

สร้างกุศโลบาย **ไว้** ให้ชีวิตเป็นสุข



อมรา มลิลิต

สร้างกุศลอย่างไร
ให้ชีวิตเป็นสุข

อมรา มลิลิต

ISBN 974-9617-38-X

ภาพปก : จารุณี ศรีปฐิมาธรรม

คำนำ

คณะอนุกรรมการชมรมพุทธธรรมรามาริบัติ ได้ถอดเทปธรรมบรรยายเรื่อง “สร้างกุศลอย่างไรให้ชีวิตเป็นสุข” โดยแพทย์หญิงอมรา มลิลลา ได้บรรยายที่โรงพยาบาลรามาริบัติ เมื่อวันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๔๖ ซึ่งดิฉันอ่านแล้วรู้สึกได้รับประโยชน์อย่างมาก เพราะให้แง่คิดว่า กุศลคืออะไรและจะสร้างได้อย่างไร การดำเนินชีวิตประจำวันของคนทั่วไป ทั้ง การพูด การคิด และการกระทำ ก่อให้เกิดทั้งกุศลและอกุศล ธรรมบรรยายนี้จะให้ตัวอย่างที่ดีที่จะเตือนสติให้เราเห็นการกระทำที่ไม่เหมาะสม และฝึกให้กระทำในสิ่งที่เหมาะสม

เนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ ๒๕๔๘ คณะอนุกรรมการชมรมพุทธธรรมรามาริบัติ ร่วมกับกลุ่มพัฒนาตนนตอเนื่อง มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดพิมพ์หนังสือเพื่อเป็นของขวัญปีใหม่แต่เพื่อนสมาชิกและผู้สนใจเป็นประจำทุกปี จึงได้คัดเลือกธรรมบรรยาย

นี้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อทุกท่านและผู้ที่ไม่มีโอกาส
รับฟังการบรรยายที่ผ่านมา

คณะอนุกรรมการชมรมพุทธธรรมรามาริบัติ
ขอกราบขอบพระคุณ แพทย์หญิงอมรา มลิลลา เป็น
อย่างสูง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นอย่างดี ทั้ง
ตรวจทาน แก้ไข เพิ่มเติม ในครั้งนี้ พร้อมกันนี้
ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย โปรดดลบันดาลให้
อาจารย์ เพื่อนสมาชิก และผู้สนใจทุกท่าน ประสบ
แต่ความสุขและดำเนินชีวิตที่ดั่งงามเป็นกุศลตลอดไป

ดร.ณี ชุณหะวัต

ประธานอนุกรรมการชมรมพุทธธรรมรามาริบัติ

สร้างกุศลอย่างไร ให้ชีวิตเป็นสุข

ชมรมพุทธธรรม รามาศิบัติ

วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๖

หน้าห้องประชุมอารี วัลยะเสวี โรงพยาบาลรามาศิบัติ

คนเราปฏิบัติธรรมหรือไม่ปฏิบัติธรรม ก็หวังให้ชีวิตตนเป็นสุขด้วยกันทั้งนั้น จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ

หัวข้อที่จะสนทนากันวันนี้ก็ว่า สร้างกุศลอย่างไรให้ชีวิตเป็นสุข เราก็มาพิจารณาดูว่า การสร้างกุศลนั้น คือการสร้างอะไร

กุศล โดยความหมาย คือ ความดี ความฉลาด อะไรก็ตามที่เราคิดว่าจะเป็นการดีงาม เป็นเสียบ้างให้ใจของเรา ให้ชีวิตของเรามีความสุข เราก็ทำ

ที่นี้ ส่วนใหญ่เมื่อเราทำกุศลแล้ว ชีวิตกลับไม่เป็นสุข เพราะอะไร เพราะว่าโดยสัญชาตญาณเมื่อเราทำอะไรไปแล้ว ยิ่งรู้ว่ากุศลเป็นของดี เราก็

เกิดความโลภ เหมือนเราลงทุน ใจที่ไปคิดโลภ ไปคิดว่าเราจะต้องได้อะไรกลับคืนมา ก็เลยทำให้เราไปคอยไปหวังอยู่กับผล เหมือนเราปลูกต้นไม้ ยังไม่ทันรอเวลาให้เมล็ดได้ค่อยๆ งอกเป็นลำต้น เราก็หวังจะให้มียอดมีลูกแล้ว ใจที่มุ่งคอยเวลาที่เรากำลังทำอะไร ก็จะเป็นทำนองนี้ แทนที่จะมีความสุข มีความปีติอิ่มเต็ม ก็เลยวุ่นวุ่นวาย กระสับกระส่าย

เหมือนคนบางคน ทุกข์ท้อซ้ำซ้อนเพราะคิดให้เป็นกุศลไม่เป็น มีโอกาสไปวัดกราบครูบาอาจารย์ แทนที่จะประคองใจให้สงบผาสุก มัวแต่อธิษฐานขอโน่นขอนี่ กลับมาก็มุ่งหวังว่า จะต้องเป็นไปตามคำอธิษฐานทันที ครั้นทุกอย่างไม่เร็วไวอย่างใจนึก ก็ไปโทษท่าน .. ไหนเธ่ว่าท่านอาจารย์ของเธอเก่ง ท่านอาจารย์ของเธอสงสัยของปลอมเสียแล้ว .. ใจที่หงุดหงิด ผลไม่ได้อย่างใจ ก็ทำให้เราไม่มีความสุขแล้ว ใจที่อยากแล้วไม่ได้อย่างที่อยาก ก็ไปเพ่งโทษท่านเข้าอีก หาวว่าท่านอาจารย์เป็นของเก้ ไม่ศักดิ์สิทธิ์ แทนที่จะได้กุศล เพราะเราไปกราบพระรัตนตรัย ไปวัด ไปหากุศล แต่ใจของเราเป็นใจที่

ไม่ฉลาด แทนที่เราจะไปสร้างกุศล เราเลยไปสร้าง
อกุศลมาเบียดเบียนตัวเอง ทำทุกข์ทำโทษให้ตัวเอง
ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

เมื่อเช้านี้ ดิฉันหยิบหนังสือขึ้นมาอ่าน เป็น
เรื่องของนางอัมพลิกา หญิงงามเมืองสมัยพุทธกาล
นางคนนี้มีชื่ออัมพลิกา เพราะเหตุว่าเกิดมาจาก
โคนต้นมะม่วง มะม่วงคืออัมพะ ผู้ดูแลสวนของ
พระเจ้าแผ่นดินไปพบเด็กคนนี้เกิดจากโคนต้นมะม่วง
ก็เอามาชุบเลี้ยงจนเจริญวัย เป็นหญิงสวยงามมาก

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เพราะบิดาบุญธรรมเป็นผู้
ดูแลพระราชอุทยาน บรรดาผู้มีศักดิ์ตระกูลที่เข้า
ออกราชสำนักได้เห็นนาง ก็ทะเลาะเบาะแว้งวิวาท
กันเพราะปรารถนานาง เกิดเป็นกรณีฟ้องร้องถึง
โรงศาล ศาลเลยตัดสินให้นางมาเป็นหญิงงามเมือง
สมัยนั้น สตรีซึ่งเป็นที่หมายปองของผู้มียศ
ศักดิ์ตลอดจนเจ้านายจากแคว้นต่างๆ บิดามารดา
ไม่อาจตัดสินใจยกให้ผู้ใด เพราะเกรงภัยจากผู้ที่ถูก
ปฏิเสธ จึงอ้างว่าไม่คู่ควรจะเป็นสมบัติของใครแต่

ผู้เดียว ถ้าไม่ออกบวช ก็ไปเป็นสาธารณสมบัติ บ้านเมืองถือเป็นศรีเป็นเกียรติ ยกย่องแต่งตั้งขึ้นเป็นหญิงงามเมือง นางอัมพลิกา ก็เลยเป็นหญิงงามเมืองของแคว้นแคว้นไป

ต่อมา นางได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์ เกิดเลื่อมใสศรัทธา บวชเป็นภิกษุณี พากเพียรปฏิบัติจนกระทั่งสำเร็จเป็นพระอรหันต์

ก็มีคนเล่าถึงสาเหตุว่าทำไมนางอัมพลิกาจึงต้องมาเป็นนางคณิกา ในชาติภพหนึ่ง นางเคยบวชเป็นภิกษุณี จาริกไปกับหมู่ภิกษุณีด้วยกัน มีนางภิกษุณีองค์หนึ่งมีภูมิธรรมสูงไปด้วย ระหว่างที่จาริกไปด้วยกันเพื่อไปนมัสการเจดีย์สังคักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย นางภิกษุณีท่านนั้นได้บ้วนน้ำลายลงไปบนลานพระเจดีย์ นางอัมพลิกาในชาติภพนั้นเป็นคนละเอียดประณีต ก็ทนไม่ได้ เลยด่าออกมาว่า .. อีผู้หญิงแพศยาคนไหน ถึงมาบ้วนน้ำลายในที่นี้ไม่บังควรอย่างนี้ .. ด้วยวาจาที่ไปก้าวร้าวผู้ทรงธรรมไปเรียกนางภิกษุณีว่า .. อีผู้หญิงแพศยา.. กรรมอันนั้นตามมาส่งผลให้นางต้องมาเป็นหญิงงามเมือง

ดิฉันอ่านแล้วก็สะดุ้งขึ้นมาในใจ เราไม่รู้ตัว
ว่า วาจาของเราวันหนึ่งๆ จะไปกระทบกระทั่งใคร
เข้าบ้าง เพราะเราไม่ค่อยระวังวาจาของเรา ตรงนี้
ก็ทำให้ดิฉันได้คิดว่า วาจาดี บางทีเราก็มีความ
รู้สึกมันเหมือนลม พุดออกไปแล้วก็แล้วกันไป แต่
มันไม่เป็นอย่างนั้น พุดออกไปแล้ว ลมจริงพัดไป
แล้วมันก็พัดไปเลย แต่ลมปากของเรา ผู้ที่เขาฟัง
แล้วย้อนระลึกกลับขึ้นมาใหม่ ลมที่ออกจากปากเรา
พัดหายไปแล้ว แต่ความจำที่ยังจารึกอยู่ เป็นเหตุ
ให้เขาเอากลับมาคิด เอามาทำให้ใจของเขาหมอง
เกิดเป็นนิเวศน์ซ้ำแล้วซ้ำเล่ายึดเยื้อเรื้อรัง

ท่านอาจารย์เคยเตือนพวกเราเสมอว่า เวลา
ที่อะไรมันแล้วไปแล้ว ใครเขาวิพากษ์วิจารณ์เราจบ
ไปแล้ว เหมือนเขาทำแกงหม้อหนึ่งมาให้เรากิน กิน
เสร็จแล้วเราก็ก้างหม้อให้สะอาดคว่ำเก็บเสีย พวก
เราไม่อย่างนั้น หม้อไม่ยอมล้างเอาชุกเข้าไว้ แล้ว
เปลอๆ ใจเราก็ปรุงคิดเป็นอารมณ์ ปลิวไปกับสัญญา
ความจำที่กลับขึ้นมา เหมือนไปลากหม้อแกงบูดที่
ชุกเข้าไว้มาอุ่นกินใหม่ กินแล้วก็เสวยอารมณ์ทุกข์

โทมนัสอุปายาสคับแค้น สุดแต่ว่าเรื่องนั้นพัดพาใจ
ให้เราารู้สึกไปอย่างไร

ท่านอาจารย์เปรียบเทียบว่า แกงมันบูดแล้ว
เอามาอุ่นกิน มันก็เลยเกิดท้องไส้เสีย ถ้าบังเอิญ
อาหารเป็นพิษอย่างแรง ไปโรงพยาบาลไม่ทัน เรา
ก็ถึงตาย เพราะอะไร เพราะคิดไปโทมนัสคับข้อง
ใจจนเส้นเลือดแตกตายไป หรือไม่ถึงตายก็กลายเป็น
เป็นเจ้าชายนิทรา เจ้าหญิงนิทรา

เห็นหรือไม่ คำพูด ลมปาก... ที่ผู้พูดก็ไม่ทัน
ได้คิดอะไรมากมาย มีอะไรมากกระทบใจเราเปรี๊ยะ
เราก็ว่าออกไปโดยอัตโนมัติ แต่คนฟัง ฟังแล้วก็เก็บ
มาคิด แล้วไม่ได้คิดหนนั้นหนเดียว เขาคิดซ้ำแล้ว
ซ้ำอีก เลยกลายเป็นชนวนของปัญหาด้วยเรื่องไม่
เป็นเรื่อง เราตั้งใจจะทำดี เราไปในที่ดีๆ แต่ปรากฏ
ว่าแทนที่เราจะได้ความสุข ได้สิ่งที่เป็นกุศลกลับมา
สะสมเป็นเสบียงเอาไว้ กลับได้บาปติดตัวมาแทน

เราคงจะพอมองเห็นแล้วว่า จะสร้างกุศล
อย่างไรให้ชีวิตเป็นสุข ดิฉันว่าเริ่มต้นด้วยการรักษา
ปากเราเอาไว้ให้เราพูดแต่สิ่งที่มีคุณมีประโยชน์ บาง

ครึ่งเราว่าสิ่งที่เราพูดมีคุณมีประโยชน์ แต่บังเอิญ
ผู้ฟังต่างเผ่าพันธุ์กัน เหมือนคำเปรียบเทียบกับที่ว่า
คนหนึ่งเป็นลูกหมี อีกคนหนึ่งเป็นลูกปลา เป็นต้น
ว่าเราเป็นแม่ และบังเอิญเราเป็นลูกหมี ลูกเราเป็น
ลูกปลา ลูกหมีเมื่อหนาวก็ต้องผิงไฟ ด้วยความรัก
ลูกปลาว่าเป็นลูกเรา ก็ไปควักลูกปลาขึ้นมาจากน้ำ
เอามาผิงไฟด้วยกัน

นึกถึงเรารักลูกเราเหมือนกัน เราจับลูกปลา
ลูกเรามาผิงไฟ ลูกปลาก็ต้องนึก โอ้ย...แม่ฉัน ทำไม
เป็นยักษ์เป็นมารอย่างนี้ จะเอาฉันไปปิ้งกินหรือ
อย่างไร ถ้าเป็นเพื่อนฝูงกัน เป็นเจ้านายลูกน้อง
หรืออะไรก็ตาม จริตนิสัยที่ไม่เหมือนกัน ด้วยความ
ที่เราไม่เข้าใจกัน เมื่อพูดจากัน ธรรมชาติของแม่
เมื่อเหนื่อยมากๆ นี้นะ...ฉันเลี้ยงเธอมา หมดข้าว
ไปก็กระสอบแล้ว เธอไม่เห็นทำอะไรให้ฉันชื่นใจสัก
อย่าง หรือบางครั้ง แม่ชักหน้าก็จะไม่ถึงหลังอยู่
แล้ว ลูกยังมาขอโน่นขอนี่ขอนั้น แม่ก็เกิดสติแตก
ขึ้นมา ดูลิ วันนั้นเอาไปตั้งเท่านั้น วันนี้จะเอาอีก
เท่านี้ จะเอาที่ไหนมาให้ล่ะ

แม่พูดไปโดยไม่ได้คิดอะไรเลย แต่ความรู้สึก
ของลูก บางคนไปคิดถึงขึ้นมาเล่าให้ดิฉันฟังว่า จะ
มีแม่ทั้งที่ ทำไมถึงได้มีแม่ใจร้ายอย่างนี้ ถ้าหาก
เป็นไปได้กลั่นใจตายให้มันรู้แล้วรู้รอดไป จะได้ไม่
อยู่ให้หนักอกแม่ เวลาพูดเราไม่ทันได้คิด แต่คนฟัง
เขาไปคิดเป็นเรื่องได้ไม่มีประมาณ ถึงขั้นว่า ถ้ามี
หนทางจะไปให้ไกลสุดจักรวาล ไม่ต้องให้มาพบกัน
อีกเลย

เรื่องไม่เป็นเรื่องแท้ๆ แต่เราสามารถพัด
กระหน่ำจนใจปรุงคิดสิ่งที่เป็นอกุศลขึ้นมาประหัด
ประหารกันได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติเรื่องวาจา
ว่า การรักษาวาจาของตน ให้เป็นคุณประโยชน์
ปลอดภัยนั้น ไม่ใช่แต่ที่เราไม่พูดปดอย่างเดียว ให้
เราอย่าพูดเพื่อเจ้อ เรื่องไม่เป็นเรื่อง ไม่ควรพูด ก็
อย่าพูด บางครั้งพูดเล่นกัน นึกว่าจะสนุก เพราะ
พูดเล่นวันละนิดจิตแจ่มใส แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า
อย่าพูดเพื่อเจ้อ อย่าพูดส่อเสียด อย่าพูดหยาบคายน
อย่าพูดคำเท็จ ให้ระวังวาจาของตนให้ดีครบทั้ง ๔
ประการนี้ แล้วชีวิตเราจะเป็นสุข

ตัวอย่างการพูดเพื่อเจ้อแล้วก่อให้เกิดเป็นเรื่อง
ขึ้น คือ มีบริษัทฝรั่งแห่งหนึ่ง วันที่ ๑ เมษายน นั้น
ฝรั่งถือเป็นธรรมเนียมว่า เป็นวันที่เขาจะล้อหลอก
อะไรกันก็ได้ เขาเรียกวัน April fool ที่ทำงานแห่ง
นี้ พวกพนักงานเป็นกลุ่มวัยคะนอง มีหนุ่มคนหนึ่ง
พ่อเป็นโรคหัวใจ อยู่โรงพยาบาลในห้อง ไอ.ซี.ยู
นายคนนี้เกิดจำเป็นต้องออกไปบริการลูกค้า ใจก็
ละล้าละลัง สมัยนั้นยังไม่มีมือถือเหมือนสมัยนี้ ถ้า
พ่อเป็นอะไรไป ทางโรงพยาบาลโทรศัพท์มา กว่าจะ
รู้เรื่องกัน อาจไม่ทันการณ์ก็ได้ ก็สั่งเพื่อนไว้ว่า
ถ้ามีโทรศัพท์จากโรงพยาบาลถึงเขาให้ช่วยจดรายละเอียด
ไว้ให้ด้วย เมื่อกลับมาเขาจะได้รู้เรื่อง

ระหว่างที่เขาไม่อยู่ก็ไม่ได้มีโทรศัพท์มาหรอก
แต่เพื่อนถือว่า วันนี้เป็นวันที่จะล้อหลอกอะไรกันก็
ได้ทั้งนั้น พอเขากลับเข้ามา คนหนึ่งก็จัดแจงทำ
หน้าตาขึงขัง คาดคั้นว่าไปตายอยู่ที่ไหน หรือมัวเถล-
ไถลทำอะไรอยู่ ลักชั่วโมงหนึ่งมานี้ ที่โรงพยาบาล
โทรศัพท์มา รีบโทรกลับไปเสีย ไม่รู้ตอนนีพ่อดี
เป็นตายร้ายดีไปถึงไหนแล้ว

นายคนนี้เหนื่อยก็เหนื่อย ร้อนก็ร้อน รีบก็รีบ ความดันเลือดอาจสูงอยู่โดยไม่รู้ตัว พอได้ยินเพื่อนว่าอย่างนั้นก็พุกก่องไปกับพื้น ทุกคนก็นึกว่าเจ้านี้เป็นลม ช่วยกันหายาดมหายาหอมมา พอกลับรู้ตัวขึ้นมา ปรากฏว่าขยับแขนขาไม่ได้ไปซีกหนึ่ง ตามรถพยาบาลมาเอาไปส่งโรงพยาบาล หมอตรวจพบว่าเส้นเลือดในสมองแตก กรณีนี้จัดได้ว่าเป็นการพูดเปล่าประโยชน์ พูดเล่นไม่เป็นเรื่อง แม้ไม่ได้มีเจตนาจะให้เกิดเรื่องร้าย แต่ก็เกิดขึ้นจนแก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว ถ้าเราระมัดระวังเอาไว้ เรื่องอย่างนี้จะไม่เกิดขึ้น หรือบางครั้งเราพูดเรื่องจริง แต่ผิดกาลเทศะ เพราะคนที่ฟังคำพูดของเราไม่ได้อยู่ในภพภูมิที่ฟังแล้วจะแปลถูกทาง

ดังในสมัยพุทธกาล มีเศรษฐีท่านหนึ่ง นอกจากจะทำบุญสร้างโรงทานแล้ว ยังสร้างศาลาที่พักริมทางให้คนที่เดินทางไปมาแล้วยังไปไม่ถึงที่หมายสามารถเข้าไปใช้พักอาศัยได้ สร้างแล้วก็ยังเป็นห่วงเป็นใย เดินมาดูว่าคนที่ใช้ศาลาของเราเรียบร้อยดีไหม ศาลาของเราเกิดแหงงเว้าบกพร่องตรงไหน

จะได้ซ่อมแซมให้แลดูสวยงาม สะอาดตา น่าอยู่น่า
ใช้ตลอดเวลา

ก็ปรากฏว่า คืบหนึ่งท่านผ่านไปเห็นรอยเท้า
ย่ำซีโคลนขึ้นไปบนศาลา ไม่ล้างไม่เช็ด เข้านอน
ทั้งๆ เท้าเลอะซีโคลนอย่างนั้น ท่านก็นึกค่อนข้าง
เฮ้อ... ดูไอ้นายคนนี้สิ ไม่รู้จักจะทำตัวให้เจริญ คน
โบราณท่านสอนเรื่องสิริมงคล ตอนเข้าศรีอยู่ที่หน้า
ก็ต้องล้างหน้า กลางวันร้อน ศรีอยู่ที่อก ต้องเอาน้ำ
ลูบอกให้ชุ่มชื่นใจ เย็นคำศรีอยู่ที่เท้า ต้องล้างเท้า
ให้สะอาด ถึงจะเข้านอนหลับเป็นปกติ

ท่านเลยบ่นขึ้นมาว่า ใครกันนะ ช่างเกียจ-
คร้านเขี้ยวใจเสียเหลือหลาย ทั้งเท้าเลอะๆ ก็ยังนอน
ลงไปได้

ความจริงท่านเศรษฐีพูดถูกทุกประการ ผู้ฟัง
ควรน้อมมาสอนตัว แล้วปรับปรุงแก้ไขตัว

แต่นายเขี้ยวใจคนนี้เป็นพาล มันโกรธที่ท่าน
เศรษฐีว่ามัน เพราะเห็นไปว่ามันธุระอะไรของท่าน
เศรษฐีด้วยละ เท้าก็เท้าของมัน มันจะนอนแล้ว
มันเป็นอะไรถึงจะต้องมาว่ามัน ที่นี้ไม่โกรธเปล่าๆ

วันรุ่งขึ้นมันก็ไปเฝ้าท่านเศรษฐี เฝ้าแห่งเดียวยังไม่
ไม่สาแก่ใจ เฝ้าซ้ำเฝ้าซากทุกคืนทุกวัน จนกระทั่ง
ได้ ๗ แห่ง

ไม่เหลือนาจะให้เฝ้าอีก มันก็ไปตัดข้าววัชที่
ท่านเศรษฐีมีไว้เฝ้าอีก ๗ ครั้ง ตัดขาม้าที่เลี้ยงไว้
สำหรับใช้เดินทางขนสัมภาระอีก ๗ ครั้ง แค่นั้นยังไม่
ไม่สาแก่ใจ มันไปสืบถามผู้คนที่รู้จักท่านเศรษฐี
ว่า ท่านเศรษฐีรักชอบอะไรที่สุด เพราะคิดว่าคน
แค่นั้นกัน จะต้องทำลายสิ่งที่คุณนั้นรักชอบที่สุดให้พัง
พินาศไปให้หมด ก็ได้ความว่าท่านเศรษฐีรักวิหาร
ที่สร้างถวายพระ มันก็ไปเผาวิหารเสีย

ท่านเศรษฐีเอง ตอนสร้างวิหาร ก็คิดสร้าง
เพียงวิหารเดียว ก็ว่าเป็นบุญเป็นกุศลมหาศาลแล้ว
ครั้งวิหารถูกเผาอดวายไปหมด ท่านก็มาคิดว่า แต่
เดิม พระท่านก็อยู่สบายๆ ของท่าน เราก็อุดริไป
สร้างวิหารถวายให้ท่านคุ้นเคยที่จะอยู่วิหาร แล้วเรา
ก็ไม่รอบคอบ ไม่มีปัญญาดูแลรักษาวิหาร ปล่อยให้
คนมาเผาเสียหาย ท่านไม่มีที่อยู่อาศัย เกิดความ
ลำบากเดือดร้อน อย่างกระนั้นเลย เราสร้างวิหารขึ้น

ถวายท่านใหม่เถิด เพราะเราเองเป็นต้นเหตุให้ท่าน
ลำบาก

ตกลงท่านเศรษฐีก็สร้างวิหารขึ้นมาใหม่ คน
เข็ญใจก็ตามไปเผาอีก ท่านเศรษฐีก็สร้างใหม่ มัน
ก็ตามเผาอยู่อย่างนี้ถึง ๗ ครั้ง ท่านเศรษฐีสร้างวิหาร
ขึ้นมาเป็นครั้งที่ ๘ ท่านก็นึกคิดว่า เออหนอ เรา
ก็แก่เฒ่าลงทุกวัน ทรัพย์สินเงินทองก็ใช้ว่าจะมีอยู่
อย่างนี้ตลอดกาล เราอาจจะไม่มีโอกาสทำวิหาร
ใหม่อีกก็ได้ถ้ามันยังบ้าเผาอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ ท่าน
ก็เลยประกาศให้ชาวบ้านแถบนั้นทราบ ว่า ท่านสร้าง
วิหารจวนจะเสร็จแล้ววันนั้นวันนี้ ขอเชิญมาฉลอง
วิหารใหม่และอนุโมทนาบุญร่วมกัน

ถึงวันนั้น คนเข็ญใจก็มาด้วย เพราะใจยังคิด
หาเรื่องท่านเศรษฐีไม่จบ มันตั้งในใจว่า ถึงท่าน
เศรษฐีไม่ไปเรียกตำรวจมาจับมัน หรือพูดจาให้คนรู้
คือสืบทอดตัวคนร้าย ท่านก็ยังอาจผูกใจเจ็บอยู่ เวลา
อยู่ในหมู่ผู้คนที่สนิทรักใคร่ในงานบุญนี้ ก็อาจจะพูด
ถึงความไม่ดีของมัน ถ้าท่านเศรษฐีพูดขึ้นมาสักคำ
เดียว มันจะฆ่าท่านเศรษฐีให้ตายกลางงานเลย

ใจที่เป็นกิเลสเป็นมิจฉาทิฐิ แทนที่จะมองตามความจริง แล้วแก้ไขที่ผิดที่บกพร่องของตัวเอง มันกลับคิดไปว่า ท่านเศรษฐีบังอาจพูดให้มันเจ็บช้ำน้ำใจ เพราะฉะนั้น ที่มันทำลงไปทั้งหมดเป็นสิ่งที่สมควรจะกระทำ มันก็เลยมาในงานนั้นด้วย แล้วคอยตามติดท่านเศรษฐีทุกฝีก้าว เพื่อว่าท่านเศรษฐีทำอะไรจะได้ไม่หลุดรอดหูรอดตาไปได้

ครั้นถึงเวลาที่จะทำพิธีฉลองวิหาร ท่านเศรษฐีก็กล่าวเชิญชวนให้ผู้ที่มาร่วมอนุโมทนา โดยเฉพาะถ้าใครรู้จักคนที่มาเผาวิหารนี้ ท่านอยากจะให้ช่วยไปบอกให้เขามาอนุโมทนาบุญด้วย เพราะท่านถือว่าคนๆ นี้เป็นมหามิตรของท่าน ถ้าไม่มีคนๆ นี้ ท่านก็ไม่ได้ทำมหากุศลอย่างนี้ การสร้างวิหารเพียงครั้งเดียวในชีวิต ก็เป็นสิ่งที่ทุกคนเห็นว่า เป็นบุญล้นเหลือแล้ว นี่ท่านได้สร้างถึง ๘ วิหาร เพราะมีคนๆ นี้มาทำให้ท่านต้องทำมหากุศลถึงปานนี้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงอยากให้ใครที่รู้จัก ช่วยไปบอกเขาด้วย ถ้าเขาไม่ได้มา ก็บอกให้เขาร่วมอนุโมทนาบุญ เพราะเขาคือผู้ที่เอาบุญเอากุศลทั้งหมด

นี้มาให้ท่าน

นายคนนั้นก็ตกใจ เพราะคิดอย่างนี้ไม่เป็น
มันไปสะกิดท่านเศรษฐีแล้วว่าฉันเองแหละ ท่าน
เศรษฐีก็ดีใจ ท่านได้ยินแล้วใช้ไหมที่ฉันบอก เพราะ
ฉะนั้นท่านโปรดอนุโมทนาบุญไป แล้วขอฉันต้อนรับ
ท่านให้สมเกียรติหน่อย ให้ฉันได้คุกเข่าลงเพื่อแสดง
ความเคารพต่อท่าน คนเขี้ยวใจริบห้าม... ไม่ต้องง
แต่ทำไมท่านเศรษฐีถึงคิดได้แบบนี้ละ.. เพราะมัน
เองมันคิดไม่ได้ ถ้าใครทำอย่างนี้กับมัน มันจะต้อง
ฆ่าให้ตายวอดวายไปเลย ท่านเศรษฐีก็บอกว่า ท่าน
ก็ได้ยินเราพูดแล้ว

ความเห็นชอบของท่านเศรษฐี แทนที่จะไป
คิดว่า ใครหนอมันบังอาจมาทำลายข้าวของเรา
อย่างนี้ ท่านกลับเห็นไปว่า ถ้าเขาไม่มาเผาวิหาร
เรา เราก็สร้างวิหารหนเดียวก็จบกัน เราก็ได้บุญ ๑
วิหารเท่านั้น นี่บังเอิญมีคนอุทรทำอย่างนี้ ทำให้
เราชวนชวายเป็นสร้างวิหารขึ้นถึง ๘ หลัง กล่าวคือ
หมุนความสูญเสียให้มาเป็นปัญญา ท่านก็บอกนาย
คนนั้นตามความเป็นจริง

คนเข็ญใจยังไม่หายคันในใจ ฉันไม่ได้เผา
แต่วิหารของท่าน ๗ หนเท่านั้น ฉันยังไปเผาหา ไป
ตัดข้าว ขาม้า ท่านจะเปลี่ยนใจใหม่ เมื่อฉันบอก
อย่างนี้แล้ว

ท่านเศรษฐี ...เออ ไหนๆ เมื่อท่านเองเป็น
คนพูดนะ ขอฉันถามสักคำเดียวว่าฉันได้ไปทำอะไร
ให้ท่านเจ็บช้ำน้ำใจ ถ้าได้รู้ที่ผิดที่จะแก้ไขได้ ฉัน
จะได้ไถ่โทษให้เป็นอโหสิกรรมต่อกัน จะให้ฉันทำ
อย่างไร จะได้ทำให้เจ้าพอใจ เวรกรรมจะได้ระงับ
ดับไป ไม่ต้องไปทำให้คนอื่นสิ่งอื่นเดือดร้อนไปด้วย

คนเข็ญใจก็ตอบว่า ท่านเศรษฐีจำได้ไหม วัน
หนึ่งท่านเดินไปตรวจศาลาริมทาง แล้วท่านบ่นว่า
มีคนไม่รู้ประสีประสา ย่ำซี่โคลนขึ้นไปเลอะศาลา
แล้วยังนอนทั้งตื่นเลอะซี่โคลนอย่างนั้น มันคือคนๆ
นั้นแหละ ท่านเศรษฐีบังอาจมาว่าให้มันเจ็บช้ำ
น้ำใจ มันโกรธ มันก็เลยมาทำอย่างนี้แหละ

เป็นเราก็คงย้อนกลับไปว่า ก็เจ้าทำอย่างนั้น
จริงๆ หรือเปล่าล่ะ ไม่รู้หรือมันเป็นกิริยาที่เขาไม่
ทำกัน เจ้าควรจะไปแก้ไขตัวเองเสีย

แต่สติของท่านเศรษฐีคนไหนที่จะห้ามล้อ ถ้อยคำได้ตอบได้ ปัญญาที่เห็นตามเป็นจริง ทำให้ท่านบอกตัวเอง ถึงที่เราพูดเป็นความจริงก็จริง แต่มันผิดกาลเทศะ เราไม่รู้จักดูให้รู้เห็นหัวใจของคนๆ นี้ ว่ามันพร้อมที่จะปรับปรุงตัวเองหรือเปล่า เราสอนมันได้หรือเปล่า เหมือนเราไปพูดกับคนเมาคนละเมอ

ท่านจึงตอบคนเข้ญใจว่า ...เออ เราขอโทษท่าน เราปากพล่อยไปเอง... เพราะท่านพูดกับคนที่ยังไม่รู้ความ พูดไปก็ก่อโทษ มีแต่จะเสียประโยชน์ ถ้าพูดกับผู้ที่เปิดใจรับฟัง คิดจะปรับปรุงตัวเอง จึงจะเกิดประโยชน์

ถ้าจะเปรียบคนเข้ญใจว่า มีรูปร่างกลางตัวเป็นคนก็จริงอยู่ แต่ใจยังเป็นแค่ลูกหมา เราไปบอกลูกหมาว่า เข้าเจ้าเปรอะนะ อย่าอย่าขึ้นมาบนบ้าน มันจะสกปรก ไปล้างเท้าเสียก่อน มันก็กระดิกหางเหมือนรู้เรื่อง แต่ก็ไม่ได้รู้เรื่องอะไรเลย อีกประเดี๋ยวมันก็อย่าขึ้นมาเลอะทั่วบ้านไปหมด ถ้าเราไปดุดมัน ดีมัน มันก็เห่าก็กัดเรา เพราะมันเข้าใจว่าเราทำร้าย

มัน มันต้องต่อสู้ป้องกันตัว คนเข็ญใจก็เป็นทำนองนี้
เพราะฉะนั้น ท่านเศรษฐีจึงได้ขอโทษ เรา
ปากพล่อยไปเอง มีอะไรที่เราจะทำให้ท่านได้
สบายใจ เลิกโกรธ บอกมา ถ้าสามารถทำได้ เราก็ค
ยินดีจะทำ

ณ ตรงนี้ ถ้าเราจะทำชีวิตเราให้เป็นสุข กุศล
ที่ควรกระทำ คือพยายามทำความเห็นของเราให้
ตรง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอน

นอกจากเราจะฝึกฝนให้เรามีการให้ทาน มี
ใจที่รู้จักละ เสียสละ แบ่งปันให้ผู้อื่น เรายังรักษาศีล
เราภาวนา ให้สติสัมปชัญญะปัญญาองอกงามบริบูรณ์
ขึ้น พิจารณาทุกสิ่งที่มาเกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา
ทำความเห็นให้ถูกต้อง ให้ตรง ที่เรียก ทิฏฐุชุกัมม
ก่อนจะลงมือกระทำสิ่งใดๆ ลงไป จะมองใครก็ให้รู้ว่า
คนๆ นี้ตัวเขาเป็นคน ใจเขาเป็นคนด้วยหรือเปล่า
หรือตัวเขาเป็นคนแต่ใจเขายังอยู่ในภพภูมิของสัตว์
เดรัจฉาน สัตว์นรก เปรต อสุรกาย เราไปสอนไป
สั่งอะไรเขา เขาก็ไม่รู้เรื่อง กลายเป็นทำให้เขาโกรธ
กระทำสิ่งที่ชั่วร้ายเลวทรามยิ่งขึ้น ถ้าเราฝึกให้ได้

อย่างนี้ แม้จะไม่ได้ไปวัดวาอาราม ไปตามสถานที่
ศักดิ์สิทธิ์ เราก็ได้กุศลอยู่ทุกๆ ขณะ

ในชีวิตประจำวันของพวกเขาที่ทำงานในโรง-
พยาบาลอย่างนี้ ก็เหมือนเหล่าพระสาวกที่พระพุทธ
เจ้าทรงประทานพร เหตุมาจากคราวหนึ่ง พระภิกษุ
รูปหนึ่งอาพาธ เป็นตุ่มฝีหนองตามตัว แล้วพุแตก
เป็นน้ำเหลืองน้ำหนอง เน่าเพะเหม็นมาก หมู่พวก
ก็รังเกียจ เริ่มแรกก็ไปดูช่วยพยาบาลดีอยู่ แต่พอ
ตุ่มฝีเป็นทั่วตัว ที่ศีรษะ ที่ฝ่ามือฝ่าเท้า หมู่เพื่อนก็
ทนไม่ไหว เพราะยังไม่ทันตาย กลิ่นหนองก็เหม็น
เหมือนศพเน่าแล้ว ก็ทิ้งให้พระรูปนั้นนอนจมอยู่ใน
น้ำเหลืองน้ำเลือด ได้รับความทุกข์ทรมานมาก

พระพุทธเจ้าเสด็จมา ให้พระอานนท์ทำน้ำอุ่น
ซักผ้าสบงจีวร ซ้ำระล้างร่างกาย ตุ่มฝีหนอง จน
กระทั่งเนื้อตัวของพระรูปนี้สะอาดสะอาดสบาย
ความเจ็บปวดที่รุมเร้าอยู่ที่บรรเทาลง พระพุทธองค์
ทรงเปรียบให้ฟังว่า ร่างกายเราก็ไม่ต่างอะไรกับ
ท่อนฟืน เมื่อหมดลมหายใจแล้ว เอาไปเผาเอาไปฝัง
หรือทำอย่างไร มันก็ไม่มีความรู้สึก แต่ที่เรารู้สึก

เจ็บปวด รู้สึกสบาย รู้สึกทุกข์ รู้สึกสุข ก็เพราะใจ
ที่ไปยึดมั่นสำคัญผิด มีอุปทานมั่นหมายเอาไว้

ความเป็นจริงร่างกายก็อันเดิม พยาธิสภาพก็
คงมีอยู่เท่าเดิม แต่ขณะที่มันอยู่ในสภาพเกราะกักรัง
ด้วยน้ำเหลือง น้ำหนอง ใจที่รู้ไม่เท่าทันไม่ตรง ก็ไป
ยึดมั่นสำคัญผิดว่าทุกข์ทรมานเหลือเกิน ครั้นได้
เปลี่ยนสภาพ เพียงแค่ชำระล้างน้ำเหลืองน้ำหนอง
ออก โรคก็ยิ่งเท่าเดิม อะไรก็ไม่ได้ดีขึ้น แต่เรารู้สึก
เบาสบายคลายจากทุกข์ทรมานขึ้นมาแล้ว

ถ้าเราฝึกฝนใจให้เห็นตรง เห็นตามความ
เป็นจริง ไม่ไปตีโพยตีพายหรือด้นรนให้แผลถลอก
ปอกเปลือกหนักเข้าไปอีก ความทุกข์ทรมานที่มีอยู่ก็
เป็นทุกข์ที่ทนได้ แต่เมื่อเราเห็นไม่ตรง ไม่ฉลาด เรา
ก็เลยทำให้เรื่องไม่หนักหนาสาหัสกลายเป็นหนักหนา
สาหัส

พระรูปนั้น ร่างกายของท่านบอบช้ำจาก
พยาธิสภาพเกือบจะพังอยู่แล้ว เมื่อพระพุทธรองค์
ประธานโอวาท จิตใจได้ธัมมะ เห็นตรงเห็นตามจริง
ท่านพิจารณาตาม ใจของท่านก็ลุ่มอรหัตตผลพร้อมๆ

กับที่ร่างกายหมดลมหายใจ

จากเหตุครั้งนี้ พระพุทธเจ้าทรงอบรมเหล่าภิกษุที่อยู่ ณ ที่นั้นว่า เรามาบวชเป็นพระก็เหมือนเป็นลูกพระพุทธเจ้าด้วยกัน เป็นพุทธวงศ์ ไม่มีพ่อแม่พี่น้อง ไม่มีองค์นั้นมาจากวรรณะนั้น องค์นี้มาจากวรรณะนี้ เรามาเป็นศากยบุตรพุทธวงศ์ด้วยกัน ถ้าองค์ไหนเจ็บไข้ได้ป่วย เพื่อนสหธรรมิกด้วยกันจะต้องช่วยดูแล อานิสงส์จากการดูแลพยาบาลรักษา เพื่อนที่เจ็บป่วย จะเสมือนหนึ่งได้ดูแลพระพุทธเจ้า

สมัยนั้นยังไม่มีโรงพยาบาลอย่างสมัยนี้ ถ้าพระพุทธองค์ยังมีพระชนม์ชีพอยู่จนบัดนี้ แล้วท่านเสด็จมาโรงพยาบาล ท่านก็คงประทานพรพวกเราว่า การที่เราดูแลผู้ป่วยอนาถา ดูแลผู้มีไข้ญาติมิตรเราด้วยน้ำใสใจจริง ปฏิบัติให้ผู้ป่วยสบายกายสบายใจขึ้น รู้สึกอบอุ่นใจเหมือนอยู่บ้าน บุญกุศลเหล่านั้นก็เหมือนกับเราได้อุปัฏฐากพระพุทธเจ้า

กุศลนั้นมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง พร้อมทั้งจะทำให้จิตใจของเราเป็นปิติเป็นสุข ชีวิตเป็นสุข แต่ถ้าเราเห็นไม่ตรง คิดไม่เป็น เราก็จะนึกวันจันทร์หรือวัน

ศุภร์ที่คนไข้อยู่ .. ทำไมจะต้องแหม่มาทั้งวันนี้นัก
หรือคนไข้ร้องครวญคราง เราก็ดู ..อย่าร้องสิ.. ไซ้
เราไม่เจ็บ เราก็บอกผู้ป่วย ..อย่าร้องสิ.. แต่ผู้ป่วย
จะประท้วง ..ลองคุณมาเป็นฉัน คุณอาจจะร้องดัง
กว่าฉัน ๒ เท่าก็ได้.. เราก็ทะเลาะกันเปล่าๆ โดย
ไม่เกิดประโยชน์ เมื่อเราเห็นตรง เห็นตามจริงแล้ว
เรื่องทุกอย่าง ปัญหาทุกปัญหา เราสามารถหมุนให้
เป็นปัญญา ทำใจของเราให้เป็นสุข จะทำอะไรก็เกิด
คุณเกิดประโยชน์

เมื่อกี้ ก่อนออกจากบ้าน มีคนรู้จักกัน
โทรศัพท์มาปรับทุกข์ กำลังทุกข์มาก พยาบาลคุณ
แม่ คุณแม่หงุดหงิดเอาใจยากเหลือเกิน ทำอย่างนี้
จะเอาอย่างนั้น ทำอย่างนั้นจะเอาอย่างโน้น จน
กระทั่งเหนื่อย เพลียไปหมดแล้ว เลิก.. ไม่อยากดู
คุณแม่แล้ว แทนที่น้องจะช่วยกันเป็นกำลังใจ กลับ
พูดทิ่มตำให้ยิ่งเจ็บช้ำน้ำใจหนักเข้าไปอีก

กรณีนี้ กำลังตั้งใจทำบุญกุศลอยู่แท้ๆ ลูกทุก
คนก็หวังตั้งใจจะมีโอกาสดูแลยามแม่เจ็บไข้ได้ป่วย
เป็นการแสดงความกตัญญูกตเวทิต์ ถ้าไม่ทำในใจให้

เห็นตรงเสียก่อน แทนที่เราจะไปพยาบาลคือเอื้อเพื่อ
คอยดูแล เป็นหูเป็นตาเป็นมือเป็นเท้าให้ท่าน เราก็
ไปเป็นผู้ควบคุม จำกัดให้ท่านเป็นนักโทษจำเป็นไป
เสีย ท่านจะเอาอย่างนั้น เราก็จะให้ท่านเอาอย่างนี้
ของเรา ท่านหงุดหงิด เพราะหาตำแหน่งไม่ได้ว่า
ตัวเองไม่สบายตรงไหน ก็บ่นมาราธอนไปหน่อย

ดิฉันเองเคยดูแลผู้เฒ่าซึ่งครางอยู่ตลอดเวลา
ประดาลูกหลานก็ถามท่าน ..แม่ใหญ่ ครางทำไมละ
เจ็บตรงไหน ท่านก็บอกไม่ได้ว่าเจ็บตรงไหน พวก
ลูกหลานก็สั่ง อย่างนั้นหยุดคราง ท่านก็บอกว่า
ไม่ได้ ครางแล้วมันสบายดี ก็ท่านสบายของท่านนะ
แต่เราพยาบาล ได้ยินเสียงท่านคราง เราเกิดไม่
สบายใจ เอ.. ท่านเจ็บตรงไหนหรือ เราจะช่วยอะไร
ท่านได้บ้าง เราทำอะไรก็ไม่ได้สักอย่างหนึ่ง นอก
จากสงบใจฟังท่านครางไป เพราะท่านครางแล้วท่าน
สบายใจดี ท่านยืนยันอย่างนั้น

คนบางคน ท่านสบายของท่านอย่างนั้น ท่าน
จะครางแล้วเราไปคิดเดือดร้อนอะไร ไปบังคับกะ
เกณฑ์ทำไมว่า ถ้าท่านสบายดีก็อย่าคราง เรื่องมัน

อยู่ที่ว่า ท่านครางแล้วเราอุ่นหายไปหมด เราเป็น
ทุกข์เพราะอุปาทานของเรา พาให้เราเห็นไม่ตรง ไม่
ยอมฟังแล้วแปลตรงตามท่าน

คุณแม่รายนี้ก็อาจจะเป็นท่านองนั้นก็ได้ ท่าน
อาจจะบ่นของท่าน บ่นแล้วรู้สึกสบายดี แต่ลุกไปคิด
เอาว่า โอ้ย.. ฉันเครียด ฉันแย่แล้ว ตกกลางที่คิด
พยาบาลคุณแม่เพื่อเอาบุญ เป็นกตัญญูกตเวที เป็น
ลูกที่ดี เลิก..เลิก ไม่เอาแล้ว แล้วใครขาดทุนละ
เราขาดทุน

สมมติว่าเราทิ้งแม่ไปจริงๆ โอ้ย.. ทนไม่ไหว
แล้ว พอเรากล้อยหลังออกไปหน่อยหนึ่ง คุณแม่
ตาย เพราะท่านก็ถึงวาระของท่านอยู่แล้ว เราไม่รู้ข่าว
เข้า เป็นอย่างไร สติแตก ร้องห่มร้องไห้ .. รู้แบบนี้
ไม่ไปก็ดี รู้แบบนี้เราจะอดทนทุกอย่าง.. แต่เราซื้อ
เวลากลับคืนมาไม่ได้แล้ว

ความทุกข์ในชีวิตคนเรา อยู่ตรงจังหวะนิดๆ
แค่นี้แหละ เราไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น แต่ถ้าคอย
เตือนตัวเองไว้ว่า เวลาเราจะทำสิ่งดี สิ่งที่มีคุณมี
ประโยชน์ ก็มักจะมีเครื่องทดสอบ เหมือนคำเตือน

ใจที่ว่า ไม่มีมาร บุญไม่เกิด เราจะทำดีก็ต้องมี
มารมาผจญ ทำให้เรารู้สึกคล้ายๆ กับว่ามันยากเสีย
เหลือเกิน

แต่ถ้านึกคิดได้ว่า ถึงจะยากอย่างไรก็ตาม
ถ้าของนี้ เราตัดสินใจว่าเป็นของดีแล้ว เราก็ทำไป
ใครจะรู้ใครจะเห็นจะชม ใครจะไม่ชม เรารู้เราเห็น
เราชมตัวเราเอง เราก็มีความสุข แล้วอะไรเกิดขึ้น
ใครมาพูดว่าเรา ไม่เห็นได้เรื่อง ดูแม่ประสาอะไร เรา
ก็รู้ว่าเราดูสุดกำลังความสามารถของเราแล้ว เรา
ก็ไม่ทุกข์เดือดร้อน ตรงนี้ต่างหากที่สำคัญ

เพราะฉะนั้น ชีวิตของเราจะเป็นสุขได้ เมื่อ
สิ่งใดก็ตามที่เราตั้งใจว่าจะทำแล้ว แม้จะมีอุปสรรค
มีคนอื่นมาพูดจา ที่เราเรียกว่า ลมของโลกธรรม
ได้แก่ คำวิพากษ์วิจารณ์ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์
มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ เป็นลมพายุ ใจของ
เราเหมือนต้นไม้ ถ้าสติสัมปชัญญะไม่เป็นรากแก้ว
ที่ยังลึกแน่นหนา เหตุผลที่เราให้กับตัวเองไม่ถึงใจ
เมื่อโดนลมพายุ คนโน้นคนนี้วิพากษ์วิจารณ์ ใจก็
โยกคลอน ทำให้เราเดือดร้อน

ต้นไม้เมื่อถูกลมพัดโยกอยู่เรื่อยๆ ก็เริ่มเฉา
ต่อไปอีกสักหน่อยก็ยืนต้นตาย ใจของเราที่หวั่นไหว
ไปตามคำพูดวิจารณ์ของคนอื่น อีกไม่ช้าก็ยืนต้นตาย
จากคุณงามความดี เพราะว่าหวังแต่จะให้คนอื่นมา
สรรเสริญ สิ่งที่เขาสรรเสริญ บางครั้งก็ไม่ใช่ของดี
เราก็ขาดทุน เพราะทั้งเหตุคือคุณงามความดีที่ตั้งใจ
กระทำ กุศลที่เรามุ่งใจหวังไว้ก็เลยไม่เกิด

ชีวิตที่หวังว่า เราจะมีความสุขดังคำวิพากษ์
วิจารณ์สรรเสริญ ขณะที่เขาวิพากษ์วิจารณ์ ผลยังไม่
ได้เกิดขึ้น เขาก็ว่าของเขาไป เมื่อเราบ้าตามไป
กับคำเขา แล้วผลกลับเกิดขึ้นแล้วร้าย เขาก็เปลี่ยน
มาโจมตีแทน เราก็อำแย่ ตั้งตัวไม่ติด

คนบางคน ใจของตัวก็ยังไม่ตรงตาม
ความเป็นจริง อารมณ์เขาวันนี้ถูกใจชอบใจ เขาก็
ชมเรา พรุ่งนี้เราก็ทำอย่างที่เขาชมเราเมื่อวาน
นั้นแหละ แต่วันนี้ไม่ถูกกิเลสเขา เขาก็สับเราเสีย
แหลกเป็นหมูบะช่อ เราก็เลยไม่รู้จะทำอย่างไร จับ
ต้นชนปลายไม่ถูก เพราะไม่มีหลักใจ

เป็นต้นว่าเรามีลูกเล็กๆ ลูกเล็กๆ เรารู้มาก
เอาเปรียบคนอื่น ไม่ทำตามกฏกติกา เรากลับซม..
ลูกนั้นฉลาด เหมือนเรื่องเด็กเล่นเกมกับพ่อ เกมงู
ตกบันได พ่อหมากของลูกไปหยุดที่ปากงู ซึ่งตามกฏ
จะต้องไหลลงไปอยู่ที่จุดศูนย์ใหม่ เพราะหางงูอยู่ที่
จุดศูนย์ ลูกก็เลื่อนหมากจากปากงูมาที่หางงู เสร็จ
แล้วดูหมากของพ่อ โอ้โฮ.. มันไถลกันเหลือเกิน ก็
ขยับขึ้นไปไว้ที่ปากงูใหม่ ขยับขึ้นขยับลงอยู่ ๒-๓
ครั้ง ในที่สุดก็วางไว้ตรงปากงู พ่อใจแล้วว่าอยู่
ตรงปากงูละ

พ่อก็ อ้าว..ลูก กติกาบอกว่า ลูกต้องลงมา
อยู่ที่ศูนย์

พ่อไม่เห็นหรือ ลูกก็เลื่อนลงไปแล้ว แต่งูมัน
อ้วก มันไม่ยอมกลืนหมากลงไปที่หาง แล้วพ่อจะ
ให้ลูกทำยังไง พ่อก็เห็นไม่ใช่หรือ

ความจริง ลูกก็เลื่อนหมากของเขาลงไป ๒
หน ๓ หนจริงๆ

ก็งูมันอ้วกทุกทีนี่นา เพราะฉะนั้นก็ต้องตาม
ใจงู ให้มันมาอยู่ที่ปากงูนี้แหละ

ปู่ย่าตายายที่นั่งดูโทรทัศน์อยู่ ชื่นชอบใจ
หลานฉันฉลาดเหลือเกิน ก็ฉลาดจริงๆ แหะละ แต่
ฉลาดแกมโกง

ถ้าเราดูใจ เห็นตรงตามจริงว่า นิสัยอย่างนี้
สนับสนุนเอาไว้ เด็กโตขึ้นจะแย่นั่นๆ แต่ตอนนั้น
เราไม่เห็น ลูกฉันหลานฉันตัวเล็กๆ แค่นี้ ช่างฉลาด
หลักแหลม อู้ย..มันน่ารัก ทุกคนชมเชย เด็กรู้สึก
ว่าการทำอย่างนี้ดี ก็ทำไปเรื่อยจนเป็นอุปนิสัย ครั้น
โตขึ้น ไปสอบหรือไปเล่นกีฬา ก็ไปทำอย่างนี้เข้า
กรรมการไม่เห็นหน้าเอ็นดูแล้ว เพราะโตแล้ว รู้ความ
แล้ว การทำอย่างนี้เขาเรียกว่าโกงชัดๆ เกเรเป็น
อันธพาล ก็ถูกลงโทษ

เด็กก็ต้องสับสน จับต้นชนปลายไม่ถูก ฉัน
ทำมาตั้งแต่เล็กๆ ทุกคนชมเชย ให้กำลังใจฉันทุกที
วันนี้โลกกลมหมุนเอาหัวลงเดินต่างเท้าหรืออย่างไร
ฉันถึงถูกทุกคนรุมสกรัม ดีไม่ดี อาจถูกตำรวจจับ
เข้าคุกเสียอีกต่างหาก

เรื่องนิดๆ หน่อยๆ อย่างนี้ ถ้าเราไม่มีความ
เห็นที่ตรง ที่ถูกตามจริงเป็นหลักตัดสิน เราเอาตัว

ไม่รอด เพราะลมของโลกธรรมมีส่วนทำให้ใจของเรา ที่ไม่มีภูมิคุ้มกัน อยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุขไม่เป็นชีวิตเราที่ตั้งใจว่า จะทำกุศลอย่างไรให้มีความสุข เลยพังไปหมด เราจะต้องมีหลักของใจ จะต้องมั่นใจว่า เรารับผิดชอบการกระทำของเรา ใครรู้ ไม่รู้ ช่างเขา ใครเห็น ไม่เห็น ช่างเขา เวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์เอง

ช่วงที่ใจเรายังไม่มีหลัก เราแกว่งจนกระทั่งจะบ้าหรือดีกันนี้ ให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์เอาไว้ ดูลิเจ้าชายสิทธัตถะ กว่าท่านจะเป็นองค์ศาสดาให้เรากราบไหว้บูชา ท่านก็แทบจะเอาองค์ไม่รอด สารพันจะถูกผู้คนกล่าวหา นินทา ไม่สนับสนุน ถ้าท่านถอยหลังกลับครั้งนั้น เราก็คงไม่มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ท่านมุ่งมั่นว่าเวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์บุคคล เราก็ต้องทำตามปฏิบัติของท่าน

ถ้าเราคิดได้อย่างนี้ อะไรๆ ที่เราทำในแต่ละเวลานาทีในชีวิตประจำวันของเรา จะเป็นเหมือนแบบฝึกหัด ในที่สุดถึงเหตุการณ์จะเลวร้ายอย่างไรๆ ก็ตามที่ เราจะเพียรพยายามหมั่นตัวปัญหา หมั่น

ตัววิกฤต ให้มาเป็นปัญญาเห็นชอบ ให้มาเป็นปิติ
สุขชั้นในใจของเรา

ใจที่นอบน้อมยอมรับความจริงอย่างท่านเศรษฐี
ที่ถูกจองเวรสารพัดรูปแบบ แต่ท่านมองผู้ทำร้ายให้
เป็นผู้มีพระคุณ นำกุศลมาให้ ใจของท่านก็ปิติสุข
มีจาคะ เป็นเมตตาพรหมวิหาร ถ้าเรามีใจอย่าง
ท่านเศรษฐีอยู่เป็นพื้นฐานแล้ว อะไรๆ ทุกอย่างจะ
กลายเป็นของดีงามไปทั้งหมด

คนอยู่ใกล้ชิด อย่าเข้าใจว่าจะมาด้วยความ
รักใคร่กันทั้งหมด มีท่านผู้รู้ท่านหนึ่งที่ปฏิบัติธรรม
เขียนหนังสือเอาไว้ว่า โดยเฉพาะสามีภรรยา อย่า
คิดว่าเป็นคู่บุญคู่บารมีกันมาทั้งหมด ส่วนใหญ่มักจะ
เป็นคู่เวร ท่านให้เหตุผลว่า ถ้าเราอยากจะจองเวร
ใคร จะปฏิบัติการแก้แค้นให้สาสม อยู่กันคนละทิศ
คนละทาง โอกาสที่จะทำได้มีน้อย แต่ถ้ามาอยู่บ้าน
เดียวกัน นอนเตียงเดียวกัน มันล้างแค้นกันได้ถึงใจ

ถ้าเรานึกได้แบบนี้ ระวังไว้ว่าคู่ครองของเรา
จริงๆ นะ คือ เจ้ากรรมนายเวร พอเขาพูดอะไรผิดหู
ผิดหูหนึ่ง แทนที่เราจะเสียใจน้อยใจ สังเกตดูสิว่า

ถ้าเป็นคนอื่นๆ พูดคำเดียวกันนี้แหละ เรากลับเห็น
ขบขัน นี่หลุดมาจากปากคลองสานนะ แต่ถ้าเป็นคน
ใกล้ตัวพูด ใจเราเป็นสลาตัน บ้านแตกเลย.. พูด
อย่างนี้ได้อย่างไร ทำอย่างนี้ได้อย่างไร.. จะต้องมีการ
ตัดพ้อต่อกัน

แต่ถ้าเราได้สติ ก็มันศัตรูคู่แค้น อยากพูดก็
พูดไปสิ เราก็รักษาใจของเราให้มีภูมิคุ้มกันอยู่ได้
เหมือนกับใบบัวที่แช่อยู่ในน้ำโคลน พอยกขึ้นมา ใบ
บัวก็สะอาดเกลี้ยงเกลา ไม่มีติดตมโคลนเลย ถ้าเรา
ทำอย่างนี้ได้ ใจเราจะเป็นสุขอยู่ทุกเมื่อ ชีวิตเราก็
เป็นสุขไปด้วย

ถ้าบังเอิญเป็นคู่บุญคู่บารมีกันจริง อะไรๆ
ก็ดีถูกใจไปหมด เราก็สร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเองใหม่
ว่า พอเขาเดินออกไปจากบ้าน ..เขาตายแล้ว ตาย
ไปจากชีวิตเราแล้ว.. คิดอย่างนี้เอาไว้ทุกวันเวลา
เพราะฉะนั้น เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น เราก็จะไม่เสียสติ
เราก็มีภูมิคุ้มกันรักษาใจ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราหาภูมิคุ้มกันให้
ตัวเอง ยามร้ายก็อย่าให้เขาเอาความร้ายอันนั้นมา

ลับชีวิตเราจนกระทั่งยับเยิน เราเอาใจเราหลีกออกมาเสีย เขาอยากลับอะไรก็ลับไป บนดินฟ้าอากาศ บนลม บนอะไร ก็เรื่องของเขา เขาอยากลับจนกระทั่งปากเขานึกไปถึงท้ายทอย หรือเขาอยากลับจนกระทั่งหัวไหล่เขาหลุดไป ก็เรื่องของเขา เราก็แผ่เมตตาให้เขา แต่ไม่เอาใจเราไปเป็นเชิงให้ถูกลับเป็นบะช่อเลือดสดกระจุย

ถ้าเราต่างมาด้วยความรักผูกพันกัน แทนที่จะอธิษฐานว่า เกิดชาติหน้าก็ขอให้เจอกันอีก เป็นคู่ครองกันอีกทุกภพทุกชาติ เราก็มักว่า ..สาธุ เราขอขอบคุณเขา ขออนุโมทนากับเขา แต่ว่าเขาก็เป็นเขา เราก็คือเรา ต่างคนต่างเป็นอิสระ ใจเราก็คือสุข คลายจากความยึดติดผูกพัน

ถ้าฝึกฝนใจให้รู้จักคิด รู้จักที่จะจับเหตุการณ์ทั้งหลาย มาทำให้ตัวเองเป็นสุขอย่างนี้ ใจเราก็คือเป็นใจที่มีภูมิคุ้มกัน

เริ่มต้นด้วยจาคะ คืออะไรที่ไม่ถูกหุ ถูกใจ แทนที่จะไปคิดแก่เขาว่า ทำอย่างนี้ได้อย่างไร แก่ที่ใจเรา ปรับใจเราให้มีภูมิคุ้มกัน เราจะอยู่อย่างไร

ท่ามกลางพายุอย่างนี้ โดยที่ไม่ถูกกระทบกระทั่งจน
ปั่นป่วนเป็นสลัดกันไป เราจะรักษาเราให้สงบอยู่ได้
ไม่เปลวไปค้นว่า ตรงนี้มันร้อนเกินไป ตรงนี้มัน
หนาวเกินไป ตรงนี้มันมืดไป ตรงนี้มันสว่างไป

เราจะมองว่า อะไรๆ เหล่านี้เป็นเครื่องที่จะมา
สอนให้เราได้เห็นว่าภูมิคุ้มกันเรายังขาดตกบกพร่อง
ตรงไหน เราก็มองแต่เหตุและผลและสิ่งที่เป็นกุศลแจก
จ่ายออกไป ทั้งๆ ที่ตรงนั้นมีแต่ความขาดๆ เกินๆ
เราก็พากเพียรพิจารณาหามุมจนเป็นความดีงาม ทำ
ให้ผู้เกี่ยวข้องรู้สึกชุ่มชื่น มีกำลังใจขึ้น

แทนการไปเพ่งโทษเขา เราเปลี่ยนเป็น เอ
..เราจะไปโกรธหงุดหงิดเขาเรื่องอะไร เพราะเราฟัง
ไม่เป็น ฟังแล้วไปเอามันมาครูดใจเรา ตรงกันข้าม
ถ้าฟังแล้วเราเอามาเป็นหินลับปัญญา เราก็จะเกิด
ปัญญา มองอะไรได้ลึกซึ้งขึ้น เกิดความเข้าใจ เอา
ใจเขามาใส่ใจเรา อย่างลูกหมึกกับลูกปลา คนที่อยู่
ด้วยกัน โดยส่วนมากจริตจะไม่เหมือนกัน เป็นต้นว่า
เรากับพี่น้อง คู่ฝาแฝด เรากับพ่อแม่ เรากับคู่ครอง
ถ้าบังเอิญเหมือนกันมากๆ ชีวิตอาจจะคำว่า ส่วน

ใหญ่จะคั่งง้ำกันเหมือนลูกหมี่ ลูกปลา

มีภรรยาท่านหนึ่งไม่ชอบกินบัวลอยไข่หวาน ส่วนสามีชอบมาก ถ้าไปเที่ยวตึกๆ ตึ้นๆ เทียงคีน ดี ๒ จะต้องซื้อบัวลอยไข่หวานกลับบ้าน แล้วก็ปลุก ภรรยา ..เธอลุกขึ้นมากินหน่อย ต้องกินร้อนๆ เก็บ เอาไว้พุงนี้เช้าก็ไม่อร่อยแล้ว ถ้าเป็นของที่ชอบก็ ยังพอลุกขึ้นมากินไหว นี่ปรากฏว่านอนกำลังหลับสบาย ถูกปลุกให้ลุกขึ้นมา ซ้ำร้ายเป็นของที่ ไม่ชอบอีกด้วย คุณภรรยาสติหลุด จะขอหย่าทำเดี่ยว

ครั้งไปปฏิบัติธรรม เริ่มเห็นตรงเห็นชอบ.. ดีเหมือนกันนะ ไม่อย่างนั้นเราเห็นแก่นอน ก็นอน ไปเรื่อย ไม่มีสติ นี่เขาปลุกขึ้นมาตอนเที่ยงคืน ดี ๒ เราจะได้ลุกขึ้นมานั่งทำสมาธิสักพักหนึ่ง แล้วค่อยไป นอนใหม่ เราก็ได้บุญได้กุศล แทนที่จะโกรธก็เลย ชอบคุณสามี แล้วทำเป็นว่าฉันก็กินบัวลอยไข่หวาน สักคำสองคำ ให้สามีสบายใจ เขาเข้าไปนอนแล้ว เธอก็เอาบัวลอยไข่หวานไปเก็บ แล้วมานั่งทำสมาธิ ที่จะไปโกรธเขาก็เลิกโกรธ แม่เมตตาให้สามีว่า เขา เป็นคู่บุญคู่บารมีเราจริงๆ ทำให้เราได้ตื่นขึ้นมา ได้

มาภาวนา ชีวิตครอบครัวก็ราบรื่น สามีก็นสบายใจ
เธอไม่กินก็ไม่เป็นไร รุ่งเช้า ภรรยาก็นั่งบวบลอยไข่
หวานให้สามี

ถ้ารู้จักหมุนสิ่งที่เหมือนเป็นปัญหาให้กลายเป็น
ทางออก สิ่งที่เคยทนไม่ได้ก็กลายเป็นอยู่กันได้ ใจ
ที่เคยอะไรไม่ถูกก็เลสบีบ ฝึกให้อย่าเพิ่งไปหงุดหงิด
เพราะถึงปากเราไม่พูด แต่คนที่อยู่ใกล้ชิดกัน จะมี
โทรจิตถึงกัน เขาจะรู้สึกได้ว่าใจของเรามีภูเขาคู่
ขึ้นมา มันเหมือนมีอะไรไปกระทบหรือไปก่อกรวน
เขา ทำให้เขาคอยหาเรื่องยั่วโทสะเรา จนในที่สุดเรา
จะหลุดออกสู่สรวง เป็นปีนกลออกไปเป็นดับ แล้ว
คราวนี้เขาก็ได้ที ..เห็นไหม เธอมารุกรานฉันก่อน
..เราก็เจ็บแค้นใจ เพราะเราเป็นฝ่ายถูกกระทำถูก
รุกรานแท้ๆ

ตรงกันข้าม ถ้าเราเป็นฝ่ายให้ เหมือนเล่น
กีฬา เล่นบอล ต้องมีฝ่ายหนึ่งยอมรับว่าให้เธอเป็น
ฝ่ายเริ่ม เออ เธอเตะก่อนนะ พอเรารู้สึกว่า เขามา
ทำดีทำต่อๆ เราก็แผ่เมตตาให้เขา ธรรมดาคนเรา
ถ้ากำลังอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีทางออก ไม่มีที่ๆ จะ

ไปบรรยายได้ ก็คงอึดอัดมากขึ้น

ถ้าต้มน้ำให้เดือดในภาชนะที่ไม่มีรูให้อุณหภูมิออก ภาชนะต้องพัง เพราะฉะนั้นดีแล้วที่เขาบรรยายด้วยการทำดีทำต่อๆ เราจะได้เป็นเครื่องทำให้เขาสบายขึ้น ใจเราก็แผ่เมตตาให้เขา แรกๆ ก็แผ่ไม่ค่อยออก แต่ฝึกไปเรื่อยๆ ใจจะคุ้นเคย เมื่อทำไปสักพักหนึ่ง เราจะรู้สึกว่ใจที่กระเพื่อมเป็นคลื่นเวลามีสิ่งกระทบ เริ่มมีภูมิคุ้มกัน สงบ และรักษาตัวได้ดีขึ้น

ดิฉันเองเคยมีเพื่อนร่วมงานที่ดิฉันเข้าใจเอาว่าเขาไม่ชอบดิฉัน ถ้าดิฉันบอกไปซ้าย เขาก็ต้องบอกไปขวา ดิฉันบอกไปข้างบน เขาก็บอกลงข้างล่าง ต้องได้ทะเลาะกันทุกที แทบจะเรียกว่าทำงานด้วยกันเป็นสนามประลองยุทธ์ วันหนึ่งดิฉันก็ได้คิด เราไปทะเลาะกับเขา โกรธกับเขา ดีไม่ดี เราเส้นเลือดแตก แล้วใครเดือดร้อนล่ะ อย่างกระนั้นเลย เราแผ่เมตตาให้เขาดีกว่า

วันหนึ่งมีเรื่องประชุมกัน เราก็นึกว่ เขาคงจะต้องทะเลาะกับเราอย่างนี้อีก ดิฉันเลยถามเขาเสียก่อนว่ คุณว่อย่างไร เขาตอบว่ ก็เอาตามใจ

คุณก็แล้วกัน คุณจะเอาอย่างไรก็เอา กลายเป็น
ประนีประนอมกันขึ้นมาได้

ต่อมาเราก็เป็นเพื่อนสนิท พูดคุยเล่นหัวกัน
เขาก็บอกว่าเขากลัวดิฉันมาก เพราะรู้สึกว่าเขาไม่
ชอบเขา ซึ่งจริงๆ ไม่ใช่ ตอนนั้นดิฉันเริ่มสายตาสั้น
ใหม่ ๆ แต่ไม่ยอมใส่แว่นตา เพราะกลัวคนอื่นจะเห็นเรา
แก่ เขายืมให้เรา เราก็มองไม่เห็น เขาก็แค้นที่เรา
ทำเป็นหยิ่ง ยืมด้วยก็ไม่ยืม แต่พอเขาเข้ามาใกล้
หน้าซึ่งตั้งไปทั้งหน้าเพราะอารมณ์บูดไปแล้ว คราว
นี้ดิฉันยิ้มกว้าง เพราะเพิ่งเห็นว่าใครเป็นใคร เขาก็
โกรธละสิ ทำหน้าเหมือนใส่หน้ากาก เราก็จำตรง
นั้นว่าเขาไม่ชอบเรา แต่เขาจำก่อนก่อน ตรงที่เรา
ยังมองอะไรไม่เห็น เขาก็สรุป ..ยายนี่หยิ่ง.. ทำจน
กระทั่งเขาหน้าแตก เพราะเขายืมด้วย เราก็เฉย
ครั้งเขาบูดไปแล้ว เราก็จัดแจงไปยิ้มกับเขา แล้ว
ทักเขา ..สวัสดิ์ค๊ะ.. ซึ่งอารมณ์เขาหมดสุนทรียะไป
แล้ว

เมื่อได้ฟังอย่างนี้ก็เกิดความรู้ว่า ที่เราไปเพ่ง
โทษคนอื่นไว้ เราอาจจะดูอะไรเข้าไป ๑ ขั้นตอน ก็

เลยไปเห็นตรงที่เขากระทำเรา แต่ความจริงตอนที่
เราทาบเขานั้น เรายังนอนละเมออยู่ เราก็เลยไม่เห็น
จำไม่ได้ เพราะสติของเรายังไม่คม ฉะนั้นใครเขา
ปรับไหมอะไรเรา ขอโทษเขา ยอมรับผิดชอบโดยหน้า
ชั้นตาบาน

ใจที่มีทาน มีเมตตา มีจาคะ ก็ทำได้ง่ายขึ้น
เมื่อเริ่มต้นด้วยจาคะแล้วใจจะชุ่มเย็น ถ้าเอาปัญญา
มีแต่เหตุผลกัน บางทีนึกหนึ่งก็ไม่ได้ หน้อยหนึ่งก็
ไม่ได้ แต่เมื่อเมตตาแล้ว ให้เขาก่อนเป็นไรไป ใจ
เลยเกิดการประนีประนอมกันขึ้น

เพราะฉะนั้น ตรงนี้ จะทำกุศลอะไรให้ชีวิต
เป็นสุข อภัยวันละนิด ชีวิตแจ่มใสเป็นสุข ให้ความ
ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อกัน ใครเขาปรับไหมอะไร เขา
ว่าเรา เราขอโทษเขาเสีย ผิดไม่ผิดไม่เป็นไร มันไม่
เสียหายตรงไหน เขาจะได้มีความสุขว่า เขาหาแพะ
รับบาปได้ เราก็มียุทธ์ของเรา ไม่ใช่ว่าเขาว่าเราว่า
อย่างนั้น เราก็ต้องทำตามเขา เขาว่าเราว่าอย่างนี้
เราจะต้องทำตามเขา ไม่ใช่ เราเพียงแต่ว่าไม่ต้อง
ทะเลาะกัน แล้วมาพิจารณาเรื่องที่จะทำตามเหตุผล

ตามเนื้อผ้า

เมื่อใจเรามีความอ่อนโยน รู้จักการให้แล้ว ก็ไม่เพ่งโทษ ไม่เคร่งเครียด วาจาที่นุ่มนวลขึ้น ใจของเราจะเบาสบาย ศิลป์ก็จะเต็มเม็ดเต็มหน่วย ศิลป์ไม่ได้หมายความว่าถึง ศิลป์ ๕ ศิลป์ ๘ ศิลป์ ๑๐ อะไรอย่างนั้น อันนั้นเป็นข้อปลีกย่อย ศิลป์คือการที่เรารักษากาย วาจาของเรา ให้เสมอดันเสมอลาย เวลาที่เรามีความสุข เราเคยพูดกับเขาอย่างไร กิริยาของเรา เคยยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่เครียดอย่างไร ครั้งเรคับขัน เหนื่อย เราเกิดความโกรธ เราก็ยังมีกายและวาจาที่เสมอดันเสมอลายอย่างนั้น ศิลป์คือความเป็นปกติของกาย วาจา ศิลป์เป็นเหมือนเสือที่เราจะออกไปไหน เราต้องแต่งตัวให้เรียบร้อย ไม่ใช่ช่อออกไปทั้งๆ ที่เสื้อก็ยังไม่ใส่ หรือกางเกงก็ขาด น่าเกลียด ไม่เรียบร้อย ศิลป์คืออาการณ์ประดับกายวาจาของเรา ทำให้เรางดงาม ไปอยู่ที่ไหน เราก็มีความมั่นใจในตัวเอง

เมื่อเรารู้จักอภัย มีจาคะมีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อะไรหนักนิดเบาหน่อย เราก็เห็นเป็นเรื่องที่แบ่งปัน

ให้กันได้ มีศีล ใจที่มีศีลจะเป็นใจที่ไม่มี ความ
สะดุ้งผิต หรือสับสนว่าคนนี้นั้นพูดอย่างไรไว้ นะ คน
นั้นนั้นพูดอย่างไรไว้ นะ เพราะเราไม่มีหน้าฉากหลัง
ฉาก ไม่มีที่รักที่ชัง อคติ เป็นใจที่อิสระ ทำอะไรก็
เสมอหน้ากันไปหมด ไม่ต้องคอยระวัง ไม่ต้องคอย
มีความลับกับใคร

ถึงจะยังไม่รู้จักภาวนา ใจก็เหมือนเป็น
ภาวนาอยู่ ใจที่เคยไปวิตกกังวลถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้
ก็รู้อยู่กับปัจจุบัน สติที่รักษาใจเอาไว้ ให้เราระลึก
อะไรๆ ตามจริง ก็มีมากขึ้น คนบางคน เราคิดว่า
เขาเป็นเพื่อนเรา แต่เมื่อเรามีสติคอยดูคอยสังเกต
..เอ๊ะ เขาไม่ได้หวังดีกับเรานะ เรื่องบางเรื่องเขาก็
ไม่บอกเรา เราจะเห็นรายละเอียดเหล่านี้กระจาง
ออกมา เกิดเป็นภูมิคุ้มกันที่จะรักษาใจของเราให้
ไม่พลั้งพลาด เกิดความผิตหวังหรือความแค้นใจ
การจะไปตัดพ้อต่อกันก็น้อยลงๆ ในที่สุดใจของ
เราก็เป็นใจที่รู้จักพึ่งตัวเอง

ถึงจะมีเพื่อนฝูง เรารักใคร่ช่วยเหลือเกื้อกูล
เขา แต่ก็ไม่ได้ไปหวังว่าเขาจะต้องมาอุ้มชูหรือเกื้อกูล

เราตอบ เมื่อทำอะไรแล้วก็ไม่ไปคิดทวง ไม่อย่างนั้น ถ้าเราไม่ได้ฝึกไว้แบบนี้ เมื่อมีความทุกข์ เราก็ไปหาคนที่เราเคยช่วยเหลือเกื้อกูล ถ้าเขาไม่ช่วยเรา โดยอัตโนมัติ ด้วยยังไม่ทันตั้งสติ เราก็จะตัดพ้อต่อว่า ..ที่เวลาเธอเดือดร้อน ฉันช่วยเธอ ตอนนั้นฉันเดือดร้อน เธอกลับไม่มีน้ำใจกับฉัน มันก็เลยกลายเป็นเรื่อง ดีไม่ดี ก็เสียเพื่อนกันไป

เมื่อเราฝึกเราอย่างนี้แล้ว ฐานะของเรา เราต้องช่วยเราเอง ปัญหาของเรา เราต้องหัดแก้ของเรา เราต้องหายใจด้วยจมูกของเรา มันก็ไม่มีเรื่องกระทบกระทั่ง ก็ไม่มีความน้อยใจเสียใจ หรือจะไปคิดว่า เขารักเพื่อนคนนี้มากกว่าเรา อารมณ์ต่าง ๆ ก็ไม่มากวนใจเราให้เป็นพิษเป็นภัย ใจนี้ก็ เป็นใจที่เป็นอิสระเป็นสุขอยู่เสมอ ถ้าเราพยายามที่จะปฏิบัติอย่างนี้กับตัวเอง วาจาที่เราจะพูดออกไปกับใคร เราก็พูดแต่สิ่งที่เป็นจริง เป็นคุณ เป็นประโยชน์ ถูกกาลเทศะ

คำพูดของเรา ใครฟังแล้วก็จะชื่นใจ ใจของเราเองก็ชื่นใจด้วย เพราะเราไม่ไปแช่อยู่ในน้ำเน่า

ไม่ไปเคร่งเครียด ไม่ไปเฟ่งโทษคนอื่น เราไม่ไปชุด
คู้ยเรื่องเก่ามาทวงบุญทวงคุณ แล้วก็คิดเล็กคิดน้อย
ให้เราถู่ม เป็นทุกข์เดือดร้อน ใจของเราก็เป็นใจ
อิสระ เป็นใจที่เบาสบาย ข้อมูลอะไรเข้ามาก็เห็นได้
ตรง ได้จริง ไม่แน่นไปด้วยอารมณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ
ปัญญาที่จะรู้จะเห็น จนพลิกของไม่ดีไม่งามให้กลายเป็น
ของดีงาม ก็จะคล่องแคล่ว ในที่สุด เราก็จะ
หยิบแต่สิ่งที่ดี มีคุณมีประโยชน์ ทั้งกับเรา ทั้งกับ
ผู้อื่น มาพูดจากัน มาเก็บเอาไว้ในใจ อะไรที่ไม่ดี
เราก็ทิ้งไป

ใจของเราก็จะเป็นใจที่ถึงไม่ยากเป็นสุข มัน
ก็เป็นสุข เพราะเลือกสรรแต่สิ่งเบาสบาย เป็นกุศล
เป็นความถูกต้องความตรง เข้ามาสะสมไว้ ทำให้ชีวิต
ของเราเป็นชีวิตที่เราเต็ม เราอิม เราพอของเรา
เราไม่ไปหวังจากคนโน้น จากคนนี้ หรือไปกังวล
ว่า เตี้ยวฉันแก่ตัวลง คนโน้นจะมาดูฉันไหม คนนี้
จะมาดูฉันไหม เราก็ยุติการทำพุทธพาณิชย์ ไม่ทำ
อะไรลงไปด้วยหวังผลตอบแทน โดยตั้งใจหรือไม่ได้
ตั้งใจก็ตาม ใจที่เป็นอิสระอย่างนี้ มีความเต็มในตัว

เองอยู่อย่างนี้ ย่อมเป็นสุข เป็นกุศลอยู่เสมอ

ก็หวังว่า ที่เรามาคุยกันวันนี้ คงจะเป็นแง่คิด
ให้ยามเมื่อทุกข์เดือดร้อนขึ้นมา เราจะได้คิดหา
ลู่ทางหมุนวิกฤตให้เปลี่ยนเป็นโอกาส เป็นกุศล เป็น
ปัญญาเห็นชอบ ทำให้ชีวิตของเราเต็มพอบริบูรณ์
เบาสบาย ร่มเย็นเป็นสุข

ก็ขอฝากไว้เป็นกำลังใจ แต่เพียงเท่านี้

ถ้าเราจะทำชีวิตเราให้เป็นสุข
กุศลที่ควรกระทำคือพยายามทำความเห็นของเราให้ตรง
ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอน

