



๑
๒
๓
๔
๕

ເອດສ໌ໃຈ

ອມຣາ ມລິຄາ

ISBN 974-340-603-4

คำนำ

ความผูกพันระหว่างคุณหม่อมรา มลิลลา กับโครงการ
อบรมพัฒนาจิต ณ วัดวะภูแก้ว ซึ่งเป็นโครงการในความอุปถัมภ์
ของพระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย) ยินยาวมาร่วมทศวรรษ
ท่านทุ่มเทให้เราทั้ง :

- **พลังกาย** ยอมเหน็ดเหนื่อยเดินทางระหว่างกรุงเทพ-
นครราชสีมา แม้ระยะแรกของการอบรม การเดินทางจากปาก
ทางไปวัดวะภูแก้วประมาณ ๑๔ กม. ยังเป็นทางลูกรัง ต้องเดิน
ทางอย่างลำบากทุลักทุเลร่วมชั่วโมง ท่านก็ไม่ย่อท้อ

- **พลังใจ** ที่เปี่ยมด้วยเมตตาและความมุ่งมั่นที่จะนำ
ธรรมะมามอบให้ผู้เข้ารับการอบรม

- **พลังทรัพย์** ท่านคืนค่าตอบแทนการบรรยายให้เรา
ทุกครั้ง บางครั้งจำนวนมากกว่าที่เรามอบให้ท่านเสียอีก

- **พลังสติปัญญา** มอบธรรมะซึ่งกลั่นกรองจากจิตที่
ฝึกฝนไว้ดีแล้ว สมบูรณ์ด้วยพลังสติสัมปชัญญะ จนเกิดปัญญา
รู้ธรรมตามควรแก่ธรรม

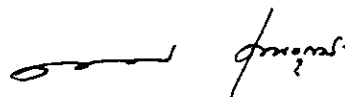
การตอบแทนน้ำใจที่งดงามเช่นนี้ ที่เราเห็นว่าเหมาะ
ควรที่สุด คือ ช่วยให้ธรรมะอันมีค่าของท่านได้เผยแพร่ไปให้
ได้มากที่สุด และ “เอดส์ใจ” คือหัวข้อที่เราเลือกมาจัดพิมพ์
เผยแพร่

โรคเอดส์เป็นโรคที่ผู้คนหวาดกลัวที่สุด เพราะเป็นโรคที่
แพร่ระบาดได้ง่ายและยังไม่มียาใดจะรักษาได้ เราพากันหวาด

กลัวโรคเอดส์ทางกาย แต่ไม่ได้ถูกคิดว่าโรคเอดส์ใจนั้นร้ายแรง
กว่ามากมาย “เอดส์ใจ คือใจที่ไม่รู้จักสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเอง”
คือนิยามที่คุณหมออมราให้ไว้ แม้เอดส์ใจจะมีพิษสงร้ายแรง
เพียงใด แต่ก็มียาที่จะเยียวยารักษาหรือสร้างภูมิคุ้มกันได้ ยา
พิเศษนั้นคือ “สติสัมปชัญญะ” นั่นเอง ดังที่คุณหมอกล่าวไว้ว่า

“ใจที่มีสัมมาสติ แม้สิ่งกระทบจะเป็นความไม่พอใจ เป็น
ความทุกข์เดือดร้อน ก็จะนำปัญหาเหล่านั้นมาพิจารณา จนเกิด
ปัญญาเห็นชอบ เป็นมรรค ไม่คิดให้เป็นอารมณ์ เป็นสมุทัย
ตกลงเรื่องเดียวกัน แทนที่เราจะเอามาเป็นหนามเกี่ยวใจให้เลือด
ตกยางออก เราพลิกมาเป็นหินลับปัญญา จนกระทั่งเราได้ปัญญา
เห็นชอบ มาทำให้ใจเกิดกำลังที่จะอยู่กับปัญหาอย่างที่เราปรับ
ใช้ให้เป็นประโยชน์”

สถิติปัจจุบัน ประชากรโลกที่เป็นเอดส์มีประมาณร้อย
ละ ๐.๘ แต่ถ้าลองสำรวจหาสถิติคนที่เป็นโรคเอดส์ใจดู น่าจะได้
ตัวเลขสูงไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๘๐ ถ้าท่านตระหนักถึงภัยของโรค
เอดส์ใจ ควรรีบอ่านหนังสือเล่มนี้ และเมื่อท่านปฏิบัติใจตาม
แนวทางที่คุณหมอแนะนำ รับรองว่าใจของท่านจะมีภูมิคุ้มกันสูง
ขึ้นอย่างแน่นอน



(ดร. ดารารรรณ เต็นอุตม)

ผู้รับผิดชอบโครงการอบรมพัฒนาจิต ณ วัดวะภูแก้ว

เอดส์ใจ

โครงการอบรมพัฒนาจิต
ครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนา
เขตการศึกษา ๑๑
ณ วัดวะภูแก้ว จ.นครราชสีมา
วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๔๐

เราก็คุนเคยกับโรคเอดส์แล้ว ว่าเป็นโรคที่
ร่างกายขาดภูมิคุ้มกัน เมื่อร่างกายขาดภูมิคุ้มกัน ผู้
คนเขาเป็นหวัดกันนิดๆ หน่อยๆ เราไม่เป็นอย่าง
นั้น เพราะภูมิคุ้มกันไม่มี ร่างกายก็ปล่อยให้หวัด
ที่ควรจะเป็นแค่หวัดลุกลามไป เป็นปอดบวม เป็น
น้ำท่วมปอด จนกระทั่งถึงตายก็ได้

ที่นี้มาพิจารณาถึงใจที่เป็นเอดส์ ก็หมายถึง
ใจที่ไม่มีภูมิคุ้มกันต่อกิเลส เจออะไรเฝ้าชวนเข้า
หน่อยหนึ่ง เจอผัสสะจากภายนอกมากระทบ หรือ
อารมณ์ข้างในของใจที่คิดนึกขึ้นมา เราก็มั่นยวรั้ง
ใจไม่อยู่ ปล่อยให้ไปติดข้องอยู่ตรงนั้น จนกระทั่ง
เอากายเอาวาจาของตัวไปเป็นเชื้อ ทำสิ่งที่เป็นอกุศล

ขึ้นมา ใจที่เป็นเอดส์ใจจึงเป็นใจที่คุ้มครองตัวเอง
ไม่ได้

ถ้าเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็รอดตัวไป แต่
ถ้าไปอยู่ในที่ซึ่งมีอะไรมาช่วยหรือมาดึงดูใจให้ไป
ไหลหลงติดเข้า เราก็ฝึกฝนไว้ไม่ได้ เพราะฉะนั้น
เอดส์ใจจึงเป็นพิษเป็นภัยกับเราอย่างยิ่ง

โรคเอดส์นั้น พอเราตายไป ร่างกายสลายไป
แล้วก็จบหมดไป เราไปก่อรูปร่างเกิดขึ้นมาใหม่ ก็
ไม่มีโรคเอดส์เกิดติดมาด้วย แต่ใจนั้นไม่ตาย ถ้าไม่
สร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้น ไปอยู่ที่ตรงไหนๆ โรคนี้
ก็ตามติดไปทำให้ใจก่อนนี้ก่อนสินให้ตัวเองได้เรื่อยไป
จนเอาตัวไม่รอด

ทีนี้เราก็มาดูกันว่า มีอะไรบ้างที่ต้องระมัดระวัง
ที่ต้องคอยฝึกคอยฝน คอยสร้างภูมิคุ้มกันเอาไว้ ให้
เราไม่กลิ้งตามมันไป

สิ่งแรกสุดที่ต้องระมัดระวัง ก็คือโลกธรรม
ได้แก่ การมีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข
เสื่อมสุข สรรเสริญ นินทา การอยู่ในโลกนี้ย่อมต้อง
ถูกสิ่งที่เป็นโลกธรรมมาสัมผัส มาหวนไหวอยู่ตลอด

ขึ้นมา ใจที่เป็นเอตสัจใจจึงเป็นใจที่คุ้มครองตัวเอง
ไม่ได้

ถ้าเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็รอดตัวไป แต่
ถ้าไปอยู่ในที่ซึ่งมีอะไรมายั่วหรือมาดึงดูดใจให้ไป
ไหลหลงติดเข้า เราก็ฝึกฝนไว้ไม่ได้ เพราะฉะนั้น
เอตสัจใจจึงเป็นพิษเป็นภัยกับเราอย่างยิ่ง

โรคเอตสนั้น พอเราตายไป ร่างกายสลายไป
แล้วก็จบหมดไป เราไปก่อรูปร่างเกิดขึ้นมาใหม่ ก็
ไม่มีโรคเอตสัจเกิดติดมาด้วย แต่ใจนั้นไม่ตาย ถ้าไม่
สร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้น ไปอยู่ที่ตรงไหนๆ โรคนี้
ก็ตามติดไปทำให้ใจก่อนนี้ก่อสินให้ตัวเองได้เรื่อยไป
จนเอาตัวไม่รอด

ที่นี่เราก็มารู้กันว่า มีอะไรบ้างที่ต้องระมัดระวัง
ที่ต้องคอยฝึกคอยฝน คอยสร้างภูมิคุ้มกันเอาไว้ ให้
เราไม่กลิ้งตามมันไป

สิ่งแรกสุดที่ต้องระมัดระวัง ก็คือโลกธรรม
ได้แก่ การมีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข
เสื่อมสุข สรรเสริญ นินทา การอยู่ในโลกนี้ย่อมต้อง
ถูกละเมิดเป็นโลกธรรมมาสัมผัส มาหวนไหวอยู่ตลอดเวลา

เวลา โลกธรรมที่หนักหนาสาหัสที่สุด ที่เหมือนลมพายุคอยพัด คอยโยกคลอน จนเราพึ่งพาตัวเองไม่ได้ ก็คือคำวิพากษ์วิจารณ์ คำนินทา สรรเสริญ สรรเสริญนั้นเป็นสิ่งที่น่าชื่นชอบ ไม่คิดว่าจะ เป็นพิษเป็นภัย แต่มันกลับเป็นพิษเป็นภัยมหันต์ เพราะทำให้เราหลงใหลได้ปลื้ม ไม่อยู่กับความเป็นจริง แต่นินทานั้นไม่มีใครชอบ พอได้ยินเข้าก็ร้อนรุ่มไปหมด

ไม่ว่าจะเป็นนินทา ไม่ว่าจะเป็นสรรเสริญ ก็เปรียบเหมือนแรงของลมพายุ ที่ทำให้.. ถ้าใจเราเป็นต้นไม้ มันก็โยกคลอน ต้นไม้ที่โยกคลอนอยู่เรื่อยๆ ย่อมเฉาตาย ทั้งๆ ที่ได้ปุ๋ยดี มีอาหาร มีน้ำ มีอะไรๆ เพียงพอ มันก็ไม่สามารถเจริญงอกงาม เพราะต้นไม้ อยู่ในที่ที่กระเทือนตลอดเวลาไม่ได้

ใจของคนเราก็เหมือนกัน ถ้าถูกลมปาก ถูก โลกธรรม คำวิพากษ์วิจารณ์ นินทา สรรเสริญ ให้ ไหวหวั่นอยู่ตลอดเวลาแล้ว ก็ตั้งตัวไม่ได้ เราก็ถอนรากถอนโคนล้มตายจากคุณงามความดี เพราะทุกๆ ที่ใจก็รู้ว่า สิ่งที่เราทำถูกต้องแล้ว ดีแล้ว แต่พอไป

ฟังเขาวิพากษ์วิจารณ์ว่าน่าจะไม่ถูก เราก็เริ่มกังวล
หวั่นไหว เอ.. เราเข้าเมืองตาหลิวก็ต้องหลิวตาตาม
เขาสี ถ้าจะฝืนทำอยู่คนเดียว ก็ไม่ดีกรรมัง จะเป็น
อัตรตาริปไตยกรรมัง

ความรู้ไม่จริง.. อวิชชาในใจเรา ทำให้เกิด
เป็นนิรวรณขึ้นมา และเราก็ไม่มีแบบคายอุบาย ไม่มี
ปัญญาที่จะคิดกล่อมเกล่าใจ ให้มันคงอยู่ในทางที่
ถูกต้องได้ เราก็เริ่มหวั่นคลอน จนกระทั่งถอนราก
ถอนโคน... อยู่เมืองตาหลิวก็ต้องหลิวตาตามเขา
เพราะฉะนั้นเราจะมาฝืนอยู่คนเดียวได้อย่างไร เดี่ยว
เป็นอัตรตาริปไตยไปสิ.. เหตุผลของอวิชชาฟ้องใส
อย่างนี้

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ถ้าเราอยู่ใน
ท่ามกลางคนดี แล้วเราไปทำผิด อย่างนั้นเรียกว่า
อัตรตาริปไตย แต่ถ้าเราอยู่ท่ามกลางคนชั่วและเรา
คิดถูกทำถูกอยู่โดยลำพัง อันนั้นไม่เป็นอัตรตาริปไตย
แต่เป็นธรรมมาริปไตย เพราะเราอยู่กับสิ่งที่เป็นเหตุ
เป็นผล เป็นธรรม ท่านอาจารย์สิงห์ทองสอนว่า *ขวาง
โลกเท่าไรให้ขวางไป แต่อย่าขวางธรรม*

ถ้าเราแน่ใจมั่นใจในสิ่งที่กระทำว่าถูกต้องเป็น
ธรรม ก็เหมือนเราเอาเมล็ดพันธุ์ที่ดีหว่านลงไป ให้
เราอดทนคอยจนต้นอั้นนั้นงอกขึ้นมา เวลาจะเป็น
เครื่องพิสูจน์บุคคล ระหว่างนี้เราก็รักษาใจให้มั่นคง
เยือกเย็น ทบทวนเหตุผลที่กระทำ ถ้าเหตุผลดีงาม
ถูกต้อง ใครจะพูดวิพากษ์วิจารณ์จนปากฉีกไปถึง
ท้ายทอย ก็ปล่อยให้เขาพูดไป เวลาจะเป็นเครื่อง
พิสูจน์เอง เมื่อเมล็ดพันธุ์ที่หว่านไปผลิใบงอกขึ้นมา ก็
จะเป็นเครื่องพิสูจน์ว่า ที่เราทำนั้นถูกต้อง

เพราะฉะนั้น ภูมิคุ้มกันที่เราจะต้องสร้างให้
กับตัวเอง เพื่อให้ไม่เป็นเอดส์ใจ ก็คือผัสสะอะไรมา
กระทบ โลกธรรมอะไรมากระทบ อย่าให้เราถูกลาก
จูงลี้ดไปตามไป เราต้องมีหลักของใจ มีภูมิคุ้มกันว่า
ถึงความคิดของเราจะแตกต่าง เป็นความคิดเดียว
ท่ามกลางความคิดที่ผิด เราก็เป็นธรรมาธิปไตย ให้
ยืนหยัดทำอย่างนั้นไป ด้วยความระมัดระวัง มีสติ
รอบคอบ ไม่ตั้งดี้อถือมั่น พินิจพิเคราะห์แล้วค่อย
ทำไป แล้วคอยให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์

ผลที่เกิดขึ้นจะเป็นเครื่องรับรองให้เรามั่นใจ และเรียนรู้ ถ้าสิ่งที่เราคิดเราทำยังไม่ถูกต้องเที่ยงตรง ผลที่เกิดขึ้นย่อมมีความบกพร่อง ให้เราเก็บเกี่ยวมา พินิจพิจารณาสอนตัวเอง ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ แน่ชัดขึ้น รอบคอบขึ้น คำวิพากษ์วิจารณ์ นินทา สรรเสริญที่จะมาลากจูงหรือหวนไหวจิตใจของเรา ก็ จะค่อยๆ อ่อนแรงลง ต่อไป ความมีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สุข ทุกข์ ก็ค่อยๆ จางคลายอิทธิพล ที่จะท่วมทับจิตใจเราไปได้ เราก็เริ่มรู้ว่า เราเลี้ยง ตัวเองท่ามกลางความแปรปรวนของโลกได้

เวลาที่ใครนินทาเรา แต่ก่อนนั้น เราทุกข์ เดือดร้อน กังวลไปต่างๆ นานา.. นี่เขาพูดต่อๆ ไป คนอื่นเชื่อเขา เราก็คงหน้าแตกยับยั้งยับเยิน ไม่ได้ จะต้องชี้แจงแถลงไข...

ท่านอาจารย์กลับบอกว่า ที่เขาพูดไป เขาไม่ได้จะบั่นหน้าเป็นตัว หรือเจตนาใส่ไคล้เรา แต่เพราะ เขายึดมั่นสำคัญผิด เชื่อสิ่งที่พูดว่าเป็นจริงเป็นจัง อย่างนั้น

ถ้าลำพังคำพูดสามารถแก้อุปาทาน ความ
ยึดมั่นสำคัญผิด ให้เป็นความเห็นชอบได้ เจ้าชาย
สิทธัตถะท่านฉลาด แหลคมคมกว่าเรามาก ท่านคง
ประกาศศาสนาตั้งแต่ครั้งเป็นเจ้าชายสิทธัตถะแล้ว
ไม่ต้องเสียเวลาออกบวช ไปตกระกำลำบาก จนใจ
ของท่านบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลส แล้วจึงมา
ประกาศพระศาสนา

ท่านทรงรู้ชัดว่า อุปาทาน ความยึดมั่นสำคัญ
ผิดที่ครอบงำใจของพวกเราทุกๆ คนนั้น เหนียว
แน่นมาก ไม่สามารถแก้ไขกันได้ด้วยคำพูด ถ้าตัว
เรายังไม่มีกำลังเข้มแข็ง ไม่มีภูมิคุ้มกันเพียงพอ
เราไปพูด ไปชี้แจงให้เขาเข้าใจตามความเป็นจริง
ชี้แจงแล้ว เขาได้เถียงหรือแสดงความคิดเห็น ภูมิ
คุ้มกันที่ไม่เพียงพอของเราก็เลยพาให้เอดส์ใจทะลัก
ทลายออกมา เราก็ทะเลาะวิวาทกับเขาไป แล้วก็ไม่มี
ใครได้ดิบได้ดีขึ้นมา ผลที่เกิดขึ้นเป็นความเสียหาย
หลายแสน ต่างคนก็ต่างมีหนี้สินล้นพ้นตัว

ถ้าเราเจียบเสียบ แล้วให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์
บุคคล รอจนสิ่งที่เราทำลงไปงอกขึ้นมา แล้วผลนั้น

จะบอกเอง

เหมือนเราเอาเม็ดมะม่วงปลูกลงไป在地 เราบอกเขาว่าเราปลูกต้นมะม่วงนะ แต่เขาว่าไม่ใช่ ฉันเห็นเธอเอาเม็ดมะละกอหย่อนลงไปต่างหากละ เราก็ไม่ต้องไปเถียงกับเขา ไม่ต้องเอาเสียไปชุดตรงที่เราเอาเม็ดใส่ลงไป เพราะถ้าเม็ดเริ่มงอกเป็นต้นขึ้นมาแล้ว ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ที่เราเอาเสียชุดลงไป ก็อาจจะไปสับให้ยอขาด แล้วเลยไม่มีต้นอะไรงอกขึ้นมาก็ได้

เหมือนสมัยโบราณ ผู้หญิงตระกูลพราหมณ์ในอินเดีย แต่งงานแล้วยังไม่มีลูกชาย สามิตายไป ทรัพย์สมบัติที่สามีและเราหาได้ด้วยกัน จะต้องตกไปเป็นของพ่อแม่พี่น้องสามีหมด ตัวเองกลายเป็นคนอนาถา ไม่มีสมบัติเลี้ยงตัว

มีนางพราหมณ์คนหนึ่งเพิ่งแต่งงาน ตั้งท้องได้ ๕-๖ เดือน สามีก็ตายไป น้องชายของสามีคิดจะโกงสมบัติพี่สะใภ้ จึงรีบมาขู่พี่สะใภ้ว่า เจ้ารู้แล้วไม่ใช่หรือว่า ถ้าเจ้าไม่มีลูกชายสืบสกุล ทรัพย์สมบัติทั้งหมดของเจ้าก็ต้องตกมาเป็นของพ่อแม่พี่น้องของ

สามี่

นางพราหมณีก็บอกว่าฉันกำลังท้องอยู่ น้อง
ผัวก็ว่า เจ้าจะแน่ใจได้อย่างไรว่าลูกของเจ้าจะเป็น
ผู้ชาย มันอาจจะเป็นผู้หญิงก็ได้

นางพราหมณีถาม แล้วจะให้ฉันทำอะไรล่ะ
น้องผัวก็บอก อ้าว.. เจ้าก็ไปให้หมอเขาผ่าท้องเอา
ออกมาดูสิ มันเป็นลูกสาวหรือลูกชายแน่

นางพราหมณีไม่มีภูมิคุ้มกันใจที่จะพิจารณาว่า
เราเพิ่งท้อง ๕-๖ เดือน ขึ้นผ่าเอาลูกออกมาตอนนี้
ลูกเราก็ตาย ก็ยอมให้น้องสามี่พาไปหาหมอผ่าท้อง
เอาลูกออกมา พอผ่าดู ลูกก็เป็นผู้ชายจริงๆ แต่ไม่
รอด เพราะยังไม่ครบกำหนด เล็กเกินไป

น้องสามี่ก็จะเอาทรัพย์สินสมบัติทั้งหมด นาง
พราหมณีประท้วง ก็ลูกฉันเป็นผู้ชายนะ น้องสามี่
ก็ว่า เธอโง่เช่เอง ทำไมเธอไม่เก็บลูกเอาไว้จน
กระทั่งครบกำหนดคลอด เมื่อคลอดแล้วเป็นลูก
ชายก็จะได้สืบสกุลและรักษาทรัพย์สินสมบัติไว้ได้ นี่
เธอไปผ่าท้องเอาเด็กออกมา แล้วตอนนี้ถึงเด็กจะ
เป็นผู้ชายก็เป็นศพไปแล้ว มีก็เหมือนไม่มี

เวลาที่ไม่มีหลักของใจ เราหัวน้ไหวตามโลก-
ธรรม แล้วก็ปล่อยให้โลกธรรมพัดพาเราไปจนเสีย
ผลประโยชน์ แล้วใครทุกข์เดือดร้อนล่ะ ก็เราเอง
ทุกข์เดือดร้อน เจ็บตัวด้วย อยู่ดีๆ ให้คนเขาเอาผิด
มากรีดท้องเรา ทั้งเจ็บตัว ทั้งเสียทรัพย์สมบัติ คือ
ลูกชาย รวมทั้งทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ก็พลอยวินาศไป
ทั้งหมด แล้วจะไปโทษใครได้ ก็ต้องโทษตัวเรา ที่
ไม่รู้จักฝึกใจให้เป็นแสงส่องไปในทิศทางถูกต้อง มี
ชีวิตที่ประเสริฐ และมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

การจะระวังรักษาเราไม่ให้เป็นเอดส์ใจ อันดับ
แรกคือระมัดระวังกับโลกธรรมที่พัดอยู่ในชีวิตประจำ
วันเราทุกเวลานาที เอาสติปัญญาพิจารณา หมุน
มาเป็นแบบฝึกหัด ให้เราได้สร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง
ให้ใจเราไม่เป็นเอดส์

ถ้าใจเป็นเอดส์แล้วเดือดร้อน เราไม่สามารถ
เก็บงำรักษาคุณงามความดีเอาไว้ได้ คนเราเมื่ออับ
ปัญญา ทรัพย์สินทางโลกมีเท่าไรก็วินาศสูญหายไป
หมด เหมือนอย่างกับนางพราหมณี เพราะอับปัญญา
เพราะขาดภูมิคุ้มกัน เพราะไม่รู้จักรักษาอยู่ในโลก

อย่างปลอดภัย ทุกอย่างเลยแยะไปหมด เราจะได้จำ
เอาไว้ และไม่ปล่อยให้ตัวเองเพลออย่างนี้เป็นอัน
ขาด

เห็นอย่างนี้แล้ว จะได้จัดการกับโลกธรรมให้
ดีๆ บางทีโลกธรรมก็ไม่ได้มาในรูปลักษณะที่เป็น
ของไม่ดี มันมาในรูปลักษณะที่แลดูเหมือนดี แต่เรา
ดูมันไม่เท่ากันเอง เหมือนอย่างที่อาจารย์दारววรรณ
ว่า เวลาเรามาปฏิบัติกันเป็นหมู่ จะเอาตามใจแต่ละ
คนย่อมเป็นไปได้

คนบางคน ให้นั่งหรือให้เดินจงกรมเงียบๆ นี่
ใจก็ฟุ้งซ่าน ถ้ามีเสียงเทปเล่าชาดก หรือว่าเป็นคำ
เทศน์ เป็นเรื่องอะไร ก็จะผูกใจให้จดจ่อแทนคำบริ
กรรมได้

แต่คนบางคนใจเริ่มสงบแล้ว พอมีเสียงอย่าง
นี้ ก็จะสั่นๆ เรากำหนดของเรา ..พุท..โธ หรือว่า
..ซ้าย..ขวา หรืออะไร เป็นคำบริกรรมของเรา เสียง
เทปก็เข้ามารบกวน ใจเลยไม่สงบ

คราวหนึ่ง ตัวดิฉันว่างเว้นจากการไปวัดทำน
อาจารย์สิงห์ทองเสียนาน พอมีโอกาว่าง กำหนด

ดูแล้วเราจะไปอยู่ได้ ๓ วัน ก็มีความหวังมากมายว่า พอไปถึง วัดจะต้องเงียบสงบ ไม่มีผู้คน เรามีทาง เติงจกรรม มีที่ที่จะปฏิบัติได้อย่างเป็นเอกเทศ เรียกว่า ๓ วันนี่ ไปตีวเข้มให้ตัวเองได้กำลัง กลับมาตั้งหลักต่อสู้กับโลกที่บ้าๆ บวมๆ นี่ต่อไปได้

พอไปถึงวัด ค็นั้น ชาวบ้านเพิ่งเก็บเกี่ยว ข้าวเสร็จ ก็มีหมอลำกัน ใจเราก็หงุดหงิด เพราะไปตั้งความหวังไว้มาก ว่าวัดจะเงียบสงบ ครั้นมีเสียงหมอลำ เราเลยรู้สึกว่ เสียงหมอลำนี่ดังสนั่นเข้ามา ก้องอยู่ในใจ เหมือนอย่างกับว่าเขาเอาลำโพงหันเข้ามาที่ทางจกรรมเรา

พอเริ่มเติงจกรรมจะกำหนดพุทโธ เสียงหมอลำก็ขึ้นมา เราก็แผด พุท..โธ.. ในใจให้ดังกว่าเสียงหมอลำ ประเดี้ยวเดียว เสียงหมอลำก็ดังกลบขึ้นมาอีก ใจก็ปลิวตามเสียงหมอลำไป ตกลงไม่เป็นอันได้ ภาวนาหรรอก เพราะมัวแต่ทะเลาะเบาะแว้งกับหมอลำ จนกระทั่งเหนื่อยหอบไป ในที่สุดก็กลานไปนอน ยอมพ่ายแพ้หมอลำด้วยความเจ็บช้ำน้ำใจและแค้นเคือง ใจไม่เป็นบุญเป็นกุศล มาวัดเพื่อสร้างหนี้ให้

ตัวเองแท้ๆ

พอรุ่งเช้า ก็กราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ท่านอาจารย์เจ้าขา ท่านอาจารย์เมตตาปราชญ์บ้านให้หน่อย กว่าศิษย์จะมาวัดได้แต่ละที่ยากลำบากหนักหนาสาหัส ขอเขาย่าเพิ่งมีหมอลำไม่ได้หรือ หรือถ้าจะมีหมอลำจริงๆ ก็อย่าใส่ลำโพง

ท่านอาจารย์ทำท่าฟังอย่างตั้งอกตั้งใจ แล้วท่านก็ทำท่าไตร่ตรอง เราก็นึก เตียวท่านอาจารย์คงจะบอก เออ..อาจารย์จะไปดูให้ แต่พอได้ฟังคำตอบของท่านแล้ว เราแทบสลบเลย

ท่านบอก.. อาจารย์และพระเณรอยู่วัดมาทุกวันๆ เขาก็เจียบสงบกันดีนี่ พอเขารู้ว่าศิษย์จะมา เขาก็ทำหมอลำต้อนรับศิษย์ อาจารย์และพระเณรก็ต้องอดทนฟังหมอลำไปด้วย อาจารย์และพระเณรยังไม่บ่นสักคำ แล้วศิษย์บ่นทำไม ก็เขาลำต้อนรับศิษย์นะ กลายเป็นรูปนั้นไป

ทำไมเราจึงคิดอย่างนี้ไม่เป็น คิดแล้วเราเบียดเบียนตนเองทุกครั้งไป คิดแล้วจิตใจขาดทุนสูญกำไร กว่าเราจะมาได้ แต่ละครั้งแสนจะยาก แล้ว

เรื่องอะไรต้องมีหมอลำตรงกับที่เรามา บ้าจริงๆ
ใจเราก็ไปทะเลาะกับเขา ท่านอาจารย์ก็บอกเราอยู่
เสมอๆ ว่า ก็วาสนาตัวเองนะ ต้องภาวนากลางตลาด
มาบ่นอะไรให้หนวกหูอาจารย์ มิหนำซ้ำคราวนี้ยังมี
คติติดตัวอีก เพราะตัวเองมา เขาเลยทำหมอลำ
ต้อนรับตัว อาจารย์และพระเณรก็ต้องอดทนฟังไป
ด้วย

ถ้าคิดอย่างนี้ใจมันเบาไปเยอะเลย มีความ
รู้สึกที่เราเป็นตัวแสบ คือมาแล้วทำให้ท่านเดือด
ร้อนทั้งวัด แต่ก่อนนี้เราเพิ่งโทษว่าชาวบ้านนี้ตัวแสบ
เจ้ากรรมนายเวรอะไรของเรากันนักนะ ไปทางไหน
ทำไมเจอแต่เสียงหนวกหู อยู่กรุงเทพฯ ก็เจอแต่
ตลาดสด ท่านอาจารย์ก็เตือนสติให้แล้วว่า ก็ตัวเอง
นะวาสนาต้องภาวนากลางตลาด มาพูดมากทำไมกัน

คราวนี้เอาใหม่ เย็นนี้เราต้องภาวนากลาง
เสียงหมอลำให้ได้ เวลาเราขึ้นศาลาฟังเทศน์ ท่าน
อาจารย์ก็ให้กำหนดอยู่กับเสียงท่าน ไม่ใช่กำหนดอยู่
กับคำบริกรรมหรือลมหายใจ กำหนดเสียงเทศน์
ท่านเป็นอารมณ์ ถ้าจิตลงรวมเป็นสมาธิ ก็ปล่อยให้

ลงรวมไป วันนี้เราก็กำหนดกับเสียงหมอลำสิ จะ
เป็นอะไรไป ก็เสียงเทศน์เหมือนกันแหละ ไม่ต้อง
ต่อสู้กันแล้ว

พอหมอลำขึ้น เราก้เอาใจจดจ่ออยู่กับเสียง
หมอลำ ประเดี้ยวเดียวเสียงหมอลำก็เจียบหายไปหมด
มีแต่ลมหายใจ แล้วใจก็ลงรวมเป็นสมาธิ แต่พอ
เปลวไปสงสัย.. เอ๊ะ เสียงหมอลำหายไปไหน แน่
ไปยุ่งกับเรื่องเขา เสียงหมอลำก็ตั้งขึ้นมาใหม่

เราก้เตือนสติตัวเองว่า กำหนดอยู่กับเสียง
หมอลำ เพราะวันนี้เราจะฟังหมอลำเทศน์ ตกลงก็
ได้ประโยชน์ ได้สมาธิ ใจก็ไม่ไปเพ่งโทษ ไปทะเลาะ
เบาะแว้งให้เหนียวหอบอย่างกับคินแรก

เราก้ได้ความรู้ขึ้นมาว่า จริงๆ แล้วไม่ใช่เสียง
หมอลำที่ทำให้เราทุกข์เดือดร้อน แต่ใจของเราเอง
ที่คิดไม่เป็น รักษาตัวเองไม่เป็น เบียดเบียนตัวเอง
โดยเอาสิ่งกระทบมาเร้าให้กิเลสในใจของตัวแตก
กระจายเป็นขี้ฝุ่นขี้ผงฟุ้งขึ้นมา แล้วก็รู้ไม่เท่าทันไป
โทษว่าโลกข้างนอกนี้ร้ายกาจ หนักหน่วง มาท่วม
ทับเราจนหายใจไม่ออก

ครั้นได้อุบาย ได้วิธีคิดที่ท่านอาจารย์ท่าน
สอนให้เราคิด เราจึงเห็นว่า ใจเราไม่มีภูมิคุ้มกันเลย
เรื่องที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้มาเบียดเบียนเราหรอก แต่
เพราะใจของเราที่ถูกอวิชชากับอุปาทานครอบงำเอาไว้
เราถึงคิดที่ไรท์หลงผิด คิดแล้วเบียดเบียนตัวเอง ไป
ยึดมั่นสำคัญผิดตามความคิดที่ไม่แยบคายนั้น ถล่ม
หลายตัวเอง ปล่อยใจให้ตะครุบเงากระเซอะกระเซิง
ไป

ถ้าคิดเป็น ตั้งสติให้มั่น มองเข้ามาในใจของ
ตัว แล้วหาทางแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไป เหมือน
อย่างที่เรียนให้ทราบ เราก็ไม่อย่ากมีปัญหา เมื่อมี
หมอลำมา ใจที่ไม่มีภูมิคุ้มกัน จะขาดสติ เฟงโทษ
ผู้อื่นโดยอัตโนมัติ ก็ไปคิดว่า ชาวบ้านเรื่องอะไรจะ
ต้องมาลำวันที่เรามา ถ้าฝึกให้ใจมีภูมิคุ้มกัน เราจะ
คิดอย่างที่ท่านอาจารย์แนะ เรายังเป็นคนมีบุญนะ
เขาอุตส่าห์ลำต้อนรับเรา พอคิดแบบนี้ ใจเปิดรับ
พยายามหาแง่ดีเข้ามาหล่อเลี้ยง ใจก็มีสุขวิหารธรรม
เป็นเครื่องอยู่ ก็ร่มเย็นเป็นสุข

ใจที่มีสัมมาสติ แม้สิ่งกระทบจะเป็นความไม่พอใจ เป็นความทุกข์เดือดร้อน ก็จะนำปัญหาเหล่านั้นมาพิจารณา จนเกิดปัญญาเห็นชอบ เป็นมรรคไม่คิดให้เป็นอารมณ์ เป็นสมุทัย ตกลงเรื่องเดียวกัน แทนที่เราจะเอามาเป็นหนามเกี่ยวใจเราให้เลือดตกยางออก เราพลิกเอามาเป็นหินลับปัญญา จนกระทั่งเราได้ปัญญาเห็นชอบ มาทำให้ใจเกิดกำลังที่จะอยู่กับปัญหาอย่างที่เราปรับใช้ให้เป็นประโยชน์

กำหนดกับเสียงหมอลำ เราก็ได้ประโยชน์ พอได้ประโยชน์ ใจเราก็อนุโมทนากับเขา เออ.. เขาทำงาน เกี่ยวข้าวเสร็จ เขามาชุมนุมสังสรรค์กัน ทำให้เขาสวมัคคีรักใคร่กัน แทนที่จะไปกินเหล้า แล้วก็ทะเลาะเบาะแว้ง ก่อวิวาท ทำให้ศีลขาด คีลต่างพร้อย ใจที่อนุโมทนากับเขา ก็เหมือนเราสนับสนุนให้เขาหันมาในทางที่ดี มีคุณมีประโยชน์ ชีวิตเขาจะได้มีคุณภาพขึ้น ชีวิตเราก็มีคุณภาพขึ้น เพราะเราก็ภาวนาได้ ไม่ปล่อยใจไปทะเลาะตบตีกับเขา

ถ้าเราพยายามฝึกใจเรา เอาทุกสิ่งทุกอย่างที่
เกิดขึ้นในชีวิต มาเป็นหินลับสติปัญญา มาเป็นแบบ
ฝึกหัดอย่างนี้ เราก็จะอยู่ท่ามกลางโลกธรรมที่
เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้อย่างผาสุก

อย่างเมื่อคืนนี้ ท่านอาจารย์ที่พาทำสมาธิ
ท่านบอก ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่
ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป จริงๆ ไม่ได้หมายความว่า ชีวิต
ของเราอับเฉา มีแต่ทุกข์ ทุกข์ๆๆ เท่านั้น อะไร
ก็ตามทีสุขน้อยหน่อย ที่เรารู้สึกว่าทำไมต้องเป็นเรา
ด้วย ดิฉันก็นิยามมันว่าเป็นทุกข์หมด

ร่างกายเราก็คือ ก้อนทุกข์ กองทุกข์ รอบๆ
ตัวเราก็มีทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่
ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป

ถ้าเราคิดอย่างนี้ แล้วคิดไม่เป็น.. ชาวพุทธนี้
มีความคิดที่เบียดเบียนตัวเอง คิดแล้วทำให้ใจต้อง
เป็นโรคจิตโรคประสาท เพราะว่าทุกข์ ทุกข์ๆๆ จน
กระทั่งโลกนี้กลายเป็นสีดำมืดมืดไปหมด

แต่ถ้าเราคิดว่า จริงนะ ด้วยธรรมชาติของเรา
เราก็เป็นก้อนทุกข์ กองทุกข์ เพราะว่าเราถูกกิเลส

ครอบงำอยู่ พอจะตั้งสติให้ดี ๆ กิเลสก็มาชักพาให้
สติของเราไหลออก แล้วก็ปลิวตามกิเลสไป แล้วเราก็
เบียดเบียนตัวเองทุกที เพราะฉะนั้น ไม่ได้ ไม่ได้
เราจะต้องตั้งสติให้ดีว่า อะไรที่เราจะคิด แล้วยอมให้
กายวาจาใจของเราปฏิบัติตามไป ต้องให้เป็นแบบ
คายนุบาย ให้เป็นโยนิโสมนสิการ คือ คิดแล้วเป็น
อุบายระคองใจให้เกิดกำลัง ให้ใจเป็นบุญกุศลอยู่ได้
ไม่เบียดเบียนตัวเอง

ถ้าเราเจอผู้คนที่อิจฉาริษยาเรา หรือพูดจา
ส่อเสียดกระแนะกระแหน ให้เราขุ่นเคืองเจ็บช้ำน้ำใจ
ถ้าคิดไม่ทัน เราก็นึก ทำอย่างไรถึงจะหนีย้ายจาก
แผนกนี้ไปแผนกอื่น หรือย้ายงาน หรืออะไร เรา
ก็คิดกระจายกระจายไปหมด

ถ้าจะเอาตรงนี้มาเป็นหินลับสติปัญญา ..ดีนะ
ถ้าเจอแต่เพื่อนที่รักเราไปหมด เราคงไหลหลงตน
หลงตัว แล้วอีกหน่อยก็กลายเป็นคนปัญญาต่ำ เจอ
อะไรเข้าหน่อยก็คิดไม่เป็น ขอขอบคุณที่เขาทำให้
ชีวิตเรามีรสชาติ เราจะได้ฝึกสติปัญญาเราทุกวัน
พอคำพูดเขาตั้งมาเข้าหู เราอย่าเอาใจเราเป็นเชิง

ให้คำพูดเขามาสู้เรา เอาคำพูดเขามาเป็นหินลับ
ปัญญาเรา ให้เราคิดแล้วมีแบบคายนุบาย อยู่กับมัน
อย่างผาสุกร่มเย็น

ช่วงหนึ่ง ดิฉันมีเพื่อนแบบนี้ คือเขามีความ
รู้สึกอยู่ว่าทำไมภาษาอังกฤษของดิฉันถึงดีกว่าเขา
บังเอิญพ่อแม่ส่งดิฉันไปเรียนโรงเรียนแม่ชีฝรั่ง
ตั้งแต่เด็ก เพราะฉะนั้น ภาษาอังกฤษเราก็ต้องดีกว่า
นักเรียนที่เริ่มมาเรียนภาษาอังกฤษเมื่ออยู่ชั้นมัธยม
แล้ว เขาก็ใช้วิธีว่า เมื่อไรที่เขามีอะไรติดขัดเรื่อง
ภาษาอังกฤษ เขาจะไม่สนใจว่าดิฉันมีงาน หรือจะ
ทำอะไรอยู่ เขาก็มาคอยควบคุมตัวดิฉันแฉ แล้ว
ให้ดิฉันช่วยทำงานภาษาอังกฤษของเขา จนลุล่วง
ไป

ครั้งแรกดิฉันก็หงุดหงิด นึกในใจว่า ทำไม
วันนี้เขาไม่ป่วยเสียบ้าง ทำไมเขาไม่รู้จักมีธุระอะไร
บ้าง คือคิดแต่เรื่องไม่ดีใส่เขา เพื่อให้เราหลุดรอด
จากเขา

พอต่อมาก็ได้คิดว่า นี่เราไปคิดเบียดเบียน
เขาอะ เราเองก็คงมีคนอื่นที่หมั่นใส่เราและคิด

เบียดเบียนเราอย่างนี้ อยู่ดีๆ เราก็อาจจะปวดหัว
ตัวร้อน ปวดท้องเป็นอะไรขึ้นมา เหมือนเราที่ไปคิด
ให้โทษเขา ทำไมเขาไม่เป็นโน่น เป็นนี้ เป็นนั้น จะ
ได้พั่งๆ จากเราไป เราทำเสปียงอย่างนี้ ไม่ดี มัน
อันตรายกับตัวเอง

ดิฉันก็นึก ทำอย่างไรดี เราถึงจะชื่นชมที่เขา
มากวนเราทุกวันได้ ในที่สุดก็ได้ความคิดว่า ว่าจะ
ได้นะ สักวันหนึ่งเราอาจจะต้องใช้ภาษาอังกฤษเยอะ
มากๆ ก็ได้ นี่มีเขามาช่วยให้เราได้บัดดี้คู่ภาษา
ของเรา คราวนี้พอเขามา เราก็ตั้งอกตั้งใจต้อนรับ
เต็มอกเต็มใจช่วยเหลือ สติจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ ก็ได้
ทบทวนภาษาอังกฤษของเราไปในตัว

แล้วก็มีผลดีกับเราจริงๆ เพราะต่อจากนั้น
อีกไม่นาน ก็มีรายการวิทยุรายการหนึ่ง ซึ่งมีการ
สนทนาเกี่ยวกับธัมมะเป็นภาษาอังกฤษ ท่านพิธีกร
พูดจาหวานล่อมเสียจนดิฉันหลงใหลได้ปลื้มว่า ไม่มี
ใครจะเหมาะเท่าดิฉันหรอก เราก็เลยนึก ถ้าไม่มี
คุณคนนั้นมาให้เราได้ซ้อม ได้บัดดี้คู่ภาษาอังกฤษ
ของเรา พอออกอากาศ เราอาจตายกลางเวทีเลย

แต่นี้ปรากฏว่า เราก็พอกระทอนกระแทนไปได้ ไม่ถึงกับฉีกหน้าตัวเองนัก

ของทุกอย่างในโลกนี้มีคุณมีประโยชน์ทั้งนั้น เป็นของดี วิเศษสุดกับเรา ชั่วแต่ว่าเรายังไม่มีสติ ปัญญาจะคิดได้เท่าทัน โยนิโสมนสิการจึงสำคัญ อย่างยิ่ง ที่จะทำให้ใจเกิดภูมิคุ้มกัน แล้วสามารถตั้งสติรักษาใจให้มีเหตุมีผล ได้คำตอบที่ระคองใจให้เป็นกุศลอยู่ได้ตลอดเวลา

ถ้าใจของเราแก้ปัญหาคือเปลี่ยนเป็นกุศลได้ ก็แปลว่า อะไรที่เราทำไปย่อมเป็นมรรค เพราะมรรคเท่านั้นที่จะทำให้ปัญหาหมดสิ้นไป มรรคเท่านั้นที่จะทำให้เราสะสมบุญกุศลให้กับตัวเองได้ ถ้าเราหลุดลงไปในพวงหาม ในทางแห่งความทุกข์ คือสมุทัยแล้ว ใจจะเป็นกุศลไม่ได้ มันต้องร้อนขึ้นเรื่อยๆ

แล้วใครทุกข์เดือดร้อนเล่า ก็ตัวเราเอง เราเบียดเบียนตัวเรา เพราะกว่าเราจะทำไฟในใจของเราให้ร้อนพอที่จะเผาคนอื่นได้ มันต้องเผาเรา จนกระทั่งเนื้อตัวของเรารอบเกรียมไปหมด ใจของเรา

ย่าแยมให้มัดลอกปอกเปิกไปหมดแล้ว มันถึงจะแผ่
รังสีลูกกลมออกไปเผาคนอื่นได้

ถ้าเราคิดเท่าทันอย่างนี้ จะไปโกรธเคืองคน
อื่น หรือจะไปแข่งชักจูงแ้วกับใคร ก่อนที่เขาจะ
ได้ผลอันไม่ดี เราก็ลอกปอกเปิกย่าแยมไปหมดแล้ว
เข้าไอซียูไปแล้ว

มีตัวอย่างเรื่องหนึ่ง กระทาชายนายหนึ่งทำ
งานที่บริษัทฝรั่ง นายคนนี้เป็นคนใจน้อย แล้วก็เจ้า
อารมณ์ วันที่เกิดเหตุ คือ วันที่ ๑ เมษายน ซึ่ง
ธรรมเนียมฝรั่งเขาเรียก *April's fool* คือใครจะพูด
หลอกล้อเล่นตลกหรือเข้าเหย้ากันอย่างไร เขาก็ไม่
ถือสาทั้งนั้น เพราะถือเป็นวันเล่นสนุกกัน

นายคนนี้มีพ่อเจ็บเป็นโรคหัวใจอยู่ห้องไอซียู
ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง เขาบังเอิญมีกิจที่จะต้องออก
ไปติดต่อกับลูกค้า ก็บอกเพื่อนๆ ไว้ว่า ช่วยรับ
โทรศัพท์ด้วยนะ อาจเป็นโทรศัพท์จากโรงพยาบาล
แจ้งอาการของพ่อ

พอเขากลับมา เพื่อนคนหนึ่งสนุกมาก ก็ไป
ชี้หน้าเขา.. เฮ้ย เอ็งไปทำอะไรอยู่ โทรศัพท์จาก

โรงพยาบาลมาตั้งเกือบ ๒ ชั่วโมงแล้วจนปานนี้แหละ
เอ็งรีบไป ไม่รู้จะทันได้เห็นใจพ่อหรือเปล่า

นายคนนี้ก็กลับเข้ามา ร้อนเหงื่อโชก ยังไม่ทัน
ได้ลงนั่ง พ่อได้ยื่นอย่างนี้เข้า ตกใจจนกระทั่งเป็นลม
ไปเลย แต่ความจริงไม่ใช่เป็นลม ตัวเองก็ไม่เคยรู้ว่า
ตัวมีความดันสูง ตกใจตรงนั้น เลยเส้นเลือดในสมอง
แตก เพื่อนๆ ช่วยกันเยียวยา ฟันขึ้นมาได้ ปรากฏ
ว่าซีกขวาครึ่งซีกกระดูกกระเดี้ยไม่ได้ ต้องเรียกร
รถพยาบาล เอาไปไว้โรงพยาบาลเดียวกับพ่อ

จริงๆ นะ พ่อไม่ได้เป็นอะไรหนักหนา อาการ
ดีขึ้นแล้ว แต่เพื่อนล้อเล่นเพราะนึกสนุก ไม่ได้คิดว่า
เราสนุกนี้ เพื่อนไม่มีภูมิคุ้มกัน แยกไปเลย

เขาไปอยู่ในไอซียู หมอดูแลจนรู้สึกตัวดี เขาก
ก็ทบทวน ที่เราเป็นอย่างนี้เพราะเส้นเลือดแตก แหม
เพื่อนคนนี้ก็เดียวเดียว เล่นอะไรก็ไม่รู้จักประมาณ
นึกน้อยใจว่า เพราะเพื่อนคนนี้ก็เดียว.. แทนที่จะ
คิดให้เป็นโยนิโสมนสิการว่า เพราะเราที่เดียวเดียว
ที่ไม่รู้จักรักษาใจเราให้มีรั้วรอบขอบชิดดี ๆ

เพื่อนคนนี้รู้ข่าวว่า ที่เราลื้อเพื่อนสนุกๆ นี้ เขาตกอกตกใจจนกระทั่งเป็นลมไป แล้วก็ไปอยู่โรงพยาบาล ก็ตามเพื่อนคนอื่นๆ ไปเยี่ยม นายคนนี้ก็กำลังคิดอยู่พอดีว่า เพราะเพื่อนคนนี้ที่เดียวชวนทำเรา ใ้่นี้ก็โผล่เข้ามาถึง ก็ไม่รู้เรื่องราว เพราะเราไปเตะระเบิดเวลาถอดสลักของเขา ระเบิดบรล้วยวอยวอดไปหมดแล้ว ก็เข้าไปถาม คุณเป็นอย่างไรบ้าง จะให้ผมช่วยอะไร

คนไข้ก็เลยน้อยใจขึ้นมาอีก มันทำเราจนกระทั่งอัมพาตไปครึ่งซีก ยังทำเป็นมาห่วงใยสงสาร เส้นเลือดอีกเส้นเลยแตกอีกโพละหนึ่ง คราวนี้ อัมพาตสองซีกเลย

แต่ก่อนนั้น ดิฉันก็นึกไม่ออกว่า เราจะทำร้ายตัวเองอย่างไร เวลาทำนอาจารย์สอนก็แย้งในใจ ไม่มีใครในโลกนี้หรอก ที่จะโง่เขลาทำร้ายตัวเอง เบียดเบียนตัวเอง พอได้เห็นกรณีนายคนนี้ เข้าใจซึ้งเลย พอจะโกรธใคร สติเตือนว่า ถ้าโกรธเขาแล้ว เส้นเลือดเปื่อยๆ ของเราแตกไป คนที่เราโกรธทุกข์เดือดร้อน หรือเราทุกข์เดือดร้อน ปราบฏว่าหาย

โกรธได้

แต่ก่อนนั้น หาแบบคายอุบายเท่าไรๆ ก็ยังต้องโกรธให้ตัวเองทุกข์เดือดร้อน แต่พอเห็นคุณคนนี้ เราจะเป็นอย่างคุณคนนี้ เอาไหม ไม่เอา ถึงหนักหนาสาหัสตายไป เราก็ยังต้องไปเกิดเจอะเจอกับเขาอีก เพราะท่านอาจารย์สิงห์ทองบอกว่า อารมณ์อะไรที่อยู่ในใจเรา ตอนที่เราหมดลมหายใจไป นั่นล่ะ คือภพภูมิใหม่ของเรา เราคงไปเกิดเป็นเส้นเกาะขาทางเกงเขาอยู่ ไม่ไหวแน่

เมื่อมีวิธีคิดวิธีเข้าใจที่ดีอย่างนี้ ภูมิคุ้มกันมันเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องยากลำบากไปบีบบังคับใจ เพราะหลายคนถามว่า คิดอย่างนี้แล้วไม่แยบียงหรือ ที่จะต้องกัดฟันทน จะต้องบังคับเราให้ทำแต่ในสิ่งที่เหมือนเบียดเบียนตัวเอง

ถ้าใจเกิดความเข้าใจ คือแบบคายอุบายมันถึงใจ แบบท่านอาจารย์สิงห์ทองเล่า ตอนที่ท่านเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ ท่านก็ตั้งท่าเลยว่า ต้องเอาสติจ่อให้เห็นตัวข้าศึกคือกิเลสก่อน แล้วจะได้ตั้งท่ารบกับมัน เอาให้อยู่มือเลย แต่ท่านบอก พอเห็นว่านี่เรากำลัง

บ้านะ กำลังถูกกิเลสตีมตุ่น พอมองอีกที ไม่เหลือ
กิเลสแล้ว

คล้ายๆ กับว่า ปัญญาเหมือนแสงสว่าง
กิเลสคือเงา เวลาเราเข้าไปในห้องสลัวๆ แล้วยังหา
สวิตช์ไฟไม่เจอ เห็นเงาโน้นเงานี้ เราก็ไม่รู้ว่ามีเงา
หรือมันของจริง เราก็ตั้งท่าจะชกมันให้คว่ำหมดเลย
แต่พอกดเจอสวิตช์ จะได้ดูหน้ากันให้กระจ่าง เงาก็
หายไปหมด

กิเลสก็คือใจของเรา ที่คิดไม่ถูกไม่ต้อง เมื่อใจ
เป็นปัญญา เป็นเหตุเป็นผล อยู่กับปัจจุบัน เหมือน
พระอาทิตย์อยู่ตรงกลางศีรษะ ไฟสว่างโร่ มองไป
ทางไหนก็ไม่มีเงา

ท่านเล่า แหม.. เราตั้งท่าจะชกกับมัน อ้าว
กิเลสหายไปหมดแล้ว เพราะจริงๆ กิเลสนี้ไม่มีตัว
ไม่มีตน มันคือใจของเรา ที่ปรุงคิดหลอกตัวเอง ให้
หกคะเมนตะครุบเงาไป ความจริงมันไม่มี

ถ้าตั้งสติมองให้ดีๆ แล้วยังเกิดปัญญาเห็นชอบ
มันไม่มี เราทำตัวของเราเอง เบียดเบียนตัวของตัว
เอง แล้วหลงไปใส่ไคล้คู่กรณีเป็นจำเลย

เหมือนดิฉันเคยยกตัวอย่างว่า ดิฉันเองกำลังคิดอะไรหมกหมุ่นอยู่ โต๊ะวางอยู่ตรงนี้ วางอยู่อย่างนี้ทุกวี่วัน ดิฉันไม่ได้มอง เพราะกำลังหมกหมุ่นคิดอะไรไปเรื่อย เดินชนโครมเข้า แทนที่จะรู้ตัวว่า เออ .. เวลาไม่มีสตินี่นะ ถึงลืมตาอยู่ โต๊ะตัวตั้งเบ้อเริ่มก็มองไม่เห็น แล้วยังซุ่มซ่ามเดินไปชนเข้าอีก จะได้บอกตัวเองให้ตั้งสติให้ดี

แต่ถ้าอยู่ในอารมณ์อย่างนั้น ดิฉันก็จะพาลอาจารย์ดาราพรรณนี้ ไม่ได้เรื่อง รู้อยู่แล้วว่าตรงนี้ทางคนเดิน ก็เอาโต๊ะมาตั้งขวางอยู่ได้ ขอให้ได้ป้ายความผิดไปให้คนอื่น แล้วก็สบายใจขึ้น

ความจริงนั้นใจไม่สบายขึ้นหรอก เหมือนเรามีไฟอยู่ แต่ยังไม่ดับให้สนิท แล้วเราก็โกยแกลบใส่ลงไป ก็ภูมิใจว่าไฟดับแล้ว แต่ประเดี๋ยวต่อมา แกลบร้อนระอุได้ที่ ก็ลุกโชนขึ้นมา ถ้ามีลมช่วยกระพือ ไฟก็อาจจะลุกฮือขึ้นมา แล้วลามไปไหม้อะไรเสียหายเป็นหลายแสนก็ได้

ใจที่เราปล่อยให้ไปโทษชายป้ายขาว เฟ่งโทษคนอื่นนั้น เป็นใจที่เป็นอกุศล ยกตนข่มท่าน

เบียดเบียนตัวเองด้วย เบียดเบียนคนอื่นด้วย คลื่น
ความคิดที่กระเพื่อมออกไป มีแต่ประจวบกรายล้อม
เต็มไปหมด ใจเราเองก็สะดุ้งผวา เพราะพุทธะ ใจ
ตัวแท้ที่อยู่ลึกจนสติเราหยั่งไม่ถึง รู้ตามจริง เตือน
เราอยู่ เจ้าคิดอย่างนี้คิดไม่ถูกนะ คิดเบียดเบียนตัว
เอง เบียดเบียนคนอื่น

พุทธะของทุกชีวิตรู้ตามเป็นจริง รู้ ตื่น เบิก-
บาน แต่เราปล่อยให้สติผลอไผล ขาดการฝึกฝน
จึงคุ้มครองเราได้ไม่เต็มที่ ทำให้เราหลงเห็นผิดเป็น
ชอบ ใจละเมอหลับไปทั้งที่ลืมตาตื่นอยู่ เลอะเทอะ
เป็นไสยะ ไม่ใช่พุทธะ พุทธะพยายามเตือนให้เรารู้
สติ ตื่น อยู่กับความจริง ใจของเราจึงหงุดหงิดขึ้น
มา ทั้งๆ ที่เสร็จเรื่องไปเรียบร้อยแล้ว เราน่าจะ
สบาย แต่จิตสำนึกกับจิตไร้สำนึกกวนกันเอง เพื่อ
เตือนให้เราระลึกรู้ตัว จะได้แก้ไข ไม่ก่อหนี้อีก

แต่เราก็รู้ไม่เท่าทันมัน อ่านใจตัวเองไม่เป็น
ก็มัวโทษช้ายป้ายชวาต่อไป หนี้ันแรกก็ยังชำระไม่
หมด ไปทำหนี้ต่ออีก ในที่สุด แต่ละวัน แทนที่จะได้
กำไร ก็ขาดทุนวุ่นวุ่นวาย หนี้สินล้นพ้นตัว ทุกวันๆ

ถ้าเราปล่อยให้เราเป็นเอตสัจใจอย่างนี้ เราก็ทำร้ายตัวเอง เบียดเบียนตัวเองเรื่อยไป กว่าเราจะตาย คิดดูก็แล้วกันว่า เราจะเอาตัวรอดไหม ยิ่งอยู่นานไปเท่าไร ก็ยิ่งขาดทุนหนักเข้าไปเท่านั้น ที่ร้ายที่สุด คือ ใจเลยคิดผิดทาง แล้วฝึกให้ตัวเองเคยชินในทางที่ผิดๆ ครั้นรู้ตัว หรือใครมาเตือนให้ตื่นขึ้นมาได้ ก็หมดกำลังใจที่จะแก้ไขตัวเอง

ดิฉันเคยไปพยาบาลผู้เฒ่าท่านหนึ่ง ตอนเจ็บหนัก ท่านเริ่มได้สติว่า ท่านควรจะปฏิบัติภาวนา จะได้มีเสถียรจิตตัวไป ครั้นพยายามจะภาวนา ก็เมื่อยตรงนั้น เจ็บตรงนี้ ท่านก็พ่ายแพ้

ในที่สุด ท่านว่า อย่ามายุ่งกับท่านเลย ท่านเหมือนพระอาทิตย์ที่คล้อยจะตกดินอยู่แล้ว พยายามทำอะไรๆ ไม่ได้ผล ยิ่งไงๆ ก็ต้องตาย จะไปตกนรก อเวจีก็ช่างมันเถอะ ท่านเลยหงุดหงิดใส่เรา กลายเป็นว่าเรามาเคี่ยวเข็ญบีบคั้นจิตใจท่าน

ธรรมชาติของใจนั้นเหมือนน้ำ ที่จะไหลขึ้นสู่ที่สูงเอง เป็นไปไม่ได้ แต่ไหลลงสู่ที่ต่ำทำง่าย เพราะกิเลสมีแรงดึงดูด เหมือนกับเราเทน้ำจากที่สูง ชั่ว

พริบตา น้ำไหลลงข้างล่างหมดเกลี้ยงแล้ว แต่ถ้าจะ
ทำทำนบตุนน้ำขึ้นยอดเขา เราต้องค่อยๆ ทดชั้นที่
ละนิ้วทีละคืบ

ถ้าทำนบรั่ว ยิ่งสูงขึ้นไปเท่าไร แรงที่จะพุ่ง
กลับลงมายิ่งมากเท่านั้น รอยรั่วนิดเดียว ทำนบก็แตก
กระจายได้ เหมือนที่เราฟังข่าว เชื้อนฟังกู เพราะ
กำลังน้ำช่วยดันด้วย

การสร้างกำลังของใจเรา ก็ทำนองเดียวกับ
สร้างทำนบ การจะฝึกใจให้มีสติสัมปชัญญะ ปัญญา
มาประคองความนึกคิดให้อยู่ในทางที่ถูกที่ชอบ ก็
เหมือนค่อยๆ ทดน้ำขึ้นภูเขา ทีละนิดๆ ถ้าผลอน
นิดเดียว ทำนบรั่วทำนบรั่ว ก็พร้อมที่จะพังโครม
ทุกอย่างหมดเกลี้ยงเลย

เวลาเราพายแพ็กิเลส ทำความชั่วลงไป ก็
เหมือนเทน้ำจากยอดเขา น้ำไหลลงสู่พื้นดิน หรือบาง
ทีเลยลงไปถึงกันเหวอย่างรวดเร็ว ขนาดกระพริบ
ตาก็ยังไม่ทันเสร็จด้วยซ้ำไป ด้วยเหตุนี้เราจึงต้อง
ระมัดระวัง

ที่เราเหนื่อยยาก ที่เราลำบากพากเพียรฝึกปฏิบัติ ไม่ใช่เราโง่รู้ไม่เท่าทันคนอื่น เป็นเหยื่อคนมือยาวสาวได้สาวเอา แต่เรากำลังสร้างบุญสร้างกุศลเพื่อเป็นเสบียงเลี้ยงตัวได้จริงๆ ไม่ใช่เป็นแบงก์เก็บ เมื่อไรที่เราควักออกมาใช้ก็ได้ประโยชน์ทุกโอกาส

ทำนองเดียวกับชาวสวนที่เหนื่อยยาก อานเหงื่อต่างน้ำก่อร่างสร้างตัวเอาไว้ พอต้นไม้ถึงเวลาออกดอกออกผลแล้ว คราวนี้เก็บเอาไปขายเลี้ยงตัวได้สบาย สามารถตั้งเนื้อตั้งตัวได้

ในนิทานอีสป มีเรื่องเล่าถึงชาวสวนที่มีลูกหลายคน ล้วนแต่ขี้เกียจขี้คร้าน พ่อกลัวว่า เมื่อตัวตายไปแล้ว ลูกจะไม่มีอะไรเลี้ยงตัว ครั้นจะบอกให้ลูกไปพรวนดิน ถอนวัชพืชทิ้ง ลูกก็คงไม่ทำ เลยออกอุบายบอกลูกว่า พ่อเจ็บคราวนี้ คงจะไม่รอดหรอกนะ ทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ พ่อกลัวคนจะมาขโมยไป เลยฝังเอาไว้ในสวน พอพ่อตายไปเจ้าไปขุดหาเอาเถิด

พอพ่อตาย ลูกทุกคนก็กระวีกระวาดถือจอบถือเสียมเข้าไปในสวน แบ่งพื้นที่ขุดคุ้ยกันเป็นการ

ใหญ่ ก็เท่ากับพรวนดิน เอวรัชพีชออก ต้นไม้ได้
ดินดีจากการพลิกดิน ไม่ใช่ดินเก่าที่อัดเหนียวแน่น
ก็ออกดอกออกลูกกันเต็มเม็ดเต็มหน่วย

ตอนแรกพวกลูกก็ผิดหวัง พ่อหลอกเรา ผัง
ไว้ที่ไหนกัน หาไม่พบเลย ชุดกันชนิดที่ไม่มีตรงไหน
จะรอดสายตาไปได้ แต่พอผลไม้ออกผลเต็มเม็ด
เต็มหน่วย เอาไปขายได้ราคาดี ลูกก็เกิดเฉลียวใจ
ขึ้นมาว่า อ้อ มรดกของพ่อก็คือผลไม้ ผลิตผลใน
สวนนี้ แต่พ่อก็รู้ว่า ถ้าบอกให้เราขยันขันแข็งไป
พรวนดิน ดูแลต้นไม้ในสวน เราคงขี้เกียจขี้คร้าน
พ่อเลยใช้อุบายทำให้เราได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง

การฝึกใจก็เหมือนกัน ถึงใครมาบอกเรา มี
ตำราเท่าไรๆ ฟังแล้วเราก็มั่ว เออ..ใช่ ซาบซึ้ง แต่
รอไว้พຽ່งนี้ก่อนนะ คินนี้ขอนอนก่อน แล้วมันก็พຽ່ง
นี้ไปเรื่อย ไปไม่รู้จบ แต่ถ้าเราได้มาลงมือปฏิบัติอย่าง
นี้ แล้วเห็นผลขึ้นมา เหมือนลูกๆ ชาวสวนที่ไปชุด
เพื่อค้นหาสมบัติกัน แล้วในที่สุดก็ได้สมบัติจริง คือ
ต้นไม้ออกลูกเต็มที เก็บเอาไปขาย ได้เงินมาเป็นทุน
รอนตั้งเนื้อตั้งตัว พอปีต่อไป รู้วิธีแล้ว ลูกๆ ก็พา

กันขวนขวายทำ ตกลงมรดกที่พอให้ก็คือสิ่งนี้เอง
เราต้องฝึกเราว่า อะไรที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา
ไม่ว่าจะดีจะชั่ว อย่าไปคิดว่า ไม่อยากได้ ไม่อยาก
ทำ ทำไมสิ่งนี้ต้องมาเกิดกับเรา ใจที่ไปคิดไม่อยาก
นี้ ปิดกันตัวเองแล้ว ปัญญาเราที่ถ้ามองดีๆ จะ
เห็นวิธีแก้ไข เลยนั่งอันไปหมด ตาสิมอยู่ก็เหมือนตา
บอด หูฟังอยู่ก็เหมือนหูหนวก ไม่ได้ยินแล้ว ตกลง
โอกาสอันนี้ก็พลาดไป

ถ้าทำในใจไว้ว่า อะไรที่เกิดขึ้นกับเรา เป็นสิ่ง
ที่ดีที่สุดสำหรับเรา ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่เราปรารถนา
หรือไม่ปรารถนาก็ตาม สิ่งนั้นดีที่สุดสำหรับเรา

ทำไมถึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเรา

ทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละเวลานาที ไม่ใช่
ใครดลบันดาลให้เกิดขึ้น แต่เป็นผลของการกระทำที่
เราทำได้แต่เก่าก่อน อาจจะมีเวลานี้ เมื่อ
นี้ เมื่อชาติภพไหนมาแล้วก็จำไม่ได้ แต่เป็นผลที่เรา
ได้กระทำลงไปด้วยตัวของเรา แล้วมันก็ทยอยกัน
งอกขึ้นมา ออกลูกออกผลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราแต่
ละเวลานาที

ถ้าเราพบว่าเราไม่ยากได้ผลอันนี้ จะได้ตั้งสติคอยทบทวนว่า ตอนที่ผลอสติ เราเอาเม็ดยังไร หว่านลงไปจึงงอกขึ้นมาเป็นผลอันนี้ เราจะได้เก็บมือของเราเอาไว้ ไม่หยิบเม็ดยังไรหว่านออกไปอีก แต่นี้ต่อไป เราจะเลือกหว่านแต่เมล็ดที่เราพอใจกับผลของมัน เราจะจดจำเอาไว้ว่า เหตุการณ์ที่เราชอบใจคราวนี้ มาจากการกระทำอะไรของเรา

สติความระลึกรู้ จะช่วยให้เราคอยตามรู้อิริยาบถของเรา ตามรู้พฤติกรรมของเรา ตามรู้ใจของเรา จนกระทั่งตามรู้วาระจิตของเรา รู้ว่าที่กำลังทำนี่นะ ประเดี๋ยวจะเกิดเป็นผลอย่างนี้ๆ อีกหน่อยพอเกิดเรื่องอะไรที่ใจสะดุด เราไม่ชอบ เราก็รู้ ไม่ใช่ใครแกล้ง เราผลอสติทำเอาไว้เอง เพราะฉะนั้นก็ยอมชดใช้ค่าเสียหายแต่โดยดี

ใจที่ฝึกให้เห็นตามเป็นจริงและรับสภาวะจริงที่เกิดขึ้น จะรู้จักให้อภัย รักษาใจให้เป็นปัจจุบัน ไม่จดจำจองเวรให้ใจเป็นสนิม แม้คู่กรณีจะยังจองเวรเราอยู่ เราก็ไม่เดือดร้อน

เหมือนตัวอย่าง บ้าน ๒ บ้าน อยู่ประชิดติดกัน บ้านหนึ่งคอยเอารัดเอาเปรียบอีกบ้านหนึ่ง ขณะที่บ้านที่ถูกเอารัดเอาเปรียบก็ตั้งอยู่ในความสงบ เพราะใจของฝ่ายนี้ฝึกปฏิบัติ มีหลัก มีกำลังตั้งมั่น มิใช่จะถูกอีกฝ่ายแก้งสารพัดสารพัน เป็นต้นว่า สร้างชายคาบ้านให้ยื่นคร่อมรั้ว เวลาฝนตก น้ำก็ไหลกระเซ็นเข้ามา ต่อมาต้นไม้ที่ปลูกไว้ชิดรั้วก็แตกกิ่งก้านยื่นเข้ามาในบ้านฝ่ายนี้ เจ้าของบ้านขอร้องให้ช่วยตัดก็ไม่ตัด

วันหนึ่ง บ้านติดกันออกไปธุระกันหมด ฝ่ายนี้ก็แก้งตัดกิ่งไม้ ให้เหมือนอย่างกับว่ามันถูกลมพัดหักลงมาเอง โดนหลังคากระเบื้องแตกไปเป็นแถบ เพื่อนบ้านก็มาบอกว่า เจ้าของบ้านเกรงแก้งตัดให้หล่นลงมาบนหลังคา ถ้าจะสืบสวนเอาเรื่อง เพื่อนบ้านก็จะเป็นพยานให้

เขานึกถึงคำสอนของท่านอาจารย์ที่ว่า ของอะไรก็ตาม ถ้าไม่ได้เห็นด้วยสองตาของเรา หรือไม่ได้ยินด้วยสองหูจากต้นตอนี้ ถือว่าฝัน เราอย่าเป็นนักทำนายฝัน

ท่านอาจารย์จะสอนเราว่า ถ้าอะไรก็ตาม เรา
ไม่ได้เห็นด้วยตัวของเราเองคานั่งคาเขา อย่าไป
ฟังโทษ อย่าไปปรับโทษใคร ยกผลประโยชน์ให้
จำเลยไป

ถ้าลมพัดกิ่งไม้ตกลงมา ยังไงๆ เราก็ต้อง
ซ่อมหลังคาเราอยู่แล้ว นี่เราก็ไม่เห็นตอนมัน
หล่นลงมาด้วยตาของเราเอง อย่าให้เป็นเวรเป็น
กรรมกันเลย ถ้าเขาแกล้งเรา ก็ให้เป็นอโหสิกรรม
กันไป ใครทำกรรมอย่างไรไว้ เขาย่อมได้รับ
กรรมอย่างนั้น ใจคุณคนนี่เธอก็สบาย แล้วเธอก็
จัดการซ่อมบ้านของเธอเอง

เพื่อนบ้านที่จิตใจแกล้ง เมื่อแกล้งแล้ว ก็คอย
ดูว่ารายนี้จะโกรธจะเกรี้ยวเพียงใด ปรากฏว่ารายนี้
ไม่โกรธไม่เกรี้ยว ตัวเองก็ยิ่งแค้นหนักเข้าไปอีก

เหมือนเรา เวลาที่โกรธใคร แล้วเราแกล้ง
เขา ปรากฏว่าเขาไม่มีปฏิกิริยาอย่างที่เรที่ตั้งใจ เรา
ก็แค้นใจ ตกลงยิ่งทุกข์หนักเข้าไปอีก เตือดร้อน
หนักเข้าไปอีก ท่านจึงได้ว่า เราไม่ต้องไปโต้ตอบ
เขาหรอก ความชั่วที่เขาทำไว้ จะทำให้เขาทุกข์

เดือดร้อนเอง เพราะใครทำอะไรอย่างไรไว้ ก็จะต้อง
ได้รับผลของเหตุอย่างนั้น

เมื่อค่อยฝึกไปแล้วเห็นจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับ
ชีวิตเราอย่างนี้ ใจจะเกิดความเชื่อ เลื่อมใส แล้ว
อดทนอดกลั้น แต่ไม่ใช่กัดฟันอดทนอดกลั้น มันจะ
อดทนอดกลั้นขึ้นมาเอง ด้วยความเข้าใจ

เวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์ จะรอจะคอยจน
กระทั่งเม็ดที่หวานมันงอกขึ้นมา เป็นต้น ใบ มีดอก
มีผล ให้เราแน่ใจ มันใจว่า สิ่งที่เราคิด เหตุผลที่
เรามีนี้ ใช้คุ้มครองใจเราให้ไปในทิศทางที่ถูกต้องได้
ต่อไปปัญญาที่ฝึกอยู่เรื่อยๆ จะคล่องแคล่วขึ้น พอมี
อะไรที่จะเป็นปัญหามากระทบ ใจที่ฝึกให้ตั้งสติเอา
ไว้ให้ต่อเนื่องกัน จะพิจารณาพิจารณาปัญหาให้
กลายเป็นปัญญา จบเรื่องไป

เราไม่ได้ภาวนาแต่เฉพาะเวลาที่เดินจงกรม
หรือนั่งสมาธิ เหมือนที่เรามาทำกัน ๗ วันบนชะฎกแก้ว
นี้ แต่เรารู้ว่า เมื่อไรก็ตามที่เรามีสติกำกับอยู่กับ
ใจ เวลาเหล่านั้นเป็นเวลาของการภาวนาทั้งสิ้น ไม่
ว่ากายจะอยู่ในอิริยาบถอะไร เพราะตัวที่ทำภาวนา

คือใจ ไม่ใช่ร่างกาย

ร่างกายเป็นแต่เพียงเครื่องมือ เพราะนั่งนานเกินไปร่างกายก็เมื่อยขบ นอนนานเกินไปก็เมื่อย ต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง อิริยาบถเป็นเพียงเครื่องบังคับทุกข์ของกาย มันอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ ก็แยะ จึงต้องเคลื่อนไหวไปมา ใจต่างหากที่เป็นตัวปฏิบัติ รักษาสติให้อยู่ต่อเนื่องกันตลอดเวลา

ถ้าสติต่อเนื่องกันได้ ภูมิคุ้มกันก็เกิดขึ้น เอตส์ย่อมหายไป เพราะได้วัคซีนชนิดดีแล้ว ถ้าระลึกนึกอย่างนี้ได้ ก็เลสที่เคยมีอิทธิพลต่อจิตใจเรา เคยครอบงำเราได้ ก็จะค่อยๆ เสื่อมฤทธิ์เสื่อมเดชไป แล้วพุทธะที่อ่อนเปลี้ยเพลียแรง ถูกกิเลสเตะไปสลับหมือดอยู่ ก็ค่อยมีกำลังขึ้นมา คอยสะกิดเตือนให้เราได้คิด จดจ่อตั้งสติเอาไว้ ทำให้ผลเริ่มต่อเนื่องกัน ตลอดเวลาที่เราลืมตาตื่นอยู่ จึงปฏิบัติได้ทุกเวลานาที

ถ้าไปยึดผิดว่า ปีหน้า ฉันจะเอาตอนเดือนเมษายนมาปฏิบัติอีก แล้วตลอดเวลา ๑๑ เดือน เราก็ปล่อยให้กระเซอะกระเซิงไปตามแรงประทับทรง

ของกิเลส กว่าที่จะถึงเมษายนปีหน้า หนี้เราอาจจะเพิ่มขึ้นมาอีกหลายร้อยล้านก็ได้ เราก็ท้อใจ เดี่ยวนี้ให้ตื่นตีสี่ก็ยังไม่ไหว พอปีหน้าเราแก่ลงไป ถึงตีสี่แล้วก็ลุกไม่ไหว

แต่ถ้าเราฝึกของเราอยู่เรื่อยๆ ทุกเวลาเวลาที่ลืมตาตื่นให้มีสติอยู่กับใจ ในชีวิตประจำวัน เมื่อมีปัญหาอะไรที่ตั้งสติกำหนดฟังคู่กรณี ฟังคำพูดเขาให้ดี เมื่อสติอยู่กับใจต่อเนื่องกัน ใจที่กระเพื่อมคิดฟุ้งซ่านไป เหมือนผิวน้ำที่เป็นระลอก ก็สงบนิ่ง เมื่อใจสงบนิ่ง ตัวรู้จะแวบขึ้นมา เหมือนเราปรายตามองไปในบ่อน้ำที่ผิวน้ำนิ่ง อะไรอยู่ที่ก้นบ่อก็เห็นได้หมด

ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้น ถ้าเราตั้งใจฟังตัวปัญหาให้ชัดเจน มันมีคำตอบอยู่ในนั้นแล้ว เราจะสะดุดว่า ตรงนี้แหละ เริ่มต้นแกะที่ตรงนี้ แล้วปมจะหลุด

เมื่อตั้งใจฟังอย่างนี้จนเป็นอุปนิสัย ปัญญาพัฒนาเพิ่มพูนขึ้น เพียงแค่ฟังเท่านั้น คำตอบจะชัดขึ้นมาในใจ เราเกิดความมั่นใจ เมื่อนำไปแก้ปัญหาแล้ว ผลที่เกิดขึ้น ดีกว่าที่เราไปเสียเวลาคิด เอา

อย่างนี้ดีหรือเอาอย่างนั้นดี

ความคิดนั้นไม่ใช่พุทธะ ไม่ใช่รู้ตื่นเบิกบาน เป็นอาการของใจที่กระเพื่อมไป ปรงคิดไป เป็นเงาของใจ ซึ่งปรงไปตามที่จำจากได้ยินได้ฟังมา จากประสบการณ์ที่ยังมีผิดๆ พลาดๆ ล้วนเป็นสถิติของกิเลส การรู้แจ้งรู้จริงจากการกำหนดให้ใจของเราสงบ แล้วเกิดรู้ขึ้นมาในใจนั้นไม่เหมือนกัน ความปรงคิดไม่คมชัด ไม่เด็ดขาดเท่า

ถ้าหากเพียรฝึกตัวเองจนเห็นเป็นขึ้นมาในใจสักครั้งหนึ่ง ใจจะหมดความสงสัย อันที่จริงพวกเราก็คงเคยเป็นกันมาแล้ว เวลาจะทำอะไร เป็นต้นว่าเขียนแผนงาน คิดจนปวดหัวไปหมดก็ยังไม่ได้เรื่อง ยอมแพ้ เราไปพักก่อน ไปนอนก่อนดีกว่า ความเหนื่อยเปลี้ยทำให้หลับได้เต็มอิม ตื่นขึ้นก็มีคำตอบ แวบขึ้นมาชัดเจนเหมือนมีใครมาบอก

นั่นแหละ ช่วงที่เรานอน ใจได้ความสงบเหมือนเราได้ทำสมาธิ พอตื่นมา เรายังไม่ทันได้คิด ฟุ้งซ่านอะไร ความรู้ก็เกิดขึ้นมา ใจของเราที่ครุ่นคิดอยู่กับงานก่อนไปนอน เป็นเสมือนตัวบริกรรม ใจ

จลจลจลจลจล นี้อะไรนะ ครั้นตื่นขึ้นมา ก็ได้คำตอบ
เพราะใจสงบลงรวมรู้เห็นเป็นชิ้นในใจแล้ว

ถ้าเราไม่ฝึก เราก็ไม่รู้ไม่เข้าใจ พอมีปัญหา
ก็เข้านอนเถอะ แต่เราไม่ได้เตรียมใจให้หนึ่งอย่าง
ที่เราเข้านอนคืนนั้น ถึงเข้านอนไป ใจก็ยังหมกมุ่น
ซัดส่าย เออ.. จะได้คำตอบไหม ตื่นขึ้นมาใจก็ยัง
ไม่นิ่งพอ มันก็ไม่ได้คำตอบ เราก็หงุดหงิดอีก จะ
เอายังไงดี.. ใจที่เป็นนิรวณก็พาให้หลงผิด ไปหา
หมอดูหมอดูเตา ไปอย่างโน้นอย่างนี้

ใจที่ไม่มีสติระลึกว่า เมื่อคราวก่อนที่เกิด
ผลขึ้นมาอย่างนั้น มาได้อย่างไร เราก็เดาไปว่า เป็น
ความบังเอิญ เป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ แต่ที่จริงนั้น
ไม่ได้เป็นความบังเอิญ หากเป็นสิ่งที่เราฝึกตัวเราได้

ถ้ายังไม่ได้ฝึกให้ใจรู้ชัดถึงเหตุว่า เราจะต้อง
ทำอย่างนี้ๆ แล้ว จึงสัมฤทธิ์ผลทุกครั้งไป ใจก็กังวล
มีนิรวณขึ้นมากลุ่มรุม เลยยังไม่รู้ไม่เห็น เราปล่อย
ใจให้สบายๆ ว่างๆ เพลินๆ ความรู้ก็แวบขึ้นมาอีก
แต่ถ้าสติไม่คมพอ ความรู้ที่เกิดขึ้นนั้นก็เกิดแล้วดับ
ไปโดยเราไม่ระลึก

ถ้าเราคอยฝึกให้ตลอดเวลาที่ลืมตาตื่นอยู่ มีสติตามระลึก รู้ ดีก็รู้ ชั่วก็รู้ คือทำเหมือนสติเป็นพี่เลี้ยงที่คอยตามรู้ว่า ใจของเรา กายของเรา ชัดส่ายไปอย่างไร คู้เคลื่อนไปอย่างไร โดยไม่ให้เกิดลาตสายตา แล้วเอามาทบทวนทุกคืนๆ ก่อนนอน จนในที่สุด ไม่ว่าจะทำอะไร สติจะตามรู้ไป จนเข้าใจว่า เหตุปัจจัยอันใดที่ส่งผลอันนี้อันนั้น

ใจเกิดความแน่ใจ มั่นใจ มีกำลังใจที่จะฝึกตัวไปเรื่อยๆ อยากรู้ก็ทำ ไม่อยากรู้ก็ทำ ทั้งที่ครั้งแรกต้องฝึกฝืนตัวเองให้กัดฟันทนทำไป เพราะรู้จำว่าทำแล้วเราได้ดี ต่อไปเมื่อรู้จริงแล้ว ถึงไม่อยากรู้ก็มีกำลังที่จะฝึกฝืนเราให้ทำอย่างดี ไม่ใช่ทำชู้ๆ เพียงให้พ้นหน้าไป

ใจที่กวัดแกว่งปลิวไปตามอารมณ์เริ่มมีฐานรองรับ เกิดความหนักเอาเบาสู้ จะชอบจะไม่ชอบ เมื่อรู้อย่างนี้เป็นหน้าที่ที่เราต้องทำ เราก็กทำ แล้วทำโดยมีสติคอยควบคุมคุณภาพ ให้ไม่น้ำขึ้นน้ำลงตามอารมณ์ไป เราก็กเริ่มเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย

ใจที่มีความเสมอต้นเสมอปลาย คือใจที่มีศีล

เพราะอะไร

เพราะศีลคือความเป็นปกติของกาย วาจา ไม่อย่างนั้น เวลาเราชอบใจ ทำไรทำกันไม่ได้ เราทำไม่ได้ทั้งนั้น พอไม่ชอบใจขึ้นมา ไม่ได้ อะไรก็ไม่ได้ทั้งนั้น หรือชอบใจขึ้นมา เสียงก็อ่อนก็หวาน ครั้นไม่ชอบใจ เปลี่ยนเป็นมะนาวแล้งน้ำเลย

เมื่อเราฝึกฝนตัวเราแล้ว สติจะคอยเตือนให้เรารักษาคุณภาพของเราให้คงเส้นคงวา กาย การกระทำของเรา วาจา คำพูดของเรา เริ่มเป็นปกติทั้งยามรักยามชัง ตกลงศีล ความเป็นปกติของกาย วาจา ก็มาเป็นสมบัติของใจ

ใจที่มีสติรักษาอยู่ จะทำให้กายวาจาของเรา เสมอต้นเสมอปลาย ไม่มีอคติ ต่อไป เมื่อศีลมีอยู่อย่างนี้ เราทำอะไรไปแล้ว ก็ไม่ต้องสะดุ้งว่า วันนี้เสียงของเราเคียดกับเขา เขาจะไปเข้าใจเราผิดหรือเปล่า เราไม่ได้โกรธเขาหรอก แต่หงุดหงิดเรื่องคนอื่นมาต่างหาก บังเอิญเขาเคราะห์ร้าย เข้ามาตรงจังหวะที่เราหลุดลุ่ย ลานขาดกระเด็น

แทนที่จะได้พักผ่อนนอนหลับ หรือรักษาใจ ให้เป็นปัจจุบัน เราก็มองกังวลถึงเรื่องนี้อยู่ พอพบ เขารุ่งขึ้น ลืมอธิบายให้เข้าใจ ลืมขอโทษเขาก็ก ก็เลยพะวักพะวนว่าวุ่นอยู่กับสิ่งที่แล้วไปแล้ว

ถ้ากายวาจาเป็นปกติ ใจของเราจะเป็นอิสระ ทำอะไรไปแล้ว เราก็มองใจ เราก็มืดใจ แล้วก็ไม่ได้ ไปสะดุ้งหวงกังวล ใจที่จะมีนิวรรณ์ ฟุ้งซ่าน คิด เบียดเบียนตัวเอง ก็ไม่มี ทำอะไรไปแล้วก็แล้วกัน จบกัน ใจถึงจะไม่ได้ภาวนา ไม่ได้บริกรรมอยู่ ก็ เหมือนบริกรรม เพราะจดจ่ออยู่กับปัจจุบันต่อเนื่อง กันได้มากขึ้นๆ เป็นใจที่มีสุขภาพใจแข็งแรง ใจที่มีสุขภาพดี แข็งแรง มีอะไรมากระทบ จะเจ็บหนัก เจ็บหนา ก็กลายเป็นเจ็บน้อย

เหมือนเรา ถ้าสุขภาพกายเราแข็งแรง ถึงไป ล้มบวกรากตรำมา ก็ไม่เป็นอะไร แต่ถ้าเรากำลัง ทрудโทรม พอไปล้มบวกรากตรำนิดหนึ่ง เป็นหวัด ปวดหัวตัวร้อนนิดหนึ่ง ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโต ไป ดีไม่ดีเลยตายไปก็มี

ใจก็เหมือนกัน ถ้ารักษาให้สุขภาพแข็งแรงดี มีสติเป็นภูมิคุ้มกันเอาไว้ เอดส์ใจก็เป็นไม่ได้ ไม่ว่า กิเลสอะไรจะพัดพาเข้ามา ผัสสะอะไรจะมากกระทบ เราก็รู้เท่าทัน แล้วสามารถหมุนให้เป็นหินลับปัญญา ได้ เราก็ปลอดภัย เราเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่ต้องไป คอยกังวลว่าวอนว่า เจ้าประคุณเอ๋ย พรุ่งนี้ขออย่า เกิดเหตุโน้นเหตุนี้ อย่าเจอคนโน้นคนนี้คนนั้น เมื่อ มีข้อแม้มาก โอกาสที่จะผิดหวังก็มีมาก

เมื่อใจมีความเบา มีความสบาย พอถึงพรุ่งนี้ เข้า.. เออ ขอขอบคุณที่เรายังมีชีวิตอยู่ แข็งแรง มี โอกาสจะได้สร้างบุญสร้างกุศลเป็นเสบียงให้ตัวเอง อีก ใจชนิดนี้เป็นใจที่เป็นอิสระ ไม่ไปพะวัภพะวน กลัวโน่นอยากนี่ คอยหนีหนีตรงนั้นตรงนี้ มีความ แน่วแน่เด็ดเดี่ยวจริงจัง พูดคำไหนเป็นคำนั้น

มีอะไรมากกระทบ ถือเป็นหน้าที่ ก็ตั้งใจจดจ่อ ทำให้เสร็จลุล่วงไป ไม่ใช่ผัดผ่อน เดี่ยวก่อนๆ แล้ว เลยลีม ไม่ได้ทำ เพราะฉะนั้น เกิดอะไรขึ้น ก็จะทำให้เสร็จลุล่วงไป ใจก็ยังเบาสบายเพิ่มขึ้น ไม่มี ความกังวลอะไร ที่จะทำให้เดี๋ยวก็ไปหวังหน้าพะวง

หลัง ใจเป็นใจปัจจุบัน เป็นปัจจุบันขณะ เลี้ยงตัวเองอยู่ได้สบายต่อเนื่องกันเรื่อยไป

เมื่อใจเป็นอย่างนี้ มีคุณภาพอย่างนี้แล้ว จะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติก็เหมือนกัน เพราะเหมือนปฏิบัติโดยธรรมชาติอยู่แล้ว มีอะไรมากระทบ ที่จะทำให้ใจกระเพื่อมกระฉอกไป สติก็ตามเตือนตามรู้ ตามแก้ไข

เหมือนท่านที่มาปฏิบัติท่านหนึ่ง เล่าให้ฟังว่า ปกติท่านเป็นคนปากไวมาก ใครพูดอะไรมา ท่านจะต้องเสียบกลับไป แล้วมีความภูมิใจลึกๆ ว่า ฉันตอบเขาได้สาแก่ใจเหลือเกิน

วันหนึ่ง ท่านกำหนดของท่านอยู่ตามปกติ กล่าวคือ ถ้าไม่มีอะไร ท่านก็อยู่กับลมหายใจ ถ้ามีงานหรืออะไรก็ไปกำหนดอยู่กับสิ่งนั้น แต่ละขณะแต่ละขณะ วันนั้น ก็มีคนที่มาเรื่องไม่ถูกกันกับท่าน มาพูดจาเสียดสีท่านต่อหน้าธารกำนัล พอได้ยิน ใจก็กำหนดรู้อยู่กับลม แล้วท่านก็เฉย ไม่ตอบไม่ได้อะไร พอตกกลางคืนจะเข้านอน สติไม่ได้จดจ่อต่อเนื่องอย่างกลางวัน ท่านเกิดเสียดายขึ้นมาว่า ตาย

แล้ว วันนี้ทำไมฉันถึงปล่อยให้เขาเสียตีสีเอาๆ แล้ว
ไม่ได้ไม่ตอบอะไรเลย นี่เขาไม่คิดว่าฉันโง่เซ่อ หรือ
ฉันเป็นอะไรไปแล้วหรือ

ท่านมาถามดิฉันว่า ท่านควรจะตามไป
เสียตีสีโต้ตอบกับคู่กรณีดีไหม เพื่อให้ผู้คนเห็นว่ายังมี
ฤทธิ์มีเดชอยู่

ดิฉันเรียนท่านว่า ถ้าท่านตายไปตอนเกิดเรื่อง
ท่านไปดีแน่ๆ เพราะใจของท่านอยู่กับปัจจุบัน เป็น
พุทธะ รู้ ตื่น แต่ถ้าท่านตายไปตอนกลางคืน ท่าน
เอาตัวไม่รอด ไปเกิดอยู่กับคู่กรณีเต็มจ้อเลย เพราะ
สัญญาที่เคยปะทะกับเขายังฝังอยู่ในใจ ทำให้เสียตาย
ที่ไม่ตอบโต้ ยังอยากจะไปก่อหนี้ให้เป็นเวรกรรมกับ
เขานีก เลยหลุดจากมรรค จะไปว่าเขาให้สาแก่ใจ
เท่ากับไปช่วนตอบเขา

คราวนี้เขาช่วนเรามา เรานิ่ง ก็เป็นอโหสิ-
กรรม จบ หลุด เราเป็นอิสระไป

ถ้าการปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง สัญญา สังขาร ซึ่ง
เป็นเงาของใจ มาทำให้เราไปเสียตาย อยากกระโจน
กลับไปเข้ากรงขังเขาใหม่ ทำให้เรื่องไม่รู้จบ

ขณะที่เราปฏิบัติต่อเนื่องอยู่ เราเอาตัวรอด แต่ถ้ามีเวลายาวนานไป ความเคยชินของกิเลสยังมาเข้ายวน มาทดสอบใจ ถ้าปัญญายังไม่เท่าทัน เราก็ตกหลุมของกิเลสไปอีก อย่างคุณคนนี่

เราทำดี เราทำถูกแล้ว แต่พอมีเวลาคิดนานๆ แทนที่จะเป็นคิดพิจารณาให้เกิดปัญญาเห็นชอบ เราคิดไปด้วยวิชาอุปาทานเป็นอารมณ์ เห็นผิดเป็นชอบ ถ้าเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องตกหลุมกิเลส ก่อทุกข์ ก่อโทษให้ตัวเอง ให้รักษาคุณงามความดีของเราไว้ต่อไป เวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์บุคคลเอง

พูดแล้วเรายังขาดทุน เพราะพูดไปแล้วภูมิคุ้มกันเรายังไม่เข้มแข็งจริง โดนเขาก่อวณเข้าหน้อย ปรากฏว่าเราเลยเก่งกว่าเขา เอากิเลสไปถล่มเขา หนี้สินเลยเบิกบานเกินเขาไปอีก

ยาที่จะรักษาแอดส์ใจของเราคือสติ ระวังอย่าให้หลุดพลาดจากใจไปเป็นอันขาด ถ้ายังไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ เจียบเข้าไว้ รูดชิปปากเอาไว้ก่อน ตั้งสติให้ดี เปิดหูเปิดตาให้กว้างขวาง เก็บข้อมูลเอาไว้ให้เต็มที่ พิจารณาไตร่ตรองต่อนั้นยังไม่ละเอียดถี่ถ้วน

ก็ทำเหมือนถ่ายวิดีโอเอาไว้ อย่าให้ขาดตกบกพร่อง
ไม่ต้องไปคิดโต้ตอบ ไม่ต้องไปเถียงเขาตอนนั้น ตั้ง
สติเก็บแต่ข้อมูลเอาไว้ ข้อมูลเหล่านี้คือความจริงที่
จะมาสอนใจเรา ให้รู้เห็นเข้าใจปัญหาตามเป็นจริง
ทุกแง่ทุกมุม หหมดสิ้นข้อสงสัย

แต่ถ้าเราเก็บข้อมูลขาดตกบกพร่อง กระท้อน
กระแท่น แก้ปัญหาออกมาแล้วใจไม่ยอมลงให้ เพราะ
ใจเป็นของจริงของแท้ ถ้าข้อมูลยังไว้แหงอยู่ ใจ
จะรับไม่ได้ ไม่ยอมลงรวม ยังวุ่นคิดไม่ยอมจบสักที

ถ้าข้อมูลครบถ้วนถึงใจ ไม่ทันต้องคิด ใจลง
ให้ราบคาบทันที เหมือนที่ท่านอาจารย์สิงห์ทองว่า
ตั้งท่าทะมัดทะแมง เรามีกำลังแล้ว กิเลสหน้าไหน
มา สิบตัวก็สู้ไหวทั้งสิบตัว กิเลสกลับหายไปหมด
เพราะความจริงกิเลสคือเงาในใจของเรานั่นเอง

ขณะที่เราหวั่นไหว กิเลสก็เหมือนยักษ์กับ
ตะเกียงอาลาดินในนิทานอาหรับ อาลาดินมีตะเกียง
อยู่อันหนึ่ง ขณะที่เซ็ดถูตะเกียงเพื่อทำความสะอาด
ยักษ์ก็ออกมาจากตะเกียง แล้วขยายตัวใหญ่ขึ้นๆ
พลาถถามว่า นาย.. นายจะให้ฉันทำอะไร ทีนี้เราไม่

รู้จัก ไม่เคยหม่นเอากิเลสมาเป็นมรรคของเรา เราก็ก
กลัวจนขาดสติ ถูกกิเลสพัดเรตกทะเลไป แต่ถ้าเร
รู้ว่ากิเลสนี้ เอาหนามบ่งหนาม

หลายคนมาปฏิบัติแล้วเข้าใจว่าต้องไม่คิด ถ้า
คิดแล้วจะฟุ้งซ่าน ท่านอาจารย์อธิบายว่า ไม่ใช่ คน
เราที่ยังมีอวิชชาอยู่ในใจ ย่อมมีความสงสัยอยู่ร่ำไป
ถ้าคิดไม่ได้ แล้วเราจะไปเอาปัญญามาจากที่ไหน
เราคิดได้ คิดให้เป็นมรรค เวลาคิด ให้เอาสติคอย
กำหนดดูใจเรา คิดแล้วใจเราจะค่อยๆ สงบลง เกิด
ความรู้ที่ติงาม เป็นเหตุเป็นผล เป็นกุศล

เรากำลังนั่งอยู่ตรงนี้ดีๆ เกิดคิดจะไปชวน
เขาให้บรรล้วยาวรอด ความคิดอย่างนี้ผิด คิดแล้ว
เป็นอารมณ์ เป็นสมุทัย ต้องหยุด มาตั้งฐานใหม่ มา
บริกรรมอยู่กับลมหายใจ จนใจสงบ ตั้งมั่น มีกำลัง
ขึ้นมา จึงลองคิดพิจารณาในสิ่งที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย
กับการปฏิบัติ

ถ้าไม่ฝึกคิดให้เป็นมรรค คิดให้ได้เหตุผลเป็น
ปัญญาเห็นชอบ เราจะไม่สามารถกลับคืนสู่พุทธะได้
คิดที่ไรก็เป็นจิตตสังขาร เป็นสถิติของกิเลส เราก็

ติดตันอยู่ตรงอวิชชาคือความฟ่องใสอย่างยิ่ง คิดทีไร
ก็เป็นหนี้ทุกทีไป

เราปฏิบัติแล้ว เราต้องคิดให้เป็น คิดให้ถูก
คิดให้เป็นเครื่องผ่อนแรง ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ
ถ้าใช้แต่สติแล้วกัดฟันทนอย่างเดียว เหมือนเราจับ
กิเลสหรือเสือขังไว้ในกรง แล้วบอกว่าเราจะไม่ให้
อาหารมันเลย ยากมากที่เราจะเอากิเลสให้อดจน
กระทั่งพอมโซ เราเอามือไปบีบคอมันตายได้

เราเปลอสตินิดเดียว เราเองนั่นแหละเอาเนื้อ
โยนเข้าไปในกรง ไม่ใช่ที่ละก้อนน้อยๆ ทีหนึ่งเป็น
ลิบๆ กิโลเลยแหละ ตกลงเสือก็มีกำลัง เพราะเรา
ไม่รู้ตัว ขาดสติ ใจซัดสายฟุ้งซ่านเป็นกิเลสไปอีก
แล้ว การจะเอาเสือขังให้อดโซจนตายนี้ ทฤษฎี
มันมีได้ แต่ภาคปฏิบัติเป็นได้ยากยิ่ง

ท่านอาจารย์ว่า กิเลสเหมือนไฟที่เผาผลาญ
เรา ถ้าเราไม่ทำอะไรเลย ไม่เอาน้ำไปดับ ไม่จัดการ
อะไรเลย ตั้งอยู่ในความมอดทนว่า ของทุกอย่างเกิด
ขึ้น ตั้งอยู่ แปรเปลี่ยน แล้วก็ดับไป เพราะฉะนั้น
โกรธขึ้นมา เราดูไป มันโกรธได้ เดียวมันก็แปรเปลี่ยน

แล้วก็ดับไป เป็นไตรลักษณ์อย่างนี้เอง

แต่ใจของเราไม่เที่ยง ตรงที่ไม่สามารถ
รักษาสติตามดูจนกระทั่งโกรธดับไป เรามักไปคลุก
กับโกรธ จนกระทั่งโกรธมาใหม่เราถลอกปอกเปิก
หมดทุกที เราจึงต้องเอาปัญญาเป็นมิดไปตัดให้ขาด

กำลังของสมาธิเหมือนน้ำหนักของดาบ คน
ที่พูดว่า ฉันไม่ต้องทำสมาธิ ฉันฝึกแต่ปัญญาอย่าง
เดียวก็พอ เหมือนมิดที่เป็นอะลูมิเนียม คมจริง แต่
เบาหวิว พอเหวี่ยงลงไปตัดหญ้า มันก็ลู่ตาม แต่
หญ้าไม่ขาด เพราะมิดไม่มีน้ำหนัก

ส่วนคนที่บอก ฉันจะเอาแต่สมาธิอย่างเดียว
ก็เหมือนมิดที่หนักแต่ทื่อ เรายกจนหัวไหล่คลอน
พาดลงไป หญ้าซ้ำแหลกก็จริง แต่มันทื่อ หญ้าก็ไม่
ขาดอีก

เพราะฉะนั้น สมถะกับวิปัสสนา สมาธิกับ
ปัญญา จึงต้องได้สัดส่วนกัน มิดต้องมีความหนักพอ
สมควร ใจจะต้องนิ่งพอสมควรก่อนจะคิดพิจารณา
ไม่อย่างนั้น คิดแล้วกลายเป็นอารมณ์ฟุ้งซ่าน คิด
แล้วไม่เป็นโยนิโสมนสิการ คิดแล้วเป็นกิเลสคิด เป็น

ความรู้มาก เอาเปรียบ เห็นแก่ตัว

ถ้าใจสงบเป็นฐานแน่นพอสมควร ความคิด
จึงจะเป็นปัญญาเห็นชอบ พาเราไปในทางที่ถูกต้อง
ใจไม่ต้องฮึดฮัดกัดฟันทน เพราะปัญญาพาให้เข้าใจ
เสียแล้ว

เหมือนคราวหนึ่ง ดิฉันมีคณงานในคณะที่
หุหนวก แต่พวกเราไม่ทราบว่าเขาหุหนวก เราก็
โกรธเขาได้ทุกวัน เราสั่งให้เอาหนังสือไปที่สำนัก
งานส่วนกลาง ก็เอาไปทิ้งเสีย บอกให้ปิดหน้าต่าง
ก็ไปเปิดประตู เป็นอะไรทำนองนี้ ทุกคนก็บ่นกัน
เจอกันที่ไร ก็นิินทาเจ้าคณงานคนนี้ว่า จะต้องฆ่า
มันให้ตายเสียสักวันหนึ่ง แต่แล้วก็ใช้เขาทุกที

วันหนึ่ง ดิฉันมีธุระกับเพื่อน พอไปถึงห้องพัก
เขา เพื่อนกำลังสั่งงานกับคณงานคนนี้อยู่ เราก็นั่งดู
อยู่เฉยๆ เวลาสั่งงานคณงานคนนี้ เราไม่เคยเห็น
กิริยานี้ของเขา เพื่อนสั่งไปก็รีอของไป คณงานก็
ตามคอยดูปากเพื่อน แล้วขมุขมิบปากตัวเองตาม
ที่เพื่อนพูด พอเพื่อนก้มลงไปหยิบของ เขาก็ก้มลง
ไป แล้วแหงนหน้าดูปากเพื่อน

ใจเราก็นึกขึ้นมาว่า เอ๊ะ หมอนี่น่ากลัวหูหนวก
แะ พรุ่งนี้จะต้องส่งไปตรวจหู พอส่งไปตรวจ ผล
กลับมาก็จริงๆ แก้วหูข้างขวาขาด หูขวาหนวกสนิท
ไม่ได้ยินเลย ซ่างซ้ายเป็นน้ำหนวกเรื้อรัง แก้วหู
หนา ได้ยิน ๓๐% พอได้เห็นรายงานอย่างนี้ ไม่มี
ใครโกรธนายคนนี้อีกต่อไป เวลาจะสั่งงานกับเขา
เราก็ไม่ออกคำสั่ง แต่เขียนโผยเห็บไป ก็ได้ผลดี
เต็มเม็ดเต็มหน่วย

นายคนนี้เป็นคนขยันขันแข็ง รับผิดชอบดีมาก
แต่ไม่ยอมบอกเราว่า เขาหูหนวก ฟังไม่ได้ยิน ครั้น
ถูกพวกเราถาม ทำไมถึงไม่บอกว่าเธอหูหนวก เรา
จะได้เขียนโผยสั่ง เขาก็ยิ้มแล้วบอก ถ้าอาจารย์รู้
ว่าหูหนวกแล้ว ผมกลัวจะถูกไล่ออกจากงานครับ
เราเลยลำทับ เธอไม่กลัวบ้างหรือว่า ที่เธอฟังคำสั่ง
ไม่รู้เรื่อง จะถูกฆ่าตายเสียก่อน เขาก็ยิ้ม

นี่แหละคนเรา ต่างมีจุดยึดกันคนละแห่ง
เขาคิดแต่เพียงว่า ถ้าเขาพิการหูหนวก อาจจะได้รับ
ราชการไม่ได้ แต่เขาไม่ได้คิดว่า ความบกพร่องของ
เขานั้นยั่วโทษะพวกเรา จนกระทั่งคิดจะฆ่าเขาวินละ

หลายครั้งแล้ว

อะไรก็ตามที่เป็นปัญหา แล้วเราสามารถหมุน เหตุการณ์นั้นมาเป็นหินลับปัญญา จนกระทั่งได้คำตอบที่เที่ยงตรงตามความเป็นจริง ปัญหาจะหลุดไปเลย เพราะเกิดความเข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้ว วิธีแก้ปัญหามาเองอย่างแสบคาย เช่นเรื่องนี้ เมื่อเข้าใจ ก็จบกัน นายคนนั้นก็มีความสุข เราก็มีความสุข

ไม่อย่างนั้น นายคนนั้นคงนึก ทำไมอาจารย์ พวกนี้ยังกับหมาบ้า ไม่อยากเข้าไปหาเลย ยิ่งไม่ อยากก็ยิ่งงันงกใหญ่ เราพูดแล้วเขาไม่ได้ยิน ไม่รู้ เรื่อง เราก็หงุดหงิด กรรมเวรอะไรเราถึงมีคนงาน อย่างนี้ จะฆ่าทิ้งเราก็ต้องไปติดคุก ทุกข์เดือดร้อน กันไปหมด

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว อะไรที่เป็นปัญหา เรา จะได้อาใจของเราไปพยายามค้นหา จนกระทั่งพบ สาเหตุ ใจจะหลุดโล่งเป็นอิสระ อันนี้ก็เป็นคำตอบ ไปในตัวเลยว่า ใช่แล้ว ถูกต้องแล้ว

แต่ถ้าคำตอบยังไม่ถูก เราหลอกตัวเอง เรา คิดได้แล้ว แต่ความจริงเป็นอวิชชาคือความผองใส

อย่างยิ่ง ตอนที่คิดได้ ใจโล่งเบา แต่ประเดี๋ยว ก็เริ่ม กระสับกระส่าย เป็นนิวรณ์ใหม่ จะใช่หรือไม่ใช่นะ คนอื่นเขาจะว่าเราว่าอย่างไร ถ้าเป็นอย่างนี้ รีบ พิจารณาใหม่ ลับปัญญาของเราใหม่ แปลว่าที่ลับ แล้วยังไม่คม ยังไม่ใช่

คราวแรกๆ ใจก็ยังมีทิฐิมานะ เราถูกแล้วนำ คนอื่นนิจณาเรา หาเรื่องเราต่างหาก ครั้นทำไปสัก พักหนึ่ง เราก็เจ็บตัวเอง แล้วก็รู้เองแหละว่า เราจะ ยอมแก้ไขที่เรา หรือจะยังดันทุรังต่อไปอีก ให้ตัวเอง ทุกข์เดือดร้อน

การปฏิบัตินั้นไม่ใช่อะไรเลย นอกจากการมา ผูกสร้างนิสัยเราเอง เมื่อรู้ว่า เราเป็นเอตสัจ เรา ไม่มีภูมิคุ้มกัน ตรงไหนที่เป็นจุดอ่อนของเรา อัดตา เราใหญ่มาก ใครว่าไม่ได้ เสียศักดิ์ศรี ตายก็ไม่ว่า แต่ขอให้เอาคำขอขมาจากมันได้ก็แล้วกัน ถ้าเป็น อย่างนี้ ต้องรีบขจัดนิสัยนี้ทิ้งให้ได้ เพราะภูมิคุ้มกัน เราอ่อนหย่อนตรงนี้ เราก็ต้องเสริมตรงนี้ให้แข็งแรง

เรามาเรียนรู้จักใจของเราเอง แล้วแก้ที่ผิดที่ บกพร่องของเรา เติมภูมิคุ้มกันให้แน่นหนามั่นคง

ไม่ว่าสิ่งกระทบจะมาแบบไหน อย่างไร เรารู้เท่าทันแล้วแก้ที่เราย่อยไปคิดแก้โลก แก่คนอื่น ถ้าคิดแก้ที่โลก เราไปผิดทิศแล้ว สง่ใจไปตามตะครุบเงา เราเองบรรลุ้วยวาวอด

การแก้โลกนั้นหนักหนาสาหัสหนัก แต่ถ้าแก้ที่เรารวมคนเดียว ประเดี้ยวเดี้ยวก็แก้เสร็จถ้าตั้งใจจริง แต่ถ้าเราไม่ตั้งใจจริง งานนี้ก็หนักยิ่งกว่าแก้โลกนี้อีก เพราะกิเลสทั้งหมดมารวมอยู่ในตัวเรา

เราอย่าไปยกตนข่มท่านว่า เขาเป็นเอดส์ใจ แต่เราไม่เป็นเอดส์ใจ ท่านอาจารย์สอนว่า ตราบเท่าที่เรายังไม่ใช่พระอรหันต์ กิเลสทุกตัวที่เรารไปนึกดูหมิ่นนินทาว่าคนอื่นมีนั้น ก็มีอยู่ในหัวใจเราครบถ้วนด้วย เพียงแต่มันยังไม่แตกกิ่งก้านสาขาออกมาให้หน้าเกลียดน่าชัง แต่ก็มีศักยภาพครบถ้วน ถ้าได้ปุ่ยได้เหตุปัจจัยพอเหมาะพอดี ก็โตเป็นต้นไม้สามคนโอบได้เลย

วิธีที่จะรอดปลอดภัยคือ เห็นที่ผิดที่บกพร่องของคนอื่น ย้อนมาดูตัวเรา แล้วตั้งใจค้นหาในตัวเราให้พบ กิเลสตัวนี้ ถ้าเราคอยเอาสติสอดส่องมองหา

จริงๆ เราก็จะเห็นมันตั้งแต่ยังเป็นดินอ่อนๆ พอตั้ง
ขึ้นมา เวลาที่ฝนเพิ่งหยุดตกใหม่ๆ ดินยังนุ่มอยู่ เรา
ก็ได้ขึ้นมาหมดทั้งรากทั้งโคน คือเราสามารถแก่นิสัย
อันนี้ได้อย่างเด็ดขาด ถอนรากถอนโคน

แต่ถ้าเราคิดว่า เขาเป็น เราไม่เป็นหรือ
วันหนึ่ง เราเกิดเห็นเข้า มันกลายเป็นต้นไม้ใหญ่
รากลึกแผ่กว้างไกลแล้ว เราถอนขึ้นมา รากก็ขาด
ติดอยู่ในดิน ประเดี๋ยวได้นำฝนก็งอกขึ้นมาใหม่อีก
ทำให้เราตกใจ ทดท้อว่า ที่ปฏิบัติอยู่นี้ เป็นของแก้
ของเสื่อมคุณภาพแล้วหรืออย่างไร เพราะเมื่อกี้
เราก็ทำเสร็จแล้ว แล้วทำไม เดี่ยวนี้ผิติดถึงคืนชีพ
อาละวาดขึ้นมาอีก

ก็เพราะเรายังทำไม่ถึงใจ ถอนยังไม่หมดราก
หมดโคน มันงอกขึ้นมาอีก ทำให้เราทำแล้วทำซ้ำ
ทำซ้ำไม่จบไม่สิ้นสักทีหนึ่ง เราต้องรู้จักแปลผล
ของเราให้เที่ยงตรง เพราะถ้าแปลไม่ถูกต้อง ก็เลส
ก็มาถล่มเราอีก ว่าเราเป็นคนไม่มีบุญ ไม่มีวาสนา
อย่าปฏิบัติต่อไปเลย

เราก็ทำร้ายตัวเองด้วยการปล่อยให้กลิ้ง
กินชีวิตเราไปเปล่าๆ ถ้าเรารู้จักคิด แล้วตั้งใจทำดีๆ
คอยเอาสติตามดูพฤติกรรมของตัวเอง ตามดูความ
ปรองคืดของใจเราเอง เราก็จะเห็นที่ผิดที่บกพร่อง
แล้วค่อยๆ สร้างเสริมภูมิคุ้มกันขึ้นมา จนในที่สุด
ภูมิคุ้มกันของเราก็จะแข็งแรง

ใจมีฐานแน่นหนารองรับอยู่ อะไรมากระทบ
กระทบแค่ไหนด ผัสสะจะร้ายแรงแค่ไหน สิ่งที่เกิด
ขึ้นจะเป็นจากคู่กรณีที่จงเวรจองกรรมกับเรามา
เราก็ไม่ย่อท้อถอย เพราะรู้แล้วว่า เราสามารถ
เปลี่ยนกรรมเวรให้เป็นอโหสิกรรมได้ เราสามารถนำ
สิ่งที่เขากลับแก้งให้มาเป็นหินลับปัญญา จนเรารู้
แจ้งรู้จริง ปลดวางออกไปจากใจได้

เมื่อปฏิบัติไปๆ ใจของเราจะค่อยเบาสบาย
เป็นอิสระขึ้นเรื่อยๆ ถ้าปฏิบัติแล้ว เราเที่ยวไปถาม
คนอื่น คุณปฏิบัติแล้วได้อะไร หรือคนอื่นมาถามเรา
ว่า คุณปฏิบัติแล้วเห็นอะไร เป็นอะไร รู้อะไร แสดง
ว่ายังปฏิบัติไม่จริง เพราะปฏิบัติแล้ว มีแต่ว่าเราจะ
แกะกิเลสออกไป ใจจะเบาขึ้น เป็นอิสระขึ้น

ถ้าปฏิบัติแล้ว ยังหาบหาม ยังหนักหน่วง มีแต่ขยะโน่นขยะนี้ เขาไม่เรียกปฏิบัติ แต่เรียกภาวนา สะสมกิเลส เอตสีใจยิ่งกำเริบเสิบสานหนักขึ้นไปอีก เราไม่เอาอย่างนั้น เราจะรักษาใจของเรา ทำไปแล้วอะไรๆ ที่เคยห้วงหวง เอาให้เป็นสาธารณะ เพราะธรรมเป็นสาธารณะ และธรรมนั้น มีคุณกับใครก็มีคุณกับทุกคนทั่วหน้ากันหมด มีโทษกับใครก็มีโทษกับทุกคนทั่วหน้ากันหมด ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง

ถ้าคิดได้เท่าทันอย่างนี้ เราจะเพียรพยายามรักษาสติให้อยู่กับใจเรื่อยไป เวลาล้มตาดันอยู่ ถึงไม่ใช่ตอนกำลังเดินจงกรมหรือนั่งภาวนา ก็เหมือนเราภาวนาอยู่แล้ว ถ้าทำงาน เราก็ย้ายจากอิริยาบถหรือลมหายใจไปอยู่กับงาน จนเกิดเป็นนิสัย

ปกติ กายมีลมหายใจเป็นอาหารหล่อเลี้ยง เพราะตั้งแต่เกิดจนตาย เราไม่เคยหยุดหายใจเลย นอนหลับเราก็ยังหายใจกัน หรือใครจะบอกดิฉันว่าปิดลมหายใจได้ แล้วมาเปิดใหม่เวลานั้นเวลานี้ได้ คนเราหายใจกันเป็นอัตโนมัติ มีลมหายใจเป็นอาหารหล่อเลี้ยงกาย

ใจของผู้ที่มาปฏิบัติก็จะฝึกให้มีสติเป็นอาหาร
หล่อเลี้ยงใจเป็นอัตโนมัติ ตลอดเวลาที่ลืมตาตื่นอยู่
อะไรมากระทบเรา ให้กระทบสติด้วย ให้สติระลึก
เท่าทันความเป็นจริง สติจับผัสสะมาพิจารณา
ไตร่ตรอง จนกระทั่งจบลงด้วยปัญญาเห็นชอบ เมื่อ
เป็นอย่างนี้ อะไรที่มากกระทบเรา ทั้งดีทั้งร้าย เรา
สามารถตอบสนองผัสสะนั้น ด้วยสิ่งที่ เป็นบุญเป็น
กุศลทุกครั้งไป

มาถึงแค่นี้แล้ว ใจเราก็มีเสปียงเลี้ยงตัวเต็ม
ปลอดภัยหายจากเอตส์เด็ดขาด

ก็หวังว่า วันนี้เราได้แยกกายวิธีมากมาย ไป
สร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง กลับไป เอาไปทดลองทำดู
วิธีไหนถูกใจ ทำคล่องมือ เราก็เอาวิธีนั้นไว้ใช้เรื่อยๆ
ถ้าปีหน้าเราได้มาพบกันอีก ก็จะได้ดูว่าผลเป็น
อย่างไรบ้าง เอาไปทำแล้วมีผลเต็มเม็ดเต็มหน่วยไหม
หรือว่าเอาไปทำแล้วเอตส์ยิ่งกำเริบใหญ่เลย

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้ว จึงขอยุติแต่เพียง
นี้ สวัสดิ์ค่ะ.

เอ็ดส์ใจ

โครงการอบรมพัฒนาจิต
ครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนา
เขตการศึกษา ๑๑
ณ วัดระฆังแก้ว จ.นครราชสีมา
วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๔๑

เราอยู่ด้วยกันมา ก็เหลือพุงนี้อีกวันเดียว
ถือได้ว่า ตอนนี่เรารู้จักกาย รู้จักใจ รู้จักสติ รู้จัก
ทำให้ใจนิ่ง แล้วเห็นใจของตัวเองเวลาเป็นสมาธิ
ถ้าเพลอสติ เราก็ตะครุบเงา คือติดตามอารมณ์
ซัดสายไป

เช้านี้ อาจารย์ดาราพรรณตั้งหัวข้อว่า เอ็ดส์
ใจ เราก็มาถามตัวเองว่า โรคเอ็ดส์ นี่คืออะไร

เอ็ดส์คือโรคขาดภูมิคุ้มกัน ความจริง เอ็ดส์
เองไม่เป็นพิษเป็นภัยเป็นอันตรายอะไร ถ้าเรารักษา
ตัวเราให้เป็นปกติ ไม่ไปติดเชื้อ เราก็ไม่มีปัญหา

เอ็ดส์ คือสภาวะที่ร่างกายขาดภูมิคุ้มกัน
ปกติเราถูกแดดถูกลม อากาศที่หายใจเข้ามาก็มีเชื้อ

ไวรัสเชื้อโรคอยู่ แต่ที่เราไม่ป่วยกันเพราะภูมิคุ้มกัน
ในร่างกายจัดการกับสิ่งแปลกปลอมเหล่านั้น เราจึง
ยังเป็นปกติอยู่ได้

ถ้าไม่มีภูมิคุ้มกัน พอได้เชื้อไวรัสเข้ามา เราก็
เป็นหวัด เป็นหวัดแล้วไม่มีภูมิคุ้มกันต่อต้าน เชื้อก็
ลุกลามแพร่กระจายไป ทำให้เราปวดบวม น้ำท่วม
ปอด หรือไม่อยู่แต่แค่ที่ปอด ลุกลามไปทั่วร่างกาย
จนกระทั่งเลือดเราเป็นพิษถึงตายไปได้

ถ้าจะเอาตรงนี้มาอุปมาว่า *เอดส์ใจก็คือใจที่ไม่
รู้จักสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง* อะไรมากะทบชนิดหนึ่ง
จากอารมณ์ข้างนอก อารมณ์ข้างใน คือสัญญา สังขาร
ใจก็กระเพื่อมปรุงคิดไปในทางที่ไม่ถูกไม่ชอบ เกิด
อกุศลเจตนา เราแพ้ยัยตัวเราเอง เพราะไม่มีภูมิคุ้ม
กัน

ถ้าเห็นอย่างนี้ จะได้มาดูว่า เราจะระวังรักษา
ไม่ให้เอดส์ในใจมาเป็นพิษเป็นภัยกับเราอย่างไรได้
บ้าง ลองนึกถึงใจของเรา ว่าห่วงไหวไปกับอะไร
กับเสียงวิพากษ์วิจารณ์ กับถ้อยคำที่มากะทบหู กับ
สิ่งที่มากะทบตา ที่เรียกกันว่าโลกธรรม

รูปร่างของคนเรา มีอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นสะพานที่จะรับโลกข้างนอก เข้ามาสู่ข้างใน คือใจ ถ้ายังไม่มีภูมิคุ้มกัน เรากลับกรองสิ่งที่รับจากโลกข้างนอกเข้ามาสู่เราไม่เป็น ก็เหมือนร่างกายที่ไม่รู้จักบริโภคอาหาร อะไรมาก็นึกว่าดีทั้งนั้น พอเอาใส่ปากเข้าไปแล้ว ก็ท้องอืดท้องเฟ้อ หรือว่าอาหารเป็นพิษได้

ใจก็เหมือนกัน ถ้าโลกธรรมมากระทบ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สุข ทุกข์ สรรเสริญ นินทา เรากลับกรองไม่เป็น โดยเฉพาะนินทา สรรเสริญนี้ เสี่ยงวิพากษ์วิจารณ์ที่มากกระทบหู เหมือนลมพายุกระทบใจ แล้วสั่นคลอนให้ใจเราปลิวตามไป

บางที่เราก็มารู้ เราจะทำอะไร เรากำลังทำอะไรอยู่ สิ่งที่เราทำนี้ถูกต้อง ครั้นมีคนมาพูดอย่างโน้นอย่างนี้ เราก็ม้วนไหวตามเขา ทั้งๆ ที่เรารู้ว่าเราทำถูก แต่เขาบอกไม่ถูกใจ เราก็กлонแคลนจนถอนรากถอนโคน คล้อยไปกับเขา... จึงจกหัก ยังต้องฟัง นี่คนพูดทั้งคนจะไม่ฟังเขาเลยหรือ

ครั้นฟังเขา เจตามเขาไปแล้ว กลับมา
ทบทวนพิจารณา ไตร่ตรอง นี้เราไปผิดทางนี่นา

ใจที่ไม่มีกำลัง ไม่มีภูมิคุ้มกัน ไม่รู้จักรับโลก-
ธรรมเข้ามาบริโภคให้ถูกต้อง จะตกเป็นประเทศราช
ของความเห็นผิดตลอดเวลา ประเดี๋ยวๆ ก็เผลอก
นอทาง ถอนรากถอนโคนจากคุณงามความดี จาก
จุดตั้งต้น

เหมือนเราปลูกต้นไม้ คอยระวังรักษาจนมัน
เริ่มแตกใบอ่อน เริ่มหยั่งรากลงดิน เราก็ซุดย้ายที่
พอมันเริ่มฟื้นตัว เราก็ซุดย้ายอีก ผลที่สุดต้นไม้ก็
เฉาตาย

ใจก็เหมือนกัน การทำอะไร ถ้าไม่ทำไปจน
กระทั่งเกิดผล ใจจะแข็งจะเปื้อน เพราะจิตไร้สำนึก
ของเราเหมือนเด็ก ทำอะไรแล้วต้องได้รางวัล ทำ
อะไรแล้วต้องได้คำชม

เรื่องที่จะบอกว่า เราทำดีเพื่อคุณงามความดี
ของตัวเอง ใจยังไม่แกร่งกล้ายังไม่มีความตั้งใจขั้นนั้น

เราทำดีเพื่อใครที่เราแคร์ เราใส่ใจสนใจ คอย
มาให้กำลังใจว่า ที่คุณทำนี่ดี ฉันทุ้มีใจชื่นใจคุณ

โลกธรรมจึงมามีอิทธิพลอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา
ทุกชั้นตอนไปหมด

ต่อมาเราเริ่มเข้มแข็งขึ้น ใจเริ่มรู้ทิศรู้ทาง
ภูมิคุ้มกันเริ่มคุ้มตัวได้ เราก็ไม่ไปอิงอาศัยข้างนอก
เมื่อทำอะไรที่ใจจะเซ จะถูกลมพายุข้างนอกมาพัด
ให้ปลิวไป เราก็ให้เหตุผลกับตัวเอง พุดจาให้ใจของ
เราเกิดกำลังตั้งมั่น

ถ้าเราทำไปๆ จนใจมีกำลังจริง โลกธรรม
มากกระทบ เราจะหยุดตัวเองว่า ให้เวลาเป็นเครื่อง
พิสูจน์

ถ้าเราแน่วใจมั่นใจในสิ่งที่กระทำแล้ว ใจมีสติ
ที่จะระลึกอยู่กับความเป็นจริง สอนตัวเองว่า ให้
เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ เหมือนเราปลูกต้นไม้ เมื่อ
เอาเมล็ดใส่ลงไปในดิน ก็ต้องใช้เวลาช่วงหนึ่ง ที่กว่า
เมล็ดจะงอกขึ้นมา มียอดอ่อนโผล่พ้นดิน ผลิบายเป็น
ใบขนุน ใบมะม่วง ให้เรารู้ว่า ถึงจะยังไม่ผลูกก็ตาม
ที่เถอะ แต่คนที่รู้จักต้นไม้ย่อมรู้ว่าเป็นต้นอะไร

ใจที่ปฏิบัติจนเกิดกำลัง จะเปลี่ยนจากเดี๋ยวก็
ปลิวไปตามอารมณ์รัก อารมณ์ชัง อารมณ์หลง มา

เป็นยัดมันอยู่ในทางที่เป็นมรรค คืออะไรมากระทบ
เราจะไตร่ตรอง จนกระทั่งใจได้ปัญญาเห็นชอบ เมื่อ
ได้ปัญญาเห็นชอบ สิ่งที่เราทำไป ย่อมเป็นมรรค
หนทางไปสู่การแก้ปัญหา สู่ความสิ้นทุกข์

เมื่อเป็นอย่างนี้ ครั้งที่ยังไม่ประสบผล ยังไม่
เคยเดินตามทางนี้ไปจนถึงจุดที่มุ่งหวังไว้ เมื่อคน
ทักท้วงว่า ไม่ใช่หรอก เราก็อดหัวน้ไหลตามคำเขา
ไม่ได้

อย่างที่เมื่อวานนี้ท่านเจ้าคุณท่านเทศน์ ตัวคน
เราเป็นเมืองๆ หนึ่ง คือกายนคร มีใจเป็นเจ้าของ
ชื่อพญาจิตราช ใจที่เป็นผู้ครองนี้ ถ้าถูกฝึกฝนอย่าง
ดี มันก็ดี มีความเข้มแข็งหนักแน่น มีภูมิคุ้มกัน
คุ้มครองตัวเอง หากมีอะไรแปลกปลอมมา ใจก็จัด
การให้เรียบร้อยหมดปัญหาไป บ้านเมืองก็เรียบร้อย
เพราะว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เป็นสะพานเชื่อม
รับโลกข้างนอกเข้ามา จะรับแต่สิ่งที่เป็นคุณเป็น
ประโยชน์ ถึงรับสิ่งที่ไม่เป็นคุณเป็นประโยชน์มา ก็
รู้จักเปลี่ยนให้เป็นคุณเป็นประโยชน์ เหมือนสมัยนี้
เป็นสมัยที่ทุกอย่างต้องประหยัด มัธยัสถ์ ขยะก็ไม่

ทิ้งแล้ว เราเอาขยะมาปรับเปลี่ยนให้เป็นปุ๋ยหมัก แล้วเอาไปทำประโยชน์ได้

ใจก็เหมือนกัน เวลาได้สิ่งกระทบที่ไม่ดี เป็นต้นว่า อยู่ดีๆ ถูกคนนินทา ถ้าไม่คิดเปลี่ยนนิสัย เราก็จะแค้นเคือง เออ... เจ้านินทาเราได้ ปากเราก็มี นินทาเจ้าเสียบ้างจะเป็นไรไป เกลือจิ้มเกลือ เขาช่วยมาเราก็ช่วยกลับไป แล้วต้องช่วยให้พิเศษกว่าเขา เราจึงจะภูมิใจ

แต่แท้ที่จริง เรากำลังบ่อนทำลายตัวเอง เพราะไปจับซึมนิสัยไม่ดีมาใส่ตัว เมื่อไรเราตั้งสติไม่ทัน นิสัยนี้ก็ออกไปโดยอัตโนมัติ เราก็ไปนินทา ทะเลาะเบาะแว้งกับผู้คนรอบด้าน แล้วใครเดือดร้อน ก็เราเองทุกข์เดือดร้อน

ถ้าเรามีสติกลั่นกรอง หรือหาภูมิคุ้มกันมา แนะนำตนเอง ว่าอัตโนมัติอย่างนี้ เราทำร้ายตัวเอง โดยเปล่าประโยชน์อยู่ตลอดเวลา เหมือนไปหายใจ เอาไวรัสที่เป็นเชื้อหวัดมาหน่อย กลับถึงบ้าน น้ำมูกไหล ตกกลางคืนไม่ได้ดูแลห่มผ้าให้ดี รุ่งเช้าเป็นหวัด น้ำมูกงอมแงมไปเลย แล้วก็เจ็บหน้าอก ปอด

บวมต่อไป

ใจที่เราไม่ดูแลรักษาก็เหมือนกัน จะเพอะพะอย่างนี้ สุขภาพใจก็ไม่ดี แทนที่จะปลอดโปร่ง มีความตั้งมั่น ให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ ก็คอยเหลียวซ้ายซ้ายขวา เอ๊ะ.. จะเอาอย่างไรหนีนะ เลยไม่เป็นอันตกลงใจได้ ทั้งๆ ที่เรากำลังทำสิ่งที่ถูกต้องอยู่แล้ว แต่ใจที่ไม่มีความมั่นใจ ไม่มีความแน่ใจ รวมเข้ากับอึดตาที่ว่าเราจะต้องแน่ ต้องเก่ง พลาดไม่ได้ ซึ่งมีเป็นอึดโนมติดอยู่แล้ว ทำให้เรายังคลอนแคลนหนักเข้าไปอีก

ที่ว่ารู้ เราก็คงยังไม่จริง รู้ไม่แจ่ม เหมือนคนตาก็ดูดีอยู่ แต่ไม่ได้ดีตลอดเวลา บางทีมองไม่เห็น ก็ไม่รู้ว่าไม่เห็น เลยเหมือนหลอกตัวเองไปเรื่อยๆ เมื่อเป็นอย่างนี้ ใจที่ว่า เราพลาดไม่ได้ แพ้คนอื่นไม่ได้ ก็เลยทำให้เราเหมือนนักการพนัน คอยเฝ้าดูไม่ให้เขาไปล้ำหน้าเรา เราเลยไม่เป็นอันทำกิจของเรา เพราะคอยไปเฝ้าดูเขาว่า อย่าแซงเรานะ ถ้าเรากำลังเลี้ยวไปทางขวา เขาก็ไปทางซ้าย เราก็จะต้องเปลี่ยนทิศ ปาดมาแซงให้ได้ไปหน้าเขา โดยไม่

ได้ดูว่า ที่แข่งเขาไปนั้น ไปถูกทางหรือผิดทาง
ใจที่กระเพื่อม ลุ่มๆ ดอนๆ อยู่อย่างนี้ แม้ผล
ที่สุด การกระทำของเราถูก ประสบความสำเร็จ แต่
ใจก็เหนื่อยเกินเหตุ ครั้นเกิดเรื่องอย่างนี้อีก เราก็
ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะระหว่างที่ทำไปครั้งก่อนนั้น
ไม่ได้เอาสติระลึกได้ตามขั้นตอนว่า เราเลี้ยวขวาตรงนี้
แล้วตรงไป แล้วเลี้ยวซ้าย เราไม่ได้กำหนดจดจำ
กรรมวิธีที่ทำว่าทำไปอย่างไรบ้าง เพราะมุ่งแต่ฉันจะ
ต้องไปให้ถึงก่อน จะต้องสำเร็จ ครั้นสำเร็จจริง ก็
เหมือนแพภัยตัวเอง เพราะให้ทำซ้ำอีก ก็ทำไม่ได้
ไม่รู้ว่าทำมาอย่างไร สติไม่มีระหว่างประกอบ
กรรมวิธีเหล่านั้น เพราะอึดตายตัวตนเป็นแรงผลักดัน
ให้มุ่งแต่ว่า ฉันจะต้องเอาให้จงได้

คนเราจึงไม่มีความสุขความสงบในใจ เพราะ
ไม่ว่าจะทำอะไร เราปล่อยใจไปมุงยึดอยู่ที่ผล ไม่ได้
ประพฤติตามธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้มุงที่เหตุ
รู้เหตุให้ถ่องแท้ แล้วพากเพียรพยายามประกอบเหตุ
ให้สมควรกับเหตุ เหมือนเราเป็นชาวสวน เรารู้ว่า
เราต้องการผลไม้ชนิดไหน เราก็ประกอบเหตุด้วย

การเลือกปลูกต้นชนิดนั้น

เราปรารถนาผลไม้ที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นเหตุเป็นผล เราก็เลือกเมล็ดพันธุ์อย่างนั้นมา แล้วศึกษาว่า เมล็ดพันธุ์นี้ ชอบดินแห้งหรือดินแฉะ แดดจ้าหรือแดดรำไร หรือว่าอย่างไร ศึกษาให้รู้สิ่งที่เราจะทำอย่างถ่องแท้ แล้วลงมือทำให้เต็มที่ จะใส่ปุ๋ยแค่ไหน จะทำอย่างไร อันนี้เราประกอบเหตุได้เต็มที่ ส่วนผลจะเป็นอย่างไร ให้เป็นเรื่องของผล

มีคุณหมอตานหนึ่ง ได้รับเลือกให้เป็นผู้ชำนาญการโรงพยาบาล ท่านก็ตั้งอกตั้งใจทำ ความที่ไม่เคยเป็นผู้บริหาร ก็ไม่รู้ว่าการจะให้คนทำงานนั้นต้องมีเทคนิคที่จะผูกใจเขา ไม่ใช่ออกคำสั่ง คุณไปทำอย่างนี้ กดปุ่มปั๊มเครื่องก็เดินเรียบร้อย เพราะคนไม่ใช่เครื่องจักร ยังแปรปรวนไปตามอารมณ์ คำวิพากษ์วิจารณ์

บางคนถูกเพื่อนกระเช้า คุณถูกเขาหลอกใช้ นะ เครื่องจักรชักขาดน้ำมันหล่อลื่น มีอาการกระตุกเป็นพักๆ งานการเริ่มไม่ได้เรื่อง คุณหมอม

บริหารไประยะหนึ่ง ก็พบว่าอะไรต่อมิอะไรไม่เป็นไปตามแผน วันหนึ่งได้ไปกราบหลวงพ่อบุชา ก็เล่าถึงเรื่องทั้งหมดให้หลวงพ่อฟัง แล้วก็บ่นว่าเหนื่อยเหลือเกินแล้ว ทำไม่ถึงยังไม่ได้ผล ขอพรหลวงพ่อบอกอุบายว่าควรทำอย่างไร

หลวงพ่อก็เปรียบเทียบให้ฟังว่า ที่คุณหมอกำลังทำทุกวันนี้ เหมือนคุณหมอบปลุกต้นมะม่วง ที่เล่ามาก็ถูกต้องแล้วนี้ คุณหมอก็กเลือกเมล็ดพันธุ์ที่ดีปลุกลงไป รดน้ำใส่ปุ๋ย คอยเอาใจใส่ดูแล แต่คุณหมอใจเร็วเกินไป

หลวงพ่อบอกว่า เมื่อเราปลุกและดูแลดีแล้ว ถึงเวลาออกลูก คุณหมอเป็นคนออกลูก คือไปสั่งมะม่วงว่า ออกลูกวันนี้ละ เข้านี้ละ ป่านี้ละ หรือต้นมะม่วงเป็นผู้ออกลูก

คุณหมอได้สติขึ้นมาว่า เรามีปัญหาเราก็แก้ไขไป ที่เราคิดว่า เราบอกดีแล้ว ทำดีแล้ว แต่มันยังไม่ดี ก็เอามาเป็นหินลับสตีปัญญา คิดอ่านแก้ไขต่อไป อีกหน่อยประสบการณ์เหล่านี้ก็จะสอนให้เรา มีความคล่องตัวขึ้น ไปเจอปัญหาอะไร ก็มีความ

มันใจ ไม่ตื่นตูม ไม่กังวล ใจสงบไม่เป็นนิเวศน์ ผล
จะได้อย่างที่เราคาดหวังหรือไม่ ให้เป็นเรื่องของผล
มะม่วงต้องออกลูก แต่จะเมื่อไร เราก็ไม่รู้ มะม่วง
ที่เอามาเป็นมะม่วงกึ่งตอน มะม่วงเพาะเมล็ด หรือ
มะม่วงพันธุ์อะไร มันไม่เหมือนกัน บางพันธุ์ออก
ลูกเร็ว บางพันธุ์ออกลูกช้า ถ้าเราระลึกถึงตรงนี้อา
ไว้ เวลาทำอะไร เราประกอบได้แต่เหตุเท่านั้น เมื่อ
ตั้งใจประกอบเหตุเต็มที่ดีที่สุดแล้ว ผลไม่ออกมา
อย่างที่ปรารถนา เราก็ไม่ต้องเสียกำลังใจ

ครูอาจารย์ตั้งใจดี เอาวิชาความรู้มาสอนให้
ลูกศิษย์เต็มที่ แต่ก็ไม่รู้ว่าลูกศิษย์ที่ได้มา ห้องที่เรา
เป็นครูประจำชั้น หรือกลุ่มลูกศิษย์เรา มีความรู้
ความสามารถ ความเก่ง ความไม่เก่งแค่ไหน

ทำนองเดียวกับมีคนมาว่าจ้างเราไปทำสวน
เขาก็ให้เราไปทำตรงสวนแปลงนั้นนะ เราก็ไม่รู้ว่าจะสวน
แปลงนี้ มีปุ๋ย มีดินดีแค่ไหน เป็นที่ลุ่มหรือที่ดอน
เมื่อเราไปลงมือทำแล้ว ฝนตกแล้ว จึงได้รู้ว่าเป็น
ที่ดอนหรือที่ลุ่ม หรือที่พอดีๆ เมื่อน้ำฝนตกลงมาก็
ทำให้ต้นไม้ได้รับความชุ่มชื้นเต็มที่

สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราล่วงหน้าไม่ได้ เราจะไปอิจฉาคนอื่นว่า ทำไมเขาถึงได้ที่สวนสนนดี ทั้งที่เขาเองก็ขี้เกียจขี้คร้าน ไม่มีดีอะไร เหมือนอย่างกับว่าไซคอปถัมภ์ เรายืนเลือกคัตพันธุ์อย่างดี ดูแล รดน้ำ ให้ปุ๋ย เหนื่อยสายตัวแทบขาด แต่ปรากฏว่าที่ของเราไม่อุดมสมบูรณ์อย่างเขา ทำเหนื่อยไป ก็เหมือนทำแล้วทุ่มลงเหว ไม่มีผลกลับคืนมา

เราอย่าไปเสียใจ เพราะอะไรทุกอย่างที่ประกอบกันเข้า แล้วมาเป็นสมบัติของเรานั้น มีเหตุเก่ามาแต่อดีต อะไรที่เราทำลงไปด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี คือเมล็ดพันธุ์ที่เราหว่านเอาไว้เรื่อยมา

ตั้งแต่เกิดมา เราก็จำไม่ได้ว่าเราหว่านอะไรเอาไว้บ้าง ในขณะที่เรายังไม่มีใครสอนใครสั่ง เราอาจจะเป็นคนรู้มากเอาเปรียบ สะสมแต่เสบียงเก็บเอาไว้ให้ตัวเองก็ได้ คนบางคนในตอนี้แลดูเหมือนเขาไม่ขยันขันแข็งอะไร ก่อนหน้านั้น เขาทำบุญทำกุศล ทำคุณงามความดีเอาไว้ ผลที่มีสะสมเป็นมรดกของเก่า จึงมาเลี้ยงดูเกื้อหนุนเขา

แต่เราเหมือนคนนอนาถา เพราะสมัยที่เราควร
สะสมเสบียงไว้ให้ตัวเอง เรามัวเพลิดเพลินไปเล่น
เสีย ปล่อยให้ผ่านไปเปล่าๆ โดยไม่มีอะไรติด
ตัว เพราะฉะนั้น ถ้าเราทำเต็มที่ดีที่สุดแล้ว ผลไม่
เป็นไปดังที่ใจปรารถนา ก็อย่าแพ้ภัยตัวเอง อย่าไป
ท้อใจ อย่าไปคิดผิดว่าทำดีได้ดีมีที่ไหนกัน

ให้เรานึกเอาไว้ว่า เรื่องนี้มาทดสอบว่า ใจ
ของเรที่มุ่งมั่นศรัทธาเข้ามาทางนี้ ศรัทธาแน่นแน
สิ้นความลังเลสงสัยแล้ว หรือใจของเราภูมิคุ้มกันยัง
ไม่พอ โดนทดสอบเข้าหน่อยหนึ่งก็กระจุยกระเจิงแล้ว
เหมือนตลิ่งทรายถูกน้ำซัดเข้าหน่อยก็พังไปหมด

ไม่เอา เราจะต้องทำใจของเราให้เป็นตลิ่งดิน
มีหินกรวดทรายยึดกันแข็งแรง สามารถทนทาน
ต่อกระแส น้ำที่ซัดเข้ามาได้ ถ้าเราสร้างภูมิคุ้มกันให้
ตัวเอง สร้างสติปัญญาให้มีเยบคายอุบาย คอยแนะ
สอนตัวเอง เราก็ไปถึงที่หมายปลายทางได้

ตอนที่ดิฉันไปฝึกปฏิบัติที่วัดท่านอาจารย์สิงห์-
ทอง ก็คิดอย่างคนทั่วไปว่า ตอนนี่เราเข้าวัด มาฝึก
ปฏิบัติตัวเอง มาทำคุณงามความดี เพราะฉะนั้น แต่

นี่ต่อไป อะไรที่เกิดขึ้นกับเราต้องมีแต่ดี เพราะเรา
ทำดีแล้วนี่ เหมือนเราไปทำบุญ ใจก็เหมือนเด็กที่
คอยจ้องเอารางวัล อธิษฐานขอให้แต่นี้ต่อไป ความ
ทุกข์ลำบากทั้งหลายหมดสิ้นไป เหมือนไปติดสินบน
พระ

อธิษฐานเมื่อเช้า ตกบ่ายังไม่ได้ผล ก็ปรุ
งคิดไป... น่ากลัวพระนี่ไม่ศักดิ์สิทธิ์ เห็นไหมว่าใจ
ของเราเหมือนอันธพาล เทียวได้ไปก่อแต่หนี้สินตรง
โน้นตรงนี้ แต่เราไม่เห็น ไม่รู้เท่าทันใจของตัวเอง เรา
ก็เทียวได้บ่นไป ทำตัวเหมือนคนค้ากำไรเกินควร
เริ่มทำดีนิดหนึ่ง เหมือนปลูกต้นไม้ เอาเมล็ดหย่อน
ลงดินไป ยังไม่ทันที่จะมีเวลางอกเลย เราก็ไปสรุป
ว่า อะไรกัน เหนื่อยยากจะแยแล้ว ยังไม่มีผลขึ้น
มาเลย ใจที่ร้อนเร็ว ขาดภูมิคุ้มกัน พาให้เราทุกข์
เดือดร้อนอย่างนี้

เมื่อดิฉันไปปฏิบัติ ท่านอาจารย์สอนอะไรก็
ตั้งใจทำ แต่ยิ่งทำยิ่งรู้สึกว่ามีแต่ผลไม่ดี ผิดใจกับคน
โน้น พูดอย่างนี้คนนี้ก็ไปเข้าใจผิด มีเรื่องกับคนไป
หมดทั่วโลกเลย เราก็ชักท้อใจ

เพื่อนที่ไปด้วยก็ตั้งข้อสังเกต สงสัยเจ้าจะทำ
ผิดนะ เราก็มารู้ว่าเราทำถูกนะ แต่ใจก็แหว่งไปตามคำ
เขา นี่เราจะปฏิบัติต่อไป หรือจะอย่างไร

แทนที่เราจะเพิ่งสำรวจดูเราว่า เราเองทำ
ตรงไหนยังไม่ถูกต้อง ฟังคำสอนของครูบาอาจารย์
แล้วยังแปลไม่ถูกหรือเปล่า จะได้ปรับที่เรา เรากลับ
ไปสำรวจนอกตัว หรือท่านอาจารย์ไม่ตี วัดนี้ไม่ถูก
กับเรา บัดความผิดออกไปข้างนอกหมด ใจก็ยัง
ว้าวุ่นมากขึ้น

ในที่สุด เราก็มหันมาทบทวนที่ตัวเอง ธรรมะมี
หนึ่งเดียวเท่านั้น เพียงแต่ว่าธรรมะที่มีหนึ่งเดียวนี
ทุกคนไม่สามารถจะฟังจากที่หนึ่งที่เดียวได้ เหมือน
วิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ถึงเวลากระจาย
ข่าว ถ้าออกอากาศจากกรมประชาสัมพันธ์แห่งเดียว
ที่ภาคเหนือ ภาคใต้ อาจจะได้ยิน ก็ต้องมีวิทยุ
ประจำท้องถิ่นตามแต่ละภาคช่วยถ่ายทอดข่าว

ไม่ว่าเราจะไปอยู่ที่ตรงไหน เปิดคลื่นไหนๆ
เราก็จะได้ฟังข่าวอันเดียวกัน

นี่ก็เหมือนกัน จะเป็นท่านอาจารย์องค์ไหนก็ตาม ถ้าท่านเป็นธรรม สิ่งที่ท่านสอนย่อมเหมือนกันกับออกจากพระโอษฐ์พระพุทธเจ้า แล้วเราจะไปวุ่นวายให้ใจของเราหลอกตัวเราหรือเป็นพิษเป็นภัยกับตัวเราทำไม ว่าหรือวัดโน่นดีกว่าวัดนี้ ใจที่ไม่เอาจริงเอาจริงของเรา กิเลสของเราต่างหาก ที่พาให้เราเปลี่ยนตัวเปลืองเวลาไปเปล่าๆ เพราะความขี้เกียจขี้คร้านที่จะเอาจริงเอาจริงกับตัวเอง เลยยกย้ายถ่ายเทไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็เหนื่อยอยู่กับการย้ายโรงเรียน แต่ความจริงไม่ได้ประโยชน์อะไร

เราต้องมาดูที่เรา เราบกพร่องตรงไหน เราขาดน้ำอดน้ำหนตรงไหน หรือที่เรานึกว่าเราเก่งแล้ว เราฉลาดแล้ว เราแปลถูกต้องแล้ว ความจริงเราแปลผิดก็ได้ เหมือนเมื่อวานนี้ ที่คำบาลีว่า โน แต่เราไปนึกว่าภาษาอังกฤษ มันเป็นทำนองนี้ก็ได้อเพราะภาษาหรืออะไรก็ตามที่เราอาศัยเป็นสื่อ ล้วนเป็นสมมุติซึ่งคนบัญญัติขึ้นมาทั้งนั้น แล้วเราก็รู้ไม่ถ่องแท้ในสมมุติบัญญัติเหล่านั้น

เมื่อใจมีเหตุมีผลกับตัวเองอย่างนี้ มันก็เริ่มสงบ ก็มาพิจารณาตัวเองว่า ที่เราว่าเราปฏิบัติดี ถูกต้องนั้น ทำไมผลที่ออกมาจึงผิดเพี้ยนไปอย่างนี้

ก็อาจจะเป็นไปได้ว่า ก่อนที่เราจะมาปฏิบัติ เราเป็นคนทำดีทำต่อๆ ใครทำอะไรเราบูบ เราก็ทะเลาะวิวาทตอบกลับทันที ตอนนี่ต้นร้ายพวกนี้ กำลังงอกขึ้นมา ส่วนเมล็ดที่เราหว่านไปเมื่อวานนี้ เมื่อวานขึ้นนี้ เมื่ออาทิตย์ที่แล้ว ยังไม่งอก เราไปใจร้อนใจเร็ว ก็เลยสับสน ผิดพลาด เราทำเงาขึ้นมาหลอกตัวเราเอง เมื่อคิดได้แบบนี้ ใจก็นิ่ง สติมาอยู่รักษา

เมื่อใจมีแต่ความปรุงคิดฟุ้งซ่านเป็นนิรวณ ก็เหมือนบ่อที่ผิวน้ำ เป็นระลอกเพราะถูกลมพัด ลมคืออารมณ์ในใจของเรา อารมณ์ละเอียด ระลอกก็น้อยๆ อยู่ ถ้าอารมณ์เป็นทะเลบ้าสลาตัน ระลอกก็ใหญ่จนกระทั่งเรามองอะไรไม่เห็นเลย ทั้งๆ ที่เรามีสติปัญญา มีความรู้ความสามารถ เราก็เป็นบ้าเพราะอารมณ์ตัวเองได้ โลกธรรมสามารถหวนไหวเราได้ถึงปานฉะนี้

เมื่อสติมาอยู่กับใจ ใจสงบนิ่ง ใจอยู่กับปัจจุบัน เหตุผลทั้งหลายค่อยๆ เข้ามา พอไปเดินจงกรม ความคิดก็ขึ้นมาว่า เราเชื่อแล้วว่า ใจเป็นนักเดิน ทางมารารอน ไม่มีเกิด ไม่มีตาย เป็นอมตธาตุ เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่ปฏิบัติให้รู้ตามจริง ความเกิด ความตายของเราก็เป็นอเนกอนันต์นับไม่ถ้วน ไม่มีที่สิ้นสุด

ในความนับไม่ถ้วนนี้ แต่สภาพชาติเราทำผิด ทำชั่ว มีเจ้ากรรมนายเวร คิดเข้าข้างตัวเองว่า มีเพียงชาติละคน เมื่อมาปฏิบัติอย่างนี้ เราปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ตัดภพชาติไปได้บ้าง เป็นการย่นระยะทาง แทนที่จะเปลืองหลุดเข้าถนนวงแหวนด้วยความไร้สติ ก็รักษาตัวให้อยู่บนไฮเวย์ได้

การลดวงแหวนไปได้ เป็นต้นว่าสิบวง แต่เจ้ากรรมนายเวรจากสิบวงแหวนไม่ได้ละลายเป็นอากาศ ธาตุไปด้วย

เพราะฉะนั้น สิบคนนี้ย่อมกลัวว่าเราจะรีบบิด บัญชีเสีย ก็มาเสนอหน้าทวงหนี้เราในชาตินี้ แทนที่เราจะเจอเจ้ากรรมนายเวรคนเดียว เจออุปสรรค

ปัญหาเรื่องเดียว เราก็ต้องเจอสิบเอ็ดเรื่อง พอได้
อุบาย ใจเห็นเหตุผลอย่างนี้ ความท้อแท้ ลังเลสงสัย
ว่า เรามาถูกหรือผิดทาง ภูมิคุ้มกันที่ทำท่าจะไม่มี
หวัดทำท่าว่าจะแพร่ เป็นปอดบวม เป็นน้ำท่วมปอด
ไป ก็เริ่มหาย เรารู้สึกมีแรง กระปรี้กระเปร่า เพราะ
การที่เราเจอเจอปัญหามากขึ้น แสดงว่าเรามาถูก
ทางแล้ว

ท่านอาจารย์ก็เป็นครูที่ดี พอลูกศิษย์ตั้งใจ
เรียน มีการบ้านมาส่ง ท่านก็ตรวจให้ ตกกลางคืน
ท่านลงศาลา ท่านก็เทศน์ถึงเรื่องเหล่านี้ให้เราเห็น
ชัดเจนขึ้น เราก็เกิดความเชื่อมั่น ภูมิคุ้มกันของ
เราก็ค่อยดีขึ้นๆ

นี่ก็เหมือนกัน กลับไปแล้วถ้าใจจะเซท้อแท้ให้
นึกหาแยกกายอุบาย นึกถึงเรื่องที่ได้ยินได้ฟังกัน
จากตรงนี้ น้อมเอาไปเป็นคติเตือนใจตัวเอง น้อม
เอาไปเป็นกำลังใจให้กับตัวเอง แล้วใจก็จะค่อยมี
กำลังเลี้ยงตัวได้ ที่ลมพายุน้อยๆ ทำท่าจะกลายเป็น
สลัดันใหญ่ ก็จะสลาย และในที่สุดก็สงบ ใจที่
เปรียบเสมือนบ่อน้ำก็จะมีผิวน้ำราบเรียบ เพราะมี

สติรักษาให้คอยระลึก รู้ มีความรู้ผิดชอบชั่วดีตาม
ธรรมชาติที่เป็นธาตุรู้

ธาตุใจนั้นเป็นพุทธะ รู้เที่ยงตรงตามความ
เป็นจริง รู้ผิดชอบชั่วดี คอยเตือนคอยรักษาเราเอาไว้
แต่ถูกกิเลสครอบงำ ให้มีแต่ความลึกลับสงสัย
ซัดส่ายปรุงคิดไป ตามแต่มันจะชักพาไป เป็นต้นว่า
ให้เห็นแก่ตัว รู้มาก เอาเปรียบ โลก โกรธ หลง ทำ
ให้พุทธะที่แวบขึ้นมาเหมือนฟ้าแลบ ไม่อยู่ทันให้เจ้า
ตัวรู้สึกก็สลายไป ธาตุใจเลยถูกนิเวศน์พาให้ฟุ้งซ่าน
ซัดส่ายปรุงคิดไป สร้างเงา สร้างเมฆหมอกขึ้นมา
ครอบคลุมจิตใจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ใจหมดกำลัง
หมดภูมิคุ้มกัน ผลที่สุดเราก็แพภัยตัวเอง

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เราจะได้ตั้งใจ พยายาม
ให้มีสติรักษาใจเอาไว้ โลกธรรมอะไรมากระทบ เอา
สติกลั่นกรอง ไตร่ตรอง พิจารณาให้ถ่องแท้ จน
กระทั่งได้แยกคายอุบาย ได้กำลังของใจ

ถ้าความตรึกคิดที่เราไตร่ตรองเป็นกุศล เป็น
ปัญญาเห็นชอบ ใจที่กำลังฟุ้งระส่ำระสายไปทั่วสาร-
ทิศจะค่อยรวมตัว เกิดความสงบตั้งมั่นและหนักแน่น

ถ้าความตรึกคิด ปัญญาเห็นชอบที่เกิดขึ้น มีน้ำหนัก
เด็ดขาด ให้ใจทั้งใจของเราเห็นตาม ความกระเพื่อม
ระส่ำระสาย วุ่นวุ่นวาย จะพลิกกลับรวมตัวเป็น
ความแน่วหนึ่ง รู้ตัวทั่วพร้อม สงบลงรวมเป็นสมาธิ

ถ้าจับสังเกตที่การปฏิบัติอยู่ต่อเนื่องกัน จะ
พบว่า พักไหนที่สติอยู่กับใจ ทั้งๆ ที่ลืมตาอยู่ ไม่ได้
รู้สึกว่าเป็นสมาธิ หูก็ยังได้ยินเสียง เราจะพบว่า
ใจเบา สบาย แล้วสงบแน่วหนึ่ง ไม่ใช่สงบแบบใจลอย
แต่สงบแบบมีอะไรมาก็รู้ชัด รู้ไว รู้เร็ว เป็นความ
สงบที่ตื่นตัวเต็มที่ ไม่ใช่รู้บ้างหลับบ้าง

สติที่ฝึกดีแล้ว รักษาให้ใจเบิกบาน เบา รู้ตัว
ทั่วพร้อม หลายคนสงสัยว่า ระวังที่ทำสมาธิไป
ก็ว่ามีสติรู้อยู่ แต่ทำไมเสียงดับไปได้ ขณะที่จิตรวม
เป็นอัปปนาสมาธิ เสียงจะดับหายไป

ความหลับกับความเป็นสมาธินั้นใกล้เคียงกัน
มาก ความหลับคือใจนิ่ง ไม่มีอารมณ์รบกวน แต่
สติไม่มี เพราะฉะนั้น ในความหลับ เราถึงไม่รู้ เป็น
ความมืด แต่ในสมาธิ ใจนิ่ง ไม่มีอารมณ์ก่อกวน มี
สติ เราถึงรู้ชัดเจน จึงเป็นความนิ่งที่สว่าง

หลับเป็นความนิ่งที่มีด เลื่อนไหล ปราศจาก
ความรับรู้ ความเบิกบาน เป็นไสย หลับ มีด ส่วน
สมาธิเป็นพุทธะ ตื่น เบิกบาน สว่าง แลดูใกล้เคียง
กัน แต่แตกต่างกัน เมื่อเริ่มทำสมาธิ ช่วงที่ใจจะ
เป็นสมาธิ เรามีความรู้สึกเหมือนนুবหลับ แล้วสติ
จะตามมารักษาใจเอาไว้ เราเลยเริ่มบริการรรมขึ้นมา
อีก ทำให้ใจที่กำลังรวมตัวเข้าไปสงบอยู่ กระทบ
กระทบเพื่อขึ้นมา

ถ้าเป็นอย่างนี้อย่าตื่นตกใจ อย่าไปยึดกับสิ่งที่
คิดเอาไว้หรือได้ยินได้ฟังมา หรือต้นเดาศาดคะเนว่า
จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ให้จดจ่อสติอยู่กับใจ อะไร
เกิดขึ้น ตามรู้ไปให้ถึงที่สุด ให้ใจเป็นปัจจุบัน รู้อยู่
กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ แต่ละขณะ
ตามรู้อยู่กับใจที่สงบ ใจที่มีกำลัง ใจที่มีสติรู้ทั่วพร้อม
คอยเฝ้าดูและรู้ ไม่ไปคิดว่า ฉันจะพิจารณา จะเอา
อย่างนั้น จะเป็นอย่างนี้ ซึ่งกลายเป็นภาวนาสะสม
กิเลสไป เพราะอึดตาขึ้นมาเป็นตัวกำหนด ไม่ใช่
ความจริงเป็นตัวกำหนด เราก็เลยสับสน เพราะหลง
ไปตะครุบเงาอีกแล้ว

ใจที่มีภูมิคุ้มกัน จะต้องผ่านโลกธรรม ผ่าน
นิเวศน์ ผ่านอึดตา ที่เป็นศูนย์ถ่วงเหมือนแรงดึงดูด
โลก เราจะขวางอะไรไปสู่อวกาศ มันก็ดึงกลับมา
สู่โลกอีกทุกที เรากำลังจะพาใจให้หลุดไปจากแรง
ดึงดูดของอึดตา ของสักกายทิฐิ กลับคืนสู่ธรรม-
ชาติธาตุรู้ ที่รู้ด้วยใจ รู้ด้วยพุทธะ ไม่ใช่รู้ด้วยจิต
สังขารที่ปรุงคิด

เราไปเข้าใจผิด คิดว่าคนเรารู้ด้วยสมอง
ความจริงนั้น สมองเป็นเพียงเปลือกเหมือนสายไฟ
ที่เรารู้เพราะใจซึ่งเป็นนามธรรม ส่วนกายที่เป็น
เหมือนบ้านที่อยู่อาศัยคือรูปธรรม เป็นดิน น้ำ ลม
ไฟ เป็นวัตถุ ซึ่งพอมดลมหายใจแล้ว ก็แปรปรวน
สู่สภาพเดิม กองคีนอยู่ในโลกนี้

สมองก็เหมือนกัน เราไปเข้าใจว่า สมองคือ
ที่รู้ที่คิด แต่จริงๆ ไม่ใช่ สมองเป็นเหมือนสายไฟ
ที่เราสว่าง เรารู้ เหมือนกับเราเปิดไฟขึ้นมา อะไร
มากระทบตาให้เราเห็นและรับรู้ได้ ไม่ใช่สมองรู้ ไม่
ใช้ลูกนัยน์ตาเห็น แต่เป็นเพราะใจที่เปรียบเป็น
กระแสไฟวิ่งไปตามสายไฟ ไปสู่ประสาทตา ทำให้
เกิดการเห็นและรับรู้ขึ้น

ถ้าสมองพิกลพิการ เป็นต้นว่าเราเป็นโรค
ของสมอง หรือสมองขาดเจ็บ ก็เหมือนกับสายไฟ
ชำรุดหรือขาด ไฟรั่ว ถ้าเราสามารถเปลี่ยนสายไฟ
ใหม่ได้ ไฟก็สว่างดังเดิม

นี่ก็เหมือนกัน เราไปเข้าใจผิด เมื่อมีโรคของ
กายเกิดขึ้น คนนั้นโคมาอยู่ในโรงพยาบาล คุณ
หมอก็บอกญาติ คุณไปเตรียมหาวัดได้แล้วนะ ไม่รู้
ว่าจะมีเปอร์เซ็นรอดหรือเปล่า พุดกันต่อหน้าร่าง
คนไข้ เพราะแน่ใจว่าโคมา ไม่รับรู้อะไรแล้ว ความ
จริงนั้นใจคนไข้ไม่ได้โคมาด้วย คนไข้หนักหนา
สาหัสคนนี้รอดตายมาได้ แล้วมาเล่าให้ฟังว่า ที่คุณ
หมอพุดเขาได้ยินหมดทั้งนั้น เพียงแต่ว่าร่างกายของ
เขาอยู่ในสภาพที่ขาดความพร้อม เพราะโรคภัยไข้
เจ็บรุมเร้า จะพุดตอบคุณหมอ แรงก็ไม่มีพอดที่จะเป่า
ลมให้ผ่านกล่องเสียงออกมาเป็นเสียงได้ แต่เขาได้
ยินและรับรู้ทุกอย่าง

เพราะอะไร

เพราะใจของเขาไม่ได้เจ็บ กระแสไฟยังมีอยู่
เป็นปกติ แต่สายไฟ ร่างกายต่างหากที่วิปริตแปร

ปรวนไป ความที่เราไม่รู้ตามเป็นจริง ไม่มีภูมิคุ้มกัน
ที่ดีพอจะเข้าใจ เราก็เลยไปเชื่อตามที่ปรุงคิดไป เเง
ที่เราตะครุบได้สอนเราว่า คนโคม่านะไม่รู้อะไรหรอก
ไม่เจ็บไม่ปวดหรอก

มีหนุ่มฉกรรจ์รายหนึ่งประสบอุบัติเหตุ แล้ว
ถูกตำรวจทางหลวงพาไปส่งที่โรงพยาบาล ซึ่งเป็น
โรงเรียนแพทย์ ในสภาพโคม่า แต่คนไข้รู้ทุกอย่าง
ที่เกิดขึ้น เขาก็ดีใจว่าชีวิตคงปลอดภัย เพราะมาอยู่
ในความดูแลของอาจารย์หมอผู้ล้นเชี่ยวชาญ แต่
แล้วเขากลับได้ยินคุณหมอบอกกับพยาบาลว่า ถ้า
คนไข้อาการหนักหน้าสาหัสหรือเป็นอะไร คินนี้
ไม่ต้องตามนะ เพราะยาที่ให้เอาไว้เต็มเพียบแล้ว
อย่างไรคนไข้ก็คงอยู่ไม่เกินเที่ยงคืนคินนี้หรอก

หนุ่มนั้นแล้วว่า ใจที่กำลังบอ้อนว่าเราอยู่ในที่
ที่เขาจะช่วยเราอย่างดีที่สุด กลับกลายเป็นเหมือน
ถูกปล่อยทิ้งให้อนอนอยู่บนเตียงน้ำแข็งแต่ผู้เดียว มัน
เย็นวาบไปหมดทั่วสันหลัง แล้วก็รู้สึกว่ ถ้าจะตาย
คงไม่ได้ตายเพราะโรค แต่ตายเพราะคำพูดของ
หมอกับพยาบาล

นายคนนี้เป็นคนอีสาน เมื่ออายุครบบวช พ่อแม่ให้บวชที่วัดป่า เคยทำสมาธิภาวนากับอุปัชฌาย์ ระหว่างที่ซ้อคกับคำพูดของคุณหมอ หูก็ได้ยินเสียงตึกๆ ของนาฬิกาที่แขวนอยู่ข้างฝา ตอนที่หมอจะลงเวร ก็เป็นเวลาประมาณบ่าย ๔ โมงกว่าๆ ใจที่ยังรู้ทุกอย่างตามปกติ ก็เริ่มประสากับเสียงตึกๆ แต่ละวินาทีของนาฬิกา กว่าที่จะถึงเที่ยงคืน เราคงบ้าตายเสียก่อน ก็เลยนึกว่า เราเองก็ไม่มีคุณความดีอะไร ที่อุปัชฌาย์เคยสอนให้ทำสมาธิ เรามาทำสมาธิถวายพระพุทธเจ้า ถวายอุปัชฌาย์ เป็นปฏิบัติบูชาไปแล้วกัน อย่างน้อยที่สุดเราก็จะได้เป็นชาวพุทธจริง ไม่ใช่แค่สามะโนคร้ว

พอคิดอย่างนี้ เขาก็รวบรวมใจมากำหนดอยู่กับลมหายใจ แล้วเลยหมดสติไป ซึ่งความจริงใจเขาคงลงรวม พอมารู้สึกตัวอีกทีหนึ่ง เขาเล่าว่า มันค่อยๆ สว่างขึ้นมาตรงกลางอกก่อน แล้วความรู้สึกสว่างนี้ก็แผ่ไปตามแขนตามขา เขาลองขยับตัวก็ขยับแขนขาได้ เมื่อลองพูดก็มีเสียงออกมา จากนั้นอาการของเขาก็ค่อยๆ ดีขึ้นโดยลำดับ จนออกจาก

โรงพยาบาลได้

เขาบอกดิฉันว่า ถ้าคุณหมอมมีโอกาสไปพูดให้ หมอให้พยาบาลฟัง เล่าเรื่องของผมให้ฟังด้วยนะ แล้วอย่าลืมบอกด้วยว่า ถ้าเราสามารถไปสำรวจ สามะโนครวัในนรกหรือสวรรค์ได้ คงจะมีไม่น้อยที่ ไม่ได้ตายเพราะโรค แต่ตายเพราะวาจาของคุณหมอ และพยาบาล ดิฉันเงยบไปเลย ไม่มีถ้อยคำจะไป เกียงเขา เพราะรู้ว่าที่เขาพูดนั้นเป็นความจริง

ในความรู้ไม่แจ่มไม่จริงของเรา เราเชื่อว่า คนที่โคม่าแล้วไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น แต่ประสบการณ์ สอนเราหลายอย่าง ทำให้เราเริ่มมองว่า ที่เรานึกว่า เรารู้ นั่น จริงๆ เรารู้ยังไม่แจ่ม ยังไม่จริง เราก็เปิด หูรับฟังเอาไว้ เพื่อหาภูมิคุ้มกันให้กับใจเรา

ระวังโลกธรรม อย่าให้มาหวั่นไหวใจเรา จาก พายุย่อยๆ ลังเลสงสัย ไม่แนใจ พยายามค้นหาสิ่ง ดีที่สุดออกมาเพื่อให้ได้ประโยชน์ แต่สติไม่แหลมคม เท่าทัน โลกธรรมเลยกลายเป็นสลัดัน พัดเราบ้า ไปกับอารมณ์ ถัดจากตรงนี้ เราพยายาม เมื่อจะรู้ อะไร รู้ให้จริง รู้ไปให้ถึงเหตุ ไปให้ถึงรากเหง้าให้

ได้ เพราะถ้ารู้จริงรู้แจ้งอย่างนั้นแล้ว ใจจะรู้ด้วย
พุทธะ ไม่ใช่รู้ด้วยความปรุงคิดจิตสังขารที่เป็นเงา
เมื่อรู้จักพิจารณา รู้จริงรู้แจ้งอย่างนั้น
ใจจะแยกได้ว่า ที่รู้ครั้งนี้ รู้จริง หรือรู้แบบตะครุบ
เงา เพราะความรู้สึกลงใจคมชัดเจน เหมือนเวลา
ดูรูปที่ภาพชัดเจน ไม่มีข้อสงสัย กับอีกอัน ดูแล้ว
เหมือนตาเราไม่ได้ใส่แว่น ดูแล้วก็ไม่ได้แว่น เหมือน
ยังไม่ได้ดู ตรงนี้มันอะไรกันแน่ ต้องเดาเอาบ้าง รู้
เองบ้าง อะไรอย่างนี้

เมื่อแยกแยะออกอย่างนี้ ใจจะเกิดระเบียบ
วินัยกับตัวเอง สติจะคอยมารักษาเอาไว้ ถ้าเมื่อไร
สิ่งที่เรารู้เกิดจากการปรุงคิด ยังไม่กระจ่างแจ้ง เรา
จะไม่พอใจ ไม่หยุดอยู่แค่นั้น แต่จะพิจารณาเพราะ
เอาข้อมูลมาไตร่ตรอง จนในที่สุด เหตุปัจจัยพอ
เหมาะพอดีที่จะรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ คือใจสงบเพียง
พอให้เกิดความรู้ขึ้น

ที่เรามาฝึกๆ กันนี้ ที่บอกว่า เราไม่ได้ให้คุณ
ไปใส่ใจสนใจว่า นั่งทุกครั้งจะต้องได้สมาธิ แต่เรา
อยากให้คุณใส่ใจสนใจว่า ทุกครั้ง ทุกอิริยาบถที่ทำ

ให้ระลึกได้ ให้มีสติตามรักษา แล้วให้ตัวสตินี้ติดอยู่กับใจเรา เป็นเหมือนเพื่อนตาย ออกจากภาวะแก้วไปแล้ว ก็อย่าทิ้งสติ ยังเอาสติไปประคบประหงมต่อให้เป็นเหมือนต้นไม้ที่เจริญเติบโตไปเรื่อยๆ จนได้เป็นร่มเป็นเงาให้ตัวเองรู้สึกตัวทั่วพร้อม คຸ່ມครองตัวให้ร่มเย็นเป็นสุข

สติที่ฝึกให้อยู่กับใจไปเรื่อยๆ นี้ เมื่อมีอะไรมากระทบ ใจที่คุ้นเคยกับการปรุงคิดไป แล้วเจ้าตัวก็พอใจ จะเปลี่ยนเป็นกำหนดสติ จดจ่อเก็บข้อมูลจากสิ่งกระทบ เอามาครุ่นคิดพิจารณา จนกระทั่งรู้แจ้ง รู้ชัด ความรู้ชัดที่เป็นปัญญาเห็นชอบนี้ จะช่วยให้เราแก้ปัญหาในใจ หรืองานการ หรืออะไรก็ตาม ที่เป็นภาระหน้าที่ความรับผิดชอบ ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย

ใจที่เคยเหมือนเล่นเกมพนันอยู่ตลอดเวลา ว่าอย่างนี้จะดี หรืออย่างนั้นจะดีกว่า ไม่มีอีกแล้ว เมื่อคิดด้วยเหตุด้วยผลจนกระทั่งถึงใจที่เป็นสติปัญญาแล้ว ใจจะมีความหนักแน่น บอกกับตัวเองว่า ถูกก็ดี ผิดก็เป็นครู จะไม่เกิดความอับอายอย่างแต่ก่อน

ว่า ถ้าเราทำผิดคนเขาจะหัวเราะเยาะ เขาจะหมดความนับถือเราหรือเปล่า ยิ่งเป็นผู้ใหญ่ เป็นหัวหน้า ก็อย่างยิ่งกลัวตรงนี้มาก แต่ถ้าใจได้ปัญญาเห็นชอบแล้ว จะเห็นตามความเป็นจริงว่า ก็เพราะเรายังมีวิชาเคลือบแฝงอยู่ในใจ ถ้าทำอะไรแล้วถูกทุกครั้งไป เราก็คือพระอรหันต์แล้ว เราไม่มาเป็นเราที่ยังมีผิดๆ ถูกๆ อย่างทุกวันนี้ ยิ่งประเดี๋ยวก็สุขประเดี๋ยวก็ทุกข์

การได้เห็นที่ผิดของตัวเองนี้เป็นโชคดี เหมือนเราอยู่ในห้องที่มีไฟหลายๆ ดวง แต่ไม่ทราบว่ามีไฟหลอดไหนขาดบ้าง การเห็นไฟตรงนั้นไม่สว่างทำให้เราได้เจอเจอหลอดที่ขาดเข้าก็ดี เราจะได้เปลี่ยนหลอดใหม่ ใจของเราที่ถูกอวิชชาครอบงำอยู่ก็เหมือนกัน เราไม่รู้ว่า สิ่งที่เราเชื่อ เรารู้นั้นผิด จนกระทั่งวันนี้ ที่มีเรื่องราวเกิดขึ้นให้พบว่า ที่เรายึดเชื่อมาตลอดเวลานั้น ยังไม่ถูกนะ ขอขอบคุณที่เราเจอหลอดไฟขาดเข้า เราก็เอาประสบการณ์จากเหตุการณ์นี้ มาแนะนำสอนเราให้เกิดเป็นวิชาขึ้น เป็นหลอดใหม่ที่ไฟสว่าง ห้องนี้ก็สว่างไสวขึ้น อาณา

บริเวณของใจที่รู้ไม่แจ้ง รู้ไม่จริง พาเราหลงผิดหลง
ถูก ทำอันตราย ก่อเวรก่อภัยให้กับตัวเอง จะค่อยๆ
หมดไป หนทางของเราก็ค่อยหลุดออกมาจากป่าดง
พงหนาม

ใจที่แต่ก่อนเคยหวั่นไหวไปกับโลกธรรม อับ-
อายจะเสียหน้าเมื่อทำอะไรแล้วเกิดผิดพลาด ถูก
วิพากษ์วิจารณ์ จะมีฐานของใจแข็งแกร่งขึ้น เกิด
ปัญญาเห็นชอบว่า ถึงทำผิดเราก็ไม่ได้เสียหาย หน้า
เราก็ไม่ได้แตกหักไป ตรงกันข้าม ใจของเรากลับได้
กำลังเพิ่มขึ้น ได้สติระมัดระวัง ตรงนี้ไม่ให้ผิดอีก
ตรงนี้ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น เราคุ้มครองตัวได้

ความมั่นใจหรือความรู้ว่าเราพึ่งพาอาศัยตัว
เองได้จะเป็นเหมือนฐานรองรับใจ ถ้าเราถูกย้ายไป
สอนวิชาใหม่ ไปทำงานที่ไม่คุ้นเคย เราก็ไม่ไปกังวล
หรือไปคร่ำครวญว่า ทำไมเราถึงช่วยอย่างนี้ ทำไม
คนอื่นไม่โดนอย่างเราบ้าง เราจะเห็นว่า ดีที่เราได้
แบบฝึกหัดมาทดสอบว่า เวลามีปัญหาอะไรเกิดขึ้น
เราพึ่งพาตัวเองได้ไหม แล้วเราก็ชื่นใจที่พบว่า ตรง
นี้ที่เราเคยรู้ ก็ยังคงรู้อยู่ ตรงนั้นเราได้มาฝึกสิ่งที่ยัง

ไม่ปล่อยให้ตัวเองเฉลว่ขึ้น การที่เราสามารถรู้กว้าง
รู้สึกซึ่งได้เท่าไร ก็ยิ่งมั่นใจในตัวเองเท่านั้น ไม่ว่าจะ
ไปทำอะไร หรือมีการเปลี่ยนแปลงอะไร ในยุคซึ่งไม่
มีความแน่นอนนี้ พวกท่านทั้งหลายเป็นข้าราชการ
ก็รู้สึกมั่นคงกว่าพวกที่ทำงานอื่นๆ ที่เราได้ข่าวกัน
ว่า เตี้ยวก็ถูกออกจางาน หรือว่าทำงานเพิ่มขึ้นแต่
เงินเดือนลดลง อะไรอย่างนี้ ซึ่งเป็นความเครียด
ความบีบคั้นของจิตใจ ทำให้เกิดวิตกกังวล

ถึงเราจะบอกว่า ดูแลรักษาใจให้ดี อย่าไป
ห่วงห่วงกายมาก แต่ความจริงกายก็เป็นสิ่งจำเป็น
พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติว่า พื้นฐานมนุษย์เราต้อง
มีปัจจัยสี่ คือ มีที่อยู่อาศัย มีเครื่องนุ่งห่ม มีอาหาร
มียารักษาโรค ถ้าขาดปัจจัยสี่ ร่างกายก็อยู่ไม่ได้
ลองสิว่า เรามาปฏิบัติให้อัมตัพย์กัน มากินสมาธิ
เป็นอาหาร กินปีติเป็นอาหาร เป็นอภัสสรพรหมกัน
ดิฉันก็แน่ใจว่าเราไปไม่รอดหรอก

ร่างกายเป็นสิ่งที่พร่องอยู่เนืองนิจ ต้องมี
ปัจจัยเกื้อหนุนจึงดำรงอยู่ได้ ยังต้องการอาหาร

ต้องการน้ำ ต้องการอากาศ เหมือนเครื่องยนต์ ถ้าไม่มีน้ำมันก็วิ่งไม่ได้

เราต้องอยู่กับความจริง บางท่านปฏิบัติไปสักพักหนึ่ง เริ่มมีความคิดวิปلاس ตอนนี้เราเข้าสมาธิ กินปกติเป็นอาหาร ข้าวปลาอาหารไม่กินแล้ว หรือบางคนก็เลยเฟื่องไปถึงขั้นว่า ถ้ายังกินอาหารอยู่แปลว่าใช้ไม่ได้ เรามาปฏิบัติแล้ว เราเป็นทวดาแล้ว ทนเพื่อนฝูงที่ยังกินข้าวไม่ได้ ถ้าเป็นแบบนี้ก็เข้าชั้นวิปلاس

เราต้องพากเพียรเจริญสติ ให้ใจมีความระลึก รู้อยู่กับความเป็นจริง ขณะที่อยู่กับความเป็นจริง เราก็อสร้างทำนบกักกันใจขั้นสูงที่สุด เพราะธรรมชาติของใจนั้นเหมือนน้ำ มีแต่จะไหลลงสู่ที่ลุ่ม ถ้าเรามีคุณงามความดี แล้วไปคบหาสมาคมกับเพื่อนเสเพล เราก็จะเสเพลตามเขาไป เพราะธรรมชาติที่น้ำจะไหลขึ้นสู่ที่สูงนั้นไม่มี เวลาเราเทน้ำ มันไหลลงเบื้องล่างเองด้วยแรงดึงดูดของโลก แต่เวลาทอดน้ำขึ้นที่สูง ถ้าทำนบรั่วสักนิดหนึ่ง ประเดี๋ยวเดียวอ่างเก็บน้ำพังไปทั้งแถบเลย

ใจคนเราก็เหมือนกัน การจะทำคุณงามความดี จะฝึกฝนใจของเราให้มีภูมิคุ้มกันนั้น ช่วงแรกต้อง ระมัดระวัง เหมือนเวลาปีนเขาตรงที่ชันมาก เราต้อง ระมัดระวังทุกฝีก้าว ถ้าสติหลุดไปเมื่อไร เราก็ลื่น เวลาปีนขึ้น เราต้องค่อยๆ ก้าวทีละก้าว แต่เวลา ลื่นนี้ พรวดเดียว หล่นกลับลงมาถึงพื้นเลย เพราะ ฉะนั้น ใจเราถึงท้อ

เวลาทำความดีนั้นเหมือนค่อยๆ เก็บเล็กผสม น้อย ทีละสิ่งสองสิ่ง แต่เวลาฟังนี้ มันฟังทีเดียว เป็นแถบเลย ตีกฟังทั้งหลังเลย เสียที่เป็นแสนเป็น ล้าน เราจึงต้องจดจ่อสติระมัดระวัง แต่ถ้าปีนพื้น ทางชัน ขึ้นไปถึงที่ราบแบบภูกระดึงได้แล้ว เรามี กำลังใจว่า เราไม่ต้องเหนื่อยมากเหมือนครั้งแรกแล้ว

การทำสมาธิก็ทำนองนี้ ครั้งแรกเราต้อง ประคับประคองสติให้ตะล่อมใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจ กำลังๆ จะเข้าสมาธิ มีเสียงอะไรวิ่งขึ้นมา ใจ กระจุยกระเจิงไปอีกแล้ว ว่าจะไม่ฟัง จะอยู่กับใจตัว เอง ปรากฏว่าปลิวซัดสายไปแล้ว ไปเกาะจับเอา เสียงอันนั้นเข้ามาเต็มที ใจกระฉอกกระเพื่อมหลุด

จากลมหายใจ มันก็เหมือนเรากำลังอยู่บนเขาชัน...
อ้าว พลาดลงไปแล้ว

เมื่อเราเพียรพยายามไม่หยุดไม่ถอยจนประสบ
ผล เราได้สมาธิ สติเริ่มรู้หน้าที่ มาอยู่รักษาใจ
เป็นอัตโนมัติ ก็เหมือนเราไปถึงตรงที่ราบที่เป็น
เหมือนภูกระดึง คราวนี้ ถึงจะมีเสียงมา เราได้ยิน
แล้ว แทนที่ใจจะปลิวไปอย่างแต่ก่อน สติที่รู้หน้าที่
คุมฉับไว ก็รักษาใจให้สักแต่รู้ ได้ยินเสียง เสียงดับ
ไป ใจคงเป็นปัจจุบันอยู่

มีท่านผู้ปฏิบัติท่านหนึ่ง ปกติท่านเป็นคนที่
ใครมาว่าอะไรไม่ได้ ท่านจะต้องตอบไปอย่างเผ็ดร้อน
เมื่อปฏิบัติไป สติเริ่มอยู่กับใจท่าน ก็ไปเจอคนที่ไม่
ถูกใจกันโดยไม่คาดฝัน เมื่อเจอกันเข้า เขาก็เหน็บ
แถมท่าน ซึ่งปกติท่านจะต้องสวนกลับไปอย่างแสบ
ร้อน วันนั้นท่านบอกมันแปลก ใจยังกระเพื่อม จะ
ตอบ แต่สติที่รู้ อยู่เป็นปัจจุบันนี้ ทำให้เหมือนกับปาก
ท่านมีไม้เหน็บเหน็บเอาไว้ ท่านก็ฟังเขา ระหว่าง
ฟัง สติก็สักแต่ว่ารู้ ไม่ใส่ใจสนใจปรุงคิด แม้สัญญา
จะพยายามกระเพื่อม ก็ดับไปผ่านไป รักษาความ
๘๘

สักแต่ว่ารู้ อยู่เป็นปัจจุบันขณะอยู่เช่นนั้น

ทุกคนชมท่านกันมากกว่า การปฏิบัติที่ดีจริงๆ เปลี่ยนคนที่ร้อนแรงให้สงบเงียบได้ แต่พอกกลางคืน กำลังจะสวดมนต์ไหว้พระแล้วเข้านอน ท่านบอกว่า คำเหน็บแนมของเขาเมื่อเช้านี้แวบเข้ามา สัญญา ความจำพื้นดินซีพ สติไม่ต่อเนื่องอย่างตอนเช้า คราวนี้ในใจท่านรัวเป็นปีนกลเลยว่าจะตอบเขา อย่างนั้นๆๆ เกิดความเจ็บใจว่า นี่เขามาคิดว่าเดี่ยวนี้เรากลายเป็นไอ้บ้าใบ้ไปแล้วหรืออย่างไร อยากจะเอาคำตอบเหล่านี้เขวี้ยงตามไปให้เขา

ท่านมาเล่าถวายท่านอาจารย์ พร้อมกับถามว่า ท่านควรจะทำอย่างที่ท่านกลางคืนคิดได้ หรือทำอย่างที่ท่านเช้าทำไปแล้ว

ท่านอาจารย์เลยตอบว่า ถ้าเกิดเป็นลมปัจจุบันตายไปตอนเช้า ท่านไปดี คู่ครองตัวเองรอด แต่ถ้าตายตอนก่อนนอนนี้ ไม่รู้เหมือนกันว่าจะไปตกในทุคติภูมิไหน

เวลาที่เรารู้ไม่เท่าทันพญาจักรราชที่ครอบครองใจเราอยู่ ว่ายังเป็นกิเลส ก็เลยพากันไปในทิศทาง

ที่ผิด ทั้งๆ ที่ตอนเช้าเราทำถูกแล้ว ตกกลางคืนยัง
มาล้างเลสงสัย แล้วเคืองแค้นใจตัวเองว่า ทำไมถึง
ไม่ทำอย่างที่เคยทำ ทั้งๆ ที่สิ่งที่เคยทำนั้นก่อพิษก่อ
ภัยให้กับตัวเอง จนกระทั่งถลอกปอกเปิกไปหมด
เอาตัวไม่รอด เราก็อ้างไม่รู้ เราก็อ้างภูมิใจ แล้วคิด
จะอนุรักษ์พิษภัยนั้นเอาไว้อีก

ให้เราละมัดระวังตรงนี้เอาไว้ เพราะสิ่งที่เรา
ทำอยู่เรื่อยๆ ที่ภาษาพระท่านเรียกว่า อาจิณกรรม
หรือความเคยชินนั้น เมื่อไรเราเผลอสติ มันจะกลับ
มาเป็นอัตโนมัติของใจอีก ถ้าเราไม่ฝึกจนกระทั่งสติ
เป็นภูมิคุ้มกันที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน เผลอๆ เข้า
สติเลื่อนไหลไปอีก เราก็ตืดร้อน เพราะฉะนั้น จึง
ต้องเอาจริงเอาจัง เอาจนกระทั่ง เริ่มแรกเราต้อง
ระวังรักษาธัมมะ แต่เมื่อการปฏิบัติถึงพื้นราบบน
ภูกระตังแล้ว ธัมมะจะระวังรักษาเรา

ถ้าภูมิคุ้มกันดี ใจของเราหลุดพ้นจากความ
เป็นเอดส์ คุณงามความดีทั้งหลาย สติสัมปชัญญะ
ปัญญา จะมารักษาเราโดยอัตโนมัติ ไม่ใช่กิเลส ที่
พาเราเข้าป่าดงพงหนาม จนกระทั่งถลอกปอกเปิก

ไปหมด

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว รู้จักโลกธรรมตามเป็นจริง มีภูมิคุ้มกัน โลกธรรมมาเป็นสลาตันพัดเราไป เขารุกเข้าพงไม่ได้แล้ว เราอยู่กับความเป็นจริง ทำให้ใจของเราสามารถเลี้ยงตัวเองได้ ไม่เห็นผิดเป็นชอบ

เมื่อสติค่อยดีขึ้นเรื่อยๆ อย่างนี้ เราจะสังเกตเห็นตัวเองว่า แต่ก่อนนั้นพอระลึกนึกได้ เราไปอยู่ในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง ไปอยู่ที่ตรงโน้นบ้าง ตรงนี้บ้าง แต่ไม่เคยอยู่ตรงที่ตัวกำลังอยู่ตรงนี้ ขณะเดี๋ยวนี้อยู่เลย เรียกว่าใจกับตัวปลิวออกจากกันไปเรื่อยๆ

เมื่อฝึกแล้ว เราทำอะไรอยู่ ตัวกับใจจะอยู่ด้วยกัน เพราะว่าสติเริ่มเป็นกาวพิเศษที่มีประสิทธิภาพ ถ้าใจเป็นกระดาษแผ่นหนึ่ง ตัวเป็นกระดาษอีกแผ่นหนึ่ง สติจะยึดตัวกับใจให้มาประกบกัน ทำให้ใจที่เคยแว้งคว้างฟุ้งซ่านไปเป็นนิวรรณ์ ก็มาเป็นปัจจุบันจิต เป็นใจตัวแท้

แต่ก่อนเราเห็นแต่เงา เห็นแต่ความปรุงคิด ฟุ้งซ่าน เป็นนิวรรณ์บ้าง เป็นจิตสังขารบ้าง แล้วเรา

ก็คุ้นอยู่แต่กับเงา ปล่อยให้ใจให้กระเพื่อมกระฉอกอยู่
เรื่อย หากความสงบไม่ได้ ตอนนี้เราเริ่มเห็นตัวจริง
แล้ว

เมื่อไรเราเริ่มคอยระลึกรู้ ดูตัวเองว่าทำอะไร
อยู่ เราจะพบว่าใจกับตัวมาอยู่ด้วยกัน เป็นปัจจุบัน
จิต แสงสว่างเริ่มชัดเจน เราเห็นความเป็นจริงแล้ว

เมื่อดูต่อไปจะพบว่า ใจที่แต่ก่อนเคยเหนื่อย
เคยเปลี่ยน ทั้งที่วันทั้งวันไม่ได้ทำอะไร แต่เราก็หมด
ลาน เดี่ยวนี้ไม่เป็นอย่างนั้นแล้ว กลับรู้สึกว่ ถ้ามี
อะไรที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้น เราก็ยังมีเรี่ยวมีแรง ไปทำ
ไหว การไปทำก็ไม่ใช่ทำแบบซังกะตาย จะทำแบบ
เต็มสติกำลังความสามารถ ซึ่งแต่ก่อน เราก็บ๊ีบ
บังคับเรา ทำเพียงให้พ้นๆ หนีไป แต่คุณภาพไม่มี
มาเดี๋ยวนี้ เมื่อสติเริ่มอยู่กับใจเป็นภูมิคุ้มกัน
ที่ดีแล้ว อะไรที่เราจะทำไป ใจระลึกว่ ถ้าจะทำ
ทั้งที่ต้องทำให้ดี ถ้าทำแล้วมาเสียใจทีหลังจะไม่ทำ
คุณภาพของสิ่งที่เรากระทำจะประณีตขึ้น

ใจจะรักตัวในทางที่ถูกต้อง เพราะตระหนักแล้วว่า
ถ้าเราทำพอให้พ้นหน้าไป เราหว่านเมล็ดซุ่ยๆ ไป อีก

เหนื่อยอะไรๆ ที่เราได้ จะไม่สนใจเรา ทำให้เรารู้สึกว่า จะได้ทั้งที่ถ้าได้อย่างน้อยๆ ได้เสียดีกว่า คือได้มาแล้วก็มีปัญหาตามมาด้วย

เมื่อใจเริ่มมีภูมิคุ้มกัน มีปัญญาเห็นชอบคอยแนะนำสอนให้รู้ว่า ถ้าเราทำอย่างแต่ก่อน แล้วมาตามเสียใจเมื่อภายหลังก็ไม่มีประโยชน์ เพราะเวลาที่ผ่านไปเปรียบเหมือนสายน้ำ ไหลไปแล้วไม่เคยไหลคืนมาคราวนี้ เราก็ต้องคอยจนกระทั่งผลชู้ๆ ของเราออกขึ้นมา แล้วมีตรงไหนที่เป็นปัญหาขาดตกบกพร่อง เราจึงจะไปแก้ไข ตกผลงานของเราแทนที่จะเสร็จแล้วเสร็จไปเลย เสร็จไปแล้วกลับต้องมาทำซ้ำใหม่ แล้วถ้าเรายังผลอสติ ชู้ยอีก ก็ต้องคอยจนกระทั่งที่ทำไปตรงนั้นออกขึ้นมา ถึงค่อยไปแก้ไขเพิ่มเติมได้ใจจึงล้ำ เพราะใจคนเรา ถ้าทำอะไรที่แล้วไม่รู้แล้วจะเบื่อและท้อถอย เมื่อไรจึงจะจบสิ้นไปเสียที บางทีเลยถอนรากจากคุณงามความดีไป แต่ถ้าเรากัดฟันบังคับตัวเอง ใหนๆ จะทำทั้งที่แล้ว ทำให้ดี ทำให้ไม่มีปัญหาติดตามมา ผลที่ได้รับจะชื่นใจ อีกเหนื่อยก็ติดเป็นนิสัย

เหมือนคุณพยาบาลท่านหนึ่ง ท่านเล่าถึง ประสบการณ์ตัวเอง สมัยที่เพิ่งจบออกมา ท่านก็ แต่งงาน แล้วอยากมีบ้านของตัวเอง ก็ตกลงกันว่า สามีก็น่าจะหางานพิเศษทำ คุณพยาบาลเองก็เฝ้าไข้ พิเศษ

สมัยนั้น คนไข้ไม่มากมายอย่างสมัยนี้ ที่ พยาบาลเฝ้าไข้พิเศษมีไม่พอกับจำนวนคนไข้ที่ต้องการ บริการ สมัยนั้นตรงกันข้าม พยาบาลแต่ละคน จะต้องพยายามให้คุณภาพของตัวเองเป็นที่ประทับใจของ คนไข้ เพื่อว่าคนไข้จะได้พูดปากต่อปากและบอก กันว่า ฉันทจะเอาพยาบาลคนนี้นะ คนนั้นไม่เอา เรา จึงจะได้เฝ้าไข้ทุกวันๆ อย่างที่ต้องการ

คุณพยาบาลท่านนี้ก็เหมือนกัน เวลาที่เธอ เฝ้าไข้พิเศษ เธอมีกฎของเธอว่า จะไม่พุ่มหลับเป็น อันขาด เพราะขณะที่พุ่มหลับ คนไข้ตื่นขึ้นมา ต้องการอะไร เขาก็จะมีความรู้สึก ว่าเราอุตส่าห์เสีย สตางค์จ้างพยาบาลมา นึกว่าจะมาเป็นเพื่อน คอย ดูแล เราเกิดเป็นอะไร เธอจะได้ช่วยเรา แท้ที่จริง มาแอบพุ่มหลับเสียนี้

วันหนึ่ง คนไข้ของท่านอาการดี ท่านเริ่มจะ
ง่วงๆ ก็เลยออกมาเดินที่ช่องทางเดินซึ่งต่อไปถึงตึก
ผู้ป่วยสูติกรรมสามัญ ทอดสายตาไปสังเกตเห็น ก็
พบว่ากำลังชุลมุนวุ่นวายกันใหญ่

เมื่อเย็นตอนที่เธอจะขึ้นมารับเวรพิเศษ เห็น
ญาติคนไข้ยังอยู่กันเต็มห้อง เธอเลยไปเดินเล่นก่อน
โดยเดินไปทางตึกผู้ป่วยสูติกรรมสามัญ ซึ่งเพิ่งหมด
เวลาเยี่ยม ก็มีสามีของคนไข้คนหนึ่งเป็นนายทหาร
วิ่งกระหืดกระหอบมา พอเห็นป้ายหมดเวลาเยี่ยมก็
ทำทางผิดหวังมาก พอได้เห็นคุณพยาบาลท่านนี้ ก็
เข้ามาบอกว่า คุณพยาบาลครับ ขอผมพูดกับภรรยา
ผมหน่อยเถอะครับ นี่จะเป็นลูกคนแรกของเรา ผม
สัญญากับเธอว่าวันนี้จะมาเยี่ยมให้ได้ แล้วถนบกักรถ
ติดเหลือเกิน

คุณพยาบาลก็ไปเจรจากับหัวหน้าว่า พี่คะ
เกิดอย่างนี้ขึ้นนี่ หนูขออนุญาตเปิดม่านให้เขาได้เห็น
ได้เยี่ยมกันหน่อยได้ไหมคะ

พี่พยาบาลก็ ถ้าเธออยาก เธอก็ช่วยทำก็แล้ว
กัน เพราะพี่ยุ่งเหลือเกิน

ท่านก็รู้สึกจุกอ ไม่เป็นไรค่ะ หนูทำให้เอง ว่า
แล้วก็ไปเปิดม่านแล้วบอกคุณภรรยาว่า สามีมาเยี่ยม
ภรรยา กำลังให้น้ำเกลืออยู่ เดินไปไม่ได้ ก็ชันตัวขึ้น
โบกไม้โบกมือส่งภาษาสื่อสารกันผ่านฝากระจกใส
เป็นที่สบายอกสบายใจ สามีก็ขอบบุญขอบคุณ แล้ว
รำลาภรรยา ก็เสร็จกัน ท่านไปปิดม่านดูแลทุกอย่าง
ให้เรียบร้อย จึงกลับออกมา

นายทหารยังคงอยุ่เพื่อถามว่า ภรรยาผม
เป็นคนกินยาก เธออาจจะกินอาหารโรงพยาบาล
ไม่ได้ ถ้าพรุ่งนี้ผมจะเอาอาหารที่บ้านมา ควรเอา
มาตอนไหน คุณพยาบาลก็บอกให้เอามาสัก ๗ โมง
เพราะอาหารของโรงพยาบาลจะขึ้นมาประมาณนั้น
สามีก็ดีอกดีใจ พรุ่งนี้ ๗ โมงผมจะเอาปิ่นโตมาครับ
ขอบคุณครับ

ตอนดึกที่ท่านรู้สึกง่วงนอน ก็ออกมาเดิน
เขารุ่นวายโกลาหลกันไปหมด ท่านก็ไปดู ปรากฏว่า
คนไข้คนนั้นแหละ น้ำคร่ำซึมเข้าไปในกระแสโลหิต
คนไข้กระสับกระส่ายหายใจไม่ออก ในที่สุดช่วย
เหลือกันเต็มที่อยู่แล้วก็ไม่ทัน คนไข้ก็เสียชีวิต เธอ
๑๐๖

ก็สลัดใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ขณะเดียวกันก็นึกดีใจที่ได้ช่วยจัดการให้เขา
ได้เยี่ยมกันเมื่อเย็นนี้ เพราะเวลาเราเหนื่อย เราก็จะ
ขาดแคลนน้ำใจ พรุ่งนี้คุณมาใหม่ก็แล้วกัน วันนี้คุณ
อยากมาช้าเอง สามี่เขาคงใจหายแย่ ฝ่ายภรรยา
ก็น้อยใจ ตัดพ้อต่อว่า ดูลิ สัญญาจะมาเยี่ยมแล้ว
ไม่เห็นมา ท่านก็นึกขึ้นใจ การที่เราเอาใจเขามาใส่
ใจเรา ทำหน้าที่พยาบาลเต็มที่ เขาก็คงขึ้นใจด้วย

เมื่อนึกต่อไป เขาบอกว่าพรุ่งนี้ ๗ โมงจะเอา
ปิ่นโตมา เพราะฉะนั้น เราจะต้องรีบดูแลคนไข้ของ
เราให้เสร็จแล้วลงเวรไปก่อน เราคงทนไม่ได้ที่จะ
ต้องไปเห็นเขา คิดดูว่าภรรยาเขาดี ๆ กำลังจะคลอด
ลูก เขาจะได้ทั้งลูกทั้งภรรยากลับบ้าน ปราบกฏว่าลูก
ก็ไม่ได้ ภรรยาก็ตายไป มันใจหายแค่นั้น

พอตอนเช้า เช็ดตัวคนไข้เสร็จ ท่านก็รีบเอา
กะละมังและผ้าไปตากจะได้ลงเวรไป ก็ไม่ทัน ขณะ
กำลังจะลงบันไดตึกไปเท่านั้น ได้ยินเสียง คุณ
พยาบาลครับ คุณพยาบาลครับ คือสามี่คนไข้มา
พอดี ผมเอาปิ่นโตมาแล้วครับ เธอก็ไม่มีใจจะบอก

ข่าวร้าย ได้แต่ฝันยิ้มบอก ค่ะ เข้าไปติดต่อกับเจ้า
หน้าที่ที่ตึกเถอะนะคะ ดิฉันกำลังจะลงเวรแล้วค่ะ ว่า
แล้วเธอก็รีบเดินให้เร็วที่สุด แต่ก็ไม่ทันการ เพราะ
ว่าเขาเข้าไปถึง พยาบาลที่ตึกคงบอกข่าว ท่านได้ยิน
เสียงปืนโตะทั้งเถาหล่นดังเพลิง ก้องสะท้อนไปทั้งตึก

ท่านสอนลูกศิษย์ทั้งหลายว่า เวลาทำอะไร
อย่าไปนึกว่าหมดเวลาแล้ว หมดเวลาเยี่ยมแล้ว คุณ
มาพรุ่งนี้ เพราะถ้าเราพูดอย่างนั้น แล้วเขามาพบ
ภรรยาเป็นศพไป เขาจะทุกข์โศกมันส์แค่ไหน อะไร
ที่เราทำได้ ให้ทำเต็มที่ ทำดีที่สุด ถึงจะเหนื่อยไป
เปิดมานปิดมานเพิ่มอีกนิดหนึ่ง แต่เขาก็ชื่นใจ เขา
ก็อบอุ่นใจ

อย่างน้อยที่สุด เขาก็ได้เห็นภรรยายิ้มแย้ม
แจ่มใส แทนที่จะเข้ามาถึง ตายไปเสียแล้ว เมื่อคืน
นั้นภรรยาเราเป็นอย่างไร อาจจะเป็นตั้งแต่ตอนเย็น
ที่เรามา แล้วเขาปิดไม่ให้เรารู้ ไม่ให้เราเยี่ยมก็ได้
เห็นไหม ใจที่ไม่รู้ความเป็นจริง มันทุกข์ มันฟูงปรุง
แล้วก็เหี่ยวความลึกลับเลสงสัย ความไม่รู้ ไม่เข้าใจ
ตามเป็นจริง

ถ้าสามารถช่วยเหลือได้ เราช่วยกัน อย่าให้มี
สิ่งเหล่านี้ไปรบกวนจิตใจ ถ้านี่อย่างนี้เอาไว้ อะไร
ที่เราจะทำ ทำให้ดีที่สุด ให้เต็มที่ ให้สุดสติปัญญา
ความสามารถของเรา แล้วจะได้ไม่มานึกเสียใจเมื่อ
ภายหลัง

ไม่อย่างนั้นจะเป็นเหมือนดิฉัน ตอนที่จบมา
ทำงานปีแรก เราต้องอยู่เวรเอง ปีถัดมา มีแพทย์
ฝึกหัดมาอยู่เวร แล้วเราคอยรับปรึกษาเขา ก็
ปรากฏว่าคืนที่เป็นเวรรับปรึกษาก็อยู่เต็มที่แล้ว คืน
ที่สอง คุณพ่อของเพื่อนที่อยู่เวรเป็นโรคหัวใจ ต้อง
เข้าห้องไอซียูกะทันหัน เขาก็กระสับกระส่าย เราก็
นึกถึง ถ้าพ่อเราเป็นอย่างนั้น เราคงไม่เป็นอันอยู่
เวร ก็ไปอาสาเขาเองว่า คุณไปเฝ้าพ่อคุณเถอะ ฉัน
จะอยู่เวรให้ ตอนนั้นก็ชื่นใจที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน

ที่นี้ถึงคืนที่สามก็หมดลานแล้ว พอสักตีสอง
ได้ คนงานก็มาเคาะประตู คุณหมอครับ คุณหมอครับ
แพทย์ฝึกหัดให้มาตาม มีเด็กไข้เลือดออกมา คุณ
หมอเวรไม่ทราบหายไปไหน ตามมาชั่วโมงกว่าแล้ว

คนไข้ก็หนัก เชิญคุณหมอช่วยไปดูให้หน่อยเถอะ แพทย์ฝึกหัดก็ทราบที่เราอยู่เวรมาสองคืนแล้ว ก็สั่งคนงานให้บอกว่า ถ้าไม่เห็นแก่เขา ก็ให้เห็นแก่คนไข้ ตาดำๆ ด้วย

ตอนนั้นเรารู้สึกว่า เราเหนื่อยเสียจนกระทั่ง พุดจาไม่รู้เรื่องแล้ว ก็บอกกับคนงานไป ตาดำ ตาฟ้า ก็ไม่เห็นทั้งนั้น ไปหาหมอเวรเอาเองก็แล้วกัน ว่าแล้วก็กลับไปจริงๆ หลับไปจนเช้าเลย ในใจตอนที่หลับก็รู้สึกว่า เราไม่ได้ทำอะไรผิด ไม่ใช่เวรเรานี่นา แล้วเราก็วังจนกระทั่ง ดุสิตพุดเสร็จก็หลับได้เลย

ตอนเช้าจะลงไปทำงาน ทางเดินไปโรงอาหาร ต้องผ่านห้องที่ตรวจคนไข้ตอนกลางคืน คุณพยาบาล เห็นหน้าก็รายงาน หมอ ไข้เลือดออกเมื่อคืนนี้ตายแล้วละ พอได้ยินว่าตายไปแล้ว ใจแวบไปว่า ถ้าเมื่อคืนนั้นเราลงมาคนไข้จะตายไหม

พอเกิดความคิดอย่างนี้ ถึงเหตุผลจะบอกว่า ไม่ใช่เวรฉัน จะอย่างไรอย่างนี้ ใจก็ไม่ยอมลบเทป กำลังกินข้าว ก็เด็กเมื่อคืนหนักกว่าไข้เลือดออกของเราที่อยู่ในตึก แล้วกำลังจะหายกลับบ้านหรือเปล่า

ตกลงทั้งวัน ไข่เลื้อยออกที่ตายไปแล้วมาอาละวาด
อยู่ในใจ กินข้าวก็ไม่ใช่อันกิน กินเสร็จขึ้นมาดู
คนไข้ของเรากี่... เอ๊ะ มันหนักกว่าตัวนี้หรือเปล่า
หรือมันหนักกว่าตัวนั้น

ตกลงที่เรานึกว่าเราดี ได้นอนเต็มตานี้ กลับ
ตรงกันข้าม เพราะความวิตกกังวลมาก่อความ จน
กระทั่งวันนั้นทั้งวันเราเกือบบ้า พอจบวันก็ถามตัว
เอง มันคุ้มไหมที่เราที่ไม่ใช่เวอร์เรา เราก็จะนอนนะ
ไม่รับรู้รับทราบอะไรทั้งนั้น เหตุผลก็ว่า เราคิดถูก
ทำถูก แต่ทำไมใจของเราไหลไปสงสัยว่า เออ ถ้า
ได้ลงไปนี่ เด็กจะตายหรือไม่ตาย

ต่อไปถ้ามีเรื่องอย่างนี้เกิดขึ้นอีก เราจะทำ
อย่างไรกับตัวเรา

ก็เลยได้คำตอบว่า แต่นี้ต่อไป ถ้าไม่แน่ใจว่า
ใจจะมาทรยศกับตัวเองอย่างนี้ ลงไปดูคนไข้เลย
แล้วถ้าลงไปแล้ว เกิดเดินไม่ไหว ไปหลับกลางทาง
ก่อนจะถึงคนไข้ ก็จะได้รู้ไปเลยว่า ก็มีความสามารถ
อยู่แค่นี้แหละ ถ้าเขามาบอกว่า คนไข้ตายไปแล้ว
เราก็แผ่เมตตาให้ไปที่ขอบๆ เกิด

ตอนนั้นใจลึกๆ ของเราคงรู้ว่า ลงไปไหน แต่เราเห็นแก่นอนมากเกินไป ใจถึงสะดุ้ง พอได้ยินว่าคนไข้ตายไปแล้ว ถึงคิดแวบขึ้นมาว่า นี่ถ้าเราลงมา เขาจะตายหรือไม่ตาย นี่แหละ ธรรมชาติของใจเรา แบ่งแยกเป็นจิตสำนึกที่ถูกทั้งกิเลสและสติผลัดกันครอบงำเอาไว้ แล้วก็จิตไร้สำนึก จิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นพุทธะ รู้ผิดชอบชั่วดีตามเป็นจริง แต่สติยังหยั่งลงไปไม่ถึง มันคือยมบาลที่คอยจับบันทึกกรรมของเราอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ใครที่ไหนหรอก

พอมีเรื่องเกิดขึ้น พุทธะของเราก็ส่งเสียงขึ้นมา นี่ ถ้าเจ้าทำจริงๆ เต็มกำลังความสามารถ เจ้าก็ทำได้นะ แต่ตอนนั้นเราไม่รู้ เราไม่เห็น เพราะอวิชชาปิดบังไว้ เมฆหมอกกลุ่มรุ่มบดบังเอาไว้หมด พอรู้แบบนี้ ก็บอกตัวเองว่า แต่ต่อไป อะไรที่เราไม่แน่ใจตัวเอง อย่าเสี่ยง ให้ตั้งใจทำเต็มที่ ทำให้สุดกำลังของเรา แล้วถ้าไปไม่ไหว ก็ให้รู้กันไปตรงนั้น

หลังจากนั้น ดิฉันก็พบว่า ใจของเราสบาย ไม่เคยต้องมาสะดุ้งว่า ถ้าเราลงไป เขาจะตายหรือไม่

ไม่ตาย แล้วก็ก่อกวนให้เราเหมือนคนครึ่งม้าครึ่งดี
ไปทั้งวัน ประสบการณ์จะค่อยๆ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ใจ
ของเรา

ถ้านี่อย่างนี้เอาไว้ ถึงแม้สิ่งที่เราพูดกันวันนี้
จะไม่แก้ปัญหาที่เจอเจอในอนาคตโดยตรง แต่ถ้า
เราเชื่อมั่นในตัวเรา เอาสิ่งที่เกิดขึ้นมาไตร่ตรองพินิจ
พิจารณา เอาความรู้ ความผิดพลาดเหล่านั้นมาเป็น
บทเรียนเพื่อแก้ไขเรา ใจจะเกิดปัญญาเห็นชอบ และ
รักษาตนอยู่บนอริยมรรค ซึ่งเป็นเส้นทางไปสู่ความ
สิ้นปัญหา โรคเอดส์ในใจของเราก็จะค่อยๆ หาย
ภูมิคุ้มกันก็จะเต็มเม็ดเต็มหน่วยขึ้นมา ใจก็มีสติ มี
ปัญญาคอยเป็นเครื่องคุ้มกันภัย ให้เราไม่เผลอไปติด
โรคอะไร มาเป็นพิษเป็นภัยกับตัวเอง

ถ้าเราไม่มีสติรู้เท่าทันอย่างนี้ ใจก็ถูกอวิชชา
ครอบงำ แล้วสำคัญว่าเรารู้แล้ว เพราะอวิชชาที่เรา
ว่าเป็นความหลง ต้องทำให้เราโง่ๆ เซ่อๆ ความ
จริงไม่ใช่

ท่านอาจารย์พระมหาบัวท่านเคยบอกไว้ ถ้า
ใครคุ้นเคยกับหนังสือของท่าน จะเห็นคำนี้ที่ท่านบอก
อวิชชาคือความฟ่องใสอย่างยิ่ง เรากึ่งว่า อวิชชา

คือความรู้ไม่จริง คือความหลง แล้วมันจะผ่องใส
อย่างยิ่งได้อย่างไรกัน อวิชาผ่องใสอย่างยิ่งอย่างนี้
เราไม่รู้ตัวว่าเราไม่รู้ เวลาที่อวิชากำลังบริหารอยู่
ในจิตเราเนี่ย เราเชื่อว่าเราเป็นผู้เชี่ยวชาญอย่างยิ่ง

เหมือนคราวหนึ่ง เราเชิญผู้เชี่ยวชาญเรื่อง
ข้าวมาจากอเมริกา ท่านผู้นี้เชี่ยวชาญในแง่จุล-
ภาค กล่าวคือ เอาใบข้าวหรือเอาเมล็ดข้าวมาบดตัด
แยกแยะออกเป็นชิ้นส่วนแล้วส่องกล้องดู ถ้าดู
อย่างนี้ ท่านจะบอกได้ว่าเป็นข้าวพันธุ์นั้น พันธุ์นี้
พันธุ์โน้น เมื่อเจ้าหน้าที่พาท่านไปที่นาข้าว เพื่อดู
ต้นข้าวจริงๆ ผู้เชี่ยวชาญกลับถามว่าไฉนหญ้าอะไร
เจ้าหน้าที่ก็งง เพราะทราบมาว่านี่คือผู้เชี่ยวชาญ
เรื่องข้าว ถามอะไรก็รู้หมดทั้งนั้น ทำไมพาไปดูนา
ข้าว ดูต้นข้าวจริงๆ ซึ่งเจ้าหน้าที่ยังรู่ว่านี่พันธุ์ข้าว
หอมมะลิ นี่พันธุ์ข้าวเหนียว นี่พันธุ์อะไร ผู้ไม่
เชี่ยวชาญกลับรู้ ขณะที่ผู้เชี่ยวชาญถามว่าไฉนหญ้า
อะไร ทำไมไม่ถอนทิ้งล่ะ

อวิชาเป็นอย่างนี้ มันทำให้เราผ่องใสอย่าง
ยิ่ง แต่สิ่งที่เราผู้เชี่ยวชาญพูดออกมา คนทั่วไปงงงัน

โลกธรรมจึงมามีอิทธิพลอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา
ทุกชั้นตอนไปหมด

ต่อมาเราเริ่มเข้มแข็งขึ้น ใจเริ่มรู้ทิศรู้ทาง
ภูมิคุ้มกันเริ่มคุ้มตัวได้ เราก็ไม่ไปอิงอาศัยข้างนอก
เมื่อทำอะไรที่ใจจะเซ จะถูกลมพายุข้างนอกมาพัด
ให้ปลิวไป เราก็ให้เหตุผลกับตัวเอง พุดจาให้ใจของ
เราเกิดกำลังตั้งมั่น

ถ้าเราทำไปๆ จนใจมีกำลังจริง โลกธรรม
มากกระทบ เราจะหยุดตัวเองว่า ให้เวลาเป็นเครื่อง
พิสูจน์

ถ้าเราแน่วแน่ในสิ่งที่กระทำแล้ว ใจมีสติ
ที่จะระลึกอยู่กับความเป็นจริง สอนตัวเองว่า ให้
เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ เหมือนเราปลูกต้นไม้ เมื่อ
เอาเมล็ดใส่ลงไปในดิน ก็ต้องใช้เวลาช่วงหนึ่ง ที่กว่า
เมล็ดจะงอกขึ้นมา มียอดอ่อนโผล่พ้นดิน ผลิบายเป็น
ใบขนุน ใบมะม่วง ให้เรารู้ว่า ถึงจะยังไม่ผลูกก็ตาม
ที่เถาะ แต่คนที่รู้จักต้นไม้ย่อมรู้ว่าเป็นต้นอะไร

ใจที่ปฏิบัติจนเกิดกำลัง จะเปลี่ยนจากเดี๋ยวก็
ปลิวไปตามอารมณ์รัก อารมณ์ชัง อารมณ์หลง มา

เป็นยึดมั่นอยู่ในทางที่เป็นมรรค คืออะไรมากระทบ
เราจะไตร่ตรอง จนกระทั่งใจได้ปัญญาเห็นชอบ เมื่อ
ได้ปัญญาเห็นชอบ สิ่งทีกระทำไป ย่อมเป็นมรรค
หนทางไปสู่การแก้ปัญหา สู่ความสิ้นทุกข์

เมื่อเป็นอย่างนี้ ครั้งที่ยังไม่ประสบผล ยังไม่
เคยเดินตามทางนี้ไปจนถึงจุดที่มุ่งหวังไว้ เมื่อคน
ทักท้วงว่า ไม่ใช่หรอก เราก็อดหัวน้ไหลตามคำเขา
ไม่ได้

อย่างที่เมื่อวานนี้ท่านเจ้าคุณท่านเทศน์ ตัวคน
เราเป็นเมืองๆ หนึ่ง คือกายนคร มีใจเป็นเจ้าของ
ชื่อพญาจิตราชา ใจที่เป็นผู้ครองนี้ ถ้าถูกฝึกฝนอย่าง
ดี มันก็ดี มีความเข้มแข็งหนักแน่น มีภูมิคุ้มกัน
คุ้มครองตัวเอง หากมีอะไรแปลกปลอมมา ใจก็จัด
การให้เรียบร้อยหมดปัญหาไป บ้านเมืองก็เรียบร้อย
เพราะว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เป็นสะพานเชื่อม
รับโลกข้างนอกเข้ามา จะรับแต่สิ่งที่เป็นคุณเป็น
ประโยชน์ ถึงรับสิ่งที่ไม่เป็นคุณเป็นประโยชน์มา ก็
รู้จักเปลี่ยนให้เป็นคุณเป็นประโยชน์ เหมือนสมัยนี้
เป็นสมัยที่ทุกอย่างต้องประหยัด มัธยัสถ์ ขยะก็ไม่

ทิ้งแล้ว เราเอาขยะมาปรับเปลี่ยนให้เป็นปุ๋ยหมัก
แล้วเอาไปทำประโยชน์ได้

ใจก็เหมือนกัน เวลาได้สิ่งกระทบที่ไม่ดี
เป็นต้นว่า อยู่ดีๆ ถูกคนนินทา ถ้าไม่คิดเปลี่ยนนิสัย
เราก็จะแค้นเคือง เออ... เจ้านินทาเราได้ ปากเราก็
มี นินทาเจ้าเสียบ้างจะเป็นไรไป เกลือจิ้มเกลือ เขา
ชั่วมาเราก็ชั่วกลับไป แล้วต้องชั่วให้พิเศษกว่าเขา
เราจึงจะภูมิใจ

แต่แท้ที่จริง เรากำลังบ่อนทำลายตัวเอง
เพราะไปซบซิมนิสัยไม่ดีมาใส่ตัว เมื่อไรเราตั้งสติ
ไม่ทัน นิสัยนี้ก็ออกไปโดยอัตโนมัติ เราก็ไปนินทา
ทะเลาะเบาะแว้งกับผู้คนรอบด้าน แล้วใครเดือดร้อน
ก็เราเองทุกข์เดือดร้อน

ถ้าเรามีสติกลั่นกรอง หรือหาภูมิคุ้มกันมา
แนะนำสอนตัวเอง ว่าอัตโนมัติอย่างนี้ เราทำร้ายตัวเอง
โดยเปล่าประโยชน์อยู่ตลอดเวลา เหมือนไปหาขี้
เอาไวรัสที่เป็นเชื้อหวัดมาหน่อย กลับถึงบ้าน น้ำมูก
ไหล ตกกลางคืนไม่ได้ดูแลหม่ผ้าให้ดี รุ่งเช้าเป็น
หวัด น้ำมูกอมแงมไปเลย แล้วก็เจ็บหน้าอก ปอด

บวมต่อไป

ใจที่เราไม่ดูแลรักษาก็เหมือนกัน จะเพอะพะ
อย่างนี้ สุขภาพใจก็ไม่ดี แทนที่จะปลอดโปร่ง มี
ความตั้งมั่น ให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ ก็คอยเหลียว
ซ้ายซ้ายขวา เอ๊ะ.. จะเอาอย่างไหนดีนะ เลยไม่เป็น
อันตกลงใจได้ ทั้งๆ ที่เรากำลังทำสิ่งที่ถูกต้องอยู่แล้ว
แต่ใจที่ไม่มีความมั่นใจ ไม่มีความแน่ใจ รวมเข้ากับ
อึดตาที่ว่าเราจะต้องแน่ ต้องเก่ง พลาดไม่ได้ ซึ่งมี
เป็นอัตโนมัติอยู่แล้ว ทำให้เรายังคลอนแคลนหนัก
เข้าไปอีก

ที่ว่ารู้ เราก็อ้างรู้ไม่จริง รู้ไม่แจ้ง เหมือนคน
ตาก็ดูดีอยู่ แต่ไม่ได้ดีตลอดเวลา บางทีมองไม่เห็น
ก็ไม่ว่าไม่เห็น เลยเหมือนหลอกตัวเองไปเรื่อยๆ
เมื่อเป็นอย่างนี้ ใจที่ว่า เราพลาดไม่ได้ แพ้คนอื่น
ไม่ได้ ก็เลยทำให้เราเหมือนนักการพนัน คอยเฝ้าดู
ไม่ให้เขาไปล้ำหน้าเรา เราเลยไม่เป็นอันทำกิจของ
เรา เพราะคอยไปเฝ้าดูเขาว่า อย่าแข่งเรานะ ถ้า
เรากำลังเลี้ยวไปทางขวา เขาก็ไปทางซ้าย เราก็จะ
ต้องเปลี่ยนทิศ ปาดมาแข่งให้ได้ไปหน้าเขา โดยไม่

ได้ดูว่า ที่แข่งเขาไปนั้น ไปถูกทางหรือผิดทาง

ใจที่กระเพื่อม ลุ่มๆ ดอนๆ อยู่อย่างนี้ แม้ผล
ที่สุด การกระทำของเราถูก ประสบความสำเร็จ แต่
ใจก็เหนียวเกินเหตุ ครั้นเกิดเรื่องอย่างนี้อีก เราก็คง
ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะระหว่างที่ทำไปครั้งก่อนนั้น
ไม่ได้เอาสติระลึกดูตามขั้นตอนว่า เราเลี้ยวขวาตรงนี้
แล้วตรงไป แล้วเลี้ยวซ้าย เราไม่ได้กำหนดจดจำ
กรรมวิธีที่ทำว่าทำไปอย่างไรบ้าง เพราะมุ่งแต่ฉันจะ
ต้องไปให้ถึงก่อน จะต้องสำเร็จ ครั้นสำเร็จจริง ก็
เหมือนแพภัยตัวเอง เพราะให้ทำซ้ำอีก ก็ทำไม่ได้
ไม่รู้ว่าจะทำมาอย่างไร สติไม่มีระหว่างประกอบ
กรรมวิธีเหล่านั้น เพราะอัตตาตัวตนเป็นแรงผลักดัน
ให้มุ่งแต่ว่า ฉันจะต้องเอาให้จงได้

คนเราจึงไม่มีความสุขความสงบในใจ เพราะ
ไม่ว่าจะทำอะไร เราปล่อยใจไปมุงยึดอยู่ที่ผล ไม่ได้
ประพฤติตามธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอน ให้มุงที่เหตุ
รู้เหตุให้ถ่องแท้ แล้วพากเพียรพยายามประกอบเหตุ
ให้สมควรกับเหตุ เหมือนเราเป็นชาวสวน เรารู้ว่า
เราต้องการผลไม้ชนิดไหน เราก็ประกอบเหตุด้วย

การเลือกปลูกต้นชนิดนั้น

เราปรารถนาผลไม้ที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นเหตุเป็นผล เราก็เลือกเมล็ดพันธุ์อย่างนั้นมา แล้วศึกษาว่า เมล็ดพันธุ์นี้ ชอบดินแห้งหรือดินแฉะ แดดจ้าหรือแดดรำไร หรือว่าอย่างไร ศึกษาให้รู้สิ่งที่เราจะทำอย่างถ่องแท้ แล้วลงมือทำให้เต็มที่ จะใส่ปุ๋ยแค่ไหน จะทำอย่างไร อันนี้เราประกอบเหตุได้เต็มที่ ส่วนผลจะเป็นอย่างไร ให้เป็นเรื่องของผล

มีคุณหมอต่านหนึ่ง ได้รับเลือกให้เป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาล ท่านก็ตั้งอกตั้งใจทำ ความที่ไม่เคยเป็นผู้บริหาร ก็ไม่รู้ว่าการจะให้คนทำงานนั้นต้องมีเทคนิคที่จะผูกใจเขา ไม่ใช่ออกคำสั่ง คุณไปทำอย่างนี้ กดปุ่มปั๊มเครื่องก็เดินเรียบร้อย เพราะคนไม่ใช่เครื่องจักร ยังแปรปรวนไปตามอารมณ์ คำวิพากษ์ วิจารณ์

บางคนถูกเพื่อนกระเช้า คุณถูกเขาหลอกใช้นะ เครื่องจักรชักขาดน้ำมันหล่อลื่น มีอาการกระตุกเป็นพักๆ งานการเริ่มไม่ได้เรื่อง คุณหมอม

บริหารไประยะหนึ่ง ก็พบว่าอะไรต่อมิอะไรไม่เป็นไปตามแผน วันหนึ่งได้ไปกราบหลวงพ่อบุชา ก็เล่าถึงเรื่องทั้งหมดให้หลวงพ่อฟัง แล้วก็บ่นว่าเหนื่อยเหลือเกินแล้ว ทำไมถึงยังไม่ได้ผล ขอพรหลวงพ่อบอกอุบายว่าควรทำอย่างไร

หลวงพ่อก็เปรียบเทียบกับให้ฟังว่า ที่คุณหมอกำลังทำทุกวันนี้ เหมือนคุณหมอปลุกต้นมะม่วง ที่เล่ามาก็ถูกต้องแล้วนี้ คุณหมอก็เลือกเมล็ดพันธุ์ที่ดีปลุกลงไป รดน้ำใส่ปุ๋ย คอยเอาใจใส่ดูแล แต่คุณหมอใจเร็วเกินไป

หลวงพ่อบอกว่า เมื่อเราปลุกและดูแลดีแล้ว ถึงเวลาออกลูก คุณหมอเป็นคนออกลูก คือไปสั่งมะม่วงว่า ออกลูกวันนี้ละ เช้านี้ละ ปายนี้ละ หรือต้นมะม่วงเป็นผู้ออกลูก

คุณหมอได้สติขึ้นมาว่า เรามีปัญหาเราก็แก้ไขไป ที่เราคิดว่า เราบอกดีแล้ว ทำดีแล้ว แต่มันยังไม่ดี ก็เอามาเป็นหินลับสตีปัญญา คิดอ่านแก้ไขต่อไป อีกหน่อยประสบการณ์เหล่านี้ก็จะสอนให้เรา มีความคล่องตัวขึ้น ไปเจอปัญหาอะไร ก็มีความ

มันใจ ไม่ตื่นตูม ไม่กังวล ใจสงบไม่เป็นนิรर्थ ผล
จะได้อย่างที่เราคาดหวังหรือไม่ ให้เป็นเรื่องของผล
มะม่วงต้องออกลูก แต่จะเมื่อไร เราก็ไม่รู้ มะม่วง
ที่เอามาเป็นมะม่วงกึ่งตอน มะม่วงเพาะเมล็ด หรือ
มะม่วงพันธุ์อะไร มันไม่เหมือนกัน บางพันธุ์ออก
ลูกเร็ว บางพันธุ์ออกลูกช้า ถ้าเราระลึกถึงตรงนี้อา
ไว้ เวลาทำอะไร เราประกอบได้แต่เหตุเท่านั้น เมื่อ
ตั้งใจประกอบเหตุเต็มที่ดีที่สุดแล้ว ผลไม่ออกมา
อย่างที่ปรารถนา เราก็ไม่ต้องเสียกำลังใจ

ครูอาจารย์ตั้งใจดี เอาวิชาความรู้มาสอนให้
ลูกศิษย์เต็มที่ แต่ก็ไม่รู้วาลูกศิษย์ที่ได้มา ห้องที่เรา
เป็นครูประจำชั้น หรือกลุ่มลูกศิษย์เรา มีความรู้
ความสามารถ ความเก่ง ความไม่เก่งแค่ไหน

ทำนองเดียวกับมีคนมาว่าจ้างเราไปทำสวน
เขาก็ให้เราไปทำตรงสวนแปลงนี้นะ เราก็ไม่รู้วาสวน
แปลงนี้ มีปุ๋ย มีดินดีแค่ไหน เป็นที่ลุ่มหรือที่ดอน
เมื่อเราไปลงมือทำแล้ว ฝนตกแล้ว จึงได้รู้ว่าเป็น
ที่ดอนหรือที่ลุ่ม หรือที่พอดีๆ เมื่อน้ำฝนตกลงมาก็
ทำให้ต้นไม้ได้ความชุ่มชื้นเต็มที่

สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เรารู้ล่วงหน้าไม่ได้ เราจะไปอีกคนอื่นว่า ทำไมเขาถึงได้ที่สวนแสนดี ทั้งที่เขาเองก็ซื้อเกียจซี่คร้าน ไม่มีดีอะไร เหมือนอย่างกับว่าโชคอุปถัมภ์ เรานี้เลือกตัดพันธุ์อย่างดี ดูแล รดน้ำ ให้อุ๋ย เหนื่อยสายตัวแทบขาด แต่ปรากฏว่าที่ของเราไม่อุดมสมบูรณ์อย่างเขา ทำเหนื่อยไป ก็เหมือนทำแล้วทุ่มลงเหว ไม่มีผลกลับคืนมา

เราอย่าไปเสียใจ เพราะอะไรทุกอย่างที่ประกอบกันเข้า แล้วมาเป็นสมบัติของเรานั้น มีเหตุเก่ามาแต่อดีต อะไรที่เราทำลงไปด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี คือเมล็ดพันธุ์ที่เราหว่านเอาไว้เรื่อยมา

ตั้งแต่เกิดมา เราก็จำไม่ได้ว่าเราหว่านอะไรเอาไว้บ้าง ในขณะที่เรายังไม่มีใครสอนใครสั่ง เราอาจจะเป็นคนรู้มากเอาเปรียบ สะสมแต่เสบียงเก็บเอาไว้ให้ตัวเองก็ได้ คนบางคนในตอนนี้อ่ลดูเหมือนเขาไม่ขยันขันแข็งอะไร ก่อนหน้านี้ เขาทำบุญทำกุศล ทำคุณงามความดีเอาไว้ ผลที่มีสะสมเป็นมรดกของเก่า จึงมาเลี้ยงดูเกื้อหนุนเขา

แต่เราเหมือนคนอนาถา เพราะสมัยที่เราควร
สะสมเสบียงไว้ให้ตัวเอง เรามัวเพลิดเพลินไปเล่น
เสีย ปล่อยให้ผ่านไปเปล่าๆ โดยไม่มีอะไรติด
ตัว เพราะฉะนั้น ถ้าเราทำเต็มที่ที่สุดแล้ว ผลไม่
เป็นไปดังที่ใจปรารถนา ก็อย่าแพ้ภัยตัวเอง อย่าไป
ท้อใจ อย่าไปคิดผิดว่าทำดีได้ดีมีที่ไหนกัน

ให้เรานึกเอาไว้ว่า เรื่องนี้มาทดสอบว่า ใจ
ของเราที่มุ่งมั่นศรัทธาเข้ามาทางนี้ ศรัทธาแน่น
สิ้นความลังเลสงสัยแล้ว หรือใจของเราภูมิคุ้มกันยัง
ไม่พอ โดนทดสอบเข้าหน่อยหนึ่งก็กระจุยกระเจิงแล้ว
เหมือนตลิ่งทรายถูกน้ำซัดเข้าหน่อยก็พังไปหมด

ไม่เอา เราจะต้องทำใจของเราให้เป็นตลิ่งดิน
มีหินกรวดทรายยึดกันแข็งแรง สามารถทนทาน
ต่อกระแสที่ซัดเข้ามาได้ ถ้าเราสร้างภูมิคุ้มกันให้
ตัวเอง สร้างสติปัญญาให้มีแบบคายนุบาย คอยแนะ
สอนตัวเอง เราก็ไปถึงที่หมายปลายทางได้

ตอนที่ดิฉันไปฝึกปฏิบัติที่วัดท่านอาจารย์สิงห์-
ทอง ก็คิดอย่างคนทั่วไปว่า ตอนนี่เราเข้าวัด มาฝึก
ปฏิบัติตัวเอง มาทำคุณงามความดี เพราะฉะนั้น แต่

นี่ต่อไป อะไรที่เกิดขึ้นกับเราต้องมีแต่ดี เพราะเรา
ทำดีแล้วนี่ เหมือนเราไปทำบุญ ใจก็เหมือนเด็กที่
คอยจ้องเอารางวัล อธิษฐานขอให้แต่นี้ต่อไป ความ
ทุกข์ลำบากทั้งหลายหมดสิ้นไป เหมือนไปติดสินบน
พระ

อธิษฐานเมื่อเช้า ตกบ่ายยังไม่ได้ผล ก็ปรง
คิดไป... นากลัวพระนี่ไม่ศักดิ์สิทธิ์ เห็นไหมว่าใจ
ของเราเหมือนอันธพาล เทียวได้ไปก่อแต่หนี้สินตรง
โน้นตรงนี้ แต่เราไม่เห็น ไม่รู้เท่าทันใจของตัวเอง เรา
ก็เทียวได้ปนไป ทำตัวเหมือนคนค้ากำไรเกินควร
เริ่มทำดีนิดหนึ่ง เหมือนปลูกต้นไม้ เอาเมล็ดหย่อน
ลงดินไป ยังไม่ทันที่จะมีเวลางอกเลย เราก็ไปสรุป
ว่า อะไรกัน เหนื่อยยากจะแย่แล้ว ยังไม่มีผลขึ้น
มาเลย ใจที่ร้อนเร็ว ขาดภูมิคุ้มกัน พาให้เราทุกข์
เดือดร้อนอย่างนี้

เมื่อดิฉันไปปฏิบัติ ท่านอาจารย์สอนอะไรก็
ตั้งใจทำ แต่ยังไม่รู้สึกรู้สึกว่ามีแต่ผลไม่ดี ผิดใจกับคน
โน้น พูดอย่างนี้คนนี้ก็ไปเข้าใจผิด มีเรื่องกับคนไป
หมดทั่วโลกเลย เราก็ชักท้อใจ

เพื่อนที่ไปด้วยก็ตั้งข้อสังเกต สงสัยเจ้าจะทำ
ผิดนะ เราก็ว่าเราทำถูกนะ แต่ใจก็แหว่งไปตามคำ
เขา นี่เราจะปฏิบัติต่อไป หรือจะอย่างไร

แทนที่เราจะเฟ่งสำรวจดูเราว่า เราเองทำ
ตรงไหนยังไม่ถูกต้อง ฟังคำสอนของครูบาอาจารย์
แล้วยังแปลไม่ถูกหรือเปล่า จะได้ปรับที่เรา เรากลับไป
ไปสำรวจนอกตัว หรือท่านอาจารย์ไม่ดี วัดนี้ไม่ถูก
กับเรา บัดความผิดออกไปข้างนอกหมด ใจก็ยิ่ง
ว่าวุ่นมากขึ้น

ในที่สุด เราก็หันมาทบทวนที่ตัวเอง ธรรมะมี
หนึ่งเดียวเท่านั้น เพียงแต่ว่าธรรมะที่มีหนึ่งเดียวนี้นั้น
ทุกคนไม่สามารถจะฟังจากที่หนึ่งที่เดียวได้ เหมือน
วิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ถึงเวลากระจาย
ข่าว ถ้าออกอากาศจากกรมประชาสัมพันธ์แห่งเดียว
ที่ภาคเหนือ ภาคใต้ อาจจะได้ยิน ก็ต้องมีวิทยุ
ประจำท้องถิ่นตามแต่ละภาคช่วยถ่ายทอดข่าว

ไม่ว่าเราจะไปอยู่ที่ตรงไหน เปิดคลื่นไหนๆ
เราก็จะได้ฟังข่าวอันเดียวกัน

นี้ก็เหมือนกัน จะเป็นท่านอาจารย์องค์ไหนก็ตาม ถ้าท่านเป็นธรรม สิ่งที่ท่านสอนย่อมเหมือนกันกับออกจากพระโอษฐ์พระพุทธเจ้า แล้วเราจะไปวุ่นวายให้ใจของเราหลอกตัวเราหรือเป็นพิษเป็นภัยกับตัวเราทำไม ว่าหรือวัดโน้นดีกว่าวัดนี้ ใจที่ไม่เอาจริงเอาจังของเรา ก็เลสของเราต่างหาก ที่พาให้เราเปลืองตัวเปลืองเวลาไปเปล่าๆ เพราะความขี้เกียจขี้คร้านที่จะเอาจริงเอาจังกับตัวเอง เลยยกย้ายถ่ายเทไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็เหนื่อยอยู่กับการย้ายโรงเรียน แต่ความจริงไม่ได้ประโยชน์อะไร

เราต้องมาดูที่เรา เราบกพร่องตรงไหน เราขาดน้ำอดน้ำทนตรงไหน หรือที่เรานึกว่าเราเก่งแล้ว เราฉลาดแล้ว เราแปลถูกต้องแล้ว ความจริงเราแปลผิดก็ได้ เหมือนเมื่อวานนี้ ที่คำบาลีว่า โน แต่เราไปนึกว่าภาษาอังกฤษ มันเป็นทำนองนี้ก็ได้ เพราะภาษาหรืออะไรก็ตามที่เราอาศัยเป็นสื่อ ล้วนเป็นสมมุติซึ่งคนบัญญัติขึ้นมาทั้งนั้น แล้วเราก็รู้ไม่ถ่องแท้ในสมมุติบัญญัติเหล่านั้น

เมื่อใจมีเหตุมีผลกับตัวเองอย่างนี้ มันก็เริ่มสงบ ก็มาพิจารณาตัวเองว่า ที่เราว่าเราปฏิบัติดี ถูกต้องนั้น ทำไมผลที่ออกมาจึงผิดเพี้ยนไปอย่างนี้

ก็อาจจะเป็นไปได้ว่า ก่อนที่เราจะมาปฏิบัติ เราเป็นคนทำดีทำต่อๆ ใครทำอะไรเราบู๊บ เราก็ทะเลาะวิวาทตอบกลับทันที ตอนนั้นดันร้ายพวกนี้ กำลังงอกขึ้นมา ส่วนเมล็ดที่เราหว่านไปเมื่อวานนี้ เมื่อวานขึ้นนี้ เมื่ออาทิตย์ที่แล้ว ยังไม่งอก เราไปใจร้อนใจเร็ว ก็เลยสับสน ผิดพลาด เราทำเงาขึ้นมาหลอกตัวเราเอง เมื่อคิดได้อย่างนี้ ใจก็นิ่ง สติมาอยู่รักษา

เมื่อใจมีแต่ความปรุงคิดฟุ้งซ่านเป็นนิเวรณ ก็เหมือนบ่อที่ผิวน้ำ เป็นระลอกเพราะถูกลมพัด ลมคืออารมณ์ในใจของเรา อารมณ์ละเอียด ระลอกก็น้อยๆ อยู่ ถ้าอารมณ์เป็นทะเลบ้าสลาตัน ระลอกก็ใหญ่จนกระทั่งเรามองอะไรไม่เห็นเลย ทั้งๆ ที่เรามีสติปัญญา มีความรู้ความสามารถ เราก็เป็นบ้าเพราะอารมณ์ตัวเองได้ โลกธรรมสามารถหวนไหว เราได้ถึงปานฉะนี้

เมื่อสติมาอยู่กับใจ ใจสงบนิ่ง ใจอยู่กับปัจจุบัน เหตุผลทั้งหลายค่อยๆ เข้ามา พอไปเดินจงกรม ความคิดก็ขึ้นมาว่า เราเชื่อแล้วว่า ใจเป็นนักเดิน ทางมาราธอน ไม่มีเกิด ไม่มีตาย เป็นอมตธาตุ เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่ปฏิบัติให้รู้ตามจริง ความเกิด ความตายของเราก็เป็นอเนกอนันต์นับไม่ถ้วน ไม่มีที่สิ้นสุด

ในความนับไม่ถ้วนนี้ แต่ละภพชาติเราทำผิด ทำชั่ว มีเจ้ากรรมนายเวร คิดเข้าข้างตัวเองว่า มีเพียงชาติละคน เมื่อมาปฏิบัติอย่างนี้ เราปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ตัดภพชาติไปได้บ้าง เป็นการย่นระยะทาง แทนที่จะเผลอหลุดเข้าถนนวนวงแหวนด้วยความไร้สติ ก็รักษาตัวให้อยู่บนไฮเวย์ได้

การลดวงแหวนไปได้ เป็นต้นว่าสืบวง แต่เจ้ากรรมนายเวรจากสืบวงแหวนไม่ได้ละลายเป็นอากาศ ธาตุไปด้วย

เพราะฉะนั้น สืบคนนี้ย่อมกลัวว่าเราจะรีบบิด บัญชีเสีย ก็มาเสนอหน้าทวงหนี้เราในชาตินี้ แทนที่เราจะเจอเจ้ากรรมนายเวรคนเดียว เจออุปสรรค

ปัญหาเรื่องเดียว เราก็ต้องเจอสิบเอ็ดเรื่อง พอได้
อุบาย ใจเห็นเหตุผลอย่างนี้ ความท้อแท้ ลังเลสงสัย
ว่า เรามาถูกหรือผิดทาง ภูมิคุ้มกันที่ทำท่าจะไม่มี
หวัดทำท่าว่าจะแพร่ เป็นปอดบวม เป็นน้ำท่วมปอด
ไป ก็เริ่มหาย เราสู้สู้มีแรง กระปรี้กระเปร่า เพราะ
การที่เราเจออะเจอบัญหามากขึ้น แสดงว่าเรามาถูก
ทางแล้ว

ท่านอาจารย์ก็เป็นครูที่ดี พอลูกศิษย์ตั้งใจ
เรียน มีการบ้านมาส่ง ท่านก็ตรวจให้ ตกกลางคืน
ท่านลงศาลา ท่านก็เทศน์ถึงเรื่องเหล่านี้ให้เราเห็น
ชัดเจนขึ้น เราก็เกิดความเชื่อมั่น ภูมิคุ้มกันของ
เราก็ค่อยดีขึ้นๆ

นี่ก็เหมือนกัน กลับไปแล้วถ้าใจจะเซท้อแท้ให้
นึกหาแยกคายอุบาย นึกถึงเรื่องที่ได้ยินได้ฟังกัน
จากตรงนี้ น้อมเอาไปเป็นคติเตือนใจตัวเอง น้อม
เอาไปเป็นกำลังใจให้กับตัวเอง แล้วใจก็จะค่อยมี
กำลังเลี้ยงตัวได้ ที่ลมพายุน้อยๆ ทำท่าจะกลายเป็น
สลาตันใหญ่ ก็จะสลาย และในที่สุดก็สงบ ใจที่
เปรียบเสมือนบ่อน้ำก็จะมีผิวน้ำราบเรียบ เพราะมี

50

50