

A field of sunflowers with a semi-transparent text box in the center.

จิตที่พินิตแล้วย่อมนำสุขมาให้

อมรา มลิลลา

จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้

อมรา มลิตา

คำนำ

คณะกรรมการชมรมพุทธธรรมรามาศิบัติ ได้จัดพิมพ์หนังสือเพื่อเป็นของขวัญปีใหม่แด่เพื่อนสมาชิกและผู้สนใจเป็นประจำทุกปี สำหรับปีนี้ คณะกรรมการได้คัดเลือกธรรมบรรยายเรื่อง *จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้* จัดพิมพ์เป็นหนังสือเพื่อส่งความสุขปีใหม่ ๒๕๕๕ แด่เพื่อสมาชิก โดยท่านอาจารย์อมรา ได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นอย่างดียิ่ง ทั้งตรวจทาน แก้ไขเพิ่มเติมอย่างเร่งด่วนให้ทันปีใหม่

หนังสือ *จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้* เป็นเรื่องที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการส่งความสุขแด่ทุกท่านอย่างถาวร กล่าวคือ เมื่อท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ และได้ฝึกจิตของท่านให้ดีแล้ว ท่านทั้งหลายย่อมประสบแต่ความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สันคัม และจิตวิญญาณตลอดไป

คณะกรรมการชมรมพุทธธรรมรามธิบดี ขอ
กราบขอบพระคุณ ท่านอาจารย์อมรา มลิตา เป็น
อย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ พร้อมกันนี้ขออาราธนา
คุณพระรัตนตรัย โปรดดลบันดาลให้อาจารย์ เพื่อน
สมาชิก และผู้สนใจทุกท่านประสบแต่จตุรพิธพร
ตลอดไป

คณะกรรมการชมรมพุทธธรรมรามธิบดี

จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้

ณ ห้องบรรยาย ๑ โรงพยาบาลรามธิบดี

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๕

เราทุกคนคงทราบกันดีว่า จิตของเรากวัด
แกว่งและร้ายกาจอย่างไรบ้าง ไม่ต้องไปถามใครคน
ไหน เฝ้ามองดูใจของเรานั้นแหละ บางวันทั้งที่ไม่
ได้มีเรื่องอะไรเลย เราก็รู้สึกว่าจะนั่งก็ไม่เป็นสุข
จะยืนก็ไม่เป็นสุข จะเดินก็ไม่เป็นสุข เหมือนมีอะไร
ก่อกวน อยู่ในห้องแอร์เย็นเฉียบ คนอื่นต่างหนาว
กัน แต่เรารู้ร้อนไปหมด เพราะมันร้อนในจิตใจ
ซึ่งเราก็แยกไม่ออกบอกไม่ได้ เรื่องข้างนอกก็ปกติ
สบายดี แต่ตัวใจที่มีความจำได้หมายรู้ กลับมีความ
ปรุงคิดของตัวเองขึ้นมา โดยไปเอาเรื่องอะไรแต่ครั้งไหน
ก็ไม่รู้ ขึ้นมาปรุงคิดก่อกวนจนวุ่นวายรู้ร้อนไปหมด

เหมือนที่ท่านอาจารย์ใช้คำว่า พวกเราชอบ
อุ้งแกงบูตกิน คือท่านเปรียบเทียบเรื่องอะไรที่เกิด
ขึ้นกับเรา เป็นแกงหม้อหนึ่งที่เรากำลังกิน จะชอบใจ
หรือไม่ชอบใจ กินเสร็จแล้วก็เก็บล้างหม้อให้สะอาด
คือเมื่อเรื่องนั้นจบไปแล้ว เวลาผ่านไปแล้ว เราก็
ถอนใจของเราออกจากอารมณ์นั้น มาอยู่กับปัจจุบัน
แต่ท่านบอก พวกเราไม่เป็นอย่างนั้น

วันแล้วคืนร้ายกลับนึกถึงเรื่องเก่าขึ้นมา ก็
เหมือนหม้อแกงที่เราซุกเก็บไว้ ไม่เอาไปล้าง เมื่อ
นึกถึง ก็เหมือนเราเอาแกงติดหม้อซึ่งบูดแล้ว มา
อุ้งกินใหม่ ทั้งๆที่เรื่องจริงจบไปแล้ว ใจนี้ก็กลับไป
ถึงเรื่องที่ถูกรู้ว่าให้เจ็บช้ำน้ำใจ พอนึกขึ้นมา เรา
ก็นั่งร้องไห้ได้อีก ทั้งๆที่คนเราก็ไม่มี ไม่ได้อยู่ ณ
ขณะนั้น มีแต่เพียงเงาคือสัญญาความจำ เราก็นั่ง
ร้องไห้ร้องไห้จะเป็นจะตายขึ้นมาใหม่

ที่นี้ใจเราที่เกิดอกุศลจิตขึ้นใหม่ เกิดโกรธ
เสียใจ ทุกข์โทมนัสขึ้น นั่นเป็นเรื่องจริงที่เราทำขึ้น
ใหม่ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะเราไม่ฝึก

รักษาจิต ให้อยู่กับความจริง เผลอสติไปกับเงา
แล้วไปยึดเงาในความคิดนั้นว่าเป็นของจริง หลอก
ตัวเองให้เกิดทุกข์คับแค้นใจ เราก็ร้องไห้จริงๆ โกรธ
เขาจริงๆ เกิดความคิดอกุศลจริงๆ ซึ่งความจริงนั้น
เขาว่าเราหนเดียว แต่เราอุ้งแกงบูด บางทีเป็นร้อย
ครั้ง เราจึงทำร้ายตัวเองเพิ่มขึ้นร้อยครั้ง เพราะใจ
ของเราที่หลงคิดไป เออไป อุ้งแกงบูดไปนั้น ก่อ
วิบากกรรมจริงๆ ที่จะส่งผลให้เราทุกข์เดือดร้อน

เพราะฉะนั้น ใจที่ไม่ฝึก ทั้งๆที่เราเข้าใจว่า
เราไม่ได้ทำอะไรเลย เรานิ่งอยู่แท้ๆ คนมองดูก็ไม่
เห็นกายเรากระดุกกระดิกไปไหนเลย แต่ใจของเราสิ
ปรุงคิดกระจุยกระเจิงไปทั่วจักรวาล ล้วนแล้วแต่
เบียดเบียนตัวเอง สร้างหนี้สินอะไรต่อมิอะไรให้
ตัวเองเป็นล้านพันตัว ตรงนี้คือสิ่งที่เราจะต้องระมัด
ระวัง

เมื่อเราระมัดระวังฝึกฝนอบรมจิตแล้ว ก็มา
ดูกันว่าฝึกแล้ว จะอาศัยอะไรเป็นหลักเกณฑ์ให้รู้ว่า
ที่ฝึกนี่นะ ฉันฝึกใช้ได้ ฝึกแล้วใจของฉันเริ่มมีรั้วกัน

เริ่มมีฐานรองรับ ทำให้ไม่กระเพื่อมกระฉอก ไม่
พลิกคว่ำพลิกหงาย ช่วยจิตใจให้มีความสงบร่ม
เย็นขึ้น

เริ่มต้น ให้พรั่ำสอนตัวเองว่า อะไรที่เกิดขึ้น
แต่ละเวลานาทีเป็นเหมือนรอยที่ขีดไปบนผิวน้ำ อย่า
ให้เป็นเหมือนรอยมิดที่กรีดไปบนหิน เพราะถ้า
กรีดไปบนหิน กรีดไม่ถูกใจ จะลบทิ้งก็ลบไม่ได้
เพราะรอยนั้นติดเข้าไปในเนื้อหินเสียแล้ว เหมือน
เราเขียนหนังสือบนกระดาษ เขียนแล้วไม่ถูกใจเรา
ว่าลบออกได้ แต่ถ้าดูให้จริงจัง ก็ลบได้ไม่หมด ลบ
แล้ว ยังมีรอยเส้นปากกาหรือดินสอดติดอยู่ แล้วไม่
ใซ้อยู่แต่เฉพาะบนแผ่นที่เราเขียน หยิบกระดาษ
แผ่นล่างที่ไม่มีรายน้ำหมึกหรือรอยดินสอดมาดู ก็
ยังเห็นข้อความได้จากรอยกดของเส้นที่ขีดเขียน

ถ้าเราจะไปเอาเรื่อง เราก็สามารถอ่านจาก
รายนั้นเหมือนกับอ่านแกงบูด คือระลึกจากสัญญา
ที่จารึกอยู่ ท่านอาจารย์สอนว่า ทำอะไรไปแล้วให้
รู้สึกเหมือนเราเขียนไปบนน้ำ พอเขียนเสร็จ ผิวน้ำ

เคลื่อนไหวทุกอย่างก็ลบหมดเกลี้ยง ไม่เหลืออะไร
ค้างคาอยู่เลย ฝึกใจของเราให้เป็นอย่างนั้นให้ได้
เมื่อใจของเราจะไปนึกถึงอะไร ที่เป็นเรื่องแล้วไป
แล้วเก็บเอามาคว้าครวญ หรือเอามาตีใจ เสียใจ
เราอย่าไปทำอย่างนั้น ให้คิดว่า เราเขียนไปบนน้ำ
จบบไปแล้ว ไม่มีรอยเหลือแล้ว ถอนจิตใจของเรา
กลับมาอยู่กับปัจจุบัน พุดก็ฟังดูง่าย แต่เวลาทำ
จริงๆ ใจจะไม่ยอมเสียเฉยๆ แต่ถ้าจดจ่อเอาจริง
ก็ไม่ยากเกินความเพียรพยายาม ฝึกฝนเอาไว้อะไร
นานไป ก็จะกลายเป็นนิสัย

เมื่อทำได้แบบนี้ เราจะพบว่าใจเราเบาสบาย
ขึ้นเยอะมากๆ ไม่อย่างนั้น บางทีนั่งสบายอยู่ดีๆ
มีคนผ่านมา คนๆ นั้นมีอะไรละม้ายคล้ายศัตรูตัวร้ายของเรา
เท่านั้นแหละ ใจเราเตลิดเปิดเปิงไปเลย ความสุข
หมดไปแล้ว ทั้งๆ ที่ความจริงไม่มีเรื่อง เพียงแค่
ว่าสัญญาในใจของเราที่เป็นอนิจจัง จำผิดจำถูก
ไม่เที่ยง คนละคนกันแท้ๆ เพียงแค่เขามีอะไรที่
ละม้ายคล้ายคลึงเท่านั้น สติที่ไม่ได้ฝึก พอดา

กระทบบูบ ใจก็เตลิดปรุง คิดเป็นอารมณ์ขึ้นมาเตะ
ใจ หลุดกลิ้งไปจากความเป็นจริง แล้วก็หยุดไม่ได้
คิดอะไรต่อมิมะไรเตลิดต่อไป กว่าจะรู้ตัว ได้สติ ก็
เป็นหนี้เบิกบาน อกุศลมนกรรมก็กลายเป็นบุญซี
หนี่ตัวแดงเต็มพรีดไปหมด

ตรงนี่คือจุดที่เราจะต้องระมัดระวัง ถ้าได้ฝึก
จิตของเราให้ดี เหตุการณ์จะไม่เป็นอย่างนี้ ใจของ
เราจะจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน อะไรเกิดขึ้นเรารับรู้ตรง
นั้น เมื่อจัดการเสร็จเรียบร้อยไปแล้ว เขียนบนน้ำ
เขียนเสร็จก็ลบไปหมด เราไม่ไปย้อนกลับมาคิดก่อ
กวนตัวเอง แล้วก็ไม่ได้คิดว่า ..รู้อย่างนี้ ไม่ทำอย่าง
ที่ ทำไปแล้วก็ดีหรือ... ประโยชน์นี้โปรดลบทิ้ง อย่า
ห่วงแหงเก็บไว้เป็นอันขาด เพราะเป็นเครื่องบ่อน
ทำลายจิตใจ เหมือนตัวมอด ตัวปลวกที่ซ่อนไซ้ไม้
ทำให้หมดคุณภาพ

ดิฉันพบมากับตัวเองว่า เวลาทำอะไร เราก็ก
เด็ดขาดว่าทำอย่างนี้ละ แต่พอทำไปแล้ว ผลออก
มาไม่ดี ใจจะคว้าครวญขึ้นมา โดยที่ยังไม่ทันคิด

..รู้อย่างนี้ไม่ทำก็ดีหรอก..เหตุการณ์ที่ดิฉันได้คิดเอามาสอนตัวเองจนกระทั่งเปลี่ยนนิสัยได้ คือ ตอนช่วงที่ทำงานอยู่โรงพยาบาลเด็ก ตอนนั้นบรรจุเป็นข้าราชการกรมการแพทย์ ออกต่างจังหวัดแล้ว และได้ย้ายเข้ามาโรงพยาบาลเด็ก ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาของแพทย์จบใหม่ และแพทย์จากต่างจังหวัดที่เข้ามาฝึกอบรม

ช่วงนั้น อยู่เวรทุก ๓ วัน ปรากฏว่า วันที่เป็นตารางเวร ดิฉันอยู่ไปตามปกติแล้ว วันถัดมาเพื่อนที่เป็นเจ้าของเวร คุณพ่อเป็นโรคหัวใจกระทันหัน ต้องเข้าไอซียู เพื่อนก็อยากไปเฝ้าคุณพ่อ จะฝากเวรเราก็เกรงใจเพราะเราเพิ่งอยู่ เราก็นึกถึงว่า ถ้าเป็นพ่อเรา เราก็คงอยากไป เลยไปอาสาเพื่อนว่าคุณไปเถิด ฉันจะอยู่ให้ ตกลงเราก็อยู่เวร ๒ คืนติดกันแล้ว

พอถึงคืนที่ ๓ หมอเวรเป็นหมอจากโรงพยาบาลต่างจังหวัดที่เข้ามาฝึก มีคนไข้จะขอปรึกษา แต่ปรากฏว่าหมอที่ปรึกษาไม่ทราบไปไหน ตามตัว

บอกเด็กใช้เลือดออกเมื่อคืนตายแล้ว เสียวินาที
นั่นเอง ใจเรากลับแวบขึ้นมาว่า นี่ถ้าเมื่อคืนเราลง
มา เด็กจะตายหรือเปล่า

เมื่อเกิดความคิดอย่างนี้แล้ว ระหว่างกิน
ข้าวไปใจก็นึกเปรียบเทียบไป คนไข้ในตึกของเราที่
เป็นไข้เลือดออกก็คนๆ ก็เอาชั่งตวงวัดกับคนไข้ที่
เราไม่ได้ลงไปดูว่า น่าจะหนักจะเบาว่ากันแค่ไหน
ทำอย่างไรเราถึงจะรู้ว่า ถ้าได้ไปเห็น ไปดูคนไข้
สักนิดคนไข้จะตายไหมนะ ซึ่งความสงสัยข้อนี้ ก่อ
กวนใจเราจนหาความสงบไม่ได้

กินข้าวเสร็จ กลับขึ้นมาดูคนไข้ในตึก พอ
ถึงรายที่เป็นไข้เลือดออก ความกังวลก็กลับมาอีก
ตัวที่ตายไปนั้นอาการหนักเบาว่าตัวนี้แค่ไหน ตก
ลงวันนั้นไม่ได้ทำงานเป็นเรื่องเป็นราวเลย มีแต่ไข้
เลือดออกที่ตายไปเมื่อคืนอาละวาดขึ้นเป็นพักๆ
บางที่นั่งทำรายงานคนไข้อยู่ดีๆ ก็เกิดคิดเฟื่องขึ้น
มาว่า ถ้าเรามีฤทธิ์วิเศษ แต่ศพเด็กตัวนั้น แล้ว
สามารถฟื้นขึ้นมาให้เราได้ตรวจได้เฝ้าดู จะได้สิ้น

กังวลว่า คนไข้จะตายหรือไม่ ก็จะดีอยู่หรอก

พอดกเย็น เสร็จงานเรียบร้อย ก็มานั่ง
ทบทวนกับตัวเอง ที่บอกว่าตาดำตาฟ้า ก็ไม่เอาทั้ง
นั้น จะนอนแล้ว เราก็ได้นอนสบาย แต่ถ้าจะถามว่า
เป็นการนอนที่คุ้มค่าไหม ตอบได้ทันที ไม่คุ้มเลย
เพราะว่า วันนี้ทั้งวันใจเราบ้ำกระเซอะกระเซิง ถ้า
กัดฟันลุกขึ้นไปตอนนั้น ก็จะดีแหละ ในใจก็คิด
คร่ำครวญตัดพ้อต่อว่าตัวเอง รู้แบบนี้ เราก็ไม่นอน
หรอก แล้วก็โกรธตัวเองว่า แล้วถ้ารู้แบบนี้ ทำไม
ถึงไม่ลุกขึ้นไปตั้งแต่เมื่อคืน เหตุผลสารพันห้าร้อย
อย่าง ที่ว่าไม่เกี่ยวไม่ใช่เรื่องของเรา ตอนนี้ ทำไม
มันหายไปข้างไหนหมด ไม่เห็นโผล่มาช่วยเราเลย

เราก็เริ่มเห็นว่า ใจของเราแท้จริงก็เป็นสิ่งที่
เราไม่รู้จัก ควบคุมก็ไม่ได้ บอกสั่งก็ไม่สำเร็จ
เพราะฉะนั้น เราควรจะทำอย่างไร ต่อไปถ้ามีเรื่อง
ทำนองนี้เกิดขึ้น เราจะไม่เป็นบ้าอย่างนี้อีก

หลังจากจีถามตัวเองอยู่เป็นหลายชั่วโมง
ก็ได้บทสรุปว่า แต่นี้ต่อไป ถ้ามีเรื่องอย่างนี้เกิดขึ้น

อีก เราลงมาเลย เดินลงมากับคนงาน แล้วถ้ามัน
ยังง่วงอย่างที่เราบอกกับคนงานว่าไม่ไหว เราหลับ
ลงไปกลางทางตรงไหน ก็ให้มันหลับไปเลย จะได้รู้
ชัดว่า สุดกำลังความสามารถฉันมีเท่านี้ แล้วถ้า
คนใช้ถึงตาย เราจะได้บอกกับทุกคนว่า ฉันทำสุด
ฤทธิ์สุดเดชสุดกำลังความสามารถแล้ว

เมื่อตัดสินใจได้อย่างนี้แล้ว ต่อมาพอมีเรื่อง
ที่ไม่ใช่เวอร์ของเรา หรือมีอะไรที่แต่ก่อนเราจะต้อง
โต้เถียงเอาตามเหตุผลกฎระเบียบ เราก็นิ่ง ถ้ามอง
ตัวเองว่า ถ้าเรื่องกลับกลายเป็นร้ายแรงขึ้น เราจะไม่
สบายใจ บ้ากระจุยกระเจิงอย่างนี้หรือเปล่า ถ้าไม่
แน่ใจ ก็ยอมเปลืองตัวเปลืองแรงกระวีกระวาดไป
ทำเสีย เพื่อเป็นการซื้ออิสรภาพให้กับใจของเรา
ไม่ใช่เราโง่เขลาเป็นเหยื่อ ปลอ่ยให้เวอร์ตัวจริงลอย
ชายแกลงไป ก็พบว่า ไม่เคยมีเรื่องให้เสียใจอย่าง
นี้อีก ก็ดีใจที่เราคิดถูกคิดชอบ รักษาใจของเราให้
สงบ ไม่ต้องมีเรื่องเสียใจว่า รู้แบบนี้ฉันไม่ทำอย่าง
ที่ทำก็จะดีหรอก แต่ก็ทำอยู่เฉพาะกับเรื่องการทำงาน

เท่านั้น

วันหนึ่งก็มาถูกคิดถึงเรื่องส่วนตัว เพราะก็ยังมีเรื่องที่อยู่แบบนี้ไม่ทำอย่างที่ทำไปแล้วก็จะดีหรอก แล้วหลังจากทุกซิปไปพักใหญ่ ก็ได้คิดว่า วิธีที่เราแก้ปัญหากับการงาน ทำไมเราถึงแบ่งเก็บเป็นช่องๆไว้ เหมือนเวลาตักกับข้าวใส่ในจานที่แบ่งเป็นหลุม ตรงนี้แกงจืด ตรงนี้ผัด ตรงนี้ของหวาน เมื่อกินลงไป กระเพาะ มันก็ต้องอันเดียวกัน ไม่ได้แบ่งกระเพาะของควาของหวาน แล้วนี่ทำไมวิธีการดีๆ เราแบ่งทำแต่เฉพาะเรื่องคนใช้ เรื่องการงานเท่านั้น แต่กับเรื่องส่วนตัวทำไมไม่ทำ ยังปล่อยให้มาเสียใจว่า รู้แบบนี้ ไม่ทำอย่างที่ทำก็ดีหรอก เลยเป็นอันว่าแต่นั้นเป็นต้นไป หลักนี้สากล ใช้ได้ทั้งกับการงาน ทั้งเรื่องส่วนตัว ทั้งที่บ้าน ที่ไหนๆ ทั่วไปหมด ใจเราก็เบาสบาย เป็นอิสระขึ้น

ใจนี้ ยอกย้อนซ่อนเงื่อน เจ้าเล่ห์แสนกลเอากับเราอยู่เสมอ เราว่า เราก็ไม่โง่ แต่ถ้าอวิชชาจะเล่นบทผ่องใสอย่างยิ่ง แล้วเข้ามาบดบังสติปัญญา

ของเรา ขณะที่ใจยังไม่ถูกฝึกฝนอบรม ให้การระลึก
รู้ตัวควมไว รู้เท่ารู้ทันผัสสะ อวิชชาก็จะทำหลุมพราง
เล็กๆ ไว้ตรงโน้น ตรงนี้ให้เราตกซ้ำแล้วซ้ำอีก ทั้งๆ
ที่เราว่าเข็ดแล้ว เรื่องนี้อย่ามาหลอกกันอีกเชียวนะ
ฉันรู้เท่าทันแล้ว พูดขาดคำ เราก็กิ่งไม่เป็นท่าลง
ไปอีก

เมื่อเห็นอย่างนี้ เราก็ค่อยเข้าใจว่า การฝึก
จิตใจนั้น ไม่ได้จำเป็นว่าจะต้องไปเข้าวัด จะต้องนั่ง
สมาธิอย่างเป็นแบบแผน หรือว่าจะต้องมีหลักเกณฑ์
การฝึกอย่างเป็นแบบฉบับ เพียงแต่ที่เราจดจ่อ
ตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราแต่ละเวลานาที ฝ้าดูใจของ
เราว่า มีอาการกระเพื่อมกระฉอก เกิดอารมณ์ทุกข์
เดือดร้อนกระวนกระวาย ชัดสายไปปรุงคิดติดอยู่
ในอดีต ติดอยู่ในอนาคต ทุกข์ โศก อาลัยอยู่กับเงา
คือ อดีตอารมณ์ หรือวาดหวังอยู่กับอนาคต ค่อย
ฝึกฝืนใจมารู้อยู่กับตัวแต่ละขณะ แต่ละขณะให้เป็น
ใจปัจจุบัน ไม่ปล่อยใจไปกับกายต่างอันต่างอยู่
หรือกายเคลื่อนไปตามเวลานาทีของโลก แต่ไป

เหมือนคนละเมอทำกิจกรรมต่างๆ ยังหลับอยู่ เพราะใจก็ยังตกหล่นอยู่กับเรื่องอดีตหรืออนาคต ไม่ยอมมถอนไปรู้อยู่กับกายเป็นปัจจุบันการฝึกจิต คือ การคอยเฝ้าระมัดระวัง และฝึกฝนอยู่อย่างนี้

เมื่อไรที่ใจของเราอยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกาย รับรองว่าตอนนั้นใจของเราถูกฝึกมาดี ถ้าเราคอยประคับประคองไว้ได้อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ปัญหาอะไรที่เกิดขึ้น ก็จะคลี่คลายไป

มีสุภาพสตรีท่านหนึ่ง สามมีเส้นเลือดแตก ตายกระทันหัน ตอนที่เธออายุประมาณ ๒๐ ปีปลายๆ มีลูก ๒ คน คนโตเป็นผู้ชายอายุประมาณ ๔-๕ ขวบ คนเล็กเป็นผู้หญิงอายุชวบกว่าๆ สามมีไม่มีอาการผิดปกติใดๆ อยู่ๆ ก็เกิดล้มลง หหมดสติเมื่อเอาไปโรงพยาบาล คุณหมอดตรวจแล้ววินิจฉัยว่าเส้นเลือดแตก อยู่ในไอซียูได้สองวันก็ตาย ภรรยาไม่เคยเตรียมตัวเตรียมใจ ไม่เคยคิดว่า ความทุกข์จะมาอย่างนี้ สภาพตอนนั้นเรียกว่าแทบเป็นบ้าไปเลย

ก็พอดีเพื่อนพาเธอไปวัดที่มีพระปฏิบัติ ท่านสอนให้เธอสวดมนต์ สอนให้เริ่มทำสมาธิ โดยอธิบายว่า การทำอย่างนี้ บุญกุศลจะไปถึงสามีมากกว่าการทำด้วยวิธีอื่นๆ ใจที่รักใคร่ผูกพันกับสามี ทำให้เธอตั้งใจเพียรพยายามทำสมาธิ ยิ่งพระอธิบายว่า ถ้าสมาธิของเธอแน่วแน่ดี เธออาจจะนิมิตเห็นสามีได้ เธอก็ยิ่งมุ่งมั่นตั้งใจ ผลที่สุดใจลงรวมเป็นสมาธิ ความทุกข์ความโศกก็หมดไป เพราะกำลังของสมาธิรักษาใจให้สงบอยู่กับปัจจุบัน เธอก็ได้อาศัยสมาธิเป็นเครื่องอยู่ของใจ เลี้ยงลูกมาด้วยความผาสุกร่มเย็น

เธอตั้งใจฟังพอใจกับรสของสมาธิ ไม่คิดพิจารณาทำวิปัสสนาต่อ เพราะมีความสุขแล้ว ซึ่งเท่ากับลิดรอนผลประโยชน์ของตัว ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพียงประโยชน์ชั้นแรก คือ สุขวิหารธรรมก็ขจัดความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการเสียสามีไปได้ ทำสมาธิแล้วเธอมั่นใจในตัวเองเหมือนสามียังอยู่ครอบครัวก็อบอุ่น ลูกเต๋ามีความสุข เพราะแม่คอย

เอาใจใส่ดูแลด้วยใจที่อ่อนโยน ไม่โกรธ ไม่หงุดหงิด ถึงจะขาดพ่อ ก็ยังเป็นครอบครัวที่มีความสุข แต่ก็น่าเสียดาย ที่เธอติดอยู่แค่สมาธิเท่านั้น

เมื่อเราเห็นประโยชน์ของสมาธิ ว่าสุขวิหารธรรมจากสมาธิ รักษาหล่อเลี้ยงใจให้ไม่เหน็ดไม่เหนื่อย มีปิติเอิบอิมเป็นเครื่องอยู่ องค์ของสมาธิ เริ่มต้นด้วย วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา คนส่วนใหญ่ที่ติดอยู่ในสมาธิ อาศัยปิติกับสุขมาเป็นอาหารหล่อเลี้ยง แล้วก็พอใจกันอยู่แค่นี้

แค่ตรงนี้ก็ไม่ว่าง เพราะช่วยให้ใจได้กำลัง ไม่เหน็ดไม่เหนื่อย ทำงานทำการได้มาก เพราะพอจะเหนื่อย กำหนดใจรวมเป็นสมาธิสัก ๑๐-๑๕ นาที ก็เหมือนกับได้พักได้หลับเต็มตื่นแล้ว ท่านเหล่านี้ก็จะทำงานได้ทนมีประสิทธิภาพ ถ้างานนั้นเป็นงานธรรมใดๆ ก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าเป็นงานที่ต้องใช้ปัญญาแก้ไขปัญญา ต้องปกครองคน ถ้าฟังแต่สุขวิหารธรรม ก็จะทำให้ท่านผู้นั้นจัดอยู่ในประเภทกรรมฐานหัวตอ คือ มีปัญหาเมื่อไร ท่านก็จะเข้า

สมาธิก่อน เราใช้คำว่า ลงหลุมหลบภัย ระหว่างที่
คนอื่น ๆ ช่วยกันแก้ไขปัญหา ท่านก็มีความสุข
แน่วแน่อยู่ในสมาธิ เมื่อใจได้พัก ได้อาหาร ชุ่มชื้น
อิมเอิบ ถอนออกจากสมาธิก็ปรากฏคนอื่น ๆ จัดการ
แก้ปัญหาเสร็จไปแล้ว ท่านก็ไม่ต้องทำอะไร มอง
อีกนัยหนึ่งก็เหมือนเป็นคนรู้มากเอาเปรียบ แต่ใน
ความรู้สึกของท่าน ไม่ได้รู้มากเอาเปรียบ เพียงขอ
ตั้งสติตั้งกำลังใจก่อน คนอื่นอยากใจร้อนใจเร็วไป
เองต่างหาก ไม่ใช่จะเอาเปรียบสักหน่อย

เมื่อดิฉันไปฝึกปฏิบัติที่วัด เพื่อนที่ปฏิบัติ
ด้วยกัน ก็เป็นประเภทที่ว่าอะไร ๆ ก็ขอทำสมาธิ
เสียก่อน ทำสมาธิแล้วเธอจะมีเรี่ยวมีแรง เราตกลง
กันว่า เวลาบ่าย ๔ โมงจะผลัดเวรกันมากกว่าดเชิด
กุกุ๊ ดูแลทำความสะอาดลานข้างล่าง พอราวบ่าย
๓ โมง เธอก็จะรู้สึกว่ ถ้าไม่ได้ทำสมาธิเสียก่อน ๔
โมง จะทำงานไม่ได้ดี เมื่อนั่งสมาธิตอนนั้นแล้ว ถึง
บ่าย ๔ โมงก็ยังไม่ถอนจากสมาธิ จิตกำลังแน่วแน่
เบาสบาย

เราก็ประเพณัดกัน ๔ โมง ก็ต้องตรงเวลา
คอยแล้ว ๕ นาทีแล้วก็ยังไม่มา ช่างเถิด เราก็ทำ
กันไปก่อนก็แล้วกัน พอเราทำไปจนกระทั่งเสร็จ
เรียบร้อย เธอก็ไพล่ออกมา หน้าแฉล้มแฉมซ้อย
..ตายจริง ก็วันนี้เวรฉัน แล้วเธอมาแย้งทำ ทำไม
ล่ะ.. ที่เรากำลังกำหนดอยู่ว่า เอาล่ะ เราอยู่ด้วยกัน
เราก็ต้องช่วยกันทำข้อวัตรให้เรียบร้อย ใครว่างอยู่
ก็ทำไป ใครมีธุระไม่มาก็แล้วเรื่องไป แต่ละคนยอม
รู้หน้าที่ของตน เราคอยบอกย้ำกับตัวเองให้หนักแน่น
แต่พอโดนอย่างนี้ทุกครั้ง ใจที่จะรักษาให้เป็นบุญ
กุศล ก็ไม่เป็น ไพล่ไปนี่ก็นินทาว่ารู้มากเอาเปรียบ
แล้วยังมาพูดจาเป็นทำนองว่า ฉันก็จะมาทำ เธอ
แย้งฉันทำไม

กิเลสในใจของเราที่มีอยู่ ก็เริ่มลุกฮือฮาขึ้นมา
สติตามมาปรับทิศทางให้หมุนมามองตัวเอง เอ๊ะ นี่
เราจะเอาบุญหรือจะเอาบาป เพราะฉะนั้น สมาธิ
อย่างเดียวนอกจากจะทำให้ตัวเองเหมือนรู้มากเอา
เปรียบแล้ว ยังเหมือนกับว่า จิตใจกระด้าง เพราะ

ว่าตัวเองมีความสุข อิ่มอยู่ในสมาธิ แต่ไม่รู้ว่าที่ทำ
ออกไปนั้น คนอื่นต้องอดทนอดกลั้นแค่ไหน

ช่วงหนึ่งของการปฏิบัติของตัวดิฉัน มิใช่ที่
ท่านอาจารย์จะเทศน์อย่างไร เราก็จะรู้สึก ว่า เออ
ใช่ เราก็มีข้อบกพร่อง แต่ถึงจะบกพร่องอย่างไร
เราก็ยังมีดีอยู่หรอกน่า คือ สรูปแล้วเราก็ไม่ใช่เลย
เรียกว่าธรรมดาๆ

วันหนึ่ง สติเริ่มจะให้ผล ก็ปรากฏว่า ตั้งแต่
เข้าจนถึงเวลาท่านอาจารย์ลงศาลา หาข้อดีของ
ตัวเองไม่พบสักข้อเดียว มีแต่ตรงนั้นก็ไม่ได้ ตรงนี้ก็
ไม่ได้ ก็นึกในใจว่า เจ้าประคุณเอ๋ย วันนี้ขอท่าน
อาจารย์อย่าถามเราเลย ว่าเราภาวนาเป็นอย่างไร
ท่านอาจารย์ก็ทำเหมือนกับว่าเห็นใจเรา จะไม่ทำ
ให้ศิษย์อับอาย ถามคนนั้นคนนี่ไปเรื่อยๆ

พอเราเริ่มวางใจ ท่านอาจารย์แย็บมาเลย
แล้วศิษย์ละ วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง เราก็รู้สึก..ฮือม..
เอากันต่อหน้าผู้คนเต็มศาลานี้แหละนะ เป็นไงก็
เป็นกัน เราก็กราบเรียนท่านไปว่า ตั้งแต่เข้าจน

กระทั่งท่านอาจารย์ลงศาลาไม่มีดีปรากฏสักเรื่อง
เดียวเจ้าคะ ก็เตรียมพร้อม ประเดี๋ยวจะต้องฟ้าผ่า
แน่ ท่านคงจะถลกหนังเราให้ผู้คนเห็นประจักษ์ว่า
ไม่ได้เรื่อง เข้ามาอยู่ในวัดเสียบเปล่า ไม่รู้ภาวนา
อย่างไร ไม่เป็นมรรคเป็นผลอะไรสักอย่าง

แต่เปล่าเลย ท่านอาจารย์นั่งไปพักหนึ่ง
แล้วบอกว่า เออ..ใช้ได้ วันนี้สติเริ่มได้ผล ทำให้
ศิษย์เห็นตัวเองตามความเป็นจริง จะได้ว่าตัวตื่นเสียบ
ที่ว่า เราก็คืออย่างนี้มาทุกวันๆ อาจารย์และคน
อื่นในวัด เขาต้องอดทนอดกลั้นอภัยให้ แต่เราก็ค
นอนละเมอ สุขสนุกที่จะทำผิดซ้ำแล้วซ้ำอีก

ฟังท่านแล้วเราก็ตะดุ้ง ที่เราประเมินตัวเรา
ว่า เราก็คืออยู่นะไม่ใช่จะเลอะเทอะเปรอะเปื้อน
ความจริงคนอื่นเขาต้องอดทนอดกลั้นกับเราปางตาย
ประเดี๋ยวเราก็..ผิดไฉนอีกแล้ว เมื่อไรจะตื่นเสียบที่
คราวนี้เราจะไปคิดไม่ดีกับใคร เราก็นึก ครูบา
อาจารย์และคนอื่นท่านต้องอดทนอดกลั้นกับเรามา
ตั้งเท่าไร แล้วทำไมเราไม่อดทนอดกลั้นกับคนอื่น

เพื่อว่าวันหนึ่งเขาจะคิดได้อย่างเรา เหมือนกับ
หมูนกงล้อธรรมจักรไป ทำให้คนเราค่อยๆปรับปรุง
ตัวเองให้ดีขึ้นๆ

ใจที่ปฏิบัติไป ผิดไป จะเกิดเมตตาขึ้นมา
ทำนองนี้ ไม่ใช่เมตตาแบบที่เอาแต่พูด ฉันเมตตา
แล้ว ฉันให้แล้ว ฉันช่วยเธอแล้ว ครั้นวันเลวคืนร้าย
ก็เริ่มต้นทวง ฉันช่วยเธอมาตั้งเท่าไรๆแล้ว เธอไม่
เคยเห็นบุญคุณฉันเลย ไม่เห็นจะทำอะไรเพื่อตอบ
แทนฉันสักอย่าง เมตตาแบบนี้ท่านอาจารย์เรียก
เมตตาพลาสติก คนรับจะไม่ชื่นฉ่ำในใจ

ถ้าเราไม่โดนกับตัวเอง เราก็เข้าใจว่าเมตตา
พลาสติกของท่านอาจารย์ คือ เมตตาแท้แล้ว
เพราะเราทำเองที่ไร เราก็ทำแต่อย่างนั้น เมื่อเรา
มาปฏิบัติจิตใจของเรารู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็น
เราเริ่มรู้ว่า ความผิดทุกๆ ชนิดที่คนอื่นกระทำ เรา
ก็เคยทำมาแล้วทั้งนั้น เพราะฉะนั้นก็ย่อมมีคนที่
ต้องอดทนอดกลั้นเพื่อเรามาแล้ว จึงทำให้เรามามี
วันนี้ได้ แล้วทำไมตอนนี้เราถึงจะไม่ช่วยคนอื่นให้

เขาเดินตามเรามาได้ ต่อไป เขาก็จะมาเป็นอย่าง
วันนี้ของเรา แล้วเขาก็สามารถไปช่วยคนอื่นได้
เมตตาเช่นที่กล่าวถึงนี้จะอ่อนโยน ทำให้ผู้ได้รับ
เกิดความชื่นใจ และหากเราจะเกรงเหตุทั้งหลาย
เราก็จะได้สติว่า ท่านอาจารย์ ท่านอดทนกับเราถึง
ปานฉะนี้ แล้วเรายังจะมัวเถลไถลไม่เป็นเรื่องอย่าง
นี้อยู่อีกหรือ

บางครั้ง ดิฉันก็คิดตำหนิตัวเองว่า วัดท่าน
ก็อยู่สงบเงียบดี ๆ เรายัดเยียด เอาตัวเราเข้ามา
เป็นศิษย์ ทำให้ทุกคนที่นี่ต้องอดทนอดกลั้นเพื่อเรา
แล้วเรายังจะมีแค้นใจทำเล่นอยู่อย่างนี้อีกหรือ ความ
อดทนที่จะฝึกที่จะฝึก ที่จะปรับเราให้ดีก็เกิดขึ้น ไม่
อย่างนั้น ถ้าเราอยู่บ้าน เราก็นึก วันนี้ชี้แจง ขอ
นอนก่อนจะเป็นไรไป

ท่านอาจารย์ เคยเปรียบเทียบถึงการนอนว่า
มีการนอนของราชสีห์ หรือสีห์ไสยาสน์ กล่าวคือ
ราชสีห์เป็นสัตว์ที่พิถีพิถันระมัดระวังกับท่านนอนมาก
พระพุทธองค์ทรงให้ภิกษุนอนตะแคงขวา กำหนด

สติรู้อยู่กับอิริยาบถนอน จะขยับ จะพลิกตัว ต้องมีความระลึกรู้ ดังราชสีห์ฝึกลูก เวลานอน ต้องตะแคงขวา ซ้อนเท้า เหลื่อมเท้า เอาหางสอดไว้ในระหว่างเท้า เมื่อตื่นขึ้นมา ลูกสิงห์ทุกตัวจะต้องสำรวจว่าเท้าอยู่อย่างนี้ หางอยู่อย่างนี้หรือเปล่า ถ้าขยับผิดที่ พ่อแม่ไม่ยอมให้กินอาหารหรือทำอะไร ต้องนอนใหม่จนกว่าตื่นแล้ว ไม่มีร่างกายส่วนไหนขยับเขยื้อนไป เพราะฉะนั้น ท่านอนสีห์ไสยาสน์คือนอนแบบมีสติรักษา นอนแบบผู้ปฏิบัติ นอนตะแคงซ้าย คือการนอนของชาวบ้าน ผู้บริโภคคามนอนคว่ำ คือการนอนของสัตว์เดรัจฉาน

นอนหงาย คือการนอนของเปรต เมื่อเริ่มฝึกนอนทำสีห์ไสยาสน์ ตื่นขึ้นมาที่ไร ปรากฏว่าแข้งขาไม่ค่อยอยู่ทำนั้นสักที ถ้าวันไหนปฏิบัติได้ดี กำหนดแล้วใจแข็ง ไม่ซัดสายไปข้างไหน ค่อนข้างจดจ่อสงบอยู่กับลมหายใจ การนอนก็มักจะดีตามไปด้วย แต่ถ้าวันไหนปฏิบัติไม่ได้เรื่อง ใจเราก็จะหมดลางไปด้วย ถึงเวลานอนก็เกเรว่า ขอซุกหัวนอน

ก่อนละ ท่านอาจารย์ก็จะเปรียบเปรยว่า นอน
อย่างนั้นไม่มีคุณภาพ นอนเหมือนหมูเหมือนหมา
ครั้นฝึกไปเรื่อยๆ ตามกติกาของท่านอาจารย์
คือตั้งแต่รู้ตัวตื่น จนถึงเวลาลงนอน กายจะทำอะไร
อยู่ก็ตาม ต้องไม่ลืมที่จะรักษาสติให้อยู่กับใจตลอด
เวลา บางวันเราว่าเราเหนื่อยจนหมดลานแล้ว ขอ
อนุญาตนอนอย่างหมูอย่างหมาสักวันเถอะ

เราว่าอย่างนั้น แต่พอเอาหัววางลงบนหมอน
จริงๆ ใจก็ว่า ง่วงจนกำหนดไม่อยู่แล้ว นอนละ สติ
ที่เป็นผลจากการปฏิบัติ ก็มารักษาเราโดยเราไม่รู้ตัว
คือลมหายใจของเรา ค่อยๆ ชัดขึ้น จนกระทั่งเรา
ต้องตามรู้ลม ทั้งที่ใจเสียทีกิเลสครอบงำก็ว่า ง่วง
จะตายแล้ว แต่ใจที่สติสัมปชัญญะครอบครอง ก็ไม่
ยอมง่วง ตามรู้ลมหายใจอยู่อย่างสม่ำเสมอ ต่อ
เนื่องเป็นปัจจุบันชัดเจน

ท่านอาจารย์บอก นี่ละ เมื่อฝึกไปแล้ว ถึง
จะซีเกียจซีคร้าน ธรรมะก็รักษาเรา แต่ตอนแรกเรา
ต้องรักษาธรรมะก่อน ก็นึก ถ้าขยันฝึกแล้วธรรมะ

รักษาเราได้อย่างนี้เรื่อยๆ ก็ดีสิ ก็มีกำลังใจ ก็เลิก
ง่วงนอน ไม่นอนอย่างหมูอย่างหมา เพียรกำหนด
จนหลับไป

เมื่อฝึกไป ฝึกไป นอกจากใจของเราจะอยู่
กับปัจจุบันมากขึ้นแล้ว ยังมีเมตตา พรหมวิหาร
และสติค่อยๆ มาอยู่เป็นพื้นฐานของใจเราโดยอัตโนมัติ
เหมือนที่ท่านอาจารย์เปรียบเทียบให้ฟังว่า คนเรา
แม้จะหลับก็ไม่เคยลืมหายใจ แม้เหนื่อยเท่าไหน
ทั้งที่ปากโวยวายว่า เหนื่อยจนจะขาดใจ ก็ยังหายใจ
อยู่ตลอดเวลา ถ้าเมื่อไรหยุดหายใจ คือเราตาย

ชีวิตของเรามีลมหายใจเป็นเครื่องรักษา ใจ
ถ้าจะให้ไม่ตายจากคุณงามความดี ก็ต้องมีสติเป็น
เครื่องรักษาเหมือนกายมีลมหายใจ ท่านอาจารย์
ให้เราเพียรพยายามฝึกจนกระทั่ง ใจทั้งยามหลับ
ยามตื่น ก็มีสติรักษาเอาไว้ เราจะได้ไม่ตายจาก
โอกาสที่จะทำคุณงามความดีให้ตัวเอง เพื่อเป็น
เสบียงไว้เลี้ยงตัว ไม่อย่างนั้น เกิดมาชาติหนึ่ง เมื่อ
ตายไปกลับตกต่ำกว่า เมื่อมาเกิดก็เรียก เสียชาติ

เกิด เบียดเบียนทำร้ายตัวเอง

เราก็รู้ทั้งรู้ แต่เวลาเหนื่อยมากๆ หรือเวลา ถูกกิเลสขีหลังนั่งคอ เราก็สติรั่ว โวยวายว่า ท่าน อาจารย์ไม่ได้มาเป็นเรานี้ ไม่ได้มาเหนื่อยอย่างเรา เพราะฉะนั้น เรามีสิทธิ์ที่จะบ้าๆบวมๆไปตามกิเลส ที่ประทับทรงอยู่ แต่ถ้าเราฝึกใจเราอยู่ไม่ละไม่ถอย ถึงกิเลสจะมายุให้รำด่าให้ร้ายอย่างนี้ ใจก็ไม่คล้อย ตาม พอเอาเข้าจริงๆ ก็เหมือนกับว่าสติที่ถูกเรา ฝึกฝนอบรมบ่มเพาะไว้ จะตามมารักษาใจเรา ทำให้ต้องกระวีกระวาดสำรวจระวัง รักษากายวาจาใจ ของตนให้เป็นมรรคต่อไป

เมื่อปฏิบัติมาได้ถึงตรงนี้ ใจจะเริ่มมีความ ร่มเย็นมากขึ้น ถ้าจะผลออกไปอุ้งแกงบูตกิน ตัวสติ ก็ตามมาเป็นห้ามล้อหยุดเรา แต่บทเวลาที่ใจบ้า เลือดขึ้นมามากๆ ห้ามล้อก็เสื่อมประสิทธิภาพ คง ดันทุรังจะอุ้งแกงบูตกินอยู่นั้นแหละ แต่กำลังขับ เคลื่อนไม่รุนแรงเท่าแต่ก่อน พอคิดติดตามอารมณ์ ไปได้สักหน่อยหนึ่ง ใจก็ไม่สนุกหมดตัวไปเหมือน

เมื่อก่อน ที่เคยซัดสายขาดสติเป็นครั้งคราววันแล้ว
ยังไม่รู้ตัว ตอนนี้อคิดไปสักหน่อยหนึ่ง สติตาม
มาแล้ว ความปรุงคิดก็หยุดเอง เหมือนโทรทัศน์จ่อ
ลัมหรือหนังขาด ใจเลยหมดสนุก กลับมาเป็น
ปัจจุบันใหม่ ถ้ามันฝึกมันฝัน เอาจริงกับตัวเอง
เรื่อยไป ใจที่ถูกฝึกนี้ จะเริ่มเป็นอัตโนมัติ ที่สติจะ
ตามมารักษาเอาไว้

มีท่านผู้ปฏิบัติท่านหนึ่ง ไปกราบเรียนท่าน
อาจารย์ ปกติเธอเป็นคนปากไวมาก ใครพูดอะไร
เธอจะต้องสวนตอบไปชนิดที่เขาน้ำแตก แล้วก็มี
ความสุขมาก วันหนึ่ง ปรากฏไปเจอคู่ปรับเข้า คู่
ปรับพูดจาที่มั่วต่าง ๆ นานา ตอนนั้นสติเธอดี
เธอเล่าว่า เธอไม่ตอบโต้เขาเลย พอขยับจะพูดก็
เหมือนมีตะกั่วมาถ่วงปากเอาไว้ ทำให้อ้าปากไม่ขึ้น
ใจก็สงบอยู่กับลมหายใจ ผู้คนที่อยู่ในเหตุการณ์
ต่างสรรเสริญเธอกันแข็งแะ

แต่พอถึงกลางคืน ไหว้พระสวดมนต์เสร็จ
กำลังจะนั่งสมาธิ ใจวอบแวบไป คำที่อยากจะโต้

ตอบเขา หลังไหลขึ้นมาตอนนั้น แล้วเกิดรู้สึกว้าว
ถ้าสามารถขว้างคำเหน็บแนมเหล่านี้ให้ไปถึงเขา
ได้ก็จะดีหรือก เธอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า
เธอควรจะไปตอบคนนั้นอย่างที่คิดขึ้นมาใหม่

ท่านอาจารย์ตอบว่า ถ้าเธอเป็นลมปัจจุบัน
ตายตอนที่เหตุการณ์เกิดขึ้นจริงๆ เธอไปดี มีธรรม
ปกปักรักษา ไปสู่สุคติภูมิ แต่ถ้าตายเมื่อคืน หรือ
ตอนที่มานั่งถามท่านอาจารย์อยู่เดี๋ยวนี้ รับรองไป
ทุกคติภูมิแน่นอน ดูเอาเถอะขนาดสติรักษาให้อยู่ใน
มรรคคืออยู่แล้ว ยังอุตสาห์ดินกลับไปตกหล่ม จะไป
ทะเลาะวิวาท ไปก่อเวรกับเขาใหม่ด้วยการต่อปาก
ต่อคำ สานให้มีเรื่องกับเขาขึ้นมาอีก เพราะกิเลส
เสียมให้รู้สึก ยังไม่แล้วใจ ยังอยากจะไปเจอเจอ
เป็นคู่ปรับกันต่อไปอีก

เวลาที่คิดไม่เป็น หรือเผลอใจไม่จดจ่อให้
เป็นปัจจุบัน สติรั่ววับๆแวมๆ เราก็จะเป็นอย่างนี้
สิ่งที่ดีทำลงไปกลับคิดสงสัยว่า คนเขาจะเข้าใจว่า
เราโง่เช่อ เดียวนี้เราไม่มีปากแล้วหรือ เขาจะไม่

เคารพศักดิ์ศรีเรา กลับไปคิดอย่างนั้น ไม่เห็นที่เราจะไปก่อเวรก่อภัยกับเขาขึ้นใหม่อีก ทำให้ไม่จบสิ้น หลุดพ้นจากกันสักที เราชอบหาแต่เรื่องให้ตัวเอง แล้วก็บ่น..ชีวิตเราทำไมถึงยุ่งยากลำบากอย่างนี้ แต่เวลาขาดสติวิ่งไปทำเหตุให้เกิดความยุ่งยากลำบาก เรามองไม่เห็น สติตามไม่ทัน กลับรีบเร่งบันเทิง ชอบอกชอบใจ เพราะฉะนั้น ขอเราอย่าท้อถอย พากเพียรฝึกจิตใจของตัวเองต่อไป

สถานที่ซึ่งดิฉันไปบรรยายแห่งหนึ่ง จะใช้เวลาบรรยายประมาณ ๕๐ นาที ส่วน ๑๐ นาทีหลังให้เราพาทำสมาธิ เสร็จแล้วต่างคนต่างแยกย้ายกันไป ดิฉันสังเกตเห็นคนงานที่ใส่เสื้อชุดสีกากี มานั่งฟังอยู่แถวหลังสุดเป็นประจำ ๓ คน ทุกครั้งที่ไปบรรยาย แต่ไม่มีโอกาสที่จะได้พูดคุยกับเขา เพราะจบบรรยากาศ เราจะถาม เขาก็รีบออกไปแล้ว

วันหนึ่งดิฉันไปถึงเร็ว เห็นคนหนึ่งทำสมาธิอยู่แต่อีก ๒ คนนั่งเฉยๆ ก็เข้าไปถามเขาว่าที่มานี่เขามาเองหรือเจ้านายบังคับให้มา เขาตอบว่า เขา

มาเอง เพราะห้องที่บรรยายเปิดแอร์ พวกเขาเป็น
คนงานดูแลบริเวณสนาม อยู่กับแดดทั้งวัน เขา
บอกอย่างน้อยที่สุด ได้มานั่งห้องแอร์ก็รู้สึกสบายดี
ครั้งมานั่งฟังบ่อยๆ และทำสมาธิ เขาก็ตั้งใจพบว่า
สมาธิช่วยให้ใจสงบ มีความสุขขึ้น จึงเกิดความคิด
ว่า ถ้าเขาสามารถทำสมาธิตอนเช้าได้อีกครั้ง ก่อน
ออกจากบ้านมาทำงาน ก็คงจะดี เพราะบางวันงาน
หนักเหนื่อยมาก หรือว่าเจ้านายอารมณ์เสีย เอา
แต่เกรี้ยวกราด วันนั้นทั้งวัน ใจก็แยแล้ว แต่เขาก็
ไม่มีเวลาทำสักที

จนกระทั่ง เขาเล่าให้ฟังว่า บ้านเขาอยู่ชุมชน
แออัด ตอนแรกก็อยู่สงบดี ต่อมาบ้านติดกัน เป็น
คู่อามีภรรยาที่เพิ่งแต่งงาน ตอน ๒-๓ เดือนแรกก็
ยังสงบดี พอถึงเดือนที่ ๔ ที่ ๕ เริ่มทะเลาะกัน
ประปราย ตอนแรกก็ทะเลาะกันเบาๆ และยังเลือก
เวลาทะเลาะว่าพอเย็นค่ำแล้วก็ไม่ทะเลาะ หนักเข้า
ปรากฏว่า ดึกตื่นเที่ยงคืนก็ยังทะเลาะไม่จบ

วันที่จะเกิดเรื่อง เขาอยู่เวร กว่าจะได้กลับถึง

บ้าน อาบน้ำอาบท่าเสร็จก็เที่ยงคืนแล้ว พอหลับ
ไปได้สักประเดี๋ยวเดียว ก็สะดุ้งตื่น เสียงทะเลาะกัน
ดังลั่น ดุณาฬิกาเพ็งตี ๓ เขากำลังหิวนอน ก็นึกในใจ
เกินเหตุเกินผลไปแล้ว จะต้องเปิดหน้าต่างไปต่อว่า
สักหน่อย ให้หัดดุณาฬิกาเสียบ้างว่า มันก็โมงก็
ยาม แต่ความที่เขาคอยฝึกให้มีสติรักษาใจอยู่เสมอๆ
พอลุกเดินไปที่หน้าต่าง สติก็ถามตัวเขาขึ้นมาว่า
ถ้าผิวเมียคุณนั้นมีสติที่จะดุณาฬิกาได้ เขาก็คงไม่
ทะเลาะกันแล้ว ถ้าเราเปิดหน้าต่างไปบอกว่า คุณ
ดุณาฬิกาซิ มันเวลาเท่าไรกันนะ

แล้วเขาย้อนกลับมาด้วยภาษาไม่รื่นหูว่า
มึงเลือกสอดหูมาฟังทำไม ข้าทะเลาะอยู่ในบ้านข้า
แท้ๆ เราจะโมโหหรือเปล่า เรามีภูมิคุ้มกันพอหรือยัง
เมื่อคิดได้แบบนี้ เขาก็แน่ใจว่า เวลาที่คนเราบ้าถึง
ขั้นนี้ สติมันไม่เหลือหรอก เราเองเราก็อยากภาวนา
ตอนเช้าก่อนไปทำงาน นี่เขามีบุญคุณกับเรานะ
ช่วยปลุกให้เราตื่นขึ้นมาเต็มตา จะกลับไปนอนใหม่
ตอนนี้ ก็คงไม่หลับแล้ว เขาหมุนให้เป็นโอกาส

เห็นหรือไม่ ใจที่ฝึกถึงจุดหนึ่ง ไม่ว่าจะมีความ
เหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น แทนที่จะเห็นเป็นเรื่องซุนเคือง
รบกวนเบียดเบียน ก็เอามาเป็นหินลับปัญญา หรือ
เปลี่ยนขยะให้เป็นปุ๋ยหมักเสีย ที่กำลังจะไปเปิด
หน้าต่างเพื่อต่อว่า ก็เลยกลับมาที่หิ้งพระ ลงนั่ง
สวดมนต์ จบแล้วก็ทำสมาธิต่อ ใจที่ผ่านวิกฤตมา
มีสติคมชัดอยู่ พอเริ่มกำหนดก็ลงรวมเป็นสมาธิ
อย่างดี เมื่อถอนออกมาก็ได้เวลาอาบน้ำ เตรียมตัว
ไปทำงาน ถึงใจจะออกจากสมาธิมาแล้ว ก็ยังตามรู้
ลมหายใจ สงบ เบา สบาย

เมื่อเพื่อนบ้านเริ่มทะเลาะกัน แล้วถื่นขึ้นไม่
เลิกเวลานั้น เขาตกลงกับภรรยาว่าจะต้องย้ายบ้าน
เราจะต้องเก็บหอมรอมริบ เดือนไหนลูกเกิดมี
กิจกรรมที่โรงเรียน ต้องใช้สตางค์เพิ่มขึ้น หรือ
ภรรยาจ่ายอะไรมากกว่าปกติ เขาจะหงุดหงิดว่า ก็
บอกกันแล้ว จะต้องเก็บสตางค์ไว้หาบ้านใหม่
เพราะไปปักใจว่า ถ้าย้ายบ้านแล้ว ทุกอย่างจะ
เรียบร้อย

ระหว่างอาบน้ำ ใจที่สงบนิ่ง เป็นปัจจุบันนั้น เป็นธรรม อยู่กับความจริง มีข้อคิดต่าง ๆ ประจักษ์ ขึ้นมา ในใจเขาได้ความรู้ว่า ถ้าสิ่งที่ประสบอยู่นี้ เป็นวิบากกรรมที่ชำระยังไม่หมด ถึงภรรยา กับลูก เกือบหอมรมริบตี ได้ย้ายบ้านใหม่สำเร็จ เพื่อน บ้านข้าง ๆ ตอนแรกก็สงบดี แต่อยู่ไป ๒-๓ เดือน ก็เกิดเป็นเรื่องอย่างนี้อีก เพราะเหตุมาจากวิบาก กรรมของเราเอง ไม่ใช่เพราะเพื่อนบ้านเราไม่ดี

เขาคิดได้อย่างนี้ ใจก็สบาย บอกกับตัวเอง ว่า ประเดี๋ยวจะไปบอกภรรยาว่าไม่เป็นไรหรอก ถ้า เธอจำเป็นต้องใช้จ่ายอะไรเกินเลยกำหนด ก็ใช้ไป ตามที่จำเป็นเถิด ไม่ต้องไปกระเบียดกระเสียน จน กระทบทั้งหมดความสุข

เมื่อใจค่อย ๆ ปรับมารับรู้โลกภายนอกตาม ปกติมากขึ้น เสียงเพื่อนบ้านที่ทะเลาะกันตั้งแต่ตี ๓ บัดนี้เกือบ ๖ โมงเช้าแล้ว ก็ยังทะเลาะกันอยู่ให้ดัง มากกระทบหูเขา แต่คราวนี้ แทนที่เขาจะโกรธหงุดหงิด อย่างคราวแรก เขากลับสงสารว่า เออหนอ..ดูสิ

โลกนี้ ถ้าเราอยู่ไม่เป็น เราก็มั่นเป็นนรก เพราะ
ตอนแรกก่อนที่เราจะไปทำสมาธิ เราก็หงุดหงิดรุ่ม
ร้อนไปหมด แล้วตัวเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นคนเอาบุญ
มาให้เรา กลับยังหมกหม้มอยู่ในนรก จนปานฉะนี้
เขาก็ยังทะเลาะกันไม่จบ ทั้งที่เขาประหนึ่งเป็นทูต
สวรรค์ เอาบุญมาให้ ปลุกให้เรา เหมือนได้มาอยู่
ในสวรรค์ เสียงของเขายังคงทะเลาะกันอยู่ ก็ดัง
มาให้ได้ยิน แต่เหมือนมีอะไรมาแยกระหว่างเสียง
ทะเลาะกับใจของเขา ให้เพียงรู้สึกแต่ว่าไม่กระเทือน
เข้าไปถึงใจอย่างเมื่อก่อน เสียงก็อยู่ส่วนเสียง ใจก็
อยู่ส่วนใจ ไม่แตะต้องกัน

เขาเล่าว่า เขาเห็นคุณของสมาธิอย่างนี้ เลย
ตั้งใจมาเข้าฟังทุกๆ ครั้งที่มีบรรยายและทำสมาธิ
คำพูดของเขาทำให้ดิฉันชื่นใจว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ตรงกับ
คำกล่าวที่ว่า จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้

ทั้งๆที่บ้านเขาก็อยู่ในชุมชนแออัด เขาเป็น
คนงาน เงินเดือนก็ไม่ได้มากมายนัก แต่เขามีความ
สุขเพราะอะไร เพราะเขามีสติรู้เท่าทันผัสสะ สามารถ

ปรับสิ่งที่เป็นเรื่องก่อกวนจิตใจของเขาให้มาเป็น
หินลับสติปัญญา รู้จักหล่อเลี้ยงใจให้ชุ่มชื้น มีสุข
วิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ ได้ปัญญาเห็นชอบ คิด
แก้ปัญหา เทียงตรงตามเป็นจริง ทำให้ครอบครัว
เขามีศีลเป็นเกราะแก้วคุ้มกัน มีธรรมปกปักรักษา
สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่สามารถเข้า
ไปกระทบกระแทกใจเขาได้ จิตที่ฝึกดีแล้ว นอก
จากจะมีสติอยู่กับปัจจุบัน มีความเพียรที่ต่อเนื่อง มี
ความสัตย์จริง มีศีล มีเมตตาแล้ว ปัญญาเห็นชอบ
ก็สำคัญมาก ถ้าเราทำไปถึงจุดที่ว่า อะไรกระทบ
เราจัดจ่อสติให้ใจแน่วแน่แล้ว จะเกิดเป็นปัญญา
เห็นชอบ เป็นแบบกายอุบาย รักษาเราให้อยู่กับ
เหตุการณ์นั้นได้โดยที่ใจของเราก็ยังเป็นกุศลอยู่ นี้
ก็คือผลที่เราต้องการ

ถ้าการฝึกของเรา ไม่สามารถพาเราไปถึง
จุดนั้นได้ การฝึกนั้นก็ยังไม่สามารถคุ้มครองเราให้
ปลอดภัย ได้เพียงครึ่งๆกลางๆ ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น
แทนที่เราจะตั้งสติแก้ปัญหา กลับคิดอยากจะต้อง

ไปวัด อยากรจะต้องไปหาท่านอาจารย์ นั่นไม่ถูกแล้ว เราจะต้องเอาวัด เอาท่านอาจารย์มาไว้ในใจของเรา มีอะไรเกิดขึ้น ท่านอาจารย์และวัดในใจจะต้องปกป้องรักษาเรา ให้ร่มเย็นเป็นสุขได้ ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ไม่อย่างนั้นเรายังไม่ปลอดภัย

ท่านอาจารย์เคยเปรยว่าดิฉัน อ้อ..นี่ ถ้าเกิดเป็นลมปัจจุบันหรือเกิดอุบัติเหตุขึ้น เราจะไปบอกกับยมบาลได้ไหมว่า เดี่ยวก่อน ฉันทายไม่ได้ ต้องรอให้ไปถึงวัดก่อน ให้ฉันไปอยู่ต่อหน้าท่านอาจารย์ก่อน แล้วจะเป็นจะตายอย่างไรก็เอากัน ถ้าอย่างนั้น ท่านบอก เอาตัวไม่รอดหรือกะดิฉันนี่ถึงคำนี้ ก็เลยเข้าใจว่า ท่านจะให้เราได้คิด และสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น เราจะได้ประคับประคองปกป้องรักษาใจของเราไว้ได้ ถึงจะเดือดร้อนแค่ไหน ก็ยังสามารถรักษาใจให้พอกับสภาพความมีความเป็นของตัว เมื่อพอกับสภาพนั้นแล้ว ใจเป็นกุศล เป็นปัญญาเห็นชอบ พาให้เราเห็นทางแก้ไขปัญหาได้ สามารถดำเนินชีวิต

ไปสู่ความสำเร็จ ความมั่นคงก้าวหน้า

สมัยที่พันเอกปิ่น มุทุกันต์ เป็นอธิบดีกรม
ศาสนา ท่านเคยเล่าถึงเรื่องนักการหน้าห้องจอม
พล ป. ให้ผู้ที่ท่านรู้จักฟัง ครั้งนั้น จอมพล ป. เป็น
นายกรัฐมนตรี นักการคนนี้เป็นเสมียนจัตวา วัน
หนึ่ง ก็มีคนไปเล่าให้ท่านจอมพลฟังว่า เสมียน
จัตวาส่งสารท่านจอมพลว่า ผู้เขาที่เป็นเสมียน
จัตวาไม่ได้ ท่านจอมพลก็สงสัยเป็นอันมากกว่า
เรื่องมันเป็นอย่างไร

วันหนึ่งท่านพบนักการคนนี้ ก็ถามว่า ได้
ข่าวว่าเจ้าสงสารเราหรือ นักการก็ตอบว่า ใช่
ครับผม ท่านจอมพลก็ถาม ทำไมล่ะ

อ้าว..ท่านนะ ไหนจะเป็นทั้งนายกแล้ว เป็น
ทั้งจอมพลแล้ว ทำงานก็เหนื่อยวันยันค่ำคืนยันรุ่ง
แต่ไม่มีทางได้เลื่อนขั้นเลื่อนยศ ก็ยศจอมพลนั้นสูง
สุดแล้ว ทำไปก็เท่านั้น คงเป็นจอมพลอยู่อย่างนี้
แล้วตำแหน่งอะไรจะสูงกว่านายก ก็ไม่มีอีกแล้ว
ตกลงท่านจอมพลทำไปเถิด ยังไงๆก็ตันอยู่แค่นี้

แต่กระผมเป็นเสมียนจัตวา ทำดีกระผมก็มีทางได้ ๒ ชั้น ได้เลื่อนเป็นเสมียนตรี โท เอก ไปตามลำดับ ตกลงทำงานแล้ว หนทางของกระผมสดใส เห็นแต่ทางก้าวหน้า เต็มไปด้วยความหวัง

ถ้าเป็นคนส่วนใหญ่ ก็จะคิดเบียดเบียนตัวเอง ว่า พับฝ่าสิ ทำไมเราถึงไม่เกิดมาเป็นจอมพลนะ ทำไมเราถึงเป็นแค่เสมียนจัตวา ใจก็หมอง คับแค้น กับสภาพของตัว แล้วไปคิดเปรียบเทียบ ไม่พอใจ อิจฉาริษยาท่านจอมพล ใจเราก็เป็นอกุศล แต่นี้ปรากฏว่า เสมียนจัตวาท่านนี้ รู้จักดูแลใจให้เป็นกุศล เรานี้ยังมีหนทางอีกกว้างไกล เพราะฉะนั้น เราต้องขยันขันแข็ง แล้วยังมีน้ำใจเอื้ออาทรท่านจอมพลอีก คุณิ ท่านจอมพลเหนื่อยแทบตายรับภาระก็หนักอึ้ง แล้วไม่มีอะไรให้ยึดหวังเป็นกำลังใจ ได้เลย ก็เกิดความเห็นอกเห็นใจ เป็นมิตรไมตรีต่อกัน

ใจของนักการจึงเป็นใจที่มีกุศลหล่อเลี้ยงให้อ่อนโยนและเป็นสุขตลอดเวลา เมื่อเราฝึกเราปฏิบัติ

ไป ถึงแม้ใจจะไม่ลงรวมเป็นสมาธิอย่างที่วาดหวัง เหมือนดิฉัน เมื่อเริ่มไปฝึกก็นึกหวัง ถ้าเราได้สมาธิ จิตเราคงลงรวม ให้อัจฉริยะตื่นเด่นอย่างที่เคยฟัง เอาไว้มากมาย ทำทีไร เรารู้ว่า เราไม่ได้สมาธิ ทั้งๆ ที่ใจก็นิ่งเป็นสมาธิแล้ว แต่เราไปฝืนเอาไว้ จะให้เป็นแบบนี้แบบนี้ ที่ตื่นเด่นโดดเด่นเหมือนหนัง กำลังภายในที่เคยดู คาดหวังจะให้เป็นอย่างนี้ อย่างนั้นอย่างนั้น ครั้นเป็นเข้าจริงๆ ก็ไม่รู้ว่าใจเราเป็นสมาธิแล้ว ใจรู้อยู่กับปัจจุบัน สงบ เบา ไม่ได้ไปคิดร้ายกับใคร เราก็ไม่รู้อีก ก็ค่อยจะไปเอาอย่างที่เราปรารถนาเอาไว้

จนในที่สุด ท่านอาจารย์ถามว่า ไหนใจที่เป็นสมาธิมันเป็นอย่างไร เอ..เราก็ตอบไม่ถูก เพราะไปยึดเอาแบบที่เราอยากจะได้ แต่ไม่มาดูความเป็นจริง พอท่านด้อนเราว่า สมาธิคืออะไร สมาธิคือใจที่เป็นหนึ่งเดียว กายอยู่ตรงไหน ใจก็อยู่ตรงนั้น แล้วเราเคยเป็นบ้างไหมล่ะ

เราก็เป็นนี่นา ที่ใจเป็นปัจจุบัน เราก็เป็น

แต่ก่อนเราซัดสายฟุ้งไปทั่วทิศทั่วแดน ตัวนั่งตรงนี้
ใจไม่รู้ไปที่ไหนแล้ว หาไม่เจอ เดียวนี้ เรานั่งอยู่ตรงนี้
ใจก็นั่งอยู่กับเรา ท่านอาจารย์ก็ถาม แล้วจะเอา
อะไรอีกล่ะ เออ..แล้วเราจะเอาอะไรอีกล่ะ..

คนเราเวลาเริ่มปฏิบัติ ยังไม่มีใครอยู่กับความ
จริงนักหรอก เพราะใจไปยึดอยู่กับสัญญาที่อ่าน
เอาไว้มาก แล้วก็สะกดจิตตัวเองโดยไม่รู้ตัว อยาก
อย่างนั้นอยากอย่างนี้ มันก็เลยไม่ได้เรื่องได้ราว
แต่ถ้าคอยเตือนตัวเอง เราฝึกเราเพื่ออะไร เราฝึก
เราไม่ใช่เราจะเอาสมาธิ ไม่ใช่จะไปรู้อดีต รู้อนาคต
ไปเห็นใจคนโน้น ใจคนนี่ เราฝึกเราเพื่อให้ใจรู้ทัน
สิ่งที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง เป็นใจปัจจุบัน มีปีติสุข
เป็นอาหารหล่อเลี้ยง มีเครื่องอยู่เครื่องพัก เป็นสุข
วิหารธรรม

ถ้ามีเหตุการณ์ร้ายแรง เปรียบเหมือนมีฝน
มีพายุ หรือมีแดดแผดเผา ใจเราก็มีที่มุงที่บังให้ได้
พื้งได้พักพื้งให้เราสงบสบาย มีประตูหน้าต่างปิดกัน
เศษหิน ดิน ทราย ฝุ่น ซึ่งเปรียบเหมือนโลกธรรม

ไม่ให้มากระทบกระแทกเราได้ ถ้าสติคอยระลึกรู้ เราคอยถามตัวเอง คอยพิจารณาแยกแยะ เหตุการณ์ที่มากระทบ เราก็จะเก็บเกี่ยวสิ่งละอัน พันละน้อยให้เกิดเป็นปัญญาเห็นชอบ คอยแนะนำ สอนใจเรา หรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับเพื่อนฝูง คนรอบข้าง ก็นุ่มมาสอนเราได้ ไม่ต้องรอจนมาเกิดกับตัวเอง เราเห็นเขาทุกข์ เราก็เข้าใจจนรู้เห็นเป็นขึ้นในใจได้

เมื่อเข้าใจแล้ว แทนที่เราจะไปนึกดูหมิ่น รังเกียจเขา ..อะไรกันของแค่นี้ก็ยังพลาดได้.. เรา กลับเห็นในบุญคุณของเขา ถ้าเราไม่ได้เห็นเขาเป็น ตัวอย่าง เราก็คงจะพลาดเป็นอย่างนี้เข้าสักวันหนึ่ง บุญกุศลที่เขาทำให้เราได้สติได้ปัญญานี้ ขอจงเป็น เหตุปัจจัยให้วันหนึ่ง เขาฉุกคิดได้ เขาจะได้คุ้มครองตัวได้ ใจเราก็เป็นกุศล อ่อนน้อม เอื้อเฟื้อ ต่อเขา ถ้าเขาเกิดปัญหา ร้องขอในสิ่งที่เราจะช่วยได้ เราก็กุสีกุจอช่วย

ที่แต่ก่อนนั้น เห็นใครพลาดพลั้ง เราก็พลาด สติซ้ำเติม แค่นี้ก็พลาดด้วย ยกตนข่มท่านโดยไม่

รู้ตัว ทำให้จิตกระด้าง เต็มไปด้วยอึดตาดัวตน ปาก
เราบอก ฉันจะละลายอึดตาดัวตน แต่ตลอดเวลา
เราไม่เอาสติคอยจับดู เกิดเหตุการณ์อะไรก็มีแต่
เพิ่มอึดตาดัวตนทุกที การปฏิบัติของเราจึงเป็นของ
ยาก แก่แล้วเราก็ละเมอผูกเข้าไปใหม่ มันก็เลยไม่
ไปไหนสักทีหนึ่ง

เราคอยระมัดระวังอยู่อย่างนี้ ปัญญาเห็น
ชอบจะเกิดจะมีขึ้น เกิดความคิดที่แยกกาย พาให้
ใจเราอ่อนนุ่มถ่อมตน มองอะไรเป็นสิ่งมีบุญมีคุณ
กับเราไปหมด ทำให้ใจกลายเป็นภาชนะที่พร้อมจะ
รองรับธรรม เพราะเป็นใจที่รู้จักคุณของบุคคลรอบข้าง
แม้จะเป็นศัตรูก็รู้จักคุณเขาว่า ถ้าเราไม่มีศัตรู ก็ไม่มี
แบบฝึกหัดอย่างนี้ เราก็จะเพลิดเพลินสบายมากเกินไป
ทำให้ติดสุข เลยย่อหย่อน ไม่ฝึกสติปัญญาให้
พร้อมพรักอย่างนี้ การที่เรามีคู่ปรับแบบนี้ ก็ทำให้
เราระมัดระวัง เป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท

ถ้าคอยพินิจพิจารณาหัดคอยแก้ไขตัวเอง คอย
หยิบตรงโน้นมาสอน หยิบตรงนี้มาสอนตัวเราอย่าง

นี่อยู่เรื่อยๆ เราก็จะได้ประโยชน์ ใจจะตื่นตัว คม
ว่องไว เป็นใจที่เหมือนฝักอยู่ตลอดเวลา ให้แคล่วคล่อง
เหมือนทหาร ถึงจะยังไม่ใช้เวลาออกศึกจริงๆ แต่
ก็ต้องซ้อมเอาไว้ให้อยู่ตัว เมื่อจะต้องไปสู้รบตบมือ
กับเขา ความคล่องแคล่วนี้จะมีอยู่ ทำให้เรา
สามารถควบคุมสถานการณ์ หรือแก้ไขสถานการณ์
ไปได้ด้วยดี

ไม่ใช่ว่าตอนนี้สบาย เราก็ปล่อยมือปล่อย
ตัว ถึงเวลาจะต้องไปออกศึกเข้าจริงๆ มันก็ฝึก
เหมือนบานพับ ไม่เปิดปิดทุกวัน ก็เกิดซี่สนิม พอ
คิดจะเปิด ดีไม่ดีเลยหักหลุดออกมาเลย ใจของเรา
ก็ต้องคอยจัดจ่อให้ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา อะไรเกิด
ขึ้นก็ต้องไปรับรู้ทันทั่วทั้งที่ จึงจะทำให้เราคล่องแคล่ว
มีสติเป็นน้ำมันที่คอยหล่อลื่นให้คล่องตัว

เพราะฉะนั้น อะไรที่เราจะคิดจะทำ ก็จะลง
ตัว เกิดเป็นปัญญาเห็นชอบเป็นโยนิโสมนสิการ
ให้คิดแล้วเป็นกุศลรักษาใจของเรา นอกจากจะอยู่
กับความจริงเป็นปัจจุบันแล้ว ยังทำให้เหตุผลที่ยก
มานั้น เป็นกุศลอีกด้วย

อย่างองคุลีมาล เราก็รู้ว่าความจริงไม่ใช่คน
ใจบาปหยาบเข้า แต่เพราะเพื่อน ๆ อิจฉาเลยไป
ยุแหย่อาจารย์ว่า องคุลีมาลคิดจะฆ่าท่านอาจารย์
แล้วยกตัวเองเป็นใหญ่แทน ตอนแรกอาจารย์ก็ไม่
เชื่อ แต่พอลูกศิษย์วางแผนแบ่งพรรคพวกเป็น ๓
กลุ่ม เว้นระยะพอสมควร แล้วเข้าไปบอกอาจารย์
ด้วยข้อความเดียวกัน อาจารย์ก็เลยตกหลุมลูกศิษย์
ก็คิด เราจะปล่อยให้ลูกศิษย์คิดล้างครูได้สำเร็จหรือ
เป็นไปไม่ได้ เราต้องกำจัดองคุลีมาลเสียก่อน แต่
วิธีกำจัดนี้ลึกลับให้ใครรู้ว่า ครูฆ่าลูกศิษย์ไม่ได้

อาจารย์เลยออกอุบายว่า มีวิชาพิเศษอยู่
อีกวิชาหนึ่ง ซึ่งไม่เคยสอนให้ใครเลย แต่องคุลีมาล
เฉลียวฉลาดสามารถเรียนวิชานี้ได้ ครูจะสอนให้
แต่มีข้อแม้อยู่ว่า วิชานี้ต้องบูชาครูด้วยการไปฆ่า
คนมาให้ได้หนึ่งพันคนก่อน องคุลีมาลเลยจำเป็นต้อง
ออกไปฆ่าคน ฆ่าแล้วก็ไม่แน่ใจว่าจะทำได้ ก็
ตัดหัวแม่มีร้อยเป็นมัลลยคลั่งคอเอาไว้คายนับ
จำนวน

ผู้คนเลยรำลือว่า เตี้ยวันนี้มีใจบาปหยาบ
ซ้ำ เทียวไล่ฆ่าผู้คนเป็นผักเป็นปลา แต่ความจริง
องคุลีมาลรีบเร่งเพื่อที่จะฆ่าให้ได้ครบพันคน แล้ว
กลับมาเรียนวิชาให้จบ จะได้กลับบ้านเมือง

พระพุทธเจ้าเล็งพระญาณรู้ว่า คนที่พันจะ
เป็นแม่ขององคุลีมาลเอง ซึ่งจะเป็นอนันตริยกรรม
ท่านจึงเสด็จมาโปรดให้องคุลีมาลฉุใจได้คิด
องคุลีมาลบอกให้พระพุทธเจ้าหยุด พระพุทธเจ้า
ทรงตอบ เราหยุดแล้ว แต่องคุลีมาลวิ่งตาม จน
กระทั่งเหนื่อยหอบ ก็ยังเข้าไปใกล้พระพุทธเจ้าไม่ได้
องคุลีมาลต่อว่าพระพุทธเจ้า สมณะอะไรโกหก
หยุดแล้วๆ เราวิ่งจนเหนื่อยก็ยังตามไม่ทัน พระ
พุทธเจ้าตรัสว่า เราหยุดแล้วจากการประหัตประหาร
เบียดเบียน จากมือที่เปื้อนเลือด

ตรงนี้ องคุลีมาลฉุใจคิดว่า จริงนะ พ่อแม่
ก็เคยสอนให้เรารักษาศีล สอนให้เราอยู่ในธรรม ดุสิ
เรามาใจบาปหยาบซ้ำได้ถึงปานฉะนี้ ก็เลยทิ้งดาบ
แล้วขอวชกับพระพุทธเจ้า

เมื่อบวชแล้ว หมู่เพื่อนก็ล้อองคุลีมาลาว่า ไปเจออาจารย์อะไรอย่างนี้ ถ้าเป็นพวกเราก็ต้องเปลออกกุศลวาจา ทำไมเราถึงช่วยอย่างนี้ ไปเจออาจารย์ที่พาให้เราก่อบาปท่วมท้นล้นตัว องคุลีมาลาไม่คิดอย่างนั้น อย่า..อย่าไปตำหนิท่านอาจารย์ ถ้าท่านอาจารย์ไม่สั่งให้เราทำอย่างนี้ เราก็ยังติดอยู่ที่สำนักท่าน ไม่ได้มีโอกาสพบพระพุทธรองค์

องคุลีมาลาไม่ได้พูดความเท็จ ไม่ได้บิดเบือนความจริง แต่หยิบยกตรงความจริงที่เป็นกุศลขึ้นมา ไม่ไปหยิบเอาความจริงตรงที่จะมาทิ่มแทงใจให้เกิดสนิม ขอให้เราทุกคนโปรดจำตรงนี้ไว้ ในความเป็นจริงทั้งมวล ก็มีทั้งความจริงที่ทิ่มแทงเรา และความจริงที่มีคุณประโยชน์ เราพยายามฝึกวิธีคิดของเราให้เห็นแต่ในสิ่งที่เป็นกุศล เพื่อบำรุงรักษาจิตใจเราให้แกร่งกล้าขึ้น เป็นจิตที่ได้ฝึกดีแล้ว จะได้เกิดพลัง ประดับประคองตนให้อยูบนมรรค มีกุศลหล่อเลี้ยงเป็นเสปียงอยู่ตลอดเวลา ใจเช่นนี้ นอกจากตัวเองจะร่มเย็นแล้ว ใครเข้าใกล้ก็ร่มเย็นไปด้วย เพราะความคิดที่เป็นกุศลไม่เป็นพิษเป็นภัย กับใคร

คนกำลังทุกข์อยู่ได้ยืมวิธีคิดของเรา ซึ่ใจเกิดกำลังใจ
จะไปคิดของตัวเองให้ต้ออย่างนี้บ้าง

โลกนี้ก็จะม้แต่สันติสุข และโดยเฉพาใจ
ของเราก้ไม่เบียดเบียนตัวเองทุกวัน ที่เดือดร้อนกัน
อยู่นี้ ไม่ได้ทุกข์เดือดร้อนเพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
หรือทุกข์เดือดร้อนเพราะคนอื่นสิ่งอื่น แต่ทุกข์
เดือดร้อนเพราะเรา เราก้อกวนตัวเอง แปลผิดๆ
พลาดๆ ให้เกิดแต่อกุศล

มีลูกศิษย์ท่านอาจารย์คนหนึ่งเล่า ถูกเพื่อน
ร่วมงานด่าว่าอย่างนี้ๆ ท่านอาจารย์ว่า เดี่ยวก่อน
ถ้าเขาด่าคุณอย่างที่คุณเล่าให้อาจารย์ฟัง แต่เขาด่า
เป็นภาษาเขมร คุณจะโกรธไหม เขาตอบ ไม่โกรธ
เพราะฟังภาษาเขมรไม่ออก ท่านอาจารย์เลยบอก
เห็นไหม มันไม่ใช่คำด่าของเขาที่ทำให้คุณโกรธ
ใจคุณที่ไปแปลต่างหาก บางที่เขาด่าอย่างที่คุณแปล
แต่เขาไม่ได้แปลอย่างนั้น คุณไปแปลคนละ
พจนานุกรมกับเขา ใจคุณเบียดเบียนตัวเองแท้ๆ

จริงนะ บางทีคนบางคนพูดคำหยาบ แต่พอ
ถามเขา เขาไม่ได้หมายความว่าเราเจ็บช้ำน้ำ

ใจจนโกรธตามที่แปลไปสักหน่อย แต่มันเป็นคำที่
ติดปากเขา พูดคำก็ด่าคำไปอย่างนั้นเอง แต่ไม่ได้
หมายความว่าอย่างที่เรายากน้ำไปแปลเลย เบียด
เบียนตัวเองแท้ๆ แล้วยังเอาขยะไปสาดใส่เขาอีก

ตั้งแต่ท่านอาจารย์พูดครั้งนั้น ดิฉันก็คอย
นึก..ภาษาเขมรๆ.. เรื่อยๆแปลไปแปลเข้าละ ใจมี
ความสุขขึ้นเยอะเลย เพราะเราเ็ง แปลไม่เป็น แปล
แล้วเบียดเบียนตัวเอง เห็นอะไร ได้ยินอะไร กำหนด
สติให้เป็นสักแต่ว่า แล้วปล่อยวางคืนไว้ตรงนั้น

ท่านอาจารย์จะบอกเสมอว่า ไม่มีอะไรหรือ
ผู้ใดจะทำให้เราทุกข์ได้มากเท่าใจเราก่อนตัวเราเอง
เพราะฉะนั้นจำตรงนี้เอาไว้ แล้วพากเพียรฝึกฝน
อบรมบ่มปั้นจิตของตนเรื่อยไป จนเป็นจิตที่ฝึกดีแล้ว
ถึงตอนนั้นไม่ต้องถามหาความสุข เพราะเหตุคือจิต
ที่ฝึกดีแล้วย่อมให้ผลคือความสุขมาให้

... ..

52/1

ให้พ่ร้านสอนตัวเองว่า อะไรที่เกิดขึ้น
แต่ละเวลานาทีเป็นเหมือนรอยที่ขีดไปบนผิวน้ำ
อย่าให้เป็นเหมือนรอยมิดที่กรีดไปบนหิน
เพราะถ้ากรีดไปบนหิน กรีดไม่ถูกใจ จะลบ
ทิ้งก็ลบไม่ได้

ทำอะอะไรไปแล้วให้รู้สึกเหมือนเราเขียน
ไปบนน้ำ พอเขียนเสร็จ ผิวน้ำเคลื่อนไหวทุก
อย่างก็ลบหมดเกลี้ยง ไม่เหลืออะไรค้างคา
อยู่เลย ฝึกใจของเราให้เป็นอย่างนั้นให้ได้
เมื่อใจของเราจะไปนึกถึงอะไร ที่เป็นเรื่อง
แล้วไปแล้วเก็บเอามาคร่ำครวญหรือเอามาตีใจ
เสียใจ ถอนจิตใจของเรากลับมาอยู่กับปัจจุบัน



ชมรมพุทธธรรมรามธิบดี

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี