



ทำอย่างไรเมื่อใจห่อ

อมรา มลิลดา





ทำอย่างไรเมื่อใจห่อ

อมรา มลิตา

ISBN 974-9617-62-2

ออกแบบปก : กัลยา ศรีจันทร์

คำนำ

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
ศาลายา ปราศจากจะพิมพ์คำบรรยายที่ดิฉันไปพูดที่
สถาบันฯ เรื่อง “ทำอะไรเมื่อใจท้อ” เป็นของขวัญ
ปีใหม่ ๒๕๕๘ สำหรับท่านผู้ใหญ่ ศิษย์ มิตรสหาย
ดิฉันเต็มใจอนุญาต

หนังสือสามารถจุดประกายในใจผู้อ่าน ให้
ขยายผลเป็นแสงแห่งปัญญา แก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่
ไปในทางบวก รวมทั้งให้กำลังใจตนเอง ให้ลุกขึ้น..
ก้าวเดินต่อไป.. จนเกิดความมั่นคงในการพึ่งพาตน
และเอื้ออาทรต่อเพื่อนรอบข้าง จัดเป็นของขวัญ
จากใจที่มีคุณค่าต่อสังคม

อมรา มลิลา

๙ ธันวาคม ๒๕๕๗

ทำอย่างไรเมื่อใจท้อ

สถาบันวิจัยโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
๒๐ สิงหาคม ๒๕๔๗

เรื่องที่พูดกันวันนี้รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ถูกใจทุก ๆ
ท่าน ทำอย่างไรเมื่อใจท้อ

บางวันใจของเราท้อไม่รู้ก็เหี่ยว เพราะอะไร
เพราะเราปล่อยให้ใจเปลว พอเริ่มจะทำงาน
หรือทำอะไร เราก็มองหวังเอาไว้ที่ผลแล้ว คือ ใจไม่
อยู่กับปัจจุบันตรงที่เรา กำลังเริ่มต้นลงมือทำ ไม่อยู่
กับความเป็นจริง ไปหวังเอาไว้แล้วว่าผลควรเป็น
อย่างนั้นๆ ครั้นไม่เป็นไปดังหวัง ใจก็ท้อ รู้เท่าทัน
อย่างนี้แล้ว ควรจะเตรียมใจเราให้เป็นถ้อยว่างๆ
จะทำอะไร อย่าไปคาดหวังผลใดๆ ทั้งสิ้น อย่าไป
นึกว่า มันน่าจะเป็นอย่างนั้น มันน่าจะเป็นอย่างนี้

เราเอาใจไปจดจ่อดูว่างานที่จะทำ ควรทำ
อย่างไร แล้วเพียรลงมือทำไป หยุดใจที่จะปลิวเลย
กว่าความเป็นจริงนี้เอาไว้กับตัวเรา ตัวอยู่ตรงไหน

ให้ใจอยู่ตรงนั้น

งานที่เราทำแต่ละชิ้น ยังมีสิ่งที่เราไม่รู้อีกหลายๆ อย่าง เป็นต้นว่า นิสัยใจคอเพื่อนที่มาร่วมทำงานอยู่ในโครงการนี้ หรือถึงเราจะทำอยู่คนเดียว เราก็ไม่รู้ เหตุเก่าๆ ที่ทำเอาไว้ ทุนรอนที่มีอยู่ในกระปุกออมสิน ว่าเป็นแบงก์เก็หรือแบงก์ดี เพราะฉะนั้น เมื่อเอามากองเป็นทุนเพื่อทำงานชิ้นนี้ ผลจึงไม่เป็นไปอย่างที่เราคิดเอา

จะขอยกตัวอย่างเปรียบเทียบว่า เราเป็นคนรับจ้างทำนา มีเจ้าของที่นามาบอกว่า “นี่นะ เธอไปหาเมล็ดพันธุ์ข้าวที่ดีที่สุดมาทำนา” แล้วก็ชี้ให้ว่า “แปลงนี้นะ แปลงนั้นนะ แปลงโน้นนะ” ให้เราแต่ละคนไปทำ

เราไม่มีโอกาสจะรู้เลยว่า ที่นาที่เราไปทำ เป็นนาที่มีปุ๋ยพอดีๆ เป็นที่ดอน เป็นที่ลุ่ม หรือฝนตกแล้วได้น้ำพอดีๆ ทำให้ข้าวของเรางอกดี

เราทำได้อย่างเดียว คือเลือกคัดพันธุ์ข้าวให้เป็นที่ถูกใจเรา พันธุ์ข้าว ก็คือการกระทำ กายกรรม วชิกรรม มโนกรรม ของเรา เราเลือกสรรได้ ให้

ดีงาม ให้ถูกต้องตามครรลองคลองธรรมทุกประการ
แต่เราไม่รู้ว่านาที่เราจะต้องไปทำนั้น ฝนจะ
ตกตามฤดูกาลหรือเปล่า ตกแล้ว นาเรารุ่ม หรือนา
เราดอนน้ำไหลไปหมด หรือดินไม่ดี เอาอะไรไป
ปลูกก็ไม่งอก สิ่งเหล่านี้เราไม่รู้เลย

สิ่งที่เป็นมรดกติดมาในใจ เราไม่รู้ แต่มันมี
ผลกับการกระทำของเรา ดังนั้น ถ้าเราไปหวังอะไร
เอาไว้ หรือไปเปรียบเทียบเรากับเพื่อนอีกคนหนึ่ง
ซึ่งไม่สนใจที่จะเลือกหาเมล็ดพันธุ์ หยิบฉวยอะไร
ได้ ถึงเวลาเขาก็ไปหวานๆ ไถๆ ดำๆ ปรากฏว่า
ที่ของเขาดี ดินอุดมสมบูรณ์ เขาก็ได้ผลดีกว่าเรา
เราจะไปอิจฉาเขาว่ามันไม่ยุติธรรม เราก็อิจฉาไม่ได้

เหมือนเราดูหนังเรื่องยาวที่ไม่ได้ดูตั้งแต่ต้น
เรามาดูวันนี้ตอนนี้ แล้วก็สรุปว่า ฉันทันสุดฤทธิ์
สุดเดช ฉันที้ดี ดีดีดี แต่ถ้าเราถอยไปดูเมื่ออาทิตย์
ที่แล้ว เมื่อเดือนที่แล้ว เราจะตกใจ เราเป็นผู้ร้ายไป
แก๊งเขาหรือไปทำอะไรเขาเอาไว้ ซึ่งตอนนั้นเมล็ด
พันธุ์ที่เราหวานไว้ตอนนั้นออกดอกออกผลเป็นสิ่งที่
เรากำลังประสบอยู่เดี๋ยวนี เราถึงได้ที่ดินแปลงนี้

หรือบางทีที่ดินก็ดีดี ทุกอย่างดีหมด ฝนก็ตกพอดี
ข้าวก็ออกรวงดี อีกอาทิตย์หนึ่งจะเก็บเกี่ยวได้ เกิด
ตึกแต่นปาทั้งกำลัง หรือหนูมากัดข้าวของเราวินาศ
สันตะโรหมด เราจึงรู้ไม่ได้ว่าผลนั้นจะเป็นอย่างไร

ถ้าเชื่อธัมมะของพระพุทธองค์ ท่านทรงสอน
ให้เราประกอบเหตุให้เต็มที่ ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้
แต่อย่าเพลินใจไปหวังที่ผล ซึ่งทำได้ยากมาก เพราะ
ยังไม่ทันรู้ตัวว่าเราหวังอยู่ ใจก็ไปจ่อหวังอยู่ตรงนั้น
แล้ว ประเดี๋ยวต้องเป็นอย่างนั้น ประเดี๋ยวต้องเป็น
อย่างนี้ เมื่อไม่เป็น เราก็อ้อ โดยไม่ทันรู้เหตุ พอ
ใครมาบอก เอ้า.. คุณเพลินเอาใจของคุณไปหวังอยู่
ที่ผลอีกแล้ว

เปล่า ไม่ได้หวัง

เพราะอะไร เพราะว่าใจเราไวกว่าความ
ระลึกของเรา ถ้าไม่ฝึกเอาไว้ ไม่คอยมองเอาไว้ว่า
ทำไมใจเราถึงกระเพื่อมกระฉอก ใจเราถึงตกหล่น
โคลนตุนอย่างนี้ เราก็มืดมนจะรู้จักใจเราแล้วเห็น
ทางแก้ไขได้ แต่ถ้าเริ่มเห็นและเข้าใจ อย่างที่ได้
อธิบายมา พอใจท้อปึบ เราก็มืดมนไปโทษซ้ายป่ายขวา

แต่จะมองหาว่าเราเปลือใจเราตรงไหน เราทำอะไร
จึงเอาใจเราไปให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมา सबเราจน
พกซ้ำดำเขี้ยว

ถ้าระลึกนึกอย่างนี้เอาไว้ เรื่องที่เกิดขึ้นแต่ละ
ครั้งที่ทำให้ใจของเราท้อ หรือใจของเราฟูเบิกบาน
ก็จะเป็นเหมือนแบบฝึกหัด เวลาที่เราเรียนหนังสือ
ครูจะให้การบ้านมาทำ ถ้าขยันทำการบ้านเราก็จะ
รู้จักใจเราเพิ่มขึ้น แทนที่จะไปยึดกับเรื่องที่เกิดขึ้น
ว่า งานของฉันจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เอาจริง
เอาจัง จนกลายเป็นเอาเป็นเอาตายกับมัน เราทำ
เหมือนกับว่า งานแต่ละอันนั้นเป็นแบบฝึกหัดที่ครู
ให้มา เพื่อเราจะได้มารู้จักใจ อ่านใจเราได้ละเอียด
ลึกซึ้งขึ้น ถ้าไม่มีแบบฝึกหัดมาทดสอบ เรามอง
ของเราเอง เราก็ว่าเราทำได้ เรารู้ เราควบคุมได้
แต่พอเรื่องจริงเกิดขึ้น ปรากฏว่าเป็นคนละเรื่องเลย
ทำไม่ได้หรอก

ดิฉันเองภูมิใจว่าเราเป็นหมอ เห็นคนไข้ตาย
คามือมากก็เยอะ รู้แล้วว่าอันความตายนั้นเป็นของ
ธรรมดา จะเกิดขึ้นกับคนอายุเท่าไรก็ได้ มีความ

กล้าหาญชาญชัยว่า ถ้าเราเกิดอุบัติเหตุตายไป เราคงรักษาใจเราได้ แต่วันที่ท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง เรือบินตกถึงแก่มรณภาพ ตอนแรกก็เชื่อว่าเราทำตามความเป็นจริง แต่ถ้าเพลอสติ ใจเกิดข้องขึ้นมาว่าท่านมรณภาพได้อย่างไรกัน คือใจนอกสำนักคงไปยึดอยู่ว่า ท่านอาจารย์ต้องมีวิเววเจ็บไข้ได้ป่วยบ้าง หรือแก่อีกสักหน่อย เพราะตอนมรณภาพท่านอายุ ๕๖ เท่านั้น เราก็คิดว่าท่านน่าจะยังอยู่ เคี้ยวข้าวเลี้ยงสอนเราไปได้อีกนาน

เวลาท่านดูเราว่า อาจารย์ละเหนื่อยเหลือเกิน จะไม่อยู่กับศิษย์ไปถึงหมื่นปีหรอกนะ จริงๆ ท่านก็เตือนเรา แต่เราฟังไม่เป็น กลับไปเถียงท่านว่า แคร์้อยปีศิษย์ก็ไม่ใจร้ายนิมนต์ให้ท่านอาจารย์อยู่หรือ ท่านก็ส่ายหัวเป็นทำนองว่า เหนื่อยกับมันเหลือเกิน พุดจาไม่รู้ภาษา

วิธีที่ท่านแสดง เรารู้ว่าเราเป็นอย่างนั้น แต่เรามองไม่ออกว่าเราเป็นอย่างนั้นตรงไหน เราก็ไปพาลโทษว่าท่านอาจารย์เกินเหตุเกินผล ปรับใหม่ เรารุนแรงเกินความจริง

แต่พอท่านมรณภาพ เรานึกในใจ อะไรกัน
เดือนก็ไม่เดือน บอกก็ไม่บอก เพราะท่านเคยดู
เรื่อยว่า มัวแต่เถลไถลให้เวลากลืนกินชีวิตอย่างนี้
จะเอาตัวรอดได้อย่างไร เราก็นึก เราขยันจนตัวโง่ง
แล้วยังจะมาเคี้ยวเชืงอะไรเราอีก และไปเหน็บแนม
ท่านอีกว่า ท่านอาจารย์รู้หรือเปล่าว่าวัดของท่าน
เหมือนโรงเรียนตัดสันดาน ไม่ใช่วัดพรอก เรามี
ความรู้สึกว่าถูกบีบคั้นเหลือเกิน ตอนนั้นรู้สึกอย่าง
นั้นจริงๆ

ครั้นท่านมรณภาพไป เราถึงรู้ว่าทำไมท่าน
ถึงเร่งวันเร่งคืน แต่พาลไปโทษท่านอีกว่า ก็ท่าน
อาจารย์รู้อย่างนี้แล้วทำไมถึงไม่บอกศิษย์ให้รู้บ้าง
ศิษย์จะได้เข้าใจ และจะได้รีบ เวลาใจของเราเป็น
กิเลส มันก็ป้ายความผิดไปได้เรื่อย ไม่ได้โทษตัวเอง
ว่า ท่านอาจารย์ก็บอกแล้ว แต่ฟังไม่เป็น ต่อไปนี้
ฟังอะไรจะได้ไตร่ตรองและฟังให้เข้าใจ เขาเจตนา
จะบอกอะไรกับเรา

ระลึกได้แบบนี้ เวลาทำงานอะไร พอใจท้อ
เราก็ทบทวนดูว่าเราท้อเพราะอะไร เราไปยึดอยู่กับ

อะไร เราพลาดตรงไหน เราไม่อยู่กับความจริงตรงไหน

เมื่อเริ่มเป็นเหตุเป็นผล ใจก็จะมองเห็น และคิดเป็นเหตุเป็นผล ค่อยๆ นึกระลึกถอยไปจนถึงสิ่งที่เราพลาดสะดุดขึ้นมา

แต่ครั้งที่ใจท้อ เราไม่มองให้เป็นอุปสรรคอย่างแต่ก่อนอีกแล้ว แต่ก่อน พอเข้านอนก็ภาวนาว่า พรุ่งนี้ขออย่าให้มีเรื่องที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นเลย แต่เมื่อไปก็ เจ้าประคูน ขอให้เรามีสติอยู่กับใจ อะไรจะเกิดขึ้นขอให้เรารับรู้ เอามาเป็นหินลับปัญญา ให้คม เป็นปัญญาเห็นชอบ ความพร้อมของเราก็มีมากขึ้น

เมื่อก่อนมีอะไรขึ้นมาติดหนึ่ง ก็ เจ้าประคูนขอปัญหาอย่าเกิด เหมือนกับว่า ทั้งๆ ที่เราเห็น ก็ทำเป็นไม่เห็น ผู้หญิงคนหนึ่งสงสัยว่าสามีนอกใจไปติดสาวที่นครราชสีมา ปรากฏว่า วันหนึ่งมีโทรเลขมา คุณพ่อของสามีที่อยู่ที่จังหวัดนครศรีธรรมราชเจ็บ ทางบ้านอยากให้สามีถ้าพอจะว่างลงไปดูคุณพ่อที่นครศรีธรรมราชหน่อย

ความที่ใจเธอวนเวียนอยู่กับนครราชสีมา พอเห็นโทรเลข ทั้งๆ ที่ต้นทางที่ส่งมาเป็นนครศรีธรรมราช เธอก็กรีดกับสามี่ว่าอีหนูโทรเลขมาตามแล้วก็เอานิ้วจิ้มว่า นี่ไง นี่ไง นครราชสีมา สามี่มองแล้ว ไม่ใช่ นครศรีธรรมราชต่างหาก เปิดออกอ่านให้ฟังว่า ที่บ้านพ่อเจ็บ อยากให้ไปเยี่ยม

ยังจะมาโกหกกันสดๆ ร้อนๆ อีก ใจภรรยา ยังคิดอยู่อย่างนี้ สามี่ส่งโทรเลขให้ ก็มองเห็นเป็นนครราชสีมาจริงๆ แล้วก็จิ้มให้สามี่ดูว่า นี่ๆ แล้วยังมาหลอกกันอีก ร้อนถึงต้องหาพยานมาช่วยดู เขาบอกว่านครศรีธรรมราช ก็หาว่าเข้าข้างกัน ความที่ใจไม่เที่ยงตรง ตาก็หลอกได้ตามอุปาทานในใจ

เรื่องไม่เป็นเรื่องก็ทำให้เราตกหล่มอารมณ์จนกระทั่งไม่ใช่แค่ท้ออย่างเดียว โคม่า เข้าห้องไอซียูแล้วก็ยังไม่ดีขึ้น ถ้านึกถึงตัวอย่างเหล่านี้เอาไว้เมื่อใจจะรู้สึกไม่ไหว ให้หายใจยาวๆ เปิดหูฟังเขาใหม่ เปิดตาดูใหม่ บางทีเราจะนึกขึ้นตัวเองว่า ใจเราหลอกตัวเองได้ถึงขนาดนี้เลยหรือ ถ้าไม่เชื่อ ไปทดลองทำดูก็ได้

สมัยที่ดิฉันเป็นนักเรียนมัธยม มีการทดลอง
อันหนึ่งว่าตัวเราเชื่อถือไม่ได้อย่างไรบ้าง อุปกรณ์
ประกอบด้วย อ่างน้ำเย็นอ่างหนึ่ง อ่างน้ำร้อนอ่าง
หนึ่ง และมีอ่างน้ำอุ่นอยู่ตรงกลาง ให้เราเอามือข้าง
หนึ่งแช่ลงในอ่างน้ำเย็น อีกข้างแช่ในอ่างน้ำร้อน
จนเรารู้แน่ว่ามือเราเย็นร้อนแค่ไหน แล้วยกสองมือ
มาจุ่มด้วยกันในอ่างน้ำอุ่นที่อยู่ตรงกลาง เราจะพบ
กับความทรยศของตัวเราเอง ใจเราเอง

เรารู้สึกว่า มือที่มาจากอ่างน้ำร้อนนั้นเย็น
เพราะน้ำอุ่นเย็นกว่าน้ำร้อน แต่มือที่มาจากอ่างน้ำ
เย็นจะร้อน เอามือไปชนกันเพื่อให้รู้ว่าต่างก็อยู่ใน
น้ำอ่างเดียวกัน แต่มือสองข้างรู้สึกไม่ใช่ น้ำเดียว
กัน

ถ้านึกถึงตรงนี้อาไว้ เราจะได้รู้ว่าที่มาศึกษา
ธัมมะกันนั้น ไม่ใช่เพื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ แต่ให้
มีภูมิคุ้มกันไว้คุ้มครอง เวลาใจตกหล่ม เราจะได้ไม่
ก้นกบหัก แต่รู้ว่าควรช่วยตัวเองอย่างไร

เข้าใจอย่างนี้แล้ว เราก็มาดูสิว่า จะเตรียมใจ
ของเราอย่างไรที่จะไม่ให้ห่อ เริ่มต้นเราต้องเห็นว่า

อะไรที่เกิดขึ้น ดีที่สุดสำหรับเราทั้งนั้น มันยาก ยาก
มาก ๆ เลย เพราะบางที่เป็นเรื่องคอขาดบาดตาย
แล้วจะให้เรายอมรับว่าดี มันจะดีได้อย่างไร

แต่ถ้าตั้งใจพิจารณาไปตามสิ่งที่เกิดขึ้นแต่ละ
วัน ๆ ใจจะค่อย ๆ เห็นอย่างที่ธัมมะสอนเอาไว้ จริง ๆ
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเราแต่ละเวลานาที ไม่ใช่ใคร
มาจัดสรร ไม่ใช่พรหมลิขิต ไม่ใช่อะไรหรือใครดล
บันดาลอย่างที่เราไปคิดกันหรอก ความจริงคือตัว
เราเองนี่แหละ

สิ่งที่เราทำไป กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม
ท่านเปรียบเหมือนเราหว่านเมล็ดพืชลงไป หว่าน
ลงไปที่ไหน หว่านลงไปในใจเรา ใจเราเป็นที่สวน
ที่เอาเมล็ดอะไรหว่านลงไป ถึงไม่ตั้งใจหว่าน เผลอ
ทำหล่นลงไป กิ่งอกทั้งนั้น ไม่มีที่จะเป็นอโหสิกรรม
แล้วฝ่อไป จะงอกหมด เหมือนหัวหอมสมัยก่อนที่
ยังไม่ได้ไปอาบรังสี อยู่ในกระเจาดในครัวแท้ ๆ งอก
แล้ว มันจะเป็นอย่างนี้

เมื่อเราหว่านอะไรลงไปแล้วไม่เคยเอาสติระลึกรู้
เราก็ไม่รู้ที่เราหว่านต้นอกุศล ต้นกุศล ต้นอะไร

ไปบ้าง ส่วนใหญ่จะเป็นอกุศลทั้งนั้น เฟ่งโทษคนอื่น
ทั้งนั้น ตัวเองดีไม่มีที่ตำหนิ พอหวานไปแล้วก็ออก
งามขึ้นมาเป็นลำดับ แตกกิ่งใบ ออกลูก ออกดอก
ลูกกับดอกเหล่านี้คืออะไร คือเหตุการณ์ที่
เราเจออะไรในชีวิตแต่ละเวลานาที ตอนแรกเราก็
ไม่เชื่อ ไม่เชื่อเลยว่ามันเป็นเป็นอย่างนี้ แต่ถ้าค่อยๆ จับ
สังเกตไป ตอนที่เราทำลงไปแล้ว นึกขึ้นได้ รู้แบบนี้
ไม่ทำก็ดีหรอก แต่เอาเถอะ ไหนๆ ก็ทำไปแล้ว ตั้ง
สติเอาไว้ คอยเวลาลูกมันออกดอกมันออกก็แล้วกัน
เมื่อผลไม่ดีเกิดขึ้น เราก็นึกออกว่าต้นนั้นแหละที่
เราว่าไม่น่าปล่อยทำลงไป

เมื่อเริ่มเห็นชัดเจนอย่างนี้ ใจที่จะน้อยใจ
แค้นใจ เวลาที่เกิดอะไรไม่ถูกกิเลสเรา ก็ให้คิดว่า
มรดกเราเอง ก็เข้าใจ

เมื่อเข้าใจถึงสาเหตุ มีผัสสะอะไรมากระทบ
แทนที่เราจะแต่งออกไปโดยอัตโนมัติ สติก็ตาม
คุ้มครองไว้ทัน เตือนว่า แล้วเราจะทำอย่างที่เคยทำ
ให้ต้องเก็บกวาดล้างถูจนหลังเกือบหักอีกหรือ สติ
ที่เริ่มมาคุ้มครองทำให้เราระมัดระวัง ทั้งๆ ที่กิเลส

ชวนให้อยากพูดว่าเขาออกไป แต่ลึกๆ ในใจ สติ
กำราบให้นึกถึงเวลาผลตามมา เสียหายหลายแสน
เอาไหม ใจที่มีเหตุผลก็รู้ว่าไม่เอา แต่ปากยังอยาก
ว่าเขาไปอีก เราก็ต้องต่อสู้กับตัวเอง

ถ้ามันคงอยู่บนมรรค สติเข้มแข็ง ก็ต่อสู้
สำเร็จและทำในสิ่งที่ควรกระทำ ต่อมา ผลที่ตามมา
ก็เป็นความชื่นใจ เป็นกำลังใจ ที่นี้ การจะห้ามล้อ
และทำตามที่สติบอกเหตุผลบอกก็ง่ายขึ้น

แต่ครั้งแรกนั้นหน้าหน้าสาหัสปางตายเลย มี
ความรู้สึกขอให้ได้พูดเถอะ ถึงพูดไปแล้วจะเสียหาย
หลายแสนก็ยอมชดใช้ แต่ขอให้ได้พูด ไม่อย่างนั้น
อกแตกตาย แต่หลังจากที่พูดไปแล้ว อกไม่แตกตาย
แต่หน้าหน้าสาหัสปางตาย จากผลที่ก่อวินาศกรรม
ไปนั้น ก็ทำให้เราได้คิดเองว่า ใครทำเรา.. ปากเรา
ปลาหมอตายเพราะปากเป็นอย่างนี้เอง คราวนี้ก็
จะค่อยนำมาพิจารณาไตร่ตรอง

ดิฉันระลึกถึงเรื่องหนึ่ง สมัยก่อนจะข้ามฟาก
มาเรียนหมอที่ศิริราช สมัยนั้นนักเรียนเตรียมแพทย์
ของทั้งโรงพยาบาลจุฬาฯ โรงพยาบาลศิริราชเรียน

รวมกันที่คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เราต้องเรียนวิชาภาษาอังกฤษด้วย อาจารย์ที่สอนภาษาอังกฤษเรานั้น ท่านเป็นนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวงไปเรียนเยอรมัน จริงๆ แล้วท่านสอนภาษาเยอรมัน แต่ตอนนั้นอาจารย์ภาษาอังกฤษมีไม่พอ ท่านก็เลยมาสอนภาษาอังกฤษพวกเราซึ่งไม่ใช่นิติศาสตร์ ท่านเล่าให้ฟังว่า คนเราต้องเชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษ เพราะท่านประสบมากับตัวเอง

ท่านเล่าถึงประสบการณ์ตอนเป็นนักเรียนทุน เก็บหอมรอมริบเงินที่ได้ รวมกับที่กลับมาถึงเมืองไทยได้เงินเดือนอีกสักพัก ก็มีเงินพอจะซื้อรถเบนซ์ได้ เพราะไปอยู่เยอรมันมาทั้งทีก็ควรต้องมีรถเบนซ์สมัยนั้นในกรุงเทพฯ มีรถเบนซ์ไม่ถึง ๑๐ คัน ท่านภูมิใจมาก

ท่านใช้รถเบนซ์ไปได้ประมาณเดือนหนึ่ง รถก็เริ่มเกเร เอาไปเข้าอู่ที่บริษัท บริษัทอธิบายว่า อาจารย์ถูกเขาหลอกแล้ว คราวที่ส่งรถงวดนี้เข้ามา รถคันนี้ตอนแรกก็ปกติดีเหมือนรถทั้งหลาย แต่พอทดสอบก่อนจะนำออกขาย เครื่องมีอาการรวนจน

ไม่รู้จะแก้อย่างไร ในที่สุดช่างก็บอกว่า เป็นความบกพร่องมาตั้งแต่โรงงาน จึงต้องเหมาขายแบบรถเสื่อมสภาพ รถใช้แล้ว คือขายในราคาถูก คนที่ซื้อไปก็คงเอาไปซ่อมแซม ติดต่อกับอาจารย์เข้าใจว่าเขาเป็นพนักงานขายของบริษัท

ปกติอาจารย์เป็นคนรอบคอบ แต่เวลาที่เหตุมันมี ก็ทำให้อาจารย์เห็นเอกสารที่ได้มาเป็นใบรับประกันว่า หากรถคันนี้มีสิ่งผิดปกติภายใน ๒ ปี บริษัทจะบริการให้ฟรี เมื่อบริษัทให้เอาหลักฐานมาดู ปรากฏว่าไม่ใช่

สรุปก็คืออาจารย์ถูกต้มตุ๋น

บริษัทไม่มีทางจะไปตามตัวนายคนนั้นมาได้ อาจารย์ติดต่อตามเบอร์โทรศัพท์ที่เขาให้มา ปรากฏว่าไม่มีผู้รับ อาจารย์คับแค้นใจมาก รู้สึกเหมือนถูกโกงจนหมดเนื้อหมดตัว เพราะคิดว่ารถเป็นทุกอย่างทุกอย่าง สามารถกินในรถ นอนในรถแทนบ้านได้ อาจารย์รู้สึกเหมือนโลกถล่มทลาย เพื่อนฝูงปลอบก็แล้ว ทำอะไรก็แล้ว อาจารย์ก็คิดแต่จะต้องตามไล่ล่าฆ่ามันให้สมแค้น

เพื่อนท้วงว่า นี่จะบ้าหรือดี เพราะเสียแต่รถ
ไป อาชีพก็ยังมี มีภาระงาน ยังจะหารถคันที่สองได้
แต่ถ้าอาจารย์ไปฆ่าเขา ก็มี ๒ อย่าง คือ หาแผ่นดิน
อยู่ไม่ได้ หรือไปอยู่ในคุก อาจารย์จะทนได้ไหม

เพื่อนพาไปหาพระ เพราะพูดจนไม่รู้จะพูด
อะไรอีกแล้ว อาจารย์ก็ยังยืนยันแต่จะต้องฆ่า เมื่อ
ไปถึงพระ พระก็สอนให้เข้าใจเรื่องกรรมว่า ทุกอย่าง
ต้องมีเหตุ อาจารย์ประท้วงว่า ภาพนี้อาจารย์ไม่เคย
ทำเหตุอย่างนี้ไว้เลย

พระก็ยืนยัน พระพุทธเจ้าตรัสคำไหนไม่เคย
ผิด เพราะฉะนั้นคงเป็นเหตุเก่า แล้วท่านก็สรุปว่า
อาตมาขอขมาบาปความแค้นนี้ ใส่บาตรให้อาตมา
เสีย คล้ายๆ กับว่า ไปตั้งต้นทำคุณงามความดี อย่า
ไปครุ่นแค้นต่อไปเลย อาจารย์ก็อ้อมแอ้มรับปาก

กลับถึงบ้าน ท่านก็อธิษฐานว่า ถ้าหากท่าน
ยังมีคุณงามความดีอยู่บ้าง ขอให้ท่านได้รู้เถอะว่า
ท่านทำอะไรถึงได้มาโดนโกงอย่างนี้ ซึ่งท่านรับไม่ได้
เพราะท่านรู้สึกว่าคุณทำแต่ความดีมาตลอด เป็น
คนดีมาตลอดชีวิต

ท่านก็มีบุญ พอนอนคืนนั้น ก็ฝันไปถึงสมัย
เด็ก ๆ คุณพ่อของท่านเป็นลูกชาวสวนที่มีอันจะกิน
แต่ความที่เป็นลูกชายคนเดียว พ่อแม่ให้มาเรียน
หนังสือก็เกเรไม่เรียน ในที่สุดไม่จบประโยคมัธยม
โตเป็นหนุ่มไปทำงานอะไรก็ไม่ได้ ก็ไปเป็นเสมียน
เก็บหอมรอมริบได้บ้าง ไปชอบใจกับสาวชาวบ้าน ก็
แต่งงาน พอมีลูก พ่อได้คิดว่า ที่เราลำบากเหนื่อย
ยาก หาเงินได้แค่นี้ เพราะเราเกเรเอง เราไม่เรียน
หนังสือ เลยปรึกษากับเมียว่า เราต้องให้ลูกเราเรียน
มากที่สุดเท่าที่เขาจะมีปัญญาเรียนได้ ผัวเมียก็เริ่ม
เก็บหอมรอมริบ

อาจารย์เป็นลูกชายคนโต มีน้อง ๆ อีกหลาย
คน ได้เห็นพ่อแม่ขยันทำมาหากิน ประหยัด มัธยัสถ์
สั่งสอนให้ลูกช่วยงาน หนักเอาเบาสู้อยู่ แม่ก็คิดว่า เรา
ไม่มีความรู้จะทำอะไร บ้านที่เราอยู่ เราอยู่กันแต่
ชั้นบนก็แล้วกัน ชั้นล่างทำเป็นร้านขายของชำ ขาย
ผลไม้ด้วย ผลไม้ที่แม่เอามาขาย แม่ก็เลือกเอาผลไม้
เมืองจีน เช่น ลูกพลับ ลูกสาละ แอปเปิ้ล ซึ่งมีราคา
แพง สมัยนั้นผลไม้เหล่านี้ไม่ใช่ซื้อไปกินทุกวัน ๆ ได้

ลูกที่โตแล้วอย่างอาจารย์ เมื่อกลับจากโรงเรียนก็มาช่วยแม่หยิบของขาย ผลัดเวรกัน แม่จะสอนว่า ก่อนให้ผลไม้ไป ต้องดูให้แน่ให้เป็นผลไม้ดี ไม่ใช่ข้างนอกดูดี แต่ข้างในซ้ำ เขาซื้อไปก็จะกินไม่ได้ ผลไม้เช่นนี้แม่จะคัดออกไว้ให้ลูกๆ กิน

สมัยนั้นอาจารย์อยู่มัธยม ๕ มัธยม ๖ เพื่อนบางคนมีเครื่องเล่นมีอะไรต่อมีอะไรมากมาย ครั้นจะมาขอเงินพ่อแม่ อาจารย์ก็รู้ว่าทำนอกดออมเต็มที่แล้ว แต่ก็ยังอยากจะมีอย่างเพื่อนบ้าง ก็เห็นเป็นช่องทาง ถ้าวันไหนคนมาซื้อของเป็นคนจรที่ไม่คุ้นหน้า อาจารย์ก็เอาผลไม้ที่แม่คัดออกให้ตัวเองกินมาขายเขา หรือปนเข้าไปถ้าเขาซื้อหลายลูก

อาจารย์ถือว่าใบนี้ตัวเองขาย อาจารย์อุตสาหะอด ไม่กิน เพราะฉะนั้น ค่าผลไม้ที่ได้มา อาจารย์ก็ไม่เอาเข้ากองกลาง เพราะขายของตัวเอง ก็มีเงินพิเศษไปซื้อของเล่นหัดเขียนเพื่อนฝูงได้ อาจารย์ก็มีความสุขมาก

พวกน้องเล็กๆ ก็ว่าอาจารย์ ให้ระวังเถอะ แม่สอนแล้วว่าเราต้องมีศีล ต้องรักษาศีลให้ครบ ๕

ข้อ แล้วพี่ทำอย่างนี้ระวังจะเป็นบาป จะเจอะเจอผล
ไม่ดี อาจารย์ก็เถียงว่า ใครอยากจะกินศีลก็กินไป
เถอะ อาจารย์ก็มีของเล่นมาล่อน้องๆ มีความภาค
ภูมิใจ ซึ่งอาจารย์ลืมนิทไปแล้วตรงนี้

คืนนั้นก็ฝันถึงเรื่องนี้ พอตื่นขึ้น ใจอาจารย์
ก็เชื่อไปเกือบหมดแล้ว เพราะรถคันนี้ข้างนอกก็ดูดี
เหมือนผลไม้ ข้างนอกดูดี แต่ข้างในซ้ำ เริ่มเน่า
เริ่มเสีย แต่อาจารย์ก็ยังค้นในหัวใจ ตกเย็นทำงาน
เสร็จ ก็ไปหาพระองค์ที่เพื่อนพาไป แล้วเล่าความ
ฝันถวาย พระตอบว่า โยมก็รู้เหตุแล้ว จะมาถาม
อาตมาอีกทำไม

อาจารย์ก็ประท้วง ตอนที่ผมโก่ง ผมโก่งสาละ
ลูกน้อยๆ โกงแอบเปิ้ลใบน้อยๆ แล้วทำไมกลายมา
เป็นรถเบนซ์ทั้งคัน

พระท่านก็ยิ้ม ตอบว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้
สอนเราว่า ถ้าเราไปโกงอะไร เราก็จะต้องถูกเขาโกง
สิ่งนั้น เรื่องของธัมมะเป็นเรื่องของใจ คุณโยมคิด
ดูสิ คนที่มาซื้อผลไม้ของแม่คุณโยม เขาอยู่ในฐานะ
หาเช้ากินค่ำ เขาตัดใจซื้อผลไม้พวกนี้ บางทีจะเป็น

เงินเดือนของเขาทั้งเดือนก็ได้ เขาก็ตั้งใจเอาไปให้คนที่เขาเคารพหรือคนพิเศษของเขา แต่เขาพบว่าถูกหลอก ความเจ็บช้ำของเขาก็เท่าๆ กับคุณโยมกับรถเบนซ์นี้แหละ

การที่เราเจอะเจออะไร มันไม่ใช่เป็นการถูกแก้แค้น แต่เป็นการสอนให้ใจหลาบจำ จึงต้องเจอะเจอแบบที่สะเทือนใจ ให้ได้คิดว่าเราทำเขาเจ็บนะ เขาเจ็บอย่างนี้ เพราะฉะนั้น เราอย่าได้แพร่เชื้อนี้ต่อไป เลิกเสีย เราจะได้เปลี่ยนนิสัยเรา ปรับตัวเรา มาสู่สิ่งที่ดีงาม

การที่เราเจอะเจออุปสรรคในชีวิต เจอะเจออะไรที่ใจท้อ อย่าไปคิดว่าเวรกรรมอะไรหนอ ทำไมคนอื่น ๆ เขาไม่เจออย่างเราบ้าง นี่คือใจที่คิดไม่ดี เบียดเบียนเขา ตรงกันข้าม คิดเสียว่าเราเจ็บอย่างนี้ เราจะต้องจำไว้ ไม่ไปทำกับใครโดยเด็ดขาด ถ้าเป็นอย่างนี้ เราสามารถพัฒนาจิตใจเราได้

อาจารย์เจอไม้นี้ อาจารย์เถียงไม่ได้

พระท่านบอกว่า คุณโยมโชคดีแค่ไหน เป็นคนอื่นเขาไม่ได้ฝืนอย่างนี้ เขาก็ไม่รู้ เขาก็ไม่ยอมที่

จะลงใจเชื่อ ใจก็เป็นสนิมไปเรื่อย แต่อย่างคุณโยม
นี้ คุณโยมเห็น คุณโยมรู้ชัดเลย คุณโยมมีบุญมาก
เพราะพอเรารู้ เราก็ตีใจ คราวนี้ก็ไม่ทำอะไรที่จะ
เบียดเบียนตัวเองอีก

อาจารย์บอก ไม่ได้จับแค่รถเบนซ์ เพราะ
ตอนอาจารย์กลับมา อาจารย์จะต้องมีบ้าน มีตู้เย็น
มีอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ไม่ว่าจะอาจารย์จะซื้ออะไร
เลือกแสนเลือก ไม่ได้ไว้ใจตัวเอง ให้คนอื่นที่เขาเลือก
และของเขาดีช่วยเลือกให้ ก็เป็นไปหมด จนอาจารย์
ทำใจว่า จะซื้ออะไรมา ถ้ากรรมยังตามมาบรรเลง
อยู่ ก็ไม่โกรธแล้ว

คราวนี้พอจะทำอะไร อาจารย์บอก มันซึ่งถึง
ใจ ไม่กล้าโกงตัวเอง และเชื่ออย่างไม่มีข้อสงสัยว่า
คนโบราณมีหิริโอตตัมปะ ท่านบอกว่า ไม่มีใครเห็น
เทวดาก็เห็น เป็นความจริง เพราะใจท่านละเอียด
ไปถึงว่าสิ่งเหล่านี้มีจริงๆ บาปบุญมี บันดาลให้ชีวิต
ตอนรับผลเหมือนที่อาจารย์โอตครวญ ดอกเบี้ยมัน
รุนแรง แต่พระอธิบายว่า ไม่ใช่ มันไม่ใช่ดอกเบี้ย
ความรู้สึกรู้สึกของคนที่อาจารย์ไปทำเขามั่นเท่านั้นจริงๆ

ใจที่เห็นจริงอย่างนี้ แทนที่จะคิดท้อเวลาเจออุปสรรคหรือวิกฤต เราจะได้ยิ้มมาเป็นบทเรียนว่าความไม่ดีทำให้เจ็บอย่างนี้ ไม่มีคุณประโยชน์ ฉะนั้นลบออกไปจากใจเสีย เราสอนคนอื่นที่เราไปเกี่ยวข้องให้เขาจำและไม่ทำ เมื่อเป็นเช่นนี้ ทุกอย่างที่เกิดขึ้น แทนที่เราจะมัวท้อแท้ เราก็ยกใจเราขึ้นได้

มีท่านที่รู้จักกัน เธอมาฟังรายการของดิฉันที่โรงพยาบาลรามาริบัติเป็นประจำ เธอโทรศัพท์มาเล่าว่า บ้านเธออยู่ในแถบที่ทุกคนต้องปิดบ้านทิ้งไว้ขณะออกไปทำงาน เดี่ยวนี้โจรผู้ร้ายไม่ปล้นเวลากลางคืนแล้ว แต่จะปล้นเวลาบ่ายๆ วันก่อนก็แถบถนนพหลโยธิน ซอยอะไรจำไม่ได้ พอไปแจ้งความตำรวจก็บอกว่าคุณเป็นรายที่ ๑๓ แล้วเฉพาะซอยนี้ เหตุมักจะเกิดประมาณบ่ายโมงไปจนถึงบ่าย ๓ โมง เพราะช่วงนั้นเป็นช่วงที่ค่อนข้างเงียบ ตอนเช้ายังมีบางคนไปทำงานสาย พอจวน ๔ โมงก็เริ่มมีคนกลับบ้านแล้ว

กรณีของเธอ เธอก็ประมาณเอง เพราะเธอจะต้องใช้จ่ายเงินสดเกี่ยวกับเรื่องบ้านเช่า ก็เก็บ

เงินที่ไปเบิกจากธนาคารเอาไว้ที่บ้าน วันรุ่งขึ้นจึงจะ
เอาไปจ่าย ปราบกฏโดนกวาดไปเรียบหมด นอก
จากนั้นก็ยังมีเครื่องประดับ ซึ่งเธอไม่คิดจะเอาไปฝาก
เก็บที่ธนาคาร เพราะใช้สับเปลี่ยนออกงานอยู่เป็น
ประจำ พอไปแจ้งความ ตำรวจมาตรวจ ก็พบแต่
รอยถุงมือกับถุงเท้าเท่านั้น ไม่มีรอยนิ้วมือปราบกฏ
เลย สันนิษฐานว่า คงมีอย่างน้อย ๓ คน ขึ้นมา
ทางหลังคา ลงมาจัดประตูซึ่งเป็นห้องของลูก เมื่อ
จัดประตูเข้ามาได้แล้ว ก็ลงไปเปิดประตูเข้าบ้านรับ
คนอื่น ตอนที่ลงจากหลังคามา เด็กรับใช้ได้ยิน
เสียงเหมือนกัน แต่คิดว่าเป็นบ้านอื่นก็ไม่ได้สนใจ

เธอกลับบ้านตอน ๒ หุ่่ม เห็นประตูเปิดอยู่
พอเข้าไปถึงปราบกฏว่าห้องนอนถูกรื้อกระจาย
สิ้นซากใส่เงิน เครื่องประดับ ถูกจัดเกลี้ยง ประเมิน
แล้วเป็นล้านๆ เธอบอกว่ามันทำใจยาก

ดิฉันก็ปลอมให้เธอนึกว่า เรามาปฏิบัติและ
เชื่อว่าธัมมะเป็นสิ่งประเสริฐสุด เราเสียข้าวของ
นอกกายไป และถ้าต้องเสียใจของเราไปด้วย เรา
ไม่มีทางฟื้นคืนดี ถ้าใจเราย้อนคิดกลับไปทีไรก็ครุ่น

แต่ัน มันก็ขึ้นขึ้นขึ้นนิม แต่ถ้าเราคิดว่าเขามาทดสอบเรา ปากเราบอกว่าเราเป็นคนทำบุญทำทาน ครั้งนี้เขามาทดสอบเราว่ามหากุศลอันนี้เราทำได้ไหม ถ้าคิดอย่างนี้เราก็คงจะกัณฑ์สัว

เธอตอบว่าจะพยายามคิด แต่ตอนนี้ยังคิดไม่ไหว ดิฉันบอก ไม่เป็นไร หรือถ้าพยายามคิดได้วันนี้ แต่พรุ่งนี้ใจกลับไปคิดเสียตายใหม่ ก็ไม่ต้องเสียใจ เพราะแน่นอน คนเราก็ย่อมมีความเสียตายเป็นธรรมดา เราหามาด้วยน้ำพักน้ำแรง ไม่เคยไปปล้นไปจี้อะไรใคร ดิฉันก็เล่าเรื่องอาจารย์ภาษาอังกฤษให้ฟังเป็นกำลังใจ

เดี๋ยวนี้ในสังคมของเรา เราจะเจออะไรสิ่งที่ไม่คาดคิด ภาวะเศรษฐกิจที่ย่ำแย่มีส่วนทำให้คนเห็นผิดเป็นชอบ เพื่อความอยู่รอดของตัวเอง ก็คิดว่าสมบัติในโลกนี้มีไว้ผลัดกันครอง ยกตนว่าธัมมะสูงถือวิสาสะขอยืมไปครองพลาจ

เรานึกสิว่า เราจะทำอย่างไรจึงจะไม่ให้ใจห่อพระพุทธร่องคัตรัสไว้ว่า เราต้องเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท

ครั้งหนึ่ง มีโยมไปที่วัดท่านอาจารย์ เพื่อนๆ
ฝากปัจจัยไปทำบุญ แต่แทนที่ไปถึงวัดแล้วจะเอา
ปัจจัยทั้งหมดถวายท่านอาจารย์ไปให้เบาเนื้อเบาตัว
เขาเกิดถือโชคถือลาภ ก็เลยยังไม่ถวาย เก็บเอาไว้
พอถึงวันที่จะถวาย ปรากฏว่าปัจจัยหาย

เขาก็ไปกราบเรียนท่านอาจารย์ พร้อมทั้งตั้ง
ข้อสังเกตว่า ชาวบ้านที่มาตักน้ำใส่ตุ่มให้คงจะเอาไป
เรารู้ว่าชาวบ้านเหล่านี้เขาไม่เอาหรอก เพราะเขา
ถือว่าเมื่อยังไม่มีเวลาจะมาภาวนาอย่างพวกเรา เขา
ก็มาเอื้ออำนาจความสะดวกด้วยการเอาแรงกายเขา
มาช่วย เมื่อเราภาวนาแม่เมตตา เขาก็จะได้บุญกุศล
เรารู้จักเขาดีพอ เชื่อว่าเขาไม่ทำ

พอได้ยินเขาพูดอย่างนั้นกับท่านอาจารย์ เรา
ก็คิดว่าท่านอาจารย์คงจะเรียกชาวบ้านมาซักถาม
เพื่อเอาใจแขกหน่อย ท่านอาจารย์กลับฟ้าผ่าว่า ก็
รู้อยู่แล้วว่ามดมันชอบขึ้นน้ำตาล ยังเอาน้ำตาลไป
ล่อมด แล้วจะให้อาจารย์ติเมด ไม่เข้าท่า ตัวเอง
ประมาทเอง รู้อยู่แล้วของนี้มีความสำคัญมาก เราไป
ไหนก็ควรจะเอาติดตัวไปด้วยสิ เอาไปทิ้งไปขว้างล่อ

มดได้อย่างไร

ดิฉันฟังแล้วสะดุ้งว่า รั้มมะของพระพุทธเจ้า
ทำไมดูร้ายอย่างนี้ล่ะ ถ้าใครมาบ้านเราแล้วเขามา
ร้องทุกข์อย่างนี้ ทั้งๆ ที่เราก็คือว่าคนของเราไม่ได้ทำ
ผิดอย่างนั้น แต่เราคงถนอมน้ำใจเขา เรียกจำเลย
มาซักมาถาม แต่ไม่ใช่พันธงไปว่า เจ้าตัวประมาท
เอง ตัวเองไม่รู้จักรักษาทรัพย์สินของตัวเอง

ครั้งนี้ไปเดินจงกรม ก็ได้สติว่า จริงๆ แล้ว ท่าน
อาจารย์เมตตาเขามาก ท่านอาจจะเห็นว่า ถ้าเขา
ได้ฟังเหตุผลที่เที่ยงตรงอย่างนี้ ก็จะเป็นประโยชน์
กับเขาในภายหน้าว่า แต่นี้ต่อไป เราจะต้องไม่
ประมาท ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น เราจะต้องคิดให้รอบคอบ
ทำค่ายคูประตูหอรบของเราให้ดี ถ้าเราทำอย่างนี้
ท่านอาจารย์ว่า เราก็คงไม่มีโอกาสพลาด เราเป็นอยู่
ด้วยความไม่ประมาท

เงินนี้ก็ไม่ใช่เงินของเราคนเดียว เพราะฉะนั้น
พอเจอะเจอท่านที่เป็นผู้รับแล้ว ส่งถวายท่านเลย ก็
จบหน้าที่เรา ไม่ผิดวันประกันพรุ่ง นี่เป็นกรณีว่า
สูญหายไป ถ้าเราเกิดเป็นลมปัจจุบัน กำลังจะหมด

ลมหายใจตายไป ยังไม่ได้ถวายท่าน จิตเราคงแย່เลย
คราวนี้เกิดปัญหาสิ ห่วงว่าทำอย่างไรถึงจะเอาของ
เขาไปถวายให้ได้ ไม่อย่างนั้นกลายเป็นว่าเราโกง
เขา ใจเลยไม่สงบ ดีไม่ดีตกนรก ไปเกิดในที่ที่ไม่ดี
ไม่งาม เป็นทุคติภูมิไปแล้ว

เห็นไหมว่า ของเล็กๆ น้อยๆ ถ้าเรามองไม่
เป็น ไม่พิจารณาให้รอบคอบ เราไม่รู้หรอกว่า เรา
ประมาทกันวันละเท่าไรๆ แล้วก็ไปทุบตองใจตัวเอง
พออะไรไม่ถูกกิเลส เราก็ออ ดีโพลิตาย ไม่อยาก
ทำแล้ว

ถ้าเก็บแง่คิดจากเรื่องโน้นเรื่องนี้มาเตือนตัว
เอง จะพบว่าวิธีที่เราคิดโดยอัตโนมัติของเรา เป็น
วิธีคิดที่ไม่ใช่ปัญญาเห็นชอบ เป็นปัญญาที่คุ้มครอง
ตัวเองไม่รอด ไม่ปลอดภัย แต่เราก็มั่นเป็นวิธีปกติ
ของเรา

อย่างครอบครัวหนึ่ง มีลูก ๕ คน ลูกๆ ก็
คิดว่า มีอะไรพ่อแม่จะต้องเอา ๕ หาด ต้องให้เท่า
กันหมด ถ้าให้ไม่เท่ากัน พ่อแม่มีความผิด ท่าน
อาจารย์อธิบายว่า ใครจะไปรู้ ลูกบางคนเป็นลูกติด

ห้องมาไม่รู้ก็ภพก็ชาติ เขาย่อมคุ้นเคยกันมากกว่า
เรา เราเพิ่งมาเป็นลูกท่านชาตินี้ เพราะฉะนั้น ท่าน
ก็จะลืมนเราเรื่อย พอจะแบ่งปันอะไร ลืมนเราทุกที แต่
เวลามีการงานกลับนึกถึงเราทุกครั้ง

เคยมีผู้เล่าถวายท่านอาจารย์ว่า พ่อแม่เขา
พอมีอะไรปุ๊บจะนึกถึงน้องคนเล็กทุกที แต่เวลามี
งานไม่นึกถึงน้องคนเล็ก นึกถึงเขาทุกที มีขนมหรือ
มีของอะไรจะให้ เขาไม่เคยได้เลย

ถ้าไปจดจำอย่างนี้ เราจะเสียกำลังใจ ดีไม่ดี
จะไปอิจฉาน้อง คิดเสียใหม่ว่า พ่อแม่จะให้เราหรือ
ไม่ให้เราก็คือเป็นสิทธิของท่าน หลายนๆ อย่างในโลกนี้
ไม่ตรงไปตรงมาเหมือนเราคิด

ทางโลกมีเรื่องเกิดขึ้น เราก็มีสาลไว้ห้อง มี
ผู้พิพากษา เวลาตัดสิน ย่อมจะมีคนถูกคนหนึ่งและ
คนผิดคนหนึ่ง อันนี้เป็นสากลเป็นอัตโนมัติเลย

คราวหนึ่งมีเรื่องเกิดขึ้นที่วัด แล้วคู่กรณีไป
ฟ้องท่านอาจารย์ ท่านบอกผิดทั้งคู่ เราก็คิด จะผิด
ทั้งคู่ได้อย่างไร เวลาเราไปฟ้องศาลยังต้องมีคนถูก
คนหนึ่ง คนผิดคนหนึ่ง

ท่านอาจารย์อธิบายว่า มือสองมือ ถ้ามีมือดี
มือหนึ่ง รู้ว่าอีกมือหนึ่งพยายามจะตบเราให้มีเสียง
ถ้าเราตีจริง เรามีสติและว่องไว เราต้องไม่ปล่อยให้
เขาตบถูกมือเรา มันก็ไม่มีเสียงเกิดขึ้น ถ้ามีเสียง
เกิดขึ้นปั๊บ ผิดทั้งสองมือ ไม่มีมือดีหรอก มันก็จริง
ของท่าน

ถ้าเราเอาอุบายเหล่านี้มาเป็นหลัก เวลาที่มี
ปัญหาอะไรเกิดขึ้นในใจ แล้วเรารู้สึกว่าฟ้าถล่มดิน
ทลาย อย่าเพิ่งใจท้อ พยายามหักมุมคิดอย่างที่ครูบา
อาจารย์ท่านหักมุมให้เรา แล้วเราจะระคองใจของ
เราให้หันกลับมามองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตรงตาม
ความเป็นจริง นครศรีธรรมราชก็เห็นนครศรีธรรม-
ราช ไม่เป็นนครราชสีมา

ถ้าเข้าใจอย่างนี้ สติจะมาช่วยเราได้ บางครั้ง
เรานึกไม่ถึงว่า การที่เราดึงสติมาได้ทันท่วงที เรา
จะจับประเด็นแล้วแก้ไขเหตุบกพร่องที่จะเกิดขึ้นได้
ทันการณ์ ถึงจะเป็นอุบัติเหตุ ถ้าฝึกไปอย่างนี้ สติ
จะทำให้ฉกใจคิด หรือทำให้เราจะชะงักนิดหนึ่ง ใน
จังหวะที่ถ้ายังไปต่อ เราจะถูกชนเพราะมีมอเตอร์ไซค์

พุ่งมาจากไหนก็ไม่รู้

ประสบการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติไปเรื่อยๆ ทำให้เชื่อว่า เวลาที่มีสติอยู่กับใจ และเราอยู่กับปัจจุบันจริงๆ นั้น เหมือนแต่ละเวลาหน้าที่ในชีวิตประจำวัน เรากำลังไต่ลวดข้ามหน้าผาอยู่ เวลาไต่ลวดข้ามหน้าผา เรามีสิทธิใหม่ที่จะไปมองว่ายังมีอีกกี่ก้าวจึงจะถึงหน้าผา ถ้าทำอย่างนั้น เค้าเราที่อยู่บนลวดจะพลาดได้ แต่ถ้าระหว่างไต่ลวด เราคอยจดจ่อ สติอยู่ที่เท้า ว่าวางลงไปเที่ยงตรงบนลวดทุกครั้ง เราจะไปถึงหน้าผาอีกข้างหนึ่งได้ด้วยความปลอดภัย

สติ ที่เราพูดกันนี้ หมายถึงว่าไม่ว่าจะทำอะไร ให้เรารู้ตัว ตัวเราอยู่ตรงนี้ ใจก็อยู่ตรงนี้ ให้สมัคสมานสามัคคีเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่ใช่ว่าตัวก็ทำไป แต่ใจวิ่งไปตรงโน้นตรงนี้ พอวิบย่อยๆ เราไม่รู้แล้วว่าตัวที่อยู่ตรงนี้ที่เรานึกว่าเรารู้ทั่วพร้อม ความจริงเราไม่รู้หรอก

เมื่อดิฉันเข้าวัดครั้งแรก ท่านอาจารย์สิงห์ทองบอกว่า มาอยู่กับท่าน ท่านไม่บังคับหรือกว่า

จะต้องตื่นดีเท่านี้ตื่นดีเท่านี้ ลูกขึ้นมาเดินจงกรม นั่งสมาธิ เอาเป็นว่า ตั้งแต่ลืมตาตื่นจนกระทั่งไปนอน พยายามมีสติอยู่กับใจ ไม่ปล่อยให้ใจให้เค้างคว้างหาที่พึ่งไม่ได้

เราก็นึก ง่ายจะตายไป ก็ทุกวันเราก็มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ท่านอาจารย์แย้ ที่นี้กว่ามีสติอยู่นั้นนะ ถ้าพระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์ชีพอยู่ จะสมเพศเรา เหมือนเราสมเพศคนไข้ในโรงพยาบาลโรคจิต

เราก็นึก เกินขนาดไป

ง่ายมาก ท่านให้มีสติ เราก็อะไรๆ ของเราไป ตกกลางคืน เอ๊ะ.. ทำอย่างไรถึงจะรู้ว่าวันนี้เรามีสติแค่ไหน สวดมนต์เสร็จ ก็ค่อยๆ ย้อนนึกเหมือนเราถ่ายวิดีโอตัวเองไว้ แล้วเอาออกมาดูย้อนกลับไปหาตอนต้น ที่เราว่ามีสติสมบูรณ์ พอถอยย้อนไป เอ๊ะ.. เราทำอันนี้หรืออันนั้นก่อน บางทีมันไม่ใช่ทำอันนี้ก่อนหรืออันนั้นก่อน มันโหว่หายไปเลย ตอนบ่ายนี้เราทำอะไรไปนะ นึกไม่ออก ตกงก็ไม่ได้เรื่อง

ทีนี้เอาใหม่ เวลากินข้าว เราจะนับคำข้าวว่า
กินไปกี่คำ พูดยตามจริง ก็ดูง่ายจะตาย แต่ไปลอง
นับดูเถอะ ตั้งใจนับไปดีๆ ถึงสักคำที่ ๑๑ หรือ ๑๒
ใจวับไปฟุ้งซ่านแล้ว พอตัดข้าวคำใหม่ก็มาทบทวน
ว่า เมื่อกี้เป็นคำที่ ๑๐, ๑๑ หรือ ๙ บ้าแล้วใหม่ละ
คราวนี้จะทำอย่างไร จะคายออกมานับใหม่ก็ไม่ได้
ตกลงหมดไปแล้ว ๑ วัน ๑ มือ เพราะอยู่วัดกิน
ข้าวมือเดียว ฟรุ้งนี้ตั้งต้นใหม่ บางที่ทั้งเดือนไม่
เคยนับคำข้าวได้ครบเลยว่าจะไม่เผลอเป็นอันขาด
ประเดี๋ยวเดียว กะพริบตาเดียว เราก็รู้อยู่ว่าจะไม่ไป
เผลอไปกับใจที่ฟุ้งซ่าน แต่ลืมไปอีกแล้วว่าเป็น
คำข้าวที่เท่าไรกันแน่ นี่แหละ อนิจจสัญญา

ใจอันนี้เอาเป็นที่พึ่งไม่ได้เลย มันตกอยู่ภาย
ใต้สามัญลักษณะ ที่ท่านเรียกว่า ไตรลักษณ์ คือ
๑. อนิจจัง ความไม่เที่ยง ๒. อนัตตา บังคับไม่ได้
ไม่เป็นตัวเป็นตน บอกให้ไม่แก่ก็แก่ บอกให้ไม่เจ็บ
ก็เจ็บ โดยเฉพาะบอกให้ไม่ช้ำก็ช้ำก็ช้ำก็ช้ำ บอกให้
ไม่ง่วงก็ง่วง มันร้ายอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ถ้าเรา
เผลอไปคิดว่า มันคงที่ มันเป็นของของเรา เราก็

ทุกข์ ซึ่งเป็นคุณสมบัติข้อ ๓ เพราะฉะนั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงเป็นสามัญลักษณะของทุกสรรพสิ่งในโลก พอเราจะท้อ ก็ทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ อย่าเอาใจเข้าไปขวางหรือแบกหาม

นึกเอาไว้แบบนี้ ทำอะไรแล้ว ผลออกมา กลายเป็นเรื่องที่ไม่คาดคิด ก็ยกมาเป็นหินลับปัญญา เทวดารักษาตัวเราน่ารักมาก ส่งแบบฝึกหัดมาให้ ซ้อมสอบ ไม่ได้อยากจะเก่ง ก็ช่วยหาแบบฝึกหัด ชนิดหนักหนาสาหัสมาให้

ถ้าสติคมไว้อย่างนี้ เราก็พอจะประคองใจไปได้ตลอดรอดฝั่ง ผลที่ติดตามมาจะทำให้ใจเบาสบาย ..นี่ถ้าเราสติแตกไปว่าเขา ก็คงมีเรื่องติดตามมาอีก เยอะแยะ เมื่อทำได้แบบนี้ ปราบกฏผลดีเกินคาด ก็เกิดกำลังใจ

คราวต่อไป น้อตจะหลุด ออกจะแตก เราก็สอนเราว่า ไม่ตายหรอก ภูมิกุ้มกันของใจก็ค่อยๆ มีเพิ่มขึ้น คราวนี้ใจก็สงบสำรวม เหมือนลูกหมาที่เราไม่เคยล่ามโซ่คอ เพราะเข้าใจไปว่ามันยังเล็กนัก รอให้โตค่อยล่าม พอโตถูกล่ามโซ่ มันจะดิ้นจะร้อง

จนเรากลัวว่าเดี่ยวโซ่บาดคอมันขาด ก็เลยปล่อย
ท่านอาจารย์บอกว่า มันรู้ว่าเจ้านายเป็นอย่างนี้ เรา
ก็เลยฝึกมันไม่ได้

ใจเราก็เหมือนลูกหมา พอเราจะเด็ดขาดกับ
มัน มันก็สำออย ตายแน่ ออกแตกตาย เราเสร็จมัน
ทุกที ท่านอาจารย์ยืนยันว่า ไม่มีหมาตัวไหนหรอก
ที่จะดึงจนโซ่บาดคอมัน พอมันรู้ว่าเราเอาจริง มัน
ก็เจียบ อีกหน่อยพอเห็นโซ่ ยังไม่ทันคล้องคอ มัน
ก็หมอบเรียบร้อย เหมือนใจของเรา ถ้าเราฝึกเอา
จริงจังกับมัน ไม่ย่อหย่อน อีกหน่อยมันก็รู้ว่าอะไร
ควรอะไรไม่ควร ก็จะรักษาตัวให้อยู่กับเหตุผล อยู่
กับสิ่งถูกต้องดีงามได้

โดยเฉพาะที่สำคัญ อย่าเอาตัวเราไปเปรียบ
เทียบกับคนอื่น เราเป็นคนเหมือนๆ กัน บางคนก็
เป็นนก บางคนเป็นเป็ด บางคนเป็นไก่ มองดูเป็น
คนเหมือนกัน มีสองแขนสองขา นก เป็ด ไก่ ก็มี
สองปีกสองขาเหมือนกัน แต่จิตนิสัยไม่เหมือนกัน
พอมีวินาทีวิกฤติเกิดขึ้น นกบินไป เป็ดกระโดดลง
น้ำ ไก่ไปคุ้ยเขี่ยดิน นี่ก็เหมือนกัน อยู่ด้วยกัน ทำ

งานด้วยกัน หรือที่บ้านเป็นพี่น้องกัน ไม่เหมือนกัน
พอมีปัญหาเกิดขึ้นก็ไปคนละทิศคนละทาง ถ้าเรา
ไปน้อยใจว่า เป็นพี่น้องกันทำไมไม่คิดเหมือนกัน
ใจก็ทรุด ไม่มีวันได้ดี แต่ถ้าจำเอาไว้ว่า คนนี้เขา
เป็นอย่างนี้ เราอย่าเพลอนะ ต้องจำไว้ เราก็จะรอด
ปลอดภัย อยู่ด้วยกันได้

ถ้าไปตัดพ้อต่อว่า เธอทำอย่างนี้ได้ยังไง แล้ว
ไปบิบบจุมกเขากรอกยา บังคับให้เป็นอย่างกิเลสเรา
ตายกันไปข้างหนึ่งก็ไม่สำเร็จ เล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้
เราคิดว่ามันเล็กๆ น้อยๆ ทำเมื่อไรก็ได้ แต่จริงๆ
ทำไม่ได้ ยิ่งเป็นคนโกล้หัวใจมากๆ ยิ่งทำไม่ได้ยิ่ง
ขึ้น คนโกล้ๆ เรายังตัดใจได้ ช่างมันเถอะ แต่ถ้า
เป็นคนที่เราห่วงใย คนที่เราโกล้ซิด เราทำใจไม่ได้
เพราะโยงโยงที่ผูกพันกันมา เราจะไปเปลอคิดว่าเขา
สนิทกับเรามาถึงปานนี้ เขาผูกพันกับเรา ของแค้นนี้
ไม่รู้ใจเราได้อย่างไร

จำคำท่านอาจารย์ไว้ ใจของเรา ถ้าต้องการ
ให้เขารู้ว่าเราต้องการอะไร ก็บอกเขาไป ไม่ต้องไป
ให้เขาตันเดาว่าเราต้องการอะไร บอกไปเลย ว่าเรา

ชอบอย่างนี้ ต้องการอย่างนี้ บอกตัวเราด้วยว่าชอบ
แบบนี้ แล้วให้ตัวเราจำไว้ด้วยว่า เราชอบอย่างนี้
เพราะบางทีเขาก็ทำอย่างที่เราอยากให้เขาทำ แต่
เราเปลี่ยนใจไม่ชอบเสียแล้ว จะเอาเป็นอย่างอื่นไป

ดิฉันเองบอกกับตัวเองว่าไม่ใช่คนจู้จี้เรื่องกิน
นัก ช่วงหนึ่งเป็นดีซ่าน กินอะไรก็จะอาเจียนหมด
ก็มีเต้าหู้ซึ่งคนมาเยี่ยมเอามาฝาก ไม่ทราบชื่อจาก
ที่ไหน เป็นเต้าหู้ที่นุ่มพอดิ กินแล้วไม่ชวนอ้วก
และอยู่ท้อง วันหนึ่งก็เผลอพูดให้เพื่อนฟังว่า เต้าหู้
นี้ดีนะ เป็นเต้าหู้ก้อนเล็กๆ ไม่ใช่เต้าหู้แผ่นมาตรฐาน
เพื่อนก็ว่ารู้จัก จัดแจงเอามาฝากเยอะมาก แต่ไม่ใช่
เต้าหู้แบบที่เราต้องการ เป็นเต้าหู้กระดานแข็งโป๊ก
เลย พอเอาเข้าปากก็ชวนขย้อนทันที

ท่านอาจารย์บอกว่า เรากินด้วยรส กินด้วย
กลิ่น กินด้วยสารพัดสัมผัส รู้ได้ด้วยตัวเองก็ตอนที่
ที่เจ็บนั้นแหละ นี่ขนาดเราขิงสติไว้ นะ ยังเป็นถึง
อย่างนี้ ถ้าไม่ฝีกเอาไว้ จะตกหล่มอารมณ์ ห่อใจ
สักเพียงไหน ถ้าฝีกเอาไว้ เราก็จะรู้ว่า ทำไมเรา
ถึงเป็นคนอย่างนี้ ปล่อยให้กิเลสมาประทับทรงเรา

เราก็ค่อยๆ ผึก ค่อยๆ ผืนให้เป็นตามความเป็นจริง
ถ้ารู้สึกบ๊อบ เราไว้ดออกไปเลย กิเลสก็ได้เชื่อ
ได้บ๊อบ อีกหน่อยเราก็จะทำอยู่เรื่อย ไม่ดูตามเหตุ
ตามผล ถ้าเกิดเราเป็นใหญ่ ทุกคนก็เอาใจกิเลสเรา
พอเราไว้ด เขาก็ทำตามที่เราต้องการ เราก็ไม่รู้ตัวว่า
นั่นแหละ เราแย่มากใหญ่เลย ภูมิคุ้มกันเราไม่มี ถ้าเรา
หลุดจากความใหญ่จะทำอย่างไรล่ะ กิเลสก็ถล่มใจ
เราบรรลัย

ท่านจึงบอกว่า ไม่มีใครจะมาเตือนเรา อบรม
เราได้ เท่ากับใจเราเองเตือนเรา ต้องคอยเอาสติมา
เป็นพี่เลี้ยง ระลึกรู้ สังเกตสีหน้า ปฏิภิกิริยาของคู่
สนทนาเรา หรือคนที่เราไปเกี่ยวข้อง ว่าเขาเต็มใจ
หรือไม่ พอใจหรือไม่พอใจกับพฤติกรรมเรา ถ้าเรา
คอยจับสังเกต ถึงเราไม่รู้ว่าสิ่งที่เราทำมันไม่ดี เช่น
เขากำลังหัวเราะกันอยู่ พอเราพูดขึ้น ทุกคนเงยบ
กิริบหมด ระเบิดตกแล้ว อะไรประมาณนี้ ถ้าคอย
จับสังเกตอย่างนี้ เราจะเฉลียวใจ เมื่อมีโอกาส ก็
ไถ่ถามเพื่อนที่ไว้ใจได้ ทำให้แก้ไข ปรับปรุงตัวของ
ตัวเองได้

อย่างที่เรียนให้ทราบแล้วว่า สองขา สองปีก เป็นนกก็เป็น เป็นเบ็ดก็เป็น นกก็ไม่รู้ว่าเบ็ดชอบอะไร เป็นอะไร ธรรมชาติของเบ็ดเป็นอย่างไร ก็ต้องมาพูดกัน มาเข้าใจกัน เหมือนนิทานเรื่องลูกหมี่กับลูกปลา แม่ลูกหมี่สอนว่า ถ้าหนาว เธอจุดไฟผิง เธอจะได้อุ่นสบาย วันหนึ่ง หิมะตก มันก็จุดไฟผิง แม่สอนว่าถ้าเรามีอะไรดีแล้ว อย่าหวงแหนไว้เป็นของเราคนเดียว มันมองไป ลูกปลาอยู่ที่ไซดหिन มันก็คิด เราอยู่บนบกยังหนาวขนาดนี้ แล้วลูกปลาแช่อยู่ในน้ำ จะหนาวจับใจอย่างไรบ้าง

ลูกหมี่กัดฟันเอาใบไม้แห้งๆ ทำเป็นกองไฟให้ยาวขึ้น แล้วลองนั่งผิงกองไฟใหม่ จนรู้สึกอุ่นดีแล้ว ก็ไปช้อนลูกปลาขึ้นมาผิงไฟ แต่มันไม่รู้ว่าลูกปลาขึ้นจากน้ำไม่ได้ ตัวสั่นงันก คิดเดาไปว่าฉันทำอะไรหรือ ลูกหมี่ถึงจะเอาฉันมาปิ้งกิน

เราทำด้วยความรัก ความหวังดี แต่ปรากฏว่าเพื่อนกลับเข้าใจผิดว่าเราจะเอาเขาไปปิ้งกิน เราก็อย่าเสียใจ ถ้าบางที่เราทำดี แล้วเพื่อนแทบจะฉีกเนื้อเราเป็นชิ้นๆ ก็ขอโทษเขาเสีย

ถ้าลูกปลากล่าวหาว่าเธอจะเอาฉันไปปักกิน
ทำไม เปล่า ฉันเอาเธอมาผิงไฟให้อบอุ่นต่างหาก
เราก็ต้องเชื่อ อย่าไปยึดว่า โอ๊ย จับได้คาหนังคา
เขา ว่าจะเอาไปปัก แล้วมาบอกว่าจะเอาไปผิงไฟ
ประชากรปลาไม่เคยผิงไฟ

ตรงนี้ เราต้องข้ามให้พ้นความยึดมั่นสำคัญ
ผิดให้ได้ เขาพูดอะไร เราต้องให้เกียรติว่าเขาพูด
ความจริง จึงจะสามารถเข้าใจธรรมชาติของคน
ต่างเผ่าพันธุ์ได้ ถ้าเผ่าพันธุ์เดียวกันหมด ก็คงไม่
เดือดร้อนเหมือนทุกวันนี้ ถ้าเข้าใจกันแล้ว ทุกอย่าง
ก็สามารถปรับเข้าหากันได้

แต่ก่อนเราไม่เข้าใจความหมายที่ว่า พระ
พุทธเจ้าสอนเพียงแค่ว่าให้เรามีสติอยู่กับกายกับใจ
เราก็คิดว่าเรามีสติเห็นตามความเป็นจริงแล้ว แต่
ก็มีเรื่องפקซ้ำดำเขียวทุกวัน ตื่นเช้าขึ้นมาก็ เอ้อ
เข้าอีกแล้วหรือ ไม่อยากให้เข้าเลย

หรือว่า บางครั้งเราเหมือนตาบอดหกคนคล้ำ
ข้าง พ่อแม่พาเราคล้ำหูข้าง ซ้างก็เป็นพั๊ด วันหนึ่ง
เราร้อนมาก ก็บอกเพื่อน คุณ คุณ เอาข้างให้ผม

หน่อย ผมจะมัดให้เย็น เพื่อนมาจากครอบครัวที่
คล้ำที่ไรซ้างก็เป็นเชือก เพราะคล้ำหางซ้าง เขาก็
ไปหยิบเชือกมาให้เราขดหนึ่ง เรากำลังอารมณ์ไม่ดี
ผมขอมัด ไม่ได้ขอเชือก จะให้ผมแขวนคอตัวเอง
หรือยังไง มันก็กลายเป็นเรื่องทะเลาะวิวาทกัน

ถ้าเอาสติมาไว้กับใจ เราจะพบว่าเรื่องหลายๆ
เรื่อง เมื่อสาวลงไปถึงเหตุ ใจคือตัวพาบิดเบือนไป
ทั้งนั้น เพราะเราไม่เคยติดตามให้ถึงต้นตอความ
เป็นจริง

เมื่อดิฉันจบหมอ บรรจุเข้ากรมการแพทย์ ก็
ต้องออกไปประจำที่โรงพยาบาลต่างจังหวัดก่อนจึง
จะขอย้ายกลับเข้ากรุงเทพฯ ได้ จังหวัดที่ดิฉันอยู่
คนไข้เป็นคนสุขภาพ ช้ำอายุ คำสั่งของหมอที่ให้ต้อง
ทำทุกอย่างบนเตียง คนไข้ไม่ยินยอมทำ ผู้อำนวยการ
การและหมอมืออยู่มาก่อนต่างก็รับรู้และอนุโลมตาม
ถ้าคนไข้ยังคลานไปห้องน้ำไหว ก็ต้องให้เขาไป

วันที่ดิฉันไปเริ่มทำงาน มีคนไข้หัวใจวายซึ่ง
บวมจนน้ำแทบจะปริออกจากผิวหนังอยู่ ๓ คน ก็
ถามพยาบาลว่า โรงพยาบาลนี้ไม่มียาขับปัสสาวะ

เลยหรือ พยาบาลตอบว่า มี จะเอายี่ห้อไหน ดิฉันก็สั่งเลย เพราะคนไข้หัวใจวายบวมเสียจนต้องขับปัสสาวะออก พยาบาลก็ประท้วงดิฉันว่า ถ้าขับสาวะมากก็เท่ากับเร่งให้ตายเร็ว ดิฉันก็ชี้ให้เห็นว่า ดิฉันเขียนว่า absolute bed rest แต่ดิฉันลืมหักว่าทำไมน้องถึงบอกว่าจะตายเร็ว พยาบาลก็ลืมนำว่า ดิฉันมาจากต่างถิ่น ไม่รู้ในสิ่งที่ทุกคนรู้ เรื่องของการฉี การฉี ถ้ายังช่วยตัวเองไหว ก็ต้องกระเสือกกระสนไปทำที่ห้องน้ำ เราไม่รู้เรื่องกัน เขาก็หงุดหงิด ดิฉัน ดิฉันก็หงุดหงิดเขา

หลังจากนั้นดิฉันก็ลงไปดูคนไข้ที่ตึกตรวจโรค นอก วันนั้นตายไป ๒ ราย แต่เขาไม่บอกดิฉัน เพราะมีหมอเวรรับผิดชอบออกใบมรณบัตรให้ พอรุ่งเช้าไปดูคนไข้ของเรา คนไข้รายสุดท้ายกำลังยื่นโหนบานประตูห้องน้ำ หอบตัวโยน ดิฉันก็โวยวายว่า ใครให้ทำอย่างนี้ พยาบาลตอบว่า ก็หมอให้ยาขับปัสสาวะ คนไข้ก็ตายเร็วขึ้นอย่างนี้แหละ นี่ก็ตายหมดไปแล้ว ๒ ราย เพราะคนไข้ไม่ยอมถ่ายบนเตียง เขาต้องไปห้องน้ำ

ดิฉันลากเก้าอืมานั่ง โวยวายว่า ดิฉันจะตาย เป็นรายที่สี่ เพราะเราไม่รู้ว่าที่ทำไปนั้นเหมือนเราฆ่าคนไข้ คนไข้รายสุดท้ายทำอย่างไรก็ไม่ฟื้นคืนดี เพียงแค่เราหันได้ไปเยียวยาและปิดตาเขาเมื่อสิ้นลม ถ้าเราไม่ให้ยาขับปัสสาวะ เขาก็อาจจะอยู่ต่อไป แต่ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปนานเท่าไร เพราะเราไม่รู้ตามเป็นจริง

พระพุทธเจ้าทรงย้ำว่า รู้อะไรก็ต้องรู้ตามเป็นจริง อายุ ๒๐ เท่าๆ กับเรา ร่างกายเป็นผู้ใหญ่ รู้เรื่องแล้ว แต่จิตใจเป็นปัญญาอ่อน ทำได้เท่าเด็ก ๖ ขวบ ถ้าเรารู้ตามเป็นจริง เมื่อสั่งงานแล้ว เขาทำอะไรเลอะเทอะเประอะเปื้อน เราก็ไม่โกรธ

ดิฉันมีคณงานที่แผนกคนหนึ่ง ทุกคนรุมโกรธ นายคนนี้หมด สั่งให้เขาทำอย่างนี้ ไปทำอย่างโน้น อย่างนั้น แต่ไม่มีใครคิดหาสาเหตุว่านายคนนี้เป็นอะไร

วันหนึ่ง ดิฉันไปหาเพื่อน มีธุระเรื่องงานกับเขา พอดีเพื่อนกำลังสั่งงานคณงานคนนี้ เพื่อนสั่งไป ก็ก้มหาของไป นายคนนี้ก็แปลก พอเพื่อนก้มตัวลง

เขาก็นั่งลงข้างเพื่อจ้องปาก แล้วก็ขมูบขมิบปาก ตาม ดิฉันก็นึกสงสัย หรือเขาหูหนวก เพราะตอนนั้นเรารอจะพูดอะไร เราไม่ได้มีใจยุ่งกับอะไร เราก็ดูด้วยใจเป็นกลาง สติที่พอดีพองามทำให้เราเห็นสาเหตุ

วันรุ่งขึ้นดิฉันก็ส่งคนงานไปตรวจที่แผนกหูแก้วหูข้างขวาทะเล การได้ยิน ๐% ข้างซ้ายยังพอได้ยิน แต่มีน้ำหนวก มีพังผืดหนา ได้ยิน ๒๐% รู้แค่นี้ก็จะไปโกรธอะไรละ จะส่งงานคราวนี้ก็เขียนโพลีให้แทนพูด เรียบร้อย เขาเป็นคนขยันขันแข็ง รู้หน้าที่การงาน แต่ที่ก่อนหน้านี้จะฆ่ากันตายเพราะเขาไม่บอกว่าเขาหูหนวก กฎมีว่า ถ้าเป็นคนพิการจะรับราชการไม่ได้ เขาก็กลัวจะไม่มืงานทำ ก็ถามเขาว่า ไม่กลัวหรือว่าพวกเราจะฆ่าเขาตาย เขาก็ยิ้มไม่รู้ว่าการที่เขาฟังไม่รู้เรื่องจะจุดโทษเราได้แค่ไหน

คนเราจะอยู่ในโลกนี้ได้โดยไม่มือุบัติเหตุ ไม่เบียดเบียนตัวเอง ก็คือปฏิบัติจนรู้ตามเป็นจริง ใจจึงไม่ท้อ เพราะสิ่งที่ปัญหาอันนั้นเราแก้ได้ ถ้าแก้ไขไม่ได้ ท่านก็อธิบายแล้วว่า เป็นไตรลักษณ์ คือไม่

เที่ยง ไม่เป็นแก่นสาร ทุกสิ่งในโลกเป็นมายาทั้งนั้น
รวมทั้งใจเราด้วย

นี่แหละ มายาตัวใหญ่ที่สุดในโลก ราวนิยาย
พันหนึ่งราตรีก็ไม่ปาน ถ้าใจไปเข้าใจว่าเที่ยงแท้
เป็นแก่นสาร ก็ทุกข์ชัดๆ เห็นอย่างนี้ เข้าใจอย่างนี้
เราก็คงพอจะสู้กับปัญหาต่อไปไหว ถ้าใครกำลังท้อ
อยู่ ก็ลุกขึ้นมา เลิก เลิก เลิก ไม่ท้อแล้ว

ไม่ทราบเหมือนกันว่า ตัวอย่างที่ยกขึ้นมาจะ
ใกล้เคียงกับปัญหาที่เราเจอๆ เจอกันบ้างหรือเปล่า

คำถาม ที่อาจารย์บอกว่าต้องให้สติอยู่กับใจ ที่
อาจารย์บอกให้นับคำที่กินอาหาร ไม่
ทราบว่าเราพอมีวิธีการให้มันอยู่กับใจ
ได้อย่างอื่นไหม

ตอบ มีค่ะ ไม่ว่าจะทำอะไร เช่น กำลัง
เขียนหนังสือ เราก็เอาใจเราไปจดจ่อกับที่เรากำลัง
เขียน จะเอาตรงปลายปากกาที่จรดลงบนกระดาษ
อาการขยับที่ข้อมือ หรือระหว่างที่เขียน ตาเราก็
ตามดู ใจเราก็คิด แล้วก็เขียนลงไป เราก็รู้ ถ้าสติรู้

อยู่อย่างนี้ การเขียนก็ถูกต้อง ถ้าสติเราพลอ มือ
จะเขียนผิดทันที เราก็จะรู้

ถ้านั่งอยู่เฉยๆ เราก็รู้ที่อิริยาบถ เราเอาขา
ซ้ายทับขาขวา เมื่อยแล้ว เราจะขยับก็ให้รู้ คือให้ใจ
เราอยู่กับปัจจุบันว่าเราทำอะไร สติหลุดปุ๊บเราก็จะ
รู้ ถ้าเฝ้าดูใจเรา รู้อยู่ บางทีจะเห็นสติกะพริบ ใจ
ออกไปคิดเพื่อเจ้อ เราก็พลอสุนุกไปกับมันเรื่อยๆ

การพยายามรักษาสติให้อยู่กับใจเป็นงาน
เฉพาะหน้าเราต่อนั้น เอาใจของเราไปผูกไว้กับสติ
ตอนแรกอาจจะลำบากหน่อย แต่ต่อไปก็จะคล่องขึ้น
เป็นต้นว่า เราชักเสื่อ ตรงนั้นเปราะมาก เราขยี้
เป็นพิเศษ เราก็จ่ออยู่ ไม่ใช่มือก็ชักไป ใจก็นึกถึง
เรื่องโน้นเรื่องนี้ไป

คำถาม สมมติว่ามีนาย ก. กับนาย ข. นาย ก.
ทำงานดี ไม่อู้ แต่นาย ข. จะอู้เรื่อยๆ
ไม่ทราบว่าเขาแก๊งหรืออย่างไร หัวหน้า
หน่วยงานก็มารุมกันใช้นาย ก. แต่ไม่
ค่อยใช้นาย ข. เพราะเขาอู้เรื่อยๆ และนาย

ก. อาจจะทำ อาจารย์จะให้คำแนะนำ
อย่างไร

ตอบ อันนี้เป็นความจริง ถ้าเราคิดยังไม่เป็นก็
จะทำ ตัวดิฉันเองตอนเป็นนักเรียนแพทย์และ
ตอนที่จบออกมาก็จะเป็นแบบนี้ สมัยเป็นนักเรียน
แพทย์ปี ๔ ดิฉันไม่เคยได้คนไข้ตลอดปกติที่เข้ามา
ถึงเฝ้า ๒-๓ ชั่วโมงแล้วตลอด กลับบ้านได้ภายใน
๒-๓ วัน ดิฉันจะได้ครรภ์เป็นพิษ ลูกแฝด เด็ก
คลอดท่าผิดปกติ คือจะได้คนไข้ที่มีปัญหาทุกราย

อาจารย์หาว่าดิฉันรับเฝ้าคนไข้แทนเพื่อน อยู่
รายงานอาจารย์ เพราะหลายครั้งห้องคลอดติดเชื้อ
มีแต่คนไข้ของดิฉันหมด ๔ เตียง พอถึงเตียงที่ ๓
อาจารย์ก็ถามว่า ไม่ใช่เตียงนี้ของเธออีกนะ ดิฉัน
ตอบว่าใช่ค่ะ และอีกเตียงข้างหน้าก็ของดิฉันอีก

อาจารย์ถามว่า มันเรื่องอะไรกัน ดิฉันก็ตอบ
ว่า อาจารย์ถามแพทย์ประจำบ้านของอาจารย์ดูสิคะ
พอถามก็ได้ความว่าดิฉันเป็นที่ไว้วางใจได้ ขึ้นมาถึง
ก็ซักประวัติ เจาะเลือดตรวจ คนไข้ครรภ์เป็นพิษ
ต้องตรวจปัสสาวะเป็นระยะๆ เพื่อดูไข่ขาว พอเป็น

อย่างนี้ก็แจกให้แต่ดิฉัน บางทีคนไข้มาพร้อมๆ กัน ๒-๓ คน รายปกติก็ไปเสียบให้คนที่ไม่ค่อยได้เรื่อง คนไข้มีปัญหาหนักๆ ทั้งที่ยังไม่ถึงคิวดิฉัน ก็ข้ามเอามาเสียบให้แล้ว เพราะฉะนั้น ดิฉันจะได้แต่คนไข้ไม่ธรรมดา ก็เคยคิดเหมือนกับที่คุณถามว่าทำไมเป็นอย่างนี้ แล้วเรื่องอะไรที่เราจะต้องทนเป็นทาสอยู่อย่างนี้

พอไปเรียนต่อที่เมืองนอก ก็นึกขอบคุณพี่แพทย์ประจำบ้านที่รักและหวังดีกับเราสุดขีด เพราะอะไรๆ ที่อาจารย์ท่านสอนและย้ำว่าเป็นกรณีหายาก ดิฉันเจอมาหมดแล้วทั้งนั้น แม้แต่การเจาะน้ำในช่องหัวใจ ซึ่งอาจารย์ฝรั่งที่มาสอนยังไม่เคยได้เจาะเลย เพราะเป็นกรณีที่หาคนไข้ยากมาก ดิฉันก็ยิ้มกริ่ม หลับตาเจาะยังได้ เพราะมีคนไข้ที่เป็นมะเร็งที่กล้ำมเนื้อหัวใจและมีน้ำท่วมหัวใจ ไม่มีใครอยากเจาะ ก็ปล่อยให้ดิฉันทำ ดิฉันก็เริ่มเจาะที่ตำแหน่งมาตรฐานก่อน หนักเข้าก็ลองเจาะทุกตำแหน่งที่มีในตำรา ทางข้างหน้า ทางด้านข้าง ทางข้างหลัง แทบจะเรียกว่าหลับตาเจาะได้เลย ในที่สุด เจาะหัวใจ

เป็นเรื่องธรรมดา พอเล่าขึ้นมา ทุกคนก็ตื่นตื่นหมด ว่าทำไมถึงมีโอกาสดีขนาดนั้น แต่ตอนถูกใช้ให้ทำ คิดว่ากรรมอะไรถึงหนักหนาสาหัสปานฉะนี้

การที่เรามีโอกาสได้ทำเยอะนั้นเป็นกำไร เขาเอาโอกาสมาให้เรา เราก็ได้ฝึก มีความชำนาญเพิ่มขึ้น มีความคล่องตัว คนอื่นอาจใช้เวลาเป็นปีกว่า จะได้เท่าที่เราได้ ขณะที่เราใช้แค่เป็นเดือน ทำให้เรามีเวลาเหลือเพื่อที่จะเอาไปทำอย่างอื่นได้

เมื่อนึกย้อนไป เราก็ขอบคุณเขาว่า อะไรๆ เราก็ทำมาหมดแล้ว เราได้มีประสบการณ์ อย่าไปคิดเปรียบเทียบกับคนอื่น ให้คิดว่าเราเคยอธิษฐาน อย่าให้เวลากินชีวิตเราไปโดยเปล่าประโยชน์ เราจะใช้เวลาเก็บเกี่ยวประสบการณ์ได้เต็มที่ ไม่เป็นหนี้แผ่นดิน แผ่นน้ำ แผ่นฟ้ามากจนเกินจำเป็น

เราสามารถเอาสิ่งที่เราได้มาเก็อกูลเพื่อนฝูง ประเทศชาติ และทำหน้าที่ของเราได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย

ของเขาเราไม่ต้องไปเปรียบเทียบ ตอนนี้ดูเหมือนเขาจะสบาย เพราะเบิกใช้ล่วงหน้า พอถึง

ตอนที่จะต้องมาใช้หนี้ของเขา เขาจะลำบาก แต่ตอนนั้นเราอาจจะไม่ได้ไปเห็น เราก็ไม่ต้องติดเชื่อที่จะเปลี่ยนนิสัยให้เป็นอย่างเขา ซึ่งเป็นพิษเป็นภัยกับตัวเอง ถ้าทำอย่างนั้นก็แสดงว่าเราแพ้ภัยตัวเอง การเจออะเจอคุณ ข. นั้น คือเขาจะมาเอาหนี้คืนจากเรา เขาจึงทำให้เราคิดผิดว่าการเป็นคนดีทำให้เราเหนื่อยมาก

ถ้าเรารักษาเราให้อยู่บนมรรค เราเห็นตามจริง เราก็ต้องทำตัวเราเองให้มีเสียบียงสมน้ำสมเนื้อกับเรา ของทุกอย่างในโลกนี้ ทำอะไรเอาไว้ ปลุกอะไรไว้ เราก็จะได้ดอกผลอย่างนั้น ถ้าเราทำสิ่งที่ประณีต เราทำแต่สิ่งที่เป็นบุญกุศลเอาไว้ ต่อไปภายภาคหน้าเราก็จะเจอแต่ของดี บางที่เราไม่รู้วาที่ไปจะมีอันตราย ก็จะมีเทวดาช่วยปกป้องรักษาเราไว้ ดิฉันขอใช้คำว่า รั้มมะจัดสรร

ครั้งหนึ่ง ดิฉันเดินทางไปทีซึ่งไม่เคยไปเลย คนขับรถทัวร์ก็บอกให้ดิฉันคอยมองหลักกิโลเมตรเองแล้วกัน ตอนนั้นเริ่มมืดแล้ว ดิฉันมองก็ไม่เห็นสุดทางรถทัวร์ไปจอดที่ตลาด ซึ่งเลยที่หมายไปกิโล

กว่า สามล้อก็ไม่มี ก็โลกว่านี้ ดิฉันจะหิวกระเบา
สัมภาระย่อนมาได้อย่างไร ตายแน่ๆ ขณะที่คิด
กังวลอยู่นั้น ปรากฏว่ายางล้อรถทัวร์ระเบิด คนขับ
บอกให้ทุกคนลง แล้วไปเอง เมื่อลงจากรถ เงยหน้า
ขึ้นดู ก็เป็นที่ที่ดิฉันจะไปพอดี ดิฉันเรียก รัมมะ
จัดสรร ตั้งแต่นั้นดิฉันไม่เคยกังวลกับอะไรอีกเลย

ข้อสำคัญคือเราจะต้องประกอบแต่สิ่งที่ดีงาม
ที่เป็นกุศลเอาไว้ สิ่งเหล่านี้บางครั้งก็ยากที่จะมอง
เห็น เพราะเป็นนามธรรม ถ้าฟังแล้วนำไปไตร่ตรอง
เราจะมีความละเอียดถี่ถ้วนกับสิ่งที่เกิดขึ้น

เหมือนครั้งแรกที่ดิฉันฟังท่านอาจารย์ ดิฉัน
ก็เถียงไปเรื่อย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้นำธรรม
ของท่านไปลงมือทำจนรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ แต่โดย
มากเราไม่มีความพากเพียรพอ เหมือนสมัยโบราณ
จะจุดไฟ เขาเอาไม้มาสีกันเพื่อให้เกิดไฟ เราก็สี
เหมือนกัน แต่สีแบบนักวิทยาศาสตร์ สีไปๆ ก็ค่อยๆ
รามือ ไฟฟ้าสถิตที่เกิดขึ้น แทนที่จะสะสมได้มาก
พอที่จะรวมกันเป็นประกายไฟติดชุดนุ่น ก็กระจาย
หายไป สีอย่างเรา สีจนตายก็ไม่เกิดประกายไฟ

ถ้าคุณใจคิดว่าวิธีของเราคงไม่ถูกต้อง ไปดู
สิว่าท่านสื่ออย่างไร เราก็คิดไม่เป็น เพราะเราเชื่อแต่
ตัวเรา คิดกล่าวหาว่าท่านหลอกเรา หลายๆ ครั้ง
ที่เราทำตามครูบาอาจารย์แล้วไม่เป็นผล เพราะเรา
ทำไม่ถูกต้อง อย่าไปประแวงว่า ของอย่างนี้หมดอายุ
แล้ว ไม่มีหรอก ในหนทางสายมรรค ไม่มีอะไรหมด
อายุ ธรรมะของพระพุทธองค์เป็นสัจธรรม เป็น
สิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ก่อนที่เจ้าชายสิทธัตถะจะ
ประสูติ จะตรัสรู้ สิ่งเหล่านี้ก็มีอยู่แล้ว ท่านปริ
นิพพานไปแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็ยังมียู่ เพราะฉะนั้น
เราทำเมื่อไร ถ้าทำจริงอย่างท่าน เราก็จะได้ผล ถ้า
คิดเท่าทันอย่างนี้ ใจก็จะไม่ท้อ

คำถาม ความหลงลืมกับสติจะเชื่อมโยงกันอย่างไร
ตอบ ความมีสติ ไม่ใช่พอเห็นหน้าปุ๊บจะจำได้
เราลืมได้ แต่ลืมแล้วค่อยๆ ระลึกถอยไป

ดิฉันเองตอนที่เดินมานี้ถือกุญแจมาด้วย ดิฉัน
ก็ระลึกถอยไป เมื่อกี้ก่อนจะเข้ามาห้องนี้ ดิฉัน
ไปที่ห้องพักและคุยกับผู้คน ดิฉันก็นึกขึ้นมาได้ว่า

เอาบุญแจวางไว้บนโต๊ะ ก็กลับไปหาเจอ ตรงนี้คือ
ความมีสติ แต่ไม่ใช่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นแล้วเราระลึกได้
ทันที เราลืมได้ แต่ค่อยๆ ทบทวน ก็จะระลึกงู้ขึ้น
มา ถ้าไม่มีสติ บุญแจไปอยู่ที่ไหนหนอ

หรือสายตาเราที่เคยสั้น เดียวนี้พอจะอ่าน
หนังสือ มันเริ่มยาว อ่านได้ด้วยตาเปล่า เราก็ขยับ
แว่นไปไว้บนศีรษะ อ่านหนังสือจนจบ หาแว่นไม่
พบ ร้องถาม ใครเห็นแว่นฉันบ้าง ถ้าไม่มีสติเราก็
จะบ้าได้อย่างนี้

คำถาม สมมุติในหน่วยงาน เราเห็น นาย ก.
คอร์ปชั่น เช่น เขาเอาทิชชูกลับบ้าน มี
การนำงานส่วนตัวมาทำและมาใช้ของที่
ทำงาน คือเราเห็นความไม่ถูกต้องเหล่านี้
นั้น อาจารย์คิดว่า เราปล่อย ไม่ต้องไป
ยุ่ง แล้วให้เขารับกรรมเอาเอง หรือว่า
แอบไปแจ้งกับหัวหน้าว่าเกิดเหตุการณ์
อย่างนี้

ตอบ เริ่มต้นเราคุยกับนาย ก. ก่อน ให้โอกาส
ว่าเขาไม่เคยรู้ว่ากฎกติกาของการอยู่ในที่ทำงานควร

จะมีอย่างไร แค่ไหน

ถ้าคุยแล้ว เขาบอกว่า คิดอย่างเรา โง่ เช่
ถ้าอย่างนั้น เราบอกกับผู้ที่รับผิดชอบว่ามีเหตุการณ์
อย่างนี้เกิดขึ้น ไม่เป็นการฟ้อง เพราะการอยู่ที่ไหน
ก็ตาม ต้องมีความซื่อตรงต่อที่ตรงนั้น ถ้าไม่ทำ
อะไรก็เหมือนเราให้ท้ายกิเลสเขา จนชินเป็นอุปนิสัย
ต่อไปเขาไปทำผิดกฎหมายบ้านเมือง ต้องโทษทัณฑ์
เขาอาจจะแวังกั๊ตว่าทำไมเราไม่เตือนเขา

ของทุกอย่างต้องมีกรอบ มีระเบียบเอาไว้
แน่นอน คนชั่วไม่ชอบเรา เพราะเดี๋ยวนี้มีสารพัด
มีคอร์รัปชันมากมาย จนทุกวันนี้เราไม่รู้แล้วว่าอะไร
ถูก อะไรผิด ทุกอย่างเอามาทำให้มีประโยชน์ มี
ลูกศิษย์ไปเรียนบริหารธุรกิจ อาจารย์สอนว่าต้อง
แต่งตัวให้ดี มีรถยนต์ขี่และเปลี่ยนทุกปีเพื่อให้ดูน่า
ประทับใจ เขาบอกว่า เขาไม่อยากทำ เพราะมัน
เหมือนหลอกหลวง เอาคุณค่าของวัตถุมาบีบบังคับ

ก็ตอบเขาว่า คุณอย่าไปบริหารธุรกิจเลย ไป
ทำอะไรที่ใจของเราสะดวกสบาย ไม่ตะขิดตะขวงใจ
เพราะชีวิตของเราอยู่กับการทำงานกว่าครึ่ง วันๆ

เราอยู่บ้านไม่เท่าไร ถ้ากว่าครึ่งของชีวิตเราต้องไป อยู่กับการกักพันธน ไม่เอา สุขภาพจิตพังหมด ใจ เป็นของมีคุณค่าสูงสุด เราต้องหาสภาพแวดล้อมที่ ช่วยฝึกสติปัญญาไปในทางที่ถูกที่ควร และช่วยให้ ใจเข้มแข็ง ไม่กะปลกกะเปลี้ย จึงจะเป็นชีวิตที่มี คุณภาพ

คำถาม เวลาที่คนเราเกิดความท้อถอย แต่ใน ชีวิตการทำงานของพวกเขา ยังไงก็ต้อง ตั้งความหวังไว้แน่นอน แล้วเราควรจะทำอย่างไรต่อไป เพื่อให้สมหวัง

ตอบ การที่เราหวัง ไม่เป็นไร เพราะมันเป็น ธรรมชาติ เราหวังไว้ได้ เรามีแผนไว้ได้ ว่าอีกเท่านั้น เท่านั้นเดือนเราจะทำอะไรบ้าง แต่อย่าเอาใจไปยึดเป็น จริงเป็นจ้งกับสิ่งเหล่านั้น เป็นต้นว่า วันหนึ่งรัฐบาล ประกาศออกมาว่าในคลังไม่มีเงินแล้ว เงินเดือน ข้าราชการยกเลิกหมดเลย เราก็ช็อกตาย หรือลุก ขึ้นมาเอาเป็นเอาตายฆ่ากัน

เรามีแผนได้ เรามีความหวังได้ แต่ถ้ามีเรื่อง
อะไรเกิดขึ้นมา เราต้องอยู่กับความจริง สติต้องรั้ง
เราให้อยู่กับความจริง เมื่อความจริงเป็นอีกอย่าง
จากแผนที่เราวาดหวังไว้ เราจะใช้สติปัญญาแก้ไข
อย่างไรให้กลับไปสู่ภาวะอย่างที่เราอยากให้เป็นได้
เร็วที่สุด เสียหายน้อยที่สุด เราตั้งความหวังกันได้

หวังว่าที่เรามาคุยกัน อย่างน้อยที่สุด คงพอ
จะเป็นกำลังใจให้สามารถอยู่ในโลกนี้อย่างมีสุขภาพ
ใจแข็งแรงสมบูรณ์ มีอะไรเกิดขึ้น เราก็มีวิธี มีสติ
เป็นกุญแจ ไขประตูกลให้เราไปต่อไปได้ จนไปถึง
จุดหมายปลายทาง

ขอฝากเป็นพร เป็นธรรมสำหรับปีใหม่ และ
เป็นกำลังใจตลอดไป

ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น
เป็นหินลับปัญญาให้เรา