

# อยู่เป็นเย็นสบาย



อมรา มลิสรา

# อยู่เป็นเย็นสบาย

อมรา มลิล

ภาพปก เซาว์ อัสว  
ISBN 974-340-582-8

# อยู่เป็นเย็นสบาย

ณ ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๔๑

วันนี้ เราเพิ่งเข้าพรรษามาได้ไม่ถึงอาทิตย์  
เชื่อว่าหลายๆ ท่านคงอธิษฐานพรรษา เพื่อให้ตลอด  
๓ เดือนนี้ในใจของเราเอาจริงเอาจังว่าจะจัดการกับ  
ชีวิตของตัวเองอย่างไร จึงจะเป็นไปตามปัญญาเห็น  
ชอบ เป็นมรรค เป็นเสขบิยงไว้เลี้ยงตัวเอง

ปัญหาใหญ่ที่ทุกคนกังวลกัน ก็คงหนีไม่พ้น  
เรื่องเศรษฐกิจ จะทำอย่างไรกับภาวะที่ผันผวนอย่าง  
นี้ การปฏิบัติหน้าที่การงานจะได้รับซองขาวหรือ  
เปล่า เราจะไปได้ตลอดปลอดภัยไหม สิ่งเหล่านี้  
เป็นนิเวศน์ เป็นเหมือนเมฆหมอกที่มากวนใจอยู่  
เรื่อย ๆ เราก็ต้องเอามาคิดพิจารณา จะมาบอกว่า  
โธ้ย .. ตัดใจอยู่กับปัจจุบันเถอะ พุดก็พุดได้ แต่จริงๆ  
แล้วทำไม่ได้

ใจไม่ใช่สวิทช์ กดปุ่มก็หยุดปั๊บ ความกังวลเหล่านี้จะต้องมาวนเวียนอยู่เรื่อยๆ เราก็เอาเรื่องเหล่านี้ที่มารบกวนจิตใจ นำขึ้นมาแยกแยะคิดพิจารณาว่า ทำไมเราถึงกังวลไปห้วงไปห้วงกับมัน ก็เพราะความเป็นจริงนั้น ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธานทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ แต่เราเขลาไปว่า กายเป็นใหญ่ เราต้องดูแลรักษากายให้อยู่เย็นเป็นสุข กินอิ่มนอนหลับ มีความสะดวกสบายทุกประการ แล้วจึงมาว่าเรื่องใจทีหลัง

ปัจจุบันนี้ สภาวะทั่วไปเริ่มงวดเข้า งวดเข้าทุกที จนแทบจะพูดได้ว่า ทุกผู้ทุกคนลำบากยุ่งยากจนต้องหันมาปรับวิถีชีวิตของตนโดยไม่รู้ตัว เราจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนจากการดูแลกาย มาเป็นดูแลใจ ยิ่งทุกข์เดือดร้อนมากแค่ไหน เราจะยิ่งตระหนักได้ว่า ถ้าเป็นโรคปัจจุบัน หรือเป็นอะไรกะทันหัน แล้วจะมากำหนดให้อยู่กับลมหายใจ เราสามารถรักษาใจให้สบายๆ อยู่กับลมได้ไหม คำตอบคือ อยู่ไม่ได้ ถ้าเราไม่ฝึกไม่ซ้อมเอาไว้ให้คล่องแคล่วชำนาญ

ตัวดิฉันเคยถูกตัวเองหลอก จนเชื่อสนิทว่า  
เราเป็นหมอ รู้เห็นความเจ็บความตาย เห็นคนไข้เจ็บ  
เห็นคนไข้ตาย เราารู้ เราเข้าใจ ตัวเองจะตายเมื่อ  
ไหร่ก็พร้อมที่จะตายได้ ถ้าใครมาบอกว่า เราไม่อยู่  
จนแก่ตาย เราก็ยอมรับ อาจจะมีอุบัติเหตุ หรือ  
อะไรก็ได้ แต่พอท่านพระอาจารย์สิงห์ทองเครื่องบิน  
ตกมรณภาพ มีคนโทรศัพท์มาส่งข่าว ว่าท่าน  
อาจารย์มรณภาพ ขณะนั้น ใจที่อยู่กับปัจจุบัน รับ  
ทราบ อยู่กับความจริงว่า ท่านอาจารย์มรณภาพ  
แล้ว

ขณะอยู่บนรถทัวร์ เพื่อไปดูแลคุณโยมแม่  
ของท่านที่วัด รถจะถึงอุตรอยู่แล้ว ใจเกิดคิด  
ขึ้นมาว่า เราไปเชื่อได้อย่างไรว่า ข่าวที่ได้ยินทาง  
โทรศัพท์ ไม่ใช่ใครมาล้อเล่น .. เห็นหรือไม่ว่า ใจ  
ยังไม่ยอมรับหมดหัวใจ เกิดความหวังลมๆ แล้งๆ  
ขึ้นมาว่า ข่าวที่ได้ยิน คนอาจจะล้อเล่นก็ได้ ทั้งๆ ที่  
ก็รู้ว่า เรื่องอย่างนี้ไม่มีใครมาล้อกันเล่น

สติบอกตัวเองว่า ที่เราว่าเราพร้อม ตายเมื่อ  
ไรก็ตายได้ พร้อมจะอยู่กับความจริงนั้น ยังไม่จริง

หรือ เรายังหลอกตัวเองอยู่

ก็มาคิดหาวิธีว่า จะทำอะไร จึงจะฝึกใจ  
ของเราให้อยู่กับความจริง ก็ได้อุบายว่า เมื่อจะออก  
จากบ้านทุกเช้าๆ ลองถามตัวเองว่า ถ้าออกไปเช้า  
นี้แล้วมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น ไม่ได้กลับเข้าบ้านอีก เรา  
พร้อมที่จะตาย เวลาไหนก็ตายได้หรือเปล่า

บางวันมันก็ดี วันที่สติเข้มแข็ง อะไรที่เราทำ  
อยู่ ใจไม่เผลอไปยึดว่า ทำโน่นทำนี่ยังไม่เสร็จ พอ  
ถามตัวเอง ใจเกิดความสงบว่า ถ้าถึงที่ตายตอนไหน  
เราก็พร้อมจะตายได้ รู้สึกใจเบาสบาย

แต่บางวันเพียงแค่นี้ก็ว่า เช้านี้ออกไปแล้ว  
ไม่ได้กลับเข้าบ้านหรือ ที่ไปสัญญากับคนนั้นไว้ ก็  
ทำยังไม่เสร็จ ใจเหมือนทะเลบ้าขึ้นมา มีความรู้สึก  
ละล้าละลึ่ง สติแตก ทำอะไรก็ทำไม่ได้ เราก็เห็นเลย  
ถ้าตายวันนี้ คงไม่ไปดี ไปนรกแน่ เพราะใจว่าวุ่น  
ไปหมด ก็เลยเข้าใจที่ท่านอาจารย์เตือนนักเตือน  
หนาว่า ไม่ต้องไปอยากมีตาทิพย์ หูทิพย์ หรือมี  
ครูบาอาจารย์องค์ไหนมาพยากรณ์ให้เราว่า จะ  
ได้ขึ้นสวรรค์หรือลงนรก ถ้าตัวเองคอยเอาสติดูใจ

ของตัวไว้แบบนี้ทุกวัน อีกหน่อยเราก็พอจะฝึกนิสัย  
รักษาใจให้เป็นปัจจุบันอยู่ได้

ยุคสมัยนี้ การรักษาใจของตัวเองให้เป็น  
ปัจจุบันอยู่ได้ เป็นความเบาสบาย เรียกว่า *อยู่เป็น  
เย็นสบาย* ไม่อย่างนั้น เผลอนิดเดียว ปลิวไปแล้ว  
เดี๋ยวคณนั้นก็ว่า ปีกหน้าโลกจะแตก จะเป็นอย่างไร  
เป็นอย่างนี้ อย่างนั้น สารพัดจะเป็น ปากเราก็บอก  
ว่าไม่อยากฟัง แต่หูเราชอบวิ่งออกไปฟัง บางที่ได้ยิน  
ไม่ทันจบ คิดเต็มคำ ตรงนี้ ตรงนั้น วุ่นวายไปหมด  
ใจก็เลยกังวล ทุกข์เดือดร้อน

ถ้าจะถามตัวเองว่า ชีวิตคนเรา เกิดมาเพื่อ  
อะไรกัน บางคนอาจจะพูดให้รีนหูว่า เกิดมาเพื่อทำ  
บุญทำกุศล เกิดมาเพื่อทำคุณทำประโยชน์ จริงๆ  
แล้ว เราจะอยากเกิดมาหรือไม่อยากเกิดมา ถ้ามี  
เหตุ เหมือนอย่างกับเรามีเม็ดข้าวที่ยังไม่ได้หุงเป็น  
ข้าวสุก ใส่ถุงเอาไว้ ยังไม่ทันโปรยลงไปในดินเลย  
พอฝนตก ชื้นหน่อย เม็ดข้าวนั้นก็งอกแล้ว

ใจคนเราก็เหมือนกัน ถ้ามีเหตุปัจจัย ยังไม่  
แล้วใจเจ้าของ ก็เลสยังเชื่อมฉ่ำอยู่ในใจ ถึงเราจะ

อยากเกิด หรือไม่อยากเกิด จะทำดี หรือทำชั่ว มันก็เหมือนเม็ดข้าวที่เก็บอยู่ในยุ้ง ไม่ต้องทำอะไรก็งอก รากออกมาแล้ว เพราะกรรมบันดาลให้เป็นไปตามเหตุที่เราสร้างไว้ เมื่อเป็นอย่างนั้น ไหนๆ ก็เกิดมาแล้ว เราจะใช้เวลาที่มีลมหายใจอยู่น้อยอย่างไร จึงจะได้คุณได้ประโยชน์ ไม่ก่อหนี้สินให้ล้นพ้นตัว

ถ้าเฝ้ามองใจอยู่ทุกขณะ จะเห็นว่าเหมือนยืนอยู่ตรงทาง ๒ แพร่ง เพราะจะต้องมีอะไรเกิดขึ้นให้เราตัดสินใจว่า จะเลือกไปทางขวาหรือทางซ้าย ไปทางข้างบนหรือลงข้างล่าง จะมีปัญหาในใจเราอยู่เสมอ เพราะชีวิตคนเราไม่ได้อยู่เฉยในสุญญากาศ จะต้องทำอะไรมากระทบ ถ้าไม่ใช่เรื่องข้างนอกมากระทบให้เลือก อารมณ์ของใจข้างในก็มากกระทบให้เราต้องเลือกว่า จะเอาอย่างไร

การจะเอาอย่างไร ถ้าเราไม่ฝึกเราไว้ พออะไรมากระทบปั๊บ ใจจะปลิวไปตามอารมณ์ทันที ก็ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ทำไมอารมณ์ของเราจึงไปทางนี้ไปทางโน้น เหตุมันมี คือสิ่งที่สะสมอยู่ในความจำ หรือในสิ่งที่เรียกว่า ประจุกรรม ซึ่งเป็นเหมือนแหล่ง



ที่สะสมข้อมูลเอาไว้ พอมีอะไรมากระทบ ข้อมูลนี้ก็  
ดีดเราไปในทิศทางของแรงที่บรรจุเอาไว้เต็มพิกัดแล้ว  
คือเป็นไปตามเหตุที่เราทำเอาไว้

ถ้าเปรียบเทียบใจของเราแต่ละคน เหมือน  
ที่ดิน .. ที่สวนแปลงหนึ่ง เราเป็นชาวสวนที่หว่าน  
เมล็ดพันธุ์ไว้ เม็ดพันธุ์เหล่านี้คืออะไร คือการกระทำ  
กายกรรม คำพูด วจีกรรม ความนึกคิด มโนกรรม  
ของเราซึ่งมีอยู่ตลอดเวลา มีบ้างไหม ที่เราไม่คิด  
อะไรเลย กระทั่งหลับเรายังฝัน

ถ้าเราสามารถตามคลื่นความนึกคิดของเราได้  
เรารุ่นอยู่ตลอดเวลา คิดโน้น คิดนี้ กระจายกระจาย  
ไม่มีเวลาหยุด ตกลงเม็ดมโนกรรมหว่านอยู่เรื่อย  
เราว่าเรากำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ ไม่ได้ยุ่งกับใคร  
อ่านหนังสือ ทำงานของเราอยู่ เพื่อนๆ เขาคูยกัน  
หูของเราแวบ .. ฟังเข้าไปเต็มสองหูแล้ว แล้วก็ไม่รู้  
ตัวว่าใจของเราไปสะดุด ร่วมลงความคิดความเห็น  
ไปกับเขาด้วย

อุปมาเหมือนที่สวนของเรา เราดูแลอยู่ ไม่ได้  
เอาเมล็ดอะไรหว่านลงไปเลย แต่มีนกบินผ่านมา คาย  
เมล็ดผลไม้ที่กำลังกินหล่นลงมาในสวน ทำนองเดียว

กับที่เราว่า เรากำลังอ่านหนังสือ ทำงานอยู่แท้ๆ แต่  
หูหนึ่งแวบออกไปฟังเขาแล้ว เขากำลังพูดกันว่า นี่  
นะ คุณ ก. นี่ร้ายเหลือเกิน โกงฉันทเกือบแสนนะ

ใจเราที่รักเพื่อน สรุปลงความเห็นเสร็จสรรพ  
ไปแล้ว คุณ ก. เป็นคนไม่ดี อย่าให้เจอะเจอเป็นอัน  
ขาด ฉันทไม่เอาด้วย คือเมื่อก่อนตกคายนมาในที่สวน  
ค่อยๆ งอกโดยเราไม่รู้ตัว วันหนึ่งเราเกิดไปพบคุณ  
ก. เข้า จิตไร้สำนึกที่บันทึกเอาไว้ เริ่มสำแดงฤทธิ์  
แล้ว ทั้งที่คุณ ก. ยังไม่ทันทำอะไร เราก็บอกกับตัว  
เองว่า เราไม่ชอบหน้านายคนนี้ อคติเกิดขึ้นแล้ว

ถ้าฝึกใจของเรา ให้มีสติระลึกรู้เท่าทัน เราจะ  
ระลึกถึงเหตุเก่าๆ ที่มีอยู่ ซึ่งเป็นตัวกำหนด ตัวขับ  
เคลื่อนชีวิตของเราได้ ดังเช่นพระพุทธเจ้า ขณะจะ  
ปรีณิพพาน ท่านเป็นไข้ร้อนกระสับกระส่าย กระจาย  
น้ำมาก ท่านให้พระอานนท์ไปตักน้ำมา สมัยนั้นใช้  
บาตรเป็นภาชนะสำหรับใส่น้ำ เมื่อพระอานนท์ไปถึง  
น้ำในแม่น้ำก็ใสคืออยู่ ครั้นก็มลงเอาบาตรจะตัก น้ำ  
กลับขุ่นขึ้นมา พระอานนท์ก็ไม่ตัก คอยเท่าไรๆ น้ำ  
ก็ไม่ใส ท่านจึงกลับมาโดยไม่มีน้ำ

พระพุทธเจ้าตรัสถาม ไหนล่ะน้ำ  
พระอานนท์กราบทูลว่า น้ำขุ่น ดักไม่ได้  
พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า ไปตักมา ถึงขุ่นก็  
ตักมา ท่านทรงทราบว่าเป็นเพราะบุพกรรมของ  
ท่านเอง

ในชาติภพหนึ่ง ท่านเป็นพ่อค้า บรรทุกสินค้า  
ใส่เกวียนให้วัวลากไป ครั้นขายสินค้าหมดแล้ว เดิน  
ทางกลับบ้าน วัวของท่านกระหายน้ำจะดื่มที่วัว  
ตัวอื่นเหยียบย่ำไปก่อนแล้ว ท่านก็สงสารเห็นว่า  
ประเดี๋ยวก็ถึงบ้าน ไปกินน้ำใสสะอาดที่บ้าน ดีกว่า  
จะกินน้ำโคลนตมที่ตรงนี้ ท่านจึงห้ามไม่ให้วัวกินน้ำ

วัวไม่เข้าใจ เกิดความน้อยใจว่า ดูเอาเถิด  
นายของเรา เราทำงานให้สารพัดสารพัน เพียงแค่  
จะขอกินน้ำ ก็ไม่มีเวลาให้ ใจที่วัวน้อยใจแห่งใจ  
นั้นเกิดเป็นหนี้เวรขึ้น

เพราะฉะนั้นเมื่อพระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน  
ท่านกระหายน้ำ บุพกรรมนี้จึงบันดาลให้น้ำที่พระ  
อานนท์จะตักมาถวายเป็นขุ่นขึ้นมา พระอานนท์ไม่  
มีเจตนาจะเกลียดเกลียด มุ่งแต่จะหาน้ำมาถวายพระ

พุทธเจ้า ก็ต้องได้น้ำใสสะอาด จึงไม่ตักมา พระพุทธเจ้าตรัสย้าให้พระอานนท์ตักมาเถิด นี่เป็นบุพกรรมของพระองค์เอง พระอานนท์จึงกลับไปตักมาถวายพระพุทธเจ้า น้ำในบาตรก็กลับใสเป็นปกติดังเดิม

สิ่งเหล่านี้ทำให้เห็นว่า แม้จะเป็นพระพุทธเจ้าจิตของท่านบริสุทธิ์หมดจด เหนือจากสิ่งทั้งปวงแล้วก็ตาม แต่พระวรกายของท่านยังเป็นเศษของกรรมซึ่งหนี้สินยังติดตามมาทวงคืนได้อยู่ แล้วนับประสาอะไรกับเราๆ อย่างนี้ ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ ก็จะได้มาพิจารณาถึงภาวะที่พวกเรากำลังเผชิญหน้ากันอยู่

ขณะนี้ชีวิตของพวกเราอยู่ในภาวะบีบคั้น เป็นภาวะที่ไม่เป็นปกติ ถ้าจะเปรียบเทียบกับสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ซึ่งดิฉันยังเด็กอยู่ ตอนนั้นเราทำสงคราม รบพุ่งกันด้วยอาวุธ เราเป็นพันธมิตรกับญี่ปุ่น เมื่อญี่ปุ่นถูกระเบิดปรมาณูถล่มฮิโรชิมา ยอมแพ้สงคราม เราก็พลอยเป็นฝ่ายแพ้ไปด้วย

ขณะที่สงครามยังดำเนินอยู่นั้น บางช่วงจะไม่มีไฟฟ้าใช้ หรือต้องพรางไฟไม่ให้แสงสว่างออกไป

เป็นที่สังเกตของเครื่องบินฝ่ายข้าศึกที่จะมาทิ้งระเบิด การรบพุ่งกันด้วยอาวุธ เกิดการล้มตาย บาดเจ็บ ตีกรามวัตถุพังทลาย ได้เห็นประจักษ์กับตา ทำให้เรารู้ตัวว่า กำลังหน้าสู้หน้าขวาน ต้องระมัดระวัง ต้องประหยัด ต้องสามัคคีกลมเกลียว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือกัน เพื่อรักษาประเทศเอาไว้ แล้วเราทุกคนจะได้อยู่รอด

แต่สงครามเศรษฐกิจครั้งนี้ เหมือนมีอะไรก็ไม่รู้ มาอาละวาดกลืนกินชาติบ้านเมืองและความ เป็นไทยของเราไปที่ละน้อย ทีละน้อย โดยเรามองไม่เห็น ไม่ยอมรับรู้ หลับไหลละเมอว่าเรายังสมบูรณ์ พูนสุขอยู่ มีโยประเทศชาติจะมีหนักี่แสนล้าน เราก็คิดว่า ไม่ใช่เรื่องของเรา คงหนักไม่เอาเบาไม่สู้ อยู่เหมือนเดิม เคยเปิดไฟสว่างไสวกันอย่างไร ก็เปิด อยู่อย่างนั้น

ปากก็บอกว่า ไทยต้องช่วยไทย ใช้ของไทย เปล่าหรอก .. เราก็ยังไม่ทำตาม คงใช้ของแบรนด์ เนมโน้น นี้ อยู่อย่างเดิม ปากก็บอกอีกว่ามาปลูกพืช ผักสวนครัวกินเองเถอะ ก็ยังเข้าซูเปอร์มาร์เก็ต

กันเหมือนเดิม

เราทำเหมือนกับว่า ปากอย่างใจอย่าง แล้วก็  
บ่นว่า ซาดิจะไปรอดหรือไม่รอดกันนี้ เดี่ยวก็มีข่าว  
ลือ ที่ทำงานโน้นให้คนงานออกเป็นพันคน เรากียิ่ง  
วิตกกังวล แต่ก็ไม่คิดที่จะช่วยแก้ไขสถานการณ์ ทำ  
อะไรให้ดีขึ้นมา ความท้อรู้ทั้งหลงนี้จึงทำให้ใจของ  
เรากังวล วิตก ทุกข์ร้อน เป็นนิเวศน์ บั่นทอนกำลัง  
จิตใจของตัวเองให้คับแคบเรียด เบียดเบียนตนเอง  
เบียดเบียนผู้อื่น หมดแรงไปกับการตะครุบเงา แต่  
ไม่ลงมือทำอะไร เพื่อแก้ไขให้สถานการณ์ดีขึ้น นี่ก็  
อวิชชาที่เราว่ากันนั่นเอง

ใจของคนเรา ทั้งๆ ที่เป็นธาตุรู้ เป็นพุทธะ  
ก็จริงอยู่ แต่พุทธะอันนี้เราไม่ได้ระมัดระวังรักษาไว้  
ให้สะอาดบริสุทธิ์ ปล่อยให้สติ ตัวระลึกู้ เผลอไป  
บ้าง หายหลุดไปบ้าง กิเลสที่เป็นเหมือนขี้ฝุ่นจึง  
เข้ามาเคลือบ มาทำให้สกปรก กิเลสก็คืออวิชชากับ  
อุปาทาน ทำให้ใจที่เป็นธาตุรู้แปรปรวนไป ยึดมั่น  
สำคัญผิดอยู่กับความรู้ไม่รอบรู้ไม่จริง เกิดเป็นอคติ  
เป็นความรัก ความชัง ความหวั่นกลัว ใจฟุ้งซ่าน

ซัดสาย ปรงคิดสร้างเงาสร้างเมฆหมอกของความ  
สงสัย ความหดหู่ถดถอย ขึ้นเบียดเบียนตัวเอง ให้  
ทุกข์คับเคียด

ทั้งที่รู้ว่า เราต้องช่วยเหลือตัวเอง มีระเบียบ  
วินัยกับตัวเอง แต่อวิชชาก็เป็นเหมือนลมพัดมา  
ทำให้ความรู้ที่นั้นปลิวหายไป เกิดใจเย็นทอดธุระว่า  
ช่างมันเถอะ .. นิดเดียวจะเป็นไรไป พรุ่งนี้ก็ได้ พรุ่ง  
นี้ค่อยทำ เราจึงปล่อยเวลาให้กลืนกินชีวิตไปโดย  
เปล่าประโยชน์ ทำให้อะไรๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตเรา ไม่  
เข้าใจไม่รู้ ไม่ใช่ว่าไม่กลัว แต่ก็รู้ทั้งรู้ ทำเหมือนไม่รู้  
รู้ทั้งรู้ ทำเหมือนประมาท ขาดสติ จะเอาอย่างไร  
กันแน่ รู้ทั้งรู้ว่าบ้านเราปลวกขึ้น อาจจะมีลมพัดลง  
มาเมื่อไรก็ได้ แต่ก็ไม่ซ่อม ไม่ทำอะไร ช่างมัน  
เถอะ .. สำคัญผิด ไปฝันลมๆ แล้งๆ ว่า จะมีปาฏิ-  
หารีย์เกิดขึ้นก็ได้

ใจของพวกเราทุกวันนี้ เป็นทำนองนี้ ปาก  
ก็บอกว่า ต้องประหยัดมัธยัสถ์ พอไปเห็นโฆษณา  
ว่า หมอดูคนนี้เก่ง ค่าดูไม่แพง .. ดูสักหน่อยเถอะ  
.. ครั้นดูเสร็จเรียบร้อยแล้ว .. ไม่น่าเลยๆ ไม่ดูก็ดี

หรรษา จะได้ประหยัษมัธยัสถ์ .. แต่ก็คิดได้เมื่อสาย  
เสียแล้วทุกที ใจที่ถูกอวิชาครอบงำ เป็นอย่างนี้  
ไม่ใช่ใครแก้งทำ เวลาเราจะไปโกรธเกรี้ยวลูก  
หลาน หรือใครอื่น เรามองที่ผิดที่บกพร่องของเขา  
เรามองเห็นได้ชัดเจน แต่เมื่อเรามองตัว เหมือนดู  
ชนตาตัวเอง กลับมองไม่เห็น

ก่อนออกจากบ้าน เราก็ส่องกระจกสำรวจตัว  
เองดีแล้ว ซ้ำมูกซี้ตาก็เช็ดหมดจดแล้ว ครั้นนั่งรถ  
เมล์ไป ลมร้อนเป่าวูบวาบเข้ามา ทำให้เหงื่อไหล  
ย่อยออกมาใหม่ พอเห็นหน้าเพื่อนก็ทักว่า ตายจริง  
.. ทำไมเธอออกจากบ้านมา ไม่ล้างหน้าเช็ดตาให้ดี  
เสียก่อน เราก็ไปโกรธเขา .. ตอนออกมา ฉันก็ส่อง  
กระจก เช็ดเรียบร้อยแล้วนะ แต่ลืมนึกไปว่าระหว่าง  
ที่นั่งรถเมล์มา เกิดอะไรได้อีกเยอะแยะ

ใจที่ถูกอวิชาครอบงำอยู่ ถูกอุปาทานความ  
ยึดมั่นสำคัญผิดบังคับบงการอยู่ ทำให้เราเป็นทำนอง  
นี้ ใครมาบอกอะไรให้ ก็ไปโกรธเขา เฟงโทษว่าเขา  
ไม่หวังดีกับเรา เราเลยไม่ได้แก้ไขสถานการณ์ไปใน  
ทางที่ถูกที่ควร



สมมุติไฟกำลังไหม้แกลบอยู่ เธอเอาน้ำดับ  
เสีย เอาทรายดับเสีย เราไม่เชื่อ กลับเอาแกลบมา  
กลบเข้าไปแทน ไฟที่ทำท่าจะดับอยู่แล้ว แต่ความ  
จริงแกลบเป็นเชื้อไฟ เกิดมีลมพัดมา แกลบที่เราใส่  
เพิ่มเข้าไปเลยเป็นเชื้อเพลิงอย่างดี ทำให้ไฟลุกฮือ  
ขึ้นมามากกว่าเดิม เหมือนภาษิตที่ว่า มีวิชาท่วม  
หัวเอาตัวไม่รอด เพราะความรู้ที่พวกเรารู้ๆ กันนั้น  
ทั้งรู้ทั้งหลง ไม่ได้รู้เห็นเป็นขึ้นในใจด้วยปัญญาญาณ

ความปรองคืด จิตสังขารที่มีอวิชชาเป็นพื้น  
ฐานอยู่ แล้วยึดมั่นสำคัญผิดไปตามความหลง คิด  
ว่า เข้าใจเอาว่า ความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้น ทำให้  
การแก้ไขปัญหาชีวิตของเรา หรือสิ่งที่เราตัดสินใจ  
ลงไป เหมือนเล่นลิงชิงหลัก เมื่อรู้ว่าตรงนี้ไม่ดี แทน  
ที่จะปล่อยทิ้ง แล้วไปในที่ที่ปลอดภัย เรากลับไปคว้า  
อีกหลักหนึ่งแทน พอคนมาทักว่า ไหนว่าแก้แล้ว  
คุณไปจับอีกหลักไว้ทำไม หลักอันใหม่นี้ก็เหมือน  
หลักตะกั่วกันนั้นแหละ

ชีวิตคนเรา ถึงได้เดินวนเวียนซ้ำแล้วซ้ำอีก  
ไม่หลุดไปไหน อย่างที่ท่านอาจารย์เปรียบเทียบ

เหมือนมดไต่ขอบกระดิ่ง เมื่อเราไต่ขอบกระดิ่ง ซึ่งเป็นเส้นรอบวง หมุนซ้ำกลับมาที่เก่าอีก เราก็ไม่รู้ เพราะสติของเราไม่มีที่หมายเอาไว้ เราก็หลงงมิจ ฉันทเดินมาเป็นวันเป็นคืนตั้งไกล ฉะนั้นใกล้จุดหมาย ปลายทางแล้ว แต่เปล่า เดินวนกลับมาซ้ำที่เก่าอีก หนึ่งก็เหนื่อย แต่ไม่ได้พาเราไปถึงไหนเลย เพราะเราไม่เอาสติไปสังเกต ไม่มีจุดหมายที่แน่นอนกับชีวิต เวลาเลยกลืนกินชีวิตเราไปโดยเปล่าประโยชน์ อย่างนี้ เราก็โทษซ้ายป่ายขวา ทดท้อใจ

ถ้าเราเริ่มได้คิดว่า ใครๆ ก็ไม่ปรารถนา ความทุกข์ แต่เมื่อมีความทุกข์ขึ้นมาแล้ว ถามตัวเองว่า เราเป็นคนจริงหรือคนปลอม ถ้าเราเป็นคนจริง คนทุกคนผิดพลาดกันได้ ทุกคนต้องเรียนรู้ จากความผิดพลาด

ถ้าศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไม่ใช่สิ่งมหัศจรรย์อะไร ท่านเป็นคนธรรมดา อย่างเราๆ นี้เอง ท่านเล่าถึงชีวิตของท่านที่เคยผิด เคยพลาด ความโลภท่านก็เคยมี ในชาติภพหนึ่ง ท่านมีน้องชายต่างมารดาอยู่คนหนึ่ง ท่านรักน้อง

เติบโตมาด้วยกัน เมื่อพ่อจะตาย พ่อมอบให้ท่าน  
ดูแลน้องจนถึงวัยอันควร เมื่อน้องจะแต่งงาน ให้  
ท่านแบ่งทรัพย์สินออกเป็นสองครึ่ง ให้น้องครึ่งหนึ่ง  
ให้ท่านครึ่งหนึ่ง ท่านก็รับคำ ในใจของท่านเองก็  
ตั้งใจเต็มใจทำอย่างนั้น

เมื่อน้องจะมีครอบครัว ท่านก็ตกแต่งให้  
เรียบร้อย เอาทรัพย์สินสมบัติมาแบ่งออกเป็นสองส่วน  
เพื่อให้น้องไปส่วนหนึ่ง แต่มาดูเข้าจริงๆ .. ทำไม  
มันเหลือน้อยอย่างนี้ ท่านเอาชนะความโลภของ  
ท่านไม่ได้ เลยหลอกเอาน้องไปฆ่า โดยผลักให้ตก  
หน้าผา ผลักลงไปแล้วกลัวจะไม่ตายจริง เอาก้อน  
หินทุ่มทับลงไปอีก

เวลาที่ใจของท่านยังถูกอุปาทาน ถูกความ  
โลภ ความโกรธ ความหลงครอบงำอยู่ ท่านก็ทำ  
ได้สุดๆ เหมือนกับที่พวกเราทำกัน เมื่อทำไปแล้ว  
ท่านต้องไปตกนรก ชดใช้กรรมต่างๆ แล้ว เศษที่  
เหลือติดมาในภพชาติที่เป็นพระพุทธเจ้า เป็นเหตุให้  
พระเทวทัตคิดกำจัดท่าน โดยกลิ้งก้อนหินจากเขา  
ศิขกูฏให้ลงมาทับท่าน แต่บุญกุศลคุ้มครองพระ

เทวทัตให้ทำไม่สำเร็จ หินที่กลิ้งลงมาจึงไปกระแทก  
กับแ่งหินอื่นเสียก่อน ทำให้เบนทิศทางออกไป มี  
เพียงสะเก็ดชิ้นหนึ่ง กระเด็นมาถูกนิ้วพระบาทท่าน  
หื้อพระโลหิต เป็นเครื่องยืนยันว่า อะไรที่เราทำเอา  
ไว้ เม็ดพันธุ์ที่เราหว่านเอาไว้ ขนาดมาเป็นพระ  
พุทธเจ้าแล้ว ยังติดตามมาให้ชำระหนี้

เราจะได้ไม่เสียใจ ไม่หมดกำลังใจ เวลาที่  
ประสบความทุกข์ความเดือดร้อน อะไรไม่เป็นไป  
ตามใจปรารถนา ท่านผู้รู้ให้กำลังใจเราว่า ธรรมะไม่  
ได้มีไว้สำหรับเป็นตำราประดับหัวเตียงนอน หรือ  
เอามาหนุนหัว เหมือนสมัยเด็กๆ จะสอบ ท่อง  
หนังสือไม่ทัน ก็เอามาหนุนหัวแทนหมอน ให้ความ  
รู้ในหนังสือซึมซับเข้าไปในสมอง เราจะได้สอบได้  
ไม่ใช่อย่างนั้น

ท่านให้นำมาลงมือประพฤติปฏิบัติ แล้วใช้สิ่ง  
ที่เกิดจากการปฏิบัตินั้นเป็นเหมือนจอบเสียม เพื่อ  
ช่วยกรุยทางชีวิตให้ราบรื่นขึ้น เหมือนที่ท่านพระ  
อาจารย์สิงห์ทองเปรียบเทียบว่า ใจของเราเป็น  
เหมือนที่สวน ถ้าเรามุ่งทำแต่คุณงามความดี ที่สวน

ของเราก็เต็มไปด้วยต้นบุญ ต้นกุศล ถ้าเราประมาท  
ขาดสติ ทำแต่ความบาป ความชั่ว สุดแต่สัญญา  
อารมณฺ์จะพัดพาเราไป ที่สวนของเราก็จะเต็มไปด้วย  
ต้นบาปต้นอกุศล เหมือนพงหนาม พงหญ้าคา  
มาทำอันตรายแก่ตัวเราเอง

เมื่อเห็นตามความเป็นจริงดังนี้ เราจะได้เอา  
ธัมมะเป็นเหมือนจอบเสียม เครื่องทุ่นแรงที่มาช่วย  
เราขุดรากถอนโคนนิสัยไม่ดีไม่งาม ที่พาให้เราผลอ  
หว่านแต่ต้นบาป ต้นอกุศลลงไป แล้วฝึกฝนอบรม  
บ่มปั้นตัวของตัว ให้หว่านแต่ต้นบุญ ต้นกุศล เพื่อที่  
สวนของเราจะได้มีคุณมีประโยชน์ มีเสียบึงไว้เลี้ยง  
ตัวเอง และเฉลี่ยแบ่งปันไปช่วยเหลือผู้ทุกข์ยาก  
ขาดแคลน เป็นการพัฒนาจิตใจของเราให้เอื้อเพื่อ  
เพื่อแม่ เมตตาดต่อเพื่อนร่วมโลกโดยทั่วหน้ากัน ไม่  
เลือกที่รักมักที่ชัง

ขณะนี้ชีวิตของเราเรียกได้ว่าเป็นเทวดาดก  
สวรรค์ เราต้องลุกขึ้นยืนด้วยขาของเราเอง หนัก  
เอาเบาสู้ แต่ก่อนเราอาจจะรู้สึกว่าเป็นผู้มีอันจะ  
กิน แต่ตอนนี้เรากลายเป็นคนตีนถีบปากกัด หลัง

ผู้ฟ้าหน้าผู้ดิน เหนื่อยยากอาบเหงื่อต่างน้ำ

เราคิดเตือนตัวเอง ให้มีสำนึกว่า ประเทศชาติของเรากำลังจะล้มละลายอยู่แล้ว คนละไม้คนละมือช่วยอะไรกันได้ เราต้องช่วยกัน ถ้าเราทุกคน ๖๑ ล้านคน รวมใจร่วมแรงกันสละให้ชาติวันละบาททุกคน วันหนึ่งๆ ประเทศชาติจะมีทุนเพิ่มขึ้น ๖๑ ล้านบาท ๖๑ ล้านบาททุกวันๆ ทำไมหนี้สินของประเทศที่มีอยู่ นี้ จะลดน้อยถอยลงไปจนหมดสินไม่ได้

หนี้สินส่วนหนึ่งที่เราแบกอยู่ทุกวันนี้ ไม่ใช่หนี้สินที่เราไปกู้มาเพื่อตั้งเนื้อตั้งตัว หรือเอามาหมุนทำเป็นดอกเป็นผลขึ้นมา ส่วนหนึ่งเราต้องเอามากองไว้เป็นทุนสำรองระหว่างประเทศชดเชยเงินทุนสำรองที่ร่อยหรอไประหว่างภาวะผันผวนทางเศรษฐกิจ และเงินบาทลอยตัว

ถ้าเงินนี้เป็นเงินที่เรามีเหลือ สำหรับเก็บไว้เป็นทุนสำรอง ก็ไม่เป็นไร แต่นี่ปรากฏว่า เราต้องกู้เขาเอามากองไว้เฉยๆ ไม่ใช่บาทสองบาท เป็นร้อยๆ ล้านเหรียญสหรัฐฯ ดอกเบี้ยวันละเท่าไร ตรงนี้ถ้าทุกคนสามัคคีรวมใจกันเสียสละ ทุกคนคิด

ว่า ในฐานะที่เราเกิดมาเป็นคนไทย อะไรที่ประเทศชาติของเราเดือดร้อน เราย่อมมีส่วนร่วมกันรับผิดชอบคนละไม้คนละมือทั้งนั้น เฉลี่ยแบ่งกันไป เพราะความเป็นคนไทยย่อมต้องช่วยกัน

แต่ละวันเราสละคนละบาทให้ชาติ ทุกๆ คนรู้หน้าที่ของตน ซื่อสัตย์ต่อตนเอง วันหนึ่งเราคงเก็บได้ครบเงินทุนสำรอง ทำให้ชาติไม่ต้องไปเสียดอกเบี้ยให้ใคร เงินของเรา แทนที่จะเก็บไว้ในลิ้นชักของแต่ละบ้าน ก็เอาให้ชาติไปเก็บเป็นทุนสำรองระหว่างประเทศ เมื่อปลดหนี้ส่วนนี้ได้ สถานการณ์ของเราก็คล่องตัวขึ้น สามารถทำอะไรได้เพิ่มขึ้น ถ้าเราคิดอ่านแก้ไขกันอย่างนี้ ตีฉันเชื่อว่าเราจะมีหนทางไปต่อไปได้ ดูอย่างเกาหลี เขาเดือดร้อนหลังเราเป็นไหนดๆ พอรัฐบาลร้องขอความร่วมมือจากประชาชนเพียงช่วงอาทิตย์เศษๆ รัฐบาลเกาหลีได้ทองคำจากประชาชนเป็นตันๆ สามารถนำทองคำเหล่านั้นมาผันเป็นเม็ดเงินให้ภาวะวิกฤตคลี่คลายไป

แต่บ้านเรากลับตรงกันข้าม ไม่เห็นจะได้อะไรเท่าไร ทำไมคนไทยถึงเป็นคนนอนหลับไหลลึมตื้น

อย่างนี้ หูเราดับ ฟังอะไรไม่ได้ยิน พวกกันเข้าวงค์  
เราภาวนากันออกฤทธิ์ จนกลายเป็นพรหมลูกฟัก ไม่  
รับรู้รับทราบผัสสะต่างๆ แล้วหรืออย่างไร

ประเทศชาติไม่ได้ดับขั้นเดือดร้อนแต่เรื่อง  
เศรษฐกิจเท่านั้น เรากำลังวิกฤตกันทั้งเรื่องนิสัย  
ใจคอ ขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมทุกอย่าง  
หมด เพราะรากเหง้าความเป็นคนไทยทุกวันนี้ผิด  
แผกไปจากสมัยเดิม ซึ่งใครทุกข์เดือดร้อนเราช่วย  
กันเหมือนพี่เหมือนน้อง ดิฉันเคยไปหาคุณทวด  
คุณยายคุณตาที่ต่างจังหวัด บ้านไม่ต้องมีรั้ว เรา  
วิ่งไปบ้านไหน ก็เหมือนพี่น้องกันหมด ช่วยเหลือ  
เกื้อกูลกัน

แต่เดี๋ยวนี้ ถ้าทำอย่างนั้น คงไม่มีข้าวของ  
เหลืออยู่แน่ ทุกอย่างหมดเกลี้ยง ขนาดหมู่บ้าน  
จัดสรรที่ไกลหน่อย ผู้คนยังเข้าไปอยู่ไม่ครบครัน  
ผู้ที่เข้าไปอยู่แล้ว ไม่ดูแลบ้านให้ดี คือมีกิจธุระต้อง  
ไปนอกบ้านไม่มีคนเฝ้า วันดีคืนร้าย ระวังที่ยังไม่  
กลับบ้าน มีรถบรทุกสิบล้อมาจอด แล้วบอกกับ  
บ้านข้างๆ ว่า เจ้าของจะย้ายบ้าน ส่งให้เขามาชน



ข้าวของไปให้หมด

โจรรายนี้คงมาสืบดูจนรู้แน่ๆ วันที่เจ้าของบ้านไม่อยู่ กว่าจะกลับมาก็เย็นค่ำ จึงเอาสิบล้อมาขนอย่างผ่าเผย มีหน้าซำบอกบ้านข้างๆ อีกด้วยว่า เจ้าของบ้านสั่งให้มาขนเพื่อย้ายบ้าน เพราะที่นี้ไกลเหลือเกิน เพื่อนบ้านเลยไม่สงสัย อยากขนก็ขนไปตามสบาย เพราะเจ้าของบ้านสั่งให้มาขนย้ายนี่นา

เมื่อเจ้าของบ้านกลับมาตอนค่ำก็ตกใจ เพราะบ้านเปิดโล่งโถงหมด ไม่เหลือแม้กระทั่งเตาแก๊สจะต้มน้ำ ทุกอย่างหมดเกลี้ยงเลย ถ้าโจรติดเอาบ้านทิ้งหลังไปได้ คงบรรทุกไปด้วยแล้ว มันถึงขั้นนี้กันแล้ว อย่าว่าแต่รั้วไม่ต้องมี ขนาดรั้วก็มี กุญแจก็ใส่เอาไว้ ยังเป็นอย่างนี้ นับประสาอะไร จะให้เราไว้วางใจกัน เพราะจิตใจคนสมัยนี้ ไม่รู้เป็นอะไรจึงวิปริตผิดผู้ผิดคน

อีกรายหนึ่ง พ่อแม่มีลูกสาวคนโต ลูกชายคนเล็กซึ่งรักทะนุถนอมปานแก้วตาดวงใจ ส่งไปเข้าโรงเรียนดีมีชื่อเสียง ก็ปรากฏว่าไปคบเพื่อนนักเลงหัวไม้สิบบแปดมงกุฏ เสียมสอนวิชาที่พ่อแม่ไม่ฟัง

ประสงค์ เมื่อจบชั้นอุดมศึกษา จะเข้ามหาวิทยาลัย ก็สอบเข้าที่ไหนๆ ไม่ได้ ในที่สุดไปเข้ามหาวิทยาลัย เปิด พ่อแม่เบาใจว่าเหตุการณ์คงจะดีขึ้น แต่เหตุที่เด็กคนนี้กระทำเอาไว้ คงเป็นแต่เม็ดพันธุ์ประเภทนี้ ทำให้ใครไปพบเพื่อนแบบนี้เข้าอีก คือ ชวนกันเล่น การพนัน ช่วยกันทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม ถึงขั้นที่ว่า เวลาทุกคนในบ้านออกไปทำงานหมดแล้ว ลูกชายก็โทรศัพท์กลับมาที่บ้าน ชักใช้จนแน่ใจว่าไม่มีใครอยู่ นอกจากสาวใช้ ก็พาเพื่อนเข้ามาขวนขวาย โทรศัพท์ เอาไปขายเพื่อเอาเงินมาเล่นการพนัน

ต่อมาถึงขั้นว่า พี่สาวนอนหลับก็มารูดแหวนที่ใส่อยู่จากนิ้วมือพี่สาว เอาไปจำหน่าย แล้วเอาสตางค์มาใช้ แม่ก็ทนไม่ไหว ถึงขั้นนี้ เลยเรียกมาดู ลูกชายก็เถียงทุกถ้อยกระทวงความ ทำให้แม่โกรธสุดขีด คว่าได้ไม้ระแนงก็พาดลงไปบนตัวลูกชายสุดแรง จนตัวเองเหนื่อยหอบ เจ็บที่หัวใจ ไปเข้าสึซึยู เพราะหัวใจทำท่าจะวาย

ลูกสาวมาปรึกษาดิฉันว่า จะทำอะไรให้คุณแม่ปลงใจได้ ไม่ไปโกรธ ไม่ไปทุกข์โทมนัสกับลูกชาย ดิฉันบอกว่า คุณแม่ต้องมองให้เห็นตามความเป็นจริง เขาเป็นลูกท่านแต่เพียงร่างกายเท่านั้น คุณแม่เปรียบเหมือนคนสร้างคอนโด เพราะร่างกายของลูกได้มาจากไข่ของคุณแม่และเชื้อของคุณพ่อที่ผสมกันนั้น เปรียบเหมือนตึกกรมบ้านช่อง แต่หัวใจของคนที่มาดาวน์คอนโดนั้น ไม่รู้ว่าเป็นมิตรหรือเป็นศัตรูเรากันแน่ เป็นใครก็ไม่รู้ เขาจะมาด้วยเจตนาเกื้อกูลผูกพันรักใคร่ หรือมาล้างมาผลาญเอาเราให้หมดเนื้อประดาตัว เราก็อธิบายไม่ได้

เราทำได้อย่างเดียวคือ ให้เมตตาต่อเขา อะไรที่เราคิดจะอบรมบ่มปั้นสอนสั่งเขา ตามหน้าที่ของพ่อแม่ ของพี่ ก็ตั้งใจทำให้เต็มกำลังสติปัญญาความสามารถ แต่ผลจะเป็นอย่างไร เราไปบีบบังคับไม่ได้ เหมือนท่านอาจารย์องค์หนึ่ง ท่านสอนลูกศิษย์ซึ่งเป็นผู้อำนวยการ ไปเล่าถึงปัญหาการงานให้ท่านฟังว่า ได้พยายามแก้ไขข้อบกพร่องในที่ทำงานอย่างไรๆ บ้าง ทำจนทุกอย่างเรียบร้อยดีงาม แต่

ทำไมผลไม่เป็นอย่างที่คาดหวังเอาไว้

ท่านอาจารย์ก็อุปมาอุปไมยให้ฟังว่า สมมุติงานที่คุณทำ เหมือนคุณกำลังทำสวนมะม่วง คุณมีหน้าที่ไปเลือกหาเมล็ดมะม่วง อยากเอาพันธุ์ไหนคุณก็เลือกได้ทั้งนั้น แล้วคุณก็ปรับไถที่ของคุณให้ดี เอาปุ๋ยมาใส่ จะทำเป็นที่ยกร่องสูง หรือทำเป็นที่ลุ่ม หรือทำอย่างไร คุณจัดการให้เป็นดังใจคุณได้ทุกอย่าง แล้วก็เอาเมล็ดมะม่วงไปปลูก ปลูกเป็นต้นขึ้นมาแล้ว คุณจะหาอะไรมาบังลม บังแดด คุณจะทำอย่างไร คุณทำได้เต็มที่ แต่ถึงเวลามะม่วงจะออกลูก คุณเป็นคนออกลูก หรือว่าต้นมะม่วงเป็นผู้ออกลูก

ท่านอาจารย์สอนให้เราได้คิด เราประกอบได้ แต่เหตุ เราเลือกเมล็ดพันธุ์ที่ดีมาปลูก เราดูแลว่ามีปัจจัยอะไรจะทำนุบำรุงให้สิ่งที่เราทำนั้น ไปถึงจุดหมายปลายทางดังที่เราคาดหวังไว้ แต่เราไม่มีสิทธิจะไปสั่งว่า พรุ้งนี้ออกลูกนะๆ หรือเราไปออกลูกแทนต้นมะม่วง

เราทำได้แต่ประกอบเหตุให้ดีที่สุด เต็มสติกำลังความสามารถ แล้วผลจะเป็นอย่างไร เราต้อง

ยอมรับ ถ้าเหตุปัจจัยยังไม่พร้อม ลูกยังไม่ออก ก็  
ไม่ออก ถ้าลูกออก สาธุ .. มะม่วงออกลูก แค่นั้น  
เราไม่มีสิทธิที่จะไปบีบบังคับอะไรได้

ธัมมะของพระพุทธองค์สอนลงตรงนี้ ถ้าเรา  
แยกตรงนี้ออก ใจของเราจะเบาสบายขึ้นมาก ไม่  
อย่างนั้น เหตุไม่ยักตั้งใจประกอบ ไม่เลือกเมล็ด  
พันธุ์คือการกระทำคำพูดความคิดให้ดี ไม่เตรียม  
ที่ดินที่สวนให้ดี ตรงนั้นไปยึดมั่นสำคัญผิดคิดว่า ฟ้า  
บันดาล ไปคอยนั่งสะกดจิตให้มะม่วงออกลูกๆ นั่ง  
สะกดจิต ปีนี้ต้องได้ ๒ ชั้น ครั้นไม่ได้ ๒ ชั้น งาน  
การไม่ยอมทำ เรื่องอะไรจะทำ ทำไปก็เหนื่อยเปล่า  
ไอ้คนโน้น คนนั้น มาคว้าผลไปหมด ฉะนั้นไม่ทำ  
ความดีแล้ว เลิกทำแล้ว กุศลเหตุที่ควรประกอบ  
เราไม่ทำ เราก็แพ้ยัดตัวเอง เพราะเราสำคัญผิด เอา  
ใจของเราไปยึดกับผล เมื่อผลไม่เป็นไปอย่างที  
กิเลสมุ่งหวังเอาไว้ เราก็ติดเชื้ชั่วคราว งานการไม่ทำ  
เกเรต่างๆ นานา

เรานึกไปไม่ทันว่า เมื่อเกเรไปต่างๆ นานา  
แล้วจะติดเป็นนิสัยได้ ต่อไปถ้าเราไปอยู่ในที่ดี เห็น

ผู้คนที่ทำดีกัน เราอยากกลับเนื้อกลับตัวเป็นคนดี ก็ไม่ใช่ของง่าย เมื่อเริ่มเลอะเทอะแล้ว คราวนี้จะฝึกฝนให้กลับดีใหม่ ก็เหมือนต้นไม้ที่ยังไม่แข็งแรง รีบเอาไม้เฟือกออกไป ต้นก็เลี้ยวคดไปคดมา ขณะเดียวกัน ลำต้นที่คดไปคดมานี้ก็เริ่มแข็งตัวขึ้น ครั้นจะจับใส่ไม้เฟือกใหม่ มันก็ไม่ยอมตรงแล้ว ดีไม่ดีเลยหักอีกต่างหาก

คนเราก็เป็นอย่างนี้ เมื่อเริ่มคุ้นเคยกับความชั่ว จะลืมความดีโดยอัตโนมัติ ของดีเปรียบเหมือนต้นไม้ที่ขึ้นยาก เผลอนิดเดียวก็ตายไปแล้ว ของไม่ดีเหมือนวัชพืช ถึงจะไม่รตน้ำ ไม่ใส่ปุ๋ย ก็ขึ้นงอกงาม ชั่วประเดี๋ยวเดียว แพร่พันธุ์แผ่คลุมเต็มไปหมด จนกระทั่งเราถอนไม่ไหว บางทีถอนแล้วรากยังขาดติดอยู่ในดิน พอฝนตกลงมา อ้าว .. ขึ้นมาเท่าเดิมอีกแล้ว ใจเราก็ท้อถอย คล้ายกับว่าทำดีไม่เห็นได้ดี แต่เวลาทำชั่ว ทำไม่ถึงให้ผลได้รวดเร็วอย่างนั้น

เพราะความไม่รู้ถ่องแท้ พาเราให้หลงเข้าใจผิด เลยปิดกั้นหนทางที่จะรักษาตัวของตัวให้เที่ยง

ตรงอยู่บนมรรค คนชอบพูดกันว่า เรื่องอะไร ในเมื่อเขาไม่ดี ถ้าเราไปทำดีให้เขา เขาก็เสียนิสัยหมดสิ เพราะฉะนั้น เขาทำอย่างไร เราต้องทำอย่างนั้นตอบเพื่อสั่งสอนเขา ความจริงเราไม่ได้สั่งสอนเขา แต่เราขาดภูมิคุ้มกัน เราเลยติดเชื้อจากเขามาเต็มพิกัด คราวนี้นิสัยชั่วๆ ของเขาก็มาเป็นนิสัยของเราครบครัน คนโดยมากจะไม่ชั่วแค่เท่าเขา เพราะอัตราที่ใหญ่คับจักรวาล พาให้เขลาว่า ไหนๆ จะชั่วทั้งที ต้องชั่วให้ทะลุตัวที่มาทำใส่เรา ถ้าเขาชั่วแค่นี้ เราต้องยกกำลังสองของเขา คราวนี้เป็นอย่างไร

เวลาที่อวิชาครอบครองใจอยู่ เรานึกว่าเราฉลาด แต่คนอื่นดูเราแล้ว เขาสมเพชเรา เมื่อเขาเตือนเรา เรากลับเห็นไปว่า ไร้อภัย .. มันอีกฉาเราพูดให้เราเสียกำลังใจ ไปฟังมันทำไม ความจริงนั้นเขาหวังดีกับเรา แต่เราแปลไม่เป็น

ถ้าเริ่มเห็นตามเป็นจริงอย่างนี้ เราจะได้ฝึกใจของเราให้มีภูมิคุ้มกัน อะไรเล่าที่จะช่วยให้ภูมิคุ้มกันในใจของเราออกงาม เกิดกำลังพอจะเป็นพี่เลี้ยง

คุ้มครองเราได้

สิ่งสำคัญคือสติ ตัวที่จะคอยเตือนเราให้ระลึก  
รู้ เมื่อมีอะไรมากระทบใจ สติจะพาให้เราฉุกคิดได้  
ระลึกรู้เท่าทันความเป็นจริง แล้วเอาใจไปจดจ่อเพ่ง  
พิจารณา หาข้อดีข้อเสีย จนใจของเราเห็นทะลุ  
ปรุโปร่งตามความเป็นจริง เราจะได้มีกำลังที่จะฝึก  
ผืนไม่ให้เผลอเอียงไปตามสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ถ้าคอย  
ระวังรักษาเอาไว้แบบนี้ หรือเวลาเห็นตัวอย่างที่  
เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น ก็น้อมมาสอนตนเอง

การกระทำ คำพูด ความคิด ของเราทุกอย่าง  
เป็นเหมือนเมล็ดพันธุ์ที่เราหว่านลงไป เม็ดเหล่านี้จะ  
งอกเป็นต้น ออกดอกออกผลขึ้นมาให้เราได้กินได้ใช้  
สอย แต่ในชีวิตจริงๆ ผลที่เกิดจากสิ่งที่เราทำเอา  
ไว้ ไม่เกิดขึ้นในวันนี้ พรุ่งนี้ ให้ทันตาเห็น เหมือน  
ตัวอย่างที่จะเล่าต่อไปนี้

เรื่องที่เกิดขึ้นนี้อยู่ในหนังสือของอาจารย์วสัน  
อินทสระ ซึ่งยืนยันว่า เราทำอย่างไรไว้ ต้องได้รับ  
ผลอย่างนั้นจริงๆ ท่านเล่าถึงเหตุการณ์ซึ่งเกิดขึ้นที่  
วัดมะกอก ประมาณ ๔๐ ปีมาแล้ว ตอนนั้นแถบวัด



มะกอกยังรกร้าง ไม่มีตึกกรมร้านค้าอย่างสมัยนี้ เวลามีการสวดศพ เจ้าภาพต้องว่าจ้างชาวบ้านที่อยู่บริเวณนั้น ให้ทำอาหารเพื่อเลี้ยงพระและเลี้ยงคน ปรากฏว่า มีเจ้าภาพรายหนึ่ง ติดต่อชาวบ้านให้มาช่วยทำอาหาร ให้สตางค์กันเรียบร้อยแล้ว เพื่อซื้อเนื้อและวัสดุที่จะมาทำอาหาร

บังเอิญชาวบ้านวางเนื้อที่ซื้อมาไว้ไม่รอบคอบ สุนัขแถบนั้นเลยคาบเอาไปกินหมด เธอจึงบอกกับเจ้าภาพว่า สุนัขขโมยเนื้อไปกินหมดแล้ว ขอสตางค์ไปซื้อใหม่ เจ้าภาพก็ไม่ว่าอะไร จ่ายสตางค์ให้ไปอีก แต่สัพยอกว่า คราวนี้ดูให้ดีนะ อย่าให้สุนัขเอาไปกินอีก ก็เป็นอันว่าจบเรื่องไป

แต่ชาวบ้านที่รับทำอาหาร เกิดเจ็บแค้นสุนัข จำได้ว่าตัวไหนที่มาคาบเนื้อไป นอกจากจะไปซื้อเนื้อมาสำหรับทำอาหารแล้ว ยังซื้อเศษเนื้อมาห่อหนึ่งด้วย พอเห็นสุนัขตัวนั้น ก็เอาเศษเนื้อไปรยล่อให้สุนัขมากิน ขณะเดียวกันก็ต้อนน้ำไว้ในกระทะ เมื่อน้ำเริ่มเดือด ก็เอาเศษเนื้อทั้งหมดไปรยเป็นทาง เพื่อให้สุนัขกินมาเรื่อยๆ จนถึงกระทะน้ำเดือดบนเตา

ขณะที่สุนัขกำลังกินเศษเนื้อด้วยความอร่อย  
เปล็ดเพลิน ไม่ได้เฉลียวใจว่าคนให้กำลังคิดทำร้าย  
มัน เธอก็เอน้ำในกระทะสาตไปทั่วตัวสุนัข มันก็  
ถลอกปอกเปิกเพราะถูกน้ำร้อนลวก ลงดินเกลือ  
กลิ้งกับพื้นทรายพื้นกรวดตรงนั้น หนังกีบองจากถูก  
น้ำร้อนลวกก็เปื่อยหลุดออกไป เห็นเนื้อแดงๆ เลือด  
อาบเปรอะเปื้อนกรวดทราย ดินกระเสือกกระสน  
ร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวดอยู่ประมาณชั่วโมง  
เศษก็สิ้นใจ

คนที่เห็นเหตุการณ์ก็ตำหนิว่าเธอทำเกินเหตุ  
เกินผล อะไรจะใจร้ายใจดำอย่างนี้

วันรุ่งขึ้นถึงเวลาเลี้ยงพระเพล บังเอิญศาลาที่  
สวดศพนี้ เป็นศาลายกพื้นขึ้นไปเป็นศาลาชั้นครึ่ง มี  
ระเบียงยื่นออกมา พวกที่มาช่วยลำเลียงของเลี้ยง  
พระ แทนที่จะชนชั้นบันได ก็ใช้วิธียื่นข้างล่าง แล้ว  
ส่งทางระเบียงซึ่งสูงพอดีคนข้างบนเอื้อมมือลงมา  
รับได้

แม่ครัวคนนี้ยกแกงเผ็ดเนื้อซึ่งเดือดพลั่งๆ ลง  
จากเตา แล้วเอาหม้อแกงทั้งหม้อวางบนถาดเคลือบ

ยกเทินขึ้นเหนือศีรษะ เพื่อส่งให้คนข้างบนระเบียง  
หิ้วขึ้นไป เมื่อเข้าใจว่าคนข้างบนหิ้วหุ้มมือได้เรียบ  
ร้อยแล้ว เธอก็ลดมือลงเพื่อเอาถาดไปเก็บ ปรากฏ  
ว่า คนข้างบนหิ้วยังไม่ถนัด หุ้มมือพลัดหลุดมือ  
หุ้มแกงทั้งหม้อก็เอียงลงมากับถาด คว่าราดตลอด  
ตัวเธอ สุนัขเมื่อวานนี้เป็นอย่างไร เธอก็เป็นอย่างนั้น

ตอนนั้นโรงพยาบาลราชวิถียังเป็นโรงพยาบาล  
หญิง คนนำเธอไปส่งโรงพยาบาล เข้าห้องฉุกเฉิน  
หมอมคิดยานอนหลับ ยาแก้ปวดให้ ไม่ว่าจะทำ  
อย่างไรๆ จะให้ยาอะไรเข้าไป ก็เหมือนยาเสื่อมคุณ-  
ภาพ เธอไม่หลับ ไม่ทุเลापวด ดิ้นทุรนทุรายอยู่  
บนเตียงที่ปูผ้าขาวสะอาด ไม่ได้เป็นกรวดเป็นทราย  
ปรากฏว่าเธอตื่นร้องครวญครางจนกระทั่งเนื้อหนัง  
ที่พองเป่งแตกติดผ้าปู หลุดออกมา เห็นเนื้อแดงๆ  
มีเลือดและน้ำเหลืองเต็ม

ผู้คนที่เห็นเหตุการณ์เมื่อวานนี้ และตามไป  
ส่งที่โรงพยาบาล กลับมาแล้วด้วยความสลัดใจว่า  
เหมือนกันไม่มีผิด สุนัขตื่นร้องครวญครางอย่างไร  
เธอก็เป็นอย่างนั้น ผิวหนังถลอกปอกเปิกเหมือนกัน

แล้วก็ร้องอยู่ชั่วโมงเศษจึงสิ้นใจเหมือนๆ กัน

ถ้าเราได้เห็นกันจะจะอย่างนี้ ใจก็คงจะเชื่อ  
เรื่องราว เราทำเหตุอย่างไหนไว้ ย่อมได้รับผลอย่าง  
นั้น บางทีมันไม่เกิดขึ้นในวันนี้ พรุ่งนี้ อย่างเรื่องนี้  
ไปเกิดอย่างเรื่องของพระพุทธเจ้า แต่ครั้งอดีตอัน  
ยาวนาน เมื่อครั้งท่านเป็นพ่อค้า ไม่ยอมให้วัวกินน้ำ  
ชุ่มด้วยความหวังดี แต่วัวไม่เข้าใจ จึงกลายเป็นเหตุ

ถ้าเรามองเห็นได้ด้วยสายตาอันยาวไกลอย่าง  
พระพุทธเจ้า ก็ง่ายที่จะยอมรับอะไรที่เกิดขึ้นกับชีวิต  
ของเราแต่ละเวลานาที แต่ถ้าไม่เห็นและไม่ฝึกให้  
เปิดใจรับจนคุ้นเคยกับเรื่องเหล่านี้ ใจเกิดความเชื่อ  
แม้จะยังพิสูจน์ไม่ได้ด้วยตัวเอง แต่ก็มีศรัทธาในสิ่ง  
ถูกต้อง และมีความพากเพียรที่จะฝึกใจของตัวให้  
เกิดสิ่งที่เรียกว่า อินทรีย์ ๕ หรือพลัง ๕ ซึ่ง  
ประกอบด้วย

สิ่งแรกคือ สติ ถ้าเรามีสติตามระลึกรู้ รักษา  
ใจของเราให้รู้ตามเป็นจริง อะไรมากกระทบ หาก  
สะดุดใจ ให้เอาสติจับสังเกต จนได้เรื่องเหมือนเรา  
เล่นรูปต่อ ค่อยเลือกหาชิ้นส่วนที่เข้ากันได้ มาต่อ

จนเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา เราจะเข้าใจ เกิดความเชื่อ  
สิ่งถัดมาคือ ศรัทธา และ ปัญญา คนเราถ้า  
มีศรัทธาอย่างเดียว ไม่มีปัญญาเลือกเฟ้นให้ดี อาจ  
ไปศรัทธากับ ๑๘ มงกุฏ หลงผิดจนหมดตัว ศรัทธา  
จึงต้องมีปัญญา คอยให้เหตุผลชี้แนะท้วงติง และมี  
กำลังเสมอกัน สิ่งที่เราศรัทธาจึงจะเป็นกุศล มีเหตุ  
มีผลถูกต้อง นำพาเราไปในทิศทางที่ถูกที่ควร ที่เป็น  
มรรค

อีก ๒ สิ่งคือ ความเพียร และ สมานะ คน  
เราถ้าเพียรมากเกินไป เหนื่อยจนไม่ไหวแล้ว ใจที่  
สงบก็เริ่มฟุ้งซ่านซัดส่าย เพราะความอ่อนล้า เผลอ  
สติ หรือถ้าทำแต่สมานะอย่างเดียว มีอะไรก็หลงหลุม  
หลบภัย คือเข้าสมานะ ก็มีแต่กำลัง แต่ไม่เอากำลัง  
นั้นออกมาใช้งานให้เกิดประโยชน์ ต้องฝึกให้ความ  
เพียรและสมานะพอดีได้สัดส่วนกัน เมื่อเราเหนื่อย  
ถ้ายังฝืนทำต่อไป ประสิทธิภาพก็เริ่มพร่องลง เกิด  
ความผิดพลาดเสียหายได้ ทำไปแล้วแทนที่จะเป็น  
คุณ กลับพาเขารกเข้าพง ก็ต้องทำสมานะให้กำลัง  
ตั้งมั่น เทียงตรงเสียก่อน จึงไปทำงานต่อได้เต็มเม็ด

เต็มหน่วย

ถ้าเราจัดสรรให้กำลังทั้ง ๕ ตัวนี้สม่ำเสมอ  
กัน ใจของเราก็จะก้าวหน้าไปในทิศทางที่ถูกต้อง  
เกิดสติสัมปชัญญะปัญญาารู้เห็นสิ่งทั้งปวงตามเป็น  
จริง

อะไรที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต แต่เวลา  
นาที่ เราจะได้นำมาพิจารณา จนเกิดปัญญา  
เห็นชอบ สิ่งที่ตัดสินใจแก้ไขไป ก็รักษาชีวิตของ  
เราให้ปลอดภัยอยู่บนมรรค ถ้ากลุ่มคนที่อยู่กับเรา  
เป็นคนพาล ชักพาเราไปในทางที่ผิด ใจเราก็มีกำลัง  
ฝึกฝนรักษาตัวไปในทางชอบ ให้เวลาเป็นเครื่อง  
พิสูจน์ เหมือนเราเอาเมล็ดพันธุ์หว่านลงไป แต่ยังไม่  
ทันขึ้นเป็นต้น ใครจะพูดอะไร ก็ปล่อยให้เขาพูด  
ไป เมื่อถึงเวลา ต้นงอกขึ้นมาแล้ว แดกใบออกมา  
เป็นข้อพิสูจน์ให้รู้ชัดว่าเป็นอย่างไรที่เราว่าไว้หรือเปล่า

ใจอันนี้ก็มีกำลังรักษาตัวเอง มีความอดทน  
คอยให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ ก็สงบ เบาสบาย ถ้า  
ไม่ฝึกให้มีกำลังถึงขั้นนี้ ทั้งๆ ที่เรารู้ว่าเราถูก ครั้น  
โดนลมปากผู้คนวิพากษ์วิจารณ์เข้าหน่อย ก็คลอน

แคลนว่าวุ่นซัดสายตามเขาไป ทำร้ายเบียดเบียนตัว  
เอง ดีไม่ดีถึงขนาดไปขุดหาเพื่อเอาต้นที่ปลูกขึ้นมา  
พิสูจน์แบบเดียวกับสมัยพุทธกาล

สมัยนั้น ถ้านางพราหมณ์ไม่มีลูกชาย แล้ว  
พราหมณ์สามีตายไป ทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ จะถูกพี่  
น้องของสามียึดไปหมด ตัวเองกลายเป็นแม่หม้าย  
อนาถา ไม่มีอะไรเลี้ยงตัว ปรากฏว่ามีนางพราหมณ์  
คนหนึ่งแต่งงานแล้วยังไม่มีลูก เพิ่งตั้งท้อง สามีเกิด  
ตายไป น้องชายของสามีเป็นคนไม่ดี คิดจะเอา  
สมบัติของพี่สะใภ้ กลัวว่าถ้ำรอไว้ นางพราหมณ์  
คลอดลูกออกมาเป็นผู้ชาย ก็จะมีสิทธิในทรัพย์สมบัติ

น้องสามีจึงรีบมาไล่พี่สะใภ้ อ้างว่าเธอไม่มี  
ลูกชายสืบสกุล -ให้ออกไปจากเรือน ฝ่ายพี่สะใภ้ก็  
ประท้วงว่า ฉันกำลังตั้งท้องอยู่นะ น้องสามีเถียง  
ว่า จะแน่ใจได้อย่างไรว่าลูกในท้องเจ้าเป็นผู้ชาย ถ้า  
คอยไปแล้วลูกเจ้าคลอดออกมาเป็นผู้หญิง เจ้าก็ได้  
อยู่ฟรีกินฟรี เสียเงินทองของเราไปเปล่าๆ

นางพราหมณ์ถูกน้องสามีคุกคามเอาอย่างนี้ก็  
ตกใจ ถามว่าจะให้ฉันทำอะไรเล่า น้องสามีตอบ

เจ้าก็ผ้าทอออกมาพิสูจน์ดูสิ นางพราหมณีก็ไม่มีสติ เขาบอกอย่างนี้ก็ยอมตาม ให้เขาเอาคนมาผ้าทอตน เมื่อผ้าทอออกมาดู ปรากฏว่าลูกเป็นผู้ชายจริงๆ แต่เด็กยังไม่ถึงเวลาจะรอด เพิ่งได้ ๕ เดือน ลูกชายก็ตาย

นางพราหมณีประท้วงว่า ก็ลูกฉันเป็นผู้ชาย จะมาเอาสมบัติไปได้อย่างไร น้องสามีเยาะเย้ยว่า เจ้าโง่เช่อก มีสมบัติอยู่กับตัว ก็ไม่มีปัญญารักษาเอาไว้ เจ้าเชื่อฉันทำไม เจ้ายอมให้ผ้าออกมาพิสูจน์จนเด็กตายไปแล้ว ก็เหมือนเจ้าไม่มีลูก เจ้าไม่รอบคอบที่จะระวังรักษาสมบัติของเจ้าไว้ให้ดี ทำไมเจ้าไม่ยื่นกรานว่า จะรอจนครบกำหนดคลอด แล้วค่อยมาว่า ถ้าเจ้าพูดอย่างนั้น ลูกของเจ้าคลอดออกมา มีชีวิต เป็นผู้ชาย สมบัติก็เป็นของเจ้า เจ้าไม่ฉลาดเอง ทำตัวเองจนไม่มีลูก เจ้าก็ต้องเป็นคนอนาถา เชิญใจ ใครจะไปช่วยเจ้าได้

ถ้าไม่มีหลักของใจ ไม่มีปัญญา ซึ่งเป็นเสมือนแสงสว่างส่องทาง ให้เราคุ้มครองตัวเองได้ เราไปอยู่ในหมู่คนที่ไม่มีคามหวังดีต่อเรา ก็เหมือนนางพราหมณี มีสมบัติเท่าไรก็รักษาไว้ไม่ได้ ท่าน



อาจารย์สอนอยู่เสมอว่า คนเราไม่ได้ไร้ทรัพย์ แต่อับ  
ปัญญา ฉะนั้นเราอย่าทำตัวเป็นคนอับปัญญา ในยุค  
สมัยที่อะไรๆ ก็ผันผวน วิกฤตไปหมดอย่างนี้ จำเป็น  
ที่เราจะต้องมีปัญญาเห็นชอบ ก่อนจะตัดสินใจ  
กระทำอะไรลงไป ให้มีแสงสว่างส่องทาง เพื่อเราจะ  
ได้เดินไปในทิศทางที่ถูกต้อง เราถึงจะรักษาตัว รักษา  
ประเทศชาติ รอดปลอดภัยได้ ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็น  
ก่อกองหนี้สินล้นพ้นตัว

ถ้าใจเห็นอย่างนี้ เราจะได้ฝึกเรา เอาเรื่องที่เป็น  
ปัญหามาเป็นแบบฝึกหัดว่า มันกระทบกระเทือน  
ใจเราแค่ไหน อย่างไร พยายามให้ธรรมรักษาเรา  
คุ้มครองเรา โดยคิดหมุนปัญหาให้เป็นโอกาส เอา  
สติจับปัญหานี้มาเป็นหินลับสติปัญญาของเรา จน  
ได้ปัญญาเห็นชอบ ฝึกให้คล่องตัว จนกลายเป็น  
นิสัยของเรา เป็นอัตโนมัติของเรา อะไรมากระทบ  
ตั้งสติเพ่งดูใจที่รับรู้อยู่กับสิ่งที่มากระทบนั้น คำ  
ตอบหรือปัญญาจะเกิดให้รู้ขึ้นในใจ ทำให้เรามั่นใจ  
ในตนเอง ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เราพึ่งตัวของเราได้  
รอดปลอดภัย

ถ้าฝึกฝนตนอยู่อย่างนี้ แต่ละเวลานาทีก็จะไม่  
กลืนกินชีวิตเรา ให้หลงวนเวียนซ้ำแล้วซ้ำอีก เป็น  
มดไต่ขอบกระดิ่ง สติจะเป็นเหมือนเครื่องง้างขอบ  
กระดิ่ง ให้คลื่นเหี้ยมตอกเป็นเส้นตรง เวลาที่เรา  
ขาดสติ ขอบกระดิ่งก็คือสังสารวัฏฏ์ ที่พาเราวน  
เวียนตายเกิดไม่รู้จบ ครั้นมีสติ สังสารวัฏฏ์ก็กลาย  
มาเป็นมรรค

มรรคมืองค์ ๘ หรือหนทางพาเราไปสู่ความ  
สิ้นทุกข์ การจะเข้าสู่เส้นทางนี้ ไม่ต้องลงทุนด้วย  
เงินทอง วัตถุข้าวของอะไร หลายคนอาจมีคำถาม  
ขึ้นในใจแล้วว่า ยุคนี้นับเป็นยุคข้าวยากหมากแพง อะไร  
ก็ยุ่งยาก วิกฤตไปเสียทั้งนั้น แล้วยังจะให้ทำอย่างไร  
อีก ไม่ต้องทำอย่างไร

เราก็ทำทุกอย่างเหมือนที่เคยทำอยู่ทุกวันนี้  
เพียงแต่อย่าผลอสติ ให้เอาสติคอยระลึกรู้ คลี่  
อารมณ์ที่พาเราหลงวนอยู่ในสังสารวัฏฏ์ จนไปไหน  
ไม่รอด ให้เหี้ยมตอกเป็นหนทางของเหตุผล ของ  
ความเห็นชอบ เห็นจุดตั้งต้นและจุดหมายปลายทางได้  
เราจะได้มีกำลังใจ อะไรที่กระทำไป เมื่อประกอบ

เหตุเต็มที พวกเพียรทำไปไม่หยุดไม่ถอย เราย่อม  
ใกล้จุดหมายไปทุกขณะ

เมื่อเป็นอย่างนี้ ใจก็เกิดกำลัง ถึงสิ่งที่ตัดสิน  
ใจทำลงไปจะผิด เราก็ไม่เสียกำลังใจ เพราะใจที่ยัง  
มีวิชา เป็นเหมือนมีขี้ฝุ่น ชี้ผง เปราะเปื้อนอยู่  
เวลาพินิจพิจารณาอะไร ก็ทำนองเดียวกับเรามอง  
ผ่านกระจกที่เปียกน้ำ จะให้เห็นชัดเจนได้อย่างไร  
ถ้าเราฝึกพัฒนาสติของเราไปเรื่อยๆ สติจะเป็น  
เหมือนตัวที่ทำให้กระจกเปียกเปื้อนน้ำ กลายเป็น  
กระจกแห้งใส เมื่อมองผ่านไป ก็เห็นได้ชัดเจน  
เพราะสติเป็นเครื่องให้ใจระลึกรู้เท่าทันความเป็นจริง

ท่านผู้รู้ได้อธิบายคำว่าสติเพิ่มเติมไว้ดังนี้ คือ  
นอกจากจะรักษาใจให้ระลึกรู้เท่าทันความเป็นจริง  
แล้ว ยังปกป้องเราให้คิดตอบสนองออกมาในทาง  
ที่เป็นกุศลอีกด้วย สติจะขัดเกลาใจให้ประณีตยิ่งขึ้น  
คือไม่เพียงแต่รู้เท่าทันความเป็นจริง เพราะหาก  
ความเป็นจริงนั้นเสียดแทงใจ ให้หดหู่ หมัดกำลัง  
ก็ช่วยหาน้ำทิพย์มาชะโลม คือเกิดแยบคายอุบาย  
รักษาใจให้เป็นกุศลเอาไว้

อะไรที่คิดให้เป็นอภัยทานได้ ก็อภัยให้แก้กัน  
เสีย อะไรที่ต้องเหนื่อยยากลำบากแทบเอาชีวิตเข้า  
แลก ก็คิดสอนตัวเองว่า ถ้าไม่มีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น  
เราก็คงโง่เขลาอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้นแรงที่เสียไป  
เกินคุ้ม เมื่อเทียบกันกับวิชาที่ได้มา ทำให้เรามี  
ตนเป็นที่พึ่ง คุ้มครองตัวได้ ต่อไปไม่ว่าจะมีอะไร  
เกิดขึ้น เราก็มั่นใจในตัวของตัวเอง

ความคิดที่เป็นกุศลเช่นนี้ หล่อเลี้ยงใจให้  
อิมเอิบ ชุ่มเย็นเป็นเมตตา ช่วยเหลือเจือจานไป  
ถ้วนทั่วหน้า ตรงข้ามกับใจที่รู้ แต่ขาดแยกกายอุบาย  
ยังตัดพ้อต่อว่า ทวงบุญทวงคุณว่า ทำไมต้องเป็น  
เราด้วย ใจแรกมีกำลัง แต่อีกใจหนึ่งกีดพันท  
เจ็บปวด เบียดเบียนตัวเอง ทำนองว่า ถึงร้อนระอุ  
เป็นทะเลทรายก็ทะเลทรายเถอะ ฉันทก็จะกระเสือก  
กระสนไปให้จนได้ แม้จะต้องเอาชีวิตเข้าแลกก็ตาม

ทำไมต้องทำร้ายตัวเองอย่างนั้น สู้ทำแล้ว  
เหนื่อยกายก็จริง แต่ใจเกิดปีติอิมเอิบ จากการสละ  
จาคะออกไป ใจมีบุญมีกุศลเป็นอาหารหล่อเลี้ยง ให้  
เกิดความเบา ความชุ่มเย็นเป็นเครื่องอยู่ เป็นสุข

## วิหารธรรม

การที่ครูบาอาจารย์ หรือท่านผู้รู้ทั้งหลาย ท่านอยู่ได้เป็นสุข ทั้งที่เราดูแล้ว ไม่เข้าใจว่าท่านอยู่ได้อย่างไร แส่นจะไม่มีอะไร ขาดแคลน อดอยาก แร้นแค้น เพราะท่านอยู่ด้วยสุขวิหารธรรม มีปิติหล่อเลี้ยง มีใจที่เป็นอิสระ เบาสบาย ไม่ถูกกดถ่วง ด้วยการเปรียบเทียบกับอะไร ให้เป็นปมด้อย ปมเด่น ท่านสบาย เป็นตัวของท่านเอง อิสระเต็มที่ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแต่ละขณะเป็นความรู้ ความเข้าใจตามเป็นจริง

สิ่งนี้คือหัวใจ เพราะไม่ได้อยู่ด้วยวัตถุสิ่งของ ว่าเรามีมากมีน้อย เรารวยเราจน แต่อยู่ที่เรามีความเห็นชอบ ซึ่งคอยปกป้องหล่อเลี้ยงรักษาใจให้ชุ่มเย็น ปิติอิ่มเต็ม เพียงพอบริบูรณ์ ไม่พร่อง ไม่ทุกข์ร้อน

ถ้าใจพร่องแล้ว ต่อให้มีสมบัติเป็นโกฏิ ใจก็ยังมีหวง ยังยากจน เหมือนเรื่องหนึ่ง สมัยที่เงินหนึ่งซังคือ ๘๐ บาท มีค่าเท่ากับเงินเดือนนายร้อยจบใหม่ ปรากฏว่ามีเศรษฐีท่านหนึ่งร่ำรวยมาก ท่านเศรษฐี

ห่วงกังวลกับงานการธุรกิจไปหมด จนกระทั่งกินไม่ได้นอนไม่หลับ

คืนหนึ่ง ขณะที่กังวลอยู่อย่างนี้ ก็มีเสียงขลุ่ยดังขึ้น เอ๊ะ .. ใครมาเป่าขลุ่ยอยู่หน้าบ้านเรา เพราะดิฉัน ตั้งแต่นั้น พอตกค่ำทุกวัน จะมีเสียงขลุ่ยให้ฟัง จนท่านเศรษฐีทนสงสัยไม่ได้ ต้องลงมาสำรวจดู จึงพบว่า ที่ซุ้มประตูหน้าบ้าน มีคนเชิญใจคนหนึ่ง มาอาศัยเป็นที่พักนอน เมื่อทำอะไรเสร็จเรียบร้อย เอนตัวลงนอน ก็เอาขลุ่ยออกมาเป่าอย่างมีความสุข

ท่านเศรษฐีก็นึกสังเวช .. ดูเอาเถิด บ้านก็ไม่มีจะอยู่ สมบัติอะไรก็ไม่มี ยังไม่รู้จักคิดชวนขวยมานอนเป่าขลุ่ยอยู่ได้ คิดอีกทีก็ดีแอะ .. ทำให้ชีวิตเรารุ่งเรืองขึ้น ท่านเศรษฐีจึงตรกรางวัลคนเชิญใจ โดยเอาเงินมาให้หนึ่งซัง เออ .. เป็นค่าจ้างเป่าขลุ่ยให้ฟังทุกคืนๆ

คืนรุ่งขึ้น ปรากฏเจียบ ไม่มีเสียงขลุ่ย ท่านเศรษฐีนึก อุตสาหให้เงินไปซังหนึ่ง นึกว่าจะเป่าขลุ่ยให้ฟังทุกคืน นี่คงหนีไปไหนแล้ว คืนที่สองก็เจียบอีก คืนที่สามท่านเศรษฐีทนไม่ได้ ด้อมไปดูที่ซุ้ม

ประตูบ้าน อ้าว .. เจ้าคนเข็ญใจก็ยังอยู่ แต่รุ่นกังวล  
ไม่เป็นอันกินอันนอน เพราะเงิน ๑ ชั่งของท่าน  
เศรษฐี ตอนแรกก็ซุดดินข้างๆ ซุ้มประตูฝังเอาไว้  
แล้วมานอน นอนไปสักครู่ก็สะดุ้ง ลุกขึ้นไปซุดหาว่า  
เงิน ๑ ชั่งยังอยู่หรือเปล่า จะเอาไปฝังใหม่ก็กลัวใคร  
มาซุดเอาไป จึงเอาผ้าขาวมาที่ปูนอนมาห่อ แล้ว  
ผูกไว้กับพุง ล้มตัวลงนอน พอลงนอน เงินคงค่า  
พุงจึงปลดออกมา ตกลงเจ้าคนเข็ญใจมีสมบัติเพียง  
๑ ชั่ง ก็ไม่เป็นอันมีความสุข เพราะห่วงกังวลไปสารพัด

ท่านเศรษฐีนี้กชอบคุณ เริ่มแรกได้ฟังเสียง  
ขลุ่ย ช่วยให้ชีวิตเบิกบานขึ้น มาขณะนี้ยิ่งชอบคุณ  
ที่ให้ปัญญา คูสิ .. มีเงินเพียง ๑ ชั่ง ก็กังวลจน  
ไม่เป็นอันกินอันนอน กระทั่งขลุ่ยก็ไม่ได้เป่าแล้ว  
เพราะฉะนั้น ที่เรากินไม่ได้นอนไม่หลับ ก็ทำนอง  
เดียวกันแหละ

ถ้าเราวางเสีย มีกิจการอะไร ก็ทำไปให้ดีที่สุด  
เต็มสติกำลังความสามารถ แล้วไม่ไปกังวล  
กับผล สมบัติมีได้ ก็หมดไปได้ หมดไปแล้ว เดี่ยว  
เราก่อร่างสร้างตัว มันก็มีมาใหม่ได้ เป็นธรรมดา

ถึงเวลากินก็กิน ถึงเวลานอนก็นอน จะอุดมสมบูรณ์  
ก็อุดมสมบูรณ์ จะวิบัติก็วิบัติ ท่านเศรษฐีเลยนึก  
ขอบคุณเจ้าคนเข็ญใจคนนี้ ที่ทำให้ท่านได้คติธรรม  
มาเตือนใจตัวเองว่า คนเราต้องรู้จักทำใจของตัวเองให้พอ

ถ้าใจอึดแล้วพอแล้ว สมบัติจะมีเท่าไรไม่  
สำคัญ เพราะใจเป็นปิติ อึดเต็ม สุขภาพใจปกติ  
แข็งแรง ไม่อย่างนั้น ใครๆ อิจฉาความสมบูรณ์  
พูนสุขของท่านเศรษฐี แต่ท่านเศรษฐีกลับอนาถา  
เข็ญใจ เพราะมีเท่าไรก็เหมือนไม่มี ช้ำร้ายใจยัง  
ทุกข์กังวล แยกهامไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง

ถ้าเราเอาคติของท่านเศรษฐีมาสอนตัวเราว่า  
ทุกสิ่งอยู่ที่เรา ดูให้เป็น อยู่ให้เป็น แล้วเราจะเย็น  
สบาย จะมีมากมีน้อย ก็มีอย่างชนิดที่ว่า เราได้เอา  
มาใช้สอย แลกเปลี่ยนเป็นความสะดวกสบาย ความ  
สุขตามฐานะ อย่าให้มีแล้วเรากลายเป็นข้าทาสของ  
มัน เหมือนที่ท่านอาจารย์เคยเปรียบเปรยว่า พวกเรา  
มีร่างกายแล้วก็ให้ร่างกายมาเป็นนาย เราเป็นข้า

ท่านเปรียบเทียบร่างกาย ว่าเหมือนรถยนต์  
รถยนต์มีไว้เพื่ออะไร เพื่อเวลาที่เราไม่สามารถเดิน



ไปถึงที่หมายได้ทัน เราก็ใช้รถช่วยผ่อนแรง ให้ไปถึงที่ได้ ในเวลาที่มีจำกัดแค่นี้ เราก็สามารถทำกิจธุระได้สำเร็จ

แต่เราทุกวันนี้ ไม่ได้ทำอย่างนั้นกับร่างกาย เรามีรถยนต์ แต่ถึงเวลาจะเดินทาง เรากลับเสียดายรถยนต์ เอาผ้ามาคลุมเก็บไว้ในโรงรถ แล้วตัวเองไปยืนตากแดด ตากฝน คอยรถเมล์ ซึ่งไม่รู้ว่าจะมาหรือไม่มา เราก็เลยทำภารกิจของเราไม่ได้ .. ต้องหาอะไรกินเสียก่อน เตี้ยวจะหิว จะเป็นโรคกระเพาะ .. ต้องพักแล้วแหละ เตี้ยวไม่สบาย ตกกลางเรอแม้แต่ห้วงหวงร่างกาย เอาร่างกายของเราคลุมผ้าเก็บเอาไว้ แทนที่จะใช้ร่างกายเป็นพาหนะ พาให้ใจของเราได้พิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น จนรู้เห็นตามเป็นจริง เรากลับปล่อยให้เวลาล่วงไป กลืนกินชีวิตเราไป โดยไม่ได้ฝึกฝนตนสักอย่าง

ชีวิตเลยไม่เกิดประโยชน์โพผลอันใด ใจก็ยิ่งเหลวแหละอ่อนแอ ท้อแท้ เกียจคร้านไปเรื่อยๆ แทนที่มีปัญหาอะไรจะขมิขมันแก้ปัญหาไปตามเนื้อผ้า ให้เกิดเป็นสติปัญญา เป็นสุขภาพใจที่ปกติแข็งแรง

รู้เท่าทันตามเป็นจริง กลับเหลวไหล ย่อหย่อน  
อ่อนแอ ท้อแท้ เกียจคร้าน กลายเป็นคนหนีปัญหา  
เกิดอะไรขึ้นก็ไม่ยอมสู้ ไม่คิดอ่านแก้ไข ไม่ทำอะไร  
ทำให้ใจหมดกำลัง มีแต่ความหวั่นกลัว วิดก กังวล  
คิดแต่จะพึ่งหมอดูหมอเตา หวังพึ่งสิ่งโน้น สิ่งนี้ สิ่ง  
นั้นไปเรื่อย แต่ไม่ยอมลงมือกระทำภาระหน้าที่ตาม  
ความเป็นจริง ตามที่ควรจะทำ

ทุกวันนี้สังคมจึงวิปริต เพราะใจของผู้คนเป็น  
ใจที่ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่ยอมที่จะช่วยตัวเอง  
แก้ไขสถานการณ์ให้คลี่คลายไปในทางที่ดี เมื่อดิฉัน  
ยังเด็กอยู่ จำได้ว่า ถ้าลูกศิษย์เรียนหนังสือตรงไหน  
ไม่เข้าใจ คุณครูจะเรียกให้มาทำแบบฝึกหัดเพิ่มเป็น  
พิเศษ หรือสอนพิเศษให้เราทั้งที่ไม่ได้อะไรเป็นค่า  
ตอบแทน จนแน่ใจ มั่นใจว่าเรามีความรู้ในวิชานั้น  
ชัดแจ้งต้องแท้ อย่างที่คุณครูหวังว่าลูกศิษย์ควรจะ  
รู้ เราต้องทำการบ้าน เพราะถ้าไม่ทำ เราก็จะไม่มี  
ทางทราบว่าเขาเข้าใจวิชานั้นๆ แน่แล้วหรือ

เด็กนักเรียนสมัยนี้ การบ้านก็ไม่ทำ หรือทำ  
งานผิดแล้วต้องกลับมาแก้ ก็ไม่แก้ เรียนก็ซังกะตาย

เรียนไปอย่างนั้นเอง พอเราดูว่า .. ทำไมถึงทำอย่าง  
นี้ เดี่ยวสอบตกนะ เขาก็จะตอบไปคนละโลกว่า  
สมัยนี้ไม่มีการสอบตกกันแล้ว แสดงว่าความคิดเห็น  
ของผู้คนสมัยนี้วิปริตวิปลาสกันไปหมดแล้ว สิ่งที่เรา  
พาดำเนินว่าเป็นสัมมาทิฐิ เขากลับเห็นไปว่าเป็น  
มิฉฉาทิฐิ เพราะฉะนั้นทิศทางที่ผู้คนไปกันทุกวันนี้  
จึงไม่ได้ไปสู่หนทางสิ้นปัญหา แต่กลับลุ่มไปบนพง  
หนาม เติลิดเข้าป่าหลงหาไม่พบทางกลับ

ที่มาทำกิริยาเรียนหนังสือ ก็ไม่มีความรับผิดชอบ  
ชอบกับวิชาความรู้ ไม่ได้เรียนเพื่อรู้ให้จริง เพราะ  
ไม่ว่าจะทำอย่างไร ก็สอบได้แล้ว ทั้งๆ ที่ตัวเอง  
เหมือนกระป๋องกลวง ไม่มีต้นทุนคุณความรู้ใดๆ ติด  
อยู่ ก็พอใจ เพราะไม่เคยรู้ไม่เคยเข้าใจจุดมุ่งหมาย  
ในการกระทำของตัว ใครไปเคี้ยวเคี้ยวเข้าหน่อย ก็  
สติแตก ทำไม่ได้ จะบ้าแล้ว .. เหนื่อยแล้ว .. เพราะ  
อะไร

ดิฉันเปรียบใจเป็นเหมือนดิน ถ้าไม่เคยฝึกฝน  
ให้หนักเอาเบาสู้อ สติที่จะมาตามระลึกรู้ อยู่กับความ  
เป็นจริง เปรียบเหมือนน้ำ ที่มาคลุกเคล้าให้ดินเกาะ

เคารพนับไหว ก็ได้เงินจากเรา ถูกเราจ้างให้มาสอน  
ต่างหาก ที่จะรู้สึกเทิดทูนผูกพันสุดหัวใจ อย่างที่  
ท่านอาจารย์พูดถึงท่านพระอาจารย์มั่นว่า พ่อแม่ครู  
จารย์ คือเป็นทั้งพ่อ เป็นทั้งแม่ เป็นทั้งครูอาจารย์  
เป็นพร้อมทุกอย่างในชีวิต คนสมัยนี้ไม่มีความรู้สึก  
อย่างนั้น ไม่เคยรู้จัก ไม่เข้าใจ

เด็กหลายคน พอเราสอนว่า ต้องเคารพพ่อ  
แม่ เพราะพ่อแม่ให้ชีวิตแก่เรา เขาก็สวนคำเลย ..  
อาจารย์พูดอะไรกัน ความเชื่ออย่างนั้นนะ ไตโน-  
เสาร์เต่าล้านปีแล้ว พ่อแม่เขาสนุกกันต่างหาก เมื่อ  
สนุกกันแล้วเกิดผลพลอยได้ขึ้น ก็เป็นหน้าที่ถูกไหม  
ครับ ที่จะต้องรับผิดชอบเลี้ยงดู แทนที่จะเห็นตาม  
เป็นจริงว่า พ่อแม่จตจ้อรอกอยจะมีลูกด้วยความรัก  
ความเต็มอกเต็มใจ พุ่มพักรักถนอม หวังให้มาเป็น  
ตัวแทน เป็นความหวัง เป็นแก้วตาดวงใจ สารพัด  
ทุกสิ่งทุกอย่าง

เขากลับเห็นผิดเป็นชอบ คิดวิปริตไปว่า ช่วย  
ไม่ได้ เมื่อทำให้เราเกิดมาแล้ว ก็ต้องรับภาระดูแล  
เลี้ยงไป เพราะฉะนั้น ก็ไม่ใช่พ่อแม่บังเกิดเกล้าอีก

ต่อไปแล้ว กลายเป็นสมัยลูกบังเกิดเกล้าแทน ลูก  
จะร้องเอาไอ้โน่น ไอ้นี้ ไอ้โน้น ไม่หยุดปาก ตาม  
อำเภอใจ เพราะถือสิทธิ์ว่า ทำให้ฉันเกิดมาอยู่ยาก  
ลำบากได้ยังไง

เมื่อความคิดวิปริต โลกก็วิปริต อะไรๆ ก็  
พลอยวิปริตกันไปหมด จะพูดอะไร อบรมบ่มปั้นอะไร  
ก็เลยไม่ได้เรื่องได้ราว เหมือนบ่มผลไม้ด้วยแก๊ส  
หวานก็ไม่หวาน อร่อยก็ไม่อร่อย รสชาติพิลึกพิลั่น

ถ้าจดจ่อเพ่งดูที่ตรงนี้ จะแก้อะไรทั้งหมด  
ต้องมาแก้กันที่ใจก่อน เรามาอบรมบ่มใจเราเป็น  
เรื่องแรก เพราะเราต้องรับผิดชอบตัวเราก่อน การ  
จะไปอบรมบ่มปั้นคนอื่นนั้น เราต้องสอนด้วยการ  
ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง คืออบรมบ่มปั้นตัวของเรา จน  
กระทั่งคนใกล้ชิด ลูกเต้า พี่น้องเพื่อนฝูงสังเกตเห็น  
เกิดศรัทธา เกิดความรู้สึกที่ขึ้นมา นั่นแหละเขาจึง  
จะเปิดใจของเขาให้เราไปบ่มปั้นได้ ถึงตรงนั้นจึงจะ  
ประสบความสำเร็จได้

การอบรมบ่มปั้นคนนั้นใช้เวลาชั่วชีวิต ถ้าเรา  
จะปลูกหญ้า ใช้เวลาอาทิตย์เดียวก็ปลูกขึ้นแล้ว ปลูก

ข่าวใช้เวลา ๓ เดือน ปลุกต้นสักใช้เวลาเป็นสัปดาห์ ปี  
แต่ปลูกคน ต้องใช้เวลาชั่วอายุขัย คือนับเป็นร้อยปี  
เพราะฉะนั้น ถ้าหวังจะให้คนมีคุณภาพ เราเริ่มฝึก  
ตั้งแต่วันนี้แล้ว ไม่ใช่ว่าพรุ่งนี้จะได้ผล ไม่รู้ว่าทำ  
แล้วจะได้ผลหรือเปล่า

การกระทำใดๆ ให้มุ่งประกอบแต่เหตุ อย่า  
ซัดสายใจไปหวังที่ผล ถ้าไม่เริ่มต้นหว่านเมล็ดพันธุ์  
พากเพียรพยายามกันเสียแต่วันนี้ เราก็ไม่รู้ว่า  
สังคมของเราจะแปรเป็นสังคมอะไรไป ทุกวันนี้ มี  
คนเกิดมากขึ้น จำนวนประชากรล้นโลก หลายๆ คน  
สงสัย .. ไหนว่าใจไม่มีการเพิ่มจำนวน แล้วทำไม  
จำนวนคนถึงเพิ่มขึ้นๆ จนล้นโลกล่ะ

ท่านพระอาจารย์สิงห์ทองเคยอธิบายว่า ใจ  
ของสิ่งมีชีวิตนั้น ไม่ได้หมายความว่า ถ้าเกิดเป็น  
คนแล้ว ก็จะได้เกิดเป็นคนตลอดไป สิ่งมีชีวิตที่มี  
ใจครองอยู่ จะอยู่ในภพภูมิที่สวมเสื้อผ้าเป็นสัตว์  
หรือเป็นคนก็ตาม ธรรมชาติของใจในร่างเหล่านั้น  
จะเป็นธาตุเดียวเสมอกัน คือ เป็นใจรู้ ตื่น เบิกบาน  
เหมือนกันทั้งนั้น

ธาตุรู้ไม่ว่าจะอยู่ในภพภูมิสัตว์ ภูมิของ  
คน หรือของกายละเอียด ที่เป็นเทวดาเป็นพรหม  
ล้วนเป็นธาตุเดียวกันทั้งนั้น แต่ต้นทุนบุญกุศล หรือ  
บาปอกุศล คือตัวมาจำแนกรูปกายให้หยาบละเอียด  
แตกต่างกันไป

ถ้าตอนที่ลมหายใจจะดับ ใจกำลังจะเปลี่ยน  
ภพภูมิ เรารักษาใจของเรา ให้เกาะอยู่กับบุญกุศล  
กับเหตุผล มีสติรักษาเป็นปัจจุบันขณะ เราก็ได้กาย  
มนุษย์มาอีก แต่ทุกวันนี้ท่านผู้รู้อธิบายว่า กายที่เป็น  
สัตว์เดรัจฉาน หาที่พอเหมาะพอเจาะไม่ได้ เพราะ  
ป่าไม้ก็ถูกเบียดเบียน ถูกทำลายหมดไป ผืนน้ำก็มี  
มลพิษมาทำให้เน่า ให้เสีย หรือมีเขื่อนมีสิ่งกีดขวาง  
ทำให้สัตว์น้ำบางชนิดไม่สามารถก่อกำเนิดตามธรรม-  
ชาติได้ แต่กรรมเวรที่เกิดในจิตใจสัตว์เหล่านั้น ไม่ได้ถูกยับยั้งไปด้วย เพราะฉะนั้นใจเหล่านั้นต้องแสวง  
หาภพภูมิเกิดตามเหตุแห่งกรรม จึงมาเกิดในภพ  
ภูมิของมนุษย์ แต่ใจก็ยังเป็นสัตว์เดรัจฉานอยู่

เหมือนที่พระพุทธองค์ทรงจำแนกมนุษย์ตาม  
ภพภูมิของใจไว้ว่า มนุสสนิรโย กายเป็นมนุษย์ ใจ

เป็นสัตว์นรก

มนุสสเดรัจฉานโน กายเป็นมนุษย์ ใจเป็นสัตว์  
เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานนั้นมีใจที่ว่ายากสอนยาก  
ใจที่ยังไม่รู้เหตุรู้ผล สติไม่พัฒนาพอจะจดจำอะไร  
ได้ พุดวันนี้พຸ່งนี้ก็ลืมแล้ว เราก็ต้องพุดเป็นแผ่น  
เสียงดกร่องอยู่ตลอดไป บางที่พุดเสร็จ พอคล้อย  
หลังก็ลืมไปอีกแล้ว เดรัจฉาน คือ ขาดความระลึก  
รู้ด้วยธรรมชาติของมัน ทำให้ว่ายากสอนยาก

มนุสสมนุสโส กายเป็นมนุษย์ ใจเป็นมนุษย์  
เพราะมีศีลธรรมรักษา มีศีล ๕ เป็นเครื่องอยู่

มนุสสเทโว กายเป็นมนุษย์ แต่ใจมีความสะดุ้ง  
ระอาบอบเกรงกลัวต่อบาป คือ มีหิริโอตตปปะ  
หรืออีกนัยหนึ่ง ทевธรรม ความชั่วไม่ทำ ถึงมีใคร  
เห็น ไม่มีใครเห็น ที่ลับ ที่แจ้ง ก็ไม่ทำ เพราะมี  
ความระอาบอบใจ มีความสะดุ้งระอาบอบต่อผิดต่อบาป

เพราะใจคนเหล่านี้รู้ซึ้งแล้วว่า เราประกอบ  
เหตุอย่างไรไว้ ต้องได้รับผลอย่างนั้น กรรมนี้มีผล  
เป็นเหมือนเงาตามตัวของเรา ใจที่รู้เห็นจนหมดข้อ  
สงสัย เป็นเหมือนเกราะที่รักษาเรา ให้ไม่ทำลาย



เบียดเบียนตัวเอง แต่คนที่ยังไม่รู้ถึงขั้นนี้ คิดไป ตามกิเลสเสี้ยมสอนว่า โอ้ย .. มัวแต่กลัวผิดกลัว บาบแล้วจะอยู่รอดได้อย่างไร ในสังคมทุกวันนี้ ก็ ต้องมือใครยาวสาวได้สาวเอา ไม่ได้ด้วยเล่ห์ก็เอา ด้วยกล ไม่ได้ด้วยมนต์ก็เอาด้วยคาถา

ถ้าคิดอย่างนี้ เราขาดภูมิคุ้มกัน เราเบียด เบียดตัวเราเอง ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ครั้น อะไรเกิดขึ้นก็จะเสียใจ เพราะถึงตอนนั้นไม่ใช่จะแก้ กันได้ ถึงรู้ปั๊บ จะแก้ปั๊บ ก็เชื่อว่าหยุดได้ทันควัน เหมือนเราหว่านเมล็ดอะไรลงไป เม็ดนั้นงอกเป็น ต้นไม้ไปแล้ว กว่าารู้ ต้นก็หยั่งรากยึดไปถึงไหนๆ แล้ว เราก็จำทนรับผลของกรรมที่เกิดแล้วนั้นไปจน กว่าจะจบสิ้น

จำพวกสุดท้ายคือ มนุสสอริโย ใจสามารถละ สังโยชน์ คือกิเลสที่ผูกมัดคนไว้กับวัฏสงสาร เข้าสู่ ความเป็นอริยบุคคล เมื่อละสังโยชน์เช่นสักกายทิฐิ เป็นลำดับ จนหมด ๑๐ ประการ ก็เป็นพระอรหันต์ เหมือนเจ้าชายสิทธัตถะและพระสาวก ตลอดจน ท่านผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ใจก็สามารถถึง

กระแสแห่งความเป็นอริยบุคคลได้

ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว อบรมบมใจของตนไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งใจรู้เห็น ละเอียดลุ่มลึกตามเป็นจริง ใจนั้นย่อมมีสิทธิเป็นมनुสสอริโยได้ เพราะพระพุทธรองค์ประทานความหวังไว้ว่า ในภพภูมิของมนุษย์นี้ เรามีศักยภาพที่จะพัฒนาสติให้คมไวพอจะรักษาใจของตนให้ปลอดภัยจากกิเลสที่จะลากจูงเราไปสู่อบายภูมิได้

ถ้าปิดอบายภูมิได้ เราก็เข้ากระแสเป็นโสดาบัน คือเป็นอริยบุคคลขั้นต้น ถึงสติจะยังไม่เต็มรอบ แต่ก็มีศักยภาพพอจะรักษาให้ใจไม่กลิ้งไปตามโลก โกรธหลง ถึงขั้นที่จะดึงเราไปลงนรก ก็เรียกว่าคุ้มค่า เพราะเปรียบเหมือนเรากำลังปีนป่ายขึ้นหน้าผาชัน เราก็ไปถึงพื้นราบพอที่จะเดินต่อไปได้ อย่างไม่ต้องใจหายใจคว้านัก

การตกกระแสเป็นโสดาบัน คือการที่ใจเชื่อเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแน่วแน่ ไม่แสวงหาอะไรรนอกพุทธศาสนา ไม่ไหลหลงในสิ่งที่จะทำให้เราเฉไฉออกนอกกลุ่มนอกรทาง ดำรงตน

มันคงอยู่บนนอริยมรรค มีสัมมาทิฐิคือปัญญาเห็นชอบ แล้วจึงลงมือกระทำเหตุ เพราะฉะนั้น สิ่งที่ทำไปจึงเป็นกุศลทั้งนั้น เป็นเสถียรให้ใจมีหลัก มีความอบอุ่น มีความเชื่อมั่น ฟุ้งตัวของตัวได้

ใจก็มีความเบาสบาย ถึงยังไม่ได้ภาวนา ไม่ได้ทำสมาธิ ใจที่ตรงไปตามมา ไม่มีที่ลับที่แฉัง ทำทุกอย่างด้วยน้ำใสใจบริสุทธิ์ ถึงปัญญายังมีไม่พอ พบในภายหลังว่า สิ่งที่ทำไปนั้นทำผิด ใจเราก็ออมรับความผิด ไม่เกิดความอับอายขายหน้า กลับรู้สึกขอบคุณที่มีเรื่องนี้เกิดขึ้น เพราะช่วยให้ได้รู้ว่า ตรงนี้เรายังไม่รู้ หรือรู้ผิดๆ เราก็แก้ไขให้ถูกต้อง ตกลงเราก็ได้แทนที่อวิชชาด้วยวิชา ใจก็สะอาดขึ้น สว่างขึ้น เบาสบายขึ้น

ใจที่มีแต่น้ำใสใจบริสุทธิ์ ไม่สะดุ้งกลัวว่าใครจะมาปรับไหม ใครจะมาเห็นที่ผิด ที่บกพร่องของตน เพราะถ้าเห็นที่ผิด ที่บกพร่อง เราก็ขอบคุณ ที่จะได้เปลี่ยนอวิชชาให้เป็นวิชา ถ้าสิ่งที่ทำไปถูกต้องแล้ว ก็ไม่ยกหู ชูหาง ไปเหยียบคอต่อใคร เราก็ชื่นใจ มั่นใจว่าพอจะพึ่งตนเองได้ เพราะความเห็น

ของเราเป็นเหตุผล อยู่ในมรรค เป็นเครื่องพิสูจน์ให้  
เกิดความมั่นใจในตนเอง เราก็ปฏิบัติต่อไปด้วย  
ความเสมอต้นเสมอปลาย

ใจที่เสมอต้นเสมอปลายนี้ เหมือนเฟื่องอยู่กับ  
ปัจจุบันขณะ ไม่กังวลว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร  
เพราะเชื่อว่าเมื่อดินที่หว่านลงไป เป็นเรื่องดี ๆ ทั้งนั้น  
อดีตก็ไม่ไปห่วง เพราะอะไรที่เป็นความผิดความชั่ว  
ใจหวนคิดขึ้นมา เราแก้ไขไปตามเนื้อผ้าแล้ว ใจซึ่ง  
แต่ก่อนนั้น เต็มไปด้วยทุกข์ท้อถอย เต็มไปด้วยเล่ห์เหลี่ยม  
เต็มด้วยพินิจรำคาญใจ ค่อยหดตัวสงบเข้า จน  
กระทั่งเป็นใจปัจจุบัน ตัวอยู่ตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้น

เมื่อตัวอยู่ตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้น อะไรมา  
กระทบ ก็จะรับรู้เป็นข้อมูลคมชัด เมื่อใจได้ข้อมูล  
คมชัด โอกาสที่จะแก้ปัญหา ย่อมถูกต้องเที่ยงตรง  
อะไรที่กระทำลงไป จะเป็นกุศลผลดี ไม่ใช่ทำไปแล้ว  
โอย .. รู้แบบนี้ ไม่ทำก็ดีกว่า ละล้าละลัง ไม่เชื่อมั่น  
ในตัวเอง เกิดความลังเล

ใจที่ฝึกฝนตามธรรมชาติอย่างนี้ ถึงไม่ได้  
ภาวนาก็เหมือนภาวนา ถึงไม่ได้ตั้งใจทำสมาธิก็เป็น

สมาธิ มีความปิติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงใจ ทำให้ใจ  
ของเราใส รู้ ตื่น คมไว มีกำลัง ไม่เบียดเบียนตัว  
เอง ให้เดี๋ยวก็วุ่นวาย แห้งแล้ง หดหู่ กังวลตรงนี้  
ตรงนั้น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เกิดเป็นโรคทาง  
กายต่อไปอีก เป็นต้นว่า โรคกระเพาะ ความดันสูง  
หอบ หืด

การเข้าใจสภาวะชีวิตจิตใจของเราตามความ  
เป็นจริง จะทำให้ง่ายต่อการครองชีวิตที่ถูกต้องเที่ยง  
ธรรม เมื่อเราครองชีวิตถูกต้องเที่ยงธรรมแล้ว ใจ  
ก็ได้อาหารหล่อเลี้ยงถูกต้อง กายยังต้องการอาหาร  
ถูกหมู่เหล่า ต้องออกกำลังกายให้พอเพียง จึงจะ  
เป็นปกติแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

แล้วเหตุใดจึงไม่ดูแลเรื่องของใจกันบ้าง สุข-  
ภาพกายที่แข็งแรง แต่ใจไม่ดี ก็ไปไม่ถึงไหน อุปมา  
เหมือนรถชั้นเยี่ยมกำลังดี แต่คนขับไม่รู้ทาง ก็ใช้  
ไม่ได้ พังพินาศหมด เราต้องหาคคนขับที่เชี่ยวชาญ  
ชำนาญ ถึงรถจะไม่ดีนัก แต่ความชำนาญของคน  
ขับก็ทำให้รถชั้น ๒ ชั้น ๓ ชนะรถชั้นเยี่ยมได้ เพราะ  
ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เราจะได้ให้เวลากับ  
อาหารใจ ดูแลเลือกเฟ้น ให้ตัดสินใจทำอะไรลงไป  
แล้วใจเกิดความอึดเต็ม เบาสบาย รู้ อยู่กับปัจจุบัน  
เรียกว่ามีสุขวิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่ ใจได้พัก ได้  
อาหารคือ ปิติ อิมเอิบ เหตุผล สติปัญญา

ถ้าใส่ใจพยายามกันอย่างนี้ ไม่มีใจดวงไหนที่  
จะต่อต้าน จนกระทั่งฝีกไม่ได้ ใจของทุกสิ่งมีชีวิต  
ธาตุเดิมแท้คือ รู้ ตื่น เบิกบาน อยู่แล้ว เพียงแค่เรา  
บดขี้ฝุ่นสิ่งแปลกปลอม คือกิเลส ออกเท่านั้น เราก็  
ยังขี้เกียจขี้คร้าน แม้แต่จะบดขี้ฝุ่น ก็ยังทำไม่ได้ ..  
ทำไม่ได้ .. เอาแต่ร้องไวยวายเป็น

ตอนนี้หลายคนร้องไวยวายเป็นว่า โอ๊ย .. ประเทศ  
เราเป็นหนี้เขาแสนๆ ล้าน แล้วใครจะไปใช้หนี้ไหว  
ถ้าเรามัวแต่ร้องว่า เป็นหนี้แสนๆ ล้าน ใครจะไป  
ใช้ไหว แต่ละวันที่ผ่านไป ดอกเบี้ยเพิ่มขึ้นทุกวัน  
ที่เป็นแสนๆ ล้าน ก็อาจเป็นสองเป็นสามแสนๆ ล้าน  
คราวนี้เรายังแยะใหญ่เลย

ถ้าเป็นหนี้เขาแสนๆ ล้าน เราก็มหน้าก้มตา  
ใช้เขาไปเต็มสติกำลังความสามารถ แสนๆ ล้านก็

ลดลง เหลือเป็นหมื่นล้าน ในที่สุดก็หมดไปได้ เพราะอะไร เพราะถ้าเราลงมือทำจริงจังแล้ว ต้องมีทางสำเร็จเสมอ

ถ้าเราไม่ทำอะไรเลย นั่งอมมืออเท้า เอาแต่บ่น วันหนึ่งก็ต้องล้มละลาย จมตายไปกับดอกเบียที่งอกขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งท่วมเงินต้น เราก็ไม่เหลืออะไรติดตัว บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร ถ้าใจเห็นตรงนี้แล้วเริ่มแก้ที่นิสัยของเรา ปัญหาต่างๆ จะคลี่คลายไปในทางดีแน่นอน

เมื่อตัวเองไปฝึกปฏิบัติกับท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ที่วัดป่าแก้ว ช่วงหนึ่งมีผ้าป่า ซึ่งจะมีเด็กนักเรียนมาพันกว่าคน ท่านอาจารย์เป็นห่วงว่าเด็กๆ จะหิว เราจะมีอะไรไว้ต้อนรับคณะผ้าป่า คุณแม่ซีก็ตกลงว่าจะทำข้าวต้มมัด แจกคนละ ๒ มัด เพราะฉะนั้นจำนวนข้าวต้มมัดจะเป็นประมาณ ๒,๕๐๐ มัด

การทำข้าวต้มมัดจำนวนมากอย่างนี้ จะใส่ลังถึงนั่งย่อมไม้ทนการฉีก คุณแม่ซีจึงใช้วิธีใส่บีบ แล้วเติมน้ำให้ท่วมมัดข้าวต้ม ต้มจนน้ำเดือด ข้าวต้มมัดสุกทั่วกัน จึงยกลงจากไฟ การทำวิธีนี้ ผู้ห่อข้าว

เหนียวผัดถั่วดำหุ้มกล้วยด้วยใบตอง จะต้องห่อด้วยความระมัดระวัง และมัดตอกให้แน่น โดยไม่ให้ใบตองแตก เพราะถ้าใบตองแตก หรือมัดไม่แน่น น้ำเข้าไปได้ ข้าวต้มมัดที่ควรจะนุ่มเหนียว จะกลายเป็นข้าวต้มแฉะเปื่อย เสียชื่อเสียง หมดฝีมือ

การห่อใบตองที่บางใบก็แข็งกรอบ เราไม่ทันระวัง พอพับกลีบก็แตกแล้ว คุณแม่ซีก็ดู ทุกคนเลยขยาด บุญกุศลก็ไม่อยากได้แล้ว ต่างคนต่างอ้างว่า จะเร่งทำความเพียร นั่นคือวิธีเลี้ยงไม่มาช่วยในครัว

ท่านอาจารย์เลยดูให้ว่า การปลีกตัวไปเร่งทำความเพียรในยามที่ทุกคนเหนื่อยยากอย่างนี้ ไม่เรียกว่าเร่งความเพียรหรอก เรียกเร่งสะสมกิเลสต่างหาก

ท่านชี้แจงว่า คนเราจะปฏิบัติขัดเกลาใจ ซึ่งเป็นของละเอียดยิ่งนักให้ดีพร้อม ต้องเริ่มจากมรรคหยาบก่อน คือ งานการทางโลก เวลาที่คนอยู่ด้วยกันทุกข์เดือดร้อน เพราะเกิดปัญหาที่ไม่ได้คิดฝันแล้วเราก็ตีตัวไป ไม่รวมรับผิดรับชอบ ปลีกเอาตัวรอดไปคนเดียว แบบนั้นเรียกว่าคนเห็นแก่ตัว



ถ้าเห็นแก่ตัวอย่างนี้ พอไปนั่งภาวนาทำมรรค  
ละเอียดย ก็เป็นภาวนาสะสมกิเลส แทนที่จะภาวนา  
เพื่อให้มีใจเมตตา เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น กลายเป็น  
ภาวนาว่าเจ้าประคุณ .. ฉันมาปฏิบัติแล้ว ให้ฉันได้  
โน้น ได้นี้ ได้โน้น ท่านเรียกภาวนาด้วยความโลภ  
เรียกว่า พุทธพาณิชย์ ไม่ได้เรียกว่าภาวนา อย่างที่  
พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน

ดิฉันก็ประทับใจกับคำนี้ อ้อ .. เราต้องเริ่ม  
ต้นที่มรรคหยาบ เวลาทำอะไร เกี่ยวข้องกับสังคม  
เพื่อนฝูง เราต้องมีน้ำใจ รับผิดชอบ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่  
ครั้งนั้น ดิฉันนั่งห่อข้าวต้มมัด เริ่มตั้งแต่กิน  
ข้าวเช้าเสร็จ ไปช่วยคุณแม่ซีห่อจนกระทั่งถึง ๕ ทุ่ม  
๒ ยาม คนมีหน้าที่ต้มก็ต้มไป คนมีหน้าที่มัดก็มัด  
ไป เรามีหน้าที่เอาสติไว้กับมือที่จับใบตองห่อ ผลอ  
สติที่ไร ใบตองแตก กรือบ .. ก็โดนดูทันที เราก็  
เตือนตัวเอง เออดี .. นี่แหละ เราชอบผลอสติ  
เพราะฉะนั้น ตรงนี้แหละ ถ้ามีสติ เราก็ทำให้ใบ  
ตองไม่แตกได้ สติก็จดจ่อมันขึ้น แล้วก็จริง ใบตอง  
ก็ไม่แตก เราก็มีความเชื่อมั่นในตัวเองขึ้น

ผลพลอยได้ คือ เสรีจากวันนั้นแล้ว เห็น  
ข้าวต้มมัดที่ไหน มีความรู้สึกว่ ไม่เอาแล้ว ทั้งที่  
ก่อนหน้านี้ เป็นคนชอบกินข้าวต้มมัดเป็นที่สุด พอ  
เห็นที่ไร จะนึกเห็นภาพขณะที่นั่งห่อ พร้อมทั้งรู้สึก  
ถึงสติที่ตั้งมั่น จดจ่อ ความอยาก ความอรร้อย กิเลส  
ที่พากินด้วยรส ด้วยความชอบ เลยเหือดหายไป ทำ  
ให้เข้าใจถึงการฝึกฝนตนด้วยมรรคหยาบทุกเวลา  
นาที่มีเหตุการณ์ใดๆ เกิดขึ้น แล้วเลยเข้าใจไปถึง  
ปฏิปทาของครูบาอาจารย์ ทำให้เกิดกำลังใจว่า เรา  
จะทำอะไร ถ้าเอาจริงเอาจังอย่างนี้ เราก็ทำได้ ทำ  
สำเร็จทุกครั้ง

ถ้าไม่ละเลยที่จะฝึกมรรคหยาบ ทีละอัน ทีละ  
อัน อย่างนี้เรื่อยไปจนเป็นอุปนิสัย พอคิดจะปฏิบัติ  
ก็เป็นเหมือนความเคยชินขึ้นแล้ว เราจะตั้งสติจดจ่อ  
ดูใจของเรา พอจะท้อถอย ชี้เกี่ยชี้คร้าน สติจะ  
เตือนไม่ได้ .. ทำอะไรแล้ว ต้องทำให้เสร็จ ทำให้ดี  
ด้วย ถ้าทำเพียงให้พ้นหน้าอย่าทำ

เวลาปฏิบัติ บางครั้งก็เหนื่อย เดินอยู่ ก็ล้า  
แต่ว่าเดินๆ ให้ครบตามเวลา สติก็เตือนขึ้นมา ท่าน

อาจารย์เคยว่า ถ้าสักแต่ว่ามีขา ก็เดินไป แต่ไม่เอาสติมาเดินด้วย หมามี ๔ ขา มันเดินเร็วกว่าเราอีก จะเดินแพ้ย่อมานะ จะมีอุบายทำนองนี้เดือนขึ้นมาในใจ ทำให้เกิดความมุ่งมั่น พากเพียรพยายาม เมื่อฝึกฝนอบรมตนอยู่เรื่อยๆ ผลที่สุดจะกลายเป็นอุปนิสัย เมื่อจะทำแล้ว ทำให้ดี ไม่เกเรเกะกะ ทำไปก็บ่นในใจไป เหมือนครึ่งเริ่มห่อข้าวต้มมัด .. ทำไมต้องเป็นเราด้วยนะ แหม .. จริงๆ เชียว มือก็ห่อไป แต่ขอให้ได้บ่น .. บ่น .. บ่น .. เสร็จแล้วก็เหนื่อยไปเอง

เพื่อบ่นไปได้สักพักหนึ่ง ก็ได้สติ ครูบาอาจารย์ท่านมีหุทิพย์นะ ขณะที่ท่านฉันข้าวต้มมัดของเราไป ใ้เสียงบ่นของเราก็คงติดแถมเข้าไปด้วย เป็นเหมือนกรวดทราย ไประคายตำคอท่าน แล้วเรายังจะบ่นบ้าอยู่อีกหรือ ก็ค่อยๆ มีแบบคายอุบายมาเตือนตัวเอง ให้ใจรู้ อยู่กับตัวไปเรื่อยๆ ต่อไปเมื่อจะทำอะไร ใจยอมรับว่า เออ .. เราจะทำ ทั้งกายทั้งใจก็กลมเกลียวกัน สงบเสงี่ยม ระดมหัวทำไปด้วยกัน

ผิดกับแต่ก่อน คือ มือก็ทำไป แต่ใจุ่นวาย ทะเลาะเบาะแว้งกับตัวเอง เวลาที่เราไม่รู้เท่าทัน ความจริง เราไปเฟ่งโทษคนที่จะทำผ้าป่า .. เรื่องอะไรต้องให้นักเรียนมาเป็นพันคน แทนที่จะคิด อนุโมทนา เด็กๆ เขาอุทิศส่าห์จัดกัน มาแล้วเขาชื่นใจ ได้กินข้าวต้มมัดอร่อย ฝึกคิดให้เป็นกุศลอย่างนี้ เราก็ชื่นใจไปกับเขาทุกครั้ง แต่ใจที่เป็นกิเลสยังคิดอย่างนี้ไม่เป็น ไอ้ผีบ้า .. ทำไมต้องแห่กันมาเยอะเยอะอย่างนั้น

เมื่อสติเริ่มคมไว จนทันเห็นตัวเราตามความเป็นจริงแล้ว เราเกิดความสมเพชตัวเอง ก่อนที่จะมาฝึกปฏิบัติ ใจของเรามันสารพัดพิษ น่ากลัวจริงๆ ท่านอาจารย์สอนว่า การปฏิบัตินั้นต้องทำตัวเราให้เหมือนแผ่นดิน ใครจะเหยียบจะย่ำ ก็ไม่ไปโกรธแค้นเขา ใครจะยกย่อง เราก็ไม่ไปฟูฟองตามเขา ให้หนักแน่น เป็นเหมือนแผ่นดิน หรือเป็นให้เหมือนฟองน้ำที่ถูกบีบเอาน้ำออกจนแห้งหมดแล้ว เขาจะเอาไปซุกไปซอกใส่ที่ตรงไหน เราก็ไม่บวมบู่บี้ฉีกขาด เมื่อเขาเอาออกมา เราก็ฟองฟูอย่างเดิม

เราปฏิบัติไป ก็สังเกตตัวเองไป เออ ..  
อุตสาหกรรมขัดเกลาตัวเอง จนเราว่าเราเป็นพองน้ำแล้ว  
นะ วันหนึ่งท่านอาจารย์ลงมาเทศน์ เทศน์ไปท่าน  
ก็ให้คะแนนลูกศิษย์ไปที่ละคน พอถึงเรา ท่านก็ว่า ที่  
ปฏิบัติมานี้ ตัวตนก็ดูยุบยอบอยู่หรอก แต่ยังไม่เป็น  
พองน้ำนะ มันเป็นสก็อตไบรท์ ใครเอามือไปกำเข้า  
ถลอกเลือดซิบๆ เลย เพราะเราสำรวจปาก สำรวจ  
กายก็จริง แต่ใจยังให้ร้าย เฟ่งโทษไปทั่วจักรวาล  
ท่านก็เปรียบเทียบให้ฟัง

แต่ตอนนั้น ยังฟังไม่เป็น .. ท่านอาจารย์ปรับ  
ใหม่เราเกินเหตุ .. ครั้งสติดีขึ้น จึงเห็นว่ามันไม่ใช่  
แค่สก็อตไบรท์นะ บางที่ยิ่งกว่าฝอยเหล็กขัดหม้อ  
หรือเชือกป่านคมที่ใช้เล่นว่าวเสียอีก เมื่อเด็กๆ เคย  
เล่นว่าว แล้วตำแก้วเอาไปทำป่านคม พอผลอที่ไร  
ก็ถูกป่านคมบาดมือตัวเอง จึงรู้รสชาติว่า ใจของ  
เรานั้นร้ายกาจ สารพัดพิษ ปานๆ กับป่านคมนั้น  
แหละ เพราะฉะนั้น ถ้าใครจะมาว่าเรา ฉันทนเธอ  
ไม่ได้ เขาไม่ได้ว่าเกินเหตุเกินผลเลย แต่ก่อนที่สติ  
จะมีถึงขั้นนี้ ใครมาว่าอย่างนี้ เป็นได้ข้ามศพกันแน่

ไม่ต้องพูดกันละ

การที่เรามาพบพระพุทธศาสนา ได้มาฝึกปฏิบัติ ก็เพื่ออย่างนี้ ปฏิบัติเพื่อให้เห็นที่ผิด ที่บกพร่องของตัวเอง แล้วก็ฝึกก็ฝึกตัวของเราให้ทำแต่สิ่งที่ถูกควร ที่เป็นกุศล เป็นเสถียรแก่ตน จริงๆ แล้ว เรามีพลังที่เป็นคุณเป็นประโยชน์มากมาย มหาศาล ที่จะเอามาแบ่งปันให้กัน มาเกื้อหนุน สังคมให้ผาสุกร่มเย็น แต่แทนที่เราจะเอาพลังอันนี้ มาใช้ในทางสร้างสรรค์ เรากลับเอามาเชือดเฉือน เบียดเบียนตัวเอง ทำให้สูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์

เราทำไปด้วยความไม่รู้ เพราะอวิชชาที่ปิดบังใจอยู่ เพราะความยึดมั่นสำคัญผิด อุปาทาน ที่เสี้ยมสอนเรา ถ้ารู้ .. ไม่มีใครทำ แต่ก่อนนั้น ดิฉันไม่เข้าใจ เมื่อท่านอาจารย์บอกว่า จะไปว่าอะไรเขา เขายังเมาอยู่ ยังละเมออยู่ ดิฉันก็โกรธ ที่ท่านไปปกป้องคนผิด ต่อมาจึงเริ่มเข้าใจ

เวลาที่เรารู้จักอวิชชาปิดบังอยู่ มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ คนอื่นเขาสุดจะทนกับเรา แต่ตัวเราเองเห็นไปว่า ฉันทนี่ .. ดีที่สุดเลย มันก็เหมือนละเมอ

อย่างท่านอาจารย์ว่า เพราะฉะนั้น เมื่อเราฝึกสติ ให้ตามเห็นใจของเราที่คิดไป ดั้นไป ได้เท่าทัน จน เข้าใจแล้ว เราจึงเข้าใจคนอื่น ใจของทุกสิ่งมีชีวิต เหมือนกันทั้งนั้น เป็นทำนองเดียวกับเมื่อหมอเอา ปรอทไปวัดไข้ จะเป็นใครก็ตาม ถ้าไข้ขึ้นถึงระดับ นี้แล้ว จะซ้กเหมือนกันทั้งนั้น ก็เลสในใจคนก็ เหมือนกัน ถ้าหนักหนาถึงขั้นนี้แล้ว เป็นแก้ผ้าเดิน ระบายเหมือนกันหมด

ตัวเราไม่รู้หรือว่า เรากำลังแก้ผ้าเดินระบาย แต่คนอื่นที่มองเราอยู่ เขาเห็น แล้วก็ใจหายใจคว่ำ แทน ถ้าเราฝึกฝนใจของเรา จนสติตามรู้เท่าทัน เป็นปัจจุบัน เราจึงเห็นเรา ด้วยสภาพตามเป็นจริง อย่างที่คนอื่นเห็น แล้วจึงเกิดความละเอียด เกิด ความสำรวมระวัง เราจึงเริ่มเป็นเรา ที่คนอื่นพอด พอทนเราไหว ต่อไป เราก็พัฒนาขึ้น จนคนอื่นไม่ ต้องอดทนกับเราอีกแล้ว

เมื่อเราดีขึ้น จนไม่ไปเบียดเบียนใคร เราก็ เป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไป เมื่อใจใดหมดกำลัง สิ้นหวังเพราะความทุกข์ เขาเห็นเรา หรือนึกถึงเรา ใจ

เกิดความหวัง เออ .. คนดีก็ยังมีอยู่นะ เลยมีกำลังใจ คิดจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นมา คราวนี้เราก็มีแนวร่วมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โลกก็ชุ่มเย็นเป็นสุขขึ้น ไม่ใช่สิ่งเหลือปากว่าแรงอะไร

ขอแต่ให้เราเป็นคนจริง ลงมือพัฒนาตัวเองอย่างจริงจังและต่อเนื่องกัน ถ้าทำไปๆ เกิดรู้สึกเฟื่องขึ้นมาว่า อืม .. เราพอจะเลี้ยงตัวเราได้แล้วแหละ เว้นไปสักอาทิตย์หนึ่งจะเป็นไรไป ก็ปล่อยตัวเองให้รีนเริงบันเทิงไป พอกลับมาทำใหม่ ใจที่ทำทำเชื่อง อยู่ในโอวาท กลับพยศสุดๆ เลย ท่านอาจารย์เปรียบเทียบว่าเหมือนเสือบาดเจ็บ กิเลสก็เหมือนเสือเริ่มแรกกิเลสกลัวคน ขณะที่เราเอาจริงเอาจัง เสือได้กลืนคน ก็กระโจนหนีเข้าป่า มันไม่ทำร้ายคน

แต่ถ้าเราไปทำร้ายเสือก่อน แล้วไม่ถึงตายกลายเป็นเสือเจ็บ คราวนี้ พอมันได้กลืนคน สัญชาตญาณของความหวงแหนชีวิต ทำให้เสือเจ็บต้องกำจัดอันตรายให้สิ้นซาก คือฆ่าคนเสียก่อน กิเลสก็เหมือนเสือเจ็บ เมื่อไรที่เราเอาไม่จริงไม่จัง มันพอสบายแล้ว .. พักสักหน่อยก่อน พอดคิด



เริ่มจะปฏิบัติใหม่ ที่เคยถึงเวลานั่ง จิตก็สงบ คราวนี้กระสับกระส่าย ฟุ้งซ่านซัดส่าย ไม่เป็นท่า เดียวปวดตรงนั้น เจ็บตรงนี้ เวทนาทั้งจิตทั้งกายรุ่มสกรรมจนเรากระจุยกระเจิง

มีผู้ปฏิบัติท่านหนึ่ง เล่าให้ฟังว่า ช่วงที่ท่านปฏิบัติได้ผลดี เจริญขึ้นโดยลำดับนั้น ถึงท่านออกจากสมาธิแล้ว สติที่ยังต่อเนื่องอยู่กับใจท่าน ทำให้ไม่ว่าท่านจะทำอะไรอยู่ มองไปทางไหน จะเห็นคนกลายเป็นโครงกระดูกไปหมด ใจของท่านไม่มีรัก ไม่มีชัง ไม่เห็นเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เห็นเป็นแต่โครงกระดูกไปถ้วนทั่วหน้า ใจของท่านไม่เป็นอคติ พบอะไรก็เห็นเป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย เสมอหน้ากัน

ช่วงหนึ่งท่านไปหลงเอาว่า ท่านคุ้มครองตัวเองได้แล้ว ท่านเลยไม่ค่อยได้ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ ประกอบกับมีการงานยุ่งเหยิงติดพัน ท่านก็งดเว้นไป พอรู้สึกตัว เริ่มปฏิบัติใหม่ คราวนี้มันไม่เป็นโครงกระดูกแล้ว มันกลายเป็นเรา เป็นเขา มีที่รักที่ชัง ยุ่งวุ่นวายไปหมด ท่านเห็นใจของท่านที่เคย

สงบสบาย เป็นเหมือนมียางเหนียวไปหนีบติดที่ตรงนั้น ยึดย้ายจากตรงนี้ จนท่านเองก็รำคาญตัวเอง ท่านเพียรปฏิบัติจะให้ได้สมาธิ เพื่อเห็นเป็นโครงกระดูกอย่างนั้นอีก ใจก็ไม่ยอมเป็นให้ มันจะเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ มีเหตุอย่างโน้นไปเรื่อยๆ นับเป็นปีๆ ท่านก็ยังทำไม่ได้ เมื่ออายุมากขึ้น ชั้นธมารก็มารบกวน สุขภาพท่านทรุดโทรมลงเรื่อยๆ จนเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ

เรื่องของใจนั้นละเอียดอ่อนมาก ถ้าเราทำตัวเหมือนเด็กนักเรียนที่เรียนไม่สม่ำเสมอ เรียนบ้าง เล่นบ้าง พอสอบตกเป็นเสียเจ็บแล้ว ไม่คุ้มกันเลย ถึงเราปฏิบัติต่อไปใหม่ยังไม่ได้ผล เราก็ทำให้สม่ำเสมอเอาไว้ ให้เหมือนเข้าเรียนทุกชั่วโมงตามตารางสอน ผลจะเป็นอย่างไร อย่าไปใส่ใจ มุ่งหน้าทำให้ติดเป็นอุปนิสัยต่างหาก

ช่วงหนึ่ง ดิฉันพบว่าตัวเองนั่งสมาธิแล้วมีอาการร่วงเหงาหาวนอน ท่านอาจารย์เคยบอกว่า ถ้านั่งแล้วร่วง หลับใน จะติดเป็นนิสัย กลายเป็นกรรมฐานห้าวตอ พอเริ่มร่วงเหงาหาวนอน เราก็

เล็ก แล้วไปนอนทุกที

ต่อมาเริ่มจับสังเกตว่า บางทีนั่งยังไม่ถึง ๕ นาทีเลย เริ่มหาวติดๆ กันจนน้ำตาไหลอีกแล้ว เอ๊ะ .. นี่จะเอาอย่างไรกันนะ น่ากลัวเราเสร็จกิเลสไปแล้ว ก็เลยตกลงใจว่า ถ้าจะเป็นกรรมฐานหัวตอ ก็ให้เป็นกรรมฐานหัวตอไป เพราะรู้ที่อยู่ว่า ไม่ได้จะนั่งเอาคุณภาพ แต่จะนั่งเพื่อตัดหลังกิเลสว่า เคยนั่งได้ครึ่งหรือหนึ่งชั่วโมง ก็จะต้องนั่งให้ได้เท่านั้น ตามกำหนดเวลา ถึงจะไม่เป็นสมาธิก็ไม่ว่ากัน เอากันคนละครึ่งทาง คือถ้าจะนอน ก็ต้องนั่งหลับ จะไปนอนสบายๆ เป็นไม่ได้เด็ดขาด จะมาบ่นนอนไม่ให้ได้สมาธิ ก็ไม่ว่ากัน เอากันคนละครึ่งทางอย่างนี้แหละ

พอเราเอาจริงเอาจังอย่างนั้น ตอนแรกก็ทำท่าง่วง ง่วงจนกระทั่งเราเกือบจะพ่ายแพ้ ตกหลุมกิเลสไปอีก ในที่สุดก็บอก ไม่ได้ ต้องเอาให้เด็ดขาด นั่งหลับเป็นหลับ ถึงที่สุดเข้า ง่วงก็หายไป กว่าจะรู้ว่าเราเสร็จกิเลสมาไม่รู้เท่าไรแล้ว ก็ต้องเอาจริงเอาจัง อย่างที่ท่านอาจารย์บอก ถ้าเอาแค่ตาย เรา

๗๔

ตาย แต่กิเลสไม่ตาย เราต้องเอาปากตาย คือเกินตาย นั่นแหละกิเลสจึงจะตาย แต่เราไม่ตาย ถ้าเอาแค่ตายที่ไร เราเสร็จมันทุกที ไปต่อไม่ได้ ต้องเอาเกินตาย คือเรียกว่าเป็นใจเป็นกัน ให้มันรู้ตัวรู้แดงไปเลย

ในหนังสือประวัติท่านพระอาจารย์ฝั้น ที่แจกในงานศพท่าน มีเล่าถึงเมื่อท่านยังเป็นพระหนุ่ม ติดตามท่านพระอาจารย์เสาร์เข้ามากรุงเทพฯ พักอยู่ที่วัดบรมนิวาส วันหนึ่ง ไปบิณฑบาตเสร็จ กำลังเดินกลับวัด ตามท่านพระอาจารย์เสาร์มา ก็สวนกับผู้หญิงคนหนึ่ง จูงลูกเล็กๆ อายุประมาณขวบสองขวบมาด้วย ผู้หญิงไม่ทันเห็นท่านด้วยเข้าไป เพียงแค่ว่าท่านเห็นผู้หญิงจูงลูกเล็กๆ ก็มหันากันตาเดินสวนไปแค่นั้น

เมื่อกลับถึงวัด ต่างองค์ต่างก็จัดอาหารลงบาตรของเจ้าของเท่าที่จะฉัน ท่านพระอาจารย์ฝั้นพบว่า ใจท่านไม่เป็นอันอยู่กับตัวเอง ไปคิดถึงแต่ผู้หญิงคนนั้น มีความรู้สึกอยากได้เขา แต่ใจหนึ่งก็ค้านว่า เขามีลูกแล้วนะ กิเลสก็กล่อมว่า ถึงจะตก

นรกหมกไหม้ก็ยอม ท่านก็ตกใจ จะไปกราบเรียน  
ท่านพระอาจารย์เสาร์ ตอนนั้นก็ไม่ใช่โอกาสอันควร  
ท่านเลยตัดสินใจไม่ฉันจังหันเช้า นั้น เอาอาหารที่  
บิณฑบาตได้ไปเทรวมลงกองกลาง แล้วไปเดินจงกรม

เมื่อท่านพระอาจารย์เสาร์เสร็จกิจ ท่านก็ขอ  
โอกาสไปเล่าถวายว่า ใจเกิดอาการอย่างนี้ๆ ขึ้นมา  
ท่านพระอาจารย์เสาร์ก็ถามว่า แล้วท่านคิดจะแก้ไข  
ตัวเองอย่างไรละ ท่านก็ตอบว่า ท่านตั้งใจจะอดอาหาร  
เร่งความเพียร ท่านพระอาจารย์เสาร์ก็ว่าดี

ท่านก็ทำความเพียร เดินจงกรม นั่งสมาธิ  
แต่จิตใจไม่เป็นอันเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ เผ่าคิด  
ถึงแต่ผู้หญิงคนนี้ ทั้งๆ ที่เห็นเธอจูงลูกอยู่เต็มตา  
กิเลสก็ยังคงจะเอาให้ได้อยู่ท่าเดียว ท่านก็กำราบกิเลส  
ว่า อยากบ้ำก็บ้ำไป ถ้าใจยังไม่สงบจากกามราคะ  
ก็ไม่ออกบิณฑบาต จะเร่งความเพียร ไม่เลิกเดิน  
จงกรม นั่งสมาธิเด็ดขาด ถึงใจจะไม่ลงรวม จะตาย  
ก็ให้ตายไป

ในที่สุด ท่านนี้กว่าท่านคงตายจริงๆ เพราะ  
กระทั่งถึงวันที่ ๗ ที่ท่านอดอาหาร เร่งความเพียร

ใจของท่านก็ยังไม่สงบสงัดจากนิเวศน์ ท่านเดินจน  
ฝ่าเท้าแตกเจ็บระบมไปหมด ร่างกายกะปลกกะเปลี้ย  
หมดเรี่ยวแรง ทั้งอ่อนเพลียจากอดอาหาร ทั้งเจ็บ  
ทั้งเมื่อยเหนื่อย แต่ใจของท่านก็ยังฮึดสู้ที่จะเอาชนะ  
กิเลสให้จงได้ ไม่ยอมถอย

ทั้งที่ตั้งใจมุ่งมั่นอย่างนั้น กิเลสก็ยังแทรกเข้า  
มาทำให้เห็นไขว่เขวไปได้ว่า ถ้าเราจะเอาชนะกิเลส  
ให้ได้ เราก็ต้องสงวนร่างกายนี้เอาไว้ เพราะถ้าตาย  
ไปตอนนี้ เราก็ตายเปล่า แล้วสติก็มาทำให้ท่านนึก  
คิด เอาให้มันฟากตายสิ่น่า

ท่านพระอาจารย์สิงห์ทองก็เคยบอก ถ้าตาย  
อย่างนี้ ให้อริชฐานซ้อนไปเลยว่า เมื่อเกิดใหม่ พอ  
ได้เห็นแม่ชายผ้าเหลือง ไม่ว่าจะเป็เด็กเล็กแค่ไหน  
ยังพูดไม่ได้ก็ตาม ขอให้ระลึกถึงการปฏิบัติได้ อยาก  
บวชเลย รีบบวชทันทีที่มีโอกาส กิเลสจะได้ไม่มา  
ย่ำยีจิตใจ

ท่านพระอาจารย์ฝั้นอริชฐานว่า ตายเป็นตาย  
ขอให้เราตายในผ้าเหลือง เพื่ออานิสงส์ของผ้าเหลือง  
คุ้มครอง ให้ใจของเรามีที่พึ่งที่พิงพิง มุ่งมั่นปฏิบัติ

ต่อจนลึกลับอันเกษม ขณะที่ท่านเข้าใจว่าท่านกำลัง  
ตายแน่ๆ ใจวูบเหมือนเป็นลม หหมดความรู้สึกไปนั้น  
จิตของท่านกลับลงรวมใหญ่ แล้วเลยไปรู้ว่า ชาติ  
ภพหนึ่งท่านกับผู้หญิงคนนี้เคยเป็นคู่ครองกัน

ท่านบอก ดูเอาเถอะ ความจำที่ว่าเคยเป็นคู่  
กันมา เพียงแค่ได้เห็นเท่านั้น ใจมันเดือดร้อนทุรน-  
ทุราย จะเอาของมันให้ได้ ถึงขั้นผิตศีล ตกต่ำจาก  
ความเป็นสมณะ ไปตกนรกหมกไหม้ก็ยอม ถ้าไม่มี  
สติยับยั้งเอาไว้ ผลุนผลันสี่กออกมา แล้วผู้หญิงบอก  
ไอ้บ้า ฉันไม่ยุ่งไม่เกี่ยวด้วยสักหน่อย ก็อาจหน้ามีด  
ฆ่าเขาได้ หรืออาจจะทำอะไรที่หนักหนาสาหัสยิ่ง  
ไปกว่านี้อีกก็ได้

ท่านผู้รู้ถึงบอกว่า ถ้าเราไม่รู้ให้เท่าทันใจของ  
เรา ไม่ฝึกไม่ฝึนมันอย่างเด็ดเดี่ยว เราไม่มีโอกาส  
จะเอาพลังอันมหาศาลนี้ ไปใช้ให้เกิดเป็นคุณเป็น  
ประโยชน์ มีแต่กิเลสจะฉุดลากเอาเราไปตกอยู่ใน  
ทุกติภูมิ แล้วพลังนี้ก็เลยกลายเป็นพลังเพื่อเบียด-  
เบียนทำลายล้างกัน

เมื่อได้ยินได้ฟังอย่างนี้ เราค่อยมีกำลังขึ้น ค่อยยอมรับว่า ที่เราต้องเกิดมาในยุคบ้านเมืองเป็น อย่างนี้ ต้องมีเหตุ อย่าไปคิดถามหาเลยว่า ใครเป็น สาเหตุ แต่ในฐานะที่เราต้องมีส่วนร่วมอยู่ด้วย เรา ก็รับผิดชอบทำส่วนของเรา ให้เต็มสติกำลังความ สามารถ เหมือนเราลงเรือลำเดียวกัน ตอนลงเราก ีว่าเราเลือกดีแล้ว แต่ทำไมเรือเกิดรั่วขึ้นมา ถ้า เรามัวจะมั่วหากันว่า คนไหนที่ทำเรือรั่ว ต้องมาจัด การปะเรือให้หายรั่ว ทุกคนคงตายเปล่า

ถ้าเรามีชิ้น ก็เอามายารอยรั่ว มีอะไรจะวิด น้ำออกก็ช่วยกันวิดน้ำ หรือมีฝีพายดีก็ช่วยกันพาย เพื่อทำให้เรือไปถึงจุดหมายปลายทางได้ โดยไม่ล่ม สลายไปเสียก่อน อะไรที่จะแก้ไขสิ่งผิดพลาด เป็น เหตุผล เป็นธรรมถูกต้อง อย่างมัวเกียงงอน อุปมา เหมือนมีคนใช้ถูกรู้อาบยาพิษมา แทนที่เราจะเอา ยาถอนพิษพอกให้คนใช้ เรากลับไปซักถามว่า คุณ ไปอยู่ตรงไหนให้ถูกเขายิง ลูกธนูทำมาจากไม้อะไร พอดีคนใช้เลยตายเสียก่อน ถึงยาเราจะตีพิเศษแต่ ไหนก็ตาม



มีเรื่องเล่ากันว่า คนใช้ผ้าตัดตา หลังผ้าตัดเสร็จ ต้องระวังไม่ให้คนใช้ห้องผูก จาม หรือไอ เพราะอาการเหล่านี้จะทำให้ความดันในลูกตาสูงขึ้น จนมีเลือดซึมออกมา ถึงหมอผ้าตัดจะมีมือดีอย่างไรก็ตาม ผลก็คือคนใช้ตาบอด

คนใช้ผ้าตัดตารายหนึ่ง แพทย์ฝึกหัดลิมสังข์ยาระบายหลังผ้าตัด ผลคือคนใช้ตาบอดเพราะห้องผูกเลยมีคำล้อกันว่า การผ้าตัดครั้งนี้ประสบความสำเร็จเยี่ยมยอด แต่คนใช้ตาบอด

ตาบอดนี้ไม่ใช่ความผิดความบกพร่องของหมอผ้าตัด แต่เป็นเพราะลูกน้องไม่รอบคอบ ลิมสังข์ยาระบาย บางครั้งเราก็เรือลุ่มเมื่อจอด เพราะมัวแต่ห่วงกิจกรรมใหญ่กัน จนลิมของนิดๆ หน่อยๆ ซึ่งอันที่จริงแล้ว ก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน

เราอย่าไปมองผ่านของนิดๆ หน่อยๆ หัดไว้ให้เป็นอุปนิสัย ถ้าผลตรงนี้แล้ว ภูมิคุ้มกันของเราจะเสื่อมสลายไป ถึงจะมีต้นทุนบุญกุศลแค่ไหน ร่ำรวยเท่าไร ถ้าขาดปัญญาเห็นชอบ ก็ล้มละลายได้ คือล้มละลายจากความเป็นมนุษย์ ล้มละลายได้

ง่าย ๆ เพียงแค่เราทอดทิ้งศีลไปเสีย

สมัยนี้เราไปเห็นผิดเป็นชอบว่า ศีลไม่ใช่ของ  
สลักสำคัญ ถ้าเราไม่เห็นคุณประโยชน์ของศีล สังคม  
จะระส่ำระสายแค่ไหน ลูกเขาเมียใคร เรานึกอยาก  
จะเอา เราก็เอาโดยผลการ สังคมคงระส่ำระสายไป  
หมด เมื่อผิดศีลข้อนี้แล้ว เรื่องพูดจริงไม่มีเหลืออยู่  
เลย คอยลับหลังกรางให้ดี เพราะฉะนั้น พูดอะไรก็  
พูดไปได้เรื่อย ๆ ไม่หลงเหลือความจริง

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ถ้าใครคนใดสามารถ  
พูดปดได้ทั้งที่รู้อยู่ ไม่มีความชั่วอะไรอีกแล้ว ที่  
ตกาศดกกล้ารับรองว่าคนๆ นี้จะไม่ทำ เพียงแค่พูด  
ปดอย่างเดียว พระพุทธองค์ปรับไหมไว้รุนแรงถึง  
ปานฉะนี้

ถ้าพูดปดได้ทั้งๆ ที่รู้ อย่ามารับรองว่าคนๆ  
นี้ความชั่วไม่ทำ ลองพูดปดได้อย่าง คนๆ นี้ล้ม  
ละลายแล้ว อย่ามาทำกิจธุระอะไรด้วยกัน ไม่เชื่อ  
ถืออีกแล้ว ตกลงไม่เหลือความเป็นคนอยู่แล้ว

ศีลข้อ ๓ หมดไป ไม่พูดปดก็หมดไป จะไม่  
ลักขโมย ก็ไม่เหลือ เพราะลักขโมยเวลาที่ควรจะอยู่

กับครอบครัว เอาไปแบ่งปันให้ใครก็ไม่รู้ คอร์ปชั่น  
สารพัดอย่าง

ฆ่าฟันชีวิตให้สิ้นไป ถึงไม่ฆ่าฟันให้ตายเป็น  
ศพๆ แต่ก็ฆ่าหัวใจกัน จนกระทั่งตายทั้งเป็น กิน  
เหล้าเมายาไม่ต้องพูดถึง กลุ้ม .. ไม่รู้จะหาทางออก  
อย่างไร ก็ต้องกินเหล้า ไม่เหลือแล้ว ศีล ๕ ข้อ  
เพียงแค่ข้อเดียวก็รักษาไว้ไม่ได้

ตอนนี้ถ้าเราทุกคนเอื้อเพื่อต่อศีล เอื้อเพื่อต่อ  
จิตใจของตัวเอง ทำอาหารที่ถูกต้องให้กินให้อยู่ มีปิติ  
เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจ ให้มีใจที่เป็นปัจจุบัน มีสุข-  
วิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่ จะได้ไม่อนาถาเข็ญใจ อย่าง  
น้อยก็มีบ้านพักผ่อน มีอาหารถูกสุขลักษณะ สุขภาพ  
ใจจะได้แข็งแรง เป็นคนดี คนปกติ ไม่ใช่คนวิปริต  
วิปลาส เมื่อวิปริตวิปลาสแล้ว พุตกันไม่รู้เรื่อง จะ  
ทำฐานะอะไรกันได้

เพราะฉะนั้น อยู่เป็นเย็นสบายนั้น ไม่ใช่อยู่  
เฉพาะตัวเอง สังคมรอบข้างก็เย็นสบายไปด้วย โลก  
ทั้งโลกก็เย็นสบายไปด้วย ถ้าอยู่ไม่เป็น ถึงจะไปอยู่  
ในห้องแอร์ ถึงจะมีหิมะตก ลูกเห็บตก ใจก็รู้มร้อน

จนกระทั่งบ้าคลั่ง

สิ่งที่เอามาคุยกันวันนี้ คงพอเป็นกำลังใจ  
และเป็นเครื่องสะกิดใจให้เวลาที่เราท้อถอยหรือว่าวุ่น  
จะได้นึกคิด เออ .. อย่าไปชนเกลียวจนกระทั่ง  
เกลียวมันหวาน ค่อยๆ คลายออก จะได้หยุด  
เบียดเบียนตัวเอง เกิดเป็นความเย็นสบายขึ้นบ้าง



“การรักษาใจของตัวเองให้เป็นปัจจุบันอยู่ได้  
เป็นความเบาสบาย  
เรียกว่า **อยู่เป็นเย็นสบาย**”