



ที่פקใจ

อมรา มลิลลา

ที่פקใจ

อมรา มลิลลา



การพักใจ

คนเราก็ต้องมีการพักใจเหมือนกับพักร่างกายหลาย ๆ ท่านอาจคิดพิศวงว่า แล้วเราจะพักใจของเราอย่างไร ถ้าสังเกตใจของคนเราดูจะเห็นวาทัง ๆ ที่ไม่มีอะไรมากระทบ เราก็ปรุงคิด ความคิดมีทั้งที่มีเหตุผล เป็นความคิดสร้างสรรค์ หรือ บ่อย ๆ ครั้งเป็นความคิดที่ยู่ให้รำดำให้รู้ แล้วเบียดเบียนตัวเอง เป็นต้นว่า คิดอิจฉาริษยาคนอื่น คิดยกตนข่มท่าน คิดไปไม่มีฝั่งไม่มีฝา ฟุ้งซ่าน ความคิดเหล่านี้ทำให้ใจของเราเครียด เหนื่อย หรือไม่ได้ผลได้ประโยชน์อะไรเลย ที่นี้ชีวิตประจำวันของเราก็แสนจะยุ่งกับภาระหน้าที่มากมาย จนกระทั่งไม่สามารถจะมาใส่ใจสนใจตามเห็นความคิดของตัวเอง

ถ้าเราจะทำให้ชีวิตของเรามีความเบา ได้พักผ่อนได้ชีวิตที่มีคุณภาพขึ้น เราก็ต้องเริ่มมารู้จักกับความคิดของตัวเอง ทำอย่างไรเราจึงจะตามเห็น *ความคิด* หรือ *วาระจิต* ของเรา เพื่อจะได้เลือกพักเป็นครั้งเป็นคราวที่เหน็ดเหนื่อย สิ่งที

จะช่วยให้เราตามเห็นความคิดก็คือการมีสติ
ระลึกู้

หลาย ๆ ท่านก็จะขบขันว่าดิฉันพูดถึงเรื่อง
อะไรกัน เพราะเราเป็นคนปกติ มีสติกันอยู่ทุก
คนแล้ว คนไม่มีสติก็คือคนบ้าที่อยู่โรงพยาบาลบ้า

เมื่อดิฉันไปหัดปฏิบัติเพื่อรู้จักใจตัวเอง
ท่านอาจารย์สิงห์ทองท่านเปรียบเทียบโลกนี้
เหมือนโรงบ่มบ้า ถ้าพระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์
ชีพอยู่ แล้วมองเรา ท่านก็จะว่าพวกเราคือคนบ้า
เพราะที่เราว่าเรามีสติ มีสติกัน เรามีขาดเป็น
ช่วง ๆ โดยที่เราไม่เห็นว่ามันขาดไปเมื่อไรบ้าง
คนธรรมดาที่มีสติแบบเรา แล้วก็ขาดแบบเรา เรา
ก็เลยเอาสภาวะนี้เป็นมาตรฐานว่านี่คือความปกติ

การจะฝึกให้ระลึกู้ ก็ต้องค่อย ๆ ค่อย ๆ
ระหว่างที่กำลังทำอะไรอยู่หรือมีความนึกคิดอะไร
ให้ระลึกู้ไม่ใช่ว่าใจคิดอะไรก็ตามมันไปไม่มีฝั่งมีฝาย
มันจะไปทางไหนก็แล้วแต่มัน เหมือนอย่างกับว่า
เราเป็นผักตบลอยอยู่ในกระแสน้ำ น้ำจะพัดไป
ทางไหนก็ปล่อยให้มันพัดเราไป ประเดี๋ยวเราก็
ขึ้นเหนือ ประเดี๋ยวเราก็ลงใต้

ถ้าเป็นอย่างนั้นถึงเวลาเย็นเสร็จงานเสร็จ การกลับบ้าน มีเวลาว่างจากกิจกรรมทั้งหลาย เราก็เริ่มระลึกไว้ เอาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาเรียงลำดับทบทวน แล้วจะพบว่าเราเบียดเบียนตัวเอง เราไม่ได้พักใจเลย พอคิดถึงสิ่งที่ทำไปแล้ว ตรงโน้นก็ตายจริง รู้แบบนี้ไม่ทำอะไรจะเข้าท่ากว่า ตรงนี้ก็ตายจริง รู้แบบนี้ไม่พูดก็จะดีหรอก แล้วเราก็เสียใจเสียตายเวลาที่ผ่านมา ตกกลางวันทั้งวัน เหนื่อยก็เหนื่อย เราคิดว่าได้ทำสิ่งที่ประโยชน์ ได้ทำสิ่งที่ประสรวะแก่นสาร ครั้นตกค่ำมาคิด บัญชีเหมือนอย่างกับเราคิดบัญชีเงินในธนาคารของเรา เราพบว่าตรงโน้นก็ติดตัวแดง ตรงนี้ก็ติดตัวแดง เพราะว่าเราไม่ได้พอใจกับสิ่งที่ทำลงไปเลย

ถ้าเราสามารถหมุนเวลากลับไปได้ ฉันไม่ทำอย่างที่ทำได้แล้วหรอก ฉันจะทำอีกอย่างหนึ่ง เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ใจของเราจะพักได้อย่างไร เพราะเวลาว่างแทนที่จะได้พักผ่อน ได้เติมพลัง เพื่อวันต่อไปเราจะได้สดใส มีความมั่นใจที่จะเดินต่อไปด้วยกำลังที่แข็งแกร่ง เราเกิดความลังเลไม่แน่ใจ เมื่ออายุมากขึ้น หรืองานการเหน็ดเหนื่อย

ขึ้น เราก็คอดที่จะเปรียบเทียบกับคนข้างเคียง กับเพื่อนร่วมงาน กับเจ้านาย กับลูกน้องไม่ได้ ทำไมเราถึงเป็นคนไม่มีบุญไม่มีวาสนา ทำไมทุกอย่างถึงคับแคบแคบอย่างนี้ ก็เป็นเพราะว่าเราไม่มีหลักในวิธีคิด ในการที่จะปฏิบัติกับตัวของเราเอง

ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว เราก็ตั่งใจเอาไว้ วันนี้ทั้งวัน อะไรที่จะทำลงไป เราจะพยายามไม่ให้เกิดมาเสียใจในภายหลัง เราจะต้องไม่เกิดความรู้สึกว้า อะไรที่ทำได้แล้ว ถ้ามีโอกาสเราจะเปลี่ยนไม่ทำอย่างที่ทำได้ เราตั้งปณิธานเอาไว้แบบนี้ แล้วก็พยายามให้ความระลึกคือตัวสติ สติของเราเป็นเหมือนพี่เลี้ยงที่คอยประคองตามติดเราไป อะไรที่จะผล่อทำโดยอัตโนมัติ ด้วยความเคยชินที่พาให้ทำไปจนกระทั่งไม่ต้องจุกคิด เราก็สามารถเตือนตัวเองว่า ถ้าผล่อทำอย่างนี้ไปอีกแล้วค่าลงก็จะมาเสียดาย เสียใจ เพราะฉะนั้นไม่เอาแล้ว เราจะไม่ยอมทำอย่างนั้นเป็นเด็ดขาด เมื่อเป็นอย่างนี้ เราก็จะรู้ตัวของเรา คอยห้ามล้อตัวของเราอยู่ได้เรื่อย ๆ

เมื่อรู้ที่จะห้ามล้อให้ได้แบบนี้ ความพินิจ

พิเคราะห์ตรีกตรองก็จะเข้ามาทำให้คุณภาพของ
 ความนึกคิดหรือวาจาหรือการกระทำที่เราจะตอบ
 สนองออกไปมีสาระแก่นสารขึ้น ดิฉันไม่ได้
 หมายความว่า แต่นี้ต่อไปเราทำอะไรจะไม่มีที่ผิดพลาด
 เลย มันยังมีที่ผิดพลาด เพราะว่าเรามา
 จากความไม่รู้ คือ อวิชชา พระพุทธองค์ก็ตรัสไว้
 แล้วว่า เราต้องเรียนรู้จากความผิดพลาด ผิดครั้ง
 ที่หนึ่งเป็นครู อย่าให้ผิดซ้ำอีก

ถ้าปลงใจว่า เราต้องเรียนรู้จากความผิดพลาด
 แล้ว เมื่อผิดพลาดไป เราก็สงบเต็มใจที่จะ
 รับความผิดอันนั้นมาสอนตัวเอง เตือนตัวเองไม่
 ให้ผิดซ้ำอีก ถ้าทำถูกเราก็ได้ความมั่นใจ ปิดอิม
 เอิบว่า การฝึกปฏิบัติตัวอย่างนี้ใช้การได้แล้ว

ถ้าเป็นอย่างนี้พอเสร็จภารกิจถึงเวลาพักผ่อน
 ย่อนึกถึงสิ่งที่เราทำไปวันนี้ทั้งวันเราก็ชื่นใจ ถึง
 ถูกตำหนิเราก็ไม่เกิดอารมณ์ทุกข์โทมนัส น้อยใจ
 เสียใจ แต่จะเอามันมาพินิจพิเคราะห์ มองให้
 รอบคอบ แล้วเตือนตัวเองว่าดี ที่เรารู้ที่ผิดพลาด
 แต่นี้ต่อไปจะได้ไม่ทำผิดอย่างนี้อีก

ใจของเราก็เบาสบาย ผิดเราก็สงบ ถูกเราก็

มันใจภูมิใจ ใจของเราก็มีเวลาพัก ได้อาหารคือ
ความปิติอิ่มเอิบหล่อเลี้ยง ได้ความรู้ที่สอนให้เรา
เฉลียวฉลาดขึ้น

ชีวิตประจำวันของเรา ก็เหมือนได้ถึงพระถึง
วัด เราได้ปฏิบัติของเราอยู่ตลอดเวลา เป็นกำลัง
ให้ใจอยากอยู่อยากทำต่อไป



พักคืออย่างไร

เราว่าเราพักใจกัน ปกติถ้าพักกาย เราก็จะ
อยู่เฉย ๆ พักผ่อน แต่วิธีพักใจของเรา ฟังดูแล้ว
มันกลับเป็นการทำงาน แล้วอย่างนี้จะได้พักกัน
อย่างไร

ใจเราแปลกอยู่อย่างหนึ่ง ถ้าปล่อยไปตาม
ความสบายของมันแล้ว แทนที่มันจะพัก แล้ว
ทำให้เรามีความสบายทั้งขณะเดียวนั้น และขณะ
ต่อไปข้างหน้า มันกลับทำให้เราสำนึกผิด หรือ
มาเสียดายว่า รู้แบบนี้เราทำอีกอย่างหนึ่งก็ดี
หรือว่า รู้แบบนี้เราไม่ทำอย่างที่ทำก็จะได้
หรือ

เพราะใจของคนเรานี้ ถ้าเราปล่อยให้มัน
สบาย...สบาย ปล่อยให้ปลิวไปโดยไม่มีทิศทาง
แล้ว มันมักจะหลง ทำให้ตัวเองทุกข์เดือดร้อน

ใจถ้าไม่มีสติเป็นพี่เลี้ยง มันก็จะเผลอตาม
กิเลส ซึ่งเป็นเหมือนแขกจรที่เข้ามาคอยยู่ให้
รำดำให้รู้ แล้วพาเราไปในทิศทางที่ผิดพลาด
ครั้นรู้ตัวทีหลัง เราก็เกิดความเสียดายเสียใจ

แล้วต้องกลับมาแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดไปแล้ว

เพราะฉะนั้น การพักใจคือการคอยฝึกฝนให้ใจไม่พลัดพรากจากสติ ซึ่งเป็นพีเลียงที่คอยคุ้มครองเราให้ปลอดภัย เมื่อเรามีพีเลียงดีคอยคุ้มครองให้ปลอดภัยแล้ว เราก็ต้องฝึกใจให้มีพลัง

ใจมีธรรมชาติเหมือนน้ำ น้ำนี้ถ้าไม่มีท่านบกั้นไว้ มันมีอยู่ก็จริงแต่จะไหลไปแล้วแต่ตรงไหนเป็นที่ลุ่มที่ลาดก็ไปนองขังอยู่ตรงนั้น ครั้นพอถึงเวลาที่จะเอามาใช้สอย ก็ไม่สามารถเอามาใช้ได้ประโยชน์เต็มที่ กำลังของใจจะมีขึ้นได้ ก็ต้องมีท่านบกั้นไม่ให้ไหลพุ่งปรุงไปทั่วทุกทิศทาง

เมื่อก็นี้ เราบอกว่าสติเป็นเหมือนพีเลียง ถ้าจะคิดในแง่ของกำลัง สติก็เป็นเหมือนท่านบกั้นอีก เพราะถ้าใจไม่มีสติมันก็ไหล พอเกิดความโลภขึ้นมา ใจก็วิ่งตามความโลภ เหมือนกับน้ำที่ไหลลงไปที่ลุ่ม

ใจถูกความโลภชักจูง มันก็ไหลไปไม่มีขีดจำกัด สามารถทำให้เราอยากได้ เมื่อไม่มีปัญญาหาได้ตามทำนองคลองธรรม ไม่ได้ด้วยเล่ห์ก็เอา

ด้วยกล ไม่ได้ด้วยมนต์ก็เอาด้วยคาถา ตกลง
ท่านบรู๊ รู้ตัวขึ้นมา เราก็ถูกตำรวจจับ หรือถูก
เจ้าของปรับไหม จนกระทั่งไม่มีสตางค์จะใช้เขาก็ได้

ถ้าเราเป็นอย่างนี้ จะได้มาดูว่า สติที่ว่าเป็น
เหมือนท่านบักนั้นใจไม่ให้รั่วไหล หรือเป็นเหมือน
พี่เลี้ยงที่คอยประคับประคองเราไปในทางที่ถูก
ไม่หลงทิศหลงทางนี้ มันคืออะไรกันแน่

ถ้ามองในระนาบของความเป็นมนุษย์ปุถุชน
เราก็ว่า เรามีสติพอบริบูรณ์แล้วละ ใครไม่มีสติ
ก็ต้องเข้าไปอยู่ในโรงพยาบาลสมเด็จพระยา
เป็นคนบ้าไปแล้ว ตัวดิฉันเองก็เคยหลงตัวหลงตน
ว่า เรามีสติพอบริบูรณ์แล้วเหมือนกัน

เมื่อไปฝึกอบรมใจตัวเองที่วัดป่าแก้วของ
ท่านอาจารย์สิงห์ทอง ท่านอาจารย์ก็แย้งว่า ใคร
ที่เข้ามาอยู่ในวัดกับท่านก็ต้องบ้า ๆ บอ ๆ เพราะ
ว่าอาจารย์เป็นคนบ้า ๆ บอ ๆ

ความจริงนั้น ท่านจะบอกเราว่า ในระนาบ
ของเรานี้ สติของเรายังไม่เพียงพอจะระวังรักษา
ใจของตัวเอง

ท่านอธิบายต่อไปว่า ถ้าพระพุทธรเจ้ายัง

ทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ แล้วมานั่งมองพวกเรา ดำเนินชีวิตประจำวันกันอยู่อย่างนี้ ท่านก็จะ สลดสมเพชในพระทัย เหมือนอย่างกับเราไปดู คนไข้ในโรงพยาบาลโรคจิต ดิฉันฟังท่านแล้ว ก็มองไม่เห็นว่ สติของเราขาดตกบกพร่อง ทำนองนั้น

เมื่อเริ่มฝึกต่อเนื่องกัน จึงเห็นว่า บางทีเรา เอาพวงกุญแจวางไว้ที่หนึ่ง มีคนมาขอให้ไปช่วย ทำอะไร ทำเสร็จเรียบบร้อย เราก็หาพวงกุญแจ ไม่เจอ

ดิฉันเริ่มที่จะตาสั่นก็ไม่สั่น ยาวก็ไม่ยาว ปกตินั้น ตัวเองเป็นคนตาสั่นต้องใส่แว่น จะ มองอะไรไกล ๆ ก็มองผ่านแว่น แต่เวลาอ่าน หนังสือ ถ้าใส่แว่นแล้วจะเห็นยาวเกินไป เวลา จะอ่านหนังสือเลยเอาแว่นขึ้นไปไว้บนศีรษะ เพราะถ้าวางเอาไว้เดี่ยวสืมหาไม่เจอ ทีนี้บางครั้ง ขนาดขยับขึ้นไปไว้บนศีรษะแล้วก็ยังสืมหาอ่านหนังสือเสร็จจะมองไกลก็เหี่ยวได้หาแว่น เป็นการใหญ่

ถ้ามีสตินี้รู้ได้ เราก็จำได้ว่าก่อนที่จะดู

ใกล้ ๆ นี้เราขยับแวนขึ้นไปไว้บนกระหม่อม
 ของเราเอง เราก็ขยับแวนกลับลงมา ไม่เสีย
 เวลาไปโทษคนโน้นคนนี้ ว่าใครหยิบของเราไป

ถ้าค่อย ๆ ค่อยเอาสติตามรู้ใจของเราอยู่
 อย่างนี้ จะพบว่า วันทั้งวัน เราเหมือนคนไข้
 โรงพยาบาลโรคจิตไม่มีผิดมีเพี้ยน แต่เพราะ
 คนทุกคนต่างก็มีความบกพร่องในสติทำนองนี้ทั้ง
 นั้น พอเอามาหาสถิติกันแล้ว เราก็เลยที่เรา
 ปกติดี คนอื่นก็เลอะเทอะเท่า ๆ กับเรา

แต่พระพุทธองค์ท่านไม่ถือว่าอย่างนี้ปกติ
 ท่านถือว่าอันตราย เพราะเราประกอบมโนกรรม
 วาจกรรม หรือกายกรรม อะไรไปแล้ว เราจำไม่ได้
 ว่าทำอะไรลงไป

เมื่อผลเกิดขึ้น เจ้าหน้มาทวงถาม เราก็
 โวยวายว่าใครมาใส่ความเราเราไม่ได้ทำสักหน่อย
 ท่านอาจารย์เปรียบเทียบเวลาที่เรทำอะไร
 ลงไป แล้วไม่มีสติระลึกู้ มันก็เหมือนเรานอน
 ละเมอ เอามือซ้ายมาทูปมือขวาของตัวเอง พอ
 ตื่นขึ้นมาเห็นมือขวาฟกช้ำดำเขียว เราก็ประกาศ
 ว่า ตูสิระหว่างที่เราหลับนี้มีคนใจร้ายมาทูปเรา

แต่ถ้าถ่ายวีดีโอเอาไว้ คือเอาสติมาซึ่งดู เราก็จะพบผู้ร้าย คือ มือซ้ายของเราเอง

ฟังดูอย่างนี้ก็น่าขำ แต่ถ้าลองไปฝึกดู เราจะเห็นตัวเราเลอะเทอะแล้วน่าขำอย่างนี้จริง ๆ

นี่แหละ การפקใจก็คือ การที่เราฝึกใจของเราให้รู้เท่าทัน อย่าให้เจ้าผู้ร้ายมันแอบมาเอามือซ้ายของเราไปหุบมือขวาได้เป็นเด็ดขาด



หน้าที่การงาน

มนุษย์เราย่อมมีภาระหน้าที่ มีภาระงานกันทั้งนั้น ถ้าพิจารณาดูดี ๆ ทั้ง ๆ ที่เป็นเด็ก ก็มีหน้าที่การงานแล้ว เป็นลูกก็มีภาระหน้าที่ของความเป็นลูก เป็นพี่ก็ต้องทำหน้าที่ของพี่ เป็นน้องก็ต้องทำหน้าที่ของน้อง นั่นก็คือการปฏิบัติงานนั่นเอง แต่เราไม่ได้รู้สึก มารู้สึกกันตอนที่ทำงานเพื่อจะได้เงินเดือน เสร็จแล้วเราก็ไปยึดมั่นสำคัญผิดกับมัน ไปเครียดกับมัน งานอย่างนี้ดี งานอย่างนั้นไม่ดี งานอย่างนี้มีเกียรติ งานอย่างนั้นไม่ได้เรื่อง อะไรทำนองนั้น แล้วเราก็ทุกข์กับมัน

เพราะอะไร เพราะใจไปคาดหวังเอาไว้ อย่างที่ดิฉันเรียนว่า ชีวิตจะมีความสุขด้วยมีสติ ระลึกรู้ตามความเป็นจริง จริง ๆ แล้ว เราจะเลือกงาน อย่างไร ๆ ก็เลือกไม่ได้หรอก พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า อะไร ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราแต่ละเวลานาทีนี้ คือผลของเมตตพันธ์ที่ได้หว่านไว้ ตั้งแต่เมื่อวานนี้ เมื่อเดือนที่

แล้ว เมื่อปีที่แล้ว เมื่อเก่าก่อนถอยหลังไปเรื่อย ๆ จนเราจำไม่ได้

ถ้าเห็นตามนี้ เราก็คงจะไม่ไปตั้งความหวังว่า เราจะต้องได้งานอย่างนี้ เราจะต้องได้งานอย่างนั้น แต่จะตั้งในใจเอาไว้ใหม่ว่า อะไรที่เกิดขึ้นกับเราเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเรา

เมื่อใจมีความยินยอมความเต็มใจกับอะไรก็ตามที่เกิดขึ้น ว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เราสำเร็จไปครั้งหนึ่งแล้ว เพราะอะไร เพราะว่าใจไม่ไปต่อสู้กับสิ่งที่เป็นการระงับหน้าที เป็นการงานที่กำลังเผชิญอยู่เฉพาะหน้าขณะเดี๋ยวนั้น เราก็คงได้ทั้ง แรงกายและแรงใจไปร่วมกันในการแก้ไขปัญหา หรือทำภาคนั้นให้เสร็จสิ้นไป

เมื่อเป็นอย่างนี้ ถึงอะไร ๆ จะเป็นปัญหาอยู่ เราก็คงสนุกกับมัน เราก็คงเอาใจของเราไปสนใจใส่ใจพินิจพิเคราะห์อย่างละเอียดถี่ถ้วน เหมือนเวลามองลงไปใบบ่อน้ำ แล้วลมก็ค่อย ๆ พัดให้จอกแหวนที่ปิดบังอยู่กระจายออกเห็นน้ำใสแสงแดดก็ส่องลงไปจนกระทั่งเราสามารถเห็นรายละเอียดปลีกย่อยที่กั้นบ่อได้ถนัดชัดเจน

ปัญหาหรืองานการที่เราทำไม่ว่าจะยุ่งยาก จะแปลกใหม่ เราไม่เคยรู้เคยเห็นก็ตาม ใจของคนทุกคนเป็นธาตุรู้ คือพุทธะ พระพุทธเจ้า ตรัสว่า คุณสมบัติประจำตัวของใจคือ รู้ ตื่น เบิกบาน ถ้าเรามีสติที่จะระลึกรู้ แล้วเอามา พิจารณาไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนรอบคอบ มันก็เหมือนเรามองไปที่บ่อน้ำใสแดดส่องชัดกระจ่าง เราก็จะเห็นรายละเอียด เป็นต้นว่าก้อนกรวด สահร่าย ปลาที่ว่ายอยู่ได้ชัดเจน แต่ที่เราทำ อะไรไม่สำเร็จแล้วรู้สึก ว่า งานไม่ถูกสเป็ค ไม่ใช่ งานในสายวิชาของเรา ไม่ตรงความชำนาญของเรา เป็นเพราะใจแบ่งแยกไปยึดเอาไว้ว่า ฉันไม่ชอบ ฉันไม่อยากทำ เมื่อเป็นอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่ ลืมตามองอยู่ ท่านอาจารย์ก็เปรียบว่าเรากำลัง ละเมอ เราไม่ได้มองด้วยเอาตาใจของเราไป มองด้วย แต่เราเอาตาเนื้อที่เหมือนตาคนตาย หรือตาคนหลับไปมอง มันก็ไม่เห็นอะไรเลย

เมื่อเป็นอย่างนี้ ความทุกข์ ความผิดพลาด ก็เกิดขึ้นได้ง่าย แต่ถ้าเราตั้งใจอย่างที่ดีฉัน เรียนให้ทราบ ว่า นี่เป็นมรดกของเราเอง เรา

หว่านเมล็ดเอาไว้เมื่อเก๋าก่อน เพราะฉะนั้นเราก็ต้องได้ต้นนี้แหละ ตอนนี้มีมันผิดกาลเทศะ ทำอย่างไรเราถึงจะแลกเปลี่ยนอย่างที่ต้องการ หรือเอาไปขาย แล้วหาซื้อสิ่งที่เราต้องการได้ คือเราหากรรมวิธีที่จะเปลี่ยนสิ่งที่ไม่ต้องการ ให้กลายเป็นสิ่งที่ต้องการได้

เมื่อใจเปิดรับสถานการณ์ แม้จะรู้สึกที่เราไม่อยากมีปัญหา แต่การมีปัญหาก็คือเป็นการทำหายน่าให้ได้ลบสถิติปัญญาของเราให้คมขึ้น อีกหน่อยเราจะได้คล่องรอบตัว ถ้าเราได้ทำแต่งงานที่ชำนาญทุกทีไป อีกหน่อยเราก็จะหลงตัวเองคิดว่าเป็นผู้วิเศษ ดีที่ได้เจออะเจองานที่ไม่ชำนาญ จะได้เพิ่มทักษะในเรื่องนี้ จะได้ไปค้นคว้าในสิ่งที่ยังไม่รู้ ความรู้เราก็จะได้เพิ่มขึ้น ชีวิตของเราจะได้เหมือนนักเรียนในมหาวิทยาลัยโลก ทำให้เราได้เพิ่มพูนความรู้ให้กับตัวเองไปเรื่อย ๆ

ถ้ามีทัศนคติอย่างนี้ต่อชีวิตและการทำงานอะไร ๆ ก็เป็นสิ่งที่เข้ายวนและทำหายน่าให้เกิดความอยากลอง อยากทดสอบตัวเอง

อยากชวนชาวหาความรู้เพิ่มเติม แล้วเรียนรู้สิ่ง
 แปลกและใหม่ ทำให้ใจของเราเป็นใจที่ยังเยาว์วัย
 พร้อมที่จะรับสิ่งแปลกใหม่เข้ามาเป็นประสบการณ์
 ทำให้พุทธะ ธรรมชาติธาตุรู้ของเรา ได้นำความ
 รู้มาใช้ให้เป็นประโยชน์กับโลกกับสังคมมากขึ้น

ผลที่ได้กลับคืนมาก็คือความมั่นใจใน
 ความคิด ในสติปัญญาของตัวเอง เกิดความ
 ปิติอิ่มเอิบว่า ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน จะทำอะไร
 เราก็มักจะทำแต่สิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์แก่
 สังคม

ทำให้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เราไม่มีความ
 ตะขิดตะขวงใจหรือมีความสะดุ้งผิตว่า ดายจริง
 อ้ายนี้เราอยากทำแต่ก็ยังไม่ได้ทำ เราไม่มีเวลาจะ
 ทำเสียแล้ว หรือว่าสิ่งที่ทำไปด้วยความคิดว่า
 มันเป็นคนเป็นประโยชน์ วันหนึ่งเราพบว่าจริง ๆ
 แล้วมีสิ่งที่มีคุณมีประโยชน์มากกว่า คือสิ่งที่
 เราปฏิเสธไม่ยอมทำตั้งแต่แรก ครั้นจะกลับมา
 ทำตอนนี้ก็รู้สึกว่ เวลาลดน้อยไปเสียแล้ว เรา
 ขาดความมั่นใจ ขาดกำลัง ที่จะฟันฝ่าสิ่งแปลก
 และใหม่ไปได้

เมื่อเป็นอย่างนี้ การทำงานของเราจะไม่เป็นการถูกบีบ ถูกบังคับ เราจะไม่นับวันคอยว่า เมื่อไหร่ถึงจะจบจากตรงนี้ไป เมื่อไหร่จะเปลี่ยนนายเสียที เมื่อไหร่เราจะเกษียณอายุ ชีวิตแบบนั้นทำให้เราถดถอยแล้วรู้สึกว่า อะไร ๆ ที่ทำไป ไม่ใช่สิ่งที่เราภาคภูมิใจเต็มอกเต็มใจกับมัน แล้วเราก็อทุกข์เดือดร้อน

ตรงกันข้าม เราจะรู้สึกว่าชีวิตของเรานี้ไม่ว่าจะทำงานหรือทำอะไรก็ตาม มันเหมือนเรากำลังทำสิ่งที่สนุกแปลกและใหม่ ทำให้เรามีความกระหายใคร่รู้ ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา อยากจะทำอะไรให้ก้าวหน้าขึ้นไป แล้วคอยว่าผลที่ออกมาจะเป็นอย่างไรที่เราปรารถนาหรือไม่

เมื่อเป็นอย่างนี้ การงานก็ไม่ใช่สิ่งถดถอยหรือทำให้เราทุกข์เดือดร้อน แต่เป็นสิ่งที่สนุกเหมือนเรากำลังทำงานอดิเรกหรือทำในสิ่งที่พอกพอกใจ ชีวิตกับการงานก็กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่ใช่ภาระที่หนักหน่วง

มันก็ทำให้เราสนุกและเบาสบาย



Joyce's Psychology

ปกติคนเราทำงานก็หวังว่า ทำแล้วจะได้สิ่งตอบแทน เป็นตำแหน่งหน้าที่ ชื่อเสียงเกียรติยศ แต่ถ้าพิเคราะห์ให้ดีให้อ่องแท้ เราทำงานเพื่อให้ตัวเราอึดเต็มพียงพอใจกับงาน ได้ความสนุกสนาน ความรู้เพิ่มขึ้นต่างหาก จะได้เอาใจไปจดจ่อกับงาน แทนที่จะไปนึกถึงผลของมันว่าจะเป็นอะไรขึ้นมา

ถ้ามันไปนึกถึง ผล อย่างเดียว เราก็จะลืมประกอบเหตุ ให้เต็มที่ เมื่อไม่ได้จดจ่อกับเหตุให้เต็มที่ ขวัญและกำลังของใจเราจะถดถอยไป ถ้าสิ่งที่ทำนั้นไม่ได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย หรือไม่เป็นที่ถูกใจเจ้านาย ถูกใจเพื่อนร่วมงาน เราก็จะว่าวุ่น ละล้าละลัง ไม่สามารถดำเนินงานที่กำลังทำให้ราบรื่นต่อไปได้

เพราะเราไม่มีหลักของตัวเอง มันแต่ไปพะวงอยู่ว่า คนรอบข้างจะพอใจในงานของเราหรือไม่

เมื่อเป็นอย่างนี้ การทำงานก็กลายเป็น

ภาระหนัก แทนที่จะทำให้ใจสนุกสนาน เกิด
ความรู้ ความเต็มอิ่มจากผลที่เกิดขึ้น

ความจริงงานแต่ละชิ้นเหมือนเป็นโจทย์
ที่ทำทลายความรู้ ความสามารถ สติปัญญาของ
เรา ถ้าเราจذبอยู่แต่ที่เหตุอย่างนี้ แทนที่จะไปคิด
ว่า ทำแล้วใครเห็นคุณงามความดี ใครจะชื่นชม
กับผลงานของเรา เราก็เอาใจไปจذبกับงาน
โดยทบทวนกับตัวเองว่า สิ่งที่เรารู้มา สิ่งที่เรา
เคยเรียนมา มีอะไรที่จะเอามาประยุกต์ใช้ หรือ
ดัดแปลง เพื่อให้งานนี้สำเร็จไปอย่างละเอียด
ประณีตรวดเร็ว เป็นที่พอกพอกใจของเรา

ถ้าตั้งจุดมุ่งหมายเอาไว้ทำนองนี้ งานก็จะมี
ผล และขณะที่ทำไปก็สนุกสนาน มีสติจذب
เฝ้าดูเฝ้าติดตามผล ขณะเดียวกัน ใจก็เกิด
ความพอใจอิ่มเต็มเมื่องานสำเร็จ

เมื่อใจได้ความอิ่มเต็มหล่อเลี้ยงแล้ว
คำตอบแทน คำชมเชย สิ่งที่ได้จากคนรอบข้าง
จะเป็นอย่างไร ใจก็ไม่หวั่นไหวกระทบกระเทือน
อีกแล้ว เพราะใจได้รางวัลในตัวเอง จาก
แต่ละขณะที่กระทำเหตุ และเมื่อสำเร็จได้ผล

ความสำเร็จนั้นก็เหมือนการให้รางวัลกับตัวเองจนเพียงพอบริบูรณ์

ขณะที่ทำไป เราเปรียบเทียบความรวดเร็ว ความเรียบร้อยของงานที่ทำแต่ละชิ้น ๆ เปรียบเทียบกันไป เราก็ยังมีความมั่นใจในตัวเอง ไม่ว่าจะงานอะไรผ่านมาถึงเรา แม้ว่าเราจะไม่เคยเรียนรู้มาก่อน เราก็สามารถเอาประสบการณ์ เอาสติปัญญาที่ฝึกปรือมา พิจารณาหาหนทางทำงานให้สำเร็จไปได้

เมื่อเป็นอย่างนี้ เราก็เริ่มมีความเชื่อว่าเราจะไปทำงานอะไร ถึงเป็นงานที่ไม่ถนัด ไม่คาดคิดไว้ก่อน เราก็ไม่กลัว ไม่ผิดหวัง เพราะบางครั้งขณะทำงาน ถ้าเราถูกย้ายหรือถูกจัดให้ไปทำในสิ่งที่ไม่ชอบ หรือเราเผลอใจไปกำหนดกะเกณฑ์เอาไว้ว่าเราอยากจะทำอย่างหนึ่ง แต่ไม่ได้ทำ เราก็จะหงุดหงิด

ตอนที่ดิฉันจบออกมา แล้วมาอยู่ที่โรงพยาบาลเด็ก แรก ๆ มีความกลัวเด็กอ่อนเด็กที่ยังพูดไม่ได้ เพราะรู้สึกว้าว ถ้าเด็กร้อง เราก็ไม่รู้ว่าเขาต้องการบอกอะไรกับเรา ยิ่งร้องมากเรา

ยิ่งทำอะไรไม่ถูกใหญ่เลย ปกติพวกเราแพทย์
ฝึกหัด จะต้องอยู่หน่วยเด็กแรกคลอดคนละ
๑ เดือน ต่อปีการทำงาน ปรากฏว่าตัวเองพออยู่
ครบ ๑ เดือน ย้ายไปตึกอื่นสักประมาณ ๓-๔
วัน เพื่อนที่ต้องอยู่หน่วยเด็กแรกคลอดต่อจาก
เรา เกิดไม่สบาย ผู้อำนวยการก็หาคนไปแทน

ท่านเห็นว่าเราเพิ่งผ่านหน่วยนี้ไปใหม่ ๆ
กำลังคล่องตัว ก็เลยจัดให้เราไปอยู่ที่นั่นอีก ๑
เดือน ใจที่กลัวอยู่ ก็พยายามนับวันว่า เมื่อไร
จะครบกำหนด ถึงวันครบ ๑ เดือน เราก็ตีใจ
มีความรู้สึกว่า ต่อไปนี้เราไม่ต้องอยู่กับเด็กอ่อน
อีกแล้ว

ครั้งเป็นอิสระได้ ๒-๓ วัน ก็ถูกจับให้
กลับไปอยู่ใหม่ ใจที่ไม่คาดคิด ไม่พอใจ ไม่
อยากทำ ทำให้ต่อต้าน รู้สึกว่างานนี้เป็นงาน
น่าเบื่อ งานที่ทำให้เราไม่อยากทำงาน

คุณพยาบาลหัวหน้าตึกเด็กแรกคลอดและ
เด็กคลอดก่อนกำหนดหวังว่า เรื่องอะไรเราจะ
ต้องไปกลัวเสียงเด็กร้อง เสียงร้องมันก็เหมือน
ภาษาพูด เธอก็สอนให้ดิฉันหัดฟังว่า เวลาที่

เติกร้องเพราะหิวเสียงจะเป็นแบบนี้ ร้องเพราะ
แฉะเพราะถ่ายออกมาเสียงจะเป็นอีกแบบหนึ่ง
ร้องเพราะอ้อนจะให้อ้อมก็เป็นอีกแบบหนึ่ง

ดิฉันก็สนใจ เพราะรู้สึกว่าเป็นศาสตร์ใหม่
ที่ไม่เคยรู้มาก่อนเลย คุณพยาบาลก็ยืนยันเป็น
หนักหนาว่ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ เธอเริ่มสาธิต
ให้ฟังว่า นี้นะ เวลาหิวมันจะร้อง...ร้อง...ร้อง...
เหมือนเร่งให้เราเอานมมาให้

เมื่อค่อย ๆ ฟังตามที่พี่เลี้ยงชี้แนะให้ ใจ
ที่ชยาดกแล้ว ไม่พอใจ ก็เริ่มเปลี่ยนเป็นสนุก
เมื่อไรที่เราสามารถเดาได้ถูกว่า เขาร้องอย่างนี้
เพราะเขาแฉะ แล้วเราไปดู เปลี่ยนผ้าให้ เขาก็
หยุดร้อง มันทำให้เรามีกำลังใจขึ้น

เพราะฉะนั้น การที่เราจะทำงานอะไร ขวัญ
และกำลังใจของการทำงาน อยู่ที่เราจะต้องทำ
งานด้วยใจที่สนุกสนาน และอ้อมเต็มในการทำงาน
นั้น ๆ ไม่ใช่เอาใจไปหวังไว้ว่า เราจะต้องได้งาน
ชิ้นนี้ ทำแล้วจะต้องมีคนชื่นชมพอใจ ทำแล้ว
จะต้องได้ผลอย่างนั้นอย่างนี้ เราจึงจะมีความสุข

ถ้าไปตั้งความหวังไว้อย่างนั้น ใจของเรา

จะเป็นเหมือนกับไปแขวนไว้ที่ปลายอ้อปลายแขม
แล้วมันก็ยุ่งยากมาก ที่จะประคองเลี้ยงให้เป็นไป
อย่างที่ใจปรารถนาได้



อุปสรรค

การทำงานนั้นย่อมมีปัญหาอยู่เรื่อย ๆ บางคนกำลังปรับตัวเองให้เข้ากับงานได้ดีแล้ว ก็ต้องปรับงานเปลี่ยนงานเปลี่ยนนาย หรืออะไรอย่างนี้ เมื่อตัวเองไปอยู่ที่วัดเพื่อฝึกปฏิบัติใจ ช่วงแรกดิฉันไม่เข้าใจว่าท่านอาจารย์สอนอะไร ครั้งแรกท่านให้อยู่กุฏิที่ดิฉันไม่ชอบเลย เราก็อึ้งใจจนกระทั่ง เออ...กุฏินี้ก็เหมาะกับเรา

ท่านอาจารย์ก็เอ็ดตะโรว่า อะไรกัน อาจารย์ไม่ได้ให้อยู่กุฏินี้สักหนอยหนึ่ง เปลี่ยนให้ไปอยู่กุฏิในป่า เพื่อรู้ตัวตนเมื่อไร จะได้ไปเดินจงกรมเลย ปัญหาก็คือ กุฏินั้นมีตุ๊กแกเยอะ ดิฉันกลัวตุ๊กแก กว่าจะทำใจให้เห็นว่า ตุ๊กแกก็ตุ๊กแก เราก็เรา เพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ก็หมดเวลาไปอีกหลายวัน

ครั้นปรับใจได้ว่า อยู่ตรงนี้ดี เหมาะกับเรา ท่านอาจารย์ก็ว่า อะไรกัน อาจารย์ไม่ได้ให้อยู่ตรงนี้

ดิฉันไม่เข้าใจว่าอะไรเป็นอะไรกันแน่ แท้ที่

จริงท่านอาจารย์จะให้ภูมิคุ้มกันว่า เวลาเราอยู่ที่ไหน อย่าไปยึดติดกับที่อยู่ เราต้องฝึกใจให้ปรับตัวอยู่กับปัจจุบันขณะได้ในทุกสถานการณ์

กรณีนี้ก็เหมือนกัน งานอะไรก็เหมือนกัน บางครั้งเราทำงานอะไรไปสักชิ้นหนึ่ง ครั้งแรกเราอาจจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม แต่พอทำไป ทำไป เราค่อยคุ้นเคยกับมันแล้ว ใจก็ไปยึดว่า จะต้องทำอันนี้ ต่อไป พอมีอะไรเปลี่ยนแปลง เราก็ปรับมาอยู่กับปัจจุบันไม่ทัน คิดกลัวไปต่าง ๆ นานา

ใจที่มีนิรวรณ คือ ความปรุงคิด ลังเล สงสัย ไม่แน่ใจ กลัว หวาดหวั่นนี้ ก็ทำให้ใจของเรา เป็นเหมือนปรอท แทนที่จะรวมเป็นก้อน เป็นหนึ่งเดียว ก็แตกหลุดเป็นก้อนเล็กก้อนน้อย เลยขาดกำลัง

เมื่อเราจำเป็นต้องปรับสายงาน หรือเปลี่ยนวิธี เปลี่ยนงาน จะต้องไปทำกับเครื่องไม้ เครื่องมือใหม่ที่ไมคุ้นเคย ทำให้ใจให้อยู่กับปัจจุบัน ท่านอาจารย์จะส่งไปอยู่กุฏิไหน เราทำใจว่า กุฏิก็คือที่บังแดดบังฝน ช่วยให้เรา มีความสบาย

พอสมควร

งานก็เหมือนกัน เป็นสิ่งที่ทำให้เราประกอบ
สัมมาอาชีพเลี้ยงตัวและครอบครัวได้ เพราะ
ฉะนั้น งานอะไรก็ตามไม่มีที่จะยากเกินความ
เพียรพยายามของมนุษย์เราไปได้

ถ้าใจเห็นความจริงตรงนี้ เราจะมีสติมอง
งานอย่างเที่ยงตรงขึ้น และเปิดใจรับว่า ถึง
จะเปลี่ยนวิธีการ เราต้องไปเรียนให้รู้จักเครื่องใช้
ใหม่ ๆ เทคโนโลยีต่าง ๆ ที่ไม่เคยรู้ไม่คุ้นเคย
ไม่มีอะไรยากเกินความเพียรพยายามของมนุษย์
ไปได้ คาถาบทนี้เป็นคาถาที่จะปลอบใจเรา ให้
เกิดความมั่นใจแน่ใจ เราก็ก็นึกใจของเราออก
เต็มๆ เพื่อเอาศักยภาพมาใช้ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว เราก็ก็นึกอายุที่จะเรียนรู้
ที่จะคิดว่า เรามาเป็นนักเรียนในมหาวิทยาลัย
โลกใหม่ ที่เมืองนอกยังมีคนอายุ ๗๐, ๘๐
ไปเรียนเพื่อเอาปริญญากับเด็กวัยรุ่น

เขาถือว่า ชีวิตนี้ทุกคนเป็นนักเรียนตราบนาน
จนกระทั่งหมดลมหายใจ เพราะมหาวิทยาลัย
ที่แท้จริงคือโลกนี้ที่สอนเราอยู่ทุกเวลาในที่ เมื่อ

เห็นอย่างนี้ ใจก็ไม่กังวลท้อแท้ หรือตีตัวไป
ก่อนใช้

การตีตัวไปก่อนใช้ คือการสะกดจิตตัวเอง
ความคิดเป็นคลื่นเสียงที่มีความถี่สูง หูเราไม่
ได้ยิน แต่มันมีการสั่นสะเทือนกระเพื่อมไป ก่อน
ที่จะกระเพื่อม ออกไปในบรรยากาศ มันก็
กระเพื่อมกระทบเนื้อเยื่อร่างกายและใจของเรา
ก่อน เป็นเหมือนอย่างกับกระแสที่พัดวนพาให้
ใจของเรา จมลงไปเสียงนี้ จนกระทั่งเราถูก
สะกดว่า เราทำไม่ได้ เราทำไม่ได้ เราทำไม่สำเร็จ

เมื่อไปเจอสถานการณ์เข้าจริง ๆ ใจที่
ไร้สำนึกของเรา ก็บอกตัวเองว่า ทำไม่ได้ ทำ
ไม่สำเร็จ เลยทำให้ใจที่จะเปิดรับ ตั้งอกตั้งใจ
เรียนรู้ ท้อถอยแตกแยกเสีย

ถ้าเรตั้งใจใหม่ว่า ไม่มีอะไรยากเกินความ
เพียรพยายามของมนุษย์ไปได้ ไม่มี ความแ
เกินกว่าที่จะปรับตัวและเรียนรู้ เพราะทุกคนเป็น
นักเรียนในมหาวิทยาลัยโลก พอคิดอย่างนี้ใจก็
เกิดพลังสร้างสรรค์ เกิดความคิดในทางบวก
อะไรที่เราต้องปรับปรุงเรียนรู้ เราค้นคว้าใส่ใจ

ถ้าอายุเราก็ไม่ได้รับความรู้ เพราะฉะนั้นทุกคนเป็นครูเราได้ จะเด็กกว่าเรา ผู้ใหญ่กว่าเรา เป็นลูกน้องเรา แต่ถ้าเขาเคยทำทางนี้มาก่อน เราก็สามารถเปิดใจรับเขาเป็นครูได้ เมื่อใจคิดอย่างนี้แล้ว ไม่มีขีดชั้นไม่มีกำแพงที่เราจะไปรู้สึก ไอนี้ก็ไม่ดี ไอนั้นก็ไม่ดี ไม่ถูกต้อง

ถ้ามันจำเป็นที่เราจะต้องย้ายจากหน่วยหนึ่งไปอีกหน่วยหนึ่ง ย้ายจากในกรุงออกไปสู่ชานเมือง ไปต่างจังหวัด เราก็ไม่รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่ากลัว เพราะเรามีความรู้สึกว่า ชีวิตคือการเดินทาง เราจะได้เรียนรู้สถานที่แปลกใหม่ ได้ไปรู้จักถิ่นต่าง ๆ ของประเทศเราเอง ทำให้เรามีความชำนาญเพิ่มขึ้น

เมื่อเป็นอย่างนี้ ใจที่ได้ตั้งกำแพงต่อสู้กับอะไรไว้โดยไม่รู้ตัว ก็กลับเป็นปกติ ไม่เกิดแรงเสียดทาน ไม่เกิดความเครียด แรงทั้งหมดของเรามุ่งไปในการแก้ไขปัญหามุ่งไปในการเรียนรู้สายงานใหม่ของเรา แล้วก็เอาประสบการณ์เก่า ๆ มาเปรียบเทียบกับ เราจะปรับปรุงทำอย่างไรให้มันดีที่สุด ง่ายที่สุด โดยไม่ต้องสิ้นเปลือง ไม่

ต้องลองผิด ๆ ถูก ๆ ให้เสียหายโดยใช่เหตุ

เมื่อดิฉันไปเรียนต่อที่เมืองนอก ช่วงหนึ่งของงานวิจัยจะต้องใช้กรวยประมาณ ๑๐๐ อัน ในการทดลองซึ่งทำเพียงแค่ ๓ อาทิตย์แล้วก็เลิก ดิฉันเสียดายที่จะซื้อกรวยแก้ว ๑๐๐ อัน แล้วก็ไม่ได้ใช้อีก ก็คิดหาวิธีว่า จะทำอย่างไร ให้กรองได้โดยไม่ต้องใช้กรวย ในที่สุดก็ค้นพบวิธี

ดิฉันพับกระดาษกรอง ให้เป็นกรวยที่มุมแคบกว่าที่เคย มันสามารถเสียบลงไปพอดีกับปากหลอดแก้วที่จะเอาสารละลายกรองลงไป เมื่อกระดาษกรองเปียกสารละลาย ปากหลอดแก้วจะคีบกระดาษกรองให้อยู่กับที่ เหมือนเป็นกรวยไปในตัว แต่เราต้องประณีตค่อย ๆ เทสารละลายอย่างดี ให้แน่ใจว่าแต่ละอันแต่ละอันหยดลงไปในหลอดแก้ว ไม่เหวี่ยงหยดเลอะออกไปนอกปากหลอด ปรากฏว่าดิฉันสามารถทำการทดลองผ่านไปได้เรียบร้อยโดยไม่ต้องซื้อกรวยมาหิ้งอีก ๑๐๐ อัน

การที่เราเปิดใจรับอะไร แล้วพยายาม

ปรับปรุงให้ดีที่สุดอย่างนี้ ก็จะทำให้ใจของเรา
มีประสิทธิภาพ มีศักยภาพเต็มที่ ในการทำงาน
ให้ดีที่สุด ถึงเราจะถูกเปลี่ยนงานปรับงานไป
ทำในสิ่งที่เราย่อท้อหรือเรากลัว เราก็จะได้เอา
พลังทั้งหมดของเรา มาทำ ในสิ่งที่เป็นคนเป็น
ประโยชน์ ได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย แทนที่จะ
ให้มันกังวล ให้มันสะกดจิตเราไปในทางที่ผิด
พลาด แล้วไม่ได้ประโยชน์

เพราะฉะนั้น ขอให้เชื่อเถอะว่า ไม่มีอะไร
ยาก เกินความเพียรพยายามของมนุษย์ไปได้



กระแสโลก

การอยู่ในโลกก็เหมือนกับเราอยู่ในกระแสของน้ำที่พัดพาเราไป บางทีก็เหมือนอย่างกับที่เราเซคดีไปตามทางที่น้ำพัดไป ก็ไม่ต้องออกแรงเหนื่อยยากมาก ใจของเราก็ฟูและหลงระเริงไปกับโลก แต่บางครั้งก็เหมือนกับว่า ไม่ว่าจะเราจะไปทางไหน ไปทางซ้ายไปทางขวา กระแสจะตัดสวนทางของเรา ทำให้เราต้องทวนกระแสเพื่อไปสู่ทิศทางที่เราตั้งใจเอาไว้ เหมือนทวนน้ำขึ้นภูเขา ทำให้เราถามตัวเองว่า เราทำถูกหรือทำผิดโลกทั้งโลกเขาทำกันอยู่อย่างหนึ่ง แต่ทำไมเราแลดูกลายเป็นบุคคลที่ผิดแผกพันธุ์ แล้วก็ทำอะไรไม่มีใครสนับสนุน ไม่มีใครเป็นพรรคเป็นพวกเลย

บางครั้ง การจะทำคุณงามความดีต้องถูกทดสอบ อินทรีย์ คือ กำลังของเราจะครบครันได้ก็ต้องประกอบไปด้วยศรัทธา และปัญญาที่เห็นชอบ ว่าทิศทางที่จะไปถูกต้องหรือผิด ถ้าเราอยู่ในโลกยุคที่คนส่วนใหญ่เป็นคนปลอม ที่

อะไรสะดวกสบาย ก็จะไปตามความสะดวกสบายนั้น โดยไม่ใส่ใจสนใจในคุณภาพของกระทำ ถ้าเป็นอย่างนั้น เราก็แลดูเหมือนเป็นมนุษย์ต่างดาว แล้วก็ผิดเพี้ยนผิด

ศรัทธาต่อคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ศรัทธาต่อคุณงามความดี ต้องปักหลักให้แน่นหนา ไม่ใช่ปักไปบนขี้เลน พอใครโยกคลอนหน่อยหนึ่ง ก็หวั่นไหว พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า คำวิพากษ์วิจารณ์ หรือคำพูดติฉินนินทาสรรเสริญ เปรียบเหมือนลมพายุที่พัดต้นไม้

ถ้าศรัทธาของเรา สติปัญญาของเรา ไม่เป็นรากแก้วที่ยึดลงไปในพื้นที่ดินแน่นหนาเพียงพอ ต้นไม้จะโยกคลอนเมื่อโดนพายุแล้วก็เฉา ในที่สุดมันก็จะถอนรากถอนโคนตายไป ใจของคนก็เหมือนกัน การจะอยู่ในกระแสโลก แล้วสามารถเลี้ยงตัวให้ผ่านที่สุขที่ทุกข์ไปได้ โดยไม่ขายคุณงามความดีของตัวเอง กลายเป็นคนปลอมไป มันต้องถูกทดสอบ

การทดสอบก็ทำให้ใจของเรากระเพื่อมหวั่นไหว เกิดการลังเลสงสัย เกิดนิรวรณ คือ ความคิด

ที่แตกแยกฟุ้งซ่าน ไม่นั่นใจ บางทีก็หดหู่ บางทีก็ถูกกระแสของความโลภ ความรัก หรือความหงุดหงิดรำคาญ โกรธแค้นพยายาม คอยบั่นทอนกำลังของเราให้แตกแยกอยู่เสมอ

เราก็มาคิดว่า ศรัทธาของเราในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ปักหลักแน่นหนาแค่ไหน ถ้าพบว่าเราแน่ใจ มั่นใจแล้วว่า สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ คุณธรรมก็ดี คุณความดีก็ดี ล้วนแต่เป็นสาระที่เราทำไปแล้ว จิตใจได้กำลัง ได้อาหารที่ถูกสุขลักษณะ ไม่เป็นพิษเป็นภัย

เราเหนื่อยยากตอนนี้ ต้องทวนกระแสเพื่อพิสูจน์ให้ตัวเองเห็น เหมือนกับชาวสวนต้องปรับไถที่ เอาปุ๋ยใส่ เสร็จแล้วก็ต้องเอาเมล็ดพันธุ์หว่านลงไป คอยรดน้ำพรวนดิน คอยดูไม่ให้แมลงไม่ให้อะไรมาทำลายพืชพันธุ์ของเรา

ระยะดังกล่าวนี้เป็นตอนที่เราต้องลงทุนลงแรงอาบเหงื่อต่างน้ำ ต่อไปเมื่อต้นไม้ของเราผลิดอกออกช่อ ออกผลให้เราได้สวยงาม ตรงนี้เราก็จะมีความสุข ได้ความมั่นใจ ความสงบผาสุกของใจ ปัญญาเราเห็นชอบ มันก็ทำให้เราเกิดความเพียร

พยายามเป็นอินทรีย์ตัวที่ ๓

เริ่มต้นมีศรัทธา มีปัญญาวิทิศทางที่ถูกต้อง ทำให้เกิดความเพียรที่ไม่ใช่เป็นไฟไหม้ฟาง เป็นชั่วคราวชั่วคราวตามเหตุที่มากกระทบ แต่ว่าเป็นความเพียรที่สม่ำเสมอ เหมือนกับไฟที่ลุกไหม้อยู่ในถ่านหิน ค่อย ๆ ลุกโชนให้ความอบอุ่นที่สม่ำเสมอ

ความเพียรอันนี้จะทรงตัวอยู่ได้โดยสลับกับพักผ่อน คือสมาธิของใจ เราจะได้สะสมพลังแบบแบตเตอรี่เมื่อใช้มาก ๆ ไฟอ่อน เราก็ต้องเอาไปชาร์จกระแสให้เต็ม เตรียมพร้อมที่จะทำงานได้เต็มที่ สมาธิจัดเป็นอินทรีย์ตัวที่ ๔ ตัวที่ ๕ คือสัมมาสติ ระลึกไปในทิศทางที่ชอบ

เมื่อเราปรับตัวเองให้มีกำลังครบถ้วนทั้ง ๕ ประการอย่างนี้แล้ว การปฏิบัติถึงจะยากเย็นเหมือนทอดน้ำขึ้นที่สูง ศรัทธาความมั่นใจก็ทำให้ความพากเพียรต่อเนื่องกันไปไม่ขาดวรรคขาดตอน เราก็สามารถไปจนกระทั่งผลเกิดขึ้นให้ได้ ประจักษ์จริงจัง

ที่ตั้งสมมติฐานเอาไว้จงใจตัวเองว่า พระพุทธองค์ก็ดำเนินทางนี้ พระอรหันตสาวก ครุบา

อาจารย์องค์อื่น ๆ ท่านก็เดินตามทางนี้มาทั้งนั้น เราเดินตามรอยเท้าของท่านไป วันหนึ่งเรา ย่อมไปถึงที่สุดจุดหมายปลายทางอย่างท่าน ครั้ง นี้ยังไม่ถึงที่สุดจุดหมายปลายทาง เราก็ได้พบ โอเอซิสเล็ก ๆ คือได้ผลที่ปฏิบัติเอาไว้ ผล ดอกออกช่อขึ้นมา ให้เราได้ความชื่นใจ ไว้เป็น กำลัง ให้ไม่ทุกข์เดือดร้อน

ใครจะพูดอะไรเราก็ไม่หวั่นไหว เพราะรู้ แล้วว่า สิ่งที่ทำลงไป ถูกต้องตามครรลอง คลองธรรม ถึงแม้ว่าเราจะอยู่ในกระแสที่เชี่ยว วกวน บางครั้งดูเหมือนมีสลาตัน เราก็ไม่ตื่นเงา ของใจ เพราะใจมีหลักที่เข้มแข็ง

เรารู้จักที่จะพักใจ รู้จักที่จะหาอาหารให้ใจ คือ ความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิ คิดแล้วได้กำลัง ได้ความปิติอิมเอิบ ทำให้ใจของเราถึงแม้ว่า จะเหน็ดเหนื่อยเพียงไร มันก็มุ่มมันพินผาดต่อไป โดยไม่ห่อไม่ถอย

เมื่อเป็นแบบนี้ อีกหน่อยก็จะมีแนวร่วม คือคนบางคนก็อยากไปอย่างเรา แต่เขายังไม่มี กำลังใจแบบเรา เมื่อเห็นเราเป็นกำลังใจแบบนี้

เขาก็เกิดความเชื่อมั่นที่จะเดินตามเรา ทำให้แต่
เดิมสิ่งที่เราทำ เปรียบเหมือนกับว่าเป็นเทียนดวง
เล็ก ๆ ในท่ามกลางความมืดสนิท ก็มีคนมา
ต่อเทียนจากเราก็มีแสงเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งกำลังเทียน
เป็นสองกำลังเทียน หนทางนี้ก็ค่อย ๆ สว่างเพิ่ม
ขึ้น เราก็มีกำลังใจ

อีกหน่อยแสงเทียนเหล่านี้ ก็จะเหมือนแสง
หิ่งห้อย วัชแหวตรงนั้นนิด ตรงนี้หน่อย ทำให้เรา
เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ในที่สุดการอยู่ใน
กระแสโลก ก็ทำให้เรามีความมั่นใจเหมือนอย่าง
กับเราอยู่ในทะเลเรียบ ชีวิตของเราก็ดำเนินไป
อย่างมีพลังและมีคุณค่า



ความทุกข์

ชีวิตของคน จะให้มีแต่ความสุขหรือความทุกข์อย่างเดียว มันเป็นไปได้ เพราะกฎสามัญของชีวิตและโลกนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า มันเป็นสิ่งพร่องอยู่เนื่องนิจ เพราะฉะนั้น มันก็ประเดี๋ยวสุขประเดี๋ยวทุกข์ แปรเปลี่ยนกันเรื่อย ๆ ไป

การจะทำใจของเราให้มีภูมิคุ้มกัน อยู่กับความทุกข์กับความสุขเหล่านี้ โดยไม่กระเพื่อมกระเทือนไปด้วยนั้น จะทำอย่างไร

คำสอนของพระพุทธองค์ก็ว่า ถ้าเรามองทุกข์อย่างพินิจพิจารณา จะแยกได้เป็นสองอย่าง คือ ทุกข์สามัญที่จะต้องเผชิญ เป็นต้นว่า ร่างกายของเรา ก็เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ประเดี๋ยวหิว ก็ต้องหาอาหารมาเติมให้มัน เติมเข้าไปแล้ว ก็อึดอัดต้องขับถ่ายเอาออก อันนี้เป็นทุกข์สามัญ ทุกข์ประจำ ที่ทุกชีวิตในโลกนี้จะต้องเจอเจอ

เปรียบเหมือนอย่างว่า เราถูกยิงด้วยลูกศร อยู่เสมอ ๆ เราก็ไม่หวาดกับการที่ถูกยิง เพราะ

เรารู้แล้ว อันนี้เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

แต่พระพุทธองค์ตรัสว่า เพราะเราไม่มีภูมิคุ้มกัน ไม่รู้จักสอนใจของเราให้เห็นตามความเป็นจริง แทนที่เราจะดูลูกศรมากระทบเราเฉย ๆ ตามสภาวะทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เรากลับเอายาพิษไปอาบลูกศรนั้น ทำให้ยาพิษกำซาบเข้ามาสู่จิตใจเรา แล้วเราเองก็ทุกข์เดือดร้อนหนักขึ้นไปอีก

อะไรที่เป็นยาพิษไปอาบลูกศรนั้น ก็คือใจที่ไม่รู้ความเป็นจริง

เราไปยึดมั่นล้าคัญผิด เป็นต้นว่า เราไปคิดว่า ถ้าเราเป็นคนดี เราทำความดีแล้ว พระพุทธเจ้าก็ตรัสเอาไว้ว่า ทำดีย่อมได้ดี แต่เราเข้าใจผิด ไม่ทันได้คิดว่า ทันทิที่ทำดี ใจก็ได้ความมั่นใจ ปีติ อิมเอิบ เราไปเข้าใจผิดว่า เมื่อทำดีแล้ว เราจะได้ลาภสักการะ ได้วัตถุสิ่งของ ได้อะไร ๆ ตามความอยากความโลภ

ใจที่ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง แล้วไปตั้งเจตนาเป็นอกุศล คือ โลภ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ มันก็คืออวิชชาของทุกข์ มันก็คือยาพิษที่อาบ

ลูกศร ทำให้ใจของเราทุกข์ทรมานใหม่กับผลที่เกิดขึ้น แทนที่จะเอาสติ ล้ำนึ่กระลึกรู้ตามจริง แล้วเอาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละวาระนั้นมาเป็นครูสอนให้เราได้ภูมิคุ้มกัน

เรา来做ความรู้จักกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น มันมีนิทานเปรียบเทียบบัณฑิตของพระพุทธองค์ว่าเหมือนมะพร้าว พระพุทธองค์เป็นเจ้าของสวนมะพร้าว ท่านปิดป้ายเอาไว้ว่า ใครเดินทางเหน็ดเหนื่อยมา ต้องการเอาผลไม้ไปกินไปได้ม เชิญเอาไปตามชอบใจได้

คนเดินทางคนแรกมาถึง ไม่รู้จักมะพร้าวว่ากินกันอย่างไร แต่เห็นป้ายเขียนเอาไว้ เชิญเอาไปกินไปได้มได้ ก็ดีใจ แต่เข้าใจว่ากาบมะพร้าว คือเนื้อ ลงมือเอามัดเฉาะกาบมะพร้าวมาเรียงไว้ เรียบร้อย แล้วเอามาเคี้ยว...เคี้ยวครั้งแรก กาบมะพร้าวแข็ง ก็คิดว่า ผลไม้นี้คงต้องค่อย ๆ เคี้ยว ให้คลุกกับน้ำลายจนทั่ว แล้วก็จะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล มันจึงจะหวาน เขาค่อย ๆ เคี้ยวด้วยความตั้งอกตั้งใจ จนกระทั่งเหงื่อกระบอกไปหมด กาบมะพร้าวก็ยังแข็งและไม่มีรสชาติ เหมือนกับ

เคี้ยวเชือก

ในที่สุดคนเดินทางคนแรกเกิดความโกรธ
จิตใจที่ไม่ได้ฝึกเอาไว้ ก็ไปเพ่งโทษเจ้าของสวนว่า
คงโดนใครหลอกขายต้นไม้มา ซื้อมาปลูกแล้ว
ไปใช้อะไรก็ไม่ได้ เลยทุกข์เดือดร้อน ไม่รู้จะเอา
ไปทิ้งที่ไหน ก็เลยออกอุบายว่า ใครจะเอาไป
กินไปดื่มก็ได้ เสร็จแล้วก็กินไม่ได้ ดื่มก็ไม่เห็นมี
น้ำที่ไหนสักชนิดหนึ่ง

เปรียบเทียบได้กับพวกเราที่รู้จักศาสนา
แต่เพียงเปลือกของมัน คือ รู้ประเพณี ใส่บาตร
ทุกเช้า วันพระไปวัดรับศีล ทำบุญสร้างพระ-
ประธาน สร้างโบสถ์ สร้างอะไรต่าง ๆ คือจะ
เข้าใจว่า ศาสนาเป็นแต่เพียงสิ่งที่มาเบียดเบียน
ทำให้เราเสียสตางค์ ทุกครั้งที่ไปเกี่ยวข้องด้วย

ทำนองเดียวกับคนเดินทางที่ไปเข้าใจว่า
กามมะพร้าวคือเนื้อมะพร้าวแล้ว พวกนี้รู้จักแต่
ประเพณี ไม่รู้จักเนื้อแท้ของศาสนา ก็ทำให้เราไม่
ได้ประโยชน์อะไร

ประเภทที่สอง ฉลาดขึ้นมาอีกนิด ก็คิดว่า
กะลามะพร้าวคือเนื้อ แล้วก็ฉะกามะพร้าวทิ้ง

ไป พยายามขบกะลาจนกระทั่งฟันบิ่นไปหมด ก็โยนทิ้ง ก็เหมือนพวกเรา ๆ นี่แหละ ที่เป็นคนตีไผ่ตี แล้วก็พยายามให้ทุกคนมีศีลธรรม มีความละเอียดต่อความผิดความชั่ว ไม่เอารัดเอาเปรียบคนอื่น

เราทำตัวเป็นผู้พิพากษาศาลโลก คอยไปแก้ไขคนอื่น คอยไปควบคุมบังคับคนอื่นให้ทำคุณงามความดีอย่างเรา ทำไมเขาจึงไม่มี恙อายทำไมนะ ของธรรมดา ๆ เขาทำไมไม่รู้ ทำไมเขาทำอะไรโง่งงอย่างนี้ นี่ละ เราก็อุทู่เดือดร้อนไปหมด คอยจะไปจับผิดคนอื่น ไปแก้คนอื่น แยกโลกทั้งโลกเอาไว้ เหมือนกับขบกะลามะพร้าว ได้แก้คนที่ติดอยู่ในกรอบของศีลธรรมจริยธรรม แล้วก็ไม่รู้ถึงแก่นของคำสอน

คนเดินทางประเภทที่สาม มาถึงก็เหมือนสองประเภทแรก แต่ใจที่มีสัมมาทิฐิว่า เจ้าของสวนให้ผลไม้ที่มีคุณประโยชน์ แต่เรายังไม่ฉลาดพอที่จะรู้วิธีกิน คือ มองเข้าตัวเอง อะไรที่ยังไม่ได้ผลประโยชน์ ถือว่าเรายังผิด ยังบกพร่อง จะต้องสอนตัวเองให้รู้ ให้ทำได้ถูกต้อง

เพราะฉะนั้นคนที่สามนี้ หลังจากเอากาบมะพร้าวออกหมดแล้ว พิจารณากะลามะพร้าว เอามาพลิก มาสังเกต เนื้อมันอยู่ตรงไหน น้ำมันอยู่ตรงไหน ก็ได้ยินเสียงน้ำกระฉอกอยู่ข้างใน อ้อ...กะลานี้เป็นเพียงเปลือกที่หุ้มห่อไว้ ก็ไปหามัดมาค้อย ๆ เชาะ จนกระทั่งเปิดกะลามะพร้าว ออกได้ ก็ได้ตม่น้ำที่หวานชื่นใจ แล้วได้กินเนื้อที่นุ่มกำลังกิน ทำให้มีแรงเดินทางต่อไปได้

คนเดินทางประเภทที่สามนี้ก็คือคนที่รู้จักแก่นของพระพุทธศาสนา คือ รู้ว่าคำสอนระดับศีลธรรมจริยธรรมนั้น เราจะต้องน้อมมาปรับปรุงที่ตัวเราให้รู้จัก แล้วปฏิบัติให้ได้ผล

ก่อนที่จะไปสอนคนอื่น ไปทำให้โลกนี้ดีขึ้น เราก็ฝึกภาวนา ให้ใจมีสติสัมปชัญญะ ปัญญา เหมือนกับเราได้กินเนื้อมะพร้าว น้ำมะพร้าวให้เกิดกำลัง ทำให้ใจมีความคิดถูกต้องเที่ยงตรง แล้วฝึกฝนตัวเองจนกระทั่งมีพลังมากขึ้น

การสอนคนอื่นด้วยการกระทำของตนเอง จะดียิ่งกว่าเสียงพูดหรือเสียงสอนทั้งปวง สิ่งที่ทำให้เสียงสอนของพระพุทธเจ้าทรงศักดิ์สิทธิ์

เป็นอนุสาสนีปาฏิหาริย์เพราะท่านสอนผู้อื่นอย่างไร
ท่านสอนองค์ท่านจนทำได้แล้วทั้งนั้น

นี่คือการจะปฏิบัติตัวต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้น จากความไม่สมประสงค์ของเรา เมื่อใจรู้เห็น
อย่างนี้แล้วลงมือปฏิบัติ ดิฉันเชื่อว่าทั้งที่โลกนี้ยัง
บิด ๆ เบี้ยว ๆ อย่างเดิม แต่ใจของเราจะลอยตัว
เบาสบาย ทำให้เราอยู่ในโลกนี้อย่างไร้ทุกข์



การปฏิบัติ

หลายคนไปติดอยู่กับรูปแบบ ว่าการปฏิบัติจะต้องมีเปลือกที่แสดงให้เห็นว่า เต็มวันฉันปฏิบัติแล้ว เพราะฉะนั้นรับประทานอาหารสองมือ มือเดียว รับประทานมังสะวิรัติ แต่งตัวผิดแผกจากคนทั่ว ๆ ไป ถ้าไปติดอยู่กับเปลือกอย่างนั้นก็จะทำให้ใจของเราถูกละเลยไป

การปฏิบัติคือการทำให้มีภูมิคุ้มกัน มีความคิดเห็นในทางชอบ แล้วดำเนินชีวิตของเราให้เที่ยงตรงอยู่บนมรรค หนทางไปสู่ความสิ้นทุกข์ เปลือกนอกทั้งหลายเป็นแต่เพียงเครื่องช่วยเอื้ออำนวยการปฏิบัติของเราให้มีผลดีขึ้น ยกตัวอย่าง คนบางคนแพ้เนื้อสัตว์ รับประทานเข้าไปแล้วมันไม่ย่อย ทำให้ร่างกายไม่เป็นปกติเท่าที่ควร แต่ถ้ารับประทานมังสะวิรัติก็พบว่าท้องไม่อืด ไม่เฟ้อ สบาย ถ้าเป็นอย่างนั้นการรับประทานมังสะวิรัติก็เป็นคุณเป็นประโยชน์ เพราะทำให้ร่างกายซึ่งเป็นเหมือนเครื่องมืออยู่ในสภาพแข็งแรง ไม่มาบั่นรอนการปฏิบัติ

ถ้าเรารับประทานมังสะวิรัตด้วยความเชื่อว่าการรับประทานเนื้อสัตว์เบียดเบียนชีวิตอื่น ทำให้ศีลไม่บริสุทธิ์ รับประทานมังสะวิรัตแล้วจะดีเหนือคนอื่น ถ้าเป็นอย่างนี้ก็เป็นการรับประทานที่ทำให้ความยึดมั่นสำคัญผิด ได้ปุ๋ยได้เชื้อ เรียกว่ากินด้วยอุบาทน เพราะฉะนั้นก็เป็นการกินที่เป็นอกุศล

เราจะกินอะไรเข้าไป ไม่ใช่กินด้วยเป็นมังสะวิรัต หรือเป็นเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อปู บางคนยังจำแนกต่อไปว่า กินสัตว์ตัวเล็กบาปน้อย กินสัตว์ใหญ่บาปมาก บาปไม่ได้แปรตามน้ำหนักหรือขนาด แต่อยู่ที่ตัวเจตนาของการกินว่าเราได้บริโภคไปด้วยความยึดมั่นสำคัญผิดหลงในรสในกลิ่น ในผัสสะ หรือด้วยความรู้ตามเป็นจริง ร่างกายของเราเป็นสมมุติ ต้องได้เชื้อเพลิงเต็มเข้าไปทดแทนส่วนที่พร่องไปกินเข้าไปเพื่อเอาไปทำให้เกิดผลกำลัง ขับถ่ายกากออกมาแล้ว ก็ต้องหมุนเวียนเต็มใหม่เหมือนอย่างกับเครื่องยนต์ก็ต้องมีการเติมน้ำมัน

ถ้าความคิดของเราเป็นไปตามความจริง

อย่างนี้ จึงจะเป็นการกินด้วยสัมมาทิฐิ แล้วจะเป็นประโยชน์ ทำให้กายได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นเราก็เอาสติมาสำรวจดู ว่าร่างกายของเราเหมาะกับอาหารประเภทไหน ที่เรียกว่า อาหารสัปปายะ อาหารที่เอื้ออำนวยให้ร่างกายของเราแข็งแรง มีพลังกำลัง ทำภาระหน้าที่ได้เต็มที่ จะกินมือเดียว สองมือ สามมือ ก็ไม่ใช่ปัญหา

ถ้ารู้ว่าเรากินเพราะกิเลส กินเพราะความอยาก เราก็ต้องอดหรืองดมือนั้น แต่ถ้าตอนนี้เราไม่สบาย ยาที่กินจำเป็นต้องมีอาหารเพื่อป้องกันไม่ให้ยากัดกระเพาะเราก็จำเป็นต้องอนุโลม เพราะการปฏิบัติก็ต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือให้รู้ว่าเมื่อมีผัสสะมากระทบแล้ว ใจของเรากระเพื่อมออกไปอย่างไร เราจะได้จัดการกับใจที่กระเพื่อมนั้นให้กลับมาสู่ฐาน มีความเสมอดันเสมอลายเป็นปกติอยู่

เพราะฉะนั้นเรื่องของการกินก็ดี การแต่งกายก็ดี หรือเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับรูปแบบ ถ้ารู้ว่าสิ่งเหล่านี้ไปกระทบกระเทือนใจของเราอย่างไร

เราก็จัดการปรับให้เป็นปกติเสีย เหมือนอย่างกับ มีสุภาพสตรีท่านหนึ่งกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ในหน้าที่การงานเธอจะต้องแต่งตัวให้เตะตาคน แล้วก็แต่งหน้าทาปาก ทีนี้เมื่อมาปฏิบัติแล้ว เธอรักษาศีลแปดในวันพระ ก็ปรากฏว่าวันพระที่ เธอไม่ได้แต่งหน้าทาปาก ทุกคนทักทายว่า ดาย แล้ว นี่ไม่สบายเป็นอะไรไป

เธอรู้สึกว่าการถือศีลในวันพระกลายเป็นสิ่งผิดปกติไปแล้ว ถ้าเธอยังแต่งหน้าทาปาก แต่รู้้อยู่ที่เรารักษาศีลแปดจะได้ไหม

ท่านอาจารย์ตอบว่า ถ้าเราทำเพื่ออนุวัตร ไปตามสิ่งที่สังคมเห็นว่าถูกต้องพอดีพองาม แต่ใจไม่ได้ไปติดข้อง อย่างนั้นก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าวัน ไหนคิดอยากจะลุกขึ้นแต่งหน้าทาปาก เพราะมีความแค้นใจว่า คนที่เดินผ่านไปแล้วไม่หันมามองเราอย่างที่เคยมอง เพราะฉะนั้นก็จะแต่งเพื่อ ดึงให้เขาหันมามองเราให้ได้ ถ้าเป็นอย่างนั้น ต้องงด ไม่แต่ง

ถ้าเราอาศัยรูปแบบ เพื่อสะท้อนให้เห็นว่า ใจของเรากระเพื่อมไปยึดติดอยู่ในตัวรูปแบบ

หรือในคำวิพากษ์วิจารณ์ คือ ลมของโลกธรรม
 แคะไหน เพียงไร แล้วเอามาพิจารณาให้เกิด
 ปัญญาเห็นชอบ เราก็ได้ภูมิคุ้มกันตัวเองให้เป็น
 อิสระ ไม่ติดต่อกับสิ่งเหล่านี้ได้

แต่ถ้าเราไปถือนั่นว่าคนปฏิบัติแล้ว จะมี
 รูปแบบอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะกลายเป็นเถรสอง
 บาทร ตามนิทานที่ว่า สมัยนั้น หลวงตาท่านใช้
 บาทรที่ทำด้วยดินเผา พอล้างบาทรเสร็จ เช็ดบาทร
 ท่านก็เอาบาทรส่องกับแสงอาทิตย์ เพื่อดูว่าบาทร
 ดินของท่านมีรอยร้าวรอยร้าวตรงไหน จะได้ยาให้
 เรียบริ้อย รุ่งขึ้นไปบิณฑบาต ถ้ามีน้ำแกงจะได้
 ไม่ร้าวเลอะออกมา

เถรน้อย ซึ่งใช้บาทรสเดนเลส ไม่ทราบ
 ว่าที่หลวงตาส่องบาทรทุก ๆ วันเพื่อดูบาทรดิน
 ของท่านว่าชำรุดหรือเปล่า เห็นหลวงตาส่องบาทร
 เถรน้อยก็เอาบาทรสเดนเลสส่องทุกวันบ้าง

ท่านอาจารย์สรูปว่า คนที่ทำอะไรโดยไม่รู้
 เจตนา แล้วทำตามเขาไปแค่กิริยา มันก็เหมือน
 เถรส่องบาทร

เพราะฉะนั้น ท่านที่มาปฏิบัติ แล้วไปติด

อยู่กับรูปแบบโดยไม่เข้าใจเจตนาตัวแท้ มันจะกลายเป็นเธรต่องบาตรไป แล้วเราก็จะเผลอไปยึดติดอยู่แต่รูปแบบ โดยไม่ได้มาดูปรับที่ใจให้ละเอียดถี่ถ้วน เลยกลายเป็นปฏิบัติเพื่อสะสมกิเลส เดี่ยวนี้ฉันปฏิบัติมีชั่วโมงบินเพิ่มเป็นเท่านั้นเท่านี้แล้ว แต่ปรากฏว่าใจเพ้อกระเพื่อมไปกับกิเลสทั้งหลายทั้งปวง เราก็มองไม่เห็น ซึ่งอันนี้อันตราย

แต่เดิมเมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติ ใครพูดอะไรเรายังฟัง เพราะรู้อยู่ว่าจะไม่ได้ปฏิบัติ แต่บัดนี้เราปฏิบัติแล้ว เราไปยึดมั่นสำคัญผิดว่าชั่วโมงบินนี้สำคัญ ไม่ได้ถี่ถ้วนกับคุณภาพ พอใครมาวิพากษ์วิจารณ์...เขาอิจฉาเรา กลัวเราจะได้ตีเกินหน้า...เราก็ไปยกตนข่มท่าน หลงตัวเอง ทำให้เราปฏิบัติเพื่อสะสมกิเลส กลายเป็นคนไม่น่ารัก

คนอื่นในสังคมมองแล้วก็เลยเข้าใจผิดว่าการปฏิบัติทำให้คนเราน่าเกลียดน่าชังอย่างนี้ เขาก็เลยหลีกเลี่ยงไม่อยากจะเข้าใกล้รั้วมะ ไม่อยากมาปฏิบัติ ซึ่งทำให้ต่อไปหนทางของเราทุกข์เดือดร้อน เพราะเราจะไปเจอเจอของที่มัน

ผิดเพี้ยน ทำให้เราลังเลสงสัย ก็ปิดกั้นหนทาง
ของเราเอง

เพราะฉะนั้น ใจคือผู้ปฏิบัติ ใจคือสาระ
สำคัญที่เราจะต้องดูแลขัดเกลาให้งดงามขึ้น
ผาสุกเบาสบายขึ้น ทำให้กายสามารถดำรงชีวิต
ได้อย่างมีความสุข



ธัมมะเป็นอย่างนี้

หลายคนไปเข้าใจผิดว่า การปฏิบัติ คือ การที่เราจะต้องแยกตัวเองออกไปจากสังคม ทำให้เราผิดไปจากภาวะปกติธรรมดา แต่จริง ๆ แล้ว ธัมมะของพระพุทธเจ้าคือการช่วยให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างไม่เป็นทุกข์ ปัญหาครอบครัว ปัญหาเพื่อนฝูง ปัญหางานการทั้งหลาย ก็จะได้รับการแก้ไขไปอย่างถูกต้องและดีที่สุด

ทุกวันนี้ เราจะพบว่าสังคมมีปัญหามากมาย เพราะอะไร เพราะว่าเรามีจิตห่างไกลจากธรรม เราไปเข้าใจว่าการเป็นผู้พัฒนาแล้ว คือ การมีวัตถุสิ่งของมากมาย เราก็แสวงหาวัตถุสิ่งของ โดยลืมที่จะให้เวลา ให้ความอบอุ่นกับลูก ๆ กับครอบครัว ปัญหาครอบครัวจึงติดตามมาเยอะแยะมากมาย

สังคมจะเป็นปึกแผ่นมั่นคงก็ด้วยความเป็นปกติสุขของครอบครัว ซึ่งเป็นเหมือนกับแผ่นอิฐแต่ละแผ่น...แต่ละแผ่น ที่เอามาเรียงต่อกัน เพื่อเป็นตึกรามบ้านช่องที่แข็งแรง

แต่เราไม่เข้าใจ เราก็มองไปคิดว่าแผนอริฐแต่ละแผนไม่มีความสลักสำคัญอะไร ความสลักสำคัญอยู่ตรงที่ว่า ทำอย่างไรดีที่กรมบ้านช่องจึงจะใหญ่ จะสูงระฟ้า แต่ว่าส่วนประกอบแต่ละอัน พื้นฐานแต่ละส่วน เราไม่ได้ใส่ใจสนใจ ที่จะปรับปรุงดูแลคุณภาพให้ดีเท่าที่ควรจะเป็น ใจของเราไปเป็นนักวัตถุนิยมกัน เราก็มองว่าวัตถุนั้น เป็นสิ่งที่จะบันดาลความสุขความสำเร็จให้กับเรา

พ่อแม่หลาย ๆ ท่าน เดี่ยวนี้ ก็ต่างฝ่ายต่างออกไปทำงาน ลูกเด้าขาดผู้ที่จะอยู่เป็นหลักแนะนำ ต้องอยู่กับเด็กรับใช้ หรืออยู่กับใครที่ไม่สามารถทำให้เด็กได้รับการอบรมที่จะรู้ระเบียบวินัย

เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตใจของเด็กก็ขาดแคลนความอบอุ่น ขาดแคลนความเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะไม่มีสิ่งที่จะให้ดูเป็นหลักชัยว่า เมื่อโตขึ้น เราอยากจะเป็นอย่างนี้...อย่างนี้ เรามีความเหนียวรั้งซึ่งใจให้เกิดความอดทนอดกลั้น ยอมเหนี่ยวอยาก เพื่อให้เราเป็นที่ชื่นใจของบุคคลที่เรารัก

เราจะพบว่า เด็กวัยรุ่นหรือเด็กในวัยหนุ่มสาวที่มาจากครอบครัวฐานะดี ควรอย่างยิ่งที่จะมีความเป็นปกติสุข แต่กลับมีปัญหา เป็นต้นว่าหนีเรียน ไปตามห้างสรรพสินค้าหยิบข้าวของออกมา แล้วก็ทำให้พ่อแม่เดือดร้อน

เมื่อได้พูดคุยกับเด็กพวกนี้แล้ว จะพบว่าการที่เขาทำอย่างนี้ ไม่ใช่เพราะเขาขาดแคลนทรัพย์สินสมบัติสิ่งของ แต่เขาไปเข้าใจว่า การก่อเหตุอย่างนี้ขึ้นมาแล้ว ทำให้พ่อแม่ต้องมาใส่ใจสนใจ ละทิ้งหน้าที่การงานมาแก้ปัญหาเพื่อเป็นการพิสูจน์ว่า เขามีความสลักสำคัญกับพ่อแม่

ถ้าเราเข้าใจคำพูดของเด็ก ความคิดของเด็กว่า จริง ๆ แล้ว สิ่งที่เขาทำไป คือการเรียกร้องความสนใจ คือการประท้วงว่า จริง ๆ แล้ว เขาไม่ได้ต้องการวัตถุสิ่งของ ไม่ได้ต้องการความเป็นปึกแผ่นแน่นหนา แต่เขาต้องการพ่อต้องการแม่ ต้องการเวลาที่พ่อแม่จะให้เขาอยู่กับเขา แล้วก็มีความอบอุ่นเป็นครอบครัวที่มีมนุษยสัมพันธ์ต่อกัน

ถ้าเข้าใจอย่างนี้ การแก้ไขปัญหาก็น่าจะ
แต่เราไปเข้าใจกันว่า ไอ้เด็กนี้ไม่มีความรักดี
ไม่มีความใฝ่ดี ไม่เห็นว่าพ่อแม่เสียสละแค่ไหน
รักแค่ไหน

มีครอบครัวหนึ่ง ซึ่งทั้งพ่อทั้งแม่คิดว่า
การสร้างฐานะให้ลูกเป็นสุดยอดของความสำเริง
ในการดูแลครอบครัว ไม่ว่าจะลูกชายจะเอะอะไร
ทั้งพ่อทั้งแม่ก็จะหาวัตถุสิ่งของเหล่านั้นมาให้
แต่เด็กไม่ต้องการ

วันหนึ่ง เด็กบอกว่า เขาต้องการเวลา
เขาต้องการพ่อแม่ เขาไม่ได้ต้องการทรัพย์สิน
เงินทอง ทำให้พ่อได้คิดว่า เออ...จริง ๆ แล้ว
เมื่อตอนที่ตัวเองเด็ก ๆ ก็มีความสุขจากการ
ที่มีพ่อแม่อยู่พร้อมหน้า เจอะเจอกัน พูดคุย
กัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน แล้วตัวเองก็
ชื่นชมที่ได้ดูพ่อเป็นพระเอกของตัวเอง อะไร ๆ
ที่เราจะทำนี่ ก็จะได้ทำตามพ่อของเรา

พอเขาระลึกได้แบบนี้ เขาก็ปรับตัวให้มี
เวลากับครอบครัว ทำให้ลูกซึ่งแต่ก่อนนั้น
หนังสือก็ไม่อยากเรียน เป็นเด็กมีปัญหา เกเร

ค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง

เพราะอะไร เพราะเมื่อเด็กเกิดความรัก ความผูกพันแล้ว เขาก็มีความรู้สึก ว่า อะไรที่ทำ นั้น ไม่ใช่แต่เพียงเขาทำไปแล้วก็ไม่มีใครใส่ใจ สนใจ แต่จะมีพ่อแม่ซึ่งคอยดีใจหรือเสียใจอยู่ ข้างหลัง สิ่งนี้ก็จะทำให้เขาเกิดความยับยั้งชั่งใจ เกิดความรับผิดชอบในหน้าที่ และในการฝึกฝน ใจตัวเอง ให้ทำตามระเบียบวินัย

แม้จะเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ เรายังไม่เข้าใจ แต่พื้นฐานของใจที่มีระเบียบวินัยจะทำให้อะไร ๆ ออกมาดี แล้วก็ทำให้พ่อแม่ที่เรารัก เราห่วงใย เราใส่ใจสนใจ มีความชื่นใจ มีความพอใจ

ความรู้สึกเหล่านี้จะเป็นแรงเหนี่ยวนำ เป็นกำลังใจ ทำให้เด็กนับถือตัวเอง รับผิดชอบ ในสิ่งที่เป็นการะหน้าที่ แล้วก็พยายามอย่างยิ่ง ที่จะระวังรักษาตัวเองไม่ให้มีความต่างพร้อย เมื่อทำไป ทำไป ตัวปัญญาจะเกิดขึ้น ทำให้ เข้าใจว่า... เพราะอย่างนี้เอง เขาจึงมีกฎ มีระเบียบ เอาไว้ให้เราฝึกเราฝึกหัดขัดเกลาใจของเรา ให้ความรู้ความเข้าใจ ก็จะทำให้จิตใจพร้อมที่จะ

ทำ เต็มใจ ตั้งใจ

แล้วในที่สุดสิ่งที่เคยไม่ชอบก็กลับเป็นความ
พอใจ เต็มใจที่จะทำ ที่จะระวังรักษาไว้โดยไม่รู้ตัว
พอถึงตอนนั้น สิ่งที่เคยฝืนอบรมตัวเอง ก็จะมี
กลายเป็นธรรมชาติเป็นอุปนิสัย ทำให้อะไร ๆ
ที่จะทำเป็นไปด้วยความพอใจความเต็มใจ ไม่
ใช่เพราะต้องกวดฝึน อดทนทำ หรือทำไปด้วย
ความขมขื่นคั่งแค้น

มีหลายคนข้องใจถามว่า การที่เราต้อง
เชื่อฟังผู้ใหญ่ เชื่อฟังพ่อแม่ ทำแต่สิ่งที่เราไม่
อยากทำ มันจะไม่ทำให้เราเป็นโรคจิตขึ้นมาหรือ

ดิฉันก็อธิบายให้ฟังว่า ก่อนที่เราจะมีสติ
ปัญญาคุ้มครองตัวเองได้เราต้องบังคับใจตัวเองก่อน
โดยเชื่อฟังผู้ใหญ่ แล้วในที่สุดเมื่อเรามีปัญญา รู้
ตามความเป็นจริงแล้ว ความเข้าใจก็จะทำให้เรา
ทำด้วยความสมัครใจ เมื่อถึงตอนนั้น ทุกสิ่ง
ก็เป็นความสุข เป็นสิ่งที่มาจากจิตใจของเราเอง
อัมมะจึงเป็นอย่างนี้



บริหารใจ

การจะทำให้ใจมีกำลัง เราต้องบริหารใจแบบเดียวกับที่ต้องบริหารร่างกาย ที่นี้การบริหารใจหรือการไปปฏิบัติ คนส่วนใหญ่ก็คิดว่าต้องเริ่มต้นออกเดินทางแสวงหาครูบาอาจารย์ แสวงหาสถานที่ รอวันที่จะได้พัก วางจากภารกิจครอบครัว แล้วเมื่อไหร่เราถึงจะพบบพวันนั้น ได้ลงมือทำเสียที บางทีเริ่มแล้วอีกหกเดือนต่อมา หรือปีหนึ่ง ถึงจะหาโอกาสได้ ใจมันก็ท้อถอย

ถ้าเราไปมุ่งหวังว่า การปฏิบัติจะต้องมีครูบาอาจารย์ภายนอก มีสำนัก คือสถานที่ ๆ เราจะต้องไป มันก็ทำให้เราท้อใจ แล้วไม่ทันกาล เพราะทุก ๆ วันที่เราจมอยู่กับภาระหน้าที่ มีปัญหาทยอยกันเข้ามาทดสอบพลังอยู่ทุกวัน เราก็สึกกร่อนตามเวลาที่ผ่านมาไป

ถ้ามาทบทวนดู ใจของแต่ละบุคคล ธรรมชาติธาตุแท้คือพุทธะ คือรู้ ตื่น เบิกบาน แต่ที่เราสับสน เรามีปัญหากันนี้ เพราะเราปล่อย

ให้ใจไม่มีสติเหมือนบ้านที่รั่วโหว่ แล้วอุปาทาน คือความยึดมั่นสำคัญผิด อวิชชา คือความรู้ไม่จริง ซึ่งเป็นเหมือนอย่างกับเมฆหมอก มาเกาะบังใจเรา ทำให้เกิดเงา แล้วเราก็ตื่นเงาของตัวเอง

เพราะฉะนั้นถ้าเราหาสถานที่เพื่อปฏิบัติ ใจของเราเองก็คือสถานที่ ที่จะ ปฏิบัติ ตัวอยู่ที่ตรงไหนใจของเราก็ตั้งตรงนั้น แล้วแบบฝึกหัดที่จะให้เราได้เห็นที่ผิดที่บกพร่องของเรา ก็อยู่ในภารกิจที่เป็นชีวิตประจำวันจริง ๆ ของเรานั้นเอง การปฏิบัติจึงทำได้ทุกเวลานาทีที่ลืมตาตื่นอยู่

เมื่อได้สถานที่แล้ว ทีนี้จะเอาใครเล่าเป็นครูบาอาจารย์ ครั้งแรกเราก็ต้องแสวงหา จะเป็นหนังสือ เป็นครูบาอาจารย์ที่เป็นตัวบุคคล ตัวพระจริง ๆ ก็ได้ แต่การไปดั้นด้นค้นหาอย่างนั้น บางทีกาลเทศะก็ไม่เอื้ออำนวย เราก็หาเทพท่านมาฟัง เอาหนังสือมาอ่าน

ถ้าเผื่อไม่อย่างนั้น ดิฉันใช้วิธีง่าย ๆ คือ ถ้าเราจะคอยจนกระทั่งมีโอกาสได้ไปหัดว่ายน้ำ ในสระว่ายน้ำ แล้วก็ฝึกสอน เราไม่รู้ว่า จะต้องคอยไปอีกช้านานเท่าใด วันนี้ถ้าเราเกิด

ถูกใครผลักตกลงไปในกลางแม่น้ำเจ้าพระยา มีเรือหางยาววิ่งมา เราล้าลัก น้ำเข้าปาก เข้าจมูก จนกระทั่งแทบจะหายใจไม่ได้ แต่เราก็ช่วยตัวเองโดยการกระทุมน้ำเลี้ยงตัวเอาไว้ไม่ให้จม

ถ้าเราทำอย่างนี้กับแต่ละเวลานาทีที่เป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน อะไรที่เกิดขึ้นแล้วทำให้ใจของเรากระเพื่อมแกว่งไป เราอยากทะเลาะเบาะแว้ง หรือเกิดความโกรธ จนไม่สามารถทำให้เป็นปกติได้ นั่นแหละ คือที่ปฏิบัติ และคือครูของเรา

ใจของเราที่กำลังแผลงฤทธิ์บ้านี้แหละ คือตัวที่เราจะต้องทำให้มันกลับมาเป็นปกติให้ได้ อุบายอะไร ๆ ที่เรามี ต้องงัดออกมาใช้ให้หมดทุกกระบวนการ ความจนกระทั่งตั้งใจที่เหมือนว่าติดลม ให้ค่อย ๆ ผ่อนสายกลับลงมาเป็นปกติ เราไม่ไปหงุดหงิด ไม่ไปทุกข์เดือดร้อนกับมัน ถ้าทำอย่างนี้ เราจะพบว่าเราปฏิบัติได้ทุก ๆ ขณะที่ลืมตาตื่นอยู่ แล้วทุก ๆ ที่ที่เรามีกายมีใจ คือที่ ๆ เราจะปฏิบัติได้ทั้งนั้น

เมื่อเป็นอย่างนี้ ใจก็เริ่มมีกำลังขึ้น
เพราะอะไร

เพราะไม่ต้องคอยว่าอีกกี่เดือน กี่ปี เราถึง
จะได้ปฏิบัติ แต่การทำอย่างนี้มันเครียด เพราะ
พอผลออก ๆ ใจของเราจะหลุดออกไป สติตามไม่ทัน
อัตโนมัติของเราจะเชื่อตามอารมณ์ ตามอำเภอใจ
อะไรที่เราทำแล้วเราสบายกิเลส เราก็จะทำทั้งนั้น
แหละ โดยที่เราไม่ยับยั้งชั่งใจ ทำแล้วเข้าตำรา
เห็นข้างเท่าหมู หรือบางครั้งเห็นข้างเท่าหนู เราก็
จะทำ เพราะตอนนั้นสติตามไม่ทัน

เราจะลืมไปหมดว่า ค่าเสียหายที่เกิดขึ้น
จะทำให้เราทุกข์เดือดร้อนภายหลังอย่างไรบ้าง
แต่พอสติกลับมาอยู่กับใจแล้ว เราก็จะระลึกนึก
ได้ว่า...ทำไมเราถึงทำร้ายตัวเองได้ถึงเพียงนี้
อันนี้จะเป็นครูให้เราได้เรียนจากการลองกระทำ
ที่ผิดพลาดบ้างถูกบ้าง แล้วเก็บเกี่ยวผลมาตามดู
ว่า ถ้าหักห้ามใจเอาไว้ทำสิ่งที่สมควรจะทำ ไม่ใช่
ทำตามสิ่งที่เราอยากจะทำ ถึงจะลำบากแต่ต้น
แต่เมื่อผลผลิออกมาแล้ว เราสบายเมื่อปลายมือ

แต่ก่อนที่เราทำตามใจอยาก ทั้งที่เป็นสิ่ง

ไม่ถูกต้อง เราสนใจที่ได้ทำอย่างที่ใจอยาก แต่
อีกหน่อยหนึ่งก็มีปัญหาให้เราต้องตามแก้ไข
เหมือนอย่างกับว่าเรามีไฟอยู่กองหนึ่ง แทนที่
จะเอาทรายไปดับ เรากลับเอาแกลบไปดับ ครั้ง
แรกก็แลดูเหมือนกับว่าไฟมอดไป แต่สักพัก
ใหญ่ ๆ แกลบมันกลายเป็นเชื้อเพลิง ทำให้ไฟ
ที่เราสำคัญผิดว่ามอดไปแล้ว กลับลุกโชนขึ้น
มา เคราะห์ห้ามยามร้ายเกิดมีใครเอาน้ำมัน
เบนซินเทใส่เข้าไป ไฟก็จะลุกลามจนกระทั่งไหม้
บ้านช่องได้

ปัญหาบางปัญหาที่เราคิดว่าเรื่องซีผง
เราก็ว่าเราดับถูกต้องแล้ว โดยเอาแกลบไปดับ
แล้วเราก็ละเลยมัน วันหนึ่งมันอาจจะทำให้เรา
ต้องถูกเรียกร้องค่าเสียหาย จนกระทั่งล้มละลาย
หมดเนื้อหมดตัวก็ได้ เหตุนี้เราจึงต้องฝึกปฏิบัติใจ
ของเราทุกเวลานาที เพื่อจะได้มีภูมิคุ้มกัน
คุ้มครองตัวเราให้แต่ละเวลานาทีที่เรามีการกระทำ
จะด้วยความนึกคิดเป็นมโนกรรม ด้วยวาจา
เป็นวจีกรรม หรือด้วยการกระทำเป็นกายกรรม
ล้วนแต่เป็นกุศล เป็นมรรคทั้งสิ้น ไม่ใช่ทำไปแล้ว

บัญชีตัวแดงก็ขึ้นไปเรื่อย จนเราถูกฟ้องล้มละลายหมดเนื้อหมดตัว

ถ้าเห็นอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ สติจะคอยตาม เป็นเหมือนห้ามล้อ เมื่อไหร่ความเคยชินโดยอัตโนมัติที่จะทำให้เราทำผิดไปตามอารมณ์อยาก ตามที่กิเลสมันเสี้ยมมันสอน สติจะมาห้ามล้อเรา ไว้ว่า ถ้าทำไปแล้วผลเสียหายเกิดขึ้น เราต้อง ตามแก้เหมือนอย่างที่เราเอาแกลบไปดับไฟนี้ เรา พร้อมแล้วหรือที่จะชดใช้ค่าเสียหายที่หนัก หนาสาหัสอย่างนั้น ใจของเราก็จะหยุดโดยที่ไม่ ใ้ใครบังคับ

หลายท่านไปเข้าใจผิดว่าพอเข้ามาปฏิบัติ ธรรมแล้ว อยากระไรก็ทำไม่ได้ เรามักกลายเป็น โรคจิตเพราะต้องเก็บกดหรือ อะไร ๆ ก็ต้องฝืน ต้องฝึก ต้องอดเอาไว้ เรามิได้ทำเพราะไปบีบ บังคับอย่างนั้น แต่ทำเพราะรู้ซึ่งว่า เราทน ลำบากเมื่อต้นมือ แล้วเราจะสบายเมื่อปลายมือ เมื่อเป็นอย่างนี้ การอด การกลั้น มันไม่ได้อด กลั้นเพราะต้องกััดฟันทน เราอดกลั้นเพราะรู้ ว่าเหนื่อยตอนนี้อย่างไรแล้วเมื่อได้ผลออกมา เราจะชื่นใจ

เพราะฉะนั้น การปฏิบัตินี้เราจึงทำควบคู่ไป
กับชีวิตที่เป็นอยู่จริง ๆ อย่างนี้ กายก็ทำหน้าที่
ไป ใจก็ปฏิบัติไป แล้วมันก็จะประสานกัน ทำให้
กายก็ได้งานการ มีความรับผิดชอบ อะไร ๆ ที่
ต้องทำก็ทำไปตามเนื้อผ้า ใจก็ได้อาหารคือปิติ
และความมั่นใจ เบาสบาย ตกลงทุกอย่างก็
ประสานกลมกลืนกันไป



อุปาทาน

เมื่อเราเริ่มปฏิบัติแล้ว บางครั้งจะรู้สึกว่ามีปัญหาครอบงำตามมามากมาย นอกจากปัญหาที่ทำงาน เพราะเราตั้งสติอยู่ที่ ๆ ทำงานจนรู้สึกว่าจะอะไร ๆ ที่ทำงานเบาสบายคล่องตัวแล้ว แต่พอกลับบ้าน เราก็มองว่า ที่บ้านคือสถานที่สุขสบายของเรา ก็เอาอารมณ์กลับมาปล่อยที่บ้าน ไม่ระมัดระวังตัวเรา มันก็มีปากเสียงกันขึ้น

หรือเราหงุดหงิดว่า เอ...คนที่บ้านน่าจะรู้ใจเรา เราอยากพัก ทำไมเขาเปิดเทป เปิดเพลงเสียงดัง หรือขณะที่เราจะฟังเพลง เขาก็อยากทำงานอะไรอย่างนี้ ทำให้ใจเรากระเพื่อมกระฉอกไปหมด

บางคนก็อธิบายว่า พอเราเริ่มจะทำความดี พญามารก็ต้องมาทำทลาย ให้ตรงโน้นตรงนี้เป็นปัญหาไปหมด ถ้าไปคิดอย่างนี้ ใจก็จะห่อถอยเลิกปฏิบัติเสียเถิด แต่ถ้ามองในแง่บวก อย่างที่เรียนให้ทราบว่ามีอะไรเกิดขึ้น นี้มรดกของเราเอง เพราะฉะนั้นเราเป็นคนโชคดี ถ้าปฏิบัติ

แล้ว ไม่มีแบบทดสอบให้เราได้เห็นใจของตัวเอง เราก็มักจะไปหลงเข้าใจว่า เราวิเศษแล้ว

กับคนรอบตัวเรา ถ้าเกิดมีปัญหาขึ้นมา เราจะได้คิดว่า ขอขอบคุณต่อปัญหา ทำให้เราได้เห็นความจริง แต่เดิมนี่ เราเห็นแต่เงาของเขาไม่เห็นตัวตนที่แท้จริง หรือแต่เดิมนั้น เราไปยึดมั่นสำคัญผิดเอาไว้ เป็นต้นว่า บางคนมีปัญหาว่า สามีที่เคยซื้อตรงเคยกลับบ้านตรงเวลา ชักเลอะเทอะ ไม่กลับบ้าน แอบไปมีบ้านเล็กบ้านน้อยเอาไว้อีก เราจะทำอย่างไร

เราก็นึกว่า ที่เรายึดว่าเขาเป็นสามีของเราภรรยาของเราเนี่ย มันเป็นไปได้อย่างไร ในเมื่อพระพุทธเจ้าก็ตรัสเอาไว้ว่า ร่างกายของเรายังไม่ใช่ของเราเลย เราบอกมันว่าอย่าเจ็บนะ มันก็เจ็บ เราบอกมันว่าอย่าเหนื่อยนะ มันก็เหนื่อย

เราบอกมันว่าวันนี้งานยังไม่เสร็จ เพราะฉะนั้นคืนนี้ต้องไม่นอน มันก็ง่วงนอน ถึงเราจะต่างตาอ่านงานไป ทำเสร็จ เราก็มารู้ว่าเราเขียนอะไร หรืออ่านอะไรไป มันก็ได้เห็นขึ้นมาในใจว่า จริง ๆ แล้วมันไม่มีอะไรที่เป็นตัวเรา

ที่เป็นของของเราจริง ๆ

ท่านอาจารย์เคยสอนว่า ถ้าเราเอารูปของเรา คู่ครองของเรามาดู วันที่แต่งงานกัน แล้วก็ดูเรียงมาเป็นลำดับ ๆ เราจะพบว่ารูปมันฟ้อง ไม่ใช่คนเดิมเลย ท่านบอกว่า พอเราหายใจเข้าสู่อดันหนึ่งแล้วเราไม่หายใจออกเราก็ตาย ถ้าหายใจออกสุดแล้ว ไม่หายใจเข้า เราก็ตาย ตกกลางแต่ละตัวของเราตายทุกลมหายใจเข้าและทุกลมหายใจออก

เพราะฉะนั้น สามีหรือภรรยาเราเมื่อวันที่แต่งงานกันกับวันนี้ก็เป็นคนละคนกัน แต่เราไปหลงผิดว่ายังเป็นคนเดิม ใจของเขาก็เปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อย ๆ แม้ใจของเราเองก็เถอะ มีอะไรบ้างที่มันเที่ยงตรง มีอะไรบ้างที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง เราค่อย ๆ ให้ภูมิคุ้มกันกับตัวเองว่า อะไรทุกอย่างในโลกนี้เป็นของไม่เที่ยง จะต้องแปรเปลี่ยนไปเสมอ

พระพุทธองค์ทรงเห็นในสังขารธรรมข้อนี้ ท่านจึงประทานศีลไว้ให้เป็นเสมือนกฎหมายที่คุ้มครองสังคมให้อยู่ร่มเย็นเป็นสุข อะไรที่เราไม่

ต้องการ เราก็ไม่ทำกับคนอื่น เราไม่ต้องการ
ให้ใครมาเอาสามีเอาภรรยาเราไป เราก็ไม่ไปแย่ง
ชิงสามีแย่งชิงภรรยาของใคร

ท่านทรงสอนให้พอใจในคู่ครองของตน
ถ้าคนอื่นยังไม่เข้าใจอย่างนี้ เขายังมีจิตใจเป็น
เด็ก เห็นอะไรก็อยากจะแย่งเหมือนอย่างกับเด็ก
เล่นตุ๊กตา เราจะได้น้อมมาสอนตัวว่า ใครที่
อยู่ในความรับผิดชอบของเรา เป็นต้นว่า ลูกที่
เราจะอบรมบ่มนิสัยได้ เราก็ไปอบรมบ่มให้เขา
ได้ระลึกว่า ชีวิตคนเราเหมือนละครก็จริง แต่
มันไม่ใช่เล่นตุ๊กตาดังนี้เปื้อนแล้วก็จับตุ๊กตาขว้าง
ทิ้งไป แล้วไปเอาตุ๊กตาดังใหม่มาเล่น

ตุ๊กตาที่เราขว้างทิ้งไปไม่มีชีวิตจิตใจ มัน
ก็อยู่เฉย ๆ ได้ แต่ในชีวิตจริง ๆ ตุ๊กตาดังนี้
เป็นตุ๊กตาที่มีความคิด มีจิตใจ รู้เจ็บรู้ปวด รู้ทุกข์
รู้สุข ยังมีลูกเล็ก ๆ ติดตามมาเป็นเรือฟ่วง
ด้วย มันไม่เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลง ถึง
ไตรลักษณ์ ในจิตใจมันก็สับสน แล้วเกิดความ
ทุกข์ ดีไม่ดี ชีวิตในกาลหน้าก็จะมีผล

เราอาศัยความจริง อาศัยคำสั่งสอนของ

ท่านมาหล่อเลี้ยงจิตใจ ถ้าอีกฝ่ายหนึ่ง
เปลี่ยนแปลงไป ละเมอไป เราก็นึกว่า เมื่อทำ
สนธิสัญญาร่วมชีวิตเป็นหุ้นส่วนกัน เราจะ
ทำกิจการนี้ให้ตั้งงามที่สุด ดังนั้นตอนนี้เราก็
ต้องรับภาระดูแลลูก ไม่ใช่ว่าเสียพ่อหรือแม่
ไปคนหนึ่งแล้ว อีกคนหนึ่งที่เหลือก็ตายทิ้งเป็น
ไปด้วย ลูกเต้าจะไปพึ่งใครได้ เราต้องเข้มแข็ง
ทำหน้าที่ทดแทนเป็นทั้งสองฝ่ายขึ้นมา ความ
เหน็ดเหนื่อยจากการทำภาระหน้าที่ จะทำให้ใจ
ของเราไม่มีเวลาเหลือไปฟุ้งซ่าน และไม่มีเวลา
เหลือไปทุกข์เดือดร้อน เอายาพิษไปอาบ
ลูกธนูให้เจ็บช้ำมากขึ้น

ใจจะรับความเป็นจริง เราแก้ปัญหาด้วยความ
ความเป็นจริง ทำให้ชีวิตมีสาระแก่นสารขึ้น
มา เมื่อเราลงมือปลูกต้นไม้จริง วันหนึ่งต้นไม้
ก็งอกขึ้นมา แล้วผลิดอกออกผล ให้เราได้เสวย
ผลของมันอย่างชื่นใจ เพราะฉะนั้น การที่เรา
เหน็ดเหนื่อย การที่เราแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง
ด้วยเหตุด้วยผล ผลที่ได้รับลูกจะมีสุขภาพใจ
ที่สมบูรณ์แข็งแรง แล้วสะท้อนมาเป็นอาหารใจ

ให้เราปิดอิมเอิบ แล้วชื่นใจในผลการกระทำของเรา

มันก็ชดเชยกับความทุกข์เดือดร้อนหรือความโหยอาลัยหาในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เราเริ่มเรียนรู้ว่าชีวิตจะต้องมีตนเป็นที่พึ่งของตนเอง การกระทำที่พาเราผ่านอุปสรรคทั้งหลายมาอย่างเข้มแข็ง มีพลังเที่ยงตรง จะเป็นเหมือนกับการสอนลูกเราไปในตัว ทำให้เขาได้กำลัง ได้ความมั่นใจ ต่อไปเมื่อเขามีครอบครัว เขาจะเอาสิ่งเหล่านี้ไปปฏิบัติตาม เพราะได้เห็นมากับตาได้สัมผัสมาด้วยใจ เพราะฉะนั้นความเชื่อมั่นศรัทธาย่อมหยั่งรากฝังลึก ทำให้เรามีส่วนช่วยให้สังคมร่มเย็นเป็นสุข

ปัญหาครอบครัวไม่ใช่ปัญหาใหญ่โตจนทำให้โลกทั้งโลกถล่มลงมา ทำให้เราทั้งสิ่งที่เป็นเหมือนกับการทำทนายว่า เราจะหันไปทางไหน จะอยู่กับความเพ้อฝัน หรืออยู่กับความจริงแล้วแก้ไขสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดข้องนั้น เหมือนถนนบางถนน เราขับรถเข้าไปแล้ว พบป้ายบอกทางตัน ขอให้ใช้เส้นทางอื่น

ถ้าเราตกใจจนสติแตก เราก็จอตกรถอยู่ตรงนั้น แล้วไปไหนไม่ถูก แต่ถ้าเราตั้งสติคิดว่า เออ...ทางตัน เราก็หาซอยแยก แล้วอ้อมไปสู่จุดหมายปลายทาง หรือเราหันหลังกลับ ยอมเสียเวลาหน่อย แล้วไปพบเส้นทางที่จะไปได้

ชีวิตของคนเราก็มีทางแยกเชื่อมไปสู่จุดหมายปลายทางได้อยู่เสมอ ถนนวงแหวนมีอยู่ทุกทุกชั่วขณะจิตของเรา



ทรัพย์สินของมนุษย์

จากการศึกษาถึงเรื่องของจิตใจ เราพบว่า ความอบอุ่นผูกพันที่เด็กได้รับจากคนเลี้ยงจะเป็น พ่อ แม่ หรือใครก็ตาม ในช่วงแรกเกิดไปจนกระทั่ง ๑๘ เดือนแรก มีความสำคัญมาก ๆ ต่อการสร้างอุปนิสัยและบุคลิกภาพของเด็ก

ผลจากงานวิจัยพบว่า เด็กที่เปลี่ยนมือผู้เลี้ยงดู หรือผู้เลี้ยงดูไม่มีจิตใจรักเมตตาเด็ก จะทำให้เด็กมีจิตใจหวั่นไหว หวาดกลัว เมื่อจิตใจไม่มั่นคงอย่างนี้ เติบโตขึ้นมา แม้จะได้รับการเลี้ยงดูทะนุถนอมอย่างไร ๆ ความหวั่นไหว หวาดกลัวที่ฝังอยู่ในจิตใจตั้งแต่ช่วงแรก ก็ จะปรากฏออกมา แล้วมาเป็นปัญหาในกาลข้างหน้า

ถ้ามีวิกฤติการณ์อะไรเกิดขึ้น เด็กจะไม่สามารถช่วยตัวเอง หรือแก้ไขปัญหาได้ดีเท่ากับเด็กที่มีความแน่ใจ มั่นใจในตัวเอง ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่เต็มที่

เราพบว่า เด็กที่พูดปด ดิตยาเสพติด เป็นทาสอบายมุข มักเป็นเด็กที่ขาดความอบอุ่น ในช่วง ๑๘ เดือนแรก มีความไม่มั่นคงในจิตใจ รู้สึกว่าตัวเองขาดความรักความเอาใจใส่

คำว่า ขาด ความรักความเอาใจใส่ บางครั้ง ก็ไม่ใช่ว่าพ่อแม่ไม่รัก ไม่เอาใจใส่ แต่เป็นเพราะว่าพ่อแม่กับเด็กไม่สามารถสื่อความหมายกันได้ อาจเป็นไปได้ว่า อุปนิสัยของพ่อแม่เป็นอย่างหนึ่ง อุปนิสัยของเด็กเป็นอีกอย่างหนึ่ง เหมือนดิฉันเคยเปรียบเทียบว่า จริตนิสัยของคนเราก็เหมือนกับสัตว์หลากหลายชนิด บางชนิดเป็นนก มีปัญหาปีกก็จะต้องบินไป บางชนิดเป็นปลา มีปัญหาก็คือต้องว่ายน้ำไป

เมื่อพ่อแม่เป็นนก แต่ลูกเป็นปลา พ่อแม่ก็พยายามให้ลูกบิน ปรากฏว่า เอาปลามาเกาะกิ่งไม้ มันก็กลัวจนตัวสั่น มีความรู้สึกที่ว่า พ่อแม่ไม่รัก ไม่เอาใจใส่ดูแล จะเข่นฆ่าให้อาสัญด้วยความไม่เข้าใจกันตรงนี้ พ่อแม่เองก็ไม่เข้าใจว่า สิ่งที่ทำทำให้ลูกด้วยความรัก ความหวังดีนั้น เด็กไปเข้าใจว่า เป็นการที่จะฆ่ากันให้ตาย

อันนี้ก็อาจจะทำให้มีปัญหาได้

เพราะฉะนั้น การที่จะดูแลครอบครัวให้มีความเข้าใจกัน และสิ่งที่เราให้ออกไปได้ผลดังต้องการ เราจะต้องพิถีพิถันกับการสื่อความหมายกันให้เข้าใจด้วย มิฉะนั้นแล้วก็จะเกิดปัญหาเช่นนี้ขึ้นมา ต่างฝ่ายต่างก็เจ็บช้ำพ่อแม่ก็มีความรู้สึกว่าตัวให้จนสุดกำลังความสามารถ เด็กเองก็มีความรู้สึกของตัวเองขาดแคลน ทั้ง ๆ ที่อีกฝ่ายหนึ่ง ให้...ให้...จนไม่รู้จะให้อย่างไรแล้ว

ทำอย่างไรเราจึงจะแก้ปัญหานี้ได้

เราต้องพยายามรับฟัง พ่อแม่ก็ต้องรับฟัง ลูก ๆ ว่า ลูก ๆ ต้องการอะไร สิ่งที่เขาเล่าเราอย่าไปคิดว่าเป็นการพูดไร้สาระ ทุก ๆ คำพูดเล่าหรือกิริยาอาการที่เขาแสดงออกมา คือการบอกให้เราเห็นว่า อะไรคือสิ่งที่เขาขาดแคลน อะไรคือสิ่งที่เขาต้องการ เขาพูดบอกอะไรบางอย่าง แต่เราอาจจะแปลความหมายไปทางที่ผิดก็ได้

ครั้งหนึ่งดิฉันอยู่กับหลานอายุขวบครึ่ง พ่อ

แม่เขาไปประชุมต่างประเทศ ก็เอาหลานมาฝากไว้ เข้าต้นขึ้นมาก็จะต้องสีฟัน อาบน้ำ หลานก็มาบอกดิฉันว่า “ป้า คุณย่าเอาแปรงสีฟันของลูกไป” พอดีคุณแม่ของดิฉันไปต่างจังหวัดเมื่อคืนก่อน ดิฉันถึง เพราะเรารู้ว่า แปรงสีฟันเป็นสิ่งที่ไม่มีใครจะเอาของใครไปใช้ แต่เมื่อเขาพูดอย่างนั้น ดิฉันก็ไม่ว่าอะไร เอาแปรงสีฟันอันใหม่ให้เขา

เป็นอันสีฟันกันเรียบร้อย ผ่านไปจนกระทั่งรับประทานข้าวเช้าเสร็จ เขาก็มาเล่นของเล่นของเขา ขณะที่กำลังเล่นอยู่ เขาก็หนีออกไปเห็นแปรงสีฟันซึ่งตัวเองคงเอามาเล่นแปรงฟันให้ตุ๊กตาแล้วลืมนำไปเก็บที่ พอเห็นแปรงสีฟัน เขาก็ยกหน้าขึ้นมามองดิฉัน ซึ่งก็พบตาดิฉันกำลังมองอยู่ที่แปรงสีฟันนั้น พอดี เขาก็บอก “ลูก คิดว่าคุณย่าเอาแปรงลูกไป” เห็นไหมคะ คือ เด็กอายุขวบครึ่ง ยังไม่รู้อะไรคือ*ความคิด* อะไรคือ *ความจริง*

ครั้งแรกที่เขาบอกดิฉันว่า คุณย่าเอาแปรงเขาไป เขาคิดอย่างนั้น แต่เขาไม่รู้ว่า ความ

คิดไม่ใช่ความจริง นี่คือการเรียนรู้ ดิฉันจึงบอกเขาว่า “แต่นี่ต่อไปลูกต้องจำไว้ อะไรที่ลูกคิด ลูกต้องบอกว่า ลูกคิด อะไรที่ลูกรู้ แล้วเห็นจริง ๆ จึงจะเป็นเรื่องจริง”

อันนี้คือการสอนให้เขารู้จักดูความคิด หลังจากนั้นเขาก็ละเอียดถี่ถ้วน แล้วแยกได้ว่า อะไรคือความคิด อะไรคือความจริง เขาก็ไม่กล่าวดูเหมือนที่เราไปคิดว่าเขาพูดปดอีก

ถ้าเราไม่เข้าใจ ไปดูเขาทันทีว่า เขาพูดปด เขาก็จะเสียใจ จะสับสน เพราะในวัย ๑๘ เดือน เขายังไม่รู้ ความคิดกับความจริงมันต่างกันอย่างไร

การจะให้ประสบการณ์กับลูกหลานของเรา นั้น ต้องละเอียด พิถีพิถัน และพยายามเอาใจเราไปใส่ใจเขาให้ได้ มิฉะนั้นการสอนของเราจะกลายเป็นการลงโทษและเป็นการทำร้ายเขาไปโดยไม่รู้ตัว

เราจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องละเอียดถี่ถ้วนกับตัวเอง และพยายามเข้าใจความคิดของเด็กแต่ละอายุ ๆ เสมือนเรากลับไปเกิดเติบโตร่วม

กับเขาอีกครั้งหนึ่ง ถ้าทำได้แบบนี้ การสอน
ของเราจึงจะสัมฤทธิ์ผลเต็มที่

อันที่จริงแล้วไม่มีใครอยากเป็นคนไม่ดี ไม่มีใครอยากทำความชั่ว ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น แต่เมื่อสิ่งที่เราทำด้วยความตั้งใจ และเข้าใจว่าถูก ได้รับการวิพากษ์วิจารณ์หรือ การต้อนรับในทางตรงกันข้าม เราย่อมเกิดความ เสียใจ ความอับอาย

อารมณ์ของความเสียใจ ความอับอาย ก็ทำให้เราขาดสติ กลายเป็นคนตั้งต้อถือริ้น ประชดประชันในทางที่ผิด ทำให้เป็นอุปนิสัยที่ ออกมาในทางไม่งดงาม

อันนี้ก็เป็นปัญหาที่พ่อแม่และผู้ใหญ่ทั้งหลายพึงสังวรระมัดระวังรักษาให้เมล็ดพันธุ์ คือ ลูกหลานหรือเด็ก ๆ ในปกครองของเรา เติบโตขึ้นมาเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่เป็นที่พึงพอใจของเรา และของผู้ได้พบเห็น



พลังของใจ

พ่อแม่หรือครูมักจะเผลอคิดว่า เราปั้นให้ลูกหลานหรือลูกศิษย์ของเรา เป็นอย่างที่ต้องการได้ อันนี้เป็นความคิดที่เป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะจิตใจของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะของเด็กจะเป็นผู้ใหญ่ มีความเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เราแต่ละบุคคลไม่สามารถจะไปปั้นใครให้เป็นอย่างใจของเราได้

ถ้าเมื่อไรเราคิดว่า การเป็นผู้ปกครองหรือเป็นครูอาจารย์ คือการที่เราสามารถปั้นให้เขาเป็นไปตามตั้งใจของเรา เหมือนเราปั้นภาชนะ เมื่อนั้นเราไปเบียดเบียนรุกรานสิทธิมนุษยชน

อาจารย์ที่ปรึกษาของดิฉันอธิบายให้ฟังว่า หน้าที่ของครูอาจารย์คือ การเฝ้าดูลูกศิษย์แต่ละคน เหมือนอย่างกับชาวสวนเฝ้าดูต้นไม้ แต่ละต้นที่งอกขึ้นมาแล้วก็พยายามรู้จักว่า ต้นไม้แต่ละต้นมีคุณสมบัติอะไรเป็นส่วนเด่นส่วนดีเป็นพิเศษ แล้วเราก็เอาส่วนที่เป็นพรสวรรค์นั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างสูงสุด

เราเป็นครู ก็เฝ้าดูให้รู้จักลูกศิษย์ เด็กบางคนเก่งคำนวณ เราก็ช่วยทำให้เด็กมีความมั่นใจ วิชาคำนวณนั้นเป็นพรสวรรค์ของเขา ถ้าเขาจะทำอะไรเกี่ยวกับคำนวณแล้ว ให้เขาเชื่อมั่นเป็นธรรมชาติ จะได้เอาความสามารถออกมาใช้อย่างดีที่สุด

เด็กบางคนคำนวณไม่ได้เรื่อง แต่ไม่ได้หมายความว่าเขาจะโง่งงไปในทุกเรื่อง เขาไม่ดีในทางคำนวณ แต่ดีทางงานฝีมือ ถ้าต้องการงานช่าง เด็กคนนี้จะทำได้ประณีตรวมทั้งมีความคิดสร้างสรรค์ ทำให้เรารู้ว่า พรสวรรค์ของเขาอยู่ตรงนี้

เพราะฉะนั้น การที่เด็กแต่ละคนจะเลือกทำอะไร หรือเลือกวิชาชีพของตัวเอง ไม่ใช่เลือกตามค่านิยม ไม่ใช่เพราะว่าสิ่งนี้เป็นอาชีพที่คนกำลังต้องการ ถ้าเราไปมองด้วยเปลือกนอกอย่างนั้น ผลที่จะได้ออกมาในที่สุด จะไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย เพราะใจของบุคคลที่เป็นเจ้าของ ไม่ได้เต็มใจตั้งใจที่จะทำสิ่งนั้น

ครั้งหนึ่ง มีคุณหมอต่านหนึ่ง จริง ๆ แล้ว

คุณหมอต่านนี่ชอบงานศิลปะ อยากรียนสถาปัตยกรรมมาก แต่พ่อแม่ปลงใจไว้แล้วว่า ลูกจะต้องเรียนหมอ ประกอบกับเป็นเด็กที่คะแนนเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี ครูแนะแนวก็แนะนำว่า ควรจะสมัครเรียนหมอหรือเรียนวิศวกรรม

เด็กก็เรียนหมอจนจบ แต่เมื่อจบออกมาแล้ว จิตใจจะรักใคร่ผูกพันกับอาชีพหมอไม่มียอยากแต่จะไปทำอะไรที่เป็นงานสถาปนิกอยู่เรื่อยๆ จบออกมาทำงานแล้วทำได้สองเดือนสามเดือนก็ลาออก พ่อแม่มีฐานะดี ก็สร้างคลินิกส่วนตัวให้ แต่แทนที่ลูกจะทำคลินิกเจริญรุ่งเรือง กลับไปสนใจใส่ใจงานที่ตัวเองชอบเสีย

คนไข้มาก็ไม่ได้เอาใจใส่ดูแล ให้อภัยก่อน เพราะจะอ่านหนังสือหรือทำงานฝีมือที่ตัวพอใจจนเสร็จเสียก่อน ทำให้คนไข้เบื่อหน่ายที่จะคอยทั้ง ๆ ที่ไม่มีคนไข้อื่น แต่หมอยังทำงานอดิเรกที่ตัวชอบไม่เสร็จ ในที่สุดก็แทบจะไม่มีคนไข้เข้าร้านเลย ตกลงเราก็เสียทรัพยากรมนุษย์ไปหนึ่งคน ทั้ง ๆ ที่เขามีสติปัญญาที่จะประกอบอาชีพแพทย์ได้ แต่ใจของเขาไม่ฟัง

พอใจเต็มใจที่จะเป็นแพทย์

ดังนั้นการจะดูว่า อะไรเป็นความเหมาะสม ความควรของแต่ละบุคคล ก็ควรที่เราจะหวั่งให้ลึกเข้าไปถึงจิตใจ ให้รู้ว่าเจ้าตัวเขาพอใจ เต็มใจ ตั้งใจจะทำอะไร ถ้าเป็นแบบนั้นแล้ว ผลประโยชน์ที่ได้ก็จะออกมาเต็มเม็ดเต็มหน่วย แม้ว่าในขณะนั้นงานที่เลือกจะแลดูเหมือนกับไม่เป็นที่นิยม ไม่อยู่ในยุคสมัยก็ตาม

ถ้าจะรู้อะไร รู้ให้รอบ รู้ให้เชี่ยวชาญ แล้วเราจะสามารถเอามาใช้ทำประโยชน์ได้อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย คนบางคนจบปริญญา แต่ปรากฏว่าไม่ได้เอาปริญญามาใช้ เพราะสนุกสนานพอใจที่จะทำขนมส่งขายตามเพื่อนฝูง หรือคนรู้จัก ในที่สุดก็ลาออกจากการที่เป็นอาชีพ มาทำขนมอย่างเดียว ก็ปรากฏว่ารายได้ดีกว่าที่จะทำราชการต่อไป อย่างนี้ก็มี

เพราะฉะนั้น การที่จะตัดสินใจว่า อะไรมันเหมาะมันควร อย่ามองแต่เปลือกแต่ผิวเผิน ใจเป็นของแปลกมหัศจรรย์ สามารถทำสิ่งที่เป็นไปได้ไม่ได้ให้เป็นไปได้ ถ้ามีความรักความผูกพัน

มีคำกล่าวว่า “ไม่มีอะไรยากเกินสติปัญญา ความเพียรของมนุษย์ไปได้” ถ้ามนุษย์มีใจรักผูกพัน แล้วพากเพียรพยายาม ทุกอย่างจะต้องสำเร็จ เป็นไปดังปรารถนาทั้งนั้น เหมือนอย่างที่นิทานเล่าไว้ในสมัยโบราณ อินเดียแบ่งเป็นแคว้นต่าง ๆ ที่ยังมีพระเจ้าแผ่นดินปกครอง แล้วแต่ละแคว้นที่อยู่ข้างเคียงกัน ก็ทำสงครามรบพุ่งกันอยู่เนื่อง ๆ

ปรากฏว่ามีแคว้นที่ติดกัน ๒ แคว้น ทำสงครามขับเคี่ยวกันไม่แพ้ไม่ชนะเด็ดขาดกันสักทีหนึ่ง พระเจ้าแผ่นดินของแคว้นหนึ่ง มีบุโรหิตที่สามารถติดต่อกับพระอินทร์ได้ พระเจ้าแผ่นดินก็ใช้บุโรหิตให้ไปทูลถามพระอินทร์ว่า ในการรบคราวต่อไป ใครจะชนะ พระอินทร์ก็ให้มาทูลพระเจ้าแผ่นดินว่า ท่านจะเป็นฝ่ายชนะ

เมื่อได้รับคำพยากรณ์ว่าจะเป็นฝ่ายชนะ ท่านก็ดีพระทัย บอกแม่ทัพนายกองทั้งหลายว่า พระอินทร์พยากรณ์ว่าเราจะชนะ ทหารทั้งหลาย แทนที่จะฝึกซ้อมก็เที่ยวเตร่สนุกสนานกัน ชาวกระบือไปถึงฝ่ายตรงข้ามว่า ท่านจะเป็นฝ่ายปราชัย พระเจ้าแผ่นดินองค์นี้ท่านเป็นคนจริง ท่าน

ก็ปลุกปลอบขวัญทหารของท่านว่า ถึงพระอินทร์ จะพยากรณ์ว่าเราเป็นฝ่ายแพ้ เราก็จะรบอย่างเต็มสติกำลังความสามารถ ไม่ใช่แพ้ตั้งแต่ยังไม่ออกศึก เพราะฉะนั้นใครมีวิหยายุทธ์ รู้กระบวนการศึกดี ขอให้เอาความรู้ความสามารถเหล่านั้นมาบอกกัน แล้วท่านเองก็ลงสนามนำทหารฝึกซ้อมทุกวัน

เมื่อเป็นอย่างนี้ ปรากฏว่า ฝ่ายที่ได้รับคำพยากรณ์ว่าจะแพ้ ก็มีขวัญและกำลังใจดี ฝึกซ้อมจนแคล่วคล่องว่องไว เพราะตั้งใจเอาไว้ว่า ถึงแพ้ก็ต้องแพ้อย่างไวลาย ประวัติศาสตร์จะต้องจารึกเอาไว้

ถึงวันรบจริง ๆ ปรากฏว่าท่านเป็นฝ่ายชนะ ฝ่ายที่ได้รับคำพยากรณ์ว่าจะชนะก็ไปติดพ้อต่อว่าพระอินทร์ พระอินทร์ตอบว่า พลังทั้งหลายในจักรวาล แมื่อดวงดาวหรือพรหมจะลิขิตเอาไว้ ก็สู้พลังของมนุษย์ไม่ได้

ถึงเราจะเป็นฝ่ายเสียเปรียบ แต่ถ้าเราตั้งใจจะฟันฝ่าอุปสรรคทั้งหลาย โดยไม่เห็นแก่เหน็ดแก่เหนื่อย พลังของใจอันนี้ ก็จะเอาชนะ

อุปสรรคขวากหนามทั้งหลายได้สำเร็จ เหมือนเรา
พายเรือทวนน้ำ เราก็สามารถพายจนชนะคนที่
พายตามกระแสน้ำได้
พลังของใจมนุษย์มหัศจรรย์อย่างนี้เอง



รู้ตามเป็นจริง

พลังใจของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความน่าทึ่งเหนือกว่าพลังใด ๆ ในจักรวาล เดียวนี้ เราพบว่าใคร ๆ ก็ชวนชายฝึกให้ใจของตัวเองมีกำลังพยายามฝึกทำสมาธิ ฝึกหาวิธีฝึกฝนต่าง ๆ นานา แต่ลืมไปว่า การฝึกให้มีพลังของใจแต่ขาดทิศทาง ก็เป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวง

ใจที่มีกำลังอย่างเดียว แต่ปราศจากทิศทาง มักจะมองเข้าตัวเอง คือ เอาผลประโยชน์ใส่ตัวแล้วไปเบียดเบียนคนอื่น

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราฝึกสมาธิก็จริง แต่ ท่านทรงเน้น ให้เป็น สัมมา สมาธิ เพราะ ใจที่มีกำลังแต่ถ้าไม่เห็นชอบ ไม่ไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนตนและส่วนรวมแล้ว พลังนั้นก็เปรียบเหมือนอย่างกับระเบิดปรมาณู คือจะทำลายล้างและทำให้เกิดผลเสียหายแก่โลกอย่างมหาดศาล

แต่ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ คือ สมาธิที่มุ่งเพื่อเกื้อหนุนแก่ประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

พลังนี้ก็เหมือนปริมาณเพื่อสันติ เราสามารถเอาไปใช้แทนเชื้อเพลิง ทำให้ได้ประโยชน์สูงสุด

การทำสัมมาสมาธินั้นไม่ใช่ของง่าย เพราะอะไร เพราะธรรมชาติของใจเราเป็นธรรมชาติที่ตกอยู่ภายใต้อวิชชา คือ ความรู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง อวิชชาอันนี้พาให้เราเห็นแก่ตนเห็นแก่ตัว แล้วก็นึกถึงแต่ประโยชน์ส่วนตนเป็นที่ตั้ง

เมื่อเห็นแก่ตนเห็นแก่ตัว พอใจเป็นสมาธิแทนที่เราจะคิดพิจารณาเพื่อปรับปรุงแก้ไขตัวเองแบบเดียวกับพระราชองค์ที่แม้จะรู้ว่า ฝ่ายท่านจะแพ้ ท่านก็ไม่ตื่นตามเงาไป แต่กลับพยายามว่าถึงเราจะแพ้ ก็ให้แพ้อย่างเป็นที่เลื่องชื่อลือชาว่า คนที่จะชนะเราต้องมีฝีมือจริง ๆ ไม่ใช่ชนะด้วยความบังเอิญ ด้วยเหตุนี้ ท่านก็พลิกผันสถานการณ์จากการเป็นผู้เสียเปรียบมาเป็นผู้ได้เปรียบ

พวกเรามากปฏิบัติไปในทางตรงกันข้าม ถ้ารู้แล้วว่าเราจะแพ้ เพราะฉะนั้น เมื่อไม่ได้ด้วยเล่มก็ต้องเอาด้วยกล เมื่อไม่ได้ด้วยมนต์ก็ต้องเอาด้วยคาถา ธรรมชาติของเราจึงเป็นของปลอม

เป็นธรรมปฏิรูป

แบบเดียวกับที่ท่านอาจารย์เปรียบเทียบว่า ธัมมะของพระพุทธเจ้า เหมือนเครื่องเสวยที่เสริจมาจากห้องเครื่องของพระราชินี ใส่งานหุงต้มมาอย่างดี แต่บังเอิญพนักงานที่เชิญเครื่องเสวยนั้น ทำอาหารหล่นจากภาชนะทองคำตกลงไปที่พื้น แล้วก็หยิบเอาอาหารจากพื้นใส่เข้าไปในภาชนะทองคำใหม่ แล้วดูก็เหมือนกับเครื่องเสวยอันเดิม แต่จริง ๆ แล้วมันเปื้อนฝุ่น

ความคิดของคนเราก็ก็นั่นแหละ เหมือนกัน เมื่อเรายังมีวิชาครอบครองใจอยู่ ทั้ง ๆ ที่ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่เราก็ก็นั่นแหละ ให้เป็นคำสอนของกิเลสของพระเทวทัตไป เป็นต้นว่า เราทำสมาธิ แทนที่เราจะทำสมาธิเพื่อดูใจของเรา แล้วแก้ไขใจของเรา เรากลับทำสมาธิเพื่อเราจะไปรู้ใจของคนอื่น หรือดลใจให้คนอื่นทำกับเราอย่างที่เราอยากได้

มันก็เลยกลายเป็นค่านิยมว่า เมื่อมาปฏิบัติแล้ว เธอเห็นอะไรหรือยัง เธอไปรู้ใจคนอื่นหรือยัง

การทำสมาธิเลยกลายเป็นเรื่องสนุกตื่นเต้น เรื่องกำลังภายใน แทนที่จะทำแล้วทำให้ใจของตนมีคุณภาพ ทำให้โลกร่มเย็นเป็นสุขขึ้น ประเด็นนี้เป็นสิ่งที่เราจะต้องระมัดระวัง

ทุกวันนี้มีการฝึกปฏิบัติกันเยอะแยะมากมาย แม้กระทั่งโรงเรียนทั้งหลาย ก็มีหลักสูตร ให้เด็ก ๆ ฝึกสมาธิกัน ดิฉันไปได้ข้อมูลมาจากคุณย่าท่านหนึ่ง ท่านเล่าให้ฟังว่าหลานของท่านอยู่โรงเรียนอนุบาล ที่โรงเรียนอนุบาลนี้ก็สอนให้เด็ก ๆ อนุบาลนั่งทำสมาธิเหมือนกัน

ปรากฏว่า มีเพื่อนของหลานคนหนึ่งเมื่อนั่งสมาธิแล้ว ก็เล่าให้ครูฟังว่า นั่งแล้วตัวหายไปหมด มีแต่ใจที่สว่างเป็นเหมือนแสงสว่างอยู่ข้างใน แต่ไม่ได้จำเหมือนพระอาทิตย์ มันเป็นแสงสว่างที่แปลก สว่างมาก ไม่เคยเห็นแสงสว่างอะไรอย่างนี้

ถ้าเราเคยปฏิบัติ ฟังแล้วก็รู้ว่า เด็กมีใจลงรวมเป็นสมาธิ แต่คุณครูที่ควบคุม เธอคงไม่เคยทำสมาธิ เธอก็ปราชัยดีกว่า อย่าไปพูดอย่างนี้ให้ใครฟัง แล้วต่อไปถึงเวลาทำ

สมาธิ หนูไม่ต้องทำ เพราะทำแล้ว เกิดตัวหายไป จะยุ่งกันใหญ่ เห็นอย่างนี้ เพื่อแล้ว เพี้ยนแล้ว เด็ก ๆ ทั้งหลาย เพื่อน ๆ ที่ฟังอยู่ก็เกิดความกลัว รวมทั้งหลานของคุณย่าท่านนี้ด้วย ก็มาถามคุณย่าว่า แล้วแต่นี้ต่อไป ถึงเวลาทำสมาธิ เราจะต้องทำไหม เขาทำสมาธิกันไปทำไม

บางครั้ง การที่เราจะทำอะไรแล้วเรายังไม่รู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง แล้วเราไปสอนให้คนอื่นทำ มันก็ทำให้ผิดเพี้ยนไปจากเจตนาตั้งเดิม แทนที่จะเป็นคุณมันก็กลับเป็นโทษได้ เหมือนเราใฝ่หามิตรที่คม แต่ไม่รู้วิธีใช้มีด แทนที่มีมีดคมแล้ว เราจะเอามาตัดอุปสรรคขวากหนามให้หมดไป เรากลับเอามาบาดนิ้วของเรา หรือตีไม้ตี เราก็กองถากเอานิ้วของเราขาดไปเลย

แล้วเราก็กินโทษว่า มีดนี้เลวร้าย มีดนี้ไม่ดี ถ้าเราเป็นคนมีอำนาจ เราก็ก่อคำสั่งให้บ้านเมืองเราเอามิตรไปทิ้งให้หมด ใครมีมีดไว้ในครอบครองก็เป็นของผิดกฎหมาย จะต้องเอาไปลงโทษ

คนเราเวลาที่ไม่มองอะไรให้รอบคอบแล้วไม่ศึกษาให้รู้ถ่องแท้ เราก็มักจะมองเข้าข้างกิเลสของตัวเอง เหมือนอย่างกับสมัยหนึ่ง มีพระเจ้าแผ่นดินองค์หนึ่ง พระมเหสีสิ้นพระชนม์ตั้งแต่พระราชธิดายังเล็กอยู่ ท่านก็พุ่มพริกภนอนมพระราชธิดาไว้เป็นตัวแทนพระมเหสีไม่ว่าพระราชธิดาต้องการอะไร ก็จะต้องได้อย่างใจไปหมดทุกอย่าง

เพราะฉะนั้น ไม่มีใครที่จะสอนให้พระราชธิดารู้ว่า อะไรควร อะไรไม่ควร

วันหนึ่งพระราชธิดาเห็นหยาดน้ำค้างในสวน ก็อยากได้มงกุฎที่ทำจากหยาดน้ำค้าง แทนที่พระเจ้าแผ่นดินจะสอนว่า หยาดน้ำค้างเอามาทำมงกุฎไม่ได้ ท่านก็สั่งให้เสนาบดีไปป่าวประกาศข้างทองทั่วราชอาณาจักร ให้ทำมงกุฎหยาดน้ำค้างมาให้พระราชธิดา ให้เสร็จภายใน ๓ วัน ถ้าครบ ๓ วันไม่ได้มงกุฎหยาดน้ำค้าง ข้างทองทั่วราชอาณาจักรจะต้องถูกฆ่าตายหมด

ข้างทองทุกคนอกสันขวัญสยอง เตรียม

ย้ายออกจากเมืองกันเป็นแถว แต่มีช่างทอง
 อาวุโสที่เฉลียวฉลาดคนหนึ่งบอกว่า “ไม่เป็นไร
 ให้เจ้าทุกคนช่วยกันทำโครงมงกุฎที่เป็นทองคำ
 ให้สวยที่สุด ส่วนการประดับหยาดน้ำค้างลงไป
 ไปเป็นหน้าที่ของเขาเอง

พอครบ ๓ วัน ช่างทองคนนั้นก็เข้าไป
 พบพระราชธิดา แล้วทูลเชิญให้เสด็จลงไป
 ในสวนว่า หยาดน้ำค้างสวยจนเขาไม่รู้ว่าจะ
 เลือกเม็ดไหนมาประดับที่มงกุฎ เพราะฉะนั้น
 ขอเชิญเจ้าหญิงไปเลือกหยิบให้เขาเอง

เจ้าหญิงก็เสด็จไปด้วยความดีพระทัย พอ
 นี้วแตะหยาดน้ำค้าง มันก็แตกหายไป ช่างทอง
 ก็บอกว่า “ไม่เป็นไร เลือกใหม่” เจ้าหญิงแตะ
 ๒-๓ หยาดน้ำค้าง ทุกอันก็แตกหมด ท่าน
 ก็ทรงเรียนรู้ว่า หยาดน้ำค้างนี้เอามาทำมงกุฎ
 ไม่ได้

คนเรามักไม่ให้ความจริงต่อกัน ก็ทำให้
 คนที่ไม่รู้ความจริงนั้นกลายเป็นคนโหดร้าย
 เอาแต่ใจตัวเอง เพราะความไม่รู้หรือขาด
 ประสบการณ์

เราทุกคนควรจะช่วยเหลือกัน ด้วยการให้
ความจริงต่อกัน แล้วก็จะเหมือนเจ้าหญิงกับ
หยาตน้ำค้าง โลกก็จะมีสันติสุข



อยู่ด้วยปัจจุบันขณะ

คนเราอยู่ในโลกก็จะต้องมีเพื่อนฝูง หรือใครที่เราจะปรึกษาหารือ ปรับทุกข์ พูดคุยสื่อกัน ฟังได้ ท่านอาจารย์สอนว่า คนเราถ้าคุ้นเคยกัน ด้วยธรรม ก็มักจะอยู่กันยืดยาว ไม่มีเรื่องชุ่นเคือง หรือมีสิ่งกระทบกระทั่งกัน แต่ถ้าคุ้นเคยกันด้วยโลก เรามักจะระหองระแหงกัน

ครั้งแรกดิฉันก็ไม่เข้าใจว่า การคุ้นเคยกัน ด้วยธรรม กับการคุ้นเคยกันด้วยโลก มันต่างกันอย่างไร ท่านก็อธิบายต่อว่า ถ้าคุ้นเคยกันด้วยธรรม เราจะไม่ไปยุ่งเกี่ยวในเรื่องส่วนตัวของกัน และกัน แต่เราจะคุยกันในสิ่งที่เป็นปัญหาสาธารณะเป็นเรื่องของเหตุผล และเป็นเรื่องที่จะทำให้จิตใจของเราเจริญอกงาม

อะไรที่ผิดที่บกพร่อง เราก็เตือนกันด้วยความหวังดีต่อกัน อีกฝ่ายหนึ่งก็จะรับฟังด้วยเข้าใจ เพราะมีพุทธภาษิตว่า การที่คนอื่นเขาตำหนิติเตียนเรานั้น คือเขาเอาชมพูทรัพย์มาให้เรา ถ้าใครเป็นเพื่อนเรา แต่เขาไม่เคยตำหนิติเตียนเรา

ปล่อยให้เราทำผิดทำชั่วซ้ำอยู่อีก แสดงว่าเขา
เป็นมิตรเทียม

แต่ถ้าเราคุ่นเคยกันด้วยโลก เวลาที่ใคร
ดำเนินดีเตียนเพื่อนเรา ทั้ง ๆ ที่เพื่อนเราผิด
เราก็จะต้องออกรับ แล้วไปทะเลาะเบาะแว้งกับ
ฝ่ายนั้น ทำให้การสนิทสนมกันกลายเป็นการ
ก่อปัญหาให้ไม่รู้จักจบ ถ้าเราไม่ไปสนับสนุนเขา
เขาก็อาจจะปรับปรุงตัวเขาให้ดีขึ้นได้ แต่เพราะมี
เราไปเป็นแรงสนับสนุน ก็เลยทำให้เขาเกิด
ความรู้สึกว่า บัดนี้เรามีพรรคพวกแล้ว เพราะ
ฉะนั้น ถึงจะผิด เราก็เอากำลังตั้งต้น ทำให้
ชนะจนได้

ท่านจึงว่า คุ่นเคยกันด้วยโลกเป็นอันตราย
แต่ให้คุ่นเคยกันด้วยธรรม เมื่อดิฉันนำหลักนี้
มาพิจารณา และนำมาปฏิบัติกับตัวเอง ก็พบว่า
มันทำให้วิถีชีวิตของเราบริบูรณ์ขึ้นมาก เพราะ
เวลาที่เราคุ่นเคยกันด้วยโลก เราจะเพลอ เวลา
เราขุ่นเคยใจกับใครบางคน หรือกับอะไรบางอย่าง
เราก็จะเล่า เพราะถือว่า การได้เล่าสู่กันฟัง
คือการระบายความทุกข์ออกจากใจ

ที่นี้ตอนที่เรালে่า เวลานั้นเราชุ่นเคื่องใจ
เรালে่าไปเรียบร้อยแล้วเราก็ลีม เรากลับมา
ปรับความเข้าใจกับคนนั้นได้ หรือเราพบว่า
สิ่งที่เราโกรธเขาเมื่อวันก่อนนั้น เป็นเพราะความ
เข้าใจผิด หลังจากที่ปรับความเข้าใจผิดได้
เรียบร้อยแล้ว เราก็ลีมที่จะไปเล่าให้คนที่เราไป
ระบายเอาไว้ได้รับรู้ เขาก็มีสนิมในใจ พอเขา
ไปเจอคนที่เป็ต้นเหตุ ที่ทำให้เราชุ่นเคื่องใจ
ด้วยความรักกันทางโลก เขาก็เกิดปฏิกิริยา
หน่ายแหนงกับคน ๆ นั้น โดยที่ตัวเราเอง
เราแก้ไขคดีความเสร็จลึ้นเรียบร้อยแล้ว ไม่มี
อะไหลงเหลืออยู่แล้ว

เมื่อเป็นอย่างนี้ เพื่อนของเรากับคน ๆ
นั้น ก็จะมีควมไม่สนิทใจกัน ถ้าหากว่าเกิด
เหตุอะไร ที่ทำให้เขาเอาข้อมูลที่ได้จากเรา
ไปเสริมต่อเข้า ก็อาจจะทำให้เรื่องไม่เป็น
เรื่อง กลายเป็นเรื่องได้ เป็นต้นว่า เขาไปลง
ความเห็นว่ คน ๆ นี้เป็นคนไม่ดี คนนี้เคย
ทำกับเพื่อนเรามาอย่างนี้ แล้วครั้งนี้ก็ทำอย่าง
นั้นอีก ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ มันไม่ใช่อย่างนั้น

ครูบาอาจารย์จึงสอนว่า เมื่อเรารู้จักกัน ด้วยธรรม อะไรก็ตาม ขอให้อยู่กับปัจจุบัน สิ่งที ล่วงไปแล้ว เหมือนอย่างกับรอยที่เขียนไปใน น้ำ เมื่อเขียนไปแล้ว ลมพัดผ่าน ฝวน้ำก็จะ เรียบสนิทเหมือนเดิม ไม่เหมือนรอยที่เขียนไว้ บนกระดาษ ที่ยังเป็นตัวสกปรกรกรุงรังเหลือ เอาไว้

ทำไมท่านจึงสอนให้เราอยู่กับปัจจุบัน ก็เพราะว่า แต่ละครั้ง ถ้าเราไปเอาข้อมูล เก่า ๆ มาเป็นข้อประกอบ เราก็จะไปยึดมั่น ล้ำคัญผิดว่า คน ๆ นี้ถ้าเคยแล้ว ก็จะต้องเลวตลอดไปเรื่อย ๆ ไม่มีโอกาสที่จะแก้ไข ตัวเองได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดกับธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าเชื่อใน ปัจจุบันขณะว่า มันเป็นโอกาสทอง

ถ้าท่านไม่เชื่อปัจจุบันขณะ โภธิสัตว์ก็ คงเป็นสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ เพราะอะไร ที่ ท่านเคยมีแผล เคยมีความผิดความพลาด ท่าน ก็คงยังจะต้องทำความผิดความพลาดอย่างนั้น เรื่อย ๆ ไป

หรือเหมือนอย่างกับเรื่องที่เกิดขึ้นในโรงเรียน
แห่งหนึ่ง มีอาจารย์ท่านหนึ่ง ท่านถูกสอนมา
ว่า ใครเคยทำอะไรไม่ดีแล้ว ก็จะต้องไม่ดีเช่น
นั้นไปตลอดกาล จะเปลี่ยนเป็นคนดีไม่ได้
บังเอิญมีคนงานคนหนึ่ง ซึ่งไม่ทราบว่า มีเหตุ
ขัดข้องอะไรทางบ้าน ที่ทำให้ต้องใช้จ่ายเงินเกิน
ตัว คนงานคนนี้ วันไหนที่เงินเดือนออก เธอ
ก็สามารถทำกุญแจผีมาไขกุญแจลิ้นชักของ
อาจารย์ทั้งหลาย แล้วหยิบเอาเงินเดือนไป ซึ่งก็
จับได้หลายครั้งอยู่ อาจารย์ท่านนี้ก็จะลงความ
เห็นว่า คนงานคนนี้เป็นคนเลว เป็นคนซื่อซื่อ
ไว้นือเชื่อใจไม่ได้

วันหนึ่ง อาจารย์มีเงินซึ่งเป็นเงินที่ขาย
แบบเรียนนักเรียนในชั้น ๕,๐๐๐ บาท ซึ่งจะต้อง
ส่งให้กองกลาง แต่เจ้าหน้าที่กองกลางยังไม่มา
และอาจารย์มีกิจธุระที่จะต้องไปติดต่องาน
นอกโรงเรียน อาจารย์ก็ไม่สบายใจที่จะเอา
สตางค์เก็บไว้ในลิ้นชัก แต่อาจารย์ก็ต้องเก็บเอา
ไว้ในลิ้นชัก

เมื่ออาจารย์เสร็จธุระกลับมา ก็เห็นหลัง

คนงานคนนี้ไว ๆ เดินออกไปจากห้องพัก อาจารย์ อาจารย์ก็รีบไปไขกุญแจล็อกแล้ว ก็โวยวายว่าซองเงิน ๕,๐๐๐ บาทหายไป ถามเพื่อนอาจารย์ที่ตรวจงานอยู่ในห้อง เพื่อนก็ แบ่งรับแบ่งสู้ว่า กำลังตรวจงาน ไม่ได้ใส่ใจสนใจ ว่าใครเข้าใครออกบ้าง อาจจะเป็นคนงานหรือ ไม่ใช่ ก็ไม่รู้

ความที่อาจารย์ฝังใจว่า คนงานคนนี้ เมื่อ เคยขโมยให้จับได้ก็ต้องขโมยอยู่รำไป อาจารย์ก็ ไปฟ้องอาจารย์ใหญ่ พร้อมทั้งหลักฐานว่า ซองเงิน ๕,๐๐๐ บาทหายไป

จากการที่เด็กคนนี้มีคติความว่า เคยขโมย ให้คนจับได้มาเก่าก่อน และอาจารย์ก็ยืนยัน เข้มแข็ง อาจารย์ใหญ่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ทั้ง ๆ ที่เด็กปฏิเสธเข้มแข็งว่า ไม่ได้เอาเงิน ของอาจารย์ไป ค้นของกลางก็ไม่พบ ในที่สุด อาจารย์ใหญ่ก็ต้องตัดสินใจให้เด็กคนนี้ออกจากงานไป

เมื่อเด็กออกจากงานไปแล้ว หมูอาจารย์ก็ แดกออกเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งเห็นดีเห็นงาม

ที่เอาเด็กที่ขโมยออกไป แต่อีกฝ่ายรู้สึกว่าเป็นการทารุณเกินไป เพราะว่าครั้งนี้ของกลางก็ค้นไม่ได้ แล้วการที่เราจะไปสรุปว่า หลาย ๆ ครั้งเขาเคยขโมย เพราะฉะนั้น ครั้งนี้เขาต้องขโมย มันก็ไม่ยุติธรรม

ในกรณีของศาลเรายังมีข้อยกเว้นว่า ถ้าไม่มีพยานหลักฐานครบถ้วน เราปล่อยผู้ผิดไปหนึ่งครั้ง ดีกว่าที่ไปลงโทษผู้บริสุทธิ์ เพราะฉะนั้น อาจารย์ฝ่ายหลังก็มีความเห็นว่า สิ่งที่อาจารย์ทำนี่เป็นการทารุณเกินไป

หลังจากนั้นประมาณครึ่งเดือน อาจารย์มีเวลาว่าง ก็รื้อลิ้นชักออกมาทำความสะอาด อาจารย์ก็พบด้วยความตกใจว่า ของเงิน ๕,๐๐๐ ของอาจารย์ซุกอยู่ที่พื้นลิ้นชัก ระหว่างพื้นลิ้นชักกับกระดาษที่ปูทับพื้นไว้ให้ลิ้นชักเรียบร้อย

อาจารย์จึงระลึกได้ว่า ด้วยความกลัวเด็กคนนี้จะมาขโมย อาจารย์จึงเอาซ่อนไว้อย่างนั้น ครั้นกลับมาเห็นเด็กคนนี้ไว้ ๆ รีบร้อนเปิดลิ้นชักดู แล้วก็ลืมว่าตัวเองซ่อนเงินเอาไว้ที่ไหน ปักใจทันทีว่า เด็กขโมยไป

การที่เราปล่อยให้ยึดติดอยู่กับเรื่องเก่า ๆ โดยที่ไม่อยู่กับปัจจุบัน อย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า อะไร ๆ ทั้งหมดก็ต้องพิจารณาตามเนื้อผ้า ตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะเท่านั้น มันก็อาจจะทำให้เราพลาดไปอย่างอาจารย์ท่านนี้ แล้วเราก็จะทุกข์โศกมันส์ว่า เราได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ควรลงไป

ด้วยเหตุนี้ ขอให้เรารู้จักกันด้วยธรรม อยู่ด้วยปัจจุบันขณะ อย่าไปเก็บของเก่ามาฟุ้งผอยหาตะเข็บ ทำให้ใจเราขึ้นขี้สนิมโดยใช้เหตุ



นี่เสื่อ...

ก่อนการทลายผนังสี่ปี

ก่อนจะบินวนเวียนที่เดิม

ก่อนมีกองมจาดฝัน

ก่อนการเดินทางจะจบลง

...ซอหนักนึ่ง... ความรู้สึก...

นึกถึงตัวตน และจิตใจ

อุทัยภาพ

หน้า ๕๓๖

หนักต้องเอา
เบาต้องทำ
ยากต้องเพียร

นิพนธ์



ผีเสื้อ...

ก่อนการกลายเป็นผีเสื้อ
 ก่อนจะบินบนเวียงที่เดิม
 ก่อนมีภงามชาติฝัน
 ก่อนการเดินทางจะจบลง
 ...ขอพักหนึ่ง...ความรู้อีก...
 นึกถึงตัวตน และจิตใจ

อธิบายภาพ

เชวรี ธีศอ