



# สงครามล้างภาพชาติ

อมรา มลิตา

# สงครามล้างภาพชาติ

อมรา มลิตา

## คำนำ

ใจของสัตว์โลกวนเวียนท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสาร ทั้งที่ปรารถนาและไม่ปรารถนา ทั้งที่รู้และไม่รู้ ก็ด้วย ยางแห่งอุปาทานและอวิชชา ที่แทรกซึมย้อมติดอยู่ในใจ พระพุทธองค์เพียรค้นหา จนพบรากเหง้า และ สลัดละมันได้ ดังในปฐมพุทธภาสิตคาถา ที่ว่า

“เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสงสาร

เป็นอนnekชาติ;

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน คือค้นหาผู้สร้างภพ.  
การเกิดทุกคราว เป็นทุกข์รำไป.

นี่แน่ะ นายช่างปลุกเรื้อน! เรา รู้จักเจ้าเสียแล้ว;  
เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป.

โครงเรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว; ยอดเรื้อน  
เราก็รื้อเสียแล้ว;

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีก  
ต่อไป;

มัน ได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้น ไปแห่งค้นหา.”

เมื่อเห็นจุดมุ่งหมายชัดเจนดังนี้แล้ว เราจะได้มุ่งมัน

ศรัทธาพากเพียร รื้อถอนโครงเรือนแห่งภพชาติของเรา  
ให้สิ้นไปโดยลำดับ

คุณหมอรุพล และคุณหมอวิฑูรย์ บุญประกอบ  
ใคร่จะพิมพ์หนังสืออนุสรณ์ถึง คุณฉนัย โชติหิรัญ เนื่อง  
ในงานฌาปนกิจ ในวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๒๘

กุศลเจตนานี้ ร่วมกับกำลังปัจจัยจากคณะศรัทธา  
และน้ำใจของคุณชวน ศรสงคราม และสมาชิกชวนพิมพ์  
คือ เหตุ บันดาลให้บังเกิดผล เป็นหนังสือเล่มที่ท่านกำลัง  
อ่านอยู่ ณ บัดนี้

ขออานิสงส์เหล่านี้เป็นดุจดวงประทีปส่องใจของ  
คุณฉนัย โชติหิรัญ และทุกท่านที่ร่วมสร้างหนังสือ ได้  
บังเกิดดวงตาเห็นธรรม

อมรา มลิตา

๔๔ ถนนศรีบำเพ็ญ

ทุ่งมหาเมฆ กทม. ๑๐๑๒๐

## สารบัญ

เรื่องที่	หน้า
๑. สงครามล้างภพชาติ (ม.ค. — มี.ค. ๒๕๒๘)	๑
๒. พุทธธรรมคำจูนโลก (ต.ค. — ธ.ค. ๒๕๒๗)	๑๓
๓. กามสุขัลลิกานุโยค (๑๗ กรกฎาคม ๒๕๒๓)	๒๗
๔. เมตตา (๒ สิงหาคม ๒๕๒๕)	๕๖
๕. สาระแห่งชีวิต (ปี ๒๕๒๓)	๘๓
๖. อะไรลิขิตชีวิตของเรา (๒๕ มีนาคม ๒๕๒๖ และ ๒๒ เมษายน ๒๕๒๖)	๑๐๐
๗. สอนตน (๑๕ มีนาคม ๒๕๒๕)	๑๖๙

เรื่องที่

หน้า

๘. รั้มโม ปทีโป

๑๗๙

(๒๐ พฤษภาคม ๒๕๒๗)

๙. อุปาทาน

๒๑๐

(๗ มีนาคม ๒๕๒๗)

# สงครามล้างภาพชาติ

จาก สถานีสังคม

ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒

มกราคม—มีนาคม ๒๕๒๘

ใคร ๆ ก็พากันวิตกว่า สงครามโลกครั้งที่สาม อาจเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับชั่วชีวิตของเรา แต่ไม่เห็นมีใครทุกข์ร้อนหวังว่า สงครามภายในใจของแต่ละคน จะดำเนินไปอย่างไร และผลที่สุดของมันจะเป็นรูปใด

อะไรคือสงครามภายในใจของแต่ละคน

ใจของคนเราเปรียบเหมือนเก้าอี้ดนตรี ที่มีผีบ้า และผีดีผลัดกันครอบครองเก้าอี้ ถ้าผีบ้าคือกิเลสครอบครองได้สำเร็จ ผู้นั้นก็เป็นความปวดเคียดเวียนเกล้า รุ่มร้อน ระส่ำระสายแก่ผู้เกี่ยวข้อง ท่านอาจารย์เคยให้คำจำกัดความของกิเลสไว้ว่า ถ้าใครจะไปเสียเวลาหาเหตุผลเอากับกิเลสละก้อ คนนั้นต้องเป็นบ้าตายเปล่า สิ่งใดที่มีเหตุ มีผล สิ่งนั้นย่อมเป็นธรรม เพราะฉะนั้น คนที่ถึงตันจะเอาเหตุผลจากกิเลสให้ได้ก็มีแต่คนบ้าเท่านั้น

เมื่อใดที่ผิด ก็อพุทธะ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ  
เมื่อนั้นเจ้าตัวก็จะเป็นเหตุเป็นผล เป็นสาระ พุคจากัน  
รู้เรื่อง

ถ้าเราเข้าใจตามนี้ ปัญหาต่าง ๆ คงลดน้อยลง  
เพราะเมื่อจะเกี่ยวข้องกับใคร แทนที่จะไปยึดเขาด้วย  
ความเป็นบุคคล เราก็มองด้วยความเป็นกิเลสหรือ  
พุทธะ ช่วงที่เขาเป็นกิเลส เราก็มองถือสา แต่ระงับ  
กิจการที่ต้องติดต่อก็ได้ รอจังหวะให้พุทธะของเขา  
ตื่นเสียก่อน ความน้อยใจ แหนงใจ ผิดใจกัน ที่จะเป็น  
สาเหตุของการติดพันต่อว่า โกรธซึ่ง ขุ่นเคืองกันก็จะ  
ระงับดับไป เพราะเข้าใจเสียแล้วว่าเขาไม่ได้แสวง  
แกล้งทำ แต่เพราะช่วงขณะนั้น ๆ เขาขาดสติ ขาด  
ปัญญา ไม่ผัดอะไรกับคนละเมอลุกเดินไปทำโน่น ทำนี่  
ครั้นตื่นขึ้นเขาย่อมจำอะไรไม่ได้ทั้งสิ้น

เมื่อเห็นในใจของเขา เข้าใจตามเป็นจริงแล้ว  
ก็ย้อนมาเพ่งดูใจของตัวเองบ้าง

ใจเราก็เช่นเดียวกัน ผีบ้าก็มีกำลังเหนือผิด  
เพราะใจมีธรรมชาติเหมือนน้ำ คอยจะไหลลงสู่ที่ต่ำ  
พร้อมที่จะตามใจตัวเองโดยไม่มีฝั่งมีฝาย มีเขตมีแดน



## ถ้าเราไม่ระวัง คอยเอาสติฝืนไว้ มันย่อมเป็นกิเลสไป โดยสมบูรณ์แบบ

คุณตาพาหลานชายอายุ ๓ ขวบ ไปส่งโรงเรียนอนุบาลตั้งแต่ ๘ โมงเช้า จน ๑๐ โมงครึ่งจึงกลับมา โดยมีหลานชายกลับมาด้วย ได้คิดว่าพอไปถึงโรงเรียน เด็กชายหนึ่งไม่ยอมลงจากรถ ไม่ว่าจะครูคนไหนจะผลัดกันมารับก็ไม่สำเร็จ ผลสุดท้ายคุณตายอมแพ้พาหนึ่งกลับบ้าน คุณยายฟังเรื่องแล้วเห็นว่า หากปล่อยเลยตามเลย มิช้ามินานหนึ่งคงเกโรงเรียนทุกวัน และเมื่อถึงตอนนั้น ทุกอย่างก็สายเกินแก้แล้ว คุณยายจึงถามหนึ่งว่า ทำไมวันนี้หนึ่งกลับเร็ว

หนึ่งตอบคุณยายหน้าตาเฉยว่า วันนี้โรงเรียนปิด คุณยายจึงว่า หนึ่งก็ทราบที่โรงเรียนไม่ได้ปิด เด็กดีทุกคนอยู่ที่โรงเรียนทั้งนั้น แต่หนึ่งโก่งหนีโรงเรียนเพราะฉะนั้น ถึงจะอยู่บ้าน คุณยายก็จะห้ามทุกคนไม่ให้พูด ไม่ให้เล่นกับหนึ่ง จนกว่าจะบ่ายสองโมง ซึ่งเป็นเวลาโรงเรียนเลิกเสียก่อน ทุกคนจึงจะพูดและเล่นกับหนึ่ง ถ้าหนึ่งเปลี่ยนใจ อยากรับเด็กดี กลับไปโรงเรียน คุณยายก็จะไปส่ง

หนึ่งนั่งคิดอยู่ครู่ ก็ตกลงจะกลับไปโรงเรียน  
ระหว่างทาง คุณยายให้กำลังใจหนึ่งว่า เมื่อ  
ทำผิดแล้วยอมกลับตัวเป็นเด็กดี ใครรู้ย่อมชมเชย เมื่อ  
ถึงโรงเรียน หนึ่งลงจากรถ เดินเข้าไปในโรงเรียนกับ  
คุณยายโดยดี คุณครูทำท่าไววายเป็นท่าไม่ถึงยอม  
กลับมาแล้ว แต่คุณยายชิงอธิบายเสียก่อนว่า หนึ่งเป็น  
เด็กดี มีเหตุผล เมื่อรู้ว่าตอนนี้เป็นเวลาของเด็กดีทั้งหลาย  
ต้องอยู่ที่โรงเรียน หนึ่งก็ขอให้คุณยายมาส่งเอง

คุณครูไหวทัน จึงไม่พูดอะไรให้ดับข้องใจ ทุก  
อย่างก็จบลงด้วยดี

นอกจากเราจะต้องทำสงครามคอยกำราบผีบ้า  
ในใจ ให้ประพัตติตนอยู่ในกรอบของเหตุผลแล้ว ยัง  
ต้องกำราบอัตตา ความมีตัวตน ให้ละลายไปอีกด้วย  
มิดะนั้นพอเราจะกลับตัวประพัตติดี ประพัตติถูก เจ้า  
อัตตาตัวนี้จะคอยตั้งรังไม่ให้ทำเพราะเกรงเสียหน้า  
เกรงคนหัวเราะเยาะว่าไม่แนจริง

พระพุทธองค์จึงทรงเปรียบโลกธรรมแปด คือ  
ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา  
ทุกข์ เหล่านี้เป็นเสมือนลมพายุ ที่คอยโยกคลอนจิตใจ

ของเราให้หวั่นไหวตามไป ถ้าเราไม่มีธรรมเป็น  
รากแก้วให้ใจฝังยึดแล้ว ย่อมทนทานไม่ได้ พอถูกลม  
พายุพัดไปพัดมา ก็ถอนรากถอนโคน โคนล้มลง

หลายคนปล่อยชีวิตให้วิบัติโดยเปล่าประโยชน์  
เพราะไม่รู้จักเลี้ยงใจของตน

คุณแก้วยอมรับความจริงไม่ได้ว่าสามีไปยุ่ง  
วุ่นวายกับผู้หญิงอื่น เธอเข้าซี ซักถาม คาคคั้น หวาด  
ระแวง และคอยจับผิด จนสามีกระดิกตัวไปไหนไม่ได้  
ทั้ง ๆ ที่สามีก็บอกกับเธอว่า ผู้หญิงคนนั้นมีค่าเพียงสิ่ง  
ฉาบฉวยให้ชีวิตมีรสชาติเท่านั้นเอง เขายังคงรับผิดชอบ  
ต่อครอบครัว ไม่คิดยกใครขึ้นมาทัดเทียมคุณแก้ว ขอ  
เพียงให้เธอสงบ อย่าเข้าไปวุ่นวายกับเรื่องนี้

คุณแก้วก็ยังไม่แล้วใจ เผ้าครุ่นคิด คับข้อง ในที่สุด  
ก็ตามไปที่บ้านผู้หญิงคนนั้น เกิดการต่อว่าต่อขาน อ่าง  
สิทธิ์กันขึ้น สามีทราบก็โกรธ เกิดเป็นปากเป็นเสียงกัน  
รุนแรง คุณแก้วเกิดอาการซึมเศร้า จนต้องเข้ารับการ  
รักษาในโรงพยาบาล เมื่อออกจากโรงพยาบาลได้แล้ว  
คุณแก้วกลายเป็นคนหิวความรัก แต่ขาดศิลปะในการ  
แสวงหา

คุณแก้วต้องการให้ทุกคนสนใจเธอ โดยมีวิธีเรียกร้องประหลาด ๆ เป็นต้นว่า เห็นเด็กรับใช้กำลังฟังวิทยุสนุกอยู่ ก็ร้องเรียกเพียงเพื่อให้มาหยิบกระดาษบนโต๊ะไปทิ้งถังฝัง ลูก ๆ กำลังเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เธอก็บอกให้ไปปิดประตู เพราะลมพัดบานประตูขยับไปขยับมาหนวกหู ลูกๆ ไปปิดแล้วกลับมาสนุกกับเกมต่อ เธอก็ขัดใจ บอกให้ไปเปิดประตูใหม่ เพราะปิดแล้วร้อน

คนรอบข้างเริ่มเบื่อหน่าย เพราะทนความจุกจิกขาดเหตุผลของเธอไม่ได้ แต่ไม่มีใครจุกจิกคิดสาวหาสาเหตุ แท้ที่จริงเธอต้องการความสนใจ ต้องการให้ผู้คนมาห้อมล้อมเอาอกเอาใจ

คุณหมอแนะนำให้เธอปรับปรุงตัวเอง ออกไปเที่ยวเตร่ หางานอดิเรกหรือออกกำลังกาย เช่น ว่ายน้ำ เพื่อจะได้ไม่หมกมุ่นอยู่กับความคิดของตนมากเกินไป เธอก็ยังคอยเข้าซื้อ จัปตาคุมสามี บ้านที่เคยเป็นสุขอบอุ่น ก็แห้งแล้ง ต่อมาเธอสืบทราบว่ามีลูกกับผู้หญิงคนนั้น เธอก็เริ่มเวียนเข้าออกโรงพยาบาล เพราะฝังใจว่าหากตนไม่สบายแล้ว สามีจะกลับคืนมา

การงานของเธอเริ่มบกพร่อง ผิดพลาด ขาด  
ความรับผิดชอบ เธอเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน ชีวิต  
ยิ่งเป็นความสับสน ล้มเหลวยิ่งขึ้น

ชีวิตของคุณแก้วสะท้อนให้เราเห็นว่า เธอไม่  
รู้จักเลี้ยงใจของเธอ ปล่อยให้ผีบ้าชนะสงครามในใจ  
นุศักรชากชีวิตทั้งชีวิตให้วับตี ถ้าเธอเข้าใจสิ่งที่เกิด  
ขึ้นตามจริงว่า จิตใจของคนเราไม่เที่ยง เป็นทุกข์เช่นนี้  
เอง พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติศีลห้าขึ้นเป็นฐาน  
ประดับประคองทวยกทวยิกาให้มีความร่มเย็นเป็นสุข  
ตามอัธยาศัย หากใจขาดศีล ขาดธรรม เป็นบรรทัดแล้ว  
มันไม่มีเขตมีแดน มีฝั่ง มีฝา เป็นกำหนดหมายอย่างนี้  
คู่ของใคร ลูกเต๋าของใคร หากราคะตัณหาในใจลุกโผลง  
ขึ้นแล้ว เป็นไม่ยกเว้น ไม่มีอะไรที่จะแบ่งแยกให้เห็น  
ความแตกต่างระหว่างมนุษย์และสัตว์

เราโชคดีที่มีสติ มีปัญญา พอที่จะหมุนความทุกข์  
นี้มาเป็นบทเรียนสอนใจให้คลายจากความยึด ความ  
หวงแหนว่า นั่นเป็นสามี เป็นของ ๆ เรา จริง ๆ แล้ว  
นั่นเป็นแต่เพียงซาก เพียงหุ่นที่หลงเหลืออยู่ต่างหาก  
จิตใจที่เคยเป็นสามีของเราระเหยเป็นอากาศธาตุไป

หมดแล้ว เราจะไปยึดไปผูกพันอยู่กับซากอันนี้เพื่อ  
สิ่งใด ความเป็นจริงแต่ละขณะ ๆ ที่กำลังเป็นอยู่ต่าง  
หากที่เป็นสาระ เป็นสิ่งที่เราจะต้องเอาสติและปัญญา  
ไปไตร่ตรอง พิจารณา จนเกิดความเห็นชอบ เพื่อที่  
จะได้รักษาชีวิตแต่ละขณะ ๆ ของเรา ให้ดำเนินไปสู่  
ความผาสุก

สงครามในใจของแต่ละคนระหว่างผีบ้าและผีดี  
ดำเนินอยู่ตลอดเวลาตลอดคืน ไม่มีเวลาหยุด ไม่ว่าจะยืน  
เดิน นั่ง หรือแม้แต่นอน มันก็ยังอาละวาดเข้าไปอยู่ใน  
ความฝัน เรารบแพ้ผีบ้าอยู่เป็นนิจสิน ปล่อยให้มัน  
ลากจูงไปตามความรัก ความชัง ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์  
ความหวั่นกลัวต่าง ๆ นานา

ระหว่างรบ เราก็ปล่อยให้ผีบ้าฉุดลากเราไป  
ทำพิมพ์เขียว ก่อภพก่อชาติไว้ทั่วทิศ ทั่วแดน เดียวก็  
ดูติดกับตรงนั้นด้วยความรัก ความอยาก เดียวก็  
ผลักใส่ ดัดตรงนี้ออกไปด้วยความชัง ความกลัว เดียว  
ก็ดูต ๑ ผลัก ๑ ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ วุ่นวุ่นวาย  
วนเป็นวัฏฏะเหมือนมดไต่ขอบกระดิ่ง

ท่านจึงสอนให้เราเอาสติกำกับใจ ให้รู้ทิศทาง

ที่จะไป จะมา สติจึงเป็นตัวว่างวิญญูะให้เหยียดออกเป็นเส้นตรงของมรรค มีจุดจบเป็นที่หมาย แต่เมื่อใดที่ผลล สติหลุดไปจากใจ ยางแห่งความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความยึดมั่นถือมั่น ก็จะแปะปลายทั้งสองของมรรคให้มาติดกัน กลายเป็นวิญญูะอันไม่รู้จบใหม่

การจะยุติสงครามได้ ก็โดยไม่ผลอสติให้มรรคของเรามากลับเป็นวิญญูะอีก แล้วมุ่งหน้าตั้งตา รักษาใจให้เกิดปัญญาเห็นชอบทุกครั้ง ก่อนจะคิด จะพูด จะทำ สิ่งใดลงไป เพื่อทุก ๆ การกระทำของเราจะได้เป็นมรรคหนทางดำเนินไปสู่ความสันภาพสันชาติ

ใจเป็นพลังที่มีอำนาจยิ่งกว่าสิ่งใด ๆ สามารถเคลื่อนที่เร็วยิ่งกว่าแสง และไปได้ทั่วจักรวาล หาขอบเขตจำกัดมิได้ แต่การจะสามารถนำพลังนี้มาใช้ในทางที่ถูกที่ควรนั้น เป็นสิ่งยากยิ่งกว่าการศึกษาเล่าเรียนวิชาใด ๆ ในไตรภพ ถ้าเราไม่สำรวมระวัง เอาสติคอยตามรู้ให้เท่าทันอารมณ์ เราก็วิบัติ

แม่ค้าบริเวณท่าเรือ สังเกตเห็นพระรูปหนึ่งเดินมาลงเรือข้ามฟากที่ท่าแห่งนี้ทุกวันเป็นประจำ อยู่มาวันหนึ่ง ท่านเกิดเอ็ดอึ้งเอากับหมาที่นอนอยู่แถวนั้น

ได้ความว่าหมามองท่านแบบหาเรื่อง ท่านเลยหงุดหงิด  
วันถัดมา หมาบั้งเอิญนอนอยู่บนทางผ่าน ซึ่งถ้าท่าน  
จะหลีกก็หลีกพ้น แต่ท่านกลับเดินตรงเข้าไปเตะหมา  
อ้างว่ามันมีความผิดที่มานอนขวางทางเดินของท่าน  
อีกวันต่อมา ท่านเดินมาอย่างเคย ลักครู่ก็ได้ยินเสียง  
ร้องอย่างโกรธจัด ได้ความว่าหมาตัวนั้นแอบมาทางไหน  
ไม่ปรากฏ จับเข้าที่น้องของท่านเต็มรัก แล้วหลบฉาก  
ไป ผู้คนแถบนั้นก็นึกในใจว่า เรื่องคงจบแค่นั้น เพราะ  
ไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบกันแล้ว แต่กลับปรากฏ  
ว่า อีก ๒-๓ วันต่อมา เจ้าหน้าที่เทศบาลมาล่าจับหมา  
แถบนั้นไปกำจัด แม่คำก็ประหลาดว่า ถึงหมาเหล่านี้จะ  
เพ่นพ่านอยู่ตามถนน แต่พวกเขาก็เลี้ยงมันด้วยเศษข้าว  
เศษอาหารตามมีตามได้ เป็นหมามีเจ้าของ เจ้าหน้าที่  
อ้างว่า ที่มานี้เพราะมีคนไปแจ้งความว่า หมาลักษณะ  
เช่นนั้น ๆ กัดเขา สงสัยจะเป็นหมาบ้า จึงได้มาทำการ  
กำจัดตามคำร้อง แม่คำต่อรองว่า ถ้าเช่นนั้นให้บอกว่า  
จะนำหมาเหล่านี้ไปเก็บไว้ที่ไหน พวกเขาจะได้รวบรวม  
เงินกันไปไถ่มันออกมา เจ้าหน้าที่ก็ว่า พอเอาไป  
ก็ฆ่าเลย เพราะคำร้องระบุว่า เป็นหมาอันตราย



สงครามในใจของพระรูปนี้ พุ่งไปตามพลังของ  
 ผีบ้าสุดฤทธิ์ พาท่านทะเลลูตีส ทะลุชรรมยับเยิน ไม่มี  
 ใครทำท่าน นอกจากอารมณ์ในใจของท่านพัดพาท่าน  
 ไปเอง ถ้าท่านสังวรระวัง เมื่อเกิดหงุดหงิดขึ้น ก็หยุด  
 แคนั้น ไม่ปล่อยใจให้ครุ่นคิด หมกมุ่น จดจำความโกรธ  
 ไว้ จนก่อให้เกิดวัฏกรรม กายกรรม ที่เป็นอกุศล สนอง  
 ตามความโกรธ ท่านก็รักษาตัวรอด

ใจของคนเราเหมือนน้ำ ที่มีตะกอนคือกิเลส  
 ต่าง ๆ เจือปนอยู่ ถ้ามีสิ่งใดมากระทบ ตะกอนก็จะ  
 ชุ่นคลั้กขึ้น แทนที่เราจะมองเห็นตามจริงดังนี้ ความรู้  
 ไม่รอบของใจ บอกให้เราพุ่งโทษไปที่สิ่งกระทบ มุ่ง  
 จะแก้ไขภายนอก พระพุทธองค์จึงทรงสอนว่า เราแก้  
 โลกนี้ไม่ได้ เพราะด้วยสามัญญลักษณะ โลกคือความ  
 พร่อง ความไม่เที่ยง ความไม่มีแก่นสารสาระ หาก  
 เราผลอไปยึดมั่นสำคัญหมายเข้า เราก็จะทุกข์ ทางแก้  
 คือแก้ที่ใจของเรา เมื่อใดที่เราชุ่นข้อง ก็ให้รู้ว่า โทษะ  
 ในใจของเรายังมีฤทธิ์เดชอยู่ถึงปานนี้ ทำใจเราจึง  
 จะดับมันให้สิ้นซากได้ ทำนองเดียวกันกับความรัก  
 ความโลภ อารมณ์ใดเกิดขึ้นในใจ ให้เราเอาสติ เอา

ปัญญา ไปเฟ่ง พินิจ พิจารณา แก่ไขให้หลุดให้ตกไป  
จากใจ จนใจกลับสงบ เบา ดังเดิม

สงครามในใจนั้น เกิด—ดับ เกิด—ดับ อยู่ทุกขณะ  
แต่ครั้งที่เกิดขึ้น ถ้าผีบ้าในใจเป็นผู้พาให้ชนะ เรา  
ก็ก่อเวร ถ้าผีบ้าพาแพ้ เราก็อทุกข์ ใจที่เป็นทาสของผีบ้า  
ก่อภพก่อชาติอยู่ไม่รู้จบ

หากเราถูกคิดได้ เอาสติรักษาใจ เอาปัญญา  
แนะนำ อารมณ์ใดเกิดขึ้น ก็หมั่นให้มันคิดด้วยเหตุ  
ด้วยผล รักษาใจให้คิดไปด้วยความเห็นชอบ ให้ใจรู้  
ใจตื่น ใจเป็นพุทธะ การกระทำ คำพูด ความคิดของเรา  
ก็จะเป็นมรรค หนทางที่ทอดไปสู่ความสิ้นภพสิ้นชาติ

# พุทธธรรมคำจูนโลก

จาก ศานติสังคม

ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑

ตุลาคม—ธันวาคม ๒๕๒๗

ชีวิตของคนทุกวันนี้สับสน ขาดที่พึ่งทางใจ เพราะสิ่งที่สอนในตำราเป็นอย่างหนึ่ง แต่สิ่งที่เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู เป็นอีกอย่างหนึ่ง จึงยากที่จะตกลงใจได้ว่า อย่างไหนคือหนทางที่ควรยึดปฏิบัติ ผู้ที่อ้างตนว่าเป็นผู้รู้ ก็ยังรู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง จึงไม่ผิดอะไรกับคนตาบอดจูงคนตาบอด

แม่บอกลูกวัย ๘ ขวบให้ทำการบ้าน แต่ลูกก็ไขหูคงตีบจักรยานเล่นต่อไป แม่จึงตีและบ่นว่าที่ลูกคือดิ่งสองสามวันต่อมา ถึงเวลานอนของลูก แต่แม่ยังเพลिनกับรายการโทรทัศน์ มิใยลูกจะบ่นง่วง แม่ก็ผลัดว่าอีกเดี๋ยว ๆ จนจบรายการ จึงเอาลูกไปส่งนอน

การอบรมเด็กเช่นนี้ย่อมไร้ผล เพราะเด็กจะประพฤติตามสิ่งที่เราประพฤติ ไม่ใช่ตามสิ่งที่เราบอก ดังนั้น สิ่งใดที่เราบอกให้ลูกทำ ตนเองจะต้องปฏิบัติตาม

โดยเคร่งครัดด้วย แต่ผู้ใหญ่ทุกวันนี้ลืมนึกถึงความจริง  
 ข้อนี้กัน ผลจึงมีแต่เด็กที่ฟังคำสั่งไม่เป็น เอาแต่ใจตน  
 โดยไม่มีขอบข่าย ไม่สนใจว่าการกระทำของตนจะเป็น  
 ผลร้ายต่อผู้ใดหรือไม่ สังคมจึงเดือดร้อนระส่ำระสาย  
 และถ้าพิจารณาปัญหานี้อย่างรอบคอบ จะเห็นได้ว่า  
 ความระส่ำระสายนี้เกิดขึ้นเพราะความขาดสติ รู้เท่า  
 ไม่ถึงการณ์ ผู้ใหญ่ที่ประพฤตินขัดแย้งกับคำพูดของ  
 ตัวเอง ก็ไม่เคยเฉลียวใจเห็นข้อบกพร่องของตน เข้า  
 ทำนองแม่บู้วิจารณ์ให้ลูกปูเดินให้ตรงทาง ครั้นลูกปู  
 ประท้วงว่าตนก็เดินตามแม่ นั่นแหละแม่จึงได้คิดว่า  
 จริงสิ เราก็มักไม่เคยได้เห็นตัวของเราเองเดินเลย

เด็กหญิงไก่ไปโรงเรียนเตรียมอนุบาล กลับบ้าน  
 มา คุณแม่ประหลาดใจที่ไก่มีดินสอครบจำนวน แต่  
 ทุกแห่งไม่ใช่ดินสอที่เอาไปจากบ้าน คุณแม่จึงสอบถาม  
 ว่าไก่ไปเอาดินสอของใครมา ไก่ตอบว่า ไก่ก็ไม่ทราบ  
 เพราะดินสอของตนหายไป แต่มีดินสอเหล่านี้มาแทน  
 คุณครูก็บอกว่าไม่เป็นไร ถ้าแต่ละคนได้ดินสอครบ  
 ตามจำนวนกลับบ้าน เป็นใช้ได้ แม้คุณแม่จะไม่เห็น  
 ด้วยกับหลักการนี้ แต่ก็ยังนึกไม่ออกว่า จะอธิบายให้

ไก่อ่เข้าใจได้อย่างไรว่า วิธีการของคุณครูไม่ถูก เพราะแต่ละคนควรมีความสัจย์ซื่อ ถือเอาแต่สิ่งที่เป็นของของตนเท่านั้น ไม่ใช่ของใครก็ช่าง แต่ขอให้อันมีครบของอันเป็นใช้ได้

ความเห็นหรือทิวฐิของคนเราเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นเหมือนเข็มทิศที่จะพาเจ้าตัวให้เป็นไป ถ้าเราเห็นไขว้เขวสับสน เช่น เลื้อของเรापกตติ แต่เพราะเราไปส่องกระจกที่หลอกตา จึงสำคัญผิดไปว่า ไหลข้างหนึ่งไม่พอดี ยกสูงเกินไป เราจึงจัดการตัดแก้ให้เข้ารูป ผลเลยกลายเป็นเราทำเลื้อดี ให้เป็นเลื้อวิกลวิการไป

บีฝั่งใจว่าแม่ใช้แต่ตน แต่ให้ท้ายพี่น้อง พอแม่ไหว้วานให้บีช่วยทำอะไร บีจะหงุดหงิดและประท้วงทันทีว่า แล้วพี่น้องคนอื่นเล่า ต้องทำด้วยหรือเปล่า จนสิ่งนี้กลายเป็นอุปนิสัยให้บีคอยเปรียบเทียบกับผู้อื่น จนแลเสมือนเป็นคนไร้น้ำใจ คิดเล็กคิดน้อย ตรงกันข้าม ถ้าบีหาอุบายมาสอนใจตัวเองว่า เราโชคดีที่แม่ไว้ใจ มีอะไรก็เรียกใช้แต่เรา ทำให้เราได้มีโอกาสทดแทนพระคุณของท่าน หากแม่เกิดเป็นอะไรลงไป

เราจะได้ไม่หวนคิดเสียใจว่า ยังไม่เคยได้ทำอะไรให้แม่  
ชื่นใจ เมื่อน้อมใจให้คิดเช่นนี้ จิตใจก็เข้มขึ้น เต็มใจ  
ตั้งใจ ผลงานย่อมมีคุณภาพเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกัน ความ  
ปีติอัมเอิบในใจก็ทำให้ไม่เหน็ดไม่เหนื่อย

ความรักตนเองทำให้เราเห็นผิดไปว่า ถ้า  
เราต้องเหน็ดเหนื่อย หรือแบ่งปันสิ่งใดให้ผู้อื่นแล้ว เรา  
จะหมดเปลืองไป เราจะสิ้นไร้ไม้ตอก แต่ถ้าเราข่มใจ  
สละออกไปได้เสียครั้งหนึ่งแล้ว และเห็นความปีติอัมเอิบ  
จากฝ่ายผู้รับ เราจะพบกับความประหลาดใจว่า เรา  
กลับได้เต็มหัวใจยิ่งกว่าก่อนแบ่งปันให้ไปเสียอีก เช่น  
เดียวกับเราจุดเทียนอยู่ เมื่อมีผู้อื่นมาขอต่อเทียนจาก  
เรา แทนที่แสงไฟของเราจะริบหรือลง มันก็คงสว่าง  
ดุจเดิม แต่แสงเทียนของเขาที่จุดขึ้นใหม่ กลับช่วยให้  
บริเวณนั้นสว่างขึ้นเป็นสอง สาม สี่... แสงเทียนเพิ่มขึ้น  
โดยลำดับ ความมีน้ำใจ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่เจือจาน ทาน  
จาคะ ก็มีผลดุจเดียวกัน

เรามีสัมมอยู่ลูกหนึ่ง ถ้าเรากินสัมมลูกนั้นโดย  
ลำพัง เมื่อสัมหมดแล้วก็เป็นอันหมดสิ้นกันแต่เพียงนั้น  
แต่ถ้าเรามีน้ำใจ แบ่งสัมให้เพื่อน ๆ คนละกลีบ เราได้

แต่ไหน เพื่อน ๆ ก็ได้เท่า ๆ กับเรา ครั้นเพื่อนเหล่านั้น มีสิ่งใด เขาก็มีน้ำใจมาแบ่งปันให้แก่เรา เปรียบเสมือน สัมลुकนั้นกินไม่รู้จักหมด ถ้าสัมลुकนั้น เราเอาไปถวาย พระที่ท่านปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูก ปฏิบัติชอบ แล้ว ท่านมีกำลัง ประกอบความเพียรชำระกิเลสออก จากใจของท่าน สิ่งที่ท่านนำมาแนะนำสอนโลก ย่อมเป็น ความเห็นที่ถูกต้อง เป็นเครื่องยังโลกให้ศานติร่วมเย็น เปรียบเสมือนท่านเอาเมล็ดสัมลुकนั้น ไปเพาะลงในดิน ครั้นเมล็ดงอกเป็นต้นส้ม ท่านก็ดูแลรักษาจนมันออก ดอกออกผล เป็นส้มให้สัตว์โลกได้นำไปบริโภค ท่าน จึงเป็นนาบุญของโลก ไม่มีนาอื่นยิ่งไปกว่า

**ประโยชน์ของสรรพสิ่งในโลกนี้ จะมีมากน้อย เพียงใดก็ขึ้นอยู่กับสติ ปัญญา ความละเอียดรอบคอบ ของผู้นำสิ่งนั้นไปใช้**

พระพุทธองค์สอนให้สาวกรอบคอบ และรู้จัก คุณค่าของปัจจัยเครื่องอยู่อาศัย เป็นต้นว่าสบงจีวร เมื่อ เก่าขาดจนปะชุนไม่ได้แล้ว ก็นำมาเป็นผ้าเช็ดเท้า ใช้เป็น ผ้าเช็ดเท้าจนเปื่อยเช็ดไม่ได้แล้ว ก็เอาไปปนกับดินโคลน เพื่อใช้ยาปฏิชีวนะที่แตกแล้ว

ท่านอาจารย์เคยปรารภว่า เมื่อชาวนาไถนา  
หว่านดำ ทำนานั้น เขาต้องเหน็ดเหนื่อยเพียงไร และ  
เมล็ดข้าวเองก็ต้องใช้กำลังแรงในการผลิอกออกมา  
เป็นต้นข้าว แล้วคูดหน้าและอาหารจากดินเข้าไปสู่  
ลำต้น เอาไปสังเคราะห์บำรุงเลี้ยงตัวเองจนเติบโตใหญ่  
เกิดเป็นรวงข้าวให้เราได้เก็บเกี่ยวมาเป็นอาหารใน  
ที่สุด ถ้าทุก ๆ คำข้าวที่เรากินเข้าไป เราชะลึกถึงความ  
ยากลำบาก และแรงที่สิ้นเปลืองไปเหล่านี้ เราก็จะกิน  
อยู่ด้วยความสำรวมและมีประมาณ ไม่เอาไปทิ้งขว้าง  
โดยเปล่าประโยชน์ เพราะการกระทำเช่นนั้นเป็นการ  
ก่อกวนต่อธรรมชาติ เนื่องจากไม่ได้นำผลิตผลของ  
ธรรมชาติมาใช้ให้เป็นประโยชน์คุ้มกับค่าของมัน

แม้การอยู่อาศัยในโลกนี้ก็เช่นกัน เราต้องระมัด  
ระวังไม่ไปทำพิษทำภัยให้แก่ผืนดิน แผ่น้ำ และอากาศ  
สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา เพราะถ้าสิ่งเหล่านั้นวิปริต  
แปรปรวนไปแล้ว เราจะอยู่ด้วยความร่มเย็นได้อย่างไร

ถ้าถูกคิดได้อย่างนี้ ปัญหาที่ไม่มีทางออกหลาย ๆ  
ปัญหาจะสลายตัวไป ทุกวันนี้แต่ละคนนึกถึงตนเอง  
เป็นศูนย์กลาง อะไรที่จะกระทบกระเทือนความสะดวก



สหายของคุณ ต้องขจัดออกไป โดยไม่นำพาว่าจะไป  
 ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นหรือไม่ ใครอยากทิ้งอะไร  
 ที่ไหนก็โยนทิ้งไป ถนนหนทาง สวนสาธารณะ คูคลอง  
 ของเราจึงสกปรกรกรุงรัง เมื่อสกปรกมากเข้าก็อุดตัน  
 ทำให้การระบายถ่ายเทขัดข้อง เกิดน้ำเสีย น้ำเน่า เป็น  
 อันตรายต่อสัตว์น้ำ

เด็ก ๆ ของเราไม่รู้จักการเข้าคิว ต่างคนต่าง  
 เบียดเสียดแย่งกัน ไม่มีใครยอมใคร จะโทษเด็กก็ไม่ถูก  
 เพราะผู้ใหญ่ก็ปฏิบัติตนเช่นนี้ให้เด็กเห็นเป็นตัวอย่าง  
 อยู่ทุกวัน ๆ เป็นต้นว่า เวลาไปเผาศพ ต่างก็เบียดเสียด  
 กันเพื่อจะขึ้นเมรุ สับสนวนวายจนไม่ทราบว่าจะทางไหน  
 เป็นทางขึ้น ทางไหนเป็นทางลง สิ่งเหล่านี้จึงซึมซาบ  
 เข้าไปเป็นความเคยชินโดยอัตโนมัติ

มีนิทานฝรั่งเรื่องหนึ่ง ใจความว่า กระทาชาย  
 นายหนึ่งถูกรางวัลได้ตัวไป—กลับ ไปทัวร์สวรรค์  
 และนรกหนึ่งเที่ยว มัคคุเทศก์ถามว่าเขาอยากไปไหน  
 ก่อน ชายผู้นั้นแจ้งความประสงค์ว่าอยากไปนรกก่อน  
 มัคคุเทศก์จึงพาขึ้นยานเหาะไป เมื่อถึงที่แล้ว มัคคุเทศก์  
 พาเข้าไปยังห้องโถงใหญ่ มีโต๊ะอาหารยาวตั้งอยู่

กลางห้อง บนโต๊ะรายเรียงไปด้วยอาหารอันโอชะ  
จัดปรุงอย่างประณีต ประดาผู้ที่นั่งรายรอบโต๊ะต่างก็  
แบ่งอาหารใส่จานของตน และเริ่มรับประทาน แต่พอ  
ตักอาหารจะเอาเข้าปาก สิ่งแปลกประหลาดก็เกิดขึ้น  
ทุกคนไม่สามารถเอาชิ้นใส่เข้าไปถึงปากได้ อาหาร  
อันโอชะเหล่านั้นก็ได้แต่จ่ออยู่แค่ปาก แต่ไม่สามารถ  
จะขยับเลยไปกว่านั้น มัคคุเทศก์จึงอธิบายว่า ผู้คนใน  
นครนี้เป็นโรคข้อศอกยึด ทำให้ไม่สามารถงอแขนจน  
หยิบอะไรส่งเข้าถึงปากได้ แต่สามารถเหียดออกจน  
สุดได้ตามปกติ กระทั่งชายคนนั้นจึงเข้าใจว่า นคร  
เป็นเช่นนี้เอง ทุกอย่างมีพร้อม แต่ไม่สามารถเอามา  
บริโภคได้ตั้งใจปรารถนา

จากนั้นมัคคุเทศก์ก็พาเดินทางต่อไปยังสวรรค์  
เมื่อถึงแล้วก็พาเข้าไปยังห้องโถงใหญ่ ซึ่งมีสภาพเหมือน  
เมืองนรกไม่มีผิด อาหารก็ส่งกลิ่นชวนรับประทาน  
เช่นเดียวกัน ผู้คนก็เช่นกัน พอตักอาหารจะเข้าปาก  
ก็ชะงักติดอยู่แค่ปาก แต่พอทุกคนรู้สถานการณ์ของตน  
ต่างคนต่างก็หันไปบ่อนผู้ที่อยู่ข้างตน ตกลงทุกคนต่าง  
ก็ได้บริโภคอาหารทั่วถ้วนหน้ากัน

จากนิทานเรื่องนี้จะเห็นได้ว่า แท้จริงแล้ว นรกร  
 สวรรค์ไม่ได้ขึ้นกับสถานที่ หรือสิ่งแวดล้อม หากขึ้น  
 กับใจของเราเอง เราจะนึกถึงแต่ตนเองเป็นศูนย์กลาง  
 แค่นั้น ถ้าเรามุ่งแต่ตนโดยไม่เหลียวแลผู้อื่น จิตใจ  
 ของเราก็รุ่มร้อน หิวโหย ขาดแคลนตลอดกาล แต่ถ้า  
 เราลืมตัวเองเสีย แล้วนึกถึงผู้อื่น ทุกอย่างก็จะเป็น  
 ความสุขสมหวัง

ถ้าหมั่นระลึกดังนี้ และคอยฝึกตนให้มีน้ำใจ  
 นึกถึงผู้อื่น สิ่งอื่น ก่อนที่จะนึกถึงตน ความกระตือรือร้น  
 กระทั่งเอารัดเอาเปรียบก็จะค่อยหมดไป โดยอัตโนมัติ  
 ทุกคนคุ้นเคยแต่การนึกถึงตน แล้วเรียกร้องแสวงหา  
 จากผู้อื่นสิ่งอื่น

ลูก ๆ ต่างก็คิดเอาว่า พ่อแม่จะต้องสรรหาทรัพย์  
 สมบัติ ความสะดวกกายสบายใจทุก ๆ ประการไว้ให้  
 แก่ตน ครั้นไม่ได้ดังใจก็ประท้วง แต่ไม่เคยยอมนึกว่า  
 การที่พ่อแม่พุ่มพักให้ชีวิต และเลี้ยงจนเราเติบโตใหญ่มา  
 เพียงนี้ พระคุณท่วมท้นล้นฟ้าอย่างไรบ้าง และเราได้  
 ประพடுத்தตัวให้ท่านชื่นใจ ปฏิบัติสิ่งใดเป็นการบูชา  
 พระคุณของท่านแล้วบ้าง พระพุทธองค์ทรงสอนว่า

พ่อแม่คือพระอรหันต์ของลูก ถ้าลูกคนใดไม่เคารพดูแล  
พ่อแม่ จิตใจดวงนั้นย่อมไม่มีโอกาสรับธรรม เป็นธรรม  
ได้

ครั้นเติบโตใหญ่ มีเพื่อนฝูงมิตรสหาย ก็เกิดการ  
กระทบกระทั่ง ขัดใจ น้อยใจ ซึ่งกันและกัน เรามัก  
คิดเอาว่า ความยุติธรรมคือการแบ่งเฉลี่ยเท่า ๆ กัน แต่  
บางครั้งคนที่อยู่ร่วมกับเราไม่ได้คิดอย่างนั้น บางคน  
เคยตัวแต่จะเป็นฝ่าย 'เอา' ทำอะไรเสร็จก็ทิ้งตรงนั้น  
กินน้ำเสร็จก็ทิ้งแก้วเปล่าไว้เป็นภาระให้เพื่อนต้องเอา  
ไปล้างเก็บเข้าที่ ไปแค่มปีกัน ก็ไม่เคยลงมาช่วยทำ  
อาหาร กวาดบ้าน ถูเรือน ถ้าเราคอยจับสถิติปริมาณ  
งานที่เราต้องทำ เทียบกับที่เพื่อนไม่ทำ ใจของเราจะ  
กร่อนกลายเป็นสนิมไปหมดทั้งใจ แต่ถ้าเราเอาเขา  
เป็นกระจกสะท้อนให้เห็นว่า การที่เราไม่มีความรอบ  
คอบ สังเกตสิ่งรอบข้างนั้น เราจะกลายเป็นคนน่าเกลียด  
เห็นแก่ตัวได้ดังนี้ เราจะได้คอยเตือนตนเอง ไม่ให้ผล  
ประพฤติเช่นนั้น

แต่เราส่วนมากมักเป็นอย่างหนูนิด หนูนิดกลับ  
จากค่าย ก็บ่นให้พ่อฟังว่า เพื่อน ๆ เอาแต่ใจ ไม่เกรงใจ

ผู้อื่น ตื่นขึ้นก็เดินโครมครามจนหนูนิดต้องตื่นตาม ทั้ง ๆ ที่ยังไม่อยากตื่น พอตีกริ่งโทรศัพท์ดังขึ้น หนูนิดรีบวิ่งออกไปรับโทรศัพท์ พร้อมกับเหวี่ยงประตูปิดตามหลังดังโครมใหญ่ คุณยายซึ่งนอนเอนหลังอยู่แทบจะสะดุ้งผวา เพราะเสียงประตูผสมกับเสียงฝีเท้าของหนูนิด

หนูน้อยวิ่งไปเหยียบตะปุก แทนที่จะลงโทษตนเองว่าซุ่มซ้าม ไม่ดูให้ทั่วก่อนจะวิ่งไป หนูน้อยกลับเดินเร็ว ๆ สบประพาสคนที่ทำตะปุกหล่นเอาไว้ ว่าเป็นเหตุให้ตนเจ็บ

ไม่ใช่แต่หนูน้อยที่คิดอย่างนี้ เราทุกคนก็คิดอย่างนี้ เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจเกิดขึ้น เราจะโทษทุกอย่างภายนอก และมุ่งหน้าแต่จะแก้ไขสิ่งภายนอกให้สอดคล้องกับความต้องการของเรา แต่พระพุทธรองค์ทรงสอนให้เราแก้ที่กายที่ใจของเรา เพราะท่านทรงเห็นแล้วว่า โลกและสรรพสิ่งทั้งหลายก็เป็นของมันมาเช่นนั้น ตั้งแต่ก่อนมีท่าน จนท่านมาตรัสรู้ และแม้ท่านปรินิพพานไปแล้ว โลกและหมู่สัตว์ก็ยอมเป็นอยู่ดังนี้ トラบเท่าที่เหตุปัจจัย คือ กิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน ยังไม่ถูกแก้ไข ชำระให้หมดสิ้นไป ผลสิ่งใดที่เราไม่

ปรารถนา ให้ค่อยใคร่ครวญพิจารณาสืบสวนหาไปจนถึงเหตุ แล้วแก้ที่เหตุ เราจึงจะดับสิ่งไม่พึงปรารถนาเหล่านั้นได้สำเร็จ ถ้าไม่อยากถูกตะปูตำเท้า ก่อนจะเหยียบสิ่งใดลงไป โปรดดูโดยถี่ถ้วนเสียก่อน เพราะสิ่งนี้อยู่ในความบังคับควบคุมของเรา แต่เราจะไปร่ำร้องให้ผู้อื่นสิ่งอื่นทุกหนทุกแห่งที่เราจะไป ตระเตรียมไม่ให้มีตะปูหล่นอยู่ เป็นสิ่งเป็นไปไม่ได้

ความชั่ว ความอยุติธรรมที่เราพบเห็นกันทุกวันนี้ ก็ไม่ใช่จะเพิ่งมามีขึ้น หากมีมาแต่ดึกดำบรรพ์แล้วเช่นกัน เป็นต้นว่าสมัยพุทธกาล องคุลิมาลหรืออหิงสกะ กุมารเป็นเด็กเฉลียวฉลาด เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ ก็ถูกหมู่เพื่อนอิจฉาริษยา เพราะไม่อาจเป็นคนดีได้อย่างอหิงสกะ แทนการคิดปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น หมู่เพื่อนกลับสมคบกันไปยุยงอาจารย์ให้เข้าใจผิดว่า อหิงสกะกำเริบ คิดยกตัวขึ้นเป็นอาจารย์เอง เมื่อโดนยุซ้ำ ๆ ซาก ๆ อาจารย์ก็เริ่มระแวง และคล้อยตามคำยุ จึงคิดแผนการกำจัดอหิงสกะ ในที่สุดก็ออกอุบายว่า วิชาสุดท้ายที่ตนจะถ่ายทอดให้ นั้น ระบุว่าผู้จะได้วิชา ต้องฆ่าคนมาครบพันคนเสียก่อน จึงสามารถรับการ

ถ่ายทอดได้ อหิงสกะจึงเที่ยวไล่ฆ่าผู้คน เพื่อให้ครบตามที่อาจารย์ระบุ แต่กุศลคุ้มครอง จึงได้พบพระพุทธรองค์ และกลับตัวกลับใจบวชจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์

พระพุทธรองค์ทรงสอนว่า ของทุกอย่างย่อมมาแต่เหตุ ถ้าดับที่เหตุได้แล้ว ปัญหาย่อมหมดสิ้นไป และเหตุนั้นไม่ได้อยู่ที่สิ่งอื่นใดภายนอก หากอยู่ที่ใจของเราเอง

ทุก ๆ ขณะในชีวิตคนเรา เปรียบเหมือนเรากำลังยืนอยู่ตรงทางสองแพร่ง เลี้ยวซ้ายไปก็เป็นการสนองตอบตามอารมณ์ ความพึงพอใจ โดยขาดเหตุผลหนทางนั้นย่อมมีแต่ความผิดพลาด เหมือนเราเปิดโรงงานผลิตทุกซ์ขึ้นทับถมตัวเอง ถ้าเลี้ยวขวาไปด้วยเหตุผลที่เป็นความเห็นชอบ เป็นธรรม สิ่งทีกระทำลงไปก็เป็นหนทางพาเราไปสู่ความสงบผาสุก เราเปลี่ยนแปลง จัดสรร สิ่งที่จะบังเกิดแก่ชีวิตของเราไม่ได้ แต่เรามีสิทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ที่จะเลือกเลี้ยวซ้ายหรือเลี้ยวขวา เพื่อทำชีวิตของเราให้ทุกซ์หรือสุขได้

ถ้าแต่ละคนรอบคอบ ระวังใจของตนให้มีแต่

ความเห็นชอบในทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ความเดือดร้อนระส่ำ  
ระสายที่กำลังเป็นปัญหาอยู่ทุกวันนี้ ก็จะไม่คลี่คลายไป  
ในทางดี ร่วมเงาของเหตุผล และการเอาใจเขามาใส่  
ใจเรา ย่อมยังความร่วมมือเป็นผาสุกมาสู่โลก



## กามสุขัลลิกานุโยค

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลรามธิบดี

เมื่อ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๒๓

กามสุขัลลิกานุโยคมาจากภาษาบาลี หมายถึง การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข หรือสรูปง่าย ๆ การติดสุข การที่เรารักความสะดวก ความสบาย รักสิ่งที่เจริญหู เจริญตา เจริญใจ ซึ่งเป็นปัจจัยแห่งความสุขทั้งหลาย ทั้งหมด

เหตุที่เรายกเรื่องนี้มาพูดกัน ก็เนื่องจากหลายคน ยังข้องใจสงสัยในคำว่า กามคุณห้า ว่ามีความหมาย ลึกซึ้งเพียงใด

กามคุณห้า หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏ-  
ฐัพพะ คือสัมผัสทางกาย หรือกล่าวโดยส่วนรวม ก็ได้แก่สิ่งที่เรารับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย โดยปกติ กายของเราเปรียบเสมือน ก้อนวัตถุ หากไม่มีทางติดต่อเพื่อรับสิ่งเร้าจากภายนอก แล้ว จะทรงตัวอยู่โดยเอกเทศเช่นวัตถุอื่น ๆ ทั้งหมด ในโลก แต่เพราะกายมีระบบประสาทซึ่งสัมผัสสิ่งเร้าได้

ห้าทาง เราจึงสามารถรับรู้ เกิดผัสสะวิญญาณ แล้วจึงเกิดอารมณ์ เกิดความชอบ ความไม่ชอบ อันเป็นจุดเริ่มต้นของความสุข ความทุกข์ และปัญหาทั้งมวล ที่ติดตามมา

เมื่อรูปมากระทบเข้ากับตา หากรูปก็อยู่ส่วนรูป ตาก็อยู่ส่วนตา ปัญหาย่อมไม่เกิด ถ้าเรากำหนดตาของเราให้รับรูปแบบเลนส์กล้องถ่ายรูป คือ เมื่อเลนส์จับภาพได้ชัดแล้ว ชัตเตอร์ถูกกดให้ภาพไปติดบนฟิล์มเป็นอันจบกัน แต่คนเราไม่เป็นเช่นนั้น เมื่อเห็นรูป แทนที่ตาจะรับรูป แซะ แบบกดชัตเตอร์แล้วจบกันไป มันไม่แค่นั้น เมื่อตาสัมผัสรูป ใจจะเข้ารับรู้ด้วย เกิดจักขุวิญญาณ แล้วพร้อมกันนั้นโดยอัตโนมัติ เราจะคิดติดต่อกันไปเลยว่า เราชอบ เราไม่ชอบ รูปนี้สวย รูปนี้น่ากลัว เราปรุงคิดติดต่อกันไปตามความจดจำ ตามความเคยชิน และด้วยความปรุงคิดนี้เอง ที่ทำให้เราเกิดอารมณ์ทุกข์ สุข ชอบ ไม่ชอบ เมื่อเกิดอารมณ์แล่นไปเป็นสายไซ่ดังนี้แล้ว ก็เกิดการเลือกขึ้นในใจว่า ของนี้เคยทำให้เราสะดวกสบาย ทำให้เราพึงพอใจ เราก็ไปยึดติด ผูกพันใจเข้ากับมัน หมกมุ่นว่านี่คือ สิ่งที่เราใฝ่หา เราอยาก มัน

ก็มาครอบงำจิตใจ ก่อความกังวล ความอยากได้สิ่งนั้น  
 สิ่งนี้ เพื่อเราจะได้เป็นสุข เมื่อเป็นดังนี้ จิตใจที่ควรเป็น  
 อิสระ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงว่า เมื่อ  
 เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิด—ดับ เกิด—ดับ อยู่เพียงเท่านี้  
 ซ้ำซากอยู่ดังนี้ เรากลับทำให้ตัวเองตกเป็นทาสของวัตถุ  
 ข้างนอกโดยไม่รู้ตัว เพราะใจไปหมกมุ่นอยากได้อันนั้น  
 ไม่อยากได้อันนี้ ทำให้จิตใจที่เคยทรงตัวสงบอยู่ด้วย  
 ตัวของตัวเอง ไปเกาะเกี่ยวอยู่กับความชอบ ความ  
 ไม่ชอบ ความอยาก ความไม่อยาก

แต่โดยทั่วไป เรามักไม่ใคร่นึกถึงสิ่งที่ไม่ชอบ  
 ไม่ปรารถนา หากหมกมุ่นผูกพันอยู่แต่กับสิ่งที่ชอบ  
 เราจึงหวนอนาลัยไปในอดีต ถึงอารมณ์สุขที่ใจเคยชอบ  
 เสพ หรือคิดปรุงไปยังอนาคต คำนิ้งหา คอย ในสิ่งที่  
 อยาก เป็นต้นว่า หากจะมีบ้าน ก็อยากอยู่ในบริเวณ  
 ที่มีบรรยากาศร่มรื่น มีบริเวณว่างสำหรับปลูกไม้  
 ประดับให้สวยงาม ปลูกไม้ยืนต้นให้ได้รับเงา อากาศ  
 ไม่เป็นพิษ ไม่มีเสียงรุดังกวนหู ฯลฯ ถ้าเราปล่อยใจ  
 ให้ไหลตามกามสุขไปโดยไม่เอาสติเป็นทำนบกั้น ความ  
 ต้องการในชีวิตของเราจะค่อยเพิ่มขึ้นไม่รู้จบ แทนที่

จะเป็นไปตามธรรมชาติ ตามความจำเป็นเบื้องต้นของชีวิต ดังที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้เพื่ออาศัยเลี้ยงอัตภาพ เพื่อค้ำจุนชีวิต

หากเราระลึกได้ดังนี้ บ้านก็จะเป็นเพียงอะไรก็ได้ที่บังแดด บังลม บังฝน ให้ความปลอดภัยแก่เราตามสมควร แต่เมื่อมีกิเลส มีความติดสุข มาเคลือบย้อมใจ จนสติและปัญญาหลุดออกไป ความต้องการของเราจะซับซ้อนขึ้นโดยลำดับ โดยเราไม่รู้ตัว เพราะมันค่อยซึมเข้ามา เชาะเข้ามา หากนึกคิดรู้ตัวเมื่อใดเราก็สามารถชะงักมันได้ แต่โดยปกติแล้ว เรามักปล่อยให้ ความติดสุขซึมเชาะอาบใจของเราไว้ เหมือนน้ำที่ค่อยเชาะทรายเข้าไปทีละน้อย ๆ เชาะเข้าไป เชาะเข้าไป กว่าเราจะทันไหวตัว ดลิ่งก็พังแล้ว

ท่านจึงเตือนให้เราคอยจงดจ่อระวังความอยากหรือกามราคะไว้ เพราะขณะที่หมกมุ่นผูกพันอยู่กับสิ่งที่รักที่ชอบนั้น ใจจะเหมือนมีเมฆหมอก มีนิวรรณ์มากขึ้น ทำให้ปัญญาไม่สามารถแทงทะลุ เห็นตามความเป็นจริง เปรียบได้ดังดวงอาทิตย์ที่แสงไม่สามารถส่องฝ่าเมฆหมอก กามราคะห้า คือ ความอยากในรูป เสียง

กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เคลือบอาบใจไว้ ก็เปรียบเสมือน  
 เมฆหมอกที่บดบังปัญญา ครั้นมีสิ่งใดเกิดขึ้น แทนที่  
 จะเห็น จะรู้ ตามที่เป็นจริง เรากลับเอาความอยาก ความ  
 ต้องการ มาเป็นบรรทัดฐาน เพื่อตกลงใจ

การฝึกใจให้สงบ หรือให้เกิดกำลัง ต้องขจัด  
 นีรวรณ คือ กามราคะ ออกไปเสียก่อน การที่จะขจัดได้  
 ก็ต้องรู้ว่าสาเหตุมีมาอย่างไร เมื่อรู้สาเหตุแล้ว จึงเอา  
 สติเพ่งใจไว้ ครั้นตากระทบกับรูปที่เคยชอบ ใจเริ่ม  
 ถูกอาบซึมด้วยความเคยชินที่เป็นมาในอดีตว่า อันนี้เรา  
 ชอบ สติก็จะเข้ายับยั้งไว้ว่า เมื่อเราชอบ เราได้มาแล้ว  
 มันมีความสุขจริง ๆ หรือ สมมุติเราได้มาสนใจแล้ว มันก็  
 หาได้สุขไม่ เพราะวันหนึ่งมันย่อมหมด ย่อมสลายไป  
 หรืออาจมีใครมาขโมยไป พร้อม ๆ กับที่เราได้ ที่เรา  
 คิดว่าเราสนใจ เราเป็นสุขนั้น มองใจของเราให้ดี ๆ  
 ถัด เราเสวยสุขอยู่เพียงวินาทีเดียวเท่านั้น ตรงขณะที่  
 เราสนใจว่า เราได้แล้ว แต่แท้ที่จริง มันคือจุดตั้งต้น  
 ที่มาพันมัดเราเข้าไปสู่ปัญหา ซึ่งจะนำทุกข์มาสู่ใจทั้งสิ้น  
 เพราะเราจะเกิดความหวัง ความกังวลว่า จะดูแลเก็บงำ  
 อย่างไรจึงจะรักษาให้มันดำรงคงอยู่เป็นของเรา ให้เรา

ได้เสวยความพึงพอใจนั้นต่อไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้จบ หากสิ่งนั้นเป็นสิ่งมีชีวิต โดยธรรมชาติมันย่อมไม่คงที่อยู่อย่างนั้น เป็นต้นว่า เราได้ดอกกุหลาบมาดอกหนึ่ง ซึ่งสวยถูกตาถูกใจ ขณะนี้มันยังสวยยังสดอยู่ ถึงเราจะเอาใส่แจกันแช่น้ำ และเอาสารเคมีที่โฆษณากันว่า ถ้าใส่เข้าไปแล้วกุหลาบจะสดสวยอยู่ทนนาน มันก็มีขอบเขต วันหนึ่งมันต้องเหี่ยว ต้องโรย ไปตามสภาพไปตามธรรมชาติธรรมดา ที่เห็นแจ่งชัดกันอยู่ แม้เราจะรู้ดังนี้ก็ตาม แต่กามสุขที่เคลือบย้อมใจไว้ ทำให้เราเกิดความต่อต้านคิดไม่อยากจะให้มันโรย เพราะเราไม่อยากจะสูญเสียมัน เราทำสงครามต่อสู้กับความเป็นจริง เราจึงเกิดทุกข์

หรือขณะที่กุหลาบดอกนั้นยังสดสวยอยู่ เกิดมีเพื่อนมาเห็นเข้า มาติดใจ ชมว่าสวยและอยากได้ไปเซยชมบ้าง เราก็เกิดทุกข์อีก เพราะใจที่ผูกพันอยู่กับกุหลาบดอกนั้น ทำให้หวงแหน ยึดถือ เป็นเจ้าของ อยากครอบครองเก็บถนอมไว้ชื่นชมให้นานเท่านั้น แต่ขณะเดียวกัน ความรักเพื่อน ความอยากถนอมน้ำใจ ไม่อยากให้เขาเสียใจ ผิดหวัง ก็มีอยู่ ก่อความขัดแย้งขึ้นในใจ

ก่อนทุกขีให้อีกเช่นกัน

ครั้นสูญเสียกุหลาบไป เราก็กุทุกข์ เพราะต้อง  
แสวงหาดอกใหม่มาแทน ความอยาก ความติดข้อง  
ที่ครอบงำใจอยู่นั้น บดบังสติปัญญา ให้ไม่สามารถ  
แทงทะลุเข้าไปปกป้องแนะนำสอนใจ ให้รู้อยู่กับความจริง  
จึงกล่าวได้ว่า กามสุขคือต้นเหตุที่เซาะใจให้ไหลไกล  
ออกไปจากความสงบ ความสุข ความอึดเต็มของใจ  
หรือจะอุปมากับการมองดูแสงไฟ ก็พอจะเปรียบได้ดังนี้  
คือ พอแสงไฟสว่างขึ้น แทนที่เราจะมองจับอยู่เฉพาะ  
ที่เส้นใยในดวงไฟซึ่งแสงไฟฟ้าเกิดขึ้น เรากลับสายตามองตามแสงไฟออกไปว่า มันจะไปจบสิ้น ณ ที่ใด ด้วย  
เหตุนั้น มันจึงพาเราหลุดไกลออกไปจากสมมุตฐาน เหมือน  
กับเราวิ่งตามตะครุบเงา ไกลออกไป ไม่รู้จบ ใจจึง  
เหน็ดเหนื่อย ล้า ล้ากำลัง ล้าความสงบ ชัดสาย ติดวน  
ล้าสน อยู่ในตาข่ายของความคิดปรุง ความอยาก ความ  
ปรารถนา ที่เกิด—ดับ เกิด—ดับ ต่อเนื่องกันเป็นสายโซ่  
มาบังกั้นใจ ให้ห่างออกไปจากสติและจากปัญญา และ  
เมื่อสติปัญญาถูกกั้นออกไปเช่นนั้น ใจก็ยิ่งหมด  
กำลัง ล้าสน รวนเร เหนื่อย และทุกข์ ด้วยอิทธิพลของ

ความอยาก ของกิเลส ของความรัก ความขง ที่มาเคลือบ  
 มามอมเมาจิตใจ ทำให้ใจค่อย ๆ แปรจากธาตุแท้ ซึ่งเป็น  
 ผู้ตื่น ผู้รู้ ตามเป็นจริง กลายเป็นใจที่เป็นกิเลส เป็น  
 ความทะยานอยาก อันไม่รู้ว่ามีรู้พอ ซึ่งเคลือบคลุมอยู่  
 ขณะนั้น

ท่านจึงเปรียบกิเลสเหมือนแขกจรที่มายเยือน  
 แต่เมื่อเข้ามาได้แล้ว ก็มามีอิทธิพลเหนือใจ สามารถ  
 เคลือบอาบซาบซึมเข้าไป จนสติและปัญญาไม่สามารถ  
 ล่องถึง คุณภาพของใจจึงแปรเปลี่ยนไป เหมือนเรา  
 เอาผ้าขาวผืนหนึ่งมาวางไว้ให้ขี้ฝุ่นขี้ผงปลิวมาเกาะ  
 หรือมีโคลนตมของสกปรกกระเซ็นมาเประอะเปื้อน ผ้า  
 จึงดำคล้ำไป ใจของเราก็เช่นเดียวกับผ้าขาว หากไม่เอา  
 สติจ่อรักษา เมื่อมีอะไรมากระทบประสาทสัมผัส แทนที่  
 ใจจะรู้ตามสภาพความเป็นจริง แล้วคงทรงตัวสงบเป็น  
 ปกติอยู่ ใจที่ขาดสติจะปล่อยให้ความจดจำเก่า ๆ ความ  
 คิดปรุง ความยึดมั่นสำคัญหมาย ความเคยชินอันเป็น  
 อัตโนมิติ มาดึงให้กระเพื่อมจากความเป็นธาตุรู้ ไหล  
 ตามความอยาก ตามอารมณ์ ที่จรมาจับใจขณะนั้น  
 เหมือนเด็กวิ่งไล่ตะครุบเงาของตนไปจนเหนื่อยอ่อน



แต่ก็ตะครุบไม่ได้อะไรเลย เราเหนื่อยอ่อน เพราะหลง  
 โกรธ หลงรัก หลงชัง ไปตามอารมณ์ ที่เป็นเสมือน  
 เจามาหลอนล่อให้ใจตามตะครุบ

หากเริ่มเห็นอย่างนี้ เมื่ออะไรก็ตามกระทบ  
 ประสาทสัมผัสทั้งห้า ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส  
 หรือเป็นสัมผัสที่มาถูกต้องกาย มันดำเนินไปตามหลัก-  
 เกณฑ์เดียวกันทั้งสิ้น ทันทันที่ถูกระทบ สติจะคุมให้เรา  
 เฟื่องดูใจของเราว่า เรารับรู้ตามสภาพความเป็นจริง  
 หรือปล่อยให้ความเคยชินแต่อดีตที่ทำอยู่เป็นนิสัย มา  
 พัดพาเราให้ปรุงคิดไปโดยอัตโนมัติ เช่น คนที่เราชอบ  
 เกิดทำสิ่งที่ขัดใจ เราจะพบว่าเราทนได้ เราไม่โกรธ  
 ไม่หงุดหงิด หากอีกคนที่เราไม่ชอบ เกิดทำกริยาอย่าง  
 เดียวกัน ความรู้สึกของเราจะแตกต่างออกไป เช่น อาจ  
 โกรธเป็นไฟไหม้ป่า ทั้งนี้เพราะอุปาทานหรือสภาวะ  
 ที่ใจของเรารู้สึกต่อคนทั้งสองนั้น ต่างกันเป็นหน้ามือ  
 กับหลังมือ อารมณ์รัก อารมณ์ชัง ที่ฝังติดอยู่ในความ  
 ทรงจำ ในสัญญาเก่า ๆ แล้วเคลือบติดอยู่กับใจนั้น เป็น  
 พิษเป็นภัยอย่างยิ่ง เพราะเมื่อใด ไม่มีสติขณะมี  
 อะไรกระทบ เราจะสนองตอบโดยอัตโนมัติ ตาม

อารมณ์ที่ครอบงำอยู่นั้น แล้วกลับมาย้อนคิดเสียใ  
 ภายหลัง

วิธีป้องกัน คือ เมื่ออะไรมากระทบประสาท  
 สัมผัส ตั้งสติให้คมไว้ อย่าให้ความเคยชิน หรือความ  
 เป็นอัตโนมัติ มาดึงให้เราแกว่งออกไปจากความมีเหตุผล  
 ความถูกต้องเที่ยงธรรม ความเป็นจริง

แม้สิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่เราชอบ จะเป็นความสุข  
 ความสบาย ก็ขอให้ระลึกไว้ว่า มันคือต้นเหตุของความ  
 ทุกข์ ความลำบาก อีกมากหลายที่จะติดตามมา อย่า  
 เฉลใจไปกับความเฝ้าชวนของมัน เพราะหากเราเฉล  
 ไปแบบนั้น เราก่อทุกข์ ก่อโทษ ให้ตนเองโดยไม่จำเป็น  
 และเมื่อใจถูกพัดพาให้ไหลตามมันไปเรื่อย ๆ แล้ว จะ  
 กลายเป็นความเคยชิน เมื่อเคยชินก็ติดเป็นอุปนิสัย

เป็นต้นว่าเรื่องกิน ถ้าเรากวดขัน คอยมองตัวเอง  
 จะพบว่าเราไม่จำเป็นต้องกินบ่อยมากมายอย่างที่เป็นอย่าง  
 ทุกวันนี้ บางครั้งยังไม่ทันหิว แต่มีคนผ่านมาชวนให้ไป  
 เป็นเพื่อน ไปแล้วเขาก็จะยื่นคะยอให้ช่วยกินหน่อย ยัง  
 อิมอยู่หรือ ถ้าอย่างนั้นลองชิมนิดเดียวก็แล้วกัน เราขัด  
 ไม่ได้ ก็ตั้งใจว่าจะชิมพอเป็นพิธี แต่พอเอาเข้าปาก รส

ที่อร่อยทำให้เกิดความอยากโดยอัตโนมัติ ถ้าไม่เอาสติ  
 จ่อไว้ และทวนถามตัวเองว่า นี่เรากำลังกินมัน หรือมัน  
 กำลังกินเรากันแน่ เราก็จะปล่อยให้ความอยากลากคอ  
 ไป แล้วกินด้วยเฟลิดเฟลินในรส เมาไปในกามสุขที่  
 เคลือบย้อมจิตของเรามาเป็นกัปป์เป็นกัลป์ เพราะนิสัย  
 จู้จี้พิถีพิถัน แทนที่จะกินด้วยความจำเป็นของร่างกาย  
 ที่ต้องได้สารอาหารจำนวนหนึ่งเข้าไปคอยซ่อมแซม  
 ส่วนสึกหรอตามธรรมชาติ ให้คงเป็นปกติแข็งแรงอยู่ได้  
 แทนที่เราจะกลืนกินคำข้าวเพื่อยังชีวิต เรากลับกินด้วย  
 ผัสสะในรส ด้วยความเคยชิน พอไม่ได้ดังเคยก็เกิด  
 หงุดหงิด เกิดอุปาทานขึ้นในใจว่า เราอยู่ไม่ได้ เราเป็น  
 ทุกข์ หากไม่ได้กินอย่างนั้น อย่างนี้

อันนี้คือจุดตั้งต้นที่หลากหลาย ๆ คนเริ่มติดบุหรี ติด  
 เหล้า ติดยาเสพติด หรือเป็นคนกินยาก เลี้ยงยาก จะกิน  
 ผลไม้ก็ต้องกินลูกพลับสดจากเมืองจีน กินมะละกอเมือง  
 ไทยไม่ได้ ต้องกินสะเต็กเนื้อโกเบ เนื้อธรรมดา กินไม่ได้  
 เหนียว เจ็บฟัน ดังนี้ เป็นต้น

หากเราเฝ้าสังเกต เริ่มมองเห็น และยอมรับกับ  
 ตัวเองอย่างหน้าขึ้นว่า สิ่งทีกระทำอยู่นั้น เกินกว่าครึ่ง

หนึ่ง เราไม่ได้ทำเพราะเป็นสิ่งจำเป็น หากทำเพราะเคยชิน เพราะความรักตัวเอง ตามใจตัวเอง โดยหลงว่ามันเป็นความสุข ความสบายที่เราต้องสรรหามาบำรุงบำเรอตนเอง เราก็มองเห็นว่าเราได้พละชีวิตให้หมดไป โดยหาแก่นสารสาระไม่ได้เลย

การแก้ไข คือ การเอาสติและปัญญามาคอยคุ้มครองรักษาใจไว้ คอยถามหาเหตุผลจากทุกสิ่งที่จะทำ จะพูด จะคิด สนองตอบต่อผัสสะจากสิ่งรอบข้าง เมื่อเริ่มต้นได้ดังนี้แล้ว ก็ต้องหาทางสร้างพลังให้แก่ใจ ให้สามารถต่อต้านอิทธิพลของกามคุณห้า ของความรัก สะดวก รักสบาย เหล่านี้ได้อย่างเด็ดขาด

พระพุทธเจ้าทรงเล็งแลเห็นภัยข้อนี้ จึงทรงบัญญัติศีลแปดขึ้น ศีลห้านี้เป็นบทประพาศศีลธรรม เพื่อให้สังคมตั้งอยู่ด้วยความร่มเย็น มีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เอาวัดเอาเปรียบ เบียดเบียนผู้อ่อนแอหรือผู้น้อย สุจริต ไว้วางใจต่อกันได้ ส่วนศีลที่เพิ่มขึ้นมาอีกสามนั้น เป็นส่วนที่ท่านบัญญัติเพื่อให้เรานำมาฝึกหัดตัดกิเลสของตนเอง คือ ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่ายนั่นเอง เลี้ยงง่ายอย่างไร ก็โดยเว้นจากการกินอาหารเมื่อพ้นเวลา

เที่ยงวันไปแล้ว เว้นจากการพ้อนรำ ขับเพลง เว้นการ  
 ลูบไล้ตัวด้วยเครื่องผัด ทาของหอม และสวมใส่ ประดับ  
 ทัดด้วยพวงมาลา เว้นจากการนั่งนอนบนพูก่ออ่อนนุ่ม  
 หากพิจารณาโดยละเอียดจะเห็นได้ว่า ล้วนเป็นสิ่งอำนวยความสะดวก  
 สุข ความลึมสดี ทำให้เรารุ่มหลงติดลึกเข้าไป  
 ข้องอยู่ในความรักสุข ติดสุข จนถอนตัวไม่ขึ้น หากเรา  
 ยังปล่อยตัวให้เคยชิน ต้องการเสพสิ่งเหล่านี้จนกลายเป็น  
 นิสสัยแล้ว มันหาใช่การกระทำที่รักตนหวังดีต่อ  
 ตนไม่ หากเป็นการทำให้ตัวของเราดกไปเป็นทาสของ  
 กิเลสเหล่านั้นมากขึ้น ๆ

การรักษาใจต้องอาศัยสองสาเหตุ คือ **ไม่ให้  
 ผัสสะรอบข้างที่มากระทบ** เหนียวนำไปให้ไหลตามไป  
 และ**รู้เท่าทันสัญญาอารมณ์ไม่ให้มาปรุงเรา**

ถึงไม่มีผัสสะจากภายนอกมาเข้ายวน เราก็  
 สามารถล่อหลอกใจของตนให้คิดปรุงไปต่าง ๆ นานา  
 จนเกิดความทุกข์ ความทนไม่ได้ขึ้น แล้วเราก็เหน็ด-  
 เหนื่อย ทุกข์ โดยไม่มีใครมาทำอะไรกับเราเลย แต่  
 เพราะเรารู้กับกิเลสภายในใจของเราเอง **ไม่มีสิ่งใด  
 หรือใครอื่น จะมาก่อทุกข์ก่อโทษให้ใจเราได้ทำตัว**

## ของเรา ใจของเรา ทำเราเอง

กามสุข หรือกามราคะ ไม่ได้หมายคับแคบถึงความกระสันทางเพศเพียงเรื่องเดียว สิ่งใดที่มาล่อใจให้หลงติดไป เพลินไป ไม่ว่าจะเป็ น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ถือเป็นกามทั้งสิ้น เรามักถล่ำใจติดข้องไปโดยไม่ทันรู้ตัวด้วยซ้ำว่า เราติดในสัมผัสอันนั้น หรือรสอันนี้ เวลานั้นก็ต้องนั่งเก้าอี้นวม เพราะนั่งสบาย เก้าอี้ไม้เจ็บแข็ง นั่งไม่สบาย มันเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างนี้ทั้งนั้น ไม่ใช่เรื่องใหญ่เรื่องโต เพราะคนเรานั้น โดยปกติ ถ้าเป็นของใหญ่ของโต เรามักมีสติรู้เท่าทัน เรายังตัวเราได้ แต่ของอะไรที่เขาะเข้ามานิด ๆ หน่อย ๆ นั้น เรามักประมาทด้วยการหลงใจตัวเอง เห็นเป็นเรื่องซี้ผง ใ้ซี้ผงนี้แหละร้ายนัก กว่าจจะรู้ตัวก็ปรากฏพังไม่เป็นท่าไปแล้ว ด้วยเหตุนี้เอง คนเราจึงมักไม่พ่ายแพ้ต่อของที่มองเห็นว่าสลักสำคัญ เป็นพิษ เป็นภัย แต่จะมาแย่งถอนตัวไม่ขึ้น กับของเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไปประมาทว่าเป็นของซี้ผง เข้าทำนองเรือล่มเมื่อจอด เป็นต้นว่ากินข้าว หากข้าวอยู่ ๆ เพิ่งยกลงจากเตา กินแล้วจึงคล่องคอ วันไหนเกิดเหน้อยมาทั้งวัน จนกลับบ้านค่ำผิดเวลา

แล้วคนที่บ้านตั้งสำหรับคอยจนอาหารเริ่มเย็นชืด ข้าวแข็งกระด้าง กลืนติดคอ น้ำแกงก็ชืดไม่เป็นรส เหล่านี้จัดเป็นกามคุณ เพราะติดในรส ในความสะดวกสบาย นิด ๆ หน่อย ๆ ที่ทำให้เรากลายเป็นคนอยู่ยาก กินยาก เพราะฉะนั้น โปรดอย่าประมาท อย่าคิดว่าเราเข้มแข็งแล้ว เรื่องนี้เรื่องซึ้ง เราไม่มีทางติดข้อง โปรดระวังให้ตึงเถิด เราจะติดอยู่ในอันนี้ชนิดถอนตัวไม่ขึ้น และนี่คือนิเวศน์ที่มาทำให้จิตใจของเราขาดกำลัง พอจะนั่งภาวนาก็เกิดคิดไปว่า วันนี้เหนื่อยแล้ว เพราะทำงานหนักทั้งวัน ถ้ามันนั่งเสียพรุ่งนี้ต้องตื่นแต่เช้า จะลุกไม่ขึ้น หรือชักเมื่อยหลัง เพราะฉะนั้นนั่งไม่ไหวแล้ว ขอผลัดเป็นพรุ่งนี้ก็แล้วกัน เหล่านี้ก็เช่นกัน กามสุขออกฤทธิ์กับเราอีกแล้ว ยิ่งเฝ้าสังเกตไป ก็ยิ่งพบว่า ไม่ว่าจะทำอะไร มักตกตะกั่วใบนี้ทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ไปตรงทางสายกลาง อย่าติดอยู่ที่สุดขอบข้างใดข้างหนึ่ง ความติดสุข คือขอบข้างหนึ่ง เป็นขอบข้างที่เฝ้าชวน ที่ทำให้เราเต็มใจอยากติด พอรู้ตัว เราก็บอกกับตัวเองว่าเราต้องเด็ดเดี่ยว นั่งตลอดทั้งคืน ครั้นนั่งได้ทั้งคืน ก็อยากนั่งให้มีฤทธิ์

ดาทิพย์ เห็นอดีต เห็นอนาคต เลยบีบคั้นทรมาณตนเอง โดยไม่รู้ตัวให้นั่งตลอดคืนทุกคืน กลายเป็นหลุดจาก กามสุขัลลิกานุโยค มาติดอีกขอบหนึ่ง ซึ่งเป็นอัตถ-กิลมถานุโยค หรือการประกอบความลำบากเดือดร้อน ให้กับตนเอง

ความสุขและความทุกข์นั้น แท้จริงแล้วเป็นของ สิ่งเดียวกัน ขณะที่เราชอบ มันก็เป็นความสุข แต่พอเรา ไม่ชอบ มันก็เปลี่ยนจากความสุขเป็นความทุกข์ สมมุติ เรารักลูก อยากให้เขามีความสุข เราก็ที่กักทักเอาว่า เขาต้องชอบอย่างเดียวกับเรา คิดอย่างเดียวกับเรา ครั้น บอกให้เขาทำอะไรแล้วเขาไม่ทำ เราเกิดความขัดใจ ดีไม่ดีอาจพลิกจากรักกลายเป็นเกลียด เป็นเคียดแค้น ซ้ำไป แต่ถ้าเป็นคนไข้หรือใครอื่น เราบอกเขาอย่าง เดียวกับที่บอกลูก แล้วเขาไม่ทำตาม เราก็ไม่เดือดร้อน เพราะเราตั้งใจดีต่อเขาแล้ว เขาไม่รับก็หมดภาระกัน เราไม่โกรธเขาเหมือนที่โกรธลูก เพราะเราไม่ได้ผูกใจ ไว้กับเขา เหมือนที่เราผูกไว้กับลูก

สิ่งทั้งหลายที่เป็นคู่กันในโลกนี้ หากเรารู้จักมัน ให้ถ่องแท้แล้ว จะเห็นว่ามันเป็นสิ่งเดียวกัน ถ้าไม่มีมิด



เราก็ไม่รู้ว่าง่วงเป็นอย่างไร ถ้าไม่รักเราก็ไม่รู้จัก  
เกลียด เพราะฉะนั้น มองใจของเราให้ลึกซึ้งลงไป แล้ว  
มองให้เห็นคุณลักษณะอันนี้ว่า มันเป็นปลายสองปลาย  
ของเชือกเส้นเดียวกัน พอเราเห็นซึ่งอย่างนี้แล้ว ไม่ต้อง  
ไปค้นหาว่ามัชฌิมาปฏิบัติทอยู่ที่ใด มันจะถึงเอง จะรู้เห็น  
เป็นขึ้นในใจเอง พอเราจะรัก สติก็บอกกับตัวเองว่า  
ถ้ารักมากเดี่ยวเราจะทุกข์ พอเราจะพว้างไปเหมือน  
อย่างกับว่าติดลม เราก็ถูกคิดได้ว่า ถ้าขึ้นไปสูงมาก  
เพียงใด เวลาตกย่อมเจ็บมากเพียงนั้น ความยับยั้งจะ  
เกิดขึ้นเอง สติจะคอยตามรักษาอยู่กับใจ พอไม่ได้ตั้งใจ  
เราทุกข์ ก็จะระลึกได้ว่า ทุกข์ไปแล้วก็ไม่มီးอะไรขึ้นมา  
ซ้ำร้ายยิ่งเป็นการทำตัวเองให้ตรืทุตโดยเปล่าประโยชน์  
เพราะฉะนั้นแทนที่จะมานั่งทุกข์ เราค่อย ๆ คิด บางที  
อาจมีหนทางแก้ไขได้ จิตของเราก็ไม่แพบต่อไป ด้วย  
วิธีนี้ เราจะค่อย ๆ ปรับระดับของจิตให้เข้ามาสู่ความ  
เป็นปกติ ทำให้รู้เห็นตรงกลางเอง แต่ถ้าเราไปคิดหา  
คาดเดาว่า ทำอย่างไรจึงจะถึงทางสายกลาง มันไม่มี  
วันถึง

การไปให้ถึงทางสายกลาง ก็โดยผ่านความรู้ว่า

เวลาดีสุขเป็นอย่างไร เวลาดีทุกข์เป็นอย่างไร เมื่อ  
 รู้ชัดแก่ใจ จนใจไม่ไปหลงติดอยู่ที่สุขหรือทุกข์แล้ว  
 ใจไม่ถูกยึดเหนี่ยวผูกพันด้วยสิ่งใดแล้ว มันก็จะอยู่  
 ตามความเป็นปกติของมัน ตามความสบายของมัน  
 มันก็ถึงตรงกลาง เป็นกลางแน่วหนึ่ง อุปมากับเราเอา  
 ของใส่ตาชั่งแล้วชั่ง พอเราใส่ของที่ जानข้างหนึ่ง แล้ว  
 เอาน้ำหนักใส่อีกข้าง เข็มจะแกว่งไปสุดข้างใดข้างหนึ่ง  
 ทำให้เราสามารถปรับน้ำหนักที่ใส่เข้าไป จนเท่า  
 น้ำหนักของที่นำมาชั่ง เมื่อของและตุ้มน้ำหนักเท่ากัน  
 แล้ว มันก็ยังแกว่งซ้ายที ขวาที ซ้ายที ต่อไปอีกพัก  
 หนึ่ง แต่ระยะที่แกว่งค่อยแคบเข้า ๆ จนในที่สุดจึงหยุด  
 นิ่งอยู่ตรงกลาง

ใจเราก็คงเช่นกัน ถ้ารู้ซึ่งว่าดีสุขเป็นอย่างไร  
 ทรมาณตัวเองเป็นอย่างไรแล้ว มันก็จะกระเพื่อมแคบเข้า  
 แคบเข้า ในที่สุดเราจะรู้ เวลาสุขก็ไม่ปล่อยใจให้วูบ  
 วาบไป เวลาทุกข์ก็ไม่ปล่อยใจให้ถูกบีบคั้น มันก็จะ  
 ค่อย ๆ เกิดความพอดีพองามขึ้นมา เป็นการรู้ตัว รู้  
 กาลเทศะ รู้ว่าสิ่งใดเหมาะ สิ่งใดควร สติและปัญญา  
 จะค่อย ๆ เจริญขึ้นมารักษาเรา

ใจที่เป็นสมาธิ หรือมีความสุขได้ ต้องเป็นไปโดยธรรมชาติ อิสระ ไม่มีสิ่งใดแฝงอยู่ข้างใต้ คอยผลักดันให้กังวล ว่าถ้าทำอย่างนี้แล้วผลจะเป็นอย่างนี้ หรือจะเป็นอย่างนั้น อุปมาได้กับเราต้องการเอาน้ำ ลักหม้อหนึ่งมาตั้งให้เย็นสนิท แต่แทนที่เราจะเอาวางไว้ในที่ที่ไม่มีไฟ เรากลับวางบนแกลบบที่ไหม้ไฟกรุ่น ๆ อยู่ เพราะความอยาก ความกังวลเล็ก ๆ ที่มีอยู่ในใจ ที่ทำให้เราคอยห่วงนั้น เหมือนไฟไหม้แกลบบ เรานึกว่าเรารู้สึกว่าเราบังคับได้ แท้ที่จริงบังคับไม่ได้ มันจึงออกฤทธิ์ ทำให้น้ำจะเดือดก็ไม่เดือด เพราะไฟไม่แรงพอ แต่จะนิ่งสนิทก็ไม่นิ่ง เพราะไฟที่กรุ่น ๆ อยู่ ทำให้น้ำหมุ่นวนช้า ๆ ใจที่มีกังวลอยู่นี้ ถึงนั่งหัตถ์คืนก็ไม่สงบให้ เมื่อไม่สงบเราก็เกิดหงุดหงิดที่ไม่ได้ตั้งใจ แล้วพาลท้อถอย เลิกทำ หรือกลับมูมานะแบบเลือดเข้าตา ตั้งปณิธานว่า ฟรุ้งนี้ต้องเอาให้หนักกว่านี้ คือเอากันแต่พอกลับถึงบ้านเลย ลูกเต้าหรืออะไรไม่เอากันแล้ว เกิดใครมาทำเสียงกรีกขึ้น แทนที่จะเพ่งโทษว่า เพราะความอยากที่ผาอยู่ในใจเป็นต้นเหตุ กลับโทษข้างนอกว่า ทำไมถึงมาส่งเสียงกวน ไม่รู้จักเกรงใจกันหรืออย่างไร ยิ่ง

หงุดหงิดเท่าไร ใจก็ยังห่างไปจากสมาธิเท่านั้น เพื่อนฝูง คนข้างเคียงก็ตั้งข้อสังเกตว่า ประหลาดแท้ ยิ่งปฏิบัติธรรมยิ่งเป็นคนหงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ไม่ผ่อนหนักผ่อนเบา ชำร่วยดูจะเห็นแก่ตัวมากขึ้น เราเองก็รู้สึกตัวว่าเป็นคนทนอะไรไม่ได้ กระทบนิดกระทบหน่อยเป็นพื้นเป็นไฟทุกที นี่คือผลแทรกซ้อนที่ต้องตั้งสติระวังให้จงหนัก เพราะมุ่งเคร่งเครียดอยากให้อใจเป็นสมาธิ จนลืมนึกไปว่า ความอยากนั้นคือกิเลส คือนิวรณ์ ยิ่งอยากมาก สติก็หย่อนลง ๆ เมื่อประคองสติให้ค่อยกลับมา รักษาใจได้แล้ว ก็พยายามรักษาให้ใจคลายออกเป็นปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่ไปยึดอยากในสิ่งใด แม้ยึดในสมาธิก็ไม่ได้ ปล่อยวางจากทุกสิ่ง ให้สงบรู้อยู่ด้วยตัวของมันเอง

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักรักษาใจของเราเช่นใบบัว ซึ่งแม้จะแช่อยู่ในน้ำก็จริง แลดูเหมือนมีน้ำเปียกชุ่ม แต่พอยกใบบัวขึ้น จะพบว่าน้ำกำลังตกไปหมด ไม่เหลือติดบนใบบัวเลย เราก็มั่นกัน เราอยู่ในโลกที่บริบูรณ์ด้วยผัสสะรอบข้าง ที่คอยแย่งชวนให้เราหลงคิดในสุข เราจึงต้องเอาสติและปัญญาเคลือบใจ

ไว้ เราเชื่ออยู่ในโลกแบบไบบิวแซนซ์ ผัสสะเหล่านั้น  
 จะมาหมักดองให้ใจของเราเปื่อยเน่า หรือเป็นพิษ เป็น  
 ภัยไม่ได้ เพราะสติและปัญญาที่เคลือบอยู่ กางกันไม่ให้  
 มันยึดเกาะกับใจได้ เมื่อเกิดผัสสะขึ้น ให้รู้ว่าเสียงก็  
 สักแต่ว่าเสียง รูปก็สักแต่ว่ารูป กลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น  
 รสก็สักแต่ว่ารส พุคก็ดูเป็นของง่าย แต่เวลาทำจริง ๆ  
 ปากเราก็บอกว่ารสก็สักแต่ว่ารส แต่ถ้าใครมาชักชวน  
 ออกไปจากปาก เราไม่ยอมเด็ดขาด ทั้งนี้เพราะเรายัง  
 รู้ด้วยสัญญา ด้วยความจำได้หมายรู้ แบบเดียวกับ  
 การเรียนหนังสือเพื่อให้สอบได้ เราก็ท่องแล้วจำไป  
 ตอบข้อสอบ ครั้นเมื่อเจอปัญหาจริงเข้ากับตัว สิ่ง  
 ที่จำได้ ที่คิดว่ารู้นั้น กลับเลื่อนหายไปหมด เรากลับทำ  
 อะไรก็ไม่รู้ ที่เป็นคนละเรื่องกับคำตอบสอบ

การฟังอย่างเดียว แล้วสรุปว่ารู้อัจฉจบหมดนั้น  
 เป็นความหลง ความประมาทขั้นอุกฤษฏ์ อุปมากับการ  
 เล่นเรือบนบก เรานึกว่าเรารู้จักคลื่นลม รู้จักร่องหิน  
 โสโครกหมดแล้ว แต่พอเอาเรือลงไปในน้ำจริง ๆ แล้ว  
 บังคับให้มันเล่นฝ่าลมพายุไปนั้น มันเป็นคนละเรื่องกับ  
 ที่เราคิดไว้

ในการปฏิบัติเพื่อฝึกสตินั้น อย่ามุ่งแต่จะฟังเพียง  
 ถ้อยคำเดียว หรืออย่าหมกมุ่นประเมินผลการปฏิบัติของ  
 ผู้อื่น เพราะแต่ละคนย่อมมีจริตและปฏิบัติที่แตกต่างกัน  
 เหมือนคนทั้งหลายในโลกนี้ จะหาใครสองคนที่เหมือนกัน  
 ทุกประการย่อมไม่มี บางครั้งการประเมินผลผู้อื่นอาจให้  
 ผลร้ายต่อตนเองได้ เพราะเราไปเปรียบเทียบตัวเรา  
 กับตัวเราว่า ตั้งต้นปฏิบัติพร้อมกัน ทำไมเขาไปลิ่ว  
 อย่างนั้น ส่วนเราไม่เห็นมีอะไรเป็นขั้นเป็นอันเลย ทำให้  
 ใจของเราเกิดมีนิวรณ์มาทับถม มีโลกธรรมมาโยก  
 คลอน

หากต้องการเปรียบเทียบ จงเปรียบเทียบการ  
 ปฏิบัติของเราเองเมื่อวานนี้กับวันนี้ เมื่อครู่ก่อนกับ  
 เดียวนี้ เปรียบเทียบอยู่แต่ในกายในใจของตน จึงจะได้  
 ประโยชน์ ได้แยบคายปัญญาสอใจ

ที่เขาว่าดีนั้น เราไปรู้จักกับเขาอย่างไรว่า เขาเอา  
 อะไรมาประเมิน มันดีจริงหรืออวิชชาหลอกให้คิดว่าดี  
 ถ้าไตร่ตรองพิจารณาดังนี้แล้ว ผัสสะจากภายนอกก็  
 หลอกใจเราได้ยาก เราจึงสามารถประคองเลี้ยงใจให้  
 สงบนิ่งอยู่ได้นานขึ้น ๆ และค่อยเห็นประจักษ์ชัดว่า

ไม่ใช่ของจากโลกภายนอกที่มาทำให้เราสุขหรือทุกข์  
ใจของเราต่างหากที่แผ่ออกไปรับสิ่งเหล่านั้นเข้ามา  
ปรุงคิด มาให้ความสลักสำคัญ หรือยึดเกี่ยวกับมันเข้า  
จึงรู้สึกเป็นสุขหรือทุกข์ขึ้น

พิจารณารูป มันก็เป็นสภาวะอันหนึ่ง เกิดขึ้น  
และก็ดับไป ไม่สามารถก่อสุข หรือก่อทุกข์ให้เราได้  
แต่ใจที่ไปยึดมันสำคัญหมายกับมัน อยากรู้ได้หรือไม่  
อยาก เราสมหวัง หรือไม่สมหวังต่างหาก ที่ทำให้เกิด  
สุข เกิดทุกข์ขึ้น เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็เช่นกัน

ท่านจึงว่าไม่มีใครทำให้เราสุขหรือเราทุกข์ ใจ  
ของเราที่ก่อกวนตัวเองนั่นแหละคือตัวกำหนด หาก  
เห็นชัดดังนี้แล้ว พอมืออะไรเกิดขึ้น เราจะหงุดหงิดไม่ได้  
ตั้งใจ หยุดคิดสักวินาที แล้วจะเห็นจริง ๆ แล้วจะขบขัน  
ว่า ตัวของเราเนี่ยบ้าไปแท้ ๆ ไม่มีใครมาทำเราเลย แต่  
เราทำตัวของเราเองทั้งเพ

โดยสัญชาตญาณ เราไม่ยอมรับความผิดมา  
ใส่ตัว แต่จะโทษออกนอก เราจึงอยู่โดยกระทบกระทั่ง  
กับสิ่งรอบข้างอยู่เนือง ๆ แต่เมื่อเราเริ่มมีทัศนคติใน  
การมองใจของตนดังนี้ แล้วพยายามเอาสติรั้งใจให้

ไม่เปลอ ไม่หลงลืมไป พอมันทำหนแรกได้ หนที่สอง หนที่สามก็ง่ายเข้า ในที่สุดเราก็สามารถประคองรักษาใจให้ค่อนข้างคงที่สม่ำเสมอ สภาวะของใจที่คงที่ คือใจที่เมื่อมีอะไรมากระทบก็ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ฟูเหมือนว่าวติดลม และไม่แฟบเหมือนถูกใครกระที่บจมโคลน จัดเป็นใจที่เริ่มมีรากฐาน มีที่ปักพิง เมื่อหมั่นฝึกไป ๆ จนหลักปักพิงนี้แน่นหนาแล้ว เราจะพบว่าประสิทธิภาพในการทำงานของเราเพิ่มมากขึ้น

ก่อนที่เราจะรู้จักรักษาใจ เลี้ยงดูใจนั้น บางครั้งพอลืมตาตื่นขึ้น นึกถึงปัญหาที่ยังแก้ไม่ตก ก็เหนื่อยจนหมดลาน ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้ประกอบภาระงานอะไรเลย ยิ่งกว่านั้น เพียงแค่นึก บางครั้งก็ทำให้เราหมดแรงจนป่วยได้จริง ๆ ใจที่วูบวาบตามผัสสะที่มากระทบนั้น คือ สาเหตุของความเหนื่อย ความสูญญแรงไปโดยเปล่าประโยชน์ โปรดนึกทบทวนดู บางครั้งมีใครมาทำให้เราโกรธเป็นวรรคเป็นเวร โกรธจนเหนื่อย เดือดร้อนตรีทูตแสนสาหัส แต่คนนั้นเขาไม่ได้เดือดร้อนไปด้วยกับเรา นอกจากเราจะทำตัวเองให้เดือดร้อนแล้ว ยังอาจกระเซ็นกระสายไปทำอะไรที่ไม่ถูกไม่ควร กระทบ



กระทั่งคนอื่นที่ไม่ได้รู้หนหนือหนได้อีกด้วย ครั้นเหตุ-  
การณ์ผ่านไปแล้ว อารมณ์โกรธมอดเพราะหมดเชื่อ  
สติด้อยกลับคืนมา ทำให้เราเห็นความไม่ถูกต้อง ความ  
น่าเกลียดของตัวเอง เรานึกเสียใจ นึกเสียดายว่า เรา  
ไม่ควรขาดสติอย่างนั้น ไม่ควรพูด ไม่ควรประพฤติ  
ทั้งหมด ครั้นพูดไปแล้ว ประพฤติไปแล้ว ก็ตามเก็บ  
เอาคืนมาลบแก้ไขไม่ได้

หากเราจะทำอะไรแล้วต้องตามคิดเสียใจ คิด  
เศร้าหมอง โปรดอย่าทำ พยายามเอาสติตามกำหนดไว้  
หลักสำคัญที่สุดคือสติ

ใจที่มีสติกำกับรักษา รู้ยู่ต่อเนื่องกันไม่ขาด  
วรรคขาดตอนนั้น จัดเป็นการภาวนา เป็นการปฏิบัติ  
ธรรมอยู่ในตัว เราคอยประคองรักษาให้สติมีต่อเนื่อง  
อยู่เรื่อย ๆ ในไม่ช้าย่อมเห็นผล

ไม่ว่าจะทำสมาธิ ทำสมณะ ทำวิปัสสนา หรือ  
ทำอะไรก็ตาม เราทำเพื่อให้เกิดความสงบของใจ เมื่อ  
ใจสงบหนักแน่น รู้ตามสภาพจริงแล้ว อะไรที่เคยมอง  
ด้วยอารมณ์ แล้วเห็นเป็นปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ ก็จะมี  
ช่องทางขึ้น หรือถึงแม้จะแก้ไขไม่ได้ แต่การพูดชี้แจง

ด้วยสติและเหตุผลนั้น ผู้ฟังย่อมเข้าใจ และสามารถรับ  
ไว้พิจารณาได้ดีกว่าการพูดด้วยอารมณ์

ความทุกข์ยากทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะ เป็น  
เรื่องงานการ หรือเรื่องที่คุณจะฆ่ากันล้มตายนั่น หาได้  
มาจากตัวปัญหาจริง ๆ ไม่ แต่มาจากคนที่เอาปัญหา  
นั้น ๆ ไปจัดการต่างหาก ว่าจัดการอย่างไร เป็นต้นว่า  
ในการงานของเรา ซึ่งต้องยุ่งเกี่ยวกับคนมากมาย โปรด  
ลองค่อย ๆ ฝึกดังนี้ ไม่ว่าจะอะไรมากระทบ ก่อนตอบ  
สนองให้นึกถามตัวเองว่า เรามองดูตามสภาพความ  
เป็นจริง หรือมองด้วยใจที่มีอารมณ์อยาก อารมณ์  
ไม่อยาก มาบดบัง มาเป็นนิเวศน์ ให้ใจหมดความใส  
คลุมเคลือเหมือนอยู่ในเมฆหมอก หากเรามีปฏิกิริยา  
ตอบสนองไปในสภาวะเช่นนี้ ผลย่อมผิดแน่ เพราะขณะที่  
เรามองไม่ได้ชัด เห็นไม่ได้เที่ยง แล้วตัดสินใจ โอกาส  
ที่จะตัดสินใจถูกย่อมมีน้อยมาก ครั้นตัดสินใจผิดลงไป  
แล้ว เสียงวิพากษ์วิจารณ์ที่กลับมาเข้าหูเราว่า นี่เรา  
ผิดนะ คนโดยทั่วไปมักไม่ยอมรับว่าตัวผิด ก็ตั้งต้น  
ถกเถียงไปต่าง ๆ นานา เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว เรา  
คอยยังตัวเอง คอยให้เหตุผลกับตัว พอติดสุข ก็เตือน

ตกว่า ประเดี้ยวมันจะทุกข์ เพราะของทุกอย่างไม่มี  
อะไรคงทน พอไม่ชอบ ก็สอนตกว่า เดี้ยวมันก็เปลี่ยน  
ไป เพราะไม่มีสิ่งที่ยั่งยืนในโลกสมมุตินี้

หากเรามีแบบคายนุบายคอยสอนใจอยู่อย่างนี้  
ไม่ว่าอะไรมากระทบ เราจะไม่ตอบรับด้วยอารมณ์  
เราจะไม่จำเพาะเจาะจงว่า ต้องอย่างนั้น ต้องอย่างนี้  
สมมุติเราเคยกินกาแฟใส่น้ำตาลสองช้อน บังเอิญวันนี้  
คนชงไม่ทราบ ใส่น้ำตาลลงไปสามช้อน พอกาแฟถูกลิ้น  
เรารู้ว่ามันไม่ใช่รสที่เคย โดยอัตโนมัติเราจะโวยว่า  
กาแฟอะไรกัน กินไม่ลง แต่ถ้าสติตามรักษาทัน เรา  
ก็จะให้เหตุผลกับตัวเองว่า ที่เรากินกาแฟนั้นเพราะ  
คอแห้ง ถ้ามันหวานไปหน่อย เราเอาน้ำเติมก็ได้ หรือ  
ขมไปนิด ก็เอาน้ำตาลเติม ก็ประทังความกระหายไปได้  
หากเราคอยสอนตนอย่างนี้ เราจะค่อย ๆ หลุดออกมา  
จากภาวะติดสุขได้ แล้วอะไรต่อมิอะไรในโลกนี้จะง่าย  
ขึ้นมาก และเราก็จะประนีประนอมเข้าหากันได้ง่ายขึ้น

จุดประสงค์ของการสนทนากันวันนี้ ก็เพื่อให้  
ตระหนักว่า กามคุณห้า นั้น ไม่ได้หมายถึงเมถุนธรรม  
คือเรื่องเพศเพียงเรื่องเดียว แต่หมายถึงอะไร ๆ ที่เรา

ทำเป็นอัตโนมัติด้วยความชอบ ความอยาก สนองต่อ  
 สิ่งเร้าทางตา หู จมูก ลิ้น หรือสัมผัสทางกาย โดยคิดว่า  
 เป็นเรื่องธรรมดาที่สุด เรามีสิทธิ์ตามใจตัวเองอย่างนั้น  
 เพราะเราอยู่ในฐานะที่สามารถฟุ่มเฟือย สะดวกสบาย  
 ได้ โดยไม่เบียดเบียนใคร เป็นต้นว่า อยากนั่งเก้าอี้นวม  
 ก็หามานั่งได้ อยากใส่ผ้าไหมนุ่ม ๆ เบาสบาย นำใส่  
 ก็หาใส่ได้ แต่การตามใจตัวให้หลงติดในกามเช่นนั้น  
 จัดเป็นการเบียดเบียนตนเอง เพราะโอกาสที่สติจะอยู่  
 กับตัว ก็ค่อยน้อยลง ๆ คนเราเวลาสบาย เวลาสุข มัก  
 เผลอตัว เผลอใจ เปรียบเหมือนการเลี้ยงเด็กชน ๆ ถ้า  
 เด็กยังชนอยู่ เราก็คอยวิ่งตามไม่ให้คลาดสายตา แต่  
 พอเด็กลงนั่งเล่นเงียบ ๆ เราก็เย็นใจว่า เด็กนั่งอยู่กับที่  
 แล้ว เราก็ลงนั่งบ้าง ลมโชยพัดมาเย็น ๆ เผลอพริบตา  
 เดียว เราหลับในไปเมื่อไรไม่ทันรู้ตัว นี่ก็อุปมาได้กับ  
 การรักษาสติให้อยู่กับตัว หากใจหมกมุ่นอยู่ในสุข คือ  
 นึกอยากอะไรก็แสวงหามาบำเราตัว สติจะขาดความ  
 เข้มแข็ง แต่ถ้าเราพยายามเป็นอยู่เพียงตามความ  
 จำเป็น เราใคร่ครวญหาวัตถุประสงค์ของทุกสิ่งที่ทำว่า  
 เราทำเพื่ออะไร เป็นต้นว่า เราใส่เสื้อผ้าก็เพื่อความ

เรียบร้อย อบอุ่น กันแดด กันลม เราจะได้ไม่ไปจุกจิกว่า ต้องได้ผ้าคุณภาพอย่างนั้น ๆ ต้องมีลวดลายอย่างนี้สินี เมื่อคิดได้ดังนี้ กฎเกณฑ์ทั้งหลายจะลดลง เมื่อถึงวาระที่จะต้องตัดเสื้อใหม่ พอไปถึงร้าน เราก็สามารถเลือกหาผ้าจากของที่มีอยู่ขณะนั้น ให้อนุโลมไปได้กับวัตถุประสงค์ และมีคุณภาพคงทนพอสมควร ซึ่งถ้าเป็นแต่ก่อน หากไม่มีชนิดที่ตรงกับความต้องการ เราก็กลับ แล้วรุ่งขึ้นไปอีก จนกว่าจะได้ดังปรารถนา

เมื่อเป็นดังนี้ ความเลี้ยวยาก อยู่ยาก ความยุ่งยากทั้งหลายบนชีวิต จะค่อย ๆ สลายไป เราจะมีความเป็นอยู่ที่ง่าย กลมกลืนกับธรรมชาติ และพบว่า ที่เราเคยเหนื่อยจนแทบไม่มีเวลาหายใจนั้น หายไปเองโดยเราแทบไม่ต้องทำอะไรเลย นอกจากเอาสติคอยรักษาใจไว้ และเผ้าทำความรู้จักใจของตน ให้ถ่องแท้ทั่วทุกระดับ ในสิ่งที่คิด พุด หรือกระทำ

## เมตตา

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลรามาศิริ

เมื่อวันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๒๕

เมตตาเป็นคุณธรรมที่ใคร ๆ ก็คิดว่ารู้จักดีแล้ว แต่ความรู้จักนั้นอาจเป็นเสมือนหญ้าปากคอก เราจึงไม่เคยทบทวนหรือถามตนเองว่า เราเอาเมตตามาใช้ให้เป็นประโยชน์กับชีวิตประจำวันจริงจังกี่แค่ไหน และเพียงใด

เมตตา โดยความหมายของมัน คือ ความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน อะไรก็ได้ที่ทำแล้วทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรามีความสุข มีความสบายขึ้น โดยไม่หวังว่าเขาจะต้องมารักเรา หรือจะต้องมีอะไรมาตอบแทนเรา สิ่งนี้จึงจะเป็นเมตตาที่แท้จริง

ถ้าไม่ละเอียดถี่ถ้วนกับตัวเอง ก็เลสจะแทรกเข้ามา ทำให้สิ่งที่เราทำโดยคิดว่าเป็นเมตตานั่นไม่ใช่เมตตา เพราะทำแล้ว ลึกลงไปในใจ เราหวังที่จะให้เขารักเรา ให้เขาสรรเสริญเรา หรือให้เขาตอบแทนเรา อันนี้ไปรดระวังให้หนัก เพราะเป็นศัตรูของเมตตาที่

ซ่อนเร้น จนกระทั่งเราเองก็มองไม่เห็น ด้วยเหตุนี้จึงมีบ่อย ๆ ครั้งที่เราคิดว่าเมตตาผู้อื่นแล้ว ทำไมเขาจึงไม่เห็นเมตตาของเรา ทำไมเขาจึงไม่ตอบแทนเรา และไม่มีน้ำใจกับเรา นี่คือศัตรูที่ซ่อนเร้นแฝงมาในรูปของเมตตา เรานึกว่าเราเมตตา แต่แท้ที่จริงไม่ใช่ เราให้ด้วยต้องการสิ่งแลกเปลี่ยน

ศัตรูที่ตรงกันข้ามกับเมตตา คือ พยาบาท สามารถเห็นได้ชัดแจ้ง แต่ถ้าไม่ระวัง เราเมตตาด้วยกิเลส เมื่อไม่ได้ตั้งใจ เราจะพยาบาทและโกรธแค้น นับเป็นสิ่งน่ากลัวมาก ระหว่างความเมตตากับความพยาบาท ซึ่งเปรียบเทียบของบนไม้ท่อนเดียวกัน แต่อยู่คนละปลาย และสามารถเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาถึงกันได้รวดเร็ว จนบ่อยครั้งเราก็จับจิตของเราไม่ทัน

ดังตัวอย่างเช่น แม่ที่บอกว่ารักลูก ต้องการให้ลูกเป็นอย่างนั้น ต้องการให้ลูกเป็นอย่างนี้ พอลูกขัดใจ แม่สามารถทำอะไรที่นึกไม่ถึง เป็นต้นว่าตั้งเงื่อนไขกับลูกว่า ถ้าไม่ทำอย่างที่ตนต้องการ จะตัดขาดออกจากความเป็นลูก ไล่ออกจากบ้าน ซึ่งถ้าทวนถามตัวเองจริง ๆ แล้ว มันไม่ใช่เมตตาลูก เพราะเขามาเป็นลูกเรา

ก็จริง เขาได้รูปกายไปจากเราก็อจริง แต่อีกส่วนหนึ่งที่เป็นจิตของเขา เป็นประจุกรมของเขานั้น เราผู้เป็นพ่อแม่ ไม่ได้รู้ไม่ได้เห็นด้วย หน้าที่ของเรา คือ ช่วยประคับประคอง ช่วยแนะนำสั่งสอนเขา แต่เขาจะทำตามหรือไม่ทำตามนั้น เป็นสิทธิ์เสรีของเขา ถ้าเข้าใจเช่นนี้ เมตตาของเราจึงจะเป็นเมตตาแท้จริง แต่ถ้าเราผลลคิดว่าเขาเป็นสมบัติของเรา เรามีสิทธิ์ทุกประการ เมื่อไม่เป็นอย่างที่หวัง ก็ต้องทำลายเสีย ก็เลสน่ากลัวอย่างนี้เอง

ขอบข่ายของเมตตาที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้วยนั้น ที่สำคัญที่สุดคือกับคนไข้ ด้วยอาชีพ คนไข้ที่มาพักอยู่ในสภาพจิตที่ว้าวุ่น ต้องการที่พึ่ง ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้ เราจะเห็นอกเห็นใจดีขึ้น บางครั้งเขาไม่ต้องการยา หรือการรักษาที่จริงจังมากมายเพียงใดเลย แต่เพราะความตกใจ ความไม่แน่ใจในสิ่งที่เผชิญอยู่ต่างหาก ทำให้เกิดอาการไปต่าง ๆ นานา เพราะบางคนแข็งแรงตลอดมา แล้วเกิดมีอาการเจ็บป่วยโดยปัจจุบัน หรือมีอุบัติเหตุ หรือมีอะไรก็ตาม ซึ่งเขาไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจ ไม่เคยคิดว่าจะมีสิ่งนั้นเกิดขึ้นบนชีวิต เมื่อประสบเข้า คนที่ไม่เคยฝึกสติไว้ ย่อมต้องชวดเซ ย่อมต้องเสียขวัญ ดังนั้น



หากผู้ที่เกี่ยวข้องกับเขาในสภาวะเช่นนี้ มีน้ำใจเอื้ออารี  
เปรียบเหมือนเขากำลังฝ่าแดดร้อนผ่าวมา พบเราซึ่งเป็น  
ละอองน้ำที่เย็นที่สดชื่น อะไรต่อมิอะไรก็จะดีขึ้น ถ้า  
ระลึกถึงข้อนี้ไว้ในใจ ก่อนจะหงุดหงิดขัดข้อง หรือจะบ่น  
ว่าเราเหนื่อย เราไม่มีเวลา เรามีปัญหาอื่นล้นมืออยู่แล้ว  
ไปรดลืมสิ่งเหล่านั้นเสีย ลืมทุก ๆ อย่างที่เกี่ยวกับตัวเรา  
แล้วระลึกว่า สิ่งที่อยู่ต่อหน้าเรานี่ เป็นสิ่งที่ช่วยตัวเอง  
ไม่ได้ เป็นสิ่งที่กำลังสับสน กำลังต้องการการปลอบใจ  
ต้องการน้ำใจจากเราไปเยียวยาจิตใจที่ระส่ำระสายให้  
กลับเป็นปกติ ถ้าเราสละวันนี้ให้เป็นวันเริ่มต้น เพื่อ  
หลังน้ำใจ หลังเมตตา ออกไป อะไรต่อมิอะไรก็จะเป็น  
ปกติได้เร็วเข้า แล้วเขาก็จะสามารถรวบรวมกำลังใจ  
ขึ้นมาต่อสู้กับสิ่งที่เป็นปัญหาแท้จริงได้อย่างเต็มสติกำลัง  
ความสามารถ

คนไข้โดยทั่วไป ไม่ได้กลัวโรคที่เป็นอยู่ ไม่ได้  
กลัวความตาย แต่กลัวความไม่แน่ใจ กลัวความเปลี่ยนแปลง  
ของชีวิตที่เกิดขึ้น โดยไม่ทันได้ตั้งสติหรือตั้งใจไว้  
รับสถานการณ์นั้น อะไรก็ตามที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง  
ไว้ จะทำให้เราตกใจ และเมื่อตกใจแล้ว สติปัญญาจะ

หายไป ความสามารถที่เคยมีอยู่ก็จะหมดไป เหมือนแสงอาทิตย์ที่มีอยู่ แต่บังเอิญถูกเมฆหมอกมาบัง ทำให้แลดูเหมือนวันนั้นพระอาทิตย์ไม่มี ทั้ง ๆ ที่ความจริงพระอาทิตย์มีอยู่ แต่เพราะเราไม่สามารถมองผ่านทะลุเมฆหมอกเข้าไปได้ สภาพจิตใจของคนไข้ก็นั่นกัน เขามีพร้อมทุกอย่าง ทั้งกำลัง และสติ ปัญญา แต่เพราะความหวาดหวั่น ความไม่แน่ใจในสถานการณ์ที่บังเกิดขึ้น เป็นเหมือนเมฆหมอกมาบัง ทำให้สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นแลดูเหมือนหายไปหมด

คนไข้บางคน ในช่วงวิกฤติ มักขาดความควบคุมตนเอง เคยเป็นคนเข้มแข็ง อดทน ก็กลับกลายเป็นเด็ก เปลี่ยนใจกลับไปกลับมา เดี่ยวจะเอาอย่างนั้น เดี่ยวจะเอาอย่างนี้ กลายเป็นคนที่มีความต้องการอันไม่มีที่สิ้นสุด จุกจิกจู้จี้ ทำอย่างกับว่าเราเป็นทาส ถ้าตัวตนของเราใหญ่ เราจะเกิดความรู้สึกทนได้ยาก หรือทนไม่ได้ การพยาบาลคนไข้เหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยน้ำอดน้ำทนอย่างเหลือเกิน เพราะเราไปกำหนดใจไว้ว่า โดยหน้าที่ โดยบริการ เราจะให้เขาเท่านั้น ๆ ซึ่งกลายเป็นการซื้อขาย การแลกเปลี่ยนบริการ โดยมีการกำหนดข้อแม้

เอาไว้ หากอะไรเหลื่อมล้ำก้ำเกินข้อแม้ในใจ เราจะทนไม่ได้ เห็นไปว่าเขาก้าวร้าว ดูถูกเหยียดหยามศักดิ์ศรีของเรา แล้วบริการก็จะเป็นไปอย่างแห้งแล้งน้ำใจ เพราะเป็นของที่ต้องกัดฟันทน เป็นของที่เกิดจากความไม่เต็มใจไม่พอใจ ผู้รับก็รู้สึกได้ถึงความไม่มีน้ำใจ และมีปฏิริยาโต้ตอบ เพราะใจเป็นสิ่งที่ส่งกระแสถึงกันและกันได้ ดังนั้น การรักษาพยาบาลก็จะมีข้อขัดข้องเกิดขึ้น เต็มไปด้วยความคับข้อง ขัดแย้ง เอาชน้เอาเชิงต่อกัน เป็นต้นว่ามีคำพูดที่ฟังไม่เนียนหู หรือฟังแล้วไม่อบอุ่น เบิกบานใจ กิริยาก็กระด้าง เย็นชา

ตรงกันข้าม ถ้าเราลืมหืมตัวตนเสีย โดยคิดว่าการติดต่อเกี่ยวข้องกับระหว่างคนไข้และเราเป็นปรากฏการณ์ที่จำเป็น สำหรับจะประสานร่างกายและจิตใจของคนไข้ให้หายจากความเจ็บป่วย แม้นมีอะไรที่เขาขาดแคลนเราพอจะหาให้ได้ เราพอจะให้ได้ เราก็กทำไปด้วยเต็มใจด้วยตั้งใจ ด้วยไม่มีข้อแม้ ไม่คิดสงสัยว่าเมื่อให้ไปแล้วอะไรจะเกิดขึ้น คิดแต่เพียงว่า ถ้าเรามี เราให้ได้ เราให้ไปแล้ว เราเป็นสุขที่ได้ช่วยเขา อันนั้นเป็นเมตตาธรรม อันนั้นเป็นน้ำใจที่หล่อเลี้ยงทั้งใจเราเองและใจผู้รับ เป็น

เครื่องคำจุนโลก เป็นเหมือนน้ำประसान เช่นเดียวกับเวลาที่เอาโลหะมาเชื่อมกัน เราต้องอาศัยน้ำประสาน จึงสามารถเชื่อมสิ่งนั้นให้ประสานติดกันเป็นเนื้อเดียวได้ เมตตาก็คือสิ่งนั้น คือ สิ่งที่จะประสานน้ำใจของคนแต่ละคนที่มาเกี่ยวข้องกัน ให้มาเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันได้ เมื่อภาวะเช่นนี้บังเกิดขึ้น สิ่งที่ยาก ที่แลดูเหมือนทำไม่ได้ ก็จะโอนอ่อนเข้าหากัน แล้วกลายเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ สิ่งที่เป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก ก็จะกลายเป็นของสนุก ของง่าย ทุกคนจะเป็นสุข ผู้รับก็มีความสุข ผู้ให้เมื่อเห็นผู้รับเป็นสุข ความสุขนั้นก็สะท้อนมาสู่ใจ ทำให้พลอยโมทนา ยินดี ปิติไปกับเขาด้วย เราก็เปี่ยมไปด้วยความสุขเช่นกัน

ความสุขดังกล่าวนี้ เป็นความสุขที่ถ้าผู้ใดไม่เคยลิ้มก็อาจสงสัยว่าจะเป็นไปได้อย่างไร เพราะแลดูเหมือนเราเป็นฝ่ายขาดแคลน เป็นฝ่ายต้องสละให้ไป แต่โปรดลองฝึก ลองทำดู และเมื่อได้ลิ้มรสแล้ว จะพบว่ามิถุนคามมหาศาล ช่วยให้ใจของเราอ่อนโยน มีคุณธรรมเพิ่มขึ้น เพราะใจของคนเรา ถ้าไม่ฝึก ปล่อยปละละเลย ใจนั้นจะค่อยหยาบกระด้าง ค่อยไร้ความเห็นอกเห็นใจ และทำให้

ตัวเราเองรู้สึกกว่า ชีวิตแห้งแล้ง โดดเดี่ยว ไม่มีเพื่อนที่แท้จริง

เรามีเพื่อนที่พบปะกันในสังคม มีเพื่อนร่วมงาน แต่เราก็คอยชิงไหวชิงพริบกับเขา กลัวเขาจะได้ดีกว่า นายจะรักมากกว่า เขาจะได้สองชั้น ฯลฯ โดยสัญชาตญาณ มนุษย์เราอดเปรียบเทียบซึ่งกันและกันไม่ได้ จะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ความรู้สึกนี้เปรียบดัง สนิมเหล็กที่คอยกัดกินเนื้อเหล็ก หรือเหมือนยาพิษที่ค่อย ๆ ซึมเข้าไปในน้ำ แล้วทำให้น้ำซึ่งเดิมเป็นน้ำฝนที่ใสหวาน ค่อย ๆ มีรสปร่า ดื่มไม่อร่อย ดื่มแล้วปวดท้อง เรายังไม่รู้ตัวเราค่อย ๆ ทำสนิมให้กับใจของตน และทำให้ใจซึ่งแต่เดิมนั้นเคยมีคุณภาพดี เหมือนเหล็กกล้าที่สามารถจะนำไปทำเครื่องมือชิ้นหนึ่ง ดีเลิศ เสื่อมคุณค่าไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะความสะเพร่า ขาดสติ ขาดความระมัดระวัง ปล่อยให้ใจหลงติดอยู่ในตัวตน อุปมาดังเอาเหล็กกล้าวางไว้ในที่ชื้น ที่สกปรก เติบโตไปด้วยชื้นชุ่มชื้น มันจะค่อย ๆ เป็นสนิม เมื่อมีขีสนิมเกิดขึ้นแล้ว ยังไม่ใส่ใจ ไม่เช็ด ไม่ขัดออก มันก็กัดกินเนื้อเหล็กกัดกินเนื้อใจของเราให้กร่อนเข้า ๆ เราจึงค้น จึงเคยชิน

กับความคิดที่เห็นแต่กับตนเอง ยกตนข่มท่าน เห็นว่าเราดี เราถูก เราต้องได้ อย่างโน้น อย่างนี้ อย่างนั้น โดยลืมนึกไปว่า ผู้อื่นก็มีหัวใจเช่นเดียวกับเรา รู้จักคิดเช่นเดียวกับเรา ไม่อยากให้ใครมาเอาวัดเอาเปรียบ หรือเหยียบย่ำเอาเย้ยถากถาง หากเราไม่ดูถูกคิด ไม่คอยขัดสนิมให้หลุดไปจากใจของเรา ใจจะค่อย ๆ หยาบกระด้างขึ้น หยาบกระด้างขึ้น เมตตาก็ค่อยกร่อนหายไป ๆ ผลที่สุดเราอาจเป็นคนเก่ง เราอาจเป็นคนที่มีความสำเร็จในทางโลกทุกอย่าง แต่กลับกลายเป็นว่าเราต้องขึ้นไปอยู่บนยอดเขาอย่างโดดเดี่ยว ไร้เพื่อน ปราศจากผู้เอาใจใส่ อื้ออาทร เราารู้สึกว่าเหว คล้ายถูกปล่อยไปอยู่ที่ไหนสักแห่งหนึ่งที่เราเคยมุ่งหวังตั้งใจ แต่เมื่อไปถึงแล้วกลับผิดหวัง จะถอยกลับก็เกิดมานะ จึงสร้างกำแพงตัวเพื่อปกป้องตนเองว่าทุกคนร้ายกับเรา

**คนเรามักลืมนึกเข้าไปดูข้อบกพร่องของตนเอง** แต่จะมองออกข้างนอกด้วยความเคยชินอยู่เสมอ ถ้าสิ่งใดผิดปกติ ก็อ้างว่าทุกอย่างข้างนอกไม่ดีกับเรา เราจึงต้องป้องกันตัว เมื่อเป็นเช่นนี้ โอกาสที่จะแก้ไขตนเอง ก็ยิ่งหมดไป หมดไป หมดไป เพราะทุกอย่างบกพร่อง

หมด เราคืออยู่คนเดียว น้ำใจของเราก็นับวันแต่จะแห้งแล้ง  
ยิ่งขึ้น ๆ เหมือนดินที่แตกกระแวงแห่งเกราะ ใครเข้าใกล้  
ก็หวั่นผวา ไม่เป็นสุข เพราะต้องคอยระมัดระวัง แต่เรา  
ไม่ค้นหาสาเหตุ กลับไปเฟื่องโทษที่ผลว่าทุกคนแล้งน้ำใจ  
กับเรา

ถ้าเราหยุดคิด แล้วย้อนกลับมามองตัวเอง เป็นไป  
ไม่ได้ที่โลกทั้งโลกจะเลวสม่าเสมอกัน เป็นไปไม่ได้ที่  
ทุกแห่งที่เราไปจะมีแต่คนไม่มีน้ำใจ เราควรนึกคิดว่า  
อะไรที่ผิดปกตินั้นน่าจะมาจากตัวเรา เราคงมีทำที่อะไร  
ที่ทำให้ผู้อื่นเกรงที่จะเข้าใกล้ เราได้สร้างเกราะกันตัวเอง  
ออกจากโลกหรือเปล่า เพราะความที่มี “เรา” มากเกินไป  
ความที่มีมาตรฐานว่าเราจะต้องเป็นอย่างนั้น เราจะต้อง  
เป็นอย่างนี้ เรา...เรา...เรา...นี้แหละที่เป็นเหมือนคลื่น  
ใต้น้ำก่อวนทุกคนให้รู้สึกว่ ะหว่างเขากับเรา มีอะไร  
ที่คอยกีดกันให้ไม่สามารถมาผสมผสานกลมกลืนกันได้ ถ้า  
เริ่มรู้อย่างนั้น และละลาย “เรา” ออกเสีย ให้มีแต่ความคิด  
ว่า สิ่งที่อยู่เฉพาะหน้าเรานี่ ต้องการสิ่งใด ขาดแคลน  
สิ่งใด แล้วพยายามทำให้เขา โดยไม่มีความเป็น “เรา”  
เข้ามาแทรก

เมตตาที่แท้จริงจะตั้งต้นไม่ได้ ตราบเท่าที่เราบอกกับตนเองว่า เราเป็นผู้รักษาเขาให้กลับเป็นปกติ เราเป็นผู้เสียสละ เราเหนื่อยสายตัวแทบขาด เราต้องสละเวลาพักกลางวัน เราต้องอดหลับอดนอนอยู่แรม ๗๗ เหล่านี้ไม่ใช่เมตตา หากเป็นการทวงบุญคุณ เป็นการซื้อขายแลกเปลี่ยนบริการ การกระทำเหล่านั้นแห้งแล้งทำแล้วยิ่งทำให้ทิวัง ยิ่งทำให้มานะในตัวเพิ่มขึ้น เพราะเราประเมินคุณค่าเป็นความเสียสละ เป็นความดี เราหิวกระหายใคร่จะให้คนสรรเสริญการกระทำเหล่านั้น สำนึกในบุญคุณ และมีสิ่งตอบแทน ซึ่งทำให้ใจของเราพร่องและไม่สมหวัง

เมตตานั้น ทำแล้วต้องเป็นสุข เมื่อเห็นคนที่เราช่วยเหลือไปแล้วสบายขึ้น มีความสุขขึ้น ความสุขเหล่านั้นจะสะท้อนมาถึงเรา มาจับใจของเรา ทำให้รู้สึกเหมือนตัวเราได้ไปแช่อยู่ในความสุข ความอิมเอิบนั้น แล้วพลอยเป็นสุข พลอยดีใจ พลอยปีติไปด้วย เป็นการฝึกใจของเราให้พลอยโมทนายินดีในสิ่งที่ผู้อื่นได้ดีมีสุข เป็นใจที่รู้จักลิ้มความมีตัวมีตนของตน แล้วไปยินดีกับผู้อื่นในสิ่งที่เขาได้ เขามี เขาเป็น อย่างหมดหัวใจ



การฝึกเช่นนี้ แรก ๆ อาจยาก เพราะคนทุกคน ด้วยอัตโนมติ ด้วยสัญชาตญาณ จะหาสิ่งใดที่เป็นที่รัก เสมอด้วยความรักตนเองนั้นไม่มี ทุกอย่างจะหมุนเข้าตัว โดยอัตโนมติ หากไม่ฝึก ไม่เอาสติและปัญญาไปจ้าง ไปทวนกระแสของความเคยชิน ก็ยากที่จะเกิดขึ้นได้เอง แต่ก็ไม่ยากเกินความเพียรพยายาม เพราะเป็นที่ทราบ กันแล้วว่า จิตเป็นสิ่งที่มียุณค่าที่สุด เป็นเหมือนเหล็กกล้า ชั้นดีที่ต้องการการดูแลรักษา การชะโลมด้วยน้ำมัน คือสติและปัญญา ไม่ให้ขึ้นฝุ่น ชีสนิมมาเกาะได้

เราลองเริ่มต้นง่าย ๆ โดยเริ่มจากคนไข้ เพราะคนไข้เป็นคนแปลกหน้า เป็นคนห่างไกล ไม่เคยทำสิ่งใด ให้รักหรือให้ชังมาก่อน จึงง่ายที่จะเมตตา แทนการคิดว่าเราทำงานเพื่อตำแหน่ง เพื่อได้สองชั้น หรือเพื่อสิ่งใด ที่เป็นอาภิส เราวางใจให้ไม่หวังสิ่งใด แล้วจะพบว่า เรา ได้ความสุข ซึ่งจะหล่อเลี้ยงใจให้ปฏิบัติเต็ม จากนั้นเราก็ลองปฏิบัติกับเพื่อนร่วมงาน เพราะวันทั้งวันเราอยู่ที่ ที่ทำงาน คลุกคลีอยู่กับเพื่อนร่วมงาน เป็นสิ่งธรรมดา ที่เรานึกอยากให้เรารักเรา มีน้ำใจต่อเรา เมื่อปรารถนา เช่นนี้ ก็ค่อย ๆ เอาเมตตาที่ได้ปฏิบัติต่อคนไข้มาใช้กับ

เพื่อน เราจะพบว่ากับเพื่อนที่รักนั้นสามารถทำได้ง่าย แต่กับเพื่อนที่กินแหนงแคลงใจและไม่ชอบ จะทำได้ยาก โดยปกติใคร ๆ ก็ตั้งใจจะเป็นคนดีทั้งนั้น แต่เมื่อเราแสดงไมตรีออกไปแล้ว ไม่มีที่ท่าว่าใครจะรับน้ำใจนั้น เราก็มึน ขัดเคืองใจ เห็นเป็นว่าเขาดูถูกเรา เกิดเป็นปมขึ้นในใจ ถ้าเราไม่พากเพียรอดกลั้น คอยต่อเติมเมตตาไว้ทุกอย่างก็จะสิ้นสุด แต่ถ้าเราระลึกได้ว่า เขาเองก็คงอยากดีกับเราเหมือนกัน แต่บังเอิญวิธีแสดงออกไม่สอดคล้องกัน เราจึงแปลความหมายไขว้เขวไป ถ้าคิดได้อย่างนี้ จิตใจจะเบาสบาย ทำให้สามารถต่อเติมสะพานแห่งเมตตาไปจนบรรจบถึงฝั่งของเขาได้ ทุกอย่างก็จะดีจะร่มรื่น จากนั้นก็พากเพียรทำต่อไป จนคนที่ไม่รักเรา หรือเป็นศัตรูกับเรา ก็สามารถหันหน้าเข้าหากัน ประองคองกันได้ ผลที่สุด คนในที่ทำงานก็เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน กลมเกลียวกัน การทำงานก็จะสนุก

งานของเรานั้น แม้จะกลมเกลียวกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่กลมเกลียวกันก็ตาม เราก็ต้องทำ เพราะเป็นหน้าที่ แต่ถ้าต้องทำอย่างไม่มีความสุข ก็เปรียบเหมือนการเดินทางไปบนถนนที่ทั้งร้อนและแห้งแล้ง ซึ่งทำให้

ทั้งเหนื่อย ทั้งต้องกัดฟันอดทน หากมีสิ่งใดผิดนิดพลาด  
 หน่อย ก็เกิดความเครียด เกิดการกระทบกระทั่งกัน  
 กันที เพราะขาดน้ำใจ ตรงกันข้าม ถ้าความผิดพลาด  
 เกิดในกลุ่มคนที่รักกัน แทนที่จะกระทบกระทั่งกัน ก็  
 กลายเป็นเห็นอกเห็นใจ ให้อภัย เปรียบได้กับการเดิน  
 ไปตามสวนที่ร่มรื่น ทางเดินเป็นหญ้านุ่มเท้า มีร่มเงา  
 และละอองน้ำพุโปรยมา ทุกอย่างก็กลายเป็นความรื่นรมย์  
 ถึงจะเหนื่อย หรือเหนื่อยมากกว่าเก่า เราก็ไม่รู้รู้สึก เพราะ  
 ใจของเราได้อาหาร ได้พักผ่อนไปด้วย จึงเห็นได้ว่า  
 การทำสิ่งใดด้วยใจรัก ด้วยใจศรัทธา ผลย่อมเต็มเปี่ยม  
 และดีที่สุด เพราะไม่ได้มาจากความรู้สึกถูกบังคับหรือ  
 ถูกลากคอไปทำ

เมื่อได้เริ่มจากหน้าที่ จากเพื่อนร่วมงานแล้ว  
 เหตุใดจึงไม่แผ่ไอนี้ต่อไปยังบ้านด้วยเล่า บ้านคือ  
 ศูนย์รวมของสิ่งอันเป็นที่รัก แล้วเหตุใดจึงไม่นำสิ่ง  
 ดั่งงามทั้งหลายไปให้ผู้ที่เรารัก ในสังคมในที่ทำงาน  
 เรามีเหตุมีผล ไม่หุนหุดหงิดดัดข้อ อดทน เพราะตำแหน่ง  
 หน้าที่บังคับให้เราต้องเป็นคนงามพร้อม แต่พอถึงบ้าน  
 เรากลายเป็นอีกคนหนึ่งคิดว่า บ้านเป็นถึงขยะรองรับ

อารมณ์ มีเท่าไรก็ระเบิดใส่ โดยลืมนึกไปว่าคนที่บ้าน ก็มีหัวใจ บรรารณาความมีชีวิตจิตใจ ร่าเริง ย่อนหวาน และความรุ่มเย็นจากเราเช่นกัน เราจึงควรพากเพียร น้อมใจให้มีเมตตาเป็นน้ำประสานอยู่ในใจตลอดเวลา แล้วทุก ๆ แห่งที่เราไปก็จะรุ่มรื่น น่าอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของยาก จนเกินความสามารถ แต่ก็ไม่ใช่ของที่จะเกิดเองโดย ปาฏิหาริย์ หากเป็นสิ่งที่ต้องหมั่นฝึก หมั่นปลูกฝังให้มีขึ้น เหมือนการปลูกต้นไม้ ก็ต้องเอาใจใส่ รดน้ำ หาร่มเงา มาบังแดดบังลมให้ ก่อนที่ต้นจะเติบโตใหญ่จนสามารถ สู้ลมสู้แดดได้

เมื่อมีน้ำใจกับผู้ใดแล้ว เราก็มักหวังโดยไม่ทัน รู้ตัวว่า ผู้นั้นควรมีน้ำใจตอบเราบ้าง ครั้นเกิดเหตุการณ์ ที่ผู้นั้นไม่มีเยื่อใยด้วย เราก็ผิดหวัง หมดกำลังใจ หรือน้อยใจว่า เรื่องอะไรที่จะไปดีกับคนที่ไม่เห็นดีกับเรา เลย หากเรามัวทำตนเป็นกระจกคอยสะท้อนการกระทำ ของทุกคน ผลที่สุดเราเองจะหมดคุณภาพ เราเองจะ กลายเป็นอย่างนั้นไปด้วย ซึ่งเป็นสิ่งไม่พึงประสงค์ ดังนั้นเราต้องหนักแน่น ต้องมั่นคงที่จะไม่หวั่นไหวไปตาม แรงกระทบจากผู้อื่น ได้โปรดหนักแน่นและเชื่อมั่นใน

สิ่งที่กระทำว่าดีแท้ แล้วพากเพียรทำไปเรื่อย ๆ เหมือนเรามีที่นาอยู่ผืนหนึ่ง เราจะเลือกแต่เมล็ดพันธุ์ที่ดีหว่านลงไปแล้วคราดไถ ครั้นถึงเวลาเก็บเกี่ยวย่อมต้องได้แต่ผลที่ดีสมใจ ข้อสำคัญ คือ อย่าลั้งเล ท้อแท้ ในระหว่างช่วงที่หว่านไปแล้ว และยังไม่ถึงคราวผลิดอกออกผล โปรดอย่าคิดสงสัยว่า ที่ทำไปแล้วนั้นจะเป็นการลงทุนที่สูญเปล่า ไม่มีสิ่งใดที่จะได้มาด้วยความสบาย ด้วยความบังเอิญ โดยไม่ต้องใส่ความพยายามลงไป หากเราพากเพียร ตั้งหน้าตั้งตาทำ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงให้เห็น เมื่อพากเพียรฝึกจนเป็นนิสัยแล้ว ก็กลายเป็นของง่าย เราไม่ต้องใช้สติบังคับ หรือคอยพยายาม แต่จะเป็นความเคยชินที่เห็นอะไรแล้วไม่ดูตาย มีแต่จะคิดช่วยเหลือจนถึงที่สุด

เมตตาอาจถูกนำไปใช้ในทางที่ผิดได้ เมตตาแท้ คือความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข เมื่อปรารถนาให้เขาสุขแล้ว ต้องย้อนถามตนเองด้วยว่า ที่เมตตาเขานั้น เขาสุขเขาเจริญขึ้นจริงหรือ เป็นต้นว่า เรามีลูกน้องแรงงานไม่รับผิดชอบ แม้จะว่ากล่าวตักเตือนทำไร ทำไร ทำไร ก็ไม่เปลี่ยนนิสัย ถ้าเราจะเมตตาไม่รู้จบ ก็ไม่ทำให้เขา

มีความสุข ตรงกันข้าม กลับจะทำให้ฉันเสียเสียมากขึ้น เห็นไปว่าผู้อื่นต้องมารับผิดชอบในส่วนที่ตนต้องรับผิดชอบ เพื่อนร่วมงานก็พลอยเดือดร้อน ในกรณีนี้ เมตตาคือ การเด็ดขาดและลงโทษ หากลงโทษแล้วก็ยังไม่แก่นิสัย อาจต้องภาคทัณฑ์ ถ้ายังไม่ปรับปรุงตัวอีกจะปล่อยหรือมี มาตรการเด็ดขาด การกระทำเช่นนี้ไม่ใช่การขาดเมตตา

เคยได้ยินหลายท่านปรารภว่า หากปฏิบัติธรรม เกิดพรหมวิหารแล้ว ไม่สามารถลงโทษลูกน้องได้ ไม่สามารถบังคับบัญชาลูกน้องได้นั้น ไม่เป็นความจริง ธรรมะนั้นเป็นเหตุเป็นผลและเที่ยงธรรมเสมอหน้ากัน หหมด ไม่มีอคติด้วยความรักหรือความชังต่อผู้ใด เมตตา ของพระพุทธองค์ยังความร่มเย็นให้แก่สรรพสิ่งทั้งปวง แต่เมตตาของปุถุชนทำให้อันธพาลท่วมเมือง

เมตตาช่วยให้การปกครองหรือการอยู่ร่วมกัน เกิดความเสมอภาคขึ้น เราไม่เอนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง เพราะเมื่อเราลืม “ตัวเรา” แล้ว ก็ย่อมเห็นทุกอย่างที่ปรากฏต่อหน้าเป็นสิ่งเสมอกัน ไม่มีตัวสัตว์ ไม่มีบุคคล เพราะทุก ๆ คนคือเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นชีวิต หนึ่งเท่า ๆ กัน

เมื่อพยายามฝึกอยู่เรื่อย ๆ เช่นนี้ โอกาสที่จะปลดความรัก ความขง ความหวั่นไหวในโลกธรรมก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เรามักไม่รู้ตัวเองว่า ที่อยู่กันทุกวันนี้ เรื่องของโลกธรรมมีความหมายต่อชีวิตมากเพียงใด เราไม่รู้่ว่าตัวเองติดสรรเสริญ ติดสุข ติดเกียรติยศชื่อเสียง ติดลาภสักการะแค่ไหน นอกจากจะไม่รู้แล้ว ยังหลงเข้าใจไปว่าตัวทำทุกอย่างด้วยความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้เกี่ยวข้องโดยถ่ายเดียว

ขออนุญาตยกตัวอย่างดังนี้ สุภาพสตรีที่รู้จักคุ้นเคยท่านหนึ่งมีทุกข์ เพราะบุตรชายคนเดียวของเธอไปชอบหญิงที่เธอไม่เห็นดีด้วย ก็เลยลงความเห็นว่ายหญิงนั้นจะทำให้บุตรของเธอตกต่ำเอาตัวไม่รอด จึงคิดพรากบุตรชายมาเสีย โดยไม่ได้เฉลียวคิดเลยว่า การทำเช่นนั้นเป็นเพราะความรักลูก หรือเพราะความรักตัวที่ยึดเอาว่าลูกเป็นสมบัติของตน ดังนั้น ทุกอย่างที่เราพูด ลูกจะต้องเชื่อ จะต้องอยู่ในโอวาท เห็นหรือไม่ว่าความไม่รอบคอบ ขาดสติปัญญา ทำให้เห็นไปว่าความร้ายกาจของตน คือ ความรัก ความเสียสละ เธอยังบอกลูกอีกด้วยว่า หากไม่เลิกกับหญิงคนนั้น ก็ไม่ต้องมาให้

เห็นหน้า เพราะเธอตัดเขาจากกองมรดกทุกชิ้น เมื่อเธอ  
 เล่าดังนี้ จึงเรียนถามเธอว่า การทำเช่นนั้นเป็นการช่วย  
 ลูกหรือทำลายลูกกันแน่ หากลูกเลือกผู้หญิงแล้วออกจาก  
 บ้านไป วันหนึ่งเกิดเปลี่ยนใจ เขาก็จะเตลิดต่อไป เพราะ  
 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นย่อมฝังใจว่า แม่ซึ่งคิดว่ารักเขาเป็น  
 ที่สุดแล้วยังปฏิเสธ ยังเลือกใส่ไส่ส่งในยามคับขัน เพราะ  
 ฉะนั้นเมื่อไม่มีทางเลือก เขาก็จำต้องไปตายเอาดาบหน้า  
 ซึ่งอาจทำให้ชีวิตทรุดหนักเข้าไปอีกก็ได้ เพราะขาด  
 คำชี้แนะ และขาดกำลังใจ

ใจที่นึกถึงแต่ตัวตนเป็นสำคัญ สัมผัสสิ่งใด ก็  
 ทำลายสิ่งนั้นโดยไม่รู้ตัว รักสิ่งใดก็มุ่งแต่จะให้สิ่งนั้น  
 สยบศิโรราบตามความพึงพอใจของตน เมื่อสิ่งที่รัก  
 เกิดมีความเห็นเป็นของตนขึ้น ก็จะโกรธแค้น ชิงชัง  
 ตั้งหน้าลิดรอน บีบคั้น ให้เขาแหลกลาญพินาศไป เพื่อ  
 เป็นการพิสูจน์ถึงอำนาจของตน แท้ที่จริงแล้ว ใจเหล่านี้  
 รักแต่ตนเอง รักด้วยมิจฉาทิฐิ โลกจึงเดือดร้อนเพราะ  
 ความไร้เมตตา ดื้อดึง ยึดมั่นถือมั่น เอาแต่ใจตนเป็นที่ตั้ง

บางครั้งพ่อแม่ที่มีพรหมวิหารแสดงเหมือนให้ท้าย  
 ลูกที่เกเร ไม่เอาไหนเลย ผู้ที่มีพี่น้องคงเคยเกิดความรู้สึก



ว่าพ่อแม่รักลูกไม่เท่ากัน บางทีพี่หรือน้องของเราประ-  
 พกติดนเหลวไหลเลอะเทอะ แต่เหตุไฉนพ่อแม่จึงกลับ  
 เมตตาสงสาร ส่วนเราท่านกลับเข้มงวด ให้บากบัน  
 พากเพียรเพิ่มขึ้น ทั้ง ๆ ที่เราก็ตึกว่าเขาอยู่แล้ว หากเรา  
 สามารถเห็นลึกซึ่งถึงความมีสายตายาวไกลของท่าน  
 ที่เห็นลูกผู้ไม่เอาถ่านนั้น มีจิตใจเหมือนเด็ก ๒-๓ ขวบ  
 ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ นั้นเขาเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ตาม ท่านจึงแสดง  
 ต่อเขาเหมือนแสดงต่อลูกเล็ก ๆ ให้เขาอบอุ่น มั่นใจ ใน  
 ความรัก ความเมตตาของพ่อแม่ที่มีต่อลูกทุกคนเสมอ  
 กัน เพื่อว่าวันหนึ่งเมื่อเกิดภาวะคับขันอัศจรรย์ ลูกจะดูกล้า  
 ได้ว่า แม่รักเรา พ่อรักเรา ถ้าเราทำสิ่งชั่วร้าย พ่อแม่  
 จะผิดหวังเสียใจ และความรู้สึกนี้จะเป็นพลังที่จุด ที่หยุด  
 ไม่ให้เขาทำอะไรที่ตกต่ำที่เป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิต ส่วน  
 เรานั้น ท่านเห็นถึงจิตใจที่เป็นผู้ใหญ่ ท่านจึงมอบความ  
 รับผิดชอบให้ และเข้มงวดกวดขันเพื่อให้เราพยายาม  
 เพิ่มพูนความดีงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ชีวิตคนเราก็ไม่แตกต่างจากการขับรถแข่งบน  
 โค้งอันตรายเท่าใดนัก ถ้าผู้ใดเกิดรู้สึกว่ามีคนรอบข้าง  
 รังเกียจ ทอดทิ้ง มานะจะเกิดขึ้น ซึ่งเปรียบได้กับการ

เหยียบคันเร่งด้วยความไม่มีสติ ถ้าเราเหยียบคันเร่งเมื่อเข้าโค้ง โอกาสที่รถจะถูกเหวี่ยงตกออกไปจากถนนย่อมมีมาก แต่ถ้าเขาได้รับการปลูกปลอบ และเมตตาจนรู้สึกว่าจะถึงจะบกพร่องอย่างไร เราก็ให้โอกาส เราก็ห่วงใย คนทุกคนควรได้รับโอกาสด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อเกิดวาระวิกฤติขึ้น ตรงวินาทีนั้น แทนที่จะเอาแต่อารมณ์ แทนที่จะผลุนผลันเหยียบคันเร่ง เขาจะเอาสติมาช่วยประคับประคองชีวิต ให้เลี้ยงตัวผ่านโค้งนั้นไปได้โดยปลอดภัย ถ้าเราสามารถเอาใจของเราเข้าไปนั่งในหัวใจผู้อื่นได้ โดยเฉพาะในใจผู้ที่ร้ายกาจกับเราที่สุด จะพบว่าส่วนใหญ่แล้วเขาไม่มีเจตนาจะทำร้ายเราเลย แต่ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะการถูกอบรมมาแตกต่างกัน หรือเพราะสภาพแวดล้อมใด ๆ ก็ตาม พาให้ทำไปด้วยเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่เหมาะที่ดีแล้ว ถ้าจะเปรียบคนเราก็ไม่แตกต่างจากคนตาบอดหกลคนที่ไปคลำช้าง ในใจของทุกคนมีอวิชชาปิดบังอยู่โดยที่ตัวเองไม่รู้ เพราะถ้ารู้แล้วก็จะไม่ทำสิ่งนั้น เป็นต้นว่าสิ่งที่พ่อแม่สอน หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้เราไปคลำช้างที่ไรก็คลำเจอแต่หูช้างทุกที เราจึงเกิดความเชื่อว่าช้างนี้

เป็นพัด แต่อีกผู้หนึ่งพบว่า ประสบการณ์ในชีวิตของเขา ทำให้คำที่ไรเจอแต่ห่างซ่าง เขาก็ลงความเห็นว่าย่างนี้เป็นช็อก ด้วยพื้นฐานของความเข้าใจในใจต่อคำว่า “ซ่าง” ซึ่งผิดกันราวฟ้ากับดิน เมื่อได้ยินคำว่าซ่าง ในใจเราจะเห็นเป็นพัด แต่ในใจเขาเห็นเป็นช็อก ด้วยเหตุดังอุปมานี้เอง ที่บางครั้งเขาหวังดีกับเราอย่างที่สุด แต่เรากลับเห็นเป็นความหวังร้าย เราก็จะโกรธใส่เขา เมื่อเขาตั้งใจมาดี แต่มาเจอการตอบสนองที่ตรงกันข้าม ก็เกิดน้อยใจ เจ็บแค้นใจ กลายเป็นความขัดข้อง เป็นแวน เป็นภัยต่อกันไป

หากเราสามารถเห็นได้อย่างนี้ ความกระทบกระทั่งต่อกันก็จะหมดไป การจะมีเหตุผลเข้าใจได้ดังนี้ ต้องอาศัยเมตตาเป็นพื้นฐาน โดยน้อมใจให้เห็นว่า โดยเนื้อแท้แล้ว คนทุกคนปรารถนาดีต่อกัน แต่ความปรารถนาดีนั้นอาจถูกแปลเป็นอย่างอื่น ทำให้เกิดความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน จึงเกิดความขัดข้องขึ้น ดังนั้นก่อนที่จะมีปฏิกริยารุนแรงออกไป ให้เอาเมตตามาฉุดรั้งชะงักไว้จนอารมณ์กลับเป็นปกติแล้ว จึงมาถามสาวหาสาเหตุ อธิบายเหตุผลของกันและกัน ทุกอย่างก็จะคลี่คลายจบปัญหา ที่กล้ำยึ้นยั้นเช่นนี้ เพราะตัวเองเป็นคน

ใจร้อน เจ้าโทสะ รวมเข้ากับความเชื่อที่ว่า การชกช้ำ  
 แม้เพียงนาทึ หรือสองนาทึ สามารถทำให้คนไข้ถึงตาย  
 ได้ เมื่อใครชกช้ำไม่ทันใจ จึงเป็นฟินเป็นไฟขนาดเผา  
 ทุกอย่างทีขวางหน้าได้ อยู่มาครั้งหนึ่ง ขณะกำลังรักษา  
 เด็กเป็นไข้เลือดออก ซึ่งต้องให้เลือด บังเอิญในคลังเลือด  
 ขณะนั้นไม่มีเลือดหมูเดียวกับของเด็ก ต้องนำญาติที่มี  
 เลือดหมูเดียวกันไปเจาะ ระหว่างที่ให้การรักษาประทั่ง  
 ไว้เพื่อคอยเลือด ใจก็เริ่มกระสับกระส่าย พอพยาบาล  
 เอาเลือดมาถึง จะด้วยเหตุใดก็สุดเดา เกิดเลือดขวดนั้น  
 พลัดหล่นตกแตกไป พร้อม ๆ กับที่ขวดเลือดแตก ใจของ  
 ตัวเองก็เหมือนพิวส์ขาดไปด้วย แต่น่าประหลาด เพราะ  
 พร้อม ๆ กับความรู้ที่ว่าพิวส์ขาดนั้น มีความรู้อีกอย่าง  
 หนึ่งที่แน่นอน เบิกเย็นมาแผ่คลุมไว้ พร้อมกับให้สติว่า  
 ถ้าเราเอ็ดตะโรออกไป คนไข้ต้องตายแน่นอน เพราะ  
 ทุกคนที่กำลังช่วยอยู่จะยิ่งประสาทเสียระส่ำระสาย  
 ทำอะไรไม่ถูกหนักยิ่งขึ้น เมื่อใจเห็นจริงดังนั้น ก็ค่อย  
 คิดแก้ไขเหตุการณ์ไปเท่าที่สภาพการณ์ขณะนั้นจะ  
 อนุโลมให้เป็นไปได้ ทุกอย่างก็คลี่คลายไปอย่างดีเกินคาด  
 จากประสบการณ์ครั้งนั้น ทำให้เห็นขึ้นในใจว่า

แท้จริงแล้วไม่มีใครปรารถนาร้ายต่อใคร แต่เพราะเหตุ  
 สุกดิบเสีย เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะความ  
 ยึดมั่นในความคิดของตนจนเกินไป จึงทำให้เรามองอะไร  
 เพียงแง่เดียว เหมือนหมาบ้าที่ไม่เหลียวซ้ายแลขวามอง  
 ใ้รอบ แล้วคว่นตัดสินใจลงไป จึงไปกระทบกระทั่งผู้อื่น  
 โดยไม่ได้เจตนาเลย และผลก็กลายเป็นการเชือดเฉือน  
 นำใจซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความเจ็บช้ำ จองเวรกัน  
 โดยเปล่าประโยชน์

เมื่อเห็นอย่างนี้ขึ้นแล้ว ก็ไตร่ตรองต่อไปตามเหตุ  
 ตามผล และพบว่า หากทุกคนหล่อหลอมใจของตนด้วย  
 เมตตา ซึ่งดูเหมือนเป็นสิ่งเล็กน้อย แต่ผลนั้นมหาศาล  
 ยิ่งนัก เพราะยังโลกให้สงบร่มเย็น เมื่อเมตตาแล้ว โปรด  
 ระวัง อย่ามีตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้อง อย่าให้มีตัว “ผู้เมตตา”  
 เพราะถ้ามีตัวผู้เมตตาแล้ว จิตได้สำนึกก็คาดคอยความ  
 กตัญญูรู้คุณ หรือหวังผลจากผู้รับ ทำให้ใจหมดความปีติ  
 อิ่มเอิบ ครั้นช่วยแล้ว ผู้นั้นไม่ดีขึ้นมาอย่างที่ได้คิดไว้ ก็  
 ผิดหวัง เกิดทุกข์ใหม่ซ้ำซ้อนอีก หากได้คิดว่า ความ  
 ตั้งใจของเราเป็นกุศล และเมื่อกระทำลงไปแล้ว ก็เป็น  
 อันจบกัน เพราะเราประกอบได้แต่เหตุ ส่วนผลที่จะ

เกิดขึ้นนั้นอยู่นอกวิสัยที่จะกำหนดได้ เพราะยอมเป็นไปตามกรรม ทั้งกรรมของเราและของเขาประกอบกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่เกินความกำหนดรู้ของเรา

กรรมคืออะไร ?

กรรม คือ การกระทำ หมายถึงสิ่งที่เราได้ทำแล้ว ด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจ เปรียบเหมือนการหว่านเมล็ดพืชลงไปบนดิน เราหว่านกรรมกันตลอดเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อหว่านไปแล้ว ดินทำให้เมล็ดนั้นงอกเป็นต้นขึ้นมาฉันใด ใจก็ทำให้กรรมงอกผลเป็นวิบากขึ้นมาฉันนั้น เมื่อปรากฏเป็นต้นขึ้นมาแล้ว แทนการหงุดหงิด ขัดข้อง หรือคิดว่าเราไม่ยอมยกได้ต้นอย่างนี้ ทำไมมันจึงขึ้นมา โปรดพิจารณาดูให้รอบคอบเถิด มือของเราเองทั้งนั้น ที่เป็นตัวเลือกเมล็ดอย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น หว่านลงไป ถ้าเห็นจริงตามนี้ ได้ต้นอะไรขึ้นมา มันไม่ชอบใจก็ให้คิดว่า บัดนี้เราได้ต้นนี้ขึ้นมา ในขณะที่ต้องการต้นอีกอย่างหนึ่ง ทำอย่างไรเราจึงจะเปลี่ยนสิ่งที่มีอยู่ให้เป็นสิ่งดีที่สุด เหมาะที่สุดได้ เราจะเอามันไปขาย ไปแลก ไปเปลี่ยน หรือจะทำอย่างไร ให้เอาสติปัญญามาคิดแก้ไข แทนการไปนั่งคิดว่า ไม่ยอมยกได้

ต้นเงาะที่มีอยู่ จะเอาต้นน้อยหน้า ความคิดเช่นนั้นเป็นความไม่มีเหตุผล ไม่ใช่วิถีคิดของพุทธศาสนิกชน แต่ให้เราคิดด้วยเหตุผลว่า เมื่อมีต้นเงาะอยู่ ทำอย่างไรจึงจะแลกต้นเงาะให้เป็นต้นน้อยหน้าได้ นี่ เป็นสิ่งที่เราควรคิดควรทำ ไม่ใช่ว่า ถ้าเรากระทำสิ่งที่ให้ผลไม่พึงปรารถนาแล้ว เราจะต้องขาดทุนย่อยยับ ตรงกันข้าม เราสามารถหมุนให้มันกลายเป็นหินลับสติปัญญาของเราได้ เพราะถ้าเราไม่รู้จัก เห็นทุกข์ ไม่เจออุปสรรคขัดข้อง เราจะไม่เข้มแข็งขึ้น เราจะไม่ฉลาดขึ้น เราจะไม่มีคุณความดีเกิดขึ้น

ความลำบากขัดข้องทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นหินลับสติปัญญา ล้วนเป็นสิ่งสร้างเสริมธรรมะในตัวของเราทั้งนั้น ถ้ารู้จักหมุนให้เป็นประโยชน์

ถ้าเราคอยเอาเมตตามาหล่อหลอม บำรุงเลี้ยงใจของเรา รู้จักใช้เมตตาอย่างเป็นประโยชน์ รู้ว่าเมื่อใดเกินขอบข่ายของกรรมและวิบากที่เป็นเหตุปัจจัยแล้ว เราก็กว้างใจของเราให้สงบ ให้ออมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง โดยไม่ทุกข์ ไม่ด้นรน เพราะเข้าใจชัดแล้วว่าเหตุมีอยู่ ผลจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ นั่นจึงเป็นประโยชน์อันบริบูรณ์ของเมตตา มิฉะนั้นเราจะเมตตาผู้อื่น แต่

ไม่เมตตาต่อตัวเอง โดยทำให้ตัวเองเดือดร้อน เป็นทุกข์  
และไม่สามารรถแก้ไขสถานการณ์ใด ๆ ได้

เมื่อเมตตาแล้ว ทั้งผู้รับและตัวเราเองต้องได้รับความสงบจากเมตตานั่น จึงจะเป็นเมตตาที่เป็นธรรม... เมตตาธรรม หากเมตตาแล้วเราเองเดือดร้อน ผู้ที่ใกล้ชิดเราเดือดร้อน สิ่งนั้นไม่ใช่เมตตา เพราะสิ่งใดก็ตาม ถ้าเป็นสิ่งดีงาม ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องได้รับผลดีเสมอทั้งหมด เมื่อจะเมตตา ให้เรารอบคอบ ไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผล อย่าให้กิเลสแทรกเข้ามาหลอกและทำให้เราหลงพลาดไป เลยเกิดห้อยถอยเข้าใจผิด คิดว่าเมตตานั่นไม่ดีอย่างที่เคยเข้าใจ

เมตตาเป็นธรรมที่ดี เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ยังโลกให้ร่มเย็น แต่บางครั้งเรายังไม่รู้จักใช้ เปรียบเหมือนมีมิดสองคม ที่ยังใช้ด้วยความไม่ถนัด ด้วยความไม่ชำนาญ จึงบาดตัวเองเข้า โปรดอย่าให้การที่มีดแฉลบมาบาดเรานั้น เป็นเครื่องบันทึกทอนกำลังใจ จนเราเลิกซ่อมที่จะใช้มีดต่อไป โปรดหมั่นฝึกซ่อมให้ชำนาญ จนเกิดประโยชน์ โภคผล ทั้งกับตัวเองและเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย และสิ่งใด ๆ ก็ตามที่มาเกี่ยวข้องกับตัวเรา



## สาระแห่งชีวิต

จากวิชา “ปรัชญาชีวิต” สำหรับนักศึกษาแพทย์ปีที่ ๑

ปีการศึกษา ๒๕๒๓

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หลายท่านอาจแปลกใจว่า ทำไมเราจึงต้องมาเสียเวลาในวันนี้พูดกันถึง สาระแห่งชีวิต เพราะทุกคนย่อมรู้ดีอยู่แล้ว มิฉะนั้นจะประทับประคองดูแลชีวิตจนมาเป็นอยู่ ณ บัดนี้ได้อย่างไร

คิดในแง่นั้นก็ไม่ได้ แต่บางครั้งสิ่งที่เราคิดว่ารู้จัก เราที่กักเอาว่าเรามองเห็น เราเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่งแล้วนั้น อาจเป็นสิ่งที่เรามีความรู้น้อยที่สุด หรือไม่รู้เลยก็เป็นได้

ยกตัวอย่างเช่นน้ำ เราเห็นน้ำในถ้วยแก้ว น้ำในแม่น้ำลำคลอง หรือแม้หยดน้ำค้างตามยอดไม้ใบหญ้า ทุกคนรู้ว่านั่นเป็นน้ำ ถ้าเราเห็นก้อนน้ำแข็ง ก็รู้ว่านั่นเป็นน้ำอีกเช่นกัน เพราะหากปล่อยให้ไว้สักพักของแข็งใส่นั้นจะละลายกลายเป็นน้ำได้ ถ้าเอาน้ำไปตั้งทิ้งไว้กลางแดด กลางลม น้ำจะแห้งหายไป เราก็รู้ดีกว่าน้ำ

ระเหยกกลายเป็นไอน้ำ

คนช่างสงสัยอาจเกิดมีคำถามว่า ถ้าเช่นนั้น อะไรกันแน่คือน้ำ เพราะเด็ยวมันก็เป็นของเหลว ไหลไปไหลมา เด็ยวก็เป็นก้อนแข็ง เด็ยวก็เป็นไอ แลเหมือนไม่มีอะไร

ทั้งสามลักษณะที่กล่าวมานี้ เป็นเพียง “อาการ” ของน้ำ เกิดขึ้นจากการยึดจับกันระหว่างสองอนุของไฮโดรเจนและหนึ่งอนุของออกซิเจน ถ้าอุณหภูมิภายนอกต่ำ กลุ่มอนุเหล่านั้นจับกันแน่นชนิดเกิดลักษณะรูปร่างที่เห็นด้วยตา ทรงรูปอยู่ได้โดยเอกเทศ เป็นของแข็ง ครั้นอุณหภูมิภายนอกสูงขึ้น แขนของกลุ่มอนุที่จับกันเริ่มหลวม ลักษณะที่เห็นด้วยตาแปรไปเป็นสิ่งที่เหลว ไหลไปมา เราเรียกว่าของเหลว หากอุณหภูมิล้อมรอบยังสูงเพิ่มขึ้นอีก กลุ่มอนุที่จับกันก็ยิ่งหลุดหลวมยิ่งขึ้น แลด้วยตาเปล่าได้ยาก เพราะมันพุ่งออกปะปนแทรกซึมอยู่กับบรรยากาศแวดล้อมขณะนั้น เราจึงเรียกมันว่าเป็นไอ เป็นแก๊ส

แท้ที่จริงแล้ว ตัวจริงแท้ของน้ำ สองอนุของไฮโดรเจน และหนึ่งอนุของออกซิเจน ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปแต่อย่างใดเลย สิ่งที่แปรเปลี่ยน คือ “อาการ” ที่กลุ่มอนุ

เหล่านั้นมาเกาะเกี่ยวกันต่างหาก

ในชีวิตคนเราก็เช่นกัน เราไปติดอยู่กับ “อาการ” แล้วก็ทักท้วงว่านั่นคือตัวแท้จริง เราจึงเกิดทุกข์ เกิดความคับข้อง ไม่ได้ตั้งใจ เพราะยึดถือว่าน้ำต้องมีสภาพเป็นของเหลว เป็นความชุ่มชื้นร่วมเย็นแก่สิ่งที่อยู่โดยรอบ แต่อีกบางคนที่อยู่แถบขั้วโลกคิดว่า น้ำคือก้อนน้ำแข็งคืออิกถู

เมื่อเราจำความได้ รู้ความ เต็บโตขึ้นมา เราถูกสอนให้รู้ว่าสิ่งนั้นดีสิ่งนี้ชั่ว ความรู้ที่ได้รับมาเหล่านี้ถูกฝังไว้เป็นความจำ หากมีประสบการณ์เกิดซ้ำ ๆ บ่อยเข้า ความจำได้ถูกนำมาฝึกฝนทบทวน หยั่งราก กลายเป็นความยึดถือ ความเคยชิน ความเชื่อมั่นขึ้น เราจะทำสิ่งนั้นไปโดยอัตโนมัติ โดยความจำได้หมายรู้ ไม่ได้คิดทบทวนหาเหตุผล หรือใช้สติปัญญาไตร่ตรอง เหมือนเมื่อมีเหตุการณ์ที่เราไม่รู้จัก ไม่คุ้นเคยเกิดขึ้น

หากยกความยึดถือ ความเคยชินเหล่านี้มาพิจารณา เป็นอุทาหรณ์ ใครก็ตามที่ใส่ใจ ขวนขวายทำการทำงาน สังคมชื่นชมว่าเป็นคนดี ยกย่อง สรรเสริญ แต่ใครที่ใส่ใจขวนขวายเล่นการพนัน สังคมตำหนิว่าเป็นคนชั่ว

ลองพิจารณาห้พิจารณาดูให้เที่ยง เรามองตัว  
แท้จริง หรือติดอยู่แค่ “อาการ” ของมันกันแน่

ตัวแท้จริงคือความใส่ใจชวนชวายเป็นของสิ่ง  
เดียวกันทั้งปริมาณและคุณภาพ แต่ท่ันที่ดึงดูดความสนใจ  
หรือทิจูของคนทั้งสองผิดแผกกัน ท่ันรายแรกเป็นสัมมา-  
ทิจู เห็นประโยชน์ของการประกอบการงาน ว่าเป็นสิ่งที่  
ควรแก่การใส่ใจ ชวนชวาย สิ่งนี้เป็นสมมุติที่โลกยอม  
รับรองว่าถูกต้อง เป็นความดี เป็นกรรมขาว แรงแห่ง  
ความพากเพียรจึงได้รับผลตอบสนองอย่างน่าชื่นใจ แต่ใน  
รายหลัง ท่ันเป็นมิจฉาทิจู สังคมไม่รับว่าเป็นสิ่งควร  
ประพฤติปฏิบัติ ความพากเพียรซึ่งมิได้มีคุณภาพหรือ  
ประสิทธิภาพยิ่งหย่อนกว่ารายแรก จึงเป็นผลร้ายต่อเขา  
อย่างมหันต์

ถ้าเราเริ่มมองปรากฏการณ์ทุกอันที่เกิดขึ้น ด้วย  
ใจที่มีสติและปัญญากำกับตั้งนี้ เราจะคลายจากความ  
ยึดถือ จะไม่ติดในดี ผลักไสชั่ว โดยไม่มีข้อแม้ไว้พิจารณา  
เราจะมองแต่ละสิ่งที่เกิดขึ้นลึกลงไปยังตัวแท้จริง และ  
เห็น “อาการ” ของมันซึ่งเคยบักใจยึดถือ เป็นเพียงของ  
เด็กเล่น ที่ไม่มีแก่นสารสาระด้วยตัวของมันเอง แต่จะ

ก่อนร้ายต่อตัวเองน้อยกว่ากรรมที่ไม่เจตนา เพราะกรรมที่ไม่เจตนา คือกรรมที่เจ้าตัวทำไปโดยไม่มีสติ ด้วยผลอให้อวิชชา อุปาทานในใจลากจูงไป เหมือนเราเดินไปโดยไม่ได้สังเกตว่าหนทางนั้นมีหนาม หรือสิ่งใดกีดขวางอยู่หรือเปล่า เมื่อเหยียบลงไปแล้ว จึงยังไม่ทันทำให้อาจเสียการทรงตัว กลิ้งล้มลงได้ หนามก็ทิ่มตำทั้งตัว แทนที่จะตำแต่ที่เท้าเท่านั้น ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงบนชีวิตของเรา ส่วนใหญ่ก็มาจากกรรมที่ไม่เจตนา เหล่านี้ เป็นกรรมที่เกิดเพราะเราละเลยปล่อยปละชีวิตให้ดำเนินไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไร้สติ ขาดปัญญา เมื่อเข้าใจถึงคำจำกัดความของกรรมชัดแจ้งเช่นนี้แล้ว เราก็จะได้พิจารณาต่อไปถึงรายละเอียด

ปัจจุบันขณะทุก ๆ ขณะที่อยู่ต่อหน้าเรานี้ คือที่รวมของทั้งอดีตและอนาคต เอาเข้ามาไว้ในปัจจุบัน อันนี้ อดีตที่ผ่านไปแล้ว เป็นเงาไปแล้ว ตัวเหตุได้จบสิ้นผ่านพ้นไปแล้ว และไม่สามารถเอากลับคืนมาอีกได้นั้น เป็นเสมือนเมล็ดที่เราได้หว่านเอาไว้ และงอกผลิดอกออกผลมาเป็นสิ่งที่กำลังเกิดกับเราอยู่เดี๋ยวนี้ กำลังประสบอยู่ขณะนี้ เหล่านี้คือผลิตผลของอดีต ผลอันนี้เราไม่มีทาง

แก้ไข ไม่มีทางโต้เถียงกับมัน เพราะ 'เหตุ' นั้น ได้กระทำเสร็จสิ้น ผ่านพ้นไปแล้ว เหมือนรอยที่ขีดไปในน้ำ ขีดเสร็จก็มองหาไม่เห็น จะแก้ก็ไม่ได้ เปลี่ยนแปลงก็ไม่ได้ แต่ผลสืบเนื่องเป็นความจริง กำลังเกิดให้เราได้สวยงามอยู่เดี๋ยวนี้

ถ้าเห็นตามนี้ ก็จะเข้าใจที่ได้เรียนไว้ว่า อะไรเกิดขึ้น ให้รับตามสภาพเป็นจริง มันไม่ใช่สิ่งที่เราจะไปเสียแรงงานครุ่นคิดโต้แย้งอะไรอีกแล้ว เมื่อผลอันนี้บังเกิดขึ้น เป็นผัสสะมากกระทบ เราจะตอบสนองอย่างไร การตอบสนองนี้คือปัจจุบันเหตุที่จะทอดไปสู่ผลในอนาคต ปัจจุบันเหตุนี้แหละคือโอกาสทองที่เราจะลิขิตชีวิตของเรา

ตัวผัสสะที่เกิดขึ้น เราเลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้ ทำได้เพียงรับรู้มันด้วยความเต็มใจ แล้วเอาสติ เอาปัญญา เอาความสามารถทั้งหมดที่มีอยู่มาช่วยให้เราเลือกหนทางว่า จะตอบสนองผัสสะนั้นอย่างไรให้ดีที่สุด ให้เป็นประโยชน์ที่สุด ให้เป็นกุศลที่สุด เพื่อเป็นเสบียงกรังสำหรับตัวเองในอนาคต เพราะตอนนี้แหละที่โอกาสเปิดเต็มที เรากำลังต้องการอะไร อยากได้อะไร เราเลือกได้ทุกอย่าง จะหวานเมล็ดอะไร จะปลูกต้นอะไร ต้องการ

อย่างไร คิด ไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนที่จะมีกายกรรม มีวจีกรรม มีมโนกรรมอย่างไรออกไป เพราะนี่คือ ปัจจุบันเหตุ เมื่อทำลงไปแล้ว ไม่ต้องย้อนคิดลึงเลสงสัย เสียใจ หรือวิตกกังวล ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจว่าผลจะเป็นอย่างไร เพราะเรารู้แล้วว่า พืชผลทั้งหลาย เมื่อเอาเมล็ดอะไรก็ตามหว่านลงไป เราต้องได้ต้นอย่างนั้นขึ้นมา พระพุทธองค์ทรงเปรียบจิตใจของคนเราเป็นเหมือน เนื้อนา กรรมทั้งหลาย ความคิดมโนกรรม คำพูดวจีกรรม การกระทำกายกรรมเหล่านี้ เหมือนเมล็ดพืชที่เราเลือกหว่านลงไปทุก ๆ ขณะ เมล็ดเหล่านี้ย่อมงอกตาม วาระของมัน เราไม่สามารถกำหนดได้ว่า กรรมอันนี้จะให้ผลทันที หรือเมื่อใด เพราะเราไม่ได้รู้แจ้งถึงระยะเวลาที่กรรมเหล่านี้จะงอก ผลิดอกออกผลให้สวยงาม อันเป็นกรรมเบา กรรมบางอันเป็นกรรมหนัก บางอันหว่านลงไปก็ให้ผลทันที เป็นต้นว่า เราไปด่าเพื่อน เขาก็อาจชกปากเราเดี๋ยวนั้น เป็นผลปัจจุบันทันตา แต่กรรมบางอันต้องใช้เวลายาวนานกว่าจะให้ผล จนตัวเองก็ลืมไปแล้วว่าได้ทำอะไรเอาไว้บ้าง เราจึงเกิดความสับสน ความไม่แน่ใจ แล้วเห็นไปว่า ทำดีได้ดีมีที่ไหนกัน ทำชั่ว

ได้ตีมีดมไป แล้วเลยคิดว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้นไม่ถูก ไม่เที่ยงเสียแล้ว ธรรมของพระพุทธองค์ไม่มีอยู่แล้ว ในยุคสมัยนี้

จิตของคนเราไม่ได้เป็นแท่งอันเดียวที่สามารถเห็นตลอด ทะลุปรุโปร่งแต่ต้นจนปลาย นักจิตวิทยาอินเดียท่านหนึ่งเปรียบเทียบไว้ว่า จิตส่วนไว้สำนึกของเรา เปรียบเหมือนป่าดงดิบทั้งป่า และส่วนนี้คือตัวขับเคลื่อน คือศักยภาพทั้งหมด หรือคือประจุกกรรม เพราะมันเป็น ส่วนที่อวิชชา อุบาทวนครอบครองอยู่เต็มที่ สติปัญญา หยั่งเข้าไปไม่ถึง ส่วนจิตสำนึกเหมือนสวนญี่ปุ่นเล็ก ๆ ที่เราจัดสร้าง ตกแต่ง แปะไว้ตรงหน้าป่าดงดิบทั้งป่า ตรงส่วนนี้เป็นตรงที่เรามีสติ มีปัญญา มีความสำรวม ระวัง เราเอาการศึกษาอบรม เอาความรู้ที่มีทั้งหลาย ทั้งปวงมาขัดเกลาตัวเอง เหมือนเราตกแต่งสวนญี่ปุ่น โดยเลือกเม็ดกรวดแต่ละเม็ดมาประดับ สรรหาต้นไม้ แต่ละต้นมาปลูก เรารู้จักมันหมดทะลุปรุโปร่ง แต่อาณาบริเวณตรงนี้เล็กนิดเดียว เหมือนก้อนน้ำแข็งที่ลอยอยู่ใน แก้วน้ำ ประมาณเศษหนึ่งส่วนสิบเท่านั้นที่โผล่พ้นผิวน้ำ ขึ้นมา แต่อีกเศษเก้าส่วนสิบคือป่าดงดิบ ซึ่งเป็นตัว



ควบคุมแรงที่ก่อให้เกิดกรรมทั้งหลายทั้งปวง เมื่อเป็น  
 ดังนี้ เราจึงเห็นได้ว่า เหตุใดการพัฒนาจิตใจ จึงเพิ่งเล็ง  
 ในอันที่จะเพิ่มพูนสติของคนให้มีประสิทธิภาพที่สุด  
 เพื่อสติอันนี้จะไม่จำกัดตัวอยู่แค่สวนญี่ปุ่น แต่จะผ่าน  
 สวนญี่ปุ่น แทะทะลุเข้าไปสู่ป่าดงดิบ เพื่อให้เห็น ให้  
 เข้าใจป่าดงดิบทั้งป่า

ปรากฏการณ์ที่กล่าวนี้ เห็นเป็นประจำในชีวิต  
 ประจำวันของเรา แต่เราไม่เข้าใจต้นตอของมัน จึงไม่  
 สามารถแก้ไข ปรับปรุง พัฒนาตนได้

ตัวดิฉันเองเป็นคนเจ้าโทสะ เวลาอะไรมากระทบ  
 แล้วเกิดความโกรธขึ้นนั้น ใจหนึ่งก็เห็นสติที่กำลังระงับ  
 ยับยั้งอยู่ แต่เมื่อใดที่สติอันนี้ไหลไปเพียงวิบเดียว อีกใจ  
 หนึ่งที่เหมือนกระแสน้ำตกจะพุ่งป่าเข้ามาท่วมใจอันแรก  
 แล้วทำให้ตัวเองสามารถหลุดอะไรออกไป โดยที่หลุดแล้ว  
 ก็ตกใจกับตัวเองว่า อะไรกันนี้ เราคิดได้ร้ายกาจอย่างนี้  
 เชียวหรือ เรามีวาจาที่น่าเกลียดอย่างนี้หรือ แต่มันก็  
 ปะทุเป็นขบวนยี่ดียวไปเรียบร้อยแล้ว เราก็ตกใจว่า  
 นี่หรือคือตัวเรา ทั้งหมดนี้แหละคือป่าดงดิบของเรา ที่สติ  
 ตามไม่ทัน และรั้งไม่ได้ ครั้นฝึกต่อไป ต่อไป ต่อไป

บางครั้งเมื่อพูดไปได้ครึ่งหนึ่งแล้ว เกิดระลึกได้ แต่ตัวตน ศักดิ์ศรีของเรา ความยึดมั่นถือมั่นในใจบอกว่า ไหน ๆ ก็พูดไปแล้ว เอาต่อให้จบไปเลยจะเป็นไร เห็นหรือไม่ว่า ใจที่ขาดสติ ทำโทษทำทุกข์ให้ตัวเองเพียงไร พอที่จะ ประนีประนอมกันได้ ก็เอาเสียตรีทูตเลย คือไหน ๆ ว่าแล้ว ต้องว่าให้แหลก จะตัดขาดกันก็เอาเลย ไม่เสียตาย อาลัยแล้ว ถ้าเห็นอย่างนี้ พอระลึกได้ ยังได้ ให้หยุดทันที ถึงจะพูดไปครึ่งหนึ่ง ก่อนหนึ่ง หรือแค่ไหน ก็หยุดแล้ว ขอโทษเขา ไม่ต้องเห็นแก่หน้าตัวเอง ไม่ต้องรักษา 'อัตตา' ของเราดอก ให้กล่าววว่า ขอโทษ เราขาดสติไป ครั้งแรก ๆ มันพูดไม่ได้ง่าย ๆ ดอก กว่าจะหลุดเป็น คำพูดได้ ในใจก็ว่าจะพูด พออ้าปาก เสียงไม่ยอมออก จิตดวงนี้มันคือตึง มันพยศเหลือเกิน แต่ถ้าเราเข้มแข็ง หมั่นฝึก หมั่นตัดไป พอพูดว่า 'ขอโทษ' ได้เสียหนหนึ่ง แล้ว สติจะคมขึ้น พอจะโกรธ เบรคจะมีประสิทธิภาพ ขึ้น มิเช่นนั้น เบรคมักจะแตกอยู่เรื่อย ครั้นฝึกไป ฝึกไป หนทางชนะของเราก็ค่อยมีขึ้น ที่พระพุทธองค์ บอกให้เราละความชั่วทั้งปวง ถ้ามุ่งแต่จะละอย่างเดียว บางทีไม่ได้ผล เพราะเหตุใดหรือ เช่นอย่างกับพื้นของ

เรา呢 ถ้าชี้ไหนดักออกไป หมอพันทั้งหลายจะแนะให้เรา  
 ใส่ฟันปลอมแทนที่ไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้ฟันซี่ที่เหลือเรรวน  
 ไม่เป็นระเบียบ ดังนั้น เมื่อเราถอนนิสัยชั่วคราว ออกไป  
 หนึ่งอัน อันอื่นจะเรรวนเพื่อแผ่อิทธิพลเข้ามาครอบครอง  
 ที่ว่างอันนี้ เราจึงควรทำกุศลให้ถึงพร้อม เมื่อถอน  
 ความชั่วอันใดออกไปอันหนึ่ง เราต้องเอาความดีทดแทน  
 ใส่เข้าไปตรงนั้น อย่าปล่อยให้ช่องว่างหลวม ๆ อยู่  
 เพราะจะเกิดความวุ่นวายรวนเร เป็นอันตรายแก่จิตใจ  
 จากนี้เราค่อย ๆ ถอนความชั่วแต่ละอัน ๆ ที่สติสามารถ  
 จับได้ แล้วปลูกกุศลเข้าไปแทนที่ เช่น อย่างกับเรามี  
 ความเคยชินชั่ว ๆ ก็เปลี่ยนสร้างเป็นความเคยชินดี ๆ  
 เข้าไป ฝึกไป หัดไป เอาสติเป็นเบรค คอยเตือนตัวเอง  
 ให้ระลึกตัวอยู่เสมอ วันหนึ่งความดีที่เราพยายามตั้งใจทำ  
 จะกลายเป็นความเคยชินขึ้น เมื่อทำครั้งแรกอาจยัง  
 ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ ครั้นทำไป ๆ เกิดความเคยชิน กลายเป็น  
 อุปนิสัย เป็นอัตโนมัติขึ้น คราวนี้เราจะตั้งใจ หรือ  
 ไม่ตั้งใจ มันก็เป็นไปเอง เหมือนที่ท่านกล่าวว่า ครั้งแรก  
 เราต้องระวังรักษารธรรม แต่ต่อไปธรรมจะรักษาเรา เมื่อ  
 ฝึกจนนิสัยอันใดเป็นอัตโนมัติแล้ว เป็นอันวางใจได้ เป็นต้น

ว่า เราเคยเป็นคนปากไว ใครทำอะไรไม่ถูกใจ เราจะดูค่าเอ็ดตะโรทันที แต่เมื่อฝึกจนสำรวมวาจาได้เป็นอัตโนมัติแล้ว ถึงใจยังอยากผรุสวาท ปากก็ไม่ขยับตาม คงสำรวมเป็นกุศลอยู่เช่นนั้น ตอนนั้นคือตอนกับเกี่ยวผล ถึงเราไม่ทันได้สำรวม ไม่ทันได้ตั้งใจระวัง การฝึกที่ได้ปากบั้นปากเพียรทำมา จนกลายเป็นธรรมชาติหยังรกรากลงในใจ จะระวังรักษาเราอยู่โดยอัตโนมัติ ไม่ให้เปลอทำไปตามกิเลส

แต่กว่าจะถึงตอนที่กล่าวมานี้ ต้องฝึก ฝึกอย่างจริงจัง เข้มขัน เอาเป็นเอาตาย จึงจะเห็นผล หากฝึกเล่น ๆ ฝึกอย่างสมัครเล่น ก็ไม่รับรองว่าธรรมจะรักษาเรา เปลอ ๆ กิเลสรักษาเราเต็มตัว แล้วเข้าใจไขว้เขวไปว่า ตัวเองเป็นธรรมไปแล้ว

ตามที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า ถ้าระมัดระวังอยู่กับปัจจุบันจริง ๆ เราจะควบคุมทั้งอดีต ทั้งอนาคตได้ เพราะอะไรก็ตามที่ได้ทำไว้แล้ว ถึงจะเลว จะบกพร่อง ไม่ดี สมใจเรา ก็ไม่ต้องวิตกกังวล รอจนผลบังเกิดขึ้น แล้วค่อยเอาสติปัญญาไปคิดแก้ไข ตอบสนองผลนั้น ๆ ให้จดจ่อรอบคอบที่จะประกอบเหตุปัจจุบัน เดียวนี้ขณะ

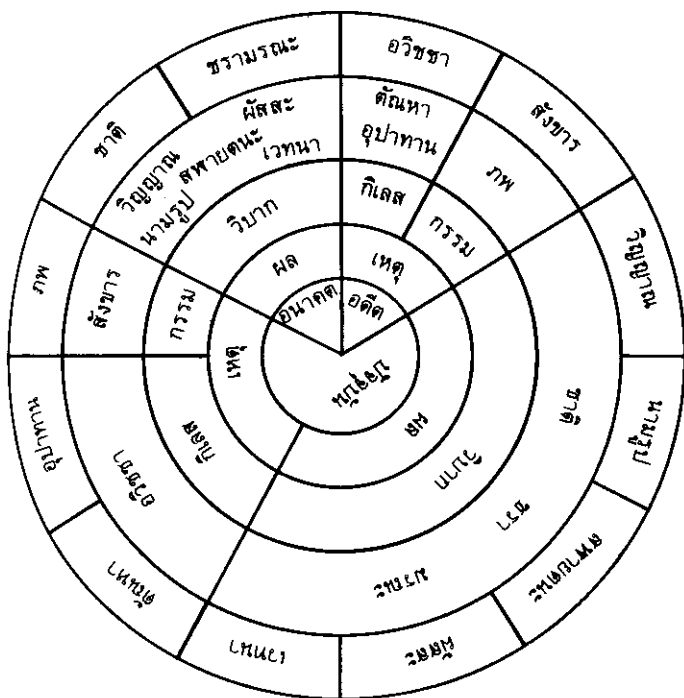
ตรงนี้ ให้มาเป็นผลพึงปรารถนาในอนาคต เมื่อทำได้  
 เช่นนี้แล้ว ชีวิตของเราก็ไม่มีสิ่งใดที่คับข้อง ไม่ได้ตั้งใจ  
 เพราะทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นมาด้วยน้ำมือของเราเองทั้งสิ้น  
 หากจะเสียใจ ก็ต้องโทษที่ตัวเองว่า เพราะความไม่รอบ-  
 คอบ ไม่มีสติของเราเอง แล้วค่อยคิดหาช่องทางแก้ไข  
 แทนที่จะไปเสียเวลาคุ่มแค้นว่า เพราะโตะเจ้ากรรมมา  
 ตั้งอยู่ตรงนี้ก็เดี๋ยว มันจึงมาชนเราเข้า แต่จะตำหนิตัวเอง  
 ว่า เราขาดสติ ไม่ดูให้ดี จึงชும்ช่ามเดินไปชนโตะ

ปกติคนเราชินต่อการส่งความผิดออกนอก เหมือน  
 เวลาเปิดไฟ เราไม่ได้มองเข้าไปที่ขั้วหลอดไฟดอกว่า  
 แสงไฟออกมาจากที่ตรงนั้น แต่เราจะมองตามลำแสง  
 ที่ความสว่างทอดออกไป เช่น เราเปิดไฟแล้วแสงสว่าง  
 สาดทะลุหน้าต่างไปที่รั้ว เราจะมองตามแสงไปเท่าที่  
 สายตาจะเห็นได้ ในชีวิตจริง ๆ ก็เช่นกัน เมื่อมีผัสสะ  
 มากระทบ เราไม่เคยเอาสติตั้งไว้ที่ใจ เพื่อดูว่าใจของเรา  
 กระเพื่อมไปอย่างไร มันมีความคิดขึ้นมาอย่างไร และ  
 ความคิดนั้นเป็นตัวหมุนให้เกิดวาจา และการกระทำ  
 ทางกายสืบต่อออกไปอย่างไร แต่เราจะปล่อยใจให้ปลิว  
 ตามออกไปว่า เพราะสิ่งนั้นมากระทบ เพราะสิ่งนี้ไม่ดี

เพราะสิ่งโน้นเป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ เราตะครุบเงา  
ออกไปเรื่อย ทำให้ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ เพราะ  
ตรงนั้นเป็นเงาทั้งนั้น ตรงที่เราเห็นลำแสงทอดไปนั้น  
ลองวิ่งไปจับดูจะพบว่าจับไม่ได้ จับเท่าไร ๆ ก็จับไม่  
สำเร็จ ไม่ได้ตัว ได้ตนอะไรมา ยิ่งวิ่งตามเท่าไรก็ยิ่ง  
เหนื่อยหอบ ยิ่งหลงทางมากขึ้นไปเท่านั้น แต่ถ้าหันมาดู  
ตรงหัวไฟ เราจะทำอะไร จะไม่ต้องการให้ไฟสาดไปถึง  
ตรงไหน เราบังคับตรงนั้น หรือที่ตรงนั้น ปรับที่ตรงนั้น  
นั้นแหละเราจึงสามารถบังคับลำแสงที่ออกไปได้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้มองดูใจของตน เอาสติ  
อยู่ที่ใจ เพราะใจคือตัวเจ้าก็เจ้าการใหญ่ ถ้าไม่มีใจเสียแล้ว  
ก็ไม่มีกรรม ไม่มีวิบากเกิดขึ้น เมื่อยังมีใจ และใจอันนี้  
ยังแปลเป็นด้วยอวิชา และด้วยอุปาทาน ซึ่งคือตัว  
เจ้าก็เจ้าการ ตัวยุ่งใหญ่นี้ เราจึงต้องหาทางที่จะแก้ไข  
อวิชา อุปาทานเหล่านี้ให้กลับกลายเป็นวิชา เป็น  
ปัญญาเห็นชอบขึ้นมา แล้วเอาสติปัญญาแผดเผาจน  
กระทั่งอุปาทานสิ้นเชื้อสิ้นซากไป จะได้ไม่ไปยึด ไม่ไป  
เกาะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงต่อไป เพราะอุปาทานนี้เหมือน  
ยางในเม็ดพืช เป็นต้นว่า เรามีเม็ดข้าวเปลือกอยู่ ไม่ว่าจะ

จะเก็บไว้ได้อย่างไร พอได้แดด ได้น้ำ ย่อมงอกเป็นต้นข้าว  
ขึ้นมา แต่ถ้าเราหุงให้สุก ทำให้เป็นข้าวสุกแล้ว ถึงจะ  
เก็บไว้นานสักเท่าใด มากสักแค่ไหน มันก็ไม่เคยงอก  
ออกมาอีกได้



### แผนภาพปฏิจตุสมุปบาท

จากหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ หน้า ๑๐๗

โดย พระราชวรมุนี

เมื่อเห็นดังที่ได้พูดกันมาแล้ว จะได้พิจารณาต่อไปถึงวงที่เรียกว่าปฏิjosมุปบาท คือเหตุที่เกิดขึ้นและผลที่จะได้รับ จะเห็นว่าในวงกลมอันนี้มีอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

เราเริ่มตั้งต้นดังที่ได้พูดเมื่อกี้ คือ จากเหตุอะไรก็ตามที่ทำให้เกิดอดีต ซึ่งถ้ามูลที่พาให้กระทำก็มาจากอวิชชา และอุปาทาน ความอยากในสิ่งที่เราไม่รู้ ที่เรายึดอยู่ในใจ เป็นเหมือนแรงขับเคลื่อน ซึ่งจะเรียกว่าเหตุก็ได้ เพราะเมื่อเกิดแรงขับเคลื่อนขึ้นในใจแล้ว ก็ทำให้เกิดกรรมคือความคิดปรุง ความคิดปรุงอันนี้ที่เรียกว่าสังขาร เมื่อคิดขึ้นแล้ว ก็ก่อเป็นภพขึ้นมา ภพ ตามคำจำกัดความในพุทธธรรม ท่านราชวรมุนีกล่าวว่า คือกระบวนการของพฤติกรรมซึ่งแสดงออกเพื่อสนองตัณหาอุปาทาน อวิชชา หรือเราเรียกมันว่าภาวะชีวิต ที่ปรากฏเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง ภพในกรณีนี้คือ การที่เราคิดอยากอะไรแล้ว เกิดความขวนขวาย เกิดความยึดหน่วงในอารมณ์นั้น ยกตัวอย่างเช่น เราเห็นรูปเมืองนอกแล้วนึกอยากจะไป พอใจเกิดตัณหา ความอยากจะไปขึ้น ก็ขวนขวายคิดหาเส้นทางว่า เอ๊ะ มีทุนอะไรที่จะให้เรามีทางไปได้บ้าง เราก็สืบเสาะ ตระเตรียมการทั้งหลาย



ทั้งปวง เพื่อให้ได้ทุน นั่นคือกระบวนการของภาพ เพราะ  
 ใจที่ดิ้นรน มุ่งมั่น คิดเตรียมจนผลที่สุดตัวเองได้ไปจริง ๆ  
 การได้ไปเมืองนอกคือปัจจุบัน ความเป็นจริง ซึ่งเป็นผล  
 ของอดีตเหตุทั้งหลาย ที่ใจพาให้เตรียมทำช่องทางต่าง ๆ  
 เอาไว้ ถ้าเปรียบเทียบไปเมืองนอกเหมือนการได้ชาติ  
 คือเกิดใหม่ ขณะอยู่ที่นั่นก็เหมือนเราเจริญเติบโตขึ้นโดย  
 ลำดับ ครั้นหมดทุนก็ถึง ชรา มรณะ จบไปอีกหนึ่งชาติ  
 แสดงให้เห็นว่า ผลของอดีตเหตุ หรือเรียกกันว่าวิบาก  
 คือ ปัจจุบันผลที่เรากำลังเสวย วิบากนี้ก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้น  
 ตั้งอยู่ ครั้นถึงวาระก็เสื่อมสลาย ดับไป หมดไป ในขณะที่  
 ปัจจุบันที่กำลังเสวยวิบากอยู่นี้ ใจก็ไม่ได้สงบนิ่งอยู่ คอย  
 แลลบออกมารับอารมณ์ซึ่งจะเป็นเชื้อของภพใหม่อยู่ตลอด  
 เวลา พอมีอะไรมากระทบ เป็นต้นว่า ระหว่างอยู่เมือง-  
 นอก เกิดพายุหิมะ เราหนาวจนหมดสนุก สัญญาเก่า  
 พาให้คิดขึ้นว่า เมืองไทยดีกว่า เราก็ปรุ่งไปตามอารมณ์  
 อันใหม่นี้ ก่อเป็นปัจจุบันเหตุ เตรียมภพใหม่คืออนาคตผล  
 ใจปรุ่งคิดไตร่ตรองหาช่องทาง ไม่เป็นไร ทุนจวนจะหมด  
 แล้ว อดทนอาหนอย เตียวก็ได้กลับ หรือหากไม่สามารถ  
 ทุนจนทุนหมด ก็ดิ้นรนชวนขวายนระจับทุนสำเร็จ

เรากลับมา ซึ่งเทียบเท่ากับเกิดใหม่อีกหนึ่งชาติสำเร็จ  
 ดังที่ใจทำแบบแปลนแผนผังกำหนดเอาไว้ สิ่งที่ยังเกิดขึ้น  
 ในกาลข้างหน้า คือ อนาคตผลให้เราสวย วงโซ่ที่กล่าว  
 มานี้ คือ ปฏิภนสมุปบาท ที่พระพุทธองค์อธิบายถึงกระ-  
 บวนการเกี่ยวเนื่องระหว่างอดีต ปัจจุบัน และอนาคต  
 ซึ่งเป็นวัฏฏะสานชีวิตของเราให้หมุนเรื่อยไป ไม่รู้จักจบ

หรือจะพิจารณาในแง่ว่าสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย เวียน-  
 วายตายเกิด เป็นไปต่าง ๆ สุดแต่กรรมที่ตนได้กระทำ  
 เอาไว้ ก็จะได้เห็นว่า การที่เราเกิดมานี้ ไม่ใช่แค่เพียง  
 มาตั้งต้นตรงการเกิด เพราะถ้าเราเพิ่งเกิดตรงเดี๋ยวนี้  
 ปัจจุบันนี้ คนทุกคนควรเกิดมาเท่ากันหมด ไม่ควรมี  
 ความแตกต่างกัน ไม่ควรมีคนหนึ่งเกิดมาปัญญาอ่อน  
 อีกคนหนึ่งเกิดมาเป็นอัจฉริยะ คนหนึ่งเกิดมามีทุกอย่าง  
 บริบูรณ์ อีกคนหนึ่งเกิดมายากจน ความแตกต่างที่เรา  
 เห็นเหล่านี้ พอเป็นเครื่องยืนยันให้ได้คิดว่า น่าจะมีอะไร  
 ที่เป็นเหตุมูลฐาน แฝงมาก่อนการเกิดที่เราเห็นกันด้วย  
 ตาเนื้อนี้ เหตุมูลฐานที่เราได้เป็นขึ้นมาแต่อดีตนี้ ก็คือ  
 ตัวที่ทำให้จิตของเราขวนขวายไปด้วยอวิชชา ตัณหา  
 อูบาทาน หลงวนหน้าเวียนหลังเป็นวัฏฏะ ดังที่ได้พูดกัน

เมื่อครุ่นแล้ว

สิ่งเหล่านี้มีอยู่ในจิตของเรา ค้างอยู่ในจิตของเรา แล้วทำให้เราแสวงหาที่จะเกิดขึ้นมา เพราะถ้าไม่เกิดรูปกายขึ้นมา เราก็ไม่มีอายตนะสำหรับสื่อความหมาย เราก็ไม่สามารถทำให้แรงที่อยู่ในใจได้สัมฤทธิ์ผลสมดังปรารถนา จิตที่มีภพพิกตัวเตรียมพร้อมอยู่นี้ เมื่อถึงกาลอันเหมาะ ก็เป็นปฏิสนธิวิญญาณ เข้าไปรวมกับไข่ที่ได้ผสมแล้ว เจริญแบ่งตัวเติบโตขึ้นเป็นนามรูป เป็นตัวตนขึ้น มีสพายตนะ คือเครื่องติดต่อกับทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นามรูป สพายตนะ ร่วมกับวิญญาณในอายตนะทั้งหกนี้ เมื่อมีสิ่งมากระทบ ผัสสะเกิดขึ้นก็จะเกิดความรู้สึก เวทนา รู้สึกสุข ทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ เกิดเป็นตัณหาตามมา ผัสสะและเวทนาเหล่านี้เป็นปัจจุบันผล ซึ่งเป็นตัวก่อเหตุอันใหม่ให้ใจของเรากระเพื่อมขึ้น เมื่อกระเพื่อมก็เป็นเจตนา เกิดการตกลงใจว่า เราจะตอบสนองอย่างไรออกไป ตรงนี้คือตรงที่เราจะกำหนดชีวิตของตัวเองต่อไป

ถ้าเราเอาวิชา ตัณหา อุปาทาน เอาความเคยชินทั้งหลายเป็นตัวตัดสินว่า จะทำอย่างไรต่อไป มันก็เกิด

เป็นทุกข์ขึ้น และสิ่งที่เราทำลงไปในปัจจุบันเป็นสมุทัย เหตุแห่งทุกข์ อนาคตผลย่อมเป็นทุกข์ทั่วมุมอยู่บนชีวิต บนจิตใจของเรา แต่ถ้าตรงขณะนี้ เมื่อมีเวทนากระทบ เราเอาสติ เอาปัญญาเท่าที่มีอยู่ เพราะดังที่เรียนแล้วว่า อวิชชาและอุปาทานนั้นเคลือบแฝงอยู่ในใจเป็นพื้นฐาน เราต้องค่อย ๆ แกะออกไป แกะออกไป แกะออกไป ทีละชั้น เหมือนกับเรามีกาที่ใช้ตม่น้ำทุกวัน ๆ ๆ ตะกอน หินปูนย่อมจับหนาขึ้น ๆ เราจะขัดออกในวันเดียวย่อมขัด ออกไม่ได้หมด เราก็ต้องขัดไปเรื่อย ๆ ในการขัดไป ๆ เริ่มต้นด้วยการเป็นอวิชชา ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ก็จะค่อย มีวิชาเคลือบปนเข้ามา วิชาที่เริ่มเจือปนเข้ามานี้ จะช่วยให้การตัดสินใจที่เรียกว่า สัมมาทิฐิ ค่อยมีคุณภาพ สูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามปริมาณของวิชาที่แสวงหาได้มา ตามปริมาณของบุญกุศล ที่เราได้นำมาซ่อมแซมทดแทน ส่วนที่เป็นอกุศลที่ได้ทิ้งออกไป เมื่อเราใช้สัมมาทิฐิเป็น ตัวตัดสินใจ จะตอบสนองออกไปด้วยอะไร เจตนาตรงนี้ เปลี่ยนจากที่เคยเป็นอวิชชา เป็นกิเลส เป็นสมุทัย มาเป็น กุศล มาเป็นมรรค เมื่อเป็นมรรค ก็แสดงว่าเราเข้าสู่ หนทางซึ่งพาไปสู่ความดับทุกข์

มองเสมือนเป็นบันได เพื่อพาเราให้ข้ามพ้นความหลง  
ความผิดพลาด ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความยึดมั่น  
สำคัญหมาย

มันจะดี จะชั่ว มันก็เป็นเพียงตัวล่อให้เรา “ทำ”  
อย่างเดียวกัน

จะเข้าไปสุดขอบขวา หรือสุดขอบซ้าย ก็เป็นการ  
เคลื่อนออกจากความเป็นปกติเหมือน ๆ กัน

เมื่อประสบสิ่งที่ตึงาม ก็สังเกตน้อมนำมาเป็น  
แรงบันดาลใจ เพื่อชวนชววยปรับปรุงแก้ไขตนเอง ให้  
งามอย่างนั้นบ้าง เมื่อประสบสิ่งชั่วก็พิจารณาไตร่ตรอง  
จดจำไว้เป็นข้อห้าม ข้อเหนี่ยวรั้งใจไม่ให้ผลอดติดข้อง  
ไปประพฤติดังนั้น เพราะหากประพฤติแล้ว เราย่อม  
น่าเกลียดเช่นกัน ถ้าไม่มีเขามาทำเป็นตัวอย่างให้เห็น  
เราอาจหลงทำจนติดเป็นนิสัยโดยไม่รู้ตัวก็เป็นได้ เพราะ  
การมองความผิดของตน เปรียบเสมือนมองชนตาตนเอง  
ย่อมมองไม่เห็น แต่ถ้ามองชนตาผู้อื่น สามารถเห็นได้  
ชัดเจน ดังนั้น แทนที่จะคิดโกรธ ดูถูก รังเกียจเหยียด  
หยาม ก็จจะรู้ในบุญคุณที่เขาเป็นเสมือนกระจกส่อง บัอง  
กันภัยให้แก่เรา ขณะเดียวกันก็เมตตา สงสาร ที่เขา

ลงทุนเอาตัวเป็นผู้แสดงให้เราได้เห็นจริง จนเกิดกลัว ละอายต่อความผิด ความชั่วนั้น แต่ตัวเขาเองกลับไม่เลเห็น ไม่ได้ประโยชน์ มีแต่โทษผิดถ้ายเดียว

เมื่อฝึกใจให้คิดตั้งนอญนึ่งอง ๆ การจะมองทั้งคนดี คนชั่ว เป็นครูเสมอกันก็ง่ายขึ้น และเมื่อมองได้อย่างนั้น โดยเต็มหัวใจแล้ว เราก็จะเป็นคนไม่ยกตนข่มท่าน ไม่ซ้ำเติมเมื่อเห็นผู้อื่นทำผิดทำชั่ว แต่จะเข้าใจ เมตตา สงสาร ให้อภัย และมีน้ำใจอยากช่วยเหลือเขา หากมีช่องทางชี้แจงอธิบายให้เขาเห็นผิดชอบชั่วดีได้ ก็ไม่ละเลย โอกาสที่จะชี้สัมมาทิฐิให้เขา แม้จะลำบากยากเย็น หนักนิดเบาหน่อย ก็มีความพากเพียร เสียสละ อดทน ที่จะกระทำ และเมื่อทำลงไปแล้ว เขาเล็งแลไม่เห็น หรือ ไม่สัมฤทธิ์ผลดังคาด ก็ไม่หงุดหงิดโกรธตอบ

ความคิดเห็นของคนเราเป็นกลไกซับซ้อน เรา ไม่ได้คิดด้วยใจว่างเปล่าตรงตามข้อมูลที่ปรากฏเกิดขึ้น ขณะนั้น ๆ เท่านั้น เรามีประสบการณ์เก่า ๆ ที่ฝังรกราก อยู่เป็นความจำ มีความยึดถือในสิ่งที่เคยพบเห็นอยู่เป็น สามีญชรธรรมดา ในขนบธรรมเนียมประเพณีที่เติบโต ขึ้นมา และมีความหลงหรืออวิชชาล้อมติดอยู่ในสันดาน

มาเป็นปัจจัยร่วมโดยไม่รู้ตัว ในการคิดแต่ละขณะ ๆ

ถ้าเข้าใจ เห็นจริงตามนี้ ระวังรู้ได้ และคอยเอาสติกำกับใจไว้ ผลแห่งความคิดจะเที่ยงตรงตามข้อมูลมากขึ้น ขณะใดที่สติอ่อนลง อารมณ์มาเป็นตัวชักนำความคิดจะแล่นไปตามความจำเก่า ๆ ความยึดมั่นสำคัญหมายที่ฝังใจอยู่ ทำให้ไถลออกไปจากความเป็นจริง เมื่ออยู่ในสภาพเช่นนั้น ความคิด คำพูด และการกระทำ ก็มีแต่จะเกิดผลร้ายทั้งต่อตน และต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง

ดังนั้น เราควรรักษาใจให้อยู่แต่กับปัจจุบันทุก ๆ ขณะ อย่าเอาสิ่งที่เป็นอดีตล่วงเลยไปแล้ว มาเป็นตัวกำหนดความนึกคิด สิ่งที่ผ่านมาไปแล้วเหมือนรอยที่ขีดไปในน้ำ ขีดเสร็จก็ลบหายไป เอาคืนให้กลับเกิดอีกไม่ได้ ลบทิ้งแก้ใหม่ก็ไม่ได้ อย่าเอาอนาคตกำหนด เพราะสิ่งนั้นยังมาไม่ถึง หากไปกำหนดมันสำคัญหมายไว้ พอลความเป็นจริงไม่เกิดดังนั้น เราไม่ได้ตั้งใจ ก็เกิดทุกข์ เกิดคับข้องใจขึ้น

**สาระคือความเป็นจริง**

**ความเป็นจริง คือ ขณะนี้ เดียวนี้ ทุก ๆ ๆ ขณะ**  
**ที่เรากำลังเป็นอยู่ ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต**

เรามักมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากความเคยชินของเราเพียงด้านเดียว เป็นต้นว่า เราเป็นหมอ เราก็มองผู้ป่วยเป็นวัตถุที่ต้องดูแลให้หายจากความเจ็บป่วย โดยลืมนึกให้รอบว่า ในตัวผู้ป่วยนั้นประกอบขึ้นด้วย ร่างกายที่เจ็บป่วย ซึ่งต้องการการเยียวยารักษา จิตใจที่ว้าวุ่น หวั่นไหว ด้วยไม่รู้สถานการณ์ของตน ด้วยทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย ต้องการความเห็นอกเห็นใจ คำอธิบาย ชี้แจงให้คลายกังวล คลายหวาดกลัว และสังคมที่เกี่ยวข้องเนื่องกับตัวผู้ป่วย เป็นต้นว่า ครอบครัว ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง ซึ่งล้วนห่วงใยกังวลต่อความเจ็บป่วยครั้งนี้ด้วย

การมองแต่ด้านเดียว ทำให้เราลืมคำนึงถึงความรู้สึกของสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยผู้ป่วย เราเห็นเป็นสิ่งร่วนวาย ก่อความยุ่งยากให้แก่การรักษาพยาบาล เพราะเราต้องการให้ผู้ป่วยพัก คนเหล่านี้ก็มาเยี่ยม มากวนให้ปวดคย หรืออาจเอาความเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น หวัด ไอ มาแพร่ให้ผู้ป่วย แลดูเณิน ๆ ก็ไม่สลักสำคัญ แต่บางครั้งอาจก่อผลแทรกซ้อนได้อย่างมหาดศาล เป็นต้นว่า ผู้ป่วยผ่าตัดตัดตา ติดหวัดจากผู้มาเยี่ยม แล้วเกิดไอนขึ้น ทำให้



กระเทียมแผลผ่าตัด ตกเลือดในช่องลูกตาได้ ความรู้เหล่านี้ที่อัดแน่นอยู่ในสมอง ทำให้บางครั้งแลเหมือนเราไร้หัวใจ เพราะเราจะเข้มงวดกับคนข้างเคียงเหล่านี้ของผู้ป่วย โดยไม่ชี้แจงเหตุผลให้เขาทราบโดยตลอด ลืมความจริงที่ว่า โดยเนื้อแท้ผู้ป่วยเป็นสมบัติของคนเหล่านั้น หาใช่สมบัติของเราไม่ แล้วเราจะไปถือสิทธิบังคับเขาตามอำเภอใจของเราโดยเด็ดขาดได้อย่างไร เราต้องมีมนุษยสัมพันธ์กับคนข้างเคียงเหล่านี้ ต้องรักษาให้ครบถ้วน ทั้งร่างกายที่มีพยาธิสภาพ จิตใจที่ว้าวุ่นของผู้ป่วย และสังคมรอบข้างผู้ป่วย ทำให้เขาอบอุ่น มั่นใจว่า เขาได้รับการดูแลรักษาอย่างดีที่สุด ไม่ว่าความเจ็บป่วยนั้นจะหายหรือไม่หายก็ตาม

ถ้าพิจารณาห้ความเป็นจริงให้ลึกซึ้งลงไปอีก บางครั้งเราจะตกใจกับตนเองเมื่อพบว่า ที่เราเข้มงวด เราผูกขาดผู้ป่วยเป็นสิทธิ์ขาดของเรานั้น หาใช่เพราะรักหวังดี เพื่อให้ผู้ป่วยกลับเป็นปกติ หากเพราะการหายของผู้ป่วยหมายถึงชื่อเสียงของเรา สรรเสริญ ลาภ ยศ สุข ลมพายุแห่งโลกธรรมตลอดสาย พัด "อัตตา" ที่เป็นปมแข็งอยู่ในจิตไว้สำนึก ให้ออกพลังผลักดันเราให้ทำ

ทุกอย่างเช่นนั้น ขณะที่จิตสำนึกบอกกับตนเองว่า เราเป็นหมอที่ดี มีอุดมคติ มีจรรยาแพทย์ เสียสละเพื่อคนไข้ แล้วเราก็หลงเชื่ออยู่อย่างนี้ ตราบเท่าที่สติและปัญญา เขียงลงไปยังไม่ถึงความหลง ความยึดถืออันนี้

อัตตา หรือความมีตัวตนนี้ เป็นสันดานที่ฝังรกรากลึกซึ้ง แน่นหนา กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวจนเราพลอสสำคัญว่า มันคือเรา เราคือมัน แยกจากกันไม่ได้ เราติดอยู่กับ “อาการ” แทนที่จะมองทะลุให้ถึงแก่น

“เรา” ที่คนทั้งหลายกล่าวขวัญถึง ที่ว่าเป็นคุณหมอผู้มีชื่อเสียง รักษาคนไข้ต่อให้หนักแสนหนักเพียงไร เป็นต้องหาย... อะไรต่อมื่ออะไรทำนองนี้ แท้ที่จริงคือคำพูด คำเล่าลือ ลมปากที่คนพูดต่อ ๆ กันมา ลมแห่งโลกธรรม ตัวตนแท้จริงนั้นอยู่ตรงไหน ตรงมือที่ทำการรักษาคนไข้หรือ ตรงสมองที่เป็นศูนย์บัญชาการ ผลิตความนึกคิดออกไปหรือ

ตรงไหนกันแน่ที่เป็น “เรา” ปมแสนเชื่องอันนั้นมือ สมอง หรือส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นรูปกายของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย คือ กลุ่มของเซลล์ ซึ่งประกอบไปด้วยนิวเคลียสและส่วนชั้นแข็งอื่น ๆ กับ

ไฮโดรพลาส์ม ซึ่งมีคุณลักษณะของของเหลว ถ้าจะสรุปว่ามันเป็นดิน และน้ำก็ไม่ผิด เซลล์เหล่านี้มีชีวิต มีการใช้ออกซิเจน หรือลม เพื่อเผาผลาญสารอาหาร เกิดไฟ ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ดินหรือของแข็ง น้ำหรือของเหลว ลมหรือแก๊ส คือ “อาหาร” ทั้งสามของสสารนั่นเอง ไฟคือพลังงาน ไอน์สไตน์ได้พิสูจน์แล้วว่า พลังงานสามารถแปรเป็นสสาร ตามสูตร  $E = mc^2$  เมื่อ  $E$  คือพลังงาน  $m$  คือสสาร และ  $c^2$  คือค่าคงที่ ถ้ามองดังนี้ ร่างกายซึ่งเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ก็คือสสาร คือธาตุนั่นเอง ธาตุเสมอกันกับแผ่นดินและแผ่นน้ำ ที่ทับถมกระจัดกระจายเป็นสมบัติประจำโลก ใครผู้ใดจะโยกย้ายเอาติดตัวออกจากโลกนี้ไปด้วยเวลาตายหาได้ไม่ เพราะเมื่อตาย กายอันนี้เน่าเปื่อย แปรสลายกลับไปสู่แผ่นดิน แผ่นน้ำ ตามสภาพเดิมของมัน

มันถูกยืมมาจากโลกตอนปฏิสนธิ แบ่งมาเกาะกุมกุมกันขึ้นเป็นร่างกาย ทรงตัวอยู่ได้ด้วยพลังชีวิต (vital energy) หรือ ปราณ เป็นปกติแข็งแรงอยู่ โดยอาศัยดิน และน้ำจากอาหาร จากผลิตผลของแผ่นดิน เข้าไปต่อเชื่อมซ่อมแซม ส่วนที่ร่อยหรอไปจากการขับถ่าย ครั้นอยู่ ๆ

ไป พลังอันนี้ทรุดโทรม แปรเปลี่ยน จนในที่สุดขาดดับลง เมื่อปราณขาด ลมก็หมด ไฟไม่สามารถถูกต่อไปได้จึงดับตาม ธรรมชาติของน้ำ ไม่ว่าจะเป็นน้ำในกายสิ่งมีชีวิต หรือน้ำในแม่น้ำลำคลอง หรือที่ไหนในโลกนี้ เมื่อขาดลมถ่ายเท ขาดออกซิเจน ย่อมเกิดการเน่าขึ้น น้ำในกายนั้นแทรกซึมอยู่ทั่วไปในส่วนชั้นแข็งคือดิน เมื่อเน่าอืดขึ้นย่อมพาดินให้เปื่อยผุพัง กลับคืนไปสู่ศูนย์รวมดั้งเดิมของแผ่นดิน

ถ้าเห็นดังนี้ เชื่อดังนี้ ใจจะคลายยึดถือในความเป็นตัวตนลง

ความคลายนี้ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยง่าย เพราะความยึดใน “เรา” เชื่อในความมีตัวตน ซึมแทรกอยู่ในทุกอณูของกายและใจ

คนไข้ที่เส้นโลหิตในสมองแตกท่านหนึ่งเคยเล่าให้ฟังว่า เมื่อแรกรู้ตัวหลังจากเส้นโลหิตแตกนั้น แขน ขา และตัวทั้งหมดเป็นอัมพาต หดแรง เคลื่อนไหวไม่ได้เลย แม้ลิ้นก็แข็ง ขยับไม่ได้ พูดไม่ได้ ชั่วขณะนั้น ท่านรู้สึกเหมือนความตายกำลังไต่เข้ามาตามปลายแขนปลายขา เพื่อเข้าสู่หัวใจ สัญชาติญาณแห่งความรักตัว หวงชีวิต

ของตัว ทำให้คิดว่า ถ้าใครสามารถช่วยให้มีชีวิตรอดอยู่ต่อไปได้ จะยกทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ทั้งหลายให้จนหมดสิ้น ความโลภ ความหวง ความยึดมั่นทั้งหลายอันตรธานไปสิ้น ใจที่หมดยึด หมดต้องการขณะนั้นใส สงบ เบาสบาย จนตัวเองอัศจรรย์ เพราะไม่เคยรู้เคยเห็นมาก่อน แต่พอสามสี่วันต่อมา ร่างกายค่อยฟื้นขึ้น เหลือเพียงแขนขาซีกขวาเท่านั้น ที่คงเป็นอัมพาต ลั้นเริ่มเคลื่อนไหวได้ แม้จะพูดคับปาก ฟังลำบากเพียงใด ก็พออาศัยเป็นสื่อสารกับผู้พยาบาลได้ แขนขาซีกซ้ายดี ขยับได้ดังปกติ กิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทานทั้งหลาย ก็คืนกลับมาครอบงำจิตใจไว้ดังเดิม แม้จะได้ลิ้มรสความสงบ เบาสบาย ของใจขณะไม่ยึดไม่ถือ ในความเป็นของเรา จนตัวเองเกิดความพึงพอใจ ตัดใจแล้วก็ตาม แต่กำลังก็ไม่เพียงพอที่จะห้ามกัน สะกดความต้องการ ความมัวเมา ลุ่มหลงให้หลุดตกไปจากใจได้ แม้จะพยายามบอกตนเองว่า หากตายก็เอาติดตัวไปไม่ได้ มันก็ไม่ยอมละวาง

โปรดอย่าคิดสังเวช หรือดูหมิ่นท่าน มนุษย์ปุถุชนที่ยังไม่เคยอบรม ขัดเกลา ใจของตน ก็เป็นดังนี้ด้วยกันทั้งสิ้น ความเคยชินจะพาเราให้คิด พุด หรือกระทำ

ลงไปโดยอัตโนมัติ ซ้ำซากเหมือนแผ่นเสียงตกร่อง เพราะ ยิ่งตกบ่อย ร่องก็ยิ่งคราก ทำให้เมื่อเข็มหมุนพลัดลงไป แล้วจะออกได้ยาก เมื่อออกยาก ก็วนเวียนซ้ำอยู่ในร่อง ซ้ำแล้วซ้ำอีก วนเวียนนานเข้า ร่องก็ยิ่งสึกครากออกไป เป็นวัฏฏะไม่รู้จบอยู่ดังนี้ สันดานของมนุษย์ทั้งหลาย ก็เหมือน ๆ กัน เพราะเกิดจากกิเลสประเภทเดียวกัน มาครอบคลุมจิตใจไว้ เมื่อเห็นความผิด ความบกพร่อง ของผู้อื่น โปรดหมุนทวนย้อนกลับมาเทียบดูใจตนเอง ถ้าพบความผิด ความบกพร่องอย่างนั้น ก็เร่งแก้ไขเสีย ไม่ใช่ปล่อยให้อใจเกิดมานะ ยกตนเปรียบเทียบกับเขาว่า เราเหนือ เสมอ หรือด้อยกว่าเขา

เมื่อเราซึ่งเป็นศูนย์กลางแห่งความยึดถือ ค่อย หดตัวเล็กลงโดยลำดับดังนี้ คำสรรเสริญ นินทา มีลามก เสื่อมลามก มียศ เสื่อมยศ สุข ทุกข์ ซึ่งรวมเรียกว่าโลก-ธรรม ธรรมดาแห่งโลก ธรรมประจำโลก ก็ค่อยหมด ความหมายไป ใจที่ยึดเป็นจริงเป็นจังกับสิ่งเหล่านี้ เริ่ม มองกว้างขวางขึ้น เขาสรรเสริญ เดียวเขาก็เปลี่ยนเป็น นินทา สุขเพราะได้มา เดียวก็แปรเป็นทุกข์ เพราะสิ่งนั้น หมดไป สามัญญลักษณะ คือความแปรเปลี่ยนของสิ่ง

ทั้งหลายในโลกค่อย ๆ กระจ่างชัดขึ้น

แทนที่จะมองอาการที่สิ่งทั้งหลายปรากฏขึ้น แล้ว  
ยึดเป็นจริงเป็นจัง เราจะเห็นมันเป็นเหมือนสายโซ่ของ  
การกระทำ คือเหตุปัจจัย และผลที่เกิดขึ้น แล้วจบสิ้น  
แปรเปลี่ยนไป แล้วมีเหตุผลคู่ใหม่ติดตามมา ถักทอเป็น  
สายโซ่เกิดขึ้น จบไป เกิดขึ้น สิ้นไป ติดต่อกันอยู่อย่างนี้

ชีวิตคนเราก็คือกระแสเกิดดับ ของเหตุ ผล เหตุ  
ผล เหตุ ผล คู่แล้วคู่เล่า ที่ไม่มีเวลาขาดวรรค ขาดช่วง  
เหตุ ผล หรือ กรรม วิบาก นี้ คือสาระแห่งชีวิต  
ของคนเรา

เหตุ ได้แก่ ความคิด คำพูด การกระทำ หรือ  
มโนกรรม วาจกรรม กายกรรมนั่นเอง กรรมเหล่านี้จะมี  
สารัตถะได้ ก็เมื่อกระทำลงไปด้วยความมีสติและปัญญา  
ไม่ใช่เอนเอียงไปตามอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง ยึดมั่น  
ถือมั่น

ผล คือ วิบาก เปรียบเหมือนเราประกอบเหตุ  
คือหว่านเมล็ดข้าวสาลีลงในนา เมื่อข้าวสาลีตกกรวง  
นั่นคือ เกิดเป็นผลให้เราได้เก็บเกี่ยวรวงของมันมากิน  
มาใช้ ดังนั้น เราต้องการผลชนิดใด โปรดไตร่ตรองให้

รอบคอบก่อนประกอบเหตุ เพื่อจะได้แน่ใจมั่นใจว่าเรา  
ประกอบเหตุที่จะส่งผลดังต้องการ

เมื่อเป็นดังนี้ เราจะไม่กังวลถึงอนาคต และไม่ย้อน  
คิดเสียใจกับสิ่งที่ทำในอดีต แต่จะรอบคอบ ระมัดระวัง  
จดจ่อ อยู่กับปัจจุบัน

สติปัญญาคือเครื่องคุ้มครองแนะนำสนใจ ให้เพ่ง  
จดจ่ออยู่แต่กับความเป็นจริง รู้อยู่ในทุก ๆ ขณะของที่นี่  
และเดี๋ยวนี้

ชีวิตประกอบขึ้นด้วยส่วนที่เรียกว่า ร่างกาย และ  
จิตใจ

เราได้พิจารณาส่วนที่เป็นร่างกายแล้วว่า แท้จริง  
มันคือธาตุที่แปรเปลี่ยน เสื่อมสลาย ไปตามกฎแห่ง  
ธรรมชาติ ไม่ว่าเราจะปฏิบัติต่อมันอย่างไรก็ไม่อาจฝืน  
กัดจาง แก้ไข หรือเปลี่ยนแปลงสามัญญลักษณะของมัน  
คือ มีความเกิด แปรเปลี่ยน แก่ เจ็บ แล้วเสื่อมสลาย ตาย  
วนเวียนไม่รู้จบอยู่ดังนี้ได้

จิตใจนั้นเป็นนามธรรม เป็นธาตุรู้ เป็นตัวกำหนด  
สภาวะแห่งชีวิต หากเราปล่อยให้มันดำเนินไปตามความ  
เคยชิน ตามอารมณ์ มันก็เหมือนเรือที่ปราศจากหางเสือ



แต่ถ้าเราเฝ้าพิจารณาสังเกต มันด้วยสติปัญญา เราก็มีทางแก้ไข เปลี่ยนแปลง สิ่งบกพร่อง สิ่งชั่วร้ายให้หลุดตกออกไป แล้วปลูกฝังสิ่งดีงาม สิ่งที่เป็นสาระ สิ่งที่เป็นทุนรอนให้เราเขยิบไปสู่ชีวิตที่ผาสุก สงบ ร่มเย็น ทั้งต่อตนและต่อผู้ประสบพบเห็น

ชีวิตตั้งแต่เกิดจนวันตาย เปรียบเหมือนหนทางสายหนึ่ง ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหนทางสายนี้ได้ ถ้าเราเดินไปด้วยความไร้สติ อับปัญญา ทางสายนี้ก็จะเป็สมุทัยเหตุแห่งทุกข์ แต่ถ้าเราเดินไปด้วยความมีสติระลึกรู้ในทุก ๆ ขณะของที่นี่ และเดี๋ยวนี้ มีปัญญาไตร่ตรองหาสาระ ให้เกิดสัมมาทิฐิ ก่อนจะลงมือกระทำสิ่งใด ๆ ลงไป หนทางสายนี้ก็จะเป็มรรค ทางที่จะพาเราไปสู่ความดับทุกข์ บรรลุถึงความสุขอันเกษม

## อะไรลิขิตชีวิตของเรา

จากการประชุมปฏิบัติการ 'พัฒนาตน'

ณ ศาลายา

เมื่อวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๒๖

ท่านอาจารย์และท่านผู้มีเกียรติ

อันที่จริงดิฉันไม่ต้องพูดอะไรเลยก็ได้ เพราะที่ฟังมาตลอดห้าวันที่อยู่กันมานี้ อะไร ๆ ที่ควรพูด ก็ได้พูดไปจนหมดแล้ว ดิฉันคงทำเพียงเก็บของเก่ามาต้มยำ ทำให้ดูมีรสชาติขึ้นเท่านั้น หากท่านจะเบื่อ ก็โปรดกรุณาอดใจฟังอีกสักนิดก็แล้วกัน

หัวข้อเรื่องนั้นมีชื่อว่า อะไรลิขิตชีวิตของเรา เมื่อสรุปจากที่ได้ฟังกันมาจะเห็นว่า พระพุทธองค์ทรงสอนว่า กรรมคือสิ่งที่กำหนดชีวิตของเรา ท่านตรัสไว้ว่า เรามีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว เราจักเป็นผู้รับผลการกระทำของเรานั้นนั้น จากคำกล่าวนี้ ดิฉันขอโอกาสขยายความต่อไป กรรม ตามคำนิยามในหนังสือทั้งหลายบอกไว้ว่า คือตัวเจตนา และหนังสือพุทธธรรม

ของท่านราชวรมุณีได้ขยายความของคำว่า ‘เจตนา’ ออกไปอีกดังนี้คือ ‘เจตนา ตามหลักกรรมคือ เจตจำนง ความจงใจ การเลือกอารมณ์ของใจ ตัวนำที่หันเหชักพา ทำให้จิตเคลื่อนไหว น้อมโน้มไปหา หรือผละไปจาก สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือมุ่งไปในทิศทางใด ทิศทางหนึ่ง เป็นหัวหน้า เป็นผู้จัดการ หรือตัวเจ้าก็ เจ้าการของจิตว่าจะเอาอะไร ไม่เอาอะไรกับเรื่องใด อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นตัวการจัดแจงแต่งวิธีทางของจิต และในที่สุดก็เป็นการปรุงแต่งจิตนั้น ๆ ให้เป็นไปต่าง ๆ’ ดังนั้น ถ้าจะแปลออกมาว่า เจตนาเป็นตัวเจ้าก็เจ้าการ ของจิตที่บอกว่า จะเอาอะไร ไม่เอาอะไรกับเรื่องอย่างใด จะช่วยให้เราเข้าใจคำ ‘เจตนา’ ชัดแจ้งขึ้น เพราะเราไป คิดกันว่า เจตนาคือความจงใจ ตั้งใจ แล้วเลยไปสรุปว่า ถ้าเราทำอะไรด้วยไม่ตั้งใจแล้ว อันนั้นไม่ถือเป็นกรรม เพราะมีคำกล่าวไว้ว่า ‘เจตนาอันเอง เราเรียกว่ากรรม บุคคลจงใจแล้วจึงกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ เป็นกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม’

ท่านราชวรมุณีได้อธิบายเพิ่มเติมให้เราได้เห็นว่ เจตนาในทางธรรมนั้น ไม่ได้หมายความอย่างที่เข้าใจกัน

อย่างที่เคยคิดแคบ ๆ ว่า คือความจงใจ ตั้งใจ หรือท่านอาจารย์สิงห์ทองท่านเรียกตัวเจ้าก็เจ้าการของจิตที่ทำให้จิตกระเพื่อมไปนั้นว่า อุปาทาน ซึ่งเป็นพื้นฐานแผ่เร้นติดอยู่ในจิต จิตใดก็ตามที่ยังมีวิชา อุปาทาน แผ่อยู่ไม่ว่าจงใจ ไม่จงใจ อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการปรุงคิดจิตเกิดการกระเพื่อมขึ้นแล้ว การกระเพื่อมนั้นถือเป็นกรรมทั้งสิ้น ถ้าใจของเราเห็นดังที่กล่าวมานี้ ก็จะเข้าใจถึงว่า อะไรคือตัวที่ก่อให้เกิดกรรม เพราะเมื่อใดก็ตามที่ใจมีการปรุงคิด มีความกระเพื่อมไหวตัวขึ้น จัดเป็นกรรมทั้งนั้น จะบอกว่าเจตนา หรือไม่เจตนา ในความหมายของพวกเรา ๆ ก็ถือว่าเป็นกรรม และต้องมีผลทั้งสิ้น

ในมิลินทปัญหา พระนาคเสนวิสัยชานาถวាយพระยามิลินท์ไว้ว่า ยิ่งเป็นกรรมที่ไม่เจตนา ยิ่งทำให้ผู้ทำได้รับผลเดือดร้อนสาหัสมากกว่ากรรมที่เจตนา เพราะอุปมาเปรียบเทียบได้ดังนี้ อย่างกับว่า เราจำเป็นต้องเดินเหยียบไปบนหนาม เราจะตั้งใจ ไตร่ตรอง เอาสติปัญญาคอยระวังให้เหยียบหนามน้อยที่สุด ตัวเองจึงเป็นอันตรายน้อย ท่านจึงกล่าวว่า กรรมโดยเจตนา

หากพูดในแง่สูงสุด ผลก็เป็นวิมุตติ เป็นนิพพาน แต่สำหรับการครองชีวิตทุกวัน ทุกวันนี้ เรามุ่งประโยชน์ในระดับฆราวาสธรรม ในระดับที่จะนำไปใช้ก่อกุศลชีวิต ให้มีความสะดวกสบาย สงบร่มเย็นตามควร เมื่อเราเกิดสัมมาทิฐิแล้ว ก็อาศัยสัมมาทิฐินั้นเป็นแนวทาง ขวนขวายหาเครื่องอยู่อาศัย ให้เพียงพอแก่การดำรงชีพของเราและครอบครัว การแสวงหาสิ่งเหล่านี้ไม่มีขีดจำกัด พระพุทธเจ้าไม่เคยจำกัดอะไรว่า ถูก ผิด ดี ชั่ว ด้วยปริมาณเลย ท่านจำกัดด้วยคุณภาพ เพราะท่านตรัสว่า ถ้าเราขวนขวายหาทรัพย์ด้วยสุจริต ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำความเดือดร้อนให้กับใคร เราจะหาจนกลายเป็นเศรษฐี หรืออภิมหาเศรษฐีเพียงไหน ท่านก็ไม่เคยตำหนิ แต่ถ้าเราแสวงหาแม้เพียงบาทเดียวด้วยวิธีที่ไม่เที่ยงธรรม การแสวงหานั้นก็ผิดแล้ว ดังนั้น ของทุกอย่าง อย่าไปพ่วงสิ่งที่มีปริมาณ ที่ตรงไหน เท่าไรจึงจะ 'พอ' จิตแต่ละจิตนั้นอิม เต็ม พอ ไม่เท่ากัน เมื่อใดที่มันเป็นกุศล คือไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำให้ใครอื่นเดือดร้อน ไม่ทำให้ตัวเราเองเดือดร้อน เมื่อนั้นใจจะอิมจะสงบ แต่ถ้าทำไปแล้วมันนิดเดียว ผู้อื่นเดือดร้อน สิ่งอื่น

เดือดร้อน การกระทำนั้นเป็นอกุศล เมื่อเห็นดังนี้แล้ว เราจะหมดความโต้แย้งสงสัยที่พระพุทธองค์เน้นให้เชื่อ ในกรรม เพราะอะไร ก็เพราะท่านเห็นแล้วว่า ไม่มีใคร ไม่มีปาฏิหาริย์อะไรที่สามารถทำให้เราสุขหรือเราทุกข์ได้ นอกจากตัวของเราทำให้เราเอง ก็สมจริงดังที่ท่านราชวรมุณีได้อธิบายไว้ว่า ‘พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ เป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ้อนวอนปรารณา หรือศาสนาแห่งความหวังหวังกังวล การสั่งสอนธรรมของพระพุทธองค์ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ทรงปฏิเสธที่จะให้เวลาสูญเสียไปกับการถกเถียงปัญหาที่เกี่ยวกับการถึงความจริงทางปรัชญา ซึ่งไม่อาจนำมาพิสูจน์ให้เห็นได้ด้วยวิธีแสดงเหตุผลทางคำพูด’ และพระพุทธองค์ก็ย้ำอยู่เสมอว่า สิ่งที่ท่านต้องการจากพุทธมามกะนั้น คือ การที่เราสามารถทำตนให้เป็นที่ยิ่งแก่ตนได้ ซึ่งสนับสนุนคำกล่าวที่ว่า เราเองคือผู้ที่ขีดชีวิตของเรา

ท่านต้องการให้เราทำตนให้เป็นที่ยิ่งแก่ตน คือ มีจิตที่เป็นอิสระ ไม่ไปสงสัย ไม่ไปคิดเอาว่า พระพุทธเจ้า เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นสิ่งที่เราจะสวดอ้อนวอน แล้วขอให้

อิทธิปาฏิหาริย์เกิดขึ้น แล้วเราก็ไม่เคยเอาสติ เอาปัญญา ตามไตร่ตรองว่า อะไรบ้างที่กำลังกระทำอยู่นี้ แต่ก็หวัง จะได้ผลที่เลิศออกมา ศาสนาของเราจึงเป็นวิทยาศาสตร์ จริงแท้ ไม่มีกาล ไม่มีสมัย คงทนต่อการพิสูจน์ และทำให้มาพิสูจน์ได้ หากเราประพฤติปฏิบัติแล้ว จะรู้เห็น เป็นชิ้นในใจของเราได้เอง และเราก็จะเชื่อตามนั้นโดยไม่มีข้อสงสัย

การจะทำตนให้เป็นที่พึ่งแห่งตน มิใช่ที่เราจะมุ่ง แต่เพียง เมื่อไรก็ตาม ที่จิตพ้นจากอวิชชาอุปาทานแล้ว เราจึงจะมีตนเป็นที่พึ่ง หาใช่เช่นนั้นไม่ ต้องฝึกไปวันละ เล็กวันละน้อย เริ่มค้นจากชีวิตประจำวัน เป็นต้นว่า เราต้องการอะไรสักอย่าง แทนที่จะวานคนอื่น เราหัดใช้ตัวเอง ข้อนี้ตัวเองได้ความประทับใจมากเมื่อไปวัด คุณโยมมารดาของท่านอาจารย์อายุ ๘๒ บวชเป็นชี ทั้ง ๆ ที่ลูกหลานก็เข้ามาเยี่ยมเยียนตลอดเวลา แต่ท่านอาจารย์ก็ไม่เคยบอกลูกหลานคนไหนให้มาดูแลคุณโยมมารดา มาเอาผ้าของคุณโยมไปซัก คุณโยมท่านซักเอง เป็นกิจวัตร ครั้งแรกดิฉันนึก ทำไมหนอ เพราะปกติ เราคิดเอาว่าคนที่แก่ถึงขั้นนั้นแล้ว น่าที่จะมีคนคอยดูแล

แต่ก็คิดต่อไปว่า ท่านอาจารย์ท่านต้องมีเหตุผลอะไรที่จะสอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมเห็น และนำไปปฏิบัติเป็นวัตรของตนเป็นแน่ ต่อมาจึงได้ความคิดว่า หากเราจะมีจิตที่เป็นที่พึ่งแห่งตน แต่ไม่เริ่มต้นด้วยของหยาบที่เห็นได้ด้วยตาแล้ว ใครเล่าจะเชื่อ เพราะคนเราย่อมกังวลสงสัย ลังเลว่า เมื่ออายุมากขึ้น จะอยู่อย่างไร จะมีใครเป็นผู้ดูแล เราจะนึกถึงความมั่นคงของชีวิตตนเองจนกระทั่งกลายเป็นความหวั่นวิตก เป็นความกังวล นี่ท่านแสดงให้เห็นประจักษ์เป็นตัวอย่างเลยว่า ไม่ว่าจะแก่สักแค่ไหน ตราบเท่าที่เรายังมีธาตุขันธ์อันนี้อยู่ เราต้องรับผิดชอบดูแลพึ่งอาศัยขันธ์ของเราเองให้ได้ เราก็กต้องทำ เมื่อได้ฝึกทำทุกวัน ๆ ด้วยของหยาบอย่างนี้ จิตจะเห็นจริงตามคำพูด ความจำ หรือความนึกคิดได้ง่ายขึ้น การฝึกตนต้องเข้มงวด อย่าละเลย เห็นสิ่งใดเป็นสิ่งเล็กสิ่งน้อยในชีวิตประจำวันของเรา เป็นต้นว่า อยากได้ดินสอสักแท่ง อย่าบอกให้เพื่อนหยิบให้ที คอยเอาสติบังคับตนให้ลุกขึ้นไปหยิบเอง ถ้าอยากได้สิ่งใด ให้คิดถามว่าเราช่วยตัวเองได้แค่ไหน แล้วลงมือทำเท่าที่จะทำได้ เมื่อตั้งต้นฝึกเช่นนี้สักเดือนหรือสองเดือนแล้ว หันกลับมาสำรวจจิตของตน



ใหม่ จะเห็นว่าความคิดถึงตัวเองที่เคยชินเป็นอุปนิสัย จะลดน้อยลง บางครั้งพอมันทุภขันธ์มีร้อน ไม่เห็นใครรู้สึกจอบ มาถามไถ่ช่วยเหลือ เราจะนึกโกรธ แหม เป็นเพื่อน อะไรกัน เราทุกข์จะตาย ก็ไม่มีน้ำใจจะถาม แต่เราลืมนึกไปว่า เขาอาจมีทุกข์ของเขามากกว่าทุกข์ของเราก็ได้ เรานึกถึงแต่ตัวเองอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัว จึงมีเรื่อง กระแทกกระแทกใจกับคนโน้น คนนี้รอบข้าง ประเดี๋ยว ก็โกรธคนนั้น น้อยใจคนนี้ หงุดหงิดคนโน้น เมื่อมาฝึกตนอย่างนี้แล้ว หันมามองใจตัวเองใหม่ เขาลืมวันเกิดเรา หรือ ไม่เป็นไร ตัวเราเองก็เคยลืมนั้น ลืมนี่เหมือนกัน อะไรหุยม ๆ หยิม ๆ นิด ๆ หน่อย ๆ เหล่านี้จะหมดปัญหา กลายเป็นเหตุเป็นผลมาแทนที่ หรือบางทีเขาพูดแรง กับเรา เราก็นึกว่า เขาคงเหนื่อย อารมณ์เสียมา มันจะมี ข้อให้อภัยขึ้นในใจ ทำให้ใจของเราสงบชุ่มเย็น ไม่ว่าจะ มีสิ่งใดมากระทบ และรู้สึกได้ว่าใจของตนมีคุณภาพ สูงขึ้น

เท่าที่ดิฉันได้นำสิ่งต่าง ๆ มาคลุก มาปรุงนี้ คงพอ ทำให้ท่านเห็นลู่ทางว่า ที่เรามาพัฒนากันนี้ เพื่อเริ่มต้น ทำความรู้จักว่า เรากับโลกสัมผัสสัมพันธ์กันอย่างไร

อายุคนะซึ่งเป็นสะพานเชื่อมโลกในกับโลกนอกนี้จะเปิด จะปิด จะรับอะไรเข้ามาหรือไม่ นั่น เราเป็นตัวยุติการใหญ่ที่มีสิทธิ์เด็ดขาดแต่ผู้เดียว ไม่มีใครเลยที่จะบังคับเราได้ ถ้าเราเปิดสะพานให้เป็นสมุทัย เราก็อทุกข์ ถ้าเราเปิดสะพานให้เป็นมรรค เราก็อรมเย็น เราก็อสงบสุข ดิฉันขอโอกาสฝากข้อคิดไว้เพียงเท่านี้

### คำถาม

ที่อาจารย์เปรียบเทียบใจเหมือนกาน้ำ นี้เป็นปัญหาส่วนตัวของดิฉัน กาน้ำอันนี้ต้องใช้อยู่ทุกวัน อยากถามว่ามันจะมีโอกาสขัดให้สะอาดได้หรือไม่ เพราะพอขัดออกได้หน่อย เอาการัดใหม่ ตะกอนจะจับเหมือนเดิมอีกทุกครั้งไป

### ตอบ

มีโอกาสนะ เริ่มต้นที่เรามีคราบหินปูนมากมาย นั้น เราตม้ น้ำที่เติมไปด้วยอวิชชาอุปาทาน เพราะฉะนั้นจึงมีคราบกิเลสเป็นวิบากมากมายให้เราเป็นทุกข์อย่างนี้ เราจึงมาพยายามขัดออก ครั้นเราเริ่มเอาสติมาควบคุมคุณภาพของกรรมของเราแล้ว มันก็เริ่มเป็นน้ำที่ใสขึ้น

เพราะมีวิชาเจือปนเข้ามาโดยลำดับ คราบก็เกิดน้อยลง ๆ ณะเดียวกันเราขัดไป ๆ วันหนึ่งมันยอมหมดสิ้น แล้วอีกสักหน่อย สติที่มีประสิทธิภาพเชื่อถือได้ ก็จะมาเคลือบกา ทำให้หินปูน ถึงยังมีหลงเหลืออยู่ก็มาจับกาไม่ได้ และเราก็ใช้ปัญญาจัดการชำระล้างมันออกไปเสียก่อนที่มันจะมาก่ออันตรายแก่กาของเราได้

### คำถาม

ในการที่จะทำใจให้ไม่โกรธ ไม่หวั่นไหวไปตามแรงที่มากกระทบนี้ ระหว่างที่เขาพูดไป เราก็กำหนดอยู่กับใจ แต่หลังจากที่เขาไปแล้ว ใจหวนนึกไปถึงคำนั้น เกิดรู้สึกขึ้นมาว่า คำนั้นเป็นคำที่เขาว่ากระทบเรา ซึ่งถ้าเป็นเมื่อก่อน คำเช่นนี้ต้องทำให้เกิดปะทะกันแน่ ก็เกิดสงสัยว่าการที่เรามาฝึกเช่นนี้แล้วไม่ได้ตอบไปนั้น เป็นความโง่เขลาหรือเปล่า จึงได้ตามไม่ทันคำพูดอันนั้นขณะที่เขากำลังว่าเราอยู่

### ตอบ

การทำอย่างนั้นไม่ใช่ความโง่ เป็นสิ่งดีมากที่สุดที่ขณะเกิดเหตุการณ์ ใจของเราเป็นสมาธิ คือเอาผู้รู้กำหนด

รู้อยู่กับใจเท่านั้น ไม่ได้แปลไปแปลความหมายของ คำเหล่านั้นตามสัญญาความจำเก่า ๆ หรืออารมณ์ที่ สะสมอยู่ในใจ ทำให้เสียงก็สักแต่ว่าเสียง เราไม่เก็บเอา สิ่งนั้นมาเชือดเฉือน กระทบกระเทือนใจของเราเอง แต่เราตกม้าตายตอนหลัง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกลายเป็น อดีตจบไปแล้ว ชีตรอยไปในน้ำ รอยลบหายไปหมดแล้ว แต่เรากลับหวนนึกถึงมัน ไปควักเอาสัญญากลับมา แล้วเอามันมาแปลความหมายตามความจำเก่า ๆ ความ ยึดมั่นถือมั่นในใจ จนเกิดเป็นความบีบคั้นกระทบใจ ตัวเอง ให้เกิดความโกรธ ความเจ็บใจ เป็นอกุศลขึ้น จนได้ สัญญาคืออย่างนี้เอง คือการที่ของแล้วไปแล้ว เราไม่ยอมจบ เหมือนที่เราเล่นละครกันเมื่อวันก่อน เรา อยากเก็บไว้ดูอีก ก็เลยถ่ายวีดีโอเอาไว้ด้วย ละครจริง ๆ นั้นจบไปแล้วตั้งแต่เมื่อวันที่เราเล่น ครั้นนี้ก็อยากดูอีก เราก็จัดแจงเอาวีดีโอออกมาฉายดู แล้วเกิดอารมณ์ซ้า รอยเดิมขึ้นมาใหม่ นั่งหัวเราะเอา ๆ นั่นแหละ เราประ- กอบกรรมขึ้นมาใหม่โดยที่เหตุจริง ๆ ไม่มี แต่ตัวเราเอง คิดปรุงขึ้นหลอกตัวของเรา

จริง ๆ แล้วมันไม่มีอะไรเลย ใจของเราเองนั่นแหละ

ไปคิดแปลว่า เขาว่าเรา สมมุติเขาว่าอย่างนั้น แต่เขาพูดเป็นภาษาเขมรเสีย เราฟังไม่รู้เรื่อง เราก็ยิ้มอยู่ได้ใช่หรือไม่? ใจต่างหากที่เป็นตัวไปแปล ไปให้ความหมาย และเจ้าใจตัวนี้ ก็แปลไปตามอวิชา อุปาทานของเรา เราจะฟังตัวเองได้แค่ไหน เพียงใด ก็ขึ้นกับสติ สมาธิ และปัญญา ที่จะรู้เท่าทันสัญญาความจำ สังขารการปรุงคิด ไม่ให้มันมายอกย้อนหลอกลวงเราได้

ตัวอย่างอีกอันเพื่อชี้ให้เห็นถึงผลเสียหายของอุปาทาน คือ มีเชือกเก่า ๆ ขดหนึ่งกองอยู่ที่มุมห้องมืด ๆ แต่จิตของเรามีอุปาทานว่าจะมีงูซ่อนอยู่ พอเปิดประตูเข้ามาเห็นกองเชือกเข้า ใจที่มีอุปาทานยึดไว้วางู ก็เลยทำให้เราเห็นเชือกเป็นงู โดยอัตโนมัติเราก็ออกวิ่ง ซึ่งอาจไปชนโต๊ะ ชนเก้าอี้ ล้มลงขาหักได้ ซึ่งการขาหักของเรานั้น เป็นการหักจริง ๆ อุปาทานจึงก่อทุกข์ให้แก่ชีวิตของเราอย่างนี้ และมันอาจร้ายกาจยิ่งไปกว่านี้เป็นต้นว่า เราเป็นโรคหัวใจอยู่ ความตกใจกลัวที่เกิดขึ้นโดยกะทันหันนั้น อาจทำให้หัวใจวายตายไปเลยก็ได้ การจะแก้ไขอุปาทาน คือ หยุดตัวของเราให้นิ่ง แล้วคิดว่า ทำอย่างไร จึงจะพิสูจน์ได้ว่า กองที่เห็นอยู่นี้คืออะไร

กันแน่ มันคือจริง ๆ หรือคืออะไร เมื่อคิดได้แล้วก็ทำไปตามนั้น ทำจนรู้แท้จริงจริง แล้วจึงตอบสนอง เราจะไม่เผลอสติตอบสนองสิ่งใดก็ตามออกไปด้วยอัตโนมติ โดยแรงอุปาทานเป็นตัวพัดใจของเราไป เราต้องหยุดให้แน่วหนึ่งจนเห็นคำตอบที่แน่ชัดเสียก่อน

**คำถาม**

ถ้าฝึกอย่างนี้มาก ๆ มีลิมิตทั้งหมด แล้วเรามีกลายเป็นคนขี้ลืม ปัญญาเสื่อมไปหรือ

**ตอบ**

มิได้ เราฝึกเพื่อลบแต่สิ่งที่จะมาเป็นอารมณ์ ครั้นพยายามนึก ระลึกด้วยสติ เป็นต้นว่าพอใครมาถามอะไรปุ๊บ เราตอบว่าจำไม่ได้ แต่พอเขาทวนเรื่องที่ถามสักนิดหน่อย มันจะย้อนนึก ระลึก รู้ ขึ้นมาได้

**คำถาม**

ที่ว่าหากกรรมมีว่าต้องเป็นอย่างไร ก็หลบเลี่ยงไม่พ้นนั้น หมายความว่า เราไม่มีทางช่วยตัวเองเลยหรือ

## ตอบ

ดังที่ได้เรียนแล้วว่า กรรมคือการกระทำ เปรียบเหมือนเมล็ดพืชที่เราหว่านลงในนา เมื่อหว่านแล้ว ได้วาระอันควร เมล็ดนั้นก็งอกเป็นต้น ผลิดอกออกผลให้เราได้เก็บเกี่ยว ผลนี้คือวิบาก ซึ่งหลบเลี่ยงไม่พ้น แต่วิบากซึ่งหลบเลี่ยงไม่พ้น และเกิดขึ้นกับเราอยู่ทุก ๆ ขณะนั้นคือแรงกระทบให้เรากระทำปัจจุบันกรรม ซึ่งเป็นตัวเหตุให้ผลิดอกออกผลแก่เราในอนาคตสืบไป เป็นสายโซ่ไม่รู้จบ

ปัจจุบันกรรมนี้ เราสามารถเลือกทำได้ โดยจะทำให้เป็นมรรค ให้มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน หรือจะทำให้เป็นสมุทัย เป็นโรงงานผลิตทุกข์ขึ้นทับถมตนเองให้เดือดร้อนระส่ำระสาย เป็นสิทธิเด็ดขาดของเราแต่เพียงผู้เดียวที่จะตัดสินใจเลือกกระทำลงไป

เป็นต้นว่า กรรมของเรามีว่าจะต้องเจอคนที่มีครอบครัวแล้วมาติดพัน เราเลี่ยงจากรายหนึ่ง ก็ยอมมีอีกรายมาติดพันจนได้ เป็นการยืนยันให้เห็นจริงว่า หลบเลี่ยงไม่พ้น เพราะกรรมมีอยู่เช่นนั้น เมื่อเห็นจริงดังนี้แล้ว เราจะได้ไม่เสียเวลาไปหงุดหงิดคับข้องกับ

อะไรก็ตามที่เกิดขึ้น แต่จะปรับใจให้รับสภาวะทุกอย่าง  
 ที่เกิดด้วยความเป็นปกติ แต่การตัดสินใจว่า จะปล่อยตัว  
 ปล่อยใจไปตามร่องของกรรมเก่า ตามสัญญาและอุปา-  
 ทาน สร้างความพัวพันดังอดีตเหตุซ้ำใหม่อีก หรือจะ  
 สลัดสัญญา อุปาทานอันเป็นรวงรังแห่งทุกข์ออกจากใจ  
 ด้วยศรัทธาอันเด็ดเดี่ยวมั่นคงในศาสนธรรม ยอมตาย  
 ดีกว่าที่จะให้คุณงามความดี และศีลของเราต่างพร้อย  
 เป็นโอกาสที่เปิดอยู่โดยเสรีสำหรับเรา ถ้าเราประมาท  
 ปล่อยใจให้มัวเมา อร่อย อยู่ในรสของอารมณ์ ขาดการ  
 หักห้ามระวังรักษา โอกาสที่จะตรองไปตามความ  
 เคยชินอันเป็นอุปนิสัยย่อมมีมาก แต่ถ้าเรารอบคอบ  
 ด้วยสติ ด้วยปัญญา ระมัดระวัง ไตร่ตรองหาเหตุผล  
 ตามหลักธรรม เราก็จะสามารถช่วยตนเอง ให้หลุดจาก  
 วัฏฏะ ที่เคยผูกมัดใจให้หลงเวียนวนอยู่นั้น เข้าสู่สาย  
 ทางตรง คือมรรคได้ ธรรมะจึงเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้  
 เรามีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน คือมีจิตที่เป็นอิสระจากบ่วง  
 แห่งกรรม



## อะไรลิขิตชีวิตของเรา

จากการประชุมปฏิบัติการ ‘พัฒนาตน’  
ณ ห้องประชุม ดึกศิษย์เก่าแพทย์ศิริราช  
เมื่อวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๒๖

ท่านอาจารย์และท่านผู้มีเกียรติ

ก่อนที่จะไปถึงว่าอะไรลิขิตชีวิตของเรา โปรด  
มาทำความเข้าใจกับคำว่า ‘เรา...เรา’ เสียก่อน ‘เรา’  
ในที่นี้หมายถึงกายและใจ หรือจะเรียกว่า ‘ขันธห้า’ ก็ได้  
ดังที่ได้ทราบกันแล้วว่า กายนั้นบางที่เรียกว่า ‘โลกใน’  
ซึ่งแท้จริงแล้วก็คือส่วนหนึ่งของ ‘โลกนอก’ ที่เราอาศัยอยู่  
โลกในและโลกนอกนี้มีประตูดัดต่อกัน โดยมีตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นเครื่องรับ และมีรูป เสียง กลิ่น  
รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เป็นสิ่งที่มาสัมผัสจากภายนอก

ถ้าแยกตามขันธ ส่วนที่เป็นกายก็คือส่วนของรูป  
ส่วนที่เป็นใจ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพราะ  
ใจอันนี้ หากอยู่เฉย ๆ ก็เป็นใจ ครั้นออกไปรับความรู้สึก  
ก็เรียกอาการนั้น ๆ ว่าเวทนา เมื่อเกิดความจำได้หมายรู้  
ก็เรียกสัญญา เวลาคิดนึกปรุงไปต่าง ๆ นานา ก็เรียก

เรา (ขันธุ์ห้า) - กาย + ใจ

อายตนะภายใน ๖ (แดนต่อความรู้ฝ่ายภายใน) อินทรีย์ ๖ (สิ่งที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน แต่ละอย่าง)	อายตนะภายนอก ๖ (แดนต่อความรู้ฝ่ายภายนอก) อารมณ์ ๖ (สิ่งสำหรับให้จิตยึดเหนี่ยว)
--	---

โลกใน กาย (รูป) ชาติดิน น้ำ ลม ไฟ	[ — ตา (จักขุ) — — หู (โสตตะ) — — จมูก (ฆานะ) — — ลิ้น (ชิวหา) — — กาย (กาย) — — ใจ (มโน) —	— รูป (รูปะ) — เสียง (สัทตะ) — กลิ่น (คันธะ) — รส (รสะ) — สัมผัส (โผฏฐัพพะ) — ธรรมารมณ์ (ธรรม)	] โลกนอก
--	---	---	----------

ใจ

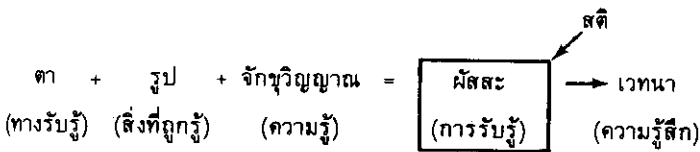
(เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

ธาตุรู้

สังขาร และเมื่อเป็นความรับรู้ก็เรียกวินญาณ

หากมาดูในส่วนที่เป็นรูป จะเห็นว่า เมื่อมีทางรับรู้ และสิ่งที่ถูกรู้ เป็นต้นว่า ตากับรูปแล้ว การที่ผัสสะจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องมีความรู้ หรือจักขุวิญญาณ กล่าวคือ ใจต้องแลบออกมาควบคุมทวารแต่ละทวาร จึงเกิดผัสสะขึ้นได้ มิฉะนั้นไม่ว่าจะมีสิ่งใดมากระทบ ก็เกิดการรับรู้ขึ้นไม่ได้ เพราะเมื่อมีแต่ตากับรูป แต่ไม่มีตัวรู้ ไม่มี

ความรู้เข้าไปรับรู้ เหมือนอย่างกับร่างกายของคน  
ตายแล้ว ตาก็ยังมีอยู่ รูปก็ยังมีอยู่ แต่ไม่เกิดผัสสะ หาก  
ไม่มีวิญญาณมาเกี่ยวข้อเมื่อใด สิ่งที่มีอยู่ ทั้งในโลกใน  
และโลกนอก ก็หมดความหมาย จะไม่เกิดอะไรขึ้นแลย  
ใจที่เราแยกตามอาการออกเป็น เวทนา สัญญา สังขาร  
และวิญญาณนั้น คือ วิญญาณที่กำลังพุดกันอยู่นี้ มัน  
เข้าไปเกี่ยวทั้งกับส่วนที่เป็นรูป และส่วนที่เป็นใจ ถึงแม้  
ไม่มีสิ่งใดจากโลกนอกส่งมากระทบ อารมณ์เก่า ๆ ที่  
สะสมเป็นสัญญาอยู่ในใจ หรืออยู่ดี ๆ เกิดนึก คิดปรุง  
เป็นสังขารขึ้น ซึ่งรวมเรียกว่าธรรมารมณ์ จะกระทำ  
หน้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดผัสสะ รับรู้ เป็นวงจรใหม่  
ขึ้นมาอีกได้



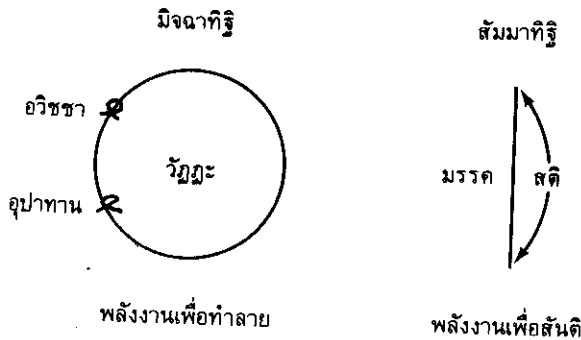
หรือจะแยกกายออกตามความเป็นธาตุ ก็แยกได้  
เป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ดังที่ทราบกันอยู่แล้ว ส่วนใจนั้น  
บางท่านเรียก ธาตุรู้

เมื่อได้ทำความเข้าใจซึ่งกันและกันดังนี้แล้ว ใน การพูดต่อไปจะได้ไม่เกิดความสับสน

เมื่อตัวเรคืออย่างนี้แล้ว จะได้มาศึกษากันว่า ตัวเราที่เป็นอยู่ ทุกวัน ทุกวัน ทุกวันนั้น ได้ทำอย่างไรบ้าง

ในใจของเราไม่ว่าจะคิดไป หรือจะรู้สึก จะแปล ความอะไรนั้น มีสิ่งที่เป็นพื้นฐานติดอยู่ คือ อวิชชา กับ อุปาทาน อวิชชาคือความหลง ความหลงนี้ไม่ใช่เรา ทำเป็นหลง หรือทำเป็นไม่รู้ อวิชชาเป็นสิ่งที่เราจับเค้า ไม่ได้ ไม่รู้เลยว่าตัวเองไม่รู้สิ่งนี้ มันจึงน่ากลัวยิ่งนัก ถ้าเราดูใจ สงสัยสักนิด เฉลียวใจสักหน่อย ยังพอมีทาง สำหรับปรับปรุงตัวได้ เราจะไม่ปล่อยให้มันมาเป็นพิษ เป็นภัยต่อเรา แต่ความหลงอันนี้ คือ ความที่เราไม่รู้ หรือรู้แต่รู้ไม่รอบ รู้ไม่เท่าทันตามความเป็นจริง ทั้งรู้ ทั้งหลง มันจึงทำให้เราเกิดความคิดที่ผิด ที่เป็นมิจฉาทิฐิ ขึ้น โดยเรานึกว่าเป็นความถูกต้อง เราจึงกระทำสิ่งนั้น ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่ทุกวัน ๆ และเราก็อยู่กันอย่างนี้เรื่อยมา โดยหารู้ไม่ว่า มีอวิชชาและอุปาทานบดบังอยู่ในใจ อุปาทานนั้นคือความยึด สิ่งใดที่ทำได้สำเร็จ ไม่มีผู้ทักท้วง หรือถึงมีผู้ทักท้วง แต่ใจของเราไม่ยอมรับว่าผิด เรา

ทึกทักว่าเป็นสิ่งที่ถูก ยึดมั่นถือมั่นว่าถูก ทั้งที่โดยแท้แล้ว  
 สิ่งนั้นเป็นความเห็นผิด มันก็เลยบดบังและยึดผูกให้เรา  
 ยังทำเช่นนี้เวียนวนซ้ำซากเป็นวัฏฏะอยู่ไม่รู้จบ เพราะ  
 เราเอาอวิชชา และอุปาทานมาผูกใจ ให้เห็นตกร่อง เป็น  
 วงเวียนซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนั้น



หรือถ้าคิดเทียบใจเป็นพลังงานปรมาณู หากเอา  
 ไปใช้เป็นระเบิด ก็เป็นพลังงานเพื่อทำลาย ใจที่ปล่อยให้  
 กิเลส อวิชชา อุปาทาน มาเป็นแรงขับเคลื่อนของชีวิต  
 จะถูกสิ่งเหล่านี้กักตกร้อนบ่อนทำลายจนสิ้นคุณธรรม  
 ความดีงาม แรงแห่งความพากเพียรจะถูกแปรไปใช้เป็น  
 ความเสียดทาน ทำให้เป็นความสูญเปล่า ถ้าเราดูใจ  
 งามตนเอง เหตุใดจึงความดันสูงทุกครั้งที่ไม่ได้ตั้งใจ

มีทางอย่างไรบ้างที่จะระงับการทำร้ายตัวเองด้วยวิธีนี้ ถ้าสติอยู่กับใจเมื่อมีอารมณ์มากระทบ ดังที่อาจารย์ท่านหนึ่งเปรียบเทียบเป็นแก้อัดดนตรี เมื่อสติเข้ามาอยู่แล้ว อวิชชากับอุปาทานย่อมแทรกเข้ามาไม่ได้ เมื่อแทรกเข้ามาไม่ได้ มันก็ผูกปมวัฏฏะไม่สำเร็จ สติจะจ้างวัฏฏะออกเป็นเส้นตรงที่สามารถมีจุดเริ่มต้น เพื่อพัฒนาไปให้ถึงจุดหมายปลายทางได้ เกิดเป็นสัมมาทิฐิขึ้น เมื่อมีสติแล้ว ปัญญาาก็จะมีตามมา วัฏฏะเปลี่ยนเป็นมรรคแปดเป็นพลังงานเพื่อสันติ คือทำชีวิตของเราให้ไม่ถูกรুদ্ধด้วยอารมณ์ ด้วยความไม่ได้ตั้งใจ ความคับแค้น ความโศกเศร้า มันก็สงบ สานติ ผาสุก ร่มเย็น

ถ้าเห็นดังนี้แล้ว เราก็จะได้มาด้วยกันว่า ทำอย่างไรจึงจะลิขิตชีวิตของเราได้

พุทธศาสนาสอนไม่ให้เชื่อในพระเจ้า หรือในสิ่งปาฏิหาริย์อันใดทั้งสิ้น พระพุทธองค์ทรงบัญญัติว่า พุทธศาสนานั้นแท้จริงคือธรรมชาติธรรมดา เป็นศาสนาแห่งการกระทำ ท่านทรงแสดงไว้ว่า เราทำอย่างไรเราก็จะได้รับผลอย่างนั้น เพราะพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ เป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม

ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ่อนน้อมปรารถนา หรือศาสนาแห่งความหวังหวังกังวล

ปัจจุบันนี้มีหลาย ๆ ท่านตื่นตัวต่อการปฏิบัติธรรมฝึกนั่งสมาธิ และเมื่อนั่งสมาธิแล้วก็อิच्छฐาน หวังความรุ่งเรืองทางวัตถุ หรือมาทำสมาธิแล้ว ยังเชื่อเรื่องหมอดู ยังอยากรู้โน้น รู้นี้ ไปถามผู้โน้น ผู้นี้ ให้พยากรณ์ว่าชาตินี้จะบรรลุมรรคผลหรือไม่ เหล่านี้ไม่ใช่ทางที่ถูก เพราะพระพุทธองค์ตรัสแล้วว่า ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ่อนน้อมปรารถนา หรือหวังหวังกังวล เมื่อปฏิบัติแล้วจิตใจต้องเป็นพลังงานเพื่อสันติ คือต้องเกิดความมั่นใจ ความแน่ใจ ความเชื่อในตนเอง

การสั่งสอนธรรมของพระพุทธองค์นั้น ทรงมุ่งผลในการปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อเพิ่มสติ และเพิ่มปัญญาของตน สตินั้นโดยสามัญยากที่จะรวดเร็วทันความคิด เพราะความคิดของคนเร็วเหลือที่จะประมาณ มันเกิด—ดับ เกิด—ดับ เกิด—ดับ เหมือนรaketะพริบไฟด้วยอัตราความถี่ที่สูงกว่าความเร็วของแสง ถ้าเราฉายไฟกะพริบในจังหวะที่ช้าพอ ตาจะสามารถแยกช่วงไฟเปิด ไฟปิด ช่วงความเกิด ความดับได้ เราจึงรู้ว่าสิ่งนี้เกิดขึ้น ดับไป

สิ่งนี้เกิดใหม่ แล้วดับไปอีก แต่เวลาเกิด อัตรากำลัง—ดับ ถึงจนสติไม่สามารถตามเห็นทันได้ดังกล่าว เช่นเวลาหูได้ยินเสียงอะไรปั๊บ มันไม่ทันแยกแยะดอกว่า นี่ผัสสะ ก่อให้เกิดเวทนา รู้สึกเสียงเพราะ เสียงไม่เพราะ มันกระซากเราปลิวไปเลย พอได้ยินเสียงปั๊บ มันโกรธ ออกอกุศลวจีกรรม ทะเลาะกับเขาเปรี้ยวปร้างไปแล้ว ความเกิด—ดับถี่ยิบมากจนเราเข้าใจผิด เห็นไปว่าไฟอันนี้เป็นสายที่เปิดสว่างต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น การปฏิบัติธรรม คือ การพยายามฝึกสติ ให้เร็วเท่าทันที่จะจับการเกิด—ดับ เกิด—ดับ เกิด—ดับ เหล่านั้นให้ประจักษ์ได้

ทำไมจึงต้องให้เห็นประจักษ์ดังนั้นเล่า

ก็เพราะว่า เมื่อทางรับรู้ กับสิ่งที่ถูกรู้มาประจวบกัน และวิญญานเข้ามาสัมผัสปยุตแล้ว จะต้องมีสติให้เท่าทันผัสสะว่า เรารู้สึกชอบ ไม่ชอบ ดี ชั่ว แล้วปล่อยวางแก่นั้น หยุดแก่นั้น ถ้าหยุดไม่ได้ เราต้องตัดสินใจให้ทันว่าจะทำอย่างไร จะเดินให้เป็นมรรค คือผินหัดนิสัยที่เป็นเหตุเป็นผล หรือเผลอเป็นสมุทัย คือเอาตามอารมณ์ ความเคยชินเก่า ๆ แล้วเวียนติดอยู่บนทางไม่รู้จบ



ที่เป็นวัฏฏะอันนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก

พระพุทธองค์ทรงย้ำว่า การสั่งสอนธรรมของท่าน ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ทรงปฏิเสธที่จะให้เวลาสูญเสียไปกับการถกเถียงปัญหาที่เกี่ยวกับการแก่งความจริง ไม่ใช่มานั่งถกเถียงกันว่า พระอรหันต์เป็นอย่างไร แต่ตัวเองไม่เคยเลยที่จะปฏิบัติ ให้จิตได้ความสงบจริงจัง จนรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ ลึนสงสัย แม้เราจะไม่เป็นพระอรหันต์จากการนั่งครั้งแรก แต่ก็อาจได้จิตสงบที่ลึกแน่น เป็นความรู้ประทับฝังใจ เหมือนอย่างกับเราได้เข้าไปในห้องเก็บมหาสมบัติ แล้วผู้ดูแลรักษาเปิดหีบให้ดูว่า ตรงนี้มีมิ่งกุฎเพชรวางอยู่ ตรงนั้นมีสร้อยสังวาลย์ถึงหีบจะปิดอีก แต่สิ่งที่ได้เห็นยังติดตาติดใจอยู่ว่าเป็นอย่างนั้น ๆ ให้เราได้น้อมมาประคองใจ เวลาที่เกิดสับสน เกิดหุดหวิด เกิดท้อถอย จะได้น้อมนึกว่า ครั้งหนึ่งเราได้เคยรู้รสของความสงบสุขว่าเป็นอย่างนี้ หากพากเพียรพยายามทำทุกอย่างให้พอเหมาะพอเจาะ ความสงบก็จะบังเกิดขึ้นแก่เราได้อีก เราก็มุ่งแต่จะปฏิบัติ ไม่ไปถกเถียง ไม่ไปคาดเดา ไม่ไปแก่ง ซึ่งเป็น การเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ และก็ไม้อาจนำมาพิสูจน์ให้เห็นได้ด้วย

วิธีแสดงเหตุ แสดงผลทางคำพูด เพราะจะพูดอย่างไร  
 อย่างไร อย่างเป็นเพียงลมที่เป่ารดกันอยู่อย่างนั้น  
 ไม่รู้จบ เหมือนเราพยายามไปบอกคนตาบอดว่า เข้า  
 วันนี้ท้องฟ้าใส สีครามสวยเหลือเกิน ไม่มีขี้แมลงเลย  
 บรรยายไปจนตาย คนตาบอดก็นึกไม่ออกว่าฟ้าใสอย่างไร  
 ตรงกันข้าม ถ้าเราค้นหาว่าเขาตาบอดเพราะอะไร อ้อ  
 เพราะแก้วตาเป็นแผล เราหาทางปลุกเปลี่ยนแก้วตา  
 พอหายเป็นปกติดีแล้ว ก็จงเขาออกไปกลางแจ้ง ซ้ำให้ดูว่า  
 เธอจำ ดูเสียนะจ๊ะ ท้องฟ้าใสสวยอย่างนี้ นี่ก็เช่นกัน  
 การปฏิบัติคืออย่างนี้ เราต้องรู้ เห็น เป็นขึ้นในใจ เป็นขึ้น  
 จากการพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติ ไม่ใช่สิ่งที่ได้มาโดย  
 บังเอิญ โดยอิทธิปาฏิหาริย์ ใครก็ตาม หากตั้งต้นทำ  
 โดยใส่ความเพียรเข้าไปเพียงพอ เหมือนเราค่อย ๆ หยด  
 น้ำลงไปใ้ในภาชนะไม่หยุดไม่ถอย วันหนึ่งน้ำต้องเต็ม  
 ภาชนะ ถ้าเราประกอบเหตุ คือมรรคเพียงพอ ผลย่อม  
 บังเกิดขึ้นแน่นอน

คนบางคน โดยพื้นฐานมีจิตสงบอยู่เป็นธรรมชาติ  
 ก็เปรียบเหมือนแก้วที่มีน้ำอยู่แล้วก่อนแก้ว เต็มลงไป  
 อีกนิดเดียวก็เต็ม เขาปฏิบัติไม่เท่าไรก็ได้ความสงบ

ส่วนจิตของเราเหมือนลิง ทำเท่าไร ๆ ก็ดิ้นหลุดออกไป จากคำบริกรรมทุกที เปรียบเหมือนแก้วที่ยังว่างเปล่า แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะทำไม่สำเร็จ เขาทำวันละ ครั้งชั่วโมง เราทำวันละหกชั่วโมง เราก็คงทำได้ผล ก่อนเขา คำกล่าวที่ว่า ถ้าบุญบารมีเก่าไม่มี จะทำ ไม่ได้นั้น พระพุทธองค์ไม่เคยตรัสสอน ท่านตรัสแต่ว่า โอกาสมีเทียบเท่ากันทุกคน ความรู้ที่จะเกิดขึ้นนั้นเปรียบ เหมือนฟ้าแลบ พริบตาเดียวเท่านั้นเอง แต่เราต้องทำให้ ทุกอย่าง ๆ สะสมถึงปริมาณที่พอเพียงก่อน บุญเก่า บารมีเก่าก็คือสิ่งที่ได้กระทำแล้ว ถ้าคิดว่าตัวเองไม่มี บุญเก่า โปรดเริ่มต้นทำตั้งแต่วันที่นี่ พอถึงวันพรุ่งนี้ สิ่งที่เราได้กระทำแต่วินาทีนั้นเป็นต้นมา ก็รวบรวมเป็น บารมีเก่าของเราแล้ว โปรดอย่าท้อถอย อย่าให้คำพูด ของผู้อื่นมาทำให้เราท้อใจ คำพูดเปรียบได้กับลมพายุ สามารถแกว่งจิตใจให้โยกคลอนตามไปได้ การดูแล ต้นไม้ขณะที่รากยังไม่หยั่งลึกพอนั้น ต้องคอยทำกำบัง แดด กำบังลมช่วย มิฉะนั้นต้นไม้จะทนต่อแรงโยกคลอน ไม่ไหว เลยเฉาตาย ใจของคนเราก็เช่นกัน ถ้ากำลัง ยังไม่หนักแน่นมั่นคง แล้วไปติดตามฟังเสียงวิพากษ์วิจารณ์

จะรวนเรได้ เราปฏิบัติอยู่ดี ๆ ผู้สันตัดกรณีแนะนำว่า  
 วิธีดูลมหายใจไม่ดีหรอก ทำแล้วไม่เห็นนิมิต ต้องทำ  
 ดวงแก้ว นี่เป็นเพียงตัวอย่าง หากบังเอิญไปพาดพิงถึงใคร  
 ก็กรุณาอภัยให้ด้วย เราก็ชักหัวน้โหวรวนเร ลองมา  
 กำหนดดวงแก้ว การปฏิบัติก็เริ่มสับสน เพราะบางครั้ง  
 ทำไป ๆ มันผลออกมาจับลมหายใจที่ได้เคยฝึกไว้จนชิน  
 เราทำสมาธิก็เพื่อฝึกกำหนดให้จิตแน่วนิ่งเป็นหนึ่ง  
 เดียว แต่ปรากฏว่าตัวเองเอาของสองอย่างมาปนปนกันได้  
 มันจึงไม่นิ่ง แล้วเราก็เริ่มคิดปรุง เอ -- เขาว่าการปฏิบัติ  
 ถ้าไม่มีบารมีเก่า มันไม่สำเร็จนะ อือ -- ทำจะจริง ตกลง  
 เราเขียนเสือให้วัวกลัว เราทำร้ายตัวของตัว โดยหลอก  
 ตัวเองสำเร็จ เกิดเป็นความลังเล เอ -- จะทำดีหรือไม่ทำ  
 ดีนะ อย่าเพิ่งทำเลย อะไรทำนองนี้

ถ้าเราเชื่อว่าทุกสิ่งล้วนเกิดแต่เหตุ เราปรารถนา  
 ผลเช่นไร ก็ชวนขวยประกอบแต่เหตุที่คู่ควรกับผลนั้น ๆ  
 แล้วโปรดอย่าเทียบกับผู้อื่น เพราะดังที่ได้เรียนแล้วว่า  
 แต่ละคน แต่ละคน หากจะเปรียบเป็นเครื่องคอมพิวเตอร์  
 กรรมที่เราทำเอาไว้ เปรียบได้กับข้อมูลที่ถูกป้อนเข้าไป  
 ไม่เหมือนกัน เช่น สมมุติว่า ตัวดิฉันเป็นสารละลายของ

เกลือ อาจารย์หมอโรจน์เป็นสารละลายของน้ำตาล แล้วดิฉันจะวัดผลของตัวเองว่า วันนี้ปฏิบัติเป็นอย่างไร ดิฉันก็เอาสารที่ต้องการทราบผลมาเทียบสีกับตัวมาตรฐาน แต่แทนที่จะเอาตัวมาตรฐานของเกลือมาเทียบ คือเอาดิฉันเมื่อวานมาเทียบกับวันนี้ ดิฉันไปเอาอาจารย์ หมอโรจน์ คือเอาสารละลายของน้ำตาลมาเป็นตัวมาตรฐาน แล้วเทียบสี ดิฉันจะอ่านผลออกมาได้อย่างไร ผู้ใดปฏิบัติ ก็ต้องเทียบกับตัวผู้ นั่นเอง เทียบเมื่อปีก่อนนั้น เราเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อวานนี้เป็นอย่างไร เมื่อเช้านี้เป็นอย่างไร เดี่ยวนี้เป็นอย่างไร การปฏิบัติที่ได้ผล มีได้หมายความว่า ทำแล้วต้องสงบ ต้องดี ต้องมีนิมิต บางครั้งอาจพบว่า วันนี้นั่งแล้วจิตไม่นิ่งเลย แต่ก็ได้ประโยชน์เพราะเกิดความรู้ว่า อ้อ ..วันนี้ทั้งวันเราโดน ที่ทำงานชกแรงกว่าทุกวัน ฐานของใจยังไม่แข็งแรงพอ จะได้เสริมฐานให้แน่นขึ้นอีก เหล่านี้คือการทำที่เราต้องคอยกำหนดรู้ แล้วไตร่ตรอง พิจารณาแก้ไขแต่ละชั้น ๆ ไปตามเหตุที่เกิดแต่ละขณะ แต่ละขณะ กำหนดสติ อยู่กับปัจจุบัน คอยหาแบบคายอุบายมาสอนใจ ให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วปล่อยวางตามสภาวะของมัน

เราพูดกันว่า ความนึกคิด คำพูด และการกระทำต่าง ๆ คือกรรม เพื่อขยายคำว่ากรรมให้แจ่มชัดขึ้น ท่านราชวรมุณีได้ให้นิยามไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ‘เจตนา นั้นเองเราเรียกว่ากรรม’ เมื่อเรามีเจตนา มีความตั้งใจแล้ว จึงลงมือกระทำลงไปด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ เป็นกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ปกติภาษาไทยเราจะแปลคำว่าเจตนาที่ว่า ความตั้งใจ และมักพูดกันเสมอว่า ฉันไม่ได้เจตนา เพราะฉะนั้นไม่เป็นกรรม ไม่เกิดวิบาก เป็นต้นว่า เราเดินชும்ช่ามไปเหยียบเท้าผู้อื่น แล้วผู้นั้นโกรธ เราก็บอกว่า ‘ฉันไม่ได้เจตนาทำไมจะต้องโกรธด้วยนะ เธอนี้ใจดำจัง ฉันไม่ได้ตั้งใจสักหน่อย ก็มันเห็นเสียทีไหนล่ะ’ มันไม่ใช่อย่างนั้น

เจตนาตามหลักกรรมในหนังสือพุทธธรรมหมายถึง “เจตจำนง ความตั้งใจ การเลือกอารมณ์ของใจ ดึงนำที่หันเหชักพาทำให้จิตเคลื่อนไหวโน้มโน้มไปหาหรือผลไปจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรื่องใด เรื่องหนึ่ง หรือมุ่งไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง เป็นหัวหน้า เป็นผู้จัดการหรือตัวเจ้าก็เจ้าการของจิตว่าจะเอาอะไร หรือไม่เอาอะไร กับเรื่องใดอย่างไร เป็นตัวการจัดแจงแต่งวิถีทาง

ของจิต และในที่สุดก็เป็นตัวการปรุงแต่งจิตนั้นให้เป็นไปต่าง ๆ'

คือ พอมีอะไรก็ตามมากระทบใจปุ๊บ ใจของเรา กระเพื่อม นั้นแหละคือเจตนาแล้ว เพราะมันเจ้าก็เจ้าการแล้วว่า จะเอาหรือไม่เอา การกระเพื่อมนี้ คือการไหวตัวของอวิชชาและอุปาทานในจิต ซึ่งเราได้พูดกันเมื่อครู่แล้วว่า เป็นตัวผูกภพชาติ ถ้าอวิชชาและอุปาทานยังไม่หมดไปจากจิต หรือพุดง่าย ๆ ตราบเท่าที่จิตของเรายังไม่บริสุทธิ์ สิ่งใดที่เราคิด ที่เราทำ ที่เราพูด จัดเป็นเจตนาทั้งสิ้น ตั้งใจ ไม่ตั้งใจ รู้ตัว ไม่รู้ตัว มันเจ้าก็เจ้าการกระเพื่อมเป็นระลอกออกไปแล้ว ถ้าจิตไม่กระเพื่อม ไม่มีอุปาทานติดอยู่ในวิญญาน ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้รับสัมผัส จะเป็นเพียงกิริยา ไม่เกิดเป็นกรรมขึ้น

คำว่า 'เจตนา' จึงไม่ได้หมายเพียงแค่เจตนาที่เราเข้าใจกัน ท่านผู้หนึ่งเปรียบเทียบไว้ว่า หากเราไปเหยียบหนาม จะโดยตั้งใจหรือมิได้ตั้งใจก็ตาม เราย่อมเจ็บทั้งสองกรณี ความเจ็บนั้นเทียบได้กับวิบากแล้วเราจะได้แย้งได้อย่างไรว่า ถ้าไม่ตั้งใจแล้วไม่เป็นกรรม

เมื่อเรากระทำสิ่งใดลงไป เราย่อมเป็นผู้รับผลนั้นทั้งสิ้น แต่ผลจะมาน้อยเพียงใด ไม่ขึ้นกับปริมาณหรือกิริยาที่แสดงภายนอก คุณภาพของใจที่กระเพื่อมขณะประกอบกรรมนั้น ๆ ต่างหากที่เป็นตัวกำหนด ดังเช่น เราเห็นคนสองคนควักเงิน ๑๐๐ บาทขึ้นมาทำบุญเท่า ๆ กัน แล้วเราจะสรุปว่า ทั้งสองคนต้องได้ผลเท่ากันนั้น ไม่เป็นความจริง เพราะสำหรับคนหนึ่ง เป็นเพียงการทำตามความเหมาะสม แต่อีกคนหนึ่งนั้น เป็น ๑๐๐ บาทที่หมดเกลี้ยงทั้งกระเป๋าของเขาในวันนั้น เขาเกิดภาวะที่ศรัทธาเปี่ยมทัน สละให้ด้วยความเต็มใจ ด้วยความพอใจทั้งหมดที่มีอยู่ อานิสงส์ของ ๑๐๐ บาทนั้น จึงมากมายมหาศาล ดังในสมัยพุทธกาล ท่านอนา-  
 บิณฑิกเศรษฐีร่ำรวยมาก ท่านสร้างเขตวันมหาวิหาร ถวายพระพุทธรองค์ และปลูกโรงทานสี่มุมเมืองเพื่อทำทานเลี้ยงคนยากจนเข็ญใจทุกวัน อยู่มาเข้าวันหนึ่ง มีนางทาสีอดอยากยากจนคนหนึ่ง เดินผ่านมาทางหน้าบ้านอนา-  
 บิณฑิกเศรษฐี พอดีกับคนใช้ท่านเศรษฐีกำลังนำอาหารเหลือจากเมื่อคืนออกมาเพื่อเททิ้ง นางทาสีจึงออกปากขอ คนใช้บอกว่าอาหารเหล่านี้เป็นของตกค้าง



เหลือแต่คืนก่อน ไม่เหมาะจะบริโภค นางทาสีก็รับรองว่าไม่เป็นไร เพราะตนกำลังหิว สามารถนำไปบริโภคได้ คนใช้จึงทูลขออาหารนั้นให้จนเต็มภาชนะของนางทาสี นางทาสีปิติยินดีว่า วันนี้เป็นโชคลาภที่จะได้กินอาหารให้เต็มอ้อม ระหว่างเดินกลับบ้านไปด้วยความเบิกบานใจก็สวนกับพระพุทธรองค์ เพราะเข้านั้นอนาปัตติกเศรษฐีนิมนต์พระพุทธรองค์มากกระทำตติยกรรมที่บ้านตน นางทาสีดีใจ ปลื้มใจที่จะได้ทำบุญกับพระพุทธรองค์ จนลืมนึกไปว่า อาหารที่ตนมีอยู่นั้นเป็นเศษอาหารค้างคืน พระพุทธรเจ้าเล็งรู้อารมณ์จิตของนางทาสี จึงเปิดฝาบาตรนางทาสีน้อมใส่อาหารนั้นจนเกลี้ยงภาชนะของตน ด้วยความปลื้มปิติว่า คนยากไร้อย่างเรา วันนี้ก็มีโอกาสได้ทำบุญกับพระพุทธรองค์ ความปลื้มปิติท่วมหัวใจ แต่พอเดินไปสองสามก้าว เกิดฉุกคิดว่ ไซ้เอ๊ย.. เราช่างไม่เจียมตัว พระพุทธรองค์กำลังจะไปฉันภัตตาหารที่บ้านเศรษฐี แล้วเราเอาเศษอาหารที่เขาจะทิ้ง ไปใส่บาตรท่าน พระพุทธรองค์ยังทราบความคิดของนางทาสี จึงทำกริยาให้พระอานนท์ลาดอาสนะที่ข้างทาง แล้วท่านประทับลงตรงนั้น ฉันภัตตาหารในบาตรให้นางทาสีเห็น

แล้วอธิบายให้พระอานนท์ฟังว่า บุญกุศลจากข้าวมือนี่  
 ของนางทาสี มหาศาลกว่าบุญทั้งหมดที่อนาถิกชน  
 เศรษฐีได้ทำ เพราะทรัพย์สมบัติอันเหลือคณนาที่เศรษฐี  
 ได้ทำบุญไปนั้น เอมากองรวมกันทั้งหมดแล้ว ก็ยัง  
 ไม่กระทบกระเทือนถึงส่วนที่เป็นความจำเป็นในการ  
 ยังชีพของเศรษฐี ถึงเจตนาเลื่อมใสศรัทธาเต็มเปี่ยม  
 แต่ก็ยังไม่ได้เสียสละอย่างนางทาสี เพราะข้าวนี้นางทาสี  
 มีเจตนาขอเพื่อเอาไปกินเอง แต่ด้วยน้ำใจเลื่อมใสศรัทธา  
 ในพระพุทธองค์ จึงจากระข้าวมือนั้นของตนเองถวายเป็น  
 ทาน เจตนาในการกระทำอันนั้นแหละ คือตัวบ่งชี้ว่าหนัก  
 ของผลที่ได้รับ ว่าจะเป็นอย่างไร ดังนั้นไม่ว่าจะยากจน  
 เข็ญใจเพียงไร โอกาสเปิดเท่ากันหมด สิ่งสำคัญอยู่ที่ใจ  
 อันนี้ที่เป็นตัวกำหนดว่า เราจะทำมันให้ส่งผลไปถึง  
 เพียงไหน

ถ้าเราเห็นแล้วว่า ต้องมีเหลือเกินพอเสียก่อน จึง  
 จะเจือจานผู้อื่น ก็ไม่ผิด แต่เราก็ได้อานิสงส์เป็นทาสทาน  
 ถ้าคิดละเอียดขึ้นไปว่า ไม่ต้องรอจนเหลือเกินพอถึงไป  
 เจือจานผู้อื่น เพราะเห็นคนทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์  
 ร่วมสุข ร่วมเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน เรามี แต่เขาไม่มี

เราก็แบ่งให้ทุกคน รวมทั้งตัวเราด้วย ได้เท่า ๆ กัน เราให้เขาหนึ่ง เราเองได้หนึ่ง อานิสงส์ก็เป็นสหายนาน แต่ถ้าไปไกลกว่านั้น โดยคิดว่า ถึงวันนี้เราจะไม่ได้กิน เพราะเอาส่วนของตนไปให้เขาเสียแล้ว แต่เมื่อวานเราก็ได้กินแล้ว ส่วนเขานั้นเมื่อวานก็อด เมื่อวานขึ้นก็อด อาหารส่วนนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อเขายิ่งกว่าต่อเรา อานิสงส์ก็เปี่ยมเป็นปรมัตถทาน เพราะเป็นการสละจาคะ 'ตัวเรา' ออกไปด้วย โดยอัตโนมัติคนเรามีตัวเองเป็นจุดศูนย์กลาง เหมือนโลกนี้ ไม่ว่าเราจะขว้างอะไร มันไปไม่พันแรงดึงดูดของโลก ต้องตกกลับมาสู่พื้นดินทั้งสิ้น เราก็เหมือนกัน ขว้างอะไรไปไหนไม่มีพันดอก ผลที่สุดต้องกลับเข้ามาที่เรา ที่ตัวเรา ที่ของเราทั้งสิ้น นี่ก็งานของเรา นี่ก็ลูกเรา นี่ก็คู่ของเรา จุดศูนย์กลางมันดึงดูดเอาไว้อย่างนี้ทั้งนั้น เมื่อเริ่มละลายศูนย์กลางนี้ ละลาย 'เรา' อันนี้ออกไป ด้วยการให้ที่เป็นปรมัตถทาน หรือเวลาที่ใครทำอะไรไม่ได้ตั้งใจ เราก็ให้อภัยโดยนึกว่า คนเราต่างจิตต่างใจกัน เขาไม่รู้ว่าเราไม่ชอบสิ่งนี้ เช่นตอนดิฉันไปเมืองนอก พอจะกลับบ้าน เจ้านายและบรรดาเพื่อนฝูงต่างเชิญไปเลี้ยงข้าว ที่นั่น

มีธรรมเนียมว่า เนื้อแกะเป็นอาหารชั้นเยี่ยมที่สุด ต้องรักชอบกันจริง ๆ จึงเลี้ยงเนื้อแกะ ดินฉันกินเนื้อแกะไม่ได้ เพียงได้กลิ่นก็ท้องไส้ปั่นป่วนหมดแล้ว ดังนั้น ความรักของพวกเขาจึงทำเอาดิฉันปางตาย เพราะต้องทำตนเป็นคนสุขภาพ จะบอกว่าไม่กินก็เกรงเขาเสียน้ำใจ ครั้นกินเข้าไป อัดโนมิตอันวิปริตก็ทำให้กินไม่ได้ เลยต้องประพฤติตนเป็นคนดมอาหาร กินเพียงให้เขาเห็นเป็นพิธีแค่นั้น

ต่อมาภายหลังจึงได้ขบคิดว่า ของบางอย่าง ที่โดยอัดโนมิต เมื่อเห็นใครทำบูบ เราโกรธ เราไม่ชอบ ถ้าสติมารู้ทันผัสสะ แล้วเอาแบบคายนุบายคิดสอนตัวเองว่า คนเราต่างจิตต่างใจกัน เขาไม่ได้เจตนาร้าย ความโกรธก็จะบรรเทาไป

ความคิด ด้วยตัวของมันเอง ไม่มีดีไม่มีชั่ว อยู่ที่เราจะน้อมคิดให้มาเป็นประโยชน์ หรือให้มาเป็นโทษกับตัวเอง ถ้าน้อมคิดให้เป็นประโยชน์ เราก็ได้กำไร เพราะทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตคนเรานั้น ไม่ใช่อะไรเลย นอกจากเป็นแบบฝึกหัด เป็นหินที่มัลลัสติปัญญา เพื่อให้เราได้โอกาสปรับปรุงตนเอง ได้พัฒนาตนเอง ตรง

กันข้าม ถ้าคิดว่า เราอยู่เพื่อพุ่มพืักัดตาของตน ..ถ้าฉันไม่ชอบอย่างนี้ ฉันคิดว่าอย่างนี้ผิด คนอื่นที่มาเกี่ยวข้องกับฉันต้องรับรู้กฎอันนี้ และปฏิบัติตามโดยปราศจากข้อโต้แย้ง.. ถ้าแบบนั้นละก้อ ชีวิตย่อมเป็นความคับข้อง เพราะเราทำให้เกิดสภาวะขึ้นแล้ว เราตีกรอบขึ้นจำกัดว่า มันกระตักได้แค่นี้เท่านั้น ความคล่องตัวหมดไป โอกาสที่จะกระทบกระทั่งกันย่อมมีมากขึ้น แต่ถ้าเราไม่ไปตั้งภาวะอะไร ไม่ไปตั้งเงื่อนไขอะไรเอาไว้เลย รับตามสภาพเป็นจริง เพราะบอกแล้วว่า เราเป็นลูกศิษย์พระพุทธองค์ พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกอย่างมาแต่เหตุ ถ้าปราศจากเหตุแล้ว ผลย่อมไม่เกิดขึ้น ถ้าเราไม่ได้เอาเมล็ดอะไรหว่านลงไป มันจะมีต้นอะไรงอกขึ้นมาไม่ได้เป็นอันขาด ถ้าเชื่ออย่างนี้หมดหัวใจ ก็ลองปฏิบัติดังนี้

พยายามกำหนดสติอยู่กับปัจจุบัน เพราะทราบแล้วว่า ความเป็นจริงของชีวิตอยู่ตรงปัจจุบันนี้เท่านั้น ผัสสะที่มากกระทบในแต่ละขณะ แต่ละขณะนั้น คือเหตุ เหตุอะไรก็ตามที่ได้ทำไว้แล้วในอดีต เปรียบเหมือนเมล็ดพืชที่หว่านเอาไว้ บัดนี้งอกเป็นปัจจุบันผลมาสัมผัสให้เรารู้ และประจักษ์ว่ากรรมซึ่งเป็นอดีตเหตุ ได้งอก

วิชาจะมาเป็นปัจจุบันผลที่เรากำลังประสบอยู่ เช่นตา  
 เห็นรูป เกิดจักขุวิญญาณขึ้นแล้ว เราจะตอบสนอง  
 อย่างไร ถ้าไม่มีอดีตเหตุ ตาเห็นรูป ก็สักแต่ว่ารูป เกิด  
 ขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ถ้ามีอดีตเหตุเป็นมูลฐาน ตาเห็นรูป  
 แล้วเกิดความหมั่นไส้ เพราะเจ้าคนนี่เคยซ่า พูดทับถม  
 เรา แล้วยังทำทองไม่รู้ร้อน ความรู้สึกหมั่นไส้คือปัจจุบัน  
 ผล สนองตอบไปตามสัญญาและอุปาทาน ที่เนื่องมาแต่  
 อดีตเหตุ หากสติไวทันผัสสะที่มากกระทบ ความหมั่นไส้  
 ที่เกิดขึ้นก็จะระงับดับเพียงแค่นั้น เปรียบเสมือนไฟที่ติด  
 หัวไม้ขีด ครั้นลามมาเจอก้อนไม้ขีดที่ขึ้นเข้า ไฟนั้นก็  
 ดับไป แต่ถ้าสติขาดการฝึก จะไม่สามารถหยุดใจที่  
 ปรุงคิดไปด้วยความโกรธครั้งเก่าได้ ความคิดโกรธแค้น  
 ที่ระอุขึ้นใหม่เป็นสายในใจ เหล่านี้เป็นปัจจุบันเหตุ ก่อ  
 เป็นภพชาติขึ้น ถ้าเพียงแต่คิด ก็เป็นมโนกรรม เหมือน  
 ไฟที่หัวไม้ขีดลามมาไหม้ก้านหมด แล้วก็หมดเชื้อ ดับไป  
 แต่ถ้าคิดแล้วกระดกออกมาเป็นวาจา ว่าเสียดสี กระแทบ  
 กระแทกเขาด้วย ก็เพิ่มเป็นวจีกรรม ไฟจากก้านไม้ขีด  
 ลุกลามไปไหม้ใบไม้แห้ง ๆ เข้าด้วย ถ้าฝ่ายคู่กรณีได้ตอบ  
 กลับมา ก็เปรียบเหมือนมีลมพัดมาช่วยให้ไฟลุกลาม

ออกไปอย่างรวดเร็ว จนอาจไหม้ป่าทั้งป่าอดวายได้ เป็นต้นว่าเราเกิดมีปืนอยู่ในมือ เราก็อาจบันดาลโทษะจนขาดสติ ยิงกระหน่ำไปที่คู่กรณี จนเขาถึงแก่ความตาย เกิดเป็นกายกรรมสนองออกไปด้วย การสนองตอบที่กล่าวแล้วทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็มนโมกรรม วชิกรรม หรือกายกรรม ล้วนเป็นกรรมใหม่ที่กระทำลงไปในปัจจุบัน เป็นเหตุส่งต่อไปให้เกิดผลสำหรับอนาคต สิ่งที่เราเพิ่งกระทำลงไปนี้เป็นเหมือนเมล็ดอันใหม่ที่หว่านลงไปขณะเดียวกัน มันยังไม่ให้ผล แต่ก็เป็นประจุกกรรมเตรียมพร้อมลงไปในใจ ที่เปรียบเหมือนเนื้อนา สำหรับจะงอกขึ้นมาในอนาคต ถ้าเราทำไปด้วยตัณหา อวิชชา อุपाทาน คือทำด้วยกิเลส ด้วยมิจฉาทิฐิ มันก็เริ่มสร้างอกุศลกรรมภาพ

คำว่า ‘ภาพ’ คือสภาพที่มีการเตรียมพร้อมที่จะไปเกิดใหม่ขึ้นมา เป็นต้นว่า เรานึกโกรธ กรรมภาพก็ฝังความโกรธ ความพยายามเอาไว้ในจิตไร้สำนึก โดยที่เจ้าตัวเองไม่รู้ สิ่งที่กำลังพูดอยู่นี้เป็นเรื่องในระดับจิตไร้สำนึก เพราะจิตสำนึกคิดว่า เราจบแล้ว พอรู้ตัวว่าโกรธ หงุดหงิด ขัดข้องใจ ก็บอกตัวเองว่า ..พอละ

จบกันที่ .. แต่ตะกอนที่ตกลงไปในใจ ไม่ได้ลบลบไปด้วย  
 มันแค้น มันพยายบาท เตรียมเป็นกรรมภาพ วางแผนงอก  
 ต่อไปว่า หากเจอครึ่งหน้า จะไม่พูดด้วยหรือก คนอะไร  
 ก็ไม่รู้ พูดไม่ถูกงูหูก พอจิงหวะเหมาะที่จะเกิดอนาคตผล  
 คนนั้นเดินเซเข้ามา เขาไม่รู้เรื่องที่เราคิด ข้อมูลใน  
 คอมพิวเตอร์ของเราเตรียมไว้เรียบร้อย พร้อมจะปฏิบัติ  
 ทันที เขาเห็นเรา เขาก็ยิ้มกับเรา ปราบกฎเราสะบัดหน้า  
 หนีทันที ทั้ง ๆ ที่สำนึกของตัวเองก็ไม่เข้าใจการกระทำ  
 ของตัว เกิดเป็นภพชาติขึ้นใหม่ เราแสดงกิริยาไม่ยุ่ง  
 ไม่เกี่ยวกับเขา หมางเมิน ไม่ไยดี เขาเดินจากไปอย่าง  
 งง ๆ จบกันไป การเจอกันเป็นปัจจุบันผล เพื่ออดีตเหตุ  
 ที่มีอยู่ได้ย่ำรอย เกิดเป็นอุปนิสัยขึ้น ขณะเดียวกัน การ  
 ตอบสนองของเราก็เป็นปัจจุบันเหตุ เปิดดวงจรลูกโซ่  
 ของกรรม วิบากวงใหม่ เป็นการเกี่ยวอดีตและอนาคต  
 เข้ามาเชื่อมต่อกัน เพราะตรงที่เราทำไป เราเอาความ  
 ผังใจแต่อดีตมาเป็นตัวบงการ สร้างปัจจุบันเหตุของ  
 เดียวนี้ เพื่อออกผลให้ได้รับในอนาคต อยู่ทุกแต่ละขณะ  
 แต่ละขณะ แต่ละขณะ ที่ผ่านเข้ามา เหมือนเราทำห่วงโซ่  
 แต่ละห่วง แต่ละห่วง แต่ละห่วง เกี่ยวขึ้นมาในชีวิต



ของเรา ดังที่อธิบาย

ครั้งแรกที่สุด เรามีแต่อดีตเหตุเป็นประจุกกรรม ผังติดมาในเนื้อจิต เราไม่ชอบเจ้าคนนี้แต่เมื่อวาน พอวันนี้ เกิดเป็นปัจจุบันในวันนี้ วันนี้ผ่านไปแล้ว ปัจจุบันในวันนี้ ก็กลายเป็นอดีตสำหรับวันพรุ่งนี้ วงนี้จะหมุนอยู่อย่างนี้ เกิดเป็นห่วงโซ่แต่ละห่วง แต่ละห่วง ที่เราเกี่ยวข้องออกไปเรื่อย ห่วงโซ่นี้จะเป็นโซ่ที่มาทำให้เราหนัก เราร้อน เราไม่สบาย หรือจะมาเป็นโซ่ ที่ทำให้เรามีความสะดวกสบาย มีความร่มเย็น ก็อยู่ตรงที่ได้เรียน เมื่อก็ว่า เมื่อมีอะไรก็ตามมากระทบเรา เกิดการรับรู้ขึ้น โปรดเอาสติตามให้ทัน 'รู้' เอาไว้ สตินี้คือตัวจะบ่งเลือก เดินต่อไปจากทางสองแพร่งตรงนี้ เพราะทุก ๆ ขณะของชีวิต เรายืนอยู่ตรงปากทางสองแพร่ง ทุก ๆ ขณะจะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากระทบเรา ถ้าไม่มีสิ่งภายนอกมากระทบ สัญญา ความปรุ้งคิด อารมณ์ภายใน ก็กระทบใจ เกิด—ดับ เกิด—ดับ อยู่ตลอดเวลา ทำให้เราต้องตัดสินใจอยู่ทุก ๆ ขณะว่า เราจะคิดอย่างไร จะหยุดอยู่แค่มโนกรรม ความคิดเท่านั้น หรือคิดแล้วยังไม่พอใจ ต้องพูดเป็นวจีกรรมออกไป หรือออกครบเป็นกายกรรม การ

กระทำด้วย สิ่งเหล่านี้เป็นปฏิภิกิริยาห่วงโซ่ที่ไม่เห็นชัด หรือค่อย ๆ เกิดซ้ำ ๆ อย่างการฉายหนังซ้ำ แต่จะเกิดรวดเร็ว เหมือนเราฉายภาพยนตร์ต่อเนื่องกันไป ถ้าสติของเราได้ถูกฝึกจนค่อยมีประสิทธิภาพแล้ว ทุก ๆ ขณะ สติจะเตือนให้คิดรอบคอบเสียก่อน ถ้ายังไม่รอบคอบอย่าเพิ่งด่วนลงความเห็น อย่าเพิ่งทำอะไรทั้งสิ้น หยุดใจให้นิ่งเสียก่อน เหมือนอย่างกับว่า เรากำลังมองอะไรสักอย่างในกล้องจุลทรรศน์ ขณะที่อยู่ในห้องสอป ถ้าเรารีบร้อน มองเข้าไป อาจเห็นแค่ซี่ฝุ่นบนกระจกเลนส์ หรือเงาของแสงสะท้อนก็ได้ ลองขยับปรับภาพให้คมชัดเจน ให้แน่ใจว่า เห็นสิ่งที่จะดูชัดแล้ว เห็นแล้วว่า เป็นสัมมาทิฐิจริง เห็นแล้วด้วยเหตุผลว่า ไม่ได้เบียดเบียนตัวเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อพิษภัยให้สิ่งแวดล้อมรอบตัว ระลอกที่แผ่ออกไปจากการกระทำอันนี้ หากกระฉอกไปถูกใครแล้ว ก็นำแต่ความร่มเย็นไปให้ เมื่อเห็นแน่ชัดดังนี้แล้วจึงทำ ถ้าทำได้แบบนี้ ถึงไม่ได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ได้สัก ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ก็โปรดอย่าท้อถอย เมื่อเริ่มได้แค่นั้นแล้ว พากเพียรทำต่อไป ประสิทธิภาพจะค่อยเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะของอะไรก็ตาม ถ้าเรา

ทำอยู่ทุกบ่อ ย ทุกบ่อ ย ทุกบ่อ ย ย่อมต้องมีความชำนาญ  
 คนบางคน เพียงหนึ่งครั้งก็ทำได้ จำได้ อันนั้นเป็นบุญ  
 ของเขา เราอย่าไปคิดจิตใจ น้อมใจให้ไมทนากับเขา  
 สอนใจตนว่า เห็นหรือไม่ เขายังทำได้ ถ้าเราทำครั้ง  
 เดียวยังไม่ได้ ลองสองครั้ง สองครั้งไม่ได้ สามครั้ง..  
 อย่างนิทานเรื่องกระต่ายกับเต่าที่ท้าแข่งขัน กระต่ายนั้น  
 ชะล่าใจว่า ตัวผีตีนเร็ว วิ่งไปแล้วก็ไปรีบหลับเสียดกลาง  
 ทาง ส่วนเต่าก็หน้าก้มตาเดินไปเรื่อย ๆ เต่ายังไปถึง  
 หลักชัยก่อนกระต่ายได้

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า บุคคลจะล่วงทุกข์ได้  
 ด้วยความเพียร ท่านให้เพียร ความพากเพียรคือคุณธรรม  
 ที่จะพาเราให้ไปถึงความสุข ความสงบ ถึงสิ่งที่เรา  
 ปรารถนาได้ ถ้าเราเชื่อในบุญในกรรม ในการกระทำ  
 ถึงใจยิ่งขึ้นไป เราก็มั่นใจว่า จักรวาลอันนี้ ชีวิตและ  
 จิตของเราได้มีวิวัฒนาการวนเวียนเกิดตาย ผ่านภพชาติ  
 มาอย่างไรบ้าง อะไรก็ตามที่เราทำเอาไว้แต่อดีต ย่อม  
 มีส่วนเป็นอวิชชา ตัณหา อุปาทานทั้งสิ้น เพราะพระ-  
 พุทธองค์ตรัสแล้วว่า หากจิตดวงใดบริสุทธิ์ ไม่มีเชื้อแล้ว  
 ย่อมไม่มาก่อภพก่อชาติอีก เราที่ยังมีอุปาทาน ยังมี

อวิชา ซึ่งเป็นตัวพาจิตให้เจ้าก็เจ้าการ อยากรงไหน ไม่อยากรงนี้ ประสงค์เป็นพิมพ์เขียวเตรียมเอาไว้ว่า เราจะเป็นอะไร จะไม่เป็นอะไร พอถึงสภาวะพอเหมาะ ก็เป็นปฏิสนธิวิญญาณเข้าไปอยู่ในไข่ที่ถูกผสมแล้ว เติบโตเป็นนามรูปที่ค่อย ๆ เจริญขึ้น มีอายตนะ เมื่อได้ เครื่องมือครบครัน ครั้นมีสิ่งมากระทบ วิญญาณร่วม รับรู้ในผัสสะนั้น ๆ ประจวบเป็นเจตนา ดังที่ได้เรียนให้ ทราบแล้ว ตรงนี้คือทางแพรงที่เราต้องเลือกว่า จะเลี้ยว ขวาลงไปให้เป็นมรรค ด้วยเอาสติกำกับใจ แล้วเปลี่ยน ตัณหาอันนี้ อวิชาอันนี้ ให้เป็นวิชา เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเป็นสัมมาทิฐิ เหตุที่เราประกอบในปัจจุบัน ก็ไม่ใช่ วัฏฏะเวียนวนอีกต่อไป แต่กลายเป็นมรรค เป็นทางตรง

ที่เราพูดว่า ทำให้เป็นวิชานั้น โปรดอย่าที่กัก ให้ความหมายสมบูรณ์ คิดว่าเป็นวิชา วิมุตติ โปรด เข้าใจเพียงแค่ว่า ในขณะที่นั้น เราทำสิ่งที่ถูกต้องที่สุด ด้วยเหตุผล เท่าที่สติ ปัญญา ความสามารถของเรามีอยู่ ขณะนั้น เราจะได้ปรับปรุงฐานะความเป็นอยู่ คือใจ ของเราให้มีพัฒนาการขึ้นไป

เมื่อเหตุที่เรากระทำ มีจุดเหนี่ยวนำด้วยสัมมาทิฐิ

ก็เป็นการเดินเข้าสู่มรรค เมื่อเป็นการเดินไปตามมรรค ผลที่บังเกิดขึ้นในอนาคตย่อมดี เป็นความสงบผาสุก พอเข้าใจชัดอย่างนี้แล้ว จะได้พยายามทำวิภวกรรมของอดีต ปัจจุบัน อนาคต ที่มาเกี่ยวรวมกันลงอยู่ ณ ปัจจุบันให้รอบคอบ ดังที่ได้เรียนไว้ว่า โปรตจับจองอยู่กับปัจจุบัน ให้ดี เพราะปัจจุบันคือผลของอดีตเหตุ เมื่อเราทำความรู้จัก เห็นชัดด้วยใจว่า มันเป็นผลของสิ่งที่เราได้ทำไว้เอง เราจะไปได้แย้งกับมันด้วยเหตุอันใด เราจะไปโกรธมันทำไม น้อยใจกับมันทำไม หรือคร่ำครวญว่า ทำไมสิ่งนี้จึงเกิดขึ้นกับเรา ทำไมเราจึงต้องมีนายอย่างนี้ ?

เราไปสร้างสภาวะขึ้นตีกรอบตัวเองเอาไว้ ไปตั้งเครื่องคอมพิวเตอร์ของเราเอาไว้เอง เอารายการนั้น รายการนี้ใส่เอาไว้ บัดนี้รายการเหล่านั้น กำลังออกผลให้เราเห็นกันอยู่ตรงนี้แล้ว ถ้าใจของเราเห็นตามเป็นจริงดังนี้ เราก็จะไม่คับข้องใจ ไม่เกิดความเครียดในอารมณ์ ความแข็ง หรือความเหน็ดเหนื่อยเลย ดีไม่ดี ต้องไปหาจิตแพทย์ เรารีบช่วยตัวเองดีกว่า ใครจะมาช่วยเราได้ดีเท่าตัวของเราเอง เมื่อใจเห็น และรับตามสภาพเป็นจริงแล้ว ก็เปรียบเหมือนตอนเราทำรายการ

บ้อนเอาไว้ ฝรั่งเศสนามกิโละสองร้อยบาท เราก็  
 บ้าปลุกฝรั่งเศสนาม ครั้นฝรั่งเศสของเราออกลูก ปรากฏ  
 เหลือกิโละแปดบาท ถ้าเรามัวแต่คร่ำครวญจะฆ่า  
 ตัวตาย แล้วเอามันโยนทิ้งไปเปล่า ๆ เราย่อมหมดตัว  
 แต่ถ้าตั้งสติ ไตร่ตรองหาหนทางว่า เอามากวน หรือ  
 แซ่อ้อมจะดีหรือไม่ หรือทำอะไรก็ได้ ที่อย่างน้อยช่วยให้  
 ถอนทุนคืนได้บ้าง เพราะว่าตรงขณะนี้ นี่แหละ  
 คือโอกาสทองของเรา ที่จะประกอบเหตุ ให้เป็นมรรค  
 ไปสู่ผลที่ดั่งามในอนาคต เราเคยพลาดมาแล้ว เพราะ  
 ไม่คิดให้รอบคอบ เขาว่าฝรั่งเศสนามดี ก็บ้าจี้ไปกับ  
 เขา ไม่ได้คิดกะว่า กว่าฝรั่งเศสของเราจะเป็นลูก คนอื่น  
 ก็ปลุกตามขึ้นมาเป็นกองทัพ ผลผลิตย่อมล้นตลาด ราคา  
 ก็ตกตามหลักธรรมดา

เราเรียนจากความผิดพลาด

โปรดอย่าคิดว่าเป็นความชวย เราอาภัพอัป  
 ภาสนา ทุกอย่างมีคุณประโยชน์ทั้งสิ้น หากเรามีแบบคย  
 ปัญญา เป็นต้นว่า เราตำหนิพระเทวทัตว่าท่านไม่ดี  
 พระพุทธเจ้าก็ทรงพยากรณ์ว่า ต่อไปในกาลข้างหน้า  
 เมื่อพระเทวทัตได้ชดใช้กรรมในอเวจีหมดสิ้นแล้ว ท่าน

จะมาก็คือเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า การเป็นพระปัจเจก  
พุทธเจ้านั้นไม่ใช่ของง่าย ๆ เราเองยังเป็นไม่ได้ บารมี  
ท่านต้องมหาศาล เราไปฟังเสียงท่านแต่แง่ร้ายแง่เดียว

หรือเวลาอ่านประวัติศาสตร์ ถ้าอ่านประวัติ  
ฮิตเลอร์ ประวัติรอมเมล ที่ชาวเยอรมันเขียน บุคคล  
เหล่านี้ก็เป็นวีรบุรุษ แต่ถ้าอ่านที่ชาวอเมริกันเขียน  
ฮิตเลอร์ก็กลายเป็นทรราช เป็นอาชญากร นี่ก็เช่นกัน  
ของทุกสิ่ง ด้วยตัวของมันเอง ไม่มีความคิดไม่มีความชั่ว  
อยู่ที่ว่าเรามองมันอย่างไร เหยียดอันหนึ่งมีหัว มีก้อย  
ถ้าเราดูแต่หัวทางเดียว เราดูแต่โดยเอาความเห็นของเรา  
ไปกำหนดคำตอบไว้ล่วงหน้า เราก็เห็นหน้าเดียว เห็น  
ด้วยอุปาทาน อวิชชาของเรา แต่ถ้าเราฟังผู้ที่มองทาง  
ก้อยวิจารณ์ โดยทำใจให้กว้าง เราจะเห็นอะไรเพิ่มเติม  
ผิดแผกไปจากที่อุปาทานและอวิชชาสอนให้เห็น ถ้าเรา  
ศึกษาชีวิตเช่นนี้ เราจะเห็นทุกอย่างตามสภาพแท้จริง  
มากขึ้น จะมีโอกาสทะลุกรอบของอวิชชา อุปาทาน  
เป็นไทแก่ตัวได้

จิตใจของคนเราที่เป็นธาตุรู้นี้เป็นพลังงาน จำแนก  
ออกเป็นจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตไร้สำนึก ส่วน

ที่เราพูด ๆ กันว่า มันเป็นพลังขับเคลื่อน เป็นประจวบกรรม เป็นรายการที่ถูกป้อนไว้ในคอมพิวเตอร์นั้น อยู่ในส่วนของจิตใต้และไร้สำนึก นักจิตวิทยาท่านหนึ่งเปรียบเทียบไว้ว่า ใจของคนเราส่วนที่รู้ตัวทั่วพร้อม ที่เป็นจิตสำนึกนั้น เหมือนสวนญี่ปุ่นเล็ก ๆ นิดเดียว เรารู้จักกรวดทุกเม็ดที่เอามาตกแต่ง รู้จักต้นไม้ทุกต้นที่เอามาปลูก เราเดินดูด้วยความชื่นชม แต่แท้จริง พลังขับเคลื่อนทั้งหมด อยู่ในป่าดงดิบที่ประชิดสวนญี่ปุ่น ป่าดงดิบนี้กว้างใหญ่ไพศาล หรือจะเทียบกับภูเขา น้ำแข็ง ก็เห็นมิใช่หรือว่า ส่วนที่โผล่พ้นผิวน้ำนั้น มีประมาณเศษหนึ่งในสิบส่วนเท่านั้น ซึ่งน้อยนิดเดียว นั่นแหละคือจิตสำนึกที่เราภาคภูมิใจว่า เวลาโกรธเราควบคุมตัวเองได้ เวลาคับข้องไม่ได้อย่างใจก็ระงับยับยั้ง ยิ้มอยู่ได้ แต่จิตใต้สำนึก จิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นป่าดงดิบ มีอวิชชา อุปาทาน วิ่งพล่านอยู่ตลอดเวลา เทียวไปเจ้าก็เจ้าการทำตรงโน้น พุดตรงนี้ คิดตรงนั้นเอาไว้ มีอาณาบริเวณเท่านั้น้ำแข็งที่จมอยู่ใต้ผิวน้ำ คือเก่าในสิบส่วน และอยู่เลยสำนึกรับรู้ของเราโดยสิ้นเชิง

การจะทำความเข้าใจกับมันได้นั้น มีทางเดียว



คือฝึกใจตัวเอง ให้สติค่อย ๆ หยั่งลึกลงไป ลึกลงไป เหมือนการเจาะบ่อน้ำมัน เมื่อรู้ว่าตรงนี้มีบ่อน้ำมัน แม้เวลาเจาะจะไปกระทบหินดาน กระทบโน่น กระทบนี้ ก็ไม่ท้อถอย ตั้งหน้าพากเพียรพยายามเรื่อยไป จนทะลุถึงแหล่งน้ำมันในที่สุด หรือเปรียบกับการลอกกาบ ต้นกล้วย กาบนอกสุดจะหนาใหญ่ สีเข้ม เปรียบเหมือนความโกรธ มีลักษณะกระด้าง หยาบ รุนแรง เมื่อไม่ได้ดังใจ ก็ปะทุออกไปทันที ครั้นฝึกฝน เอาสติกำกับใจไว้ เมื่อไม่ได้ดังใจ ก็ยังโกรธอยู่ แต่เบาบางลง เพราะระลึก รู้ทัน เมื่อก่อน โกรธแล้วไม่สามารถหยุดได้ ต่อมา ๆ ก็เริ่มระงับได้บ้าง แม้หยุดยังไม่สนิทก็ตาม เบลออาจจลื่นอยู่ คือ ขณะเกิดเหตุ สติกำกับให้หยุดได้ แต่พอฟ่านไปแล้ว ใจหวนคิดแค้นว่า เมื่อกี้ทำไมไม่ดอกลงไปนะ เอาให้แสบเข้าไปสัก ๓ วัน สัญญาเก่า ๆ มาลวงเรา ให้แผลอร่อยตามความคิดปรุง และถ้าไม่เอา สติตะครุบไว้ให้ทัน มันก็เผาเรา ไม่เผาเขาดอกลง เพราะเขาไม่รู้ด้วย เขากลับไปเรียบร้อยแล้ว

เหมือนเมื่อวานนี้ เราเล่นละครและถ่ายวีดีโอ เอาไว้ด้วย สัญญาในใจก็เทียบเท่ากับวีดีโอ เราเอา

วิถีโอบมาฉาย ก็เหมือนเราคิดถึงเรื่องเก่าขึ้นมา พอปรุ่งคิดตามความจำขึ้นในใจ เราก็รู้สึกเป็นจริงเป็นจังขึ้นใหม่ เลยคิดคำว่าเขาอยู่ในใจ เป็นบ้านยอด ๆ อยู่คนเดียว เขาก็ไม่ได้มารู้มาเห็นด้วย ตัวกระทบจริง ๆ ก็ไม่มีอยู่ จิตของเราหลอกเราเอง แต่ผลมีจริง เพราะความคิดที่ระอุพล่านอยู่ในใจนั้นเป็นอกุศลมนโกรรม เปรียบเหมือนเราเอาก้อนหินทิ้งลงในน้ำ มันก่อระลอกกระเพื่อมออกไป กระเพื่อมออกไป เกิดผลให้เราต้องสวยในอนาคต

ถ้าเราไม่เอาสติเจาะเข้าไปทำความรู้จักกับใจตัวเองจนถึงก้นบึ้งของมัน เราจะไม่มีวันลิขิตชีวิตของเราได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะตรงส่วนที่สติไม่รู้ทัน อะไรเกิดขึ้นก็เสมือนไม่ได้เกิดขึ้น ดังตัวอย่างที่จะเรียนให้ทราบ

ครั้งหนึ่งดิฉันไปวัดกับสุภาพสตรีท่านหนึ่ง ปกติเวลาอยู่วัด เราช่วยตัวเองในภารกิจต่าง ๆ ซักผ้าเอง ล้างจานตัวเอง วันหนึ่งเธอไปอาบน้ำ และซักเสื้อผ้า พอตากผ้าเสร็จ เกิดหاناพิกาข้อมือไม่พบ ดิฉันถามว่า เธอวางไว้ที่ไหน เธอก็บอกว่า พอเข้าห้องน้ำ รู้ตัวว่าลืมถอดนาฬิกา จึงถอดใส่กระเป๋าที่ใส่ของกระจุกกระจิก เป็นต้น

ว่าสบู่ หวี ที่ติดตัวเข้าไปด้วย แต่มาคันกระเป๋านั้นแล้ว  
ไม่พบ บังเอิญหลังจากเธออาบน้ำเสร็จ ชาวบ้านที่ตาม  
เข้ามาใส่บาตร พอเสร็จจากใส่บาตร ก็มาช่วยโยกน้ำ  
จากบ่อบาดาล ใส่ปีบหาบมาเติมตามห้องน้ำ สำหรับ  
ให้เราไว้ใช้ เป็นการทำบุญด้วยแรงกาย ชาวบ้าน  
เหล่านี้เข้ามาทำด้วยน้ำใสใจศรัทธา จนเป็นประเพณี  
ไม่ใช่คนมือไวใจเร็ว หรือเข้ามาเพื่อหาผลประโยชน์  
สุภาพสตรีท่านนั้นยืนยันว่า เธอใส่ไว้ในกระเป๋านั้น ๑  
แต่อาจพลัดหล่นจากกระเป๋าคงอยู่ในห้องน้ำก็ได้ เรา  
กลับไปดูในห้องน้ำก็ไม่พบ ถ้าสติหลวมปล่อยให้ความ  
คาดคิดจิตใจของเราไป เราก็คิดหาตัวจำเลย นอกจาก  
โจทก์แล้ว ไม่มีใครอื่น นอกจากชาวบ้านเท่านั้นที่เข้าไป  
ในห้องน้ำ ถ้านาฬิกาตกอยู่ในนั้น มันจะไปเสียที่ไหนล่ะ  
เราก็จัดแจงเอาหนึ่งบวกหนึ่ง เอ.. สงสัยชาวบ้านเอาไป  
แน่ แต่เพราะดิฉันถูกสังขารจิตของตัวเองทรยศหักหลัง  
มาจนเข็ด จึงไม่ยอมแผลอสติลงความเห็นเช่นนั้น ค่อย  
นึกทบทวนว่าจะทำอย่างไรดี คันห้องน้ำจนทั่วใหม่ แล้ว  
ลองเดินตรวจดูตามทางที่เธอออกจากห้องน้ำไปตากผ้า  
ดูไปตลอดทาง จึงพบว่า นาฬิกาวางอยู่บนระเบียงกุฏิ

ข้าง ๆ รวดตากผ้า แสดงว่าเธอไม่ได้เอานาฬิกาใส่ กระเป่า แต่กำไว้ในมือ ครั้นจะตากผ้า จึงเอานาฬิกา วางไว้ก่อน ที่เรานึกว่า เรามีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา นั้น เป็นเพียงความคาดเดาใจที่ขาดการฝึกฝน ไม่รู้ว่าตน รักษาตัวของตัวเองไม่ได้ เพราะตลอดเวลา ตั้งแต่ไปอาบน้ำ จนตากผ้าเสร็จนั้น สติไม่ได้อยู่กับการกระทำเหล่านั้น เลย จึงย้อนระลึกไม่ได้ และที่เป็นอันตรายหนักเข้าไปอีก คือ ไปสร้างเรื่องหลอกตัวเองอย่างสนิทใจว่า ได้เก็บ ใส่กระเป่าแล้ว ถ้าเราขาดความรอบคอบ ค่วนเชื่อ ตามนั้น โดยไม่สอบถามความจริง เราก็จะสร้างอกุศลกรรมให้เป็นทุกข์เป็นโทษต่อตนโดยถ่ายเดียว เช่น คิดปึกใจว่าชาวบ้านเอาไป มโนกรรมของเราก็เป็น อกุศลไปเบียดเบียน รังคักรังแคะจิตใจเขา คิดไม่ดีต่อเขา ทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้ว เขาไม่ได้ทำอะไรเลย ถ้าเรา เป็นคนปากเบา ก็อาจพูดปรักปรำ หรือพูดให้เขาเกิดความโกรธโทมนัสน้อยใจ เป็นอกุศลวจีกรรม เกิด ปฏิบัติยาโต้ตอบขึ้น เป็นอกุศลกายกรรม

การไม่มีสติอยู่รักษาใจ จึงทำทุกข์ทำโทษให้ชีวิต ของแต่ละบุคคลเช่นนี้เอง โดยเจ้าตัวไม่รู้ตัวเลย

สิ่งที่พูดมาทั้งหมดนี้ อยู่ในระดับของความไร้  
 สำนึกทั้งสิ้น ถ้ารู้ว่าตัวจะต้องเดินไปบนหนทางที่มีหนาม  
 เราจะระมัดระวัง สติจะรอบคอบ ปัญญาจะคิดหาว่า  
 ทำอย่างไรจึงจะเดินไปโดยไม่เหยียบหนามเลย หรือ  
 เหยียบให้น้อยที่สุด หารองเท้ามาใส่ หรือทำอย่างไร  
 ก็ตาม ที่เป็นการปกป้องรักษาตน แต่ถ้าไม่ทราบว่า  
 มีหนาม เราไม่มีสติ ไม่เห็นหนาม เป็นต้นว่า เราเดิน  
 คุยกับเพื่อนมาอย่างสนุกสนาน ไม่ได้ระมัดระวังตัว  
 ครั้นเหยียบถูกหนามเต็มฝ่าเท้า อาจยังไม่ทัน ล้มกลิ้ง  
 ลงไป หนามก็เลยไม่เพียงแต่ตำฝ่าเท้า หากตำตัวเรา  
 ทั้งตัวเลย ทุกข์โศกที่เราก่อให้เกิดกับตัวเองทุกวัน ๆ นั้น  
 ก็มีที่มาทำนองนี้ทั้งสิ้น

พระพุทธองค์ทรงเน้นอย่างยิ่งว่า สตินั้นเป็นธรรม  
 อันเดียว เป็นทางสายเอกสายเดียว ที่จะพาเราให้ไปถึง  
 จุดหมายปลายทางด้วยความปลอดภัย

ที่สนทนากันมาทั้งหมดนี้ คงพอเป็นแนวทางที่  
 ช่วยบอกว่า อะไรลิขิตชีวิตของเรา และตลอดการสัมมนา  
 ครั้งนี้ หากมีสิ่งใดที่ดิฉันได้ทำ เช่น ยกบางบุคคลขึ้นมา  
 เป็นตัวอย่าง แล้วบังเอิญไปกระทบกระทั่ง ทำให้ท่าน

ไม่พอใจ ไม่ชอบ ดิฉันกราบขอภัยด้วย เพราะตั้งใจ  
เพียงให้ท่านทั้งหลายเห็นภาพพจน์ เกิดความรู้สึกแจ่มชัด  
เพื่อนำไปพิจารณาว่า อะไรคือสิ่งที่เราปรารถนาให้ท่าน  
ได้เป็นหลัก เป็นแนวทางนำไปประยุกต์ใช้ ฝึกฝนให้  
เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

กราบขอบพระคุณ

## สอนคน

จดหมายถึง ศจ. นพ. สมพร บุขราทิจ  
 ในประชุมปฏิบัติการเรื่อง 'พัฒนาตน'  
 ณ ห้องประชุม ดึกศิษย์เก่าแพทย์ศิริราช  
 เมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๒๕

สมพรคะ

คนเราทุกคนที่ยังไม่ได้ขาดจากอวิชาและอุปาทาน ก็เปรียบเสมือนคนตาบอดหกกคนคล้ำข้าง แต่ละคนก็รู้เท่าที่สัญญา ความเคยชิน ขนบธรรมเนียม ประเพณี พาทำ แล้วก็ทักท้วงมาเอาว่า นั่นคือที่สุดของสิ่งนั้นแล้ว เราจึงเกิดความเห็นที่ขัดแย้งกัน เราจึงพยายามสอนผู้อื่นด้วยความรัก ความหวัง ความปรารถนาดี เพราะเชื่อเต็มหัวใจว่า สิ่ง que ผู้อื่นทำอยู่นั้นผิด หรือดีไม่เท่าสิ่งที่เรารู้ คนฆ่ากันตาย ประเทศต่อประเทศรบราฆ่าฟันกัน เพราะสิ่งนี้

ถ้าเราถูกคิดได้ว่า สิ่ง que แต่ละคนรู้นั้นเป็นเพียงบางส่วนของความจริง เช่น เราคล้ำเจอหูข้าง เราก็ว่าข้างเหมือนพัด อีกคนคล้ำเจอขา ก็ว่าข้างเหมือนเสา

เราก็ถูก เขาก็ถูก แต่ถูกไม่รอบ ถ้าเราจะพัฒนาตนเอง ให้รู้รอบ รู้จริง รู้แจ้ง เราต้องทำใจให้ว่างเปล่าเวลาฟัง ผู้อื่นพูด อย่าเอาความเชื่อ ความยึดมั่นในสิ่งที่เราคิดว่า 'รู้' มาเป็นจุดบอดครอบครองใจและสมองของเราจนเป็น หน้าชาล้นถ้วย ให้ฟังโดยทำตัวเราเป็นเหมือนเครื่อง คอมพิวเตอร์ เมื่อมีข้อมูลป้อนเข้ามา เราก็แก้ปัญหา เหล่านั้นด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยเหตุผล แล้วพิจารณา ไตร่ตรองตามไปโดยลำดับ ถ้าจะให้จริงแท้ก็ควรเดิน ตามไปคลำดูตรงที่เขาว่าเหมือนเสา ให้ได้สัมผัสจริง ๆ ว่า ยังมีที่แห่งหนึ่งซึ่งข้างไม่เป็นพัด แต่เป็นเสาจริง ๆ เมื่อได้สำรวจกว้างขวางออกไปด้วยสติ ด้วยปัญญา และด้วยเหตุผล เป็นบรรทัดฐานดังนี้ ผลที่สุดวันหนึ่ง เราก็จะได้รู้จักข้างครบถ้วนทั้งตัว หรือรู้จักใจของเราเองชัดแจ้งตั้งแต่จิตสำนึก จิตใต้สำนึก ไปจนจิตไร้สำนึก

ที่เรายังคงไม่รู้จักข้างครบทั้งตัว เป็นเพราะเรา ไม่ยอมรับฟังสิ่งที่เรา 'คิด' ว่าเรารู้แล้ว อุปาทานทำให้ เราปิดกั้นตัวของเราเองจากสัจธรรม แล้วกึ่งมียึดอยู่กับ ความหลง โดยเข้าใจ เชื่อมันว่า นั่นคือที่สุดของความจริง แท้แน่นอนแล้ว



ถ้าคุณสามารถอธิบายให้คนฟังแลเห็นจุดนี้ได้โดยแจ่มชัด สัมมนาครั้งนี้จึงจะเกิดประโยชน์ เพราะไม่มีประโยชน์ที่จะพัฒนา หากทั้งวิทยากรและผู้ร่วมสัมมนายังไม่ยอมเปิดใจของกันและกัน ‘ฟัง’ อีกฝ่าย การพัฒนานั้นเป็นเหมือนวงส่งกลับ (feedback loop) อย่างผลลิดคิดว่าวิทยากรมีหน้าที่แก้ไขผู้ร่วมสัมมนาแต่ฝ่ายเดียว

เรา ‘ฟัง’ เสียงของความคิดของเราเองตลอดเวลา สักกายทิฐิ และมิจณาทิฐิจึงท่วมทับกันในหัวใจของเรา อยู่ตลอดเวลา แล้วเราก็เชื่อตามมัน เรามีแต่ความคิดซึ่งล้นแล้วแต่เป็นสัญญาและอุปาทาน แล้วก็เชื่อสนิทใจว่ามันคือความจริง ครั้นความจริงปรากฏขึ้น แทนที่จะยอมรับ กลับโวยวายขัดขึ้น ต่อสู้ดิ้นรน ผลที่ได้รับจึงเป็นความทุกข์ทับถมทวีคูณขึ้นเรื่อย ๆ

เรา ‘คิด’ แล้วก็ทึกทักว่านั่นคือความจริง

แยก ‘ความคิด’ ให้ออกจาก ‘ความจริง’ เพราะความคิดคือสังขาร หากคิดด้วยความยึด ความหลงผิด มันก็คือสมุทัย โรงงานผลิตทุกข์ให้กับตัวเอง

คิดอย่างไรจึงจะเป็นมรรค

คิดด้วยเหตุผล และ สติปัญญา

อยู่อย่างไรวินิจฉัยจะเป็นมรรค

อยู่แต่กับปัจจุบัน ที่นี่ และ ขณะนี้ อย่าแฉลบ หลุดออกไปสู่อดีตหรืออนาคต การจะอยู่อย่างนี้ได้ ต้องอาศัยสติเป็นเครื่องรักษา เพราะทุก ๆ ขณะของชีวิต ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำอะไร มันเหมือนเรายืนอยู่ตรงทางสองแพร่ง เลี้ยวขวา คือด้วยเหตุผล สติ ปัญญา ก็เป็นมรรค ผลย่อมเป็นความสงบผาสุก เลี้ยวซ้าย คือด้วยอารมณ์ กิเลส ตัณหา มิจฉาทิฐิ ก็เป็นสมุทัย ผลก็คือทุกข์ ความคับแค้น เดือดร้อน

เราอยู่กันด้วยความรีบร้อน เขม็งเคียวอยู่กับกาลและสถานที่ อุปาทานสอนให้คิดว่า ถ้ายังรีบเท่าไร ยิ่งสำเร็จ น้ำขึ้นให้รีบตัก แต่ลืมนึกไปว่า การผลิผลามตอบสนองออกไปโดยอัตโนมัติ นั่นคือการทำตามสัญญา และอุปาทาน ทำไปโดยขาดสติและปัญญา

เหมือนเราจะทำการทดลอง แต่ยังไม่มีการวัด ไม่มีค่ามาตรฐานที่แน่นอน เชื่อถือได้ ครั้นรวบรวมผลการทดลองไปได้สักร้อย สองร้อย เกิดพบว่าค่าปกติใช้ไม่ได้ ตกกลางต้องโยนผลเหล่านั้นทิ้ง แล้วตั้งต้นกันใหม่

ชีวิตของคนเราก็เหมือนกัน พิจารณาไตร่ตรอง  
ยังไม่ทันได้สัมมาทิฐิ เหมือนปรับกล้องจุลทรรศน์ยังไม่  
ทันขันชัตต์ก็มอง แล้วลงความเห็นว่าเป็นนั่น เป็นนี่  
แท้ที่จริงอาจเป็นผีขุนบนกระจก หรือเงาจากแสงสะท้อน  
พรัมาเข้ากล้อง ฯลฯ.. ฯลฯ ล้วนมายา ล้วนตะครุบเงา  
มาหลอกใจของตัวเองทั้งสิ้น

เราจึงต้องหยุดใจของเราให้หนึ่งสนิทด้วยสติและ  
สมาธิ เหมือนปรับเลนส์กล้อง จนได้ภาพคมชัดที่สุด  
แล้วจึงมอง จึงสามารถพบความเป็นจริงตามสภาวะ  
ของมัน

มันเหมือนแย่งกันเอง จะไปให้ไกลที่สุด ให้เร็ว  
ที่สุด แต่ต้องหยุดให้หนึ่งสนิท ให้เป็นศูนย์กลางสัมบูรณ์  
ณ ที่ซึ่งอนุภาคทั้งปวงนิ่งสนิท ปราศจากการเคลื่อนไหว  
เมื่อนั้นแหละ ทุกอย่างจึงจะใส แจ่มชัด จนเราสามารถ  
เห็นแทงทะลุเข้าไปถึงแก่นบึ้งของใจของเราเองได้ เห็น  
เข้าไปถึงรากเหง้าของอวิชชาและอุปาทาน

เห็นโลกตามสภาพที่มันเป็น ไม่ใช่อย่างที่เรา  
ต้องการให้เป็น ถ้าเข้าใจตามนี้ถึงใจ ทุกข์ก็หมดไป  
ถ้าเข้าใจกฎของกรรมและวิบาก ก็จะไม่หลุด

ออกไปจากปัจจุบัน เพราะปัจจุบันคือผลรวมของอดีต และอนาคต พร้อมมูลอยู่ตรง ณ ชั่วขณะเดี๋ยวนี

อะไรที่บังเกิดขึ้น ณ ขณะเดี๋ยวนี คือ ผลของอดีต เหตุ และอะไรที่เราคิด พุด หรือทำ ณ ขณะเดี๋ยวนี คือ เหตุของอนาคตผล

ปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นความจริง เป็นสาระ เป็นเครื่องบ่งชี้จุดหมายของเรา เราคือผู้ลิขิตการกระทำของเราเอง ถ้าอยากสงบ ผาสุก ก็ทำในสิ่งที่เป็นมรรค ถ้าอยากทุกข์ อยากร้อน ก็ทำแต่สมุทัย

รอบคอบ ไตร่ตรองให้รู้จริง ให้เป็นสัมมาทิฐิ ก่อนประกอบเหตุ เพราะเหตุเปรียบเสมือนเมล็ดพืชที่เราหว่านลงในดิน เมื่อเราหว่านลงไปแล้ว อย่าไปคิดจะบังคับให้มันเป็นเป็นอย่างอื่น เช่นเราหว่านเมล็ดน้อยหน้า แล้วจะมานั่งสร้างความคิดว่า เมื่องอกมาแล้ว มันจะต้องกลายเป็นต้นงาะ ถ้าทำอย่างนั้น เราก็ต้องผิดหวังร้ายไป และในชีวิตจริง คนเราทำทุกข์ ทำโทษให้ตัวเองด้วยวิธีนี้ทั้งนั้น

เวลาประกอบเหตุ ไม่รอบคอบ ขาดสติ ขาดปัญญา ตอบสนองไปตามสัญญาอารมณ์ อุปาทาน

อวิชา แล้วก็มาสร้างความคิดเอาไว้ว่า ผลควรจะเป็น  
 อย่างนั้น อย่างนี้ โดยไม่ดูตามเหตุ ครั้นผลตามเป็นจริง  
 เกิดขึ้นมา ก็ไม่ยอมรับ คิดจะลบแก้ไขเป็นอย่างไรที่ใจคิด  
 ประารถนา มันจึงทุกข์ จึงเป็นโรคประสาท จึงทะเลาะ  
 วิวาทฆ่าฟันกัน

ถ้าคุณกำหนดใจของคุณให้หนึ่ง ให้เที่ยง คุณจะรู้ว่า  
 ฉันไม่ได้ทิ้งคุณเลยตลอดการสัมมนาครั้งนี้ ตั้งใจและ  
 เต็มใจช่วยอยู่ตลอดในทุกกรณี และหวังอย่างยิ่งว่า คุณ  
 จะได้ธรรมะอย่างมากมาจากการจัดครั้งนี้

อย่าลืมนะว่า แท้จริงแล้ว มันไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล  
 ไม่มีสมพร ไม่มีแป้น มีแต่กิเลสกับธรรมะที่คลุกเคล้ากัน  
 เป็นสายโซ่ของกรรมและวิบาก กรรมและวิบาก พอก  
 ทัບอยู่กับจิตแต่ละดวง เห็นกิเลสในผู้อื่นให้หมุนกลับมา  
 ขุดค้นในใจของเรา เพราะตราบเท่าที่เรายังไม่ใช่พระ-  
 อรหันต์ กิเลสนั้น ๆ ก็ยังเกาะอยู่กับใจเรา เหมือนภาพ  
 บนจอหนัง มันจะขรุขระน่าเกลียดเหมือนฉายหนังกลาง  
 แผลง เช่นในคนไข้โรคจิต หรือละเมียดละไม น่ารัก  
 น่าใคร่ เพราะฉายบนจอเล็กวางติดเครื่องฉาย เช่นคน  
 ที่มีสติควบคุม คอยรักษาให้ประพฤติดแต่สิ่งที่ดีๆ ก็มีค่า

เท่ากัน เพราะภาพนั้นยังติดอยู่กับแผ่นฟิล์ม ซึ่งหมายถึง  
 ยังฝังรากอยู่ในใจของเรา เปรียบเหมือนเมล็ดข้าวเปลือก  
 ถ้าเปลือกมันย่อมงอกขึ้นมาได้เสมอ แต่หากหุงให้สุกแล้ว  
 จะทำอย่างไรก็ไม่งอก

เมื่อเราเห็นอะไรในคนอื่น สิ่งอื่น ให้หวนกลับ  
 ย้อนมาขุดค้นสิ่งนั้นในตัวเอง ตัดออกตั้งใจขุดให้เจอจนได้  
 เจอแล้วก็ให้ขุดรากถอนโคนของมันทิ้งไปเสีย ป่าของเรา  
 ก็จะโล่งเตียนสะอาดสะอาดขึ้น

การจะบอกให้คนตาบอดเห็นว่า ท้องฟ้าเป็นสีฟ้า  
 สดสวยอย่างไรนั้น ไม่มีประโยชน์ที่จะไปนั่งบรรยาย  
 เป็นคั่งเป็นแควให้เขาฟัง แต่ให้หาทางรักษาตาที่บอด  
 ของเขาให้หายเสียก่อน แล้วจึงเขาออกไปกลางแจ้ง  
 ชีให้เห็นว่า 'นี่อย่างไรท้องฟ้า' เท่านั้นเป็นอันจบปัญหา

คนที่ยึดอยู่กับสัญญา อุปาทาน มิจฉาทิฐิ ก็เปรียบ  
 เสมือนคนตาบอด คุณต้องหาแยบคายอุบายมารักษาตา  
 ของเขาให้หายบอดเสียก่อน อย่าไปเพ่งเล็งในอันที่จะ  
 บอกเขาว่า ท้องฟ้าสวยอย่างนั้น แจ่มใสอย่างนี้ ฯลฯ  
 เสียเวลา เสียแรงเปล่า ศึกษาให้เข้าใจถึงสัญญา อุปาทาน  
 ของเขา แล้วอาศัยสัญญาอันนั้นเป็นฐาน ที่จะเปลี่ยน

อารมณ์ให้กลายเป็นปัญญาขึ้นมา

ความคิดปรุง หรือที่เราเรียกว่าสังขารนั้น ด้วยตัวของมันเองเป็นของกลาง ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ถ้าเราคิดปรุงด้วยอารมณ์ ด้วยกิเลส มันก็เป็นสัญญา เป็นอุปาทาน เป็นทุกข์ รู้ชัดอย่างนี้แล้ว ก็คอยสอดแทรกเปลี่ยนสัญญาของเราให้มาคิดด้วยเหตุผล ด้วยธรรมะ เพื่อจะได้เกิดเป็นสัมมาทิฐิ เป็นปัญญาเห็นชอบตามเป็นจริง

ไม่ทราบเหมือนกันว่า ทั้งหมดที่เขียนมานี้ จะช่วยให้คุณเห็นช่องทางกว้างขึ้น แจ่มชัดขึ้น หรือกลับทำให้ทรุดโทรมเสื่อมทรามกันแน่ หากเป็นประการหลังก็ขอโหดด้วย

ขอให้อานิสงส์แห่งความปรารถนาดีของคุณที่จะเอาสิ่งที่คุณเห็นว่าเป็นหนทางที่ถูก ที่เลิศ ที่สงบ ผาสุก มาแบ่งปัน เจือจาน ให้ผู้อื่นได้ลิ้มรส แล้วบังเกิดเป็นความผาสุกใจนั้น เป็นเครื่องคุ้มครองรักษาคุณให้เจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

กรุณาอนุญาตให้ฉันได้เตือนคุณสักนิดเถิดว่า โปรดรอบคอบอย่างยิ่งในทุกกรณี เพราะตัวของเราเองก็ยังไม่หมดจากอวิชชา และอุปาทาน อย่าให้ความ

ปรารถนาดีของเรา กลายเป็นการฆ่าเขาด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะถ้าเขายังไม่รู้ เขาจะแสวงหาจนเจอคำตอบที่ถูกต้อง แต่ถ้าเราเอาคำตอบที่ผิดไปบอกเขา แล้วเขาสัญญ์ว่านั่นคือสัจธรรมแล้ว เราก็ฆ่าเขาชัด ๆ

ไม่เป็นการเสียหายเลยที่จะบอกว่าไม่ทราบในสิ่งที่เราเองก็ไม่เคยรู้เห็นเป็นชิ้นในใจ

อย่ามัวบรรยายว่าน้ำตาลหวานอย่างนั้น หวานอย่างนี้ แต่จงเอาน้ำตาลตะปะไปที่ลิ้นของเขา แล้วบอกว่านี่แหละน้ำตาลหวานอย่างนี้เอง ฉันทิด จะให้เขาซาบซึ่งในรสแห่งธรรม ก็อย่ามัวเสียเวลาบรรยายมากมาย แต่เอาธรรมะมาให้เขาได้ลิ้มชิมเอาเองเถิด

รักและคิดถึงเสมอ  
แป้น



# รั่มโม ปทีโป ...

(พระธรรมของพระศาสดา

สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป)

จากหนังสือ อนุสรณ์ในงานฌาปนกิจ

นางฉนัย พิพิธพจนการณ

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๒๗

โลกทุกวันนี้ กลายสภาพเป็นโรงบ่มทุกข์ไปแล้ว หรืออย่างไร เพราะไปทางไหนก็เจอแต่คนแบกทุกข์ ทั้งนั้น ทุกข์เรื่องปัญหาครอบครัว ทุกข์เรื่องการครองชีพ ทุกข์เรื่องหน้าที่การงาน มีแต่ทุกข์ และทุกข์ และทุกข์ ไม่รู้จบ

แต่ถ้าพิจารณาโดยรอบ จะเห็นได้ว่า ทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงนี้ มีมาแต่ดึกดำบรรพ์ เรียกได้ว่าเป็นของคู่โลก พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นประจักษ์ชัด จึงทุ่มเททุกสิ่งเป็นเดิมพัน เพื่อหาทางดับทุกข์ เมื่อพบแล้ว ด้วยพระกรุณาธิคุณที่กว้างล้าลึกดุจห้วงมหรณพ ก็มีได้ หวงแหนเก็บงำไว้แต่เพียงเฉพาะพระองค์ กลับเมตตาเสียสละ เหนื่อยยากนานัปการเพื่อแสดงธรรม เครื่อง

ออกจากทุกข์ โปรดสัตว์โลกโดยทั่วหน้ากัน ไม่ได้เลือก  
เฉพาะชั้น วรรณะ หรือบุคคล ตามความรัก ความซง  
เมตตาของพระพุทธองค์เปรียบประดุจน้ำฝน  
เมื่อหลั่งออกมาแล้ว ย่อมชุ่มฉ่ำเสมอกันหมด ไม่เลือก  
ที่ลุ่ม ที่ดอน หากใจดวงนั้นเปิดกว้าง เป็นภาชนะที่รับ  
ธรรม ไม่ว่าจะป็นจักรพรรดิ หรือทาส ยาจกเข็ญใจ  
ย่อมได้รสแห่งธรรมเสมอหน้ากัน แต่ถ้าใจนั้นหยาบ  
กระด้าง เป็นภาชนะปิด เพราะยึดมั่นถือมั่นในทิฐิของตน  
จนเป็นชาลันถั่วย ก็เปรียบเหมือนเขาภูนั้นเข้าไปอยู่เสีย  
ในถ้ำ ในเงื้อมผา แม้ฝนจะตกติดต่อกันจนน้ำเอ่อท่วม  
โลก บุรุษนั้นก็ยังไม่แห้งผาก เพราะมีอากสัมผัสความ  
ชุ่มชื้นร่มเย็นแห่งธรรม ฉะนั้น

ธรรมที่ทรงแสดง เป็นเครื่องออกจากทุกข์นั้น  
คือ อย่างไร

ธรรมที่พระสุคตประกาศ ดังจะเห็นได้ในบท  
สวามนตฺแปล มีว่าดังนี้

“พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า  
แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์  
แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

แม้ความตายก็เป็นทุกข์  
 แม้ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย  
 ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์  
 ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์  
 ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ที่พอใจ ก็เป็นทุกข์  
 มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่น ก็เป็นทุกข์  
 ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นรหัสสทั้งห้าเป็นตัวยุทธ  
 ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

ชั้นอินเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ รูป  
 ชั้นอินเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ เวทนา  
 ชั้นอินเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สัญญา  
 ชั้นอินเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สังขาร  
 ชั้นอินเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ วิญญาณ  
 เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานชั้นรหัสส เหล่านี้เอง”

... เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานชั้นรหัสส  
 เหล่านี้เอง ...

สรุปแล้ว ถ้าผู้ใดรู้อุปาทานชั้นรหัสสตามความเป็นจริง  
 แล้วปล่อยวาง ทุกข์ย่อมดับไป

ที่ว่า อุปาทาน อุปาทาน นั้น มันคืออย่างไรกัน

เราจะทำอะไรจึงกำหนดรอบรู้มันได้

อุปาทานได้แก่ความอยาก ความไม่อยากอย่าง  
รุนแรง ทำให้ใจไปยึดติดในสิ่งนั้น ๆ จนถึงตันขัดแย้ง  
ไม่ยอมรับสภาวะความจริง

ดังได้ยินมา สมัยหนึ่งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติ  
เป็นนกยูง มีขนสีเหลืองเหมือนทอง จึงมีชื่อว่านกยูงทอง  
อาศัยอยู่บนภูเขาแห่งหนึ่ง ตามปกติพอถึงเวลาเช้า นกยูง  
ตัวนี้จะไปจับบนยอดเขา หันหน้าไปทางทิศตะวันออก  
จับตาดูดวงอาทิตย์ที่แรกขึ้น แล้วเจริญมนต์ว่า พระ-  
อาทิตย์เป็นดวงตาของโลก เป็นเอกราช มีสีเหมือนทอง  
ส่องพื้นพิภพให้สว่าง ข้าพเจ้าขอน้อมนมัสการพระ-  
อาทิตย์นั้น ขอให้คุ้มครองข้าพเจ้าให้เป็นสุขตลอดวัน  
พอเจริญมนต์แล้วก็ไปหาอาหาร การเจริญมนต์นี้ เพื่อ  
คุ้มครองป้องกันตนในเวลากลางวัน ครั้นเย็นกลับจาก  
หาอาหารแล้ว ขึ้นไปจับบนยอดเขา หันหน้าไปทางทิศ  
ตะวันตก ก็เจริญมนต์ว่า ข้าพเจ้าขอน้อมนมัสการพระ-  
อาทิตย์อันเป็นดวงตาของโลก เป็นเอกราช มีสีเหมือน

ทอง กำลังตกไปแล้ว ขอให้คุ้มครองข้าพเจ้าให้เป็นสุข  
 ตลอดคืน จริยาวัตรดังกล่าวนี้ นกยูงทองได้ทำเป็นนิตย  
 ทุกวันทุกคืน จึงอยู่เป็นสุขปราศจากอันตรายตลอดมา  
 อยู่มาวันหนึ่ง พระนางเขมา อัครมเหสีของพระเจ้า  
 พาราณสี ทรงสุบินเห็นนกยูงทองแสดงธรรมที่ไพเราะ  
 จับใจให้ฟัง ครั้นตื่นขึ้นจึงกราบทูลพระราชสามี และ  
 ทูลประสงค์จะฟังธรรมของนกยูงทองจริง ๆ ดังพระสุบิน  
 นั้น พระเจ้าพาราณสีจึงสืบถามเหล่าพราณทั้งหลาย  
 ก็มีลูกชายของพราณคนหนึ่ง ได้ทราบจากพ่อว่าที่ภูเขา  
 ไนน์ มีนกยูงสีทองอาศัยอยู่ พระองค์จึงรับสั่งให้พราณ  
 ผู้นี้ไปจับนกยูงให้ได้เป็น ๆ มาถวาย อาศัยมนต์ที่นกยูง  
 ทองเจริญอยู่เป็นนิจ แม้พราณจะเอาบ่วงไปดักในที่ที่มัน  
 เที่ยวหากิน ถึงเหยียบบฏกบ่วง บ่วงก็ไม่รัดเท้า พราณ  
 พยายามดักอยู่ถึง ๗ ปี ก็จับไม่ได้ จนตัวเองตาย เมื่อ  
 พระนางเขมาไม่ได้สมปรารถนา ก็ตรอมพระทัยจน  
 สิ้นพระชนม์ พระเจ้าพาราณสีพิโรธนกยูงทองเป็น  
 อย่างยิ่ง หว่านบ่วงเป็นต้นเหตุให้พระมเหสีสิ้นพระชนม์  
 จึงทรงจองเวร คิดหาวิธีที่จะทำให้นกยูงต้องเดือดร้อน  
 ในที่สุดก็ให้อาลักษณ์จารึกหนังสือไว้บนแผ่นทองว่า

มีนกยูงทองตัวหนึ่ง อาศัยอยู่ที่ภูเขา ถ้าใครได้กินเนื้อ  
นกยูงตัวนี้ จะมีอายุยืนไม่แก่ไม่ตาย จารึกแล้วก็เอา  
แผ่นทองบรรจุหีบเก็บไว้เพื่อคนภายหลังได้อ่าน

หลังจากที่พระเจ้าพาราณสีสวรรคตแล้ว พระ  
ราชาองค์หนึ่งทรงอ่านแผ่นทองแล้วเชื่อว่าเป็นความจริง  
จึงรับสั่งให้พรานไปดักจับ ก็ไม่สำเร็จ ในที่สุดมีพราน  
คนหนึ่งเฝ้าสังเกตเห็นว่าบ่วงไม่รู้ดักทันนกยูงตัวนี้  
จึงสะกดรอยดู ก็เห็นนกยูงเจริญมนต์ทุกเช้าทุกเย็น  
จึงคิดว่า หากวันไหนนกยูงไม่ทันได้เจริญมนต์ ตนคงมี  
โอกาสจับได้ พรานจึงไปจับนางนกยูงตัวหนึ่งมาฝึกหัด  
ให้รู้อาณัติสัญญาณ เช่นดัดนิ้วมือ นางนกก็ร้อง ประหม่อ  
ก็พ้อน เมื่อฝึกได้ชำนาญแล้ว จึงเอานางนกไปแต่มีด  
ก่อนพระอาทิตย์ขึ้น แล้วดักบ่วงไว้ก่อนเวลาที่นกยูงทอง  
จะเจริญมนต์ ครั้นเรียบร้อยแล้วก็ดัดนิ้วมือ นางนก  
ก็ส่งเสียงร้องด้วยสำเนียงไพเราะ พอนกยูงทองได้ยิน  
เสียงร้องของนางนก ก็เกิดความกระสันจนลืมเจริญมนต์  
โผบินไปยังที่นางนก ก็พอดีทำสอดเข้าไปในบ่วง บ่วง  
ที่ไม่เคยรู้ดักก็รู้ดักมัดตักนกยูงทองจนแน่น นาย  
พรานจึงจับไปถวายพระเจ้าแผ่นดิน พระเจ้าแผ่นดิน

ใครจะสนทนากับนกยูงก่อน นกยูงจึงทูลถามเหตุที่ทรงให้ดักจับ พระเจ้าแผ่นดินก็ตรัสแล้วว่าใครได้กินเนื้อนกยูงทองแล้ว จะอายุยืน ไม่แก่ไม่ตาย นกยูงจึงทูลว่า ถ้าเนื้อตนวิเศษเช่นนั้น ตนเองคงไม่ตาย แต่ที่ตนเองยังต้องตาย เหตุไฉนผู้ที่กินเนื้อตนจะไม่ตายเล่า แล้วนกยูงทองก็แสดงอานิสงส์ของการไม่เบียดเบียนสัตว์ จนพระเจ้าแผ่นดินจับใจ ทรงปล่อยนกยูงทองไป และประกาศมิให้ราษฎรทำร้ายสัตว์ทั้งหลายในพระราชอาณาจักร

จากเรื่องชาดกนี้ จะเห็นได้ว่าใจของปุถุชนคนทั่วไป เป็นดังพระนางเขมา และพระเจ้าพาราณสี เมื่อเกิดความอยากในสิ่งใดขึ้นแล้ว จะไม่มีสติระงับ ไม่รู้จักจำกัด ยับยั้งตนให้ไม่ไปทำร้าย หรือเบียดเบียนผู้ใด ท่านอยากได้นกยูงทองมาแสดงธรรมให้ฟัง ท่านก็จัดการเอาดังต้องการ โดยไม่คำนึงว่านกยูงจะเดือดร้อนหรือไม่ ครั้นอำนาจที่เคยบริหารได้ตั้งใจไม่สัมฤทธิ์ผล ก็โทมนัสกับแค้นใจ สะสมเป็นทุกข์ขึ้นทำร้ายจิตใจตนเอง อุ-

ปาทานที่ยึดอยากในนกงูทอง ทำให้ใจไม่ยอมรับความจริงที่ว่า พรานไม่สามารถดักมาได้ เผ่าครุ่นคิดต้องการ ปรารภนา จนเป็นไฟทุกข์ร้อนร่วม คุเผาจนตัวเองมอดไหม้ ตระอมใจตาย คู่กรรม คือ นกยูง ก็ไม่ได้รู้เลยว่าตนเป็นสาเหตุให้อีกฝ่ายทุกข์จนถึงตายไป เหตุจริง ๆ นั้นไม่มีอะไรเลย แต่ใจที่ไม่รอบรู้ ที่ถูกตรึงยึดไว้ด้วยอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นนั้นต่างหากที่เป็นตัวก่อทุกข์ ก่อแล้วก็ยังไม่เห็นว่ แท้จริงตนเป็นผู้ฆ่าตัวของตัวเอง กลับหลงป้ายความผิดไปว่า นกยูงเป็นเหตุทำให้ตนต้องตาย แท้จริงนั้นก็เลสในใจของตนต่างหากที่เป็นเหตุ ถ้าดับความอยากที่ไม่ถูกทำนองคลองธรรมเสียได้ ทุกข์ย่อมดับ

พระเจ้าพาราณสีก็เช่นกัน ขาดปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง เมื่อพระมเหสีสิ้นพระชนม์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ เป็นทุกข์ ก็เลสในใจก็ชักจูงให้เห็นผิดไปว่า อะไรที่ทำให้พระมเหสีไม่ได้ดังพระทัยนั้นเป็นผู้ผิด สมควรต้องได้รับโทษ จิตจึงไปก่อเวรกับนกยูง คิดจงล้างจงผลาญให้ต้องตายตกตามพระมเหสีไป การแก้ปัญหาคด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์



ขาดสติ ขาดปัญญา ขาดคุณธรรม เช่นนี้ ย่อมชักพาชีวิตไปสู่ความหายนะ เพราะยิ่งกระทำ จิตใจก็ยิ่งหยาบ มีดมัวด้วยอวิชชาและอุปาทาน เป็นการสร้างบาป สร้างหนี้สินให้ตนเองโดยเปล่าประโยชน์

สมัยพุทธกาล มีพราหมณ์ผู้หนึ่งโกรธเกรี้ยว พระพุทธองค์ จึงไปยื่นบริภาษท่าน พร้อมทั้งส้าท้บว่า หากตนฆ่าท่านเสียได้ ความโกรธจึงจะระงับดับไป พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า “พราหมณ์ ท่านจงตั้งสติให้เที่ยง เฟ่งมอจใจของท่านเองว่า ความโกรธของท่าน จะระงับดับสนิทได้เพราะการฆ่าเรา หรือเพราะท่าน ฆ่ากิเลส คือ โทสะในจิตของท่านกันแน่”

ขันธ์ โดยล้าพ้ง มิใช่ทุกข์ แต่อุปาทานขันธ์ คือ ตัวทุกข์

รูปขันธ์ คือ พระสรีรกายของพระพุทธองค์ มิใช่เหตุแห่งทุกข์ เพราะมันเป็นสภาวะกลาง ๆ ตามธรรมชาติ เมื่อตากระทบกับรูปกายของท่าน จักขุวิญญานก็รับรู้ว้านี้พระพุทธองค์ เช่นเดียวกับเราเห็นภูเขา ดันไม้

แต่ความทุกข์ที่แผารุ่มร้อนอยู่ในจิตใจของพราหมณ์

เนื่องมาแต่อุปาทานที่เข้าไปยึดติดในรูปของท่าน สำคัญผิดถือรั้นไปว่า รูปนั้นเป็นต้นเหตุให้เพื่อนพราหมณ์ด้วยกันละทิ้งลัทธิพราหมณ์ มาเคารพเลื่อมใส บวชเป็นภิกษุ หาได้พิจารณาให้รอบคอบไม่ว่า เหตุเพราะธรรมที่ท่านทรงแสดง เป็นสัทธรรม เป็นความจริง ที่ใครหักล้างไม่ได้ เป็นเครื่องชี้ทางออกจากทุกข์ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถละกิเลส เครื่องโลเล เป็นอริยบุคคล บรรลุสุขอันเกษม

เมื่อพราหมณ์ฟังคำของพระพุทธองค์ ฉกฉกคิดได้ เกิดปัญญาเห็นตามเป็นจริงว่า เพราะตนเอาความโกรธไปยึดเข้ากับพระพุทธองค์ แล้วเห็นไขว้เขวไปว่า ท่านเป็นเหตุให้ตนทุกข์ แท้ที่จริงแล้ว ทุกข์นั้นมาแต่กิเลส ในใจของตนต่างหาก จึงวางอุปาทาน เกิดความสงบ ปิติ สันติสุข ก็มากราบพระพุทธองค์ ปวารณาตนเป็นสาวก

ถ้าเรากระทำอย่างพราหมณ์ มีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นในชีวิต หยุดใจให้สงบ ตั้งสติให้เที่ยง แล้วพึงพิจารณาหาเหตุผลตามความจริง อย่าปล่อยให้ความจำเก่า ๆ คือ สัญญา อารมณ และ การปรุงคิด คือ สังขาร

ลากจูงใจของเราไปด้วยกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน  
เราก็จะค่อยเป็นอิสระจากทุกข์โดยลำดับ

เปรียบเหมือนเราเดินไปในสวนที่รกและมีดครีမ်  
ใจมีความกลัวงูเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว พอเห็นกองเชือก  
เก่า ๆ กองขวางทางอยู่ อุปาทานในใจจะบอกว่างู และ  
ผลึกให้เราหลับหูหลับตาวิ่งหนีโดยอัตโนมัติ ซึ่งอาจวิ่ง  
ไปสะดุดตอไม้ ล้มลงขาหัก หรือถ้าบังเอิญเราเป็นโรค  
หัวใจอยู่ก่อน ความกลัวที่จู่โจมเข้ามาโดยกะทันหัน  
อาจทำให้หัวใจวายโดยเฉียบพลันจนถึงตายได้

สาเหตุจริง ๆ ไม่มี แต่อุปาทานสร้างเงาหลอน  
ของงูขึ้น และหลอกใจตนเองได้สำเร็จ เห็นจริงจึง จน  
สำคัญผิดว่าเป็นเรื่องจริง การกระทำ คือ กรรมที่  
ประกอบสนองต่อเงาหลอนนั้นเป็นเรื่องจริง เพราะการ  
ล้มขาหัก หรือหัวใจวายตายไปนั้น เป็นความจริง เป็น  
วิบากหรือผลของการกระทำของเราเอง เหมือนเรา  
เอาเม็ดยาหย้าคาหว่านลงในนา เรายอมได้ตันหญ้าคา  
งอกขึ้นมาบาดเท้าของเราเอง

พระพุทธองค์ทรงเห็นประจักษ์ชัดดังนี้ ท่านจึง  
ทรงสลด เบื่อหน่ายต่อภาวะที่จิตใจของสัตว์โลกขาด

ที่ฟัง ทุกข์ร้อนระส่ำระสายเพราะความรู้ไม่รอบ รู้ไม่เท่าทันมายา เงานหลอกหลอนเหล่านี้ ท่านจึงทรงสอนให้หยุด ทวนกระแสของใจกลับมาฟังพิจารณา ทำความรู้จักกับใจของตนเอง แทนการวิ่งเตลิดหนีเงาของตัว หรือไล่ตะครุบเงาของตัว เพราะยิ่งวิ่ง เงาก็ยิ่งเคลื่อนเร็วขึ้นเท่านั้น ทำให้เราเหนื่อยโดยเปล่าประโยชน์ หรืออาจขาดทุนสูญกำไร ก่อหนี้สินล้นพ้นตัวขึ้นมา เป็นทุกข์เป็นโทษอีกด้วย

ท่านทรงสอนให้เราเจริญสติ คือความระลึกถึงความสำคัญตัวทั่วพร้อม ให้อุบายเจริญสติให้อยู่กับใจตลอดเวลา ก่อนจะสนองตอบสิ่งกระทบใด ๆ ให้ทำความรู้จักสิ่งกระทบนั้นตามเป็นจริงเสียก่อน เช่น เมื่อใจบอกว่างู ทั้งที่ตาก็ยังเห็นไม่ชัดเจน เราต้องหยุดตั้งสติคิดหาเหตุผล เอาไฟฉายส่องจนเห็นชัดเจน ซึ่งเปรียบเหมือนค้นคิดจนเกิดปัญญาแก่เหตุนั้น ๆ ตกไป หรือหากไม่มีไฟ คือปัญญายังไม่เพียงพอ ก็เสี่ยงหาทางเดินที่จะไม่เป็นอันตรายจากงู เป็นการแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า รักษาตัวรอดปลอดภัยชั่วคราวชั่วคราวไปก่อน

ดังได้ยินมา อีกสมัยหนึ่ง พระโพธิสัตว์เสวย  
 พระชาติเป็นพญาช้างฉันทันต์ ช้างเผือก มีงายาวงดงาม  
 มาก ประกอบด้วยรัศมี ๖ ประการ เป็นหัวหน้าโขลง  
 ช้าง มีช้าง ๘,๐๐๐ เป็นบริวาร ฟ่านักอยู่ในราวป่า  
 แห่งหนึ่งใกล้สระฉันทันต์ อัครมเหสีของพระโพธิสัตว์  
 นั้นมีสอง ชื่อจุลสุภักทา กับมหาสุภักทา

วันหนึ่ง ช้างทั้งหลายมาแจ้งว่า ป่าสาละใหญ่  
 ดอกบานแล้ว พญาฉันทันต์คิดว่า เราจักเล่นกีฬาดอก  
 สาละ จึงไปยังป่าสาละนั้นพร้อมทั้งบริวาร เอากระพอง  
 ชนไม้สาละต้นหนึ่ง ซึ่งมีดอกบานสะพรั่ง นางจุลสุภักทา  
 ยืนอยู่ด้านเหนือลม ใบสาละที่เก่า ๆ ตีตกกับกิ่งแห้ง ๆ  
 และมดแดงมดดำ จึงตกต้องสรีระของนาง นางมหา  
 สุภักทายืนอยู่ด้านใต้ลม เกสรดอกไม้และใบสด ๆ ก็  
 ไพรยปรายตกต้องสรีระของนาง นางจุลสุภักทาคิดว่า  
 พญาช้างนี้ไพรยปรายเกสรดอกไม้และใบสด ๆ ให้ตก  
 ต้องบนสรีระภรรยาที่ตนรักใคร่โปรดปราน แต่เราสิ  
 กลับให้แต่ใบไม้เก่าตีตกกับกิ่งแห้ง ๆ มีทั้งมดแดงมดดำ  
 เราจักตอบแทนให้สาสม แล้วจงเวรในพญาช้าง

อยู่มาวันหนึ่ง พญาช้างพร้อมด้วยบริวาร ลงสู่

ขอให้ได้บังเกิดในตระกูลมัททราช และได้นามว่าสุภัทท  
 ราชกัญญา ครั้นเจริญวัยแล้ว ขอให้ได้เป็นอัครมเหสี  
 ของพระเจ้าพาราณสี เป็นที่รักใคร่โปรดปรานของ  
 พระองค์ จนสามารถทำอะไรได้ตามชอบใจ สามารถ  
 ทูลท้าวเธอให้ทรงใช้นายพรานคนหนึ่ง มายิงช้างเชือกนี้  
 ด้วยลูกศรอาบยาพิษ จนถึงแก่ความตาย และให้นำงา  
 ทั้งคู่อันเปล่งปลั่งด้วยรัศมี ๖ ประการมาได้ นับแต่  
 วันนั้นมา นางช้างจูลสุภัททามิได้จับหญ้า จับน้ำ ร่างกาย  
 ผ่ายผอมลง ไม่นานนักก็ล้ม ไปบังเกิดในพระครรภ์ แห่ง  
 พระอัครมเหสีของพระราชา ในแคว้นมัททรัฐ เมื่อ  
 ประสูติออกมาแล้ว เจริญวัยขึ้น ชนกชนนีพาไปถวาย  
 แต่พระเจ้าพาราณสี นางเป็นที่รักใคร่โปรดปรานของ  
 พระเจ้าพาราณสี จนได้เป็นประมุขแห่งนางสนมหมื่น-  
 หกพันนาง ทั้งได้ญาณเครื่องระลึกชาติหนหลังได้ พระ-  
 นางสุภัททาทรงดำริว่า ความปรารถนาของเราสำเร็จ  
 แล้ว คราวนี้จักให้ไปเองาทิ้งคู่ของพญาช้างมา แต่นั้น  
 พระนางก็เอาน้ำมันทาพระสรีระ ทรงผ้าเศร้ามอง  
 แสดงพระอาการเป็นไข้ เสด็จสู่ห้องสิริไสยาสน์ ครั้น  
 พระเจ้าพาราณสีทรงทราบว่พระนางประชวร ก็เสด็จ

ไปเยี่ยม พระนางสุภัททาทุลว่า หม่อมฉันแพ้พระครรรภ์ และฝันเห็นสิ่งที่หาไม่ได้ง่าย ทุลขอพระเจ้าพาราณสี ให้เรียกพรานป่าทั้งหมดในแคว้นของพระองค์มาประชุมกัน แล้วจึงจะแจ้งเหตุที่แพ้พระครรรภ์ให้ทราบ

พระเจ้ากรุงพาราณสีตรัสรับคำ แล้วสั่งหม่อมอำมาตย์ให้ไปเรียกพรานป่ามา เมื่อพรานป่าทั้งหมดมาประชุมกันแล้ว พระเทวีจึงตรัสว่า จงฟัง เราฝันเห็นช้างเผือกผ่อง งามีรัศมี ๖ ประการ เราต้องการงาช้างคู่ นั้น เมื่อไม่ได้ ชีวิตก็เห็นจะหาไม่

พรานไพรทุลถามว่า พญาช้างนั้นอยู่ที่ทิศใด

พระนางสุภัททาธาธาเทวี ทรงพินิจดูพรานป่าทั้งหมด ทรงเห็นพรานป่าคนหนึ่ง ชื่อโสณุดร เคยเป็นคู่เวรของพญาช้าง ปรากฏเป็นเยี่ยมกว่าพรานทุกคน ทรงดำริว่า ผู้นี้จักสามารถทำตามคำของเราได้ แล้วกราบทูลขอพระบรมราชานุญาต พาพรานโสณุดรขึ้นไปยังพื้นปราสาทชั้นที่เจ็ด เปิดสี่หับญชรด้านทิศอุดร ชีทิศทางที่อยู่ของพญาช้าง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดให้ทราบ แล้วปลอบโยนว่า ในชาติก่อนเราได้ถวายทานแก่พระปัจเจกพุทธเจ้าแล้ว ตั้งความปรารถนาไว้ว่า

ขอให้เราสามารถฆ่าพญาช้างฉันทันต์เชือกนี้ เองา  
 ทั้งคู่มาให้ได้ ความปรารถนาที่เราตั้งไว้ต้องสำเร็จ เจ้า  
 ไปเถิด อย่างกลัวเลย

พรานไสยบุตรปฏิบัติตามพระเสาวนีย์ เดินทาง  
 ดันดันไปจนถึงที่พักของพญาช้าง ชุมรอนช้างทั้งหลาย  
 ไปอาบน้ำกันแล้ว จึงชุดหลุมพรางตรงที่อยู่ของพญาช้าง  
 เอากระดานปูลาดปากหลุม เกลี่ยหญ้าและใบไม้พรางไว้  
 แล้วตนเองโพกศีรษะ นุ่งห่มผ้าสีเหลืองถือธนูพร้อมด้วย  
 ลูกดอกอาบยาพิษเตรียมลงไปยืนอยู่ในหลุม เมื่อพญา  
 ช้างอาบน้ำแล้ว มายืนอยู่ข้างหลุม พรานได้โอกาสจึง  
 นำธนูปล่อยลูกศรถูกพญาช้าง ทะลุไปตรงนาภีประเทศ  
 ทำลายอวัยวะเช่นไตเป็นต้นให้แหลกละเอียด ตัดไส้น้อย  
 เรื่อยไป จนทะลุออกทางเบื้องหลังของพญาช้าง แล่น  
 เลยไปในอากาศ แผลเหวอะหวะ คล้ายถูกคมขวาน  
 ฉะนั้น เลือดไหลนอง บังเกิดทุกขเวทนาเหลือกำลัง พญา  
 ช้างถูกยิงแล้ว ก็ร้องก้องโกญจนาท ช้าง ๘,๐๐๐ ทั้งหมด  
 ได้ยินเสียง ต่างส่งเสียงร้องกึกก้อง พลังมาตามเสียง  
 นั้น เห็นพญาฉันทันต์ได้รับทุกขเวทนา ก็แยกย้ายกัน  
 ออกค้นหาศัตรูที่มาทำร้าย



ครั้นช่างทั้งหลายหลีกไปในทิศานุทิศแล้ว เมื่อนางช่างมหาสุภัททาเข้าไปยืนเคียงข้าง เล้าโลมปลอบใจ พญานัทท์หันตักถือดกลั่นเวทนาได้ กำหนดทางที่ลูกศรแล่นมา ไตร่ตรองดูว่า ลูกศรเข้าทางนาก็ ทะลุแล่นไปในอากาศ แสดงว่ามีคนที่ยืนอยู่ใต้ดินขึ้นมา ประสงค์จะตรวจตราดูที่ซึ่งมีคนยืนต่อไป จึงคิดว่า ควรที่เราจะให้นางมหาสุภัททาหลีกไปเสีย แล้วกล่าวว่า ช่างทั้ง ๘,๐๐๐ คันทาบัจจามิตร ต่างพากันวิ่งไปในทิศานุทิศ เจ้ามัวทำอะไรอยู่ที่นี้เล่า ? นางมหาสุภัททาจึงกระทำประทักษิณ ๓ รอบ ทำความเคารพแล้วเหาะไปสู่อากาศ พญาช่างก็เอาเล็บเท้ากระชุนพื้นดิน กระดานที่ปิดปาก หลุมกระดกขึ้น เห็นนายพรานโสณุดร ก็เกิดโทสจิตคิดว่า เราจักฆ่ามัน จึงสอดดงลงไปลูบคลำดู ได้มองเห็นผ้ากาสาवพัศตร์ อันเป็นธงชัยของพระอรหันต์ มีพระพุทธรเจ้าเป็นต้น พญาช่างจึงยกนายพรานขึ้นมาวางไว้เบื้องหน้า ลำดับนั้น ความสำนึกผิดชอบได้เกิดขึ้นแก่พระมหาสัตว์ ซึ่งได้รับทุกข์เวทนาขนาดหนัก ดังนี้ว่า ขึ้นชื่อว่า ธงชัยแห่งพระอรหันต์ไม่ควรที่บัณฑิตจะทำลาย ควรสักการะเคารพอย่างเดียวโดยแท้

พญาข้างจึงกล่าวแก่นายพรานว่า สหายพรานเอ๋ย คนใดใช่คนหมดกิเลส ปราศจากการฝึกอินทรีย์ ไม่เข้าถึงคุณเหล่านั้น นุ่งหม่มผ้ากาสาหวัดตร์ คนนั้นไม่สมควรกับผ้านั้น ส่วนคนใด พึงชื่อว่าเป็นผู้ชำระกิเลสได้ เป็นผู้มึศีล และอาจารย์ตั้งมั่นด้วยดีบริบูรณ์ บุคคลนั้นชื่อว่า ควรนุ่งหม่มผ้ากาสาหวัดตร์

ครั้นกล่าวอย่างนี้แล้ว ระวังความคิดที่จะฆ่านายพรานนั้นเสีย ถ้ามว่า สหายเอ๋ย ท่านยังเราเพื่อต้องการอะไร เพื่อประโยชน์ของตัวเอง หรือคนอื่นใช้มา

พรานโสณบุตรตอบว่า พระนางสุภัททา มเหสีของพระเจ้ากาสิกราช ได้ทรงนิมิตเห็นท่าน แล้วตรัสบอกว่า ในป่าหิมพานต์ มีพญาข้างรูปร่างอย่างนี้ อยู่สถานที่ชื่อโน้น งามทั้งสองของพญาข้าง มีรัศมี ๖ ประการ รุ่งเรือง พระนางเทวีต้องการงามเหล่านั้น ประสงค์จะทำเป็นเครื่องประดับ จึงตรัสบอกข้าพเจ้าจงไปนำเอางาข้างนั้นมาให้

พญาข้างทรงสดับดังนั้น ก็ทราบว่าเป็นการกระทำของนางจุลสุภัททา สู้อดกลั้นเวทนาไว้ กล่าวว่

พระนางสุภัทธานั้น ไซ้จะต้องการงานทั้งสองของเรา  
ก็หามิได้ หากพระนางโกรธเคือง ประสงค์จะให้ท่าน  
ฆ่าเราให้ตายอย่างเดียว ได้ผูกเวรไว้ เพราะเก็บความ  
พยาบาทแม้เพียงเล็กน้อยไว้ในใจ คือพระนางจะให้เรา  
ถึงที่สุด ด้วยการกระทำที่ร้ายกาจเห็นปานนี้

ดูก่อนนายพราน ท่านจงลุกขึ้นเถิด จงหยิบเสื่อ  
มาตัดงาคู่นี้เถิด ประเดี๋ยวเราจะตายเสียก่อน ท่านจง  
กราบทูลพระนางสุภัทธาผู้ยังผูกโกรธว่า พญาช้าง  
ตายแล้ว มโนรชของพระองค์ถึงที่สุดแล้ว เชิญพระนาง  
รับงาคู่นี้ของพญาช้างไว้เถิด

พรานโสณบุตรได้ฟังคำของพญาช้างแล้ว ลุกขึ้น  
จากที่นั่ง ถือเสื่อเข้ามาใกล้ ๆ พญาช้าง แต่ก็เอื้อม  
เสื่องาไม่ถึง ลำดับนั้น พญาจันทันต์จึงย่อกายนอน  
ก้มศีรษะลงเบี่ยงต่ำ นายพรานจึงเหยียบบงวง ขึ้นไปอยู่  
บนกระพอง เอาเข้ากระตุนเนื้อ ซึ่งย้อยอยู่ที่ปากยึดเข้า  
ข้างใน ลงจากกระพอง แล้วสอดเสื่อเข้าไปภายในปาก  
นายพรานเอามือทั้งสองเสื่อ ชักขึ้นชักลงอย่างทะมัด  
ทะแมง ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแก่พญาช้างเป็นกำลัง ปาก  
เต็มไปด้วยโลหิต เมื่อนายพรานเสื่อชักไปชักมาอยู่

ก็ไม่สามารถจะเอาเลือดตัดงาให้ขาดได้ พญานัททันต์  
 บ้วนโลหิตออกจากปาก สูดกลิ่นทุกขเวทนาไว้ ถาม  
 นายพรานว่า ท่านไม่สามารถจะตัดงาให้ขาดได้ละหรือ ?  
 พรานโสณูตรตอบ ใช่แล้ว พญาช้างดำรงค์สติมัน กล่าว  
 ว่า ถ้าเช่นนั้น ท่านจงยงวงของเราขึ้น ให้จับเลีย  
 ข้างบนไว้ เราเองไม่มีกำลังจะยงวงของเราได้ นาย  
 พรานก็ปฏิบัติตามเช่นนั้น พญาช้างเองวงยึดมือเลียไว้  
 แล้วชักขึ้นชักลง ส่วนงาทั้งสองก็ขาด ประคุดตัดต่อไม่

พญาช้างให้นายพรานนำงาทั้งคู่มาถือไว้ แล้ว  
 กล่าวว่า เราให้งาเหล่านี้แก่ท่าน ใช่ว่าเราจะไม่รักของ  
 เราก็ดำรงไว้ แต่เพราะเรารักพระสัพพัญญุตญาณมาก  
 กว่า ขอบุญนี้จึงเป็นปัจจัยแห่งการได้บรรลุพระสัพ  
 พัญญุตญาณ ดังนี้แล้วก็มอบงาไป

และเพื่อให้แน่ใจว่า งาทั้งคู่จะถึงมือพระนาง  
 สุภัทธา จึงถามต่อไปว่า กว่าท่านจะมาถึงที่นี่ เป็นเวลา  
 นานเท่าไร ? เมื่อนายพรานตอบว่า เจ็ดปี เจ็ดเดือน  
 เจ็ดวัน จึงกล่าวว่า เชิญไปเถิด ด้วยอานุภาพแห่งงาคู่นี้  
 ท่านจักถึงพระนครพาราณสีภายในเจ็ดวัน และได้ทำ  
 การป้องกันแก่นายพราน โดยตั้งสัตยาธิษฐานว่า

เราเป็นผู้ถูกถูกลูกศรเสียบแทงแล้ว แม้จะถูกเวทนา  
 ครอบงำ ก็ไม่คิดประทุษร้ายในบุคคลผู้งุ่มง่ามผ้ากาสา-  
 พัสตร์ ถ้าข้อนี้เป็นความจริง อันเราผู้เป็นพญาข้างตั้งไว้  
 ขอพาลมฤคในไพรสณฑ์ อย่าได้มากล้ำกรายนายพราน  
 นี้เลย

ครั้นพญาข้างส่งนายพรานไปแล้ว ก็ทำกาล  
 กิริยาล้มลงในเมื่อพวกข้าง และนางมหาสุภัททายังไม่  
 มาถึง

ฝ่ายนายพรานโสณุดร เองาทิ้งกลุ่มายังไม่ถึง  
 ๗ วัน ก็ถึงพระนครพาราณสีน้อมนางาทิ้งคู่เข้าไป  
 ถวายพระนางสุภัททา กราบทูลว่า พญาข้างล้มแล้ว  
 ขอเชิญพระนางทอดพระเนตรงาทิ้งคู่นี้เถิด

พระนางสุภัททาผู้เป็นพาล ครั้นทอดพระเนตร  
 เห็นงาทิ้งสองของพญาคชสาร ซึ่งเป็นปิยภัสดาของตน  
 ในชาติก่อนแล้ว ก็ทรงบังเกิดความเศร้าโศกไม่สามารถ  
 ที่จะอดกลั้นได้ หทัยของพระนางก็แตกทำลาย ณ ที่นั้น  
 เอง พระนางจึงได้สวรรคต

ใจที่ไม่มีธรรมกำกับรักษา เป็นเหมือนสัตว์ป่าเถื่อนคึกคะนอง สิ่งใดขวางหน้า ไม่เป็นไปตั้งใจก็ทำลาย ไม่เลือก ไม่เว้นว่าเป็น พ่อ แม่ ลูก หรือคู่ของตน

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า โลกธรรม คือสิ่งที่เป็นคู่ เช่น ความรัก ความชัง ความสุข ความทุกข์ ที่ร้อยรัดจิตใจสัตว์โลกไว้นั้นไม่เที่ยง ดูเช่นนางจุลสุภักทา เพียงแค่อารมณ์ที่น้อยใจว่าพญาช้างแกล้งเอามดตำมดแดง มาใส่ตน ความรักก็เปลี่ยนไปเป็นความพยาบาทอาฆาตแค้น เมื่อน้อยใจ แคลงใจ ระวังอยู่เช่นนั้น บังเอิญมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้น ความบังเอิญนั้นก็ไปกระตุ้นความคลางแคลงใจให้ระเบิด เป็นการผูกเวร ตั้งความปรารถนาถึงล้างผลาญเช่นฆ่าสิ่งที่เคยรักให้พินาศได้ ที่น่าสลดสังเวชอย่างยิ่ง ก็คือ ความเป็นจริงนั้น พญาช้างไม่ได้มีเจตนาใด ๆ ไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า ลมพัดทิศทางใด นางช้างเชือกไหนยืนอยู่ตำแหน่งใด การเล่นกีฬาสนุกของตนจะก่อผลอย่างไรติดตามมา ใจของผู้เกี่ยวข้อง มีอุปาทานใดเคลือบบังอยู่ในจิต แปลเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้บิดเบี้ยวไปจากความจริงอย่างไรบ้าง

เหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น ด้วยตัวของมันเอง

ขณะฟังความใด ๆ นั้น คอยกำหนดสติให้แนบอยู่กับใจ ฟังแต่ละคำตามความเป็นจริง อย่าให้อุปาทานในใจฟัดออกมาแปลความหมาย เปลี่ยนแปลง ตัดแต่งเสริมเติม จนความนั้น ๆ กลายเป็นคนละเรื่องไป เช่นเพื่อนเล่าว่า ฉันไปเที่ยวมา อากาศดี ท้องฟ้าสดใส ในใจเพื่อนที่กำลังเล่าก็ประวัตินึกไปถึงชายทะเลที่ตนเพิ่งกลับมา เห็นบ้านพักริมทะเล ท้องฟ้าใส อากาศสดชื่นเราฟังไป ใจก็เห็นเป็นบ้านบนดอยทางเหนือ ที่ตัวไปเมื่อเดือนก่อน บ้านนั้นอยู่บนเนินที่มีต้นไม้สูงโปร่ง รมรื่นมองเห็นฟ้าสดใส ลมพัดโชยมา ภาพในใจของผู้เล่าและผู้ฟัง แตกต่างกันราวฟ้ากับดิน แต่ทั้งสองคนก็ยิ้มพยักพยิต คุยกันประหนึ่งเห็นอยู่ในสิ่งเดียวกัน เมื่อแยกย้ายกันไปแล้ว เราก็ก็นึกให้เพื่อนอีกคนฟังว่า เพื่อนคนแรกไปดอยทางเหนือมา เราไม่ได้บั่นหน้าเป็นตัว เพราะขณะฟัง ใจที่สติไม่ได้รับการฝึกฝนให้คมทันทีจะแยกว่า สิ่งไหนเป็นความจริง สิ่งไหนเป็นเงา คือความปรุงคิดของตน จึงเอาความจริงและเงามาผสมผสมรวมกัน แล้วเชื่อบันเป็นจริงเป็นจัง ครั้นเพื่อนคนหลังไปถามเพื่อนคนแรก เพื่อนคนแรกกลับมาต่อว่าว่า ฉัน

เล่าว่า ฉันไปทะเลมาแท้ ๆ ทำไมเธอถึงพันเพื่อนไป  
อย่างนั้น เราก็โกรธ ทะเลาะกันหน้าดำ ตาแดง

ความทุกข์ ความเดือดร้อนที่ประสบกันทุกวันนี้  
ส่วนใหญ่มีสาเหตุดังที่กล่าวมานี้ทั้งสิ้น

ถ้าเช่นนั้น จะแก้ไขได้อย่างไร

การแก้ไข ต้องอาศัยศรัทธา ใจของเราต้องน้อม  
เชื่ออย่างแน่วแน่มั่นคงว่า ธรรมของพระพุทธองค์ เป็น  
เครื่องออกจากทุกข์ ดังเช่นคนไข้มีศรัทธาต่อหมอที่  
รักษา โรคจึงหาย

โรคอุปาทานนั้น พอจะเปรียบได้ดังเรื่องเล่าของ  
จิตแพทย์อินเดียท่านหนึ่ง ว่าดังนี้ ครั้งหนึ่งมีคนไข้มาหา  
ท่าน ทำทางกังวล เหน็ดเหนื่อย อ่อนระโหยมาก เล่า  
อาการว่า เขานอนหลับและเพลอ้าปาก เกิดแมลงวัน  
๒ ตัวบินเข้าไปในท้อง ทำอย่างไร ๆ แมลงวันก็ไม่ยอม  
ออกมา ช้ำร้ายยังบินชนกระเพาะ จนเจ็บระบมไปหมด  
ไปหาหมอไหน ๆ หมอก็ไม่เชื่อ หาวว่าคนไข้บ้า ท่านให้  
คนไข้นอนบนเตียงเพื่อตรวจร่างกาย ขณะกำลังตรวจ  
อยู่นั้น คนไข้ทำตัวโก่งเบี้ยวไปด้านหนึ่ง เอามือกุมท้อง  
พร้อม ๆ กับร้องว่า อูยย...เห็นไหม ๆ มันบินมาชนท้อง



อีกแล้ว ทั้งที่ท่านรู้ว่ามันไม่จริง แต่ความยึดของคนไข้  
 ขณะนั้น ไม่มีทางลบล้างได้ด้วยการอธิบายตามหลัก  
 เหตุผล เพราะทิววิปลาสทำให้เห็นไปว่าเงาเป็นตัวจริง  
 และเชื่อตามนั้นหมดหัวใจ ท่านจึงคลำไปตามหน้าท้อง  
 คนไข้ แล้วพยักหน้ารับว่าใช่...ใช่ ท่านคลำเจอตัวแมลงวัน  
 แล้ว อากาการอ่อนระโหย กังวล กระสับกระส่ายของคนไข้  
 หายไปเกือบเป็นปลิดทิ้ง ตาจุดประกายของความหวังขึ้น  
 ตามอย่างยินดีว่า แล้วท่านจะเอาแมลงวันออกมาได้  
 หรือไม่ ท่านก็บอกว่าได้ แต่การรักษาต้องอาศัยมนต์  
 ช่วย ดังนั้น คนไข้ต้องนอนนิ่ง ๆ ทำใจให้สงบ และท่าน  
 ต้องเอาผ้าปิดตาคนไข้ไว้ คนไข้ก็ยินยอม หลังจากจัด  
 คนไข้เรียบร้อยแล้ว และร่ายมนต์จึงมำอยู่พักใหญ่ ท่านก็  
 ค่อย ๆ ออกไปข้างนอก แล้วจับแมลงวันที่บินผ่านไป  
 ผ่านมาแถวนั้นใส่ขวดไว้ ๒ ตัว นำกลับเข้ามาในห้อง  
 บอกคนไข้ให้อ้าปากไว้ แล้วร่ายมนต์ต่อครู่หนึ่ง จึงบอก  
 คนไข้ว่า ได้แล้ว...ได้เจ้าตัวการออกมาแล้ว

พอคนไข้ลุกขึ้น ท่านก็เอาขวดที่ใส่แมลงวันเตรียม  
 ไว้ส่งให้ คนไข้ก็หายเป็นปลิดทิ้ง แต่ท่านให้ข้อคิดฝากไว้  
 ว่า อุปาทานนั้นเกิดจากเงาหลอนของใจ สร้างสิ่งที่ไม่มี

ขึ้นมา แล้วปักใจยึดเป็นจริงเป็นจัง เราจึงต้องหาหลักฐาน  
มายืนยันเพื่อให้สมจริง เป็นการลบล้าง แต่ข้อสำคัญ  
หมอผู้รักษา อย่าเผลอติดโรคจากคนไข้ หลงว่าตนเป็น  
หมอวิเศษก็แล้วกัน เพราะจริง ๆ แล้ว คนไข้ไม่มีแมลงวัน  
อยู่ในท้อง แล้วหมอจะวิเศษไปเอาแมลงวันที่ไหนออก  
มาได้ ? !

แทนการปล่อยใจของเราให้ไปยึดมั่นถือมั่นอยู่กับ  
ความคิดผิด เห็นผิด บิดเบือนไปจากสภาวะจริง พระ-  
พุทธองค์ทรงแนะนำให้เราทุกคนเจริญสติ คอยรักษาใจ  
ให้ระลึกรู้ เท่าทัน อยู่กับความจริง ที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ  
แต่ละขณะ คือกำหนดอยู่กับปัจจุบัน ไม่เปิดโอกาสให้ใจ  
ซุกซนไปสร้างเงาขึ้น ด้วยการเผลอนึกไปถึงสัญญา  
เก่า ๆ หรือคิดปรุงเป็นสังขาร แล้วเกิดสับสนแยกแยะ  
ไม่ได้ว่าสิ่งไหนจริง สิ่งไหนมายา

เดือนใจของตน ให้ระลึกรู้เอง ๆ ว่า  
พวกเรทั้งหมด เป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว  
โดยความเกิด

โดยความแก่และความตาย

โดยความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย  
 เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว  
 เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว  
 ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึง  
 ปรากฏชัดแก่เราได้

ถ้านึกถึงความตายเป็นมรณานุสติ สิ่งใดที่จะ  
 ผัดผ่อน คิดว่ายังมีเวลาผัดวันประกันพรุ่งจะหมดไป  
 เราทุกคนมีสภาพไม่แตกต่างกันไปจากนักโทษที่ถูกพิพากษา  
 ประหารชีวิต กำลังคอยวันถูกนำไปเข้าหลักประหาร  
 ด้วยกันทั้งนั้น เพราะทุกชีวิตที่อุบัติขึ้นในโลก ไม่มีเลย  
 ที่จะล่วงพ้นความตายไปได้ แต่จะตายเมื่อใดนั้น เรา  
 กำหนดรู้ไม่ได้ ทางที่ปลอดภัย คือ เตรียมตัวให้พร้อม  
 ที่จะตายได้ทุกขณะ คือตายอย่างมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน  
 สามารถเลี้ยงตัวได้ ไม่ตายแบบหนีสินล้นพันตัว จนถูก  
 ฟ้องล้มละลาย ตกไปอยู่ในอบายภูมิ

เมื่อยังมีลมหายใจอยู่ ก็ชวนขวายสะสมบุญ คือ  
 ความปิติ อิ่มเอิบของใจ ด้วยการประพฤติตนให้พร้อม  
 ด้วย ทาน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจแบ่งปัน เสียสละ  
 ความสุขส่วนตนเพื่อส่วนรวม คีล รักษาใจให้เป็นปกติ

ไม่เบียดเบียนทำร้ายตนเอง และผู้อื่น ภาวนา เจริญสติ  
สมาธิ ปัญญา ให้อยู่กับใจ เป็นใจที่อยู่กับความจริงที่  
เกิดขึ้นเฉพาะหน้า แต่ละขณะ แต่ละขณะ ไม่เผลอวุ่นวาย  
ไปตามอุปาทาน และอวิชชา ซึ่งเป็นโรงงานผลิตทุกข์  
เพราะตั้งมั่นอยู่ในใจว่า

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้  
บรินิพพานแล้วพระองค์นั้น เป็นสวณะ  
ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย  
จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของ  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง  
ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย  
จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้  
เทอญ

(เรื่องนกงูทอง ค้นจาก “พิธีกรรม และประเพณี” เรียบเรียงโดย  
แปลก สนธิรักษ์ พิมพ์ครั้งที่ ๘ พ.ศ. ๒๕๒๓ สำนักพิมพ์ไทยวัฒนา-  
พานิช จำกัด หน้า ๒๔-๒๖

เรื่องพญานาคพันต์ ค้นจาก “พระสูตร และอรรถกถา แปล ขุททกนิกาย  
ชาดก เล่มที่ ๓ ภาคที่ ๗” พ.ศ. ๒๕๒๖ มหามกุฏราชวิทยาลัยพิมพ์  
เนื่องในวโรกาสครบ ๒๐๐ ปีแห่งพระราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์  
หน้า ๓๗๑-๔๐๘)

## อุปาทาน

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

เมื่อวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๒๗

บททำวัตรเช้ากล่าวไว้ว่า อุปาทานชั้นทั้งห้า เป็นตัวทุกข์ ชั้นทั้งห้า นั้นเป็นกลาง ๆ ไม่เป็นทุกข์ ไม่เป็นสุข จากคำกล่าวข้างต้นนี้ เราจึงจะมาทำความรู้จักกับอุปาทานกันว่ามันคืออะไร แต่ก่อนจะเข้าใจ อุปาทาน เราต้องรู้จักคำว่า “ชั้น” ก่อน แท้จริงชั้น คือกายกับใจนั่นเอง เพราะชั้นประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ส่วนที่เป็นรูปก็คือ ส่วนของกาย ส่วนที่เป็นใจแยกออกตามอาการได้ ๔ อย่าง คือ ความรู้สึก หรือเรียกว่า เวทนา สุข ทุกข์ เฉย ๆ สัญญาคือความจำ สังขารคือความคิดปรุง และ วิญญาณคือความรู้ เมื่ออายุตนะทั้งห้า คือประสาท สัมผัสของเรา ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปกระทบกับ สิ่งใดเข้า ถ้าไม่มีวิญญาณ คือไม่มีใจเข้าไปรับรู้ด้วย ตากับรูปประสมกันเฉย ๆ อย่างตาของคนตายแล้ว ถึงจะลืมเปิดอยู่ เห็นอะไร ๆ ก็ไม่เกิดความหมาย เพราะ

ขาดวิญญาน แต่เราผู้ยังมีชีวิตอยู่ เมื่ออะไรก็ตามมากระทบประสาทสัมผัส เรารับรู้ เพราะวิญญานความรู้ของใจเข้าไปแทรกอยู่กับสิ่งรับรู้การกระทบด้วย

เมื่อตาเห็นรูป ถึงจะมีวิญญาน ถ้าเป็นแต่วิญญานเฉย ๆ ก็จะมีเพียงความรับรู้ว่า “รูป” เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่ยึดหน่วงให้เกิดเป็นความทุกข์หรือความสุขขึ้นที่เรามีความทุกข์ ความสุข เกิดขึ้นนั้น เพราะมีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น เข้าไปให้ความหมายของสิ่งที่มาสัมผัสแทรกซ้อนเข้าไป แล้วหลงยึดว่ามันเป็นกายและใจของเราเป็นต้นว่าทองคำ ถ้าเราไม่ไปให้ความหมายว่า แร่ธาตุนี้ที่เราให้ชื่อว่า ทองคำ เป็นสิ่งหายาก เป็นสิ่งมีราคา เราก็จะไม่รู้สึกว่ามันแตกต่างอย่างไรกับก้อนกรวด หรือตะกั่ว สังกะสี ดีบุก ที่เป็นของชิ้นแข็งทั้งหลายทั้งปวงในโลกที่เจอะเจออยู่ทั่วไป แต่เพราะเราเอาอุปาทานของเราไปสำคัญมั่นหมายว่า ของนี้มีคุณค่า มีราคา เราก็เลยเกิดความรู้สึกว่า จะเอามาทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ หรือใช้ลาดถนนไม่ได้ เพราะไม่สมคุณค่า เราต้องทะนุถนอมเก็บงำ หวงแหนจนถึงขั้นฆ่าฟันกันเพื่อแย่งชิงกรรมสิทธิ์อย่างสมัยตื่นทอง บัดนี้เราไม่ตื่นทองคำกันอย่างสมัยนั้น

แต่มายึดติดอยู่กับกระดาษที่นำมาพิมพ์เป็นธนบัตร และ  
 ไปให้ความสำคัญมันหมายกับมันว่า มีมูลค่าราคาเท่านั้น  
 เท่านั้น มันคือสิ่งที่เราปรารถนา ถ้ามองย้อนกลับไปที่จุด  
 เริ่มต้น จะเห็นว่าเราเอาอุปาทานไปใส่ไว้ในทุกสิ่งทุกอย่าง  
 ที่ล้อมรอบตัวเรา รวมทั้งความเป็นตัวของเราเองด้วย  
 แล้วไปสำคัญผิดหลงติดอยู่ในสิ่งสมมุติที่เราได้ตั้งขึ้นมา  
 โดยไม่เฉลียวมองตามสภาพเป็นจริง พระพุทธองค์  
 ตรัสว่า ถ้าเราเห็นโลกตามที่เป็นจริงแล้ว เราจะสงบผาสุก

ความทุกข์เกิดขึ้น เพราะความขัดแย้งระหว่าง  
 สภาพเป็นจริงกับสิ่งที่เรามุ่งหวังตั้งใจยึดหมายให้เป็นไป  
 หรือกล่าวโดยสรุปก็คือ ความทุกข์นั้นคือความจริง  
 เป็นอย่างหนึ่ง แต่ใจที่เอาอุปาทานเป็นเกณฑ์กำหนดหมาย  
 เอาไว้นั้นเป็นอีกอย่างหนึ่ง จึงเกิดความขัดแย้งกันขึ้น  
 และเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นแล้ว แทนที่จะยึดความเป็น  
 จริงเป็นหลัก เรากลับไปยึดอุปาทาน ไปยึดเงาของจิต  
 ไปยึดสิ่งที่ไม่เป็นตัวตนจริง ๆ ว่าเป็นของจริง แล้วพยายาม  
 ดึงดันให้เหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นไปตาม  
 อุปาทาน เป็นไปตามความคิดปรุง ยึดมั่นถือมั่น ดึงดึง  
 เอาตามอารมณ์ จึงเกิดเป็นทุกข์ขึ้น

อุปาทานนี้เกาะแน่นอยู่กับใจของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย มาแต่ก่อนวันเกิด พอจำความได้เราก็มีภาพพจน์ของตัวเองว่า เราเป็นหญิง เราเป็นชาย เราเป็นลูกคนนั้น เราเป็นลูกคนนี้ เมื่อเติบโตขึ้นเริ่มเรียนหนังสือ ก็เกิดความยึดมั่นสำคัญหมายว่า เราจะเป็นครู เราจะเป็นพยาบาล เราจะเป็นหมอ เราจะเป็นสถาปนิก เราจะเป็นโน้น เป็นนี้ แล้วแต่อุปาทานในใจพาให้คิดฝัน เป็นไปต่าง ๆ นานา เมื่อเกิดความคิดฝันขึ้นแล้ว ใจของเราก็จดจำ ย้อนระลึกนึกเคยคุ่นกับความคิดนั้นเรื่อย ๆ จนผลที่สุดก็เห็นความคิดเป็นจริงเป็นจัง หากไม่มีสติรู้เท่าทัน ปล่อยใจให้หวนคิดอยู่บ่อย ๆ เข้า เราก็หลงใจของเราสำเร็จว่าสิ่งนั้นเป็นความจริง แล้วยึดมั่นสำคัญผิดจนกระทั่งเผลอตัวหลงตามนั้นไป ครั้นเหตุการณ์จริง ๆ เกิดขึ้น ไม่เป็นไปอย่างที่คิดไว้ก็โกรธ ดิ่งตันแต่จะเปลี่ยนเรื่องจริงให้ไปเป็นตามความนึกคิด เป็นต้นเราคาดคิดไว้ว่า เราต้องไม่เจ็บ และอยู่ถึงร้อยปีจึงจะตาย ดังนั้นระหว่างเวลาเหล่านี้ เราเจ็บไม่ได้ เกิดอุบัติเหตุไม่ได้ ตายไม่ได้ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นผิดไปจากความมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เราหวั่นไหว ไม่พอใจ ไม่ยอมรับ คนบางคน



พอเจ็บป่วย ยิ่งถ้าเป็นความป่วยไข้เรื้อรัง ที่อาจมีความพิการ จะทนไม่ได้ หากสืบสาวไปยังสาเหตุจริง ๆ แล้ว ไม่ใช่เพราะความเจ็บป่วยที่ทำให้เป็นทุกข์ แต่เพราะใจที่ยอมรับสภาพนั้นไม่ได้ต่างหากที่ทำให้ทุกข์ เพราะใจไปยึดว่าตัวเองจะต้องแข็งแรง จะต้องมีความสามารถ เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้

อุปาทานที่เราสร้างเป็นแบบแปลนพิมพ์เขียว เอาไว้ และไปยึดอุปาทานเหล่านั้นว่า คือผู้ลิขิตตัวของเรา ให้เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เกิดขัดแย้งกับเหตุการณ์จริง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ไม่เป็นไปตามพิมพ์เขียวในใจ เราเลยขาดสติ ไม่สามารถระงับใจให้ยอมรับสภาพความเป็นจริง ดิ่งตันต่อสู้เหมือนเอาหัวไปกระแทกกำแพง แล้วผู้ใดเล่าที่เดือดร้อน ก็เรานั้นแหละหัวแตก หรือ มิฉะนั้นก็คอหัก หรือตกเลือดในสมองตาย

การต่อสู้กับความเป็นจริงนั้น ไม่มีหนทางที่เราจะชนะได้เลย สัจธรรมย่อมเป็นสัจธรรม แต่เราเองนั้นแหละพัง ถ้าเห็นจริงตามนี้ เราจะปลอดภัย แต่คนส่วนมากไม่เห็นอย่างนี้ กลับเห็นไปว่า ถ้าเราแน่เสียอย่าง ต้องหาทางหลบเลี่ยงสัจธรรมได้ เราต้องชนะให้จงได้

เพราะความเป็นมนุษย์คืออุบัติกรรมของผู้ชนะ ปรารถนา  
 สิ่งใด จะเอาพระอาทิตย์ เอาพระจันทร์ หรือไปไหน  
 ต้องเอา ต้องไปให้ถึงจนได้ ทุกวันนี้จะเห็นได้ว่า แทนที่  
 เราจะคิดค้นหาหนทางเพื่อเอาชนะอุปาทานของตน  
 เรากลับไปคิดว่า ความก้าวหน้า เครื่องที่จะวัดความ  
 เจริญผล ความวิเศษของมนุษย์เรานั้น อยู่ที่ที่เราไป  
 โลกพระจันทร์ได้ เราจะออกไปอยู่ในอวกาศ เราจะ  
 ลงไปอยู่ใต้ทะเล เราไปแสวงหาสิ่งภายนอกเหล่านี้  
 เพื่อมาเป็นข้อพิสูจน์ เพื่อมาเป็นเครื่องรับรอง เพื่อมา  
 เป็นเครื่องปลอบใจของเราเองว่า เรานั้นสามารถ แต่  
 ถ้าย้อนมองให้ดี เราอาจพูดได้ว่าเดี๋ยวนี้เรามีจรวดไป  
 ถึงพระจันทร์ได้ เราสามารถออกไปอยู่ในอวกาศได้  
 แต่เราเคยสามารถที่จะเอาชนะความแก่ ความเจ็บ  
 ความตาย ความอดอยาก ความทุกข์ยากทั้งหลาย ความ  
 โกรธ ความเกลียด หรือสิ่งที่เป็นกิเลสตัณหาทั้งมวล  
 ที่ครอบครองใจมนุษย์และใจสัตว์ในโลกนี้ได้หรือไม่  
 เรามีวิวัฒนาการอะไรมาบ้าง นับตั้งแต่ก่อนที่จะมีพระ-  
 พุทธองค์ จนกระทั่งมีพระพุทธองค์ และท่านปรีนิพพาน  
 ไปแล้ว จากบัดนั้นมาจนถึงเดี๋ยวนี้ ถ้ามองในแง่ นั้น

เราจะไม่พบว่าเรามีวิวัฒนาการอะไรขึ้นไปจากสมัย  
ของท่านเลย และถ้าจะรับอย่างตรงไปตรงมา เรา  
ทрудโทรมลงกว่าสมัยของพระพุทธองค์มากมายนักหนา  
เพราะอะไร เพราะนับวันเราไปตะครุบเงา แทนที่จะ  
ค้นคว้าลงตรงที่เป็นจริง

ถ้าพิจารณาอย่างพระพุทธองค์ทรงสอน ร่างกาย  
อันนี้จริง ๆ แล้วก็ไม่ใช่ของเรา จริง ๆ แล้วเป็นดิน เป็น  
น้ำ ที่เราไปขอยืมมาจากผืนดินแผ่นน้ำ มาประกอบกันเข้า  
โดยมีสิ่งที่เรียกว่าปราณ หรือพลังชีวิต มาเกาะกุม  
ทำให้ลมและไฟเข้ามาร่วมคุ่มกันขึ้นเป็นรูปเป็นร่าง  
เป็นสิ่งที่มีชีวิต เป็นสัตว์ เป็นมนุษย์ เป็นเรือนอาศัย  
ของจิตใจ แล้วจิตใจอันนี้ก็หลงไปยึด ไปเอาอุปาทาน  
ซึ่งเป็นเหมือนกาวขนานวิเศษมาคลุกเคล้า ทำให้ธาตุ  
ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเป็นธาตุสมมุติเหล่านี้ คลุกเชื่อมเข้าไป  
กับธาตุรู้ของใจ ที่เป็นพลัง แล้วเลยเหมาเอาว่า พลัง  
และดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จึงเกิดความ  
หวงแหน เกิดความคิดว่านี่เป็นตัวเรา เป็นของเรา ซึ่ง  
ถ้ามันเป็นของเราจริง ๆ เวลาตาย เราชนร่างอันนี้ไป  
ด้วยได้หรือไม่ โปรดมองและตรองดูเถิด จากทุก ๆ

ชีวิตที่ได้เห็นมา ไม่ว่าจะป็นญาติมิตร เพื่อนฝูง หรือ ศัตรูของเราที่ตายไปแล้ว เราจะเห็นว่ารูปร่างกายอันนี้ ของทุก ๆ ชีวิตถูกกองทิ้งอยู่ ถ้าไม่เผาไม่ฝังก็เนาเปื่อย ผุพังคืนสภาพกลับไปเป็นดินและน้ำ คินสู่แหล่งเดิมของมัน ถ้าจะสาวหาเหตุแต่ก่อนที่มาเป็นตัวเรา เรา ได้สิ่งนี้มาจากส่วนที่เป็นไข่และเป็นอสุจิของแม่และพ่อ ซึ่งก็คือดินและน้ำ เพราะมันเป็นเซลล์ เซลล์ประกอบ ไปด้วยส่วนที่เป็นของแข็ง และส่วนที่เป็นของเหลว ระคนกันอยู่ เติบโตขึ้นจากอาหารที่ได้เข้าไปทางสาย สะคือ โดยรกดูดซึมเอามาจากเลือดของแม่ไปหล่อเลี้ยง เช่นเดียวกับต้นไม้ที่ยังรากลงไปดินแล้วดูดเอาน้ำ เอาปุ๋ย เอาสิ่งจำเป็นแก่การดำรงชีวิตจากพื้นดินไป สร้างเป็นต้นไม้ขึ้นมา ไม่ผิดแผกแตกต่างอะไรกัน เพียงแค่นั้นเป็นต้นไม้ ต้นหญ้า เป็นสัตว์ นี่เป็นเรา เป็นคน ที่เราคิดเอาเองว่าเราพิเศษกว่าเขา แต่แท้ที่จริงแล้ว ดูไปแล้ว ก็ไม่มีอะไรพิเศษกว่ากัน พื้นฐานเป็นธาตุ อันเดียวกันทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าต้นไม้ และสัตว์ ไม่มีจิตใจ ที่สามารถปรุงคิดได้พิสดาร ชับซ้อน มีอุปาทานมาเป็น ยางเหนียวลึกซึ่งเท่าเรา และยางนี้เองคือตัวที่ทำให้เรา

เวียนเกิดเวียนตายอยู่ไม่รู้จบรู้อัน

เหตุใดจึงว่าเราเวียนเกิดเวียนตายไม่รู้จบรู้อัน  
โปรดพิจารณาตุเกิด เมื่อใดก็ตามที่ใจเราไปยึด ไป  
ผูกพันอยู่กับสิ่งใด เป็นต้นว่าเมื่อเล็ก ๆ เราอยากโตขึ้น  
มาเป็นหมอ เราก็ตั้งหน้าตั้งตาเรียนหนังสือ เพื่อจะได้  
สอบเข้ามหาวิทยาลัย สำเร็จเป็นหมอ ความมุ่งหวังนั้น  
ก็ผูกจิตของเราให้มุ่งมั่น ผักไผ่ ไปที่ตรงนั้น เป็นอย่างนั้น  
เพราะจิตคือพลังที่กำหนดบังคับเอาไว้ว่า เราจะไปที่ไหน  
จะเป็นอะไรขึ้นมา หากย้อนนึกให้ถี่ ๆ เกือบทุกคนจะ  
เห็นว่า เราเป็นไปตามความคิดหวังตั้งใจทั้งนั้น เรา  
จะคิดก่อน คิดบ่อย ๆ คิดซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วความคิดนั้น  
ก็เป็นพลังให้เราเกิดความมุ่งมั่น เกิดความพากเพียร  
บากบั่นที่จะไปให้ถึงที่ตรงนั้น แล้วก็เป็นอย่างนั้น บางที  
ถึงขั้นฝันไปว่า เราได้ทำอย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น  
อย่างที่เราปรารถนาแล้ว หรือบางครั้งตัวยังไม่  
ไปถึง แต่ใจไปถึงแล้ว เรานั่งอยู่ตรงนี้ คิดไปถึงสิ่งที่  
ต้องการจะไป จะเป็น ถ้าสมมุติว่าเราสามารถติดตามดู  
การเคลื่อนของจิต เราจะพบจิตของเราไปอยู่ตรงที่ ๆ  
เราคิดต้องการ เพราะจิตเป็นพลังงาน สามารถเคลื่อน

ได้เร็วมาก เร็วยิ่งกว่าแสงสว่างเสียอีก ขณะที่เราคิดถึงเพื่อนซึ่งอยู่อีกแห่งหนึ่ง เพื่อนจะเกิดความรู้สึกคิดถึง และนึกเห็นหน้าของเราขึ้นมา ถ้าเราสามารถเห็นพลังงานได้ เราจะพบว่าจิตของเราได้เคลื่อนไปที่ตรงนั้นจริง ๆ

วิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ไว้ว่า พลังงานและสสารมีการแปรเปลี่ยนเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ดังที่ไอน์สไตน์บอกไว้ว่า  $E = mc^2$  พลังของจิตส่วนหนึ่งก็แปรมาเป็นสสารที่เป็นรูปกายของเรา เพราะจิตที่ยังมีความอยากรู้อยากเห็น ความปรารถนาอยู่ จำเป็นต้องมีเครื่องมือเพื่อเป็นทางสื่อสาร เครื่องมือที่จะสื่อสารคืออะไรเล่า ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือเครื่องรับรู้ ซึ่งจะรับสัมผัสจากสิ่งที่มากระทบจากโลกภายนอก เพื่อที่เราจะสามารถติดต่อสื่อสารความปรารถนาในใจของเรากับสิ่งอื่นได้ ถ้าไม่มีตา หู จมูก ลิ้น และกายแล้ว ก็เหมือนมีคลื่นวิทยุกระจายเสียงส่งกระจายเสียงจากสถานี แต่ไม่มีเครื่องรับวิทยุอยู่ตามบ้าน คลื่นวิทยุนั้นจะกระจายเสียงดังสักแค่ไหนก็ตาม ย่อมไม่สามารถแปรเป็นเสียงให้หูของคนได้ยินได้ จิตของเราก็คงเช่นกัน จะมีความรัก

ความซัง ความปรารถนาแคไหน แคไหน ครอบงำที่  
ไม่มีปาก ไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นเครื่องสื่อ  
ความหมายออกไป คนอื่นสิ่งอื่นก็ไม่สามารถรับรู้  
ความรัก ความซัง ที่อัดแน่นอยู่ในจิต ทำให้ไม่สามารถ  
สมปรารถนาได้ ร่างกายของเราแต่ละคนจึงเป็นเหมือน  
เครื่องรับวิทยุตามบ้าน ที่พอเปิดเครื่องรับ ปรับคลื่น  
ตรงกับสถานีส่งแล้ว ก็สามารถรับสิ่งที่สถานีนั้นออก  
กระจายเสียงได้ ทำให้เราสามารถติดต่อสื่อสารซึ่งกัน  
และกัน ความเกี่ยวเนื่องระหว่างจิตกับกายจึงมีลักษณะ  
ดังนี้ โดยอาศัยยางคืออุปาทาน หรือความยึดมั่นสำคัญ  
หมาย ไปคลุกเคล้าให้เกิดการแปรสภาพกลับไปกลับมา  
ระหว่างพลังงานและสสาร เป็นวัฏฏะไม่รู้จบ

ครอบงำที่เรายังขจัด ขัดความยึด ความอยาก  
ออกไปจากใจไม่หมด เราก็เป็นเหมือนเมล็ดข้าวเปลือก  
ที่หว่านตกลงไปในดิน เมื่อไรได้น้ำ ได้ปุ๋ยพอเหมาะ  
ต้องงอกเป็นต้นข้าวขึ้นมา เราจึงต้องเกิด ต้องตายอยู่เช่นนี้  
แต่จะเกิดจะตายในภพเล็ก ภพใหญ่ อย่างไร จะเห็นเพียง  
แค่เกิดตายในความนึกคิด หรือเห็นไปไกลถึงเรื่องเกิด  
ตายที่พาให้เราวน เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏฏ์นี้

ก็ขึ้นอยู่กับจิตของแต่ละคนที่จะครุ่นคิดพิจารณาถึงเรื่องเหล่านี้จริงจังเพียงไหน ถ้าเอาสติปัญญาคอยไตร่ตรองพิจารณา มันจะค่อยเห็นค่อยรู้ขึ้นมา ทำนองเดียวกับตาเปล่าของเราไม่สามารถมองเห็นแบคทีเรีย ไม่สามารถมองเห็นไวรัส แต่เมื่อเราทำกล้องจุลทรรศน์ กล้องอิเล็กทรอนิกส์ขึ้นมาได้ เราก็สามารถเห็นสิ่งที่เล็กเกินกว่าตาเปล่าจะมองเห็นขึ้นมาได้ ตาของใจก็เช่นกัน ถ้าเป็นตาของใจที่ไม่มีธรรม ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา มันก็เหมือนตาเนื้อที่เห็นได้แค่สิ่งใหญ่ ๆ หยาบ ๆ เราจึงมองไม่เห็น ไม่เข้าใจในเรื่องเหล่านี้ เพราะไม่เห็นเหตุ ไม่เห็นอุปาทาน ที่เป็นรากเหง้าทำให้จิตของเรางอกแล้วงอกเล่า เหมือนเมื่อเราเอาข้าวเปลือกหว่านลงไป在地 แต่ถ้าเอาสติปัญญามากำกับกับใจ ค่อย ๆ พากเพียรพิจารณาไป ตาของเราจะค่อยละเอียดเข้าไปเป็นตาของกล้องจุลทรรศน์ เป็นตาของกล้องอิเล็กทรอนิกส์ ในที่สุดเราก็เห็นถึงตัวเหตุชัดแจ้งดังที่พระพุทธองค์ทรงแลเห็น และได้ตรัสสอนพวกเราว่า ของทุกสิ่งเกิดแต่เหตุ หากไม่มีเหตุเสียแล้ว ถ้าเราทำลายเหตุได้หมดสิ้นแบบเดียวกับการเอาข้าวเปลือกไปหุงต้มจนยางของ



การงอกหมด กลายเป็นข้าวสุก คือเราทำลายยางของ  
 อวิชชาและอุปาทานในใจของเราได้หมดแล้ว ถึงจะเอา  
 ข้าวสุกทั้งหมด ทั้งยัง ทั้งฉาง หว่านลงดิน ต่อให้ใส่  
 ปุ๋ยพิเศษเพียงไหน มีดิน มีน้ำ มีแสงแดดครบพอบริบูรณ์  
 ก็ตาม ข้าวสุกก็ไม่เคยงอกมาเป็นต้นข้าว ใจของเรา  
 ก็เหมือนกัน เมื่อใดก็ตามที่ได้ชำระล้างยาง ยางของ  
 ความไม่รู้ ยางของความยึดมั่นถือมั่น เห็นแปรปรวนไป  
 จากความเป็นจริงได้แล้ว เราก็จะหมดภาวะของการเกิด  
 การตาย การเวียนวนเหล่านี้ เราก็ถึงที่ที่หยุดสงบนิ่ง  
 แต่ก่อนจะหายไปไกลถึงตรงนั้น เราใส่ใจเพียง  
 แค่ว่า ทำอย่างไรจึงจะสามารถรู้จักอุปาทานอันนี้ เพื่อ  
 ให้โลกหรือสังคม คือตัวของเราและสิ่งรอบข้างสามารถ  
 อยู่กันอย่างผาสุก

ทุกวันนี้ เราเดือดร้อนกันทั่วไป ประเทศต่อ  
 ประเทศต่างระแวงซึ่งกันและกัน ต่างพยายามสร้าง  
 อาวุธให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เพราะเหตุใด เพราะ  
 ต่างต้องการให้สมความปรารถนาในจิตของตน โลกนี้  
 เป็นเหมือนตุ๊กตา แต่ละคนต่างต้องการเล่นตุ๊กตาตัวนี้  
 ต้องการเอาตุ๊กตาตัวนี้มาเป็นของตนแต่เพียงผู้เดียว

เมื่อตกลงกันด้วยสันติไม่ได้ ก็ต้องหากำปั่นโต ๆ เพื่ออีกฝ่ายจะได้กลับกำปั่นของเรา จะได้ไม่มาแย่งตุ๊กตาจากเรา เมื่อมนุษย์ล้นโลกขึ้น ข้าวปลาอาหารซึ่งเคยอุดมสมบูรณ์ก็เริ่มฝืดเคือง แบ่งกันไม่พอกิน ไม่พอใช้เกิดความเห็นแก่ตัวแก่งแย่งกัน ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ก็ค่อย ๆ หดไป การที่แต่ละฝ่ายบอกว่า เราจำเป็นต้องมีอาวุธ ต้องมีนิวเคลียร์นั้น แท้จริงแล้ว ไม่ใช่เราจำเป็น แต่เพราะกิเลสในใจ ความไม่มั่นคงในตัวของตัว ความไม่แน่ใจว่าตัวเองจะอยู่ได้อย่างปลอดภัย จะคุ้มครองตัวของตัวได้ ทำให้ต้องอิงอาศัยสิ่งที่จะให้ความอุ่นใจว่า อีกฝ่ายคงขยาดไม่กล้ารุกรานเรา อุปาทานทำให้เราแสวงหาออกไปเรื่อย ๆ เมื่อเราแสวงหา อีกฝ่ายหนึ่งย่อมต้องแสวงหาเช่นกัน ตกลงต่างฝ่ายต่างก็แสวงหาเครื่องที่จะมาทำลายซึ่งกันและกัน จนผลที่สุดเกิดเป็นความระส่ำระสายของโลกทั่วไปหมด และจบลงด้วยการเกิดสงครามล้างโลก ทุกยุคตลอดมา ถ้าดูตามประวัติศาสตร์ เราจะเห็นยุคที่กรีซรุ่งเรืองถึงขีดสุด แล้วกรีซก็พินาศ โรมันขึ้นมาแทน รุ่งเรือง แล้วพ่ายแพ้ไป หรือจะหันมามองประเทศของเราเอง ก็จะมียุค

สุโขทัยรุ่งเรือง ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วหมดสิ้นไป เปลี่ยนเป็นรัชสมัยอยุธยา แล้วอยุธยาก็ดับไป ถึงวาระของกรุงธนฯ และกรุงรัตนโกสินทร์โดยลำดับ ไม่ว่าประวัติศาสตร์สากล หรือประวัติศาสตร์ไทย จะเหมือนกัน ทำนองนี้ทั้งสิ้น

จิตใจของมนุษย์ปุถุชนเป็นพุทธะ ธาตุรู้ ที่ถูกอุปาทาน ซึ่งเป็นเหมือนกาวเหนียว ๆ ฉาบทาให้คลุกติดกับอวิชชาความหลง กิเลสต้นหาความทะยานอยาก ความซึ่งเคียดโกรธชัง มานะทิฐิความยกตนหลงตัว ความเศร้าหมองทั้งปวง แล้วตัวเองก็สำคัญผิด ยึดมั่นถือมั่นไปว่า ทั้งหมดนี้คือจิตของเรา เราแลไม่เห็น แยกไม่ออกว่า เราเอากาวมาทา เอาของสกปรกมาคลุกฉาบเพชรไว้ แล้วยืนยันว่าทั้งของสกปรกและเพชรคือใจของเรา แล้วเราก็เชื่อฟัง ทำตามความทะยานอยากที่ไม่มีฝั่งมีฝาทิ้งหลายเหล่านั้น จนผลที่สุด รบราฆ่าฟัน ทำลายล้างซึ่งกันและกันหมดสิ้นไป โลกก็เหลือแต่ซากสัตว์ ซากคนทับถมแผ่นดิน ทำให้แผ่นดินค่อยๆ อุดมสมบูรณ์ด้วยปุ๋ย ด้วยคุณภาพต่าง ๆ ดังเดิม เพราะระหว่างที่คนเจริญรุ่งเรืองเต็มโลก ต่างคนต่างก็กอบโกย

เอาทรัพยากรธรรมชาติไปใช้จนหมด ขณะเดียวกัน ก็สร้างสิ่งเป็นพิษขึ้นมาปนเปื้อนธรรมชาติ จนแผ่นดิน เหลือเป็นดินที่แค้นแค้น ปลุกอะไรก็ไม่งอกงาม ดิน เป็นพิษ แร่ธาตุทั้งหลายถูกนำไปถลุงทำเป็นวัตถุเพื่อ อำนวยความสะดวกแก่มนุษย์จนร่อยหรอ ไม่เหลืออะไร ไว้ในแผ่นดิน แผ่นน้ำก็สกปรกเน่าเสียทำให้สัตว์ทั้งหลาย อยู่อาศัยไม่ได้ แต่กฎธรรมชาติที่พระพุทธรองค์ทรงสอน กล่าวไว้ว่า ของทุกอย่างย่อมดำรงอยู่ตามสภาพของมัน ไม่มีใครสามารถเป็นเจ้าของจริงจั่ง ไม่มีใครจะย้ายขน ไปไหนได้ ช่วงหนึ่งซึ่งสั้น ๆ ในชั่วอายุขัย ขณะที่เรามี ชีวิตอยู่ เราอาจหลงภูมิใจไปว่า เราสามารถเอามาเป็น ของเราได้สำเร็จ แต่ถ้ามองดูในระยะเวลาของจักรวาล แล้ว จะพบว่าแท้ที่จริง เราเอาไปไม่ได้ ในที่สุดธรรมชาติ ก็เรียกร้องเอาคืนไปจากทุกคน เพราะหลังจากที่ทุกคน ต้องการเป็นใหญ่ ทุกคนฆ่ากันแทบล้มประดาตาย ผลสุดท้ายผู้ชนะก็ตาย ผู้แพ้ก็ตาย เมื่อสงครามโลก ครั้งที่สอง สหรัฐฯ เอาระเบิดปรมาณูไปทิ้งญี่ปุ่น ผล ปรากฏว่าผู้แพ้กี้สะบักสะบอม ผู้ชนะก็สะบักสะบอม และยังได้ผลไม่พึงประสงค์จากสิ่งตกค้าง คือความเป็น

พิษเป็นภัย มีการเปลี่ยนแปลงในยีน ในส่วนที่เป็น พันธุกรรมของมนุษยชาติ ทำให้เกิดผลพลอยได้ที่เป็น ของวิกลวิการร้อยสี่พันประการ แล้วเราก็ต้องตาม แก้ไข แก้ไขอะไร แก้ไขสิ่งซึ่งเราเองเป็นผู้สร้างให้เกิด ความไม่พึงปรารถนาเหล่านั้นขึ้นมาด้วยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้เกิดเป็นวัฏจักรซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนี้ เมื่อไร ก็ตามที่เราคิดว่าเราเก่ง เราสามารถเอาชนะธรรมชาติ สามารถออกไปเดินในอวกาศ ดำลงไปใต้มหาสมุทร ความหลงตนหลงตัวอันนี้ทำให้เราไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ที่จะก่อปัญหาให้ตนเองเดือดร้อนไม่รู้จบสิ้น เราสร้าง โรงงาน สร้างเครื่องยนต์กลไกขึ้นมา จนควันเสียที่เกิดขึ้นไปแปดเปื้อนธรรมชาติ ทำให้อากาศเป็นพิษ ผงซักฟอกที่ใช้กัน เมื่อลงไปสะสมในแม่น้ำลำคลองมากขึ้น ๆ ก็ทำให้น้ำนั้นเป็นพิษ ถุงพลาสติกที่เรานิยม ชมชื่นก็ไม่เหมือนใบตอง เพราะใบตองเน่าเปื่อยแล้ว กลับไปเป็นปุ๋ยของดิน แต่ถุงพลาสติกไม่สลายเน่าเปื่อย เมื่อฝังลงไป在地แล้ว อาจไปพันรากต้นไม้ ทำให้ต้นไม้ แกรินจนถึงตายได้

ทุกอย่างที่กล่าวมานี้ เราได้เห็นกันอยู่ทุกวันนี้

ซึ่งล้วนเป็นปัญหาจากสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาจากทั้งสิ้น เพราะความรู้ไม่เท่าถึงการณ์ รู้ไม่รอบของเรา รู้ด้วยความหลง ๆ รู้ด้วยความยึดมั่นสำคัญผิด ทำให้เราคิดเฟื่องไปในตอนแรกว่า เราเก่ง เราวิเศษสุด แต่แท้ที่จริงแล้ว เราก็เหมือนลิงทอดแหในนิทานอีสปที่ว่า ลิงแอบดูชาวประมงทอดแหทุกวัน ทุกวัน วันหนึ่งชาวประมงไปถูระโดยทิ้งแหไว้ในเรือ ลิงจึงไต่ลงมาจับแหทอดอย่างชาวประมง แต่เพราะความที่มันรู้ไม่จริง เห็นแต่กิริยาที่ชาวประมงทอดแห พอลองทอดเองบ้าง ก็ปรากฏว่าแหพันเอาตัวมันกลิ้งตกลงไปในน้ำ และในที่สุดมันก็ช่วยตัวเองไม่ได้ เลยถูกแหพันจมน้ำตาย

มนุษย์เราก็เหมือนกัน คิดว่าตนฉลาด แต่เราฉลาดด้วยอำนาจของอุปาทาน ด้วยอวิชชา ด้วยความรู้ ทั้งหลง ๆ ด้วยความยึดมั่นสำคัญหมายที่ผิด ๆ ที่ไม่รู้เท่าตามสภาพความเป็นจริง ทำสิ่งใดขึ้นมาก็ดีกว่าตัวเองเก่ง ครั้นทำต่อไปอีก ๕ ปี ๑๐ ปี จึงพบว่ามันเป็นพิษ ดังเมื่อก่อนนี้ เราภูมิใจที่สามารถสังเคราะห์พลาสติกขึ้นมาได้ เราเปื้อนของใช้ที่เป็นโลหะ เป็นแก้ว เราพอใจชื่นชมพลาสติกกัน ครั้นต่อมาจึงพบว่า พลาสติกเมื่อถูกไอร้อน

เข้า จะระเหยสารที่เป็นต้นตอให้เกิดมะเร็งได้ เรา  
สังเคราะห์สีใส่อาหาร ต่อมาจึงพบว่า สีนี้เป็นพิษต่อตับ  
ทำให้เกิดพยาธิสภาพ ชีวิตของเราสั้นไปด้วยการตาม  
ลบล้างสิ่งที่เราหลงว่าเป็นวิวัฒนาการของเราอยู่อย่างนี้  
ไม่รู้จบ

ถ้าวิเคราะห์ให้ถ่องแท้ดังที่เรียนมานี้ ซึ่งมีได้หมาย  
ไกลไปถึงว่าเราจะกลับไปอยู่กระท่อมไม้ไผ่ จุดเทียนไข  
กัน หรือถึงกับจะไปอยู่กันอย่างมนุษย์สมัยหินอีก เพียง  
แค่ให้เราได้ยังคิดว่า ของอะไรก็ตาม ถ้าก้าวไปข้างหน้า  
ด้วยความฉลาด แต่ขาดความเฉลียว บางครั้งเราอาจ  
ทำทุกข์ทำโทษให้กับตัวเองได้

ตัวอย่างที่จะเห็นง่าย ๆ ว่า อุปาทานเป็นอย่างไร  
และจิตของเราเองหลอกเราได้สนิทอย่างไรบ้าง ทุกคน  
คงจำการทดลองในแบบเรียนวิทยาศาสตร์ที่เคยเรียน  
ได้ว่า ให้เอามือข้างหนึ่งจุ่มลงในอ่างน้ำร้อน และมี  
อีกข้างจุ่มลงในอ่างน้ำเย็น จุ่มไว้ประมาณห้านาที แล้ว  
ยกมือทั้งสองข้างนั้นลงมาจุ่มในอ่างน้ำอุ่นอ่างเดียวกัน  
เราจะพบความรู้สึกจากมือทั้งสองข้างของเราเองที่อยู่  
ในอ่างน้ำอุ่นอ่างเดียวกันนั้นไม่เหมือนกัน มือที่มาจาก

อ่างน้ำร้อน จะรู้สึกน้ำในอ่างเย็น แต่มือที่มาจากอ่าง  
 น้ำเย็นจะรู้สึกว่าน้ำในอ่างร้อน ทั้งที่น้ำในอ่างนั้นเป็น  
 อ่างใบเดียวกัน เป็นน้ำอันเดียวกันที่มีอุณหภูมิเท่ากัน  
 ตลอดทั้งอ่าง นี่คือตัวอย่างที่พอจะอุปมาอุปไมยให้เห็นว่า  
 อุปาทานในใจของมนุษย์เรามีอิทธิพลมากมายเพียงไหน  
 อุปาทานจากมือในอ่างน้ำร้อน รู้สึกว่าสิ่งแวดล้อมก่อน  
 หน้านั้นร้อนกว่า เมื่อย้ายมาอยู่ในน้ำอุ่นซึ่งมีความ  
 เย็นกว่า ความเปรียบเทียบเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เราจึง  
 บอกว่าน้ำนี้เย็น เพราะอุปาทานที่ยังไม่ทันจบไปเคย  
 คู่กับความร้อนสูง อะไรก็ตามที่อุณหภูมิต่ำกว่านั้น  
 เราบอกเป็นความเปรียบเทียบทันทีว่าเย็น ส่วนมือที่  
 มาจากอ่างน้ำเย็นคุ้นเคยกับบรรยากาศที่เย็นอยู่ อะไร  
 ก็ตามที่ยุ่เย็นน้อยกว่าตรงนั้น เราบอกว่าร้อนทันที ทั้งที่  
 จริง ๆ แล้วมันไม่ได้เป็นอย่างนั้น ใจของเราก็เช่นกัน  
 หากเป็นใจเฉย ๆ อย่างที่พระพุทธองค์บอกว่าเป็นธาตุรู้  
 อะไรเกิดขึ้น เราจะรับรู้ตามเป็นจริง แดดส่องเข้ามา  
 เราก็จะอ้อ...แดดส่อง และไม่ไปปรุงต่อออกไปว่า  
 แดดร้อน หรือแดดอุ่นพอดี แต่ถ้าใจของเรารับรู้ด้วย  
 อุปาทาน ขณะนี้เป็นหน้าร้อน พอแดดส่องเข้ามา เรา



จะบอกว่า โอ๊ย...แดดร้อนเหลือเกิน เพราะเหตุใด เพราะอุณหภูมิรอบตัวเราขณะนั้นร้อนจนเกินความสบายแล้ว เราไม่ต้องการความร้อนเพิ่มอีก แต่ต้องการลม อุปาทานในใจจึงแปลความหมายของแสงแดดว่า เป็นสิ่งน่าพึงรังเกียจ เป็นสิ่งที่ร้อนเกินไป เป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ให้เรา แต่ถ้าเป็นหน้าหนาวที่เรากำลังหนาว พอแดดส่องเข้ามา เราขยับเข้าไปใกล้และนี่ขอบคุณว่า โอ้...วันนี้พระอาทิตย์ส่องแสงอบอุ่นกำลังพอดี เราชื่นชมยินดีทั้ง ๆ ที่ก็เป็นแดดอันเดิมนั่นแหละ แต่อุปาทานในใจทำให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนา เราจึงวิ่งเข้าไปหา เห็นหรือไม่ แดดก็แดดจากพระอาทิตย์ดวงเดิม ก็ขึ้นก็ตกตามวันเวลาที่มันเคยขึ้นเคยตกมาชั่วมกับปีชั่วกัลป์นั้นแล แต่ใจ ใจที่ไปมอง เราต้องการ หรือเราไม่ต้องการในแต่ละขณะ แต่ละขณะ แต่ละขณะ ทำให้ของสิ่งเดิมมีคุณภาพต่างกันไปเสียแล้ว กลายเป็นความดี กลายเป็นความไม่ดี กลายเป็นความสุข กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเราไม่รู้เท่าทัน ไม่พยายามมองให้เห็นเหตุจริง ๆ อย่างนี้ ยากนักที่ชีวิตของเราจะมีความสุข โดยที่แท้แล้ว เหตุการณ์จากข้างนอก หรือทุกคนรอบข้าง

ไม่ได้เป็นเหตุทำให้เราเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเลย แต่  
 อุปาทานในใจของเราเอง ความรู้ไม่ถ่องแท้ ความรู้  
 ไม่รอบ ความรู้ไม่จริงของเรานั้นแหละคือตัวก่อทุกข์  
 ดังที่พระพุทธองค์ตรัส อุปาทานขันธนั้นเป็นทุกข์ ขันธ  
 ล้วน ๆ คือกายและใจไม่ได้เป็นทุกข์ มันเป็นไปตาม  
 สภาวะ เหมือนอย่างกับต้นไม้ใบหญ้า ดิกรามบ้านช่อง  
 สิ่งทั้งหลายทั้งปวง สิ่งเหล่านี้ก็ไปตามสภาพของมัน  
 มันไม่ได้สุข มันไม่ได้ทุกข์ มันไม่ได้ดี มันไม่ได้ชั่ว  
 แต่เราเอาความสำคัญมันหมาย เอาความปรุงคิดของ  
 เราไปแปลสภาพของมัน แล้วเห็นจริงเห็นจังไปตามมัน  
 ต่างหาก เมื่อใดที่เราเห็นขันธ คือกายกับใจด้วยตัวของ  
 มันเอง เป็นกลาง ๆ อย่างนี้ เราจะเห็นว่าความทุกข์  
 ทั้งหมดมาจากความปรุงคิดของใจที่ไขว้เขวไปจากความ  
 เป็นจริง เปรียบเหมือนเราเอาเครื่องปรุง เครื่องชูรส  
 เข้าไปคลุกปรุง แล้วสำคัญไปว่า เครื่องปรุงเหล่านั้น  
 เป็นตัวกายกับใจของเรา

เมื่อรู้จักอย่างนี้แล้ว ทำอย่างไร เราถึงจะสามารถ  
 รักษาใจของเรา กายของเรา ให้มีความผาสุกตาม  
 สมควรกับสภาพได้

เราต้องอาศัยสติ ก่อนที่จะไปถึงปัญญา เราต้องอาศัยสติก่อน สติคืออะไร คือการระลึกรู้ การที่เราจะทำอะไร โดยส่วนใหญ่เรามักทำไปตามอัตโนมติ อย่างที่วิชาชีววิทยายอธิบายเอาไว้ ระบบประสาทของสิ่งมีชีวิตมีส่วนหนึ่งที่ทำหน้าที่เป็นสัญชาตญาณ เป็นต้นว่าเราไปเหยียบถูกอะไรที่แหลม เราจะยกเท้าหนีทันทีโดยไม่ทันต้องคิด หรือไปถูกไฟร้อน เราก็จะหนีด้วยสัญชาตญาณ อาการเหล่านี้เนื่องมาจากระบบอัตโนมติของสิ่งมีชีวิต เพื่อคุ้มครองปกป้องตัวเอง สัญชาตญาณนี้เร็วเกินกว่าที่สติจะตามทันและยับยั้งได้ ส่วนใหญ่ของสัญชาตญาณอยู่ภายใต้บังคับการของเครื่องเคลือบแฝงคือกิเลสทั้งนั้น เพราะกิเลสนี้เป็นจอมปราชญ์ ฉลาดผ่องใสอย่างยิ่ง มันดึงใจเราให้เห็นกลายเป็นมันไป ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ตั้งแต่วันเกิด ก่อนวันที่เราเกิดด้วยซ้ำไป เพราะมันเป็นตัวที่พาให้เราเกิด ให้เรามาเป็นอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ มันคือสาเหตุมูลฐานอันดั้งเดิม เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เราต้องพยายามฝึกสติของเราให้คมให้ไวทัน ทันอัตโนมติ หรือไวยิ่งกว่าอัตโนมติเหล่านี้ เพื่อฝึกสร้างสัญชาตญาณอันใหม่ให้เป็นไปตามธรรม

ไม่เป็นไปตามกิเลส สิ่งมีชีวิตทุกชีวิตย่อมรักตัว ถนอมตัว ป้องกันตัวด้วยกันทั้งนั้น จึงเกิดมีตัวเรา มีของเราขึ้นมา เมื่อมีตัวเรา มีของเราขึ้นมาเป็นศูนย์กลางแล้ว ก็เกิดความเห็นแก่ตัว ความรักพวกรักพ้อง พาให้เกิดความไม่เป็นธรรมเพราะอคติต่าง ๆ ขึ้นมา ความเหลื่อมล้ำ กำเริบเหล่านี้จะมากน้อยเพียงใด ก็แล้วแต่จิตใจนั้น ๆ จะมีธรรมเป็นพื้นฐานอยู่แค่ไหน ถ้าจิตใจไม่มีความเป็นธรรมเลย มันก็เป็นไปสุดแล้วแต่อารมณ์ของเรา จะสามารถบันดาลให้เป็นไป ไม่ได้เลือก ไม่ได้มีกฎเกณฑ์ในการคิดเลยว่า ที่ทำไปนั้นจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนถึงตาย จำเป็นเพียงใดที่จะต้องทำเช่นนั้น สัตว์ทั้งหลาย ฆ่ากัน ทำลายกันเพื่อป้องกันตัว หรือต้องการอาหาร เพื่อดำรงชีวิต แม้สัตว์ที่ดุร้ายอย่างเสือ สิงห์ก็กินแค่อิมท้อง มันไม่ฆ่าเป็นเสียบึงกรังสะสมเอาไว้ดอก พออิมแล้วสัตว์จะไม่ออกล่าเหยื่อ มันจะอยู่ของมันอย่างสงบ แต่มนุษย์เรา ไม่ได้ฆ่า ไม่ได้ทำลายสิ่งอื่นเพียงเพราะว่าป้องกันตัว หรือเพราะหิวโหย เมื่อไปล่าสัตว์ เราอ้างว่าเป็นเกมกีฬา เพื่อแสดงถึงความกล้าหาญ ความเป็นวีรบุรุษ ฆ่าแล้วก็ไม่ได้เอามาทำประโยชน์อะไร

เพียงเอามาตั้งประดับบ้าน เพื่อพิสูจน์ว่าฉันได้ล่ำสัตรีร้าย  
 มาที่ตัว ก็ตัวแล้ว เพื่อเสริมให้อัตตาใหญ่ยิ่งขึ้นเท่านั้นเอง

อัตตาคืออะไร ก็คือความหลงชาติ หลงชั้น  
 ไปอุปาทาน ยึด ผูก ว่ามันเป็นเรา เราเก่งอย่างนั้น  
 อย่างนี้ จริง ๆ แล้วมันไม่มีอะไรเลย สิ่งที่ดีร้ายเหี้ยมโหด  
 ที่สุดในสามโลกไม่มีอะไรเกินมนุษย์ พระพุทธองค์ตรัส  
 ไว้ว่า จิตใจของมนุษย์เป็นภพชนะที่พร้อมสำหรับรับกรรม  
 เพราะหากไม่มีกรรม จะเป็นอาวุธร้ายกาจมหาประลัย  
 ที่สุด แต่ถ้าโน้มนำมาใช้ในทางที่ถูก ก็จะมีคุณประโยชน์  
 ยิ่งยวดอย่างไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือนเช่นกัน เช่นกับมีด  
 ที่คมมาก ยิ่งคมมากเท่าไร หากรู้จักใช้ ก็สามารถนำ  
 มาทำประโยชน์ได้มากมายมหาศาล เพราะมันสามารถ  
 ตัดทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่ถ้าไม่รู้จักใช้ มันก็กลายเป็น  
 อาวุธที่ประหัตประหาร ทิ่มทะลวงทุกอย่างให้พังพินาศ  
 ไปได้เช่นกัน ดังนั้น ความเป็นมนุษย์จึงเป็นเหมือน  
 ดาบสองคม คือจะเป็นคุณก็เป็นคุณมหาศาล เมื่อเป็น  
 โทษก็เป็นโทษมหันต์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเราเอง เพราะจิตใจ  
 เป็นสิ่งที่อาจบังคับ ผีกัดได้ จะหมุนให้เป็นอะไรก็เป็นได้  
 ทั้งนี้ ถ้ารู้จักหมุนให้เป็นคุณ ก็จะเป็นคุณอย่างมหาศาล

และไม่เป็นคุณแต่เฉพาะกับตัวเราเท่านั้น เหมือนต้นไม้ใหญ่ ใบหนา นกหนูก็พลอยได้อาศัย พื้นแผ่นดินบริเวณนั้นก็ได้รับไอน้ำเย็น วัชพืชที่ขึ้นอยู่รอบ ๆ ก็พลอยได้อาศัยไปด้วย แต่ถ้าเป็นกองไฟใหญ่ นอกจากจะเผาตัวเองให้มอดไหม้แล้ว ยังแผ่ไอร้อนไปรอบ ๆ ได้อีกไกลมากนัก

การที่เรามีอุปาทาน ไม่ได้เป็นสิ่งเสียหายแต่อย่างเดียว อาจนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ภาคผลได้เช่นกัน พระพุทธองค์ตรัสว่า คนเรามาจากความชั่วร้าย มาจากกิเลส แต่ขณะเดียวกัน ถ้ารู้จักเอากิเลสมาใช้เป็นเครื่องมือ เราก็สามารถแปลงให้มันกลายเป็นพลังช่วยผลักดันให้เราเกิดความพากเพียร ที่จะอบรมบ่มตัวเองให้เปลี่ยนเป็นอัตโนมิตติฝ่ายดีได้ ดังสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์นำสิ่งนี้มาใช้กับพระนันทะ อนุชาของพระองค์ ในวันที่พระนันทะอภิเษกสมรส ได้นิมนต์พระพุทธองค์ไปกระทำกตติงในพระราชวัง ครั้นจะเสด็จกลับ พระพุทธองค์ก็ประทานบาตรของท่านให้พระนันทะถือตามมา ปกติพอล่วงพระราชฐานแล้ว ท่านจะรับบาตรคืน หรือให้พระองค์อื่นรับแทน แต่วันนั้นท่านไม่รับ ปล่อยให้พระนันทะอุ้มบาตรตามไปจนถึงที่พัก พอพระนันทะ

ถวายบาตรคืนให้แล้ว แทนที่พระพุทธรองค์จะปล่อยให้พระนันทะกลับไป กลับตรัสถามว่า พระนันทะจะบวชมิใช่หรือ พระนันทะเคารพและเกรงพระพุทธรองค์มาเป็นอุปนิสัย ทั้ง ๆ ที่ใจฝักใฝ่อยู่กับเจ้าสาว คือนางชนบทกัลยาณี ก็ไม่กล้าทูลขัด จำต้องรับคำ พระพุทธรองค์จึงส่งพระนันทะให้ไปบวช บวชเสร็จพระนันทะก็ไม่น่าเป็นอันภาวนา พอภาวนาก็เห็นแต่หน้านางชนบทกัลยาณี เพราะตอนที่อุ้มบาตรตามพระพุทธรองค์มานั้น นางชนบทกัลยาณีก็เยี่ยมพระแกลร้องเตือนให้พระนันทะกลับมาเร็ว ๆ พระนันทะเผ้านึกถึง พร้อมทั้งได้ยินเสียงร้องเตือนนี้อยู่ ไม่ว่าจะภาวนาอย่างไร ก็เห็นแต่หน้าได้ยินแต่เสียงนางชนบทกัลยาณีเป็นอุปาทานที่ยึดฝังอยู่ในใจ พระพุทธรองค์ก็ทรงเฉยเสีย พอ ๒-๓ วันต่อมาจึงพาพระนันทะไปเที่ยวดูตามป่าตามเขา ตรัสถามว่าสัตว์ตัวนั้น ตัวนี้จะสวยงามเท่านางชนบทกัลยาณีหรือไม่ พระนันทะก็หมองพระทัยหนักเข้าไปอีก ในที่สุดพระพุทธรองค์ก็พาขึ้นไปชมวิมานนางฟ้า พอเห็นนางฟ้าเข้าพระนันทะซ้กจะลืมนางชนบทกัลยาณี เพราะนางฟ้างดงามจับตาจับใจกว่า พระพุทธรองค์ทรงเล็งรู้ในจิตใจ

พระนันทะ จึงตรัสถามว่าพระนันทะอยากได้นางฟ้าหรือไม่ ถ้าอยากได้อะไรไหน หากพระนันทะภาวนาดี ท่านจะจัดการให้

พระพุทธรองค์เอาอุปาทานของพระนันทะมาเป็นเครื่องล่อพระนันทะเอง พระนันทะก็ดีพระทัย กลับมาตั้งหน้าตั้งตาภาวนา ครั้นภาวนาไป ภาวนาไป จิตใจเกิดรู้เห็นธรรม เพราะเมื่อตั้งใจทำจริง จิตใจละเอียดละเอียดเข้า มีความสงบลงรวม ก็เห็นใจของตัวเองว่า โอ...ใจของเราไม่เที่ยง แต่เดิมก็คิดว่า เราชื่อสัตย์ ต่อนางชนบทกัลยาณี พอมาเจอของทิ้งดงมากกว่า เราก็สืมนางโดยไม่มีสติระลึกได้เลย ไปหลงผูกพันในนางฟ้า นี่ถ้าสมมุติเราได้นางฟ้ามา เกิดไปเจออะไรที่สวยงามกว่านั้นเข้า ก็คงจะไปอยากได้อีก เป็นการก่อทุกข์ก่อโทษให้ทั้งกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับเราและตัวเราอย่างใหญ่หลวง จึงเกิดความสลดสังเวช เห็นตามสภาพเป็นจริง ไปกราบทูลพระพุทธรองค์ว่า ที่อยากได้นางฟ้านั้น ขอถวายคืน บัดนี้ไม่ต้องการแล้ว พระพุทธรองค์ทรงเล็งเห็นว่า ตอนนั้นหากท่านบอกพระนันทะว่า ใจที่ผูกพันกับนางชนบทกัลยาณีไม่เที่ยง ถึงจะอธิบาย



อย่างไร พระนันทะยอมเถียงคอบเป็นเอ็น และไม่มีแก่จิต  
 แก่ใจจะภาวนา ท่านเล็งเห็นโดยตลอด จึงใช้วิธีหนาม  
 ยอกเอาหนามบ่ง เมื่อใจยึดอยู่ในสิ่งใด ก็เอาสิ่งนั้น  
 นั้นแหละให้ยึดทำความเพียร เมื่อทำถึงจุดหนึ่งเข้าแล้ว  
 สติปัญญาเกิดขึ้น รู้เห็นตามสภาพเป็นจริง สามารถ  
 ใถ่ถอนอุปาทานได้ พระนันทะก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์  
 ด้วยการอาศัยอุปาทานนั่นเองเป็นบันได มีดอันนั้นเอง  
 แต่แทนที่จะใช้ไปในทางผิด ก็หมุนมาใช้ในทางที่เกิด  
 ประโยชน์ มันก็กลายเป็นอาวุธแผ้วถางทางให้พระนันทะ  
 ไปถึงที่สุดจุดหมายปลายทางได้อย่างดี หรืออีกตัวอย่าง  
 หนึ่งก็ว่า สมัยพุทธกาล มีพราหมณ์อยู่ผู้หนึ่ง ชื่อวังคีสะ  
 มีวิชาสามารถเจาะหัวกระดูกสัตว์หรือใครก็ตาม  
 ที่ตายแล้ว สามารถบอกได้ว่าวิญญาณของเจ้าของ  
 กระดูกนั้นไปอยู่ที่ไหน หรือจะไปเป็นอะไรต่อไป  
 ผู้ที่ถูกวังคีสะทำตายก็พามาหาพระพุทธรองค์ มาทำ  
 พระพุทธรองค์ว่า ตนสามารถเจาะกระดูกทุก ๆ อัน  
 และรู้ว่าเจ้าของกระดูกไปอยู่ที่ไหน เป็นอะไร พระ-  
 พุทธรองค์เล็งเห็นสติปัญญาของวังคีสะว่าสามารถรู้เห็น  
 ธรรมได้ แต่ขณะนั้นถ้าตรัสสอนธรรมโดยตรง วังคีสะ

ยอมไม่สยบพียง ท่านจึงเอากระโหลกของพระอรหันต์  
 มาให้วังคีสะเคาะ เคาะเท่าไร เท่าไร เท่าไร วังคีสะก็ไม่อาจ  
 ทราบว่าวิญญูณเจ้าของกระโหลกนั้นไปที่ไหน พระ-  
 พุทธองค์จึงถามวังคีสะว่าอยากเรียนวิชาจากท่านหรือไม่  
 เพราะท่านสามารถรู้ว่าเจ้าของกระโหลกนี้ไปอยู่ที่ใด  
 ถ้าอยากเรียนละก็ มาบวชแล้วปฏิบัติตามข้อวัตรปฏิบัติ  
 ของท่านให้ครบหนึ่งปี ท่านจะสอนวิชาให้ คล้าย ๆ กับ  
 จะรับใครเป็นศิษย์ก็ต้องมาทดสอบดูก่อน ด้วยความ  
 สนใจใครจะได้วิชา วังคีสะก็ตกลงบวชทันที ตั้งใจปฏิบัติ  
 จริงจัง เพราะอยากได้วิชาเต็มที่ในที่สุดกับบรรลुरुธรรม

พระพุทธองค์ไม่เคยสอนให้เรารังเกียจและละทิ้ง  
 กิเลส โดยที่เมื่อทิ้งกิเลสแล้วก็ไม่สามารถปฏิบัติไปจนถึง  
 จุดหมายได้ เหมือนกับเราต้องการขึ้นมายังห้องประชุม  
 ที่ชั้นสองนี้ แต่ต่อยบันไดทิ้งไป ครั้นจะกระโดดขึ้นมา  
 ก็กระโดดไม่ถึง จะเหาะก็เหาะไม่ได้ เราจึงต้องอาศัย  
 กิเลสนี้แหละเป็นหนทาง เป็นเครื่องมือ แต่ให้ทำความ  
 รู้จักกับมันให้รอบ เอาสติเอาปัญญามาเป็นหางเสือ  
 ควบคุมให้ดี แล้วเอามันมาเป็นยานพาหนะที่พาเราให้  
 ขัดเกลาจิตใจอันนี้ ให้กลายเป็นผู้รู้ที่รู้แท้ รู้เที่ยงขึ้นมา

ให้จงได้ แต่โดยมากเราไม่เป็นเช่นนั้น มักเป็นอย่าง  
ตัวอย่างที่จะเล่าต่อไปนี้ คือครั้งหนึ่งมีคนไข้ไปหาจิตแพทย์  
คนไข้เล่าว่าวันหนึ่งตนนอนหลับไป แล้วแผลอ้าปาก  
บังเอิญมีแมลงวันสองตัวบินเข้าไปในท้อง ทำอย่างไร ๆ  
แมลงวันก็ไม่ออกมา คนไข้จึงทุกข์อย่างยิ่ง และเจ็บระบบ  
ในท้องไปหมด เพราะแมลงวันบินชนท้องตรงโน้น ตรงนี้  
ตรงนั้น ไม่ทราบจะทำอย่างไร ไปหาหมอที่ไหน ที่ไหน  
หมอก็กินแต่ว่าคนไข้เป็นบ้า เพราะไม่เคยปรากฏ แมลงวัน  
อะไรจะเข้าไปอยู่ในท้องได้ ถึงเข้าไปได้ ก็ต้องถูกน้ำย่อย  
ในท้องซึ่งเป็นกรด ทำให้แมลงวันตายไปหมดแล้ว คนไข้  
ก็ยืนยันว่าแมลงวันในท้องของตนยังอยู่ ก็ไม่มีหมอก  
ไหนเชื่อ จิตแพทย์ผู้นั้นก็บอกคนไข้ให้ลงนอน เพื่อ  
ทำการตรวจ ระหว่างที่กำลังตรวจหน้าท้องคนไข้ผู้นั้น  
คนไข้ก็ทำท้องโก่งไปทางหนึ่ง แล้วบอกว่า อู๋ย...นี่  
แมลงวันบินมาชนท้องอีกแล้ว เห็นไหม เจ็บไปหมดแล้ว  
หมอก็ก็นำมือคลำตามไป แล้วบอกคนไข้ว่า อือม...ใช่  
คลำเจอแมลงวันแล้ว คนไข้ที่มีอาการประสาท วิตก  
กังวลอย่างหนัก ก็เปลี่ยนเป็นแจ่มใสจิตใจประหนึ่งโรค  
ได้ทุเลาไปแล้วกว่าครึ่งก่อน พร้อมทั้งรำพึงว่า นี่แหละ

หนา ทำไมหมอมอื่น ๆ ที่คนไปพบมา จึงไม่วิเศษอย่างหมอกคนนี้ ไปหามาเท่าไร เท่าไร ก็คน ก็คน ก็หาว่าเราบ้า ตัวเองไม่รู้แล้วยังมาบ้ายสีว่าคนไข้เป็นบ้าเสียอีก แล้วก็ถามจิตแพทย์ว่า เมื่อท่านเจอตัวแมลงวันอย่างนี้แล้ว จะช่วยเอาตัวแมลงวันออกมาให้หน่อยจะได้หรือไม่ หมอกก็บอกว่าได้สิ แต่ท่านต้องฟังเราให้ดี และทำตามอย่างเคร่งครัด เพราะการเอาแมลงวันออกมานั้น จะไปเอาเครื่องมือเครื่องมืออะไรจับมันออกมาก็ลำบาก ต้องอาศัยการร้ายมนต์ และเพื่อให้มนต์ศักดิ์สิทธิ์ได้ผล เต็มเม็ดเต็มหน่วย คนไข้ต้องนอนนิ่ง ๆ หลับตาแล้วเอาผ้าผูกตาไว้ เพื่อใจจะได้สงบจริง ๆ นิ่งจริง ๆ คนไข้ก็ยินยอม หมอกจึงจัดคนไข้ให้นอนตามสบาย เอาผ้าผูกตาแล้วเริ่มร้ายมนต์ เมื่อร้ายไปสักพัก เห็นคนไข้สงบดีแล้ว หมอกก็เสีงออกจากห้องไปจับแมลงวัน ๒ ตัวใส่ขวด กลับเข้ามาร้ายมนต์ต่อสักครู่ แล้วบอกคนไข้ว่า ได้การแล้ว ได้การแล้ว คนไข้ก็ลุกขึ้น แกะผ้าผูกตาออก หมอกก็เอาขวดที่ใส่แมลงวันเตรียมไว้ ส่งให้คนไข้

เราทุกคนที่ยังเป็นปุถุชน ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ในตัวเรา ของเรานั้น ก็จะเป็นเช่นจิตแพทย์ผู้นี้ คือรู้ว่า

คนไข้เป็นโรคอุปาทาน ไม่ได้มีแมลงวันเข้าไปอยู่ในท้อง แต่เพราะคนไข้เกิดเชื่อฝังจิตฝังใจว่าในท้องของตนมีแมลงวันเข้าไปหลงอยู่ หมอก็ใช้วิธีหนามยอกเอาหนามบ่งเอาของสิ่งนั้นไปรักษาคนไข้ แต่ส่วนมากหมอเองจะติดโรคจากคนไข้ คือหลงว่า ฉันทเก่ง ฉันทรักษาคนไข้หายแล้วเลยเผลอคิดไปว่า เพราะฝีมือของเราที่เดียว...คือแมลงวันเข้ามาอยู่ในท้องของเราแทน จริง ๆ แล้ว เราไม่ได้รักษาอะไรเขาเลย เราไม่ได้รักษาแบบพระพุทธรองค์ทรงรักษา พระพุทธรองค์ท่านให้แบบฝึกหัดผู้ขึ้นไปแกะอุปาทานด้วยตัวของตัวเอง แผละเมื่อแกะสำเร็จแล้ว ผู้ป่วยนั้นจะไม่กลับเป็นโรคนี้อีกเลย การรักษาหายโดยเด็ดขาด เพราะได้ให้ยารักษาเฉพาะโรครักษาแล้วเกิดภูมิคุ้มกันตลอดกาล แต่วิธีของเราปุถุชนที่รักษากัน เหมือนคนไข้เป็นโรคปวดหัว ไม่ทราบว่าเป็นโรคปวดหัวเพราะความดันสูง หรือเพราะเป็นไข้หวัด หรือเพราะเป็นอะไร เอ้า...เอายาแก้ปวดไปกิน คนไข้ก็หายดีไป อีกเดือน หรือสองเดือนก็กลับมาอีก เพราะเกิดอุปาทานอันใหม่ ความจริงแล้วโรคยังไม่ได้รับการรักษาที่ต้นตอเลย โรคจึงเป็น ๆ หาย ๆ เกิด ๆ ดับ ๆ ดังที่

พระพุทธองค์ตรัส ไม่มีสิ่งใดเลยที่จะยึดเป็นที่พึ่งได้ เพราะทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง มันเกิด มันดับ เกิด ดับ แปรเปลี่ยนอยู่ดังนี้ ช้า ๆ ชาก ๆ ไม่รู้จักหาย อย่างที่ ท่านตรัสว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นสามัญญลักษณะของ สมมุติบัญญัติทั้งปวงในโลกนี้ ถ้าเราไปยึดว่าเป็นของ เที่ยง เราก็เป็นทุกข์ ถ้าไปยึดว่ามันมีสาระแก่นสาร เป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นเขา เราก็เป็นทุกข์ เพราะ เราไม่รู้ว่า ที่ เป็นเรา เป็นเขานั้น เป็นพุทธะ หรือเป็น กิเลส ถ้าเราไปยึดตอนที่ เป็นพุทธะเข้า เราก็ได้ที่พึ่ง แต่ถ้าขณะนั้นเกิดอารมณ์ปรุงกลายเป็นกิเลส เราชุ่มชุ่ม ไปยึดเข้า เราก็พังระเนระนาด ท่านทรงสอนให้มอง ทุกอย่างในโลกนี้ด้วยความ เป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีสาระแก่นสาร บากบั่นปฏิบัติจนกระทั่ง ตัวของเราเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ นั่นคือตัวของเรามีธรรม เป็นหลัก มีเหตุ มีผล ของทุกอย่างเกิดขึ้นจากเหตุ เช่นเดียวกับเมื่อมีเมล็ดข้าวเปลือก ก็ย่อมงอกเป็นต้นข้าวได้ ถ้าไม่มีข้าวเปลือกเสียแล้ว จะทำอะไร อย่างไร อย่างไร มันก็ไม่มิต้นข้าวงอกขึ้นมา หากยึดหลักได้แค่นี้ ชีวิต ของเราก็จะค่อยสงบ ผาสุกขึ้น และเราก็จะมีที่พึ่ง ที่

อาศัยเป็นหลักมั่นคง ทำให้ไม่ตกต่ำ

เมื่อฟังกันแล้ว ก็ต้องลงมือปฏิบัติ

การปฏิบัติคือการพยายามทำให้ใจมีสติรักษา จะด้วยการดูลมหายใจของตน หรือบริการรวมพุทธโฆ หรืออะไรก็ได้ เพื่ออาศัยเป็นทุน ใจของมนุษย์เราคุ่นกับการปรุงคิดติดตามอะไรอยู่เสมอ ๆ ไม่เคยหยุดอยู่หนึ่ง เราจึงต้องเอาคำบริการเป็นเครื่องยึด คำบริการนี้จริง ๆ แล้วไม่ได้มีความศักดิ์สิทธิ์อะไรเลย เป็นแต่เพียงทุนให้ใจมาเกาะอยู่ ไม่ไปปรุงคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ตามอารมณ์ หากแฉลบออกไปคิดเรื่องอื่นเมื่อใด เราจะได้ระลึกรู้ แล้วเอาสติคล้องใจกลับมาให้อยู่กับคำบริการ เมื่อปากเพียรฝึก มีสติ มีสมาธิ รักษาใจต่อเนื่องกันบ่อย ๆ ใจจะละเอียดขึ้นโดยลำดับ เปรียบเหมือนกลองจุลทรรศน์ กลองอิเล็กทรอนิกส์ สามารถรู้ เห็น เข้าใจโลกตามสภาพเป็นจริง ใจของเราจึงหลุดออกจากยางแห่งอุปาทาน เป็นอิสระจากการวนเวียนในวัฏฏะ

ขอเชิญท่านทั้งหลายทำสมาธิกันไปจนหมดเวลา หากท่านผู้ใดมีกิจ ก็โปรดแยกย้ายไปตามอรรถอาศัย

W

W