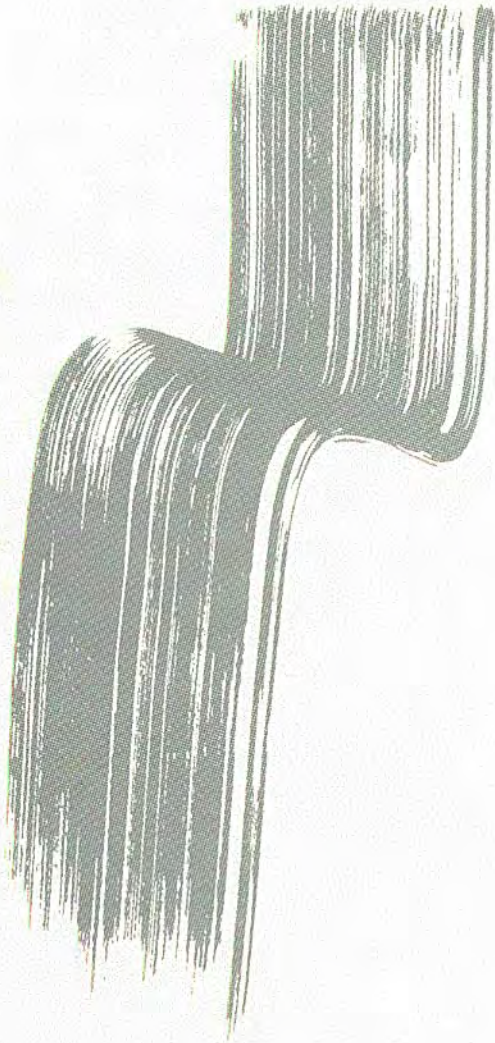


# มองตัว

อมรา มลิลา



## คำนำ

บทความที่รวบรวมเป็นเล่มครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นข้อเขียนจากคอลัมน์ “ทางแห่งการหลุดพ้น” ของ สานิตสังคม ซึ่งเรื่องจะสอดคล้องไปกับเนื้อหาสาระของฉบับนั้น ๆ ด้วยเจตนาให้ท่านผู้อ่านได้เปรียบเทียบว่า การนำธรรมมาเป็นแกนแก้ไขปัญหานั้น ๆ ของโลก มีแบบคาชอุบาย และวิธีปฏิบัติอย่างไร

จึงเท่ากับเป็นการฝึกปฏิบัติธรรมไปในตัว เพราะธรรมคือหลักความจริง ที่เมื่อนำมาใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตแล้ว สามารถบรรเทาหรือขจัดความทุกข์ออกไปจากชีวิตจิตใจได้

คณะศรัทธาได้อ่านแล้ว เห็นประโยชน์ที่เกิดกับคน บังเกิดกุศลเจตนา ปรารถนาให้ผู้อื่นได้สัมผัส เพื่อเกิดประโยชน์เช่นนั้นบ้าง จึงรวบรวมแรงกาย แรงใจ และปัจจัย จัดพิมพ์ขึ้น เพื่อเผยแพร่ไปตามญาติมิตรสหายและผู้สนใจ เป็นเครื่องยืนยันว่า ธรรมเป็นสาธารณะ หลังจากใจสู้ใจ เป็นอิสระจากข้อจำกัดแห่งสมมติทั้งปวง

ขออานิสงส์นี้ ช่วยขอกใจแต่ละดวงที่มีส่วนได้สัมผัสให้เกิดกำลังบากบั่น เพื่อปลดปล่อยตัวเองเป็นไท จากพันธนาการของสมมติทั้งปวง

อมรา มลิดา

25 มิถุนายน 2530

# สารบัญ

เรื่องที่	หน้า
1. มนุษยภูมิ (คานดิสังคม ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 ก.ค. - ก.ย. 2528)	1
2. ครอบครวนั้นสำคัญไฉน (คานดิสังคม ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 ก.ค. - ก.ย. 2529)	11
3. อุปสรรคในชีวิต (วิชาปรัชญาชีวิต ปีการศึกษา 2522 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล)	21
4. ตะวันรอน (อาวูโล ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 กุมภาพันธ์ 2528)	36
5. ปัจฉิมวาร (อายุหกสิบปีชี้ให้เห็น 29 กันยายน 2529 กองวิชาการสำนักการศึกษา กทม.)	44
6. สงครามฤๅสันติภาพ (คานดิสังคม ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 เม.ย. - มิ.ย. 2529)	56
7. ปล่อยวาง (คานดิสังคม ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ม.ค. - มี.ค. 2529)	69

# มनुสุมิ

จากสถานีสังคม

ปีที่ 1 ฉบับที่ 4

กรกฎาคม - กันยายน 2528

มีคำท่านผู้รู้ เปรียบเทียบไว้ว่า โอกาสที่เต่าตาบอด ไผ่ขึ้นมาจากก้นมหาสมุทร ที่กำลังปั่นป่วนด้วยคลื่นลมและ พายุ จะสามารถว่ายน้ำตัดกระแสคลื่น ไปเกาะบนขอนไม้เล็ก ๆ ท่อนหนึ่ง ที่ลอยพัดมากับกระแสน้ำได้นั้น ยากเย็นเพียง ไหน โอกาสที่ปฏิสนธิวิญญานของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายจะ ประสบภพภูมิของมนุษย์ ก็ยากเย็นเพียงนั้น

เต่าตาบอด ก็คือเราท่านทั้งหลาย มีตาเนื้อที่เป็นปกติ อยู่แต่สัมผัสที่ถูกอิทธิพลของอวิชา ความรู้ไม่รอบ รู้ไม่ตรง ตามเป็นจริง และอุปาทาน ความยึดมั่นสำคัญผิด ครอบงำ ทำให้ไม่แตกต่างกับเต่าตาบอด เพราะเราไม่เห็น ไม่รู้วิธีการ ว่า จะใช้ทุกเวลานาทีแห่งชีวิต ให้บังเกิดประโยชน์สูงสุด แก่ตน แก่เพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย และแก่โลกได้อย่างไร จึงวนเวียน เคว้งคว้าง อยู่ในสังสารวัฏฏะ คือ หวังนำ มหาสมุทร ที่มีกาม ความยินดียินร้ายใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ เป็นเครื่องผูกพัน ภาว ความอยากมี อยาก เป็น ในสิ่งต้องใจ วิวาท ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ในสิ่งไม่ ต้องใจ เป็นต้นว่า ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นแรง

ดูต แรงผลึกจิตใจ ให้อ่ายวน อยู่กับกระแสคลื่นเหล่านี้ แสง  
 หนาวนไม่สำหรับเกาะ คือ ภพภูมิที่ปรารถนา

ใจเป็นพลัง เช่นเดียวกับความร้อน แสงสว่าง ฯลฯ  
 มองไม่เห็นในสเปกตรัมที่ตาปกติมองเห็น จับต้องไม่ได้จึง  
 เรียกว่า “นาม” แต่รู้ว่ามีอยู่ ด้วยคุณสมบัติของความเป็น “ธาตุ-  
 รู้” ทำให้เรา “รู้” “เห็น” “เป็น” ขึ้นในใจ เมื่อมีผัสสะมา  
 กระทบ กระทบ และกาลเวลาไม่มี ในอาณาจักรของใจ เพราะ  
 เพียงแคใจปรารถนา ใจก็ไปอยู่ ณ ที่นั้นแล้ว พระพุทธองค์จึง  
 ตรัสว่า “ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ”

เมื่อใจเป็นสมบัติที่พิเศษ มหัศจรรย์ เช่นนี้ เราผู้เป็น  
 เจ้าของได้เคยศึกษา หรือพยายามทำความเข้าใจกับใจของตน  
 เอง ให้อ่องแท้บ้างหรือไม่ว่า ใจตนดีชั่ว เป็นประการใด  
 บ้าง

ใจ ซึ่งเป็นธาตุรู้นี้ ประกอบด้วยส่วนที่เป็นจิตสำนึก  
 มีสติสัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องรักษา ให้ปลอดภัย  
 จากกิเลส ทำให้เราได้รู้ถึงรสละมุนแห่งความสงบ ศานติ  
 ผาสุก ของธรรม แล้วนำไปเปรียบเทียบกับรสขูดขาคบาดอารมณ์  
 ของกิเลส เกิดเป็นความข้งตวงขึ้นในใจว่า เราจะเลือกรส  
 ใด เป็นอาหารของใจกันแน่ กับส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึก ซึ่งสติ  
 หยั่งไม่ถึง จิตส่วนนี้ มีอาณาบริเวณประมาณแปดหรือเก้าใน  
 สิบล้านของจิตทั้งหมด จึงเป็นแรงขับเคลื่อนเป็นศักยภาพ ให้  
 เรากระทำ ตอบผัสสะที่มากกระทบโดยอัตโนมัติโดยความเคย

ชิน ที่เป็นรากเหง้าสันดานของเรา.

แต่ถ้าเราคอยตั้งสติ เอาจิตสำนึกเป็นด่านกัน รับผิดชอบ มาไตร่ตรองด้วยสติปัญญา จนเกิดสัมมาทิฐิ แล้วจึงสนอง ตอบออกไป การกระทำเหล่านั้นก็จะเป็นมรรค หนทางพาเรา ไปสู่ความสิ้นทุกข์

จิตไร้สำนึกนี้เอง ทำหน้าที่จดจำ บันทึกข้อมูลต่าง ๆ ที่เราได้คิด ได้พูด ได้กระทำด้วยกายลงไป กล่าวคือ เป็น ประจักษ์กรรม เก็บเม็ดพืชแห่งการกระทำ คำพูด ความคิด ที่รวม เรียกว่ากรรมของตนไว้ จัดสรร หว่าน ใถ ให้ผลิดอกออกผล เป็นวิบาก เพื่อตนจะได้รับผลเมื่อกาลอันควร ในภายภาค หน้า

ใจก็เหมือนกาย เป็นกังวล วุ่นวาย หนองหวงอยู่กับ อาหาร

อาหารของใจคืออารมณ์ คิดขึ้นตามสัญญา ความจำ ได้หมายรู้ ที่ฝังเป็นรอยพิมพ์ใจอยู่ ทั้งด้วยความรักและความ ชัง ประจักษ์ใหม่ตามสังขาร ความตริ๊ง นึก คิด ด้วยอิทธิพลของ กิเลส ตัณหา อวิชชา อุपाทาน หรือด้วยสติปัญญา

อาหารจึงแบ่งได้เป็นสองประเภท คือ

ประเภทที่เป็นพิษเป็นภัยต่อจิตใจ เพราะอารมณ์ สัญญา สังขาร พาให้คิด คิดแล้วจิตใจกระสับกระส่าย หมองจาง ความปกติเป็นจิตใจที่หมดอริสราภพ กวัดไกว วุ่นวาย สุข ทุกข์ ขึ้น ๆ ลง ๆ ตามอารมณ์ที่ครองใจอยู่ แต่ละขณะ แต่ละ

ขณะ อาหารเหล่านี้เป็นสมุทัย ต้นเหตุแห่งทุกข์ กินเข้าไปแล้ว ทั้งที่ให้ทุกข์ ให้โทษ ก็ถอนตัว ดึงใจ ให้หยุดคิดไม่ได้ เพราะมัวเมาหลงติดในรส ไร้สติ ขาดปัญญารักษาดตน

ประเภทที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ปปรุงคิดด้วยสติปัญญาเกิดเป็นมรรค ทางสู่ความหมดทุกข์ เพราะความคิดที่มาจากสติปัญญาย่อมเป็นเหตุเป็นผล คิดแล้วปัญหาทั้งหลายคลี่คลาย เป็นความสงบเยือกเย็นของใจ

เมื่อรู้จักอาหารของใจแล้ว จะได้คอยกำหนดสติ กลับกรองรับแต่อาหารที่มีคุณประโยชน์

เพราะใจปุถุชนคนเรา ย่อมคิดโน่น คิดนี่สืบเนื่องกันไม่มีความหยุด เหมือนนิ้วนํ้าที่กระเพื่อมเป็นระลอก ต่อเนื่องกัน ระลอกแล้วระลอกเล่า ระลอกเก่าแผ่กว้างสลายไป แล้วก็มีระลอกใหม่เกิดขึ้นแทนที่ จนผลลอสติดูเหมือนว่า ระลอกเหล่านี้เป็นระลอกอันเดียวที่กระเพื่อมอยู่เป็นนิจ ความคิดของเราก็เช่นกัน คิดเรื่องนี้จบไปเป็นภาพกรอบหนึ่งบนฟิล์มหนัง แล้วคิดเรื่องโน้น ภาพอีกกรอบถัดไป .... ฯลฯ.... แต่ความที่สติของเราไม่คมพอ จะจับสังเกตอาการเกิดดับ แต่ละเรื่องได้ชัดเจน เราจึงเอาความคิดเหล่านั้น มาหมุนต่อเนื่องเข้าด้วยกัน เหมือนเราหมุนฟิล์มหนังไปด้วยเครื่องฉาย ภาพแต่ละกรอบแต่ละกรอบ เลยแลลเหมือนเป็นภาพเดียว ที่เคลื่อนไหวติดต่อกันเกิดเป็นจริงเป็นจังขึ้น จนเราเผลอไปว่า ภาพบนจอหนังเป็นคนจริง เมื่อไม่มีสติ อารมณ์เหล่านี้ก็ซึมซาบ อาย้อม จนจิตใจ

ถูกผูกมัด ยึดมั่น ถือมั่น หมกมุ่นติดอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ประง  
คิดตระเตรียมสภาวะที่ปรารถนา วนไปเวียนมาอยู่เช่นนั้น

ถ้ามีเหตุทำให้เราตายในปัจจุบันขณะนั้น ใจของเราจะ  
ติดค้างอยู่ตรงอารมณ์นั้น เหมือนหนังเมื่อเครื่องฉายเสีย ภาพที่  
เคลื่อนไหวอยู่ จะสะดุดหยุดเป็นภาพนิ่ง ติดอยู่ตรงกรอบ  
นั้น เราก็จะเสวยอารมณ์อันนั้นเป็นภพภูมิ トラบเท่าที่ไม่มี  
ผัสสะใดมากระทบ ให้ใจเกิดการตอบสนอง ดังได้ยินมาว่า  
สมัยหนึ่ง มีทมิฬเฒ่าอาศัยอยู่ตามราวป่าทำมาหาเลี้ยงชีพด้วย  
การล่าสัตว์ ไม่เคยบำเพ็ญบุญ บริจาคทาน หรือรักษาศีล  
มีความเป็นอยู่เกือบไม่แตกต่างจากสัตว์ บังเอิญลูกชายของ  
ทมิฬผู้นี้รู้จักพุทธศาสนา เกิดเลื่อมใสศรัทธา จึงออกบวช

ทมิฬผู้เฒ่าไปเยี่ยมพระลูกชาย พร้อมทั้งนำจีวรฝ้ายที่  
ทำขึ้นเองไปถวาย ด้วยความมกเงิน แถถวายจีวรไม่ถึงมือ  
พระ จีวรจึงตกถูกพื้น บังเกิดเป็นเสียงดังขึ้น เสียงนั้นก่อให้เกิด  
จิตใจของแกปีติ อิมเอิบในบุญกุศลที่ตนได้ทำ ต่อมา แถตาย  
แล้วไปเกิดในนรก วนเวียนติดอยู่ในนรกเช่นนั้น จนวัน  
หนึ่ง นายนิรบาลลากตาข่ายสำหรับกันสัตว์นรก ผ่านมา เสียง  
ที่ตาข่ายกระทบพื้น ทำให้แกกระหัดนึกไปถึงตอนถวาย  
จีวรพระลูกชาย จิตใจเกิดปีติ อิมเอิบ เป็นเหตุให้จติจากสัตว์  
นรก ขึ้นไปเสวยทิพยสมบัติบนสวรรค์

จากเรื่องนี้ จะเห็นได้ว่า อารมณ์ที่ใจหมกมุ่นอยู่แต่ละ  
ขณะ ๆ คือภพภูมิที่ตนจะไปบังเกิด พลังแห่งกรรมที่สร้างสม



ไว้ จะผลักดันให้ปฏิสนธิวิญญูณามีคุณสมบัติสอดคล้องกับกรรมที่ได้กระทำ และบันทึกสะสมอยู่ในประจุกรรม แล้วปฏิสนธิขึ้นในภพที่สมควร บังเกิดขันธห้าขึ้นพร้อม เกิดนามรูป สฬายตนะ เครื่องรับผัสสะทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อรับผัสสะ คือ รูป เสียง กลิ่น รส กาย สัมผัส และอารมณ์ของใจ เกิดเป็นความรู้สึก เวทนาต่าง ๆ เพื่อรอยหิมพีในประจุกรรม จะได้ถูกเร้าให้ตื่นเต็มที่ แล้วแสดงอุปนิสัยดั้งเดิมออกมาโดยครบครัน เหมือนเรือนนอนหลับตอนกลางคืน แล้วรุ่งเช้าก็ตื่นขึ้นใหม่ ชาติหนึ่ง ภพหนึ่ง คือวันหนึ่ง พอตายก็เหมือนหลับไป แล้วปฏิสนธิวิญญูณาก็เตรียม แสวงหาภพชาติใหม่ ครั้นสำเร็จดังอารมณ์ที่หมกมุ่นยึดมั่นแล้ว ก็บังเกิดเป็นชีวะใหม่ขึ้นมา เหมือนรุ่งเช้า เราตื่นขึ้น

ชีวะใหม่อาจมีรูปร่างผิดแผกแตกต่างไปจากชาติภพเดิม แต่จิตที่อาศัยอยู่ในรูปร่างนั้น ยังจดจำ สะสมกรรมของตนไว้ครบครัน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เรามีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว เราจักเป็นผู้รับมรดกแห่งการกระทำนั้น ๆ ของเราสืบไป”

สมัยพุทธกาล มีภิกษุรูปหนึ่ง ปฏิปทาสำรวมน่าเลื่อมใสปฏิบัติตนสมเป็นสุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญาญปฏิปันโน สามจีปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่ออุทรรมอัน

เป็นเครื่องออกจากทุกข์ ปฏิบัติสมควรแล้ว หมู่เพื่อนเห็น  
ปฏิบัติของท่าน ก็พยากรณ์กันว่า เมื่อท่านจากภพนี้ไป คง  
ไปสู่ภพภูมิที่สูงกว่ามนุษย์

ท่านไม่ใคร่มีศรัทธาญาติโยม จึงขัดสนปัจจัยไทย  
ทาน จีวรที่ครองอยู่ก็เก่าคร่ำคร่าเริ่มเปื่อยขาด วันหนึ่งพี่สาวมา  
เยี่ยม เห็นจีวรของท่านหมองเต็มทน จึงกลับไปทอผ้า ดัดเย็บ  
จีวรผืนใหม่ มาถวายพระน้องชาย ท่านรับแล้ว เกิดปีติยินดีใน  
ลาภสักการะนั้น

ยังไม่ทันที่จะได้ครองจีวรผืนใหม่ ท่านเกิดเป็นลม  
ปัจจุบัน ช่วงขณะที่จะสิ้นลม จิตกระหวัดไปนึกผูกพันถึงจีวร  
ใหม่ พอพ้นจากภพชาตินี้ ท่านก็ไปเกิดเป็นเส้น เกาะอยู่บน  
จีวรใหม่ผืนนั้น

พระพุทธรองค์เลื่องญาณ ทราบเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จึงมี  
พุทธปฏิภาณให้ผู้ใดเคลื่อนย้ายสมบัติของภิกษุผู้ตาย รวมทั้งจีวร  
ผืนนั้นจนกว่าจะครบ 7 วัน เพราะเส้นมีอายุ 7 วัน เมื่อเส้น  
ได้ครอบครองจีวรสมปรารถนา โดยไม่มีผัสสะใด ๆ มากระ-  
ทบ จนสิ้นอายุขัย จิตที่เคยสงบด้วยองค์ภาวนา ก็กลับมาเป็น  
อารมณ์ของใจ ครั้นตายไปจึงไปเกิดในเทวโลก ดังเหตุปัจจัยที่  
ได้สั่งสมไว้

จากอุทานรณเหล่านี้ จะเห็นได้ว่า การเปลี่ยนภพภูมิ  
ของสิ่งมีชีวิต เป็นไปตามอารมณ์ที่ใจหมกมุ่น ยึด ติดอยู่  
และอารมณ์ที่ใจจะไปยึดถือ ก็ขึ้นกับภูมิหลังของแต่ละ

บุคคล ถ้าผู้นั้นใจคับแคบ ไม่เคยช่วยเหลือใคร เมื่อตัวเองเข้าที่คับขัน ก็จะหวาดระแวงทุกคนรอบข้างว่า ไร้น้ำใจต่อตน เป็นความคิดที่อгуคูล ถ้าผู้นั้นปิดบังความจริงจากเพื่อน แม้เพื่อนพูดความจริงด้วย ใจที่ไม่บริสุทธิ์ของตน ก็พาให้คิดไปว่า เขาหลอก เลยปฏิเสธคำพูดของเขา

เรากลัวจะไม่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์กันอีก แต่ก็ไม่ชวนขยายประกอบเหตุที่สมควรไว้เป็นมรดก พระพุทธองค์ทรงชี้ไว้ว่า ธรรมอันควรแก่ความเป็นมนุษย์ คือ เบญจศีลและเบญจธรรม มีเจตนาของใจ ที่จะสำรวม รักษากาย วาจา ของตน ให้เป็นปกติ ไม่ไปเบียดเบียนทำร้ายใคร เอาใจเขามาใส่ใจเรา สิ่งใดที่เราไม่ชอบไม่พอใจ เราก็มีความระงับยับยั้งใจของตน ที่จะไม่ประพฤติเช่นนั้นต่อผู้อื่นใด มีสติตามรู้ไตร่ตรองความคิด คำพูด และการกระทำทางกายแต่ละอัน ๆ ของตน เพื่อทุก ๆ การกระทำ เป็นไปด้วยเหตุผลสมควรรอบคอบ ดีที่สุด

ใจที่มีสัมมาสติเป็นทำนบกั้น เป็นใจที่มีกำลัง มีคุณค่า ราคาเพราะไม่พรัอง ไม้รั้วไหลเปล่าประโยชน์ ไม่เป็นอันตราย เจกเช่นน้ำหลากที่พัดบ้านช่อง วัตถุสิ่งของ ที่ขวางหน้า พังพินาศ

มิเช่นนั้น เราก็ยังคงสงวนรักษาสัตว์โลกที่มีรูปร่างกายเป็นมนุษย์ไว้ได้ แม้จะวิกลวิการ มีความผิดปกตินานัปการที่เกิดจากความพรัองของยีน จากอุบัติเหตุ ฯลฯ ก็ตาม โดยลืม

ใส่ใจในศักยภาพของจิตใจว่าเป็น “มนุสโส” คือถึงพร้อมด้วย “มนุสฺสภูมิ” ทั้งกายและใจ แล้วหรือยัง หรือกายเป็นคน แต่จิตใจเป็นเปรต หิวด้วยกิเลส ตัณหา โกงกินไม่รู้อิ่ม รู้พอ ก่อความเดือดร้อนให้เพื่อนร่วมเกิดแก่ เจ็บ ตาย หาประมาณมิได้ จิตใจเป็นสัตว์นรก เพราะร้อนรุ่มในใจแล้วนำความร้อนรุ่มนั้นมาบริหารสาดใส่ผู้เกี่ยวข้องข้างเคียง จิตใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน ใจ ยึดมั่นถือมั่น ในความเห็นของตน รู้ไม่รอบ รู้ไม่เป็นตามจริง ยังมีอำนาจเท่าใด ขยันเท่าใด ความเดือดร้อนยิ่งกว้างไกลเหลือคณา จิตใจเป็นอสุรกาย หวาดกลัวไปตามความไม่รู้เท่าทันตามเป็นจริง คิดไปว่า การเชื่อคำทำนายคือการเกิดสัมมาทิฐิ การเช่นสรวงบุษานำศิริมงคลมาให้ เราอยู่ดีมีสุขได้ ด้วยมีอำนาจศักดิ์สิทธิ์มาปกป้องรักษา ยึดสิ่งลึกลับต่าง ๆ เป็นสรณะ

ตราบใดที่เราลืมนอบน้อมตามรักษา เอาปัญญาแนะนำสอน ใจของตน ให้ธาตุรู้ฉันทนี้ เป็นอิสระจากความหมกมุ่น ยึดติดเห็นผิดไปตามกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน เราก็พล่ามลาญเวลา ให้กินกินโอกาสทองไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะได้มนุสฺสภูมิ ซึ่งเป็นภูมิที่มีศักยภาพครบครันในการจะไถ่ “พุทธะ” ความเป็นผู้รู้ ตื่น เบิกบานของตน จากพันธนาการของมาร แต่กลับหลงระเรีง สนุกสนานอยู่ในกรงขัง

ถ้าพิจารณาจากแง่นี้ สิทธิของการดำรงเผ่าพันธุ์มนุษย์ ก็ตกอยู่ในสภาวะวิกฤต มานานแสนนาน จนมองไม่เห็น

ทางรอด

เพราะหากเจ้าตัวตระหนักรั้งอันตราย ก็ยังพอมีหนทาง แต่เท่าที่ปรากฏ นอกจากจะไม่เห็นอันตรายแล้ว ยังเข้าใจผิดว่า อันตรายคืออาหารอันโอชะ หลงไหล เสพ ติด เพลิดเพลิน อยู่ด้วยความพึงพอใจ

แล้วใครเล่าจะช่วยเราได้?



## ครอบครัวนั้นสำคัญไฉน?

จาก สานติสังคม

ปีที่ 2 ฉบับที่ 4

กรกฎาคม - กันยายน 2529

ในการสัมมนาอาจารย์แนะแนวของกรมฯ ครั้งหนึ่ง มีผู้ถามปัญหาว่า ท่านจะช่วยลูกศิษย์ซึ่งเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมปลายได้อย่างไร เพราะพ่อของเด็กผู้นี้ไปอยู่กับผู้หญิงใหม่ ไม่ยอมกลับบ้าน แม่ก็พาผู้ชายอื่นมาอยู่ด้วยแทน ลูก ๆ อยากให้เรื่องนี้เป็นฝันร้ายที่ตื่นขึ้นมาแล้วพบพ่อและแม่ยังอยู่ด้วยกันเหมือนเดิม แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น ตัวผู้ถามตัดสินใจไปพบพ่อและแม่ของเด็กต่างวาระกัน เพื่อขอร้องไห้แต่ละฝ่ายกลับมาอยู่กินกันเหมือนเดิมเพื่อลูก ๆ แต่ได้รับคำตอบกลับมาว่า ฐานะการอะไรของตัวด้วย ผู้ถามไม่ทราบจะปลอบเด็กอย่างไร ให้ยอมรับความจริงโดยไม่บอบช้ำเศร้าโศกเช่นที่กำลังเป็นอยู่

ปัญหานี้เป็นปัญหาที่พบได้เสมอในครอบครัวที่ขาดหลักใจ เอาแต่ความพึงพอใจ และอารมณ์ของตนเป็นที่ตั้ง ไม่ว่าร่ากายจะเจริญวัยขึ้นไปเท่าใด ๆ แต่จิตใจก็ยังเป็นเยี่ยงทารก เคยเล่นตุ๊กตา ข้าวของเครื่องเล่น แล้วเกิดความเบื่อหน่าย ละทิ้งไปแสวงหาของเล่นใหม่ที่ถูกอัธยาศัย อย่างไรก็ตามเมื่อมีครอบครัว จิตใจก็ยังคิดนึกและปฏิบัติทำนองเดียวกับเด็ก

เล่นตุ๊กตาอยู่นั่นเอง

ดิฉันเรียนตอบอาจารย์ท่านนั้นไปว่า ให้ท่านบอกลูกศิษย์ว่า หนูจำ เวลาหนูเล่นตุ๊กตาเบือแล้ว หนูเองยังทิ้งตุ๊กตาตัวเก่าไปหาตัวใหม่ไม่ใช่หรือ พ่อกับแม่หนูก็เหมือนกัน ท่านเล่นตุ๊กตาตัวเดิมซ้ำซากมาหลายปีเต็มทนแล้ว จนชินตา เกิดความเบือยิ่งมองก็ยิ่งเห็นแต่ความเก่าทรุดโทรม สู้ตุ๊กตาตัวใหม่ไม่ได้ ต่างคนก็เลยต่างทิ้งตุ๊กตาตัวเก่าไปหาตัวใหม่ที่น่าเล่นกว่าก็เท่านั้นเอง

พระพุทธรูปองค์ทรงพิจารณาเห็นซึ่งถึงความทุกข์ในหัวใจของสัตว์โลกที่ประสบปัญหาเช่นนี้ ท่านจึงบัญญัติศีลข้อสามขึ้น เพื่อคุ้มครองสวัสดิภาพของครอบครัวทั้งหลาย

ใจของสิ่งมีชีวิตมีธรรมชาติกลับกลอก หวั่นไหวตามสิ่งแปลกและใหม่ที่มากระทบ หากมนุษย์ไม่เห็นยวรงค์ ผิดฝันไว้ด้วยสติปัญญา และเหตุผล ก็จะมีประพฤติกรรมไม่แตกต่างจากสัตว์ คือ ใช้ชีวิตให้หมดเปลืองไปด้วยการกิน นอน สืบพันธุ์ไม่เลือกการควรไม่ควร ปล่อยจิตใจให้ตกเป็นทาสของความหวั่นกลัวสิ่งที่มาคุกคามสวัสดิภาพแห่งตน แล้วก็ประพฤติด่วนล้ม ๗ ตอน ๗ สุดแต่สัญชาตญาณแห่งความกลัว หวั่นระแวงภัยนี้จะบังการไป

ใจที่ตกเป็นทาสของความกลัว คือใจที่ลิดรอนอิสรภาพของตัวเอง ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ตื่นกลัวงา จนสามารถขายตัวยอมทำสิ่งใดก็ได้ ไม่ว่าจะดีว่าชั่ว เพียงเพื่อให้ตนรอด

ปลอดภัยขณะเดี๋ยวนั้น ชาดการไตร่ตรองให้รอบคอบว่า ผลติด  
ตามในระยะยาวจะเป็นเช่นไร อุบัติมาตั้งปลาที่หิว เห็นเหยื่อ  
เกี่ยวเบ็ดล่ออยู่ ก็ตะกรุมตะกรามงับด้วยความตั้งใจว่า ตนรอด  
ตายแล้ว แต่ยังไม่ทันไร เบ็ดที่ซ่อนอยู่ก็เกี่ยวปากแน่นหนาจน  
ดึงไม่หลุด หมดทางช่วยตัวเองให้พ้นอันตรายได้

สังคมจะอยู่ร่มเย็นเป็นสุข หรือทุกข์เดือดร้อน ก็ด้วย  
อาศัยครอบครัวแต่ละครอบครัวในสังคมนั้นเป็นเครื่องบ่งชี้ เพราะ  
ครอบครัวคือหน่วยเล็กที่สุด ที่เป็นแกน เป็นแก่น เมื่อนำแต่ละ  
หน่วยแต่ละหน่วยมาประกอบเข้าด้วยกัน จึงมีสังคมเป็นหมู่  
บ้าน ตำบล อำเภอ ประเทศชาติขึ้นได้ การพัฒนาประเทศ  
หรือคุณภาพชีวิตจะบรรลุผลไม่ได้ หากไม่เริ่มเจาะลึกลงไปที่  
คุณภาพของครอบครัวแต่ละครอบครัว

สวัสดิภาพของครอบครัว ขึ้นอยู่กับความซื่อสัตย์ไว้วาง  
ใจซึ่งกันและกัน เคารพในสิทธิเสรีภาพของกันและกันตาม  
ควร เพราะต่างคนต่างมาจากภูมิหลังที่แตกต่างกัน จริตนิสัยไม่  
เหมือนกัน อาจเปรียบได้กับนิทานเรื่องกบกับหนู

ครั้งหนึ่งมีกบกับหนูเป็นเพื่อนรักกันมาก จนสถาบัน  
ต่อกันว่า ถ้าใครประสบอันตรายหรือเป็นอะไร อีกฝ่ายยอม  
ตายแทนได้และเพื่อพิสูจน์ความเป็นเพื่อนร่วมเป็นร่วมตาย  
นี้ ทั้งคู่ก็ตกลงปลงใจผูกขาข้างหนึ่งของตนเข้าด้วยกัน เพื่อไป  
ไหนจะได้ไม่มีทางพลัดพรากจากกัน แม้นอนวันหนึ่ง  
ทั้งคู่เดินผ่านมาถึงสระใหญ่ น้ำในสระใสน่าแหวกว่าย กบลื้ม



ไปว่าขาข้างหนึ่งของตัวผูกติดอยู่กับหนู ก็กระโดดลงไปดำผุดดำว่ายด้วยความเบิกบานสำราญใจ หนูซึ่งว่ายน้ำไม่เป็น พยายามร้องเรียกกบเท่าไร ๆ ก็ไม่ได้ผล เพราะกบไม่ได้ยิน ผลที่สุด หนูก็สำลักร้ำจุนขาดใจตาย บังเอิญเหยี่ยวตัวหนึ่งบินผ่านมา เห็นซากหนูผลุบ ๆ โผล่ ๆ อยู่ที่ผิวน้ำ ก็โฉบลงมาคาบขึ้นไป กบที่ยังดำผุดดำว่ายอยู่ก็พลอยติดขึ้นไปด้วย เลยเป็นเหยื่อแก่เหยี่ยวไป

สามีภรรยาที่เปรียบได้กับกบและหนู ต่างฝ่ายต่างมีชีวิตจิตใจ และเอกลักษณ์ของตน เมื่อมาอยู่ร่วมกันก็ควรประพฤติตนดูจะไม่สองต้นที่ขึ้นเคียงกัน ต่างมีร่มเงาของตน ถ้อยที ถ้อยอาศัย เกื้อหนุนจุนเจือ เอื้ออาทรต่อกัน ไม่ใช่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งดึงดันเอาแต่ใจของตน บีบบังคับให้อีกฝ่ายต้องผ่อนปรนโอนอ่อนตาม จนไม่เหลือความเป็นตัวของตัว

เมื่อตกลงปลงใจร่วมหุ้นส่วนชีวิตกันแล้ว ก็ต้องวางเดิมพันด้วยความซื่อตรงต่อกัน ฝึกฝนใจของตนไม่ให้เผลอไปซัดส่ายติดข้องพอใจผู้อื่นที่ไม่ใช่คู่ครองของตน หากเผลอใจ แลออกไปตามสัญญาอารมณ์ หรือความปรองคืด ก็ต้องระงับดับให้สิ้นซาก เพราะชีวิตจริงไม่ใช่การเล่นตุ๊กตา นอกจากรูปร่างที่เห็น ๆ กัน ตุ๊กตาชีวิตยังมีสิ่งพิเศษที่เรียกว่า "จิตใจ" สอดแทรกอยู่ด้วย

จิตใจนี้รู้จักเจ็บปวด เสียใจ ดีใจ สุข ทุกข์ ต่าง ๆ นานา ตามสิ่งกระทบ

เมื่อเกิดความรู้สึก รับรู้สนองตอบสิ่งกระทบแล้ว ก็ไม่หยุดยั้งแค่นั้น หากยังปรุงคิดแต่งเติมต่อไปตามความระแวงสงสัย หรือความยึดมั่นถือมั่นตามความเชื่อ ความฝึใจของตน โดยไม่มีเหตุมีผล

จิตใจที่มีธรรมชาติกลับกลอก หนีไหวตามอารมณ์ อาจพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ จากรัก หวงแหน เป็นแค้น เคียด อาฆาตพยาบาท จองเวรเช่นฆ่ากันถึงอาสัญได้ หรือถ้าจิตใจไม่หยาบกร้านถึงขั้นลงกายกรรม ก็ลดหลั่นมาเป็นแต่วิกรรม คำทอ ตัดพ้อต่อว่าฟิโรราพัน ชูเชิญ ประหัตประหารเชือดเฉือนน้ำใจกันด้วยลมปากหรือเบาบางกว่านั้น ก็สะกดอดกลั้นกายวาจาให้เป็นปกติ แต่ใจระทมขมขื่น ทุกข์โทมนัส คับข้อง น้อยหน่ง ขัดเคืองใจ เหมือนผีที่ก่ลัดหนองอยู่ภายใน เจ็บปวดร้าวระบม แต่ผิวหนังภายนอกดูปกติดีอยู่

นี่เฉพาะคู่กรณีกันเอง

ถ้าแผ่แวดวงไปถึงผู้เกี่ยวข้อง เกิดท่านผู้มีอำนาจพอออกพอใจคุ้มครองของผู้อื่น หรือลูกที่พ่อแม่หวงแหน ก็อาจใช้อำนาจเป็นเครื่องต่อรอง บีบบังคับ หรือเช่นฆ่าเจ้าของ เพื่อให้สำเร็จในสิ่งซึ่งตนปรารถนา ทำให้ศีลข้ออื่น ๆ วิบัติตามไปยับเยิน

ครอบครัวยิ่งเป็นรากเหง้าของศีลธรรม จรรยา และความสงบผาสุกของมนุษยชาติ

เพราะมนุษยชาติเป็นสมาชิกของกามภพ มีวัตถุ กาม รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส และอารมณ์ของใจ เป็น

เหยื่อล่อจิตใจที่ขาดการฝึกฝน ประมาทขาดสติ ให้นั่ง-  
ไหล มัวเมาตกเป็นทาส ก่อความผิดพลาด ทุกข์ เดือดร้อนให้  
ตนเองและผู้เกี่ยวข้องทำงานองเดียวกับกบและหนู

เราจึงต้องชวนชายฝึกอบรมจิตใจให้ไม่ประมาทขาด  
สติ พิจารณาสังกระทบให้รู้เท่าทันตามเป็นจริง ดำเนิน  
ชีวิตด้วยความมีเหตุมีผล มีธรรม เป็นหลักคุ้มครองใจ พุ่มพัก  
ทำนุบำรุงลูกให้มีจิตใจอบอุ่นมั่นคง อิ่มเต็มด้วยความรักเอาใจ  
ใส่เข้าใจของพ่อและแม่ เพื่อลูกจะได้เติบโตขึ้นมาเป็นหน่วย  
หนึ่งของสังคม ที่มีสมรรถภาพและคุณภาพ ไม่ใช่เป็นคนจิต  
ใจพิการหวาดกลัว ผวาจากประสบการณ์ที่หลอกลอน ผังลึกลับ  
เหมือนผีร้ายอันลยตลยของของเด็กนักเรียนชั้นประถมปลายผู้  
นั้น แล้วมีผลเขย่าขวัญจนชีวิตเบื้องหน้าของเขาผิดพลาดล้ม  
เหลวเพราะความกลัว ความขาดความเชื่อมั่นในตนเอง อัน  
เป็นผลจากแผลลครรวัชที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจจนเกินการเยียวยาแก้  
ไข กลายเป็นคนหวาดระแวง ขาดความรักใคร่ไว้วางใจใน  
ผู้คนรอบข้าง

จิตใจที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีความซื่อตรง ไว้วางใจ  
เชื่อใจในกันและกันแล้ว จะเกิดพลัง สามารถฟันฝ่าแก้ไข  
ปัญหาหน้การที่เรียงตัวเข้ามา ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะเชื่อมั่น  
ในศักยภาพของความเป็นคน

มีคำกล่าวไว้ว่า “เพราะบุคคลอับปัญญา จึงไร้ทรัพย์  
ไร้อิสริยยศ ไร้ทุกอย่าง มีสิ่งไรก็ไม่อาจเก็บงำ รักษาไว้เป็น

สมบัติของตนได้”

ถ้าเราฝึกตนให้เป็นชาวพุทธคือ รู้ ตื่นจากความหลง  
ผิด ว่องไว รู้ตัวทั่วพร้อมด้วยความมีสติสัมปชัญญะ  
ปัญญา เราจะไม่อับจนกับปัญหาชีวิต เพราะอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิด  
ขึ้น ล้วนเป็นแบบฝึกหัดให้เราทดสอบตัวเอง เพิ่มพูนฝึกปรือ  
ให้สติปัญญาแหลมคมทันท่วงที่ยิ่ง ๆ ขึ้น

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรารักษาศาความเป็นไทยของเรา  
ไว้พยายามทำตนให้เป็นที่ยิ่งแห่งตนในทุกกรณี หากจำเป็น  
ต้องพึ่งพิงอาศัยผู้อื่น ก็ต้องไตร่ตรองด้วยสติปัญญาให้รู้แน่ชัด  
ว่าการพึ่งพิงนั้นไม่เป็นการเอาตัวเองไปผูกมัด ล้อแหลมต่อการ  
ชาติคือ เลื่อมธรรมชาติ

เราวิ่งตามความเจริญทางวัตถุกันจนลืมใคร่ครวญ  
ว่า นั่นคือสิ่งที่เราต้องการแน่แล้วหรือ เราใช้เวลาให้หมด  
ไปด้วยการเสาะแสวงหาความมั่นคงทางวัตถุ ซึ่งพระพุทธองค์  
ตรัสว่าเป็นสมมติกล่าวคือ เป็นสิ่งที่ไม่จริงยั่งยืน มีธรรมชาติ  
แปรเปลี่ยนอยู่ทุกขณะ ไม่มีสาระแก่นสารในตัวเอง ใครผลอ  
ใจไปยึดมั่นสำคัญหมายก็ต้องทุกข์ ไม่มีทางหลีกเลี่ยง แต่เราก็  
ผลอสติ หลงไปว่า มันมีสาระมั่นคง ถาวร

เลยถล่ำวิ่งติดตามตะครุบเงา

จนลืมความจริง ลืมเอาใจใส่ ศึกษา ดูแล พูมพัก  
“ใจ” ให้ได้อาหาร ได้พักผ่อน ได้เรียนรู้และพัฒนาตนขึ้นไป  
โดยลำดับสมคุณค่าที่ได้เกิดมาเป็นคน แหกกว่ายอออกมาจาก

กระแสของการกิน นอน สืบพืชพันธุ์ และกลัว มาเป็นมรรคาของการเจริญสติสัมปชัญญะ ปัญญา

เราเคยเติบโตขึ้นมาพร้อมกับความเคารพกตัญญูรู้คุณพ่อแม่พยายามประพฤติตนเป็นคนดี ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานการของท่านตามความสามารถ แต่บัดนี้ความวิปริตแปรปรวนของสังคมมีผลต่อทัศนคติของเยาวชน ทำให้บิดเบือนปรวนแปรตามไป

นักศึกษาปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งส่งกระดาษสอบเปล่า อาจารย์ที่รับผิดชอบเรียกตัวนักศึกษามาพบ เพราะเป็นเด็กมีประวัติดีมาตลอด เมื่อพบกัน เด็กชี้แจงกับอาจารย์ว่าเขาเจตนาส่งกระดาษเปล่า เพื่อให้สอบตก จะได้เป็นการสั่งสอนพ่อให้รู้สำนึกเสียบ้าง เพราะตลอดมาที่ตั้งใจเล่าเรียน ก็เพื่อเป็นรางวัลให้พ่อชื่นใจ มาบัดนี้พ่อบังอาจขัดใจไม่ยอมซื้อรถยนต์ให้ ทำให้น้อยหน้าเพื่อน เมื่อพ่อทำร้ายจิตใจเขา ทำให้เขาเสียใจผิดหวัง เขาก็จะสอนให้พ่อรู้บ้างว่า ความเสียใจผิดหวังนั้นมีรสชาติอย่างไรบ้าง

ถ้าผลิตผลสำเร็จรูปของครอบครัวเป็นทำนองนี้ มนุษย์โลกคงถึงจุดพินาศ เพราะจิตใจที่สามารถเป็นภาชนะรับธรรมได้นั้นต้องมีความกตัญญูกตเวทิต่อพ่อแม่เป็นฐานอันแน่นอนนามันคงรองรับอยู่ ถ้าลูกคนใดทำให้พ่อแม่โศกเศร้า เสียใจ ผิดหวัง ความประพฤตินั้นก็เข้าทำนองฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ จัดอยู่ในประเภทอนันตริยกรรม เป็นเครื่องกางกั้นมรรคผลจาก

ใจดวงนั้นในปัจจุบันชาติ

ถ้าครอบครัวผลิตแต่ครอบครัวที่มีจิตใจเดือนคะนอง  
ไว้ธรรมขึ้นมาเป็นธรรมดาเช่นนี้ มนุษย์โลกย่อมตกอยู่ใน  
มิจฉัตถ์

ทำอย่างไร เราจึงจะแก้ไข ควบคุมคุณภาพของผลิตผล  
ของเราได้

เราต้องแก้ที่ตัวเราแต่ละคน แต่ละคน แต่ละคน...

เพราะแต่ละคนเหล่านี้ คือ พ่อพิมพ์ แม่พิมพ์ของครอบครัว ลูกจะเรียนรู้ และฝังใจจำ จากความประพฤติของพ่อแม่ มากกว่าคำที่พ่อแม่พร่ำสอน เพราะสิ่งที่เห็นด้วยตามือทิพผล ฝังลึกต่อจิตใจมากกว่าสิ่งที่สัมผัสด้วยหู ดังภาษิตที่ว่า การกระทำมีเสียงดังกว่าคำพูด

เราแต่ละคนต้องตระหนักในคุณค่าของจิตใจที่มีคุณภาพ มีกำลัง แล้วอดทนพากเพียรฝึกฝนใจตนเองให้บริหารจัดการใจของตัวโดยสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นอุปนิสัยเหล่านั้นขึ้น ไม่ใช่ฝืนแสร้งทำเป็นครั้งคราวต่อหน้าผู้อื่น

สังฆธรรมเป็นของจริงแท้ ถ้าเราเอาความปนปลอมเข้ามาแทรกในจิตใจแล้ว จิตใจนั้นก็ไม่สามารถสัมผัสเข้าถึงสังฆธรรมได้ เพราะความจริงกับความปลอม เป็นเหมือนน้ำกับน้ำมัน แยกเป็นคนละสัดส่วน ไม่อาจคลุกเคล้าเข้ากันเป็นเนื้อเดียวได้

ครอบครัวจะเป็นบ้านที่อบอุ่นด้วยน้ำใจไมตรี แข็งแกร่ง

ด้วยพลกำลัง มีคุณภาพเป็นฐานของสังคมที่พัฒนาก้าวหน้า สงบผาสุกได้ ก็ต่อเมื่อแต่ละหน่วยในครอบครัวรู้จักฝึกจิตใจของตนให้มีสติสัมปชัญญะ ปัญญา เป็นเครื่องคุ้มครองและสอน รับทุกสภาวะที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง แล้วสนองตอบไปด้วยเหตุผล เมตตา สัจจะ และยุติธรรม



## อุปสรรคในชีวิต

จากวิชา "ปรัชญาชีวิต" สำหรับนักศึกษาแพทย์ปีที่ 1

ปีการศึกษา 2522

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อุปสรรค คือสิ่งที่เข้าไปขัดข้อง ความขัดข้อง ความลำบาก เครื่องกีดกัน หรืออันตราย

ชีวิต คืออัตรภาพ ความเป็นอยู่

ดังนั้น อุปสรรคในชีวิตจึงหมายถึงสภาวะที่ขัดข้องหรือกีดกันต่อดุลปกติของความเป็นอยู่ หากสิ่งที่เรียกว่าอุปสรรคจะเกิดขึ้นเสมอกันในชีวิตของทุกคน มันก็คงไม่ก่อปัญหา แต่เพราะเหตุว่า มันเลือกเกิดไม่สม่ำเสมอ ไม่มีกฎเกณฑ์ และดูเสมือนไม่มีความยุติธรรม คนทั้งหลายจึงรังเกียจอุปสรรค และคิดว่ามันเป็นสิ่งชั่วร้ายที่ไม่พึงปรารถนา

ปัญหานี้มีมาแต่ครั้งพุทธกาล หรืออาจมีมาก่อนหน้านั้นก็เป็นได้ แต่ไม่มีใครบันทึกไว้เป็นหลักฐาน

สมัยซึ่งพระพุทธเจ้าประทับ ณ เขตวันมมหาวิหาร ได้มีผู้ทูลถามพระพุทธองค์ว่า อะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้มนุษย์ที่เกิดมา มีความเป็นอยู่ทรมาน และประณีตต่าง ๆ กัน เป็นต้นว่าบางคนอายุสั้น บางคนอายุยืน บางคนแข็งแรง บางคนเต็มไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ บางคนบริบูรณ์ด้วยทรัพย์ ยศ อำนาจ เจริญฉลาด แต่บางคนยากจน ไร้ทรัพย์ อับปัญญา ทำสิ่งใด



ก็ประสบแต่ความหายนะ วิบัติ ทрудโทรมเสื่อมทรามลงเรื่อย ๆ

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ๆ กรรมย่อมจำแนกแจกสัตว์ให้ทราบและประณีตต่าง ๆ กัน

กรรมหมายถึงการกระทำที่เราทำลงไปด้วย กาย วาจา หรือใจ เรียกกายกรรม วจีกรรมและมโนกรรมตามลำดับ

เมื่อเราทราบดังนี้แล้ว จะได้ระมัดระวัง เอาสติจดจ่อ เอาปัญญาไตร่ตรอง แนะนำสอนใจ ให้รอบคอบ ถี่ถ้วน ระมัดระวังทุกครั้งที่คิด พูด หรือทำสิ่งใด เพื่อจะได้เป็นกรรมดี กรรมประณีต

เมื่อเป็นดังนี้ เท่ากับเราสามารถควบคุมเหตุส่วนหนึ่งได้ แต่กรรมที่เราเคยทำมาแล้วแต่เก่าก่อน ซึ่งเราไม่สามารถจำได้ทั้งหมดนั้น ก็ยังมีเหลืออยู่ ไม่ได้หายหมดตกลงไปไหน และยังมีกำลังพร้อมที่จะส่งผล ดังนั้นสิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิต จึงเป็นสิ่งที่เรายังไม่อาจควบคุมโดยเด็ดขาดทั้งหมดได้ เมื่อทราบชัดดังนี้ และเตรียมใจของเรา ให้พร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรค ปัญหาทุกอย่างก็ง่ายขึ้น เพราะใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญทุกอย่างจะสำเร็จได้ก็ด้วยใจเท่านั้น

ใจที่เต็มใจ พอใจ กับสภาพความเป็น ความมี ของตัว เป็นใจที่สงบ เป็นใจที่มีกำลัง เป็นใจที่ร่ารวย เพราะมีความ

อึดเต็มอยู่ในตัวเอง ไม่ได้หิวโหยเพราะเที่ยวเพิ่งเล็งอยากได้ ไม่ได้เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าเพราะเที่ยวแสวงหา ไม่ได้แห้งแล้ง เห็นแก่ตัว เพราะพอใจเต็มใจในตัวเองอยู่แล้ว ใจชนิดนี้แม้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยากจนทุกข์ยาก ก็สามารถชวนชวายก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาจนสำเร็จ เพราะมีผู้กล่าวไว้ว่า ในโลกนี้ไม่มีสิ่งของที่ใช้ไม่ได้ ทุกสิ่งเมื่อไปอยู่ในที่ที่เหมาะสม จะกลายเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

อุปสรรคเกิดขึ้น เพราะเราไม่พอใจในสิ่งที่มีอยู่ หรือเป็นอยู่ หากไปเพิ่งเล็งอยากในสิ่งที่คนอื่นมี คนอื่นเป็น เมื่อทราบสาเหตุดังนี้แล้ว ก็แก้ไขที่ใจของเรา เพราะหากเรายังปล่อยใจให้เพิ่งเล็งอยากอยู่ ผลที่เกิดย่อมทรุดโทรมลงโดยลำดับ เพราะใจที่มัวเพิ่งอยากจะไม่มาใส่ใจในหน้าที่การงานของตน ทำให้ผลงานที่ออกมาไม่มีคุณภาพ หรือผิดพลาดบกพร่อง เป็นเหตุให้ถูกตำหนิหรือถูกลงโทษได้ จิตใจก็ยังขุ่นมัว หงุดหงิด นึกเข้า ก็ยังคิदन้อยใจ ไม่พอใจในความมีความเป็นของตนหนักขึ้นอีก เหมือนพายเรือวนอยู่ในอ่างเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า แต่ไม่มีอะไรดีขึ้นเลย

ตรงกันข้าม ถ้าเราหันไปพิจารณาเรื่องกรรม และน้อมใจให้เชื่อว่า สิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่เฉพาะหน้านี้ เป็นผลสืบเนื่องมาแต่การกระทำของเราเอง หากเราไม่ชอบ ก็พึงระวังสิ่งที่จะกระทำแต่บัดนี้เป็นต้นไป ให้รอบคอบ ให้ดี ให้ประณีต เพื่อผลที่เกิดขึ้นในภายหน้า จะได้ไม่คับข้อง เป็นอุปสรรคเช่น

ขณะนี้ ขณะเดียวกันก็ทำใจของเราให้เต็มใจ ปลงใจ ปล่อย ปล่อย ปล่อย ปล่อยให้กำลังเป็นอยู่นี้ เมื่อใจของเรายอมรับแล้ว ความ หงุดหงิดขุ่นมัวก็หมดไป ความทุกข์ที่เกาะกินจิตใจอยู่ก็คลี่คลายออก ทำให้เกิดสติปัญญาที่จะขบคิด หาทางตัดเป้าความ ขัดข้องนี้ให้หลุดไป หมดไป หรือหาเส้นทางที่จะทำให้อึดที่สุด ให้ เกิดประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งเท่ากับเป็นการนำ สิ่งที่มีอยู่ไปใส่ในที่ที่เหมาะสม เพื่อมันจะได้เอื้อประโยชน์เป็น ผลดีที่สุดขึ้นมา

อุปสรรคเกิดได้จากความยึดมั่นถือมั่น บางครั้งสิ่งที่ไม่ควรเป็นปัญหา ก็เป็นปัญหาใหญ่โตลุ่มลามออกไปได้ เพียงเพราะต่างฝ่ายต่างยึดอยู่ในความเชื่อของตนโดยไม่ฟัง เหตุผลของกันและกัน ของให้เราระลึกไว้ว่า ในโลกนี้ไม่มีสิ่ง ที่เรียกว่าดี หรือสิ่งที่เรียกว่าชั่ว แต่ความคิดของมนุษย์เราต่าง หากที่ไปสมมติ บัญญัติให้มันเป็นไปดังนั้น

ถ้าเรายอมรับความจริงข้อนี้แล้ว ก็เป็นการง่ายที่จะ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ด้วยใจเป็นกลาง เพราะเราสามารถ วางความเชื่อ ความฝังใจที่เคยถูกอบรมมา แล้วเปิดใจของเรา ให้ฟัง และไตร่ตรอง หาเหตุและผลตามคำอธิบายของผู้อื่น แล้วจึงตัดสินใจลงความเห็น ว่า ความคิดของเรา หรือของท่าน ที่มีประโยชน์ มีน้ำหนักมากกว่ากัน เมื่อเห็นเหตุและผลพร้อม แล้ว ก็เป็นอันตกลงกันได้ด้วยดี ที่จะเลือกใช้อันเหมาะสม อุปสรรคก็หมดไป

มนุษย์เราสร้างทุกข์ สร้างอุปสรรค ให้กับตนเองมากกว่าที่ผู้ใดใครอื่นจะสร้างให้ เพราะเราสร้างกรอบแห่งความคิด ความยึดมั่น ขึ้นมาจำกัดเสรีภาพแห่งความคิดของเราโดยไม่รู้สีกตัว หากสิ่งใดไม่คล้อยไปตามกฎเกณฑ์ที่เรายึดอยู่ เราก็หงุดหงิดคับข้อง พยายามหันเหบังคับให้มันเอนเอียงมาสู่ความเชื่อของเรา โดยมีได้ศึกษาพิจารณาเหตุการณ์ตามสภาพความเป็นจริง หรือใช้เหตุและผล ไตร่ตรองดูความเหมาะสมไว้ในแต่ละกรณี ความยึดมั่นนี้จัดเป็นจุดบอดแห่งปัญญาที่น่ากลัว เพราะมันทำให้ผู้รู้เป็นบ้ามานักต่อนักแล้ว เมื่อใจของเราแฝงอยู่ในความคิดของตน แม้จะทำกิริยาฟัง ก็เพียงสักแต่ฟัง หักได้ยินเสียงไม่ แม้มตาจะลืมอยู่ ทำกิริยามอง ก็สักแต่มอง แต่ไม่เห็นตามสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ ยกตัวอย่างเช่นเราเคยพิสูจน์ได้เนื่อง ๆ ว่า ทุกครั้งที่เกิดของหายขึ้น นายท. จะเป็นผู้ขโมย ความจริงข้อนี้เป็นข้อรับกันโดยปริยายว่า นายท. เป็นคนมือไว ไวใจไม่ได้ วันหนึ่งเงินในความรับผิดชอบของเราจำนวนหนึ่งหายไป เราก็ปักใจทันทีว่านายท. เป็นขโมย มิใช่ นายท. จะปฏิเสธ จะชี้แจงว่าไม่รู้ไม่เห็น เราก็ไม่ฟัง ยิ่งนายท. พยายามแสดงความบริสุทธิ์ เราก็ยิ่งบันดาลโทสะ เพราะใจของเราเชื่อมั่นเสียแล้วว่า ความคิดของเราถูกต้อง 100% เรามีข้อพิสูจน์แต่อดีตเป็นเครื่องสนับสนุน นายท. พยายามอ่อนน้อมให้เราหนักหนาทวนว่า เราเอาไปวางลืมเสียที่ไหน หรือเปล่า โทสะของเราก็ทวีถึงที่สุด ด้วยเห็นไปว่านายท.

บังอาจกล่าวโทษเราเพื่อกลบเกลื่อนความผิดของตน จึงได้  
นาย ท.ออกจากงาน แต่การณ์กลับปรากฏว่า เราได้นำเงิน  
จำนวนนั้นไปวางลิ้มไว้ที่อื่นจริง เพิ่งได้กลับคืนมาหลังจาก  
ที่นาย ท.ออกจากงานไปเรียบร้อยแล้ว

สิ่งผิดพลาดเหล่านี้เอง คืออุปสรรคต่อความก้าวหน้า  
ของเราเพราะผู้บังคับบัญชาย่อมต้องคิดหนัก ในการที่จะมอบ  
ตำแหน่งหน้าที่ปกครองคนให้เรา ด้วยไม่แน่ใจว่า เราจะให้  
ความเที่ยงธรรม และความผาสุกแก่บุคคลได้ปกครอง ได้ดี  
เพียงไร ครั้นเพื่อนร่วมงานได้รับพิจารณาเลื่อนตำแหน่งล้ำ  
หน้าไป แทนที่เราจะใคร่ครวญหาเหตุผล และแก้ไขข้อบก-  
พร่องของเรา เรากลับน้อยอกน้อยใจ โทษโชคความหาหรือ  
พาลไปคิดอิจฉาเพื่อน ไปกล่าวหาเจ้านายว่าไม่ยุติธรรม ซึ่ง  
เป็นการสร้างความคับข้องให้กับใจของเราเพิ่มขึ้น โดยไม่มี  
เหตุผล

หรือหากเพื่อนฝูงระมัดระวัง เวลาพูดจาแลกเปลี่ยน  
ความคิดกับเราเพราะไม่ต้องการเป็นชนวนให้เกิดการทะเลาะ  
วิวาท ในกรณีที่เกิดมีความคิดเห็นต่างกับเรา เราก็ไปจับ  
ผิด หงุดหงิดว่า เพื่อนฝูงดีตัวออกห่าง เพราะเห็นว่าเราหมด  
ความสำคัญ ใจที่ไม่สงบ ไม่อึด ไม่พอใจกับความมี ความ  
เป็นของตน ก็ยิ่งเสริมให้สถานการณ์ทรุดโทรมลงไปเรื่อย ๆ  
ในที่สุดเราก็กลายเป็นคนหงุดหงิด คับแคบ ไร้น้ำใจต่อคน  
รอบข้าง มองโลกในแง่ร้าย ทำให้เรามีชีวิตอยู่อย่างแห้งแล้ง

เหมือนต้นไม้ตายซาก ที่ยังยืนต้นอยู่ แต่ไร้ชีวิตจิตใจ จัดเป็น  
การตายทั้งเป็น

จุดบอดแห่งปัญญานี้ ถ้าไม่เอาสติคอยระวังสอดส่อง  
ไว้ อาจทำให้เราออกความผิดพลาด ซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ อาชีพอื่น ๆ  
เมื่อทำผิดพลาดแล้ว ยังอาจกลับไปแก้ไขที่ผิดได้ แต่ผู้พิพาก-  
ษาที่ตัดสินประหารชีวิตผู้บริสุทธิ์ลงไปแล้ว จะกลับไปขุดหลุม  
เอาชีวิตคืนมาจากซากศพไม่ได้ หรือหมอที่ไม่ตรวจคนไข้ให้  
รอบคอบ ปล่อยคนไข้ให้ตั้งอีกเสบกกลับบ้าน ด้วยคิดว่าคนไข้  
ประสาท ครั้นรุ่งขึ้น คนไข้ได้ตั้งแตก กว่าจะมาถึงหมอ กว่า  
จะเตรียมผ่าตัดได้ คนไข้ก็อาจตายไปก่อน หรือหากไม่ตาย  
ก็อาจเกิดโรคแทรกซ้อน ซึ่งเราป้องกันได้ หากได้รับการรักษา  
ที่ถูกต้องแต่แรก

ตัวอย่างเหล่านี้ มีอีกนับไม่ถ้วน แต่ยกมาเพื่อเป็น  
อุทาหรณ์ให้เป็นที่เตือนใจว่า ไม่ว่าจะทำอะไรใด จงเปิดใจ  
ให้ว่าง อย่าตั้งความเห็น หรือความเชื่อมั่นใด ๆ ขึ้นก่อนที่  
จะได้พิจารณาตามสภาพความเป็นจริงโดยรอบเสียก่อน

อุปสรรคส่วนใหญ่นั้น ไม่ได้มาจากวัตถุภายนอก หาก  
มาจากจิตใจ จากความยึดมั่นถือมั่นของเราเอง เมื่อเป้าหมาย  
ที่ตั้งไว้สูงเกินกว่าจะทำให้สำเร็จได้ เราจะเกิดความรู้สึกว่า  
สิ่งนั้นมีอุปสรรคมาขัดขวาง แทนที่จะสำรวจดูว่า เป้าหมาย  
ที่ตั้งไว้นั้น สมเหตุสมผลเพียงใด สามารถทำให้สำเร็จได้หรือ  
ไม่

เรามักคิดกันว่า อุปสรรคคือความขาดแคลน แต่ล้มคิดไปว่า บางครั้งความมากเกินไป ก็อาจเป็นอุปสรรคได้เช่นกัน

การรวบรวมความรับผิดชอบเข้ามาไว้ที่เดียว โดยไม่คำนึงถึงความสามารถว่า โดยความเป็นจริงแล้ว จะทำได้แค่ไหน เพียงใด ก็สามารถก่อความเดือดร้อนวุ่นวาย ต่อระบบการดำเนินงานได้ คนเรามีแนวโน้มที่จะคิดว่าตนเองเท่านั้นที่สามารถทำทุกอย่างได้ดีกว่าผู้อื่น แต่ล้มคิดไปว่า อะไรเป็นสิ่งสำคัญ อะไรควรทำก่อน ทำหลัง และประสิทธิภาพในการทำงานของเรา มีแค่ไหน เพียงไร ถ้าเราไม่ฝึกตนให้เป็นคนใจกว้าง กระจายความรับผิดชอบออกเป็นส่วน ๆ และแบ่งให้ผู้อื่นได้มีโอกาสรับเอาภาระไปจัดทำบ้างแล้ว บ้านนั้น สังคมนั้น หรือหน่วยงานนั้น คงเจริญรุ่งเรืองยาก เพราะผู้อยู่ร่วมด้วยคงไม่กล้าพิจารณาตัวเข้ามาช่วยเหลือ ด้วยเกรงว่า จะไม่เป็นที่ถูกอภัยภัยของเร หรือเมื่อช่วยแล้ว แทนที่เราจะชื่นชมยินดี กลับต้องเอางานส่วนนั้นไปตรวจ หรือทำซ้ำใหม่ ผลที่สุด คนที่เคยเสนอตัวมาช่วยก็คงรามือไป เพราะไม่เห็นประโยชน์ในการช่วย

หนักเข้าเราก็ถูกปล่อยไว้แบบภาระทุกอย่างอยู่แต่ผู้เดียว ความเหนื่อย ความรีบที่จะเข็นงานให้ลุล่วงทันเวลา ทำให้เราเครียด หงุดหงิด และพาลใส่คนรอบข้างว่า ไม่มีน้ำใจต่อเรา ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว หากเราจะถูกคิดสักนิดว่า เขาไม่มีน้ำใจแน่หรือ หรือเราเองที่เป็นฝ่ายไปตีตรอนน้ำใจเขากันแน่

ไม่มีใครสามารถทนทำงาน โดยที่ผลงานไม่ได้รับการแยแส เพราะทุกคนย่อมมีความภูมิใจในตัวเอง และต้องการ

ความรับผิดชอบตามฐานะ แต่ละคนมีบุคลิก และวิธีการเฉพาะตัว หากเราต้องการผลงาน ต้องการความช่วยเหลือ เราควรปล่อยให้ผู้อื่นได้มีโอกาสเต็มที่ที่จะแสดงความสามารถ และหลังจากให้โอกาสตามสมควรแก่เขาแล้ว หากผลงานนั้นบกพร่องหรือไม่ดีเท่าที่ควร เราจึงอธิบายให้เขาเห็นถึงข้อบกพร่อง และชี้แจงถึงวิธีของเราซึ่งได้ผลดีกว่า โดยวิธีนี้ เขาก็จะได้เรียนรู้ และสามารถเปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย เพื่อไว้แนะนำสอนตนในกาลข้างหน้า

การแสวงหา และสะสมวัตถุไว้มากเกินไปพอ ก็อาจก่ออุปสรรคให้แก่ชีวิตได้ เพราะเมื่อเราได้สิ่งใดมา ก็ต้องเป็นภาระในการเก็บในการดูแลรักษา ยิ่งต้องหมดเปลืองแรงและเวลาไปในการนี้มากเท่าใด ก็ยิ่งเกิดความหงงเห่นสิ่งนั้นมากยิ่งขึ้น แทนที่จะมีไว้เพื่อเป็นความสุข ความชื่นชม ให้ใจเบาใจสบาย กลับเป็นภาระ ไว้แบกหาม ให้ทุกข์ ให้กังวล กลัวใครจะมาขโมยไป กลัวจะบอบสลาย ขำรดทรุดโทรม ไม่เป็นที่เชิดหน้าชูตา ให้วิเศษเท่าเทียม หรือเหนือผู้อื่น ถ้าการมีของเราเป็นไปในทำนองนี้การมีนั้นก็เป็อุปสรรค เป็นทุกข์เป็นโทษมหันต์ เพราะเท่ากับมันมาจองจำจิตใจของเรา มาขัดมาข้องใจเราไว้จากความสุขทั้งปวง

ใจที่ถูกจำกัดอิสรภาพ เป็นใจที่ก่ออุปสรรคให้กับตนเองเพราะมันคับข้อง มันหนัก มันล้า ทำให้ประสิทธิภาพในการคิด หรือการกระทำต่าง ๆ ลดน้อยถอยไป



ดังกล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า อุปสรรคส่วนใหญ่ในชีวิตของมนุษย์เรา ไม่ได้มาจากปัญหาภายนอก หากมาจากปัญหาในจิตใจมากกว่า เมื่อเราเริ่มเห็นเช่นนี้ หนทางแก้ไขย่อมมีอยู่เพราะจิตใจเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝน ขัดเกลา แก้ไข หรือปลุกฝังให้ดีให้งามได้ ใจที่เป็นกุศล ที่พอใจ อิ่มเต็มในตัวเอง เป็นใจที่มีกำลัง ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นในชีวิต มันจะสามารถใช้สติและปัญญาคุ้มครอง แนะนำให้ได้ดูบาย แยกคาย สำหรับจะนำไปคลี่คลาย แก้ไข สถานการณ์นั้นให้ลุล่วงไปด้วยดีจนได้ ทุกครั้งไป

ให้เรามองสิ่งขัดข้อง หรือความลำบาก ความขาดแคลน ขัดสน ที่บังเกิดขึ้นในชีวิตเราเสมือนเป็นหินลับปัญญา เพราะสิ่งของในโลกนี้ หากเก็บทิ้งไว้ ก็จะหมดคุณค่าไปโดยเปล่าประโยชน์เป็นต้นว่า เหล็กก็จะกร่อนผุพังไป เพราะเกิดสนิม น้ำฝนก็จะลกรปรกจากฝุ่นละออง ทำให้ใช้บริโภคไม่ได้ จิตใจก็ทำนองเดียวกัน หากปล่อยยให้เกียจคร้าน ในที่สุดพลังก็หมดไป

ความสะดวกราบรื่น ความได้อะไรดังใจหวังทุกอย่าง เป็นการมอมเมาจิตใจ ให้หลง ให้ขาดสติ และอ่อนพลังลง ด้วยความเกียจคร้าน

เมื่อมีความขาดแคลนเกิดขึ้น ความไม่ได้ดังใจเกิดขึ้น ฟังฝึกใจให้สงบ ด้วยความมีสติ พิจารณา ไตร่ตรองสถานการณ์ตามความเป็นจริง อย่างถี่ถ้วน หากมีผู้ตำหนิ ต่ำว่า

กล่าวตักเตือนเรา ก็น้อมนำคำตักเตือนนั้นมาพิจารณา ถ้าไม่เป็นความจริง ก็ปล่อยให้ตกไป จบไป อย่าไปถือโกรธ เพราะมันไม่เป็นความจริง คนตำหนิอาจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงกล่าวไปผิด ๆ เช่นนั้น หากเป็นจริง เราบกพร่องจริงก็ให้ขอบคุณเขา เพราะเขาเป็นเสมือนผู้ซึ่งบอกขุมทรัพย์ให้ ทำให้เราสามารถสำรวจสอดส่องเข้าไปพบความไม่ดีของเราได้ จะได้มีโอกาสปรับปรุงแก้ไข อย่าถือโกรธ ให้เร่งปรับปรุงแก้ไขตัวของเราให้ดีขึ้น ให้นายขาดจากความชั่วนั้น ๆ

เมื่อใจประกอบด้วยสติทั่วพร้อมอยู่ดั่งนั้น ก็จะรอบคอบ ปัญญา ก็จะเกิดตามมา แนะนำให้เห็นช่องทางแก้ ปัญหา ถ้าอุปสรรคความขาดแคลน ไม่ได้ตั้งใจนั้น มีต้นเหตุมาจากความอยากอันไม่รู้ลืม รู้พอของเรา เราก็สนใจของเราให้เห็นว่า ความอยากที่ไม่มีขอบเขตนั้น คือความชั่ว คือสิ่งมาย่อมใจให้เศร้าหมองขุ่นมัว เหตุใดเราจึงทำชีวิตของเราให้ตกเป็นทาสของความชั่ว เหมือนคนติดยาเสพติด ได้แค่นี้แล้วไม่พอ เพราะร่างกายเกิดความติดต่อยา ต้องการเพิ่มขึ้น ๆ เรื่อย ๆ ไป แทนที่ได้แล้ว จะอึด จะพอ จะเป็นสุข จะรื่นรมย์ในรสแห่งความมีความเป็นนั้น ก็หาไม่ เปรียบเสมือนตัวเราเป็นต้นไม้ ส่งรากออกไปดูดแสวงหาอาหารและน้ำมาเลี้ยงลำต้น แต่ยิ่งแสวงหาได้มาเท่าไร แทนที่ต้นจะสดชื่น ผลิดอก ออกผล กลับแห้งลง เหี่ยวลงเพราะมีกาฝาก คือความอยากอันไม่รู้ลืมรู้พอ ดูดเอาความอึดความพอใจให้

เหือดแห้งไปจนหมดสิ้น เราก็ทำชีวิตของเราให้เป็นเหมือน  
 ทาส ที่วิ่งวุ่น เหน็ดเหนื่อยอยู่กับการแสวงหา เหมือนคนวิ่ง  
 ไล่ตะครุบพยับแดด ยิ่งวิ่ง พยับแดดก็ยิ่งเคลื่อนหนีออกไป  
 ไม่รู้จบรู้อัน ยิ่งเหนื่อยเหน็ดเท่าไร ก็ยิ่งไม่มีโอกาสได้รู้อรส  
 ของความสุข ของความหมายแห่งชีวิตที่อิมเต็ม และพอ เพราะ  
 เรามัวแต่ดำรงชีวิตแบบตันไม้ตายซาก ที่สักแต่ยืนต้น คงดำรง  
 อยู่ แต่ไร้คุณค่าและความหมายของ “ชีวิต”

ความรู้คิด ที่เริ่มเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงนี้ เป็น  
 จุดตั้งต้นที่สำคัญมาก เพราะเมื่อใจรับรู้ เห็นจริงตามนั้นแล้ว  
 ไม่ว่าจะอุปสรรคสิ่งขัดข้องอันใดจะเกิดขึ้น ใจที่เคยฝึกลแล้ว จะ  
 ตอบสนองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความสงบ เยือกเย็น มี  
 เหตุผล และจะน้อมสิ่งขัดข้องนั้น ๆ มาเป็นหินลับปัญญา  
 มาเพิ่มพูนคุณงามความดีให้กับตนเองทุกครั้งไป ทำให้คุณค่า  
 แห่งความเป็นคนของเรา ค่อย ๆ เขยิบสูงขึ้นจากความเป็น  
 ปุถุชนคนหนามาเป็นสุภาพชน กัลยาณชนโดยลำดับ

แม้อุปสรรคจะมาในรูปของความวิบัติ เช่น ไฟไหม้  
 ถูกโจรปล้น ทรัพย์สินสมบัติสูญหายหมดไป เราก็ตั้งกำลังใจ  
 ของเรา ให้เห็นเป็นสังขารธรรมดาได้ว่า ทุกสิ่งในโลกนี้มีความ  
 แปรปรวนเป็นตัวกำหนด ไม่มีสิ่งใดที่ตั้งอยู่แล้วจะไม่เปลี่ยนแปลง  
 หรือเสื่อมสลาย แม้กระทั่งชีวิตของเราก็เช่นกัน เกิด  
 มาแล้วก็เดินทางไปสู่ความตายทุกขณะ หรือจะเปรียบว่า  
 นับแต่วันเกิดมา เราก็มีสภาพเหมือนนักโทษถูกพิพากษา

ประหารชีวิตที่คอยวันประหารอยู่ก็ไม่ผิด เมื่อเป็นดังนี้ เหตุใดเล่าจึงปล่อยให้ความหลง ความมัวเมาในชีวิต ในความหนุ่ม ความสาว ในความไม่มีโรค มาบดบังความจริง และพล่าผลาญเวลาให้หมดไป ตกไป โดยไร้ประโยชน์เล่า ทำไมเราไม่เร่งทำสิ่งที่เป็นแก่นสารสาระเตรียมชีวิตของเราให้เต็มพร้อมที่จะตายได้ทุกขณะ โดยไม่เสียดายว่าเรายังไม่ได้ทำสิ่งนั้น ยังไม่ได้ทำสิ่งนี้

หรืออุปสรรคมาในรูปของอุบัติเหตุ ความเจ็บป่วย ที่ทำให้เราเกิดพิการ ทูพพลภาพ เราก็ไม่ปล่อยให้ใจของเราให้ระส่ำระสายไปด้วยความทุกข์ ความผิดหวัง เพราะยิ่งเราทุกข์ เราผิดหวัง สถานการณ์ก็มีแต่จะเลวร้ายลง สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจที่เราจะเอากลับคืนมาเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ เรามีทางเลือกทางเดียวคือ ยอมรับสภาพความเป็นจริง ได้มีท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่า “ความกล้าหาญที่ควรแก่การสรรเสริญคือ รู้จักและยอมรับโลกตามสภาพความเป็นจริงของมัน หาใช่ตามสภาพที่เราคิดนึกอยากให้มันเป็นไม่”

สิ่งที่เราเข้าใจว่าเป็นความสูญเสียทั้งหลาย แท้ที่จริงนั้น หาได้มีอะไรสูญเสียไปไม่ ชีวิตคนเราหาใช่ถาวรวัตถุ หรือสิ่งที่คงรูปตายตัวเหมือนท่อนไม้ ก้อนหิน หากเป็นสถานะคงตัวแห่งความเปลี่ยนแปลง (dynamic steady state) ของสิ่งที่มี การเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกชั่วขณะ แต่การเปลี่ยนแปลงนั้น ถูกควบคุมให้อัตราเกิดหรือเจริญ พอดีกับอัตราตายหรือเสื่อม-

สลาย เรามองติดอยู่แต่ผิว เมื่อใจสัมผัสอยู่แต่ความคงตัวอัน  
จอมปลอมแล้ว ก็หลอกใจของเราให้หลงเชื่อไปว่า ชีวิตเป็น  
สิ่งคงทนถาวร

เรารำร้องที่จะได้สิทธิบนสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ลืมนึกไปว่า  
สิทธินั้นยอมมอบคู่ไปกับความรับผิดชอบ เรารำร้องที่จะได้  
โอกาส แต่ลืมคิดไปว่าเมื่อได้โอกาสนั้นมาแล้ว เราต้องเผื่อแผ่  
ไปยังผู้อื่นด้วย หากใช้กอบโกยจนจนเอาผลประโยชน์ใส่ตน  
แต่ฝ่ายเดียว เราต้องการครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งนั้นสิ่งนี้  
แต่ลืมคิดไปว่า เมื่อได้สิ่งใดมาไว้ในครอบครองแล้ว เราย่อมมี  
หน้าที่ต้องปฏิบัติดูแลให้สิ่งนั้นได้รับความผาสุกความ  
ปลอดภัยตามควรแก่ฐานะ

เรารำร้องที่จะเอา โดยละเลยข้อผูกพันที่ติดตามมา  
ด้วย เราต้องการสิทธิ ครั้นได้สิทธิ เรากลับเห็นความรับผิดชอบ  
ซึ่งเป็นของคู่กัน กลายเป็นอุปสรรคขัดข้องไป สิ่งบิดเบือน  
เล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ เมื่อรวมกันเข้า จะกลายเป็นอุปสรรค  
อันมหึมา ต่อความสำเร็จ และความผาสุกของชีวิต

เราเป็นผู้กำหนดโชคเคราะห์ในชีวิตของเราเอง เพราะ  
เราเป็นผู้กระทำกรรม ซึ่งส่งผลมาจำแนกแจกให้เราทราบ  
และประณีตต่าง ๆ กันไป

ฉะนั้นขอให้เราถูกคิดสักนิด ไตร่ตรองให้รอบคอบ  
ก่อนจะกระทำสิ่งใดลงไป เพราะคนเราหลงทาง หรือหลง  
อย่างอื่น ยังมีทางแก้ได้ แต่ถ้าหลงใจ หลงอารมณ์ของตน

แล้ว หหมดทางแก้ไข เพราะใจที่หลง จะพาให้เราทำผิด พุดผิด และคิดผิด ซึ่งผิดสามสิ่งนี้ หากทำลงไปแล้ว ไม่มีทางเอากลับคืนมาได้

ขอให้เราทำชีวิตของเราให้เต็มเปี่ยม ทำงานทุกชิ้น ให้ลุล่วงไปด้วยดีที่สุด เพื่อผลงานของเราจะได้ทำโลกให้น่าอยู่ขึ้น พยายามมองหาแต่สิ่งดีในผู้อื่น และให้สิ่งดีที่เรามีอยู่แก่ผู้อื่น ทำชีวิตของเราให้เป็นสิ่งจรรโลงใจแก่ผู้ใดวิสาละ และแม้เมื่อจากไป ผู้คนก็ยังมีความสุขได้จากความทรงจำรำลึกถึงเรา

หากเราทำได้ดังนี้ นอกจากจะเป็นการนำอุปสรรคในชีวิตของเรามาประยุกต์ใช้ให้เกิดเป็นผลสำเร็จแก่ตนเองแล้ว ยังเป็นการป้องกันไม่ให้อัตว์เรากลายเป็นอุปสรรคขัดข้องต่อชีวิตผู้อื่นอีกด้วย



## ตะวันรอน

จาก ฮาวาอิ

ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 กุมภาพันธ์ 2528

วัยสูงอายุเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต หากเราไม่รอบคอบไม่รู้เท่าตามความเป็นจริง ก็จะถูกซ์ หัวนโหว หวาดกลัว ต่อการเสื่อมโทรมของสรีรกาย แล้วแผลบปล่อยให้ความเสื่อมโทรมเหล่านั้นกลายเป็นสนิมเกาะกินใจให้พลอยฝุกร่อนไปด้วย

แท้จริงแล้ว วัยนี้คือเวลาของความสุข สงบ อิศระ จากหน้าที่พันธะ ทั้งปวง เป็นเวลาเหมาะสำหรับบำรุงรักษา หล่อเลี้ยงใจของเราให้สงบ อิ่มเต็ม อยู่กับทุก ๆ ขณะเฉพาะหน้า เพราะชีวิตได้สัมผัสพบมาทุกอย่าง จนรู้ซึ่งถึงคำว่า “พอ” เสียแล้ว ใจที่รู้จัก “พอ” นั่นคือ ใจที่เป็นไท เป็นที่พึ่งแห่งตนได้

ก็เมื่อเราพึ่งตัวของเราได้แล้ว จะมีสิ่งใดสามารถมาทำให้หัวนโหวหวาดกลัวได้อีกเล่า?

ภาพพจน์ที่คนทั่วไปมีต่อคนวัยสูงอายุมักเป็นทางลบ กล่าวคือ เราไปคิดว่าวัยนี้ผ่านพ้นความเกรียงไกรรุ่งโรจน์ แห่งชีวิตไปแล้ว

ถ้าจะเปรียบกับดวงตะวัน ก็เป็นตะวันที่เลยเที่ยง นับ

วันแต่จะอ่อนแสง คล้อยลง คล้อยลง จนจมลับขอบฟ้าไป  
แล้ว

ความรู้สึกเช่นนี้ มีส่วนเป็นแรงสะท้อนให้ท่านผู้สูงอายุ  
หวนไหวไม่แน่ใจในสถานะของตน จึงยึดเอาลูกหลานผู้ใกล้ชิด  
ซิด หรือทรัพย์สินสมบัติอำนาจ เกียรติยศ ชื่อเสียง ไว้เป็นหลัก  
ประกันความมั่นคง

ความหวนไหวที่ก่อตัวเป็นคลื่นได้นำอยู่ในจิตได้สำนึก  
จะค่อย ๆ สะสมพอกพูนขึ้นโดยลำดับ จนแสดงให้ปรากฏทาง  
กิริยา วาจา ความนึกคิด เป็นต้นว่า พุดเล่าซ้ำซากถึงอดีตที่ภาค  
ภูมิใจ เพราะปรารถนาให้ตนคงเป็นเช่นนั้นอยู่ ความหวนกลัว  
ว่าตัวจะหมดความสลักสำคัญ กลายเป็นของเก่าที่ถูกทอดทิ้ง  
และถูกลืม คือแรงผลักดันให้ต้องพุดต้องเล่าเรื่องเก่า ๆ ซ้ำ ๆ  
ซาก ๆ เพื่อปลอบประโลมใจตัวเอง

แต่คนที่อยู่รอบตัว หาได้หยั่งทราบถึงเหตุผลเหล่านี้  
จึงเบือนหน้ารำคาญเมื่อได้ฟัง และสรุปเอาว่า ท่านเลอะหลง  
แล้ว พอท่านเริ่มจะพุด ทุกคนก็ทำไขหู

ผลที่สุด ท่านก็ทำให้ตัวของท่านต้องเป็นไปดังที่นึก  
หวนกลัว นั่นคือ ขาดผู้เอาใจใส่ สนใจ จริง ๆ จนได้

เราต้องยอมรับสภาพความเป็นจริงของโลกว่า เมื่อวัย  
สูงขึ้น ความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ของร่างกายจะค่อย ๆ  
ลดลง ตาที่เคยเห็นชัดเจนเริ่มพร่า ฝ่ามือ หูเริ่มหนัก ขาขณะ  
ก้าวเดินเริ่มขัด ขัดเซ ทุกสิ่งที่เคยใช้งานดีเริ่มเสื่อมสภาพ เหล่า



นี้ล้วนเป็นสัญญาณเตือนภัย ให้เริ่มได้คิดว่า ร่างกายที่เราผลอไปยึดว่าเป็นสมบัติของตนนั้น แท้จริงหาใช่ไม่

เจ้าของคือธรรมชาติ เขาเริ่มมาทวงคืนแล้ว

ถ้าเราเป็นผู้แสวงความจริง ก็จะไม่ใคร่ครวญหาเหตุผลว่า มีใครในโลกนี้บ้างที่ไม่เคยแก่ นอกจากคนที่ตายก่อนแก่ เพราะอุบัติเหตุหรือโรคภัยไข้เจ็บ คือ ชีวิตสั้นนั้นแหละ มีของสิ่งใดในโลกนี้บ้างที่คงทนถาวร ไม่เคยทรุดโทรม ชำรุด แปรปรวน เสื่อมสลาย

เมื่อรู้เช่นนี้ เหตุไฉน เราจึงกลัว จึงปฏิเสธ ไม่ปรารถนาความแปรปรวนเหล่านี้

เพราะอะไร

เรากลัวอะไรกันแน่

เรากลัวความไม่รู้การณอนาคต ความไม่แน่นอน ความหย่อนสมรรถภาพของตัวเอง จนไม่อาจยึดเอาเป็นที่พึ่งได้ ต่างหาก

เมื่อวัยหนุ่มสาว เราแน่ใจ มั่นใจ ในกำลังกาย กำลังสติปัญญาของตนเอง ปรารถนาสิ่งใดก็มุ่งมั่น บากบั่น พันฝ่าไปจนได้ ครั้นบัดนี้กายเริ่มแปรเปลี่ยน แสดงที่ให้เห็นว่า มันเริ่มกระด้างกระเดื่องเพิกเฉยต่อความต้องการของเรา ถึงใจยึดสู้ว่า เราทำไหว เราทำได้ แต่จริง ๆ แล้ว กายไม่ไปให้เราก็สิ้นท่า

กายที่สิ้นท่า แต่ใจยังไม่ยอมหยุด ก่อให้เกิดความหงุด

หนังสือวิทยากราด วางอำนาจ จุกจิกจู้จี้ โมโหร้าย และด้นรนเพื่อให้ได้ดังใจ จนเป็นภาวะที่สร้างทุกข์ให้กับตัวเองอย่างแสนสาหัส

ความรู้สึกเช่นนี้ ย่อมไม่แตกต่างอะไรกับคนติดคุก ภายที่ถูกรงของจำคุกขังไว้ ยิ่งด้นรน สติปัญญาก็ยิ่งเลอะเทอะ สันสนมีดมน ยึดมั่นถือมั่น คุณคามผู้คนรอบข้างให้เป็นดังใจของตน โดยไม่ไตร่ตรองว่า สิ่งที่ต้องการนั้น ผิด ถูก เหมาะสม ประการใด หรือไม่

ช่องว่างระหว่างตัวเรากับผู้คนรอบข้างจึงเกิดขึ้น

เมื่อผู้อ่อนอาวูโลกว่าท้วงติง หรือแสดงความคิดเห็นด้วยความหวังดี ตั้งใจดี ก็ขัดเคืองใจ เห็นไปว่าเดี๋ยวนี้เขาเห็นเราหมดคุณค่าไปเสียแล้ว เขาจึงได้เถียงเรา ขาดสัมมาคารวะต่อเรา ใจที่เฟื่องโทษผู้อื่นย่อมพรั่ง นิว และเป็นทุกข์ ทำให้กิริยา วาจา กร้าวแข็ง แสลงตา แสลงหู ผู้ได้เห็น ได้ฟัง

เหตุที่เราเป็นผู้ก่อนั้น เกิดและผ่านไปโดยไม่รู้ตัวหรือไม่ใส่ใจรับรู้ แต่ผลย่อมมี

นั่นคือปฏิกิริยาที่ผู้อื่นแสดงตอบเรา เราเห็นและรับรู้ทุกสิ่งโดยละเอียดถี่ถ้วน ความคับข้องใจ จึงสะสมทวีคูณขึ้นโดยลำดับ ยิ่งย่อนนิกและนากลับมาคิด ก็ยิ่งน้อยใจ ข้องใจ เห็นแต่ความผิดความบกพร่องของผู้อื่นเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้น และเพิ่มขึ้น

เราท้วงแต่จะหามรดกไว้สำหรับผู้อื่น แต่เคยจุกจิกที่จะ

หามรดกให้ตัวเองบ้างหรือไม่

เรากลัวภาวะที่ไม่สามารถเอาตนเป็นที่พึ่งได้ แล้วเรา  
ได้ตระเตรียมเสบียงกรังสิ่งใดไว้บ้าง สำหรับเป็นการช่วยตัว  
เอง

การแสวงหาผู้ใกล้ชิด บริวาร ทรัพย์สินสมบัติ อำนาจ  
เกียรติยศชื่อเสียง สิ่งนอกกายทั้งหลาย เพื่อเป็นหลักประกัน  
ความมั่นคงนั้นเป็นความคิดที่ผิด เพราะเวลาจนตัว สิ่งเหล่านี้  
ไม่สามารถปกป้องเราให้พ้นจากความทุกข์ ความแก่ ความ  
เจ็บ และความตายได้

ถ้าเช่นนั้น สิ่งใดเล่า จึงจะเป็นมรดก ที่เราควรชวนชวาย  
เสาะหาให้กับตัวเอง

มรดกอันแรกคือ การรู้จักทำอะไรด้วยตัวเอง และทำให้  
กับตัวเอง

ถ้าเราไม่ฝึกให้เกิดความเคยชินที่จะหันช่วยตัวเอง ดูแล  
ตัวเอง อยู่ได้ด้วยตัวเอง โดยเริ่มแต่สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในการดำรง  
ชีวิต เมื่อถึงคราววิกฤต เช่น เกิดเจ็บป่วยคับขัน เราจะหวั่น  
กลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และไม่สามารถเอาตนเป็นที่  
พึ่งได้

โปรดอย่าคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาเล็กน้อย  
จะทำเมื่อไรก็ได้ ความเคยชินที่ติดเป็นอุปนิสัยแล้วนั้น ลบ  
ล้างได้ยากมาก บางคนเคยตัวแม้กระทั่งจะรินน้ำดื่ม ก็ต้อง  
เรียกหาผู้มารินให้ จะหยิบของอะไรบางอย่าง ก็ต้องใช้ผู้อื่น

หยิบให้ ความเคยชินเหล่านี้ครอบงำชีวิตเราทุกคนอยู่ทุกเมื่อ  
 เชื้อกัน จนเราเองก็ยังไม่รู้ตัว พอถึงคราวจำเป็นต้องช่วยเหลือตัว  
 เองขึ้นมา จึงมีปัญหาทันที

มรดกอันที่สองสำหรับตัวเอง ก็คือ การรู้จักน้อมใจให้  
 เห็นในบุญคุณผู้อื่น

คนส่วนใหญ่ นั่น เมื่อมีใครมาบริการทำอะไรให้ ก็มัก  
 คิดเข้าข้างตัวเองว่า “ข้าคือผู้ยิ่งใหญ่” จะแลไปทางไหน ทุกคน  
 ต้องสยบให้ ทุกคนต้องเคารพและรับใช้เรา เพราะเราไปยึดใน  
 เสื่อเกราะที่สวมใส่อยู่ว่า นั่นคือตัวเรา เป็นต้นว่า เราเป็นพ่อ  
 แม่ ลูก ๆ จะต้องเชื่อฟังคำพูดเรา และอยู่ในโอวาทตลอด  
 กาล เราเป็นเจ้านาย ลูกน้องมีหน้าที่ต้องบริการรับใช้เรา เรา  
 เป็นคนมีเงิน เขาต้องยกย่องเรา ให้เกียรติเรา ฯลฯ

เราต้องการสิ่งใด เป็นหน้าที่ที่โลกทั้งโลกจะต้องคอย  
 สรรหามาวางแทบเท้า ตามที่ใจนึกปรารถนา

เมื่อไม่เป็นไปดั่งใจ เราก็หงุดหงิด แสดงอำนาจข่มขู่  
 เรารู้จักแต่จะเป็นฝ่ายรับ และเป็นผู้สมหวังตลอด  
 กาล แต่ลืมนึกไปว่า ผู้อื่น สิ่งอื่น ก็มีหัวใจเช่นเดียวกับเรา แทน  
 อดรับอยู่ฝ่ายเดียว เราลองฝึกเป็นผู้ให้ดูบ้าง ฝึกที่จะน้อมใจ  
 ให้ขอบคุณทุกคนที่ทำอะไรให้เรา ไม่ว่าจะเป็สิ่งน้อยนิดหรือ  
 ให้ใหญ่โตก็ตาม ฝึกที่จะให้เห็นความสลักสำคัญของคนอื่น สิ่ง  
 อื่น ๆ รอบตัวเรา

ขณะที่ยอมรับความสำคัญของผู้อื่น รู้จักรับฟังความคิด

เห็นของเขา ที่รู้มานานในตัวเองจะค่อย ๆ ลดลง ทำให้เริ่มเห็นว่า เสื่อเกราะนั้นหาใช้ตัวตนของเราไม่

ยิ่งเราสุขภาพ อ่อนนุ่มถ่อมตนลงเท่าใด เราจะพบว่า ผู้คนรอบข้างที่ไม่สนใจใยดีต่อเรา กลับหันมาพูดคุย สนใจ ห่วงใย และมีน้ำใจกับเราด้วย จิตใจที่เคยว่าวุ่น ก็เริ่มสงบ ผาสุก อบอุ่น และคลายความเครียด ความหวาดหวั่นกังวลใจ เหมือนปลิดทิ้งเลยทีเดียว

ประสบการณ์ชีวิตในปัจจุบัน สอนให้เราวิ่งตะครุบเงา เราไปให้ความสำคัญกับวัตถุสิ่งของภายนอกมากเกินไป เช่น ต้องรวย ต้องมีอำนาจ ต้องประสบความสำเร็จในชีวิต ต้องมีโน่น มีนี่จนเกินความจำเป็น เพียงเพราะว่า “คนอื่น ๆ เขามีกัน” ฯลฯ

เมื่อได้มาแล้ว ก็กระหายใคร่จะได้เพิ่มขึ้นอีก ถ้าไม่ได้มาก็ผิดหวัง เสียใจ ขณะเดียวกันก็หวั่นกลัวที่จะสูญเสียส่วนที่ได้มาแล้ว ทำให้ใจมีแต่ทุกข์ร้อน ห่วงหวง กังวล อยากรู้ได้ อยากรู้ ไม่มีที่สิ้นสุด

เปรียบเหมือนสายน้ำที่ไหลผ่านแอ่ง ถ้าแอ่งทั้งลึก ทั้งกว้างก็ย่อมเก็บกักน้ำไว้ในแอ่งของตัวเองหมด จนไม่เหลือน้ำที่จะไหลผ่านไปยังป่าเขาลำเนาไม้บริเวณอื่น ๆ เลย

ของทุกอย่างในโลกนี้ มีสามัญญลักษณะที่เหมือนกัน อยู่อย่างหนึ่ง คือ ความไม่คงทนถาวร สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย มีเกิด ก็มีตาย สิ่งไม่มีชีวิต ก็มีการแตกหัก ชำรุด บุกสลาย

ไปตามกาลเวลา ทำให้ใจของผู้เข้าไปยึดในสิ่งนั้น ๆ เกิดความไม่สงบ ย้อนไกลเข้ามาถึงตัวเอง ก็จะเห็นว่าร่างกายอันนี้ของเรา ก็ไม่แตกต่างอะไรจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลก ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่น คิดต่อสู้อู่ฝืน ความเป็นจริง เราก็สูญเสียเวลา เสียแรงโดยเปล่าประโยชน์

ตรงกันข้าม ถ้าเราเฝ้าสังเกต ศึกษาให้เกิดความรู้ตามสภาพที่เป็นจริง แล้วปรับตัวเองให้กลมกลืนประสานไปกับสภาพธรรมเหล่านี้ ใจที่ไม่สงบ วุ่นวาย หวั่นกังวล วิดุก ก็จะค่อย ๆ สงบ เยือกเย็น อิ่มเต็ม พอดตัวขึ้น เป็นใจที่ค่อย ๆ เกิดความแน่ใจมั่นใจในตนเอง เห็นความสุขจากการทำตัวเองให้เป็นเสมือนแองุ่นน้ำเล็ก ๆ ที่ไม่ลึกไม่กว้าง สิ่งใดผ่านเข้ามา ก็มีเหลือผ่านออกไป เป็นความชุ่มฉ่ำร่มเย็น และมีประโยชน์ต่อผู้คนรอบข้างเท่าเทียมกัน

ใจที่เห็นคนอื่น สิ่งอื่น สำคัญเสมอด้วยตนนั้น เป็นใจที่เป็นไท เป็นอิสระจากความรักตน เห็นแก่ตัว และเป็นจิตใจที่อบอุ่น งดงามเหมือนดังแสงตะวันยามเย็น ที่เรืองรองอย่างสงบอบอุ่นผาสุก



## ปัจฉิมวาร

จากอายุหกสิบปีชี้ให้เห็น  
กองวิชาการสำนักการศึกษา กทม.  
29 กันยายน 2529

หลายท่านเมื่ออายุมากขึ้น มักเกิดความสงสัยเกี่ยวกับชีวิตในบั้นปลายว่า จะเป็นไปอย่างไร และถึงจุดจบทำนองไหน ความสงสัยกังวลใจเช่นนี้ บั่นทอนสุขภาพจิต ให้ไม่มีความสงบเท่าที่ควร ถ้านั่งลงพิจารณาชีวิตดูว่า มันเป็นมาอย่างไร เราอาจคลี่คลายความสงสัยให้สิ้นไปได้

ชีวิตประกอบขึ้นด้วยกายและใจ

กายเป็นเพียงหุ่น หรือเครื่องมือ ให้ใจสามารถบริหาร สิ่งที่เราคิดมุ่งมาดปรารถนาอยู่ สำเร็จสมดังหวังตั้งใจ ตัวของกายเอง ถ้าปราศจากวิญญาณรับรู้ของใจมายึดเชื่อมแล้ว ก็ไม่ผิดแผกแตกต่างจากท่อนไม้หรือก้อนดิน ตัวอย่างที่จะยืนยันคำกล่าวนี้ คือซากศพ เวลาเราเอาศพไปเผาไฟ ไม่เห็นศพดินรอน ลูกชิ้นร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวด เหมือนเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะศพปราศจากวิญญาณเครื่องรับรู้นั่นเอง

ใจจึงเป็นตัวบันดาลความสุข ความทุกข์ให้กับตัวของตัว

วิธีที่จะกำหนดสิ่งเหล่านี้ ขึ้นอยู่กับความจดจำ ผังใจ

จากประสบการณ์ที่ผ่านพบมาในชีวิต ถ้าตลอดชีวิตที่ผ่าน  
มา เราประกอบแต่เหตุที่ดีเอาไว้ ทุ่มเทเวลาอบรมสั่งสอนศิษย์  
คนแล้วคนเล่าให้มีคุณธรรม มีความเป็นคนสมบูรณ์แบบ  
มีวิชาความรู้เป็นใบเบิกทางไปประกอบอาชีพเลี้ยงตนและ  
ครอบครัวให้เป็นปึกแผ่นผาสุกร่มเย็น

คุณความดีเหล่านี้ย่อมหล่อเลี้ยงจิตใจของเราให้ปิติ  
อิ่มเอิบ ได้ข่าวศิษย์ผู้หนึ่ง ผู้หนึ่ง เจริญก้าวหน้า เราพลอยโมทนา  
ยินดีไปกับความเจริญรุ่งเรืองนั้น ๆ ด้วย อุปมาดังชาวสวน  
ตั้งอกตั้งใจเพาะปลูกผลไม้พันธุ์ดีไว้ ครั้นผลไม้งอกเป็นต้น  
แตกกิ่งใบ ผลิดอกออกผลดีสมใจ ก็ชื่นใจ ผาสุกใจ

เราหาบภาระ ทั้งหน้าที่การงาน ทั้งความรับผิดชอบต่อ  
ครอบครัว มาด้วยความมุ่งมั่น พากเพียร เต็มสติกำลังความ  
สามารถ บัดนี้ ถึงเวลาที่จะปลงวางหาลง มอบหมายภาระหน้าที่  
ที่การงานเหล่านั้นให้ผู้รับสืบทอดไปปฏิบัติต่อ

ถ้าไม่พิจารณาให้รอบคอบ เราก็อาจสับสน ว่ารุ่น  
คิดกริ่งเกรงไปว่า เราเป็นส่วนเกินของสังคม เป็น “ของ  
เก่า” ที่ไม่มีใครต้องการ ประเทศชาติก็พลดระวาง ให้เกษียณ  
อายุ มานั่ง ๆ นอน ๆ คอยวันตาย ครอบครัวลูกเด็าก็ไม่สนใจใย  
ดี เพราะเห็นเราล้าสมัย เชื่องช้า งบเงินไปตามอายุขัย ความ  
เป็นจริงนั้นตรงกันข้าม

ซึ่งฝรั่งที่เป็นครูสอนดิฉันระหว่างชั้นมัธยมท่านหนึ่ง เมื่อ  
อายุมากจนไม่ต้องสอนวิชาในหลักสูตรแล้ว ท่านใช้เวลาทั้ง



หมดสอนดนตรี และวาดภาพสีน้ำมันเป็นงานอดิเรกแทนการอยู่ว่าง ๆ ภาพเหล่านี้นำออกขายเวลาโรงเรียนมีงาน หรือศิษย์ของท่านไปขอซื้อมาเป็นของขวัญแก่ญาติมิตรในวาระต่าง ๆ เป็นการหารายได้ให้โรงเรียนไปในตัว

พบกันครั้งใด ท่านไม่เคยท้อแท้ หรือแสดงความแก่เฒ่าให้รู้สึกเลย ท่านเต็มไปด้วย “ไฟ” พุดคุยถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว ตามได้ถึงความเจ็บปวดของศิษย์ สิ่งหนึ่งที่เป็นความมั่งคั่งงามในตัวของท่าน คือ มองทุกอย่างในแง่ดี

เมื่อสิบกว่าปีมาแล้ว รุ่นของเราจัดพบปะสังสรรค์กันที่คลองกุ่ม และเชิญคุณครูที่เคยสอนพวกเรามาพร้อมด้วย โดยมี การรับประทานอาหารกลางวันด้วยกัน ดิฉันและเพื่อนอีกคนมีหน้าที่ไปรับคุณครูฝรั่งท่านนั้นจากที่พักของท่าน ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ วัดไฟเงินแถบถนนตก เราออกจากที่พักของท่าน 11 โมงกว่าจะต่อสู้กับความจอแจของรถบนท้องถนนไปถึงคลองกุ่มได้ ก็เป็นเวลาสองชั่วโมงครึ่ง เราต่างก็ห่วงท่าน เพราะเลยเวลาอาหารกลางวันไปมากแล้ว ท่านกลับปลอบให้กำลังใจเราว่า ไม่เป็นไร ท่านยังไม่หิว เพราะตื่นแต่เช้าที่ได้มาเที่ยวไกลอย่างนี้ ได้มาเห็นความเจริญรุ่งเรืองของกรุงเทพฯ ว่าแปลกตาไปอย่างไรบ้าง ได้รู้จักบริเวณมหาวิทยาลัยรามคำแหง... ฯลฯ... พร้อมทั้งขบใจเราสองคนที่เป็นมัคคุเทศก์พาท่านมา

ท่านเล่าถึงสมัยที่ถูกส่งมาประจำที่กรุงเทพฯ เมื่อก่อนเปลี่ยนแปลงการปกครอง ครั้งนั้นถนนเพลินจิตยังว่าง มีรถ

เทียมม้าของแขกส่งนมวิ่งไปมาทุกเช้า ใครจะนึกว่าอีก 40-50 ปีต่อมา กรุงเทพฯ จะแออัดเหมือนนิวยอร์ก หรือชิคาโก

เมื่อถึงบ้านเจ้าภาพ ท่านยังแจ่มใสร่าเริง เล่าเรื่องขำขันให้ฟังว่า เมื่อเครื่องบินโดยสารเปลี่ยนไปใช้เครื่องไอพ่นใหม่ ๆ เวลาในการบินจากเยอรมนีมานิวยอร์กตกประมาณ 5 ชั่วโมง แต่เวลาที่รถลีมูซีนวิ่งจากสนามบินฝากรจราจรเข้าตัวเมืองกลับใช้เวลาถึง 6 ชั่วโมงเศษ วิวัฒนาการของเทคโนโลยีใหม่ ๆ ช่วยให้โลกแคบเข้า แต่ขณะเดียวกัน เราก็สร้างตาข่ายของความแออัด จอแจ ขึ้นมาบั่นรอนกำไรที่ได้มานั้นให้ขาดทุนย่ำแย่เข้าไปอีก

ต่อมาท่านป่วยเป็นโรคหัวใจ แพทย์ผู้รักษาห้ามแขกเข้าเยี่ยมเพราะเกรงท่านจะเหนื่อยจากการสนทนา พอท่านทุเลา ออกจากโรงพยาบาลได้ เมื่อพวกเราไปเยี่ยม ท่านปรารภเรื่องนี้ให้ฟัง พร้อมทั้งแสดงความฉงนฉงายว่า

“ฉันไม่เข้าใจเหมือนกัน เวลาสบายดีอยู่ ลูกศิษย์ก็เฉย ๆ ไม่เห็นตื่นเต้นอยากพบอยากคุยด้วย แต่พอหมอนำ้มคุย ทุกคนแห่กันไปเยี่ยม และยื่นหน้าเข้าไปส่งภาษาไปกับฉัน ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น?”

ท่านเล่าถึงความรู้สึกระหว่างเจ็บให้ฟัง ขณะนั้นท่านอายุแปดสิบสี่แล้ว

“ฉันเฝ้าดูตัวเองว่ากลัวตายหรือไม่ ก็พบว่าเฉย ๆ เมื่อมีอาการเจ็บปวดกำเริบขึ้นก็สวดลูกประคำ และอธิษฐานว่า

ถ้าถึงเวลาจะได้ไปเฝ้าพระผู้เป็นเจ้าของ และได้ไปอยู่ใกล้ชิดท่านก็  
ยินดีเพราะชีวิตในโลกนี้ก็ยาวนานพอสมควรแล้ว ได้ทำสิ่ง  
ที่ปรารถนาจะทำ ครบสิ้นหมดแล้ว ลูกศิษย์ที่สั่งสอนอบรมออก  
ไป หลายต่อหลายคนก็ประสบความสำเร็จนำชื่อเสียงมาสู่โรง-  
เรียน ล้วนเป็นสิ่งที่ดีงาม น่าชื่นชมทั้งสิ้น”

เราถามท่านว่า เมื่อท่านหายป่วย กลับออกมามีชีวิต  
อยู่ต่อไปเช่นนี้แล้ว รู้สึกอย่างไรบ้าง

ท่านตอบยิ้ม ๆ ว่า “พระผู้เป็นเจ้าของคงเห็นว่า ยังมี  
ภารกิจที่จะทำประโยชน์ได้อีก จึงไม่สมควรจะตายเสียแต่บัดนี้  
สำหรับตัวเองจะอยู่หรือจะตายก็เหมือนกันทั้งนั้น”

ฟังทัศนะของท่านแล้ว รู้สึกจิตใจร่มเย็น เกิดความเชื่อ-  
มั่นว่าถ้าจิตใจใดได้ถูก เจ้าของฝึกฝนอบรมจน “เห็น” แก่น  
แท้ของชีวิตแล้วไม่ว่าจะเป็นชาติใด ศาสนาใด ย่อมคิดเห็นสอดคล้อง  
คล่องเป็นสังขธรรมเดียวกันทั้งสิ้น เพราะจริง ๆ แล้ว ชาติ  
ศาสนา เพศ วัย ล้วนเป็นสิ่งที่เราสมมุติขึ้น เพื่อเรียกขาน บ่ง  
อธิบายถึงสภาวะบางประการเท่านั้นเอง สภาพแท้จริงมีเพียง  
จิตที่เป็นพุทธะ และสิ่งเคลือบแฝงที่เป็นกิเลส ซึ่งก่อความ  
หมอง ความเห็นผิดเป็นชอบ ให้เป็นความยุ่งยากเดือดร้อน  
วุ่นวายขึ้นทั่วไป เท่านั้นเอง

ซีไทยที่ดิฉันได้มีโอกาสใกล้ชิดท่านหนึ่ง เป็นอิสาน  
โดยกำเนิด อายุเก้าสิบ ท่านยังคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง  
ช่วยตัวเองได้ บางครั้งที่ดิฉันไปพักที่วัด และพอดีพบท่านตอน

ถ้าถึงเวลาจะได้ไปเฝ้าพระผู้เป็นเจ้า และได้ไปอยู่ใกล้ชิดท่านก็  
ยินดีเพราะชีวิตในโลกนี้ก็ยาวนานพอสมควรแล้ว ได้ทำสิ่ง  
ที่ปรารถนาจะทำ ครบสิ้นหมดแล้ว ลูกศิษย์ที่สั่งสอนอบรมออก  
ไป หลายต่อหลายคนก็ประสบความสำเร็จนำชื่อเสียงมาสู่โรง-  
เรียน ล้วนเป็นสิ่งที่ดีงาม น่าชื่นชมทั้งสิ้น”

เราถามท่านว่า เมื่อท่านหายป่วย กลับออกมามีชีวิต  
อยู่ต่อไปเช่นนี้แล้ว รู้สึกอย่างไรบ้าง

ท่านตอบยิ้ม ๆ ว่า “พระผู้เป็นเจ้าคงเห็นว่า ยังมี  
ภารกิจที่จะทำประโยชน์ได้อีก จึงไม่สมควรจะตายเสียแต่บัดนี้  
สำหรับตัวเองจะอยู่หรือจะตายก็เหมือนกันทั้งนั้น”

ฟังทัศนะของท่านแล้ว รู้สึกจิตใจร่มเย็น เกิดความเชื่อ-  
มั่นว่าถ้าจิตใจใดได้ถูก เจ้าของผีคนอบรมจน “เห็น” แก่น  
แท้ของชีวิตแล้วไม่ว่าจะเป็นชาติใด ศาสนาใด ย่อมคิดเห็นสอด  
คล้องเป็นสัมบูรณ์เดียวกันทั้งสิ้น เพราะจริง ๆ แล้ว ชาติ  
ศาสนา เพศ วัย ล้วนเป็นสิ่งที่เราสมมุติขึ้น เพื่อเรียกขาน บ่ง  
อธิบายถึงสภาวะบางประการเท่านั้นเอง สภาพแท้จริงมีเพียง  
จิตที่เป็นพุทธะ และสิ่งเคลือบแฝงที่เป็นกิเลส ซึ่งก่อความ  
หมอง ความเห็นผิดเป็นชอบ ให้เป็นความยุ่งยากเดือดร้อน  
วุ่นวายขึ้นทั่วไป เท่านั้นเอง

ซีไทยที่ดิฉันได้มีโอกาสใกล้ชิดท่านหนึ่ง เป็นอิสาน  
โดยกำเนิด อายุเก้าสิบ ท่านยังคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง  
ช่วยตัวเองได้ บางครั้งที่ดิฉันไปพักที่วัด และพอดีพบท่านตอน

อาบนํ้า ก็ถือโอกาสฉวยเสื้อผ้าที่ท่านผลัดมาซักให้ เพราะเห็นว่า ท่านทำเองไม่สู้ถนัดนัก ท่านก็มีวิธีประท้วงว่า ถ้าดิฉันซักแล้ว ผ้าของท่านชาวสะอาดจนท่านไม่กล้านุ่ง เพราะนุ่งแล้ว บางครั้งเดินไป ร่างกายเกิดหมดกำลัง นึกจะนั่งลงกลางดิน ก็ไม่กล้านั่งเกรงจะเป็นบาปเป็นกรรม ทำให้ท่านลำบากใจ เพราะจะบังคับร่างกายตัวเองไม่ให้เหนื่อยไม่ให้นั่ง ก็บังคับไม่ได้

ดิฉันกราบเรียนท่านว่า จะเป็นไรไป เสื้อผ้าของท่าน ท่านอยากทำอะไรก็ทำได้ตามความพอใจ

ท่านก็ว่า ถึงอย่างนั้นก็เถอะ ถ้าดิฉันมาซักให้ท่านจนท่านเคยตัว แล้วดิฉันกลับไป ก็เลสก็จะพุม่าทำให้ท่านคิดตำหนิผู้อื่นที่ไม่มาปฏิบัติเช่นนี้ต่อท่าน เป็นบาปเป็นกรรมขึ้นอีกจนได้

คำพูดของท่านทำให้ดิฉันนึกได้คิดว่า พระพุทธองค์สอนให้ทุกคนมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนนั้น จริงแท้ตั้งนี้เอง ถ้าเราไม่ฝึกพึ่งตนเองให้เป็นอุปนิสัยตั้งแต่ของสามัญในชีวิตประจำวันทุกวัน ทุกวันแล้วก็ยากที่สติจะตามทัน ยับยั้งให้เราพึ่งตนเองได้ในยามคับขัน

เราจึงคาดหวังว่าผู้นั้น ผู้นี้ควรมีน้ำใจต่อเรา ควรมาดูแลทำกิจการนั้น กิจการนี้ให้เรา ครั้นเขาไม่ทำตามความ “คาดหวัง” ของเรา เราก็ทีกทักว่า เขาไม่ดี เขาไม่มีน้ำใจ ออกตัญญู ไม่รู้จักผู้อื่น ฯลฯ ยิ่งคิดมากเท่าใด จิตใจของเราก็ขุ่น

หมอง ข้าชอกบุงสลายมากเพียงนั้น

และสัญชาติญาณอันหนึ่งของสิ่งมีชีวิต คือ เมื่อรู้ว่าตนเองถอยกำลังลง ก็จะหาความมั่นคงให้กับตัว ด้วยการยึดหวังสิ่งภายนอกมาเป็นหลักประกัน เป็นต้นว่า ยึดลูกหลาน บริวาร ผู้ใกล้ชิด หรือยึดอำนาจทรัพย์สินศฤงคารเป็นอำนาจต่อรอง ทำให้จิตใจเคร่งเครียด กังวล หวั่นระแวง มองโลกในแง่ลบ

แต่ถ้าเราแนะนำตนเองให้เกิดความเชื่อ เห็นจริงตามว่าตลอดชีวิตที่ผ่านมาเราได้ดูแลตัวเองรอดปลอดภัยมาได้เป็นอย่างดีอย่างไรก็ดี ก็พอเป็นเครื่องยืนยันให้มั่นใจได้ว่า ประวัติศาสตร์ย่อมย้อนรอยเดิมเสมอ เราเองก็ได้ประจักษ์มากับตาว่า ถ้าเอาเมล็ดขนุนปลูก เราก็ได้ต้นขนุน ไม่เคยกลับกลายเป็นต้นทุเรียน หรือต้นเถาวัลย์

ถ้าเราหว่านการกระทำ คำพูด ความคิดที่มีเหตุผล เป็นสัจจะและเที่ยงธรรมตลอดมา ผลที่งอกงามขึ้นในใจของเรา ย่อมเกิดเป็นอุปนิสัยที่ดี บริบูรณ์ด้วยสติปัญญาที่จะคุ้มครองปกป้องตนให้รอดปลอดภัยไปได้ด้วยดี

ต่อมา คุณแม่ชิตานันนั้นล้มเจ็บ เป็นมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ ลูกสาวของท่านห้าคน ซึ่งมีครอบครัวไปแล้ว ก็ลัดเวรกันมาเฝ้าพยาบาลท่าน ปกติที่ท่านสบายดี พอพลบค่ำท่านจะไปปัสสาวะ เรียบร้อยแล้วจึงขึ้นกุฏิ

พอพลบ ลูกสาวก็ถามท่านว่า ปวดปัสสาวะหรือยัง จะได้เอาหม้อนอนมาให้ ท่านก็ปฏิเสธ จนเวลาล่วงไปอีกสอง

สามชั่วโมง ท่านจึงปัสสาวะ เป็นอยู่ดังนี้ จนเราบังเอิญล่วง  
รู้ความคิดของท่านว่า ท่านเกรงใจลูกสาวที่จะต้องอุ้มท่านเพื่อ  
เอาหม้อนอนสอด เสริจแล้วยังต้องเอาหม้อนอนไปชำระ  
ล้าง เพราะท่านเองรู้ตัวดีว่า เจ็บครั้งนี้คือวาระสุดท้ายของ  
ท่าน โอกาสที่ท่านจะได้ทำอะไรเพื่อตอบแทนลูก ๆ ย่อม  
ไม่มี

ลูก ๆ ประท้วงว่า แล้วที่แม่เลี้ยงดูพวกเขามา ทำไมแม่  
ไม่นึกถึงบ้าง ครั้งนี้ก็ป็นวาระที่พวกเขาจะได้ทดแทนคุณของ  
แม่บ้าง เหตุใดแม่จึงคิดอย่างนั้น

คุณแม่ชี้ตอบว่า เมื่อท่านเลี้ยงลูก ๆ ให้เติบโตใหญ่ขึ้น  
มา ความสุขที่ท่านได้รับระหว่างที่ลูกเติบโตขึ้นมา ประพฤติตน  
เป็นคนดีอยู่ในโอวาท ก็เป็นการทดแทนคุณในตัวแล้ว ครั้น  
ท่านตกแดงให้เขามีเหย้ามีเรือนไป แต่ละคนก็เป็นสมบัติของ  
สามีของลูกไปแล้ว ท่านเป็นเพียงคนนอก การที่สามีและลูก  
อนุญาต ยินดี เต็มใจ ให้พวกเขามาปฏิบัติท่าน ก็เป็นคุณงาม  
ความดีของพวกเขา เป็นบุญคุณที่ท่านอนุโมทนา ท่านจึงต้อง  
สำรวมระวัง ทะนุถนอมน้ำใจลูก ๆ ให้สมกับความมีน้ำใจ  
เหล่านี้

ความคิดของท่านเป็นความคิดของผู้ที่อยู่กับปัจจุบัน  
ยึดอยู่กับความเป็นจริงของแต่ละขณะ ๆ ถ้าท่านเผลอสติ  
ปล่อยใจให้ไปยึดว่า ท่านมีลูกสาวห้าคน เมื่อท่านเจ็บลูกทั้ง  
ห้าคนย่อมมีหน้าที่ที่จะต้องกตัญญูทดแทนท่าน สิ่งใด ๆ ที่

ลูกทำให้ ท่านก็จะเห็นว่าเป็นหน้าที่ ไม่เกิดความพอใจ ยินดี ไม่รู้คุณค่าในน้ำใจไมตรีเหล่านั้นหรือท่านอาจหงุดหงิด คับข้อง เรียกร้องเอาตามอำเภอใจ โดยไม่คำนึงว่า ลูก ๆ มี ภาระอื่นผูกมัดตัวอย่างไรบ้าง สามารถทำตามความปรารถนา ของท่านได้หรือไม่ ชีวิตของท่านก็จะแห้งแล้ง กระด้าง แม้ผู้อื่นจะมองว่าท่านเป็นคนโชคดียังยิ่งก็ตาม

สติที่ท่านได้ฝึกฝนเรื่อยมา ผลิดอกออกผล เป็นปัญญา แนะสอนใจ ให้รอบรู้ตามความเป็นจริง เกิดวิธีการที่จะเลี้ยง ความคิดของตน ให้เป็นสายธารแห่งความผาสุกอิมเต็ม พอ ในทุกทุกสิ่งที่ยังเกิดขึ้นกับชีวิตของท่าน

คุณแม่อีกท่านหนึ่ง มีลูกสาวคนเดียว แต่งงาน มีครอบครัวแล้ว ท่านล้มเจ็บเป็นอัมพาต แม่สามีจะเฝ้าดูแลอย่างใกล้ชิด ซิต ลูกสาวก็มาเยี่ยมเยียนไม่ขาด รวมทั้งหาพยาบาลพิเศษให้ มาดูแลท่านตลอดทั้งกลางวัน กลางคืน ผลัดเปลี่ยนกันก็ ตาม ท่านก็ยังไม่ได้ตั้งใจ ออกคำสั่งให้ลูกสาวออกจากงาน มาอยู่กับท่าน

ลูกสาวแย้งว่า ถึงเธอทำเช่นนั้น ก็คงดูแลท่านไม่ได้ดี เท่าพยาบาล และเธอเองก็ไม่อาจทอดทิ้งภาระที่ต้องดูแล สามี และลูกเล็ก ๆ อีกสองคนได้

คุณแม่ไม่ยอมรับฟังเหตุผล พิลาปราพันว่า สมัยเมื่อ ท่านเลี้ยงลูกมา สิ่งใดที่เป็นความสุขของลูก ท่านชวนขาย สรรหามาให้ ครั้งนี้เพียงแค่ท่านขอให้ลูกมาอยู่เป็นเพื่อนให้อุ่น



ใจ ลูกก็เห็นครอบครัวสำคัญว่าแม่ ใครมาเยี่ยม ท่านก็รำพัน  
ความน้อยใจแครงใจลูกให้ฟังไม่ขาดปาก แม้ผู้มาเยี่ยมจะตึง  
ให้ท่านอยู่กับเหตุผล และความเป็นจริง ท่านก็ดัดหู ไม่ใส่ใจ  
ฟัง คงยึดอยากประหนึ่งจะลอยดาวลวดเดือนมาให้ได้ดัง  
ปรารถนา

จากตัวอย่างสองกรณีนี้ จะเห็นว่า ไม่มีใครทำทุกซ์ทำ  
โทษให้เราได้เท่ากับที่ใจของเราเองทำกับตัวเอง ถ้ายึดมั่นถือมั่น  
เอาตามความพอใจ โดยไม่พิจารณาเหตุผลตามความเป็น  
จริง แม้ได้สิ่งของเท่าใด ๆ มา ใจก็ไม่ระลึกคุณค่า ยิ่งรำรังแต่  
จะเอาในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เป็นเหตุให้จิตใจทุกซ์ หม่น-  
หมอง

การได้ หรือไม่ได้ มี หรือ ไม่มี หาใช่สาเหตุของ  
ความสุขความทุกซ์ไม่

เหตุอยู่ที่ใจ

ใจที่มีสติรักษา ให้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับ  
ความเป็นจริงของแต่ละขณะแต่ละขณะเฉพาะหน้านั้น  
แหละ คือใจที่ผาสุกอิ่ม เต็ม

วัยเกษียณอายุคือวัยแห่งการเก็บเกี่ยวผล ปีติ อิ่มเต็ม  
กับทุกสิ่งที่ได้ผ่านพบมาแล้ว

วัยเด็กเป็นวัยเรียนรู้ เหมือนกระดาศซับ ที่คอยซับทุก  
อย่างที่หยดลงมา

วัยหนุ่มสาวเป็นวัยแสวงหาประสบการณ์ นำความรู้ที่

ได้เรียน และจดจำ มาทดลองปฏิบัติว่าได้ผลจริงจังแค่ไหน  
 เพียงไร แต่ปฏิบัติแล้ว ก็ยังไม่มีเวลาได้นำมาพิจารณา  
 ไตร่ตรองถึงผลดีผลเสีย ให้ประจักษ์แจ้งชัดแก่ใจ จิตใจยัง  
 สับสน วุ่นวาย เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ด้วยภารกิจที่ต้องรับ  
 ผิดชอบ

ครั้นถึง วัยเกษียณอายุ ภารกิจทั้งหลายได้รับการปลด  
 วางลง เวลาว่างที่เกิดขึ้นเชื้ออำนาจให้ได้พินิจพิจารณาถึงสิ่ง  
 ต่าง ๆ ที่ได้กระทำลงไป ทำให้เกิดเป็นความอึดเต็ม พอก กับ  
 ชีวิต เพราะได้ทำมาครบทุกอย่างแล้ว ได้ “ให้” สิ่งที่ดีงามแก่  
 สังคม ประเทศชาติ ผู้คนรอบข้าง ขณะยังอยู่ ผู้คนก็รักใคร่ ขณะ  
 จากไป ผู้คนก็อาลัยหา

เป็นช่วงขณะของชีวิต ที่มีเวลาเฝ้าตามมอง สำรวจ  
 ใจของตน ทำความรู้จักตัวของตัวว่า ใจยังพร่อง โหยหาสิ่ง  
 ไใด หรือหงุดหงิดคับข้องกับสิ่งใด จะได้แก้ไข ปลดปล่อยให้ใจ  
 เป็นอิสระจากความอยาก ความไม่อยาก ทั้งปวง เป็นไท  
 แก่ตน

ถ้าแต่ละคนฝึกฝนให้มีสติรู้อยู่กับใจต่อเนื่องกัน ใจของ  
 ผู้นั้นจะอ่อนโยน อยู่กับความเป็นจริงที่กำลังประสบในแต่ละ  
 ขณะ แต่ละขณะ กาลเวลา และใจจะเคลื่อนไปด้วยกันเป็นอัน  
 หนึ่งอันเดียวกัน ไม่เป็นจังหวะ เหลือมโกลงเข้าไปคาดคองหวังอยู่  
 ในสิ่งซึ่งยังมาไม่ถึง หรือยึดเหน็ดติด นวนอาลัยอยู่กับสิ่งที่  
 ผ่านพ้นไปแล้ว

ความหลงเลอะ หดหู่ เศร้าสร้อยจะไม่มีในจิตใจเหล่านี้ จะไม่ไปพะวงควบคุมกำกับผู้คนรอบข้างให้เป็นไปดังใจหวัง หรือเรียกร่อง บีบบังคับให้เขาต้องมาพะนอเอาใจ

แต่จะเป็นใจที่เชื่อมั่นในตัวของตัวเอง เพราะได้เตรียมเสบียงของกุศลกรรมไว้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงให้อิ่ม เต็ม ยิ่งกว่านั้น ยังพอเพียงพอสำหรับเป็นกำลังให้บากบั่น พากเพียรใช้ทุกเวลาเวลาที่เหลือนี้ จวบจนสิ้นอายุขัย ขวนขวายสะสมสติปัญญา เพื่อ “รู้” โลกตามเป็นจริง ไม่ไปหลงยึดแบกนาม ห่วงหวง ไว้ให้กดถ่วง ทั้บถมจิตใจจนสิ้นสุข



## สงครามฤๅษณ์ติภาพ

จาก ศานติสังคม

ปีที่ 2 ฉบับที่ 3

เมษายน - มิถุนายน 2529

ใคร ๆ ก็ไม่ปรารถนาสงคราม เพราะเมื่อสงครามเกิดขึ้นแล้วผลเสียหายที่ติดตามมานั้นเหลือคณานับ แต่ทั้งที่รังเกียจเดียดฉันท์สงครามกันถ้วนทั่วหน้า แทบทุกคนก็ละเลยที่จะช่วยกันป้องกันเหตุที่ชักพาไปสู่สงคราม ความไม่ปรารถนาของเราจึงห่างไกลจากความเป็นจริง

ยิ่งใจของเราเอง แต่ละคน แต่ละคนด้วยแล้ว ยิ่งตกอยู่ท่ามกลางสงครามมหาประลัย แทบทุกเวลานาทีก็ว่าได้ เพราะเราต้องร่นวายุ สู้รบกับความปรารถนาที่แปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ช่วงขณะหนึ่ง สติปัญญาฉับไวแนบแน่นอยู่กับใจ ทำให้เราตั้งใจซื่อสัตย์สุจริต ไม่เอารัดเอาเปรียบใคร พุดแต่คำสัตย์คำจริง แต่อีกขณะหนึ่ง สภาพแวดล้อมเปลี่ยนไป เปิดโอกาสให้กิเลสออกมาเหย้ายวน ทำทนายเราจนลืมความตั้งใจดั้งเดิม เมลลใจสิ้นไกลไปกับความโลภ ความอยากที่ไม่มีขอบข่าย กำหนดกฎเกณฑ์

เราไม่ได้มีเจตนาจะให้ใครเข้าใจผิดว่า โกงผลงานของผู้อื่น แต่คนมาที่กัทักขมเขยกับเรา การนั่งจึงเป็นเสมือนรับสมอ้าง ทำให้เขาเข้าใจผิดแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น อย่างไม่มีข้อกังขา

ตลอดทุกเวลานาที จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตามที่ เราต่อสู้กับตัวเองอยู่อย่างไม่มีเวลาว่างเว้น จะมีสักกี่คนที่ถูกได้คิดแล้วเอาสติปัญญาไปไตร่ตรอง หาวิธีเผด็จศึกสงครามเหล่านี้ให้ยุติโดยเด็ดขาด นอกจากจะไม่คิดยุติแล้ว เรายังปล่อยสติให้หลวม เหมือนท่านบร๊ว ๆ เปิดโอกาสให้ใจที่ป่าเถื่อน ดั่งดื้อถือรั้นเอาตามความอยาก ความชอบของตน ไหลป่าอย่างไม่มีฝั่งมีฝาย ไปเบียดเบียนย่ำยีหัวใจผู้คนรอบข้าง จนหมดสุขคับแค้นใจไปตาม ๆ กัน

ผู้บริหารท่านหนึ่ง กล่าวแถลงอย่างมั่นใจออกมาในที่ประชุมว่า โครงการที่ท่านคิดขึ้นนี้ ได้มอบหมายให้นักวิชาการไปศึกษาตรวจสอบข้อมูลแล้ว ผลเป็นที่พอใจพอใจสามารถนำมาดำเนินการได้

นักวิชาการที่ถูกท่านเอ่ยอ้างสะดุ้ง เพราะไม่ได้พบผู้บริหารมาร่วมสามเดือน จำได้ว่า ยังไม่เคยได้ยินเรื่องโครงการนี้เลย แต่ท่านก็ไม่สามารถลุกขึ้นแถลงความเป็นจริงต่อที่ประชุม ในวาระนั้นได้ เพราะมันเท่ากับเป็นการประกาศว่า หากผู้บริหารไม่ใช่ผู้ปั้นน้ำเป็นตัว ท่านเองก็เป็นผู้ได้บังคับบัญชาที่ต้องการฉีกหน้าเจ้านายเพื่อผลประโยชน์จากความเสื่อมเสียของผู้อื่น

สังคมคือที่รวมของคนต่างจิตต่างใจ ต่างความคิด ร้อยล้านพันคน ที่จะให้เห็นสอดคล้องต้องกันนั้นเป็นของยาก เราจึงพยายามแสวงหากรรมวิธีเพื่อเป็นกรอบ กติกา ช่วยบังคับให้

แต่ละคน แต่ละคนในสังคมนั้น คิดและปฏิบัติทำนองเดียวกัน เพื่อความเป็นระเบียบ สะดวกต่อการเข้าใจ และวางตนให้สอดคล้องเป็นแนวเดียวกัน

แต่กรอบ หรือกติกา ตัวบทกฎหมายเหล่านี้ ก็เป็นเพียงตัวอักษร เพื่อให้พาลชนบริหารความเห็นแก่ตน หลบเลี่ยงเลี้ยวลดหน้าของหลักเร้น แทรกไปในระหว่างวรรคตอน หรือแทรกกรอบอย่างหน้าตาเฉย เพราะไร้หิริโอตตปปะ ความละอาย เกรงกลัวต่อความผิด ความชั่ว อันเป็นโลกบาลธรรมเครื่องค้ำครองโลก

พฤติกรรมเหล่านี้มีรากเหง้ามาจากความรักตนหลงตัว ตามความสะดวกสบายของกิเลสในใจ ไม่เคยถูกคิดถามตนเองว่า สิ่งที่จะกระทำลงไปนั้น ก่อประโยชน์ หรือก่อพิษภัยให้แก่ตัวของตัว หรือผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างไรบ้าง

หิริโอตตปปะจะงอกไม่ได้ หากขาดสัมมาสติ การระลึกดูตามเป็นจริง

วิทยาการที่ก้าวหน้าทำให้เรามีเกมคอมพิวเตอร์ มีเครื่องเล่นที่ฝึกความว่องไวของสติ แต่เป็นสติที่ขาดการสัมผัสสัมพันธ์กับความเป็นจริง เขาชนในยุคปัจจุบันจึงสนุกอยู่กับเกมเหล่านี้ โดย “ดับ” หนีจากโลกภายนอก ไม่รับรู้ความรับผิดชอบ ระเบียบ วินัย หน้าที่ใด ๆ ทั้งสิ้น

จุดบอดของการอบรมคน ให้เป็นมนุษย์ คือ เป็นมนุษย์ทั้งกายและใจ กำลังลูกกลมแผ่กว้าง ขยายแวงออกไป

อย่างน่ากลัว

ถ้าหันมาทำความเข้าใจกับ “ใจ” ให้ชัดเจน เราอาจพบตะเข็บที่เป็นสาเหตุก็ได้

ใจของคนเราไม่ใช่สิ่งที่กลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันโดยตลอด หากแบ่งแยกได้เป็นสองส่วน คือ ส่วนที่เรียกว่า จิตสำนึก และจิตไร้สำนึก

ท่านผู้รู้เปรียบส่วนที่เป็นจิตสำนึกนี้เสมือนสวนญี่ปุ่นเล็ก ๆ ที่เรากำลังตั้งใจเอาสติจดจ่อ รู้จัก รู้จำ ก่อนหินดินทราย ทุกก้อนทุกเม็ด ที่นำมาตกแต่งประดับประดา มีชื่อสำหรับเรียกขานต้นไม้ทุก ๆ ต้น ที่นำมาปลูก มีความภาคภูมิใจ พอใจกับผลที่เราสร้างสรรคขึ้นมา แต่อาณาบริเวณของสวนญี่ปุ่นนี้กระจัดย่อย กระจิดริด นิดเดียว เมื่อเทียบกับจิตไร้สำนึก ซึ่งกว้างใหญ่ไพศาล มหึมา ประดุจป่าดงดิบที่มีอยู่โดยธรรมชาติ แม้นักสำรวจจะพยายามศึกษาค้นหาอยู่ ก็ยังไม่อาจเข้าไปได้ถึงทั้งหมดทั้งป่า เพียงแค่ลัดเลาะอยู่แถบชายป่าที่ประชิดติดกับสวนญี่ปุ่นเท่านั้นเอง

จิตสำนึกบอกเตือนให้เราเห็นว่า สิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สิ่งใดควรประพฤติ สิ่งใดควรละเว้น สติเข้มงวดให้เราเป็นคนจริง หากเพียรฝึกฝนขัดเกลา ดัดสันดานตนเองให้มีเหตุผลขึ้นโดยลำดับ

จิตที่ขาดการฝึกฝนอบรม จะย่อหย่อน อ่อนแอ ท้อแท้ พ่ายแพ้ไปตามเสียงกล่อมของกิเลส ให้รักสะดวก รัก

สบาย โดยไม่คำนึงถึงความคับข้องเดือดร้อนของผู้อื่น ปล่อยให้  
ตัวปล่อยใจไปตามอารมณ์สุดแต่จิตไร้สำนึกจะชักพาไป

จิตสำนึกเหนียวรั้งให้พูดความจริง แต่เมื่อมีผู้มาทัก  
ทักชมเชยในสิ่งที่เราไม่ได้ทำ จิตไร้สำนึกครอบงำให้ปิดปากนิ่ง  
เฉยเสีย ไม่ยอมชี้แจงข้อเท็จจริง โดยให้เหตุผลว่า เดียวเขาจะ  
อาย ถ้าเราเอะอะทักท้วงออกไป แต่แท้ที่จริง ตัวตนของเรากำลัง  
ลึงลึงโลดอยู่ลึก ๆ ว่า ก็เขาอยากเข้าใจผิดไปเอง แล้วจะมาโทษ  
เราได้อย่างไร เราสงบเสงี่ยม ไม่ได้ทำอะไรสักหน่อย

ถ้าจะอุปมา ก็เหมือนมือขวาของเรา หยิบยื่นสิ่งที่ถูก  
ต้องดีงาม เป็นสัจจะออกให้แก่โลก แต่มือซ้ายกลับประพฤติดัน  
เป็นนักเลงอันธพาล กระโจนเข้ามาปิดสัจจะ ความถูกต้องดี  
งามให้พลัดหลุดมือ หล่นกระจายเสียหายหมด หรือมีฉะนั้น  
ก็ชกต่อยใส่จนมือขวาชัตดยอก ฟกช้ำ ดำเขียว หยิบจับอะไรไม่  
ได้

ถ้าสติไม่คมพอจะรู้เท่าทันกลมายาของกิเลส เราก็  
ปล่อยให้กิเลสเป็นฝ่ายชนะทุกครั้งไป กิเลสก็แผ่อำนาจ  
ครอบครองใจยกย้ายความปรองคืด วาจา และการกระทำของ  
เรา ให้กลายเป็นเครื่องมือ ในการผลิตกิเลสสืบไป

ทุกแห่งที่ตัวของเราอย่างเหยียบไป ก็แปรเปลี่ยนเป็น  
สมรภูมิ เพราะกิเลสในใจของเรา สาดกระเซ็นพิษออกมาทาง  
ความปรองคืด วาจา และการกระทำ ประดุจกระสุนปืนเข้าใส่  
ผู้คนรอบข้าง เราจะมีแต่ความกระด้าง เห็นแก่ตัว ดึงดีถือ



รับ ไม่ฟังเหตุผลของผู้ใดทั้งสิ้น ถ้าผู้คนรอบข้างมีสติ มีความ  
ยับยั้งชั่งใจ เหตุการณ์ก็ยังคงดูเหมือนเป็นปกติสุข ครั้นสังเกตใกล้  
ชิดเข้าไป จะพบว่าใจแต่ละดวงที่เกี่ยวข้องเต็มไปด้วยความ  
อึดอัด กัดค้น เสมือนมีระเบิดเวลาที่ถอดสลักออกแล้วทุกซ่อน  
อยู่ คอยเวลาที่จะระเบิดเปรี้ยงปร้างขึ้น มีวินาทีใดก็วินาที  
หนึ่ง

เรา “คิด” เอาว่า เราได้ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้ว ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ  
ยังไม่ได้ทำ แล้วกิเลสก็พาให้หลุดออกไป เป็นตุเป็นตะ เช่นผู้  
บริหารท่านนั้น ผู้คนเลยไขว้เขวไปว่า ความมีอายุทำสถิติให้  
เลอะเลือน บกพร่อง ก่อพฤติกรรมที่เชื่อถือไม่ได้ เพราะความ  
หลงครอบงำใจ

แท้ที่จริง สถิติที่เลอะเลือนบกพร่องนั้น เป็นผลของการ  
ขาดการฝึกฝนใจตนเอง ขาดระเบียบวินัยต่อตนเอง อายุไม่  
สามารถครอบงำใจ ที่ผ่านการฝึกฝน จนคล่องแคล่วพอตัวแล้ว  
ได้ เพราะใจเป็นธาตุที่เป็นอิสระจากอำนาจของกาลเวลา

ยิ่งเผลอปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกิเลส คือตามอารมณ์  
รัก อารมณ์ชัง อารมณ์หลง รู้เท่าไม่ถึงการณ์ มากเท่าใด เราก็  
ยิ่งเป็นคนไม่อยู่กับร่องกับรอย มากเท่านั้น พุดอย่างนี้เสร็จ  
ก็ตระบัดสัตย์ เปลี่ยนใจเป็นอีกอย่าง ทำให้ผู้ได้บังคับ  
บัญชา ผู้เกี่ยวข้องสับสน ว่าวุ่น มีอาการโรคจิตโรคประสาท  
ไปตาม ๆ กัน

ลูกเต๋าก็ฝังใจจากประสบการณ์ที่ได้เห็น จนเคยชิน

ทุกวันนี้ว่า นี่เป็นสิ่งปกติธรรมดา ยึดถือเป็นแบบฉบับ ปฏิบัติตามโดยไม่รู้ตัว

เด็กเหล่านี้ก็ถูกหล่อหลอมจากความเคยชิน ให้เติบโตขึ้นมาเป็นเด็กที่พูดไม่จริงโดยสันดาน ทำทุกอย่างเพื่อให้ตนได้ประโยชน์สนใจปรารถนา ไม่รักษาคำพูด ไม่รับผิดชอบ เป็นเด็กที่นึกถึงแต่ประโยชน์ของตนเป็นที่ตั้ง เรียกร้องนิวโหย มีความอยากที่ไม่รู้จักคำว่า “อิ่ม” ว่า “พอ” กล่าวโดยสรุป คือ เป็นเด็กมีปัญหา เพราะใจของเด็กเหล่านี้ เป็นใจที่เป็นโรค ชัดแย้งกันเอง ระหว่างจิตสำนึกกับจิตไร้สำนึก ติดข้องห่วงวนวน ตีนกัลลวองของใจตัวเอง หงุดหงิดขาดสติที่จะพิจารณา พิจารณา ค้นหาใจ แยกแยะออกจากเงา เพื่อทำความรู้จักกับความจริง

กายเจริญวัยขึ้นตามจำนวนปีที่ผ่านไป

แต่ใจที่ขาดสติ ขาดการฝึกฝนตนเอง จะหลงเลอะอ่อนเยาว์ไม่เดียงสาอยู่ตลอดเวลา แม้กายจะเจริญวัยจนแก่เฒ่า หรือรับภาระเป็นอะไรก็ตาม ก็ทำหน้าที่ไปตามแกนเหมือนหุ่นที่ถูกชักเชิด ครั้นประสบภาวะวิกฤต ที่ต้องอาศัยพลังจิต พลังปัญญา ก็ไม่สามารถบังคับตน ให้ประพฤติสอดคล้องไปตามครรลองของหน้าที่ ความรับผิดชอบ ที่พึงกระทำ หากปล่อยกายปล่อยใจให้เป็นทาสของอารมณ์ลุ่มหลง ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตนปรารถนา ผังใจจืดจางอยากให้เป็นจนไม่ใยดีต่อเหตุผลและสภาพเป็นจริง เฝ้าแต่จะเปลี่ยนแปลง

หันเหความจริง ให้เป็นไปตามความขาดสติขาดปัญญา  
ของตน

หากมีอำนาจ ทรัพย์ศฤงคารอยู่ในมือ ก็จะนำสองสิ่งนี้  
มาเป็นฐานต่อรอง เพื่อให้ได้ชัยชนะสมปรารถนา สงคราม  
เบียดเบียนโลก ก็ดุเดือด เพิ่มสัดส่วนไปตามฐานของ  
อำนาจ และทรัพย์ศฤงคารที่มี

แม้ขาดแคลนอำนาจแลทรัพย์ศฤงคาร ก็ยังปลิ้น  
ปล่อนหลอกลวง ฉกฉวยโอกาส ใ้วจาเป็นฐาน จูงใจคน  
ให้คล้อยตามความเพ้อฝัน ที่อัดล้นอยู่ในใจ

โลกจึงเดือดร้อน ระส่ำระสาย เป็นวัฏฏะ ซ้ำแล้วซ้ำอีก  
อยู่ ดังนี้ และจะยังคงเป็นอยู่ต่อไปอีก ไม่มีที่สิ้นสุด

พระพุทธองค์ทรงเฝ้าสังเกตสิ่งเหล่านี้ โดยถึถ้วน ทุกแห่ง  
ทุกมุม ทวนทิศทางการแสวงหา ด้วยการลิดรอนอำนาจ  
ของกิเลส ไม่ให้กระเซ็นกระสายจากจิตไร้สำนึก ออกมาทาง  
ความปรุงคิด วาจา หรือการกระทำ แทนการปล่อยใจให้ป่า  
เถื่อนไปตามอำนาจของกิเลส ย่ำยีบีฑาผู้คนรอบข้าง และ  
โลก ให้เดือดร้อน ไปตามความไม่มีเหตุมีผล ท่านหันสมรภูมิ  
เข้ามาตั้งไว้กลางใจตนเอง แล้วประกาศสงครามกอบกู้อิสร-  
ภาพ จากอวิชชา และอุปาทาน

เมื่อถูกผัสสะกระทบ ใจกระเพื่อมไปตามกิเลส ท่าน  
จดจ่อสติเพ่งมอง จนเห็นกิเลสต้นเหตุชัดเจน รู้ชัดถึงกำลัง  
ขับเคลื่อนของมันแล้วเอาปัญญาพิจารณา จนรู้แจ้งเห็นจริง

แผดเผาสิ่งเคลือบแฝงเหล่านั้น จนหลุดออกไป ตกออกไป  
จากใจ โดยลำดับ

อุปมาใจเป็นที่ดิน ที่ยังรกเกลื่อนด้วยใบไม้  
นานาชนิด ได้แก่กิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน

ผัสสะเปรียบเหมือนลม เมื่อมากระทบ ใบไม้เหล่านี้  
นี้ก็ปลิวพุ้งให้เราได้เห็น แทนการปล่อยให้มันพุ้งลอดรู้ ออก  
ไปสกปรกรกบ้านข้างเรือนเคียง ท่านให้เรากำหนดสติ กวาด  
ตะล่อมใบไม้เหล่านี้ เข้ามากองรวมกัน ไว้เป็นกอง ๆ แล้วส่งให้  
ปัญญาจับพิจารณา จนเห็นตามเป็นจริง สิ้นสงสัย เปรียบ  
เหมือนเราจุดไฟขึ้น เผาใบไม้เหล่านี้ จนมอดไหม้เป็นถ้ำ  
หมดสิ้นไป

ใจก็เป็นอิสระ จากความสิ้นไปของกิเลสตัวนั้น ต่อ  
ไป ก็คอยจดจ่อ พิจารณา กิเลสตัวถัดไป ถัดไป ถัดไป...

สงครามกอบกู้อิสรภาพดำเนินต่อเนื่องไป ทั้งกลาง  
วัน กลางคืนไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ภาย  
เป็นตามธรรมชาติธาตุขันธ์ แต่ใจแนบแน่นอยู่กับสติธรรม  
ปัญญาธรรม จดจ่อเพลิดเพลินอยู่กับงาน ไม่มีชั่วขณะใด  
ที่เผลอ หลงลืมหน้าที่

ถ้าเมื่อใดที่เผลอสติ สงครามก็เปลี่ยนไปกลายเป็น  
สงครามกิเลส มุ่งเข้าประหารอาหารแย่งชิงอำนาจ ทรัพย์  
ศฤงคาร เกียรติยศชื่อเสียง ของกันและกัน ผู้แพ้เกิดทุกข์  
เดือดร้อน ผู้ชนะก่อเวร

แต่ถ้าเป็นสงครามกอบกู้อิสรภาพ ผลของมันจะยัง  
ภายนอกให้ร่มเย็น ภายในโง่บาบายน เพราะสามารถได้ถอน  
ตัวเองให้พ้นจากความรู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง ความดั่งคือ ยึดมั่นถือ  
มั่นไปโดยลำดับ สงครามนี้ แทนที่จะสร้างความเดือดร้อนทุก  
หย่อมหญ้า เจกเช่น สงครามโดยทั่วไป กลับก่อให้เกิดความ  
ผาสุก สงบ สันติ

วิธีการของพระพุทธองค์ ชี้แนะให้เราได้เห็นว่ ใน  
โลกสมมตินี้ ทุกอย่างมีความขัดแย้งกันอยู่ในตัว เหมือนเรา  
หยิบไม้ขึ้นมาท่อนหนึ่ง ถ้าไม้นั้นท่อนสั้น ก็คล้ายปลายทั้ง  
สองใจ ถ้าไม้ท่อนยาวอาจเกิดสงสัยได้ว่า ไม้ของเราจะมี  
เพียงปลายเดียว

ด้วยสังขธรรม ไม่มีสิ่งที่เป็นความมืด หรือความสว่าง  
ถ้าระนาบที่ขวางกันระหว่างประสาทตา กับลำแสงที่บ เราก็  
แปลผลสะนั้นว่า “มืด” ถ้าระนาบโปร่งใส ก็ว่า “สว่าง”

ถ้าใจกระจายทิศทางออกสู่ภายนอก เราก็เป็นตัวสาร-  
พัดพิชที่สลัดการกระทำ คำพูด ความปรองคืด ประดุจหนาม  
แหลมอาบยาพิษออกไปทิ่มตำทุกสรรพสิ่งทั่วโลก ทั่วสังสาร  
วัฏฏ์ ที่ “คิดว่” กีดขวางหนทางของเรา เริ่มแต่การอิจฉา  
วิชา จึงตีชิงเด่นกันระหว่างพี่น้อง เพื่อนฝูง เจริญอกงาม  
แตกกิ่งก้านสาขา แผ่ออกไปเป็นการเล่นพรรค เล่นพวก บัด  
แข่งบัดชา สาดโคลนใส่กัน มุ่งทำลายประหัตประหารฝ่ายตรง  
ข้าม ทุกวิถีทาง ไม่ว่าจะเป็หน้าทีการงาน เกมกีฬา การ

กอบ หรือคุณลักษณะของใจที่ปลอดจากอวิชชา นั่นแหละ  
คือ สันติธรรม สันติภาพที่ทุกคนไขว่คว้า ร่ำร้องหา

สงคราม ฤๅสันติภาพ จึงเป็นปลายแต่ละปลายของไม้  
ท่อนเดียวกัน

ถ้าเราหมุ่นทิดผิด กระจายออก แก่ภายนอก สงครามก็  
ยึดเยื้อเรื้อรัง

ถ้าปรับทิศทางเข้าภายใน แก่ไขฟาดฟันกิเลสของตน  
เองสงครามก็สิ้นสุด เกิดเป็นสันติภาพที่เป็นนิรันดร



# ปล่อยาว

จาก สานติสังคม

ปีที่ 2 ฉบับที่ 2

มกราคม-มีนาคม 2529

สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย มีลักษณะที่เหมือนกันอยู่ประการหนึ่งคือความรักตน สงวนตัวให้เป็นสุข ปลอดภัยจากภยันตรายทั้งปวง แต่การจะทำให้ตนเป็นสุขนั้น มีกรรมวิธีแตกต่างกันออกไป สุดแล้วแต่พื้นฐานจิตใจของแต่ละบุคคล

เด็กชายหนึ่งเล่นเกมงูไต่บันไดกับพ่อ ครั้นถึงตาที่หนึ่งทอดลูกเต๋า แล้วเดินแต้มไปตกเข้าปากงู ต้องไหลตกลงไปตั้งต้นที่ทางงูใหม่ หนึ่งครุ่นคิดอย่างหนัก ไม่ยอมเดินหมากตามแต้มที่ตนต้องเดิน ครั้นพ่อเร่งให้เดิน เพื่อจะได้เล่นต่อไป หนึ่งก็ตอบหน้าตาเฉยว่า “งูมันอ้วกจะพ้อ มันคายหมากของหนึ่ง กลับออกมาทางปากใหม่” เป็นการสรุปว่า หนึ่งจะไม่ยอมเสียแต้มตามกติกาของเกม

ทุกคนที่นั่งดูอยู่หัวเราะด้วยความเอ็นดูว่าหนึ่งเฉลียวฉลาด รู้จักคิดหาเหตุผลเอาตัวรอด ปล่อยาวให้หนึ่ง “โกง” ได้สนใจ วิสัยสามขวบช่วยปกป้องให้ผู้ใหญ่แลไม่เห็นไกลไปว่าการสนับสนุนหนึ่งให้เคยชินกับความคิดเช่นนี้ คือภยันตรายร้ายแรง ต่อสุขภาพจิตของหนึ่ง ในกาลภายหน้า

เพราะเหตุใด

เพราะกรรมวิธีของหนึ่ง ส่อให้เห็นถึงจิตใจที่ยึดมั่น  
สำคัญหมายในตัวตน อย่างเหนียวแน่น สิ่งใดที่กระทำ หนึ่งต้อง  
ดี ต้องชนะโดยไม่คำนึงว่า ได้ผลนั้นมาด้วยวิธีใด หนึ่งเล่น  
อะไรกับใคร ถ้าเป็นฝ่ายแพ้จะไม่ยอมเลิก ต้องเล่นอยู่เช่นนั้น  
จนกว่าจะเป็นฝ่ายชนะแทนที่ผู้ใหญ่จะเจตนิยวถึงสัญญาณ  
อันตราย กลับส่งเสริมให้หนึ่งยึดติดในอุปนิสัยนั้นยิ่งขึ้น โดย  
สมยอมให้หนึ่งชนะ เมื่อจำต้องยุติการเล่น

เติบโตสูงขึ้น หนึ่งอาจประสบชะตากรรมเช่นเอก  
ก็ได้

เอกมีประวัติการเรียนดีมาตลอด สอบเข้ามหาวิทยาลัย  
กิตติแพทย์ตามปรารถนา สอบทุกครั้ง คงครองความเป็นที่หนึ่ง  
มาโดยลำดับ จนขึ้นปีสาม เอกทำสอบวิชาอายุรศาสตร์  
พลาด ผลตกไปเป็นที่สอง เอกปรับใจให้รับความจริงไม่ได้  
ปล่อยใจให้ย่ำคิดผิดหวัง จนเป็นบ้า ต้องพักการเรียนเพื่อรักษา  
ตัว

หลังจากหายแล้ว เอกเรียนต่อเป็นปกติจนสำเร็จ  
ได้ปริญญา ไม่มีใครคิดว่าเอกจะมีปัญหาอะไรอีก

เมื่อเริ่มทำงานเป็นแพทย์ฝึกหัด เอกถูกจัดให้อยู่ห้อง  
ฉุกเฉิน มีคนไข้ประสบอุบัติเหตุ ถูกรถชนมา เอกตรวจไม่พบสิ่ง  
ผิดปกติ จึงให้กลับไป กลับไปแล้วคนไข้ล้มลงโดยลำดับ สอง  
วันต่อมา มีอาการชักไม่รู้สีกตัว ญาติพากลับมาโรงพยาบาล  
ใหม่ พบกับเอก ผลปรากฏว่า คนไข้ตาย จากการผ่าตัด



ตรวจ พบสาเหตุว่า เลือดออกมากั่งในสมอง เพราะเส้นเลือดดำ บริเวณใต้สมองฉีกขาด

คนไข้ตาย....

เอกกลับเป็นบ้าอีก

จากนั้น ไม่มีใครคาดเดาได้ว่า เอกจะปกติหรือกลายเป็นคนคุ้มบ้าคุ้มตีขึ้นมาเมื่อใด ความบีบคั้นเพียงไหน จึงวิกฤติถึงขั้นให้อาการวิปริตแสดงออกมา เอกจะได้ใบประกอบโรคศิลปะ สามารถประกอบอาชีพแพทย์ได้ตามกฎหมาย หรือจะถูกตัดรอนโอกาส ให้กลายเป็นบุคคลไร้ความสามารถ หมดอาชีพ?

แต่ปัญหาใหญ่กว่านั้น ที่ควรช่วยกันขบคิดคือ มีสิ่งใดบ้างที่เราอาจป้องกัน แก้ไข ไม่ให้ใคร ๆ เป็นเช่นเอกอีก

จิตใจของมนุษย์เป็นธาตุประหลาด หากถูกบีบบังคับลงโทษ ก็เกิดปฏิกิริยาต่อต้าน ต่อสู้ ตีอรั้น แบบสุนัขจนตรอก ขับเคลื่อนไปด้วยสัญชาตญาณ ที่ปราศจากทางเลือก คือสติและปัญญา ต้องการเพียงอย่างเดียว คือความเป็นไทแก่ตัว จิตแพทย์จึงตั้งสมมติฐานว่า การลงโทษ ทำให้เด็กเกิดปัญหา เป็นคนชอบต่อต้าน ตีอรั้น มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคจิต วิธีแก้ไขคือ ให้ผู้ปกครองตามใจเด็ก ยุติการลงโทษชนิดเฉียนตี

ครั้นได้รับการพะนอ ตามอกตามใจ อย่างไม่มีขอบเขตจำกัดก็เกิดความไม่แน่ใจในอิสระเสรีที่ได้รับนั้น เพราะ “โลก” ที่รู้จักเป็นโลกมายาที่ขาดสมดุล มีแต่ความเป็น “ผู้รับ” เพียงอย่างเดียว ไม่ว่าปรารถนาสิ่งใด จะทุ่มจิตใจไปยึด

ติด ต้องการแต่สิ่งนั้น โดยไม่ยั้งยั้งซึ่งดวง ไม่คำนึงว่า ของทุกอย่างมีลักษณะคู่ เมื่อมีได้ ก็มีเสีย เมื่ออยากแล้ว ก็มีสมหวังบ้าง ผิดหวังบ้าง

ความคิดคำนึงของบุคคลเหล่านี้ มีแต่แง่บวกอย่างเดียว อยากแล้วต้องสมหวัง เพราะประสบการณ์แต่เยาว์วัยสนับสนุนให้รู้จักแต่อย่างนั้น เมื่อสิ่งที่มีเพียงแค่นั้น ใจจึงทุ่มไปยึดมั่นสำคัญหมายหมดหัวใจ ครั้นผลออกมาตรงกันข้าม ใจที่ยึดมั่นสำคัญหมายอยู่เต็มที่ไม่สามารถกลับตัวเปลี่ยนใจเลยหลุดจากนางเสีย ได้แก่สติปัญญา ความรู้ขาดฝั่งลง

ความเป็นจริง เป็นสิ่งที่ทำใจให้ยอมรับไม่ได้

เพราะใจไปยึดติดอยู่กับความคาดหวัง ความปรารถนา....

สังขารขันธ

กายและใจเลยแตกกระจัดกระจายจากกันไปคนละทิศ  
ละทาง

ปุณฺชนคนธรรมดา นับแต่เกิดขึ้นมา ก็ผ่านวิกฤติเช่นนี้มานับครั้งไม่ถ้วน แต่ที่เราไม่บ้าไปก็เพราะอาการเหล่านี้เกิดขึ้นชั่วคราวชั่วคราว แล้วพลังสติกุมตัวเข้มแข็งคืนมาใหม่ กายและใจกลับผนึกเข้าด้วยกัน ยอมรับสภาพเป็นจริง ครั้นอยู่ไปอยู่ไปเกิดมีอะไรมาสะกิดให้หวนระลึกถึงสิ่งที่คาดหวัง ความผิดหวัง เสียใจใหม่กระพือขึ้นในจิตใจใหม่ แผมลาภุสติมอดใหม่เป็นจุล อาการบ้าไร้สติก็กลับมาครอบครองใจ

ใจพลิกคว่ำพลิกหงาย กระวนกระวายเร่าร้อน แล้ว

กลับได้คิดสงบลง เป็นวิภวณะอยู่เช่นนี้

แม่สมัยพุทธกาลก็เคยมีมา ดังเรื่องของนางกีสาคอตมิ

กีสาคอตมิเป็นธิดาของท่านเศรษฐี เต็มโตมาท่ามกลางความพุ่มพักรักถนอมไม่เคยรู้จักความทุกข์ ความผิดหวัง ปรารถนาสิ่งใดทุกสิ่งเป็นไปดังปรารถนา ครั้นเจริญวัย อายุสมควร ท่านเศรษฐีตกแต่งให้ออกเรือน อยู่กับสามีด้วยความผาสุกจนเกิดลูกหนึ่งคน มีความรักใคร่ผูกพันในลูกน้อยเป็นที่ยิ่ง

ยังไม่ทันที่ลูกจะยืน จะเดินได้ ก็เกิดเป็นไข้หนักจนถึงตาย

กีสาคอตมิไม่เคยรู้จักความตาย ไม่เคยเห็นคนตาย ไม่เข้าใจว่าเหตุไฉนลูกจึงเอาแต่หลับ ไม่ยอมตื่น ไม่ร้อง ไม่ไหวติง ใครจะอธิบายว่า ลูกตายแล้ว ก็ไม่เข้าใจ เข้าอุ้มลูกตระเวนไป หาผู้จะปลุกให้ตื่นได้

ผู้คนที่พบเห็นสุดปัญญาจะช่วยเหลือ จึงแนะนำให้ไปเผ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระพุทธองค์สดับปัญหาของกีสาคอตมิแล้ว เล็งเห็นว่า หากเทศน์โปรดขณะนั้น จิตใจที่ยึดมั่นอยู่กับความหวัง คงรับอะไรเข้าไปไม่ได้ ท่านจึงตรัสว่า จะเป็นไรไป เราจะรักษาลูกของเธอให้ แต่เธอต้องไปหาเมื่อดับกาด จำนวนเท่าที่ติดปลายนิ้วมือน้ำ มาจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตายเลย เราจะ

ได้เอามาทำยารักษาลูกให้

กิสาโคตมีรับคำว่า เธอจะไปแสวงหาเม็ดผักกาด  
มาถวาย

แล้วเธอก็อุ้มร่างที่ไร้ชีวิตของลูกน้อย ตระเวนไปตาม  
หมู่บ้านเพื่อขอเม็ดผักกาด เข้าไปบ้านใด ทุกบ้านก็กลัวๆ จะเต็ม  
ใจแบ่งปันเม็ดผักกาดให้ ครั้นซักไซ้ไต่ถามต่อไป เม็ดผักกาด  
กลายเป็นอันใช้ไม่ได้ เพราะทุกบ้านเคยมีคนตายมาแล้วทั้ง  
สิ้น ไม่ผู้เฒ่า ผู้แก่ ก็ลูกเล็กเด็กแดง

ใจของกิสาโคตมีเริ่มคุ้นเคยกับความตาย ความยึดมั่น  
จางคลายออก เพราะสิ่งที่เธอประสบอยู่ไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่  
หากเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นทั่ว ๆ ไป บางคนทุกข์  
ยิ่งกว่าเธอมากมายนัก เพราะสูญเสียทั้งลูก ทั้งสามี พ่อแม่อัน  
เป็นที่รัก เท้าพาเธอเดินแสวงหาเม็ดผักกาดไป ใจก็ค่อยสว่าง  
ไสวขึ้นด้วยความรู้จริง ความเร่าร้อนกระวนกระวายที่จะเห็น  
ลูกน้อยตื่นขึ้นมาเล่นหัววิ สงบระงับลงไปโดยลำดับ ใจ  
จางคลายจากความยึดติดเห็นผิด

เมื่อเธออุ้มร่างลูกน้อยกลับไปเฝ้าพระศาสดาก็พอดี  
คำ

พระพุทธองค์ตรัสถามถึงเม็ดผักกาด เธอกราบทูลตาม  
ความจริงที่ผ่านพบมา และทูลว่า เม็ดผักกาดที่พระองค์ต้อง  
ประสงค์นั้นไม่มีอยู่ในโลกนี้

ขณะทูลตอบ ใจของกิสาโคตมีเห็นต่อไปว่า การจะ

หวังให้คนตายกลับฟื้นคืนชีพมา เป็นสิ่งไม่มีในโลกนี้ เช่นเดียวกับบ้านที่ไม่มีใครเคยตายเลย หากไม่มี สิ่งใด ๆ ในโลกสมมตินี้ รวมทั้งชีวิตร่างกายของเราเองก็ผันแปรเช่นกัน เดินทางไปสู่ความตายทุกลมหายใจเข้าและออก ใจปล่อยว่างจากความยึดมั่นสำคัญผิด สงบเบาอยู่กับสัจธรรม สิ้นความปรารถนาจะให้ลูกฟื้นคืน มีชีวิตขึ้นมา

ถ้าเราแต่ละคนรู้จักแนะนำสอนใจของตน ให้เห็นสัจธรรมที่แฝงอยู่ในทุก ๆ ปรากฏการณ์ที่ประจักษ์ขึ้นในชีวิต ใจผู้นั้นจะผาสุก ไม่เร่าร้อน กระวนกระวาย ระวังระสายไปตามอิทธิพลของความยึดผิดเห็นผิด

เป็นต้นว่า กลุ่มเด็กชายเล่นเป่ากบวงยางกัน ครั้งแรกก็สนุกสนานกันประสาเด็ก แต่เล่นไป ๆ ใจที่ขาดสติรักษาเข้าไปยึดวงยางเป็นสมบัติมีค่าที่ควรแก่การหวงแหน ครั้งเล่นแพ้ต้องเสียววงยางไปก็เสียดาย เกิดความคิดทำนอง “งูอ้วน” เช่นเด็กชายหนึ่ง ไม่ยอมเสียววงยางตามกติกา เกิดพิพาทชกต่อยกันขึ้น

ผู้ใหญ่เห็นแล้ว ก็ส่ายศีรษะ ขำขันในความไม่เตียงสาของเด็ก

ถ้ามาสังเกตการณ์ผู้ใหญ่บ้าง เมื่อแข่งขันกีฬา ไม่ว่าจะ เป็นฟุตบอล รักบี้ ชกมวย จะเห็นนักกีฬาที่ตุงตึกไม่เคารพปฏิบัติตามกติกาอยู่เนือง ๆ

หรือในเกมการเมือง ในระบบการทำงาน รากเหง้าของ

ความยึด ห่วงเหนี่ยวนี้ ก็ตามมาบางการพฤติกรรมผู้ใหญ่ ให้แสดงออกไม่แตกต่างจากเด็ก ๆ ที่ห่วงววงวาย

เราไม่ได้พิจารณาชัดแจ้ง จนเห็นถึงพฤติกรรม ติดอยู่เพียงสมมติ เห็นไปว่าการโกงเพื่อสงวนววงวายของเด็กเป็นสิ่งที่ไรสาระ เพราะววงวาย ตามสมมติบัญญัติของผู้ใหญ่ ไร้คุณค่า ราคา แต่การโกงเพื่อครองตำแหน่งแชมป์ ตำแหน่งเสนาบดี ตำแหน่งเจ้าบ้านผ่านเมือง...ฯลฯ... หรือฆ่ากันเพื่อชิงผลประโยชน์ ทรัพย์สิน อำนาจ เป็นสิ่งมีสาระ เพราะเราประเมินสิ่งเหล่านั้นว่า มีคุณค่า มีความหมาย

ถ้ายังรู้จักใจของเด็ก ก็ จะเห็นว่า ววงวายมีสาระยิ่งใหญ่ต่อเด็ก เช่นเดียวกับผลประโยชน์ มีสาระต่อผู้ใหญ่

อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น สำคัญผิด คือ ต้นเหตุรากเหง้าของทิววิปลาต หรือความเห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงเหล่านี้

มีสิ่งใดอีกที่เราเห็นผิดเป็นถูกทำนองนี้ ?

เราจะตกใจ ถ้าทราบทุกอย่างที่ถือเป็นสามัญสำนึก ไขว่คว้าแสวงหามาประดับเกียรติยศ ประดับความโอ้อ่า ร่ารวย เป็นเครื่องขีดหน้าชูตานั้น แท้จริงคือปวงโชที่ผูกมัดรัดรั้งเรา ให้สิ้นอิสระภาพ ให้ทุกข์ เพราะดินรนโหยหา ไม่เป็นไปดั่งใจ

เราหลอกตัวเองว่า เป็นสุขเพราะมีทรัพย์สินเงินทอง น้อยคนเป็นสุขจริง แต่ส่วนใหญ่มิมีแล้ว กลับเกิดความ

หวงแหนเสียตายจะสิ้นเปลืองหมดไป ขณะเดียวกันก็ต้องแสดงความโอ้อ่าให้ผู้คนเห็นสมฐานะ เมื่อมีแขกไปใครมา ก็จำเป็นต้องทำท่า “ใหญ่” ต้อนรับขับสู้เพื่อประทับใจแขก จะทำอะไรก็ตามที่ทำตามความพอใจ กลับกังวลว่า ผู้อื่นจะเห็นควรแค่ไหน เพียงไร แล้วค่อยทำตามความคาดคิดเหล่านั้น ซึ่งเท่ากับจำกัดตนเป็นทาส หรือนักโทษ ของคำสั่งรเรณุนินทา

ทำอย่างไร เราจึงจะรู้จัก “ปล่อยวาง” เพื่อไถ่ตัวเองจากพันธนาการเหล่านี้

ก็ด้วยการฝึกสติสัมปชัญญะให้เกิดเป็นคุณสมบัติของใจ

สิ่งใดเกิดขึ้น สติจะตามรักษาใจให้ละเอียด รอบคอบ ไตร่ตรองพิจารณาสิ่งนั้น ๆ จนเห็นเหตุผลของมันตามเป็นจริง ใจที่เคยถูกผูกมัดตรึงด้วยความยึดติดเห็นผิด จะค่อยคลี่คลายปล่อยวางไปโดยลำดับ เพราะ “รู้” ตามจริงเสียแล้ว

เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเหมือนความฝัน เมื่อตื่นขึ้นความฝันก็ไม่เหลือรอยอะไรเป็นจริงเป็นจังให้ยึดถือได้ แต่ใจที่กระเพื่อม หรือเปลี่ยนสถานะไป เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านั้น เป็นสาระวิกฤติ ที่เจ้าตัวจะต้องพากเพียร ขวนขวาย จดจ่อ คลี่คลายแก้ไขให้กลับเป็นปกติทุกครั้ง

เมื่อฝึกเช่นนี้จนกลายเป็นอุปนิสัยแล้ว ใจจะเป็นอิสระจากความยึดติดเห็นผิด เพราะกำลังของสติสัมปชัญญะที่

บ่มกล้าขึ้นพัฒนาไปเป็นปัญญา เห็นสิ่งต่าง ๆ ด้วยความไม่  
เป็นสาระแก่กันสาร ไม่คงทน เป็นรวงรังของทุกข์

เมื่อความจริงประจักษ์ชัดขึ้นในใจมากเท่าใด ใจ  
ก็ปล่อยวาง ขาดจากอวิชชาอุปาทานได้มากเพียงนั้น เป็น  
สัดส่วนผกผันตามกัน

ใจที่ขาดจากอวิชชาอุปาทาน คือใจที่เป็นไท ตื่น  
บริบูรณ์รู้ตัวทั่วพร้อม สงบ ผาสุก





