

อมรา มติลา



พัฒนาความสามารถ

ค้นหาความสุข

อมรา มลีลา

ISBN 974-244-187-1

แบบปก ชลรส ศรีขวา

คำนำ

ชมรมจริยธรรมของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้เชิญแพทย์หญิงอมรา มลิลา มาบรรยาย เรื่อง “ค้นหาความสุข” ให้แก่เจ้าหน้าที่ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ในวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ ซึ่งนับเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างยิ่ง เพราะทุกวันนี้คนเรามีความเครียดสูง บางครั้งคิดค้นหาทางหนีปัญหา ก็มี จนหลายคนสงสัยว่า “ความสุขอยู่ที่ไหน” การบรรยายของแพทย์หญิงอมรา มลิลา ได้ให้ข้อคิดในการ “ค้นหาความสุข” เพื่อเตือนใจให้เราปรับระดับครองชีวิตให้อยู่ในโลกปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

ชมรมจริยธรรม อย. ขอกราบขอบพระคุณ แพทย์หญิงอมรา มลิลา เป็นอย่างสูง ที่ให้ความอนุเคราะห์มาเป็นวิทยากรบรรยายธรรม ฝึกอบรมนั่งสมาธิ และการอนุญาตให้ชมรมจริยธรรม อย. ถอดเทปการบรรยาย เรื่อง “ค้นหาความสุข” และจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อแจกจ่ายให้แก่เจ้าหน้าที่

ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเพื่อเป็น
วิทยาทานต่อไป

ชมรมจริยธรรม อย.

กันยายน ๒๕๕๘

ค้นหาความสุข

เรียบเรียงจากคำบรรยาย

ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

วันที่ ๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ท่านประธานชมรมจริยธรรมและท่านสมาชิก อย.

วันนี้เราก็คงว่าเราจะมาค้นหาความสุขกัน ก่อนเข้ามาในห้องนี้ กลับมีเสียงแว่วๆ มาว่า ค้นหาทำไมความสุข ค้นหาเงินดีกว่า ก็เป็นประเด็นที่น่าคิดและน่าที่จะเอามาพูดเหมือนกัน

แต่ก่อนจะไปค้นหาความสุขหรือค้นหาเงิน เรามาทำความเข้าใจกันก่อนว่า ที่เป็นตัวตนเรา ที่เห็นๆ กันและคิดว่าเรารู้จักตัวของเราแล้วนั้น จริงๆ ตัวเราประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ความสุขที่เราจะค้นหา นั่น สุขที่กายหรือสุขที่ใจ ตรงนี้เราต้องพยายามวินิจฉัยวิเคราะห์และค้นหาให้เห็นชัดเจนก่อน

ถ้าไปเข้าใจว่าความสุขอยู่ที่กาย เราเข้าใจผิด
แต่ถ้าใจมีความสุขแล้ว กายจะอยู่ตรงไหนก็เป็นสุข
ทั้งนั้น ถ้าใจร้อนถึงกายจะอยู่ในห้องเย็นเฉียบ
มีสารพัดสิ่งสะดวกสบาย เราก็ยังทุกข์อยู่อย่างนั้น
ตรงนี้สำคัญจริงๆ

ใจเป็นคนละส่วน คนละธาตุกับร่างกายอย่าง
ชัดเจน

เมื่อเราหมดลมหายใจ ร่างกายก็เน่าเปื่อย
สลายคืนสู่ธรรมชาติเดิมของมัน ส่วนที่ขี้แข็งเป็น
เนื้อหนังเอ็นกระดูกก็กลับคืนกลืนไปเป็นดินสู่พื้น
แผ่นดิน ส่วนที่เป็นน้ำก็เป็นน้ำซึมซับไปสู่ผืนน้ำ ลม
และไฟเหมือนดับหายไปเพราะเป็นธาตุที่ไม่คงทน
ส่วนใจไม่ได้ตายตามร่างกายไป และไม่เสื่อมสลาย
ด้วย

ใจเปรียบเหมือนนักเดินทางมาราธอน ที่มี
ร่างกายเป็นบ้านเรือน เครื่องมือเครื่องใช้ เมื่อ
เครื่องเหล่านี้เก่าผุพัง หรือมีเหตุบังคับให้ต้องละทิ้ง
ใจก็ไปแสวงหาบ้านใหม่ ตามวงเงินของบัตรเครดิต
หรือต้นทุนที่มีอยู่ ซึ่งมีทั้งอริยทรัพย์ บุญกุศล หรือ

บาปทรัพย์ บาปอกุศล ถ้ามีบาปทรัพย์มากมาย เรา
ตั้งใจไปเข้าห้องคนดีมีฐานะ เขาก็แพงเสีย เหมือน
เราเอาบัตรเครดิตไปวางมัดจำโรงแรมที่จะเข้าพักโรงแรม
เขาก็ปฏิเสธว่ายังไม่รับ มิใช่เราจะยืนยันว่าบัตร
เรามีสตางค์ที่จะชำระ เขาก็ไม่รับ เราก็เลยต้องออก
มานอนข้างถนนหรือศาลาริมทางแทน

เมื่อดิฉันไปฝึกปฏิบัติกับท่านพระอาจารย์
สิงห์ทอง ที่วัดป่าแก้ว ดิฉันเชื่อว่า ถ้าเราพลาดทำ
เสียที่ไม่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ จากตำราที่เคยเรียน
สันนิษฐานว่ามนุษย์เรามาจากลิง ก็ทำใจว่าไปเกิด
เป็นลิงก็พอทำเนา ท่านอาจารย์ก็เล่าว่า เมื่อท่าน
เป็นพระหนุ่ม เทียวธุดงค์ไป ได้จำพรรษาอยู่กับ
หลวงปู่ขาวที่วัดถ้ำกลองเพล มีผู้หญิงชาวบ้านมีอัน
จะกินคนหนึ่ง สามเฝ้าตายไปได้ ๒-๓ เดือน เขา
มาทำบุญถึงสามเฝ้าเป็นประจำ

วันหนึ่งก็ถามหลวงปู่ว่า คนไปเกิดเป็นตุ๊กแก
ได้ไหม หลวงปู่ถามเขากลับไปว่าทำไมจึงคิดเช่นนั้น
เขาก็เล่าว่า เมื่อผัวตายไป เขาก็มาทำบุญอย่างนี้
เป็นประจำ ประมาณสักหนึ่งเดือนมานี้ สังเกต

เห็นลูกตุ๊กแกตัวหนึ่งตามเขาไปทุกแห่งหน นั่งทำ
อะไรเพลินๆ เหมือนมีคนมามอง ก็เป็นลูกตุ๊กแก
จ้องตาแป๋วอยู่ เข้าห้องน้ำก็ตามไปเกาะที่เพดาน
เขาจึงสงสัยว่าลูกตุ๊กแกจะเป็นผ้าเขาได้ไหม

หลวงปู่ก็ว่า ถ้าคิดอย่างนั้นก็ให้แม่เมตตาให้
ลูกตุ๊กแกตัวนี้เยอะๆ แล้วอย่าให้ใครไปทำร้ายตุ๊กแก
อย่าทำให้มันตกใจ แล้วให้ทำบุญอุทิศส่วนกุศลถึง
ผ้าให้สม่ำเสมอ

พอตกคำ หลวงปู่เทศน์พระเณรว่า เมื่อเข้านี้
ได้ยिनกันแล้วไซ้ใหม่ อย่าคิดว่าเป็นพระเณรแล้วจะ
ปลอดภัย ถ้าไม่รักษาใจไว้ให้ดี ตุ๊กแกเราก็ไปเป็น
ได้ นี่ตนะที่เมียเขาอุกคิดได้ ถึงตัวจะตายไปแล้ว
ใจของผ้าก็ไม่ได้คิดว่าตัวเป็นตุ๊กแก ยังคิดว่าเป็น
ผ้าที่รักห่วงใย คอยตามคุ้มครองเมียอยู่ ถ้าเมียไป
ทำร้ายตุ๊กแกเพราะกลัว หรือให้คนจับไปปล่อย ใจ
ของผ้าไม่เข้าใจ ด้วยคิดว่าตัวยังอยู่ในสภาพเดิม ก็
ผูกใจว่า เมียทรยศ นอกใจ กลายเป็นเวรต่อกันขึ้น
ต่อไปถ้าได้เจอเจอกัน มาเกิดเป็นคนใหม่ ใจยัง
ผูกพันกัน มารักมาชอบกัน ก็ต้องมีอะไรให้ผิดใจ

ระวางสงสัยว่าเขานอกใจเรา

ท่านอาจารย์เลียบบรมว่า การที่ใจจะมากเกิดเป็นคนใหม่หรือเป็นอะไร สำคัญตรงต้องฝึกใจให้มีสติระลึกรู้ ตัวอยู่ตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้น เพื่อเวลาคับขัน ประสบอุบัติเหตุ หรือใกล้ตาย จะได้จดจ่ออยู่กับใจของตัวเอง อย่างผัวไม่ได้จดจ่อกับใจของตัวเอง ไปห่วงเมีย ว่าพอตาย กลัวเมียจะนอกใจ เมื่อใจออกจากร่างนี้ไป ก็รีบร้อนหาที่มาเกิดตรงนี้ใหม่ เพราะฉะนั้น เราไม่รู้ไม่ได้ว่า ขณะวิกฤตอย่างนั้น เสียวินาทีเดียว ใจของเราไปจับจองภพใหม่เป็นอะไรไปแล้ว

ดิฉันนึก อะไรจะปานนั้น แต่เมื่อฝึกสติไปเรื่อย ๆ ก็ได้เห็นใจของตัวเองที่เมื่อเจออะไรที่เราไม่ทันตั้งตัว ใจที่ไปผูกพันอยู่ จะเกิดความอยากจนสติแตกว่า ถ้าไม่ได้เป็นตายแน่ ๆ อารมณ์นั้นแหละคือพลังที่จิตใจของเราไปสร้างพิมพ์เขียวเอาไว้ ถ้าไม่ฝึกใจของเรา ไม่มีสติเป็นห้ามล้อ พอพบอะไรถูกใจก็ถูกดูดไป ไม่ถูกใจก็ถูกตีตกระเด็นออกมา เราไม่สามารถควบคุมทิศทางของเราได้ รู้ตัว

อีกทีก็ไปเข้าห้องเขาแล้ว ถ้าเป็นคนรักชอบกันก็
ดีไป เกิดเป็นคู่แค่นั้นเข้า ก็คงเอาตัวไม่รอด

ทุกอย่างไม่ใช่ใจปรารถนาแล้วจะได้ตั้งใจ ยัง
ขึ้นกับเหตุปัจจัยอีกหลายประการ ใจที่ไม่เคยเอา
สติไปจดจ่อจะไม่รู้ว่าส่วนของจิตไร้สำนึกคือพลังที่จะ
พัดเราไป ดิฉันเคยคิดว่า เราต้องรู้ตัวเราสิ ท่าน
อาจารย์ประท้วงว่า ทำเป็นพูดดี ลองไปเฝ้าดูให้
เห็นใจตัวเองเสียก่อน ดิฉันบอก ถ้าดิฉันเจ็บไข้
ได้ป่วย ไม่มีทุกขเวทนาสาหัส ดิฉันเชื่อแน่ว่าเอา
ตัวรอดได้

อีกเดือนต่อมา ดิฉันบัสสาวะเป็นลิ่มเลือดสดๆ
ไม่เจ็บไม่ปวด พอลุกจากโถส้วมก็หน้ามืดลงไปกอง
กับพื้นเพราะเสียเลือดมาก ค่อยพยุงตัวเองไปนอน
พ่งที่นาฬิกาซึ่งแขวนอยู่ด้านปลายเท้า แล้วค่อยมา
กำหนดตามลม หายใจเข้ากำหนดพุท หายใจออกโธ
นิ่งอยู่ประเดี๋ยวเดียว ก็รู้ว่าใจหนึ่งก็ พุท.. โธ.. เป็น
นกแก้วไป แต่มีอีกหลายๆ ใจปลิวไปจับอารมณ์โน้น
อารมณ์นี้ เกะกะวุ่นวายไปหมด แล้วก็แยกแยะไม่ได้
ว่าแต่ละใจคิดเรื่องอะไร รู้แต่ที่เราคิด แต่จับความ

หมายไม่ได้ ทำให้ฉันคิดว่า ถ้าขาดใจตายตอนนั้น
ตรงไหนเล่าที่เราจะไปเกิด เพราะไม่รู้ใจเราไปผูก
กับอารมณ์ไหนมากที่สุด เลยรู้ว่าที่กราบเรียนท่าน
อาจารย์ไว้ฉันทำไม่ได้ ก็ได้รู้งานของตัวเอง
หนักหนาสาหัสเพียงไหน

ต่อมาเมื่อไปที่วัด กราบท่านอาจารย์ยังไม่
ทันเสร็จ ท่านก็ถามว่า เอาตัวรอดไหมล่ะ ถ้าตาย
ไปตอนนั้นนะ เราเชื่อแน่แล้วว่า ท่านอาจารย์อ่าน
ใจศิษย์ได้ ดีกว่าตรวจคลื่นสมองอีก เป็นเรื่อง
ยืนยันว่า ใจที่ฝึกดีแล้วนั้น มหัศจรรย์ สามารถทำ
อะไรๆ ได้อย่างที่วิทยาศาสตร์ก็ยังไม่มีความ
พิสูจน์

ใจเหมือนนักเดินทางมาราธอน เมื่อมาเกิดก็
เหมือนเช็คอินเข้าโรงแรม ไม่ได้หอบอะไรมาด้วยเลย
มีแต่บัตรเครดิตที่เอาไปเปลี่ยนเป็นสิ่งของสารพัดอย่าง
ได้สมปรารถนาบ้าง ไม่สมปรารถนาบ้าง ตามต้นทุน
บุญบาป เมื่อถึงวาระเช็คเอาท์คือตาย ก็ไปแต่ตัว
ไม่ได้เอาสมบัติอะไรติดไปด้วย ลองนึกว่าไปงานศพ
มีใครทำอะไรติดตัวไปด้วยบ้าง ไม่มี

ท่านอาจารย์สิงห์ทองเคยเปรยว่า ถ้าแต่ละคนเอาดินติดไปได้เท่าปลายเล็บหัวแม่มือ ก็จะไม่เหลือโลกนี้ให้เราอยู่อาศัย แสดงให้เห็นว่า ทุกคนเอาอะไรไปไม่ได้ อย่างไรก็ตามแต่ทรัพย์สินสมบัติจะเอาไปไม่ได้ แม้กระทั่งเนื้อตัวเราที่รักที่สุด ก็เอาไปไม่ได้ ต้องทิ้งไว้เป็นปุ๋ยคอกแผ่นดิน

ถึงตอนนี้คงคิดกันได้แล้วว่า เอาเงินดีไหม เงินทองแก้วแหวน แม้จะเอามากองสูงเท่าเขาพระสุเมรุ หรือคาบไว้ในปาก ตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ แต่กรรมวิธีที่หาเงิน ถ้าหาไม่ดีผิดทำนองคลองธรรม บาปจะเป็นเงาตามตัวเรา ไปคิดบัญชีกับเรา จะหลบอย่างไรก็หนีไม่พ้น เพราะมันติดอยู่ในใจให้เราต้องชำระ เมื่อเห็นชัดอย่างนี้ เราจะไม่ทำร้ายตัวเองอีกต่อไป แต่ตอนโลก สติไม่มี ก็จะผล่อว่าไม่มีใครเห็นใครรู้ แต่ความจริง ใจเราเห็น ใจเรารู้

เห็นชัดเจนอย่างนี้แล้ว จะได้จحد่อสติ ตั้งใจ มารู้จักตัวเองต่อไป

ดร. ไบรอัน แอล ไวส์ เป็นจิตแพทย์อเมริกัน เชื้อสายยิว ที่มีชื่อเสียง ไม่เคยเชื่อเรื่องเวีนว้าย

ตายเกิด วันหนึ่ง รักษาคนไข้ด้วยการสะกดจิต คนไข้หญิงรายนี้เป็นคาธอลิกที่เคร่งมาก เธอไม่เชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิดเช่นกัน อยู่ดีๆ กลืนของแข็งก็ไม่ได้ กล้วติดคอ กลืนของเหลวก็กล้วสำลัก เลยต้องหาจิตแพทย์ ดร. ไวส์ รักษาด้วยวิธีต่างๆ อยู่ ๑๘ เดือน อาการก็ไม่กระเตื้อง ในที่สุดจึงปรึกษาคนไข้ว่าจะขอสะกดจิต เพื่อสาเหตุที่ฝังลึกจนจิตสำนึกระลึกไม่ออก จะคลายออกมาให้บำบัดได้

คุณหมอสะกดจิตให้ระลึกย้อนไปจนถึงอายุ ๒ ขวบ ก็มีอาการดีขึ้น แต่ไม่หายขาด คนไข้บอกคุณหมอเมื่อมาพบตามนัดครั้งต่อมาว่า ถึงจะยังไม่หายขาด แต่มีการเปลี่ยนแปลงที่คนไข้รู้สึก ว่า ดีขึ้นกว่าวิธีอื่นที่เคยรักษามาตลอด ๑๘ เดือน อยากให้คุณหมอสะกดจิตอีก คุณหมอก็ตกลง โดยขอบันทึกเสียงที่สนทนากันระหว่างสะกดจิตไว้ด้วย เมื่อสะกดได้แล้วก็ไม่รู้จะให้ย้อนไปถึงอายุเท่าไรดี ก็เลยให้ไปตรงที่มีเหตุการณ์ฝังใจให้เป็นโรคนี้ขึ้นมา

คนไข้หนึ่งไปครูหนึ่งแล้วเล่าว่า เธอระลึกไปถึง ๔๐๐ ปีก่อนหน้านั้น เป็นเด็กหญิงชาวกรีก อายุ ๗-

๘ ขวบ แล้วคุณหมอเป็นครูที่มาสอนหนังสือให้เธอ และเพื่อนๆ เธอเห็นตัวเองเติบโตขึ้นจนแต่งงานมีลูก วันหนึ่ง เดินทางด้วยเรือเดินสมุทรไปกับลูกซึ่งอายุ ๔-๕ ขวบ ขณะเดินทาง เกิดพายุครึ้มมืดไปหมด ทะเลก็คลื่นลมแรง ในที่สุดมีเสียงประกาศว่า เรืออัปปางเพราะชนหินโสโครก เธออยู่ในกลุ่มที่ไม่ได้ลงเรือยาง น้ำทะเลทะลักเข้ามาเรื่อยๆ จนพัดเอาลูกจมหายไป ตัวเธอก็กำลังจะจมน้ำ น้ำทะเลเข้าจมูกเข้าปาก เค็มเหลือเกิน เธอทำท่าเหมือนกำลังดิ้นรนไม่ให้อ้าปากน้ำอยู่พักใหญ่ แล้วก็แน่นิ่งไป มีเสียงเล่าเบาๆ ว่า เธอตายแล้ว ถูกน้ำพัดจมไป แต่ใจของเธอลอยอยู่ในอากาศ

ดร. ไวส์ เห็นคนไข้อย่างสงบนิ่ง จึงถามว่าเป็นอย่างไร เธอตอบว่ามีแสงสว่างสีนวลเข้ามาห่อหุ้มตัวที่ลอยอยู่ จนเธอรู้สึกว่าจะจิตใจที่หวาดกลัวค่อยมีกำลังขึ้น สักพักเธอก็เล่าว่า นี่ทะเลไปอีกชาติหนึ่งแล้ว ไปเป็นชาวสเปน ดร. ไวส์ เลยให้ถอนออกมาสู่จิตปกติ ก็มาเล่าทบทวนกัน เธอจำที่พูดระหว่างที่ถูกสะกดจิตได้ทั้งหมด

เมื่อถึงนัดครั้งถัดไป เกิดความมหัศจรรย์ว่า ทั้งที่คราวก่อนไม่ได้ยาอะไรไปเลย คนไข้ไม่มีปัญหาแล้ว กลับได้ทั้งของแข็งของเหลว ที่เคยกลัวที่มีดๆ จะต้องเปิดไฟที่บ้าน ก็นอนปิดไฟได้ ทุกอย่างเป็นปกติหมด ทั้งคนไข้ทั้งหมดก็อัศจรรย์ เพราะ ดร. ไวส์อธิบายว่า ถ้าสิ่งที่เล่าเป็นความจำจากที่เคยอ่านพบในหนังสือหรือเคยได้ยินมา แล้วระลึกขึ้นได้ขณะที่ถูกสะกดจิต มันจะไม่สามารถรักษาพยาธิสภาพได้ เพราะสัญญา ความจำ นั้นเป็นแค่สื่อกระดาษ แต่ถ้าเป็นอย่างนี้ แปลว่าสิ่งที่เธอเล่าเป็นสิ่งที่จิตไร้สำนึกจำฝังใจอยู่ การสะกดจิตช่วยให้มันลอยขึ้นมาให้สำนึกรู้ จึงแก้สิ่งที่ฝังใจแล้ว ทำให้อาการกลัวหายได้

อีกตัวอย่างหนึ่ง เป็นแม่บ้านชาวอเมริกัน ระลึกชาติได้ว่าเคยเป็นชาวไอริช มีครอบครัวอยู่บ้านเลขที่เท่า นั้น ถนน ตำบลนั้นๆ ซึ่งลูกชายที่เป็นไอริชก็ยังมีชีวิตอยู่ เรื่องนี้ออกรายการโทรทัศน์ ผู้ชมก็รวบรวมค่าตัวให้บินไปไอร์แลนด์เพื่อไปพบลูกคนเล็กซึ่งบัดนั้นอายุแก่กว่าแม่ ตอนแรกลูกไม่เชื่อ

ในที่สุดเธอก็บอกว่าเธอมีของใช้ส่วนตัวเก็บไว้ตรง
โหนดตรงนี้ในบ้านและสามารถเข้าไปหยิบได้ถูก โดย
มีบางสิ่งที่ลูกยังไม่เคยรู้ ลูกก็อัศจรรย์ใจ และยอม
รับว่าเธอเป็นแม่ที่มาเกิดใหม่

ใครที่คิดว่าเรื่องนี่มงาย บัดนี้ทางวิทยา-
ศาสตร์ยอมรับแล้วว่า ใจไม่ตาย ใจเป็นผู้รับมรดกที่
เรากระทำเอาไว้ ท่านอาจารย์เปรียบเทียบใจเหมือน
ที่ดิน ที่สวน ส่วนกายกรรม การกระทำด้วยกาย
วจีกรรมด้วยวาจา มโนกรรมด้วยใจ คือเมล็ดพันธุ์
ที่เจ้าตัวหว่านลงไป และเมล็ดพันธุ์เหล่านี้จะงอก
ทั้งนั้น เราเป็นชาวสวนที่ไม่รู้ว่า กรรมที่ทำแต่ละอัน
นานเท่าไรจึงจะงอก บางอันหว่านปุ๊บได้ปั๊บ บางอัน
ไม่งอกในชาติภพนี้ เป็นกรรมที่ ๓-๔ ชาติจึงจะเกิด
ผล ทั้งหมดเป็นมรดกส่วนตัวของแต่ละบุคคล

ถ้าเราศึกษาเรื่องนี้ แล้วคอยจับสังเกตใจของ
เราเอาไว้ เราจะรู้ เมื่อทำผิดจะสะดุ้งในใจ แต่กว่า
ถั่วจะสุกกิ่งใหม่ คือทำไปจนเสร็จแล้วจึงรู้ตัว ก็
ต้องใจเย็น คอยให้เมล็ดนั้นๆ งอกเป็นต้น ใบ ออก
ดอกออกผลมาให้ชำระหนี้ตามกฎหมาย ฉะนั้น ถ้า

เกิดอะไรที่จะต้องมาคร่ำครวญว่า ทำไมเป็นฉันอีกแล้ว เราก็จะระลึกขึ้นมาว่า วันนั้นไงล่ะ นึกแล้วที่เดียวว่าไม่น่าทำเลย แต่ก็ดีที่มันเกิดขึ้นตอนที่เราระลึกนึกได้ จะได้ไม่เปลืองทำอีก ทำให้เรามีความระมัดระวังเพิ่มขึ้นในชีวิตประจำวัน

การทำงานก็มีเรื่องสารพัด เป็นต้นว่าหน่วยงานของเรามีคน ๕ คน เราก็คิดว่านายจะต้องแบ่งทุกอย่างโดยเอา ๕ หาร หรือต้องมีกรรมวิธีทำให้ทุกคนทำเท่าๆ กัน แต่ความเป็นจริงไม่ใช่อย่างนั้น เมื่อดิฉันเป็นนักเรียนแพทย์ พี่ที่เป็นหมอปประจำบ้าน อาวุโสทำหน้าที่แจกคนไข้ใหม่ให้นักเรียนแพทย์ทำประวัติ ตรวจร่างกายคนไข้ ตรวจเลือด ปัสสาวะ อุจจาระ ฯลฯ ที่กองสูติกรรม ถ้าคนไข้มาพร้อมกัน ๔-๕ คน พี่จะแจกให้ดิฉันแต่รายที่มีปัญหา เช่น ครรภ์เป็นพิษ โดยให้เหตุผลว่าดิฉันเป็นคนขยันตามเมื่อไรก็ได้ จะได้มาเฝ้าคนไข้ มาวัดความดัน ถ้าเป็นคนอื่นตามแล้วก็ไม่มา ตอนนั้นห้องคลอดติดเชื้อซึ่งเป็นคนไข้มีปัญหา ทั้ง ๔ เต็มเป็นคนไข้ดิฉันหมด อาจารย์ที่มารับปรึกษายังเข้าใจผิดว่า

เจ้าของใช้ไม่รับผิดชอบ ผากให้ดิฉันช่วยดูแลแทน

ดิฉันจะพบอย่างนี้เป็นประจำ จนกระทั่งว่า เลิกเรียนหมอเสียก็ดีหรือก พี่ก็ปลอบว่า หมอจะได้ ชำนาญมาก ๆ ได้รู้โน่นทำนี่ได้อย่างไรละ พอย้ายมา อยู่กองศัลยกรรม พี่ก็เอ็นดูอีก ถ้ามอยากผ่าไส้ติ่ง ไหม ปกตินักเรียนแพทย์ปี ๔ ไม่ได้ผ่า ถ้าหมอมา ช่วยอยู่แถวนี้ เพื่อมีคนไข้ พี่จะให้ทำ แล้วพี่จะเป็น มือช่วย เราก็หลงกลพี่ ไม่ไปเถลไถล อยู่ช่วยพี่ที่ ห้องฉุกเฉิน มีคนไข้ไส้ติ่งอักเสบมา พี่ก็ให้เราทำ เราก็ภูมิใจ

เมื่อไปเรียนต่อที่เมืองนอก อาจารย์พูดถึง การเจาะน้ำในช่องหัวใจ บรรยายเสร็จก็บอก ผม เองยังไม่เคยเจาะ และไม่ใช่ง่ายๆ ที่จะได้เจาะ เพราะไม่มีคนไข้ พวกคุณก็คงยังไม่มีใครได้เจาะ ดิฉันก็ยกมือว่า ดิฉันเคยได้เจาะ เริ่มภูมิใจ และมี อีกหลายอย่างที่อาจารย์ยังไม่เคยทำ แต่เราได้ทำมา แล้ว

ตอนนี้เริ่มรักพี่หมอประจำบ้านอาวุโสทั้งหลาย ที่ให้โอกาสทองแก่เรา ให้เราได้มีประสบการณ์ ให้

เรามั่นใจว่า ทำดีแล้วได้ดี ไม่ใช่ทำดีแล้วจะได้ ตำแหน่งหรือได้ขึ้นเงินเดือน ทำดีแล้วได้ดี คือได้ ประสบการณ์ที่ใครจะมาปล้นมาจี้เอาไปไม่ได้ ถ้า เราเกิดไม่พอใจ ลุแก่โทสะ ออกจากงานไป ก็จะมีคนใหม่มาจ้างเรา เพราะเขาศึกษาประวัติเราแล้ว เห็นว่า ถึงจะร้ายแค่ไหน ก็มีวิถียายุทธ์ที่น่าจะเป็น ประโยชน์ เลือกคนที่มีความสามารถน่าจะดีกว่าต้อง มาปั้นกันตั้งแต่ศูนย์

ผู้จัดการฝ่ายบุคคลของโรงแรมแห่งหนึ่งไป พูดในงานปัจฉิมนิเทศให้นักศึกษาฟังว่า ไม่ต้อง กังวลกับเกรดจนเสียความเป็นตัวของตัวเอง ถ้าผม เป็นคนสัมภาษณ์ผู้มาสมัครงาน ผมถือว่าคนได้ ปฏิญญาแล้ว ย่อมเอามาฝึกวิชาการกันได้ทั้งนั้น ผมสนใจเรื่องทัศนคติ ว่าเป็นคนมองโลกมองงานใน แง่ไหน ซึ่งตรงนี้ฝึกกันยาก

ท่านเล่าเรื่องตอนที่เริ่มตั้งโรงแรมว่า งาน ฝ่ายบุคคลน่าปวดหัวมาก คนโน้นจะเอาอย่างนั้น คนนั้นเอาอย่างนี้ ท่านเลยขอผู้ช่วย ๓ คน แต่ ฝ่ายบริหารบอกมีเงินให้จ้างได้แค่คนเดียว ท่านก็

ต้องคิดว่าทำอย่างไรให้ได้ ๑ คนเหมือนได้ ๓ คน
ผลจากการสอบข้อเขียน ท่านเลือกได้ ๔-๕ คน
แต่ไม่แน่ใจว่าคนไหนดีที่สุด จึงเรียกมาสอบพิมพ์ดีด
ใหม่ สมัยนั้นยังไม่มีคอมพิวเตอร์ แต่ละคนทำได้ดี
พิมพ์ผิดพลาดน้อย เป็นที่พอใจ

ท่านเรียกให้เข้ามาพบทีละคน แล้วเล่นสวม
บทโหดว่า พิมพ์อะไรชักช้า พิมพ์ให้เร็วกว่านี้ได้ไหม
แต่ต้องไม่ให้ผิดนะ คนแรกมองหน้าท่าน อึกอักอยู่
ท่านก็ส่ายมือ มีเหตุผลอะไรก็ว่ามา อयर่าไร เด็ก
ตอบว่า หนูพิมพ์บรรจงค่ะ ท่านชอบใจอารมณ์ขัน
ที่คลี่คลายเหตุการณ์ แต่ยังทำเสียงเข้ม ส่ายมือให้ไป
พิมพ์ใหม่ หัวดกเกมบรรจง แต่อย่าให้ผิด ทำได้ไหม
เด็กรับคำ ค่ะ หนูจะพยายาม

คนที่สองเข้ามา ท่านทำเหมือนเดิม เด็กลูก
ขึ้นตบโต๊ะ ตอบว่า ผู้จัดการรับรู้เอาไว้ค่ะ หนูสอบ
ได้ที่หนึ่งของพิมพ์ดีดทั่วราชอาณาจักรเมื่ออาทิตย์ที่
ผ่านมา ถ้าไม่พิจารณาหนู อย่าหาว่าไม่เตือน แล้ว
ก็กระต๊อบเท้าออกไป ส่วนที่เหลืออีก ๒-๓ คน
หน้าซีด ร้องให้ ตอบไม่ได้เรื่อง

ท่านก็เลือกคนแรก แล้วบอกได้ไม่ผิดหวัง เพราะทัศนคติที่เด็กหักมุมขณะเข้าที่คับขันให้เป็นเรื่องธรรมดา สามารถแก้ปัญหาในที่ทำงานได้อย่างนุ่มนวล อยู่มาวันหนึ่ง มีเวลาว่าง ผู้จัดการนึกได้ จึงถามว่า ทำไมวันสัมภาษณ์ถึงตอบว่าพิมพ์บรรจง เธอตอบว่าไม่ได้คิดจะหางานทำ จบ ม. ๘ กำลังรอผลสอบเข้ามหาวิทยาลัย พ่อประสบอุบัติเหตุตายกะทันหัน เธอเป็นลูกคนโต ถ้าเรียนมหาวิทยาลัยน้องๆ จะไม่ได้เรียน เพราะแม่ไม่ได้ทำงาน เธอจึงคิดหางานทำ ช่วยให้น้องๆ จะได้เรียนจนจบมหาวิทยาลัยทุกคน

เมื่อเห็นประกาศในหนังสือพิมพ์ ก็ภาวนาให้ผู้สอบสัมภาษณ์เอ็นดู ถึงผู้จัดการจะดู เธอก็ต้องพยายามให้ได้งาน เมื่อถูกผู้จัดการรุมถาม เขียนหนังสือ ยังมีเขียนบรรจง เขียนหวัด เธอจึงว่าพิมพ์บรรจง เมื่อผู้จัดการว่าต้องเร็วขึ้นอีก แสดงว่าท่านต้องมีวิธีสอนให้เธอพิมพ์เร็วขึ้นได้

การคิดอย่างคนที่ ๒ ประเมินราคาตนเองว่าไม่มีใครเหนือเรา เท่ากับปิดกั้นการเรียนรู้ของ

ตัวเอง แต่คิดอย่างคนแรก จะได้โอกาสเพิ่มพูน
ความรู้ความคล่องแคล่วไปเรื่อยๆ ทำดีได้ดีคือตรงนี้
คือได้ความรู้ ความแม่นยำ จดจำเป็นสมบัติของตัว
เอง เท่าไรๆ ก็จะไม่ลืม

ดิฉันเป็นหมอเด็กก็จริง แต่กลัวเด็กที่ยังพูด
ไม่ได้ มีแต่ร้องอย่างเดียว เราจะไปรู้ได้อย่างไรว่าที่
ร้องเหมือนๆ กันนั้นจะเอาอะไร เมื่ออยู่เมืองนอก
พยาบาลหัวหน้าตึกเด็กแรกคลอดเป็นคนรักเด็ก ดู
ดิฉันว่า อะไรกัน เด็กร้องนี้ เขาบอกนะ ร้องอย่าง
นี้แปลว่าแฉะ ร้องอย่างนี้หิวนม ร้องอย่างนี้อ่อนจะ
ให้อุ้มเฉยๆ เราก็ค่อยๆ เรียนรู้เพิ่มขึ้นและคุ้นเคย
กับเสียงเด็กร้อง

ที่นี่ เมื่อเจาะเลือดที่สันเท้าเด็กต้องเอาผ้าอุ่น
มาห่อเท้าก่อนให้เส้นเลือดขยายตัว เจาะทีเดียวจะ
ได้มีเลือดออกมาพอสำหรับไปตรวจ แพทย์ฝึกหัด
ชาวอินเดียนคงขี้เกียจทำผ้าอุ่น เลยทำให้เด็กมีแผล
ที่สันเท้าถึง ๑๓ แผล ตอนที่เจาะ เด็กร้อง ก็ไม่มี
เลือดออกมา เขาก็เจาะใหญ่ แต่พอเสร็จพิธีกรรม
เด็กหยุดร้อง เลือดก็ไหลออกมาจากทุกแผลที่ถูกเจาะ

เลอะผ้าอ้อมแดงฉานไปหมด หัวหน้าตึกจึงเชิญ
ผู้อำนวยการและหัวหน้าแผนกมาเป็นสักขีพยานว่า
นี่ส่งหมอหรือฆาตกรมาดูแลเด็ก ผลปรากฏว่าดิฉัน
ซึ่งเพิ่งผ่านตึกเด็กแรกคลอดไป ต้องกลับมาอยู่แทน
อีก ๑ รอบ

ดิฉันเลยได้ฝึกวิทยายุทธ์ว่าเด็กร้องเพราะจะ
บอกอะไรอีก ๑ เดือน และได้ของแถมเพิ่มมา คือ
การสอยเส้นเลือด เพราะเด็กเส้นเลือดเล็กและบาง
ถ้ามือไม่เบา เส้นจะแตก ให้น้ำเกลือไม่ได้ ดิฉันก็
เคยสงสัยว่า ทำไมเราต้องเรียนวิทยายุทธ์นี้ด้วย

เมื่อมาฝึกปฏิบัติที่วัด คุณโยมแม่ของท่าน
อาจารย์เป็นแม่ชี อายุ ๘๐ ไม่สบาย เริ่มแรกก็คิด
ว่าไม่สบายเป็นไข้ธรรมดาๆ ต่อมาใช้สูง หนาวสั่น
ไม่รู้ตัว ต้องให้น้ำเกลือ ความหาเส้นไปทั่วทั้งตัว
เพราะให้ไปยังไม่ทันไรก็บวม ต้องเปลี่ยนเส้นใหม่
ครั้งแรกเข้าใจว่า เส้นเลือดไม่ดี เพราะ แดงง่าย แต่
ความจริงเส้นเลือดดี

ท่านผ่ายผอมลงมากจากความเจ็บป่วย เมื่อ
ท่านนอนพลิกตัวไปทับเส้นเลือดที่ไม่มีไขมันห่อหุ้ม

น้ำหนักของแขนที่พลิกมาทับไว้ทำให้เส้นเลือดแพบ
น้ำเกลือไหลผ่านไปไม่ได้ก็ดันให้เส้นแตก ต้องแก้ไข
โดยเอามือเราทำเป็นเหมือนเสาแหวก รongแขนที่มี
เข็มน้ำเกลือไว้ ค่อยส่งเกตไป แก้ปัญหาไปที่ละ
เปลาะ ทีละเปลาะ

ขณะเดียวกันก็ได้คิดว่า แต่ละสิ่งในชีวิตที่เรา
ประสบ อย่าไปหงุดหงิดว่าทำไมต้องเป็นเรา ให้
ตั้งใจทำให้ดีที่สุดกำลังไว้ และนึกขอบคุณว่า ดีที่เรา
ไม่เกเร ถ้าไม่ตั้งใจสอยเส้นเลือดเด็ก เราก็ทำให้
คุณโยมแม่ไม่ได้แบบนี้ ถ้าไม่ประกอบกุศลเหตุไว้
ผลก็ไม่มี เราก็ทำภารกิจนี้ไม่สำเร็จ

ในที่สุดคุณโยมแม่ก็หายเป็นปกติ ชาวบ้าน
สรรเสริญว่า ถ้าไม่ได้หมอ คุณโยมแม่ตายไปแล้ว
ท่านอาจารย์กลับว่า หมอที่ไหนกัน กรรมของโยม
แม่หล่อเลี้ยงเอาไว้ต่างหาก ทำให้เราสะดุดใจว่า ลึกลับ
เรามีตัวตนว่ามีมือฉันนะ พอโดนท่านอาจารย์เขี่ย ก็
เห็นว่าต้องแกะสะกิดตรงนี้ให้หลุด ถ้ายังคิดอย่างนี้
ภาวนาเท่าไรก็เป็นภาวนาสะสมกิเลสอยู่เรื่อยๆ ใจ
ก็ไม่สุขจริง

เมื่อได้เห็นอย่างนี้ ยิ่งเชื่อว่าทำดีได้ดีจริงๆ เพราะความชำนาญส่วนนี้ตามเรามา จะไปที่ไหนก็ อยู่เป็นของเรา ทำให้เราสามารถแก้ไข ถ้าเป็นเวอร์ เก๋าตามมา ก็มีทุนรอนใช้หนี้ได้ เราก็เดินต่อไปได้ เรื่อยๆ จนถึงที่สุดจุดหมายปลายทางได้ แต่ถ้าเป็น วัตถุเงินทอง มีได้ก็หมดได้ หรือวิธีแสวงหาไม่บริสุทธิ์ ใจก็ไม่เป็นสุข ใจก็ขึ้นสนิม

มีท่านที่มาฟังดิฉันบรรยาย ลูกตายได้ ๔-๕ เดือน เขาได้ลูกแฝดจากการทำกิฟต์ คนหนึ่ง แข็งแรงดี แต่อีกคนน้ำหนักน้อยมากตั้งแต่คลอด พอขวบหนึ่งจึงรู้ว่าเด็กมีมะเร็งที่ตับ ซึ่งหายากมาก ที่เด็กเล็กจะเป็น ก็รักษาจนหมอผ่าตัดให้ได้ ตรวจ จนไม่มีเชื้อมะเร็ง เพราะเจาะเลือดตรวจแล้วดี พ่อก็ วางใจไม่ได้คิดเจาะเลือดตรวจหาเชื้อมะเร็งไปเรื่อยๆ

เด็กอายุสักสองขวบ ไตวันโตขึ้น แข็งแรงดี อยู่ประมาณ ๗-๘ เดือน ก็เริ่มซึม เบื่ออาหาร ไม่อยากเล่น ปรากฏว่าหมอดตรวจพบมะเร็ง นอกจาก ขึ้นใหม่ที่ตับ ยังไปที่ผนังหัวใจและปอด หมอบอก ไม่ควรผ่าตัดอีกแล้ว เพราะเป็นที่ผนังหัวใจ แต่

ความที่พ่อรักลูก ต้องการยืดชีวิตลูกไว้ พยายามใช้
สมุนไพร ชีวิต เด็กอยากกินของที่ชอบ พ่อก็บอก
ต้องเอาแต่ของที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ตอนนั้นลูกตายไปแล้ว

พ่อมาปรึกษาดิฉัน ไม่สบายใจว่าตัวเขาทำให้
ลูกเกิดมาแล้ว ทำให้ลูกตายในเวลาอันไม่สมควร
ดิฉันแย้งว่า เป็นเพราะกรรม ทำอย่างไรก็ทำให้ลูก
เกิดไม่ได้ถ้าใจคุณกับเขาไม่มีเหตุปัจจัยพอดีที่จะ
มาเป็นลูกเป็นพ่อกัน แล้วคุณก็ทำให้เขาตายไม่ได้
ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยของเขามาบั่นรอนให้สั้นชีวิตเมื่อ
อายุเท่านั้นๆ คุณเอาไปกดกับฟูกเขาก็ไม่ตาย

ในที่สุดจึงรู้ว่า ที่พ่อทุกข์เดือดร้อน คือลูกขอ
กินบะหมี่ปูคำเดียวก่อนตาย พ่อก็ไม่ให้กิน เพราะ
แสดง จะทำให้มะเร็งกำเริบ ลูกผิดหวังมาก จิต
ใต้สำนึกของพ่อรู้สึกตรงนี้ เลยทำให้เสียใจ ทุกข์
เดือดร้อนว่ายังไม่ได้ทำให้ลูกถึงที่สุด ทำอย่างไรจะ
ส่งเสบียงไปให้ลูก ทำบุญอย่างไรจะไปถึงลูก เพราะ
ปัจจุบันที่เป็นโอกาสทอง เขาไม่ได้ทำให้ดีที่สุด

เพราะฉะนั้น การค้นหาความสุข คือ หนึ่ง
รู้จักใจของเรา ใจของเราถ้าไม่ดีก็รับกับตัวเราว่ายัง

ไม่ดี เราจะได้แก้ไขตัวของเรา ตรงนี้เป็นจุดสำคัญ ถ้าไม่ดีแล้วไม่ยอมรับ ไปโทษว่าแก้อีเขาวางทาง โต๊ะใหญ่เกินไป เป็นการเพ่งโทษออกนอกหมด ใจจะไม่มีความสุข ในขณะที่จิตสำนึกของเราดูเสมือนควบคุมบังคับได้ เหตุผลจากพาลปัญญาอาจทำให้ใจสงบเป็นครั้งคราว แต่เราจะเอาไปฝัน หรืออยู่ๆ ก็สะดุ้งขึ้นมา เพราะจิตไร้สำนึกซึ่งจริงๆ คือส่วนที่จดจำบันทึกทุกอย่างไว้ไม่มีหลงลืม ที่เรารวยมบาลบันทึก ไม่ใช่ ความจริงนั้น ใจของเราเป็นตัวบันทึก

ถ้าสู้ความจริง ยอมรับว่าเราเคยทำชั่ว เขาจะเอาหนี้เท่าไร? เราก็ชดใช้เท่านั้น ใจก็เหมือนได้สารภาพบาป พอใครมาพูดอะไร แทนที่จะสะดุ้งแล้วหนีเขา ซึ่งจริงๆ อาจไม่ใช่เจ้าหนี้ เราก็แย้ไป

ใครมา เรายิ้มสู้หน้า เขาบอกคุณเป็นหนี้ฉัน ๑,๐๐๐ บาท เราก็ควักเงินออกมา ตอนนี้มี ๑๐๐ บาท ขอไว้ใช้ ๕๐ บาท คุณเอา ๕๐ บาทไปก่อน ผมไม่หนีหรอก ผมจะค่อยๆ ทยอยใช้คืนให้ ใจก็ปลอดโปร่ง ถึงจะยังมีหนี้อยู่ สุขภาพใจก็แข็งแรง เราก็ชวนขวายเป็นงานหนักเพื่อชำระหนี้ ไม่มีอะไร

ยากเกินความเพียรพยายามของมนุษย์ไปได้ เราก็
ใช้หนี้จนหมดได้

แต่ถ้าเขาบอกว่า คุณเป็นหนี้ผม ๑,๐๐๐ บาท
ก็ชกเขาเปรี้ยงเข้าให้ คราวนี้หนี้ ๑,๐๐๐ บาทกลายเป็น
เป็น ๑๐,๐๐๐ บาท ถ้าทำอย่างนี้เป็นนิสัยไปเรื่อยๆ
กว่าจะหมดลมหายใจ เราล้มละลายตายจากความ
เป็นมนุษย์ เพราะศีลก็ไม่เหลือ อริยทรัพย์อะไรก็ไม่
เหลือ ใจไม่ตาย จดจำได้หมด บุญบาปเหล่านี้จะ
ติดตามเราไปเป็นเงาตามตัว เป็นมรดกให้เราใช้สอย

มีคนที่ฆ่าตัวตายเพราะเข้าใจว่าจะพ้นความ
ทุกข์เดือดร้อนไปได้ แต่ไม่ตาย มาเล่าให้ดิฉันฟัง
เคราะห์ดีว่า พอเขาฟื้นแล้วก็สติขึ้นมาว่า ที่ทุกข์
ก่อนฆ่าตัวตายก็หนักหนาสาหัสอยู่แล้ว ยังเสียสติ
ไปฆ่าตัวตายด้วยวิธีเลือกกินยาฆ่าหญ้า ซึ่งฤทธิ์ยา
ฆ่าหญ้า ถ้าไม่ตาย หลอดอาหารจะตีบติดกันเข้าไป
เป็นพังผืดหมด

ตอนที่เขาพบดิฉัน เขาถูกผ่าตัดมาแล้ว ๖ ครั้ง
เลาะพังผืดออก ทำหลอดอาหารใหม่ ส่วนที่ดีก็ตีบ
เข้าไปใหม่ เกิดเป็นพังผืดอีก แต่เขาได้คิดว่า คน

เราหนีกรรมของตนไม่พ้น ไม่มีใครทำอะไรเราเลย เราเอายาฆ่าหญ้ามาทำกับตัวเราเอง ตอนแรกทีไปโทษคนอื่นทำ เราโง่เช่อก โขคดีที่เขาได้ปัญญาเห็นชอบ เลยต่อสู้อย่างเข้มแข็งและผ่านพ้นวิกฤติไปได้ สอง มองเข้าข้างใน ถ้าอะไรเกิดขึ้นกับเรา อย่าไปโทษข้างนอก บอกตัวเองว่ามรดกเราเอง พอเห็นว่าเป็นมรดกเราเอง ความเข้มแข็งจะเกิดขึ้นไม่อย่างนั้น เราจะเดินต่อไป เหมือนเราถูกบ่วง คนทำบ่วงรู้จักวิทยาดี เมื่อแรกที่ถูกบ่วง บ่วงจะยังไม่รัดแน่น สัตว์ที่โดนบ่วง ถ้ามีสติดี ค่อยๆ ทำทำให้ ลีบเหมือนแมลงสาบที่จะลอดผ่านรูเล็กๆ ก็หลุดออกได้

ฉะนั้น เราก็ก็นั่นแหละ พอเกิดปัญหาที่ไม่คาดคิดก็เหมือนโดนบ่วง ตั้งสติให้ดี แล้วระวังตัว อย่างระดูกกระดิกให้บ่วงรูดรัดแน่นเข้า คนส่วนมาก พอตกอยู่ในอันตราย สัญชาตญาณบอกต้องต่อสู้ ยิ่งดิ้น บ่วงยิ่งรัด บางครั้งรัดบาดเอ็นข้อเท้าขาด ยิ่งหนักหนาสาหัสยิ่งขึ้น ถ้าคิดอย่างนี้เอาไว้ เวลาเกิดอะไรที่ไม่คาดคิด อย่าเพิ่งดิ้น ตั้งสติเอาไว้ก่อน

สาม สติ เปรียบเหมือนนกาวที่พนักให้ตัวอยู่
ตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้น แล้วค่อยยกเรื่องที่เกิดขึ้นมา
พิจารณาไตร่ตรอง บางครั้งปัญญา มี ค่อยๆ แก่ไป
จนหลุดรอดจากอันตรายภัยพิบัติ คือเปลี่ยนเวรภัย
ให้เป็นอโหสิกรรม เปลี่ยนศัตรูมาเป็นมิตร

การสู้กับศัตรูนั้นเหนื่อยเปล่า เราละลายศัตรู
มาเป็นมิตร เราได้แนวร่วมใหม่อีก ๑ กำลัง ศัตรู
อาจเป็นผู้ช่วยที่เลิศประเสริฐเพราะมีประสบการณ์
มาฝึกฝนกัน ถ้าคิดอย่างนี้และตั้งใจแบบนี้
เกิดอะไรขึ้นเราจะแปลมันถูกต้อง

ถ้าเจ้านายแจกงานให้เรามากเกินไปเกินเหตุเกินผล
แทนที่จะคิดว่าเมื่อไรเจ้านายจะย้ายไป เราก็ไม่คิด
ให้ใจขึ้นสนิม เราจะสาธุ ดีเหลือเกินที่มีเจ้านาย
อย่างนี้ ทำให้เราได้ตั้งศักยภาพยอดเยี่ยมออกมา
ดูอย่างกระท่อน ถ้าไม่ทุบก็ไม่หวาน

อาจารย์ที่ปรึกษาเคยว่าดิฉันว่า รู้ไว้นะ ครูที่
ดีจะทำกับศิษย์เหมือนกับการทำขนมปัง แป้งที่จะ
ทำขนมปัง ต้องนวดให้เข้ากันดี เอาฟาดกับกระดาน
นวดแป้งให้เข้าเนื้อ แล้วเอามา นวดอีก ทำซ้ำอย่างนี้

จนเนื้อแป้งเนียนนุ่ม เมื่อมาอบขนมปังจึงจะนุ่มและ
ฟู ไม่อย่างนั้นจะกระด้างเป็นจุดๆ ฝีมือไม่ได้เรื่อง
ท่านก็ต้องนวดศิษย์ให้เข้าเนื้อเข้าหนัง อย่างแป้ง
ขนมปัง

เมื่อไปเรียนเมืองนอก จะบ่นก็ไม่ได้ เพราะ
ไม่มีใครบังคับ เราอยากไป กิเลสของเราชักพาให้
ไปเอง จะบ่นว่าคิดผิดที่ไปก็ไม่ได้ ต้องอดทนจน
เรียนจบ

เมื่อไปปฏิบัติธรรม ใครๆ บอกไปวัดเหมือน
ชั้นสวรรค์ ดิฉันก็เชื่อ พอไปจริง ท่านอาจารย์เล่าถึง
ที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า เราพยายาม
ไม่ทำกับพวกท่านอย่างทะนุถนอม แต่จะทำเหมือน
ช่างปั้นหม้อทำแก้ม้อที่ยังเปียก ยังดิบอยู่ เรา
จักขนาบแล้วขนาบอีกไม่มีหยุด ชี้อโทษแล้วชื้อโทษอีก
ไม่มีหยุด เพราะฉะนั้น เหมือนกัน จะชาติไหน ก็
ภาษาใจภาษาเดียวกัน

ครั้งแรกดิฉันก็นึก ทำไมเราต้องเจอแต่
อาจารย์อย่างนี้ ในที่สุดก็คิดว่า เทวดารักษาตัว
เราดี จัดหาอาจารย์แต่ละรายๆ ล้วนส่งลูกถึงกัน

ทั้งนั้น ทำให้เราได้อุปนิสัยหนักเอาเบาสู้อย่างไร อาจารย์จะว่าอะไร เธอไม่ทำก็เรื่องของเธอ อาจารย์ไม่ได้เดือดร้อนด้วย เราอยากได้ดี ก็ต้องกัดฟันทำ ทำไป.. ทำไป เราก็เบิกบานทำ ใจของเราก็รู้จักตัวเองเที่ยงตรงขึ้นเรื่อย ๆ

ความสุขก็มีทุกขั้นตอน ไม่ต้องคอยผลว่าใครจะชมจะไม่ชม จะได้ ๒ ชั้นหรือไม่ได้ เพราะเข้าใจแล้วว่า เรื่องเลื่อนตำแหน่งเป็นผลพลอยได้ คนละอันกันกับทำดีได้ดี ทำดี ใจของเราก็สงบ เต็ม ปีติ อิ่มเอิบ มีปัญญาเห็นชอบ เผลียวฉลาด เป็นต้นทุน บุญกุศล เราได้ดีอยู่ตลอดเวลา แต่คนโดยมากมองข้ามไป คิดว่าปีติจะต้องเป็นใบสีน้ำตาล ๆ หรือใบสีม่วง ๆ ซึ่งไม่ใช่ ได้ใบพวกนั้นมา เหมือนคนถูกล็อตเตอรี่ ญาติรู้มมาสกรรมจนต้องหนีไปซุกซ่อน ก็มีไม่มีความสุข เพราะคนคอยจ้องจะเอาของเราไปให้หมด ฉะนั้น ตรงนี้ต้องคิดให้เป็น คิดให้ได้ ถ้าคิดเป็น จะพบว่าใจเป็นสุขทันทีที่ทำความดี

การทำงานช่วยผู้คน ถ้ามีคนมาจวนจะ ๔ โมงครึ่ง เราช่วยให้เรื่องของเขาสเสร็จ เขาก็ชื่นใจ

เราก็ชื่นใจด้วย เหมือนดิฉันเมื่อครั้งเป็นนักเรียน แพทย์ปี ๔ วันนั้นเป็นวันเสาร์ ถูกปลุกไปรับคนไข้ ตั้งแต่ตี ๔ รับเสร็จ พี่แพทย์ประจำบ้านรายงาน อาจารย์ อาจารย์สั่งเปิดห้องผ่าตัด เพราะกระเพาะ คนไข้ทะลุ อยู่ในอาการโคม่า ครั้งแรกอาจารย์กะว่าเย็บแค่รอยทะลุให้ปิด ถ้ามีอะไรมากกว่านั้นค่อย ทำใหม่วันจันทร์ เราก็นึกว่าอย่างช้าก็ชั่วโมงเดียว

ครั้นอาจารย์เปิดหน้าห้องเข้าไป ถูกกระเพาะ ตรงไหน มันก็ทะลุต่อ เปิดห้องผ่าตัดตั้งแต่ ๘ โมง เข้าถึง ๔ โมงเย็น ดิฉันไม่ได้ลงนั่งตั้งแต่ตี ๔ ถึง ๔ โมงเย็น อาจารย์บอกตัดใหม่ แทนที่ดิฉันจะ รูดกรรไกรไปกับใหม่จนถึงปม ดิฉันรูดไปกับลม อาจารย์ตีมือว่าปมอยู่ตรงนี้ ก็หาปมไม่พบอยู่นั้น แหละ ในที่สุดอาจารย์เลยไล่ให้ไปนอน ดิฉันก็ ไปแต่โดยดี นึกในใจว่า เราจะเอาชีวิตรอดไปใหม่นี้ คร่ำครวญจนหลับ หาแต่ทางจะไม่เป็นหมอ ทั้งๆ ที่ ตอนนั้นอยู่ปี ๔ กำลังจะจบอยู่แล้ว

เมื่อได้พัก ตื่นขึ้นมาก็ลืมที่คร่ำครวญไปแล้ว คิดแต่ว่าคนไข้จะเป็นอย่างไร ก็รีบขึ้นไปหอบผู้ป่วย

ปรากฏว่า คนใช้พื้น ยิ้มได้แล้ว พอญาติเห็นเราก็
ดีใจ เข้ามากอด ขอบอกขบใจ ปรากฏว่าความ
คิดที่จะเลิกเป็นหมอหายไปเกลี้ยง ชื่นใจ ปลื้มปิติ
ขึ้นมา เกิดความเข้าใจว่า ทำดีได้ดี ไม่ต้องรอให้
ใครมาชม ตื่นตันอิมเอิบเหมือนได้อาหารใจ ซึ่ง
ใครมาปรุงให้เราก็ไม่ได้ เราต้องปรุงของเราเอง

ทุกวันที่เราทำงาน เราปรุงอาหารใจขนาน
พิเศษได้หลายเมนู หล่อเลี้ยงใจให้อิมเอิบ สุขภาพดี
แข็งแรง ถ้าเราไม่ปรุงเอง รอให้เจ้านายมาปรุง ก็
ไม่ได้เรื่อง ทูพโภชนาย่าแย ไม่ถูกรสนิยมเราก็ได้
เพราะฉะนั้น ปรุงของเราเอง เชื่อพระพุทธเจ้าว่า
เราต้องมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

พวกเราตกหล่มอารมณ์ตรงที่ไปคิดว่า ทำดี
ได้ดี ต้องได้เลื่อนตำแหน่ง ต้องได้คำชม ต้อง
ได้โน่นได้นี้ ถ้าดิฉันจะเปรียบเทียบว่า เราทำไร
มะขามหวาน เราต้องคำนวณในเนื้อที่ ๑ ไร่ มะขาม
จะออกฝักกี่กิโล โดยมากเราไม่คิดตรงนั้น แต่คิด
ข้ามสมการไป ๑ ชั้น มะขามจะออกฝักเป็นธนบัตร
ใบละพัน ใบละร้อยเท่าไร

เมื่อเลือกพันธุ์มะขาม คนกินชอบมะขามที่
แห้งสนิทและรสหวานอย่างเดียว เราก็ปลูกมะขาม
พันธุ์นั้น แต่ใจคนเอาแน่ไม่ได้ ปีนี้ก็กลับชอบมะขาม
ที่แคะแล้วติดมือนิดๆ มีรสเปรี้ยวหน่อยๆ มะขาม
ของเราเลยไม่มีใครซื้อ กิโลละ ๒๐๐-๓๐๐ บาท
เหลือ ๘๐ บาท ความจริงเราประสบความสำเร็จ
เพราะคิดฝักมะขามกิโลต่อไร่ เราได้เกินคาด แต่
คิดเป็นเงินไม่ได้ ก็เลยไขว่ไขว่ว่า ไหนใครบอกทำ
ดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว แสดงว่าเราคิดไม่ชอบ

ถ้าเราคิดเป็น คิดชอบ แม้เราไม่ได้คิดจะทำ
มะขามคลุกหรือมะขามแช่อิ่ม ความจำเป็นสอนให้
เราหาวิธี ได้สูตรมา ปรากฏทำแล้วขายได้ ถอนทุน
คืนได้ ก็ดี กรณีทำนองนี้ เราอย่าปล่อยให้ความยึด
ผิดๆ มาบั่นทอนอนาคตของเรา ไม่ว่าจะพบอุปสรรค
ขวากหนามอะไร ให้หาทางเปลี่ยนมันเป็นหินลับ
ปัญญา บางทีสิ่งที่เราประสบแล้วคิดว่าขาดทุนอาจ
เป็นของดี ดีกว่าที่เราเจอะเจออย่างที่เราคิดก็ได้

อเล็กซานเดอร์ เฟลมมิง ค้นพบเพนนิซิลิน
ก็โดยไม่ได้ตั้งใจ เขาศึกษาแบคทีเรียอยู่ดีๆ วันหนึ่ง

ราก็มาขึ้นจานแบคทีเรียที่เขาเพาะเลี้ยงอยู่ตายหมด
เฟลมมิงเชื่อว่าอะไรที่เกิดขึ้นย่อมมีคุณค่าของมัน
แต่ทำอย่างไรเขาถึงจะเห็นคุณค่าของรา呢 ในที่สุด
ก็คิดได้ เพราะเฟลมมิงไม่ยอมคิดในแง่ร้าย คิดแต่
ว่าราตัวนี้ต้องมีคุณสมบัติประโยชน์

สมัยนั้นยังไม่มียาอะไรสามารถฆ่าแบคทีเรีย
ได้ ถ้าสมมติฐานที่คิดขึ้นเป็นจริง เราต้องค้นพบยา
ปฏิชีวนะ เฟลมมิงจึงไม่ให้ผู้ช่วยทิ้งราเหล่านี้ ให้
นำมาเพาะแบ่งขยายต่อ จนนำเอารามาสกัก เอา
น้ำสกักนั้นมาฉีดในจานเพาะเชื้อแบคทีเรียชนิดต่างๆ
ได้ผลว่าเชื้อแบคทีเรียส่วนใหญ่ตาย ส่วนที่ไม่ตาย
ก็ไม่เพิ่มจำนวน เฟลมมิงก็ทำจนได้เป็นยาเพนนิ-
ซิลลินออกมา แล้วก็ให้เป็นวิทยาทาน โดยไม่จด
ลิขสิทธิ์ ทำให้ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ ผู้คน
สามารถซื้อเพนนิซิลลินมาใช้รักษาโรคติดเชื้อหรือ
บาดแผลสงคราม ช่วยให้รอดชีวิตมาได้

ให้เราทุกคนระลึกให้ได้เสมอว่า อะไรที่เกิด
กับเรา เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเรา ตั้งสติให้แน่วหนึ่ง
แล้วจะมีคำตอบให้เราแก้ปัญหิต่างๆ ในชีวิตได้

ถ้าระลึกได้เท่าทันอย่างนี้ ความสุขมีในทุกอนุของ
อากาศ เหมือนไวรัสมีอยู่ทุกอนุของอากาศ แต่
ไวรัสทำให้เราเป็นหวัดจนปวดบวมตาย หรือทำให้
แค่น้อแล้วเราเกิดภูมิคุ้มกัน ก็ไม่เป็นอะไรร้ายแรง

ความสุขที่มีในทุกอนุของอากาศ คนมีปัญญา
เท่านั้นจึงจะเก็บเกี่ยวมันมาได้ คนไม่มีปัญญาก็
ปล่อยมันทิ้งไป แล้วหาว่าเป็นมลภาวะ

ถาม-ตอบปัญหา

ถาม คนที่งานเยอะก็เยอะ งานน้อยก็น้อย คนที่ได้รับงานเยอะรู้สึกตัวเองถูกเอาเปรียบ ทำอย่างไรให้คนส่วนนี้มีกำลังใจในการทำงานต่อไป

ตอบ ถามตัวเองก่อนว่า ที่เรามาทำงานมาทำอะไร เราตั้งใจมาทำงาน เพราะสนุกกับงานที่ทำ อยากเอาวิชาความรู้มาประยุกต์ใช้ หรือคิดว่าอะไรก็ได้ที่เงินเดือนดี ถ้าเงินเดือนมากที่สุด ถูกใจ เราก็จะทำ แต่ถ้าไม่ถูกใจ ก็จะย้ายไปอันที่ให้เงินเดือนมากกว่า ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว คำตอบอะไรก็ไม่สามารถแก้ปัญหานี้ได้ เพราะเราไม่ได้เอาใจอยู่ที่งาน

แต่ดิฉันคิดว่าคนส่วนใหญ่สมัครงานเพราะพอใจงานที่เราเลือก มีใจผูกพันกับงาน เมื่อเป็นอย่างนั้น ให้นึกว่าถ้าทำงานน้อยๆ มีเวลาว่างมากๆ ใจก็เริ่มฮึดฮอด เหมือนตัวเรา ถ้าเราไม่ลุกขึ้นเดินเหิน ออกกำลังกายให้คล่องแคล่ว เราก็เริ่มรู้สึกขี้ต่อ

ชั้นชั้นนิม เอ็นยัด ไม่สามารถใช้งานร่างกายเราได้
เต็มเม็ดเต็มหน่วย

สมองของเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีสิ่งให้เรา
ขบคิดหรือใส่ใจสนใจ ทำให้เป็นระบบระเบียบขึ้นมา
อีกหน่อยก็เสื่อม สมัยนี้ที่เราเป็นโรคความจำเสื่อม
กันมาก เพราะเมื่อก่อนคิดเลขกันในใจ เดี่ยวนี้ถ้า
ไม่มีเครื่องคิดเลขก็คิดกันไม่ได้แล้ว สมัยก่อนต้อง
ท่องสูตรคูณให้ได้ เดี่ยวนี้อะไรก็ไม่ทำ เดินก็ไม่เดิน
ให้แก้อีเดินแทนเรา ซึ่งไม่ดี เพราะมีสถิติว่าคน
สมัยนี้ที่เป็นโรคหัวใจ อายุลดลงกว่าสมัยก่อนมาก
เพราะเราไม่ออกกำลังกายกัน ทำให้ไม่ได้เผาผลาญ
สิ่งที่กินเข้าไป เหลือดกต่างเป็นรวงรังของโรค

เหมือนกับการทำงาน ถ้าไม่อยากทำงานที่
ให้คิด ที่ให้ประสบการณ์ ก็ไม่มีประโยชน์ แล้ว
ต่อไปจะเหลืออะไร มนุษย์กายภาคหน้าอาจเหลือ
เป็นก้อนกลม เป็นแค่หัวสมองกลมๆ แขนขาไม่
ต้องใช้ มีนิ้วชี้ไว้กดปุ่ม เพราะฉะนั้น ลองเปลี่ยน
วิธีคิดเสียใหม่ แล้วคิดว่า ตลอดเวลานี้ เราทีมงาน
ทำในเวลาราชการเป็นของดี ทำให้เราได้ลับสมอง

ได้เปลี่ยนขยะให้เป็นปุ๋ยหมัก จะได้ลดมลพิษในสิ่งแวดล้อม

ถาม ที่อาจารย์บอก อาหารใจไม่ต้องรอให้ใคร
ปรุง ให้เราปรุงให้ตนเอง อยากทราบสูตร
อาหารใจ

ตอบ สูตรอาหารใจ ข้อแรกที่สุด ให้เราเกิดความ
รักใคร่ในสิ่งที่เป็นงานเฉพาะหน้าของเรา อย่าไปคิด
ว่าแข็ง ถ้าแข็ง อาหารจะขาดรสชาติ แต่ถ้าอะไรที่
มาเป็นงานเฉพาะหน้า เราคิดว่ามันสนุก ใจจะได้ไป
จดจ่อ เมื่อเริ่มสนุก ให้คิดว่า ถ้าเราหยิบจับมันขึ้น
มาแล้ว เราจะต้องทำให้เสร็จ นี่เป็นข้อสอง เพราะ
คนโดยมากมักจะยกย้ายถ่ายเท เช่น ผู้หญิงคนหนึ่ง
ไปกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ท่านอาจารย์เจ้าคะ
ช่วยแผ่เมตตาให้สามีเบื้อและทิ้งหนู หนูจะได้มา
อยู่วัด มาปฏิบัติธรรม

ท่านอาจารย์ตอบว่า พระพุทธเจ้าก็ไม่ชอบ
ของที่ใครเขาทิ้งแล้ว ถ้าสามีทิ้ง อาจารย์ก็ไม่ให้
เข้ามาปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้น ต้องปฏิบัติทั้งๆ

ที่สามีรักเราอยู่ แล้วเราเอาธัมมะไปทำให้สามีสอนใจ
ใส่ใจ จะได้เดินไปด้วยกัน เพราะคนที่มาเป็นสามี
ภรรยา กัน ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่เป็นการสร้างบุญ
กุศลมาร่วมกัน หรือเป็นบุพเพสันนิวาสนักันมา เมื่อ
เรามาพบสิ่งที่ดี ก็ต้องเอื้อเพื่อให้เขาเห็นธัมมะ
แล้วไปด้วยกัน กับต้องฝึกตนเองให้มีความเพียร ไม่
จับจด

พอได้ ๒ อันนี้แล้ว ก็เท่ากับเปลี่ยนไฟใหม่
ฟางให้มาเป็นไฟใหม่ถ่านหิน แล้วเราก็ต้องคอยเติม
ความเสมอต้นเสมอปลาย บางทีไม่มีเรื่องข้างนอก
มากกระทบ ก็มีเรื่องข้างใน นึกถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ขึ้น
มา เกิดห่อถอย เราก็ต้องพยายาม ถ้าเกิดแบบนั้น
ก็ต้องหาเรื่องที่ทำให้เกิดกำลังใจ หรือเปลี่ยนไปทำ
อย่างอื่นที่เราสนุก จนอารมณ์เริ่มเบิกบานแล้วจึง
กลับมาทำงานของเราต่อไป คือรู้จักเลี้ยงใจของเรา
ไม่ให้วูบวาบ เดี่ยวดีใจอยากทำ เดี่ยวท้อใจเลิก
ไม่ทำ

ความเหนื่อยไม่ได้เกิดจากอุปสรรคเสมอไป
บางครั้งก็เกิดขึ้นจากอารมณ์ของเราที่กระโจนขึ้น

กระโจนลง เตียวดีใจ เตียวเสียใจ ตรงนี้ เราพยายามรักษาให้ใจไม่กระเพื่อมมากนัก จะกระฉอกบ้าง ก็กลับเข้าทางได้เร็วขึ้น เราจะรู้ว่า ความสุขที่เข้าใจว่าต้องได้อย่างที่กิเลสอยากนั้น ไม่ใช่เสียแล้ว เพราะมันเป็นความสุขที่สนุกๆ ดิบๆ ร้อน

แต่ความสุขที่เกิดจากการฝึกใจเรา มีอาหารใจที่ถูกสุขลักษณะกินแล้ว เป็นสุขที่สงบร่มเย็น มีความผาสุก ทำให้เรารู้สึกสุข และเต็มเข้ามาในใจ ถึงอยู่คนเดียวก็ไม่เหงา มีเพื่อนมาเราก็ไม่ไปรีนเริง บั่นเทิงจนเกิดความวังเวงเมื่อเขากลับไป เราเอาความอึดเต็มของเราไปประพรมให้ใจเขาที่แห้งอยู่ จนเขารู้สึกชุ่มชื้นกลับไป เราก็ชื่นใจ เขาไปแล้ว เราก็ยังเต็มอยู่เหมือนเดิม ไม่ได้โหยหิวหรือเหงาจนอยู่ไม่ได้

เมื่อใจได้อาหารที่ถูกสุขลักษณะแล้ว ก็จะมีสุขภาพแข็งแรง จนรู้สึกว่าการมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเป็นสิ่งที่ทำได้ การพึ่งตนเองก็ไม่ใช่ของยากเย็น

ดิฉันมีเพื่อนที่รู้จักกันอยู่รายหนึ่ง กล้ามเนื้อค่อยๆ อ่อนแรง เป็นโรคทางกรรมพันธุ์ เริ่มต้นด้วย

ขาไม่มีแรง เธอก็ต้องใช้รถเข็น ตอนแรกมีผู้ช่วย
แต่พักหลังๆ ก็ไม่มี ทั้งๆ ที่แขนเริ่มไม่มีแรงด้วย
ตอนกลางคืนเธอแก้ปัญหาโดยใช้แพมเพอริส ต่อ
รุ่งเช้าจึงให้คนช่วยเอาออก ถ้าผู้ช่วยโ๊ะโ๊ะ เธอจะ
เริ่มแสบและคันจากปัสสาวะที่ข่มอยู่ในแพมเพอริส
ผิวหนังก็เริ่มมีผื่น เธอก็บ่นให้ผู้ช่วยฟัง กลายเป็น
ว่าเธอจู้จี้ ผู้ช่วยก็กลับไปศูนย์ฯ ทำให้เธอครุ่นคิด
ว่าทำอย่างไรจึงจะช่วยเหลือตัวเองได้

คนสุขภาพดีที่เอาแต่บ่นๆ ถ้าไปดูหรือฟัง
คนที่เขาแย่กว่าเรา ก็ารู้สึกดีขึ้น นี่ก็เป็นอาหารใจ
อีกอย่างหนึ่ง ให้เราระลึกไว้ว่าคนอื่นที่เขาหนักหนา
สาหัสกว่าเรายังมีอยู่ เราจะได้นึกถึงผู้อื่น แทนที่
จะมีศูนย์ถ่วงอยู่ที่ตนเอง สงสารตนเองอยู่รำไป จน
จิตใจอ่อนแอลงเรื่อยๆ เราจะได้เปลี่ยนเป็นผู้มีใจ
เข้มแข็ง รู้จักการเฉลี่ยแบ่งปัน ก็เป็นอาหารใจอีก
ชนิดหนึ่งที่จะทำให้เราเข้มแข็ง รู้จักช่วยเหลือและ
เต็มใจให้ผู้อื่น

ถาม อย. กำลังปรับปรุงเรื่องการให้บริการ ทำ
อย่างไรให้คนมีใจที่จะบริการ ไม่หงุดหงิด
กับผู้ประกอบการ

ตอบ คงไม่มีอะไรที่กดปุ่มปุ๊บ ได้ปั๊บ เรื่องโกรธ
หงุดหงิดเพราะเหนื่อยนั้นเข้าใจ ดิฉันเองเมื่อทำ
งานอยู่โรงพยาบาลเด็กก็เคย เช่น ช่วงที่ใช้เลือด
ออกกระบาดหรือใช้หวัดกระบาด คนไข้แต่ละคนใหม่
ทั้งนั้น แต่ความรู้สึกของคนที่นั่งตรวจทั้งเหนื่อย
ทั้งหมดแรง หวัดอีกแล้วๆ พอถึงรายที่ ๑๐ สิ้นไป
แล้วว่าเป็นคนไข้ใหม่ ไม่ใช่คนเดิม แล้วมาซักเรา
เป็นครั้งที่ ๑๐ เราก็ซักเป็นมะนาวแล้งน้ำ พอเขา
ซัก เราก็ “อธิบายแล้ว”

มีคนที่คุณเคยกับเราจนกล้าที่จะเถียงเรา พอ
เราบอกอธิบายแล้ว เขาจะบอก “หมอ ฉันเพิ่งเดิน
เข้ามาเดี๋ยวนี้ละ หมอพูดกับคนอื่น อย่ามาทำเป็น
นักสถิติ” เราก็ได้สติขึ้นมา คราวนี้พอเรียกคนไข้
ใหม่ เราก็จะ “คนนี่เพิ่งมาๆ”

วิธีที่จะทำให้ไม่หงุดหงิด คือเราจะต้องเอา
สติมาไว้อยู่กับปัจจุบัน พอเขากลับมา ก็ “คนใหม่”

เริ่มต้นพูดใหม่ ถ้าเราคิดอย่างนี้ แล้วเอาใจไปจับด้วย โน้ตไว้ว่าลืมพูดอะไรไป พอกิ่งใหม่ก็อธิบายให้ละเอียดขึ้น ด้วยวิธีนี้ก็ดีขึ้นเรื่อยๆ

เหมือนกับที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ตอนแรกมีปัญหาเพราะเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ไม่ชอบพูด ก็โดนฟ้องอยู่เรื่อย จนกระทั่งโรงพยาบาลแทบจะต้องปิด เพราะคนมาถาม ๑๐ ประโยค ประชาสัมพันธ์ตอบคำเดียว ขณะเดียวกัน ในห้องตรวจวินิจฉัยก็เกิดโกลาหล เพราะเจ้าหน้าที่วิจัยที่ต้องหยดน้ำยาลงในหลอดสารที่จะตรวจวิจัย เป็นคนชอบพูด ทำให้หยดผิดหยดถูก ผลการตรวจวิจัยของคนไข้ก็ผิดพลาด

ขณะที่ผู้บริหารนึกว่าต้องไล่ทั้งประชาสัมพันธ์และเจ้าหน้าที่ห้องวิจัยออก แต่ผู้อำนวยการหัวไวให้ทดลองสลับหน้าที่ดู ปรากฏว่าต่างคนต่างทำได้ดี ถ้าผู้ใหญ่ไม่รู้จริตนิสัยลูกน้อง ใช้งานไม่ถูกโฉลกกับจริตนิสัย ผลก็ปวดหัวได้เหมือนกัน แต่พอได้แบบนี้ก็เป็นผลดี งานก็ได้ผลเกินคาด

ข้อสำคัญคือผู้ให้บริการต้องอย่าเผลอ ต้องอยู่กับปัจจุบันว่า แต่ละคนที่ซักถามเราเป็นคนใหม่

ทั้งนั้น ไม่รู้อะไรทั้งนั้น ให้เราลืมไปว่า เราพูดเป็นครั้งที่ ๑๐๐ แล้ว ทำเป็นว่า เราได้ช่วยเขาทีหนึ่ง เขาแก้ปัญหาเขาได้ เราก็พลอยได้ดีมีความสุขไปกับเขาด้วย

ถาม ให้อธิบายว่า ตอนนี้มีหลักสูตรปฏิบัติธรรม มีประโยชน์อย่างไร จะช่วยให้ลดคลื่นต่างๆ ที่มากกระทบใจได้ไหม และจำเป็นต้องเป็นหลักสูตรยาว ๗ วันไหม

ตอบ จริงๆ ใจของเราที่จะปฏิบัติ ทำเป็นกันมาทุกคนแล้ว การปฏิบัติคือการจับตัวสติให้ได้ แล้วเอาสติมาไว้กับใจ ตัวเราอยู่ตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้นด้วยกัน ไม่จำเป็นต้องหลับตานั่งสมาธิได้หรือเดินจงกรมเป็น การที่ให้ไปเข้าหลักสูตร ๓ วัน ๗ วัน หรือ ๑๐ วัน เพราะถ้าเราอยู่ในที่ทำงาน ความไม่ต่อเนื่องทำให้เรารำคาญ เราเบื่อ เราไม่อยากทำ แต่ถ้าเราไปเข้าและผ่านพ้นภาวะตรงที่อึดอัดเต็มที่ จนใจยอมสงบและเกิดความเข้าใจ เราเอามาทำเป็นนิสัยประจำวันเรา

การเข้าหลักสูตรกลับมาแล้ว ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องทำได้อย่างนั้น ไม่อย่างนั้นเราจะทำงานไม่ได้ แต่ให้เราเข้าใจว่า ขณะไปปฏิบัติอยู่ที่โน่น เราไม่มึ่งานทำ เราก็เลยอยู่กับลมหายใจ แต่เมื่อกลับมาอยู่ในชีวิตประจำวัน ให้เราคงปฏิบัติอย่างนั้น แต่เอาใจของเราไว้กับสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้า เช่น เราอ่านหนังสือพิมพ์ ก็ให้ใจเราอ่านหนังสือพิมพ์ด้วย ไม่ใช่ตาอ่านหนังสือพิมพ์ แต่ใจไปคิดว่า มีนัดคนโน้นคนนี้

ถ้าห่วงเรื่องจะต้องตรวจความถูกต้องตารางนัดหมายของเรา ก็ให้ปิดหนังสือพิมพ์ แล้วเอาเรื่องที่จะคิดนัดคนนั้นคนนี้ มาจดในตารางให้เป็นงานปัจจุบัน เสร็จแล้วก็ปิด แล้วใจก็ปิดด้วย

ถ้ามีคนมาปรึกษาเรา ก็ให้เอาใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เขามาปรึกษา ฟังแล้วตอบ ดูที่ใจเราว่า ที่จะตอบ ถูกต้องครบทุกประเด็นหรือเปล่า มีอะไรที่จะเสริมเติมนอกจากที่เขาถาม ถ้าทำอย่างนี้อยู่ตลอดเวลาทั้งวัน ก็เหมือนเราได้ปฏิบัติอยู่ ใจจะมีคุณภาพขึ้น พอนึกโกรธเขา จะถามตัวเองขึ้นมาว่าแล้วได้อะไร

ขึ้นมา โกรธเขานะ เราอาจจะตบผิตๆ ถูกๆ แล้ว
ต้องไปตามเขามาพูดกันใหม่ เสียเวลาเปล่าๆ

ปฏิบัติแล้ว สติจะเป็นห้ามล้อ คอยยับยั้งเรา
เอาไว้ พอจะพูดไม่ดี พูดแล้วทะเลาะกับเขา เสีย
เวลามากขึ้นไปอีก เวลาเดิน วันทั้งวันต้องเดินไป
หยิบโน่นหยิบนี่ อย่าแผลง พอจะก้าวเดิน ให้เอาใจ
ไปเดินด้วย ซ้ายขวา ซ้ายขวา ทำได้เพียงแค่นี้ ใจ
จะดีขึ้น

หลานชายของคนที่มาฟังดิฉันเป็นประจำไป
เข้าหลักสูตรนานาชาติ อาจารย์นานาชาติมีทั้งแขก
พม่า ฟิลิปปินส์ เป็นต่างชาติที่สำเนียงไม่ดี เด็กที่ได้
คะแนน ๓ กว่าๆ ก็แย่ง เหลือไม่ถึง ๒ ก็ ใจเสีย
โวยวายจะไม่ยอมเรียน ก็มาปรึกษาน้าที่มาฟังดิฉัน
อยู่เป็นประจำ ดิฉันแนะนำว่า เวลาเขาเดินทุก
ครั้งให้เป็นเหมือนเดินจงกรม ให้ใจอยู่กับก้าวเดิน
เวลากินข้าวให้กินคนเดียว กำหนดแค่ตักเข้าปาก
เคี้ยว กลืน ให้รู้อยู่อย่างนี้ ไม่เอาใจไปอวกแวก
ที่ไหน ปรากฏว่าเทอมถัดไปคะแนนกลับมาเป็น ๓
กว่าๆ เขามีความสุขมาก ซึ่งก่อนหน้านี้ ปรวิตก

กังวลมาก จะเรียน จะเลิกเรียน อย่างนั้นอย่างนี้
ตัดสินใจไม่ได้

ใจของเรามีสมาธิอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ถ้า
เราไม่มีสมาธิโดยธรรมชาติ เราจะเรียนหนังสือ จะ
ทำงานมาจนถึงบัดนี้ไม่ได้ แต่พอเราตื่นเต้นจะไป
ปฏิบัติธรรม เลยมีความรู้สึกว่าเป็นคนไม่มีสมาธิ
ยิ่งมีความอยากได้สมาธิมากๆ พอหลับตาก็ .. หนึ่ง
เสียทีสิ ใจเลยกระชุกออกไปใหม่ เราเร่งแก้ตัวเรา
เองด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือบางทีก็อยาก..
หนึ่งไป ๑๐ นาที ต้องรวมนะ เพราะฉะนั้น แทนที่
จะอยู่กับคำบริกรรม ใจก็แยกออกไปแล้ว ก็เลยไม่
รวมสักที ถ้าทำอย่างที่ดีฉันนะ จะพบว่าทำงาน
เพลิน ตัวอยู่ตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้น อยู่ทำงาน บางที
ถึงเวลาเลิกงาน ก็คิด นี่เลิกงานแล้วหรือ เร็วจริง

ถาม ที่อาจารย์ว่า ความสุขมีอยู่ทุกอณูในอากาศ
เราจะจับมันหรือไม่ ขึ้นกับมุมมอง ทักษณคติ
ที่เรามีต่อโลกนี้ แต่ทำอย่างไรที่จะปรับ
ทัศนคติที่จะมีต่อชีวิตได้ เพราะมันฝังใน

สมองมาตั้งแต่ไหนแต่ไร พอเจอเหตุการณ์
ก็จะมีมุมมองแบบเก่าๆ ทำอย่างไรถึงจะ
ปรับทัศนคติได้

ตอบ เริ่มต้นถ้าเราไม่สามารถหาใครที่จะเหนี่ยวนำ
เราได้ แล้วคิดตามนิสัยเดิมๆ เราห้ามล้อตัวเอง หยุด
ก่อนที่จะลงพฤติกรรมไป แล้วคิดทางตรงกันข้าม
เหมือนเคยเดินทางนี้ เลี้ยวทางนี้ เรากลับหลังหัน
เลี้ยวอีกทาง ยกตัวอย่าง คราวหนึ่งดิฉันไปวัด ตั้งใจ
มาก เพราะหาวันว่างมานาน มีเวลา ๓ วัน คิดว่า
จะต้องไปปฏิบัติให้ได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย

ปรากฏว่าชาวบ้านเพิ่งเกี่ยวข้าวเสร็จ แล้วมี
หมอลำคั้นนั้นเลย เสียงหมอลำดังสนั่น อาจจะเป็น
เพราะใจเราด้วย เข้าชั้นก็ไปฟ้องท่านอาจารย์ว่า
กว่าศิษย์จะหาวันมาได้ยากลำบากเหลือเกิน ท่าน
อาจารย์ไปห้ามชาวบ้านอย่าเพิ่งทำหมอลำเลย หรือ
ถ้าจะทำก็อย่าใช้ลำโพง

ท่านอาจารย์ทำท่าคิด เสร็จแล้วท่านก็ตอบ
อาจารย์และพระเณรอยู่กันมาทุกวัน เขาก็ไม่ทำ
หมอลำ พอศิษย์มา เขาลำต้อนรับศิษย์นะ ศิษย์มา

อยู่ ๓ วัน เขาก็มีหมอลำ ๓ วันเลย พอถึงวันศิษย์
กลับ เขาก็เลิก อาจารย์และพระเณรก็ต้องอดทน
ฟังหมอลำไปกับศิษย์ ยังไม่เห็นมีใครมาบ่นอะไรเลย

ตอนแรกเราทุกข์ พยายามจับลมหายใจก็
แล้ว กำหนด พุท.. โธ.. ก็แล้ว ใจก็ระจุกตามเสียง
หมอลำไป แต่กลายเป็นว่าเราทำให้พระเณรต้อง
อดทนเพราะเรา บาบแค่ไหน

ท่านมีวิธีหักมุมแบบนี้ หักมุมจนเรารู้สึก
สะเทือนใจ คือนั้นพอเสียงหมอลำขึ้น เราก็คิด
ท่านอาจารย์และพระเณรก็ต้องอดทนฟังด้วย ทำ
อย่างไรละ เขาลำให้เราฟัง เวลาเราฟังเทศน์ท่าน
อาจารย์ เราก็จ่ออยู่กับเสียงเทศน์ คือนี่เราเดิน
จงกรม เราก็จ่อกับเสียงหมอลำแล้วกัน ไม่ต้องไป
พุทโธ หรือซ้ายขวา ตกลงเราก็เอาใจไปจ่อจอกับ
เสียงหมอลำ มันก็เกิดความมหัศจรรย์จริงๆ ใจลง
รวมเป็นสมาธิ เสียงหมอลำหายไปเลย

ที่นี้ใจเราก็.. เอ๊ะ ท่านอาจารย์ไปบอกให้เขา
หยุดเสียงหมอลำหรือ ใจกระฉอกออกมาปรงคิด
เสียงหมอลำก็ดังสนั่นมาเข้าหูเท่าเดิม อันนี้เป็น

ของจริง ให้รู้ว่า จริงๆ เสียงไม่ได้มารบกวนเรา แต่เรายืนยันใจอันร้ายกาจของเราไปเกี่ยวเอาเสียงมา ทูบถองใจเราเอง พอได้สติ กำหนดกับเสียงหมอลำ ใหม่ เสียงก็หายไป เราก็เห็นจริงๆ ว่า เราเนี่ย ใช้ไม่ได้จริงๆ เลย

ถ้าเราหมดอุบายที่ท่านอาจารย์เคยสอนไว้ แล้วเกิดปัญหาทำนองนี้ ใจเปลวไปคิดว่า หมอลำ รังแกเรา ก็รีบเอาสติห้ามล่อไว้ เปลี่ยนเป็นคิดว่า เขาต้อนรับเรา คือให้ใจของเราเปิดรับ แทนที่จะคิดว่า แหม.. รังแกกันจริงๆ ก็เป็นว่า เขามีไมตรี กับเรา ผึกไปเรื่อยๆ ต่อๆ ไปก็จะคิดได้ทันที่วงที่ ขึ้น

เพื่อนดิฉันเป็นคนที่มีแท็กซีเฉียดเข้าใกล้ จะประสาทไปหมด เพราะเกรงว่าจะเกิดชนกันขึ้น สมัยนั้นรถยังไม่มีแอร์ แต่มีพัดลมที่ติดข้างๆ คนขับ วันหนึ่ง เขาขับรถไป ปรากฏว่าแท็กซีขาดหน้าระยะ กระชั้นชิด แล้วไปหยุดตรงพุดบาท เพราะคิดว่าจะ ได้คนโดยสาร ตอนที่ขาดกระชั้นชิด เขาเหลือบ เห็นว่า แท็กซีไขกระจกลง เพราะพัดลมเสีย หน้า

มีเหงื่อชุ่มเป็นเม็ดๆ เขาเลยนึกขึ้นมาว่า เราก็เป็นคนเหมือนกัน แต่รถเรายังมีพัดลมพัด พอถึงที่ทำงานก็มีห้องแอร์ ก็เหมือนเราอยู่บนสวรรค์ แต่เขาเหมือนอยู่ในนรก ร้อนไปหมด ไม่รู้ว่าได้เงินพอค่าเช่ารถหรือยัง ได้ค่าเลี้ยงลูกเลี้ยงเมียพอไหม

เมื่อเขาเกิดความรู้สึกอย่างนี้ ใจก็อ่อนโยนวันนั้นทั้งวัน แท้ก็จะมีปาตซ้ายปาตขวา ก็อวยพรว่าขอให้ได้คนโดยสารพอ ด้วยใจที่สงบร่มเย็น วันนั้นกลับถึงบ้าน ไหว้พระสวดมนต์ เขาก็อัศจรรย์ตัวเองว่า เมื่อคิดดีคิดชอบ ใจก็ดี วันนั้นเขาขับรถจิตใจมีความสุขมาก แต่ก็ยังคิดกังวลว่า วันพรุ่งนี้จะยังคิดอย่างนี้ได้อีกหรือเปล่า

สิ่งที่เขาคิดได้ ถ้าเข้าถึงใจ เป็นปัญญาญาณถึงแท้ก็จะมีปาตอีกก็ครั้งก็ไม่โกรธ แต่ถ้ายังไม่เต็มรอบ แท้ก็ยังทำให้โกรธอีกได้ เขาก็ต้องทบทวนพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีกจนในที่สุดเป็นตัวปัญญาเต็มรอบแล้ว เขาจะไม่โกรธแท้ก็อีกเลย ทุกวันนี้เพื่อนดิฉันสามารถแผ่เมตตาให้แท้ก็ได้ในทุกสถานการณ์และไม่รู้สึกกระทบกระเทือนอีกเลย

ตรงนี่คือวิธีที่เราจะฝึกใจของเราแบบค่อยเป็นค่อยไป อีกหน่อยพอเกิดอะไรขึ้นก็จะคิดได้ แต่ครั้งแรกอาจจะยังเจ็บแสบ เหมือนคราวหนึ่ง ไปส่งคนที่สถานีขนส่งสายใต้เก่า ที่อยู่ตรงจรัลสนิทวงศ์ ๑๓ พอออกจากสถานีขนส่ง จะต้องเลี้ยวขวา ซึ่งมีป้ายห้ามเลี้ยวขวาติดอยู่ที่ต้นไม้ซึ่งมีกิ่งใบยาวมากลุ่มจนไม่เห็นป้าย แล้วตำรวจจราจรก็ไปยืนอยู่หลังต้นไม้ นั่น แทนที่จะมาคอยบอกว่าห้ามเลี้ยวขวาหรือตัดกิ่งไม้ให้สามารถเห็นป้ายได้ ดิฉันก็แปลกใจ เพราะมีรถ ๒ คันออกไปก่อน ทั้ง ๒ คันเขารู้ พอถึงตรงนั้น ทั้งๆ ที่ถนนก็ว่าง เขามองซ้ายมองขวา แล้วก็เหยียบคันเร่งพุ่งออกไปเหมือนมีอะไรตามไล่หลังมา คันที่ ๒ ก็ทำอย่างนั้น

เราก็ควรจะฉุกใจคิดได้แล้ว แต่เปล่า เราก็เลี้ยวออกอย่างสบายๆ คุณตำรวจก็ย่างสามขุมมาจากต้นไม้ พอดิฉันจะอ้าปาก เขาก็ชี้ไปที่ต้นไม้ อธิบายว่าป้ายห้ามเลี้ยวขวาอยู่ใต้กิ่งไม้ นั่นครับ ถูกบังจนมืดหมด ดิฉันก็สติหลุด “แล้วทำไมคุณไม่จับ ๒ คนนั้นก่อนค่อยมาจับดิฉัน ในเมื่อ ๒ คนก็ทำผิด

อย่างเดียวกันแหละ”

“คุณจะทำข้อหาเดียวคือ ผิดกฎจราจร หรือ
จะเอา ๒ ข้อหา คือต่อล้อต่อเถียงกับเจ้าพนักงาน”
เท่านั้นแหละ ลมออกหู แต่สติก็ตามทันว่า
เจ้าทำผิดจริงรีเปลา ..จริง ..แต่ก็ยังประท้วงว่า ๒
คนนั้นก็ทำเหมือนเรา ทำไมรอดไปได้ เพราะหีดีที่
สติยังทันอยู่ ปิดปากได้เงียบเชียบ แต่ในใจคั่งแค้น
มาก มีแต่อกุศลมนกรรม ตั้งแต่รับใบสั่งมาจาก
สถานีขนส่งสายใต้จนถึงถนนสาทร มาได้ปัญญา
ก่อนเข้าบ้านว่า ต้องขอบใจเทวดารักษาตัวเราที่ดี
จริงๆ ทำให้เราทำผิดแล้วไม่หลุดรอดไป เพราะ
ถ้าเราหลุดรอดไป เราไปเถียงจนเจ้าหน้าที่ยอม
ปล่อยเรา อีกหน่อยเราก็จะติดนิสสัยแบบนี้แหละ
แล้วเส้นของความถูกต้องความผิดของเราก็จะบ้ายเบนไป
เขาทำได้ เราก็ต้องทำได้ เขาลงนรก เราก็ต้องลง
นรกกับเขาละสิ ก็เลยได้สติว่า ถูกเป็นถูก ผิดเป็น
ผิด ดีเป็นดี ชั่วเป็นชั่ว เป็นการทดลองใจด้วยว่า
คนอื่นทำได้ แล้วเราอยากทำตามเขาไหม แต่กว่า
จะได้อันนั้นก็ปางตาย แต่เมื่อได้ก็คุ้มค่า

ถาม ฟังเรื่องของอาจารย์ ได้ความคิดว่า ประการ
ที่หนึ่งคือให้คิดมุกกลับ สองคือต้องหมั่น
ทบทวนตัวเองทุกวันว่าทุกวันนี้เราพบอะไร
บ้าง แล้วเราคิดอย่างนั้นเพราะอะไร เรามี
วิธีคิดอื่นที่แตกต่างจนเกิดปัญญาหรือเปล่า
การมีกัลยาณมิตรที่จะคอยตักเตือนก็น่าจะ
เป็นประเด็นสำคัญ อยากให้อาจารย์กรุณา
ขยายความประเด็นนี้ด้วย

ตอบ พระอานนท์เคยทูลถามพระพุทธเจ้าว่า เมื่อ
ไม่มีพระพุทธเจ้าแล้ว คนเราจะปฏิบัติอย่างไร
พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า ท่านไม่ได้เป็นศาสดา ท่าน
เป็นแต่เพียงกัลยาณมิตรของทุกคนที่ปฏิบัติธรรม
เราเองก็ต้องแสวงหาผู้รู้ จะเป็นปู่ย่าตายาย หรือผู้ที่
มีประสบการณ์มาก มีสัมมาทิฐิ มีใจที่เที่ยงธรรม
เราก็เอาท่านผู้นั้นเป็นแบบฉบับ หนังสือก็ถือเป็น
กัลยาณมิตรได้ แต่ท่านบอกว่า อะไรๆ เหล่านี้ก็ยัง
เป็นรองใจของเราเอง ที่เป็นกัลยาณมิตรของตัวเรา
คือ เราต้องไปชิมชั้บเข้ามา แล้วต้องเอาใจของ
เราเป็น เมื่อใจของเราเป็นและสามารถจะฟังพาได้

ตรงนี้เป็นที่สุด แล้วเราก็จะรู้ว่าเราเป็นที่พึ่งแห่งตน
ดิฉันว่าอย่าไปคิดเสียใจว่าเราต้องทำงานหนัก
เราถูกเอาวัดเอาเปรียบ ดิฉันเองเมื่อสมัยทำงานก็
เคยรู้สึกอย่างนี้ แล้วเคยถามพ่อว่าทำไมโลกนี้แยะ
อย่างนี้ แล้วเมื่อโลกเป็นอย่างนี้ ทำไมพ่อจึงต้อง
สอนให้เราเป็นคนดี ทำให้อยู่ในโลกนี้ลำบาก พ่อ
บอกว่า ตอนนี้จะคิดอย่างนี้ก็คิดไป แต่อย่าซื้อบ้าน
ที่จะทำความดี ให้ยังทำต่อไป ถ้ายังมองไม่เห็นเหตุ
ผล จะท้อมเถียงกับตัวเองก็เถียงไป แต่ให้ทำต่อไป
แล้ววันหนึ่งจะเข้าใจ ซึ่งก็เป็นจริง เพราะเราจะค่อยๆ
เห็น อะไรที่เกิดขึ้นและที่เราคิดว่า เขาฉลาด เขา
เก่ง แล้วทำไมเราต้องมาแพ้เปรียบเขา แต่พอผล
ของการกระทำของเขาตามมา เราก็สลดใจ แล้ว
เราจึงรู้ว่า ต่อให้เราตั้งตัวเป็นผู้พิพากษาศาลโลก
แล้วคิดหาวิธีที่จะลงโทษคนนี้ที่เราเจ็บแค้น คนที่
เราคิดว่าทำผิด แล้วต้องลงโทษอย่างนั้นอย่างนี้ เรา
ทำได้ยังไม่เท่ากับที่กรรมตามมาแล้วส่งผล

เหมือนกับสมัยอยู่วัด มีคนที่ทำตัวเป็นเจ้าแม่
ในวัด ถ้าใครไม่ถูกกับเขา เขาก็จะร้ายใส่สารพัด คน

ในวัดและชาวบ้านก็กลัวเขา เราเคยคิดว่า แม้กระทั่งในวัดก็ยังแย่งเหมือนในโลกที่เราว่ากัน สิ่งที่เขาทำแล้วเราทนไม่ได้คือ เขาเป็นผู้มีฝีมือในการประกอบอาหาร แล้วก็ปวารณาตัวว่าจะทำอาหารให้ผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งซึ่งเป็นคนเจ็บ แต่ท่านก็กินได้วันละ ๔-๕ คำ ซึ่งเราก็ดีใจและร่วมอนุโมทนาไปกับเขา ฝ่ายเขากลับนึกว่าต้องลุกขึ้นมาตี ๔ มาทำให้แล้วคนเจ็บรับประทานเหมือนเดิม เราก็พยายามอธิบายให้เขาฟังว่า สำหรับคนที่แทบจะกินอะไรไม่ได้ ต้องจิบแต่น้ำ แค่กินไปได้วันละ ๔-๕ คำ เราก็รู้สึกว่าเป็นกำลังแล้ว เขาก็ไม่ฟัง

ทุกบ่ายเขาจะมาถาม แม่ใหญ่อยากกินอะไร ท่านก็จะบอก แต่วันรุ่งขึ้นเขาก็ไม่ทำ เพราะรู้สึกว่าจะไม่เห็นคุ้ม ปกติแม่ใหญ่ไม่เคยพูดให้ร้ายใคร หรือโกรธใคร เราก็ชื่นชมท่าน เขาก็มาถามอยู่อย่างนี้จนวันหนึ่ง ท่านคงกำลังเจ็บปวด ท่านก็บอกว่า “มาถามทุกวันให้เราคอย แล้วก็ไม่เคยทำให้เรากิน” ดิฉันฟังแล้วกระตุกที่หัวใจ ว่าท่านปฏิบัติ ท่านไม่เคยโกรธ แล้วเขาทำให้ใจท่านขุ่น บาปจะแค่ไหน

วันนั้นเป็นวันที่ท่านบอกว่าอยากรับประทาน
ก๋วยเตี๋ยวหรือบะหมี่ ตอนนั้นมีลูกศิษย์ของท่าน
อาจารย์มาจากสิงคโปร์ เขามีบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแบบ
มาม่ามาด้วย แต่ตอนนั้นบ้านเรายังไม่มี แล้วเขาก็
ทิ้งไว้ให้ จะให้ดิฉันลอง บอกว่าทำง่ายมาก เพียง
เอาน้ำร้อนจากกระทิกเตใส่ก็พอ ดิฉันนึกขึ้นได้จึง
เอาออกมา แล้วทำให้ท่านโดยไม่ได้เอาเครื่องปรุงใส่
เพราะกลัวเผ็ดเกินไป เอาหมูหยองใส่แทน ท่านให้
ศีลให้พรเหมือนเราทำวีรกรรมอันยิ่งใหญ่ จน
กระทั่งท่านหายดีแล้ว ท่านก็ยังให้พรไม่จบ ว่าขอ
ให้ดิฉันไม่อัดไม่อยาก อยากจะกินอะไรให้ได้กินสม
ปรารถนา

ต่อมาคนนั้นก็ออกจากวัดไปอยู่ที่อื่น พวก
เราก็คิดกันแบบของเราว่า เขาต้องไปอยู่ในที่ที่
อาหารการกินขาดแคลน แต่ที่เขาไปแต่ละวัดก็ล้วน
ไปในวัดที่เป็นพระอาจารย์ใหญ่ มีคนมาใส่บาตรมาก
ไม่สมกิเลสเราสักที จนเราเริ่มลืมเรื่องนี้ไปแล้ว

การณ์ปรากฏว่าที่ที่เขาไปอยู่เป็นเหมือนภูเขาน้อยๆ
ซึ่งมีแอ่งหินที่มีน้ำตกลงมาข้าง แอ่งหนึ่ง

เหมือนเป็นบ่อน้ำเล็กๆ ซึ่งใช้อาบได้อย่างสบาย พอ
เขาอาบน้ำนี้เข้า เขาก็เริ่มคัน ก็โทษว่าคงจะแพ้
ใบไม้ที่ร่วงลงมา จึงเลิกอาบน้ำ ไปอาบน้ำที่โอ่ง แต่ก็ยัง
คัน จึงคิดว่าน่าจะแพ้อาหาร แต่แม้จะไม่กินอาหาร
ทะเล งดกินสัตว์ปีกก็ยังคงคัน

ในที่สุดเขาก็กินอะไรไม่ได้เลยจนเขาหิวมาก ๆ
พอกินปุ๊บก็จะคัน แล้วเกิดตุ่ม ตุ่มนี้กลายเป็นน้ำใส ๆ
แล้วกลายเป็นหนอง พอหนองแตก ถ้าติดผ้าตรงไหน
หนังก็จะหลุดออกมา เลอะไปด้วยเลือดและน้ำหนอง
แล้วไม่เว้นแม้กับฝ่ามือฝ่าเท้าก็ขึ้น หนังศีรษะก็ขึ้น
ไม่มีเว้นตรงไหนให้สบายเลย

เขาเล่าให้ฟังว่า วันหนึ่ง เขาชงโอวัลตินจะกิน
ปรากฏว่าพอเอาถ้วยจ่อปาก แขนไม่ยอมขยับต่อ
เพราะรู้ตัวว่ากินไปแล้วจะออกผื่นแบบนี้ ความ
กลัวที่อยู่ในจิตไร้สำนึกทำให้แขนไม่ยอมขยับ ใน
ที่สุดต้องให้คนป้อน แต่ดื่มได้ไม่เท่าไร ผื่นก็ขึ้นมา
กินเข้าไปก็ทุกข์ ไม่กินก็ทุกข์ จนในที่สุดก็กินอะไร
ไม่ได้เลย นอกจากข้าวใส่กับน้ำปลา น้ำปลาดี ๆ ก็
ไม่ได้ ต้องเป็นน้ำปลาที่ละลายสีใส่เกลืออย่างเดียว

เท่านั้น

พอรู้เรื่องเข้า ที่เคยคิดจะดูว่ากรรมตามทัน เป็นอย่างไร ก็เกิดความโศกสลด วังหาหมอให้เขา พาไปรักษาทุกหนทุกแห่ง แม่เมตตาให้เจ้ากรรม นายเวร เขาก็นึกคิดได้ ขอโอสถกรรม ในที่สุดก็ค่อย ดีขึ้น

จากที่แต่ก่อนดิฉันชอบตั้งความคิดว่า ใครทำ กรรมอย่างไรไว้ ขอให้ได้รับกรรมอย่างนั้น ตอนนี่ ไม่ทำแล้ว เพราะรู้ว่าอย่างไรเขาก็ต้องได้รับของเขา แต่ขอว่าเมื่อเขาได้รับกรรมของเขาแล้ว ขอให้เขา ได้เกิดสติปัญญาเห็นชอบ ที่เขาจะรู้และกลับพฤติกรรม กลับตัวกลับใจ

เราไม่ต้องเดือดร้อนและไม่ต้องไปพิพากษา ใคร เราเอาใจของเราไปผูกไว้ว่า ใครทำเรา เรา ขอขอบคุณ ที่เขามาสนใจของเราที่เหมือนแก้วน้ำที่มี ตะกอนอยู่ ให้ตะกอนแตกตัวขึ้นมา เราจะได้รู้ว่า ความชั่วเรายังมีอีกเท่าไร ไม่อย่างนั้นเราจะไปโทษ ว่าเพราะเขาที่เดียวมาว่าเรา ทำให้เราโกรธ จริงๆ ไม่ใช่ เรามีความโกรธอยู่ในใจเราแล้ว แต่ว่ามัน

สงบดีอยู่ จนเขาช่วยมาเขย่า ตะกอนที่ก้นแก้วของ
เราจึงได้ลอยขึ้นมา

ถ้าเรายังเป็นมิจฉาทิฐิ เราโทษว่าเขามาทำ
เรา แต่พอเราเป็นสัมมาทิฐิ เราขอบคุณที่เขามา
ทำให้เราได้กั้ระเบิดเวลาที่อยู่ในใจเรา

อีกตัวอย่างหนึ่งคือองคุลีมาล คนไม่เข้าใจว่า
ฆ่าคนมา ๙๙๙ คนแล้วทำไมจึงได้เป็นพระอรหันต์
การที่เราทำผิดทำชั่วมาเท่าไร ท่านอาจารย์บอกว่า
เรื่องเล็กน้อย แต่อยู่ที่ว่าเรารู้ตัวแล้ว เรารักษาใจ
ของเราให้เป็นสัมมาทิฐิให้ได้ ไม่ให้ใจเราผล่ออย่าง
ที่เคยตกร่องและกิเลสจับเราไปประทับทรง

องคุลีมาลแต่เดิมเป็นคนดี พ่อแม่ตั้งชื่อให้ว่า
อหิงสกะ แปลว่าผู้ไม่เบียดเบียน เพราะพ่อรู้โหรา-
ศาสตร์ ตอนองคุลีมาลเกิดเป็นฤกษ์ดาวโจร พระ
แสงอาวุธในคลังส่องประกายและชนกัน พ่อกลัวว่า
ลูกที่เกิดมาจะเป็นโจร จึงตั้งชื่อตัดไม้ข่มนามว่า
อหิงสกะกุมาร อบรมให้เป็นเด็กดีมีศีลมีธรรม แล้ว
เอาไปฝากให้รำเรียนกับอาจารย์ทศปาโมกข์

ความที่เป็นคนดีด้วย มีศีลมีธรรมด้วย เพื่อนๆ
อิจฉาว่าเก่งก็เก่ง ดีก็ดี ไม่รู้จะทำอย่างไร เลยคิด
โค่นเสีย เพื่อนๆ แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มแรก
บอกอาจารย์ว่า อหิงสกะกุมารเดี๋ยวนี้กำเริบเสิบสาน
คิดจะตั้งตัวเป็นอาจารย์ จะยึดสำนักอาจารย์ แล้ว
จะฆ่าอาจารย์ทิ้งเสีย กลุ่มแรกโดนตะเพิด เพราะ
อาจารย์ไม่เชื่อ

พอถึงระยะสัก ๒ เดือน กลุ่มที่ ๒ ก็ไปพูดอีก
อาจารย์ก็ยังไม่เชื่อ แต่เริ่มจับตาดู เวลาเพื่อนเรียน
หนังสือไม่ดีมาถาม อหิงสกะช่วยอธิบายให้ อาจารย์
ก็คิดว่า มันเริ่มหาสมัครพรรคพวก เมื่อกลุ่มที่ ๒
ไปพูด ใจอาจารย์เริ่มแกว่งแล้ว แต่ก็ยังตามหาข้อมูล
พออหิงสกะช่วยใคร ก็คิดว่าหาพรรคพวก

ต่อมาอีกเดือน กลุ่มที่ ๓ ไปบอก อาจารย์
เชื่อหมดใจเลย มีอย่างหรือจะให้ลูกศิษย์มาฆ่าเรา
เราต้องฆ่าลูกศิษย์ ทำอย่างไรเราจึงจะฆ่าลูกศิษย์ได้
โดยคนไม่รู้และไม่คิดว่าเราทำร้ายศิษย์ จึงหาอุบาย
เรียกอหิงสกะเข้ามาพบ ว่าอาจารย์ยังมีวิชาอยู่วิชา

หนึ่ง เรียกศาทมนตรี ไม่เคยสอนให้ใคร อหิงสกะ
เฉลียวฉลาดดีมาก สมควรที่จะได้เรียนวิชานี้ แต่
ค่าขึ้นครูของวิชานี้ต้องบูชาด้วยชีวิตคน ๑,๐๐๐ คน
อหิงสกะก็ปฏิเสธ เพราะพ่อแม่สอนไว้ อย่าว่าแต่
คนเลย แม้แต่สัตว์ยังไม่เคยฆ่า

อาจารย์ก็สัพทว่า จำไม่ได้หรือ วันที่พ่อแม่
เอามาฝาก บอกให้เคารพเราประดุจพ่อ สั่งอะไรให้
ทำตาม และให้ตั้งใจเล่าเรียนเพื่อจะได้รีบกลับไปรับ
ใช้ราชการบ้านเมือง โดนไม้เท้า อหิงสกะก็เถียง
ไม่ได้ จึงต้องไป เวลาฆ่าคนก็ไม่ได้ฆ่าด้วยจิตใจ
เหี้ยมเกรียม และตัดนิ้วหัวแม่มือมาร้อยเป็นมัลย์
เพื่อจะได้นับ

เมื่อถึงคนที่ ๑,๐๐๐ พระพุทธเจ้าทรงทราบ
ว่าเป็นแม่ เพราะแม่ได้ข่าวแล้วว่าพระเจ้าปเสนทิ-
โกศลจะยกพลไปเพื่อจับโจรนี้ แม่ฟังแล้วรู้สึกว่าจะ
จะต้องเป็นลูกชายเราแน่ ปรึกษากับสามีก็ไม่เอาธุระ
ด้วย จึงแอบออกจากบ้านไป ซึ่งถ้าองคฺุลิมาพบ
แม่ ก็จะจำแม่ไม่ได้ เพราะท่านแก่มาก แล้วเวลา
ฆ่าก็ไม่ได้ดูหน้าตา ฆ่าเพื่อเอาให้ครบ ๑,๐๐๐ คน

พระพุทธเจ้าจึงรีบเสด็จไปก่อน เพราะไปตกในพระ
ญาณท่านว่า วันนี้จะได้ไปโปรดองคุลีมาล

เมื่อองคุลีมาลเห็นพระพุทธเจ้าก็ตะโกนให้หยุด
พระพุทธองค์ตรัสว่า เราหยุดแล้ว องคุลีมาลวิงวน
เหนื่อยก็ยังตามไม่ทัน จึงโกรธ ตวาดว่า สมณะ ดูลี
บอกเราว่าหยุดแล้วๆ เราวิงวนเหนื่อย พระพุทธ
องค์ตรัสว่า เราหยุดแล้วจากการประหัตประหาร
จากการเบียดเบียนสิ่งมีชีวิต องคุลีมาลก็ได้สติ ทั้ง
ดาบ แล้วนึกว่าพอก็อบรมเรา มา เราไม่เคยที่จะทำ
อย่างนี้ จึงทูลขอบวชกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า
ก็ทรงบวชให้

องคุลีมาลมีจิตใจแน่วแน่ แม้ผู้คนจะบอก
องคุลีมาลว่าทำไมท่านถึงโชคร้ายเช่นนี้ ได้อาจารย์
ที่คิดฆ่าท่านแท้ๆ ท่านก็จะห้ามว่า อย่าว่าอาจารย์
ของเรา อาจารย์ของเราท่านมีบุญคุณมาก ถ้าท่าน
ไม่ส่งให้เรามาทำอย่างนี้ เราก็คงติดอยู่ที่สำนัก ไม่
รู้ว่าบัดนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นแล้ว เราก็ก
ไม่ได้มาบวช เราก็กไม่ได้มาปฏิบัติ ใจที่กตัญญูต่อ
ครูบาอาจารย์เป็นภาชนะที่ไม่รั่วไหล องคุลีมาล

นี่ถึงครูบาอาจารย์แ่งที่ท่านประสิทธิ์ประสาทวิชาให้
ส่งให้มาได้ดี ส่วนเรื่องอื่นนั้น อย่าไปสงสัยให้ใจขึ้น
สนิม ไม่มีประโยชน์

เมื่อองค์ลีมาลออกบิณฑบาต กรรมก็ตามทัน
คนขว้างก้อนหินใส่หมาที่ขโมยคาบเอาของไปกิน
ก้อนหินก็โดนท่านแทน กลับจากบิณฑบาตแต่ละวัน
มีแผลพกซ้ำดำเขียว ต้องทำแผลกันทุกวัน แต่ท่าน
ก็ไม่โกรธแค้น ท่านก็ไม่ซึ่งเคียด ก็แผ่เมตตาให้
เพราะรู้ว่าเมื่อก่อนคนเกลียดกลัวท่าน ต่อมาท่าน
เห็นคนท้องแก่มาใส่บาตร ก็ไปทูลถามพระพุทธเจ้า
ว่า คนเป็นแม่ต้องทนแบกท้อง ต้องเจ็บท้องคลอด
มีอะไรบ้างที่ท่านจะไปเมตตาแก่เขาได้ พระพุทธ-
เจ้าจึงทรงสอนคาถาให้ บอกให้หญิงท้องแก่ท้องไว้
จะได้ไม่เจ็บท้องเวลาคลอด ทุกคนจึงถามหาคาถา
ขององค์ลีมาลกัน กุศลก็เริ่มทวีคูณ จนในที่สุดท่าน
ก็เป็นพระอรหันต์

ใจของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายเป็นธาตุเดียวกันหมด
เรามีสิทธิที่จะทำให้ใจกลับมาเป็นธาตุบริสุทธิ์ เป็น
ธาตุแท้ พุทธรุ ฐึ ดึน เบิกบานได้

ที่เข้าใจผิดเพราะแต่ก่อนยังไม่รู้ ตอนนั้นเรารู้
แล้ว ก็ปลดเราให้เป็นอิสระ เอาสติให้เหมือนน้ำยา
ซักเงาเคลือบใจของเราเอาไว้ ตกไปในอะไร เราก็
ไม่ไปสัมผัสไปจับ เราก็เหมือนใบบัว พอยกขึ้นมา ก็
สะอาดสะอาดอันเกลี้ยงเกลา เมื่อใจเห็นอย่างนี้ ก็จะ
เชื่อกันว่า ความสุขมีอยู่ทั่วไป มีอยู่ทุกอณู หยิบตรง
ไหนก็เป็นความสุข

