



ยามวิกฤต

อมรา มลิตา

## ยามวิกฤต

ณ ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๔๐

ขณะนี้จิตใจของพวกเราคงกังวลกับเหตุการณ์บ้านเมืองที่ผันผวนไปมาจนหาความแน่นอนไม่ได้ ถ้าเราถือโอกาสนี้เอาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาเป็นเหมือนแบบฝึกหัด เพื่อดูใจของเรา ที่กำลังกระเพื่อมกระฉอกไป แล้วจัดการให้ใจที่กระฉอกนั้นกลับเข้าสู่ฐาน เราก็จะได้คุณได้ประโยชน์

เริ่มต้น เราจะตั้งหลักอย่างไร?

เราก็เริ่มพิจารณาดูว่า ชาวที่สับสน จะเป็นเสียงลือเสียงเล่าอ้าง หรือเสียงวิพากษ์วิจารณ์อย่างนั้นอย่างนี้ ธรรมชาติของใจคนเรา เมื่อมีอะไรมากระทบ มันจะปลิวตามสิ่งกระทบไป เช่น เวลาเป็นเรื่องอะไรเกิดขึ้น ใครมาพูดให้เราฟังก่อน ใจของเราก็เอียงไปทางนั้นแล้ว ถึงจะยังไม่เข้าข้าง แต่ก็เห็นเป็นจริงเป็นจัง เหมือนกับคนนั้นได้ใจของเรา

ไปด้วยแล้ว ครั้นอีกฝ่ายหนึ่งมาเล่าบ้าง เราจะรู้สึก  
ว่า... แก้ว มันเป็นอย่างนี้

ถ้าเราฝึกปฏิบัติ เรามีธัมมะในใจ พออะไร  
มากระทบ สติที่ฝึกเอาไว้ เป็นเหมือนเคลือบบนใบ  
บัว ทำให้เสียงที่มากระทบหู เป็นสักแต่ว่าเสียง ใจ  
ของเราจับเอาสิ่งนั้นมาพิจารณา เออ... ที่เขา  
พูดนี้มีโอกาสจะเป็นไปได้แค่ไหน... หรืออีกวิธีหนึ่ง  
คำพูดที่มากระทบเรา เป็นปลายข้างหนึ่งของไม้ เรา  
ลองนึกถึงโอกาสที่เป็นไปได้ของอีกปลายตรงกันข้าม  
ดูบ้าง ถ้าบังเอิญเป็นอย่างนั้น มันจะดีไหม

ยังสถานการณ์บ้านเมืองวิกฤต ชาวสี่ก็ยิ่ง  
มากมาย เริ่มตั้งแต่ปลายเดือนที่แล้ว... เดือนนี้...  
อาทิตย์หน้า... จะเกิดเรื่องไม่ดี เพราะฉะนั้น ต้อง  
เตรียมอาหารเอาไว้ เดี่ยวจะไม่มีอะไรกิน... ไข่ ตุน  
เอาไว้ก่อน... ถ้าไม่มีสติอยู่กับใจ โอ้ย... เดี่ยวไม่มี  
จะกิน ไม่เป็นไร ถึงไม่มีเรื่องอะไรเกิดขึ้น เราก็ต้อง  
กินอยู่วันยังค่ำ เราก็ถูกเขาประทับทรงเข้รกรเข้รพง  
ไป

ถ้าตั้งใจให้คิดพิจารณา ตอนนี้ ใครมีของอยู่ในร้านค้าก็อยากจะขายออกไป ใครจะอยากเอามาตั้งแช่ไว้ ถ้าทุกคนบ้าไปซื้อமாகักคุณ สินค้าก็ขึ้นราคา เพราะของมีน้อยกว่าที่คนต้องการซื้อ นี่เราโง่หรือฉลาด เป็นเหยื่อของเขารู้หรือเปล่า เมื่อของที่เคยขายผิด พลิกผันไปขายคล่องจนขาดตลาด ก็เป็นโอกาสให้สามารถปรับราคาได้ เมื่อราคาขึ้นไปแล้ว มันก็จะตรึงอยู่อย่างนั้น ครั้นมีอะไรเกิดขึ้นมาอีก ราคาก็ขึ้นไปอีก แต่ว่าข่าวลือจะเกิดเป็นจริงขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น เราก็ไม่ใส่ใจจะรับรู้รับทราบ แต่ตัวเราไปมีส่วนบันดาลให้ของขึ้นราคา มันจะร้ายหรือดีกันแน่ ไปเป็นเหยื่อของเขาทำไม

ถ้าฝึกเอาสติไปฟังด้วยอย่างนี้ จิตใจของเรา ก็เหมือนต้นไม้ที่มีรากแก้วใหญ่ยาว มีลมอะไรมากระทบ แทนที่จะปลิวตามไปหรือโยกคลอนตามไป เราก็หยิบเอาเรื่องนั้นมาพิจารณาไตร่ตรอง เป็นการฝึกใจของเราให้เริ่มมีเหตุผล เพราะเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะรู้อะไรถูกต้องตามความเป็นจริงไปหมด หรือมีอะไรเกิดขึ้นเราจะเลือกได้ถูกต้องทุกครั้งไป มัน

เป็นไปได้

แต่เราฝึกเราได้ ปกป้องตัวเราให้ไม่เป็นเหยื่อ  
ได้ ให้เราเป็นอยู่ใกล้เคียงความเป็นจริง หรือถูกต้อง  
ตามความเป็นจริง โดยฝึกตัวของเรา เมื่อเสียง  
อะไรมากระทบ อย่าเพิ่งปลิวตาม ตั้งฐานของใจเอา  
ไว้ให้ดี แล้วก็นึกถึงโอกาสที่มันน่าจะเป็นไป หรือ  
หากไม่เป็นไปอย่างที่เขาพูด แล้วเราทำตามไปอย่าง  
นั้น จะมีผลเสียอย่างไรบ้าง

เมื่ออาทิตย์ที่แล้ว ท่านพิธิกร ณ สถานที่ที่  
ดิฉันไปบรรยาย เล่าถึงที่ประชุมแห่งหนึ่ง ซึ่งประชุม  
กับพวกนักบิน เนื่องจากเครื่องบินที่ส่งออกไป ถูก  
ข้าศึกยิง พวกที่รอดกลับมาถูกยิงพรุนอยู่ตำแหน่ง  
เดียวกันทั้งนั้น คนส่วนใหญ่ลงความเห็นว่าเป็นจุด  
อ่อน ซึ่งจะต้องหาผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุง ให้บริเวณ  
ที่ถูกกระสุนยิงพรุนนั้นแข็งแกร่งทนทานขึ้น เมื่อ  
ถูกยิงจะได้ไม่เข้า ส่วนใหญ่สรุปลงความเห็นเป็น  
แบบนี้

แต่มีคนหนึ่งแย้งว่า ทำไมท่านคิดกันอย่าง  
นั้นล่ะ ทำไมไม่คิดว่าตรงที่ถูกยิงพรุนกลับมานั้น

ไม่ใช่จุดอันตราย พวกที่ถูกจุดอันตรายจริงๆ มันร่วงไปหมดแล้ว ไม่เหลือให้กลับมาถึงฐานหรือ การที่กลับมาได้แปลว่ายังช่วยตัวเองได้ จึงทำให้ทุกลำที่เหลือกลับมาถูกยิงในบริเวณเดียวกันทั้งนั้น จุดตรงนี้ไม่ใช่จุดอันตรายจึงรอดกลับมาได้ แต่ตรงที่ไม่เห็นถูกยิงต่างหากที่จะต้องให้แน่นหนาแข็งแรงเอาไว้ ถูกยิงที่ไรปรากฏว่าไม่เหลือกลับมาเลย

เวลาวิเคราะห์พิจารณาเหตุการณ์ ถ้าเราไม่มองให้รอบคอบ พยานก็ลำ ก็ลำ ถูกยิงตรงนี้ทั้งนั้น เราเห็นด้วยตาเรา ก็เชื่อตาเรา แต่เราไม่ได้วิเคราะห์ให้ถ่องแท้ ให้ลึกทะลุเข้าไปถึงแก่น ดังที่อีกท่านหนึ่งว่า ถึงจะถูกยิงกลับมาเป็นทิวแถวแบบนี้ ก็ไม่ถึงตาย รอดกลับมาได้ทุกราย แต่ตรงที่ไม่เห็นถูกยิงต่างหากที่กลับมาไม่ได้ ตรงนั้นต่างหากคือจุดอันตราย ทำไมไม่มองอย่างนั้นบ้าง

การที่เราจะสามารถแก้ปัญหาได้ถูกต้องเที่ยงตรง บางทีก็ไม่ใช่ของที่เห็นกันด้วยตาเฉยๆ เพราะตาเรา หูเรา ประสาทสัมผัสของเรา ก็ลวงเราได้แบบนี้ แล้วเราจะตั้งต้นว่า ก็ฉันเห็นมากับตา ไปดูสิ จะ

เอาสถิติเท่าไร ก็จริง แต่การมองของเรา ที่ไม่หยิ่ง  
ให้ลึกซึ่งรอบคอบ ก็พาให้เราพลาดไปได้

สถานการณ์ที่เรากำลังเป็นอยู่อย่างนี้ เปรียบ  
เหมือนแบบฝึกหัดให้เราฝึกจิตใจ แต่ละวันๆ เราจะ  
ได้ดูว่าถ้าเราตื่นตูมตามเสียงลือเสียงเล่าอ้างไปอย่าง  
นั้น มันเป็นจริงหรือเปล่า ถ้าไม่เป็นจริง เราจะได้  
เตือนตัวเอง เห็นไหม เราไม่หัดมองให้เที่ยงตรง มอง  
ให้ทะลุมาหาที่พาให้เราหลง เราก็พลาดทุกที

ถ้าเรามัวมาครุ่นคิดกังวลว่า ครั้งนี้แน่ แน่จริงๆ  
ทรัสต์นั้นก็ล้ม แบนงั้นก็พัง คราวนี้จะทำอย่างไร

มีท่านที่รู้จักเล่าให้ฟังว่า เพื่อนมีเงินฝาก  
ทรัสต์อยู่ ๓๐๐ ล้าน เมื่อ ๒ อาทิตย์ที่แล้วสถาน-  
การณ์เริ่มไม่ดี จะไปถอนออกมาหมดก็น่าเกลียด เลย  
ไปถอนออกมา ๑๐๐ ล้านก่อน อย่างน้อยที่สุด เงินก็  
มีอยู่กับมือเรา เอาออกมาเรียบร้อย ๑๐๐ ล้าน ถึง  
ต้นอาทิตย์ทำท่าไม่ค่อยดี จะถอนอีก ๒๐๐ ล้าน ก็  
มีคนแนะนำว่า โอนไปที่ฮ่องกงไม่ดีกว่าหรือ เจ้า  
ตัวรู้สึกที่ไม่ดี เพราะฮ่องกงเดี๋ยวนี้เป็นของจีนแดง  
เดี๋ยวจีนแดงมาซบเอาไป ตกกลางจะถอน ทางทรัสต์

ก็ขอรับรองว่า อย่าเพิ่งถอนเลย ผากเอาไว้ก่อนเถอะ ก็  
เลยจ่ายอมเพราะเกรงใจ

อีก ๒ วันต่อมา ทรัสต์ก็ล้มจริงๆ ท่านก็ไม่  
เป็นอันกินอันนอน ทุกข์หนัก ปวดท้อง ทำท่าจะเป็น  
โรคกระเพาะ จึงไปหาหมอ คร่ำครวญถึงเงิน ๒๐๐  
ล้านที่เอาออกมาไม่ได้ คุณหมอก็ตีงว่า... คุณครับ  
ทำไมคุณไม่คิดถึงความจริง คุณมีตั้ง ๑๐๐ ล้าน นึก  
ถึงหลายๆ คนที่ทำงานปิด ทำงานแล้วไม่ได้เงิน  
เดือน ยังไม่รู้จะเอาอะไรกิน อย่างว่าแต่ ๑๐๐ ล้าน  
เลย เขายังอยู่กันได้ แล้วคุณมีตั้ง ๑๐๐ ล้าน คุณไป  
คิดถึงทำไมกับ ๒๐๐ ล้านที่ติดทรัสต์อยู่

ถ้าคุณมัวแต่คิดอย่างนี้ เผลอๆ เงิน ๑๐๐ ล้าน  
ที่คุณมี คุณจะไม่ได้อยู่ใช้หรอกนะ กระเพาะคุณอาจ  
จะทะลุ หรือเส้นเลือดในสมองแตก จะเป็นอะไรไป  
ก็ได้

เวลาเราคิดไม่เป็น บางทีเรื่องไม่สาหัสสากรรจ์  
เราก็ฆ่าตัวเราเอง ตีนตุ่ม ทำให้ใจของเราหลงวน  
อยู่ในพวงหนามของความคิด จนกระทั่งเราเอาตัวไม่  
รอด



เราลองมาคิดพิจารณาดูว่า ทำไมคนไทยจึง  
มักจะพบแต่เรื่องแบบนี้

ท่านอาจารย์สอนว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัว  
เรา ก็คือมรดกจากการกระทำของเราเอง คนเรา  
โดยมาก ถ้าไม่ฝึกใจเอาไว้ ที่เราชอบเพลิดเพลินขบคิด  
พลาด ก็จะเพลิดเพลินพลาดอยู่แต่เรื่องเดิมๆนั้นแหละ  
ท่านใช้คำว่า ถั่วของเก่า ดั่งนิทานที่ว่า มีตายาย  
สามมีภรรยาคนหนึ่ง ยายชอบฟังวิทยุเกี่ยวกับสุขภาพ  
อนามัยและอาหารที่เหมาะสมกับวัย ยายจึงเป็นคน  
ทันสมัย

ยายพบว่า คนเราพออายุมากขึ้น ต้องรับ  
ประทานอาหารให้ถูกต้อง กินโปรตีนให้เพียงพอ  
เพื่อไปซ่อมแซมร่างกายที่สึกหรอ โปรตีนนั้นต้องมา  
จากพืชผักจึงจะปลอดภัย ถ้าจากเนื้อสัตว์อาจเป็น  
สาเหตุให้เกิดมะเร็ง เกิดโรคมะเร็ง มีปัญหาในการ  
ย่อยและดูดซึม พืชผักที่อุดมด้วยโปรตีนได้แก่ถั่วต่างๆ  
ยายจึงจัดเป็นสูตรว่า อาหารทุกมื้อ ตาจะต้องกิน  
ถั่ว... ถั่วผัด ถั่วต้ม ถั่วทอด สารพัดถั่ว... เพราะถั่ว  
มีคุณมีประโยชน์ จะทำให้ตาแข็งแรง ส่วนตาเกลียด

ถั่วมาแต่เด็ก พอมาเจอระบบนี้ โอ้ย... ถั่วทุกวัน  
ชีวิตตาก็อับเฉา

วันหนึ่ง ตามีกิจธุระจะไปในเมือง ก็ตั้งใจมาก  
เลยไปบอกกับยาย... ยาย วันนี้ยายพักผ่อนสักวัน  
หนึ่งเถอะ ไม่ต้องทำอาหารหรอก ไหนๆ ตาก็ต้องไป  
ธุระในเมือง ตาจะหาอะไรกินในเมืองให้เสร็จ แล้ว  
ก็หาซื้อมาฝากยายด้วย ยายจะได้พักผ่อนบ้าง เพราะ  
ต้องทำอาหารทุกวันๆ เหนื่อยมามากแล้ว แต่อัน  
ที่จริง ตากระหยิ่มยิ้มย่องว่าวันนี้ไม่ต้องกินถั่ว

ท่านอาจารย์ย้ำว่า ถ้าเหตุที่เราทำให้มีมาถึง  
อย่างไรก็ยังไม่พ้นถั่ว ถึงจะได้ไปในเมืองก็เถอะ  
ก็ต้องเจอถั่วอีกนั่นแหละ พอตาทำธุระเสร็จ ก็เข้าไป  
ไปในร้านอาหารที่มีชื่อเสียงของเมือง พอตานั่งลง  
ปื๊บ บริกรก็เอาเมนูมาให้ ตาก็อายที่จะถามเขาว่า  
อาหารที่นี้อะไรอร่อยล่ะ ช่วยแนะนำหน่อย เพราะ  
ฉันอ่านหนังสือไม่ออก... มันเสียเหลี่ยมหมด

ตาก็รับเมนูจากบริกรมาเปิด แล้วเลือกซีแบบ  
เสียงดวงไปที่รายการหนึ่ง แล้วก็นั่งผินหวาน รอ  
ว่าจะได้กินอาหารอร่อย เมื่อบริกรยกอาหารออกมา

ให้ ก็ปรากฏว่าเป็นข่าวกับถั่วลันเตาผัด

ตาคับแค้นใจนัก จะไปโทษบริกร โทษใครก็ไม่ได้ ต้องโทษนี้เราเอง ดูเถอะนะ อุตสาหกรรมเลือกซื้ออย่างดี กลับกลายเป็นถั่วอีกแล้ว ถั่วของเก่า ดากินไป แลชำเลื่องมองโต๊ะข้างๆ ไป มีเด็กหนุ่มคนหนึ่งกินเส้นอะไรผัดก็ไม่รู้ ทำทางอร่อยเหลือเกิน ตากำลังจะชะงักหน้าไปถาม พ่อเอ๊ย ไข่เส้นนี้มันชื่ออะไร พอดีเขากินหมดจาน กระทิกนี้เรียกว่า บริกร เอาของเก่าอีกจานหนึ่ง ของเก่านั้นมันเส้นผัดของเขา ดาก็ไปเข้าใจผิดว่า ไข่เส้นผัดๆ นี้เรียกว่า ของเก่า ตาก็กระทิกนี้เรียกบริกรด้วยความภาคภูมิใจ สั่งว่าของเก่าจานหนึ่ง บริกรมองจานของตาก็ก่อนจะเดินกลับไป ตาก็ได้ถั่วลันเตาของเก่าอีกจาน

ท่านอาจารย์สรุปว่า อะไรที่เกิดขึ้นกับเรา มันถั่วของเก่าทั้งนั้น ถ้าเราไม่แก้ที่เหตุ

เราทำอะไรไม่ได้ไว้ หรือทำอะไรผิดพลาดเอาไว้ แล้วไม่ตั้งสติแก้ไขให้ได้ เราก็จะเจอแต่ถั่วของเก่าอย่างตา

ดิฉันฟังเพื่อนๆ ปั่นกันถึงแบงก์นั้นล้ม ทรัสต์  
นี้พังไป แล้วนี่เราจะเป็นอย่างไร คนไทยเราจะยุ่งๆ  
แต่กับเรื่องอย่างนี้ หลายปีมานี้ก็มีแชร์แม่หม้าย  
แชร์แม่นกแก้ว แชร์น้ำมัน ช้อนหุ้น บั่นหุ้น ยุ่งแต่  
เรื่องเงินๆ ทองๆ ธุรกิจรวบรัด ดูไปดูมา คนไทย  
คงมีถั่วของเก่า ไม่ค่อยลงมือทำมาหากินด้วยน้ำพัก  
น้ำแรง ขยันหมั่นเพียร อาบเหงื่อต่างน้ำ ที่ไหนๆ  
ใครเขาเล่นแชร์เล่นหุ้น ก็เป็นการฝากเงินระยะยาว  
เป็นทุนสะสม เราจะได้ไม่สุรุ่ยสุร่าย แต่ของเรา ไป  
ตลาดหุ้นทุกวัน ช้อนหุ้น บั่นหุ้น ตักหุ้น ทำอะไรก็  
ไม่รู้ วุ่นไปหมด ดีใจเวลาได้ลาภลอยมา ครั้นไม่  
ได้ก็สลดหดหู่ ดีไม่ดีถึงขั้นซึมเศร้าหรือฆ่าตัวตาย

ทำไมถั่วของเก่าจึงเป็นอย่างนี้ เพราะเรามี  
อุปนิสัยชอบเสียงไซค์ ชอบรวยวิธีลัด ชุบมือเปิบ  
อะไรก็ไม่ชอบทำด้วยน้ำพักน้ำแรง ชีวิตของเราจึง  
ตื่นเต้นอย่างนี้ หายใจไม่ทั่วท้อง มีความรู้สึกวุ่น  
คือรสชาติของชีวิต ถ้าไม่อย่างนั้นเดี่ยวชีวิตจะแข็ง  
จะเฉื่อยและเกินไป ไม่มีรสไม่มีชาติ

เราต้องเริ่มต้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเรา เลิกถั่วของเก่า มาตั้งต้นทำอะไรที่เป็นเรื่องเป็นราว จะได้มีฐานะความเป็นอยู่มั่นคงแน่นอน ถ้าเราเริ่มต้นอย่างนี้กันให้จริงจัง แทนที่จะไปเป็นมงคลตื่นข่าว ข่าวว่าอย่างนี้ก็พากันวิ่งไปถอนเงินออกมาให้หมด อะไรจะเกิดขึ้น ประเทศก็ไม่เหลือเงินสำหรับหมุนเวียน เพราะเอาไปนอนกองจมอยู่ตามบ้านต่างๆ เพียงเพื่อให้ใจที่หลงได้เกิดความอบอุ่นว่าฉันยังมีเงิน คราวนี้ใครฟัง ทุกคนฟังหมด ถ้าเศรษฐกิจของเราพับเพียบไปอย่างนั้น อะไรๆ ก็เดินไม่ได้ ต้องสะดุด หยุดหมด

การเงินต้องมีกระแสพัด เหมือนน้ำ ถ้าเมื่อไรน้ำยังมีการไหลเวียน พัดพา ก็ไม่เน่า แต่ถ้าเมื่อไรน้ำอยู่เฉยๆ นิ่ง ไม่มีการไหลเวียนถ่ายเท น้ำก็ตายสนิท คือเน่า ถ้าประเทศชาติเรานิ่งสนิท ทำอะไรก็ทำไม่ได้ ต่อให้แต่ละคนมี ๑๐๐ ล้านอยู่ที่บ้าน มันก็หมดค่าราคา เน่าไปด้วยกัน คราวนี้ก็ไม่มีการได้ใช้อะไร ถ้าเรามองกันไปให้ไกลๆ คิดกันด้วยเหตุผล อย่าไปคิดว่า แม้ประเทศชาติจะเป็น

ศูนย์รวมที่ต้องร่วมกันรับผิดชอบก็จริง แต่ถ้าจำเป็น ต้องเลือก แต่ละคนก็รักตัวเองมากกว่าชาติ

ถ้าทุกคนคิดอย่างนี้ ทุกคนมีตัวเองมาก่อน มันก็ต้องสิ้นชาติ ทุกคนจะเอาแต่ตัวเอง โดยลืมไป ว่าทุกคนอยู่ในเรือลำเดียวกัน ถ้าช่วยกันที่มดองจน เรือรั่ว โดยคิดสั้นๆ เพียงให้ตัวเองปลอดภัย มันก็ ปลอดภัยไปไม่ได้ เพราะเรือที่แต่ละคนอาศัยเหยียบ อยู่那儿ค่อยๆ จมลงไปในที่สุดเราก็ต้องจมไปกับเรือ ด้วย ให้เราคิดไปไกลๆ อย่างนี้ เช่นเดียวกับเครื่องบิน ที่ไม่ได้บินกลับมา บริเวณที่เราไม่เห็นรูพรุน คือจุดอ่อนแอ

เพราะฉะนั้น เราจึงต้องเสียสละ นึกถึงส่วนรวม นึกว่าเราเป็นเหมือนเฟืองเล็กๆ ตัวหนึ่ง หรือ จะเฟืองใหญ่ๆ ก็ตามที เฟืองทุกอันมีความหมาย จะต้องหมุนกลมเกลียวไปด้วยกัน จะต้องมีความ มีประโยชน์ด้วยกัน แต่ถ้ารู้สึกว่าจะไม่ได้ เฟืองตัวฉัน เท่านั้นสำคัญที่สุด เฟืองอื่นจะหลุด จะบิ่น ช่างหัว มัน แต่เฟืองตัวฉันจะต้องอยู่เต็มเม็ดเต็มหน่วย เครื่องจักรอันไหนก็หมุนไปไม่ได้จากเฟืองตัวฉันอัน

เดียว มีแต่ต้องหมุนประสานไปด้วยกันกับเฟืองตัวอื่น  
... ตัวอื่น... ถ้าแต่ละคนนึกถึงตัวเองโดยไม่คำนึงถึง  
ส่วนรวม ชาติก็ถึงคราวอัปจน ถ้ามองอย่างนี้ ทำ  
ใจให้รอบคอบ นึกถึงความ เป็นจริง ทุกคนรอด เรา  
รอด

ถ้าคิดเป็นธรรม เป็นธรรมชาติ ชีวิตของเรา  
ทุกคน ไม่ใช่อยู่ดีๆ ก็มีเป็นอิสระโดดเดี่ยวขึ้นมา เรา  
เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เราเป็นตัวเราขึ้นมา  
จากไหน นักวิทยาศาสตร์บอกว่า เราเป็นเซลล์  
เป็นกลุ่มเซลล์ มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐกว่าสิ่งมีชีวิต  
ทั้งหลาย เพราะรู้จักใช้ภาษาสื่อความหมายกัน ใน  
ขณะที่สัตว์อื่นๆ ใช้ไม่ได้ ถ้าเราไปหลงตนหลงตัว  
อย่างนั้น เราก็แก้ปัญหาไม่ถูกจุด ธรรมะชี้ให้เห็นว่า  
ในตัวสิ่งมีชีวิตนั้นประกอบด้วยของ ๒ สิ่ง คือ ส่วน  
ที่เป็นร่างกายและส่วนที่เป็นจิตใจ

จิตใจ เป็นพลัง เป็นธาตุรู้ ไม่ว่าจะอยู่ใน  
เสี้ยวคลุ่มคือร่างของคนหรือของสัตว์ มันเป็นธาตุอัน  
เดียวกัน คือเป็นพลังที่ขับเคลื่อนชีวิตของสิ่งมีชีวิต  
ทั้งหลาย ถึงแม้ว่าเสี้ยวคลุ่มจะแตกต่างกัน บางตัว

จะเป็นคน บางตัวจะเป็นสัตว์ แต่ก็มาจากธาตุอันเดียวกัน คือ เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน

เราเอาดิน เอาน้ำมาจากไหน ก็เอาจากอาหารที่กินเข้าไป ต้นไม้อาศัยรากดูดเอาน้ำ ดูดเอาปุ๋ยจากดินขึ้นไปสร้างเป็นต้นเป็นกิ่งใบขึ้นมา ซึ่งก็เห็นกันชัดๆ ดูดเอาปุ๋ยเอาน้ำขึ้นไป ทำให้เติบโตเป็นต้นและกิ่งใบ เมื่อต้นไม้ตาย มันก็ผุพังเน่าเปื่อย กลับกลายเป็นดิน เป็นน้ำดังเดิม

เราไปเอาดินเอาน้ำมาจากไหน ในเมื่อเรากินอาหารที่ไม่ใช่ดิน ไม่ใช่ไม้ แต่ถ้าคิดให้ดี พืชก็ดี สัตว์ก็ดี ที่เรากินเข้าไป กว่าจะเป็นหน่วยเป็นรูปเป็นร่างอย่างที่เรารู้เห็น ผ่านกระบวนการอะไรมาบ้าง เมื่อพืชกินดินกินน้ำเป็นอาหาร พืชกลายมาเป็นอาหารของสัตว์ที่กินพืช นั่นก็คือ สัตว์นำเอาปุ๋ยเอาน้ำในพืชมาแปลงรูปแปลงร่างให้เป็นเนื้อสัตว์ที่นำเอรีดอรร้อย แต่แท้ที่จริงมันก็เป็นดินเป็นน้ำเช่นเดียวกับพืชนั่นเอง เราสร้างบ้านเป็นตึกสวยงาม แต่แยกแยะลงไปถึงโครงแล้ว ที่สุดก็คืออิฐแต่ละแผ่นที่ประกอบกันขึ้นมา ตกลง ถึงแม้เราจะไม่มีการ



เหมือนต้นไม้ แต่ปากของเราก็เปรียบเหมือนราก  
อากาศ ใส่ดินใส่น้ำเข้าไปสารพัดสารพันรูปแบบ

ท่านอาจารย์เคยเทศน์ว่า เรานี้แหละป่าช้า  
ตัวร้ายกาจ พวกเราบ่นแต่ว่ากลัวผีๆ ลองดูในท้อง  
ของเราบ้างเป็นไร ป่าช้าสารพัด ปู ปลา กุ้ง หมู  
ใส่เข้าไป ทำไมไม่กลัวผีเหล่านี้กัน กลับไปกลัวผี  
ตรงโน้น กลัวผีตรงนี้ ที่ป่าช้าในตัวเรา เดินไปเดิน  
มาอยู่กับเราตลอดเวลา ทำไมไม่กลัวกันบ้าง

ถ้าเราคิดตามความเป็นจริงอย่างนี้ ใจของ  
เราจะมีฐาน สงบ ดูอะไรเที่ยงตรงตามความเป็น  
จริง แรกๆ ที่ได้ยินว่า เราเป็นดิน เป็นน้ำ ฟังดู  
แล้ว มันจะเป็นไปได้อย่างไร มองเท่าไรก็ไม่เห็น  
เป็นดิน แต่ถ้าคอยเฝ้าสังเกต เวลาเราอาบน้ำ วัน  
ไหนที่สกปรกมากๆ ขี้เหี่ยวขี้โคลเหนียวเหนอะหนะ  
มันดินจริงๆ ที่ซัดออกมาจากตัวเรา ยิ่งเราเรียน  
ชีววิทยา เซลล์ผิวหนังที่ตายแล้ว ลอกหลุดออกมา  
จึงเป็นขี้โคล เซลล์ที่เราภูมิใจว่าวิเศษ มันตายแล้ว  
ซัดถูออกมาจากร่างกายเห็นกันอยู่ เป็นดินซัดๆ เรา  
จะไปเถียงอะไรกับความจริง

เวลาที่เรารับประทานอาหารเข้าไป แทนที่จะ  
ไปหลงไหลได้ปลื้มในรสชาติของมัน... นี่ฉันกินกุ้งนะ  
นี่ฉันซึ่ปลาตัวนี้เอาขึ้นจากน้ำมากินนะ เราค่อยๆ  
แยกแยะดูไป ที่สุดเป็นอะไร มันก็เป็นดิน ซึ่งเรากิน  
เข้าไปเพื่อบำรุงร่างกายให้มีเรี่ยวแรง ทำงานการได้  
เป็นปกติ ที่สุดก็เป็นแค่นี้เอง

น้ำ ก็เห็นกันชัดๆ เป็นเหงื่อ เป็นน้ำเลือด  
น้ำเหลือง เป็นน้ำปัสสาวะ

ลมและไฟ เราหายใจเอาลมจากอากาศ เอา  
เข้ามาในตัวเรา แล้วก็ถ่ายเอาลมเสียออกไป เมื่อมี  
ออกซิเจนจากอากาศเข้ามา เราเอาไปเผาผลาญ  
ไปกรองธาตุ มันก็เกิดเป็นไฟ เป็นไออุ่นขึ้น ตอน  
ไหนเราเกิดไม่สบาย ปวดท้อง จะเป็นลม ตัวเราก็  
เย็นชืด รู้สึกเหมือนเราจะไม่รู้ตัวแล้ว จะเป็นลมบ้าง  
สลบไปบ้าง

ถ้าเราคิดว่า เนื้อตัวเราดี มันอุ่น นากอด น้า  
จับ เราลองไปจับคนที่ เป็นลม ที่กำลังจะตาย เหงื่อ  
กาพออกท่วมตัว เปียกชื้น เราก็ไม่อยากจะจับอยาก  
กอด หมอไปเจอคนไข้แบบนั้นก็หวาดเสียวเหมือน

กัน ไม่ชอบให้มาตายคามือ

เมื่อตัวเองมาเรียนแพทย์ ก็กลัวผีเหมือนกัน คนไข้ยังไม่ทันเป็นผีก็กลัว เดี่ยวมาหลอกเรา ใจของเราจะหลอกเราทุกชั้น ทุกตอน เราบอกตัวเอง ไปกลัวอะไร ผีคนไข้ ตัวเราก็เป็นผีเหมือนกัน ตอนนี้เป็นผีดิบ ยังไม่เป็นผีสุก เพราะยังไม่ถูกเผาไหม้ นี่คือผีตัวใหญ่ ผีตัวสำคัญ พอเราได้สติ คิดอย่างนี้ ใจค่อยมองตามเป็นจริง ก็สงบ พอจะไปหลงไหลได้ปลื้ม หรือไปคิดว่า ๒๐๐ ล้านไปติดอยู่ในทรัสต์จะทำอย่างไร เราก็นึกถึงความจริงว่า ถึงเราจะได้ ๒๐๐ ล้านออกมา แล้วหมดลมหายใจ เงินก็กองอยู่กับแผ่นดินนี้ เราก็ไม่ได้ใช้อยู่ดี

ถ้ามองตามความเป็นจริง พยายามให้ความคิดของเรามีหลักมีเกณฑ์ แล้วหยุดใจไม่ให้ฟุ้งปรุง ติดพันกลับไปกับกิเลสได้ การดำเนินชีวิตของเราแต่ละคนๆ จะมีเหตุผลขึ้น ถ้าสถานการณ์รอบข้างเข้าสู่ภาวะวิกฤต เป็นอะไรที่... ผู้คนก็ปล่อยข่าวโน้น ข่าวนั้น ข่าวนั้น จนกระทั่งเราสับสน เซไป เซมา เหมือนกับน้ำที่พัดวน เดี่ยวก็พัดไปทางเหนือ เดี่ยว

ก็พัดไปทางใต้ ไม่รู้จะไปทางไหนกันแน่

เราจะได้เริ่มมีทิศทางของเรา เริ่มทรงตัว  
เลี้ยงตัวของเราได้ ไม่เปลอสติให้ตัวของเราไปช่วย  
ซ้ำเติมจนสถานการณ์ทรุดโทรม หน้าหนาเข้าไปอีก  
ลืมหืมเพ่งโทษตัวของตัว แต่กลับไปโทษ... คนนั้น  
ที่เดียวเชียว มาพูดจาหวานล่อมให้เราไปฝากเงิน  
ทรัสต์นี้ จริงๆ เขาไม่ได้มาบีบบังคับเรา เขาไม่ได้  
เอาโซ่มาล่ามเราไป ถ้าเราไม่ยอมฝาก เราจะมีผิด  
มีโทษ แต่เพราะความโลภในใจของเราเองต่างหาก  
ที่ทำให้เรายินดีเต็มใจเอาเงินของเราไปฝากกับเขา

มีคนที่ดีฉันรู้จักท่านหนึ่ง ฝากเงินอยู่ในแบงก์  
ดีๆ ดอกเบี้ยที่แบงก์มีน้อย ทรัสต์แห่งนี้ให้มากกว่า  
แบงก์หลายเปอร์เซ็นต์ เอาออกจากแบงก์ไปฝาก  
ทรัสต์ดีกว่า ความโลภทำให้เราอยากให้เงินของ  
เราออกเร็วๆ เหมือนเพาะถั่วงอก เอาไปฝากทรัสต์  
ได้ ๒ เดือนเศษ ทรัสต์ก็ถูกปิด

สมัยที่ดีฉันไปเรียนเมืองนอก จะมีหัวตันไม้  
หลายชนิดที่เราซื้อมาปลูกตามวิธีของเขาแล้วมัน  
จะงอกโตขึ้น จนออกดอกในช่วงคริสต์มาส ซึ่งไม่มี

ต้นไม้ปกติที่ไหนจะออกดอก เราก็ตื่นเต้น หามา  
ประกอบประหงมตามวิธีที่เขาบอก ต้นไม้ก็ออกดอก  
จริงๆ เราก็ดีใจ ตื่นเต้น แต่พอเลยคริสต์มาสไป  
๔-๕ วัน ดอกโรย หัวของมันก็ฝ่อ ต้นพลอยตายไป  
ด้วย สรุปแล้ว มันก็จริงที่เขาเนรมิตหัวอบอาบ  
น้ำยาให้งอก ออกดอกทันคริสต์มาส แล้วก็ตายไป  
ไม่คุ้มกับราคาที่ลงทุนไปซื้อมา

ถ้าเราเอาหัวธรรมชาติของดอกชนิดนี้มาปลูก  
มันจะแทงหน่อขึ้นมาในฤดูใบไม้ผลิ เมื่อออกดอกแล้ว  
หน้าหนาวก็กลับเป็นหัวใหม่ ฝังอยู่ในดิน จนอากาศ  
เริ่มอบอุ่น ก็แทงหน่อออกมา งอกเป็นต้นเป็นใบ  
เป็นดอกอยู่ไม่รู้จบ ให้เราชื่นใจทุกปีๆ มีต้นไม้ตาม  
ธรรมชาติ มีดอกให้ดู เหมือนดอกไม้ป่า แต่หัว  
วิทยาศาสตร์ของเรา เหมือนไม้ปลูกไม้ประดับ เลี้ยง  
ยาก สิ้นเปลือง แต่เราก็บ้าไปซื้อมันได้ทุกปี เพราะ  
ว่าเราต้องเป็นคนทันสมัย ต้องมีดอกไม้ตอน  
คริสต์มาสไว้อวดเพื่อน ของฉันก็มีนะ สวยกว่าของ  
เธออีกด้วย

ความบ้าตามกระแสข่าวสาร ตามคำวิพากษ์วิจารณ์ โดยไม่คิดหน้าคิดหลังให้รอบคอบ ทำให้เราก็เป็นอย่างนี้ เพราะความโลภบ้าง ความหลงบ้าง ความยึดมั่นสำคัญผิดในตัวในตนของเราบ้าง ฉันต้องแน่ ฉันต้องเก่ง ฉันต้องวิเศษ ใครทำได้ ฉันต้องทำได้ดีกว่า มันจึงเป็นหลุมพรางที่ทำให้เรากระโจนลงเหว เอาตัวเรากระโจนเข้าไปในอันตรายแล้วไม่มีปัญญาที่จะแก้ไข ช่วยตัวเองให้รอดปลอดภัยออกมาได้

ทุกวันนี้ เราโทษว่า ทำไมเราถึงมีผู้แทนแบบนี้ มีรัฐบาลไม่ได้ความ มีสิ่งโน้นสิ่งนี้ไม่เข้าท่า ถ้าพิจารณาให้ดี ระบอบประชาธิปไตยคือประชาชนเป็นใหญ่ เราเลือกผู้แทนมาเพื่อบริหารอำนาจแทนเราในการดูแลบ้านเมือง เราต้องศึกษาให้รู้สิทธิและหน้าที่ของเราในระบอบนี้

และเราจะควบคุมผู้แทนของเราอย่างไร

เราพบว่าชาวบ้านต่างจังหวัดไม่ดี เมื่อเราเห็นที่ผิดที่บกพร่องของเขา ทำไมเราไม่ช่วยกันสอนเขา บอกเขา เราต้องช่วยกันชี้ให้เห็นว่า ดอน

จะเลือกผู้แทน อย่าใจง่าย เขามาโฆษณาอะไร  
สัญญาอะไร ต้องฟังหูไว้หู เช่น ขอผมเป็นสักหน่อย  
ก็อย่าไปสรุปว่าคนอยากเป็นก็ให้เป็นเถอะ เขาจะได้  
ตั้งใจทำงาน ดีกว่าไปบีบบังคับคนไม่อยากเป็นให้เขา  
มาเป็น

การคิดอย่างนี้ ไม่ใช่ประชาธิปไตย แต่เป็น  
ความประมาทขาดสติ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะเรา  
ไม่ได้ศึกษาถึงนิสัยใจคอ ความรู้ ความสามารถของ  
เขาเลย แล้วเราจะหวังผลอะไรจากการไปไว้เนื้อเชื่อ  
ใจเขา

ไม่ต้องพูดถึงระดับประเทศชาติ แม้ในที่ทำ  
งานก็ตาม เราก็ไม่ได้อยากได้คนคนนี้เป็นผู้บริหาร  
ของเรา แต่ระหว่างหาเสียง พูดไปพูดมา เขากราบ  
ไหว้ขอว่าผมอยากเป็น เราก็ใจอ่อนให้เขาเป็นสัก  
หน่อยจะเป็นไรไป เพราะเราให้คะแนนสงสารกัน  
อย่างนี้ ชีวิตเราทั้งชีวิต เราไม่ทบทวนว่า เขามี  
นโยบายอย่างไร เขาจะทำอะไรให้เรา เพียงแต่เขา  
มาไหว้ ขอผมเป็น ผมอยากเป็น ก็เลือกเขาแล้ว  
หลังจากนั้น เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น... เพราะไอ้ผีบ้าตัวนี้

ทีเดียว ทำให้เราตกระกำลำบาก

แต่ถ้าเราศึกษาสิ่งที่เราจะทำ รู้ให้ถ่องแท้ มองทั้งปลายข้างซ้ายและปลายข้างขวาให้รอบคอบ ไม่ใช่ว่าเขาอยากเป็น ขอผมเป็นหน่อย ก็ใจอ่อน เลือกกๆ ให้เขาได้เป็นไปสมใจอยาก เราจะได้สบายใจ ได้บุญด้วย การคิดอย่างนี้ ได้ไม่คุ้มเสีย และการทำเช่นนี้ก็ไม่ใช่บุญ เป็นความมกมาย รู้ไม่ถ่องแท้

ได้ยินเขาว่าอย่างนี้ ต้องเอามาพิจารณาให้รู้เหตุรู้ผลว่า คำพูดของเขานั้นเชื่อถือได้แค่ไหน มีอะไรแอบแฝงอยู่หรือเปล่า ไตร่ตรอง แล้วเห็นจะได้ไม่คุ้มเสีย ถ้าเราไปไว้วางใจคนอย่างนี้ เราจะเอาตัวไม่รอดก็ได้ เราต้องเลือกคนที่มีหลักเกณฑ์ เป็นเหตุเป็นผล รับผิดชอบ คอยติดตาม ปกป้องผลประโยชน์ของประชาชน หากทำทำไม่ชอบมาพากล เห็นแต่ประโยชน์ส่วนตัว เราคอย กำราบไว้ คอยติดตาม คอยประท้วง ทำให้เขาอยู่ใน กฎกติกา ไม่กล้าเหิมเกริม

แต่นี้เราเองก็ไม่รับผิดชอบต่อปกป้องสิทธิของเรา เขาจะทำอะไรก็ทำไปเถอะ เราไม่รู้ เมื่อเขาอยาก



มาเป็นผู้แทน เขาจะต้องรู้หน้าที่สิว่าเขาจะต้องทำ  
อะไรให้พวกเราที่เลือกเขาเข้าไป

คนไทยเรามักจะเป็นอย่างนี้ เห็นอะไรก็สบายๆ  
ไปหมด พอถึงตอนที่แก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว กลับลุก  
มาโวยวาย มันไม่ดี อย่างโน้น อย่างนี้ อย่างนั้น  
แต่ขณะที่เราสามารถแก้ไขได้ ควบคุม ปรับปรุงได้  
เรากลับทอดธุระ ไม่มีเวลา ช่างมันเถอะ แต่ถึงคราว  
สุดจะเยียวยาแล้ว เรากลับเพิ่งตื่น เพิ่งรู้ถึงความ  
เสียหาย เข้าทำนองกว่าถั่วจะสุก งาก็ไหม้หมดแล้ว

ถ้าเรามอง ทบทวนแต่ละขั้นตอนอย่างนี้ เรา  
จะเห็นที่บกพร่อง เราจะเห็นส่วนที่ต้องเรียนรู้แล้ว  
แก้ไข ถ้าเราเอาจริง เริ่มต้นล้มตาดิ้น เลิกละเมอ...  
ทุกวันนี้เราละเมอกัน พอรู้ตัวตื่นขึ้นมาที่หนึ่ง โอ้ย...  
ไม่ได้... แต่ประเดี๋ยวก็กลับไป ละเมอใหม่อีก หลับ  
ไหลไปอีก มันก็เลยไม่รู้ ไม่ตื่นสักที

เราเป็นชาวพุทธ พุทธะ แปลว่า ตื่น แปลว่า  
รู้ แต่โดยพฤติกรรม พวกเราเป็นชาวไสย เราเป็น  
ชาวหลง ชาวหลับ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นก็เปิดหนังสือ  
พิมพ์ ดูคำพยากรณ์ก่อนว่าวันนี้เป็นอย่างไร บาง

ท่านมีหมอดูประจำ จะกระดิกกายพลิกตัวลงจากเตียง ต้องให้หมอดูดูก่อน จะพลิกลงข้างไหน อย่างนี้ไม่เรียกไสยแล้วจะเรียกว่าอะไร เพราะเราไม่ค่อยสอดส่องมองตัวเอง แต่ถ้าใครมาว่าเราไม่ใช่ชาวพุทธ สักหน่อย กลับโกรธเขา

ชาวพุทธควรมีศีล เราควรทำตัวของเราให้ดีงาม มีมนุษยสมบัติ มีศีลประจำใจ แต่เราก็ไม่มี เราเมากันทั้งเหล่า ทั้งวินัย เรียกเป็นน้ำดื่ม ซึ่งไม่ถูกต้องตามครรลองพุทธ

ถึงเราไม่เสพเครื่องตองของเมา แต่จิตใจเรา เมาอารมณ์อยู่เป็นอาฉิน เราไม่หาเหตุผล ไม่ไตร่ตรอง ไม่มองให้รอบคอบตามเหตุปัจจัย ใครมาพูดอะไรก็เฮไปกับเขาด้วย ครั้นมีคนมาพูดอีกอย่าง จะทำอย่างไรดี เราเปลี่ยนใจกันอยู่เรื่อยๆ แล้วแต่เสียงใครดังก็เฮตามไป แล้วจะเรียกว่าเราเป็นชาวพุทธได้อย่างไร

เราเมา เราหลงอารมณ์ หลงน้ำเมา หลงยา เสพติด ประชากรของเราดำรงชีวิตอยู่ในความหลง ยาม้า ยาบ้า ยาอี ทุกยุคทุกสมัยเรื่อยมา เมื่อครั้ง

ปู้ย่าตาทวดก็เมาฝิ่น เมากัญชา แล้วก็เปลี่ยนรูป  
ลักษณะไป แต่จริงๆ แก่นแท้ของมันก็อันเดียวกันทั้ง  
หมด มันจึงเป็นแก้วของเก่าของเราที่เราไม่เคยคิดถึง  
ถึงผลเสียที่มีต่อจิตใจของเรา แล้วลุกขึ้นมาเอาจริง  
เอาจังกับเรื่องนี้ เรียนรู้ให้เข้าใจ แล้วแก้ไขให้  
ปลอดภัยจากสิ่งเหล่านี้เสีย

สมัยก่อนเราไม่ติดยาอี ยาบ้า ยาฆ่า เราก็มี  
กัญชา กระท่อม ฝิ่น หรือแม้การแทงหวยก็เหมือน  
กัน เราไม่ชอบเหนื่อย อาบเหงื่อต่างน้ำ ได้ด้วยน้ำ  
พักน้ำแรง แต่ชอบวิธีลัด พนันขันต่อ ไม่ว่าจะเป็  
น หวยเถื่อน หวยใต้ดิน หวยรัฐบาล สารพันทุกอย่าง  
นิสัยเราชอบสนุก ชอบเสียงโชค ตื่นเต้น แต่ลง  
น้ำพักน้ำแรงทำอะไร ลงทุนเพื่อเก็บเกี่ยวผลระยะ  
ยาว โอ้ย... ชีวิตลำเค็ญ น่าเบื่อ น่ารำคาญ สู้แบบ  
นี้ไม่ได้ เศรษฐีเงินล้านในพริบตาเดียว ถูกหวย  
รางวัลที่ ๑ ถึงพั่งนี้เงินจะหมด เพราะเพื่อนช่วยใช้  
หรือเพราะอะไรก็ตามที่ แต่ชีวิตดูตื่นเต้น มีรสมี  
ชาติ ให้อารมณ์ น่าเสพกว่าการปฏิบัติตนสม่ำเสมอ  
อยู่ในศีลในธรรม เจริญสติ มีความระลึกรู้ อยู่กับ

ความเป็นจริง

เมื่อเป็นอย่างนี้ ภาวะเศรษฐกิจของเราจึงเอา  
แน่นอนไม่ได้ วันนี้อาจจะดูดีเรียบร้อย หรืออีกวัน  
จะกลายเป็นฟองสบู่ยุบพรวดไปเลยก็ได้ เพราะวิธี  
ดำเนินชีวิตหรือการกระทำของเราเอง

สมัยที่ดิฉันเป็นเด็ก พ่อแม่ครูบาอาจารย์จะ  
สอนว่าอย่าเป็นหนี้ใคร ถ้าเราจะตั้งเนื้อตั้งตัวให้  
ปลอดภัย เราต้องหาให้ได้มาเสียก่อน จึงไปมีข้าว  
ของเครื่องใช้ มีบ้านช่องเป็นหลักเป็นฐาน แต่อย่า  
ผ່อน อย่าเป็นหนี้ ท่านยังบอกอีกว่า มีเศษอยู่ ๓  
เศษ จำเอาไว้ อันตรายที่สุด

เศษไฟ อย่าเก็บเอาไว้ ดับให้สนิท เพราะจะ  
ทำให้เราที่มีพร้อมสารพัดจนไม่รู้ว่าจะใช้อย่างไรหมด  
อาจกลายเป็นคนไม่มีผ้าพันกายได้ในพริบตา เพราะ  
เศษไฟนี้กลายเป็นไฟไหม้ทุกสิ่งทุกอย่างจนลูกกลม  
ดับไม่ได้

เศษหนี้ ท่านว่าไม่มีดอกอะไรจะออกรวดเร็ว  
และงอกงามได้เท่ากับดอกเบี้ย เพราะฉะนั้น เศษหนี้  
ควรกำจัดให้หมดไป อย่าเลี้ยงเอาไว้เป็นอันขาด เรา

จะหมดตัวล้มละลายแบบไม่รู้ตัว

เศษกรรม เราารู้สึกว่ามันห่างไกลจากตัวเรา แท้ที่จริง เศษกรรม หรือหนี้ค้างชำระ ของการกระทำที่ไม่ชอบธรรม ที่ไม่มีสติปัญญาคุ้มครองนั้น สามารถสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้เราเหลือที่จะประมาณ

กรรมคือการกระทำของเราเอง อะไรที่เรากระทำด้วยกายของเรา ด้วยวาจาของเรา หรือด้วยความนึกคิด ให้เรามีเหตุมีผล ทำให้เป็นบุญเป็นกุศล อย่าให้เป็นบาป อย่าให้เป็นหนี้เป็นสิน เศษกรรมนี้เป็นเหมือนเงาติดตามตัวเราไป

ถ้าเราไม่เข้าใจกฎแห่งการกระทำ ว่าของทุกอย่างมาแต่เหตุ เราก็จะไม่ซื่อตรง และไม่มีค่านับถือตัวเอง สิ่งใดที่จะสามารถเบียดบัง ไขว่คว้ามาได้ เราพอใจ เพราะไม่ต้องเหนื่อยยาก ลงทุนลงแรงอะไร แบบเดียวกับที่เราไปปั้นหุ่น ช้อนหุ่น ตักหุ่น แล้วก็พอใจที่ได้กำไรเป็นกอบเป็นกำ แต่ลืมนึกไปว่า ความจริงทรัพยากรต่างๆ ในโลกนี้มีจำนวนจำกัด ต้องแบ่งเฉลี่ยกันไปโดยทั่วกัน ในขณะที่เรา

ดีใจที่ได้ส่วนเกินมา แต่ส่วนเกินเหล่านี้ได้มาจาก  
ที่ไหน ก็ได้มาจากส่วนที่เราไปดึงของผู้อื่นมา

ถ้าเปรียบโลกเหมือนโต๊ะตัวนี้ พอมีอะไรเท  
ลงมา ตามปกติของนั้นจะไหลเฉลี่ยไปทั่วๆ กัน ทุก  
ส่วนก็ร่มเย็นเป็นสุข แต่ถ้ามีคนหนึ่งโลก คิดทำ  
บริเวณของตนให้เป็นแอ่งลงไป พออะไรตกลงมา  
แทนที่มันจะไหลไปได้ทั่วกัน มันก็จะตกลงไปติดอยู่  
ในแอ่งมากกว่าที่อื่นๆ เท่ากับเราคอร์ปชั่น เก็บกัก  
ไว้มากกว่าคนอื่น ส่วนที่ต่อจากเราไปก็ได้ลดน้อยลง  
หรือไม่ได้เลย ถ้าไม่มีใครสังเกต ไม่รู้สึกถึงความ  
ผิดปกติ เราก็ได้ใจ แอ่งเริ่มเล็กไปเสียแล้ว ทำให้ลึก  
กว่านี้อีกหน่อย ๕% น้อยเกินไป ๑๐% เกอะนะ ชัก  
เอาไว้เป็นผลประโยชน์ส่วนตัว ไม่ใช่ผลประโยชน์ส่วน  
รวม

เมื่อดิฉันยังเป็นเด็ก ข้าราชการเป็นข้า  
แผ่นดินจริงๆ ทำเพื่อผลประโยชน์ของประเทศชาติ  
พอจะสอนลูกๆ เสมอว่า เราเป็นข้าแผ่นดิน ถ้า  
แผ่นดินเป็นอะไรไป เราย่อมไม่มีที่อยู่อาศัย หมด  
สิ้นแผ่นดิน สิ้นชาติ หมดเอกราช เพราะฉะนั้น เรา

ต้องรักแผ่นดินยิ่งกว่าชีวิตของเรา ชีวิตของเราพลี  
เพื่อแผ่นดินได้ ไม่อย่างนั้นเราจะไม่มีชาติอยู่ เรา  
ต้องทำแต่สิ่งที่จะช่วยให้ชาติเป็นปึกแผ่นแน่นหนา

พอมาเรียนหมอ พ่อแม่กำชับว่า สำลี่ปั้นหนึ่ง  
ก็อย่าไปเอาของหลวงมานะ มันจะเคยตัว ติดเป็น  
อุปนิสัย เหมือนเราไปปล้นราษฎรมากินมาใช้  
เพราะของราชการนั้นซื้อหามาด้วยเงินภาษีอากรของ  
แผ่นดิน ถ้าเราหยิบไปกันคนละปิ่นแล้วจะเหลืออะไร  
ถึงคนใช้ล่ะ เพราะฉะนั้นต้องช่วยกันดูแลทะนุถนอม  
ของๆ แผ่นดิน ให้เต็มเม็ดเต็มหน่วย เมื่อประเทศ  
ชาติเป็นปึกแผ่น เราก็ชื่นใจ เกิดความผาสุกร่มเย็น  
สมัยนั้น เราเต็มอกเต็มใจทำทุกอย่างให้  
ประเทศชาติของเรา

ยุคสมัยต่อมา คนเริ่มบอกดิฉันว่า คิดอย่าง  
นั้นนะพวกไดโนเสาร์เต่าล้านปี สูญพันธุ์หมดแล้ว  
ใครมีสติปัญญา ของอะไรที่เป็นของสาธารณะ ต้อง  
คิดอ่านเอามาใช้เป็นของส่วนตัว จึงจะเป็นปัญญาชน  
จริง เขาวัดความฉลาดกันที่ตรงนี้

ปัญญาชน ร่วมสมัยท่านหนึ่งเล่าถึงประสบการณ์ของท่านให้ฟัง เพื่อยืนยันความเชื่อของท่านว่า สมัยที่ผมได้ทุนไปเรียน เขาอนุญาตให้เราได้เบี้ยประชุมเท่าไร ชื่อหนังสือเท่าไร ทุนนี้จะให้เราได้สูงสุดเท่าไร ผมก็จะหาทางเบิกให้ได้สูงสุด ไม่ว่าจะไปประชุมจริงหรือไม่ ผมไปประชุมไม่ได้นอนโรงแรมไปนอนกับเพื่อน ผมก็เบิกค่าโรงแรม

ดิฉันถามเขาว่า ตายจริง... แล้วคุณไม่อายหรือที่ทำอย่างนั้นนะ เขากลับตอบหน้าตาเฉยว่า ด้านได้อายอด มัวแต่อาย เราจะเลี้ยงตัวเรารอดได้อย่างไร

พ่อแม่ดิฉันไม่เคยสอนมาอย่างนั้น มีแต่สอนว่า เราต้องปกป้องผลประโยชน์ของส่วนรวมของแผ่นดิน ถึงจะทำให้ประเทศชาติเจริญรุ่งเรือง เขากลับตอบว่า ถ้าคุณคิดอย่างนั้นคุณสูญพันธุ์แน่ อยู่ไม่ได้ในโลกปัจจุบัน คุณต้องปรับตัว นี่มันยุคสมัยใครดีใครได้ มาถึงบัดนี้ ก็พัฒนาเป็นยุคผลต่างตอบแทน



ถึงกรณีชื่อของมาใช้ในราชการ เมื่อบริษัท  
นำส่วนเปอร์เซ็นต์ ค่าธรรมเนียม.. ตามน้ำ.. มาให้  
เราก็เปลี่ยนเป็นสิ่งของ เป็นตุ๊กเอกสารหรืออะไรที่ทุก  
คนมีส่วนได้ใช้ร่วมกัน ปัญญาชนเหล่านั้นก็ระแวง  
ว่า ไอ้เนี่ยเอาเป็นพรรคเป็นพวกไม่ได้ เป็นอันตราย  
ถ้าให้รู้อะไรเข้า เราเลยกลายเป็นมนุษย์ต่างดาว อยู่  
ตรงไหนก็ไม่ดีทั้งนั้น เราเริ่มหวั่นไหวเหมือนกัน

พ่อแม่สั่งสอน พาทำมาอย่างไร เราก็เชื่อพ่อแม่  
เราก็เคารพพ่อแม่ แต่โลกปัจจุบันสอนให้คน  
เราพัฒนา ก้าวหน้าต่อไป นี่คือเครื่องหมายของการ  
พัฒนาหรืออย่างไร

ถ้าเราไม่มีหลักใจ เราสับสน ปวดหัว ชีวิต  
ทำไมวุ่นอย่างนี้ แต่ก่อนเราสอนกันว่า เศรษฐกิจจะ  
เป็นปีกแผ่นแน่นหนา ประชากรต้องไม่มีหนี้สิน ต้อง  
เป็นอิสสรชน แต่เดี๋ยวนี้หลักเศรษฐศาสตร์สมัยใหม่  
ทุกอย่างต้องผ่อนส่ง กะให้ผ่อนหนี้เสร็จพอดีสิ้นชีวิต  
ของทุกอย่างพัง นั่นจึงจะเรียกว่าเราใช้เงินเป็น ใช้  
อย่างคุ้มคุณค่า แต่ถ้าเราเก็บหอมรอมริบ มีเงิน  
ก้อนแล้วค่อยไปซื้อมา คนอื่นได้ใช้ แต่เราโง่เง่า

เพราะเป็นคนลงแรงเหนื่อย แต่ไม่ได้ใช้ประโยชน์  
เต็มเม็ดเต็มหน่วย

มีลูกศิษย์มาเล่าว่า อาจารย์ครับ เดี่ยวนี้เขา  
ต้องเปลี่ยนรถกันทุกปีๆ ถึงไม่มีสตางค์ก็ต้องเปลี่ยน  
เดี่ยวเครดิตเราจะไม่นำนับถือ แต่งเนื้อแต่งตัวก็ต้อง  
เสื้อมียี่ห้อ ดิฉันถามว่า แล้วที่มียี่ห้อ ราคาตัวละ  
เท่าไร เงินเดือนคุณถึงหรือเปล่า เขาตอบว่า ไม่  
เป็นไร สมัยนี้ยิ่งเรามีหนี้มากเท่าไร แสดงว่าเราเป็น  
คนมีความสามารถ มีเครดิตดี

ดิฉันเริ่มรู้สึกที่ตัวเองเป็นไดโนเสาร์ กำลังจะ  
สูญพันธุ์ เพราะอะไรที่พูดกัน ทำไม่ถึงสวนทางปืน  
กับเขาไปเสียหมด

แต่มาถึงขณะนี้ เดี่ยวนี้ สิ่งที่ถูกสอนมาก็ยังถูก  
ต้องปลอดภัย ถ้าทำตามที่ผู้ใหญ่ ผู้รู้ สอนมาเรา  
คงไม่เป็นแบบนี้ และคงไม่ทุกข์เดือดร้อน ต้องเอา  
แผ่นดินไปจำหน่ายของเขา

ใจที่ไม่ฝึกฝนอบรมให้รู้เหตุเห็นผลของสิ่งที่  
กระทำ รู้กำลังความสามารถของตัวเอง จะสับสน  
วุ่นวาย เดี่ยวจะเอาอย่างนั้น เดี่ยวจะเอาอย่างนี้ ทำ

ให้สิ้นเปลืองเวลาตลอดจนทรัพย์สินเงินทองไปโดยเปล่าประโยชน์

แต่ไหนแต่ไรมา ถนนหนทางในกรุงเทพฯ ก็เป็นสี่แยกไฟเขียวไฟแดง อยู่มาวันหนึ่ง ไฟเขียวไฟแดงถูกทุบทิ้ง สี่แยกทั้งหลายถูกตัดแปลงเป็นวงเวียน บางแห่งก็มีน้ำพุด้วย ทำความโกลาหลอลหม่านให้ผู้ขับขี่รถ

ครั้นผู้คนเริ่มคุ้นเคยกับวงเวียน รัฐบาลฯ ทว่าคันทางนี้ไป ๑ คันแล้ว คันถัดไปจะหยุดรอ ให้คันทางโน้นได้ไป ๑ คัน สลับกันไปทำนองนี้ การจราจรก็เลื่อนไหลเป็นปกติ ไม่ใช่ทุกทางกรูกันเข้ามา เอาหน้าหม้อไปเสยกันเอาไว้ ตกลงไม่ต้องได้ไปไหนกันสักคัน

ต่อมาผลัดแผ่นดิน ท่านผู้ใหญ่ให้รื้อวงเวียนทุบทำสี่แยก ติดไฟอย่างเดิมอีก ถ้าใครเกิดร่วมยุคกับดิฉัน คงจำบรรยากาศทุบๆ สร้างๆ วงเวียนกับสี่แยกอยู่เป็นประจำได้ จนกระทั่งไม่รู้ว่าจะเอาอย่างไรกันแน่

ทำให้นึกเลยไปถึงท่านอาจารย์ คราวหนึ่ง ลูกศิษย์ไปกราบท่านตอนเช้า ไปใส่บาตร ก็แต่งตัวไปชุดหนึ่ง ท่านอาจารย์ถามว่าโยมชื่ออะไร ตกบ่ายเธอไปถวายน้ำปานะ ก็เปลี่ยนอีกชุด ท่านก็ถามอีก โยมชื่ออะไร เธอก็กั๊กฟันบอก สีหน้าเริ่มไม่ดี ตกค่ำไปฟังธรรม ท่านก็ถามอีกโยมชื่ออะไร เธอประหลาดอย่างเหลืออดเหลือทน เอ๊ะ.. ท่านอาจารย์ ก็โยมคนเดิมที่มาตั้งแต่เช้าบ่าย ท่านตอบ อ้อ... ก็เสื้อมันเปลี่ยนไป อาจารย์จำไม่ได้ละสิ

พระพุทธเจ้าท่านชาญฉลาด ล้ำเลิศ ใช้ชุดเดียวคือจีวรของท่าน จะสวดมนต์เช้า สวดมนต์เย็น จะงานศพ งานแต่งงาน งานไหนๆ ก็ชุดนี้ ไม่ต้องเปลี่ยนให้ยุ่งยาก

ทำไมเราไม่หันอยู่กับความเรียบง่าย กับสิ่งที่ให้ความคล่องตัวสะดวกสบาย ทำให้เรามีเวลาไปทำสิ่งที่มีคุณมีประโยชน์ ทำไมเราต้องยุ่งวุ่นวายกับตัวเองมากมายเกินจำเป็น จนกระทั่งใจของเรา กระเซอะกระเซิง เดี่ยวเปลี่ยนเสื้อผ้า เปลี่ยนทรงผม กระเป๋าถือ รองเท้า จิปาถะสารพัดเรื่อง จน

กระทั่งเราสับสน หาจุดยืนไม่ได้

แม้ความรู้จากงานวิจัยที่ดีพิมพ์ในวารสาร  
วิชาการก็มีที่สับสน เหมือนค้ำกันเอง

เมื่อเด็กๆ ดิฉันจำได้ว่า ถูกแม่บังคับให้กินไข่  
วันละใบ ลูกต้องกินไข่ ไม่กินไข่เดียวจะไม่แข็งแรง  
บางทีดิฉันก็เบื่อไข่ลวก ถ้าลวกดีก็ดีไป ถ้าลวกไม่  
สุกดี เหมือนกับตัวอะไรก็ไม่รู้เลื้อยเข้าไปในคอของ  
เรา แม่ก็ยืนยันกรานว่า กินเข้าไป ไม่ต้องพุดมาก

พอพวกเราเริ่มคุ้นเคยว่าไข่อร่อย ไม่มีอะไร  
จะกิน จะทำเป็นไข่เจียว ไข่ดาว ไข่ลวก ก็กินได้  
ทั้งนั้น การแพทย์ก็รายงานว่าไข่เป็นอันตราย ทำให้  
โคเลสเตอรอลสูง เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เส้น  
เลือดตีบตัน ถ้าเป็นไปได้ให้กินไข่อาทิตย์ละฟอง  
หรือไม่ควรกินเลย

นิสัยการกินของเราก็คือว่า ถ้าไม่มีไข่ ไม่มี  
ทองหยิบ ฝอยทอง รู้สึกว่าเรายังกินข้าวไม่เต็มอิ่ม  
แต่เราก็รักชีวิตของเรา ไข่คือตัวอันตราย นักวิจัย  
ยืนยันอย่างนั้น เราก็เชื่อ ลงมือปรับเปลี่ยนนิสัยการ  
กินของเราเสียใหม่

พอเราเริ่มต้นกับการกินไข่อาทิตย์ละใบก็พอดี นักวิจัยก็รายงานว่า ไม่มีโปรตีนอะไรจะครบถ้วนเท่ากับไข่ คนอายุมากแล้ว ยิ่งถ้าไม่สบาย อยู่ในระยะพักฟื้น จะต้องกินไข่อย่างน้อยวันละ ๒-๓ ใบ จึงจะซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอให้เป็นปกติได้ เราเลยไม่รู้ว่าจะกินไข่มากน้อยเท่าไรดี

เพียงช่วงหนึ่งในชีวิตเรา อะไรต่าง ๆ ก็กลับไปกลับมาอย่างนี้ แสดงถึงสามัญลักษณะของความไม่เที่ยง ไม่คงตัว อนิจจัง ภาวะที่มีความบกพร่องอยู่ในตัว ทุกข์ ความไม่มีแก่นสารตัวตนแน่นอน อนัตตา ถ้าเราไม่เข้าใจสามัญลักษณะ เราก็สับสนไล่ตะครุบเงา คือต้องหาเหตุผลมาชี้ให้ได้ว่ารายงานอันไหนถูก อันไหนผิด เพราะมันเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ เหมือนแพชชั่น เดี่ยวกระโปรงก็ยาวกรอมเท้า เดี่ยวก็หดสั้นขึ้นไปจนไม่รู้ว่าจะสั้นไปถึงไหน

วันหนึ่ง ท่านอาจารย์ถูกนิมนต์มาเพื่อตรวจร่างกายที่โรงพยาบาล ช่วงนั้นแพชชั่นกระโปรงสั้นมาก ๆ แคบติดตัว แล้วก็ฉีกหน้า ผ่าหลัง ดูแล้วน่าหวาดเสียวจริงๆ พอสุภาพสตรีใส่ชุดอย่างนี้เดิน

ผ่านท่านไป ท่านก็อุทาน อือม.. นี่คนหรือเปรตกัน  
แน่ ชาวอีสานถือว่า เปรต คือคนทุกข์ คนยาก คน  
จน เพราะฉะนั้น เปรตที่ยากจนมากๆ อดอยาก  
มากๆ ผ้าแทบไม่มีจะพันกาย ก็จะมีผ้ากุดสั้นขึ้นไปที่  
จนปิดแทบไม่มีติด และเพื่อให้ครบถ้วนตามตำนาน  
เปรตหัวกุ้น แขนจะต้องคล้องตะกร้าเก่าๆ เป็ย  
ขาด มีรูทะลุ ใส่อะไรเข้าไปก็ร่วงหลุดออกมาหมด

ทุกวันนี้เราเป็นเปรตกันไปหมดแล้ว เรายาก  
จน หาผ้าพันกายไม่มี ทำตัวพิกลพิการ ดูแล้วไม่  
สบายตา จะนั่งจะลุกแต่ละทีก็ไม่สะดวก จริงๆ เสื้อ  
ผ้ามีไว้เพื่ออะไร เพื่อให้เราเรียบร้อย ไม่ประเจิด  
ประเจ้อ แต่ใส่แล้วทำให้ทุกข์ทรมาน จะลุกจะนั่ง  
ก็ลำบาก จะไปไหนมาไหนแต่ละที ทำอย่างไรถึงจะ  
ไม่มีฉีกหน้าฉีกตาผู้สวมใส่

ถ้าพิจารณาดูจะเห็นว่า จริงๆ แล้ว เราเองไม่  
มีหลักเกณฑ์ในการวางแนวกรอบของชีวิตให้เป็น  
ธรรมชาติ เบาสบาย เพราะอะไรที่เป็นธรรมชาติ ไม่  
มีแรงที่ต้องต่อต้านกัน ถ้าห้องนี้เราเปิดกระจก ทำ  
เป็นหน้าต่าง ให้ลมพัดระบายถ่ายเท ช่วยให้เย็นขึ้น

ไม่มีมลพิษ เราก็สบาย แต่เมื่อเราทำกระจกไว้ ข้าง  
ในเปิดแอร์ ข้างนอกก็ร้อน ร้อนขึ้น ร้อนจนถึงจุด  
หนึ่ง ที่กระจกทนทานต่อความแตกต่างระหว่างอุณหภูมิ  
ในห้องและนอกห้องไม่ได้ กระจกก็ร้าว แตก ซึ่ง  
เราเห็นเป็นประจำจากตึกสมัยนี้

เราทำตัวให้ผิดแปลกจากธรรมชาติ เพราะ  
ฉะนั้น ราคาค่าใช้จ่ายเพื่อการเป็นอยู่ของเราจึง  
แพงเกินจำเป็น เพราะความเขลา ความรู้ไม่รอบ  
ของเรา เราหนีธรรมชาติ เราเอาชนะธรรมชาติ โดย  
ลืมกำเนิดต้นตอของเรา แท้ที่จริง เราคือเสี้ยวส่วน  
หนึ่งของธรรมชาติ เราคือธรรมชาติ เราจะมาปฏิบัติ  
ปฏิรูปต้นกำเนิดของเราเอง ก็มีแต่ทางพึ่งเท่านั้น

อาหารที่กินเข้าไป ก็คือดินกับน้ำ ตัวเราเองก็  
เป็นดินกับน้ำ พอเราหายใจ นั่นคืออากาศที่อยู่ใน  
โลกนี้ ถ้าเราทำพิษภัยพ่นเข้าไปในบรรยากาศ ใคร  
เดือดร้อน ก็เราเองนั่นแหละ ปอดเราก็เป็นพิษ ฤ  
ดมก็ไปงพอง เราก็ไม่สมประกอบ แล้วเราจะหนีไป  
ไหน



โลกนี้สกปรก เราจะไปทำโลกใหม่อยู่ หรือทำห้องพิเศษเฉพาะสำหรับเรา กลับอากาศให้บริสุทธิ์อยู่คนเดียว ก็อยู่ไม่ได้อีก เพราะเราคือธรรมชาติ มันก็ติดต่อกับธรรมชาติทั้งหมดไปด้วยกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เราคิดว่าเราฉลาด เราคิดว่าเราเก่ง เราถูก แต่แท้ที่จริงไม่ใช่

อวิชา คือความรู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง มาหลอกเรา ทำให้เราหลงเห็นผิดเป็นชอบ วันหนึ่ง เราจึงพบว่า เรากำลังฆ่าตัวเอง ตายผ่อนส่งกันอยู่

สมัยก่อน เราใช้ใบตองกัน เมื่อใช้เสร็จแล้วโยนทิ้งไป ใบตองก็ย่อยสลายกลับมาเป็นปุ๋ย เป็นวัฏจักรครบวง ไม่เกิดมลพิษ แต่เราไปเพ่งโทษว่าใบตองมันแตก รั่ว ทำให้ใช้เก็บข้าวของไม่ดี เปลี่ยนมาใช้พลาสติกดีกว่า แหม... ภูมิใจ ใช้พลาสติกดีเหลือเกิน

ต่อมา ทำไม้ต้นไม้ของเราแกร็น ต้นไม้ของเราไม่งอกงามเหมือนเช่นเคย ชุดลงไป พบเศษพลาสติกที่ไม่ถูกทำลายเหมือนใบตอง ไปพันหุ้มราก

ต้นไม้ไว้ ทำให้ต้นไม้ดูดน้ำและอาหารไม่ได้ ดิน  
เป็นพิษ ต้นไม้เหมือนถูกทำเป็นตะโกตัดโดยไม่รู้ตัว  
เลยเป็นปัญหายิ่งใหญ่ติดตามมา เราจะมีสุสาน  
พลาสติกล้านปี แบบเดียวกับสุสานหอยล้านปี เป็น  
ทิวแถวไปหมด เพราะขยะพวกนี้เพิ่มมากขึ้นๆ  
อย่างทวีคูณ แล้วเราไม่รู้อะไรจะทำลายอย่างไร

การเผาก็มีควันพิษขึ้นมา หรือเอามาใส่  
อาหารร้อน ความร้อนทำให้พลาสติกระเหยเป็นไอ  
ออกมาเปื้อนปนกับอาหาร กินเข้าไปแล้วทำให้อัตรา  
มะเร็งเพิ่มขึ้น โรคมะเร็งใช้เจ็บเพิ่มขึ้น ก็เพราะเจ้า  
พลาสติกนี่เอง

สมัยปู่ย่าตายายของเรา คนไทยเราอยู่ดีกินดี  
สุขภาพจิตดี สุขภาพกายแข็งแรง เศรษฐกิจดี  
ประชากรไม่มีหนี้สิน แม้เราไม่มีเงินรายได้ต่อหัวต่อ  
ปีก็จริง แต่ประชากรมีนาของตัวเอง มีฝ้ายทอผ้าใช้  
เอง ผ้าของเขาแต่ละผืนวิเศษสุด ถ้าเอาไปส่งขาย  
เมืองนอกราคาจะสูง เพราะเป็นผ้าผืนเดียวในโลก  
ทำแล้ว เขาไม่ทำซ้ำ และทำด้วยมือ ไม่ใช่เครื่อง  
จักรทำ

ตำราเศรษฐกิจตะวันตก... เป็นอย่างนี้ไม่ได้  
ไม่มีรายได้ต่อหัว ยากจน เป็นประเทศล้าหลัง ด้อย  
พัฒนา ทีวีก็ไม่มี ไฟฟ้าก็ไม่มี แท้ที่จริงเราอยู่ใน  
สังคมที่สะอาด ไม่มีมลพิษ ผู้เชี่ยวชาญก็บอกว่าไม่  
ได้ จำเป็นต้องมีโรงงานทอผ้า ถ้าทำใช้เฉพาะครัว  
เรือน เราด้อยพัฒนา ข้าวเปลือก เก็บเอาไว้ก็ไม่ดี  
ต้องเอาไปขาย เพื่อคำนวณเป็นรายได้ต่อปี เมื่อขาย  
ก็มีคนกลาง ขณะที่คนกลางรวบเอาๆ ประชาชนก็  
เริ่มแย่งๆ ชีวิตที่เป็นอยู่อย่างธรรมชาติก็ค่อยๆ  
เปลี่ยน ห่างไกลจากธรรมชาติออกไปทุกที

แต่ก่อนบ้านไทยเป็นบ้านใต้ถุนสูง น้ำท่วมก็  
ไม่เป็นไร เพราะธรรมชาติบ้านเมืองของเราเป็น  
อย่างนั้น ภูมิปัญญาของปู่ย่าตาทวด กลมกลืนกับ  
ดินฟ้าอากาศ หลังคาที่ทรงสูง เพื่อให้น้ำฝนไหลลง  
สะดวก ไม่ตกค้างขังรั้ว มีช่องระบายลมข้างบน  
เพื่อให้ลมร้อนระบายถ่ายเทออกไปได้ ถ้าลมเย็น  
เข้าทางประตูหน้าต่างยังไม่พอ ฝาช่วงล่างที่ติดพื้น  
ขึ้นมายังสามารถเลื่อนไปซ้อนแผ่นกัน เกิดเป็นช่อง  
ให้ลมเข้าได้อีก ทำให้ทั่วทั้งบ้านมีการถ่ายเทอากาศดี

คนรุ่นเราไม่ชอบใจ เปลี่ยนเป็นสร้างตึก ชั้นล่างติดดิน ติดแอร์ พอไฟเสียทีหนึ่งหรือเกิดน้ำท่วม เป็นอย่างไรบ้าง แย่กันเลย เหมือนนมคคาบไซ่ ไม่รู้จะหนีไปไหน ข้าวของเสียหาย เศรษฐกิจทรุดโทรมไปเรื่อยๆ เพราะเราไม่ได้ร่ตรองให้รู้เหตุรู้ผล เราไม่คิดว่า ทำไม หรือด้วยเหตุผลอะไร ปูย่าตาหวัดของเราจึงเลือกอยู่อย่างนั้น จริงๆ แล้วท่านมีเหตุผลรู้ว่าอะไรเหมาะ อะไรควร แต่เราต่างหากที่ไม่รู้จักรักเหง้าอันแท้จริงของตัวเอง ไปตื่นตูมตามอารยธรรมสมัยใหม่ แล้วหลงว่าเราเป็นคนก้าวหน้า เราเข้าใจผิดว่า ความก้าวหน้า ความพัฒนา นั่นคือการที่เราต้องติดตามอารยธรรมตะวันตก ซึ่งเป็นคนละแบบคนละอย่างกัน

เมื่อเด็กๆ ดิฉันเคยนึกถึง ฝรั่งเศสมีพรสวรรค์ในเรื่องความเฉลียวฉลาดมาก ทำไมถึงคิดไฟฟ้าสถิตได้ ดิฉันนึกไม่ออกว่าในโลกนี้มีไฟฟ้าสถิต แต่พอไปอยู่เมืองนอก ถึงหน้าหนาว หวีผมก็มีประจุไฟเปี้ยะๆๆ ถอดเสื้อชั้นนอกออกก็มีไฟฟ้าสถิตออกมา โธ่เอ๊ย... มันเป็นธรรมชาติของเขา เขาเห็นอย่างนั้น

กับตา เขาก็ต้องรู้เรื่องไฟฟ้าสถิต บ้านเรานาน  
เท่าไรๆ ก็ไม่เห็น มันไม่สถิต มันเลื่อนไหล ถ้า  
เราเห็นเราก็เข้าใจ ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น เราก็ไม่  
แปลกใจ

เรื่องบ้านก็ทำนองเดียวกัน เราจะเข้าใจว่า  
ทำไมฝรั่งต้องอยู่บ้านอย่างนั้น บ้านเขาหนาว  
จำเป็นต้องเก็บไออุ่นของร่างกายเอาไว้ ของอะไรๆ  
ในบ้านพยายามไม่ให้ระบายถ่ายเท ส่วนของเรา ถ้า  
ปิดทึบอย่างนั้น เป็นลมตาย เราต้องให้ลมโกรก  
หมุนเวียนไปได้ จึงจะเป็นปกติ สุขสบาย ถ้าเรา  
รู้ถึงเหตุถึงผล รู้จักใช้ปัญญา ใช้สติสัมปชัญญะ  
ไตร่ตรองพิจารณา เราก็จะเข้าใจ จะอนุรักษ์สิ่งที่ดี  
งามของเราไว้ เราไม่ทำให้ชีวิตของเราสับสนอย่างนี้

เมื่อดิฉันจะไปเมืองนอก จำได้ว่าบ้านเรา  
กำลังไม่เอาแล้ว ไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่กันแล้ว  
เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้เราล้มสมัย ไม่มี  
การศึกษา ต้องเลี้ยงด้วยนมกระป๋อง เราถูกบังคับ  
ว่า เป็นหมอเด็ก จะต้องรู้นมยี่ห้อไหนดี-ไม่ดี และ  
จะต้องผสมด้วยสัดส่วนเท่าไร ปวดหัวไปหมด แม่

คนนี้จะเอาชื่อไหน แม่คนนั้นจะเอาชื่อไหน เราต้อง  
ทำเหมือนตารางที่จำให้ได้ บอกเขาได้ถูกสัดส่วน  
ไปถึงเมืองนอกคงสบาย เพราะลูกฝรั่งกินนมกระป๋อง  
ปรากฏว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมกระป๋องทำให้  
ประชากรของเขาเป็นโรคภูมิแพ้มากขึ้น เป็นสาเหตุ  
ให้เกิดปัญหาต่างๆ อีกมากมาย อยู่ดีๆ ลูกคนไป  
กินนมวัว ก็กลายเป็นลูกวัว จะให้ลูกคนเป็นคน ก็  
ต้องกินนมคน หันมารณรงค์แม่ฝรั่งให้กลับมาเลี้ยง  
ลูกด้วยนมของตัวเอง ไร้อะไร... อยู่ดีไม่ว่าดี เราเลี้ยง  
ของเราดีๆ อยู่แล้ว ถูกธรรมชาติ ประหยัดมัธยัสถ์  
ทันสมัย ก็ไปล้างหัว... ไม่ได้... ถ้าคุณต้องการเป็น  
คนทันสมัย ต้องเลิกให้ลูกกินนมคุณ เอานมวัวมากิน  
แทน

เราก็รีบเขียนจดหมายบอกเพื่อนว่า เฮ้ย...  
ถ้าคนไข้มา จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้เลี้ยงต่อไป  
เพราะฝรั่งตอนนี้กลับไปเลี้ยงด้วยนมแม่แล้ว ไม่ทัน  
กระแส เพราะแม่ส่วนใหญ่ถูกล้างหัวไปหมดแล้ว  
ปรากฏว่า เรามีโรคภูมิแพ้ โรคอะไรต่างๆ ที่ไม่เคย  
มีตามมาเป็นพรวน เพราะเราเห่อตามฝรั่ง ลูกคนก็

อยากเป็นลูกวัว

ตอนนี้ปรากฏว่า โคลนนิ่งกำลังเป็นข่าวยอด  
สนใจ เริ่มด้วยทำแกะขึ้นมาจากเซลล์แม่โดยไม่ต้อง  
ผสมพันธุ์ตามธรรมชาติ ต่อมากำลังโคลนนิ่งลูกวัว  
ทำวัวขึ้นมา โดยเอาเซลล์ต่อมน้ำนมคนไปใส่ในวัว  
วัวจะได้ผลิตนมคนเพื่อเอามาเลี้ยงลูกคน

อุปาทานชั้นนี้ ความยึดมั่นสำคัญผิดในตัวใน  
ตน ทำให้เห็นไปว่าการอยู่อย่างธรรมชาตินั้นเป็น  
การด้อยพัฒนา ต้องประดิษฐ์คิดสร้างขึ้น ของ  
ธรรมชาติไม่เอา ต้องไปใช้เทคโนโลยี สิ้นเปลืองเงิน  
ทองไปไม่รู้อีกเท่าไรเพื่อทำโคลนนิ่งให้วัวมาผลิตนม  
คน เอาไปทำนมกระป๋องกลับมาเลี้ยงลูกคน เป็น  
โปรตีนจากคน ก็ไม่เกิดโรคมูมิแพ่

คนรู้ไม่จริงรู้ไม่แจ้ง ทั้งรู้ทั้งหลง ขยันด้วย  
จึงวุ่นวาย เพราะอวิชาที่อยู่ในใจพาให้ไม่รู้ แล้ว  
ยังยึดมั่นสำคัญผิด สร้างแต่ปัญหาขึ้นมาไม่รู้จบ โดย  
เขลา เข้าใจไปว่าเรากำลังแก้ปัญหา แล้วก็วุ่นวาย  
ตามแก้ไข ซึ่งความเป็นจริงนั้น ปัญหาไม่ได้เกิด  
จากธรรมชาติสภาพแวดล้อม ไม่ใช่ปัญหาที่เป็นด้วย

ตัวของมัน

เรา... คนรู้ไม่จริง สร้างมันขึ้นมา แล้วก็เหนื่อยยากไปตามแก้ไข จนไม่มีเวลาดูแลชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ตามควร เพราะเราไปสร้างเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ก่อกวนตัวเราเอง จนกระทั่งเวลากลับกินชีวิตเราไปหมด ไม่มีเวลามาดูใจ ให้อาหารใจให้ถูกต้อง ปล่อยใจให้สับสน วุ่นวาย วิตกจริตเรื่องโน้น เรื่องนี้ เรื่องนั้น

แล้วใครเป็นผู้ทำ?

ก็เรา ..เราทำเราเอง เราปล่อยให้ความโลกลากจูงเราไปตกห้วยตกเหว มีแค่นั้นไม่พอ ต้องเอาแค่นั้น วุ่นวุ่นวาย แทนที่จะอยู่ตามธรรมชาติธรรมดา

ถ้าอยู่ตามธรรมชาติ ธรรมดาเป็น บำรุงรักษาใจตัวเองเป็น... ด้อยพัฒนา ไม่ดี เราต้องเป็นผู้พัฒนาแล้ว

...การคิดเช่นนี้แสดงว่าใจเรายังยึดติดอยู่กับค่านิยม ติดอยู่กับโลกธรรม ความคิดเห็น คำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น โดยไม่มีจุดยืน ถ้าคำวิพากษ์



วิจารณ์ของผู้อื่นถูกต้อง เราก็ไม่ขาดทุน แต่ถ้าคนรอบข้างเป็นกิเลส เราก็เสี่ยงตัวไม่รอด เพราะถูกลมปากของเขาโยกคลอน จนเราถอนรากถอนโคน หลุดจากคุณงามความดี หลุดจากความเชื่อมั่นในธาตุรู้ พุทฺธะ ของเราเอง ใจเช่นนี้ยังเป็นใจรั่ว คุ่มครองตัวเองไม่รอด

เราแต่ละคนล้วนมีพุทฺธะ ซึ่งรู้ตามเป็นจริง ตื่นจากความหลงหลับไหลก็จริง แต่เพราะความไม่ฉลาด ขาดสติ ไม่รอบคอบที่จะรักษา รู้ นี้ไว้ ปล่อยให้ขี้ฝุ่นขี้ผง คือกิเลส มาทำให้เศร้าหมองไป เหมือนโต๊ะที่ไม่ได้เช็ดถู ขี้ฝุ่นก็มาจับ สกปรกไปหมด ใจเราก็เหมือนกัน ปล่อยให้ความโลภ โกรธ หลง มาครอบงำ เมื่ออะไรๆ มากกระทบ แทนที่จะคิดออกไปตามความเป็นจริง เราก็คิดเบียดเบียนไป

เมื่อบิดเบนไปแล้ว อวิชา ความรู้ไม่รอบ รู้ไม่ตรงตามความเป็นจริง ยังตามครอบงำให้ใจของเรา โลเล เหมือนจับปลาสองมือ ไปทางขวา สติไม่ตามมา ย้ายไปทางซ้ายเถอะ พอไปทางซ้าย ไปตั้งเงาว่า คู่แข่งเขาไปก่อนหน้าเราแล้ว เราก็เลยถอย

กลับไปกลับมา ใจสับสนวุ่นวายด้วยความลึกลับเล่ห์เหลี่ยม  
กังวล ฟุ้งซ่าน คิดไปไม่มีฝั่งมีฝา เมื่อคิดไปหนัก  
เข้า ทั้งโลก โกรธ ง่วงเหงาหาวนอน ก็มาครบถ้วน  
เป็นนิเวศน์ กลุ่มมุ้งมึง ให้ทรุดโทรมเสื่อมทรามไป

แทนที่จะเอาแรงไปทำประโยชน์โภชนผลได้  
เต็มที แรงก็ไปเสียดทานกับใจตนเอง ที่หลงทิศทาง  
ไปดูผู้อื่น เปรียบเทียบกับเขา เฟ่งโทษเขา แล้วตัว  
เองก็หม่นวนกลับไปกลับมา เพราะใจหลุดไปมุ่งอยู่  
ที่ผล แทนที่จะมุ่งอยู่กับเหตุที่จะลงมือกระทำ ใจ  
เลยร้อนรน ปวดหัวคิดอะไรไม่ออก เหนื่อยเหลือ  
ทนแล้ว ต้องพักก่อน ผลคืองานไม่มี เพราะไม่ได้  
ลงมือทำ แต่ใจไปละเมอเฝ้าคอยผลที่วาดหวังไว้  
ตามความหลง ยึดมั่นสำคัญผิด

คราวหนึ่ง มีการประชุมเกี่ยวกับทิศทางการ  
ศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งทบวงมหาวิทยาลัยเป็น  
ผู้จัด ตัวเองถูกอุปโลกน์ให้เป็นพิธีกร อาจารย์ที่  
เป็นวิทยากรท่านหนึ่งกล่าวว่า ที่บ้านท่านมีเอกสาร  
การประชุมเกี่ยวกับเรื่องนี้จะส่งท่อมตัวท่านแล้ว  
เพราะถูกเชิญเป็นวิทยากรเป็นกรรมการอยู่เป็นประจำ

แต่ไม่เห็นมีอะไรเปลี่ยนแปลงสักอย่าง ก็ได้แต่พูดๆ  
อยู่อย่างเดียว พูดกันเสร็จนี้ก็จะทำอะไรเปลี่ยนแปลง  
แปลง เจียบไปสักพัก แล้วก็เชิญประชุมใหม่อีก  
แล้ว เอกสารสูงท่วมตัวท่านแล้ว ไม่รู้จะพูดกัน  
ไปทำไม พูดแล้วก็อยู่แต่เดิมนี่แหละ

ดิฉันนึกขบขัน ตอนนั้น ๑๐ กว่าปีมาแล้ว  
ตอนนี้ออกสารน่าจะเป็นสองเท่าของตัวอาจารย์ได้  
เราก็อยังไม่เห็นไปถึงไหนกัน เพราะนิสัยของเรารัก  
สะดวกสบาย อะไรๆ ก็คิดเนรมิตเอาให้ได้ตั้งใจ  
ไม่ลงมือประกอบเหตุ แต่หวังให้ผลเลื่อนลอยมาตุจ  
ปาฏิหาริย์

ใจที่ไม่ฝึกรบรรมตัวของตัว จะหลงทิศทาง  
หมดแรงไปกับการหมุนวนกระเพื่อมกระฉอกหก  
หน้าย้อยหลังไปกับความทุกข์-ความสุข ชอบ-ชัง  
สมหวัง-ผิดหวัง ซึ่งเปรียบเหมือนสุดปลายทั้งสอง  
ของไม้ท่อนเดียวกัน ความยึดมั่นสำคัญผิด อุปาทาน  
พาให้เราไปยึดว่ามันเป็นสิ่งตรงข้ามกัน แล้วใจที่รู้  
ไม่รอบ รู้ไม่จริง ก็ไปหลงยึด ไขว่คว้า หาแต่สิ่งที่  
ชอบ สุข สมหวัง ผลักไส เกลี่ยดกแล้วสิ่งไม่ชอบ

ทุกข์ และผิดหวัง

ความเป็นจริงนั้น ปลายทั้งสองคือสิ่งเดียวกัน ความมืดกับความสว่างคือสิ่งเดียวกัน แต่เรารู้ยังไม่เต็มรอบ สิ่งที่เรารู้ว่ามีมืด จริงๆ คือสว่างน้อย ถ้าเมื่อไรสว่างน้อยเราเรียกว่ามืด หรือถ้าบอกว่าสว่าง นั่นคือมีดน้อย เราจะเลือกพูดแบบไหน ถ้าให้ปลายซ้ายเป็นมืด ปลายขวาเป็นสว่าง เรามองจากปลายซ้าย เราก็ว่าปลายขวามีดน้อยนะ นั่นคือสว่าง ตรงนี้มืดมาก ถ้าเรามองจากปลายขวา เราก็ว่าตรงนี้สว่างน้อย พยายามมองให้เห็นอย่างนี้

มองอะไรอย่ามองด้านเดียว มองให้เต็มรอบ ตามเป็นจริง ถ้ามองเป็น ธัมมะมีหนึ่งเดียว มองจนกระทั่งเห็นสรรพสิ่งในโลกนี้ จริงๆ เป็นเช่นเดียวกัน มันก็จบปัญหา ใจของเราไม่ถูกลวงอีกต่อไป คราวนี้เห็นอะไรก็ตรงตามความเป็นจริง ตัดสินใจว่าจะเอาก็เอา จะไม่เอาก็ไม่เอา ไม่มีความลังเลสงสัยให้เราถอยหน้าถอยหลัง กลับไปกลับมา ทำให้สิ้นเปลืองราคาค่าสับสนของเรา แล้วไม่ได้ผลอะไรขึ้นมา

เราเป็นประเทศยากจน ต้องประหยัดมัธยัสถ์  
ปรากฏว่ายิ่งประหยัดก็ยิ่งมีหนี้สินเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ  
เพราะเราประหยัดผิดวิธี เราไม่เริ่มประหยัดที่ใจ  
ของเราก่อน มองให้ทะลุว่า ใจของเราเอง ใจของ  
เราที่ไม่ฝึกให้รู้ตามเป็นจริง ใจที่ยังไม่เห็นธรรม-  
ชาติธาตุแท้ของตัวเอง และสรรพสิ่งรอบข้างว่า  
เป็นหนึ่งเดียวกันเท่านั้น ก็หลงตะครุบเงาไปเรื่อย

เราสร้างสิ่งเป็นพิษเป็นภัยกับตัวเอง ก็หลง  
นึกว่าเราพัฒนา แต่ความจริงเราสร้างปัญหา แล้ว  
ก็ต้องไปแก้ปัญหานั้นโดยการสร้างปัญหาอันใหม่  
ขึ้นมา เพื่อให้หลุดจากปัญหาอันเดิม เหมือนเล่นลิง  
ชิงหลัก แทนที่จะปล่อยจากหลักนี้แล้วไปยืนเป็นอิสระ  
กลับไปตะครุบหลักใหม่ วนกันอยู่อย่างนี้ไม่รู้จบ

การประหยัดมัธยัสถ์ในยามวิกฤตนั้น เรา  
ประหยัดมัธยัสถ์อะไร

ประหยัดมัธยัสถ์ความคิดของเรา อย่าให้ฟุ้ง  
ซ่าน สับสน สงสัย เพ่งโทษผู้อื่น มัธยัสถ์ใจให้เป็น  
ปัจจุบันจิต ไม่ปลิวไปในอดีต เล่นเตลิดไปในอนาคต  
แฉ่วนี้ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับขณะเดี๋ยวนี จนรู้ชัด

แน่ใจในสิ่งที่กำลังไป ถ้ายังไม่แน่ใจ มั่นใจ อย่า  
เพิ่งทำอะไรลงไป ให้เวลากับตัวเองจนรู้ชัดแน่ใจใน  
สิ่งที่กำลังไป ไม่ต้องรีบร้อน

เวลาเป็นของมีค่า ต้องรีบ นำขึ้นให้รีบตัด  
ถ้ารีบจนขาดสติ ตักไม่เป็น ตักมาอาจจะได้แต่น้ำ  
สกปรก ตอนนำขึ้น ชะงักลอยมา อะไรก็ลอยมา  
เต็ม ตักขึ้นมามีแต่ของเสียเต็มไปหมด

ถ้าอย่างนั้น ช้าๆ ได้พร้าสองเล่มงาม ก็ไม่  
ช้าว่า ถึงเวลาที่ควรจะทำ ก็อ้างว่าช่างเถอะ ช้าๆ ได้  
พร้าสองเล่มงาม เพราะฉะนั้น กว่าจะลุกขึ้นกระวี  
กระวาดไปทำก็ไม่เหลืออะไรแล้ว นอกจากสิ่งที่เขาทิ้ง

เราต้องรู้จักกาลเทศะ รู้ว่าเวลาไหนควร  
เวลาไหนไม่ควร แล้วทำให้ถูกต้องตามที่เหมาะที่  
ควร ถ้ารู้ตรงนี้ เชื่อแน่ว่าอะไรๆ จะดีขึ้น

ตอนนี้ไม่ใช่เวลาที่เราจะตีโพยตีพายลุกขึ้นเดิน  
ไปตามข่าวลือทั้งหลาย ให้เราไตร่ตรอง อยู่กับเหตุผล  
แล้วมีความอดทนกัน อะไรที่ประหยัดมัธยัสถ์ได้ก็  
ประหยัดมัธยัสถ์ การบอกว่า ตอนนี้เราอยากจนนั้น  
จนจริงหรือจนปลอม ให้เราแยกแยะถึงต้นเหตุ เรา

คุ้นเคยกับการสُر่ยสُر่ราย จนรู้สึกการสُر่ยสُر่รายเป็น  
ความปกติ ครั้นจะต้องประหยัต์มรัยัสต์ เราจึงอึดอัด

ถ้าเราฝึกเราให้คุ้นกับการที่จะถึถัวนรอบคอบ  
จับจ่ายใช้แต่เท่าที่จำเป็น ที่แลดูเหมือนเรายากจน  
เราไม่ได้ยากจนเลย อะไรร่ อาจะดีขึ้นด้วยซ้ำไป  
ขยะจะลดน้อยลง ทำให้เราไม่ต้องสิ้นเปลืองกับ  
ปัญหากำจัดขยะ เมื่อคิดเป็น คิตถุกแล้ว ที่เคยนึก  
ว่าจะเดือดร้อนก็ไม่เดือดร้อน แต่กลับคล่องตัวขึ้น  
กว่าเดิม เมื่อทำจนได้รับผลเสียหนหนึ่ง ใจจะเกิด  
ความเชื่อมั่น เกิดกำลังใจ คราวนี้เจ้าตัวสติ ที่จะ  
ตามระลึกรู้ ค่อยต่อเน่องกันมากขึ้น

แต่ก่อนเราล้งเลสงสัย พอจะทำ... ทำดีหรือ  
ไม่ทำดี... เป็นธรรมชาติของใจที่ยังฝึกไม่ได้กำลัง  
ยอมอดล้งเลสงสัยไม่ได้ พอจะทำไป เอ๊ะ.. เขาหลอก  
เราหรือเปล่านี้ ตัวเราทำไปแล้วกลายเป็นถูกหลอก  
เราก็โง่เปล่า อย่าทำเลย พอจะไม่ทำ ใจที่สำยออก  
นอก ไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ก็อ้างว่าคนอื่นทำ  
เขาก็ตั้งเนื้อตั้งตัวได้ก่อนเรา เราก็เสียท่า ใจที่รั่วจะ  
บ้นทอนตัวเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้เราเป็นคนไม่

เอาจริงเอาจัง เหมือนเป็นคนจับปลาสองมืออยู่ตลอดเวลา เราทุกข์ แม้สิ่งที่ทำไปจะประสบความสำเร็จ ใครรู้ก็ชมเชยเรามากมาย แต่ในใจของเราเหนื่อยหอบเพราะความที่ขัดแย้งกันเองตลอดมา ไม่รู้จะเอาอย่างไร เป็นเหมือนนักเสี่ยงโชค เก็งกำไร

ทั้งๆ ที่เราได้สมปรารถนา แต่ก็เหนื่อย สะบักสะบอมเหมือนผ่านสงครามมา จนแทบไม่เหลือเป็นตัวเป็นตน ใจอย่างนี้ ท่านผู้รู้จัดว่าเป็นใจที่รั่ว ใจที่เบียดเบียนตัวเอง คิดในแง่เศรษฐกิจแล้ว ถือว่าสุรุ่ยสุร่ายอย่างมาก เพราะเราใช้ตัวเองสิ้นเปลืองโดยเปล่าประโยชน์ เราต้องรู้จักประหยัด มัธยัสถ์เอาไว้

เราจะประหยัดมัธยัสถ์อย่างไร เมื่อมีปัญหา อะไรเกิดขึ้น เราอย่าเพิ่งกระโจนลงไปแก้ปัญหา ถ้าอะไรมากระทบ ก็ติดตัวออกไปรับทันที โดยที่ตัวเองก็ไม่มั่นใจ ไม่แน่ใจ คิดวอกกลับไปกลับมา มันสิ้นเปลือง ให้หยุดตัวเองไว้ก่อน ตั้งฐานให้ดี ดูให้รอบคอบ เอาเหตุเอาผลมาพิจารณาได้ตรงจริง จนแน่ใจมั่นใจแล้วค่อยลงมือ



การทำอย่างนี้ แลดูซั๊กซ่า แต่จริงๆ ไม่ซ้า เพราะทำไปแล้ว ไม่ต้องเสียเวลาแกกกลับไปกลับมา เลยกกลายเป็นเร็ว ขณะที่กระโจนโครมครามออกไป เหมือนนักกีฬาวิ่งอุ่นเครื่องก่อนจะวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง ครั้นจะถึงสิ่งกีดขวาง แทนที่จะตั้งหน้าวิ่งแล้ว กระโดดข้ามให้พ้นไป กลับเหลียวไปดูว่ามีใครตาม เรามาบ้างหรือเปล่า ผีเท้าก็ซ้าลง พอถึงสิ่งกีดขวาง เลยกโดดข้ามไม่พ้น ต้องกลับไปตั้งต้นใหม่

ตรงกันข้าม ถ้าเรารู้ชัดในสิ่งที่จะทำ ใครจะ ตามหรือไม่ตามมากี่ช่างเขา เรารู้นี่นะว่าสิ่งที่ทำคือ การแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง เราก็มุ่งมั่นทำจนสำเร็จ เปรียบเหมือนกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางได้ ชื่นใจกับ ผลสำเร็จของตน ค่าเสียหุ่ยก็น้อย ใจก็ไม่เหนื่อย ไม่ เบื่อหน่าย เพราะทำทีเดียวก็เสร็จไปใจเกิดความเชื่อมั่น

คนเราถ้าทำอะไรแล้วมีอุปสรรค ต้องกลับไป ทำซ้ำใหม่ จะเริ่มกลัว เริ่มลังเล ในที่สุด พอมีอะไร เกิดขึ้น... เอออย่างไรดี... ทำให้ใจของตัวเอง ไม่กล้าที่จะตัดสินใจ ไม่กล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา เท่ากับเราทำลายตัวเอง แต่ถ้าเราฝึกเรา จนกระทั่ง

เรามีความมั่นใจ ถึงจะผิดก็เป็นครูให้รู้ว่าที่เราว่าเอา  
เหตุผลมาพิจารณาจนรอบแล้วนั้น มันยังบกพร่อง  
อยู่ตรงไหน ยังไม่ได้อยู่ตรงไหน ถือความผิดเป็น  
ครู ไม่ใช่สิ่งน่าอับอาย

ถ้าใจเห็นอย่างนี้แล้ว ที่เคยนึกว่า ถ้าเราทำ  
ผิดคนคงหัวเราะเยาะ กลายเป็นว่าเขากลับให้กำลังใจ  
ใจ ชมเชยเราเป็นคนจริง ไม่ปิดความผิดไปใส่  
คนอื่น หรือมีความอับอายขายหน้า ตรงนี้ก็ดีกับ  
จิตใจเรา เพราะใจคนเรา โดยไม่รู้ตัว เรามีศักดิ์ศรี  
มีตัวตนตลอดเวลา พออะไรเกิดขึ้น แทนที่เราจะ  
มองเป็นพฤติกรรม เป็นธรรมชาติ ที่เขาว่าเรานี้ไม่  
ใช่ว่าตัวตนเราเป็นส่วนบุคคล แต่สอนให้รู้ว่า พฤติ-  
กรรมที่ทำลงไปมีอะไรขาดตกบกพร่อง เราจะได้  
เติมให้เต็ม ศักดิ์ศรีของเราครบสติปัญญาไว้ ทำให้  
เรา พัง ไม่เป็น เอาตัวตนเป็นเขียงแล่นออกไปรับ  
คำสอน เกิดตัวบุคคลขึ้น ..คุณเห็น ฉันท เป็น คน  
อย่างไร จึงเฝ้าพูดไม่รู้เรื่องหรืออย่างไร

เมื่อดิฉันไปปฏิบัติกับท่านอาจารย์สิงห์ทอง  
ท่านเห็นว่า สิ่งแรกที่เราต้องรู้จักและกำจัดให้สิ้น

ซาก คือ ตัวตนของเรา ศักดิ์ศรีของเรา พอเข้าไปปฏิบัติได้อาติศยหนึ่ง ท่านก็ถามถึงการภาวนาว่าเป็นอย่างไร จิตลงรวมเป็นสมาธิหรือยัง

เริ่มต้นเราไปเข้าใจว่าจิตลงรวมเป็นสมาธิมีแบบเดียว คือวิธีที่คุณแม่ชีและเพื่อนแนะนำ คือ ใจของเราเคลื่อนเหมือนลงลิฟต์เก่าๆ ...ครืดคราด...แล้วก็กระแทกถึงเมื่อถึงพื้น แปลว่ารวมสนิท เราก็คอยแต่ว่า เมื่อไรใจเราจะลงครืดคราด แล้วรวมสนิท... กิ่ง... เสียที

ขณะเดียวกัน สติที่คอยรักษาให้อยู่กับใจสืบต่อกัน ก็เริ่มทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของใจตัวเองที่เริ่มมีเวลานิ่ง รู้ แต่ไม่นิ่งแบบของเพื่อน มันนิ่งเหมือนกับว่า ใจของเราตอนแรกเป็นหนุ่นที่ถูกลมพัดปลิวกระจายไปตรงโน้น ตรงนี้ เมื่อกำหนดเข้าๆ ก็เหมือนจับใส่เข้าไปในกระป๋องได้ เพราะรวมเป็นกลุ่มก้อน ไม่ปลิวกระจายอย่างแต่แรก

อุปาทานที่ยึดอยู่กับคำบอกของเพื่อน ทำให้ไม่ยอมดูความจริงที่ปรากฏให้เห็นกับใจ อย่างนี้ไม่ใช่ก็บีบบังคับ สะกดจิตตัวเองจะให้เป็นอย่างที่ได้ฟัง

มา มันก็ไม่เป็น

เมื่อถามท่านอาจารย์ ท่านก็ย้อนให้ว่า พิกุล  
จริง ศิษย์เป็นคนกินข้าว แล้วมาถามอาจารย์ว่าดิฉัน  
อิมหรือยังเจ้าคะ คือท่านเปรียบเทียบให้เราเห็นว่า  
มีอย่างหรือ เราเป็นคนทำสมาธิ แต่ไปถามท่านว่า  
ใจเราเป็นสมาธิหรือยัง เราเป็นคนกินข้าว ไปถาม  
ท่านว่าเราอิมหรือยัง ท่านเลยถามเรากลับมาว่า อ้อ  
... มหาวิทยาลัยเขาสอนกันอย่างไรหรือ

เราก็เกิดมุมนะ ท่านอาจารย์ไม่ตอบก็อย่า  
ตอบ แต่ทำไปทีไรก็ไปไม่ถึงไหน เพราะเราไปยึด  
มันสำคัญผิดเอาไว้ว่ามันจะต้องเป็นแบบของเพื่อน  
แบบเดียว ของจริงที่เป็นให้รู้กับใจ เราไม่ใส่ใจสนใจ

พออยู่ไปได้อาทิตย์หนึ่ง ท่านถามขึ้นมากลาง  
ศาลาขณะที่มีพระเณรเต็มศาลา ใจ มาอยู่วัดตั้ง  
อาทิตย์หนึ่งแล้ว จิตลงรวมเป็นสมาธิหรือยัง เพื่อ  
ความปลอดภัย ยังไม่รวมเจ้าคะ นี้กว่าจะจบเรื่องไป  
ท่านกลับแผดเสียงสนั่นศาลาเลยว่า โอ๊ย...เสียข้าวสุก  
ปลาตายชาวบ้าน อาจารย์เหนื่อยยากไปบิณฑบาต  
มาเลี้ยง ยังไม่ได้เรื่องได้ราวอะไร ทำสมาธิก็ยัง

ไม่ได้

ถูกตีประจานกลางแสบหน้า เกิดมาก็ยังไม่เคยมีใครว่าเราอย่างนี้เลย พ่อแม่เลี้ยงมา ไม่รู้หมดข้าวไปก็กระสอบ หมดข้าวสุกปลาตายไปไม่รู้เท่าไร ก็ยังไม่เคยว่าเราอย่างนี้ นี่เรากินข้าวท่านอาทิตย์เดียวเอง มันเห็นตัวตนของเราเด่นกำขึ้นมาเต็มหัวใจ แท้ที่จริง ท่านไม่ได้ทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจ แต่นี่คือบทเรียนว่าด้วยของจริง ให้เจ้ารู้ว่าถ้าตัวตนของเจ้าใหญ่แบบนี้ เจ้าไปที่ไหนก็มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น ใครพูดอะไรขึ้นมาก็เอาตัวไปเป็นเชิงรองรับคำพูดของเขา คั่งแค้นจองเวรกับเขา

ถ้าเราฟังเป็น ท่านตำหนิการทำสมาธิที่ไม่ได้เรื่องของเรา ให้เราปรับปรุงให้ก้าวหน้าขึ้น เออ... ก็จริง เลี้ยงเราเสียข้าวสุกปลาตายชาวบ้านไปเยอะเยอะดูสิ เราก็ไม่เอาไหน นำให้ท่านว่าอยู่หอรอก เมื่อไม่มีตัวไม่มีตน เราก็ถามท่านตรงๆ ว่า ท่านอาจารย์เจ้าคะ ใจที่เป็นสมาธิ เป็นกันได้แบบไหนบ้าง ก็รู้เรื่องจบกันไป

ใจที่ยังไม่มีฐาน ฟังยังไม่เป็น ความเป็นบุคคลตัวตน พัดใจให้ปลิวกระเซอะกระเซิงไป สัญญาเก็บเอาคำพูดของท่านมาสับตัวตนของเรา พกซ้าดำเขี้ยวไปหมด ใจก็ปรุงคิด เป็นอารมณ์ ชุ่นเคื่อง เสียหน้า เสียศักดิ์ศรี แล้วพาลว่า ไม่อยู่แล้ว อยู่ไปทำไมกัน พ่อแม่เลี้ยงเรามา ยังไม่เคยพูดให้เราเจ็บช้ำน้ำใจ จนใจตรงจะกลับตั้งแต่คืนนี้ก็ได้ ไร่พรุ่งนี้กินข้าวท่านอีกมื้อ มันคงเสียข้าวสุกปลาตาย ชาวบ้านไปอีกไม่กี่ตัว กินอีกมื้อ แล้วจะกราบลาท่าน เดินจากวัด ไปถึงอำเภอ ขึ้นรถทัวร์กลับบ้านเลย

ท่านอาจารย์รู้ในใจของเรา ความจริงท่านไม่ได้ดูเราด้วยวัตถุประสงค์อย่างทิววิชาความโง่เชอในใจของเราชักพาให้แปลไปคนละทิศละทาง ใจของเราขณะนั้น คงไม่ต่างจากสัตว์ที่ไปเหยียบติดบ่วงเข้า แทนที่จะมีสติคุ้มครองใจ ค่อยๆ ดึงเท้าออกจากบ่วง กลับตื่นอาละวาดด้วยอารมณ์ที่มาครอบงำ สู้โดยไม่เห็นทิศทาง ซึ่งก็คือการซ้ำเติมทำร้ายตัวเองให้นักหนาสาหัสเข้าไปอีก ยิ่งดั้น ก็

เท่ากับยิ่งรูดบ่วงให้รัดตัวแน่นขึ้นๆ จนคมบ่วงบาด  
เนื้อเอ็นข้อเท้าของเราเอง ทำให้ไปไหนไม่รอด

ไม่มีใครทำเรา อารมณ์ของเรา ความหลงใหล  
ไม่เท่าทันความเป็นจริง ทำให้เราเชื่อตามประกายที่  
สุกใสอย่างยิ่งของอวิชา พาดตัวเองไปวางขึ้นเขียง  
รอให้กิเลสมาเขมือบ

ท่านอาจารย์เริ่มต้นเล่าเรื่องของท่านตอน  
บวชใหม่ๆ ไกลจะเข้าพรรษา ชาวบ้านหมู่บ้านโน้น  
หมู่บ้านนี้จะรุมกันมานิมนต์ให้ท่านอยู่จำพรรษาที่  
หมู่บ้านของเขาเพื่อจะได้มีพระธุดงค์พาปฏิบัติและ  
เทศน์อบรมตลอดพรรษา คนเหล่านี้จะคอยดูว่า  
ท่านชอบ ไม่ชอบอะไร แล้วพยายามสรรหาสิ่ง  
ที่ท่านชอบมาเตรียมไว้ ตอนแรกท่านก็ไม่เฉลียว  
ใจ ก็ตกหลุมเขา ตรงไหนที่สะดวกสบายก็รับนิมนต์  
เข้าไปอยู่เลย

พอไปอยู่ ๒-๓ พรรษา เริ่มได้คิดว่า นี่เรา  
บวชมา จะมาอนุรักษ์กิเลส หรือบวชมาทำให้ใจของ  
เราเบา บริสุทธิ์ขึ้น พอออกพรรษาไปธุดงค์ ก็จะดู  
หมายตาไว้ ถ้าไหน เขาไหน ที่มันดีเหมาะสม ไกล

เข้าพรรษาจะได้ไปอยู่จำพรรษาที่นั่น

พรรษานั้นท่านได้ถ้าเป็นที่จะไปอยู่ แต่ความที่ท่านยังไม่ชำนาญ ก็ไม่รู้ว่าตรงไหนฝนตกแล้วน้ำจะไหลผ่าน ตรงไหนจะแห้ง ปรากฏตรงที่ท่านไปเลือกปักกลดอยู่เป็นร่องน้ำ พอฝนตก น้ำก็ไหลมาตอนแรกไหลนิดๆ พอฝนตกหนัก น้ำก็เปียกตรงที่ท่านปูนอน ชุ่มโชกหมด

พระธุดงค์นั้น เมื่อปักกลดแล้ว คิณนั้นจนกระทั่งรุ่งเช้าจะขยับเขยื้อนย้ายที่กลดไม่ได้ ท่านต้องอยู่ตรงนั้น จนรุ่งเช้าไปบิณฑบาตแล้วจึงมาขยับย้ายกลดได้ คิณนั้นท่านก็นอนไม่ได้ เกือบข้าวของใส่เข้าไปในบาตร เพราะบาตรพระ นอกจากเป็นที่ใส่อาหารแล้ว ยังใช้เป็นกระเป๋าเดินทางได้ด้วย อะไรไม่ยากให้เปียก ไม่ยากให้เลอะเทอะ ใส่เข้าไปในบาตร ท่านก็เอาของใส่เข้าไปในบาตรหมด มันจะได้ไม่เปียก น้ำก็สูงขึ้นมาเรื่อยๆ ท่านเลยต้องขึ้นไปนั่งอยู่บนบาตร เหมือนกับนกที่เกาะคอนอยู่

ฝนตกอยู่ ๔-๕ ชั่วโมง ใจของท่านก็ฟุ้งซ่าน คิดสงสารตัวเอง ความจริงเราก็มีที่อยู่ จะหมู่บ้าน



โน้นหมู่บ้านนี้ก็ได้อ เรามาทรมาณตัวเองทำไม คิด  
รำไรไปพักใหญ่ ก็ได้สติ นี่จะบวชมาสงสารกิเลส  
หรือบวชมาเพื่อทำคุณงามความดีกันแน่

ท่านเล่ามาถึงตรงนี้ ใจที่จดจ่ออยู่กับเรื่อง  
ของท่าน ก็เป็นใจที่มีสติรักษา หมดอารมณ์ที่เจ็บใจ  
ว่า ท่านมาว่าบิณฑบาตมาเลี้ยงเรา เสียข้าวสุกปลา  
ตายชาวบ้านไปเยอะแยะ ครูบาอาจารย์ท่านทรหด  
อดทนปานนี้เชียวหรือ อย่างน้อยที่สุดเรายังมีกุฏิอยู่  
มีฝาดอกसान ผนไม่รั่ว ไม่ต้องไปนั่งเกาะอยู่บน  
บาตรอย่างท่าน เมื่อคิดอย่างนี้ก็มึใจที่จะปฏิบัติต่อ  
ท่านอาจารย์ก็พูดขึ้นมาว่า อาจารย์ก็จำได้ว่าไม่ได้  
ออกบัตร์ไปเชื่อเชิญศิษย์นะ ศิษย์มาเองด้วยน้ำใสใจ  
สมัคร คนจริงอาจารย์ไม่กลัว กลัวเจอคนไม่จริง

คราวนี้ตกหลุมท่านหมดตัวเลย เพราะเราคิด  
การปฏิบัติต้องเอาจริงเอาจังอย่างที่ท่านเล่า เราก็  
ต้องเอาจริงเอาจัง ท่านก็ส้าหับว่า คนจริงอาจารย์  
ไม่กลัว กลัวเจอคนไม่จริง ที่เราคิดว่าจะกลับบ้านก็  
เลยไม่กลับแล้ว ต้องอยู่พิสูจนนี้ให้ท่านเห็นว่าเราคน  
จริงเหมือนกัน จะเสียข้าวสุกปลาตายชาวบ้านอีก

เท่าไรก็เอาเลย ท่านอาจารย์ออกไปบิณฑบาตมา  
เลี้ยงเราเอง ไม่ใช่เราไปบีบบังคับให้ท่านบิณฑบาต  
มาเลี้ยงเราสักหน่อย

ใจอันนี้เป็นอารมณ์กลับกลอก หลอกเจ้าของ  
สารพัดสารพัน เราไม่เอาจริงกับมัน รู้ให้เท่าทันมัน  
มันจึงทำให้เราทุกข์เดือดร้อนอยู่รำไป เดียวก็ดี  
เดียวก็ร้าย ทำให้เราเหมือนถอยหน้าถอยหลังเป็น  
พายุสุลาตัน ไม่รู้จะเอาอย่างไรกันแน่

ตอนที่ดิฉันไปเรียนต่อที่เมืองนอก ที่แผนกมี  
ฝรั่งคนหนึ่ง เป็นคนเก่งมาก แต่เจ้าอารมณ์แบบที่  
ว่ามานี้ เดียวก็คุ่มดีคุ่มร้าย ไกล่คนบ้าเข้าไปทุกที  
เพราะเขาถือว่าความคิดที่ประจวบพรสวรรค์ของเขา  
นั้นเกิดขึ้นเหมือนฟ้าแลบ เพราะฉะนั้นเกิดขึ้นมาเมื่อ  
ไร เขาก็มีสิทธิเปลี่ยนใจวันละ ๕๐๐ คน แต่หัวหน้า  
แผนกเห็นว่า ถ้าปล่อยไว้อย่างนี้ ผู้คนในแผนกทำ  
งานรวนเรไปหมด

วันหนึ่ง เจ้านายก็แผดสีหนาท ถึงคุณจะเก่ง  
อย่างไรก็ตาม ฉันทก็มีปัญญาจะฝึกให้คนอื่นเก่งกว่า  
คุณได้ เพราะฉะนั้น ถ้าคุณทำอย่างนี้ ฉันทไม่ชอบใจ

ขึ้นมา ฉันก็ไม่จ้างคุณต่อได้นะ นายคนนั้นเลยค่อย  
ดีขึ้น ทำให้เราเห็นว่าใจฉันนี่ต้องมีรอบบังคับ

หรือเปรียบเทียบเราเป็นเหมือนม้า ก็ต้องมี  
คนเลี้ยงม้าที่ชำนาญคอยฝึกคุม ไม่อย่างนั้นเอาไม่อยู่  
มันก็พอสยอยู่อย่างนั้น พอใครจะขี่ มันก็สะบัดคนขี่  
ตกลงไปแข่งขาคัททุกที ทำงานทำการไม่ได้ เสีย  
เวลา เสียข้าวสุกเลี้ยงเปล่าๆ

แต่ถ้าเรารู้เท่าทัน เราเอาจริง ตัวพยศก็คือ  
ใจของเราที่คอยยุให้รำตำให้รำ ทำให้เกิดความสูญ  
เสียไปโดยใช่เหตุ พอเห็นอย่างนี้ เราเริ่มมาเฝ้าดูใจ  
เรา เอาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็น  
เหมือนแบบฝึกหัดให้เราฝึก พอมีอะไรมากระทบ  
เข้าหน่อย ชนเข้านิด ก็เลสในใจพัดเป็นตะกอนฟุ้ง  
ขึ้นมาแค่นั้น เฝ้าดูให้ชัดเจน แทนที่จะไปโทษว่า  
คุณมาชนฉัน คุณมาทำให้ฉันเจ็บ รู้หรือเปล่า มาให้  
ฉันปรับใหม่เสียดี ๆ

ถ้าปล่อยให้ใจเป็นอารมณ์ ใจขาดสติ ใจรำ  
อย่างนี้ เรามองตัวเองไม่เป็น ไม่รู้จักตัวเอง ไม่  
สามารถทำตัวเองให้งอกงามขึ้นได้ ผลที่สุด ชีวิตก็

ลุ่มจม เพราะอารมณ์ของใจพาให้เราคิดผิด เห็นผิด และแก้ปัญหาผิด แต่ถ้าเรากลับวิธีคิดเสียใหม่ ว่า ความร้ายในใจของเรามีอีกเยอะแยะอย่างนี้ ทำอย่างไรถึงจะกำจัดให้หมดไปได้

ถ้ามองถูกวิธีอย่างนี้ เราแก้ไขเรา โดยเอา เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่มากระทบเป็นแบบฝึกหัด ให้เรารู้จักตัวเรา แล้วปรับปรุงแก้ไขตัวเรา เราก็ เรียนรู้ฝึกหัดตัดเกลادتัวของเราไปเรื่อยๆ ซึ่งตรงกับ คำตรัสของพระพุทธเจ้า เมื่อไรเราเห็นทุกข์ เมื่อนั้น เราจะเห็นธรรม เพราะถ้าเราสบายๆ ดื้ออยู่ ถึงน้ำ จะมีตะกอนขุ่นมากแค่ไหน ไม่มีอะไรมาเขย่า มองตุ ก็เห็นยังใสดี มีใครจะบอก ที่ก้นแก้วของคุณ ตะกอนขุ่นคลั๊ก เรามองแล้วก็สำคัญว่าก้นแก้วต่าง หาก ก้นแก้วมันเป็นสีขุ่นนะ เพราะอวิชชา ความรู้ ไม่รอบ รู้ไม่จริง ทำให้เราตาบอดตาใส ทั้งที่คนอื่น บอกว่า ตะกอนนะคุณ เราก็ยึดมั่นสำคัญผิดว่าไม่ใช่ ตะกอน ก้นแก้วต่างหาก เมื่อเป็นอย่างนี้ เราแก้ไข เราไม่ได้

ในภาวะที่สุขสบาย เราจะไม่เห็นที่ผิดที่  
บกพร่องของตัวเอง เมื่อไรเราเห็นทุกข์ มีอะไรมา  
กระทบเรา มาชนเรา คราวนี้ตะกอนมันพุ่งขึ้นมา  
ถึงเราไม่ยากเชื่อ ก็ต้องเชื่อ เพราะประจักษ์กับ  
ความรู้สึกของตัวเอง

เราโกรธจนหน้าดำหน้าแดง ถ้าเราไม่จัดการ  
กับความโกรธของเรา เรามีสิทธิเส้นเลือดแตก เป็น  
อัมพาตได้ ถึงตายไปก็ไม่รู้ไปตกนรกหมกไหม้ที่ไหน  
เพราะฉะนั้นมันไม่มีทางดีสักทางเดียว

ถ้ามันชนเราแล้วเราเกิดโถม อยากได้นอน  
อยากได้นี้ จนกระทั่งไม่ได้ด้วยเล่า เออด้วยกล ไม่  
ได้ด้วยมนต์ เออด้วยคาถา ใจเราก็พังอีกแหละ

มันก็ต้องเห็นทุกข์ ถึงจะเห็นธรรม นี่หมาย  
เฉพาะคนจริง ถ้าคนไม่จริง เห็นทุกข์กลับยิ่งบ้าใหญ่  
เพราะทุกข์ทำให้ขาดสติ ชัดซ้ายป้ายขวา ดีไม่ดีก็  
เป็นโรคจิต โรคประสาทไปเลย พวกนี้เราไม่พูดถึง  
กัน เราเอาแต่เฉพาะคนจริง

เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เราจะได้ดีใจ ดีใจที่เกิด  
เป็นคนไทยในยุคสมัยนี้ ไม่อย่างนั้น เราไม่เห็น

ขอบ รู้ไม่เท่าทัน ปล่อยให้อารมณ์ลากจูงไป... ใคร  
นะใคร ช่างมาทำเรา ทำไมเราถึงต้องมาเกิดในยุคนี้  
ซึ่งอะไรๆ ก็ย่ำแย่ไปหมดทุกเรื่องทุกอย่าง ทำไมเรา  
ไม่เกิดยามที่ทุกอย่างสมบูรณ์พูนสุข หรือไม่อย่าง  
นั้น ก็จะไปหาเฟ่งโทษ ผู้ใหญ่ผู้โตทั้งหลายพวกนี้  
ทำไมต้องมาเกิดยุคสมัยนี้ด้วย ทำไมไม่ไปเกิด  
สมัยอื่น ตกลงใจของเราก็เป็นใจขึ้นชี้นิม เพราะ  
เรามัวส่ายจิตออกนอกไปเฟ่งโทษผู้อื่น แต่ไม่คิดที่  
จะมองเข้าข้างในเพื่อรู้จักตัวเอง ไม่คิดที่จะปรับ  
ปรุงตัวเอง เราก็เลยไม่ได้คุณได้ประโยชน์อะไรขึ้นมา

ท่านอาจารย์บอกว่า ถ้าเราคิดอย่างนี้ เวลาที่  
กลืนกินชีวิตเราไปโดยเปล่าประโยชน์ แต่ถ้าเราคิด  
ว่า เออ... ดี เทวดารักษาตัวคุ้มครองเราดี ทำให้เรา  
มาเกิดในยุคสมัยนี้ ทำนองเดียวกับเราไม่คิดที่จะ  
สอบเทียบ ก็ถูกเตะให้ไปสอบเทียบ สอบเทียบแล้ว  
ไม่ได้คิดจะสอบเข้ามหาวิทยาลัย เหตุการณ์ก็ล้อม  
กรอบให้ต้องสอบ เพราะฉะนั้นเราเลยได้ดิบได้ดี

ถ้าคิดให้สร้างสรรค์อย่างนี้ ใจก็มีกำลัง ทำให้  
น้อมพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเข้ามาสอนตัวเอง

ถ้าแน่ใจว่าเรารอบคอบแล้ว ลงมือทำไป ผิดก็เป็น  
ครู ถูกก็ทำให้เรามีความมั่นใจ ตัวตนของเราก็  
ค่อยๆ ลดน้อยลง เราเป็นธรรมชาติมากขึ้นๆ คราว  
นี้ เราเริ่มรู้สึกว่าจะอะไรเกิดขึ้นก็ไม่ใช่ว่าสิ่งยากจน  
เกินไป สภาวะบ้านเมืองก็ใช่จะเลวร้ายจนกระทั่งทำ  
ให้เราหดหู่ ท้อถอยไปเสียทั้งหมด เพราะว่าไปแล้ว  
มันก็เป็นอย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา ถ้าไม่เป็นอย่างนี้  
สมัยเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านคงไม่ทิ้งราชสมบัติออก  
แสวงหาโมกขธรรม แสดงว่าก็เป็นมาอย่างนี้ตลอดมา

เราบ่นว่าสมัยนี้ช่างเลวเหลือทน... จริงๆ แล้ว  
เราก็ไม่เจอคนเลวอย่างพระเทวทัต หรือเจอแบบ  
นางฉันทมาณวิกาที่เอาหมอนไม้มาใส่ท้องทำมารยา  
ว่าพระพุทธรูปเจ้าทำให้นางท้อง เรายังไม่เจอถึงขั้นนั้น  
เพราะฉะนั้น จะว่าสมัยนี้มันสุดขีด ก็ยังชั่วไม่ถึงที่  
สุด เราก็ยังมีกำลังใจ มีเรี่ยวแรงกันอยู่ ใจของเรา  
ถ้าเราไม่ปล่อย เราไม่คอยให้กำลังใจเอาไว้ ใครที่ไหน  
จะมาให้กำลังใจเรา

ถ้าต้องไปเยี่ยมจุมูกคนอื่นหายใจ เราขาดทุน  
เราต้องรักษาความเป็นอิสระของเราไว้ เราต้องอยู่

ได้ด้วยตัวของเรา ตายได้ด้วยตัวของเรา นั่นแหละ  
จึงจะช่วยทำให้ฐานของใจเรามั่นคงแน่นหนาขึ้น ถ้า  
เราไปหวังว่า แล้วใครจะมาส่งข้าว ส่งน้ำ ใครจะ  
ปลอบเรา ถ้าเป็นอย่างนี้ พังตั้งแต่ยังไม่ทันออก  
สงคราม เพราะใจไม่มีฐานที่แน่นหนา เขาพูดดี ใจ  
เราก็มีกำลัง เขาพูดไม่ถูกกิเลสเรานิด พังไปแล้ว  
เล็ก ที่กำลังจะทำเป็นอันไม่ทำแล้ว ถ้าเป็นแบบนี้  
เราก็ไม่เอาด้วย ต่อให้เก่งแค่ไหนเราก็ไม่เสียด มี  
หวังล้มละลายไม่รู้ตัว

ดิฉันมีผู้ช่วยคนหนึ่ง เขาจะเจ้าอารมณ์แบบนี้  
เริ่มต้นทำงานอยู่ดีๆ เกิดมีอะไรไปกระทบใจเข้า ไม่  
ถูกใจ ผมลากลับบ้านแล้ว วันนี้ผมไม่ทำงาน น้ายา  
อะไรก็เตรียมเรียบร้อยหมดแล้ว กำลังจะลงมือผ่า  
สัตว์ทดลอง ซึ่งเราต้องอาศัยมือเขามาช่วย เขาบอก  
วันนี้ผมมีธุระด่วนกะทันหัน ไม่ทำแล้ว กลับบ้าน ว่า  
แล้วก็กลับบ้านไปจริงๆ

โธ่เอ๊ย... ถึงเขาจะเป็นคนเก่ง คนดีแค่ไหน  
โดนไม้นี้เข้าหลายๆ หนก็ต้องหาคนอื่น ถึงจะไม่เก่ง  
เท่า ก็ค่อยฝึกสอนเอา เพราะอย่างน้อยก็คงเส้นคงวา



เชื่อถือได้ วันนี้จะทำกันก็ได้ทำกันจนจบ ถึงระหว่าง  
ทำจะปากเปียกปากแฉะ ก็ยังดีที่มีมือช่วย ไม่อย่าง  
นั้นเล่นดับเครื่องชนกลางอากาศ แล้วจะทำให้เราทำ  
อย่างไร ตั้งเนื้อตั้งตัวไม่ติด ทำอะไรก็ไม่ได้

บางครั้งคนเราสติไม่ทันความคิด จะนึกถึงแต่  
ตัวเองเป็นศูนย์กลาง แล้วคิดเอาว่า คนอื่นร้ายกาจ  
ไม่เข้าใจ ไม่เห็นใจเรา ถ้าเราหัดมองในมุมตรงกัน  
ข้าม แล้วเราเองเห็นใจ เข้าใจคู่กรณีเราบ้างหรือเปล่า  
เมื่อเป็นอย่างนี้ ใจจะเริ่มมีความเที่ยงธรรมเกิดขึ้น  
ไม่อย่างนั้น เราก็จะเห็นแต่ตัวเรา ใหญ่คับจักรวาล  
เราจะสงสารแต่ตัวเรา ทั้งๆ ที่เราไปกระต๊อบก้านคอ  
เขาอยู่ แต่กลับร้องตะโกนว่า โอ้ย... เขามาทำร้าย  
เรา มันจะเป็นอย่างนี้

ท่านอาจารย์ว่าไว้ว่า ถ้าเราฝึกเรา อันนั้น  
เป็นธรรม แต่คนอื่นมาฝึกเรา ทรรราชย์ ท่านเล่า  
ถึงตอนช่วงหนึ่งที่ท่านธุดงค์ไป ท่านไปได้ที่พักอยู่  
บนเขาซึ่งเป็นหลืบ ข้างใต้มีเสือแม่ลูกอ่อนอยู่ ถ้า  
เผลออง่วง ตกลงไป แน่นอน เสือแม่ลูกอ่อนกินท่าน  
แน่ เพราะฉะนั้น สติท่านจะคม และอากาศตรงนั้น

ดี แต่จากที่พักของท่าน กว่าจะเดินลงมาบิณฑบาต  
ฉันจึงหันเสร็จ หมดไปเกือบครึ่งก่อนวัน กว่าจะ  
ล้างเช็ดบาตร เก็บข้าวของกลับขึ้นไป แทบจะไม่  
เหลือเวลาภาวนา

ท่านเลยตัดสินใจไม่บิณฑบาต ไม่ฉันจังหันก็  
แล้วกัน สัก ๗ วัน หรือ ๑๐ วันค่อยลงมาที่ เวลา  
ที่ท่านอดอย่างนี้ ท่านเล่าว่า จิตใจเบิกบาน มีกำลัง  
ท่านบอก เราฝึกเรา เราบังคับเรา เป็นธรรม แต่ถ้า  
อยู่ดีๆ มีใครมาสั่งว่า ๑๐ วันค่อยกินข้าวที่ ไอนั้น  
ทรรราชย์ แม้กระทั่งนักโทษมหันตคุก หลวงยังเลี้ยง  
ข้าววันละ ๓ มื้อ ลองสิ... เจ้าเป็นนักโทษอุกฤษฏ์  
เพราะฉะนั้น ๑๐ วันค่อยกินข้าวที่ ไอ้โฮ... มันคง  
ฟ้องร้องกันลั่นสนั่นเลย ทรรราชย์ชัดๆ อย่างนี้รังแก  
กันนี่นา

การฝึกฝนตัวเองต้องเกิดจากน้ำใสใจสมัค  
ปัญญาต้องเห็นคุณเห็นประโยชน์ที่เราทำ ที่เรา  
ประพฤติปฏิบัติ พยายามค้นหาเหตุผล เอาเหตุ  
การณ์ที่เกิดขึ้น แต่ละเวลานานาที่ เป็นเหมือนแบบ  
ทดสอบ แบบฝึกหัด ให้เราได้รับปรุงตัวของเราให้

เป็นธัมมะ ถ้าใจเราเห็นตามนี้ จะมีความอดทน มีความตั้งใจจริง สติจะคมกริบ คอยตามดูที่บกพร่องที่ผิดพลาด และปรับปรุงตัวเอง

แต่ถ้ามีใครมาบอกมาสั่งเรา ต้องทำนะ ถ้าคุณไม่ทำจะมีโทษอย่างนั้น อย่างนี้ โอ้ย... ทรรราชย์ เราลุกขึ้นปฏิวัติ ปฏิรูปเลย เดินขบวนเลย ต่อต้านเราไม่ทำหรอก เพราะอะไร ตัวตนของเราจับไม่ได้ เห็นเราเป็นอะไร มันเป็นอย่างนี้

การที่เราจะปรับปรุงตัวเราไม่ใช่ของง่าย ถ้าใจอันนี้ไม่เลื่อมใสศรัทธาหรือไม่เห็นผลที่จะเกิดขึ้นว่า ไม่ใช่เพื่อใคร แต่เพื่อตัวเองโดยแท้ เห็นอย่างนี้แล้วมันก็เข้าใจ

ในสภาวะอย่างนี้ ไม่ใช่ต่างคนต่างจะเอาตัวรอด ที่ดิฉันว่าเมื่อตะกี้นี้ เดี่ยวแบ่งกันนั้นล้ม ทรัสต์นี้พัง ถอนเงินมา... ยิ่งต่างคนต่างถอนเงินมา ตกลงทุกอย่างก็พังหมดแน่ๆ เลย เพราะทุกคนนี่ก็ถึงแต่ตัวเอง แต่ถ้าคิดเสียใหม่ว่า เราพอมืออยู่นะ เขาไม่มีงานทำ ลูกเต้าเขาจะกินอะไร เรายังมีกิน ช่วยเขาเถอะ มีอะไรเจือจานเขาได้บ้าง

ที่เราทำกันอย่างนี้ ไม่ใช่เราเป็นคนใจบุญ  
สุนทาน เพราะจริงๆ ไม่มีอะไรจะเป็นที่รักของเรา  
ยิ่งกว่าตัวเราเอง แต่ขอให้รักอย่างมีเหตุผล รักอย่าง  
เป็นธรรม เหมือนกับเจ้าอาวาสในนิทานสมัยโบราณ  
กล่าวคือ มีวัดหนึ่ง เป็นวัดหลวง วัดนี้ตั้งอยู่ในหุบ  
เขาซึ่งห่างไกลผู้คนมาก คึนหนึ่ง กองโจรผ่านมา  
คิดจะเอาวัดนี้เป็นที่พักแรมคึนนัน ชาวบ้านก็บอก  
เจ้าอาวาสว่า วัดท่านเป็นวัดหลวงนะ จะให้โจรเข้า  
มาพักแรมอยู่ได้อย่างไร ต้องปิดประตูวัด ต่อสู้ไม่ให้  
โจรเข้ามา

เจ้าอาวาสก็ดึงชาวบ้านว่า วัดเราอยู่โดดเดี่ยว  
ในป่าอย่างนี้ จะต่อสู้ป้องกันตัวได้อย่างไร แล้วโจร  
พวกนี้ก็หิวโหยมาด้วย ถ้าพวกเจ้าไปหุงหาข้าวปลา  
อาหาร เตรียมตักน้ำใส่ถังใส่โอ่งไว้ให้พวกเขาได้อาบ  
น้ำอาบท่ากัน กินข้าวให้อิ่มท้อง แล้วจะได้นอนพัก  
หลับสบาย เขาก็เกิดน้ำใจไมตรี เมื่อคนเรามีน้ำใจ  
ไมตรีต่อกันแล้ว ก็คงไม่ทำร้ายกัน ถึงทรัพย์สมบัติ  
ในวัดนี้จะมีมากมาย แต่ถ้าเป็นเพื่อนกันแล้ว คงไม่  
โกง ไม่ปล้นกัน โจรก็มีศักดิ์ศรีของความเป็นโจร

รักเพื่อน เขาจะบอกพวกพ้องโจรว่า นี่เพื่อนฉันนะ  
อย่ามาเบียดเบียน เราก็สบาย

ชาวบ้านก็ค้านว่า ท่านทำอย่างนั้นได้อย่างไร  
ข้าวของที่ท่านให้ไปหุงหามาเลี้ยงพวกโจรนั้นมันก็  
ของชาวบ้าน เขาต้องการบุญ เขาไม่ได้จะเอามา  
เลี้ยงโจร

ท่านตอบชาวบ้านว่า ถ้าคิดอย่างพวกเจ้าก็  
ไม่เหลือบุญเหลือกุศลอะไร เพราะการทำอย่าง  
พวกเจ้า เท่ากับเราไปตีหมาหิวให้จนตรอก มันก็  
ต้องกัดต้องสู้เรา คราวนี้อาจถึงเผาวัด ทำลายข้าว  
ของพินาศหมด แล้วความเสียหายอย่างไหนจะมาก  
กว่ากัน ถ้าเราให้ที่พัก เราให้น้ำใจ เลี้ยงข้าวเขา  
๑ มื้อ แล้วเขาไม่ทำร้ายทำลายเรา ตรงนี้ไม่เรียก  
ว่าเป็นบุญเป็นกุศลหรือ เพราะเราทุกคนช่วยกัน  
ปกป้องสมบัติของหลวงของประเทศชาติเอาไว้ ดี  
เสียกว่าการที่เจ้าจะให้ปิดประตูวัดสู้ด้วยซ้ำไป

เวลาที่ใจเป็นธรรม เราจะคิดได้รอบคอบ คิด  
ไปถึงประโยชน์สูงสุด ล่วงรู้ไปถึงธรรมชาติของสิ่งที่  
เราจะไปเกี่ยวข้องกับว่าควรจะทำอย่างไร ถ้าเรา

คิดด้วยใจที่เห็นแก่ประโยชน์ตนประโยชน์ตัว จะคับ  
แคบ คิดแบบเด็กๆ ไปเลี้ยงโจรได้อย่างไร คนจะ  
ติฉินตำหนินินทา เรานี้กว่านี้เป็นเหตุผล แต่จริงๆ  
อวิชชาคือความม่องไสอย่างยิ่ง พาเราเข้รกรเข้าพง  
เมื่อพวกโจรเข้ามา ท่านเจ้าอาวาสก็ปฏิ-  
สังการด้วยเมตตาธรรม เปรียบเสมือนการเปลี่ยน  
ศัตรูให้มาเป็นมิตร อาบน้ำอาบท่า พักผ่อนก่อนนะ  
ชาวบ้านกำลังหุงหาอาหารอยู่ เดี่ยวท่านจะได้กิน  
น้ำกินข้าวตามมีตามเกิด พอประทังความหิวไปได้  
หรือก เออ... โปสท์เราก็ใหญ่โตพอสมควร พวก  
ท่านคงพอนอนพักกันได้

โจรรู้สึกชุ่มชื่นใจ หลังจากอาบน้ำกินข้าวแล้ว  
ก็พากันมาสนทนาธรรมกับเจ้าอาวาส ท่านก็สั่งสอน  
ให้เป็นคนดี ถึงจะเป็นโจร ก็ควรมีสัจจะ มีกตัญญู  
ไม่ไปทำลายผู้คนทรัพย์สินเขาเสียหาย

พอรุ่งเช้า โจรมาลาท่านเจ้าอาวาสเดินทาง  
ต่อไป หัวหน้ากราบเรียนท่านว่า จะบอกพวกโจร  
ด้วยกันให้คอยดูแลคุ้มครอง อย่ามาทำร้ายวัดท่าน

ถ้าเรารู้จักคิด รู้จักแยกแยะ เอาสิ่งที่เกิดขึ้น  
ในชีวิตประจำวันของเรามาเป็นบทเรียนสอนตน ให้  
สติปัญญาของเราพัฒนาไปเรื่อยๆ เราก็จะปกครอง  
ชีวิตไปในทางที่แน่นอนมั่นคงขึ้น เมื่อจิตใจเรามี  
สัมมาทิวะ เป็นปัญญาเห็นชอบ เหมือนเข็มทิศนำทาง  
อะไรๆ ที่เรากระทำ มีแต่จะเจริญงอกงาม ก็เปรียบ  
เหมือนเราช่วยเศรษฐกิจให้ดีขึ้น ของส่วนรวม ส่วน  
ของสังคมก็เป็นปีกแผ่นขึ้น

เศรษฐกิจของจิตใจ คือผลผลิตที่เราจะกระทำ  
ออกมา ก็เป็นประโยชน์สูงสุด ไม่ใช่ทำไปแล้ว ชั่ว  
บ้าง ดีบ้าง เอาแน่ไม่ได้ ถ้ามองอย่างนี้ มันมีทั้ง  
เศรษฐกิจภายในและเศรษฐกิจภายนอก เศรษฐกิจ  
ภายในหมายถึงจิตใจที่มีสุขภาพแข็งแรงปกติ ถือเป็น  
สิ่งประเสริฐสุด เพราะความไม่มีโรคเป็นลาภ  
อย่างยิ่ง เมื่อไม่มีโรค ศักยภาพย่อมเต็มเม็ดเต็ม  
หน่วย ไม่ใช่เพียงโรคกาย โรคใจยิ่งสำคัญที่สุด

ถ้าใจมีโรคมีความวิปริตเสียแล้ว ทิวะความคิด  
เห็นจะวิปลาส ซึ่งเป็นอันตรายที่สุด ดูๆ กันก็  
เหมือนเป็นคนปกติ แต่พอคิดอ่านอะไรออกมาแต่

ละที ฉะไฉ บิดเบี้ยว พุดจกัันว่าจะทำอย่างนี้ แต่  
ทำอีกอย่าง ยิงวิปลาสเท่าไรแล้วขยัน ยิงอันตราย  
อันตรายมาก ๆ เพราะไม่รู้วางระเบิดเวลาถอดสลัก  
ไว้ตรงไหนบ้าง ทำความยุ่งยากให้เราหลังหักได้เลย

เราจึงต้องดูแลกันและกัน และฝึกตัวของเรา  
ไปด้วย มีอะไรที่เราจะแนะนำ ก็เอากลคนรอบข้างเพื่อ  
ให้คุณภาพของสังคมที่เราอยู่ดีขึ้น มีความแน่นอน  
มั่นคงขึ้น เราก็ทำกัน ดิฉันเชื่อแน่ว่า ในยามวิกฤต  
แม้จะวิกฤตแค่ไหน สติปัญญา ก็สามารถนำพาให้  
หลุดรอดไปได้อย่างปลอดภัย ไม่มีอะไรทำให้เรา  
อัปจนได้ มนุษย์เราจะสว่างทุกซ์ได้ด้วยคามเพียร  
ด้วยความตั้งใจจริง

สติปัญญามีกันอยู่แล้วทุกผู้คน ใจทุกๆ ใจ  
ล้วนเป็นพุทธะ รู้ ตื่น เบิกบาน ด้วยกันทั้งนั้น แต่  
เจ้าของปล่อยยให้เมฆหมอกของนิวรรณ์ ได้แก่ รัก โลก  
พยาบาท ลังเลสสัย ฟุ้งซ่านซัดสาย ง่วงเหงาหาว  
นอน มาครอบงำ แล้วก็ลวงตัวเองว่า เราอัปจน เรา  
กำลังวิกฤต คับขัน หยุดความกลัว ความตื่นเงา  
แล้วตั้งสติระลึกรู้ อยู่กับความเป็นจริง พยายามตั้ง



พุทธะในใจให้รู้ ตื่น ชื่น เสียสละความสะดวกสบาย  
ส่วนตัวเพื่อส่วนรวม นึกถึงความอยู่รอดของชาติ  
เป็นศูนย์รวม แล้วทุกคนจะรอด แต่ถ้าเราตื่นเงา  
นึกถึงตัวตน ชาติล่มสูญ เราก็ตาย

ความเสียสละและรักชาติของชาวญี่ปุ่นยุคหลัง  
สงครามโลกครั้งที่ ๒ เป็นข้อพิสูจน์อย่างดี ที่ทำให้  
ประเทศญี่ปุ่นฟื้นตัวขึ้นมาได้อย่างรวดเร็ว เพื่อให้  
ประชาชนมีงานทำ สินค้าที่ผลิตออกมาสามารถ  
ตีตลาดโลกได้ รัฐบาลญี่ปุ่นยอมขายของเหล่านั้นต่ำ  
กว่าราคาราคาทุน และชาวญี่ปุ่นทั้งชาติก็เต็มใจแบกภาระ  
การขาดทุนนี้ โดยยอมซื้อสินค้าเหล่านั้นในราคา  
แพงกว่าที่ส่งออกขายนอกประเทศ

ทำไมเขาถึงทำได้

เพราะเขามีวินัย ผูกอบรมจิตใจให้รู้เหตุผล  
อดทน เสียสละเพื่อส่วนรวม

ผู้ใหญ่ก็ควรทำตัวเป็นไม้ที่มีร่มเงา ให้ผู้น้อย  
ร่มเย็นเป็นสุข อดทนเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อ  
ความปลอดภัยของผู้น้อย ลดรายได้ของตนลงเพื่อ  
นำไปเฉลี่ยแบ่งปันเป็นเงินค่าจ้างผู้น้อยแทนการ

ปลดเขาออกจากงาน เพราะเราย่อมรู้ว่า การหา  
งานใหม่ยามนี้ ยากยิ่งกว่างมเข็มในมหาสมุทร  
หัวหน้าครอบครัวตงงาน แล้วทั้งครอบครัวจะอยู่  
อย่างไร

ร่างกายสิ่งมีชีวิตต้องการอาหารเป็นเชื้อเพลิง  
ทำนองเดียวกับเครื่องยนต์ต้องการน้ำมัน ถ้ากาย  
หิวถึงจุดหนึ่ง คนดีก็กลายเป็นคนร้าย เพราะ  
สัญชาตญาณของความอยู่รอด แล้วเหตุใดเราจะยัง  
ทำเสมือนไล่ต้อนผู้คนด้วยกัน... เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด  
แก่ เจ็บ ตาย... ให้จนตรอกจนมุม จนกลายเป็นสัตว์  
ป่า ลองแก้ปัญหาลงอย่างเจ้าอาวาสในนิทานโบราณดู  
บ้าง

ความสุขความทุกข์นั้นอยู่ที่ใจของแต่ละคน  
จะบันดาลให้ตัวของตน ขอเราจงมีปัญญาเห็นชอบ  
ที่จะแก้ปัญหาลงตัวของตัวไปในทางสร้างสรรค์ ทำปัญหา  
ให้คลี่คลายมาเป็นโอกาส แต่อย่าเผลอสติทำโอกาส  
ให้กลายเป็นปัญหาหุ้มรัดมัดใจเราจนหมดความเป็น  
ไท



ความสุขความทุกข์นั้นอยู่ที่ใจ  
แต่ละคน จะบันดาลให้ตัวของตน  
ขอเราจงมีปัญญาเห็นชอบ  
ที่จะแก้ปัญหของตัวไปในทางสร้างสรรค์  
ทำปัญหาให้คลี่คลายมาเป็นโอกาส

แต่อย่าเผลอสติ  
ทำโอกาสให้กลายเป็นปัญหา  
หุ้มรัดมัดใจเราจนหมดความเป็นไท