



AS 1971

AS 1971

“ไม่ว่าพาลหรือบัณฑิต  
ไม่ว่ากษัตริย์ พราหมณ์ ไวศยะ ศูทร หรือจัณฑาล  
ในที่สุดก็ต้องบ่ายหน้าไปสู่ความตาย  
เหมือนภาชนะ ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่  
ในที่สุดก็ต้องแตกสลายเหมือนกันหมด”

พุทธวจนะ

แต่

.....  
.....  
.....

จาก

.....  
.....  
.....

ปก ความงามของพสก

อมร มาลี

ISBN : 974-9617-59-2

ปก : หนีไม่พ้น

โดย : ชนะ ควรเลี้ยง

ผู้ศรัทธาร่วมกันจัดพิมพ์  
เผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ  
ไม่จำหน่าย  
ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน  
โปรดพิมพ์ได้ตามประสงค์  
โดยไม่ต้องขออนุญาต  
หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนลิขสิทธิ์

## ความนำ

กลุ่มผู้ศรัทธากลุ่มหนึ่งปรารถนาใคร่จะรวบรวมเรื่องเกี่ยวกับการทำใจในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตมาพิมพ์ เพื่อเป็นประโยชน์และกำลังใจแก่ผู้ป่วยไข้ ดิฉันเองก็ได้รับเชิญไปพูดเรื่องทำนองนี้ตามที่ต่างๆ เป็นครั้งคราวอยู่เสมอ ครั้นเอาจริงเข้า เวลาที่นึกว่ามีพอจะค้นหาเทปต้นฉบับ ถอดความ และตรวจทานแก้ไข ก็อันตรายหมดไป เพราะหนังสือจะออกให้ทันวิสาขบูชาปีนี้ คือ วันจันทร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๐

หากไม่ได้คุณอนุตร พงศ์พูนสุขศรี เสียสละเวลา หุ่นเทแรงถอดเทปและเตรียมฉบับร่างให้ ก็คงไม่มีหนังสือเล่มนี้ปรากฏออกมา

ปก จากความคิดและฝีมือของ คุณชนะ ควรเลี้ยง

ศรัทธาหมิ่นบาทแรก มาจากรางวัล “หัวใจระพุทธศาสนา” ของ ดร. สุภาพรรณ ณ บางช้าง

ที่ได้รับจากบริษัทปูนซีเมนต์ไทย เมื่อวิสาขบูชา ๒๕๒๙

นอกจากนี้ ก็มีร่างกาย แรงใจของผู้ช่วยเหลือ  
สิ่งละอันพันละน้อยให้งานนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

และที่จะขาดเสียมิได้ คือ ชีวิตจิตใจของท่าน  
ผู้ป่วยแต่ละราย ที่มาสัมผัสเป็นแรงใจให้เกิดความรู้  
ความเข้าใจในปรากฏการณ์เหล่านี้ จนได้เกิดเป็น  
หนังสือเล่มนี้ขึ้น

เหตุปัจจัยที่กล่าวมานี้เป็นประดุจดอกไม้หลาก  
สีนานาพันธุ์ ที่พร้อมใจเรียงร้อยขึ้นเป็นมาลัย ถวาย  
เป็นพุทธบูชา เนื่องในวิสาขบูชา ดิถีเพ็ญเดือนหก

อมรา มลิตา

๓๐ มีนาคม ๒๕๓๐

# สารบัญ

	หน้า
หลักใจสำหรับผู้ป่วยสิ้นหวัง	๑
ทิว	๔๑
ด้วยระลึกถึง	๕๙
บทผนวก	๗๓

# หลักใจสำหรับผู้ป่วยสิ้นหวัง

บรรยาย ณ ห้องประชุมจงดินต์  
ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลรามธิบดี  
วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๘

ท่านอาจารย์และท่านผู้สนใจ

หลายท่านอาจนึกว่า เรื่องที่เราจะพูดกันวันนี้  
ห่างไกลตัวมาก แต่จากความจริงที่ประจักษ์ ความ  
เจ็บและความตายเป็นสิ่งที่กำหนดกันไม่ได้ บางท่าน  
กำลังแข็งแรง หนุ่มฉกรรจ์ ขับรถไปประสบอุบัติเหตุ  
กลายเป็นผู้พิการ ช่วยตัวเองไม่ได้ บางท่านเกิด  
เป็นมะเร็งในวัยที่ไม่คาดคิด แม้จะรักษาอย่างไร  
มะเร็งก็ลุกลามไม่หยุดยั้ง จนถึงแก่ความตายในที่สุด

จากการได้เห็นอย่างนี้ ทำให้คิดว่า ทำอย่างไร  
เราจึงจะเตรียมชีวิตของเรา หรือในช่วงที่เริ่มรู้ว่า  
เราเข้าที่คับขัน เวลาที่เหลืออยู่อย่างจำกัดนั้น จะใช้  
ให้เป็นสาระประโยชน์อย่างที่สุดอย่างไรบ้าง

ประการแรก ทุกคนพอเจ็บป่วย จะมีความ  
หวาดกลัว ต้องการให้หมอบอกว่า เราเป็นอะไร จะ



ตายหรือจะหาย ซึ่งหมอกคนไหน คนไหน ก็บอกไม่ได้ทั้งนั้น และถ้าคนไข้เอาใจไปมัวครุ่นคิดแต่ว่าจะหาย หรือจะตาย เลยไม่มีจิตใจเหลืออยู่เพื่อทำชีวิตที่เป็นอยู่ให้สงบสุขได้

ทำอย่างไร หมอหรือผู้ใกล้ชิดจึงจะเบนความสนใจของคนไข้ออกจากตรงนั้นได้

จากกรรมวิธีที่ตัวเองใช้และได้ผลก็คือ เริ่มตัน คุยกับคนไข้ก่อน ปูทางให้เห็นว่าทุกคนต้องตายทั้งนั้น ถึงไม่เจ็บ ก็อาจนอนหลับไป แล้วไม่ตื่นขึ้นมาอีกก็ได้ หรืออย่างคุณลุงดิฉัน ท่านเป็นมะเร็งที่ตับ คุณหมอตระจแล้ว บอกลูกหลานว่า ถ้าดูแลดี ๆ ก็อาจอยู่ไปได้อีกสักปีหรือสองปี แต่ถ้ามีอะไรแทรกซ้อน หรือกระทบกระเทือนใจ ก็อาจเร็วกว่านั้น ลูกหลานก็ทำใจไม่ได้ มัวเกียงงอนกันว่าเวลาสั้นเกินไป แต่ความเป็นจริง คุณลุงเจ็บไปได้ยังไม่ถึง ๒ เดือน ท่านเกิดเป็นปอดบวมและตายด้วยโรคปอดบวม

ดิฉันก็เล่าเรื่องนี้ให้คนไข้หลายคนฟัง จะอยากรู้ไปทำไมว่าการเจ็บป่วยครั้งนี้มันเจ็บป่วยด้วยอะไรกันแน่ เพราะเห็นไหม ทั้งที่ลุงดิฉันเป็นมะเร็ง

กลับตายปุบปับด้วยปอดบวม หรือตัวดิฉันมาเยี่ยม  
คุณอยู่นี้ พอลากลับออกไป อาจถูกรถชนตาย แต่  
ตัวคุณซึ่งกังวลว่าจะตาย กลับยังมีชีวิตอยู่ก็ได้

เรื่องทำนองนี้ ที่จะทำให้เขายอมรับความจริง  
ว่า การตายไม่จำเป็นต้องเจ็บเสียก่อนถึงจะตาย  
แข็งแรงอยู่อย่างนี้ อาจมีเหตุปัจจัยอันอะไรมาทำให้  
ตายก็ได้ ใจของเขาคลายกังวล ยอมรับว่าความ  
ตายเป็นเรื่องสามัญ

ท่านอาจารย์สิงห์ทองเคยบอกว่า คนเราทุก  
คน พอคลอดจากท้องแม่ ร้องแว้แรก ก็เอาป้าย  
ตัดสินประหารชีวิตห้อยคอมาด้วยแล้ว มีอะไรบ้าง  
ที่มีชีวิตในโลกนี้เกิดมาแล้วไม่ตาย เมื่อความจริงเป็น  
เช่นนี้ มันก็เหมือนกับว่า พวกเราทุกคน พอหายใจ  
เฮือกแรก ก็รับป้ายตัดสินประหารชีวิตแขวนคอมา  
พร้อม แต่เขาจะเอาไปเข้าหลักประหารเมื่อไร เรา  
ไม่รู้ ได้ แล้วเราจะเดือดร้อนไปทำไม

เมื่อคนไข้ยอมรับสัจธรรมข้อนี้แล้ว ท่าน  
อาจารย์สอนไว้ว่า ความเจ็บป่วยเป็นโชค เพราะทำ  
ให้เรามีโอกาสได้ลงสนามซ้อม เพื่อเตรียมตัว ถ้า

ยิ่งเราได้เจ็บป่วยหลายครั้ง เจ็บแล้วหาย เจ็บแล้วหาย ยิ่งดี ได้ซ่อมจนซ้ำซ้อน เพราะบางคนไม่มีโอกาสได้ซ่อม พอเจ็บครั้งแรกก็ตายเลย อย่างนั้นอาจเสียท่า ปรับตัวไม่ทัน แต่เราโชคดี ได้เจ็บและได้ซ่อม

เพราะฉะนั้น แทนที่จะไปหวังว่า เจ็บนี้ละ มันจะหาย มันจะตาย มันจะเป็นอย่างไร อย่าไปสนใจ ความเจ็บเป็นเพียงแบบฝึกหัด ให้เราดูใจเราว่าพร้อมที่จะลงสนามรบครั้งสุดท้ายหรือยัง เราจะได้เก็บข้อมูลว่า ตรงไหนที่ยังบกพร่อง คราวหน้าจะได้วางแผนให้รัดกุมกว่านี้

สิ่งหนึ่งที่เป็นปัญหามาก คือ เวทนา ความเจ็บปวด ถ้าคนไข้เป็นมะเร็ง ความเจ็บปวดจะเป็นเรื่องใหญ่ ที่คนไข้ประหลาดว่า มันดูใจไม่ไหว เพราะเห็นแต่ปวดท่าเดียว เราก็ปลอบว่า ตรงนี้แหละสำคัญที่สุด ถ้าเราไปยึดว่าความปวดเป็นตัวเราแล้วละก็ ใจจะจมมิดอยู่ในความปวด จนไม่มีทางช่วยตัวเองได้ เวลาที่ใจจะเปลี่ยนแปลง มันก็เหมือนเรากำลังออกเดินทาง ถ้าเราออกเดินทางเวลาโพล้เพล้

จะสว่างก็ไม่สว่าง จะมืดก็ไม่มืด มองอะไรก็ไม่ถนัด  
ยิ่งใจของเราตึ๊งกลัว หวาดหวั่น มันก็เหมือนฝนตั้ง  
เค้าทะมึน มีลมพายุ ดีไม่ดี มีทั้งฟ้าแลบ ฟ้าร้อง  
ฟ้าผ่า และฝนกระหน่ำลงมา จนเราเปียกปอน ลื่น  
ล้มลงไปในหลุมในร่องที่มองไม่เห็น แข็งขาหัก เดิน  
ต่อไปไม่ได้

เมื่อจะเดินทาง อย่างน้อยที่สุดต้องมีไฟฉาย  
คือสติปัญญาอยู่กับใจ ให้เราเห็นหนทาง ถ้าเตรียม  
สติปัญญาของเราพร้อม ก็เหมือนเราออกเดิน  
ทางเวลาที่ท้องฟ้าแจ่มใส มองเห็นทางชัดเจน ถ้ามี  
เสบียงกรังมากกว่านั้น ก็เหมือนกับว่าเราไปพบถนน  
ราบเรียบ ไม่อย่างนั้น หนทางอาจขรุขระ เป็นหลุม  
เป็นบ่อ หรือหลงเข้าไปในป่าดงพงพีแล้วหาทางออก  
ไม่ถูก

อะไรเล่าที่จะเป็นเสบียงกรังเหล่านี้

การอบรมใจ หรือที่เรียกว่า ภาวนา ถ้าเรา  
ตั้งสติให้อยู่กับใจไม่ได้ ต่อให้มีมิดมีพรั้า มีครบหมด  
ทุกสิ่งในเบ้าหลัง พอถึงเวลาจะใช้ หยิบไม่ทัน หาไม่ได้  
แบกไปหนักเปล่าๆ ทำอะไรไม่ได้ทั้งนั้น หลายท่าน

ที่เคยปฏิบัติ เคยรู้ธรรม ข้อนั้น ข้อนี้อ้อโน้น แต่  
เวลาจวนตัว ชักออกมาใช้ไม่ทัน คนบางคนรู้หมด  
ความโกรธไม่ตัวอย่างโน้นอย่างนี้ ต้องแก้ด้วยเมตตา  
พูดได้ทุกอย่าง แต่เวลาตัวเองโกรธเข้าจริงๆ เปรี้ยง  
ออกไปแล้ว ถ้ามีปีนอยู่ตรงนั้นก็ยิ่งไปเลย

นี่ก็เหมือนกัน เรารู้ว่าความเจ็บปวดต้อง  
กำหนดแยกจากกาย แต่พอเจ็บปวดเข้าจริงๆ สติ  
ตั้งไม่ได้ มันก็แยกความเจ็บปวดไม่ออก มันไม่เอา  
อะไรทั้งนั้น ใจไปคลุกอยู่แต่ตรงปวดนั้น เราก็ให้  
กำลังใจเขา ให้ลองซ้อมก่อน

การจะซ้อมให้ได้ผล ก็ต้องเริ่มซ้อมตั้งแต่ยัง  
ไม่เจ็บปวด หรือเจ็บปวดน้อยๆ ก่อน เพราะถึงเจ็บ  
เป็นมะเร็งหรือเป็นอะไรก็ตาม ทุกขเวทนาก็ไม่หนัก  
ต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา มันจะมีขณะที่รู้สึกสบาย  
พอทนได้แทรกเข้ามา

ตรงที่สบายนี้แหละ ให้เขาลองฝึกสติ นั่งไม่ได้  
นอนก็ได้ โดยมุ่งกำหนดสติให้อยู่กับใจ

การกำหนดสติให้อยู่กับใจ สำหรับผู้ไม่เคย  
เป็นของยากว่าจะกำหนดอย่างไร ถ้าคนใช้กำลังให้

น้ำเกลือ เราก็ให้เขาดูกระเปาะที่น้ำเกลือหยดลงมา  
เปรียบกระเปาะเป็นเหมือนใจของเขา คำบริกรรม  
“พุท-โธ” ที่เอาสติไปกำหนด เป็นเหมือนหยดน้ำเกลือ  
เมื่อกำหนดคำบริกรรมแต่ละคำ หยดลงไปในใจ มัน  
จะเข้าไปชะล้างจิตใจที่กำลังทุกข์ หวั่นกังวล ด้วย  
ความเจ็บปวด ให้คลี่คลายเบาบางลง ตั้งสติให้แนว  
แนวไว้ที่ตรงหยดน้ำเกลือก็ได้

เมื่อน้ำเกลือหยด ๑ หยด กำหนด “พุท” หยด  
ถัดไป “โธ” กำหนด พุท-โธ พุท-โธ ต่อเนื่องกันอยู่  
ดังนี้ เมื่อสติมีที่หมายชัดเจน ใจก็จดจ่ออยู่แต่กับ  
หยดน้ำเกลือ ไม่แวบปลิวไปที่ไหนเสีย

ถ้าไม่มีน้ำเกลือ เรากำหนดที่ตรงไหนก็ได้  
เป็นต้นว่า ให้เพ่งเข้าไปในตัวของเขาเอง สมมุติว่า  
ตรงกึ่งกลางอกเป็นที่ซึ่งใจเขาอยู่ ก็เอาสติไปกำหนด  
ไว้ตรงนั้น หรือกำหนดไว้ที่กะบังลมตรงที่เขาหายใจ  
เข้าไปจนสุด แล้วมีความรู้สึกว่ามันหยุดที่ตรงนั้น  
ก็เอาสติไปตั้งที่นั่น และกำหนด พุท-โธ ตามจังหวะ  
ที่ลมหายใจเข้า หายใจออก กระทบ ถ้ากำหนดได้  
เขาจะรู้สึกใจสบาย ความเจ็บปวดค่อยคลายไป

คนไข้หลายราย ขณะมีกำลังใจ จะเอายาแก้ปวดวางไว้ก่อน แล้วกำหนดสติ ทำสมาธิ บางครั้งทำแล้วไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด ผลที่ประจักษ์กับตนเอง ทำให้มีกำลังใจขึ้นมาก ถ้าเขาทำอยู่เสมอ จนกระทั่งใจสงบลงรวมเป็นสมาธิ บางคนลงรวมจนรู้สึกร่างกายเบาหายไหมด เหลือแต่ตัว รู้ ฉะฉาน ไปร่าเริง

ถ้าได้สัมผัสจุดนี้ เราก็อธิบายให้เขาเห็นว่า นี่อย่างไรที่พระพุทธเจ้าตรัสว่ากายของเราเป็นสมมติ ประกอบขึ้นจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งมีธรรมชาติแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เหมือนสิ่งทั้งหลายในโลกที่เราเห็น เช่น อาคารบ้านเรือน ก็เก่าแตกร้างพังไป ต้นไม้ เมื่อถึงวาระก็ยืนต้นตาย สิ่งมีชีวิตทั้งหลายไม่ว่าพืช สัตว์ หรือคน ที่เราเห็น รวมทั้งปู่ย่าตายาย ก็แก่ ก็ตายไปทั้งสิ้น ก้อนร่างกายของเราก็เช่นกัน วันหนึ่งก็จะแปรปรวนไปอย่างนั้น แต่ใจซึ่งเป็นธาตุรู้ เป็นพลังอมตธาตุ ไม่ได้ตายตามไปด้วย

ภาวะสมาธิทำให้ประจักษ์กับใจของเขาเองแล้วว่า ธาตุรู้ และดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นคนละส่วน คนละ

อันกัน ธาตุรู้ที่เป็นอมตธาตุ ไม่ตาย คง รู้ อยู่ เช่น  
ที่เขาเป็นขณะจิตรวม

เมื่อเห็นชัดอย่างนี้ เขาก็เกิดความเชื่อ แน่ใจ  
มั่นใจอยู่ เวลาเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนภูมิ ภายกับใจแยก  
จากกันอย่างนี้เอง ถ้ามีสติระชับอยู่กับใจ

แต่ถ้าตั้งสติไม่ดี อุบาทาน ความยึดมั่นถือรั้น  
ผิดๆ จะเป็นกาววิเศษที่ผนึกธาตุรู้ ซึ่งเป็นใจ เข้าไว้  
กับกาย ซึ่งมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็ชักเย่อกัน  
ขลุ่ยขลุ่ย ทุลุกทูละ ยังมีเวทนาเข้าไปผสมโรงด้วย  
ทำให้ยิ่งแยกไม่ออก แล้วยิ่งทรมนทรมายอีกด้วย ถ้า  
เป็นอย่างนั้น หนทางก็มีดมืด ถนนที่ใครชี้บอก ว่ามี  
อยู่ ก็มองไม่เห็น ดันรนจนตกลงไปในปลักโคลนตม  
ดีไม่ดีแข่งซาหัก เดินต่อไปไม่ได้

เพราะเหตุอย่างนี้แหละ เราจึงต้องเตรียมตัว  
ไว้ให้พร้อมที่จะลงสนามรบได้ทุกขณะ ถ้ามีหลักใจ  
เชื่อมั่นว่า ใจไม่ได้ติดเกี่ยวพันกับดิน น้ำ ลม ไฟ ที่  
แปรปรวน เปรียบเหมือนเรานั่งอยู่ในบ้านที่ปลวก  
ขึ้นจนจะพังมีพังแหล่ แต่ตัวเราไม่ได้ถูกปลวกกัดกิน  
ไม่ชำรุดทรุดโทรมไปด้วย เมื่อเห็นว่าบ้านอยู่ต่อไป



ไม่ไหวแล้ว พังแน่ๆ เราก็เดินออกประตู ทิ้งบ้านไป  
ตัวเราก็เหมือนกัน ถ้าเห็นว่าก่อนดิน น้ำ  
ลม ไฟ อันนี้ แปรปรวนเกินการเยียวยาแก้ไขแล้ว  
กลายเป็นภาวะอันหนัก แม้กระทั่งจะหายใจเข้าที่  
หนึ่ง ออกที่หนึ่ง ก็เหน็ดเหนื่อยเสียจนกระทั่งไม่มี  
แรงจะหายใจแล้ว เราก็ปล่อยให้ เป็นไปตามสภาพ  
ของมัน จดจ่อดูธาตุรู้ เอาสติกุมมันไว้ให้ดี แยกไว้  
ต่างอันต่างไป

ถ้าหลักอันนี้แน่นแนบ มันคง เวลาที่จะไป  
เวลาวิกฤต ใจจะไม่ทुरนทुरาย มีสติอยู่รักษาใจ เมื่อ  
ตั้งสติได้อย่างนี้ ใจที่มีสติรักษา มีปัญญาแนะนำ  
ยอมเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน เพราะสิ่งไรก็ตาม  
ที่เรามีสะสมอยู่ บุญหรือบาป จะเป็นเสปียงกรังนำ  
เราไปสู่ถิ่นที่เหมาะสมที่ควร

ปัญหาที่หลายคนชอบถาม คือ มีผู้เฒ่าผู้แก่  
สอนว่า เวลาจะตาย ให้คนมาบอกทาง ให้เรานึกถึง  
แต่คุณงามความดี นึกถึงแต่บุญกุศล นั่นคือการพูด  
ตามทฤษฎี ใครก็พูดได้ แต่ใจของคนเราเป็นของ  
สลับซับซ้อน แปลกประหลาด มหัศจรรย์ ทั้งๆ ที่

พระมาสวดพุทธมนต์เต็มห้อง หรือคนที่รักกุมมือ  
เรา ให้กำลังใจอยู่ สัญญาความจำเก่าๆ ก็ยังแซงเข้า  
มาในมโนทวาร ทำให้ไปนึกถึงเรื่องที่ตัวเองซอมนเร็น  
ปกปิด พยายามลืม แล้วความคิดนั้นก็เข้ามาจับใจ  
ของเราเอาไว้ เหนียวนำไปยึดติดอยู่ในโลกของ  
ความนึกคิด จนไม่รับรู้ความจริง

เพราะฉะนั้น ทฤษฎีก็มีได้ พุดไปต่างๆ นานา  
แต่ถ้าไม่ฝึกซ้อม ไม่หัดช่วยตัวเองเอาไว้ ถ้าอารมณ์  
อะไรพัดเข้ามาในใจ ทำอย่างไรเราจะดับมัน ทำ  
อย่างไรเราจะไม่ปล่อยใจให้ติดตามไปเสวยอารมณ์  
นั้นจนหาทางออกไม่ได้

ท่านอาจารย์เคยเล่าให้ฟังถึงแม่ชีท่านหนึ่ง บวช  
ตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อบวชแล้วก็ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติอย่าง  
ดี จนใครๆ คาดเดาว่า เมื่อท่านตายไป คงไม่กลับ  
มาเกิดเป็นมนุษย์อีกแล้ว จิตของท่านคงยกภพภูมิ  
ไปเป็นเทวดาหรือพรหม

เมื่อท่านเข้าวัยชรา วันหนึ่ง ขณะเอาผ้าห่มที่  
ซักเสร็จแล้วไปตากที่ราว เหลือบไปเห็นแมลงเล็กๆ  
เปียกน้ำตาย ติดอยู่ที่ผ้า คนทั่วไปพบเหตุการณ์

ทำนองนี้ ก็คงขอโหดกรรมว่าไม่ได้ตั้งใจ แล้วแผ่เมตตาให้ บุญกุศลที่ได้กระทำมาช่วยให้แมลงนั้นไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น และเป็นสุขเป็นสุขเถิด ก็เป็นอันแล้วกันไป

แต่แม่ซีหักใจจากแมลงตัวนี้ไม่ได้ มันมาเกาะอยู่ในอารมณ์ทำให้ใจหมองอยู่ตลอดเวลา ประเดี๋ยวประเดี้ยว ก็นึกถึงแต่แมลงตัวนี้ แล้วก็ท้อใจ เสียใจว่า ดูทีหรือ เราปฏิบัติมาแต่เด็กจนกระทั่งบัดนี้ ศีลบริสุทธิ์ ระวังระวัง ไม่เคยให้ต่างพร้อยเลย เจ้ากรรมอะไรทำให้แมลงตัวนี้เกาะติดผ้า แล้วเปียกน้ำจนตายไป จิตใจเศร้าหมอง ที่เคยภาวนาได้ ก็ไม่สงบ เพราะมัวแต่นึกถึงแมลงตัวนั้น ที่เป็นต้นเหตุให้ศีลต่างพร้อย

ครั้นถึงวาระที่เจ็บ จะตาย แทนที่จะกำหนดสติให้อยู่กับใจ รู้ อยู่กับขณะปัจจุบัน ใจกลับเกิดความท้อ หม่นหมอง จนกระทั่งหมดลมไป เลยไปเกิดในอบายภูมิ

พวกลูกศิษย์ที่นั่งฟังอยู่ ประท้วงว่า โอ้ย.. ไม่ยุติธรรมเลย ถ้าอย่างนั้นเราจะทำความดีไปทำไม..

ท่านอาจารย์ตอบว่า น้อย่างไรที่พระพุทธองค์ทรง  
ย้ำให้อยู่กับปัจจุบัน ให้ฝึกสติเพื่อรักษาใจ รู้ อยู่กับ  
ปัจจุบัน แต่ละขณะ แต่ละขณะ อะไรที่ผ่านเป็นอดีต  
ไปแล้ว เหมือนรอยที่เขียนไปในน้ำ เอากลับคืนมา  
ไม่ได้ เขียนแล้ว น้ำไหลพัดไปก็ลบหายหมด ต้อง  
รอจนเมื่อไรผลของมันเกิดให้เราประสบเป็นปัญหา  
เราจึงค่อยแก้ไขในขณะนั้น ขณะนั้น แต่จะไปครุ่น  
นึกถึงอดีต เพื่อหมุนเอากลับมาลบแก้ ไม่ได้

ทำนองเดียวกับหว่านเมล็ดอะไรลงไปในดินแล้ว  
ไปขุดขึ้นมา ก็ไม่เป็นเม็ดเต็มแล้ว เพราะมันเปลี่ยน  
แปลง เริ่มผลิบาเลียง แทงต้น เป็นอะไรๆ ไปแล้ว  
การปล่อยใจให้ไปนึกติดอยู่กับอดีต ก็เป็นอันตราย  
อย่างนี้ หรือถ้าแม้แต่ไปนึกถึงอนาคต อยากให้  
เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ แต่ไม่ลงมือหว่านไถ ไม่ทำ  
ปัจจุบันให้ดี ก็ไม่มีประโยชน์

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าใจของคนไข้อยู่ไปนึกถึง  
แต่อดีตหรือนึกถึงแต่อนาคตอยู่เรื่อยๆ ยิ่งกังวลว่า  
เวลามีน้อย ไ้โน่นก็อยากทำ ไ้นี้ก็อยากทำ ไ้โน้น  
ก็อยากทำ ใจเลยร้อนรุ่ม กระสับกระส่ายไปหมด

ต้องคอยเตือนเขาเอาไว้ว่า กำหนดสติ อยู่กับปัจจุบัน เพราะปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นตัวบ่งบอกว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร

ถ้าเราทำตรงนี้ดีก็เหมือนกับว่าเอาเมล็ดพันธุ์ที่ดีหว่านลงไป พองอกเป็นต้นใบขึ้นมา ย่อมให้ดอกผลดีสมใจ ถ้าไม่เตือนอยู่อย่างนี้ อัตโนมัตติของกิเลส ดุดดึงใจมนุษย์ให้หยุดคิดไม่เป็น ยิ่งป่วยไข้ เป็น กังวล ก็ยิ่งคิดมาก ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งซ่าน เพราะไม่คิด ด้วยเหตุผล แต่คิดไปด้วยอารมณ์รัก อารมณ์ชัง

การคิดด้วยเหตุผล เหมือนกับไฟลูกไฟไหม้อยู่ ในถ่านหิน มีลักษณะคุกรุ่น ไม่โชนออกมา คิดด้วย อารมณ์ เปรียบเหมือนไฟไหม้ฟาง ลูกโพล่งให้เรา รู้สึกว่ามีประสิทธิภาพกว่า ยิ่งคับขัน ยิ่งกังวลเท่าไร สติก็หลวมไปจากใจเท่านั้น ความคิดเลยไหลไปตาม อารมณ์ คิดห้วงลูก ห้วงงาน ห้วงล้วนสิ่งไม่เป็น สาระ ทำให้จิตใจหม่นหมอง คิดแล้วก็ทำอะไรไม่ได้ คิดแล้วก็ยิ่งกระสับกระส่ายมากขึ้น ตื่นกลัวต่อสภาพ ความจริง ที่ตัวเองไม่มีเรี่ยวแรงจะลุกไปได้ตั้งใจ ออยาก อารมณ์ก็ยิ่งเตลิด ออยากไปตรงนั้น ก็ไปไม่

ไหว ขยับตัวก็เจ็บแล้ว ลูกขึ้นก็เหนื่อยแล้ว ไม่มีแรง ใจก็ยิ่งหงุดหงิดเพิ่มขึ้น

เมื่อใจหงุดหงิด ของรอบข้างที่เห็นอยู่เฉพาะหน้าก็กลายเป็นความไม่พอใจไปทั้งนั้น มีแต่อกุศล หมุนเป็นพายุอยู่ในจิตใจ ทำให้รุ่มร้อน หงุดหงิด คับข้อง วาจาก็กระฉอกว่าคนรอบข้างให้เจ็บช้ำน้ำใจ เหนื่อย ท้อแท้ ที่จะพยายามเรา กายกรรมก็ฟาด แขนฟาดขา ทิ้งเนื้อทิ้งตัว ด้วยความไม่ได้ตั้งใจ ก่อแต่วิบากที่เป็นอกุศลเต็มไปหมด เหมือนกับสร้าง กรงขึ้นมอล้อมกรอบขังตัวเอง

ถ้าใจเป็นอย่างนี้ ก็เหมือนคุณแม่ซีเมื่อกี้ แผลงตัวน้อยๆ ตัวเดียว เกาะติดใจจนลั่นลงอบายภูมิไปได้

ท่านอาจารย์แก้ข้อกังขาของลูกศิษย์ที่ว่าไม่ยุติธรรมว่า แม้แต่ขณะนี้ปัจจุบัน เขายังรักษาใจให้เข้มแข็ง อยู่กับความจริงไม่ได้ เมื่อไปอยู่ในอบายภูมิแล้ว คิดหรือว่าใจนั้นจะเกิดความเข้มแข็ง ได้คิดว่า .. เออ.. เราพลาดทำไปแล้ว เพราะฉะนั้น ตั้งสติให้มั่น จะได้ผ่านวิบากตรงนี้ไปได้ ใจก็คงขาดสติ ฟาดวงฟาดงาเรื่อยไป พร่าบ่นว่า ดูลิ ไม่ยุติ-

ธรรมเลยโลกนี้ เราทำความดีมาตั้งเยอะแยะแล้ว  
ยังต้องมาทุกข์ร้อนอย่างนี้ ถ้าใจมันแต่คร่ำครวญ  
ทุกข์โทมนัสอยู่อย่างนั้น มันก็หมอง ไม่มีวาระที่จะ  
เกิดสติ เกิดปัญญา มาชักจูงให้เห็นหนทางที่ถูกที่  
ควรได้ จิตใจเวียนต่ำลง ต่ำลง ต่ำลง บุญกุศลที่มี  
อยู่ก็คอยอยู่อย่างนั้น แต่ไม่ได้เจอะได้เจอกัน

ท่านอาจารย์ยกตัวอย่างอีกรายหนึ่ง เป็นผู้ชาย  
เกิดมาก็ไม่รู้ว่าเป็นพ่อเป็นแม่ เติบโตขึ้นมาโดย  
ไม่มีใครอุปการะ อะไรที่จะทำให้ตัวสามารถเลี้ยงตัว  
ได้ก็ทำทั้งนั้น ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ ขอให้ตัวอ้อม  
มือหนึ่ง มีที่ซุกหัวนอนเป็นพอ วันหนึ่ง ไปพบพระ  
อรหันต์เข้า ฟังท่านเทศน์ก็เกิดความรู้สึกจับใจ มอง  
เห็นชีวิตของตนที่แล้วมาถูกกาลเวลาเกินไปโดยเปล่า  
ประโยชน์ ก็เกิดความสลัดใจ ได้คิดขึ้นมาว่า ทำไม  
เล่า เราก็ไม่มีห้วงมีโยอะไร ตัวคนเดียว ถ้าเราไป  
จัดการทรัพย์สมบัติที่มีอยู่เพียงเล็กน้อย บริจาคทาน  
ไปเสีย แล้วมาขอบวชเป็นพระ ติดตามพระอรหันต์  
องค์นั้นไปประพฤติปฏิบัติ เราก็คงพอสะสมเสบียง  
กรังให้ตัวเองมีความสงบผาสุกอย่างท่าน คิดแล้ว

จิตใจก็ปีติ อิมเอิบ ตั้งใจไปจัดการบริจาคทรัพย์  
สมบัติเพื่อติดตามสมณะรูปนั้น แต่ยังไม่ทันจัดให้  
แล้วเสร็จ ก็เป็นลมปัจจุบันตายไป จิตขณะตายยัง  
ปีติอิมเอิบ ก็ไปอุปบัติบนสวรรค์

ผู้ฟังประท้วง ทนไม่ได้ .. โอ้ย .. ถ้าเป็นอย่าง  
นี้ละก็ เลิกทำคุณงามความดีกันเถอะ เพราะไม่รู้ว่  
จิตใจจะปีติหรือจะหมองเมื่อไร

ท่านอาจารย์ก็ย้ำว่า รักษาใจให้อยู่กับขณะ  
ปัจจุบันสิ ปัจจุบันเท่านั้นที่มีความหมายยิ่งกว่าอะไร  
ทั้งหมด เพราะความเป็นพระพุทธเจ้าก็อุปบัติขึ้นมา  
จากปัจจุบันขณะนี้เอง ถ้าท่านปล่อยให้อดีดมีอิทธิ-  
พลครอบงำใจอยู่ ท่านก็คงเป็นโพธิสัตว์อยู่อย่างนั้น  
แหละ โพธิสัตว์ยังมีบุญและบาปละเคล้ากันอยู่ แม้  
บุญจะมีมากกว่าบาป แต่ก็ยังไม่หมดบาปที่คอยถ่วง  
ปัญญาให้ปิดงบังคลุมไม่ได้สักที

ถ้าใจอยู่กับปัจจุบัน ผีภนสติ จนอารมณ์  
อะไรก็ตามที่กระเพื่อมขึ้นมา เป็นสักแต่ว่า ท่านวาง  
มัน และกระทำแต่สิ่งที่เป็นสาระ เป็นของจริง ของ  
แท้ เมื่อหวานแต่ของจริง ของแท้ ผลทิ้งอกใน



อนาคตย่อมดีแท้ เป็นเสบียงใช้คุ้มตัวให้รอดปลอดภัย เหมือนกับชายผู้นั้น เมื่อไปอุปถัมภ์บนสวรรค์แล้ว ก็ยังตั้งหน้าตั้งตาสะสมคุณงามความดี ให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป จนสำเร็จเป็นอรหันต์

ถ้าร่างกายยังมีอยู่ ไม่ตาย วิบากเก่าๆ ที่ยังมีตกค้างอยู่ก็ตามมาให้ชดใช้ เป็นต้นว่า พระองค์ลูณมาล เมื่อเป็นอรหันต์แล้ว ไปทางไหนก็ถูกขว้างถูกปา ท่านั้นก็ปล่อยไปตามสภาพ เพราะ ใจของท่าน รู้เข้าใจตามเป็นจริง อภย อโหสิ ไม่ไปก่อกรรมใหม่ ให้เกิดวิบาก เป็นภาระกดดวงจิตใจต่อไป ธาตุขันธ์ อันนี้เคยติดหนืออยู่ ใครจะมาทวง จะมาทูปถอง ก็ปล่อยให้เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อไรที่ธาตุขันธ์ แปรปรวน แตกสลายไป ก็จบกัน จิตที่เป็นอิสระ ปลอดภัยจากการเกาะเกี่ยว ลอยตัวเป็นอโหสิกรรม เกมกันไป

คนไข้ ไม่ว่าจะเป็นคนดี คนไม่ดี เคยมีธรรม ไม่มีธรรม ถ้าเข้าใจความสำคัญของขณะนี้ ที่กำลังเป็นอยู่ เปิดใจเป็นภาชนะรับความเป็นจริง โอกาสมีเต็มทีเดียวกับทุกคน ยิ่งในวาระที่เจ็บป่วย

ยังมีประโยชน์มาก

สมัยพุทธกาล ก็มีพระภิกษุองค์หนึ่ง อาพาธ เป็นโรคผิวหนัง พุพองไปทั่วร่างกาย ได้รับทุกขเวทนามากมาย สบงจีวรเลอะไปด้วยน้ำหนองน้ำเหลือง เน่าเหม็น พระเถรที่คอยช่วยเหลือท่านต่าง แดกหนีหมด ทิ้งให้ท่านอยู่แต่ผู้เดียว

วันนั้น ร่างอันเน่าเฟะของพระภิกษุนี้ปรากฏ ในข่ายพระญาณของพระพุทธเจ้า ท่านจึงเสด็จไป โรงไฟ ต้มน้ำ บรรดาพระสงฆ์ในวัดทราบ ก็พากันมา ช่วยพระพุทธเจ้า ยกเตียงหามพระอาพาธไปโรงไฟ พระพุทธเจ้ารับสั่งให้พระสงฆ์ช่วยกันเปลื้องสบงจีวร นำไปซักด้วยน้ำร้อน แล้วพระองค์ทรงชำระล้างร่าง ที่เกรอะกรังนั้นด้วยน้ำอุ่นจนสะอาด ร่างกายที่รุ่มร่า ด้วยทุกขเวทนาแสนสาหัส เมื่อได้รับการบริหารก็ เบาลบายขึ้น

พระพุทธองค์ตรัสว่า ร่างนี้ไม่นานก็จะทับถม ลงกับแผ่นดิน ไม่มีวิญญานเครื่องรับรู้ ก็ไม่ต่าง อะไรรักกับท่อนไม้ หมอดผู้สนใจ

พระภิกษุรูปนั้นได้ฟังพุทธวจนะจบลง จิตบรรลु  
อรหัตตผล พร้อมๆ กับสิ้นลม

เราแต่ละคนก็มีโอกาสทองเต็มเปี่ยม เช่นเดียวกับ  
ภิกษุอาพาธรูปนั้น เพราะเรามีกายที่ป่วยไข้และ  
มีใจที่รู้สึกทุกข์ เช่นเดียวกับท่าน เพียงแต่เราต้อง  
มีกำลังใจที่จะพากเพียรไม่ละไม่ถอย เมื่อเพียรแล้ว  
โปรดอย่าตั้งความหวังว่า ใจต้องสงบ ลงรวมเป็น  
สมาธิ คนส่วนมากไปยึดว่า ความสำเร็จคือการทำใจ  
ลงรวมเป็นสมาธิ หนึ่งสนิทต่อเนื่องกัน

ไม่ใช่เช่นนั้น

การฝึกใจคือการสร้างสติให้รู้อยู่กับตัว คิดดีก็  
รู้ว่าคิดดี คิดชั่วก็รู้ว่าคิดชั่ว แล้วมองความคิดเหล่านั้น  
เหมือนกับว่าเป็นคนละส่วนคนละอันกับใจของเรา  
อารมณ์ใดเกิดขึ้น ให้รู้ว่าเราเสวยอารมณ์อย่าง  
นั้นๆ

เหมือนกับร่างกายเรากินอาหาร อย่าปล่อยให้  
ผลิตเพลินจุบจับตามความอร่อย เตี้ยวหยิบอันนั้น  
เข้าปาก หยิบอันนี้เข้าปาก ใจเราก็ทำนองเดียวกัน  
ถ้าไม่ฝึกสติ จะผลิตเพลินอร่อยไปกับอารมณ์ทั้ง

หลายทั้งปวง คิดฟุ้งซ่านต่อเนื่องไปไม่รู้จบ

ใจที่ฝึกดีแล้วจะไม่กลิ้งคลุกไปกับอารมณ์เช่นนั้น ถ้าไม่มีสติ ความคิดอะไรเกิดขึ้น ก็ยึดติดหน่วงไว้ใใจ ทำนองเดียวกับนายช่างเขียนแบบแปลน ทำพิมพ์เขียวไว้ก่อน แล้วจึงลงมือก่อสร้างตามแบบพิมพ์

เมื่อท่านพระอาจารย์มั่นพักอยู่วัดบ้านหนองผือ มีอุบาสิกาท่านหนึ่งมาแล้วเรื่องภาวนาของตัวเองถวาย ท่านว่า ขณะนั่งภาวนา จิตรวมสงบแล้ว เห็นกระแสจิตละเอียดอย่างยิ่ง เป็นสายยาวเหยียดพุ่งไปสู่ภายนอก ก็สงสัย จึงกำหนดตามไป ตามไป จนพบว่าสายนั้นไปจับจองที่เกิดอยู่ในท้องหลานสาว ทั้งที่ตัวแกยังไม่ตาย ระยะเวลาเดียวกัน หลานคนนั้นก็เริ่มตั้งครรภ์ได้ ๑ เดือนแล้ว

อุบาสิการักหลานคนนี้มาก ห่วงใยและติดต่อกี่ยวข้องอยู่เสมอ แกถามท่านอาจารย์มั่นว่า ตนจะไปเกิดในท้องของหลานสาวหรือ

ท่านอาจารย์พิจารณาอยู่ครู่หนึ่งแล้วอธิบายว่า เมื่อจิตรวมคร่าวต่อไป ให้แกตรวจดูกระแสจิตให้ดี

ถ้ายังเห็นส่งออกไปภายนอก ให้กำหนดจิต ตัดด้วย  
ปัญญาให้ขาด อย่าทำเพียงสักแต่ว่าทำ ถ้ากำหนด  
ตัดไม่ขาด เวลาตายต้องไปเกิดในท้องหลานสาว  
แน่ๆ

แกลงกลับมา ก็มากำหนดตามที่ท่านอาจารย์  
แนะนำ พอจิตรวมลงสนิท เห็นกระแสจิตเด่นชัด  
อย่างเคย ก็กำหนดตัดด้วยปัญญา จนขาดกระเด็น  
ไป คึนรุ่งขึ้นก็กำหนดดูอีกอย่างละเอียด เพื่อความ  
แน่ใจว่าไม่ปรากฏมีอีก วันถัดไปจึงออกมาเล่าถวาย  
ท่านอาจารย์มัน ฝ่ายหลานสาว พออุบาสิกาตัด  
กระแสจิตขาด ก็แห้งในระยะเวลาเดียวกัน

เมื่ออุบาสิกากลับไปแล้ว บรรดาพระทั้งหลาย  
ก็เอาเรื่องนี้มาวิพากษ์วิจารณ์และกราบเรียนถาม  
ท่านอาจารย์ ท่านก็อธิบายว่า จิตนี้พิสดารเกินกว่า  
ความรู้ ความสามารถของคนธรรมดาจะตามรู้ ตาม  
รักษาได้ โดยมีให้เป็นภัยแก่ตัวผู้เป็นเจ้าของ ขนาด  
เจ้าตัวบอกเบื้อ ไม่อยากเกิดอีกแล้ว เพียงใจส่งไป  
คิดห่วงใยหลานเท่านั้น ตัวยังไม่ทันตายเลย กระแส  
จิตขโมยไปจับจองท้องหลานเป็นที่เกิดเอาไว้เรียบร้อยแล้ว

แล้ว โดยที่เจ้าตัวไม่รู้เรื่องด้วย ถ้าไม่มีหลักใจทาง  
ภาวนา จะไม่มีทางรู้วิถีทางเดินของใจได้เลย ยิ่ง  
เวลาเจ็บไข้ สติปัญญายิ่งสำคัญมากในการตามรู้รักษา  
จิต ตลอดจนด้านทานทุกขเวทนาไม่ให้มาทับจิตใน  
เวลาจวนตัว

โปรดลองคิดดู วันทั้งวัน ใจของเราที่ไม่มีสติ  
กำกับ จะไปดาวนบ้านจัดสรร กล่าวคือ ไปจับจอง  
ห้องใครต่อห้องใครเป็นที่เกิดเอาไว้ที่ไหนแล้วบ้าง ไป  
ดาวนเอาไว้ในห้องคนก็ยังมี เกิดไปดาวนไว้ในห้อง  
สัตว์เดรัจฉานเข้าคงลำบากหน่อย หรือจับพลัดจับ  
ผลูกเกิดอุบัติเหตุ หล่นลงไปอยู่ในนรกก็ยังได้

เพราะเหตุนี้แหละ ท่านจึงพร่ำสอนให้หมั่น  
ฝึกใจของตนอยู่ทุกลมหายใจเข้าและออก เพื่อปิดกั้น  
ตัดโอกาสไม่พึงประสงค์เหล่านั้น การที่อุบาสิกา  
กำหนดปัญญาตัดกระแสจิตของท่านขาด และหลาน  
แท่งนั้น เป็นเพียงตัวอย่างให้เห็น ๑ ชาติ ๑ ภพ  
เท่านั้น ซึ่งความเป็นจริง ใจของเราไม่ได้ซัดส่าย  
ไปสร้างพิมพ์เขียวไว้แต่เพียงชาติเดียว เมื่อไรที่คิด  
วุ่นวุ่นวายอยู่ทุกเวลานาที ถ้าเป็นภวตัณหา ก็ไป

ก่อนพบชาติด้วยความรัก ผูกพัน ถ้าเป็นวิภวัตถุนหา  
ก็ไปจับจองด้วยใจผลักใส ต่อต้าน เกลียดชัง แปะ  
ติดอยู่ตรงนั้น ตระเตรียมเอาไว้แล้ว

ที่ร้ายที่สุด คือความปรุงคิดขณะที่ลมหายใจ  
กำลังดับสิ้นไป อารมณ์อันนั้นแหละคือว้าวปากคอกที่  
เกี่ยวพันใจของเราให้กลิ้งตามไปเกิด ถ้าไม่ฝีกอบรม  
ใจเอาไว้ เราจะไปรู้หรือว่า ความเคยชินไหน อารมณ์  
ไหน ที่มีสะสมเป็นประจุกรรมอยู่ในจิตไร้สำนึก ที่สติ  
หยั่งลงไปไม่ถึง จะปลิวขึ้นมาแจ็กพอดเราเข้า

ถ้าอารมณ์ความปรุงคิดของเราเป็นเหมือน  
อย่างกับหนังที่ฉาย ใจที่ขาดสติ ไม่มีสมาธิ จะสงบ  
นิ่งไม่เป็น ต้องฟุ้งปรุงซัดสายเป็นนิวรรณ์อยู่ตลอด  
เวลา เปรียบเหมือนมีหนังกลางแปลงฉาย ๕ เรื่อง  
๑๐ เรื่อง ให้เราดูพร้อมๆ กัน เราไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า  
ใจกำลังคิดเกี่ยวพันกับอะไรอยู่ ไปดาวน้บ้านจัดสรร  
ไว้ตรงไหน พอลมหายใจดับ ก็เหมือนหนังที่ใจ  
กำลังจจดจ่ออยู่ फिल्मขาด รูปนั้นก็เลยฉายค้างอยู่  
อารมณ์ที่เกี่ยวข้องพันใจเราอยู่ขณะหัวเลี้ยวหัวต่อ ก็คือ  
คติภพที่เราไปอุปถัมน์เอง

ตัวเองเคยประสบมาแล้ว ก่อนหน้านั้นหลง  
ว่า ถ้าเวลาจะตาย ขออย่าได้มีทุกขเวทนาเลย เรา  
จะได้ตั้งสติ ตามรู้จิตของตนได้ ก็เหมือนอย่างกับ  
ไซคิให้โอกาสได้ทำแบบฝึกหัด ซ้อมฝึกดูใจ กล่าวคือ  
อยู่ดีๆ ก็ปััสสาวะเป็นเลือดโดยไม่มีอาการเจ็บปวด  
หรือผิดปกติอื่นใด ถ้าไม่ก้มไปดูปััสสาวะของตัวเองก็  
จะไม่รู้ว่าเลือดออกปนมาอย่างกับท่อประปาแตก มัน  
ออกจนกระทั่งพอลุกจากที่นอนไปห้องน้ำ ปััสสาวะ  
เสร็จ ก็หน้ามืด ทરูดลงกองอยู่หน้าชักโครกนั่นเอง

ครั้งมีแรงกลับมาที่นอนได้ก็กำหนดจิตไว้กับ  
พุท-โธ ปรากฏว่าเห็น จิตตัวเองแยก มีส่วนที่เป็น  
เหมือนผิวน้ำ ที่สติกำกับอยู่กับ พุท-โธ พุท-โธ บาง  
แสนบาง เดี่ยวก็ฟุ้งหายไป เดี่ยวก็ปรากฏ ส่วน  
จิตที่เหลือทั้งหมด ไร้สำนึก สติแต่ลงไปไม่ถึง เดี่ยว  
เรื่องนั้นพัดขึ้นมา เรื่องนี้ แล้วก็เรื่องโน้น อย่างกับ  
มีหนังสือกลางแปลงสัก ๑๐ โรงฉายให้ดูพร้อมๆ กัน  
จะหยุดอันไหนก็หยุดไม่ได้

ใจสั่งให้หยุด พยายามเพ่ง พุท-โธ เสียบลงไป  
ให้เป็น พุท-โธ ทั่วพร้อมหมดทั้งใจ ตอนแรกก็ทำท่า



ว่าหนึ่งทั้งหมดจอล้ม ใจจดจ่อเป็น พุท-โธ ยังไม่ทัน  
ถึงอึดใจ ประเดี๋ยวเดียว พุท-โธ ก็ถูกเบียดพริ้วขึ้น  
มาอยู่ที่ตรงผิว เห็นวับๆ แวมๆ ตามเดิม น้ำข้าง  
ใต้ คือจิตทั้งดวง ก็ซุลมุนซุลเกกกันใหญ่ หยุดไม่ได้  
เหมือนกับเราตั้งใจประทับปิ่นเส็ง ทัศนวิสัยภายนอก  
สงบ ปลอดภัย ไม่มีลมพายุ สิ่งรบกวนใดๆ แต่มือ  
ของเราเองมันสั่นตลอดเวลา ทำอย่างไร อย่างไร ก็  
บังคับเข้าศูนย์ไม่ได้ ก็เลยได้คิดว่า ที่อวดไม้เอาไว้  
ถ้าไม่มีทุกขเวทนาเราจะเลี้ยงตัวรอดนั้น ถ้าไม่ได้  
ประกอบเหตุที่สมควร คือไม่ได้ฝึกเอาไว้ให้เพียงพอ  
กำลังของมรรคย่อหย่อน อย่าคิดว่าจะติดสินบนไป  
ทางลัด คือ ไม่มีทุกขเวทนาแล้ว จะเลี้ยงตัวรอด

เมื่อหายแล้ว มีโอกาสได้กราบท่านอาจารย์  
ท่านก็หัวเราะ ฮี ฮี ชักไซ้รู้ว่า เป็นอย่างไรล่ะ ไม่  
มีทุกขเวทนาแล้ว เอาตัวรอดไหมล่ะ ก็กราบเรียน  
ท่านว่า ไม่รอดเจ้าคะ เพราะเหตุนี้แหละ มันจึงต้อง  
ฝึก ฝึกกันอย่างจริงจัง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า บุคคล  
จะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร ท่านไม่เคยตรัสว่า  
บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะขี้เกียจขี้คร้าน เราเคย

หลงว่า ตัวเองมีปัญญาสามารถหาทางลัดได้ คราวนี้ซึ่งเลย ตั้งหน้าพากเพียรไปโดยสุจริต เลิกคิดหาลู่ทางคอร์ปชั่น

ท่านอาจารย์บอกว่า บนถนนสาย มรรค ค่าของเงินไม่ยุบไม่พอง เงินสกุลอริยทรัพย์ที่ชวนชวายนามาได้เท่าไร ก็มีค่าเท่านั้น อย่างนี้ก็องว่า ถ้ามีปัญหา มีโน่น มีนี่แล้ว ไม่ลงมือประกอบเหตุ คิดสร้างวิมานในอากาศ จะทำให้มันพองออกได้ ไม่มีดีไม่ดี ก็เลสสอดใส่เข้ามา ทำให้หลงว่ามีอริยทรัพย์แล้ว แต่ปรากฏว่าเงินก็ไปทั้งนั้น ไปถึงไหน เขาก็ไม่ยอมรับเงินของเรา

เมื่อเห็นอย่างนี้ รู้แบบนี้แล้ว จะได้เริ่มฝึกใจของตน เพราะรู้ไม่ได้ว่าเดินออกไปจากห้องประชุมนี้ เราอาจถูกรถชนตาย หรือเกิดอะไรๆ ขึ้นก็ได้

อย่างผู้อำนวยการโรงพยาบาลร้อยเอ็ดที่ถูกยิงตายเมื่อสองสามวันนี้ เป็นเพื่อนนักเรียนแพทย์ จบรุ่นเดียวกัน ก่อนถูกยิงตาย ท่านมาเข้าร่วมสัมมนาเรื่อง นิ้วในทางเดินปัสสาวะ ที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น คุณหมอสง่า นิลวรางกูร

เพื่อนร่วมรุ่นอีกท่านหนึ่ง เป็นผู้จัด ระหว่างสัมมนา ท่านยังพูดคุยกับคุณหมอรุ่นพี่ที่นำผลงานวิจัยไปเสนอ เล่าถึงผู้ป่วยที่โรงพยาบาลของท่าน หลายรายมีอาการ ทำนองนี้ กลับไปจะไปรวบรวม ศึกษาวิจัย ท่านให้ ข้อคิด แลกเปลี่ยนความเห็นด้วยความสนใจ เต็มไปด้วยความหวัง ความเบิกบาน ได้พูดคุย ปรับทุกข์ ประสาเพื่อนกับคุณหมอสง่าระหว่างพักการประชุม

เมื่อเลิกสัมมนา ท่านขับรถกลับจังหวัดร้อยเอ็ด ไม่มีใครคิดเลยว่า ไปแล้วอะไรจะเกิดขึ้น ท่านถูก ยิงตายขณะเดินทางกลับบ้าน ไม่มีอะไรแน่เลย ถ้า เราไม่เตรียมหลักใจไว้ให้พร้อม ไม่หาเสบียงของ อริยทรัพย์ไว้ แล้วจัดลำดับให้ดีว่า ถึงยามคับขันจะ หยิบอะไรขึ้นมาใช้ได้ทันที่ว่งที่ ก็ยากจะรักษาตัวรอด

หลายท่านรอบรู้ทั้งนั้น เวลาพูด เวทนา.. อ้อ .. คนละส่วนคนละอันกันกับใจ ให้กำหนดสติ รู้ไว้ แต่พอเวทนาเกิดขึ้นจริง เราไปเยี่ยมท่าน ปรากฏว่า หงุดหงิด ไม่ได้ตั้งใจไปเสียทุกอย่าง เราแย้งว่า ทำไมไม่กำหนดสติละคะ ตาเขียว เอ็ดตะโรว่า โอ๊ย.. ใครจะทำไหว ก็มันปวดขึ้นมาถึงหัวใจ คุณไม่เจ็บ

คุณจะถูกยิงก็พูดได้ ลองมาจับดูบ้างสิ

ท่านอาจารย์ถึงเตือนว่า ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด มันเป็นอย่างนี้ ทั้งที่รู้ แต่รู้ด้วยสัญญาไม่เคยนำมาลองฝึกปฏิบัติกับตัวเอง ให้รู้เห็นเป็นปัญญาแจ่มชัดขึ้นในใจ เวลาสอนคนอื่นนะสอนได้ สอนเท่าไร เท่าไร ก็สอนได้ แต่พอเอามาสอนตัวเอง มันไม่ฟัง และไม่ยอมฟัง ไม่ยอมทำตามทั้งนั้น เพราะมันเคยแต่ทำตามกิเลส ที่ผูกขาดลากจูงจิตใจเอาไว้ตลอดกาล ท่านจึงย้ำว่า ถ้าอะไรก็ตาม เราไม่ทำให้รู้ เห็น เป็นขึ้นในใจของเราแล้ว อย่าหวังอย่าหวังว่าจะคุ้มครองตัวรอดได้ ต้องทำให้รู้ เห็น ประจักษ์ขึ้นในใจตนเสียก่อน

การที่เราจะไปช่วยคนไข้ ตัวเองต้องทำให้ตัวเชื่อทุกอย่างที่พูดกับคนไข้ ไม่อย่างนั้น พูดไปแล้วคนไข้อาจประท้วงว่า แล้วตัวหมอเองเคยเจ็บเท่านี้หรือเปล่า ลองมาจับดูบ้างเป็นไร

มีอาจารย์ท่านหนึ่ง เป็นมะเร็ง ลูกกลมไปที่กระดูก ตอนที่ปวดกระดูกมากๆ อาจารย์เปรียบเทียบให้ฟังว่า ไม่ว่าจะนั่ง ยืน เดิน หรือนอน มัน

เหมือนกับมีปลายเข็มแหลมๆ ทิ่มแทงอยู่ตลอดเวลา  
ทุกรูขุมขน อาจารย์ถามดิฉันว่า ลองนึกดูเถิด จะ  
เอาสติไปกำหนดกับอะไร ที่ตรงไหนดี ต่อมา.. ต่อมา  
.. ยาสมุนไพรมันช่วยให้ความเจ็บปวดทุเลา อาจารย์  
เล่าว่า พอหลับได้บ้าง เพราะเจ้าเข็มแหลมๆ เปลี่ยน  
สภาพเป็นแค่กรวดก้อนเล็กก้อนน้อย

โปรดนึกสภาพดูว่า ถ้าเราไปนอนบนก้อน  
กรวด เราจะนอนได้ไหม นอกจากนอนไม่ได้แล้ว  
ยังโกรธ หงุดหงิด กระทบกระสาย ตั้งสติไม่ได้อีก  
ด้วย แต่อาจารย์ผ่านข้อสอบที่รุนแรงร้ายกาจกว่า  
นี้มาแล้ว เลยรู้สึบทนได้ พอตั้งสติได้เป็นครั้งคราว  
จิตใจเบาขึ้น แต่ไม่ใช่ที่มีความสุข ยังรู้ว่าอยู่บน  
เม็ดกรวด ซึ่งบางทีก็คั่วไฟร้อนๆ อีกด้วย นี่แหละ  
อานุภาพของทุกขเวทนา ความเจ็บปวด

ถ้าไม่ทำภาวนา จนใจยอมเชื่อว่าเวทณาก็สัก  
แต่ว่าเวทนา เมื่อเรายังนั่งสบายอยู่อย่างนี้ ถ้าเกิด  
เป็นเหน็บขึ้นมา แล้วสั่งไม่ให้ขยับ ให้เอาสติกำหนด  
จนเห็นเวทนาแยกตัวอยู่ เป็นสักแต่ว่าเวทนา รับรอง  
ทำไม่สำเร็จ เพราะเหน็บไม่ได้รู้สึกอยู่แต่ที่ขา มัน

ไปจับอยู่ที่ใจ จนทนไม่ไหว หากจังหวะที่จะเอาสติไปกำหนด แยกให้เห็นว่า เวทนาก็เป็นเวทนา ใจก็เป็นใจ ไม่ได้ สติแทรกไม่เข้า เพราะความยึดว่าใจเจ็บด้วย เป็นตัวดึงความเจ็บปวดมาคลุกกับใจ จนกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันไปหมด

แต่หลักมืออยู่อันหนึ่ง อาจารย์ลำดับให้ฟัง ขณะที่อาจารย์พอสบาย ถ้ามีใครคอยเตือนเอาไว้ อาจารย์คะ อย่าลืมเอาสติกำหนดไว้กับใจ อาจารย์ก็กำหนดได้ ครั้นเพลอ คือเวลาพลิกตัวเปลี่ยนท่า ขณะที่พลิก ระดับที่วางแขนหรือขาเหลือมไปเพียงแค่นึ่งชั้นบางๆ ของผ้าห่ม ก็มีความหมายเหลือแสน ภรรยาที่มาเฝ้าพยาบาลอยู่ทุกวันทุกคืนก็แยกจากความเหน็ดเหนื่อย ห่วงกังวล อาจารย์เองก็แยกจากพยาธิสภาพ และกำลังใจที่ร่อยหรอไปทุกวัน ต่างฝ่ายต่างก็พร้อมที่จะประสพ

พอจะพลิกตัวครั้งไร ใจก็เริ่มเครียด มัวจดจ่อกังวลว่า ผ้ารองตรงข้อศอกไม่พอดี ตรงใต้เข่าหนาเกินไป ฯลฯ ทั้งที่เรามองดู ก็ไม่รู้สึกว่าหนาบางต่างไป แต่ใจของอาจารย์ตอนนั้น ไว ละเอียดย แยกได้

เป็นไมครอน

ขณะที่มีวุ่นวายกับผ้า เผลอส่งใจออกไปข้างนอก สติก็พลัดหลุดไปจากใจ ใจกับเวทนามาเกาะเกี่ยวกันแน่น ถึงได้ผ้าห่มผืนที่ถูกใจมารองแล้ว ก็ยังปวดอยู่นั้นแหละ กว่าจะแยกใจออกจากเวทนาได้ บางครั้งหมดไปครึ่งก่อนวัน หรือวันทั้งวันเลย สะบักสะบอมอยู่อย่างนั้น จนผลอยหลับไปก็มี ลืมตาขึ้นมาใหม่ จึงค่อยมีสติ แยกใจออกมาได้

มันเป็นอย่างนี้ ขณะเผลอนั้นสั้นเพียงกะพริบตาครั้งเดียว ครั้นมันชนะเราแล้ว กว่าจะตีคืนกลับมาได้ สะบักสะบอม ถ้าเป็นอย่างนี้ครั้ง ๒ ครั้ง สติจะไหวตัว คอยรักษาตัวเองได้ทันที่ เพราะความเจ็บปวดนั้นไม่สุนทรีย์เลย

ผู้มีสติปัญญา มีเหตุผล จะระมัดระวัง ปรับปรุงใจของตนให้สงบเบาขึ้น แต่ถ้าเป็นพาล จะโทษซ้ายป่ายขวา ภรรยาก็ไม่ดี ลูกก็ไม่ดี พยาบาลก็ไม่ดี หมอก็ไม่ดี ทุกอย่างไม่ดีหมด อกุศลวิบากยอดฟุ้งฉิว แต่แรกมีหนี่อยู่พันบาท พอเสร็จงบประมาณนี้ หนี่เพิ่มเป็นร้อยล้าน

ขณะจะเปลี่ยนภาพเปลี่ยนภูมิ ถ้าไม่มีสติรักษาใจ กิเลสจะมาชักจูงให้เราตกหนัก เอาตัวไม่รอด เพราะอย่างนี้

กิเลสไม่ต้องการปลดปล่อยสัตว์โลกให้พ้นไปจากสังสารวัฏฏ์ แต่ต้องการหวงแหนไว้เป็นข้าทาสบริวาร ให้อุ่นหนาผาตั้ง จึงเข้ายวน ชักจูงให้ใจพลอสติ รู้สึกว่าสภาวะรอบข้างเป็นสิ่งไม่สบอารมณ์ เมื่อไม่สบอารมณ์ เกิดความคับข้อง อะไรๆ ที่กระทำก็เป็นอกุศลไปหมด เมื่อไม่มีสติแล้ว ใจก็หมดความไตร่ตรอง ยับยั้งชั่งตวง ในการประกอบกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ผลจึงกลายเป็นความเดือดร้อนแก่ตน

หากไม่หงุดหงิดคับข้อง ก็อาจเสียดาย อาลัย อารมณ์ชีวิต ไม่อยากตาย ไม่ต้องการตาย ใจก็ทุกข์ โทมนัสเดือดร้อนเช่นกัน

การมาฝึกภาวนา ไม่ได้หมายความว่า จะหนีพันธกรรมไม่ดี เป็นแต่เพียงแต่ที่เราพยายามช่วยตัวเอง เป็นต้นว่า ถ้ามีหน้อยู่หมื่นบาท การภาวนารักษาใจให้ไปเกิดในถิ่นที่สมควร ได้รู้จักพุทธศาสนา



มีผู้ฝึกอบรมบ่มอุปนิสัยของเราให้มีคุณธรรมความดี มีอริยทรัพย์เลี้ยงตัว ก็เหมือนกับเรารู้ว่าตัวเองมีหนี้ อยู่ เขาจะมาทวงเป็นงวดๆ เราเตรียมพร้อมเอาไว้ พอเขามาทวง เราก็มีใช้ให้เขาได้ หนี้ก็ลดไปโดยลำดับ ผลที่สุด หนี้บทบาทก็หมดได้ ภพชาติที่ไปเกิดแต่ละครั้งก็เป็นมรรค ให้เราชวนชวาช่วยตัวเอง ปลดหนี้เก่า ขณะเดียวกันก็ยุติการสร้างหนี้ใหม่ ผลที่สุดก็เป็นไทแก่ตัว

แต่ถ้าไม่ฝึกสติ อบรมปัญญา ไม่รู้จักภาวนา ใจปลิวตามอารมณ์ ไปอุปบัติในถิ่นที่ไม่มีใครสอนให้ รู้จักฝึกอบรมจิตใจ หรือมีผู้ฝึกสอน ใจของเราก็ มีดบอด ปิดหู ปิดใจ ไม่รับฟัง ปล่อยชีวิตให้สูญไป โดยเปล่าประโยชน์ ไม่อาจชำระหนี้ให้หมดสิ้นได้

ถ้าไม่เข้าใจอย่างนี้ เราอาจปล่อยใจหลงไป อุปบัติในภพภูมิสัตว์เดรัจฉาน ไม่สามารถดูแลจิตใจ ได้ เพราะต้องกังวลแสวงหาอาหารมาเลี้ยงชีวิตวัน ต่อวัน หาทักพิงกายให้ปลอดภัย ไม่เปียก ไม่ ร้อน ไม่หนาวจนเกินทน เวลาหมดไปด้วยเรื่องของ ร่างกาย

ท่านผู้รู้กล่าวว่า ชั้นนี้ทั้งห้าเป็นรวงรังแห่ง  
ทุกข์ เป็นภาระหนัก ระหว่างดูแลชั้นนี้อาจก่อบาป  
ก่อกรรมขึ้นใหม่ พอเจ้าหนีมาทาง ..เมื่อวานนี้ เกิด  
เจ็บกะทันหัน เสียค่ารักษาพยาบาลไปหมดแล้ว เลย  
ต้องผ่าตัดหนีต้อไปอีก นานวันเข้า ทั้งตอกทั้งต้น ทั้ง  
หนีใหม่ รวมเข้าแล้ว หมั่นบาปอาจกลายเป็นร้อยล้าน  
ก็ได้

การฝึกอบรมใจ ให้มีสติ มีปัญญา ในระยะหัว  
เลี้ยวหัวต่อ ก็เพื่อคุ้มครองใจไปปฏิบัติในที่สมควร  
จะได้เอาเหตุการณ์ในชีวิตมาเป็นหินลับสติปัญญา ให้  
ใจรู้เห็นตามเป็นจริง เป็นสัมมาทิฐิ หยั่งรากลงไป  
จนกระทั่งสติไม่เพียงแต่ลอยอยู่แต่ผิวๆ เป็นจิต  
สำนึกน้อยนิดเดียว คุ้มครองตัวยังไม่ได้ หากค่อย  
หยั่งลงไป หยั่งลงไป จนอาณาบริเวณของจิตสำนึก  
ลึกลงไป ลึกลงไป โดยลำดับ อย่างพระพุทธองค์  
สติของท่านที่ได้ฝึกเต็มรอบแล้ว ไม่ว่าท่านจะอยู่ใน  
อิริยาบถใด แต่ละขณะ แต่ละขณะ สติก็อยู่กับใจ  
ต่อเนื่องกัน ไม่ขาดวรรคขาดตอน

สติที่พัฒนาอย่างนั้นแล้ว เป็นสติที่ยังทะลุ  
จิตไร้สำนึกทั้งหมด ทำให้จิตทั้งดวงกลายเป็นจิตรู้

สำนึก เพราะมีสติเครื่องระลึกรู้ตามเป็นจริงรักษาอยู่  
จึงเป็น พุทธะ รู้ ตื่น เบิกบาน คุ่มตัวรอดตลอดไป  
จิตพวกเรามีเปลือกเป็นพุทธะ แต่ใส่เป็นกิเลส  
สารพันชนิด ประเดี๋ยวๆ เปลือกปริแตก ทำให้ใส่  
เยิ้มเหนียวหนึบออกมาเคลือบเปลือกมิดหมด เราก็ก  
กลายเป็นกิเลสไปทั้งแท่ง บริหารกันด้วยกิเลส จึง  
เอาตัวไม่รอด

เวลาที่เปลือกปริคือขณะวิกฤต หน้อยมาก ๆ  
เจ็บปวด หรือไม่ได้ตั้งใจ เวลาสบายๆ นั้น พุทธะ  
ผ่องใส เบิกบาน ทำให้หลงตัวไปว่าเราไม่มีกิเลส  
เหลืออยู่อีกแล้ว โกรธก็ไม่เป็น เห็นใครก็สงสาร รัก  
ชอบไปหมด เมตตาไปทั่วหน้า แต่พอไม่ได้ตั้งใจ  
ปู้บ ไม่ทราบเปลือกหลุดไปข้างไหน ใจความซีโกรธ  
ซีเกลียด เยิ้มหนึบออกมา เป็นยางเหนียว พออะไร  
มาแตะเข้า ก็คลุกติดเข้าไป ไม่ได้บันยะบันยัง มัน  
เป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ไม่ประมาท อย่าปล่อย  
กาลเวลาให้กลืนกินชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์ ดังนั้น  
เราควรชวนช่วยตัวเอง ฝึกสติปัญญาให้เต็ม  
๓๖

รอบ นึกไว้ว่า เราคือผู้ป่วยสิ้นหวัง เพราะอย่างไร  
อย่างไร ตัวเราก็ไม่พ้นความตายไปได้ มันเตือนเรา  
ว่า เหลือเวลาอีกยี่สิบปี อีกสิบปี การคิดเช่นนั้น  
ยังเป็นความประมาท ให้คิดเสียว่า ผู้ป่วยสิ้นหวัง  
ตายเมื่อไรยอมได้ จะได้ไม่ประมาท และเตือนตัว  
เอง สอนตัวเอง ให้ฝึกสติเอาไว้ หมั่นฝึกเรื่อยไป  
จนกระทั่งสตินี้เป็นอัตโนมัติ คอยรักษาใจ

เมื่อใจคิดไปตามความจดจำ หรือนึกปรุงไป  
ตามอารมณ์ สติจะเป็นห้ามล้อให้หยุดคิด รักษาใจ  
ให้สงบ มีสมาธิเป็นพื้นฐาน ไม่ไปติดอกุศลกับใคร  
ไม่เพื่อเจ้อเปล่าประโยชน์ พออารมณ์พัดขึ้นมา สติ  
ก็เตือน ไม่มีประโยชน์ เพราะความดันเดาคาดคิด  
คือเงาทั้งนั้น คิดแล้วทำให้เราเห็นผิด ไปก่อกรรม  
ทำเชษฐกับผู้อื่น โดยเปล่าประโยชน์ สู้ให้เหตุการณ์  
จริงๆ เกิดขึ้น ได้เห็นด้วยตาของเรา ได้ยินด้วยสอง  
หูของเรา ถึงตอนนั้นค่อยตอบสนองออกไป เป็น  
ปัจจุบันกรรมที่มีสาระ มีสติปัญญากำกับ สิ่งที่ทำ  
ไปจึงเป็นมรรค เมื่อเป็นมรรคแล้ว ชีวิตของเราก็  
ปลอดภัย

ทุกๆ ขณะของชีวิต เหมือนเรายืนอยู่ตรงทาง  
แพร่ง เลี้ยวขวาไปด้วยสติปัญญา สัมมาทิฐิ ก็เปิด  
ประตูมรรค เลี้ยวซ้ายไปด้วยอารมณ์ ก็กลายเป็น  
สมุทัย เปิดโรงงานผลิตทุกข์ ทำให้ชีวิตขาดทุนสูญ  
กำไร

ทุกๆ ขณะ ให้นึกว่าเราจะเลี้ยวขวาหรือเลี้ยว  
ซ้าย เราเท่านั้นที่มีสิทธิเด็ดขาดที่จะเป็นผู้ตัดสินใจ ไม่  
มีอะไรจะมาบังคับใจของเราได้ ถ้าแน่วแน่เด็ดเดี่ยว  
ว่าจะยึดเหตุผลเป็นหลัก เราก็สามารถช่วยตัวเอง  
ให้เดินรอดหน้าไปบนมรรคด้วยความรอดปลอดภัย

แต่ถ้าไม่ทำจริงจัง เผลอสติเมื่อไร เราก็กลิ้ง  
เข้ารกเข้าพง ถูกบ่วงทุกข์รัดมัดตัวมัดใจจนขาดทุน  
สูญกำไรเรื่อยไป เกิดความท้อถอย เปื่อ ลังเล สงสัย  
ว่าการปฏิบัติมีผลแน่หรือ คิดเฟื่องโทษธัมมะว่าเป็น  
หมัน แทนการย้อนมาตรวจสอบวิธีการของตนว่า  
ถูกต้อง รัตกุม แน่หรือ

หากการฝึกจิตใจเป็นเรื่องไม่จริงไม่จัง ไร้ผล  
งมงาย เหตุไฉนเจ้าชายสิทธัตถะผู้บริบูรณ์ด้วยโภค-  
สมบัติ อำนาจราชาอาณาจักร จึงไม่ไยดีสิ่งเหล่านี้

หากโลกสมบัติมีคุณค่าสาระ สามารถหอบหิ้วไปเป็น  
ประโยชน์ได้จริงจัง เจ้าชายสิทธัตถะคงไม่สละเป็น  
เดิมพันเพื่อออกแสวงหาวิมุตติธรรม ปลดเปลื้องใจ  
จากพันธนาการของความยึดเห็นผิดเป็นชอบ หลง วน  
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์โทมนัส ไม่รู้จบ วิมุตติจิต  
ของท่านเป็นไทจากวิฏวน อิสระ เบา สงบร่มเย็น  
อย่างแท้จริง หากพิจารณาพระพุทธรองค์เป็นหลัก  
เราก็หมดความลังเลสงสัย เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติ  
ต่อไป

หากสิ่งที่พูดกันในวันนี้สะดุดใจท่านผู้ใดให้เริ่ม  
และเร่งปฏิบัติ เพราะเห็นตนเองเป็นผู้ป่วยสิ้นหวัง  
แล้ว ขออานิสงส์จากบุญกุศลเหล่านั้น เป็นพลว-  
ปัจจัย ให้จิตของแต่ละท่าน ที่เป็นแรงบันดาลใจให้  
ดิ้นรับเชิญมาพูดในวันนี้ ดำเนินอยู่บนมรรค ด้วย  
ความแน่วแน่นมั่นคง สร้างสมเมตตากุณา สติปัญญา  
อภัย ให้อโหสิ เห็นสิ่งทั้งปวงตามเป็นจริง เพื่อชะล้าง  
จิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นพุทธะ รู้ ตื่น เบิกบาน

โลกถูกตัณหาก่อขึ้น  
ถูกชราล้อมไว้  
ถูกมฤตยูปิดไว้  
จึงตั้งอยู่ในความทุกข์

ส.ส. ๑๕/๖๗

โลกมีความเพืดเพลินเป็นเครื่องผูก  
มีวิตกเป็นเครื่องเที่ยวไป  
เพราะละตัณหาเสียได้  
จึงชื่อว่าตัดเครื่องผูกได้ทั้งหมด

ส.ส. ๑๕/๖๕

จากหนังสืออนุสรณ์ นายแพทย์พีร์ คำทอน ท.ช.  
อดีตแพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลร้อยเอ็ด  
วันเสาร์ที่ ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๙

โลก คือ หมู่สัตว์ หรือจะย่อย่อเข้ามา ก็คือ  
กายและใจ ของเราแต่ละคน

ใจ มีหน้าที่เป็นตัวรับรู้ และเป็นตัวแปรสำคัญ  
ที่ไปให้ความหมายกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น  
ถ้าความหมายที่ใจให้ ถูกต้อง เทียงตรง ตามสภาพ  
เป็นจริง ก็ไม่เกิดปัญหา แต่โดยทั่วไป ใจมักให้  
ความหมายเปลี่ยนแปรตามอารมณ์ที่บังเกิดในใจ  
แต่ละขณะๆ ไม่คงเส้นคงวา หาสาระแก่นสารมิได้  
อะไรคือสาเหตุให้ใจเปลี่ยนแปลงเช่นนั้น?

ใจเป็นธาตุรู้ หากไม่มีสิ่งเคลือบแฝงแปลกปน  
เห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตามสภาพเป็นจริง โลกก็  
หมดปัญหา แต่เพราะใจมีสิ่งเศร้าหมองเคลือบบัง  
อยู่ ทำให้ความเห็นหรือทิวทัศน์บิดเบือนไปจากความจริง  
ปัญหาจึงเกิดขึ้น



ทริฐีที่บิดเบือนไปนี้ มีรากเหง้ามาจากความรู้  
ไม่รอบ รู้ไม่เท่าทันสภาพเป็นจริง แล้วไปยึดมั่น  
สำคัญหมายว่าถูกต้อง ดึงามแล้ว หรือจะอุปมากับ  
การทำโจทย์เลข โจทย์ให้คุณ 3 กับ ๕ แต่  
ความที่เรามีทริฐีบิดเบือน จึงเห็นคลาดเคลื่อนไปว่า  
โจทย์ให้คุณ 8 กับ ๕ เราก็ใส่คำตอบไปว่า ๔๐  
ทั้งๆ ที่ ๘ คูณ ๕ ได้ ๔๐ จริง แต่ในกรณีนี้ คำตอบ  
๔๐ เป็นคำตอบที่ผิด เพราะในกาลเทศะนี้ เหตุที่เป็น  
ปัญหาถามว่า ๓ คูณ ๕ ไม่ใช่ ๘ คูณ ๕

วิกฤตการณ์ต่างๆ ในชีวิตของแต่ละคนก็มี  
มูลเหตุมาทำนองนี้ อุปาทาน หรือความยึดมั่นถือมั่น  
เป็นตัวแปร ให้เหตุการณ์ทรุดโทรมหนักเข้า โดย  
เราจับไม่ได้ว่าตัวเองผิด เรายึดว่า ๘ คูณ ๕ ได้  
๔๐ แล้วทำไมเราจึงผิด มิใช่ใครจะชี้แจงว่า ปัญหา  
ไม่ได้ถามว่า ๘ คูณ ๕ ได้เท่าไร ปัญหาถาม ๓  
คูณ ๕ ต่างหาก แต่เราก็ดับทวารรับรู้ทั้งปวงจาก  
ความเป็นจริง พยายามหาเหตุผลต่างๆ นานามา  
สนับสนุนความยึดผิด เห็นผิด ของเรา เพื่อให้โลก  
ยอมคล้อยตาม

เราพยายามเปลี่ยนความจริงให้เป็นไปตาม  
ความคิด ความต้องการของเรา เราปฏิเสธสรรพธรรม  
เพื่ออำรงไว้ซึ่งมายา แล้วเราจะสมหวังได้อย่างไร

เพราะมายาเป็นสิ่งไม่มีอยู่ เป็นเงาที่เกิดจาก  
การปรุงแต่งของจิต แล้วจิตสำคัญผิด หลงไปยึด ทุ่ม  
จิตใจเชื่อว่าเป็นของจริงจัง ของมีอยู่ ดั่งนิทานเรื่อง  
ฉลองพระองค์ชุดใหม่ของพระราชา

ดังได้ยินมา กาลครั้งหนึ่ง มีพระราชาองค์  
หนึ่งโปรดการทรงฉลองพระองค์ชุดใหม่อยู่ตลอดเวลา  
ครั้งนั้น กระต่ายนายหนึ่งไปเฝ้าพระราชา อ้าง  
ตนเป็นช่างทอและตัดเย็บฉลองพระองค์ที่งดงามหา  
ที่เปรียบมิได้ โดยใช้ไหมทองคำแท้มาถักทอเป็น  
ผืนผ้า พระราชาทรงสนพระทัย รับสั่งให้เสนาบดี  
จัดหาไหมทองคำและสถานที่ในพระราชฐานให้  
ชายนั้นทอฉลองพระองค์ชุดใหม่ถวาย

เมื่อกระต่ายนายนั้นได้ไหมทองคำแล้ว  
ก็นำไปเก็บไว้ แล้วทำท่าสาวอากาศ ประหนึ่งสาว  
เส้นไหมอยู่ในมือ นำไปสอดใส่หูก แล้วลงมือทอหูก  
เปล่านั้นอย่างชะมັกเขม่น

๒-๓ วันต่อมา พระราชาเสด็จมาทอดพระเนตรพร้อมข้าราชการบริพาร เขาทำท่าประคองผืนผ้าจากชายหูกขึ้นมาถวายพระราชาให้ทอดพระเนตรพร้อมทั้งบรรยายถึงคุณสมบัติว่า ผ้านั้นบางเบา เนื้อเนียนนุ่มมือ สีสันเป็นประกายเหลือบดุจแสงจันทร์ทรงกลด สมกับบุญญาธิการของพระราชายิ่งนักพระองค์พอพระราชหฤทัยหรือจะโปรดให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขอย่างไร

พระราชาและข้าราชการบริพารมองหน้ากันอย่างงงๆ ชายนั้นก็ชัดขึ้นอย่างรู้ที่ว่า ผ้านี้เป็นผ้าวิเศษเฉพาะผู้มีบุญญาธิการเท่านั้นจะแลเห็นความงดงามตระการตา มิเช่นนั้นจะเห็นผ้านี้โปร่งแสง ใส กลืนหายไปกับอากาศรอบๆ

สิ้นเสียงอธิบาย ทุกคนต่างแยมยิ้ม แยกกันชมถึงความมหัศจรรย์งดงามหาที่เปรียบมิได้ของผ้าผืนนั้นกันซึ่งแท้ ทั้งที่จริง ๆ แล้ว ทุกคนแลไม่เห็นอะไรเลย

กาลเวลาล่วงเลยไป จนครบ ๑ เดือน ช่างทอสะสมไหมทองคำที่เบิกจากท้องพระคลังจนเป็น

๔๔

ที่พอใจแล้ว ก็ประกาศว่าผ้าวิเศษผืนนั้นยาวพอจะ  
ตัดเป็นฉลองพระองค์แล้ว จึงปลดออกจากหูก แล้ว  
นำมาทำท่าตัดเย็บ จนสำเร็จเรียบร้อย จึงทูลเชิญ  
พระราชินีให้ทรงฉลองพระองค์ชุดใหม่เพื่อเสด็จรอบ  
พระนครให้ประชาชนชื่นชมบารมี

ผู้คนทั่วไปได้ยินกิตติศัพท์ความวิเศษของผ้า  
ต่างก็ต้องการเป็นผู้มีบุญกันทั้งสิ้น ไม่มีใครยอมรับ  
ความจริงว่าตนแลไม่เห็นฉลองพระองค์ของพระราชินี  
จวบจนขบวนแห่เสด็จผ่านเด็กน้อยวัย ๒ ขวบที่ยืน  
รอรับเสด็จอยู่กับแม่ หนูน้อยผู้ไม่เพียงสาแหรกหน้าขึ้น  
มองแม่ แล้วอุทานอย่างแปลกใจว่า แม่เจ้า พระราชินี  
ลืมทรงฉลองพระองค์หรือจะ?

เราทั้งหลายก็ไม่แตกต่างจากผู้คนในนิทาน  
เรื่องนี้ ขลาดกลัวที่จะยอมรับความเป็นจริง ปล่อยให้  
ให้อวิชาและอุปาทาน เจ้าจอมจักรพรรดิของกิเลส  
พัดพาใจให้ปรุงคิดไปต่างๆ นานา ผลิตความเชื่อผิด  
เห็นผิด ซึ่งเป็นรวงรังของทุกข์ ขึ้นทับถมจิตใจของ  
เรา จนแยกแยะไม่ออกว่าตรงไหนเป็นความจริง ตรง  
ไหนเป็นความผิด

เรามองกันเพียงผิวเผิน ติดอยู่แค่อาการหรือเปลือก แล้วด่วนลงความเห็น ตัดสินคุณภาพของสิ่งนั้นว่า ดี ชั่ว ถูก ผิด

ทุกวันนี้เราหงุดหงิดคับข้องกับระบบเศรษฐกิจที่ซบเซา เต็มร้อนกับปัญหาอาชญากรรมที่เพิ่มขึ้น ส่วนหนึ่งเพราะผู้คนอดอยากตกงาน เมื่อกระเพาะหิวโหย ศีลธรรมจรรยาภิระเหยหายไปกับความแห้งแล้งขาดแคลนของพลังกาย ผู้คนดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของตนโดยไม่สนใจว่าสังคมรอบข้างจะเป็นอย่างไร อีกส่วนหนึ่ง ความทะยานอยากอันไม่รู้อิ่มรู้พอ ทำให้ดิ้นรนไขว่คว้า เบียดบัง ฉ้อราษฎร์บังหลวงมาเป็นของตน โดยไม่ใส่ใจว่าผู้อื่นจะเดือดร้อนลำเค็ญอย่างไร

บ้างก็โทษระบบ โทษจริยธรรม ว่าสอนให้คนคับแคบเห็นแก่ตัว เพราะทุกคนต่างมุ่งเอาตัวรอดไปแปลคำสอนของพระพุทธองค์ ที่สอนให้มองตนแก่ใจตน ไปว่าท่านสอนให้เห็นแก่ตัว ขาดความรับผิดชอบต่อสังคม และไม่ได้เคยนึกคิดว่า ทิฐิหรือความเห็น ของเราก็ก้าวหน้าถูกต้องตรงตามความเป็นจริงแล้วหรือยัง

ถ้าอุปมาใจของแต่ละบุคคลเป็นผืนดิน แต่  
ละแปลงๆ ความซัวในกาย วาจา ใจ เปรียบได้กับ  
ขยะ ที่ส่งกลิ่นเหม็นเน่าไประคายประสาทของผู้คน  
ในที่ดินใกล้เคียง ถ้าเจ้าของที่ดินไม่รับผิดชอบดูแล  
กำจัดขยะในที่ดินของตนให้สะอาดเรียบร้อย ผล  
จะเป็นอย่างไร หรือยิ่งกว่านั้น ถ้าในที่ดินข้างเคียง  
แต่ละแปลงมีพันธุ์ไม้ที่แตกหน่อออกรากชอนไชเป็น  
ทางไหล ข้ามเขตรั้วเข้ามาโผล่ในที่ของเรา แล้ว  
งอกเบียดต้นทรัพย์สินในที่เราให้เสียหายพังไป เรา  
จะรู้สึกอย่างไร

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ พระพุทธองค์จึงทรง  
สอนหลักเบื้องต้นว่า การแก้ปัญหาที่ตรงเป้าคือแก้ไข  
ที่ตนเอง ปรับทิศทางให้ถูกต้อง ด้วยการมองเข้า  
ตน พิจารณาตน เมื่อกำจัดขยะคือละความซัวได้แล้ว  
ตนไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้อื่นแล้ว จึงเริ่มพื้นที่ดินนั้น  
ให้เป็นดินที่อุดมสมบูรณ์ด้วยปุ๋ย ร่วนซุยดี เหมาะ  
ที่จะนำพืชพันธุ์ธัญญาหารมาเพาะปลูก

บางท่านฉลาด เกิดแบายคายอุปาย นำขยะ  
ไปแปรสภาพเป็นปุ๋ยหมัก แล้วใช้ผลิตผลที่ได้นั้นมา

พื้นดินของตน ซึ่งอุปมากับการใช้สติปัญญาหมุน  
กิเลสคือความชั่วและความทุกข์ในจิตใจ ให้มาเป็น  
แบบคายนุบายสอนตน เกิดเป็นคุณธรรมงอกงาม  
ขึ้นในจิตใจ เฉากเช่นพืชพันธุ์ธัญญาหาร เมืองอก  
งามจนถึงวาระเกิดดอกออกผลให้เราได้นำมาบริโภค  
ใช้สอย กล่าวคือ คุณงามความดีที่หมั่นปลูกฝังจน  
ติดเป็นอุปนิสัย ยิ่งความผาสุกร่มเย็นให้เกิดขึ้น  
เครื่องอยู่อาศัยของจิตใจ ทำให้จิตใจเหล่านี้ค่อย  
ประโยชน์ต่อโลก ต่อผู้คนข้างเคียง เป็นละอองฝน  
ชุ่มฉ่ำ เป็นที่พักพิงอาศัย เกิดความร่มรื่น อบอุ่น  
มันใจ

ถ้าเราผลิผลาม รีบด่วน เพื่อรับผิดชอบต่อ  
สังคม โดยที่ความเห็นของเรายังบิดเบี้ยวไปด้วย  
อคติ ๔ กล่าวคือ รัก ชัง เกลียด หรือหวาดกลัว  
เราก็เป็นพิษเป็นภัยมากกว่าจะเป็นคุณเป็นประโยชน์  
เช่นเดียวกับการอุปโลกน์ตัวขึ้นเป็นผู้แนะนำ ชักพา  
ผู้อื่นไปยังที่หมาย แล้วจงเขาเลี้ยวผิด ไปทางซ้าย  
แทนที่จะเลี้ยวไปทางขวา ยิ่งเพียรมากเท่าใด ก็ยิ่ง  
พากันหลง ห่างออกจากจุดหมายมากขึ้นทุกที

ในกรณีนี้ การเป็นคนซื้อคร้าน หยุดนอนพัก  
ตรงทางแพรง ยังปลอดภัยเสียมากกว่า ความเพียร  
ที่ปราศจากปัญญาหยั่งรู้ทิศทางที่ถูกต้อง จึงเป็น  
อันตรายอย่างใหญ่หลวง

ใจที่ปราศจากการฝึกฝนจะแกว่งกลับไปกลับมา  
มา สมัยหนึ่ง เราเบือสี่แยก จึงทุบสี่แยกทิ้ง แล้ว  
สร้างวงเวียนน้ำพุ อีกไม่นานเกินรอ เราก็เบือวงเวียน  
ลูกขึ้นทุบวงเวียนทิ้งแล้วสร้างสี่แยกขึ้นมาใหม่ สมัย  
หนึ่ง เรากระตือรื้อวันที่จะใช้ ม. ๑๗ ยิงเป้าผู้ทำผิด  
เพื่อไม่ให้เอาเป็นเยี่ยงอย่าง อีกสมัยหนึ่งต่อมา เรา  
วุ่นวายใคร่จะยกเลิกกฎหมายลงโทษประหารชีวิต

เราเพิ่งติดที่อยู่เงา มองออกนอก วุ่นวาย  
สิ้นเปลืองเวลาเพื่อแก้ไขโลก เปลี่ยนกลับไปกลับมา  
ระหว่างสองปลายของโลกธรรม ช่า - ไม่ช่า บังคับ  
- เสรี มีด - สว่าง ชั่ว - ดี ฯลฯ แทนการพรวา  
เวลาไปกับระบบอันไม่มีวันสมบูรณ์ เราหมุนทิศ  
กลับมาเพิ่งเล็งที่ใจ ถ้าใจละเอียด มีศีลมีธรรม บท  
ลงโทษจะมีว่าอย่างไร ก็ไม่จำเป็นต้องนำออกมาใช้  
เพราะแต่ละคนรู้หน้าที่ ความรับผิดชอบ ไม่ละเมิด



สิทธิเสรีภาพของกันและกัน

แต่ถ้าใจของบุคคลหยาบ ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ การสอนด้วยคำพูดย่อมไร้ผล ต้องอาศัยการกระทำที่รุนแรงเพียงพอ เพื่อชะงักความหยาบนั้น เมื่อกิเลสมีความหยาบ ความละเอียดได้ ธรรมซึ่งเป็นเครื่องปราบปรามกิเลสก็ย่อมต้องเปลี่ยนแปลงให้หยาบละเอียดเท่าทันกับกิเลสคู่ต่อสู้ จึงจะกำราบกันได้ราบคาบ เป็นต้นว่า เรามีไม้กระดานที่หยาบขรุขระ จะทำให้เรียบได้ ย่อมต้องใช้กบไส ไม่ใช่เอาผ้าแพรมาขัดถู นอกจากผ้าแพรจะขาดโดยเปล่าประโยชน์แล้ว เสียยังตำมือให้เป็นอันตรายได้อีกด้วย

ศีลอยู่ที่ใจ ใจที่มีศีลคือใจที่เมื่อมีสิ่งกระทบแล้วสามารถรักษาสถานภาพให้เป็นปกติอยู่ได้ ไม่กระเพื่อมหวั่นไหว เกิดระลอกแล้วระลอกเล่าของการปรุงคิด เป็นรอยพิมพ์ติดอยู่ในจิตไร้สำนึก แล้วชักพาจิตให้ดิ้นรน หลลู่ทางเคลื่อนไหว ด้วยวาจาด้วยกาย เพื่อให้สำเร็จผล ดังที่รอยพิมพ์ติดหวังปรารถนา

พระพุทธเจ้าทรงเห็นความจริงที่เป็นแก่นหมุนจักรวาลให้ดำรงอยู่ท่ามกลางวิกฤติครั้งแล้วครั้งเล่าว่า สิ่งทั้งปวงมาแต่เหตุ ดับเหตุได้แล้ว ทุกสิ่งย่อมผาสุก

จิตที่กระเพื่อมสูงๆ ต่ำๆ ลุ่มๆ ดอนๆ ไปตามแรงของความรัก ความชัง ความหลงผิด ที่ครอบงำอยู่ จะถูกอิทธิพลที่ครอบงำเหล่านี้ชักพาให้ทำร้ายตัวเอง ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ สำคัญผิดว่าเป็นการป้องกันตน เป็นสิทธิที่จะหวงแหน ยื้อแย่งสิ่งน่าพอใจใคร่ปรารถนามาเป็นของตน

เด็กวัยรุ่น ๓-๔ คน กำลังเล่นกันอย่างสนุกสนาน งูตัวหนึ่งเลื้อยผ่านมา ด้วยสัญชาตญาณของการปกป้องตน เด็กๆ ช่วยกันตีจนงูตาย สายตาของงูที่มองค้าง คล้ายจะสะท้อนความฉงนฉงาย ไม่เข้าใจว่าการเลื้อยมาอย่างธรรมชาติธรรมดานั้นเป็นความผิดอะไร จึงต้องประสบโทษร้ายแรงถึงเช่นงากัน

กลุ่มสุนัขกำลังกินชิ้นเนื้อที่เจ้าของฝังแดดไว้ อย่างเอร็ดอร่อย ชายผู้หนึ่งบังเอิญเดินผ่านมา เจ้า

ของเนื้อร้องตะโกนให้ช่วยไล่สุนัขให้ด้วย พอชายผู้นั้นเดินเข้าไป กลุ่มสุนัขก็กลุ่มรวม กระโดดเข้ากัดเป็นบาดแผลฉกรรจ์จนถึงแก่ชีวิต

พระพุทธรองค์ทรงเห็นถึง เหตุ รากเหง้าที่ฝังรกรากอยู่ในจิตแต่ละดวง แล้วชักพาแต่ละจิตให้เห็นผิดเป็นชอบ ก่อความเดือดร้อนระส่ำระสายต่อผู้อื่นเพียงเพราะ ตื่นงา ในใจของตัวเอง ประจักษ์เป็นคั่งเป็นแคว แล้วหลงเชื่อ เห็นเป็นจริงเป็นจังตามไปโดยขาดสติยับยั้งไตร่ตรอง กระทำเวรภัยต่อกัน ดังตัวอย่างที่กล่าวแล้ว เกิดเป็นสายโซ่อันไม่รู้จบ

งา เหล่านี้คือความยึดมั่นสำคัญหมายในตัวตน หรืออุปาทานขั้นนี้ เป็นเหมือนแรงดึงดูดโลกที่ดูดทุกอย่างให้ตกเข้าหาตัวเอง สิ่งใดที่กระทบกระเทือนสวัสดิภาพของตน ความยึดมั่นสำคัญผิดตัวนี้ก็จะผลักดันเราให้ทำทุกอย่าง บดขยี้ ทำลายฝ่ายตรงข้ามเพียงเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของตน ต่อไป เมื่อตัวเรา เข้มขัน เป็นศูนย์ถ่วงใหญ่เหนียวแน่นแล้วของเรา ก็ค่อยๆ ขยายขอบเขต กว้างใหญ่ไพศาลตามไปด้วย ตาสัมผัสอะไรก็อยากได้ไปหมด ได้ยิน

เสียงอะไรก็เป็นความเย้ายวนน่าปรารถนา ประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส กลายเป็นทวารแห่งความร้อนรุ่มกั้มคิด กลายเป็นกองไฟ เเผาผลาญความสงบผาสุกของจิตใจตนเอง เมื่อเผานานๆ เข้า ไอร้อนจากใจของเราก็รำเพยพัดไปเผาผลาญสิ่งรอบข้างให้ปราศจากสุขตามไปด้วย ผลที่สุด เรากลายเป็นตัวอันตรายสำหรับทุกชีวิตที่บังเอิญ ผ่านมาเกี่ยวข้องด้วย

ธรรมของพระพุทธองค์สอนให้ดับที่เหตุ ผีกเจริญสติให้เร็วเท่าทัน เพื่อกั้นทางจิตออกจากความยึด ความหลงผิด ถ้าสติไม่เพียงพอ เราจะขาดภูมิคุ้มกัน ทำตัวเป็นกระจกสะท้อนการกระทำที่เราคิดว่าผู้คนรอบข้างกระทำต่อเรา ผลที่สุด ตัวเองเลยกลายเป็นความชั่ว ความผิด ความบกพร่องเหล่านั้นไปโดยไม่รู้ตัว เกิดเป็นห่วงอันใหม่ของปฏิกิริยา ลูกโซ่ ไม่รู้จบ

เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตของเราก็กลายเป็นส่วนประกอบของโลกคือผู้คนรอบข้างไปโดยไม่รู้ตัว เมื่อโลกกระทบกระเทือน เราก็เดือดร้อน หวั่นไหวตาม

ไปเหมือนดาวนพเคราะห์ที่แปรตามระบบสุริยจักรวาล  
สถิติที่ได้ฝึกจนเจริญถึงระดับหนึ่งจะพาใจให้เกิด  
ปัญญา เพื่อหนายต่อการปล่อยตัวเองให้กระดอน  
กลิ้งไปกลิ้งมาตามกระแสของสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่  
ว่าเราจะเป็นฝ่ายได้เปรียบ เสียเปรียบ ถูก ผิด ดี  
หรือชั่วก็ตาม เราไม่เป็นไทแก่ตัว

สิ่งสมมติทั้งหลายที่เป็นรูป เกิดขึ้นแล้ว แปร  
ปรวนเสื่อมสลาย แล้ววนกลับ เกิดขึ้นใหม่ เหมือน  
น้ำ พอได้ยินคำว่า น้ำ เราเกิดภาพพจน์เป็นของเหลว  
ใส บรรจุในภาชนะ หรือไหลอยู่ตามแม่น้ำ ลำคลอง  
ทะเล มหาสมุทร น้อยคนที่จะคิดต่อไปว่า น้ำเหล่านี้  
นี้ เมื่อถูกลมและแดดพัดเผา ย่อมระเหยเป็นไอลอย  
ขึ้นไปในท้องฟ้า ครั้นไอน้ำสะสมรวมตัวมากขึ้นๆ  
แลเห็นเป็นก้อนเมฆ จนในที่สุดอิมตัวกลั่นเป็นหยด  
น้ำ ตกกลับมาสู่แม่น้ำ ลำคลอง มหาสมุทร เป็น  
วัฏฏะ สืบเนื่อง หมุนเวียนอยู่ดังนี้เรื่อยไป

ไม่เพียงน้ำที่หมุนเวียนเช่นนั้น สสารทั้งหลาย  
ทั้งปวงก็แสดงอาการเช่นว่านี้เช่นกัน แม้สิ่งมีชีวิต  
ทั้งหลายรวมทั้งตัวเรา ก็ไม่ผิดแผกแตกต่างออกไป

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะ แล้วแปรปรวน เสื่อมสลาย ไปสู่สภาวะดั้งเดิม แล้วก็ควบคุมเป็นรูปร่าง ถือกำเนิดขึ้นมาใหม่ ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย รอบแล้ว รอบเล่า เป็นประวัติศาสตร์ซ้ำรอย เทียงแท้แน่นอนอยู่ ดังนี้

ใจที่เห็นตามความเป็นจริงดังนี้ จะคลายความยึดมั่นสำคัญหมายใน ตัวเรา ของเรา อภัย อโหสิต่อกัน เพราะทุกชีวิตล้วนไม่มีสาระแก่นสาร ทุกข์เพราะการแปรปรวนเสื่อมสลายด้วยกันทั้งสิ้น แม้ร่างกายของตนก็ไม่สามารถรักษาให้คงสภาพอยู่ได้ ผลสุดท้ายก็ต้องคืนให้แก่แผ่นดิน แผ่นน้ำ เจ้าของดั้งเดิม เท่าเทียมกันทุกผู้ทุกคน ไม่มีข้อยกเว้น ไม่มีอภิสิทธิ์

สภาพสังคมที่มนุษย์สร้างขึ้นก็เช่นกัน บางขณะสังคมร่มเย็นเป็นสุข ผู้คนมีศีลธรรม พิชพันธ์ ัญญาหารอุดมสมบูรณ์ สภาพแวดล้อมร่มเย็น น่าอยู่อาศัย ความสมบูรณ์พูนสุขร่ามสุขบ้างกลุ่มให้เริ่มฟุ้งเฟ้อมัวเมา ไปตาม รูป รส กลิ่น เสียงสัมผัส และโลกธรรม ปล่อยจิตใจให้ดำซาไปตามอำนาจของ

กิเลสเครื่องเคลือบแฝง กระแสจิตใจที่สิ้นสะท้อน  
ไปตามความถี่ของกิเลส สามารถทำให้เกิดฝนแล้ง  
ทุพภิกขภัย แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิดได้ เกิดเป็น  
ภาวะวิกฤตขึ้น สังคมก็เสื่อมโทรมจนพินาศ

และแล้วบุคคลที่เหลือนรอดจากหายนะก็ได้สติ  
ตั้งกายตั้งใจ ประพฤติตัวถูกต้องตามทำนองคลอง  
ธรรม กระแสของใจที่เป็นธรรมมีอิทธิพลเหนี่ยวนำ  
สิ่งแวดล้อมภายนอกให้เริ่มร่มรื่น อุดมสมบูรณ์  
เกิดความร่มเย็นเป็นสุขขึ้นใหม่ วงกลับมา ณ จุดแรก  
เริ่ม

ถ้าเราไม่ลืมนั่นคำสอนของพระพุทธองค์ที่  
ว่า สิ่งทั้งปวงมาแต่เหตุ และสาวจนพบต้นเหตุใหญ่  
คือใจแล้ว เราก็สามารถควบคุมคุณภาพของ เหตุ  
ที่จะกระทำ ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ให้ยังผล  
เป็นความปกติ ร่มเย็นเป็นสุข ด้วยการเอาสติ เอา  
ปัญญา มาเป็นเครื่องคุ้มครองแนะนำใจ ให้เกิด  
สัมมาทิฐิ เห็นตามสัทธรรม ตามความเป็นจริงที่  
ปรากฏอยู่ วันแล้ววันเล่า ปีแล้วปีเล่า เป็นความ  
เที่ยงแท้แน่นอนในความหมุนเวียนแปรปรวนแห่ง

โลกสมมติ เป็นวิมุติธรรมที่ซ่อนทับสงบ เร้นอยู่ในท่ามกลางสมมติธรรม ที่จุดลากสัตว์โลกให้สุขทุกข์ระคนปนเปปะปะไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นเห็นผิดเป็นชอบ สร้างห่วงของอกุศลกรรมห่วงแล้วห่วงเล่า ขึ้นมาเป็นโซ่ตรวนร้อย รัดจองจำจิตใจตนเองให้ตกเป็นนักโทษถูกกักขัง ติดอยู่ในสังสารวัฏฏ์อันหาที่สุดมิได้

คุณหมอผีรู้ได้ใช้คุณธรรมคำสอนของพระพุทธรองค์เป็นแกนดำเนินชีวิต ทั้งในด้านส่วนตัวครอบครัว และการทำงาน สมดังคำฉันท์ กฤษณาสอนน้อง ที่ว่า

“พฤษภาสาร	อีกกุญชรอันปลดปลง
โทหนต์เส่นงคง	สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย	มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สติดทั่วแต่ชีวิต	ประดับไว้ในโลกา”

หรือจะกล่าวโดยสรุป ก็ว่า เมื่อมีชีวิต ผีรออยู่ที่ไหน ใครๆ ก็รักใคร่พอใจ จากไปแล้ว ผู้คนก็อาลัย ร่ำไห้ถึง



ชีวิตใคร ใครก็รัก ก็หวงแหน การเลือกระหว่างหน้าที่ความรับผิดชอบกับความสุขส่วนตัว และครอบครัว เป็นโจทย์ที่ต้องการพลังใจและสมาธิสูงอย่างแข็งแกร่ง หนักแน่น เพื่อตอกย้ำให้ใจสงบ รำดับ เห็นตามเป็นจริงโดยไม่คลอนแคลนว่า สิ่งทั้งปวงมาแต่เหตุ ถ้าใจเห็นสภาวะแท้จริงของพุทธะที่แปดเปื้อนกิเลส ว่าเป็นสารพิษร้ายแรงเพียงใดแล้ว ใจนั้นจะพากเพียร พยายามทุกวิถีทาง เพื่อขจัดชำระล้างกิเลสให้หมดสิ้น หลุดตกไปจากใจของตน เพื่อความร่มเย็น ไร้พิษภัยแห่งพุทธะ ได้แผ่พลังออกไปเป็นคุณประโยชน์ต่อโลก ต่อสังสารวัฏฏ์ ดุจแสงหิ่งห้อยในค่ำคืนมืดมิด สามารถส่องประกายฉายทิศทางที่ไปให้แลเห็นได้

หากข้อเขียนนี้ช่วยจุดเปลวแห่งสมาธิสูงและวิริยะในหัวใจดวงใด ที่ได้อ่าน ได้ยิน ได้ฟัง ขึ้นได้ แม้เพียงนิดก็ตาม รวมเข้ากับกุศลผลบุญที่ตัวเองได้กระทำมาทั้งหมด ขออานิสงส์เหล่านั้นได้เป็นพลว-ปัจจัยให้จิตของคุณหมอฟีร์ คำทอน เข้มแข็ง แน่วแน่ มั่นคง ดำเนินต่อไปบนมรรค ตราบจนลุลุสุขอันเกษม.

# ด้วยระลึกถึง

จากหนังสืออนุสรณ์

รศ. ไสว นวลตรณี ท.ช., ท.ม.

๒๙ สิงหาคม ๒๕๒๘

๒๙ สิงหาคม ๒๕๒๘

อาจารย์ไสวคะ

พัฒมาเล่าให้แป้นฟังว่า พัฒมีอาจารย์คณิตศาสตร์อยู่ท่านหนึ่ง ซึ่งพัฒเคารพรักเหมือนพ่อ อยากทำอะไรให้สักอย่างหนึ่ง คือ อาจารย์เป็นมะเร็งที่นาโสฟาริงซ์ ตอนนี้กระจายไปที่กระดูกแล้ว คิดว่าคงเป็นวาระสุดท้ายของชีวิต แป้นก็ถามว่า พัฒอยากทำอะไร พัฒตอบว่า พัฒอยากให้อาจารย์รู้จักภาวณา เพื่ออาจารย์จะได้มีหลักใจเวลาเปลี่ยนภพภูมิ แล้วพัฒก็เลยโมเมสรุปว่า พัฒอยากให้แป้นได้พบกับอาจารย์ เมื่อพบกันแล้วก็เป็นหน้าที่ของแป้นที่ต้องจับอาจารย์ภาวณาให้ได้

ด้วยเหตุนี้ บ่าย ๒ โมง วันเสาร์ที่ ๓ พฤศจิกายน ปีที่แล้ว พัฒกับแป้นก็นัดมาพบกันที่บ้าน

อาจารย์ รถมอเตอร์ทำให้พัฒมาช้ากว่ากำหนดนัด  
แป้นก็เลยพบกับอาจารย์แสงนวลและอาจารย์อย่าง  
ไม่มีพิธีรีตอง และพบว่าอาจารย์เยาว์วัยกว่าที่คิดไว้  
มาก ความเจ็บปวดของมะเร็งกระดูกบั่นทอนกำลัง  
ไปจนอาจารย์แทบไม่เหลือความสนใจสำหรับสิ่งใด  
เลย

พอพัฒมาถึง พัฒก็เรียนอาจารย์ตามตรงว่า  
พัฒอยากให้อาจารย์และอาจารย์แสงหัตถภาวณา เป็น  
ถามว่า อาจารย์เชื่อหรือไม่ว่า สิ่งมีชีวิตที่จิตใจยังไม่  
สิ้นกิเลส เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏฏ์

อาจารย์ย้อนถามว่า แล้วมันเกี่ยวข้องกับการ  
ภาวนาอย่างไร

แป้นตอบว่า ถ้าเราไม่เชื่อเรื่องนี้ การภาวนา  
ก็ปักหลักไม่ได้ เพราะถ้าไม่เห็นความสำคัญของ  
วัตถุประสงค์ เมื่อทำการวิจัยไป แล้วพบอุปสรรค  
ต่าง ๆ นานาเข้า ก็จะเลิกเสียกลางคัน

พระพุทธรเจ้าทรงสอนให้เราทำความรู้จักกับ  
ตัวเองด้วยความเป็นรูปและนาม รูปคือร่างกาย เปรียบ  
เหมือนเครื่องเล่นวิทยุ เราต้องอาศัยตา หู จมูก ลิ้น

กาย เป็นเครื่องสื่อสารความปรารถนาของใจ เหมือน  
เครื่องเล่นวิทยุ ช่วยให้เราได้ยินเสียงของคลื่นวิทยุ  
ที่ออกอากาศอยู่ นามคือใจ เปรียบเหมือนคลื่นวิทยุ  
เมื่อใจปรุงคิด คลื่นวิทยุก็กระเพื่อมส่งออกอากาศไป

กายและใจจึงเป็นคนละสัดส่วนกัน ต่าง  
หากจากกัน เหมือนน้ำกับน้ำมัน เมื่อเอาน้ำมาเขย่า  
กับน้ำมัน จนน้ำมันแตกเป็นหยดเล็กๆ แหวนตัวอยู่  
ในน้ำ เกิดเป็นส่วนผสมสีขุ่นให้เข้าใจผิดว่าน้ำและ  
น้ำมันละลายเข้าด้วยกัน แท้จริงหาใช่ไม่ หากตั้ง  
ทิ้งไว้ น้ำจะค่อยแยกตัวนอนอยู่ชั้นล่าง น้ำมันลอย  
ตัวขึ้นชั้นบน เป็นของเหลวใส แยกออกจากกันโดย  
เด็ดขาด

เมื่อร่างกายแปรปรวนไปตามความเจ็บไข้หรือ  
ความชรา ก็ไม่ผิดกับเครื่องเล่นวิทยุที่ชำรุด หากยัง  
ซ่อมได้ คือรักษาด้วยยา หรือบำรุงด้วยวิตามินและ  
อาหารเสริม แล้วกลับแข็งแรงดังเดิม ก็ซ่อมแซมใช้  
กันต่อไป หากชำรุดจนซ่อมไม่ได้ ก็โยนทิ้งไป แต่  
คลื่นวิทยุไม่ได้ชำรุดตามไปด้วย มันก็ยังออกอากาศ  
ของมันต่อไป เป็นพลังงานกระเพื่อมอยู่ในบรรยากาศ

ภาค ไม่สูญหายไปไหน

พลังที่ยังไม่สิ้นกิเลส ย่อมดีนรนาเครื่อง  
สื่อสารเครื่องใหม่มาช่วยให้ความรักความซึ้งที่ยัง  
ตกค้างอยู่ในใจได้สื่่อออกไปถึงผู้รับ ใจที่ยังเป็นประจุ  
กรรม ไม่สิ้นภพ ก็เที่ยวหาร่างกายใหม่ ครั้นหาได้  
แล้ว ก็เป็นปฏิสนธิวิญญาณ เข้าไปอาศัยอยู่ในไซ้ที่  
ถูกผสมด้วยเชื้ออสุจิ แล้วเจริญเติบโตเป็นทารกจน  
คลอดออกมา ใจดวงนี้จึงแสวงสร้างร่างกายใหม่  
เวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จักสิ้น トラบเท่าที่ยังไม่รู้จัก  
ขจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป

การภาวนาคือการวิจัยให้เห็นจริง ว่าร่างกาย  
และใจไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน สามารถแยกจากกัน  
ได้ เหมือนน้ำกับน้ำมัน เมื่อวิจัยตอนที่หนึ่งได้แล้ว  
ก็จะได้วิจัยตอนต่อๆ ไป โดยลำดับ เพื่อกะเทาะ  
อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ออกจากใจ

อาจารย์ก็รับฟังอย่างสนใจ และตกปากรับคำ  
ว่าจะลองหัดทำ แต่ยังข้องใจว่า เท่าที่จำความได้  
ไม่เคยทำความเดือดร้อนให้ใคร แล้วเหตุใดจึงต้อง  
เป็นมะเร็งและทรมาณมากมายอย่างนี้

แป้นบอกอาจารย์ว่า อะไรๆ ทางโลก อาจารย์ก็ทำถึงที่สุดหมดแล้ว เหมือนอาจารย์ขึ้นไปติดอยู่ที่เพดานและคิดว่าไม่มีที่จะขยับขึ้นไปสูงกว่านั้นได้อีกแล้ว แต่ความจริง ทะลุเพดานขึ้นไป ยังมีท้องฟ้ากว้างขวางสุดลูกหูลูกตา เหมือนกับกรอบความคิดและความเชื่อที่เรารู้ด้วยสัญญาและอุปาทาน คือเพดาน ความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่ขณะนี้คือพรในรูปจำแลง ให้อาจารย์ค้นคิด พิจารณา แสวงหาเครื่องมือที่จะทำลายเพดานทิ้งเสีย

ถ้าเราเป็นคนไม่ดี เรายังขวนขวายหาทางแก้ไข เพราะทุกคนไม่ปรารถนาความชั่ว แต่ถ้าเราเป็นคนดี *เรายึดความดี* ทำให้ใจตกเป็นทาสของอามิสจากความดีเหล่านั้น เป็นต้นว่า สรรเสริญ ชื่อเสียง เกียรติยศ เกิดเป็นมะเร็งของใจขึ้น เพราะใจที่ยึดย่อมขาดความเที่ยงตรง เอียงไปในทางที่ยึดพอใจ เกิดลำเอียง ไม่เสมอภาคขึ้น

พระพุทธเจ้าท่านเคยทำให้ผู้ใดเดือดร้อนบ้าง แล้วเหตุใดท่านจึงต้องเดือดร้อนเพราะถูกพระเทวทัตปองร้าย ถูกเดียรฉัตรรังควานต่างๆ นานา

ถึงอาจารย์ไม่เป็นมะเร็ง วันหนึ่งก็ตายด้วย  
กันทั้งนั้น เพราะไม่มีสิ่งมีชีวิตตัวไหนเลยที่ล่วงพ้น  
ความตายไปได้ แม้พระพุทธองค์ก็ยังปรินิพพาน  
ท่านอาจารย์สิงห์ทองจึงว่า เราทุกคนเป็นนักโทษที่  
มีป้ายติดสินประหารชีวิตแขวนติดคอมาด้วยตั้งแต่  
มีลมหายใจเฮือกแรกขึ้นมา แต่เขาจะเอาเราไปเข้า  
หลักประหารเมื่อไรนั้น เราไม่รู้ได้ เมื่อทราบเช่นนี้  
แล้ว เหตุใดเราจึงไม่เตรียมตัวให้พร้อมเอาไว้ เขา  
เอาไปเมื่อไร เราจะได้ไม่เสียท่า

หรือถ้าอาจารย์ทำในใจให้เชื่อการเวียนว่าย  
ตายเกิดได้แล้ว ก็ลองฟังเรื่องพระลูกวัดของสมเด็จพระ  
โต วัดระฆัง คูบัวง คราวหนึ่ง พระรูปหนึ่งไปตีหัว  
เพื่อนพระด้วยกันจนหัวแตก องค์ที่ถูกตีก็ไปกราบ  
เรียนสมเด็จพระโต สมเด็จพระโตกลับดุว่า ก็เจ้าไปตีเขาก่อน  
เขาก็มาตีเอาคืนละสิ

พระรูปนั้นได้ฟังก็น้อยใจ เพราะท่านอยู่ตีๆ  
เพื่อนก็มารังแก แล้วสมเด็จพระโตยังพิพากษาเช่นนี้ ท่าน  
เลยไปกราบทูลสมเด็จพระสังฆราช สมเด็จพระ  
สังฆราชจึงเรียกสมเด็จพระโตมาไต่ถาม สมเด็จพระโตกราบ

ทูลว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าของทุกอย่างย่อมนามาแต่เหตุ กรณีนี้ก็เช่นกัน เมื่อชาติก่อนพระองค์ที่ถูกตีหัวได้ไปตีเขาไว้ มาชาตินี้ จิตไร้สำนึกของเจ้าของจำได้ เมื่อสบโอกาส เขาย่อมตีเอาคืนบ้าง แล้วสมเด็จพระโปรดให้จัดการอย่างไร สมเด็จพระสังฆราชจำนนแก่เหตุผล จึงให้สมเด็จพระโตตัดสินคดีตามความพอใจ

สมเด็จพระโตกลับถึงวัด ก็เรียกพระทั้งสองรูปมาพบแล้วว่า ในกรณีนี้ ท่านทั้งสององค์ถูกทั้งคู่ สมเด็จพระเองเป็นผู้ผิด เพราะเป็นเจ้าอาวาสที่เลว ไม่อบรมสั่งสอนพระลูกวัดให้ประพฤติสมเป็นพระ แทนที่จะประพฤติปฏิบัติ กลับมาทะเลาะ ตีกัน ร้ายยิ่งกว่านั้น เมื่อความไม่ดีเกิดขึ้นในวัด ยังวิ่งออกไปสาวไส้ประจานถึงสมเด็จพระสังฆราชให้อื้อฉาวไปทั่ว ท่านจึงผิดเต็มประตู จะแต่งพานดอกไม้รูปเทียนมาขอขมา

คู่กรณีทั้งสององค์ได้ฟังก็ตกใจ สำนึกในความผิดของตน จิตที่กระด้างด้วยมุ่งที่จะเอาชนะก็อ่อนลง ละล้าละลักกราบขอขมาโทษต่อสมเด็จพระ



สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ทรงประชวรด้วยโรคหัวใจล้มเหลว ซึ่งแพทย์ได้วินิจฉัยไว้แล้วว่าหัวใจของพระองค์ท่านจะล้มเหลวอยู่แล้ว จึงสั่งสอนว่า เพราะใจของเราไม่เที่ยง อย่างนี้เอง จำอะไรก็เพียงสั้นๆ เฉพาะหน้า จึงก่อกรรมก่อเวรให้ตัวเองไม่รู้จบสิ้น พระพุทธเจ้าท่านเห็นรอบท่านจึงสอนให้อภัยต่อกัน อโหสิกรรมกันเสีย องค์ที่เคยตีเขาไว้ก็จำไม่ได้ จึงเคียดแค้นที่ท่านไม่ลงโทษเพื่อน ผูกเวรใหม่ขึ้นไว้ในใจ ครั้นสบโอกาส ย่อมแก้แค้นเอาหนี้คืน หากท่านตัดสินใจลงโทษ ใจขององค์ที่ไปตีเขาก็จะก่อเวรขึ้นอีก เพราะจิตเดิมจำได้ว่าตัวทวงหนี้คืนแท้ๆ ทำไมจึงถูกลงโทษ

ถ้าเราเป็นลูกพระพุทธเจ้า เชื่อฟังคำของท่าน เราจะยอมรับว่า ของทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นมาแต่เหตุที่เราเองได้กระทำเอาไว้ ใจก็สงบ ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยเต็มใจ อภัยและอโหสิต่อกัน เป็นการตัดหนี้ให้สิ้นไปทีละอันๆ จนหมดสิ้นได้ในที่สุด หรือจะกระทำสิ่งใดลงไป ก็คอยเอาสติถามตัวเองว่า สิ่งที่จะทำนั้นเป็นธรรมหรือไม่ ถ้าอยากในสิ่งไม่เป็นธรรม ก็ฝันระงับดับเสีย ไม่ก่อกรรมใหม่ที่จะเป็นอกุศลขึ้น ภพชาติก็ลดลงโดยลำดับ

ทั้งสองรูปฟังแล้วสลัดใจ เห็นถึงภัยในสังสาร  
วัฏฏ์ อกภัยและอโหสิต่อกัน

วันนั้น ก่อนแป้นลากลับ อาจารย์ได้ซักถาม  
ถึงวิธีภาวนา แป้นเอาเทศน์ของท่านอาจารย์ชาที่  
อบรมพระนวกะให้ทำภาวนา และบ้านที่แท้จริง ให้  
อาจารย์ไว้อ่าน แล้วนัดพบกันอีก

อาจารย์ตั้งใจศึกษาวิธีทำอย่างละเอียด เมื่อ  
พบกันครั้งที่สอง เรา ๔ คนลองนั่งด้วยกัน ทั้งๆ ที่  
อาจารย์นั่งด้วยความยากลำบาก อาจารย์ก็ลงนั่ง  
ขัดสมาธิบนพื้น และสามารถทำสมาธิได้ในครั้ง  
แรก แป้นขอให้อาจารย์และอาจารย์แสงทำกันทุกๆ  
คืน

จากนั้นเราก็พบกันอาทิตย์ละครั้งเรื่อยมา ถ้า  
อาจารย์ไม่ปวดมาก อาจารย์ก็พูดคุย ซักถาม เล่า  
ถึงผลการภาวนาของอาจารย์ ถ้าปวดมาก อาจารย์  
ก็นอนฟังเราคุยกัน แต่ทุกครั้ง อาจารย์จะนั่งสมาธิ  
ด้วยกันกับเรา

อาจารย์พูดคำไหนเป็นคำนั้น ถ้ารับปากอะไร  
แล้วเป็นอันวางใจได้

หลายครั้ง อาจารย์นั่งแล้วจิตรวมจนกายหายไป ทำให้อาจารย์เชื่อว่ากายและใจเป็นคนละส่วนคนละอันกันจริง

เวลาปวด อาจารย์จะเอายาแก้ปวดใส่ถ้วยวางไว้ก่อน แล้วนั่งสมาธิ ถ้านั่งแล้วปวดระงับไป อาจารย์ก็ไม่กินยา แต่ถ้านั่งแล้วยังปวดอยู่ อาจารย์ก็กิน เพราะท่านอาจารย์สอนว่า ร่างกายก็เหมือนเรือแพเมื่อมันรั่วก็ต้องเยียวยากันไป เหมือนเอาขันยาไว้ แต่อย่าไปกังวลหวังกับผลของมัน จนจิตใจระส่ำระสาย

อาจารย์ได้พิจารณาเห็นเหตุหลายอันที่ส่งผลไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ในวัยเด็ก ซึ่งเบียดเบียนกรรมานชีวิตสัตว์ อันเป็นผลให้ต้องมาเจ็บปวดอย่างนี้

บางครั้งที่โรครุมเร้าอย่างหนัก อาจารย์บอกว่า ภาวนาไม่ได้ เพราะ ความปวดเป็นเหมือนกาเห็นี้ยวๆ ที่มาแปะติดหัวใจ จนหาพุทโธไม่พบ

แป็นบอกอาจารย์ว่า ไม่เป็นไร ไม่ต้องตกใจ เอาสติกำหนดดูความปวด ไปให้ถึงถันว่า มันปวดอยู่

คงที่ตลอดกาลอย่างนั้น หรือมีเวลาคลาย มีเวลา  
เปลี่ยนแปลง จดจ้อหาตัว ปวด ให้ได้ ดูที่หรือ

อาจารย์ก็เริ่มคุ้นเคยกับ เวทนา

เมื่อใดที่สติหลุด ความปวดจะโถมเข้าสู่โคม  
จนอาจารย์บ่นอยากให้ใครเอาปืนมายิง หรือเอามีด  
มาสับให้ตายไปเสีย

แป็นแย้งว่า ชีวิตนี้ไม่ใช่ของอาจารย์ พระ  
พุทธองค์ตรัสไว้ว่า การฆ่าตัวเองเป็นบาป เมื่อสมัย  
ท่านเจ้าคุณนรรัตน์ฯ ยังมีชีวิตอยู่ แผลมะเร็งของ  
ท่านมีเลือดและน้ำเหลืองเยิ้ม คุณหมอมที่เป็นลูกศิษย์  
จะไปชะล้างแผลให้ ท่านยังสอนว่า เซลล์มะเร็ง  
เหล่านั้นมีชีวิต การไปชะล้างให้เขาตาย เป็นการ  
เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น

พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า トラบเท่าที่ล้มหายใจ  
ยังมีอยู่ โอกาสที่จิตจะเรียนรู้และไถ่หนี้กรรมตนเอง  
ให้หมดไปยังมีอยู่เสมอ

อาจารย์ก็เลิกบ่น ไม่ว่าจะเจ็บมากน้อยแค่ไหน  
อาจารย์อดทน มีเหตุผลเสมอ เมื่อนั่งไม่ได้ อาจารย์

กินนอนภาวนา อาจารย์แสงคอยเตือน ปลอบใจ และเป็นกำลังใจอย่างยอดเยี่ยมแก่อาจารย์

คุณแม่และผู้รู้จักต่างชวนชวยหายาสมุนไพร รักษาพระโรคต่าง ๆ และวิธีต่าง ๆ มาช่วยเหลือ บรรเทาความเจ็บปวดของอาจารย์ ซึ่งก็ได้ผล เพราะอาการปวดกระดูกอย่างรุนแรงร้ายกาจของอาจารย์ ทุเลาจนหมดสิ้นไป

เมื่อต้นเดือนนี้ อาจารย์แสงบอกว่าอาจารย์ไปอยู่บ้านคุณแม่ แต่ไม่ทันไร อาจารย์ก็เข้าโรงพยาบาลอีก เพราะมะเร็งกระจายไปที่ปอด น้ำท่วมปอด คุณหมอเจาะเอาน้ำออกและให้ออกซิเจนช่วย

พอเห็นหน้า อาจารย์ก็เล่าถึงความเหนื่อยและหายใจไม่เข้า แต่ทั้ง ๆ ที่อาการวิกฤตอย่างนั้นอาจารย์ก็บอกว่า อาจารย์ไม่ล้มพุงโง่

แป้นเดือนอาจารย์ว่า ไม่ต้องตกใจ ถ้าอาจารย์ตั้งสติให้ดี เข้าสมาธิได้ ลมหายใจจะละเอียดจนไม่มีเลย ซึ่งถึงตอนนั้นอาจารย์ไม่ต้องเหนื่อยต่อสู้กับการหายใจ เป็นการพักร่างกายไปในตัว อาจารย์ก็

พยักหน้าและตั้งสติกำหนด

อาการป่วยของอาจารย์ทรุดลงโดยลำดับ แต่กำลังใจดีตลอดมา

วันอังคารที่ ๒๐ แปนไปเยี่ยม อาจารย์เพ็ญจนแทบไม่มีแรงพูด บ่นแสบในปอดไปหมด หายใจไม่ถึงปอด ทั้งที่ให้ออกซิเจนอยู่แล้ว อาจารย์ก็ให้อาจารย์แสงพั๊ดที่หน้าอีก เพื่อลมจะได้ลงไปถึงปอด อาจารย์แสงคอยเตือนให้อาจารย์นึกพุทโธไว้เป็นอารมณ์

วันพุธตอนเย็น อาจารย์ก็หมดลมไปอย่างสงบ แปนเชื่อว่า คลื่นวิทยุของอาจารย์ไม่วิปริตไปกับการแตกสลายของเครื่องเล่น จิตของอาจารย์ยังอยู่อย่างเดิม เพียงแต่ตาของพวกเราไม่สามารถสัมผัสสื่อสารกับสภาพไร้เครื่องเล่นวิทยุของอาจารย์เท่านั้นเอง

พัฒนคงดีใจ ที่ความพยายามของพัฒนบรรลุผล

หากจดหมายฉบับนี้จะมีประโยชน์ต่อผู้ได้อ่านอื่นใด ขออานิสงส์เหล่านั้นเป็นพลวปัจจัยให้จิตของ

อาจารย์แน่นแน่นอยู่ในธรรมของสมเด็จพระสัมมา-  
สัมพุทธเจ้า และเจริญงอกงามเป็นมรรคผลโดยลำดับ  
จนลุลุกอันเกษม

ด้วยระลึกถึง

แม่

## บทผนวก

ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ คณะบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดกลุ่มนิสิตให้เรียนรวมกันเป็นกลุ่ม โดยจัดตามอักษรนำหน้าชื่อ กลุ่ม ข๔ จึงมีชื่อนำหน้าเป็นตัว ส เสือ และ อ อ่าง เสาวคนธ์ ศ. เสาวคนธ์ ส. เสาวนิจ เสาวพรรณ ... อนุตร อมรรัตน์ อร่ามศรี อรพิน อรศิริ อรุณรัตน์ อินทิรา อุสนา อังศนา อบเชย เอมอร ...

ในปี พ.ศ. นั้น นิสิตหญิงจะเกาะกลุ่มกันเหนียวแน่นมาก ไปไหนไปด้วยกัน ทำอะไรๆ ด้วยกันอยู่เสมอ เมื่อจบจากมหาวิทยาลัย ต่างแยกย้ายกันไปทำงานแล้ว กลุ่ม ข๔ ของเรายังคงนัดพบกันอยู่เสมอ ทุกครั้งที่เพื่อนคนใดคนหนึ่งประสบกับความทุกข์ กลุ่ม ข๔ จะรวมตัวกันได้ทุกครั้ง ครบทุกคน

ช่วงอายุ ๓๕-๔๐ ปี พวกเรา ๔-๕ คนได้มีโอกาสรู้จักกับคุณหมอมรา มลิลลา หรือพี่แป้น ทำให้เราได้มีโอกาสศึกษาศาสนาพุทธในแนวปรัชญา



ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า ทุกข์ทั้งหลายของเรานั้น เกิดจากการที่เราไม่รู้จักมองโลก ตามธรรมชาติ ตามความเป็นจริง เราชอบเอาความคาดหวัง เอาความหวังของเราไปกำหนดอยู่ตลอดเวลา ช่วงนั้นพวกเราจึงเริ่มทดลองฝึกช่วยตัวเองด้วยการเข้าไปฝึกใช้ชีวิตอย่างง่าย ๆ ในวัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี เป็นช่วงเวลาที่พวกเราสนุกสนานมาก รู้สึกเหมือนกลับไปมีชีวิตเป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่ง ในภายหลัง เราได้สมาชิกที่มีอักษร พ และ ว เข้ามาร่วมสมทบด้วย ทำให้ขบวนการไปวัดของเรามีสมาชิกเพิ่มขึ้น การฝึกปฏิบัติของเราจึงไม่เคยเคร่งเครียด กลับมีแต่ความสนุกสนาน เบิกบานและร่าเริง

มีผู้กล่าวว่า ช่วงอายุ ๓๕-๔๐ ปี เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เมื่อแลดูเปลือกนอก เรากำลังสดชื่นเบิกบานเต็มที่ แต่ภายในใจของเราเกิดการขัดแย้งกันเอง ใจหนึ่งเชื่อมั่นมุ่งทะยานไปสู่ดวงดาว แต่อีกใจหนึ่งเริ่มเดินสวนทาง เหมือนพระอาทิตย์ขึ้นถึงเที่ยงวันแล้ว นับเวลามีแต่จะคล้อยต่ำลงทุกทีทุกที จนลับขอบฟ้าสิ้นแสงไปในที่สุด

ในช่วงเวลานี้ พวกเราจึงโชคดีที่มีธัมมะเป็นที่พึ่งอาศัย เราเริ่มฝึกที่จะดูใจตัวเอง ด้วยการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะที่จะระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ไม่ปล่อยใจไปคาดหวัง ยึดมั่นสำคัญผิดเอา กับสิ่งที่ เป็นไปไม่ได้ ทำให้รู้ว่าใจสบายเป็นอย่างไร เกิดความเชื่อมั่นว่าพลังใจนั้นมีพลังมหาศาล ความกลัว ความหวาดหวั่น ความวิตกกังวลจะคลี่คลายไป เกิดเป็นความสงบ ความแจ่มใส ซึ่งกลับเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีสำหรับตัวเรา

ในช่วงเวลานั้น เราได้รับรู้เรื่องราวความเจ็บปวดทุกข์ทรมานของผู้ที่ป่วยเป็นมะเร็งในวัยที่ไม่คาดคิดจากพี่แป้น โรคมะเร็งบางชนิดร้ายแรงมาก แม้จะรักษาอย่างไรมันก็จะกระจายลุกลามไป จนทำให้ถึงแก่ความตายในที่สุด

ด้วยความเชื่อมั่นในพลังใจที่เกิดจากการปฏิบัติภาวนารักษาใจของตนเองไว้ เราจึงคิดว่าควรพิมพ์หนังสือที่เกี่ยวกับผู้ป่วยสิ้นหวังขึ้น เพื่อเตือนใจผู้ที่อยู่ในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ว่าควรเร่งฝึกใจไว้ในขณะที่ร่างกายยังแข็งแรง เพื่อจะไม่ทุรนทุรายเดือดร้อนใจ

ในช่วงที่เรารู้ว่าเรากำลังเข้าที่คับขัน แต่เราจะรู้วิธีเตรียมชีวิตของเราให้เกิดประโยชน์และเป็นสาระในช่วงเวลาที่เหลืออยู่จำกัดนั้น และถ้าโชคร้ายเกิดเจ็บป่วยขึ้น เราจะรู้วิธีภาวนารักษาใจไม่ให้ขุ่นมัวสามารถยอมรับความเจ็บปวดได้ด้วยความกล้าหาญ

ด้วยเหตุที่พี่แป้นเป็นเพื่อนที่คอยแนะนำการปฏิบัติของเรา และเป็นทั้งพี่เลี้ยงที่คอยให้กำลังใจในยามที่เราเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง พวกเราจึงขอร้องให้พี่แป้นคัดเรื่องที่พี่แป้นได้รับเชิญไปพูดให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยสิ้นหวัง เพื่อใช้เป็นบทความในหนังสือเล่มนี้

นุตรรับอาสาถอดเทป เตรียมฉบับร่างให้พี่แป้น เพื่อให้พี่แป้นคัดเรื่องที่สมควรจะพิมพ์ และแก้ไขเนื้อหาให้สละสลวยขึ้น และเมื่อต้องตรวจปรุ้พ นุตรเป็นผู้หนึ่งในกลุ่มผู้ตรวจต้นฉบับเพื่อแก้ไขคำผิดนั้น

พวกเราทีมงานอดิเรกอีกอย่างหนึ่งในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ คือ การเรียนวาดรูปสีน้ำกับอาจารย์ชนะควรเลี้ยง อาจารย์จึงต้องเป็นผู้วาดภาพปกให้เรา

ความยุ่งยากของการพิมพ์ปกคือสี อาจารย์กำหนดว่าดอกบัวเหี่ยวของอาจารย์ต้องสีเขียว นุตรจึงต้องพาอาจารย์ไปโรงพิมพ์บ่อยมาก เพื่อควบคุมให้ได้สีอย่างที่อาจารย์ต้องการ

สุดท้ายคือชื่อหนังสือ *ผิว ความตายมาพราก* เป็นชื่อที่ต้องการสื่อให้รู้ว่า ถ้าเราปฏิบัติต่อกัน มีความรักความเอื้ออาทรต่อกันอย่างสม่าเสมอ ในช่วงชีวิตที่เราเป็นเพื่อนกันแล้ว แม้ความตายก็ไม่อาจพรากเราจากกันได้ เราจะระลึกนึกถึงกิจกรรมและความรู้สึกที่เรามีต่อกันด้วยความสดชื่นรื่นเริงอยู่เสมอ ไม่เคยรู้สึกที่เราขาดเพื่อน

หนังสือ *ผิว ความตายมาพราก* พิมพ์เสร็จเมื่อปี ๒๕๓๐ ใช้น้ใช้แจกในวันวิสาขบูชาที่ ๑๑ พฤษภาคม รวมเป็นเวลา ๙ ปี นับจากวันที่พิมพ์เสร็จจนถึงวันวิสาขบูชา ปี ๒๕๓๙ มีผู้ป่วยและผู้ทุกข์ยากจำนวนมาก ซึ่งรวมทั้งนุตรผู้เป็นแรงสำคัญในการทำงาน ได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ สมดังความตั้งใจของกลุ่มผู้จัดพิมพ์

นุตรเริ่มรู้ว่าป่วยเป็นโรคมะเร็งในปี ๒๕๓๘  
ได้ต่อสู้กับความเจ็บปวดด้วยความอดทนและกล้าหาญ  
ด้วยความเชื่อมั่นในสิ่งที่นุตรได้ฝึกฝนมาตลอดเวลา  
กว่า ๑๐ ปี จึงเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เพื่อนๆ เป็นกำลัง  
ใจสำคัญที่จะทำให้พวกเราเร่งฝึกปฏิบัติ ดังบทสวด  
มนต์ที่ว่า

“ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้ ใครจะรู้  
ความตายแม้พรุ่งนี้”

บุญชื้อฟ้า รุ่น ๒๖

