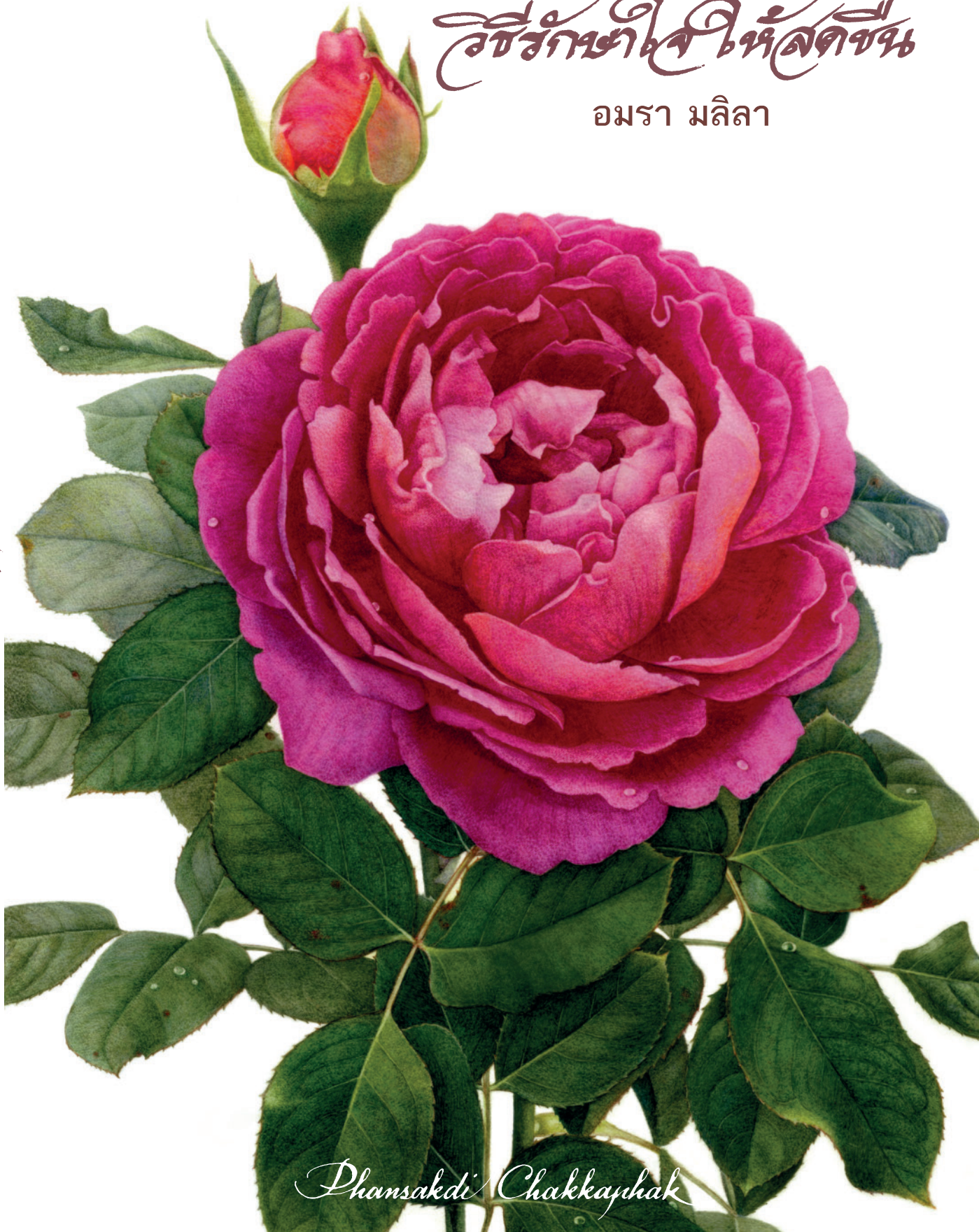


จิตรักชาติให้เลือดจันทน์

อมรา มลิลลา



Phonsakdi Chakkayhak

จิตรักชาติให้เลือดจันทน์
อมรา มลิลลา

วิธีรักษาใจให้สดชื่น

วิธีรักษาใจให้สดชื่น

ผู้ประพันธ์	ดร. แพทย์หญิงอมรา มลิลิตา
พิมพ์ครั้งที่ ๑	มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔
จำนวน	๙,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย	ดร. แพทย์หญิงอมรา มลิลิตา
คณะกรรมการ	นางณัฐกานต์ วรสง่าศิลป์
สนับสนุนโดย	ทันตแพทย์หญิงเจนจิรา ธีระวัฒน์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อมรา มลิลิตา.

วิธีรักษาใจให้สดชื่น.-- กรุงเทพฯ : อิงค์ ออน เปเปอร์, 2564.

150 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 978-616-582-004-2

พิมพ์ที่ บริษัท อิงค์ ออน เปเปอร์ จำกัด
๓ ซอยเกษมสันต์ ๒ ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐
โทร. ๐-๒๖๑๒-๓๗๕๓-๕ แฟกซ์ : ๐-๒๒๑๔-๒๑๔๐
e-mail : info@iop.co.th, www.iop.co.th

คำนำผู้แต่ง

เมื่อทันตแพทย์หญิงเจนจิรา ธีระวัฒน์ ซึ่งเป็นทั้งลูกศิษย์และกัลยาณมิตรมาหลายปี ได้รับหนังสือ “หลักใจสำหรับผู้ป่วย” ก็ดีใจและเห็นคุณค่า จึงปรารถนาขอจัดพิมพ์หนังสือนี้ อีกครั้งในโอกาสเกษียณอายุเร็วๆ นี้ ดิฉันจึงแนะนำให้ไปติดต่อ คุณณัฐกานต์ วรสง่าศิลป์ ผู้ช่วยเรียบเรียงและประสานงาน ซึ่งต่อมาเธอเสนอให้จัดทำหนังสือเล่มใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับโอกาสและให้ลูกศิษย์ลูกหาและผู้สนใจได้รับ “ธรรมะโอสถ” ชุดใหม่ไว้ดูแลจิตใจตัวเองด้วย ซึ่งทุกคนเห็นด้วย ดิฉันก็อนุญาต และอาจารย์พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก ก็ยินดีให้นำผลงานภาพเขียนดอกไม้ของท่านมาเป็นภาพปกและภาพประกอบในหนังสือด้วย

หนังสือ “วิธีรักษาใจให้สดชื่น” จึงได้จัดทำขึ้นใหม่ตามเจตนารมณ์ของท่านข้างต้น โดยสาระในเล่มนี้ เจตนาให้ท่านผู้อ่านได้เปรียบเทียบกับ การนำธรรมะมาเป็นแกนการใช้ชีวิต และแก้ปัญหา มีแบบคายอุบาย และวิธีปฏิบัติอย่างไร จึงเท่ากับเป็นการฝึกปฏิบัติธรรมไปในชีวิตประจำวัน เพราะธรรมคือหลักความจริง ที่เมื่อนำมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตแล้ว ไม่เพียงจะสามารถบรรเทาหรือขจัดความทุกข์ออกไปจากชีวิตจิตใจได้ แต่ยังทำให้ผู้คนแวดล้อมพลอยสงบร่มเย็นด้วย

ขออานิสงส์นี้ ช่วยยกใจแต่ละดวงที่มีส่วนได้สัมผัสให้เกิดกำลังบากบั่น เพื่อปลดปล่อยตัวเองให้เป็นไท จากพันธนาการของสมมติทั้งปวง และมีจิตใจที่สดชื่นตลอดเวลา และขออนุโมทนากับทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

อมรา มลิตา
กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

คำนำผู้จัดพิมพ์

เมื่อปีที่แล้วดิฉันได้รับหนังสือ “หลักใจสำหรับผู้ป่วย” จากท่านอาจารย์หมอมรา มลิกา ในวันที่ท่านไปบรรยายธรรม ณ ตึกวชิรญาณวงศ์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พออ่านจบ จึงปรารถนาจะจัดพิมพ์ขึ้นอีกครั้งในโอกาสเกษียณอายุในปีนี้ และชวนกลุ่มเพื่อนรุ่น ๑๐๔ โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ผู้สนใจในทางธรรมมาร่วมกันเป็นเจ้าของภาพพิมพ์หนังสือในครั้งนี เพื่อแจกจ่ายไปยังญาติมิตร รวมถึงผู้ป่วยและผู้สนใจ จึงเรียนขออนุญาตกับท่านอาจารย์ หมอมรา ท่านแนะนำให้ไปขออนุญาตกับคณะผู้จัดทำ ซึ่งคุณณัฐกานต์ วรสง่าศิลป์ ได้กรุณา ติดต่อกับคณะผู้จัดทำ และทุกท่านอนุญาต แต่ติดช่วงโควิด ทุกอย่างจึงพักไว้ก่อน

ต่อมาคุณณัฐกานต์ได้เสนอให้จัดทำหนังสือเล่มใหม่เพื่อเผยแพร่งานธรรมของท่าน อาจารย์อีกชุดหนึ่ง โดยตั้งใจเลือกบทความที่สอดคล้องกับวาระเกษียณอายุอย่างที่ดีฉันตั้งใจ พร้อมกับกรุณาพิมพ์และเรียบเรียงหนังสือ “วิธีรักษาใจให้สดชื่น” และส่งให้ท่านอาจารย์หมอมราตรวจทานต้นฉบับ รวมทั้ง ยังเป็นธุระในการขออนุญาตผลงานภาพเขียนสีน้ำของท่าน อาจารย์พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก พุทธศิลป์สีน้ำชั้นแนวหน้าของโลกมาพิมพ์เป็นภาพประกอบ ซึ่งท่านเมตตาให้นำผลงานท่านเพื่อเป็นธรรมทานครั้งนี้ด้วย และยังมีภาพเขียนล่าสุดมาเป็นปกหน้าของหนังสือเล่มนี้

ดิฉันขอกราบขอบพระคุณต่ออาจารย์หมอมรา มลิกา ผู้เปรียบเสมือนมารดาทางธรรมของดิฉัน และรู้สึกซาบซึ้งในจิตอันเป็นกุศลของท่านอาจารย์พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก และคุณณัฐกานต์ วรสง่าศิลป์ อย่างมาก และขอให้ผู้ที่ได้รับและอ่านหนังสือ “วิธีรักษาใจให้สดชื่น” สามารถรักษาใจให้สดชื่นพร้อมรับทุกสัจธรรมในชีวิตอย่างมีสติตามวิधिพุทธ อย่างที่ท่านอาจารย์หมอมรากุณาพาเราเพียรสอนพวกเราเสมอมา

ขอขอบธรรมเป็นพลังใจแต่ทุกท่าน

เจนจิรา ธีระวัฒน์

หมายเหตุ : ท่านผู้สนใจสามารถติดต่อขอรับหนังสือเล่มนี้ได้ที่ j_thirawat@hotmail.com

สารบัญ

ความสำคัญของการอยู่กับปัจจุบัน	๓
อุปสรรคในชีวิต	๑๓
วัยงาม	๒๕
ตะวันรอน	๓๙
อย่างไรคืออุเบกขา	๕๑
ทางแก้จุดบอดของใจ	๗๗
วิธีรักษาใจให้สดชื่น	๑๐๕
การภาวนาในชีวิตประจำวัน	๑๒๕



โบตัน ภาพเขียนสีน้ำฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ สมพร โอสถานุเคราะห์ สงวนลิขสิทธิ์

พระพุทธองค์ทรงชี้ไว้ว่า ธรรมอันควรแก่ความเป็นมนุษย์

คือ เบญจศีลและเบญจธรรม

มีเจตนาของใจที่จะสำรวมรักษากาย วาจา ของตนให้เป็นปกติ

ไม่ไปเบียดเบียนทำร้ายใคร เอาใจเขามาใส่ใจเรา

สิ่งใดที่เราไม่ชอบไม่พอใจ

เราก็มีความระงับยับยั้งใจของตนที่จะไม่ประพฤติเช่นนั้นต่อผู้อื่นใด

มีสติตามรู้ไตร่ตรองความคิด คำพูด

และการกระทำทางกายแต่ละอันของตน

เพื่อทุกๆ การกระทำเป็นไปด้วยเหตุผลสมควรรอบคอบดีที่สุดใน

ความสำคัญของการอยู่กับปัจจุบัน^๑

ท่านผู้รู้เปรียบว่า โอกาสที่เต่าตาบอดจะโผล่ขึ้นมาจากก้นมหาสมุทร ที่กำลังปั่นป่วนด้วยคลื่นลมและพายุกู้ด้วยการว่ายน้ำตัดกระแสคลื่นไปเกาะบนขอนไม้เล็กๆ ท่อนหนึ่งที่ลอยพัดมากับกระแสน้ำได้นั้น ยากเย็นเพียงไหน โอกาสที่ปฏิสนธิวิญญูณของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายจะประสบภพภูมิของมนุษย์ก็ยากเย็นเพียงนั้น

เต่าตาบอดก็คือเราท่านทั้งหลาย มีตาเนื้อที่เป็นปกติอยู่แต่สัมผัสที่ถูกอิทธิพลของอวิชชา ความรู้ไม่รอบ รู้ไม่ตรงตามความเป็นจริง และอุปาทาน ความยึดมั่นสำคัญผิด ครอบงำว่า จะใช้เวลาทุกเวลานาทีแห่งชีวิตให้บังเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตน แก่เพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย และแก่โลกได้อย่างไร จึงวนเวียน เคว้งคว้าง อยู่ในสังสารวัฏฏะคือ ห้วงน้ำมหาสมุทรที่มี...

กาม ความยินดียินร้าย ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ เป็นเครื่องผูกพัน

ภว ความอยากมี อยากเป็น ในสิ่งต้องใจ

วิภว ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น ในสิ่งไม่ต้องใจ เช่น ความแก่ เจ็บ ตาย

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นแรงดูด แรงผลักดันจิตใจให้ว่ายวน อยู่กับกระแสคลื่นเหล่านี้ แสวงหาขอนไม้สำหรับเกาะ คือ ภพภูมิที่ปรารถนา

ใจเป็นพลัง เช่นเดียวกับความร้อน แสงสว่าง มองไม่เห็นในสเปกตรัมที่ตาปกติมองเห็น จับต้องไม่ได้ จึงเรียกว่า “นาม” แต่รู้ว่ามีอยู่ ด้วยคุณสมบัติของความเป็น “ธาตุรู้” ทำให้เรา “รู้-เห็น-เป็น” ขึ้นในใจ เมื่อมีผัสสะมากระทบ ระยะเวลาไม่มีในอาณาจักรของใจ เพราะเพียงแคใจปรารถนา ใจก็ไปอยู่ ณ ที่นั้นแล้ว

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ”

^๑ ความสำคัญของการอยู่กับปัจจุบัน เป็นบทความที่ปรับปรุงมาจากบทความซึ่งอยู่ในหนังสือ “มองตัว” ๒ เรื่อง ได้แก่ “มนุสฺสุภูมิ” และ “ครอบครว้นันสำคัญไฉน” ที่เคยลงในคอลัมน์ “ทางแห่งการหลุดพ้น” วารสาร “ศานติสังคม” ปีที่ ๑ และ ๒ ฉบับที่ ๔ กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๒๘ และ ๒๕๒๙ ตามลำดับ

๔ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

เมื่อใจเป็นสมบัติที่วิเศษมหัศจรรย์เช่นนี้ เราผู้เป็นเจ้าของได้เคยศึกษาหรือพยายามทำความเข้าใจกับใจของตนเองให้ถ่องแท้บ้างหรือไม่

ใจ ซึ่งเป็นธาตุนี้ประกอบด้วย

ส่วนที่เป็นจิตสำนึก มีสติสัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องรักษาให้ปลอดภัยจากกิเลส ทำให้เราได้รู้ถึงรสละมุนแห่งความสงบ ศานติผาสุกของธรรม แล้วนำไปเปรียบเทียบกับรสอุจาดบาดอารมณ์ของกิเลส เกิดเป็นความชิงตวงขึ้นในใจว่า เราจะเลือกรสใดเป็นอาหารของใจกันแน่

กับส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึก ซึ่งสติยังไม่ถึง จิตส่วนนี้มีอาณาบริเวณประมาณ ๘ หรือ ๙ ใน ๑๐ ส่วนของจิตทั้งหมด จึงเป็นแรงขับเคลื่อนเป็นศักยภาพให้เรากระทำ ตอบผัสสะที่มากระทบโดยอัตโนมัติ ด้วยความเคยชินที่เป็นรากเหง้าสันดานของเรา

แต่ถ้าเราคอยตั้งสติ เอาจิตสำนึกเป็นด่านกั้น รับผัสสะมาไตร่ตรองด้วยสติปัญญา จนเกิดสัมมาทิฐิแล้วจึงสนองตอบออกไป การกระทำเหล่านั้นก็จะไม่เป็นมรรค หนทางพาเราไปสู่ความสิ้นทุกข์

จิตไร้สำนึกนี้เองทำหน้าที่จดจำ บันทึกข้อมูลต่างๆ ที่เราได้คิด ได้พูด ได้กระทำด้วยกายลงไป กล่าวคือ เป็นประจักษ์กรรม เก็บเมล็ดพืชแห่งการกระทำ คำพูด ความคิด ที่รวมเรียกว่า กรรมของตนไว้ จัดสรร หว่าน ไถ ให้ผลิดอกออกผลเป็นวิบาก เพื่อตนจะได้รับผลเมื่อกาลอันควรในภายภาคหน้า

ใจก็เหมือนกาย เป็นกังวล วุ่นวาย ห่วงหวงอยู่กับอาหาร

อาหารของใจ คืออารมณ์ที่คิดขึ้นตามสัญญา ความจำได้หมายรู้ ที่ฝังเป็นรอยพิมพ์ใจอยู่ ทั้งด้วยความรักและความชิง ประจักษ์ใหม่ตามสังขาร ความตรึก-นึก-คิด ด้วยอิทธิพลของกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน หรือด้วยสติปัญญา

อาหารจึงแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ

อาหารที่เป็นพิษต่อจิตใจ เพราะอารมณ์ สัญญา สังขารพาให้คิด คิดแล้วจิตใจกระสับกระส่าย หมองจากความเป็นปกติ เป็นจิตใจที่หมดอิสริยาภ กวัดไคว วูบวาบ สุข ทุกข์

ขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์ที่ครองใจอยู่แต่ละขณะ อาหารเหล่านี้เป็นสมุทัย ต้นเหตุแห่งทุกข์ กินเข้าไปแล้วสิ่งที่ให้ทุกข์ ให้โทษ ก็ถอนตัวดึงใจให้หยุดคิดไม่ได้ เพราะมีวเมาหลงติดในรส ไร้สติ ขาดปัญญารักษาดน

อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อจิตใจ คือ การปรุงคิดด้วยสติปัญญาเกิดเป็นมรรคทางสู่ความหมดทุกข์ เพราะความคิดที่มาจากสติปัญญาย่อมเป็นเหตุเป็นผล คิดแล้วปัญหาทั้งหลายคลี่คลาย เป็นความสงบเยือกเย็นของใจ

เมื่อรู้จักอาหารของใจแล้ว จะได้คอยกำหนดสติ กลั่นกรองรับแต่อาหารที่มีคุณประโยชน์ เพราะใจปุถุชนคนเรา ย่อมคิดโน่นคิดนี่สับสนเนื่องกันไม่มีเวลาหยุด เหมือนผิวน้ำที่กระเพื่อมเป็นระลอกต่อเนื่องกัน ระลอกแล้วระลอกเล่า ระลอกเก่าแผ่กว้างสลายไป แล้วก็มีระลอกใหม่เกิดขึ้นแทนที่ จนผลอสติดูเหมือนว่า ระลอกเหล่านี้เป็นระลอกอันเดียวที่กระเพื่อมอยู่เป็นนิจ

ความคิดของเราก็เช่นกัน คิดเรื่องนี้จบไปเป็นภาพกรอบหนึ่งบนฟิล์มหนัง แล้วคิดเรื่องโน้น ภาพอีกกรอบถัดไปก็ปรากฏ เป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ แต่เนื่องจากสติเราไม่คมพอจะจับสังเกตอาการเกิดดับแต่ละเรื่องได้ชัดเจน เราจึงเอาความคิดเหล่านั้นมาหมุนต่อเนื่องเข้าด้วยกัน เหมือนเราหมุนฟิล์มหนังไปด้วยเครื่องฉายภาพแต่ละกรอบ แต่ละกรอบ จึงเสมือนเป็นภาพเดี่ยวที่เคลื่อนไหวติดต่อกัน เกิดเป็นจริงเป็นจังขึ้น จนเราผลอไปว่า เงานบจอหนังเป็นคนจริง

เมื่อไม่มีสติ อารมณ์เหล่านี้ก็ซึบซาบอาบย้อมจนจิตใจถูกผูกมัด ยึดมั่นถือมั่น หมกมุ่นติดอยู่ในอารมณ์นั้นๆ ปรุงคิดตระเตรียมสภาวะที่ปรารถนา วนไปเวียนมาอยู่เช่นนั้น

ถ้ามีเหตุที่ทำให้เราตายในปัจจุบันขณะ ใจของเราจะติดค้างอยู่ตรงอารมณ์นั้น เหมือนหนังเมื่อเครื่องฉายเสีย ภาพที่เคลื่อนไหวอยู่จะสะดุดหยุดเป็นภาพนิ่ง ติดอยู่ตรงกรอบนั้น เราก็จะเสวยอารมณ์นั้นเป็นภพภูมิ トラバเท่าที่ไม่มีผัสสะใดมากกระทบให้ใจเกิดการตอบสนองดังได้ยินมาว่า

สมัยหนึ่งมีทมิฬผู้เฒ่าอาศัยอยู่ตามราวป่า ทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยการล่าสัตว์ ไม่เคยบำเพ็ญบุญ บริจาคทาน หรือรักษาศีล มีความเป็นอยู่เกือบไม่แตกต่างจากสัตว์ บังเอิญลูกชายของทมิฬผู้เฒ่าคนนี้รู้จักพุทธศาสนา เกิดเลื่อมใสศรัทธาจึงออกบวช

๖ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

ทมิฬผู้เฒ่าไปเยี่ยมพระลูกชาย พร้อมนำจิวรผ้ายที่ทำขึ้นเองไปถวาย ด้วยความมั่งคั่ง แกล้ววายจิวรไม่ถึงมือพระ จิวรจึงตกกระทบพื้นบังเกิดเสียงดังขึ้น เสียงนั้นก่อให้เกิดจิตใจของแกปิติ อิ่มเอิบในบุญกุศลที่ตนได้ทำ

ต่อมาแกตายแล้วไปเกิดในนรก วนเวียนติดอยู่ในนรกเช่นนั้น จนวันหนึ่งนายนิรบาลลากตาข่ายสำหรับกั้นสัตว์นรกผ่านมา เสียงที่ตาข่ายกระทบพื้นทำให้แกกระหวัดน็อกไปถึงตอนถวายจิวรพระลูกชาย จิตใจเกิดปิติ อิ่มเอิบ เป็นเหตุให้จิตจากสัตว์นรกขึ้นไปเสวยทิพยสมบัติบนสวรรค์

จากเรื่องนี้จะเห็นว่า อารมณ์ที่ใจหมกมุ่นอยู่แต่ละขณะๆ คือ ภาวภูมิที่ตนจะไปบังเกิดพลังแห่งกรรมที่สร้างสมไว้จะผลักดันให้ปฏิสนธิวิญญาณมีคุณสมบัติสอดคล้องกับกรรมที่ได้กระทำ และบังเกิดผลอยู่ในประจวบกรรม แล้วปฏิสนธิขึ้นในภพที่สมควร บังเกิดชั้น ๕ ขึ้น พร้อมเกิดนามรูป สฬายตนะ เครื่องรับผัสสะทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อรับผัสสะ คือ รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส และอารมณ์ของใจ เกิดเป็นความรู้สึกเวทนาต่างๆ เพื่อรอขมิพม์ในประจวบกรรมจะได้ถูกเร้าให้ตื่นเต็มที่ แล้วแสดงอุปนิสัยดั้งเดิมออกมาโดยครบครัน

เหมือนเรานอนหลับตอนกลางคืน แล้วรุ่งเช้าก็ตื่นขึ้นใหม่ ชาตินี้หนึ่ง ภพหนึ่ง คือวันหนึ่ง พอตายก็เหมือนหลับไป แล้วปฏิสนธิวิญญาณก็ตระเตรียมแสวงหาภพชาติใหม่ ครั้นสำเร็จดังอารมณ์ที่หมกมุ่นยึดมั่นแล้ว ก็บังเกิดเป็นชีวะใหม่ขึ้นมา เหมือนรุ่งเช้า เราตื่นขึ้นชีวะใหม่อาจมีรูปร่างผิดแผกแตกต่างไปจากชาติภพเดิม แต่จิตที่อาศัยอยู่ในรูปร่างนั้นยังจดจำ สะสมกรรมของตนไว้ครบครัน

ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เรามีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว เราจักเป็นผู้รับมรดกแห่งการกระทำนั้นๆ ของเราสืบไป”

สมัยพุทธกาลมีภิกษุรูปหนึ่ง ปฏิปทาสำรวมน่าเลื่อมใส เป็นผู้ปฏิบัติดี หมู่เพื่อนเห็นปฏิปทาของท่านก็พยากรณ์กันว่า เมื่อท่านจากภพนี้ไปคงไปสู่ภพภูมิที่สูงกว่ามนุษย์

ท่านไม่ใคร่พูดคุยกับญาติโยม เพราะมุ่งแต่จะทำความเพียร จึงขัดสนปัจจัยไทยทาน จิวรที่ครองอยู่ก็เก่าคร่ำคร่าเริ่มเปื่อยขาด วันหนึ่งพี่สาวมาเยี่ยม เห็นจิวรของท่านหมองเต็มทน

จึงกลับไปทอผ้า ตัดเย็บจีวรผืนใหม่มาถวายพระน้องชาย ท่านรับแล้วเกิดปีติยินดีตั้งใจจะครองจีวรนั้นให้พี่สาวได้บุญ แต่ยังไม่ทันได้ครองจีวรผืนใหม่ ท่านเกิดเป็นลมปัจจุบัน ชั่วขณะที่จะสิ้นลม จิตกระหวัดไปถึงจีวรใหม่ พอพ้นจากภพชาตินี้ ท่านก็ไปเกิดเป็นเส้น เกาะอยู่บนจีวรใหม่ผืนนั้น

พระพุทธองค์เล็งญาณทราบเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จึงมีพุทธปฏิภาณให้ผู้ใดเคลื่อนย้ายสมบัติของภิกษุผู้ตาย รวมทั้งจีวรผืนนั้นจนกว่าจะครบ ๗ วัน เพราะเส้นมีอายุ ๗ วัน เมื่อเส้นได้ครองจีวรสมความตั้งใจโดยไม่มีผัสสะใดมากระทบจนสิ้นอายุขัย จิตที่เคยสงบด้วยองค์ภาวนาก็กลับมาเป็นอารมณ์ของใจ ครั้นตายไปจึงไปเกิดในเทวโลกดังเหตุปัจจัยที่ได้สั่งสมไว้

จากอุทาหรณ์เหล่านี้จะเห็นได้ว่า การเปลี่ยนภพภูมิของสิ่งมีชีวิตเป็นไปตามอารมณ์ที่ใจหมกมุ่น ยึดติดอยู่ และอารมณ์ที่ใจจะไปยึดถือ ก็ขึ้นกับภูมิหลังของแต่ละบุคคล

ถ้าผู้นั้นใจคับแคบ ไม่เคยช่วยเหลือใคร เมื่อตัวเองเข้าที่คับขัน ก็จะหวาดระแวงทุกคน รอบข้างว่า ไร่น้ำใจต่อตน เป็นความคิดที่อกุศล ถ้าผู้นั้นปิดบังความจริงจากเพื่อน แม้เพื่อนพูดความจริงด้วย ใจที่ไม่บริสุทธิ์ของตนก็พาให้คิดไปว่า เขาหลอก เลยปฏิเสธคำพูดของเขา

เรากลัวจะไม่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์กันอีก แต่ก็ไม่ชวนชวายเป็นประกอบเหตุที่สมควรไว้เป็นมรดก พระพุทธองค์ทรงชี้ไว้ว่า ธรรมอันควรแก่ความเป็นมนุษย์ คือ เบญจศีลและเบญจธรรม มีเจตนาของใจที่จะสำรวมรักษากาย วาจา ของตนให้เป็นปกติ ไม่ไปเบียดเบียนทำร้ายใคร เอาใจเขามาใส่ใจเรา สิ่งใดที่เราไม่ชอบไม่พอใจ เราก็มีความระงับยับยั้งใจของตนที่จะไม่ประพฤตินั้นต่อผู้อื่นใด มีสติตามรู้ไตร่ตรองความคิด คำพูด และการกระทำทางกายแต่ละอัน แต่ละอันของตน เพื่อทุกๆ การกระทำเป็นไปด้วยเหตุผลสมควรรอบคอบดีที่สุด

ใจที่มีสัมมาสติเป็นทำนบกั้น เป็นใจที่มีกำลัง มีคุณค่าราคาเพราะไม่พร่อง ไม่รั่วไหล เปล่าประโยชน์ ไม่เป็นอันตรายเฉกเช่นน้ำหลากที่พัดบ้านช่อง วัตถุสิ่งของที่ขวางหน้าพังพินาศ

มิเช่นนั้น เราก็ยังคงสงวนรักษาสัตว์โลกที่มีรูปร่างกายเป็นมนุษย์ไว้ได้ แม้จะวิกลวิการ มีความผิดปกตินานัปการที่เกิดจากความพร่องของยีน จากอุบัติเหตุ หรืออะไร อะไรก็ตาม โดยลึ้มใส่ใจในศักยภาพของจิตใจว่าเป็น “มนุสโส” คือถึงพร้อมด้วย “มนุสภูมิ” ทั้งกายและใจแล้วหรือยัง

หรือกายเป็นคนแต่จิตใจเป็นเปรต หิวด้วยกิเลส ตัณหา โกงกินไม่รู้ลืมรู้พอ ก่อความเดือดร้อนให้เพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายหาประมาณมิได้ จิตใจเป็นสัตว์นรกเพราะร้อนรุ่มในใจ แล้วนำความร้อนรุ่มนั้นมาบริหารสาดใส่ผู้เกี่ยวข้องข้างเคียง จิตใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน โง่ ยึดมั่นถือมั่นในความเห็นของตน รู้ไม่รอบ รู้ไม่เป็นตามจริง ยังมีอำนาจเท่าใด ขยันเท่าใด ความเดือดร้อนยิ่งกว้างไกลเหลือคณา จิตใจเป็นอสุรกาย หวาดกลัวไปตามความไม่รู้เท่าทันตามเป็นจริง คิดไปว่า การเชื่อคำทำนายคือ การเกิดสัมมาทิฐิ การเช่นสรวงบูชานำศิริมงคลมาให้ เราอยู่ดีมีสุขได้ด้วยมีอำนาจศักดิ์สิทธิ์มาปกป้องรักษา ยึดสิ่งลึกลับต่างๆ เป็นสรณะ

ตราบใดที่เราลืมเอาสติตามรักษา เอาปัญญาแนะนำสอนใจของตน ให้ธาตุรู้อันนี้เป็นอิสระจากความหมกมุ่น ยึดติดเห็นผิดไปตามกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน เราก็เปล่าผลาญเวลาให้กลืนกินโอกาสทองไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะได้มนุสฺสมิ ซึ่งเป็นภูมิที่มีศักยภาพครบครันในการจะไถ่ “พุทธะ” ความเป็นผู้รู้ ตื่น เบิกบานของตน จากพันธนาการของมาร แต่กลับหลงระเรีง สนุกสนานอยู่ในกรุงขัง

ถ้าพิจารณาจากแง่นี้ สิทธิของการดำรงเผ่าพันธุ์มนุษย์ก็ตกอยู่ในสภาวะวิกฤติมานานแสนนานจนมองไม่เห็นทางรอด เพราะหากเจ้าตัวตระหนกถึงอันตรายก็ยังพอมีหนทาง แต่เท่าที่ปรากฏ นอกจากจะไม่เห็นอันตรายแล้ว ยังเข้าใจผิดว่า อันตรายคืออาหารอันโอชะ หลงใหลเสพติด เพลิดเพลินอยู่ด้วยความพึงพอใจ

แล้วใครเล่าจะช่วยเราได้?!

เราจึงต้องชวนขวยฝีกอบรมจิตให้ไม่ประมาทขาดสติ พิจารณาสิ่งกระทบให้รู้เท่าทันตามเป็นจริง ดำเนินชีวิตด้วยความมีเหตุมีผล มีธรรมเป็นหลักค้ำครองใจ

ถ้าเราฝึกตนให้เป็นชาวพุทธคือ รู้ ตื่น จากความหลงผิด ว่องไวรู้ตัวทั่วพร้อมด้วยความมีสติสัมปชัญญะปัญญา เราจะไม่อับจนกับปัญหาชีวิต เพราะอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นล้วนเป็นแบบฝึกหัดให้เราทดสอบตัวเอง เพิ่มพูนฝึกปรือให้สติปัญญาแหลมคมทันทั่วทั้งที่ยิ่งๆ ขึ้น

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรารักษาความเป็นไทยของเราไว้ พยายามทำตนให้เป็นที่พึงแห่งตนในทุกกรณี หากจำเป็นต้องพึ่งพิงอาศัยผู้อื่น ก็ต้องไตร่ตรองด้วยสติปัญญาให้รู้แน่ชัดว่าการพึ่งพิงนั้น ไม่เป็นการเอาตัวเองไปผูกมัด ล่อแหลมต่อการขาดศีล เสื่อมธรรม

เราวิ่งตามความเจริญทางวัตถุกันจนลืมใคร่ครวญว่า นั่นคือสิ่งที่เราต้องการแน่แล้ว หรือ เราใช้เวลาให้หมดไปด้วยการเสาะแสวงหาความมั่นคงทางวัตถุ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า **เป็นสมมติ** กล่าวคือ เป็นสิ่งที่ไม่จริงยั่งยืน มีธรรมชาติแปรเปลี่ยนอยู่ทุกขณะ ไม่มีสาระแก่นสารในตัวเอง ใครเพลินใจไปยึดมั่นสำคัญหมายก็ต้องทุกข์ไม่มีทางหลีกเลี่ยง แต่เราก็เพลินสติหลงไปว่า มันมีสาระมั่นคงถาวร เลยถล่ำวิ่งติดตามตะครุบเงาจนลืมความจริง ลืมเอาใจใส่ศึกษา ดูแลฟุ่มเฟือก “ใจ” ให้ได้อาหาร ได้พักผ่อน ได้เรียนรู้และพัฒนาตนขึ้นไปโดยลำดับ สมคุณค่าที่ได้เกิดมาอยู่ใน “มนุษยภูมิ”

พวกเราจึงต้องตระหนักในคุณค่าของจิตใจที่มีคุณภาพ มีกำลัง แล้วอดทนพากเพียรฝึกฝนตนให้บริหารจิตใจของตัวโดยสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นอุปนิสัยเหล่านั้นขึ้น ไม่ใช่ฝืนสร้างทำเป็นครั้งคราวต่อหน้าผู้อื่น

สังขธรรมเป็นของจริงแท้ ถ้าเราเอาความปนปลอมเข้ามาแทรกในจิตใจแล้ว จิตใจนั้นก็ไม่สามารถสัมผัสเข้าถึงสังขธรรมได้ เพราะความจริงกับความปลอมเป็นเหมือนน้ำกับน้ำมัน แยกเป็นคนละสัดละส่วน ไม่อาจคลุกเคล้าเข้ากันเป็นเนื้อเดียวได้

เมื่อเราฝึกจิตใจของตนให้มีสติสัมปชัญญะปัญญาเป็นเครื่องคุ้มครองแนะนำสอน รับทุกสภาวะที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง แล้วสนองตอบไปด้วยเหตุผล เมตตา สัจจะ และยุติธรรมแล้ว เราจึงจะปกป้องและช่วยเหลือตัวเราได้ตลอดรอดฝั่ง



ขนาด-ผีเสื้อ ภาพเขียนสีน้ำมีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ ท่านผู้หญิง สาวิตรี ศรีวิสารวาจา สงวนลิขสิทธิ์

อุปสรรคเกิดได้จากความยึดมั่นถือมั่น
บางครั้งสิ่งที่ไม่ควรเป็นปัญหาก็เป็นปัญหาใหญ่โตลุกลามออกไปได้
เพียงเพราะต่างฝ่ายต่างยึดอยู่ในความเชื่อของตน
โดยไม่ฟังเหตุผลของกันและกัน
ขอให้เราระลึกไว้ว่า ในโลกนี้ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าดี หรือสิ่งที่เรียกว่าชั่ว
แต่ความคิดของมนุษย์เราต่างหากที่ไปสมมติบัญญัติให้มันเป็นไปเช่นนั้น
ถ้าเรายอมรับความจริงข้อนี้แล้ว
ก็เป็นการง่ายที่จะรับฟังความคิดของผู้อื่นด้วยใจเป็นกลาง
เพราะเราสามารถวางความเชื่อ ความฝังใจที่เคยถูกอบรมมา
แล้วเปิดใจของเราให้ฟังและไตร่ตรอง
หาเหตุและผลตามคำอธิบายของผู้อื่น
จากนั้นค่อยตัดสินลงความเห็น
ความคิดของเรา หรือของท่านที่มีประโยชน์ มีน้ำหนักมากกว่ากัน
เมื่อเห็นเหตุและผลพร้อมแล้ว
ก็เป็นอันตกลงกันได้ด้วยดีที่จะเลือกใช้อันที่เหมาะสม อุปสรรคก็หมดไป

อุปสรรคในชีวิต^๒

อุปสรรค คือสิ่งที่เข้าไปขัดข้อง ความขัดข้อง ความลำบาก สิ่งขัดขวาง เครื่องกีดกัน หรืออันตราย

ชีวิต คืออัตภาพ ความเป็นอยู่

อุปสรรคในชีวิต จึงหมายถึง สภาวะที่ขัดข้องหรือกีดกันต่ออุปนิสัยของความเป็นอยู่ หากสิ่งที่เรียกว่า “อุปสรรค” จะเกิดขึ้นเสมอในชีวิตของทุกคนคน มันก็คงไม่ก่อปัญหา แต่เพราะเหตุว่า มันเลือกเกิดไม่สมำเสมอ ไม่มีกฎเกณฑ์ และดูเหมือนไม่มีความยุติธรรม คนทั้งหลายจึงรังเกียจอุปสรรค และคิดว่ามันเป็นสิ่งชั่วร้ายที่ไม่พึงปรารถนา

ปัญหานี้มีมาแต่ครั้งพุทธกาล หรืออาจมีมาก่อนหน้านั้นก็เป็นได้ แต่ไม่มีใครบันทึกไว้เป็นหลักฐาน

สมัยซึ่งพระพุทธเจ้าทรงประทับ ณ เขตวันมหาวิหาร มีผู้ทูลถามพระพุทธองค์ว่า อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มนุษย์ที่เกิดมามีความเป็นอยู่ทุราม และประณีตต่างๆ กัน เป็นต้นว่า บางคนอายุสั้น บางคนอายุยืน บางคนแข็งแรง บางคนเต็มไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ บางคนบริบูรณ์ด้วยทรัพย์ ยศ อำนาจ เฉลียวฉลาด แต่บางคนยากจน ไร้ทรัพย์ อับปัญญา ทำสิ่งใดก็ประสบแต่ความหายนะ วิบัติ ทрудโทรมเสื่อมทรามลงเรื่อยๆ

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ กรรมย่อมจำแนกแจกสัตว์ให้ทุรามและประณีตต่างๆ กัน

กรรม หมายถึงการกระทำที่เราทำลงไปด้วยกาย วาจา หรือใจ เรียกว่า กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ตามลำดับ

^๒ อุปสรรคในชีวิต เป็นบทความที่นำมาจากบรรยายวิชา “ปรัชญาชีวิต” สำหรับนักศึกษาแพทย์ปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๒๒ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ซึ่งรวมอยู่ในหนังสือเรื่อง “มองตัว”

เมื่อเราทราบดังนี้แล้วจะได้ระมัดระวัง เอาสติจดจ่อเอาปัญญาไตร่ตรอง แนะนำสอนใจให้รอบคอบ ถี่ถ้วน ระมัดระวังทุกครั้งที่คิด พูด หรือทำสิ่งใด เพื่อจะได้เป็นกรรมดี กรรมประณีต

เมื่อเป็นดังนี้ เท่ากับเราสามารถควบคุมเหตุส่วนหนึ่งได้ แต่กรรมที่เราเคยทำมาแล้ว แต่เก่าก่อนซึ่งเราไม่สามารถจำได้ทั้งหมดนั้น ก็ยังมีเหลืออยู่ ไม่ได้หายหกตกหล่นไปไหน และยังกำลังพร้อมที่จะส่งผล ดังนั้น สิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิต จึงเป็นสิ่งที่เรายังไม่อาจควบคุมโดยเด็ดขาดทั้งหมดได้ เมื่อทราบชัดดังนี้ และเตรียมใจของเราให้พร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคปัญหาทุกอย่างก็ง่ายขึ้น เพราะใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญ

ทุกอย่างจะสำเร็จได้ก็ด้วยใจเท่านั้น

ใจที่เต็มใจพอใจกับสภาพความเป็นความมีของตัว เป็นใจที่สงบ เป็นใจที่มีกำลัง เป็นใจที่ร่ารวย เพราะมีความอิ่มเต็มอยู่ในตัวเอง ไม่ได้หิวโหยเพราะเที่ยวเพ่งเล็งอยากได้ ไม่ได้เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เพราะเที่ยวแสวงหา ไม่ได้แห้งแล้งเห็นแก่ตัว เพราะพอใจเต็มใจในตัวเองอยู่แล้ว ใจชนิดนี้แม้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยากจนทุกข์ยากก็สามารถขวนขวายก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาจนสำเร็จ มีผู้กล่าวไว้ว่า ในโลกนี้ไม่มีสิ่งของที่ใช้ไม่ได้ ทุกสิ่งเมื่อไปอยู่ในที่ที่เหมาะสมจะกลายเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

อุปสรรคเกิดขึ้นเพราะเราไม่พอใจในสิ่งที่มีอยู่ หรือเป็นอยู่ หากไปเพ่งเล็งอยากในสิ่งที่คนอื่นมี คนอื่นเป็น เมื่อทราบสาเหตุดังนี้แล้วก็แก้ไขที่ใจของเรา เพราะหากเรายังปล่อยใจให้เพ่งเล็งอยากอยู่ ผลที่เกิดย่อมทรุดโทรมลงโดยลำดับ เพราะใจที่มัวเพ่งอยากจะไม่มาใส่ใจในหน้าที่การงานของตน ทำให้ผลงานที่ออกมาไม่มีคุณภาพหรือผิดพลาดบกพร่อง เป็นเหตุให้ถูกตำหนิหรือถูกลงโทษได้ จิตใจก็ยิ่งขุ่นมัว หงุดหงิด หนักเข้าก็ยิ่งคิดน้อยใจ ไม่พอใจในความเป็นความมีของตนหนักขึ้นอีก เหมือนพายเรือวนอยู่ในอ่าง เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า แต่ไม่มีอะไรดีขึ้นเลย

ตรงกันข้าม ถ้าเราหันไปพิจารณาเรื่องกรรม และน้อมใจให้เชื่อว่า สิ่งที่เรา กำลังเผชิญ อยู่เฉพาะหน้านี้เป็นผลสืบเนื่องมาแต่การกระทำของเราเอง หากเราไม่ชอบก็พึงระวังสิ่งที่จะกระทำแต่บัดนี้เป็นต้นไปให้รอบคอบ ให้ดี ให้ประณีต เพื่อผลที่เกิดขึ้นในภายหน้าจะได้ไม่คับข้องเป็นอุปสรรคเช่นขณะนี้

ขณะเดียวกันก็ทำใจของเราให้เต็มใจ ปลงใจ พอใจ รับผิดชอบต่อที่กำลังเป็นอยู่นี้ เมื่อใจของเราอมรับแล้ว ความหงุดหงิดขุ่นมัวก็หมดไป ความทุกข์ที่เกาะกินจิตใจอยู่ก็คลี่คลายออกไป ทำให้เกิดสติปัญญาที่จะขบคิด หาทางปิดเป่าความขัดข้องนี้ให้ลดไป หมดไป หรือหาช่องทางที่จะทำให้ดีที่สุด ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งเท่ากับเป็นการนำสิ่งที่มีอยู่ไปใส่ในที่ที่เหมาะสม เพื่อมันจะได้เอื้อประโยชน์เป็นผลดีที่สุดขึ้นมา

อุปสรรคเกิดได้จากความยึดมั่นถือมั่น บางครั้งสิ่งที่ไม่ควรเป็นปัญหาก็เป็นปัญหาใหญ่ โทลุกลามออกไปได้ เพียงเพราะต่างฝ่ายต่างยึดอยู่ในความเชื่อของตน โดยไม่ฟังเหตุผลของกันและกัน ขอให้เราระลึกไว้ว่า ในโลกนี้ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าดี หรือสิ่งที่เรียกว่าชั่ว แต่ความคิดของมนุษย์เราต่างหากที่ไปสมมติบัญญัติให้มันเป็นไปเช่นนั้น

ถ้าเรายอมรับความจริงข้อนี้แล้ว ก็เป็นการง่ายที่จะรับฟังความคิดของผู้อื่นด้วยใจเป็นกลาง เพราะเราสามารถวางความเชื่อ ความฝังใจที่เคยถูกรวมมา แล้วเปิดใจของเราให้ฟังและไตร่ตรอง หาเหตุและผลตามคำอธิบายของผู้อื่น จากนั้นค่อยตัดสินลงความเห็น ว่าความคิดของเราหรือของท่านที่มีประโยชน์มีน้ำหนักมากกว่ากัน เมื่อเห็นเหตุและผลพร้อมแล้ว ก็เป็นอันตกลงกันได้ด้วยดีที่จะเลือกใช้อันที่เหมาะสม อุปสรรคก็หมดไป

มนุษย์เราสร้างทุกข์ สร้างอุปสรรคให้กับตนเองมากกว่าที่ผู้ใดใครอื่นจะสร้างให้ เพราะเราสร้างกรอบแห่งความคิด ความยึดมั่นขึ้นมาจำกัดเสรีภาพแห่งความคิดของเราโดยไม่รู้สึกตัว หากสิ่งใดไม่คล้อยไปตามกฎเกณฑ์ที่เรายึดอยู่ เราก็หงุดหงิดคับข้อง พยายามหันเหบังคับให้มันเอนเอียงมาสู่ความเชื่อของเรา โดยมีได้ศึกษาพิจารณาเหตุการณ์ตามสภาพความเป็นจริงหรือใช้เหตุและผลไตร่ตรองดูความเหมาะสมในแต่ละกรณี

ความยึดมั่นนี้จัดเป็น “จุดบอดแห่งปัญญา” ที่น่ากลัว เพราะมันทำให้ผู้รู้เป็นบ่ามานักต่อนักแล้ว

เมื่อใจของเราเพ่งอยู่ในความคิดของตน แม้จะทำกิริยาฟังก็เพียงสักแต่ฟัง หาได้ยินเสียไม่

แม้ตาจะลืมอยู่ ทำกิริยามองก็สักแต่มอง แต่ไม่เห็นตามสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่

ตัวอย่างเช่น เราเคยพิสูจน์ได้เนืองๆ ว่า ทุกครั้งที่เกิดของหายขึ้น นาย ก จะเป็นผู้ขโมย ความจริงข้อนี้เป็นข้อรับกันโดยปริยายว่า นาย ก เป็นคนมือไว ไวใจไม่ได้ วันหนึ่งเงินใน ความรับผิดชอบของเราจำนวนหนึ่งหายไป เราก็กังใจทันทีว่า นาย ก เป็นขโมย มิใช่ นาย ก จะปฏิเสธ จะชี้แจงว่า ไม่รู้ไม่เห็น เราก็กังใจยิ่งๆ ไป นาย ก พยายามแสดงความบริสุทธิ์ เราก็กังใจยิ่ง บันดาลโทษ เพราะใจของเราเชื่อมั่นเสียแล้วว่า ความคิดของเราถูก ๑๐๐% เรามีข้อพิสูจน์ แต่อดีตเป็นเครื่องสนับสนุน นาย ก พยายามอ้อนวอนให้เราหนักบททวนว่า เราเอาไปวางลืม เสียที่ไหนหรือเปล่า โทษะของเราทวิถึงที่สุด ด้วยเห็นไปว่า นาย ก บังอาจกล่าวโทษเรา เพื่อกลบเกลื่อนความผิดของตน จึงไล่ นาย ก ออกจากงาน แต่การณ์กลับปรากฏว่า เราได้นำ เงินจำนวนนั้นไปวางลืมไว้ที่อื่นจริง เพิ่งได้กลับคืนมาหลังจากที่ นาย ก ออกจากงานไป เรียบร้อยแล้ว

สิ่งผิดพลาดเหล่านี้เอง คืออุปสรรคต่อความก้าวหน้าของเรา

ผู้บังคับบัญชาย่อมต้องคิดหนักในการที่จะมอบตำแหน่งหน้าที่ปกครองคนให้เรา ด้วยไม่แน่ใจว่า เราจะให้ความเที่ยงธรรมและความผาสุกแก่บุคคลใต้ปกครองได้ดีเพียงไร ครั้นเพื่อนร่วมงานได้รับพิจารณาเลื่อนตำแหน่งล้าหน้าไป แทนที่เราจะใคร่ครวญหาเหตุผล และแก้ไขข้อบกพร่องของเรา เรากลับน้อยอกน้อยใจ โทษโศกอาสหาหรือพาลไปคิดอิจฉา เพื่อน ไปกล่าวหาเจ้านายว่า ไม่ยุติธรรม ซึ่งเป็นการสร้างความคับข้องใจของเราเพิ่มขึ้น โดยไม่มีเหตุผล

หรือหากเพื่อนฝูงระมัดระวังเวลาพูดจาแลกเปลี่ยนความคิดกับเรา เพราะไม่ต้องการ เป็นชนวนให้เกิดการทะเลาะวิวาท ในกรณีที่เกิดมีความคิดเห็นต่างกับเรา เราก็กังใจผิด หงุดหงิดว่า เพื่อนฝูงตีตัวออกห่าง เพราะเห็นว่า เราหมดความสำคัญ ใจที่ไม่สงบ ไม่อึด ไม่พอใจกับความมีความเป็นของตน ก็ยิ่งเสริมให้สถานการณ์ทรุดโทรมลงไปเรื่อยๆ ในที่สุดเราก็กลายเป็นคนหงุดหงิด คับแคบ ไร้น้ำใจต่อคนรอบข้าง มองโลกในแง่ร้าย ทำให้เรามีชีวิตอยู่ อย่างแห้งแล้ง เหมือนต้นไม้ตายซากที่ยังยืนต้นอยู่ แต่ไร้ชีวิตจิตใจ จัดเป็นการตายทั้งเป็น

จุดบอดแห่งปัญญานี้ ถ้าไม่เอาสติคอยระวังสอดส่องไว้ อาจทำให้เราก่อความผิดพลาด ซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ อาชีพอื่นๆ เมื่อทำผิดพลาดแล้วยังอาจกลับไปแก้ไขที่ผิดได้ แต่ “ผู้พิพากษา” ที่ตัดสินประหารชีวิตผู้บริสุทธิ์ลงไปแล้วจะกลับไปชดหลุมเอาชีวิตคืนมาจากซากศพไม่ได้ หรือ

“หมอ” ที่ไม่ตรวจคนไข้ให้รอบคอบ ปล่อยคนไข้ใส่เตียงอีกเสกกลับบ้าน ด้วยคิดว่า คนไข้คิดไปเอง ครั้นรุ่งขึ้น คนไข้ใส่เตียงแตก กว่าจะมาถึงหมอ กว่าจะเตรียมผ่าตัดได้ คนไข้ก็อาจตายไปก่อน หรือหากไม่ตายก็อาจเกิดโรคแทรกซ้อน ซึ่งเราป้องกันได้หากได้รับการรักษาที่ถูกต้องแต่แรก

ตัวอย่างเหล่านี้มีอีกนับไม่ถ้วน แต่ยกมาเพื่อเป็นอุทาหรณ์ให้เป็นเครื่องเตือนใจว่า ไม่ว่าจะทำอะไรใด จงเปิดใจให้ว่าง อย่าตั้งความเห็นหรือความเชื่อมั่นใดๆ ขึ้นก่อนที่จะได้พิจารณาตามสภาพความเป็นจริงโดยรอบเสียก่อน

อุปสรรคส่วนใหญ่นั้นไม่ได้มาจากวัตถุภายนอก หากมาจากจิตใจ จากความยึดมั่นถือมั่นของเราเอง เมื่อเป้าหมายที่ตั้งใจสูงเกินกว่าจะทำให้สำเร็จได้ เราจะเกิดความรู้สึกว่า สิ่งนั้นมีอุปสรรคมาขัดขวาง แทนที่จะสำรวจดูว่า เป้าหมายที่ตั้งไว้นั้น สมเหตุสมผลเพียงใด สามารถทำให้สำเร็จได้หรือไม่

เรามักคิดกันว่า อุปสรรคคือความขาดแคลน แต่ลืมนึกไปว่า บางครั้งความมากเกินไปก็อาจเป็นอุปสรรคได้เช่นกัน

การรวบรวมความรับผิดชอบเข้ามาไว้ที่เดียว โดยไม่คำนึงถึงความสามารถว่า โดยความเป็นจริงแล้วจะทำได้แค่ไหนเพียงใด ก็สามารถก่อความเดือดร้อนวุ่นวายต่อระบบการดำเนินงานได้

คนเรามีแนวโน้มที่จะคิดว่าตนเองเท่านั้นที่สามารถทำทุกอย่างได้ดีกว่าผู้อื่น แต่ลืมนึกไปว่า อะไรเป็นสิ่งสำคัญ อะไรควรทำก่อนทำหลัง และประสิทธิภาพในการทำงานของเรามีแค่ไหน เพียงไร ถ้าเราไม่ฝึกตนให้เป็นคนใจกว้าง กระจายความรับผิดชอบออกเป็นส่วนๆ และแบ่งให้ผู้อื่นได้มีโอกาสรับเอาภาระไปจัดทำบ้างแล้ว บ้านนั้น สังคมนั้น หรือหน่วยงานนั้นๆ คงเจริญรุ่งเรืองยาก เพราะผู้อยู่ร่วมด้วยคงไม่กล้าปวารณาตัวเข้ามาช่วยเหลือ ด้วยเกรงว่าจะไม่เป็นที่ถูกอหิยาศัยของเรา หรือเมื่อช่วยแล้ว แทนที่เราจะชื่นชมยินดีกลับต้องเอางานส่วนนั้นไปตรวจ หรือทำซ้ำใหม่ ผลที่สุด คนที่เคยเสนอตัวมาช่วยก็คงรามือไป เพราะไม่เห็นประโยชน์ในการช่วย หนักเข้าเราก็ถูกปล่อยให้แบกภาระทุกอย่างอยู่แต่ผู้เดียว ความเหนื่อย ความรีบที่จะเข็นงานให้ลุล่วงทันเวลา ทำให้เราเครียด หงุดหงิด และพาลใส่คนรอบข้างว่า ไม่มีน้ำใจต่อเรา ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว หากเราจะถูกคิดสักนิดว่า เขาไม่มีน้ำใจแน่หรือ หรือเราเอง

ที่เป็นฝ่ายไปตัดรอนน้ำใจเขากันแน่

ไม่มีใครสามารถทนทำงานโดยที่ผลงานไม่ได้รับการแยแส เพราะทุกคนย่อมมีความภูมิใจในตัวเอง และต้องการความยอมรับนับถือตามฐานะ แต่ละคนมีบุคลิกและวิธีการเฉพาะตัว หากเราต้องการผลงานต้องการความช่วยเหลือ เราควรปล่อยให้ผู้อื่นได้มีโอกาสเต็มที่ที่จะแสดงความสามารถ และหลังจากให้โอกาสตามสมควรแก่เขาแล้ว หากผลงานนั้นบกพร่องหรือไม่ดีเท่าที่ควร เราจึงอธิบายให้เขาเห็นถึงข้อบกพร่อง และชี้แจงถึงวิธีของเรา ซึ่งได้ผลดีกว่า โดยวิธีนี้ เขาก็จะได้เรียนรู้และสามารถเปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย เพื่อไว้แนะนำสอนตนในกาลข้างหน้า

การแสวงหาและสะสมวัตถุไว้มากเกินไป ก็อาจก่ออุปสรรคให้แก่ชีวิตได้ เพราะเมื่อเราได้สิ่งใดมาก็ต้องเป็นภาระในการเก็บ ในการดูแลรักษา ยิ่งต้องหมดเปลืองแรงและเวลาไป ในการนี้มากเท่าใด ก็ยิ่งเกิดความหวงแหนสิ่งนั้นมากยิ่งขึ้น แทนที่จะมีไว้เพื่อเป็นความสุข ความชื่นชมให้ใจเบา ใจสบาย กลับเป็นภาระไว้แบกหาม ให้ทุกข์ ให้กังวล กลัวใครจะมาขโมยไป กลัวจะบอบสลาย ชำรุดทรุดโทรม ไม่เป็นที่เชิดหน้าชูตา ให้วิเศษเท่าเทียมหรือเหนือผู้อื่น

ถ้าการมีของเราเป็นไปในทำนองนี้ การมีนั้นก็ใช่อุปสรรค เป็นทุกข์เป็นโทษมหันต์ เพราะเท่ากับมันมาจองจำจิตใจของเรา มาขัดมาข้องใจเราไว้จากความสุขทั้งปวง

ใจที่ถูกจำกัดอิสรภาพ เป็นใจที่ก่ออุปสรรคให้กับตนเอง เพราะมันคับข้อง มันหนัก มันล้า ทำให้ประสิทธิภาพในการคิดหรือการกระทำต่างๆ ลดน้อยถอยไป

ดังกล่าวนี้อัน จะเห็นได้ว่า อุปสรรคส่วนใหญ่ในชีวิตของมนุษย์เราไม่ได้มาจากปัญหาภายนอก หากมาจากปัญหาในจิตใจมากกว่า เมื่อเราเริ่มเห็นเช่นนี้ หนทางแก้ไขย่อมมีอยู่ เพราะจิตใจเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนขัดเกลาแก้ไขหรือปลุกฝังให้ดีให้งามได้ ใจที่เป็นกุศลที่พอใจอิ่มเต็มในตัวเอง เป็นใจที่มีกำลัง ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นในชีวิต มันจะสามารถใช้สติและปัญญาคุ้มครอง แนะนำสอนให้ได้อุปบายนบาย สำหรับจะนำไปคลี่คลาย แก้ไขสถานการณ์นั้นให้ลุล่วงไปด้วยดีจนได้ทุกครั้งไป ให้เรามองสิ่งขัดข้องหรือความลำบาก ความขาดแคลนขัดสนที่บังเกิดขึ้นในชีวิตเราเสมือนเป็นหินลับปัญญา เพราะสิ่งของในโลกนี้ หากเก็บทิ้งไว้ก็จะหมดคุณค่าไปโดยเปล่าประโยชน์ เป็นต้นว่า เหล็กก็จะกร่อนผุพังไปเพราะ

เกิดสนิม น้ำฝนก็จะสกปรกจากฝุ่นละออง ทำให้ใช้บริโภคไม่ได้ จิตใจก็ทำนองเดียวกัน หากปล่อยให้เกียจคร้าน ในที่สุดพลังก็หมดไป

ความสะอาดสบาย ความได้อะไรตั้งใจหวังทุกอย่างเป็นการมอมเมาจิตใจให้หลงให้ขาดสติ และอ่อนพลังลงด้วยความเกียจคร้าน

เมื่อมีความขาดแคลนเกิดขึ้น ความไม่ได้ตั้งใจเกิดขึ้น พึงฝึกใจให้สงบด้วยความมีสติพิจารณาไตร่ตรองสถานการณ์ตามความเป็นจริงอย่างถี่ถ้วน หากมีผู้ตำหนิตำว่ากล่าวตักเตือนเรา ก็น้อมนำคำตำหนิตักเตือนนั้นมาพิจารณา ถ้าไม่เป็นความจริงก็ปล่อยให้ตกไปจบไป อย่าไปถือโกรธ เพราะมันไม่เป็นความจริง คนตำหนิอาจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงกล่าวไปผิดๆ เช่นนั้น หากเป็นจริง เรากพร่องจริงก็ให้ขอบคุณเขา เพราะเขาเป็นเสมือนผู้ชี้บอกขุมทรัพย์ให้ ทำให้เราสามารถสำรวจสอดส่องเข้าไปพบความไม่ดีของเราได้ จะได้มีโอกาสปรับปรุงแก้ไข อย่าถือโกรธ ให้เร่งปรับปรุงแก้ไขตัวของเราให้ดีขึ้น ให้หายขาดจากความชั่วนั้นๆ

เมื่อใจประกอบด้วยสติทั่วพร้อมอยู่ดั่งนั้น ก็จะรอบคอบ ปัญญา ก็จะเกิดตามมา แนะนำให้เห็นช่องทางแก้ปัญหา ถ้าอุปสรรคความขาดแคลนไม่ได้ตั้งใจนั้น มีต้นเหตุมาจากความอยากอันไม่รู้ไม่รู้ของเร เราที่สอนใจของเราให้เห็นว่า ความอยากที่ไม่มีขอบเขตนั้น คือความชั่ว คือสิ่งมาย่อมใจให้เศร้าหมองขุนมัว เหตุใดเราจึงทำชีวิตของเราให้ตกเป็นทาสของความชั่ว เหมือนคนติดยาเสพติด ได้แค่นี้แล้วไม่พอ เพราะร่างกายเกิดความติดต่อยา ต้องการเพิ่มขึ้นๆเรื่อยๆ ไป แทนที่ได้แล้วจะอึด จะพอ จะเป็นสุข จะรื่นรมย์ในรสแห่งความมีความสุขเป็นนั้นก็หาไม่ เปรียบเสมือนตัวเราเป็นต้นไม้ สรรกากออกไปดูดแสวงหาอาหารและน้ำมาเลี้ยงลำต้น แต่ยังไม่แสวงหาได้มาเท่าไร แทนที่ต้นจะสดชื่นผลิดอกออกผล กลับแห้งลงเหี่ยวลง เพราะมี “กาฝาก” คือ ความอยากอันไม่รู้ไม่รู้พอ ดูดเอาความอึดความพอใจให้เหือดแห้งไปจนหมดสิ้น

เราก็ทำชีวิตของเราให้เป็นเหมือนทาสที่วิ่งวุ่น เหน็ดเหนื่อยอยู่กับการแสวงหา เหมือนคนวิ่งไล่ตะครุบยั๊บแดด ยิ่งวิ่งยั๊บแดดก็ยิ่งเคลื่อนหนีออกไปไม่รู้จบรู้อิ้น ยิ่งเหนื่อยเหน็ดเท่าไร ก็ยิ่งไม่มีโอกาสได้รับรู้รสของความสุขของความหมายแห่งชีวิตที่อึดเต็มและพอ เพราะเรามัวแต่ดำรงชีวิตแบบต้นไม้ตายซาก ที่สักแต่ยืนต้น คงดำรงอยู่ แต่ไร้คุณค่าและความหมายของ “ชีวิต”

ความรู้คิดที่เริ่มเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงนี้ เป็นจุดตั้งต้นที่สำคัญมาก เพราะเมื่อใจรับรู้เห็นจริงตามนั้นแล้ว ไม่ว่าจะอุปสรรคสิ่งขัดข้องอันใดจะเกิดขึ้น ใจที่เคยฝึกแล้ว จะตอบสนองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความสงบ เยือกเย็น มีเหตุผล และจะนุ่มนวลสิ่งขัดข้องนั้นๆ มาเป็นหินลับปญญา มาเพิ่มพูนคุณงามความดีให้กับตนเองทุกครั้งไป ทำให้คุณค่าแห่งความเป็นคนของเราค่อยๆ เยิบสูงขึ้นจากความเป็นปุถุชน มาเป็นสุภาพชน กัลยาณชน โดยลำดับ

แม้อุปสรรคจะมาในรูปของความวิบัติ เช่น ไฟไหม้ ถูกโจรปล้น ทรัพย์สมบัติสูญหายหมดไป เราก็ตั้งกำลังใจของเราให้เห็นเป็นสังขารธรรมดาได้ว่า ทุกสิ่งในโลกนี้มีความแปรปรวนเป็นตัวกำหนด ไม่มีสิ่งใดที่ตั้งอยู่แล้วจะไม่เปลี่ยนแปลงหรือเสื่อมสลาย แม้กระทั่งชีวิตของเราก็เช่นกัน เกิดมาแล้วก็เดินทางไปสู่ความตายทุกขณะ หรือจะเปรียบว่า นับแต่วันเกิดมา เราก็มีสภาพเหมือนนักโทษถูกพิพากษาประหารชีวิตที่คอยวันประหารอยู่ก็ไม่ผิด

เมื่อเป็นดังนี้ เหตุใดเล่าจึงปล่อยให้ความหลงความมัวเมาในชีวิต ในความหนุ่ม ความสาว ในความไม่มีโรค มาบดบังความจริงและพลาผลาญเวลาให้หมดไปโดยไร้ประโยชน์เล่า ทำไมเราไม่เร่งทำสิ่งที่เบ่งแก่นสารสาระเตรียมชีวิตของเราให้เต็มพร้อมที่จะตายได้ทุกขณะ โดยไม่เสียดายว่า เรายังไม่ได้ทำสิ่งนั้น ยังไม่ได้ทำสิ่งนี้

หรืออุปสรรคมาในรูปของอุบัติเหตุ ความเจ็บป่วย ที่ทำให้เราเกิดพิการ ทูพผลภาพ เราก็ไม่ปล่อยให้ใจของเราให้ระส่ำระสายไปด้วยความทุกข์ ความผิดหวัง เพราะยิ่งเราทุกข์ เราผิดหวัง สถานการณ์ก็มีแต่จะเลวร้ายลง สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจที่เราจะเอากลับคืนมาเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ เรามีทางเลือกทางเดียวคือ ยอมรับสภาพความเป็นจริง

ท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่า “ความกล้าหาญที่ควรแก่การสรรเสริญคือ รู้จักและยอมรับโลกตามสภาพความเป็นจริงของมัน หาใช่ตามสภาพที่เรานึกคิดอยากให้มีมันเป็นไม่”

สิ่งที่เราเข้าใจว่า เป็นความสูญเสียทั้งหลาย แท้ที่จริงนั้น หาได้มีอะไรสูญหายไปไม่ ชีวิตคนเราหาใช่ถาวรวัตถุหรือสิ่งที่ยั่งยืนตายตัวเหมือนท่อนไม้ ก้อนหิน หากเป็นสถานะคงตัวแห่งความเปลี่ยนแปลง (Dynamic steady state) ของสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกชั่วขณะ แต่การเปลี่ยนแปลงนั้นถูกควบคุมให้อัตราเกิดหรือเจริญพอดีกับอัตราตายหรือเสื่อมสลาย เรามองติดอยู่แต่ผิว เมื่อใจสัมผัสอยู่แต่ความคงตัวอันจอมปลอมแล้ว ก็หลอกใจของเราให้

หลงเชื่อไปว่า ชีวิตเป็นสิ่งคงทนถาวร

เรารำร้องที่จะได้สิทธิบนสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ลืมนึกไปว่า สิทธินั้นย่อมควบคู่ไปกับความรับผิดชอบ เรารำร้องที่จะได้โอกาส แต่ลืมนึกไปว่า เมื่อได้โอกาสนั้นมาแล้ว เราต้องเผื่อแผ่ไปยังผู้อื่นด้วย หากใช้กอบโกยจนควยเอาผลประโยชน์ใส่ตนแต่ฝ่ายเดียว

เราต้องการครอบครองเป็นเจ้าของของสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ลืมนึกไปว่า เมื่อได้สิ่งใดมาไว้ในครอบครองแล้ว เราย่อมมีหน้าที่ต้องปฏิบัติดูแลให้สิ่งนั้นได้รับความผาสุกความปลอดภัยตามควรแก่ฐานะ

เรารำร้องที่จะเอา โดยละเลยข้อผูกพันที่ติดตามมาด้วย เราต้องการสิทธิ ครั้นได้สิทธิเรากลับเห็นความรับผิดชอบซึ่งเป็นของคู่กันกลายเป็นอุปสรรคขัดข้องไป สิ่งบิดเบือนเล็กน้อยๆ เหล่านี้ เมื่อรวมกันเข้า จะกลายเป็นอุปสรรคอันมหึมาต่อความสำเร็จ และความผาสุกของชีวิต

เราเป็นผู้กำหนดโชคเคราะห์ในชีวิตของเราเอง เพราะเราเป็นผู้กระทำความผิด ซึ่งส่งผลมาจำแนกแจกให้เราทรมานและประณิตต่างๆ กันไป

ฉะนั้นขอให้เราฉุกคิดสักนิด ไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนจะกระทำให้สิ่งใดลงไป เพราะคนเราหลงทางหรือหลงอย่างอื่นยังมีทางแก้ได้ แต่ถ้าหลงใจ หลงอารมณ์ของตนแล้ว หมดทางแก้ไข เพราะใจที่หลงจะพาให้เราทำผิด พุดผิด และคิดผิด ซึ่งผิด ๓ สิ่งนี้ หากทำลงไปแล้ว ไม่มีทางเอากลับคืนมาได้

ขอให้เราทำชีวิตของเราให้เต็มเปี่ยม ทำงานทุกชิ้นให้ลุล่วงไปด้วยดีที่สุด เพื่อผลงานของเราจะได้ทำโลกให้น่าอยู่ขึ้น พยายามมองหาแต่สิ่งดีในผู้อื่น และให้สิ่งดีที่เรามีอยู่แก่ผู้อื่น ทำชีวิตของเราให้เป็นสิ่งจรรโลงใจแก่ผู้ได้วิสาสะและแม่เมื่อจากไป ผู้คนก็ยังผาสุกใจได้จากความทรงจำรำลึกถึงเรา

หากเราทำได้ดังนี้ นอกจากจะเป็นการนำอุปสรรคในชีวิตของเรามาประยุกต์ใช้ให้เกิดเป็นผลสำเร็จแก่ตนเองแล้ว ยังเป็นการป้องกันไม่ให้ตัวเรากลายเป็นอุปสรรคขัดข้องต่อชีวิตผู้อื่นอีกด้วย



ทางนกกยงไทย-หมากแห้ง ภาพเขียนสีน้ำฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ เกสินี-ประดณ จาติกานิช สงวนลิขสิทธิ์

วัยนี้ของเราเป็นวัยที่ชีวิตตั้งต้นหยั่งรากตั้งฐาน
เป็นวัยที่เรามีความเชื่อมั่นในตัวเอง อะไรที่เป็นสิ่งที่ถูกที่ดี
เราก็ควรทำให้คนรอบข้างเห็นประจักษ์
เขาจะได้เอาเราเป็นกำลังใจให้กล้าทำอย่างนั้นได้บ้าง
จะได้ทำให้สังคมรอบข้างเราเริ่มมาทำตามสบายๆ
เป็นตัวของตัวเอง แทนที่จะต้องคอยฝืนให้ตัวอยู่ในกรอบของค่านิยม
จนกลายเป็นทาสของสังคม
หมดอิสระที่จะเป็นตัวของตัวเอง

ประเด็นที่จะคุยนั้นคือ ทำอย่างไรจึงจะทำตัวให้สมวัยได้

สมัยที่เรายังอยู่ในวัยเด็ก เราก็เป็นอิสระเต็มที่ ทำอะไร อะไร ก็สมวัยทั้งนั้น ครั้นรู้คิด มีประสบการณ์หลากหลายขึ้น ก็เริ่มกังวลไปอย่างนั้นอย่างนี้ สิ่งที่เราทำลงไป บางครั้งก็ขัดแย้งกับความเป็นธรรมชาติ อันนี้แหละที่ทำให้เราเริ่มไม่สมวัย และไม่ใช่ว่าใครที่ไหนมาทำ เราทำให้กับตัวของตัวเองทั้งนั้นแหละ

ถ้าใจของเรารู้สึกขัดเขินพิกลๆ อยู่ คนอื่นดูแล้วก็เกิดความรู้สึกเช่นนั้น

แต่ถ้าเราทำไปอย่างสบายๆ ทุกอย่างก็สบาย สบายไปด้วย

ดิฉันขอยกเรื่องของตัวเองเป็นตัวอย่างให้ฟัง คือ ตอนที่ตามเพื่อนเข้าวัด ชาววัดฝ่ายหญิงจะนุ่งผ้าถุงดำใส่เสื้อขาว ดิฉันไม่คุ้นเคยกับการนุ่งผ้าถุงมาก่อน นุ่งแล้วก็มี ความหวาดเสียวว่าจะลู่หลุดจากเอวอยู่รำไป เวลานั้นกับพื้นก็พิศวงว่า ทำไมชาววัดเขานั่งกันได้ เรียบร้อย ขณะที่เรารู้สึกเหมือนขาผิสดส่วน จะงอ จะเหยียด ก็ไม่พอดีสักท่า ดูมันเมื่อยขบไปหมด ประเดี๋ยวก็ขยับพลิกไปทางซ้าย ประเดี๋ยวกลับขยับพลิกไปทางขวา พลิกทีหนึ่ง ผ้าถุงของเราก็ส่งเสียงกรอบแกรบ กรอบแกรบ ยิ่งพยายามกลั้นหายใจขยับไม่ให้มีเสียง มันก็ดูเหมือนยิ่งดังสนั่นหวั่นไหวไปหมด เราก็งงเคอะเขิน ไม่รู้จะเอาแขนเอาขาเอาตัววางไว้อย่างไร จึงจะเหมือนคนอื่น ๆ

ร้ายยิ่งไปกว่านั้น ท่านอาจารย์ยังขู่อีกว่า บางคนที่มา นั่งฟังท่านั้น จิตใจของเขาสงบลงรวมเป็นสมาธิเร็ว เราทำเสียงขึ้นมานี้ ไปรบกวนเขาเป็นบาปนะ ท่านเลยออกคำสั่งว่า เมื่อท่านมาถึงศาลาแล้ว ใครนั่งท่าไหนก็อยู่ท่านั้นแหละ ห้ามขยับอีกเป็นเด็ดขาด อันที่จริงท่านจะดัดสันดานเรานั้นแหละ

^๓ วัยงาม เป็นบทความที่ถอดความมาจากการบรรยายให้นิสิตคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๒๖ ณ ห้องจามจุรี โรงแรมอิมพีเรียล วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๓๕ ซึ่งต่อมาได้รวมเล่มอยู่ในหนังสือเรื่อง “วัยงาม”

เมื่อเรากังวลว่าเราเมื่อยขบไปหมด ถ้าไม่ขยับแล้วต้องเป็นเหน็บจนขาดใจตายแน่ ท่านก็จะให้เราเรียนรู้ด้วยของจริง ตั้งสติดูสามัญลักษณ์ของตนเองให้ประจักษ์ อันที่จริงเวลาเราดูหนังฟังเพลง หรือทำอะไรที่ใจเพลิดเพลิน เราก็เคยนั่งจนเมื่อย จนเป็นเหน็บ แต่ด้วยความสนุกเราก็นั่งจนทะเล่เมื่อย ทะล่เหน็บไปโดยไม่รู้ตัว แต่ที่วัดไม่สนุกอย่างนั้น เราก็เลยไม่ยอมนั่งจนทะเล่เหน็บได้สักทีหนึ่ง

เมื่อท่านอาจารย์ใช้มาตรการนี้ เราก็ต้องนั่งจนทะเล่เหน็บไปจนได้ แล้วก็ถึงบางอ้อว่าของทุกอย่างในโลกมันก็เป็นไปตามเรื่องของมันแค่นี้เอง ชีวิตร่างกายของเราก็เหมือนกันจะไปสั่ง ไปบังคับ ไม่ให้มันเปลี่ยนแปลง มันก็ไม่ฟังเรา ถ้าเรารู้ความจริงของมันเสียเช่นนี้แล้วไม่ไปให้ความสนใจมันหมายกับกายจนกินการ เปลี่ยนมาใส่ใจสนใจกับใจ ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้เรารู้ทุกข์ รู้สุข รู้จำ รู้คิด รู้ผัสสะต่างๆ จากโลกภายนอกที่มากกระทบ เราจะได้รู้จักกับตัวของเราให้ถ่องแท้ขึ้น

นักวิทยาศาสตร์ยืนยันแล้วว่า ใจเป็นพลัง ไม่สูญสลายหรือตายไปกับกาย เมื่อลมหายใจดับไป กายกับใจเป็นคนละส่วน คนละอัน ต่างคนต่างอยู่ เมื่อกายซึ่งเป็นเหมือนบ้านเรือนสิ้นชีวิตไปแล้ว ใจซึ่งเหมือนคนที่อยู่ในบ้าน ก็ยังเป็นอยู่ตามปกติ คงรู้สิ่งต่างๆ เช่นเดิม เหมือนเมื่อกายยังมีอยู่ ตรงนี้คือจุดสำคัญ ที่เราควรจะมาทำความเข้าใจให้กระจ่างแจ้ง เพื่อทำชีวิตของเราให้เป็นเรื่องสบายๆ ไม่เคร่งไม่เครียด ไม่เป็นภาระหนักหนาสาหัส เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

มีคำกล่าวว่า ชีวิตเริ่มต้นเมื่อ ๔๐ ถ้าเชื่อตามนี้ ก็แสดงว่าชีวิตเรากำลังเริ่มต้น

เพราะอะไร?

เพราะที่แล้วๆ มา เราศึกษาเล่าเรียน ก่อร่างสร้างตัว หรือทำอะไรต่อมิอะไร เพื่อสะสมประสบการณ์ ตระเตรียมรากฐานสำหรับตัวและครอบครัว มาถึงตอนนี้ จัดเป็นวัยที่เราถึงหัวเลี้ยวหัวต่อ เราเริ่มหยั่งรากตั้งฐาน เก็บเกี่ยวผลงานที่ทุ่มเททำมา ในรูปของความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตัวเอง เริ่มรู้ทิศทางที่ตัวเองจะพาชีวิตดำเนินต่อไป แลดูเปลือกนอกก็ว่าเรากำลังแกร่งได้ที่ จัดเป็นวัยทองของชีวิต แต่ถ้าพินิจดูให้ลึกๆ เราก็มีความขัดแย้งกันเองอยู่ในใจ ใจหนึ่งเชื่อมั่นมุ่งทะยานไปสู่ดวงดาว แต่อีกใจก็เริ่มกังวล ถดถอย ห่วงสภาพกายที่เริ่มเดินสวนทาง เหมือนพระอาทิตย์ที่ขึ้นถึงเที่ยงวันแล้ว นับเวลาก็มีแต่จะคล้อยต่ำลงทุกที ทุกที

จนลับขอบฟ้าสิ้นแสงไปในที่สุด

ถ้าความกังวลนี้ทำให้เรามีข้อจำกัดว่า พออายุมากขึ้นแล้ว ต้องทำตัวให้สดใส ทำสีสันทให้หวานแหวว จะได้ไม่แลดูเหี่ยวแห้ง ครั้นทำไปแล้ว กลับถูกคนเขานินทาว่า อะไรกันอายุจนปานนี้แล้ว ยังทำตัวเป็นวัยรุ่นนอยู่ได้ เราก็งงคิดหงิด เก็บเอาเสียงที่ได้ยินมาปรุงคิด แล้วผลลัพธ์ก็ออกไปสองแบบ

แบบแรก ฉันจะทำให้มันช้ำยิ่งกว่านี้อีก ใครจะทำไม ฉันไม่ได้ไปเอาสตางค์ใครมาใช้เนี่ย เรามีความรู้สึกต่อต้าน จะต้องทำอะไรให้มันสาแก่ใจ ซึ่งก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่า ทำไปแล้วเราเองมีความสุขหรือไม่มีความสุขกันแน่

ส่วนอีกแบบหนึ่ง ใครว่าอะไรก็เป็นกังวลไปหมด จนไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไรถูก เหมือนกับดิฉันตอนหัดนุ่งผ้าถุง จะเดินไปไหนมาไหน แทนที่จะเดินตามสบายๆ ก็ค่อยย่องค่อยเอียงย่าง ทำให้ดูพิกลเอามากๆ พอกลับมาบ้าน ประดาเพื่อนๆ แม่ก็ต่อว่า นี่! แม่เขาบ่นนะว่า ลูกสาวก็ทำตัวเป็นแม่แก่เข้าวัดเข้าวา นุ่งผ้าดำใส่เสื้อขาว แต่แม่ยังแต่งเนื้อแต่งตัวสีฉูดฉาดไปเที่ยวเตร่กับเพื่อนๆ เขาไม่สบายใจนะ

ดิฉันก็ฉุกใจ มาไตร่ตรองดูว่า การเข้าวัดนั้น สาระสำคัญของมันอยู่ที่ตรงไหน จำเป็นที่เราจะต้องอนุรักษ์รูปแบบเอาไว้ แล้วทำให้แม่ต้องกระอักกระอ่วนใจอย่างนั้นด้วยหรือ เลยกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า การปฏิบัติธรรมคือการประหยัต์มัจฉยัสต์เรียบง่าย ทำอะไรๆ ให้เป็นธรรมชาติธรรมดา การนุ่งผ้าถุงสำหรับดิฉันไม่เป็นการประหยัต์มัจฉยัสต์ เพราะต้องชวนขวยหาใหม่ หากดิฉันจะแต่งตัวอย่างที่เคยแต่งจะเป็นการลบลู่ ขาดความเคารพในพระศาสนา ไม่สมกับการเป็นคนวัดหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ก็ให้ข้อคิดว่า ของอย่างนี้ก็อยู่ที่เหตุผลของแต่ละบุคคล ถ้าเราเห็นว่าสิ่งนี้พอเหมาะพอดีกับเรา เราก้ทำไป แต่ถ้าทำไปแล้วไม่เหมาะ เกิดความขัดข้องหรือมีปัญหาขึ้น ก็ค่อยพิจารณาดูใหม่ แก้ไขไปตามเหตุการณ์ ในกรณีนี้ เสื้อผ้าเก่าๆ ของเรายังใช้ได้ เหมาะกับกาลเทศะอยู่ เราก้ใช้ของเราไป

ดิฉันก็อาศัยคำของท่านอาจารย์เป็นหลักและคงจะมีหลายท่านสับสนกับรูปแบบของดิฉัน

ครั้งหนึ่ง ดิฉันมีรายการบรรยายทั้งภาคเช้าและภาคบ่าย ก็ปรากฏว่า ภาคเช้ามีคนมา ทักดิฉันว่า ตายแล้ว! ท่านอาจารย์สอนว่า พระพุทธเจ้าให้ประหยัดมัธยัสถ์ก็จริง แต่ไม่ได้ให้ ทำตัวขอมซ่อจนเป็นที่น่าสมเพชแก่ผู้พบเห็นไม่ใช่หรือ

ดิฉันฟังแล้วก็นึกว่า เราคงต้องระมัดระวังเรื่องเสื้อผ้าให้เหมาะสมแก่กาลเทศะของ งานที่มาบรรยายให้มากกว่านี้ มิฉะนั้นคนจะคิดล่วงเกินพระพุทธศาสนา เพราะความไม่ รอบคอบของเราแท้ๆ ครั้นถึงภาคบ่าย ก็เสื้อผ้าชุดเดิมที่ถูกวิจารณ์ว่าโทรมจนน่าสมเพช นั้นแหละ มีสุภาพสตรีท่านหนึ่งซึ่งนิยมชมชื่นหนังสือของดิฉันอย่างมาก ดันดันมาฟังเพื่อจะ คูตัว เมื่อได้รับการแนะนำให้รู้จักกัน ท่านก็สำรวจดิฉันตั้งแต่หัวจรดเท้า ตลบกลับจากเท้า จรดหัว จนดิฉันรู้สึกกว่าตัวเองมีเขงออกออกมา หรือมีอะไรผิดปกติ

ในที่สุดท่านก็พูดอย่างผิดหวังว่า นึกว่าจะสมณะกว่านี้ เมื่อได้ยินคำวิจารณ์ของท่าน ดิฉันก็บรรลूसัจธรรมว่า แต่นี้ต่อไป ถ้าเราพิจารณาแล้วว่าอะไรพอเหมาะพอดี ทำไปเลย ไม่ต้องไปกังวล เพราะเขานี้เขาเห็นว่าเราโทรมจนน่าสมเพช แต่ตกบ้าย ท่านกลับว่าเรา ไม่สมณะเสียเลย แล้วเราจะไปเอาใจกิเลสคนทั้งจักรวาลได้อย่างไร

ทำอะไรงงไปแล้ว ใครวิพากษ์วิจารณ์อะไร ก็จดจ่อดูใจของตัวเองว่า เจอข้อทดสอบ เข้าแล้ว ใจคลอนแคลนปลิวตามลมปากเขาไปหรือเปล่า

เขามาทดสอบว่า ภูมิคุ้มกันของเรามันแก้หรือได้ผล

ถ้าเราคิดเป็น อะไรๆ ก็ดีทั้งนั้น เวลาที่เราต้องเจอเจอกับผู้คนต่างๆ ร้อยพ่อพันแม่ คนบางคนก็จริตนิสัยเหมือนลูกหมี คนบางคนก็เหมือนลูกปลา คนบางคนก็เหมือนนก เมื่อเป็น อย่างนี้ ลูกหมีเป็นสัตว์เลือดอุ่น หนาวขึ้นมาก็ต้องผิงไฟ ส่วนลูกปลาเป็นสัตว์เลือดเย็นอยู่ในน้ำ ขึ้นจากน้ำไม่ได้ ปรากฏว่าลูกหมีกับลูกปลาเป็นเพื่อนกัน แม่หมีก็สอนลูกว่า เวลามีข้าวของ อะไร เราต้องแบ่งปันให้เพื่อน อย่าแอบซ่อนเอาไว้เป็นของเราคนเดียว ลูกหมีผิงไฟอุ่นสบาย ก็นึกถึงลูกปลาที่เป็นเพื่อนนอนหนาวอยู่ในน้ำ เลยไปหากิ่งไม้ใบไม้มาใส่ เกลี่ยกองไฟให้ใหญ่ ยาวขึ้น แล้วไปซ่อนลูกปลาขึ้นมาผิงไฟด้วยกัน แทนที่ลูกปลาจะเข้าใจว่าลูกหมีห่วง ลูกหมี รักตัว มันก็คิดไปตามประสาปลาว่า เสียแรงเรารัก ไว้เนื้อเชื่อใจว่าลูกหมีเป็นเพื่อนเรา แม่ก็ สอนแล้วสอนอีกว่า อย่าไว้ใจสัตว์หน้าขน นี้! เห็นไหม ลูกหมีเลยเอาเรามาปิ้งกินเสียแล้ว

เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะไปตั้งความหวังว่า ทำอะไรลงไปแล้วต้องเป็นที่ถูกใจของใครๆ รอบข้างเราไปทั้งหมดย่อมเป็นไปได้ ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าสิ่งที่ทำมีเหตุผลเหมาะสมกับสภาพ เราก็ทำไป เมื่อทำลงไปแล้วก็สังเกตพฤติกรรมของคนรอบข้าง นำมาไตร่ตรองว่า ปฏิกริยาที่เขาแสดงกลับมานั้น มีสิ่งที่ก่อประโยชน์แก่เราหรือไม่ ด้วยวิธีนี้ เราก็จะเรียนรู้จัก จริตนิสัยของผู้คน รู้จักปรับตัวปรับใจของเราให้อยู่กับโลกได้ โดยไม่หยาบกระด้างก้าวร้าว แต่ขณะเดียวกันก็ยังรักษาเอกลักษณ์ของตัวเองไว้ได้ โดยไม่ถูกโลกกลืนกินจนหายไป

หลายๆ ท่านอาจคิดว่า เรามีชีวิตเพื่อแสวงหาหลักฐานเงินทอง ดิฉันว่าอันนั้นเป็นเพียงตัวแปร เพื่อให้เรานำมาแลกเปลี่ยนเป็นความสุขให้กับใจของเรามากกว่า เพราะที่สุดจุดหมายปลายทางที่ทุกชีวิตต้องการคือความสุข แต่ความสุขนั้น ถ้าเราไม่ฉลาดรอบคอบในการแสวงหา แทนที่จะเป็นความสุข มันจะกลายเป็นสุขปนทุกข์เสีย

เพราะอะไร?

เพราะในความรู้สึกเหมือนว่าเรามีความสุข เราก็ยังคอยเหลียวมองว่า คนอื่นเขาให้ประกาศนียบัตรรับรองเราหรือเปล่า ความสุขอันนี้จึงลิดรอนอิสภาพของเรา ทำให้เราเหมือนตกเป็นประเทศราชของสังคม ของค่านิยม หมดความเป็นตัวของตัวเอง สภาวะเช่นนี้แหละ ที่ทำให้เราเกิดความอึดอัดใจหลายครั้ง เราว่าอย่างนี้น่าจะสบายนะ แต่สังคมเขาไม่ชอบ เราก็เลยจำเป็นต้องบังคับตัวเองให้ทำตามค่านิยมของสังคม จนเราหมดอิสระที่จะเป็นตัวของตัวเอง ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วชีวิตเป็นความทุกข์ชัดๆ

ดิฉันรู้จักกับหลายๆ ครอบครัวที่ปล่อยให้ค่านิยมมามีอิทธิพลเหนือความเป็นอยู่ของตัวเอง จนกระทั่งลูกเต้าหรือใครๆ จะทำอะไรสักอย่างก็จะถูกประท้วงว่า ไม่ได้ ถ้าทำอย่างนี้แล้ว คนเขาจะดูหมิ่นนินทาถึงพ่อแม่ เขาจะไม่นับหน้าถือตา โดยไม่รู้ตัว เรากลายเป็นทาสของค่านิยมและประเพณี จนลืมนึกถึงจุดเล็กๆ น้อยๆ ที่เป็นความสุขสบายของจิตใจผู้คนในครอบครัว ที่ทำให้อยู่กันอย่างเป็นปกติสุข พุดจากันรู้ประสา ทำอะไรได้ตามที่ใจต้องการ ตรงนี้แหละที่ก่อปัญหาให้หลายๆ ครอบครัวพังไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

สิ่งหนึ่งที่ทำให้เราสบายๆ ตามวัย คือ การที่เราสามารถสื่อความหมายกันได้ชัดเจน สังเกตดู เด็กๆ พุดอะไรกันแล้วก็รู้เรื่อง เข้าใจกันง่าย พุดคำไหนก็เป็นคำนั้น

พูดคำว่าเอา ก็หมายความว่าเอา

พูดว่าไม่เอา ก็คือไม่เอา

ครั้นโตขึ้นแล้ว กับคนอื่นก็ใกล้ชิดสนิทกัน เราารู้สึกว่า พูดกันได้แต่ไม่แน่ใจหรือกว่า ที่พูดกันได้นั้น เราสื่อความหมายกันได้ตรงตามที่ต้องการหรือเปล่า

เวลาเขาพูดคำว่า “ครับ” เราก็ต้องเอาไปเข้าคอมพิวเตอร์เพื่อแปลรหัสออกมาว่า คำว่า “ครับ” นี้ หมายความว่า “ครับแน่นอน” หรือแปลว่า “บางทีครับ” หรือแปลว่า “ไม่ใช่ครับ” ก็ไม่รู้

มันมีช่องว่างของความไม่แน่นอนแทรกเข้ามาในการสื่อความหมายกัน เพราะค่านิยมของสังคม ค่าอะไร อะไร หลายต่อหลายอย่างที่มีอิทธิพลมาเป็นตัวแปร ทำให้จิตใจของเราพลอยซับซ้อนไปกับไฮเทคต่างๆ แล้วก็ทำชีวิตที่เป็นธรรมชาติธรรมดาให้พลอยยุ่งเหยิงซับซ้อนตามไปด้วย ตรงนี้แหละที่ทำให้เราสับสนว่า จะเอาอย่างไรกันแน่

เพื่อนดิฉันแต่งงานกับฝรั่ง แล้วไปอยู่เมืองนอกจนชินกับการอยู่อย่างสบายๆ แบบฝรั่ง คุ่นเคยกับการซื้อของแล้วยืนกินตามร้านในงานออกร้านหรือตลาดนัด คราวหนึ่งกลับมาเมืองไทย ปรากฏว่าไปเดินซื้อของกับหลาน ผ่านแผงลอยเขาก็เตร่เข้าไปซื้อแล้วลงนั่งกินอย่างสบายอารมณ์ หลานประท้วงด้วยความโกรธและอายว่า แต่นี่เป็นต้นไปจะไม่ยอมไปไหนกับน้ำอีกแล้ว เพราะอับอายขายหน้ามากที่น้ำทำอย่างนี้

เพื่อนสรุปว่า ชีวิตคนไทยนี่ลำบากนะ จะทำอะไรตามใจอิสระก็ไม่ได้ ทั้งที่ไม่ผิดกฎหมาย แต่ที่ต้องระวังรักษาหน้า ประเดี๋ยวใครเห็นเข้าจะถลอกไปเสีย เขาเลยบ่นว่าแย่จริงๆ การมาเมืองไทยทำให้เขาปรับตัวไม่ถูก แล้วถามดิฉันว่า ถ้าเธอนึกอยากจะนั่งกินอะไรข้างถนน เธอยังทำเหมือนสมัยเราเด็กๆ ได้ไหม

ดิฉันก็ตอบว่า ทำได้สิ

เขางงว่า ทำไมบางคนถึงทำไม่ได้

ดิฉันบอก มันก็อยู่ที่ค่านิยมของเราว่า เราไปตั้งค่านิยมไว้แค่ไหน ถ้าเราเห็นว่าหัวโขนที่สวมอยู่มีความสำคัญมากมาย จนกระทั่งเราต้องทำตัวเหมือนกำลังเล่นละครอยู่

ตอนนี้เราอยู่ในบทพระราชาก็ต้องวางมาดเป็นท้าวพญามหากษัตริย์ จะทำอะไรตามที่เราพอใจ หรืออยากจะทำไม่ได้ อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับใจของเราว่า รู้จักโลกและชีวิตตามเป็นจริงแค่ไหน

มาถึงวัยนี้แล้ว แทนที่เราจะมัวไปสนใจใส่ใจกับเรื่องที่เราเสียเวลาไปสนใจใส่ใจมาตลอดชีวิตแล้ว ให้เรามาเริ่มต้นใส่ใจกับใจของเราเองว่า เวลาเมื่อไรมากระทบจากบุคคลภายนอกก็ดี หรือจากความรู้สึกในใจของเราที่เกิดขึ้นมาเองก็ดี เรากระเพื่อม เราหวั่นไหว เรามีปฏิกิริยาตอบโต้กับผัสสะเหล่านั้นอย่างไรบ้าง แล้วชื่อตรงกับตัวเอง อย่าบิดเบือน ชื่อตรงที่จะมองให้เห็นว่า จริงๆ แล้วเราอยากจะทำอย่างไร แล้วเรามีความกล้าที่จะทำในสิ่งที่อยากหรือไม่

ถ้าเราคอยเฝ้ารู้จักกับตัวเองและปรับกรรมวิธีให้เรากล้าที่จะทำในสิ่งที่เป็นความสบาย เป็นสิทธิของเราที่จะทำได้โดยไม่ไปขัดแย้งกับคนอื่น อันนี้คือศิลปะของการทำตัวให้สมกับวัย

วัยนี้ของเราเป็นวัยที่ชีวิตตั้งต้นหยั่งรากตั้งฐาน เป็นวัยที่เรามีความเชื่อมั่นในตัวเอง อะไรที่เป็นสิ่งที่ถูกที่ดี เราก็ควรทำให้คนรอบข้างเห็นประจักษ์ เขาจะได้เอาเราเป็นกำลังใจ ให้กล้าทำอย่างนั้นได้บ้าง จะได้ทำให้สังคมรอบข้างเราเริ่มมาทำตามตามสบายๆ เป็นตัวของตัวเอง แทนที่จะต้องคอยผินให้ตัวอยู่ในกรอบของค่านิยม จนกลายเป็นทาสของสังคมหมดอิสระที่จะเป็นตัวของตัวเอง

ดิฉันไม่ได้หมายไกลไปถึงว่า เราสบายๆ อยากจะว่าใคร เชือดเฉือนใคร เราก็อนุวัตรตามกิเลส เอาให้ปนปี้กันไปเลย เราเป็นผู้ใหญ่แล้ว เป็นเจ้านาย เป็นพ่อเป็นแม่ ใครอย่าอาจหาญมาเถียงเรานะ หยุด หยุด อย่าเถียง ต้องฟังเราพูดคนเดียว ดิฉันไม่ได้ให้เป็นผู้เผด็จการอย่างนั้น แต่หมายถึงให้เราเป็นตัวของเราตามความเหมาะสม ขณะเดียวกันก็เปิดใจกว้างพอที่จะรับฟังผู้อื่น และนำสิ่งที่ฟังมาพิจารณาไตร่ตรอง เพื่อทำความรู้จักกับโลกนี้ตามเป็นจริง

อย่างเรื่องลูกหมี เวลาหนาวขึ้นมาก็ต้องผิงไฟ ถ้าลูกหมีเรียนรัฐธรรมนูญชาติของลูกปลาว่าขึ้นจากน้ำไม่ได้ ก็ไม่ไปคาดหวังเอา กับสิ่งที่เป็นไปได้ และไม่ไปหักหาญน้ำใจใคร ลูกหมีก็ยอมรับรู้ว่า ลูกปลาย่อมอบอุ่นสบายในน้ำไม่ว่าจะหนาวแค่ไหน ถึงผิวน้ำข้างบนจะแข็งตัว แต่น้ำข้างใต้ก็ไม่น้ำแข็ง คงอุ่นพอสำหรับปลาจะอยู่ได้ ด้วยวิธีนี้ นอกจากเราจะรู้จักใจของเราตามความเป็นจริงแล้ว เราก็ยังรู้จักใจของคนรอบข้าง ทั้งที่เขามีจริตนิสัย

ต่างกับเรา ทำให้เรามีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เอาใจเขามาใส่ใจเรา อะไรๆ ที่กระทำออกไปกับผู้อื่นก็จะมีแต่ความละมุนละไมเป็นน้ำใจไม่ตรีต่อกัน

ที่เราคับแค้นใจ หรือพูดกันไม่เข้าใจ โดยเฉพาะกับคนใกล้ชิดนั้น เป็นเพราะต่างฝ่ายต่างหวังจากกันและกันมากเกินไป ยิ่งเรารักเขามากเท่าไร เราก็คิดว่าเขาต้องรู้ใจของเรา

ถ้าเราเป็นหมี เขาก็ต้องเป็นหมีด้วย ถ้าเขาบังเอิญเป็นปลา และแสดงความเป็นปลาออกมาให้เราเห็น เราก็จะตีโพยตีพาย ตัดพ้อต่อว่า ปรับใหม่เอากับเขาว่า เสียแรงเรารักปกป้องหวังอยู่แต่กับเขาคนเดียว แล้วทำไมถึงมาทำร้ายจิตใจกันได้อย่างนี้ เลยทำให้การพูดจากันไม่สามารถสื่อความหมายให้เข้าใจได้ เพราะความยึดหวังจะให้เป็นดังใจ กลายมาเป็นกำแพงกันเสีย ทำให้ต่างฝ่ายต่างก็ไม่เป็นตัวของตัวเองได้เต็มที่

ยามที่ทุกอย่างปกติราบเรียบดี ใจก็มีสติพอที่จะจดจำได้ว่า คนใกล้ชิดเราชอบอย่างนี้ ไม่ชอบอย่างนั้น พรุ่งนี้วันเกิดเขานะ ต้องไม่ลืมของขวัญ อาทิตยหน้าครบรอบวันแต่งงาน แต่บางครั้ง มีเรื่องโน้นเรื่องนี้ยุ่งๆ ขึ้นมา เราก็หลงลืมไป เลยกลายเป็นชนวนที่ทำให้เกิดความผิดพ้องหมองใจกันขึ้น

ถ้าเราพยายามให้คนใกล้ชิดรู้จักธรรมชาติจริงๆ ของเรา โดยเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด ไม่มีใครหรอกที่จะเป็นไปดังความหวังของใครได้ ถ้าต่างฝ่ายต่างเข้าใจอย่างนี้ และปรับตัวเข้ามาหากัน โดยต่างฝ่ายต่างก็สบายๆ เป็นตัวของตัว มาพบกันที่ครึ่งทาง ถ้าทำได้อย่างนี้ อะไรๆ จะสบาย เป็นธรรมชาติธรรมดาขึ้น ไม่ต้องคอยบีบบังคับฝืนจัดหน้าฉากหลังฉาก

คนเราเมื่ออายุมากขึ้น กำลังก็เริ่มถดถอย ทำให้ความอดทนอดกลั้น หรือพลังที่จะฝืนทำในสิ่งที่เกินความเป็นปกติค่อยๆ ขาดตกบกพร่องไป บางวันเรารู้สึกเหนื่อยจากงานเต็มทน อยากอยู่เฉยๆ ใครจะว่าเราขี้เกียจขี้คร้านเราก็ไม่สนใจ คงอยู่เฉยๆ อย่างนั้นแหละ สักพักเราก็รู้สึกว่ามีเรี่ยวมีแรงขึ้น ซึ่งแต่ก่อนนั้น ถ้าอีกฝ่ายอยากไป เราก็ฝืนไปกับเขาจนได้ และก็ทำตัวให้สนุกสนานเฮฮาไปกับเหตุการณ์ อันนี้ก็เป็นอย่างอื่นเหมือนกัน ที่ทำให้พอถึงวัยนี้ ก็มักจะมีเรื่องระหองระแหงกัน แล้วทำให้ความเป็นปกติสุขในบ้านค่อยๆ ร้าวฉาน กลายเป็นความแข็งๆ น้ำพริกถ้วยเก่าไม่เป็นรสชาติ ต้องหาเครื่องเคียงเครื่องแนมมาทำให้น้ำพริกถ้วยเก่ายังพอกลิ้งลิ้นลงไปไหว

ความจริงไม่ใช่ น้ำพริกถ้วยเก่าหกรอก แต่เพราะความไม่รอบคอบ เราไม่ทำความรู้จักกับใจของเราและของคนข้างเคียงให้เพียงพอ แล้วก็เอาอารมณ์โทษซ้ายป่ายขวา ไปโทษว่าเป็นเพราะวัย เป็นเพราะถึงจุดที่จะต้องมีการเรื่อง หมอคุณคนนั้นว่าไว้ เพราะดาวดวงนั้นเล็งลัคน์ ดาวดวงนี้ ขอให้ได้ไปฟังโทษอะไรเอาไว้สักอย่างที่ไม่ใช่ตัวของตัวเอง เลยทำให้เราเสียนิสัย แทนที่จะเชื่อตัวของตัวคิดหาทางแก้ปัญหาให้ลุล่วงไป กลับไปฟังหมอดู ไปสะเดาะเคราะห์ อย่างโน้น ไปทำพิธีอย่างนี้ ทำให้ใจของเรายิ่งติดกรอบ งมงาย ยึดมั่นสำคัญผิดมากขึ้น ชีวิตครอบครัวก็ยิ่งเป็นปัญหาซับซ้อนเพิ่มขึ้น

เราก็ทราบกันว่า ในจักรวาลนี้มีพลังต่างๆ มากมาย เช่น พลังจากดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวต่างๆ ที่ควบคุมปรากฏการณ์ธรรมชาติอยู่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า พลังอะไรๆ ก็แพ้พลังใจของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ตั้งกำลังใจมุ่งมั่นจะทำอะไรสักอย่าง พลังอันนี้สามารถจะเอาชนะพลังอื่นๆ ในจักรวาลได้หมดสิ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ชีวิตของเราจะถูกลิขิตมาอย่างไรก็ตาม ถ้ามันไม่เป็นไปดังใจเรา เราก็ตั้งต้นลิขิตให้เป็นไปดังใจหวังได้ โดยเริ่มต้นมุ่งมั่น ตั้งกำลังใจทำจริงจัง เราย่อมประสบผลสำเร็จได้

เปรียบเหมือนเราออกเดินทาง หมอดูทักว่า อย่าไปเลยคุณ เดินทางวันนี้ก็เหมือนพายเรือทวนน้ำ แต่เราเห็นว่าโอกาสนี้เป็นประโยชน์กับเรา ถึงจะต้องทวนน้ำ เราก็มีแรงสู้ ยิ่งรู้ตัวว่าจะต้องพายเรือทวนน้ำ เราจะได้ตั้งอกตั้งใจเตรียมเหนื่อยเต็มที่ อาบเหงื่อต่างน้ำ เราไม่ใช่หนักฉกฉวยโอกาส การที่เราออกแรงพายเรือเต็มสติกำลังความสามารถ ยิ่งทำมากเท่าไร เราก็ได้ความรู้ ความชำนาญ ความเชื่อมั่นในตัวมากขึ้นเท่านั้น

ถ้านี่กันอย่างนี้ไว้ในใจ แต่นี่ต่อไปสิ่งที่เราทำจะสร้างความเชื่อมั่น ความมั่นใจ ความ เป็นธรรมชาติธรรมดาให้แก่เรา จะทำอะไร เราก็แน่ใจว่าเมื่อทำอย่างนี้แล้ว ผลย่อมเป็น อย่างนี้ อย่างนี้ มิใช่ใครจะติฉินนินทา มิใช่ใครเขาจะว่า จิ้งจกทักเขายังฟัง นี่คนทักทั้งที่จะไม่ฟังเลยหรือ เราก็ฟังด้วยสติปัญญา ไม่ใช่ฟังแล้วเปลี่ยนใจวันละ ๕๐๐ คน เพราะเวลาที่เรา เปลี่ยนใจตามเขาแล้วเราพลาดไป ไม่มีใครมาปลอบเรา เขาหายจ้อยไปหมด แต่ถ้าบังเอิญเรา ฟังเขาแล้วเกิดได้ดีขึ้นมา เขาก็จะอวดอ้างว่า ไหมล่ะ เพราะฉันบอกคุณที่เดียว เขาจะมา มีส่วนร่วมในผลสำเร็จนั้นด้วย โปรดจำไว้ว่า เมื่อไรที่เราพลาด ปรากฏว่าเราแค้นคนเดียว ต้องเสียแผลให้ตัวเอง รักษาตัวเองจนฟื้นคืนดีขึ้นมา

เมื่อรู้อย่างนี้ เราจะได้ค่อยฝึกตัวของเรานะ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม เราต้องอยู่ด้วยตัวเรา ตายด้วยตัวเรา คือเราพึ่งตัวเองได้

อายุวัยนี้เปรียบเหมือนตะวันที่ขึ้นถึงเที่ยงวันหรือเลยเที่ยงวันแล้ว ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต เมื่ออายุมากขึ้น จะเริ่มไม่แน่ใจในตัวเอง จิตไร้สำนึกเริ่มหวาดหวั่น แสวงหาสะสมสิ่งภายนอกมาเป็นที่พักพิง เป็นความมั่นคงของตัว เราจึงเริ่มไปยุ่งวุ่นวายกับชีวิตของคนอื่น เป็นต้นว่า ลูกของเรา ทำให้เขาเกิดความเบื่อ เกิดความรำคาญ

แต่ถ้าเราฝึกตัวเองไว้ว่า เราจะพึ่งตัวของเราเอง อะไรนิดๆ หน่อยๆ ฝึกทำเสียเอง เราจะไม่คิดพึ่งพิงอาศัยคนอื่น หัดให้เคยชินเป็นนิสัยอย่างนี้ขึ้นมา เราจะได้ไม่ไปยุ่ง วุ่นวายกับชีวิตคนอื่น ไม่ไปบีบบังคับก่อความทุกข์เดือดร้อนให้เขา

จิตไร้สำนึกที่เราหวาดหวั่นว่า คนรอบข้างจะทิ้งเราไป ประเดี๋ยวเขาจะแยกตัวไป มีครอบครัวของเขาเสีย เป็นสิ่งที่เราไม่จงใจหรือรู้ตัว แต่เป็นสัจจะตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ถ้าเราไม่ใส่ใจศึกษาทำความเข้าใจกับใจของตัว เราก็จะไม่เข้าใจเหมือนกันว่า ทำไมเราถึงมีพฤติกรรมอย่างนั้น ถ้าใครมาว่าเราเข้า เราก็หงุดหงิด เพราะรู้สึกว่าเขาเจตนาดีแท้ๆ ทำไมเขาถึงมาปรับโทษเรารุนแรงเกินเหตุ

พ่อแม่หลายๆ รายมีเรื่องกระทบกระทั่งกับลูกทำนองนี้ แล้วก็ไปน้อยใจว่า เด็กสมัยนี้ไม่กตัญญูรู้คุณ พอปิกกล้าหาแข็งแล้วก็จะบินไปทำเดี๋ยว แต่ไม่เห็นข้อบกพร่องของตัวว่าเราเองก็มีส่วนทำให้เขาอึดอัดใจ

ลองย้อนกลับไปนึกถึงใจของเราตอนที่เริ่มจะโตขึ้นมา เราก็อยากเป็นผู้ใหญ่ อยากเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ถึงจะทำผิดพลาดบ้าง เราก็อยากจะเรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเอง แต่พอลูกๆ จะทำอย่างนั้นบ้าง ... ไม่ได้ ไม่ได้

อย่างโน้นก็ว่า ประเดี๋ยวเสียหน้าพ่อ

อย่างนี้ก็ว่า ประเดี๋ยวเขาจะว่าแม่ไม่ดูแล

ตกลงลูกก็มีความรู้สึกที่ตัวเองเป็นเหมือนตุ๊กตาที่พ่อแม่พอใจจะจับไปตั้งตรงไหนก็เอาไปตั้ง ลูกอยากเรียนอะไรก็ได้ ต้องเรียนอย่างพ่อ ต้องเรียนอย่างแม่ คือสรุปแล้วเรา

ไปหายใจแทนเขาหมดทุกอย่าง มันก็เกิดความคับข้องใจขึ้น ต่างฝ่ายต่างก็หงุดหงิดใส่กัน พุดจากกันไม่ได้

หลายๆ ท่านคงไม่ได้สังเกตว่า ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ต่อไป วาจาของเราเริ่มก้าวร้าว วางอำนาจ บีบบังคับคนอื่นโดยไม่รู้ตัว บางทีมันกรีดเข้าไปในใจคู่สนทนาแล้วทำให้เข้าใจกันผิด เกิดการกระทบกระทั่ง ก่อเวรต่อกันขึ้นโดยไม่รู้ตัว จากจุดเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ ล้วนบ่งชี้ให้เห็นถึงใจที่เจ้าของขาดการระมัดระวังเอาใจใส่คุณภาพของพฤติกรรมจึงขาดการถ่วงถ่วง ขรุขระหยาบกระด้างขึ้นเรื่อยๆ

ขณะที่เจ้าตัวก็ไปหงุดหงิดเป็นกังวลกับความทรุดโทรมของกาย มุ่งความใส่ใจสนใจไปที่กายมากขึ้น ซึ่งเป็นการเสียแรงเสียเวลาโดยใช่เหตุ เพราะกายเป็นสิ่งที่ถูกตอกตรึงจ้องจำอยู่กับกาลเวลา ทำอย่างไร อย่างไร ก็ไม่สามารถบำรุงรักษาให้กลับคืนเป็นหนุ่มสาวได้ใหม่

แต่ถ้าหันมาใส่ใจสนใจกับเรื่องของใจ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะที่จะระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ไม่ปล่อยใจไปคาดหวัง ยึดมั่นสำคัญผิดเอากับสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ใจก็จะค่อยเบาสบายขึ้น เพราะไม่ไปเอาหัวชนกำแพงสู้กับสิ่งที่เอาชนะไม่ได้ จะปล่อยไปคิดฟุ้งฟิงอิงอาศัยอะไร ก็เชื่อพระพุทธองค์ที่ว่า พลังใจของเรานั้นเฉียบขาดมหาศาลเหนือพลังใดๆ ในจักรวาล ความหวาดหวั่น วิตกกังวลจะคลี่คลายไป ใจสงบ ไม่เผลอไปในอดีต อนาคต ฟุ้งซ่านซัดส่าย ทำให้หลงหน้าลืมหลับ ผัสสะอะไรมากระทบก็หนักแน่น มีภูมิคุ้มกันที่จะรับเข้ามาพิจารณา ถ่วงถ่วงแต่ประโยชน์มาใช้ปรับปรุงตัวของตัว ใจของเราก็ปรับมาเป็นเครื่องเก็บเกี่ยวประสบการณ์ต่างๆ กรองเป็นข้อมูลเก็บไว้ใช้ได้เหมาะสมเจาะกับกาลเทศะ

เมื่อเป็นอย่างนี้ ใจก็ไม่ไปกังวลวิตกกังกับอันโน้น อันนี้ อันนั้น หรือไปตั้งความหวังตั้งข้อแม้เอาไว้ว่า ชีวิตต้องเป็นอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนั้น กรอบอะไรต่อมิอะไรหลายอย่างที่เคยทำให้เราเป็นกังวลและจำยอมต่อมันก็หมดความสลักสำคัญไป ทำให้ใจเราเบาสบายเป็นอิสระ ค่ำลงถึงเวลานอน ที่เคยผวาวว่า ใอนันก็ลืมหลับ ใอนันก็ยังไม่ทำได้ทำ ถ้ามีเวลาคิดมากกว่านี้ เราไม่พูดอย่างที่พูดเมื่อบายนี้อีกจะดีหรือ ปรากฏว่า ทุกอย่างที่ทำไปแล้วดีหมดทุกอย่าง ใจของเราก็เบา ก็สบาย เราก็หมดหวังว่า จะอยู่ไปอย่างไร จะเป็นอย่างไร จะช่วยตัวเองจนลมหายใจสุดท้ายได้หรือเปล่า

๓๖ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

ใจกับกายที่ผนึกเป็นปัจจุบันอันหนึ่งอันเดียวกัน ระลึกอยู่กับแต่ละขณะ แต่ละขณะ ะไรมากระทบก็มีสติสัมปชัญญะ ระลึก รู้เท่าทัน เพราะมีใจที่รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ด้วย การตอบสนองย่อมเป็นเหตุผลถูกต้องเหมาะสมควร

เมื่อเมล็ดแห่งการกระทำ คำพูด ความคิดที่หว่านออกไปเป็นสิ่งที่ใจรับรู้ เลือกลงพื้น จนพอใจแล้ว ผลที่บังเกิดขึ้นย่อมเป็นที่ถูกใจของเราทั้งนั้น ใจก็หมดห่วงหมดกังวล แน่ใจ มั่นใจในมรดกของตัวเอง

ท่านอาจารย์สิงห์ทองสอนไว้ว่า การกระทำ คำพูด ความคิดที่เราทำแต่ละขณะ คือมรดกที่เราทำให้ตัวเอง มันจะผลิตผลขึ้นมาเมื่อใด เราก็พอใจทั้งนั้น เพราะรู้อยู่แก่ใจว่า เมล็ดอะไรๆ ที่หว่านลงไป เราเลือกหว่านเองด้วยความจงใจ ตั้งใจ ไม่ใช่หว่านไปให้พ้นๆ หน้า ทำเสร็จไปแล้วก็กลับเสียใจ ถ้ารู้อย่างนี้ เราทำให้ดีกว่านี้อีกนิดก็ดีหรือ ใจเลยท้อแท้ คิดเสียดายชีวิตที่ผ่านมาไป ผิดหวังกับสิ่งที่ตัวเองทำไปแล้ว ถ้ารู้อย่างนี้ ก็จะไม่ทำอย่างที่ทำไปแล้ว คำเหล่านี้จะไม่มีในพจนานุกรมชีวิตของเรา จะไม่มีความเสียดายหรือผิดหวังในใจของเราอีกเลย

ใจที่รู้จักอยู่กับปัจจุบันเป็น เรียกว่าเป็นใจที่สมวัย อิทธิพลของกาลเวลาแต่ละต้อง เข้าไปไม่ถึง เพราะเป็นใจที่เป็นธรรม ใจที่เป็นธรรม คือ ตัวอยู่ตรงไหน ใจก็อยู่ตรงนั้น พร้อมทั้งจะรับรู้สิ่งกระทบตรงตามเป็นจริง แล้วตอบสนองไปอย่างสมเหตุสมผล ถูกกาลเทศะ ดีที่สุด ทั้งกับตัวเรา ผู้เกี่ยวข้องและคนรอบข้าง ตรงนี้คือใจที่เป็นอกาลโก กาลเวลาแต่ละต้องไม่ได้ วยของเราก็คงที่ตลอดไป เป็นวัยงามสม่ำเสมอ ไม่มีกาลสมัย คงที่ตลอดไป



เอื้องมัจฉานู ภาพเขียนสีน้ำฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ บุนนาค-พารณ อิศรเสนา ณ อยุธยา สวจนลิขสิทธิ์

พระพุทธองค์สอนให้ทุกคนมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนนั้นจริงแท้ดังนี้เอง
ถ้าเราไม่ฝึกพึ่งตนเองให้เป็นอุปนิสัยตั้งแต่ของสามัญในชีวิตประจำวัน

ทุกวัน ทุกวัน แล้วยากที่สติจะตามทัน

ยั่วย้งให้เราพึ่งตนเองได้ในยามคับขัน

ตะวันรอน^๔

วัยสูงอายุเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต หากเราไม่รอบคอบ ไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงก็จะทุกข์ หวันไหว หวาดกลัวต่อการเสื่อมโทรมของสรีรกาย แล้วเปลือยปล่อยให้ความเสื่อมโทรมเหล่านี้กลายเป็นสนิมเกาะกินใจให้พลอยผุกร่อนไปด้วย

แท้จริงแล้ว วัยนี้คือเวลาของความสุข สงบ อีสรระจากหน้าที่พันธะทั้งปวง เป็นเวลาเหมาะสำหรับบำรุงรักษาหล่อเลี้ยงใจของเราให้สงบ อิ่มเต็มอยู่กับทุกๆ ขณะเฉพาะหน้า เพราะชีวิตได้สัมผัสพบมาทุกอย่างจนรู้ซึ่งถึงคำว่า “พอ” เสียแล้ว

ใจที่รู้จัก “พอ” นั้น คือใจที่เป็นไท เป็นที่พึงแห่งตนได้ และเมื่อเราพึงตัวของเราได้แล้วจะมีสิ่งใดสามารถมาทำให้วันไหวหวาดกลัวได้อีกเล่า?

ภาพพจน์ที่คนทั่วไปมีต่อวัยสูงอายุมักเป็นทางลบ กล่าวคือ เราไปคิดว่า วัยนี้ผ่านพ้นความเกรียงไกรรุ่งโรจน์แห่งชีวิตไปแล้ว ถ้าจะเปรียบกับดวงตะวันก็เป็นตะวันที่เลยเที่ยงวัน มีแต่จะอ่อนแสง คล้อยลงๆ จนจมลับขอบฟ้าไปแล้ว

ความรู้สึกเช่นนี้มีส่วนเป็นแรงสะท้อนให้ท่านผู้สูงอายุนั้นไม่แน่ใจในสถานะของตน จึงยึดเอาลูกหลานผู้ใกล้ชิด หรือทรัพย์สินสมบัติอำนาจ เกียรติยศ ชื่อเสียงไว้เป็นหลักประกันความมั่นคง

ความวันไหวที่ก่อตัวเป็นคลื่นใต้น้ำอยู่ในจิตใจได้สำนึกจะค่อยๆ สะสมพอกพูนขึ้นโดยลำดับ จนแสดงให้ปรากฏทางกิริยา วาจา ความนึกคิด เป็นต้นว่า พุดเล่าซ้ำซากถึงอดีตที่ภาคภูมิใจ เพราะปรารถนาให้ตนคงเป็นเช่นนั้นอยู่ ความวันไหวกลัวว่า ตัวจะหมดความสลักสำคัญ กลายเป็นของเก่าที่ถูกทอดทิ้งและถูกลืม คือแรงผลักดันให้ต้องพุดต้องเล่าเรื่องเก่าๆ ซ้ำๆ ซากๆ เพื่อปลอบประโลมใจตัวเอง แต่คนที่อยู่รอบตัว หาได้หยั่งทราบถึงเหตุผลเหล่านี้

^๔ ตะวันรอน เป็นบทความปรับปรุงมาจากบทความเรื่อง “ตะวันรอน” ที่นำมาจากนิตยสาร “อาวุโส” ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๘ และคำบรรยายเรื่อง “ปัจฉิมวาร” ที่กองวิชาการสำนักการศึกษา กทม. ๒๙ กันยายน ๒๕๒๙ ซึ่งทั้ง ๒ เรื่อง เป็นบทความในหนังสือเรื่อง “มองตัว”

๔๐ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

จึงเปื้อนหน่วยรำคาญเมื่อได้ฟัง และสรุปเอาว่า ท่านเลอะหลงแล้ว พอท่านเริ่มจะพูด ทุกคนก็ทำไขหู

ผลที่สุด ท่านก็ทำให้ตัวของท่านต้องเป็นไปดังที่นึกห้วนกลั้ว นั่นคือ ขาดผู้เอาใจใส่สนใจจริงๆ จนได้

เราต้องยอมรับสภาพความเป็นจริงของโลกว่า เมื่อวัยสูงขึ้น ความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉงของร่างกายจะค่อยๆ ลดลง ตาที่เคยเห็นชัดเจนเริ่มพร่า ฝ้ามัว หูเริ่มหนัก ขาขณะก้าวเดินเริ่มขัด ซัดเซ ทุกสิ่งที่เคยใช้งานดีเริ่มเสื่อมสภาพ เหล่านี้ล้วนเป็นสัญญาณเตือนภัยให้เริ่มได้คิดว่า ร่างกายที่เราปล่อยไปยึดว่าเป็นสมบัติของตนนั้น แท้จริงหาใช่ไม่ เจ้าของคือธรรมชาติ เขาเริ่มมาทวงคืนแล้ว

ถ้าเราเป็นผู้แสวงความจริง ก็จะไม่ใคร่ครวญหาเหตุผลว่า มีใครในโลกนี้บ้างที่ไม่เคยแก่ นอกจากคนที่ตายก่อนแก่ เพราะอุบัติเหตุหรือโรคร้ายไข้เจ็บคือ ชีวิตสั้น นั่นแหละ มีของสิ่งใดในโลกบ้างที่คงทนถาวร ไม่เคยทรุดโทรม ชำรุด แปรปรวน เสื่อมสลาย

เมื่อรู้เช่นนี้ เหตุใดเราจึงกลัว จึงปฏิเสธไม่ปรารถนาความแปรปรวนเหล่านี้

เพราะอะไร

เรากลัวอะไรกันแน่

เรากลัวความไม่รู้การณอนาคต ความไม่แน่นอน ความหย่อนสมรรถภาพของตัวเอง จนไม่อาจยึดเอาเป็นที่พึ่งได้ต่างหาก

เมื่อวัยหนุ่มสาว เราแน่ใจ มั่นใจในกำลังกาย กำลังสติปัญญาของตัวเอง ปรารถนาสิ่งใดก็มุ่งมั่น บากบั่น พินฝ่าไปจนได้ ครั้นบัดนี้กายเริ่มแปรเปลี่ยน แสดงที่ให้เห็นว่า มันเริ่มกระด้างกระเดื่องเพิกเฉยต่อความต้องการของเรา ถึงใจฮึดสู้ว่า เราทำไหว เราทำได้ แต่จริงๆ แล้ว กายไม่ไปให้ เราก็สิ้นท่า

กายที่สิ้นท่า แต่ใจยังไม่ยอมหยุดก่อให้เกิดความหงุดหงิด เกรี้ยวกราด วางอำนาจ จุกจิกจู้จี้ โมโหร้าย และดิ้นรนเพื่อให้ได้ดังใจ จนเป็นภาวะที่สร้างทุกข์ให้กับตัวเองอย่างแสนสาหัสความรู้สึกเช่นนี้ย่อมไม่แตกต่างอะไรกับคนติดคุก

ภายใต้ถูกจองจำคุมขังไว้ ยิ่งตื่นนอน สติปัญญาที่ยิ่งเลอะเทอะ สับสนมึนงง ยึดมั่นถือมั่น คุกคามผู้คนรอบข้างให้เป็นดังใจของตน โดยไม่ไตร่ตรองว่า สิ่งที่ต้องการนั้น ผิด ถูก เหมาะสม ประการใดหรือไม่ช่องว่างระหว่างตัวเรากับผู้คนรอบข้างจึงเกิดขึ้น

เมื่อผู้อ่อนอาวุโสกว่าท้วงติง หรือแสดงความคิดเห็นด้วยความหวังดี ตั้งใจดี ก็ขัดเคืองใจ เห็นไปว่า เดียวนี้เขาเห็นเราหมดคุณค่าไปเสียแล้ว เขาจึงโต้เถียงเรา ขาดสัมมาคารวะต่อเรา ใจที่เฟื่องโทษผู้อื่นย่อมพร่อง หิว และเป็นทุกข์ ทำให้กิริยา วาจา กร้าวแข็ง แสลงตา แสลงหู ผู้ได้เห็นได้ฟัง

เหตุที่เราเป็นผู้ก่อนั้น เกิดและผ่านไปโดยไม่รู้ตัวหรือไม่ใส่ใจรับรู้ แต่ผลย่อมมี นั่นคือ ปฏิกริยาที่ผู้อื่นแสดงตอบเรา เราเห็นและรับรู้ทุกสิ่งโดยละเอียดถี่ถ้วน ความคับข้องใจจึง สะสมทวีคูณขึ้นโดยลำดับ ยิ่งย่อนึกและนำกลับมาคิดก็ยิ่งน้อยใจ ข้องใจ เห็นแต่ความผิด ความบกพร่องของผู้อื่นเพิ่มขึ้นๆ และเพิ่มขึ้น

เราหวังแต่จะห้ามรดกไว้สำหรับผู้อื่น แต่เคยจุกคิดที่จะห้ามรดกให้ตัวเองบ้างหรือไม่

เรากลัวภาวะที่ไม่สามารถเอาตนเป็นที่พึ่งได้ แล้วเราได้เตรียมเสบียงกรัง สิ่งใดไว้บ้างสำหรับเป็นการช่วยตัวเอง

การแสวงหาผู้ใกล้ชิด บริวาร ทรัพย์สมบัติ อำนาจ เกียรติยศชื่อเสียง สิ่งนอกร่าง ทั้งหลาย เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงนั้น เป็นความคิดที่ผิด เพราะเวลาจวนตัว สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถปกป้องเราให้พ้นจากความทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ และความตายได้

ถ้าเป็นเช่นนั้น สิ่งใดเล่าจึงจะเป็นมรดกที่เราควรชวนชวยเสาะหาให้กับตัวเอง

มรดกอันแรกคือ การรู้จักทำอะไรด้วยตัวเอง และทำให้กับตัวเอง

ถ้าเราไม่ฝึกให้เกิดความเคยชินที่จะหัดช่วยตัวเอง ดูแลตัวเอง อยู่ได้ด้วยตัวเอง โดยเริ่มแต่สิ่งเล็กๆน้อยๆ ในการดำรงชีวิต เมื่อถึงคราววิกฤติ เช่น เกิดเจ็บป่วยคับขัน เราจะหวั่นกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และไม่สามารถเอาตนเป็นที่พึ่งได้

โปรดอย่าคิดว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาเล็กน้อย จะทำเมื่อไรก็ได้ ความเคยชินที่ติดเป็นอุปนิสัยแล้วนั้น ลบล้างได้ยากมาก บางคนเคยตัวแม้กระทั่งจะรินน้ำดื่มก็ต้องเรียกหา

ผู้มารินให้ จะหยิบของอะไรบางอย่างก็ต้องใช้ผู้อื่นหยิบให้ ความเคยชินเหล่านี้ครอบงำชีวิตเรา ทุกคนอยู่ทุกเมื่อเชื่อกัน จนเราเองก็ยังไม่รู้ตัว พอถึงคราวจำเป็นต้องช่วยเหลือตัวเองขึ้นมา จึงมีปัญหาทันที

มรดกอันที่ ๒ สำหรับตัวเองก็คือ การรู้จักน้อมใจให้เห็นในบุญคุณผู้อื่น

คนส่วนใหญ่เมื่อมีใครมาบริการทำอะไรให้ก็มักคิดเข้าข้างตัวเองว่า “ข้าคือผู้ยิ่งใหญ่” จะแลไปทางไหน ทุกคนต้องสยบให้ ทุกคนต้องเคารพและรับใช้เรา เพราะเราไปยึดใน เสื่อเกราะที่สวมใส่อยู่ว่า นั่นคือตัวเรา เป็นต้นว่า เราเป็นพ่อแม่ ลูกๆ จะต้องเชื่อฟังคำพูดเรา และอยู่ในโอวาทตลอดกาล เราเป็นเจ้านาย ลูกน้องมีหน้าที่ต้องบริการรับใช้เรา เราเป็นคน มีเงิน เขาต้องยกย่องให้เกียรติเรา ฯลฯ

เราต้องการสิ่งใด เป็นหน้าที่ที่โลกทั้งโลกจะต้องคอยสรรหามาวางแทบเท้าตามที่ใจนึกปรารถนา เมื่อไม่เป็นไปตามใจ เราก็หงุดหงิด แสดงอำนาจข่มขู่

เรารู้จักแต่จะเป็นฝ่ายรับและเป็นผู้สมหวังตลอดกาล แต่ลืมนึกไปว่า ผู้อื่น สิ่งอื่น ก็มีหัวใจเช่นเดียวกับเรา แทนการรับอยู่ฝ่ายเดียว เราลองฝึกเป็นผู้ให้ดูบ้าง ฝึกที่จะน้อมใจให้ ขอบคุณทุกคนที่ทำอะไรให้เรา ไม่ว่าจะป็นสิ่งน้อยนิดหรือใหญ่โตก็ตาม ฝึกที่จะให้ความสำคัญของคนอื่น สิ่งอื่นๆ รอบตัวเรา

ขณะที่ยอมรับความสำคัญของผู้อื่น รู้จักรับฟังความคิดเห็นของเขา ทิฐิमानะในตัวเอง จะค่อยๆ ลดลง ทำให้เริ่มเห็นว่า เสื่อเกราะนั้นหาใช่ตัวตนของเราไม่

ยิ่งเราสุขภาพ อ่อนนุ่มถ่อมตนลงเท่าใด เราจะพบว่า ผู้คนรอบข้างที่ไม่สนใจโยคีต่อเรากลับหันมาพูดคุยสนทนาหัวใจและมีน้ำใจกับเราด้วย จิตใจที่เคยว่าวุ่นก็เริ่มสงบผาสุก อบอุ่น และคลายความเครียด ความหวาดหวั่นกังวลใจ เหมือนปลิดทิ้งเลยทีเดียว

หลายสิบปีก่อน คุณแม่ซีที่ดิฉันมีโอกาสใกล้ชิดท่านหนึ่ง เป็นอีสานโดยกำเนิด ขณะนั้นท่านมีอายุ ๘๐ ท่านยังคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉงช่วยตัวเองได้ บางครั้งที่ดิฉันไปพักที่วัดและพอดีพบท่านตอนอาบน้ำ ก็ถือโอกาสฉวยเสื้อผ้าที่ท่านผลัดมาซักให้ เพราะเห็นว่า ท่านทำเองไม่สู้ถนัดนัก

ท่านก็มีวิธีประท้วงว่า ถ้าดิฉันชั๊กแล้ว ผ้าของท่านขาวสะอาดจนท่านไม่กล้านุ่ง เพราะนุ่งแล้วบางครั้งเดินไป ร่างกายเกิดหมดกำลัง นึกจะนั่งลงกลางดินก็ไม่กล้า นั่ง เกรงจะเป็นบาปเป็นกรรม ทำให้ท่านลำบากใจเพราะจะบังคับร่างกายตัวเองไม่ให้เหนื่อย ไม่ให้หนัก ก็บังคับไม่ได้

ดิฉันกราบเรียนท่านว่า จะเป็นไรไป เสื้อผ้าของท่าน ท่านอยากทำอะไร ก็ทำได้ตามความพอใจ

ท่านก็ว่า ถึงอย่างนั้นก็เถอะ ถ้าดิฉันมาซักให้ท่านจนท่านเคยตัว แล้วดิฉันกลับไป กิเลสก็จะพุ่มาทำให้ท่านคิดตำหนิผู้อื่นที่ไม่มาปฏิบัติเช่นนี้ต่อท่าน เป็นบาปเป็นกรรมขึ้นอีกจนได้

คำพูดของท่านทำให้ดิฉันฉุกใจ ได้คิดว่า พระพุทธองค์สอนให้ทุกคนมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนนั้น จริงแท้ตั้งนี้เอง ถ้าเราไม่ฝึกพึ่งตนเองให้เป็นอุปนิสัยตั้งแต่ของสามัญในชีวิตประจำวัน ทุกวัน ทุกวัน แล้วก็ยากที่สติจะตามทัน ยับยั้งให้เราพึ่งตนเองได้ในยามคับขัน

เราจึงคาดหวังว่า ผู้หนึ่ง ผู้นี้ ควรจะมีน้ำใจต่อเรา ควรมาดูแลในกิจการนั้น กิจการนี้ให้เรา ครั้นเขาไม่ทำตามความคาดหวังของเรา เราก็อึกทักว่า เขาไม่ดี เขาไม่มีน้ำใจ ออกตัญญู ไม่รู้คุณ ผู้อื่นต่างๆ นานา ยิ่งคิดมากเท่าใด จิตใจของเราก็มืดหมอง ซ้ำซอก บุปสลายมากเพียงนั้น

และสัญชาตญาณอันหนึ่งของสิ่งมีชีวิตคือ เมื่อรู้ว่าตนเองถอยกำลังลง ก็จะหาความมั่นคงให้กับตัว ด้วยการยึดหวังสิ่งภายนอกมาเป็นหลักประกัน เป็นต้นว่า ยึดลูกหลาน บริวาร ผู้ใกล้ชิด หรือยึดอำนาจทรัพย์ศฤงคารเป็นอำนาจต่อรอง ทำให้จิตใจเคร่งเครียด กังวล หวั่นระแวง มองโลกในแง่ลบ

แต่ถ้าเราแนะนำสอนตัวเองให้เกิดความเชื่อ เห็นจริงตามว่า ตลอดชีวิตที่ผ่านมา เราได้ดูแลตัวเองรอดปลอดภัยมาได้อย่างไร ข้อพิสูจนนี้ก็พอเป็นเครื่องยืนยันให้มั่นใจได้ว่า ประวัติศาสตร์ย่อมย้อนรอยเดิมเสมอ เราเองก็ได้ประจักษ์มากับตาว่า ถ้าเอาเมล็ดขนุนปลูก เราก็ได้ต้นขนุน ไม่เคยกลับกลายเป็นต้นทุเรียน หรือต้นเถาวัลย์

ถ้าเราหว่านการกระทำ คำพูด ความคิดที่มีเหตุผล เป็นสัจจะและเที่ยงธรรมตลอดมา ผลที่งอกงามขึ้นในใจของเรา ย่อมเกิดเป็นอุปนิสัยที่ดี บริบูรณ์ด้วยสติปัญญาที่จะคุ้มครอง

๔๔ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

ปกป้องตนให้รอดปลอดภัยไปได้ด้วยดี

ต่อมาคุณแม่ซีท่านนั้นล้มเจ็บ เป็นมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ ลูกสาวของท่าน ๕ คน ซึ่งมีครอบครัวไปแล้วก็ผลัดเวรกันมาเฝ้าพยาบาลท่าน ปกติที่ท่านสบายดี พอพลบค่ำ ท่านจะไปปัสสาวะเรียบร้อยแล้วจึงขึ้นกุฏิ

ในช่วงที่ท่านไม่สบาย พอพลบ ลูกสาวก็ถามท่านว่า ปวดปัสสาวะหรือยัง จะได้เอามัถ์นอนมาให้ ท่านก็ปฏิเสธ จนเวลาล่วงไปอีก ๒-๓ ชั่วโมง ท่านจึงปัสสาวะ เป็นอยู่ดังนี้ จนเราบังเอิญล่วงรู้ความคิดของท่านว่า ท่านเกรงใจลูกสาวที่จะต้องอุ้มท่านเพื่อเอามัถ์นอนสอด เสรีจแล้วยังต้องเอามัถ์นอนไปชำระล้าง เพราะท่านเองรู้ตัวดีว่า เจ็บครั้งนี้ คือวาระสุดท้ายของท่าน โอกาสที่ท่านจะได้ทำอะไรเพื่อตอบแทนลูกๆ ย่อมไม่มี

ลูกๆ ประท้วงว่า แล้วที่แม่เลี้ยงดูพวกเขามา ทำไมแม่ไม่นึกถึงบ้าง ครั้งนี้ก็เป็นวาระที่พวกเขาจะได้ทดแทนคุณของแม่บ้าง เหตุใดแม่จึงคิดอย่างนั้น

คุณแม่ซีตอบว่า เมื่อท่านเลี้ยงลูกๆ ให้เติบโตใหญ่ขึ้นมา ความสุขที่ท่านได้รับระหว่างที่ลูกเติบโตขึ้นมา ประพตัตนเป็นคนคืออยู่ในโอวาท ก็เป็นการทดแทนคุณในตัวแล้ว ครั้นท่านตักตวงให้เขามีเหย้ามีเรือนไป แต่ละคนก็เป็นสมบัติของสามีของลูกไปแล้ว ท่านเป็นเพียงคนนอก การที่สามีและลูกอนุญาติ ยินดีเต็มใจให้พวกเขามาปรนนิบัติท่านก็เป็นคุณงามความดีของพวกเขา เป็นบุญคุณที่ท่านอนุโมทนา ท่านจึงต้องสำรวมระวัง ทะนุถนอมน้ำใจลูกๆ ให้สมกับความมีน้ำใจเหล่านี้

ความคิดของท่านเป็นความคิดของผู้ที่อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับความเป็นจริงของแต่ละขณะๆ ถ้าท่านเผลอสติปล่อยใจให้ไปยึดว่า ท่านมีลูกสาว ๕ คน เมื่อท่านเจ็บ ลูกทั้ง ๕ คน ย่อมมีหน้าที่ที่จะต้องกตัญญูกตเวทิต่อท่าน สิ่งใดๆ ที่ลูกทำให้ ท่านก็จะเห็นว่า เป็นหน้าที่ไม่เกิดความพอใจยินดี ไม่รู้คุณค่าในน้ำใจโมตรึเหล่านั้น หรือท่านอาจหงุดหงิด คับข้องเรียกร้องเอาตามอำเภอใจ โดยไม่คำนึงว่า ลูกๆ มีภาระอันผูกมัดตัวอย่างไรบ้าง สามารถทำตามความปรารถนาของท่านได้หรือไม่ ชีวิตของท่านก็จะแห้งแล้ง กระด้าง แม้ผู้อื่นจะมองว่าท่านเป็นคนโชคดียังยิ่งก็ตาม

สติที่ท่านได้ฝึกฝนเรื่อยมา ผลิดอกออกผลเป็นปัญญาแนะนำสอนใจ ให้รอบรู้ตามความเป็นจริง เกิดวิธีการที่จะเลี้ยงความคิดของตน ให้เป็นสายธารแห่งความผาสุก เต็มอัม พอใจ

ในทุกๆ สิ่งที่ยังเกิดขึ้นกับชีวิตของท่าน

ตรงกันข้าม คุณแม่อีกท่านหนึ่ง มีลูกสาวคนเดียว แต่งงานมีครอบครัวแล้ว ท่านล้มเจ็บเป็นอัมพาต แม่สามีจะเฝ้าดูแลอย่างใกล้ชิด ลูกสาวก็มาเยี่ยมเยียนไม่ขาด รวมทั้งหาพยาบาลพิเศษให้มาดูแลท่านตลอดทั้งกลางวันกลางคืนผลัดเปลี่ยนกันก็ตาม ท่านก็ยังไม่ได้ตั้งใจ ออกคำสั่งให้ลูกสาวออกจากงานมาอยู่กับท่าน

ลูกสาวแย้งว่า ถึงเธอทำเช่นนั้น ก็คงดูแลท่านไม่ได้ดีเท่าพยาบาล และเธอเองก็ไม่อาจทอดทิ้งภาระที่ต้องดูแลสามีและลูกเล็กๆ อีก ๒ คนได้

คุณแม่ไม่ยอมรับฟังเหตุผล พิลาปราพันว่า สมัยเมื่อท่านเลี้ยงลูกมา สิ่งใดที่เป็นความสุขของลูก ท่านชวนขยายสรรหามาให้ ครั้งนี้เพียงแค่ว่าท่านขอให้ลูกมาอยู่เป็นเพื่อนให้อุ่นใจ ลูกก็เห็นครอบครัวสำคัญกว่าแม่ ใครมาเยี่ยม ท่านก็รำพันความน้อยใจ แหนงใจลูกให้ฟังไม่ขาดปาก แม่ผู้มาเยี่ยมจะดึงให้ท่านอยู่กับเหตุผลและความเป็นจริง ท่านก็ดับหู ไม่ใส่ใจฟัง คงยึดประหนึ่งจะสอยดาวสาวเดือนมาได้ดังปรารถนา

จากตัวอย่าง ๒ กรณีนี้ จะเห็นว่า ไม่มีใครทำทุกซ์ทำโทษให้เราได้ เท่ากับที่ใจของเราทำกับตัวเอง ถ้ายึดมั่นถือมั่นเอาตามความพอใจ โดยไม่พิจารณาเหตุผลความเป็นจริง แม้ได้สิ่งของเท่าใดๆ มา ใจก็ไม่ระลึกรู้คุณค่า ยิ่งร่ำร้องแต่จะเอาในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เป็นเหตุให้จิตใจทุกซ์ หม่นหมอง

เปรียบเหมือนสายน้ำที่ไหลผ่านแอ่ง ถ้าแอ่งทั้งลึกทั้งกว้างก็ย่อมเก็บกักน้ำไว้ในแอ่งของตัวเองหมดจนไม่เหลือน้ำที่จะไหลผ่านไปยังป่าเขาลำเนาไม้บริเวณอื่นๆ เลย

ของทุกอย่างในโลกนี้ มีสามัญลักษณะที่เหมือนกันอยู่อย่างหนึ่งคือ ความไม่คงทนถาวร
สิ่งมีชีวิตทั้งหลายมีเกิด ก็มีตาย

สิ่งไม่มีชีวิต ก็มีการแตกหัก ชำรุด บุกสลายไปตามกาลเวลา

ทำให้ใจของผู้เข้าไปยึดในสิ่งนั้นๆ เกิดความไม่สงบ ย้อนไกลเข้ามาถึงตัวเอง ก็จะเห็นว่า ร่างกายอันนี้ของเราก็ไม่แตกต่างอะไรจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลก ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่น คิดต่อสู้อู่ ฝ่าฝืนความเป็นจริง เราก็สูญเสียเวลา เสียแรงโดยเปล่าประโยชน์

ตรงกันข้าม ถ้าเราเฝ้าสังเกตศึกษาให้เกิดความรู้ตามสภาพที่เป็นจริง แล้วปรับตัวเอง ให้กลมกลืนประสานไปกับสภาวะธรรมเหล่านี้ ใจที่ไม่สงบ วุ่นวาย หวุ่นกังวล วิตกกังวล ก็จะค่อยๆ สงบเยือกเย็น อิ่มเต็ม เป็นใจที่ค่อยๆ เกิดความแน่วแน่นใจในตนเอง เห็นความสุขจากการ ทำตัวเองให้เป็นเสมือนแอ่งน้ำเล็กๆ ที่ไม่ลึก ไม่กว้าง สิ่งใดผ่านเข้ามา ก็มีเหลือผ่านออกไป เป็นความชุ่มฉ่ำร่มเย็น และมีประโยชน์ต่อผู้คนรอบข้างเท่าเทียมกัน

ใจที่เห็นคนอื่น สิ่งอื่น สำคัญเสมอด้วยตนนั้น เป็นใจที่เป็นโท เป็นอิสระจากความ รักตน เห็นแก่ตัวและเป็นจิตใจที่อบอุ่น งดงามเหมือนดังแสงตะวันยามเย็นที่เรืองรอง อย่างสงบอบอุ่นผาสุก

สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณวัยนี้เป็นวัยแห่งการเก็บเกี่ยวผล ปีติอิ่มเต็มกับทุกสิ่งที่ได้ผ่านพบมาแล้ว

วัยเด็กเป็นวัยเรียนรู้ เหมือนกระต่ายซับ ที่คอยซับทุกอย่างที่หยดลงมา

วัยหนุ่มสาวเป็นวัยแสวงหาประสบการณ์ นำความรู้ที่ได้เรียนและจดจำ มาทดลอง ปฏิบัติว่า ได้ผลจริงจังกี่ไหน เพียงไร แต่ปฏิบัติแล้วก็ยังไม่มีเวลาได้นำมาพิจารณาไตร่ตรอง ถึงผลดีผลเสียให้ประจักษ์แจ้งชัดแก่ใจ จิตใจยังสับสนวุ่นวาย เหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าด้วยการ กิจที่ต้องรับผิดชอบ

ครั้นถึงวัยสูงอายุ ภารกิจทั้งหลายได้รับการปลดวางลง เวลาว่างที่เกิดขึ้น เอื้ออำนวย ให้ได้พินิจพิจารณาถึงสิ่งต่างๆ ที่ได้กระทำลงไป ทำให้เกิดเป็นความอิ่มเต็ม พอกับชีวิต เพราะได้ทำมาครบทุกอย่างแล้ว ได้ให้สิ่งที่ดีงามแก่สังคม ประเทศชาติ ผู้คนรอบข้าง ขณะยังอยู่ ผู้คนก็รักใคร่ ขณะจากไป ผู้คนก็อาลัยหาเป็นช่วงขณะของชีวิตที่มีเวลาเฝ้าตามมอง สำรวจใจ ของตน ทำความรู้จักตัวของตัวว่า ใจยังพร่อง โหยหาสิ่งใด หรือหงุดหงิดคับข้องกับสิ่งใด จะได้ แก้ไข ปลดปล่อยให้ใจเป็นอิสระจากความอยาก ความไม่อยากทั้งปวง เป็นไทแก่ตน

ถ้าแต่ละคนฝึกฝนให้มีสติรู้อยู่กับใจต่อเนื่องกัน ใจของผู้นั้นจะอ่อนโยนอยู่กับความ เป็นจริงที่กำลังประสบในแต่ละขณะ แต่ละขณะ กาลเวลาและใจจะเคลื่อนไปด้วยกันเป็น อันหนึ่งอันเดียว ไม่ป็นจิ้งหะเว เหลือมไถลเข้าไปคาดคอยหวังอยู่ในสิ่งซึ่งยังมาไม่ถึง หรือ ยึดเหน็ดติด หวนอาลัยอยู่กับสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว

ความหลงเลอะ หดหู่ เศร้าสร้อยจะไม่มีในจิตใจเหล่านี้ จะไม่ไปพะวงควบคุมกำกับ
 ผู้คนรอบข้างให้เป็นไปดังใจหวัง หรือเรียกร้อง บีบบังคับให้เขาต้องมาพะนอเอาใจ แต่จะ
 เป็นใจที่เชื่อมั่นในตัวของตัวเอง เพราะได้เตรียมเสปียงของกุศกรรมไว้เป็นอาหารหล่อเลี้ยง
 ให้อิ่มเต็ม ยิ่งกว่านั้น ยังพอเพียงพอสำหรับเป็นกำลังให้บากบั่นพากเพียรใช้ทุกเวลานาที
 ที่เหลือนี้ จวบจนสิ้นอายุขัย ขวนขวายสะสมสติปัญญาเพื่อรู้โลกตามความเป็นจริง ไม่ไป
 หลงยึดแบกหาม ห่วงหวง ไว้ให้กดถ่วง ทับถมจิตใจจนสิ้นสุข



เข้่มม่วง-สองกอง ภาพเขียนสีน้ำฝมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ สุทธิรัตน์ อยู่วิทยา สงวนลิขสิทธิ์

อุเบกขาเป็นพรหมวิหารธรรม
คือธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของพรหม
ไม่ใช่ของปุถุชนคนหนาที่ยังเต็มไปด้วยอคติ
ทำนองเดียวกับหิริโอตตัมปะเป็นทวารธรรม
เมื่อไรเรามีหิริ ความละอายต่อการทำความชั่ว
โอตตัมปะ เกรงกลัวต่อความชั่ว
รูปร่างกายยังเป็นมนุษย์ก็จริง
แต่เรายกจิตใจของเราขึ้นเป็นเทวดาเป็นเทพแล้ว
นี่เราร่างเป็นมนุษย์ แต่สำคัญว่า
จะประพฤติให้ถึงพรหม กำลังทำพรหมวิหาร

อย่างไรคืออุเบกขา

อุเบกขานี้เป็นนามธรรมที่หลายคนเข้าใจผิด และอธิบายให้เห็นภาพได้ยาก จึงต้องใช้ตัวอย่างให้เห็นสภาพจิตใจที่เป็นอุเบกขา ที่พระพุทธเจ้าให้เราปรับที่ใจของเราให้ไม่ไปยึดหวังในผลของสิ่งที่เราได้ทุ่มเททำลงไป ไม่ปล่อยใจให้ไปยึดแบกหามสิ่งทั้งปวงจนเกิดทุกข์เดือดร้อน แต่ท่านไม่ได้บอกให้กายของเราที่พลอยทอดธุระในภารกิจหน้าที่ไปด้วย

ยกตัวอย่างเช่น

เรามีลูก เราก็ปลุกปั้นหวังให้เขาเป็นดังใจเรา อยากให้เขาเลือกเรียนวิชาที่เราคิดว่าดี แต่เขาไม่เห็นดีด้วย เราพยายามชักจูงทุกสิ่งทุกอันแล้ว เขาก็ยังไม่ใส่ใจสนใจ ขึ้นจะพยายามต่อไปก็อาจถึงขั้นแตกหักกันไปก็ได้ เราก็ต้องวางใจของเราว่า เขาเป็นลูกของเราจริงแต่ร่างกายเท่านั้นนะ ส่วนจิตใจของเขาเป็นของเขาเองโดยสมบูรณ์แบบ เราจะไปถือสิทธิ์บีบบังคับ จับปั้นให้เขาเป็นดังใจเราไม่ได้ แต่ก็ไม่ได้ทอดธุระว่า ตัวใครตัวมัน จะไปทางไหนเชิญไปเลย เราไม่เอาเรื่องด้วย เพราะเราอุเบกขาแล้ว

เรายังคงพูดจาปราศรัยกับเขาเช่นปกติ เขาอยากทำอะไรก็ให้โอกาส ลูกลองทำให้แม่ดูสิ เคยคิดบ้างหรือเปล่าว่า เมื่อเราได้ทำอย่างที่ชอบใจแล้วจะมีอะไรดีขึ้นมาบ้าง เทียบกับที่ยอมให้เขาทำอย่างที่ต้องการ เราก็ยังติดตามถามไถ่ แสดงความสนใจ คือกิริยาของเรายังคงความเป็นแม่เป็นลูก ห่วงใย รักใคร่ ผูกพันต่อกัน แต่ตั้งสติคอยกำราบใจของเราไว้ไม่ให้ผลออกไปบงการว่า “โ๊ย ... ของลูกไม่เข้าท่าหรอก ต้องของแม่สิดีกว่า” ตรงนี้คืออุเบกขา

เหมือนอย่างคุณแม่ท่านหนึ่ง ซึ่งมีลูกชายคนเดียวกำลังเข้าวัยรุ่น ท่านไม่รู้ตัวว่า ท่านหวงแหน ยึดผูกพันอยู่กับลูกชายมากเพียงไร ถ้าลูกชายพาเพื่อนผู้หญิงมาที่บ้านที่ไร ก็จะมีเรื่องระหองระแหงกันที่นั่น เพื่อนผู้หญิงก็คนก็คนก็ไม่ใช่ที่ถูกใจคุณแม่สักราย ผลที่สุดก็จบลงด้วยการเลิกراجากันไป

มาถึงรายที่เป็นเรื่องให้นำมาเล่านี้ ผู้หญิงก็เป็นคนพอดีพองาม เพียบพร้อมทั้งชาติตระกูล ฐานะ การศึกษาอบรม แต่คุณแม่ก็ยังหาเหตุมาติงว่า เก่งมากเกินไป เพราะลูกชายมีที่ที่ว่า จะเชื่อฟังผู้หญิงไปทุกเรื่อง คือคุณแม่พบคู่แข่งแล้ว

แต่ก่อนคุณแม่พูดอะไร ลูกชายก็อยู่ในโอวาท มาคราวนี้คุณแม่พยายามให้เหตุผลว่า ลูกก็ยังเรียนไม่จบ แม้ว่ามันเร็วเกินไปที่จะเอาตัวไปผูกมัดกับใครคนใดโดยเฉพาะ เดี่ยวไปพบคนที่ดีกว่าก็จะเข้าทำงานองพบไม่งามเมื่อยามขวานบิน แล้วลูกจะทำอย่างไร และแม่ไม่ให้ลูกไปรับไปส่งเขาทุกวัน เพราะเป็นการผูกมัดตัวเอง

ลูกก็ว่า เขาไม่เห็นเหตุผลที่แม่มาหวงห้ามอย่างนั้น ทำไมเพื่อนกันจะรับส่งกันไม่ได้

คุณแม่ซักเหตุผลมาอ้างเท่าไรๆ ก็ไม่ได้ผล แม่ก็สุดจะอดทน เลยยื่นคำขาดกับลูกว่า จนเมื่ออธิบายเหตุผลกระจ่างแจ่งออกอย่างนี้แล้ว ลูกยังตั้งต้อถ้อรั้น แสดงว่า ลูกหลงเขาหัวปักหัวปำ เห็นเขาดีกว่าแม่ที่พุ่มพุกเลี้ยงดูมา แม่เหนื่อยเต็มทนแล้ว จะอุเบกขากับลูกแล้ว ลูกเลือกเอาทีไรแล้วกัน ถ้าอยากคบกับเขาต่อไปโดยไม่ฟังความแม่ ก็ไปเลย จะไปไหนก็เชิญไปตามใจชอบเลย แล้วไม่ต้องกลับมาให้แม่เห็นหน้าอีกแล้ว เพราะเห็นกันแล้วจิตใจแม่ไม่อุเบกขา แต่ถ้ายังรักใคร่ เป็นแม่ลูกกันอยู่ ก็ต้องเชื่อฟัง ทำตามทีแม่บอก

เธอมาเล่าให้ดิฉันฟังว่า นี่! ฉันปฏิบัติอุเบกขากับลูกแล้วนะ

ดิฉันประท้วงว่า “ขอโทษเถอะ คุณไม่ได้ปฏิบัติอุเบกขาหรอก คุณปฏิบัติการออกคำสั่ง บีบบังคับลูกว่า เจ้าจงทำตามกิเลสของฉันทันนะ”

เธอก็ไม่เห็น คงยืนยันว่า ฉันทอุเบกขาจริงๆ นะ ลูกทั้งคนฉันทสุดใจ ก็พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้ว เราให้ได้แต่ร่างกายเขา แต่จิตใจเขาเป็นใคร เราก็ไม่รู้

เวลาที่กิเลสเต็มอยู่ในหัวใจเรา เราเอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาแปลตามกิเลสของเรา เหมือนดังที่ท่านอาจารย์พระมหาบัวเคยเปรียบเทียบว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้าเมื่อแรกออกจากพระโอษฐ์ของท่านั้น เหมือนเครื่องต้นของพระเจ้าแผ่นดินที่ชาวห้องเครื่องทำอย่างดี จัดใส่ในภาชนะทองคำ เป็นอาหารประณีตพิเศษ แต่เมื่อถูกชำระรวบรวมมาเป็นพระไตรปิฎกครั้งแรกที่อรหันตสาวกเป็นผู้ชำระ ธรรมะนั้นก็ยังเป็นของเสวยประณีตพิเศษอยู่

ครั้งต่อๆ มา ผู้ชำระหาโชรหันต์ กิเลสที่มีอยู่ในใจของท่านเหล่านี้ ทำให้ทั้งที่ไม่มีเจตนาจะบิดเบือน แต่ที่สุดของสติปัญญาความสามารถจะเข้าใจได้ มีอยู่เพียงแค่นั้น ก็เปรียบเหมือนผู้เชิญเครื่องต้นมาถือไม้ตี ทำอาหารหกจากภาชนะหล่นลงไปบนโต๊ะที่มองดูพื้นก็สะอาดดี ก็หยิบกลับมาใส่ในภาชนะทองคำอย่างเดิม

เราก็เหมือนกัน เมื่อฟังธรรม ธรรมะนั้นก็เป็นธรรมะ แต่เพราะใจของเราเหมือนพื้นที่มีขี้ฝุ่นขี้ผงเพราะอวิชชา อุปาทานในใจ ก็เลยปฏิรูปธรรมะไปเสียแล้ว ทำให้สิ่งที่เราเอามาประยุกต์ใช้ถูกบิดเบือน กลายเป็นเครื่องมือของกิเลสไป

ท่านอาจารย์ก็เลยบอกว่าพวกเราว่า ไช้! เราปฏิบัติกัน ใครๆ ก็ปฏิบัติเพื่อลดละกิเลส แต่ผลออกเพริศตาเดียว กลายเป็นปฏิบัติเพื่อสะสมกิเลสไปแล้ว เพราะฉะนั้น แต่ละคำของธรรมะที่เราเอามาใช้พูดกันนั้นก็ถูกปฏิรูปไปแล้ว สุดแต่กิเลสมากกิเลสน้อยของเรา

ฉะนั้น คำว่า “อุเบกขา” นี้ ในสถานการณ์ที่อะไรต่อมิอะไรมันวุ่นวายอย่างทุกวันนี้ มันจึงถูกนำมาใช้ในภาพลักษณ์ที่ผิดๆ เช่น เราหงุดหงิดไม่ได้ตั้งใจแล้วเราก็ไม่รู้จะทำอะไร เราก็ว่า เออ! ฉันอุเบกขาแล้ว คือเข้าใจว่า ฉันจะไม่เอาธุระ แต่มันไม่ใช่อุเบกขาในความหมายของพระพุทธเจ้า

เช่นกรณีของคุณแม่ท่านนี้ หากเธอจะอุเบกขาจริงแล้ว ก็ต้องพิจารณาตามคำสอนของท่านว่า ลูกชายของเราคลอดออกมาจากมดลูกของเรานั้น เราก็เป็นเจ้าของเขาแต่รูปร่าง ส่วนจิตใจของเขา รวมทั้งมูลมรดกคือ กรรมวิบากที่เขาเกิดของเขามา เราก็ไม่ได้ไปรู้ของเขา ใครจะมาเป็นคู่ครอง เราก็ไม่รู้

แต่เรามีส่วนที่ว่า ถ้าใจของเขาเปิดรับความรัก ความเมตตาของเรา โดยเราพากเพียรใช้คุณธรรม ความดี และจิตที่เมตตาต่อเขาเป็นที่ตั้ง แล้วเพื่อนคนนี้จะไม่ทำให้ชีวิตของเขาเจริญรุ่งเรืองจริงอย่างที่เราคาดคิด อย่างที่จิตสังขารพาให้คิดไป หากใจที่มุ้งมั้นและกระแสรสความหวังดีของเราที่มีต่อเขา มีกำลังไปทำให้เขารับทราบ เกิดแยกกายอุบาย เป็นความยับยั้งชั่งใจ เต็มใจจะปลื้มตัวออกมา ถ้าเป็นอย่างนี้ เราก็สามารถช่วยให้เขาเบี่ยงเบนวิถีของวิบากกรรมเป็นอโหสิกรรมได้

ไม่ใช่ว่า เราไปบีบบังคับเขา ยืนคำขาดว่า เธอจงเลือกเอา ถ้าจะติดต่อกับเพื่อนคนนั้นต่อไป ก็ไปเลย ไม่ต้องกลับมาเหยียบบ้านฉันอีก ซึ่งคำพูดนี้ ถ้าฟังอย่างเที่ยงธรรมแล้ว ก็จะรู้ว่า เราไม่ได้อุเบกขา ตรงกันข้าม เราบีบบังคับลูกชายอย่างชัดเจน เพราะเชื่อมั่นในอำนาจของความเป็นแม่ว่า ถ้ายืนคำขาดอย่างนี้ ลูกจะไปไหนรอด ถ้าขัดขึ้น เขาก็จะกลายเป็นคนไม่มีที่อยู่ มรดกสักสตางค์หนึ่ง เธอก็ไม่ต้องมาแตะของฉันนะ เพราะฉันบอกชัดเจนแล้ว ถ้าติดต่อกับเพื่อนคนนั้นต่อไป เชิญออกจากบ้านไปเลย

๕๔ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

เรามองไม่เห็นกิเลสของเรา ใจที่ยึดมั่นสำคัญผิด ดึงตื้อถือรั้นจะปกป้องผลประโยชน์ของตัวเองนี่ก็คืออวิชชาที่ผ่องใสอย่างยิ่ง มีเหตุผลให้ตัวเองสบายใจว่า ฉันอุเบกขา ฉันไม่ไปยุ่งไปเกี่ยว เขาอยากติดต่อกันก็เรื่องของเขา แต่อันที่จริง ฉันวางระเบิดเวลาถอดสลักเอาไว้เรียบร้อยแล้ว ไปเลย ไปแล้วไม่ต้องกลับมาเหยียบบ้านอีก เพราะจิตไร้สำนึกของฉันรู้ว่า เขาจะต้องยอมโดยไม่มีข้อแม้ มิฉะนั้น เขาจะกลายเป็นคนไม่มีบ้านอยู่ ไม่มีเงินใช้ ไม่มีทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วจะอยู่ได้อย่างไร

แต่ไม่ได้เห็นไปถึงอีกแง่หนึ่งว่า ถ้าวิบากกรรมของเรากับลูกมีมาด้วยความไม่เข้าใจกัน มุ่งทำลายล้างกัน การพูดอย่างนี้สามารถทำให้ความรักความผูกพันที่เขาเคยมีกับแม่สัญญาตถญาณ ที่เชื่อว่า เมื่อไรที่เขามีทุกข์มีภัย แม่ยอมเป็นที่พึ่งที่อบอุ่น ปลอดภัย และมั่นคงที่สุด มีอันแหลกสลายกระจัดกระจายไปหมด

เขาคงพิศวงว่า นี่แม่เราจริงๆ หรือคนแปลกหน้าที่ไหนก็ไม่รู้

ใจที่เรารู้ว่า กำลังปฏิบัติ เราวางอุเบกขา เราระลึกรู้บ้างหรือเปล่าว่า **อุเบกขาเป็นพรหมวิหารธรรม คือธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของพรหม** ไม่ใช่ของปุถุชนคนหนาที่ยังเต็มไปด้วยอคติ ทำนองเดียวกับหิริโอตตปปะเป็นทวารธรรม เมื่อไรเรามีหิริ ความละเอียดต่อการทำความชั่ว โอตตปปะ เกรงกลัวต่อความชั่ว รูปร่างกายยังเป็นมนุษย์ก็จริง แต่เรายกจิตใจของเราขึ้นเป็นเทวดาเป็นเทพแล้ว นี่เราร่างเป็นมนุษย์ แต่สำคัญว่า จะประพฤติให้ถึงพรหม กำลังทำพรหมวิหาร แต่ความจริง เราประพฤติธรรมปฏิรูป

พอลูกออกจากบ้านไปอย่างนั้นจริงๆ คุณแม่ก็จะทวงบุญทวงคุณ ... เสียแรงเราพุ่มพัก รักใคร่เลี้ยงมาตั้งแต่ผ้าตีนเท่าผ้าหอย ถ้ารู้ว่าจะมาเนรคุณออกตัญญูอย่างนี้ คงไม่เลี้ยงมาถึงอย่างนี้ ใจขุนหมอง มีแต่อกุศลไปหมด

ถ้าไม่เอาสติจับดูการกระทำของตัวเองให้ถี่ถ้วน เรานี้กว่า เราปฏิบัติธรรม แต่แท้ที่จริงเราปฏิบัติกิเลส แต่เดิมที่ได้ยินท่านอาจารย์มหาบัวพูดว่า ระวังนะ ทุกคนก็อยากหลุดพ้น ทุกคนก็อยากปฏิบัติลดละกิเลสทั้งนั้น แต่ถ้าเราไม่ถี่ถ้วน ไม่ฝึกสติของเจ้าของให้เป็นสัมมาสติ ท่านย้ำว่า เวลานานาที่ผ่านไป ยิ่งทำให้เราขาดทุน เพราะเราภาวนาสะสมกิเลส

ดิฉันก็สงสัยว่า มันจะสะสมได้อย่างไร ยิ่งนานวันเข้า ดิฉันก็ค่อยเห็นชัดเจน โดยเฉพาะกับตัวเราเอง ที่เรารู้ว่า เราปฏิบัติ บางทีก็สะดุ้งในใจว่า เราสะสมกิเลสเข้าไปด้วยความรู้เท่าไม่

ถึงการณ์อีกแล้ว เมื่อปฏิบัติไป ปฏิบัติไป จิตใจของเราค่อยๆ เห็นรายละเอียดมากขึ้น ก็ทำให้ความระมัดระวังเพิ่มขึ้นทุกฝีก้าว

แม้กระทั่งคำง่าย ๆ ที่เราคิดว่า เรารู้กระจ่าง แต่ก่อนนี้ ใครพูดถึงคำว่า “อุเบกขา” ดิฉันรู้สึกเข้าใจ คือ ความวางเฉย ปล่อยวาง ไม่ไปยุ่งไปเกี่ยว ไปแบก ไปหามอะไรเอาไว้ แต่พอมาพิจารณาตอนนี้ ดิฉันไม่แน่ใจว่า ๙๐% ของการกระทำของตัวเองนี้ คงจะเป็นปล่อยวางของกิเลสนั้นแหละ

... น่าหมั่นไส้หนัก หรือ เหนื่อยเต็มทนแล้ว ... เจ้าก็ลองดูสิ แล้วพอหน้าแตกก็จะารู้ตัวเสียบ้าง

ความจริงเราไปหมั่นไส้เขา อาฆาตเขา ลึกๆ ลงไปในจิตไร้สำนึกของเราเป็นอย่างนี้ ใจจึงไม่ได้ปล่อยวางหรอก แต่คอยอยู่ คอยที่จะสมน้ำหน้ากับความวิบัติของเขา

ในกรณีที่เกิดความทุกข์เดือดร้อน เป็นวิกฤติการณ์ขึ้น แล้วจิตใจของเราเป็นอย่างนี้ อะไรจะเกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น การแก้ปัญหาอย่าอ้อมไม่ตรงเป้า เพราะเราบริหารไปตามกิเลส ตามอารมณ์ ด้วยสติที่รู้ไม่เท่าทันความเป็นจริง อะไรๆ ก็ไม่ดีขึ้น

ถ้ามาพิจารณาตามหลักวิทยาศาสตร์ว่า นิวเคลียสของสารทั้งหมดทั้งปวงจะมันคงอยู่ได้ ปริมาณของประจุสะท้อนกับประจุบวก คือนิวตรอนและโปรตอนต้องมีจำนวนพอดี ถ้ามีประจุบวกเพิ่มขึ้นมา มันจะไม่มันคง และเริ่มส่งกัมมันตรังสีออกไป ซึ่งก็ตรงกับการทดลองของนักวิทยาศาสตร์สมัยนี้ที่หันมาศึกษาเรื่องของจิตใจ

คนเราเวลานึกคิด ความคิดถือเป็นเสียงพูดที่เบาที่สุด มีคุณสมบัติเป็นคลื่นที่มีความถี่สูงมาก จนหูเราไม่ได้ยินเสียง แต่คลื่นเหล่านี้มีพลังไปทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบรรยากาศรอบๆ มีปฏิสัมพันธ์กับจิตใจของสิ่งมีชีวิตที่อยู่ในรัศมีของคลื่นนี้ได้

เขาพบต่อไปว่า เวลาจิตใจของคนเราสงบ ปรารถนาดีต่อกัน เป็นคลื่นที่สร้างสรรค์ละก็ มันจะสะสมประจุลบไว้ในบริเวณนั้น แต่ถ้าเป็นคลื่นความมุ้งร้ายทำลายกัน มันจะสะสมประจุบวก ซึ่งตรงกับที่ดิฉันเล่าเมื่อกี้

เขาก็ทดลองต่อไป โดยใช้กระแสไฟฟ้าแยกเอาประจุบวกพันเข้าไปในกรงสุนัขที่เลี้ยงเอาไว้ สุนัขที่อยู่กันอย่างสบายๆ อารมณ์ดี เปลี่ยนเป็นตาขวางเข้าใส่กัน แล้วก็กัดกันชนิด

เอาเป็นเอาตาย เจ้าของซึ่งเคยควบคุมได้ เข้าไปห้าม มันก็ไม่ฟัง ซ้ำยังหันมาทำท่าจะกัด เจ้าของอีกด้วย เขาเลยต้องถอยกลับออกมา

ผู้วิจัยเปลี่ยนข้าวเป็นแยกเอาประจวบพันเข้าไปแทนประจวบก สุนัขที่กำลังกัดกันชนิด จะต้องให้ตายไปข้างหน้า ทำคล้ายๆ กับมีอะไรไปกระตุ้นให้รู้สึกตัว มันผละออกจากกัน สบัดหัวคล้ายเพิ่งตื่นนอน แล้วมองไปรอบๆ อย่างไม่เข้าใจว่า เมื่อครูนี้อะไรทำให้เกิด เหตุการณ์อย่างนั้น แล้วต่างตัวต่างก็หันหลังให้กัน เดินไปหามุมโปรดของตัวเอง แล้วล้มตัวลงนอน อย่างสบายอารมณ์

ถ้าเราเห็นจริงตามการทดลองนี้ ขณะที่เรานึกว่า เราปฏิบัติธรรม แต่จริงๆ ใจของเรา ง่ายแถมประจวบออกไปอ้ออึ้งเลย แล้วนึกดูเถอะว่า วิธีแก้ปัญหามาของเราจะเป็นการเพิ่ม ปัญหา หรือยุติปัญหากันแน่ มันทำให้จิตใจเราเองเร้าร้อน ไปก่อกวนให้คนรอบข้างเร้าร้อน แล้วมีปฏิภริยาที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น ปัญหาถึงซ้ำซ้อนท่วมทับขึ้นมา

แล้วทำอย่างไรเราถึงจะรู้ว่า ที่เราอุเบกขานี้มันอุเบกขาจริงของพระพุทธเจ้า หรือ อุเบกขาของพระเทวทัตกันแน่ เราก็คอยดูจากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น คนอื่นพูด เราไม่ยอมฟัง เพราะเชื่อตัวของตัว แต่ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมานั้นเป็นความจริง ที่จะเถียงหรือจะหลีกเลี่ยง ไม่ยอมรับก็ไม่ได้ เพราะเป็นรูปธรรมที่เห็นๆ กันอยู่

เมื่อเป็นอย่างนี้ เราจะได้คอยสอดส่องดูว่า ที่ปฏิบัติ ปฏิบัติกันอยู่นี้ มันถูกจริงแล้ว หรือว่ายังปลอมๆ อยู่

ทุกวันนี้ ความเครียด ความเหนื่อยกับเวลาที่ถูกจำกัดไปอย่างมาก รวมเข้ากับปัญหา สารพัดในชีวิตประจำวัน ทำให้เราค่อนข้างจะอุเบกขาแบบเทวทัต เพราะเราเหนื่อยล้า ไม่ไหวแล้ว ไหล่เรารู้เกินกว่าจะรับอะไรได้อีกแล้ว อยากจะทำเหมือนกัน แต่เมื่อคำนวณดูเวลา แล้ว คงไม่ไหว เพราะฉะนั้น ช่างมันเถอะ คือเราเริ่มปิดสวزهให้พันๆ ตัวไป แล้วลอบตัวเองว่า ฉันทกำลังปฏิบัติปล่อยวาง และขณะนั้น เราก็เชื่อว่า ตัวเองปล่อยวางจริง

ถ้าจะเปรียบก็เหมือนที่ดินเรามีวัชพืช เราควรถอนตั้งแต่มันยังเป็นต้นอ่อน เพื่อว่าราก จะได้ไม่ขาดติดค้างอยู่ในดิน แต่ถ้าเห็นแล้วช่างมันเถอะ เผลออีกหน่อย มันโตขึ้นมาเกะกะ คราวนี้เราเปลี่ยนใจ ไม่ช่างมันเถอะแล้ว จัดการถอน แต่รากก็ยังขาดค้างฝังอยู่ในดิน อีกไม่ช้า

ไม่นาน มันได้น้ำ ได้แดด รากที่มีชีวิตนั้นก็แตกเป็นหน่อใหม่ขึ้นมาอีก ทำให้เราต้องเสียเวลากับสิ่งนั้นไม่เสร็จสักที เพราะไม่ได้แก้ที่สาเหตุ เพียงแต่แก้ตามอาการเป็นครั้งคราว มันก็ไม่จบสิ้น

เหมือนเรารู้ว่า คนใต้บังคับบัญชา หรือผู้เกี่ยวข้องกับเรา ประพฤติไม่ถูกต้อง แต่เราไม่ออกไปลงโทษเขา เพราะไม่อยากมีปัญหา เราก็ตัดบทกับตัวเองว่า ปล่อยวางเถอะ ครั้นมีหลักฐานร้องเรียนขึ้นมา เราก็ไม่จัดการให้เด็ดขาดลงไป คือแทนที่จะสืบสวนชี้ชัดถึงความผิดแล้วลงโทษไปตามเนื้อผ้า เรากลับจับเขาไปไว้ที่อื่นให้เรื่องสงบไปชั่วคราว แบบเอาแกลบกลบเพื่อดับไฟ ปรากฏว่า เขาก็ไปช่องสุ่มผู้คนในที่ใหม่ ทำให้คนเหล่านั้นซึมซับวิถีคิดและความประพฤติผิดๆ ไปจากเขา เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ก็เท่ากับเราเป็นผู้ทำให้เรื่องง่ายกลายเป็นเรื่องยาก ปัญหาเลยยืดเยื้อเรื้อรังไม่รู้จบ

ปัญหาใหญ่ของทุกวันนี้คือ แต่ละคนไม่รู้หน้าที่ความรับผิดชอบของตัวเอง แล้วก็ไม่ใช่อำนาจในหน้าที่ความรับผิดชอบของตัวเองตัดสินใจปัญหาให้ถูกต้องตามกฎหมายระเบียบวินัย เพราะอคติที่มีอยู่ในใจ เพราะเราไม่ใช่คนจริง เมื่อไม่ใช่คนจริงก็เกรงว่า ถ้าเด็ดขาดลงไปแล้วเขาจะไม่รัก แต่ไม่ได้คิดให้รอบคอบว่า ถ้าคนพาลรักเรานี้อันตรายนะ

วันนี้เขารักเพราะผลประโยชน์ยังเป็นที่พึงปรารถนาของเขา แต่ทั้งๆ ที่รัก ถ้าผลประโยชน์ไม่เป็นที่พึงปรารถนาปุ๊บ เขาก็แทงเราได้ ก็คนพาลนี่นะ เราไม่ทันได้คิดอย่างนั้น

เราคิดแต่เพียงว่า เราอยู่ในสังคม เราต้องการให้ทุกคนนิยมชมชอบเรา ต้องการคนรักมากกว่าคนชัง เราก็ไม่จัดการตามหน้าที่ที่ควรจัดการ เพราะเข้าใจผิดว่า การลงโทษเขาหรือไปทำอะไรนี่ เป็นการไม่เมตตา ไม่อุเบกขา เราไปทำร้ายเขา เมื่อเป็นอย่างนี้ อคติที่อยู่ในจิตใจก็ทำให้การดำรงชีวิตอยู่ด้วยกันของคนที่ยังไม่มีหลักใจนั้น มีแต่ความเดือดร้อนสับสน มีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่รู้จะเลือกประพฤติดังไร

เหมือนสมัยที่ดิฉันสอนหนังสืออยู่ ที่คณะมีห้องสำหรับบริการสุขภาพนักศึกษา บางครั้งที่ขาดแพทย์ประจำ เขาก็ขอร้องให้ลงไปช่วยตรวจ ถ้ามีนักศึกษาเจ็บป่วยมา

วันนั้นปรากฏว่า มีนักศึกษามาพบดิฉัน เรียนอยู่ภาควิชาเคมี เขาไม่ได้เจ็บเป็นอะไร แต่มาขอร้องให้ออกใบรับรองย้อนหลังว่าป่วยให้ เพราะสอบเคมีไม่ผ่าน เขาอ้างเหตุผลว่าต้องพยาบาลพ่อซึ่งเจ็บหนัก แล้วเพิ่งเสียชีวิต ทำให้การเรียนของเขาไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย

๕๘ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

ถ้าเขาต้องข้ามชั้น คุณแม่และครอบครัวของเขาจะเดือดร้อนลำบากมาก เขาจึงอยากได้ใบรับรองว่าป่วย เพื่อเอาไปให้อาจารย์เจ้าของวิชาปรับคะแนนให้ใหม่ เขาอ้างว่า มันเป็นความเป็นความตายของเขาทีเดียว

ดิฉันอธิบายให้เขาฟังว่า ถ้าเขามาพบก่อนประกาศคะแนนออกมา ดิฉันมีทางช่วยหรือทำอะไรอะไรรึขึ้นได้ เป็นต้นว่า ไปพบอาจารย์เจ้าของวิชา ขอมาริเรียนพิเศษหรือทำอย่างไร เพื่อให้เขามีความรู้สมควรที่จะให้สอบผ่านได้

แต่เมื่อผลประกาศออกไปเช่นนี้แล้ว ถ้ามีการช่วยปรับคะแนนให้เขา แล้วคนอื่นๆ ที่ถูกประกาศว่าสอบตกด้วย จะมีการปรับให้หรือไม่ ถ้าเพื่อปรับ อาจารย์เจ้าของวิชาจะรู้สึกอย่างไร ในเมื่อผลประกาศออกไปเรียบร้อยแล้ว อยู่ดีๆ ก็มีนักศึกษามายืมมือดิฉันไปทำในสิ่งที่ดิฉันรู้ว่าไม่ถูกต้อง เพราะเขาไม่ได้ป่วย เป็นการออกไปรับรองเท็จ

เขาก็คร่ำครวญร้องไห้ ทั้งๆ ที่เป็นผู้ชาย ตัดพ้อต่อว่า ถ้าดิฉันไม่ช่วย เขาจะไปฆ่าตัวตาย เพราะปัญหาครั้งนี้ใหญ่หลวงนัก

ดิฉันก็ยืนยันว่า ถ้าเขาตัดสินใจอย่างนั้นจริงๆ ดิฉันก็ต้องยอมให้เขาไปฆ่าตัวตาย เพราะถ้าสมยอมกับเขา แล้วผลิตบัณฑิตคนหนึ่งที่มีจิตใจอย่างนี้ขึ้นมา กว่าเขาจะหมดอายุขัย ดิฉันไม่แน่ใจว่า เขาจะเป็นภัยกับสังคมมากกว่าจะเป็นประโยชน์แค่ไหน

บัณฑิตเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่จะไปพัฒนาสังคม ประเทศ และโลกให้เจริญก้าวหน้า มีความผาสุกร่มเย็น เขาจะรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่นี้ได้แน่หรือ ถ้าเขายังไม่ยอมเปลี่ยนใจ ดิฉันก็เต็มใจยอมรับว่า ตัวเองเป็นความบีบคั้นให้นักศึกษาคนหนึ่งต้องไปฆ่าตัวตาย

เขาก็ว่า ดิฉันใจร้ายใจดำ

ดิฉันชี้แจงว่า ครูไม่ได้ใจร้ายใจดำ คุณไปคิดดูดีๆ ก็แล้วกัน ถ้าคุณมาเป็นครู คุณจะทำอย่างที่ครูพูดให้ฟัง หรือทำอย่างที่คุณอยากจะทำ คุณลองไตร่ตรองดู ถ้าครูสงสารคุณในทางที่ผิด ปล่อยให้คุณได้อย่างใจตรงนี้ คุณก็จะติดนิสัยว่า ฉันจะเอาอะไร ฉันต้องเอาให้ได้ โดยไม่คำนึงถึงความผิดความถูก ต่อไปคุณจบแล้วไปทำงาน คุณมีปัญหาทำนองนี้หรือมากกว่านี้ และคุณไม่สามารถเอาหัวชนฝาให้ทะลุไปได้ เมื่อถึงตอนนั้น คุณจะทำอย่างไร

เพราะตอนนี้ แทนที่ครูจะให้ภูมิคุ้มกันกับคุณ ให้รู้จักชีวิตตามเป็นจริง ครูกลับไปทำให้คุณเสียนิสัย คนเราถ้าไม่รู้จักความผิดความถูก ความควรความไม่ควร ไม่รู้จักเอาชนะใจตนเองแล้ว ชีวิตย่อมมีแต่ปัญหา

ดิฉันก็คิดโดยรอบว่า ตัวเองทำถูกแล้ว เขากลับไปทั้งที่ยังร้องไห้ และยืนยันว่าคุณหมอคอยฟังเถอะ มันจะต้องมีโศกนาฏกรรม เพราะผมจะไปฆ่าตัวตายแน่ๆ ดิฉันก็ให้สติเขาว่า ถ้าคุณไม่ฟังเหตุผลกัน จะเอาแต่ใจอย่างนั้น ครูก็ไม่รู้จะว่าอย่างไร แต่คุณคิดดูดีๆ นะว่า การทำอย่างนั้น ตัวคุณเองก็ทุกข์เดือดร้อน คนรอบข้างก็ทุกข์เดือดร้อน

เมื่อเขาไปแล้ว ดิฉันก็ใจไม่ดีเหมือนกัน เพราะถ้าเขาไปทำอย่างที่เขาจริงๆ เราจะเป็นอย่างไร แต่เมื่อคิดทบทวนด้วยเหตุผลแล้ว ดิฉันก็เห็นในใจของตัวเองว่า มีความปรารถนาดีต่อเขาเป็นที่ตั้ง ดิฉันก็บอกตัวเองว่า เราได้รับผิดชอบเขาได้แค่นี้ เพราะฉะนั้น อย่าเอาใจไปกังวล เราต้องอุเบกขา ดิฉันก็ไม่ได้ไปนึกถึงเขาอีก

อาทิศย์หนึ่งผ่านไป บังเอิญเจอเพื่อนของเขาก็ได้ถามว่า ได้ข่าวคราวนายคนนี้บ้างไหม

เขาก็บอก เขากลับบ้านต่างจังหวัดครับ ไม่ได้ข่าวเลย

ดิฉันก็สะดุ้งใจเหมือนกัน

สองอาทิศย์ผ่านไป ดิฉันชักกังวลขึ้นมาอีก ก็เตือนตัวเองว่า เราตัดสินใจแล้ว กระทำเสร็จสิ้นไปแล้ว เราก็ต้องยอมรับผลการกระทำของเรา ทำใจของเราให้อยู่กับปัจจุบัน อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด

พออาทิศย์ที่สาม เขาโผล่มา หน้าตาดีขึ้น แต่ก็ยังโยเยว่า ผมมาคิดดูแล้ว ที่คุณหมอพุดก็มีส่วนจริงอยู่ ผมเลยยังไม่ฆ่าตัวตาย ก็โล่งใจไป

เป็นอันว่า เขาต้องเรียนซ้ำชั้น แต่เขาก็มาที่ห้องบริการสุขภาพ พบกันที่ไรรักยังตัดพ้อต่อว่า ดิฉันทำให้ชีวิตเขายุ่งยาก ดิฉันก็ว่ายุ่งยากเสียแต่ต้น เพื่อได้นิสัยที่จะรู้จักแก้ปัญหาในจังหวะที่ยังแก้ได้ ไม่ใช่ปล่อยให้จนกระทั่งกว่าถ้าจะสุกก็งาไหม้ ซึ่งเป็นนิสัยที่น่ากลัวมาก แล้วคุณจะรู้เองว่า ที่ครูสอนนี่ดีอย่างไร

เขาก็มองไม่เห็นเท่าไรตอนนั้น แต่ความคิดของเราคงแทรกซึมเข้าไปในชีวิตของเขาพอสมควร เพราะเขาก็มามาแวะเวียนต่อแยกับดิฉันอยู่เรื่อยๆ จนจบไป

หลังจากจบไปแล้ว เขาก็เขียนจดหมายมาบ้าง เมื่อทำงานไปได้สัก ๒ ปี เขาเขียนมากราบขอบคุณที่ดิฉันทำให้เขาได้ฝึกนิสัยซึ่งมีคุณประโยชน์กับตัวเขาอย่างมาก เพราะเขาไปมีปัญหาก็ที่ทำงาน ทำนองอย่างเมื่อเรียนหนังสือ และเขาย้อนนึกถึงเหตุการณ์เมื่อครั้งนั้นทำให้สามารถแก้ปัญหาออกมาได้อย่างดี ทำให้เพิ่งเห็นประจักษ์ว่า ถ้าครั้งนั้น ดิฉันยอมตามที่เขายาก ครั้งนี้เขาคงเอาตัวไม่รอด

ดิฉันเลยได้กำลังใจขึ้นมา โดยนำผลที่เกิดนั้นมาเป็นเครื่องพิสูจน์ บางครั้งกว่าผลจะปรากฏออกขึ้นมา มันแสนจะยาวนาน ในระหว่างรอคอย ใจเราก็แกว่งไปเหมือนกัน เพราะเราเองก็ยังไม่รู้ ต่างก็เหมือนนักเรียนด้วยกันทั้งนั้น ที่เราว่า เราทำถูกนี้ ก็ยังไม่มีค่าเฉลย ไม่มีครูมาตรวจการบ้านสักทีหนึ่ง แล้วเราจะแน่ใจมันใจได้หรือเปล่า

ถ้าตั้งสติคอยดูใจของเรา และคอยเก็บเกี่ยวผลอย่างที่ดีฉันเรียนให้ทราบอย่างนี้ เราก็จะได้ความมั่นใจจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นธรรมของแท้ของพระพุทธเจ้า ผู้เกี่ยวข้องจะต้องได้รับความสุขความสบายทุกฝ่าย แต่บางทีผลความสุขความสบายอาจเกิดช้าสักหน่อย เพราะเราไปขวางกิเลสของเขา เขาเลยเดินตามกิเลส เราก็อย่าไปเข้าใจผิดว่า เมื่อมันดี ทำไมเขาถึงทุกข์เดือดร้อนเขาถึงร้องห่มร้องไห้เขาถึงได้มาว่าให้เราเจ็บช้ำน้ำใจ ตรงนี้เราต้องแยกให้ได้ แต่พอถึงที่สุด หนทางพิสูจน์ม้า กาลเวลาพิสูจน์คน ทุกสิ่งจะออกมาผาสุกร่มเย็น เพราะรู้เข้าใจตามเป็นจริง เราก็ชุ่มชื่นใจ

อุเบกขานี้เป็นเรื่องของใจ คือกิริยาอาการของกาย เขาก็ยังทำต่อไปตามโลก ซึ่งถ้าตอนนั้น ดิฉันใช้อุเบกขาของกิเลส พอเขาชู้ว่า จะฆ่าตัวตาย ดิฉันคงยุส่งว่า เออ! ไปเลย แล้วก็บอกกับตัวเอง ในเมื่อเราบอกดีๆ แล้ว ยังอยากตี้อ้านตันทุรัง ก็ให้รับผิดชอบตัวเองไปก็แล้วกัน

อีก ๓ อาทิตย์เขาก็กลับมาบอกว่า ไปไต่ร่องดูแล้วที่อาจารย์พูดก็เข้าท่า เราก็คงเห็นบนแถมว่า อ้าว! ก็ไหนเธอเป็นคนจริง เธอบอกจะฆ่าตัวตาย แล้วทำไมไม่ฆ่าเสียล่ะ เราก็คงเอาน้ำมันเชื้อเพลิงราดเข้าไป แล้วเอาไม้ขีดจุดให้อีกด้วย มันก็คงไปกันยกใหญ่

เวลาที่เรารู้ว่าจิตใจของเราเองไม่ทัน เราก็สามารถเอากิเลสไปถล่มทำลายคนอื่น โดยบอกตัวเองว่า นี่ฉันกำลังปฏิบัติธรรมนะ ฉันกำลังสอนให้เขารู้ว่า คนเราพูดคำไหนก็ ต้องเป็นคำนั้น เพื่อเป็นคนมีศีลจรรยา แต่จริงๆ ไม่ใช่ กิเลสในใจของเราที่อยากให้พังกันไปข้างหนึ่ง เพราะความเจ็บใจว่า อุตส่าห์พูดอย่างดีแล้ว ก็ยังไม่เคารพเชื่อฟัง ยังมาพูดจา ยกย่อนให้เรารู้สึกดีใจ ตรงนี้แหละ เป็นตรงที่เราต้องคอยระวัง

ท่านจึงว่า ถ้าสติของเรายังไม่คมเท่าทันใจของเรา อมน้ำมนต์เอาไว้ ก่อนจะพูดอะไร ออกไป ฟังเขาแล้วเอามาพิจารณาให้แน่แท้เสียก่อน เมื่อเห็นชัดอย่างนี้แล้ว อุเบกขาคือการที่ กิริยาของเราจะต้องทำไปตามภาระหน้าที่ แต่ใจนั้นปล่อยวาง ไม่คาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

ยกตัวอย่างเช่น เราเป็นครู แล้วลูกศิษย์เราเขินอย่างไรๆ ก็ไม่ไหวแล้ว ดุก็แล้ว ลงโทษ ก็แล้ว แต่ถ้าเขามาขอพบ เราก็ก็นั่งเปิดหูรับฟัง และต้องให้เวลากับเขาอยู่ต่อไปอีก แต่ใจนี้ อุเบกขาคือ ถึงพูดหมดไปชั่วโมงหรือ ๒ ชั่วโมง จะเหมือนถ่มน้ำลายลงเหว ก็ต้องตั้งอกตั้งใจทำ ไปอย่างเต็มที่ที่ดีที่สุด เพราะอันนี้คือภาระหน้าที่ ส่วนใจนั้นวางเฉย ไม่ไปหวังสักนิดหนึ่งว่า จะเปลี่ยนแปลงเขาได้ แต่ก็ต้องทำ เพื่อว่าจะจะเป็นเชื่อ อยู่ในใจของเขา

วันนี้ยังไม่เกิดผลก็จริง แต่ถ้าเมื่อไรเกิดภาวะพอเหมาะพอเจาะ เหตุปัจจัยของเขาถึง ตอนที่มีมันจะงอกขึ้นมา เขาย้อนอุกคิดได้ เออ ... ครูก็รักหวังดีให้โอกาสเราอย่างที่สุดแล้วนะ ถ้าเราไม่ลุกขึ้นช่วยตัวเองแต่ตอนนี้ ใครจะช่วยเราได้

มันจะไปเป็นกำลังหนุน ตอนที่มีเหตุปัจจัยของเขาถึงวาระสุกงอมพอดี ซึ่งตรงนี้ เราไม่รู้ เพราะไม่มีญาณหยั่งรู้อย่างพระพุทธเจ้า แต่เราให้ทุกอย่างเต็มที่ เตรียมเอาไว้ เพื่อวาระนั้น มาถึง เขาจะได้พร้อมบริบูรณ์ด้วยสิ่งจำเป็น

ถ้ารู้เห็นได้อย่างนี้ เราก็จะอุเบกขากันได้ด้วยคุณภาพที่ดีขึ้นเรื่อยๆ แล้วใจของเราเองก็จะถึงซึ่งความปล่อยวาง ไม่อย่างนั้น เรานึกว่า เราปล่อยวางแล้ว แต่เราไปผิดทาง คือปล่อยวางด้วยการกระทำ ส่วนใจกลับขุ่นมัวสะดุ้งผิดเป็นกังวลอยู่ว่า เขาจะเห็นเราใจร้ายใจดำ หรือเปล่า

พุทธะผู้รู้ของเรานี้มันรู้ทุกอย่างตามความเป็นจริง ทำให้จิตไร้สำนึกสะดุ้งผิด เขาจะว่า เราใจร้ายใจดำกับเขาหรือเปล่า เมื่อมีความคิดอย่างนี้ขึ้นมาในใจก็แสดงว่า ที่เรานึกว่า เราปล่อยวาง มันไม่ใช่ปล่อยวางเสียแล้ว

ถ้าปล่อยวางจริง เมื่อใจคิดสงสัยขึ้นมา เหตุผลจะบอกว่า เราได้ให้เขาทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ถ้าเขาไปค่อยๆ คิดอย่างเป็นกุศล เขาจะเห็นความปรารถนาดีของเราว่า เราทำดีที่สุดทุกอย่างแล้ว ใจก็เกิดความสงบ และรอให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์

แต่ถ้าไม่ใช่ ใจเราจะสะดุ้งไหวหวั่น กิริยาเราปล่อยวางจริง แต่ใจจะแบกหามอยู่ตลอดเวลา เหมือนนิทานเช่นเรื่องหนึ่งแล้วว่า ที่สำนักแห่งหนึ่ง ปรากฏมีนายคนหนึ่งซึ่งโง่งงมาก่อนปัญหาให้เพื่อนร่วมสำนักจนเพื่อนๆ สุดจะอดจะทน เพื่อนทุกคนจึงประชุมกัน ทำหนังสือถึงอาจารย์เจ้าสำนักให้เลือกเอาระหว่างศิษย์แสนโง่งงเจ้าปัญหาคอนี้กับพวกเขาทั้งหลาย ซึ่งล้วนรู้หน้าที่ความรับผิดชอบ เจ้าสำนักจะเลือกใคร ถ้าเลือกพวกเขา ก็ต้องไล่ศิษย์คนนั้นออกจากสำนัก

เจ้าสำนักอ่านคำร้องเรียนแล้ว ก็เรียกประชุมเพื่อชี้แจงว่า อาจารย์เห็นใจพวกเขาทั้งหลาย ว่าอึดอัดขัดข้องใจอย่างไรบ้าง อาจารย์เองก็เหมือนกัน แต่เมื่อพิจารณาดูแล้ว ศิษย์แต่ละคนที่ดีๆ เหล่านี้ อาจารย์แน่ใจว่าจะคุ้มครองตัวรอด ถ้าจะออกจากที่นี่ไปอยู่สำนักไหน อาจารย์อื่นๆ ย่อมยินดีเต็มใจรับไว้ แต่ศิษย์โง่งงเช่นนั้น อาจารย์ก็หนักใจ ส่งไปที่ไหนๆ ก็คงไม่มีใครรับ

ในฐานะที่อาจารย์เป็นอาจารย์ มีหน้าที่รับผิดชอบต่อศิษย์ อาจารย์จำต้องเลือกศิษย์โง่งงเชื่อเอาไว้ ไม่ใช่เพราะรักใคร่หรือลำเอียงอะไร แต่เพราะเป็นภาระหน้าที่ของอาจารย์ เมื่อเราเองก็เหลือที่จะเคียวเข็ญแล้ว จะผลักใส่ไปให้คนอื่นทุกข์เดือดร้อน ก็เป็นการไม่สมควร ถ้าศิษย์ทั้งหลายจะโกรธ อาจารย์ก็ต้องยอม เพราะได้ทำดีที่สุดแล้ว

อาจารย์ไม่สามารถบังคับใจของศิษย์ทั้งหลายให้เห็นตามได้ ถึงอาจารย์จะเสียดายพวกเขาเพียงไร เมื่อเป็นความสมัครใจของเจ้าที่ทิ้งอาจารย์ไป อาจารย์ก็ต้องยินยอม เพราะนี่เป็นภาระหน้าที่ของอาจารย์ จะให้พวกเขาต้องมาช่วยแบกหาม มันก็ไม่ยุติธรรม เอาเถอะ อาจารย์อวยพรให้เจ้าไปประสบความสำเร็จรุ่งเรือง ไปอยู่ที่ไหนก็สามารถได้สิ่งดีงามจากสำนักนั้นๆ ติดตัวไป

ปรากฏว่า ศิษย์ทั้งหลายฟังแล้วก็ใจอ่อน ไม่กล้าทิ้งอาจารย์ไป เลยปรองดองกันอยู่ช่วยอาจารย์ เมื่อศิษย์ทุกคนตระหนักแล้วว่า ไม่ใช่อาจารย์จะให้ท้ายศิษย์โง่งงเชื่อ แต่เพราะเป็นภาระหน้าที่ ทุกคนก็เลยเอื้อน้ำใจช่วยกัน ประดาศิษย์เหล่านั้นก็เกิดความวางเฉยในใจได้

ช่วยอาจารย์ทำหน้าที่ เมื่อใจมีแต่คลื่นที่เอือมเอียน ทำให้ศิษย์โง่เขลาไม่ประสาท ไม่เครียด ก็ค่อยๆ ปรับตัว ทำตัวให้ดีขึ้นมาได้

เมื่อใจของเราอุเบกขาแล้ว การสอนการตักเตือนที่ทำออกไปจะได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย ไม่อย่างนั้น ปากเราว่า ฉันทวงเจ้าแล้วละนะ แต่จริงๆ ใจเราไม่วาง ยังตึงเขม็งเลย เราก้ยังแต่ประจวบๆ ไปทิ่มแทง ทำให้เขาเหมือนหมาที่ลุกขึ้นบ้ากวดกัน ศิษย์ที่ถูกว่าเง่าก็หนีไกล ไหนๆ เขาก็ดำเราว่าเง่าแล้ว เพราะฉะนั้น ก็เง่าให้สมบูรณ์แบบ เอาให้เขาผู้ฉลาดได้รู้เสียบ้างว่า มันเป็นอย่างนี้ มันก็เลยพังกันไปเลย

แต่เมื่อใจรู้จักคิดหาเหตุผล เราจะเอาอะไรกับเขาละนะ เขาก็เหมือนเด็กอายุ ๒ ขวบ แล้วเราจะไปหวังให้เขารู้เหมือนเราซึ่งอายุ ๒๐ แล้ว เป็นบัณฑิตแล้วได้อย่างไร เราก้เกิดความใจเย็น ค่อยๆ หาวิธีที่จะทำให้เด็ก ๒ ขวบรู้เรื่องกันได้ เขาเองก็เริ่มรู้ว่า เพื่อนฝูงและอาจารย์อดทนอดกลั้น มีน้ำใจกับเขาถึงปานฉะนี้ เขาก้พยายามเรียนรู้และตั้งใจยิ่งขึ้น

ใจที่เปิดเข้าหากัน เกิดความรักความมีน้ำใจต่อกัน ก็เป็นพลังที่ทำให้เหตุการณ์ทั้งหลายคลี่คลายไปสู่ความดีงาม

ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เมื่อเราได้พยายามทุกสิ่งอัน เมตตาก็แล้ว กรุณาก็แล้ว มุทิตาก็แล้ว ยังไม่ประสบผล ให้เราวางเฉย คือวางความยึดมั่นสำคัญผิดของเราเสีย ว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเขาได้ หรือว่าเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์อันนี้ได้ ให้เราสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตัวของเรา ยอมรับว่า เหตุปัจจัยยังไม่พอเหมาะพอดี อะไรจะเกิดก็ต้งเกิด ปล่อยวางอัตตาของเราเสีย ไม่ใช่ปล่อยวางภาระหน้าที่ตรงนั้นขณะเดี๋ยวนั้น ไม่ใช่ทอดธุระปล่อยเข้าซามเย็นซาม ถ้าอย่างนั้น ทุกอย่างยิ่งตงหนักเข้าไปอีก

ถ้าจะเอาคำของท่านพุทธทาสที่ว่า ทำการงานทุกอย่างด้วยจิตว่างมาใช้ ก็คือ อะไรพอทำได้ ทำไป นึกวิธีไหนออก ก็ลองนำมาทำ ใส่ใจพยายามหาวิธีปรับปรุงแก้ไขเรื่อยไป แต่ไม่ได้ปล่อยใจให้ไปยึดไว้ว่า ผลจะต้องได้เหมือนอย่างกับที่คิดเอาไว้

เมื่อดิฉันเพิ่งกลับจากเมืองนอก ถูกจัดให้สอนนักเรียนปริญญาโท ดิฉันทุ่มเทเวลาเตรียมการสอน ๓๐-๔๐ ชั่วโมง เพื่อไปบรรยาย ๑ ชั่วโมง ตั้งความหวังว่า ระหว่างที่บรรยาย นักศึกษาคงสนใจตื่นเต้นตาแป้วฟัง ที่ไหนได้ บรรยายไปเหมือนพูดให้ประตูหน้าต่างฟัง

บรรดานักศึกษานั่งเข้าแถวกันไปตามลำดับ พอจบเรียบร้อยแล้ว ดิฉันถามว่า จะมีคำถามไหม เจียบสนิท ดิฉันหมดลาน ตอนนั้นคิดว่า เราปล่อยวาง แต่ความจริงไม่ใช่

พอถึงเวลาที่เตรียมสำหรับคราวถัดไป ในใจดิฉันนึกเรื่องอะไรเราจะไปเตรียมให้ เหนื่อย พูดอย่างไรประตู่หน้าต่างก็ไม่ได้ยินหรอก ซึ่งถ้าทำอย่างนั้นจริง ตัวเราเองขาดทุน

เพราะอะไร?

ความที่เราตั้งความหวังไว้มาก เมื่อหวังไว้แล้วไม่ได้นี้ ใจส่วนไร้สำนึกของเราก็เกิดความไม่รับผิดชอบ ทอดธุระ แต่ใจที่สำนึกระลึกขอบคุณกับตัวเองว่า ฉันอุเบกขา ซึ่งไม่ใช่ อุเบกขาที่ถูกต้อง เพราะทำให้เราขาดทุน

ถ้าเราเตรียมการสอนอย่างสนใจใส่ใจ วิชาความรู้ของเราก็แน่นขึ้น มองอะไรก็เห็น ชัดเจนขึ้น แล้วใครได้ผล เราเองได้ผล เราเชื่อมั่นในความรู้ของเรา ถ้าต้องไปทำเกี่ยวกับ เรื่องนั้น เรารู้ว่า ถ้ามีปัญหาอะไร เรามีทางพลิกแพลงแก้ไขได้ เพราะในใจของเราได้ฝึกซ้อม เอาไว้คล่องแคล่วแล้ว แต่เพราะไม่รู้เท่าทันกิเลส พอไปเจอเอานักศึกษาแบบนี้มาเป็นข้อสอบ ซ้อมให้ เราก็โวยวายว่า ไม่เอาแล้ว ฉันอุเบกขา ใครจะไปบ้ออดตาหลับขับตานอนเตรียมให้โง่

เราโกงตัวเราเอง ไม่ทำภาระหน้าที่ที่สมควรทำ แล้วอีกหน่อยเราก็จะติดนิสัยไม่ รับผิดชอบ ไม่เตรียมการสอน ไม่ติดตามวิชาการ อ่านวารสาร พอไปฟังใครพูด ก็ฟังไม่รู้เรื่อง เพราะเรื่องจากวิชาความรู้ แต่ไม่เข้าใจตัวเอง ไปฟังโทษผู้พูดว่า พูดภาษาอะไรก็ไม่รู้ เราก็ติด เชื่อจากนักศึกษา ไปฟังอะไรที่ไหนก็ไปนั่งไม่รู้ไม่ชี้ เขาเปิดโอกาสให้ซักไซ้แต่ถามก็เฉย เพราะมัวแต่ว่างอุเบกขาสีๆ เราก็เลยกลายเป็นหุ่นกลวงๆ ตั้งเกะกะอยู่เปล่าๆ

น่าแปลกที่ตัวเราเป็นคนแรกที่เสียหายจากการกระทำเช่นนั้น แต่กิเลสมาปิดบังเรา เอาไว้ สติไม่คมไวเท่าทันที่จะทำให้เห็นตัวเอง ก็อย่างที่พูดมานั้นแหละ ไม่ใช่อุเบกขา แต่ธุระ ไม่ใช่ เข้าขามเย็นขาม แล้วใครเดือดร้อนกันล่ะ ก็เรานั้นแหละเดือดร้อน

ต่อไปเราอยากทำดี เราอยากทำถูกต้อง เราก็ทำไม่เป็นแล้ว เพราะความขี้เกียจ ความดีฝึกยาก ทำความขี้เกียจเหมือนเหนื้จากภูเขา เทพรีบ มันไหลพริบตาเดียว เกลี้ยงหมด แล้ว ถ้ามีเหวอยู่ข้างๆ ก็ลงไปถึงก้นเหว ไม่ค้างคาอยู่ที่พื้นด้วย แต่ทำความดีนี้ เหมือนเข็นครก ขึ้นภูเขา

ดิฉันเคยบ่นกับท่านอาจารย์ว่า ให้เซ็นครกขึ้นภูเขา เหนื่อยจะตาย

ท่านกลับว่า อย่าเข้าใจผิดนะ ถ้าคิดว่า แค่เซ็นครกขึ้นภูเขา มันทำไม่สำเร็จหรอก ใ้ทำความดีนะ มันเซ็นครกขึ้นจอมปลวก

ดิฉันก็งง ขึ้นภูเขากับขึ้นจอมปลวกมันต่างกันอย่างไร?

ขึ้นภูเขานั้น พี่นุเขายังแน่น ถ้าครกดันเราลื่นลงมา ภูเขาก็ยังช่วยยันรับเอาไว้ให้เรา ทรงตัวอยู่ได้ ถ้าเซ็นครกขึ้นจอมปลวกนี้ ขณะเราเหยียบขึ้นไปบนจอมปลวก ถึงตัวเราเบาๆ จอมปลวกก็ยุบยอบลงไปแล้ว ถ้าไม่ระวัง ครกเลยทับเราแบน

ท่านอาจารย์ท่านมีวิธีที่จะทำให้ศิษย์เกรงเสากับตัวเองทุกที อ้าปากพูดทีไร นึกว่า เราได้ประท้วงให้ท่านเห็นสักหน่อยว่า ท่านร้ายกับเราเหลือเกิน ปรากฏว่า ท่านตอบกลับมา เราหน้าแตกทุกที เหมือนอย่างเคยประท้วงท่านว่า ใครๆ เขาว่า เข้าวัดมีความสุขเหมือน ขึ้นสวรรค์ ศิษย์เข้าวัดแล้วรู้สึกเหมือนเข้าโรงเรียนดัดสันดาน คือจะเหน็บแนมว่า ท่านเป็นผู้คุมโรงเรียนดัดสันดาน

ท่านทำหน้าเฉย พูดเสียงเรียบว่า แล้วศิษย์รู้หรือเปล่าว่า โรงเรียนดัดสันดานที่จะ ทำให้ศิษย์ได้ประโยชน์เต็มที่นี่ใครเป็นผู้คุม ตัวศิษย์เองนั่นแหละต้องเป็นผู้คุม เพราะถ้า อาจารย์เป็นผู้คุมก็ไม่ได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย เหมือนคุกตะราง ถ้ายังอาศัยผู้คุม อาศัยตำรวจ อยู่ นักโทษก็ยังแอบทำความผิดได้ นักโทษก็ไม่ได้ประโยชน์ แต่ถ้าตัวเจ้าของเองเป็นผู้คุม ตัวเองประสิทธิภาพย่อมสูงสุด

เราก็ต้องเจียบอีก ที่ไปเหน็บแนมว่า ท่านยอดทารุณโหดร้ายกับเรา กลายเป็นว่า เราจะต้องคอยเป็นโพลิสจับขโมยของเรานั้นแหละถึงจะได้ผล

จากหลักอันนี้ที่ท่านให้ไว้ ทำให้เวลามามองอะไรก็ค่อยๆ เห็น สติค่อยคมไว เห็นตาม ความจริง เวลาที่เรานึกว่า เราประชดคนอื่น แล้วเขาจะได้เจ็บแสบทุกข์เดือดร้อน ได้รู้ตัวเสีย บ้างนี้ ตัวตนของเราใหญ่คับจักรวาล ครอบคลุมใจเรามีมิติหมด แล้วก็ทวงจะให้คนเห็นว่า ฉันทสัณห์สำคัญอย่างไร ทำให้เราตกลงไปในอวยของกิเลส ไม่ทำหน้าที่ที่เราควรจะทำ

เหมือนเรากำลังวิ่งซ้อมเพื่อจะกระโดดสูงข้ามสิ่งกีดขวาง วิ่งกำลังอยู่ตัว จะกระโดดข้ามพ้นไปได้ กลับชะลอฝีเท้าเสีย เสร็จแล้วพอจะกระโดดข้ามก็ไม่มีแรงพอข้ามได้ มันเป็นกันแบบนี้ จึงทำให้เราท้อใจว่า ทำไมนะ เราก็มัวเราปฏิบัติ แต่เพราะเราไม่ถนัดกับคุณภาพของการปฏิบัติของเรา แล้วยังส่งจิตออกนอกไปเพ่งเล็งท่านอาจารย์ ท่านปฏิบัติได้ง่ายๆ แล้วทำไมท่านข้ามไปได้ล่ะ ส่วนเราทำไมข้ามไม่ได้ กลายเป็นว่า ท่านอาจารย์วาสนามาก เราวาสนาน้อย

เห็นหรือไม่ว่า ใจที่เป็นกิเลสของเรา มันทำให้เราอุเบกขาตรงที่ไม่ควรอุเบกขา แต่ตรงที่ควรอุเบกขาเราไม่อุเบกขา เพราะฉะนั้น ทำที่ไรๆ เราทำตัวเองให้ทุกข์เดือดร้อนหนักเข้าไปทุกที แล้วก็หงุดหงิดคับข้อง ไม่เห็นที่ผิดของตัวเอง

กว่าจะมองเห็นอย่างนี้ ดิฉันก็ขวิดซ้ายขวิดขวาท่านอาจารย์มาไม่รู้เท่าไร และตลอดเวลาก็กลางว่า ตัวเองเรียบร้อย เคารพท่าน อุเบกขา แต่ท่านบอกว่า จิตของเรามันสกปรก อาฆาตแค้น เพ่งโทษคนอื่น ดิฉันก็ประท้วงว่า ดิฉันไม่ได้เป็นอย่างนั้น

เวลาที่เรารู้ไม่เท่าทันกิเลส มันน่าเกลียดอย่างนี้ แล้วยิ่งที่สุดคือ เราไม่ทันเห็นตัวของเราด้วย ที่ท่านว่า อวิชชามันปกปิดเรา เรานึกว่า เราเป็นผู้ชำนาญ แต่คนอื่นเขาเห็นว่าเราแสนจะเขย ไม่ได้เรื่อง มันเป็นอย่างนี้เอง

เมื่อเราเห็น เรายอมรับความจริงข้อนี้ ใจก็เกิดความเยือกเย็น เวลาถูกใครวิพากษ์วิจารณ์ หรือปรับโทษเรา โดยที่ในใจของเราเห็นว่า เราไม่ได้ผิดอย่างนั้น เราไม่ได้ทำอย่างนั้น เราก็ยอมเปิดใจเรารับฟังคำวิจารณ์ของเขาได้ เราเริ่มรู้จักฟังเป็น

ถ้าอุเบกขายังไม่เป็น เราจะฟังไม่เป็น ที่เรานึกว่า เราฟังนั้น ถ้าสติไวทันจะพบว่า ขณะที่เราทำกิริยาสงบเสงี่ยมฟัง ในใจเราสอดว่า เฮ้อ! ทุเรศ คือเราไม่ได้ฟังเขาเลย เราเถียงอยู่ในใจตลอด แล้วก็สะกดตัวเองให้ได้ยินแต่ความคิดของเรา เพราะฉะนั้น พอจากเขาออกมา เขาพูดอะไร เราไม่รู้หรอก แต่เราก็ได้คำตอบ เพราะเรามีคำตอบของเราที่ฝังใจเอาไว้แล้ว

พออุเบกขาเป็น ใจว่าง ไม้ใช้น้ำชาล้นถ้วย เราก็เลยเพิ่งจับได้ว่า แต่ก่อนนั้น ปากเราบอกว่า เราฟังอยู่ แต่ใจเราคำรามว่า โอ๊ย! เขย คือไม่ได้ฟังนั่นแหละ

เราก็เลยตกใจว่า ใจของเราเนี่ยมันน่ากลัวถึงอย่างนี้ ถ้าใครมาบอกอย่างนี้ เรารับไม่ได้ เหมือนที่ท่านอาจารย์เคยว่าดิฉัน ไหนบอกว่าเชื่อเรื่องของกรรม ตัวเองอุเบกขา นิ่งแหละนะ แข่งเขา อาจารย์เห็นอยู่ พออ้าปากก็เห็นถึงคอหอย แข่งเขาอยู่ซัดๆ ไม่ได้ขาดคำเลย แต่ตอนนั้น ดิฉันไม่เห็นหรือกว่าตัวเองแข่งเขา

เหตุการณ์หมั้นให้คนที่ดิฉันได้กราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ดิฉันเชื่อเรื่องของกรรม และวางเขาเอาไว้แล้ว เกิดเซมาถึงวัดท่านอาจารย์ และท่านส่งแอมมาตามดิฉันไปพบกับเขาที่ศาลา พอพบหน้ากัน เขาก็ดีใจเล่าให้ฟังว่า เขาทุกข์เดือดร้อนอย่างไรบ้าง และสรุปว่าตลอดชีวิตเขาทำแต่ความดี ประรณชาติต่อคนอื่น แล้วทำไมเขาถึงเจอแต่ปัญหาทุกข์เดือดร้อนไปหมด

เมื่อได้ยินว่า เขาทุกข์เดือดร้อน ใจก็คิด เออ! คราวนี้คงจะได้ล้มตาดิ้นเสียที จะได้รู้ว่าที่ตัวเองทำให้คนอื่นทุกข์เดือดร้อนมันเป็นอย่างไร แต่พอฟังเขาพูดจนจบ ดิฉันนึกในใจ ... กรรมเวร อวิชชาคือความฟ่องใสอย่างยิ่ง ... มันแสนจะน่ากลัว อย่างนี้เอง ความหวังที่จะเห็นเขาได้เห็นที่ผิดของตัวเอง เหมือนแต่ก่อนเราก็ไม่เห็นที่ผิดของเรา แล้วก็ค่อยเรียนรู้ว่า อะไรเป็นอะไร เป็นอันดับสมิท

แต่ขณะจิตแรกที่ยังรู้ว่า เขามาเพราะมีความทุกข์เดือดร้อนนี้ สติของดิฉันทันเห็นวาระจิตตัวเองว่า เออ! ดี จะได้รู้รสชาติเสียบ้าง พร้อมๆ ก็ได้ยินเสียงท่านอาจารย์ดังขึ้นมาในหัวว่า เรานะ ตั้งโครงการแข่งเขา อาฆาตพยาบาทเขา เพิ่งเห็นใจแท้ของตัวเอง เพิ่งประจักษ์ด้วยความตกใจว่า ใจเราเต็มไปด้วยความอาฆาตพยาบาทเขา รอคอยวันนี้ ที่จะได้รับรู้ว่าจะ เมื่อเขาถูกพิพากษาตามโทษานุโทษแล้ว เขาได้สติระลึกตัวบ้างหรือเปล่า

เล่าจบแล้ว เขาก็ขอโทษที่แต่ก่อนไปคิดว่า การเข้าวัดเป็นเรื่องผิด แต่บัดนี้ยอมรับแล้วว่า ดิฉันมองการณ์ไกล ขอนุโมทนาด้วย ... ผมเองน่าจะอยากทำ แต่ก็ยังทำอย่างหมองไม่ได้

ดิฉันยังสลดสังเวชกับตัวเองเพิ่มขึ้น เขาหวังดีกับเรา อนุโมทนากับการกระทำของเรา ไม่รู้ตัวสักนิดว่า ทุกสิ่งที่ตัวทำ ล้วนเป็นการก่อวินาศกรรมให้คนอื่นเดือดร้อน แต่เห็นไปว่าสิ่งที่ทำนั้นล้วนแต่เป็นคุณงามความดี แล้วเราก็จิตโสโครก ไปเฝ้าคอยแข่งว่า เมื่อไรเขาจะทุกข์เดือดร้อน เพราะกรรมตามสนองจะได้รู้ตัวเสียบ้าง ก็เลยคั้นนั้น แผลเมตตาเสร็จ เกิดความ

คิดว่า ถ้าเราสามารถเข้าไปนั่งในหัวใจของแต่ละคนได้ ก็จะเห็นว่า เขาทำไปด้วยความตั้งใจดีทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้แสวงหาทิศทางที่ถูกต้องเสียก่อนที่จะลงมือกระทำสิ่งใดลงไป หากขาดสัมมาทิฐิเสียแล้ว ทุกอย่างแม้จะเป็นความตั้งใจดี ก็ผลิตผลเป็นความทุกข์เดือดร้อนทั้งสิ้น เหมือนกรณีนี้ เขาเดือดร้อนเพราะไม่เห็นที่ผิดของตัวเอง ทุกข์โหม่นสเพราะเข้าใจไปว่า ตัวเป็นแพะรับบาป ผู้คนรอบข้างเขาก็เดือดร้อนระส่ำระสาย เพราะความรู้ผิดๆ ของเขา

ดิฉันตั้งใจแน่วแน่ แม่เมตตาให้เขาเป็นสุข ขอเราอย่าได้มีเวรต่อกันและกัน ขอเขาได้โปรดอโหสิให้ความผิดบาปที่เราได้ไปคิดล่วงเกินเขาด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และขอให้เขามีสัมมาทิฐิเป็นแสงส่องทางในการดำเนินชีวิต

เช้าวันรุ่งขึ้น ท่านอาจารย์ถามว่า เห็นหรือยังล่ะ ไอ้อูเบกขาของเรา มันอูเบกขาของเทวทัตชัดๆ ดิฉันเห็นจนซึ้งถึงใจ

กว่าที่เราจะได้เห็นใจของเราแต่ละขั้นตอนนี้ มันต้องการเวลา แล้วก็ต้องการเรื่องจริงๆ ที่ไม่อิงนิยายมาทำให้เราถูกต้อนจนมุม เราจึงยอมรับ และดิฉันก็ขอบคุณเขาอย่างยิ่งที่ทำให้ได้เห็น ได้รู้จักใจของตัวเองตรงนั้น เพราะไม่อย่างนั้น ตลอดเวลาเรานี้กว่า ใจของเราปล่อยวางเขาเรียบร้อยแล้ว ทั้งๆ ที่อุปาทานยังยึดแบกเขาเอาไว้ แล้วก็ไม่รู้ตัว ถ้าตายจากกันไป เราก็ยังไปเจอเจอเขาอีก

เมื่อเจอเจอกันเข้า ก็คงหงุดหงิดเขาไปหมด คราวนี้ไม่มีท่านอาจารย์จะมาช่วยแกะให้ แล้วก็ไม่ใช่ใจตัวเอง ผลที่สุดเราก็ไปเป็นสภาพอย่างเขา ที่คร่ำครวญว่า ผมก็ไม่เข้าใจว่าทำไมถึงเป็นคนโง่คร่ำอย่างนี้ ทำดีแล้วทำไมเจอแต่เรื่องร้าย

เรารู้ทางที่จะปฏิบัติ มีโอกาสได้รู้ได้เห็น ได้ไถ่ถอนความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของตัวเองทิ้งไป แต่นี่พึงจดจำเอาไว้เป็นบทเรียนว่า ถ้าอูเบกขาก็อูเบกขาให้จริง ไม่ปล่อยไปล่วงเกินเขาว่า ใครทำกรรมอย่างไรไว้ ก็จะต้องได้รับกรรมอย่างนั้น และขอให้เราได้ทันเห็นด้วยคือใจส่วนไร้สำนึกยังไม่ยอมปล่อย ปากว่า ตัวใครตัวมัน ใครทำอย่างไรไว้ ก็ต้องได้รับผลอย่างนั้น มรดกใครมรดกมัน แต่ก็แอบใส่วงเล็บเอาไว้ว่า ขอให้เกิดขึ้นฉันได้เห็นด้วยนะจะได้สาแก่ใจ

เห็นหรือไม่ ก็เลสมันเป็นอย่างนี้แหละ มันเข้ามาปฏิบัติธรรมกับเราด้วยทุกครั้งไป มันถึงทำให้ท่านอาจารย์ย้ำว่า วิตน้ำแก่น้ำสกปรกออกชั้นหนึ่ง แต่เทเข้าไปใหม่เป็นปี๊บ แล้วก็ไปบ่น ปฏิบัติแล้วไม่เห็นได้ดี ก็รู้จักตั้งตัวเองเวลาที่จะเทขยะลงไปทีละปี๊บๆ บ้างสิ

ฟังกันแล้ว คงพอจะกลับไปจับขโมยในใจของเราได้ทัน แล้วจะได้โล่งใจว่า คราวนี้เราจับมันได้ทัน ก่อนจะเทน้ำโสโครกเข้าไปเป็นปี๊บ แล้วท่านอาจารย์ยังทำอีกว่า ถึงเราชี้เกี้ยวชี้คร้าน ยังไม่วิตออกก็ไม่เป็นไร แต่อย่าเทใหม่เติมเข้าไปก็แล้วกัน ในช่วงชีวิตนี้ เรามีเวลาเพียงพอสำหรับวิตน้ำเก่าของเราออกได้ทัน ไม่ต้องท้อถอย ท่านบอกเอาไว้เป็นกำลังใจอย่างนี้

ถ้าเราคอยถ่วงถ่วงกับคุณภาพการกระทำของเรา ทุกเวลานาทีที่สติเท่าทันเห็นใจของตัวเอง ท่านอาจารย์ถือเป็นการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลาแล้ว แต่ก่อนนั้น เราเคยน้อยใจว่าเมื่อไรเราจะมีเวลาว่างได้ปฏิบัติ เมื่อไรจะได้สงบเงียบเสียที

ครั้งหนึ่งดิฉันมีรายการธรรมะสำหรับประชาชน มีผู้ฟังถามว่า เขาอยากจะทำปฏิบัติ อยากไปวัด เพราะที่บ้านเสียงหนวกหูเหลือเกิน การงานก็ยุ่ง ไม่มีโอกาสจะปลีกตัวไป แล้วทำอย่างไรจึงจะได้ปฏิบัติ

ดิฉันบอกทุกเวลาแหละ กำลังฟังอยู่เดี๋ยวนี้ก็ปฏิบัติได้ แล้วดิฉันก็ยกตัวอย่างของตัวเอง ช่วงที่บ้ายากไปวัดอย่างเขานี้แหละ พอไปที่ก็เป็นกังวลว่า ช่วงที่เราไป ขอให้อย่ามีคนอื่นมา ขอให้วัดสงบเงียบ ปรากฏว่า วันที่ไปถึงวัด ชาวบ้านเขามีหมอลำกัน พอเสียงหมอลำขึ้น เราก็ตั้งใจพุทโธ พุทโธ ปรากฏพุทโธหลุดไป เสียงหมอลำเข้ามาเต็มหู ตกกลางทะเลาะตบตีกับเสียงหมอลำอยู่ในใจจนเหนื่อย ก็กลับไป

รุ่งเข้าไปกราบเรียนท่านอาจารย์ให้ช่วยปรามเขา เอาลำโพงหันลงดินเสีย ท่านตอบอย่างสุขุมว่า เวลาอาจารย์อยู่กับพระเณร บรรยากาศวัดก็สงบสงัด ร่มเย็นเป็นสุข พอหมอมามา เขาก็ทำหมอลำต้อนรับหมอ อาจารย์และพระเณรก็ต้องอดทนอดกลั้นฟังหมอลำไปด้วยแล้วยังมาบ่นให้หนวกหูอาจารย์อีกทำไม ภาวนาตัวเองจะต้องภาวนากลางตลาดก็ภาวนาไป ดิฉันก็หุบปาก

คืนที่ ๒ ก็เราต้องภาวนากลางตลาด เพราะฉะนั้นไม่พุทโธแล้ว ไม่ดูลมหายใจแล้ว กำหนดตามเสียงหมอลำ หมอลำร้องอะไรก็กำหนดไป มันก็ดี พอเราไม่ไปทะเลาะกับเสียงหมอลำ มันก็หมดเรื่อง ใจก็สงบได้

ดิฉันก็เลยบอกผู้ถามครั้งนั้นว่า วิธีนี้ไม่สงวนลิขสิทธิ์

ตลอด ๔ คีนที่อยู่วัด มีหมอลำทุกคีน แต่พอถึงวันที่ดิฉันกลับ คีนนั้นชาวบ้านก็หยุดหมอลำ สมอย่างที่ท่านอาจารย์เอ็ดตะโรว่า เขาต้อนรับดิฉัน ทำให้ท่านและพระเถรพลอยต้องอดทนฟังไปด้วย

เวลาท่านจะยกอะไรมาว่า ดิฉันเถียงไม่ได้สักคำเดียว ก็เลยจำติดใจเอาไว้ พอจะโวยวายว่า หนวกหูจริง ท่านอาจารย์ให้พรเราแล้วว่า วาสนาเราต้องภาวนากลางตลาด ถ้าไม่เก็บเล็กผสมน้อยไปอย่างนี้ คงไม่มีทุนรอนติดตัว เพราะฉะนั้นก็ก้มหน้าก้มตาภาวนากลางตลาดไป เลยเชิญชวนพวกเราให้เริ่มต้นหัดภาวนากลางตลาดไปด้วยกัน

ถ้าคิดอย่างนี้ได้ ดิฉันว่าใจของเรามันอุเบกขาได้มากขึ้น พอไม่ไปทะเลาะกับหมอลำเราก็อำสมารถได้ ก็สมารถคือการจดจ่อเป็นอารมณ์เดียวกับสิ่งเฉพาะหน้า เราพบว่า กำลังของพุทโธ มันสู้เสียงหมอลำไม่ได้ เพราะใจเราชอบส่ายแส้ออกนอก เราก็อำมือเป็นพันธมิตรกับหมอลำเสียเลย กำหนดตามเสียงที่ได้ยินนั่นแหละ แล้วมันก็ตีเอง

แต่ถ้าเราไปคิดว่า ตูแ่นว่ะ หมอลำจะดังแค่นั้น เราจะทำพุทโธให้ได้ ใจก็เลยไปตบตีกับเสียงเสียเหน้อยอ่อน เสร็จแล้วเราก็อำมัน หงุดหงิดไปหมดเลย แทนที่ภาวนาแล้วจะได้อำสงบ กลับได้โทษะเพิ่มขึ้นมาอีก แล้วก็ไปเฟ่งโทษผู้คนดินฟ้าอากาศ เทน้ำเน่าเข้ามาไม่รู้ก็ลืบปีบ จนตัวเองลงนอนสลบไม่รู้เรื่อง

ถ้าไม่รู้เท่าทัน ๔ วันก็คงทะเลาะกับหมอลำอยู่นั้น กลับมาถึงบ้านกลายเป็นหมาบ้าไปเลย พ่อแม่พี่น้องเขาคงนึก มันไปวัดกลับมา อาการยิ่งหนักกว่าเก่า แล้วเราก็อำไม่รู้ตัว ไปเฟ่งโทษว่าทุกคน พ่อแม่พี่น้องหลานๆ ล้วนแต่ทำให้บ้านหนวกหูเหลือทน คืออุเบกขาไม่เป็นเทียวได้กัดกับเขารอบด้าน รวมทั้งกัดตัวเองด้วย ใจเป็นสนิมเกรอะกรังไปหมด

หากมองทันความเป็นจริงอย่างนี้ อะไรๆ ก็สนุกไปหมด แล้วตั้งแต่นั้นเวลาอุเบกขาแล้วใจของเราเบาสบายขึ้นจริงๆ การกระทำของเราก็อำมาจากใจที่เมตตา มีน้ำใจเอื้ออาทรมากขึ้น ผลที่เกิดขึ้นก็เป็นการแก้ปัญหาคือถูกต้อง

เราต้องไม่ละเลยที่จะประพฤติปฏิบัติอย่างที่ท่านอาจารย์ว่าเอาไว้ ใครกินใครก็อ้อมใครทำใครก็ได้ การปฏิบัตินี้เหมือนเราเรียนไปก็เก็บคะแนนสะสมไปเรื่อยๆ อย่าไปรีบร้อนหวัง

ผลว่าจะต้องสอบได้ตั้งแต่เทอมนี้ ช่างมัน สอบก็ได้ ไม่สอบก็ได้ สอบเป็นอย่างไรก็ช่างมัน เรามีหน้าที่เก็บเล็กผสมน้อยไปเรื่อยๆ เราไม่โลภ เหมือนนิทานเรื่องแม่ฝัวกับลูกสะใภ้ไปเก็บเห็ด

ท่านอาจารย์เล่าว่า พอฝนตก ก็มีเห็ดขึ้นในป่า แม่ฝัวชวนลูกสะใภ้ไปเก็บเห็ดกัน วันนั้นก็เจ้ากรรม เห็ดขึ้นทีละดอก แม่ฝัวชี้ให้เก็บ ลูกสะใภ้ก็บ่น เก็บไปทำไมทีละดอกเดียว เดี่ยวไปเจอที่ขึ้นเป็นกระจุก เก็บทีเดียวได้เต็มตะกร้าดีกว่า แล้วลูกไม่เก็บเหรอ แม่เสียชีวิต แม่อาจไม่มีแรงเดินไปถึงที่มันขึ้นเป็นกระจุก ถ้าอย่างนั้นแม่เก็บนะ พุดแล้วแม่ฝัวก็เก็บไปเรื่อยๆ ส่วนลูกสะใภ้ค่อยจะเก็บทีเดียวได้กระจุกหนึ่งเต็มตะกร้า

วันนั้นไม่มีเห็ดขึ้นเป็นกระจุกเลย ตะกร้าลูกสะใภ้ก็ไม่มีเห็ด แต่ตะกร้าแม่ฝัวได้เห็ดเต็ม กลับถึงบ้าน ต่างคนต่างแยกกันไปทำอะไรต่อมิอะไร ประเดี๋ยวลูกสะใภ้วิ่งมา แม่ๆ วันนี้จะทำอะไรกิน แม่ฝัวว่า ก็เห็ดไงเล่า ตั้งตะกร้าหนึ่ง เอาไปอ่อมไปแกงก็ได้

ท่านอาจารย์สอนว่า อย่าไปดูถูกการเก็บเล็กผสมน้อย ให้เก็บสะสมไปเรื่อยๆ ตรงไหนเรานึกได้ เราก็ตั้งสติเอาไว้ เห็ดดอกหนึ่งเราก็เก็บมา หรืออย่างที่ท่านอาจารย์ช่าวา เราตั้งสติรักษาใจให้สงบ เหมือนเราจะลากเส้นตรงให้ติดต่อกัน แต่ปรากฏว่า สติมันอยู่ได้เดี๋ยวเดียว แล้วมันก็ผลอคิดไปตรงโน้น คิดมาตรงนี้ ก็ไม่เป็นไร จุดเอาไว้ มันยังไม่มีกำลังจะลากเป็นเส้นติดต่อกัน นึกได้ตรงไหนก็จุดเอาไว้

พอนึกได้ อ้าว! มันไปอีกแล้ว ก็ดึงกลับมาใหม่ จุดเอาไว้อีกจุดหนึ่ง จุดเอาไว้ จุดไปเรื่อยๆ พอเอาจุด จุด จุด มาเรียงให้มันติดๆ กัน มันก็เป็นเส้นยาวเหมือนกัน ท่านบอกไม่ต้องท้อใจ เราเก็บเล็กผสมน้อยเอาไว้เรื่อยๆ อีกหน่อยใจของเราก็มีกำลังขึ้นมา นี่คือการปฏิบัติอย่างปล่อยวาง อย่างมีอุเบกขา เพราะไม่ได้ไปหวังที่ผล

เรามีหน้าที่ปฏิบัติ ปฏิบัติไป ผลจะเป็นอย่างไร เป็นเรื่องของผล เราปล่อยวาง เหตุปัจจัยมันพอเหมาะพอดีของมันเมื่อไร มันก็เกิดผลขึ้นมาเองแหละ แล้วเราก็จะพบว่า จุด จุด ของเราก็ค่อยๆ ถีเข้าถีเข้า แต่ก่อนนั้น จุดไว้ตั้งแต่เช้า ปรากฏจนเวลานอนลืมนจุดใหม่เติมเข้าไว้ เพราะมันวุ่น วุ่นอะไรก็ไม่รู้ มันจะค่อยดีขึ้นอย่างนี้เรื่อยๆ

หรือเราไปตั้งเป้าไว้สูงว่า พอกำหนดปั๊บ ใจต้องนิ่งเป็นสมาธิเลย ท่านอาจารย์บอกเราไม่ใช่อริสัจปุณนี้ ก็ต้องมีความคิดสิ

หลายคนไปเข้าใจว่า พอมาปฏิบัติแล้ว ความคิดเป็นสิ่งน่ารังเกียจมาก แต่ท่านอาจารย์บอก ตราบเท่าที่เรายังกำจัดอวิชชาที่บ่อุบาทานออกไปจากใจไม่ได้ เราจะต้องคิดนิเวรณ ที่นี้สติของเราจะต้องเป็นเครื่องสอดส่องคุณภาพความคิดว่า มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์หรือเป็นมรรค ถ้าคิดด้วยอกุศล คิดแล้วทำให้ใจของเราสนิมขึ้น เราย้อนไปฟังโทษคนอื่นเราก็เปลี่ยนวิธีคิด ทำให้เป็นปัญญาเห็นชอบเสีย

ท่านบอก อย่าไปรังเกียจความคิด ถ้าเราไปรังเกียจความคิด การปฏิบัติของเราจะกลายเป็นโมหสมาธิ เพราะว่า เราพอใจแต่จะทำให้ใจนิ่งเป็นหินทับหญ้า แล้วไม่แก้ไขปัญหาที่มีอยู่ เราก็จะไม่รู้เท่าทันใจของเราตามเป็นจริง อีกหนอยอยากจะไปคิดแก้ไขปัญหาอะไร มันก็เลยไม่ยอมคิด เพราะเราไปฝึกแต่นิสัยเอาหินทับหญ้าไว้

การมีความคิดเป็นของดี อย่าไปกดข่ม แต่ต้องถึถ้วน แล้วควบคุมคุณภาพความคิด ให้เป็นสัมมาทิฐิเป็นมรรค จะคิดเมื่อไร คิดให้เป็นมรรคทุกครั้ง

การคิดอย่างนั้นคือการปฏิบัติ เพราะขณะที่เราคิดเป็นมรรค ใจของเราต้องเป็นอุปะการสมาธิ ถ้าใจไม่มีพื้นฐานของความสงบถึงขั้นนั้น มันคิดเป็นมรรคไม่ได้ ได้แต่คิดเป็นสังขาร จากใจที่เป็นอกุศล เพราะกิเลสเข้ามาควบคุมคุณภาพความคิด

ถ้าเราฝึกจนเป็นนิสัยว่า คิดเมื่อไรต้องคิดไปด้วยเหตุผล คิดเป็นมรรคทุกครั้ง คราวนี้เราสบายใจได้ ถึงเราจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ พอมีปัญหาเกิดขึ้น เราจะได้ปัญญาเห็นชอบทุกครั้งไป ชีวิตของเราก็จะเบาสบายไปเรื่อยๆ

อะไรๆ ที่เราทำย่อมอยู่ในมรรคตลอด เมื่อผลเกิดขึ้น จะเป็นผลอันไหน ก็ยอมเป็นไปในทางแก้ปัญหาค เป็นการลดละความยุ่งยาก ถ้ายังเกิดความยุ่งยากขึ้นมา เราก็แน่ใจว่า มาจากวิบากกรรมเก่า อดีตเหตุแต่ครั้งไหนก็ไม่รู้เพ็งงอก เราก็ไม่ใจเสีย ไม่อย่างนั้น ตีนงา ... อะไรกันปฏิบัติถึงแค่นี้แล้ว ทำไมใครยังมาแก้งได้อีก ใจเลยวุ่นวายไปอีก แล้วเป็นเหตุให้ทุกข์ไปอีก

ถ้าเราคอยถึถ้วนกับคุณภาพของเราอยู่เรื่อยๆ ใจที่รู้เท่าทันความเป็นจริง จะเป็นอุเบกขาต่อเนืองกันอยู่ โดยที่เราไม่ได้ไปกำหนด

เมื่อไรเราฝึกปฏิบัติไปจนกระทั่งใจสามารถเลี้ยงตัวเองได้ อะไรมากระทบ เราพิจารณาไตร่ตรองให้เป็นมรรคได้ทุกครั้ง ใจอันนี้จะทรงความเป็นอุเบกขาเอาไว้ ในขณะที่ไม่มีปัญหา

ไม่มีเรื่องอะไรมาเกี่ยวข้อง อดีตก็ไม่ไปพะวง อนาคตก็ไม่ไปมุ่งหวังคาดคะเนหรือหวังกลัว เพราะแน่ใจ มั่นใจในสิ่งที่ได้กระทำไป ด้วยความมีสมาธิ มีปัญญาเห็นชอบ เป็นสมาธิรู้ว่า มั่นยอมทำให้เราทุกข์เดือดร้อนไปไม่ได้ ใจเราก็จะเป็นปัจจุบันขณะ มุ่งจดจ่ออยู่แต่เหตุที่จะกระทำในแต่ละขณะที่กำลังเป็นอยู่

การปฏิบัติของเราก็มีฐานที่แน่นหนามั่นคง เราก็ตั้งหน้าปฏิบัติสม่ำเสมอเรื่อยไป ไม่ลุ่มไม่คล้ำ ไม่เป็นสลิปพตปรามาส แต่เดิมเราไปคิดสลิปพตปรามาส คือประเดี๋ยวก็ทำดี ประเดี๋ยวก็ไม่ทำ คือลุ่มคล้ำเอาไว้ ไม่ได้ถือปฏิบัติให้เป็นความเคยชิน เป็นนิสัย เดี่ยวก็ทำ เดี่ยวก็เพลอสิม แต่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น

สลิปพตปรามาส คือการที่เรายังไม่รู้จักดูแลใจของเราให้เป็นปัจจุบันจิตสม่ำเสมอ ต่อเนื่องจนเป็นอุปนิสัยถาวร เรามีเวลาวันพระจึงปฏิบัติ วันพระจึงไปสมาทานศีลจากพระ คือเราลุ่มๆ คล้ำๆ มีวันที่เล่นละครถือเครื่องสังวรสำรวม กับวันที่ปล่อยตัวเพื่อเจ้า มั่นก็เลย ลุ่มคล้ำอยู่ตลอดเวลา

แต่ถ้าเมื่อไรเราคอยดูใจของเราให้เป็นปกติจิต เป็นนิสัยไปอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ไม่มีเข้า ไม่มีออก จะกำหนดหรือไม่กำหนด มีอะไรมากระทบ เราก็คิดให้เป็นเหตุเป็นผล เป็นสมาธิฐิสม่อไป จะแก้ปัญหาในสมาธิ หรือนอกสมาธิก็มีคุณภาพเสมอกัน เพราะเรารู้แล้วว่า เราทำสมาธิทำไม

เราทำสมาธิเพื่อจะซ่อมให้แน่ใจว่า พอถึงเวลาที่เป็นอยู่ในชีวิตจริงๆ เราสามารถ เอาสิ่งที่ซ่อมไว้ มาคุ้มครองใจของเราไม่ให้ก่อกวนให้ตัวเอง

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติก็เริ่มเป็นธรรมชาติเป็นอุปนิสัยของเราไป ไม่ใช่ว่า ตอนนี่ฉัน ทำสมาธิอยู่นะ ฉันก็เป็นเทวบุตรเป็นนางฟ้าเทวดา แต่พอออกจากสมาธิแล้ว ฉันก็มีสิทธิจะ บ้าวมได้ทุกรูปแบบ

ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว เมื่อไรเราถึงจะชนะกิเลสเราได้เลย เพราะเวลาที่ทำสมาธิ วันหนึ่ง มี ๒๔ ชั่วโมง อย่างดีก็คงทำได้สัก ๖ ชั่วโมง อาจจะไม่ถึงด้วยซ้ำ ครึ่งชั่วโมงยังไม่รู้ว่าจะได้ หรือเปล่า แล้วเทียบอัตราส่วนครึ่งชั่วโมง ๐.๕ หารด้วย ๒๔ มันเป็นเศษส่วนเท่าไร อีก ๒๓.๕ ชั่วโมง กิเลสคาบไปกินเสียหมด มันก็กินไม่ขึ้น ตีตีขึ้นขึ้นมาไม่ไหว

๗๔ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

เห็นจุดนี้แล้ว เราจะพากเพียรทำไป ทำไป ทำไป ใจที่ไม่ได้คิด ไม่ได้หวังอะไร ทำไป เพื่อให้มีสติรู้อยู่ ก็จะเป็นอุเบกขา เป็นอุเบกขา เป็นอุเบกขาต่อเนื่องกันขึ้น ทำให้ลักษณะของ ปัจจุบันจิตนั้นปรากฏขึ้นเป็นพุทธะ ตื่น รู้ เบิกบาน

ถ้าทำให้ถูกวิธีแล้ว เราไม่ต้องไปคอยนึก เอ๊ะ! ตัวนั้นมันมาอยู่ในใจเราหรือยัง ตัวนี้มันใช่หรือยัง เหตุปัจจัยมันถึงพร้อมเมื่อไร มันเป็นของมัน มันเต็มอิมของมันขึ้นมา เราไม่ต้องไปห่วงไปกังวล เมื่อเรามานั่งไล่แจกแจง นี้อยู่ในใจเราแล้ว นั่นก็อยู่ในใจเราแล้ว มันจะเป็นอย่างนี้

เมื่อเราปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม มันจะทำให้ใจของเราสงบ ผาสุก อิมเต็ม เพราะมันรู้จักวาง มันไม่หิวกระหาย อยากโน่นอยากนี่ ถ้ายังมีความรู้สึกอยาก ไอโน่นก็ไม่พอ ใ้โน่นก็ไม่พอ ขาดแคลนไปหมดทุกอย่าง เราเลยกลายเป็นคนยากคนจน แต่พอเราวางแล้ว ทุกอย่างมันเต็มพอบริบูรณ์ของมันเอง มันก็เป็นปัจจุบันจิต ปัจจุบันธรรม เป็นความอิม รู้ ตื่น เบิกบาน ถ้าทำกันอย่างนี้ เราก็จะถึงซึ่งอุเบกขา



กุหลาบ ภาพเขียนสีน้ำฝีมือ พริ้งคำสอ จักกะพาก เจ้าของภาพ วิเชียร-ศิริพร ชนาเทพพร สงวนลิขสิทธิ์

ท่านอาจารย์บอกว่า อย่างนี้กันว่า คนอื่นเขาเอากิเลสมาใส่ให้เรา
กิเลสของเราเองที่อัดแน่นอยู่กันบั้งในใจ
เป็นตะกอนนอนเนื่องอยู่ไม่รู้เท่าไรๆ
แต่เจ้าตัวไม่เห็นที่คนอื่นเขาทำให้เราโกรธ
แล้วเราสำคัญผิดว่าเขาเอากิเลสมาใส่ให้เรา

จริงๆ ไม่ใช่

แรงกระแทกจากเขาช่วยให้ตะกอนที่นอนกันอยู่ในใจเรา
แตกตัวฟุ้งกระจายขึ้นมาให้เราเห็น เราจึงได้รู้ ได้ตื่น
ควรที่จะขอบคุณเขา ขอขอบคุณว่าเขามีบุญมีคุณเหลือเกิน
แต่เรากลับไปโกรธ เพ่งโทษเขาเป็นเจ้าผีบ้า ที่เอากิเลสมาใส่ให้เรา

จุดบอดในใจเราเป็นอย่างนี้

เราถึงมองอะไรไม่เที่ยงไม่ตรง แปรอะไรผิดพลาดไปหมด

ทางแก้จุดบอดของใจ^๕

เรามาทำความเข้าใจถึงคำว่า “จุดบอดของใจ” กันก่อน จริงๆ แล้ว ใจไม่มีจุดบอดเหมือนของตา เราเรียกตรงที่ชั่วประสาทตาเข้ามาสู่จอตาว่า จุดบอด เพราะบริเวณนั้นเป็นเส้นประสาท ไม่มีเนื้อจอตาจะรับภาพถึงสิ่งที่เรามองจะใหญ่ขนาดเขาพระสุเมรุ แต่เมื่อมาตกบนจอตาตรงชั่วประสาทตา เราก็มองไม่เห็น จึงเป็นจุดบอด

ใจที่ไปเกาะพัน ไปยึดติดอยู่กับอะไร จนกระทั่งใครพูดด้วย หูก็ดับ ได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยิน จึงถูกเปรียบว่าเป็น “จุดบอดของใจ” เป็นต้นว่า ใจยึดสิ่งที่กำลังทำว่าถูกต้อง ทั้งๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายว่า ที่ทำนั้นผิด เพราะเหตุอย่างนี้ อย่างนี้ เราฟังท่านแต่ก็ไม่ได้ยิน คงทำอย่างผิดๆ นั้นต่อไป เพราะใจที่ยึดเกิดเป็นจุดบอดขึ้น

ตัวตนที่สำคัญว่าเราทำอะไรผิดไม่ได้ ครั้นพบว่าตัวทำผิดเข้า โดยอัตโนมัติ ใจเจ้าของรับไม่ได้ว่าตัวผิด ก็กลับเรื่องเป็นว่าคู่กรณีเป็นฝ่ายผิด ดังเรื่องที่ว่าคุณหมอเก่งไปที่วัดป่า แล้วเข้าใจว่าคุณแม่ชีที่วัดนั้นเป็นเบาหวาน เพราะเห็นมดขึ้นปัสสาวะของคุณแม่ชี ปกติอีสานหน้าแล้งจะอัดคัตน้ำ ไม่มีน้ำอะไร มดเป็นยอกขบวนไปขึ้นทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ฉี่ของคนปกติมดก็ไปกิน คุณหมอเก่งท่านไม่เข้าใจ ก็จัดแจงจะเอายาเบาหวานมารักษาคุณแม่ชี คนที่วัดก็ประท้วงกันว่า คุณแม่ชีไม่ได้เป็นเบาหวาน คุณหมอน้ำบังเอิญอยู่ที่วัดขณะนั้นด้วย จึงเสนอให้เจาะเลือดคุณแม่ชีก่อนอาหารเข้าไปวัดระดับน้ำตาลเสียก่อน ท่านเถียงไม่ขึ้นก็จำใจต้องรอเจาะเลือดเข้าวันรุ่งขึ้น เอาไปตรวจที่โรงพยาบาลในเมือง ผลปรากฏว่าระดับน้ำตาลในเลือดของคุณแม่ชีปกติ ไม่เป็นเบาหวาน ท่านไม่ได้ให้ยาเบาหวานคุณแม่ชี ก็ควรจะจบเรื่องกันไป

แต่ที่เห็นได้ใจของคุณหมอเก่งรับตรงนี้ไม่ได้ ท่านไปเจาะเจอใคร ก็ไปเล่าว่า คุณหมอน้ำเฮี้ยนอะไรไม่ทราบ หว่าคุณแม่ชีเป็นเบาหวาน แล้วจะเอายาเบาหวานไปรักษา ท่านเลยเจรจากันคุณหมอน้ำยอมให้ท่านเจาะเลือดคุณแม่ชีไปตรวจ แล้วพบว่าไม่ได้เป็นเบาหวาน อย่างนี้เราก็เรียกว่า เป็นจุดบอดของใจ เพราะเจ้าตัวไม่สามารถเห็นตามจริงได้ว่าตัวทำผิดเลยปิดความผิดไปให้คู่กรณี

^๕ ทางแก้จุดบอดของใจ เป็นบทความปรับปรุงมาจากคำบรรยาย ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลศิริราช วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๔๖

ถ้าไม่พิจารณาให้รอบคอบ ก็เหมือนว่าท่านเป็นเจ้าของโรงทำน้ำแข็ง บั่นน้ำเป็นตัว แต่ความจริงท่านไม่ได้บั่นน้ำเป็นตัว อุปาทานที่ยึดมั่นสำคัญว่า ฉันต้องถูก ฉันต้องดี ฉันผิดไม่ได้ ทำให้สติห้ำมล้อมไม่ทัน

ถ้ายังเด็กยังเล็กอยู่ ยังยำเกรงผู้ที่โตกว่า ยังสำรวมระวัง มีสติอยู่กับใจ ก็ยังไม่กล้าทำอะไรตามอำเภอใจเต็มที่ ครั้นโตขึ้น บังเอิญเป็นลูกคนใหญ่คนโต หรือตัวมีตำแหน่ง มีฐานะที่คนต้องยำเกรง โอกาสที่จุดบอดจะขยายใหญ่ก็เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัวทุกๆ เรื่องที่ไปเกี่ยวข้องก็จะบิดเบือน เป็นความดีต้องมาที่ฉัน ความผิดไปที่คนอื่นหมด ถ้าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องในชีวิตประจำวันเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่สลักสำคัญ ก็ปล่อยมันไป แต่ถ้าเป็นเรื่องคอขาดบาดตาย หรือเรื่องทิ้งดโทษกันไม่ได้ ก็ปวดเศียรเวียนเกล้าเป็นปัญหาขึ้นมา แต่จริงๆ แล้ว มันไม่ใช่เรื่องที่น่าานๆ จึงจะเกิดสักทีหนึ่ง แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เสมอๆ ในชีวิตประจำวันของคนเรา

ถ้าไล่เลียงดูดีๆ จุดบอดก็มีตั้งแต่ในเด็กเล็กๆ แล้ว มีครอบครัวหนึ่งซึ่งมีพ่อแม่และลูกชายเล็กๆ คนหนึ่ง ทั้งหมดอยู่กันในบ้านคุณปู่คุณย่า เด็กคนนี้เป็นขวัญใจของ ทุกคนในบ้าน วันหนึ่งหลังจากรับประทานอาหารมื้อเย็นเสร็จแล้ว ทุกคนก็มานั่งพักผ่อนอยู่ด้วยกัน เด็กซึ่งอายุ ๒ ขวบกว่าๆ มาชวนพ่อเล่นเกมงูตกบันได ซึ่งมีกระดานสี่เหลี่ยมเป็นตาหมากรุก มีตัวงูโผล่หัวอยู่ตรงกลางกระดาน ทางพาดมาตกที่จุดตั้งต้นที่เลขศูนย์ เวลาเล่นก็ผลัดกันทอดลูกเต๋า ลูกเต๋าค้นหน้าไหน ผู้เล่นก็เดินไปตามช่องในกระดานตามจำนวนแต้มบนหน้าลูกเต๋า ถ้าเดินไปหยุดตรงช่องที่มีปากงู งูก็จะกินเราตกลงไปที่ศูนย์ใหม่ บางครั้ง เล่น เล่น เล่นไป เรานำหน้า คู่แข่งไปครึ่งกระดาน จะชนะแล้ว เกิดปะทะเหมาะเคราะห์หามยามร้าย ทอดลูกเต๋าก็ตกตรงปากงู ก็ลงมาตั้งต้นที่ศูนย์ใหม่

ปรากฏว่า ในเกมนั้น หลานชายวัย ๒ ขวบทอดแต้มชนะพ่อไปลิว ลิว ลิว แต่แล้วก็ไปตกตรงปากงู เด็กเดินหมากของตัวเองไปวางตรงปากงู แล้วเลื่อนตามลำตัวงูลงมาที่หางงูที่ศูนย์ ไปมองหมากของพ่อ แล้วก็จับหมากของตัวเองเลื่อนจากศูนย์กลับขึ้นไปที่ปากงูใหม่ เมื่อทุกคนมองก็เอาลงมาที่หางงู กลับไปกลับมามีอยู่ ๒-๓ ครั้ง ในที่สุดก็ใช้ความกล้าหาญ เอาขึ้นมาวางตรงปากงูอยู่กลางกระดาน

ทุกคนประหลาดใจว่า อ้าว! ก็หมากจะต้องลงไปที่ศูนย์นี่นา

เด็ก ๒ ขวบให้เหตุผลว่า ก็ไม่เห็นหรือ ลูกเอาหมากใส่ปากงูลงไปถึงหางแล้ว แต่งูอ้วกออกมาทุกทีเลย ไม่ใช่เด็กไม่รู้ ไม่ใช่จะโกง เขามีเหตุผลของเขา เพราะเขาแพ้ไม่ได้ แต่จะรับตรงๆ ว่าฉันจะโกงก็เสียท่า จึงสร้างเหตุและผลมาอ้าง ก็ไม่เห็นหรือ เขาก็ได้ลากหมากลงไปอย่างนั้นจริงๆ แล้วก็เอาขึ้นมา .. เห็นไหม งูขย้อ้นขึ้นมาตั้ง ๒ หน ๓ หน ถ้าขึ้นเอาลงไป มันก็อ้วกออกมาอีก เพราะฉะนั้น หมากก็ต้องอยู่ที่ปากงูนั่นแหละ

ถ้ามองให้ละเอียดถี่ถ้วน เราจะเห็นว่า เออ! จริงนะ กิเลสทุกตัว ไม่ได้มาเกิดขึ้นเมื่อเราเกิดแล้ว หรือผู้คนในโลกนี้หรือบรรยากาศในโลกเอากิเลสมาใส่เข้าไปในใจเราเรามากพูดกันว่า เด็กเล็กๆ ใจยังสะอาด เหมือนผ้าขาวบริสุทธิ์ ครั้นโตขึ้น โตขึ้น กิเลสจึงมาเปื้อน เราก็มองเข้าไปติดตามไป

ท่านอาจารย์สิงห์ทองติงว่า ถ้าเป็นอย่างนั้น เด็กก็ไม่มาเกิดกัน เพราะใจสะอาดบริสุทธิ์แล้ว เป็นพระอรหันต์ไปแล้ว การที่ยังมาเกิดมีตัวตนเห็นโทนโทอยู่ แปลว่ากิเลสยังมีอยู่ในใจ แต่ยังไม่ได้ปุ๋ยได้เชื้อเพียงพอ ก็เลยยังเหมือนเมล็ดอ่อนๆ ที่มีเปลือกหุ้มอยู่ ยังไม่สำแดงฤทธิ์ออกมาให้เราเห็น เมื่อถูกสิ่งแวดล้อมกระตุ้น ก็ค่อยแตกกิ่งก้านมากขึ้น มากขึ้น เด็กคนนี้ก็มิเชื่อของความจริง ความมีตนมีตัว ฉันต้องเก่ง ต้องชนะอยู่ในใจเท่าๆ กับเราทุกคนที่ไม่ใช่พระอรหันต์ก็มีกันทั้งนั้น แต่ปัญหามีอยู่ว่า เชื้อแต่ละเชื้อ กิเลสแต่ละตัวของเรา จะได้ปุ๋ยได้เชื้อทำให้พองใหญ่ขึ้นมาแค่ไหน

ถ้าคิดได้อย่างนี้กัน เราก็จะบอกเด็กว่า งูมันไม่อ้วก แล้วคุณปู่ คุณย่า คุณพ่อ คุณแม่ ก็จะค่อยๆ จับหมากเลื่อนลงไปอยู่ที่หาง อธิบายว่า ถ้าเราจะเล่นกัน เราก็ต้องเคารพกฎกติกาเกมทุกชนิด เมื่อเล่นแล้วก็ต้องมีแพ้บ้างชนะบ้าง เหมือนเราไปเล่น ไม่กระดก ก็ต้องมีกระดก ขึ้นบ้างกระดกลงบ้าง สอนให้เด็กเห็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ให้คุ้นเคยกับกฎของไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรเที่ยง ใครจะชนะตลอดเวลาไม่ได้ แพ้ตลอดเวลาไม่ได้ มันต้องตั้งอยู่ แปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป แล้วกลับตั้งขึ้นใหม่ คือค่อยๆ ให้ภูมิคุ้มกันเขา

แต่ปรากฏว่าคุณปู่คุณย่าชื่นชม เห็นว่าหลานฉันเพิ่ง ๒ ขวบ เฉลียวฉลาดเหลือเกิน คิดได้ว่า งูอ้วก ก็เลยทำให้เด็กภูมิใจว่า ฉันเก่งที่หาเหตุผลมาอธิบายว่างูมันอ้วก แล้วเลยไม่ต้องทำตามกฎ

เมื่อเป็นอย่างนี้ ระหว่างที่เด็กเติบโตขึ้น พอมีอะไรไม่ถูกกิเลสเขา แทนที่จะหาเหตุผลจริงๆ ความเคยชินจะสอนให้เขาหาเหตุผลที่เป็นกิเลสมาใช้อ้าง เพราะทุกกรณี เขาต้องเป็นผู้ชนะ วันหนึ่งเราเห็นเขาโตเกินกว่าจะน่าเอ็นดูกับเหตุผลที่เป็นความฉลาดแกมโกงที่ไม่ถูกต้อง เราดูเขา เขาก็จะตกใจ ออกสั่นขวัญสยอง เพราะว่าเขาเคยทำอย่างนี้มาเรื่อยๆ จนเป็นอุปนิสัยไปแล้ว และทุกคนก็หัวเราะเอ็นดูและชมว่าเขาเก่ง วันนี้เกิดอะไรขึ้น

การอบรมเด็กด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์จึงเป็นพิษเป็นภัย เพราะเอากิเลสในตัวเราไปปลุกปั่นเขาขึ้นมา แล้ววันหนึ่งก็ไปบอกว่าทำไม่ได้ เหมือนเรื่องในนิทานอีสป หญิงสาวคนหนึ่งสามีตายตั้งแต่ลูกยังอยู่ในท้อง พอลูกคลอดออกมา หน้าตาเหมือนสามีมาก แม่ก็ฟูมฟักรักถนอมลูกชายคนนี้เป็นแก้วตาดวงใจ ลูกทำอะไร จะไปรังแกเพื่อน จะไปขโมยของใคร จะไปทำความผิดชั่วอะไร แม่ก็บอก ดีลูก ลูกเลยเข้าใจว่า อะไร อะไร อะไร ที่ตัวทำนั้น ดีทั้งนั้น

ต่อมาเด็กโตเป็นหนุ่มไปขโมยของเขา ลูกเขาแจ้งความ ตำรวจจับ คั่นของกลางได้ ตำรวจก็เอาเข้าคุก แม่ไปเยี่ยมที่คุก รำพันว่า โธ่เอ๊ย! ทำไมลูกจึงทำอย่างนี้ แม่เสียใจเหลือเกิน ลูกก็ตอบ อ้าว! ฉันก็ทำอย่างนี้มาตั้งแต่เด็ก ทำที่ไร แม่ก็บอก ดีลูก ฉันจะไปรู้ได้อย่างไรว่าทำอย่างนี้แล้ว ตำรวจจะมาจับฉันเข้าคุก หาวว่าเป็นหัวขโมย ก็แม่บอกแต่ดีลูกทุกที

การที่พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย รักเด็กโดยไม่แนะนำสอนให้รู้ว่า อะไรผิด อะไรถูกกฎเกณฑ์ข้อบังคับมีว่าอย่างไร เรารักแล้วมองที่ผิดที่บกพร่องผ่านจุดบอดในใจของเรา เป็นการปิดบังความเป็นจริงจากเด็ก วันหนึ่งก็จะเกิดผลเสียหายทำนองตัวอย่างที่ดิฉันเอามาเล่าสู่กันฟังหรือตัวเราเองก็เถอะ ไม่มีใครบอกเรา เราก็ต้องพยายามดูเขา แล้วย้อนมาเปรียบเทียบดูเราว่า ที่เราทำ ที่เราว่าง้อออกมา ทำแล้วเรามีความสุข แต่อีกฝ่ายทุกข์ปางตายนั้น มันถูกต้องหรือเปล่า

ของอะไรก็ตาม ถ้าเป็นของดี ของถูกต้อง มันดีกับเรา ทำให้เราดีใจ เรามีความสุข มันยอมทำให้คุณกรณีของเราดีใจ มีความสุขด้วย

เหมือนเราหิวน้ำ เราต็มน้ำฝนเข้าไปแล้วชุ่มชื่น ยิ่งน้ำฝนนั้นลอยดอกมะลิด้วย ยิ่งชื่นใจหายเหนื่อย น้ำเหยือกนี้ เอาไปให้ใครๆ ต็ม จะเป็นคนที่รักเรา หรือเป็นศัตรูกับเรา ต็มแล้วคนเหล่านั้นก็ต้องได้ความชุ่มชื่นใจ เป็นสุขอย่างเราเหมือนกัน ไม่ใช่ว่า ดีกับเรา แต่กับศัตรูเรา กินเข้าไปแล้ว ปวดท้อง อาเจียน หรือไม่สบายเป็นโรคขึ้นมา ไม่ใช่อย่างนั้น สิ่งที่เป็น

ธรรม ถ้าดีกับใคร ก็ต้องดีกับทุกคน

ถ้ายึดหลักนี้เอาไว้ พอจะหลงไปตามจุดบอดในใจ เราก็จะฉุกคิดได้ว่า มันถูกแน่หรือ เพราะธรรมชาติของใจ ถึงแม้จะมีจุดบอดกันทุกคน แต่ใจนั้นเป็นธาตุรู้ รู้ผิดชอบชั่วดี รู้ผิด รู้ถูก แต่โดยมากเราไม่ฟัง เมื่อมันเตือนขึ้นมา เราสะดุ้ง ตะขิดตะขวงใจ แต่ประเดี๋ยวเดียวก็จะหาเหตุผลที่เป็นพาลปัญญาเข้ามาเข้าข้างกิเลสแล้วบอกว่า ฉันถูก

ถ้าทำอย่างนี้บ่อยๆ ใจของเราก็เริ่มด้านขึ้น ด้านขึ้น จนในที่สุด เสียงเตือนจะเบาลง เบาลง ตราบเท่าที่เราแข็งแรง ยังเชื่อมั่นในตัวเอง เราก็ยังไม่ทุกข์เดือดร้อน แต่เมื่อไรเรากำลังตกอยู่ในวิกฤต เป็นต้นว่า มีเรื่องทุกข์เดือดร้อน เกิดปัญหา กำลังเจ็บไข้ได้ป่วย เสียงเตือนที่เราว่าเบาๆ นั้นจะดังขึ้นมาพร้อมกัน ในเรื่องที่เราทำบ่อย บ่อย บ่อย มันจะรื้อก้อง สะท้อนกลับไปกลับมา จนกระทั่งใจของเราเกิดอาการหลอน เป็นโรคจิต โรคประสาท

คนที่ทำผิดทำชั่วแล้วเราไปสงสัยว่า ทำไมเขาจึงเป็นสุขลายนวลอยู่ได้ จริงๆ เขาไม่ได้เป็นสุขลายนวลอยู่หรอก ในจิตระดับไร้สำนึก ใต้สำนึกและจิตสำนึกของเขา มีการก่อกรรมเหมือนคลื่นใต้น้ำอยู่ตลอดเวลา แต่เขาพยายามปิดมันไป หาเรื่องอื่นมาสนุกสนานกลบไว้ พอจะคิดขึ้นมา ไปกินเหล้า สูบยา ทำอย่างโน้นอย่างนี้ เพื่อให้สติสัมปชัญญะพราวเลื่อนไปแล้วก็คิดเอาว่า การไปสนุกสรวลเสเฮฮาไร้สาระเหล่านั้น คือการรื่นเริงบันเทิง เพื่อคลายเครียด

วันหนึ่งเกิดมีความทุกข์เดือดร้อนมากๆ เพราะไปประสบปัญหา ซึ่งเปรียบเหมือนฟางเส้นสุดท้าย ปัญหาเก่าๆ ที่กลบไว้ปะทุขึ้นมาผสมโรงด้วย จนไม่สามารถเอาอะไรมาหลอกหรือปิดเบือนปิดบังไว้ได้ ใจตัวธาตุแท้ก็สำแดงอาการขึ้นมา เกิดจิตหลอนเป็นโรคประสาท เพราะไม่รู้จะแก้ตัวเองอย่างไร ให้ตัวเจ้าของยังถูกยั้งเล็ดอยู่ได้ เพราะขณะนั้นกายก็ตกอยู่ในสภาวะที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ใจก็พลอยระส่ำระสายตามไป ความเป็นจริงปลิวขึ้นมาเต็มไปหมดหันไปทางไหนก็เห็นเต็มตา เหมือนมีโทรทัศน์อยู่รอบห้อง จะเปลี่ยนไปช่องไหน ช่องไหนทุกช่องก็ล้วนแต่เป็นเรื่องที่ชี้ให้เราแก้ไขตัวเรา

เมื่อเราไม่เคยแก้ไขตัวเรา ไม่เคยยอมรับที่ผิดของตัวเอง เราก็อัดอั้นตันใจ

แต่ถ้าเราเพียงเห็นว่าใจจะต้องเสวยผลการกระทำของตัวเองอย่างไร พอจะเปลอสะสมตะกอนกิเลสอกุศล เราก็จะซังตวงว่ามั่นคงหรือไม่ ผลที่สุดจะเห็นว่า ถ้าทำผิดแล้วเอาความผิดไปใส่ผู้อื่น เราจะลอยนวลไปได้ตลอดกาล พระพุทธองค์คงไม่ทรงสอนว่า ของทุกอย่างมาแต่เหตุ

หัวใจคำสอนอริยสัจ ๔ คือ สอนว่า ในโลกนี้มีเหตุ ๒ เหตุ ผล ๒ ผล

ถ้าทำความเข้าใจให้แจ้งในอริยสัจ ๔ คือ เมื่อประกอบเหตุที่เป็นสมุทัย ก็เท่ากับการเปิดโรงงานผลิตทุกข์ ทุกข์ก็จะออกมาทับถมท่วมตัว จนเราหาช่องอากาศจะหายใจไม่ได้ ตรงกันข้าม ถ้าเราค้นหาเหตุจนพบมรรค หนทางแก้ปัญหาก็หมดไป เราก็สิ้นทุกข์ได้ เมื่อเราพยายามตีกรอบตัวเรา ให้ทำแต่สิ่งที่เป็นมรรค ผลที่เกิดขึ้นย่อมเป็นนิโรธ การหลุดพ้น การสิ้นปัญหา

ถ้าเราเชื่อตามนี้ แล้วพยายามนำหลักนี้มาใช้กับชีวิตประจำวัน ใจจะค่อยมีอิสระขึ้นที่เคยสะดุ้ง ตายจริง ที่ทำไปนั้นไม่ดี ไปเปลอเหยียบหัวแม่เท้าเขาแล้วไม่ขอโทษ ตอนนี้เขามาปรับใหม่ ก็เราเคยทำเขาไว้จริงๆ เพราะฉะนั้น เขาจะโกรธ จะเอาหนี้คืน เรายอมเขา ขดใช้ให้เขา ขอโทษเขา ก็จบเรื่องกัน ไม่อย่างนั้นก็ต้องคอยตาม ผลัดกันกระที่บอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่จบสิ้นจะได้เป็นอโหสิกรรมต่อกัน

ถ้าเราเป็นคนจริง โอกาสจะแก้ไขจุดบอดของตัวเองเราก็มีได้ เพราะพอเราจริงปุ๊บ อะไรที่เป็นความผิดความพลาด เรายอมรับ ใจเป็นของแท้ของจริง จึงรับเข้ากันได้กับของแท้ของจริง เมื่อไรคนจริงกับคนจริงเจอกัน เรานี้กว่าคงบรรลีย์ แต่ความจริงกลับไม่บรรลีย์

มีเรื่องสมัยโบราณของญี่ปุ่น ญี่ปุ่นเป็นชาติรักษาศักดิ์ศรีมาก ถ้าใครทำให้เขาเสียศักดิ์ศรี เขาจะทำฮาราคีรี คือคว้านท้องตัวเองให้ตายไป ยิ่งเป็นทหารด้วยแล้ว ถือว่าตายอย่างมีเกียรติดีกว่าอยู่อย่างน่าอัปยศ ในเรื่องก็มีนายทหารคนหนึ่งซึ่งมีภรรยาสาว มีลูกชายอายุ ๔-๕ ขวบ ปรากฏว่า ภรรยานายทหารไปเป็นชู้กับทหารคนสนิทของสามี สามิรู้เข้าก็ทนอับอายไร้เกียรติไม่ได้ เลยทำฮาราคีรีตัวเองตาย ลูกไปอยู่ในความดูแลของญาติพี่น้องฝ่ายพ่อ ลูกรู้ว่าแม่ไม่ดี พ่อจึงต้องฮาราคีรีเพื่อกอบกู้เกียรติของวงศ์ตระกูล ก็ฝังใจว่า เมื่อโตมีกำลังวังชา มีวิชาความรู้ จะต้องออกติดตามฆ่าชู้ของแม่ เพื่อเอาศักดิ์ศรีกลับคืนมา

ฝ่ายทหารคนสนิทกับภรรยาของนายทหารหนีตามกันไปแล้ว ทั้ง ๒ คนก็ได้คิดว่า จะอยู่ด้วยกันก็คงไม่มีความสุข เพราะสิ่งที่กระทำเป็นสิ่งไม่ดี ก็เลยแยกกัน ผู้หญิงไปบวชอยู่ที่ สำนักปฏิบัติธรรม ผู้ชายเห็นว่า ตนเองยังหนุ่มแน่น มีเรี่ยวมีแรง ควรอยู่เป็นทหารปกป้อง ประเทศชาติ แต่เมื่อมาทำผิดอย่างนี้แล้วก็ไปทำประโยชน์ให้ประเทศชาติวิธีอื่น

บังเอิญเมืองที่เขายู่มีภูเขาขวางกัน จะไปติดต่อค้าขายกับใคร ก็ต้องเดินทางข้าม สันเขาจึงจะไปสู่เมืองอื่นได้ การเดินทางก็ทุรกันดารยากลำบากมาก เพราะภูเขาเป็นกำแพง ขวางเอาไว้ คนที่จำเป็นต้องไปติดต่อกับโลกภายนอก มักเสียชีวิตเพราะถูกสัตว์ขบกัดบ้าง หรือเป็นไข้ป่าบ้าง จึงไม่มีใครมีใครที่ออกไปติดต่อกับโลกภายนอก แล้วได้ปลอดภัยกลับมา

ทหารคนสนิทคิดว่า เราก็มีเรี่ยวแรง มีความรู้ในการเจาะทำอุโมงค์ ถ้าเราอุทิศชีวิตที่ เหลือเจาะอุโมงค์จนทะลุภูเขาไปถึงโลกภายนอกได้ ก็จะเป็นประโยชน์กับชาวเมืองมหาศาล เมื่อทำสำเร็จแล้วเราค่อยไปบวช หรือไปทำอะไรที่พอใจ เขาก็หาเครื่องมือมาเจาะอุโมงค์ ไปเรื่อย เรื่อย เรื่อย เมื่อลูกนายทหารโตเป็นหนุ่ม ก็ออกตามหาซู่ของแม่ จนรู้ว่ามาเจาะ อุโมงค์อยู่ จึงตามมาจนพบกัน แล้วถามว่า ท่านใช้ไหม ที่เป็นลูกน้องของพ่อ แล้วพาแม่หนีมา

นายทหารรับว่า ใช่

เด็กหนุ่มบอก ฉันเป็นลูกจะมาล้างแค้นเพื่อกอบกู้ชื่อเสียงกลับคืนวงศ์ตระกูล

นายทหารตอบว่า ได้ แต่เขาตั้งใจจะทำสาธารณประโยชน์แก่ชาวเมืองนี้ ถ้าเด็กหนุ่ม ไม่เชื่อใจ ก็นั่งเฝ้า นอนเฝ้าอยู่ได้ ขอให้เขาเจาะอุโมงค์ จนสำเร็จก่อน

เด็กหนุ่มเห็นด้วยกับความตั้งใจของนายทหาร ก็ตกลงจะยังไม่ฆ่าจนกว่าอุโมงค์แล้ว เสร็จ เมื่อเฝ้าไปสักพัก ก็เกิดความคิดว่า เรื่องอะไรเราจะมานั่งเฝ้านอนเฝ้าเฉยๆ ช่วยขุดอุโมงค์ เสียด้วย สองแรงแข็งขันจะได้เสร็จเร็วๆ แล้วจัดการฆ่าเสียให้จบเรื่องเราก็ไปทำอะไรของเราได้

เขาจึงถามนายทหารว่า ถ้าฉันจะช่วยท่านเจาะอุโมงค์ ท่านจะสอนให้ไหม

นายทหารก็ตั้งใจที่ได้แรงมาเพิ่มเป็นสองแรง เขาก็สอนวิธีสกัดหินเจาะอุโมงค์ให้เด็กหนุ่ม ต่างคนต่างก็ตั้งใจจดจ่ออยู่กับงาน ถ้าเด็กหนุ่มติดขัดไปถามตรงไหน นายทหารก็มาช่วยแก้ไข

เมื่อทำไป เด็กหนุ่มก็สังเกต ศัตรูของตัวเองเป็นคนเอาจริงเอาจัง ตั้งใจทำงานอย่างประณีต เสร็จงานก็ไปอาบน้ำชำระล้างร่างกายแล้วแต่งชุดขาว นั่งบริกรรมภาวนา เป็นอย่างนี้ทุกวัน ไม่เห็นความชั่วร้ายที่ตรงไหน หากเขาเจาะอุโมงค์ผิดหรือมีที่ติดขัด นายทหารจะเป็นครูสอน แก้ปัญหาให้ได้ทุกครั้งไป จิตใจที่อยู่กันไป ได้ซึมซับความดีงามของอีกฝ่าย ความแค้นก็ค่อยจางไป ระหว่างทำงานใจที่เป็นปัจจุบันอยู่กับงานไปเรื่อย ก็เหมือนภาวนา เด็กหนุ่มสังเกตเห็น นายทหารประพฤติตนสม่ำเสมอ ไม่ใช่ทำแต่ต่อหน้า ถ้าเด็กหนุ่มเผอเรอจะทำอีกอย่าง ใจของเด็กหนุ่มก็รู้สึกเหมือนนายทหารเป็นอาจารย์ของตัวเอง

หลังจากอยู่กันเป็นปี อุโมงค์ก็ทะลุไปถึงอีกข้างหนึ่ง

เมื่องานเสร็จ นายทหารก็อาบน้ำแต่งตัวเรียบร้อย ใส่ชุดสีขาว แล้วบอกเด็กหนุ่มว่า เราพร้อมแล้ว

เด็กหนุ่มถาม พร้อมอะไร

นายทหารว่า ก็ทำมาเพื่อจะฆ่าเรา บัดนี้งานเสร็จจุลวงแล้ว ขอบใจที่ท่านช่วยให้งานของเราเสร็จเร็วกว่าที่คิด เราไม่มีอะไรห่วงอีกแล้ว เมื่อท่านจะเอาชีวิต เราพร้อมแล้ว

เด็กหนุ่มมองใจตัวเอง เพราะลืมไปแล้วว่า ที่มานี้เพื่อจะมาฆ่าในฐานะที่นายทหารเป็นชู้กับแม่ ทำให้พ่อต้องคว้านทอง แต่การอยู่ด้วยกันมา ได้เห็นความจริงในปัจจุบันจนความแค้นเลือนไป เหมือนเป็นเงาที่คิดเอาเอง เด็กหนุ่มคนนี้ได้ยึดอยู่กับจุดบอด ใจไม่ติดกับอุปาทานที่คิดว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนั้น เขาได้รับความจริง ปรับเปลี่ยนใจไปตามความจริงที่เห็น คนทุกคนทำผิดกันได้ แต่เมื่อผิดแล้ว เขาเอาชีวิตของเขา มาสร้างคุณประโยชน์อย่างนี้ก็น่าสรรเสริญ

เด็กหนุ่มเลยบอกนายทหารว่า ใช่ ครั้งแรกเขาคิดอย่างนั้นจริงๆ แต่หลังจากทำงานกัน มาจนกระทั่งถึงวันนี้ เขาลืมไปแล้ว กลับรู้สึกว่าคุณเป็นอาจารย์ของเขา แล้วเขาจะฆ่าอาจารย์ได้อย่างไร เรื่องทั้งหมดจึงเป็นอโหสิกรรมต่อกันไป

ถ้านึกไว้อย่างนี้ พยายามค้นหาจุดบอดในใจตัวเองแล้วแก้ไข ถ้าปฏิบัติใจของเรา ทำนองเด็กหนุ่มคนนี้ เราก็จะแก้จุดบอดของเรา แต่ละจุด แต่ละจุด ไปจนหมดได้ แต่ไม่ใช่จะทำได้ง่ายๆ บางจุดแก้แล้วก็ยังกลับไปคืนมาอีก

มีผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่ง เล่าให้ฟังว่า เมื่อเด็กๆ เขาเคยมีความโกรธแค้นทำนองเดียวกับลูกขายนายทหาร เมื่อโตขึ้น เขาก็ได้คิด เขาว่า เขาอภัยอโหสิให้คู่กรณีหมดแล้ว

ครั้งมาปฏิบัติ บางครั้งขณะที่จิตนิ่งเป็นสมาธิ เรื่องเก่าๆ สมัยเด็กซึ่งเขาลืมไปหมดแล้ว กลับเป็นเหมือนฝันว่ามีใครเอาหนังสือมาฉายให้เห็นรายละเอียดต่างๆ ชัดเจน จนเขากลับระลึกถึงความรู้สึกในใจเมื่อเป็นเด็กได้ว่า มันโกรธ ซอกซำ คังแค้น อย่างไรก็ตาม ประหนึ่งเขาไปประสบเหตุการณ์เหล่านั้นอีกจริงๆ แต่เขาก็ว่าเขอภัยไปหมดแล้ว ไม่มีติดค้างในใจ

อีกวันสองวันต่อมา เขาไปเจอเจอกับบุคคลนั้นจริงๆ เขาบอก มันแปลก ก่อนที่จะฝันว่ารู้สึกอย่างนี้ขึ้นมา เคยพบกันก็พูดจากันได้เป็นปกติ แต่เมื่อเจอกันครั้งนี้ ในใจของเขา กระตุก ขณะที่พูดจาวิสาสะกันตามธรรมดา เขาจับความรู้สึกในใจได้ว่า มีความหมั่นไส้คังแค้น คังคาอยู่ เขาก็ถามว่ามันเป็นเพราะอะไร ดิฉันตอบเขาว่า ที่ว่าฝันนั้น จริงๆ มันเป็นนิมิตเมื่อมาปฏิบัติ อะไรที่อยู่ในจิตไร้สำนึก จิตใต้สำนึกของเรา เมื่อถึงวาระอันควร เหมือนผิวน้ำที่มีแหวนคลุมอยู่ ถูกลมพัดแหวกให้แสงอาทิตย์ส่องลงไปถึงก้นบ่อได้ เราจึงเห็นว่าก้นบ่อยังมีอะไรตกค้างอยู่

ที่เขาบอก เขอภัยแล้ว จริงๆ ยังอภัยไม่หมด แต่เพราะกาลเวลาทำให้เลื่อนไปจากการไม่ได้เจอเจอ ไม่มีเหตุการณ์เกิดซ้ำให้จดจำ เหมือนเราเขียนข้อความลงไปบนกระดาษแผ่นแรกด้วยปากกาหรือดินสอ สร้างรอยกดลงไปบนกระดาษแผ่นต่อไปก็จริง แต่ถ้าเราไม่เอากระดาษไปส่องกับแสงสว่าง แล้วเอาดินสอเขียนทับไปอีก รอยนี้ก็เลื่อนตามกาลเวลาที่ผ่านไป เรามีเรื่องใหม่ๆ เกิดขึ้นอีกเยอะเยอะ

ถ้าบังเอิญไปหยิบกระดาษมาส่อง ก็เห็นรอยเหมือนกัน แต่จำไม่ได้แล้วว่าเขียนว่าอะไร เรื่องใหม่ๆ ที่ติดพันอยู่ก็สำคัญกว่า เราก็อ้างหัวมันเถิด นึกว่าจบเรื่อง เรอภัยอโหสิเรียบร้อยแล้ว แต่ที่จริงยังไม่จบเพราะรอยยังมีอยู่ เรายังไม่ได้จัดการลบรอยอันนั้นทิ้ง

เมื่อใจนิ่งถึงวาระอันควร สามารถเห็นลงไปในจิตไร้สำนึกได้ จึงเห็นว่ารอยยังไม่หมด เพราะธรรมชาติของผู้รู้จะเตือน ถ้าเราทำยังไม่เสร็จ ถ้าไม่ถึถ้วน ก็หลงเชื่อว่า จบแล้วเข้าใจแล้ว มันไม่ขึ้นมาอีกแล้ว สิ่งใดที่ยังกลับขึ้นมาทั้งที่เราว่าเราพิจารณาจบแล้ว ให้รู้ไว้ว่าการบ้านของเรายังไม่ถูก เราโง่ ผู้รู้ นั้นเป็นครูที่เที่ยงตรงมาก ถ้าเรื่องใดจบแล้ว มันจะไม่ขึ้นมาอีก ถ้ายังขึ้นมาซ้ำซาก แปลว่าที่เราคิดว่าถูกนั้น เราหลอกตัวเอง เราต้องไปพิจารณาใหม่

จนมันดับไปจริงๆ แต่ถ้ายังพิจารณาไม่ได้ ก็ต้องไปหาครูบาอาจารย์ผู้รู้ ไม่อย่างนั้นการปฏิบัติจะเป็นการพายเรือวนอยู่ในอ่าง ทำให้เราเข้าใจผิด กลายเป็นปฏิบัติสะสมกิเลส ซึ่งไม่ถูกต้อง

เขาก็ถามว่าแล้วเขาจะอย่างไร ดิฉันก็ให้วิธีแม่เมตตา ปกติถ้ารักษาศีลอย่างเดียว ใจยังไม่มีภูมิคุ้มกันพอ มีเบญจศีลก็ต้องมีเบญจธรรมด้วย ถ้าจะโกรธอาฆาตพยาบาทใคร ปกติเราแม่เมตตาอยู่เป็นอุปนิสัย เมื่อจะโกรธอาฆาตพยาบาทขึ้นมา สติก็จะเตือนว่า อะไรกัน เขียนด้วยมือแล้วจะลบด้วยเท้าหรือ เพราะเราแม่เมตตาให้คนทุกคน เป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย อ้าว! โกรธขึ้นมา แข่งชกหักกระดูกอาฆาตพยาบาท มันก็กระไรอยู่ การที่ท่านสอนเบญจศีล เบญจธรรม ก็เป็นเหมือนอย่างกับยาแก้พิษ

ถ้ารู้ว่าเป็นคนเจ้าโทสะ ก็แม่เมตตาเป็นอารมณ์ไว้เรื่อยๆ

ถ้าเป็นคนรักสวยรักงาม ก็เอาอนุสสติทั้งหลาย นึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงความตายมาแก้ เราจะได้ไม่ไปหลงกับความสวยความงาม

ถ้ารู้จริตนิสัยของเรา เราก็หาอะไรที่ตรงกันข้ามกับนิสัยเราเอาไว้เป็นคำบริกรรม ถ้าพยายามค้นหาทำความรู้จักกับใจไปเรื่อยๆ อย่างนี้ ถึงจะมีที่ผิดที่บกพร่อง ก็พอจะเห็นช่องทางแก้ไขไปได้

ข้อสำคัญ ต้องถามตัวเองอยู่เรื่อยๆ ว่า เราเป็นคนจริงหรือคนปลอม

ถ้าเป็นคนจริงพบว่าอะไรที่เราผิด อะไรที่เป็นจุดบอดของเรา เราจะยอมรับ ไม่ใช่เอาความดีเข้าตัว เอาความชั่วไปใส่ให้คนอื่น เพราะคนทุกคน โดยอัตโนมัติจะเป็นอย่างนั้น แล้วจะเป็นตั้งแต่จุดนิดๆ จนกระทั่งเราไม่ทันคิดไปถึงจุดใหญ่ๆ ดังตัวอย่างที่เราว่ากันมาแล้ว

จุดนิดๆ ที่เราไม่ทันคิด คือ พอมีอะไรเกิดขึ้น ขอให้ได้โทษดินฟ้าอากาศหรือคนอื่น เข้าไว้ เราชี้เกียรตน้ำต้นไม้ เราก็เจ้าประคุณ ขอให้ฝนตกลงมา ถ้าฝนไม่ตก เราก็มัวทำไม่รู้ว่าจักตกลงมา จริงๆ ฝนไม่ได้เป็นผีบ้าหรือผีดีหรอก ฝนก็เป็นฝน ถ้ารู้ธรรมชาติของฝนว่าจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีไอน้ำไปรวมตัวอยู่บนอากาศถึงจุดหนึ่ง แล้วอุณหภูมิจึงจุดกลั่นตัว ไอน้ำก็จะกลั่นตัวหยดลงมาเป็นเม็ดฝนฝนไม่ได้ตกตามกิเลสของเราว่า วันนี้ ฉันชี้เกียรตน้ำต้นไม้ม เพราะฉะนั้น ขอฝนมารดน้ำให้ที่

ถ้าเราพยายามฝึกตัดนิสัยเราให้เป็นคนจริง คนตรง เราจะไล่หาเหตุผลให้กับตัวเอง เมื่อใจกระเพื่อมคิดอะไรขึ้นมา หรือรู้สึกอะไรกับผัสสะทั้งภายนอกหรืออารมณ์ในใจ ที่มาจาก สัญญา สังขาร เราต้องไล่หาไปให้ถึงเหตุจนได้ ถ้าเป็นอย่างนี้สม่ำเสมออยู่ จุดบอดจะไม่มี โอกาสมาครอบคลุม ยึดครองใจของเราได้

แต่ถ้าไม่ปฏิบัติอย่างนี้ จุดบอดจะขยายใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้น จนในที่สุด อะไร เกิดขึ้นก็ตกบนจุดบอดหมดทั้งนั้น เราคิดอะไรผิดทิศผิดทาง ตามแต่อารมณ์ในใจจะลากจูง ประทับทรงไป

วันนี้ใครทำอย่างนี้กับเรา เรากำลังอารมณ์ดี เราพอใจ อีกวันหนึ่งเขาก็ทำอย่าง เดียวกันนี้กับเรา เพื่อเอาใจเรา แต่เรากำลังอารมณ์ไม่ดี เรารู้ดีใส่ จนกระทั่งเขาขวัญหนีดีฝ่อ แสบสลบสลไป ถ้าเราคอยมองตัวเราเอาไว้ เราจะเห็นว่าเราเป็นอะไรไป ไม่คงเส้นคงวา ถ้าวันก่อนเราว่าเขาทำดี วันนี้เขาทำอย่างเดิมก็ต้องดีอีก ของดีเมื่อไร เมื่อไร เมื่อไร ก็ต้องดี ทุกกาลเทศะ ใช่หรือไม่ ทำไมใจของเราถึงวิปริตแปรปรวนอย่างนี้

ถ้าคอยส่องดูตัวเอง คอยเอาสติมาถามหาเหตุผลกับตัวเองอย่างนี้เรื่อยๆ จุดบอดจะ เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะได้รับการแก้ไขปรับปรุงทันท่วงที แต่ถ้าเราช่างมันเถอะ หรือมองออกนอก โทษว่า เขาสมควรที่เราจะต้องมีอารมณ์ใส่ก็ช่วยไม่ได้ เราก็กลายเป็นก้อนกิเลสไปแล้ว ถูกกิเลสประทับทรง เอาปากเอามือเราไปเป็นขี้ข้าหมดแล้ว แต่บางครั้ง things ที่เรารู้ว่า เราพยายามไม่ให้กิเลสมาประทับทรงเรา แต่เปลอสติวิบเดียว เราก็ไปโดยอัตโนมัติ ลิวตาม กิเลสไปแล้ว

สมัยที่ดิฉันเข้าไปปฏิบัติอยู่ที่วัดท่านอาจารย์สิงห์ทอง มีคุณแม่ซีที่ทำกับข้าวเก่งมาก ใจเรากำหนดว่า เรากินดินกินน้ำเข้าไปตามที่ท่านอาจารย์สอนให้พิจารณา แต่พอคุณแม่ซี ท่านนี้ไปรุดงค์ เราถึงรู้ว่า ที่เราว่าเรากินดินกินน้ำนะ ไม่ใช่ มันกินด้วยกิเลสติดในรส แต่ไม่รู้ตัว ข้าวเหนียวของท่าน แทนที่จะนั่งในหวดตามธรรมดา วันดีคืนดีท่านให้ชาวบ้านตัดกระบอก ไม้ไผ่มา แล้วเอาข้าวเหนียวใส่เหมือนทำข้าวหลาม แต่ใส่น้ำ แทนน้ำกะทิ เอาไปเผาจนสุก แล้วปอกออกมาจากกระบอก ข้าวเหนียวก็นุ่มละมุนละไม หอมจากเยื่อไม้ที่ติดอยู่ ทำให้ นุ่มนวลชวนกินผิดกับข้าวหนึ่งจากหวดเป็นไหนๆ หมา ๓ ตัวที่ท่านขออนุญาตท่านอาจารย์เลี้ยง ไว้เท่า ถ้ามีคนแปลกหน้าเข้ามา จะได้เป็นสัญญาณให้ทางพระเณรทราบ แล้วเข้ามาดูแลความ

ปลอดภัย ก็มีข้าวกระบอกเล็กๆ ตัวละกระบอกด้วย หมาและคนในวัดจึงขึ้นบานกันมาก

เมื่อคุณแม่ซีไปรุดงค์แล้ว อาหารก็จะเป็นอาหารที่ชาวบ้านใส่บาตร คุณแม่ซีที่เหลืออยู่ ท่านไม่ประณีตกับเรื่องอาหารนัก มีอะไรท่านก็ทำไปตามนั้น ส่วนใหญ่ก็เป็นอาหารอีสาน ท่านไม่ทันได้นึกถึงเราชาวภาคกลาง บางวันเรามองสำหรับข้าวแล้ว รู้สึกต้องกัดฟันกลั๊กลิ้น หมา ๓ ตัวก็คงเสียนิสัยเหมือนเรา เห็นคุณแม่ซีคลุกข้าวใส่จานไปให้ มันก็ดีใจ แต่พอเข้าไปดมแล้วก็หางตก เดินกลับไปนอน เห็นแล้วก็นึกถึงตัวเรา เลยตั้งใจว่า แต่ต่อไป อะไรที่ได้ตกบาตรมาเป็นของถูกใจร่อย จะแบ่งเป็น ๔ ส่วนทุกอย่าง

วันหนึ่งก็มีไข่เจียวชิ้นเล็กๆ พอตีคำแบ่งเป็น ๔ ส่วนแล้วก็ได้เท่าหัวแม่มือ นิดเดียว ในใจที่ไร้สำนึกเราคงนึกว่า ไข่เจียวมันน้อยจังเลย ชิ้นแรกของเรา ก็ตักใส่ปาก แล้วก็ว่าจะเอาที่เหลือใส่ขามเก็บไว้สำหรับเจ้าสามตัว แต่มันไม่ทันเหตุผลของกิเลสที่อ้างว่า เมื่อคืนนี้ เจ้าตุ๊กมาอาละวาด พอเราจะเดินจงกรม ก็มาเดินตัดหน้าตัดหลังจนเราเดินไม่ได้ ไข่เจียวชิ้นที่ ๒ ของเจ้าตุ๊กก็เข้าปากเราไปโดยอัตโนมัติ แล้วอ้างว่า ต้องลงโทษเจ้าตุ๊ก

พอสติมาทัน ก็นึกได้ว่าเรื่องกินไม่ใช่เรื่องจะมาลงโทษกัน เพราะท่านอาจารย์พูดเสมอว่า จะท้องข้างท้องเขียดก็ต้องให้หนึ่งอิมเท่ากัน เจ้าตุ๊กจะดีหรือไม่ดี แต่ความหิวเป็นธรรมชาติ ไม่ขึ้นกับความดีความไม่ดี ปรากฏว่า ไม่ทัน กินไปเรียบร้อยแล้ว กินไปแล้วจึงเห็นว่าตายแล้ว นี่เราคอร์รัปชันแม้กระทั่งหมานะ น่าสลดใจจริง มันเป็นอย่างนั้นนี่เอง นี่ขนาดเราว่าเราปฏิบัตินะ ผลอสติกะพริบตาเดียวยังไม่ทันกิเลสเลย ชั้นที่ ๓ ชั้นที่ ๔ เป็นของหมาถูกต้องเรียบร้อย เจ้าตุ๊กชวยไปวันนั้น แต่ก็ได้ข้าวคลุกนมผงชดเชย

ช่วงบ่ายทุกคนในวัดมาช่วยกันกวาดใบไม้ตามลานวัดจนสะอาดเรียบร้อยแล้วจึงมากินน้ำปานะ ซึ่งเป็นน้ำหวานหรือน้ำผลไม้ ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระเณรและผู้รักษาอุโบสถศีลกินในเวลาวิกาล ช่วงนี้ท่านอาจารย์อนุญาตให้เรานำเรื่องการปฏิบัติมาปรารภสู่กันฟังได้ เพื่อเป็นอุทาหรณ์เตือนใจ ดิฉันก็เล่าให้เพื่อนที่มาด้วยกันฟังถึงเรื่องที่ได้คอร์รัปชันไข่เจียวเจ้าตุ๊กเข้าไปเรียบร้อยเมื่อเช้านี้

ท่านอาจารย์พระมหาบัวเปรียบกิเลสและสติเหมือนหมาไล่เนื้อ ๒ ตัว สติมีหน้าที่คอยเฝ้ากิเลสเอาไว้ มันก็ตั้งอกตั้งใจเฝ้าตาไม่กะพริบ แต่สักพักเดียว หนังตาเริ่มหย่อน เผลอหลับไป กิเลสก็วิ่งไปก่อนสิ้นตัวจักรวาล แล้วกลับมาล้อมตัวลงนอนตามเดิม สติก็ลืมตาตื่น มองไป

อ้อ! กิเลสยังนอนเรียบริ้อยคืออยู่ ใช้ได้

ครั้งเขามาทวงค่าเสียหายที่กิเลสไปต่อยหม้อข้าวหม้อแกงบรรลี่ยวายวอด เราก็รับไม่ได้ เพราะสติที่ยังเอาเป็นที่พึ่งไม่ได้ ทำให้เราเกิดจุดบอดขึ้น เราไม่เห็นที่กิเลสประทับทรงเราจริงๆ เห็นแต่ว่าสติตามเฝ้ากิเลสเท่าทันอยู่ทุกขณะ ใจก็ไปเพ่งโทษว่า ใครมาแก้งรังแกเรา ทำใ้บ่ทวงหนี้ปลอมมาสร้างปัญหาให้เราแท้ๆ

เมื่อสติที่ไม่ได้ฝึกฝนอบรม ขาดสมรรถภาพเช่นนี้ เราจึงไม่สามารถจับได้ไล่ทันกิเลส บัญชีอริยทรัพย์จึงมีแต่หนี้สินเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ ถ้าเราตั้งใจพากเพียรฝึกสติให้ระลึกรู้ได้คมทันพฤติกรรมของตัว จนรักษาให้สิ่งที่กระทำแต่ละขณะ แต่ละขณะ เป็นมรรคเท่านั้น ทุกอย่างที่เคยหนักหนาสาหัส ก็จะค่อยคลี่คลายจนสำเร็จถึงมรรคผลได้ในชาติภพนี้

ท่านอาจารย์สอนว่า เรื่องเก่าๆ ที่เราได้ทำเอาไว้ ไม่มากมายหนักหนาสาหัสจนเกินสติกำลังของเราที่จะปิดบัญชีได้ แต่ที่ปิดบัญชีกันไม่ได้ นั่น เพราะทุกวันๆ ปากก็ว่า ปฏิบัติ แต่ก็ปฏิบัติแบบที่กิเลสวิ่งไปรอบจักรวาลแล้ว สติเพ็งลืมตาตื่นขึ้นมา

ท่านเปรียบเทียบว่า พออาจารย์บอกให้ปฏิบัติ ก็เอาจอกน้อยๆ ตักกิเลสออกจากโอ่งทิ้งไป แต่เวลาผัสสะอะไรมากระทบนี้ะ เทกิเลสทีละเป็นแ่งค์ เป็นแ่งค์เข้าไปใหม่ แล้วยังไม่รู้ตัวอีกด้วย ครั้งอาจารย์ดูว่า ไหน ทำไมน้ำในโอ่งถึงสกปรกกว่าเดิม ก็ไปโทษว่า คนโน้นมาแก้ง คนนี้มาแก้ง เอากิเลสแอบมาใส่ แต่สติตัวเอง ไม่เพียรฝึกเอาให้มันรู้เท่าทัน

เวลาท่านเทศน์ เราก็นึก ท่านอาจารย์ยกตัวอย่างแต่ละอันข้างเกินจริงทั้งนั้น แต่มาถึงเดี๋ยวนี้ มันจริงยิ่งกว่าจริงอีก คือเราเป็นอย่างนั้นจริงๆ แต่เราไม่เห็นเรา แล้วก็เข้าข้างตัวเราอีก เพราะจุดบอดในใจเรามันใหญ่มหึมา ใครว่าเป็นไม่ได้ เราก็บรรเลงไป จนตัวเองถลอกปอกเปิกไปหมด มีกิเลสจอมบงการชี้หลังนั่งคอยอยู่โดยที่เราก็ไม่รู้ ถ้าตั้งใจปฏิบัติอยู่เสมอ เราจะเห็นได้อย่างที่กล่าวมานี้

ครั้งแรกนั้นเราเองก็ตกใจว่า เราทำได้ถึงปานนี้เชียวหรือ เพราะเวลาที่สติเริ่มคมขึ้น พออะไรกระทบเราเข้ามานี้ โดยอัตโนมัติ เราดำใจเป็นไฟแลบ หรือคิดชั่วร้ายชนิดที่เราไม่เคยรู้ตัวว่าจะพูดหรือคิดอย่างนั้นได้

เหมือนสุภาพสตรีท่านหนึ่ง เข้าใจว่าตัวท่านโกรธไม่เป็นแล้ว จนท่านอายุ ๒๕ เข้าวัยเบญจเพส ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับท่านเหมือนผีเข้าด้าพลอยไปทุกเรื่อง ท่านมีปัญหาที่ทำงานทางครอบครัว คุณพ่อคุณแม่เจ็บหนักกะทันหันเกือบจะพร้อมๆ กัน สามีขับรถไปเกิดอุบัติเหตุทำให้เพื่อนที่นั่งไปด้วยเสียชีวิต ท่านองพระศุภร์เข้า พระเสาร์แทรก พระจันทร์กระแทก

ท่านพบว่า ที่ว่าโกรธไม่เป็นนั้น ขอลอนคำพูด เพราะช่วงนั้นไม่ใช่แต่โกรธอย่างเดียว ในใจแน่นขนัดไปด้วยคำด่า คำแช่ง ซึ่งไม่รู้มาจากไหน เพราะเป็นคำที่ไม่เคยพูด และคิดว่าพูดไม่เป็น เมื่อได้ยินเขาพูดกัน ก็ยังคิดว่าเขาพูดอะไร ไม่เห็นรู้เรื่อง ไม่เข้าใจ

ท่านเพิ่งเข้าใจที่ท่านอาจารย์บอกว่า อย่างนี้กันว่า คนอื่นเขาเอากิเลสมาใส่ให้เรา กิเลสของเราเองที่อัดแน่นอยู่กันบึ้งในใจ เป็นตะกอนนอนเนื่องอยู่ไม่รู้เท่าไรๆ แต่เจ้าตัวไม่เห็นที่คนอื่นเขาทำให้เราโกรธ แล้วเราสำคัญผิดว่าเขาเอากิเลสมาใส่ให้เรา จริงๆ ไม่ใช่แรงกระแทกจากเขาช่วยให้ตะกอนที่นอนกันอยู่ในใจเราแตกตัวฟุ้งกระจายขึ้นมาให้เราเห็น เราจึงได้รู้ ได้ตื่น ควรที่จะขอบคุณเขา ขอขอบคุณว่าเขามีบุญมีคุณเหลือเกิน แต่เรากลับไปโกรธเพ่งโทษเขาเป็นเจ้าผีบ้า ที่เอากิเลสมาใส่ให้เรา จุดบอดในใจเราเป็นอย่างนี้ เราถึงมองอะไรไม่เที่ยงไม่ตรง แปลอะไรผิดพลาดไปหมด

หลวงปู่ดากี้สอนไว้ว่า การปฏิบัติธรรม ไม่ต้องเอาอะไรมาก เอาแค่สติกับสัมมาทิฐิ แค่นั้นก็ถึงนิพพานได้แล้ว ดิฉันก็นึกเฟื่อง เราก็มีสติถึงนิพพานสิ เพราะเราก็มีสติมีสัมมาทิฐินี้มา แต่พออ่านเทศน์ของท่านต่อ ต่อ ต่อไป ท่านขยายความว่าสัมมาทิฐิเป็นอย่างนี้ อย่างนี้

ท่านยกตัวอย่างถึงเศรษฐีท่านหนึ่งในสมัยพุทธกาล เศรษฐีท่านนี้สร้างศาลาพักริมทางไว้หลายๆ แห่งสำหรับผู้ที่เดินทางไปมาจะได้อาศัยพักรแรม มีความสะดวกสบายตามควร ท่านเศรษฐีสร้างศาลาแล้วยังตามตรวจตราดูว่า ผู้ที่มาพักรแรมอยู่กันเรียบร้อยดี มีอะไรขาดตกบกพร่องชำรุดแตกหักจะได้มาซ่อมแซม คนที่มาพักจะได้ชื่นใจ เหมือนมาอยู่บ้านที่เจ้าของเต็มใจต้อนรับ

วันหนึ่ง ท่านเดินมาสำรวจศาลาของท่าน ก็ปรากฏมีหนุ่มเฉลียวใจนายหนึ่งย่ำขึ้นไปบนศาลา ทั้งๆ ที่ทำเลอะซีโคลนแล้วก็นอนทั้งเท้าเลอะๆ อย่างนั้น

ท่านก็ปรารภขึ้นมา ...

หลวงปู่ย่าว่า สิ่งที่ท่านเศรษฐีกล่าว เป็นความสัตย์ความจริงทุกประการ

ท่านปรารภว่า มันทำตัวมันให้เป็นคนเซ็งใจ ดูเอาเถอะ เท้าเลอะเทอะเปรอะเปื้อน ถึงปานนี้ ก็ยังนอนเข้าไปได้

คนเซ็งใจยังไม่หลับ ได้ยินท่านเศรษฐีพูดทุกคำ

หลวงปู่ท่านว่า มันก็ลักโกรธท่านเศรษฐี สิ่งที่ท่านเศรษฐีพูดเป็นความสัตย์ ความจริง ทั้งสิ้น มันควรน้อมเข้ามาสอนตัว แก่ใจตัวเอง แต่มันไม่มีสัมมาทิฐิ คำพูดท่านเศรษฐีไปตกบน จุดบอดในใจมัน มันเลยลักโกรธท่านเศรษฐี

โกรธไม่โกรธเปล่า รุ่งขึ้นมันไปเฝ้าท่านเศรษฐี เผาติดกัน ๗ ครั้งจนท่านเศรษฐี วอดวายหมดไป ท่านเศรษฐีก็ไม่ว่าอะไร ไม่ได้แจ้งความกับตำรวจ ไม่ได้ส่งนักสืบไปตาม หามัน มันยิ่งคับแค้นใจหนักเข้าไปอีก ไปตัดขาว่าท่านเศรษฐีอีก ๗ ครั้ง ท่านเศรษฐีก็ยัง เฉยอยู่ ก็ไปตัดขาม้าของท่านเศรษฐีอีก ๗ ครั้ง ท่านเศรษฐีก็คงเฉย

มันก็บ้าคลั่งหนักขึ้น พอท่านเศรษฐีไม่อยู่ ก็เข้าไปในบ้านท่านเศรษฐี สืบถามผู้คน ในบ้านว่า อะไรที่ท่านเศรษฐีรักหวงแหนเป็นที่สุด ทุกคนก็ตอบเป็นความเดียวกันว่า ท่านเศรษฐีรักวิหารที่ท่านสร้างถวายพระเถร ว่างเมื่อไรท่านเศรษฐีจะไปอยู่แต่ที่วิหาร มันก็ เลยไปเผาวิหารของท่านเศรษฐี

ท่านเศรษฐีไม่เคยคิดจะสร้างวิหารหลังที่ ๒ การสร้างวิหารหนึ่งหลังก็เป็นมหากุศล อย่างยิ่งแล้ว แต่เมื่อวิหารถูกไฟไหม้ ท่านเศรษฐีก็คิด แต่ก่อนพระเถรท่านอยู่ของท่านเป็น ปกติ เราก็ไปสร้างวิหารถวายท่าน ครั้นท่านคุ่นกับการอยู่วิหาร แล้วจะต้องไปอยู่ที่อื่นก็คง ไม่สะดวก คงลำบากเดือดร้อน ท่านเศรษฐีก็สร้างวิหารใหม่ถวายแทนหลังที่ไฟไหม้ คนเซ็งใจ ก็ไปเผาอีก ท่านก็สร้างขึ้นมาใหม่ มันก็ตามเผา เป็นอยู่อย่างนี้ถึง ๗ ครั้ง

ระหว่างที่ท่านสร้างวิหารหลังที่ ๘ ท่านคิดว่า เราก็แก่เฒ่าลงทุกวัน ทรัพย์สิ้นเงินทอง ก็ไม่เที่ยง จะวิบัติวอดวายไปเมื่อไรก็ได้ อาจจะไม่มีโอกาสได้สร้างวิหารใหม่อีก เราจะเชิญ ชาวบ้านให้มาอนุโมทนาบุญ แล้วฝากฝังให้เขาช่วยดูแลวิหารแทนเราก็แล้วกัน ท่านเลย ประกาศให้ชาวบ้านทราบทั่วกันว่า ท่านจะฉลองวิหาร

เมื่อถึงวันงาน ทุกคนก็มาร่วมอนุโมทนา รวมทั้งคนเชื่อใจด้วย แต่มันไม่ได้มาอนุโมทนาบุญ มันคิดว่า ท่านเศรษฐีไม่ไปแจ้งตำรวจ ให้ใครมาจับกุมทำร้ายมันก็จริง แต่วันนี้เป็นวันที่ท่านจะพบปะกับผู้ที่รักใคร่คุ้นเคย ก็อาจจะพูดปรักปรำถึงมัน ถ้าท่านเศรษฐีพูดถ้อยคำทำนองนั้น มันจะฆ่าท่านเศรษฐีเสียกลางงานเลย

ดังนั้น มันจึงแทรกผู้คนเพื่อเข้ามาอยู่ใกล้ท่านเศรษฐีที่สุด จนได้เข้าไปนั่งอยู่ติดเข้าท่านเศรษฐี เมื่อท่านเศรษฐีเริ่มพิธี ท่านก็ให้ทุกคนอนุโมทนา โดยเฉพาะผู้ที่เฝ้าวิหาร ท่านถือเป็นมิตรที่มีอุปการคุณสูงสุดของท่าน ด้วยว่าถ้าไม่มีคนๆ นี้ ท่านคงสร้างเพียงวิหารเดียว ไม่ชวนขวดยทำบุญใหญ่โตถึงปานนี้ คือสร้างถึง ๘ วิหาร ถ้าใครรู้จัก ให้ช่วยเอาความนี้ไปบอกด้วย ท่านถือว่าคนผู้นี้มีบุญคุณกับท่านมหาศาล ยกไว้ในฐานะมิตรผู้มีอุปการคุณสูงสุด

คนเชื่อใจได้ยินก็ตกใจ เพราะคิดแต่ว่าท่านเศรษฐีจะต้องพูดว่า มันในทางชั่วร้าย ถ้าเป็นมันมันต้องทำอย่างนั้น มันจึงไปสะกิดขาท่านเศรษฐีบอกว่า มันนี้แหละคือคนเฝ้าวิหาร ท่านเศรษฐีก็ดีใจ ถามมันว่า จะให้ท่านทำอย่างไร ท่านจะกราบเจ้าคนเชื่อใจเพื่อต้อนรับให้สมฐานะเพื่อนผู้มีคุณใหญ่หลวง

คนเชื่อใจปฏิเสธ ไม่ต้อง ไม่ต้อง การที่มันได้ยินท่านเศรษฐีพูดอย่างนี้ มันรู้สึกจับใจมาก จึงจะขอฝากตัวเป็นศิษย์ท่านเศรษฐี ให้ท่านสอนทำอย่างไร จึงจะคิดดีๆ เป็นอย่างท่านเศรษฐี

ท่านเศรษฐีปฏิเสธว่า ไม่ได้ ก็เราบอกแล้วว่า ท่านไม่ใช่เพื่อนที่เสมอกัน เป็นเพื่อนผู้มีพระคุณสูงต่อเรา อย่างท่านต้องไปศึกษากับพระพุทธเจ้า เราไม่สามารถสอนท่านหรอก

คนเชื่อใจถามท่านเศรษฐีว่า ท่านยังจะเห็นมันเป็นมิตรผู้มีอุปการคุณอยู่อีกหรือไม่ ถ้าทราบว่ามันไม่ใช่แต่เฝ้าวิหารนะ มันเฝ้านา มันตัดข้าวขวาม้าของท่านเศรษฐีด้วย ท่านเศรษฐีก็ว่า แน่นนอน ท่านก็ยังเป็นมิตรผู้มีบุญคุณอยู่นั้นแหละ ไหนๆ เมื่อท่านบอกให้เรารู้ความจริงอย่างนี้แล้ว ขอเราถามท่านคำหนึ่งเถอะ เราไปทำอะไรให้ท่านโกรธแค้นสาหัสถึงปานนั้น ช่วยบอกให้เรารู้หน่อย เราจะได้แก้ไขตัวเรา ถ้าสิ่งนั้นเราทำไปด้วยความไม่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ เราจะได้ไม่ไปทำทุกข์ทำโทษให้คนอื่นอีก เมื่อทราบแล้ว เราขอโทษท่านแล้ว ยังไม่เป็นที่พอใจ ท่านต้องการอย่างไร ถ้าอยู่ในวิสัยที่เราจะทำให้ท่านได้ เราก็นยินดีเต็มใจจะทำ

คนซึ่งใจก็บอกท่านเศรษฐีว่า ท่านจำได้ไหม คินหนึ่งท่านเดินดูศาลาที่พักริมทาง แล้วดำหนิว่า คนอะไรทำเลอะเทอะเปรอะเปื้อนก็ยงนอนเข้าไปได้ มันนี้แหละคือไอ้คนนั้น มันโกรธที่ท่านเศรษฐีมาว่า

ท่านเศรษฐีเกือบจะยอนออกไปแล้วว่า ก็ที่วานั้น ถูกหรือเปล่านั้น

แต่สติของท่านคมไวทันกาลเทศะ น้อมเอาสิ่งนี้มาเป็นธรรมสอนใจ

พระพุทธเจ้าทรงสอน ไม่ใช่เอาแค่ศีล ๕ ยังมีกุศลกรรมบถ ๔ เรื่องวาจา ไม่พูดเพ้อเจ้อ เปล่าประโยชน์ ไม่พูด ส่อเสียด ไม่พูดหยาบคาย ไม่พูดคำเท็จ

เราปากพล่อยเพ้อเจ้อไปจริงๆ คนที่เราพูดด้วยเป็นพาลชน ฟังแล้วแทนที่จะน้อมเข้าไปใส่ตัวแล้วแก้ไข มันกลับเอาจุดบอดในใจมาฟัง ลดเลี้ยวมาเพ่งโทษใส่ท่านว่า บังอาจอะไร ถ้าพูดอย่างไม่นิยมหุกี่ว่า ตีนกู กูไม่ล้าง แล้วมันไปหนังกอะไรท่านเศรษฐี มันจึงตกเป็นข้าทาสของความโกรธแค้นอาฆาตพยาบาท ปล่อยให้กิเลสลากจูงเอาตัวไปทำบาปทำชั่ว เบียดเบียนตัวเองได้ถึงปานฉะนี้

ท่านเศรษฐีเป็นคนจริง ท่านหมุนเข้ามาสอนตน ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธองค์ อือม ปากเรานั้นพล่อยจริง พูดทำไม พูดแล้วไม่เกิดประโยชน์ พระพุทธองค์ตรัสว่า ความจริงเป็นสิ่งไม่ตายก็จริง แต่ไม่ถูกกาลเทศะ คนพูดก็ตายได้

ท่านอาจารย์สิงห์ทองกำราบดิฉันเสมอๆ เมื่อเริ่มไปปฏิบัติกับท่าน ดิฉันก็ประเภทปลาหมอตายเพราะปาก ยืนยันกระต่ายขาเดียวกับท่านว่า ถ้าสิ่งที่ศิษย์พูดเป็นความจริง ถึงตัวจะตายก็ไม่เป็นไร ท่านแย้งว่า พระพุทธเจ้าทรงสอน ถ้าความจริงนั้น พูดแล้วผิดกาลเทศะ พูดแล้วไม่เกิดประโยชน์กับใคร ไม่ต้องพูด

ดิฉันก็ประท้วงว่า อึดอัด เดี่ยวขาดใจตาย

เมื่ออ่านเทศน์ของหลวงปู่ดุดตมาจนถึงตรงนี้ ทำให้ใจดิฉันสะดุ้ง สัมมาทิสฺฐิ สัมมาทิสฺฐิ ของท่านต้องเป็นอย่างนี้ คือท่านเศรษฐีเลยขอโทษคนซึ่งใจว่า เราปากพล่อยไปเอง

ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติเพื่อชำระล้างจุดบอดของเรา แก้ไขจุดบอดของเรา เราต้องล้างกัน อย่างนี้ แก้ไขกันอย่างนี้ แล้วใจของเราจะดีขึ้นไปเรื่อยๆ คือมีอะไรเกิดขึ้น อย่าทำตัวเป็น

แวนแก้วว่าสาตแสงออกไปเพ่งข้างนอก ไม่ต้องไปเปลี่ยนโลกนี้ ไม่ต้องไปเปลี่ยนใครทั้งนั้น เปลี่ยนเราก่อน เพราะเราเปลี่ยนคนอื่นเปลี่ยนไม่ได้ ถ้าเขายังไม่ตื่น เขายังไม่สมัครใจ เขายังไม่เห็น

แม้พระพุทธเจ้าเอง ท่านทรงเป็นสัพพัญญูรู้รอบโลก ใครๆ ก็ยอมรับพระปัญญาของท่าน ไม่มีผู้ใดจะเทียบจะเทียม แต่เวลาเราสวดบทพุทธคุณ ท่านกล่าวว่า **ท่านเป็นแต่เพียงบริสุทธิ์มหารัตน** ทรงเป็นสารถิ ฝึกได้แต่บุคคลที่ควรฝึกเท่านั้น คือ **ใครที่ตื่น ระลึกรู้ตัว เปิดใจน้อมมาให้ท่านทรงฝึก ท่านจึงฝึกได้** หรือคำกล่าวที่ท่านตรัสเปรียบเทียบ ท่านเป็นเพียงผู้จูงม้าไปที่บ่อน้ำ พวกเราเป็นเหมือนม้า ที่ท่านทรงจูงพาไป บ่อน้ำก็คือธรรมะที่ท่านตรัสรู้แล้วทรงเรียบเรียงจัดหมวดหมู่ จำแนกให้ง่ายต่อการเข้าใจ แล้วนำมาสอนพวกเรา ท่านทรงสำรวมระวัง จูงม้าไปที่บ่อน้ำด้วยพระกรุณาดุจห้วงมหรณพ ถึงบ่อน้ำแล้ว เรื่องจะกินจะดื่ม เป็นสิทธิส่วนบุคคลของม้า ถ้าม้าไม่ดื่ม ท่านก็ทรงช่วยอะไรไม่ได้

พวกเราไม่อย่างนั้น นีลูกศิษย์เรา นีลูกเรา บิบบจุมูกกรอกเข้าไปเลย ถ้าเขาสำลัก เขาไม่ได้ซาบซึ่งระลึกรู้คุณว่าเราหวังดี เราสั่งสอน เขาเพ่งโทษเรา ถือว่าเป็นแม่ เป็นพ่อ เป็นครู ใช้พะละกำลังมาขู่บังคับ เขาเลยจ้องจ้องแสร้งเอากรับเรา เหมือนคนเขี้ยวใจกับท่านเศรษฐีไม่มีผิด

เมื่ออ่านเรื่องของหลวงปู่บุดดาจบ ดิฉันก็เห็นชัดแจ้งว่า ที่เราไม่ว่าเรามีสัมมาทิฐินั้น ยังห่างไกลจากความเป็นจริงมากมายมหาศาล คนที่ตาสั้นมองเห็นแค่ปลายจมูก ก็ไม่เห็นโลกทั้งโลก สำคัญว่าเราดีแล้ว แต่หลวงปู่ท่านเห็นไปรอบจักรวาล ไกลสุดลูกตา ท่านจึงบอกสัมมาทิฐิมันต้องเป็นอย่างนี้ แล้วไม่ต้องทำให้เป็นเรื่องยาก ไม่ต้องคิดว่า จะปฏิบัติให้ตกกระแด เป็นอริยบุคคล ต้องละสังโยชน์อะไรบ้าง ต้องไปศึกษาตำราโน้น ตำรานี้ ตำรานั่น แล้วก็ดันเอาทั้งหมด

หลวงปู่บอก ง่ายนิดเดียว แค่มีสติกับสัมมาทิฐิ ปัญญาเห็นชอบ เราก็เข้าสู่อริยมรรคมีองค์แปด ดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ รักษาใจให้เป็นสัมมาสมาธิ พากเพียรไม่ละไม่ถอยก็ปฏิบัติกันไป รักษาตัวให้อยู่บนมรรค ระลึกรู้ อริยสัจ ๔ เป็นสัมมาอาชีวะอยู่เป็นอัตโนมัติ

ถ้าทำได้อย่างนี้ ไม่ต้องหวังว่า ใจของเราจะไปถึงไหน มีอะไรทำก็ทำไปตามสมควร แก่เหตุ เมื่อถึงเวลาผลเกิดขึ้นเอง

แต่พวกเขาไม่อย่างนั้น เหตุไม่ค้อยอยากทำ อยากได้แต่ผล มันเป็นเสียอย่างนี้ ถูกกิเลสเสี้ยมสอนอบรมบ่มไว้จนเป็นอัตโนมัติ ตั้งแต่เส้นผมจนจรดปลายเท้า จึงต้องมาแก้ไข มาฝึกฝืนตัดขัดเกลาวา อัตโนมัติบอกต้องอย่างนี้ เราก็ทำตัวเหมือนเด็กที่ถึงวัยต่อต้าน พ่อแม่บอกให้ทำอย่างนี้ เป็นต้องกรีดเสียงเถียงว่า ไม่ทำ บางที่ยังไม่ได้ยินพ่อแม่พูดเลย ประท้วงไว้ก่อนแล้วว่า ไม่เอา เริ่มต้นเราต้องทำแบบนี้กับกิเลสในใจของเรา พอมีอะไรคิดขึ้นมา ให้ระลึกสติไว้ก่อนว่า ไม่เอา ไม่ทำ

เหมือนเมื่อดิฉันเริ่มไปฝึกกับท่านอาจารย์สิงห์ทอง เวลากินข้าว เราารู้สึกว่าไอ้เนื้ออร่อยมือจะไปตักเป็นคำที่สอง ท่านให้เลิกตัก แล้วไม่ตักอาหารนั้นอีกเลย ตักอย่างอื่นแทน

ถ้าสิ่งไหนไม่อยากกิน ต้องตักกินไป พิจารณาไป จนกระทั่งในความรู้สึกไม่มีว่า ไม่อยากกินแล้ว รู้แต่ว่า นี่เรากำลังกินดินกับน้ำเข้าไป ท่านสอนว่า ต้องฝึกฝืนไปทุกอย่าง

ถ้ารู้สึกง่วงแล้ว วันนี้อยกนอน ท่านบอก ยังนอนไม่ได้ ต้องเดินจงกรมต่อไปจนกระทั่งตาใสเป็นตาตึกแตน ตื่น รู้ตัวทั่วพร้อม แล้วคราวนี้จึงลงไปนอนได้

ดิฉันก็ประท้วงท่านเลย ท่านอาจารย์เจ้าคะ ทำอย่างนั้นแล้ว ใครจะนอนหลับได้ ท่านสั่งว่า ไปทำเสียก่อนสิ ทำ!

จริงของท่าน เมื่อเราทำอย่างนั้น จนกระทั่งสติมาอยู่กับใจดีแล้ว คราวนี้เราก็ลงนอนนอนเราก็ไม่ไปคิดถึงเรื่องอะไร เราก็หายใจเข้า หายใจออก บางที่ยังไม่ทันถึง ๓ หายใจเข้า หายใจออกเลย หลับไปแล้ว

แต่ถ้าเรา โอย .. ง่วง แล้วลงนอน สติพลัดหายไป ใจจะฟุ้งซ่าน ไปโน่น ไปนั่น สารพันไปหมดทั่วจักรวาล หลับแล้วยังฝันอีก เข้าตื่นขึ้นมาก็เพลียล้าไปหมด เหมือนยังไม่ได้นอนเลย เข้าเสียแล้ว มันบ้าอย่างนี้ แต่ถ้าทำอย่างที่ท่านอาจารย์สอน เราจะหลับสนิทเมื่อรู้ตัวตื่นก็สดชื่นกระปรี้กระเปร่า แต่ไม่ใช่ทำกันได้ง่ายๆ หรือกนะ ช่วงที่อยู่กับท่าน ถูกท่านเคี่ยวเข็ญ ก็ทำได้เป็นอย่างดี ครั้นย่อหย่อน ทำไม่สม่ำเสมอเข้าประเดี๋ยวเดียว กิเลสก็กลับมาประทับทรง แม่เหล็กชั่วคราวคืนกลายเป็นเศษเหล็ก นิสสัยเราก็กลับไปฟุ้งซ่าน ฝันเลอะเทอะอย่างเดิม ครั้นระลึกได้ ก็ทำเข้มแข็ง นอนยังไม่ได้ ต้องเดินกำหนดสติให้ตื่น รู้ตัวทั่วพร้อมเสียก่อน แต่ปรากฏไม่ตื่นหรือ เดินเซซนผา ซ้ายปายมาขวา กระทั่งเลี้ยววกไปลงนอนตั้งแต่เมื่อไร ไม่รู้ตัว แล้วก็นอนเลอะเทอะเหมือนที่ท่านว่า นอนเหมือนหมู เหมือนหมา

ท่านจะมีคำเปรียบเปรยให้เรา รู้สึกสะดุ้งอาย แต่ถึงเวลาที่เราบ้าเต็มอัตรา ก็เลสก็ ไม่สะดุ้ง ไม่อาย มันก็นอนเหมือนหมูเหมือนหมาได้ทุกวันไป ครูบาอาจารย์ท่านก็สารพัดจะหา มรดกให้เราเอาไว้อยะเยาะไปหมด แต่กิเลสก็พาให้เราหาทางหลบเลี่ยงไปเรื่อยๆ ครั้นเข้าตา จนที่ท่านอาจารย์เจ้าคะ ขออนุญาตพักก่อน ไว้พรุ่งนี้ค่อยตั้งต้นใหม่ เหมือนที่ท่านว่า พรุ่งนี้ หรือพรุ่งนี้มาก็ภพก็ชาติแล้ว เราคงจะผัดวันประกันพรุ่งกับตัวเองมาไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไรแล้ว เด็กๆ จะเข้าใจคำว่าพรุ่งนี้ทำนองเดียวกับที่ท่านอาจารย์ว่าเราไม่มีผัด

เพื่อนของดิฉันมีหลานย่าคนแรก เธอตื่นเต้นมาก พอหลานอายุได้ขวบกว่าๆ ก็ชวน หลานมานอนกับย่าใหม่

หลานก็ตอบคุณย่า ไว้วันพรุ่งนี้ก่อน

ฝ่ายคุณย่า ถึงวันพรุ่งนี้ก็กระวีกระวาดไปหาหลานตามที่สัญญาไว้ว่าจะมานอนกับ ย่าแล้ว

หลานก็ประท้วงว่า นี่มันวันนี้ ไว้วันพรุ่งนี้ก่อน กล่าวคือ

ในความเข้าใจของเด็ก พรุ่งนี้คือพรุ่งนี้ จะไม่มีวันมาเป็นปัจจุบันเลย เพราะพรุ่งนี้คือ อนาคตไปเรื่อยๆ ถ้าเลื่อนมาถึงวันนี้ ก็เรียกวันนี้แล้ว ไม่ใช่พรุ่งนี้ที่สัญญากัน เขาไม่เข้าใจว่า ที่บอกคุณย่าไว้วันพรุ่งนี้นั้น เมื่อพรุ่งนี้มาเป็นวันนี้ ก็คือเจ้าจะต้องมานอนกับย่าแล้ว คุณยามา ที่ไร เขาก็ยืนยัน ก็บอกแล้วว่าพรุ่งนี้ พรุ่งนี้ ในความเข้าใจของเขา คือพรุ่งนี้ที่ไม่มีวันมาถึง สำหรับเขา เมื่อไรที่เป็นวันนี้แล้ว เขาก็อยู่กับพ่อกับแม่ของเขา

ท่านอาจารย์ว่าอย่างนั้น ดิฉันจึงได้สติ ก็เลศคงตัมตุนให้เราพรุ่งนี้กับตัวเราอยู่เป็นอาจิน เมื่อพรุ่งนี้มาเป็นวันนี้แล้ว เราก็ผัดผ่อนเอาไว้พรุ่งนี้เถอะนะ วันนี้ช่างเถอะ ช่างเถอะ ช่างเถอะ เราคงทำอย่างนี้ จนท่านสุตวิสัยที่จะทนฟังไหว ท่านก็ประท้วงให้ว่า แล้วมันพรุ่งนี้มาก็ภพ ก็ชาติแล้ว

เมื่อท่านอาจารย์พูด ดิฉันยังไม่เข้าใจความหมายของท่านชัด แต่เมื่อฟังเพื่อนเล่าเรื่อง หลาน จึงสะดุ้งขึ้นมาในใจ แล้วได้สติว่า เราถูกกิเลสตัมย่ำจนถึงขั้นเรากลับไปเป็นเด็กอายุ ขวบกว่าอย่างนี้เสียหรือ ความคิดของคนไม่มีวัย มีแต่ว่า พุทธะ ความจริง หรือกิเลสความ ปลอม ไม่มีวัย ไม่มีผู้ใหญ่ ไม่มีเด็ก

ถ้าเราจะสอนใคร อย่าไปกังวลว่านี่เด็กเกินไป ยังฟังไม่รู้เรื่อง เราอยากอธิบายอะไร อธิบายไปเลย

อาจารย์จิตแพทย์ท่านหนึ่งอธิบายว่า เราสามารถพูดกับเด็กตั้งแต่วัยอยู่ในท้องแม่ได้ จิตของเด็กสามารถรับรู้ รับทราบ และจำมาใช้เมื่อโตขึ้นได้ ถ้าเราสามารถสร้างสภาวะแวดล้อมให้แม่ตั้งแต่เริ่มตั้งท้อง ได้มีความสุขกาย สุขภาพใจดี มีความคิดชอบ มองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เมื่อคลอดมาแล้ว เด็กก็อยู่ในความดูแลที่อบอุ่นอย่างน้อย ๑๘ เดือน ถึง ๒ ขวบปีแรก จิตใจของเด็กเหล่านี้จะมีภูมิคุ้มกัน มีความมั่นใจในตัวเอง ต่อไปในกาลข้างหน้า หากประสบวิกฤตในชีวิตหนักหนาสาหัสเพียงใดก็ตาม จิตใจของบุคคลนั้น หลังจากชดเชยไปพักหนึ่ง จะกลับมาตั้งหลักได้ มาอยู่กับเหตุผล แล้วแก้ไขปัญหาไปด้วยปัญญาเห็นชอบ

แต่ถ้าช่วงที่อยู่ในท้อง จนถึง ๒ ขวบปีแรก ไม่มีความอบอุ่น ถึงจะมีคนดูแล แต่ก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ สัมผัสที่ได้รับไม่ให้ความอบอุ่นปลอดภัย หรือเป็นเด็กบ้านแตก สาหระกขาด ต่อจาก ๒ ขวบ ไปแล้ว ถึงจะได้ผู้อุปการะที่ดี บริบูรณ์ด้วยวัตถุสิ่งของ ผู้คนเอาใจใส่ดูแลไม่ขาดตกบกพร่อง ต่อไปถ้าประสบวิกฤตแบบเด็กคนแรก ทั้งๆ ที่เด็กคนแรกมีความอบอุ่นแค่ ๒ ปีแรก แล้วต่อไปชีวิตต้องระหกระเหินอดมื้อกินมื้อก็ติดตาม เมื่อเด็ก ๒ คนนี้มีวิกฤตเท่าๆ กัน ทำนองเดียวกัน คนแรกจะรักษาตัวรอด แต่คนหลังจะสติแตก ดีไม่ดีอาจเป็นโรคจิตไปเลย เพราะไม่สามารถปรับใจให้อดทนทำความเข้าใจแรงกระแทกที่ประสบอยู่ได้ เพราะไม่มีความมั่นใจในใจตนเอง ถ้าจะว่าให้ถี่ถ้วน ก็ต้องมีเหตุปัจจัยเดิมเป็นสาเหตุอยู่

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่าของทุกอย่างย่อมมาแต่เหตุ ก็ต้องมีเหตุปัจจัยที่ทำให้บังเกิดเป็นความพร้อม หรือความขาดแคลนทำนองนั้นๆ ขึ้น ที่เราพูดกันถึงแต่เรื่องของรูปธรรม เพราะเป็นสิ่งที่เห็นได้ ถ้าเราจะต้องไปเกี่ยวข้องกับดูแลเด็กคนไหน จะได้นึกถึงตรงนี้ไว้ว่าให้อะไรก็ไม่สำคัญเท่ากับให้จิตใจที่มีสุขภาพแข็งแรงกับเขา

ถ้าเรามีโอกาสสามารถจะแก้ไขหรือทำอะไรได้ โปรดอย่ารีรอ ถึงจะให้แก้วแหวนเงินทองข้าวของอะไร อะไร มากมายแค่ไหน ก็เทียบกันไม่ได้กับใจที่มีธรรมเป็นหลักพึ่งพิงให้เกิดความปิติ อิ่มเอิบ หล่อเลี้ยงทำให้ใจอิ่มเต็ม พอ บริบูรณ์อยู่ด้วยตัวของตัวตลอดเวลา

มีภาษิตบทหนึ่งกล่าวว่า ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง หิวอาหารที่เป็นคำข้าวยังแก้ไขกันได้ง่าย แต่หิวความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ หรือความรู้สึกลอยๆ ให้ตัวฉันเป็นที่

ปรารถนาของใครสักคนนี่ เป็นความหวังที่เติมกันให้อิ่มได้ลำบากมาก ๆ

ถ้าเราสามารถสอนให้ใครเข้าใจตรงนี้ แล้วเขาเกิดความชุ่มชื่นใจ ประจักษ์ชัดว่า อันที่จริง ความหวังชนิดนี้ต้องบำบัดด้วยตัวของตัวเอง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ไม่มีอะไรจะเป็นที่พึ่งยิ่งไปกว่าตนแห่งตนเป็นที่พึ่งของตนนั้นแล ถ้าเราปฏิบัติจนกระทั่งใจของเราให้เข้าใจถึงความจริงข้อนี้ได้ จุดบอดทั้งหลายก็จะเริ่มคลี่คลายความมืดมิด จนเราสามารถมองเห็นได้ เป็นปกติ คราวนี้ แทนที่ทุกอย่างจะเป็นว่า เราเป็นจุดศูนย์ถ่วงของโลก ขว้างอะไรออกไป ก็กลับเข้ามาสู่โลกด้วยแรงดึงดูดเท่านั้น

ใจที่มีจุดบอดอยู่ อะไรมาชน อัดโน้มตีจะรักษาตัวเอง ถนอมตัวเองไว้ เอาความผิด กระเด็นกระเด็นไปใส่คนอื่นหมด คนอื่นแล้ว คนอื่นบกพร่อง คนอื่นมีแต่ที่ตำหนิทั้งนั้น แต่ฉันนี่นะบริสุทธ์ผุดผ่อง อัดตา สักกายทิสฺส ตัวกูของกู ครอบคลุมเราเสียจนตาเราดีก็เหมือนตาบอด มองอะไรไม่เห็นตามเป็นจริง ทุกอย่างบิดเบี้ยวตามกิเลส ทุกอย่างเลยเป็นอคติ ทุกอย่างเลยเป็นหนี้สิน ก่อทุกข์ก่อโทษให้ตัวของตัว เราก็เพียรพยายาม เราก็ว่าเราเมตตาเขา แต่จริงๆ ไม่ใช่เมตตา ลึกลงไปในจิตไร้สำนึกที่สติของเราตามไม่ทัน เราต้องการให้เขามารักเรา มานิยมเรา มาเป็นพรรคพวกเรา ทุกอย่างเป็นกำไรขาดทุนหมด แม้จะไปปฏิบัติธรรม ก็เป็นพุทธพาณิชย์ ที่ฉันทำบุญไปจะได้ช่วยให้ฉันเกิดใหม่เป็นเศรษฐี หรือในอนาคตนี้ ฉันจะไม่อดอยากยากจน คือทุกอย่างจะบวกลบคุณหารออกมาอย่างนี้หมดโดยไม่รู้ตัว ไม่ใช่ว่างใจ ตั้งใจ แต่กิเลสที่ขี้หลังนั่งคอเราอยู่ ทำให้ตัวตนของเราใหญ่เสียจนกระทั่งคับจักรวาล จะมองอะไรก็มองแต่เข้าตัวเอง เป็นอคติบิดเบี้ยวไปหมด

พระพุทธองค์ทรงสอน ให้เรารู้จักโลกตามเป็นจริง จึงจะอยู่ในโลกได้อย่างปลอดภัย ไม่ใช่เห็นตามอุปาทาน เช่น เราเห็นคน ก็อายุ ๒๐ เท่าๆ กัน ถ้าเราไปคิดว่าคนเหล่านี้จะต้องพึ่งเรารู้เรื่องเท่าๆ กัน เราจะเกิดปัญหา เพราะตามเป็นจริง คนอายุ ๒๐ บางคนก็ปัญญาอ่อน หรือมีความพร่องในอารมณ์ มีความสามารถเท่ากับเด็กอายุ ๕ ขวบเท่านั้นแหละ ถ้าเราไปมอบหมายความรับผิดชอบให้เท่ากับผู้ใหญ่อายุ ๒๐ ก็ต้องตีกันบรรลัยวายเป็น

สามีภรรยาคนหนึ่ง มีสาวใช้เป็นคนซื่อสัตย์ ขยันขันแข็ง แต่บางเรื่องเขาก็มี จุดบอดของเขา สามีภรรยาคู่นี้งานอะไรในบ้านทำกันเองได้ก็ทำ สามีเห็นว่าน้ำมันเคลือบพื้นห้องที่ทาไว้เริ่มดำน หมดเงาแล้ว ก็ลงมือขัดพื้น แล้วเอาน้ำมันเคลือบพื้นมาทาในวันเสาร์ พร้อมทั้ง

สิ่งสาวใช้ว่า ถ้าเจ้าจะเดินไปหยิบของ ให้เดินอ้อมไปทางข้างนอกนะ อย่าอย่าผ่านห้องนี้ เพราะน้ำมันยังไม่แห้ง พื้นจะเสีย

ฝ่ายสาวใช้มีความเข้าใจว่า พื้นยังไม่แห้งก็คือ พื้นเปียกน้ำ เมื่อมองดูที่พื้น ก็ไม่เห็นเปียกอย่างที่เข้าใจ แต่ความเป็นจริงน้ำมันยังไม่แห้ง ก็ปรากฏว่า พอเที่ยง นายออกไปกินข้าว สาวใช้ก็เหยียบลงไป ประทับรอยเท้าไว้ เหมือนกับดาราสอลลิวัตต์ประทับรอยไว้บนพื้นถนน

นายเข้ามาเห็นแทบจะเป็นลม ฉันทบอกเจ้าแล้วใช้ใหม่ว่า มันยังไม่แห้ง ไม่ให้เดินเข้าไป

สาวใช้ก็ตีหน้าซื้อบริสุทธิ์ หนูเห็นมันแห้งแล้วละนาย ก็รอยตีนเจ้าเป็นแถวไปหมดไม่เห็นหรือ สาวใช้ก็มองอย่างงงๆ ไม่เข้าใจทำไมนายผู้ชายต้องโกรธเกรี้ยวถึงปานนั้น มองที่ไรก็ไม่เห็นเปียกที่ตรงไหน ทำอย่างไรก็ไม่เห็น ก็มันแห้งแล้ว ถ้าเปียกก็ต้องเอาไม้ม้อบไปเช็ดล่ะสิ เรื่องแค่นี้เอง ใจแต่ละคนแปลคำว่า แห้ง กันคนละอย่าง มันจึงไปเจอเจอกันคนละที่ ระหว่างที่เฝ้ามองไม่เห็นตามความเป็นจริง ก็ต้องมีเรื่องกระทบกระทั่งกันเรื่อยไป จะไปสรุปว่า โทจนแค่นี้ พุดกันก็ต้องรู้ภาษาสิ มันไม่ใช่ จะว่าไม่รู้ก็ไม่ถูก ก็รู้ภาษาเหมือนกัน แต่รู้กันคนละภาษา แปลตามพจนานุกรมกันคนละเล่ม ถ้าจะฆ่ากันก็ต้องตายไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะต่างก็เข้าใจตามอุปาทานของตน

ชีวิตของคนเรา ถ้าแต่ละคนเฝ้ามองให้ทะลุอุปาทาน ทะลุจุดบอดไปได้อย่างนี้ เรื่องทั้งหมดที่ก่อความใจเรา จนทำให้เราสติแตกบ้าขึ้นมา เพราะแต่ละคนก็มีเหตุผลว่า เรื่องของฉันใหญ่ที่สุด จริง! เรื่องของแต่ละคนต่างก็ใหญ่ที่สุด ถ้าเรามีตาซึ่งวิเศษมาซึ่งปัญหาของแต่ละคนที่บอกว่าเขาทุกข์ แล้วมาเปรียบเทียบว่า ของใครใหญ่กว่ากัน ของใครเล็กกว่ากัน จะไม่มีของใครใหญ่กว่า ของใครเล็กกว่า เมื่อถึงจุดหนึ่ง ปัญหาของแต่ละคนก็ทำให้เจ้าของบ้าได้เท่าๆ กันทั้งนั้น

แต่ปัญหาอยู่ที่ว่า เราไม่ต้องไปภูมิใจว่า เรื่องของใครใหญ่กว่ากัน และเมื่อมันใหญ่แล้ว เรามีสิทธิที่จะไม่ประพฤติปฏิบัติแล้วเรียกร้องความเห็นใจว่า ที่ฉันทำความชั่วร้ายอย่างนี้ ก็เพราะเรื่องมันใหญ่ จนฉันจำต้องบ้าสติแตกไป พระพุทธเจ้าไม่ทรงสอนอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาประสบการณ์ต่างๆ อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ให้เราเรียนรู้ ฝึกตัดขัดเกลารใจของเราให้หลุดจากกิเลส จนเป็นไทแก่ตน

ถ้าเราระลึกอย่างนี้เอาไว้ แล้วตั้งใจปฏิบัติ เราทำได้ทุกคน เพราะธาตุแท้ของใจ ไม่มีใจดี ใจชั่ว ใจเป็นธรรมชาติธาตุรู้ เหมือนแก้วน้ำใสๆ ใบนี้นี้ แต่ที่เราเห็นว่า วันนี้ใจเราดี วันนี้ใจเราร้าย เราไปมองอารมณ์ที่ผันแปรไป เหมือนน้ำในแก้วนี้ว่าเป็นตัวแก้ว ถ้าเราเอาน้ำโคลนใสเข้าไป แล้วไปวัดทุกซักร้อนว่า แก้วฉนั้นเป็นสีโคลนไปหมดแล้วมองให้ดีๆ เอะ ใจก็ยังเป็นแก้วใสๆ อยู่อย่างนั้น แต่สีโคลนมาจากสีอารมณ์ของใจ เมื่ออารมณ์เปลี่ยนเป็น เบิกบาน ก็กลายเป็นน้ำสีชมพู แก้วก็ยังเป็นแก้วใสอยู่อย่างเดิม แก้วไม่ได้เปลี่ยนจากสีโคลนมาเป็นสีชมพู

ใจเป็นธรรมชาติธาตุรู้ เป็นตัวรู้รับอารมณ์ เสวยอารมณ์

ถ้าเราฝึกจนสติของเราสามารถที่จะรู้ สักแต่ว่าได้ เราก็เบา เราก็สบาย เมื่อความคิดเป็นน้ำโคลน เรารู้ว่ามันเป็นจิตสังขารตัวปรุงแต่ง เป็นเงาของใจ ไม่ต้องบ้าตามมันไป มันเป็นน้ำโคลน เราก็เอาสติดูมัน ร้อยอยู่เฉยๆ ประเดี๋ยวน้ำโคลนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน เพราะทุกอย่างในโลกนี้เป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น รวมทั้งใจที่ยังไม่เป็นธาตุบริสุทธิ์ ก็ยังเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วย

ถ้าเรายังไม่มีปัญญาที่จะคิดดีคิดชอบให้น้ำโคลนหายไปได้ ก็คอย เหมือนเราเห็นไฟกองหนึ่งลุกไหม้อยู่ เราไม่มีปัญญาจะดับมัน แต่เราเชื่อว่าไม่มีอะไรจะตั้งอยู่นั้นตกาล เราอดทนคอย ประเดี๋ยวเอะ ไฟก็ต้องดับ เมื่อเชื้อไฟหมด มันก็ต้องดับ ถึงจะกองใหญ่มหึมาแค่ไหน เชื้อไฟจะมากแค่ไหน วันหนึ่งมันก็ต้องหมดจนได้

ถ้าเรามีความมั่นใจอย่างนี้ ทุกอย่างก็ดับหมด ไฟในใจเราก็เหมือนกัน จะโลก จะโกรธ จะหลง แค่นั้น ถ้ายังไม่มีปัญญาที่จะแก้ไขได้ นั่งเฉยๆ อย่าให้มันลากจูงเราไปถลอกปอกเปิกก็แล้วกัน เดี่ยวมันก็ต้องดับ เมื่อเรานิ่งดูไปจนกระทั่งมันดับได้ครั้งหนึ่ง ในคราวต่อไป ใจจะมีกำลังเพิ่มขึ้น หรือมีแยกกายอุบาย มีปัญญาเห็นชอบเกิดขึ้นต่อไปเราก็เก่งขึ้นเรื่อยๆ

ถ้าใจจะกลายเป็นน้ำโคลน เราตั้งสติจ่อ นิ่งดูใจอยู่ที่เดียว น้ำโคลนจะกลายเป็นน้ำใสไปเดี๋ยวนั้น เพราะใจจะกลับมารู้เป็นปัจจุบันขณะ หลุดจากอารมณ์ที่มาครอบคลุม พัดพาให้เป็นทะเลบ้า ใจก็เหมือนแก้วอืดนตรี ถ้ากิเลสนั่งอยู่ได้ สติก็สลบเหมือดไป ถ้าสติฟื้นตัวขึ้นมา กิเลสก็ต้องถอยฉากไปเพราะสว่างแล้ว เงามจะมีที่ไหนกัน เห็นอย่างนี้แล้ว ก็ไม่กลัวอะไร ถ้ารู้ว่าใจเกิดน้ำโคลน เอาสติมาจ่ออยู่กับใจเท่านั้น น้ำโคลนก็เหมือนอย่างกับเล่นแร่แปรธาตุ มอง

อีกที อ้าว! กลายเป็นน้ำใสไปแล้ว

เราไม่ต้องทำอะไร คอยระมัดระวัง คอยรักษาสติเอาไว้เพียงแค่นี้ แต่ต้องฝึกเรื่อยๆ ให้สม่ำเสมอ เพราะสตินี้มันเจ้าเล่ห์แสนกล บางทีเราก็มองว่ามีสติดีอยู่ เผลอกะพริบตาเดียว ปรากฏว่า มันกลายเป็นหมาไล่เนื้อที่ผลอยหลับไปเสียแล้ว หลับไป โดยไม่บอกไม่กล่าวให้รู้ตัวกันบ้างเลย มันดับหายไปเฉยๆ อย่างนั้นแหละ มันเป็นของมันอย่างนี้ แต่ไม่มีอะไรยากเกินความเพียรพยายามของมนุษย์ไปได้

ถ้าเชื่ออย่างนี้ เราจะไม่ท้อไม่ถอย พยายามทำไปเรื่อยๆ ครูบาอาจารย์แต่ละองค์กว่าท่านจะมาเป็นครูบาอาจารย์ให้เราได้เคารพนับไหว ท่านก็ใช้คำว่า ฟากตาย เกินตาย ท่านอธิบายว่า ถ้าสู้แค่ตายนี้ เราตาย แต่กิเลสยังไม่ตาย พอเกิดใหม่ กิเลสก็คาบเราไปเกิดด้วย มันก็เวียนเกิดเวียนตายอยู่อย่างนี้ แต่ถ้าเราเอาให้ฟากตาย คือเลยตายไป กิเลสจึงตาย แต่เราไม่ตาย ตรงที่เรานึกว่าเราตายนี้ เป็นกิเลสตายทุกที

อย่างที่ท่านพระอาจารย์ฝั้นแล้วว่า ท่านไปติดใจสาวที่เห็นจูงลูกเล็กๆ เดินผ่านไปตอนที่บิณฑบาตเสร็จ กำลังเดินกลับเข้าวัด รู้ทั้งรู้สติเตือนว่า เขาต้องมีผิวแล้ว ไม่อย่างนั้นจะมีลูกเล็กจูงมาได้อย่างไร กิเลสตอบว่า ช่างเถอะ ถึงศีลจะขาด ถึงจะต้องไปตกนรกใช้หนี้อีก ๑๐ ชาติ ๒๐ ชาติ ก็คุ้มฤทธิ์กิเลสมันถึงขั้นนั้น

ท่านก็บอกตัวเองว่า ไม่เอา เรามาพบทางบริสุทธิ์อย่างนี้แล้ว ตายก็จะขอตายไปในผ้าเหลือง เพื่อจะได้เป็นเครื่องเตือนเรา เมื่อเกิดมาใหม่ ถึงยังพูดไม่ได้ พอเห็นผ้าเหลืองที่ไหนให้ใจคิดอยากบวชจนไม่เป็นอันฟังกิเลส ท่านก็เร่งความเพียร พร้อมทั้งอดข้าว อดข้าวจนถึงวันที่ ๗ ท่านรู้สึกเพลียมาก เพราะตลอดเวลาเหล่านี้ ใจไม่มีเวลาสงบลงรวมเป็นสมาธิเลย ท่านก็อธิษฐาน ยอมตายเป็นตาย ปักใจตายในผ้าเหลือง มือกำผ้าเหลืองไว้แน่น

ท่านแล้วว่า ในเสี้ยววินาทีที่ว่าตายแน่ๆ จิตก็เลยลงรวมใหญ่ แล้วเกิดนิมิตให้รู้ว่า ผู้หญิงคนนี้เคยเป็นคู่ครองกับท่านมา แต่สัญญาตามมาทวง เป็นบททดสอบให้เราดูใจเราว่า จะเอาจริงเอาจัง หรือยุบไปกับกิเลส เออ! ถ้าเขาเล่นหูเล่นตาหรือเขายั่วยวน ยังจะว่าได้ว่ามันมีเหตุ นี่เขาก็ไม่ได้รู้ ไม่ได้เห็น เขาเพียงแต่เดินสวนมาให้เราเห็น แค่นั้นแหละ จิตผู้รู้ก็จำของเจ้าของได้ แต่ถ้าเราตั้งจิตให้เด็ดขาดอย่างท่าน เอาให้ฟากตาย เราก็พ้นทุกข์ไปได้

ฟังประวัติครูบาอาจารย์แต่ละองค์ ท่านก็ต้องอธิษฐานกันอย่างนี้ทั้งนั้นแหละว่า เอาให้เกินตาย ถ้าตายเป็นตายไปเลย คือตายในผ้าเหลือง ถ้าเรากำลังปฏิบัติ ปฏิบัติ ปฏิบัติ แล้วรู้สึกว่ามีไหวแล้ว ตายแน่ๆ เราก็เอาเลย ตั้งจิตให้เด็ดขาด ตายเป็นตายกัน แต่โดยมากเราหลับไปเสีย เลยไม่ได้ตาย แต่เสรีจกเลสทุกที ตรงนี้แหละคือปัญหาของเรา

รู้อย่างนี้ เราจะได้มีกำลังกัน การปฏิบัติจะว่ายากก็ยาก แต่จะว่ายากเกินที่เราจะทำได้ ก็ไม่ถึงกับเกินกำลัง แต่จะว่าง่าย มันก็ไม่ง่าย ถ้าเราเพียรพยายามจนผ่านพ้นจุดตรงนั้นไปได้

มันก็เหมือนอย่างกับเราทำเข็มหล่นลงไปพื้น ถ้าเรากระวนกระวายรีบร้อนหา เราก็เหยียบมันไป ข้ามมันมา ในที่สุดเราเหนื่อยจนตัดใจว่า หาไม่เจอก็ไม่เจอ พอเราวางใจว่า ได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ไม่ได้ แต่เราก็จะเพียรทำไปอยู่อย่างนี้ ทำให้ติดเป็นอุปนิสัยเอาไว้ มันก็เหมือนกับมีวัตถุเรืองแสง วูบขึ้นมาจากพื้นให้เราเห็น โห้! ถ้ามันเป็นงู มันก็ฉกเราตายไปแล้ว เพราะมันอยู่ตรงนั้นแหละ การปฏิบัติจะเป็นทำนองนี้ทุกที

ถ้าเราได้สติ บอกตัวเองว่า ช่างมัน เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเอาผล เราปฏิบัติเพื่อให้เป็นอุปนิสัยไว้ เป็นเครื่องเตือนเราในชาติภพต่อๆ ไป พอรู้ความได้ก็อยากปฏิบัติอย่างนี้ เราไม่ได้จะเอาผล ไม่ได้เอาสมาธิใจลงรวม ไม่ได้จะเอารูตรงนั้น รูตรงนี้ ทำไปให้สม่าเสมอ เก็บชั่วโมงบินไป แล้วอะไรๆ ก็จะไม่ค่อยๆ ดีขึ้น แต่ถ้าเราเคร่งเครียด ไม่ได้! วันนี้จะต้องเอาเท่านั้น เอาเท่านี้ เราบ้าคลั่งทุกทีเลย

ก็ฝากเอาไว้เป็นกำลังใจ เราต่างคนช่วยกัน จับมือพากันไป ใครล้มลงก็ช่วยจุดกันขึ้นมา ตอนนี้เรามีกำลัง เขาล้ม เราก็ช่วยจุดเขาขึ้นมา เราจะได้เป็นกำลังใจของกันและกัน ขอฝากให้นำไปพิจารณาและปฏิบัติดู จนรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ



สุพรรณนิการ์-แย้มปิ่นง-พวงแสด ภาพเขียนสีน้ำฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ สุวิมล-พล.ต.ท.ชนินทร์ ชะโยชัยชนะ สงวนลิขสิทธิ์

ใจของคนเราก็พลิกอยู่ระหว่าง ๕ อาการนี้
ถ้าไม่คิดฟังซ่านไปเรื่องโน้นเรื่องนี้
ก็ระแวง ลังเล สงสัย หรือท้อถอย ลงโทษตัวเอง หดหู่ เหงา
ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
เกิดจากอารมณ์ที่ปรุงคิดขึ้นภายในของใจตัวเอง
ครั้นถอนตัวออกจากอารมณ์ของใจ
ก็มาเกาะเกี่ยวกับตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส รั้งผัสสะจากข้างนอก
เกิดปฏิกิริยาผลักไล่ หรือดึงดูดต่อกัน
เป็นความรำคาญ หงุดหงิด ไม่ชอบใจ เกลียด โกรธ พยาบาท
หรือรัก อยากได้ โลก มีอยู่แค่นี้
ถ้าเพลอรุ่นวายออกไปภายนอก ก็รักๆ ชังๆ
เหน้อยจากภายนอก ก็มาหมกมุ่นครุ่นคิด ฟังซ่าน ลังเลสงสัย
หรือหดหู่ เหงา ท้อถอย เป็นความเครียดบ้าง ความแข็งบ้าง
สุภาพจิตเลยปั่นป่วนอยู่ตลอดเวลา

วิธีรักษาใจให้สดชื่น^๖

เท่าที่ตัวเองสังเกตเห็น คนเรามักลืมไปว่า ในตัวตนของเรามีสิ่งที่เรียกว่า “จิตใจ” อยู่ เมื่อไรที่นึกถึงตัว ก็เห็นแต่ร่างกาย เพราะเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจน อะไรก็ตามที่กายอยาก กายต้องการ กลายเป็นที่สุดที่เราต้องเสาะแสวงหา เลยลืมไปว่า จิตใจเป็นอย่างไร อยู่อย่างไร ได้พักผ่อน ได้อาหารบ้างหรือเปล่า

ครั้นถึงจุดหนึ่งที่ร่างกายเหนื่อยล้าอย่างยิ่ง เราจึงรู้สึกว่ อะไรๆ รวนเรไปหมด เซ็ง แล้วก็ไม่ว่า จะปรับความรู้สึกเชิงให้ดีขึ้นได้อย่างไร บางคนถึงขั้นไม่ยอมเห็นหน้าผู้คนเลย เปื่อไปหมด ถ้าถึงขั้นนี้ ก็เกินสภาพที่จะฟื้นฟูให้สดชื่นได้เสียแล้ว

เราควรมาหาวิธีป้องกันกันดีกว่า ก่อนจะปล่อยปละละเลยให้สุขภาพจิตของเราไปถึง จุดอันตราย ทำอย่างไร จึงจะระวังรักษาให้แข็งแรงสดชื่นอยู่เสมอได้

การจะรักษาสุขภาพจิตได้ ก็ต้องมาทำความรู้จักกันก่อนว่า จิตหรือใจนี้เป็นอะไร มันเป็นพลัง นักฟิสิกส์ค้นคว้าจนทราบว่า พลังนี้มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับพลังกัมมันตรังสีมาก เมื่อใจคิดนึก มันจะกระเพื่อมเป็นคลื่นออกไปในบรรยากาศ แล้วไปสัมผัสจิตใจคนอื่นได้ ไม่ว่าใกล้หรือไกล

เมื่อจิตใจเคร่งเครียด จิตใจคิดไม่ดี ชัดเคือง ไม่พอใจ คลื่นที่กระเพื่อมออกไป จะเป็นพลังทำลายล้างไปถึงผู้ที่เราไม่พอใจ ถ้าจิตใจสบาย มีความปรารถนาดีต่อกัน คลื่นที่กระเพื่อมออกไปจะมีคุณลักษณะสร้างสรรค์ นุ่มนวล รมเย็นเป็นสุข ทำให้ผู้รับรู้สึกรอบน เป็นสุขจาก กระแสนี้

แม้กายของคนเราไม่แสดงกิริยา ใจก็สามารถมีอิทธิพลดึงดูดหรือผลักไสต่อกันได้ เมื่อเป็นอย่างนั้น เราจะได้เข้าใจว่า ทำไมพอพบกับคนบางคน ทั้งที่ไม่เคยพุดจากกันเลย ไม่เคย รู้จักมักจี่กัน เพียงเข้าไปใกล้ในจิตในใจของเราห่างผากไปหมด คล้ายกับพลังที่มีอยู่รั่ว หรือถูก

^๖ วิธีรักษาใจให้สดชื่น ถอดความจากคำบรรยาย ณ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๒๙ ต่อมาคุณหมอมรา มลิกา อนุญาตให้คุณหมอสุวีธนา นนทะสุด จัดทำเป็นหนังสือชื่อ “วิธีรักษาใจให้สดชื่นอยู่เสมอ”

ดูต๋ายไปหมด หมดเร็วหมดแรง ในทำนองกลับกัน บางครั้ง ทั้งๆ ที่เหนื่อย เป็นทุกข์กังวล แต่เมื่อเข้าใกล้คนบางคน รู้สึกคล้ายกับว่า ได้อาหารทิพย์ ทำให้มีเรี่ยวมีแรง หายเหนื่อย เกิดความหวัง มีพลังที่จะเริ่มต้นกันใหม่ ก็เพราะพลังของใจผู้นั้นมาเมตตาปอบประโลมเราได้

เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว ก่อนจะไปเฟ่งเล็งว่า เราจะทำปฏิกริยากับผู้อื่นอย่างไร โปรดหัน มาสำรวจตัวเอง เราดูแลตัวเองให้มีกำลังแคไหน และอย่างไรแล้วบ้าง

จิตใจส่วนที่รู้จักกันอยู่เรียกว่า “จิตสำนึก” ได้แก่ส่วนที่มีสติสัมปชัญญะปกครอง จึงเรียกว่า จิตสำนึก เมื่อมีสติสัมปชัญญะควบคุม ทำอะไร เราจะระลึกรู้ อ้อ! เรานั่งอยู่ กำลังฟัง แต่ถ้าเผลอหมกมุ่น ครุ่นคิดถึงเรื่องที่ติดค้างอยู่ในใจ ตัวเรานั่งอยู่ ตรงนี้ก็จริง แต่ใจ หลุดไปอยู่ในโลกของความนึกคิด พอรู้ตัวขึ้นมา เอ๊ะ! นี้เราอยู่ที่ไหน กำลังทำอะไร บางครั้งที่มี เรื่องกังวลอยู่ในใจ จนปรับตัวกลับมาอยู่ในโลกปัจจุบันที่กำลังเป็นอยู่ไม่ทัน เราก็ก๊สับสน เพราะส่วนของจิตสำนึกถูกกลืนเข้าไปเป็น “จิตไร้สำนึก” ได้แก่อาณาบริเวณที่สติระลึกรู้ตาม เป็นจริงเลื่อนหายไป ใจก็ไปหลงติดอยู่ในความนึกคิด หรือความยึดอยาก จนกระทั่งไม่รับรู้ ความเป็นจริงที่กำลังเป็นอยู่แต่ละขณะ แต่ละขณะ กล่าวคือ เราหลุดไปจากกาลเวลาและมิติ

จิตใจคนเราจึงแบ่งออกได้เป็น ๒ อาณาบริเวณ ถ้าเมื่อไรก็ตาม ส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึก มีพลังมาก สติจะหลุดไปจากใจ ทำให้เราขาดสิ่งปกป้องตัวเอง ไม่สามารถแยกแยะได้ว่า สิ่งที กระทบลงไปสมควรหรือไม่ เหมาะสมเพียงใด กระทบไปแล้วมีความสุข ความสบายใจ หรือทำ ไปแล้วเป็นเหมือนเอาตัวเองไปเข้าที่คุมขัง อยู่ท่ามกลางอันตราย ระหว่างนั้น เราช่วยตัวเอง ไม่ได้ เพราะแรงผลักดันในใจที่ตอบสนองต่อสิ่งกระทบรุนแรง และรวดเร็วมาก ทำให้เราปล่อย ตัวปล่อยใจประมาทไปว่า ช่างมัน เป็นไรเป็นกัน

คอยสังเกตตัวเอง ขณะที่ไม่ได้ตั้งใจ แล้วเราวู่วาม พุดไปตามอารมณ์ หากมีใครมา เตือนว่า อย่าพุดเลย พุดไปแล้วจะเสียใจทีหลัง เราจะสวนทันควันว่า “ช่างมัน จะเสียใจเท่าไร ก็ไม่ว่า ขอให้ฉันได้พุดก็แล้วกัน” เช่นเดียวกัน คนบางคนไม่เคยคิดจะเป็นผู้ร้ายฆ่าคนตาย แต่บังเอิญมีปืนอยู่ใกล้มือ เลยคว้ามายิงเปรี้ยงเข้าไป เอาให้ตายไปเลย ตายไปแล้วจึงได้คิดว่า ทำไมเราจึงทำเช่นนั้น แล้วก็ย้อนคิดเสียใจ เหตุเป็นเพราะว่า ช่วงนั้นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเร้า จิตไร้สำนึกให้มีกำลังครอบคลุมจิตใจ จนกระทั่งไม่เหลือตรงไหนเลยที่คงเป็นจิตสำนึก

ทราบอย่างนี้แล้ว เราจะได้คอยระวัง ไม่ว่าจะอะไรก็ตามที่เรากระทำอยู่ ขอให้แน่ใจ มั่นใจว่า เรากระทำไปด้วยจิตสำนึก กล่าวคือ มีสติระลึกอยู่กับใจในขณะนั้น ทุกการกระทำ และคำพูดที่หลุดเป็นวาจาออกไปแล้วมีผลให้เราต้องรับผิดชอบอย่างที่ได้กล่าวเมื่อกี้แล้ว เมื่อเรารู้ว่าป็นมายิงเขาตาย พอรู้สึกตัว เราจะไปบอกว่า “ขอโทษเออ นะ เธอฟื้นขึ้นมาเออ เมื่อกี้ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันไม่รู้ตัว” มันเป็นอย่างนั้น เขาตายนั้น มันตายจริงๆ เราจะปฏิเสธผลที่เกิดขึ้น โดยไปบอกใครๆ ว่า เมื่อกี้ฉันไม่รู้ตัวเลย ฉันขาดสติหน้ามืดไป ใครเขาก็ไม่ฟังเรา เขาจะบอกว่า ถึงคุณเป็นอย่างนั้นจริง คุณก็ต้องรับผิดชอบต่อผลเสียหายที่เกิดขึ้น

คราวนี้เราก็คือสภาพจิตใจทรุดโทรม ห่อเหี่ยว แห้งแล้งเลย เพราะรู้สึกว่าคุณค่าเสียหายที่เขาเรียกนั้นเกินกำลังจะรับผิดชอบได้ เราจะโวยวายปิดไปว่า ฉันไม่ได้ทำ ก็พูดไม่ได้ เพราะมือของเราอิงเขาไปจริงๆ ร่างกายของเราเหมือนหุ่นที่ถูกสะกดให้ทำลงไป และในความเป็นจริง จิตใจของเราขณะนั้น ก็ไม่แตกต่างจากคนกำลังหลับแล้วละเมอ ไม่สามารถรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนทำลงไปได้

เมื่อไรก็ตามที่จิตสำนึกไม่มีอยู่กับตัว ทั้งที่ลืมตาอยู่ พูดกันรู้เรื่อง ในภาษาคนธรรมดา ก็บอกเป็นคนตื่นอยู่ แต่ความจริง พระพุทธเจ้าว่า ยังไม่ตื่น แต่ละเมอ เพราะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนทำลงไปไม่ได้

ในชีวิตของเราเอง ถ้าคอยเฝ้าสังเกต เฝ้าดู เราจะตกใจ เวลา ๒๔ ชั่วโมงในวันหนึ่งๆ เราลืมตาทำกิจกรรมต่างๆ รวม ๑๘ ชั่วโมง โดยแทบไม่มีสติอยู่กับใจเลย จะเรียกว่า เราละเมอ ก็ไม่ผิด แล้วเราก็นึกว่า เรามีสติอยู่กับตัว

ยกตัวอย่างง่ายๆ เวลาที่เราเดินไปเดินมา ถ้าเราไม่ใส่ใจเดินไปจนถึงที่แล้ว ใครถามว่า ที่เดินไปนั้น ผ่านอะไรไปบ้าง บางทีคนทั้งคนก็มองไม่เห็น เพราะอะไร เพราะเราไม่สนใจ ฉะนั้นตาเรอลืมอยู่ก็จริง แต่ใจไปคิดถึงเรื่องที่กำลังสนใจอยู่ ตาแสดงกิริยาเปิดอยู่ แต่ประสาทตาไม่มารับรู้สิ่งที่มอง ก็เหมือนกับตาคนตาย ตาคนละเมอ ไม่เห็น ผ่านคนไปก็ไม่รู้ว่าผ่านใคร ผู้หญิงหรือผู้ชาย รู้จักหรือไม่รู้จัก

ดิฉันเคยถามเด็กนักเรียนที่เดินคุยไปด้วยกันว่า ที่เราเพิ่งเดินไปนี่ มีฝาเปิปซี่หล่นอยู่ หรือเปล่า เขาตอบว่า ไม่รู้ ทั้งๆ ที่ตาเขามองเม็ดกรวดที่เหยียบไปเรื่อยๆ แต่เขาไม่เห็น

ดังนั้น เมื่อไรก็ตามที่เราไม่ได้เอาจิตสำนึกไว้กับใจ อะไรที่เราทำไป เราไม่รับรู้ และเมื่อไม่รู้แล้วก็ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เมื่อเกิดผลเสียหายหรืออะไรที่ต้องรับผิดชอบ ที่ต้องแก้ไขหรือปรับตัว เพราะข้อมูลที่กระทำลงไปประหวางเวลาเหล่านั้น ใจของเรามีแต่ความว่างเปล่า

ถ้าตอนที่เขามาเรียกค่าเสียหาย เราได้สติระลึกได้ว่า ตรงนั้นใจเราว่างเปล่า เราก็ขอร้องให้เขาช่วยอธิบายถึงสาเหตุ กล่าวคือ ขอข้อมูลมาศึกษา แต่โดยอัตโนมัติ เรายังขาดสติ ไม่ยอมรับว่า ตัวเองผลออกไปถึงแค่นั้น เราจะคิดเอาเองว่าอย่างนั้น ว่าอย่างนี้ เลยทำผิดซ้ำอีก หนึ่งกระหนง หากเรามีเหตุผล ฟังคู่กรณีชี้แจงสาเหตุ แล้วไตร่ตรองตาม เรายังแก้ไขความเสียหายได้ ถึงจะเข้าไปบ้าง ก็พอเรียกทุนคืนได้ แต่เมื่อเราไม่ยอมขวนขวายหาความจริง แล้วยังเอาข้อมูลผิดๆ มาใส่ โดยเชื่อว่าถูกต้อง เป็นต้นว่า

โจททย์ให้เอา ๘ คุณ ๕

ความที่คุณมองไม่ชัด แล้วก็ไม่ขวนขวายไปหียบแวนมาใส่ หมึกพิมพ์ไม่สมำเสมอ แทนที่คุณจะรับความจริงว่า ขอโทษเถอะนะ ฉันมองไม่เห็น ช่วยอ่านให้หน่อยเถอะ โจททย์ว่า ยังไงนะ เราก็จะได้รู้ว่า ๘ คุณ ๕ เรากลับแก่ง อีมี ๔ สีนะ แล้วแทนที่เราจะตรวจสอบให้แน่ใจก่อนทำ

เราจัดแจงเอา ๔ คุณ ๕ ได้เท่ากับ ๒๐

เราก็บอกว่า ๒๐

แต่ความจริง เขาต้องการ ๘ คุณ ๕ เป็น ๔๐

ตกลงสิ่งที่เราทำไปนั้นมันผิด ไม่มีทางถูก ใครที่เहनก็รู้ว่าผิด เพราะโจททย์บอกแล้วว่า ๘ คุณ ๕ แต่ในความรูสึกของเรา เราถูก เพราะ ๔ คุณ ๕ เท่ากับ ๒๐ ไปถามใครที่เहन เขาก็ต้องบอกว่าถูก ๔ คุณ ๕ ได้ ๒๐ เพราะฉะนั้น เราไม่ยอมรับผิด เราก็เลยทำความผิดให้ตัวเอง ๒ ทบเข้าไปแล้ว และเพิ่มเป็น ๓ ทบ เมื่อใครย้าว่าเราผิด แล้วเราไม่ยอมรับ สู้ เราสู้ทั้งๆ ที่รู้ว่า ไม่มีทางสู้ แต่ใจมันยอมรับไม่ได้

ที่สุขภาพจิตของเราแปรปรวน หมดความสดชื่น หมดความเป็นปกติ ก็มาจากความผิดพลาดเล็กๆน้อยๆ ทำนองนี้ แล้วเราไม่เห็น

ถ้าใครมาถามดิฉันว่า ๒๐ ของเธอผิดตรงไหน ดิฉันจะหัวชนฝายืนยันว่า ไม่ผิด เพราะข้อมูลในใจของดิฉันเป็น ๔ นี่นา ก็เห็นว่า ๔ จริงๆ คุณกับ ๕ ไม่เชื่อไปถามทุกคนในห้องดู จะได้คำตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า ๔ คุณ ๕ ก็ได้ ๒๐ แต่ดิฉันไม่เฉลียวใจที่จะทดสอบ หรือดูให้ชัดว่า ความเป็นจริง โจทย์เขาต้องการอะไร เขาต้องการ ๘ คุณ ๕ ต่างหาก

เรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนเราจริงๆ จะเป็นทำนองนี้ พอเก็บข้อมูลเข้ามาแล้ว เราไม่เคยตรวจทานกับคนอื่นว่า ข้อมูลที่รับเข้ามานี้ ถูกตามความเป็นจริงหรือเปล่า คนทุกคนมีสติ แต่จะเป็นสัมมาสติหรือมิจฉาสติไม่เคยมีใครถ่วงตรวจสอบ ถ้าปักใจว่า อย่างนี้ใช่แล้ว เราไม่ยอมฟังเสียงใคร เราไม่เคยฟังความเห็นของใคร

สมมติมีคู่กรณีพยายามชี้แจงข้อเท็จจริง เราจะยืนยันว่า เรารู้แล้ว เราเข้าใจแล้ว แต่สิ่งที่เราเข้าใจอาจเหมือนอย่างที่ดีฉันยกตัวอย่าง เห็นเลข ๘ เป็นเลข ๔ เพราะฉะนั้น การจะอยู่ในโลกนี้อย่างมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ สดชื่นบริบูรณ์นั้น เราต้องแน่ใจว่า ข้อมูลที่รับเข้ามาในใจเป็นความจริง

จากจุดนี้ ทำอย่างไรใจเราจึงจะเนิบช้าลง จนมองเห็นข้อมูลได้แน่ชัดตามเป็นจริง เสียก่อนที่จะคิดหาคำตอบออกไป มันยากเหลือเกินที่จะเบรกช่วงนี้ หรือให้เราได้แน่ใจ มั่นใจว่า เราได้ข้อมูลตามเป็นจริงแล้ว

โดยอัตโนมัติ โดยไม่รู้ตัว คนทุกคนมีความโน้มเอียงในตัวเองว่า อะไรก็ตามที่เข้ามากระทบใจก่อน เราจะคล้อยตาม

สมมติเรามีลูกน้อง ๒ คน ถ้าลูกน้องคนหนึ่งเล่าเหตุการณ์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นให้ฟัง แล้วอีกคนเล่าไม่ตรงกับคนแรก ลองมองใจตัวเองว่า ทั้งที่ไม่ได้ตั้งใจ เราคล้อยตามคนแรกไปก่อนหนึ่งแล้ว และรู้สึกว่ ข้อมูลที่ขัดแย้งกับคำพูดของคนแรกคงผิด เราไม่เคยคิดจะไปหาคนที่ ๓ เพื่อให้เขาเล่าเรื่องให้ฟัง แล้วเอามาเปรียบเทียบกันว่า ระหว่างคนแรกกับคนที่ ๒ ตรงไหนมีความเป็นไปได้มากกว่ากัน

ใจเราถูกข้อมูลของคนแรกอัดเทปลงไปแล้ว แล้วสายเทปนั้นก็ไม่ได้ลบง่ายๆ พอคนที่ ๒ พูดอะไรไม่ตรงกับคนแรก เราจะยึดแล้วว่า อันที่ ๒ ผิด โดยไม่รู้ตัว

๑๑๐ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

พฤติกรรมเช่นนี้เป็นสภาพธรรมชาติของทุกๆ คน มันเป็นอย่างนี้เอง ไม่ใช่เป็นเฉพาะกับใครคนใดคนหนึ่ง

ถ้าเรามีหน้าที่รับผิดชอบที่เกี่ยวข้องกับคนเยอะแยะ เราคงเคยพลาดอย่างนี้มาแล้ว ถ้าไม่ใช่คนดีอรันจนเกินไป เราก็จะเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า การคิดว่า ข้อมูลแรกถูกเสมอไป นั้น ไม่จริง

ทำอย่างไรจะมีวิธีสอนใจให้เมื่อได้ยินอะไรมาแล้วให้กองเอาไว้ก่อน หรือจัดใส่ลิ้นชักเอาไว้เป็นช่องๆ ตามหมวดหมู่ แล้วเปรียบเทียบ ค้นคว้า หาข้อมูลที่ถูกต้องให้ได้ แล้วจึงลงมือ หรือมีปฏิริยาตอบสนอง

ถ้าหมั่นเรียนรู้จากประสบการณ์อย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เราก็มีทางสอนตนเองให้ระลึกรู้ มีสติคมชัดตามความเป็นจริงได้รวดเร็วมากขึ้นๆ จนกระทั่งสามารถรักษาตัวให้เป็นคนยุติธรรมเที่ยงตรง

เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจะไม่พลาด ไม่ไปมีเรื่องกระทบกระทั่งกับใครโดยไม่จำเป็น แต่การที่คนเราจะเป็นอย่างที่ว่านี้ มันยากเหลือเกิน เพราะจิตใจไม่ใช่เครื่องยนต์ เมื่อกดปุ่ม หรือจัตรายการตั้งเอาไว้แล้ว มันจะปฏิบัติตาม

จิตใจของคนเรามีส่วนหนึ่งที่เรียกว่า อารมณ์ มาครอบงำโดยไม่รู้ตัว หรือมีเจตนา จะให้มันมาชักจูงเราให้คล้อยตาม แต่มันแทรกเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหาของเรา โดยที่สติตามรู้ไม่ทัน

คนบางคน พอเห็นหน้ากัน เราเกิดความรู้สึกตึงตูดเข้าหาเขา ไม่ว่าเขาจะพูดอะไร ทั้งๆ ที่เรื่องนั้น คนอื่นได้เอามาพูดแล้ว เรายืนยันร้อยไม่เอา พันไม่เอา แต่พอคนนี้พูด มันเกิดความรู้สึกว่า อืม! น่าเอานะ แล้วเราก็เปลี่ยนใจว่า เอาก็เอาสิ มันเป็นอารมณ์ลำเอียงที่เราเองไม่รู้ตัว หรือกับอีกบางคน เขายังไม่ทันอัปากพูดอะไรเลย เรายืนยันว่า ไม่เอาไว้ทำเดี๋ยวนั้น ทั้งๆ ที่สิ่งที่เขาพูด เราเคยพอใจ แต่เมื่อออกจากปากบุคคลนี้ เราารู้สึกว่า มันชักไม่พอใจเสียแล้ว

นี่แหละ ใจของคนเรา

ถ้าเป็นเครื่องยนต์ ก็เป็นเครื่องยนต์ที่เอาแน่ไม่ได้ ไม่มีมาตรการอะไรเป็นบรรทัดฐานเลย เพราะมีสิ่งที่เป็นอารมณ์ เป็นตัวแปรมาคอยครอบงำอยู่

อารมณ์เหล่านี้ แม้กระทั่งตัวของตัวเองก็ยังไม่สามารถล่วงรู้ว่า วันนี้ เวลานี้ วินาทีนี้ อารมณ์ของเราจะแสดงออกมาเป็นทำนองไหน มันแปรไปตามสิ่งกระทบ ความบีบคั้นของ เหตุการณ์สิ่งแวดล้อม หรือความป่วยไข้ของร่างกาย ความเหน็ดเหนื่อย หรืออะไรๆ หลายอย่าง ซึ่งเรากำหนดรู้ไม่ได้ บางทีตัวเองพูดออกไปแท้ๆ ยังตกใจว่า ทำไมเราจึงพูดอย่างนั้นออกไป ในเมื่อสภาพจิตใจของคนเป็นอย่างนี้ มันจึงยากเหลือเกินที่เราจะรักษาสุขภาพจิตให้ตั้งมั่น คงเส้นคงวาได้ เพราะตัวเรายังไม่สามารถพยากรณ์ได้ว่า วันนี้ฉันจะออกหัวออกก้อย

เมื่อเป็นอย่างนี้ ทำอย่างไรเราถึงจะควบคุมตัวเองได้ เราถึงจะแน่ใจได้ว่า สิ่งที่เราทำ เป็นสิ่งที่เรารู้จักตัวตนของเรา

เราต้องรู้วิธีการที่จะศึกษา ที่จะฝึกฝนใจให้อยู่ในกรอบของเหตุผล หรือปฏิบัติตาม กรอบที่สังคมกำหนด เพื่อให้คนอื่นๆ สามารถทำกิจกรรมกับเราได้ โดยที่เขาไม่ปวดเคียร เวียนเกล้าว่า นี่คุณ ก ที่ฉันรู้จัก หรือว่ามันถูกผีบ้าอะไรเข้าไปครอบงำอยู่ เมื่อใครมีอาการ วิปริต เราสรุปว่า คนนี้ถูกผีเข้า ความจริงมันไม่ใช่ผีเข้า มันก็ตัวคนคนนั้นแหละ แต่ว่าอารมณ์ มันวิปริตไป ไม่อยู่ในขอบข่ายที่เราเคยรู้จัก เคยบังคับกันได้ ก็เลยโทษว่าเป็นเพราะผีเข้า

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็จะได้มาคิดว่า เราจะทำความรู้จักกับใจของตัวเองอย่างไร ใจส่วนที่เป็นจิตสำนึกนั้น ไม่มีปัญหา เพราะเป็นส่วนที่มีสติสัมปชัญญะอยู่ เมื่อรู้ว่า สิ่งไหน เหมาะควร ก็กระทำลงไป กาลเทศะไหนไม่เหมาะไม่ควร ก็ยับยั้งชั่งใจไว้ได้ แต่กรณีที่ จิตสำนึกถูกบีบคั้นจนกระทั่งไม่เหลืออยู่กับใจ จิตไร้สำนึกก็จะลุกขึ้นมาเด่นเอาตามอารมณ์ ทำอย่างไร เราถึงจะสามารถควบคุมตัวให้ฝ่าวิกฤติตรงนั้นไปได้

จิตไร้สำนึกจดจำอะไรๆ ทุกอย่างตั้งแต่แรกเกิด หรือแม้กระทั่งก่อนเราเกิดด้วยซ้ำ สิ่งที่ถูกจดจำไว้จะอยู่ในจิตไร้สำนึก ทำนองเดียวกับข้อมูลที่เก็บอยู่ในคอมพิวเตอร์ เพราะฉะนั้นไม่มีการผิดพลาด อะไรก็ตามที่เราแสดงออกมา มันมาจากนิสัยของเราที่ฝึกปรือ เอาไว้โดยไม่รู้ตัว ถ้าจิตไร้สำนึกพาเราประพฤติน่าเกลียดไม่ถูกไม่ควร ก็อย่าไปโทษว่า เพราะเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นทำให้ฉันสติหลวม จึงทำผิดไป

เพราะฉะนั้น คนพูดไม่ถูกหู ฉันจึงได้โกรธ โปรดฝึกมองให้เที่ยงตรงว่า อ้อ! เพราะ นิสัยโกรธที่มีอยู่ในใจ โดยที่ฉันไม่รู้ ทำให้ฟังเขาพูดได้หน่อย ฉันจึงโกรธ เหมือนน้ำแก้วนี้ มีตะกอนนอนก้นอยู่ พอมีอะไรมาเขย่าเข้าหน่อย ตะกอนที่ก้นแก้วจึงลอยขึ้นมา ทำให้น้ำขุ่น

๑๑๒ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

ให้เราตั้งสติระลึกเอาไว้ว่า ความขุ่นมัวอยู่ในใจของเรามาแต่ดั้งเดิม ทำอย่างไรเราจะกรองตะกอนขุ่นๆ คือ แก๊ซข้อบกพร่องได้ ไม่ใช่ไปแก๊ซคนอื่น สิ่งอื่น ถ้าจับหลักนี้ได้ ก็มีทางแก๊ซตัวเอง หรือควบคุมตัวเองได้ เพราะรู้แล้วว่า ข้อบกพร่องอยู่ในใจของเราเอง

เราจึงไปโทษผู้ร่วมงานไม่ได้ เจ้านายไม่ดี ลูกน้องไม่ดี ลูกศิษย์ไม่ดี มาก่อวนอารมณ์ให้เราเป็นอย่างนั้นไป แต่ความเป็นจริงไม่ใช่ ถ้าเราไม่มีตะกอนความโกรธอยู่ในใจ ใครมาก่อวนอย่างไร เราก็ไม่โกรธ ถ้าใจเราเป็นน้ำกลั่น ต่อให้ใครมาพูดไม่ถูกหูเราอย่างไร หรือทำอะไรๆ เราก็ไม่เกิดอารมณ์รัก อารมณ์ชัง หรืออารมณ์หลงขึ้นเป็นอันตราย เพราะต่อให้เอาน้ำกลั่นไปเขย่าอย่างไรๆ ก็ตาม มันจะมีตะกอนฟุ้งขึ้นมาไม่ได้ เว้นไว้แต่เป็นน้ำกลั่นปลอม นี่เราจะไม่พูดกันถึงของปลอม เราพูดกันแต่ของแท้ เพราะฉะนั้น ถ้าเมื่อไรก็ตาม มันมีตะกอนขึ้นมา ให้เราลืมตามองใจของเราอย่างละเอียดถี่ถ้วนว่า ที่นี้กว่า เรามีเหตุผล โกรธไม่เป็นแล้วนะ ความจริงไม่ใช่ เรายังมีความโกรธอยู่ รุนแรงเท่าขณะเดียวกัน เท้าที่ใจเรากำลังเดือดพลุ่งพล่านขึ้นไป ทำอย่างไรถึงจะกระตุกมันลงมา หรือควบคุมให้อยู่แค่นี้ ถ้าอุณหภูมิขึ้นจาก ๐ องศา ไปเป็น ๗๐ องศา ทำยังไงถึงจะคุมให้มันอยู่แค่ ๗๐ ไม่ใช่ให้มันฟุ้งขึ้นไป ๑๐๐ องศา แล้วยังเพิ่มขึ้นไปอีก เพิ่มขึ้นไปอีก จนระเบิดไปเลย หรือมีทางอย่างไรจะให้ลดจาก ๗๐ องศามาเป็นปกติ อยู่ที่ ๐ องศาใหม่ได้

ถ้ามองปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างนี้ เรามีโอกาสรักษาสุขภาพจิตของเราให้ปกติ สดชื่นได้ตลอดเวลา เพราะเมื่อใจเห็นที่ผิดที่บกพร่องของตนแล้ว แทนการทำความผิดเพิ่มด้วยการตำหนิ กราดเกรี้ยวเอากับคนอื่น หรือในกรณีตรงกันข้าม ไม่ได้กราดเกรี้ยว แต่ไปยึดไปอยาก เราก็ไม่ตำหนิกราดเกรี้ยว ไม่มีดีอยากคิดจะเอาของนั้น ไม่สนใจเตลิดออกนอก แต่หมุ่นกลับเข้ามาในใจของตน คิดหาว่า ทำอย่างไรถึงจะปลดใจของเราจากสิ่งกระทบเหล่านั้น ให้กลับสู่สภาวะปกติได้ หรือถ้าใจยังยึดอยากอยู่ จะชวนขวยแสงหาด้วยวิธีสุจริต ไม่เบียดเบียน หรือทำร้ายคนอื่นได้อย่างไร เราก็ยุติการทำผิดไม่ให้แพร่ออกไป

ส่วนสาเหตุที่ทำให้ใจเราเปลี่ยนอุณหภูมิไปเมื่อไหร่ ถ้าเพิ่งเล็งมองสาเหตุที่ในใจ ค่อยค้นหา ก็จะสามารถหากรรมวิธีทำให้มันสงบลงไปได้ หรือถ้ายังทำไม่ได้ เราเปลี่ยนเรื่องไปเป็นเรื่องอื่นที่สนใจ เพื่อลืมเรื่องนี้ พักเอาไว้ก่อน หาอะไรให้ใจสนใจ ไปสนุกสนานเพลิดเพลินจนกลับเป็นปกติ และคราวนี้เราจึงย้อนกลับไปเอาเรื่องนั้นมาพิจารณาใหม่ ตอนนีตัวสติอยู่กับใจแล้ว โอกาสจะมองอะไรละเอียดถี่ถ้วนเห็นตามเป็นจริงก็มีมากขึ้น

แต่ถ้ายังมีความคิดติดพันกับปัญหานั้น ในขณะที่ใจยังไม่เป็นปกติ แน่นนอน เราย่อมมองไม่ชัด เพราะใจขณะนั้นไม่ปกติ มันเฉไปแล้วตามอุณหภูมิตที่เพิ่มขึ้น มองที่ไรก็เห็นแต่อย่างที่ยึดอยากให้มันเป็น พิจารณาแล้วก็เหมือนกับที่ดิฉันเรียนเลข ๘ ก็เห็นเป็นเลข ๔ คุณที่ไรก็คุณผิดทุกที เพราะข้อมูลผิดตั้งแต่ต้นแล้ว

รู้ชัดอย่างนี้จะได้คอยระงับยับยั้งซึ่งใจตัวเองเอาไว้ พอเกิดอาการวิปริตอย่างนี้ขึ้นหยุดไม่มองออกนอก ไม่ไปหาเหตุที่ข้างนอก หมุนกลับมามองใจตนเอง แล้วมาทำความรู้จักกับใจตนเองว่า อืม! ตอนนี่เรากำลังไข่สูง มันเป็นเพราะเชื่อแบบคที่เรีย หรือไวรัส จะได้วางยาให้ถูกขนาน นี่มันโกรธ มันโลภ มันหลง หรือมันรัก หรือเป็นอะไรกันแน่ จะได้วินิจฉัยโรคได้ถูก และวางยาถูกขนาด

ถ้าผลอปล่อยใจมองออกนอก ฟัง! เพราะไปเกาผิดจุด มันเลยไปกันใหญ่ โรคก็ลามแทนที่จะเป็นแค่ผีเฉยๆ เลยลุกลามเข้าเส้นเลือด กลายเป็นโลหิตเป็นพิษ อาการเข้าขั้นตริทูตอาจถึงตายได้

เวลาพูดทฤษฎีก็ดูง่าย แต่ลองไปนั่งดูใจตัวเอง เวลามีเรื่องเกิดขึ้น มันไม่มีจังหวะจะโคนให้ทันคิด ทันทบกับตัวเองอย่างนี้หรือก มันวิบเดียว ปีนกลหมดไปเป็นตบๆ แล้วอากัปกริยาขณะยังตัวเองไม่ทัน มันไม่น่าดู เราต้องคอยบังคับตัวเองว่า นิ่งไว้ จงหยุดฟังเขา ฟังข้อมูลให้ชัดแจ้ง ไม่ใช่โต้ตอบออกไป จนกระทั่งแหลทุกั้งคู่ ทุกคนจะผลอตรงนี้ คือ เอามันให้แหลไปเลย แล้วค่อยมาคิดแก้ไข เมื่อแหลไปเรียบร้อยแล้ว สุขภาพจิตของเราก็ยิ่งเฉา ยิ่งขึ้น เพราะเปรียบเหมือนแค่ค่าซ่อมรถ เราเองก็ย่าแยะพอแล้ว นี่ยังชนจนรถเขากระดอนไปชนคันอื่นต่อไป แล้วพุ่งขึ้นเกาะกลางถนนแฉลบข้ามไปอีกฟากก็ได้ ความเสียหายจึงเยอะเยอะไปหมด ทำให้เราไม่รู้จะหาทางออกอย่างไรได้ ถ้าเบรกตัวเองยังไม่อยู่ ใครมาท้วงติงให้หยุดฟังเขา

ท่านอาจารย์สิงห์ทองสอนอุปายว่า มีครอบครัว ๒ ครอบครัว เป็นเพื่อนบ้านกัน ครอบครัวหนึ่งร่มเย็นเป็นสุขไม่เคยทะเลาะเบาะแว้งกันเลย ส่วนอีกครอบครัว ภรรยาข้างสาวทะเลาะกับสามีทุกวัน จนวันหนึ่งนึกรำคาญตัวเองก็ไปหาภรรยาบ้านข้างๆ ปรึกษาว่า คุณพี่คะ คุณพี่ทำอะไรจึงไม่ทะเลาะกับคุณผู้ชายเลย ภรรยาบ้านนี้อธิบายว่า พี่มีน้ำมนต์ อาจารย์สั่งให้อมเอาไว้ในปาก เมื่อไรคุณผู้ชายกลับเข้าบ้าน ให้รีบไปอมน้ำมนต์เอาไว้ เมื่ออมแล้วต้อง

๑๑๔ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

รักษาไว้ในปาก กลืนลงไปไม่ได้ เผลอทำกระดกทิ้งก็ไม่ได้ น้ามนต์จะหมดความศักดิ์สิทธิ์ให้หอมเอาไว้ตลอด เวลาที่คุณผู้ชายอยู่ในบ้าน แล้วรับรองจะไม่มีเรื่องวิวาทกันเลย พี่จะแบ่งให้น้องเอาไปใช้บ้าง

ว่าแล้วเธอก็ไปเอาน้ำใส่ขวดมาให้ กำชับว่า น้ามนต์ เอาไป

ฝ่ายนี้ก็ดีใจว่า ได้น้ามนต์พิเศษมาแล้ว พอสามีกลับเข้าบ้าน ก็รีบไปอมเอาไว้ พอสามีตำหนิเธอยังนี้ไม่ดี อย่างนั้นไม่ดี ภรรยาก็เตือนสติตัวเองว่า น้ามนต์ กลืนไม่ได้ กระดกก็ไม่ได้ จะโต้ตอบก็ไม่ได้ เพราะน้ามนต์จะหกออกมา เลยได้แต่ยิ้ม เพราะต้องรักษาน้ามนต์ไว้ไม่ให้หก

สามีก็แปลกใจ เอ! วันนี้ภรรยาเราน่ารักจัง แชงว่าไม่ดี ก็ไม่เถียงไม่ว่า ตกงก็ไม่มีเรื่องกัน จากนั้นก็มากลมเกลียวกันดี

ท่านอาจารย์สรุปว่า นี่แหละ ถึงเราไม่มีน้ามนต์อม ก็ให้นึกว่า เรากำลังอมน้ามนต์อยู่ คือ ไม่พูดวุ่นวามอะไรออกไป ไม่ว่าใครเขามาวาเรา เราจะจดจำเอาไว้แบบนี้

ขั้นแรกก็สำเร็จไปขั้นหนึ่งแล้ว ถ้าทำอะไรแล้วถูกตำหนิ จะไม่เผลอวาจา ยิ่งเป็นปีนกลออกไปเป็นตบๆ อย่างที่เคย เรื่องที่เคยวิวาทก็สงบไป มีเวลาตั้งตัว เพื่อแก้ไขความผิดที่ตำหนิเราให้เป็นทุกข์ได้ เพราะไม่ได้ทะเลาะให้เรื่องซับซ้อนมากขึ้น

ขั้นต่อไป เมื่อเขาอารมณ์ดีแล้ว เราก็อารมณ์เย็นลงแล้ว ก็ไปปรับความเข้าใจกัน ช่วยกันค้นหาว่า ที่ไม่เข้าใจกันนั้นเพราะอะไร โปรดตั้งสติให้ดีกว่า เราชี้แจง เรารับฟัง ไม่ใช่การแก้ต่าง หรือเถียง เพราะอัตโนมิติของคนอีกประการหนึ่งคือ สัญชาตญาณปกป้องตัวเอง ไม่ใช่ที่เราทับถมความผิดให้ผู้อื่น หรือใส่โคล่ป้ายสีเขา แต่เราป้องกันตัวเอง เพราะทุกคนมีความรักตนเองเป็นที่ตั้ง แล้วก็ต้องการทะนุถนอมตนเองไว้ ฉะนั้นจะต้องดี จะต้องถูก พอเขาชี้แจงข้อมูลมา เราก็รับบอกว่า ไม่ใช่ ฉันทไม่ผิดนะ เราพูดออกไปด้วยสัญชาตญาณ เพื่อปกป้องตัวเอง แต่คู่กรณีฟังแล้วมันเหมือนกับว่า อ้อ! ถ้าเธอไม่ผิด ก็แปลว่า ฉันทผิดสินะ เพราะใจกำลังพร้อมที่จะเดือดอยู่แล้ว เขาก็เลยแปลคำพูดที่เราพยายามขอลุแกโทษว่า เปล่านะ ไม่ใช่ฉันทนะ กลายเป็นว่า อ้อ! อย่างนั้นก็เอาความผิดมาใส่โคล่กันนะสิ เลยกลายเป็นการก่อวิวาทกันขึ้น

ถ้าจะรักษาสุขภาพจิตให้แข็งแรง เราเลิกคิดว่า ใครผิดใครถูก เพราะเมื่อเรื่องเกิดขึ้น มันไม่มีหรือกว่า ใครผิดใครถูก มีแต่ว่า เหตุมันเป็นอย่างนี้แล้ว เราจะแก้ไขอย่างไร

เป็นต้นว่าอยู่ดีๆ มีต้นมะม่วงงอกขึ้นมาขวางทางเดิน เราไม่ไปเสียเวลาหาว่า ใครเป็นคนเอาต้นมะม่วงมาปลูกขวางทางฉัน แต่ให้ช่วยกันคิดว่า ทำอย่างไรถึงจะเขี่ยต้นมะม่วงต้นนี้ออกไป เพราะไม่ใช่ที่ที่เหมาะสมสำหรับมัน คิดให้รอบคอบว่า เมื่อเขี่ยออกไปแล้วอย่าให้ไปเกิดเรื่องกับคนอื่นอีก ทำให้ต้องเขี่ยนอนอยู่รำไป ให้หาที่ที่เหมาะสมแล้วเอาไปไว้ให้เรียบร้อย สิ้นปัญหา ไม่เกิดเป็นกรณีไปกีดขวางใครเข้าอีก

อะไรเกิดขึ้น ให้ลืมผู้ผิดผู้ถูก คิดหาแต่เหตุผลให้ได้ว่า เพราะอะไรถึงเกิดความเข้าใจผิดอย่างนี้ เกิดความบกพร่องอย่างนี้ขึ้นมา จะได้ช่วยกันแก้ไขข้อบกพร่องเหล่านี้ให้ลุล่วงไปด้วยดี หรือหากไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ก็ดีที่สุดเท่าที่มีความสามารถขณะนั้น หากไปคิดได้ใหม่ภายหลัง ก็มาแก้ไขให้ดีขึ้นไปอีกได้ ยึดหลักไว้ในใจว่า เหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น ไม่มีใครผิด มีแต่ว่าเราจะช่วยกันแก้ไขสถานการณ์อันไม่พึงประสงค์ให้คลี่คลายไปในทางดีได้อย่างไร พยายามให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เรื่องก็จะเบาบางลงโดยลำดับ

ถ้าปล่อยใจให้คิดอย่างที่เคยคิดมาแต่ก่อนแต่บอกว่า เมื่อมีเรื่องเกิดขึ้น ต้องหาคนผิดทำนองเดียวกับเด็กเล็กๆ สะดุดขาตัวเองหกล้ม แม่กลับตีกระดาน แล้วสาปว่า นี่! ตัวผิดจำไว้นะ แทนที่เด็กจะได้รับการตักเตือนว่า เวลาเดินต้องระวัง มิฉะนั้นจะสะดุดหกล้มอีกด้วยความเคยชินเช่นนี้ ทั้งสองฝ่ายต่างก็ไม่เห็นว่า ตนเป็นผู้ผิด เพราะคนทุกคน ใครอยากเป็นคนผิด ต่างก็มีเหตุผลของตนทั้งนั้น แต่เหตุผลนั้นจะถูกต้องตามเป็นจริงแค่ไหน ก็ขึ้นกับสติที่กำกับใจ

เราพัฒนาความคิดเสียใหม่ว่า เมื่อเหตุเกิดขึ้นมาแล้วช่วยกันแก้ปัญหาให้ดี เท่าที่สามารถกระทำได้จะดีกว่า คนผิดไม่ต้องไปจู้หา เพราะเปลืองสุขภาพจิตโดยใช้เหตุ ของเสียหายไปแล้ว เป็นต้นว่า แก้วแตก ถึงจะรู้ว่าเป็นฝีมือใคร ก็ไม่ทำให้แก้วแตกแล้วกลับประสานกันขึ้นใหม่ได้ แต่ทำอย่างไร หาอะไรมาใช้แทนแก้วที่แตกไปพลางก่อน อันนี้ต่างหากที่เป็นปัญหาที่รีบด่วน ปัญหาจำเป็น

ถ้าปฏิบัติ คิดทำนองนี้ อีกหน่อยเราจะพิศวงกับตัวเองว่า เรากลายเป็นคนมีเหตุผล แต่ก่อนเราเคยน้อยใจ แหนงใจ อะไรก็ไม่ถูกอารมณ์ บัดนี้ใจเราสงบ ไม่หงุดหงิด เป็นต้นว่า

๑๑๖ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

คนบางคน นึกอยากได้น้ำอุ่น เพื่อนเอาน้ำเย็นมาให้ แทนที่จะขอบคุณที่เขาอุตส่าห์มีน้ำใจ กุ๊กกุกุ๊กจุกุ๊กน้ำมาให้ เรากลับหงุดหงิดออกไปว่า เธอละก้อ จะทำบุญทิ้งที่ก็ไม่ให้อย่างที่ถูกต้อง เราอยากได้น้ำอุ่นแท้ๆ เพื่อนที่เอาน้ำเย็นมาให้เลยแข็ง เราสู้อุตส่าห์เอามาให้กลับถูกตำหนิอยากได้น้ำอุ่นทำไมไม่บอก ใครจะไปเดาใจถูก ทีหลังอย่าเอามาดีกว่า เราก็อึดทน เพราะกลายเป็นคนแล้งน้ำใจ

เราตกลงใจไม่ยุ่งกับคนๆ นั้น เพราะไม่อยากต่อแยะ ทำให้คันคายใจเปล่าๆ แต่ความจริงเราทำร้ายตัวเอง แต่เดิมใครไปใครมา เรามีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แต่เพราะไปคิดหมั่นไส้เขา เลยไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับคน เราเลยทำให้ตัวเองกลายเป็นคนใจคับแคบ ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ นานวันเข้า เราก็ได้นิสัยไม่ตีเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว ครั้นเฉลี่ยใจได้คิด จะฝึกตัวเองให้เรามีน้ำใจเหมือนเดิม มันก็ยาก เพราะความเคยชินอันใหม่ครอบงำใจเราเสียแล้ว

แต่ถ้าเราสอนตัวเองว่า คนเราต่างจิตต่างใจ เขาพูดอย่างนี้ก็ดี เราจะได้รอบคอบ จะทำอะไรให้ใครต้องศึกษาก่อน ต้องถามก่อน เราจะได้ให้สิ่งที่ตรงกับใจเขา จะได้เป็นความชื่นใจ มีน้ำใจต่อกัน ไม่ต้องบาดหมางใจกัน เราเองก็รอบคอบละเอียดถี่ถ้วนขึ้น ไม่ใช่เป็นเพียงแค่มีน้ำใจ เรายังรู้จักสังเกต รู้กาลเทศะ รู้จริตของผู้ที่ต้องไปเกี่ยวข้อง เราจะทำอะไรก็ทำสำเร็จเพราะความละเอียดที่มีเป็นอุปนิสัย ช่วยให้ข้อมูลมีรายละเอียดชัดเจนสมบูรณ์

เหมือนนิทานโบราณเล่าถึงเสนาบดีท่านหนึ่ง เอ็นดูรักใคร่ลูกน้องคนโปรดมาก จนลูกน้องอื่นๆ อิจฉา หาว่าเป็นคนโปรด ประจบเก่ง จึงทำให้เจ้านายรักใคร่ วันหนึ่งขณะนั่งพักผ่อนอยู่นอกชานเรือน มีเสียงลูกสุนัขขร้องอยู่ข้างล่าง เสนาบดีได้โอกาสสั่งสอนลูกน้อง จึงปรารภว่า เออ! แม่หมาคงออกลูกแล้วกระมัง ลูกน้องคนหนึ่งก็ลงไปดู แล้วกลับขึ้นมารายงานว่า ไข่ขอรับ แม่หมามันคลอดลูกแล้ว

ท่านเสนาบดีถามว่า มันมีลูกกี่ตัวละ

คนนั้นก็ตอบไม่ได้ ท่านจึงใช้อีกคนลงไปดู

อีกคนไปดูแล้วก็ขึ้นมาบอกว่า มีลูกหมา ๕ ตัว

เสนาบดีถามต่อว่า มีสีอะไรบ้าง ก็ไม่รู้อีก ต้องส่งคนใหม่ลงไปดู

กว่าจะได้ข้อมูลครบครันว่า ลูกหมาสีนั้น สีนี้ มีตัวผู้กี่ตัว ตัวเมียกี่ตัว ตาลิมหรือยัง อ้วนผอม แข็งแรง เป็นอย่างไร ก็ต้องส่งลูกน้องลงไปรู้จักสับคน เพราะทุกคนเพียงแค่ดูตามคำสั่ง ไม่มีไหวพริบ ไม่สังเกต ขาดความสนใจใฝ่รู้ในสิ่งที่ตนไปเกี่ยวข้อง

เมื่อเสร็จแล้ว เสนาบดีก็สั่งให้เรียกลูกน้องคนโปรด ซึ่งไม่รู้เรื่องราวที่เพิ่งเกิดขึ้น พอมาถึง ท่านก็ว่า เออ! ได้ยินเสียงลูกหมากร้องอยู่ใต้ถุนแน่ะ ลงไปดูซิว่า มันเพิ่งคลอดลูกหรือ นายคนนั้นลงไปดู สักครู่ก็กลับขึ้นมารายงานว่า ขอรับกระผม แม่หมามันมีลูกอ่อน

เสนาบดีถามว่า แล้วมันมีกี่ตัวละ คนโปรดตอบ ๕ ตัวขอรับ

เสนาบดีจะซักรายละเอียดเกี่ยวกับลูกหมาว่าอย่างไร ลูกน้องคนนี้ก็ตอบได้ถูกต้อง ครบถ้วนหมด เพราะอะไร เพราะเขามีความถี่ถ้วน ช่างสังเกต เมื่อใช้ให้ไปทำอะไรแล้ว จะได้ผลครบครัน มีประสิทธิภาพ ทำให้การงานรวดเร็วเจริญก้าวหน้า ได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย

เสนาบดีเลยสอนลูกน้องทั้งหมดว่า นี่แหละ คนเราถ้าไม่มีไหวพริบ มีแต่ความฉลาดอย่างเดียว แต่ขาดความเฉลียว งานการก็ไม่เดิน ทำอะไรไม่ก้าวหน้า เห็นคนอื่นทำได้ดีกว่า ก็ไม่ยอมมามองตนเอง งานของเขาเรียบร้อยดีกว่าของเราเพียงใด เราจะได้เรียนเพื่อมาปรับปรุงตนเอง

นี่เรากลับเอาแต่โอ้อวดเขา โกรธเขา มันจะได้ประโยชน์อะไร

จิตใจของพวกเราๆ ก็ทำนองเดียวกัน ใครดีกว่าต้องทำให้พินาศไปเสีย เพราะมา กีดขวางทางของเรา แทนที่จะน้อมเข้ามาเป็นครู สอนให้เราปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น แล้วอะไรๆ จะเจริญขึ้นไปด้วยกัน สุขภาพจิตก็จะดีด้วย

ใจที่ขาดมุทิตา การน้อมใจยินดีกับความสุขของผู้อื่น เห็นเพื่อนมีความสุข ใจเรากลับ รุ่มร้อน แล้วก็เอาความร้อนนั้นไปสาดใส่คนอื่น ทำให้เดือดร้อนกันไปหมด ถ้าจับความรู้อี้สึก นี้ได้แล้ว เราจะได้หันมาสำรวจใจตัวเองว่า ใจของแต่ละคน ไม่มีใครที่จะมาอาทรเลี้ยงดู ทำให้ สุขให้ทุกข์ ให้สุขภาพจิตสมบูรณ์หรือบกพร่องได้ นอกจากตัวเราเป็นผู้ทำตัวของตัวเท่านั้น

ดังที่เรียนให้ทราบแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น อยู่ในใจของเรา เพียงแต่ ยังเป็นเมล็ดที่อยู่ เมื่อไม่ได้บู่ย ไม่ได้น้ำ ไม่ได้อุณภูมิที่พอเหมาะ มันก็ยังไม่สำแดงอาการให้เห็น หรือรู้สึก เมื่อใดก็ตาม มันไปเจอความร้อนพอเหมาะเข้า ไปชนกับสิ่งกระตุ้นหรือผัสสะ มันก็

๑๑๘ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

จะผลิบเลียงออกจากเมล็ด เจริญเป็นต้นงอกงามขึ้นในใจของเรา ทำให้ใจเป็นโรคโศก โรคโกรธ โรคหลงขึ้นมา เรารู้สึกกร้อน คับข้อง ไม่สบายใจ

อาการแสดงของใจก็ไม่มากมายอะไร บางครั้งก็คิดฟุ้งซ่าน คิดไปอย่างโน้นอย่างนี้ เห็นคนเดินพุดกันไป เขานินทาเราหรือ เขาจับผิดเราหรือ ทำให้คิดไปได้ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าไม่ฟุ้งซ่านก็เกิดลั้งเลสงสัย เมื่อกี้เขาพุดดีกับเรา เขาดีต่อเรานั้น ดีแต่ต่อหน้า แล้วแอบไปนินทาลับหลังหรือเปล่า ลั้งเลสงสัย ระแวง หรือมีฉะนั้นก็หุดหู่ โอ๊ย! ฉันทำเหน้อยยาก ง่วงเหงาหาวนอน ใครพุดอะไรก็ฟังรู้เรื่องบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้าง เพราะใจไม่มีพลัง

ดังนั้น ใจของคนเราก็พลิกอยู่ระหว่าง ๕ อาการนี้ ถ้าไม่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ ก็ระแวง ลั้งเล สงสัย หรือท้อถอย ลงโทษตัวเอง หุดหู่ เหงาหงอน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดจากอารมณ์ที่ปรุงคิดขึ้นภายในของใจตัวเอง ครั้นถอนตัวออกจากอารมณ์ของใจ ก็มาเกาะเกี่ยวกับตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส รับผัสสะจากข้างนอก เกิดปฏิกิริยาผลักไส หรือตึงตูดต่อกัน เป็นความรำคาญ หงุดหงิด ไม่ชอบใจ เกลียด โกรธ พยาบาท หรือรัก อยากรู้ โลภมืออยู่แค่นี้

ถ้าผล่อวุ่นวายออกไปภายนอก ก็รักๆ ซังๆ เหน้อยจากภายนอก ก็มาหมกมุ่นครุ่นคิด ฟุ้งซ่าน ลั้งเลสงสัย หรือหุดหู่ เหงา ท้อถอย เป็นความเครียดบ้าง ความแข็งบ้าง สุขภาพจิตเลยปั่นป่วนอยู่ตลอดเวลา

ที่นี่จะอย่างไรเพื่อรักษาสติให้อยู่กับใจ เมื่อมีสติแล้วใจจะอยู่กับเหตุผล พอจะผล่อคิดฟุ้งซ่าน สติจะเตือนเรา คิดทำไมให้เหน้อยแรงเปล่าๆ เก็บแรงไว้เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา ค่อยคิดแก้ไขดีกว่า หรือถ้าค้นในหัวใจจนทนไม่ได้ก็เดินไปถามเขาเลยว่า เมื่อกี้คุณพุดอะไรเอาให้รู้ความจริงไปเลย ถึงเขาจะว่าเราเป็นคนสอดรู้สอดเห็นก็ช่างมันดีกว่า เราจะไปคิดฟุ้งซ่านเอาเอง แล้วคิดผิด คิดถูก ทำให้วุ่นวายไปหมด

การปลุกปลอบใจให้ไม่ท้อถอย ก็คิดว่า ตัวของเราถ้าเราไม่ทำนุบำรุง ฝึกปรือให้มีกำลังขึ้นมา เราก็ไปไหนไม่ได้ ไม่มีใครจะมายกเรา เราต้องทำใจเราให้มีกำลัง ให้เกิดความพากเพียร เกิดความบากบั่น เพราะพระพุทธองค์ทรงสอนว่า คนเราจะทำอะไรสำเร็จได้ก็ด้วยอิทธิบาท ๔ คือ มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ของอะไรก็ตามที่เราทำ เราต้องเอาจิตใจไปจดจ่อพอใจ พากเพียร ฝึกฝน สนใจพิจารณาตรวจตราว่า ทำไปแล้วเข้าท่า หรือทำไปแล้ว

เฉไฉ ออกนอกกลุ่มนอกทาง ทำอย่างไรจึงจะทำให้สำเร็จได้

ถ้ามีอิทธิบาท ๔ ถึงแม้เราจะเป็นคนช้า ไม่ฉลาดปราดเปรื่อง ก็สามารถทำกิจการสำเร็จจุล่งไปได้ทั้งนั้น ความสำเร็จขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอและความพากเพียร เราฝึกให้มีสติคอยเตือนตัวเอง คอยให้กำลังใจกับตัวอย่างอย่างนี้เรื่อยๆ จิตใจที่เคยเป็นอารมณ์ก็จะค่อยๆ มีเหตุผล ค่อยๆ หนักแน่นไม่วูบวาบปลิวไปตามคำพูด คำวิพากษ์วิจารณ์หรือสิ่งที่มากระทบ ไม่อย่างนั้น เราไม่มีสติอยู่กับใจ กำลังทำสิ่งที่เรามั่นใจแน่นว่าถูก พอคนมาทักว่า เอ๊ะ! ไซ้หรือ เราก็คล้อยตามเขา เลิกทำ พอเลิกทำไปสักพัก ก็ค่อยได้สติขึ้นมา อืม! เมื่อกี้ที่ทำอยู่มันถูกแล้วนี่นา ต้องย้อนกลับไปทำใหม่ก็เสียเวลาไปเปล่าๆ

คนเรา เสียงคนพูด เสียงวิพากษ์วิจารณ์เหมือนลมพายุ ใจนั้นเปรียบเหมือนต้นไม้ เมื่อโดนลมพายุพัดก็โยกคลอน ถ้ารากของใจไม่แน่นหนา ลมพัดหนักหน่อย ติไม่ติเลยถอนรากถอนโคนขึ้นมาเลย รากแก้วของใจก็ได้แก่ สติปัญญา ถ้าเราไม่คอยฝึกให้สติอยู่กับใจ ลมอะไรพัดมา ใจก็ปลิวตาม พอโดนอะไรกระทบ แล้วสติตามไม่ทันเห็นเหตุผล ใจก็โลเลพร้อมจะถอนราก สั่นคลอนตามคำพูดเขา แล้วคนที่เสียประโยชน์คือใคร ก็คือเรา

ท่านอาจารย์เปรียบกิเลสหรือคำพูดของผู้อื่นที่มาก่อกังวลใจเราว่าเป็นเงา เพราะไม่มีตน ไม่มีตัว แต่คอยมาหลอนใจ กระทบกระชახให้เราทำผิดๆ และเมื่อเราเปลอสติ ทำผิด แล้วเราถูกจับเข้าคุก พออยู่ในคุกแล้ว ปรากฏว่าเสียงพูดหรือเสียงกระทบกระชახเหล่านั้นไม่ได้เข้าไปอยู่ในคุกกับเราด้วย มันกลับไปหัวเราะเยาะเราอยู่นอกคุก เลยทำให้เราคลุ้มคลั่งหนักเข้าไปอีก

ถ้าเรามีสติอยู่กับใจ จะนึกคิดได้ว่า ไม่มีใครมาทำร้ายเราได้ คนที่พูดว่าให้เราโกรธแค้นเสียหาย ก็ทำร้ายเราไม่ได้ ถ้าเราไม่ถล่มใจของเราเอง โดยไปเชื่อคำพูดของเขา แล้วเอามือของเรา เอววาจาของเรามาพิฆาตตัวเอง

เวลาที่เราหวั่นไหวตามคำพูดของผู้อื่นไป เราจะเป็นเหมือนคนถูกสะกดจิต ลุกขึ้นเอากายของเรา เอววาจาของเราไปเหมือนเป็นคนใช้ของเขา ไปกระทำ ไปพูดตามที่เขาวิพากษ์วิจารณ์ เสร็จแล้วเราเดือดร้อน เขาไม่เดือดร้อนด้วยกับเรา เพราะเราต้องรับผิดชอบผลเสียหายทั้งหมด

ถ้าคิดอย่างนี้บ่อยๆ จนใจของเราเห็นจริง สติจะไวขึ้น เมื่อจะผลออกไปตามความเคยชินเก่าๆ สติจะแวบขึ้นมา ทำให้ไม่ผล่อ และเห็นว่าสิ่งที่เราคิด เหตุผลของเรารัดกุม

ถูกต้อง ใครอยากจะทำวิพากษ์วิจารณ์ ก็วิพากษ์วิจารณ์ไปสิ เขาไม่เหนียวที่จะพูดก็ช่างเขา เราก็ก้มหน้าทำไป แล้วเวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์เองว่า ผลงานของเราเป็นอย่างไร โลกก็จะเห็นว่า เราถูก สุขภาพจิตของเราคือยอมรับขึ้นโดยลำดับ เพราะหมดความหวาดผวาวุ่นระแวงว่า สิ่งที่เราทำไป เขาจะชมหรือินทา ถึงเขาินทา เราก็ไม่เดือดร้อน เพราะรู้ที่อยู่ว่า เราทำถูกต้อง เขาเข้าใจผิดก็ช่างเขาเถิด พอผลออกมาเป็นข้อพิสูจน์ คราวนี้เราไม่ต้องทำอะไร เมื่อเขาได้เห็นด้วยสองตาของเขา เขาก็เงียบเอง

ระหว่างนี้ ใครเชื่อเขาก็เชื่อไป ดีเสียอีก เราจะได้รู้ว่า คนเหล่านั้นเป็นประเภท กระจายตื่นตูม เวลาเรามีความทุกข์เดือดร้อน จะได้ไม่คิดฟุ้ง เพราะฟังแล้ว วันนี้เขาฟังเรา อยู่ดีๆ ฟุ้งนี้อาจเปลี่ยนใจ เราเอาเป็นที่ฟังไม่ได้ ปวดหัวเปล่าๆ เราจะได้ไม่ต้องไปนั่งคอย กลั่นกรองว่า คนนี้ไว้ใจได้ไหม เหตุการณ์มันคลี่คลายไปเอง ทำให้เราเบาแรง คอยรักษาแต่ใจ ให้อยู่ในทางที่ถูกต้องอย่างนี้ มีอะไรเกิดขึ้นก็ยิ้มได้เสมอ แล้วมีกำลังเป็นพลังสะสมเอาไว้ เพื่อว่าเวลามีปัญหาจริงๆ เกิดขึ้น จะได้แก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้เต็มสติกำลัง เพราะจิตที่ หวันไหวไปตามอารมณ์ ทำให้สิ้นเปลืองแรงไปเป็นแรงเสียดทานโดยเปล่าประโยชน์ เหมือน อย่างกับเครื่องยนต์ที่ไม่ดี เริ่มสึกกร่อนแล้ว หรือขาดน้ำมันหล่อลื่น พอเปิดเครื่องสักประเดี๋ยวน เครื่องมันร้อน ร้อนจนกระทั่งต้องปิดพักเป็นพักๆ

ใจคนเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีสติ ประเดี๋ยวจใจเราก็วูบวาบไปตามอารมณ์เกิดเป็นแรงเสียดทาน เทียวไปร้อนกับคนนี้ โมโหกับคนโน้น โกรธกับคนนั้น ทำให้เครื่องยนต์ร้อนเป็นพักๆ ต้องดับเครื่อง ทำงานไม่ได้แล้ว เมื่อได้พัก อารมณ์จึงดีขึ้นมา ตกลงประสิทธิภาพแยะ คุณภาพก็หย่อนไปเรื่อยๆ อีกหนอยนายคงบอกว่า ถึงคุณจะเก่งอย่างไร ผมก็ทนอารมณ์คุณไม่ไหว มันก็แยะ

ถ้ารู้จักยับยั้งใจของเราได้ รวบรวมสุขภาพจิตได้ เราจะสดชื่นอยู่เสมอ แจ่มใสอยู่ตลอดเวลา เมื่อก่อนนี้ พอตกเย็น เราก็เหนียว คิดอะไรไม่ออก นอนหลับเอา หลับเอา คราวนี้ไม่มองไม่เหงาอีกแล้ว เพราะอะไร เพราะใจสดชื่น ใจได้อาหารที่ถูกใจ พอใจ

ถ้าเมื่อไรก็ตาม เราสามารถเห็นงานที่ทำเป็นของสนุก สังเกตดู อะไรก็ตามที่ทำด้วยใจรัก จะเป็นงานอดิเรก หรืออะไรที่เราเห็นว่าเป็นส่วนของตัวเรา ใจจะถูกดูดดึงเข้าไปคลุกสนุกด้วย ถึงจะกินเวลาไป เราก็ไม่คำนึงค่าล่วงเวลา แต่ถ้าเป็นงานที่คับแค้นใจ ไม่พอใจ

ไม่สบอารมณ์ บางทีเพิ่งบ่าย ๒ โมง เราก็พะวงว่า เมื่อไรจะ ๔ โมงครึ่งเสียที ตกลงงานการไม่เป็นอันทำ ไม่ได้ผลอะไรออกมา เพราะเครื่องยนต์ผลิตแต่แรงเสียดทาน ชั่วร้ายยังพลอยฟ้าพลอยฝนติดกลับไปถึงบ้านอีกด้วย ทำให้ละเหยใจ ละเหยกาย ต้องนอนเอาแรง จนตื่นเช้าขึ้นมา ก็ยังรู้สึกง่วง ฉันทนอนไม่อิ่ม

ถ้าสุขภาพจิตเสื่อม คนเราจะเป็นอย่างนี้ มันรู้สึกวุ่นวายใจอยากพักอยู่รำไป การนอนเป็นการพักอย่างหนึ่ง เพราะธรรมชาติของใจ เมื่อรับแรงเสียดทานจากอารมณ์รัก อารมณ์ชิงมาตลอดวัน ถ้าไม่ได้อาหาร ไม่ได้พักผ่อน กล่าวคือ ไม่ได้นอน มันจะรู้สึกโหย กระสับกระส่ายขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง หงุดหงิด

คนที่เริ่มเป็นโรคจิต โรคประสาท จะรู้สึกวุ่นวายใจตัวเองมีอาการหิวนอน อยากนอนนอนเอา ไม่อยากพูดจาปราศรัยกับใคร ตื่นมาแล้วก็บอกว่า นอนไม่พอ ขอนอนอีก แม่ตัวเราเองสังเกตดู เมื่อไรที่มีความขงใจ ทำงานไม่ได้ตามต้องการ จะหิวนอนเป็นบ้าอย่างนี้เหมือนกัน แต่ถ้าช่วงไหนงานของเรามีผลเป็นที่พอใจ ทุกอย่างสะดวกสบาย ถึงไม่นอนก็ไม่ง่วง มีเรี่ยวแรงทำได้ไม่รู้จักเหน็ดจักเหนื่อย

จึงได้บอกว่า ใจเป็นสิ่งยึดหยุ่นได้ตามอารมณ์ ถ้ารู้จักเลี้ยงดูให้ดี เอาสติให้เป็นอาหาร เอาเหตุผลเป็นเครื่องอยู่ อีกหน่อยใจของเราก็คงเส้นคงวา ไม่เหน็ดเหนื่อย มีประสิทธิภาพ คุณภาพก็เยี่ยมขึ้นเรื่อยๆ และกลายเป็นของดี มีคุณค่าราคา ตนเองก็ไม่ทรุดโทรมสึกกร่อน ร่อยหรอ เพราะเครื่องยนต์มีน้ำมันหล่อลื่นอยู่เสมอ ใครก็อยากอยู่ใกล้ เพราะไม่ทำเสียงอีกทีก็โครมคราม หรือพ่นไอน้ำเดือดออกไปลวกคนรอบข้างเป็นครั้งคราว ผู้คนที่ทำงานร่วมด้วยก็ชอบใจ

โปรดลองฝึกทำดู จะให้ผลเกิดความเชื่อมั่น ในที่สุด ใจของเราก็ร่มเย็น มีความสุขคนรอบข้างก็มีความสุขตามไปด้วย



กุหลาบหนู-ลูกหวาย ภาพเขียนสีน้ำฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ ทวีศักดิ์ ชัยเรืองยศ สงวนลิขสิทธิ์

หลักของการปฏิบัติคือ

ให้กายกับใจของเรามีความสามัคคี เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
ไม่อย่างนั้น ตัวเรานั่งทำงานอยู่นี้ แต่ใจอยู่ที่ทำงานบ้าง ไปสวรรค์บ้าง
ไปป่าหิมพานต์บ้าง มันไม่ค่อยอยู่กับตัว
ปลิวไปสารพัดแหล่งแห่งที่ ทั่วสามแดนโลกธาตุ
ถึงทำให้สติของเราไม่ค่อยอยู่กับตัวกับใจ
สตินั้นเป็นเหมือนกาวที่ผนึกปิดของจดหมาย
ถ้าสติแข็งแรงดี เราเอาน้ำทา ปิดไป มันก็ติดอยู่ด้วยกัน
ใจกับกายเราก็ออยู่ด้วยกันเสมอ กายทำอะไร ใจก็อยู่กับงานตรงหน้า
ไม่ซัดสายฟุ้งซ่าน ไปเรื่องโน้น นี้นั้น
งานก็จะไม่ผิดพลาด และก็จะเสร็จเร็วด้วย

การภาวนาในชีวิตประจำวัน^๗

เราจะภาวนาเบื้องต้น เพื่อใช้ชีวิตประจำวันอย่างไร?

การปฏิบัติภาวนา คือการมาทำความรู้จักกับใจของเราเอง แต่ก่อนนั้นเรารู้จักแต่ใจคนอื่น เราจะคอยเป็นตำรวจโลก ตำรวจคนโน้น ตำรวจคนนี่ ตำรวจคนนั้น วันนี้เราจะมาตรวจตัวเราเอง มารู้จักว่าใจของเรา จริงๆ แล้วมันเป็นอย่างไรที่เราคิด หรือเป็นแขกแปลกหน้าของเรา นั่นคือ ภาวนา เพื่อมารู้จักตัวเรา เท่านั้นเอง

ทีนี้เครื่องมือที่จะรู้จักตัวเองนี้ เป็นต้นว่าเราจะไปขุดดิน เราก็ต้องมีจอบ มีเสียม เรื่องแรกเราต้องเห็นว่า ใจของเรามั่นว่าแห้ว ในบทสวดมนต์บางบทก็กล่าวว่ เมื่อเราเห็นภูเขา เห็นต้นไม้ก็ไปกราบอ้อนวอน ขอความคุ้มครองให้ปกป้องรักษาเรา เพราะเราแสวงหาที่พึ่งหรือสรณะ ซึ่งสรณะของเรา คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่ง ใจเราจะหนักแน่นมั่นคง มีความเป็นตัวของตัวเองได้ เราต้องมีที่พึ่ง และต้องเลือกที่พึ่งให้ถูกต้อง ให้เป็นสัมมาทิฐิ ไม่ใช่ไปพึ่งผี ไปพึ่งอะไรต่อมิอะไร ไสยศาสตร์เราไม่เอา เราจะเอาธรรมขาว คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

เมื่อมีที่พึ่งแล้ว ใจมีความมั่นคงแล้ว ก็ต้องหาฐาน ให้ใจตั้งอยู่ได้ดี ไม่เป็นตุ๊กตาล้มลุก ฐานนี้ก็คือ ศีล เพราะศีลจะรักษาให้กายวาจาของเราเป็นปกติ ใจนี้เรามองด้วยตาไม่เห็น แต่ใจเป็นตัวชักหุ่น กายกั้ววาจาเป็นเหมือนหุ่นที่ใจชัก ให้เราปรากฏเป็นพฤติกรรมออกมาให้ผู้คนเห็น การทำภาวนา คือการเจริญสติให้ตามระลึกอุปัฏฐากของกาย และความนึกคิดของใจ เรามองไม่เห็นตัวใจ แต่พอใจระดุกกระดิกออกไปเป็นวาจา เราพูดอะไรออกไปหูเราได้ยิน สติพาให้ระลึกตาม เอ๊ะ! เราเป็นผู้ร้ายนี่ ครั้งแรกก็รับไม่ได้ ไม่จริง ไม่จริง ก็หาแพะมารับบาป เพราะโน่น นี่ นั่น ทีเดียว ลมพัดหนักไปหาแพะ จะได้สบายใจว่าฉันดี แต่พอต่อไปๆ เราชักเป็นคนจริงขึ้นมา โอ้! เราเอง

^๗ การภาวนาในชีวิตประจำวันเป็นบทความที่ย่นย่อมาจากคำบรรยาย ณ ยูวพุทธอภิสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ศูนย์ ๑ บางแค วันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๗

เป็นต้นว่า ดิฉันนี่ เดินไม่ตี กำลังดูโน่น คุณนี่ เดินชนโต๊ะโครมเข้าไป ถ้าสติเราดี เราก็คงรู้ว่า เอนะ เรามีตาก็จริง แต่ถ้าเราไม่มอง โต๊ะมันอยู่เฉยๆ เราก็ไปรั้งแกมัน แต่ถ้าไม่มีสติ ก็หาแพะ ใคร ใครเอาโต๊ะมาตั้งตรงนี่ รู้อยู่แล้วว่าทางฉันจะเดิน แล้วก็สบายใจที่ฉันไม่ผิด คนที่เอาโต๊ะมาตั้งมันไม่ตี โต๊ะมันก็ไม่ตี ไม่รู้จักหนีฉันไป

เห็นไหมว่าความร้ายกาจของเรา มันแค่นี้ เพราะฉะนั้น วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับตัวเราเอง ตอนแรกก็ไม่กล้าสารภาพให้คนอื่นฟัง แต่สารภาพกับตัวเองเบาๆ ว่า เอนะ เรามีที่บกพร่อง เราจะต้องมาดูแลขัดเกลาเรา

การมาภาวนาทำให้เรามีสติ เริ่มเห็นกายวาจาของตัวเอง ซึ่งเป็นมรรคหยาบ เห็นได้รู้ได้ด้วยอายตนะ เราก็มองเห็นมัน แล้วสะท้อนถึงใจ เพราะกิริยาอาการของกาย วาจา มาจากใจ มันก็มาจากใจ ที่นี้เราก็มองเห็นใจเรานิดๆ จากทางตา ต่อไปเรื่อยๆ เราจะเห็นใจของเราจริงๆ ได้ โดยไปจับที่ต้นตอ แต่ก่อนนั้นเรามองออกนอก เราไปมองแต่คนอื่นเราก็ไม่เห็นเรา คราวนี้เราเริ่มเปลี่ยนทิศทาง แทนที่ผัสสะมากระทบเราจะวิ่งไปข้างหน้า เราเริ่มย้อนมามองใจของเราเอง

เพราะฉะนั้น การภาวนาคือการมีสติรู้ผัสสะที่มากระทบใจเราตามเป็นจริง ไม่อย่างนั้น เราก็มองว่า ไอ้โต๊ะบ้า ใครบ้าเอาโต๊ะมาตั้ง ตกลงผิดที่ผิดทางหมด มันเป็นมิจฉาหิฐิ ต่อมาก็ ทิศทาง เราจะย้อนทิศกลับมามองเรา แทนการมองตะครุบเงาเตลิดเปิดเปิงไปข้างหน้า ถ้ายืนเดียว พอเราตั้งหลักได้อย่างนี้แล้ว อีกหน่อยใจของเราก็จะมีกำลัง เพราะเรามีที่พึ่ง แล้วยังมีฐานที่ดีคือศีล เราจะพยายามรักษาให้ละเอียดเข้า ละเอียดเข้า ครั้งแรกก็ยังไม่เป็นศีล ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน

การปฏิบัติภาวนานั้น ใจเป็นตัวปฏิบัติ บางคนแย้งว่า ฉันยังมีภาระหน้าที่ ไหนจะต้องทำงาน รับราชการ หรือทำอาชีพส่วนตัว ไหนยังจะบ้าน มีภาระเป็นแม่บ้าน พ่อบ้าน มีหน้าที่ต้องดูแล มีลูกต้องแบกหาม มันยุ่งยากเหลือเกินภาระพวกนี้

กายเราไปเป็นหุ่นส่วนทำสนธิสัญญากับใครไว้ ก็ทำต่อไป แต่ใจของเรา เป็นอิสระ ๑๐๐% ระหว่างที่ทำหน้าที่การงานของกายไป ให้เอาสติบวกเข้าไปอีกอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น สิ่งที่เคยทำด้วยความไม่ใส่ใจ อะไรมานชน ปิดให้พ้นหน้าไป คราวนี้ไม่เอาแล้ว ตั้งอกตั้งใจทำ เพราะมีสติแล้ว ระลึกรู้แล้ว ดูแลพ่อแม่หรือพระอรหันต์ของเรา ไปอีกคนอื่นทำไม เขาได้

ไปวัด เขาได้ไปกราบพระอรหันต์ โธ! พระอรหันต์อยู่ในบ้านเราตั้ง ๒ องค์ เรากราบเข้ากราบเย็น แล้วยังได้ปฏิบัติดูแลท่านได้เต็มที่ เมื่อใจคิดถูก คิดดีอย่างนี้ เราก็จะเต็มใจตั้งใจทำกิจเฉพาะหน้าอย่างดี เลิกคิดที่จะไปเบื้อไปรำคาญ

พ่อแม่อายุมากขึ้นๆ เหมือนพระอาทิตย์ขึ้นสูงถึงกลางฟ้าแล้วก็ต้องคล้อยลง พ่อแม่เราก็เหมือนกันเลยกลายมาเป็นเด็กใหม่ เราก็ไปรำคาญพูดซ้ำพูดซาก ถามแล้วถามอีก อยู่那儿แหละ ลองย้อนระลึกไปถึงเมื่อเราเป็นเด็กว่าเป็นอย่างไรบ้าง เด็กๆ เมื่อผู้ใหญ่อ่านนิทานให้ฟัง พอจบ ก็ร้องว่า เอาอีกทียวและอีกทียว ซ้ำอยู่นั้นแหละ คล้ายๆ กับว่าตัวเองเป็นกระดาศซั๊บ จะซึ่มซั๊บทุกถ้อยคำให้ได้

เมื่อดิฉันมีหลานคนแรก เราก็สนุก เล่นนิทาน แต่พออ่านจบ ยังไม่ทันหายใจเลย หลานก็ว่าอีกทียว พอเที่ยวที่ ๑๐ เราซังกง มันจะยังงักัน ที่จริงนะ เขาจะจำให้ได้ แล้วพอสมาชิกคนอื่นกลับมา เขาก็เอาหนังสือนิทานมาอ่านให้ฟัง แต่จับหนังสือกลับหัวลง แล้วก็พลิกเปิดหน้าตามที่เขาท่องจำไว้ พอขึ้นหน้าใหม่เขาก็พลิกหน้าถูก แต่ไม่รู้ว่าจะอ่านหนังสือกลับหัวเราก็ซ่า แต่เขาก็มีความภูมิใจมาก

พ่อแม่เราเริ่มอายุมากขึ้น ความจำก็ไม่ค่อยดี แต่ความจำเก่าๆ มันจะไม่ลืม ส่วนความจำใหม่ๆ ที่เพิ่งพูดจบไปเดี๋ยวนี้ ก็กองเอาไว้ตรงนั้นเลย เราพูดจบ ยังไม่ทันหันหลังไปไหน ประโยคเดิมซ้ำขึ้นมาอีกแล้ว พอเราคิดได้ว่า อ้อ! ธรรมชาติ เมื่อเจริญไปถึงที่สุดแล้ว ก็วกกลับลงมา เมื่อเด็กเราก็คลาน พ่อแม่บางคนลุกไม่ขึ้นก็ต้องคลานเหมือนกัน ถ้านึกได้อย่างนี้ ตัวเรายังแข็งแรง เราเก่งก็อย่าประมาท เผลอๆ เราอาจจะลงคลานอย่างท่าน เพราะไปประสบอุบัติเหตุ หรือไปเป็นอะไรก็ได้ เพราะของทุกอย่างไม่เที่ยง

ถ้าเรามองดูสิ่งที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน แล้วเอาสติจับไว้มาพิจารณา ครั้งแรกก็ดูเป็นโลก แต่จริงๆ มันเป็นธรรม อย่างที่เรียนให้ทราบ พ่อแม่พอแก่ลงแล้ว ก็กลับมาเป็นเด็กใหม่ ตัวเราเกิดมีเหตุไม่ตี ไปประสบอุบัติเหตุ หรือความดันสูง เส้นเลือดแตกขึ้นมา ไม่ถึงกับอัมพาต อัมพฤกษ์ เราก็อาจจะต้องใช้ไม้เท้า หรือไม่อย่างนั้น เวลาจะลุกจะนั่ง ก็ต้องเซ ต้องยกแยยกยัน ตอนแรกก็คิดทางโลกก่อน เอ้อ! กรรมจริงๆ นะ แต่พอคิดไปคิดมา สติที่มีอยู่ก็เฮ้อ! ของทุกอย่างมันไม่เที่ยงอย่างนี้เอง มันเห็นไตรลักษณ์ของพระพุทธเจ้าขึ้นมาโดยไม่รู้ตัวไปคิดผิดว่าต้องแก่เสียก่อน ถึงจะเจ็บ ถึงจะพิการ มันไม่จริง เด็กๆ ก็เป็นได้ บางทีพายุมา

ใบไม้ยังไม่ทันเหลืองเลย ใบไม้เขียวๆ หล่นเต็มไปหมด ใบไม้เหลืองๆ บางใบเหนียวแน่นดีกว่า กลับไม่หล่น

เมื่อมีสติแล้ว เราจะละเอียดถี่ถ้วนขึ้น เมื่อสังเกตสิ่งรอบข้าง เหมือนตาเราจะเป็นแว่นขยาย ทำให้เห็นรายละเอียดเพิ่มขึ้น ตอนแรกเราก็คิดอย่างโลกๆ ก่อน ด้วยอำนาจของกิเลส โลภ โกรธ หลง แต่พอคิดไป คิดไป เราละเอียดขึ้น มันก็เริ่มเป็นธรรมโดยไม่รู้ตัว เพราะสิ่งที่เป็นธรรม คือสิ่งที่เป็นธรรมชาติ สิ่งที่เป็นกิเลส คือสิ่งที่เราไปปรุงแต่ง ไปจัดสรรตามอุปาทาน ความสำคัญผิดเรียกว่า ธรรมปฏิรูป คือเราเอาธรรมของพระพุทธเจ้ามา แต่เอากิเลสที่อยู่ในใจเราโดยเรามองไม่เห็นไปแปล

เมื่อดิฉันจะไปเมืองนอก คุณแม่สั่งน้กสั่งหนา ลูกไปอยู่เมืองนอกต้องสวดมนต์ทุกคืน สวดแล้วก็ต้องแผ่เมตตาด้วย ดิฉันก็สวด แต่บางทีมันคับแค้นใจ ไปเจอเจ้านายไม่ดี หรือไปเจอเพื่อนร่วมงานเอาไรต์เอาเปรียบ พอสวดมนต์เสร็จ แผ่เมตตา ก่อนจะกราบ มีบทแผ่เมตตาเฉพาะตัวเองแถมว่า ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงเป็นที่พึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ใครทำกรรมอย่างไหน มันต้องได้รับกรรมอย่างนั้น ขอให้พระพุทธเจ้าจงบันดาลให้มันได้รับโดยเร็วพลัน แล้วก็มีความสุขใจว่า เออเนะ เราเชื่อตามพระพุทธเจ้า เราไม่ไปอาฆาตพยาบาท เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจะคุ้มครองปกป้องเรา ให้มันได้รับกรรมอย่างนั้นโดยเร็วพลัน

เมื่อจบกลับมาทำงานดิฉันก็ยังสวดอย่างนั้นอยู่ พอไปปฏิบัติธรรมกับท่านอาจารย์สิงห์ทอง วันไหนเจอสิ่งไม่ดั่งงามก็สวดบทนี้ด้วย ครูบาอาจารย์ท่านมีวาระจิต ท่านอ่านใจเราได้ ท่านคงรำคาญ มันสวดมนต์ภาษาอะไร วันหนึ่งท่านก็ประหลาดว่า ไอ้ที่ศิษย์สวดนะ มันอาฆาตพยาบาท ซ้ำยังแข่งเขากันนะ ตอนนั้นใจเรายังไม่เห็น ก็ท่านอาจารย์ ศิษย์เคารพพระพุทธเจ้า เอาพระพุทธเจ้ามาเป็นกำลังใจ แต่พอสติต่อเนื่องดีขึ้นมากขึ้นวันหนึ่งเกิดฉุกใจคิดได้ เราอาฆาตพยาบาทเขา แต่ทำเป็นเชื่อเรื่องกรรม จริงอย่างท่านอาจารย์ว่า

เมื่อปฏิบัติแล้วเราจะฟังเป็น แต่ก่อนก็ทำกิริยาฟังไปอย่างนั้น แต่กลับได้ยินเสียงกิเลสที่อยู่ในใจ แล้วคิดว่าเราถูกทุกประการ ท่านอาจารย์กล่าวหาเราเกินไป เมื่อสติเริ่มแข็งแรงขึ้น ใจนิ่งเป็นปัจจุบันมากขึ้น เรามีสภาวะที่ถูกต้อง มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่ในใจที่เคยฟุ้งซ่าน คิดนู่น คิดนี่ จะไม่ค่อยคิดแล้ว เพราะสิ่งที่ทำที่พูดล้วนเป็นศีล เป็นธรรม แต่ก่อนนั้น กับเพื่อนคนนี้พูดความนี้ กับเพื่อนอีกคนเราพูดความโน้น พอเจอหน้าเขา

ต้องบวกลบคุณหารในใจ เอ๊ะ! เราจะต้องพูดความไหนกับใคร ที่นี้เกิดความจำแปรปรวน ปรากฏว่า ที่พูดไว้กับคนนี้ เราเอามาพูดกับคนนั้น เสร็จแล้วก็ไปไววาย หาวว่าใครมาทรยศเรา แท้ที่จริงตัวเราเอง

เมื่อเรามีศีลแล้ว จะพูดกับใครๆ ก็เป็นความเดียวกันหมด ใจก็สงบ ถึงยังไม่รู้ว่าจะภาวนาอย่างไร ยังไม่เคยทำสมาธิ แต่ใจสงบอยู่กับตัว เจอหน้าใครก็พูดความเดียวกันหมด ไม่ต้องบวกลบคุณหาร ไม่ต้องกังวล ฟุ้งซ่าน รู้สึกใจที่แต่ก่อนเคยหนัก เครียด เบาสบายขึ้น บางที่อยู่เฉยๆ ก็รู้สึกใจฉ่ำชุ่ม อิ่ม ปิติ

เราทุกคนภาวนาเป็นมาแต่ธรรมชาติ แต่ที่นี้เราไม่รู้ เราไม่ได้รักษามันให้ดีและทำให้มันแข็งแรงขึ้น ด้วยการให้ปุ๋ย ให้น้ำ เมื่อเข้าใจแล้ว วันนี้เราจะเอาปุ๋ย เอาน้ำไปดูแลให้มันเจริญงอกงามขึ้น จะได้เป็นเหมือนต้นไม้ที่แผ่กิ่งใบปกปักรักษาเรา นอกจากปกปักรักษาเราแล้ว มันยังเป็นร่มเงาให้คนอื่น เขาเดินมาร้อน เพื่อนบางคนทุกข์มา พอรู้สึกที่เราเย็นอย่างนี้ เขาก็เล่าถึงความทุกข์ให้ฟัง เพราะใจของเราคิด พิจารณาแก้ปัญหาของเราวันละนิด วันละหน่อย โดยไม่รู้ตัว เราก็ช่วยแนะนำเขาได้ เขาก็ชื่นใจ เขาก็ดีขึ้น

เมื่อใจมีศีล มีสติเป็นเครื่องอยู่แล้ว จะคิดพิจารณาอะไรก็เที่ยงตรง ไม่เป็นธรรม ปฏิรูปอย่างที่ดีฉันเคยตั้งโครงการแข่งว่า ใครทำกรรมใดไว้ จงได้รับผลของกรรมนั้นโดยเร็วพลัน ทำให้หันมาพิจารณาตน เราเองก็ยังมีที่ผิดที่พลาด เขาก็อาจไม่สบาย มีเรื่องทุกข์ร้อน ทำให้เพลอไปได้ เราจะไปเอาเรื่องอะไรกับคนเพลอละเมอ ทำให้ใจเกิดเมตตากันได้โดยไม่ได้ไปบังคับ แต่ถ้ายังไม่เข้าใจอย่างนี้ เมื่อผู้ใหญ่สอนว่า อภัยให้เขาไปเถิด เราก็อภัย ครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ กัดฟันแล้วนะ ฟันจะหักหมดปากแล้ว อภัยอะไรกันอยู่เรื่อยๆ พอถึงที่สังสารตัวเองแล้วนะ

ถ้าเราคิดเป็น คนที่ไม่รู้ ที่ทำผิดทำพลาด เขาทำหนี้ให้ตัวเองนะ เพราะสิ่งที่เขาทำคือเมล็ดพันธุ์ที่หว่านลงไป แล้ววันหนึ่งมันก็จะงอกขึ้นมา เป็นผลของสิ่งที่เขาได้ทำลงไป ให้เขาได้รับผลกรรมนั้น สงสารเขาเถอะ ตอนนี้จะแยะอยู่แล้ว เมื่อผลของกรรมไม่ดีนี้เกิดขึ้นมา แล้วเขาต้องรับนี้ เขาจะแยะแค่ไหน แล้วเราจะไปซ้ำเติมอะไรเขามากอีกทำไม เพราะฉะนั้นมันเมตตาขึ้นมาเองเลย ถ้าเราไปคิดว่าเราเป็นคนดี ต้องอภัย ต้องเมตตา แต่ใจยังไม่เข้าใจเหตุผล มันก็อดสงสารตัวเองไม่ได้ แล้วเราไม่เมตตาตัวเองบ้างหรือ มันอดที่จะคิดอย่างนี้ไม่ได้

การปฏิบัติธรรม คือการทำอะไรให้ใจของเราได้ปัญญา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า แสงสว่างใดจะยิ่งกว่าแสงแห่งปัญญาไม่มีเลย ธรรมชาติของใจเป็นพลังรู้ มันรู้ทุกอย่างตามความเป็นจริง อย่างเราเป็นครูสอนเด็กนักเรียน ความจริงไม่มีเด็กโง่หรือเด็กฉลาด แต่ที่เราไม่เด็กสอบตก หรือเด็กได้เกียรตินิยม ได้เหรียญทองนี้ เพราะสติที่มากน้อยไม่เท่ากัน คนบางคนพออะไรมากระทบปุ๊บ สติจะมาเร็วไวมาก ถ้าสติของเขาคมชัดเท่าไร ปัญญาตัวธรรมชาติของใจที่เป็นพลังรู้ ก็จะออกศักยภาพเต็มเม็ดเต็มหน่วย

เมื่อปฏิบัติแล้ว ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะทำให้กิเลสหมดไปจากใจได้ เพราะการมาเจริญสติ พระพุทธเจ้าตรัสว่าสติเป็นทางสายเอกสายเดียวที่จะพาให้เราพ้นทุกข์ เราปฏิบัติโดยอาศัยสติปฐมฐาน ๔ เป็นหนทาง เพราะถ้าเราตั้งใจว่า เราจะเจริญสติเอาสติมาไว้กับใจ แต่ไม่รู้ว่า จะเอาไปจดจ่อกับอะไร เอ้า! ตั้งสติ แต่ประเดี๋ยวเดียว ใจก็เผลอ แต่พอเราเออ! ฐานกายนะ เราเอาลมหายใจของเรา ซึ่งเป็นกายละเอียด เราก็จดจ่อ พอว่างปุ๊บ ก็ดูลมของเรา

ในห้วงนี้ ถ้าดิฉันจะจี๋ถาม นี่! คุณหายใจเข้าหรือหายใจออก ไม่มีใครตอบดิฉันโดยอัตโนมัติได้ เพราะลมละเอียดจนเราไม่รู้สึกรู้สีก แต่ถ้ากำลังโกรธ เราจะรู้เลย เราจะหายใจเหมือนโรงสี และรู้สึกว้าว หน้าอกนี้ทำไมคับแคบเหลือเกิน มีตัวอะไรกำลังดันอกเราให้ระเบิดออกไป นั่นแหละตัวใจ ใจของเราเป็นพลัง ในขณะที่โกรธ เราจะรู้สึกเหมือนใจเป็นยักษ์ที่ออกมาจากตะเกียงอะลาดิน

ถ้าหาใจตัวเองยังไม่เจอ คอยตั้งสติให้ทัน เมื่อโกรธเตรียมตัวจับผู้ร้ายให้ได้ ว่าที่คับหน้าอกจนหายใจลำบากนั้น จ่อสติ ค่อยๆ ทำลมหายใจกลับมาเป็นลมปกติ แล้วตามรู้ให้ทันว่าตัวที่เป่าให้ลมหนักลมหยาบนั้นหายไปตรงไหน อ้อ! ใจเราก็ออยู่แถวๆ นั้น ... กลางอกนี่ แต่ไม่ใช่หัวใจ ใจของเราอยู่แถวๆ กลางอกก่อนมาทางขวา เพราะฉะนั้น เราก็เริ่มรู้ละ ปกติที่เราหายใจสบายๆ อย่างนี้ เราไม่ไปใส่ใจสนใจกับมัน ก็ทำหน้าที่การงานของเราไป อะไรที่เป็นงานเฉพาะหน้า ก็เอาใจไปจดจ่อให้ต่อเนื่องไว้

หลักของการปฏิบัติคือ ให้ออกกำลังกายของเราที่มีความสามัคคี เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่อย่างนั้น ตัวเรานั่งทำงานอยู่นี่ แต่ใจอยู่ที่ทำงานบ้าง ไปสวรรค์บ้าง ไปป่าหิมพานต์บ้าง มันไม่ค่อยอยู่กับตัว ปลิวไปสารพัดแหล่งแห่งที่ทั่วสามแดนโลกธาตุถึงทำให้สติของเราไม่ค่อยอยู่กับตัวกับใจ สตินั้นเป็นเหมือนกาวที่ผนึกปิดของจดหมาย ถ้าสติแข็งแรงดี เราเอาน้ำทา

ปิดไป มันก็ติดอยู่ด้วยกัน ใจกับกายเราก็อยู่ด้วยกันเสมอ กายทำอะไร ใจก็อยู่กับงานตรงหน้า ไม่ซัดสายฟุ้งซ่าน ไปเรื่องโน้น นี้นั้น งานก็จะไม่ผิดพลาด และเสร็จเร็วด้วย

ทีนี้บางทีเราพักแล้วเผลอไป ไม่จดจ่อสติเก็บงำใจไว้ให้ดี ให้เราเอาลมหายใจมาเป็นการทำงาน เมื่อไรที่ว่าง อย่าคิดว่า ขอนั่งสบายๆ สักหน่อยเถอะ กิเลสจะจู่โจมมาประทับทรงใจให้ฟุ้งซ่าน คิดนู่นนี่เรื่อยเปื่อย แล้วเราก็เพลินไปกับมัน ตรงนี้แหละ ที่ใจเรารั่ว ถ้าว่างปุ๊บ ให้เอาสติมาคลุมหายใจทันที ใจต้องมีหุ่นเกาะต่อนิ่งกันตลอดเวลา เมื่อทำงาน ใจก็จดจ่ออยู่กับการทำงานที่กำลังทำ พอว่างปุ๊บ ขอบใจสบายๆ ก็เอาสติตามรู้ลมหายใจเอาไว้ ถ้าไม่เผลอ ไม่ลืมนิ่งนี้ เราภาวนาได้ต่อเนื่องกันทั้งวันทั้งคืนเลย

เมื่อมีอิริยาบถจะขยับตัว เราก็มารู้ที่อิริยาบถ โดยเฉพาะเมื่อเดินวันหนึ่ง วันหนึ่ง เราเดินไปหยิบของ เดินไปโน่น เดินมานี้มากมาย คราวนี้เราไม่เดินทิ้งเดินขว้างแล้ว พอเดินปุ๊บ เอาสติมาไว้ที่ใจ ใจเราจะเดินด้วย พอเท้าซ้ายแตะพื้น เรากำหนดว่า **ซ้าย** เท้าขวาแตะพื้น เราก็กำหนดว่า **ขวา** ใครที่เคยปฏิบัติแล้วเดินอย่างช้าๆ นั้น เอาไว้ปฏิบัติเป็นพิเศษ แต่ทุกวันเมื่อไรที่เดินในชีวิตประจำวัน เราจะใช้วิธีนี้ เป็นการเดินจงกรมไปด้วย ให้สติแนบอยู่กับใจ รู้ซ้าย ขวา ถึงจะเดินเร็วจนแทบจะวิ่งให้ทันรถเมล์ ก็รู้ซ้าย ขวา ตามเท้าที่แตะพื้น ให้กายกับใจเรา ไปด้วยกัน

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว อีกหน่อยจะหยิบจะจับ จะทำอะไร สติจะเตือนให้เราไปรู้ในอิริยาบถเหล่านั้น ตกลงวันหนึ่ง วันหนึ่ง เราภาวนาได้ตลอด ทั้งๆ ที่ทำงานอยู่ เราก็ภาวนาอยู่กับงานของเราได้ นี่คือการหวังสูงสุดที่ตั้งเป้าไว้ แต่มันต้องมีเผลอ ต้องไม่โกรธ พอรู้ว่าเผลอหยุดนิดหนึ่ง ตั้งต้นใหม่

ถ้าไม่ระวังให้ดี พอเผลอไอ้คนนั้นที่เดียว คนนี้ที่เดียว กิเลสมันฉลาด มาคาบเราไป ฟุ้งซ่าน เราก็หงุดหงิดเกิดโทสะ เบื่อ ไม่อยากทำ ตกลงเราเป็นเหยื่อมันอีกแล้วตรงนี้ รู้ตัวปุ๊บ ต่อใหม่ ไม่เป็นไร ไม่ต้องไปคิดเสียดาย คูสิเผลอไปตั้งนาน เผลอแล้ว แล้วไป รู้ตัวเมื่อไร ตั้งต้นใหม่ ตั้งต้นใหม่ อีกหน่อย พอจะเผลอ สติจะได้ตามมาทันเร็วขึ้น

ใครที่มีคำถามอยู่ในใจว่า วันนี้เราทำได้ แต่กลับไปบ้านแล้ว จะทำได้หรือเปล่า ทำได้เหมือนวันนี้แหละ เราก็ทำโดยที่มีงานการอะไร ก็เอาสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้า เป็นเหมือนหุ่นเหมือนคำบริกรรม แล้วเราก็ทำไป ใจก็จะไม่ไปฟุ้งซ่าน ที่ไหน แล้วถ้าเผลอ พอรู้ตัวว่าฟุ้งซ่าน

สติจะกลับมาจ่อใจ ฟุ้งซ่านก็จะหยุด กลับมาตั้งต้นใหม่

แรกๆ สติเราเหมือนด้ายเปียๆ พอตั้งหนอยก็ขาด ไม่เป็นไร ขมวดปมผูกเอาไว้ ผูกเอาไว้ ถึงจะมีปมเยอะก็ใช้ได้ สังเกตผ้าไหมที่เราทอโดยการเอารังไหมไปต้ม ได้เส้นไหม เป็นเส้นเดียวยาว เนื้อผ้าจะนุ่มเบาไม่อยู่ตัว แต่ผ้าไหมที่ทอจากเส้นไหมที่เขาเลี้ยง แล้วให้มัน กัดรังออกมาเอง เส้นไหมจะขาดตามรอยกัด เมื่อทอไปก็เอาปลายมาผูกกัน แล้วก็ทอ มันเหมือนผ้าลินิน มีปมตามรอยผูก แต่ผ้าจะมีน้ำหนัก ใส่แล้วอยู่ตัว ซึ่งฝรั่งชอบมาก

การฝึกสติก็เหมือนเราทำผ้าไหมชนิดที่มีปมเยอะหนอยตอนแรก ต่อไปๆ ปมก็ค่อยๆ น้อยลง เพราะมันต่อเนื่องกันดี ถ้าเรามีอุบาย มีวิธีให้กำลังใจตัวเองอย่างนี้ อะไรๆ ก็ดีทั้งนั้น ใจเราก็มึบปิติสุข เป็นอาหารใจ ทำไปก็ไม่ง้อเหนื่อย แต่ถ้าทำไปก็ เฮ้อ! เราคงไม่มีบุญวาสนา ให้คนอื่นเขาทำไปเถอะ ใจเราก็อ่ดถอย ซึมเศร้า ว่างเหงาหาวนอน คนอื่นเขาไปถึงไหนแล้ว กังวลครุ่นคิด เราก้ยังติดอยู่ตรงนี้ สงสารตัวเองอีก ใจก็หมดกำลัง

ใจที่มีพลัง จะทำอะไรได้สำเร็จ คือใจที่อยู่กับปัจจุบัน เหมือนพระอาทิตย์เที่ยงวัน มองไปทางไหนก็สว่างกระจ่างแจ้งหมด แต่เราชอบทำใจเราให้เป็นพระอาทิตย์ที่เริ่มขึ้น หรือว่าคล้อยลง มองไปทางโน้นทางนี้ ก็เงาวิบวบๆ ความจริงไม่มีอะไรเลย เราไปตื่นเงา ของตัวเราเอง หรือละเมอบ้าง ปล่อยเวลาให้กลืนกินชีวิตไปเปล่าๆ

ถ้าเข้าใจตรงนี้แล้วว่า การภาวนา คือการมารู้จักใจของเราตามความเป็นจริง อะไรที่เป็นข้อบกพร่อง เราก็จะแก้ไขปรับเปลี่ยนให้คุณภาพดีขึ้น จนสามารถพึ่งพาตัวเองได้ เมื่อเข้าใจจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติดีแล้ว เราจะได้มาสำรวจว่า จอบเสียมที่มีจะเอามาใช้เพื่อ ทำใจให้มีกำลังเต็มที่ คือรวมแรง หรือที่เรียกว่า ทำสมาธิ ทำสมาธินั้นทำอย่างไร

การทำสมาธิ คือการที่ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งเฉพาะหน้าต่อเนื่องกัน ไม่ไปฟุ้งซ่านเรื่องอื่น จะสวดมนต์ก็ได้ คนบางคน เวลาสวดมนต์นี้ ตั้งใจมาก พอสวดจบ ใจจะเบา สงบนิ่ง ไม่คิด ไม่ปรุงอะไร พอนั่งสมาธิต่อ ใจก็รวม แต่บางคนสวดมนต์ เบื่อเหลือเกิน อย่างนั้นก็เปลี่ยนเป็น บริกรรม จะเป็นลมหายใจ หรือภาวนาพุทธานุสติ โดยกำหนดพุทโธไว้ในใจ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ถ้าเบื่อขึ้นมา หรือใจแวบไปคิดอะไร สติจะระลึกได้ เอ! มันไม่ใช่พุทโธนี่นา ใจที่แวบไป จะหยุด แล้วกลับมาพุทโธใหม่ หรือคำอะไรก็ได้ที่เราพอใจ เราชอบ

มีผู้ชายคนหนึ่ง แม่เขาตาย เขาไปวัดทำนอาจารย์ จะไปทำบุญให้แม่ เขาไม่เคยภาวนาเลย ก็เรียนถามอาจารย์ว่า อยากจะภาวนาเพื่อเป็นบุญกุศลส่งให้แม่เขา ท่านอาจารย์ก็สอนให้ เขาไปทำแล้วก็ไม่สำเร็จ เพราะคำบริการมอะไรๆ วิธีไหน ก็ไม่ได้ผลเลย ใจคิดถึงแต่แม่ๆๆ อยู่อย่างนั้น ท่านอาจารย์ว่า ก็นี้กว่าแม่ ไม่ต้องพุทโธ ไม่ต้องบริการมอะไรทั้งนั้น พอนั่งทำสมาธิ ก็นี้แค่คำว่า แม่ แม่ แม่พอรุ่งเช้า หน้าตาเขาเบิกบาน มากกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า พอนึกไม่ถึง ๑๐ ครั้ง ใจเขาก็สงบ เป็นสมาธิได้

เพราะฉะนั้น อะไรก็ได้ ที่ใจเราจดจ่ออยู่ ก็เอาสิ่งนั้นมาเป็นคำบริการม ที่ต้องมีคำบริการมเป็นทุน เพราะใจอยู่นิ่งไม่เป็น มันมีวิชาครอบงำอยู่ ก็เลยทิ้งรู้ทิ้งหลงสงสัยอยู่รำไป ความไม่รู้แจ้งรู้จริง พาให้ใจ เอ๊ะ! นี้จะใช้ไหนนะ รืออย่างนั้นดีกว่า อย่างนี้ดีกว่า ฟุ้งซ่านอยู่รำไป เราจึงต้องหาตุ๊กตาให้มันเล่น ให้ถูกใจ มันก็จะเพลินอยู่กับตุ๊กตา คือคำบริการมพอที่ใจจะนิ่งสงบลงรวมให้สติรักษาเอาไว้

ระหว่างที่ใจอยู่กับคำบริการม นิ่ง ไม่ซัดสายไปไหนแล้ว นิ่งอยู่อย่างนี้ คำบริการมจะหมดไป เราก็ไม่ต้องตกใจไปคว้าคำบริการมมาใหม่ เราเอาสติดูความนิ่งนั้น ที่ใจเราอยู่เฉยๆ ปกติใจเราอยู่เฉยๆ เมื่อจะหลับ ซึ่งทุกอย่างจะดำมืดไปหมด ครั้งนี้เราจะหลับอย่างสว่าง คือใจไม่คิด ไม่อะไรเลย เหมือนจะหลับ แต่ไม่ทิ้งสติไป สติยังอยู่เต็มเม็ดเต็มหน่วย ทำให้รู้สึกหัวใจเราสว่าง บางคนมีจิตรวมลึกบอกว่า นั่งหลับตาอยู่อย่างนี้ มันสว่างขึ้นมา เหมือนมีใครเปิดไฟในห้อง ก็ไม่ต้องตกใจ

ใจของเรา คือความสว่าง เป็นพลังรู้ ตื่น เบิกบาน ที่เราว่าพุทโธ รู้ ตื่น เบิกบาน คืออย่างนี้ แรกๆ ที่ทำ เรายังประคองใจให้นิ่งอยู่ไม่ได้นาน หลายคนพอทำไป จะรู้สึกเหมือนมีไฟฉายหรือไฟหน้ารถ ฉายวูบวาบ แปลว่าเราเริ่มเป็นสมาธิแล้ว แต่ยังประคองให้อยู่ต่อเองไม่ได้ หรือเราตื่นเต้น พอเห็นสว่างอย่างนั้น เอ๊ะ! ไม่อยู่กับคำบริการม ไม่อยู่กับพุทโธแล้ว คิดว่าไฟอะไร ใจก็เลยซัดสายหลุดออกไป ไฟก็หายไป ประเดี๋ยวใจนิ่ง ก็วูบวาบขึ้นมาอีก ยังประคองไม่เป็น

ในการปฏิบัติ ถ้าใจเรานิ่ง แล้วมีดวงสว่างวูบวาบ เป็นแสงขึ้นมา ก็รู้เฉยๆ ไม่ต้องไปหาคำแปล ไม่ต้องคิดค้นคว้าหรือเปรียบเทียบกับอะไรทั้งนั้น

เหมือนเราเป็นผู้จัดบันทึก มีอะไรเกิดขึ้น ก็รู้ และทำต่อไปๆ เมื่อถึงเวลาที่เหตุปัจจัยมันพอดี ใจก็จะลงรวม เราจะรู้เองว่า เรากำลังเดินมาตามแผนที่ลายแทง ตอนนี้อยู่ถึงที่ลายแทงหมดแล้ว คือค่าบริการหมดไปแล้ว เรามั่นใจว่า อะไรที่จะเกิดต่อไปนี้ คือสิ่งที่เรากำลังแสวงหา ถ้าเกิดความกลัว ก็เอาพุทธานุสติมาเป็นกำลังใจว่า เจ้าชายสิทธัตถะ เมื่อท่านเป็นพระโพธิสัตว์ ท่านก็ทำมาอย่างนี้แหละและท่านก็ได้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณมาสั่งสอนพวกเรา เราศรัทธา เราเคารพ เราเลื่อมใส เราเอาท่านเป็นสรณะ เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่คุ้มภัย ถ้าจะมีความวิปริตไม่ดีไม่งามอันใด ท่านก็ต้องเจอเจอมาแล้ว แต่ท่านไม่ได้เป็นอย่างนั้น ใจของเราก็จะสงบ ตั้งมั่น ศีลที่มีเป็นฐานทำให้เราไม่เป็นตุ๊กตาล้มลุก เราก็ไม่ย่อหย่อนมีกำลังใจจะไปต่อไป จนได้สิ่งที่มุ่งหวังตั้งใจ ทำให้ใจคืนสู่ความเป็นธาตุแท้ รู้ ตื่น เบิกบาน

สติเป็นเหมือนเคลือบใบบัว สังเกตใบบัวที่อยู่ในน้ำโคลน เรานึกได้ใบบัวนี้มา คงต้องล้างกันยกใหญ่ พอเรายกใบบัวขึ้น โคลนหลุดเกลี้ยงไปหมดเลย หรือใบบัวที่แช่อยู่ในน้ำฝนยกขึ้น ใบบัวก็เกลี้ยงเกลามาก ชั่วก็ไม่เอา ตีก็ไม่เอา ใจที่รู้ตามเป็นจริงแล้ว จะทรงตัวอยู่ในสภาพที่ไม่ไปเกาะติด ไม่ไปติด ไม่ไปผลักใสกับธรรมชาติรอบตัว

เมื่อเจริญสติไปเรื่อยๆ ใจของเราที่ขาดๆ ยุ่ยๆ เป็นเหมือนกระดาษซับ ไปเจอ น้ำเน่า ก็กลายเป็นขี้โคลน เจอน้ำใสก็ตีเป็นอีกาจับภูเขาทอง จะไม่เป็นอย่างนั้นอีกต่อไป เราจะพึ่งพาตัวเราได้ เพราะสติจะทำให้ใจเราเหมือนใบบัว ถ้าตกไปในที่ไม่ดี เป็นอกุศล สติก็รักษาใจไว้ พอปลื้มตัวออกมาได้ เหมือนหยิบใบบัวออกมาจากขี้โคลน มันก็สะอาดเรียบร้อย เราไปอยู่ในหมู่บัณฑิตทั้งหลาย เราไปจำเขามา ถ้าไม่ปฏิบัติเราก็เอาของเขามาเป็นสมบัติเราไม่ได้ หยิบออกมาเราก็เกลี้ยงเกลารื้อแต่ตัว เราต้องมาสะสมของเราเอง

เราจะได้เข้าใจหลักการว่า การมาทำภาวนานี้ เพื่อให้ใจที่ตอนนี้ยังคลุกอยู่กับกิเลส เพราะเราไม่รู้ตัวว่า เรามาแต่วิชา ความที่เราเปลอ ไม่รู้ว่าสตินี้สำคัญอย่างไร เราถึงเอาสติไปทำหายหกตกหล่น เกิดมากก็มีวิชาติดอยู่ในใจมาแล้ว เราถึงได้เป็นอย่างที่เราเป็นทีนี้ใจไม่ตาย เพราะมันเป็นพลัง ไม่ได้เป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างร่างกาย ชีวิตของเราจึงเหมือนเป็นของ ๒ อย่าง ที่ไม่ใช่ธาตุเดียวกัน มาอยู่ด้วยกัน

เหมือนเราเอาน้ำกับน้ำมันมาผสมกันมาเขย่าเข้าด้วยกัน ทั้งวันเราเอามันเขย่าไป เขย่ามาจนเป็นสารผสมน้ำใส น้ำมันก็ใส แต่พอเขย่าเข้าแล้ว มันเป็นของขุ่นๆ เราก็อคติว่า น้ำกับน้ำมัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พอเจ็บเข้าหน่อยหนึ่ง เราถึงไม่ได้เจ็บแต่ร่างกาย ใจซึ่งเป็นพลัง มันเจ็บไม่เป็น แต่อุปาทานความยึดมั่นสำคัญผิดของเราไปทำให้ใจเราเจ็บด้วย เวลาเราทำมีตบาคมือ ครั้งแรก ใจก็ยังเฉยๆ อยู่ เราทำมีตบาคเลือดไหลออกมา เราเริ่มเอา ใจไปยึดอุปาทาน มีตเลยมาบาดใจด้วย ยิ่งเลือดออกมาก ใจยิ่งสั่น พอเอาสำลีกดเจ็บ ใจเริ่มเจ็บ

ถ้าเรามองตามความเป็นจริง เอาสติรักษาไว้ มีตบาคนี้เราเลือดออก เอาสำลีมาปิด เอาพลาสติกมาพันไว้ ใจเราก็ออยู่เฉยๆ ถ้ามีงานมีการ ใจเราเข้มแข็ง เราก็ทำงานทำการ ต่อไปได้ แต่พอแวบหนึ่ง เอ๊ะ! รู้สึกปวดตื้อๆ อ้อ! ไม่เป็นไร เราเอาพลาสติกพันไว้แล้ว ปิดเอาไว้แล้ว เราก็เพลินทำงานทำการต่อไปได้ แต่ถ้าไม่มีสติ พอเลือดออก ใจเริ่มสั่นมากขึ้นๆ ประเดี๋ยวเราเป็นลมไปด้วย

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าไม่รู้จักร่างกายเราตามความเป็นจริง เราก็จะเอากายกับใจมาปนกัน เวลาเจ็บอาจจะเพราะอุบัติเหตุ เพราะความแก่ชรา ร่างกายก็เหมือนสรรพสิ่งทั้งหลาย นานวันไป มันก็เสื่อม ก็ชรา มีพยาธิสภาพเปื่อยเน่า ล้วนเป็นทุกข์ที่ทุกคนเลี่ยงไม่ได้ เหมือนถูกลูกศรยิง

อย่างดิฉัน ตอนนี้ก็ไม่ง่อย่างพวกคุณ ก็กันหนัก บางทีจะลุกขึ้น ก็ลงไปนั่งใหม่ ถ้าเรารู้แค่นี้ ร่างกายนี้เป็นก้อนทุกข์ เต็มๆ ไม่รู้จักเจ็บ ไม่เมื่อย ไม่บ่น เป็นเพราะอริยาบถ บดบังทุกข์ มันขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา พอเราแก่ตัวลง เราขยับไม่ได้คล่องเท่าเด็ก เพราะบานพับเริ่มฝืด เราก็อยอมรับว่า มันเป็นร่างกายเราที่เสื่อมไป แต่ถ้าเราไม่มีธรรม ไม่มีสติรักษา มันเจ็บที่ใจด้วย มันเมื่อยที่ใจด้วย มันหงุดหงิด ใจก็แยะ อะไรที่คิด อะไรที่ทำ ก็เป็นแต่หนี้สินทั้งนั้น เพราะมันไม่พึงพอใจ

ที่เราปฏิบัติ เพื่อจะให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วรักษาใจของเราเอาไว้ ให้เป็นผู้รู้ รู้ตามความเป็นจริง ไม่ไปแบกไปหามกาย ไม่เอาความทุกข์มามัดใจ ให้ทุกข์เดือดร้อน ร่างกาย จะแก่ชราไป ก็แก่ชราไป ซ่อมแซมไมไหว ก็ซ่อมแซมไป ซ่อมแซมไมไหว ถึงเวลาจะผุพังเอาเลย

ถ้าใจเต็ดได้อย่างนั้นก็สบาย ไม่ไปกังวล เพราะเห็นตามความเป็นจริง พอร่างกายหมดลม ใจที่เป็นพลังก็ออกท่องเที่ยวไป เดินทางไปแสวงหาบ้านใหม่ การที่ผู้ใหญ่พูดว่าเราเวียนว้ายตายเกิดนี่ จริงๆ แล้ว เราไม่ได้เวียนว้ายตายเกิด ใจที่เป็นพลัง ก็ท่องเที่ยวไปไม่รู้จักเบื่อ ไม่รู้จักจบ นักเดินทางมาราธอน พอเป็นปฏิสนธิวิญญาณมาเข้าท้องแม่คนนี้ก็ไม่ต้องขนอะไรมาด้วย มีแค่บัตรเครดิต ทำนองเดียวกับไปจองเข้าพักในโรงแรม ถ้าบัตรเครดิตมีบุญบาปสมดุคที่แม่จะยอมรับให้มาเป็นลูก เขาก็ท้องเราขึ้นมา

แต่ถ้าแม่ไม่เอา เหมือนเราเอาบัตรเครดิตไปจองโรงแรม เขาไม่รับบัตรเครดิตยี่ห้อนี้ เขาก็จับเราโยนออกมานอกถนน แม่ก็แค้นเรา เราก็ต้องวิ่งไปหาท้องใหม่ที่จะเข้า หารีส์อร์ทใหม่ที่จะพัก เมื่อเข้าท้องแม่ได้ครบ ๑๐ เดือน คลอดออกมา เรามาแต่ตัว มีเพียงบัตรเครดิตที่ตัวเองก็ไม่มี แล้วมาสะสมเอาใหม่ ถ้ามีบุญมา เราก็เรียนหนังสือได้ มีอาชีพ มีความเจริญรุ่งเรือง ถึงเวลาตายก็ไปแต่ตัว กับบัตรเครดิต ถ้าไม่มีสติ เราก็ไม่รู้ว่ บัตรเครดิตนี้ ตอนมาเข้าท้องแม่ เรามีต้นทุนบุญกุศลเท่าไร ตอนนีต้นทุนบุญกุศลยังเท่าเดิม หรือเพิ่มขึ้น หนี้สินมีเท่าไร

คนบางคน ตอนมาเกิด มีต้นทุนบุญกุศลเยอะ แต่ระหว่างมีชีวิตอยู่ ไม่ทำอะไรเลย สร้างแต่หนี้สิน พอเอามาเทียบกันแล้ว ปรากฏว่า ขาดทุน มีแต่ตัวแดงเต็มไปหมด ออกก่อนเร่ต่อไป เจอที่พักแห่งใหม่ ชอบใจเข้าไปขอพัก จึงเห็นได้ว่า ใจคือนักเดินทางมาราธอน ที่เดียวก็เข้าท้องแม่เกิด เดียวก็ตาย เกิด-ตายเกิด-ตาย เกิด-ตาย อยู่อย่างนี้

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ จะได้เข้าใจว่า ใจของเราไม่ได้เกิด ไม่ได้ตาย เมื่อกายคือบ้านพักที่หนึ่ง ใจก็ร่อนเร่ เป็นกายละเอียดเดินทางไป เอาต้นทุนบุญบาปที่มีอยู่ไปหาที่เกิดใหม่ เพราะใจที่ยังไม่ได้อย่างกิเลสปรารถนา ยังรักคนโน้น ชังคนนี้ ก็ต้องมาแสวงหาร่างกายเพื่ออาศัยเป็นเครื่องมือประกอบเหตุที่จะให้กิเลสสมปรารถนา ใจของเราเวลาพูดคนอื่นไม่ได้ยิน มันถึงต้องอาศัยร่างกาย เอลมเป่ากลองเสียง เหมือนเราเป่าขลุ่ย ให้เกิดเป็นเสียงดัง จนผู้คนฟังรู้เรื่องราวที่เราจะเอาอะไร

ร่างกายจึงเป็นเครื่องมือให้เราติดต่อกับโลกนอกได้ ถ้ามีบุญกุศลเยอะ เครื่องมือเรามีคุณภาพดี ถ้าบาปอกุศลมาก คีลลอกปกอกเปิก โดยเฉพาะข้อ ๑ เราก็เจ็บไข้ พิกลพิการ ทุกข์เดือดร้อนกับธาตุขันธ์นี้ เพราะเราไปทำให้สัตว์อื่นทุกข์เดือดร้อน

พิกลพิการ หรือเสียชีวิตไป มันก็มาทำให้เราเจ็บไข้ได้ป่วย หรือว่ามีอายุสั้น อะไรทำนองนี้

เมื่อเราเข้าใจตรงนี้แล้ว เราก็จะเห็นว่า อะไรที่เราทำไว้ ใจเป็นเหมือนชิมคอมพิวเตอร์ มันมีประจุกรรมที่บันทึกข้อมูลของกายกรรม วาจากรรม มโนกรรมเอาไว้ทั้งหมด ของบางอย่าง ทำเดี๋ยวนี้ ก็ได้รับผลเดี๋ยวนี้ แต่บางอย่างต้องสามสี่ภพชาติถึงมาให้ผล เราถึงได้สับสน บางครั้งเราเพิ่งทำดีไปหมดๆ แต่กรรมชั่วจากครั้งเก่ากลับคืนมา เราก็สับสน

สมัยพุทธกาล มีกระต่ายนายหนึ่ง ซึ่งมารักษาอุโบสถศีลทุกวันพระ แล้วก็ภาวนา ทั้งคืน พอเช้าวันรุ่งขึ้น เขาก็กลับบ้าน เป็นอย่างนี้มาเป็นสิบกว่าปี ผู้คนที่คุ้นเคยกับนายคนนี้เป็นคนปฏิบัติ มีศีล มีธรรมดีมาก วันหนึ่ง พอออกจากอุโบสถ เขาก็เอาข้าวของวางไว้ ไปล้างหน้า ขำระล้างร่างกาย ระหว่างนี้ผู้ร้ายที่ฆ่าเจ้าทรัพย์ตาย หนีตำรวจและญาติผู้ตายมา เห็นมีกองผ้ากองอยู่ ก็เลยเอามิดที่ใช้ฆ่าเจ้าทรัพย์และของที่ขโมยมา ซุกเข้าไปในกองนั้น แล้วมันก็แอบซ่อนตัวอยู่ นายคนนี้ล้างหน้าล้างตาเสร็จจะมาเอาของ ก็ถูกตำรวจจับ ญาติโกรธมาก เข้าไปตัดพ้อต่อว่า นายนี้ก็ปฏิเสธว่าไม่รู้เรื่อง ญาติก็ทั้งหมด ทั้งถอง ทั้งกระทืบ จนในที่สุด นายคนนี้ก็ตาย พวกผู้คนที่เห็นเหตุการณ์ก็ไปทูลฟ้องพระพุทธรูปเจ้าว่า ไหนว่าปฏิบัติดี ปฏิบัติธรรมแล้วจะเจริญรุ่งเรือง ก็นายคนนี้ปฏิบัติมาเป็นสิบปีแล้วทำไมถึงมาเจออย่างนี้เข้า

พระพุทธรูปเจ้าตรัสตอบว่า ถ้าเรามองแต่สั้นๆ มันก็เป็นสิ่งไม่สมควร แต่ถ้าเรามีตาอันยาวไกล และไปมองชีวิตที่ถอยหลังไปหลายภพหลายชาติได้ มันก็สมควรแก่เหตุที่เขาประกอบไว้ ชาวบ้านเลยทูลขอพระพุทธรูปเจ้าให้เล่าว่ามันเป็นอย่างไร

พระพุทธรูปตรัสว่า สมัยหนึ่งถอยหลังไปหลายสิบชาติ นายคนนี้อาศัยอยู่ในเมืองที่อยู่ระหว่างเทือกเขาใหญ่ เวลาผู้คนจะเดินทางไปติดต่อทำมาค้าขายกับเมืองอื่น ต้องเดินผ่านชอกเขา ซึ่งโจรเห็นเป็นที่เหมาะมากก็มาตั้งรกรากอยู่ตรงนั้น พอผู้คนเดินทางผ่านมาก็ฆ่าปล้นเอาข้าวของไป ประชาชนเดือดร้อนมาก พระเจ้าแผ่นดินเลยตั้งกองกำลังให้นายคนนี้เป็นหัวหน้ามาอยู่คอยคุ้มครองผู้คนที่เดินทางมา โดยจัดขบวนดูแลคุ้มครอง พาไปส่ง เวลากลับมาก็ดูแลคุ้มครองให้กลับเข้าไปโดยไม่ถูกโจรทำร้ายได้

วันหนึ่งมีสามีภรรยาคนหนึ่งขับเกวียนเดินทางมาเวลาบ่าย ซึ่งจริงๆ หัวหน้าจะให้ลูกน้องพาไปส่งก็ได้ แต่นายคนนี้เกิดชอบใจภรรยา คิดจะฆ่าสามี และเอาภรรยามาเป็นของตัวเองอ้างว่า มันป่วยจะเย็นแล้ว เดินทางไปก็จะลำบาก พักเสียก่อนเถิด พຽງนี้ก็มีคนที่จะ

เดินทางมาสมทบ จะได้ไปเป็นกลุ่มก้อน ปลอดภัยกว่า สองคนนี้ก็ไม่ต้องจะพูดอย่างไร ทั้งๆ ที่ที่
ห่างธุระอยู่ แต่เมื่อโดนเจ้าหน้าที่พูดอย่างนี้ ก็ต้องจำยอม

หัวหน้าก็จัดอาหารมาเลี้ยง ให้พักบนบ้านของตัว พอเช้ามีต สามีก็ลงไปจัดแต่งเกวียน
ของตัวให้เรียบร้อย เพื่อว่าพอมีผู้คนมาสมทบแล้ว จะได้เป็นเกวียนแรกที่ออกเดินทาง พอสามี
จัดเรียบร้อยแล้ว หัวหน้าก็เอาทรัพย์สินในบ้านของตัวไปซุกเอาไว้ในเกวียนนี้ นายคนนี้ก็ไม่รู้
เพราะดูเรียบร้อยแล้ว พอผู้คนมากัน จัดขบวนแล้วก็ออกเดินทางไป เดินทางไปสักครึ่งชั่วโมง
หัวหน้าก็ไวยวาย เรียกลูกน้องขึ้นมาดู นีดูสิ ของบนบ้านหายไป อย่างนี้ โฉน นั่น

ลูกน้องก็ขี่ม้าตามไปหยุดขบวนเกวียน แล้วก็ตรวจค้น ทุกเกวียนๆ ก็ไปพบข้าวของอยู่ใน
ในเกวียนผัวเมียคู่นี้ ก็เอากลับมาหาหัวหน้า หัวหน้าก็ทำเป็นรำพันว่า ดูสิ! อุตุสำหรัเลี้ยงดู
ให้กิน ให้นอน ให้พักที่บ้าน แล้วยังมาทำอย่างนี้ได้ ลูกน้องก็โกรธแทนหัวหน้า พยายามให้
สามีรับสารภาพ สามีกียินคำ ไม่ได้ทำ ไม่รู้ว่าของเข้ามาอยู่ในเกวียนตัวได้อย่างไร หัวหน้าก็ว่า
ผู้ร้ายปากแข็ง อย่างโน้น อย่างนี้ ลูกน้องยิ่งโกรธแทนหัวหน้า ก็ทั้งตบ ทั้งเตะ ทั้งกระต๊อบ
จนกระทั่งสามีตายคาตีนลูกน้อง นายคนนี้ก็ไ้ภรรยาเขาสนใจ

พอตายไปก็ตกนรก ไปชดใช้กรรมอยู่สาหัส จนพ้นจากกรรมที่ทำเอาไว้ ก็มาเกิดเป็น
คนทันพระพุทธองค์ ได้มาปฏิบัติธรรมอยู่เป็น ๑๐ กว่าปี แต่เศษกรรมที่ยังติดอยู่ รวมทั้งที่ให้
ลูกน้องทำกับสามีเขาถึงตาย ก็ทำให้ตัวเองถูกผู้ร้ายเอาของมาซุกไว้ แล้วก็โดนญาติพี่น้อง
เจ้าทรัพย์และตำรวจกล่าวหาว่าเป็นผู้ร้ายปากแข็ง แบบเดียวกับที่ตัวทำเอาไว้ ก็เลยถูก
กระต๊อบจนตาย

พระพุทธองค์ตรัสอย่างนี้แล้ว ทรงเตือน ถ้าไม่ฝึกให้ใจมีสติ จนรู้เห็นสิ่งที่เราทำได้ทำ
เอาไว้ เหมือนก่อนที่ท่านจะตรัสรู้ ในยาม ๒ ท่านได้ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ทำให้ระลึก
ทั่วว่าภพชาติของท่านมีอะไรบ้าง ภพชาติสัตว์อื่นสิ่งอื่นเป็นอย่างไร ได้เข้าใจว่า ใครทำ
อย่างไหน ก็ได้รับผลอย่างนั้น

ถ้าใจเราเห็นจนยอมรับว่า อะไรที่เกิดกับเรา ไม่มีความผิดพลาด ไม่มีใครมาใส่ไคล้
เหมือนทางโลกได้ ทุกอย่างล้วนเป็นมรดกของเราทั้งนั้น แต่เราจำไม่ได้ และที่เราเพิ่งทำกรรมดี
สดๆ ร้อนๆ เหมือนอย่างนายคนนี้ที่มาภาวนาอยู่ ๑๐ กว่าปี แต่กรรมเก่าที่ลืมไปแล้ว
เกิดโผล่มาตรงนี้ มันไม่ใช่ใครแกล้ง ไม่ใช่ใครเข้าใจผิด แต่อันิจจาสัญญาของเราเองจำไม่ได้

ถ้าเราเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่าของทุกอย่างมาแต่เหตุ เราประกอบเหตุมาอย่างไร เราก็ต้องได้รับผลอย่างนั้น ใจของเราก็จะตั้งมั่นว่า เมื่อหันมาถึงก็ยอมใช้หนี้ไปเสียใจจะได้ไม่ทุกข์เดือดร้อน แต่ถ้าไม่ยอมรับ ใจฟุ้งปรุงซัดส่าย โอ้ย! นี่ใครคงแกล้งเรา ใจก็ขึ้นขึ้นสนิม เราไปเปิดชาติภพใหม่ขึ้นมา จากการไม่รู้จึกกันเลย เราขาดสติ ละเมอไปสงสัยเขา เขาคงมาแกล้งเรา เขาคงมาใส่ไคล้เรา พอตายจากตรงนี้ไป ตรงนี้เป็นประจุกรรมของเรา เราก็ไปพบกับเขาใหม่ แล้วก็ไปตีกันอีก

การมาปฏิบัติ การยอมรับความจริง ให้อภัย อะไรที่ไม่รู้ อย่าปล่อยใจไปวอกแวกสงสัยใครๆ ให้อใจเกิดขึ้นสนิม เป็นกรรมเป็นเวรเปล่าๆ เราจะได้ตั้งใจ ตั้งใจ ปฏิบัติเจริญสติให้ใจมีภูมิคุ้มกัน

เวลาเดินจงกรม ก็เอามือประสานกันไว้หลวมๆ ที่หน้าท้อง คือทำตัวเราให้เหมือนเป็นแท่ง สิ่งที่จะเคลื่อนไหว คือขาสองข้างเท่านั้น ใจเราก็จะตามรู้เท้าซ้าย-เท้าขวา และกำหนดในใจ ซ้าย-ขวา แค่นั้น ถ้ารู้ว่าเผลอคิดอะไร พอรู้ปุ๊บให้หยุดเดิน แล้วกลับมารู้เท้าซ้าย เท้าขวาใหม่ ไม่ต้องหงุดหงิด แล้วจำว่า ที่เราเดินกัน ๑๕ นาที เผลอไปคิดอะไรก็เหิน

การนั่งสมาธิ ให้ชัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย ยึดหลังตรงแบะไหล่พอสบาย แล้วเอามือขวาทับมือซ้ายที่วางอยู่บนตัก เหยงหน้าตรง จะลืมตาหรือหลับตาก็ได้ เมื่อได้ทำที่สบายแล้วก็หายใจเข้าลึกๆ เพื่อสติจะได้ตามรู้ลมได้ตลอดสาย เมื่อตามลมได้ชัดเจนแล้ว คราวนี้ก็ค่อยๆ ผ่อนลม ให้กลับเป็นลมปกติ แต่ยังคงตามรู้ว่า หายใจเข้า หายใจออก รู้ชัดชัดเจน เราจะเห็นใจที่ตามรู้กลิ่นตามลมเข้าลมออกไม่อยู่นิ่ง ให้ฟังดูว่า ตลอดทางที่หายใจเข้านี้ รู้ชัดที่สุดที่ไหน บางคนรู้ตรงปลายจมูก ก็กำหนดตรงนั้นเอาไว้ บางคนไปรู้ชัดราวๆ กลางอก บางคนไปรู้ชัดตรงที่ลมไปสุดที่กระบังลม แล้วเปลี่ยนจากหายใจเข้าเป็นหายใจออก เราหาที่ในทางลมของเราที่สติรู้ชัดชัดเจนแล้วกำหนดตั้งสติเอาไว้ตรงนั้น

เหมือนเราเอาเก้าอี้ไปตั้งไว้ ห้องนี้มีทางเข้าทางออกอยู่ทางเดียว เราก็เอาสติไปกำหนดรู้ตรงเก้าอี้ที่ตั้งไว้ กำหนด พุท ตรงหายใจเข้า กำหนด โธ ตรงหายใจออกก็ได้ เพราะถ้ากำหนดเข้า-ออก บางทีมันเผลอเข้าหรือออก ทำให้ใจไม่สงบ เพราะฉะนั้น พอหายใจเข้าลมมากระทบตรงจุดที่รู้ชัด เราบริกรรม พุท แล้วก็เอาสติ ไปรู้้อยู่ในความว่างของใจที่ไม่มีคำบริกรรม ไม่ต้องไปกังวลว่า มันจะหายใจยาว หรือหายใจสั้น ยิ่งไงๆ ประเดี๋ยวลมต้องกลับ

๑๔๐ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

หายใจออกมาผ่านตรงนี้ พอลมออกมาจนถึงจุดนี้ เราก็บริการม โธ แล้วปล่อยให้หนึ่งจณมใหม่
มากระทบ ใจของเรารู้เวลาลมเข้าก็เป็นคำบริการมว่า พุท ลมออกก็ โธ

ระหว่างที่ไม่มีคำบริการม ใจจะมีสติ รู้อยู่ในความว่าง ถ้าลมสม่ำเสมอดี แล้วใจไม่
วอบแวบไปที่ไหน คำบริการมจะหลุดไปจากใจ ทั้งๆ ที่ลมก็ยังมียู่ ถ้าใจนิ่งดีแล้ว ก็ไม่ต้องตั้ง
คำบริการมขึ้นมาใหม่ เราก็รู้อยู่กับลมที่แผ่วลงไปเรื่อยๆ ผ่านไป ผ่านมา หรือเหมือนกับว่า
ลมไม่มีเลย มันเบามากก็ไม่ต้องตกใจ มีสติกำหนดรู้ในความว่าง แล้วถ้ารวมเป็นสมาธิ
ก็จะเป็นใจที่มีสติ รู้ และสงบนิ่งโดยไม่มีคำนึกคิดอะไรเลย เราก็ประคองให้สงบอยู่อย่างนั้น
เท่าที่มันจะอยู่ได้ ถ้าอยู่ไม่ได้ มันก็จะกลับมามีคำบริการมใหม่ พุท-โธ พุท-โธ แล้วก็ว่างไปใหม่
เราก็ประคองให้อยู่อย่างนี้ จนกว่าจะได้ยินสัญญาณให้เลิก

บางคน ใจจะไม่ได้นิ่งอย่างนี้ พอ พุทวู้บไปตรงนั้น สติตามรู้ ก็จะหยุดกลับมาตั้ง
ตั้งต้นหายใจเข้า หายใจออก พุท-โธ ใหม่ จุดประสงค์ของเราเพื่อเจริญสติ เพราะฉะนั้น
ไม่ต้องหงุดหงิด ถ้าพบว่าเราเผลอไป การที่เรารู้ว่าเผลอไป แล้วหยุดฟุ้งซ่าน แสดงว่าสติของ
เราใช้งานได้ ก็ไม่ต้องไปหงุดหงิด กลายเป็นภาวนาสะสมโทษแทน เราไม่ได้ต้องการให้เรา
นิ่งเป็นสมาธิหัวตอ

เมื่อทำไป ทำไป สติแข็งแรงขึ้น เผลอก็จะน้อยลง ทำไปเรื่อยๆ ไปทำกันให้เป็นอุปนิสัย

เวลาออกจากสมาธิ ค่อยๆ ผ่อนคลาย กะพริบตา ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ความรู้สึกมาที่มือ
อยู่ที่ตัก และค่อยๆ ผ่อนคลาย ค่อยๆ รู้ตัว กลับมาหายใจตามปกติ ขยับท่านั่งตามสบาย

ตำราจะว่าถ้าเดิน ๑๕ นาที ก็ให้นั่ง ๑๕ นาที ให้อิริยาบถสม่ำเสมอ แต่บางคนมี
จริตนิสัยชอบเดินมากกว่านั่ง อย่างนั้นก็เลือกเดินเอา ไม่จำเป็นว่าจะต้องเอาให้สมดุลกัน
บางคนบอก เดินไม่ดีก็จะนั่งอย่างเดียว อันนี้ก็แล้วแต่จริตนิสัย แต่ถ้าเป็นไปได้อะไร
มากกว่านั่ง เพราะการเดินจะช่วยให้วัยวะในตัวเรา เช่น ถ้าไส้มีการเคลื่อนไหวทำให้อาหาร
ย่อยได้ดี พระที่ท่านเดินธุดงค์ ถ้าท่านเดินจงกรมมาก ท่านก็จะเดินได้ทน และร่างกายก็
แข็งแรง

แต่อันนี้ก็แล้วแต่พวกเราว่าชอบอย่างไร การปฏิบัตินี้มีได้ทั้ง ๔ อิริยาบถ คือทั้ง
เดิน ยืน นั่ง นอน แต่ทำที่นิยมที่สุด ถือเป็นท่ามาตรฐาน คือท่านั่งทำสมาธิ เพราะว่ากาย
ใจก็ง่าย เหมือนเราจะอ่านหนังสือ เรายิ่งอ่านหนังสือไม่เก่ง ถ้าเดินไปด้วย อ่านหนังสือ

ไปด้วย บางทีตาอ่านข้ามบรรทัด ทำให้อ่านผิดอ่านถูก แต่ถ้านั่งอ่านก็จะอ่านง่ายขึ้น ทำนั่งทำสมาธิ ใจจะรวมได้ง่ายกว่าทำอื่นๆ

แต่เราก็ควรหัดปฏิบัติไว้ทุกท่า เพราะเวลาเจ็บ เราก็ต้องนอนอยู่บนเตียง ตัวดิฉันเองก็คิดว่า เราพอจะคุมครองตัวรอด เพราะเดินก็ได้ นั่งก็ได้ ทีนี้พอไม่สบายเข้าก็ต้องนอน ก็นึกดีเลยเราจะได้ปฏิบัติได้เรื่อยๆ ทีไหนได้ พอนอนเข้า สติไม่อยู่กับเราอย่างที่เคย เพราะเราคุ่นเคยกับเวลานอนนี้ เราจะปล่อยใจให้สบายๆ แล้วกลับไป เวลาหลับ ทุกอย่างจึงมืด เพราะสติจะหายไปด้วย

ทีนี้ พอไม่สบาย เราต้องมาฝึกให้มีสติอยู่กับอิริยาบถนอนซึ่งยาก เราก็เลยซ้อมกัน อย่างนี้ว่า ทุกวันที่เราเสร็จงานการเรียบร้อย สวดมนต์ไหว้พระแล้ว เราจะนอน ถ้าเป็นไปได้ นั่งสมาธิสักหน่อย สัก ๓๐ นาที ๑๕ นาที บางคนไม่ต้องนั่งนาน เพราะระหว่างสวดมนต์ใจที่ตั้งใจสวด เหมือนคำสวดมนต์เป็นคำบริกรรมไปแล้ว พอนั่ง ใจก็จะรวมเลย

เมื่อถอนออกจากสมาธิ ให้พิจารณาตัวเอง วันทั้งวันเราถือว่าเป็นปัจจุบัน เราก็ย้อนถึงเหตุการณ์ตั้งแต่ตื่นนอนเข้า จนถึงตอนที่เรามาสวดมนต์ไหว้พระและนั่งสมาธิว่า มีอะไรที่ยังคับข้องใจ หรือมีเรื่องที่ยังไม่ได้พิจารณาให้ถ่องแท้ เราก็ยกขึ้นมาพิจารณา

ระหว่างพิจารณาต้องสังเกตใจเราว่า ขณะที่คิดหาเหตุผล หากคำตอบไปนั้น ใจยังสงบอยู่กับเรื่องนี้ คิดมีเหตุมีผลใช้ได้ แสดงว่าสติดีอยู่ แต่ถ้าคิดปุบ มันเกิดอารมณ์ขึ้นมา เขามาตำเรา ใจเราก็เป็นภูเขาไฟระเบิดพลุ่งเป็นไฟพะเนียง ถ้าอย่างนั้นต้องเลิกคิด แสดงว่าที่สวดมนต์ไหว้พระ แล้วนั่งสมาธิมาเมื่อกี้ กำลังยังไม่พอ เพราะพอคิด มันกลายเป็นอารมณ์อย่างเคย ซึ่งใช้ไม่ได้

เราต้องกลับมากำหนด ตั้งสมาธิใหม่ จนใจนิ่งดีพอแล้ว จึงยกปัญหากลับมาพิจารณา ทุกวันเข้าตื่นนอนขึ้นมา ใจเราสงบ ฐานของใจอยู่ระดับนี้ ก่อนนอนเราต้องพยายามให้ใจเราว่างๆ สงบ เหมือนกลับเข้าฐานได้ เพื่อพรุ่งนี้จะได้มีแรงเต็มเม็ดเต็มหน่วย ไม่อย่างนั้นมันเหมือนลาที่บรรทุกของเต็มหลัง แล้วเราก็ไม่เอาของที่บรรทุกถูกลง พอวันหนึ่ง ตื่นขึ้นมา ยังไม่ทันทำอะไรเลย ลมพัดถูกรเราเท่านั้น สติแตกเลย

ท่านอาจารย์สอนว่า พอเรามาปฏิบัติแล้ว ทุกวันๆ เราต้องชำระใจของเราว่า วันนี้ทั้งวันเราไม่เหลืออารมณ์ค้างค้างไว้ ให้ปัญญาพิจารณาแก่สิ่งที่ยังค้างคาใจออกจนหมดสิ้น จนใจ

๑๔๒ วิธีรักษาใจให้สดชื่น

สงบวาง เบา กลับเข้าฐานได้ตามปกติ เราต้องซื้อตรงต่อตัวเรา เอาให้ได้อย่างนั้นทุกคืนจึงจะนอน ถ้าจำเป็นจริงๆ ทำไม่ได้ ก็ต้องบอกตัวเองไว้ว่า พรุ่งนี้ต้องระวังให้ตื่นะ ตั้งสติให้ดี อะไรกระทบกระทั่งนิดหนึ่ง อย่าตื่นแตกเพราะไม่อย่างนั้นเราขาดทุน

สังเกต ถ้าสติไม่อยู่กับใจ บางทีพูดออกไปครึ่งประโยค จึงได้คิดรู้งี้ไม่พูดก็ดี คือเพิ่งได้สติ รู้ตัวว่าระหว่างที่ทำไปนั้นเป็นอารมณ์ รู้งี้ไม่ทำอย่างที่ทำก็ดี ไม่ดี ถ้ายังมีคำว่า รู้งี้ อยู่เรื่อยๆ ใจเราขาดทุน ต้องให้อะไรที่ทำได้ ถึงผิดก็ได้เรียนรู้ว่า เพราะอวิชชายังประทับทรง เราได้เร็วกว่าสติ ครั้งนี้เรามีแบบฝึกหัดแล้ว เราจะได้พิจารณาจนจำฝังใจ ไม่ผิดอย่างนี้อีก เป็นอันขาด

เพราะฉะนั้นมาปฏิบัติแล้ว ผิดก็ไม่อาย ถูกก็ไม่ดีใจจนลำพอง เหมือนเรากำลังทำแบบฝึกหัด ผิดก็ถือว่าเป็นครูให้เรารู้ จะได้เอามาพิจารณาจนจำได้ เปลี่ยนอวิชชาตรงนั้นให้เป็นวิชาเสีย เราก็จะไม่ผิดตรงนี้อีก ถูกก็ถือว่าเป็นกำลังใจว่า ใช้ได้นะ สติของเราพอคุ้มกันเราได้ เมื่อมีอุบัติเหตุอะไรขึ้นมา หรือมีปัญหาที่ไม่คาดคิด เราคงตั้งสติควบคุมสถานการณ์ได้

พอเป็นอย่างนี้แล้ว ทุกคืนเราจะต้องพยายามให้ใจของเราเข้าฐานได้ทุกทีไป พอจัดการเรียบร้อยแล้ว เรานอน เอาหัววางบนหมอน ก็พยายามตามรู้ลมหายใจ บางคนว่า พอไปตามรู้ลมหายใจ สติก็ตื่น เลยนอนไม่หลับ ถ้าอย่างนั้นก็เอามือแปะท้องไว้เบาๆ เราหายใจท้องจะกระเพื่อม ยุบ พอง เราก็ไม่ต้องบริกรรม ให้รู้เอาไว้ ให้สติเรามีจุดจดจ่อว่า อ้อ! เราตื่น เราลง เราขึ้น เราลง แล้วจะหลับไปตรงไหน ก็ให้หลับไปตรงนั้น

พอรู้ตัวตื่นตอนเช้า อย่าเพิ่งลุกพรืดพราดขึ้น ตั้งสติระลึกว่า ท้องเรายุบ-พอง หลับ พอตื่นขึ้นมา เราก็มาตามลมของเราว่า นี่เราหายใจเข้า นี่เราหายใจออก สติมาอยู่กับใจพร้อมดีแล้ว คราวนี้เราก็จะตะแคงตัวนะ เอาข้อศอกเท้าที่นอน ลูกขึ้นนั่ง รู้ตามอิริยาบถไป ลูกเข้าห้องน้ำ

เพราะฉะนั้น พอลืมตาตื่น สติก็จะมาอยู่กับใจได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ไม่เป็นไร มันผลอกก็จับต่อใหม่ เราตั้งใจเอาไว้ว่าจะตามรู้อิริยาบถให้ต่อเนื่อง เข้าห้องน้ำ อาบน้ำสีฟัน ก็รู้ตามอิริยาบถที่เข้าไปเรื่อยๆ อีกหน่อยก็จะเป็นอัตโนมัติว่า พอมีอิริยาบถอะไร สติก็จะไปตามรู้อิริยาบถเหล่านั้น มีงานการอะไรมาอยู่เฉพาะหน้า เราก็มาอยู่กับสิ่งเฉพาะหน้า ใจเราก็จะมีทุนอยู่ตลอดเวลา ทำให้สติไม่ผลอ จนโลก โกรธ หลง จะเข้ามาเอาเราไปเป็นขี้ข้าได้ยาก เวลา

เรื่องอะไร เราก็คิดได้ คนไปเข้าใจผิดว่า มาปฏิบัติธรรมแล้ว คิดไม่ได้ เพราะจะต้องทำสมาธิ ตลอดเวลา อย่างนั้นเป็นกรณีฐานหัวตอ เราคิดได้ หนามยอกเอาหนามบ่ง แต่ก่อนเราคิดไม่เป็น คิดด้วยอารมณ์ มันถึงได้เป็นกิเลส ทำให้ใจขุ่นมัวเศร้าหมอง คราวนี้เราคิดด้วยสติ มีเหตุผล ความคิดนี้เป็นมรรคของเรา ไม่ใช่เป็นกิเลส เพราะยังคิดไป ยิ่งได้ความรู้ ได้ปัญญา เห็นชอบ ใจก็เข้าใจ ปัญหาหมดไป ใจก็สงบ อวิชาก็ค่อยๆ หมดไป

เราทำงานการ เราก็คิดด้วยวิธีนี้ คิดงานการทางโลกเสร็จ ใจที่คุ่นกับสติอยู่อย่างนี้ จะมีเหตุผลที่เป็นธรรม เป็นต้นว่า เขาพูดจาไม่ดีใส่เรา เราเหมือนโกรธเขา ก็คิด เออเนะ! คนเราก็มีเวลาไม่สบาย หรือเพลอสติ ถ้าไม่มีสติ ทั้งๆ ที่ล้มตาดันก็ละเมอ เพราะฉะนั้นไป เอาโทษ ไปโกรธคนละเมอ เราก็บ้าสิ มันก็เป็นธรรมขึ้นมาแล้ว

จากนั้นก็ย้อนเข้ามาดูตัวเรา เพราะโลกนี้แบ่งเป็น ๒ ครั้ง ครั้งหนึ่งเป็นโลกข้างนอก อีกครั้งหนึ่งเป็นโลกใน คือกายกับใจเรา

นี่เขาละเมอเนะ เราไปโกรธคนละเมอ เราก็บ้า เสร็จแล้วเราอย่าหยุดแค่นั้น

เราเองก็มีเวลาละเมอเหมือนกัน เพื่อไม่ให้เราไปรุกรานคนอื่น เขาอารมณ์เสียมา เราต้องเอาสติกำกับไว้ อย่าให้เราละเมอตามเขา เอาใจเขามาใส่ใจเรา

ถ้ามีเรื่องอะไรของเรา เราพิจารณาของเราจนเสร็จเรียบร้อย เราก็เอาใจเราไปใส่ใจเขา ... เรายังเป็นอย่างนี้ได้ คนอื่นก็จะเป็นอย่างเราได้ เขาทำอะไรผิด ไม่ถูกกิเลสเรา เราก็อภัย อโหสิให้เขาได้ง่ายขึ้น มันชั้น ๕ เหมือนกัน มันไม่มีคุณ ก คุณ ข ไม่มีเรา ไม่มีเขา หรอก มีแต่เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ธรรมก็เป็นอย่างนี้เอง ไม่มีตัวสัตว์ตัวบุคคล มีแต่พฤติกรรม มีแต่ธรรมชาติที่เป็นสติปัญญา หรือเป็นกิเลส เรามาปฏิบัติภาวนา ก็เพื่อฝึกเรา ฝึกพฤติกรรมของเราให้เป็นคุณเป็นประโยชน์ ไม่ทำสิ่งที่ เป็นมลพิษให้กับตนเองและผู้อื่น สิ่งอื่น และทำให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนกลายเป็นอัตโนมัติใช้ในชีวิตประจำวัน



*Phansakdi Chakkaphak
October 3, 2013*

ปกหน้า: กุหลาบจุฬาลงกรณ์ ภาพเขียนสีน้ำและสีน้ำทับฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ วิเชียร-ศิวพร ชนาเทพพร
ปกหลัง: ศรีตรัง ภาพเขียนสีน้ำฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ นริศ-ปิยะดา จิระวงศ์ประกา
สงวนลิขสิทธิ์