

# อย่างไรคืออูเบกขา

อมรา มลีลา

# อย่างไรคืออุเบกขา

อมรา นลิตา

อุเบกขานี้ หมายถึงสมาพจิตใจของเรา ท่านให้  
เราปรับที่ใจของเรา ให้ไม่ไปยึดหวังในผลของสิ่งที่  
เราได้ทุ่มเททำลงไป ไม่ปล่อยใจให้ไปยึดแบกหามสิ่ง  
ทั้งปวง จนเกิดทุกข์เดือดร้อน แต่ท่านไม่ได้บอกให้  
กายของเราก็พลอยทอดธุระในภารกิจหน้าที่ไปด้วย

ยกตัวอย่างเช่น เรามีลูก เราก็ปลุกปั้นหวังให้  
เขาเป็นดังใจเรา อยากให้เขาเลือกเรียนวิชาที่เราคิด  
ว่าดี แต่เขาไม่เห็นดีด้วย เราพยายามชักจูงทุกสิ่งทุก  
อันแล้ว เขาก็ยังไม่ใส่ใจสนใจ ขึ้นจะพยายามต่อไป  
ก็อาจถึงขั้นแตกหักกันไปก็ได้ เราก็ต้องวาง ... วางใจ  
ของเราว่า ...เออ... เขาเป็นลูกของเราจริงแต่ร่างกาย  
เท่านั้นนะ ส่วนจิตใจของเขา เป็นของเขาเองโดย  
สมบูรณ์แบบ เราจะไปถือสิทธิ์บีบบังคับ จับป้อนให้  
เขาเป็นดังใจเราไม่ได้ แต่ก็ไม่ใช่ทอดธุระว่า เออ... ตัว  
ใครก็ตัวมัน จะไปทางไหนเชิญไปเลย เราไม่เอาเรื่อง  
ด้วย เพราะอุเบกขาแล้ว

เรายังคงพูดจาปราศรัยกับเขาเช่นปกติ เขา  
อยากทำอะไรก็ให้โอกาส...ลูกลองทำให้แม่ดูสิ ...  
เคยคิดบ้างหรือเปล่าว่า เมื่อได้ทำอย่างที่เราพอใจแล้ว

จะมีอะไรดีขึ้นบ้างไหม

ระหว่างที่ยอมให้เขาทำอย่างที่ต้องการ เราก็ยังติดตามตามได้ แสดงความสนใจ คือกิริยาของเรา ยังคงความเป็นแม่เป็นลูก ห่วงใย รักใคร่ ผูกพันต่อกัน แต่ตั้งสติคอยกำราบใจของเราไว้ ไม่ให้ไหลไปบงการว่า โอ๊ย ... ของลูกไม่เข้าท่าหรอก ต้องของแม่สิ ดีกว่า ... ตรงนี้คืออุเบกขา

ไม่ใช่เราบอก ... เออ แม่อุเบกขาแล้ว ตัวใครตัวมัน ลูกจะไปขึ้นเหนือลงใต้ ตกนรกที่ไหน แม่ไม่รับรู้ด้วย ... แล้วเราก็มั่นปิ้ง เย็นชา หมางเมิน เพราะคั่งแค้น เสียใจ น้อยใจ แต่กลับไปแปลว่า นี้คืออุเบกขา

เหมือนอย่างกับคุณแม่ท่านหนึ่ง ซึ่งมีลูกชายคนเดียว กำลังเข้าวัยรุ่น ท่านไม่รู้ตัวว่า ท่านหวงแหน ยึด ผูกพัน อยู่กับลูกชายมากเพียงไร ถ้าลูกชายพาเพื่อนผู้หญิงมาที่บ้านที่ไร ก็จะมีเรื่องระหองระแหงกันที่นั่น เพื่อนผู้หญิงก็คน ก็คนก็ไม่เป็นที่ถูกใจคุณแม่สักราย ผลที่สุดก็จบลงด้วยการเลิกจากกันไปมาถึงรายที่เป็นเรื่องให้นำมาเล่านี้ ผู้หญิงก็เป็นคน

พอดีพองาม เพียบพร้อมทั้งชาติตระกูลฐานะ การศึกษาอบรม แต่คุณแม่ก็ยังหาเหตุมาดิงว่า เก่งมากเกินไป เพราะลูกชายมีทีท่าว่าจะเชื่อฟังผู้หญิงไปทุกเรื่อง คือ คุณแม่พบคู่แข่งเข้าแล้ว

แต่ก่อนคุณแม่พูดอะไร ลูกชายก็อยู่ในโอวาทมาคราวนี้ คุณแม่พยายามให้เหตุผลว่า ลูกก็ยังเรียนไม่จบ แม้วามันเร็วเกินไปที่จะเอาตัวไปผูกมัดกับใครคนใดโดยเฉพาะ เดี่ยวไปพบคนที่ดีกว่า ก็จะไปเข้าทำงานองพบไม่งามเมื่อขวานบิน แล้วลูกจะทำอย่างไร แม่ไม่ให้ลูกไปรีบไปส่งเขาทุกวัน เพราะเป็นการผูกมัดตัวเอง

ลูกก็ว่า เขาไม่เห็นเหตุผลที่แม่มาหวงห้ามอย่างนั้น ทำไมเพื่อนกันจะรับส่งกันไม่ได้

คุณแม่ชักเหตุผลมาอ้างเท่าไร...เท่าไร...เท่าไรก็ไม่ได้ผล แม่ก็สุดจะอดทน เลยยื่นคำขาดกับลูกว่า จนแม่อธิบายเหตุผลกระจ่างแจ้งออกอย่างนี้แล้ว ลูกยังดิ่งดื้อถืออรั้น แสดงว่าลูกหลงเขาหัวปักหัวปำ เห็นเขาดีกว่าแม่ที่พุ่มพักเลี้ยงดูมา แม่เหนื่อยเต็มทนแล้ว จะอุปเบตขากับลูกแล้ว ลูกเลือกเอาที่แล้วกัน ถ้าอยาก

คบกับเขาต่อไปโดยไม่ฟังความแม่ ก็ไปเลย จะไปไหนก็เชิญไปตามใจชอบเลย แล้วไม่ต้องกลับมาให้แม่เห็นหน้าอีกแล้ว เพราะเห็นกันแล้ว จิตใจแม่ไม่อุเบกขา แต่ถ้ายังรักใคร่ เป็นลูกกันอยู่ ก็ต้องเชื่อฟังทำตามที่แม่บอก

เธอมาเล่าให้ดิฉันฟังว่า นี่..นี่ฉันปฏิบัติอุเบกขา กับลูกแล้วนะ

ดิฉันประท้วงว่า “ขอโทษเถอะ คุณไม่ได้ปฏิบัติอุเบกขาหรอก คุณปฏิบัติการออกคำสั่ง บีบบังคับลูกว่า...เจ้าจงทำตามกิเลสของฉันนะ...”

เธอก็ไม่เห็น คงยืนยันว่า ฉันอุเบกขาจริง ๆ นะ ลูกทั้งคนฉันสู้ตัดใจ ก็พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้ว เราให้ได้แต่ร่างกายเขา แต่จิตใจเขาเป็นใครเราก็ไม่รู้

เวลาที่กิเลสเต็มอยู่ในหัวใจเรา เราเอาธัมมะของพระพุทธเจ้ามาแปลตามกิเลสของเรา เหมือนดังที่ท่านอาจารย์พระมหาบัวเคยเปรียบเทียบว่า ธัมมะของพระพุทธเจ้าเมื่อแรกออกจากพระโอษฐ์ของท่านนั้น เหมือนเครื่องต้นของพระเจ้าแผ่นดินที่ชาวห้องเครื่องทำอย่างดี จัดใส่ในภาชนะทองคำ เป็น

อาหารประณีตดีวิเศษ แต่เมื่อถูกชำระรวบรวมมา เป็นพระไตรปิฎก ครั้งแรกที่อรหันตสาวกเป็นผู้ชำระ ธรรมะนั้นก็เป็นของเสวยประณีตดีวิเศษอยู่

ครั้งต่อๆ มา ผู้ชำระหาใช่อรหันต์ กิเลสที่มี อยู่ในใจของท่านเหล่านี้ ทำให้ทั้งที่ไม่มีเจตนาจะ บิดเบือน แต่ที่สุดของสติปัญญาความสามารถจะเข้าใจได้ มีอยู่เพียงแค่นั้น ก็เปรียบเหมือนผู้เชิญเครื่อง ดันมาถือไม่ดี ทำอาหารหกจากภาชนะหล่นลงไปพื้น มองดู พื้นก็สะอาดดี ก็หยิบกลับมาใส่ในภาชนะทองคำอย่างเดิม

เราก็เหมือนกัน เมื่อฟังธรรมะ ธรรมะนั้นก็เป็น ธรรมะ แต่เพราะใจของเราเหมือนพื้นที่มีขี้ฝุ่นขี้ผง เพราะอวิชชา อุปาทานในใจ ก็เลยปฏิบัติธรรมะไป เสียแล้ว ทำให้สิ่งที่เราเอามาประยุกต์ใช้ถูกบิดเบือน กลายเป็นเครื่องมือของกิเลสไป

ท่านอาจารย์ก็เลยว่าพวกเราน่า ...ใช่... เรา ปฏิบัติกัน ใครๆ ก็ปฏิบัติเพื่อลดละกิเลส แต่ผลออก พริบตาเดียว กลายเป็นปฏิบัติเพื่อสะสมกิเลสไป แล้ว เพราะฉะนั้น แต่ละคำของธรรมะที่เราเอามาใช้

พูดกันนั้นก็ถูกปฏิรูปไปแล้ว สุดแล้วแต่กิเลสมากกิเลส  
น้อยของเรา

ฉะนั้น คำว่าอุเบกขานี้ ในสถานการณ์ที่อะไร  
ต่อมီးอะไรมันวุ่นวายอย่างทุกวันนี้ มันจึงถูกนำมาใช้  
ในภาพลักษณ์ที่ผิด ๆ เช่น เราหงุดหงิดไม่ได้ตั้งใจ แล้ว  
เราก็ไม่รู้จะทำอย่างไร เราก็ว่า เออ...เออ....เออ....  
ฉันอุเบกขาแล้ว คือคิดว่าฉันจะไม่เอาธุระ แต่มัน  
ไม่ใช่อุเบกขาในความหมายของพระพุทธเจ้า

เช่นกรณีของคุณแม่ท่านนี้ หากเธอจะอุเบกขา  
จริงแล้ว ก็ต้องพิจารณาตามคำสอนของท่านว่า ลูก  
ชายของเราเขาคลอดออกมาโดยเราเป็นผู้คลอดนั้น  
เราก็เป็นเจ้าของเขาแต่รูปกาย ส่วนจิตใจของเขา รวมทั้ง  
มูลมรดกคือกรรมวิบากที่เขา มีของเขา มา เราก็ไม่  
ได้ไปรู้ของเขา ใครจะมาเป็นคู่ครอง เราก็ไม่รู้

แต่เรามีส่วนที่ว่า ถ้าใจของเขาเปิดรับความรัก  
ความเมตตาของเรา โดยเราพากเพียรใช้คุณธรรม  
ความดี และจิตที่เมตตาต่อเขาเป็นที่ตั้ง แล้วเพื่อน  
คนนี้จะไม่ทำให้ชีวิตของเขาเจริญรุ่งเรืองจริงอย่างที่  
เราคาดคิด อย่างที่สังฆารจิตพาให้คิดไป หากใจที่



มุงมันและกระแสความหวังดีของเราที่มีต่อเขา มีกำลังไปทำให้เขารับทราบ เกิดแยกกายอุบาย เป็นความยับยั้งชั่งใจ เต็มใจจะปลื้มตัวออกมา ถ้าเป็นอย่างนี้ เราก็สามารถช่วยให้เขาเบี่ยงเบนวิถีของวิบากกรรมเป็นอโหสิกรรมได้

แต่ไม่ใช่ที่เราไปบีบจุมูกเขา ยื่นคำขาดว่า เธอจงเลิกเอา ถ้าจะติดต่อกับเพื่อนคนนั้นต่อไปก็ไปเลย ไม่ต้องกลับมาเหยียบบ้านฉันอีก ซึ่งคำพูดนี้ ถ้าฟังอย่างเที่ยงธรรมแล้ว ก็จะทำให้เราไม่ได้อุเบกขาตรงกันข้าม เราบีบบังคับลูกชายอย่างชัดเจน เพราะเชื่อมั่นในอำนาจของความเป็นแม่ว่า ถ้ายื่นคำขาดอย่างนี้ ลูกจะไปไหนรอด ถ้าขัดขึ้น เขาก็จะกลายเป็นคนไม่มีที่อยู่ มรดกสักสตางค์หนึ่ง เธอก็ไม่ต้องมาแตะของฉันนะ เพราะฉันบอกชัดเจนแล้ว... ถ้าติดต่อกับเพื่อนคนนั้นต่อไป เสิญออกจากบ้านไปเลย

เรามองไม่เห็นกิเลสของเรา ใจที่ยึดมั่นสำคัญผิดตั้งต้อถือรั้นจะปกป้องผลประโยชน์ของตัวเองนี้ก็อวิชชาคือความผ่องใสอย่างยิ่ง มีเหตุผลให้ตัวเองสบายใจว่า ฉันอุเบกขา ฉันไม่ไปยุ่งไปเกี่ยว เขาอยาก

ติดต่อกันก็เรื่องของเขา แต่อันที่จริง ฉันวางระเบิด เวลาถอดสลักเอาไว้เรียบร้อยแล้วว่า...ไปเลย ไปแล้ว ไม่ต้องกลับมาเหยียบบ้านอีก เพราะจิตไร้สำนึกของ ฉันรู้ว่า เขาจะต้องยอมโดยไม่มีข้อแม้ มิฉะนั้น เขาจะกลายเป็นคนไม่มีบ้านอยู่ ไม่มีเงินใช้ ไม่มีทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วจะอยู่ไปได้อย่างไร

แต่ไม่ได้เห็นไปถึงอีกแง่หนึ่งว่า ถ้าวิบากกรรม ของเรากับลูกมีมาด้วยความไม่เข้าใจกัน มุ่งทำลายล้างกัน การพูดอย่างนี้สามารถทำให้ความรักความผูกพันที่เขาเคยมีกับแม่ สัญชาตญาณที่เชื่อว่า เมื่อไรที่เขามีทุกข์มีภัย แม่ย่อมเป็นที่พึ่งที่อบอุ่น ปลอดภัย และมั่นคงที่สุด แผลงสลายกระจัดกระจายไปหมด

เขาคงพิศวงว่า นี่แม่เราจริง ๆ หรือคนแปลกหน้า ที่ไหนก็ไม่รู้

หากเขาเกิดฮึดขึ้นมาว่า "...เออ...ก็ดี เราเสียใจ เสียแต่ตอนนี้หนเดียว ดึกว่าอยู่กับเขาไป อยู่...อยู่ไปแล้ว ต่อมาอีกวันหนึ่ง เขาเกิดทำกับเราอย่างนี้ขึ้นมาอีก เราก็แยะ เพราะฉะนั้นไหน ๆ เราก็ต้องเรียนรู้จักชีวิตอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องเอาอะไรเลย เอาแต่ตัวของเรา

นี่แหละเป็นที่พึง เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง” แล้วก็ไปเสียดวงเอา

เดิมทีเดียว เขาอาจไม่ได้คิดจริงจังอะไรกับเพื่อนคนนี้ แต่เพราะความสะเทือนใจกับกิเลสของแม่ และเพื่อปกป้องตัวเองไม่ให้เหตุการณ์ทำนองนี้เกิดซ้ำอีก เขาก็เลยตัดใจว่า ในเมื่อแม่เป็นคนหลักไสเราออกไป ทั้งที่เราไม่ได้อยากจะทำอย่างนี้เลย เขาก็เลยออกจากบ้านไปจริง ๆ ทีนี้อะไรจะเกิดขึ้น

ใจที่เรารวังกำลังปฏิบัติ เรารวางอุเบกขา เราระลึก รู้บ้างหรือเปล่าว่า อุเบกขาเป็นพรหมวิหารธรรม คือธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของพรหม ไม่ใช่ของปุถุชน คนหนาที่ยังเต็มไปด้วยอคติ ทำนองเดียวกับหิริโอตตปปะเป็นทเวธรรม เมื่อไรเรามีหิริ ความละอายต่อการทำความชั่ว โอตตปปะ เกรงกลัวต่อความชั่ว รูปร่างกายยังเป็นมนุษย์ก็จริง แต่เรายกจิตใจของเราขึ้นไปเป็นเทวดาเป็นเทพแล้ว นี่เรารวางเป็นมนุษย์ แต่สำคัญว่าจะประพฤติให้ถึงพรหม กำลังทำพรหมวิหาร แต่ความจริงนี้ เราประพฤติธรรมปฏิรูป

พอลุกออกจากบ้านไปอย่างนั้นจริงๆ คุณแม่ก็จะทวงบุญทวงคุณ ... เสียแรงเราพุ่มพริกใครเลี้ยงมาตั้งแต่ฝ้าตีนเท่าฝ้าหอย ถ้ารู้ว่าจะมาเนรคุณออกตัณญ์อย่างนี้ คงไม่เลี้ยงมาถึงอย่างนี้...ใจขุนหมอง มีแต่อกุศลไปหมด

ถ้าไม่เอาสติจับดูการกระทำของตัวเองให้ถี่ถ้วน เรานึกว่าเราปฏิบัติธรรม แต่แท้ที่จริง เราปฏิบัติกิเลส แต่เดิมที่ได้ยินท่านอาจารย์มหาบัวพูดว่า ระวางนะ ทุกคนก็อยากหลุดพ้น ทุกคนก็อยากปฏิบัติเพื่อลดละกิเลสทั้งนั้น แต่ถ้าเราไม่ถี่ถ้วน ไม่ฝึกสติของเจ้าของ ให้เป็นสัมมาสติ ท่านย้ำว่า เวลานาที่ที่ผ่านไปยิ่งทำให้เราขาดทุน เพราะเราภาวนาสะสมกิเลส

ดิฉันก็สงสัยว่า มันจะสะสมได้อย่างไร ยิ่งนานวันเข้า ดิฉันก็ค่อยเห็นชัดเจน โดยเฉพาะกับตัวเราเอง ที่เราว่าเราปฏิบัติ...ปฏิบัตินี้ บางทีก็สะดุ้งในใจว่า เออ...หรือเราสะสมกิเลสเข้าไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์อีกแล้ว เมื่อปฏิบัติไป ปฏิบัติไป จิตใจของเราค่อยๆ เห็นรายละเอียดมากขึ้น ก็ทำให้ความระมัดระวังเพิ่มขึ้นทุกฝีก้าว

แม้กระทั่งค่าง่ายๆ ที่เราคิดว่าเรารู้กระจ่าง แต่  
ก่อนนี้ ใครพูดถึงคำว่า อูเบกซา ดิฉันรู้สึกเข้าใจ คือ  
ความว่างเฉย ปล่อยวาง ไม่ไปยุ่งไปเกี่ยวไปแบกไป  
หามอะไรเอาไว้ แต่พอมาพิจารณาตอนนี้ ดิฉันไม่  
แน่ใจว่า แก้อธิบายว่าเปอร์เซ็นต์ของการกระทำของตัวเอง  
เองนี้ คงจะเป็นปล่อยวางของกิเลสนั้นแหละ...น่า  
หมั่นไส้หนัก หรือ...เหนื่อยเต็มทนแล้ว...เออ ดี เจ้าก็  
ลองดูสิ แล้วพอหน้าแตกก็จะารู้ตัวเสียบ้าง ความจริง  
เราไปหมั่นไส้เขา อาฆาตเขา ลึกๆ ลงไปในจิตไร้  
สำนึกของเราเป็นอย่างนี้ มันจึงไม่ได้ปล่อยวางหรอก  
แต่คอยอยู่ คอยที่จะสมน้ำหน้ากับความวิบัติของเขา

ในกรณีที่เกิดความทุกข์เดือดร้อน เป็นวิกฤต-  
การณ์ขึ้น แล้วจิตใจของเราเป็นอย่างนี้ อะไรจะเกิด  
ขึ้นกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น การแก้ปัญหา  
ย่อมไม่ตรงเป้า เพราะเราบริหารไปตามกิเลส ตาม  
อารมณ์ ด้วยสติที่รู้ไม่เท่าทันความเป็นจริง อะไรๆ  
ก็ไม่ดีขึ้น

ในฐานะที่พวกเราล้วนเป็นนักวิทยาศาสตร์ด้วย  
กัน ถ้ามาพิจารณาตามหลักวิทยาศาสตร์ว่า นิวเคลียส

ของสารทั้งหมดทั้งปวงจะมั่นคงอยู่ได้ ปริมาณของ  
ประจุสะท้อนกับประจุบวก คือนิวตรอนและโปรตอน  
ต้องมีจำนวนพอดี ถ้ามีประจุบวกเพิ่มขึ้นมา มันจะ  
ไม่มั่นคงและเริ่มส่งกัมมันตรังสีออกไป ซึ่งก็ตรงกับ  
การทดลองของนักวิทยาศาสตร์สมัยนี้ ที่หันมาศึกษา  
เรื่องของจิตใจ

คนเราเวลานึกคิด ความคิดถือเป็นเสียงพูดที่  
เบาที่สุด มีคุณสมบัติเป็นคลื่นที่มีความถี่สูงมาก จน  
หูเราไม่ได้ยินเสียง แต่คลื่นเหล่านี้มีพลังไปทำให้เกิด  
การเปลี่ยนแปลงในบรรยากาศรอบๆ มีปฏิกริยากับ  
จิตใจของสิ่งมีชีวิตที่อยู่ในรัศมีของคลื่นนี้ได้

เขาพบต่อไปว่า เวลาจิตใจของคนเราสงบ  
ปรารถนาติดต่อกัน เป็นคลื่นที่สร้างสรรค์ละก็ มันจะ  
สะสมประจุลบไว้ในบริเวณนั้น แต่ถ้าเป็นคลื่นความ  
มุ่งร้ายทำลายกัน มันจะสะสมประจุบวก ซึ่งตรงกับที่  
ดิฉันเล่าเมื่อก่อน

เขาก็ทดลองต่อไป โดยใช้กระแสไฟฟ้าแยกเอา  
ประจุบวกพ่นเข้าไปในกรงสุนัขที่เลี้ยงเอาไว้ สุนัขที่  
อยู่กันอย่างสบายๆ อารมณ์ดี เปลี่ยนเป็นตาขวาง

เข้าใส่กัน แล้วก็กัดกันชนิดเอาเป็นเอาตาย เจ้าของ  
ซึ่งเคยควบคุมได้ เข้าไปห้าม มันก็ไม่ฟัง ช้ำยังหัน  
มาทำท่าจะกัดเจ้าของอีกด้วย เขาเลยต้องถอยกลับ  
ออกมา

ผู้วิจัยเปลี่ยนข้าวเป็นแยกเอาประจุลบพุ่งเข้าไป  
แทนประจุบวก สุนัขที่กำลังกัดกันชนิดจะต้องให้ตาย  
ไปข้างหนึ่ง ทำคล้ายๆ กับมีอะไรไปกระตุ้นให้รู้สึกตัว  
มันผละออกจากกัน สะบัดหัวคล้ายเพิ่งตื่นนอน แล้ว  
มองไปรอบๆ อย่างไม่เข้าใจว่าเมื่อครู่ทำอะไรทำให้  
เกิดเหตุการณ์อย่างนั้น แล้วต่างตัวต่างก็หันหลังให้  
กัน เดินไปหามุมโปรดของตัวเอง แล้วล้มตัวลงนอน  
อย่างสบายอารมณ์

ถ้าเราเห็นจริงตามการทดลองนี้ ขณะที่เรานึก  
ว่าเราปฏิบัติธรรม แต่จริงๆ ใจของเราจ่ายแจกประจุ  
บวกออกไปอ้ออึงเลย แล้วนึกดูเถอะว่า วิธีแก้ปัญญา  
ของเราจะเป็นการเพิ่มปัญญา หรือยุติปัญหากันแน่  
มันทำให้จิตใจเราเองเราร้อน ไปก่อกรวนให้คนรอบ  
ข้างเราร้อน แล้วมีปฏิกิริยาที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น  
ปัญหาถึงซ้ำซ้อนท่วมทับขึ้นมา

แล้วทำอย่างไรเราถึงจะรู้ว่า ที่เราอุเบกขานี้ มันอุเบกขาจริงของพระพุทธเจ้า หรืออุเบกขาของพระเทวทัตกันแน่ เราก็คอยดูจากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น คนอื่นพูดเราไม่อยากฟังเพราะเชื่อตัวของตัว แต่ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมานั้นเป็นความจริงที่จะเถียง หรือจะหลีกเลียงไม่ยอมรับก็ไม่ได้ เพราะเป็นรูปธรรมที่เห็น ๆ กันอยู่

เมื่อเป็นอย่างนี้ เราจะได้คอยสอดส่องดูว่า ที่ปฏิบัติ ปฏิบัติกันอยู่นี้ มันถูกจริงแล้ว หรือว่ายังปลอม ๆ อยู่ ทุกวันนี้ ความเครียด ความเหนื่อยกับเวลาที่ถูกจำกัดไปอย่างมาก รวมเข้ากับปัญหาสารพันในชีวิตประจำวัน ทำให้เราค่อนข้างจะอุเบกขา กันแบบเทวทัต เพราะเราเหนื่อยล้า ไม่ไหวแล้ว ไหล่เรา ลู่เกินกว่าจะรับอะไรได้อีกแล้ว อยากจะทำเหมือนกัน แต่เมื่อคำนวณดูเวลาแล้ว คงไม่ไหว เพราะฉะนั้น ช่างมันเถอะ คือเราเริ่มปิดสวิตช์ให้พ้น ๆ ตัวไป แล้วปลอบตัวเองว่า ฉันกำลังปฏิบัติปล่อยวาง และขณะนั้น เราก็เชื่อว่าตัวเองปล่อยวางจริง



ถ้าจะเปรียบก็เหมือนที่ดินเรามีวัชพืช เราควร  
ถอนตั้งแต่มันยังเป็นต้นอ่อน เพื่อว่ารากจะได้ไม่ขาด  
ติดค้างอยู่ในดิน แต่ถ้าเห็นแล้ว...ช่างมันเถอะ เผลอ  
อีกหน่อย มันโตขึ้นมาเถอะ คราวนี้เราเปลี่ยนใจ ไม่  
ช่างมันเถอะแล้ว จัดการถอน แต่รากก็ยังขาดค้างฝัง  
อยู่ในดิน อีกไม่ช้าไม่นาน มันได้น้ำ ได้แดด รากที่มี  
ชีวิตนั้นก็แตกเป็นหน่อใหม่ขึ้นมาอีก ทำให้เราต้อง  
เสียเวลากับสิ่งนั้นไม่เสร็จสักที เพราะไม่ได้แก้ที่  
สาเหตุ เพียงแต่แก้ตามอาการเป็นครั้งคราว มันก็ไม่  
จบสิ้น

เหมือนเรารู้ว่าคนได้บังคับบัญชา หรือผู้เกี่ยว  
ข้องกับเรา ประพฤติไม่ถูกต้อง แต่เราไม่ออกไปลง  
โทษเขา เพราะไม่อยากมีปัญหา เราก็ตัดบทกับตัว  
เองว่า ปล่อยวางเถอะ ครันมีหลักฐานร้องเรียนขึ้นมา  
เราก็ไม่จัดการให้เด็ดขาดลงไป คือแทนที่จะสืบสวน  
ชี้ชัดถึงความผิดแล้วลงโทษไปตามเนื้อผ้า เรากลับจับ  
เขาไปไว้ที่อื่นให้เรื่องสงบไปชั่วคราว แบบเอาแกลบ  
กลบเพื่อดับไฟ

ปรากฏว่า เขาก็ไปช่องสุ่มผู้คนในที่ใหม่ ทำ  
ให้คนเหล่านั้นซึมซับวิถีคิดและความประพฤติดีด  
ไปจากเขา เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ก็เท่ากับเราเป็นผู้ทำ  
ให้เรื่องง่ายกลายเป็นเรื่องยาก ปัญหาเลยยืดเยื้อ  
เรื้อรังไม่รู้จบ

ปัญหาใหญ่ของทุกวันนี้คือ แต่ละคนไม่รู้หน้าที่  
ความรับผิดชอบของตัวเอง แล้วก็ไม่ใช่อำนาจใน  
หน้าที่ความรับผิดชอบของตัวเอง ตัดสินปัญหาให้  
ถูกต้องตามกฎระเบียบวินัย เพราะอคติที่มีอยู่ในใจ  
เพราะเราไม่ใช่คนจริง เมื่อไม่ใช่คนจริง ก็เกรงว่า ถ้า  
เด็ดขาดลงไปแล้ว เขาจะไม่รัก

แต่ไม่ได้คิดให้รอบคอบว่า ถ้าคนพาลรักเรา  
อันตรายนะ วันนี้เขารักเพราะผลประโยชน์ยังเป็น  
ที่พึงปรารถนาของเขา แต่ทั้งๆ ที่รัก ถ้าผลประโยชน์  
ไม่เป็นที่พึงปรารถนาปั๊บ เขาก็แทงเราได้ ก็คนพาลนี่  
นะ เราไม่ทันได้คิดอย่างนั้น

เราคิดแต่เพียงว่า เราอยู่ในสังคม เราต้องการ  
ให้ทุกคนนิยมชมชอบเรา ต้องการคนรักมากกว่าคน

ซัง เราก็ไม่จัดการตามหน้าที่ที่ควรจัดการ เพราะเข้าใจผิดว่า การลงโทษเขาหรือไปทำอะไรนี่ เป็นการไม่เมตตา ไม่อุเบกขา เราไปทำร้ายเขา เมื่อเป็นอย่างนี้อคติที่อยู่ในจิตใจก็ทำให้การดำรงชีวิตอยู่ด้วยกันของคนที่ยังไม่มีหลักใจนั้น มีแต่ความเดือดร้อนสับสน มีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่รู้จะเลือกประพடுத்தด้วยอย่างไร

เหมือนสมัยที่ดิฉันสอนหนังสืออยู่ ที่คณะมีห้องสำหรับบริการสุขภาพนักศึกษา บางครั้งที่ขาดแพทย์ประจำ เขาก็ขอร้องให้ลงไปช่วยตรวจถ้ามีนักศึกษาเจ็บป่วยมา วันนั้นปรากฏว่ามีนักศึกษามาพบดิฉัน เรียนอยู่ภาควิชาเคมี เขาไม่ได้เจ็บเป็นอะไร แต่มาขอร้องให้ออกใบรับรองย้อนหลังว่าป่วยให้ เพราะสอบเคมีไม่ผ่าน

เขอ้างอิงเหตุผลว่า ต้องพยาบาลพ่อซึ่งเจ็บหนักแล้วเพิ่งเสียชีวิต ทำให้การเรียนของเขาไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย ถ้าเขาต้องซ้ำชั้น คุณแม่และครอบครัวของเขาจะเดือดร้อนลำบากมาก เขาจึงอยากได้ใบรับรองว่าป่วย เพื่อเอาไปให้อาจารย์เจ้าของวิชาปรับคะแนนให้ใหม่ เขอ้างอิงว่ามันเป็นความเป็นความ

ตายของเขาที่เดียว

ดิฉันอธิบายให้เขาฟังว่า ถ้าเขามาพบก่อนประกาศคะแนนออกมา ดิฉันมีทางช่วยหรือทำอะไรดีขึ้นไปได้ เป็นต้นว่า ไปพบอาจารย์เจ้าของวิชาขอมาเรียนพิเศษหรือทำอย่างไร เพื่อให้เขามีความรู้สมควรที่จะให้สอบผ่านได้

แต่เมื่อผลประกาศออกไปเช่นนี้แล้ว ถ้ามีการช่วยปรับคะแนนให้เขา แล้วคนอื่นๆ ที่ถูกประกาศว่าสอบตกด้วย จะมีการปรับให้หรือไม่ ถ้าเมื่อปรับอาจารย์เจ้าของวิชาจะรู้สึกอย่างไร ในเมื่อผลประกาศออกไปเรียบร้อยแล้ว อยู่ดี ๆ ก็มีนักศึกษามาเยี่ยมมือดิฉันไปทำในสิ่งที่ดิฉันรู้ว่าจะไม่ถูกต้อง เพราะเขาไม่ได้ป่วย เป็นการออกไปรับรองเท็จ

เขาก็คร่ำครวญร้องไห้ทั้งๆ ที่เป็นผู้ชาย ตัดพ้อต่อว่า ...ถ้าดิฉันไม่ช่วย เขาจะไปฆ่าตัวตาย เพราะปัญหาครั้งนี้ใหญ่หลวงนัก

ดิฉันก็ยืนยันว่า ถ้าเขาตัดสินใจอย่างนั้นจริงๆ ดิฉันก็ต้องยอมให้เขาไปฆ่าตัวตาย เพราะถ้าสมยอมกับเขา แล้วผลิตบัณฑิตคนหนึ่งที่มีจิตใจอย่างนี้ขึ้นมา

กว่าเขาจะหมดอายุขัย ดิฉันไม่แน่ใจว่า เขาจะเป็น  
ภัยกับสังคมมากกว่าจะเป็นประโยชน์แค่ไหน บัณฑิต  
เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่จะไปพัฒนาสังคม ประเทศ  
และโลกให้เจริญก้าวหน้า มีความผาสุกร่มเย็น เขา  
จะรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่นี้ได้แน่หรือ ถ้าเขายังไม่  
ยอมเปลี่ยนใจ ดิฉันก็เต็มใจยอมรับว่า ตัวเองเป็น  
ความบีบคั้นให้นักศึกษาคนหนึ่งต้องไปฆ่าตัวตาย

เขาก็อ่าดิฉันใจร้ายใจดำ

ดิฉันชี้แจงว่า ครูไม่ได้ใจร้ายใจดำ คุณไปคิดดู  
ดี ๆ ก็แล้วกัน ถ้าคุณมาเป็นครู คุณจะทำอย่างที่ครู  
พูดให้ฟัง หรือทำอย่างที่คุณอยากจะทำ คุณลอง  
ไตร่ตรองดู ถ้าครูส่งสารคุณในทางที่ผิด ปล่อยให้คุณ  
ได้อย่างใจตรงนี้ คุณก็จะติดนิสัยว่า ฉันจะเอาอะไร  
ฉันต้องเอาให้ได้โดยไม่คำนึงถึงความผิดความถูก ต่อ  
ไปคุณจบแล้วไปทำงาน คุณมีปัญหาทำนองนี้หรือ  
มากกว่านี้ และคุณไม่สามารถเอาหัวชนฝาให้ทะลุไป  
ได้ เมื่อถึงตอนนั้น คุณจะทำอย่างไร เพราะตอนนี้  
แทนที่ครูจะให้ภูมิคุ้มกันกับคุณ ให้รู้จักชีวิตตามเป็น  
จริง ครูกลับไปทำให้คุณเสียนิสัย คนเราถ้าไม่รู้จัก

ความผิดความถูก ความควรความไม่ควร ไม่รู้จักเอา  
ชนะใจตนเองแล้ว ชีวิตย่อมมีแต่ปัญหา

ดิฉันก็คิดโดยรอบว่าตัวเองทำถูกแล้ว เขากลับ  
ไปทั้งที่ยังร้องไห้ และยืนยันว่า คุณหมอคอยฟังเถอะ  
มันจะต้องมีโศกนาฏกรรม เพราะผมจะไปฆ่าตัวตาย  
แน่ๆ ดิฉันก็ให้สติเขาว่า ถ้าคุณไม่ฟังเหตุผลกัน จะ  
เอาแต่ใจอย่างนั้น ครูก็ไม่รู้จะว่าอย่างไร แต่คุณคิดดู  
ดีๆ นะว่า การทำอย่างนั้น ตัวคุณเองก็ทุกข์เดือด  
ร้อน คนรอบข้างก็ทุกข์เดือดร้อน

เมื่อเขาไปแล้ว ดิฉันก็ใจไม่ดีเหมือนกัน เพราะ  
ถ้าเขาไปทำอย่างที่เขาจริง ๆ เราจะเป็นอย่างไร แต่เมื่อ  
คิดทบทวนด้วยเหตุผลแล้ว ดิฉันก็เห็นในใจของตัวเอง  
ว่า มีความปรารถนาดีต่อเขาเป็นที่ตั้ง ดิฉันก็บอก  
ตัวเองว่า เรารับผิดชอบเขาได้แค่นี้ เพราะฉะนั้นอย่า  
เอาใจไปกังวล เราต้องอุเบกขา ดิฉันก็ไม่ได้ไปนึกถึง  
เขาอีก

อาทิตย์หนึ่งผ่านไป บังเอิญเจอเพื่อนของเขา  
ก็ถามว่าได้ข่าวคราวนายคนนี้บ้างไหม เขาก็บอก เขา  
กลับบ้านต่างจังหวัดครับ ไม่ได้ข่าวเลย ดิฉันก็สะดุ้ง

ในใจเหมือนกัน สองอาทิตย์ผ่านไป ดิฉันชักกังวล  
ขึ้นมาอีก ก็เตือนตัวเองว่า เราตัดสินใจแล้ว กระทำ  
เสร็จสิ้นไปแล้ว เราก็ต้องยอมรับผลการกระทำของ  
เรา ทำใจของเราให้อยู่กับปัจจุบัน อะไรจะเกิดก็ต้อง  
เกิด พออาทิตย์ที่สาม เขาโผล่มา หน้าตาดีขึ้น แต่ก็  
ยังโยเยว่า ผมมาคิดดูแล้ว ที่คุณหมอพุดก็มีส่วน  
จริงอยู่ ผมเลยยังไม่ฆ่าตัวตาย ก็โล่งใจไป

เป็นอันว่า เขาต้องเรียนซ้ำชั้น แต่เขาก็มาที่ห้อง  
บริการสุขภาพ พบกันที่ไร ก็ยังตัดพ้อต่อว่า ดิฉัน  
ทำให้ชีวิตเขายุ่งยาก ดิฉันก็ว่ายุ่งยากเสียแต่ต้น เพื่อ  
ได้นิสัยที่จะรู้จักแก้ปัญหาในจังหวะที่ยังแก้ได้ ไม่ใช่  
ปล่อยจนกระทั่ง กว่าจะรู้จะสนุกก็งาไหม้ ซึ่งเป็นนิสัย  
ที่น่ากลัวมาก แล้วคุณจะรู้เองว่า ที่ครูสอนนี่ดีอย่างไร

เขาก็ยังมองไม่เห็นเท่าไรตอนนั้น แต่ความคิด  
ของเราคงแทรกซึมเข้าไปในชีวิตของเขาพอสมควร  
เพราะเขาก็ยังมาแวะเวียนตอแยกับดิฉันอยู่เรื่อย ๆ จน  
จบไป หลังจากจบไปแล้ว เขาก็เขียนจดหมายมาบ้าง  
เมื่อทำงานไปได้สัก ๒ ปี เขาเขียนมากราบขอบคุณ  
ที่ดิฉันทำให้เขาได้ฝึกนิสัยซึ่งมีคุณประโยชน์กับตัวเขา

อย่างมาก เพราะเขาไปมีปัญหาที่ๆ ทำงาน ทำนอง  
อย่างเมื่อเรียนหนังสือ และเขาย้อนนึกถึงเหตุการณ์  
เมื่อครั้งนั้น ทำให้สามารถแก้ปัญหาออกมาได้อย่างดี  
ทำให้เพิ่งเห็นประจักษ์ว่า ถ้าครั้งนั้น ดิฉันยอมตามที่  
เขาอยาก ครั้งนี้เขาคงเอาตัวไม่รอด

ดิฉันเลยได้กำลังใจขึ้นมา โดยนำผลที่เกิดนั้น  
มาเป็นเครื่องพิสูจน์ บางครั้งกว่าผลจะปรากฏออก  
ขึ้นมา มันแสนจะยาวนาน ในระหว่างรอคอย ใจเรา  
ก็แกว่งไปเหมือนกัน เพราะเราเองก็ยังไม่รู้ ต่างก็  
เหมือนนักเรียนด้วยกันทั้งนั้นว่า ที่เราว่าเราทำถูกนี้  
ก็ยังไม่มีความเฉลย ไม่มีครูมาตรวจการบ้านสักทีหนึ่ง  
แล้วเราจะแน่ใจมันใจได้หรือเปล่า

ถ้าตั้งสติคอยดูใจของเรา และคอยเก็บเกี่ยว  
ผลอย่างที่ดีฉันเรียนให้ทราบอย่างนี้ เราก็จะได้ความ  
มั่นใจจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นธรรมของ  
แท้ของพระพุทธเจ้า ผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องได้รับความ  
สุขความสบายทุกฝ่าย แต่บางทีผลความสุขความ  
สบายอาจเกิดช้าสักหน่อย เพราะเราไปขวางกิลเลส  
ของเขา เขาเลยเดินตามกิลเลส เราก็อย่าไปเข้าใจผิดว่า



เมื่อมันตี ทำไมเขาถึงทุกข์เดือดร้อน เขาถึงร้องไห้ ร้องไห้ เขาถึงได้มาว่าให้เราเจ็บช้ำน้ำใจ ตรงนี้เรา ต้องแยกให้ได้ แต่พอถึงที่สุด หนทางพิสูจน์ม้า กาล เวลาพิสูจน์คน ทุกสิ่งจะออกมาผาสุกร่มเย็น เพราะรู้ เข้าใจ ตามเป็นจริง เราก็ชุ่มชื่นใจ

อุเบกขานี้เป็นเรื่องของใจ คือกิริยาอาการของ ภาย เราก็ยังทำต่อไปตามโลก ซึ่งถ้าตอนนั้น ดิฉันใช้ อุเบกขาของกิเลส พอเขาชู้ว่าจะฆ่าตัวตาย ดิฉันคง ยูล่งว่า เออ ไปเลย แล้วก็บอกกับตัวเอง ในเมื่อเรา บอกดี ๆ แล้ว ยังอยากคือด้านตันทุรัง ก็ให้รับผิดชอบ ตัวเองไปก็แล้วกัน

อีก ๓ อาทิตย์เขาก็กลับมาบอกว่า ไปไตร่ตรอง ดูแล้ว ที่อาจารย์พูดก็เข้าท่า เราก็คงเหินแสมว่า อ้าว ก็ไหนเธอเป็นคนจริง เธอบอกจะฆ่าตัวตาย แล้วทำไมไม่ฆ่าเสียล่ะ เราก็คงเอาน้ำมันเชื้อเพลิงราด เข้าไป แล้วเอาไม้ขีดจุดให้อีกด้วย มันก็คงไปกันยก ใหญ่

เวลาที่เรารู้ว่าจิตใจของเราเองไม่ทัน เราก็ สามารถเอากิเลสไปถล่มหลายคนอื่น โดยบอกตัวเอง

ว่า นี่ฉันกำลังปฏิบัติธรรมนะ ฉันกำลังสอนให้เขารู้ว่า คนเราพูดคำไหนก็ต้องเป็นคำนั้น เพื่อเป็นคนมีสติ- วาจา แต่จริงๆ ไม่ใช่ กิเลสในใจของเรา ที่อยากให้ ฟังกันไปข้างหนึ่ง เพราะความเจ็บใจว่า อุตส่าห์พูด อย่างดีแล้ว ก็ยังไม่เคารพเชื่อฟัง ยังมาพูดจายอก ย้อนให้เราเจ็บขำน้ำใจ ตรงนี้แหละ เป็นตรงที่เรา ต้องคอยระวัง

ท่านจึงว่า ถ้าสติของเรายังไม่คมเท่าทันใจของ เรา อมנם้ำมนต์เอาไว้ ก่อนจะพูดอะไรออกไป ฟัง เขาแล้วเอามาพิจารณาให้แน่แท้เสียก่อน เมื่อเห็นชัด อย่างนี้แล้ว อุเบกขา คือการที่กิริยาของเรายังต้องทำ ไปตามภาระหน้าที่ แต่ใจนั้นปล่อยวาง ไม่คาดหวัง ผลที่จะเกิดขึ้น

ยกตัวอย่างเช่น เราเป็นครู แล้วลูกศิษย์เราเซ็น อย่างไม่เรียบร้อย ก็ไม่ไหวแล้ว ดูกี่แล้ว ลงโทษก็แล้ว แต่ถ้า เขามาขอพบ เราก็ยังต้องเปิดหูรับฟัง และต้องให้ เวลาไปกับเขาอยู่ต่อไปอีก แต่ใจนี้อุเบกขาว่า ถึงพูด หมดไปชั่วโมงหรือ ๒ ชั่วโมง จะเหมือนถ่มน้ำลายลง เหว ก็ต้องตั้งอกตั้งใจทำไปอย่างเต็มที่ ดีที่สุด เพราะ

อันนี้คือภาระหน้าที่ ส่วนใจนั้นวางเฉย ไม่ไปหวังสัก  
นิดหนึ่งว่า จะเปลี่ยนแปลงเขาได้ แต่ก็ต้องทำ เพื่อ  
ว่าจะเป็นเชื้ออยู่ในใจของเขา วันนี้ยังไม่เกิดผลก็จริง  
แต่ถ้าเมื่อไรเกิดภาวะพอเหมาะพอเจาะ เหตุปัจจัย  
ของเขาถึงตอนที่มันจะงอกขึ้นมา เขาย้อนนึกคิดได้  
เออ... ครูก็รักหวังดีให้โอกาสเราอย่างที่สุดแล้วนะ ถ้า  
เราไม่ลุกขึ้นช่วยตัวเองแต่ตอนนี้ ใครจะช่วยเราได้

มันจะไปเป็นกำลังหนุน ตอนที่เหตุปัจจัยของ  
เขาถึงวาระสูงงอมพอดิ ซึ่งตรงนี้ เราไม่รู้ เพราะไม่  
มีญาณหยั่งรู้อย่างพระพุทธเจ้า แต่เราให้ทุกอย่างเต็มที่  
ที่ เตรียมเอาไว้ เพื่อวาระนั้นมาถึง เขาจะได้พร้อม  
บริบูรณ์ด้วยสิ่งจำเป็น

ถ้ารู้เห็นได้อย่างนี้ เราก็จะอุเบกขากันได้ด้วย  
คุณภาพที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ แล้วใจของเราเองก็จะถึงซึ่ง  
ความปล่อยวาง ไม่อย่างนั้น เรายินกว่าเราปล่อยวาง  
แล้ว แต่เราไปผิดทิศทาง คือปล่อยวางด้วยการกระทำ  
ส่วนใจกลับขุ่นมัว สะดุ้งผิต เป็นกังวลลอยู่ว่า เขาจะ  
เห็นเราใจร้ายใจดำหรือเปล่า

พุทธะผู้รู้ของเรามีมันรู้ทุกอย่างตามความเป็นจริง ทำให้จิตไร้สำนึกสะดุ้งผิต เขาจะว่าเราใจร้ายใจดำกับเขาหรือเปล่า เมื่อมีความคิดอย่างนี้ขึ้นมาในใจ ก็แสดงว่า ที่เรานึกว่าเราปล่อยวาง มันไม่ใช่ปล่อยวางเสียแล้ว

ถ้าปล่อยวางจริง เมื่อใจคิดสงสัยขึ้นมา เหตุผลจะบอกว่า เราได้ให้เขาทุกสิ่งทุกอันแล้ว ถ้าเขาไปค่อยๆ คิดอย่างเป็นกุศล เขาจะเห็นความปรารถนาดีของเราว่า เราทำดีที่สุดทุกสิ่งอันแล้ว ใจก็เกิดความสงบ ...เออ ...รอให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ก็แล้วกัน

แต่ถ้าไม่ใช่ ใจเราจะสะดุ้งไหวหวั่น กิริยาเราปล่อยวางจริง แต่ใจจะแบกหามอยู่ตลอดเวลา เหมือนนิทานเข็นเรื่องหนึ่งเล่าว่า ที่สำนักแห่งหนึ่ง ปรากฏมีนายคนหนึ่งซึ่งใจง่่า ก่อปัญหาให้เพื่อนร่วมสำนักจนเพื่อน ๆ สุดจะอดจะทน เพื่อนทุกคนจึงประชุมกัน ทำหนังสือถึงอาจารย์เจ้าสำนัก ให้เลือกเอาระหว่างศิษย์แสนง่่าเจ้าปัญหาคนนี้ กับพวกเขาทั้งหลาย ซึ่งล้วนรู้หน้าที่ความรับผิดชอบ เจ้าสำนักจะเลือกใคร ถ้าเลือกพวกเขาก็ต้องไล่ศิษย์คนนั้นออก

จากสำนัก

เจ้าสำนักอ่านคำร้องเรียนแล้ว ก็เรียกประชุม เพื่อชี้แจงว่า อาจารย์เห็นใจพวกเจ้าทั้งหลายว่าอดอดขัดข้องใจอย่างไรบ้าง อาจารย์เองก็เหมือนกัน แต่เมื่อพิจารณาดูแล้ว ศิษย์แต่ละคนที่ดี ๆ เหล่านี้ อาจารย์แน่ใจว่าจะคุ้มครองตัวรอด ถ้าจะออกจากที่นี่ไปอยู่สำนักไหน อาจารย์อื่น ๆ ย่อมยินดีเต็มใจรับไว้ แต่ศิษย์โง่เช่นนั้น อาจารย์ก็หนักใจ ส่งไปที่ไหน ๆ ก็คงไม่มีใครรับ

ในฐานะที่อาจารย์เป็นอาจารย์ มีหน้าที่รับผิดชอบต่อศิษย์ อาจารย์จำเป็นต้องเลือกศิษย์โง่เชื่อเอาไว้ ไม่ใช่เพราะรักใคร่หรือลำเอียงอะไร แต่เพราะเป็นภาระหน้าที่ของอาจารย์ เมื่อเราเองก็เหลือที่จะเคียดเข็ญแล้ว จะผลักไล่ไปให้คนอื่นทุกข์เดือดร้อน ก็เป็นการไม่สมควร ถ้าศิษย์ทั้งหลายจะโกรธ อาจารย์ก็ต้องยอม เพราะได้ทำดีที่สุดแล้ว

อาจารย์ไม่สามารถบังคับใจของศิษย์ทั้งหลายให้เห็นตามได้ ถึงอาจารย์จะเสียดายพวกเจ้าเพียงไร เมื่อเป็นความสมัครใจของเจ้าที่จะทิ้งอาจารย์ไป

อาจารย์ก็ต้องยินยอม เพราะนี่เป็นภาระหน้าที่ของ  
อาจารย์ จะให้พวกเจ้าต้องมาช่วยแบกหาม มันก็ไม่  
ยุติธรรม เอาเถอะ อาจารย์อวยพรให้เจ้าไปประสบ  
ความสำเร็จรุ่งเรือง ไปอยู่ที่ไหนก็สามารถได้สิ่งดีงาม  
จากสำนักนั้น ๆ ติดตัวไป

ปรากฏว่าศิษย์ทั้งหลายฟังแล้วก็ใจอ่อน ไม่กล้า  
ทิ้งอาจารย์ไป เลยปรองดองกันอยู่ช่วยอาจารย์  
เมื่อศิษย์ทุกคนตระหนักแล้วว่า ไม่ใช่อาจารย์จะให้  
ทำยศิษย์โง่เขลา แต่เพราะเป็นภาระหน้าที่ ทุกคนก็  
เลยเอื้อน้ำใจช่วยกัน ประดาศิษย์เหล่านั้นก็เกิดความ  
วางเฉยในใจได้ ช่วยอาจารย์ทำหน้าที่ เมื่อใจมีแต่  
คลื่นที่เยือกเย็น ทำให้ศิษย์โง่เขลาไม่ประสาท ไม่  
เครียด ก็ค่อย ๆ ปรับตัว ทำตัวให้ดีขึ้นมาได้

เมื่อใจของเราอุเบกขาแล้ว การสอน การตัด  
เดือนที่ทำออกไป จะได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย ไม่  
อย่างนั้น ปากเราว่า ฉันทวงเจ้าแล้วละนะ แต่จริงๆ  
ใจเราไม่วาง ยังตึงเขม็งเลย เราก็ยิ่งแต่ประจวบไป  
ทิ่มแทง ทำให้เขาเหมือนหมาที่ลุกขึ้นบ้ากัดกัน ศิษย์  
ที่ถูกว่าเง่าก็หนี ไหน ๆ เขาก็ดำเราว่าเง่าแล้ว เพราะ

ฉะนั้นก็จึงเฝ้าให้สมบุรณ์แบบ เอาให้เขาผู้ฉลาดได้รู้  
เสียบ้างว่า มันเป็นอย่างนี้ มันก็เลยพังกันไปเลย

แต่เมื่อใจรู้จักคิดหาเหตุผล เราจะเอาอะไรกับ  
เขาล่ะนะ เขาก็เหมือนเด็กอายุ ๒ ขวบ แล้วเราจะไป  
หวังให้เขารู้เหมือนเราซึ่งอายุ ๒๐ แล้ว เป็นบัณฑิต  
แล้วได้อย่างไร เขาก็เกิดความใจเย็น ค่อยๆ หาวิธีที่  
จะทำให้เด็ก ๒ ขวบรู้เรื่องกันได้ เขาเองก็เริ่มรู้ว่า  
เพื่อนฝูงและอาจารย์อดทนอดกลั้น มีน้ำใจกับเขา  
ถึงปานฉะนี้ เขาก็พยายามเรียนรู้ และตั้งใจยิ่งขึ้น

ใจที่เปิดเข้าหากัน เกิดความรัก ความมีน้ำใจต่อ  
กัน ก็เป็นพลังที่ทำให้เหตุการณ์ทั้งหลายคลี่คลายไปสู่  
ความดีงาม

ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เมื่อเราได้พยายาม  
ทุกสิ่งอัน เมตตาก็แล้ว กรุณาก็แล้ว มุทิตาก็แล้ว ยัง  
ไม่ประสบผล ให้เราวางเฉย คือวางความยึดมั่น  
สำคัญผิดของเราเสีย ว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลง  
เขาได้ หรือว่าเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์อันนี้ได้ ให้  
เราสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตัวของเรา ยอมรับว่า เหตุ  
ปัจจัยยังไม่พอเหมาะพอดี อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด

ปล่อยวางอดีตของเราเสีย ไม่ใช่ปล่อยวางภาระ  
หน้าที่ตรงนั้น ขณะเดี๋ยวนั้น ไม่ใช่ทอดธุระ ปล่อยเข้า  
ซามเย็นซาม ถ้าอย่างนั้นทุกอย่างยิ่งตกหนักเข้าไปอีก

ถ้าจะเอาคำของท่านพุทธทาสที่ว่า ทำการงาน  
ทุกอย่างด้วยจิตว่าง มาใช้ ก็คือ อะไรพอทำได้ ทำไป  
นึกวิธีไหนออก ก็ลองนำมาทำ ใส่ใจพยายามหาวิธี  
ปรับปรุงแก้ไขเรื่อยไป แต่ไม่ได้ปล่อยใจให้เป่ยิดไว้  
ว่า ผลจะต้องได้เหมือนอย่างกับที่คิดเอาไว้

เมื่อดิฉันเพิ่งกลับจากเมืองนอก ถูกจัดให้สอน  
นักเรียนปริญญาโท ดิฉันทุ่มเทเวลาเตรียมการสอน  
๓๐ ชั่วโมง ๔๐ ชั่วโมง เพื่อไปบรรยาย ๑ ชั่วโมง ตั้ง  
ความหวังว่า ระหว่างที่บรรยาย นักศึกษาคงสนใจตื่น  
เต็นตาแป้วฟัง ที่ไหนได้ บรรยายไปก็เหมือน พูด  
ให้ประตูหน้าต่างพัง ประดานักศึกษานั่งเข้าภวังค์กัน  
ไปตามลำดับ พอจบเรียบริ้อย ดิฉันถามว่าจะมีคำ  
ถามใหม่ เจียบสนิท ดิฉันหมดลาน ตอนนั้นคิดว่า  
เราปล่อยวาง แต่ความจริงไม่ใช่

พอถึงเวลาที่จะเตรียมสำหรับคราวถัดไป ในใจ  
ดิฉันนึกเรื่องอะไรเราจะไปเตรียมให้เหนื่อย พูด



อย่างไรประตุน้ำต่างก็ไม่ได้ยื่นหรือก ซึ่งถ้าทำอย่างนั้นจริง ตัวเราเองขาดทุน เพราะอะไร ความที่เรที่ตั้งความหวังไว้มาก เมื่อหวังไว้แล้วไม่ได้นี้ ใจส่วนไร่น่ามิกของเราก็กเกิดความไม่รับผิตชอบ ทอดถูระแต่ใจที่สำนึกกระลึกฐ์อกกับตัวเองว่า ฉันอุเบกขา ซึ่งไม่ใช่อุเบกขาที่ถูกต้อง เพราะทำให้เราขาดทุน

ถ้าเราเตรียมการสอนอย่างสนใจใฝ่ใจ วิชาความรู้ของเราก็กแน่นขึ้น มองอะไรก็เห็นชัดเจนขึ้น แล้วใครได้ผล เราเองได้ผล เราเชื่อมั่นในความรู้ของเรา ถ้าต้องไปทำเกี่ยวกับเรื่องนั้น เราก็กู้ว่า ถ้ามีปัญหอะไร เรามีทางพลิกแพลงแก้ไขได้ เพราะในใจของเราได้ฝึกซ้อมเอาไว้คล่องแคล่วแล้ว แต่เพราะไม่รู้เท่าทันกิเลส พอไปเจอเอานักศึกษาแบบนี้มาเป็นข้อสอบซ้อมให้ เราก็กวียวายว่าไม่เอาแล้ว ฉันอุเบกขา ใครจะไปบ้ำอดตาหลับขับตานอนเตรียมให้ไฉ่

เราโกงตัวเราเอง ไม่ทำภาระหน้าที่ที่สมควรทำ แล้วอีกหน้อยเราก็กะติดนิสัยไม่รับผิตชอบ ไม่เตรียมการสอน ไม่ติดตามวิชาการอ่านวารสาร พอ

ไปฟังใครพูด ก็ฟังไม่รู้เรื่อง เพราะเรื่องจากวิชาความรู้  
แต่ไม่เข้าใจตัวเอง ไปฟังโทษผู้พูดว่า พูดภาษาอะไร  
ก็ไม่รู้ เราก็ติดเชื้อมาจากนักศึกษา ไปฟังอะไรที่ไหนก็  
ไปนั่งไม่รู้ไม่ชี้ เขาเปิดโอกาสให้ซักไซ้ไต่ถามก็เฉย  
เพราะมันแต่ว่างอุเบกขาเสีย เราก็เลยกลายเป็นหุ่น  
กลวงๆ ตั้งเกะกะอยู่เปล่าๆ

น่าแปลกที่ตัวเราเป็นคนแรกที่จะเสียหายจาก  
การกระทำเช่นนั้น แต่กิเลสมาปิดบังเราเอาไว้ สติไม่  
คมไวเท่าทันที่จะทำให้เห็นตัวเอง ก็อย่างที่พูดมานั้น  
แหละ ไม่ใช่อุเบกขา แต่รู้ระไม่ใช่ว่า เข้าขามเย็นขาม  
แล้วใครเดือดร้อนกันล่ะ ก็เรานั้นแหละเดือดร้อน

ต่อไปเราอยากทำดี เราอยากทำถูกต้อง เราก็  
ทำไม่เป็นแล้ว เพราะความชั่วนี้ฝึกง่าย ความดีฝึกยาก  
ทำความชั่วนั้นเหมือนเทน้ำจากภูเขา เทพรีบ มันไหล  
พริบตาเดียว เกลี้ยงหมดแล้ว ถ้ามีเหวอยู่ข้างๆ ก็  
ลงไปถึงก้นเหว ไม่ค้างคาอยู่ที่พื้นด้วย แต่ทำความ  
ดีนี้ เหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา ดิฉันเคยบ่นกับท่าน  
อาจารย์ว่า ให้เข็นครกขึ้นภูเขา เหนื่อยจะตาย ท่าน  
กลับว่า อย่าเข้าใจผิดนะ ถ้าคิดว่าแค่เข็นครกขึ้นภูเขา

มันทำไม่สำเร็จหรอก ใจ้ทำความดีนะ มันเข็นครกขึ้น  
จอมปลวก

ดิฉันกึ่ง ขึ้นภูเขากับขึ้นจอมปลวกมันต่างกัน  
อย่างไร ขึ้นภูเขานั้น พื้นภูเขาแข็งแรง ถ้าครกดันเรา  
ลื่นลงมา ภูเขาก็ยังช่วยยันรับเอาไว้ให้เราทรงตัวอยู่  
ได้ ถ้าเข็นครกขึ้นจอมปลวกนี้ ขณะเราเหยียบขึ้น  
ไปบนจอมปลวก ถึงตัวเราเบาๆ จอมปลวกก็ยุบยอบ  
ลงไปแล้ว ถ้าไม่ระวัง ครกเลยทับเราแบน

ท่านอาจารย์ท่านมีวิธีที่จะทำให้ศิษย์เกรงกลัว  
กับตัวเองทุกที อ้าปากพูดทีไร นึกว่าเราได้ประท้วงให้  
ท่านเห็นสักหน่อยว่า ท่านร้ายกับเราเหลือเกิน ปราบกฎ  
ว่าท่านตอบกลับมา เราหน้าแตกทุกที เหมือนอย่าง  
เคยประท้วงท่านว่า ใครๆ เขาว่าเข้าวัดมีความสุข  
เหมือนขึ้นสวรรค์ ศิษย์เข้าวัดแล้วรู้สึกเหมือนเข้าโรง  
เรียนดัดสันดาน คือจะเหน็บแนมว่า ท่านเป็นผู้คุม  
โรงเรียนดัดสันดาน

ท่านทำหน้าที่เฉย พูดเสียงเรียบว่า แล้วศิษย์  
รู้หรือเปล่าว่า โรงเรียนดัดสันดานที่จะทำให้ศิษย์ได้  
ประโยชน์เต็มทีนี้ใครเป็นผู้คุม ตัวศิษย์เองนั่นแหละ

ต้องเป็นผู้คุม เพราะถ้าอาจารย์เป็นผู้คุมก็ไม่ได้ผล  
เต็มเม็ดเต็มหน่วย เหมือนคุณตะราง ถ้ายังอาศัยผู้  
คุม อาศัยตำรวจอยู่ นักโทษก็ยังแอบทำความผิดได้  
นักโทษก็ไม่ได้ประโยชน์ แต่ถ้าตัวเจ้าของเองเป็นผู้คุม  
ตัวเอง ประสิทธิภาพย่อมสูงสุด

เราก็ต้องเงียบอีก ที่ไปเหน็บแนมว่า ท่านยอด  
ทหารุณโหดร้ายกับเรา กลายเป็นว่าเราจะต้องคอยเป็น  
โปลิศจับขโมยของเราเองนั่นแหละ ถึงจะได้ผล

จากหลักอันนี้ที่ท่านให้ไว้ ทำให้เวลามามอง  
อะไรถึงค่อยๆ เห็น สติค่อยคมไว เห็นตามความจริง  
เวลาที่เรานึกว่าเราประชดคนอื่น แล้วเขาจะได้เจ็บ  
แสบ ทุกข์เดือดร้อน ได้รู้ตัวเสียบ้างนี่ ตัวตนของเรา  
ใหญ่คับจักรวาล ครอบคลุมใจเรามืดมิดหมด แล้วก็  
ทวงจะให้คนเห็นว่า ฉันทสิทธ์สำคัญอย่างไร ทำให้เรา  
ตกลงไปในอวยของกิเลส ไม่ทำหน้าที่ที่เราควรจะทำ

เหมือนเรากำลังวิ่ง...วิ่ง...วิ่งข้อมเพื่อจะกระโดด  
สูงข้ามสิ่งกีดขวาง วิ่งกำลังอยู่ตัว จะกระโดดข้ามพ้น  
ไปได้ กลับชะลอฝีเท้าเสีย เสรีแล้วพอจะกระโดดข้าม  
ก็ไม่มีแรงพอข้ามได้ มันเป็นกันอย่างนี้ จึงทำให้เรา

ท้อใจว่า ทำไมนะ เราก็ว่าเราปฏิบัติ แต่เพราะเราไม่  
ถึถ้วนกับคุณภาพของการปฏิบัติของเรา แล้วยังส่ง  
จิตออกนอก ไปเพ่งเล็งท่านอาจารย์ ท่านปฏิบัติง่าย ๆ  
แล้วทำไมท่านข้ามไปได้ล่ะ ส่วนเราทำไมข้ามไม่ได้  
กลายเป็นว่าท่านอาจารย์वासนามาก เราवासนาน้อย

เห็นหรือไม่ว่า ใจที่เป็นกิเลสของเรามันทำ  
ให้เราอุเบกขาตรงที่ไม่ควรอุเบกขา แต่ตรงที่ควร  
อุเบกขาเราไม่อุเบกขา เพราะฉะนั้นทำที่ไร ๆ เรา  
ทำตัวเองให้ทุกข์เดือดร้อนหนักเข้าไปทุกที แล้วก็  
หงุดหงิดคับข้อง ไม่เห็นที่ผิดของตัวเอง

กว่าจะมองเห็นอย่างนี้ ดิฉันก็ขวิดซ้ายขวิดขวา  
ท่านอาจารย์มาไม่รู้เท่าไร และตลอดเวลาก็หลงว่า ตัว  
เองเรียบริ้อย เคารพท่าน อุเบกขา แต่ท่านบอกว่า  
จิตของเรามันสกปรก อาฆาตแค้น เพ่งโทษคนอื่น  
ดิฉันก็ประท้วงว่า ดิฉันไม่ได้เป็นอย่างนั้น

เวลาที่เรารู้ไม่เท่าทันกิเลส มันน่าเกลียดอย่างนี้  
แล้วที่แยที่สุดคือเราไม่ทันเห็นตัวของเราด้วย ที่ท่าน  
ว่าอวิชชามันปกปิดเรา เรายินกว่าเราเป็นผู้ชำนาญ แต่  
คนอื่นเขาเห็นว่าเราแสนจะเขย ไม่ได้เรื่อง มันเป็น

อย่างนี้เอง

เมื่อเราเห็น เรายอมรับความจริงข้อนี้ ใจก็เกิดความเยือกเย็น เวลาถูกใครวิพากษ์วิจารณ์ หรือปรับโทษเรา โดยที่ในใจของเราเห็นว่า เราไม่ได้ผิดอย่างนั้น เราไม่ได้ทำอย่างนั้น เราก็ยอมเปิดใจเรา รับฟังคำวิจารณ์ของเขาได้ เราเริ่มรู้จักฟัง เป็น ถ้าอุเบกขายังไม่เป็น เราจะฟังไม่เป็น ที่เรานึกว่าเราฟังนั้น ถ้าสติวิทันจะพบว่า ขณะที่เราทำกิริยาสงบเสงี่ยมฟัง ในใจเราสอดว่า เฮ้อ...ทุเรศ คือเราไม่ได้ฟังเขาเลย เราเถียงอยู่ในใจตลอด แล้วก็สะกดตัวเองให้ได้ยินแต่ความคิดของเรา เพราะฉะนั้น พอจากเขาออกมา เขาพูดอะไรเราไม่รู้หรอก แต่เราก็ได้คำตอบ เพราะเรามีคำตอบของเราที่ต้องการฟังเอาไว้แล้ว

พออุเบกขาเป็น ใจว่าง ไม่ใช่ซ่าซ่าลั่นด้วยเราก็เลยเพิ่งจับได้ว่า แต่ก่อนนั้น ปากเราบอกว่าเราฟังอยู่ แต่ใจเราคำรามว่า โธ่เอ๊ย...เซย...คือไม่ได้ฟังนั้นแหละ เราก็เลยตกใจว่า ใจของเรามีมันน่ากลัวถึงอย่างนี้ ถ้าใครมาบอกอย่างนี้ เรารับไม่ได้

เหมือนที่ท่านอาจารย์เคยว่าดิฉัน ไหนบอกว่าเชื่อเรื่องของกรรม ตัวเองอุเบกขา นั้นแหละนะ แข่งเขา อาจารย์เห็นอยู่ พออ้าปากก็เห็นถึงคอหอย แข่งเขาอยู่ซัดๆ ไม่ได้ขาดคำเลย แต่ตอนนั้นดิฉันไม่เห็นหรือกว่าตัวเองแข่งเขา

เหตุการณ์หมุนให้คนที่ดิฉันได้กราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ดิฉันเชื่อเรื่องของกรรม และวางเขาเอาไว้แล้ว เกิดเซมาถึงวัดท่านอาจารย์ และท่านส่งเณรมาตามดิฉันไปพบกับเขาที่ศาลา พอพบหน้ากัน เขาก็ดีใจ เล่าให้ฟังถึงว่า เขาทุกข์เดือดร้อนอย่างไรบ้าง และสรุปว่า ตลอดชีวิตเขาทำแต่ความดี ปรารถนาดีต่อคนอื่น แล้วทำไม...ทำไม เขาถึงเจอแต่ปัญหาทุกข์เดือดร้อนไปหมด

เมื่อได้ยินว่าเขาทุกข์เดือดร้อน ใจก็คิด ...เออ ...คราวนี้คงจะได้ล้มตาดิ้นเสียที จะได้ว่ารู้ว่า ที่ตัวเองทำให้คนอื่นทุกข์เดือดร้อน มันเป็นอย่างนี้ แต่พอฟังเขาพูดจนจบ ดิฉันนึกในใจ...กรรมเวร...อวิชชาคือความมัวงมใสอย่างยิ่ง มันแสนจะน่ากลัวอย่างนี้เอง ความหวังที่จะเห็นเขาได้เห็นที่ผิดของตัวเอง เหมือน

แต่ก่อนเราก็ไม่เห็นที่ผิดของเรา แล้วก็ค่อยเรียนรู้ว่า  
อะไรเป็นอะไร เป็นอันดับสนิท

แต่ขณะจิตแรกที่รู้ว่า เขามาเพราะมีความ  
ทุกข์เดือดร้อนนี้ สติของดิฉันทันเห็นวาระจิตตัวเอง  
ว่า เออ...ดี...จะได้รู้รสชาติเสียบ้าง พร้อมๆ กับได้ยิน  
เสียงท่านอาจารย์ดังขึ้นมาในหูว่า เรานะ ตั้งโครงการ  
แข่งเขา อาฆาตพยาบาทเขา เพิ่งเห็นใจแท้ของตัวเอง  
เอง เพิ่งประจักษ์ด้วยความตกใจว่า ใจเราเต็มไปด้วย  
ความอาฆาตพยาบาทเขา รอคอยวันนี้ ที่จะได้รับรู้  
ว่าเขาถูกพิพากษาตามโทษานุโทษแล้ว เขาได้สติ  
ระลึกตัวบ้างหรือเปล่า

เล่าจบแล้ว เขาก็ขอโทษที่แต่ก่อนไปคิด  
ว่าการเข้าวัดเป็นเรื่องผิด แต่บัดนี้ยอมรับแล้วว่า ดิฉัน  
มองการณ์ไกล ขออนุโมทนาด้วย ...ผมเองน่าจะอยาก  
ทำ แต่ก็ยังทำอย่างหมอไม่ได้

ดิฉันยิ่งสลดสังเวชกับตัวเองเพิ่มขึ้น เขาหวังดี  
กับเรา อนุโมทนากับการกระทำของเรา ไม่รู้ตัวสักนิด  
ว่า ทุกสิ่งที่ตัวทำล้วนเป็นการก่อวินาศกรรมให้คนอื่น  
เดือดร้อน แต่เห็นไปว่าสิ่งที่ทำนั้นล้วนแต่เป็นคุณงาม



ความดี แล้วเราก็จิตโลโครก ไปเฝ้าคอยแข่งว่า เมื่อไร  
เขาจะทุกข์เดือดร้อนเพราะกรรมตามสนอง จะได้  
รู้ตัวเสียบ้าง ก็เลยคืนนั้น แม่เมตตาเสร็จ เกิดความ  
คิดว่า ถ้าเราสามารถเข้าไปนั่งในหัวใจของแต่ละคน  
ได้ ก็จะเห็นว่า เขาทำไปด้วยความตั้งใจดีทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้แสวงหาทิศทางที่  
ถูกต้องเสียก่อนที่จะลงมือกระทำสิ่งใดลงไป หากขาด  
สัมมาทิฐิเสียแล้ว ทุกอย่างแม้จะเป็นความตั้งใจดี ก็  
ผลิตผลเป็นความทุกข์เดือดร้อนทั้งสิ้น เหมือนกรณีนี้  
เขาเดือดร้อนเพราะไม่เห็นที่ผิดของตัว ทุกข์โทมนัส  
เพราะเข้าใจไปว่าตัวเป็นแพะรับบาป ผู้คนรอบข้าง  
เขาก็เดือดร้อนระส่ำระสายเพราะความรู้ผิด ๆ ของเขา

ดิฉันตั้งใจแน่วหนึ่ง แม่เมตตาให้เขาเป็นสุข  
ขอเราอย่าได้มีเวรต่อกันและกัน ขอเขาได้โปรดอโหสิ  
ให้ความผิดบาปที่เราได้ไปคิดล่วงเกินเขาด้วยความรู้  
เท่าไม่ถึงการณ์ และขอให้เขามีสัมมาทิฐิเป็นแสงส่อง  
ทางในการดำเนินชีวิต

เช้าวันรุ่งขึ้น ท่านอาจารย์ถามว่า เห็นหรือยังล่ะ  
ไอ้อุเบกขาของเรา มั่นอุเบกขาของเทวทัตชัด ๆ ดิฉัน

เห็นจนซึ่งถึงใจ

กว่าที่เราจะได้เห็นใจของเราแต่ละขั้นตอนนี้ มันต้องการเวลา แล้วก็ต้องการเรื่องจริง ๆ ที่ไม่อิงนิยาม มาทำให้เราถูกต้อนจนมุม เราจึงยอมรับ และดิฉันก็ขอบคุณเขาอย่างยิ่ง ที่ทำให้ได้เห็น ได้รู้จักใจของตัวเองตรงนั้น เพราะไม่อย่างนั้น ตลอดเวลาเรานึกว่า ใจของเราปล่อยวางเขาเรียบร้อยแล้ว ทั้ง ๆ ที่อุปาทานยังยึดแบกเขาเอาไว้ แล้วก็ไม่รู้ตัว ถ้าตายจากกันไป เราก็ยังไปเจอเจอเขาอีก

เมื่อเจอเจอกันเข้า ก็คงหงุดหงิดเขาไปหมด คราวนี้ไม่มีท่านอาจารย์จะมาช่วยแกะให้ แล้วก็ไม่เข้าใจตัวเอง ผลที่สุดเราก็ไปเป็นสภาพอย่างเขา ที่คร่ำครวญว่า ผมก็ไม่เข้าใจว่า ทำไมถึงเป็นคนโศกร้ายอย่างนี้ ทำดี...ทำดี แล้วทำไมเจอแต่เรื่องร้าย

เรารู้ทางที่จะปฏิบัติ มีโอกาสได้รู้ได้เห็น ได้เฝ้าถอนความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของตัวเองทิ้งไป แต่นี่เพิ่งจดจำเอาไว้เป็นบทเรียนว่า ถ้าอุเบกขาก็อุเบกขาให้จริง ไม่ผลอไปล่องเกินเขาว่า ใครทำกรรมอย่างไร ก็จะต้องได้รับกรรมอย่างนั้น และขอให้เราได้ทัน

เห็นด้วย คือใจส่วนไว้สำนึกยังไม่ยอมปล่อย ปากว่า  
ตัวใครตัวมัน ใครทำอย่างไรไว้ ก็ต้องได้รับผลอย่าง  
นั้น มรดกใครมรดกมัน แต่ก็แอบใฝ่ดวงเล็บเอาไว้ว่า  
ขอให้เกิดทันฉันได้เห็นด้วยนะ จะได้สาแก่ใจ

เห็นหรือไม่ ก็เลสมันเป็นอย่างนี้แหละ มันเข้า  
มาปฏิบัติธรรมกับเราด้วยทุกครั้งไป มันถึงทำให้ท่าน  
อาจารย์ย่ำว่า วิदनน้ำเก่าน้ำสกปรกออกซันหนึ่ง แต่เท  
เข้าไปใหม่เป็นปี๊บ แล้วก็ไปบ่น ปฏิบัติแล้วไม่เห็นได้ดี  
ก็รู้จักตั้งตัวเองเวลาที่จะทยอยลงไปทีละปี๊บ ๆ บ้างสิ

ฟังกันแล้ว คงพอจะกลับไปจับขโมยในใจของ  
เราได้ทัน แล้วจะได้โล่งใจว่า คราวนี้เราจับมันได้ทัน  
ก่อนจะเทน้ำใสโครกเข้าไปเป็นปี๊บ แล้วท่านอาจารย์  
ยังทำอีกว่า ถึงเราชี้เกี่ยจชี้คร้าน ยังไม่วิดออกก็ไม่  
เป็นไร แต่อย่าเทใหม่เต็มเข้าไปก็แล้วกัน ในช่วงชีวิตนี้  
เรามีเวลาเพียงพอสำหรับวิดน้ำเก่าของเราออกได้ทัน  
ไม่ต้องทอดถอย ท่านบอกเอาไว้เป็นกำลังใจอย่างนี้

ข้อสำคัญคือต้องมัดมือเราเอาไว้ให้แน่น อย่า  
ให้แผลงเหอะไรเข้าไปใหม่เป็นปี๊บ ๆ โดยเด็ดขาด ตรง  
นี้นะยากเสียยิ่งกว่าอะไรทั้งหมดเลย เพราะอะไร

เพราะว่าอัตโนมัติของเราที่คุ้นเคยกับกิเลสมาแล้ว สติที่เราเพียรพยายามจะเจริญขึ้นมา มันไม่เคยเจริญ ในอัตราที่เร็วทันจะคุ้มครองตัวได้สักทีหนึ่ง มันทำให้เราว่า เราไม่ทันได้ทำอะไรเข้าไป แต่ก็เทไปแล้ว ทุกที ตรงนี้แหละ คือ ตรงที่เราจะต้องพากเพียรฝึกปฏิบัติกัน

ท่านอาจารย์ให้สูตรเอาไว้อีกว่า การปฏิบัติก็เหมือนการกินข้าว ใครกินใครก็อ้ม อาจารย์กินศิษย์ก็ไม่อ้ม เพราะฉะนั้น เราต้องชวนชวายปฏิบัติกัน เอาเอง จะไปอธิษฐานว่าเจ้าประคุณของท่านอาจารย์แผ่เมตตาามา แล้วทำให้จิตใจเราผ่องใสหมดกิเลส มันก็ไม่ได้ เมตตา นั้นท่านก็แผ่อยู่ แต่ว่าตัวใครก็ตัวมัน

ตรงนี้แหละ ที่เราจะต้องพยายามทำเอาเอง พยายามให้ใจของเราที่ว่ามันอุเบกขานี้ เป็นอุเบกขาที่เที่ยงตรง ไม่ใช่อุเบกขาแล้วเหน้าเสียเข้าไปเป็นปี๊บๆ แล้วก็บ่น อุเบกขาแล้วทำไมถึงยังไม่ดีไม่งาม ขึ้นมาสักทีหนึ่ง ทำไมเราถึงไม่มีบุญวาสนาอย่างนี้ เราจะได้เลิกปล่อยใจของเราไปเพ่งโทษเขา เอาอกุศลให้เขา

ถ้าเราคอยติดัวนกับคุณภาพการกระทำของ  
เรา ทุกเวลานาทีที่สติเท่าทันเห็นใจของตัวเอง ท่าน  
อาจารย์ถือเป็นการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลาแล้ว แต่ก่อน  
นั้น เราเคยน้อยใจว่า เมื่อไรเราจะมีเวลาร่างได้ปฏิบัติ  
เมื่อไรจะได้สงบเงียบเสียที เมื่อวานดิฉันมีรายการ  
ธัมมะสำหรับประชาชน ก็มีผู้ฟังถามว่า เขาอยาก  
จะปฏิบัติ อยากไปวัด เพราะที่บ้านเสียงหนวกหู  
เหลือเกิน การงานก็ยุ่ง ไม่มีโอกาสจะปลีกตัวไป แล้ว  
ทำอย่างไรจึงจะได้ปฏิบัติ

ดิฉันบอก ทุกเวลาแหละ กำลังฟังอยู่เดี๋ยวนี้ก็  
ปฏิบัติได้ แล้วดิฉันก็ยกตัวอย่างของตัวเอง ช่วงที่บ้า  
อยากไปวัดอย่างเขานี้แหละ พอจะไปทีก็เป็นกังวลว่า  
ช่วงที่เราไป ขอให้อย่ามีคนอื่นมา ขอให้วัดสงบเงียบ  
ปรากฏว่า วันที่ไปถึงวัด ชาวบ้านเขามีหมอลำกัน พอ  
เสียงหมอลำขึ้น เราก็ตั้งใจ...พุทโธ...พุทโธ...ปรากฏ  
พุทโธหลุดไป เสียงหมอลำเข้ามาเต็มหู ตกลงทะเลาะ  
ตบตีกับเสียงหมอลำอยู่ในใจจนเหนื่อย ก็หลับไป

รุ่งเช้า ไปกราบเรียนท่านอาจารย์ให้ท่านช่วย  
ปรามเขา ให้เอาลำโพงหันลงดินเสีย ท่านเอะอะว่า

มันเรื่องอะไร เวลาอาจารย์อยู่กับพระเณร บรรยายภาค  
วัดก็สงบสงัด ร่มเย็นเป็นสุข พอหมอมมา เขาก็ทำหมอลำ  
ลำต้อนรับหมอ อาจารย์และพระเณรก็ต้องอดทน  
อดกลั้นฟังหมอลำไปด้วย แล้วยังจะมาบ่นให้หนวกหู  
อาจารย์อีกทำไม วาสนาตัวเองจะต้องภาวนากลาง  
ตลาด ก็ภาวนาไป ดิฉันก็หุบปาก

คืนที่สอง ก็เราต้องภาวนากลางตลาด เพราะ  
ฉะนั้นไม่พูดอะไรแล้ว ไม่ดูลมหายใจแล้ว กำหนดตาม  
เสียงหมอลำ หมอลำร้องอะไรก็กำหนดไป มันก็ดี พอ  
เราไม่ไปทะเลาะกับเสียงหมอลำ มันก็หมดเรื่อง ใจ  
ก็สงบได้

ดิฉันก็เลยบอกผู้ถามเมื่อวานว่า วิธีนี้ไม่สงวน  
ลิขสิทธิ์

ตลอด ๔ คืนที่อยู่วัด มีหมอลำทุกคืน แต่พอ  
ถึงวันที่ดิฉันกลับ คืนนั้นชาวบ้านก็หยุดหมอลำ สม  
อย่างที่ท่านอาจารย์เอ็ดตะโรว่า เขาต้อนรับดิฉัน ทำ  
ให้ท่านและพระเณรพลอยต้องอดทนฟังไปด้วย

เวลาท่านจะยกอะไรมาว่า ดิฉันเถียงไม่ได้สัก  
คำเดียว ก็เลยจำติดใจเอาไว้ พอจะไว้วางยว่า หนวก

หุจจริง ท่านอาจารย์ให้พรเราแล้วว่า วาสนาเราต้อง  
ภาวนากลางตลาด ถ้าไม่เก็บเล็กผสมน้อยไปอย่างนี้  
ก็คงไม่มีทุนรอนติดตัว เพราะฉะนั้นก็ก้มหน้าก้มตา  
ภาวนากลางตลาดไป ก็เลยเชิญชวนคุณผู้ถามคำถาม  
นั้นให้เริ่มต้นหัดภาวนากลางตลาดไปด้วยกัน

ถ้าคิดอย่างนี้ได้ ดิฉันว่าใจของเรามันอุเบกขาได้  
มากขึ้น พอไม่ไปทะเลาะกับหมอลำ เราก็ทำสมาธิได้  
ก็สมาธิคือการจดจ่อเป็นอารมณ์เดียวกับสิ่งเฉพาะ  
หน้า เราพบว่ากำลังของพุทโธ มันสู้เสียงหมอลำไม่  
ได้ เพราะใจเราชอบส่ายแส่ออกนอก เราก็ร่วมมือ  
เป็นพันธมิตรกับหมอลำเสียเลย กำหนดตามเสียงที่  
ได้ยินนั่นแหละ แล้วมันก็ดีเอง

แต่ถ้าเราไปคิดว่า ตูแน่ะ หมอลำจะดังแค่ไหน  
เราจะทำพุทโธให้ดังกว่า ใจก็เลยไปตบตีกับเสียงเสีย  
เหนื่อยอ่อน เสร็จแล้วเราก็แพ้มัน หงุดหงิดไปหมด  
เลย แทนที่ภาวนาแล้วจะได้ความสงบ กลับได้โทษะ  
เพิ่มขึ้นมาอีก แล้วก็ไปเพ่งโทษผู้คนดินฟ้า อากาศ เท  
น้ำเน่าเข้าไปไม่รู้กี่สิบปี๊บ จนตัวเองลงนอนสลบไม่รู้  
เรื่อง

ถ้าไม่รู้เท่าทัน ๔ วันก็คงทะเลาะกับหมอลำอยู่  
นั้น กลับมาถึงบ้านกลายเป็นหมาบ้าไปเลย พ่อแม่พี่  
น้องเขาคงนึก มันไปวัดกลับมา อากาวยิ่งหนักกว่า  
เก่า แล้วเราก็ไม่รู้ตัว ไปเฟ่งโทษว่าทุกคน พ่อแม่พี่  
น้องหลานๆ ล้วนแต่ทำให้บ้านหนวกหูเหลือทน คือ  
อุเบกขาไม่เป็น เทียบได้กั้ดกับเขารอบด้าน รวมทั้ง  
กั้ดตัวเองด้วย ใจเป็นสนิมเกรอะกรังไปหมด

หากมองทันความเป็นจริงอย่างนี้ อะไรๆ ก็  
สนุกไปหมด แล้วตั้งแต่นี้เวลาอุเบกขาแล้ว ใจของเรา  
เบาสบายขึ้นจริงๆ การกระทำของเราก็จะมาจากใจ  
ที่เมตตา มีน้ำใจเอื้ออาทรมากขึ้น ผลที่เกิดขึ้นก็เป็น  
การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง

เราต้องไม่ละเลยที่จะประพฤติปฏิบัติ อย่างที่  
ท่านอาจารย์ว่าเอาไว้ ใครกินใครก็อ้ม ใครทำใครก็  
ได้ การปฏิบัตินี้ก็เหมือนเราเรียนไปก็เก็บคะแนน  
สะสมไปเรื่อยๆ อย่าไปรีบร้อนหวังผลว่าจะต้องสอบ  
ได้ตั้งแต่เทอมนี้ ช่างมัน สอบก็ได้ ไม่สอบก็ได้ สอบ  
เป็นอย่างไรก็ช่างมัน เรามีหน้าที่เก็บเล็กผสมน้อยไป  
เรื่อยๆ เราไม่โลภ เหมือนนิทานเรื่องแม่ผัวกับลูก



## สะใภ้ไปเก็บเห็ด

ท่านอาจารย์เล่าว่า พอฝนตก ก็มีเห็ดขึ้นในป่า แม่ผิวชวนลูกสะใภ้ไปเก็บเห็ดกัน วันนั้นก็เจ้ากรรมเห็ดขึ้นที่ละดอก แม่ผิวชี้ให้เก็บ ลูกสะใภ้ก็ป่น เก็บไปทำไมทีละดอกเดียว เดี่ยวไปเจอที่ขึ้นเป็นกระจุก เก็บทีเดียวได้เต็มตะกร้าดีกว่า แล้วลูกไม่เก็บเหรอ แม่เสียชีวิต แม่อาจไม่มีแรงเดินไปถึงที่มันขึ้นเป็นกระจุก ถ้าอย่างนั้นแม่เก็บนะ พุดแล้วแม่ผิวก็เก็บไปเรื่อย ส่วนลูกสะใภ้ค่อยจะเก็บทีเดียวได้กระจุกหนึ่งเต็มตะกร้า

วันนั้นก็ไม่มีเห็ดขึ้นเป็นกระจุกเลย ตะกร้าลูกสะใภ้ก็ไม่มีเห็ด แต่ตะกร้าแม่ผิวได้เห็ดเต็ม กลับถึงบ้าน ต่างคนต่างก็แยกกันไปทำอะไรรต่ออะไร ประเดี๋ยวลูกสะใภ้วิ่งมา ...แม่ ...แม่ วันนี้จะทำอะไรกินเล่า แม่ผิวว่า ก็เห็ดไงเล่า ตั้งตะกร้าหนึ่ง เอาไปอ่อมไปแกงก็ได้

ท่านอาจารย์สอนว่า อย่าไปดูถูกการเก็บเล็กผสมน้อย ให้เก็บสะสมไปเรื่อยๆ ตรงไหนเรานึกได้ เราก็ตั้งสติเอาไว้ เห็ดดอกหนึ่งเราก็เก็บมา หรือ

อย่างที่ท่านอาจารย์ชาว่า เราตั้งสติรักษาใจให้สงบ เหมือนเราจะลากเส้นตรงให้ติดต่อกัน แต่ปรากฏว่า สติมันอยู่ได้เดี๋ยวเดียว แล้วมันก็ผลอคิดไปตรงโน้น คิดมาตรงนี้ ก็ไม่เป็นไร จุดเอาไว้ มันยังไม่มีกำลังจะ ลากเป็นเส้นติดต่อกัน นี่ก็ได้ตรงไหนก็จุดเอาไว้

พอนึกได้ อ้าว...มันไปอีกแล้ว ก็ดึงกลับมาใหม่ จุดเอาไว้อีกจุดหนึ่ง จุดเอาไว้ จุดไปเรื่อย พอเอาจุด จุด จุด มาเรียงให้มันติด ๆ กัน มันก็เป็นเส้นยาว เหมือนกัน ท่านบอกไม่ต้องท้อใจ เราเก็บเล็กผสม น้อยเอาไว้เรื่อยไป อีกหน้อยใจของเรามันก็มีกำลัง ขึ้นมา นี่คือการปฏิบัติอย่างปล่อยวาง อย่างมีอุเบกขา เพราะไม่ได้ไปหวังที่ผล

เรามีหน้าที่ปฏิบัติ ปฏิบัติไป ผลจะเป็นอย่างไร เป็นเรื่องของผล เราปล่อยวาง เหตุปัจจัยมันพอ เหมาะพอดีของมันเมื่อไร มันก็เกิดผลขึ้นมาเองแหละ แล้วเราก็จะพบว่า จุด...จุด ของเราก็ค่อยถี่เข้าถี่เข้า แต่ก่อนนั้น จุดไว้ตั้งแต่เช้า ปรากฏจนเวลานอนลืม จุดใหม่เต็มเอาไว้ เพราะมันวุ่น วุ่นอะไรก็ไม่รู้ มันจะ ค่อยถี่ขึ้นอย่างนี้เรื่อย ๆ

หรือเราไปตั้งเป้าไว้สูงว่า พอกำหนดบัพ ใจ  
ต้องนิ่งเป็นสมาธิเลย ท่านอาจารย์บอก เราไม่ใช่ฮิรู  
ไซปุ่นนี้ ก็ต้องมีความคิดสิ

หลายคนไปเข้าใจว่า พอมาปฏิบัติแล้ว ความคิด  
เป็นสิ่งน่ารังเกียจมาก แต่ท่านอาจารย์บอก トラบ  
เท่าที่เรายังกำจัดอวิชชากับอุปาทานออกไปจากใจไม่  
ได้ เราจะต้องคิดนิรโรค ที่นี้สติของเราจะต้องเป็น  
เครื่องสอดส่องคุณภาพความคิดว่า มันเป็นเหตุให้  
เกิดทุกข์ หรือเป็นมรรค ถ้าคิดด้วยอกุศล คิดแล้วทำ  
ให้ใจของเราสั่นขึ้น เราช้อนไปฟังโทษคนอื่น เราก็  
เปลี่ยนวิธีคิด ทำให้เป็นปัญญาเห็นชอบเสีย

ท่านบอก อย่าไปรังเกียจความคิด ถ้าเราไป  
รังเกียจความคิด การปฏิบัติของเราจะกลายเป็นโมห-  
สมาธิ เพราะว่าเราพอใจแต่จะทำให้ใจนิ่งเป็นหินทับ  
หญ้า แล้วไม่แก้ไขปัญหามีอยู่ เราก็จะไม่รู้เท่าทัน  
ใจของเราตามเป็นจริง อีกหน่อยอยากจะไปคิด  
แก้ไขปัญหาอะไร เพราะเราไปฝึกแต่นิสัยเอาหินทับ  
หญ้าไว้ มันก็เลยไม่อยากคิด การมีความคิดเป็นของ  
ดี อย่าไปกดข่ม แต่ต้องถึถ้วน แล้วควบคุมคุณภาพ

ความคิดให้เป็นสัมมาทิฐิ เป็นมรรค จะคิดเมื่อไร คิดให้เป็นมรรคทุกครั้ง

การคิดอย่างนั้นคือการปฏิบัติ เพราะขณะที่เราคิดเป็นมรรค ใจของเราต้องเป็นอุปจารสมาธิ ถ้าใจไม่มีพื้นฐานของความสงบถึงขั้นนั้น มันคิดเป็นมรรคไม่ได้ ได้แต่คิดแล้วเป็นสังขารจิตที่มักจะเป็นอกุศล เพราะกิเลสเข้ามาควบคุมคุณภาพความคิดของเรา

ถ้าเราฝึกจนกระทั่งเป็นนิสัยว่า คิดเมื่อไรแล้วมันคิดไปด้วยเหตุผล คิดเป็นมรรคทุกครั้ง คราวนี้เราสบายใจได้ ถึงเราจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ พอมีปัญหาเกิดขึ้น เราจะได้ปัญญาเห็นชอบทุกครั้งไป ชีวิตของเราก็จะเบาสบายไปเรื่อย ๆ

อะไร ๆ ที่เราทำย่อมอยู่ในมรรคตลอด เมื่อผลเกิดขึ้น จะเป็นผลอันไหน ก็ย่อมเป็นไปในทางแก้ปัญหาก็เป็นการลดละความยุ่งยาก ถ้ายังเกิดความยุ่งยากขึ้นมา เราก็แน่ใจว่ามาจากวิบากกรรมเก่า อดีตเหตุแต่ครั้งไหนก็ไม่รู้เฟื่องออก เราก็ไม่ใจเสีย ไม่อย่างนั้น ตีนงา... อะไรกัน ปฏิบัติถึงแค่นี้แล้ว ทำไม

ใครยังมาแกล้งได้อีก ใจเลยวุ่นวายไปอีกแล้ว เป็นเหตุ  
ของทุกข์ไปอีก

ถ้าเราคอยถ่วงถ่วงกับคุณภาพของเราอยู่เรื่อย ๆ  
ใจที่รู้เท่าทันความเป็นจริง จะเป็นอุเบกขาต่อเนื้อ  
กันอยู่ โดยที่เราไม่ได้ไปกำหนด

อุเบกขาคืออะไร อุเบกขาก็คือปัจจุบันจิตนั้น  
เอง ไม่คาดหวังหวังผล ไม่ไปหวนอาลัยกับอดีต บาง  
ทีใจของเรายังหวงติดอยู่กับความสุขความสำเร็จที่  
เคยได้ ก็ไปอยู่กับอดีต แล้วหวั่นกลัวว่า อนาคตจะดี  
เท่าที่แล้วมาหรือเปล่า ตกลงยึด ไม่ได้ปล่อยวาง

เมื่อไรเราฝึกปฏิบัติไปจนกระทั่งใจมันเลี้ยงตัว  
เองได้ อะไรมากระทบ เราพิจารณาไตร่ตรองให้เป็น  
มรรคไปทุกครั้ง ใจอันนี้จะทรงความเป็นอุเบกขาเอา  
ไว้ ในขณะที่ไม่มีปัญหา ไม่มีเรื่องอะไรมาเกี่ยวข้อง  
อดีตก็ไม่ไปพะวง อนาคตก็ไม่ไปมุ่งหวังคาดคะเน  
หรือหวั่นกลัว เพราะแน่วใจมั่นใจในสิ่งที่ได้กระทำไป  
ด้วยความมีสัมมาสติ มีปัญญาเห็นชอบ...สัมมาทิฐิ  
ว่ามันยอมทำให้เราทุกข์เดือดร้อนไปไม่ได้ ใจเราก็  
ปล่อย ...วาง ...หมด ...มุ่งจดจ่ออยู่แต่เหตุที่จะกระทำ

ในแต่ละปัจจุบันขณะที่กำลังเป็นอยู่

การปฏิบัติของเราก็มีฐานที่แน่นหนามั่นคง เราก็ตั้งหน้าปฏิบัติสม่ำเสมอเรื่อยไป ไม่ลุ่มไม่คล้ำ ไม่เป็นสีลัพตปรามาส แต่เดิมเราไปคิดว่าสีลัพตปรามาส คือประเดี๋ยวก็ทำดี ประเดี๋ยวก็ไม่ทำ คือลุ่มคล้ำเอาไว้ ไม่ได้ถือปฏิบัติให้เป็นความเคยชิน เป็นนิสัย เดี่ยวก็ทำ เดี่ยวก็เฉลอลืม แต่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น

สีลัพตปรามาส คือการที่เรายังไม่รู้จักดูแลใจของเราให้เป็นปัจจุบันจิต สม่ำเสมอต่อเนื่อง จนเป็นอุปนีสัยถาวร เรามีเวลาวันพระจึงปฏิบัติ วันพระจึงไปสมทานศีลจากพระ คือเราลุ่ม ๆ คล้ำ ๆ มีวันที่เล่นละครถือเครื่อง สังวรสำรวม กับวันที่ปล่อยตัวเพื่อเจ้า มันก็เลยลุ่มคล้ำอยู่ตลอดเวลา

แต่ถ้าเมื่อไรเราคอยดูใจของเราให้เป็นปกติจิต เป็นนิสัยไปอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ไม่มีเข้าไม่มีออก จะกำหนดหรือจะไม่กำหนด มีอะไรมากระทบ เราก็คิดให้เป็นเหตุเป็นผล เป็นสัมมาทิฐิเสมอไป จะแก้ปัญหาในสมาธิ หรือนอกสมาธิ ก็มีคุณภาพเสมอกัน

เพราะเรารู้แล้วว่าเราทำสมาธิทำไม เราทำสมาธิเพื่อ  
จะซ้อมให้แน่ใจว่า พอถึงเวลาที่เป็นอยู่ในชีวิตจริง ๆ  
เราสามารถเอาสิ่งที่ซ้อมไว้ มาคุมครองใจของเราไม่  
ให้ก่อหนี้สินให้ตัวเอง

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติก็เริ่มเป็นธรรมชาติ  
เป็นอุปนิสัยของเราไป ไม่ใช่ว่า ตอนนี่ฉันทำสมาธิ  
อยู่นะ ฉันก็เป็นเทวบุตรเป็นนางเทวดา แต่พอออก  
จากสมาธิแล้ว ฉันก็มีสิทธิที่จะบ้าบวมไปได้ทุกรูปแบบ

ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว เมื่อไรเราถึงจะชนะกิเลส  
เราได้ล่ะ เพราะเวลาที่ทำสมาธิ วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง  
อย่างดีก็คงทำได้สัก ๖ ชั่วโมง อาจจะไม่ถึงด้วยซ้ำ  
ครึ่งชั่วโมงยังไม่รู้ว่าจะได้หรือเปล่า แล้วเทียบอัตรา  
ส่วน ครึ่งชั่วโมง ๐.๕ หารด้วย ๒๔ มันเป็นส่วน  
เท่าไร อีก ๒๓ ชั่วโมงครึ่ง กิเลสคาบไปกินเสียหมด  
มันกุกันไม่ขึ้น ตีดินขึ้นมาไม่ไหว

เห็นจุดนี้แล้ว เราจะพากเพียรทำไป...ทำไป  
...ทำไป ใจที่ไม่ได้คิดไม่ได้หวังอะไร ทำไปเพื่อให้มี  
สติรู้อยู่ ก็จะเป็นอุเบกขา เป็นอุเบกขา เป็นอุเบกขา  
ต่อเนื่องกันขึ้น ทำให้ลักษณะของปัจจุบันจิตนั้น

ปรากฏขึ้นเป็นพุทธะ ตื่น รู้ เบิกบาน

ถ้าทำให้ถูกวิธีแล้ว เราไม่ต้องไปคอยนึก เอ...  
ตัวนั้นมันมาอยู่ในใจเราหรือยัง ตัวนี้มันใช่หรือยัง  
เหตุปัจจัยมันถึงพร้อมเมื่อไร มันเป็นของมัน มัน  
เต็มอิมของมันขึ้นมา เราไม่ต้องไปห่วงไปกังวล เมื่อ  
เรามานั่งได้แจ่มแจ้ง นี่ก็อยู่ในใจเราแล้ว นั่นก็อยู่ในใจ  
เราแล้ว มันจะเป็นอย่างไร

เมื่อเราปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม มันจะทำให้  
ใจของเราสงบ ผาสุก อิ่มเต็ม เพราะมันรู้จักราง  
มันไม่หิวกระหาย อยากโน่นอยากนี่ ถ้ายังมีความ  
รู้สึกอยาก ใฝ่โน่นก็ไม่พอ ใฝ่นี้ก็ไม่พอ ขาดแคลนไป  
หมดทุกอย่าง เราเลยกลายเป็นคนยากคนจน

แต่พอเราว่างแล้ว ทุกอย่างมันเต็มพอบริบูรณ์  
ของมันเอง มันก็เป็นปัจจุบันจิต ปัจจุบันธรรม เป็น  
ความอิ่ม รู้ ตื่น เบิกบาน ถ้าทำกันอย่างนี้ เราก็จะถึง  
ซึ่งอุเบกขา





34

34