



ประกายใจ

อนรา มลิตา

สันติภาพไม่อาจบรรลุได้โดยการใช้ความรุนแรง  
แต่อาจสัมฤทธิ์ได้ด้วยความเข้าใจกัน

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

แต่ .....

.....

.....

จาก .....

.....

.....

# ประกั้นใจ

อมรา มลีลา

ISBN 974-9617-39-8

ภาพปก : ส่วนการสื่อสารองค์กร บมจ. กรุงเทพประกั้นภัย

# ประกันใจ

บรรยายให้ความรู้แก่สมาชิกชมรมนักบัญชีประกันภัย  
ณ โรงแรมวันนา รามาตา ห้องศรีสุริยวงศ์ เอ  
วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๔๗

ตัวแทนชมรมนักบัญชีประกันภัยกล่าวแนะนำ  
เริ่มต้นว่า

เรียน ท่านวิทยากร ท่านที่ปรึกษา และท่านสมาชิก  
ทุกท่าน

สืบเนื่องจากการที่ได้อ่านหนังสือซึ่งได้รับเป็น  
ของขวัญปีใหม่มาหลายๆ เรื่องซึ่งท่านวิทยากรเป็น  
ผู้บรรยาย อาทิเช่น อยู่เป็นเย็นสบาย ความรัก  
จิตอิสระ วัฏฏะ เป็นอาทิ ทำให้ได้ข้อคิดและนำมา  
พิจารณาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตในสภาวะ  
ปัจจุบันให้เกิดความสุขได้ในระดับหนึ่ง จากความสุข  
ที่ได้รับนี้เอง เป็นบ่อเกิดให้ใครจะแบ่งปันความสุข  
ให้แก่เพื่อนๆ ได้สัมผัสต่อความสุขที่พูดถึงนี้ด้วย  
พวกเรานักบัญชีจะมีลักษณะที่คล้ายๆ กันเกือบจะ

ทุกคน คือมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงาน จนบางครั้งล้มเลิกถึงตัวเอง ข้ำร้ายไปกว่านั้น ล้มเลิกถึงคนรอบข้างใกล้ๆ ตัวอีกด้วย จากสิ่งเหล่านี้ ทำให้จุดประกายความคิดว่า ถ้าพวกเราทำงานบัญชีให้เป็นชีวิตเราก็น่าที่จะร่มเย็นสบายด้วย

คณะกรรมการจึงได้มีดำริที่จะเรียนเชิญท่านวิทยากร แพทย์หญิงอมรา มลิลลา ท่านผู้เป็นต้นแบบของการอยู่เป็นเย็นสบาย มาบรรยายให้ข้อคิดแก่พวกเรานักบัญชี ซึ่งในวันนี้นับเป็นโอกาสที่ดียิ่งที่คุณหมอได้ให้เกียรติมาบรรยายให้แก่พวกเราฟังในหัวข้อ "ทำงานบัญชีให้เป็น ชีวิตร่มเย็นสบาย" ขอกราบเรียนเชิญท่านวิทยากร แพทย์หญิงอมรา มลิลลา ค่ะ

ท่านที่ปรึกษา คณะกรรมการชมรมนักบัญชีประกันภัย  
และท่านผู้มีเกียรติ

ดิฉันรู้สึกยินดีที่เราจะมาคุยกันถึงเรื่อง ทำงาน  
บัญชีให้เป็น ชีวิตร่มเย็นสบาย

ครั้งแรก ดิฉันก็นึก ตายจริง จะให้หมอมารพุด  
กับนักบัญชี จะเอาอะไรมาพุด แต่เมื่อก็ได้ทราบว่า  
น้องๆ นักบัญชีทั้งหลายเคยอ่านหนังสือดิฉันบ้างแล้ว  
ก็เลยใจมาเป็นกองว่า อย่างน้อยที่สุดก็รู้จักกันทาง  
ตัวหนังสือแล้ว คงจะไม่กระไรนัก

ก็เลยขอโอกาสเรียนว่า แทนที่เราจะมุ่งทำ  
บัญชีประกันภัยอย่างเดียว ในวันนี้ ชั่วโมงนี้ เรา  
ลองเปิดใจว่า มาทำบัญชีประกันใจกัน ประกันใจ  
ของเรา เพื่อว่าชีวิตจะได้ร่มเย็นสบาย

จะประกันใจของเราอย่างไร

เริ่มต้น เราต้องเข้าใจก่อนว่า ที่เราเหนื่อย  
เราทุกข์ เราสุข หรือว่าเรามีความรู้สึกต่างๆ ได้นั้น  
ไม่ใช่มาจากตัวเราทั้งตัว แต่มาจากใจเรา

เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่ทำความรู้จักกับใจของ  
เรา แล้วจัดสรรทิศทางทำประกัน ทำภูมิคุ้มกันให้

กับใจแล้ว ชีวิตของเราทั้งชีวิตก็ระเห่ระร้อน ถึง  
จะมีบ้านอยู่ ภายจะมีความสุข ใครๆ จะบอกว่าเรา  
มีหลักมีฐานดี แต่จริงๆ ใจของเราอนาถาหาที่พึ่ง  
ไม่ได้ เพราะไม่รู้ทิศทางที่จะไป

นอนก็ เจ้าประคุณเอ๋ย พรงี้ขอให้ได้อย่าง  
โน้น อย่างนี้ และถึงจะได้ตั้งใจ ก็เหนื่อย เพราะ  
ลึ้นอยู่แต่ เจ้าประคุณ เจ้าประคุณ ถ้าไม่ได้ก็ เฮ้อ!  
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทำไมลำเอียงอย่างนี้ ก็ทุกข์อีก

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว เราก็มาทำประกันใจของ  
เราเอาไว้

ประกันเอาไว้ทำไมหรือ ประกันให้เราไม่ล้ม  
ละลาย เพราะทุกคนที่ทำประกัน ทำบัญชีออมทรัพย์  
ทำอะไรต่างๆ ก็เพื่อให้เราไม่เป็นบุคคลล้มละลาย  
ใช่หรือไม่ ที่นี้ที่เราประกันใจของเรา ก็เพื่อเราจะ  
ไม่ล้มละลายจากความเป็นมนุษย์

เดี๋ยวนี้ ทางวิทยาศาสตร์ก็เชื่อแล้วว่า ใจของ  
คนเราไม่ได้ตายไปพร้อมๆ กับร่างกาย เมื่อเรา  
หมดลมหายใจ แพทย์รับรองว่าบุคคลนี้ตายแล้ว ใจ  
ของบุคคลนี้ก็ไม่ได้ตายไปด้วย

ใจของเราเป็นนักเดินทาง ที่เดินทางไม่รู้  
เหน็ดรู้เหนื่อย ถ้าเปรียบเทียบการมาเกิดมีชีวิตอยู่  
ในภพชาตินี้ เหมือนกับเราเดินทางไป ไปพบตรงนี้  
นำพักอาศัย เราก็จัดแจงเข้าไปในโรงแรมที่หมายตา  
เอาไว้ คือเข้าไปเกิดในห้องของแม่เรา

ที่นี่ สิ่งที่เราเอาไปด้วยก็คือ บัตรเครดิต ถ้า  
บัตรเครดิตของเราใช้ได้ เขายอมรับ แม่เราก็ตั้ง  
ห้องเราไปจนกระทั่งเราคลอดออกมา แต่ถ้าบัตร  
เครดิตของเรา เขาบอก ขอประทานโทษเถอะครับ  
ยี่ห้อนี้อะไรไม่เอา แม่เราก็แถมเราออกมา เราก็ต้องไป  
หาโรงแรมใหม่

เมื่อคลอดออกมา เราก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัว  
มา ตอนออกจากห้องแม่ก็มีแต่ตัวเปล่าๆ แต่เรา  
ไม่เห็นบัตรเครดิตที่มีอยู่ในใจเรา คืออริยทรัพย์หรือ  
บาปทรัพย์ที่เป็นเสบียงติดมาเป็นบัตรเครดิตใบสำคัญ  
ของเรา

จากบัตรเครดิตใบนี้ เราก็เอามาใช้สอยจับ  
จ่ายให้ชีวิตของเราประสบความสำเร็จ หรือประสบ  
ความล้มเหลว ดอนๆ อย่างที่เราก็เห็นกันในชีวิตผู้คน



รอบตัวด้วยกันทั้งนั้น

เมื่อถึงวาระที่จะไป เราแจ้งออกจากโรงแรม ก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวไปด้วย ทรัพย์สินคงคารอะไรต่อมิอะไรเยอะแยะที่เราสะสมเอาไว้ แม้กระทั่งกำเอาไว้ในมือตอนหมดลมหายใจ ก็เอาไปด้วยไม่ได้ ต้องกองทิ้งไว้เป็นของแผ่นดิน

แต่เราได้ของแถมไปด้วย คือบุญหรือบาป มันไปขึ้นอยู่กับตรรกะคิดที่เราพกดิตต์ว่ามาด้วยตอนเกิด ครั้นตายมันก็ติดไปกับเราอีก ถึงเราจะไม่ได้กำเอาไว้ในมือ มันก็ติดไปกับใจของเรา เดินทางท่องเที่ยวไปด้วยกัน โดยที่บัญญัติมันขึ้นเรียบริ่อยว่า บุญมีแค่ไหน บาปมีแค่ไหน อริยทรัพย์ บาบทรัพย์ มีเพิ่มขึ้นเท่าเดิมหรือล้มนละลายไปแล้ว คราวนี้ไปเข้าโรงแรม ก็ไม่ได้สภาพความเป็นคนแล้ว อาจจะเป็นสัตว์ เป็นอะไรตามทุนที่มี

ซึ่งนักวิทยาศาสตร์เดี๋ยวนี้ก็เชื่อ จิตแพทย์อเมริกันท่านหนึ่งใช้วิธีสะกดจิตเพื่อรักษาคนไข้ เขาไม่ได้คิดว่า การสะกดจิตเพื่อรักษานี้ คนไข้จะทะลุชาตินี้ย้อนไปสู่ชาติอดีตได้ คนไข้ก็ไม่เชื่อ เพราะ

คนไข้เองเป็นคาทอลิกที่เคร่ง ไม่เชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิด ตัวคุณหมองเองก็เป็นอเมริกันยิว ซึ่งศาสนาของเขาไม่เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดเช่นกัน

แต่สิ่งที่เกิดขึ้นจากการที่คนไข้ทะเลาะขาดิภพไปได้แล้วอาการดีขึ้น โดยก่อนหน้านั้นคุณหมอรักษาด้วยวิธีการต่างๆ ใดๆ อากาโรคคนไข้ก็ไม่ดีขึ้น จะว่าคนไข้เคยอ่านเรื่องทำนองนี้และฝังใจจำเอาไว้เมื่อถูกสะกดจิต แล้วระลึกได้ เลยเอามาพูด ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะถ้าเป็นอย่างนั้น อาการของโรคจะดีขึ้นไม่ได้ คนไข้เองก็ยอมรับตรงนี้ คุณหมองเองก็ยอมรับตรงกัน

เมื่อมาพบกันครั้งต่อไป คุณหมอกับคนไข้ก็เห็นพ้องต้องกันว่า ลองสะกดจิตดูอีกสักครั้ง และบันทึกเทปคำสนทนาเอาไว้ด้วย เพื่อนำไปศึกษาจากตรงจุดนี้ ก็เลยมีการสะกดจิตกันต่อไป แล้วก็ไปสะกดจิตคนไข้อื่นๆ ที่เต็มใจให้รักษาด้วยการสะกดจิต

เขาพบว่า ขณะที่คนไข้ถูกสะกดจิต แล้วระลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่า มีคนโน้น คนนี้เกี่ยวข้องกับ

เมื่อคุณหมอล้างคนไข้ให้เพิ่งตรงเข้าไปในตาของคน  
ที่เกี่ยวข้องเหล่านั้น แล้วถามว่า ระลึกได้ไหมว่าคน  
เหล่านั้นมาเกิดในปัจจุบันนี้เป็นใครที่รู้จักบ้าง หลาย  
ครั้งที่คนไข้สามารถระลึกได้ว่าผู้คนในภพชาติที่ระลึก  
ได้นั้น มาเป็นคนนี้ คนโน้นอยู่รอบตัวเขา

การที่ระลึกชาติได้นั้น ทำให้ระลึกได้ถึงความ  
ฝังใจ จะด้วยความโกรธแค้นกันหรือว่ารักใคร่กัน  
แล้วเป็นโยงโยให้เข้าใจปัญหาที่มีในชาติปัจจุบัน ก็  
ทำให้อะไรๆ ที่แก้ไขยังไม่ได้ สามารถแก้ไขได้

แสดงให้เห็นว่า ใจนี้เป็นนักเดินทางมาราธอน  
จริงๆ ประสบการณ์อะไรที่เคยผ่านพบมา ที่ใน  
ปัจจุบันนี้เราจำไม่ได้ แต่มันฝังอยู่ในประจุกความ  
จำของเรา เรียกว่าประจุกรรม เหมือนข้อมูลใน  
คอมพิวเตอร์ เวลาที่เราเรียกออกมา มันก็จะยังอยู่  
ครบถ้วน แล้วอะไร อะไรเหล่านี้ ก็เหมือนบัญชีที่  
เราทำเอาไว้ มันจะขึ้นมาในวาระที่เหตุปัจจัยพร้อม  
แต่เราไม่รู้ถึงถ่วงถึงว่าเมื่อไหร่เรื่องนี้จะโผล่ขึ้นมา  
เมื่อไหร่เรื่องนั้นจะโผล่ขึ้นมา

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ทุกๆ เหตุการณ์ที่เรา เจอะเจอในแต่ละเวลานาที ไม่ใช่ความบังเอิญ ไม่ใช่ สิ่งที่เกิดขึ้นโดยมหัศจรรย์ หาดันเหตุไม่ได้ แต่ความ จริงคือผลของสิ่งที่เราได้ทำเอาไว้ในอดีต

เหมือนเราเอาเมล็ดพันธุ์ใส่ไว้ในดิน เมื่อมัน งอกเป็นต้นไม้ขึ้นมา เราไม่รู้จักมัน จึงไม่สามารถ พยากรณ์ได้ว่าเมื่อไรมันถึงจะออกดอกออกผล แต่ เม็ดพันธุ์เหล่านี้จะต้องงอกและออกดอกออกผลอย่าง แน่نون

เรารู้ต่อเมื่อมันมาเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับ เราแต่ละเวลานาที ถ้าสิ่งที่เกิดขึ้นเร็วไวพอที่เรายัง จำได้ เราก็คะ อ้อ! เพราะไฉนที่เดียว จึงทำให้เป็น เรื่องนี้ขึ้นมา

ถ้าเราตั้งใจจะทำประกันใจของเรา ศึกษาให้ รู้จักใจของเราแล้ว เราจะสามารถยอมรับสิ่งที่เกิด ขึ้นว่า ไม่ใช่ใครมาแกล้งเรา ไม่ใช่เป็นความอยุติ- ธรรม แต่เป็นมรดกที่เราทำให้ตัวเราเอง

เพราะฉะนั้น ใจที่แต่ก่อนนั้น เมื่อรับไม่ได้ ก็ ตกใจ เกิดการโต้แย้ง หรือไปเพ่งโทษคนอื่น เสีย

เวลาไปเปล่าๆ

เราจะจดจ่อใจของเรา แล้วบอกกับตัวเองว่า ความจริงคือสิ่งที่เกิดขึ้นตรงนี้ เอาสติปัญญาของเรา มาแก้ไขปัญหาคงตรงนี้ อย่าไปอยู่กับความยึด อายกว่ามันไม่น่าเป็นอย่างนั้นเลย

หลายๆ ท่านที่มีอุบัติเหตุในชีวิต ก็เพราะใจ เลื่อนไปยึดอยู่กับสิ่งที่เราคิดเอาเอง ..มันน่าจะเป็นอย่างนี้ แล้วทั้งความจริงที่กำลังเกิดอยู่ เห็นอยู่ หนโห่ ก็พยายามไปลบทิ้ง ก็เหมือนกับเราพยายาม เอาหัววิ่งไปชนกำแพงเพื่อให้กำแพงทะลุ กำแพง ไม่ทะลุ แต่หัวเราแตก หรือเคราะห์หามยามร้าย คอเราหัก ถ้าคอหักแล้วเราตายให้รู้แล้วรู้รอดไป ก็ จบปัญหา แต่ถ้าตายก็ไม่ตาย หายก็ไม่หาย กลายเป็นอัมพาต หลายคนก็บอก ช่างเถอะ เขาไม่รู้อะไร แล้ว

ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น

จากการศึกษาร่างกายที่เป็นอัมพาตทำอะไร ไม่ได้ ใจไม่ได้เป็นอัมพาตด้วย ใจยังรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ใจไม่สามารถเอาเสียงพูดของใจ สื่อให้ไปถึงคน

อื่นๆ ที่ล้อมรอบอยู่ไต่ยีนไต่ คนอื่นๆ พุด คนไข้  
ที่เป็นอัมพาตรู้หมดทั้งนั้น แต่เมื่อคนไข้พุดด้วยใจ  
เสียงไม่ดังออกมาให้ไต่ยีนไต่ เพราะว่าคลื่นของความ  
คิดเป็นคลื่นที่มีความถี่สูงกว่าที่หูของเราจะไต่ยีนไต่ แต่  
ถ้าเราฝึกจนกระทั่งใจเราฟังโทรจิตออก เราก็จะรู้เรื่อง  
กัน

เพราะฉะนั้นเราถึงเข้าใจผิด คิดว่าคนเหล่านี้  
ไม่รู้หนาวรู้ร้อน ไม่รู้สุขรู้ทุกข์ แต่จริงๆ แล้ว เขา  
รู้ทุกอย่าง และยังอัดอั้นตันใจหนักขึ้นไปอีกด้วย  
เพราะว่าพยายามจะพุดจะบอก จะสื่อสารด้วย แต่  
เครื่องมือก็งอแงเปลี่ยเสียขา เสียงก็ไม่ดังผ่านหลอด  
ลมออกมา ก็ไม่เป็นเสียง แต่ใจเราร้อน ตันรน  
อยากจะพุดจะบอก ถ้าเรามองดูแววดา เราก็พอจะ  
รู้ แต่ก็แปลไม่ถูก สิ่งเหล่านี้ ถ้าคอยเฝ้าสังเกต เรา  
จะเชื่อว่าเป็นความจริง

เมื่อเข้าใจแล้ว จะได้ชวนชวาย อย่างมั่วแต่  
ทำงานบัญชีประกันภัยอย่างเดียว และก็อย่างที่เมื่อ  
กันี้ท่านพิธีกรบอกว่า เลยลีมตัวเอง ลีมคนรอบ  
ข้าง ทำให้มีปัญหามาขึ้นมา ชีวิตก็เลยไม่ค่อยจะร่มเย็น

ซักจะอุ่นๆ จนร้อนๆ จนกลายเป็นน้ำเดือดไปก็มี  
เราก็มาคุยกันว่า เริ่มต้นนี้จะทำอย่างไร เพื่อ  
ประกันใจของเรา

ใจเป็นธรรมชาติที่แปลก มักจะปลิวตามลม  
ปากของคนไป

ทั้งๆ ที่เราก็รู้ว่าเราทำถูก แต่โดนคนวิพากษ์  
วิจารณ์มากมาย เข้า มันปลิวตามไปเลย เพราะฉะนั้น  
สิ่งแรก เราต้องสร้างภูมิคุ้มกัน ให้เราไม่ปลิวตามโลก-  
ธรรม นินทา สรรเสริญ คำวิพากษ์วิจารณ์ เพราะ  
ตัวนี้ละคือ พายุสลาตัน

ดิฉันขอยกตัวอย่างเรื่องของตัวเอง แต่เติม  
ดิฉันก็ว่าดิฉันเป็นคนมีเหตุมีผล ยิ่งเป็นหมอ ผ่าน  
เหตุการณ์ที่มีทั้งคนไข้ซ้อก คนไข้เลือดสดมา เรา  
ยังสามารถคุมสติ ให้ผ่านวิกฤตเหล่านั้นไปได้ด้วยดี  
ก็หลงตัวเองว่า ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น เราคงดูแล  
คุ้มครองตัวเองได้

พอไปปฏิบัติที่วัด ก็ไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น แต่  
แปลกใจที่ถึงเวลาเราจะกลับบ้าน ท่านอาจารย์ถาม  
ว่า “ปกติถ้ามีใครมาว่าอะไรเรา เราจะทำอย่างไร”

ดิฉันตอบท่านว่า “ก็มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ มีภาษาเอาไว้สำหรับพูดจาสื่อสารกัน ถ้าเขามาว่าเราในทางที่ผิด เราก็ต้องชี้แจงอธิบาย”

ท่านอาจารย์แย้งว่า “ไม่..ไม่ใช่ นี่เรามาปฏิบัติแล้ว ต้องยึดภษิตว่า หนทางพิสูจน์ม้า เวลาพิสูจน์คน ใครเชื่อว่าอะไรปล่อยให้เขาว่าไป เราหนึ่งเฉย”

ดิฉันร้อง “อ้าว! อย่างนั้น เรื่องราวมันก็แยสิเจ้าคะ”

ท่านตอบ “ไม่ เวลาจะพิสูจน์บุคคล คนเรานี่ ถ้าจะไม่ฟังกันเสียอย่าง เราอธิบาย แทนที่จะแก้ไข ปัญหา เลยกลายเป็นประสานงากัน เสร็จแล้วก็เดือดร้อน เพราะฉะนั้น จำเอาไว้นะ กลับไปที่ ถ้ามีใครพูดอะไรที่เป็นเรื่องไม่จริง หรือเป็นเรื่องที่ จำเป็นต้องชี้แจง ไม่ต้องชี้แจง ให้เวลาเป็นเครื่อง พิสูจน์ จะสัญญากับอาจารย์ได้ไหม”

ดิฉันนึก ปกติดิฉันก็ไม่ใช่คนปากไว อะไรจะหนักหนาสาหัสปานนั้น ..ตกลง ตกลง นี่เป็นแบบฝึกหัด..



ท่านอาจารย์ก็ยังไม่ยอมไว้ใจ ย้ำอีกว่า “จำเอาไว้นะ ปากนี่ติดชิปเยอรมันชั้นดี ไม่เอาชิปแตกง่าย ๆ ติดสองชั้นเลย ไม่ต้องพูดอะไรทั้งนั้น”

เมื่อกลับมาถึงกรุงเทพฯ มีธุระไปที่โรงพยาบาลศิริราช ซึ่งเพื่อน ๆ และอาจารย์ยังทำงานอยู่ ดิฉันก็เริ่มรู้สึกถึงความผิดปกติว่า ผู้คนมองเราแปลก ๆ นี่เรามีเขางอกออกมาหรืออย่างไร พอเราแผลอ เขาก็จะซุบ ๆ ซิบ ๆ กัน แต่พอเราหันไปมอง เขาก็จะยิ้ม แต่ไม่พูดอะไร นี่มันอะไรกันนะ ใจเราก็เริ่มแกว่ง

ครั้งไปโรงพยาบาลรามธิบดี ซึ่งลูกศิษย์เรากำลังเป็นนักเรียนแพทย์ปี ๕ ปี ๖ บางคนก็เข้ามาจับเนื้อจับตัวดิฉัน ถามอย่างหวังโยว่า

“อาจารย์คะ อาจารย์ออกจากโรงพยาบาลสมเด็จพระยาตั้งแต่เมื่อไหร่ อาจารย์สบายดีแล้วหรือ”

เสียงท่านอาจารย์ดังขึ้นมาในใจ ไม่ต้องอธิบาย ไม่ต้องแก้ตัว ไม่ต้องชี้แจงอะไรทั้งนั้น เวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์บุคคล

ดิฉันก็เตะท่า “ทำไมหรือ เธอเห็นครูเป็นอะไรไปล่ะ”

ลูกศิษย์ก็มองดิฉัน คล้ายๆ อาจารย์ก็ดูดีอยู่นะ แต่ “อาจารย์ อาจารย์หายดีแน่แล้วหรือคะ”

“ก็เธอว่าครูเป็นอะไรล่ะ”

ลูกศิษย์เข้ามาลูบเนื้อลูบตัวดิฉันเป็นทำนองว่ายังมีแขนดีอยู่ ขายังมีอยู่นะ แต่ก็ไม่ยอมเล่าว่าเรื่องเป็นอะไร แต่การที่ถามว่า อาจารย์ออกจากสมเด็จเจ้าพระยาแต่เมื่อไหร่ ก็พอจะทำให้ดิฉันรู้แล้วว่าข้อกล่าวหาดิฉันนั้นคืออะไร

เมื่อจากกับลูกศิษย์กลับมาถึงบ้าน ก็ยังปกติดี ยังมีสติรู้อยู่

ท่านอาจารย์บอกแล้วว่า อะไรเกิดขึ้นก็ตามรู้เข้านอนก็ยังดีอยู่

แต่พอตื่นเช้า ตื่นเข้านี้ปกติท่านอาจารย์จะบอกว่า พอรู้ตัวปั๊บ ไม่ให้คิดอะไรเลย เอาสติมาจดจ่อกำกับใจเอาไว้ ตัวอยู่ตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้น

ปกติถ้าอยู่ที่วัด เราจะลุกขึ้น แล้วลงทางจงกรมเลย เพราะกุฏิที่พักเป็นกุฏิมุขหน้า แล้วก็

เล็ก ๆ ตั้งอยู่ติดกับทางจงกรม

แต่ที่นี่เราอยู่ในห้องนอนเรา เราก็ว่าเรารู้ตัว แต่การรู้ตัวของเรา มันไม่เร็วเท่าที่ใจที่ปลิวไปแล้ว พอสติอ่อนลงนิดหนึ่ง ความปรุงคิดมันก็ขึ้นมาเป็น แถว ๆ .. ใครนะไปว่าเรา และก็สร้างเรื่องจนกระทั่งว่าเราไปเข้าสมเด็จพระเจ้าพระยา มันออกปลิว ลิว ๆ ไป ลมของนินทาสรรเสริญวิพากษ์วิจารณ์ ลมของโลกธรรม มันเอาเราเป็นว่าติดลมบน

แล้วที่นี้พอรู้ตัว จะให้กลับมาอยู่กับตัวเราอยู่กับลมหายใจ มันไม่อยู่ เผลอกระพริบตาเดียว เป็นต้นว่า ตอนตื่นไม่มีสตินิดเดียวแค่นั้น เราบ้าไปก่อนวัน กว่า จะเอาใจมาอยู่กับลมหายใจได้ แล้วก็ไม่ใช่อยู่อย่างปกติ อยู่กับลมหายใจสักประเดี๋ยวหนึ่ง ก็ปลิวไปอีก ..ใครนะ มาว่าอย่างนี้ มันต้องการอะไรกัน

ดิฉันเข้าใจชัดเจนเลยว่า ไม่มีใครทำทุกข์ทำโทษให้เรา แต่ใจเราเองนั่นแหละเผาเรา มันทำน้ำเต๋อดลวกเราจนกระทั่งถลอกปอกเปิกหมด แล้วเราก็ไปโทษไอ้คนบ้า ไอ้คนที่นินทาเรา แต่จริงๆ

เปล่า เขาไม่ได้ว่าอะไรเราสักคำเดียว เราว่าเองใน  
ใจเรา เป็นเรื่องเป็นราว แล้วก็ตื่นถลอกปอกเปิก  
จนกระทั่งตริทูต เข้าไอซียู

พอเหนื่อยมากแว๊บนึกขึ้นได้ กลับมาอยู่กับ  
ลมหายใจเสียหน่อย ก็ดีขึ้น พอสติเฟลอนิดเดียว  
ยังกระพริบตาไม่ทันเสร็จ ไปอีกแล้ว ที่พูดอย่างนี้  
จะเอาอะไรกันนี่

เห็นหรือไม่ ใจที่ไม่ได้ประกันเอาไว้ ไม่ได้  
สร้างภูมิคุ้มกันเอาไว้ นี่ละ..ตัวโง่..ตัวตกรนรกหมก  
ไหม้ ถลอกปอกเปิก วันหนึ่งไม่รู้ก็รอบ ก็รอบ ก็รอบ

ถ้าใจเป็นอย่างนี้ ทำบัญชีก็ไม่ค่อยได้เรื่องเลย  
แหละ มีสมุห์บัญชีท่านหนึ่งไปปฏิบัติธรรมกับท่าน  
อาจารย์ ก็บ่นให้ท่านอาจารย์ฟังว่า

เจ้านายนี้เหตุโหด บางทีกว่าจะเสร็จงานตั้ง ๒  
ทุ่ม ๓ ทุ่ม เงินนอกเวลาก็ไม่ให้ แล้วยังบอกอีกว่า  
ถ้าคุณทำงานจริงๆ คุณพูดให้น้อยลง งานคุณจะ  
เสร็จตั้งแต่ ๓ โมงเย็น

ท่านอาจารย์ก็สนับสนุนว่า เจ้านายพูดถูก  
เธอก็เลยพาลโกรธท่านอาจารย์ไปด้วย

พอลากลับกรุงเทพฯ ท่านอาจารย์ก็สำหรับ  
“จำเอาไว้นะ อย่าพูดมาก เอาสติไว้กับใจ จะพูดเมื่อ  
ไหนให้รู้สติเสียก่อน”

เธอก็ค่อยๆ จับสติเอาไว้กับใจ นึกได้ก็ค่อยๆ  
เอามาไว้ใหม่ เมื่อสติอยู่กับใจมากเข้า เวลาใครมา  
พูดด้วย เธอก็รู้จักหยุดงานก่อนที่จะไปพูดโต้ตอบ

พอมาทำงานต่อ ที่เคยผิดพลาดเป็นอะไรต่อ  
มิอะไร ก็ค่อยน้อยลง น้อยลง จนในที่สุดเธอพบ  
ว่า บางวันงานเสร็จตั้งแต่บ่ายสองโมง เธอก็นึกว่า  
อ้อ! ตอนนั้นงานมันเบาเลย แต่จริงๆ ไม่ใช่ มันก็งาน  
เท่าเดิม

แต่เพราะเราไม่เห็นใจของเราเอง ไม่ระลึก  
ว่าระหว่างที่เราทำงานด้วย ใจเราแวบไปฟังคนโน้น  
ไปพูดกับคนนี้ แล้วก็หลงว่าเรามีประสิทธิภาพ หู  
ก็ฟังวิทยุไปด้วย มือก็เขียนหนังสือไปด้วย แล้วสิ่ง  
ที่ทำนั้นถูกหรือ จริงๆ มันไม่ถูก

เพราะใจของคนเรา ถ้าไปรับรู้ที่ประสาทหู  
มือที่เขียนอยู่ก็ดับนิ่งสนิท กลายเป็นหุ่นเฉยๆ ถ้า  
จะเขียนด้วย ฟังด้วย มันก็ต้องกระพริบ เหมือน

ไฟฟ้าตามบ้าน เป็นไฟสลั๊บ เป็นไฟกระพริบ แต่  
ไม่มีใครที่จะรู้สึกว่าเป็นไฟกระพริบ เพราะ  
ประสาทตาไม่ไวทันที่จะเห็นจังหวะที่แสงไฟกระพริบ  
สติของเราก็กระพริบไว จนกระทั่งเราไม่รู้ว่าที่เรา  
ทำงานสองอย่างสามอย่างได้ในเวลาเดียวกันนี้ ใจ  
เรากระพริบ จริงๆ เราทำได้ทีละอย่าง

แต่ทีนี้เรื่องที่เกิดขึ้นนี้ เป็นธรรมดา จน  
กระทั่งเราไม่เห็นว่ ช่วงที่กระพริบนั้น ก่อความ  
เสียหาย

แต่ถ้ามันเกิดไปกระพริบเอาในวินาทีวิกฤติ  
เป็นต้นว่า ดิฉันเป็นหมอ แล้วดิฉันเล่นหุ่นด้วย ก็  
เสียบุหรงเอาไว้ ขณะที่กำลังจะผ่าตัดเล็กๆ คนไข้  
แล้วเกิด อู่ว! หุ่นกำลังตื่นเต้น มือดิฉันที่กำลังผ่า  
คนไข้ อาจจะไม่ผ่าลงไปตรงพยาธิสภาพเขา แต่ผ่า  
ลงไปบนเนื้อดีๆ ของเขา หรือลงมีดไปบนเส้นเลือด  
เขา อะไรทำนองนี้ ก็เลยทำให้มีอุบัติเหตุร้ายแรง  
ขึ้นได้

ถ้าไม่มีใครจับได้ไล่ทัน ดิฉันก็สรุปว่า คนไข้  
มีเหตุสุดวิสัย ทนพิษบาดแผลไม่ได้เลยเสียชีวิต แต่

จริง ๆ ดิฉันรู้ว่า เป็นเพราะดิฉันมัวแต่ฟังข่าวหุ่น  
แทนที่จะตั้งใจทำงานตามหน้าที่

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราจะได้พยายามประกำใจ  
เราเอาไว้ ไม่ให้เกิดอุบัติเหตุอย่างนี้ ไม่ให้เกิดการ  
ล้มละลายขึ้น แล้วก็มิถุนันต์กันต่อโลกธรรมทั้งหลาย  
มีอะไรมากระทบหูเรา อย่าให้ใจปลิวตามไปอย่าง  
ตัวอย่างที่เล่ามา

ท่านอาจารย์ให้คาถาเอาไว้ พอเรื่องอะไรชัก  
ไม่ชอบมาพากล

"ภาษามคธ ภาษามคธ ฟังไม่รู้เรื่อง"

เพราะว่าจริง ๆ แล้ว ไม่ใช่เสียงเขาที่พูด ที่  
มาทำให้ใจของเราถลอกปอกเปิก แต่เพราะเราเอา  
เสียงเขามาแปล การที่เขาถามเราว่า ออกจาก  
โรงพยาบาลสมเด็จพระยามาแต่เมื่อไหร่ ถ้า  
เปลี่ยนเป็นออกจากโรงพยาบาลศิริราชมาแต่เมื่อไหร่  
เราก็ไม่เดือดร้อน เพราะคนเราเจ็บได้ เข้าออกโรง-  
พยาบาลได้

แต่ที่นี้เราไปให้ความหมายว่า โรงพยาบาล  
สมเด็จพระยามานั้น ปกติเราไม่เข้าออกกันหรอก

ถ้าใครมาปล่อยข่าวว่าเราไปอยู่มานี่ มันดูถูกดูหมิ่น  
เรา มันคิดว่าเราเป็นอะไรไป

ใจที่ปรุงคิดไปนี่ละ คือตัวร้ายนักที่ทำให้เรา  
พกซ้าดำเขี้ยว แล้วไปสร้างเวรสร้างภัยขึ้น เราคิด  
เอาเอง เออเอาเอง แต่จริงๆ แล้ว เขาอาจจะไม่ได้  
คิดอย่างนั้นก็ได้

ถ้าเรามีภูมิคุ้มกันจริงต่อโลกธรรม เหมือน  
ดิฉัน ท่านอาจารย์บอกแล้วว่าไม่ต้องอธิบายอะไร  
เลย ท่านก็มีเหตุผลของท่าน เพราะฉะนั้น เรา  
พยายามเอาสติไว้กับใจเรา เอาไว้กับใจเรา เอาไว้  
กับใจเรา ให้ต่อเนื่องกันมากขึ้น มากขึ้น

เมื่อเราปฏิบัติอย่างที่ท่านอาจารย์ว่าจริงๆ ภูมิ  
คุ้มกันมันเกิดขึ้น

วันหนึ่งพอได้ยินเรื่องนี้ มีคนมาเล่าให้ฟังว่า  
คนเขาร่ำลือกันว่า ดิฉันไปเข้าโรงพยาบาลสมเด็จพระ  
เจ้าพระยาอย่างโน้น อย่างนี้ ใจดิฉันฟังเหมือน  
ดิฉันไม่ได้ฟังเรื่องของตัวเอง ไม่ได้มีตัวเรา หน้าตา  
ศักดิ์ศรีเรา ว่าตายแล้ว นี่หน้าเรานึกจนกระทั่งทำ  
ศัลยกรรมตกแต่งเย็บไม่ติดแล้วนะ



มันมีแต่ความรู้สึกสลดใจว่า เออหนอ ปาก  
คนนี่ช่างร้ายจริง ๆ สามารถพูดเรื่องไม่เป็นเรื่อง  
แล้วก็ปั้นน้ำเป็นตัว ได้ยิ่งกว่าเป็นเจ้าของโรงทำ  
น้ำแข็งอีกแน่ะ แล้วจะเอาใจเราเข้าไปเป็นเชิงให้  
คำพูดเขาสับท่าไมกัน

แล้วยังรู้สึกต่อไปอีกว่า ถ้าใครเป็นคนมีเหตุมี  
ผล อยากรู้ความจริง เขาต้องมาถามเรา หรือกลัว  
ว่าเราจะปกปิดความชั่วของตัวเอง ก็มาที่วัดสิ ไป  
กราบเรียนถามท่านอาจารย์เอา

วิธีแก้ปัญหานี้ เราจะต้องสืบไปให้ถึงต้นตอ  
ข้อเท็จจริงกัน ไม่ใช่ว่าพูดกันไป พูดกันไป จน  
เหมือนกับเกมอันหนึ่งที่ว่า “ปากคนสร้างเรื่องได้  
สารพัด”

เริ่มต้นด้วยคนสองคนกระซิบกันว่า นี่นะ เมื่อ  
คืนนี้คุณ ก ไปเที่ยวกับคุณ ข พอกระซิบกันไป  
กระซิบกันไป ในที่สุด คนที่กลับมากะซิบให้คน  
เริ่มต้นฟัง เรื่องกลายเป็นว่า เมื่อวันก่อนนั้น คุณ ก  
แต่งงานกับคุณ ข แล้วคุณ ก แต่งชุดเจ้าสาวสีชมพู  
มันไปได้ถึงปานนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เราจะไปเชื่ออะไรกับคำพูดถ้า ฟังแล้วมันไม่มีเหตุมีผล เหมือนบางครั้งเราอ่านข่าว หนังสือพิมพ์ที่ไม่มีมูลความจริง แล้วเราจะไปลง ความเห็นว่า คนนี้เลวจริงๆ เราก็ห้ามล้อตัวเองว่า ถ้าไม่ได้เห็นด้วยสองตาของเรา ไม่ได้ยินด้วยสองหู ของเราโดยตรงจากต้นตอ ผัน ตื่นแล้วอย่าเป็นนัก ทำนายผัน เอามาเล่าเพื่อเจือต่อ ทุกอย่างก็ดีขึ้น ใจ ของเราก็สบายขึ้น ไม่ต้องไปเสียเวลา เพราะ บางทีคนมาเล่าอย่างเรื่องเมื่อกี้นี้ ความจริงเมื่อคืน คุณ ก ไปเที่ยวกับคุณ ข กลายเป็น คุณ ก แต่งงาน กับคุณ ข ไปแล้ว

พอเรารู้อะไรมา ก็เป็นโทรโข่ง พูดไปเรื่อย ครั้นต่อมาจึงทราบว่าไม่จริง ชาวที่เราประกาศไปนั้น ไม่จริง เราก็ต้องเสียเวลาอีก หมุนโทรศัพท์ นี่นะ ที่ฉันบอกเมื่อวานนี้ไม่จริงแล้วนะ ที่ฉันบอกเมื่อ ปายนี้ไม่จริงแล้วนะ

ตกลงเวลาที่จะได้มาทำงานทำการ ทำสิ่งที่ เป็นคุณเป็นประโยชน์ ก็หมดไปอีก ไหนจะทำบัญชี เหนื่อยแล้ว เวลาจะอยู่กับคนข้างเคียงที่บ้านก็แทบ

ไม่มีอยู่แล้ว ยังมีเรื่องไร้สาระมาเป็นเครื่องเบียดเบียนเอาเวลาเราไปอีก แล้วเราก็บ่น งานบัญชีนี้เหมือนปิดทองหลังพระ เหนื่อยเหลือเกิน เหนื่อยจะตายอยู่แล้ว ต้องคอยมาตรวจตรา เียบเหมือนอย่างกับให้แต่โทษเขา ใครที่ไหนจะชอบปิดทองหลังพระ เหนื่อย เหนื่อยจริงๆ

งานอะไร อะไร อะไร ทั้งหมดนี้ ถ้าเรามองตามความเป็นจริงแล้ว ก็เปรียบเทียบเหมือนเฟืองแต่ละเฟืองในเครื่องจักร หรือในนาฬิกา จะเฟืองตัวเล็กเฟืองตัวใหญ่ ทุกตัวต้องหมุนเป็นจังหวะเดียวกัน ถ้าเกิดมีเฟืองตัวเล็ก ๆ จี๋ว ๆ หมุนผิดจังหวะเสียชนิดเดียว เครื่องก็พัง

เพราะฉะนั้น ทุกๆ งาน ทุกๆ สายงาน ล้วนมีความสำคัญด้วยกันทั้งนั้น

มีภาษิตว่า ถ้ามองข้ามรั้วเราออกไป หญ้านอกรั้วจะดูเขียวขจีกว่าหญ้าในรั้วของเรา คือเราจะรู้สึกว่ อะไรที่ไม่ใช่ของของเรา จะดูดีกว่า มีคนนิยมชมชื่นมากกว่า ของเรามีแต่ขยะ

ถ้าคิดอย่างนี้เราทาบถองใจเรา เราต้องชมเชย เราต้องให้กำลังใจเราว่า ทองนี้ ถ้าปิดแต่ข้างหน้า เท่านั้น หลังพระก็แย ไม่น่าดู

เราเป็นคนมีกำลังใจสูง มีความมั่นใจ อะไรที่เราทำก็เพราะเราอยากทำ ไม่ใช่ทำเพราะอยากให้คนมาสรรเสริญเรา เราทำแล้วเราก็มีความอึดใจ มีความสุขใจว่าเราได้ทำสิ่งที่เหมาะที่ควร เราจะปิดทองที่ตรงไหน ผลก็เหมือนกันแหละ จะหน้าพระ หลังพระ ฝ่าเท้าพระ หรือบนหน้าผาก บางคนบอก ถ้าติดที่หน้าผากพระแล้วจะมีปัญญา ติดที่เท้าพระ ชีวิตจะระกำลำบาก ต้องเดินอยู่นั้นแล้ว ลองเดินไม่ได้ดูสิ ใครบ้างอยากจะเป็นอัมพาต เดินไม่ได้ พอถึงตอนนั้นก็เห็นบุญคุณของเท้ากันแหละ

มีนิทานเรื่องหนึ่งเล่าว่า สมัยโบราณสัตว์กับคนพูดกันได้ ก็มีเศรษฐีชาวอาหรับที่ประกาศอยู่เสมอว่า ทองคำเป็นสิ่งมีค่าสูงสุด วันหนึ่ง เศรษฐีบรรทุกทองคำไปบนหลังอูฐจะไปแลกเปลี่ยนสินค้า เสร็จแล้วบังเอิญหลงทางวนอยู่ในทะเลทราย จนกระทั่งน้ำดื่มที่เอาไปด้วยหมดลง

พ่อค้าโกรธอุฐมาก สั่งอุฐว่า “รีบๆ หาทาง  
ออกให้พบจะได้พ้นทะเลทราย ไม่อย่างนั้นเราจะตาย  
เพราะไม่มีน้ำกิน”

อุฐก็ตอบว่า “ข้าแต่นาย ก็ทองคำของเราที่  
นายบอกเสมอว่ามีค่าสูงสุดนะ อยู่บนหลังกระผมตั้ง  
เยอะแยะมากมาย ทำไมนายไม่เอามาคั้นให้เป็นน้ำ  
หยดออกมาล่ะ ก็นายบอกว่าทองคำมีค่าที่สุด ทำไม  
นายไม่เอาทองคำมากินแทนน้ำเสียล่ะ”

เห็นหรือไม่ ของทุกอย่างมีคุณค่าในตัวของ  
มัน ทองคำอาจจะมีค่าที่สูงสุดจริงในตลาดการค้า แต่  
ในภาวะที่หลงทางอยู่กลางทะเลทราย น้ำซึ่งเรารู้สึก  
ว่าไม่ได้มีสินราคาอะไร กลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ถ้า  
ไม่มีแล้วชีวิตเราก็อยู่ต่อไปไม่ได้ ทั้งๆ ที่เรามีทองคำ  
อยู่อาจจะสูงเท่าตัวเรา แต่ทองคำก็ไม่สามารถทำให้  
เรามีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ถึงเราจะเอาทองคำไปแลกกับ  
น้ำขันหนึ่ง ก็ไม่มีน้ำให้เราแลกได้

เพราะฉะนั้น เพียงทุกๆ เพียงในเครื่องจักร  
ทุกๆ คน ทุกๆ สายงาน ล้วนแต่มีความสำคัญ  
ทั้งนั้น

ขอให้เรามีความภูมิใจ มีความพอใจในแต่ละ  
สิ่งที่เราทำ ใจของเราจะได้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง  
สุขภาพใจที่สมบูรณ์ สามารถทำให้ของที่เป็น  
ไปไม่ได้ ก็อาจเป็นไปได้ เพราะถ้าเรามีกำลังใจแล้ว  
ไม่มีอะไรยากเกินความเพียรพยายามของมนุษย์ไปได้

แต่ถ้าใจไม่รักไม่อยากทำ มันเกิดความเสียด  
ทาน เพราะใจก็ไปทาง ตัวก็อยู่อีกทางหนึ่ง งาน  
ง่าย ๆ ก็กลายเป็นของยาก เราอย่าให้สิ่งเหล่านี้มา  
เป็นภาพลวงตา มาเป็นพยับแดด ทำให้ชีวิตของเรา  
ต้องทุกข์เดือดร้อนเพราะสิ่งที่ไม่ได้อยู่ แต่เป็นเงาที่  
ใจเราสร้างขึ้นมาหลอกเราเอง

ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว เราก็จะตั้งต้นสะสมทุนให้  
แก่ตัวเอง เมื่อสร้างภูมิคุ้มกันต่อโลกธรรม เราไม่  
หวั่นไหวตามลมปากคนค่อนว่าแล้ว เพราะเรารู้อยู่  
ว่าเราทำอะไร ใครอยากจะพูดให้ปากเขาฉีกถึงท้าย  
ทอย ก็เชิญให้เขาพูด ถ้าพูดแล้วเขามีความสุขใจ  
ก็สาธุ อย่างน้อยที่สุดเราก็ได้ทำบุญเพราะเราไม่ได้  
ไปขัดคอเขา เราทำให้เขาสบายที่เขาจะได้ระบาย  
ความอัดอั้นตันใจทิ้งไป

แต่เราไม่ต้องไปเก็บเอามาใส่ไว้ในใจเรา ให้ใจเรากลายเป็นถังขยะที่แน่นหมักหมมจนบูดเน่า เราก็กองทิ้งไว้ตรงนั้นแหละ แล้วเดินตัวปลิว ไปไหนๆ ของเราอย่างเป็นอิสระ

ต่อไปเราก็มาสะสมทุนให้กับตัวเอง ด้วยการพยายามหาสิ่งที่เป็นมนุษย์สมบัติให้เรา

ธรรมะสอนไว้ ง่ายนิดเดียว เราเป็นชาวพุทธ เรามีศีลห้า ถึงไม่ใช่ชาวพุทธ เป็นชาวคริสต์ ก็มีบัญญัติสิบประการ จะเป็นอิสลามก็มี ทุกๆ ศาสนาก็มีบัญญัติที่พูดถึงศีลธรรม

การที่เราจะประพฤติตนให้ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำเราให้มีฐานรองรับใจ หรือเหมือนเป็นเสื้อผ้า จะออกไปไหน ก็ไม่ประเจิดประเจ้อ หลายคนไปคิดว่า ศีลเป็นข้อห้าม ไ้ไหนก็อย่า ไ้ไหนก็อย่า โอ้ย! อึดอัดใจ เหมือนถูกคุมขังอยู่ในคุก

ถ้าคิดอย่างนั้น การรักษาศีลเป็นการทำร้ายตัวเอง

แต่ถ้าคิดเสียใหม่ว่า ศีลนี้เป็นเสื้อผ้า เราจะไปไหนมาไหน ไม่มีใครอยากไป ไม่มีใครอยากเปลือย

ออกไปเป็นแน่ เราก็อยากมีเสื้อผ้าบังร้อนบังหนาว  
ให้เราดูเรียบร้อย มันอกมันใจว่า ถูกกาลเทศะ

ถ้ามีความคิดอย่างนี้ ไม่ยากเลยในการจะ  
คิดให้ครบถ้วน . . . แล้วถ้าใครกำลังฝึกปฏิบัติใจอยู่ ก็  
เอาศีลห้านี้แหละ มาขยายให้เป็นศีลปรমัตถ์ขึ้นไป

กลุ่มผู้ปฏิบัติกลุ่มหนึ่งอธิบายศีลข้อที่หนึ่งที  
บัญญัติว่า เราจะไม่เบียดเบียนหรือฆ่าสิ่งมีชีวิตทั้ง  
ปวง ละเอียดลงไปถึงว่า เราจะไม่ฆ่าลมหายใจของ  
เราเอง

เมื่อไรที่เราทำลมหายใจของเราให้ผิดปกติ  
เป็นต้นว่า เวลาโกรธแล้วเรารู้สึกว่าหายใจไม่ทัน ออก  
จะระเบิด เราจะต้องมาดูแลลมหายใจให้กลับเป็น  
ปกติ เพราะฉะนั้น กิเลสจะมาคาบเอาเราไปทำ  
พฤติกรรมไม่ดี ทำวาจาไม่ดี ไม่ได้ เพราะเราคอย  
ดูแลรักษาลมหายใจของเรา เราจะไม่ฆ่าลมหายใจ  
ของเราเอง เราจะไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายลมหายใจ  
ของเรา

ข้อที่สอง เราจะไม่ลักขโมยของของคนอื่น



ร่างกายของเราเนี่ย ท่านบอกว่ามาจากดิน น้ำ ลม ไฟ คือไปขอยืมมาจากแผ่นดิน แผ่นน้ำ แผ่นฟ้า แล้วก็ไฟธาตุที่ทำให้กายอบอุ่น ถ้าเมื่อไรเราเจ็บขึ้นมา แล้วทำท่าว่าจะถึงตาย อย่าไปทรมานทรมาย ขัดขึ้นว่า โอ๊ย! ตายไม่ได้นะ ความเป็นจริงเราขอยืมมาใช้นานแล้ว เจ้าของเขาแจ้งใบทองมา ต้องอบรมใจให้พร้อมที่จะส่งคืนเขาไปเลย

กำหนดสติดูใจของเราให้ดี เรากำลังจะแจ้งออกจากโรงแรม เตรียมบัตรเครดิตไว้ให้พร้อมเพื่อจะได้เดินทางต่อไป แล้วไปหาที่พักใหม่ที่ถูกตาถูกใจ เรามากกว่าเดิม คีลข้อสองเราก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง

ข้อที่สาม ไม่ใช่แต่เพียงว่าเราจะไปหมายตาเอาคู่ครองของคนอื่น เพราะเก๋ๆ เป็นสนิม ใหม่ๆ น่าสนใจกว่า

ท่านแจกแจงว่า กามวัตถุไม่ใช่แต่เพียงเพศตรงกันข้ามเท่านั้น อะไรที่เป็นรูป เป็นเสียง เป็นรส เป็นกลิ่น เป็นสัมผัส วัตถุทั้งหลายในโลกเหล่านี้ ถ้าเมื่อไรใจของเราไปหลงไหลมัวเมา ยึดติดกับมันแล้วอยาก จนต้องทำทุกอย่างเพื่อให้ได้สมปรารถนา เราก็ผิดศีลข้อสามแล้ว เพราะใจตกเป็นทาส

เป็นต้นว่าดิฉันนั่งเก้าอี้ตัวนี้ มันนุ่มสบายจังเลย ทำอย่างไรถึงจะคืบเก้าอี้ตัวนี้กลับบ้านไปด้วยได้ละ ดิฉันก็ผิตศีลปรมัตถ์ข้อสามแล้ว เพราะติดในรสสัมผัสของความนุ่มของเก้าอี้ ถ้านึกท้นอย่างนี้ เราจะได้ระมัดระวัง

มีพระฝรั่งองค์หนึ่ง ท่านมาฝึกปฏิบัติอยู่กับท่านอาจารย์ทางอีสาน พอท่านอาจารย์เทศน์ถึงว่าศิษย์พวกนี้ขี้งอติดอยู่ในราคะ ท่านก็นึก พระไทยเวลาไปบิณฑบาต เห็นสาว ๆ มาใส่บาตร ก็กลับมาคิดถึง ท่านไม่ได้นึกถึงว่าเป็นท่านเลย

พระอาจารย์ท่านก็เทศน์ซ้ำอยู่นั้นละถึงเรื่องนี้ คินที่หนึ่งก็แล้ว คินที่สองก็แล้ว คินที่สามก็แล้ว จนถึงคินหนึ่ง ท่านก็นึกขึ้นได้ว่า ท่านจะฝันทุกคินว่าท่านได้กลับไปเมืองนอก แล้วก็ไปกินไอศกรีมบ้าง ขนมคุกกี้รสชาติอร่อยที่เคยชอบบ้าง ท่านต้องมาฉันแต่อาหารอีสานซึ่งแสนจะเผ็ด น้ำหูน้ำตาไหล

ขณะที่ท่านนึกถึงตรงนี้ขึ้นมา ท่านอาจารย์ก็เทศน์ พวกนี้พูดก็เข้าหูซ้าย ย้ายออกหูขวา ไม่รู้จักมองใจตัวเอง

ท่านก็มองหน้าท่านอาจารย์ หือ! ที่เราฝันนี้  
แปลว่าเรายังติดในรส เรานั้นแหละที่ยังไม่หลุดออก  
ไปจากกามราคะ

บางครั้งเรามองแต่ตื้นๆ ก็เลยหลงว่า เรา  
บริสุทธิ์ผุดผ่อง แต่ถ้าคิดถึงศีลข้อนี้ให้ละเอียดอย่าง  
ที่กลุ่มผู้ปฏิบัติอธิบายไว้ ใจของเราก็จะสงบสงัดดีขึ้น  
ข้อที่สี่ เราจะไม่พูดปด

เราจะไม่พูดปดแม้กับความคิดของเรา ถ้าเรา  
ตั้งใจเอาไว้ว่า เสาร์อาทิตย์นี้จะไม่เถลไถล เพราะ  
งานของเราที่ค้างค้างไว้ มันไม่ใช่เป็นแค่ดินพอกหาง  
หมู แต่ซักจะเป็นดินพอกตัวหมูแล้วแหละ ก็จะต้อง  
สัตย์ซื่อต่อความตั้งใจนี้ของเรา ไม่ใช่ว่า พอถึง  
วันเสาร์ เพื่อนกริ่งมา นี่มันเพิ่งมาจากบักซ์ได้ เธอ  
ว่างไหม ว่างสิ แล้วเราก็ไปเที่ยวกับเพื่อน เสาร์ก็  
แล้ว อาทิตย์ก็แล้ว พอนี้ก็ค้ำเสียแล้ว ตายจริง  
ไอ้โน่นก็ยังไม่เสร็จ ไอ้นี้ก็ยังไม่เสร็จ แต่ช่างมัน  
เถอะ เพราะเราไม่ได้เจอเพื่อนมาเป็นปีแล้ว ถ้า  
อย่างนี้เรียกว่าเราผิดศีลข้อสี่กับตัวเอง เราก็จะ  
เป็นคนปลอมต่อไป ทำอะไร อะไร เราก็จะพูดปด

พูดไม่จริงและทำไม่จริง

ข้อที่ห้า ไม่ใช่ว่าจะต้องไปดื่มสุรา เครื่องดอง  
ของเมา ถ้าเมื่อไรใจของเราไปหลงไหลได้ปลื้มกับ  
อะไร ก็แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งเสพติด อารมณ์อะไร  
ก็ตามที่ประเดี้ยวประเดี้ยวเราก็มั่วไปคิดถึง อันนั้น  
ก็เป็นเครื่องดองของเมาที่ทำให้ใจของเราหลุดออก  
ไปจากเหตุจากผล

ถ้าเรารักษาศีลข้อนี้ได้ถึงถ้วนอย่างนี้ ใจของ  
เราจะไม่ไปฟุ้งซ่าน สร้างวิมานในอากาศ ใจกับตัวก็  
จะมาอยู่ด้วยกัน เป็นปัจจุบัน เป็นความจริง อะไรๆ  
ก็จะเกิดประโยชน์มาก อย่างที่สมุห์บัญชีท่านนั้นว่า  
เจ้านายเหตุโหด ขุนทาส เงินล่วงเวลาก็ไม่ให้ แต่  
จริงๆ งานของเราเสร็จตั้งแต่ ๒-๓ โมง

ถ้าทำได้อย่างนี้ ใจของเราก็จะเบาสบาย  
เพราะอะไร

เพราะเราไม่ไปคิดถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต ก็  
ไม่วิตกกังวล ไม่เสียอกเสียใจ เราอยู่กับความจริง

อะไรเกิดขึ้น ถ้าเผลอเอาใจไปคิดไว้ว่า มันท่า  
จะเป็นอย่างนั้น มันท่าจะเป็นอย่างนี้ พอเรื่องจริง

เกิดขึ้นไม่ตรงกับที่คิด เราก็สติแตก โอ๊ย! เป็นไปไม่ได้ เป็นไปไม่ได้ แทนที่จะถอนใจให้มาอยู่กับความจริง เราเลยสับสน ไม่รู้อยู่ในโลกไหน อยู่ในแดนสนธยา หรืออยู่ในอะไรกัน

ถ้าเราเพียงแต่รักษาใจให้เป็นปัจจุบัน และ ประกันใจเราเอาไว้ สร้างภูมิคุ้มกันสะสมไว้เรื่อยๆ อีกหน่อยบัญญัติชีวิตของเราก็จะมีแต่เงินสะสม หนี้สิน ลดน้อยลง ตัวแดงที่จะผลอ ทำไปแล้วก็ได้คิด รู้ อย่างนี้ไม่ทำอย่างที่ทำได้แล้วก็ดีหรอก มันทำไม่ได้

อาชีพของท่าน อาจจะไม่เห็นชัดอย่างอาชีพ ดิฉัน ถ้าเมื่อไรดิฉันผลอไปว่า รู้แบบนี้ไม่ทำ อย่างที่ทำเมื่อกี้ มันไม่ได้ เพราะถ้ารู้แบบนี้ไม่ทำ อย่างที่ทำเมื่อกี้นี้ คนไข้ดิฉันตายไปแล้ว พอดิฉัน ได้คิด รู้แบบนี้ ดิฉันไปจับที่หน้าผากคนไข้ เมื่อกี้ เรื่องเล่นนะ ไม่ใช่เรื่องจริง หายใจมาใหม่ หายใจ มาใหม่ มันก็เป็นไปไม่ได้ใช่ไหม

เราจึงถูกสอนกันว่า อย่ามารู้อย่างโน้นรู้อย่าง นี้ ก่อนจะทำอะไรต้องคิดให้รอบคอบ รับผิดชอบให้ได้ อย่างหน้าขึ้นตาบาน

มันก็เลยทำให้เราต้องพยายาม พยายามจับสติมาอยู่กับใจ แล้วก็หลงนึกว่า เรารอบคอบแล้ว เราฝึกตัวเอง ความจริงยังโง่เชอ ฝึกแต่เฉพาะเรื่องกับคนใช้ แต่พอถึงเรื่องของอารมณ์ เรื่องกับเพื่อนฝูง กับพ่อแม่ เราก็ยังสติแตก ตกหล่มอารมณ์กันอยู่เรื่อย ๆ จนวันหนึ่งถึงได้คิดว่า อ้าว ก็บอกกับตัวเองว่า เราจะต้องมีสติให้ดี อะไรเกิดขึ้น เราต้องรับผิดชอบไม่โทษคนอื่น และทำไมเราถึงทำแต่เฉพาะกับคนใช้ ทำไมไม่ทำกับชีวิตของเราทั้งหมด ชีวิตเราจะได้ปลอดภัยสบายขึ้น

ใจคนเรานี้เหมือนกับมีจุดบอด ตรงนั้นตรงนี้อยู่เรื่อยเลย แล้วเราก็สะดุดขาตัวเองหกล้มอยู่เรื่อย ๆ ก็อย่าเสียใจถ้าเกิดเราพบว่า ขนาดสร้างภูมิคุ้มกันอย่างดีแล้ว ยังพลาดอีกจนได้ รู้แบบนี้ไม่ทำอย่างที่ทำลงไปแล้ว ก็จะได้หุรอก

ท่านอาจารย์สอนว่า เพราะใจของเรามีสิ่งที่เรียกว่า อวิชชา คือทั้งรู้ ทั้งหลง มันก็เลยต้องเรียนรู้จากความผิดพลาด เอาความผิดมาเป็นครู

ผิดแล้วอย่าเสียใจ แต่ให้ตั้งใจไว้ว่า ฉะนั้นจะ

เอาความผิดนี้มาพินิจพิจารณาให้ ฉันไม่เปลืองผิดอีก  
เราก็จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ชีวิตของเราก็จะทำงาน  
บัญญัติเป็น ที่นี้ก็จะเริ่มร่มเย็นละ

ต่อไปๆ ทั้งๆ ที่เราไม่ได้คิดว่าเราจะทำบัญชี  
แต่สติที่ฝึกให้มีอยู่ จะมาคอย พอเราจะเปลืองไปทำ  
อะไรอย่างที่เราเคยทำ เป็นอัตโนมัติ ห้ามล้อจะมา  
เอง แล้วเราก็จะไม่พูดอย่างที่เคยเปลืองพูดไป ไม่ทำ  
อย่างที่เคยเปลืองทำไป พอจบวัน เราสวดมนต์ไหว้  
พระจะนอน เราทบทวนวันนี้ ถึงจะทำผิดถูกตำหนิ  
ถ้าเราหมุนเวลากลับไปได้ใหม่ เราก็จะยังยืนยัน  
ว่า เราจะทำอย่างที่ทำไปแล้ว เพราะว่าการทำผิด  
อันนั้นทำให้เราได้เห็น ได้รู้เพิ่มขึ้น ได้ฉลาดขึ้น  
ต่อไปเราก็จะไม่สร้างหนี้ให้ตัวเองด้วยความรู้เท่า  
ไม่ถึงการณ์อีก

ตกลงความผิดก็เป็นครู ความถูกก็เป็นครู  
ทำให้เรามีความมั่นใจว่า ถ้าเราเกิดไปหลงทิศ หลง  
ทาง ไปอยู่ที่คับขัน เราก็พอจะมีทิศทาง หาเข็ม  
ทิศ หาแสงของปัญญา มาเป็นแสงสว่างพาเราออก  
จากที่ที่เราหลงได้

ดิฉันเชื่อว่าพวกท่านทั้งหลาย จริงๆ ท่านก็  
ทำเป็นอยู่แล้ว แต่เหมือนดิฉัน ที่คิดแต่เอาสติไว้กับ  
งานเวลาดูแลคนไข้ ไม่เอามาเอื้อเพื่อเจือจางกับ  
ชีวิตส่วนอื่นๆ ก็เลยยังทุกข์เคียดร้อนอยู่

ตอนนี้พวกท่านก็ทำงานบัญชี แต่ไม่ใช่ทำแต่  
ประกันภัย ขอให้ทำงานบัญชี ประกันใจของเรา  
ประกันชีวิตของเรา หาเงินสะสมให้แก่ชีวิตของเรา  
ด้วย คราวนี้ชีวิตของเราก็จะร่มเย็นสบาย

ก็ไม่ทราบที่ท่านใดมีปัญหาคะไ้ถาม หรือ  
อยากจะได้เสริมเติมอะไร ขอเรียนเชิญค่ะ

ดิฉันเพิ่งเห็นว่า ได้พูดเกินเวลาเข้าไปหน่อย  
หนึ่งแล้ว ก็พูดแบบเข้าข้างตัวเองว่า ทุกท่านฟัง  
ดิฉันด้วยความตั้งใจออกตั้งใจ โปรดเอาไปลองปฏิบัติ  
ดูด้วย ไม่ใช่กองทิ้งไว้ที่โต๊ะในห้องนี้

ดิฉันก็ตั้งใจที่พวกท่านให้โอกาสมาสนทนากัน  
ในคำคำนี้ พร้อมทั้งรับว่าจะเอาความคิดดิฉันไป  
ทดลองทำดู ดิฉันเชื่อว่าทุกท่านจะมีชีวิตที่ร่มเย็น  
สบาย

กราบขอบพระคุณค่ะ



คนที่ไม่มีธรรมเป็นเครื่องดำเนินตาม คงจะหันไป  
ทางทุจริตโดยมาก ถ้ารู้น้อยก็โกงไม่ค่อยคล่องไม่ค่อยสนิท  
ถ้ารู้มากก็โกงมากขึ้นและโกงพิสดารขึ้น ควรหาอุบายแก้  
ด้วยการสอนให้มีวิชาความรู้พอที่จะประกอบกิจอันเป็น  
คุณประโยชน์และมีคุณธรรมในสันดาน กับมีประโยชน์แก่  
บ้านเมืองให้มากขึ้น

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

สนับสนุนโดย



**บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน)**

อาคารกรุงเทพประกันภัย 25 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ 0 2285 8000 [www.bki.co.th](http://www.bki.co.th)