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ
ถ้าจะเอาพรทั้ง ๕ ประการนี้ มาขยาย
ความดู ก็จะพบว่า

อายุ คือพลังที่หล่อเลี้ยงและทรงชีวิตให้
สืบต่ออยู่ เราให้ความมีอายุแก่กัน เพื่อที่จะให้
ชีวิตยืนนาน แข็งแรง มีกำลัง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย
ไม่ใช่เพียงแค่มีชีวิตยืนนาน แต่เจ็บไข้ได้ป่วย
กระเสาะกระแสะ อยู่อย่างเป็นภาระกับผู้อื่น
อย่างนั้นก็ไม่ถือเป็นพร

อายุยืนนานที่จะอยู่นั้น ต้องเป็นอายุที่

ดำเนินชีวิต คือประกอบเหตุให้เป็นอิทธิบาท ๔
 อย่างนี้ ผลก็จะกลับคืนมาเป็นความมีอายุยืนนาน

วรรณะ หมายถึง ความงามของผิวพรรณ
 ที่เอิบอิม่องใส การที่ร่างกายผิวพรรณจะเอิบอิม
 อ่องใส ก็ต้องมาจากใจที่เป็นปกติสุข

ท่านเปรียบเทียบวรรณะ ได้กับ ศีล
 เพราะศีลคือข้อบัญญัติ ที่กำหนดทางปฏิบัติ
 เพื่อรักษากาย วาจา ให้เป็นปกติ เมื่อศีลรักษา
 กาย วาจา ให้เป็นปกติ ไม่ว่าเราจะรัก เราจะชัง
 เราจะเป็นอย่างไร ศีลก็จะทำให้เรารักษา
 กายกรรม และวจีกรรมของเรา ให้เป็นปกติ มี
 ความมั่งคั่ง

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว กายของเรา ผิว
 พรณของเรา ก็งามอ่องใส น่าเจริญตาเจริญใจ
 ถ้าใจเห็นจริงอย่างนี้ เราจะได้ระมัดระวัง
 ระมัดระวัง เวลาทำอะไรไป เริ่มต้นด้วยรักษา
 ศีล ๕ ก่อน เพราะว่าศีล ๕ เป็นข้อบัญญัติ ที่
 ช่วยเอื้อ ให้เรามีพฤติกรรม ที่ไม่ไปเบียดเบียน
 ใคร ไม่ไปเบียดเบียนตัวเอง

เมื่อระมัดระวังอย่างนี้ ทำอะไรไปแล้ว ใจก็ไม่เกิดความสะดุ้งผิต หรือเกิดความระแวง ว่าใครจะรู้ ใครจะเห็น แล้วคิดว่า เราเป็นคน หน้าไหว้หลังหลอก เพราะว่า ศีลรักษาเรา ให้เราเป็นคนซื่อตรง รักษาเราให้เป็นคนที่ไม่ทำอะไรให้มี ที่ลับ ที่แจ้ง

เมื่อใจมีความปลอดโปร่ง ความเบาสบาย ไม่ได้สะดุ้งผวา กลัวว่า คนนั้นจะมาเห็นที่ผิตที่บกพร่องของตัว ใจก็สบาย บังเกิดผลให้กาย เอิบอímผ่องใสตามไป

สุขะ คือ ให้เรามีความสุข การมีความสุขนั้น ถ้ายังเป็นสุขทางโลก ก็ยังเป็นสุขๆ ทุกข์ๆ อยู่ อะไรก็ตาม ที่เป็นของสมมติ เป็นของโลก จะมีคุณสมบัติเป็น ๒ คือ เมื่อมีสุข ก็ต้องมีทุกข์ มีมืด ก็มีสว่าง เป็นลักษณะของโลกธรรม... ธรรมที่เป็นเรื่องของโลก ทุกอย่างต้องเป็น ๒ ทั้งนั้น

ใจที่ยังไม่หมดจากความลังเลสงสัย ยังไม่หมดจากอวิชชา ทำให้อะไรที่เรารู้ ก็เป็นทั้งรู้

ทั้งหลง เหมือนเราหิบบไม้ขึ้นมาตอนหนึ่ง ก็มี
๒ ปลาย ปลายที่เป็นสุข ปลายที่เป็นทุกข์ เป็น
มืดเป็นสว่าง เป็นดำเป็นขาว

อันที่จริง ของ ๒ สิ่งนี้ ท่านว่า มันคือสิ่ง
เดียวกัน เราอยากสุข นั่นก็คือทุกข์น้อย เมื่อไร
ทุกข์เพิ่มขึ้น สุขก็น้อย

ถ้าดูอย่างนี้ สุขอันแท้จริง คือ สุขที่มา
จากใจที่ปลอดจากนิเวศน์ จากกิเลสที่ครอบคลุม
ผู้ปฏิบัติจึงฝึกใจของท่านให้เข้าถึงฌาน ๔
คือภาวะที่จิตสงบแน่วหนึ่งเป็นสมาธิ การเข้า
ฌานเปรียบเหมือนเราลงหลุมหลบภัย ลงไปอยู่
ในสภาวะหินทับหญ้า

กิเลสทั้งหลาย ถึงยังมีอยู่ ก็สงบรวมตัว
เป็นตะกอน นอนกันอยู่ในจิตใจ ไม่มีอะไรที่จะ
มากระดกกระเพื่อม ให้ตะกอนเหล่านี้ฟุ้งขึ้นมา
ทำให้ใจของเราขุ่น หวั่นไหว เกิดสุข ๆ ทุกข์ ๆ
ได้

สุขะที่เราจะสุขกันจริง ตามที่ผู้ประสาท
พรบรารณาให้บรรลุถึง ได้แก่ฌาน ๔ ถ้า

ต้องการให้ใจของเราสัมฤทธิ์พร เราก็ต้องมาฝึกปฏิบัติ ให้ใจรวมเป็นอัปนาสมาธิแนบแน่น ลงไปถึงฌาน ๔

โภคะ คือ ความพรั่งพร้อมด้วยทรัพย์สินและอุปกรณ์ต่างๆ ที่จะอำนวยความสะดวกสบายให้แก่เรา ถ้าไปยึดอยู่ในโภคะที่เป็นโลกิยะคือทรัพย์สินทางโลก แม้จะพรั่งพร้อมอย่างไร ใจก็ยังหวั่นระแวงว่า จะถูกไฟไหม้ ถูกโจรขโมย มีการแตกหักสูญสลายไป

เพราะฉะนั้น ใจก็ยังหวั่นระแวงว่า มีแค่นี้ยังไม่พอนะ จะต้องมีเผื่อเอาไว้ หากเสียหายไป จะได้มีชุดสำรองเอาไว้ ก็ทำให้เท่าไรๆ ก็ยังไม่พรั่งพร้อมสักทีหนึ่ง

แต่ถ้าเราแปลโภคะให้เป็นอัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร คือ เป็นใจที่มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ไม่ไปเบียดเบียนใคร เป็นใจที่ไม่มียึดถือ เห็นทุกสิ่งมีชีวิตเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน ไม่มีรัก ไม่มีชัง ไม่มีอันนี้เป็นเพื่อนเรา อันนั้นเป็นศัตรูเรา

ใจก็จะบริบูรณ์ไปด้วยโภคะ ที่เป็นอริย
ทรัพย์ และเป็นโภคะที่แผ่กระจายไปสมำเสมอ
ทั่วทั้งจักรวาล จึงพร้อมพร้อมบริบูรณ์

ไม่ว่าจะไปที่ไหน แ่่งหนตำบลใด โภคะ
หรืออัมปมัญญา ก็จะเป็นเหมือนทรัพย์ ที่ทำให้
ผู้คนล้วนเอื้อเอ็นดู อำนวยความสะดวกสบายให้
เรา ในที่ทุกสถานกาลทุกเมื่อ

อันสุดท้าย พละ กำลังแรงที่จะทำให้เรา
ไปถึงที่สุดจุดหมายปลายทางแม้กระทั่งชนะมารได้
เกิดเป็นวิมุตติสุข ชีวิตดำเนินไปด้วยความ
ปลอดโปร่ง บริสุทธิ์ ดิงาม สงบผาสุก เบา เป็น
อิสระเสรี





การฝึกรอบรรมใจของเราให้หาย
จากโรค ก็คือการทำให้อาชีพทั้ง
กำลัง และมีทั้งทิศทางที่ถูกต้อง

เมื่อมีทิศทางที่ถูกต้องแล้ว
อะไรที่เราคิด ย่อมเป็นสัมมาทิฐิ
คือเป็นปัญญาเห็นชอบ