

วัยงาม



อมรา มลิลลา

วัยงาม

อมรา มติลา

..

พักใจ

ณ ชมรมพุทธธรรม รพ.จุฬาลงกรณ์
วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๓๕

ท่านอาจารย์ และท่านผู้สนใจ

วันนี้เราจะพูดถึงถึงการพักใจ ใจของคนเราทำงานหนักมาก..มาก บางคนตั้งแต่วันเกิดมาจนถึงวันนี้ ไม่เคยรู้จัก พัก เลย

ทำไมดิฉันถึงว่า ใจ ไม่เคยได้พัก

เวลาที่เราเข้าใจว่าเราพัก..นอนหลับ ถ้าไม่รู้จักดูใจของตัว ก็เข้าใจใจจะได้พัก กายนอน กายพักจริง แต่ใจยังปรุงคิด ยังนึกถึงเรื่องเก่า ๆ ครุ่น ตรึก นึกไป โดยไม่รู้ตัว เพราะส่วนที่เป็นจิตใต้สำนึก จิตไร้สำนึกนี้ จะกระเพื่อมปลุกเร้าตัวของมันเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีผัสสะจากภายนอกไปกระทบ เพราะฉะนั้นใจของเราจึงเหน็ดเหนื่อย อยู่ตลอดเวลา

หรือคนที่มีความเครียดสูง กรุ่นคิดวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา นอนหลับ ตื่นขึ้นมาแล้ว ก็รู้สึกเหมือนยังไม่ได้นอน เพราะขณะหลับ ในใจยังไปเกาะเกี่ยวกับเรื่องที่กังวลอยู่ โดยไม่รู้ตัว จึงไม่ได้พัก ไม่ได้กำลังขึ้นมา เราจึงต้องมาศึกษา เพื่อให้รู้ว่า ทำอย่างไรถึงจะพักใจของเราได้

ถ้าคิดอย่างธรรมดา เราก็มารู้ว่าต้องจับใจให้หยุดนิ่ง เหมือนอย่างกับร่างกาย ถ้าเรายืน เราเดิน เราวิ่ง เราก็เหนื่อย ถ้าได้นั่งลงแปลว่าได้พัก ยิ่งเอนหลัง ยิ่งรู้สึกว่าได้พักดีขึ้น หรือได้รับสัณนิทหนึ่งนี้ รู้สึกว่า การพักครั้งนี้ถูกต้อง สมบูรณ์แบบ

แต่ใจของคนเรา ถ้าไปเข้าใจว่า เราจะต้องจับมันให้หยุดนิ่งอย่างเดียว ถึงจะเป็นการพัก เราก็จะพลาดวัตถุประสงค์ที่สำคัญ เพราะในความนิ่งอันนี้ เราก็มองไม่ได้พัก เต็มที่

เพราะอะไร

เพราะใจของคนเรา ในส่วนที่เป็นจิตได้สำนึกและจิตไว้สำนึก มีความยึดมั่นสำคัญผิด มีความปรุงคิดไปด้วย อวิชชา ถึงธรรมชาติธาตุแท้ของใจจะเป็นพุทธะอย่างของ พระพุทธเจ้าและอรหันตสาวกก็จริง แต่ความที่เราไม่รอบคอบ ไม่รู้จักระวังรักษามัน ขี้ฝุ่นขี้ผงคือกิเลสก็มาแปดเปื้อน

ครอบงำ ครอบงำแล้วคลุกเคล้าเข้ากันกับใจ จนกระทั่งเรา
สำคัญผิดไปว่า กิเลสเป็นเนื้อเดียวกับใจเรา

ท่านจึงได้ว่า ตราบเท่าที่เรายังไม่รู้จักอวิชชาและ
อุปาทาน ใจของเราจึงถูกความรู้ไม่จริง รู้ไม่รอบ รวมเข้ากับ
ความยึดติดเห็นผิด ชักจูงให้มีการกระเพื่อม มีการปรุงคิด
อยู่ตลอดเวลา เมื่อคิดซัดสายไปแล้ว ก็ทำให้ใจของเราคุณภาพ
ลดน้อยถอยลง ทำนองเดียวกับเราทำคลื่นขึ้นมากันทางให้
ตัวเองมองอะไรก็มองไม่ทะลุคลื่น เลยเห็นไม่ชัดเจน หรือทำ
เมฆหมอกขึ้นมาบังแสงของปัญญา ทำให้มองปัญหาอะไร
ก็เลือนลาง

ทีนี้ถ้าเราหยุดให้ใจนิ่ง แต่ไม่ได้ไปจัดการอะไรกับ
อวิชชา อุปาทานที่ฝังอยู่ข้างใน คลุกเคล้ากับเนื้อของใจ ก็
เปรียบเหมือนเอาหินไปทับหญ้า อย่างที่เราเคยพูด..พูดกัน
เสมอว่า ถ้ามาฝึกปฏิบัติโดยทำแต่สมาธิ คือ เอาให้ใจสงบ
อย่างเดียว ก็เหมือนหินทับหญ้า ถ้ากำลังของหินหนักแน่น
แข็งแรงพอที่แรงดันของหญ้าจะทำให้หินขยับขึ้นไม่ได้ ก็แลดู
เหมือนทุกอย่างอยู่ในบังคับควบคุมของเรา อะไร ๆ ก็ดีทั้งนั้น
แต่ปัญหารากเหง้ายังไม่ได้รับการแก้ไข

ถ้าเมื่อไรก็ตาม มีอะไรมาทำให้ก้อนหินขยับเขยื้อน
ได้ เปรียบเหมือนตัวของเราเอง เกิดมีภาวะที่ทำให้ใจซึ่งเคย

จดจ่ออยู่กับคำบริการ หรือกำหนดให้ลงรวมเป็นสมาธิ
 กระเพื่อมห้วนไหว ตรงนั้นใจของเราจะมีปัญหามากมาย
 เพราะอะไร ๆ ทั้งหมดที่เคยเป็นปัญหาให้เรายุ่งวุ่นวาย ยังอยู่
 ครบครันบริบูรณ์ และพร้อมใจกันโผล่หน้ามารุมสกรัมเรา
 เห็นอย่างนี้แล้ว จะได้ไม่ไปเข้าใจผิดว่า การพักใจคือ
 การหยุดใจให้หนึ่ง แล้วก็ตั้งหน้าตั้งตาแต่จะหยุดใจให้หนึ่ง
 อย่างเดียว

ถ้าจะเปรียบเทียบความคิดเหมือนกับน้ำที่ซึมตามรูรั่ว
 ในท่อน้ำ ประเดี๋ยวเราก็คิดแวบตรงนั้น วิบตรงนี้ เหมือนมี
 น้ำซึมขึ้นมาจากรูรั่ว แทนที่เราจะขวนขวายอุดท่อน้ำที่รั่วเสีย
 พอน้ำซึมขึ้นมาที่พื้นดิน เราก็เอาอะไรไปกดทับปิดไว้ แล้วก็
 สบายใจที่น้ำดันขึ้นมาไม่ได้ แต่อีกสักประเดี๋ยวหนึ่ง มันไม่ซึม
 ขึ้นมาตรงนี้ เพราะสิ่งที่เราเอาไปกดทับไว้ มีแรงมากกว่า
 แรงดันของน้ำ แต่ปริมาณน้ำที่ยังซึมจากรูรั่วออกมาเรื่อย ๆ
 ก็จะเซาะแทรกไปในเนื้อดิน แล้วไปโผล่ขึ้นอีกแห่งหนึ่ง
 ตรงที่ดินอ่อนกว่าพื้นรอบ ๆ เราก็หาอะไรไปปิดทับเอาไว้อีก
 แล้วถูกอวิชชาหลอกให้เข้าใจว่า เราจัดการแก้ไขเรียบร้อยแล้ว
 แล้ว

แต่จริง ๆ ยังไม่ได้แก้ไขอะไรเลย เพราะน้ำก็ยังรั่วอยู่
 อย่างนั้น รูรั่วที่ท่อยังไม่ได้รับการซ่อมแซมดูแลอะไรเลย

ใจของปุถุชนคนเราก็เหมือนกัน ถ้ามีความคิดปรุงแล้ว เราไปตะปบเอาไว้ไม่ให้คิด มันก็อาจจะทำเหมือนไม่คิด แต่อีกประเดี๋ยวใจก็จะเกิดความฮึดฮัด หงุดหงิด มีปฏิกิริยาอย่างอื่น..อย่างอื่น ออกมา ให้เราบ้ายเบนความสนใจตามไป

ถ้ารู้ไม่เท่าทัน ก็เหมือนเราเล่นลิงซิงหลักอยู่อย่างนี้ เราเข้าใจว่า เมื่อตะปบให้ไม่คิด เราได้พักใจ แต่ความจริงยังไม่ได้พัก เพราะใจยังหลบเลี่ยงกระเพื่อมไปเรื่อย ๆ

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เราจะได้มาดูว่า ถ้าอย่างนั้น การพักคืออย่างไร

ใจของปุถุชนที่ถูกอวิชชาครอบงำ ยังไม่เห็นตามเป็นจริง ทำให้มีปัญหาอะไรก็คิดไม่ลงตัวสักที คงติดค้างคาอยู่ในใจ ทำให้สงบไม่ได้ ประเดี๋ยวก็หนีไปอย่างนั้น อีกประเดี๋ยวก็หนีไปอย่างนี้ ธรรมชาติของใจที่ไม่ได้ถูกอบรม ทนอยู่กับความสงสัยไม่รู้ ไม่แน่นอน ไม่ได้ เป็นต้นว่า เรากลับความเจ็บไข้ได้ป่วย กลับความตาย

ความเป็นจริงนั้น เราไม่ได้กลับความเจ็บไข้ได้ป่วย หรือความตาย แต่เรากลับ *ความไม่รู้* ว่า เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วจะเจ็บปวดแค่ไหน ทุกข์ทรมานแค่ไหน อะไรรอคอยเราอยู่ กว่าที่จะถึงที่สุดจนกระทั่งหมดลมหายใจ เราจะเป็นอย่างไรบ้างเมื่อหมดลมหายใจไปแล้ว เราจะไปสุขสบาย

กว่าเดี๋ยวนี้ หรือจะยิ่งแยกว่าเดี๋ยวนี้ เราพอจะช่วยตัวเอง ได้หรือเปล่า ความไม่แน่นอน ความไม่รู้อันนี้แหละ ที่ทำให้เราหวั่นกลัว ประจักษ์คิดว่าวุ่น ซัดส่ายไปต่าง ๆ นานา

หรือที่เราเรียกว่า กลัวผี..กลัวผี เราไม่ได้กลัวผีหรอก แต่กลัวความไม่รู้ ว่า ในความมืดมิดอะไรรอคอยเราอยู่ แล้วก็ ไม่แน่ใจมั่นใจในความสามารถของตัวเองว่า จะมีความสามารถจัดการกับสิ่งที่มากับความไม่รู้นั้นได้หรือไม่ จะช่วยตัวเองให้ปลอดภัยได้หรือไม่ ตรงนี้แหละ ที่ทำให้ใจของเราไม่เคยได้พัก เพราะไม่ว่าเรื่องอะไร เราจะตื่นเงาของใจเราเอง อวิชชา อุปาทาน จะทำเงาขึ้นมาเสมอ ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่มีสถานการณ์อะไร สัมผัสจากภายนอกก็ไม่มี แต่มโนทวาร..ใจของเรา..สามารถหาเรื่องวุ่นวายให้ตัวเอง นึกไปถึงเรื่อง ที่แล้วไปแล้ว เกิดโกรธขึ้นมาใหม่เป็นวรรคเป็นเวร เหมือน ลากเอาหม้อแกงบูดออกมาอุ่นกินให้เกิดอาหารเป็นพิษ อาเจียน ท้องเดินปางตาย

มีฉะนั้นก็ทำเงาหลอกตัวเอง ให้คิดสงสัยกังวล ฟุ้งซ่านรักพี่เสียดายน้อง ตกลงใจไม่ได้สักที ปลุกผีขึ้นมา อาละวาดคือ คิดยึดมั่นสำคัญผิดไปเอง ทั้งที่เรื่องจริงไม่มี แล้วก็เกิดทุกข์โทมนัส อุปายาส ใจของเราจึงพักไม่เป็น และก็ไม่เคยได้พักเลย

การจะหยุดความคิดในขณะที่ยังไม่มีคำตอบที่ดีเพียงพอ ก็อาจหยุดได้เป็นครั้งเป็นคราว แต่ประเด็นเดียวความคิดก็แวบขึ้นมาอีก เราก็เหนื่อยที่ต้องคอยตะปบ เหมือนเราทำงานที่คิดว่า แค่นี้ควรจะเสร็จแล้ว แต่ก็ไม่เสร็จสักทีหนึ่ง เราก็เกิดความท้อ ความไม่แน่ใจในตัวเอง เลิกเถอะ..อย่าทำเลย ตกลงเราก็ปิดกั้นหนทางของตัวเอง

เมื่อห้ามกั้นความคิดก็ไม่ได้ แล้วเราจะคิดอย่างไรให้คิดแล้วเป็นการพัก

เราก็มาดูตัวเอง เวลาทำงานมีการทำ บางที่เราเหนื่อย แล่นเหนื่อย แต่แทนที่เหนื่อยแล้วจะลงนอน ทั้งที่ก็เมื่อยขบไปหมด เรากลับไปออกกำลัง เรากลับไปเดิน เห็นไหมว่าเราใช้หนามยอกเอาหนามบ่งกับร่างกายเรา คือไม่ทำงานที่เราไม่ชอบ เราเบื่อก แต่ไปทำอย่างอื่นแทน กับใจเรา ก็ไม่คิดในสิ่งที่ทำให้คุณภาพของใจเน่าเฟะ แต่เราหาเรื่องอื่นคิดคิดแล้วทำให้ใจของเราสดชื่นเบิกบาน เหมือนอย่างกับว่าได้ไปแช่อยู่ในน้ำฝนที่เย็นใส แล้วได้ดูดซับเอาความชุ่มฉ่ำติดมา คือ เรารู้วิธีคิดที่จะทำให้ใจของเรามีกำลัง มีความหวัง มีความมั่นใจในตัวเอง คือ คิดแล้วเป็นปัญญาเห็นชอบ

เวลาพูดนี้ง่ายแสนง่าย เหมือนฟังท่านอาจารย์เทศน์ ดิฉันก็นึก เออ..ทำไมเราจะไม่รู้ ว่า คิดไม่ดีก็ทำร้ายตัวเราเอง

แต่นี้ต่อไปเราจะคิดแต่สิ่งที่ดีงาม ขณะที่ยังไม่มีปัญหา เราก็มารู้ว่า แต่นี้ต่อไป เราจะคิดแต่สิ่งดีงาม แล้วก็เชื่อว่า ตัวเองรู้หรือกว่า วิธีคิดดี ๆ เป็นอย่างไร

แต่เวลาที่กำลังหน้าสีหน้าขวาน เผชิญกับปัญหาอยู่ มันแย่งจริง ๆ คิดเท่าไรก็คิดอะไรไม่ออก แล้วนอกจากคิดไม่ออก ถ้าหยุดอยู่เฉย ๆ ก็ยังไม่ขาดทุนสูญเสียอะไร คือดีไม่ได้ชั่วไม่ทำ ก็ยังหยุดอยู่ที่ศูนย์ แต่ขณะนั้นสิ่งดี ๆ คิดไม่ออก สิ่งชั่ว ๆ ไม่ต้องคิด มันก็ประดังหลังไหลมาท่วมทับเรา ทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้ เราว่าเรายังไม่ทันรู้ตัวเลย แต่ปรากฏว่า มันท่วมเราเสียจนกระทั่งสลักย้ายไปเลย เมื่อรู้ตัวขึ้นมาอีกที ก็ช่วยตัวเองไม่ไหวเสียแล้ว ตรงนี้แหละ ทำอย่างไรถึงจะหยุดความฟุ้งซ่านให้ได้ เพื่อเราจะได้พักใจ

แรกที่สุดก็คือ เราจะต้องกัดฟันรวบรวมพลังกำลังทั้งหมด สะกัดกันความเคยชินของตัวเอง เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม เริ่มต้นอย่าเพิ่งไปกังวลว่า จะคิดดี ๆ ได้ เอาแต่เพียงว่า ช่างทั้งตัว เราต้องหยุดให้อยู่เสียก่อน ท่านอาจารย์แนะว่า ตายเป็นตาย บอกตัวเองว่า เราต้องติดชิปปาก ติดชิปมือให้สำเร็จ ทำอะไรก็ได้ให้ *หยุด* ตัวเองให้ได้

ดิฉันพบว่า ครั้งแรกดิฉันทำจนตัวโก่งแล้ว แต่ห้าม ล้อคงเป็นยี่ห้อไปगे เราว่าเราเหยียบกระเทียบจนเต็มแรง

แล้ว แต่่วจกรรมและกายกรรมก็ยังเรื่อยเรื่อยไปชนกับเขาเสียหายหลายแสน ก็ไม่เป็นไร ถ้ารู้แน่ๆว่าตัวเราไม่ได้โกง เราห้ามล้อจนตัวโกงแล้วจริง ๆ แต่ประสิทธิภาพเพิ่มมีแค่นี้เอง เราอย่าไปใส่ใจเสียใจ แล้วอย่าเพิ่งไปท้อใจ ดั่งหน้าตั้งตากอยเหยียบห้ามล้อให้เร็วขึ้นสำหรับคราวต่อไป อย่ามัวพะวงสงสัยว่า ก็เราจะพักใจ แล้วกลับมาบังคับให้เหยียบห้ามล้อจนตัวโกงอย่างนี้ จะได้พักอย่างไร ประเดี๋ยวจะรู้ว่า ได้พักจริง ๆ

ดิฉันตั้งหน้าตั้งตาเหยียบจนตัวโกง แล้วก็ยังไปชนซ้ายชนขวา ถูกเรียกค่าเสียหายยับเยิน ท่านอาจารย์ก็เตือนให้รีบเอาไว้ ชิปปเยอรมันอย่าให้แตก ดิฉันก็ประท้วงกับท่านว่า มันจะออกแตกตาย คือชิปไม่แตกหรอก แต่อกจะแตก เพราะอัดอั้นตันใจ ไม่ได้ชี้แจงความจริง..ช่างอยู่ติธรรมเสียเหลือเกิน

ท่านกลับว่า..เออ..ให้มันอกแตกตายไปเลย อาจารย์จะตัดต้นไม้เผาให้

ดิฉันก็เข้าใจว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องจริงจังมาก..มาก.. เพราะท่านอาจารย์รักต้นไม้เป็นอย่างยิ่ง ขนาดต้นไม้ตายยืนต้นเป็นปี ชาวบ้านมาขอตัดทำเป็นฟืน ท่านยังต่อรองให้คอยฝนหน้าก่อน เผื่อมันจะแตกใบอ่อนออกมาใหม่ คือท่านรัก

ของท่าน ขนาดต้นไม้ตายแล้ว ก็ยังขอเก็บเอาไว้ แล้วนี่ท่านบอก ถ้าดิฉันนอกแตกตาย ท่านจะยอมตัดต้นไม้ของท่านมาทำพินเผาดิฉันให้ไม่เหลือซาก ก็แสดงว่า เรื่องนี้จริงจังอย่างยิ่ง

ดิฉันก็ปลอบใจตัวเองว่า ไหน ๆ เราหลวมตัวมาเข้าโรงเรียนนี้แล้ว ก็ต้องเรียนให้จบหลักสูตร ไม่อย่างนั้นจะไปเทียบกับท่านได้อย่างไรว่า วิธีการของท่านไม่เข้าท่าระหว่างที่กัณฑ์ติดชิไป ใจก็คิดปรุงซัดสาย ขลุกลัก..ขลุกลัก ไปหมด มันเถียง ในใจมันเถียงตะบิดตะแบง มีเหตุผลไปได้สารพันอย่าง

ท่านอาจารย์ส้าท๊ับว่า นั่นแหละอวิชาทั้งนั้นแหละ มันฟ้องใส่ออย่างยิ่ง

ดิฉันก็นึก..อวิชา ความหลง ก็ในใจที่เถียง ๆ นั่นเป็นเหตุเป็นผลทั้งนั้น เหตุผลของมันก็เข้าท่าน่าเลื่อมใส ท่านอาจารย์กลับบอก ไม่ต้องไปฟังมัน.. มันไม่ทันเรียกว่าไปฟังหรอก เพราะเสียงมันชัดเจน กลบสองหูเลย แล้วทำอย่างไรถึงจะไม่ฟังมันได้

ท่านบอก..ก็อยากโง่เชื่อปล่อยให้หูเราทอดสะพานออกไปฟังมันเอง อาจารย์ก็ช่วยไม่ได้ อ้าว..เป็นอย่างนั้นไปอีก ตกลงที่เราอี๊ดอั๊ดจะแย่จากศิกรอบข้าง ยังมาโดนท่าน

อาจารย์ตะลุมบอนซ้ำ มันเลยรู้สึกแคว้งคว้าง จะหันหน้าไปทางไหนก็หาที่พึ่งไม่ได้ ทุกด้านไม่เป็นพรรคเป็นพวกเราเลย อุปมาคล้ายกับว่า เราหัวของหนักจนกระทั่งนิ้วชา ล้าหมดแรง ของก็เลยหลุดมือไปโดยเราไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร

ดิฉันก็คงเป็นสภาพอย่างนั้น ไม่ใช่จะทำสมาธิได้ดีบิบัติ หรือมีสติรู้เท่าทันรักษาตัวได้ มันรู้สึกว่าจะหันไปทางไหนก็ทะเลาะกับเขาไปหมด ทะเลาะกับใจของตัวเอง ทะเลาะกับเพื่อน ทะเลาะกับท่านอาจารย์ แล้วทีนี้จะหันไปทางไหนอีกล่ะ มันมีความรู้สึกว่าจะน่ากลัวจะต้องไปทะเลาะกับต้นไม้ในทางจกรม คราวนี้ใคร ๆ คงให้ประกาศนียบัตรบ้างกับเราแน่ ๆ มันก็เลยรู้สึกตัวว่า อือม..เราชักจะหนักข้อไปแล้ว

เมื่อเห็นอย่างนี้ ใจก็ค่อยคลี่คลาย เกิดความ *ยอมรับ* ว่า สถานการณ์ของเราที่บีบคั้นรัดตัวเข้ามาทุกด้าน เป็นเพราะเราเอง เราไม่เฉลียวฉลาด เราเชื่อเชิญให้ทุกด้านบีบรุกเราเข้ามาเอง ทีนี้จะทำอย่างไร

เมื่อใจยอมรับ ใจก็คลาย ๆ จะวาง รู้สึก..เออ..อะไร ๆ ก็เท่านั้นแหละ มันก็สงบลงไป คือใจไม่ไปติดดิน แต่ก่อนนั้นที่เราทุกข์หนัก เพราะลึกลงไปในจิตไร้สำนึกที่ขาดการระลึกรู้ตัว เรายึดอยู่ว่า เราถูก เราจึงพยายามหาฝ่ายสนับสนุนให้ได้ ในการพยายามนี้ ใจก็เป็นกังวลวิตก ทุกข์ เดือดร้อนมากขึ้น

ก็ไม่ได้พัก เพราะมีพยายามที่จะไปเอากิเลสทั้งหลายมา ตกแต่งแปลงโฉม ให้แลดูสวยงาม เป็นเหตุเป็นผล เพราะฉะนั้น ใจก็เหน็ดเหนื่อยมากมาย

แต่พอจุกคิดได้ว่า ไม่ว่าจะพยายามอย่างไร ๆ แม้กระทั่งท่านอาจารย์ก็ไม่ใช่พวกกับเราแล้ว มันถึงที่สุดของที่สุดแล้ว ก็มีความรู้สึกว่า..เออ..เป็นไรก็เป็นกัน

ตรงนี้แหละ ตรงที่ใจทั้งอันเกิดความยอมโดยไม่รู้ตัว ไม่ได้นรนต่อไปแล้ว มันก็สงบสงัด เมื่อเราได้สัมผัสความสงบที่เกิดขึ้นจากความพอเหมาะพอดีโดยบังเอิญตรงนี้ เราก็กိုင်กำลังขึ้นมา เพราะใจยอม..ยอมแพ้โดยไม่มีเงื่อนไข ใจวางทุกสิ่งทุกอย่าง ปราศจากตัวตน เกิดภาวะว่างจริง ๆ เหตุผลที่เป็นปัญญาเห็นชอบก็ปรากฏขึ้นมา ทำให้เรารู้ว่า เมื่อกี้นี้ที่ คิดปรุง แล้วเห็นว่าน่าฟัง สมเหตุสมผลดี แต่ท่านอาจารย์กลับว่า นั่นแหละ อวิชชามันส่องไสอย่างนั้น เพราะใจไปยึด ไปคอยปรุงคิดให้มันไหลขึ้นมาตลอดเวลา ปัญญาตัวแท้ ตัวเหตุผลจริง ๆ เลยหาช่องไหลไม่ได้สักที

เมื่อเราสงบนิ่งอย่างนี้ ก็มีความว่างให้ปัญญาตัวจริงแท้ปรากฏขึ้นมาได้ มันแลดูนุ่มนวล แสนจะธรรมดา ไม่น่าใส่ใจสนใจ แต่เมื่อยกไปตรีกตรองพิเคราะห์พิจารณา จึงเห็นว่ามันรอบคอบกว่า ดีกว่า ไม่ก่อความทุกข์เดือดร้อน

ให้กับใคร

เมื่อใจ เห็น อย่างนี้แล้ว เราก็ค่อยมีกำลังใจขึ้น เวลามีปัญหาอะไร แทนที่เราจะตั้งต้น ต้องทำให้ได้ ต้องเอาให้ได้ ก็เราเป็นคนจริง ท่านอาจารย์บอก บุคคลจะล่วงทุกข์ได้ เพราะความเพียร เอาธัมมะมาแปลงรูปให้เหมาะกับกิเลส โดยไม่เห็นว่า เราเพียรจริง แต่เพียร *ผิดทาง* เพราะตัวที่ชักจูงเราไป เป็นปัญญาเห็นไม่ชอบ เมื่อเป็นปัญญาเห็นไม่ชอบ ยิ่งเพียรมากเท่าใด ก็ยิ่งทำให้เราอึดอัดคับข้องมากยิ่งขึ้นเท่านั้น

เพราะฉะนั้น การพักใจ คือ การที่เราเปลี่ยนทิศทาง หรือ *คุณภาพ* ของความคิดให้ดีขึ้น แต่ก่อนที่จะเปลี่ยนได้ ต้องหยุดเสียก่อน กัดฟันหยุดให้ได้ เพราะดูไปแล้วก็หยุดอย่างชนิดที่เรียกว่า เสียหายหลายแสน กว่าที่จะเอาให้หยุดกันได้ มันเหมือนกับว่า ความคิดปรุงชัดสายเหล่านั้นเป็นมาเพียใหญ่ ใครขวางหน้าไม่ได้ แล้วอยู่ ๆ เราจะเอากรงไปจำกัดมันว่า ต้องหยุดแค่นี้ละ มันยอมต้องสู้จนสุดฤทธิ์ แต่ถ้าเราหยุดมันได้เสียครั้งหนึ่งแล้ว มันจะอยู่ในโอวาท รู้เหตุรู้ผลขึ้น

ทีนี้เราก็มาพิจารณาดู แทนที่จะคอยจนกระทั่งเกิดวิกฤตแล้ว จึงจัดการแก้ไข เราเสี่ยงโดยใช่เหตุ แต่ถ้าเรา

คอยตามรู้พฤติกรรมของตัวเองว่า ในชีวิตประจำวันแต่ละวัน เราทำอะไรกันบ้าง อะไรที่เห็นว่าไม่ดี เราจดจ่อตาม..ตามมองใจของเรา อย่างเป็นต้นว่า เราตั้งใจจะเอาของนี้ให้เพื่อน เราได้หนังสือธัมมะมาสองเล่ม เราก็จะแบ่งให้เพื่อนเล่มหนึ่ง พอหยิบจะให้เพื่อน เราเห็นปกหนังสือเล่มหนึ่งมีรอยขีดถูกรอยด้วยอັตโนมิตี เราหยิบเล่มที่ซำรุดนั้นให้เพื่อน แล้วเก็บเล่มดีเอาไว้เป็นของเรา ถ้าฝึกที่จะพักใจ เราต้องบังคับตัวเองให้หยิบเล่มดีให้เพื่อนไปให้ได้ แล้วมันจะได้พักใจจริง ๆ

เพราะอะไร

เพราะถ้าเราทำตามอັตโนมิตี เอาเล่มถูกรอยให้เพื่อนไป เราจะสะดุ้งในใจขึ้นมา เอ๊ะ..เขารู้สึกว่าเราไม่ได้รักเขาจริงหรือเปล่า เพราะเราเลือกเอาของดีไว้เสียเอง แล้วเอาของไม่ดีให้เขาไป..ใจเกิดความสะดุ้ง วิดุกกังวล แล้วก็เริ่มระแวง ที่นี้ต่อมา เพื่อนเกิดทำอะไรให้เราารู้สึกว่า เขาจะทำให้เราดีกว่านี้ ใจของเราที่เราคอยรับชั้้นตัวเองเอาไว้ มีตะกอนของความสะดุ้งผิตอยู่แล้วโดยเราไม่รู้ตัว ก็ชักพาให้ปรุงคิดไป..เขาปฏิบัติการแก้แค้นแรนนะนี่

ใจของเรานี้แหละ คือ ตัวก่อเหตุให้ทุกข์เดือดร้อน ซึ่งความจริงแล้ว เพื่อนไม่ได้รู้ไม่ได้เห็น เขาใสบริสุทธิ์ แต่มรดกของเราเอง เราทำเหตุไม่ดีเอาไว้อย่างนั้น จึงทำให้

คิดขึ้นมา ก็เป็นอย่างนี้ เพราะใจของเรามีแผล ทำให้เกิด
ความระแวง ไม่แน่ใจ สงสัย

ใจที่คิดปรุงวุ่นวายอยู่เช่นนี้ย่อมไม่ได้พัก ทำอะไรก็
คอยแต่จะไปจับผิดผู้อื่น หรือไปคอยคิดว่า ทุกคนเขาไม่หวังดี
กับเราอย่างที่เราตั้งความหวังเอาไว้ เพราะตัวของเราเอง
หว่านเมล็ดแห่งการกระทำที่ไม่ชอบธรรมเอาไว้ แล้วเราก็ปนว่า
ทำไมใจของเราถึงไม่ยอมอยู่หนึ่ง ทำไมถึงพุ่งชนขัดส่าย
คนอื่นไม่เห็นคิดอย่างนี้ แต่ทำไมเราคิด ก็เพราะสาเหตุมันมี

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็คอยสำรวจระวังทุกโอกาส
ที่เสี่ยงต่อการจะทำให้ใจของเราเกิดสนิม แล้วเป็นเหตุให้มา
ก่อกวนตัวเองในกายภาคหน้า จนกลายเป็นปัญหาติดพัน
ทางหมู เราก็หยุดตัวเองเสีย

ด้วยเหตุนี้แหละ เราจึงต้องฝึกตัวให้ชื่อตรงต่อตัวเอง
ทำอะไรลงไปแล้วต้องไม่มีความสะดุ้งผิด ทำใจของเราให้อะไร
ที่ทำลงไปแล้ว เป็นอันแล้วจบกันไป ไม่มีการเอากลับมาสะดุ้ง
คิดว่า...ใครจะรู้ในใจของเราหรือเปล่า เขาจะตำหนิติโทษ
เราไหม เขาเห็นเราเป็นอย่างไร

ครั้งหนึ่ง เมื่อดิฉันบรรยายจบ ก็มีคนลุกขึ้นถามคำถาม
ครั้งแรกที่ได้ยินคำถาม มันสะดุดในใจ ดิฉันก็กำหนดสติ
ให้รู้อยู่แต่ในใจของตัวเอง ไม่ไปปรุงคิดวิพากษ์วิจารณ์

คำถามของเขา ครู่หนึ่งใจก็เกิดเมตตา..เขาถามด้วยความ
อยากรู้..ดิฉันก็ตอบโดยไม่ให้กระทบกระทั่งอันธพาลเขา
พยายามชี้แจงให้เขาเห็นว่า ที่เขามุ่งปฏิบัติไปทางที่ถามนั้น
เป็นการเสียเวลาโดยใช่เหตุ เพราะมัวติดอยู่กับคำพูด แล้ว
นำมาถกเถียงกัน เหมือนไล่ตะครุบเงา

ตอบเสร็จแล้วก็แล้วกันไป พอเดินออกจากห้องประชุม
ดิฉันก็ไม่ได้ใส่ใจอะไรกับเขานัก ดูใจตัวเองว่า เราไม่มีอารมณ์
ค้างกับเขา ไม่ได้อยากจะไปถามคนเชิฐเราว่า คุณคนนี้เป็น
ใคร ภูมิหน้าภูมิหลังเป็นอย่างไร ทำไม่ถึงตั้งคำถาม
อย่างนั้น เราสบายใจที่เราดูแลใจของเราเรียบร้อยดีแล้ว

ขณะที่ดิฉันกำลังเดินไปที่พัก เขาก็มาหา แล้วพยายาม
อธิบายย้อนกลับไปถึงปัญหาที่ถามในห้อง ออกตัวว่า เขา
ไม่ได้ลองภูมิ ไม่อยากให้ดิฉันเข้าใจเจตนาเขาผิดไป ดิฉัน
กึ่งง ใต้แต่่มองหน้าเขา ความจริงเรื่องที่เกิดขึ้นจบไปแล้ว
เราอยู่กับปัจจุบัน ทำไมเขาถึงไปอุ้นแกงบูตมากินอีก
แสดงให้เห็นว่า ในใจของเขาเองมีตะกอนก่อกวนอยู่ ทั้งที่
ความจริงมันจบไปแล้ว

ดิฉันก็ให้ความมั่นใจเขาว่า ดิฉันไม่ได้เข้าใจเขาผิด
อย่างนั้น ยินดีที่เขาให้ความสนใจกลับมาพูดกันเป็นส่วนตัวอีก
มีอะไรที่ดิฉันจะช่วยให้การปฏิบัติทำให้จิตใจของเขามี

ความสงบผาสุกได้ ดิฉันก็ยินดีเต็มใจทำ ก็คิดว่าจบกันไป
เรียบร้อย

รายการบรรยายครั้งนั้นเป็นรายการต่อเนื่อง ซึ่งดิฉัน
พักค้างคืนที่นั่น เพื่อตอนกลางคืนจะมีกลุ่มย่อยสำหรับฝึก
ปฏิบัติภาคนามกัน รุ่งเช้า ขณะที่ดิฉันเอากะเป๋ามาใส่รถ
ปรากฏว่าเขาโผล่มาทักทายอีก พุดไปสักพักก็วนกลับไปเรื่อง
เก่าอีก แสดงให้เห็นว่า ตลอดคืนนั้น เขายังแบกดิฉันเอาไว้
เต็มหัวใจ

ทำให้ดิฉันนึกถึงนิทานชั้น กล่าวถึงพระสองรูปเดินไป
ถูระด้วยกัน บังเอิญฝนตก น้ำท่วมถนน ผู้หญิงใส่กิโมโนยาว
จะข้ามถนน ก็ข้ามไม่ได้เพราะกลัวกิโมโนเปียก พระอาวุโส
เห็นเช่นนั้น ก็อุ้มผู้หญิงข้ามไปวางอีกฟากของถนน แล้วก็จาก
กันไป พระผู้น้อยที่ติดตาม ไม่ได้พูดอะไร คงเดินตามไป
เงียบ ๆ เมื่อทำธุระเสร็จ ทั้งสององค์ก็กลับวัด

องค์อาวุโสทำกิจของท่านไปตามปกติ ประมาณ
เที่ยงคืน พระผู้น้อยก็มาเคาะประตูขอพบท่าน แล้วถามท่าน
อย่างเกรง ๆ ว่า เมื่อตอนสายที่พระคุณเจ้าอุ้มผู้หญิงข้าม
ถนนนั้น ไม่เป็นอาบัติหรือ

ครั้งแรกพระอาวุโสถึงง แต่แล้วท่านก็ว่า..อ้าว..คุณ
ยังอุ้มเธอมาถึงวัด จนเดี๋ยวนี้ก็ยังวางไม่ลงอีกหรือ

แสดงว่า กิริยาของพระผู้้น้อยไม่ได้อุ้มผู้หญิง แต่ใจที่
 พักไม่เป็น ปล่อยวางไม่เป็น ทำให้ตลอดเวลาที่ผ่านมา ยัง
 ครุ่นคิดแบกหามแต่เรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้ตัวเองขาดทุน
 เพราะใจไม่อยู่กับปัจจุบัน อะไรเกิดขึ้น ก็ไม่มีอิสรระพอที่จะ
 เอาสติสัมปชัญญะไปจดจ่อกับปัญหาที่ประสบเฉพาะหน้านั้น
 ได้ สิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตก็ขาดตกบกพร่อง หรือเกินพอดีไป

ถ้าพักใจไม่เป็นแล้ว เราจะขาดทุนอย่างนี้เสมอ แล้ว
 ไม่มีใครทำเราหรอก เราทำตัวของเราเอง

รู้อย่างนี้แล้ว อะไรที่เกิดขึ้น ถ้าไม่แน่ใจ ตามตรงนั้นเลย
 เพื่อที่เราจะได้รู้ตามเป็นจริง หมดข้อสงสัย แล้วจบกันไป
 นีวรณก็ไม่เกิดขึ้น เราก็มักไม่ไปเพ่งโทษผู้อื่น ให้ใจของเราขึ้น
 ขี้สนิม แล้วเราก็มักจะไม่สร้างนิสัยที่เก็บเรื่องแล้วไปแล้ว มา
 ขัดข้องในใจ ฟุ้งปรุงวากวนกลับไปกลับมา มีแต่ความจำ
 ความคิดปรุง จนกระทั่งเรื่องจริง ๆ เท่ามด แต่หลังจากที่เรา
 เก็บไปคิดทบทแล้ว ทบทอีก ทบทอีก ทบทแล้ว มดของเราค่อย ๆ
 พองขึ้นจนกลายเป็นช้าง แล้วกลายเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโต
 เรามัวแต่ไปขุดค้น มองติดอยู่ตรงนั้น แล้วขยายสัดส่วนของ
 มันออกไปเรื่อย ๆ

ถ้าใจ เห็น ประเด็นนี้ได้ก็จะสงบ แล้วพักใจได้
 มากขึ้น..มากขึ้น เพราะเวลาเกิดเรื่องอะไรขึ้น ถ้ามีข้อ

สงสัย เรา รู้จักทำให้เรื่องจบเสียตั้งแต่บัดนั้นเลย แล้วจบเป็นจบกัน จบแล้วปล่อยวางไป เพราะเรื่องที่เกิดเปรียบเหมือนเราขีดรอยไปในน้ำ ขีดแล้วจะเอากลับมาอีกก็ไม่มีพอน้ำพัดไปแล้ว ก็ไม่มีรอยที่ขีดเขียนเหลืออยู่ ถ้าเรามัวแต่ไปเก็บเอามาแบกหามไว้ในใจ ก็ทำให้เขียนอันใหม่ต่อไปไม่ได้

เราฝึกนิสัยเราตรงนี้ ถ้าฝึกตรงนี้ได้ ใจของเราจะเป็นเสรีขึ้น แล้วจะได้พักใจมากขึ้น

เมื่อเรื่องแล้วไปแล้ว ปล่อยให้ไป ปล่อยไป เรามาพิจารณาธรรมชาติของใจต่อออกไป โดยไม่รู้ตัว ถ้ามีความผิดพลาดอะไรเกิดขึ้น เราจะเอาความผิดไปให้คนอื่น ไม่ใช่เพราะมีเจตนาไปทับถมเขา หรือว่าเพราะเกลียดชังเขา แต่สัญชาตญาณของความรักตัวรักตนของเรา เราต้องการ ให้เราปลอดภัย ต้องการให้ เรา ดี เพราะฉะนั้นเราก็มองตัวเองด้วยความเอื้อเอ็นดู แล้วเห็นแต่ที่ถูกต้องของตัวเอง เมื่อเป็นอย่างนี้ เราก็พยายามคิดหาข้อสนับสนุน ให้เราเกิดความมั่นใจว่าเราถูก มันก็เลยเหมือนอย่างกับว่า เราเอาความผิดไปใส่ใครสักคนอื่น

ถ้าเราปล่อยให้ใจคิดอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ มีอะไรเกิดขึ้น เราจะพูดเลยว่า ตอนนั้นฉันทำอย่างนี้..อย่างนั้นะ อีกฝ่ายก็ฟังไม่ดี เพราะกำลังคิดหาข้อปกป้องตัวเองอยู่ พอได้ยินเขา

รำลึกขึ้นมาว่า ทำอย่างนี้..อย่างนี้ มันก็ทะเลาะกันเท่านั้น
 อ้อ..คุณพูดอย่างนี้ จะให้ แปลว่า ฉัน คิด อย่างนั้นหรือ

ที่นี้เราเปลี่ยนใหม่ ถ้าใจจะไปคิดอะไรทำนองปกป้อง
 ตัวเอง ฝึกสร้างนิสัยให้เชื่อว่า หนทางพิสูจน์มา กาลเวลา
 พิสูจน์บุคคล เมื่อได้ทำอะไรลงไป โดยที่ไตร่ตรองอย่าง
 รอบคอบก่อนทำแล้ว เปรียบเหมือนเราเอาเม็ดพันธุ์หว่านลง
 ไปในดินเรียบร้อยแล้ว ใครจะสงสัยว่า มันไม่ใช่ต้นที่เราตั้งใจ
 ปลูก เวลาย่อมเป็นเครื่องพิสูจน์ รอให้เม็ดพันธุ์งอกขึ้นมา
 ใครเห็นใบอ่อนก็ต้องเชื่อเอง แต่ถ้าเขาจะยังตั้งดีถือรั้น
 เห็นใบอ่อนแล้ว ยังเถียงข้าง ๆ คู ๆ ว่า เป็นไอ้โน่นไอ้นี่ ก็คอย
 จนกระทั่งมันผลิดอกออกกลูกออกมา

คราวนี้ถ้าเขายังจะเอาสี่ข้างเข้าถู่ๆ ไม่ใช่ เราก็
 ไม่ต้องเดือดร้อน เพราะคนอื่นทั้งโลกเห็น ก็รู้ว่าอะไรเป็น
 อะไร เวลาย่อมเป็นเครื่องพิสูจน์ การกระทำย่อมพิสูจน์ตัว
 ของมันได้ดีและดังกว่าคำพูด ไม่จำเป็นที่เราจะต้องวุ่นวาย
 ใจ คิดป้องกันตัวเอง หรือใช้วาจาโต้แย้งกับเขา เพื่อจะพิสูจน์
 ว่าเราถูกต้อง

ถ้าฝึกอย่างนี้ได้เรื่อย ๆ นอกจากอะไรแล้วไปแล้ว
 แล้วไป รู้..อยู่กับปัจจุบันแล้ว ใจจะเริ่มมั่นคง ไม่หวั่นไหวไป
 กับโลกธรรม ความคิดความเห็น คำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคล

คือ พายุของโลกธรรม เราไม่เป็นข้าทาสของโลกธรรม
อีกต่อไป เพราะเชื่อมั่นแล้ว เวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์ แทนที่
เราจะเปลืองสุขภาพใจไปหวั่นไหววุ่นวาย เรามาจดจ่อ
เข้มงวดเด็ดขาดกับตนเอง ก่อนที่จะทำอะไรลงไป ตรีกตรอง
ให้รอบคอบ จนแน่ใจแล้วค่อยลงมือทำ บางคนตรีกตรองอยู่
นั้นแล้ว ไม่ยอมลงมือทำสักที เพราะกลัวว่า ทำลงไปแล้ว จะมี
ที่ผิดที่พลาด

อันนี้ฉันก็เคยเป็น ท่านอาจารย์สอนว่า ถ้าเราทำอะไร
แล้วไม่มีที่ผิดที่พลาด ไม่มีที่ตำหนิเลย ก็แปลว่า เราเป็น
พระอรหันต์แล้ว

ท่านถาม แล้วเราเป็นหรือยังละ

เราก็ตอบว่า ยัง..ยังห่างไกลอีกเหลือจะประมาณ

ท่านก็บอก แล้วจะไปกลัวทำไม เมื่อไตร่ตรอง
รอบคอบแล้ว ทำลงไป ถ้าผลออกมาถูกต้อง ก็ทำให้เรา
อบอุ่นใจว่า..เออ..การไตร่ตรองของเราเข้าสู่เข้าทางพอใช้
ได้แล้ว แต่ถ้ายังบกพร่อง มีที่ผิด เราก็ได้รู้ว่า ตรงนี้ของเรา
เป็นอวิชชานะ เรายังรู้ไม่จริง ยังต้องพึ่งพาอาศัยกัลยาณมิตร
ครูบาอาจารย์ หรือใครเป็นหลัก ให้ช่วยชี้แนะชักจูงไปในทาง
ที่ถูกที่ควร

เราก็จะอ่อนน้อมถ่อมตน ต่อไปทั้งที่แน่ใจมั่นใจในสิ่ง

ที่ทำงานไป แต่คนที่เราไว้นั้นเชื่อใจหวังว่า ไม่ใช่ เราก็รับฟัง นำมาเปรียบเทียบกับเหตุผลของเรา หากคำทักท้วงของเขา ดีกว่า เราก็ทำตาม เพื่อเปิดใจเรียนรู้สิ่งที่ยังไม่รู้ เป็นการแทนที่อวิชชาด้วยวิชา

หากมีความผิดพลาดเกิดขึ้น ก็ค้นหาวิธีแก้ไขปรับปรุง นี่คือการดำเนินมรรค ใจของเราก็ได้พักมากขึ้น เพราะไม่มัวไปกังวลว่า จะเสียหาย ไม่อย่างนั้นโดยอัตโนมัติ ถ้ามีความผิดพลาดเกิดขึ้น เราจะกังวลคอยแก้ตัว..อันที่จริงเราก็ไม่ได้อยากทำอย่างนั้นหรอก แต่เพราะเหตุโน้น เหตุนี้..คือ หาเหตุผลมาทำให้ตัวเองแลดูดีขึ้น แล้วเราก็ติดนิสัยเพื่อเจ้อโดยไม่รู้ตัว

ทำอะไรลงไปแล้ว ต้องคอยหาเหตุผลมาสนับสนุนให้เรารู้ดี เหมือนกับว่า เราไปโทษดินฟ้าอากาศ โทษคนรอบข้าง กลายเป็นนิสัยยกตนข่มท่านไปโดยไม่รู้ตัว

ครั้งหนึ่งมีคนไปกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า การปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนตัวเองจากปุถุชนไปเป็นโสดาบันนั้น จะต้องละกิเลสข้อไหนบ้าง

ท่านตอบ ไม่ต้องไปกังวลกับข้อสังโยชน์ที่เป็นบาลี ให้ลำบากใจหรอก ถ้าไม่ยกตนข่มท่าน ไม่ทับถมคนอื่นได้ เมื่อไร นั้นแหละหนทางไปสู่โสดาบัน

พวกเราก็เลยเข้ากันเวลาที่ใครผลอ ยกหูชูหางว่า
จงหุบปากเสีย มิฉะนั้นจะเป็นได้แต่ไซดาบันนะ

ถ้าหมั่นฝึกอย่างนี้เอาไว้ เมื่อไรรู้ตัวว่า อยากจะ
ต้องอธิบายให้เขาเห็นว่า เราทำถูกนะ ก็เตือนตัวเองว่า นี่
เรากำลังเดินหนีกระแสไปแล้วนะ เราต้องหาอุบายเหล่านี้ไว้
คอยเป็นห้ามล้อ กระตุกเตือนตัวของตัว และคอยให้กำลังใจ
ตัวเองให้มีความสม่ำเสมอในการฝึก จนเคยชินเป็นอุปนิสัย

ทำไปแล้ว เราจะเริ่มรู้สึกว่ ทั้ง ๆ ที่ยุ่ง ทั้ง ๆ ที่ยังมี
ความปรุ่คิด ทั้ง ๆ ที่ทำงานหนัก ซึ่งน่าจะเหนื่อย แต่เรา
กลับไม่เหนื่อย เพราะใจได้พัก ได้พักในแต่ละขณะที่ทำ
สิ่งเหล่านี้อยู่ เพราะคุณภาพของความคิด คุณภาพของการ
วางแผนชีวิตต่างหาก ที่ทำให้ใจเราได้พักหรือไม่ได้พัก
ไม่ใช่ว่า อะอะอะไรก็ต้องนั่งสมาธิ ไครมาพูดด้วย..ไม่ได้..
ไม่ได้ ฉันทกำลังสำรวมอินทรีย์ พุดไม่ได้ ไม่พุดกับเขา

ดิฉันมีเพื่อนคนหนึ่ง เธอสำรวมอินทรีย์ไม่พุดกับผู้คน
แต่เขียนคำสั่งส่งคนโน้น ส่งคนนี้ ส่งคนนั้น ข้อหนึ่ง ข้อสอง
ข้อสาม พอคนรับคำสั่งจะมาชี้แจงว่าทำไม่ได้ เป็นต้นว่า
เธอสั่ง สิบบโมงไปตรงนั้น สิบบโมงครึ่งมาตรงนี้ เขาประท้วงว่า
เพียงแค่นี้รถเมล์ก็ไปไม่ทันแล้ว เธอก็ยืนยันเรื่องสำรวม
อินทรีย์ รับฟังไม่ได้ คำสั่งต้องเป็นคำสั่ง โดยไม่รู้ตัวว่า

แผ่นคำสั่งที่ส่งออกมานี้ ห่างไกลจากการสำรวจ อย่างนี้
ไม่เรียกว่าสำรวจอินทรีย์

เวลาที่เรายึดมั่นกับอะไรมากเกินไป เรามองไม่เห็นที่
จริง ๆ แล้วเราทำเหมือนเด็กเล่น อวิชาคือความผ่องใส
อย่างยิ่ง มันเลี่ยมสอนว่า ฉันจะต้องสำรวจ เพราะฉะนั้นต้อง
ไม่พูด แต่ลึมนึกไป ขณะที่มือเขียนสิ่งเอา..สิ่งเอา..แล้วก็ปรุง
คิดไปนั้น เราหลุดจากอาการสำรวจไปแล้ว เพราะ ใจ
คือผู้สำรวจ ไม่ใช่ปาก สิ่งที่แสดงนั้นไปเบียดเบียนผู้อื่น
หรือเปล่า

เพราะฉะนั้นให้ระวัง ถ้าเป็นแบบนี้ ต่อให้ *สำรวจ*
อย่างไรก็ไม่ได้พักใจเลย เพราะมันไปหนีบ ไปประกายคนอื่น
ทำให้เขาอึดอัดคับข้อง ทุกข์ เดือดร้อน เขาก็ส่งคลื่นความ
หงุดหงิดมาปะทะรบกวนกับเราเรื่อย..เรื่อย ใจก็ไม่ได้พัก
ถ้าจะพักใจ ให้พิจารณาเห็นว่า แต่ละสิ่งที่ทำออกไปนั้น ไปก่อ
กวน ทำความทุกข์เดือดร้อนให้คนอื่นหรือเปล่า เอาใจเขา
มาใส่ใจเรา

เมื่อเปลี่ยนคุณภาพของวิธีคิด วิธีดำเนินชีวิตอย่างนี้
แล้ว อีกหน่อยถ้าจะผลอไปทำให้ยุ่งวุ่นวาย มันเหมือนคน
เคยอยู่ในห้องแอร์ พอใครเปิดประตูให้ความเย็นรั่วออกไป
จะเกิดความรู้ตัว ระมัดระวังทันที ถ้าความคิดที่เคยทำให้

ไปประวางคนโน้น เอาเปรียบคนนี้ หรืออัตโนมิติที่ไม่ดีไหลเข้ามา เราจะรู้ตัว ตระหนักถึงผลที่จะติดตามมาว่า ทำให้ยุ่งทุกข์ เดือดร้อนอย่างนี้ แล้วจะทำไปทำไม ใจเกิดการหยุดได้เองโดยอัตโนมิติ

เราก็เริ่มชื่นใจ เริ่มสบายใจ ผลที่ได้รับจากรอบข้าง ก็ยิ่งทำให้มีกำลังใจมากขึ้น เพราะผู้คนที่เคยทะเลาะด้วยที่กิริยาไม่ดีกับเรา ทำให้ปรุจริตไปต่าง ๆ นานา ก็กลับดีกับเรา คนที่เราเห็นว่าหยิ่ง พูดด้วยก็ไม่พูดกับเรา กลับมาพูดกับเราอย่างดีดี เพราะความจริงไม่ใช่เขาหยิ่งหรือก เขาไม่แฉใจเราต่างหาก วันนี้เรายิ้มกับเขา อีกวันเขายิ้มกับเรา เราเกิดไม่เห็นเขาเสียเฉย ๆ อย่างนั้นแหละ ความน้ำขึ้นน้ำลง ไม่คงเส้นคงวาของเราต่างหาก ที่ทำให้เขาไม่เข้าใจท่าทีของเรา บางทีเรามัวครุ่นคิดติดพันอยู่กับเรื่องอะไรของเรา จนกระทั่งไม่ใส่ใจ สนใจกับอะไร ๆ รอบข้าง

ช่วงที่ดิฉันเริ่มสายตาสั้น ความที่กลัวว่า ถ้าใส่แว่นแล้วคนจะเห็นว่าแก่ ก็เลยไม่ยอมใส่แว่น เวลาเดินสวนกัน ใครก็ไม่รู้ ก็ไม่กล้ายิ้มด้วย เขาก็สงสัย ทำไมบางวันยิ้มแย้มแจ่มใสดี แต่บางวันไม่ยิ้มเสียเฉย ๆ เราจะไปขอโทษแล้วสารภาพว่าตัวเองสายตาสั้น ก็กลัวเสียท่า ต้องรักษามาดเอาไว้

ในที่สุดก็ได้คิดว่า นี่เราจะบ้าหรือดีกันแน่ ใส่แว่นให้รู้ แล้วรู้รอดไป จะได้ไม่ยุ่งยากลำบากกับตัวเองโดยใช่เหตุ โลกนี้ก็ดูสดใสขึ้น แล้วเราก็ไม่ต้องทำตัวให้อยู่ในแดนสนธยา ..เอ..ใช่คนนั้นหรือเปล่าหนอ ยิ้มออกไปแล้วปรากฏว่าไม่ใช่ ก็ชิน พาลตัวเองว่า ทำไม่ถึงเดาผิด ใจเลยวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ทั้งที่ไม่มีเรื่องอะไรที่สมควรจะทำให้ตัวเองวุ่นวายสักนิด

ถ้าคอยจับสังเกตตัวเองอย่างนี้ จะพบว่า การพักใจของเรา คือ การพยายามไม่ให้สิ่งที่เราคิด พุด หรือกระทำออกไป ทำให้ใจของเรายังไปสงสัย ผูกติดอยู่กับตรงนั้น แล้วเป็นกังวลที่จะต้องอธิบาย หรือทำให้คนรอบข้างเห็นดี เห็นงามตามเรา ทำให้ใจหมดอิสระที่จะจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน เพื่อที่อะไรมากระทบ ก็รับรู้ตามเป็นจริงไปเรื่อย ๆ หรือใจเราไปยึดกับผลที่จะเกิดขึ้น ทำอะไรไปแล้วก็คอยตั้งความหวังว่า ผลจะต้องดี ไม่ได้ไม่ได้ เราก็เลยสะกดตัวเองไปคอยยึดเฝ้าตามควบคุมอยู่แต่ผลที่จะเกิดขึ้น จนกระทั่งไม่เป็นอันประกอบเหตุ ถ้าเป็นอย่างนี้ ใจไม่ได้พักหรือ ยิงผลทำท่าว่าไม่ออกมาอย่างที่ใจหวังต้องการ เราบ้าเลย

เหมือนข่าวหนังสือพิมพ์ เรื่องผู้ปฏิบัติท่านหนึ่ง หลงโมหสมาธิ เข้าใจผิดไปว่า ตัวของท่านเกิดมีธาตุวิเศษ

ซึ่งมีฤทธิ์ทำลายล้างโลกและสรรพสิ่งต่าง ๆ ได้ เมื่อการณ์ไม่เป็นไปตามที่ท่านคาดไว้ ก็เลยฆ่าลูก ฆ่าภรรยาและฆ่าตัวเอง ตายหมดทั้งครอบครัว

ถ้าไม่จัดข้อสติพิจารณาไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ ให้ดี เราก็จะไปคิดว่า ถ้ามาปฏิบัติแล้ว เราจะเป็นอย่างนี้ไปได้ การมาฝึกเพื่อรวบรวมพลังของใจให้ตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว ที่เรียกว่าทำสมาธิ หรือทำฌานนั้น ไม่ใช่ของเฉพาะพุทธศาสนา แต่เป็นศาสตร์อันหนึ่ง เช่นเดียวกับศาสตร์อื่นทั่วไปในโลก เช่น พยาธิชัยศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์

การทำสมาธิก็เป็นศาสตร์ว่าด้วยการรวมพลังใจ ถ้าใครฝึกปรือจนเกิดผลแล้ว ก็สามารถเอาพลังนี้ไปใช้ให้เกิดอิทธิฤทธิ์ เช่น เหาะเหินเดินไปในอากาศ เดินไปบนผิวน้ำ ล่องหนหายตัว อยากจะมีฤทธิ์มีเดชอย่างหนึ่งกำลังภายใน ก็เลือกฝึกเอาได้ แต่มันไม่ทำให้กิเลสหมดสิ้นไป

ช่วงหนึ่งดิฉันก็อยากจะเป็นอย่างนี้ พอท่านอาจารย์เล่าให้ฟังถึงสมัยที่ท่านยังเที่ยวธุดงค์ไปเรื่อย ๆ ครั้งหนึ่งไปปฏิบัติอยู่กับเพื่อนสหธรรมิกองค์หนึ่ง ทุกวันพอฉันจึงหันเสร็จ สหธรรมิกของท่านก็นั่งสมาธิ เฝงอยู่ที่เงาของตัวเองซึ่งทอดไปข้างหน้า วันหนึ่งขณะเฝงอยู่ที่เงาตรงคอ ก็ปรากฏว่าเงาตรงนั้นขาดไป ท่านก็สงสัยว่าตาท่านลาย จึงเปลี่ยนไป

มองที่ทะเลทรายมะพร้าว ปรากฏมะพร้าวหล่นตุ้มลงมาจากทะเลทราย มองนกที่กำลังบินผ่าน นกก็ร่วงหล่นลงมา

ใจฉันก็นึก โอ้โฮ..ท่านอยู่ที่ไหนนะ จะขอไปศึกษา วิทยายุทธด้วยสักหน่อยเถอะ

ท่านอาจารย์ก็พูดต่อไปว่า นกมันแหะเห็นเดินอากาศ ได้ แต่มันก็ยังถูกกิเลสกดขี้อยู่ สัตว์บางชนิดอย่างไส้เดือน สามารถดำดินได้ ก็ยังต้องตาย มีหน้าซำกิเลสก็ยังอยู่ท่วมตัว ไม่ลดหายไปข้างไหน แล้วจะไปสนใจเอาอะไรกับวิชา อย่างนี้ มัวอยากจะดำดิน บินไปในอากาศ แต่จิตใจของตัวเองไม่ใส่ใจไปปฏิบัติ ชำระให้สะอาด ให้เป็นไทจากกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน ปล่อยปละละเลยให้สกปรกโสโครก อยู่อย่างนั้น แล้วก็ยุ่งวุ่นวายอยากมีฤทธิ์อย่างโน้นอย่างนี้ ตัวเองนั่นแหละ จะบ้าตายเปล่า เอาตัวไม่รอด ดิฉันก็ได้แต่ เจียบไป

ท่านก็ตีกรอบให้เจริญสัมมาสติ รักษาใจให้ไม่ซัดส่าย สร้างวิมานในอากาศ รู้..อยู่กับความเป็นจริง เมื่อผลของ สิ่งที่ท่านตีกรอบให้เริ่มปรากฏ ชีวิตจิตใจของเราก็เบาสบาย ขึ้น สุขภาพใจดีขึ้น ภูมิคุ้มกันมีประสิทธิภาพขึ้น

ผลที่ประจักษ์เป็นรูปธรรมมองเห็นได้ ช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า ใจเป็นสิ่งที่สามารถกำหนด สามารถฝึกฝน

ให้เป็นไปดังประสงค์ได้

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก่อนใจจะมีกำลังแข็งแรงได้ ก็ต้องพักตามสมควร เหมือนร่างกายจะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดี ต่อเมื่อได้พักเพียงพอ ได้อาหารครบหมู่เหล่า ใจก็ต้องมีการพัก แต่การพักใจ ไม่ใช่ที่เราหยุดอยู่เฉย ๆ ซื่อ บื้อ อะไรก็ไม่ยอมพิจารณาตรึกตรอง ถ้าอย่างนั้น แทนที่จะได้พัก มันกลับยิ่งหลงมากขึ้นไปอีก เป็นโมหะ เป็นอวิชชา แล้วในที่สุดก็เอาตัวไม่รอด

ถ้าเราพักด้วยการหาวิธีคิดที่ดีงาม สร้างสรร ทำให้ใจของเราเบาบางจากกิเลส จากสนิมในใจทั้งหลาย แล้วรู้จักที่จะเอาสติมาเป็นเหมือนน้ำมันซักเงา เคลือบใจเอาไว้เหมือนใบบัวที่แช่อยู่ในน้ำ จะน้ำโคลน น้ำเน่าสกปรก หรือน้ำฝนใสสะอาด พอหยิบขึ้นมา ใบบัวก็แห้ง เกลี้ยงเงลาสอาดสะอาด สนิมไม่มีอะไรติด กลิ่นก็ไม่ติด น้ำคราบโคลนก็ไม่ติด สะอาดอยู่ตลอดเวลา

ใจของเราก็เหมือนกัน ต้องฝึกตัวเองให้มีสัมมาสติเป็นเหมือนเคลือบใบบัว อะไรจะมาแตะต้อง ใจก็ไม่ซึมซับเข้าไปให้ตัวเองเกิดขี้สนิม แล้วเสียคุณภาพไปกับมัน

เราไม่มุ่งเปลี่ยนโลกและคนรอบข้าง ใครยื่นหยัดทีจะเป็นอย่างไร เราก็เคารพสิทธิส่วนบุคคลของเขา ขณะ

เดียวกันก็ไม่เอาตัวเองหนีหายไปไหนด้วย

ช่วงหนึ่งดิฉันทนผู้คนไม่ได้ จึงกราบเรียนขออนุญาต
ท่านอาจารย์หลบผู้คน ใครจะไปจะมาวัดนี้ ท่านไม่ต้องส่งให้
มาพบปะดิฉัน ดิฉันจะหลบไปซุกรูอยู่สักสามเดือน

ท่านอาจารย์บอก ก็ได้..หมอยากไปซุกรูอยู่ก็ได้
แต่ถ้าเกิดใครที่เราไม่ชอบล่วงรู้เข้า แล้วซุกรูตามลงไป
อาจารย์สงสารว่า ถ้าอยู่บนพื้นอย่างนี้ ยังมีทางหนีที่ไล่
ปลอดภัย ๓๖๐ องศา จะหนีไปทางไหนก็หนีได้ แต่นี่กลับจะ
เอาตัวเองไปจำกัดอยู่ในรูแคบ ๆ แล้วเกิดต้องประจัญหน้ากับ
คนที่ไม่ชอบหน้า จะทำอย่างไร มียิ่งกว่าฆ่าตัวเองอีกหรือ
เดี๋ยวจะว่าอาจารย์ไม่เตือนนะ

ดิฉันเลยได้สติขึ้นมาว่า ถ้าเมื่อไรเราคิดหนี เรายังหนี
ไม่พ้น เพราะตัวที่ไปประจัญหน้ากับเราในรูนั้น ไม่ใช่ตัวตน
ของใครที่ไหน มันใจของเราเอง ที่เราแบกหามวุ่นวายอยู่
นี่แหละ อย่างที่ท่านอาจารย์เห็นว่า..ยังแบกมาถึงวัด ยังวาง
ไม่ลงอีกหรือ

เราแบกหามความหงุดหงิดคับข้อง เฟ่งโทษผู้อื่น
มาก่อแค้นตัวเอง จนกระทั่งหาความสุขไม่ได้ ยืนก็ไม่เป็นสุข
นั่งก็ไม่เป็นสุข นอนก็ไม่เป็นสุข แม้กระทั่งบีบบุบิตตาให้หลับ
ไปแล้ว ก็ยังไม่เป็นสุข เพราะสิ่งเหล่านั้นยังติดตามไปกวนเรา

ในความฝัน ให้เราสะดุ้งตื่นขึ้นมาอีก

เมื่อเป็นอย่างนี้ก็ไม่มีความหมายอะไรที่จะหนี สู้ยกมาพิจารณาไตร่ตรองจนกระทั่งเกิดปัญญาเห็นชอบ เกิดแบบคายนุบายมาเคลือบให้ใจของเราเป็นเหมือนใบบัว เพิกสัญญาอารมณ์ออก สลัดทิ้งไป

เพราะฉะนั้นการพักใจไม่ใช่กดเก็บ ไม่ใช่เพิกเฉย ไม่ใช่หนีปัญหา แต่พักด้วยการเดินไปหาความเป็นจริง อะไรที่เราสะดุดว่า อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความบกพร่องในตัวของเรา ให้พยายามหยุดยังไม่ทำโดยเด็ดขาด เพราะถ้ายังทำต่อไปแล้ว ก็เปรียบเหมือนกับว่า เรารู้แล้วว่า ของสิ่งนี้เป็นพิษ เป็นภัย ก็ยังไปหามาเก็บสะสมไว้ มันย่อมเป็นปัญหาให้เราทุกข์เดือดร้อน ถึงไม่เป็นปัญหาใหญ่ปัญหาโต มีลมของโลกกรรมพัดมันปลิวมาเข้าตา เราก็ลืมตาไม่ขึ้น มองอะไรไม่เห็น ทำให้พลาดท่าเสียที ก่อหนี้สินให้ตัวเองโดยไม่จำเป็น

บางคนไม่เข้าใจ คิดว่าเป็นเรื่องนิด ๆ หน่อย ๆ ทำไมจึงต้องเข้มงวดเด็ดขาดอย่างนั้น มีคนประท้วงดิ้นว่า ก่อนนอนจะให้ดูลมหายใจ หรือพุทโธจนหลับนี่ ช่างเป็นการหลับที่แห้งแล้งเหลือเกิน ขอคิดถึงเรื่องอะไร ๆ บ้างไม่ได้หรือ ไม่ใช่เรื่องคิดร้ายกับใคร แต่ขอสร้างวิมานในอากาศแต่งแต้มให้ชีวิตมีสีสันขึ้น เหมือนเราฟังนิทานก่อนนอน จะเป็นไรไป

ดิฉันยืนยันว่าไม่ได้ เพราะถ้าปล่อยใจให้เปลอเพลิน
 พุงปรุงอย่างนี้ อีกหน่อยก็ติดเป็นนิสัย ขาดการระลึกรู้
 ไม่อยู่กับความเป็นจริง เมื่อเริ่มต้นเพื่อเจ้อเปล่าประโยชน์ได้
 อีกหน่อยก็ไปใส่ใครคนอื่นได้โดยไม่ระลึกรู้ตัว เพราะใจค่อย ๆ
 เซห่างจากความเป็นจริงไปที่ละน้อย..ทีละน้อย เขาก็ยังว่า
 โช้..นิดเดียว จะเป็นไรไป

การปฏิบัติใจนี้ มีอยู่ว่าได้หรือไม่ได้ มันไม่มีว่าสี
 ขาวอ่อน สีขาวแก่ สีเทา สีดำอ่อน สีดำสนิท ไม่มีอย่างนั้น
 มีแต่ได้หรือไม่ได้ ปัญญาเห็นชอบหรือปัญญาเห็นผิดเป็นชอบ
 ไม่มีว่า จะทำให้เห็นชอบก็ได้ เห็นผิดเป็นชอบก็ได้ มันไม่มี
 อย่างนั้น เพราะอะไรก็ตาม ถ้าไม่ดีกับตัวเราแล้ว จะไปอ้างว่า
 บางโอกาสมันจะดีกับคนโน้นคนนี้ ย่อมไม่มี

ถ้าไม่ทำความเห็นของเราให้เที่ยงตรงอย่างนี้ตั้งแต่
 แรกแล้ว ทุกอย่างยุ่งยากไปหมด

เพราะอะไร

เพราะขนาดเรามีหลักที่เที่ยงตรงอย่างนี้เอาไว้ในใจ
 แต่ชีวิตจริง ๆ ก็ยังมีช่องกว้างให้ยึดหยุ่นอยู่ เพราะใจของ
 คนเรากระเพื่อมรวดเร็วมาก บางทีมันเฉออกไปนิดหนึ่ง
 แล้วก็กลับเข้ามา แลดูเหมือนตรงที่เดิม ทีนี้ถ้าเริ่มต้นด้วยการ
 ยึดหยุ่นเสียแล้ว เราจะไม่มีหลักสำหรับตรวจสอบตัวเอง

ในที่สุดกิเลสก็เอาไปกินหมดตัว

เฉพาะฉะนั้น ในการมาฝึกปฏิบัติกันนี้ อย่าไปเคร่ง-
เครียดว่า จะต้องทำสมาธิให้ได้ จะต้องหยุดใจให้นิ่ง ทำตัว
เป็นอิฐเป็นปูน

ท่านอาจารย์เตือนว่า อย่างนี้เป็นทางอันตราย
เพราะทราบเท่าที่เรายังรู้ไม่จริง แล้วไม่ยอมบริหารความคิด
ฝึกปรือเพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง รู้เห็นตามเป็นจริง ก็ทำให้
เรายิ่งห่างไกลจากการชำระล้างความผิดความชั่วของตัวเอง

เรายังปล่อยให้ใจอยู่เฉยมากเท่าไร เมื่อเกิดปัญหาขึ้น
แทนที่จะคิดหาทางแก้ไข มันจะเบื่อ จะรำคาญ ท้อถอย
ไม่ยอมทำงาน เกิดความยึดติด ๆ ว่า การปฏิบัติธรรมนั้น
จะต้องแสวงหากลุ่มผู้คนที่เป็นสัปบายะ เพราะคนนี้พูดจาแล้ว
ทำให้ใจของเรากระเพื่อม จะต้องเห็นเอาแต่คนที่พูดแล้ว
จิตใจเราเบาสบาย จะต้องเลือกสถานที่ ตรงนี้รถเสียงดัง
ตรงนั้นจอแจเกินไป อากาศไม่บริสุทธิ์

ชีวิตเลยมืดไปด้วยการแสวงหาออกภายนอก แต่
ไม่ได้หาเข้าภายในใจของตัวเอง ไม่ได้หาสิ่งที่เป็นสาระ
แก่นสาร มัวแต่เสียแรง เสียเวลาไปหาอะไรก็ไม่รู้ ทำให้วัน
เวลาล่วงไป กลืนกินชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์ พอระลึกรู้ได้
เราก็เสียตาย เพราะว่าโอกาสทุกอย่างผ่านไปหมดแล้ว

เมื่อเวียนมาสู่โลกนี้อีก มาตั้งต้นใหม่ เราก็ผลอเพลินอย่างนี้ซ้ำอีก แล้วทุกอย่างก็หมดไปอีก วนเวียนซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนี้ ไม่รู้จบ

การพักใจก็คือ การอยู่ในโลกนี้ตามความเป็นจริง ใส่ใจทำภาระหน้าที่ที่เป็นส่วนของเราเต็มกำลังสติปัญญาความสามารถ โดยขณะที่ทำก็ระมัดระวังรักษาใจให้เป็นปัจจุบันขณะ เพื่อให้ใจได้พัก แทนที่จะขาดความระลึกรู้ผลออกไปแบกหามอดีตอนาคต แล้วใจก็ขึ้นขึ้นขี้สนิม เพราะถูกเสียดถูกสี ถูกทำให้พังเพราะไปยึดมั่นสำคัญผิดด้วยภาระหน้าที่

ถ้าไม่รู้เท่าทัน ภาระหน้าที่ที่มีอยู่ ซึ่งเพราะเวร กรรม หรือแรงผูกพันอะไรก็ตาม เลยมามีผลถึงใจเราไว้ เหมือนไปติดอยู่บนชิงช้าสวรรค์ หมุนเหวี่ยงใจของเราให้วุ่นวุ่นวายปลิวไปปลิวมาอยู่อย่างนั้น ไม่ได้เป็นอิสระกับตัวเอง

ถ้าเราฉลาดรู้เท่าทัน พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราเป็นผู้รับมรดกของการกระทำของเราเอง อะไรที่เป็นหนี้สินตกค้าง ตามมาทวงในรูปแบบของภาระหน้าที่ เรายินดีเต็มใจชดใช้ ขณะที่ยินดีเต็มใจทำให้ลุล่วงไป ก็แยกเอาใจมาเก็บรักษาไว้ ให้รู้ เป็นปัจจุบันขณะอยู่ ปล่อยกายไปคลุกเคล้าจัดการให้หนี้สินเหล่านี้ลุล่วงไปด้วยดี สมบูรณ์แบบที่สุด

แต่อย่าปล่อยให้ใจเราเข้าไปถูกยึด ผูกพัน หรือถูกผลักใสเข้า
อีก ถอยมาตั้งหลักปัก สงบอยู่ มีตนเป็นที่อยู่ที่พึ่ง ที่แน่ใจว่า
จะคุ้มครองตัวของตัวได้

ถ้าทำได้แบบนี้ ทุกเวลานาทีที่เรากำลังเป็นอยู่ จะก่อ
ประโยชน์ เป็นมรรค ทำให้เราอบอุ่นมั่นใจว่า เมื่อไรที่สม
หายใจหมดไป ใจของเราก็มีเสถียรเพียงพอสำหรับจะไปต่อ
ไปบมรรค จนกระทั่งถึงที่สุด นี่คือการพักใจ

ดิฉันก็หวังว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกันฟังในวันนี้ จะเป็นข้อคิด
เป็นประโยชน์ เป็นกำลังใจ เมื่อไรที่เกิดความท้อแท้ เมื่อไรที่
รู้สึกว่าจะ..อะไรจะปานนั้น..ทำไมถึงต้องเป็นเรา..ก็บอก
กับตัวเองว่า ดีแล้ว ที่เป็นเราอย่างนี้ เราจะได้มีแบบฝึกหัด
เราจะได้ว่ารู้ว่า นี่เราพึ่งตัวเองได้แค่ไหนแล้ว เราก็จะได้เดินต่อ
ไปด้วยความมั่นใจ





คุณภาพของความคิด
คุณภาพของการวาง-
แผนชีวิตต่างหาก
ที่ทำให้ใจเราได้พัก
หรือไม่ได้พัก

วัยงาม

ณ ห้องจามจรี โรงแรมอิมพีเรียล

วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๓๕

สวัสดิ์คะ ตีใจที่ได้รับเกียรติให้มาคุยกับน้อง ๆ บัญชี จุพาศ รุ่น ๒๖ ในวันนี้ ประเด็นที่จะคุยนั้น คือ ทำอย่างไร จะทำตัวให้สมวัยได้ อันที่จริง ถ้าเราไม่ไปใส่ใจกับวัย ไม่ไปสะดุ้งว่า ตอนนี้อยู่วัยเราเลข ๔ นำ เลข ๕ นำแล้ว เราก็จะเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะอะไรก็ตามที่เป็นธรรมชาติ ย่อมแลดูงดงาม ไม่ไประคายผู้อื่น

แต่ถ้าเรากังวลว่า นี่ตีนกาเราขึ้นก็ตีนแล้ว ผมงก็เริ่มหงอก จะยอมดีไหมนะ สมัยที่เรายังอยู่ในวัยของหนูน้อย ที่อยู่ด้านซ้ายอย่างนี้ เราก็เป็นอิสระเต็มที่ ทำอะไร..อะไร ก็สมวัยทั้งนั้น ครั้นรู้สึก มีประสบการณ์หลากหลายขึ้น ก็เริ่มกังวลไปอย่างนั้นอย่างนี้ สิ่งทีกระทำได้ บางครั้ง ก็ขัดเขินกับความเป็นธรรมชาติ อันนี้แหละที่ทำให้เราเริ่ม ไม่สมวัย และไม่ใช่อะไร ใคร ที่ไหน มาทำ เราทำให้กับ ตัวของตัวเองทั้งนั้นแหละ ถ้าใจของเรารู้สึกขัดเขิน พิกล ๆ

อยู่ คนอื่นดูแล้ว ก็เกิดความรู้สึกเช่นนั้น แต่ถ้าเราทำไปอย่างสบาย ๆ ทุกอย่างก็สบาย..สบาย..ไปด้วย

ดิฉันขอยกเรื่องของตัวเองเป็นตัวอย่างให้ฟัง คือตอนที่ตามเพื่อนเข้าวัด ชาววัดฝ่ายหญิงก็จะนุ่งผ้าถุงดำ ใส่เสื้อขาว ดิฉันไม่คุ้นเคยกับการนุ่งผ้าถุงมาก่อน นุ่งแล้ว ก็มีความหวาดเสียวว่าจะลุ่มหลุดจากเอวอยู่ร่ำไป เวลานั้นกับพื้นที่พิศวงว่า ทำไมชาววัดเขานั่งกันได้เรียบร้อย ขณะที่เรารู้สึกเหมือนขาดสติส่วน จะงอ จะเหยียดก็ไม่พอดีสักท่า ดูมันเมื่อยขบไปหมด ประเดี๋ยวก็ขยับพลิกไปทางซ้าย ประเดี๋ยวก็ขยับพลิกไปทางขวา พลิกทีหนึ่ง ผ้าถุงของเราก็ส่งเสียงกรอบแกรบ..กรอบแกรบ..ยิ่งพยายามกลั้นหายใจ ขยับ ไม่ให้มีเสียง มันก็ดูเหมือนยิ่งดังสนั่นหวั่นไหวไปหมด เราก็ยิ่งเคอะเขิน ไม่รู้จะเอาแขนเอาขาเอาตัววางไว้อย่างไร จึงจะเหมือนคนอื่น ๆ

ร้ายยิ่งไปกว่านั้น ท่านอาจารย์ยังพูดอีกว่า บางคนที่มานั่งฟังท่านนั้น จิตใจของเขาสงบลงรวมเป็นสมาธิเร็ว เราทำเสียงขึ้นมานี้ ไปรบกวนเขา เป็นบาปนะ ท่านเลยออกคำสั่งว่า เมื่อท่านมาถึงศาลาแล้ว ใครนั่งท่าไหนก็อยู่ท่านั้นแหละ ห้ามขยับอีกเป็นเด็ดขาด อันที่จริงท่านจะตัดสินดานเรานั้นแหละ

เมื่อเรากังวลว่าเราเราเมื่อยขบไปหมด ถ้าไม่ขยับ แล้วต้องเป็นเหน็บจนขาดใจตายแน่ ท่านก็จะให้เราเรียนรู้ ด้วยของจริง ตั้งสติดูสามัญลักษณะของตัวเองให้ประจักษ์ อันที่จริงเวลาเราดูหนังฟังเพลง หรือทำอะไรที่ใจเพลิดเพลิน เราก็เคยนั่งจนเมื่อย จนเป็นเหน็บ แต่ด้วยความสนุกเราก็ นั่งจนทะเล่เมื่อยทะเล่เหน็บไปโดยไม่รู้ตัว แต่ที่วัดไม่สนุก อย่างนั้น เราก็เลยไม่ยอมนั่งจนทะเล่ได้สักทีหนึ่ง

เมื่อท่านอาจารย์ใช้มาตรการนี้ เราก็ต้องนั่งจน ทะล่เหน็บไปจนได้ แล้วก็ถึงบางอ้อว่า ของทุกอย่างในโลก มันก็เป็นไปตามเรื่องของมันแค่นี้เอง ชีวิตร่างกายของเราก็ เหมือนกัน จะไปสั่ง ไปบังคับ ไม่ให้มันเปลี่ยนแปลง มันก็ไม่ฟังเรา

ถ้าเรารู้ความจริงของมันเสียเช่นนี้ แล้วไม่ไปให้ความสนใจมันหมายกับ กาย จนเกินการ เปลี่ยนมาใส่ใจ สนใจกับ ใจ ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้เรารู้ทุกข์รู้สุข รู้จำ รู้คิด รู้ผัสสะต่าง ๆ จากโลกภายนอกที่มากกระทบ เราจะได้รู้จัก กับตัวของเราให้ต้องแท้ขึ้น นักวิทยาศาสตร์ยืนยันแล้วว่า ใจเป็นพลัง ไม่สูญสลายหรือตายไปกับกาย เมื่อลมหายใจ ดับไป กายกับใจเป็นคนละส่วนคนละอัน ต่างคนต่างอยู่ เมื่อกายซึ่งเป็นเหมือนบ้านเรือนสิ้นชีวิตไปแล้ว ใจซึ่งเหมือน

คนที่อยู่ในบ้าน ก็ยังเป็นอยู่ตามปกติ คงรู้อะไรต่าง ๆ เช่นเดิม เหมือนเมื่อกายยังมีอยู่

ตรงนี่คือจุดสำคัญ ที่เราควรจะมาทำความเข้าใจ ให้กระจ่างแจ้ง เพื่อทำชีวิตของเราให้เป็นเรื่องสบายสบาย ไม่เคร่งไม่เครียด ไม่เป็นภาระหนักหนาสาหัสเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

มีคำกล่าวที่ว่า ชีวิตเริ่มต้นเมื่อ ๔๐ ถ้าเชื่อตามนี้ ก็แสดงว่า ชีวิตเรากำลังเริ่มต้น เพราะอะไร เพราะที่แล้ว ๆ มา เราศึกษาเล่าเรียน ก่อร่างสร้างตัว หรือทำอะไรต่อมิอะไร เพื่อสะสมประสบการณ์ ตระเตรียมรากฐานสำหรับตัว และครอบครัว มาถึงตอนนี้ จัดเป็นวัยที่เราถึงหัวเลี้ยวหัวต่อ เราเริ่มหยั่งรากตั้งฐาน เก็บเกี่ยวผลงานที่ทุ่มเททำมา ในรูปของความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตัวเอง เริ่มรู้จักทางที่ตัวเอง จะพาชีวิตดำเนินต่อไป

แลดูเปลือกนอกก็ว่าเรากำลังแกร่งได้ที่ จัดเป็นวัยทองของชีวิต แต่ถ้าพินิจดูให้ลึก ๆ เราก็มีความขัดแย้งกันเอง อยู่ในใจ ใจหนึ่งเชื่อมั่นมุ่งทะยานไปสู่ดวงดาว แต่อีกใจก็เริ่มกังวล ถดถอย ห่วงสภาพกายที่เริ่มเดินสวนทาง เหมือนพระอาทิตย์ที่ขึ้นถึงเที่ยงวันแล้ว นับเวลาก็มีแต่จะคล้อยต่ำลง ทุกที ทุกที จนลับขอบฟ้าสิ้นแสงไปในที่สุด

ถ้าความกังวลนี้ทำให้เรามีข้อจำกัดว่า พออายุมากขึ้นแล้ว ต้องทำตัวให้สดใส ทำสีสันทให้หวานแหลว จะได้ไม่แลดูเหี่ยวแห้ง ครั้นทำไปแล้ว กลับถูกคนเขานินทาว่าอะไรกัน อายุจนปานนี้แล้ว ยังทำตัวเป็นวัยรุ่นอยู่ได้ เราก็หงุดหงิด เก็บเอาเสียงที่ได้ยินมาปรุงคิด แล้วผลลัพธ์ก็ออกไปสองแบบ แบบแรก ฉันจะทำให้มันช้ำยิ่งกว่านี้อีก ใครจะทำไม ฉันไม่ได้ไปเอาสตางค์ใครมาใช้นี่ เรามีความรู้สึกต่อต้าน จะต้องทำอะไรให้มันสะแก่ใจ ซึ่งก็ไม่น่าใจเหมือนกันว่า ทำไปแล้ว เราเองมีความสุขหรือไม่มีความสุขกันแน่

ส่วนอีกแบบหนึ่ง ใครว่าอะไรก็เป็นกังวลไปหมด จนไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไรถูก เหมือนกับดิฉันตอนหัดนุ่งผ้าถุง จะเดินไปไหนมาไหน แทนที่จะเดินตามสบาย ๆ ก็ค่อยย่อ ค่อยเยื้องย่าง ทำให้ดูพิกลเอามาก ๆ พอกลับมาบ้าน ประดาเพื่อน ๆ แม่ก็ต่อว่า..นี่..แม่เขาบ่นนะว่า ลูกสาวก็ทำตัวเป็นแม่แก่เข้าวัดเข้าวา นุ่งผ้าดำใส่เสื้อขาว แต่แม่ยังแต่งเนื้อแต่งตัวสีฉูดฉาด ไปเที่ยวเตร่กับเพื่อน ๆ เขาไม่สบายใจนะ

ดิฉันก็ฉุนใจ มาไตร่ตรองดูว่า การเข้าวัด นั้นสาระสำคัญของมันอยู่ที่ตรงไหน จำเป็นที่เราจะต้องอนุรักษ์

รูปแบบเอาไว้ แล้วทำให้แม่ต้องกระอักกระอ่วนใจอย่างนั้น ด้วยหรือ ก็เลยกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า การปฏิบัติธรรมคือการประหยัคมัธยัสถ์เรียบง่าย ทำอะไร ๆ ให้เป็นธรรมชาติธรรมดา การนุ่งผ้าถุงสำหรับดิฉันไม่เป็นการประหยัคมัธยัสถ์ เพราะต้องขวนขวายหาใหม่ หากดิฉันจะแต่งตัวอย่างที่เคยแต่ง จะเป็นการลบล้าง ชาติความเคารพในพระศาสนา ไม่สมกับการเป็นคนวัดหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ก็ให้ข้อคิดว่า ของอย่างนี้ก็อยู่ที่เหตุผลของแต่ละบุคคล ถ้าเราเห็นว่าสิ่งนี้พอเหมาะพอดีกับเรา เราก็ทำไป แต่ถ้าทำไปแล้วไม่เหมาะ เกิดความขัดข้อง หรือมีปัญหาขึ้น ก็ค่อยพิจารณาดูใหม่ แก้ไขไปตามเหตุการณ์ ในกรณีนี้ เสื้อผ้าเก่า ๆ ของเรายังใช้ได้ เหมาะกับกาลเทศะอยู่ เราก็ใช้ของเราไป

ดิฉันก็อาศัยคำของท่านอาจารย์เป็นหลัก

และคงจะมีหลายท่านสับสนกับรูปแบบของดิฉัน

ครั้งหนึ่งดิฉันมีรายการบรรยายทั้งภาคเช้าและบ่าย ก็ปรากฏว่า ภาคเช้ามีคนมาทักดิฉันว่า..ตายแล้ว..ท่านอาจารย์สอนว่า พระพุทธเจ้าให้ประหยัคมัธยัสถ์ก็จริง แต่ไม่ได้ให้ทำตัวซ่อมซ่อมจนเป็นที่น่าสมเพชแก่ผู้พบเห็น ไม่ใช่หรือ ดิฉันฟังแล้ว ก็นึกว่า เราคงต้องระมัดระวัง

เรื่องเสื้อผ้าให้เหมาะสมแก่กาลเทศะของงานที่มาบรรยายให้มากกว่านี้ มิฉะนั้นคนจะคิดล่วงเกินพระศาสนา เพราะความไม่รอบคอบของเราแท้ ๆ

ครั้นถึงภาคบ่าย ก็เสื้อผ้าชุดเดิมที่อุทกวิจารณ์ว่า ไทรมจนน่าสมเพชนั่นแหละ มีสุภาพสตรีท่านหนึ่ง ซึ่งนิยมชมชื่นหนังสือของดิฉันอย่างมาก ดั้นด้นมาฟังเพื่อจะดูตัว เมื่อได้รับการแนะนำให้รู้จักกัน ท่านก็สำรวจดิฉันตั้งแต่หัวจรดเท้า ตลบกลับจากเท้าจรดหัว จนดิฉันรู้สึกตัวเองมีเขางอกออกมา หรือมีอะไรผิดปกติ ในที่สุดท่านก็พูดอย่างผิดหวังว่า..นึกว่าจะสมณะกว่านี้..

เมื่อได้ยินคำวิจารณ์ของท่าน ดิฉันก็บรรลुสังขารมาแต่บัดนี้ต่อไป ถ้าเราพิจารณาแล้วว่า อะไรพอเหมาะพอดีทำไปเลย ไม่ต้องไปกังวล เพราะเขานี้เขาเห็นว่าเรา ไทรมจนน่าสมเพช แต่ตกบ่าย ท่านกลับว่า เราไม่สมณะเสียเลย แล้วเราจะไปเอาใจกิเลสคนทั้งจักรวาลได้อย่างไร

ทำอะไรลงไปแล้ว ใครวิพากษ์วิจารณ์อะไร ก็จัดจ้อยใจของตัวเองว่า เจอข้อทดสอบเข้าแล้ว ใจคลอนแคลนปลิวตามลมปากเขาไปหรือเปล่า เขามาทดสอบว่า ภูมิคุ้มกันของเรามันแก้หรือได้ผล ถ้าเราคิดเป็น อะไร ๆ ก็ดีทั้งนั้น

เวลาที่เราต้องเจอจะเจอกับผู้คนที่ต่าง ๆ ร้อยพ่อพันแม่ คนบางคนก็จริตนิสัยเหมือนลูกหมี่ คนบางคนก็เหมือนลูกปลา คนบางคนก็เหมือนนก เมื่อเป็นอย่างนี้ ลูกหมี่เป็นสัตว์เลือดอุ่น หนาวขึ้นมากก็ต้องผิงไฟ ส่วนลูกปลาคือสัตว์เลือดเย็น อยู่ในน้ำขึ้นจากน้ำไม่ได้ ปรากฏว่า ลูกหมี่กับลูกปลาคือเพื่อนกัน แม่หมี่ก็สอนลูกว่า เวลาที่ข้าวของอะไร เราต้องแบ่งปันให้เพื่อน อย่าแอบซ่อนเอาไว้เป็นของเราคนเดียว ลูกหมี่ผิงไฟอุ่นสบายก็นึกถึงลูกปลาที่เป็นเพื่อนนอนหนาวอยู่ในน้ำ เลยไปหากิ่งไม้ใบไม้มาใส่ เกลี่ยกองไฟให้ใหญ่ยาวขึ้น แล้วไปชวนลูกปลามาผิงไฟด้วยกัน

แทนที่ลูกปลาคือจะเข้าใจว่าลูกหมี่ห่วง ลูกหมี่รักตัวมันก็คิดไปตามประสาปลาว่า เสียวแรงเรารัก ไว้เนื้อเชื่อใจว่า ลูกหมี่เป็นเพื่อนเรา แม่ก็สอนแล้วสอนอีกว่า อย่าไว้ใจสัตว์หน้าขน นี้..เห็นไหม ลูกหมี่เลยจะเอาเรามาบึงกินเสียแล้ว

เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะไปตั้งความหวังว่า ทำอะไรลงไปแล้ว ต้องเป็นที่ถูกใจของใคร ๆ รอบข้างเราไปทั้งหมด ย่อมเป็นไปได้ ถ้าพิจารณาแล้ว เห็นว่าสิ่งที่ทำมีเหตุผลเหมาะสมกับสถานการณ์ เราก็ทำไป เมื่อทำลงไปแล้วก็สังเกตพฤติกรรมของคนรอบข้าง นำมาไตร่ตรองว่า ปฏิกริยาที่เขาแสดงกลับมานั้น มีสิ่งทีก่อประโยชน์แก่เรา

หรือไม่ ด้วยวิธีนี้ เราก็จะเรียนรู้จักจริตนิสัยของผู้คน รู้จักปรับตัวปรับใจของเราให้อยู่กับโลกได้ โดยไม่หยาบกระต้างก้าวร้าว แต่ขณะเดียวกันก็ยังรักษาเอกลักษณ์ของตัวเองไว้ได้ โดยไม่ถูกโลกกลืนกินจนหายไป

หลาย ๆ ท่านอาจคิดว่า เรามีชีวิตเพื่อแสวงหาหลักฐานเงินทอง คิดค้นว่าอันนั้นเป็นเพียงตัวแปร เพื่อให้เรานำมาแลกเปลี่ยนเป็นความสุขให้กับใจของเรามากกว่า เพราะที่สุดจุดหมายปลายทางที่ทุกชีวิตต้องการคือความสุข แต่ความสุขนั้น ถ้าเราไม่ฉลาดรอบคอบในการแสวงหา แทนที่จะเป็นความสุข มันจะกลายเป็นสุขปนทุกข์เสีย เพราะอะไร เพราะในความรู้สึกเหมือนว่าเรามีความสุข เราก็ยังคอยเหลียวมองว่า คนอื่นเขาให้ประกาศนียบัตรรับรองเรา หรือเปล่า ความสุขอันนี้จึงลิดรอนอิสรภาพของเรา ทำให้เราเหมือนตกเป็นประเทศราชของสังคม ของค่านิยม หมดความเป็นตัวของตัวเอง

สภาวะเช่นนี้แหละ ที่ทำให้เราเกิดความอึดอัดใจ หลายครั้งเราว่าอย่างนี้น่าจะสบายนะ แต่สังคมเขาไม่ชอบ เราก็เลยจำเป็นที่จะต้องบังคับตัวเองให้ทำตามค่านิยมของสังคม จนเราหมดอิสระที่จะเป็นตัวของตัวเอง ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วชีวิตเป็นความทุกข์ชัด ๆ

ดิฉันรู้จักกับหลาย ๆ ครอบครัวที่ปล่อยให้ค่านิยม
 มามีอิทธิพลเหนือความเป็นอยู่ของตัว จนกระทั่งลูกเต้า
 หรือใคร ๆ จะทำอะไรสักอย่าง ก็จะถูกประท้วงว่า ไม่ได้
 ถ้าทำอย่างนี้แล้ว คนเขาจะดูหมิ่นนินทาถึงพ่อแม่ เขาจะ
 ไม่นับหน้าถือตา โดยไม่รู้ตัว เรากลายเป็นทาสของค่า
 นิยมและประเพณี จนลืมนึกถึงจุดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เป็น
 ความสุขสบายของจิตใจผู้คนในครอบครัว ที่ทำให้อยู่กัน
 อย่างเป็นปกติสุข พุดจากกันรู้ประสา ทำอะไรได้ตามที่ใจ
 ต้องการ ตรงนี้แหละที่ก่อปัญหาให้หลาย ๆ ครอบครัวพัง
 ไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

สิ่งหนึ่งที่ทำให้เราสบาย ๆ ตามวัย คือ การที่เรา
 สามารถสื่อความหมายกันได้ชัดเจน สังกัดดู เด็ก ๆ พุด
 อะไรกันแล้วก็รู้เรื่อง เข้าใจกันง่าย พุดคำไหนก็เป็นคำนั้น
 พุดคำว่าเอา ก็หมายความว่าเอา พุดว่าไม่เอา ก็คือ ไม่เอา
 ครั้นโตขึ้นแล้ว กับคนยิ่งใกล้ชิดสนิทกัน เรารู้สึกว่า พุดกันได้
 แต่ไม่แน่ใจหรอกว่า ที่พุดกันได้นั้น พุดแล้วมันแล้วใจหรือเปล่า
 เราสื่อความหมายกันได้ตรงตามที่ต้องการหรือเปล่า เวลา
 เขาพุดคำว่าครับ เราก็ต้องเข้าไปเข้าคอมพิวเตอร์เพื่อแปล
 รหัสออกมาว่า คำว่า ครับนี้ หมายความว่าครับแน่นอน
 หรือแปลว่า บางทีครับ หรือแปลว่า ไม่ใช่ครับ ก็ไม่รู้

มันมีช่องว่างของความไม่แน่นอนแทรกเข้ามาในการสื่อความหมายกัน เพราะค่านิยมของสังคม ค่าอะไร อะไรหลายต่อหลายอย่าง ที่มีอิทธิพลมาเป็นตัวแปร ทำให้จิตใจของเราพลอยซับซ้อนไปกับไฮเทคต่าง ๆ แล้วก็ทำชีวิตที่เป็นธรรมชาติธรรมดาให้พลอยยุ่งเหยิงซับซ้อนตามไปด้วย

ตรงนี้แหละ ที่ทำให้เราสับสนว่า จะเอาอย่างไรกันแน่ เพื่อนดิฉันแต่งงานกับฝรั่ง แล้วไปอยู่เมืองนอกจนชินกับการอยู่อย่างสบาย ๆ แบบฝรั่ง คู่ันเคยกับการซื้อของแล้วยืนกินตามร้านในงานออกร้าน หรือตลาดนัด คราวหนึ่งกลับมาเมืองไทย ปรากฏว่าไปเดินซื้อของกับหลาน ผ่านแผงลอยเข้า ก็เตร่เข้าไปซื้อแล้วลงนั่งกินอย่างสบายอารมณ์ หลานประท้วงด้วยความโกรธและอายว่า แต่นี้เป็นต้นไป จะไม่ยอมไปไหนกับน้ำอีกแล้ว เพราะอับอายขายหน้ามากที่น้ำทำอย่างนี้

เพื่อนสรุปว่า ชีวิตคนไทยนี่ลำบากนะ จะทำอะไรตามใจอิสระก็ไม่ได้ ทั้งที่ไม่ผิดกฎหมาย แต่ว่าต้องระวังรักษาหน้า ประเดี๋ยวใครเห็นเข้าจะถลอกไปเสีย เขาเลยบ่นว่า แย่จริง ๆ การมาเมืองไทยทำให้เขาปรับตัวไม่ถูก แล้วก็ถามดิฉันว่า ถ้าเธอนี้ก็อยากจะนั่งกินอะไรข้างถนน เธอยังทำเหมือนสมัยเราเด็ก ๆ ได้ไหม

ดิฉันก็ตอบว่า ทำได้สิ

เขางงว่า ทำไมบางคนถึงทำไม่ได้

ดิฉันบอก มันก็อยู่ที่ค่านิยมของเราว่า เราไปตั้งค่านิยมไว้แคไหน ถ้าเราเห็นว่า หัวโขนที่สวมอยู่มีความสำคัญมากมาย จนกระทั่งเราต้องทำตัวเหมือนกำลังเล่นละครอยู่ ตอนนี้อยู่ในบทพระราชาก็ต้องวางมาดเป็นท้าวพญามหากษัตริย์ จะทำอะไรตามที่เราพอใจ หรืออยากจะทำ ไม่ได้ อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับใจของเราว่า รู้จักโลกและชีวิตตามเป็นจริงแคไหน

มาถึงวัยนี้แล้ว แทนที่เราจะมัวไปสนใจใส่ใจกับเรื่องที่เราเสียเวลาไปสนใจใส่ใจมาตลอดชีวิตแล้ว ให้เรามาเริ่มต้นใส่ใจกับ ใจ ของเราเองว่า เวลาทำอะไรมากระทบจากบุคคลภายนอกก็ดี หรือจากความรู้สึกในใจของเราที่เกิดขึ้นมาเองก็ดี เรากระเพื่อม เราหวั่นไหว เรามีปฏิกิริยาตอบโต้กับผัสสะเหล่านั้นอย่างไรบ้าง แล้วเชื่อมตรงกับตัวเองอย่าบิดเบือน เชื่อมตรงที่จะมองให้เห็นว่า จริง ๆ แล้วเราอยากจะทำอย่างไร แล้วเรามีความกล้าที่จะทำในสิ่งที่อยากหรือไม่

ถ้าเราคอยเผ้ารู้จักกับตัวเอง และปรับกรรมวิธีให้เรากล้าที่จะทำในสิ่งที่เป็ความสบาย เป็นสิทธิของเราที่จะทำได้

โดยไม่ไปขัดแย้งกับคนอื่น อันนี้คือ ศิลปะของการทำตัวให้สมกับวัย

วัยนี้ของเราเป็นวัยที่ชีวิตตั้งต้นหยั่งรากตั้งฐาน เป็นวัยที่เรามีความเชื่อมั่นในตัวเอง อะไรที่เป็นสิ่งที่ถูกที่ดี เราก็ควรทำให้คนรอบข้างเห็นประจักษ์ เขาจะได้เอาเราเป็นกำลังใจให้กล้าทำอย่างนั้นได้บ้าง จะได้ทำให้สังคมรอบข้างเราเริ่มมาทำตัวตามสบาย ๆ เป็นตัวของตัวเอง แทนที่จะต้องคอยฝืนให้ตัวอยู่ในกรอบของค่านิยม จนกลายเป็นทาสของสังคม หมดอิสระที่จะเป็นตัวของตัวเอง

ดิฉันไม่ได้หมายไกลไปถึงว่า เราสบาย ๆ อยากรจะว่าใคร เชือดเฉือนใคร เราก็อ่อนไหวตามกิเลส เอาให้ปนเปื้อนกันไปเลย เราเป็นผู้ใหญ่แล้ว เป็นเจ้านาย เป็นพ่อเป็นแม่ ใครอย่าอาอาจหาญมาเถียงเรานะ ..หยุด..หยุด อย่าเถียง ต้องฟังเราพูดคนเดียว..

ดิฉันไม่ได้ให้เป็นผู้เผด็จการอย่างนั้น แต่หมายถึงให้เราเป็นตัวของเราตามความเหมาะสม ขณะเดียวกันก็เปิดใจกว้างพอที่จะรับฟังผู้อื่น และนำสิ่งที่ฟังมาพิจารณาไตร่ตรอง เพื่อทำความรู้จักกับโลกนี้ตามเป็นจริง

อย่างเรื่องลูกหมี่ เวลาหนาวขึ้นมากก็ต้องผิงไฟ ถ้าลูกหมี่เรียนรู้อารมณ์ชาติของลูกปลาว่า ขึ้นจากน้ำไม่ได้

ก็ไม่ไปคาดหวังเอา กับสิ่งที่ เป็นไปไม่ได้ และไม่ไปหักหาญ
 น้ำใจใคร ลูกหมึกก็ยอมรับรู้ว่า ลูกปลาย่อมอบอุ่นสบายในน้ำ
 ไม่ว่าจะหนาวแค่ไหน ถึงผิวน้ำข้างบนจะแข็งตัว แต่น้ำข้างใต้
 ก็ไม่เป็นน้ำแข็ง คงอุ่นพอสำหรับปลาจะอยู่ได้

ด้วยวิธีนี้ นอกจากเราจะรู้จักใจของเราตามความ
 เป็นจริงแล้ว เราก็ยังรู้จักใจของคนรอบข้าง ทั้งที่เขามี
 จริตนิสัยต่างกับเรา ทำให้เรามีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เอาใจเขา
 มาใส่ใจเรา อะไร ๆ ที่กระทำออกไปกับผู้อื่นก็จะมีแต่ความ
 ละมุนละไม เป็นน้ำใจไมตรีต่อกัน

ที่เราคับแค้น หรือพุดกันไม่เข้าใจ โดยเฉพาะกับคน
 ใกล้ชิดนั้น เป็นเพราะต่างฝ่ายต่างหวังจากกันและกันมาก
 เกินไป ยิ่งเรารักเขามากเท่าไร เราก็คิดว่าเขาต้องรู้ใจ
 ของเรา ถ้าเราเป็นหมีเขาก็ต้องเป็นหมีด้วย ถ้าเขาบังเอิญ
 เป็นปลา และแสดงความเป็นปลาออกมาให้เราเห็น เราก็
 จะตีโพยตีพาย ตัดพ้อต่อว่า ปรับใหม่เอากับเขาว่า..เสียแรง
 เรารัก บักใจหวังอยู่แต่กับเขาคนเดียว แล้วทำไมถึงมา
 ทำร้ายจิตใจกันได้อย่างนี้ เลยทำให้การจะพุดจากกันไม่
 สามารถสื่อความหมายให้เข้าใจได้ เพราะความยึดหวัง
 จะให้เป็นดังใจ กลายมาเป็นกำแพงกันเสีย ทำให้ต่างฝ่าย
 ต่างก็ไม่มีเป็นตัวของตัวเองได้เต็มที่

ยามที่ทุกอย่างปกติราบเรียบดี ใจก็มีสติพอที่จะจดจำได้ว่า คนใกล้ชิดเราชอบอย่างนี้ ไม่ชอบอย่างนั้น พรุ่งนี้วันเกิดเขานะ ต้องไม่ลืมของขวัญ อาทิตย์หน้าครบรอบวันแต่งงาน..แต่บางครั้ง มีเรื่องโน้นเรื่องนี้ยุ่ง ๆ ขึ้นมา เราก็หลงลืมไป เลยกลายเป็นชะนวนที่ทำให้เกิดความผิดพลาดหมองใจกันขึ้น

ถ้าเราพยายามให้คนใกล้ชิดรู้จักธรรมชาติจริง ๆ ของเรา โดยเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด ไม่มีใครหรอกที่จะเป็นไปดังความหวังของใครได้ ถ้าต่างฝ่ายต่างเข้าใจอย่างนี้ และปรับตัวเข้ามาหากัน โดยต่างฝ่ายต่างก็สบาย ๆ เป็นตัวของตัว มาพบกันที่ครึ่งทาง ถ้าทำได้อย่างนี้ อะไร ๆ จะสบายเป็นธรรมชาติธรรมดาขึ้น ไม่ต้องคอยบีบบังคับฝืนจัดหน้าฉากหลังฉาก

คนเราเมื่ออายุมากขึ้น กำลังก็เริ่มถดถอย ทำให้ความอดทนอดกลั้น หรือพลังที่จะฝืนทำในสิ่งที่เกินความเป็นปกติค่อยขาดตกบกพร่องไป บางวันเรารู้สึกเหนื่อยจากงานเต็มทน อยากรออยู่เฉย ๆ ใครจะว่าเราขี้เกียจขี้คร้านเราก็ไม่สนใจ คงอยู่เฉย ๆ อย่างนั้นแหละ สักพักเราก็รู้สึกว่่าเริ่มมีเรี่ยวมีแรงขึ้น ซึ่งแต่ก่อนนั้น ถ้าอีกฝ่ายอยากไป เรา

ก็ฝันไปกับเขาจนได้ และก็ทำตัวให้สนุกสนานเฮฮาไปกับเหตุการณ์

อันนี้ก็เป็นชนวนอีกเหมือนกัน ที่ทำให้พอถึงวัยนี้ ก็มักจะมีเรื่องระหองระแหงกัน แล้วทำให้ความเป็นปกติสุขในบ้านค่อย ๆ ร้าวฉาน กลายเป็นความแข็งว่ น้ำพริกถ้วยเก่าไม่เป็นรสชาติ ต้องหาเครื่องเคียงเครื่องแนมมาทำให้น้ำพริกถ้วยเก่ายังพอกล้ากลืนลงไปไหว

ความจริงไม่ใช่ น้ำพริกถ้วยเก่าหรอก แต่เพราะความไม่รอบคอบ เราไม่ทำความรู้จักกับใจของเราและของคนข้างเคียงให้เพียงพอ แล้วก็เอาอารมณ์โทษช้ายปายขวา ไปโทษว่าเป็นเพราะวัย เป็นเพราะถึงจุดที่จะต้องมีเรื่อง หมออดูคนนั้นว่าไว้ เพราะดาวดวงนั้นเล็งลัดันดาวดวงนี้..ขอให้ได้ไปฟังโทษอะไรเอาไว้สักอย่างที่ไม่ใช่ตัวของตัวเอง เลยทำให้เราเสียนิสัย แทนที่จะเชื่อตัวของตัว คิดหาทางแก้ปัญหาลให้ลุ่่วงไป กลับไปฟังหมอ ดู ไปสะเดาะเคราะห์อย่างโน้น ไปทำพิธีอย่างนี้ ทำให้ใจของเรายิ่งติดกรอบ งมงาย ยึดมั่นสำคัญผิดมากขึ้น ชีวิตครอบครัวก็ยิ่งเป็นปัญหาซับซ้อนเพิ่มขึ้น

เราก็อทราบกันว่า ในจักรวาลนี้มีพลังต่าง ๆ มากมาย เช่น พลังจากดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวต่าง ๆ ที่

ควบคุมปรากฏการณ์ธรรมชาติอยู่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า
 พลังอะไร ๆ ก็แพ้พลังใจของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ตั้งกำลังใจ
 มุ่งมั่นจะทำอะไรสักอย่าง พลังอันนี้สามารถจะเอาชนะ
 พลังอื่น ๆ ในจักรวาลได้หมดสิ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ชีวิตของ
 เราจะถูกลิขิตมาอย่างไรก็ตาม ถ้ามันไม่เป็นไปดั่งใจเรา
 เราก็ตัดต้นลิขิตให้เป็นไปดั่งใจหวังได้ โดยเริ่มต้นมุ่งมั่น
 ตั้งกำลังใจทำจริงจัง เราย่อมประสบผลสำเร็จได้

เปรียบเหมือนเราออกเดินทาง หมอคูทักว่า อย่าไปเลย
 คุณเดินทางวันนี้ ก็เหมือนพายเรือทวนน้ำ แต่เราเห็นว่า
 โอกาสนี้เป็นประโยชน์กับเรา ถึงจะต้องทวนน้ำ เราก็มี
 แรงสู้ ยิ่งรู้ว่าจะต้องพายเรือทวนน้ำ เราจะได้ตั้งอกตั้งใจ
 เตรียมเหนื่อยเต็มที่ อาบเหงื่อต่างน้ำ เราไม่ใช่หนักถ่วง
 โอกาส การที่เราออกแรงพายเรือเต็มสติกำลังความสามารถ
 ยิ่งทำมากเท่าไร เราก้ได้ความรู้ ความชำนาญ ความเชื่อ
 มั่นในตัวเองมากขึ้นเท่านั้น

ถ้าหนักอย่างนี้ไว้ในใจ แต่นี้ต่อไป สิ่งที่เราทำจะสร้าง
 ความเชื่อมั่น ความมั่นใจ ความเป็นธรรมชาติธรรมดา
 ให้แก่เรา จะทำอะไรเราก้แน่ใจว่า เมื่อทำอย่างนี้แล้ว ผล
 ย่อมเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ มิใช่ใครจะติฉินนินทา มิใช่ใครเขา
 จะว่า จิ้งจกทักเขายังฟัง นีคนทักทั้งทีจะไม่ฟังเลยหรือ

เราก็ฟังด้วยสติปัญญา ไม่ใช่ฟังแล้วเปลี่ยนใจวันละ ๕๐๐ คน เพราะเวลาที่เราเปลี่ยนใจตามเขาแล้วเราพลาดไป ไม่มีใครมาปลอบเรา เขาหายจ้อยไปหมด แต่ถ้าบังเอิญเราฟังเขาแล้วเกิดได้ดีขึ้นมา เขาก็จะอวดอ้างว่า..โหม่ง เพราะฉันบอกคุณทีเดียวนะ เขาจะมามีส่วนร่วมในผลสำเร็จนั้นด้วย

โปรดจำไว้ว่า เมื่อไรที่เราพลาด ปรากฏว่าเราแยกคนเดียว ต้องเสียแผลให้ตัวเอง รักษาตัวเองจนฟื้นคืนดีขึ้นมา เมื่อรู้อย่างนี้ เราจะได้ค่อยฝึกตัวของเรานะ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม เราต้องอยู่ด้วยตัวเรา ตายด้วยตัวเรา คือเราฟังตัวเองได้

อายุวัยนี้เปรียบเหมือนตะวันที่ขึ้นถึงเที่ยงวันหรือเลยเที่ยงวันแล้ว ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต เมื่ออายุมากขึ้น จะเริ่มไม่แน่ใจในตัวเอง จิตไร้สำนึกเริ่มหวาดหวั่น แสวงหาสะสมสิ่งภายนอกมาเป็นที่พักพิง เป็นความมั่นคงของตัว เราจึงเริ่มไปยุ่งวุ่นวายกับชีวิตของคนอื่น เป็นต้นว่า ลูกของเรา ทำให้เขาเกิดความเบื่อ เกิดความรำคาญ แต่ถ้าเราฝึกตัวเองไว้ว่า เราจะฟังตัวของเราเอง อะไรนิด ๆ หน่อย ๆ ฝึกทำเสียเอง เราจะไม่คิดพึ่งพิงอิงอาศัยคนอื่น หัดให้เคยชินเป็นนิสัยอย่างนี้ขึ้นมา เราจะได้ไม่ไปยุ่งวุ่นวายกับชีวิตคนอื่น ไม่ไปบีบบังคับ ก่อความทุกข์เดือดร้อนให้เขา

จิตไร้สำนึกที่เราหวาดหวั่นว่า คนรอบข้างจะทิ้งเราไป ประเดี๋ยวเขาจะแยกตัวไปมีครอบครัวของเขาเสีย เป็นสิ่งที่เราไม่จงใจหรือรู้ตัว แต่เป็นสัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ถ้าเราไม่ใส่ใจศึกษาทำความเข้าใจกับใจของตัวเอง เราก็จะไม่เข้าใจเหมือนกันว่า ทำไมเราถึงมีพฤติกรรมอย่างนั้น ถ้าใครมาว่าเราเข้า เราก็หงุดหงิด เพราะรู้สึกที่เราเจตนาดีแท้ ๆ ทำไมเขาถึงมาปรับไหมเรารุนแรงเกินเหตุ

พ่อแม่หลาย ๆ รายมีเรื่องกระทบกระทั่งกับลูกทำนองนี้ แล้วก็ไปน้อยใจว่า เด็กสมัยนี้ไม่กตัญญูรู้คุณ พ่อปิกกล้าขาแข็งแล้วก็จะบินไปทำเดี่ยว แต่ไม่เห็นข้อบกพร่องของตัวเองว่า เราเองก็มีส่วนทำให้เขาอึดอัดใจ ลองย้อนกลับไปนึกถึงใจของเราตอนที่เริ่มจะโตขึ้นมา เราก็อยากเป็นผู้ใหญ่ อยากเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ถึงจะทำผิดบ้างถูกบ้าง เราก็อยากจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเอง แต่พ่อลูก ๆ จะทำอย่างนั้นบ้าง ..ไม่ได้ ..ไม่ได้ อย่างโน้นก็ ..ประเดี๋ยวเสียหน้าพ่อ อย่างนี้ก็ ..ประเดี๋ยวเขาจะว่าแม่ไม่ดูแล ตกลงลูกก็มีความรู้สึกที่ตัวเองเป็นเหมือนตุ๊กตาที่พ่อแม่พอใจจะจับไปตั้งตรงไหน ก็เอาไปตั้งลูกอยากเรียนอะไรก็ ..ไม่ได้ ต้องเรียนอย่างพ่อ ต้องเรียนอย่างแม่ คือสรุปแล้ว เราไปหายใจแทนเขาหมดทุกสิ่งทุก

อย่าง มันก็เกิดความคับข้องใจขึ้น ต่างฝ่ายต่างก็หงุดหงิดใส่กัน พุดจากกันไม่ได้

หลาย ๆ ท่านคงไม่ได้สังเกตว่า ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ต่อไป วาจาของเราเริ่มก้าวร้าว วางอำนาจ บีบบังคับคนอื่น โดยไม่รู้ตัวบางที่มันกรีดเข้าไปในใจคู่สนทนาแล้ว ทำให้เข้าใจกันผิด เกิดการกระทบกระทั่ง ก่อเวรต่อกันขึ้น โดยไม่รู้ตัว

จากจุดเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ ซึ่งล้วนบ่งชี้ให้เห็นถึงใจที่เจ้าของขาดการระมัดระวังเอาใจใส่ คุณภาพของพฤติกรรมจึงขาดการกลั่นกรอง ขรุขระหยาบกระด้างขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่เจ้าตัวก็ไปหงุดหงิดเป็นกังวลกับความทรุดโทรมของกาย มุ่งความใส่ใจสนใจไปที่กายมากขึ้น ซึ่งเป็นการเสียแรงเสียเวลาโดยใช่เหตุ เพราะกายเป็นสิ่งที่ถูกตอกตรึงจ้องจำอยู่กับกาลเวลา ทำอย่างไรอย่างไรก็ไม่สามารถบำรุงรักษาให้กลับคืนเป็นหนุ่มสาวได้ใหม่

แต่ถ้าหันมาใส่ใจสนใจกับเรื่องของ ใจ ผิดให้มีสติสัมปชัญญะ ที่จะระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ไม่ผลอใจไปคาดหวัง ยึดมั่นสำคัญผิดเอา กับสิ่งที่ เป็นไปไม่ได้ ใจก็จะค่อยเบาสบายขึ้น เพราะไม่ไปเอาหัวชนกำแพงสู้กับสิ่งที่เอาชนะไม่ได้

จะผลไปคิดฟุ้งฟิงอิงอาศัยอะไร ก็เชื่อพระพุทธองค์
 ที่ว่า พลังใจของเรานั้นเฉียบขาดมหาศาลเหนือพลังใด ๆ
 ในจักรวาล ความหวาดหวั่น วิตกกังวลจะคลี่คลายไป ใจสงบ
 ไม่แฉลบไปในอดีต อนาคต ฟุ้งซ่านซัดส่าย ทำให้หลงหน้า
 ลืมหลัง ผัสสะอะไรมากระทบ ก็หนักแน่น มีภูมิคุ้มกันที่
 จะรับเข้ามาพิจารณาถ่วงถ่วงกรองเอาแต่ประโยชน์มาใช้
 ปรับปรุงตัวของตัว ใจของเรา ก็ปรับมาเป็นเครื่องเก็บ-
 เก็บรวบรวมประสบการณ์ต่าง ๆ กรองเป็นข้อมูลเก็บไว้ใช้ได้
 อย่างเหมาะเจาะกับกาลเทศะ

เมื่อเป็นอย่างนี้ ใจก็ไม่ไปกังวลวิตกกังกับอันโน้น อันนี้
 อันนั้น หรือไปตั้งความหวัง ตั้งข้อแม้เอาไว้ว่า ชีวิตต้อง
 เป็นอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนั้น กรอบอะไรต่อมิอะไรหลาย
 อย่างที่เคยทำให้เราเป็นกังวลและจำยอมต่อมัน ก็หมดความ
 สลักสำคัญไป ทำให้ใจเราเบาสบาย เป็นอิสระ ค้ำลงถึง
 เวลานอน ที่เคยผวาวว่า ได้โน่นก็ลืม ใอันนี้ก็ยังไม่ได้ทำ ถ้ามี
 เวลาคิดมากกว่านี้ เราไม่พูดอย่างที่พูดเมื่อบ่ายนี้ก็จะดีหรือก..
 ปรากฏว่า ทุกอย่างที่ทำไปแล้วดีหมดทุกอย่าง ใจของเรา
 ก็เบา ก็สบาย

เราก็หมดหวังว่า จะอยู่ไปอย่างไร จะเป็นอย่างไร
 จะช่วยตัวเองจนลมหายใจสุดท้ายได้หรือเปล่า

ใจกับกายที่ผืนก็เป็นปัจจุบันอันหนึ่งอันเดียวกัน
 ระลึกอยู่กับแต่ละขณะ แต่ละขณะ อะไรมากกระทบ
 ก็มีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้เท่าทัน เพราะมีใจที่รู้ตัวทั่ว
 พร้อมอยู่ด้วย การตอบสนองย่อมเป็นเหตุผลถูกต้องเหมาะ
 ควร เมื่อเม็ดแห่งการกระทำ คำพูด ความคิดที่หว่านออกไป
 เป็นสิ่งที่ใจรับรู้ เลือกเฟ้นจนพอใจแล้ว ผลที่บังเกิดขึ้นย่อม
 เป็นที่ถูกต้องใจของเราทั้งนั้น

ใจก็หมดห้วงหมดกังวล แน่ใจมั่นใจในมรดกของตัวเอง
 เพราะท่านสอนไว้ว่า การกระทำ คำพูด ความคิดที่เราทำ
 แต่ละขณะ คือมรดกที่เราทำให้ตัวเอง มันจะผลิตผลขึ้นมา
 เมื่อใด เราก็พอใจทั้งนั้น เพราะรู้อยู่แก่ใจว่า เม็ดอะไร ๆ
 ที่หว่านลงไป เราเลือกหว่านเองด้วยความจงใจ ตั้งใจ ไม่ใช่
 หว่านไปให้หัน ๆ หน้า ทำเสร็จไปแล้วก็กลับเสียใจ ..ถ้ารู้
 อย่างนี้ เราทำให้ดีกว่านี้อีกนิดก็ดีหรรอก ..ใจเลยท้อแท้
 คิดเสียดายชีวิตที่ผ่านมาไป ผิดหวังกับสิ่งที่ตัวเองทำไปแล้ว ..
 ถ้ารู้อย่างนี้ ก็จะไม่ทำอย่างที่ทำไปแล้ว ..คำเหล่านี้จะไม่มีใน
 พจนานุกรมชีวิตของเรา จะไม่มีความเสียดายหรือผิดหวัง
 ในใจของเราอีกเลย

ใจที่รู้จักอยู่กับปัจจุบันเป็น เรียกว่าเป็นใจที่สมวัย
อิทธิพลของกาลเวลาจะต้องเข้าไปไม่ถึง เพราะเป็นใจที่
เป็นธรรม

ใจที่เป็นธรรม คือ ตัวอยู่ตรงไหน ใจก็อยู่ตรงนั้น
พร้อมที่จะรับรู้สิ่งกระทบตรงตามเป็นจริง แล้วตอบสนองไป
อย่างสมเหตุผล ถูกกาละเทศะ ดีที่สุดทั้งกับตัวเรา ผู้เกี่ยวข้อง
และคนรอบข้าง ตรงนี้คือใจที่เป็นอกาลิโก ..กาลเวลาตะ
ต้องไม่ได้ วัยของเราก็อยู่คงที่ตลอดไป เป็นวัยงามสม่ำเสมอ
ไม่มีกาลสมัย คงที่ ตลอดไป



