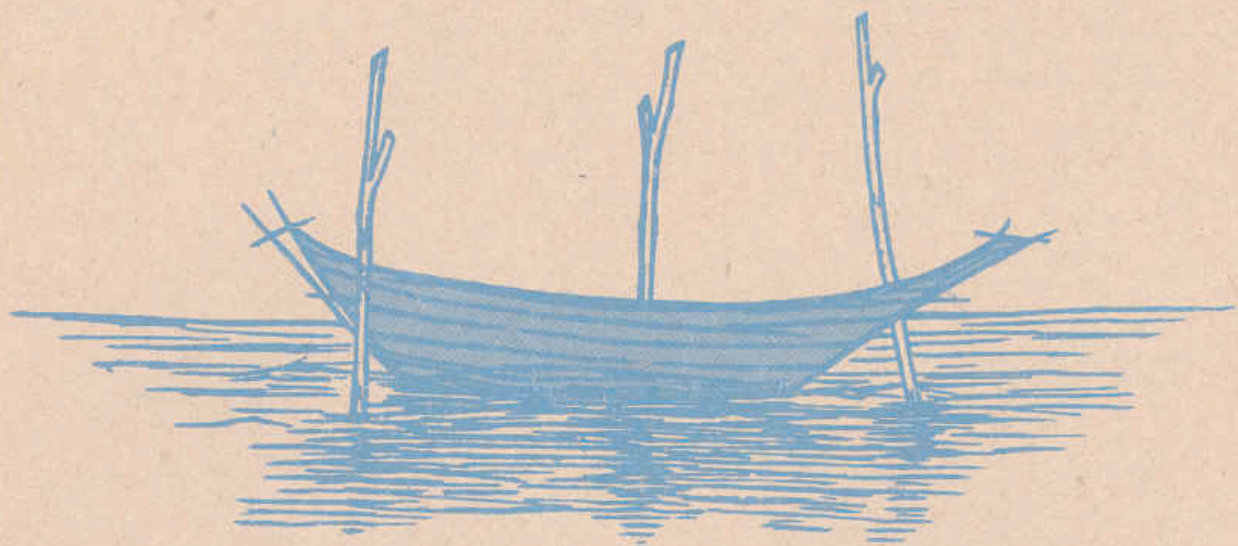


อยู่เป็นเย็นสบาย

(ฉบับมาตรฐาน)



อมรา มลิลลา

คำนำ

ก่อนอื่น ขอขอบพระคุณคุณหมอมรา มลิลลา ที่ได้ให้เกียรติดิฉันเขียนคำนำลงในหนังสือเรื่อง “อยู่เป็นเย็นสบาย” (ฉบับมาแต่ร์ฯ) นี้ คุณหมอเป็นศิษย์เก่ามาแต่ร์ฯ ที่นำความภาคภูมิใจมาสู่สถาบันเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากท่านเป็นผู้ที่อุทิศตนเพื่อสังคม ตามคติพจน์ เซอร์เวียมของโรงเรียน โดยสละเวลาให้กับการบรรยายธรรมอยู่เสมอ จนเป็นที่รู้จักกันดีในหมู่ผู้ปฏิบัติธรรม ดิฉันได้ติดตามอ่านหนังสือของท่านมาเป็นเวลานานและเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในแนวคิดของท่านที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ไม่ว่าจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใดๆ ก็ตาม จึงได้เรียนเชิญคุณหมอมารายบรรยายธรรมในหัวข้อ “อยู่เป็นเย็นสบาย” เพื่อเป็นของขวัญปีใหม่ให้กับศิษย์เก่าทุกท่าน เมื่อวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๔๒ ณ หอประชุมโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย ซึ่งมีสมาชิกให้ความสนใจมาร่วมฟังเป็นจำนวนมาก

ในโอกาสที่โรงเรียนมาแตร์เดอีฯ ได้ก่อตั้งมาครบ ๗๒ ปี ในวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓ คุณหมอและเพื่อนมาแต่ร์ฯ รุ่น ๒๓ ได้นำเรื่องที่คุณหมอบรรยายมาจัดพิมพ์เป็นหนังสือจำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม เพื่อให้สมาคมนักเรียน

เกล้ามาแต่ตรีเดอีย มอบเป็นของขวัญแก่ผู้ที่มีอุปการคุณ
ต่อโรงเรียนและต่อสมาคมฯ

ดิฉันและคณะกรรมการบริหารสมาคมฯ ใคร่ขอ
ขอบพระคุณในน้ำใจอันดีงามของคุณหมอและเพื่อนร่วม
รุ่น และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับผู้รับ สม
ดังเจตนารมณ์ของผู้จัดทำทุกประการ

คุณหญิงอลิศรา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา

นายกสมาคมนักเรียนเกล้ามาแต่ตรีเดอียวิทยาลัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปีบริหาร ๒๕๓๗-๒๕๔๓

อยู่เป็นเย็นสบาย

(ฉบับมาแต่รีฯ)

ณ หอประชุมโรงเรียนมาแตร์เดอีฯ

วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๕๒

สิ่งที่จะนำมาเล่าสู่กันฟังในวันนี้ คือ เรื่องตัวของเรา ในยุคที่อะไรๆ ล้วนผันผวนปรวนแปร เราพร่ำบ่นกันว่า ทำไมโลกถึงเลวร้าย หรือเปลี่ยนแปลงไม่รู้จักหยุดจักหย่อน จะหาสูตรอะไรมาทำให้เราอยู่ได้สบายๆ ไม่ว่าจะข้างนอกจะหนาวจะร้อนจากอะไร เราก็สามารถปรับ สามารถทำให้เราอยู่สบายได้

ก่อนที่จะไปพูดว่า จะอยู่อย่างไรให้อยู่เป็นเย็นสบาย เราต้องมาพูดเรื่องของใจกันก่อน ไม่ว่าจะเราจะเป็นพุทธ คริสต์ อิสลาม คำสอนของทุกศาสนา มีจุดรวมลงที่เดียวกัน คือ สอนให้ใจของคนเรารู้จักกินอาหาร

ดิฉันนึกถึงมาแมร์ นึกถึงโรงเรียนของเราในหลายๆ เรื่อง เมื่อไปปฏิบัติภาวนาที่สกลนคร ถ้า

ไม่ได้หลักที่มาแม่ปลูกฝังเอาไว้ ให้รู้จักกินอาหารใจตั้งแต่เด็กๆ ดิฉันคงจะไปต่อที่สกลนครไม่ได้ ถ้าคนเรารู้เรื่องของใจแล้ว อะไรๆ ที่จะพูดกัน ก็จะเป็นภาษาเดียวกันทั้งหมด

เรื่องหนึ่งที่ประทับใจมาก คือ สมัยอยู่ชั้นมัธยมมาแม่สอนให้รู้จักเสียสละ โดยให้หัวหน้าชั้นเก็บสตางค์พวกเราทุกวัน หลังรับประทานข้าวกลางวันเสร็จเรียบร้อยแล้ว พวกเราจะเอาเศษสตางค์ที่อดออมไว้จากการไม่กินขนมจมนหมด มาใส่ลงกระป๋องที่หัวหน้าชั้นเป็นผู้เก็บรักษาไว้

มาแม่ให้สิทธินักเรียนตกลงกันเองว่า แต่ละห้องจะเอาเงินที่เก็บได้ไปทำอะไร ห้องเรตกลงกันว่า จะเลี้ยงเด็กกำพร้า เสียส่วนใหญ่เห็นว่า ไหนๆ จะเลี้ยงทั้งที ก็อยากทำให้เด็กกำพร้าชื่นใจมากๆ เราจึงช่วยกันเอากระดาษย่นมาตัดฉลุกลายเป็นผ้าปูโต๊ะลูกไม้ เอาบัตรคริสต์มาสใช้แล้วของมาแม่ที่สวยๆ ตัดเอาตรงรูป มาปะบนกระดาษวาดเขียนทำเป็นบัตรชื่อเด็กกำพร้า ตั้งไว้บนโต๊ะอาหารประจำที่นั่งของแต่ละคน

บางคนทำไป ก็บ่นไปว่า ทำไมเราถึงต้องอด
ขนม เบียดเบียนตัวเองไปเลี้ยงเด็กกำพร้า แล้วยัง
ต้องมาเหน็ดเหนื่อยจัดงานให้วิจิตรพิสดารอย่างนี้
อีก

กำลังทรัพย์ที่เราเก็บกันได้ ทำให้เราเลี้ยงได้
แค่ของว่างตอนบ่าย แต่เราก็คิดว่า เด็กๆ จะต้อง
ชอบใจ คือ เราเลี้ยงไอศกรีมกับคุกกี้

เมื่อเด็กกำพร้ามาถึง ต่างคนต่างก็มีที่ท่าตื่น
กลัว ไม่แน่ใจ ไม่พูดไม่จา จนพี่เลี้ยงคือพวกที่
กังขาว่า ทำไมเราต้องอดขนมมาทำกิจกรรมนี้ เข้า
ไปดูแล พาแต่ละคนไปนั่งที่โต๊ะตรงตามบัตรชื่อที่
จัดไว้ ท่าทีของเด็กก็เปลี่ยนไป เป็นตื่นเต้นที่เรารู้จัก
ชื่อพวกเขา สนใจใส่ใจกับสิ่งรอบข้าง ยิงพ้อเอา
ไอศกรีมมาเสิร์ฟ แววดตาของเด็กก็เปล่งประกาย
ของควมมีชีวิตชีวา เริ่มพูดเริ่มคุยอย่างสนุกสนาน
ทำให้ความกังขาในใจของผู้ที่ถูกลูกโลกนี้ให้เป็นพี่เลี้ยง
หมดสิ้นไป

เสร็จจากของว่างแล้ว ก็เป็นช่วงของการ
พูดคุย เล่นเกมเบาๆ และจบลงด้วยการมอบของ
ขวัญให้เด็กแต่ละคนนำกลับไป ความสุข ความ

เอิบอิมที่ฉายออกมาทางแววตา ทางกิริยาท่าทีของ
เด็กๆ ตอนรำลากลับนั้น กลายมาเป็นความชุ่มชื้น
ต้นต้นในใจของพวกเขาทุกคน และเป็นข้อพิสูจน์
ให้เราเชื่อมั่นว่า อาหารใจมีค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินสมบัติ
ใดๆ

ประสบการณ์นี้ ทำให้ดิฉันเชื่อว่า ใครที่ได้ลิ้ม
รสอาหารใจแล้ว จะไม่เกียงงอนว่า เราจะมีหรือจน
โลกนี้จะอุดมสมบูรณ์หรือขาดแคลน เราจะเห็นเป็น
หน้าที่ ที่จะชวนขวยแบ่งปันแก่ผู้ยากไร้ ขาด
แคลน เท่าที่น้ำใจของเราขณะนั้นป่าพอจะแบ่งปัน
ให้ไป แม้ว่าในครั้งแรกๆ เราจะยังรู้สึกเสียดาย
แต่เมื่อได้สัมผัสกับปฏิกิริยาของผู้รับ อุปนิสัยของ
การเอื้อเพื่อผู้เดือดร้อน จะค่อยๆ ผ่องคลายลง
ในจิตใจเพิ่มขึ้นโดยลำดับ ยังโลกให้ร่มเย็นเป็นสุข
เพราะมนุษย์มีใจที่รู้จักเอื้ออาหาร เพื่อแบ่งปันให้
กัน

จะเป็นการให้ในศาสนาใดก็ตาม มันมีความ
หมายเดียวกัน คือ ใจของผู้ให้ต้องอยู่ในสภาวะอิม
เต็ม ถ้าใจหิวใจพร่อง ก็เหมือนบ่อทรายที่น้ำยัง
ซึมเข้ามาไม่เต็ม แล้วเรารีบไปตัก ก็จะได้น้ำที่มี

กรวดทรายปนมาด้วย เอาไปให้ใครก็ไม่เกิดความ
ชื่นใจ

แต่ถ้ารอสักพัก ให้อบทรายของเรามีน้ำปริ่ม
เต็มขึ้นมาเสียก่อน แล้วค่อยตัก เราก็จะได้น้ำใส
สะอาด ที่ละเอียด ที่ละเอียด ที่ไม่รู้จักหมด รู้จักพร่อง
เพราะตักไปจนเกลี้ยงแล้ว รออีกสักประเดี๋ยว น้ำก็
ค่อยซึมปริ่มเต็มขึ้นมาดังเดิมอีก ตรงนี้แหละคือ
ศิลปะของการอยู่เป็นเย็นสบาย

เราคอยเฝ้าดูแลรักษาใจของเรา ให้อิ่มเต็ม
อยู่ตลอดเวลา จนกลายเป็นเรื่องปกติเสียก่อน แล้ว
ค่อยแบ่งปันสิ่งของประดามีให้ออกไป ถึงจะรวบ
จะจน เราก็เย็นสบายด้วยกันโดยทั่วหน้า เหมือน
เวลาเราอยู่ที่ชายหาด แล้วซุดทรายเล่นจนลึกถึง
ระดับน้ำทะเล บ่อน้อยๆ ที่เราซุด ก็จะมีน้ำเอ่อขึ้น
มา ให้ตักออกไปได้ที่ละเอียดๆ ถ้าเราขยันตักไป
เรื่อยๆ จะเอาน้ำสักกี่ถังก็เทงก็ก็เอาได้

ใจของเราก็เหมือนน้ำบ่อทรายนี้แหละ เริ่ม
ตันด้วยเราให้... ให้น้ำใจของเราออกไป ต่อไปก็
ให้ความเห็นนอกเหนือใจ ให้สติปัญญา... ใครมีปัญห
อะไร เราก็ช่วยคิดอ่านหาทางแก้ไข เราอาจจะ

เคยผ่านปัญหาทำนองนั้นมาแล้ว หรือถึงไม่เคยผ่าน แต่การมองปัญหาคนอื่น โอกาสจะเห็นทางออกย่อมง่ายกว่า

เหมือนกับการเขียนผงออกจากตาของคนอื่น สายตาเราจะเฉียบคม มือเราจะมั่นคง เขียนที่เดียว ตัวตผงออกได้เลย แต่ถ้าผงอยู่ในตาตัวเอง ต้องส่องกระจกแล้ว ส่องกระจกอีก กลัวเจ็บ เขียนแล้ว เขียนอีก จนตาแดงช้ำ น้ำตาไหลพรากๆ ผงก็ยังไม่ออก

เพราะฉะนั้น เวลาที่มีทุกข์เดือดร้อน ลองฟังคนอื่นดูบ้าง เล่าปัญหาของเราให้เขาฟัง แล้วรับฟัง คำชี้แนะจากเขา บางทีเรื่องจะง่ายขึ้น อย่าหลงคิดไปว่า เรารู้ทุกอย่าง เราต้องช่วยตัวเองได้ การให้ใครมาช่วยนั้นทำให้ศักดิ์ศรีของเราหมดไป ถ้าคิดอย่างนั้น เราเบียดเบียนตัวเอง แล้วโพลไปโทษว่า โลกนี้ร้ายกาจกับเรา

เมื่อทุกคนเริ่มเปิดใจมองตรงนี้ ก็จะเข้าใจต่อไปว่า สิ่งใดที่แล้วไปแล้ว ก็ให้แล้วไป อย่าเป็นคนช่างจดช่างจำ เพราะการช่างจดช่างจำ ก็สร้างหนี้ให้ตัวเองได้โดยไม่รู้ตัว เช่นตัวดิฉันเอง เมื่อเริ่ม

ตาสั้นใหม่ๆ ก็รู้สึกว่าการใส่แว่นจะทำให้เราดูแก่
ไป ก็กลัวแก่ ไม่ยอมใส่แว่น

ครั้งไปเรียนต่อเมืองนอก รถเมล์ที่นั่นหน้าตา
จะเหมือนกันหมด ต้องดูแต่หมายเลขประจำสาย ซึ่ง
เห็นไม่ชัด แต่ไม่รู้ตัว ก็ดูผิดดูถูก เลยขึ้นรถผิดสาย
เป็นประจำ จนต้องยอมใส่แว่น ถึงได้รู้ว่า ตอนที่
ตัวเองนี่ก็ยังเห็นอะไรชัดดีนั้น เราคงต้องไปทำ
กิริยาไม่ดีกับเพื่อนคนหนึ่งเอาไว้ เป็นต้นว่า เขาคง
ยิ้มแยมักทายมาแต่ไกล แต่เราไม่เห็น จึงแสดง
ท่าไม่รู้ไม่ชี้กับเขาออกไป แล้วก็ไม่รู้ด้วยซ้ำว่า เรา
ทำอะไรลงไป

เรามารู้สึกผิดสังเกตเอาเมื่อ เขายิ้มแยมัก
เขาต่อหน้าผู้คน แล้วเขาเฉยเมยด้วย ซึ่งความจริง
เขาจะบอกให้เรารู้ตัว แต่เราไม่รู้ตอนที่เราก่อเหตุ
กับเขาไว้ เราก็เลยพาลโกรธ เฟงโทษเอากับเขา
ว่า เขาเยอหยิ่งไม่น่าคบ แล้วก็จดก็จำเอาไว้ ไม่
ยอมลืมเลือน ครั้นมีเรื่องจะต้องติดต่อทำการงาน
ร่วมกัน เราก็เอาความฝังใจที่พาลเฟงโทษ แล้ว
จดจำเอาไว้ผิดๆ นั้นมาเป็นเกณฑ์ตัดสิน ทำให้
เราก่อความบาป ก่อความผิดพลาดให้กับตัวเอง ด้วย

ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

วันหนึ่ง ดิฉันเกิดนึกคิดขึ้นมาว่า เราอย่าประพฤติตนเป็นคนช่างจดช่างจำ หยุ่มหยุ่ม คิดเล็กคิดน้อยอยู่เลย เบียดเบียนตัวเองโดยเปล่าประโยชน์แท้ๆ อะไรแล้วไปแล้ว ก็ให้แล้วต่อกันไป ตัวเราเองก็เถอะ บางวันก็ไม่สบาย หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี แต่พออีกวัน อารมณ์ก็เปลี่ยนเป็นดีแล้ว เอาแน่นอนได้ที่ตรงไหน ถ้าเราเจอะเจอใคร จะชอบจะไม่ชอบแต่นี้ต่อไป ทำกิริยาของเราให้เสมอต้นเสมอปลาย ยิ้มแย้มทักทายปราศรัยไปตามปกติ ให้เหมือนๆ กันทุกคน ก็แล้วกัน

ต่อมา เพื่อนคนนั้นจึงมาสารภาพให้ฟังว่า เธอไม่ทราบว่ แต่ก่อนนั้น ดิฉันเป็นอะไร จะมาพูดมาคุยด้วยก็กลัว เพราะพูดด้วยแล้ว บางวันดิฉันก็ตอบโต้ด้วยดี แต่บางวันก็ทำหน้าเฉย ไม่รู้ไม่ชี้ เลยไม่กล้า ตรงนี้เอง ที่สอนให้ดิฉันได้รู้ว่า เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น แล้วเราไปเพ่งโทษว่า ที่เราเห็นนั้นถูกต้องทั้งหมด ยังไม่ได้ ความจริงนั้น เรายังไม่เห็นอีกตั้งเยอะแยะ เพราะเราไม่ได้มีตาที่เห็นได้รอบตัว

เพราะฉะนั้น ถ้าเกิดอะไรขึ้น เราจะไปคิด
โกรธใคร ตำหนิใคร ให้นึกทบทวนให้รอบคอบใหม่
เสียก่อน

เมื่อ ๒-๓ ปีมานี้ แมวก็มาเป็นอาจารย์สอน
ดิฉัน เรื่องมืออยู่ว่า ที่บ้านเรามีแมวอยู่แล้ว ชื่อเจ้า
แต้ม ต่อมาน้องสะใภ้เอาเจ้าสีนวลมาอีกตัวหนึ่ง
ตอนที่เกิดเรื่อง เจ้าแต้มแก่มากแล้ว คุณแม่ก็เอา
มาประคบประหงมไว้ข้างๆ ตู๋เย็น เพื่อให้มันอุ่น
สีนวลไม่รู้จักเจ้าแต้ม พอมาเห็นเข้า ก็วางอำนาจ
เป็นเจ้าของบ้าน ชูและจะกัดเจ้าแต้ม เราก็ดูและไล่
มันไป

วันหนึ่ง ดิฉันกำลังเตรียมจะปั้นอาหารให้คุณ
พ่อซึ่งไม่สบายอยู่ สีนวลแอบเข้ามาโก่งก้นฉี่พุ่งมาที่
โถปัสสาวะที่เรเห็น และหยิบโถปัสสาวะทันที ก็ดู
และไล่มันไป

ขณะที่กำลังปั้นอาหาร ก็รู้สึกเหมือนใครกำลัง
มองเราอยู่ ก็เหลียวไปที่ประตู สีนวลมานั่งจ้องอยู่
ตาวาวเหมือนตาคนกำลังโกรธ เมื่อสายตาเราสบกับ
ตามัน ตัวสีนวลลงอลง แล้วทำหน้าที่เหมือนหัวเราะ
แบบไม่มีเสียง

สติที่คอยฝึกให้ตามติดอยู่กับใจ ทำให้เรารู้สึกเหมือนมันบอกว่า สมน้ำหน้า อยากมารังแกฉันก่อนทำไม เราก็ถูกคิดขึ้นมาว่า สິนวลไม่รู้ตามความเป็นจริง เพราะตั้งแต่มันมาอยู่ในบ้านหลังนี้ มันไม่รู้ว่าเจ้าแต้มอยู่มาก่อน และมีอาวุโสกว่ามัน เนื่องจากเจ้าแต้มรักอิสระ ชอบท่องเที่ยวไปตามสุขุมทุมพุ่มไม้ หรือผึ่งแดดอยู่บนหลังคามากกว่าจะเข้ามาอยู่ในบ้าน สິนวลเลยเข้าใจไปว่า แต้มเป็นผู้บุกรุก เข้ามาแย่งอาณาจักรของมัน

จากเรื่องนี้ ทำให้ดิฉันคิดได้อีกหลายๆ เรื่อง ที่ท่านผู้รู้สอนเราว่า ถ้าเกิดอะไรขึ้น แล้วเรามีสติ รู้ทันความเป็นจริง เรื่องทุกเรื่องจะเป็นของง่าย สามารถเข้าใจกันได้ ปัญหาทั้งหมดไป

ที่นี้เรารู้กันคนละท่อน เจ้าแมวตัวนี้ก็รู้แค่ท่อนของมัน แล้วก็หลงว่า ฉันรู้ถูกต้อง เจ้าแต้มบังอาจมารุกรานฉัน แล้วเรื่องอะไรเราถึงไปเข้าข้างเจ้าแต้ม เรารู้ท่อนของเรา ว่ามันประพฤติตัวเกเร มีอย่างไหน ต้องอบรมสั่งสอนให้รู้ตัวเสียบ้าง แต่ไม่รู้ให้ตลอดว่า แท้ที่จริงนั้นมันรู้ผิดๆ มันจึงทำผิดๆ อย่างนั้น

คนทะเลาะกัน ซ้ำพินกัน จองเวรกัน ก็เป็น
ทำนองนี้

ไม่ว่าเราจะทำอะไร อย่าไปดูถูกว่า แคไปไม้
ไบนึง ว่าสัตว์ ว่าคน ให้เอาสติคอยเฝ้าสังเกต
สิ่งทีมากกระทบใจ แล้วเราจะได้เรียนรู้ ทุกอย่าง
สามารถเป็นอาจารย์สอนเราได้ทั้งนั้น ดิฉันเลยเล่า
ให้ใครๆ ฟังว่า ตัวเองมีแมวเป็นอาจารย์มาสอน
ธรรม ให้เห็นว่า เราก็เป็นเหมือนมันไม่มีผิดกันเลย

ถ้าคิดได้อย่างนี้ เวลาใครมาทำอะไรให้เรา
โกรธ เราไม่พอใจ เราจะมีสติเตือนตัวเองว่า แนใจ
แล้วหรือว่า เรามองเรื่องนั้นถี่ถ้วนรอบคอบ เห็น
ตรงความเป็นจริง ทำนองเดียวกับนิทานของเด็กๆ
เรื่องลูกหมีกับลูกปลา

ลูกหมีกับลูกปลาเป็นเพื่อนกัน แม่สอนลูกหมี
ว่า ระหว่างที่แม่ออกไปหาอาหาร อากาศเกิดหนาว
จัดจนลูกหมีทนไม่ไหว ให้หาเก็บใบไม้มาแล้วก่อไฟ
ผิง จะได้อุ่นขึ้น

วันหนึ่ง อากาศหนาวมาก ลูกหมีก็ก่อไฟผิง
จนเริ่มเป็นสุข อุ่นสบายขึ้น มันมองไปเห็นลูกปลา
ซึ่งเป็นเพื่อน ลอยตัวนิ่งอยู่ในน้ำ ก็นึกไปตามแบบ

ของลูกหมีว่า เราอยู่บนบกยังหนาวถึงแค่นี้ ถ้าลงไป
แช่อยู่ในน้ำอย่างลูกปลา มิแข็งตายไปแล้วหรือ

เสียงแม็กตั้งขึ้นในใจว่า ลูกมีอะไรดี อย่าห่วง
แหนเอาไว้คนเดียว ต้องแบ่งบันให้เพื่อนฝูงด้วย เรา
ถึงจะเป็นอยู่ได้อย่างผาสุกร่มเย็น ปลอดภัย
ภยันตรายภัยพิบัติต่างๆ ลูกหมีก็ออกไปหากิ่งไม้
แห้งๆ ใบไม้แห้งๆ มาทำกองไฟให้ใหญ่ขึ้น พลัง
นึกถึงว่า แม่จะต้องชื่นใจที่เราไม่ใช่คนหน้าไหว้
หลังหลอก ถึงแม่จะไม่อยู่ เราก็ทำตามแม่สอน
นึกแล้วก็เอาเท้าหน้าจุ่มลงไปช้อนตัวลูกปลาขึ้นมา
ผิงไฟด้วยกัน

ลูกหมีทำไปด้วยความรักและหวังดีต่อลูกปลา
สุดหัวใจ แต่ลูกปลากลับกลัวจนแทบสิ้นสติ นึกถึง
ที่แม่พร่ำสอน อย่าไว้ใจสัตว์หน้าขน จะสนใจเอง ก็
ดูนี่สิ ฉันไม่ได้ทำอะไรลูกหมีสักหน่อย แล้วเรื่อง
อะไรถึงจะเอาฉันมาบึงกินเสียล่ะ ธรรมชาติปลาย่อม
ไม่ชอบไฟ ลูกปลาจึงพยายามช่วยตัวเองด้วยการดิ้น
ให้กลับลงไปในน้ำ

ฝ่ายลูกหมีก็แปลไปว่า ลูกปลาหนาวมากจน
ชัก จึงเชิญลูกปลาให้เข้ามาใกล้กองไฟมากขึ้น

เรื่องนี้ก็เข้าทำนอง ทำคุณบูชาโทษ บางครั้ง
เราทนยากลำบาก ทำไปเพราะรักเพื่อนสุดหัวใจ แต่
เพื่อนกลับประกาศตัดเป็นตัดตายกับเรา... ถ้ารอด
ตายครั้งนี้ ขออย่าได้เจอเจอกันอีกเลย

เราถึงต้องรู้ให้ชัดว่า คนเราจริตนิสัยต่างกัน
บางคนเป็นปลา บางคนเป็นหมี มองดูเผินๆ ก็เห็น
ว่าเหมือนกัน แต่ความจริงไม่เหมือนกัน ถ้าเราทำ
อะไรให้ใครด้วยความรักสุดหัวใจ แล้วถูกเขาปฏิเสธ
ก็อย่าไปน้อยใจ เสียใจ โกรธ ให้ตั้งสติ รวบรวมใจ
ให้หนึ่งเป็นปัจจุบัน แล้วค่อยคิดพิจารณาหาเหตุผล
เช่น ไข่กับเบ็ดมีปีก ๒ ปีก ขา ๒ ขา เหมือนๆ กัน
แต่ลองเอาไข่โยนลงน้ำ มันก็เอาตัวไม่รอด หรือจับ
เบ็ดให้บินขึ้นไปนอนบนคอน เบ็ดก็แย่อีกเหมือนกัน

คนที่อยู่ด้วยกัน เป็นพี่น้อง พ่อแม่ ลูก สามี
ภรรยา แลดูก็เหมือนๆ กัน แต่อุปนิสัยใจคอล้วน
ผิดแผกแตกต่างกัน เมื่อมาอยู่ร่วมในเหตุการณ์
เดียวกัน ก็มีความคิดเห็นต่างกันไปได้ ทำนอง
เดียวกับลูกหมี ลูกปลา

อีกตัวอย่างหนึ่ง เป็นปัญหาครอบครัว สามี
เป็นคนทำอะไรด้วยเหตุผล เป็นระเบียบ เพราะพ่อ

แม่อบรมมาอย่างนี้ ส่วนภรรยาสบายๆ ตามอารมณ์
ศิลปิน ไม่คำนึงถึงเหตุผล ก็มีเรื่องหยุ่มหยุิมให้ต้อง
ทะเลาะกันเป็นประจำ จากความต่างจริตนิสัยกัน

วันหนึ่ง ภรรยาบอกว่า จะหย่ากับสามีแล้ว
เราก็ถามว่าเรื่องอะไร ภรรยาร้องทุกข์ว่า สามีเคาะ
ขี้บูหรีใหม่พรมที่เพิ่งซื้อมาใหม่ พรมผืนนี้มีลวดลาย
เก๋กุหลาบกำลังออกดอก สวยงามเหมือนดอก
กุหลาบจริง เธอเลยเพิ่งโทษว่า สามีข่มเหงทำร้าย
จิตใจหนักหนาสาหัส จะอยู่ด้วยกันต่อไปไม่ได้แล้ว
ต้องหย่า

ถ้าจะเปรียบเทียบใจคนคู่นี้ ว่าเหมือนเปิดกับ
ไก่อ่ คิดเห็นกันไปคนละทาง ก็ไม่ผิด เมื่อไรที่สามี
หมกมุ่นกับงานที่กำลังทำ มิใยภรรยาจะหาที่เชี่ย
บูหรีมาวางไว้มากมายแค่นั้นก็ตาม สามีก็สามารถ
เคาะเก้าบูหรีให้หล่นลงตรงช่องว่างระหว่างที่เชี่ยบูหรี
ไปใหม่ผ้าบูโตะ พรม หรือข้าวของเครื่องใช้ได้ทุกที่
ไป แล้วก็ป็นชนวนให้วิวาทกัน

เราก็ค่อยๆ ตะล่อมจนเธอมองเห็นว่า ความ
ดีของสามีก็มีไม่น้อยเหมือนกัน ในที่สุดภรรยาก็ยอม
ว่า จะให้ออกาสสามีอีกทีหนึ่ง เวลาที่เรื่องไม่เป็น
๑๔

เรื่องมากกระทบใจ แล้วเรามองแต่ความพอใจของเรา
เพียงด้านเดียว นอกจากจะสุดทนแล้ว ยังเลวร้าย
เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ครั้นหย่ากันจริง แทนที่จะสุขสมใจ
ความรู้สึกกลับตรงข้าม

เหมือนภรรยาอีกรายหนึ่ง ทุกข์กับความเจ้า
ชู้ของสามี จนเชื่อว่า ถ้าสามีเกิดล้มหายตายจากไป
เสีย จะดีกว่าที่อยู่ด้วยกันอย่างนี้ วันหนึ่ง สามีไป
ตีกอล์ฟ แล้วหัวใจวายกะทันหัน ไปถึงโรงพยาบาล
ก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะสิ้นใจในระหว่างทาง

ภรรยาที่เคยพูดอยู่เสมอว่า ถ้าใครทำให้สามี
ตายไปได้ จะดีใจมากกว่าที่สามียังมีชีวิตอยู่ แล้วไป
มีผู้หญิงอื่นให้เจ็บใจ กลับกอดศพสามี ร่ำไห้
คร่ำครวญว่า ถ้าสามีเกิดหายใจขึ้นมาใหม่ แล้วไปมี
ภรรยาเล็กภรรยาน้อยอีกสัก ๑๐ คน ก็จะไม่ว่าเลย
สักคำ

นี่แหละ ใจของคนเรา

ถ้าเราไม่รู้จักใจตามความเป็นจริง มันเป็นไปได้
อย่างนี้ทุกผู้ทุกคน ถ้าเรื่องทำนองนั้นยังไม่เกิดกับ
ตัวเอง เราก็พูดไปได้สารพัน ตอนที่สามียังไม่ตาย
ก็เข้าใจไปผิดๆ ว่า ให้ตายไปเสียยังสบายใจกว่า ครั้น

ตายเข้าจริง กลับพบว่า ใจยอมให้ไปมีผู้หญิงอื่นเป็น
๑๐ คนพร้อมกัน ก็ยิ่งดีกว่าจะตายไป

ถ้าเราไม่ฝึกฝนให้รู้จักใจของตัวเองตามความ
เป็นจริง เราก็เหมือนคนไม่อยู่กับร่องกับรอย เพื่อน
ฝูงคนรอบข้างก็ปวดหัวกับเรา ฉะนั้น เราจึงต้อง
มาฝึกเราว่า อะไรที่เกิดขึ้นกับเรา ให้พิจารณาตัวเอง
ให้แน่ใจมั่นใจ ที่เราว่าทนายนี้ไม่ได้ แล้วมันเกิด
เป็นอีกอย่างหนึ่งที่ตรงกันข้าม เราจะพอใจแน่หรือ
จะยังยืนยันว่ามันดีกว่าอยู่อีกไหม

เมื่อทนายถามตัวเองอย่างนี้แล้ว เรายังยืนยันคำ
ว่า เออ...ตายจากไปเสียดีกว่า เราก็ฝึกตัวเองต่อไป
ว่า ถ้าโทรศัพท์ดังขึ้นมาเวลาไหนว่า สามปีประสบ
อุบัติเหตุหรือเป็นลมปัจจุบัน ตายกะทันหัน เราจะ
เตรียมตัวเตรียมใจอย่างไร ถ้าฝึกไว้แบบนี้ สติ
จะมั่นคงขึ้น ใจก็จะไม่พลิกกลับไปกลับมาเมื่อเหตุ-
การณ์จริงเกิดขึ้น ไม่อย่างนั้น เรายังนี่แหละ เบียด
เบียนตัวเอง

ใจของเราที่เปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมา นั่น
แหละ ที่ทำให้เราทุกข์เดือดร้อน ทั้งๆ ที่ไม่มีใครทำ
อะไรเรา เราเบียดเบียนตัวเอง ทำทุกข์ให้ตัวเอง

เพราะเราไม่รู้จิตใจเราตามความเป็นจริง กับคนใกล้
ชิด กับลูกเต้า กับคู่ครอง ก็เป็นปัญหามากมายไป
ด้วย

เพื่อนคนหนึ่งปรารภว่า เวลาฉันอยู่กับคนใช้
หรือใครอื่นทั่วๆ ไป ทำไม่ถึงทนได้ทั้งนั้น ทุกเรื่อง
ทุกรูปแบบ แต่พอกลับถึงบ้าน สามี่พูดนิดหนึ่ง ลูก
พูดหน่อยหนึ่ง ซึ่งจริงๆ ก็ไม่ร้ายเท่าที่เจอเจอ
มาทั้งวัน แต่ทำไมภูมิคุ้มกันเราถึงเสื่อมคุณภาพ
น้อยหลุด สติแตก เกิดอารมณ์เป็นพินเป็นไฟ
เดือดร้อนร่วนวายไปหมด

นั่นก็เพราะใจของเรา ที่ไปรักไปยึดไปหวัง
เอาไว้กับคนใกล้ชิดเหล่านี้ แล้วเลยผลไปว่า เขา
จะต้องรู้ใจเราไปทุกอย่าง ครั้นเขาไม่เป็นไปอย่าง
ที่ใจเรายึดหวังเอาไว้ เราก็หงุดหงิด ภูมิคุ้มกัน
พร่อง แล้วก็มีเรื่องกันทุกทีไป ตรงนี้แหละ ที่ต้อง
ระวังไว้ให้ดี เราจะมาตายกันตรงหน้าตื้นนี้แหละ

ครูพยาบาลท่านหนึ่งเล่าให้ลูกศิษย์ฟังในงาน
ปัจฉิมนิเทศว่า ตอนที่ท่านตกลงใจจะแต่งงาน พ่อ
แม่ฝ่ายท่านและฝ่ายสามีไม่เห็นดีด้วย เพราะทั้งคู่
ต่างเป็นลูกสุดท้อง จะเอาอะไรต้องให้ได้ตั้งใจ ผู้ใหญ่

เห็นฟ้องต่อกันว่า ถ้าแต่งงานกันแล้ว มันจะไปไม่รอด ทุกคนสรุปเป็นเสียงเดียวกันว่า ต้องหย่าร้างกันตั้งแต่กันหม้อข้าวไม่ทันดำ

ทั้งสองฝ่ายยืนยันกันว่า ถ้าไม่ได้แต่งงานกันต่างฝ่ายต่างก็จะไม่กินข้าวกินน้ำจนให้ตายไป ผลที่สุดผู้ใหญ่ก็ต้องยอมตกลงแต่งงานให้ โดยทั้งคู่แยกมาปลูกบ้านอยู่เองในที่สวนของฝ่ายชาย เงินค่าปลูกเรือนหอนั้นขอยืมจากผู้ใหญ่ แล้วค่อยเก็บหอมรอมริบผ่อนใช้คืน

ผู้หญิงเป็นพยาบาล ก็อยู่เวรพิเศษ หารายได้เพิ่ม ผู้ชายรับราชการ ไม่มีทางหารายได้อะไรพิเศษ ผู้หญิงก็คิดเอาเองว่า ผู้ชายจะต้องช่วยทำงานทั้งหลายในบ้าน แต่ผู้ชายไม่หยิบจับทำอะไรทั้งสิ้น ผู้หญิงยิ่งเหนื่อยก็ยิ่งคิดตำหนิผู้ชาย จนความโกรธทวีถึงจุดที่คิดจะหย่า แต่ผู้คิดได้ถึงที่ผู้ใหญ่พยากรณ์ไว้ว่า กันหม้อข้าวยังไม่ทันดำก็หย่ากันแล้ว เลยมูมานะว่า เราต้องแก้ปัญหของเราให้ได้

ท่านถามตัวเองว่า ทำไมเวลาเฝ้าไข้พิเศษ คนไข้ถึงพอใจเรานักหนา สมัยนั้นพยาบาลพิเศษมีมากกว่าคนไข้เยอะ ถ้าใครอยากได้งานไม่ขาดมือ

ต้องพยายามให้คนไข้ตั้งใจ บอกต่อกันไปแบบปากต่อปาก ท่านเป็นผู้ที่ถูกจองตัวไม่มีวันว่าง ก็ภูมิใจว่า เราประสบความสำเร็จ คนไข้ถึงตั้งใจ ฟังพอใจฝีมือเราเฝ้าไข้ แต่พอถึงบ้าน ทำไมจึงกลายเป็นอย่างนี้ไป

ท่านเลยเปลี่ยนยุทธวิธีใหม่ คราวนี้กลับถึงบ้าน เราจะปฏิบัติต่อสามีอย่างกับคนไข้ในห้องไอซียู คำน้อยจะไม่พูดให้ระคายหู จะดูแลให้เหมือนคนไข้สุดพิเศษ เมื่อคิดได้แบบนี้ กลับถึงบ้าน สามีจะทำอะไรก็ไม่ปรึกษาบ่นว่าเลย ไม่เรียกเขาให้มาช่วยทำงาน ไม่ใส่ใจสนใจจะสังเกตว่า มีการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้น

บ้านที่ไปอยู่เป็นสวน มีสุนัขแถวนั้นวิ่งเข้าวิ่งออกเยอะแยะ ภรรยาเคยเตือนสามีว่า เข้าบ้านถอดรองเท้าแล้ว ให้หิ้วรองเท้าเข้ามาไว้ในบ้านด้วย ไมอย่างนั้นสุนัขจะคาบไป

หลังเปลี่ยนยุทธวิธีได้ ๑ อาทิตย์ วันหนึ่งสามีกลับถึงบ้าน ท่านก็ออกไปดูว่า เขาเก็บรองเท้าเข้ามาหรือยัง ปรากฏว่าไม่เห็นรองเท้า นึกว่าสุนัขคาบไปแล้ว แต่นึกคิดว่า สุนัขอะไรจะคาบไปได้พร้อม

กันสองข้าง จึงเข้ามาดูในบ้าน ก็พบรองเท้าวางอยู่บนชั้นเรียบร้อย

ปกติสามีอาบน้ำเสร็จ จะทิ้งเสื้อผ้าไว้เรียกรวดปรากฏว่า วันนี้เก็บใส่ตะกร้าสำหรับซักเรียบร้อยห้องน้ำก็เซ็ดแห้งสนิท ท่านลงมาทำครัว สามีก็มาช่วย ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ทำให้ท่านอัศจรรย์ใจ จนต้องถามออกไปว่า วันนี้เกิดอะไรขึ้นหรือ ผนฟ้าจะตกใหญ่หรืออย่างไร

สามีทำหน้าที่เครื่องขีมิ้ม ตอบว่า ก่อนแต่งงานเขาเลือกผู้หญิงที่อ่อนหวานน่ารัก สู้ขอมาเป็นภรรยา แต่พอแต่งงานกันแล้ว กลับกลายเป็นแม่คนที่สองวางอำนาจ จุกจิก จู้จี้ขี้น ร้ายยิ่งกว่าแม่ตัวจริงเสียด้วยซ้ำไป เพิ่งได้ภรรยาที่ไปสู้ขอ กลับคืนมาเมื่อ ๕-๖ วันมานี้เอง

ภรรยาเลยนึกขอบคุณที่ตัวเองคิดถูก แก้ปัญหาด้วยการปรับเปลี่ยนที่ตัวเอง หลังจากคุยกันปรับความเข้าใจกันแล้ว จึงรู้ว่า สามีก็เห็นใจและอยากช่วยท่านทำงานบ้าน แต่เมื่อภรรยาวางอำนาจออกคำสั่ง เลยนึกว่า ถ้าเขายอมทำตามคำสั่ง พ่อตาแม่ยายอาจดูแคลนว่า มาเกาะภรรยากิน เสียศักดิ์ศรี

เพราะภรรยานอกจากมีเงินเดือนแล้ว ยังมีรายได้พิเศษจากเฝ้าใช้อีก

ส่วนท่านก็คิดว่า ไหนๆ เรามาร่วมหัวจมท้ายกันแล้ว ก็ต้องช่วยกันคนละไม้คนละมือ เสมอภาคกันทุกอย่าง จะมาวางอำนาจถือศักดิ์กันว่าเป็นผู้ชาย เป็นเจ้าเป็นนาย เห็นเมียเป็นทาสี เป็นคนรับใช้ได้อย่างไร คือไม่ทันคิดในแง่ที่สามีคิด

ถ้าผู้หญิงไม่จุกคิดได้ และปรับที่ตัวเอง แล้วไม่ได้พูดคุย ถามไถ่ ปรับความเข้าใจกัน ก็คงหย่ากันไปเรียบร้อยแล้ว เพราะต่างก็ไม่เห็นว่า สาเหตุอยู่ที่ตรงไหน

เรื่องนี้ยังสะท้อนให้เห็นถึงการอยู่อย่างเป็นธรรมชาติ ใครใช้อะไร ทำอะไรแล้ว รับผิดชอบสิ่งที่ตัวกระทำ ไม่ทิ้งไว้ให้เป็นภาระแก่ผู้อื่น มลพิษย่อมไม่มีทั้งกับสิ่งแวดล้อมและกับจิตใจ

สมัยที่ตัวเองยังเป็นนักเรียน ก่อนพัก ๑๐ โมงและพักเที่ยง มาแม่จะกำชับให้เราสังเกตว่า ลานใต้ถุนสะอาดเรียบร้อยอย่างไร เมื่อเราออกมาพัก กินขนม กินข้าวกันแล้ว ให้เรารับผิดชอบ เก็บเศษกระดาษ เศษอาหารที่เราทำเกลื่อนเลอะเทอะไว้

ไปทิ้งถังขยะ ดูแลทุกอย่างให้เรียบร้อยจุดเติม ก่อน
กลับเข้าห้องเรียน

ถ้าเราอบรมตัวเราแต่ละคน ตลอดไปถึงลูก
หลาน และผู้อยู่ในความดูแล ให้ปลูกฝังรักษานิสัยนี้
เอาไว้ บ้านแต่ละบ้าน เมืองแต่ละเมือง คงสะอาด
สะอาด ปัญหาขยะล้นกรุงจะไม่มี ให้เราทำตัว
เหมือนผึ้ง มาดูดกินน้ำหวานจากดอกไม้อยู่นานเท่า
ใด เมื่อบินจากไป ก็ไม่ทิ้งร่องรอยชอกช้ำเสียหาย
ไว้กับกลีบดอกหรือกิ่งใบเลย

เรื่องต่างๆ ที่เกิดในชีวิตคนเราก็เป็นทำนองนี้
เมื่อเราอยู่กันไม่เป็น เราก็เลยร้อน แล้วไปเข้าใจผิด
ว่า คู่กรณีของเราเป็นตัวทำให้ทุกอย่างเลวร้ายขึ้น
เรื่อยๆ ให้คิดทบทวนถึงตัวอย่างต่างๆ ที่เล่ามา
แล้วเริ่มลงมือแก้ไขที่ตัวเอง

แม้กระทั่งเรื่องงานก็เหมือนกัน อย่าปล่อยให้
ไปคิดเฟื่องโทษที่คนอื่น เพราะการจะไปแก้ไขคนอื่น
นั้นลำบาก เวลาจะเจอเจอกัน วันหนึ่งๆ ก็ ๕
ชั่วโมง ๘ ชั่วโมงเป็นอย่างมาก แต่ถ้าเราเฟื่องมา
แก้ที่เรา จดจ่อเฝ้ามองว่า มีอะไรที่จะแก้ไขได้บ้าง
โอกาสที่เราจะแก้เรามีตลอด ๒๔ ชั่วโมง

หรือเด็กที่บ้านก็เหมือนกัน เพื่อนคนหนึ่ง หงุดหงิดกับเด็ก เพราะไม่ได้ตั้งใจ แต่ก็พยายาม คิดแก้ไขที่ตัวเอง ถ้ามีอะไรผิดพลาด ก็มาทบทวนดู ว่า เธอจะปรับเปลี่ยนที่ตัวเธอได้อย่างไรบ้าง

วันหนึ่ง ก่อนออกจากบ้านไปทำงาน ก็สั่งเด็ก ให้หามะเขือเทศสุกๆ เตรียมไว้ เย็นนี้กลับมาจะทำ สลัดกิน พอดกเย็น กลับมาถึงบ้าน เด็กก็เอามะเขือ-เทศมาให้ดูว่า สุกพอใช้ได้หรือยัง กล่าวคือ เด็กเอา มะเขือเทศไปต้มจนสุกและไปหมด ปฏิกริยาแรกคือ จะดุเด็กว่า อะไรกัน พูดยไม่รู้เรื่อง แต่ห้ามล้อไว้ทัน ว่า เราจะปรับที่ตัวเราต่างหาก เลยบอกเด็กว่า ฉัน คงพูดไม่ดีเอง อธิบายไม่ชัดเจนว่า ฉันจะเอามะเขือเทศสด สีแดงๆ นะ ช่วยหาให้ทีเถอะ

เมื่อเริ่มปรับที่เราได้ อะไรๆ ก็ดีขึ้น ต่างฝ่าย ต่างค่อยๆ เรียนรู้จักกัน ชีวิตจึงราบรื่นขึ้น ถ้ารู้จัก หยิบยกข้อดีของคู่กรณีมาพิจารณา ตอนที่เรากำลัง โกรธมากๆ เรื่องจะผ่านไปได้ด้วยดี เหมือนสมัย ที่ตัวเองยังเป็นนักเรียนมาแตร้ จำได้ว่าถูกมาแตร้ดู เวลาโกรธกับเพื่อน

มาแมร์ให้ค้นหาข้อชั่วร้ายเลวทรามของเขา มาให้ได้อีก ๓ ข้อ ไม่นับข้อที่กำลังโกรธ หาได้แล้ว ไปเล่าให้มาแมร์ฟัง ถ้ามาแมร์เห็นด้วย ก็เลิกคบกับเพื่อนคนนี้ได้เลย เมื่อปฏิบัติตามที่มาแมร์สอนแล้ว ก็พบด้วยความอัศจรรย์ใจว่า ในความเป็นจริง แม้โกรธมากขนาดไหน ก็ไม่เคยหาความเลวร้ายอื่นเจอ มากถึง ๓ ข้อเลย

ถ้าเราคอยหาอะไรนิดๆ หน่อยๆ ที่สร้างสรรค์ มาเป็นอุบายเอาไว้เตือนใจตัวเองยามคับขัน แล้วพยายามอย่าเก็บเรื่องเก่าเอามาทับถม รักษาใจให้อยู่กับความจริง เมื่อเขาทำดี ให้เราเชื่อตามที่เขาเห็น อย่าไปคิดระแวงว่า นี่จะมาไม่ไหนอีก เคยตบหัวเรา แล้วจะมาลูบหลังหรืออย่างไร ใจที่คอยคิดระแวงอยู่ อย่างนี้ ทำให้อะไรๆ ก็ต้องพัง

เมื่อเราปรับใจของเราให้ใส เป็นปัจจุบันได้จริง เวลาที่มีสติอยู่กับใจ เราจะระลึกได้ว่า กำลังทำอะไรอยู่ ใจจะมีเหตุผล ครั้นสติหลุดไป ที่เป็นเหตุผล เป็นธรรม จะเปลี่ยนเป็นกลับไปกลับมา ไม่รักษาสัจจะ อวิชชาจะพาให้เราหาข้ออ้างทุกอันมา ปกป้อง สนับสนุนว่า ตัวเองถูกทุกอย่าง สมควร

ประพาศดีลิ่งร้ายๆ อย่างนั้นลงไป

ครั้นกลับมาพิจารณา เห็นที่ผิดของตัว
สารภาพกับตัวเองได้ว่า เราทำผิด แต่จะให้ไป
ขอโทษคุณกรณีนั้น ยอมตายเสียดีกว่า เพราะศักดิ์ศรี
ช่างใหญ่เสียเหลือเกิน ศักดิ์ศรีนั้นร้ายยิ่งนัก

ถ้าเราขอโทษเป็น ชีวิตเราจะเย็นสบายขึ้น
อีกมากมาย ดิฉันประทับใจอาจารย์ที่ปรึกษา ตอน
ไปเรียนต่อที่เมืองนอก ท่านเป็นหัวหน้าแผนก เป็น
ผู้บริหาร ไม่ว่าใครมากล่าวหาฟ้องร้องอะไร อาจารย์
จะพูดอย่างสุภาพว่า ขอโทษเถอะครับ ไหนคุณช่วย
อธิบายซ้าๆ ชัดๆ อีกครั้งสิ

เรามักนึกกันไม่ถึงจุดเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้
ฝึกการหัดฟังให้มากขึ้น ฟังแล้วอย่านึกเถียงอยู่ในใจ
ทำให้ใจให้ว่างอยู่กับปัจจุบันแต่ละขณะ แต่ละขณะ
แล้วหมั่นปัญหาให้มาเป็นโอกาส เป็นปัญญาเห็น
ชอบเสีย

ถ้าทำได้แบบนี้เรื่อยๆ ทุกอย่างจะเย็นสบาย
เกิดความสามัคคีกลมเกลียว ถ้าฝึกต่อไป...ต่อไป
เราจะพบว่า ใจที่เย็นสบายนั้น ไม่มีความระแวง สงบ
นิ่ง เป็นสมาธิเอง ทำให้ใจได้พัก ได้ปิติหล่อเลี้ยง

หมดเหน้อย

ที่คนเราเหน้อยกันมากนั้น เหน้อยเพราะทะเลาะกับตัวเอง เหน้อยเพราะเบียดเบียนตัวเอง เหน้อยเพราะใจตกลงไปในหล่มของอารมณ์ ถ้าเมื่อไหร่เราเปลี่ยนอารมณ์เหล่านี้ให้เป็นเหตุผล ให้เป็นเรื่องที่เมื่อตกลงใจว่า อย่างนี้ดี เราก็ลงมือทำอย่างนี้ทันที

ถ้าเราสามารถตกลงกับตัวเองได้อย่างนี้ทุกอย่าง ใจจะมีทิศทาง อะไรที่ทำลงไปแล้ว เกิดผิดพลาด เราก็ยอมรับความผิด แล้วเรียนรู้จากความผิดนั้น เราไม่รู้สึกลาย ไม่ดี้อริ้นตันทุรังทำต่อไป

ถ้าสิ่งที่ทำลงไป ผลออกมาถูกต้อง ก็ช่วยเสริมความมั่นใจให้กับเรา ถ้าผิด ก็สอนให้เรารู้ว่าเรามองตรงจุดนี้ยังไม่รอบคอบ เราก็ได้เรียนรู้เพื่อที่จะรอบคอบขึ้น วิธีคิดอย่างนี้ทำให้ใจเราได้อาหาร ได้กำลัง ได้ความรู้ ได้ความเข้าใจ ได้ความอบอุ่นใจ

เราก็ไม่ไปครุ่นคิดเป็นกังวล เตือนรื้อนกับเศรษฐกิจ กับอนาคตว่าจะเป็นอย่างไร เรื่องทั้งหลายเกิดเป็นสากลไปทั่วประเทศ ทั่วโลก ไม่ได้เกิดกับเราเพียงคนเดียว ถ้าคนอื่นอยู่ได้ เราก็อยู่ได้ ไม่

มีอะไรที่เกิดขึ้นแล้ว สติปัญญาของมนุษย์เราจะ
อัศจรรย์

ถ้าเราตั้งใจให้แน่วแน่ว่า ไม่ว่าสิ่งใดจะเกิด
ขึ้น เราจะหมั่นมาเป็นแบบฝึกหัด เป็นหินลับสติ
ปัญญา ให้เราได้ฝึกฝนอบรมใจเรา ปรับเปลี่ยน
ปัญหาให้กลายเป็นโอกาส หมั่นนิรโทษให้เป็น
ปัญญาเห็นชอบ ถ้าทำได้ถึง ณ ตรงนี้ เราจะอยู่เป็น
เย็นสบายทุกขณะ.



“ถ้าเราขอโทษเป็น
ชีวิตเราจะเย็นสบายขึ้นอีกมากมาย”