

วิธีแก้ชีวิตในขวด



อนรา มลีลา



วิธีแก้เซ็กในชีวิต

อมรา มลิตา

ISBN 974-340-661-1

ภาพปก : ประกาศิร เสือแพ้ว
จารุณี ศรีปฎิมาธรรม

คำนำ

โรงเรียนอนุบาลสารินได้จัดถอดคำบรรยายที่ไป
พูดกับคณะครูและผู้ปกครอง เมื่อปลายวันพุธที่ ๘ กรกฎาคม
๒๕๓๐ เพื่อจัดพิมพ์เป็นของขวัญปีใหม่ สำหรับผู้ปกครอง
ญาติมิตร และเพื่อนฝูง

ดิฉันอนุโมทนาในกุศลเจริยานี้ เพราะของขวัญที่มี
สาระประโยชน์แก่จิตใจ ย่อมยังประโยชน์กว้างไกลกว่าสิ่ง
ที่ต้องตาต้องอารมณ์เพียงชั่วคราวช่วยยาม

เมื่อจิตใจคุ้นเคยกับความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล
มองปัญหาเพื่อร่วมแรงร่วมใจกัน คิดอ่านแก้ไขป้องกันผล
เสียหายให้ได้มากที่สุด เท่าที่สติปัญญาความสามารถขณะ
นั้นๆ มีอยู่ โลกนี้ย่อมร่มเย็นเป็นสุข น่าอยู่ น่าอาศัยขึ้น

ดิฉันขอฝากเป็นปณิธานสำหรับปีใหม่ที่จะมาถึงนี้

เราจะได้ร่วมแรงรวมใจกัน เอาสิ่งดีงามในกาย ใน
ใจของเรา แต่ละคน แต่ละคน มาประพุดติปฏิบัติต่อกัน
จักเป็นการบริหารชีวิตให้อวยประโยชน์แก่โลกตามควร

อมรา มลิลา

๑๖ ตุลาคม ๒๕๓๐

วิธีแก้เครียดในชีวิต

ณ โรงเรียนอนุบาลสาริน
เมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๓๐

ความเครียดคืออะไร? ถ้าจะว่าไปแล้ว มันก็เป็นความรู้สึกที่ไม่มีตัวตน จับต้องไม่ได้ แต่เกิดขึ้นเมื่อไร ใจจะจืดชืด หมดไฟที่จะกระดือหรือรันท คัดอ่าน หรือประกอบกิจกรรมใดๆ ทำให้ชีวิตเฉาเหมือนต้นไม้ที่กรำแดด จนก้านเหี่ยวพับ หมดเรียวแรงซูบให้ตั้งตรงอยู่ได้

ทำไมเราจึงรู้สึกเครียด ที่เราเครียดก็เพราะเราตั้งความหวังเอาไว้ว่า สิ่งที่เราทำควรมีผลอย่างนั้น อย่างนี้ อย่างโน้น แล้วผลที่ออกมาไม่เป็นอย่างที่หวัง นี่ก็เป็นเหตุอันหนึ่งที่ทำให้เราเครียด

เหตุอีกอันหนึ่ง ถ้าความรับผิดชอบเกี่ยวข้องกับหลายผู้หลายคนหลายพวกมากเกินไป จนเราจัดใจไม่ถูกว่า จะเอาใจใครๆ เหล่านั้นให้เสมอหน้ากันได้อย่างไร อันนี้ก็เครียดอีก เพราะว่าวุ่นจนเกิดอาการประสาท

เรามาศึกษาความเป็นครูของเราดูว่า เราจะรับผิดชอบกับลูกศิษย์อย่างไร จะทำให้ลูกศิษย์มีความสุข สนุก ชอบเรียนหนังสือได้อย่างไร แล้วเราก็ทุ่มเทแรงจัดการให้เป็นไปอย่างนั้น

ครูกับหมอมีความคล้ายกันอย่างหนึ่ง คือ นอกจากลูกศิษย์หรือคนไข้แล้ว ยังมีพ่อแม่ ญาติพี่น้องเข้ามาเกี่ยวข้อง บางครั้งผู้ใกล้ชิดเหล่านี้สามารถสร้างปัญหาให้เราปวดเศียรเวียนเกล้าได้อย่างเหลือเชื่อ

ในกรณีของหมอกับคนไข้ ว่าไปแล้ว คนไข้ก็ไม่ใช่ปัญหาเท่าไรหรอก แต่ญาติคนไข้ นั่นสิ จะเอาอย่างนั้น จะเอาอย่างนี้ บางทีพ่อจะเอาอย่าง แม่เอาอีกอย่าง ก็ไม่ทราบจะเอาใจใครถูก ตรงนี้ทำให้เราไม่รู้จะยุติปัญหาหรือวางตัวของเราอย่างไรถูก

หน้าที่ของครูคือดูแลลูกศิษย์ ถ้าพ่อแม่มีปัญหา ไม่พอใจเราเกี่ยวกับการดูแลลูกของเขา แล้วมาร้องเรียน เราจะเอาตรงไหนเป็นกฎเกณฑ์คุ้มครองตน เพื่อชี้แจงให้เขาเห็นว่าสิ่งที่เราทำดีแล้ว เหมาะแล้ว พวกเราแต่ละคนควรรวบรวมข้อมูล

ที่ผู้ปกครองทั้งหลายบ่นว่า ประท้วง หรือต้องการ
อะไรเป็นพิเศษ มาพิจารณาด้วยกัน

ประการแรก อย่าไปคิดว่าการที่ใครประท้วง
หรือตำหนิเรา แปลว่าสิ่งที่เราทำไปไม่มีคุณค่า
ท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่า ถ้าเราห้ามไฟไม่ให้มีควันได้ เรา
จึงสามารถห้ามคนนินทาได้ สิ่งที่เราทำ แม้จะดี
ที่สุดแล้วก็ตาม กิเลสของผู้ไม่ถูกใจก็แคะไค้หาที่
ตำหนิเราจนได้ ของอย่างเดียวกัน เมื่อวานนี้ เขา
ถล่มว่าเราไม่มีชั้นดี ครั้นพรุ่งนี้เกิดอารมณ์ดีขึ้นมา
เขาก็เปลี่ยนเป็นชื่นชม ว่าเราดี ถ้าไม่มีหลักในใจ
เอาไว้ เราก็ก๊ว เพราะถูกใครตำหนิ เป็นเดือดร้อน
ใจไปหมด

มีอาจารย์ท่านหนึ่ง ฝึกทำสมาธิมาตั้งแต่สมัย
เป็นนักศึกษา ได้ความสงบร่มเย็น เห็นคุณประโยชน์
จากการทำสมาธิ เมื่อจบมา ได้สอนเด็กโต ฝึกเด็ก
ให้รู้จักทำสมาธิ ก็ไม่มีปัญหาอะไร ต่อมา ทาง
แผนกอนุบาลขาดครู อาจารย์ใหญ่เลยย้ายท่านมา
สอนอนุบาล ความซาบซึ้งในคุณค่าของสมาธิ
อยากให้ลูกศิษย์ตัวน้อยๆ ของท่านได้รับประโยชน์

เหล่านี้ จึงพยายามคิดหาวิธีสอนให้เด็กทำสมาธิ

ปกติเด็กอนุบาลมีชั่วโมงฝึกโยคะและฟังนิทาน
นอกจากการเรียนตามปกติ อาจารย์จึงเริ่มด้วย
เวลาฟังนิทาน แทนที่จะให้เด็กลืมนิทาน ฟังนิทาน
ให้เด็กหลับตาสบายๆ แรกๆ ก็พบว่า เด็กไม่เป็น
อันหลับตา ประเดี๋ยวๆ ก็แยมเปลือกตาดูว่าเพื่อน
เป็นอย่างไร อาจารย์เป็นอย่างไร ท่านก็ไม่ว่าอะไร
แต่ทุกชั่วโมงที่ฟังนิทาน ก็เป็นอันรู้กันว่าต้องหลับตา
ฟัง ในที่สุดเด็กก็เริ่มมีสมาธิ ที่เคยแอบลืมนิทานดูบ้าง
เป็นครั้งคราวก็ค่อยหมดไป เวลาเข้าห้องฟังนิทาน
เด็กจะนั่งหลับตาเรียบร้อย พอนิทานจบ อาจารย์
เรียกถาม หรือให้เล่า เด็กก็เล่าได้ถูกต้อง แสดงว่า
ใจไม่ได้หลับเลย ทั้งๆ ที่กายนั่งหลับตาสงบมากขึ้น
แสดงว่าตอนนี้ใจรวมจดจ่อกับเสียงนิทานอย่างเดียว
ไม่สนใจกับอายตนะอื่นๆ อาจารย์ก็ฝึกต่อไปว่า
เมื่อนิทานจบแล้ว อย่าเพิ่งลืมตา ให้คงหลับตาต่อไป
ก่อน แล้วทำตัวสบายๆ เหมือนท่าโยคะที่เคยทำ
เป็นต้นว่า ท่าฟองคลื่น ซึ่งเป็นท่าที่คลายกล้ามเนื้อ
ทั่วทั้งตัว โดยปล่อยตัวสบายๆ เหมือนเป็นฟองคลื่น

ที่พร้าวอยู่เหนือน้ำ ด้วยวิธีเหล่านี้ เด็กก็คุ้นกับการ
ทำสมาธิโดยไม่รู้ตัว ต่อจากนั้น อาจารย์จึงฝึกให้ทำ
สมาธิ

ปรากฏว่า เด็กคนหนึ่ง เมื่อทำสมาธิแล้วจิต
ลงรวม ได้ความสงบผาสุก พอกพอใจที่จะฝึก
ปฏิบัติเองสม่ำเสมอทุกวันๆ ผู้ปกครองเด็กผู้นี้มี
ฐานะดีมาก ปกติเวลาลูกๆ ปิดเทอมใหญ่ ก็พา
ครอบครัวไปเที่ยวเมืองนอกทุกปี มาปีนี้ เด็กทำ
สมาธิเป็นกิจวัตรประจำ และรู้สึก เป็นเหตุเป็นผล
คิดอ่านเป็นผู้ใหญ่เกินวัย เมื่อพ่อจะพาครอบครัวไป
แคลิฟอร์เนีย ไปเที่ยวดิสनीแลนด์ เด็กก็ไม่ไป โดย
ให้เหตุผลว่า ถึงจะไม่เคยเห็นดิสनीแลนด์ ก็ไม่รู้สึก
ว่ามีอะไรตื่นเต้นน่าสนใจ สู้อยู่บ้านปฏิบัติใจอย่างนี้
ดีกว่า

คุณพ่อโกรธมาก มาพบอาจารย์ใหญ่ ขอให้
ย้ายครูประจำชั้นของลูก และขอไม่ให้ครูสอนลูกทำ
สมาธิ เพราะท่านส่งลูกมาเรียนหนังสือ เพื่อให้เป็น
คนทันสมัย อยู่ในสังคมอย่างเชิดหน้าชูตา ไม่ใช่ไป
บวช หรือเข้าวัด เป็นคนคร่ำครึ

เราจะยึดถือคำวิจารณ์ของผู้อื่นมาตัดสินผลงานของเราว่าดีหรือไม่ดี ไม่ได้

จิตใจอาจารย์ท่านนี้บอบช้ำ เพราะอาจารย์ใหญ่เรียกท่านไปตักเตือน เป็นทำนองว่า จะทำกิจกรรมนอกหลักสูตรก็ได้ แต่ต้องดูกาลเทศะ ถ้ามีผู้ปกครองรายอื่นมาร้องเรียนอย่างนี้อีก ก็เห็นจะสนับสนุนไม่ได้

ท่านใจหาย หมดกำลังใจ มาปรึกษาว่าแล้วอย่างนี้ท่านจะอย่างไรต่อไป ดิฉันเรียนท่านว่า พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า การอยู่กับหมู่ชนจำนวนมาก เราจะถือว่าเสียงคนอื่นวิพากษ์วิจารณ์หรือโลกาธิปไตยย่อมถูกต้องเสมอไป ไม่ได้ ปัจจุบันเราใช้ระบบออกเสียงเป็นแกน และถือเสียงข้างมากเป็นฝ่ายชนะ เราเป็นประชาธิปไตย เราต้องเคารพระชามติ หรือถือโลกเป็นเครื่องยุติ พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่ใช่ เพราะเมื่อเราตกไปอยู่ในหมู่คนพาล ปรชามติกกลายเป็นพาล เป็นมิจฉาทิฐิ แล้วเราจะรับเป็นความถูกต้อง อย่างนี้ก็ผิด เราต้องใช้ธรรมาธิปไตยเป็นหลัก หาเหตุหาผลเป็นเครื่องยุติ

เพราะฉะนั้น จะทำอะไรก็ตาม ก่อนทำ ต้อง ไตร่ตรองจนแน่ใจว่า สิ่งที่ทำนั้นทำเพื่อประโยชน์ เพื่อความก้าวหน้าของส่วนรวม ถ้าทำไปแล้วมี เสียงตำหนิติเตียน อย่าเพิ่งเสียใจ อย่าเพิ่งท้อใจ กลับมาไตร่ตรองหาเหตุผลว่าคำตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ มีอะไรที่เราจะเอามาใช้แก้ไขให้งานของเราจะทัดรัด เข้าทำขึ้น ถ้าพิจารณาที่ครั้ง ก็ครั้ง ก็ครั้งแล้ว ก็ พบว่าสิ่งที่ทำไปยังดีพร้อมอยู่ ก็ให้กาลเวลาเป็น เครื่องพิสูจน์ ไม่ต้องไปกังวลสนใจ

ท่านอาจารย์เคยสอนว่า เวลาเราทำดี แล้ว คนอื่นวิพากษ์วิจารณ์ไม่หยุด เราไปปิดปากเขาก็ ไม่ได้ หูเขาอยู่ใกล้ปากเขามากกว่าหูเรา เขายังไม่ รำคาญ แล้วเรื่องอะไรเราถึงเอาหูเราไปเสียบไว้ ระหว่างปากเขากับหูเขาให้รำคาญใจ ถ้าจะหงุดหงิด หรือท้อใจ โปรดนึกถึงท่านอาจารย์ เราเอาหูเรา เสียบเข้าไปทำไมระหว่างปากเขากับหูเขา เราจะได้สบายใจ

ดิฉันใช้อุบายนี้ปลอบใจตนเองให้ผ่านวิกฤต มาได้หลายครั้ง จนเห็นว่า เออจริง เราบ้าไปเอง

เพราะ เวลาที่เขาว่าเรา แล้วเรารู้สึกขึ้นเต้นตามคำพูดของเขาจนตัวเองแข็งนั้น เขาไม่ได้เดือดร้อน เขาสนุก เขาชอบใจด้วยซ้ำไป ที่เขาว่าแล้วเราบ้าไปตามคำว่า แต่เราสิ เราทำร้ายตัวเอง เพราะใจเราแข็งไปหมด ดีไม่ดีปวดท้อง โรคกระเพาะกำเริบ ดีไม่ดี เจ็บหัวใจ โรคหัวใจกำเริบ ความดันสูง บางคนปวดหัวข้างเดียว เป็นไมเกรน เรื่องอะไรเราจะมาทำร้ายตัวเอง ไม่เอา เราฉลาดแล้ว ใครอยากว่าก็ว่าไปสิ เราก็เอาหลักเหตุผลมาพิจารณา

ท่านอาจารย์สอนไว้อีกว่า ถ้าทุกอย่างที่เราทำมีแต่คนสรรเสริญหมด อีกหน่อยเราก็คำคร่ำ ไม่พัฒนาต่อไป เพราะ ถ้าทำอะไรแล้ว ไม่มีใครวิพากษ์วิจารณ์ ไม่มีอุปสรรคอะไรมาเป็นหินลับปัญญา อีกหน่อยปัญญาเรานิ่มหมด เพราะเราไม่ใช้สติปัญญาอะไรๆ ก็สำคัญว่าดีไปหมด ว่าอะไรก็ว่าตามกันหมด ชีวิตเลยขาดรสชาติ เมื่อปัญญานิ่ม จะคิดอะไรก็คิดไม่ออก ทำอะไรก็ทำไม่ได้ ใครก็ไม่อยากเป็นอย่างนั้น ทุกคนอยากเป็นคนเฉลียวฉลาด มีอะไรมากระทบ สติปัญญาของเรามีพลกำลังแข็งแรง

สามารถพิจารณาแก้ไขปัญหาทะเลาะวิวาทใครมี
ปัญหามาปรึกษา เราก็ช่วยเหลือได้ ถ้าฝึกให้ใจมี
หลักอย่างนี้ เราจะเลิกเซ็ง

เราห้ามคำพูดคนไม่ได้ ตราบเท่าที่จุดไฟ
แล้วยังมีควัน คนมีปากก็พูดไป พูดแล้วก็ต่างจิต
ต่างใจกัน คนบางคนเป็นนก เกิดอะไรขึ้นก็ต้องบิน
ส่วนบางคนบินไม่ได้ ต้องว่ายน้ำไปอย่างปลา ท่าน
อยากพูดอะไรก็ปล่อยให้ท่านพูดไปเถอะ เราอยู่ออก
ใจว่าเราเป็นผู้รับผิดชอบเรื่องเหล่านี้ ปัญหาเป็น
อย่างไรเรารู้ดี พวกนั้นดีแต่วิจารณ์ ถ้าให้มาลง
มือทำก็ทำไม่ได้ เราก็มีหลักให้ใจยึดเหนี่ยว ถ้าผู้
ปกครองพูดจาเอาแต่อารมณ์ เราไม่ต่อล้อต่อเถียง
หรือหาเหตุผลมาชี้แจง คุณพ่อว่าอย่าง คุณแม่ว่า
อีกอย่าง เราก็รับฟังอย่างสงบ ถ้าไปตามใจคนใด
คนหนึ่ง เราก็ฟัง ปล่อยให้กาลเวลาพิสูจน์ผลงาน
ของเรา

ประการถัดไป คือเรื่องงาน ผู้ร่วมงานกับเรา
ก็ต่างจิตต่างใจกัน คนเรามาจากที่ต่าง ๆ กัน ทั่ว
ทุกสารทิศ จะให้คิดปรองดองเหมือนกันได้อย่างไร

อย่าว่าแต่คนอื่นเลย ตัวเราเองก็เหมือนกัน เคยไหม
ว่า เริ่มแรก เราตั้งใจว่าจะทำอย่างนี้ๆ ครั้นถึงเวลา
เข้าจริงๆ ใจตัวโง่มันเปลี่ยนไปอีกแล้ว ที่จะทำ
อย่างนี้ๆ เบื่อแล้ว ไม่ทำแล้ว หรือไม่ก็ ครั้งแรก
ตั้งใจจะทำให้ดีเลิศ ครั้นลงมือทำเข้าจริง เอาแค่ให้
มันจบๆ ไปก็แล้วกัน

ใจเราเอง นอกจากสารพัดโง่งแล้ว ยังชอบ
เปลี่ยนใจได้ทุกเวลานาที ถ้าเพื่อนสัญญากับเราไว้
อย่างหนึ่ง แล้วเกิดเปลี่ยนใจไม่ทำตามสัญญา อย่า
ไปโกรธเขา เพราะขณะที่สัญญากับเรา เขากำลัง
สบายใจ ไม่มีธุรกิจการงานอะไร ครั้นถึงเวลาเข้า
จริง เขาเกิดไม่สบาย หรือมีปัญหาที่บ้าน เกิดเหตุ
สุดวิสัยหรืออะไร ทำให้กาลเทศะไม่เอื้ออำนวย เรา
จึงควรฝึกใจของเราว่า ทำอย่างไรจึงจะมีภูมิคุ้มกัน
ให้ไม่เชิงเวลาใครพูดไม่เป็นคำพูดกับเรา เหมือน
สมัยนี้มีวัคซีนป้องกันโรคหัด โปลิโอ บาดทะยัก
ไอกรน เป็นต้น

วัคซีนป้องกันโรคเชิง คือการ ฝึกใจให้อยู่
กับปัจจุบัน อย่าไปยึดถือคำมั่นสัญญาอะไรทั้งสิ้น

เพราะยึดถือเป็นจริงเป็นจังแล้ว เสียกำลังใจเรา
เดียวเขาก็มา ...ขอโทษเถอะ เกิดมีงานด่วนตรงนั้น
...ขอโทษเถอะ มีเหตุสุดวิสัยตรงนี้ ทำให้ไม่ได้เสียแล้ว

เราเตรียมป้องกันใจของเราเอาไว้ว่า อะไร
เกิดขึ้น ใครพูดอะไรไว้ ถ้ายังไม่ถึงวาระได้ทำจริงๆ
เรายังไม่ปลงใจเชื่อเป็นอันขาด เราทำใจเอาไว้ว่า
อะไรจะเปลี่ยนแปลง เรารับฟังได้ทั้งนั้น หัดนิสัย
เป็นผู้รับฟังที่ดี

เอาการอยู่กับปัจจุบันมาเตือนตัวเอง ไม่ให้
เผลอไปสัญญากับใคร หรือพูดจาอะไรกับใคร อย่า
ผูกมัดรัดตัว เป็นคำตายตัวลงไป หากเกิดเหตุสุด
วิสัย ทำให้ไม่ได้ ผู้รับฟังแล้วบังใจยึดอยู่ จะเสียใจ
แล้วแข็ง เหมือนกับที่เราเสียใจมาแล้ว หัดพูดเป็น
คำกลางๆ ทำนองว่า ตอนนี้คิดว่าว่างอยู่ ถ้าถึงวัน
นั้นไม่มีเหตุสุดวิสัยอะไรมาเปลี่ยนแปลง ก็คงพบกัน
แต่ถ้าถึงเวลานัดแล้วไม่เห็นกัน หรือเราทำไม่สำเร็จ
ตามที่พูด ก็ขอให้เข้าใจว่าไม่ได้แกล้ง

ฝึกใจตัวเองให้ระลึกถึงความเป็นจริงอย่างนี้
ทุกอย่างในโลกไม่มีอะไรแน่นอน การฝึกความจริง

ไปคิดว่าทุกอย่างแน่นอน ต้องเป็นไปอย่างที่เรา
อยาก คือต้นเหตุของความแข็ง ต้นเหตุของความ
ทุกข์ ไม่มีหรอกที่ทุกอย่างจะเป็นดังจับวางได้อย่าง
แนรมิต ให้ฝึกไว้ว่าอะไรที่ผิดไปจากที่เราจะเกณฑ์
หรือเราหวังอย่างหนึ่งเอาไว้ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอีก
อย่าง ล้วนดีกับตัวเราทั้งนั้น เพราะทำให้เราได้ลับ
สติปัญญาให้คมขึ้น

แต่เดิมเราก็เห็นว่าเราเป็นคนดีแล้ว แก้ไข
ปัญหาได้รอบคอบ เป็นคนถี่ถ้วน ระมัดระวัง เตรียม
ป้องกันไว้ทุกจุดแล้ว เมื่อเกิดความผิดพลาดไปจาก
ที่เราเตรียมเอาไว้ ก็อย่าโกรธหงุดหงิด โทษซ้ำย
ป้ายขวา คุณคนนี่ทีเดียวไม่ดี คุณคนโน้นทำให้เกิด
เรื่องวุ่นวายอย่างนี้ ถ้าปล่อยใจขวิดซ้ายป้ายขวา
อย่างนี้ ก็ยิ่งแข็งหนักขึ้น เพราะไปทะเลาะกับทุกคน
รอบข้างหมด ครั้นมีธุระจะไหว้วานขอแรงเขามา
ช่วยคนละไม้คนละมือ ไม่มีใครเอากับเรา เลยถูก
ลอยแพ

ถ้าอยู่กับปัจจุบัน สติจะสอนให้พูดว่า เราก็
ไม่ได้คิดว่าจะมีเหตุสุดวิสัยเกิดขึ้น เมื่อเกิดอย่างนี้

ขึ้นแล้วจะทำอย่างไร โปรดช่วยกันคนละไม้คนละมือ ช่วยกันคิดหน่อย การที่เราขอร้องให้ช่วยกันคิดนี้ คนอื่นก็ชื่นใจ เพราะไม่อย่างนั้นเราเก่งคนเดียว คอยแต่ออกคำสั่งกับทุกคนหมด เมื่อเราขอร้องว่า ดูลี ไม่ได้คิดหรือว่าจะมีเรื่องอย่างนี้เกิดขึ้น ช่วยกันนึกหาทางแก้ไขหน่อย คนฟังก็ภูมิใจว่า เราเห็นความสามารถของทุกคนเสมอหน้ากับเรา ไม่ได้คิดว่าเราใหญ่อยู่คนเดียว ทุกคนรู้สึกมีส่วนร่วม งานอันนี้เป็นศูนย์ที่รวมแรงใจ ทุกคนมีสิทธิมีเสียงเป็นส่วนร่วมอันหนึ่ง ทำให้เกิดความภูมิใจ เมื่อมีความภูมิใจแล้ว เขาก็เอาจิตใจของเขามาจัดจ่อร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วย เหมือนกับเราอยู่ในเรือลำเดียวกัน แล้วไปชนหินโสโครก เรือทะเล จะทำอย่างไร ทุกคนรู้ว่า ถ้าปล่อยให้เรือร่วอยู่อย่างนี้ ผลที่สุดตายด้วยกันหมดทุกคน เมื่อเรือจมแล้ว ใครจะรอดอยู่ได้

ถ้าเราไม่เปิดใจให้ทุกคนรู้สึกว่าเขามีส่วนร่วม ในกิจการสอนในโรงเรียน เขาก็นึกว่า คุณอยากเก่งปล่อยให้เก่งไปคนเดียวเถอะ ถ้าเป็นอย่างนี้ ผลที่สุดก็พัง เพราะทุกคนจะเอาหูไปนาเอาตาไปไร่

อะไรเกิดขึ้นก็ถูกระไม่ใช่ว่าจะทราบ จะคิดแก้ไข
ทุกอย่างก็สายเกินแก้ เห็นอย่างนี้ จะได้ทำให้เกิด
ความกลมเกลียว เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันขึ้น ของ
อะไรที่เคยนึกว่ายากเกินสติปัญญาความสามารถ
ช่วยกันคนละไม้คนละมือ ประเดี๋ยวเดียวก็เสร็จไปได้
มิเช่นนั้น พอมีปัญหา เราก็เกิดความแค้นว่า คน
พวกนี้ไม่มีน้ำใจ เหมือนแก้วที่มีรอยร้าว ทั่วๆ ที่
ใช้ใส่น้ำได้ ยังไม่แตก เราพบปะเจอจะเจอกัน ยัง
ทักทายกัน ยิ้มแย้มแจ่มใสกัน แต่ในใจมีรอยร้าวอยู่
ก่อให้เกิดความแค้นใจอยู่ลึกๆ พอมีเหตุการณ์อะไร
เกิดขึ้น เราก็ไประแวงเขาต่อ เห็นใหม่ คราวก่อน
นั้นก็ไม่มีน้ำใจกับเราที่หนึ่งแล้ว คราวนี้ก็อีกแล้ว
รอยร้าวถูกตอกย้ำลึกเข้าไปจนเห็นชัด ดีไม่ดีก็เริ่ม
มีน้ำรั่วออกมาได้ ใจที่ทำงานด้วยกัน อยู่ด้วยกัน
แล้วระแวงกัน แค้นใจกัน เป็นความเชิงมหาศาล

เริ่มแรกต้องประจัญหน้ากันก่อนจึงเชิง ต่อไป
เพียงแต่เข้าขึ้นมา ใจนึกถึงว่าจะต้องมาเจอหน้ากัน
ก็เชิงจนอยากเขียนใบลาออกแล้ว ถ้าปล่อยใจให้
เป็นอย่างนี้ อีกหน่อยเราแย่ เพราะไปทางไหน

เราต้องประสพกับคนที่เราแข่งไปเรื่อย ในที่สุดเราจะเป็นอย่างไร ไม่มีแผ่นดินให้เราก้าวเดินไปได้ เพราะไปทางโน้นก็เจอคนแข่ง ไปทางนี้ก็เจอคนแข่ง เพราะเราไปคิดแข่งกับทุกคนหมด ผลที่สุดเลยเฉาแข่งกับตัวเองด้วย

เราไปคิดว่า ชีวิตนี้ยาวไม่มีที่สิ้นสุด เลยจู้จี้ พิถีพิถัน เลือกเฟิ่นจะให้เป็นไปดั่งใจ หรือไม่อย่างนั้นก็ไปพาลว่า งานไม่ดี ย้ายงานเถอะ ย้ายแล้ว ก็ใจอันเก่าของเราที่เคยหงุดหงิดคับข้อง แข่งกับงานเก่านั้นแหละ มาชักพาให้เราตำหนิตรงโน้น เอื่อมตรงนี้ จนต้องย้ายงานใหม่อีก เลยกลายเป็นคนจับจด ทำอะไรไม่สำเร็จสักอย่าง

หรือไม่อย่างนั้น ก็ไปแข่งกับเพื่อนร่วมงาน ถ้าไม่รู้จักจิตใจของตน ตอนแรกเราก็แข่งกับคุณ ก. คนเดียว ต่อมาก็แข่งกับคุณ ข. คุณ ค. ในที่สุดก็ถึงคุณ ฮ. ทุกคนที่อยู่ทีเดียวกับเราถูกเราแข่งหมด ไม่มีใครได้รับการยกเว้น ถ้าเป็นอย่างนี้อีกหน่อยเราก็ก๊แย่ กลายเป็นคนเจ้าปัญหาไป แล้วก็เกิดน้อยเนื้อต่ำใจ เกิดความระแวงว่าทุกคนลำเอียง ทุกคน

รวมหัวกันแก๊งเรา จิตใจก็ร้อนรุ่ม หยาบกระด้าง
ไม่เป็นธรรมกับคนอื่น เพราะรู้สึกไปว่า เราต้อง
ปกป้องตนเอง เราหัวเดียวกระเทียมลีบ ทุกคนใจ
ร้ายใจดำ หัวเราะสนุกสนานกัน ลืมเรา ทั้งเราไว้
คนเดียว ซึ่งความจริง ไม่ใช่

คนคนหนึ่ง ไปวัดที่ไร้ก็มีเรื่องกราบเรียนท่าน
อาจารย์ว่า คนนั้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี ครั้งแรกย้ายงาน
จากที่แห่งหนึ่งไปทำอีกแห่งหนึ่ง ทำไปได้ ๓-๔ เดือน
ย้ายแห่งที่สอง เป็นทำนองนี้ จนครั้งสุดท้ายที่ไป
กราบท่านอาจารย์นั้น ย้ายเป็นแห่งที่เจ็ด ท่าน
อาจารย์คงเห็นว่า ถ้าปล่อยอย่างนี้อีกต่อไป คงต้อง
ย้ายงานทุกวี่วัน ท่านเลยติงว่า ที่ท่านฟังเล่ามา
จนคุณย้ายงานถึง ๗ แห่งนั้น คุณเคยคิดบ้างไหมว่า
ในทุกๆ แห่งที่คุณย้ายไป มีบุคคลที่คงเส้นคงวาอยู่
คนเดียว คือตัวคุณ ทำไมคุณไม่คิดกลับกันดูว่า อาจ
เป็นคุณก็ได้ที่เป็นตัวปัญหาทั้ง ๗ แห่ง ทำให้มีเรื่อง
ทุกแห่ง เพราะเมื่อคุณออกจากแต่ละแห่งแล้ว ก็
ไม่เห็นคนอื่นเขาเดือดร้อนหรือออกตามคุณเลย คุณ
ออกไปแล้ว เขาก็สบายกันดีทั้งนั้น ทำไมไม่มองตัว

มีกิจรับนิมนต์ไปที่อื่น แทนที่จะกลับไปทำงานตามปกติ ท่านกลับติดสอยห้อยตามท่านอาจารย์ไปเพื่อคอยดูแลรับใช้ ตกลงหายไปจากที่ทำงานทั้งวัน โดยไม่มีการบอกกล่าวให้ทราบ จนเพื่อนที่ทำงานชักแข็งกับความไม่คงเส้นคงวาของท่าน เข้าไปใส่บาตร กว่า จะมาถึงที่ทำงาน ก็เก้าโมง หรือเก้าโมงครึ่ง สายเป็นประจำ ทุกคนก็ขมใจโมทนาบุญด้วย เพราะเขาไปทำดี มีความสุข ครั้นต่อมา บางวันก็หายไปทั้งวันโดยไม่มีปี่มีขลุ่ย แรกๆ เดือนหนึ่งหาย ๒-๓ ครั้ง ต่อมาหนักหน่อย เดือนละ ๔-๕ ครั้ง เอ... มันยังงี้กัน

เพื่อนๆ ก็เริ่มท้วงติง ว่ากล่าวตักเตือน แทนที่ท่านจะมองตัวเองว่าเราไม่มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ท่านกลับไปคิดว่า ไอ้คนพวกนี้บาปหนา วัดก็ไม่ไป บาตรก็ไม่ใส่ แล้วยังคิดไม่ดีกับเราอีก มาหาว่าเราบกพร่อง

เห็นไหม เวลาเราเข้าข้างตัวเอง โลกบุญ โลกกุศล เลยไปคิดว่า การไปใส่บาตร ปฏิบัติกรรมวาจา อาจารย์ การได้อยู่ใกล้ชิดท่าน คือการได้ธรรมมา

สอนใจ แต่ลืมกาลเทศะ ลืมความรับผิดชอบ ว่า
เราเป็นอะไร เรามีนาน แปดโมงครึ่งต้องถึงที่ทำงาน
บ่ายสี่โมงครึ่งจึงเป็นอิสระแก่ตัว เมื่อลืมความรับ
ผิดชอบแล้ว ก็ไปคิดว่าคนอื่นอีกจกเรา

หรือบางท่าน เอาเวลาราชการรับเชิญไปทำ
กิจการอื่น โดยให้เหตุผลว่าไปทำชื่อเสียงให้หน่วย
งาน แต่ลืมคิดไปว่า การไปอย่างนั้น เพื่อนต้องทำ
งานแทน ความดีเขาก็ไม่ได้ เพราะเราเอาไปหมด
หลงว่าตัวเองเก่ง เป็นนารายณ์สี่กร สิบกร งานตรง
นี้ก็อยู่ทำไมบ่พร่อง ตรงนั้นก็ไปช่วยเขาได้อีก คน
ที่ทำแทนแทบตายไม่เคยขอบคุณ ไม่เคยยกย่องให้
ปรากฏ หน้าเข้าไม่มีใครชอบ ใครเล่นด้วย แล้ว
เราก็ก๊วเซ็งกับเขา ...ที่ทำงานนี้ไม่ดี ต้องย้ายเถอะ

ความเซ็งเกิดจากเราไม่รอบคอบกับวิธีวาง
ชีวิตของเรา ไม่รู้จักกาลเทศะ เราทำจริงเหมือน
กัน แต่ไม่ทำสิ่งที่ป็นหน้าที่ของตน ไปทำสิ่งซึ่งไม่ใช่
หน้าที่ แม้คนสรรเสริญว่าดีงามอย่างไร แต่มันก็ไม่
เป็นธรรมกับเพื่อนร่วมงาน อันนี้โปรดอย่าทำ

คนเราอยู่กัน ยังไม่รู้ตัวเลยว่าใจของตัวคิดไป
อย่างไรบ้าง เมื่อดิฉันไปอยู่วัด ตกเย็นประมาณ ๔-
๕ โมง เราจะไปช่วยกันในครัว ถ้าเป็นหน้าฝน เห็ด
ที่วัดงอกเยอะ ท่านอาจารย์สอนให้แฉะรู้จักหาเห็ด
เพื่อว่าต่อไปแฉะเหล่านี้สักไปเป็นฆราวาส ต้องทำ
มาหากิน มีครอบครัว จะได้อะไรบ้างมันจะประหยัด
ไม่ใช่อะอะเอาสตางค์ไปซื้ออย่างเดียว ถ้าเป็นหน้า
ฝน ท่านก็พาแฉะไปดูตามป่าในวัด หาเก็บเห็ดมาให้
โรงครัว พวกเราผู้หญิงก็ไปช่วยกันล้างเห็ด

การล้างเห็ดนี้ไม่เหมือนการล้างขาม ถ้าล้าง
แรงมือไปหน่อยเห็ดก็ขำหมด ถ้าล้างชุ่มๆ ทRAYที่
ติดอยู่ตามครีบบอกก็ไม่หมด เมื่อเอาไปผัดไปแกง
แล้ว ก็เท่ากับว่าพระฉันผัดกรวดแกงทRAYทำนอง
นั้น บางคนก็รู้ว่าตัวเองใจร้อน ก็หลบไม่มาช่วย
เสียเฉยๆ เพราะระหว่างมือทำหน้าที่ล้างไป หูก็
ต้องฟังคุณแม่ชีพราสาริตวิธีล้างที่ถูกต้อง พร้อมทั้ง
ดำหนิ ดิ ชีที่ผัดของเราไปเสร็จสรรพ

เมื่ออยู่ด้วยกันห้าคน โดยอัตโนมัติ เราก็คิด
ว่า พอถึง ๕ โมงทุกคนจะลงมา ก็แบ่งเห็ดออกเป็น

๕ กอง แต่ละคนรับผิดชอบ ช่วยกันล้าง อยู่มา ก็มีคนหัวใส หายไปหนึ่งคน บางทีสองคน สามคน ส่วนที่เหลือเหล่านั้น คุณแม่ซีกับเราก็ต้องช่วยกัน รับผิดชอบจนเสร็จหมด ล้างไปๆ เราชักรู้สึกเห็ด ออกมากขึ้น มากขึ้น จนใจเราไม่เป็นอันจดจ่อที่จะล้างเห็ดแล้ว แทนที่จะหาแบบคायอูบายมาปลอบใจ ให้เกิดกำลังใจว่า ถ้าเราตั้งอกตั้งใจล้างอย่างประณีต พระท่านฉันเห็ดที่สะอาด ปราศจากกรวดทราย เรา ก็ได้บุญได้กุศล แทนที่จะมานั่งอยู่เฉยๆ ให้เวลา กินชีวิตเราไปโดยเปล่าประโยชน์ มันไม่คิดหรือ กลับไปหงุดหงิด เฟงโทษผู้ที่หายไป ...เออแน่ะ ทำไม รู้มากเอาเปรียบอย่างนี้นะ นี่เขาไปแอบอยู่ตรงไหน นะ ตกลงมือล้างไป แต่จิตใจไปคิดรังแกใครซึ่ง เขา

รุ่งขึ้น พระท่านฉันจังหัน คงกลิ่นเห็ดผัดคอต้มทน เพราะระหว่างล้างเห็ดไป ใจของเรามีแต่อกุศล นึกพาลไปถึงท่านด้วย ทำไมนะ ท่านต้องขยันหาเห็ดมาทุกๆ วัน อยู่ดีไม่ว่าดี หาเรื่องก่อบาปให้ตัวเองโดยใช่เหตุ มือล้างเห็ดไป จิตใจก็แห้งแล้ง

เชิงไป

พอล้างเสร็จ เดินสวนกับเพื่อนที่หายหน้าไป แทนที่จะยิ้มแฉ่งแจ่มใส ขอขอบคุณว่าเพื่อนเอาบุญมาให้ ให้เราได้มีโอกาสล้างเห็ดมากกว่าที่ควร กลับหงุดหงิด เชิงมากยิ่งขึ้น ประกอบอกุศลลวจาก ต่อว่าเขาออกไป เธอไปหลบอยู่ที่ไหนเสียล่ะ เขาก็โกรธ เพราะอดส่าห์หาข้อแก้ตัวกับตัวเองไว้ว่า พรุ่งนี้จะอดอาหาร เร่งความเพียร ที่หายไปนี่ก็ไปทำความเพียรมา นึกว่าเพื่อนจะอนุโมทนาด้วย กลับเพ่งโทษว่าเขาไปหลบซ่อนนอนที่ไหนมา เสียหายหลายแสน เลยเป็นชนวนให้เกิดการบาดหมางใจกันขึ้น ถ้าเขาเป็นคนโมโหร้าย ก็คงเริ่มโต้ตอบ เกิดทะเลาะวิวาทกันขึ้นในวัด เอากิเลสมาบริหารใส่กันโดยไม่รู้สึกตัวสักนิด

ในชีวิตจริงก็เหมือนกัน บางทีเราก็เพลินก็มีครูอยู่ด้วยกันแค่นี้ ควรช่วยกันคนละไม้คนละมือ ...อ้าว ...หายไปในเสียคนหนึ่งแล้ว เราช้ำใจไม่ได้ ไม่สบายใจ โรคเชิงกำเริบขึ้นมาอีกแล้ว เวลาที่ใจของเราไม่รอบคอบ อะไรเกิดขึ้นก็เป็นสาเหตุให้ตัว

เองเก็บมาคิดเชิงได้ทั้งนั้น เลยเชิงไม่รู้จักจบสิ้น เพราะใจอันนี้คุ้นเคยที่จะทำตัวเป็นโรงงานผลิตทุกข์ ออกมาทับถมให้ตัวเองมีแต่ความเชิง

พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้หัดฝึกตนให้มีสติอยู่กับใจ เมื่อมีสติอยู่กับใจแล้ว เวลามีปัญหาอะไร สติที่ฝึกดีแล้วจะหมุ่นให้หันเข้ามามองใจตนเองก่อน ว่า มีอะไรที่เราจะแก้ไขได้โดยไม่ต้องไปรบกวนคนอื่น เรามองเข้าข้างในใจของเราก่อน แล้วเริ่มต้นแก้ไขที่ตัวของเรา เมื่อเป็นอย่างนี้ สิ่ง que คิดแก้ไข ย่อมเป็นสิ่งถูกต้อง เป็นปัญญา เป็นธรรม

ถ้าไม่มีสติอยู่กับใจ เราจะมองออกข้างนอก ว่า เอ๊ะ คนนั้นยังไม่เห็นทำ แล้วเราจะยอมทำให้โง่ทำไม โดยลึมนึกไปว่า ระหว่างที่เราโกรธและคิดจะเอาชนะคนอื่น คนอื่นนั้น ถ้าเราเอาเวลาเหล่านั้น มาประกอบกิจการงานเสีย ปัญหาที่ลุล่วงไปแล้ว

ดังเช่นครั้งหนึ่ง อุบาสิกาท่านหนึ่งไปปฏิบัติธรรมที่วัด ท่านอยากทำอาหารใส่บาตรให้ดี ให้ประณีต โดยฝากชาวบ้านให้ช่วยซื้อหมูมา ๕ กิโล เพื่อสับบะช่อทำลาบ ท่านบอกชาวบ้าน ๓ คนให้

มาช่วยกันสับหมูให้ท่าน บังเอิญที่กุฎิอื่นมีกิจกรรม
ชาวบ้านเหล่านั้นไปช่วยที่กุฎินั้น ยังไม่เสร็จ แทน
ที่ท่านจะนึกว่า เมื่อชาวบ้านยังมาช่วยเราไม่ได้ เรา
ก็สับไปกลางๆ หมู ๕ กิโลก็คงค่อยเสร็จไปบ้าง
เหลือเพียง ๔ กิโล ๓ กิโล ถ้าเราสับไปเรื่อยๆ โดย
ไม่หยุด มันก็อาจเสร็จหมดทั้ง ๕ กิโลก็ได้ โดยเรา
ไม่ต้องเบียดเบียนแรงคนอื่น

ท่านไม่คิดอย่างนั้น เมื่อเห็นว่าชาวบ้านไป
ติดอยู่ที่กุฎิอื่น ท่านก็ตามไปตรงนั้น พร่ำบอกเจ้า
ของกุฎินั้นว่า ท่านส่งเด็กทั้งสามคนไว้แล้วให้มาช่วย
ท่าน นี่หมูก็มาคอยอยู่ที่กุฎิต่านแล้วถึง ๕ กิโล พิธี
พิโรหุดเป็นแผ่นเสียงตกร่องอยู่นั้นแหละ จนกระทั่ง
คุณคนนั้นโกรธ เลยเกิดต่อล้อต่อเถียงทะเลาะกัน หมู
ก็แช่ค้างอยู่อย่างนั้น

ดิฉันนึก อย่างนี้เองที่ท่านอาจารย์พร่ำสอน
ว่า ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น เอาสติไว้กับใจ แล้วลงมือแก้ไข
ด้วยตัวเอง อะไรๆ ก็จะเป็นแก่นเป็นสาระขึ้นมา

ถ้าเราลงมือสับหมูเสียเอง เราทำเหตุจริง
ผลจริงย่อมเกิดขึ้น หมูทั้งก้อนก็แหลก งานก็เริ่ม

เดิน อย่างน้อยก็มีหมูปางส่วนที่ลับเรียบริ้อย แต่
นี่ไม่อย่างนั้น เราปล่อยให้เวลาให้กินชีวิตไปเปล่าๆ
ปัญหาเก่าก็ไม่แก้ไข แล้วยังไปก่อปัญหาใหม่ ไป
ทะเลาะกันในวัด ตกลงกายมาวัด แทนที่จะได้ความ
สงบร่มเย็น ได้บุญจากการทำของใส่บาตร ใจกลับ
หงุดหงิดขัดข้องไปหมด เหมือนตกรอก ประกอบ
วิธีการไม่ดีทะเลาะกับเขาในวัดด้วย คิดดูเถอะ ได้
แต่ความทุกข์ติดมาเป็นกระบุงเลย

ครั้นแย่งชิงเอาคนมาได้แล้ว คนเหล่านั้นก็มา
ช่วยท่านด้วยใจที่ไม่ปลอดโปร่ง เพราะรู้อยู่ว่างาน
ทางโน้นยังไม่เสร็จเรียบริ้อย มาทางนี้ก็ใช้ว่าจะได้
ลับหมอย่างสงบสบาย เพราะต้องร้อนหูฟังเสียงบ่น
ต่อเป็นเรื่องยืดยาวไม่รู้จบ ตกลงเกิดความคับแค้น
ใจ เป็นความทุกข์กันไปหมด ทุกคนแข็ง แข็ง แข็ง
...ถ้าเราสามารถตัดดวงความแข็งในใจใส่กระป๋อง
ไปวัดชั่งตวงได้ มันคงท่วมไปหมดทั่วโลกเลย

เวลาไม่ตั้งใจให้ดี ไม่ตั้งใจสติเอาไว้ ทุกอย่างก็
กระทำล้วนแต่เป็นสาเหตุเติมความแข็งให้เพิ่มมาก
ขึ้นทั้งนั้น แล้วเราก็บ่น คนเราทุกวันนี้เป็นอะไรกัน

นะ ถึงไม่มีคุณภาพ แต่เราลืมนดูตัวเองว่า เราเองทุกวันนี้เป็นยังไงบ้าง เรื่องที่อยู่แล้ว เราก็ก็นไปเขี่ยไปคนให้พังระเนระนาดไปหมด เพราะความเอาแต่ใจแต่อารมณ์ของเรา เอากิเลสในใจเราไปตั้งเป็นมาตรฐานเอาไว้ ถ้าใครไม่ตามใจกิเลสของเรา เราก็นหงุดหงิดกับเขา

เห็นอย่างนี้แล้ว เมื่อจะบ่นว่าเข็ง ให้นึกในใจว่าความจริงไม่มีตัวเข็ง ถ้าปล่อยใจของเราให้เมฆหมอกของความรู้อึดมาปกคลุม จนสำคัญผิดเกิดเข็งเราก็นขาดทุน เตือนตัวเองว่า เลี้ยวทางนี้ทีไร เราเจอหนามทุกที เอาสติควบคุมใจให้เลี้ยวไปทางตรงกันข้าม คือบอกตัวเองว่าเราไม่เข็ง เกิดปัญหาอย่างนี้ก็ดี จะได้มีโอกาสฝึกสติลับปัญญาให้คมกล้า จนคุ้มตัวเองตลอดปลอดภัย ใจเราก็นมีกำลังขึ้น

แทนที่จะโวยวายคิดไปลงโทษคนโน้นคนนี้เราก็นหยุดมองปัญหา แล้วแก้ปัญหา อีกหน้อยคนทีเคยมีปัญหากับเราก็นเกิดความเกรงใจ เพราะเราไม่บ่น ไม่ว่าตามอารมณ์ เจอกัน เราก็นยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นเหตุเป็นผล ถ้าเขาไม่ใช่คนที่เหลือขอนัก อีก

หน่อยเขาก็จะรู้ตัว รับผิดชอบในหน้าที่ ทำงานอย่าง มีประสิทธิภาพ เพราะ ใจของทุกคนล้วนไม่ดีขึ้นด้วยกัน ทั้งนั้น อยากรองดองรักใคร่กัน ไม่มีใครหรอกที่ อยากทะเลาะเบาะแว้งกัน

กิเลสพาให้เราคิดไปเองว่า คนโน้นคนนี้คิด ร้ายกับเรา คนนั้นเอาเปรียบ คนนั้นเห็นแก่ตัว ความจริงเป็นเพราะเราทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่า เราทำอะไรเนี่ยบเนียนไปหมด เขามาช่วยแล้วเดียว ไม่ถูกใจเรา ทำให้เรารำคาญขุ่นข้องหมองใจเปล่าๆ หรือเขาทำไม่เป็น แต่ไม่กล้าบอกความจริงเพราะ เกรงความเก่งของเรา หรือเพราะกลัวตัวเองจะเสีย หน้าที่ ก็เป็นไปได้

ครั้งหนึ่ง มีคุณหมอจบใหม่มาเป็นแพทย์ฝึกหัด ทุกคนบ่นกันระงมหมดว่า หมอคนนี้มีมหาโหด ถึง เวลาอยู่เวรก็ไม่เคยลงมาตรวจคนไข้ จะสั่งใบรักษา ลงมาจากเตียงนอน ถ้าน้ำเกลือที่ให้ไว้ไปงกลางดึก อย่าหวัง คุณหมอไม่เคยลงมาแทงใหม่ ทีนี้ถึงคราว ที่คุณหมอเวียนมาประจำอยู่หอคนไข้ที่ดิฉันควบคุม อยู่ ดิฉันก็คอยจับสังเกตว่าทำไมถึงประพฤติดัง

นั่น ก็พบสาเหตุว่า สมัยที่เป็นนักเรียน ท่านคงโดด
ร่มเก่ง เพราะเป็นคนคล่องกิจกรรม เป็นประธาน
ชมรมนั้น เป็นกรรมการชมรมนี้ หุ่นก็เท่ๆ คุณ
หมอเลยมีกิจกรรมนอกหลักสูตรเยอะแยะ เวลาที่
ควรจะได้ฝึกได้ลงมือทำกับคนไข้จึงไม่มี เมื่อจบ
ออกมาก็เลยทำไม่เป็น ที่ไม่ลงมาแทงน้ำเกลือก็
เพราะแทงที่ไรก็แทงไม่เข้าเส้นเลือด ถึงเวลาจะมา
ดูคนไข้ก็ไม่กล้ามา เพราะมาแล้วก็ทำสิ่งที่ตัวเอง
เขียนสั่งในใบรักษาไม่ได้ ก็เลยโดดร่ม ให้เพื่อน
ที่อยู่ด้วยกันเป็นคนรับหน้า เมื่อดิฉันรู้อย่างนี้แล้ว
พอจะไปดูคนไข้ ดิฉันก็โทรศัพท์ตามคุณหมอให้มา
พบ ครั้นคุณหมอมารถึง ก็ประกบตัวเลย เริ่มต้นดู
คนไข้ตั้งแต่เตียงที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม บรรเลงเรื่อยไป
เมื่อตรวจ ปากก็อธิบายให้คุณหมอเขียนคำสั่งลงใน
ใบรักษา คนไข้คนนี้เราต้องเจาะปอด คุณหมอเขียน
คำสั่งเจาะปอดค่ะ คุณหมอก็เขียน

ระหว่างนั้น ดิฉันก็บอกคุณพยาบาล หนูจำ
เอาคนไข้ไปเตรียมไว้ให้พร้อมเลยจ้ะ พอดูคนไข้ทั่ว
ทั้งหอแล้ว ดิฉันก็ไม่ให้คุณหมอหลบฉาก สั่งหน้าตา

เฉยว่า อยู่ช่วยกันเจาะปอดหน่อย พยายามเตรียม
คนไข้ไว้เรียบร้อยแล้ว

คุณหมอก็เหงื่อหยด จะสารภาพต่อหน้า
พยาบาลว่าตัวเองไม่เคยเจาะปอด ก็อาจพยาบาลจะ
รู้ความลับ ดิฉันก็ทำไม่รู้ไม่ชี้

พอเข้าไปในห้องให้การรักษา ก็เริ่มบรรยาย
ทำเป็นพูดเองเออเอง ...หมอคะ เราจะเจาะตรงไหน
ดี เอาตรงช่องซี่โครงนี้ก็แล้วกันนะคะ ว่าแล้วก็บอก
คุณพยาบาลให้ทายาฆ่าเชื้อ ตรงนี้ ตรงนี้ โดยนับไล่
ช่องซี่โครงไปดั่งๆ คือสอนวิธีเจาะปอดนั่นแหละ แต่
ไม่ให้รู้ว่าสอน ทำที่เป็นปรึกษาหารือว่า ที่ทำอย่างนี้
ถูกไหม

คุณหมอก็กางหูฟังโดยไม่เสียความภาคภูมิใจ
ดิฉันก็แทบจะจับมือคุณหมอให้จับเข็มอย่างนี้ เจาะ
เข้าไปตรงนี้ ผลที่สุดการเจาะปอดก็สำเร็จไปด้วยดี

หลังจากนั้น ทุกเช้า พอดิฉันโทรศัพท์ไปตาม
คุณหมอก็กระวีกระวาดมาดูคนไข้ด้วยกัน

เมื่อผ่านหนึ่งเดือนที่อยู่กับดิฉัน คุณหมอ
เปลี่ยนวิธีปฏิบัติตัวใหม่ มาดูคนไข้ของตัวทุกครั้ง

ถูกตาม มาให้น้ำเกลือก็มา เพราะอะไร เพราะเดี๋ยว
นี้ทำการรักษาเหล่านั้นได้แล้ว

การสอนซึ่งหน้า หรือตำหนิตามตรงว่าชู้ย
อะไรกัน คุณจบเป็นหมอมาได้อย่างไรกัน รับรอง
ไม่มีทางแก้ไขให้อะไรดีขึ้นมาได้ เพราะมันเชือด
เฉือนหน้าผู้ฟัง จนกลายเป็นการสบประมาทกัน
อย่างแรง ไหนๆ เขาก็เป็นหมอแล้ว ยังไงๆ เราก็
ต้องทำนุบำรุง ใส่ปุ๋ย พรวนดิน ให้เป็นหมอที่ดีสม
กับปริญญาที่ได้มาให้จงได้ เราต้องเสาะหากรรมวิธี
ที่เหมาะสม คือให้เขาสนใจ เปิดใจรับสิ่งที่สอน ไป
ฝึกหัดตัวของตัวให้เกิดความชำนาญ ไม่ใช่ให้
เขาเสียหน้า เกิดความอับอาย แล้วเลยพาลโกรธ
เพราะเห็นว่าเราเยาะเย้ย ยัดเยียดสอนสิ่งที่เขาน่า
จะรู้มาก่อนแล้ว

เราจำเป็นต้องพยายามแก้ไขผู้ร่วมงานของ
เราด้วยกรรมวิธีต่างๆ อย่าไปยึดตามแบบฉบับว่า
...เอ๊ะ คุณจบหมอมาได้อย่างไร คุณควรรู้ไฉนนี้แล้ว
ทำไฉนนั้นเป็นแล้ว ...ทฤษฎีนั้นจะอ้าง จะพูดยังไงๆ
ก็พูดกันได้ แต่ทางปฏิบัติก็เป็นอย่างนี้ ความจริง

ทนโท่ฟ้องตัวเองอยู่ตรงนี้ อย่างนี้แล้ว เราควรทำ
อย่างไร นั่งยันกันด้วยทฤษฎี? ก็เถียงกันจนแข็ง
มหาแข็ง ดีไม่ดี เอาปืนยิงกันตายไปเลย แล้วก็ไม่มี
ประโยชน์คุณค่าสาระอะไรงอกเงยขึ้นมา

เพราะฉะนั้น แต่ต่อไป เวลามีปัญหาอะไร
เกิดขึ้น อย่างกล่าวหาว่าใครถูกใครผิด ถ้าหาว่าใคร
ถูกใครผิดแล้ว มันร้าวรานใจกัน ทุกคนจะบอกว่าฉัน
ถูก เพราะเวลาทำลงไป แต่ละคนทำไปด้วยความ
บริสุทธิ์ใจว่าถูกอย่างนั้นจริงๆ ไม่ใช่แกล้ง ครั้นเหตุ
ผล ความจริงประจักษ์ออกมา เป็นอีกอย่างหนึ่ง
ถ้าเรายังไปย้ำ ยืนยันว่าใครถูกใครผิดอีก มันเกิด
การเสียหน้า และยอมลงให้กันไม่ได้ แต่ถ้าเราพูด
เสียว่า ...เอ มันมีปัญหาขึ้นมาอย่างนี้นะ จะทำอย่าง
ไรดี ช่วยกันคิดซิว่าเราจะแก้ไขได้ยังไง ก็ไม่ต้องมี
คนถูกคนผิด

ทุกคนกระฉับกระเฉงร่วมใจกัน เพราะรู้ว่า
ว่าตกอยู่ในสถานการณ์วิกฤต เหมือนอยู่ในเรือลำ
เดียวกัน แต่ละคนก็ไม่อยากให้เรือไปชนหินโสโครก
จนท้องเรือทะลุ แต่ความเป็นจริง เรือเกิดรั่วขึ้นมา

แล้ว ใครมีฝีมือ ใครมีปัญญา ช่วยกันคนละไม้คน
ละมือ ทุกคนก็เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ช่วยกันตาม
ความสามารถของตน แก้ปัญหาทีละปัญหา อย่า
ไปเพิ่มปัญหาขึ้นไปอีกก็แล้วกัน มันจะแย่

เมื่อฝึกวิธีคิด วิธีปฏิบัติตัวอย่างนี้แล้ว เราจะ
พบว่าอะไรคล่องตัวขึ้นเยอะ สิ่งที่เคยคิด
ระแวงว่า ไ้อ้คนนั้นก็ใจจัดใจดำ คนนี้ก็รู้มาก เอา
เปรียบ จะเปลี่ยนไป เกิดความเข้าใจตามเหตุปัจจัย
ทำให้ใจกลมเกลียวกัน คุยกัน พูดกันได้อย่างสนิทใจ
ไม่รู้สึกรู้สีกเป็นการเสียหน้าถ้าจะปรึกษาหารือกันเมื่อเรา
ไม่แน่ใจหรือมีสิ่งผิดพลาด

ที่เคยระแวงไปว่า นี่เขากำลังจับตาดูเราอยู่นะ
ถ้าทำไม่สำเร็จหรือพลาดพลั้งลงไป เขาจะหัวเราะ
เยาะว่าเราไม่เข้าท่า ก็หมดไป เพราะรู้ตามเป็น
จริงว่าทุกคนเห็นใจซึ่งกันและกัน คิดช่วยเหลือ
เกื้อกูลกันทั้งนั้น

ให้แต่ละคนค่อยประพฤติดังนี้ดู คืออยู่กับ
ปัจจุบัน อะไรเกิดขึ้นยอมรับตามความจริง เรื่อง
แล้วไปแล้วให้แล้วกันไป ตั้งต้นใหม่ อย่าเอามาเป็น

อารมณ์ อย่างฝังใจจำ แล้วเอามาพิธีไฟโรบ่นเป็น
แผ่นเสียงตกร่องทุกครั้งที่ไม่ได้ตั้งใจ ...ครวก่อน
ก็คุณทีเดียวที่ทำให้มีปัญหา ครวนี้ก็อีกแล้ว... ถ้า
คอยบ่นอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ก็เหมือนเราทำแก้วร้าว
แล้วแทนที่จะระมัดระวัง กลับเปลอทุดซ้ำแล้วซ้ำ
อีก ในที่สุดแก้วก็แตกประสานกันไม่ได้

ถ้าปล่อยของแล้วไปแล้วให้หมดไป จบไป
เหมือนนกเกาะอยู่บนกิ่งไม้ พอบินไปแล้ว ก็ไม่เหลือ
รอยอะไรไว้ เรามาตั้งต้นกันใหม่ สารระมันอยู่ที่ตรงนี้
เดี๋ยวนี้ ปัจจุบันนี้

ใจเราจะกลมเกลียวกับธรรมชาติและโลก อะไร
เกิดขึ้น อย่างมุ่งหาว่าใครถูกใครผิด ทุกอย่างพลาด
กันได้ ผิดกันได้ คนเราเรียนรู้จากความผิดพลาด
แล้วจึงฉลาดรอบคอบขึ้นโดยลำดับ แม้พระพุทธองค์
ก่อนตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ท่านก็เคยผิดอย่างเรา
เรามาแล้ว เรียนรู้จากความผิดเหมือนพวกเรา แต่
ท่านเด็ดเดี่ยวกว่าเรายิ่งนัก อะไรที่ท่านรู้ว่าท่านผิด
ท่านไม่ขาดสติ เผลอให้ผิดซ้ำอีก

ท่านอาจารย์ท่านสำคัญว่า พวกเราเป็นโรค
ความจำเสื่อม ตอนทำผิดก็บอกว่าแค้นใจเหลือเกิน
คราวนี้จะไม่ให้ผิดซ้ำอีก แต่บางที่ยังไม่พ้นวันนี้เลย
ก็ทำผิดอย่างนี้ซ้ำอีกแล้ว ทำเสร็จแล้วก็ ...ช่างเถอะ
...ของมันผิดกันได้ ท่านบอกว่า เราเป็นกันอย่างนี้
ถึงได้มีเรื่องกันไม่รู้จักจบจักสิ้น

ได้หลักใจอย่างนี้ แล้วลงมือปฏิบัติกันจริงจัง
ถ้าอะไรมากระทบ จะเปลอสติเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา
รีบใส่ห้ามล้อไว้ ไม่เอา แต่นี้ต่อไปเราเลิกเจ้าอารมณ์
แล้ว เรามีเหตุมีผล เราจะทำตามเหตุผลเท่านั้น
ทุกอย่างก็จะค่อยดีขึ้นตามลำดับ มีผลให้เราประจักษ์
เกิดความชื่นใจ เหมือนกับคุณหมอมือที่เล่าถึงเมื่อครู่นี้
ผลที่สุดท่านก็เป็นหมอมือที่ดีได้ เพราะท่านยอมฝึกฝน
ตนเอง จนรู้หน้าที่ความรับผิดชอบ ทำอะไรๆ เป็น
เหมาะสม ถูกต้องกาลเทศะ

คนเราถ้าไม่เริ่มต้นฝึกตัวของตัว เพราะกลัว
การทำผิด ก็ไม่มีวันที่จะทำอะไรได้เลย และถึงแม้
ไม่ทำอะไรก็ผิดอยู่ตลอดเวลา อย่าเข้าใจผิดว่า ถ้า
เราไม่ทำ การไม่ทำอะไรคือการไม่มีผิด การไม่ทำนี้

เองคือความผิด ผิดเพราะบกพร่องต่อหน้าที่ ความ
รับผิดชอบ

เมื่อเริ่มหัดทำอะไรๆ โดยเตรียมใจไว้แล้วว่า
ผิดเป็นครู ทุกอย่างก็ง่ายไปหมด เมื่อทำผิดหนึ่ง
ครั้งเป็นครูแล้ว คราวนี้ก็คล่องตัว พอจะผิดใหม่
เกิดความระมัดระวัง รอบคอบ อีกหน่อยก็ไม่มีผิด
เพราะเรารู้แล้ว พออะไรทำทำไม่ชอบมาพากล เรา
จะมีสติ คอยจับสังเกตโดยใกล้ชิด ทำให้สามารถ
ป้องกันเหตุได้ก่อนความผิดพลาดจะเกิดขึ้น งาน
ของเราก็ราบรื่นขึ้นโดยลำดับ

ไม่ใช่แต่ในงานเท่านั้น ชีวิตส่วนตัวก็เหมือนกัน
เพราะกับคนใกล้ชิด เรามักขาดสติ ว่าง่าย หลง
ไม่ทำตามที่เราบอกหน่อย เริ่มหงุดหงิด บ่นไม่รู้จัก
จบ คู่ครองขัดใจหน่อย น้ำหูน้ำตาาร่วง เขาพูดอะไร
ไม่ได้ยินเหตุผลแล้ว มันก็เลยเพิ่มความแข็งขึ้นไปอีก
เพราะงานก็แข็ง บ้านก็แข็ง ไม่รู้จะหันไปทางไหนดี
อีกหน่อยอยู่ไม่ไหวแล้ว โลกนี้บีบคั้นเหลือทน แต่
ถ้าฝึกตัวฝึกใจอย่างที่พูดกันมาแล้ว ที่ทำงานก็ยิ้ม
แย้มแจ่มใสเข้าหากัน ที่บ้านก็ดี อะไรๆ ดีไปหมด

ถ้าใจของเราดีเสียอย่างหนึ่งแล้ว อะไรๆ ใน
โลกก็ดีกับเราไปหมด เพราะโลกคือเงาสะท้อนของ
ใจเราเอง เมื่อไหร่เห็นอะไรคับแคบเครียดแล้ว เราบ่น
แข็ง ให้รีบหยุดบ่น เฟ่งมองดูว่า ...อ้อ ใจของเรา
เอง กำลังร้ายเหมือนทะเลบ้า พลังเงาสะท้อนจึง
ไม่น่าดูอย่างนี้ เราจะได้ดีขึ้น สามารถรักษาใจให้
เยือกเย็น ให้สนุก เป็นสุข ที่นี้แข็งก็จะหายไปจาก
ชีวิต

คำถาม ที่คุณหมอพุดว่า 'กับคนใกล้ชิดนี้เราดูว่า
ได้ง่าย' ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

ตอบ เพราะใจของเราไม่ได้เฟ่งมาพบปะกับคน
ใกล้ชิดเหล่านั้นในปัจจุบันนี้เท่านั้น ถ้า
เชื่อคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ท่านตรัสไว้
ว่า ใจเป็นอมตธาตุ มันเกิดมันตายไม่เป็น
แต่ตราบเท่าที่กิเลสยังไม่สิ้น เมื่อร่างกาย
เกิดเหตุเสื่อมสลายไป เหมือนบ้านเรือน อยู่
อาศัยนานๆ ไปมันก็ผุพัง ถ้ากิเลสที่อยู่
ในใจ ทั้งความรักความชังยังไม่ดับสิ้นไป

กิเลสเหล่านั้นก็ตื่นรนแสวงหาเครื่องมือคือ
ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส เพื่อใช้ติดต่อ
สื่อสาร ให้ไปสัมพันธ์กับผู้ที่เรายังฝังใจ
จดจำอยู่ ก็เลยเรียกกันว่า สิ่งมีชีวิต
เวียนว่ายตายเกิด แต่ความจริง ใจเป็น
นักเดินทางมารารอน ประเดี๋ยวก็เดินทาง
ไปพักโรงแรมนั้นนิดหนึ่ง เบื่อแล้วก็ออก
เดินทางต่อไป อยู่โรงแรมนี้หน่อยหนึ่ง
โรงแรมก็คือร่างกาย ซึ่งเป็นเครื่องมือ
เครื่องอาศัยของใจ ซึ่งเป็นใจตัวเดิมนั่นเอง
ครั้งไปเจอกับคู่ปรับเก่าเข้า ใจที่เคยเป็น
อารมณ์ ไม่ได้ตั้งใจ ยึด ผูกเจ็บเอาไว้ว่า
...เขาน่าจะรู้ใจเรา... ก็ได้เชื่อเต็มเข้าไปอีก
บางทีคนอื่นพูดถ้อยคำเหมือนกับที่เขาพูด
เราเฉย หรือขำด้วยขำไป นึกว่า บ้าดีแท้
แล้วก็เลิกสนใจ แต่ถ้าคนใกล้ชิดพูดเท่านั้น
ออกจากปากเขาเท่านั้น ใจเรากระเพื่อม
เป็นทะเลบ้า หล่นตุ๋บไปจากเหตุจากผล
เลย

คราวนี้เราตามดูใจของเรา คอย
เตือนตัวเองว่า เรื่องอะไรต้องเกิดอารมณ์
เราก็รู้ว่าเขาพูดอย่างนี้ทุกที แล้วเราก็รู้
ด้วยว่าตัวเราหงุดหงิดอย่างนี้ทุกทีเหมือนกัน
แล้วทำไมเราจึงเอาสติไปดักไว้ที่คำพูดของ
เขา ทำไมไม่เอามาดักไว้ที่ใจของเรา ถ้า
เรามีสติรอบคอบอย่างที่พระพุทธเจ้าทรง
สอน เราต้องดักใจเราเอาไว้ ครั้งนี้ต้องไม่
เปลอโกรธเป็นอันขาด

ตรงนี้แหละคือการปฏิบัติธรรม เรา
ปฏิบัติเพื่อตามดูใจของตัวเอง แล้วสร้าง
ภูมิคุ้มกันให้ใจตัวเองรอดพ้นจากการเป็น
โรคติดเชื่อ โกรธ โลก หลง ที่ผู้ใกล้ชิด
ก่อกวน กระเซ็นแพร่เชื่อมาให้ จนเป็น
เรื่อรัง รักษาไม่หาย หมดหนทางเยียวยา
ก่อกกรรมก่อเวรเป็นสายไซ้ผูกมัดพันธนา
การจนดินไม่รอด

อาจารย์อย่าท้อใจ เสียกำลังใจนะคะ
ทุกคนเป็นอย่างอาจารย์ทั้งนั้น แม้พระ

พุทธเจ้าก็ติดอยู่ตรงจุดนี้เหมือนเราเหมือนกัน โปรดนึกถึงชีวประวัติของท่าน เมื่อวันเพ็ญ เดือน ๖ ที่ท่านจะตรัสรู้ พอประทับบนบัลลังก์หย้าคา ปลงจิตอธิษฐานว่า ถ้าวันนี้ท่านไม่ตรัสรู้ ไม่สามารถตัดกิเลสให้หมดไปจากพระทัยได้ ท่านก็จะไม่ลุกจากบัลลังก์นี้เป็นอันขาด ถึงเลือดจะเหือดแห้ง กายจะแตกดับ เป็นอย่างไรก็ตาม ท่านอธิษฐานเป็นเดิมพันอย่างนี้

พอนั่งสมาธิไป อะไรเกิดขึ้นในพระทัยท่าน สัญญาเก่าๆ พาวนเข้าไปที่คนใกล้ชิด ไปถึงพระนางพิมพา ไปถึงพระราหุล ไปถึงพระราชบิดา เกิดเป็นอารมณ์ปั่นป่วนขึ้นในใจ ไปคิดถึงเขาเอง อาลัยอาวรณ์ว่าเขาจะเป็นอย่างไร อวิชชาอุปาทานที่เปรียบเหมือนยางที่ขี้ไบ ยืดไปไม่ให้ติดอยู่กับกิ่งกับลำต้น กล่าวคือยางของภพชาติ ที่ยึดใจคนเราไว้กับสังสาระ ถ้าเราตัดได้สำเร็จเมื่อไหร่ เราก็บรมสุขอย่างพระ

พุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก อย่าไปท้อ
ใจหรือสงสัยว่า มันยังงัยกันนี่ ปฏิบัติมาติ
จนถึงขั้นนี้แล้ว ทำไมตกม้าตายกับคนใกล้
ชิดทุกที

ดิฉันก็เหมือนกัน รู้ยู่่ว่าแม่รักเรา
หวังดีกับเรา ตั้งใจว่าจะประพடுத்தตนเป็น
คนดี แต่นี้ต่อไปจะไม่เถียงแม่ ได้คิดอย่าง
นี้ตอนไปเรียนหนังสือที่เมืองนอก เปล่า
หรอกค่ะ พอกลับมาเท่านั้นแหละ อย่างที่
อาจารย์เล่าไม่มีผิด พอแม่พูด เราสติหลุด
ยิงปืนกลออกไปหมดดับอย่างเคยเลย แล้ว
ก็พายเรือวนอยู่ในอ่าง ทำเสร็จแล้วจึงได้
คิดทุกที พอมาปฏิบัติ ก็ได้คิดจริงจังเป็น
ครั้งที่สอง เอาละนะ สติจะให้เข้มแข็ง ก็
อยู่ได้นานวันหน่อย แล้วก็ผลอตกม้า
ตายอีกจนได้ คนเราเป็นอย่างนี้เอง เอา
ใจไปยึดไว้กับความชอบ ไม่ชอบ ความ
ผูกพันที่มีต่อกัน เหมือนกาวชั้นดี เอาไป

ล้าง ไปตากยังไงๆ ก็ไม่ยอมร้อนหลุดไป
สักที เผลอสติเมื่อไร ก็ไปยึดกันอีกแล้ว

ดิฉันก็ถือเป็นแบบฝึกหัด ตกมาตาย
ทีหนึ่งก็พากเพียรยิ่งขึ้นไปอีก เจริญสติให้
มากขึ้น เพราะมันเป็นเครื่องวัดให้เรารู้ว่า
สติยังคุ้มตัวไม่รอด

คำถาม ความแข็งมันอยู่ที่ตัวปัญหา หรือความ
หนักเบาของปัญหาหรือเปล่า

ตอบ มันไม่ได้อยู่ที่ปัญหาหรือสิ่งแวดล้อมภายนอก มันมาจากในใจของเรา ถ้าเราเอาสติ
จดจ่อไว้ที่ใจว่า เราจะไม่แข็ง มันก็ดีขึ้นพอ
แรง แต่ถ้าเราไปนึกว่า โอ๊ย ...ทำไมปัญหา
ถึงสลับซับซ้อนอย่างนี้ ความว้าวยังไม้ทัน
หาย ความควายก็เข้ามาแทรก ใครจะไป
ทนทานไหว ถ้าคิดอย่างนี้ ใจของเราหัก
ไปแล้ว รู้สึกเรียวแรงหมดเกลี้ยง จะคิด
แก้ปัญหาก็กแก้ไม่ออก เพราะใจท้อ ใจไม่
สู้เสียแล้ว

ให้เอาสติคอยเตือนใจตัวเองว่า ใจของเรา ถ้าเราคอยรั้งเอาไว้ไม่ให้หมดกำลัง ไม่ให้แข็ง อะไร อะไร อะไร มันก็ยังไม่ไหวทั้งนั้น เพราะทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ และใจคนปกติธรรมดาอย่าอ้อมมีความนึกคิดอยู่เสมอ ความนึกคิดนี้เหมือนคนกำลังออกประตูไป จะเลี้ยวซ้ายหรือเลี้ยวขวาก็ได้ ถ้าอะไรที่เคยคิดโดยอัตโนมัติ เป็นเลี้ยวซ้าย ทำให้เราแข็ง คราวนี้อย่าคิดฝีกฝนตัวเองให้เลี้ยวขวา คือพยายามหักคิดในทางตรงกันข้าม

สิ่งที่เคยคิดโดยอัตโนมัติเป็นมิจฉาทิฐิ เป็นสมุทัยก่อทุกข์ ทำให้แข็ง เราก็ตั้งสติหาแบบคายอุบายสอนใจหล่อเลี้ยงใจให้เกิดกำลัง เป็นสัมมาทิฐิ เป็นมรรค หนทางให้ใจถึงความราบรื่นตลอดปลอดภัย ห่างไกลจากความแข็ง

คำถาม เวลาเกิดอะไรขึ้น เรารู้ตัวเองกำลังโกรธ แล้วประเดี๋ยวเดียวกลับแข็ง มันเกี่ยวข้องกับ

กันยังไงคะ

ตอบ

เวลาที่ยังมีเรี่ยวแรง อะไรไม่เป็นดั่งใจ เราโกรธ นี่แสดงว่าใจยังสู้อยู่ ธรรมชาติจิตใจคนเรา เมื่อเกิดปัญหา จะมีปฏิกิริยาคิดสู้หรือถอย ตอนที่โกรธนั้น ตัวตนยังใหญ่อยู่ เราเชื่อกำลังตัวเองว่าสามารถพังปัญหาจนทะลุไปได้ แต่ครั้นเวลาผ่านไปสักพักหนึ่ง ใจเริ่มเหนื่อย เช็ง ไม่เห็นทิศทางเพราะสติล้าหลุดไป ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ตีนกั้วเงาของใจตัวเอง เกิดลั้งเลว่าจะสู้หรือถอยดี

ความเช็งเป็นรอยตะเข็บ ก่อนจะยอมแพ้ ซึมเศร้า หดหู่ ตีนกั้ว ท้อแท้ไปเลย เหมือนคนบางคนมีอาการโรคจิตชั่วขณะ เพราะความตกใจ ผิดหวัง ตั้งสติไม่ทัน ทำอะไรไม่ถูก ตัวสั่น มือไม้สั่นหมดคิดอะไรไม่ออก

ความเช็งเป็นเหมือนจุดเชื่อมต่อระหว่างสู้กับถอย คือใจเริ่มเปลี่ยนด้วยรส

ชาติของความทุกข์ และเริ่มท้อว่าตัวเอง
ไม่มีสติปัญญาคุ้มตัวให้รอดจากทุกข์อันนี้
สัญชาตญาณของความรักตัวกริ่งเกรงว่า
นี่เราจะจนตรอก เราจะอับจนกันครั้งนี้
หรือ ใจเลยแข็ง

พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นแล้วว่า
ใจของเราทุกคน ทุกคน เป็นพุทธะด้วยกัน
ทั้งนั้น สติปัญญาที่จะใช้แก้ปัญหามีด้วยกัน
ทุกคน ท่านตรัสไว้แล้วว่า พุทธะนี้มีความ
สามารถตัดกิเลสทุกตัวให้ขาดหมดไปจาก
ใจได้ เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์และพระ
อรหันตสาวกท่านตัดสำเร็จมาแล้ว

ถ้าเราเพียรจนถึงจุดที่ผลบังเกิดขึ้น
ใจเราจะเป็นขุมพลังที่มีคุณค่ามหาศาล
เป็นพลังชั้นดีหนึ่ง เยี่ยมสุดยอด

เราจะได้เกิดความเชื่อความมั่นใจใน
ตัวเอง จะได้ไม่ถอย ไม่แข็ง ถ้าตั้งสติได้
มีความมั่นใจในตัวเอง เราไม่แข็งหรือ
ลองถามคนที่มีความมั่นใจในตัวเองสิคะ

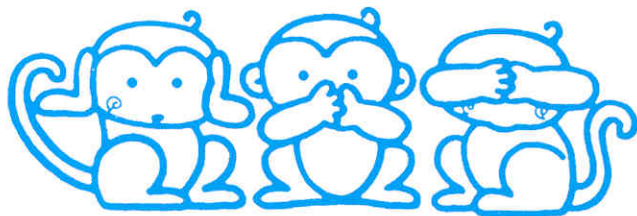
เขาไม่รู้จักความแข็งหรือก แต่ถ้าเมื่อไร
เกิดตกใจตื่นเงาตัวเองเท่านั้นแหละ แข็ง
และเมื่อแข็งแล้ว คราวนี้กำลังใจหมด
เกลี้ยงเลย เหมือนน้ำเซาะตลิ่งทราย พอ
ตลิ่งพัง ทุกอย่างราบเรียบ ไม่มีอะไรเหลือ

ทั้งที่ปัญญามีอยู่ ปัญหาก็ไม่ยากไม่
เย็น แต่ใจจะยืนกรานอยู่อย่างเดียวว่า ทำ
ไม่ได้ ทำไม่ได้ ทำไม่ได้ เพราะเมฆหมอก
ของความตกใจ ตีนกลัว ลังเล สงสัย กาง
กั้นแสงของพุทธะ คือสติสัมปชัญญะ ปัญญา
จนมืดมิด หาทางออกไม่พบ

ของดีมีอยู่ก็เป็นหมัน หמדคุณค่า
ราคา เอาตนเป็นที่พึ่งแห่งตนไม่ได้

เราเป็นลูกพระพุทธเจ้า ผีกสติเป็น
ทำนบ เป็นเชือกกันตลิ่งทรายเอาไว้ อย่า
ให้ความแข็งกล้ากรายเข้ามาในใจได้เป็นอัน
ขาด ชีวิตของเราจะได้ตลอดปลอดภัยอยู่
ในมรรค





...เวลาเราทำดี แล้วคนอื่นวิพากษ์วิจารณ์ไม่หยุด
เราไปปิดปากเขาก็ไม่ได้ หุเราอยู่ใกล้ปากเขามากกว่าหุเรา
เขาฮือไม่รำคาญ แล้วเรื่องอะไรเราถึงเอาหุเราไปเสียบไว้
ระหว่าวปากเขากับหุเราใช้รำคาญใจ...

