

พจนานุกรม คำศัพท์พจนานุกรม

อมรา มลิลิต



Phansakdi Chakkayhak

หลักใจสำหรับผู้ป่วย

หลักใจสำหรับผู้ป่วย

ผู้ประพันธ์	ดร. แพทย์หญิงอมรา มลิลา
พิมพ์ครั้งที่ ๑	มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓
จำนวน	๑๐,๐๐๐ เล่ม
คณะบรรณาธิการ	ดร. แพทย์หญิงอมรา มลิลา ดร. ขจร ชนะแพสย์ นางณัฐกานต์ วรสง่าศิลป์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

หอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร

หลักใจสำหรับผู้ป่วย

ดร. แพทย์หญิงอมรา มลิลา

กรุงเทพฯ : มูลนิธิมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๖๓

ISBN : 978-616-7682-32-7

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

๑๒๙ หมู่ ๓ ถนนศาลายา-นครชัยศรี ตำบลศาลายา

อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม โทร. ๐๒-๘๐๐๒๓๗๓-๔

คำนำ

ตัวดิฉันเองเคยมีประสบการณ์ดูแลคนไข้มะเร็งที่รังไข่ระยะสุดท้าย ที่แม้เขาจะเจ็บปวดมากแต่ก็มีสติดีมากขนาดจะฉีดยาแก้ปวดให้ เขายังถามว่า เป็นผีนหรือเปล่า และเมื่อรู้ว่ามอร์ฟีนมีส่วนผสมของฝิ่น เขาขอไม่รับยาแก้ปวด ทั้งๆ ที่เหงื่อโชก มือไม้เย็นเฉียบ แม้ดิฉันจะอ่อนวอนให้เขารับยาสักนิด เขาก็ไม่ยอม

ตอนนั้น ดิฉันยังไม่รู้ว่าเขาจะตายอยู่แล้ว รู้แต่ว่าคงเจ็บมาก แต่คนไข้รู้ตัวว่ากำลังจะตาย เขาชะเง้อแล้วชะเง้ออีกมองหาลูกสาว จึงบอกเขาให้คิดเสมือนดิฉันเป็นลูกสาว ถ้ามีอะไรจะฝากบอกก็บอก ดิฉันจะไปบอกลูกสาวให้ และในที่สุดเขาก็ยอมหลับตาลง สักพักหนึ่ง เขาจิกเล็บหัวแม่มือลงมากลางฝ่ามือดิฉันที่กุมมือเขาไว้ราวกับจะเอาให้ทะลุ เพราะเขาเกร็งจากลมหายใจเฮือกสุดท้าย เสร็จแล้วก็สงบไปเหมือนรถที่น้ำมันหมด

เมื่อดิฉันได้ปฏิบัติแล้วถึงมั่นใจว่า เขาปฏิบัติและคงรักษาศีล จึงอดทนเอาไม่ยอมรับยาแก้ปวด แต่ตอนนั้นดิฉันไม่รู้ ถ้ารู้คงเป็นกำลังใจและปลอบโยนเขาได้มากกว่านั้น แต่ต้องยอมรับเขามาทำให้ดิฉันเห็นว่า ความตายนี้ถ้ารู้วิธีก็จะไปอย่างสง่างามจริงๆ ทำให้ดิฉันสนใจกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย เพราะเห็นว่า ใจนี้เป็นพลัง มันไม่ตาย ร่างกายเป็นบ้านชั่วคราวเท่านั้น แค่เมื่อบ้านพัง ใจนี้ก็ไปหาบ้านใหม่ มันไม่เกิดมันไม่ตาย ที่สำคัญ หากคนก่อนตายมีความคิดผิดๆ เวลาเกิดใหม่ก็คิดผิดต่อไปอีก แต่ถ้ามีโอกาasl้างใจให้เขาคิดถูกต้องจะสบายขึ้นมาก เรียกว่า ได้กำไรไปหลายช่วงตัว ใจที่เกิดในบ้านใหม่ก็ไม่ต้องอบรมมาก และถ้าได้ไปพบธรรมะ ได้เจอครูบาอาจารย์ จะยิ่งไปได้ไกล ดิฉันจึงมีหนังสือที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยพอสมควร

เมื่อ ดร.ขจร ณะแพสย์ ประรภาขอจัดพิมพ์หนังสือ “หลักใจของผู้ป่วย” โดยรวบรวมบทความต่างๆ ที่เคยพิมพ์เป็นหนังสือในนามดิฉัน พร้อมขออนุญาตตัดแต่งคำ เขียนเพิ่มและเรียบเรียงใหม่ เพื่อให้หนังสืออ่านง่ายและเนื้อหาสอดคล้องกันทั้งเล่ม โดยหนังสือนี้จะกระจายไปยังโรงพยาบาลทั่วประเทศ พร้อมบันทึกเสียงอ่านหนังสือ ดิฉันเต็มใจอนุญาต เพื่อให้สาระ

ในหนังสือช่วยจุดประกายในใจให้ผู้ป่วยและผู้สนใจได้ขยายผลเป็นแสงแห่งปัญญา พร้อม
เผชิญหน้ารับมือกับความเจ็บป่วยด้วยความกล้าหาญ จากการรู้วิธีวางจิตใจให้ถูกต้องและ
มีสติคุ้มครองตัวเองให้ปลอดภัยตลอดเวลาที่ยังมีลมหายใจอยู่

อมรา มลิล

มกราคม ๒๕๖๓

สารบัญ

สาระของชีวิต	๓
ชีวิตเป็นอย่างนี้	๑๗
ปฏิบัติใจอย่างไร	๒๗
หลักใจสำหรับผู้ป่วย	๔๓
ป่วยแต่กาย ใจสบาย	๕๙
พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส	๗๕
ก่อนชีวิตจะสิ้น	๘๗
การดูแลผู้ป่วยด้วยวิถีพุทธ	๑๐๗
กึ่งศตวรรษบนเส้นทางธรรมของ ดร.แพทย์หญิงอมรา มลิล	๑๒๓
คำตามของผู้จัดทำ	๑๔๗



แคทอง ภาพเขียนสีน้ำและสีน้ำทิบฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ The Shirley Sherwood Collection, London, UK สงวนลิขสิทธิ์

การจะหาสาระกับชีวิตต้องเริ่มต้นด้วย
การมาทำความรู้จักกับใจของตน
หมุนความสนใจมาที่ใจของตัวเอง
ที่เป็นตัวให้สาระกับชีวิต
เพราะใจเป็นพลังเป็นธาตุที่ไม่ตาย
สามารถจำประสบการณ์ทุกอันเอาไว้ในตัว
แล้วคอยจัดสรรให้ตัวเอง
เป็นผู้รับมรดกของการกระทำเหล่านั้น
เราจะได้เกิดความรักชอบถึถ้วน
ย้ำถามตัวเองทุกครั้งว่า
ทำอย่างไรถึงจะเลือกสรรสร้างแต่มรดก
ที่พึงปรารถนาให้กับตัวเองได้
เพื่อไม่ต้องผิดหวังในอนาคต
กับสิ่งที่จะเกิดขึ้นแต่ละเวลานาทีของชีวิต

หลายคนคงเคยมีคำถามว่า **อะไรคือสาระของชีวิต?**

เราเกิดมาจากเด็กทารก พอโตรู้ประสาหน่อยก็เรียนหนังสือ เรียนให้ดีเพื่อให้พ่อแม่ภูมิใจ เพื่อได้งานดีๆ เมื่อทำงานก็ไขว่คว้าหาความสำเร็จในรูปแบบต่างๆ พิสูจน์ตัวเองให้โลกรู้ว่าขี้ก้นแน่ แต่แล้วก็ต้องมีวันที่เราเจ็บไข้ได้ป่วยและตายในที่สุด

นี่หรือชีวิตของเราที่พ่อแม่เฝ้าฟูมฟัก ที่เราเฝ้าทะนุถนอม ที่เป็นเครื่องมือให้เราใช้ทำมาหากิน เพื่อรอวันตายที่เราไม่สามารถกำหนดได้ ดูเหมือนชีวิตเราจะแปรเปลี่ยนไปกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามจังหวะชีวิตจนหาสาระไม่ได้

อะไรเล่าคือ สาระที่แท้จริงของชีวิต?

เริ่มจากการพิจารณาว่า **ชีวิตของเรามีอะไรเป็นองค์ประกอบบ้าง?**

หากพิจารณาอย่างผิวเผิน เราจะเห็นรูปร่างที่ประกอบขึ้นเป็นเนื้อตัวของเรา ทางธรรมท่านว่า เป็นธาตุประกอบของดิน น้ำ ลม ไฟ แรกๆ ใจของดิฉันก็ไม่อยากเชื่อหรอก แต่เมื่อเริ่มใส่ใจสังเกตเรื่องของตัวเองมากขึ้นจะเห็นว่า วันไหนเราเหนื่อยมากๆ หรือไปทำงานโยธา ถึงตอนอาบน้ำแล้วเห็นขี้โคลก็พอจะยอมรับว่า เราคงมาจากขี้ดินจริงๆ เพราะขี้โคลคือซากเซลล์ผิวหนังที่แก่ตายแล้วหลุดลอกออกมากับคราบสบู่และเหงื่อไคล เซลล์ประกอบด้วยธาตุที่ขี้แห้งและที่เป็นของเหลว ดังนั้นนอกจากดินแล้ว ยังมีส่วนที่เป็นน้ำที่ทำให้เกิดการเลื่อนไหล

ส่วนลมก็คือที่เราหายใจเข้าหายใจออก รวมทั้งลมในระบบทางเดินอาหาร

ไฟคือความร้อนที่เกิดจากการเผาผลาญสารอาหาร ทำให้เนื้อตัวของเรารักษาความอบอุ่นไว้ได้ ถ้าเราไม่แน่ใจว่ามีไฟอยู่ในตัวเรา เวลาไม่สบายจะเป็นลม ลองจับตัวเองดูว่าเย็นชืดแค่ไหน เมื่อไฟธาตุเกิดความไม่ปกติ อุณหภูมิร่างกายจะต่ำหรือสูงจากภาวะธรรมดา

เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็คพอจะยอมรับความจริงได้ว่า ร่างกายเราเป็นธาตุประกอบของดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วจะเอาอะไรกันนักกันหนา เวลาถูกใครกระแทกกระทั้นเข้าเป็นไม้อัดราวาศอก

^๑ สาระของชีวิต เป็นบทความที่ย่นย่อมาจากคำบรรยาย ณ ธนาศรนครหลวงไทย จำกัด เมื่อวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๓๔ เพื่อพิมพ์ในหนังสือรอบรู้โรงพยาบาลเด็ก ฉบับเกษียณอายุ ๓๐ กันยายน ๒๕๓๔

นี่ตัวฉัน! นี่ของฉัน! ถอยออกไปเชยวนะ อย่ามารุกรานนะ เสยรังวัดก็เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า อะไร ในโลกนี้ย่อมเป็นไปตามสามัญลักษณะ หรือลักษณะ ๓ ประการ คือ “ไตรลักษณ์” คือ ความไม่เที่ยงเป็น “อนิจจัง” ปราศจากสาระแก่นสารเป็น ตัวตนเราเขาสัตว์บุคคลเป็น “อนัตตา” ใครไม่ฉลาดรอบรู้จักมันตามความเป็นจริงที่มีความ คงทนอยู่ไม่ได้ แปรเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อมเป็น “ทุกขัง” จัวย่อมทุกข์เดือดร้อน

จึงไม่ควรเขลาเบาปัญญาไปยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิดว่า ก้อนร่างกายนี้เป็นของเรา เพราะ ถ้าเป็นของเราจริง เราบอกว่า อย่าแก่ อย่าเจ็บป่วย มันก็ต้องเชื่อสิ นี่ปรากฏว่า มันเหมือน ก้อนน้ำแข็งไม่มีใครไปทำอะไร มันก็ละลายไปเรื่อยๆ หาสาระแก่นสารไม่ได้ ใครขึ้นไปยึดถือ ว่า ตูแน่ ตูสามารถบังคับทุกอย่างในโลกนี้ได้ ก็ทุกข์ลูกเดียวเท่านั้น

เมื่อเห็นอย่างนี้ จะได้ดูต่อไปว่า แล้วส่วนไหนของชีวิตเล่าที่ควรเสียเวลาไปจดจ่อ พังเล้ง

ใจเป็นธาตุที่ไม่เกิดไม่ตาย เป็นพลัง ถึงลมหายใจหมดไป ร่างกายจะเน่าเปื่อยผุพัง เขาเอาไปเผาจนเป็นขี้เถ้า แต่ใจไม่เน่าเปื่อยไม่ผุไม่พังไปด้วย

หลายท่านคงแย้งในใจว่า ดีฉันดีแต่พูดไป เอาอะไรมาเป็นพยานหลักฐาน

มีผลของงานวิจัยที่สนับสนุนแล้วว่า ใจเป็นนักเดินทางมาราธอน โดยนักวิจัยใน สหรัฐอเมริกาใช้วิชาสะกดจิตลึก สะกดจิตอาสาสมัครให้ระลึกย้อนกลับไปสู่ออดีต ถอยไกล ออกไปไกลออกไปเรื่อยๆ พร้อมทั้งคอยถามว่า ขณะนี้คือใคร

จากการทดลองพบว่า อาสาสมัครเล่าถึงอดีตของตัวเองว่า ชื่ออย่างนั้นๆ เกิดเมื่อ คริสต์ศตวรรษที่ ๑๗ บ้าง ๑๘ บ้าง นักวิจัยบันทึกคำบอกเล่าทั้งหมดลงแถบบันทึกเสียงไว้ แล้วส่งเจ้าหน้าที่ไปสอบถามหลักฐานตามคำบอกเล่า พบว่า เรื่องของอาสาสมัครบางคน ตรงกับบุคคลในประวัติศาสตร์ มีหลักฐานเอกสารอ้างอิงเหลืออยู่เป็นเครื่องยืนยันว่า สิ่ง ที่อาสาสมัครเล่า นั้น ได้เกิดขึ้นในอดีตจริง

ผลจากงานวิจัยทำให้นักวิจัยลงความเห็นว่า จิตเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ทำงานเหมือน คอมพิวเตอร์วิเศษที่เก็บบันทึกอะไรทุกอย่างที่ตนผ่านพบมา เราเรียกบันทึกนี้ว่า ประจุกรรม บรรจุติดอยู่ในส่วนของจิตไร้สำนึก เมื่อถูกสะกดให้ส่วนนี้สื่อสารออกมา จึงรู้ว่า ยังจดจำได้ หมายถึงถูกต้อง ขณะที่ส่วนของจิตสำนึกจำไม่ได้แล้ว

ซึ่งก็ไม่แปลก เพราะแม้แต่สิ่งที่เราทำกันอยู่ในแต่ละวันเราก็จำไม่ได้ เป็นต้นว่า มีใครมาถามว่า วันนี้ตั้งแต่เช้าลืมตาตื่นขึ้นมา คุณทำอะไรมาแล้วบ้าง ให้เขียนรายงานโดยละเอียด เชื่อว่า ทุกคนคงถือปากกาค้าง เพราะเหตุการณ์ที่บทวนได้จะโหล่วหายไปเป็นช่วงๆ เนื่องจากไม่เคยใส่ใจตั้งสติตามรู้การกระทำของตัวเอง เราไม่เคยฝึกใจของตัวเองให้มีความระลึกรู้ให้จดจำรายละเอียดของแต่ละการกระทำที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตัวเอง

หากจะหาสาระของชีวิตควรเริ่มต้นจากจุดใด?

การจะหาสาระกับชีวิตต้องเริ่มต้นด้วยการมาทำความรู้จักกับใจของตน

เมื่อร่างกายเป็นเพียงบ้านเรือน เราจะได้คอยเตือนตัวเองให้จัดสรรเอาเวลามารักษาสุขภาพแลทำความรู้จักกับใจของตัวเอง จะได้ประโยชน์กว่ามัวไปยึดผูกพันแต่กับร่างกาย

หนังเราไม่ค่อยจะสวยแล้ว ต้องไปทำศัลยกรรมให้กลับมาตึงเหมือนเดิม

สีผมชักจะเปลี่ยนไป ต้องย้อมให้กลับเป็นสีเดิม หรือ

ไปคับข้องขุนเคืองกับลูกเต้า พ่อแม่ ญาติพี่น้อง รวมทั้งใครอื่นว่า ทำไมเขาถึงไม่เป็นเหมือนเรา มีความเห็นไม่ตรงกับเรา แล้วไปเฝ้าปฏิบัติปฏิรูปให้เขามาเป็นมาเห็นเหมือนเรา

หมุนความสนใจมาที่ใจของตัวเองที่เป็นตัวให้สาระกับชีวิต เพราะใจเป็นพลัง เป็นธาตุที่ไม่ตาย สามารถจำประสบการณ์ทุกอันเอาไว้ในตัว แล้วคอยจัดสรรให้ตัวเองเป็นผู้รับมรดกของการกระทำเหล่านั้น เราจะได้เกิดความรักชอบถึถ้วน ย้าถามตัวเองทุกครั้งว่า ทำอย่างไรถึงจะเลือกสรรสร้างแต่มรดกที่พึงปรารถนาให้กับตัวเองได้ เพื่อไม่ต้องผิตหวังในอนาคตกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นแต่ละเวลานาทีของชีวิต

การที่เราจะมาทำความรู้จักกับใจ จะมาหาสาระของชีวิต เราต้องเริ่มด้วยการมีสติหรือความระลึกรู้ เพื่ออาศัยเป็นนักสืบให้คอยติดตามเฝ้าเห็นใจของเราว่า กระเพิ่มไปอย่างไรบ้าง เกิดความนึกคิดอะไรบ้าง เสวยอารมณ์ใดบ้าง

เมื่อหนทางรู้จักกับใจคือ “สติ” เราควรทำอะไร

พวกเราคงยอมรับว่า หน้าทีการงานของเราคือสาระที่สำคัญที่สุด และเราใช้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตกับการทำงาน คำถามคือ เราจะทำอะไร ให้ในขณะที่เราทำงาน ใจก็สร้างเสียบยง สร้างมรดกเอาไว้ให้ตัวเอง เมื่อถึงเวลาที่เรากษัยณอายุไป หรือไม่ทำงานที่

ตรงนี้ ย้ายไปทำงานที่อื่น ย้อนระลึกนึกถึงสิ่งที่ผ่านมาครั้งไร ก็ปิติ ชุ่มชื่น อิ่มเต็ม ได้กำลังของใจ ไม่หงุดหงิดขัดข้อง

เราควรมีจุดหมายในการทำงานอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายข้างต้น

ถ้าเราตั้งเป้าว่า งานคือเงิน งานคือความสำเร็จ งานคือตำแหน่งที่ก้าวหน้าขึ้นไปโดยลำดับ เราก็ไม่สุขใจหรอก

เพราะอะไร?

เพราะสิ่งเหล่านี้ เงินก็ดี ตำแหน่งหน้าที่ที่ก้าวหน้าเลื่อนชั้นขึ้นไปก็ดี ล้วนเป็นส่วนของโลกธรรมเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ที่อิงอาศัยคนอื่นมาตัดสิน

เหมือนคำกล่าวในมงคลสูตรที่ว่า การอยู่ในถิ่นที่สมควรเป็นมงคลอันสูงสุด ถ้าเราได้เจ้านายดีมีทศพิธราชธรรม ได้เพื่อนร่วมงานเป็นคนดี ต่างคนต่างรู้หน้าที่ความรับผิดชอบ วัตถุประสงค์ของลาภสักการะก็มีขึ้นตามเหตุที่สมควรแก่เหตุ ในทางตรงข้าม ถ้าเราไปอยู่ในถิ่นที่ไม่เหมาะสมไม่สมควร ความหวังที่เราจะได้ลาภสักการะ ยศ สรรเสริญ สุข ย่อมไม่เป็นไปตามเหตุที่เหมาะสมสมควรแก่เหตุ

อุปมาได้กับเจ้าของนาบอกให้เราไปเลือกเมล็ดพันธุ์ข้าวที่ดีที่สุดไปหว่านในนา เราก็ตั้งใจเลือก แต่เราไม่มีความรู้เกี่ยวกับที่นาผืนนี้ว่าเป็นนาดอน พอฝนตกน้ำก็ไหลออกหมด ไม่เหลือซังไว้ในที่นา พันธุ์ข้าวของเราถึงงอกได้ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย อีกคนหนึ่งซึ่งเรารู้ว่าเขาไม่ได้เลือกสรรพันธุ์ข้าวดีเท่าเรา แต่ที่นาของเขาเป็นที่ลุ่มพอฝนตกก็มีน้ำซังอยู่พอเหมาะได้แตกพоди เมื่อผลปรากฏนาของเขาได้ข้าวบริบูรณ์ดีกว่าเรา

เราจะไปคั่งแค้นน้อยใจผลว่าไม่ยุติธรรมอย่างนี้ก็ไม่ถูก เพราะเราไม่รู้อดีตเหตุว่า ที่นาที่เราจะได้ทำคือมรดกของเราเอง สาเหตุที่เราได้นาดอนเป็นเพราะสิ่งที่เรากระทำเอาไว้แต่เก่าก่อนจนลืมนไปแล้ว ถึงวาระส่งผล จึงทำให้เรามาตกลงในนาดอนผืนนี้ ส่วนอีกคนหนึ่งเคยทำเหตุซึ่งพาให้เขาได้นาดี ทั้งๆ ที่ปัจจุบันเหตุเขาไม่ได้มีความตั้งใจที่ประณีตดีงามเท่าเรา ด้วยความรู้ที่ไม่รอบตามเป็นจริงจึงลงใจให้เราไปทุกข์โศกมันส์ เสียใจไปเพ่งโทษเขาว่าไม่ยุติธรรม ทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้

ความจริงที่เราปฏิเสธไม่ได้คือ ในการทำงานเราไม่สามารถควบคุมบังคับผลที่เกิดขึ้นให้เป็นไปตามความต้องการได้ ถ้าทุกอย่างเป็นไปอย่างจับวาง ชีวิตคนก็ไม่ใช่ปัญหาอย่าง

ที่เราพบกันอยู่ทุกวันนี้ ถ้าใครดีก็ประสบความสำเร็จ ใครชั่วก็ประสบผลที่เป็นการลงโทษ ในโลกนี้ไม่มีคนชั่วเหลือ คุณตะราร้างแน่

นอกจากนี้ เราต้องแยกระหว่างพลังของใจกับเข็มทิศของใจด้วย กล่าวคือ ในคนที่มีใจ ตั้งอยู่บนความอยากที่ถูกต้องดังตามทำนองคลองธรรม กับคนที่มีแต่ความอยากเบียดเบียนผู้อื่น แม้มุ่งมั่นทำงานด้วยพลังใจที่เข้มแข็งในระดับเดียวกัน และบันดาลความสำเร็จให้เกิดขึ้นได้เหมือนกันแต่คุณภาพของความสำเร็จนั้นไม่เหมือนกัน

ถ้าเขากระทำการที่ไม่ดีแล้วประสบความสำเร็จ เลย์ไปสำคัญผิดว่า สิ่งที่ทำนั้นดีแล้ว เขาก็ทำอย่างนั้นไปเรื่อยๆ จนติดเป็นนิสัย วันหนึ่งผลของสิ่งที่ไม่ดีเหล่านี้บังเกิดขึ้น เขาก็จะตกใจเสียขวัญจนคิดหาทางออกไม่ได้

เราควรวางเข็มทิศของใจในงานอย่างไร? จึงจะมีมรดกไว้ให้ตัวเอง

ในการทำงานเราควรมุ่งเก็บเกี่ยวประสบการณ์ อุปสรรคคือยาขูกำลัง มองทุกอย่างในชีวิตเป็นแบบฝึกหัดเพื่อฝึกพลังใจให้แข็งแกร่ง ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้น เราพยายามหมุนหาทางออกที่ดีมีประโยชน์มาแก้ไขสถานการณ์ จนเราเกิดความมั่นใจในตัวของตัวเอง สามารถประคับประคองหล่อเลี้ยงจิตใจไม่ให้พุกข้าดำเขียวเมื่อประสบความผิดพลาดล้มเหลว

เหมือนเราไปเจอที่นาดอนที่ไม่ให้ผลอย่างคาด เราก็วิเคราะห์หาสาเหตุจนพบว่า ไม่ใช่ความบกพร่องของเรา เราทำส่วนที่เป็นความรับผิดชอบเต็มที่ที่ดีที่สุดแล้ว แต่ไม่ได้เฉลียวใจจะสำรวจความเหมาะสมของที่นา เมื่อเจ้าของมอบหมายให้ไปทำ น้อมความผิดพลาดนี้มาเป็นครู เตือนให้เรารอบคอบในการดำรงชีวิตมากขึ้น เรียนรู้สิ่งที่ยังไม่เคยรู้ให้แจ่มแจ้ง

ดังนั้น แต่ต่อไปอะไรที่จะทำให้ผิดพลาดทำนองนี้ เราวางค่ายคูประตูหอรบให้กระชับ รัศกุ่มเข้มแข็ง เพื่อป้องกันผลเสียหายที่จะเกิดขึ้น และไม่ว่าผลของงานจะเป็นอย่างไร จิตใจของเราก็จะมีกำลังสนุกเบิกบานจากการเก็บเกี่ยวความรู้ประสบการณ์ ความชำนาญจากทุกอย่างที่เกิดขึ้น ก็ยังเชื่อมั่นในตัวของตัวเองได้ แม้อาจจะได้งานที่ทำหาย หรือไปอยู่ในถิ่นที่ไม่คุ้นเคย สติปัญญานี้ก็จะคุ้มครองตัวรอดปลอดภัยได้ เมื่อเป็นอย่างนี้ ใจของเราย่อมมีความผาสุกตลอดกาล

ขณะเดียวกัน เราต้องยอมรับว่า เราไม่สามารถคาดเดาได้ว่า ผลของกรรมในอดีตและปัจจุบันจะส่งผลเมื่อใด

ใจของคนเราคือประจักษ์กรรม เปรียบเหมือนคอมพิวเตอร์ที่เก็บบันทึกทุกการกระทำของตนเอาไว้ ไม่มีอะไรที่จะหลุดรอดไปจากการถูกบันทึกได้ ถึงแม้จะไม่มีใครรู้ใครเห็นก็ตาม และลำดับจังหวะที่การกระทำเหล่านี้จะปรากฏผลขึ้นมา ก็ไม่มีใครบอกได้ล่วงหน้า เพราะเราไม่รู้เรื่องของใจเจเนจบพอที่จะเข้าใจเรื่องของกรรม หรือการกระทำของตนว่าจะมาปรากฏผลเมื่อไร เหมือนเราไม่ใช่นักพฤกษศาสตร์ที่เชี่ยวชาญพอจะรู้ว่า เมล็ดนี้จะหวานลงดินนานเท่าไร ก็วันก็เดือนจึงงอกเป็นต้นขึ้นมา

ชีวิตบางคนเมื่อมองจากภายนอกแล้ว เราเคยแอบอิจฉาว่า ถ้าเราเป็นได้สักครึ่งหนึ่งของเขาคงบรมสุขเลย แต่พอไปเจอเขาเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ในภาวะวิกฤต เรากลับนึกขอบคุณที่เราเป็นเรา เพราะใจเราอิสระผาสุกกว่าเขามากมาย

ใจของเขาเหมือนนักโทษที่ถูกจองจำไว้ด้วยความทุกข์กังวล หวาดผวาจากพฤติกรรมของตัวเอง ที่ยามปกติก็ไม่เป็นปัญหาอะไร แต่ยามคับขันเรื่องฝังใจในด้านไม่ดีมักสะกิดขึ้นมาปรุงแต่งผูกพันจิตใจให้ไปโศกเศร้าเสียใจกับเหตุการณ์ที่ล่วงไปแล้ว ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่เศร้าหมองทั้งนั้น

ดังนั้น ขณะที่เรายังแข็งแรงมีเวลาสำหรับเตรียมเสบียงให้ตัวเองได้ ควรจัดสิ่งที่อยู่ในประจักษ์กรรมของเราให้ปราศจากโทษ แทนที่จะตั้งรหัสควบคุมว่าถึงตอนคับขัน ประจุที่ไม่ต้องการอย่าไหลขึ้นมานะ เอาแต่ประจุที่ทำให้ใจเบิกบานขึ้นมาแทน ซึ่งป่วยการที่จะคิดอย่างนั้น เพราะไม่มีคอมพิวเตอร์มหัศจรรย์อันไหนที่จะสนองความต้องการของเราได้ และยิ่งเราหัวนกลัวไม่อยากให้สิ่งไหนเกิดขึ้น มันมักจะเกิดขึ้น

ครั้งหนึ่งมีคุณหมอต่านหนึ่ง ท่านได้รับเลือกให้มารับงานบริหาร เมื่อทำไปท่านเกิดความกลัดกลุ้มว่า ท่านตั้งใจทุ่มเทเวลาทำงานจนภรรยาจะฟ้องหย่าอยู่แล้ว เพราะแต่ก่อนนั้น ก็ยังพอมีเวลาได้พูดคุยกัน ครั้นมาเป็นผู้บริหารด้วย มีแต่งงานยังไม่เสร็จ ไม่เสร็จจอยุ่ร่าไป ท่านจึงไปกราบเรียนถามหลวงพ่อบว่า ท่านตั้งใจทำทุกอย่างสุดสติกำลังความสามารถ ทำไมผลถึงไม่เป็นดังหวัง เมื่อไรถึงจะบังเกิดผลอย่างที่ต้องการเสียที

หลวงพ่อบิยาบว่า สิ่งที่คุณหมอกำลังทำ เปรียบเหมือนกับการเลือกเอาเมล็ดมะม่วงพันธุ์ดี มาตั้งใจปลูกดูแลอย่างดี จนมะม่วงงอกเป็นต้นแข็งแรง แต่ยังไม่ออกลูก พร้อมกับย้อนถามว่า หน้าที่ของคุณหมอกำลังออกลูกมะม่วง หรือหน้าที่ต้นมะม่วงที่จะออกลูกมะม่วงกันเล่า?

คุณหมอจึงได้คิดว่า ต้นมะม่วงมีหน้าที่ออกลูกมะม่วง

หน้าที่ที่เราจะกระทำได้คือ มุ่งประกอบเหตุทุกๆ อันให้ดีที่สุดกำลังความสามารถ เมื่อเรามีหน้าที่กระทำได้แต่เหตุก็ทำไป เมื่อถึงเวลาอันสมควรที่ต้นมะม่วงจะออกลูก มันก็ออกลูกเอง มะม่วงคนอื่นอาจเป็นกิ่งตอก็ออกลูกเร็ว ของเราปลูกจากเมล็ดก็นานปีหน่อย เราไม่ต้องตกอกตกใจเป็นทุกข์เป็นร้อน ไม่ต้องกังวลไปแย่งหน้าที่ของต้นมะม่วง

หน้าที่ใครหน้าที่มัน

เมื่อหน้าที่ของเราคือประกอบเหตุที่เป็นกุศลก็ตั้งใจทำสิ่งที่เราเห็นว่าดีที่สุดจากน้ำใสใจบริสุทธิ์ ถ้าเกิดเหตุเสียหายร้ายแรงขึ้น แล้วเราสามารถหมุนวันเวลากลับไปได้ เราจะเปลี่ยนใจทำอีกอย่างไหม

เมื่อทบทวนถามตัวเองแล้วพบว่า เราคงทำอย่างที่ได้กระทำไปแล้ว เพราะไม่ได้แอบเบียดบังผลประโยชน์อะไรเอาไว้ แต่ที่เกิดผิดพลาดเสียหายขึ้นมานั้น เป็นเพราะอวิชชา ความไม่รู้ของเรา เราก็เต็มใจน้อมเอาความผิดเป็นครู สอนให้เกิดวิชชา มองโลกตามความเป็นจริง ได้กว้างไกลขึ้น

ถ้าทำทุกสิ่งด้วยจิตใจที่สำนึกระลึกอย่างนี้ งานการของเราจะเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้ชุ่มชื้นผาสุกได้ตลอดทุกกาลทุกสมัย ทั้งขณะปัจจุบันที่กำลังทำกิจกรรมนั้นๆ อยู่ ทั้งในกาลอนาคต ยามหวนระลึกนึกถึงเรื่องเหล่านี้ขึ้นมา

การประกอบเหตุที่เป็นกุศลสำคัญอย่างไร?

เมื่อร่างกายหรือบ้านหลังนี้เจ็บไข้ได้ป่วยแก่เฒ่าลง เปรียบเหมือนบ้านถูกปลวกกัดกินจนพุน ตากแดดตากลมจนร้าวร้าวสุดจะซ่อมแซมก็ตายไปตามอายุขัย หรือประสบอุบัติเหตุ บั่นล้มหายใจให้จำต้องหมดไป แต่เจ้าของบ้านคือจิตที่ไม่รู้จักตายก็ออกเดินทางท่องเที่ยวต่อไป แล้วก็ไปปักหลักสร้างอัฐผาร่างกาย คือบ้านเรือนใหม่ขึ้นมาพักพิง

ใจจึงเปรียบเสมือนนักเดินทางมาราธอน

สมัยนี้จะเดินทางไปไหนมาไหน เราก็ใช้โรงแรมเป็นที่พักแทนศาลาริมทาง ใช้บัตรเครดิตชำระค่าบริการ ถ้าบัตรเครดิตของเรามีบุญกุศลเป็นอริยทรัพย์ เอาไปใช้กับโรงแรมไหนเลือกไปเข้าห้องแม่คนไหนๆ ก็สำเร็จ แต่ถ้าบัตรเครดิตของเรามีแต่บาปอกุศล จะเข้าโรงแรมไหนเขาก็ไม่รับบัตรยี่ห้อนี้อันนี้ กระเสือกกระสนเข้าห้องไหนเขาก็แถมเราออกมา

เราจะเถียงกับเขาว่า ฉันมีต้นทุนทรัพย์สินเงินทองเท่านั้นเท่านี้เขาก็ไม่รับ เราต้องออกมาหาที่อื่นพัก กระเสือกกระสนหาที่เกิดใหม่แถวๆ นี้ให้ได้ เพราะคนที่เรารักหรือซังที่เรา มีใจจะต้องชำระบัญชีด้วยมันอยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นใจก็วนเวียนหาที่ไปเกิดอยู่แถวๆ นี้ เข้าห้องนั้นก็แท้ง ห้องนี้ก็แท้ง พบไข่ตุ๋กแกอยู่ข้างฝา ก็ไปเข้าไข่ตุ๋กแก

การเกิดใหม่นั้นไม่ได้หมายความว่าเราเคยเป็นคนแล้วจะต้องเป็นคนอีกทุกครั้งที่ไป ท่านผู้รู้สอนไว้ว่าสิ่งใดที่ใจเรานึกคิดอยู่ในขณะที่ลมหายใจสุดท้ายดับไป นั่นคือที่เกิดใหม่ของเรา

ถ้าใจเรามีบุญกุศลเป็นอริยทรัพย์สะสมไว้มาก เมื่อคลอตออกมาทุกคนก็มามือเปล่าเท่ากันหมด แต่อริยทรัพย์คือต้นทุนบุญกุศลที่สะสมมาในใจจะชักพาเจ้าตัวให้มีความเห็นชอบ พ่อแม่ส่งไปเรียนหนังสือก็ตั้งใจเล่าเรียน คบหาสมาคมกับเพื่อนฝูงที่ดีงาม เติบโตขึ้นทำอะไรก็เกิดเป็นเงินทองทรัพย์สมบัติ ลาภสักการะ เกียรติยศชื่อเสียงขึ้นมา สิ่งเหล่านี้สำเร็จได้เพราะอำนาจเสปียงในใจที่เปรียบเหมือนบัตรเครดิตที่พกติดตัวมา ทำให้เกิดเป็นพรสวรรค์

เช่น นักดนตรีเอกอย่างโมสาร์ทเห็นไวโอลินก็หยิบขึ้นมาเล่นได้เป็นเพลงไพเราะจับใจ เพราะในภพชาติเก่าๆ เขาเคยร่ำเรียนฝึกสีไวโอลิน เห็นไวโอลินปั๊บไม่ต้องมีใครไปสอน ใจที่รู้อย่างเชี่ยวชาญชำนาญเก็บบันทึกไว้ในประจักษ์สัญญา ก็พาให้เขาสีไวโอลินได้โดยอัตโนมัติ

ถ้าต้นทุนที่สะสมมาในใจเป็นบาปอกุศล พ่อแม่ส่งไปเรียนหนังสือก็ไม่ตั้งใจเล่าเรียน ฟังไม่เข้าใจไม่ยอมฟัง พอไปเจอเพื่อนเกเรก็ถูกใจนัดแนะกัน เวลาครูเข้าสอน ขอลาไปเข้าห้องน้ำแล้วพากันป็นรั้วโรงเรียนออกไปเที่ยวเสเพล มันช่างสุขใจแท้ เพราะเคยทำอย่างนี้ สะสมมาจนเป็นอุปนิสัยติดอยู่ในใจเปรียบเป็นบาปทรัพย์

แต่การที่เราไม่มีต้นทุนบุญกุศลมากก็ไม่ได้หมายความว่า พิมพ์เขียวนี้มันจะต้องเที่ยงตรงเสมอไป เมื่อเกิดมาแล้ว ใจของเราอาจจะมาผูกพันกับพ่อแม่หรือผู้ที่มารู้จักกันในชาติภพนี้ซึ่งเหนี่ยวนำให้เราเกิดการไฝ่ดีขึ้นมาได้เราก็เปลี่ยนพิมพ์เขียวได้

เราจะจัดวิธีการครองชีวิตของตัวเองอย่างไรให้เกิดสาระสูงสุด?

เราก็เห็นจากอุทาหรณ์ต่างๆ แล้วว่า ทุกอย่างขึ้นอยู่กับทิศทางของความคิด

ถ้าเราคิดไม่ชอบ ไปตั้งเป้าเอาไว้มืด ไปหวังที่ผลว่าทำอะไรแล้วผลจะต้องได้เป็นลาภสักการะ ยศ คำแซ่ซ้องสรรเสริญ ความสุขสมหวัง การคิดเช่นนั้นเราขาดทุน หากผลไม่เป็นไปอย่างใจ เราหมดกำลัง เป็นเหตุให้ผู้คนโจมตีได้ว่าก็เธอเป็นอย่างนี้ บทจะดีก็ดีเหลือใจแต่

บหจะพพบปะก็ไม่มีใครเปรียบ แล้วจะให้เขาไว้วางใจเลื่อนชั้น มอบหมายความรับผิดชอบ เพิ่มขึ้นให้ได้อย่างไรกัน แต่เราไม่เห็นอย่างนั้น ที่เราไม่มีแรงทำต่อไปเป็นเพราะเราทำจนหมดกำลังแล้ว ผลก็ไม่ได้อย่างที่หวังสักที เราจึงพลอยหมดกำลังใจไปด้วย

ถ้าเปลี่ยนทิศทางการคิดเสียใหม่ว่า ขณะทำอะไรเราสนุกกับสิ่งที่ทำ เราได้เรียนรู้ ได้ทักษะ และทักษะที่เกิดขึ้นนี้จะป็นอริยทรัพย์สะสมเป็นเสบียงอยู่ในธนาคารใจให้เราได้พึ่งพิงตัวเองได้ ไม่ว่าเราจะอยู่สารทิศใด ถึงถูกปิดตาไม่มีตำรับตำรา เราก็สามารถแก้ไขปัญหาที่ขวางหน้าได้สำเร็จ เพราะความชัดเจนที่เก็บสะสมมาทุกวันเป็นสมบัติที่แท้จริงอยู่ในตัวของเราแล้ว

ความสนุกความอิ่มเต็มที่เกิดขึ้นในใจแต่ละวันจะเป็นเสมือนอาหารและที่พักให้แกใจ เหมือนความคิดชอบเหล่านี้เป็นต้นไม้ที่งอกงามเจริญเติบโตแผ่กิ่งก้านเป็นร่มเงาให้แกจิตใจของตัวเองและของผู้อื่นที่หันหน้ามาพึ่งพิง ทำให้ใจมีฐานที่หนักแน่นมั่นคงเกิดความเชื่อเลื่อมใสในศักยภาพของตน

ถ้าผลที่เกิดตามมาดีเป็นอิฏฐารมณ์ก็คือกำไรต่างหาก

ถ้าเราฝึกวางจิตใจไว้อย่างนี้ พลังในการประกอบกิจการงานและครองชีวิตจะคงเส้นคงวาสม่ำเสมอ ประคับประคองเราให้ไม่หวั่นไหววูบวาบไปตามโลกธรรม คือผลจะต้องใจหรือขัดเคืองใจ เราก็หล่อเลี้ยงจิตใจของเราให้ร่มเย็นเป็นสุขอยู่ได้ เพราะรู้ เข้าใจเท่าทันโลกแล้ว

ถ้าเราครองชีวิตของเราเช่นนี้ ก็ต้องฝึกฝนสร้างภูมิคุ้มกัน สร้างฐานให้จิตใจเรามีสุขภาพแข็งแรง มีพลังกำลังตั้งมั่น ไม่ปล่อยใจให้เป็นทาสของผู้คนรอบข้าง มิเช่นนั้น เขาชมเชยเราก็เบิกบาน ทั้งๆ ที่เราก็ออย่างเดียวกัน แต่เขาไม่ชื่นชม เราก็กะสับกระส่าย ขาดความแน่ใจว่าที่ตกลงไปนั้นดีหรือไม่ดี ถ้าเป็นเช่นนี้ เราก็ดูแลเลี้ยงใจตัวเองให้มีความสุขตามสมควรไม่ได้ เพราะเราต้องคอยพึ่งคนรอบข้างว่า เขาจะให้ประกาศนียบัตรรับรองเราว่าอย่างไร

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ใจที่ยังอิงอาศัยอยู่กับโลกธรรมอย่างนี้เป็นใจที่หาความสุขได้ยากลำบาก เพราะเราไม่รู้ว่า ผู้คนรอบข้างเราเป็นคนดีหรือไม่ดี

ถ้าเขาเป็นคนเอาพรคเอาพวกมือคดิ เราไม่ใช่พรรคพวกเขา ทั้งๆ ที่เราทำดี ทำอย่างเดียวกัน เมื่อวานนี้เขาชมเชยเรา แต่วันนี้ไม่ถูกกิเลสเสียแล้ว เขาเลยกระที่บเราเสียจมจรณีใจเราก็ออกซ้าสาหัสเพราะไปยึดอยู่กับถ้อยคำอากัปกิริยาของเขา ด้วยความเชื่อบริสุทธิ์ เรา

ก็สับสนจนจนายว่า เมื่อวานทำอย่างนี้เขาว่าดี วันนี้เราทำสูตรเดิมเปี๊ยะ เขากลับว่าไม่ดีเสียแล้ว ใจเลยกวัดไกวไหวหวั่นสับสนกังวล จนไม่รู้จะตัดสินใจวางตัววางใจอย่างไรลูก

แต่ถ้าเราค่อยๆ พินิจพิจารณาว่า เรื่องอะไรก็ตามหากเรามีเหตุผลที่สมควรให้กับตัวเองแล้ว ขณะทำไปใจเราจะสบายไม่มีความสะดุ้งกลัวว่า ใครจะมาเห็นที่ผิดที่บกพร่องแล้วตำหนิได้ เราทำแล้วเขาชมเชยก็ดีไป เขาไม่ชมก็ช่างเขา ก็อย่างที่ทราบกันแล้วว่า เมื่อถึงเวลาอันควรมะม่วงย่อมออกลูกเอง พอมะม่วงออกลูกแล้ว คนพาลยังไม่ยอมรับว่าเป็นลูกมะม่วงก็ช่างเขาเป็นไรไป คนที่เห็นเหตุการณ์ก็รู้เองว่า เขาเป็นคนเช่นไร เราไม่ต้องไปใส่ใจหรือคั่งแค้นเขา

สำหรับตัวเราเอง ระหว่างที่ยังไม่มีลูกมะม่วงก็ไม่ต้องหวั่นไหวเดือดร้อนไปตามลมปากเขา เรารู้อยู่ว่า เราเป็นคนปลูกมะม่วงกับมือตัวเอง มันจะเป็นมะม่วงหม่นไม่ออกลูกก็ให้รู้กันไป จะได้ลงประกาศหนังสือพิมพ์ให้รู้กันทั่วโลกเลยว่า ยังมีมะม่วงอยู่อีกพันธุ์หนึ่ง มันไม่ออกลูกนะ กฎแห่งกรรมของพระพุทธเจ้ามีบทยกเว้นเฉพาะกาล

หากเราคอยฝึกตัวให้หมุนทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาเป็นฐานรองรับใจให้หนักแน่นได้ ชีวิตย่อมผาสุก

พลังของใจเป็นส่วนสำคัญที่จะหล่อเลี้ยงให้เรามีศรัทธาในสิ่งที่กระทำ มีความเชื่อมั่นพากเพียรพยายามทำเรื่อยไปจนกระทั่งมีผลเกิดขึ้น ขณะเดียวกัน ก็ต้องรู้ทิศทางด้วย

ทิศทางที่ชอบคือ “มรรค” พาให้ใจของเราสุข

ขณะที่ทิศทางผิดเป็น “สมุทัย” ให้ใจทุกข์

หากเราเผลอไปทิศทางผิด เช่น เรารู้ทั้งรู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นดี แต่ถ้าคนเขาไม่ชมเราก็ไม่มีกำลังจะคิดหาอุบายที่แยบคายมารักษาใจให้หนักแน่น คอยเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ กลับปล่อยใจให้ปรุงคิดติดตามนิรวัน จนเกิดความเดือดร้อนกระสับกระส่าย แสดงว่า ใจขาดภูมิคุ้มกันก็จะอยู่ในโลกอย่างทุกข์เดือดร้อน

เราจะเลือกใช้ชีวิตแบบไหนเป็นสิทธิเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล

ถ้าเราเป็นคนปลอม เราก็เจอแต่อะไรปลอมๆ ไปทั้งหมด ทำให้เราปวดเศียรเวียนเกล้า ไม่รู้ว่าทำอย่างไรจึงจะคุ้มครองตัวเองได้ ดีไม่ดีก็แย่งลงไปอีก ไม่มีใครทำเรา แต่เราทำตัวเองจนปั่นป่วนไปหมด โรคประสาททุรกราน โรคกระเพาะถามหา โรคหัวใจจับจอง ถ้าเรามีทั้ง

โรคกายโรคใจแล้วต่อให้มีเงินทองล้นฟ้าก็ไม่สามารถช่วยให้ใจเป็นสุขขึ้นมาได้ เพราะแน่นอนว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐอย่างยิ่ง

เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะได้ไปพิจารณาพิเคราะห์ชีวิตของตนว่า จะใช้เวลาในที่ที่ยังมีอยู่ทำอย่างไรให้ตัวเองหลุดจากวิญญะไปสู่สายทางตรงของมรรคได้ เพื่อจะได้มีความสุขของใจ

ใครไม่ชม ถ้าเราชมตัวเราเองได้ใจก็เป็นสุขแล้ว อย่ามัวไปยึดห่วงอยู่กับประกาศนียบัตรที่คนอื่นจะให้เรา แม้เขาให้ประกาศนียบัตรว่าเราเป็นคนดี แต่เรารู้ตัวของเรายังไม่ดีเท่านั้นเราก็ขาดทุนเพราะไปหลงอยู่กับเงา ครั้นถึงเวลาที่จะต้องพิสูจน์ความสามารถของตัวเองเรากลับทำไม่ได้ ใจเป็นทุกข์เดือดร้อนเปล่าๆ

สุดท้ายนี้ ขอให้พวกเราชวนชวนใช้เวลาในที่ที่มีอยู่ศึกษาให้รู้จักใจของตัวเอง แล้วปรับปรุงแก้ไขสิ่งบกพร่องให้พอเหมาะพอดี ฝึกสร้างวิธีคิดให้เมตตาการุณย์ เป็นธรรมเอื้ออำนวยประโยชน์ทั้งต่อตนและต่อโลกได้ ชีวิตนั้นย่อมมีคุณค่าสาระ ความสำเร็จ เป็นอิสระ สมความมุ่งมาดปรารถนา



Phansakdi Chakkayhak

ยศและลาภ หาบไป ไม่ได้แน่
มีเพียงแต่ ตันทุน บุญกุศล
ทรัพย์สมบัติ ทิ้งไว้ ให้ปวงชน
แม้ร่างตน เขาก็เอา ไปเผาไฟ
เมื่อเจ้ามา มีอะไร มาด้วยเจ้า
เจ้าจะเอา แต่สุข สนุกไหน
เจ้ามามีมือเปล่า เจ้าจะ เอาอะไร
เจ้าก็ไป มือเปล่า เหมือนเจ้ามา

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

ชีวิตเป็นอย่างนี้^๒

ชีวิตเราตั้งต้นเมื่อเกิด และสิ้นสุดเมื่อตาย แน่แล้วหรือ?

หากจุดเริ่มต้นอยู่ที่การเกิด ทุกๆ ชีวิตควรเกิดมาด้วยสภาพเดียวกัน เหมือนผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากโรงงาน แต่ความจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่

เด็กบางคนแข็งแรง

เด็กบางคนพิการ ปากแหว่ง หูหนวก เป็นใบ้

เด็กบางคนอ่อนโยน อารมณ์ดี

เด็กบางคนเจ้าโทสะ ร้องงอแงจนหยุดหายใจ เมื่อไม่ได้ดังใจ

เด็กบางคนมารยาทเรียบร้อย ยามกินก็ค่อยๆ ดูด ค่อยๆ กลืนอย่างละเมียดละไม

เด็กบางคนกระซอกกระซากมูมมาม

อุปมาดังพันธุ์ไม้ในป่า บางต้นเป็นไม้สัก ลำต้นใหญ่ตรงแข็งแรง เหมาะนำไปทำกระดาน สร้างบ้านเรือนเครื่องใช้

บางต้นเป็นไผ่ลำงาม เหมาะสำหรับนำไปทำฟากบุพผิน หรือจักเป็นตอกสำหรับสานภาชนะใช้สอย

บางต้นเป็นไม้พลองร่อน เหมาะสำหรับบริโภคน้ำ

บางต้นเป็นเถาวัลย์เหนียว เหมาะสำหรับใช้ผูกมัด

บางต้นดูไร้ประโยชน์หรือบางต้นอาจมีพิษมีภัย

เรียกว่า ต่างก็มีคุณสมบัติเฉพาะของตน สุดแต่เราจะเลือกนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

^๒ ชีวิตเป็นอย่างนี้ เป็นบทความหนึ่งในหนังสือ “โลกกับธรรม” จากคำเขียนของคุณหม่อมรา มลิลดา เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๒๕ ต่อมา ผศ.ละม่อม บุชปวนิช จัดทำหนังสือรวมบทความชุด “ชีวิตเป็นอย่างนี้” เพื่อเป็นอนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพคุณพ่อของท่าน พ.ต.ท. หลวงเจนพยาบาล (เจน บุชปวนิช) ณ เมรุวัดตรีทศเทพ วันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๒๗

เรารักทะนุถนอมเลี้ยงดูลูกแต่ละคนอย่างดีเท่าๆ กัน ให้การอบรมเหมือนๆ กัน แต่ลูกคนหนึ่งเรียนจบน่าจะได้อ่านเป็นหลักเป็นฐาน กลับทำอะไรไม่สำเร็จพบแต่ความผิดหวัง ความอยุติธรรม ลูกอีกคนสุขเอาเผากิน แต่เหมือนโซ่คูปถัมภ์ทำอะไรก็องอาจรุ่งเรืองไปหมดทุกอย่าง

ครูตั้งใจสอนเด็กนักเรียนในชั้นเท่ากันทุกคน พุทธก็ประโยคเดียวกัน ไม่ได้แอบบอกคนหนึ่งปิดบังอีกคนหนึ่ง แต่ทำไมบางคนได้ที่หนึ่ง อีกหลายคนสอบตก

ฝนก็ตกทั่วฟ้าเท่ากันหรือดินที่ไม่เปียกน้ำนั้น จะเป็นดินในถ้ำในจอมผาที่มีแผ่นหินบังกันอยู่ ฝนจึงเปียกไม่ถึง

อะไรคือสิ่งกำหนดคุณลักษณะที่แตกต่างหลากหลายเช่นว่านี้?

อะไรเล่าที่รับผิดชอบสิ่งเหล่านี้?

ยุติธรรมแล้วหรือ?

ถ้าเราเฝ้าสังเกตชีวิตอย่างรอบคอบถี่ถ้วน เราจะพบแต่คำถาม ซึ่งความรู้ทั้งหมดที่จำเรียนมาไม่อาจตอบคำถามเหล่านี้ให้สิ้นสงสัยได้

สองบวกสอง ไม่เป็นสี่เสมอไปในชีวิต

บางครั้งสองบวกสองเป็นศูนย์ บางครั้งสองบวกสองกลับติดลบ หรือเป็นลบ เป็นร้อยก็เป็นได้ เป็นสิ่งที่ยากที่จะเข้าใจตามนี้ เพราะสิ่งที่เราคิดว่ารู้จักนั้น มีจุดเริ่มต้นที่ทอดยาวไกลออกไปกว่าที่คิด ชีวิตก็เช่นนี้มีส่วนหนึ่งที่เสมือนเริ่มต้นมาแต่ก่อน นอกเหนือไปจากความรู้ความเห็นของเรา และอะไรจากส่วนนั้นก็มาสัมพันธ์เกี่ยวพันกับสิ่งที่กำลังบังเกิดอยู่กับเราทุกๆ ขณะ

เราทำงานด้วยความตั้งใจ พยายามใช้เวลาความรู้ความสามารถให้โดยสิ้นเชิง แต่ผลปรากฏว่า นายอะไรสักคนหนึ่งที่เคยเอาใจเจ้านายกลับได้ ๒ ชั้น ล้าหน้าเราไป ทั้งๆ ที่เราไม่เห็นผลงานอะไรของนายคนนั้นเลย

สมการชีวิตให้ผลลัพธ์ สองบวกสองเป็นศูนย์

หากเรายึดมั่นจริงจังว่าการเลื่อนขั้นคือเครื่องวัดผลงาน เราจะหงุดหงิดผิดหวัง หดกำลังใจในการทำงาน หรือถ้าเราผูกใจเจ็บนายอะไรคนนั้นก็ประทุษร้ายข่มขู่ พาลต่อไป

ถึงเจ้านายทำให้มนุษย์สัมพันธ์ต่ำ

ต่อไป สองบวกสอง อาจติดลบ

หากเรายิ่งยึดยึด เพราะคิดว่าสิ่งแวดล้อมรอบตัวอยู่ดิฉัน ยึดดินร่นยังมีปฏิกิริยาก็ยิ่ง
ทรุดโทรม

อะไรที่ทำให้สมการชีวิตเป็นอย่างนี้?

ลองหยุดใจให้หนึ่งแล้วมองตรงเข้าไปตามสภาพที่เป็นจริง

เมื่อเราตั้งใจทำงาน ผลย่อมบังเกิดขึ้นเป็นความชำนาญ ความฉลาดหลักแหลม รอบรู้
ในปัญหานั้นๆ นั่นคือผลโดยตรง เหมือนเราเอาเมล็ดมะขามเพาะลงดิน แล้วเฝ้าใส่ปุ๋ยรดน้ำ
ครั้นถึงกำหนดอันควรเมล็ดนั้นย่อมงอกเป็นต้นมะขามขึ้นมา

แต่ใจที่มีอุปาทานครอบงำทำให้ยึดมั่นว่าเมื่อทำงานดีผลย่อมเป็นความก้าวหน้าทาง
ลาภสักการะ เหมือนเอาเมล็ดมะขามหว่านลงดินแล้วหวังรวยเป็นเศรษฐี โดยไม่ศึกษาให้
รอบคอบว่า มะขามที่นำมาปลูกนั้นเป็นพันธุ์ใด หวานหรือเปรี้ยว กำลังเป็นที่นิยมของตลาด
หรือไม่ ต้นทุนกับผลกำไรจะคุ้มกันเพียงใด

อุปาทานเปรียบเหมือนกระจกเงาที่หลอกตาทำให้ภาพที่เห็นบิดเบี้ยวไปจากความเป็น
จริง นึกคิดแล้วที่กักยึดมั่นสำคัญหมายว่าเป็นจริง ยิ่งคิดก็ยิ่งเห็นจริงเห็นจึ้งยิ่งๆ ขึ้น เหมือน
พายเรือวนในอ่าง ใครทักท้วงชี้แจงข้อเท็จจริงอย่างไรก็ฟังไม่ได้ยิน เพราะในสมองอิงอคล้อง
สะท้อนอยู่ด้วย “เสียง” ของความยึดมั่นสำคัญหมายที่เราเพียรย่ำคิดให้ตนเองฟังซ้ำแล้ว
ซ้ำอีก

เราสร้างความเชื่อขึ้นบนฐานแห่งมายา แล้วต่อสู้เพื่อลบล้างแปรเปลี่ยนบิดเบือนความ
เป็นจริงให้เป็นดังใจคิด ผลจึงเป็นความทุกข์ความผิดหวังความคับข้อง ไม่ได้ดังใจ

หากมองให้เที่ยงเข้าไปในใจ อย่าบิดเบือนหรือหลอกตัวเองแล้วจะพบว่า ร้อยทั้งร้อย
ของความทุกข์ เกิดจากการแปลความหมายของสภาวการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ตรงตามความ
เป็นจริง บิดเบี้ยวไปด้วยความยึดมั่นสำคัญหมาย ซึ่งเรียกว่า อุปาทาน บวกเข้ากับความรู้เท่า
ไม่ถึงการณ์ รู้ไม่จริงรู้ผิดๆ ที่เรียกรวมว่า อวิชชา

ที่สำคัญ อุปาทานและอวิชชาที่ฝังตัวอยู่ในใจเราและพร้อมออกมาจู่โจมจนเราหาความ

สงบสุขไม่ได้ คือตะปุตีตอกตรึงเราให้ท่องเที่ยวเวียนวนติดอยู่ในสังสารวัฏไม่รู้จบสิ้น พาเราให้ทำทุกข์ทำโทษต่อตนเองซ้ำแล้วซ้ำอีก ตั้งแต่วันเกิดเรื่อยมา ยิ่งทำซ้ำบ่อยเท่าใดก็ยิ่งบังเกิดเป็นความเคยชิน เป็นความเชื่อมั่นว่านั่นดี นั่นถูกต้อง แท้จริงนั่นคือมิจฉาทิฐิ

จะให้ก็กลัวสูญเสีย

จะอ่อนโยนก็กลัวเสียศักดิ์ศรี กลัวคนเหยียบย่ำ

จะอึดพอก็กลัวน้อยหน้าผู้อื่น

ชีวิตถูกจำกัด ปีบรัดอยู่ด้วยความคิดที่ผิดที่เป็นพิษเป็นทุกข์โทษต่อสุขภาพจิตของตน ปลอ่ยให้ค่านิยมให้โลกธรรมอันเป็นสมมติมาลากจูงความคิดมาปล้นกาลเวลา และโอกาสแห่งความเป็นจริงของชีวิตให้สิ้นไป

เราต่างหวังความสุขแต่สุขที่หวังกลับได้ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย เพราะจิตแปลหนทางไปสู่ความสุขนั้นแตกต่างกันไปตามปริมาณของอุปาทานและอวิชชาที่เคลือบแฝงอยู่ในใจ

บางคนคิดว่าความสุขอยู่ที่การเป็นที่รักของทุกคน จึงพากเพียรแสวงหาความรัก แต่ในการแสวงหานั้น กลับครอบครองหวงแหนตื้อตึงเอาแต่ใจ ทดสอบความรักด้วยความเจ้าแง่แสนงอน เอาอุปาทานมาเป็นมาตรวัดคนที่รักว่าต้องเป็นอย่างไร เรา คิดเหมือนเรารู้สึกเหมือนเรา ปีบกดคนที่รักให้กลายเป็นทาส หรือหุ่นยนต์ที่ไร้ความคิดและจิตใจ แล้วเฝ้าประเมินผลโดยการเรียกร้องอันไม่มีที่สิ้นสุด ด้วยความหิวกระหายที่ไม่รู้อิ่มรู้พอ

เรายังอยากและพยายามมากเท่าใด ผลก็ยิ่งกลายเป็นการผลักไสทุกคนและทุกสิ่งให้ขยาดกลัว หลีกหนีห่างออกไปเพียงนั้น เพราะสิ่งที่คิดว่าความรักนั้น หาใช่ความรักไม่ หากคือความเห็นแก่ตัว

บางคนคิดว่าความสุขอยู่ที่การตามใจผู้อื่น เช่น แม่ที่ไม่เคยขัดใจลูกเลย ไม่ว่าลูกจะนำเกลียดชังเหตุผลเอาแต่ใจตนเพียงใด แม่ก็เห็นเป็นความน่ารักน่าเอ็นดูน่าให้อภัย โดยมีได้ถูกคิดจะอบรมสั่งสอนชี้แนะเหตุผลให้ลูกได้เรียนรู้ ขัดเกลาปรับปรุงตนเองให้สามารถมองเห็นใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักธรรมะของการอยู่ร่วมกัน

หรือการถือวิสาสะเห็นเขาเป็นเราเห็นเราเป็นเขา เห็นกองหนังสือผู้อื่นไม่เป็นระเบียบดังใจ ก็จัดโยกย้ายตามใจชอบโดยไม่ถูกคิดว่าการกระทำดังนั้นอาจก่อความเดือดร้อนอย่างมหันต์ได้ เพราะลำดับระบบที่เขากำลังใช้ติดพันอยู่ ถูกปิดถูกเคลื่อน กระจัดกระจายไปจน

ไม่อาจทำต่อได้ ต้องเสียเวลารื้อแผ่จัดให้ไม่เป็นระเบียบดังเดิมเสียก่อน

การก้าวเข้าไปบนสิทธิส่วนตัวผู้อื่น โดยที่กักกับตนเองว่าเราทำดีทำชอบแก่เขา ทั้งที่ความจริงแล้วเป็นการลิดรอนสิทธิผู้อื่น เป็นการสร้างความอึดอัดคับข้องแก่เขา ครั้นเขาประท้วงก็ไม่รู้สีก ไม่ยอมรับกลับยืนกรานว่าเราทำด้วยเจตนาดี เมื่อเขาแลไม่เห็นรับไม่ได้ จะโกรธจะไม่พอใจก็ช่างเขา เราก็จะทำของเราต่อไป

สิ่งนี้คือ ความรักตัวหลงตน ยึดมั่นสำคัญหมายจนไม่ยอมแลความเป็นจริง จัดเป็นการก่อเวรก่อภัยให้ตนเอง ด้วยความรู้ไม่รอบรู้ไม่จริง

บางคนคิดว่าความสุขอยู่กับการมีเพื่อน มีผู้ช่วยเหลือเกื้อกูล มีคนคอยรับใช้แบ่งเบาภาระ แต่แทนที่เราจะโอบอุ้มค้ำจุนผู้อื่น อ่อนหวานเห็นอกเห็นใจ รู้ในบุญคุณท่าน เรากลับไว้ตัวหยาบกร้านเหยียบย่ำผู้อื่น มีแต่วาจาเชือดเฉือนข่มขู่ มีแต่ตำหนิจุกจิกจู้จี้ ไม่เคยพอใจหรือชื่นชมในบริการที่ได้รับ ผู้คนก็ค่อยห่างจากเราไปทีละคน ทีละคน

บางคนคิดว่าความสุขคือการได้ลาภยศสรรเสริญ จึงตั้งใจจ่อรอคอยสิ่งเหล่านั้น แต่ตนเองไม่เคยคิดจะเกื้อหนุนจนเจือผู้ใดไม่เคยน้อมใจยินดีด้วยลาภยศสรรเสริญของผู้อื่น

ยิ่งอยากได้ความสุข ยิ่งพยายามแสวงหา ก็ยิ่งเหมือนไปผลักไสให้ความสุขยิ่งหนีไกลไปจากเราทุกที นั่นเป็นเพราะเราคิดแต่จะเอาจากผู้อื่นสิ่งอื่นฝ่ายเดียว ไม่เคยอุกคึกคิดจะให้สิ่งใดแก่ใครเลย หรือหากจะให้ก็ให้ด้วยหวังผลตอบแทน ลงทุนโดยหวังกำไรมิทางใดก็ทางหนึ่ง

ฝึกตนให้รู้จักให้แทนการเอา แล้วจะพบกับความแปลกใจว่าขณะที่ให้ด้วยความเต็มใจนั้น แทนที่เราจะสูญเสียจะยากจนกลับพบว่า ความสุขที่ใจที่คว่ำไถ่นั้นบังเกิดขึ้นเต็มเปี่ยมที่ในใจ เป็นสุขที่สงบอิ่มเต็ม ชุ่มฉ่ำ และเอื้ออารีต่อผู้อื่นถ้วนทั่วหน้า

ชีวิตที่แท้จริงเป็นอย่างไรกันแน่?

ใจเป็นธาตุละเอียดซับซ้อนเหมือนกลีบหว่านหอม เปลือกนอกสุดคือจิตสำนึกที่มีสติสัมปชัญญะ ปัญญารักษา กลีบที่ซ้อนกันถัดๆ เข้ามาจนถึงแก่นคือจิตใต้สำนึกและจิตไร้สำนึกที่สติปัญญาเจาะยังไม่ถึง แต่มั่นคือศักยภาพ คือตัวพลังและคือประจุกรรม การกระทำคำพูดความคิดทุกๆ อันจะถูกหว่านลงในเนื้อจิตส่วนนี้ แล้วผลิหน่อแตกกิ่งก้านสาขาเป็นวิบาก หรือผลแห่งกรรมนั้นๆ ให้เราได้เสวยตามวาระ

เราทำอะไรไว้ เราย่อมได้รับผลนั้นๆ เป็นสิ่งตอบแทนดังพุทธพจน์ที่ว่า

เรามีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ

น่าเสียดายที่คนจำนวนไม่น้อยกว่าจะเข้าใจชีวิตอย่างแท้จริงก็ยามเฒ่าชรา หรือเกิด
นานาพยาธิเสียแล้ว แม้อยากจะแก้ตัวสร้างกรรมดีเป็นเสบียงไว้เลี้ยงตัว ก็เหนื่อยเปลี้ยเพลีย
กำลังสิ้นหวังหวาดหวั่นขาดความมั่นใจทอดอาลัยท้อแท้จนเรเห็นแต่ทางตัน แน่نونว่า
ไม่ว่าชีวิตจะโลดเต้นไปอย่างไร นับแต่วันเกิดทุกชีวิตจะมาลงเอยที่จุดเดียวกันทั้งสิ้น คือ
ความตาย จะเป็นจอมจักรพรรดิหรือยาจกเช็ญใจ เมื่อถึงที่สุดแห่งชีวิตย่อมทอดร่างไว้กับ
แผ่นดินด้วยกันทั้งสิ้น

เมื่อเกิดเราก็มาแต่ตัวหาได้มีอะไรติดมาด้วย เมื่อตายเราก็หอบอะไรติดไปด้วยไม่ได้ แม้
ร่างกายนี้ก็ต้องคืนไว้กับแผ่นดิน เหมือนดังโอวาทของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)
ที่ว่า

ยศและลาภ หาบไป ไม่ได้แน่
มีเพียงแต่ ต้นทุน บุญกุศล
ทรัพย์สมบัติ ทิ้งไว้ ให้ปวงชน
แม้ร่างตน เขาก็เอา ไปเผาไฟ
เมื่อเจ้ามา มีอะไร มาด้วยเจ้า
เจ้าจะเอา แต่สุข สนุกโฉน
เจ้ามามีเปล่า เจ้าจะ เอาอะไร
เจ้าก็ไป มีเปล่า เหมือนเจ้ามา

ถ้าเราระลึกได้ดังนี้ เราก็จะเห็นตัวเองเป็นเสมือนนักโทษประหารที่รอคอยวันที่เขาจะ
นำตัวไปยิงเป้า แล้วเราจะโลกกอบโกยเอารัดเอาเปรียบผู้อื่นไปเพื่ออะไร เพราะถึงจะมี
มากมายเพียงใด ก็เอาอะไรติดตัวไปด้วยไม่ได้ อย่างว่าแต่จะเอาติดตัวไปเลย แม้ตัวของเราเอง
ก็ต้องทิ้งคืนให้แผ่นดินไปตามปัจจัยดั้งเดิม จะโกรธจะเกลียดกันเพื่ออะไร เพราะ
เพียงแค่หันหลังให้แก่กันเราก็อาจเป็นลมปัจจุบันตายได้ จะหลงมัวเมาติดข้องยึดมั่นถือนั่นใน
ชีวิตให้เกิดทุกข์ไปเพื่ออะไร ชีวิตนี้สั้นเกินกว่าจะเอามาทำให้สิ้นเปลืองไปโดยเปล่าประโยชน์

ถ้าเช่นนั้น อะไรเล่าจะเป็นที่พึงแก่เราได้?

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ตนของตนเป็นที่พึงแก่ตนเอง ก็คนอื่นใครจะเป็นที่พึงแก่ใครได้ ด้วยว่าตนของตนที่ตนฝึกฝนทรمانดีแล้ว ย่อมได้ที่พึงอันผู้อื่นได้ด้วยยาก

ตนของตนจะเป็นที่พึงแก่ตนได้อย่างไร?

เราก็อทราบแล้วว่า การกระทำคำพูดความคิดของเราแต่ละอันนั้นแล คือเหตุซึ่งจะผลิดอกออกผลให้เราได้รับ ดังนั้น จะทำอะไรจะพูดจะคิดสิ่งใดให้มีสติตามรักษามีปัญญาแนะนำสอน ไตร่ตรองพิจารณาโดยถี่ถ้วนรอบคอบให้เกิดปัญญาเห็นชอบ เป็นสัมมาทิฐีก่อนทุกครั้ง

ใจที่พร้อมที่หิวโหย เป็นใจที่ตื่นรนแสวงหาซัดส่ายย่อมเดือดร้อนย่อมทุกข์ เพราะความบกพร่องความขาดแคลนในตนของตน ได้มาเท่าไรก็ไม่รู้อิ่มรู้พอ ความพร่องความหิวที่เนื่องมาแต่กิเลสนั้นไม่รู้จักคำว่าเต็มว่าอิ่ม

กิเลสคือสิ่งที่มาเคลือบคลุมใจให้ไม่เห็นตามสภาพเป็นจริง เกิดความหมองความทุกข์ ความเดือดร้อนขึ้น เมื่อใจคละเคล้าอยู่กับกิเลสย่อมคิดซัดส่ายย้อนไปในอดีตบ้าง ไล่ไปยังอนาคตบ้างซึ่งล้วนเป็นมายา

อดีตเปรียบเหมือนรอยที่ขีดไปบนผิวน้ำ เมื่อขีดแล้วก็จบสิ้นไป ณ ขณะที่ขีดนั่นเอง เราจะหมุนเวลาเพื่อย้อนรอยเอากลับคืนมาอีกไม่ได้ แต่ใจที่รู้ไม่รอบรู้ไม่จริงไปหลงยึดติดอยู่กับความจำความยึดมั่นสำคัญหมาย คอยคิดปรุงสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาซ้ำแล้วซ้ำอีก เหมือนเราถ่ายหนังไว้แล้วเอากลับมาฉายซ้ำๆ อยู่อย่างนั้น แทนที่จะอยู่กับปัจจุบัน กับความเป็นจริงที่กำลังเกิดอยู่ต่อหน้าแต่ละขณะๆ

มิฉะนั้นก็คิดหวังไปยังอนาคต วาดภาพตระเตรียมไว้ โดยไม่คำนึงว่าความเป็นจริงจะเป็นอย่างไร แล้วทุ่มใจไปยึดมั่นสำคัญหมายวิตกกระวนกระวายว่าจะไม่เป็นดังใจคิด จนลืมนิสัยของปัจจุบันโดยสิ้นเชิง

แทนการสร้างทุกข์สร้างโทษให้ตนเองเช่นนั้น ลองหยุดใจให้นิ่งสักชั่วขณะ แล้วเพ่งมองเข้าไปในใจของตน เพ่งจนเห็นชัดเจน เหมือนมองผ่านกระจกที่ใสบางแล้วเห็นใจที่นิ่งนั้น มีความระลึกรู้ ตื่นตัวทั่วพร้อมอยู่ด้วยสติ แหลคมคมด้วยปัญญาที่สามารถรู้เห็นทุกสิ่งที่ยังเกิดที่สัมผัสตามความเป็นจริง เราจะพบด้วยความประหลาดใจว่า ใจขณะนั้นเป็นใจที่เป็นอิสระ เบาเอือกเย็นสงบผาสุกและอิ่มเต็ม

เพราะเหตุใด?

ก็เพราะใจที่มีสติรักษามีปัญญาแนะนำสอนนั้นไม่ได้ยึดมั่นพันนาการของอุปาทาน สัญญา อารมณ์ ไม่ได้หวนไปโศกเศร้าอาลัยยึดติดอยู่กับอดีต หรือลอยไปยึดมั่นอยู่กับอนาคต แล้ว ปฏิเสธความเป็นจริงที่กำลังเผชิญอยู่

ความทุกข์ที่มนุษย์เราพบปะอยู่ทุกวี่วันนั้น ส่วนใหญ่หาได้มาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากมาจากใจที่ยึดติดอยู่กับความจำในอดีต หรือความปรารถนาถึงอนาคตแล้วตั้งต้น โต้แย้ง ปฏิเสธความเป็นจริงที่กำลังมีอยู่ เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ใจที่เลาที่ขาดสติขาดปัญญาหลงไปว่า มายาเงาแห่งอดีตและอนาคตคือสาระ แล้ว พยายามไขว่คว้าเพื่อเอามาครอบครอง แต่แลไม่เห็นว่าเป็นจริงที่กำลังเกิดอยู่ต่อหน้า ขณะเดี๋ยวนี้อย่างหากคือสาระ คือผลรวมของอดีตและอนาคต

อะไรก็ตามที่เรากำลังเผชิญอยู่ทุกขณะคือผล คือวิบากของสิ่งที่ได้กระทำไว้แต่อดีต เหมือนเราหวานเมล็ดสิ่งใดไว้ บัดนี้สิ่งนั้นก็งอกผลิดอกออกผลให้เก็บเกี่ยว

เราจะเก็บเกี่ยวมันอย่างไรและนำไปใช้อย่างไร เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสิ่งที่กระทำ ลงไปนี้ คือปัจจุบันกรรมซึ่งจะส่งผลให้เราได้เก็บเกี่ยวใช้สอยในอนาคต

ฉะนั้น หากต้องการผลอย่างใด โปรดรอบคอบ ถี่ถ้วนในเหตุที่จะประกอบขณะเดี๋ยวนี้อย่างไตร่ตรองจนเห็นชัดแจ้งถ่องแท้ว่าเหตุนี้ๆ เท่านั้น จึงจะบังเกิดเป็นผลดังปรารถนา เมื่อแนใจ ด้วยเหตุผลปัญญาเห็นชอบแล้ว สิ่งที่จะกระทำลงไปย่อมเป็นมรรค หนทางนำเราไปสู่ความสงบ ผาสุก

เมื่อเห็นดังนี้แล้วแทนการทุ่มเทเวลาไปเพื่อมุ่งหาลาภยศสรรเสริญสุขโดยขาดสตินั้น เรามุ่งฝึกฝนสำรวมอินทรีย์รักษาใจ ให้มีสติรู้ตาม ให้มีปัญญาคิดแต่สิ่งที่ถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ ให้มีความสงบนิ่งเป็นสมาธิจดจ่ออยู่กับขณะเดี๋ยวนี้อย่างทุกๆ ขณะ ไม่ว่าจะทำงานการสิ่งใดอยู่ หรือไม่ก็ตาม ไม่หวนอาลัยไปในอดีตที่เอาคืนมาอีกไม่ได้ หรือคิดวาดหวังอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

ขอให้ทุกท่านเพียรฝึกฝน จนมีใจที่บริบูรณ์ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา ต่อเนื่องอยู่ ทุกๆ ขณะ จึงจะได้ชื่อว่ามิตนเป็นที่พึงได้

ชีวิตก็เป็นอย่างนี้เอง



Phansakdi Chakkayhak

การเจริญสตินี้
เราสามารถทำได้ตลอดเวลา
ถ้ามีการงานต้องทำ
ก็ใช้การงานนั้นเป็นที่ตั้งของสติ
ถ้าหมดการงานก็โยกมา
ใช้ลมหายใจเป็นที่ตั้งของสติ
สติจะอยู่รักษาใจ
ต่อเนื่องกันได้เรื่อยไป
จนกลายเป็นธรรมชาติขึ้น

การปฏิบัติ (ใจ) หรือการทำความฐานหมายถึงการสร้างฐานที่ตั้งให้แก่จิตใจที่มียึดเหนี่ยว ประกอบด้วยการทำสมาธิหรือสมาธิ ซึ่งเป็นการรวมใจให้เกิดกำลังแล้วนำกำลังนี้ไปกระทำการงานเรียกว่าทำวิปัสสนา คือไปพิจารณาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อแก้ไขให้หมดสิ้นไป

ใจคนเราจึงมีสองลักษณะคือ หนึ่งรวมให้เกิดแรงสูงสุด สองนำแรงนั้นไปแปรเป็นปัญญา เพื่อแก้ไขปัญหา แล้วเก็บรักษาใจให้อยู่ในภาวะแข็งแรง ลดแรงกระแทกจากอุปาทานและอวิชชา พร้อมต่อผัสสะหรือปัญหาใหม่ที่จะเกิดขึ้น

ทำไมเราต้องรวมใจให้เกิดกำลัง?

ใจเดิมแท้นั้นเป็นพลังรู้ รู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เหมือนใจของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ แต่ใจของพวกเราที่ขาดการฝึกอบรมจะถูกอวิชชา ความรู้ไม่แจ้งชัด คือ ทั้งรู้ทั้งหลงครอบงำ เมื่อรวมเข้ากับอุปาทานความยึดมั่นสำคัญผิดว่า รูปร่างซึ่งเป็นสมบัติของโลกเป็นตนเป็นตัวของเรา ความรู้จากใจของเราจึงบิดเบือนไปจากความจริง เหมือนคนละเมอ

หากจะเปรียบใจเดิมแท้เป็นแม่เหล็ก แต่ใจของพวกเราๆ ที่ปนเปื้อนอุปาทานและอวิชชา ก็เป็นเหล็กที่ปล่อยให้อ่อนในตัวเองตัวเรียงตัวระเกะระกะติดต่อกันเองจนหมดกำลัง การปฏิบัติจึงเป็นการเอาสติมาเป็นเหมือนสนามแม่เหล็ก เหนี่ยวนำอ่อนในเนื้อเหล็กให้เรียงตัวเป็นระเบียบเกิดพลังขึ้น นั่นคือการทำสมาธิ

ที่สำคัญ ถ้าไม่ปฏิบัติสม่ำเสมอ พอสติหายไป ใจก็กลับซัดส่าย ติดต่อกันเองใหม่กลายเป็นเศษเหล็กอีก แต่ถ้าเราเห็นศักยภาพของการปฏิบัติ เหมือนเอาเหล็กไปวางไว้ในสนามแม่เหล็กต่อเนื่องกันนานๆ มันก็กลายเป็นแม่เหล็กถาวรได้

ทุกวันนี้ใจเราเหมือนเศษเหล็ก ใจหนึ่งจะไปข้างซ้ายอีกใจจะไปข้างขวามันก็ซัดเยียดกันไปดิ่งกันมา พอเราบอกให้ทำงานแทนที่มันจะเข้าแถวแนวเดียวกัน เพื่อมีกำลังลาก

^๓ บรรยายครั้งแรก ณ ห้องบรรยายชั้น ๒๑ อาคารชาลวอริสสรวาเวอร์ ๒ วันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๔ และต่อมาจัดทำเป็นหนังสือ ในชื่อ “ปฏิบัติใจอย่างไร”

ฝ่ายตรงข้ามให้วิ่งตามมา ตัวเราเองกลับล้มระเนระนาดไม่เป็นทิศไม่เป็นทาง เราถึงทำอะไรไม่สำเร็จสักครั้ง ไปเห็นใครทำอย่างนี้ว่าดี เออ! เราจะทำอย่างเขาบ้าง เปล่า! ยังไม่ทันลงมือตาเลือบเห็นคนโน้นไปทางนั้นเราก็ตามไปทางนั้นเสียแล้ว เลยไม่ได้อะไรเป็นเรื่องเป็นราว จึงต้องมาฝึกใจของเรา ลงว่าถ้าตั้งใจจะทำอะไรแล้วจะต้องจดจ่อแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้นตั้งใจกระทำไปจนสำเร็จ

ฝึกใจอย่างไรดี?

มนุษย์ทุกคนล้วนมีลมหายใจ พระพุทธองค์จึงใช้ลมหายใจหรืออานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติโดยทั่วไป เพราะไม่ต้องเสาะหาอุปกรณ์อื่นใดมาใช้ เช่น

เวลาไม่มีงานการอะไรทำ ก็กำหนดลมหายใจของเรามาเป็น “พุ่น”

ถึงเวลาเจ็บไข้ไปอยู่โรงพยาบาล แม้จะล้มตาไม่ขึ้นก็ให้ใจจดจ่อแน่วแน่อยู่กับลมหายใจมาเป็นพุ่นไม่ให้ความคิดพาเราให้เป็นทุกข์

เมื่อเราตั้งใจฝึกทำสมาธิรู้อยู่กับลมหายใจ ประเดี๋ยวมันก็ฟุ้งไปทางโน้น ประเดี๋ยวก็ส่ายมาทางนี้ไม่ต้องตกใจ เพราะความจริงมันก็เป็นอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา เพียงแต่เราไม่มีสติที่จะรู้เห็นใจของตัวเอง และโดยมากใจเราไม่สงบเร็วนักหรือ กกำหนด “พุท” เสร็จ ลมผ่านไป สติก็กะพริบจางหายไปด้วย ใจก็ซัดส่ายวูบวับกลืนหายไปกับความฟุ้งซ่าน เกิดอารมณ์โน้น อารมณ์นี้ ถ้าสติกลับคืนมา ใจที่ไกลไปก็รู้ตัว

เหมือนนักเรียนที่แอบคุยกันเวลาครูสอนอยู่หน้าชั้น พอครูหันมามองที่กำลังคุยกันอยู่ ก็หยุด ทำนองเดียวกัน พอมีสติใจก็กลับมาอยู่กับลมหายใจใหม่กำหนดพุทโธใหม่ หลายคนเริ่มท้อว่า ไม่เห็นจะไปถึงไหนสักที่ได้แต่กำหนดย่ำเท้าซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่แค่นี้แหละ ขอให้ทำไปเรื่อยๆ ไม่ต้องคิดทำอะไร แค่นี้ทำก็ถือเป็นความก้าวหน้าอย่างหนึ่งแล้ว

การปฏิบัติใจก็เพื่อเจริญสติให้ใจซึ่งไม่เคยรู้อยู่กับตัวมาจดจ่อระลึกรู้รวมเป็นหนึ่งเดียวกับกาย พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ โดยทรงแยกตัวเราออกเป็น ๔ ส่วน ได้แก่ กาย เวทนา จิตและธรรม ให้เป็นที่ตั้งของสติ ให้สติกำหนดพิจารณา สรรวจระลึกรู้ อยู่ในตนเองเพื่อปกครองรักษาตน ยับยั้งไม่ให้ทำ ไม่ให้พูด ไม่ให้คิดในสิ่งไม่ดีไม่ถูกต้องไม่เหมาะสม

การที่สติจะเป็นอย่างนี้ได้ ใจจะต้องสงบแน่วแน่อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

เพื่อสร้างฐานสมณะให้แข็งแกร่ง และเกิดต่อเนื่องจนกลายเป็นธรรมชาติของใจไปทำให้ใจพร้อมที่จะแกะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้ทันทั่วทั้ง

เมื่อเราฝึกปฏิบัติให้ต่อเนื่องเป็นอุปนิสัยเช่นนี้แล้วจะสังเกตเห็นกายมีความผ่อนคลาย หมดหายใจละเอียดยา จนแทบไม่รู้สึกรถึงการเคลื่อนไหวออก ใจก็สงบเป็นใจปัจจุบัน รู้อยู่กับกายไม่ฟุ้งซัดสายเป็นนิรันดร์

ผู้ปฏิบัติหลายท่านจะใจร้อนไม่ใส่ใจการทำสมณะ อ้างว่าจะกลายเป็นกรรมฐานหวัต่อคิดพิจารณาอะไรไม่เป็นจะทำวิปัสสนาเลย ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด การปฏิบัตินั้นเปรียบเหมือนการหยิบไม้ชิ้นมาท่อนหนึ่ง ผู้หยิบก็ต้องได้ปลายไม้ติดมาด้วยสองปลายเสมอ เปรียบปลายข้างหนึ่งคือการทำสมณะเพื่อรวมกำลังของใจ อีกปลายคือการทำวิปัสสนา เอา กำลังที่รวบรวมได้ดีแล้ว มาแปรให้เป็นปัญญาเห็นชอบ เพื่อตัดปัญหาทั้งหลายให้ขาดสิ้นไป

ถ้าการปฏิบัติที่ยังรวมใจให้สงบนิ่งได้ไม่ถึงระดับที่คิดพิจารณาแล้ว แต่กำลังของใจเพียงพอ แม้จะแปรไปเป็นปัญญาเห็นชอบได้ ก็ยังเป็นแค่จิตสังขารที่ปรุงคิดไป เป็นวิปัสสนิก ไม่ใช่วิปัสสนา ไม่ใช่ภาวนามยปัญญาที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ผิดรู้ถูกไม่สามารถแยกแยะให้เป็นวิชาได้

ธรรมชาติของใจเปรียบเหมือนบ่อน้ำ ถ้าผนังบ่อมีรอยร้าวหรือซึมได้ ฝิวน้ำจะไม่ราบเรียบ ไหวกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลาทำให้ดูของที่อยู่ก้นบ่อได้ไม่ชัดเจน ให้เอาสติเป็นเหมือนชั้นไปยาผนังบ่อให้ทั่ว ฝิวน้ำจะได้สงบนิ่ง ไม่กระเพื่อมกระลอกไปข้างไหน

เมื่อสติยังไม่เข้มแข็ง ใจก็กระเพื่อมวิบวับ ผัสสะอะไรก็แวบเข้ามากระเพื่อมไปกินอารมณ์นั้น ครั้นเสียงอะไรดังขึ้น ก็ปล่อยอารมณ์เก่ากระเพื่อมไปจับอยู่กับเสียง มีอะไรเคลื่อนไหวๆ ผ่านหน้าไป ใจก็ปลิวตาม ไม่มีเวลาได้สงบแน่วนิ่งอยู่กับลมหายใจ

เราก็อยาห้อยลอย บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะ پاکเพียร

หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือ ตั้งสติให้แน่วนิ่งอยู่กับสิ่งเฉพาะหน้าคือลมหายใจ ถ้าเผลอสติใจ วิบวับออกไปก็สาวกลับมาเริ่มต้นใหม่ ในที่สุดสติก็เริ่มจดจ่อเข้มแข็งขึ้น เหมือนชั้นที่ไปยาจนทั่วบ่อไม่มีตรงไหนที่น้ำจะรั่วซึมออกไปได้ ฝิวน้ำนิ่งสนิทใสเหมือนกระจก ไม่พรั่นเป็นระลอกอย่างเมื่อก่อน นี่คือใจที่เป็นสมาธิเป็นผลจากการประกอบเหตุที่เพียงพอ

การเจริญสตินี้เราสามารถทำได้ตลอดเวลา

ถ้ามีการงานต้องทำ ก็ใช้การงานนั้นเป็นที่ตั้งของสติ

ถ้าหมดการงานก็โยกมาใช้ลมหายใจเป็นที่ตั้งของสติ

สติจะอยู่รักษาใจต่อเนื่องกันได้เรื่อยไป จนกลายเป็นธรรมชาติขึ้น

เมื่อใจเป็นสมาธิเกิดกำลังมั่นคงดีแล้ว จึงเอากำลังนี้ไปทำวิปัสสนาพิจารณากายใจให้เห็นเป็นขั้น ๕ ไม่ใช่เป็นอุปาทานขั้น ๕ หรือถ้าผัสสะที่มากระทบทำให้ใจปลิวตามอารมณ์ไป ยังไม่สามารถหาปัญญามาแก้ไขได้ ก็ยกขึ้นมาพิจารณาหาเหตุผลจนรู้เห็นเป็นขั้นในใจ ตัดปัญหาขาดไปได้ ใจกลับมาเป็นใจปัจจุบัน สงบรู้อยู่กับลมหายใจ ดังนี้ทุกๆ วัน

เหมือนที่ท่านอาจารย์พระมหาบัวเล่าถึงสมัยที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์มันให้ท่านธุดงค์ไป ปักกลดอยู่แถวๆ ที่มีเสือชุกชุม พอเห็นอะไรไหวๆ มาก็นึกเป็นเสือไปหมด

ท่านกลัวเสือ

ท่านจึงพิจารณาว่า เสือมีอะไรมากกว่าเรา เราจึงกลัว ท่านก็เริ่มต้นไล่หาไป

เสือนั้นมีตา เราก็มิตา

เสือนี้นิ้ว เราก็มินิ้ว

เสือนี้อะไรเรามีทั้งนั้น

จนในที่สุด เสือนี้นิ้วเรามีหางไม่มีหาง อ้อ! เรากลัวเสือเพราะกลัวหางมันอย่างนั้นหรือ ไม่เห็นจะน่ากลัวตรงไหนเลย ท่านก็นึกไล่เรียงเปรียบเทียบระหว่างเสือกับท่านย้อนกลับมาดู ปล่อยหลังจนในใจเห็นจริงว่า บ้าละสิ! เราเป็นคนไปกลัวหางเสือ

เอาจริงเข้าก็เห็นความกลัวเสือนั้นเราไม่ได้กลัวตรงไหนของเสือเลย แต่การมีอุปาทานอยู่ในใจว่าเสือเป็นสัตว์ดุร้ายน่ากลัว มันกัดคนกินคน เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พอรู้ว่าจะต้องไปปักกลดอยู่กลางดงเสือก็นึกหวาดหนีดีฝ่อไปแล้ว

ครั้นไล่ไปถึงตรงนี้ว่า เสือนี้นิ้วเรามีหางไม่มีหาง ปิดโธ่เอ๊ย! เราจะไปกลัวเพราะหางมันหรือ ก็ไม่ใช่ ใจก็เห็นขึ้นมามากจริงๆ เราไม่ได้กลัวเสือเพราะเสือ แต่เพราะอุปาทานในใจเราเองที่ผู้เฒ่าผู้แก่เตือนว่า ระวังนะถ้าพบเสือเข้า มันจะกระโจนเข้าขม้าม้าเรา พัดกัดจนเราตาย

เมื่อรู้อย่างนี้ก็อย่าไปเผลอให้เสือกระโจนเข้ามาตะบปเราสิ ต่างฝ่ายต่างก็ระวังตัว เรามีตา เราก็จ้องตามันเอาไว้ ถ้าสติของเราตั้งมั่น ใจรวมกำลังได้ดีและตาของเราจะทำให้เสือไม่

กล้าสยบตาเรา แล้วมันก็จะหลีกไปเอง

ท่านอาจารย์พิจารณาจนเห็นอย่างนี้ ใจท่านก็เอาชนะความกลัวเสียได้
เราก็เหมือนกัน ปัญญาที่จะเอามาแก้ไขปัญหาก็เอาทำนองนี้

เป็นต้นว่า เวลาเราโกรธเราก็ตั้งสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจจนลมละเอียดแทบไม่ขยับ
ใจสงบนิ่งดีแล้ว ก็ยกเอาความโกรธเพื่อนร่วมงานมาพิจารณา ที่เขาตำรา เราโกรธที่เสียง
เขาตำหรือไม่ใช่

ถ้าเขาไม่ได้ตำเราเป็นภาษาไทย แต่ตำเป็นภาษามคร เราโกรธไหม ... ไม่โกรธ ดีไม่ดี
นึกว่าเขาร้องเพลงให้เราฟังด้วยซ้ำ เพราะน้ำเสียงสูงๆ ต่ำๆ ฟังเพลินดี ฉะนั้น ที่เราโกรธเขา
มาจากใจของเราเองไปแปลเสียงของเขาว่า คำพูดนี้น้ำเสียงแบบนี้แปลว่า เขาตำเรา เขาดูถูก
ดูหมิ่นเรา

เราเองต่างหากที่เอาเสียงเขามาเป็นมิตสับอยู่บนใจเรา ความจริงเขาไม่ได้ทำอะไร
เราเลย แต่ใจเราไม่ฉลาด เลยคิดเบียดเบียนตัวเองทำทุกข์ทำโทษให้ตัวเอง ทั้งที่ไม่มีเรื่อง
อะไรเลย

ถ้าสติตั้งมั่นได้ยินเสียงเขาก็กำหนดรู้อยู่ เสียงสักแต่ว่าเสียง ไม่ไปแปลความหมายเอา
ตามอุปาทานในใจเราว่า คำนี้คำตำ คำนี้คำชมก็จบเรื่องไป ใจกลับมารู้อยู่ เป็นใจปัจจุบัน
พร้อมสำหรับผัสสะใหม่ที่จะเกิดขึ้น

ขอให้ปฏิบัติเป็นอุปนิสัย ทุกวันเมื่อเสร็จภารกิจ สวดมนต์ให้พระเสร็จแล้ว เดินจงกรม
หรือนั่งสมาธิ กำหนดจนใจนิ่ง รู้อยู่กับกายแล้ว ก็ยกเอาปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะในวันนี้มา
พิจารณาจนใจเข้าใจ วางได้ด้วยปัญญา ใจจะลงรวมอีกครั้ง เพราะขณะที่ปัญหาเกิดขึ้น เรา
ยังไม่มีเวลาได้พิจารณาก็เพียงกำหนดให้ใจมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจ เป็นหินทับหญ้าไว้ก่อน
ถ้าเราพอใจแค่นั้นไม่กลับมาทำการบ้านให้เสร็จ ตะกอนของอารมณ์แต่ละครั้งจะสะสมกัน
ตกอยู่ในใจ เหมือนระเบิดเวลาถอดสลักที่ยังไม่ได้ทุ้ม เกิดมีปัญหาลุกขึ้นมาอีกเพียงนิดเดียว
ก็กลายเป็นฟางเส้นสุดท้ายที่ทำให้ลาหลังหักได้

นี่คือเหตุผลที่เราทำวิปัสสนา และเรามาปฏิบัติกันก็เพื่อตรงนี้

ใจเป็นเหมือนคอมพิวเตอร์ สะสมอารมณ์ที่ยังไม่ได้ชำระด้วยปัญญาไว้เป็นความ
แค้นเคืองความครอบครอง ก่อกรรมผูกเวรโดยไม่รู้ตัวขาดสติที่จะตามระลึกรู้ใจของตัวเองว่า

มีภูมิคุ้มกันแค่ไหน เมื่อผัสสะที่กระทบจบไปแล้ว ใจยังแช่จมอยู่ในความโกรธแค่ไหน ไปหมั่นใส่เขาไว้เท่าไร ถ้าเราไม่ปฏิบัติเพื่อจัดการชำระอารมณ์ตกค้างเหล่านี้ทุกวัน ใจจะหมดพลังสำรองสำหรับความเป็นปกติในวันต่อไป

เราคงเคยพบตัวเอง บางรุ่งเช้าตื่นขึ้นมายังไม่มีเรื่องอะไรเลย แค่มดพิ๊ดเราก็กโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ ก็ฉันทันทีไม่อยากโดนลม พัดมาทำไม เรากลายเป็นคนพาล หรือจู่ๆ ฝนก็ตกลงมา ความจริงเราไม่ได้โกรธฝนหรอก แต่วันนั้นบังเอิญเราจะใส่รองเท้าคู่มือ แต่ไม่มีสติที่จะรู้ใจตัวเองว่า ฉันทันทีไม่อยากให้รองเท้าคู่มือเปียกน้ำ พอฝนตกลงมาเท่านั้นเราก็กโกรธ พอรุ่งขึ้นเราได้ต้นไม้มาดันหนึ่ง แต่ไม่มีเวลารดน้ำ ตกเย็นฝนพรำมาเบาๆ เราก็กสาธุ ได้คนช่วยรดน้ำต้นไม้

ผู้คนที่อยู่กับเราจะรู้สึกอย่างไร แน่แน่นอนว่า เขาก็ไม่รู้ว่ เมื่อต้องมาทำกิจกรรมกับเราแล้ว มันจะออกหัวหรือออกก้อยตรงนี้ก็จำเป็นต้องมาปฏิบัติกัน เพื่อให้เราพิจารณาเห็นถึงใจที่เป็นอนิจจลักษณะ แปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา พงหาสาเหตุของความแปรเปลี่ยนจนพบว่าแท้ที่จริงมันมาจากใจของเราที่สติยังตามรักษาไม่ถึง มันไม่ได้เกี่ยวกับ “ฝน” อย่างตรงไปตรงมา แต่เกี่ยวกับผลได้ผลเสียที่อยู่ในใจเราว่า วันนี้ฉันอยากให้ฝนตก หรือวันนี้ฉันไม่อยากให้ฝนตก ถ้าไม่ดูให้เห็นถ่องแท้อย่างนี้ มันก็จมอยู่ในจิตใต้สำนึก หรือจิตไร้สำนึก ทำให้พฤติกรรมของเราถูกควบคุมไปตามอารมณ์ ละเมออยู่ตลอดเวลา

พระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ จึงปฏิบัติจนกระทั่งใจของท่านทั้งดวงไม่เหลือตรงไหนที่เป็นจิตใต้สำนึกหรือจิตไร้สำนึกเลย เปรียบเหมือนพระอาทิตย์ที่อยู่ตรงเที่ยงวัน มองตรงไหนก็สว่างโล่งแจ้งหมด

ส่วนพวกเรานี้เหมือนเข้าไปอยู่ในถ้ำจะมองอะไรหน้อยก็ถูกเงาหินงอกหินย้อยบัง มันไม่มีของจริงมีแต่เงา ก็เห็นว่ามีผีซ่อนอยู่ตรงซอกหิน มีผู้ร้ายอยู่ตรงนั้นจึงจะทำร้ายเรา เห็นหรือไม่ว่า ความดันเดาของคนสามารถปรุงสร้างปั้นอากาศว่างๆ ให้เป็นภาพลวงตา เห็นเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ทั้งที่ความจริงนั้นไม่มีอะไร นอกจากใจที่ถูกอวิชชาและอุปาทานครอบงำ

การปฏิบัติไม่ได้หมายความว่า ต้องนั่งหลับตาทำสมาธิทุกครั้งไป สิ่งที่เราปฏิบัติก็คือเจริญสติ เพราะฉะนั้นการเจริญสตินี้ลืมหืมตาทำงานอยู่เราก็กเจริญได้ เราก็กทำพร้อมกันไป

สิ่งหนึ่งที่ตัวเองทำอยู่เป็นประจำตัว เมื่อไรเดินปู้ เราทำให้เหมือนเราเดินจงกรมเอาไว้ พอเท้าแตะพื้นกำหนดซ้าย-ขวา เราจะเดินช้าเดินเร็วก็กำหนดอยู่เรื่อย อย่าให้ใจฟุ้งซ่าน

ไปที่อื่น เพราะไม่อย่างนั้นใจเราจะปรงคิดไปไม่รู้จบ

เมื่อดิฉันยังทำงานรักษาคนไข้อยู่ เวลาเดินไปกินข้าวกลางวันไม่รู้ว่าจะทำแต่พื้นหรือเหยียบไปบนอะไร หรือสวนกับใครบ้าง เดินไปก็คิดแต่ว่า คนไข้เตียงนี้น้ำเกลือจวนหมดแล้ว จะเอาออกหรือยังจะให้ยาอะไรต่อ ให้เลือดอีกสักขวดดีไหม ตกลงทางที่เดินไปมีแต่คนไข้เต็มไปหมดจรดท้องฟ้า จิตใจเราจะเป็นอย่างไรไม่เคยเห็นเคยรู้ หรือขณะกินข้าวไปนี้ต้องใช้ศัพท์ว่าเอาyardเข้าไปแล้วก็เอาน้ำกรอกตาม พอรู้สึกตึงท้องก็รวบซ่อนมาทำงานต่อได้คุณภาพในการกินไม่มีเลย

ปฏิบัติแล้ว ถึงได้เห็นคุณภาพชีวิตตัวเองว่ามันน่าสังเวชจริงๆ

เราต้องเข้าใจว่า ตัวกับใจถูกผูกอยู่ด้วยกัน มีสติเป็นเหมือนกาวพิเศษ เป็นตัวระลึกรู้อยู่ในแต่ละขณะปัจจุบันที่กำลังเป็นอยู่ ขณะที่เดินอยู่อย่างนี้ ปัญหาที่เกิดขึ้นตอนเช้า ตอนสายๆ จะวิ่งเข้ามา ใจที่แน่วแน่นพอดีๆ จะเหมือนฟ้าแลบประตูกเปิด ปัญหาที่เรายังคิดไม่ออก จะวิ่งขึ้นมาว่าทำอย่างนี้สิ ในใจก็รู้สึกปลอดโปร่งโล่งเบา รวมตัวกันวบ สงบรู้อยู่ในตัวของตัว

นี่คือ ปัญญาที่ได้จากการรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ

คราวนี้เมื่อไรความเคยชินจะพาให้ปรงคิด สติก็จะจืดจ่อ พาใจให้หยุดนิ่งเป็นใจปัจจุบัน จนเกิดการรู้เห็นเป็นขึ้นในใจเป็นการรู้จากธาตุรู้ พุทธะ ใจตัวแท้ของเรา

ที่เขียนถึงตรงนี้ก็เพื่อเป็นหลักให้เห็นหนทาง ต่อเมื่อนำไปลงมือปฏิบัติมันแหละจึงจะเกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันให้ประจักษ์แก่ใจว่า สติจะคุ้มครองเราให้ปลอดภัยจากภัยอันตราย มีความผาสุกร่มเย็น กายทำภาระหน้าที่การงานไปตามปกติ แต่ใจสามารถเจริญสติให้องกามต่อเนื่องกันมากขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่ต้องนั่งหลับตาอย่างเดียว

เช่น จะเขียนหนังสือ บางคนสติก็อยู่ที่ตรงปลายปากกาที่เขียนๆ ไป บางคนก็อยู่ที่ข้อมือที่ขยับ ก็แล้วแต่สติจะอยู่ตรงไหนที่รู้สึกตัวชัดเจน เราก็เอาสติอยู่ตรงนั้น ผลคือแม้ขณะเขียนงานแล้วใจเกิดฟุ้งไปนึกถึงอะไรขึ้นมา มือก็เขียนโดยอัตโนมัติตามคำที่ฟุ้งลงไป สติที่ตามรู้จะเห็นทันที นี่ฝึกแล้วจัดการแก้ได้ทัน เมื่อฝึกไปเราก็คพบว่า การงานมีคุณภาพเพิ่มขึ้น ชีวิตความเป็นอยู่เบาสบายขึ้น

เมื่อเข้าใจตรงนี้แล้วเราเข้มงวดกับตัวเองปฏิบัติให้สม่ำเสมอ จดจ่อสติอยู่กับสิ่งเฉพาะหน้าจะเป็นการงานหรือลมหายใจแล้วแต่กรณี รู้ให้แนชัดอย่าโกงตัวเอง ถ้าใจไม่นิ่งจริง

อย่ารีบร้อนพิจารณา ไปเดินหรือหาอะไรมาเป็นเครื่องผูกสติให้อยู่กับใจจนแน่วหนึ่งเสียก่อน ตัดเรื่องที่กังวลทิ้งไปก่อน คุณจงใจแน่วหนึ่งจริงแล้วยกปัญหาขึ้นมาพิจารณาใหม่ เราจะได้คำตอบที่เป็นปัญญาเห็นชอบแก้ไขสถานการณ์ได้ด้วยดี

แต่ก่อนนั้นจะทำอะไรก็ได้ไปขวางหูขวางตา คนนั้นก็เหยียบหัวแม่ตีนเรา คนนี้เราไม่ผิดสักหน่อยก็มาปรักปรำเรา ในความที่ยังไม่รู้แจ้งเห็นจริง เราเองก็ไปทำอย่างนี้เอาไว้กับคนอื่น แต่ไม่รู้ว่าจะตัวเองได้ทำอะไรเอาไว้

ใครหว่านเมล็ดอะไรย่อมได้ผลนั้นกลับคืนมา

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราประกอบเหตุอย่างใดไว้ ก็ต้องได้รับผลอย่างนั้นไม่สามารถหนีพ้นไปได้ แต่ก่อนนั้นเราไม่ยอมเชื่อ เพราะขณะที่หว่านเมล็ดลงไป ใจที่ไม่มีสติของเรามองไม่เห็นที่เราหว่านเมล็ดลงไป ทั้งเมล็ดต้นหนาม เมล็ดหญ้าคา ครั้นผลเกิดขึ้นก็โอดโอยว่าใครแกล้งเอาเมล็ดมหาภัยมาหว่านใส่ที่เรา

ถ้ามีโทรทัศน์วงจรปิด เราจะตกใจเมื่อเห็นตัวผู้ร้ายคือ เราเอง แค่เวลาหว่านเราละเมอจำไม่ได้จึงไปโทษคนอื่น

เมื่อปฏิบัติแล้ว คุณภาพชีวิตของเราจะดีขึ้น เพราะสติจะตามมาห้ามล้อไว้ทัน

แรกๆ นั้นยังไม่ทันพอจะรู้สติก็เสร็จกิเลส ชนเขาเข้าไปแล้ว ชนแล้วก็ไม่เป็นไร เรานักเลงใหญ่ ไหนๆ ก็ชนแล้วเรารับชดใช้ค่าเสียหายให้ เราไม่โกรธนี่ เมื่อต้องชดใช้ค่าเสียหายบ่อยๆ เราเหนื่อย เราก็เริ่มถามตัวเองว่า จะจำไหมจำ

ถ้าสติยังไม่ได้เรื่อง ยังไปชนเขาอย่างนี้อยู่อีก เราก็จะเริ่มรุกรณาตกับตัวเองว่า แล้วใครทำเรา ใจก็จะเริ่มตื่นจากละเมอเห็นจริงว่าเรานั้นแหละทำตัวของตัวเองให้เดือดร้อน คราวต่อไปพอจะเผละจนอย่างนั้นอีก ใจจะตั้งสติได้ทันการาบตัวเอง จะปล่อยให้สติห้ามล้อไม่ทันอีกหรืออย่างไร ใจก็จะตื่นตัวว่องไวขึ้น

หากครั้งใดสติสามารถห้ามล้อหยุดกิเลสได้ทันทั่วทั้งที่ก่อนจะไปชนเขาได้เป็นครั้งแรก จะเกิดปีติมากมายเป็นกำลังใจให้ขยันอยากปฏิบัติให้ต่อเนื่องเรื่อยไป ถึงจะเหนื่อยจะยาก ลำบากแค่ไหนก็ไม่ย่อท้อ เพราะรู้แล้วว่า เมื่อสติว่องไวทันทั่วทั้งที่ผลที่ได้รับคือ การเมตตาตัวเอง ไม่ต้องไปเก็บกวาดล้างถูความเสียหายที่เกิดจากความสำคัญผิดของเราที่เห็นช้างเท่าหมูเลยมานานจนโดยไม่ยับยั้ง

หากขยันขันแข็งที่จะปฏิบัติ สติจะเริ่มมีประสิทธิภาพคอยป้องกันเราได้ทุกครั้งทำให้เรามีกำลังใจ แต่ครั้งแรกๆ ต้องทำใจไว้ว่า อย่างไรก็แพ้แต่ก็จะทำ เราตั้งใจจะสร้างอุปนิสัยเจริญสติให้เป็นเหมือนลมหายใจให้ได้

ถ้าได้ตั้งต้นเป็นขั้นเป็นตอนอย่างนี้ ฐานของใจจะแน่นหนาพาให้เราก้าวไปอย่างมั่นคง บังเกิดกำลังใจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ถ้าตั้งฐานไม่ดี เรายังทำกำลังใจของสมณะของสมาธิไม่แน่นหนา แล้วไปเริ่มพิจารณาก็จะตะครุบเงา พิจารณาผิดๆ ถูกๆ คราวนี้ก็จะแก้กันยากมาก

การสร้างนิสัยที่ดีให้กับจิตใจ

พวกเราส่วนใหญ่มักประมาทคิดว่า หนุ่มสาวอยู่ช่วงมันเถอะ เราต้องทำมาหากินก่อน ไว้แก่ตัวแล้วค่อยไปปฏิบัติ ท่านอาจารย์สิงห์ทองบอกไม่ได้หรอก แค่นี้เสียเปล่าๆ ยังไม่ทันหมดเลยตายเสียก่อนแล้ว เพราะมันแก้แสนยากแสนเย็น และฝึกอะไรอื่นหมิ่นแสนก็ไม่มีประโยชน์เท่าฝึกใจของตัวเองได้ แม้ครั้งเดียวก็คือตรงนี้แหละ

การเจริญสติทำให้รู้ว่านิสัยอะไรไม่ดี เราต้องเฝ้าดูเฝ้าระวังตัวเองเอาไว้ เมื่อตั้งทิศทางถูกเห็นอย่างนี้จะได้ไม่ถูกกิเลสพาให้มองออกไปข้างนอก ท่านจึงเน้นให้ฝึกใจตัวเอง แต่ลองสังเกตหลายๆ คนชอบที่จะไปแก้คนอื่นแต่ตัวเองไม่แก้ พอเห็นใครทำอะไรไม่ดีแค่ปรายหางตาไปกระทบเข้าก็เห็นแล้ว แต่ตัวของตัวปากว่า ตั้งใจมองอยู่ แต่เห็นเป็นเส้นผมบังภูเขา ขนาดเขาพระสุเมรุตั้งตรงหน้า ก็ยังมองไม่เห็นความร้ายของตัวเองมีอยู่ ใครมาบอกให้ก็ไปว่าเขาอีกว่า เขาอิจฉาใส่ความเรา เพราะปฏิบัติไม่ได้อย่างเรา อุปาทานชั้น ๓ ความยึดมั่นสำคัญผิดจึงเป็นเหตุแห่งทุกข์

ครูบาอาจารย์ท่านจึงให้กำลังใจว่า ถึงตอนแรกอวิชชาจะบังความจริงเอาไว้ เราไม่รู้จริงๆ แต่เข้าใจว่ารู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ก็ให้ทำใจเหมือนถั่วว่างๆ ใครมาพูดอะไรก็ตั้งใจฟังเอาไว้ เปิดหูเปิดใจเอาสติจดจ่อเอาไว้

เมื่อฟังจริงๆ ที่เขาพูดก็เข้าท่านะ ลองเอาวิธีของเขามาทำดูซิ ทำแล้วดูเข้าท่ากว่าของเรานี้ ตรงนี้เราได้กำไร ได้เรียนรู้ ได้แก้ไขปรับเปลี่ยนความคิดการกระทำคำพูดของตัวเอง

การปฏิบัติคือการปิดปาก เปิดหู เปิดตา เปิดใจรับรู้ผัสสะต่างๆ ไม่เป็นน้ำชาล้นถ้วย เรามีแต่ได้กำไร

เหมือนนิทานเช่นที่เล่าถึงศาสตราจารย์ท่านหนึ่ง ท่านภูมิใจที่ท่านเป็นนักปราชญ์ผู้รู้ ถ้ามีใครที่เป็นนักปราชญ์หรือพระปฏิบัติผ่านมา ท่านจะต้องไปหาสนทนาด้วยท่าเหมือนตัวเองไปให้คะแนนว่า ท่านนี้ใช้ได้ ใช้ไม่ได้

อยู่มาวันหนึ่งมีพระชุดงค์มาปักกลดอยู่ชานเมือง พระชุดงค์ท่านรู้วาระจิตว่าใครคิดอะไร ท่านศาสตราจารย์ยังไปไม่ถึงองค์ท่าน ท่านก็รู้แล้วว่า เจ้าน้ำชาล้นถ้วย เพราะฉะนั้นพอท่านศาสตราจารย์มาถึงพระชุดงค์ก็ตกท่าย

ท่านศาสตราจารย์หรือเป็นอย่างไบบ้าง จะมาคุยกันหรือ ได้สิ

พระชุดงค์ก็หยิบป้าน้ำชาขึ้นมาเอาถ้วยน้ำชาวางแล้วก็รินน้ำชาไป ปากก็คุยกับท่านศาสตราจารย์ไปเรื่อยๆ รินจนน้ำชาเต็มถ้วยแล้ว ก็คงรินต่อไปเหมือนไม่รู้ว่่าน้ำชาล้นหกแล้ว ท่านก็รินอยู่นั้นแหละ

ท่านศาสตราจารย์ก็สรุปในใจ โธ่เอ๊ย! ใครว่าเก่ง แค่สติที่จะรู้ว่่าน้ำชาหกล้นถ้วยแล้วก็ไม่มี ยังรินอยู่นั้นแล้ว ท่านศาสตราจารย์ก็ตั้งพระชุดงค์ว่า พระคุณเจ้าน้ำชามันล้นถ้วยหกไปหมดแล้ว

พระชุดงค์ตอบอย่างนุ่มนวลว่า น้ำชาที่ล้นถ้วยไปนะมันก็เสียแค่น้ำชา แต่ใจคนนี่นะ ถ้ามันล้นถ้วยเสียแล้ว ฟังอะไรถึงจะดีวิเศษแค่นั้นมันก็ไม่เข้าไปถึงใจได้

ถ้าท่านศาสตราจารย์ฟังได้ยินอุกคิตได้ ท่านก็จะรู้ว่่าพระชุดงค์ได้ตีแสกหน้าเข้าแล้ว ท่านบอกว่า น้ำชาที่หกล้นถ้วย มันก็เป็นแค่น้ำ สนนราคาไม่เท่าไร แต่ใจของคนที่เต็มไปด้วยทิฐิมันอยู่แล้ว พูดอะไรไปก็ไม่เกิดประโยชน์ ฟังไม่ได้ยิน เพราะมัวได้ยินแต่เสียงความคิดของตัวเอง คนเราถ้าไปคิติดกตนข่มท่าน ดูถูกผู้อื่นว่่าไม่มีความรู้อะไร เราขาดทุนสถานเดียว ทุกสิ่งในธรรมชาติล้วนเป็นครูสอนเราได้ทั้งนั้น ถ้ารู้จักพิจารณาถล่นกรองออกมา

เหมือนดิฉันเองที่ปอดมีถุงลมผิดปกติมาแต่กำเนิด ตอนที่เรียนหนังสือชั้นมัธยมเป็นนักเรียนเตรียมแพทย์ต้องตรวจร่างกายถูกเอ็กซเรย์ปอดก็ปกติดี พอเป็นนักศึกษาแพทย์ศิริราชในยุคที่ทุกคนกลัววัณโรคเพราะรักษาหายยาก ปรากฏว่่าผลเอ็กซเรย์พบจุดที่ปอด อาจารย์กลัวว่่าถ้าเราเป็นวัณโรคที่ปอดแล้วยังไม่ได้รักษา เราจะเอาเชื้อไปแพร่ให้คนอื่น ใช้เป็นคนไข้เป็นวัณโรค แล้วงานนักเรียนแพทย์ก็หนัก แถมตอนนั้นดิฉันหนัก ๓๕ กิโล อาจารย์จะให้ดิฉันพักเรียนก่อน

ดิฉันก็ถามอาจารย์ว่าจะให้พักเรียนนานแค่ไหน ท่านก็มองอย่างซึ้งตงวัดแล้วบอกให้
หนังสือ ๔๕ กิโลเท่านั้นแหละดิฉันร้องจ๊ากกกเลยว่ ถ้าอย่างนั้นตายแล้วเกิดใหม่อีกสิบ
ชาติก็ไม่ได้เรียนหมอแน่ๆ เกิดมาไม่เคยหนักขนาดนี้ และเป็นไปไม่ได้เลยที่จะทำให้น้ำหนัก
ขึ้นมาขนาดนี้ได้ เป็นตายอย่างไรก็ยอมไม่ได้

ตอนนั้นดิฉันคิดไม่เป็น คิดแค่เรามีสติปัญญาที่จะเรียนหมอได้ คิดอยู่อย่างเดียวไม่
ได้คิดถึงสุขภาพ ที่หนักเท่านี้ก็ว่าแข็งแรงดีไม่เคยล้มหมอนนอนเสื่อ ถ้าเรียนหมอไม่ได้ นึก
ไม่ออกเลยว่าเราจะไปเรียนอะไรอย่างอื่น ความคิดในตอนนั้น ถ้าไม่ได้เรียนหมอนี้เราต้อง
ไปเป็นคนกวาดถนน คงเป็นเพราะเห็นคนกวาดถนนอยู่ข้างๆ ร้วโรงพยาบาลศิริราช

นึกถึงตอนนี้ก็ยังขำตัวเอง ทำไมถึงบ้าได้อย่างนั้น

เวลาที่ใจไปยึดติดกับอะไรเอาไว้ มันเหมือนม้าที่เขาใส่กระบ้งเอาไว้ กลัวมันจะตื่น จึง
ให้มองเห็นอยู่แต่ข้างหน้าเท่านั้น

ดิฉันตอนนั้นก็คงเป็นอย่างม้า มีแต่ความสยองขวัญเหลือเกิน อาจารย์จะให้ทำอะไร
ก็ยอมทั้งนั้น ขออย่างเดียวอย่าให้พักการเรียน อาจารย์ให้กินยารักษาวัณโรคต่างๆ ที่ไม่เป็น
วัณโรค เอน้ำในกระเพาะไปฉีดยาแล้วเอาหลอดเอามาตรวจ มันก็ไม่ใช่วัณโรค
ตรวจสอบก็อย่างๆ ผลออกมาว่าไม่เป็นวัณโรค

อาจารย์ก็ยังยืนยันว่า ตัวคุณน้ำหนักแค่นี้ผมว่ามันต้องเป็น

จนไปเมืองนอกไปไม่สบายเข้าเราหอเภสัชเรย์ของเราไปทั้งหมดก็ให้เขาตรวจจน
ละเอียดถี่ถ้วนจึงรู้ว่าที่เห็นเป็นจุดนั้นไม่ใช่วัณโรค แต่เป็นถุงลมที่ผิดปกติมาแต่กำเนิด มัน
จะไม่เป็นแค่ที่ปอดเท่านั้นมักพบได้ที่อื่นๆ อีก

พอแก่ตัวมาหมอหาว่าดิฉันเป็นมะเร็งที่รังไข่ เอาไปผ่าก็พบว่าไม่มีมะเร็งที่รังไข่ มี
ก้อนเนื้อที่มดลูก แต่มดลูกเรากว่าหน้าเลยทำให้หมอจากอัลตราซาวด์ก็ดูผิดไป ตกลงก็
ถูกผ่าฟรี แต่ได้ไปพบโดยบังเอิญว่าที่ตับก็มีถุงใสเล็กๆ อยู่สัก ๑๐ ถุงเห็นจะได้ ทำนองเดียวกับ
ที่ปอด หมอก็สงสัยว่า มะเร็งจะกำเริบมาที่ตับต้องตัดตับทิ้ง เคราะห์ดีที่รอดมาได้ทำให้
ชีวิตมีเรื่องตื่นเต้นอยู่เสมอ เมื่อมาพิจารณาดูแล้ว ร่างกายของเราช่างพิกลพิการผิดปกติไม่รู้
ก็อย่าง ที่มีชีวิตอยู่เป็นเนื้อเป็นตัวปกติมาจนถึงทุกวันนี้ก็มหัศจรรย์นักหนาแล้ว

ตอนแรกก็วิตกว่ากรรมอะไรเราถึงได้เป็นอย่างนี้ แต่ตอนนี้ได้คิดแล้วว่า เราคงไปทำ

ใครเอาไว้อาตมาๆ เกินๆ เรามาพบตัวเองอาตมาๆ เกินๆ อย่างนี้ ซึ่งก็ดีทำให้เรามีแบบฝึกหัดได้ สะสมประสบการณ์สำหรับมาปฏิบัติในเวลาต่อมา

พอเข้าวัดท่านอาจารย์สิงห์ทองเทศน์ว่า กายกับใจที่แท้จริงเป็นธรรมชาติ แต่เมื่อกลายเป็นอุปาทานชั้นห้าแล้วเป็นรวงรังของทุกข์ เห็นชัดเลยว่าอาจารย์ที่ดูแลสุขภาพนักศึกษาใช้อุปาทานของท่านมาวินิจฉัยเรา เพียงเพราะท่านสำคัญผิดเชื่อตาของท่านว่า น้ำหนักตัว ๓๕ กิโลกรัมเราต้องเป็นวัณโรค ทั้งๆ ที่ผลการตรวจทางห้องทดลองทุกอย่างยืนยันว่า ไม่ใช่ เราก็ทุกข์แสนสาหัสในการยืนหยัดต่อสู้กับอุปาทานของท่าน กว่าจะจบเป็นหมอมาได้

มองอีกด้านหนึ่ง ทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมีคุณค่าอย่างมาก เพราะทำให้ประจักษ์ชัดในคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า การปฏิบัตินั้นจบสิ้นด้วยตัวปัญญา เกิดปัญหาอะไรต้องพิจารณาให้ได้แยกคายอุบายจนใจเห็นตาม ปล่อยว้างปัญหากลับมาเป็นใจปกติ ถ้าปฏิบัติอยู่อย่างนั้นจนกลายเป็นอุปนิสัย เมื่อเจออะไร เราก็พิจารณาไปเรื่อยๆ ซึ่งก็ช่วยให้เราอยู่ในโลกนี้ได้โดยไม่ฟกช้ำดำเขียว อะไรๆ เราก็เห็นว่าเป็นมรดกของเราเพราะตัวเราเป็นตัวก่อเหตุเอาไว้อเอง แล้วจะไปร้องแหย่แหย่กระแอมเอากับใครเราก็มีกำลังใจขึ้น

เตรียมใจให้พร้อม กับสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญเสมอ

สึนามิที่ญี่ปุ่นหรือในไทย ทำให้เห็นเลยว่า ไม่ต้องเรียกว่าเกิด แล้วแก่ แล้วเจ็บ แล้วจึงตาย เมื่อเหตุมีว่าจะตาย มันจะเกิดอายุ ๙๐ ปี หรือเกิดอายุ ๙ เดือน หรือ ๙ วัน พอสึนามิกวาดขึ้นมาทีเดียวเสมอภาคกันหมดทุกคนสามารถตายได้พร้อมกัน จะแก่ไม่แก่ เจ็บไม่เจ็บ ทำให้เห็นที่พระพุทธเจ้าตรัสเลยว่า ของทุกอย่างเสมอกัน ไม่มีคนจน คนรวย คนฉลาด คนโง่ มีแต่เพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดแค่นั้น ใครจะโลภโมโหสันทิจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พอสึนามิม้วนตัวเอาความตายพัดผ่านไป ซากที่เหลืออยู่มันเสมอกันหมดจริงๆ แล้วทำไมจึงมีบางคนเหลือรอดชีวิตล่ะ ก็เพราะเหตุที่ทำไว้แตกต่างกัน วาระแห่งความตายยังมาไม่ถึง ไม่ต้องหนีไปไหนอยู่ในโลกใบนี้แหละ ขวนขวายทำกุศลผลบุญทำคุณงามความดีเอาไว้เท่านั้น จะช่วยให้เรารอดได้

หรือถึงคราวดับขันธจริงๆ อย่างพระนางสามาวดี อดีตเหตุส่งผลมาถึง ท่านกับเพื่อนๆ นางกำนัลทั้งหลายเคยไปเล่นน้ำกันจนหนาวก็ก่อกองไฟผิง ระหว่างก่อกองไฟไม่ได้สังเกตให้ดี ไฟที่ก่อไปถูกบางส่วนของร่างธาตุสี่ที่ท่านเข้าฌานสมาบัติอยู่ เมื่อดับไฟแล้วจึงพบว่าไปทำร่างท่านไหม้ไปบ้างด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงช่วยกันคิดแก้ปัญหาว่า ไหนๆ ก็ทำ

ท่านไหม่แล้วก็ช่วยกันเอาใบไม้ กิ่งไม้แห้งๆ มาสมุร่างถาชีจนมิด แล้วจุดไฟเผาให้ไหม้หมดเกลี้ยงไปนั้นแหละ

ด้วยบุพกรรมนั้นทำให้เมื่อพระเจ้าอุเทนยกทัพไปรบกับข้าศึก พระนางมาคันธียาก็บัญชาบ่าวไพร่ให้เอาผ้าชุบน้ำมันมาพันเสาดำหนักพระนางสามาวดีให้หมดทุกต้น ชัดดานประตูจากด้านนอกไม่ให้เข้าออกได้ แล้วจุดไฟคลอก

เมื่อพระนางสามาวดีทราบว่ พระตำหนักไฟไหม้ก็ไม่ตื่นตกพระทัย ให้กำลังใจเหล่านางกำนัลว่า ถึงเราไม่ถูกไฟคลอกวันหนึ่งทุกคนก็ต้องตาย การที่เรารู้ตัวอย่างนี้เราจะได้ตายอย่างมีสติ ให้เราตั้งใจภาวนาพากันนึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะใจซึ่งเป็นธาตุรู้ไม่ตาย ถ้าใจมีเสปียงมากเท่าไร เราก็สามารถไปเกิดใหม่แล้วปฏิบัติต่อจนกระทั่งถึงจุดหมายปลายทางได้

เช้าวันรุ่งขึ้น คนไปทูลถามพระพุทเจ้าว่า พระนางสามาวดีก็ทำบุญทำกุศลมากมายทำไมจึงถูกไฟคลอกตาย

พระพุทเจ้าตรัสว่า คนทั้งหมดเหล่านั้นในพระตำหนัก ตายแต่กายแต่ใจของแต่ละคนเหล่านั้น บ้างก็ไปเป็นอนาคามี บ้างก็ไปเป็นสภิกาคามี บ้างก็ไปเป็นโสดาบัน แล้วจิตเหล่านี้ก็จะไปปฏิบัติต่อจนกระทั่งถึงสุขอันเกษม

ถ้าเห็นชัดอย่างนี้แล้วเตรียมตัวไว้ ขณะนี้ภยธรรมชาตก็มากมายทั่วทั้งโลก เพราะแต่ละคนช่วยกันเอามลภาวะใส่เข้าไปในชั้นบรรยากาศ หากเราไม่เจริญสติไม่รักษาใจให้สงบ เวลาที่ใจถูกกิเลสครอบงำคิดไปตามอารมณ์เป็นอกุศล คลื่นความคิดเหล่านี้จัดเป็นมลภาวะของสิ่งแวดล้อมทำให้ธรรมชาติแปรปรวนอุณหภูมิของโลกร้อนขึ้น เกิดได้ฝุ่น สีนามิ ไฟไหม้ น้ำท่วม แผ่นดินไหว

ถ้าสติของเราตั้งมั่นอยู่กับใจ เราก็จะเอาความแปรปรวนเหล่านี้มาเป็นตัวเร่งให้ชวนชวยในการปฏิบัติ เดินเมื่อไรเอาใจไปเดินด้วย รู้เท่าซ่าย เท่าขวา ทำการงานอะไรก็เอาใจไปจดจ่อ ร้อยอยู่กับงานนั้น เมื่อพักก็กลับเข้าฐาน คือมารู้อยู่กับลมหายใจ

ครูบาอาจารย์ท่านสอนอยู่เสมอว่า กายจะเป็นอย่างไร โลกนี้จะเป็นอย่างไรเราไปเปลี่ยนแปลงแก้ไขมันไม่ได้ แต่เราอย่าให้มันมาทับเราหนีบเราจนสติแตกใจระจุกกระเจิงไป ทำใจเราให้ตะะอยู่บนโลก เหมือนลูกโป่งที่ลอยตัวตะะอยู่บนผิวน้ำ อาจเต็มล้นตลิ่งหรือ

แห่งขอดเหลือผิวน้ำบางๆ พอให้ลูกโป่งเตะอยู่ได้เราก็ไม่หวั่นไหว คงประคองใจให้มีธรรม เป็นเครื่องอยู่ มีสติ-สัมปชัญญะ-ปัญญา เป็นเครื่องปกป้องรักษา มีน้ำใจไมตรีเมตตาเป็น น้ำประสานโลกประสานใจเข้าด้วยกัน สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว อะไรจะเกิดขึ้น ก็พร้อม จะเผชิญอย่างพระนางสามาวดี กายแตกให้แตกไป ใจมีเสปียงเพียงพอจะคุ้มครองให้ไปถึง จุดหมายปลายทางหรือยัง นั่นคือสิ่งที่เราต้องสร้างขึ้นมาจากการเจริญสติ

ขอให้ทุกท่านเกิดกำลังใจชวนขวยปฏิบัติ เพื่อสร้างฐานที่ตั้งให้ใจของตน คิดอะไร ก็เป็นการเมตตาตนเอง เป็นกำลังใจ เป็นพลังในการเดินทางเข้าสู่อริยมรรคของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



Phansakdi Chakkayhak

ธรรมชาติของกิเลส
ไม่ต้องการปลดปล่อยสัตว์โลก
ให้พ้นไปจากสังสารวัฏฏ์
แต่ต้องการหวงแหนไว้เป็นข้าทาสบริวาร
ให้อุ่นหนาฝาคั่ง
จึงคอยเย้ายวนชักจูงให้ใจเผลอสติ
รู้สึกว่สภาวะรอบข้าง
เป็นสิ่งที่ไม่สบอารมณ์
เมื่อไม่สบอารมณ์เกิดความคับข้อง
และทำในสิ่งที่เป็นอกุศล

หลักใจสำหรับผู้ป่วย^๔

หลายท่านอาจนึกว่าความเจ็บและความตายเป็นเรื่องที่ห่างไกลตัวมาก แต่ความจริงคงไม่มีใครปฏิเสธว่า ความเจ็บและความตายเป็นสิ่งที่กำหนดกันไม่ได้ บางท่านเป็นหนุ่มฉกรรจ์ กำลังแข็งแรง ชั่วพริบตากลับซบรถไปประสบอุบัติเหตุกลายเป็นผู้พิการช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ บางท่านเกิดเป็นมะเร็งในวัยที่ไม่คาดคิด แม้จะรักษาอย่างไร มะเร็งก็ลุกลามไม่หยุดยั้ง จนถึงแก่ความตายในที่สุด

คำถามสำคัญคือ ทำอย่างไรเราจึงจะเตรียมชีวิตของเราให้พร้อมรับมือกับความเจ็บป่วย หรือความตายได้? และใช้เวลาที่เหลืออยู่อย่างจำกัด ให้เป็นสาระต่อชีวิต

ทุกคนพอเจ็บป่วยจะมีความหวาดกลัวต้องการให้หมอบอกว่า เราเป็นอะไร จะตายหรือจะหาย ซึ่งหมอมคนไหนก็บอกไม่ได้ทั้งนั้น และถ้าคนไข้เอาใจไปมัวครุ่นคิดแต่ว่าจะหายหรือจะตาย จะทำให้ไม่มีจิตใจเหลืออยู่เพื่อทำชีวิตที่เหลืออยู่ให้สงบสุขได้ซึ่งน่าเสียดายอย่างยิ่ง

อย่างคุณลุงดิฉันท่านเป็นมะเร็งที่ตับ คุณหมอตรวจแล้วบอกลูกหลานว่าถ้าดูแลดีๆ ก็อาจอยู่ไปได้อีกสักปีหรือสองปี แต่ถ้ามีอะไรแทรกซ้อนหรือกระทบกระเทือนใจก็อาจเสียชีวิตเร็วกว่านั้น ลูกหลานยังทำใจไม่ได้ และมัวเกียจจนกันว่าเวลาสั้นเกินไป แต่ความเป็นจริงคุณลุงเป็นมะเร็งไปได้ยังไม่ถึง ๒ เดือน ท่านเกิดเป็นปอดบวมและตายด้วยโรคปอดบวม

ดิฉันเล่าเรื่องนี้ให้คนไข้หลายคนฟัง พยายามชี้ว่าเห็นไหม ทั้งที่ลุงดิฉันเป็นมะเร็งกลับตายปุบปับด้วยปอดบวม อะไรก็ไม่แน่ ดิฉันมาเยี่ยมคนไข้ครั้งนี้ พอลากลับออกไปอาจถูกรถชนตาย ส่วนตัวคุณซึ่งกังวลว่าจะตายกลับยังมีชีวิตอยู่ก็ได้

ที่เล่าเช่นนี้ก็เพื่อให้เขายอมรับความจริงว่า การตายไม่จำเป็นต้องเจ็บเสียก่อนถึงจะตาย แข็งแรงอยู่อย่างนี้อาจมีเหตุปัจจุบันอะไรมาทำให้ตายก็ได้ ให้ใจของเขาคลายกังวล ยอมรับว่าความตายเป็นเรื่องสามัญ

ท่านอาจารย์สิงห์ทองเคยบอกว่า คนเราทุกคนพอคลอดจากท้องแม่ ร้องแว้งแรก ก็เอา

^๔ พิมพ์ครั้งแรกโดยชมรมพุทธธรรมโรงพยาบาลรามารามิบัติ ในชื่อ “หลักใจสำหรับผู้ป่วยสิ้นหวัง” จากสารบรรณราย ณ ห้องประชุมจงจินต์ ชมรมพุทธธรรมโรงพยาบาลรามารามิบัติ วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๘

ป่วยติดสินประหารชีวิตห้อยคอมาด้วยแล้ว มีอะไรบ้างที่มีชีวิตในโลกนี้เกิดมาแล้วไม่ตาย เพียงแต่เขาจะเอาเราไปเข้าหลักประหารเมื่อไร สุดที่เราจะรู้ได้ แล้วเราจะเดือดร้อนไปทำไม

และท่านอาจารย์ยังเตือนสติว่า ที่จริงแล้วความเจ็บป่วยเป็นโชค ทำให้เรามีโอกาสได้ลงสนามซ้อมเพื่อเตรียมตัว ยิ่งถ้าเราได้เจ็บป่วยหลายครั้ง เจ็บแล้วหาย เจ็บแล้วหายยิ่งดี มีโอกาสได้ซ้อมจนชำนาญ ขณะที่บางคนไม่มีโอกาสได้ซ้อม พอเจ็บครั้งแรกก็ตายเลย อย่างนั้นอาจเสียท่า ปรับตัวไม่ทัน การได้เจ็บได้ซ้อมจึงนับว่าโชคดี

หลักการซ้อม

ความเจ็บไข้ได้ป่วยแต่ละครั้งในชีวิตเป็นเพียงการทำแบบสอบซ้อม เพื่อให้เราดูใจว่าพร้อมที่จะลงสนามรบครั้งสุดท้ายหรือยัง และเก็บข้อมูลว่าตรงไหนที่ยังบกพร่อง คราวหน้าจะได้วางแผนให้รัดกุมกว่านี้

เท่าที่สังเกต สิ่งที่เป็นปัญหามากสำหรับผู้ป่วยคือ เวทนา ความเจ็บปวด

เช่น คนไข้ที่เป็นมะเร็ง ความเจ็บปวดจะเป็นเรื่องใหญ่ คนไข้มักประท้วงว่า ดูใจไม่ไหว เห็นแต่ปวดทำเดียว ซึ่งตรงนี้แหละสำคัญที่สุด ถ้าเราไปยึดว่าความปวดเป็นตัวเราแล้ว ใจก็จะจมติดอยู่ในความปวด จนไม่มีทางช่วยตัวเองได้

เวลาที่ใจกำลังจะเปลี่ยนภพ (ออกจากร่างเดิมไปเกิดใหม่) เหมือนเรากำลังออกเดินทาง ถ้าเราออกเดินทางเวลาโพล้เพล้ จะสว่างก็ไม่สว่าง จะมีดึกก็ไม่มืด มองอะไรก็ไม่ถนัด ยิ่งใจของเราตื่นกลัว หวาดหวั่น ยิ่งมีความเสี่ยงที่เราจะลื่นล้มลงไปในหลุมในร่องที่มองไม่เห็น แข้งขาหัก เดินต่อไปไม่ได้ และการจะเดินทางให้ปลอดภัยอย่างน้อยที่สุดต้องมีไฟฉาย

ไฟฉายคืออะไร

ไฟฉายของใจคือ การมีสติปัญญาที่อยู่กับใจ ซึ่งจะทำให้เราเห็นหนทาง

ถ้าเตรียมสติปัญญาของเราพร้อม ก็เหมือนเราออกเดินทางเวลาที่ท้องฟ้าแจ่มใส มองเห็นทางชัดเจน ยิ่งถ้ามีเสบียงกรังพร้อมก็เหมือนกับว่าเราไปพบถนนราบเรียบ ไม่อย่างนั้น หนทางอาจขรุขระ เป็นหลุมเป็นบ่อ หรือหลงเข้าไปในป่าดงพงพีแล้วหาทางออกไม่ถูก ซึ่งเสบียงกรังที่สำคัญก็คือการอบรมใจ หรือที่เรียกว่าภาวนา

ถ้าเราตั้งสติให้อยู่กับใจไม่ได้ ต่อให้มีมิติมีพรั้มมีครบหมดทุกสิ่งในเป้หลัง พอถึงเวลาจะ

ใช้อาจหยิบไม่ทัน หรือหาไม่ได้ เป้ที่แบกไปหนักเปล่าๆ ทำอะไรไม่ได้ทั้งนั้น เหมือนหลายท่านที่เคยปฏิบัติ เคยรู้ธรรมข้อนั้นข้อนี้ แต่เวลาจนตัวถึงธรรมออกมาใช้ไม่ทัน บางคนรู้หมดว่าความโกรธไม่ดี ต้องแก้ด้วยเมตตา พูดได้ทุกอย่าง แต่เวลาตัวเองโกรธเข้าจริงๆ เปรี้ยวออกไปแล้ว ถ้ามีปืนอยู่ตรงนั้นก็ยิงไปเลย

หรือบางคนรู้ว่าความเจ็บปวดต้องกำหนดแยกจากกาย แต่พอเจ็บปวดเข้าจริงๆ สติตั้งไม่ได้ มันก็แยกความเจ็บปวดไม่ออก มันไม่เอาอะไรทั้งนั้น ใจไปคลุกอยู่แต่ตรงปวดนั้น

การเตรียมตัวให้ได้ผลต้องเริ่มซ้อมตั้งแต่ยังไม่เจ็บปวดหรือเจ็บปวดน้อยๆ ก่อน เมื่อถึงเวลาเจ็บหนัก ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งหรือเป็นอะไรก็ตาม ทุกขเวทนาก็ไม่หนักต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา มันจะมีบางขณะที่รู้สึกสบาย พอทนได้แทรกเข้ามาเป็นระยะๆ ตรงที่สบายนี้แหละจะเกิดจากการฝึกสติ

การกำหนดสติให้อยู่กับใจ แม้ไม่เคยฝึกสติมาก่อนก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก ขอแค่ตั้งใจและทำต่อเนื่องก็จะเห็นผล เช่น คนไข้กำลังให้น้ำเกลือ ตั้งสติให้แน่วแน่วไว้ที่ตรงหยดน้ำเกลือแต่ละหยดๆ ที่กำลังหยดลงมาในกระเปาะ เปรียบกระเปาะเป็นเหมือนใจ ให้บริการพุท-โธ เมื่อน้ำเกลือหยด ๑ หยด กำหนด “พุท” หยดถัดไป “โธ” กำหนดเช่นนี้ต่อเนื่องกัน จะเหมือนการหยดสติลงไปในใจ ให้เข้าไปชะล้างจิตใจที่กำลังทุกข์ หวันกังวล ลดทอนความเจ็บปวดให้เบาบางลง

เมื่อสติมีที่หมายชัดเจน ใจที่จดจ่ออยู่กับหยดน้ำเกลือก็จะไม่แวบปลิวไปที่ไหนเสีย

ถ้าไม่มีน้ำเกลือเราจะกำหนดที่ตรงไหนก็ได้ เป็นต้นว่าให้เพ่งเข้าไปในตัวของตัวเอง สมมติว่าตรงกึ่งกลางอกเป็นที่อยู่ของใจ ก็เอาสติไปกำหนดไว้ตรงนั้น หรือกำหนดไว้ที่กะบังลม ตรงที่หายใจเข้าไปจนสุด แล้วมีความรู้สึกว่ามันหยุดที่ตรงนั้น ก็เอาสติไปตั้งที่นั่น และกำหนดพุท-โธตามจังหวะที่ลมหายใจเข้าหายใจออกกระทบ ถ้ากำหนดได้จะรู้สึกใจสบาย ความเจ็บปวดจะค่อยๆ คลายไป

คนไข้หลายราย ขณะมีกำลังใจจะเอายาแก้ปวดวางไว้ก่อน แล้วกำหนดสติทำสมาธิ บางครั้งทำสมาธิแล้วไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดจะยิ่งทำให้มีกำลังใจขึ้นมาก บางคนกำหนดสติอย่างสม่ำเสมอจนกระทั่งใจสงบลงรวมเป็นสมาธิ จนรู้สึกร่างกายเบาหายไปหมดเหลือแต่ตัวรู้ หมดความเจ็บปวด มีแต่ความโปร่งโล่งหรือเฉยๆ

ถ้าได้สัมผัสจุดนี้ก็จะประจักษ์แจ้งถึงสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า กายของเราเป็นสมมติ ประกอบขึ้นจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งมีธรรมชาติแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เหมือนสิ่งทั้งหลายในโลกที่เราเห็น เช่น

อาคารบ้านเรือนก็เก่าแตกร้างพังไป

ต้นไม้ เมื่อถึงวาระก็ยืนต้นตาย

สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ไม่ว่าพืช สัตว์ หรือคนที่เราเห็น ถึงเวลาก็ต้องตายไปทั้งสิ้น

ก่อนร่างกายของเราจะเช่นกัน วันหนึ่งก็จะแปรปรวนไปอย่างนั้น แต่ใจซึ่งเป็นธาตุรู้ เป็นพลังอมตธาตุ ไม่ได้ตายตามไปด้วย เปรียบเหมือนเรานั่งอยู่ในบ้านที่ปลวกขึ้นจนจะพังมิพังแหล่ แต่ใจเราไม่ได้ถูกปลวกกัดกิน ไม่ซำรุดทรุดโทรมไปด้วย เมื่อเห็นว่าบ้านอยู่ต่อไปไม่ไหวแล้ว พังแน่ๆ ใจเราก็เดินออกประตูทิ้งบ้านไป

เมื่อเห็นชัดอย่างนี้ก็เกิดความเชื่อและมั่นใจว่า ถ้ามีสติกระชับอยู่กับใจจะสัมผัสได้ว่า กายกับใจแยกจากกันอย่างนี้เอง

ในทางตรงข้าม ถ้าตั้งสติไม่ดี อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นผิดๆ จะเป็นกาววิเศษที่ผนึกธาตุรู้ซึ่งเป็นใจเข้าไว้กับกาย แล้วก็ชักเย่อกัน ชลุกชลัก หลุกหลุเล ยิ่งมีเวทนาเข้าไปผสมโรงด้วย ยิ่งแยกกันไม่ออกและยังไม่อดทน เพิ่มความทุนทลายลงไปอีกด้วย

เมื่อเป็นอย่างนี้หนทางก็มีดมืด ถนนที่ใครซื่อบอกว่ามีอยู่ก็มองไม่เห็น ดินรนจนตกลงไปในปลักโคลนตม ดีไม่ดีแข่งขาหักเดินต่อไปไม่ได้

ตัวเราก็เหมือนกัน ถ้าเห็นว่าก่อนดินน้ำลมไฟอันนี้แปรปรวนเกินการเยียวยาแก้ไขแล้ว กลายเป็นภาระอันหนัก แม้กระทั่งจะหายใจเข้าที่หนึ่งออกที่หนึ่ง ก็เหน็ดเหนื่อยเสียจนกระทั่งไม่มีแรงจะหายใจแล้ว เราก็ปล่อยให้เป็นไปตามสภาพ จดจ่อดูธาตุรู้ เอาสติกุมมันไว้ให้ดี ถ้าหลักนี้แน่นมั่นคง เวลาจะไป ใจจะไม่ทุนทลาย เมื่อตั้งสติได้แบบนี้ ใจที่มีสติรักษามีปัญญาแนะนำสอน ทุกอย่างย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน บุญหรือบาปที่เราสะสมมาจะเป็นเสบียงกรังนำเราไปสู่ถิ่นที่เหมาะสมที่ควร

จึงต้องเตรียมตัวซ่อมไว้ และพร้อมที่จะลงสนามรบได้ทุกขณะ

การมีสติอยู่กับปัจจุบัน สำคัญอย่างไร?

ปัญหาที่หลายคนชอบถามคือ ผู้เฒ่าผู้แก่มักสอนว่า เวลาจะตายให้เรานึกถึงแต่คุณงามความดี นึกถึงแต่บุญกุศล นั่นคือการพูดตามทฤษฎีซึ่งถูกต้อง แต่เชื่อว่าทำได้ง่าย ๆ

ใจของคนเราเป็นของสลับซับซ้อน แปลกประหลาดมหัศจรรย์

เชื่อหรือไม่ว่า ทั้งๆ ที่พระมาสวดพุทธมนต์เต็มห้อง หรือคนที่รักกุมมือเราให้กำลังใจอยู่ สัญญาความจำเก่าๆ ก็ยังแซงเข้ามาในมโนทวารทำให้ไปนึกถึงเรื่องที่ตัวเองซ่อนเร้นปกปิด พยายามลืมแล้วความคิดนั้นก็เข้ามาจับใจของเราเอาไว้ และเหนี่ยวนำให้ไปยึดติดอยู่ในโลกของความนึกคิด จนไม่รับรู้ความจริง

เมื่อเป็นเช่นนี้ เวลาเมื่ออารมณ์อะไรพัดเข้ามาในใจ ทำอย่างไรเราจะดับมัน ทำอย่างไรเราจะไม่ปล่อยใจให้ติดตามไปเสวยอารมณ์นั้นจนหาทางออกไม่ได้ โดยเฉพาะในยามเจ็บป่วย ย่อมเป็นธรรมดาที่สภาพจิตใจจะอ่อนแรงไปด้วย จะยิ่งพาใจให้เตลิดไปได้

ท่านอาจารย์สิงห์ทองเคยเล่าให้ฟังถึงแม่ชีท่านหนึ่งที่บวชตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อบวชแล้วก็ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติอย่างดี จนใครๆ คาดเดาว่า เมื่อท่านตายไปคงไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกแล้ว จิตของท่านคงยกภพภูมิไปเป็นเทวดาหรือพรหม

ขณะที่ท่านเข้าวัยชรา วันหนึ่งขณะเอาผ้าถุงที่ซักเสร็จแล้วไปตากเหลืองไปเห็นแมลงเล็กๆ เปียกน้ำตายติดอยู่ที่ผ้า คนทั่วไปพบเหตุการณ์ทำนองนี้ ก็คงขอโหสิกรรมว่าไม่ได้ตั้งใจแล้วแผ่เมตตาให้ บุญกุศลที่ได้กระทำมาช่วยให้แมลงนั้นไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น และเป็นสุขเป็นสุขเกิดก็เป็นอันแล้วกันไป

แต่แม่ชีท่านนี้กลับหักใจจากแมลงตัวนี้ไม่ได้ มันมาเกาะอยู่ในอารมณ์ทำให้ใจหมองอยู่ตลอดเวลา ประเดี๋ยว ประเดี๋ยวก็นึกถึงแต่แมลงตัวนี้แล้วก็เสียใจว่า ดูทีหรือเราปฏิบัติมาแต่เด็กจนกระทั่งบัดนี้ ศีลบริสุทธิ์ ระวังระวัง ไม่เคยให้ต่างพร้อยเลย เจ้ากรรมอะไรทำให้แมลงตัวนี้เกาะติดผ้าแล้วเปียกน้ำจนตายไป จิตใจเศร้าหมองจากที่เคยภาวนาได้ก็ไม่สงบ มัวแต่นึกถึงแมลงตัวนั้น ครั้นถึงวาระที่เจ็บจะตาย แทนที่จะกำหนดสติให้อยู่กับใจ รู้อยู่กับขณะปัจจุบัน ใจกลับเกิดความท้อแท้หม่นหมองจนกระทั่งหมดลมไป จึงไปเกิดในอบายภูมิ

พวกลูกศิษย์ที่นั่งฟังอยู่ ประท้วงว่า โอ้ยยยย ไม่ยุติธรรมเลย ถ้าอย่างนั้นเราจะทำความดีไปทำไม

ท่านอาจารย์ตอบว่า นี้อย่างไรที่พระพุทธองค์ทรงย้ำให้อยู่กับปัจจุบัน ให้ฝึกสติเพื่อรักษาใจ รู้อยู่กับปัจจุบันแต่ละขณะ อะไรที่ผ่านเป็นอดีตไปแล้ว เหมือนรอยที่เขียนไปในน้ำ เอากลับคืนมาไม่ได้ เขียนแล้วน้ำไหลพัดไปก็ลบหายหมด ต้องรอจนเมื่อไรผลของมันเกิดให้เราประสบเป็นปัญหา เราจึงค่อยแก้ไขในขณะนั้น

การไปครุ่นนึกถึงอดีตซึ่งหมุนเอากลับมาลบแก้ไขไม่ได้ ทำนองเดียวกับหวานเมล็ดอะไรลงไป在地แล้วพยายามไปขุดขึ้นมา มันก็ไม่เหมือนเดิม เพราะเมล็ดได้เริ่มผลิใบเลี้ยงแทงต้นเป็นอะไรๆ ไปแล้ว การปล่อยใจให้ไปนึกติดอยู่กับอดีตก็เป็นอันตรายอย่างนี้ หรือถ้ามันแต่ไปนึกถึงอนาคต อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้แต่ไม่ลงมือหวานไถไม่ทำปัจจุบันให้ดีก็ไม่มีประโยชน์

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าใจของคนไข้อยู่ไปนึกถึงแต่อดีตหรือนึกถึงแต่อนาคตอยู่เรื่อยๆ ยิ่งกังวลว่า เวลามีน้อยไฉนนี่ก็อยากทำ ไฉนนี่ก็อยากทำ ไฉนนี่ก็อยากทำ ใจก็ร้อนรุ่ม กระสับกระส่ายไปหมด จึงต้องคอยเตือนคนไข้เอาไว้ว่า กำหนดสติอยู่กับปัจจุบัน เพราะปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นตัวบ่งบอกว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร

หากเราทำตรงนี้ดีก็เหมือนกับว่าเอาเมล็ดพันธุ์ที่ดีหวานลงไป在地 เวลางอกเป็นต้นขึ้นมา ย่อมให้ดอก-ผลดีสมใจ ถ้าไม่เตือนอยู่อย่างนี้ อัตโนมัตติของกิเลสจะดูดดึงใจมนุษย์ให้คิดไม่หยุด ยิ่งป่วยไข้เป็นกังวลก็ยิ่งคิดมาก ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์รักอารมณ์ชัง

การคิดด้วยเหตุผลเหมือนกับไฟลุกไหม้อยู่ในถ่านหินมีลักษณะคุกรุ่นไม่โชนออกมา แต่การคิดด้วยอารมณ์เปรียบเหมือนไฟไหม้ฟางที่ลุกลิงขยายตัวฟุ้งกระจายได้รวดเร็ว ยิ่งคับขัน ยิ่งกังวลเท่าไร สติก็หลวมไปจากใจเท่านั้น ความคิดจึงไหลไปตามอารมณ์ได้ง่าย คิดห้วงลูก ห้วงงาน ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไม่เป็นสาระทำให้จิตใจหม่นหมอง คิดแล้วก็ทำอะไรไม่ได้ ยิ่งคิดก็ยิ่งกระสับกระส่ายมากขึ้น ยิ่งตื่นกลัวต่อสภาพความจริงที่ตัวเองไม่อยู่ในสภาพที่ทำอะไรได้ อารมณ์ก็ยังเตลิด

อยากไปตรงนั้นก็ไปไม่ไหว

ขยับตัวก็เจ็บ

ลุกขึ้นก็เหนื่อย

ใจก็ยังหงุดหงิดเพิ่มขึ้น

เมื่อใจหงุดหงิด ของรอบข้างที่เห็นอยู่เฉพาะหน้าก็สามารถแปรเป็นความไม่พอใจได้ ทั้งนั้น มีแต่อกุศลหม่นเป็นพายุอยู่ในจิตใจ ทำให้รุ่มร้อน หงุดหงิด คับข้อง วาจาก็กระฉอกว่าคนรอบข้างให้เจ็บช้ำน้ำใจ เหนื่อยท้อแท้ เกิดกายกรรมพาตแขนพาตขา ทั้งเนื้อทั้งตัวด้วยความไม่ได้ตั้งใจ สร้างวิบากกรรมที่เป็นอกุศลเต็มไปหมด ทั้งกายวาจาใจ เหมือนกับสร้างกรงขึ้นมาล้อมกรอบขังตัวเอง ถ้าใจเป็นอย่างนี้ ก็จะลั่นลงอบายภูมิไปได้

ต่อมาท่านอาจารย์แก้ข้อกังขาของลูกศิษย์ในเรื่องที่ไม่ยุติธรรมว่า แม้แต่ขณะนี้ปัจจุบัน เขายังรักษาใจให้เข้มแข็งอยู่กับความจริงไม่ได้ เมื่อไปอยู่ในอบายภูมิแล้ว ใจก็คงขาดสติขาดดวงพาดงาเรื่อยไป ได้แต่พร่ำบ่นว่า ดูลิ! โลกนี้ไม่ยุติธรรมเลย เราทำความดีมาตั้งเยอะแยะแล้วยังต้องมาทุกข์ร้อนอย่างนี้

ถ้าใจชั่วแต่คร่ำครวญทุกข์โศกนัยสอยู่อย่างนั้น มันก็เศร้าหมอง ไม่มีวาระที่จะเกิดสติเกิดปัญญามาชักจูงให้เห็นหนทางที่ถูกที่ควรได้ จิตใจเวียนต่ำลง ต่ำลง ต่ำลง บุญกุศลที่มีอยู่ก็ค่อยอยู่อย่างนั้น แต่ไม่ได้เจอะได้เจอกัน

ท่านอาจารย์ยกตัวอย่าง ชายคนหนึ่งไม่รู้ว่าเป็นพ่อเป็นแม่ เติบโตขึ้นมาโดยไม่มีใครอุปการะ อะไรที่จะทำให้ตัวสามารถเลี้ยงตัวได้ก็ทำทั้งนั้น ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ ขอให้ตัวอึดมีมือหนึ่ง มีที่ซุกหัวนอนเป็นพอ วันหนึ่งชายคนนั้นไปพบพระอรหันต์เข้า ฟังท่านเทศน์ก็เกิดความรู้สึกรับใจ มองเห็นชีวิตของตนที่แลมาแล้วถูกกาลเวลากินไปโดยเปล่าประโยชน์ จึงเกิดความสลัดใจได้คิดขึ้นมาว่า เมื่อเราตัวคนเดียวไม่มีห่วงมีใยอะไร ถ้าเราไปบริจาคทรัพย์สมบัติที่มีอยู่เพียงเล็กน้อยเป็นทานไปเสีย แล้วมาขอบวชเป็นพระ ติดตามพระอรหันต์ตงค์นั้นไปประพฤติปฏิบัติ เราก็คงพอสะสมเสบียงกรังให้ตัวเองมีความสงบผาสุกอย่างท่าน คิดแล้วจิตใจก็ปีติอัมเอิบ ตั้งใจไปจัดการบริจาคทรัพย์สมบัติเพื่อติดตามสมณะรูปนั้น แต่ยังไม่ทันจัดการให้แล้วเสร็จ เกิดเป็นลมปัจจุบันตายไป จิตขณะตายยังปีติอัมเอิบและไปอุบัติบนสวรรค์

ผู้ฟังประท้วงทวนไม่ได้ โอ้ยยยยย ถ้าเป็นอย่างนี้ละก็เลิกทำคุณงามความดีกันเถอะ เพราะไม่รู้ว่าจิตใจจะปีติหรือจะเศร้าหมองเมื่อไร

ท่านอาจารย์ก็ย้ำว่า รักษาใจให้อยู่กับขณะนี้ปัจจุบันนี้ ปัจจุบันเท่านั้นที่มีความหมายยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด เพราะความเป็นพระพุทเจ้าก็อุบัติขึ้นมาจากปัจจุบันขณะนี้เอง หาก

ท่านปล่อยให้อดีตมีอิทธิพลครอบงำใจอยู่ ท่านก็คงเป็นโพธิสัตว์^๕ อยู่อย่างนั้น (พระโพธิสัตว์ แม้จะมีบุญมากกว่าบาป แต่ก็ยังไม่หมดบาปที่คอยถ่วงบุญชี้ให้ปดงบคุณไม่ได้สักที)

ถ้าใจเราอยู่กับปัจจุบัน ผิดฝนสติจนอารมณ์อะไรก็ตามที่กระเพื่อมขึ้นมา วางมัน และกระทำแต่สิ่งที่เป็นสาระที่แท้จริง เมื่อหวานแต่ของจริงของแท้ ผลที่งอกในอนาคตย่อมดีแท้ เป็นเสบียงใช้คุ้มตัวให้รอดปลอดภัยเหมือนกับชายผู้นั้น เมื่อไปอุบัติบนสวรรค์แล้วก็ยัง ตั้งหน้าตั้งตาสะสมคุณงามความดีให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป จนสำเร็จเป็นอรหันต์

ถ้าร่างกายยังมีอยู่ไม่ตาย แต่วิบากเก่าๆ ที่ยังมีตกค้างอยู่ก็ทำตามมาให้ชดใช้ก็ยอมรับ สภาพและชดใช้กรรมไป เป็นต้นว่า พระองค์ลึกลับเมื่อเป็นอรหันต์แล้ว ไปทางไหนก็ถูกขวาง ถูกปา ท่านก็ปล่อยไปตามสภาพ ใจของท่านรู้เข้าใจสภาพตามเป็นจริง ให้อภัยอโหสิกรรม ไม่ไปก่อกรรมใหม่ให้เกิดวิบากเป็นภาระกดดันจิตใจต่อไป ธาตุขันธ์อันนี้เคยติดหนึ้อยู่ ใคร จะมาทวงจะมาทูปองก็ปล่อยให้เป็นไปตามเหตุปัจจัย จิตที่เป็นอิสระ อโหสิกรรม เมื่อไรที่ ธาตุขันธ์แตกสลายไปก็จบกันไป

คนไข้ไม่ว่าจะเป็นคนดี-คนไม่ดี เคยมีธรรม-ไม่มีธรรม ถ้าเข้าใจความสำคัญของปัจจุบัน ขณะที่กำลังเป็นอยู่ เปิดใจรับความเป็นจริง โอกาสมีเต็มทีเดียวกับทุกคน ยิ่งในวาระที่เจ็บป่วย ยังมีประโยชน์มาก

สมัยพุทธกาลมีพระภิกษุองค์หนึ่งอาพาธเป็นโรคผิวหนังพุพองไปทั่วร่างกาย ได้รับ ทุกขเวทนามากมาย ท่านอยู่ในสภาพที่สบงจิวรเลอะไปด้วยน้ำหนองน้ำเหลือง เน่าเหม็น พระเถระที่เคยช่วยเหลือท่านต่างแตกหนีหมด ทั้งให้ท่านอยู่แต่ผู้เดียว แต่ท่านก็ยอมรับอยู่ ใจ ความจริงที่เกิดขึ้นขณะนั้น

วันหนึ่งร่างอันเน่าเฟะของพระภิกษุนี้เข้าไปปรากฏในข่ายพระญาณของพระพุทธเจ้า ท่านจึงเสด็จไปโรงไฟ บรรดาพระสงฆ์ในวัดทราบก็พากันมาช่วยพระพุทธเจ้า ยกเตียงหาม พระอาพาธไปโรงไฟ พระพุทธเจ้ารับสั่งให้พระสงฆ์ช่วยกันเปลื้องสบงจิวรนำไปซักด้วยน้ำร้อน และพระองค์ทรงชำระล้างร่างที่เกรอะกรังนั้นด้วยน้ำอุ่นจนสะอาด ร่างกายที่รุ่มร่าด้วย ทุกขเวทนาแสนสาหัส เมื่อได้รับการบริหารก็เบาสบายขึ้น

^๕ พระโพธิสัตว์ คือ ท่านผู้ที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งกำลังบำเพ็ญบารมี ๑๐ คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา

พระพุทธองค์ตรัสว่า ร่างนี้ไม่นานก็จะทับถมลงกับแผ่นดิน ไม่มีวิญญาณเครื่องรับรู้ ก็ไม่ต่างอะไรกับท่อนไม้หมดผู้สนใจ พระภิกษุรูปนั้นได้ฟังพุทธวจนะจบลง จิตบรรลุลมุนหิตตผล และมรณภาพในทันที

ทุกคนมีโอกาสทองในการบรรลุลมุนขั้นสูงสุดเต็มเปี่ยม เช่นเดียวกับภิกษุอาพาธรูปนั้น เราสามารถใช้กายที่ป่วยใช้เป็นเครื่องมือเรียนรู้สภาวะธรรมจากทุกขเวทนาเช่นเดียวกับท่าน เพียงแต่เราต้องมีกำลังใจที่จะพากเพียรอย่างไม่ท้อถอย ที่สำคัญ เมื่อเพียรแล้วโปรดอย่าตั้งความหวังว่า ใจต้องสงบลงรวมเป็นสมาธิหนึ่งสนิทต่อเนื่องกันอย่างที่คนทั่วไปคาดหวังกัน

เตรียมพร้อมรับมือกับทุกขเวทนา

การจะรับมือกับทุกขเวทนาสำคัญอยู่ที่การฝึกใจหรือการสร้างสติให้รู้อยู่กับตัว คิดดีก็รู้ว่าคิดดี คิดชั่วก็รู้ว่าคิดชั่ว มองความคิดเหล่านั้น ไม่ปรุงแต่ง ไม่ปล่อยใจให้เพลิดเพลिनไปกับความคิด เหมือนกับร่างกายเรากินอาหาร อย่าปล่อยเพลิดเพลินจุบจิบตามความอร่อย เดี่ยวหยิบอันนั้นเข้าปาก หยิบอันนี้เข้าปาก

ใจเราก็กินองเดียวกัน ถ้าไม่ฝึกสติจะเพลิดเพลिनอร่อยไปกับอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง คิดฟุ้งซ่านต่อเนื่องไปไม่รู้จบ ใจที่ฝึกดีแล้วจะไม่กลิ้งคลุกไปกับอารมณ์เช่นนั้น

อย่างผู้อำนวยการโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นเพื่อนนักเรียนแพทย์จบรุ่นเดียวกัน วันหนึ่งท่านมาเข้าร่วมสัมมนาที่คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ระหว่างสัมมนา ท่านยังพูดคุยกับคุณหมอรุ่นพี่ที่นำผลงานวิจัยไปเสนอเล่าถึงผู้ป่วยที่โรงพยาบาลของท่าน และขอคิดแลกเปลี่ยนความเห็นด้วยความสนใจเต็มไปด้วยความเบิกบาน เมื่อเลิกสัมมนา ท่านขับรถกลับบ้าน ไม่มีใครคิดเลยว่า ท่านถูกยิงตายขณะเดินทางกลับบ้าน

ชีวิตไม่มีอะไรแน่นอนเลย ถ้าเราไม่เตรียมหลักใจไว้ให้พร้อม ไม่หาเสบียงของอริยทรัพย์ไว้ ก็ยากจะรักษาตัวรอด

หลายท่านเป็นผู้รอบรู้ในทฤษฎีพร่ำสอนผู้คนที่ว่า เวลาเกิดเวทนาเป็นคนละส่วน คนละอันกันกับใจให้กำหนดสติรู้ไว้ แต่ไม่เคยปฏิบัติจริง เมื่ออยู่ในสภาพเจ็บป่วย เวทนาเกิดขึ้นจริง ตอนไปเยี่ยมกลับเห็นท่านหงุดหงิดอะไรๆ ก็ไม่ได้ตั้งใจไปเสียทุกอย่าง พอดิ้นสะกิดเตือนว่า ทำไม่ไม่กำหนดสติละคะ ท่านกลับตาเขียวพร้อมเอ็ดตะโรว่า โอ้ย.. ใครจะทำไหว ก็มันปวดขึ้นมาถึงหัวใจ คุณไม่เจ็บจะพูดอย่างไรก็พูดได้ ลองมาเจ็บดูบ้างสิ

นี่อย่างไร! ท่านอาจารย์ถึงเตือนว่า ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด มันเป็นอย่างนี้ ทั้งที่รู้แต่รู้ด้วยสัญญาไม่เคยนำมาลองฝึกปฏิบัติกับตัวเองให้รู้เห็นเป็นปัญญาแจ่มชัดขึ้นในใจ เวลาสอนคนอื่นสอนได้ สอนเท่าไรก็สอนได้ แต่พอเอามาสอนตัวเอง มันไม่ฟังและไม่ยอมฟัง ไม่ยอมทำตามทั้งนั้น เพราะมันเคยแต่ทำตามกิเลสที่ผูกขาดลากจูงจิตใจเอาไว้ตลอดกาล

ท่านจึงย้ำว่า อะไรก็ตาม ถ้าเราไม่ทำให้รู้ให้เห็น ให้เป็นขึ้นในใจของเราแล้ว อย่าหวังว่ามันจะคุ้มครองตัวรอดได้ จึงต้องทำให้รู้เห็นประจักษ์ขึ้นในใจตนเสียก่อนการที่เราจะไปช่วยคนไข้ ตัวเราเองต้องทำให้ตัวเองเชื่อทุกอย่างที่พูดกับคนไข้ ไม่อย่างนั้น พูดไปแล้วคนไข้อาจประท้วงว่า แล้วตัวหมอเองเคยเจ็บเท่านี้หรือเปล่า ลองมาเจ็บดูบ้างเป็นไร

มีอาจารย์ท่านหนึ่งเป็นมะเร็งลูกลามไปที่กระดูก ตอนที่ปวดกระดูกมากๆ อาจารย์เปรียบเทียบให้ฟังว่า ไม่ว่าจะนั่ง ยืน เดิน หรือนอน มันเหมือนกับมีปลายเข็มแหลมๆ ทิ่มแทงอยู่ตลอดเวลาในทุกๆ ขุมขนทีเดียว โชคดีที่ต่อมาอาจารย์ได้ยาสมุนไพรมาช่วยบรรเทาความเจ็บปวดจึงพอหลับได้บ้าง

อาจารย์เล่าว่า ที่พอหลับได้เพราะเจ้าเข็มแหลมๆ เปลี่ยนสภาพเป็นแค่กรวดก้อนเล็กก้อนน้อย โปรดนึกสภาพดูว่า ถ้าเราไปนอนบนก้อนกรวด เราจะนอนได้ไหม นอกจากนอนไม่ได้แล้วยังโกรธ หงุดหงิด กระสับกระส่าย ตั้งสติไม่ได้อีกด้วย แต่อาจารย์ผ่านข้อสอบที่รุนแรงร้ายกาจกว่านี้มาแล้วเลยรู้สึกทนได้ พอตั้งสติได้เป็นครั้งคราวจิตใจก็เบาขึ้นแม้รู้ว่านอนอยู่บนก้อนกรวด ซึ่งบางทีก็คั่วไฟร้อนๆ อีกด้วย

นี่แหละ อานุภาพของทุกขเวทนา ความเจ็บปวด

ถ้าไม่ทำภาวนาจนใจยอมเชื่อว่าเวทณาก็สักแต่ว่าเวทนา เมื่อเรายังนั่งสบายอยู่อย่างนี้ ถ้าเกิดเป็นเหน็บขึ้นมาแล้วสั่งไม่ให้ขยับ ให้เอาสติกำหนดจนเห็นเวทนาแยกตัวอยู่ เป็นสักแต่ว่าเวทนา รับรองทำไม่สำเร็จ เพราะเหน็บไม่ได้รู้สึกอยู่แต่ที่ขา มันไปจับอยู่ที่ใจจนทนไม่ไหว หากังหะที่จะเอาสติไปกำหนดแยกให้เห็นว่าเวทณาก็เป็นเวทนา ใจก็เป็นใจไม่ได้ เมื่อสติเข้าแทรกไม่ได้ ความที่ยึดว่าใจเจ็บด้วยเป็นตัวดึงความเจ็บปวดมาคลุกกับใจ จนกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันไปหมด

การเลี้ยงอกุศลกรรมในช่วงเจ็บป่วย

แน่นอนว่า ชันธ์ทั้งห้าเป็นรวงรังแห่งทุกข์ และเป็นภาระหนักระหว่างดูแลชันธ์ ซึ่งอาจชักจูงให้เราก่อบาปอกุศลกรรมขึ้นใหม่ ในระหว่างเจ็บป่วยจึงต้องพยายามเตือนตัวเองว่าอย่าลืมเอาสติกำหนดไว้กับใจ ตัวเราเองยามป่วยก็แยกจากพยาธิสภาพ พร้อมกับกำลังใจที่ร่อยหรอไปทุกวัน ขณะที่คนที่มาเฝ้าพยาบาลอยู่ทุกวันทุกคืนก็แยกจากความเหน็ดเหนื่อยห่วงกังวล ต่างฝ่ายต่างก็พร้อมที่จะกระทบกระทั่งเสียดสีกัน

ผู้มีสติปัญญามีเหตุผลจะระมัดระวังปรับปรุงใจของตนให้สงบเบาขึ้น แต่ถ้าเป็นพาลจะโทษซ้ายป่ายขวา ภรรยาที่ไม่ดี ลูกที่ไม่ดี พยาบาลที่ไม่ดี หมอที่ไม่ดี ทุกอย่างไม่ดีหมด ยอดอกุศลวิบากพุงฉิว

ขณะจะเปลี่ยนภพเปลี่ยนภูมิ ถ้าไม่มีสติรักษาใจ กิเลสจะมาชักจูงให้เราประกอบกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ผลจึงกลายเป็นความเดือดร้อนแก่ตนจนเอาตัวไม่รอด เพราะธรรมชาติของกิเลสไม่ต้องการปลดปล่อยสัตว์โลกให้พ้นไปจากสังสารวัฏฏ์ แต่ต้องการหวงแหนไว้เป็นข้าทาส บริวารให้อุ่นหนาผาคั่ง จึงคอยเฝ้าชวนชักจูงให้ใจเผลอสติ รู้สึกว่าสภาวะรอบข้างเป็นสิ่งที่ไม่สบอารมณ์ เมื่อไม่สบอารมณ์เกิดความคับข้องและทำในสิ่งที่เบียดอกุศล

การมาฝึกภาวนาไม่ได้หมายความว่า จะหนีพ้นกรรมไม่ดี แต่ฝึกภาวนาเพื่อจะช่วยรักษาใจให้เราได้ไปเกิดในถิ่นที่สมควร ได้รู้จักพุทธศาสนา ได้พบผู้ฝึกอบรมบ่มอุปนิสัยของเราให้มีคุณธรรมความดีมีอริยทรัพย์เลี้ยงตัว ก็เหมือนกับเรารู้ว่าตัวเองมีหน้อยู่นั่นบาท เขาจะมาทวงเป็นงวดๆ เราเตรียมพร้อมเอาไว้ พอเขามาทวงเราก็มีใช้ให้เขาได้ หนี้ก็ลดไปโดยลำดับ ผลที่สุดหนี้ก็หมดได้ ภพชาติที่ไปเกิดแต่ละครั้งก็เป็นมรรคให้เราชวนชวายเป็นปลดหนี้เก่า ขณะเดียวกันก็ยุติการสร้างหนี้ใหม่ ผลที่สุดก็เป็นไทแก่ตัว

แต่ถ้าไม่รู้จักภาวนาฝึกสติอบรมปัญญา ปล่อยใจปลิวตามอารมณ์ การเกิดครั้งต่อไปอาจไปอุบัติในถิ่นที่ไม่สมควร ไม่รู้จักฝึกอบรมจิตใจ ไม่มีใครช่วยฝึกสอนใจ หรือมีผู้ฝึกสอนให้แต่ใจของเรากลับมึดบอด ปิดหูปิดใจไม่รับฟัง ปล่อยชีวิตให้สูญไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่อาจชำระหนี้ให้หมดสิ้นได้ หนี้เก่ายังค้างชำระ และยังก่อหนี้ใหม่ไม่หยุดนานวันเข้า ทั้งดอกทั้งต้นก็แบ่งบาน หนี้หมื่นบาทอาจกลายเป็นร้อยล้านก็ได้

สติที่คุ้มครองตัวเองได้

การฝึกอบรมใจให้มีสติมีปัญญาในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อให้สามารถคุ้มครองใจไปอุบัติในที่ที่เหมาะสมได้ โดยนำเหตุการณ์ในชีวิตมาเป็นหีนลับสติปัญญา ให้ใจรู้เห็นตามเป็นจริง เป็นสัมมาทิฐิหยั่งรากลงไป จนกระทั่งสติที่เคยลอยอยู่แต่ผิวๆ เป็นจิตสำนึกน้อยนิดเดียว ที่คุ้มครองตัวยังไม่ได้ ให้อยู่ๆ หยั่งรากลงไปจนถึงอาณาบริเวณของจิตสำนึกที่ลึกลงไป ลึกลงไปโดยลำดับ

อย่างพระพุทธองค์ สติของท่านที่ได้ฝึกเต็มรอบแล้ว ไม่ว่าท่านจะอยู่ในอิริยาบถใด แต่ละขณะสติท่านก็อยู่กับใจต่อเนื่องกันไม่ขาดวรรคขาดตอน สติที่พัฒนาแล้วจะเป็นสติที่หยั่งทะลุจิตไร้สำนึกทั้งหมด ทำให้จิตทั้งดวงกลายเป็นจิตรู้สำนึก และมีสติเป็นเครื่องระลึก รู้ตามเป็นจริงรักษาอยู่ จึงเป็นพุทธะที่รู้-ตื่น-เบิกบานคุ้มครองตลอดไป

ขณะที่จิตพวกเรามีเปลือกเป็นพุทธะแต่ไส้เป็นกิเลสสารพัดชนิด ประเดี๋ยวๆ เปลือกปริแตกทำให้ไส้เฝิ้มเหนียวหนีบออกมาเคลือบเปลือกมิดหมด เราก็กลายเป็นกิเลสไปทั้งแห่ง บริหารกันด้วยกิเลส จึงเอาตัวไม่รอด และเวลาที่เปลือกปรี่งายที่สุดคือ ขณะวิกฤต เหนื่อยมากๆ เจ็บปวดหรือไม่ได้ตั้งใจ ขณะที่เวลาสบายๆ นั้น พุทธะผ่องใส เบิกบาน ทำให้หลงตัวไปว่าเราไม่มีกิเลสเหลืออยู่อีกแล้ว โกรธก็ไม่เป็น เห็นใครก็สงสาร รักชอบไปหมด เมตตาไปทั่วหน้า จึงทำให้ประมาท

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ไม่ประมาท อย่าปล่อยกาลเวลาให้กลืนกินชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์ เราจึงควรชวนช่วยตัวเองฝึกสติปัญญาให้เต็มรอบ นี่ก็ไว้มโนว่าเราคือผู้ป่วยสิ้นหวัง ตายเมื่อไรยอมได้จะได้ไม่ประมาท หมั่นเตือนตัวเอง สอนตัวเองให้ฝึกสติเอาไว้ ฝึกเรื่อยๆ ไป จนกระทั่งสตินี้เป็นอัตโนมัติคอยรักษาใจ เมื่อใจคิดไปตามความจดจำ หรือนึกปรุงไปตามอารมณ์ สติจะเป็นห้ามล้อให้หยุดคิด รักษาใจให้สงบมีสมาธิเป็นพื้นฐาน ไม่ไปคิดอกุศลกับใคร ไม่เพ้อเจ้อเปล่าประโยชน์ พออารมณ์พัดขึ้นมา สติก็เตือนไม่มีประโยชน์

การดันเดาคาคาคิดคือเงาทั้งนั้น คิดแล้วทำให้เราเห็นผิดไปก่อกรรมทำเข็ญกับผู้อื่นโดยเปล่าประโยชน์ สู้ให้เหตุการณ์จริงๆ เกิดขึ้น ได้เห็นด้วยตาของเรา ได้ยินด้วยสองหูของเรา ถึงตอนนั้นค่อยตอบสนองออกไปเป็นปัจจุบันกรรมที่มีสาระ มีสติปัญญากำกับ สิ่งที่ทำไป จึงเป็นมรรค เมื่อเป็นมรรคแล้วชีวิตของเราก็ปลอดภัย

สุดท้ายนี้ขอให้พวกเราระลึกว่า ทุกๆ ขณะของชีวิตเหมือนเรายืนอยู่ตรงทางแพร่ง เลี้ยวขวาไปด้วยสติปัญญาสัมมาทิฐิ ก็เปิดประตูมรรค เลี้ยวซ้ายไปด้วยอารมณ์ ก็กลายเป็นสมุทัย เปิดโรงงานผลิตทุกข์ทำให้ชีวิตขาดทุนสูญกำไร ที่สำคัญการจะเลี้ยวขวาหรือเลี้ยวซ้าย เราเท่านั้นมีสิทธิเด็ดขาดที่จะเป็นผู้ตัดสินใจ ไม่มีอะไรจะมาบังคับใจของเราได้ ถ้าแน่วแน่เด็ดเดี่ยวว่าจะยึดเหตุผลเป็นหลัก จึงสามารถช่วยตัวเองให้เดินรุดหน้าไปบนมรรคด้วยความรอดปลอดภัย

แต่ถ้าเรายังประมาทไม่ตั้งใจปฏิบัติจริงจัง ผลอสติเมื่อไรย่อมกลิ้งเข้ารกเข้าพง ถูกบ่วงทุกข์รัดมัดตัวมัดใจจนขาดทุนสูญกำไรเรื่อยไป สุดท้ายก็จะเกิดความท้อถอย เบื่อ ลังเล สงสัยว่าการปฏิบัติมีผลแน่หรือ คิดเพ่งโทษธรรมะว่าเป็นหมัน แทนการย้อนมาตรวจสอบวิธีการของตนว่า ถูกต้องรัดกุมแน่หรือ

ลองพิจารณาว่าหากการฝึกจิตใจเป็นเรื่องไม่จริงไม่จัง ไร้ผลลงมาย เหตุไฉนเจ้าชายสิทธัตถะผู้บริบูรณ์ด้วยโภคสมบัติอำนาจราชศักดิ์ จึงไม่โยติสิ่งเหล่านี้ หากโลกสมบัติมีคุณค่าสาระสามารถหอบหิ้วไปเป็นประโยชน์ได้จริงจัง เจ้าชายสิทธัตถะคงไม่สละชีวิตและสมบัติทั้งปวงเป็นเดิมพัน เพื่อออกแสวงหาวิมุตติธรรมปลดปล่อยใจจากพันธนาการของความยึดเห็นผิดเป็นชอบ หลงวนในเกิดแก่เจ็บตายทุกข์โศกนันทไม่รู้จัก วิมุตติจิตของท่านเป็นไทจากวิภูวน อิสระเบาสงบรมเย็นอย่างแท้จริง เมื่อพิจารณาพระพุทธรองค์เป็นหลัก เราก็หมดความลังเลสงสัย เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป

หากสาระต่างๆ ในบทความนี้ สะกิดใจท่านผู้ใดให้เริ่มและเร่งปฏิบัติ เพราะเห็นตนเองเป็นผู้ป่วยสิ้นหวังแล้ว ขออานิสงส์จากบุญกุศลเหล่านั้นเป็นพลวปัจจัย ให้จิตของแต่ละท่านที่เป็นแรงบันดาลใจให้ดิฉันเขียนบทความนี้ดำเนินอยู่บนมรรค ด้วย ความแน่วแน่มั่นคง สร้างสมเมตตากรุณาสติปัญญาให้อภัยอโหสิเห็นสิ่งทั้งปวงตามเป็นจริง เพื่อชะล้างจิตใจให้บริสุทธิ์เป็นพุทธะ รู้ตื่นเบิกบานกันถ้วนหน้า



Phansakdi Chakkayhak

นางพญาเสือโคร่ง ภาพเขียนสีน้ำและสีน้ำทับฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ The Shirley Sherwood Collection, London, UK สงวนลิขสิทธิ์

ที่จริง
ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นของดี
ถือว่าเขาส่งใบเตือนมาให้รู้ตัว
เราจะได้มีเวลาว่า
จะเตรียมตัวเรียนหนังสือยังมีสอบซ่อม
นี่เราได้ซ่อมตาย
เล่นละครยังต้องซ่อมละคร
ก่อนที่จะเล่นจริงๆ
ได้มีโอกาซ่อมว่า
เจ็บครั้งนี้ตายแน่ ไม่รอดแล้ว
ถ้ารอดเราก็ได้โบนัส
ทุกวันนี้ยังมีชีวิตอยู่

ป่วยแต่กาย ใจสบาย^๖

พวกเราคงเคยพบเห็นความเจ็บปวดความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยของผู้คนรอบข้างมาแล้ว เชื่อว่าหลายคนคงอดอธิษฐานไม่ได้ว่า หากเราต้องเจ็บป่วยในภายหน้าก็ขอให้ไม่ทรมานและจากไปอย่างสบายๆ หรือเมื่อต้องดูแลคนป่วยหนัก เราก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เวลาเห็นเขาเจ็บปวดก็ได้แต่เรียกหมอ พยาบาลมาช่วยให้เขาเจ็บปวดลดลง

คำถามคือ ในฐานะผู้ป่วยเราจะทำอะไรได้มากกว่า “คำอธิษฐาน” หรือไม่? ในฐานะผู้ดูแลคนป่วย เราจะช่วยให้เขาลดทอนความเจ็บปวดได้อย่างไร?

ก่อนตอบคำถามนี้ พวกเราต้องเข้าใจก่อนว่า ใจมีอิทธิพลต่อกายเพียงใด?

ใจมีอิทธิพลต่อกายเพียงใด?

ใจเป็นธาตุรู้ มีพลัง จับต้องไม่ได้ มองด้วยตาเปล่าไม่เห็นแต่เราจะรู้ถึงพลังของใจก็ต่อเมื่อมีอะไรมากระทบ เช่น เวลาเราโกรธจัดใจของเราจะเหมือนไฟที่ลุกโชนพวยพุ่งขึ้นมา เราจะรับรู้ถึงพลังที่ร้อนอยู่ข้างในร่างกาย หรือเวลาเราเมตตารักใคร่อะไร เราแผ่เมตตาพลังเย็นภายในใจที่เกิดขึ้นทำให้ความรู้สึกของเราผ่อนคลายชุ่มเย็นไปด้วย สะท้อนว่าใจมีอิทธิพลต่อกาย

หากเปรียบเทียบเป็นน้ำมัน กายเป็นน้ำ การมีอุปาทานความยึดมั่นสำคัญผิดไปยึดกายกับใจไว้ จนหลงผิดว่าใจกับกายเป็นธาตุเดียวกัน ทำให้ไม่ว่าอะไรมากระทบกาย ใจเราจึงกระทบกระเทือนไปด้วย เสมือนเราเขย่าน้ำมันกับน้ำเข้าด้วยกันก็จะได้สารผสมสีขาวขุ่น จนเราเชื่อว่าสารในขวดนั้นเป็นสารเดียวกัน ทั้งที่น้ำมันและน้ำเป็นสารที่ต่างกัน และไม่สามารถเข้ากันได้โดยลำพัง

แต่เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ใจมีอิทธิพลต่อกายเพียงใด?

ที่เมื่อนอกมีการพิสูจน์เรื่องนี้ เนื่องจากที่นั่นมีคนที่คนไข้ฟุ้งร้องไห้หมดมาก และบทลงโทษหมอรุนแรงถึงขั้นยึดใบประกอบโรคศิลป์ หรือให้หมอต้องชดเชยค่าเสียหายแก่คนไข้มากจนถึงขั้นล้มละลายได้ก็มี ซึ่งหลายครั้งไม่ได้เกิดจากความผิดพลาดของหมอ แต่เกิดจาก

^๖ “ป่วยแต่กาย ใจสบาย” บรรยาย ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา วันที่ ๑๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐ (พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม ๒๕๕๑)

อุปาทานความยึดมั่นสำคัญผิดของคนไข้

นักวิจัยในยุโรปจึงศึกษาว่า เวลาคนไข้บอกว่าปวดมาก และขอให้หมอจ่ายยาแก้ปวดเพิ่มเติม เชื่อถือได้หรือไม่ หรือคนไข้จะตีอาการใหญ่โตเกินพื้นฐานของโรค ขณะที่ในมุมของหมอ การใช้ยาแก้ปวดกับคนไข้จะให้ได้เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น หากให้มากกว่านั้น ยาจะไปกดศูนย์หายใจและทำให้คนไข้เสียชีวิตได้ แต่ถ้าไม่ให้คนไข้อาจไม่พอใจและนำไปสู่การฟ้องร้องได้

เพื่อพิสูจน์ผลของอุปาทานในใจต่อการตอบสนองของร่างกาย นักวิจัยจึงได้ขอความร่วมมือจากทางบ้านเมืองให้นักโทษที่รอรับโทษประหารชีวิตเข้ามาเป็นอาสาสมัครในการวิจัยนี้ โดยแจ้งกับนักโทษว่า หากรอดตายจากการทดลองทางการแพทย์จะให้ภัยโทษและปล่อยให้เป็นอิสระ งานนี้จึงได้อาสาสมัครมากพอที่จะทำการทดลองได้

การทดลองนี้ได้แบ่งอาสาสมัครเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้ข้อมูลจริงว่า ขอเอาน้ำกลั้นหยดลงไปกลางหลังอาสาสมัครติดต่อกันเป็นเวลาพอสมควร เพื่อที่ว่าผิวหนังจะมีปฏิกิริยาแบบภูมิแพ้อย่างไบบ้าง อีกกลุ่มหนึ่งให้ข้อมูลเท็จว่า ขอเอากรดเคมีสูตรใหม่หยดลงกลางหลัง ซึ่งฤทธิ์ของกรดนี้สามารถละลายเนื้อบริเวณนั้นให้กลายเป็นวุ้น แล้วซึมเข้าไปละลายกระดูกจนร่างกายกลายเป็นก้อนวุ้นกลมๆ ไป ไม่เหลือแขนขา โดยระหว่างรอกรดนี้ออกฤทธิ์ ขอให้อาสาสมัครช่วยบอกความรู้สึกทุกอย่างที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และเมื่อไรที่รู้สึกทนไม่ได้ จะหยุดการทดลองทันที

เพื่อให้เงื่อนไขทุกอย่างเหมือนกันหมด ยกเว้นข้อมูลที่อาสาสมัครได้รับ ในการทดลอง เขาก็สลับคนที่ได้รับข้อมูลจริงกับข้อมูลเท็จอยู่แยกกันในช่องเล็กๆ ที่ใช้มานานโดยทุกคนต้องอยู่ในท่าคุกเข่าเอามือเท้าพื้นเหมือนยืนสี่เท้า แต่ละห้องมีท่อน้ำที่ต่อจากถังน้ำใบเดียวกัน และทุกท่อนี้ก็ออกแบบปรับจำนวนหยดน้ำให้เท่ากัน โดยน้ำจะหยดลงตำแหน่งเดียวกันคือ กลางหลังของอาสาสมัคร

หลังจากการทดลองเริ่มไปได้ประมาณ ๕ นาที อาสาสมัครคนหนึ่งก็ร้องโวยวายว่า กระดูกหลังฉันกำลังยุบยุบเป็นวุ้นไปหมดแล้ว ฉันทรงตัวอยู่ทำไม่ได้แล้ว และเริ่มรู้สึกเจ็บพร้อมกับร้องโอดโอย น้ำกรดนี้ไม่ได้เจ็บแต่ที่หลังแล้วนะ มันเหมือนกับมีดเล็กๆ ตวัดมาถึงหัวใจด้วย มันเจ็บทั่วไปหมดเลยจนจะขาดใจตายอยู่แล้ว ในที่สุดเขาก็บอกว่าทนไม่ไหว หัวใจเขาทำท่าจะหยุดเต้นแล้ว

ผู้วิจัยตอบว่า ผมหยุดหยदनน้ำกรดแล้ว

เมื่อผู้วิจัยเข้าไปในมานั้น และนึกว่าคงจะเรียบร้อย ที่ไหนได้ นายคนนี้หยุดหายใจไป เรียบร้อย จึงช่วยกันผายปอดแต่เขาก็ไม่ฟื้น เมื่อตรวจดูที่หลังพบว่า มีลมพิษขึ้นซ้อนๆ กัน เหมือนผิวลูกมะกรูด มันบวมตะปุ่มตะป่ำ ซ้อนกันจนกระทั่งแยกแยะอะไรไม่ออก นักวิจัย ขลิบขึ้นเนื้อบริเวณนั้นไปตรวจ สันนิษฐานว่าลมพิษคงไปขึ้นอัดเต็มหลอดลมจนอากาศผ่าน เข้า-ออกไม่ได้ จนคนไข้ขาดอากาศหายใจจนตาย แต่ครั้นผ่าศพเข้าไปตรวจพิสูจน์แล้วพบว่า อวัยวะภายในทุกชิ้นทุกส่วนรวมทั้งหลอดลมเป็นปกติดี ไม่มีลมพิษขึ้นเลย แต่ผลจากการนำ ขึ้นเนื้อบริเวณที่เป็นลมพิษไปตัดย้อมและส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์พบว่า ผิวหนังมีปฏิกิริยา ภูมิแพ้เหมือนโดนสัตว์มีพิษต่อย

อาการเช่นนี้แสดงให้เห็นว่า ใจของอาสาสมัครคนนี้คิดไปตามข้อมูลที่ว่าเป็นกรดร้ายแรงแล้วสะกดจิตตัวเองจนร่างกายเกิดปฏิกิริยาสนองตอบขึ้นมา ใจที่ยึดเชื่อว่า สารนี้จะทำให้ตัวเขากลายเป็นก้อนวันกลมๆ ในที่สุด จึงสะกดให้เขาเกิดความกลัวจับใจจนช็อกตายได้ นี่คือ ผลการทดลองของคนไข้ที่มีอุปาทานต่อน้ำกรดเทียมแบบสุดโต่ง แล้วอาการของคนอื่นเป็นอย่างไรบ้าง

ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ได้ข้อมูลว่า น้ำที่หยดเป็นน้ำกลั่นมีอาการเหมือนผู้ที่ไข้ มือแช่น้ำอยู่นานๆ แล้วถูกน้ำกัด ผิวหนังบริเวณนั้นอักเสบบ้าง ซึ่งเป็นปกติ แต่พวกที่ได้รับ ข้อมูลว่า เป็นน้ำกรด ร้อยละ ๘๕ มีลมพิษขึ้นตั้งแต่ลมพิษน้อย ลมพิษใหญ่ และอีกร้อยละ ๑๕ ไม่ถึงกับเป็นลมพิษแต่มีอาการคันๆ แสบๆ เรียกว่า กลุ่มนี้รู้สึกไม่สบายทุกคน เพียงแต่ มากบ้างน้อยบ้างลดหลั่นกันไปตามอุปาทาน

งานวิจัยชิ้นนี้สอดคล้องกับเรื่องอุปาทาน ความยึดมั่นสำคัญผิดในพระพุทธศาสนาที่ว่า ถ้าใจไปยึดว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยที่กายนั้นติดต่อไปถึงใจด้วย ทำให้อาการของโรคทรุดโทรม สาหัสขึ้น

นักวิจัยจึงแนะนำว่า ขณะที่คนไข้ไว้วางใจว่า ความปวดยังไม่ทุเลา ทั้งๆ ที่เราให้ยา เต็มที่แล้วก็อย่าไปบอกคนไข้ว่าคุณคิดไปเอง เพราะคนไข้อาจจะตายทำนองนี้ได้ แล้วคุณจะได้ตร้อน คุณต้องทำอะไรให้เขาเห็นว่าคุณกำลังช่วยเต็มที่ เพื่อให้ความปวดของเขาทุเลา เบาบางลงหน่อย จะเอาเม็ดแบ่งเอาอะไรก็เอาให้เขาเห็นว่า ฉันทนอาหารร้อนใจรู้สึกเดือดร้อน ไปกับคุณด้วย

ป่วยแต่กาย ใจสบาย

แน่นอนว่า ถ้าเราป่วยในวัยหนุ่มสาว กำลังกายกำลังใจในการต่อสู้โรคย่อมมีมากกว่าในวัยชรา โดยเฉพาะการก้าวสู่วัยชราโดยไม่เคยเตรียมใจให้พร้อม ความเข้าใจชีวิตและรู้จักร่างกายตามความเป็นจริง จึงเป็นสิ่งจำเป็น

ปกติร่างกายของเราแก่ชราอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่คลอดจากท้องแม่ แต่เราไปมองเห็นเป็นความเจริญงอกงาม เด็กแรกคลอดเดินไม่ได้ พูดไม่ได้ โตขึ้นเดินได้พูดได้ ความแก่ช่วงนี้จึงเป็นสิ่งที่น่าพอใจ แต่ถ้าเด็กเจริญเติบโตเรื่อยไปโดยไม่หยุดยั้ง กลายเป็นคนยักษ์ขึ้นมา คราวนี้เราไม่ชอบแล้วเพราะธรรมชาติจะเจริญไปถึงจุดหนึ่งเหมือนพระอาทิตย์ไปถึงเที่ยงวัน เมื่อถึงเวลาที่เริ่มแก่จริงๆ เราก็ไม่ชอบ มีตีนกาขึ้นตัวก็ค่อม กำลังวังชาถดถอย ไม่คล่องแคล่วเหมือนเด็กๆ ปวดตรงนั้น เจ็บตรงนี้

ความเป็นจริงร่างกายของเราก็เมื่อยก็ปวดมาตั้งแต่เด็กนั่นแหละ แต่ที่เด็กไม่เคยบ่นว่าปวดว่าเมื่อย พอจะรู้สึกปวดเมื่อยเด็กก็เหนื่อย นอนแผ่หลับไปแล้ว จัดเป็นการเปลี่ยนอริยาบถลุกขึ้นมาใหม่ก็หายไม่ทันได้รู้สึกทุกข์ทรมาน

ครั้นแก่เฒ่าลงเราขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไม่คล่องแคล่วเหมือนเด็กรุ่นๆ เมื่อยแล้วก็ต้องทนนั่งต่อไป จะลุกก็ลุกไม่ขึ้น เนื้อตัวมันหนักก็เลยรู้สึกเมื่อยมาก

พระพุทธองค์เปรียบเทียบความชราที่ปรากฏกับร่างกายของสิ่งมีชีวิตนั้นเสมือนการถูกยิงด้วยลูกศรธรรมดา เราก็เจ็บก็ล้าถือเป็นสิ่งปกติ แต่พอเรามีอุปาทานในใจเข้าไปสมทบด้วยแทนที่จะเมื่อยอยู่ตรงข้อศอก ข้อเข่า ข้อมือ มันเมื่อยจนกระทั่งใจทรมานทรมานไม่ได้จะขาดใจตาย

ใจเราที่เคลือบด้วยอุปาทานได้ทำให้ลูกศรธรรมดา ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติอันนี้มีอำนาจเหมือนลูกศรอาบยาพิษ แล้วยาพิษก็กำซาบไป จึงทำให้เรารู้สึกถึงความไม่สบายตัว ความเจ็บป่วยในยามที่ความชรามาเยือนรุนแรงกว่าสภาพความจริงที่เกิดขึ้น ประหนึ่งใจของเราเป็นเหมือนอาสาสมัครที่ยึดว่า น้ำที่หยดลงบนกลางหลังเป็นน้ำกรด ใจก็พลอยถูกน้ำกรดพกซัดดำเขียวจนทนไม่ไหว

คำถามคือ ทำอย่างไรจึงจะรักษาใจเราให้ปลอดภัย?

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจความจริงของชีวิตว่า ร่างกายมาจากธาตุดินน้ำลมไฟที่มาจาก

ธรรมชาติ ดินและน้ำมาจากอาหารที่เรากินเข้าไป เมื่อยังเป็นทารกอยู่ในท้องแม่ ดินน้ำที่ได้รับก็มาทางสายรก โดยเราดูดเอาอาหารจากเลือดของแม่ที่มาหล่อเลี้ยงผนังมดลูกบริเวณที่รกเกาะตัวอยู่ ทำให้เราเจริญเติบโตขึ้นมา ขณะที่ดินน้ำที่ได้รับทุกวันนี้มาจากอาหารก็ไปซ่อมแซมส่วนสึกหรอ ที่เสียเป็นเหตุเป็นปัสสาวะออกไป เป็นคราบโคล เป็นกากอาหาร สารอาหารที่กินเข้าไปจะถูกร่างกายเผาผลาญให้เป็นไออุ่นและพลัง เพื่อเราจะได้ทำงานการและดำรงชีวิตอยู่ได้

ทำนองเดียวกับเมื่อกายหมดลมหายใจ เนื้อหนังก็เริ่มเน่าเปื่อย ดินคืนกลับไปสู่พื้นแผ่นดินของโลก น้ำไหลซึมซับไปสู่ผืนน้ำ ลมกับไฟเป็นธาตุที่เราจำเป็นต้องไม่ได้ก็คืนกลับไปในบรรยากาศ ส่วนใจไม่ถูกขังติดอยู่ในซากที่ตายแล้ว ใจเป็นพลังก็หลุดเป็นอิสระจากร่าง พลังอันนี้เป็นอมตะไม่ตายและสามารถฝึกฝนได้

ใจคนเราถ้าหมั่นฝึก เวลาจะทำอะไรให้มีความระลึกอยู่เสมอ แล้วถามตัวเองว่า ถ้าทำอย่างนี้แล้วผลจะเป็นอย่างไร ข้อดีข้อเสียมีอย่างไรบ้าง และในระหว่างที่ฝึกฝน อาจปรึกษารุ่นพี่หรือครูบาอาจารย์ที่เรามั่นใจได้ว่า จะช่วยให้เราได้คำตอบที่เหมาะสมตามความเป็นจริง แล้วนำคำตอบมาไตร่ตรอง มาเป็นแนวทางฝึกฝนตัวเองให้ทำแต่สิ่งที่แน่ใจว่าเป็นความเห็นชอบ

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ชีวิตเราก็จะสามารถเดินบนเส้นทางอริยมรรคของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อย่างมั่นคง เป็นหนทางไปสู่ความสิ้นทุกข์ ลูกศรของขันธมารที่ยิงถูกเราด้วยความแกล้งโดยธรรมชาติก็จะเป็นลูกศรธรรมดา

ท่านผู้รู้เปรียบร่างกายคนเราเหมือนบานพับหน้าต่าง ถ้าเราปิดเปิดทุกวันๆ บานพับก็ไม่ขึ้นชีสนิม ถ้าเราฝึกทำอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เราก็สามารถใช้มันได้จนวาระสุดท้ายที่หมดลมหายใจ แต่ถ้าเราเอาแต่บ่น โอ๊ยยย เมื่อย คิดแต่สบายให้คนโน้นทำแทนคนนี้ทำแทน พอถึงคราวจำเป็นจะต้องลุกขึ้น ปรากฏว่าเส้นเอ็นยึดติดลุกไม่ขึ้น พอไปง้างเข้า ก็เลยหักเลยแตกชำรุดพังไปเลย

ขอให้เราระลึกเอาไว้ว่า ความแกล้งเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เมื่อเกิดเติบโตแล้วก็ต้องแกล้ง ต้องเจ็บ บางคนโชคดีไม่เจ็บ แต่เกิดอุบัติเหตุอย่างไรรักก็ต้องตาย เพราะวาระที่สุดของชีวิตคือความตาย ฝึกเตรียมตัวเตรียมใจ หัดทำความรู้จักกับความเจ็บให้ดี เพราะไม่ว่าอนาคตเราจะต้องเผชิญกับอาการเจ็บปวดมากน้อยเพียงใด ท่องเอาไว้ให้ขึ้นใจว่า การปฏิบัติคือการ

ซ่อมให้รู้ว่ากายอันนี้นั้นป่วย แก่ เจ็บ มีความบกพร่องอยู่เป็นธรรมดา

การฝึกฝนตัวเองเพื่อรับมือกับความเจ็บป่วยที่สำคัญคือ การแยกกายแยกใจออกจากกัน เหมือนแยกน้ำกับน้ำมัน เจ็บที่กายแล้วกำหนดสติระลึกถึงไม่จำเป็นต้องบ่น โอ๊ยยยย มันเจ็บมาถึงใจจนกระทั่งจะขาดใจตายแล้ว เราพยายามให้ใจกับกายได้ ต่างอยู่เป็นอิสระจากกัน มีสติเฝ้ารู้ความเจ็บป่วยตามเป็นจริง ไม่เอาอุปาทานเขย่ามัน คือให้มันอยู่กับปัจจุบัน ตัวอยู่ตรงไหน ใจรู้อยู่ตรงนั้น เหมือนพระอาทิตย์เที่ยงวัน ไม่มีเงาของอดีตของอนาคต ฝึกใจเอาไว้แบบนี้ ใจเราจะได้ไม่ตกหล่นของอดีต หรือหล่นของอนาคต

ใจที่ไม่ได้รับการฝึกฝน จะเผลวนเวียนอยู่กับอดีตที่ผ่านมาแล้ว หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง เช่น ถ้าเราภูมิใจกับในอดีต ใจก็ไปนิกวินเวียนอยู่ตรงนั้น อยากให้เป็นอย่างนั้นอีกครั้ง ไม่รับรู้กับปัจจุบันที่เป็นไปแต่ละขณะ แต่ละขณะ มีสภาพเหมือนคนละเมอ ในสภาพไม่รู้เนื้อรู้ตัวเช่นนี้ หากมีอะไรเกิดขึ้นเราจัดการกับตัวเองได้ไม่ทันทั่วทั้งที่ เพราะใจไปหมกมุ่นรับรู้อยู่กับอดีต ใครพูดด้วยก็ไม่รับรู้ข้อมูลก็ไม่ได้ตามความเป็นจริง เราจึงตอบสนองเหตุการณ์ไปผิดพลาดหรือบางทีคับแค้นใจกับอดีต ก็ไปสร้างฝันอยู่กับอนาคต ขอให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เรื่องเกิดขึ้นตรงนี้ไม่ได้ยินอีกแล้วอย่างนี้อันตราย

ยิ่งตอนจะตาย แม้จะอธิษฐานขอว่า ถ้าบุญกุศลฉันมี ขออย่าให้ต้องทรมานทรมาน เป็นนิทหนอยก็ตายไปเลย มันขอกันไม่ได้ เพราะขณะจะตายก็เหมือนต้นไม้ใหญ่ที่ถูกพายุแรงๆ กระหน่ำพัดจนถอนรากถอนโคน มันสะเทือนเลื่อนลั่นพื้นแผ่นดินกว่ารากจะถอนหลุดมาได้กว่าไฟธาตุจะแตกดับ เราอาจจะเจ็บไปทรมานทรมาน จึงได้แต่เตรียมใจให้พร้อม ให้เรามีสติระลึกอยู่ว่า สิ่งที่ทำอยู่ขณะนี้คืออะไร เรารับผิดชอบในแต่ละการกระทำนั้นๆ พยายามกลับสติให้คมอยู่เสมอ เพราะสติเป็นทางสายเอกสายเดียวที่จะคุ้มครองเราให้รอดปลอดภัยได้

ทำอย่างไรเราจะรู้ถึงธรรมชาติของความเจ็บปวดแล้วแยกกายออกจากใจได้?

ดิฉันเคยดูแลคนไข้ที่เป็นมะเร็งกระดูก ขณะที่เขาเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดแสนสาหัส เขาเปรียบความเจ็บปวดขณะนั้นว่า ราวกับทรมานทรมานเหมือนมีเข็มแหลมๆ ทิ่มแทงอยู่ตลอดเวลาจนหลับไม่ได้มา ๗-๘ วันแล้ว หาท่าที่สบายไม่มีเลย

เมื่อดิฉันไปพบเขามีเหงื่อเม็ดโป้งๆ เต็มหน้า ปากก็เขียวเนื่องจากหายใจได้ไม่เต็มที่ เขาร้องขอยาแก้ปวดแทบจะทุกชั่วโมง แต่หมอได้ให้ยามากจนให้ไม่ได้แล้ว เกรงว่าจะมีผล

แทรกซ้อนไปกดศูนย์หายใจ ครั้นดิฉันจะบอกให้เขารักษาสติก็กระไรอยู่ จึงพยายามชักจูงว่า การทำภavanaจะทำให้เราแยกกายกับใจออกจากเวทนาได้ ความเจ็บปวดจะได้บรรเทาลง

ท่านผู้รู้เปรียบเทียบร่างกายเราเหมือนท่อนไม้ที่ยังไม่แห้ง เมื่อเอามาเผาไฟ มันจะบิด จะติดตัว มันทำเสียงเปี๊ยะปะ๊ะ เหมือนเราที่ถูกไฟของความเจ็บปวดไหม้เข้าก็ตื่นบิณฑงอตัวร้อง ครวญคราง การทำภavanaหรือการมาปฏิบัติคือการฝึกเอาสติรักษาใจเอาไว้ให้ใจมองกายตัวเองเหมือนท่อนไม้ท่อนหนึ่ง ไม่ใช่ส่วนเสี้ยวของใจ เอาใจตัวนี้แหละนั่งมองท่อนไม้ไหม้ไฟอยู่

ถ้าทำได้อย่างนั้น ความเจ็บปวดที่เราทนไม่ไหว ใจจะขาดแล้ว จะถอยห่างออกไป เหมือนมีแม่น้ำมหาสมุทรมาขวางกั้นเอาไว้ แม้เรารู้สึกว่ายังเจ็บอยู่ก็จริงแต่ก็เจ็บอยู่แค่กาย ไม่มาทำให้ใจเราเจ็บทรมานหายไปด้วย สติทำให้เราเห็นกายเป็นกาย ใจเป็นใจ เจ็บเป็นเจ็บ แยกออกจากกัน

ตามธรรมชาติของระบบประสาท เมื่อมีสิ่งเร้ามันจะสนองตอบอย่างฉับพลัน แต่ถ้าสิ่งเร้ายังอยู่ซ้ำซากมันจะไม่ตอบสนอง ระบบประสาทจะเปลี่ยนความเจ็บหนักหนาสาหัส เป็นชา แล้วถึงที่สุดก็หายไป สังเกตได้จากตัวของเรา เวลานั้นทำอะไรนานๆ ซากก็ปวดจาก เป็นเหน็บเป็นตะคริว ถ้าเราไม่ยอมขยับ อีกลักหน้อยที่ปวดจะเปลี่ยนเป็นชา แล้วก็หาย ปวดหายซาไปเอง

เหมือนเรานั่งทำสมาธิ ครูบาอาจารย์มักบอกว่า ห้ามขยับเพื่อให้พิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น หากขยับแล้วก็เหมือนเปลี่ยนอิริยาบถ เวทนาจะหายไป ก็จะเสียโอกาสที่รู้ความเป็นจริงว่า เมื่อปวดแล้ว สักพักจะซา ซาสักพักก็จะหายไป ใจก็เกิดความเชื่อว่าเวทนาไม่ใช่ตัวใช้ตน เป็นแค่อาการที่มาหลอกให้เราไปยึดมั่นสำคัญผิด

การนั่งเพื่อให้สติรักษาใจเอาไว้ เหมือนการตั้งขวดที่เคยมีน้ำกับน้ำมันที่ผสมรวมกันไว้ นิ่งๆ สักพักหนึ่งน้ำมันก็จะแยกตัวอยู่ข้างบนน้ำอยู่ข้างล่าง เมื่อใจรวมเป็นสมาธิจนแยกกาย แยกจิตออกจากกันได้ ก็เหมือนเราเอาถ้วยที่มีน้ำกับน้ำมันแยกตัวอยู่ มารินเอาน้ำมันออกไว้ ถ้วยหนึ่ง เหลือน้ำไว้ถ้วยเดิม

บางคนเมื่อใจรวมเป็นสมาธิจะเห็นกายตัวเองนั่งทำสมาธิอยู่ตรงนี้ แล้วเห็นอีกตัวเหมือนเงาในกระจกนั่งประจันหน้าอยู่ กายกับใจของเราแยกกันอยู่อย่างนี้ เวลาจะตายไม่ได้เจ็บปวด ทรมานทรมายเหมือนเอาผ้ามาฉีกให้ขาดออกจากกัน มันหลุดจากกันไปสบายๆ เหมือนร่างกาย

คือห้องนี้ เมื่อถูกโรคร้ายเบียดเบียนประหนึ่งถูกระเบิดถล่ม ใจก็เปิดประตูเดินออกไปสบายๆ ไม่ได้เจ็บปวดเลย

มีพยาบาลท่านหนึ่ง ๔ ปีที่เป็นนักเรียนพยาบาล เธอฝึกทำสมาธิอยู่เป็นประจำ เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิแล้ว กายจะหายไปเหลือแต่ใจเป็นดวงสว่าง เวลาเหนื่อยมากๆ หรือไม่สบาย มีไข้สูงปวดหัวปวดเนื้อตัว ถ้าทำสมาธิแล้วจิตลงรวมอาการเจ็บไข้จะไม่มากระทบจิตใจทำให้เธอสงบอยู่ได้

เธอเล่าว่าวันหนึ่งเธอนั่งรถไปกับสามี เหลือบเห็นรถที่เบียดแซงซ้ายขึ้นมาก็รู้ว่าจะต้องเกิดอุบัติเหตุ แต่บอกสามีไม่ทัน จึงกำหนดเข้าสมาธิ มารู้ตัวอีกทีเธอออกมายืนอยู่ข้างสามี แต่ผู้คนชุมมุนกันอยู่ที่รถเต็มไปหมด ก็ไม่เข้าใจว่าในเมื่อเราทั้งสองคนออกมาอยู่นอกรถแล้ว เหตุใดผู้คนจึงเข้าไปทำอะไรอยู่ที่รถ

เธอหันไปถามสามี สามีก็ไม่ตอบ

สะกิดถามคนไหนๆ ก็ไม่มีใครสนใจตอบ

เธอขัดใจขึ้นมาเลยแหวกผู้คนชะโงกเข้าไปดูในรถ

สิ่งที่เห็นคือตัวของเธอนั่นแหละถูกอัดติดอยู่ในที่นั่ง ก็ตกใจกลับมาดูตัวเองที่ยืนอยู่ ทั้งกายทั้งใจสงบชุ่มเย็น หันไปดูที่รถ แล้วตัวที่ถูกอัดอยู่ในรถละ

นี่เราตายแล้วจ้ะหรือ ลูกละ ลูกเราจะอยู่อย่างไร?

พอนึกห้วงลูกเท่านั้น สภาวะที่สงบชุ่มเย็นเบาสบายอยู่กลับกลายเป็นเจ็บปวดร้าวไปทั้งตัว เธอรู้ตัวขึ้นมาขณะนั้นว่า กระดูกสันหลังหักและถูกที่นั่งกดทับอยู่ ผู้คนก็กำลังชุมมุนจะดึงตัวเธอออกจากที่นั่ง เธอร้องส่งออกไปว่า พวกคุณไปหาแผ่นกระดานมาสอดรองตัวฉันไว้ก่อน ถ้าขยับอย่างเดี๋ยวนี้กระดูกสันหลังที่หักจะทิ่มไขสันหลังขาด ฉันจะเป็นอัมพาต เธอได้ยินเสียงตัวเองพูดส่งออกไปแล้วก็อัศจรรย์ว่า รู้ได้อย่างไร?

ปกติคนเราจะพูดอะไรออกไป ใจต้องคิดบอกบทให้ปากพูดตามที่คิดไว้ แต่ในสภาวะนั้น แม้กายเธอจะเจ็บปวดจนอ่อนเปลี้ยไปหมด แต่ใจสงบนิ่ง รู้ และพูดกำกับให้อาสาสมัครจัดการเคลื่อนกายของเธอออกมาจากรถได้อย่างถูกต้องเรียบร้อย

หลังจากนั้น รถพยาบาลมารับเธอไปรับการผ่าตัด หลังผ่าตัดเสร็จเรียบร้อย คุณหมอ

ที่ผัดตมาเยี่ยมดูอาการ แล้วถามเธอว่า ทำไมถึงมีสติ是这样นี้ ทำไมคุณถึงรู้และสั่งให้เขาหาไม้มารองไม่ให้หลังคุณงอ เพราะเศษกระดูกสันหลังที่หักกำลังจะทิ่มเข้าไปในเส้นประสาทหลังอยู่แล้ว ถ้าขยับนิดเดียวคุณเป็นอัมพาตเลย

ผลของการมีสติทำให้เธอหายเป็นปกติจากอุบัติเหตุครั้งนี้โดยไม่มี ความพิการทุพพลภาพเลย

เรื่องนี้เป็นตัวอย่างให้เห็นว่า การฝึกใจของตัวจนนิ่งสนิทลงรวมเป็นสมาธิจะแยกกายแยกใจได้ เหมือนเราแยกน้ำจากน้ำมันใส่ไว้คนละแก้ว เวลาเราจะตายก็จะเป็นอย่างนี้ ไม่ทรมานทรมาย ไม่มีอะไรแตกหักเสียหาย

แต่ถ้าเราเอาการของอุปาทานมาทําใจของเราให้เกิดความยึดมั่นสำคัญผิดว่า นี่ร่างกายของฉันเป็นมะเร็ง มันเจ็บไปทั่วทุกระชุมชน ใจเราทรมานทรมายไปกับอาการเจ็บจนตาย ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วเราไม่ไปดีหรือ ใจที่ทรมานทรมายจะไม่มีสติ ทำให้คุณความดีที่เรามีใส่ไว้ในตู้เซฟของธนาคาร ถึงวันเราจะเดินทาง ปราบกฏธนาคารปิดเราก็ต้องเดินทางไปตัวเปล่าเล่าเปลือยยากจนอนาถา

จึงต้องเอาสติมามองกายของเราแล้วฝึกปฏิบัติบ่อยๆ ให้ต่อเนื่อง เริ่มซ้อมจากการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ทำความรู้จักกับกายและจิตของตัวเองให้ถ่องแท้ ฝึกให้จิตเป็นผู้ดูกาย เมื่อถึงเวลาลงสนามรบครั้งสุดท้ายจะมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้

วิธีการฝึกสติ

การฝึกสติในชีวิตประจำวันสำคัญที่สุด

ประสบการณ์ของตัวเอง เมื่อดิฉันมีคนไข้เยอะๆ เดินไปก็นึกถึงคนไข้เตียงนั้น ประเดี๋ยว น้ำเกลือหมดแล้วจะทำอย่างนี้ต่อ ไม่ได้เห็นทางที่เดินไปหรือ บอกว่าละเมอเดินไป ถ้าไปสะดุดอะไรเข้าก็คงคุ้มครองตัวเองไม่ทัน

หลังจากกลับจากฝึกปฏิบัติที่วัดแล้วพยายามหาวิธีฝึกสติให้ต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน จึงหัดเดินให้มีสติ ให้กายกับใจมาเดินด้วยกัน เมื่อไรก้าวเท้าเดินให้สัมผัสทุกอย่างทันที ให้กายกับใจมาเดินอยู่ด้วยกันเหมือนเดินจงกรม ซ้าย ขวา พอเท้าแตะลงไป ใจที่กำหนดให้เป็น จังหวะเดียวกัน

เรียกว่า หากมีกล้องวิเศษที่ถ่ายใจกับกายของเราได้ มันจะต้องทับเป็นอันเดียวกัน พอเป็นอย่างนี้ เวลาเดินเมื่อไรใจจะเป็นสมาธิทันที เพราะว่ามันอยู่กับปัจจุบัน แล้วเป็น

เครื่องฟักของเราด้วย ทุกวันนี้ที่เราเหนื่อยยุ่งวุ่นวายทั้งวัน ถ้าได้มาทำอย่างนี้ใจจะรู้สึกเหมือนได้อาหารใจแล้วมีสติ จะคิดแก้ปัญหาอะไรต่อมิอะไรก็เป็นปัญญาเห็นชอบ

หากพวกเราได้ทำอย่างนี้ต่อเนื่อง ต่อไปเวลาทำงาน จะพูด จะเขียน หรือฟังคนอื่นพูดใจก็จดจ่อกับสิ่งเฉพาะหน้า ทำให้สติมาอยู่กับใจมากขึ้นๆ โดยไม่รู้สึกรู้สิดัดที่ต้องคอยรักษาสติเอาไว้ เหมือนเวลาไปปฏิบัติที่วัด เพราะเราค่อยๆ ทำของเราไป เผลอไปก็ไม่ใช่ไร ระลึกได้ก็เริ่มใหม่ สติก็จะค่อยมีกำลังเพิ่มขึ้น รักษาให้เราไม่เผลอใจก็ร่มเย็น ไม่ถอยหน้าถอยหลังวุ่นวายสับสนอย่างเมื่อก่อน

ถึงเวลาจะนอนเอาหัววางบนหมอนให้เราดูลมหายใจไว้ ถ้าดูไม่ทันเอามือแตะไว้บนท้อง ดูที่ท้องพองออก ยุบเข้า พองออก ยุบเข้า หรือตามลมหายใจเข้าหายใจออกของเรา อันไหนก็ได้ แล้วหลับตรงไหนก็ให้หลับไป อย่างน้อยสติจะได้อยู่กับใจเราก่อนข้างเสมอต้นเสมอปลาย

เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วยหรือเข้าที่คับขัน สติที่อยู่กับใจจะพาให้มองความเจ็บป่วยของตัวเองเหมือนเราไปเยี่ยมไข้คนอื่น เมื่อใจเป็นสมาธิ ลมหายใจซึ่งเป็นกายสังขารจะสงบด้วย ใจกับกายจะขนานกันไป ใจที่เป็นสมาธิทำให้กายสงบระงับลง บรรเทาความเจ็บปวดได้

หากสามารถพัฒนาสมาธิไปถึงขั้นลมหายใจละเอียดและเบาลงๆ จนไม่มีลมหายใจทางปอด และหายใจทางผิวหนังแทน ซึ่งเป็นประโยชน์มาก สำหรับผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งปอด หรือเป็นมะเร็งที่อื่นแล้วกระจายไปที่ปอด กระจายไปที่ช่องท้อง มีน้ำในปอด มีน้ำในช่องท้อง ซึ่งจะอึดอัดจนรู้สึกว่ายหายใจไม่เข้า หายใจไม่อิ่ม ก็ทุรนทุรายจนหอบเหนื่อย

ดังเรื่องของคนไข้มะเร็งกระดูกที่รู้สึกเหมือนมีเข็มแทงอยู่ทุกรูขุมขน ต่อมามะเร็งได้กระจายไปที่ปอด แต่ผลจากการฝึกสมาธิ ทำให้เมื่อน้ำท่วมปอด เขาสามารถสงบอยู่ได้ด้วยสมาธิที่ลึกถึงขั้นไม่ได้หายใจทางปอด นอกจากนี้ ในภาวะที่น้ำท่วมปอด คุณหมอเจาะปอดด้วยเข็มใหญ่ที่สุด น้ำในปอดชั้นเป็นวันจนตันในรูเข็ม ต้องผ่าเอาท่อแก้วใส่ใส่เพื่อให้น้ำออกมาได้ ก็ยังเป็นวันอดท่อแก้ว เขาก็ไม่ทุรนทุรายกับน้ำที่เต็มท่วมปอด สู้ประคองเลี้ยงใจให้อยู่ในสมาธิอย่างสงบ จนภรรยาเขาเข้าใจผิดคิดว่าอาการดีขึ้น ทั้งๆ ที่สภาพเขาเหมือนไปไม่ถึง เหลือกรอบที่แม้ไม่มีลมพัดก็พร้อมจะหล่นได้ทุกเวลา

แต่กว่าจะฝึกถึงจุดนี้ เขาก็ต้องลองผิดลองถูก เช่น ตอนแรกพอพยาบาลมาฉีดยา เขา

เอาใจไปจดจ่อตรงที่ถูกฉีดยา พอฉีดยาเสร็จคราวนี้เข้าสมาธิไม่ได้ ถึงจะพลิกจัดท่าทุกอย่างให้เหมือนเดิม มันก็ยังเจ็บจนเข้าสมาธิไม่ได้ กว่าจะเอาตัวให้สงบก็หมดเวลาไปครึ่งก่อนวันหรือหมดไปทั้งคืน ทุณทุรายจนสงบไม่ได้เลย

ด้วยความที่เขาเป็นคนช่างสังเกต พอถึงเวลาพยาบาลจะเช็ดตัวหรือฉีดยา หากเขาจดจ่ออยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ไม่ให้สมาธิกระฉอกออกไปเลย ทำตัวเหมือนเป็นท่อนไม้ แม้พยาบาลจะพลิกคว่ำพลิกหงายเช็ดอย่างไร จนทุกอย่างเสร็จเรียบร้อยเป็นที่แน่ใจแล้วว่า จะไม่มีใครมายุ่งกับร่างกายเขามากอีก จึงปล่อยลมหายใจมาดูข้างนอกหน่อยหนึ่ง ใจก็ยังอยู่กับสมาธิได้ ไม่เจ็บไม่ทุรนทุราย จึงได้รู้วิธีว่า ทำอย่างไรจึงจะปลอดภัยอยู่ในหลุมหลบภัย ไม่โดนพายุกระหน่ำจนเสียศูนย์ไป

ที่สำคัญเขาเห็นคุณค่าแล้วว่าเวลาที่มีสติอยู่กับใจมันจะดีอย่างนี้ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ช่วยให้คนไข้แต่ละคน ที่ตั้งใจปฏิบัติแล้วเห็นผลเกิดกำลังใจเล็กคร่ำครวญ มีความเชื่อมั่น คนไข้เหล่านี้จะจากไปอย่างสงบดีงาม

มีอีกรายหนึ่งที่ปฏิบัติธรรม ท่านเป็นมะเร็งที่ลำไส้ ผ่าตัดเอาอุจจาระมาออกทางหน้าท้อง ตอนแรกภรรยาเป็นคนดูแล แต่ต่อมาภรรยาเป็นมะเร็งแล้วตายไปก่อน ท่านเลยต้องหัดทำเองและพึ่งตัวเอง ท่านไม่ยอมให้ใครมาทำให้อีกแล้ว เพราะถ้าไม่ฝึกที่จะพึ่งตัวเองเอาไว้ พอเกิดเหตุอย่างที่ว่าภรรยาตาย มันเสียกำลังใจไปเยอะ ที่นี้ท่านเกิดเป็นปอดบวมและมีน้ำท่วมปอดก็ไม่ยอมให้มีใครมาเฝ้าไข้

ท่านอยู่โรงพยาบาลและใช้บริการของพยาบาลธรรมดา

เมื่อหายแล้ว ท่านไปเล่าถวายท่านอาจารย์ว่า ตอนที่ท่านแย่มากๆ มันมีความรู้สึกเหมือนจะโคม่า ท่านพยายามเอาใจจับตัวสติมานั่งไว้บนหัวไหล่ แล้วมองกายอันนี้ว่า ถ้ามันหมดลมหายใจเมื่อไหร่ มันก็เหมือนท่อนฟืนเมื่อนั้นแหละ จะไปทุรนทุรายกับมันทำไม รักษาใจให้เป็นอิสระ อย่าเอามันไปรวมเข้าด้วยกันเป็นอันขาด

พอสติที่ท่านก็แยกได้ พอรู้สึกตัวก็เหมือนท่านออกมานั่งมองตัวเองที่กำลังเจ็บป่วยอยู่ ท่านพบว่าใจเย็นสบาย ไม่ร้อนทุรนทุรายไปตามไข้ที่สูงอยู่ แต่ถ้าเพลอสติเมื่อไหร่ มันไปคลุกเข้าด้วยกัน เวหนาก็โถมเข้ามาอย่างกับโลกจะดับอย่างนั้น เป็นอะไรอลวนไปหมด ระลึกได้มีสติ ก็ค่อยๆ แยกมันออกจากกัน เอามานั่งบนหัวไหล่ใหม่ แล้วมองดูกายไป แม่เมตตาให้

มันไป

ท่านถามท่านอาจารย์ว่า ที่ทำอย่างนี้ ใช้ได้หรือยัง

ท่านอาจารย์ว่า ที่ทำมาดีแล้ว ถูกต้องแล้ว ซ้อมไว้เรื่อยๆ ทำไว้บ่อยๆ ให้เป็นอัตโนมัติ

ที่จริงความเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นของดี ถือว่าเขาส่งใบเตือนมาให้รู้ตัว เราจะได้มีเวลาที่จะเตรียมตัว เรียนหนังสือยังมีสอบซ่อม นี่เราได้ซ่อมตาย เล่นละครยังต้องซ่อมละครก่อนที่จะเล่นจริงๆ ได้มีโอกาสซ้อมว่า เจ็บครั้งนี้ตายแน่ ไม่รอดแล้ว ถ้ารอดเราก็ได้โบนัสทุกวันนี้ยังมีชีวิตอยู่ เราจะทำบุญกุศลอะไรอย่างไร เราก็ทำได้ แต่ถ้าไม่เตรียมซ่อมเอาไว้เลย พอรู้ตัวว่าจะตาย เตียวเราจะต้องตายในชั่วโมงนี้ ใจจะพลาจันตั้งสติไว้ไม่อยู่ จะทำอะไรก็ทำไม่ได้ เราจึงต้องฝึกซ้อมไว้

วิธีซ่อมที่ดีคือทำตั้งแต่ยังไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วยมีโรคภัยอะไร เมื่อเราเอาหัววางบนหมอนจะนอนแต่ละคืนบอกกับตัวเองว่า เข้านอนคืนนี้ พรุ่งนี้ไม่ได้ตื่นนะ มีอะไรยากจะทำ อยากจะบอกก็รีบจัดการให้เสร็จ เพราะว่าถ้าคืนนี้เป็นคืนสุดท้าย ใจเราจะได้หมดกังวลอยู่เป็นปัจจุบัน แล้วจะทำอย่างไร เราก็อยู่กับใจที่มีสติรักษาอยู่ เพื่อจะได้เปลี่ยนภพภูมิไปอย่างที่ไม่ตกสะพานไม้หามากแข่งขาหัก

ตอนที่ซ้อมนี้ บางวันใจสงบไม่ได้เลยเพราะเรื่องนุ่นสัญญากับเขาไว้ยังไม่ได้ทำ ไอนี้ไปอยู่ตรงไหนวันวายไปหมด แต่เมื่อฝึกต่อไปๆ ใจก็ค่อยดีขึ้น จะตายตอนไหนก็ตายได้ แต่ไม่ใช่ว่าจะตายเป็นทุกวัน ให้ลงยินดีตายใจไปสัก ๔-๕ วัน แล้วก็วันใหม่เพราะไปนึกได้ถึงเรื่องที่เผลอลืมเอาไว้ยังไม่ได้ทำเลย ถ้าเขามาทวงจะทำอย่างไร เลยได้เห็นว่าการที่เราไม่อยู่กับปัจจุบันนี้อันตราย เพราะทำให้ใจเป็นกังวลเหมือนไปมีข้อตกลงกับใครเอาไว้ แล้วเรายังไม่ทำให้เสร็จเรียบร้อย เราจึงต้องพยายามอยู่กับปัจจุบัน

อย่างท่านอาจารย์สิงห์ทอง หากมีใครมานิมนต์ ท่านก็จะดูตารางและบอกว่า ณ ปัจจุบันนี้ยังว่างอยู่

เราก็แปลกใจ ท่านอาจารย์ว่ายังว่างก็ว่างสิ แล้วถ้าท่านเมตตารับนิมนต์ ท่านก็ตอบเออ..รับนิมนต์ ให้รู้ชัดเจนไปเลย แต่ท่านไม่พูดเป็นคำขาดอย่างนั้น

ท่านบอกเอาเป็นว่าตอนนี้เรารับนิมนต์ แต่ถ้ามีเหตุอะไรที่ทำให้เมื่อถึงเวลานั้นแล้วเราไม่สามารถจะไปได้ก็ให้เข้าใจว่า มีเหตุสุดวิสัยเกิดขึ้น ไม่ต้องคอยเราจัดการกันไปตามเนื้อผ้า

คือท่านจะไม่ผูกมัดต้องค้ำท่าน เพราะถ้าเราไปนัดเป็นคำขาดแล้วมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น เราไม่ตายอย่างสงบหรอก ใจเราจะวิ่งไปตรงนั้นว่า ทำอย่างไรเขาถึงจะรู้ว่าเราเป็นอย่างนี้ เราพยายามอย่างที่สุดแล้วแต่ไปไม่ถึง ขณะที่ท่านจะให้ความปลอดภัยกับตัวเอง

คำตอบท่าน เป็นการสอนให้เราเห็นว่า การจะรักษาใจเรา ทำใจของเราให้มีภูมิคุ้มกันนี้เราต้องทำอย่างนี้

เมื่อทำได้เช่นนี้ ต่อไปทั้งที่เรากีย่งอยู่กับชีวิตประจำวันเหล่านี้ แต่ถ้ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้น สติจะมาคอยรักษา พอเราคิดตามอัตโนมติเป็นกิเลสเหมือนเดิม สติจะพาให้นึกถึงทางตรงข้ามด้วย กล่าวคือ

ปกติใจของเราอยู่บนทางสองแพร่งทุกขณะ เลี้ยวขวาเป็นความเห็นชอบก็เป็นมรรค เลี้ยวซ้ายตามความเห็นผิดก็เปิดโรงงานผลิตทุกข์เป็นสมุทัย อริยสัจของพระพุทธเจ้ามี ๒ ทางเท่านั้น คือทางที่เป็นเหตุของทุกข์กับทางดับทุกข์ หรือสมุทัยกับมรรค

เมื่อทุกๆ ขณะของเราอยู่บนทางแพร่ง ถ้ามีสติ สติจะพาเราเลี้ยวเข้ามรรค ถ้าไม่มีสติ กิเลสก็พาเราหันหลังไปทางตรงกันข้าม ไปโรงงานผลิตทุกข์ ถ้ามีสติอยู่กับใจ พออัตโนมติกิเลสเกิดขึ้นมา แทนที่เราจะเชื่อมั่นอย่างเคย เราจะคิดในทางตรงข้ามด้วยเพื่อเปรียบเทียบ ทำให้มีโอกาสจะเข้ามรรคอยู่ได้เรื่อยๆ ต่อไปสิ่งเหล่านี้ก็จะกลายเป็นอัตโนมัตติมรรคขึ้นมา แทนที่อัตโนมติกิเลส

สุดท้ายนี้ขอให้พวกเราทุกคนหมั่นฝึกสติให้เข้มแข็งต่อเนื่อง เพื่อคุ้มครองเราให้เลี้ยวเข้ามรรค รอดพ้นจากทุกข์ทั้งมวลและให้เข้าถึงสภาวะ “ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย”



Phansakdi Chakkayhak

ทองกวาวคำ ภาพเขียนสีน้ำฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ The Shirley Sherwood Collection, London, UK สงวนลิขสิทธิ์

ท่านเปรียบเทียบ
ร่างกายท่านเหมือนต้นไม้
ส่วนมะเร็งเป็นสัตว์ที่อาศัยอยู่บนนั้น
มันไม่ใช่ชีวิตของท่าน
แล้วท่านก็ไม่มีสิทธิ์จะไปฆ่ามะเร็ง

ท่านบอก
เขาก็เป็นชีวิตหนึ่ง
เราก็เป็นชีวิตหนึ่ง
เราก็แผ่เมตตาให้เขา
ต่างอันต่างอยู่

เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต

พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส^๗

เวลาป่วยหนักในวัยไม่สมควร หรือเป็นโรคที่ไม่เคยมีใครเอาชนะได้ หลายคนอาจรู้สึกน้อยใจในชะตาชีวิต รู้สึกแค้นกับตัวเอง จิตใจหดหู่ หากเป็นเช่นนี้ ชีวิตที่เหลือย่อมไม่สามารถหาความสงบสุขให้กับตัวเองได้

ท่านผู้รู้กล่าวว่า

“ความคิดกำหนดการกระทำ การกระทำกำหนดอุปนิสัย
อุปนิสัยกำหนดความเคยชิน ความเคยชินกำหนดโชคชะตา”

เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะวางเข็มทิศความคิดและการกระทำอย่างไร ให้รู้สึกยอมรับปรับใจได้ และใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความสุข

การสร้างนิสัยที่ดีให้กับจิต

ในชีวิตประจำวันเราต้องเจอเรื่องราวและสิ่งเร้ามากมาย ซึ่งเรามักตอบสนองต่อสิ่งเหล่านี้ในรูปแบบต่างๆ และเพื่อ “เอาตัวรอด” หลายครั้งเราต้องเล่นละคร วางฟอร์มหรือบิดเบือนให้ได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ ซึ่งอาจทำให้เราเอาตัวรอดได้ แต่ก็ชั่วคราวเพราะในชีวิตจริงสนามรบที่แท้จริงคือ ความเจ็บและความตาย ที่ต้องอาศัยความคิดและการกระทำที่ถูกต้อง หรือการสร้างนิสัยที่ดีให้กับจิต

การสร้างนิสัยที่ดีให้กับจิตคือ การพยายามทำความคิดและการกระทำในชีวิตประจำวันให้เป็นของจริงคือ ตรงไปตรงมากับตัวเองและผู้อื่น ถ้าเราผิด เราก็ยอมรับว่าผิด เราเปลอพูดอะไรไม่ได้ออกไปเราก็ขอโทษ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว ถึงเวลาเจ็บหรือเวลาคับขันใจจะสงบได้ง่าย และอุปนิสัยตรงไปตรงมากับตัวเองและผู้อื่นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราสามารถรักษาศีลให้บริสุทธิ์ และตั้งใจว่าจะไม่ทำกับคนอื่นอย่างที่เราไม่อยากให้ใครมาทำกับเรา สิ่งมีชีวิตล้วนมีใจเป็นธาตุรู้เหมือนกัน เราทุกข์เกลียดทุกข์แค่ไหน คนอื่นก็ทุกข์เกลียดทุกข์เท่านั้น

ขอให้ระลึกว่ากฎแห่งกรรมเที่ยงตรงและแม่นยำที่สุด เมื่อเราทำเหตุที่ไม่ดีแล้วเราจะ

^๗ สาระหลักของบทความ “พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส” มาจากการตอบคำถามในการบรรยายเรื่อง “ป่วยแต่กาย ใจสบาย” ที่คุณหมอมรา มลิตา บรรยาย ณ ห้องประชุมชัชยาทนเรนทร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา วันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๕๐

ได้ผลที่ดียอมเป็นไปไม่ได้ เราประกอบเหตุอย่างไหนไว้ ก็จะต้องชดใช้และจะต้องได้รับผลอย่างนั้น

อย่าพยายามกลบเกลื่อนหรือตีขลุมว่า ฉันทัดไม่ได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว จิตใต้สำนึกจะมีความกังวล มีผลให้จิตสำนึกกับจิตไร้สำนึกตีกัน เพราะลึกๆ ลงไปเรารู้ว่าสิ่งที่เราทำทั้งหมด เราไม่ได้พอใจไม่ได้เห็นดีเห็นงามด้วย ถึงยามคับขันตรงนี้จะมาก่อความ จิตจะวุ่นอยู่กับอารมณ์อันนี้จนหูเราดับจากสิ่งที่จะมาช่วยเหลือเรา และไม่สามารถช่วยตัวเองได้ในที่สุด

ยิ่งถ้าไปประกอบเหตุไม่ดี คิดแต่จะเอาเปรียบผู้อื่น คิดแต่จะได้ฝ่ายเดียว ตอนที่เร้าเก็บตะกอนอันนี้จะมากวนใจเราให้วุ่นวาย ในทางตรงข้ามคนที่ทำแต่สิ่งดีงาม ทั้งๆ ที่เขารู้สึกว่าทำแล้วก็ได้ผลดีเลย เหมือนกับปิดทองกันพระ แต่ก็ยังทำอยู่เรื่อยๆ ถึงวาระสุดท้ายคนอย่างนี้ ใจเขาจะใสและจะไปอย่างดี

ถ้าเป็นคนไม่ซื่อสัตย์ คดโกง ถึงวาระสุดท้ายเขาจะทำตัวเองจะคร่ำครวญ หวาดระแวงไปหมด เพราะที่ผ่านมากองตัวเอง กองคนอื่น ดังนั้น ใครจะพูดอะไรก็แปลบิดเบือนไปหมด

เหมือนสมุห์บัญชีท่านหนึ่ง ตอนทำงานก็เอาผลประโยชน์ของบริษัทมาเป็นของตัวเอง ทำให้ร่ำรวยจนส่งลูกไปเมืองนอกตั้งแต่มัธยมต้น ซึ่งสมัยนั้นข้าราชการชั้นเอกยังส่งไม่ได้ ต้องให้จบปริญญาตรีเสียก่อนถึงส่งไปได้ แต่รายนี้ส่งไปเรียนตั้งแต่มัธยมต้น ๓ คนพร้อมกันเลย ทุกคนรู้ว่าเขาไม่ใช่คนซื่อตรง แต่ก็ไม่มีหลักฐานที่จะไปทำอะไรเขาได้สุดท้ายเขาเป็นมะเร็งที่นาโสฟาริงส์ หรือบริเวณคอด้านในต่อกับหลังจมูก

หลังผ่าตัดแล้วต้องฉายแสงซึ่งทำให้หลอดอาหารเกิดการอักเสบระคาย เมื่อกินอะไรเข้าไป แม้กระทั่งน้ำธรรมดาจะรู้สึกเหมือนน้ำมีกรวดมีทรายปนอยู่ในนั้น มันจะคันระคายคอ อาหารทุกอย่างก็กลืนไม่ได้เพราะเจ็บระคายไปหมด

ด้วยความที่ตัวเองเป็นคนไม่ซื่อสัตย์ จึงระแวงภรรยาและลูกที่มาเฝ้าไข้ว่า แกล้งเพื่อให้เขาตายเร็วๆ จะได้เอาทรัพย์สินสมบัติไปใช้ ทั้งๆ ที่ภรรยาและลูกก็ทุ่มเททำทุกอย่างให้เขา แต่เขาจะระแวง ด่าทอ จากจิตใต้สำนึกที่ตัวเองก็ยังไม่ไว้วางใจตัวเอง และเป็นผลออกมาทำให้บ้านเหมือนขุมนรก จนในที่สุดไม่มีใครอยากเข้าใกล้ พยาบาลต้องเอาน้ำดื่มที่กลั่นจากเครื่องกลั่นบรรจุขวดน้ำเกลือ แล้วให้เขาเป็นคนปิดจุกเอง พันด้วยเทปแล้วก็ห่อผ้าเอาไปนั่ง จากนั้นก็เอากลับมาให้เขาเก็บไว้ เมื่อจะดื่มก็รินใส่แก้วเอาเอง เวลาเขามีสติก็จะเสียบ แต่ถ้า

ไม่มีสติก็กลายเป็นว่า พยาบาลก็สมคบกับลูกเมียจะฆ่าเขา ได้ค่าจ้างเท่าไรอะไรประมาณนี้ จนไม่มีใครอยากจะเข้าใกล้

เรื่องนี่คือตัวอย่างหนึ่งของกฎแห่งกรรม ซึ่งในประสบการณ์ที่คลุกคลีกับผู้ป่วยวิกฤติจำนวนมาก จึงประจักษ์แจ้งในคำที่ผู้ใหญ่พูดกันบ่อยๆ ว่า “กรรมทันตา”

เมื่อรู้เช่นนี้ ขอให้พวกเราพยายามรักษาศีลเอาไว้ อะไรที่เราทำแล้วรู้ว่าผิดให้รีบผิด เราพลาดไปแล้วเราขอโทษแล้วแก้ตัวทำใหม่ให้ดีขึ้น ไม่ใช่ปกป้องตัวเองว่าช่วยไม่ได้ ถ้าไปขอโทษเขาแล้วฉันเสียหน้าแย่สิ อะไรอย่างนี้ไม่เอา ใครจะว่าเราอย่างไรเราไม่เดือดร้อน ขอโทษแล้วเราสบายใจ เราเอาตรงนี้ดีกว่า

พลิกความเจ็บป่วยให้เป็นโอกาสในการเข้าถึงธรรม

เมื่อเริ่มรู้แนวทางสร้างนิสัยให้ดีให้กับจิตแล้ว ต่อไปให้สังเกตว่า เวลาที่มีอะไรเกิดขึ้นเราหวั่นหวงกายเราแค่ไหน เรากลัวเจ็บกลัวตายแค่ไหน ถ้าระดับความกลัว ความหวงมีมากเป็นเครื่องชี้ว่า เราต้องพยายามหาความรู้ หาสติมาช่วยให้ใจเราไม่ไปยึดติดหวั่นหวงกับกายนี้ ซึ่งการได้อ่านหรือได้ฟังเรื่องราวของท่านที่ปฏิบัติก็เป็นกำลังใจให้เราได้ ตัวอย่างเช่น

คุณโยมแม่ของท่านอาจารย์ใหญ่บ้านตาด (หลวงตามหาบัว)

ระหว่างดิฉันไปปฏิบัติที่วัดป่าบ้านตาด คุณโยมแม่ท่านอาจารย์ใหญ่บ้านตาดป่วยเป็นโรคปอดบวม ท่านไม่ยอมไปโรงพยาบาล แต่ยอมกินยา ช่วงที่อาการทรุดลงมาก ลูกเฝ้าขอมานอนเฝ้าท่านก็ไม่อนุญาตอ้างคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่า เราเกิดมาคนเดียวเราก็ต้องตายคนเดียว ถ้าถึงที่จะตายก็ไม่ต้องห่วง

ปกติท่านจะนอนท่าสี่เหลี่ยม คือนอนตะแคงขวาเหยียดขาซ้อนเหลื่อมกัน คินหนึ่งขาซ้ายที่ซ้อนอยู่ข้างบนตกลงไปทับตรงขอบเสื้อพอดี แต่ท่านไม่มีแรงยกขาออกจากขอบเสื้อและปล่อยจนถึงเช้า ปรากฏว่าเนื้อบริเวณที่ทับกับขอบเสื้อมีรอยไหม้เป็นแผลกดทับ พวกเราก็ไปกั่วงลกับแผล พยายามเอายาใส่ คอยถามท่านด้วยความเป็นห่วงว่าเจ็บแค่ไหน

ท่านกลับย้อนว่า นี่ของจริงแสดงให้เห็น ที่แม่ยังหายใจไถ่ๆ อยู่นะ ที่จริงมันเป็นผิบบนเนื้อในตัวมันตายหมดแล้ว แค่นี้ที่ทับอยู่บนขอบเสื้อไม่ทันไร มันก็เน่าก็ตายแล้ว เวลาดีๆ อยู่นั่งทับขอบเสื้อนานแค่ไหน พอลุกขึ้นมาก็ไม่เห็นเป็นไร นี่มันบอกอยู่ชัดๆ ว่ามันตายแล้ว แล้วเราจะไปยุ่งอะไรกับมัน ทำไมไม่ดูใจเราเอาไว้ว่าเราห่วงไหม เราห่วงแค่ไหน ไปยึดอยู่กับ

ซากผีนี้ ทำไมไม่เอาสติมาดูของจริงให้ชัดให้ซึ่งใจ

ถ้าเรามีหลักคิดอย่างนี้ เราจะสามารถเห็นความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นเรื่องธรรมชาติเรื่องหนึ่ง และอยู่กับมันไปตามธรรมชาติ

เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต (เจ้าคุณนรฯ)

ช่วงสุดท้ายท่านเป็นมะเร็งGRAMข้าง คุณหมอมที่เป็นรูน้อง สมัยเป็นนักเรียนแพทย์ อาศัยพักอยู่ที่วัดเทพศิรินทร์ เลี้ยงตัวมาด้วยข้าวกันบาตรครูบาอาจารย์ จบมาแล้วท่านก็ยังไปวัดเป็นประจำ ไปดูแล้วจะทำอะไรรับใช้ครูบาอาจารย์ได้บ้าง เห็นท่านเจ้าคุณฯ เป็นมะเร็งGRAMข้าง แผลมีน้ำเหลืองน้ำเลือดกรังก็จะไปชะแผล ขลิบบริเวณที่เป็นผ้าเป็นเนื้อตายออก

ท่านห้าม! อย่าไปทำมัน มะเร็งก็มีชีวิต

ท่านเปรียบเทียบร่างกายท่านเหมือนต้นไม้ ส่วนมะเร็งเป็นสัตว์ที่อาศัยอยู่บนนั้น มันไม่ใช่ชีวิตของท่าน แล้วท่านก็ไม่มีสิทธิ์จะไปฆ่ามะเร็ง ท่านบอกเขาก็เป็นชีวิตหนึ่ง เราก็คือเป็นชีวิตหนึ่ง เราก็มั่วเมตตาให้เขา ต่างอันต่างอยู่

เมื่อคุณหมอเข้าชี้หนักเข้า ท่านจึงเมตตาอธิบายว่า มันเป็นกรรมของท่านเอง สมัยเด็กๆ ท่านมีชะนีอยู่ตัวหนึ่ง น้องชายกับท่านผูกมันไว้ที่ระเบียง ท่านลืมนึกไปว่าระเบียงนี้เรามองจากทางด้านนี้ จากระเบียงก็มาถึงพื้นที่เราเดินไปเดินมา แต่อีกด้านหนึ่งมันลงไปถึงพื้นดินข้างล่าง ท่านผูกมันเอาไว้แล้วไปธุระที่อื่น กลับมาตอนเย็น ชะนีตกลงไปอีกด้านหนึ่ง ก็เท่ากับโซ่ที่ผูกไว้แขวนคอมันห้อยอยู่กลางอากาศ คอถูกโซ่บาดตรงที่เดียวกับที่ท่านเป็นมะเร็งนี้แหละ มันตายแล้วตรงที่โซ่บาดมีเลือดแห้งกรังติดอยู่ ท่านบอก ว่าชะนีจะตายมันเจ็บยิ่งกว่าที่มะเร็งทำท่านเป็นไหนๆ นี่จึงเป็นกรรมของท่านที่ท่านพอใจจะชัดไข้ แล้วจะไปรังแกเซลล์มะเร็งมันทำไม

ท่านมีวิธีมองมีวิธีให้กำลังใจทำให้ท่านเข้มแข็ง แม้มะเร็งGRAMข้างจะเพะในร่างท่านอย่างไร ท่านก็สงบและเมตตาให้ ไม่ให้เอาแอลกอฮอล์ไปเช็ด ไม่ไปทำอะไรทั้งนั้น จะล้างเพียงด้วยน้ำธรรมดา น้ำอุ่น แล้วซบอย่างระมัดระวังด้วยผ้านุ่มๆ

เมื่อเห็นท่านปฏิบัติอย่างนี้เป็นแบบอย่างจะได้มีกำลังใจ แล้วรู้สึกว่เมื่อเราเจ็บไข้มีปัญหาอย่างนี้ เราก็ไม่ควรไปทำเกินเหตุว่า เดี่ยวมะเร็งมันกินฉันตาย ฉันต้องหาทางทำมันให้พังไปก่อน เราจะมองความเจ็บป่วยและตัวเราเป็นธรรมชาติที่สามารถทำให้เกิดประโยชน์ได้

โรคที่มาแสดงตัวในกายนี้เป็นสัญญาณเตือนว่า ถึงเวลาชดใช้กรรม

ดิฉันเองมีโรคประจำตัวหลายโรค โรคหนึ่งคือปัสสาวะเป็นเลือด เวลาเกิดอาการจะไม่เจ็บปวดไม่มีอะไรผิดปกติให้เป็นที่สังเกต นอกจากปัสสาวะเสร็จจะรู้สึกโหวงเหวง พอลุกจากโถส้วมก็หน้ามืดจะเป็นลม มองลงไปโถส้วม น้ำปัสสาวะจะเต็มไปด้วยเลือดราวกับท่อประปาแตก

ครั้งแรกที่มีอาการดิฉันเพิ่งจบมาเป็นแพทย์ฝึกหัดอยู่โรงพยาบาลเด็ก อาจารย์หมอที่ดูแลให้นอนพักเฉยๆ เพราะการที่ปัสสาวะเป็นเลือด ถ้าไปยุ่งกับมันมากเกิดเลือดไม่ยอมหยุด ดีไม่ดีต้องตัดไตทิ้ง และดิฉันก็หายมาด้วยการนอนพักเฉยๆ

อีก ๕ ปีต่อมา ขณะที่ดิฉันกำลังเรียนต่ออยู่ที่เมืองนอกก็ปัสสาวะเป็นเลือดอีก ครั้งนี้ก็ตกใจเอาเรื่อง เพราะแสดงว่าพยาธิสภาพในไตเป็นเรื่องเรื้อรังที่เราจะต้องอยู่กับมันไปตลอดชีวิต คุณหมอนี่ไม่เข้มงวดเรื่องนอนพัก ปล่อยให้เราทำอะไรตามสบาย ขณะเดียวกันก็ตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียดจนพบว่า เลือดที่ออกมาจากไตข้างซ้าย จึงจำเป็นต้องฉีดยาเข้าไปดูว่าเลือดออกมาจากตรงไหน แต่ในระหว่างที่จะฉีดยาเครื่องที่จะใช้ตรวจเกิดเสียยังตรวจไม่ได้ ต้องรออีกหลายวัน

ดิฉันได้สติว่า ถ้านอนนิ่งๆ เหมือนครั้งแรกเลือดอาจจะหยุดก็ได้ จึงพยายามนอนพักนิ่งๆ ตั้งแต่วันพฤหัสบดี ถึงวันเสาร์ปัสสาวะเริ่มสีจางลง วันอาทิตย์ก็ใสเป็นปกติ วันจันทร์เครื่องตรวจทำงานได้ตามปกติ

คุณหมอก็ถามว่าอยากรู้มากไหม

ดิฉันก็ถามกลับไปว่า คุณหมอละอยากรู้ไหม (ท่านรักษาเรา ก็แล้วแต่ท่านสิ)

ท่านว่า ถ้าในระหว่างตรวจเกิดพลาด แรงกระแทกจากการฉีดยาเข้าไป ล้มเลือดที่ประสานรอยแผลในไตให้เริ่มดีเกิดหลุดออกไป อาจทำให้ปากแผลใหญ่ขึ้น เลือดจะออกอีก และหากไม่ยอมหยุด อาจจะต้องตัดไตทิ้งนะ ... อยากรู้เช่นนั้นไหม?

แน่นอนใครจะอยากเสี่ยง เราก็รักไตของเรา เป็นอันสรุปว่า อย่างนั้นก็อย่าเสี่ยงเลย รู้แค่ว่ามีเลือดออกจากไตซ้าย

... พักโรคนี้ไว้ก่อน โรคของดิฉันยังไม่จบแค่นี้ ...

เมื่อดิฉันเป็นนักเรียนแพทย์ปีหนึ่ง อาจารย์ที่ดูแลสุขภาพวินิจฉัยว่าดิฉันเป็นวัณโรคปอด เพราะฟิล์มเอ็กซเรย์มีเงาที่ปอดขวาเกือบบน แม้ผลการตรวจเครื่องอื่นๆ จะปกติ อาจารย์ก็ยังปักใจว่าดิฉันเป็นวัณโรคปอด จึงจัดการให้ดิฉันรับยารักษาวัณโรคต่อเนื่องกันตลอด ๔ ปี ที่นักเรียนแพทย์ เพราะวัณโรคสมัยนั้นเป็นโรคร้ายแรง ประมาณมะเร็งหรือเอดส์สมัยนี้ และตอนไปเรียนที่สหรัฐฯ ก็ต้องหอบเอาฟิล์มเอ็กซเรย์ทั้งหมดไปด้วย

ครั้นปัสสาวะเป็นเลือด ดิฉันก็เอาฟิล์มทั้งหมดที่หอบมาไปให้คุณหมอพร้อมทั้งเล่าความเป็นมาให้ทราบ ท่านก็ส่งให้ไปถ่ายเอ็กซเรย์ปอดที่ตัดผ่านแต่ละระดับความลึกเพื่อศึกษาเงาที่ปอดกลีบขวา และพบว่าเงานั้นเป็นถุงน้ำที่เป็นความผิดปกติมาแต่กำเนิด ทั้งที่ฟิล์มเอ็กซเรย์ที่เคยถ่ายเมื่อก่อนเป็นนักเรียนแพทย์ไม่เห็นอะไร นั่นเป็นเพราะตอนเด็กปอดยังสะอาด ครั้นโตขึ้น เราหายใจเอาฝุ่นซึ่งผงเข้าไปทำให้ผนังของถุงน้ำระคาย จนเกิดเยื่อพังผืดหนาขึ้น ขุ่นขึ้น จึงปรากฏในฟิล์มเอ็กซเรย์

คุณหมอแผนกรังสีเอาฟิล์มเอ็กซเรย์แผ่นที่เพิ่งถ่ายใหม่ มาวางทับกับฟิล์มแผ่นแรก ปรากฏว่าเงาในฟิล์มของทั้งสองแผ่นทับกันสนิทเหมือนกันไม่มีผิดเพี้ยน ถ้าเงานั้นเป็นวัณโรคจริง มันต้องกลายเป็นก้อนหินปูนแข็งชนิดควักออกมาขว้างหัวคนแตกได้ เนื่องจากดิฉันได้กินยารักษาวัณโรคติดต่อกันมาโดยตลอด ๔ ปีที่เป็นนักเรียนแพทย์ แต่นั่นมันไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย ยังคงเป็นถุงน้ำอยู่อย่างนั้น

คุณหมออนุมานว่า เพราะตัวเรามีความผิดปกติตรงนี้ ไตขวาก็ผิดปกติเป็นไตลอย เส้นเลือดที่ไตซ้ายคงโป่งพองเหมือนลูกเบอร์รี่เล็กๆ วันดีคืนร้ายวันก็แตกเสียทีหนึ่ง แล้วก็เกิดลิ่มเลือดมากพอที่จะอุดรูที่แตกได้ก็กลับเป็นปกติ

สิ่งที่ท่านอนุมานก็คงจะจริง เพราะทุก ๔ หรือ ๕ ปี บริเวณผิดปกติที่เส้นเลือดไตซ้ายคงแก่ชราก็แตกเสียทีหนึ่งจากนั้นก็ดีขึ้น ดังนั้น การอยู่กับสภาวะอย่างนี้เหมือนมีระเบิดเวลา ที่ถอดสลักแล้วแต่ยังกู่ไม่ได้อยู่ในตัว ซึ่งก็ดีและดิฉันก็ยึดว่า ถ้าปัสสาวะเป็นเลือดเมื่อไร เราจะต้องนอนให้นิ่งให้ได้มากที่สุด งดกิจกรรมทุกอย่าง ตามวิธีดูแลตัวเองที่ผ่านๆ มา

จนกระทั่ง ตอนอยู่วัด ดิฉันมีอาการปัสสาวะเป็นเลือดอีกครั้ง ท่านอาจารย์สิงห์ทองก็รู้ พอดิฉันจะนอนพักนิ่งๆ เช่นเคย ท่านปรารภขึ้นมาว่า เวลากรรมมาทวงหนี้ล่ะ เราทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ นอนหลบหนีอย่างนี้แล้วเมื่อไรมันจะหมดกรรมล่ะ ก็เท่ากับท่านบอกให้เราทำอะไรก็ทำไปตามปกติ กำหนดดูไป แล้วก็ใช้หนี้ไป

จึงได้สติว่า ถ้าเจ็บนิดหนึ่งเราฝ่อทำอะไรไม่ได้ เราคงต้องแบกหามกรรมอันนี้ แล้วก็เกิด-ตาย เจอะเจอกันอยู่อย่างนี้ไม่มีวันตีต้นขึ้นมา เพราะฉะนั้นคราวนี้เป็นอะไรก็เป็นกัน เราจะทำภารกิจของเราไปตามปกติ

การเดินหน้าชนกับคู่ปรับ ถ้ายามร่างกายเป็นปกติเจอกันแล้วชดใช้เขา เราคงไม่รู้สึกอะไร แต่ขณะที่เราต้องประคับประคองไตเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย และเป็นโอกาสที่ได้เห็นกิเลสตัวเองชัดเจนยิ่งขึ้น

ในระหว่างการดูแลตัวเองช่วงอาการกำเริบดิฉันจะคอยตรวจสอบว่า เส้นเลือดฉีกไปถึงไหนแล้ว ถึงขั้นหาภาชนะมารองปัสสาวะทุกครั้ง เพื่อดูลิมเลือดที่ออกมาว่า ใหญ่โตแค่ไหน และพบว่ามันใหญ่เท่ากับกรวยไตซ้าย ดิฉันใจหายและพลอยกังวลว่า แผลจะติดได้เองหรือไม่ หรือเราจะต้องไปหาหมอให้ท่านตัดไตเราทิ้ง

สติที่ตามดูถึงประจักษ์ว่า ความคิดเช่นนี้สะท้อนถึงความรักตัวกลัวตาย และเห็นต่อไปว่า ความรักตัวกลัวตายนี้เขย่าทำให้สติเริ่มแตกออกจากใจ ใจพร้อมที่จะทำอะไรที่เป็นกิเลสได้ทั้งนั้นเพื่อให้ชีวิตอยู่รอด

เมื่อเห็นอย่างนี้ จึงบอกตัวเองว่า เราเชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีอยู่ เป็นของจริงของแท้ เราเชื่อในพุทธัง อัมมัง สังฆัง สาระนัง คัจฉามิ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่คุ้มครองแล้วทำไมพอถึงคราวคับขัน เรากลับไปพึ่งกิเลส มันก็ได้สติ ค่อยกลับเข้มแข็งขึ้นมา พร้อมกับปรับความคิดเสียใหม่นึกว่า ถ้าเราเคยเป็นหนี้เป็นสินเขา แล้วเขามาทวงเรา เราก็ใช้เขาไปสิ ก็เต็มใจทำให้เขาอย่างที่เขาต้องการ มันจะได้จบกันไป ใจที่หวั่นไหวก็สงบ อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด มีสติรักษา เราก็ทำไปได้อย่างดีเรียบร้อยคู่ปรับก็พอกพอกใจ ก็เหมือนเป็นอโหสิกรรมกันไป เราก็อิ่มใจ

และนำเหตุการณ์นี้ย้อนมาพิจารณาว่า ถ้าท่านอาจารย์ไม่ท้วงติง เราก็คงต้องนอนรักษา ร่างกายอันนี้เอาไว้ ก็เท่ากับว่าปากเราบอกว่าเราอยากปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ แต่จริงๆ แล้วเราอยากมาเกิดมาตายอยู่อีกরাไป เพราะถึงเวลาที่เราจะต้องใช้หนี้ให้หมดไป เรากลับเลือกทะนุถนอมร่างกายเอาไว้ เวลาที่ไม่มีสติไม่เห็นตามเป็นจริง เราหลอกตัวเองอยู่ตลอดเวลา ปากก็ว่าเบื่อแล้ว ชีวิตนี้เป็นทุกข์เหลือเกิน แต่จริงๆ แล้วก็ยังสนุก พอจะปฏิบัติเข้าจริงๆ ก็ผลัดเอาไว้พรุ่งนี้ก่อนเถอะ

อย่าลืมนิสิตผู้ป่วยในการเข้าถึงสภาวะธรรม

ในทางพุทธศาสนาจะถือว่า ความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นโอกาสทองที่จิตจะพลิก และยกตัวเองให้คืนสู่ธรรมชาติเดิมที่บริสุทธิ์ได้ จึงไม่มีการทำการุณยฆาต

ในสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุรูปหนึ่งเจ็บเป็นตุ่มคันตามผิวหนังทั่วตัว ต่อมาตุ่มเหล่านี้ก็มีน้ำใสๆ อยู่ข้างในแล้วกลายเป็นหนอง เมื่อแตกออกมามีน้ำเลือดน้ำหนองที่อยู่ข้างในไปถูกกับสบงจีวรเข้าก็ติดครั้ง เมื่อจับผ้าดึงออก ก็ดึงเอาผิวหนังท่านหลุดไปด้วย มีเลือดออกซิบๆ นานวันเข้าน้ำเลือดน้ำหนองของท่านมีกลิ่นเหม็นเน่าเหมือนซากศพ ตอนแรกหมู่เพื่อนก็ยังผลัดกันไปดูแล ตอนหลังไม่มีใครไปเพราะทนกลิ่นเหม็นเน่าไม่ไหว

ท่านก็นอนจมติดอยู่กับจีวรที่เกรอะกรัง ทุกขเวทนาแสนสาหัส พระพุทธเจ้าทรงทราบก็เสด็จมาดู โปรดให้พระอานนท์ไปต้มน้ำ เอาน้ำอุ่นใส่ราง เอาสบงจีวรท่านซัก อาบน้ำล้างเนื้อตัว ล้างแผลท่านจนสะอาดดี เอาใบไม้มาปูบนเตียงก่อนเอาท่านไปวาง เพื่อกันน้ำหนองน้ำเลือดติดเกรอะกรัง ตอนแรกทุกขเวทนามารุมเร้าจนท่านแยะไปเลย ครั้นได้อาบน้ำชำระล้างตัว ท่านรู้สึกเบาเนื้อเบาตัวสบายเหมือนไม่ได้เจ็บป่วย

พระพุทธเจ้าทรงเห็นจิตของท่านเริ่มสงบจึงตรัสสอนว่า ร่างกายของเราถ้าไม่ไปยึดมั่นสำคัญติดกับมัน มันก็เหมือนท่อนไม้ท่อนซุง พอหมดลมหายใจแล้ว เขาเอาไปเผาเอาไปฝังก็ไม่เดือดร้อน ศพคนเอาไปเผาไฟ มันก็ไม่ลุกไหม้ ไม่ร้องโวยวาย แต่ถ้ายังมีลมหายใจอยู่ เอาไปเผาก็เจ็บปวดทนไม่ได้ พองถลอกปอกเปิกไปหมด ใจที่รู้สึกทุกข์ เมื่อไปยึดกับกายแล้วจะทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนไปหมด ทำให้ความเจ็บไข้ได้ป่วยกลายเป็นความทุกข์ทรมาน

เมื่อได้ฟังเช่นนี้จึงได้นำคำตรัสนี้มาพิจารณาจนประจักษ์แจ้งว่า ตอนแรกท่านไปยึดจนทุกข์ทรมานทรมานทรายแทบจะขาดใจตาย และทั้งที่โรคภัยไข้เจ็บก็ยังอยู่เหมือนเดิมไม่ได้เอายาอะไรมาใส่ เพียงแค่อาบน้ำชำระล้างให้เบาเนื้อเบาตัวหลุดจากผ้าที่เกรอะกรังกลับรู้สึกสบาย เพราะฉะนั้นอุปาทานหรือใจที่ไปยึดมั่นสำคัญติด คืออวิชชาของทุกข์ ตัวที่ทำให้โลกนี้ยุ่งเหยิงวุ่นวาย

ท่านจึงปล่อยใจให้พ้นจากพันธนาการของอุปาทาน ไม่ไปเกาะเกี่ยวกับอะไร ให้รู้อยู่ตามสภาพธรรมชาติ เป็นธาตุเดิมที่สะอาดบริสุทธิ์ ใจของท่านก็หลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ ขณะที่ร่างกายถูกความเจ็บป่วยกระทำจนสะบักสะบอมเกินการเยียวยาและหมดลมไปตามสภาพ

ธาตุขันธ์

เรื่องนี้ก็เป็นตัวอย่างให้เห็น พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า จะเจ็บปวดทุกข์ทรมานอย่างไร ก็ไม่มีสิทธิ์จะไปลิดรอนโอกาสคนเจ็บให้หมดโอกาสเข้าถึงสภาวะธรรม หรือเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เพราะถ้าเราไปฉีดยาให้เขาตายตั้งแต่แรก เขาก็หมดโอกาสที่จะเห็นใจของเขาตามความเป็นจริง

สมัยพุทธกาลอีกเหมือนกัน มีพระภิกษุรูปหนึ่ง ท่านพิจารณาถึงร่างกายว่าเป็นของสกปรก ของเน่าเปื่อย ที่นี้พิจารณาแล้ว ท่านยกจิตให้เป็นธรรมไม่ได้ เกิดความรังเกียจตัวเองว่าเต็มไปด้วยขี้เหนื่อขี้โคลเหม็นสกปรก หน้าก็มีแต่ขี้หูขี้ตาขี้มูกขี้ฟัน รู้สึกรังเกียจจนทนไม่ได้ คลุ้มคลั่งขาดสติ เอาไม้มาตัดเส้นเลือดที่ข้อมือตัวเองจะให้ตายไปเสีย แต่พอเห็นเลือดออกมา สติกลับมาอยู่กับใจท่านว่าท่านไม่มีสิทธิ์จะฆ่าตัวเอง เพราะร่างกายไม่ใช่ของท่าน ท่านก็นึกโหนๆ เราพลาดไปแล้ว ต้องใช้เวลาที่เหลืออยู่ตรงนี้ ทำให้เกิดเป็นคุณเป็นประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

ท่านดูเลือดที่ไหลออกมา ความจริงไม่มีอะไรสกปรก ไม่มีอะไรสะอาด มีแต่สภาวะธรรมชาติ เราไปยึดไปพิจารณาผิด ใจจึงวิปลาสไป ถึงเวลากายแตกดับหมดลมหายใจ มันก็คืนสู่ธรรมชาติสู่สภาพเดิมของมันเป็นดินน้ำลมไฟไป

ถ้ายังมีลมหายใจก็ทำหน้าที่ไปตามที่จะทำได้เท่าที่สติปัญญาความสามารถจะมี เอาร่างนี้ทำเป็นก้อนบุญ กองบุญ กองกุศลขึ้นมาให้มากเท่าที่จะมากได้ ท่านพิจารณาจนใจท่านเห็นตามเป็นจริง สำเร็จเป็นอรหันต์ได้ก่อนที่ลมหายใจจะหมดไป

ในชาดกก็ว่าพญามารมาตามหาจิตของพระที่ฆ่าตัวตาย หาเท่าไร ก็หาไม่พบ เพราะท่านสิ้นกิเลสพ้นอำนาจมาเป็นพระอรหันต์แล้ว

พระพุทธเจ้าตรัสกับพญามาร ท่านอย่ามัวหาอยู่เลย ลูกเราเป็นอรหันต์แล้ว

ชาวบ้านก็มาท้วงว่า พระรูปนี้ฆ่าตัวตาย จะเป็นพระอรหันต์ได้อย่างไร?

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า ไซ้ เธอเห็นแต่กิริยาที่ท่านตัดเส้นเลือดที่ข้อมือว่าท่านฆ่าตัวตาย แต่เธอเห็นจิตของท่านที่พิจารณาต่อไปๆ จนก่อนที่ลมหายใจจะหมดหรือเปล่า

เพราะฉะนั้นการที่เราจะไปมองอาการตัดเส้นเลือดแล้วหยุดอยู่ตรงนั้น สรุปรู่ว่าคือการฆ่าตัวตายเป็นบาป ต้องตกนรก เราพูดไม่ได้ เพราะสิ่งมีชีวิตเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ถ้า

ท่านมีสติขึ้นมาไม่ย่อท้อ แม้เวลาจะเหลือน้อยนิด ท่านก็มุ่งมั่นเอามันไปทำให้เป็นประโยชน์ ท่านก็ทำประโยชน์ได้จนกระทั่งทำจิตของท่านให้คืนเป็นธาตุบริสุทธิ์อย่างเดิม

พบธรรมยามเจ็บป่วย

เราอย่าไปทอดอาลัยกับความเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาเราไปเยี่ยมไข้ ให้กำลังใจเขาด้วยว่า นี่เป็นโอกาสทอง นาฬิกาทอง

ใจเป็นธรรมชาติที่แปลกถ้าไม่เห็นทุกข์จะไม่ชวนชววยหาธรรมะ

เวลาสบายๆ ไปถามดูเถอะ มีใครอยากปฏิบัติบ้าง ไปเที่ยวก่อน เอาไว้ปีหน้าก่อน เอาไว้แก่เสียก่อน พอทุกข์ขึ้นมาเจ็บขึ้นมาจึงจะรับหาธรรมะ แต่ก็ต้องยอมรับว่า การหาธรรมะ ตอนเจ็บป่วย บางครั้งใจก็ไม่ไหว มันกระวนกระวายจากความเจ็บปวดที่มาบีบคั้น ต้องอาศัยกำลังใจจากตัวเองและคนรอบข้างช่วยกันสนับสนุน

ทางที่ดีที่สุดคือ การเตรียมตัวเตรียมใจเราไว้แต่เนิ่นๆ เหมือนเตรียมถมที่ทำฐานของใจให้แน่นหนาแข็งแรง ผูกใจให้มีศีลห้า มีสติรักษากาย รักษาใจ

การจะฝึกให้เรา มีสติเพื่อรักษากาย-ใจ และให้คุ้มครองตัวเองได้ สำคัญที่สุดคือ ต้องหัดฟังให้เป็น เมื่อฟังเป็นแล้วจะช่วยให้หลายๆ เรื่องที่จะแตกหักชนกันวินาศ มีช่องทางที่จะขยับเขยื้อนไปได้ ฟังความอะไรก็ให้ใจจดจ่อฟัง ทำใจให้เป็นถ้อยว่างๆ แล้วเราจะฟังได้ข้อมูลครบถ้วนตามความเป็นจริง ทำให้เราเข้าใจธรรมชาติของคนที่ไม่เหมือนกัน ต่างมุมมองต่างจิตใจกัน แต่เนื่องจากคนส่วนใหญ่เวลาฟังอะไรจะฟังไม่ได้ยิน มัวฟังแต่ความคิดของตัวเองที่พูดอยู่ในใจ แล้วก็เลยไม่ได้ยินที่เขา กำลังพูดด้วย มันถึงสื่อความหมายกันไม่ได้ สุดท้ายจึงเกิดความเข้าใจผิดกัน

แน่นอนว่า การจะฟังให้เป็นที่ก็ต้องพูดให้น้อยลงจะได้ยินเสียงคนอื่นมากขึ้น จะได้ยินเสียงใจตัวเองคิดคือได้รู้วาระจิตของตัวเอง ทำให้เห็นขึ้นมาว่าทำไมเราคิดอย่างนี้ เป็นอันธพาลนะ แต่ถ้าไม่มีสติเราจะพูดมาก พูดจนกลบเสียงคนอื่นหมด และเราก็จะเชื่อว่าสิ่งที่เราพูดนั้นถูกต้องหมดแล้ว ทำให้เราเป็นคนฟังไม่เป็น ไม่ยอมฟังอะไรทั้งนั้น

สุดท้ายนี้ ขอให้ทุกท่านลองพิจารณาหลักคิดนี้ และลองไปปฏิบัติและประสบความสำเร็จในการพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส พลิกความทุกข์ทรมานยามเจ็บป่วยเป็นโอกาสในการพิจารณาธรรมะด้วย



Phansakdi Chakkayhak

ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า
เมื่อใดก็ตามที่เราไม่มีสติอยู่กับใจ
ถึงจะมีลมหายใจอยู่ ก็เรียกว่าตายแล้ว
คือ

เราตายจากโอกาสที่จะประกอบคุณงามความดี
ตายจากการจะปรับปรุงพัฒนาจิตใจเราให้รู้เห็นความเป็นจริง
ชีวิตที่หายใจเข้าหายใจออกอยู่ทุกลมหายใจนี้เป็นแค่ซาก
ซากที่เพื่องดำรงอยู่เพื่อคอยให้เวลากลืนกินชีวิตไปเปล่าๆ
โดยที่เราไม่ได้ทำประโยชน์อะไรให้ตัวเองเลย

ก่อนชีวิตจะสิ้น^๘

ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวหรือไม่?

หลายท่านอาจบอกว่า ไม่ได้กลัวความตาย แต่สิ่งที่กังวลคือ ขณะเจ็บป่วยจนลมหายใจจะดับ ชีวิตจะสิ้นนั้น ไม่รู้ว่าตัวเองจะเจ็บปวดรวดร้าวแค่ไหน?

ความเจ็บจะเหนือกว่าแรงที่เราจะรับมือได้หรือไม่? และ

ไม่รู้ว่า ตอนที่เปลี่ยนภพภูมิจากภาวะปัจจุบันไปสู่ความตายเป็นอย่างไร?

ความไม่แน่ใจตรงสภาวะนั้น จึงทำให้หลายท่านเกิดความกลัวไปต่างๆ นานา แสดงว่า เราไม่ได้กลัวความตายเพราะจะต้องตายหรอก แต่กลัวความไม่รู้ที่เกาะเกี่ยวติดตามมากับความตายต่างหาก

คำถามสำคัญคือ เราควรเตรียมพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายของเราอย่างไร? จึงจะแน่ใจว่าปลอดภัย และไม่หวั่นไหวกับสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ต้องเปลี่ยนภพภูมิ

กำไร-ขาดทุนของชีวิต

เวลามาปฏิบัติหลายท่านหลงเข้าใจไปว่า ปฏิบัติเพื่อต้องการให้จิตรวมเป็นสมาธิ ต้องการมีฤทธิ์ ต้องการอย่างโน้นอย่างนี้ แต่ที่จริงแล้วเราปฏิบัติเพื่อเตรียมรับมือกับวาระนี้ ตอนคาบลูกคาบดอกให้มีสติอยู่กับตัวเองตลอดจนลมหายใจสิ้นไป จะได้เดินหน้าไปสู่ภพภูมิใหม่อย่างสงบ

ข้อเท็จจริงที่ปฏิเสธไม่ได้คือ ทุกคนมีเวลาในชีวิตเท่ากัน แต่เราเลือกใช้เวลาในชีวิตของเราอย่างไรบ้าง หรือขณะนี้เวลาที่เหลือของแต่ละชีวิตจะไม่เท่ากัน แต่จากนี้ไปจนกว่าชีวิตจะสิ้นทุกคนยังมีเวลา ถ้ารู้จักใช้เวลาเพื่อการปฏิบัติ การเจริญสติย่อมได้ประโยชน์อย่างมากมายมหาศาล เพื่อความไม่ประมาท อย่ากำหนดลงไปว่า เมื่ออายุเท่านั้นเท่านั้นจึงจะมาปฏิบัติ คิดอย่างนั้นแล้วมีแต่จะขาดทุน

^๘ “ก่อนชีวิตจะสิ้น” เป็นหนังสือที่จัดพิมพ์จากคำบรรยายของคุณหม่อมรา มลิลดา ณ ชมรมศึกษาพุทธธรรมศิริราช หอสังฆปริณายก วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

ท่านอาจารย์สิงห์ทองบอกว่า นับตั้งแต่เราหายใจเอือกแรกขึ้นมา เราได้เอาป้ายติดสินประหารชีวิตแขวนติดคอมาด้วยแล้ว ไม่มีชีวิตไหนที่อยู่ได้ชั่วนิรันดร์ ทุกชีวิตเกิดมาแล้วต้องตาย แต่จะตายเมื่อไรไม่มีใครทราบล่วงหน้า

บางคนคลอดออกมาหายใจ ๒-๓ เอือกก็ตายแล้ว

บางคนอยู่ไปอีก ๒-๓ วันก็ตาย

แต่ไม่ว่าจะเป็นเมื่อไร ช้าหรือเร็ว ทุกชีวิตต้องจบด้วยความตายด้วยกันทั้งสิ้น

ถ้าใจยอมรับความจริงเช่นนี้ เราจะได้ไม่ประมาทและไม่ไปโต้แย้งด้วยว่า ไม่เอา ฉันยังไม่ยอมตาย บางคนพอเจ็บขึ้นมา ก็กะเกณฑ์ว่า ฉันยังตายไม่ได้ ฉันต้องไปตายที่ตรงโน้นตรงนี้ ต้องทำอย่างนั้นก่อนทำอย่างนี้ก่อน ถ้าใจโต้แย้งอยู่อย่างนี้เราขาดทุน

การที่เราจะได้กำไรหรือน้อยเสมอตัว จึงต้องทำใจได้ว่าเราพร้อมที่จะตาย

หลายท่านไปคิดว่า อยากตายให้รู้แล้วรู้รอดไป ฉันฝึกจิตใจดีมากไม่กลัวตาย แถมอยากตายด้วยซ้ำไป หรือบางคนชีวิตนี้ไม่สมหวังสักทีหนึ่งไม่เห็นได้อย่างใจสักที จึงตายให้รู้แล้วรู้รอดไป

หลวงปู่เทสก์เคยติงลูกศิษย์ในเรื่องนี้ว่า ถ้ายังอยากตาย แสดงว่าใจยังดินอยู่ด้วยกิเลสที่เป็นความอยาก ไม่ใช่ว่าการที่เราอยากตาย หมายความว่าเราแก่แล้ว แค่มีความอยากยอม แสดงว่า จิตของเราไม่ได้เป็นอิสระจากกิเลส ท่านสอนว่า เราต้องพร้อมที่จะตายคือ ถ้ามัวตัวเองว่า ตายเดี๋ยวนี้ได้ไหม ถ้าตายเดี๋ยวนี้ใจจะสงบหรือไม่ เอาสติตามดูใจของตัวเองและปล่อยวางทุกสิ่งได้หรือไม่

ดิฉันแน่ใจเลยว่าเมื่อถามตัวเองอย่างนี้เข้า ต้องมีคำตอบว่า ไม่ได้ ตรงนั้นยังไม่เสร็จ ตรงนี้ยังห่วงอยู่ขอหลุดไปก่อนเถอะ นี่เองที่แสดงว่าเรายังไม่พร้อมที่จะตาย ยังมีสัญญา มีหน้าที่ การงาน ความผูกพันหรืออะไรค้างคาอยู่ ทำให้ใจยังไม่ยอมปล่อยวาง ไม่ยอมสงบ รับรู้ตามความเป็นจริงของแต่ละขณะที่กำลังเป็นอยู่ มิฉะนั้นแล้ว ถ้าใจเรามัวไปต่อสู่กับความเป็นจริงขณะนั้น สติก็จะพลัดหลุดไปจากใจ และอาจขาดทุนหนักจนล้มละลายได้

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องฝึกปฏิบัติให้ใจพร้อมกล่าวคือ จะตายก็ได้ จะอยู่ก็ได้ ไม่มีความหมายแตกต่างกัน ถ้าเกิดอุบัติเหตุอะไรขึ้นมา หรืออยู่ในภาวะใกล้ตาย ใจของเราต้องสงบ สามารถรักษาสติให้กระชับอยู่กับใจ รู้เท่าทันการกระเพื่อมของมัน สติต้องแนบแน่นเป็นอัน

หนึ่งอันเดียวอยู่กับใจ จนกระทั่งผ่านพ้นวิกฤติทุกสิ่งทุกอย่างไป

ความแตกต่างระหว่างใจที่มีสติ-ไม่มีสติ

ใจกับกายเราก็เหมือนกัน ถ้าเราสามารถกำหนดให้มีสติรู้อยู่ อะไรมากระทบตา หู จมูก ลิ้น หรือกายแล้ว ใจก็ไม่กระเพื่อมปลิวไหวตามไปด้วยความขาดสติ เราจะเริ่มค่อยๆ เห็น ตะเข็บของมันว่าอยู่ตรงไหน

ตัวอย่างเช่น มีเรียวยนต์เล่นมาขณะที่เรากำลังฟังใครพูดอยู่

ถ้าไม่มีสติอยู่กับใจ พอเสียงเรียวยนต์ดังขึ้น เราจะหนวกหู ไม่ชอบ พร้อมกับคิดบ่นตำรา ใครนะ เอาเรียวยนต์มาเล่นอยู่อย่างนี้ เราหงุดหงิด

แต่ถ้ามีสติอยู่กับใจ เราฟังใจให้เกาะอยู่กับเสียงที่กำลังฟัง คือเสียงพูดนี้ เมื่อเราจดจ่อ อยู่เพียงแค่เสียงนี้ ใจก็จะไม่แฉลบออกไปรับเสียงเรียวยนต์ ทั้งที่เรียวยนต์ก็ยังเล่นไปเล่นมา อยู่ตามเคย แต่เรารู้สึกคล้ายกับว่าเสียงมันผ่านไป ดังขึ้นแล้วก็ผ่านไป ไม่ทำให้อารมณ์ของเราไปเกาะเกี่ยว

เราจะเริ่มอัศจรรย์ว่า ทำไมบางครั้งเสียงเรือดังมาก แต่บางครั้งเสียงเรือกก็ธรรมดาๆ ก็ เพราะว่า ใจที่มีสติรักษา จะกำหนดรู้อยู่กับสิ่งที่จิตฝึกใฝ่อยู่ สิ่งอื่นที่ผ่านเข้ามา ใจไม่ได้แฉลบ ออกไปตามแรงดึงดูดของสะพานเหล่านั้น มันก็ไม่รับรู้ เราก็สามารถดูใจเราไม่ให้ไปหลงตาม สิ่งกระทบเหล่านั้นและเกิดเป็นความหงุดหงิด จนทำให้กายใจรวนระส่ำระสายขึ้น

สิ่งที่เกิดขึ้นก็เป็นไปตามสภาพธรรมชาติ ดังที่พระท่านสอนว่า เสียงก็สักแต่ว่าเสียง ตา เห็นรูปก็สักแต่ว่ารูป

ตัวอย่างเช่น ในขณะที่ดิฉันกำลังบรรยาย มีน้องยกน้ำอัดลมมาให้ เมื่อตาเห็นขวด น้ำอัดลมก็แล้วกันไป เรียกว่า เห็นรูปก็สักแต่ว่ารูป ถ้าไม่มีสติ เห็นขวดน้ำอัดลมกลับ นึกปรุงแต่งต่อไปว่า ดิฉันไม่ชอบเลย ทำไมน้องช่างไม่รู้ใจเราเลยนะ หรือนึกปรุงในทางตรงข้าม น้ำอัดลมนี้ ชอบเหลือเกินดูรวดเดียวหมดเลย ทำไมน้องเอามาให้น้อยจังแค่ขวดเดียวเท่านั้น

ใจที่ปรุงต่อไปเรื่อยๆ ไม่หยุดแค่ว่าผัสสะมากระทบ เห็นรูปสักแต่ว่ารูป แต่กลับดึงรูป นั้นเข้ามาทวงในใจของเรา แล้วก็ปรุงคลุกต่อไปด้วยเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เล่น ต่อตลอดไปเลย เมื่อเล่นติดต่อย่างนั้น จิตของเราก็สร้างมโนกรรม วจกรรม กายกรรม ตาม ลำดับ และกรรมที่สร้างขึ้นอย่างขาดสติ วิชาภผลที่เกิดขึ้นจากกรรมเหล่านั้นย่อมไม่เป็นที่สบ

อารมณ์ และทำให้เราเป็นทุกข์ในที่สุด

ใจที่ถูกโทสะ ราคะ โมหะ ครอบงำ เป็นอย่างไร?

เชื่อหรือไม่ว่า เราซึ่งแต่เดิมก็เป็นคนธรรมดาอย่างนี้ ถ้าเราปล่อยพฤติกรรมการแสดงออกให้ขึ้นลงตามอารมณ์ เช่น ใจร้อนหรือหงุดหงิดบ่อยๆ จากความเคยชินจะกลายเป็นนิสัย และทำให้เราเป็นคนเจ้าโทสะ ใครทำอะไรก็ไม่ได้ดังใจ เห็นอะไรก็หงุดหงิดไปหมด ตะกอนของความหงุดหงิดก็ได้บูมมากขึ้นๆ ในที่สุดกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ ซึ่งสามารถพัฒนาไปเป็นความโกรธ อาฆาต จองเวรไปเลย

เมื่อความรู้สึกไม่ชอบใจ หงุดหงิด (โทสะ) ครอบงำ พอมีอะไรมากระทบนิดเดียวสามารถตีเรื่องตีประเด็นจนขยายใหญ่โต ดีไม่ดีแค่คนพูดผิดหูหน่อยเดียว ถ้ามีขวดไถ่ๆ ก็สามารถคว่ำขวดฟาดเปรี้ยงเป็นปากฉลามใช้แทงเขาเลย มีมิดเอามีด มีปืนเอาปืนแบบไม่รู้ตัว เพราะสติหลุดออกไปอย่างสิ้นเชิง ซึ่งเราเคยเห็นสถานการณ์เช่นนี้ในข่าวที่มีการนำเสนอแทบไม่เว้นแต่ละวัน หรือ

เมื่อความรู้สึกรักครอบงำ (ราคะ) พอใจติดแน่นในรูป บางคนพออยากได้เข้าแล้วก็ไม่มีสติที่จะคิดก่อนว่า สิ่งที่เราอยากได้มีเจ้าของหรือไม่ กาลเทศะเหมาะสมที่จะเอาได้ไหม อาทิ พวกถือตัวมีอำนาจบาตรใหญ่ เวลาเกิดอยากได้อะไรขึ้นมา ไม่ใส่ใจว่าของๆ ใคร หยิบมาเลย

ถ้าหากยังไม่ได้เป็นเจ้าของ ก็เฝ้าแต่ครุ่นคิด ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ก็คิดถึง คิดอยู่อย่างนั้นจนใจไม่เป็นอันอยู่กับปัจจุบันความเป็นจริง หน้าที่การงานเลอะเทอะเปอะเปื้อนไปหมด ด้วยความหมกมุ่นอยู่แต่ของที่อยากได้จนกว่าจะได้ครอบครองสมปรารถนา

ใจนี้จึงกลายเป็นใจที่เต็มไปด้วยความโลภ ความรัก ราคะ เกาะกุมอยู่รูปเสียงกลิ่นรส สัมผัสสวนผูกพันมัดจิตใจไม่ให้หลุดไปไหนเลย จมติดอยู่แต่กามภพ วนเวียนเป็นวัฏฏะไม่รู้จบ

เมื่อปล่อยให้ความลุ่มหลง (โมหะ) ครอบงำจิตใจ คือ ความไม่มีสติไม่มีปัญญาแนะนำสอน เวลากระแสน้ำพัดไปทางนี้ เราก็ไปทางนี้ กระแสน้ำพัดไปทางโน้นเราก็ไปทางโน้นไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง กล่าวคือ ถ้าเพื่อนรอบข้างเป็นคนดีมีศีลธรรม เราก็มีศีลธรรมไปตามเขา ถ้าเพื่อนรอบตัวเป็นผู้ร้ายก็ร้ายไปตามเขา จึงเรียกว่าไม่มีปัญญาคุ้มครองตนเอง

ดังนั้น ถ้าไม่คอยฝึกสติให้เป็นรั้วกันใจเอาไว้ กิเลส ๓ กอง คือ ราคะ โทสะ โมหะ จะผลัดกันหมุนอยู่ในใจของเราอย่างนี้ ลักษณะของสติที่คอยเป็นรั้วกัน อย่างกรณีนี้เอง

น้ำอัดลมมาให้แล้วรู้สึกไม่ชอบน้ำนี้ สติจะถามตัวเองว่า เราดื่มน้ำเพื่ออะไร เราจะรู้ตัวทันทีว่า ดื่มเพื่อดับกระหาย และถ้าอยากยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ก็อนุโมทนากับน้องที่ช่างมีน้ำใจเอาน้ำมาให้เรา ขอให้น้องร่มเย็นชุ่มฉ่ำเหมือนกับน้ำนี้

ในการฝึกแรกๆ ต้องอาศัยสัญญาเป็นแนวทาง และอดกลั้นไม่ยอมทำตามกิเลสสักพัก เราจะได้ความเคยชินใหม่ที่จะช่วยสร้างนิสัยที่ดีให้จิต สุดท้ายเราจะเป็นคนที่มีจิตใจอ่อนโยน

เชื่อไหมว่า กิเลสร้ายกาจมาก บางครั้งทั้งที่เราพยายามขอบคุณน้องในใจ กิเลสก็ยังคอยยุแหย่ว่า นี่เราไม่ชอบน้ำอัดลม ดื่มแล้วแน่นท้องไปหมด เพื่อให้เราคงความรู้สึกไม่ดีไว้ ระวังพลังแห่งสติ จึงต้องใช้ปัญญาค่อยๆ อบรมแนะนำสอนความรู้สึกนึกคิดไปตามลำดับต่อไปใจเราจะมีสติเป็นร้วกัน มีกรอบแห่งปัญญาแนะนำอบรมให้เป็นคนรู้กาลเทศะให้เป็นคนมีวาจาไม่เชือดเฉือนใคร ใจเราก็มีความสุข เพราะเริ่มเห็นคุณค่าของแต่ละสิ่งตามสภาวะความเป็นจริง

สร้างใจที่มีฐานความสงบรองรับ

เมื่อค่อยฝึกใจให้อยู่กับเหตุผลเช่นนี้ สิ่งที่ทำให้ใจของเรากระเพื่อมห้วนไหวไปตามผัสสะที่มากระทบจะค่อยลดลงตามลำดับ ใจก็ราบเรียบขึ้น ใจของคนที่ไม่มีสติรักษาจะวูบขึ้นวาลงตามอารมณ์รักอารมณ์ชัง อารมณ์ที่เปลี่ยนกลับไปกลับมาติดต่อกันอย่างนั้นจะทำให้เราเป็นโรคประสาท เจออะไรที่ชอบก็ดีใจหัวเราะ แต่ขณะที่กำลังหัวเราะอยู่ หากมีใครทำอะไรขัดใจปุ๊บอาการก็รีดแล้วร้องให้ขึ้นเดี๋ยวนั้น ความวูบวาบของจิตใจนี้คือตัวที่ทำให้เราเป็นทุกข์

ถ้ามีสติรู้อยู่เวลามีอะไรที่ถูกต้องมากระทบ เราก็รู้ว่าถ้าปล่อยใจให้เตลิดไป แล้วเกิดมีอะไรที่ไม่ชอบขึ้นมาใจจะวูบตกลงไปแล้วเราก็ไม่สบาย การมีสติเช่นนี้จะช่วยรักษาระดับความกระเพื่อมของใจให้แคบเข้า แคบเข้า โดยลำดับ จนเป็นใจที่ค่อนข้างสม่ำเสมอ ราบเรียบ เรียกว่าเป็นใจที่มีฐานของความสงบ โดยมีสติปัญญารองรับ

เมื่อปฏิบัติเช่นนี้แล้ว เราจะค่อยๆ สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในใจว่า ทั้งที่สภาพแวดล้อมของเรา ชีวิตในบ้าน ตลอดจนงานการของเราก็ก็น่าเหมือนเดิม อะไรที่ขัดเคืองที่เคยไม่ได้ตั้งใจก็ยังมิอยู่อย่างเดิม แต่ทำไมใจของเราจึงสบายขึ้น ไม่ได้ยึดติดกังวลเหมือนอย่างแต่ก่อน นั่นเพราะสติปัญญาที่มาเป็นแกน เป็นฐานรองรับทำให้ใจนี้มีเหตุผลคอยชี้แนะ คอย

ประคับประคองใจเอาไว้และทำให้มันก็ดีขึ้นโดยลำดับ

ในช่วงฝึกแรกๆ หากว่าเหตุผลยังตามมาช่วยไม่ทันท่วงที ก็มีอีกวิธีหนึ่งที่จะยึดเราไว้เป็นต้นว่า ถ้าคนๆ นี้อยู่โทษเราเหลือหลาย แม้จะแค้นจะอาฆาตเพียงใดก็ให้ถามตัวเองว่า ถ้าเราตายไปเดี๋ยวนี้ เราจะสามารถไปบังคับขู่เชิญให้เขาทำตามที่เราต้องการได้ไหม เราสามารถหอบหิ้วสิ่งอันใดเหล่านั้นติดตัวไปได้บ้าง ถ้าเห็นตรงนี้ได้แล้ว ใจจะยอมหยุด

ท่านอาจารย์สิงห์ทองสอนว่า ที่สุดของสมณะคือความตาย ถ้าใครที่ต้องการฝึกจิตให้สงบจากกิเลสด้วยกำลังของสมาธิ หากนึกถึงความตายแล้วยังหยุดกิเลสไม่ได้ แสดงว่าจิตนั้นด้าน จิตนั้นเป็นบัวประเภทที่ ๔ ไม่มีทางฝึกอะไรอีกแล้ว เพราะเกือบทุกคนเมื่อนึกถึงว่าเราจะขาดใจตายอยู่ตรงนี้ ทั้งที่อยากทำอะไรที่ใจอยากให้สำเร็จ แต่ก็ยอมรับว่า ที่สุดแล้วสิ่งเหล่านั้นต้องกองทิ้งอยู่ตรงนี้ ตกเป็นสมบัติของแผ่นดิน ไม่ได้ติดตามเราไปด้วย เราจะทุรนทุรายหรือบ้าคลั่งไปทำอะไรที่ขาดสติ ทำให้ใจของเราตกต่ำ ขาดทุนสูญเสียกำไรไปทำไม การนึกถึงความตายจึงช่วยให้ใจที่กำลังรุ่มร้อน ด้วยความรัก ความชัง ความหลง สามารถสงบลงได้

แม้ความสงบนี้เป็นเพียงความสงบของหินทับหญ้า มันก็ช่วยให้สติมาอยู่กับใจ เมื่อสติมาอยู่กับใจต่อเนื่องกันนานพอสมควร ปัญญาจึงค่อยๆ เกิดตามมา เหมือนครั้งแรกที่เมฆหมอกมืดทึบหนามาก จนตาไม่เห็นแสงสว่างของดวงอาทิตย์เลย เมื่อลมช่วยพัดเมฆหมอกให้ปลิวกระจายออกไปบ้าง แสงของปัญญาก็ค่อยฉายขึ้นมาทำให้เราเห็นเหตุผล สติย่อมมาอยู่กับใจได้บ้าง ความสงบจึงค่อยมีขึ้น มีขึ้น

อุปาทานบดบังปัญญา

ในช่วงเวลาที่เรากำลังเผชิญกับสิ่งที่ไม่คิดไม่ตั้งใจเอาไว้หรือมีอาการตกใจสุดขีด สติย่อมไม่อยู่กับใจ ภาวะนี้เราจะเหมือนคนไม่มีปัญญาคิดอะไรไม่ออก เชื่อไหมว่า แม้แต่ของง่ายๆ ก็นึกไม่ได้ว่าจะทำอะไร ปัญญาเป็นอัมพาต ซาไปหมด แต่พอค่อยๆ กำหนดให้สติกลับมาอยู่กับใจ เราจะพบว่า ไม่มีอะไรเกินกำลังความสามารถที่เราจะแก้ไขได้และทำให้เราสามารถเอาตัวรอดปลอดภัยจากเหตุการณ์นั้นๆ ได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า สติคือทางสายเอกที่จะคุ้มครองเราให้ปลอดภัย

ตัวอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวดิฉันเองคือ ช่วงพยาบาลคุณโยมแม่ของท่านอาจารย์มหาบัว

คุณโยมท่านเป็นแม่ชี อายุ ๙๒ เริ่มแรกที่ท่านไม่สบาย เราก็มองว่าท่านเป็นอะไรกันแน่ ครั้นช่วงกลางๆ ของความไม่สบาย ท่านเกิดอาการท้องอืดขึ้นมากมาย จนกระทั่งเราวิตกจนขวยไปกราบรบกวนท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลขอเครื่องฉายเอกซเรย์เคลื่อนที่ รวมทั้งคุณหมอทั้งหลายเข้ามาช่วยตรวจอาการของท่าน จนพบว่า ท่านเป็นมะเร็งที่บริเวณทวารหนัก กล่าวคือ ก่อนถึงปากทวารหนักมีเนื้องอกคล้ายดอกกะหล่ำบานแข็งปิดช่องทวาร จนกระทั่งลมและอุจจาระไม่สามารถผ่านออกมาได้

การรักษาของแพทย์แผนปัจจุบันเราต้องเจาะเอาลำไส้ใหญ่ให้ม้ออกทางหน้าท้อง เพื่อให้ลมและอุจจาระออกมาทางนี้แทนทวารหนัก ท้องก็จะกลับเป็นปกติ คนไข้จะสามารถมีชีวิตต่อไปได้เป็นเดือนๆ หรืออาจเป็นปี ดิฉันจึงกราบเรียนอธิบายให้คุณโยมทราบว่า เราจะพาท่านไปโรงพยาบาลและหมอมจะมีขั้นตอนการรักษาอย่างไร และหากไม่ทำเช่นนั้น ท่านก็จะท้องอืดจนไส้แตกตาย

ดิฉันเป็นหมอจึงเห็นการผ่าตัดชนิดนี้เป็นเรื่องง่าย ไม่มีอันตราย แต่สำหรับคุณโยมซึ่งตลอดชีวิตไม่เคยพบว่า คนไหนที่เดินเข้าไปผ่าตัดเสร็จแล้วเดินกลับบ้านเป็นตัวเป็นตนออกมาเลย ล้วนแต่ต้องห้ามเป็นศพออกไปวัดทั้งนั้น

ท่านฟังดิฉันอธิบายแล้วก็ว่า คุณลูก แม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ลูกว่า แต่ก็ทำใจเสียแล้ว ถ้ากรรมมีว่าต้องไส้แตกตาย แม็ก็นิดไส้แตกตาย ขออย่างเดียว ลูกอย่าทอดทิ้งแม็กแล้วกัน ถ้ามีลูกอยู่ด้วยจนขาดใจ แม็กก็ไม่เสียดายชีวิต แม็กกลัวโรงพยาบาล ถึงคุณลูกจะมัดแม่อุ้มใส่รถ แม็กคงไม่มีแรงขัดขึ้น แต่แม่อสัญญาไม่ได้ว่าจะยังหายใจอยู่จนถึงโรงพยาบาล ลมหายใจแม่อาจจะขาดไปเพราะความกลัวก็ได้

คุณโยมท่านกลัวโรงพยาบาล แต่ดิฉันกลัวท่านไส้แตก เพราะหลับตาเห็นภาพภาวะที่ลำไส้อุดตันจนกว่าไส้จะแตกนั้นทรมานแค่ไหน กว่าที่ลำไส้ซึ่งค่อยๆ โป่งออกไปเหมือนลูกโป่งจะตั้งจนแตก ย่อมเจ็บปวดอย่างมาก เพียงแค่ท้องอืดท้องเฟ้อไม่ถึงกับไส้แตก เรายังปวดจนแทบทนไม่ไหว และกว่ามันจะแตก จะทรมานสักเพียงไหน เมื่อแตกแล้ว ก็เชื่อว่าขาดใจตายระหว่างนี้ยังมีเวลาให้ในช่องท้องอักเสบ ติดเชื้อสกปรกจากกากอาหารที่ไหลออกไป จนเป็นหนอง เกิดไข้สูง ทรมานทรมานทรมานแสนสาหัส ยิ่งคิดดิฉันก็ยิ่งประสาทมัวกลัวใจว่า ถ้าท่านไส้แตก ดิฉันคงขาดใจตายก่อนแน่ จะเห็นว่าเราก็คือเป็นโรคคู่พาหนะขาดสติกันคนละอย่าง

คุณโยมหลับตานึกถึงว่าจะไปโรงพยาบาล ก็คิดต่อไปไม่ได้

ดิฉันเมื่อคิดว่าต้องนั่งเฝ้าจนกว่าไส้ท่อนจะแตก ก็ไม่มีสติอยู่กับตัว คิดอะไรไม่ออกหมดเลย เหมือนพายเรือวนอยู่ในอ่าง

ทั้งสองคนต่างพยายามต่อสู้กับโรคอุปาทานของอีกฝ่าย โดยพยายามเกลี้ยกล่อมซึ่งกันและกันว่าเหตุผลของกิเลสฝ่ายตนดีกว่า

โปรดคิดดูเถอะว่า สภาวะเช่นนี้ จะเป็นทุกข์ขนาดไหน

ท่านอาจารย์มหาบัวก็ไม่ยอมช่วยเลย ท่านใช้ความเจียบเป็นคำตอบ

ดิฉันทราบที่ต้องช่วยตัวเอง จึงพยายามเอาสติปัญญามาอยู่กับใจให้ใคร่ครวญหาทางออกให้จงได้ พยายามเดินจงกรมก็ไม่ใช่เดินจงกรม เป็นการเดินภาวนาสะสมกิเลสเสียมากกว่าเพราะมันไม่เกิดปัญญา จน ๓ วันผ่านไป คราวนี้คงเหนื่อยเต็มทน จึงไม่คิด ไม่ปรุงอะไร เดินไปเฉยๆ เดินไป เดินไป สติก็ค่อยเข้ามาอยู่กับใจ และเกิดปัญญาขึ้นมาว่า

ถ้ามีเหตุให้เราจะต้องเห็นคุณโยมไส้แตกตาย ถึงเราจะหว่านล้อมบีบบังคับจนท่านยอมไปผ่าตัดได้ เมื่อกลับมาวัด ลำไส้ที่เปิดออกทางหน้าท้องก็อาจไม่ทำงาน ท่านย่อมต้องไส้แตกจนได้

เมื่อปัญญาเกิดขึ้นเช่นนั้น ใจที่ทุรนทุรายสงบเบาขึ้นเดี๋ยวนั้นเลย มีความรู้สึกเชื่อพระพุทธเจ้าอย่างแน่นแฟ้นว่า ของทุกอย่างมาแต่เหตุ ถ้าเหตุมีว่าอย่างนั้น ก็ต้องเป็นอย่างนั้น เราจะตั้งต้อถือรั้นอะไรเล่า เมื่อใจยอมรับความจริงก็เบาสบาย ที่ทุกข์มา ๓ วัน ๓ คืน กินไม่ได้นอนไม่หลับหายไปไหนหมดไม่รู้

จึงเดินไปกราบเรียนคุณโยมว่า ท่านต้องการทำอะไรเป็นดีทั้งนั้น ไม่ไปโรงพยาบาลก็ไม่ต้องไป สิ่งใดที่ทำให้ท่านสบายขอโปรดได้บอก เราจะทำให้ท่านทั้งนั้น แต่ถ้าสุดิวสัยทำไม่ได้ก็จะกราบเรียนให้ทราบ

เมื่อใจสบายจึงเกิดปัญญาว่า เมื่อสมัยเป็นหมอรักษาเด็ก เด็กท้องอืดอย่างนี้ เราก็เอาท่อสายยางสวนเข้าไปทางทวารหนัก โดยไม่จำเป็นต้องผ่าตัดอะไรให้ยุ่งยาก จึงนำวิธีนี้มาดูแลคุณโยม ปรากฏว่าได้ผล เมื่อสอดสายยางเข้าไปลมก็พรั่งพรูออกมาจนท้องที่ตึงเป่งแทบจะปริของท่านยุบแฟบลงมากเกือบติดสันหลัง ท่านหลับรวดเดียว ๖ ชั่วโมง ตื่นขึ้นมาสดใสมีความสุข

คราวนี้ปัญญาก็ไหลมาเทมา ความรู้ทั้งหลายที่น่าจะนึกออกแต่แรกถูกเมฆหมอกของ

อุปาทานบังไว้หมดเกลี้ยง นี่ถ้าตั้งสติไม่ได้ ยังคิดไม่ออก ท่านคงลำไส้แตกตายจริงๆ เพราะสิ่งที่ควรทำเราก็ไม่ทำ ปล่อยให้เหตุการณ์ลุกลามไปจนสุดความสามารถที่จะเยียวยาแก้ไข แล้วก็หลงเชื่อว่ามันต้องเป็นไปเช่นนั้น

นี่เป็นตัวอย่างให้เห็นชัดว่า เมื่อใดที่ขาดสติ ต่อให้เราเคยมีประสบการณ์ เราเคยรู้มาแค่ไหนๆ เราก็สามารถง้อเชื่อได้อย่างเหลือเชื่อ จึงเข้าใจที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า เมื่อใดก็ตามที่เราไม่มีสติอยู่กับใจ ถึงจะมีลมหายใจอยู่ก็เรียกว่าตายแล้ว คือ เราตายจากโอกาสที่จะประกอบคุณงามความดี ตายจากการจะปรับปรุงพัฒนาจิตใจเราให้รู้เห็นความเป็นจริง ชีวิตที่หายใจเข้าหายใจออกอยู่ทุกลมหายใจนี้เป็นแค่ซาก ซากที่เพียงดำรงอยู่เพื่อกอยให้เวลากลับคืนชีวิตไปเปล่าๆ โดยที่เราไม่ได้ทำประโยชน์อะไรให้ตัวเองเลย และซาบซึ้งคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า ถ้าไม่มีสติแล้วปัญญาไม่เกิด

ดังนั้น ก่อนชีวิตจะสิ้น เราต้องรีบชวนขวยหาหลักปักฝังให้กับตัวเอง โดยรีบเร่งฝึกสติเข้าไว้ เพราะสติเป็นบ่อเกิดของคุณธรรมทั้งหลายทั้งปวง และที่ทุกวันนี้เราดูเฉลียวฉลาด ทำโน่นทำนี่สำเร็จ สอบโน่นสอบนี้ได้ อันนั้นไม่ใช่ปัญญา แต่เป็นสัญญา จึงไม่สามารถหลอเลียงใจของเราให้สงบผาสุก อะโรมากระทบก็ไหวหวั่น ไม่ว่าจะเป็นความรัก ความชิง ความหลง ตนจึงยังไม่สามารถเป็นที่พึ่งแห่งตนได้

การสติมีกำกับใจเป็นอย่างไร?

เราต้องเข้าใจก่อนว่า สติคืออะไร

สติคือการระลึกรู้ แต่การระลึกรู้อย่างเดียวไม่พอ สำคัญคือรู้อะไร

ถ้าระลึกรู้เฉยๆ ใจก็มีสติ แต่เป็นมิจนัสติ ซึ่งเป็นการระลึกรู้ตามกิเลส ตามความเห็นผิด แต่สติที่พระพุทธองค์ต้องการให้พวกเรามีคือ การระลึกรู้ตามความเป็นจริงหรือสัมมาสติ อะโรมากระทบต้องรู้ตามธรรมชาติที่เป็นจริงของมัน

เป็นต้นว่า เราเห็นผ้าผืนหนึ่งสวยแต่สตาภที่มีอยู่ในกระเป๋ามีไว้จ่ายค่าเทอมลูกและทำกิจจำเป็นอื่นๆ ถ้าไม่ฝึกฝนสติไว้ เวลาใจเกิดอยากได้ เทหมดกระเป๋าสื่อผ้าผืนนั้น ลืมไปเลยว่าสตาภนี้ต้องไปใช้อะไรบ้าง ซื้อแล้วกลับมาพิศดูอีกที ชักไม่ชอบแล้ว เลยเก็บเข้าตู้ไป แต่ผลจากการใช้สตาภผิดกาลเทศะได้สร้างปัญหาตามมาอีกเยอะแยะ ไม่มีเงินจ่ายค่าเทอมลูก และอาจรู้สึกการเลียดลูกเป็นภาระหนัก จนพาลไปจับผิดพฤติกรรมลูก พร่ำบ่นเมื่อลูก

ทำไม่ได้ตั้งใจ ทำให้สร้างแต่บาปเพิ่มขึ้น ทั้งที่ต้นเหตุคือความไม่มีสติปล่อยให้ใช้จ่ายในสิ่งไม่สมควร แต่เรากลับมองไปข้างนอก หาที่ป้ายความผิด ก่ออกุศลเป็นบาปทางความคิด ทางกาย ทางวาจา ทำให้ตัวเองขาดทุนเข้าไปอีก แทนที่จะพิจารณาที่ต้นเหตุและหยุดสร้างเหตุผิดพลาดเช่นนั้นอีก

แต่ถ้าเรามีสติ เวลาอยากได้ก็จะถามตัวเองว่า เดียวนี้ดูว่าสวย แต่ใช้ไปๆ สีเริ่มซีด เรายังเห็นสวยอีกไหม? ตอนนี้เราจำเป็นต้องได้ผ้าใหม่หรือเปล่า?

ฉะนั้น ถึงผ้าจะสวยจริง แต่ผ้าก็สึกแต่ผ้า มันไม่มาทำให้ใจของเราตกเป็นข้าทาสขาดสติไป

อีกตัวอย่างหนึ่ง สมมติว่า เราหึงหวงขัดเคืองใจกับคู่ครอง ด้วยคิดว่าเขาเอาใจไปเผื่อแผ่ผู้อื่น วูบแรกอาจคิดว่า ควรยิงให้ตายไปเลยดีไหม สติที่อยู่กับใจจะถามขึ้นว่า ยิ่งเขาตายแล้วได้อะไรขึ้นมา

เขาตายไปเราก็สูญเสียเขา หรือถ้ายิงคู่กรณีให้ตายรู้แล้วรู้รอดไป แต่เขาไม่ตาย เราก็ไม่ได้ครองคู่กับเขา เพราะต้องเข้าไปอยู่ในคุก หรือถ้าบังเอิญรอดไปได้ไม่ถูกตำรวจจับแต่เขาอาจไปหลงคนใหม่เข้าอีก แล้วเราก็ต้องตามไปยังที่อีกอย่างนั้นหรือ และใจของเราคงอามัถขึ้นเรื่อยๆ ศีลธรรมขาดทะเลหุดไปจากใจ

ถ้ามีสติเหตุผลเหล่านี้จะมีขึ้นมาเป็นห้ามล้อยังให้เราได้ไตร่ตรอง

ในที่สุดเราจะเกิดปัญญารู้ว่า ไม่มีประโยชน์ใจใคร่ใจคนนั้น เราไปบีบบังคับให้มาเป็นของเราไม่ได้ เหตุของเรากับเขามีว่า มันต้องเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นอย่างนี้ไป เราก็หยุดยั้งตัวเองได้ใจค่อยๆ เกิดความรอบคอบ ความสุขุม คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผลเป็นธรรมขึ้นโดยลำดับ นั่นก็คือ เราค่อยมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้หนักแน่นขึ้น หนักแน่นขึ้น ตามลำดับ

การฝึกฝนสติให้ค่อยกำกับใจ

การยกระดับของสติปัญญาขึ้นไปแต่ละขั้น แต่ละขั้น จำเป็นต้องใช้เวลาฝึกปรือ เรียนรู้จากความผิดพลาด เหมือนเราจะขึ้นไปชั้นบน ก็ต้องก้าวขึ้นบันไดทีละขั้นๆ จากขั้นที่ ๑ เป็นขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ เช่น

จากเดิม ถ้าเราเป็นคนมุทะลุ ไม่รอบคอบ เมื่อเราหัดอดกลั้นบ่อยๆ จนเป็นนิสัย อีกหน่อยเราก็รอบคอบขึ้น แต่พอระดับสติปัญญาเริ่มขยับสูง พิจารณาสິงต่างๆ ได้ละเอียด

และชัดเจนขึ้น เราจะรู้ว่าที่วาดกลืนแล้วแท้ที่จริงเรายังมุกทะลุอยู่นะ เมื่อเป็นเช่นนี้ไม่ต้องกังวล ค่อยๆ เรียนรู้จากความบกพร่องแล้วปรับปรุงตัวให้ดียิ่งขึ้นไปตามลำดับ

การฝึกฝนสติให้คอยกำกับใจเป็นเช่นนี้ ไม่ว่าใครก็ต้องอาศัยความอดทนมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย เว้นแต่เราจะโชคดี เมื่อพิจารณาเห็นก็ตัดได้ขาดทะลุตลอดแนวไปเลย ซึ่งมีเพียงหนึ่งในล้าน หนึ่งในโกฏิ ดังนั้น อย่าไปโลภมาก เอาอย่างธรรมดาๆ นี่แหละ พิจารณาแล้วได้แค่นี้ก็เอาแค่นี้ เก็บเล็กผสมน้อยเอาไว้

ท่านอาจารย์ชาเคยสอนว่า การฝึกฝนสติให้อยู่กับใจนั้น บางครั้งมันก็อยู่ แต่เดี๋ยวก็หลุดไป อย่าเสียใจ ท่านเปรียบว่าเมื่อเราไม่สามารถลากเส้นตรงติดต่อกันยาวๆ ได้ เวลาเมื่อจรดลงไปเป็นจุด ๑ จุด แล้วก็เผลอไปสนใจสิ่งอื่น มือเราก็กุด เวลานั้นก็จูดลงไปใหม่ จุดหลายๆ จุดเหล่านั้น เมื่อเอามา เรียงกันเข้า มันก็กลายเป็นเส้นยาวได้เหมือนกัน สติของเรา ก็เช่นกัน นึกได้เมื่อไรก็ตั้งเอาไว้ นิดหนึ่ง แวบหนึ่งก็ยิ่งดี เพราะมันยังเป็นห้ามล้อเตือนใจ ใจเราได้ในวาระคับขัน

หากเราไม่เคยยับยั้งใจเลย เคยแต่ปล่อยให้ใจเลื่อนไหลไปตามความอยากเรื่อยๆ พอถึงคราวจำเป็นที่จะต้องหยุดใจตัวเอง เราจะไม่มีการหยุดไม่ได้ เวลามีสัสสะมากระทบปู้ปมเหมือนไม้ขีดไฟที่ก้านแห้งสนิท พอขีดถูกหัวปั๊บ ไฟลุกไหม้ลามไปถึงก้าน ถึงมือที่เราจับอยู่เลย

แต่ถ้าเป็นใจที่มีสติกำกับ จะเหมือนไม้ขีดก้านขึ้น ผัสสะมากระทบหัวไม้ขีด ติดไฟแล้วก็ดับอยู่แค่นั้น ไม่ลุกลามต่อไป สติจะยับยั้งไม่ให้คิดปรุงต่อไปเป็นสัญญา สังขาร ให้เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา เสียงสักแต่ว่าเสียง รูปสักแต่ว่ารูป สติทำหน้าที่กลั่นกรองว่า ผัสสะที่มากระทบนี้ ดีชั่วเหมาะสมควรจะตอบสนองออกไปอย่างไร เราจะค่อยๆ ปลอดภัยขึ้นโดยลำดับ

ที่สำคัญ อย่าประมาทกิเลส

ถ้าคิดว่าตอนนี้ยังมีเวลาเหลือเพื่อ ขอให้ฉันทตามใจกิเลสให้มีความสุขสนุกสนานเต็มทีเสียก่อนแล้วค่อยมาปฏิบัติธรรม ขอเรียนว่าไม่สำเร็จ อะไรก็ตามที่เราทำไม่เป็น ไม่เคยฝึก หรือทำอย่างผิดๆ เอาไว้ โอกาสเปลืองพล้ำย่อมมีมาก และผลที่ตามมาจะเลวร้ายเกินความคาดคิดเสมอ

ถ้าเริ่มต้นด้วยความสำรวมระวัง รู้ว่าสิ่งใดเป็นกิเลสก็อดกลืนละเว้นกัมน้ำกัมน้ำตาฝึก

แต่สิ่งที่ดีงามให้เป็นอุปนิสัยแล้วย่อมสบาย เมื่อสิ่งที่เพียรพยายามฝึกฝนกลายเป็นความเคยชินจนเป็นอุปนิสัยแล้ว แม้จะยังไม่ทันตั้งสติ อุปนิสัยเหล่านั้นก็จะสนองตอบผัสสะออกไปโดยอัตโนมัติ เพราะมันกลายเป็นสมบัติ เป็นอริยทรัพย์อยู่ในใจเราแล้ว

เวลาฝึกภาวนา ท่านอาจารย์ชาย้าเสมอว่า ขยันก็ทำไป ขี้เกียจก็ทำไป ทำให้เป็นอุปนิสัยเรากว่า วันนี้ขี้เกียจขอเถลไถลปล่อยสติคิดฟุ้งซ่านตามอารมณ์สักหน่อยจะเป็นอะไรไป พรุ่งนี้ค่อยทำต่อ

พอพรุ่งนี้มาทำ ใจกลับไม่ยอมเข้ารูปเข้ารอยอย่างเมื่อวานขึ้นแล้ว ชักเซซ่ายเซซวกวัดแกว่งซัดสายไปตามกิเลสที่คอยยุให้รำดាំให้รำ ทำให้สติเลอะหลุดไปเรื่อยๆ จึงได้เข้าใจความหมายของท่านอาจารย์ที่ว่า ทำให้เป็นอุปนิสัยเป็นอย่างไร กล่าวคือ

อะไรที่ลงมือทำแล้ว ต้องคอยฝึกฝนใจของตนให้เกิดความเสมอต้นเสมอปลาย เพียงตรง สม่ำเสมอ ครั้นทำต่อเนื่องอยู่เช่นนี้ ก็เกิดความจดจ่อ พินิจพิเคราะห์ ละเอียดยรอบคอบ บากบั่นพยายาม จึงจะได้ผลเต็มที่

ไม่หนีหนีเก่า ไม่ก่อหนีใหม่

การที่เราเกิดมาเป็นตัวเรา มีสภาพแวดล้อมให้มาเกิดในครอบครัวนี้ เลือกเรียนวิชาอย่างนี้ ทำงานในสาขานี้ ก็เพราะกายของเรามีเศษหนี้ที่ยังไม่จบคู่กับผู้คนรอบข้างเหล่านี้ จึงต้องชดใช้ให้หมดสิ้น

หากเราพยายามผัดผ่อนไม่เผชิญหน้ากับความจริงของชีวิตย่อมเท่ากับหนีหนี เหมือนเรารู้ว่า ตัวเองมีหนี้สินเยอะแยะอยู่ในกรุงเทพฯ แต่ขี้เกียจผ่อนใช้ จึงหลบไปแม่ฮ่องสอนหรือไปเมืองนอกเสีย การทำเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่าเราจะกลายเป็นคนปลอดหนี้ แค่เราหนีหนี และวันหนึ่งเจ้าหนี้นี้ย่อมตามไปพบจนได้

การปฏิบัติธรรมเป็นเครื่องมือผ่อนหนี้เก่าให้หมด ขณะเดียวกันก็ไม่ แผลอก่อหนี้ขึ้นใหม่ ด้วยการให้เราอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของชีวิตอย่างมีสติ มีปัญญา ฝ้ามองดูใจตัวเองที่อึดอัดคับข้องด้วยความสงบ และใช้ปัญญาพิจารณาหาทางออกจากสิ่งที่ชวนอึดอัดเป็นเบิกบาน เช่น เมื่อรู้สึกว่

ทำไมฉันต้องมีแม่ที่จู้จี้ ไปไหนต้องคอยถาม คอยบังคับกันอยู่เรื่อย

ทำไมฉันต้องมีเพื่อนซี้จน ะไรๆ ก็ต้องให้คอยเอาใจ

สติที่เพ่งดูและพยายามหาทางออกจากภาวะคับข้องใจนี้ จะพาให้เกิดปัญญาในการ พลิกความคับข้องใจเป็นตัวสะท้อนความไม่สมบูรณ์ในข้อธรรมในใจเราได้ว่า อ้ออ้อ ที่ คับข้องใจปานนี้ก็เพราะเราขาดความอดทนในคำบ่น ความไม่มีเหตุผล จึงต้องเจอแบบสอซุ่ม อย่างนี้

หากฝึกฝนให้ปัญญารู้จักหมุนทุกสิ่งที่ประสบให้มาเป็นธรรมสอนใจตัวเอง จะช่วยปลด หนีเก่าและไม่ก่อหนี้ใหม่

เมื่อเป็นเช่นนี้ ไม่ว่าจะเจอใครจะด้วยการจงแสร้งหรือบังเอิญกันมา เราก็สามารถหมุน ให้เขากลายเป็นมิตรที่ดีต่อเรา ใจเราจะให้อภัยแก่เขาได้

ขั้นแรก ใจของเราที่เบาสบาย

ขั้นต่อไป ถ้าเขาไม่ใช่คนดื้อดึงถือรั้นจนเกินไป ใจที่เป็นกุศลของเราก็จะค่อยๆ โน้มน้าว ให้เขาหันมามองเราในมุมใหม่ด้วยความแจ่มใสขึ้นจนกลายเป็นเพื่อนกันได้ นั่นคือ หนี้หลุด ไปเปล่าหนึ่งแล้ว

ถ้าทำเช่นนี้ได้กับทุกๆ คน ใจของเราจะเบาขึ้นโดยลำดับ ไปอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ทำอะไร ก็ทำได้ เราไม่มีข้อจำกัดกดถ่วงผูกมัดใจดังแต่ก่อน

คนบางคนจะไปที่ไหนก็เป็นปัญหาว่า มีไฟฟ้า มีน้ำประปา มีรถปรับอากาศหรือเปล่า หรือมีข้อแม้เต็มไปหมด อย่างนั้นก็ได้ อย่างนี้ก็ไม่ได้ แล้วจะอย่างไร

ท่านอาจารย์สิงห์ทองเคยถามว่า ถ้าเรากำลังจะตาย จะต่อรองกับมัจจุราชได้หรือว่า ยังตายไม่ได้ จึงต้องฝึกทำใจของเราให้เป็นวัด ให้เป็นทุกสิ่งทุกอย่างได้พร้อม ไม่ว่าอะไรจะ เกิดขึ้น สติปัญญาที่อยู่กับใจสามารถมาช่วยเราได้ทันทั่วทั้งที่ ทำให้เราพึ่งตัวของเราได้

เมื่อไรก็ตามที่เราชำระใจของเราให้ไม่มีความยึด ไม่มีความอยาก ไม่มีความหลงผิด หวั่นไหวไปตามความโลภ โกรธ หลงแล้วพิจารณาทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย เช่น เหตุ ที่ห้องนี้ร้อนเพราะว่าข้างนอกเขาติดเตาต้มของอยู่ ทำอย่างไรได้เมื่อเหตุมันจำเป็นต้องต้ม ของเดี๋ยวนี้ ร้อนก็ต้องร้อน แคเราเฉยใจมีเหตุต้องมาใช้ห้องเวลานี้ เขาก็มีเหตุรีบด่วนที่ต้อง ต้มของให้เสร็จ เมื่อเข้าใจแล้วก็ไม่ใช่ใจ ร้อนก็สักแต่ว่าร้อน มันก็อยู่กันไปตามความเป็นจริง

แต่ถ้าใจเราแกว่งไกวไปตามความยึด ความโกรธ พอรู้สึกร้อนไม่ถูกใจ เราก็หงุดหงิด ไม่ เป็นอันทำงาน ส่งใจออกไปโกรธแค้นผู้ที่ต้มของจนไม่ได้ทำเรื่องที่ตั้งใจทำตั้งแต่แรก เพราะ

เตาเข้ามาร้อนอยู่ในใจ จึงเปลอสติไปจองเวรเอากับเขาก่อนนี้ใหม่ให้เป็นภาระขึ้นอีก เรื่องที่ควรทำก็ไม่ทำ ชีวิตขาดทุนเข้าไปอีก

ครั้นถึงเวลาจะตาย เรื่องทั้งหลายทั้งปวงที่เราเคยคิดว่าลืมนไปหมดแล้วจะกลับพัดขึ้นมาในใจ สิ่งไม่ดีเหล่านั้นจะมาหลอนใจให้หวาดผวาทหรือฝันถึง บางคนเมื่อเจ็บหนักจะพรั่นเพื่อถึงความเลวร้ายที่ไม่มีใครเคยทราบว่ามันได้กระทำเอาไว้

การพรั่นเหมือนสารภาพบาปเพราะอะไร?

เพราะจิตไร้สำนึกของเราไม่เคยลืมนสิ่งที่เราทำไว้เลย มันเหมือนคอมพิวเตอร์ที่บันทึกทุกสิ่งแล้วเก็บข้อมูลรักษาเอาไว้เป็นอย่างดี ไม่เคยทำสูญหายหกตกหล่น หรือเก็บผิดเก็บถูกเลย พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า เราเป็นผู้รับมรดกการกระทำของเราเอง ไม่ใช่ใครมาจัดสรรว่าเมื่อใดผลจะงอกขึ้นมาให้เราได้เสวย ที่สำคัญ เวลาที่กรรมมาตามทวงเอาหนี้คืนนั้น มันไม่มาตามตอนที่เรายังแข็งแรง มีกำลังพอชดใช้ได้หรอก มันจะมาตามวาระที่เราสิ้นท่าเสียทีหมดกำลัง และหากเราพลาดท่าก็ล้มละลาย ทั้งที่เราไม่พร้อม

การตั้งสติอย่างรู้เท่าทันว่า เมื่อเราทำทุกขโทษให้ตัวเองเอาไว้โดยไม่รู้ตัว ก็ยอมชดใช้ให้หมดสิ้นไป พร้อมเผชิญหน้าแม้จะถูกฟ้องล้มละลายก็ตาม ถือว่าล้างหนี้ อย่างน้อยเราก็คือเป็นอิสระแก่ตัวเอง ไม่ใช่คนติดหนี้สินอิสราภาพ

หลักที่จะทำให้ใจของเราพึ่งตัวเองได้คือการยอมรับความจริง ถึงจะทุกข์จะเดือดร้อนแสนสาหัส ขอให้ถือว่า นี่คือผลที่เราทำขึ้นมาเอง (ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว) อย่าไปเข้าใจผิดเพ่งโทษเอากับบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องแล้วไปจองเวรเขาเข้า

การฝึกฝนให้มีสติกำกับใจ จะช่วยให้พิจารณาผัสสะต่างๆ ตามเหตุผล ตามความจริง เป็นปัญญาขึ้น ต่อไปใจจะละเอียดรอบคอบขึ้นเป็นลำดับ ผลคือ เราจะมีหิริ-ความละอาย แก่ใจ และโอตตปปะ-กลัวเกรงความผิดความชั่ว โอกาสที่จะก่อหนี้ใหม่ย่อมน้อยลง กล่าวคือ ถ้ามีหิริโอตตปปะแล้ว แม้ไม่มีใครเห็นมีเพียงเราที่เห็นตัวเอง แต่ตัวเรารู้ยั่วว่า ไม่สมควรหิริโอตตปปะจะเป็นห้ามล้อยุดยั้งเราไม่ให้เสี่ยงทำเป็นอันขาด

เมื่อประพฤติดูอย่างนี้เป็นอุปนิสยประจุกรรมในจิตไร้สำนึกของเราย่อมมีแต่สิ่งที่ดีที่มาจากความบริสุทธิ์ใจว่า เราได้ทำแต่สิ่งที่ดีเต็มกำลังความสามารถย้อนระลึกนึกที่ไรก็ไม่มิอะไรน่าพวาทหรือต้องสะดุ้งกลัว ใจย่อมมีแต่ความผาสุก ตายเมื่อไรก็ไม่มิอะไรมาทำให้สะดุ้ง

จนตายตาไม่หลับว่า ตรงนั้นก็ไม่เรียบร้อย ตรงนี้ก็ยังไม่ดี ต้องขอโอกาสแก้ตัว ถึงวาระนั้น เราไม่มีโอกาสแก้ตัวแล้ว มีสมบัติติดตัวอยู่แค่นี้ ดีช่วยอย่างไร ก็ต้องพึ่งอาศัยสมบัติเหล่านั้นเลี้ยงตัวให้ได้ แม้จะนึกถึงเรื่องอะไรต่อมิอะไร หรือใครมาพูดจาวาอะไร สติต้องสามารถรักษาใจให้เราไม่ตื่นกลัวใจตัวเองขึ้นมา

เราต้องยอมรับว่าเวลาที่สัญญาอารมณ์จะพัดขึ้นมาไม่มีใครดันเคาได้

พระพุทธเจ้าตรัสกับพระโมคคัลลานะว่า การกำหนดรู้กรรมของใครแล้วพยากรณ์ว่า กรรมอันนั้นจะส่งผลเมื่อนั้น กรรมอันนี้จะส่งผลเมื่อนี้ เป็นพุทธานุสสัยโดยเฉพาะ แม้อัคคมหาสาวกเช่นพระโมคคัลลานะหรือพระสารีบุตรก็หาไม่รู้

รู้อย่างนี้แล้ว เวลาหายใจเข้าหายใจออกแต่ละครั้งก่อนที่ชีวิตจะสิ้นไป เราจะได้จัดตารางชีวิตของเราให้คุ้มค่าที่สุด ไม่ว่าเราจะเป็นอะไรอยู่ในขณะนี้ ทำใจของเราให้เต็มใจ พอใจที่จะเป็นเช่นนั้นอย่างดีที่สุด คือเป็นอยู่อย่างหมั่นความคับข้องทั้งหลายมาเป็นตัวกระตุ้นให้เราขวนขวายสร้างคุณธรรมที่ยังขาดอยู่ให้เต็มบริบูรณ์ขึ้น

เมื่อฝึกได้แล้ว ใจจะเกิดภัยทานอโหสิต่อเขา ทำให้เราตัดความพยาบาททิ้งออกไปได้ แล้วจะพบว่า ใจเราเบาสบาย นี่คือการอันสงส์ของการปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นการขัดสนิมของโลภะ โทสะ อมาต พยาบาท โมหะ ที่เคลือบใจของเราอยู่ให้กะเทาะออกไปจนหมดสิ้น เหลือแต่พุทธะแก่นแท้ ธาตุแท้ของใจ

การที่เราตัดอะไร ยกอะไรออกไปได้ คือกำไรของเรา แต่โดยมากกิเลสจะกล่อมให้เราเพลินคิดแบบโลก คิดสงสารตัวเอง ทำไมบุญเราน้อย วาสนาน้อย ต้องเป็นฝ่ายอดทนเสียเปรียบ ตัดพ้อต่างๆ นานา และสร้างเป็นมโนกรรม เป็นวจีกรรม เป็นกายกรรมขึ้นมาอีก ทั้งที่เราจะหมดหนี้อยู่แล้ว แต่กิเลสพาให้ใจโง่เชื่อปิดตาให้เราหลง แทนที่จะตัดออกสู่ซุบเปอร์ไฮเวย์ เรากลับเอาตัวเองหลงเข้าถนนวงแหวนเส้นเดิมไปอีกรอบ เพราะกิเลสไม่ยอมให้เราลิ้มแผลเก่า กล่อมให้เราน้อยเนื้อต่ำใจ แล้วยกใจตัวเองไปครูดกับสัญญาอารมณ์เกิดวิบากขึ้นใหม่เป็นวิภูษะขึ้นวงใหม่อีกรอบ เราจึงได้เวียนว่ายเกิดตาย ทุกข์แล้วทุกข์เล่าอยู่อย่างนี้ ไม่รู้จักจบสิ้น

การมีสติจะทำให้เราไม่ไปก่อหนี้ใหม่ กล่าวคือ ไม่ว่าต้องเสียอะไรไปก็ตาม อย่าให้ใจเราเสียตามไปด้วย เก็บรักษาใจของเราเอาไว้กับสติปัญญาให้เป็นการปฏิบัติบูชา เกิดความ

เข้าใจเป็นอภัยทานให้ใจเราเองเป็นอิสระจากความอาฆาตพยาบาท ความขัดเคืองใจ ใจจะได้เบาใสมีธรรมหล่อเลี้ยง

ปุณฺณกับพระอรหันต์ ต่างกันอย่างไร

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า ปุณฺณกับพระอรหันต์ต่างก็มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหมือนๆ กัน มีทุกขเวทนา สุขเวทนา เหมือนๆ กัน

แต่ปุณฺณเมื่อมีกายเวทนาตามธรรมชาติ ใจที่ยังไม่ฉลาดรอบรู้ตามความเป็นจริงเลยไปยึดเอาเวทนาของกายให้มากระหน่ำซ้ำลงบนใจ พาให้เกิดจิตเวทนาขึ้นไปด้วยเกิดเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกลัว ผูกพันขึ้นในใจ เพราะความไม่รู้จริง

ใจของปุณฺณจึงทุกข์ ๒ ชั้นซ้อน คือ ทุกข์ด้วยกายและทุกข์ด้วยใจ

แต่พระอรหันต์ท่านทุกข์เพียงกายตามสภาวะธรรมชาติ เพราะกายอันนี้เป็นสมมติ ย่อมแปรปรวนแก่ชราเมื่อยบ เจ็บไข้ได้ป่วยไปตามสามัญลักษณะ ท่านก็รู้ทุกข์ตามสภาพธรรมชาติของกายที่ต้องแปรปรวน แต่จิตใจของท่านที่สติปัญญาตามรักษาเท่าทัน ไม่ได้ทุกข์เดือดร้อนไปด้วย มันเพียงแต่รู้ รู้สิ่งเหล่านี้ตามเหตุปัจจัย ใจของท่านจึงเป็นอิสระ เหนือจากสิ่งผูกพันก่อกวนทั้งปวง

เราก็มีสิทธิทำเช่นนั้นได้ เพราะทราบเท่าที่ชีวิตของเรายังไม่สิ้นไป แต่ละลมหายใจเข้าออก ทำให้เราสามารถอาศัยตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นสะพานทอดออกไปปรับผัสสะเข้ามา เพื่อให้ “สติ” ฝ้าดูว่าใจกระเพื่อมตะกอนอะไรขึ้นมา และรวมตะกอนให้ปัญญารู้จักว่าเป็นกิเลสชนิดไหน ประเภทใด แค่นั้น และ “ปัญญา” จะคอยเป็นตะแกรงซ้อน (กิเลส) ทั้ง

เมื่อปากเพียรไม่ละ ไม่ถอย เราย่อมซ้อนตะกอนเหล่านั้นทิ้งได้สำเร็จ

ท่านอาจารย์สิงห์ทองสอนไว้ว่า หากใครตั้งใจจริง เจริญสติให้รู้เท่าทันการกระเพื่อมของใจ ไม่ประกอบอกุศลเหตุใหม่ไปทับถมหนี้เก่า เมื่อใดยังไม่เกิดปัญญา ก็หยุดอยู่แค่นั้น ไม่สร้างอกุศลกรรมใหม่ขึ้น คือไม่ปล่อยให้อารมณ์พาเราเตลิดเปิดเปิงไป เรามีสิทธิซ้อนตะกอนเก่าทิ้งได้หมดในชาติปัจจุบัน แต่ที่ซ้อนกันไม่หมด เพราะเราเผลอสติอยู่เสมอ เวลาปฏิบัติ ซ้อนตะกอนเก่าออกไป ๑ ชั้น เมื่อเผลอสติกลับเอาตะกอนใหม่มาใส่เติมเข้าไปอีก แท้ก็หนึ่ง

ท่านจึงสำคัญว่า เมื่อทำอยู่อย่างนี้ แล้วจะมาพรับพันให้หนวกหูท่านทำไม

สุดท้ายนี้ สิ่งที่ยากจะฝากข้อคิดเป็นกำลังใจในการปฏิบัติ

การปฏิบัติเหมือนการปีนขึ้นเขาที่สูงชันกว่าจะขึ้นได้ทีละก้าว ทีละก้าว มันยากลำบาก หนักหนาเหลือเกิน แต่ถ้าก้าวพลาด มันไม่สะดวกทีละก้าวอย่างขาขึ้น มันสะดวกพรวดเดียว กลิ้งลงไปถึงพื้นเลย ท่านอาจารย์สิงห์ทองจึงเตือนว่า เวลาปฏิบัติถ้าจิตใจไม่เจริญก้าวหน้า ก็รักษาให้ทรงตัวอยู่แค่นั้น อย่าให้มันเผลอเสื่อมไป

สติจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องคอยระวังรักษาไว้

มีผู้ถามท่านอาจารย์สิงห์ทองว่า วันหนึ่งควรปฏิบัติสักกี่ชั่วโมง

ท่านอาจารย์ตอบว่า วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง ถ้าปฏิบัติครึ่งชั่วโมงก็เป็นกิเลสเสีย ๒๓ ชั่วโมงครึ่ง ปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง ก็เป็นกิเลส ๒๒ ชั่วโมง แล้วลองเทียบอัตราส่วนดูว่า เรามีทาง ตีตนขึ้นมาจากกิเลสได้ไหม

ดังนั้น การปฏิบัติของเราคือ รู้ตัวเมื่อไรปฏิบัติเมื่อนั้น พยายามระลึกรู้ ให้มีสติอยู่กับ ใจ รู้ตัวเมื่อใดเป็นตั่งสติเอาไว้

ท่านพระอาจารย์มหาบัวเล่าถึงสมัยที่ท่านแก้จิตของท่านที่เสื่อม โดยพยายามให้พุทโธ เป็นลมหายใจเข้า-ออกต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน แม้กระทั่งหลับไปแล้วรู้ตัวว่าฝัน ก็ดึงให้ฝันเปลี่ยนมาเป็นพุทโธ ลองคิดดูก็แล้วกันว่า ท่านทำกันเด็ดขาดขนาดไหน ในความ ฝันที่เราบังคับกันไม่ได้ แต่ท่านอาจารย์ยังเปลี่ยนฝันให้มาเป็นพุทโธ ก็แสดงให้เห็นว่าไม่มี ช่องโหว่ตรงไหนเหลือให้สติหลุดเผลอหลุดออกไปจากใจได้

ถ้าเราต้องการเป็นผู้เตรียมพร้อม เป็นผู้มีตนเป็นที่พึ่งได้อย่างแน่นอนอย่างสบายใจ ก่อนที่ชีวิตจะสิ้นไป เราไม่ควรทิ้งลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอันใดอันหนึ่งของเราให้เกิด-ดับ เกิด-ดับ ไปด้วยความเผลอสติ ขนาดตั้งในใจเอาไว้แบบนี้ยังเผลอไปเป็นแถบๆ เวลาเผลอ ไปแล้วก็ช่างมัน รู้ตัวก็ตั้งต้นใหม่ สติก็จะค่อยกระชับกับใจเข้ามาโดยลำดับ ถึงจะเชื่องช้าไม่ เห็นผลเป็นที่น่าชื่นชม ขอให้ปฏิบัติเอาไว้ให้เคยชินเป็นอุปนิสัย ถึงเวลาที่ผลเกิดขึ้นแล้วจะเป็น ความชื่นใจอย่างที่เราคาดไม่ถึง

การฝึกสติก็เหมือนปลูกต้นไม้ โปรดอย่าห่ออย่าถอยแม้จะยังไม่เห็นผลชัดเจน ชั่วเวลา ไม่นานหลังจากเริ่มฝึก เราก็จะเห็นผลอันหนึ่งว่า ใจของเรามีอิสระ เบา

แต่ก่อนเวลามีอะไรเกิดขึ้น ใจของเราจะไปห่วงติดอยู่กับอารมณ์นั้นไม่รู้จบ คิดถึงเรื่อง

เก่าๆ เป็นพัลวัน ทำให้ในอกในใจหนักหม่นว้าวุ่นไปหมด แต่เมื่อมีสติดีขึ้นแล้ว ใจรู้จักหยุด จบจากอารมณ์ง่ายขึ้น ฝึกบ่อยๆ อีกหน่อยพอนึกถึงอารมณ์นั้นขึ้นมา เราก็ตัดทันที หยุดได้ เดียวนั้นเลย

เมื่อใจของเราก้าวหน้ามาถึงขั้นนี้แล้วจะเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง จากที่เคยอิงคนโน้น ติดคนนี้ พึ่งคนนั้น ใจจะเห็นความจริงว่า เวลาเกิดเราก็ก่อนคนเดียว ตายก็ต้องไปคนเดียว ไม่มีสิ่งใดจะมาสั่นไหวให้ใจหวาดขลาดกลัวไป เมื่อไม่หวาดกลัวไม่ไหวหวั่น รู้ตามเป็นจริง ใจก็เป็นอิสระ

จึงขอให้ทุกคนรีบเร่งให้ทุกเวลานาทีก่อนชีวิตจะสิ้นหมดไปเป็นการเตรียมเสปียงเพื่อให้ตัวเองแนใจมั่นใจว่า อะไรจะเกิดขึ้น เมื่อไร ที่ไหน ใจของเราปลอดภัย ไร้กังวล เป็นไท แก่ตน เราก็กสบายใจ เดินไปถึงแคไหนก็ไม่พะวัักพะวน ลังเลสงสัยว่า ทางนี้ถูกต้องหรือไม่ เพราะรู้แน่ชัด มั่นใจแล้วว่า หนทางสายนี้คือทางที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกดำเนินผ่านไปแล้วด้วยสวัสดิ

ดิฉันหวังว่า ที่เราพูดสู่กันฟังมานี้คงพอเป็นสิ่งที่สะกิดจิตเตือนใจ กระตุ้นให้แต่ละคน พากเพียรดำเนินมรรค เพราะบุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร เมื่อเพียรแล้ว สติจะว่องไวคมกล้าขึ้น เมื่อมีสติเป็นกุญแจดอกสำคัญไขใจแล้ว คุณธรรม ความเจริญ กุศลทั้งปวง ก็จะผลิดอกออกผลงอกงามบนชีวิตจิตใจของเรา ทำให้เราไม่ยากจนขัดสน ดูแลเลี้ยงตัวเองได้ ไม่เป็นภาระเบียดเบียนใคร ไม่รบกวนโลกเป็นอันจบปัญหา



Phansakdi Chakkayhak

อาการที่บางคนรู้สึกต่อต้านการมาโรงพยาบาล
ย่อมสะท้อนข้อบกพร่องบางอย่าง
ในการดูแลคนไข้ของบุคลากรทางการแพทย์
ถ้าเข้าใจตรงนี้
เราจะได้ให้ความเอื้อเฟื้อและดูแลคนไข้
อย่างที่ใจของเขาจะได้ประโยชน์ควบคู่ไปด้วย

การดูแลผู้ป่วยด้วยวิถีพุทธ^๙

การแพทย์แผนปัจจุบันมักมุ่งผลสัมฤทธิ์ในการรักษาชีวิตคนไข้เป็นหลัก และทุ่มใช้อุปกรณ์และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมาเยียวยาร่างกายผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างสุดกำลัง แต่หากพิจารณาอีกมุมหนึ่ง สภาพผู้ป่วยเหล่านี้กลับเหมือนอะไรสักอย่างหนึ่งที่จะเสื่อมเข้าไป จะเจาะหรือจะใส่สายเข้าไปตรงไหนเพื่อยื้อชีวิต รักษา ร่างนี้ให้อยู่ไปนานๆ

คำถามคือ เราแน่ใจแล้วหรือว่า นี่คือนสิ่งที่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายปรารถนา

สิ่งที่ตำราแพทย์สอนกับคำให้การของผู้ป่วยเฉียดตาย

ตำราแพทย์สอนว่าคนไข้โคม่าไม่รู้เรื่อง เราพูดด้วยก็ตอบเราไม่ได้ แน่แน่นอนว่า ในภาวะที่ร่างกายอ่อนแอขนาดนั้น กำลังไม่มี แม้ตะโกนสุดเสียง เสียงก็ไม่ดังออกมา เหมือนเราเป่าขลุ่ย ถ้าเราไม่มีแรง ขลุ่ยดีแค่ไหนเสียงขลุ่ยก็ไม่ดัง เราก็ไปสรุปเอาว่า คนไข้ไม่รู้เรื่อง

เอาไฟฉายส่องตาก็ไม่กะพริบ

เคาะปฏิกิริยาสะท้อนหัวเข่าก็ไม่มี ทุกอย่างเป็นผักไปแล้ว

ภาวะเช่นนี้ ทำให้คนเขียนตำราที่ไม่เคยเฉียดตายสรุปว่า “คนไข้ไม่รู้เรื่อง”

แต่เมื่อฟังคนไข้ที่เฉียดตายจริงๆ จึงได้รู้ความจริงว่า ใจของเขาไม่ได้เจ็บไม่ได้เป็นอะไร ใจนั้นรับรู้รับทราบหมดทุกอย่าง เขาจึงเล่าให้เราฟังได้ถึงทุกคำพูด ทุกการกระทำแต่ละอย่างที่เราทำได้ถูกต้อง

ครั้งหนึ่งดิฉันต้องดูแลเด็ก ๘ ขวบ ที่บ้านไฟไหม้และไฟคลอกเขาทั้งตัว ใครๆ ก็คิดว่าเขาไม่รอด แต่เขารอดและแข็งแรงดีในเวลาต่อมา และระหว่างที่พ่อแม่ต้องไปหาบ้านใหม่ ได้ฝากเขาไว้ที่โรงพยาบาลเด็ก เขาจึงกลายเป็นผู้ช่วยน้อยๆ คอยช่วยหัวหน้าพยาบาลตามกำลัง

วันหนึ่ง เขาเห็นคนไข้หนักและนึกภาพสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงที่เขาป่วยหนักและเล่าให้ฟังว่า คุณหมอจำได้ไหม คุณหมอเคยบอกพี่พยาบาลให้จับหน้าผมนิ่งๆ

^๙ บรรยายครั้งแรก ณ ห้องประชุม ๓/๖ อาคาร ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๒ เปลี่ยนชื่อจาก “การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิถีแบบพุทธ”

ดิฉันก็นึกภาพวันที่เขาเข้ามาโรงพยาบาลใหม่ๆ เขากระสับกระส่ายไม่รู้ตัว โคม่าทีเดียว และหน้าสันต์ตลอดเวลา แต่หน้าเขาเป็นที่เดียวที่เราจะให้น้ำเกลือได้ จึงบอกพยาบาลว่า จับหน้าเด็กให้นิ่งสัก 30 วินาทีได้ไหม ขอแทงเข็มไปที่เส้นหน้าผาก

ระหว่างนอนพยาบาลกำลังตริกตรอง หน้าเด็กก็นิ่งสนิท ความรู้สึกตอนนั้นเหมือนผีหลอก หลังจากนั้น ดิฉันจะทำอะไรก็พูดดังๆ แล้วเด็กก็ร่วมมือทุกทีเลย

เด็กเล่าว่า รู้ไหมครับ วันนั้นผมตะโกนตอบคุณหมอสุดเสียงว่า ผมเป็นเด็กดี ผมยังไม่อยากตาย แต่ตะโกนเท่าไรก็ไม่ดัง คุณหมอจำได้ไหม แม้หมอไม่ได้ยินเสียงผม แต่พอมอบอกที่พยาบาลช่วยจับหน้าผมให้นิ่ง ผมทำหน้าให้นิ่งทันทีเลย

ที่จริงดิฉันน่าจะเชื่อเขาเลย เพราะที่เขาเล่ามันสำนวนเราทั้งนั้น มันจะบังเอิญอะไรปานนั้น แต่ดิฉันก็ยังไม่วางใจจนมาเจอเหตุการณ์แบบนี้อีกกับคนไข้เฉียดตายคนอื่นๆ ซึ่งคำตำราแพทย์ที่เขียนโดยท่านศาสตราจารย์ทั้งหลายว่า “คนไข้โคม่าไม่รู้เรื่อง” แต่ความจริงคือ ท่านผู้เขียนก็ไม่เคยเฉียดตาย เราจะเชื่อใคร สุดท้ายเราก็มองคนไข้ เราเอาสิ่งที่รู้จริงสัมผัสจริงมาพิจารณา

พอดิฉันเข้าวัดปั๊บ ครูบาอาจารย์บอกทุกคนเลยว่า ใจอันนี้ถึงร่างกายจะเจ็บ ใจเป็นพลัง มันไม่เจ็บ มันรู้ทุกอย่างหมด ไม่ว่าโคม่าอย่างไร จิตก็รู้หมด แต่เราหูหนวก ไม่ได้ยินเสียงโจรจิต เราได้ยินแต่เสียงที่ต้องผ่านกล่องเสียงออกมา เราก็มองแบบอุปาทานของเราว่า คนไข้ไม่รู้เรื่อง แต่ที่จริงคนไข้รู้เรื่อง

เชื่อไหมว่าครูบาอาจารย์ที่ท่านรู้วาระจิต เวลาไปเยี่ยมคนไข้โคม่า ท่านไม่ได้พูดอะไร แต่ท่านนำจิตเขาพูดกับเขาจนเขาเปลี่ยนภพภูมิไปได้อย่างดี

ดังนั้น ไม่ว่าร่างกายอยู่ในสภาพใด เจ็บป่วยเพียงใด ใจยังรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง จึงอยากจะเน้นว่า ในการดูแลผู้ป่วยไม่ว่าอยู่ระยะไหนก็ตาม ขอให้ถึงใจคนไข้เอาไว้ นึกถึงเราเพียงแค่ว่าปวดท้องรอบเดือนหรือไม่สบายสักนิดสักหน่อยหนึ่ง เราหงุดหงิดกระสับกระส่ายแค่ไหน

คนไข้บางคนบ่นว่าเวลาที่เราเจาะคอเขาเพื่อใส่เครื่องช่วยฟื้นคืนชีพ เมื่อมองจากสภาพภายนอก เรานึกว่ายาสลบออกฤทธิ์เต็มทีจนเขาไม่รู้สึกรู้สีกแล้ว แต่ความจริงคนไข้ยังรู้สึกเจ็บเหมือนคนปกติ เป็นไปได้ที่บางครั้งยาสลบยาชาทั้งหลายวิปริตไป หรือระบบประสาทของเขาไม่เป็นไปตามปกติ แต่ขณะนั้นเขาจะร้องจะดิ้นก็ไม่ได้ เพราะยาคลายกล้ามเนื้อทำให้เข้าไป

ออกฤทธิ์ทำให้เขาเหมือนเป็นอัมพาต แต่ความเจ็บปวดที่เขารับรู้จากขบวนการรักษาของเรา นั้น มันเจ็บยิ่งกว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยที่เขาเผชิญอยู่และคิดว่ามันถึงที่สุดของที่สุดแล้ว ตรงนี้คือประเด็น

อีกเรื่องเป็นอาจารย์หมอ ท่านหัวใจวายมาที่ห้องฉุกเฉิน หมอลูกศิษย์ก็บีบหัวใจท่าน ด้วยการนวด ขณะทำก็มั่นใจว่าทำอย่างนุ่มนวล และภูมิใจที่ได้ช่วยให้คนไขรอดชีวิตมาหลายรายแล้ว หลังจากอาจารย์หมอฟื้นดีเป็นปกติ วันหนึ่งคุยกันอาจารย์ปรารภขึ้นมาว่า ทุกวันนี้เวลานึกว่า ถ้าเกิดหัวใจวายอีกครั้งหนึ่งแล้วมีลูกศิษย์มาช่วยเอาไว้ได้อีก อาจารย์แทบจะขาดใจได้เลย เพราะความเจ็บตอนที่หัวใจวายจะตายนั้น เรียกว่าเจ็บสุดฤทธิ์สุดเดช เจ็บจนแทบขาดใจจริง แต่ตอนที่ลูกศิษย์นวดบีบหัวใจ มันกลับเจ็บยิ่งกว่า คำให้การนี้ทำเอาคุณหมอลูกศิษย์ตกใจไปเลย

การฟังเสียงของผู้ป่วย

ส่วนใหญ่คนไทยเราจะคุ้นเคยกับวัด กับการสวดมนต์ ถึงไม่ทำสมาธิไม่ปฏิบัติ ใจของคนที่ทำกิจวัตรเหล่านี้เป็นประจำก็จะนิ่งอยู่เหมือนเป็นสมาธิโดยธรรมชาติ

ความที่ชาวบ้านส่วนใหญ่เติบโตมากับธรรมชาตินี้จะคุ้นเคยกับภาวะนี้ จนกระทั่งถึงยามคับขันเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย บางคนจะรู้เลยว่าวันไหนคือวันตายของเขา เวลาไหนคือเวลาจะตายของเขา เขาจะตามรู้ความเปลี่ยนแปลงของธาตุขันธ์ เป็นต้นว่า สัก ๓ วันก่อนสิ้นใจ เขาจะบอกได้ว่า อาหารที่เรายพยายามจะใส่เข้าไปในตัวเขา มันจะไม่ย่อยแล้ว และจะสร้างความอึดอัดลำบากมากกว่าที่จะมีประโยชน์ ตรงนี้เราควรรับฟังผู้ป่วย

ดิฉันเคยเจอชาวบ้านที่รู้จักสภาพร่างกายดีอย่างน่าตกใจ กล่าวคือ เมื่อดิฉันจบหมอแล้วเข้ากรมการแพทย์ก็ต้องไปประจำที่โรงพยาบาลต่างจังหวัด ก่อนจะมีสิทธิได้ขอย้ายเข้ามาประจำในกรุงเทพฯ ปรากฏว่า โรงพยาบาลที่ดิฉันถูกส่งไปอยู่ภาคเหนือ ช่วงนั้นธุรกิจฝิ่นยังฮือฮามาก ซึ่งคนที่ทำธุรกิจฝิ่นเมื่อไม่ถูกกิเลสกัน พวกเขาจะยุติปัญหาด้วยการฆ่ากันให้ตายกันไปข้างหนึ่ง ถ้าไม่ตายก็บาดเจ็บสาหัส ถูกส่งมาที่โรงพยาบาล

คืนหนึ่งขณะดิฉันเข้าเวร มีชายหนุ่มอายุยังไม่ถึง ๒๐ ปี ถูกยิงด้วยปืนลูกปรายตัดไขสันหลังเจาะกระเพาะทะลุและถูกที่อื่นอีก นักรูกระสุนได้ ๑๗ รู เรียกว่าตายแน่ แต่ความที่เป็นหมอจะปล่อยให้คนไขนอนรอความตายก็กระไรอยู่ จึงสั่งเจ้าหน้าที่ให้เตรียมเปิดห้อง

ผ่าตัด เพื่อเปิดหน้าท้องเข้าไปเย็บปิดรูทะลุที่กระเพาะ

ระหว่างที่ตรวจเสร็จและคอยห้องผ่าตัด

คนไข้ก็ร้องขอ “คุณหมอผมหิวน้ำเหลือเกิน ขอน้ำกินสักหน่อยเถอะ”

ตอนนั้น ดิฉันเพิ่งจบใหม่ๆ ก็อธิบายตามหลักการแพทย์ว่า คุณรู้ไหมกระเพาะคุณทะลุ ถ้ากินน้ำเข้าไปมันก็จะไปพาให้อะไรๆ ในกระเพาะของคุณไหลออกมาในช่องท้อง แล้วจะทำให้เกิดหนองในช่องท้อง อาการจะแย่นักหนาสาหัสยิ่งขึ้น ตอนนี้กำลังเปิดห้องผ่าตัดแล้ว จะได้เย็บปิดรูทะลุเสีย

คนไข้ประท้วงเถียงว่า คุณหมอคิดหรือว่า ผมจะยังหายใจอยู่จนห้องผ่าตัดเปิด คุณหมอเป็นคนพุทใช้ไหม การที่คนจะตายอยากได้อะไรแล้วไม่ได้ จะไปเกิดเป็นเปรต แล้วคุณหมอมองกลัวบาปกรรมหรือ ที่ทำคนเป็นๆ คนหนึ่งให้ไปเป็นเปรต

เออ! เล่นขูกันอย่างนี้เลย

แต่เมื่อพิจารณาสภาพเขา ริมฝีปากแห้งผากเหมือนเวลาเราเดินฝ่าแดดฝ่าลมที่ร้อนเปรี้ยง ในปากในคอแห้งเกรอะไปหมด และนี่กว่าถึงตอนนี้เราเปิดเครื่องดูดของออกจากกระเพาะไว้แล้ว ในช่องท้องก็คงเปื้อนสกปรกไปไม่รู้เท่าไรๆ แล้ว ถ้าจะให้เขากินน้ำเข้าไปสักหน่อยหนึ่งคงไม่เลวร้ายไปกว่าเดิม จึงบอกบุรุษพยาบาลให้อ่าน้ำมาให้คนไข้ ซึ่งเขาเอาน้ำมาให้เป็นขันทีเดียว

เมื่อจับขันน้ำได้ คนไข้ค่อยๆ ดื่มน้ำอย่างมีสติและละเมียดละไม ดื่มแล้วพอจะกลืนก็ลดชั้นลงมานิดหนึ่ง กลืนเรียบร้อยจึงดื่มต่อ แต่ไม่ยอมปล่อยขัน เหมือนกลัวเราจะไม่ให้เขาได้ดื่มตามที่ใจอยาก และเขาก็ดื่มจนเกลี้ยงทั้งขันโตๆ นั้น

หลังจากได้ดื่มน้ำ ทำทางที่เคຍกระสับกระส่ายของเขาสงบลง และหันมามองดิฉันแล้วบอกว่า คุณหมอไม่รู้หรือกันว่าบุญคุณครั้งนี้ยิ่งใหญ่แค่ไหน ผมตายอย่างหมดหวัง คือเรียกว่าตายตาหลับ

เชื่อหรือไม่ว่า แค่เสี้ยวนาที่ระหว่างที่ดิฉันรับขันจากเขาและเอี้ยวตัวไปวางขันบนโต๊ะข้างหัวเตียง เขาได้สิ้นใจอย่างสงบเรียบร้อยไม่กระโตกกระตากเลย เหมือนเขากำหนดของเขาได้ เขารู้ของเขา ซึ่งเกินขอบเขตที่ใครจะหยั่งรู้ได้ ยกเว้นเจ้าตัว

ดังนั้น การฟังเสียงคนไข้จึงสำคัญมาก

ตอนนั้นดิฉันยังไม่ได้ปฏิบัติ แต่ฟังและประทับใจมากกว่า ถ้ามีการเปิดให้จงได้ว่า จะเลือกตายแบบไหน ดิฉันจะเลือกแบบนี้ มันสง่างามมาก และทำให้ดิฉันเริ่มสนใจว่า อะไรเป็นแรงที่ควบคุมให้จิตใจของเขาสงบเรียบร้อยได้ในภาวะวิกฤต

กายเป็นบ้าน ใจเป็นผู้อาศัย

เวลาเราป่วยหนักเป็นมะเร็งหรือเป็นอะไรๆ ที่หนักหนาสาหัส ถ้าเรารู้จักดูแลใจดีๆ ใจเราจะไม่บอบช้ำหรือเจ็บไปตามความเจ็บไข้ได้ป่วยเลย กล่าวคือ

ใจเปรียบเหมือนตัวเราที่นั่งอยู่ในบ้าน ร่างกายก็เปรียบเหมือนบ้าน เวลาปลวกมอด ขอนไขจนโครงสร้างภายในบ้านผุพังหมด เหลือแค่เปลือกคงรูปอยู่เท่านั้น เพียงโดนลมพัด หรือแรงกระเทือนเบาๆ ก็พังลงมาแล้ว แต่ใจที่อยู่ในบ้านที่ทรุดโทรมนี้ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วยเลย

ถ้าเรามีสติดีพอไม่ไปยึดติดว่า นี่บ้านของฉัน ฉันต้องพึ่งไปกับบ้าน ใจมีความตั้งมั่นว่า บ้านที่เราเคยอยู่ ตอนนี้ไม่เหลือสภาพให้อยู่อาศัยได้แล้ว ถึงเวลาออกไปหาบ้านใหม่ เราก็เปิดประตูบ้านออกไปเลย

เหมือนที่ท่านอาจารย์มหาบัวสอนคุณโยมแม่ท่านซึ่งเป็นแม่ชีในช่วงป่วยหนักเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ที่บางครั้งอาการจะหนักเหมือนต้องอยู่ในห้องไอซียู แม้กระนั้น สติของท่านคมดีมากไม่มีเลอะหลงเลยจนกระทั่งมรณภาพตอนอายุ ๙๒ ปี

ท่านอาจารย์มาเยี่ยมและถามคุณโยมว่า เป็นอย่างไรบ้างโยมมารดา (ท่านเรียกคุณโยมแม่ว่า โยมมารดา)

คุณโยมก็ตอบว่า พอยู่

ท่านถามใหม่ว่า กายมันพอยู่หรือใจมันพอยู่ คือ ท่านแยกวิมิงใจให้เห็นชัดเจน

คุณโยมก็นิ่งพิจารณาตอบว่า ใจก็พอยู่ คือ ใจก็สบายไม่ได้ไปยึดกายถึงจะเจ็บอย่างนี้ก็เรื่องของมัน พอยู่ อยู่ทั้งคู่

ท่านอาจารย์สอนว่า ดูเอาไว้นะ ถ้ามันหนักหนาสาหัส เปรียบร่างกายคุณโยมมารดาเหมือนกุฏิฝาไม้ไผ่หลังคามุงหญ้าที่ไฟกำลังไหม้ ถ้าฝ่าหลังคาทนไฟไม่ไหวหลุดลงมาก็เอาสติ

กุมใจเรา แล้วก็กระโจนออกไปเลยไม่ต้องเหลียวหลังกลับมาดู

ซึ่งก็คือ ให้รักษาใจเอาไว้ เอาสติแนบอยู่กับใจให้รู้เท่าทันผัสสะทุกๆ ขณะ

การดูแลผู้ป่วยด้วยวิधिพุทธ

ในการดูแลผู้ป่วยด้วยวิधिพุทธ เราจะนึกถึงใจของผู้ป่วยเป็นสำคัญ

เมื่อเราเข้าไปสัมผัสกับผู้ป่วยแล้วไม่ว่าศาสนาใด ทุกคนล้วนเป็นบุคคลที่ร่างกายเจ็บปวดทรมานจากพยาธิสภาพ และจิตใจที่ทุกข์กังวล จากที่ตนคิดค้นเดา ขาดสติ ติดจมอยู่กับทุกข์กายที่เจ็บไข้ทั้งสิ้น เมื่อเข้าใจอย่างนี้เวลาจะไปช่วยผู้ป่วยก็ง่ายขึ้น สิ่งแรกสุดที่ผู้ป่วยรู้สึกคือความเจ็บ พอความเจ็บเข้ามาครอบงำใจแล้ว จะนึกอยู่อย่างเดียวว่า ทำอย่างไรความเจ็บนี้จะทุเลาเบาบางหรือทำอย่างไรชีวิตฉันถึงจะกลับเป็นปกติได้

ถ้ายังไม่เจ็บถึงขีดวิกฤต คนไข้จะบอกเราว่า จะรักษาอย่างไร จะช่วยอย่างไร อยากเจาะตรงไหนผ่าตรงไหน ทำอะไรทำไปเลย เขายังเชื่อในทุกกรรมวิธีของเทคโนโลยีการแพทย์สมัยใหม่และพร้อมจะอดทนเพราะเชื่อมั่นอย่างนั้น

แต่เมื่อถึงที่สุดของที่สุดแล้ว ทุกรายได้เคยบอกให้ทำได้เต็มที่ที่จะเริ่มไม่มั่นใจ เพราะจากที่พวกเขาเคยหาใจได้โดยอัตโนมัติ เดียวนี้หายใจเข้าที่เหมือนถูกบังคับให้แบกกระสอบข้าวสารเดินไป หรือถ้าคนไข้อยู่ในขั้นวิกฤตมากๆ หายใจเข้าที่เหมือนวิ่งไปด้วยแบกกระสอบข้าวสารไปด้วย แทบจะขาดใจตายอยู่แล้ว

ดิฉันเคยไปช่วยคุณหมอท่านหนึ่งซึ่งเป็นมะเร็งที่ตับในวัยเพียง ๔๐ กว่าๆ เรียกว่ากำลังอยู่ในวัยฉกรรจ์ เมื่อโรคลุกลามไปถึงระยะสุดท้าย ท่านบอกกับภรรยาว่า นี่นะอย่าหาว่าก้านเลย เวลาที่เธอมาพลิกมาจับมาเช็ดตัวให้ ฉันก็รู้ว่า เธอทำเบาที่สุดแล้ว แต่เนื้อตัวฉันเหมือนผ้าที่เปียกเต็มที่ พออะไรมาถูกเข้าแม่เพียงสัมผัสเบาๆ มันรู้สึกเหมือนเนื้อตัวถูกฉีกเป็นริ้วๆ เลย คือพยาธิสภาพจากความเจ็บป่วยรวมเข้ากับความรู้สึกของผู้ป่วย มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ

และโดยธรรมชาติของคนไข้จะไม่บอกเราตรงๆ ว่า เลิกเถอะ จากที่เคยออกปากไว้ว่า ให้ทำได้เต็มที่ทุกอย่างหมด เขาก็อาย เดียวจะถูกย้อนว่า ก็เรอบอกเองให้ฉันทำได้ทุกอย่างหมด ตอนนี้สภาพร่างกายที่แปรเปลี่ยนไป ใจที่เห็นสัจธรรมของชีวิต ย่อมต้องการความสงบ ไม่ต้องการให้ใครมายุ่ง มารบกวนความเป็นธรรมชาติของชีวิต

ความเข้าใจสภาพจิตใจของผู้ป่วยแต่ละขณะจึงสำคัญต่อความสุขสงบของผู้ป่วยในระยะสุดท้ายมาก

เราจะช่วยให้ผู้ป่วยพบความสงบท่ามกลางความเจ็บป่วยอย่างไร?

เราต้องยอมรับว่า คนไข้ที่นอนบนเตียงเฉยๆ ใจย่อมฟุ้งซ่านคิดถึงบ้านคิดไปอย่างนั้น อย่างนี้ โดยไม่รู้ตัว การปล่อยใจให้คิดเตลิดเปิดเปิงไปนั้น มีผลให้ร่างกายยิ่งปั่นป่วนราวกับทะเลบ้า สุดท้ายยาที่หมอให้ไปกลายเป็นยาเสื่อมฤทธิ์ เพราะข้างในตัวเราได้ผลิตสารนาขาชนิดขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นแอดรีนาลีนหรือสารต่างๆ ที่ไปมีผลต่อต้านยาของหมอด้วย

ความฟุ้งซ่านจึงไม่เพียงทำร้ายจิตใจเขาแต่ยังทำให้อาการของโรคแย่ลงอีก

เมื่อใจมีผลต่อร่างกาย จึงต้องพยายามนำใจผู้ป่วยให้อยู่ในความสงบท่ามกลางความเจ็บป่วย ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น

- การตั้งใจให้อยู่กับคำบริกรรม

เพื่อให้บรรเทาความฟุ้งซ่านของคนไข้ และให้ยาที่หมอให้ไปสามารถออกฤทธิ์ได้เต็มที่ รวมทั้งให้คนไข้ได้พักอย่างสงบ ดิฉันจะยังไม่อธิบายอะไรมาก เพียงแต่บอกคนไข้ซึ่งโดยมากจะได้รับน้ำเกลือว่า อย่าไปรำคาญน้ำเกลือนะ น้ำเกลือเข้าไปบำรุงให้ร่างกายได้อาหารได้น้ำ จะได้สบายขึ้น ส่วนใจที่กังวลฟุ้งซ่านให้เขาเอาใจไปจดจ่ออยู่ที่หยดน้ำเกลือ และให้กำหนดคำบริกรรม

ถ้าคนไข้เป็นชาวพุทธให้นึกพุทโธ ซึ่งพุทโธกับพุทธะเป็นพระนามพระพุทธเจ้า พอกำหนดหยดหนึ่งพุท หยดต่อไปโธ สลับกันไปประเดี๋ยวจะรู้สึกเหมือนพระพุทธเจ้ามาประทับอยู่ในใจ มาให้พร มาคุ้มครองปกป้องเขา วิธีนี้ก็ไฉไล

จากประสบการณ์ในการดูแลคนไข้ ส่วนใหญ่เมื่อเรานับหยดน้ำเกลือไปกับเขาสัก ๒-๓ นาที เขาจะเกิดความสงบ จิตอยู่กับพุทโธ อยู่กับหยดน้ำเกลือ และเขาจะสงบมากขึ้นๆ เปลี่ยนเป็นอีกคนหนึ่งเลย บางคนเพียงข้ามวันถึงเวลาดูดเสมหะหรือให้การรักษา จากที่เขาเคยดิ้นรนขัดขวาง โวยวาย กลัปกลายเป็นนิ่งไม่สะดุ้งกลัวไม่ต่อต้านเมื่อเราดูดเสมหะ ทำให้การรักษาเป็นไปอย่างเรียบร้อย

เมื่อสงบดียว่างนี้ เราก็อธิบายให้เขาฟังว่า เห็นแล้วใช่ไหมว่า ใจกับกายไม่ได้ติดกัน กายเจ็บป่วยแต่เอาใจไปอยู่ที่หยดน้ำเกลือ ความเจ็บปวดทรมานก็ลดลงไปจนสงบนิ่งได้

แต่หากกายกับใจก็มาคลุกกันจะทำให้เกิดความระส่ำระสายขึ้น

เวลาที่ใจสงบ ไม่ไปกังวลไม่ไปทุกข์ร้อน สารเครียดอย่างแอดรีนาลีนในร่างกาย ก็มีปริมาณตามปกติหรือลดน้อย สารสุขอย่างเอ็นโดรฟินที่ช่วยให้ใจสงบใจผาสุกร่มเย็นก็หลังมากขึ้น ทำให้ในเนื้อตัวเราได้รับการบำรุงรักษา และเมื่อมีความสงบ พร้อมให้ยาที่รับเข้าไปออกฤทธิ์ได้เต็มที่

จิตใจจึงเป็นตัวแปรที่สำคัญเสียยิ่งกว่ายาอีก

ผู้ป่วยที่พยายามรักษาใจให้จดจ่ออยู่กับหยดน้ำเกลือหรือสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้า เพื่อให้ใจสงบเป็นปัจจุบันต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ จะทำให้ใจที่เคยว่าวุ่นเป็นเศษเหล็ก ฟุ้งซ่านซัดสายก็เริ่มเรียงตัวเป็นแม่เหล็กชั่วคราว เกิดเป็นความปิติสุขสงบของใจได้

หลายคนที่ผ่านมาพันวิฤตมาด้วยวิธีนี้ ต่อไปก็สามารถเตือนตัวเองได้ ตอนไหนเริ่มว่าวุ่นปวดท้องหรือเป็นอะไรขึ้นมา เขาก็จะเริ่มหันเหจิตใจตัวเองและทำตัวให้เป็นสนามแม่เหล็กชั่วคราว และต่อไปก็จะทำอย่างนี้ได้ในชีวิตประจำวัน

ถ้าคนไข้เป็นคนคริสต์หรือคนอิสลาม เราก็คำที่เขาค้นเคย อย่างคริสต์ อาจจะใช้คำว่ามารีอาหรือเยชู หรืออิสลามก็อาจใช้คำว่าอัลเลาะห์ก็ได้ หรือเราคุยกับเขาก่อน ให้รู้จักภูมิหลังของเขาว่าเป็นอย่างไร นับถือศาสนาอะไร ชอบคำไหนก็ใช้คำนั้นมาเป็นคำภาวนา หรือนับหยดน้ำเกลือไป ๑, ๒, ๓, ๔ อะไรอย่างนี้ เรียกว่า อะไรก็ได้ที่จะดึงใจคนไข้ให้ไปจดจ่อให้เกิดเป็นสมาธิขึ้น ให้ใจกับกายของผู้นั้นผนึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าระลึกถึงข้อนี้เอาไว้ เราจะหาอุบายมาจัดการกับคนไข้ได้

- การดึงใจให้อยู่กับปิติ

อย่าไปคิดว่า ถ้าคนไข้ถึงระยะสุดท้ายแล้วจะต้องสอนให้เขาทำสมาธิภาวนา ต้องตามคุณลมหายใจให้ได้ ไม่ต้องไปติดรูปแบบอย่างนั้น เช่น คนไข้เป็นมะเร็งที่ปอด หากให้ตามกำหนดลมหายใจ อาการจะยิ่งหนักใหญ่ แค່หยาใจตามธรรมชาติก็จะแ่ยอยู่แล้ว จึงต้องปรับวิธีให้เหมาะกับคนไข้

เมื่อใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ

คนไข้บางคน ดิฉันจะชวนคุยถึงเรื่องที่เขาสอบ ที่เขาเคยทำแล้วมีความสุขปิติ อิ่มเอิบก็ทำให้ใจเขาสงบได้เช่นกัน และพยายามเอาเรื่องนั้นมาให้เขาคอยระลึกไว้เป็นอารมณ์

เช่น คนใช้นับถือว่าพระธาตุพนมเป็นเจดีย์ศักดิ์สิทธิ์ ยิ่งเคยได้ไปกราบ ไปทำบุญ เมื่อเล่าให้เราฟังก็ยิ่งเกิดความปีติอัมเิบ เหมือนกำลังไปที่นั่นอีก เวลาเราไปดูอาการของเขาก็พูดเรื่องพระธาตุพนมให้เขาฟัง หรือปรารภกับเขาว่า บุญเหลือเกินที่คุณได้เคยไปที่นั่น เวลาที่เขาเจ็บมากๆ ให้พยายามนึกถึงพระธาตุพนมเอาไว้ในใจ ถ้าเรามีรูปพระธาตุพนมมาให้เขาเก็บไว้ดู เวลาใจวุ่นวายให้เอารูปนี้มาดูแล้วน้อมถึงความรู้สึกตอนที่ได้ไปอยู่ตรงนั้นจริงๆ พลังปีติสุขนั้นจะกลับคืนมา เป็นเหมือนอาหารทิพย์หล่อเลี้ยงให้ใจอัมเิบหลุดจากทุกข์เวทนา เกิดความสงบผาสุกชุ่มเย็น

ดังนั้น ในการดูแลผู้ป่วย ถ้าเรารู้ว่าอะไรเป็นความสุขที่เขาพึงใจจำกัยกตรงนั้นมาปรารภเป็นอารมณ์เหนี่ยวนำให้ใจของเขาระลึกถึงอยู่เรื่อยๆ เมื่อถึงเวลาเขาก็จะได้ไปในที่ที่ควรจะไป เพราะใจที่กำลังคิดอะไรอยู่ตอนที่ลมหายใจสุดท้ายจะหมดไป สิ่งนั้นคือภพภูมิใหม่ของเขา

- การทำสมาธิกับการบรรเทาอาการเจ็บป่วย

สิ่งแรกที่คนไข้ต้องเข้าใจคือ ใจกับกายไม่ใช่อันเดียวกัน และถ้าใจเขาจดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้ว เขาจะตระหนักว่า ความเจ็บปวดของเขามีอยู่ก็จริงแต่มันไม่มากถ้ากรายที่ใจ

ครั้งหนึ่งดิฉันไปบรรยายที่สถาบันมะเร็ง มีผู้ป่วยมะเร็งที่ทวารหนักท่านหนึ่ง ถ้าเขานั่งนานเกิน ๕ นาที จะมีน้ำเหลืองซึมออกมาเลอะกางเกงเหมือนฉี่ราด เขาจึงไม่ยอมนั่ง ถ้าต้องนั่งจะมีหมอนเล็กๆ สำหรับรอง และคอยพลิกบ่อยๆ ไม่ให้แก้มก้นฝั่งใดฝั่งหนึ่งรับน้ำหนักนาน

วันนั้นเขานั่งฟังดิฉันบรรยายแล้วใจลงรวมเป็นสมาธิ เขานั่งได้ประมาณ ๕๐ นาที เมื่อรู้ตัวลุกขึ้น เขาก็ปวดพรวดจากที่นั่งไปห้องน้ำ เพื่อดูกางเกงที่คาดว่าจะเปื้อนน้ำเหลืองไปหมดแล้ว แต่ใจที่นิ่งเป็นสมาธิจริงๆ ทำให้ไม่มีน้ำเหลืองออกมาเลย กางเกงแห้งสนิท เขาออกจากห้องน้ำและร้องด้วยความตื่นเต็นว่า มันเป็นไปได้อย่างไร หรือนาฬิกาข้างฝาเดินผิดทั้งที่ปกติถ้าเขานั่งเกิน ๕ นาที จะต้องมิน้ำเหลืองออกมา

ดิฉันก็อธิบายว่า ถ้าเมื่อใดใจเรานิ่งเป็นสมาธิ กายกับใจแยกจากกัน จะนั่งนานเท่าไร กายไม่มีระบบประสาทเข้าไปเกี่ยวข้อง เหมือนไม่ได้นั่งแต่ลอยอยู่ในอากาศ เพราะในสภาวะที่ใจเป็นสมาธิ เราจะไม่เป็นเหน็บ จะไม่รู้สึกระสับกระส่ายเมื่อยตรงนั้นปวดตรงนี้

เมื่อได้ผลอย่างนี้ คราวต่อไปที่ดิฉันต้องพาคนไข้ที่สถาบันมะเร็งภาวนา จะเชิญวิทยากรพิเศษของดิฉันที่เป็นมะเร็งที่ทวารหนักมานั่งด้วย ให้ทุกคนเห็นว่า เขาเป็นมะเร็งนะ ทำไมเขายังทำได้ มิเช่นนั้นดิฉันจะถูกทำทนาย ลองหามาเป็นมะเร็งบ้างสิ จ้างให้หมอก็ทำไม่ได้ เราจะไปบอกว่า ถึงตูเป็นตูกี้ทำได้ มันก็ไม่มีข้อพิสูจน์ จึงต้องหาของจริงและเหนียวน้ำให้เขาลองทำ จับปลัดจับผลูทำได้ เขาก็จะประทับใจ

อีกรายหนึ่งอายุเพิ่ง ๔๐ ต้นๆ เท่านั้นเอง เริ่มแรกเป็นมะเร็งที่นาโสะฟาริงซ์ แล้วกระจายไปที่กระดูก เมื่อดิฉันไปพาท่านทำสมาธิ ท่านเล่าอาการให้ฟังว่า ทุกๆ รุขุมชนเหมือนมีเข็มแหลมๆ ที่มียู่ตลอดเวลา ตอนที่พบกันท่านนอนไม่ได้มา ๗ วันแล้ว และกระสับกระส่ายมาก ดิฉันก็นึกถ้าเราไปชวนท่านทำสมาธิเพื่อให้จิตรวมท่านไม่ทำแน่ ตอนนั้นทุกคนบริวติกมาก ขนาดให้มอร์ฟินทุกๆ ๔ ชั่วโมง ยังไม่สามารถทุเลาความปวดได้ ตอนแรกหมอก็ผ่อนผันให้ทุก ๓ ชั่วโมง แต่พอจะร่นเป็นทุก ๒ ชั่วโมง หรือทุก ๑ ชั่วโมง นี่มันไม่ได้อันตราย!

ดิฉันจึงบอกกับท่านว่า การทำสมาธิมีประโยชน์อย่างหนึ่งคือสามารถแยกร่างกายออกจากความเจ็บปวดได้ ตอนนี้อย่าเพิ่มยาแก้ปวดให้คุณแล้ว เพราะผลแทรกซ้อนมันจะไปกดศูนย์หายใจ ทำให้คุณหยุดหายใจไปโดยไม่ได้ตายจากมะเร็ง

ท่านก็ร่วมมือดี ทำอะไรก็ได้ขอให้ความเจ็บที่มียู่ทุกรุขุมชนทุเลาลงก็แล้วกัน

ตอนนั้นข้อเข่าของท่านแข็งไปหมด นั่งขัดสมาธิให้ขาราบกับพื้นก็ไม่ได้ ต้องเอาหมอนรองรับไว้เพื่อให้ทรงตัวสบายขึ้น รอบปากเริ่มมีสีเขียวนิดๆ เพราะหายใจไม่ได้เต็มที่ เหงื่อเม็ดโป้งๆ เต็มหน้าไปหมด

ดิฉันอธิบายวิธีทำสมาธิเมื่ออธิบายกันเสร็จท่านก็ถามว่า จะนั่งนานสักกี่นาทิจะ

ดิฉันก็ประมาณว่า ๕ นาทีได้ก็ดีถมไปแล้ว จึงตอบว่า ไม่ต้องกังวลนั่งได้กี่นาทีก็เอาแค่นั้น มันนั่งได้ก็ได้ ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร

แต่ความที่อาจารย์มีความใส่ใจจดจ่อกับงานที่ทำอยู่อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องใจท่านจึงเป็นสมาธิโดยธรรมชาติ เหมือนคนที่ทำงานแล้วเพลินอยู่กับงาน เกิดเสียงดังขึ้นก็ไม่ได้ยิน ท่านก็เป็นทำนองนั้น

เมื่อเริ่มนั่งกันไปสัก ๕ นาที ลมหายใจของท่านที่ดังเหมือนคนหอบเหนื่อยมา เงียบลงจนดิฉันตกใจ ลืมตาขึ้นมามองปรากฏว่า ท่านหายใจเบาๆ อยู่อย่างสม่ำเสมอ แสดงว่าเข้า

สมาธิได้ เราก็คอยระวัง ปรากฏว่าท่านอยู่ในสมาธิได้ประมาณ ๕๕ นาที พอถอนออกจากสมาธิมา กลายเป็นคนละคนไปเลย หน้าเป็นสีชมพูเรื่อๆ เหงื่อเม็ดโป้งๆ หายหมด หน้าตาสงบเข้มขึ้น นัยน์ตามีน้ำหล่อเลี้ยง ไม่แห้งผาก เหมือนเมื่อแรกเห็น

ดิฉันบอกกับคนไข้และภรรยาว่า ยังไม่ต้องพูดอะไร ถ้าท่านจะหลับต่อให้หลับไปเลยหลับนานเท่าไรก็ไม่ต้องปลุก พรุ่งนี้ดิฉันจะมาพบใหม่

คืนนั้นท่านหลับไปได้รวดเดียวประมาณ ๘ ชั่วโมงกว่า ตื่นขึ้นมาก็มีเรี่ยวมีแรงและรู้สึกจิตใจเบาสบายขึ้นมากและเนื่องจากท่านรับมอร์ฟินมาก ดิฉันจึงตอรองกับท่านว่า ให้นั่งสมาธิอย่างที่เรานั่งกันเมื่อวาน อย่าเพิ่งใช้ยา ถ้าปวดมากอยากได้ยาค่อยบอกกับพยาบาล หากความปวดที่ทำให้ต้องขอยาทุเลาจนพอสบาย ก็ยังไม่ต้องใช้ยา หากรู้สึกไม่ไหว ก็นั่งสมาธิก่อนอย่าเพิ่งขอยาแก้ปวด

ปรากฏว่าวิธีนี้ได้ผล สัปดาห์ต่อมาบางวันท่านใช้มอร์ฟินเพียงแค่ ๒ ครั้ง จากที่เคยขอทุก ๒ ชั่วโมงหรือถี่กว่านั้น ต่อมาท่านก็เก่งถึงขั้นวันละครึ่งเดี๋ยวก็นั่งสมาธิ

ท่านจะเคร่งครัดกับการนั่งสมาธิมาก ตอนแรกเราก็บอกให้ท่านทำเท่าที่ไหว ต่อมาท่านแย้งว่า ถ้าทำเท่าที่ไหวคงไม่พอ มันต้องทำอยู่เรื่อยๆ มันหลุดออกไปก็ให้มันหลุดออกไป แต่ต้องทำเรื่อยให้ต่อเนื่องเข้าไว้ เพราะท่านพบว่า สมาธิที่สามารถคุ้มครองท่านจากความเจ็บปวดได้ และความปากเพียรทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ได้เป็นยาแก้ปวดขนานวิเศษสำหรับท่านไปเลย

ถ้าเราไม่ไปรีบร้อน ไม่ไปเร่งรัด ไม่ไปตีกรอบว่า การที่ใครจะทำสมาธิได้ต้องภาวนาอย่างเป็นรูปแบบวิธีเดียว เราก็พบว่า การไปช่วยเหลือเขา โดยเอาการภาวนามาเป็นจุดเหนี่ยวนำให้ใจกับกายของเขายู่ด้วยกัน เขาก็จะอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บได้ และจิตใจเริ่มมีแนวทางมีหลักของใจ เมื่อเขาคุยหรือเล่าอะไรให้เราฟัง เราก็เอามาพินิจพิเคราะห์ แล้วตะล่อมให้เขาเห็นเหตุเห็นผล ในที่สุดเขาก็จะได้เสียบยงเหล่านี้ไปเลี้ยงตัว

การเติมเต็มการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบันด้วยการดูแลผู้ป่วยด้วยวิธีพุทธ

แต่ก่อนเราคิดว่า หน้าทีของบุคลากรทางการแพทย์คือ ให้ความเอ็นดูต่อคนไข้ที่อยู๋เบื้องหน้า อะไรที่จะทำให้กายเขาไม่เจ็บไม่ปวดสามารถหายกลับเป็นปกติได้นั้น เป็นหน้าที่เรา แต่บางครั้งเรานั้นผลสัมฤทธิ์ในการรักษากายจนลืมไปว่า เราอาจไปข่มเหงน้ำใจเขา หรือ

ไปทำให้เขายิ่งทุพพลภาพกว่าเดิม ซึ่งอาการที่บางคนรู้สึกต่อต้านการมาโรงพยาบาลย่อมสะท้อนข้อบกพร่องบางอย่างในการดูแลคนไข้ของบุคลากรทางการแพทย์ ถ้าเข้าใจตรงนี้ เราจะได้ให้ความเอื้อเฟื้อและดูแลคนไข้อย่างที่ใจของเขาจะได้ประโยชน์ควบคู่ไปด้วย

ดิฉันคิดว่า การนำวิถีแบบพุทธมาใช้ เช่น การดึงใจผู้ป่วยให้อยู่กับคำบริการหรืออยู่กับปิติ ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยสงบร่มเย็นได้ รวมถึง การทำสมาธิอาจสามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดลง หรือทำให้อาการของโรคมะเร็งหรือโรคหนักในคนไข้บางรายชะลอตัวและมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกได้นานกว่าที่คาดไว้ เป็นต้น เครื่องมือเหล่านี้ ไม่เพียงทำให้คุณภาพชีวิตยามเจ็บป่วยดีขึ้น แต่จะเป็นเหมือนการสร้างอริยทรัพย์ติดอยู่ในใจเขาต่อไป และให้พยายามรักษาศีล คู่กับการปฏิบัติจะช่วยรักษาใจของเขาไม่ให้มีความสะอึกสั่น ทำให้เขาเห็นความสำคัญของศีล และใส่ใจรักษาศีลให้เต็มเม็ดเต็มหน่วย ใจที่เป็นศัลยกรรมเปี่ยมด้วยโณโสมสมบัติและความสงบผาสุกร่มเย็น

ขณะเดียวกัน เมื่อเราไปช่วยดูแลจิตใจคนไข้แบบนี้ ย่อมเท่ากับเราได้ช่วยตัวเองด้วย กล่าวคือ การทำเช่นนี้ได้เราก็ต้องพยายามฝึกตัวเองให้มีสมาธิคล่องแคล่วเพียงพอที่จะไปชี้แนะแก้ปัญหาและเป็นกำลังใจให้คนไข้ได้ ในที่สุดปิติจากการดูแลคนไข้เช่นนี้ ย่อมกลับมาตอบแทนให้ใจเรามีความสุขสงบร่มเย็นไปด้วย

การกลับไปในอารมณ์สมาธิ

ผู้ช่วยพยาบาลรายหนึ่ง เธอเป็นมะเร็งที่เต้านมต่อมามะเร็งกระจายไปทั่วตัว เธอทำสมาธิได้ดีมากและฝังใจว่า ต้องมีสติแนบแน่นอยู่กับใจขณะลมหายใจเฮือกสุดท้าย จึงจะไปสู่ภพใหม่ที่ดี ในช่วงสุดท้ายของชีวิตซึ่งเธอรู้ว่า คราวนี้เธอคงไม่รอดแน่ ปรากฏว่าเธอไม่ยอมหลับทั้งๆ ที่ร่างกายควรจะได้พัก เวลาทำท่าจะหลับก็ฝืนตัวเองให้คงตื่นอยู่และมีอาการกระสับกระส่ายมาก

พอดิฉันถามจึงได้ความว่า เธอกลัวว่าถ้าหลับแล้วจะไปอย่างไม่มีสติ ซึ่งดิฉันบอกทันทีเลยว่า ไม่จริง พร้อมอธิบายให้เธอเข้าใจ

ท่านอาจารย์สิงห์ทองสอนไว้ว่า ถ้าเราทำสมาธิปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ทุกคืนสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิจนใจสงบนิ่งดี เวลานอนให้เรตามคำบริการเธอไว้ หรือเอามือประสาน

ไว้บนท้องและตามรู้อาการยุบพองของท้อง ไม่ต้องไปกำหนดเครื่องเครียด เพียงอาศัยการยุบพองของท้องเป็นตัวให้สติเกาะ แล้วปล่อยให้หลับในอารมณ์สมาธิอย่างนี้ ตอนไหนก็ตอนนั้น

ท่านบอกว่า การหลับไปในสมาธิอย่างนี้ใจเราจะไม่ฟุ้งซ่านไปไหน หลับ ๖ ชั่วโมงก็เหมือนเราอยู่ในสมาธิ ๖ ชั่วโมง ระหว่างนั้นถ้ามีอุปบัติเหตุเกิดขึ้น สติจะมากุมคุ้มครองตัวได้เต็มที่

เมื่อเข้าใจดีแล้ว ดิฉันบอกเธอว่า ถ้าหนูกลัวที่จะนั่งอยู่ด้วย พี่ก็กำหนด หนูก็กำหนด ดิฉันกุมมือเธอเอาไว้ ถ้าพี่เห็นว่าเธอจะไปแล้วไม่มีสติ พี่จะกระตุกให้ทันรู้ตัว เธอจึงไวใจหลับไปได้ด้วยท่าทางสงบสบาย

ตอนนั้นประมาณ ๔ หุ่มาแล้ว เพื่อนๆ เธอจึงบอกให้ดิฉันกลับไปพักก่อน พวกเขาพอจะช่วยผู้ป่วยได้แล้ว ดิฉันสัญญาว่าสัก ๖ โมงเช้าดิฉันจะกลับมาดูอีกทีหนึ่ง ปรากฏว่าประมาณตี ๕ เพื่อนๆ ก็โทรศัพท์มาแจ้งว่า อาจารย์ไม่ต้องมาแล้วเพราะเพื่อนหนูเพิ่งสิ้นลมไปแล้ว

พร้อมเล่าให้ฟังว่า เธอหลับไปจนประมาณตี ๔ และตื่นขึ้นมาด้วยความแจ่มใสมาก เธอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ช่วยดูแลตลอดมาและไม่ได้มีโอกาสดำเนินการตอบแทนบุญคุณเหล่านี้ จึงขออุทิศส่วนกุศลจากการปฏิบัติทั้งหมดให้เพื่อนๆ และขอโอสถในสิ่งที่ได้ล่วงล้ำก้ำเกิน รวมทั้งขอร้องเพื่อนๆ ให้เอาดอกบัวมาใส่มือ เธอจะไปกราบพระจุฬามณี^{๑๐} แล้วเธอกำหนดสติอยู่กับลมหายใจและไปอย่างสงบเงียบ

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อนๆ เธอรู้ว่าตัวเองจะปฏิบัติอย่างไร และมั่นใจว่าจะช่วยให้คำแนะนำหรือจัดการกับผู้ป่วยอย่างไร โดยนำประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้จากการดูแลเพื่อนไปช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ค่อยๆ ซ้อมไปเรื่อยๆ ประสบการณ์ที่ได้จากผู้ป่วยแต่ละรายจะทำให้เรามีความแน่ใจ มั่นใจเพิ่มขึ้น

^{๑๐} จุฬามณีเจดีย์คือพระเจดีย์ที่บรรจุพระจุฬามณี (มวยผม) ของเจ้าชายสิทธัตถะ เมื่อท่านเสด็จออกบรรพชา เสด็จข้ามแม่น้ำอนาโณมา แล้วจะอธิษฐานเพศบรรพชิต ทรงตัดมวยพระเกศาขว้างไปในอากาศ พระอินทร์นำผอบแก้วมารองรับไปประดิษฐานในพระเจดีย์จุฬามณีบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ผู้เฒ่าผู้แก่เวลาเจ็บหนักจะสอนกันว่า เตรียมใจเอาไว้นะ พอหมดลมหายใจให้ตรงไปไหว้พระจุฬามณี เหมือนกับว่าไปนมัสการพระพุทธเจ้า

พัฒนาการของใจที่เป็นสมาธิ

การทำสมาธิคือการที่ตั้งใจเราให้มารวมอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในแต่ละขณะ อาทิ ขณะนี้เรานั่งอยู่ในห้องนี้ ระหว่างดิฉันพูด ทุกคนเอาใจมาฟังเสียงดิฉันก็เป็นสมาธิแล้ว บางคนก็กำหนดเป็นคำบริกรรม ปกจิตลงสู่คำบริกรรมเป็นทุนไว้

เมื่อใจเริ่มเป็นเด็กดีไม่เถลไถล ใจแน่วแน่อยู่กับคำบริกรรม ต่อไปใจกับคำบริกรรมก็จะกลมกลืนกันดีและเกิดความต็มด้าเอิบอ้อมเป็นปิติขึ้นมาในใจ บางคนปิติจนน้ำตาไหล ขนลุกหรือใจฟูตัวเบา รู้สึกเอิบอาบซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ที่เรียกว่าธรรมปิติไม่ต้องตกใจ แสดงว่าใจกำลังจะเข้าสู่สมาธิแล้ว

หลังจากปิติเกิดใจจะละเอียดประณีต เกิดเป็นความรู้สึกเป็นสุขลึกๆ ในใจ เหมือนเวลาฝนตกจนชุ่มฉ่ำ แม้ฝนขาดเม็ดไปแล้ว ดินที่ซับความชุ่มชื้นไว้ก็ยังระเหยเอาไอน้ำขึ้นมาให้เราได้สัมผัส ความเย็นที่อบอุ่นลักษณะนี้คือความสุขของสมาธิ

ในการทำสมาธิตามแบบพระพุทธเจ้าจุดสำคัญคือ ต้องมีศีลและต้องดำรงสติให้มืออยู่ต่อเนืองกัน ให้เรารู้ถึงใจเราว่า ตอนนี้อยู่กับคำบริกรรม อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อใจไม่วอบแวบไปไหน ลมหายใจจะละเอียดขึ้นๆ ใจจะนิ่งต่อเนืองกันนานขึ้น คำบริกรรมที่กำหนดไว้เหมือนจะฝืดและค่อยๆ หยุต หรือลมหายใจจะละเอียดขึ้นจนเหมือนนิ่งไม่มีลมเคลื่อนไหว เราก็รู้อยู่ในความนิ่งอันนั้นมีสติตามรู้อยู่แต่ละขณะไปเรื่อย

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ไม่ต้องกังวลว่า ใจจะรวมเป็นสมาธิหรือไม่รวมเป็นสมาธิ ไม่ใช่ปัญหา บางทีใจเหมือนจับปูใส่กระดองอยู่กับคำบริกรรมนิดหนึ่งก็แวบไปทางโน้น ก็รู้ว่าแวบไปทางโน้น สติก็ดึงกลับมาตั้งต้นใหม่ ถ้าสติสามารถดึงใจกลับมาได้ แม้ใจจะแวบไปบ่อยแค่ไหนอย่างไร ก็ถือว่าปฏิบัติประสบความสำเร็จ อย่าไปท้อใจ

ขอให้ระลึกไว้เสมอว่า การปฏิบัติธรรมเป็นการประกอบเหตุคือ เราต้องมีสติ

หวังว่าแนวทางการดูแลผู้ป่วยด้วยวิถีพุทธจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยและผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง ผู้ดูแล หรือบุคลากรทางการแพทย์ให้สามารถปฏิบัติต่อกายและใจของผู้ป่วยและตัวเองได้ถูกต้อง และขอให้การปฏิบัติของทุกท่านได้ยังประโยชน์ให้ช่วงเวลาที่เหลืออยู่ของทุกท่านมีแต่ความสุข สงบ มีปิติเอิบอาบจิตใจไปถึงลมหายใจสุดท้าย

บทสัมภาษณ์
กึ่งศตวรรษบนเส้นทางธรรม
ของ
ดร. แพทย์หญิงอมรา มลิล

โดย ฐิฏกานต์ วรสง่าศิลป์

กึ่งศตวรรษบนเส้นทางธรรมของ

ดร.แพทย์หญิงอมรา มลิล^{๑๑}

คุณหมอมรา มลิล อดีตกุมารแพทย์ วัย ๘๔ ปี (ในปี ๒๕๖๒) ที่ผันตัวเองมาเป็นผู้ฉีควัคซีนธรรมะด้านทุกข์แก่ชาวโลกมาถึง ๕๐ ปี และยังมีหนังสือธรรมะที่ตีพิมพ์แล้วเกือบ ๑๐๐ เล่ม คุณหมอเป็น “ศิษย์” ของพระอาจารย์สิงห์ทอง ธรรมวโร วัดป่าแก้วชุมพล ผู้ได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งใน “โพธิ์ธรรม” สายพระอาจารย์มั่น นอกจากนี้ คุณหมอยังได้อุทิศตนเผยแผ่พระธรรมของพระพุทธเจ้าและวัตรปฏิบัติของครูบาอาจารย์สายกรรมฐาน รวมถึงดำเนินกิจกรรมธรรมโอสธในโรงพยาบาลต่างๆ เพื่อให้ผู้ป่วยมีธรรมะเป็นหลักใจในการต่อสู้กับทุกขเวทนาด้วยจิตใจที่สงบ จนได้รับรางวัลสตรีดีเด่นในพระพุทธศาสนาจากองค์การสหประชาชาติและอีกหลายรางวัล แต่น่าเสียดายว่า เรื่องราวของคุณหมอกลับเป็นที่รู้จักในวงจำกัด ทั้งที่มีคุณูปการอย่างสูงทั้งในทางโลกและทางธรรม

ในโอกาสที่คณะผู้จัดทำหนังสือรวมบทความชุด “หลักใจสำหรับผู้ป่วย” ได้รับเกียรติจากคุณหมอมาร่วมพูดคุยถึงชีวิตบนเส้นทางธรรม การปฏิบัติของครูบาอาจารย์ต่อโยมแม่ของท่าน การได้รับความไว้วางใจให้ดูแลคุณโยมแม่ของท่านอาจารย์สิงห์ทอง และดูแลคุณโยมแม่ของหลวงตาพระมหาบัวจนถึงวาระสุดท้ายด้วย^{๑๒} พร้อมทั้งวิธีเจริญสติในชีวิตประจำวัน ที่ไม่เพียงช่วยสร้างภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิต แต่ยังแนะวิธีสลัดทุกข์ที่จะช่วย “คลี่ใจ” ที่เหี่ยวแฟบให้เบิกบานด้วย

จุดเริ่มต้นที่ทำให้หันมาสนใจธรรมะ

ระหว่างที่พี่ไปเรียนต่อเฉพาะทางที่ Medical College of Pennsylvania ประเทศสหรัฐอเมริกา มีโอกาสไปคุยเรื่องประวัติพระพุทธเจ้าให้เด็กมัธยมในเมืองนี้ฟัง เด็กคนหนึ่งถามว่า เมื่อจิตนิ่งเป็นสมาธิแล้ว รู้สึกว่า ตัวเองเหาะได้ แต่เพื่อนๆ บอกว่า คิดไปเอง ขอให้พี่ช่วยพิสูจน์ว่า เขาเหาะได้จริง คำถามนี้ทำเอาพี่ “จนมุม” เรียกว่า ขนาดแอร์ในห้องเย็นแต่พี่กลับเหงื่อแตก ได้แต่บอกเด็กว่า ครูใหญ่ให้มาเล่าแค่ประวัติพระพุทธเจ้า เราอย่าทำเกิน

^{๑๑} บทสัมภาษณ์บางส่วนเผยแพร่ในวารสาร BOT พระสยาม Magazine ฉบับเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๖๑.

^{๑๒} หนังสือ ประวัติท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ธรรมวโร” โดยมูลนิธิพระสงฆ์ มนัสสนโต, หน้า ๒๗๐.

คำสั่งเลย พอกลับถึงที่พักก็ได้สติและคิดว่า โธ! เราช่างเป็น “กบเผือกอบัว” จริงๆ หลงคิดว่าตัวเองเป็นชาวพุทธที่วิเศษแล้ว เพราะมีศีล ทำแต่บุญกุศล มีความรับผิดชอบ เป็นพลเมืองดี แต่กลับสู้เด็กฝรั่งไม่ได้ ดูสิ! มันทำสมาธิจนเหาะได้ ไอ้เรายังทำสมาธิไม่เป็นเลย จึงตั้งใจว่า “กลับเมืองไทยต้องมาฝึกปฏิบัติให้เป็น”

โรงพยาบาลศิริราชกับวัดป่า

ในช่วงที่ปัญหาคอมมิวนิสต์ยังอยู่ในเมืองไทย รัฐบาลพยายามต่อสู้กับคอมมิวนิสต์กลยุทธ์หนึ่งคือ งานเร่งรัดพัฒนาชนบท (รพช.) และขอให้หมอศิริราชออกไปตรวจตามพื้นที่สีแดง แดงอีสาน ซึ่งเป็นฐานก่อการร้ายใหญ่ เพื่อสร้างความไว้วางใจในภาครัฐของไทย ขณะนั้นหมอวย เกตุสิงห์ หมอโรจน์ สุวรรณสุทธิ หมอประพันธ์ อารีย์มิตร ซึ่งเป็นอาจารย์หมอที่ศิริราช ลงพื้นที่ออกตรวจให้ประชาชนในแถบนั้น และเมื่อมีเวลาอาจารย์กลุ่มนี้จะพากันไปปฏิบัติที่วัดป่าเป็นประจำ และได้นำหลักปฏิบัติมาถ่ายทอดให้กับลูกศิษย์ ที่สำคัญอาจารย์กลุ่มนี้ได้จัดตั้งชุมชนศึกษาพุทธธรรมที่ศิริราช^{๑๓} โดยจะนิมนต์พระป่ามาเทศน์และสอนปฏิบัติธรรมที่ศิริราชเป็นประจำ และทำให้ทุกวันนี้โรงพยาบาลศิริราชมีโอกาสดูแลสุขภาพของพระป่าด้วย

ดังนั้น เมื่อพี่กลับมาจากต่างประเทศจึงได้มีโอกาสได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ และเลื่อมใสในวัตรปฏิบัติของพระสายวัดป่ามากขึ้น แต่ก็กลัวๆ กลัวๆ เพราะไม่รู้จักใครในวงการนี้ การจะสุมสี่สุมห้าไป ถ้าได้อาจารย์ไม่ดีมาเราไปไหนก็ไม่รู้

เหตุปัจจัยสนับสนุนทำให้ได้ไปเป็นศิษย์พระอาจารย์สิงห์ทอง

วันหนึ่งพี่ได้ฟังการตอบคำถามนักข่าวของหลวงตามหาบัวที่ว่า “ท่านเป็นพระที่ประชาชนเลื่อมใส ทำไมท่านไม่ทำผ้ายันต์หรือตะกรุดให้ทหารตระเวนขายแทน?”

หลวงตาตอบได้ประทับใจพี่มากกว่า ของอย่างนี้พระอื่นๆ ทำมาากแล้ว แต่ท่านพยายามปันคนให้เป็นพระ และการจะปันแบบนี้ก็ต้องรื้อภพหรือชาติ ไม่อย่างนั้นเราก็เวียนเกิดเวียนตายอยู่เรื่อยๆ ลองนึกภาพเวลาต้องรื้อตึกเก่าๆ ก็ต้องทำนักรื้อ ต่อยตึกเป็นปี เสร็จแล้วสร้างขึ้นมาใหม่ ส่วนภพชาติมันวนเวียนไม่รู้จะกือสงไขย ดังนั้น ใ้องานที่จะรื้อภพหรือชาติของแต่ละคนก็ล้วนมีจนไม่มีเวลาจะไปปั้นตะกรุดผ้ายันต์อะไรอย่างนั้นหรอก

^{๑๓} http://www.dhamma-gateway.com/ubasok_hist/ubasok-dr-ayy-ketsing-๐๑.htm.

โชคดีที่เวลาหลวงตามาอยู่ที่วัดนรนาถฯ พี่มีโอกาสดิกราบและฟังเทศน์ของท่านบ่อยๆ ไปที่ไรท่านก็จะเล่าชาดกให้ฟัง แต่ท่านไม่เคยชวนพี่ไปปฏิบัติที่วัดป่าบ้านตาดเลย หลวงตา ท่านคงเห็นแล้วว่าไม่มีเวลามาเคี้ยวพี่ แต่ทำเหมือนกับเวลาฟังพระป่าเล่าชาดกนี้มันสนุกจึง ทำให้พี่ติดใจและมีความรู้สึกเหมือนท่านเป็นคุณปู่คุณตาของเรา

ที่แปลกคือ สักประมาณ ๒ เดือน ก่อนพี่จะไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าแก้วชุมพล หลวงตาจะพูดถึงแต่ท่านอาจารย์สิงห์ทองและบรรยากาศวัดป่าแก้วฯ จนพี่เข้าใจผิดคิดว่า วัดป่าแก้วฯ กับวัดป่าบ้านตาดรู้ติดกัน ทั้งที่ห่างกันถึง ๖๐ กิโลเมตร และรู้สึกคุ้นเคยกับท่านอาจารย์สิงห์ทองทั้งที่ยังไม่เคยได้ไปกราบท่าน

ต่อมา เพื่อนพี่สมัยเรียนมาแตรที่รู้จักพระป่าสายอีสานดียวาได้เพื่อนไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าแก้วชุมพลด้วย ๓ เดือน โดยให้เหตุผลว่า ท่านอาจารย์สิงห์ทองถอดปฏิบัติพาหลวงตา บัวมาเปะเลย เราจะได้ทุกอย่างเหมือนหลวงตา และวัดนี้ยังไม่มีใครรู้จัก ท่านจะได้เคี้ยวเชื้ญเราได้ และแม่พี่ก็อนุญาต

ส่วนพี่คุ้นชื่อนี้จากคำเทศน์ของหลวงตาอยู่บ่อยๆ คิดว่า ถ้าเราเคารพรักหลวงตา แค่นั้น เราก็น่าจะสามารพเคารพรักท่านอาจารย์สิงห์ทองได้เหมือนกัน จึงตามเขาไปเลย โดยไม่รู้ว่าการตั้งใจไปอยู่วัดเพียง ๓ เดือนครั้งนี้ จะกลายเป็น ๓ ปีได้

ปฐมโอวาทของท่านอาจารย์

เพื่อนบอกว่า ใน ๓ เดือนนี้ เราต้องใส่บาตรทุกวัน พี่คิดในใจว่า ตายแล้ว! ประชาชนอิสระอย่างเรา^{๑๔} หยุดงาน ๓ เดือน ไม่มีรายได้แล้วจะไปโกยซื้อฝุ่นที่ไหนมาใส่บาตรได้

เมื่อถึงวัด ท่านให้อิโวาทก่อนจำพรรษาว่า อย่าใช้ของผิดประเภท วัดไม่ได้มีกุฏิเยอะ เมื่อรับเรามาแล้ว อย่านอนกระดิกตื่นตากอากาศ ถ้าจะใส่บาตรทุกวันอยู่กรุงเทพก็ใส่ได้ มาอยู่ที่นี่ไม่ต้องใส่บาตรให้ตั้งใจปฏิบัติอย่างเดียว ดิตขัดตรงไหนสงสัยอะไรจะได้ถาม อุตส่าห์มาอยู่ตั้ง ๑ พรรษา

๑๔ กลับมาถึงเมืองไทย อาจารย์สตางค์ มงคลสุข ก็ดึงตัวพี่ให้มาสอนนักเรียนแพทย์และสอนนักปริญญาโทและเอก คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับมูลนิธิ Rockefeller จนสำเร็จ แต่จู่ๆ ท่านกลับเสียชีวิตกะทันหัน การทำงานในระบบราชการที่เคยราบรื่นกลับติดขัดไปหมด พี่เลยลาออกเป็นอาจารย์อิสระ และไปช่วยงานวางหลักสูตรที่คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ด้วย เรียกว่า เป็นผู้ประกอบอาชีพอิสระ (Freelance) รุ่นแรกๆ ของไทยเลย

จุดเริ่มต้นที่ไม่รู้ประสาเลย

เชื่อไหมว่า ตอนเข้าไปอยู่วัดใหม่ๆ พี่ยังไม่รู้เลยว่าชั้น ๕ เป็นอย่างไร

ท่านอาจารย์ก็สอนให้เรา รู้จักว่า ชีวิตร่างกายเราเป็นอุปาทานชั้น ๕ ฟังทีเดียว

พอท่านลูกไปแล้ว จึงไปถามคุณแม่ชื่อว่า ทำไมชั้นต้องมี ๕ ใบ จนเป็นที่ขบขันของคนทั้งวัด พวกเราไปเล่าต่อ ขนาดเด็กๆ ลูกชาวบ้านแฉนั้นยังรู้เลย โชคดีที่เด็กๆ แฉนี้ คอยเป็นพี่เลี้ยงอธิบายศัพท์พวกนี้ให้ จนท่านอาจารย์เคยถามว่า “นี่มันวัดหรือโรงเรียนเด็กกันแน่”

วิธีการสอนของท่านอาจารย์

เมื่อไปอยู่วัด พี่คิดไปเองว่าท่านอาจารย์จะสอนเราว่า นั่งสมาธิจะต้องทำอย่างนี้ๆ ที่ละชั้น เหมือนพี่สอนนักเรียนแพทย์ แต่ท่านกลับใช้วิธี “กวนกิเลส” จนกิเลสพี่มาเด่นจึงสำแดงเดชในใจ และให้พี่รู้สึกว่ นี่เรากำลังโกรธนะ โกรธนะ อิจฉาเพื่อนนะ เรายึดอยู่นะ ซึ่งพวกนี้เป็นอุปาทานทั้งนั้น และพอจั่วออกท่านก็จะหัวเราะลงลูกค่อ เป็นที่รู้กัน เราตกม้าตายอีกแล้ว

การฝึกปฏิบัติคือ เมื่อกิเลสเด่นจั่วอย่างนี้ พี่ก็ต้องไปดูว่าจะอาราธนาให้กิเลสแต่ละตัวดับลงได้อย่างไร แม้จะยากแต่ต้องสู้ ต้องทำให้ได้ แต่พอสงบลงไม่เท่าไรท่านก็กระตุ้นให้เราปล่อยกิเลสตัวใหม่ออกมาเรื่อยๆ ซึ่งไม่เพียงทำให้เรามีงานทำ แต่ยังทำให้เรารู้จักความร้ายกาจของกิเลสจะได้ขีดและเร่งจัดการ

ท่านจะปล่อยให้เราแก้ปัญหาเอง แก้ผิดแก้ถูกอีกเรื่องหนึ่ง แต่เราต้องมีคำตอบให้ท่าน ท่านถึงจะลงจากกุฏิมาเฉย ถ้าถูกแล้วท่านจะเสริมเติมว่า มันยังไม่ละเอียดอย่างไร หากไม่ทำการบ้านอย่าหวังถาม ท่านไม่ยอมให้เราได้เจอเด็ดขาด

ตอนหลังถึงจะเข้าใจ การที่ท่านปล่อยให้เราหาทางจัดการกิเลสเอง เพราะต้องการให้เรา มี “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” จึงจะเดินบนเส้นทางธรรมได้อย่างมั่นคง

ต้องยอมรับว่ากว่าพี่จะคิดได้แบบนี้ก็แทบแย่เหมือนกัน

เดือนแรก เมา (กิเลส) ทุกวัน

ก่อนปฏิบัติธรรมพี่คิดว่า ตัวเองเป็นคนสติดีทีเดียวนอนอยู่เฝ้าในห้องฉุกเฉินยังควบคุม

สติได้ ไม่เคยใช้อารมณ์กับคนไข้ ใครๆ ก็ชม แต่วิธีกวนกิเลสของท่านทำให้พี่ต้องเปลี่ยนความคิด

เชื่อไหมว่า แค่ท่านถากถางพี่ว่า ถ้าพระพุทเจ้ามีพระชนม์ชีพอยู่ท่านจะต้องขบขันเป็นอย่างกับท่านเข้าไปในโรงพยาบาลสมเด็จพระยา พุดแค่นี้พี่ก็เลือดขึ้นสมอง ความดันสูงขึ้นก็ไม่ต่างอะไรกับคนเสียสติ

เรียกว่า ความไวของสติเพื่อทำงานกับเพื่อจับกิเลสให้ทัน ต่างระดับกันมาก

พี่มารู้ทีหลังว่า สติเราที่ว้าดี เราใช้ไม้กิโลเมตรวัด ดังนั้น เวลาเราเห็นว่า โห่ครึ่งกิโล ซึ่งมาตรวัดของเราเห็นว่ามันโห่นิดเดียว แต่ท่านอาจารย์ว่า พระพุทเจ้าใช้นาโนมิเตอร์วัด เพราะฉะนั้น ครึ่งกิโลของเรา เสือช้างกวางทรายพญามารทั้งกองทัพเข้ามาเอาเราจนกระเด็นกระเด็นไปไหนแล้ว ความละเอียดจึงผิดกันมาก

การมีสติที่จับกิเลสได้ละเอียดเช่นนี้ จึงต้องใช้ประสบการณ์และทักษะสูงทีเดียว แต่เป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิตที่กว่าได้ เพราะถ้าสติไม่ดีพอที่จะไล่ทันกิเลส ชีวิตจะเสียหายหนัก

ตัวอย่างเช่น วันหนึ่งท่านอาจารย์อนุญาตให้พวกเราขึ้นไปฟังธรรมที่ศาลาได้ ซึ่งก่อนหน้านี้เป็นข้อห้ามสำหรับผู้หญิง และชวนพูดคุยอย่างดี ความดีใจทำให้พี่เริ่มขาดสติ

ท่านถาม อยู่วัดมานานเท่าไรแล้ว ทำสมาธิได้หรือยัง

พี่ว่า อยู่มา ๗ วัน ยังทำไม่ได้เจ้าค่ะ

ท่านก็แผดเสียงสนั่นศาลา โอ้ยยยย! อาจารย์เหนื่อยยากไปบิณฑบาตมาเลี้ยง เสียข้าวสุก ปลาตายชาวบ้าน สมัยพุทธกาล ๓ วัน เขาก็เป็นอรหันต์แล้ว

พี่อายยยย บอกไม่ถูก

เชื่อไหมว่า หลังจากนั้นท่านเทศน์อะไร พี่ไม่ได้ยินเลย กว่าจะเรียกสติกลับมาได้ยินท่านพูดแค่ ๕ นาที จำได้ ๓ ประโยคว่า ฟังอาจารย์ก็เป็นสมบัติของอาจารย์ แต่ถ้าปฏิบัติเองก็จะเป็นสมบัติของศิษย์ เอาละ! อาจารย์จะกลับไปปฏิบัติที่กุฏิ ศิษย์ก็กลับไปปฏิบัติของศิษย์ แล้วยังนึกว่า โอ้โห! อุตสาห์ตั้งใจมาฟัง เทศน์แค่นี้เอง แต่ความจริงท่านเทศน์ ๕๒ นาที แสดงว่า เราฟังชาน ไม่มีสติ ถูกบั่นหัวจนไม่ได้ยินเลย

ท่านตั้งใจทำให้เห็นว่า เวลาที่เราไม่มีสติ ใจมันล่องลอยไปแคไหน

นี่แหละคือความเสียหาย แต่สถานการณ์แบบนี้อยู่ในชีวิตประจำวันจนพวกเราเคยชินจนมองไม่เห็น ของจริงคือเราต้องมึนติดอยู่กับปัจจุบัน คอยฟังไม่ใช่คิดถึงคำพูดที่กระแทกใจเรานั้นมันอดีต

ท่านอาจารย์สิงห์ทองกวนกิเลสมากจนเกือบถอดใจหันหลังกลับเสียแล้ว

อย่างที่บอก ตอนอยู่กับท่านพระราชมงคล ฟีเคยคิดว่า เลิกละ ไม่เอาละ พุดกันไม่รู้ภาษา ไม่ใช่ท่านพุดไม่รู้ภาษา แต่เราไม่รู้ภาษาท่าน เรื่องมีอยู่ว่า

ตั้งแต่มายังท่านให้พ็อยู่กุฏิเดียวกับเพื่อน จนกระทั่งเราอยากเดินจงกรม เขานั่งสมาธิและกระดานก๊วยยังไม่แห้งได้ที่ พอหน้าฝนมันก็เอี๊ยด และถ้าเราเดินผิดท่า มันก็เอี๊ยดขึ้นมาแล้วคนเขานั่งสมาธิอยู่ก็รบกวน แต่จะให้พ็นั่งอย่างเขา ใจเราไม่นั่ง มันอยากเดินก็อึดอัดใจและอยากขอท่านไปอยู่กุฏิอื่น โดยตั้งใจว่าถ้าวันไหนที่เข็ดบ้านอย่างมึนสติไม่ให้เสียจนทำได้ (กุฏิที่อยู่ข้างใช้กับไสไม่ตีเสี้ยนมาก) เราจะขอท่านอาจารย์ไปอยู่กุฏิอื่น

ท่านก็ดูอยู่และวันที่พ็เข็ดบ้านแล้วเสี้ยนไม่ตำได้ ค็นนั้นท่านก็ลงมาที่ศาลาครัว

ท่านก็ว่า อาจารย์ก็ยุ่งๆ ไม่รู้ว่า ชีกับพวกเราอยู่กุฏิไหนกันบ้าง

พวกเราก็จำแนกกันไป พอบอกว่าเรา ๒ คนอยู่กุฏิเดียวกัน ก็ท่านให้เราอยู่ด้วยกันเอง ท่านก็เอามือทาบอก แล้วบอกว่า ถ้าท่านพระอาจารย์ใหญ่ (หลวงตามหาบัว) มาเห็นเข้า ท่านจะว่า อาจารย์เลอะเทอะ ธรรมเนียมที่ไหนมานอนอยู่กุฏิเดียวกัน เขาก็ต้องให้ต่างคนต่างอยู่ จากนั้น ท่านก็จัดแจงบอกคุณแม่ชีให้ไปหาเสียมั่งพอดิตัว ซึ่งหมายความว่าพ็ต้องออกไปอยู่กุฏิตรงทางเดินจงกรม ทั้งที่มีตุ๊กแกที่พ็กลัว

ไม่ต้องห่วง อะไรที่เรากลัว ครูบาอาจารย์จะจัดสรรให้เราไปอยู่ตรงนั้น เราจะได้ฝึกเอาชนะความกลัวนั้น

ค็นนั้นท่านอาจารย์บอกให้พ็ย้ายไป ตอนนั้น ๔ พุ่ม และทำเป็นว่าถ้าพ็ไม่ย้ายไป ท่านจะนั่งอยู่ตรงนั้นจนถึงรุ่งเช้าและไปบิณฑบาตต่อเลย พ็ต้องหอบสมบัติไปพร้อมไม้กวาดทางมะพร้าวอีก ๑ อัน แล้วบอกกับตุ๊กแกว่า แบ่งสันปันส่วนกันนะ ภายในฝา ๔ ด้านเป็นของพ็ที่เหลือตุ๊กแกจะอยู่ก็ไม่ว่ากัน ตุ๊กแกก็อยู่ในโอวาทดี แล้วพ็ก็ชอบตรงที่ลงกุฏิก็ถึงทางจงกรมเลย

พอเราเริ่มชอบและเอาชนะความกลัวตุ๊กแกได้ ท่านก็ให้เราย้าย

ท่านก็มาถามอีกว่า ใครอยู่ที่ไหน

พอเราบอกท่านก็เอามือทาบอกอีก ตายแล้ว ถ้าคอมมิวนิสต์มันยื่นมือมาคืบจุมกหมอบไป แล้วอาจารย์จะเอาลูกสาวที่ไหนไปใช้พ่อแม่ให้ได้^{๑๕}

พี่ก็กราบเรียนว่า ก็ท่านอาจารย์เป็นคนบอกให้ไปอยู่เอง

ท่านก็ตัดบททำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ จะให้ย้ายกุฏิอย่างเดียว

ครั้นพี่จะเอาแม่ชีมาเป็นพยานเขาก็รู้มุก ทุกคนก็นิ่งสมาธิไม่ยอมสบตาเราเลย พอเป็นอย่างนี้ พี่ก็สติแตกอย่างหนัก ในใจบอกว่า ถ้าพระพุทธรเจ้า (สำหรับความคิดของเรา พระอาจารย์ทุกองค์เป็นตัวแทนพระพุทธรเจ้าทั้งนั้น) พุดแล้วไม่รักษาคำพุดแบบนี้ เลิกๆๆ

พี่เรียนท่านว่า พี่จะไม่พุดกับท่านอาจารย์ละ จะเขียนจดหมายไปบอกน้องให้ส่งเครื่องอัดเทปมา ท่านอาจารย์พุดอะไรพี่จะอัดเทปเอาไว้ แล้วพี่จะเอามาเปิดให้ท่านอาจารย์ฟัง

ท่านอาจารย์ก็ทุบกระดานเปรี้ยงงง อ้ายสิงห์ทองตัวนี้พุดก็ฟังอ้ายสิงห์ทองตัวนี้สิ ไอ้ที่พุดวันก่อนมันกลายเป็นอากาศธาตุไปแล้ว พระพุทธรเจ้าบอกให้อยู่กับปัจจุบันใช้ไหม

พี่ไม่เข้าใจใจกำลังยึดอยู่กับอุปาทานว่า อาจารย์ต้องรักษาคำพุด ท่านเป็นคนมาเรียกให้เราอยู่ตรงนี้เอง แล้วจะมาบอกว่าอาจารย์ไม่ได้พุดได้อย่างไร พรุ่งนี้กินข้าวเช้าแล้วจะเดินกลับบ้านไม่อยู่แล้ววัดนี้ บ้าได้ถึงขั้นนั้น ไม่น่าเชื่อนะ

ท่านอาจารย์เห็นแล้วว่า มันบ้าทะลุฟ้าแล้ว ท่านก็เลยเงียบ แล้วท่านก็ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เล่าถึงสมัยท่านธุดงค์ ท่านปฏิบัติอย่างไร

เข้าพรรษาปีหนึ่ง ท่านเลือกไปจำพรรษาในถ้ำที่อากาศไม่อับ มีพลาญหินข้างหน้า ผิงตรงข้ามเป็นหน้าผา โดยไม่รู้ว่ในถ้ำมีร่องน้ำผ่าน

ข้อปฏิบัติของพระธุดงค์คือ เมื่อปักกลดแล้ว ท่านจะย้ายกลดไม่ได้ จนกว่าจะถึงรุ่งอรุณของวันใหม่ จึงจะย้ายกลดได้

ปรากฏว่า คืบหนึ่งฝนตกหนักมากและตรงที่ท่านปักกลดเป็นร่องน้ำผ่าน พอฝนตกน้ำเริ่มไหลท่านต้องเก็บของเข้าในบาตร แต่น้ำก็ยังท่วมสูงขึ้นมาจนท่านไม่รู้จะไปไหน ท่านก็เอา

^{๑๕} ปี ๒๕๑๘ สว่างดินแดน มีการยิงกันทุกคืน จากปัญหาผู้ก่อการร้าย แต่เราไม่รู้ว่ สูดทางจงกรมคือรู้ลวดหนาม และคุณแม่ชีเลิกลวดหนามไว้เป็นทางลัด

บาตรตั้งเอาไว้และท่านขึ้นไปนั่งยองๆ ตรงฝ่าบาตร

ฟังแล้วก็สำนึก โห! กว่าท่านอาจารย์จะได้ธรรมะมาสอนเรายากลำบาก เราสบายกว่าท่านมาก ทำให้สติสัมปชัญญะกลับมา หายโกรธ

ทันทีที่พี่เริ่มสงบ

ท่านก็แคว่ดขึ้นมา จำได้ว่า ตอนที่ขอมายู่ อาจารย์ก็ไม่ได้ออกบัตรไปซื้อเชิญนะ มาเองด้วยน้ำใสใจสมัคร คนจริงอาจารย์ไม่กลัว กลัวคนไม่จริง ผู้หญิงก็อย่างนี้เปลี่ยนใจวันละ ๕๐๐ คน

กิเลสเราขึ้นอีกแล้ว

พี่ก็นึกว่า หัวเด็ดตีนขาด ตูไม่กลับแล้ว ต้องอยู่ให้เห็นว่า ฉันก็คนจริง และยิ่งมาว่าผู้หญิง “เปลี่ยนใจวันละ ๕๐๐ คน” เลือดขึ้นเลย ท่านก็เห็นแล้วว่า มันตกหลุมเรา ถึงกันหลุม ท่านก็หัวเราะแบบที่เรารู้ว่า เราเสร็จท่านอีกแล้ว แต่ยังไม่รู้ว่า เสร็จตอนไหน ท่านก็หัวเราะแบบนี้ทุกที เราก็นึกว่า ช่วยฉันอีกแล้ว

หลักคิดเวลามีปัญหาไม่เข้าใจอาจารย์

พี่เคยเป็นอาจารย์สอนนักเรียนแพทย์ก็นึกว่า ขนาดกิเลสเรายังเต็มหัวเต็มหาง เวลาเราสอนลูกศิษย์ล้วนปรารถนาดีกับเขาทั้งนั้น แล้วท่านอาจารย์นั้นหรือจะหวังร้ายกับลูกศิษย์ ท่านต้องการบอกอะไรเราสักอย่างหนึ่ง แต่เราเอาอุปาทานเราไปกั้นไว้ เราถึงไม่เห็นตามความเป็นจริงจึงได้โกรธ

เมื่อเป็นเช่นนั้นต้องมาย้อนคิดว่า เราคิดอะไรผิดพลาดตรงไหน เราไม่ได้เห็นตามความเป็นจริง จึงทำให้พี่กลับเนื้อกลับตัวได้ ที่จะกลับบ้านไม่เอาแล้ว มันตามใจกิเลสเรา ไม่ได้นะเรามาปฏิบัติเพื่อละกิเลส ถ้าสติดีและมีความนอบน้อม อตฺตาไม่ได้ครอบจนเป็นไอ้ผีบ้าจึงจะฟังได้ยิน จุดนี้ทำให้เริ่มมองตัวเองเป็น ถ้าไม่ได้ตรงนี้มัวแต่ยึดอยู่ แม้ฟังแต่ก็จะได้ยินและคงกูไม่กลับ คนจำนวนมากที่แก้ตัวไม่ได้ ปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ก็เพราะยึดอยู่อย่างนั้นว่า กูแน่แล้ว ใครจะรู้จักเราดีกว่าเราละ

หัวใจของการปฏิบัติ

ท่านอาจารย์สิงห์ทองสอนให้มีสติต่อเนื่อง ตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นมาจนถึงหัววางบนหมอน

ขอให้มัสติไม่ขาดวรรคขาดตอน และท่านอาจารย์ปฏิบัติให้พื้เห็นว่า การไม่ขาดวรรคขาดตอน เป็นอย่างไรเสมอๆ

ตัวอย่างเช่น

วันหนึ่งลูกศิษย์จากหนองคายมาเยี่ยมท่าน ท่านก็เรียกพี่ขึ้นศาลา วันนั้นพี่ฟุ้งซ่านเตลิด เปิดเปิงมาก ท่านว่าถ้าวันนี้ใจพี่ไม่ยอมนิ่งก็นั่งอยู่อย่างนี้ไม่ต้องไปไหนทั้งคืน พระอื่นต้องนั่งอยู่ด้วย ถึงรุ่งเช้าก็ไปบิณฑบาตเลย

ส่วนท่านก็นั่งคุ้ยๆ ลูกศิษย์จากหนองคายก็สนุกมาก ท่านไม่เคยคุ้ยอะไรมากมาย แบบนี้

พื้คิดว่า ถ้าท่านเทศน์เรายังกำหนดอยู่กับเทศน์ท่าน แต่พอท่านคุ้ยเป็นภาษาอีสาน เรา ฟังไม่รู้เรื่อง จะเอาอะไรกำหนดก็ไม่ได้อันนี้พี่ฟุ้งซ่าน

ในใจพื้ก็นึก โวยยยยย! จะบ้าแล้ว

เชื่อไหมว่า ระหว่างที่ท่านกำลังหัวเราะ ท่านหยุดก็เหมือนมีเครื่องอัดโน้มนัด อย่างกับว่า ที่พื้ตะโกนในใจมันดังแผดขึ้นไปแล้วท่านได้ยินเสียงในใจพื้ พื้ถึงรู้ว่า ตลอดเวลาท่านซึ่งสติ อยู่ ทั้งที่หัวเราะคุ้ยอะไรก็เหมือนอย่างพวกเรา ถ้าพวกเราหัวเราะแบบนี้ สติไปไหนแล้วก็ไม่รู้ แต่สติท่านไม่กะพริบเลย

เทคนิคการฝึก

ไม่มีเทคนิคอะไรแต่ต้องฝึกไปเรื่อยๆ เหมือนพื้ดูท่าน หัวเราะอยู่แท้ๆ แต่ซึ่งเรดาร์ไว้ นิ่ง ลูกศิษย์บ้าขึ้นมา ท่านก็หยุดก็ได้อีวันนั้นแล้วหันกลับมามอง ถึงได้เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้า หรือครูบาอาจารย์ขณะที่ท่านทำอย่างกับการใช้ชีวิตประจำวันอยู่ แต่ท่านอยู่ในอุปจารสมาธิ ตลอดเวลา และพอที่ท่านไปเดินจงกรมก่อนนอน ตรงนั้น ท่านถึงทำให้แน่นเป็น อธิปนาสมาธิ เป็นองค์รวม

ถ้าเราเผลอสติหลุดไปไม่ต้องเคร่งเครียดอะไรแค่ผูกใหม่เป็นธรรมดาสติเรามาขึ้นชิงกับ เชือกเปื่อยนี้ รู้ตัวก็ผูกปมเข้าไปใหม่ๆ อย่าไปท้อถอย

อย่าไปคร่ำครวญว่า โวยยย! หลุดอีกแล้ว อย่าๆ เสียเวลา รู้ตัวเมื่อไหร่ก็ผูกๆ อีกหน่อย มันก็เป็นอัตโนมัติขึ้นมา มันก็จะไม่คิดไม่ปรุงไม่เพียวหาแพะรับบาป ไม่เพียวหาข้อแก้ตัว

อย่างนี้นั่น ตัวกับใจก็อยู่กับปัจจุบันขึ้น จิตก็เริ่มเชื่องขึ้น พี่ก็เหมือนกันต้องพยายาม ซึ่งสติตั้งแต่เปิดตาจนหัวถึงหมอน แต่บางที่หัวยังไม่ถึงหมอนก็หลุดเหมือนกัน จึงพยายาม ซึ่งมันตลอดเวลาเท่าที่จะทำได้ เพราะถ้าไม่พยายามโอกาสที่จะสำเร็จก็ยาก

ถ้าทำถูกใจเราจะสบาย แต่ถ้าทำผิดใจแม้บางทีก็สบายแล้ว แต่เดี๋ยวมันก็กลับมาสงสัยอีก หากมันไม่ใช่คำตอบที่แท้จริง ใจที่เป็นธาตุรู้พลังรู้มันจะไม่ยอมรับ มันจะต้องตะแบงแล้วใจก็จะคิดสงสัยไปว่า หรือมันอย่างนั้นอย่างนี้วุ่นวายอีกแล้ว ใจมันไม่นิ่ง และเวลาถ้ามันถูกแม้ใครจะมาพูดให้มันเขวอีก แต่พอเอามาไตร่ตรอง สุดท้ายมันจะมาถึงที่เดิม แล้วก็จะนิ่ง เหมือนเวลาเราปลูกต้นไม้ เราหย่อนเมล็ดลงไป เราคอยดูแล ถ้าทำถูกมันจะค่อยๆ งอกเป็นใบคู่ขึ้นมา ถึงเวลานั้น เราก็คงรู้ว่า เออ ใช้ได้

เราต้องเชื่อมั่นตัวรู้อ้างในที่จะทำให้เราสามารถมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

มองย้อนกลับไป ต้องยอมรับว่าวิธีการสอนแบบ (ดักจิต ดักทาง) ของท่านทำให้การปฏิบัติของพี่ก้าวหน้าเร็วมาก เจตนาของท่านคือล้างอุปาทานของพี่ให้หมด สติจะได้ทำงานได้เต็มที่ แต่ตอนแรกพี่ไม่รู้ จึงฟังแต่ความคิดตัวเอง

พอฟังเป็นจึงหมั่นฝึกฝนไม่ยอมให้สติกะพริบเลย และได้หลักว่า ทั้งพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ที่ทำกิจในชีวิตประจำวัน แม้ขณะที่ไม่ได้เดินจงกรม-นั่งสมาธิ แต่สติท่านไม่กะพริบเลย จึงดำรงความเป็นท่านอยู่ได้ ทั้งที่บางทีท่านหัวเราะแต่สติก็อยู่กับท่านเหมือนเวลาเดินจงกรม-นั่งสมาธิ หากเรามีตาพิสัยก็จะเห็นความเสถียรของสติท่าน

ท่านอาจารย์มหาบัวเคยบอกว่า ถ้าหลับแล้วฝันไปก็ต้องเอาพุทโธใส่เข้าไปในฝันด้วย แสดงว่าแม้หลับสติก็ยังอยู่ ท่านถึงว่า พระอรหันต์หลับไม่เป็น แต่ไม่ใช่ร่างกายท่านไม่หลับ ท่านหลับเป็นปกติ แต่สติของท่านไม่ได้หลุดไป

ท่านอาจารย์อย่าไม่ให้ประมาทกับกิเลส

พี่เคยคิดว่า แม้เราจะยังมีกิเลสแต่กิเลสเราไม่น่าเกลียดมาก ไม่ขัดออกวันนี้อะไรไม่เป็นไร มันอยู่ในความควบคุมของเรา ท่านสวนขึ้นมาทันทีว่า ถ้าดีแล้วก็ต้องเป็นพระอรหันต์แล้วสินี่เป็นหรือยัง แล้วยังชอบเกลียดผิดวันประกันพรุ่งอยู่นั่นแหละ เป็นอย่างนี้มากี่สงขัยแล้ว

ท่านไม่ยอมให้ประมาทกิเลส ถ้ารู้ว่ายังมีกิเลสต้องเอาให้จบเลย จะได้ปลอดภัย

ขณะที่พี่จะคิดว่า เรารู้จังหวะของเรา เชื่อมันว่า ถ้ารู้ว่าจะทำอะไร ทำได้ ในเวลาที่เรา กำหนด เรียกว่า “ไม่ประสาแล้วยังดี๊มาก”

ท่านเองจะให้ศิษย์ล้างสักร่างทอิฐ หรือ “ตัวกู-ของกู” ให้หมด เลยต้องเจอการาบ ทุบก้นแรงๆ และท่านชอบบ่นพี่ว่า พ่อแก่จะตายเร็วก็เพราะมีลูกศิษย์อย่างแบบนี้ เจอแบบนี้เข้า เราก็ต้องฮึดสู้

จริตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

ท่านอาจารย์สอนว่า พระพุทธเจ้าท่านใจกว้างวิธีปฏิบัติมี ๔๐ วิธี จะเลือกปฏิบัติวิธี ไหนก็ได้ อะไรเกิดขึ้นก็ให้ดูๆๆ ตามความเป็นจริง และจริตคนไม่เหมือนกัน

พอท่านลูกไปแล้ว คุณแม่ซีก็มาช่วยตีว ให้พี่กำหนดลมหายใจและบอกว่า ถ้านิ่งปั๊บจะ เหมือนลงลิฟท์เก่าที่จะรู้สึกครืดๆ เมื่อจิตลงถึงฐานแล้วก็จะ “กึ่ง” แล้วเราจะนิ่ง

เมื่อตีวเตอร์เราว่าแบบนี้ พอปฏิบัติจริงเราก็ตึงแตก มัวแต่เพ่งจ้องว่าทำไมไม่ครืดๆ อย่างคุณแม่ซีตีวมาก็เลยหลุดจากสมาธิ

ท่านอาจารย์ก็รู้ว่าพี่ทำสมาธิไม่ได้ แต่วิธีสอนของท่านก็ไม่เหมือนใคร

ท่านว่า คนทุกคนอยากขึ้นสวรรค์นะ แต่ตกลงใจเลยแทนที่จะขึ้นสวรรค์ให้ปิติสุข กลับ ไปชะโงกหน้าต่างแล้วพลัดตกลงมาแข่งขาหักทุกทีเลย อุปาทานทั้งนั้น แล้วท่านยังเมตตา ถามว่า เข้าใจมั๊ยแป้น? ซึ่งท่านก็รู้แล้วว่าเราไม่เข้าใจอะไรเลย แล้วทำเสียงเหมือน “กูละเบื่อ เหลือเกิน”

ตอนนั้นพี่รู้แต่ว่า เราทำอะไรผิดอีกแล้วแต่ไม่รู้ว่าจะผิดตรงไหน กว่าจะเข้าใจว่าเราไป จำคำคุณแม่ซีไว้ ทั้งที่จริตแต่ละคนไม่เหมือนกันอย่างที่ท่านว่า กล่าวคือ บางคนที่มีกิจวัตร ประจำวันยุ่งเหยิงวุ่นวาย เมื่อเข้าสมาธิจิตเปลี่ยนจากโหมดยุ่งวุ่นวายเป็นสงบนิ่งที่ต่างกัน สุดขั้ว จึงมีความรู้สึกเหมือนก้อนหินที่ตกลงไปในน้ำ มันก็ตัดน้ำผิบบๆ ถึงกันบ่อมันก็ “กึ่ง” อย่างที่คุณแม่ซีบอก

แต่อย่างพี่ที่ในการทำงานต้องคอยเอาสติข่มอารมณ์เสมอ คือเรายึดทั้งที่เราโกรธ เรา อยากต่อว่าแต่ก็ต้องเจียบ จึงเหมือนเราปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา จิตในชีวิตประจำวันจึงค่อนข้าง สงบไม่ต่างกับตอนเข้าสมาธิสัก สภาวะจิตตอนทำสมาธิจึงเหมือนเราทิ้งเม็ดทรายลงน้ำ ฐาน จิตเป็นแนวราบไม่มีครีตกคราดเหมือนก้อนหินที่ตกลงน้ำในลักษณะแนวตั้งแบบคุณแม่ซี

ท่านอาจารย์ถึงย้าว่า ให้ดูตามความเป็นจริง จริตแต่ละคนไม่เหมือนกัน

ปัจฉิมโอวาทในวันที่ขอลากลับบ้าน

วันที่พี่ขอลากลับบ้าน ท่านอาจารย์ให้พรว่า ตัวเองมีวาสนาต้องภวานากลางตลาด เมื่อวาสนาเป็นอย่างนั้น อย่ามาบ่นให้หนวกพระกรณอาจารย์ ไม่น่าเชื่อ หลังจากนั้นพี่พยายามกลับไปวัดเพื่อจะได้ปฏิบัติในที่สงบวิเวก ก็มีเหตุให้ไม่ได้ไปหรือไปก็อยู่ได้ไม่นาน ต้องมีเหตุให้กลับมา คำว่า “วาสนาตัวเองต้องภวานากลางตลาด” ก็ก้องขึ้นในโสตทนต์ และบ่อยครั้งที่พี่ต้องอยู่ในที่หนวกหู พรท่านก็ปลุกสติให้พี่ภวานาท่ามกลางเสียงลั่นเช่นนั้น

จุดเปลี่ยนชีวิตกับการเดินทางบนเส้นทางธรรมเต็มตัว

ไม่มีใครคาดคิด ท่านอาจารย์สิงห์ทองจะมรณภาพจากอุบัติเหตุเครื่องบินตก^{๑๖} ในวัยเพียง ๕๖ ปี

พอรู้ว่าเครื่องบินที่ท่านนั่งตกพี่นึกว่า ตายแล้ว ที่ท่านมรณภาพเร็วเพราะได้เราเป็นลูกศิษย์ท่านหรือเปล่าหนอ ก็ท่านชอบบ่นพี่ว่า “พ่อแก่จะตายเร็วก็เพราะมีลูกศิษย์อย่างแบบนี้แหละ”

ดังนั้น ทุกครั้งที่พี่ไปพูดพี่ไม่เคยคิดเลยว่าฉันเป็นคนพุทธธรรม แต่พี่คิดว่า พี่เอาปากพี่มาพูดแทนท่านอาจารย์นะ พยายามเก็บจำคำสอนของท่านให้ครบถ้วน และนำสิ่งที่ท่านเคี่ยวเข็ญพี่มาถ่ายทอดให้เป็นประโยชน์ ในฐานะที่พี่ทำให้ท่านไม่เหลือธาตุขันธ์

และนับตั้งแต่ที่ทางโรงพยาบาลศิริราชเชิญพี่ไปบรรยายธรรมแห่งแรก หลังจากนั้นโรงพยาบาล หน่วยงานภาครัฐ และเอกชนทั่วประเทศก็เชิญมา ซึ่งทุกครั้งที่พูดก็จะระลึกถึงท่านอาจารย์สิงห์ทองเสมอ พร้อมเรียนท่านว่า ศิษย์กำลังปฏิบัติบูชาอยู่นะเจ้าคะ

สติกับการทำงาน

พี่คิดว่า เราต้องเข้าใจก่อนว่า เวลาทำงานเราต้องมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานตลอดเวลา จึงต้องฝึกสมาธิที่ควรแก่การงาน คือการให้สติจับอยู่ที่ตัวเราและสิ่งรอบตัว ไม่ใช่ทำ

^{๑๖} พระคณาจารย์พระป่ากัมมัฏฐานสายพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ที่มรณภาพจากเหตุเครื่องบินเสียหลักตกที่อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๒๓ จำนวน ๕ รูป ได้แก่ พระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร พระอาจารย์บุญมา จิตฺตเบโม พระอาจารย์จวน กุลเชฏฺโฐ พระอาจารย์วัน อุตฺตโม พระอาจารย์สุพัฒน์ สุขกาโม (หนังสือประวัติพระอาจารย์สิงห์ทอง, หน้า ๒๘๖)

สมาธิแล้วนิ่งไปเลย

ตัวอย่างเช่น ตอนนี้นั่งสมาธิที่ ฟังก์ต้องดูว่า จะเล่าอย่างไรให้เป็นเรื่องเป็นราว ระหว่างนี้สติจะอยู่ที่คำพูดที่ อยู่ที่ความคิดที่ พอที่พูดจบ ฟังก์จะเอาสติไปอยู่ที่หนู และตั้งใจ ฟังว่าหนูจะถามว่าอะไร ซึ่งฟังก์ต้องจำให้ได้ว่าหนูถามว่าอย่างไร แล้วฟังก์จะต้องอธิบายอย่างไร ให้ครบถ้วน แต่ถ้าฟังก์สมาธิไป ฟังก์อาจตอบไม่ตรงคำถาม หรืออาจจะติดต่อกับเรื่องที่ฟังก์พูด จนหาไม่เจอว่า เริ่มต้นพูดอะไร จึงต้องซิงสติไว้ และเมื่อสติจดจ่อตลอดเวลา สมาธิก็จะเกิด สมาธิจึงเป็นผลจากการมีสติ

แต่ถ้าเราไม่มีงาน ไม่ต้องคุยกับใคร ก็ให้สติกลับมาอยู่ที่ลมหายใจ โดยไม่มีการ “ทิ้งทวน” ปลอยสติเป็นอันขาด

ถ้าเราทิ้งทวนสติกะพริบพันที เช่น บางครั้งเราเหนื่อย ขอนั่งสบายๆ ๕ นาที ตรงนั้น อันตรายมาก เราไม่รู้ว่ เราจะฟังชันไปถึงไหน และจะกระตุกสติกลับคืนมาได้เมื่อไหร่ บางทีฟังชัน ๕ นาที แต่ต้องใช้เวลา ๕ ชั่วโมงกว่าจะกู้สติกลับมาอีกครั้ง

สติจึงเป็นทางสายเอกสายเดียวที่จะคุ้มครองเราให้พ้นทุกข์

เวลาฟังชันมาก สติเอาไม่อยู่ จะทำอย่างไร

เวลาใจฟังชัน จะทำอย่างไรให้มันหยุดให้ได้ ฟังก์ตั้งใจว่า ต้องให้ฟังชันหยุดให้ได้ โดยหยุดงานที่กำลังทำแล้วเดินไปทำอย่างอื่น ไม่อย่างนั้นจะยุ่งเหยิงวุ่นวายไปหมด บางทีมันจะฟังชันต่ออีกเป็นอาทิตย์ จึงต้องเอาให้มันหยุดฟังชันให้ได้

ท่านอาจารย์สิงห์ทองเล่าว่า พระอุปัชฌาย์ท่าน บางวันฉันเสร็จก็เข้าทางจงกรม ถึงเวลาก็กวาดลานวัด ถึงเวลาต้องตักน้ำก็ทำ อะไรเป็นข้อวัตรทำทั้งนั้น แต่พอทำเสร็จก็เข้าทางจงกรม บางคืนเดินทั้งคืนจนถึงเช้าก็ออกไปบิณฑบาต แต่บางวันเดินแค่ครึ่งชั่วโมง จึงกราบเรียนถามพระอุปัชฌาย์

ท่านว่า เวลาปฏิบัติไม่ใช่ปฏิบัติตามเวลานาฬิกา แต่ต้องดูใจเรา ถ้าฟังชันมากๆ ต้องเอาให้มันนิ่ง แต่ไม่ใช่ทำงานทั้งงานประจำ ถึงเวลาต้องออกมาทำ ทำเสร็จรีบไปจัดการให้มันนิ่ง วันไหนจิตนิ่งดีก็ทำอย่างน้อย ๓๐ นาที เพื่อให้เป็นอุปนิสัย เป็นสุขวิหารธรรม

ส่วนวิธีทำให้จิตนิ่งทำได้ทั้งเดินจงกรม อาชีวะบำบัต ได้แก่ งานเย็บปักถักร้อยต่างๆ

หรืออะไรก็ได้ที่ถูกกับจริตเรา ไม่จำเป็นต้องยึดติดกับรูปแบบ แต่ก่อนคุณโยมแม่และคุณแม่ชีเย็บจักรไม่เป็น พระก็เย็บให้ พอพี่เข้าไป พี่เย็บจักรเป็น จึงมีหน้าที่เย็บเสื้อให้คุณโยมแม่และคุณแม่ชี

วันหนึ่งพระที่ศาลาลงมาบอกว่าท่านอาจารย์ไม่ให้คุณหมอเย็บผ้าด้วยจักร แต่ให้เย็บด้วยมือคือ ท่านไม่ได้ต้องการให้เราเย็บผ้า แต่ท่านต้องการให้เรื่องนี้เป็นอาชีวะบำบัด เราจะได้เอาสติอยู่ได้

ท่านรู้ว่า จิตเรานิ่งไม่เป็นหรรษา เราจะคิดโน้นคิดนี้ จึงต้องมีอะไรให้เราจดจ่อทำ ถ้าให้เราเดินกับนั่งทั้งวัน มันจะทำให้เราบ้า แต่ถ้ามีงานอย่างน้อยเราจดจ่อแล้วเราอยู่ได้

การทำงานในหน้าที่ให้ลุล่วงเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นพื้นฐาน

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาของปัญญา ฉะนั้น เวลาเรามาทำสมาธิ ก็แค่เอาใจที่ชอบชักเย่อ เอนล้มระเนระนาดให้มันมีทิศทางที่ถูกต้อง พอเรามีทิศทางที่ถูกต้อง เราก็ทำให้ใจมีแรงทะลวงได้แล้ว เราจะได้เอาแรงอันนี้ไปพิจารณาให้มันเกิดปัญญา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่มีแสงใดที่จะมีความสว่างเท่ากับแสงแห่งปัญญา

เมื่อมีปัญญาแล้ว ชีวิตเราไม่มีทางอับจน

ถ้าสติเต็มเม็ดเต็มหน่วย จะไม่มีอะไรยากเกินความเพียรพยายามของมนุษย์ที่จะพิจารณาได้ เพราะใจนี้เป็นพลังรู้ มันรู้ทุกอย่างอยู่แล้ว เพียงแต่เราเอาสติคอยเก็บข้อมูลที่เคยหายตกหล่นไปจากใจที่เป็นพลังรู้ แบบเคลือบใบบัวให้ไม่มีอะไรมาเกาะมันได้ พอไม่มีสติ ใบบัวก็ทรุดโทรม มีรอยยับ น้ำและโคลนตมก็เข้าไปทำให้มันเน่าได้

แต่ถ้าปัญญายังไม่มากก็ต้องเอาสติข่ม เอาหินทับหญ้าไว้ก่อน อย่างน้อยที่สุด เราก็สามารถกลับไปทำงานปัจจุบันของเราได้ ไม่ให้หน้าที่ความรับผิดชอบบกพร่อง

เวลาสติแตกแล้วเราพยายามจะเอาปัญญาให้ได้ตอนนั้น งานของเราไม่ทำแล้ว เท่ากับเงิงไปเลยทั้งวัน

มีตัวอย่าง ท่านที่ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งเล่าว่า เขารู้เท่าทันกิเลส เวลาเขาคูณเด็กนักเรียนทำการทดลอง เขาจะมีแผนการปฏิบัติไปแจก เพื่อให้เด็กทำตามได้ทัน วันนั้นมีแผนการปฏิบัติ ๕ แผน สมัยนั้นต้องโรเนียว เขาก็เอาต้นฉับไปให้คนงานโรเนียว พอโรเนียวเสร็จก็

กองไว้ ๕ กอง และจับเย็บเข้าด้วยกัน

ห้องทดลองเขาเริ่มบ่ายโมง พอ ๑๐ โมงครึ่ง เขาลงไปดูงานเห็นว่า ยังไม่ได้เย็บเป็นชุด มีอาจารย์อีกท่านหนึ่งมีงานด่วนและมาคุมคนงานอยู่ เด็กก็เลยต้องทำงานนั้นก่อน เขาเล่าว่า เขาไม่โกรธ เขาฟังเด็กพูดไม่ว่าอะไรเลย และก็หยิบแผ่นมาเย็บเอง เย็บไปได้ ๓-๔ ชุดก็หยุด คิดว่าถ้าทำอย่างนี้อีกหน่อยคนงานก็จะไม่เคารพเขาสิ เหมือนเป็นอาจารย์ชั้น ๒ เด็กจะทำให้ เฉพาะอาจารย์ที่มานั่งคุม และถ้าเด็กทำไม่เสร็จ เขาก็ต้องมาทำเอง เขาเลยกลับไปห้องพัก

ตกลงวันนั้นการทดลองของเขาไม่มีแผ่นการปฏิบัติไปแจก เด็กเรียนไม่รู้เรื่อง และขอ ทำการทดลองใหม่เท่ากับหน้าที่ความรับผิดชอบของเขาพังสิ้นเชิง

พี่ก็บอกว่าอาจารย์เราสอนเอาไว้ว่า ถึงเราจะโกรธเหมือนภูเขาไฟ ๑๐ ลูกระเบิดจน กระทั่งใจเราร้อนไปหมด แต่เราต้องจัดการให้มีแผ่นการปฏิบัติไปแจกเด็กให้ได้ งานเราจะ ได้ไม่เสียหาย แล้วตกกลางคืน เราค่อยมาพิจารณาว่า ทำไมถึงโกรธๆ อย่างนั้นละ แล้ว ต้องดับความโกรธให้ได้

หน้าที่ต้องมาก่อน เพราะการปฏิบัติธรรมขั้นพื้นฐาน คือ หน้าที่ความรับผิดชอบ ต้อง ไม่บกพร่องเลย ถ้าหน้าที่บกพร่องแล้วมาบอกว่า ฉันไม่โกรธฉันรู้เท่าทันนั้น นอกจากจะโกรธ กรุ่นอยู่เอาลงไม่ได้แล้วยังโดนอรรถาถล่อมอีก โดนไป ๒ เด้งแล้วยังไม่รู้อีก

เขาเหมือนคนทางโลกที่ฝึกกิริยามารยาทดีแล้ว โกรธแต่ไม่แสดงออก แต่ก็เอาชนะ ความโกรธอันนั้นไม่ได้

ดังนั้น ถ้าเราปฏิบัติธรรมผิด เหมือนเราไปฝึกกิริยาทางโลกแล้วเรากดเก็บकुमारณ เอเอาไว้ การปฏิบัติอาจทำให้เราสติแตกหรือเป็นโรคจิตขึ้นมาได้ อันนั้นคือ การปฏิบัติผิด

เวลาเราปฏิบัติแล้วปล่อยวางได้ เราปล่อยวางด้วยปัญญา

ถ้ายังปล่อยวางไม่ได้ก็ต้องรู้ว่า เราเอาหินทับหญ้าเอาไว้ เรายังข่มอยู่

พระพุทธเจ้าไม่ได้กดฟันข่มนะ ท่านให้มันทั้งขันธ์ โสรัจจะ และทมะ

ขันธ์คืออดทนอดกลั้นต่อความยากลำบากสารพัดที่มันไม่เป็นอย่างที่เราปรารถนา แต่อดทนอดกลั้นนี้ไม่ได้เกิดจากความข่ม โสรัจจะคืออดทนด้วยความนอบน้อม ทมะ ด้วย ความเข้าใจด้วยความรู้ว่าอดทนแบบนี้จะทำให้ใจของเรามีพลังยิ่งขึ้น และเราจะสามารถ

อยู่ในสถานการณ์ที่มันไม่เป็นไปตามเหตุที่เราปรารถนา เราต้องรู้ว่า เราต้องทำในสิ่งที่ควรทำ ไม่ใช่ทำในสิ่งที่อยากทำ

แต่ถ้ากีดพันทอนอย่างพวกที่มีกิรียามารยาทดี เขาโกรธแต่ยังเก็บสีหน้าไว้ เขาไม่พูดให้มันสะเทือนซาง แต่เขาไม่สามารถเอาตัวเขาไปทำหน้าที่ความรับผิดชอบให้มันลุล่วงไปได้ทั้งที่มันควร ตรงนี้ไม่ใช่การปฏิบัติธรรม และคนที่ปฏิบัติผิดแบบนี้ หลายคน และมีปัญหาต้องไปหาจิตแพทย์ และจิตแพทย์ก็เข้าใจผิดว่า คนที่มาปฏิบัติธรรมแล้วมักจะมีประสาทหลอน เขาเข้าใจว่า นิมิตกับประสาทหลอนเป็นสิ่งเดียวกัน จึงต้องระวังให้ดี

ต้นเหตุของความไม่เข้าใจกันทั้งปวง

ความไม่เข้าใจกันเกิดจากสิ่งที่เขาทำขึ้นมามันผิดกิเลสเรา ฉะนั้น เราอย่าเอากิเลสเราเป็นตัวตั้ง มองเขาตามความเป็นจริง เขาเป็นอย่างนี้ เออ! อย่างนี้ จบกัน แค่นั้นพอ

พอไปปฏิบัติไปเดินจงกรมอะไรแล้วค่อยหาเหตุผลต่อไป แต่มันต้องหาเหตุผลของตัวเองก่อนว่า เรารับเขาตามสภาพความเป็นจริงของเขา ไม่ใช่รับเขาโดยเอาตัวเราเป็นมาตรฐาน เพราะปลากี่ว่ายน้ำไป นกก็บินไป ฉะนั้นเราไม่บังคับกัน ใครจะใช้วิธีไหนก็ตามขอให้งานสำเร็จลุล่วงไปตามที่ได้รับมอบหมายก็แล้วกัน

เวลาเราเอาตัวเองเป็นมาตรฐาน แสดงว่าเรากำลังใช้อัตตาเต็มที่แล้ว

เมื่อเราฟังเป็น อัตตาเราจะถูกละลายไป และเวลามีอะไรเกิดขึ้น เราจะไม่เอาตัวเราตัวเขามาเกี่ยวข้อง เป็นต้นว่า เราทำดีโดยแบ่งข้าวในปันโตเราให้คนอื่นครึ่งหนึ่ง พอเห็นเขากินอร่อย เราพลอยอ้อมไปด้วย แล้วเราก็กินปิติเป็นอาหารได้ อันนี้ คล้ายกับเราฝึกของเราโดยที่เราไม่ต้องไปโพยพนาว่า วันนี้ฉันสละข้าวกลางวันให้เขา แต่เราจะรู้สึกว่าการมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มันมีความสุขนะ เราไม่ได้กินข้าว เรากินปิติแทน เขาได้กินเขาก็อ้อม

ฉะนั้น การมีน้ำใจต่อกันเป็นของดี ไม่มีตัวเราตัวเราเข้ามา นี่คือการคิดเป็น

ถ้าคิดไม่เป็น วันนี้เราได้ทำดีได้สละข้าวให้เขา รู้สึกอัตตาใหญ่ขึ้นมาเยอะเลย บังเอิญเขาไม่ได้ไปสรรเสริญเรา เรารู้สึกขึ้นมาว่า ไอนี่อกตัญญูเรา ทีหลังไม่ให้มันละ ให้มันอดเห็นไหมว่าตัวตนมันเข้ามา

แต่ถ้าเราเห็นเขาทำผิด แทนที่เราจะไปกล่มเข่าว่าแค่นี้ก็ไม่รู้ เรารู้สึกถือหลักกว่า การรู้เท่าไม่ถึงการณ์เป็นของไม่ดี ต้องฝึกให้มีสติให้รู้เท่าถึงการณ์ แล้วแปรเป็นพฤติกรรมให้

หมด ไม่ให้มีตัวคนเข้าไปเกี่ยวข้อง แล้วใจเราก็ตีด้วย เราก็มองไปถามคนอื่น ทั้งๆ ที่เขาผิด แต่แทนที่เราจะบอกว่าแค่นี้ก็ยังไม่รู้ เรามองในมุมใหม่ โอวว! เขาเป็นครูนะ เขามาทำให้เรารู้ว่าการประพฤติอย่างนี้ เป็นของไม่น่าทำ ฉะนั้น ขอบอกเขา เพราะถ้าเขาไม่มาทำให้เราเห็นแบบนี้ เราอาจจะไปแก้ผ้าเต็นระบำ แล้วเราคิดว่าเราเก่งเสียเต็มประดา แต่คนอื่นเขาดูแล้ว เขาสมเพชเรา

ฉะนั้น การที่เราไม่เอาตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้อง เท่ากับเราไม่เต็มใจเข้าไปเกี่ยวข้อง

การฝึกสติคือ รู้เขารู้เรา ถ้าเขาทำอะไรไม่ถูกก็เลยเราก็กองไว้ตรงนั้น ไม่ใช่ต้องไปแก้เขาให้ได้

การปฏิบัติธรรม เราแก้ได้เฉพาะในกายในใจเรา นอกกายนอกใจเราแล้ว แม้พระพุทธเจ้าก็ยังแก้ไม่ได้ ท่านบอกแล้วว่า ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกทาง ท่านจงพวกเราเหมือนเป็นม้าไป ที่บ่อน้ำหรือธรรมะ แต่ถ้าเผื่อม้ายังไม่ดื่ม ท่านก็เคารพสิทธิของม้า ท่านไม่เหมือนพวกเราเราบีบจมูกกรอกเลยถึงได้เกิดเวรกรรมกัน เราบีบจมูกของเขาเพื่อให้เขาหาย แต่เขาคิดว่า อีนังยักษมันจะฆ่าเรา ใจคนเรามันแปรไปได้ต่างๆ นานา เราคิดว่าเราหวังดีกับเขา เอายาให้เขา แต่เขากลับคิดว่าอีนันมันจะทำให้เราล้มตาย

การปฏิบัติธรรมต้องเข้าใจชัดเจนไม่อย่างนั้นมันได้ครึ่งๆ กลางๆ บางทีปฏิบัติไปได้กิเลสเพิ่มขึ้น และเราก็กังวลใจที่อาจารย์บอกว่าเราเกียจคร้านไม่ปฏิบัติ แต่ว่าเราปฏิบัติไม่เหมือนที่ท่านตั้งใจให้เราปฏิบัติเพราะอุปาทานยึดมั่นกับอวิชชา แล้วสติมันหายไปหมดเลย ฟังก็ไม่ได้ยิน มองก็ไม่เห็น

ท่านอาจารย์จะสอนให้เราอยู่กับปัจจุบัน แต่เราไปคิดว่าปฏิบัติธรรมต้องรักษาคำพูด จึงมีมุมมองได้เยอะมาก ถ้าใจเราไม่มีอุปาทานยึดเอาไว้มันก็จะมองเห็นได้ พอไปยึดบิ๊บ เราต้องถูกท่านต้องผิด เราปิดประตูเลยเราก็ไม่ได้เรียนรู้ และท่านเป็นเหมือนอยู่เฉยๆ จนเราไปชนท่านจนคอเราหักแล้วไปโทษว่า ท่านทำร้ายเรา

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การปฏิบัติ เราต้องมีอิทธิบาท ๔ จริง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ (เอาใจไปใส่จริงจัง) และวิมังสา (พิจารณาทบทวนดูเรื่อยๆ ก็ต้องเห็น) คือ เวลาปฏิบัติจริง เราจะเฝ้าดู เฝ้าสังเกตพฤติกรรมเรา เราก็ก็นึกถามตัวเองว่า การปฏิบัติมันเข้าถึงใจหรือเปล่า ถ้าเราไม่ทบทวนไม่

พิจารณา เราก็คงคิดว่าเราทำดีแล้ว มีค่าบริการเราก็บริการไม่ได้ขาด แต่มันบริการมอยู่ที่ปากไม่ได้เข้าถึงใจ ระหว่างที่พุทธ แต่ใจไปคิดโน้นคิดนี้ ไปตรงนั้นตรงนี้ แล้วอะไรมันปฏิบัติ

ถ้าอยากให้ใจปฏิบัติมันต้องถึถ้วนและต้องสังเกต แล้วเราก็จะปรับ ในที่สุด เราก็จะดีขึ้น ถ้าเราทำถูกวิธีไม่ต้องมากหรอก เมื่อไรเดินบิ๊ก็เดินจงกรม เราจะได้เก็บเล็กผสมน้อยในชีวิตประจำวัน เพราะแต่ละวันเราต้องเดินไปนั่นนี่ตลอดเวลา อย่าเดินทิ้งเดินว่าง เอาใจเดินไปด้วย เท้าขวาแตะพื้นก็ขวา เท้าซ้ายแตะพื้นก็ซ้าย

ถ้าเราทำอย่างนี้จริงๆ เวลาทำงานมันหงุดหงิดมีคนมาพูดอย่างโน้นอย่างนี้ใจของเราจะเหนื่อย เราก็ขอไปเข้าห้องน้ำจริงๆ ไม่ได้ปวดแต่เดิน และระหว่างเดินก็ซ้าย-ขวา กำหนดไป บางทีไม่ถึง ๑๐ ก้าว ความวุ่นวายหนักใจก็คลาย แล้วใจเราก็จะรู้สึกเบาชุ่มฉ่ำมีปีติสุขขึ้นมากกลับเข้ามาทำงานได้ แต่ถ้าเราทำต่อไปทั้งที่ใจมันครึ่งๆ กลางๆ ทำแล้วมันก็ผิด ทำแล้วมันก็หงุดหงิดขึ้นมา

พระพุทธเจ้าตรัสแล้วว่า เรามาเพื่อพัฒนาสติ นี่คือทางสายเอกสายเดียวที่จะทำให้เราพ้นทุกข์ สมมติเป็นผลพลอยได้

ถ้าเราไม่สามารถทำให้ใจเราเป็นธรรมชาติ มันหยาบ มันหงุดหงิดมีกิเลสเข้าครอบงำแล้วมันเสียคุณภาพ ใจมันจะทรยศกับเรา ไม่เป็นอย่างที่เราต้องการ แต่ถ้าเราเข้าใจ แค่ว่าเจริญสติ มันไม่รวมก็แค่ว่า ถ้าสติเราดีทำให้ใจของเราอยู่กับค่าบริการไม่กะพริบไปที่ฟุ้งซ่าน มันก็เหมือนน้ำในบ่อน้ำ ถ้าไม่มีลมพัด น้ำก็จะนิ่ง ไม่ตั้งใจมองก็เห็นว่าก้นบ่อมีอะไรอยู่ ธรรมชาติของใจที่เป็นพลังรู้ ก็เหมือนบ่อน้ำใจของเรา ถ้าสติมันดีผิวน้ำมันเรียบ ไม่มีนิรณพฟุ้งซ่าน จิตมันก็นิ่ง แม้ไม่ตั้งใจจะมอง แค่ว่าไปนิดเดียวก็เห็นว่ามันเป็นอะไร

แต่เราไม่ใช่อย่างนั้น บางคนมีระลอกเยอะ เมื่อกี้มันตกอยู่ตรงนี้ เอามือลงไปช่วยความตกลงคราวนี้นอกจากจะเป็นระลอกแล้ว น้ำยังขุ่นขึ้นมาจนมองอะไรไม่เห็นหมดเลย ก็ทั้งโกรธทั้งหงุดหงิด คือการปฏิบัติของเรา เราไม่ตั้งใจปฏิบัติด้วยความละมุนละไม เราหยาบแล้วเราก็เอากิเลสของเราไปทำให้บ่อน้ำมันขุ่นไปหมดเลย หรือ

ถ้าเผื่อกายเราเป็นดินน้ำลมไฟ และใจของเราเป็นพลัง อย่างกับเราเอาน้ำกับน้ำมันเข้ามาอยู่ในขวดเดียวกัน วันทั้งวันเราก็พาใจของเราขึ้นเขาลงห้วย เขย่าขยอกไปเรื่อย มันไม่ละลายเหมือนกับเกลือกับน้ำ แต่ก็ผสมกันอยู่ น้ำก็ใส น้ำมันก็ใส แต่พอเอามันเขย่าๆ ก็

ยังปนกันอยู่ เวลาเรานั่งสมาธิ ก็เหมือนเอาขวดน้ำตั้งไว้ มันก็ยังไม่แยกเป็นน้ำกับน้ำมัน มันก็ยังเป็นสารผสมกันอยู่

แต่ถ้าวันทั้งวัน เราไม่เขย่า แต่เราปล่อยมันไว้นิ่งๆ น้ำก็จะค่อยๆ ตกลงไปข้างล่าง น้ำมันก็ลอยขึ้นมาข้างบน ดูไม่ดีก็จะไม่เห็นเพราะสีเหมือนกัน แต่ถ้าดูดีๆ ก็จะเห็นว่า มันแยกกัน เห็นรอยต่อ เวลาเราจะตาย หรือเวลาเราเจ็บ หรือจะให้รวมเป็นสมาธิ เราค่อยๆ รินน้ำมันออกจากขวด น้ำมันก็ค่อยๆ ออกมาจากขวดจนหยดสุดท้าย

ถ้าเรารู้จักเตรียมตัวเตรียมใจเรา เวลาเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ มันแยกของมันอยู่อย่างนี้ แล้วใจของเราก็จะนิ่งจิตจดจ่ออยู่กับคำบริกรรม เราก็จะได้จิตรวมทุกครั้ง น้ำมันก็จะออกมาเป็นน้ำมัน น้ำก็จะออกมาเป็นน้ำ ใจเราก็จะเบาสบาย ถ้าเราออกจากสมาธิ ใจเราก็จะกลับมาเป็นปกติ

เหตุที่ทำให้คนทำงานมักมีทุกข์

ที่สังเกตว่าทุกข์ของคนทำงานส่วนใหญ่เกิดจาก “ใจที่คิดไม่เป็น” คือ เรามักไม่ได้อยู่กับความจริง ชอบคิดว่า ทำไมเขาทำกับเราอย่างนี้ คิดกับเราอย่างนั้น นั่นเพราะไม่มีสติ

ยกตัวอย่าง คนที่เคยไปหาท่านอาจารย์ เขาเปลี่ยนงานมา ๗ ครั้ง แต่ทุกครั้งเขาจะมาฟ้องว่า เจ้านายไม่ดี เพื่อนร่วมงานไม่ดี ลูกน้องไม่ดี ทุกทีเลย วันหนึ่งท่านก็บอกว่า เท่าที่ฟังมาเป็นไปได้หรือที่ที่ทำงานแต่ละแห่ง คนไม่รู้จักรักกันเลย จะมีพฤติกรรมที่เหยียบย่ำหัวใจคุณเหมือนกัน รู้สึกว่ามีตัวกลางที่อยู่ทั้ง ๗ แห่งคือ “ตัวคุณ” ซึ่งอาจเป็นตัวทำให้แต่ละคนมีพฤติกรรมอย่างนี้ จึงต้องหัดดูตัวเองแทนที่จะไปโทษคนอื่น นี่คือลักษณะของใจที่คิดไม่เป็น

เราต้องเข้าใจก่อนว่า สิ่งที่เราได้จากการเรียนหนังสือคือสัญญาหรือความจำอย่างเดียว เราไม่ได้ปัญญานะ ปัญญาจะได้เมื่อเราปฏิบัติ (เจริญสติ) แม้จะได้เกียรตินิยมก็ไม่ใช่ปัญญา และเท่าที่สังเกต คนที่เก่งมาก ส่วนใหญ่อึดตา (ตัวกูของกู) จะใหญ่ สักกายทิฐิมันเยอะ บางคนไม่มีความยืดหยุ่นเลย พอเรื่องราวไม่เป็นไปตามกิเลสบู๊ หักเลย ถ้าไม่เป็นบ้างก็ฆ่าตัวตาย หรือต้องฆ่าคนอื่น ขณะที่บางคนที่สอບตกบ่อยๆ แต่กลับพบสัจธรรมของชีวิตและมีปัญญามากขึ้น พอเผชิญวิกฤติก็สามารถผ่านไปได้อย่างสวยงาม เพราะการยอมรับตามความเป็นจริง

ธรรมะชุดที่สำคัญที่สุดในชีวิต

ที่คิดว่า “การฟังให้เป็น” สำคัญที่สุด เชื่อไหมว่า คนเราส่วนใหญ่ฟังไม่เป็น สังเกตเวลา

ใครพูด เรามักไม่ได้ยินเสียงคนพูด ได้ยินแต่เสียงความคิดของเรา เช่น เวลาเพื่อนเก่าเจอกัน ทุกคนแย่งกันพูด แล้วบอกว่า คุณกันสนุกมาก แต่ไม่รู้ว่ใครพูดว่อะไรบ้าง หรือเวลาคนมีทุกข์มาปรึกษา เขาระบายความอัดอั้นเครียด พอสบายใจขึ้น เขาก็ว่ เราแนะนำดี ทั้งที่เรแทบไม่ได้พูดอะไรสักคำ และการจะฟังให้เป็นสำคัญคือ เราจะต้องมีสติอยู่กับปัจจุบัน และเมื่อฟังเป็น ใจก็จะคิดตามที่เป็นจริง

หลักการทํางานให้มีความสุข

พี่พูดถึงเรื่องนี้บ่อยๆ ว่ การทํางานก็เหมือนการปฏิบัติธรรม เราก็ต้องตั้งใจประกอบเหตุที่ดีที่สุดเท่าที่สติปัญญาความสามารถ และแรงกายของเราจะมีได้ โดยไม่ไปหวังผลว่ จะต้องได้เลื่อนขั้น หรือขึ้นเงินเดือนเท่านี้เท่านี้ แต่สำคัญคือ เมื่อเราประกอบเหตุดีแล้ว หากมีอะไรที่ไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้น แล้วใครจะมาวิพากษ์วิจารณ์อย่างไร แต่เราได้ทบทวนแล้วว่า ระหว่างทํางานเราได้พิจารณาและทําทุ่อย่างสุดความสามารถแล้ว ย่อมทำให้เรามีภูมิคุ้มกันและทําใจได้แม้ใครจะไม่เข้าใจ เมื่อนั้น เราก็จะไม่เอาใจไปเป็นเชิงให้เขาสับเอาจนเสียศูนย์ ซึ่งก็เท่ากับเราได้ซื้ออิสรภาพให้ใจเราแล้ว และเราจะสร้างสุขได้จากการทํางาน

ทราบว่ คุณหมอได้รับความไว้วางใจให้ดูแลคุณโยมแม่ท่านอาจารย์สิงห์ทอง และท่านอาจารย์มหาบัวด้วย

การดูแลคุณโยมแม่อาจารย์สิงห์ทองพี่คิดว่า เป็นเรื่องปกตินะ ท่านไม่ได้ไว้วางใจอะไรแค่พี่เป็นหมอที่อยู่วัดคนเดียวขณะนั้น

ส่วนคุณโยมแม่หลวงตา ท่านสนิทกับคุณโยมแม่ท่านอาจารย์สิงห์ทอง ตอนที่พี่ดูแลคุณโยมแม่อาจารย์สิงห์ทอง ท่านก็คิดในใจของท่านเองว่ ถ้าท่านเจ็บจะให้พี่ดูแลท่าน

การปฏิบัติต่อโยมแม่ของครูบาอาจารย์

โยมแม่คือพระอรหันต์ของครูบาอาจารย์

ทุกวันเช้าและเย็นท่านอาจารย์สิงห์ทองและท่านอาจารย์มหาบัวจะเดินมาเยี่ยม มาพูดคุยกับคุณโยมแม่ท่าน และเวลาคุยก็จะสอดแทรกธรรมะไปด้วย

อย่างท่านอาจารย์สิงห์ทองก่อนบิณฑบาตจะแวะมาคุยกับโยมแม่ท่านที่ระเบียงก่อน ตอนเย็นจะแวะมาคุยจนถึงตอนโพล้เพล้ พอค่ำท่านค่อยกลับไป เป็นอย่างนี้ทุกวัน บางทีก็เอาดอกไม้มาให้ ท่านจะน่ารักกับโยมแม่มาก

หลวงตาก็คือเหมือนกัน ท่านจะมาทุกวันทั้งเช้าและเย็น แต่ญาติของโยมแม่ท่านเป็นญาติเล็กๆ ท่านจะแวะมาหาหน้ากุฏิและโยมแม่ท่านอยู่ในกุฏิ เรียกว่า น่ารักมาก ที่ครูบาอาจารย์กรรมฐานดูแลแม่ท่าน

ท่านอาจารย์สิงห์ทองบอกว่า ถ้าใจดวงไหนไม่กตัญญูรู้คุณ โดยเฉพาะต่อแม่ เป็นคนใจร้าย คล้ายถ้วยแก้วที่ร้าว ฉะนั้น ทำทำปฏิบัติจะดีแค่ไหนก็ตาม สุดท้ายก็จะหลุดหายไปหมดไปต่อไม่ได้ โดยเฉพาะกับแม่ พ่อยังเป็นรอง สังเกตอนันตริยกรรม ๕ ข้อ คือ ฆ่าแม่ ฆ่าพ่อ ฆ่าพระอรหันต์ ทำให้พระตีกัน (สังฆเภท) ทำให้พระพุทธเจ้าหือพระโลหิต แม่มาก่อนเลย อันนี้จะไม่สามารถบรรลุธรรมได้เลยในชาตินี้

พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า ถ้าพระเจ้าอชาตศัตรู ไม่ไปฆ่าพระเจ้าพิมพิสาร (พ่อ) มาฟังธรรมครั้งแรกจะตกกระสอเป็นพระโสดาบัน และอาจเป็นอรหันต์ได้เลย แต่ระหว่างท่านเทศน์ฯ พوجدิตของพระเจ้าอชาตศัตรูกำลังจะรวมดี มานึกถึงที่ฆ่าพ่อจิดก็กระจุยออกไป แม้ท่านจะเทศน์กล่อมพوجدิตจะรวมก็กระจุยออกไปอีก เพราะกรรมประเภทนี้เหมือนหินแหลมๆ ตกลงมาจากที่สูง มันก็กระแทกเรือทะเล จึ่งไม่สามารถบรรลุธรรมได้

คุณโยมแม่ของท่านอาจารย์สิงห์ทอง

คุณโยมแม่เป็นลูกสาวคนโตมีพี่น้อง ๑๐ คน เป็นผู้หญิง ๕ คน ชาย ๕ คน ที่สำคัญทุกคนบวชชี บวชพระ เรียกว่า ครอบครัวโพธิสัตว์จริงๆ และคุณโยมแม่เป็นคนอ่อนหวาน มีอารมณ์ขัน เบิกบาน และใจดีมากมายตั้งแต่เด็ก เรียกว่า ถ้ารู้ว่าใครขัดสนอะไร ท่านจะเอาของไปให้ไปเยี่ยมเยียน และก่อนมาอยู่วัดป่าแก้วชุมพล คุณโยมแม่เคยอยู่วัดป่าบ้านตาดกับคุณโยมแม่หลวงตามหาบัวหลายปีจึงสนิทกัน

คุณโยมแม่ท่านอาจารย์สิงห์ทองมีบุญมาก

ท่านอาจารย์เคยเล่าว่า บุญของโยมแม่ คล้ายท่านทำของท่านมาตั้งแต่ยังสาว และทำสม่ำเสมอ ไม่ใช่เพราะเป็นแม่ท่าน

ตัวอย่างเช่น

ตอนท่านป่วย มีไข้สูงมากจนปากขมไปหมด น้ำฝนท่านก็หาว่าเป็นน้ำสกปรก เหมือนกวาดจากท่อ จึงฉันได้แต่น้ำมะพร้าวอย่างเดียว เชื่อไหมว่า ในแต่ละทลายไม่ว่าจะชุ่มหิบบมะพร้าวลูกไหนขึ้นมาก็จะได้ลูกที่เป็นวันๆ น้ำก็หวานกำลังดี

ครั้งหนึ่ง มีชาวบ้านต่างคนต่างถวายทำให้มีมะพร้าวมากถึง ๑๐ ทลาย คุณแม่ซึกิเสนอให้ใส่บาตรพระบ้าง ปรากฏว่า มะพร้าว ๑๒ ใบที่นำไปถวายกลับแก่ไปบ้าง อ่อนไปบ้าง ไม่มีลูกไหนพอดีเป็นวันอย่างนั้นเลย แม้จะพยายามเลือกอย่างดีแล้วก็ตาม หรือ

ตอนงานศพท่าน พวกเราเคยคิดว่า เป็นไปไม่ได้ที่จะมีผู้มาร่วมงานศพเหมือนท่าน อาจารย์ยังอยู่ เพราะท่านอาจารย์มรณภาพไปนานแล้วตั้งแต่คุณโยมแม่อายุเพียง ๘๓ ปี และคุณโยมแม่สิ้นตอนอายุ ๙๘ ปี แต่ผิดคาด ปรากฏว่างานศพท่าน พระมากันสะพรั่งไปหมด กล่าวคือ คุณโยมแม่สิ้นตอนจะมีพิธีถวายพระเพลิงสรีระสังขารหลวงปู่เทศก์ เทสรังสี ที่วัดหินหมากเป้ง พระจากที่ต่างๆ พร้อมใจกันมาร่วมงานนี้อยู่แล้ว และถือโอกาสแวะตามวัดครูบาอาจารย์ที่รู้จัก พอแต่ละท่านทราบข่าวว่า คุณโยมแม่กำลังจะละสังขารก็แวะมาเยี่ยม และช่วงท่านละสังขารก็เป็นช่วงพิธีฯ ของหลวงปู่เทศก์ พระเถรที่ร่วมงานนั้น ต่างถือโอกาสแวะมางานศพคุณโยมแม่ต่อ พร้อมขนดอกไม้และอะไรต่างๆ จากวัดหินหมากเป้งมาประดับในงานศพคุณโยมแม่ งานศพท่านจึงอร่ามมาก คิดว่า ต่อให้ท่านอาจารย์ยังอยู่ ก็ยังไม่ร่ามเท่านี้ ถึงเรียกว่าบุญใครบุญมัน

โยมแม่ของท่านอาจารย์หลวงตาพระมหาบัว

คุณโยมแม่ของหลวงตา ท่านมีลูก ๑๖ คน เรียกว่าตั้งแต่ท้องลูกคนแรกไม่เคยมีประจำเดือนเลย จนมีลูกครบ ๑๖ คน ก็พบว่าประจำเดือนหมดแล้ว และเลี้ยงรอดหมด แถมไม่เคยบ่นว่า ลูกเยอะแยะ มีแต่ชื่นชมลูก และต้องเลี้ยงลูกด้วยทำงานด้วย เวลาในงานแสดงหมอลำท่านก็ทำงานไปเหมือนปกติ แต่พอหมอลำเล่นเสร็จ ท่านก็ร้องเพลงหมอลำนั้นได้เหมือนเป๊ะทุกประการ ท่านเป็นคนที่มีความ photographic memory ดีมาก ถึงขั้น genius ถึงขั้นเวลามีคนบอกว่า หลวงตาเก่ง หลวงตาจะบอกว่า ท่านเองไม่ได้ครึ่งหนึ่งของโยมแม่ท่าน

หรือเวลาเราถวายยาท่าน ท่านจะถามว่า ยาเม็ดนี้รักษาอะไร และท่านจะมีชื่อให้มันเลย เช่น

วิตามินรวม เม็ดยาว ท่านจะเรียกว่า อีตันฟิน

ยาอมได้ลิ้นเม็ดเล็กๆ ท่านจะเรียกว่า อีจิมเขียว

ฉะนั้น ยาทุกเม็ดที่ให้ไปท่านจำได้หมด และรู้ด้วยว่ามันใช้รักษาอะไร

ตอนท่านป่วยหนักมากๆ วิตามินบางชนิดต้องกลืนน้ำ ๓ อึกถึงจะลงคอ ฟឹก็ตัดออก

และอะไรไม่จำเป็นก็ตัดออก ท่านกนิยาเสรีก็กลับไป ตื่นมาท่านจะบอกว่า อีตื้นพิน อีนั้น อีนี้ ก็ยังไม่ได้กิน

พื้ก็บอกว่า ไม่คุ้มกินหรอก พวกนี้เป็นยาบำรุง ดูซิคุณแม่กินที่ต้องกินน้ำไปตั้ง ๓ อีกคุณแม่ถามว่า มันจะถูกหรือ หมอไม่ได้ศักดิ์สิทธิ์ที่จิ้มหัวท่านแล้วจะหาย ต้องกินยาถึงจะหาย

ท่านสนใจใคร่รู้ไปหมด วันหนึ่งท่านเป็นไข้ แม่ป้าจะไปเช็ดตัวให้ ท่านไม่ยอมให้เช็ด พอพี่เดินจงกรมกลับมา แม่ป้าก็ว่า อีนังลูกสาวคนโปรด ไปจัดการเช็ดตัวให้คุณแม่ คุณแม่ไม่ยอมให้เช็ดตัว

พื้ก็บอกว่า คุณแม่เจ้าขา พระอาทิตย์กำลังจะตกดินแล้ว เตียวหนาวแล้วไข้จะจับ ซึ่งสภาพท่านตอนนั้น ถ้าอยู่กรุงเทพก็เหมือนอยู่ในไอซียู ท่านก็ทำเสียงเข้มขึ้นมา คุณลูกปฏิบัติธรรมแล้วให้พูดตรงกับความเป็นจริง พระอาทิตย์มันอยู่เฉยๆ โลกหมุนต่างหากมันถึงมีกลางวันกลางคืน

นึกดูผู้หญิอายุเท่านั้น พี่อึ้งเลย แล้วยังถามพื้ีกว่าแม่พูดถูกหรือเปล่า ถูกเจ้าคะ

หลังจากนั้นพื้ก็ถามว่า ใครเป็นคนบอกคุณแม่ ท่านว่าเป็นท่านปัญญา พระฝรั่งชาวอังกฤษ เคยอยู่ใน NASA ตอนที่ส่งจรวดไปดวงจันทร์ ตอนหลังมาบวชกับหลวงตา แต่ท่านเป็นวัณโรคที่กระดูกสันเท้าไปบิณฑบาตแบบพระอื่นไม่ไหว หลวงตาจึงให้มาบิณฑบาตที่ศาลาครัว เมื่อบิณฑบาตเสร็จท่านจะรอที่ศาลาครัวจนกว่าหลวงตาและพระอื่นๆ กลับและขึ้นไปบนศาลาด้วยกัน

ช่วงเวลาที่ท่านปัญญารอที่ศาลาครัว หากคุณโยมแม่มีข้อสงสัยอะไรก็ถามท่านปัญญา ทำให้ท่านมีความรู้ดีๆ มาให้พื้ตกใจอยู่เรื่อย เรียกว่าถ้าเรียนหมอก็ได้เกียรตินิยมอันดับ ๑ แน่นนอน

และนี่คือ ดร.แพทย์หญิงอมรา มลิล ผู้สานต่อปณิธานท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง เดินหน้าฉีควัคซีนธรรมสร้างภูมิคุ้มกันทุกซ์แก่เพื่อนมนุษย์มาเกือบกึ่งศตวรรษ และยังเพียรขัดเกลากิเลสตัวเองอย่างไม่ประมาท นับเป็นการปฏิบัติบูชาทดแทนพระคุณของพระพุทธเจ้า และท่านอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร ด้วยความเคารพยิ่ง

คำตามของผู้จัดทำ

กระผม ครอบครัว และเหล่านักลายฉลุเห็น ว่า ผู้ป่วยจำนวนมากเผชิญกับทุกขเวทนา มากบ้างน้อยบ้าง และมีจำนวนไม่น้อยที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และหลายท่านต้องทนทุกข์เช่นนั้น อย่างหาทางออกไม่ได้ จึงตั้งใจทำหนังสือธรรมะเพื่อให้ผู้ป่วยและบุคคลทั่วไปที่ต้องการเตรียมพร้อมตัวเองเพื่อรับมือกับความเจ็บป่วยในอนาคต ได้มีหลักในการวางใจ และเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วยได้อย่างไม่หวั่นไหว โดยตั้งใจจะจัดทำเป็นหนังสือ และแผ่นบันทึกเสียง มอบให้แก่โรงพยาบาลทั่วประเทศ และผู้สนใจ

ในการนี้ คุณหมอมรา มลิตา ได้อนุญาตให้กระผมและคณะนำบทความและคำบรรยายของท่านที่เคยจัดพิมพ์ในวารสารต่างๆ จัดพิมพ์เพื่อเป็นประโยชน์อย่างตั้งใจและตั้งชื่อหนังสือให้สอดคล้องกับความตั้งใจว่า “หลักใจของผู้ป่วย” พร้อมให้สัมภาษณ์เพิ่มเติมในหลักปฏิบัติเพื่อรักษาสติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ท่านยังเมตตาเป็นธุระตรวจต้นฉบับที่มีการเรียบเรียงใหม่นี้ให้ถูกต้องและมีเนื้อหาสอดคล้องกันทั้งเล่ม ด้วยความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่อยากให้สาระจากหนังสือนี้เป็นประโยชน์อย่างที่ตั้งใจ จึงขอกราบขอบพระคุณท่านมา ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ กระผมและคณะ ขอขอบคุณอาจารย์พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก พุทธศิลป์สน้ำชั้นแนวหน้าของโลกที่กรุณานำผลงานท่านมาเป็นภาพปกและภาพประกอบ ให้ผู้อ่านได้เพลิดเพลินกับความงามของภาพคู่กับสาระจากหนังสือนี้ และ ผศ.ดร.โกศลรุ่ง อามระดิช อาจารย์ประจำคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กรุณابันทึกเสียงอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยความตั้งใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการทางสายตา ได้มีโอกาสเข้าถึงธรรมะโอสถชุดนี้ พร้อมนี้ ขอขอบคุณผู้ให้ความอนุเคราะห์ด้านต่างๆ ที่ทำให้หนังสือนี้สำเร็จและไปถึงมือของท่านขณะนี้

ขจร ณะแพสย์

มกราคม ๒๕๖๓



พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ไม่ประมาท
อย่าปล่อยกาลเวลาให้กลืนกินชีวิตไป
โดยเปล่าประโยชน์
เราจึงควรชวนช่วยตัวเอง
ฝึกสติปัญญาให้เต็มรอบ
นึกไว้เสมอว่า เราคือผู้ป่วยสิ้นหวัง
ตายเมื่อไรย่อมได้ จะได้ไม่ประมาท

Phansakdi Chakkaphak