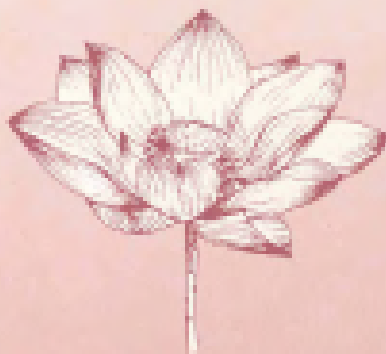


๑๗๒
วชิรรักษาใจ

ให้สดชื่นอยู่เสมอ



อมรา มลิตา



คำนำ

คุณหมอสุวิธนา นนทะสุด ประสงค์จะพิมพ์ธรรม-
บรรยายเรื่อง วิธีรักษาใจให้ตั้งมั่นอยู่เสมอ เพื่อเป็นธรรม-
บรรยายการ ในโอกาสที่นางนิเทศยุติญาณ (คุณ นนทะ-
สุด) ผู้มารดา มีอายุครบ ๗๒ ปี ในวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน
พ.ศ. ๒๕๓๐ นี้

ดิฉันขออนุโมทนา และขอให้กุศลจริยานี้ เป็นพลว-
ปัจจัยให้นางนิเทศยุติญาณและคุณหมอสุวิธนา นนทะสุด
ได้รับธรรมเบ็ด มีจิตใจที่เป็นสุขและสดชื่นเบิกบานอยู่
เสมอ ปลอดภัยจากความทุกข์และสิ่งรบกวนทั้งปวง เพื่อ
เป็นเมธีวิญญู กำสัจใจ และเป็นร่มเงาที่อำภวประโยชน์และ
ความสุขสงบเย็นแก่โลกนี้

ขอขอบคุณกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม ที่ช่วยรับเป็น
ธุระในการจัดพิมพ์และเผยแพร่ธรรมทานครั้งนี้ด้วยดี

อมรา มลีลา

๒๑ ตุลาคม ๒๕๓๐

ภิกษุทั้งหลาย! เธอทั้งหลายจงเจริญสติปัฏฐานด้วยคิดว่า “เราจักรักษาซึ่งตน” เธอทั้งหลายจงเจริญสติปัฏฐานด้วยคิดว่า “เราจักรักษาซึ่งผู้อื่น” ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อรักษาตนก็คือรักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่นก็คือรักษาตน

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อรักษาตนก็คือรักษาผู้อื่น นั้นเป็นอย่างไรเล่า? ข้อนี้หมายความว่า รักษาตนด้วยการเสทขรณะ ด้วยการเจริญขรณะ ด้วยการทำให้มากซึ่งขรณะนี้แหละคือ เมื่อรักษาตนอยู่ จะมีผลเป็นการรักษาผู้อื่น

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อรักษาผู้อื่นก็คือรักษาตน นั้นเป็นอย่างไรเล่า? ข้อนี้หมายความว่า รักษาผู้อื่นด้วยการอดทน ด้วยการไม่เบียดเบียน ด้วยเมตตาจิต ด้วยความเมตตาใจเห็นคุณค่านี้แหละคือเมื่อรักษาผู้อื่นอยู่ จะมีผลเป็นการรักษาตนด้วย

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อคิดว่าเราจักรักษาตน ก็จงเจริญ
สติปัญญาเกิด เมื่อคิดว่าเราจักรักษาผู้อื่น ก็จงเจริญสติ-
ปัญญาเกิด เพราะว่ามีสติเจริญสติปัญญาเพื่อรักษาตน
ก็เป็นการรักษาผู้อื่น เมื่อเจริญสติปัญญาเพื่อรักษาผู้อื่น
ก็เป็นการรักษาตนด้วย อย่างนี้แล

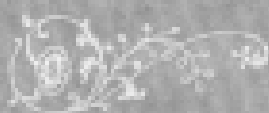
(ข้อนี้หมายความว่า การทำในนี้เกิดสติปัญญาซึ่งว่ารักษาตน
และ ในสติปัญญานี้มีตัวระลึกด้วยพระมหากษัตริย์ จึงถือว่าเสถียร
รักษาผู้อื่นด้วย)

พุทธทศนีย์

มหาสาร.ศ. ๑๕/๒๒๕-๒๒๕-๕/๒๕๑-๒๖๒



ความสุขอยู่ไม่ไกล
ถ้าใจมีสติ



วิธีรักษาใจให้สดชื่นอยู่เสมอ*

ณ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๒๙

ท่านคุณบดี รองคุณบดี และท่านผู้ไม่มีเกียรติ

เรื่องที่เราจะคุยกันในวันนี้ โปรดอย่าคิดว่าเป็นเรื่องวิชาการเลย เท่าที่ตัวของสังเกตดู คนเรามักลืมไปว่า ในตัวตนของเรามีสิ่งที่เรียกว่า "จิตใจ" อยู่ เมื่อไรที่นึกถึงตัว ก็เห็นแต่ร่างกาย เพราะเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจน อะไรก็ตามที่กายอยาก กายต้องการ กลายเป็นที่สุดที่เราต้องหาแสวงหา เลยลืมไปว่า จิตใจเป็นอย่างไร อยู่อย่างไร ได้พักผ่อน ได้อาหารบ้างหรือเปล่า

*บรรยายในชื่อ "วิธีรักษาสุขภาพจิตให้สดชื่นอยู่เสมอ"

ครั้นถึงจุดหนึ่งที่ร่างกายเหนื่อยล้าอย่างยิ่ง เราจึงรู้สึก
ว่า อะไร ๆ รวนเรไปหมด เจริง แล้วก็ไม่รู้ว่าจะปรับความ
รู้สึกเชิงโหดขึ้นมาได้อย่างไร บางคนถึงขั้นไม่อยากเห็นหน้าผู้
หน้าคนเลย เมื่อไปหมด ถ้าถึงขั้นนี้ ก็เกินสภาพที่จะฟื้นฟู
ให้ลดชิ้นได้เสียแล้ว

เราควรมาหาวิธีป้องกันกันสักว่า สมัยนี้เป็นยุคของ
มาตรการป้องกันอยู่แล้ว

ก่อนจะปล่อยปละละเลยให้สุขภาพจิตของเราไปถึง
จุดอันตราย ทำอย่างไร จึงจะระวังรักษาในสิ่งมงคลขึ้น
อยู่เสมอได้

การจะรักษาสุขภาพจิตได้ ก็ต้องมาทำความเข้าใจกัน
ก่อนว่า จิตหรือใจเป็นอะไร มันเป็นพลัง นักฟิสิกส์ค้น
คว้าจนทราบว่า พลังนี้มีคุณสมบัติขณะไหลคล้ายกับพลัง
กัมมันตรังสีมาก เมื่อใจคิดนึก มันจะกระเพื่อมเป็น
คลื่นออกไปในบรรยากาศ แล้วไปสัมผัสจิตใจคนอื่นได้
ไม่ว่าใกล้หรือไกล

เมื่อจิตใจเคร่งเครียด จิตใจคิดไม่ดี ทัศนคติ ไม่พอใจ
คลื่นที่กระเพื่อมออกไป จะเป็นพลังทำลายล้างไปถึงผู้ที่เรา
ไม่พอใจ ถ้าจิตใจสบาย มีความปรารถนาดีต่อกัน คลื่นที่
กระเพื่อมออกไปจะมีคุณลักษณะสร้างสรรค์ นุ่มนวล

ร่วมเย็นเป็นสุข ทำให้ผู้รับรู้สึกอบอุ่น เป็นสุขจากกระแสนี้

แม้กายของคนเราไม่แสดงวิธีใด ใจก็สามารถมีอิทธิพล
ถึงผู้อื่นหรือสัมผัสต่อกันได้ เมื่อเป็นอย่างนี้ เราจะได้เข้าใจ
ว่า ทำไมพอพบกับคนบางคน ทั้งที่ไม่เคยพูดคุยจากกันเลย
ไม่เคยรู้จักมักจี่กัน เพียงเข้าไปใกล้ ในจิตในใจของเราแห่ง
ยากไปหมด คล้ายกับพลังที่มีอยู่ทั่ว หรือถูกดูดหายไปหมด
หมดเร็วหมดแรง ในทำนองกลับกัน บางครั้ง ทั้ง ๆ ที่
เหนียว เป็นทุกข์ กังวล แต่เมื่อเข้าไปใกล้คนบางคน รู้สึก
คล้ายกับว่า ได้อาหารทิพย์ ทำให้ไม่มีริ้วรอยเหี่ยว นัยเหนียว
เกิดความหวัง มีพลังที่จะเริ่มต้นกันใหม่ ก็เพราะพลังของ
ใจผู้นั้นมาเมตตาปกคลุมประโลมเราได้

เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว ก่อนจะไปฟังเสียงว่า เราจะทำ
ปฏิกริยากับผู้อื่นอย่างไร โปรดหันมาสำรวจตัวของ เราดูแล
ตัวของเรามีแก้วสังเคไนน์ และอย่างไรแล้วบ้าง

จิตใจส่วนที่รู้จักกันอยู่ เรียกว่าจิตสำนึก ได้แก่ส่วนที่
มีสติสัมปชัญญะปกครอง จึงเรียก "จิตสำนึก" เมื่อมีสติ-
สัมปชัญญะควบคุม ทำอะไรเราจะระลึกรู้...ฮือ...เรานิ่งอยู่
กำลังฟัง แต่ถ้าเม่อส หลงมุ่น คุ่นคิดถึงเรื่องที่ติดค้างอยู่ใน
ใจ ตัวเรานิ่งอยู่ตรงนี้ก็จริง แต่ใจหลุดไปอยู่ในโลกของ
ความนึกคิด พอรู้ตัวขึ้นมา...ฮือ...นี่เราอยู่ที่ไหน กำลังทำ

อะไร บางครั้งที่มีเรื่องกังวลอยู่ในใจ จนปรับตัวกลับมาอยู่ในโลกปัจจุบันที่กำลังเป็นอยู่ไม่ทัน เราก็สับสน เพราะส่วนของจิตสำนึกถูกกลืนเข้าไปเป็นจิตไร้สำนึก ได้แก่อาณาบริเวณที่สติ ความระลึกได้ตามเป็นจริงเลือนหายไป ใจก็ไปหลงติดอยู่ในความนึกคิด หรือความสับสนยาก จนกระทั่งไม่รับรู้ความเป็นจริงที่กำลังเป็นอยู่แต่ละขณะ แต่ละขณะ กล่าวคือ เราหลุดไปจากกาลเวลา และมีติ

จิตใจคนเราจึงแบ่งออกได้เป็นสองอาณาบริเวณ ถ้าเมื่อไรก็ตาม ส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึกมีพลังมาก สติจะหลุดไปจากใจ ทำให้เราขาดสิ่งปกป้องกันตัวเอง ไม่สามารถแยกแยะได้ว่า สิ่งทีกระทำได้ไปสมควรหรือไม่ เหมาะสมเพียงใด กระทำไปแล้วมีความสุขความสบายใจ หรือทำไปแล้วเป็นเหมือนเอาตัวเองไปเข้าที่คุมขัง อยู่ท่ามกลางอันตราย ระหว่างนั้นเราช่วยตัวเองไม่ได้ เพราะแรงผลักดันในใจที่ตอบสนองต่อสิ่งกระทบรุนแรง และรวดเร็วมาก ทำให้เราปล่อยตัวปล่อยใจประมาณไปว่า ช่างมัน เป็นไรเป็นกัน

คอยสังเกตตัวของ ขณะที่ไม่ได้ตั้งใจ แล้วเราวิ่งตาม พุดไปตามอารมณ์ หากมีใครมาเตือนว่า อย่าพูดเลย พุดไปแล้วจะเสียใจทีหลัง เราจะสวนทันควันว่า “ช่างมัน จะเสียใจเท่าไร ๆ ก็ไม่ว่า ขอให้ฉันได้พูดกันตัวกัน” เช่นเดียวกับกัน

คนบางคนก็ไม่เคยคิดจะเป็นผู้ร้ายฆ่าคนตาย แต่บังเอิญมี
 ปืนอยู่ในมือ เธอคว้ามายิงเบรียงซ้ำไป เขาให้ตายไปเลย
 ตายไปแล้ว จึงได้คิดว่า ทำในเวลาจึงทำเช่นนั้น แล้วก็ย้อนคิด
 เสียใจ เหตุเป็นเพราะว่า ช่วงนั้นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเร็วจัดได้
 สำนึกให้ม่กล้าลงมือปลุกจิตใจ จนกระทั่งไม่เหลือตรงไหน
 เลยที่คงเป็นจิตสำนึก

ทราบอย่างนี้แล้ว เราจะได้ค่อยระวัง ไม่ว่าจะอะไรก็ตาม
 ที่เรากระทำการอยู่ ขอให้แน่ใจ มั่นใจว่า เรากระทำไปด้วย
 จิตสำนึก กล่าวคือมีสติระลึกร่วมอยู่กับใจในขณะนั้น ทุก
 การกระทำ และคำพูดที่หลุดเป็นวาจาออกไปแล้ว มีผลให้
 เราต้องรับผิดชอบอย่างที่ได้กล่าวเมื่อก็แล้ว เมื่อเราทำเป็น
 มายิงฆาตกร พอรู้อีกตัว เราจะไปบอกว่า "ขอโทษเถอะ
 นะ เธอฟื้นขึ้นมาเถอะ เมื่อกี้ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันไม่รู้ตัว"
 มันไม่เป็นอย่างนั้น ฆาตกรนั้นมันตายจริง ๆ เราจะปฏิเสธ
 ผลที่เกิดขึ้น โดยไปบอกใคร ๆ ว่า เมื่อกี้ฉันไม่รู้ตัวเลย ฉัน
 ขาดสติหน้ามืดไป โดยเขาก็ไม่ฟังเรา เราจะบอกว่า ถึงคุณ
 เป็นอย่างนั้นจริง คุณก็ต้องรับผิดชอบต่อผลเสียหลายที่เกิ
 ด้ขึ้น

คราวนี้เราก็ดูสภาพจิตทุกไตรมาส นอกเหนือ แห่งแล้งเลย
 เพราะรู้สึกว่ คำเสียหายที่เขาเรียกนั้นเกินกำลังจะรับผิดชอบ

ชอบได้ เราจะโวยวายปิดโป่งว่า ฉันไม่ได้ทำ ก็พูดไม่ได้ เพราะมือของเรามีเงาไปจริง ๆ ร่างกายของเรามีอนุที่ถูกละกดให้ทำลงไป และในความเป็นจริง จิตใจของเราขณะนั้น ก็ไม่แตกต่างจากคนที่กำลังหลับแล้วละเมอ ไม่สามารถรับผิดชอบในสิ่งที่ตนทำลงไปได้

เมื่อไรก็ตามที่จิตสำนึกไม่มีอยู่กับตัว ทั้งที่ลืมตาอยู่ พูดกันรู้เรื่อง ในภพชาคนธรรมา ก็บอกเป็นคนตื่นอยู่ แต่ความจริง พระพุทธเจ้าว่า ยังไม่ตื่น แต่ละเมอ เพราะรับผิดชอบสิ่งที่ตนทำลงไปไม่ได้ ในชีวิตของพวกเราเอง ถ้าคอยสังเกตเฝ้าดู เราจะตกใจ เวลา ๒๔ ชั่วโมงในวันหนึ่ง ๆ เราลืมตาทำกิจกรรมต่าง ๆ รวม ๑๔ ชั่วโมง โดยแทบไม่มีสติอยู่กับใจเลย จะเรียกว่าเราละเมอก็ไม่ผิด แล้วเราก็นึกว่าเรามีสติอยู่กับตัว

ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น เวลาที่เราเดินไปเดินมา ถ้าเราไม่ใส่ใจ เดินไปจนถึงที่แล้ว ใครถามว่า ที่เดินไปนั้น ผ่านอะไรไปบ้าง บางทีคนทั้งคนก็มองไม่เห็น เพราะอะไร เพราะเราไม่สนใจ นัยน์ตาเราลืมอยู่ก็จริง แต่ใจไปคิดถึงเรื่องที่กำลังสนใจอยู่ ตาแสดงกิริยาเปิดอยู่ แต่ประสาทตาไม่มารับรู้สิ่งที่มองเห็น ก็เหมือนกับตาคนตาย ตาคนละเมอไม่เห็น ผ่านคนไปก็ไม่รู้ว่าผ่านใคร ผู้หญิงหรือผู้ชาย รู้จัก

หรือไม่รู้จัก

ดิฉันเคยถามเด็กนักเรียนที่เดินคู่ไปด้วยกันว่า ที่เราเพิ่งเดินไปนี่ มีฝาเปิดขึ้นซ่อนอยู่หรือเปล่า เขาตอบว่าไม่รู้ ทั้ง ๆ ที่ตาเขามองมิดกรวดที่เหยียบไปเรื่อย ๆ แต่เขาไม่เห็น ดังนั้น เมื่อไรก็ตามที่เราไม่ได้เอาจิตสำนึกไว้กับใจ อะไรที่เราทำไป เราไม่รู้ และเมื่อไม่รู้แล้ว ก็ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เมื่อเกิดผลเสียหายหรืออะไรที่ต้องรับผิดชอบ ที่ต้องแก้ไขหรือปรับตัว เพราะข้อมูลที่กระทำลงไประหว่างเวลาเหล่านั้น ใจของเรามีแต่ความว่างเปล่า

ถ้าตอนที่เขามาเรียกค่าเสียหาย เราได้สติ ระลึกได้ว่า ตรงนั้นใจเราว่างเปล่า เราก็ขอร้องไห้เขาช่วยอธิบายถึงสาเหตุ กล่าวคือขอข้อมูลมาศึกษา แต่โดยอัตโนมัติ เรายังขาดสติ ไม่ยอมรับว่า ตัวของเรามองไปถึงแค่นั้น เราจะคิดเอาเองว่าอย่างนั้น ว่าอย่างนี้ เลยทำผิดซ้ำอีกหนึ่งกระพริบ หากเรามีเหตุผล ทั้งคู่กรณีชี้แจงสาเหตุ แล้วใคร่ต่อของตาม เรายังแก้ไขความเสียหายได้ ถึงจะช้าไปบ้าง ก็ขอเรียกทุนคืนได้ แต่เมื่อเราไม่ยอมรับจนขวญหาความจริง แล้วจึงเอาข้อมูลผิด ๆ มาใส่ โดยเชื่อว่าถูกต้อง เป็นต้นว่า ใจก็ยังโง่อก
๘ ศูนย์ ๕ ความที่คุ้นมองไม่ชัด แล้วก็ไม่ขวนขวายไปเหยียบ
ว่านมาใส่ หมึกพิมพ์ไม่สม่ำเสมอ แทนที่คุ้นจะรับความ

จึงว่า ขอโทษเถอะนะ ชันมองไม่เห็น ช่วยอ่านให้หน่อย
 เอะ ไทท์ว่ายังมีเงาะ เขาก็จะได้รู้ว่า ๘ คูณ ๕ เขากลับทำ
 เก่ง ซิมมี ๔ สีนะ แล้วแทนที่เขาคงตรวจสอบให้แน่ใจก่อน
 ทำ เราจัดเงาะมา ๔ คูณ ๕ ได้เท่ากับ ๒๐ เขาก็บอกว่า
 ๒๐

แต่ความจริง เขาคงกลัว ๘ คูณ ๕ เป็น ๔๐
 กลางสิ่งที่เราทำไปมันมันผิด ไม่มีทางถูก ใครที่โหมก
 รู้ว่าผิด เพราะไทท์บอกแล้วว่า ๘ คูณ ๕ แต่ในความรู้สึก
 ของเรา เราถูก เพราะ ๘ คูณ ๕ เท่ากับ ๒๐ ไปตามใครที่
 โหม เขาก็ต้องบอกว่าถูก ๘ คูณ ๕ ได้ ๒๐ เพราะฉะนั้นเรา
 ไม่ยอมผิด เขาก็เลยทำความผิดให้ตัวของสองคนเข้าไปแล้ว
 และพินเป็นสามคน เมื่อใครชี้ว่าเราผิด แล้วเราไม่ยอมรับ
 สู้ เราสู้ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่มีทางสู้ แต่ใจมันยอมรับไม่ได้

ที่สุดหากจิตของเราแปรปรวน หมดความสดชื่น หมด
 ความเป็นปกติ ก็มาจากความผิดหลายเล็ก ๆ น้อย ๆ
 ทำนองนี้ แล้วเราไม่เห็น

ถ้าใครมาถามดิฉันว่า ๒๐ ของเธอผิดตรงไหน ดิฉัน
 จะหัวชนฝายืนยันว่า ไม่มีผิด เพราะข้อมูลในใจของดิฉัน
 เป็น ๔ นี่นา ก็เห็นว่า ๔ จริง ๆ คูณกับ ๕ ไม่เชื่อไปตามทุก
 คนในห้องดู จะได้คำตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า ๔ คูณ ๕ ก็

ได้ ๒๐ แต่ตัดสินใจไม่เฉลียวใจที่จะทดสอบหรือดูให้ชัดว่า
ความเป็นจริง โจทย์เราต้องการอะไร เราต้องการ ๔ คูณ
๕ ต่างหาก

เรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนเราจริง ๆ จะเป็นทำนองนี้
พอเก็บข้อมูลเข้ามาแล้ว เราไม่เคยตรวจทานกับคนอื่นว่า
ข้อมูลที่รับเข้ามานี้ถูกต้องตามความเป็นจริงหรือเปล่า คนทุก
คนมีสติ แต่จะเป็นสัมมาสติหรือมิใช่สติ ไม่เคยมีใคร
ที่ด่วนตรวจสอบ ถ้าปักใจว่าอย่างนี้ไปแล้ว เราไม่ยอมฟัง
เสียงใคร เราไม่เคยฟังความเห็นของใคร

สมมุติว่ามีผู้กระตือรือร้นพยายามชี้แจงข้อเท็จจริง เราจะยืนยัน
ว่า เรารู้แล้ว เราเข้าใจแล้ว แต่สิ่งที่เราเข้าใจอาจเหมือน
อย่างที่ดีฉันยกตัวอย่าง เห็นเลข ๔ เป็นเลข ๙ เพราะฉะนั้น
การจะอยู่ในโลกนี้ต้องมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ สดชื่นบริสุทธิ์
นั้น เราต้องแน่ใจว่า ข้อมูลที่รับเข้ามาในใจเป็นความจริง
จากจุดนี้ ทำอย่างไรใจเราจึงจะเนิบช้าลง จนมองให้เห็น
ข้อมูลได้แน่ชัดความเป็นจริงเสียก่อนที่จะคิดหาคำตอบ
ออกไป มันยากเหลือเกินที่จะเบรคช่วงนี้ หรือให้เราได้แน่
ใจ มันใจว่า เราได้ข้อมูลตามเป็นจริงแล้ว

โดยขัดโนมิตี โดยไม่รู้ตัว คนทุกคนมีความโน้มเอียง
ในตัวที่ว่า อะไรก็ตามที่เข้ามากระทบใจก่อน เราจะคล้อย

ตาม สมมุติเรามีลูกน้องสองคน ถ้าลูกน้องคนหนึ่ง เล่าเหตุการณ์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นให้ฟัง แล้วอีกคนเล่าไม่ตรงกับคนแรก ลองมองใจตัวเองว่า ทั้งที่ไม่ได้ตั้งใจ เราคล้อยตามคนแรกไปก่อนหนึ่งแล้ว และรู้สึก ว่า ข้อมูลที่ขัดแย้งกับคำพูดของคนแรกคงผิด เราไม่เคยคิดจะไปหาคนที่สาม เพื่อให้เขาเล่าเรื่องให้ฟัง แล้วพยายามเปรียบเทียบกันว่า ระหว่างคนแรกกับคนที่สอง ตรงไหนมีความเป็นไปได้มากกว่ากัน

ใจเราถูกข้อมูลของคนแรกยึดเหนี่ยวไปแล้ว แล้วสายเหนี่ยวนั้นก็ไม่น่าจะง่าย ๆ พอคนที่สองพูดอะไรไม่ตรงกับคนแรก เราจะยึดแล้วว่า อันที่ตรง-ผิด โดยไม่รู้ตัว

พฤติกรรมเช่นนี้เป็นสภาพธรรมชาติของทุก ๆ คน มันเป็นอย่างนี้เอง ไม่ใช่เป็นเฉพาะกับใครคนใดคนหนึ่ง

ถ้าเรามีหน้าที่รับผิดชอบที่เกี่ยวข้องกับคนเยอะแยะ เราคงเคยพลาดคอย่างนี้มาแล้ว ถ้าไม่ใช่คนที่ตั้งรับจนเกินไป เราก็จะเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า การคิดหาข้อมูลแรกถูกเสมอไปนั้น ไม่จริง ทำอย่างไรจะมีวิธีสนใจให้เมื่อได้ยินอะไรมาแล้ว กง-งเอาไว้ก่อน หรือจัดใส่ลิ้นชักเอาไว้เป็นช่อง ๆ ตามหมวดหมู่ แล้วเปรียบเทียบ ค้นคว้า หาข้อมูลที่ถูกต้องให้ได้ แล้วจึงลงมือหรือมีปฏิกริยาตอบ

สนธยา

ถ้าหมั่นเขียนรู้จากประสบการณ์อย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ เขาก็มีทางสอนตนเองให้ระลึกรู้ มีสติคมชัดตามเป็นจริง ได้รวดเร็วมากขึ้น ๆ จนกระทั่งสามารถรักษาตัวให้เป็นคนยุติธรรมที่ยั่งยืน

เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจะไม่พลาด ไม่ไปมีเรื่องกระทบกระทั่งกับใครโดยไม่จำเป็น แต่การที่คนเราจะเป็นอย่างที่ว่ามี มันยากเหลือเกิน เพราะจิตใจไม่ใช่เครื่องยนต์ เมื่อกลุ้ม หรือจัดรายการตั้งเอาไว้แล้ว มันจะปฏิบัติตามจิตใจของคนเรามีส่วนหนึ่งที่เรียกว่าอารมณ์มาครอบงำ โดยไม่รู้ตัว หรือมีเจตนาจะให้มันมาชักจูงเราให้คล้อยตาม แต่มันแทรกเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหนังของเรา โดยที่สติตามรู้ไม่ทัน

คนบางคน พอเห็นหน้ากัน เราเกิดความรู้สึกถึงลูกเข้าหาเขา ไม่ว่าจะพูดอะไร ทั้ง ๆ ที่เรื่องนั้น คนอื่นได้เขาพูดแล้ว เขายืนยินยอมไม่เอา ฟันไม่เอา แต่พอคนนี้พูด มันเกิดความรู้สึกว่า...เออมี น่าเอานะ แล้วเราก็เปลี่ยนใจว่า เขาก็เอาสิ มันเป็นอารมณ์ล้ำเชิง ที่เราเองไม่รู้ตัว หรือกับอีกบางคน เขายังไม่ทันซ้ำปากพูดอะไรเลย เรารีบยืนยันว่า ไม่ เอาไว้ทำเดี๋ยว ทั้ง ๆ ที่สิ่งที่เขาพูด เราเคยพอใจ

แต่เมื่อออกจากปากบุคคลนี้ เรารู้สึกว่ามีชกไม่พอใจเสียแล้ว นี่แหละ ใจของคนเรา

ถ้าเป็นเครื่องยนต์ ก็เป็นเครื่องยนต์ที่เขาแก้ไขไม่ได้ ไม่มีมาตรการอะไรเป็นบรรทัดฐานเลย เพราะมีสิ่งที่เป็นอารมณ์ เป็นตัวแปรมาคอยครอบงำอยู่

อารมณ์เหล่านี้ แม้กระทั่งตัวของตัวเองก็ยังไม่สามารถล่วงรู้ว่า วันนี้ เวลานี้ วินาทีนี้ อารมณ์ของเราจะแสดงออกมาเป็นทำนองไหน มันแปรไปตามสิ่งกระทบ ความบีบคั้นของเหตุการณ์แวดล้อม หรือความป่วยไข้ของร่างกาย ความเหน็ดเหนื่อย หรืออะไร ๆ หลากอย่าง ซึ่งเรากำหนดรู้ไม่ได้ บางทีตัวของพูดไม่ออกไปแต่ ๆ ยังอกใจว่า ทำไมเราจึงพูดอย่างนั้นออกไป ในเมื่อสภาพจิตใจของคนเป็นอย่างนี้ มันจึงยากเหลือเกินที่เราจะรักษาสุขภาพจิตให้ตั้งมันคงเส้นคงวาได้ เพราะตัวเรายังไม่สามารถพยากรณ์ได้ว่า วันนี้ฉันจะออกหัวออกก้อย

เมื่อเป็นอย่างนี้ ทำอย่างไรเราถึงจะควบคุมตัวของเราได้ เราถึงจะแน่ใจได้ว่า สิ่งที่เรากระทำเป็นสิ่งที่เรารู้สึกดีของคนของเรา

เราต้องรู้วิธีการที่จะศึกษา ที่จะฝึกฝนใจให้อยู่ในกรอบของเหตุผล หรือปฏิบัติตามกรอบที่สังคมกำหนด

เพื่อให้คนอื่น ๆ สามารถทำกิจกรรมกับเราได้ โดยที่เขาไม่ไปคนเดียวเวียนแกล้งว่า นี่คุณ ก ที่ฉันรู้จัก หรือว่า มันถูกมีน้ำอะไรรอเข้าไปใครรออยู่ เมื่อใครมีอาการวิตติต เราสรุปว่า คนนี้ถูกมีเข้า ความจริงมันไม่ใช่มีเข้า มันก็ตัวคนคนนั้นแหละ แต่ว่าอารมณ์มันวิตติตไป ไม่อยู่ในขอบข่ายที่เราเคยรู้จัก เคยบังคับกันได้ ก็เลยโทษว่าเป็นเพราะมีเข้า

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็จะได้มาคิดว่า เราจะทำความเข้าใจกับใจของตัวเองอย่างไร ใจส่วนที่เป็นจิตสำนึกนั้นไม่มีปัญหา เพราะเป็นส่วนที่มีสติสัมปชัญญะอยู่ เมื่อรู้ว่า สิ่งไหนเหมาะสมควร ก็กระทำลงไป กาลเทศะไหน ไม่เหมาะสมไม่ควร ก็ยับยั้งซึ่งใจไว้ได้ แต่กรณีที่จิตสำนึกถูกบีบคั้นจนกระทั่งไม่เหลืออยู่กับใจ จิตไร้สำนึกก็จะลุกขึ้นมาเดินออกตามอารมณ์ ทำอย่างไร เราถึงจะสามารถควบคุมตัวไม่ให้ทำวิกฤตติตรงนั้นไปได้

จิตไร้สำนึกจะจำอะไร ๆ ทุกอย่าง ตั้งแต่แรกเกิด หรือแม้กระทั่งก่อนเราเกิดด้วยซ้ำ สิ่งที่ถูกจำไว้ จะอยู่ในจิตไร้สำนึก ทำนองเดียวกับข้อมูลที่ถูกเก็บอยู่ในคอมพิวเตอร์ เพราะฉะนั้นไม่มีกการผิดพลาด อะไรก็ตามที่เราแสดงออกมา มันมาจากนิสัยของเรา ที่มีเก็บเอาไว้โดยไม่รู้สึก ถ้าจิตไร้สำนึกพิจารณาประพฤติไม่ถูกไม่ควร ก็อย่าไปโทษว่า เพราะ

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ฉันสติหलวม จึงทำผิดไป เพราะคนนั้นพูดไม่ถูกหู ฉันจึงได้โกรธ โปรดฝึกมองให้เที่ยงตรงว่า ข้อเพราะนิสสัยโกรธที่มีอยู่ในใจโดยที่ฉันไม่รู้ ทำให้จึงเขาพูดได้หน่อย ฉันจึงโกรธ เหมือนน้ำแกวนี้มีตะกอนนอนก้นอยู่ พอมีอะไรมาเข้าเข้าหน่อย ตะกอนที่ก้นแกวจึงลอยขึ้นมา ทำให้มีน้ำขุ่น ให้เราสังเกตเห็นเอาได้ว่า ความขุ่นมีอยู่ในใจของเรามานแต่ตั้งเดิม ทำอย่างไรเราจะกรองตะกอนขุ่น ๆ คือแก้ไขข้อบกพร่องได้ ไม่ใช่ไปแก้ใครคนอื่นสิ่งอื่น ถ้าจับหลักนี้ได้ ก็มีทางแก้ไขตัวเอง หรือควบคุมตัวเองได้ เพราะรู้แล้วว่า ข้อบกพร่องอยู่ในใจของเราเอง

ไม่อย่างนั้น เราไปโทษผู้ร่วมงานไม่ดี เจ้านายไม่ดี ลูกน้องไม่ดี ลูกศิษย์ไม่ดี มาที่อกวนอารมณ์ไม่ให้เราเป็นอย่างนั้นไป แต่ความเป็นจริงไม่ใช่ ถ้าเราไม่มีตะกอนความโกรธอยู่ในใจ โกรธมาก่ออกวนอย่างไร เขาก็ไม่โกรธ ถ้าใจเราเป็นน้ำกลั่น ต่อให้ใครมาพูดไม่ถูกหูอย่างไร หรือกระทำอะไร ๆ เขาก็ไม่เกิดอารมณ์รัก อารมณ์ชิง หรืออารมณ์หลงขึ้นเป็นอันขาด เพราะต่อให้ฮาน้ำกลั่นไปเขย่าอย่างไร ๆ ก็ตาม มันจะมีตะกอนฟุ้งขึ้นมาไม่ได้ เว้นไว้แต่เป็นน้ำกลั่นปลอม นี่เราจะไม่พูดกันถึงของปลอม เราพูดกันแต่ของแท้ เพราะฉะนั้น ถ้าเมื่อไรก็ตามมันมีตะกอนขึ้นมา ให้เราลืม

ตามองใจของมาราอย่างละเอียดดีด้วยว่า ที่นี้กว่าเรามีเหตุผล
โกธไม่เป็นแล้วนะ ความจริงไม่ใช่ เรายังมีความโกรธอยู่
รุนแรงท่าขณะเดียวกัน เท่าที่ใจเรากำลังคือคหฬ่งพละกันขึ้น
ไป ทำอย่างไรถึงจะกระตุกมันลงมา หรือควบคุมให้อยู่แค่
นี้ ถ้าสูงนภูมิขึ้นจาก ๐ องศา ไปเป็น ๗๐ องศา ทำอย่างไร
ถึงจะคุมให้อยู่แค่ ๗๐ ไม่ใช่ให้มันพุ่งขึ้นไป ๑๐๐ องศา
แล้วยังเพิ่มขึ้นไปอีก เพิ่มขึ้นไปอีก จนระเบิดไปเลย หรือมี
ทางอย่างไรจะนำลดจาก ๗๐ องศามาเป็นปกติ อยู่ที่ ๐
องศาใหม่ได้

ถ้าของปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างนี้ เรามีโอกาสรักษา
สุขภาพจิตของเราไว้ปกติ ลดซึ่งได้ตลอดกาล เพราะเมื่อใจ
เห็นที่ผิด ที่บกพร่องของตนแล้ว แทนการทำความผิดเพิ่ม
ด้วยการตำหนิ ทรามเปรียบเทียบกับคนอื่น หรือในกรณีตรง
กันข้าม ไม่ได้ทรามเปรียบ แต่ไปยึด ไปอยาก เราก็ไม่ตำหนิ
ทรามเปรียบ ไม่ยึดอยากคิดจะเอาของนั้น ไม่ตั้งใจเสียด
ออกนอก แต่หมุ่นกลับเข้ามาในใจของตน คิดหาว่า ทำ
อย่างไรถึงจะปลดใจของมาราจากสิ่งกระทบเหล่านั้น ให้กลับ
สู่สภาวะปกติได้ หรือถ้าใจยังยึดอยากอยู่ จะชวนชวาย
แสวงหาด้วยวิธีสุจริต ไม่บีบบังคับหรือทำร้ายคนอื่นได้
อย่างไร เราก็ยุติการทำผิดไม่ให้แพร่ออกไป

ส่วนสาเหตุที่ทำให้ใจเราเปลี่ยนอุณหภูมิจากเย็นไปร้อนก็มี
 ถ้าพลังแห่งมของสาเหตุที่ในใจ ค่อยคั่นหาก ก็จะสามารถศึกษา
 กรรมวิธีทำให้มันสงบลงไปได้ หรือถ้ายังทำไม่ได้ เราเปลี่ยน
 เรื่องไปหาเรื่องอื่นสนใจ เพื่อลืมเรื่องนี้ พักเอาไว้ก่อน
 หาอะไรให้ใจสนใจ ไปสนุกสนานเพลิดเพลินจนกลับเป็น
 ปกติ และคราวนี้เราจึงย้อนกลับไปที่หาเรื่องนั้นมาพิจารณา
 ใหม่ ตอนที่ตัวสติอยู่กับใจแล้ว โอกาสจะมองอะไรละเอียด
 ที่ตัวมองเห็นตามเป็นจริงก็มีมากขึ้น

แต่ถ้ายังมัวคิดติดพันกับปัญหาที่นั้น ในขณะที่ใจยังไม่
 เป็นปกติ แน่พอน เราอย่ามองอะไรผิด เพราะใจขณะนั้นไม่
 ปกติ มันเอไปแล้วตามอุณหภูมิจที่เพิ่มขึ้น มองที่ไรก็เห็นแต่
 อย่างที่ชืดชอยากให้มีมันเป็น พิจารณาแล้วก็เหมือนกับที่
 ดิฉันเขียน เลข ๘ ก็เห็นเป็นเลข ๔ คูณที่ไรก็คูณผิดทุกที
 เพราะข้อมูตผิดตั้งแต่ต้นแล้ว

รู้ชัดอย่างนี้จะได้คอยระงับยับยั้งซึ่งใจตัวเองเอาไว้
 พอเกิดอาการวิปริตอย่างนี้ขึ้น หยุดไม่มองออกนอก ไม่
 ไปหาเหตุที่ข้างนอก ไม่ไปมองหาเหตุที่ข้างนอก หลงกลับ
 มามองใจตนเอง แล้วมาทำความเข้าใจกับใจตนเองว่า...อือ...
 ตอนที่เรากำลังใช้สูง มันเป็นเพราะเชื่อแบบที่เรียบ หรือไว้ส
 จะได้ว่างาษาให้ถูกขนาน นี่มันโกรธ มันโง่ มันหลง หรือ

มันรัก หรือเป็นอะไรกันแน่ จะได้มีโอกาสโยกได้ถูก และวาง
ยาถูกขนาด

ด้านลอบปลงใจใจของรถคนนอก ทั้ง เพราะไปภาคผิดจุด
มันเลยไปกันใหญ่ โครกก็สาม แทนที่จะเป็นแค่นิวไฮ ๗ เลย
ลูกกลางเข้านั้นเลือด กลายเป็นโลหิตเป็นพิษ อากาศเข้าขึ้น
ศรีษะ อาจถึงตายได้

เวลาหลุดพฤษฏีกี่รู่ง่าย แต่ลองไปนั่งดูใจตัวเอง เวลา
เรื่องเกิดขึ้น มันไม่มีจังหวะจะโคนให้ทันคิด หันบอกกับตัว
เองอย่างนี้หรอก มันรีบเดียว ปีนกลหมดไปเป็นดับ ๆ แล้ว
ฮากับกิริยาขณะยังตัวเองไม่ทันมันไม่มาดู เราต้องคอย
บังคับตัวเองว่า นั่งไว้ จงหยุดทั้งขา ทั้งข้อมูลให้ชัดเจน
ไม่ใช่ได้ตอบออกไป จนกระทั่งเหล็กทั้งคู่ ทุกคนจะเฉล
ตรงนี้ คือ เขามันให้เหล็กไปเลย แล้วค่อยมาคิดแก้ไข เมื่อ
เหล็กไปเรียบร้อยแล้ว สุขภาพจิตของเราก็ยิ่งงายยิ่งขึ้น
เพราะเปรียบเหมือนแค่คำขอมรดก เราเองก็อย่าแย่งพจนแล้ว
นี่ยังจนจนรอดเขากระต้อนไปชนคันอื่นต่อไป แล้วพุ่งขึ้น
เกาะกลางถนนแล้วบข้ามไปอีกฟากก็ได้ ความเสียหายจึง
เยอะแยะไปหมด ทำให้เราไม่รู้จะหาทางออกอย่างไรได้
ถ้าเบรคตัวเองยังไม่อยู่ ใครมาท้วงติงให้หยุดทั้งขา

ท่านอาจารย์สิงห์ทองสอนอุบายว่า มีครอบครัวของ

ครอบครัวเป็นเพื่อนบ้านกัน ครอบครัวหนึ่งส่วนหนึ่งเป็นเป็นสุข
 ไม่ค่อยทะเลาะเบาะแว้งกันเลย ส่วนอีกครอบครัวภรรยาถึง
 ลาง ทะเลาะกับสามีทุกวัน จนวันหนึ่งนึกว่าสาธุของตัวเอง
 ก็ไปหาภรรยาบ้านข้าง ๆ ปรึกษากันว่า คุณพี่คะ คุณพี่ทำ
 อะไรจึงไม่ทะเลาะกับคุณผู้ชายเลย ภรรยาบ้านนี้อธิบาย
 ว่า พี่มีน้ำมนต์ อาจารย์สั่งให้หอมเอาไว้ในปาก เมื่อไรคุณ
 ผู้ชายกลับเข้าบ้าน ให้รีบไปหอมน้ำมนต์เอาไว้ เมื่อหอมแล้ว
 ต้องรักษาไว้ในปาก กลืนลงไปไม่ได้ และอย่าทำกระชอกทิ้ง
 ก็ไม่ได้ น้ำมนต์จะหมดความศักดิ์สิทธิ์ ให้หอมเอาไว้ตลอด
 เวลาที่คุณผู้ชายอยู่ในบ้าน แล้วหัวของจะไม่มีเรื่องวิวาทกัน
 เลย พี่จะแบ่งให้น้องเขาไปใช้น้าง

..... ว่าแล้วเธอก็ไปเอาน้ำใส่ขวดมาให้ กำชับว่าน้ำมนต์
 เอาไป

ฝ่ายนี้ก็ดีใจว่าได้ น้ำมนต์วิเศษมาแล้ว พอสามีกลับเข้า
 บ้าน ก็รีบไปหอมเอาไว้ พอสามีทำเหมือนอย่างนี้ไม่ได้ อย่าง
 นั้นไม่ได้ ภรรยา ก็เตือนสติตัวเองว่า น้ำมนต์ กลืนไม่ได้
 กระชอกก็ไม่ได้ จะได้ขอบก็ไม่ได้ เพราะน้ำมนต์จะหกออก
 มา เลยได้แต่ยิ้ม เพราะต้องรักษา น้ำมนต์ไว้ไม่ให้หก สามีก็
 แปลกใจ เอ...วันนี้ภรรยาเขาไปสักจัง แหะว่าไม่ได้ก็ไม่ได้ถึง
 ไรว่า ตกลงก็ไม่มีความกัน จากนั้นมาก็กลมเกลียวกันดี

ท่านอาจารย์ตรูปร่า นี่แหละ ถึงเราไม่มีน้ำมนต์อม ก็ให้บีกว่า เรากำลังสมน้ำมนต์อยู่ คือไม่พูดว่าทำอะไร ออกไป ไม่ว่าใครเขามาว่าเรา เราจะจดจำเอาไว้อย่างนี้

ขั้นแรกก็สำเร็จไปขั้นหนึ่งแล้ว ถ้าทำอะไรแล้วถูก ต่ำหนิ จะไม่เฉลอวาจา ยิ่งเป็นเป็นกลลออกไปเป็นดับ ๆ อย่างที่เคย เรื่องที่เคยวิพากก็สงบไป มีเวลาตั้งตัว เพื่อกำไร ความผิดที่ทักใจเราให้เป็นทุกซีได้ เพราะไม่ได้ทะเลาะให้ เรื่องซับซ้อนมากขึ้น

ขั้นต่อไป เมื่อเขาอารมณ์ดีแล้ว เราก็อารมณ์เย็นลง แล้ว ก็ไปปรับความเข้าใจกัน ช่วยกันค้นหาว่า ที่ไม่เข้าใจ กันนั้นเพราะอะไร ไปรุดตั้งสติให้ดีกว่า เราชัดเจน เราจับฟัง ไม่ใช่การแก้ต่าง ๆ หรือเถียง เพราะขัดในมิตีของคนอีก ประการหนึ่ง คือ สัญชาตญาณปกป้องตนเอง ไม่ใช่ที่เรา รับผิดชอบต่อคนอื่น หรือใส่ใครล้นภัยดีเขา แต่เราป้องกัน ตัวเอง เพราะทุกคนมีความรักตนเองเป็นที่ตั้ง แล้วก็ต้อง การทะนุถนอมตนเองไว้ ฉะนั้นจะต้องดี จะต้องถูก พอเรา ชัดแจ้งข้อมูลมา เราก็รีบบอกกว่า ไม่ใช่ ฉันทไม่มีตนนะ เราพูด ออกไปด้วยสัญชาตญาณ เพื่อปกป้องตัวของเรา แต่คู่กรณีฟัง แล้ว มันเหมือนกับว่า อ้อ... ถ้าเธอไม่มีผิด ก็แปลว่าฉันผิด สินะ เพราะใจกำลังพร้อมที่จะคือตอยู่แล้ว เขาก็เลขแปล

คำพูดที่เรากล่าวถามของลูกพี่โทษว่า เปล่าแน่ ไม่ใช่ฉันนะ กลายเป็นว่า อ้อ...อย่างนั้นก็เอาความผิดมาให้ใครสักคนนะสิ เลยกลายเป็นการก่อวิวาทกันขึ้น

ถ้าจะรักษาสุขภาพจิตให้แข็งแรง เราเลิกคิดว่า ใครผิดใครถูก เพราะเมื่อเรื่องเกิดขึ้น มันไม่มีหรอกว่า ใครผิดใครถูก มีแต่ว่า เหตุมันเป็นอย่างนี้แล้ว เราจะแก้ไขอย่างไร เป็นต้นว่า อุตติ ๆ มีต้นมะม่วงงอกขึ้นมาขวางทางเดิน เขาไม่ไปเสียเวลาหาว่า ใครเป็นคนเอาต้นมะม่วงมาปลูกขวางทางเดิน แต่ให้ช่วยกันคิดว่า ทำอย่างไรถึงจะเขี่ยต้นมะม่วงต้นนี้ออกไป เพราะไม่ใช่ที่เหมาะสำหรับมัน คิดให้รอบคอบว่า เมื่อเขี่ยมันออกไปแล้ว อย่าให้ไปเกิดเรื่องกับคนอื่นอีก ทำให้ต้องเขี่ยมันอยู่ซ้ำไป ให้หาที่ที่เหมาะสมแล้วเอาไปไว้ให้เรียบร้อย สิ้นปัญหา ไม่เกิดเป็นกรณีไปก็ดีกว่าใครเข้าอีก

อะไรเกิดขึ้น ให้ตั้งสติผู้ถูก คิดหาแก้ปัญหานั้นให้ได้ว่า เพราะอะไรถึงเกิดความรำคาญใจอย่างนี้ เกิดความบกพร่องอย่างนี้ขึ้นมา จะได้ช่วยกันแก้ไขข้อบกพร่องเหล่านี้ให้ลุ่ลงไปด้วยดี หรือหากไม่ได้ตั้งใจปรารถนา เกิดที่สุ่มท่าที่ความสามารถขณะนั้นมี หากไปคิดได้ใหม่ภายหลังก็มาแก้ไขให้ดีขึ้นไปอีกได้ ยึดหลักไว้ในใจว่า เหตุการณ์

อะไรเกิดขึ้น ไม่มีใครคิด มีแต่ว่า เราจะช่วยกันแก้ปัญหาสถานการณ์อันไม่พึงประสงค์ให้คลี่คลายไปในทางดีได้อย่างไร พยายามให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เรื่องก็จะเบาบางลงโดยลำดับ

ถ้าปล่อยใจไว้คิด อย่างที่เคยคิดมาแต่ชั่วนานแต่ออกว่า เมื่อมีเรื่องเกิดขึ้น ต้องหาคนผิด ทำนองเดียวกับเด็กเล็ก ๆ สะดุดราตัวของหกหลัม แม่ก็จับตีกระดาน แล้วตำทับว่า นี่..นี่ตัวผิด จำไว้นะ แทนที่เด็กจะได้รับการศึกษาว่า เวลาเดินต้องระวัง มิฉะนั้นจะสะดุดหกหลัมซึก ด้วยความเคยชินเช่นนี้ ทั้งสองฝ่ายต่างก็ไม่เห็นว่า ตนเป็นผู้ผิด เพราะคนทุกคนใครอยากเป็นคนผิด ต่างก็มีเหตุผลของตนทั้งนั้น แต่เหตุผลนั้นจะถูกตั้งถามเป็นจริงแค่ไหน ก็ขึ้นกับสติที่มีกำกับใจ

เราพัฒนาความคิดเสียใหม่ว่า เมื่อเหตุเกิดขึ้นมาแล้ว ช่วยกันแก้ปัญหาให้ดี เท่าที่สามารถกระทำได้จะดีกว่า คนผิดไม่ต้องไปค้นหา เพราะเปลืองสุขภาพจิตโดยใช้เหตุผลของเสียหายไปเสีย เป็นต้นว่า แก้วแตก ถึงจะรู้ว่าเป็นฝีมือใคร ก็ไม่ทำให้แก้วแตกแล้วกลับไปประจานกันขึ้นใหม่ได้ แต่ทำอย่างไร หากอะไรมาใช้แทนแก้วที่แตกไปพลางก่อน อันนี้ต่างหากที่เป็นปัญหาสืบส่วน ปัญหาจำเป็น

ถ้าปฏิวัติ คิดทำนองนี้ ชีวท่อนแรกจะพิศวงกับตัวเอง ว่า เขากลายเป็นคนมีเหตุผล แต่ก่อนเราเคยน้อยใจ แทนงใจ อะไรก็ไม่ถูกอารมณ์ บัดนี้ใจเราสงบ ไม่หงุดหงิด เป็นต้นว่า คนบางคน นึกอยากได้น้ำชุ่นเพื่อเอาน้ำเย็นมาไว้ แทนที่จะชอบคุณที่เขาอุทิศน้ำใจ กุสึกุซอหามาให้น้ำชุ่นให้ เรากลับหงุดหงิดออกไปว่า เธอละก็้อ จะทำบุญทั้งทีก็ไม่มีให้ อย่างที่ถูกต้อง เราอยากได้น้ำชุ่นแท้ ๆ เพื่อนที่เอาน้ำเย็นมาไว้โดยแข็ง เราสู้อุทิศน้ำเอามาให้กลับถูกตำหนิ อยากได้น้ำชุ่นทำไมไม่บอก ใครจะไปตาใจถูก ทีหลังอย่าเอามาตีว่า เราที่ขาดทุน เพราะกลายเป็นคนเลี้ยงน้ำใจ

เราตกลงใจไม่ยุ่งกับคน ๆ นั้น เพราะไม่อยากคอยแหย่ ทำให้คันศายใจเปล่า ๆ แต่ความจริงเราทำร้ายตัวเอง แต่เดิมใครไปใครมา เรามีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แต่เพราะไปคิดหมั่นได้เขา เลยไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับคน เราเลยทำให้ตัวเองกลายเป็นคนใจคับแคบ ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ นานวันเข้า เราก็ได้นิสัยไม่ตีเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว ครั้นจะเสียใจได้คิด จะฝึกตัวเองให้มามีน้ำใจเหมือนเดิมมันก็ยาก เพราะความเคยชินอันใหม่ครอบงำใจเราเสียแล้ว

แต่ถ้าเราสอนตัวเองว่า คนเราต่างจิตต่างใจกัน เราพูดอย่างนี้ก็ได้ เราจะได้รอบคอบ จะทำอะไรให้ใครต้อง

ศึกษาก่อน ต้องถามเขาก่อน เราจะได้ไม่สิ่งที่ตรงกับใจ
เรา จะได้เป็นความชื่นใจ มีน้ำใจต่อกัน ไม่ต้องบาดหมาง
ใจกัน เราเองก็รอบคอบละเอียดถี่ถ้วนขึ้น ไม่ใช่เป็นเพียง
แค่คนมีน้ำใจ เรายังรู้จักสังเกต รู้กาลเทศะ รู้จริตของผู้ที่
ต้องไปเกี่ยวข้อง

เราจะทำอะไรก็ทำสำเร็จ เพราะความละเอียดที่มีเป็น
อุปนิสัย ช่วยให้ข้อมูลมีรายละเอียด ชัดเจน สมบูรณ์
เหมือนนิทานโบราณเล่าถึงเสนาบดีท่านหนึ่ง เห็นสุริยโค
ลูกน้องคนโปรดมาก จนลูกน้องอื่น ๆ อิจฉา หว่านเป็นคน
โปรด ประจบง้อ จึงทำให้เจ้านายรักใคร่ วันหนึ่งขณะนั่ง
พักผ่อนกินอยู่บนนอกชานเรือน มีเสียงลูกสุนัขร้องอยู่ข้าง
ล่าง เสนาบดีได้โอกาสสั่งสอนลูกน้อง จึงปรารภว่า ...เออ...
แม่หมาคงออกลูกแล้วกระมัง ลูกน้องคนหนึ่งก็ลงไปดู แล้ว
กลับขึ้นมารายงานว่า ไซ้ขอรับ แม่หมามันคลอดลูกแล้ว
ท่านเสนาบดีถามว่า มันมีลูกกี่ตัวละ คนนั้นก็ตอบไม่ได้
ท่านจึงใช้อีกคนลงไปดู อีกคนไปดูแล้วก็ขึ้นมาบอกว่า
มีลูกหมา ๕ ตัว เสนาบดีถามต่อว่า มีสีอะไรบ้าง ก็ไม่มีอีก
ต้องส่งคนใหม่ลงไปดู กว่าจะได้ข้อมูลครบครันว่า ลูกหมา
สีนั้น สีนี้ มีตัวผู้กี่ตัว ตัวเมียกี่ตัว ตาสีเหลืองหรือยัง ขันนมอม
แข็งแรง เป็นอย่างไร ก็ต้องส่งลูกน้องลงไปไม่รู้กี่สิบคน

เพราะทุกคนเพียงแค่อุทตามคำสั่ง ไม่มีไหวหวั่น ไม่ลังเลตก
 ชาติความสนใจไม่รู้ในสิ่งที่ตนไปเกี่ยวข้องกับ เมื่อเสร็จแล้ว
 เสนาบดีก็สั่งให้เรียกลูกน้องคนโปรด ซึ่งไม่รู้เรื่องราวที่เพิ่ง
 เกิดขึ้น พอมาถึง ท่านก็ว่า เธอ ได้ยินเสียงลูกหมากร้องอยู่
 ได้ทุนแปะ ลงไปดูซิว่า มันเพิ่งคลอดลูกหรือ นายคนนั้นลง
 ไปดู ลักคู้ก็กลับขึ้นมารายงานว่า ขอรับกระหม่อม แม่หมา
 มันมีลูกช่อน

เสนาบดีถามว่า แล้วมันมีกี่ตัวละ คนโปรดตอบ ๕ ตัว
 ขอรับ

เสนาบดีจะซักรายละเอียดเกี่ยวกับลูกหมาว่าอย่างไร
 ลูกน้องคนนี้ก็ตอบได้ถูกต้องครบถ้วนหมด เพราะอะไร
 เพราะเขามีความถี่ถ้วน ช่างสังเกต เมื่อใช้ให้ไปทำอะไรแล้ว
 จะได้ผลครบถ้วน มีประสิทธิภาพ ทำให้กิจการงานรวดเร็ว
 เจริญก้าวหน้า ได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย

เสนาบดีเลยสอนลูกน้องทั้งหมดว่า นี่แหละ คนเราถ้า
 ไม่มีไหวหวั่น มีแต่ความขลาดอย่างเดียว แต่ขาดความ
 เฉลียว งานการก็ไม่มันดี ทำอะไรไม่ก้าวหน้า คนคนอื่นก็
 ได้ดีกว่าก็ไม่ยอมมานองตนว่า งานของเราเรียบร้อย
 ดีกว่าของเราเพียงใด เราจะได้เรียนเพื่อมาปรับปรุงตนเอง
 นี่หากสืบเอาแต่ฮีจอาชชา โกรธเขา มันจะได้ประโยชน์

อะไร

จิตใจของพวกเขา ๆ ก็ทำนองเดียวกัน ใครสักว่า ต้อง
ทำให้พิณขาดไปเสีย เพราะมาก็คชวางทางของงเรา แทนที่จะ
น้อมเข้ามาเป็นครู ดอนให้เราปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น แล้ว
อะไร ๆ จะเจริญขึ้นไปด้วยกัน สุขภาพจิตก็จะดีด้วย

ใจที่ขาดมุทิตา การน้อมใจยินดีกับความสุขของผู้อื่น
เห็นผู้อื่นมีความสุข ใจเราก็ปลื้มใจด้วย แล้วจิตใจความอ่อน
น้อมไปลาดใส่คนอื่น ทำให้มันดีต่อร้อนกันไปหมด

ถ้าจับความรู้สึกนี้ได้แล้ว เราจะได้หันมาสำรวจใจตัว
เองว่า ใจของแต่ละคน ไม่มีใครที่จะมาหากรเลี้ยงดู ทำให้
สุข ให้ทุกข์ ให้สุขภาพจิตสมบูรณ์ หรือบกพร่องได้ นอก
จากตัวเราเป็นผู้ทำตัวของตัวเท่านั้น

สิ่งที่เวียนให้ทราบแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความ
หลงนั้น อยู่ในใจของเรา เพียงแต่ยังเป็นเมล็ดอยู่ เมื่อไม่ได้
ฝูย ไม่ได้น้ำ ไม่ได้ดินนุฎมีที่พอเหมาะ มันก็ยังไม่สำแดง
อาการให้เห็นหรือรู้สึก เมื่อใดก็ตาม มันไปเจอความอ่อนพอ
เหมาะเข้า ไปชนกับสิ่งกระตุ้นหรือมีสตะ มันก็จะผลิในสิ่ง
ออกจากเมล็ด เจริญเป็นต้นงอกงามขึ้นในใจของเรา ทำให้ใจ
เป็นโรคโลก โรคโกรธ โรคหลงขึ้นมาก เขาก็รู้สึกร้อน คับข้อง
ไม่สบายใจ

อาการแสดงของใจที่ไม่มีมากมายอะไร บางครั้งก็คิด
หุ้งซ่าน คิดไปอย่างโน้นอย่างนี้ เห็นคนเดินพูดกันไป เขา
นิทานเราหรือ เขาจับผิดเราหรือ ทำไปคิดไปได้ไม่มีที่สิ้นสุด
ถ้าไม่หุ้งซ่านก็เกิด สังเกตสงสัย เมื่อกี้นี้เราพูดกับเรา เขาดี
ต่อเรานั้น ดีต่อหน้า แล้วออกไปนิทานลับหลังหรือเปล่า
สังเกตสงสัย ระวัง หรือมีอะไรนั้นก็หนุ่ย โขย ขึ้นท่าเหนือย
อาก จ้วงเหวหวาดอน ใครพูดอะไรก็ฟังรู้เรื่องบ้าง ไม่รู้
เรื่องบ้าง เพราะใจไม่มีพลัง

ดังนั้นใจของคนเราก็พลิกอยู่ระหว่าง ๕ อาการนี้ ถ้า
ไม่คิดหุ้งซ่านไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ก็ระวัง สังเกต สงสัย หรือ
หือออย ลงโทษตัวเอง หนุ่ย เหงาอนอน ขาดความเชื่อมั่น
ในตนเอง เกิดจากอารมณ์ที่ปรุงคิดขึ้นมาภายในของใจตัวเอง
คลื่นถอนตัวออกจากอารมณ์ของใจ ก็มาเกาะเกี่ยวกับสาก
หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส รับผัสสะจากข้างนอก เกิดปฏิกริยา
ผัสสะใด หรือสิ่งสัมผัสต่อกัน เป็นความรำคาญ หนุ่ยหนิต
ไม่ชอบใจ เกือบศ โกรธ พยาบาท หรือรัก อหากได้ โลก
มือคู่กัน

ถ้าเมล็ดงุ่นวายออกไปภายนอก ก็รักๆ ซิงๆ เหนือย
จากภายนอก ก็มาหมกมุ่นครุ่นคิด หุ้งซ่าน สังเกตสงสัย
หรือหนุ่ย เหงา หือออย เป็นความเคลือบข้าง ความเชิงบ้าง

สุขภาพจิตเลยเป็นป่วนอยู่ตลอดเวลา

ทีนี้ จะทำอย่างไรเพื่อรักษาสติไม่ให้อยู่กับใจ เมื่อมีสติแล้วใจจะอยู่กับเหตุผล พอจะเฉลยคิดหึ่งซ่าน สติจะเตือนเราคิดทำไมให้เหนียวแรงเปล่าๆ เก็บแรงไว้เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา ค่อยคิดแก้ไขดีกว่า หรือถ้าค้นในหัวใจจนทนไม่ได้ ก็ค้นไปถามเขาเลยว่า เมื่อที่คุณพูดอะไร เขาไม่มีความจริงไปเลย ถึงเขาจะว่าเราเป็นคนล่อลวงดูแคลนก็ช่างมัน สักว่าเราจะไปคิดหึ่งซ่านเอาเอง แล้วคิดผิด คิดถูก ทำให้ผู้ร่วมงานไปหมด

การปลุกปลอบใจใจไม่ให้ห้อยย ก็คิดว่า ตัวของเราน่าจะไม่ทำบุญสูง ผิดประใจไม่มีกำลังขึ้นมา เขาก็ไปไหนไม่ได้ ไม่มีใครจะมายกเรา เราต้องทำใจเราให้มีกำลัง ให้เกิดความภาคภูมิใจ เกิดความบากบั่น เพราะพระพุทธรูปองค์ทรงสอนว่า คนเราจะทำอะไรสำเร็จได้ ก็ด้วยอิทธิบาทสี่ คือ มีอัมตะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ของอะไรก็ตามที่เราทำ เราต้องเอาจิตใจไปจดจ่อพอใจ พากเพียร ผักไม่ สบใจพิจารณาตรวจตราว่า ทำไปแล้วเข้าท่า หรือทำไปแล้วงอแง ออกนอกกลุ่มนอกทาง ทำอย่างไรจึงจะทำให้สำเร็จได้

ถ้ามีอิทธิบาทสี่ ถึงแม้เราจะเป็นคนช้า ไม่ฉลาดปราดเปรื่อง ก็สามารถทำกิจการสำเร็จลุล่วงไปได้ทั้งนั้น *ความ*

ตัวเรารั้งอยู่กับความสม่ำเสมอและความพากเพียร เราฝึก
 ให้มีสติคอยเตือนตัวเอง คอยให้กำลังใจกับตัวเองอย่างนี้
 เรื่อยๆ จิตใจที่เคยเป็นอารมณ์ก็จะค่อยๆ มีเหตุผล ค่อยๆ
 หนักแน่นไม่ถูกรบกวนไปไปตามคำพูด คำวิพากษ์วิจารณ์
 หรือสิ่งที่มากระทบ ไม่อย่างนั้นเราไม่มีสติอยู่กับใจ กำลัง
 ทำสิ่งที่เรามั่นใจแม้ว่าถูก ทอคนมาทักว่า เอ๊ะ ไซ้หรือ
 เราก็ด้อยตามเขา เลิกทำ ทอเลิกทำไปสักพัก ก็ค่อยได้สติ
 ขึ้นมา อือม...เมื่ออยู่ที่ทำอยู่มันถูกแล้วนี่นา ต้องย้อนกลับ
 ทำใหม่ก็เสียเวลาไปเปล่าๆ

คนเรา เสี่ยงคนพูด เสี่ยงวิพากษ์วิจารณ์เหมือนลม
 พายุ ใจนั้นเปรียบเหมือนต้นไม้ เมื่อโดนลมพายุพัดก็โยก
 คอลง ถ้ารากของใจไม่แน่นหนา ลมพัดหนักหน่อย ตีไม้ตี
 เลยถอนรากถอนโคนขึ้นมาเลย รากแก้วของใจก็ได้ฉีก
 สดับวิญญาณ ถ้าเราไม่คอยฝึกให้สติอยู่กับใจ ลมอะไรพัด
 มา ใจเราก็ปลิวตาม ทอโดนอะไรกระทบ แล้วสติตามไม่ทัน
 เห็นเหตุผล ใจก็ไหลพร้อมจะถอนราก สันคละตามคำพูด
 เขา แล้วคนที่เสียผลประโยชน์คือใคร คือเรา

ท่านอาจารย์เปรียบกิเลสหรือคำพูดของผู้ขึ้นที่มาก
 ก่อทวนใจเราว่าเป็น เมา เพราะไม่มีตน ไม่มีตัว แต่คอย
 มาหลอนใจกระซิบกระซาบให้เราทำผิดๆ และเมื่อเรา

แอลลิตี ทำผิด แล้วเราถูกจับเข้าคุก พออยู่ในคุกแล้วปรากฏว่าต้องพูด หรือเขียนกระซิบกระซาบเหล่านั้นไม่ได้เข้าไปอยู่ในคุกกับเราด้วย มันกลับไปหิวระเออะเราอยู่นอกคุก เลยทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดหนักเข้าไปอีก

ถ้าเรามีสติอยู่กับใจ จะถูกคิดได้ว่า ไม่มีใครมาทำร้ายเราได้ คนที่พูดว่าให้เราโกรธแค้นเสียหลาย ก็ทำร้ายเราไม่ได้ ถ้าเราไม่ก่อกวนใจของตัวเอง โดยไปรื้อคำพูดของเขา แล้วเอามือของเรา เขาวาจจาของเรามาศึกษาตัวเอง เวลาที่เราหันไปหาตามคำพูดของผู้อื่นไป เราจะเป็นเหมือนคนถูกสะกดจิต ลุกขึ้น เขากายของเรา เขาวาจจาของเราไปเหมือนเป็นคนใช้ของเขา ไปกระทำ ไปพูดตามที่เขาวิพากษ์วิจารณ์เสร็จแล้วเราเดือดร้อน เขาไม่เดือดร้อนด้วยกับเรา เพราะเราต้องรับผิดชอบผลเสียหลายทั้งหมด

ถ้าคิดอย่างนี้บ่อยๆ จนใจของเราเย็นจึง สติจะไวขึ้น เมื่อจะแอลลิตีไปตามความเคยชินเก่าๆ สติจะแวบขึ้นมาทำให้ไม่แอลลิตี และเห็นว่าสิ่งที่เราคิด เหตุผลของเราดีถูกถูกต้อง ใครอยากจะวิพากษ์วิจารณ์ ก็วิพากษ์วิจารณ์ไปสิ เขาไม่เหนียวที่จะพูดที่ข้างเรา เขาก็หันหน้าทำไป แล้วเวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์เองว่า ผลงานของเราเป็นอย่างไร โลกก็จะเห็นว่า เราถูก สุรภาพจิตของเราที่ค่อยสมบูรณ์ขึ้นโดย

ลำดับ เพราะหมดความหวัหวัมา หวั่นระแวงว่า สิ่งที่เราทำไปเราจะชมหรือินทา ถึงขานินทาเราก็ไม่เคียดแค้น เพราะรู้้อยู่ที่เราทำถูกต้อง เขาเข้าใจผิดก็ช่างเขาเกิด พอผลออกมาเป็นข้อพิสูจน์ คราวนี้เราไม่ต้องทำอะไร เมื่อเขาได้เห็นด้วยสองตาของเขา เขาก็เงิบเอง

ระหว่างนี้ ใครเชื่อเขา ก็เชื่อไป ดีเสียอีกเราจะได้ว่าผู้คนเหล่านั้นเป็นประเภท กระต่ายตื่นตูม เวลาเรามีความทุกข์เดือดร้อนจะได้ไม่คิดพึ่ง เพราะพึ่งแล้ว วันมีเราพึ่งเราอยู่ดีๆ พุงนี้เขาก็เปลี่ยนใจ เขาเอาเป็นที่พึ่งไม่ได้ ปวดหัวปล้ำๆ เราจะได้ไม่ต้องไปนั่งคอยก้านกรของว่า คนนี้ไว้ใจได้ไหม เหตุการณ์มันคลี่คลายไปเอง ทำให้เราเบาแรง คอยรักษาแต่ใจไม่อยู่ในทางที่ถูกต้องอย่างนี้ มีอะไรเกิดขึ้นก็ยิ้มได้เสมอ แล้วมีกำลังเป็นพลังสะสมเอาไว้ เพื่อว่าเวลามีปัญหาจริงๆเกิดขึ้น จะได้มีใบปัญญามาร่วมได้ทันสติกำลัง เพราะจิตที่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ ทำให้สิ้นเปลืองแรงไปเป็นแรงเสียศานโดยเปล่าประโยชน์ เหมือนอย่างกับเครื่องยนต์ที่ไม่ดี เริ่มสึกกร่อนแล้ว หรือขาดน้ำมันหล่อลื่น พอเปิดเครื่องสักประเดี๋ยว เครื่องมันร้อน ร้อนจนกระทั่งต้องปิดพักเป็นพักๆ ใจคนเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีสติประเดี๋ยวใจเราก็ถูกรวบไปตามอารมณ์เกิดเป็นแรงเสียศ

ทาน เพื่อจะไปรื้อถอนกับคนนี่ โหมโหมกับคนโน้น โกรธกับคนนั้น ทำให้เครื่องยนตร์รื้อถอนเป็นพัก ๆ ต้องดับเครื่องทำงานไม่ได้แล้ว เมื่อได้พัก อารมณ์จึงดีขึ้นมาก ตกลงประติภาภิกภาพแน่ คุณภาพก็หย่อนไปเรื่อย ๆ ซึกหน่อยนายคงบอกว่า ถึงคุณจะทำอะไร ผมก็ทนอารมณ์คุณไม่ไหวมันก็แย่

ถ้ารู้จักยับยั้งใจของเราได้ รวบรวมสุขภาพจิตได้ เราจะลดตื่นอยู่เสมอ แจ่มใสอยู่ตลอดเวลา เมื่อก่อนนี้พอตกเย็นเราก็นั่งเฉื่อย คิดอะไรไม่ออก นอนหลับเฮา หลับเฮา คราวนี้ไม่่วงไม่หงาสักแล้ว เพราะอะไร เพราะใจสดชื่น ใจได้อาหารที่ถูกใจ พอใจ

ถ้าเมื่อไรก็ตาม เราสามารถเห็น งานที่ห้ามมือของสนุก สิ่งกตัญญู อะไรก็ตามที่ทำด้วยใจรัก จะเป็นงานอดิเรกหรืออะไรที่เราเห็นว่าเป็นส่วนของตัวเอง ใจจะถูกดึงดูดดึงเข้าไปคลุกสนุกด้วย ถึงจะเกินเวลาไป เขาก็ไม่คำนึงค่าล่วงเวลา แต่ถ้าเป็นงานที่บังคับเครียดไม่พอใจไม่สนใจอารมณ์ บางทีเพิ่งผ่านไปสองชั่วโมง เขาก็พอจะว่าเมื่อไรจะสี่โมงครึ่งเสียที ตกงานการไม่ป็นชิ้นทำ ไม่ได้มีอะไรออกมา เพราะเครื่องยนตร์ผลิตคนแต่แรงเสียดทาน ชั่วร้ายยังพลอยฟ้าพลอยฝนติดลบไปถึงบ้านอีกด้วย ทำให้ละเหยใจ ละเหยกาย

ต้องนอนบนเตียง จนถึงเช้าขึ้นมา ก็ยังรู้สึกว่ามันนอนไม่ซึม
ถ้าสุขภาพจิตใจเสื่อม คนเราจะเป็นอย่างนี้ มันรู้สึกว้า
ใจอยากพักอยู่ทั่วไป ภาวนานเป็นภาวนาพักอย่างหนึ่ง เพราะ
ธรรมชาติของใจ เมื่อรับแรงเสียดทานจากอารมณ์รัก
อารมณ์ชิง มาตลอดวัน ถ้าไม่ได้อาหาร ไม่ได้พักผ่อน
กล่าวคือไม่ได้นอน มันจะรู้สึกโหย กระสับกระส่าย ขาด
ความเชื่อมั่นในตัวเอง หงุดหงิด

คนที่เริ่มเป็นโรคจิต โรคประสาท จะรู้สึกว่าตัวเองมี
อากาหรหิวนอน อยากนอนแต่ นอนเอา ไม่อยากลุกจาก
ปราศรัยกับใคร ตื่นมาแล้วกับบอกว่า นอนไม่พอขอนอน
อีก แม้ตัวเราเองสังกตดู เมื่อไรที่มีความขี้ใจ ทำงาน
ไม่ได้ตามต้องการ จะหิวนอนเป็นบ้างอย่างนี้เหมือนกัน
แต่ถ้าช่วงไหนงานของเรามีผลเป็นที่พอใจ ทุกอย่างสะดวก
สบาย ถึงไม่นอนก็ไม่ง่วง มีแรงแรงทำได้ไม่รู้จักเหน็ดจัก
เหนื่อย

จึงได้บอกว่ ใจเป็นสิ่งยึดหยุ่นได้ตามอารมณ์ ถ้ารู้จัก
เลี้ยงดูใจดี เอาสติให้เป็นอาหาร เอาเหตุผลเป็นเครื่องอยู่
อีกหน่สนใจของเราก็คงสั้นคงว่ ไม่เหน็ดเหนื่อย มีประ
สิทธิภาพ คุณภาพ ก็เยี่ยมขึ้นเรื่อยๆ และกลายเป็นของดี
มีคุณค่าราคา ตนเองก็ไม่หลุดไทรมสีก่อนร้อยหรือ เพราะ

เครื่องชนคีมิน้ำมันหล่อขึ้นอยู่สม่ำเสมอ ใครก็อยากอยู่ใกล้ เพราะไม่ทำเสียงซึกซึกโครมคราม หรือพ่นไอน้ำเดือดออกไป ลวกคนรอบข้างเป็นครั้งคราว ผู้คนที่ทำงานร่วมด้วยก็ชอบใจ

โปรคองเม็กทำดู จะไม่มึนเมกิดความเชื่อมั่น ในที่สุดใจของเราก็เริ่มเย็น มีความสุข คนรอบข้างก็มีความสุขตามไปด้วย

จะมีคำถามอะไรไหมคะ?

ถาม นิทานที่อาจารย์เล่ามีข้อคิดดีทั้งสองเรื่อง คือเรื่องน้ำงอนต์ และเรื่องเสนาบดี อยากเรียนถามว่า ความระแวง นั้นอาจารย์มีข้อเสนอแนะในการขจัดมันได้อย่างไร ที่อาจารย์บอกให้เป็นคนตลอดคู่ตลอดเห็น จะใช้วิธีนี้ก็ไม่ได้ มันเป็นอย่างไรร

ตอบ วิธีที่จะขจัดความระแวง ต้องเริ่มที่ตัวเราเอง เวลาทำอะไรกับใครให้มี ความจริงใจ ต่อเขา เมื่อไม่พอใจใคร อย่างปลัดตัวเอง แสร้งชมเขา เพราะคนเรามักแสดงอยู่ต่อหน้าก็ว่าดี ดี แต่พอลับหลังกลับว่าไม่เห็นมีดีสักอย่าง โปรคเล็กนิสชอบแบบนี้เสีย

เมื่อไม่พอใจสิ่งที่คนอื่นยื่นทำกับเรา หากคำพูดที่

มุมมอง เพื่อ หักห่วง ด้านเดือนยังไม่ได้ก็นิ่งเฉยเสีย
เมื่อทำอย่างนี้ลมมาเสมอจนเป็นอุปนิสัย ถ้าความ
ระแวงเกิดขึ้นมาว่า ที่เขาพูดกับเราเมื่อนี้ เขายังใจ
แคใจใหม่ เขาก็มีเปรียบเทียบถึงตัวเอง เรามีความจริง
ใจต่อทุกคน ทุกคนก็คงจริงใจกับเรา มันก็จะจับไป
ได้ ทำให้ไม่รู้สึกกระวนกระวายจนต้องไปถามเขา
ต่อมากลั่นตัวเองว่า อะไรก็ตาม ถ้าเขาไม่พูดกับเรา
โดยตรง ให้ถือว่าเป็น ความลับ ท่านอาจารย์สิงห์ทอง
สอนว่า อะไรก็ตาม ถ้าไม่ได้ยินด้วยสองหูของเรา
หรือเห็นด้วยสองตาของเราเอง ให้ถือว่าเป็นไป ความ
ลับนั้น พอตื่นขึ้นมาแล้ว มันก็ไม่มีสาระ

คนอื่นจะมาเล่าอะไรให้เราฟัง หรือนินทาหรือ
อะไร เราบอกเรื่องเพื่อลับทั้งนั้น เราไม่เอามาเป็น
ความจริง เพราะในชีวิตจริง เมื่อไรเราลับ ตื่นขึ้นมา
เขาก็ลืมแล้ว หึงไปแล้ว พยายามงมเหตุใจอย่างนี้เรื่อยๆ
สักหน่อยใจจะหนักแน่นขึ้น พอมีเหตุจริงๆเกิดขึ้น
ให้เราได้เห็นด้วยสองตา หรือได้ยินด้วยสองหูของเรา
เอง เราถึงจะเอาใจเข้าไปแก้ปัญหาลักษณะจริงจัง

ขอยกตัวอย่างเรื่องของตัวเอง เมื่อไปวัดทาง
อีสาน พระท่านไม่จุตูปเทียบเวลาทำวัตร ก็เวียน

คุณแม่ว่า ไม่ต้องเตรียมรูปเทียนเผากไป เวลาจะ
ไปวัด เพราะท่านไม่ให้ วันหนึ่ง ใกล้กำหนดที่ตัวของ
จะขึ้นไปวัด กลับจากไปธุระ เข้าบ้านมา พบรูปเทียน
เป็นจุดวางอยู่ ๘ จุด ในใจแอบไปเพิ่งโทษคุณแม่
ทันที บอกแล้วก็ไม่จำ พอคิดทีไรตัวสั่น เรายังไม่
ได้ยินแม่บอกสักคำว่า นี่เป็นรูปเทียนที่ท่านจะเผาก
ไปวัดก็เลยหยุด เสรีแล้วจริงๆ ไม่ใช่รูปเทียนของแม่
มีอธิษฐานที่ทำงานนี่จะทำบุญเลี้ยงพระ แล้วนี่อง
เป็นผู้จัดรูปเทียนดอกไม้สำหรับถวายพระ เขาก็จัด
เตรียมของมาให้ ไม่ได้เกี่ยวข้องกับกาไปการมาวัด
ของราเลย

เหตุการณ์นี้ตบใจให้เห็นถึงความระแวงใน
ใจของคน ที่มีอยู่โดยไม่รู้ตัว และก็ไม่ใช่ทำหันตัวว่า
พอคิดซัดสายคามไปอย่างนี้แล้ว เราเสียแรงงานไป
โดยเปล่าประโยชน์ เพราะเราไปจุดหัดเข้าไปแล้ว
ทั้งที่เรื่องจริงๆไม่มี และตัวอย่างที่ยกมาก็เป็นเรื่อง
ไม่เป็นเรื่องชั่วช้าไป ถ้าเป็นเรื่องหลักสำคัญที่เราสงสัย
ว่า เขานินทา หรือพูดบิดเบือนได้เราเสียหาย มันจะ
สึกแค้นไหน

พอเริ่มเห็นเช่นนี้ เราก็เอาสติคอยมองตัวเอง

เรื่อยๆ มันจะเห็นข้อบกพร่องของมัน พอเห็นครั้งที่หนึ่งแล้ว มันก็ง่ายขึ้น เมื่อไรที่เผลอใจจะเกิดเรื่องทำนองนี้ขึ้น สติจะเตือน ประเดี๋ยวเราก็พลาดอย่างเดิมอีก เราจะทำตัวเองให้คิดเป็นนิสัยอย่างนั้นทำไม มันก็หยุดได้ง่ายเข้า อีกหน่อยใจก็รู้อยู่กับเหตุผล เมื่อใจอยู่กับเคยกับเหตุผลแล้ว เราจะรู้สึกที่ใจสบายใจมากขึ้นมากมาย ไม่อย่างนั้น แต่ก่อนเราเดินมาตีๆ เดินเพื่อนหัวเราะกันอยู่ แล้วก็หยุด ซึ่งเราจะหยุดของเราพอดี เราก็ไม่คิดว่า เราล้มเลิกละวางอยู่ พอเห็นเราเลยหยุด ทำให้เราไม่สบายใจไปทั้งวัน เพราะความช่างระแวงของตัวของเราแท้ๆ

ถาม คือพบว่าตัวเองมักมีอาการนี้ คือถูก สิ่งกดว่าทุกเย็น จะมีอารมณ์เสียเรื่องลูกทำการบ้านช้า หรือไม่เอาใจใส่ทำการบ้าน ทำอย่างไรเราจึงจะทำให้เราใจไม่ต้องสนใจเขาได้

ตอบ ที่เราอารมณ์เสียมัน เพราะเรารักเขามาก อาจคิดว่า ถ้าลูกทำการบ้านช้า ไม่เอาใจใส่อย่างนี้ก็เรียนไม่ทันเพื่อน จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้หรือเปล่า เราอาจรังไรใจ โดยไม่รู้ตัวก็ได้ว่า เราอยากให้เราเรียนวิชานั้นๆ เพื่อเป็นอย่างนั้นๆ อะไรต่อมิอะไร

ต่าง ๆ นานา ที่เราเขียนหรือหาไว้ ยิ่งรัก พวกมากเท่าใด เขาก็ยิ่งรู้สึกว่ อะไรที่เขาทำมันไม่ถูกใจเรามากขึ้นเท่านั้น คราวนี้เปลี่ยนวิธีคิดเสียใหม่ พอจะไปหลอ หลอกกับเขา ให้นึกว่าลูกก็มีจิตใจเป็นของตนเอง จะให้เขาส่งผู้ใดทันทใจเราทุกอย่างย่อมเป็นไปได้

แต่ถ้าใจยังไม่ยอมวาง ยังรู้สึกว่า แหม เขาน่า จะดีกว่านี้ ฯลฯ เขาก็นั่งเฝ้าดูเวียนๆ ว่าที่เขาทำการ บ้านข้างนั้น เพราะเขาโกรธเรา หรือขณะที่ทำการ บ้าน เขานั่งคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ แล้วไม่สนใจทำจริง จัง หรือว่าเขาทำจริงๆ แต่วิธีคิดของเขาช้า สับสน ลังเล ไม่เข้าใจ เราจะช่วยเขาได้ยังไง ให้จับหลักได้ เราจะได้เร็วขึ้น

ถ้าเป็นเพราะเขาโง่ เวลาทำการบ้านก็แอบเล่น เสียบ เขาก็เปลี่ยนมาตรการโดยไม่ดู แต่หาวิธีการ เปรียบเทียบที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของเขามาเล่าให้ เขาก็คิดว่าผู้สืบทอดตัวเอง เหมือนอย่างหลานของดิฉัน เป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ ชอบเสีย ถ้าใครห้าม ว่า อย่า เขาจะต้องถึงขั้นทำให้ได้

วันหนึ่งดิฉันเล่านิทานเรื่องข้างเขมรให้ฟังว่า มีลูกข้างตัวหนึ่ง มันกำพว้าไม่มีพ่อแม่คอยสั่งสอน

เลยคือเกรง อันที่จริง มันไม่รู้ว่าตัวเองเกรง ใครห้าม
ว่า อย่า มันเป็นต้องลองทำ แล้วก็สนุกว่า เราจะโกธ
อย่างไรบ้าง วันหนึ่งมันเดินเที่ยวชุกชนไปในป่า
แฉฉอมเมื่อคืนก่อน พายุพัดวังของแม่กได้ตกลงมา
ข้างทาง ในวังมีลูกนกเล็กๆที่ยังบินไม่ได้สองตัว
แม่กจะคาบรังขึ้นไปไว้บนต้นไม้อย่างเดิม ก็คาบ
ไม่ไหว เลยนั่งเฝ้าอยู่ที่ปากรัง พอเห็นลูกข้างดินมา
แต่ไกลก็กลัว รีบบินไปหาลูกข้างโพธิ์ชนกว่า ลูกข้าง
ไปเที่ยวทางอื่นเถอะ อย่างมากทางนี้เลย เดียวจะ
พลาดมาเหยียบลูกนกเข้า ลูกข้างก็ยิ่งสนุกใหญ่
ลูกนกที่ไหน? ตามพร้อมกันเดินใกล้เข้ามา ใกล้เข้า
มา ยิ่งว่า อย่าเข้าไปใกล้ มันก็เลยลองเอาเท้าเหยียบดู
เบาๆ ลูกนกเลยแหลกลาเท้าทั้งสองตัว เรียบร้อยหมด
แม่กก็เสียใจ เอาแต่ร้องไห้

แม่กมีเพื่อนอีกสองตัว เป็นแมลงวันตัวหนึ่ง
กบตัวหนึ่ง สัตว์ทั้งสามพบกันทุกวัน มาวันนี้แมลง
วันกับกบแปลกใจที่แม่กยังไม่บินมาหาอาหาร
จึงชวนกันตามหาแม่กจนพบ กำลังนั่งร้องไห้อยู่
ก็เข้ามาซักถามจนได้เรื่องว่าเป็นมาอย่างไร อย่างไร
แมลงวันหัวสนาฮิการ พอฟังเรื่องจบ ก็คิดหาทางแก้

แค้นแทนแม่หนัก คิด คิด จนเห็นผู้ทาง จึงบอกให้
แม่ยกหยดรังไข่ แล้วฝังไว้ใต้ ถ้ำลูกช้างเดินไปทาง
ไหน ให้แม่ยกคอยบินตามไปจิกตรงลูกสาวให้ได้
จิกให้เป็นแผล แล้วแมลงวันจะไปหยอดไข่ให้เป็น
หนอง รอนไข่แผลจนสาหลูกช้างบอด ทอตาบอด
แล้ว ลูกช้างจะกระหายน้ำ ไม้กับตาพรศพวกไปอยู่
ที่ปากเหว พอเห็นลูกช้างเดินมาทางนั้นให้พากันร้อง
ขึ้น ลูกช้างจะได้เข้าใจผิดว่า ตรงนั้นเป็นหนองน้ำ
ก็เดินลงไปหมายจะกิน จะได้กลิ่นคอกเหวไป

สัตว์ทั้งสามมีความสุขที่จะสังสอนลูกช้างให้รู้
สำนึก ก็พยายามทำตามแผน จนผลที่สุด ลูกช้าง
ก็ถึงคอกเหวตายไปจริงๆ

ดิฉันเล่าจบก็สรุปให้หลานฟังว่า เห็นไหม ลูก
ช้างก็ไม่รู้ว่าที่มันตกนั้นเป็นสาเหตุให้ใครเสียใจ
เจ็บใจ แค้นใจอย่างไรบ้าง แมลงวัน กบ และแม่ยกก็
ไม่ได้คิดว่ามันจะสามารถทำให้ลูกช้างตายได้จริงๆ
มันคิดแต่เพียงว่า เมื่อลูกช้างมารังแกทำให้มันเสียใจ
ได้ มันก็ต้องทำให้ลูกช้างรู้จักเจ็บปวดเสียใจบ้าง
แต่ผลปรากฏว่า ลูกนกก็ตายไป ลูกช้างก็ตายไป
แล้วก็ไม่ได้อะไรขึ้นมา เพราะจิตใจผู้เกี่ยวข้องล้วน

หมักไปด้วยความทุกข์

ขณะที่ฟังนิทาน หลานทำท่าครุ่นคิด สึกครู่ก็สารภาพว่า เขาก็ไปแก๊งคนนั้นคนนี่ เขาก็ถามว่า แล้วเขาว่ามันดีไหมละคะ เขาก็ว่าไม่ได้ ไม่ได้ พร้อมทั้งบอกต่อว่า ทีนี้จะไม่ทำอีกแล้ว เพราะไม่อยากเป็นลูกข้างแฉะ จากนั้นมา เขาก็คอยขยับยั้งตัวเอง บางทีถ้าเมลล เขา ก็คอยเตือนว่า จะเป็นลูกข้างแฉะ หรือ เขาก็ขีดเวลาตัวเองจนหายจากนิสัยนี้ได้

บางครั้งเราก็ต้องใช้อุบายเหล่านี้เป็นนิทานแทน การสอนโดยตรง ถ้ารู้ว่าเขาโกง แอบเล่นบ้าง เขาก็เอานิทานกระต่ายกับเต่าแข่งกันมาเล่าให้เขาค่อยๆ เห็นของเขาเอง แล้วขอมริบ เขาจะได้ปรับปรุงตัวเอง แต่ถ้าเราไปบอก ว่า ไม่ได้ เวลาทำการบ้านอย่าเล่น ยิ่งแอบเล่นใหญ่เลย แล้วก็สนุกที่ทำให้แม่โกรธ ถือเป็นความสุขเหลือเกิน

ถาม ทีที่อาจารย์พูดเรื่องจิตใจ ก็มีเหตุผล อยากทราบว่า อาจารย์ศึกษาอย่างไรครับ ศึกษาเกี่ยวกับจิตใจของเราที่อาจารย์พูดมานี้ครับ

ตอบ สมัยเรียนแพทย์ก็เรียนจิตวิทยา เป็นหมอเด็ก ก็ต้องเรียนจิตวิทยาเด็ก ตัวเองก็สนใจทางด้านนี้อยู่ จึงหา

หนังสืออ่าน และคอยติดตามวารสารต่างๆ แต่ถึงจะ
ศึกษาจิตวิทยา หรือศึกษาคำราชาอย่างไร มันก็ไม่รุ่งแจ้ง
เห็นจึงเหมือนเรามาศึกษาจิตใจของตัวเองด้วยกร
มีภคติ ตามดูใจของตัวเอง เวลาที่กระทบที่มาจากผัสสะที่
มากกระทบ พอจับได้ทัน เราฝึกใจให้เป็นไปตามที่
ต้องการได้ เราก็จะเห็นผลแท้ เกิดความชื่นใจ เชื่
มัน ใจเราเองก็สงบสุขขึ้นมาจริงๆ ตรงนี้ลึกซึ้งที่
สำคัญ

ถาม บางคนไม่ใช่คนอย่างที่เราคิดว่าเขาจะเป็น อย่าง
นิทานที่อาจารย์เล่าถึงสามีภรรยาที่อมน้ำมนต์ เป็น
ไปได้ไหมครับ ที่ใครจะอมน้ำมนต์เป็นปี

ตอบ ทำไมไปคิดในแง่ร้าย ยังไม่ทันลองเลย แสดงว่า
ประสบการณ์ในชีวิตของคุณสอนคุณให้มองคนใน
แง่ร้าย จิตใจเลขหมตก่าตั้งตั้งแต่ยังไม่ทันลงมือ

ถาม เราม่าจะมองโลกในสองทางใช้ใหม่ว่า อาจจะมี
อย่างที่เราคิด และอย่างที่ไมศาคคิด

ตอบ ถ้าไม่มองเช่นนั้น เราขาดทุน ของอะไรๆ ในโลกนี้
มีสองลักษณะทั้งนั้น คนก็มีสองชนิด มีทั้งคนดีและ
คนไม่ดี เวลาพบใคร อย่างเพิ่งไปตีราคาเขา ว่าคนนี้
น่ากลัวจะร้าย เพราะคิดอย่างนั้นแล้ว เราไปฝังใจยึด

ระวางเอาไว้ ถ้าเขาทำดี เราก็ไม่ยอมปลงใจเชื่อ
 คราวนี้อาจเป็นความบังเอิญ เลยมีจิตใจที่ไม่เป็น
 ธรรมกับเขา แต่ถ้าเราทำใจให้ว่าง เป็นกลางเอา
 ไว้ ไซ้ คนในโลกก็มีสองประเภท คนดีกับคนไม่ดี
 เขาจะเป็นอย่างไรก็ตาม เราให้โอกาสเขาเต็มที่ คือ
 วางใจของเขาเอาไว้ที่จุดศูนย์จริงๆ แล้วรับข้อมูลที่เขา
 แสดงลงเข้ามา เขาแสดงอะไร เมื่อใจเราเปิดกว้าง
 เราก็จะเห็นตามเป็นจริง ไม่อย่างนั้นเราขาดทุน

ดิฉันแถมมีเด็ก เขียนหนังสืออยู่โรงเรียนแม่ชี
 ทำการสอนให้มองใครในแง่ดีเข้าใจ มองที่ ร้อยเปอร์
 เซนต์เต็ม ครั้นเขาทำไม่ดีกับเรา เราก็เสียใจ มีคนวิ่ง
 เห็นโลกนี้ไม่ดีเลย ทำไมมีแต่คนไม่ดี ตอนไปเรียนต่อ
 ที่เมืองนอก อาจารย์ที่ปรึกษาชวนให้ตั้งต้นที่หน้าสิบล
 หน้าสิบ ท่านว่าใครจะไปดินแดนร้อยเปอร์เซ็นต์ได้ ตั้ง
 ต้นที่ตรงกลางคือหน้าสิบลนี้ ถ้าใครก็ตามได้คะแนน
 เพิ่มขึ้น ก็ถูกต้องเป็นคนคนได้ ถ้าใครถูกลดคะแนน
 แปลว่า เขาไม่มีคุณค่าที่เราจะต้องไปเสียใจ เสียหาย

เราก็นึก โลกนี้ทั้งหมด ทบกัน มองกัน ใ้ใจ
 หน้าสิบ หน้าสิบ ไม่มีใครจิดมิตรใจกันเลย แต่เราก็ยอม
 เชื่อ เพราะมีเหตุผล ไม่อย่างนั้น ใ้หรือยที่ไรมีแต่

ทวงสอบทุกที ใจเราก็ขาดทุน พอเข้าวัด ท่านอาจารย์ กลับสอนว่า อะไรกันเขียนหมอลงจนจบมาได้ยังไง ช่างใจเชื่อจริงๆ ตั้งเริ่มต้นที่ศูนย์สิ เราก็ประหลาด แข็งขัน อะไรกัน ท่านอาจารย์พระพุทธรูปเจ้าให้มันตก ค่อยกัน แล้วท่านอาจารย์ให้มองคนที่ศูนย์ จะใช้ หรือ ก็ใช้ละสิ เหม็นที่ไหนๆเราก็เอาอุปาทานของเรา ไประบายใส่เขาเข้าไปแล้ว เราไม่เคยรู้จักเขา นึกถึง เขา ก็คือศูนย์ ความว่างเปล่า เราอยากให้เป็นสีเขียว เราก็เอาสีเขียวไประบายไว้ พอเขาขายสี ม่วงออกมาเราก็โกรธ เพราะความไม่เชื่อของตัวเอง แท้ๆ

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรม คือระวังหัวใจ ใจที่ตั้งต้นที่ศูนย์ เราไม่รู้จักเขาเลย เขาแสดงอะไร ออกมา เราเรียนรู้ตามจริง เราก็ไม่มีผิดหวัง เราก็ไม่โกรธ หรือรัก โดยไม่เป็นอย่างจริง

ตรงที่จะมีสติควบคุมใจให้ตั้งต้นที่ศูนย์นี้สิ มันยากเป็นบ้านเลข เพราะเห็นก็อดไม่ได้แล้ว ปกติใจเรา มันไปเร่ร่อนว่าที่คิด พอเห็นอะไรปุ๊บ เราไปตีราคา แล้ว ชอบ ไม่ชอบ ดี ไม่ดี

สังเกตใจของคุณดูสิ เวลาเห็นดอกไม้ คุณ

ไม่บอกหรือยกว่า นี่คือกฎหลาบ คอยตามเรื่อง คุณจะบอก บอกสิแรงสวย ฉันชอบ อยากได้จัง ดีไม่ดี เกิดเอามาโดยพลการเลย สีเหลืองไม่ได้ความ จะไปครอบงำอย่างนี้แล้ว ก่อกรรมวิบากครบรอบ โดยไม่มีลศิรับผู้เลย

ถาม ถ้าตั้งต้นที่ศูนย์ ต่อไปเขาก็ไม่ดีขึ้นมา

ตอบ การตั้งต้นที่ศูนย์ หมายความว่า เราไม่บวก ไม่ลบกับเขา เป็นต้นว่า คุณ ก มาทำงานกองเดียวกับเรา เรารู้ว่า ชื่อ คุณ ก แล้วเตรียมใจพร้อมที่จะรู้จักคุณ ก ตามที่เป็นจริง คุณ ก แสดงอาการให้เห็นว่า เวลาเหนื่อยจะหงุดหงิดไม่มีเหตุผล เราก็จำได้ว่า คุณ ก เหนื่อยไม่ได้ เวลาเหนื่อยจะไปติดคอจู่ๆ ด้วย เก็บสะสมเป็นข้อมูลเกี่ยวกับคุณ ก ต่อไปเรามีก็จะเกี่ยวข้องกับคุณ ก ก็อาศัยข้อมูลเหล่านี้มาช่วยเหลือ

ถ้าไม่ตั้งความเห็นให้เที่ยงตรงอย่างนี้ ไปคิดว่า คุณ ก ถูกใจเรา เลยไม่ใส่ใจกมลหระ หรือเหตุผล เพราะคุณ ก เป็นที่ถูกกิเลสของเรา คุณ ก จะรู้สึกอย่างไร ถ้าเราวิ่งไปหาคุณ ก ต้องถูกลูกจอบบริการ ครั้นคุณ ก หงุดหงิดขึ้นมา เราก็ไม่พอใจ ตัดพ้อต่อ

ว่า อะไรกัน ของแค่นี้คุณก็ไม่มีน้ำใจกับผม ตกลงคุณ ก กับเราก็เริ่มแข่งใส่กัน แต่ถ้าเอาใจตั้งไว้ที่ศูนย์คุณ ก หุดหนัด เราก็เคารพสิทธิ์ของคุณ ก กล่าวคำขอโทษ ไม่ทำอะไรที่จะก่อกรรมผลึกคืนให้คุณ ก คืนเครียดมากขึ้น

แต่ถ้ามีเหตุจำเป็น เราก็บอกคุณ ก ว่า ถึงคุณ ก จะเหนื่อย เครียด ตบหนี่มันมีเหตุฉุกเฉินจำเป็นไปรุดตั้งสติให้ดีๆ พึงระลึกหน่อย

การตั้งต้นที่ศูนย์ ไม่ได้หมายความว่า เราไปกำหนดเวลาเท่านั้น เท่านั้น เราจะต้องปฏิรูปตัวองให้มากถูกใจเลสของเรา แต่เป็นว่า เราไม่ไปยึด หรือไม่ไปคิดเอาเองว่า เราน่าจะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้

อย่างกรณีที่คุณถามศิษย์คนหนึ่งว่า แล้วภรรยาต้องยอมน้ำมนต์เป็นปีหรือ ถ้าเหตุมีว่า เราไปเลือกสามีที่ยึดมั่นตั้งมั่นอย่างนั้น เราก็คงยอมเป็นปี ก็ตอนทำหุ่นส่วนเช่นสัญญากัน ทำไมไม่ดูให้รอบคอบถ้าเห็นว่าเราน่าจะตั้งองให้เลิกคืนกับพฤติกรรมของเขานี้ไม่ได้ และไม่ยอมกอนน้ำมนต์ ก็บอกเลิกหุ่นส่วนเสีย

ถาม หมายความว่า ไม่มีใครที่จะทำอะไรลงต้นคงว

ตลอดเวลา เราต้องรักใจเขา ให้ออกาสเขา พยเขา
 ดอนเข้ารูปเข้ารอยบ้าง มีโอกาสที่เราจะบอกได้ใช่
 หรือไม่

ตอบ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ใจคนเราต่อไม่ได้เป็นคนละตัว
 สุด ขณะที่คนคุยจ้อหยอเหมาะที่จะดี ก็ดีได้ถึงที่สุด
 เหมือนกัน เพราะใจของทุกคนเป็นพุทธะ มีสติ
 สัมปชัญญะปญญาครบครัน ภูมิชอบชั่วดีได้เท่า
 พระพุทธเจ้าทั้งนั้น

ที่ร่านำขึ้นนำลง เคียงก็ดี เคียงก็ร้าย พลิกคว่ำ
 พลิกหงาย เพราะยังมีอารมณ์ สิ่งเบียดเบียนเจ้า
 มากอบบดบังหูตาร้อยแปด แปรตามแรงข้างนอกที่มาประ-
 ยุक्त บางทีความไม่ได้ตั้งใจ ทำให้ร่านิดเบี่ยงไปตาม
 อารมณ์เหล่านั้น ถ้าเมื่อเกิดภาวะที่เหมาะสมเจาะตี
 ใจที่ละเอียดละเอียดตามอารมณ์ก็สามารถพลิกเป็นดีร้อย
 แปดขึ้นดีได้กับทุกคน ถ้าให้ออกาสและมีศรัทธาจริง
 คือต่อกันจริงๆ

ท่านจึงบอก ไม่มีใครที่โสมมกันจะแก้ใจ ขอให้
 เรามีศรัทธาหวังต่อกันเอาไว้ แต่ไม่ไปยึดหวังว่า เมื่อ
 นั้น เมื่อนี้ เราต้องดีขึ้น เราประกอบแต่เหตุผล
 จะออกมาอย่างไรเป็นเรื่องของผล แล้วเราก็มีความ

สุขใจต่อกัน

ถาม ในทางโลก ถ้าคนไหนดี จะเป็นคนที่มีมันส์เปรียบอยู่เรื่อย

ตอบ เขามองอย่างนั้นก็ได้ แต่จริงๆแล้ว ความคิดของคนเขาเป็นของกลางๆ ด้วยตัวของมันเอง ไม่ทำให้ใครทุกข์ เราสุข สุดแต่เราจะมีอุปนิสัยแบบกายไปปรุงแต่งให้มันเป็นอกุศลหรือกุศลต่อจิตใจของเรา ขออนุญาตยกตัวอย่างอาจารย์ท่านหนึ่ง เป็นคนดี ตลอดเวลาทำงานอุทิศตนเพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นคนดี ตลอดเวลาช่วยเหลือคนด้วยการออกไปสอนพิเศษให้ตามโรงเรียนต่างจังหวัดเป็นครั้งคราว โดยไม่รับค่าตอบแทน ผู้ที่รู้จักอาจารย์จะมีความเห็นเป็นเสียงเดียวกันว่า อาจารย์เป็นคนดี อาจารย์อายุยังไม่ถึงสี่สิบ เป็นมะเร็งที่บริเวณโพรงจมูกต่อกับคอหอย (nasopharynx) แล้วกระจายไปกระดูก ช่วงที่มะเร็งไปที่กระดูก อาจารย์เจ็บปวด ทุกข์ทรมานแสนสาหัส หลายคนก็คิดว่า ทำไมผลตอบแทนความดีของอาจารย์ถึงกลายเป็นความทรมานอย่างนั้น

ตัวอาจารย์ก็คิดอย่างนั้น เมื่อเราคบกัน อาจารย์ปรารถนาว่า การทำดีให้ผลเป็นความดีแน่หรือ ผมจะ

ตายก็ไม่ว่า จะต้องตายเร็วก็ยอมรับ แต่ทำไมต้อง
ให้ทรมาณกันถึงอย่างนี้

ดิฉันก็เขียนอาจารย์ว่า ทำไมไม่คิดว่าความ
ทรมาณคือการลงโทษ ทำไมไม่คิดบ้างว่า เพราะเรา
ดีทางโลกครบถ้วนหมด จนกระทั่งขณะสบายดี ถ้า
ใครมาบอกว่า อาจารย์ยิ่งขาดตกบกพร่อง คือไม่รู้จำ
ดูแลใจตัวเองเลย อาจารย์ย่อมไม่เชื่อ เพราะอาจารย์
ดูสุขภาพทุกอย่าง ด้วยเหตุนี้เอง ผลความดีทั้งหมด
ของอาจารย์จึงทำให้อาจารย์ได้สอบข้อสอบใหญ่กับ
มะเร็งกระดูก จนเกิดสะอูดใจว่า การที่เราทำดีมาทั้ง
หมด และที่เคยคิดว่าตัวเองพร้อมแล้ว มันไม่พร้อม
เพราะมันไม่สามารถช่วยอาจารย์ให้มองความเจ็บ
ปวดนี้เป็นธรรมชาติได้ ถ้าอาจารย์คิดจนจน
อยากศึกษาเรื่องหัวใจ อยากทำความเข้าใจกับชีวิต
เพิ่มขึ้น อาจารย์ก็ได้ประโยชน์ จากตรงนี้แหละเป็น
จุดหนึ่งยวนำให้อาจารย์เริ่มมีปกติ เริ่มลดทอนภวนาคู

อาจารย์ก็ถามว่า เราทำภวนาไปเพื่ออะไร

ดิฉันตอบ สำหรับอาจารย์ก็คงเพื่อไม่ให้ใจ เรမ်จริง
จนเชื่อว่าใจเป็นพลัง แต่กายเป็นดินกับน้ำ แล้วมีลม
กับไฟมาร่วมอาศัย เมื่อร่างกายแปรปรวนด้วยพยาธิ-

สภาพ เกิดเจ็บปวดถึงจุดหนึ่งที่มันต้องแตกสลายไป
ณมีอนบ้านเรือน ไม่ว่าเราจะปลูกตึกใหม่ เมื่อหมด
อายุวัย ตึกก็ต้องทรุดโทรมพังไป แต่เมื่อตึกพังไป
คนที่อาศัยอยู่ในตึกไม่ได้ตายไปกับตึกด้วย เรา
เดินออกประตู ไปหาตึกใหม่สำหรับอยู่อาศัย

ใจที่เป็นทำนองนั้น ถ้าอาจารย์ไม่เคยมีใจजू
ซิดอย่างนี้ อาจารย์ย่อมไม่เชื่อ แต่ถ้าลองทำจนเห็น
จริง อาจารย์ก็จะเข้าใจอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอน
ไว้ว่า *ความเจ็บปวด กาย ใจ* เป็นคนละส่วนคนละ
อันกัน ไม่ได้เกี่ยวข้องเป็นอันเดียวกันเลย อาจารย์ก็
ฟัง และตั้งใจศึกษาวิธีทำสมาธิ

ศิษย์เรียนอาจารย์ว่า ถ้าทำสมาธิได้ จิตจะรู้ซิด
ว่า ธรรมชาติของกายกับใจแยกจากกัน เพราะ
ว่าจริงๆ แล้ว ที่เราว่าเราเห็นทางตา ได้ยินทางหู รู้
รสทางลิ้น ได้กลิ่นทางจมูก รู้สัมผัสได้ทางผิวหนัง
นั้น ไม่ใช่เพราะประสาทตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส
เหล่านั้นหรอก แต่เป็นเพราะใจเป็นสัตว์วิ่งไปโผล่ตาม
หน้าต่าง ๕ บาน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส
เมื่อไรที่อะไรมากกระทบตาของเรา ใจก็เหวี่ยงของ
วิ่งออกไปรับรู้ด้วยตา ถ้าไม่มีใจเสียอย่าง ทั้งๆที่

ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสยังมีอยู่ เป็นต้นว่า คนตาย
มันรู้ไม่ได้

ถ้าเมื่อไรก็ตาม เราสามารถรวมใจของเราเข้า
มาอยู่ในใจแห่งเดียว ปิดหน้าต่าง ๕ บานให้สนิท
ทั้งๆที่กายยังมีอยู่ เราก็จะไม่รู้สึกว่ามีกาย

เมื่อลองทำสมาธิครั้งแรก ความเป็นคนดีของ
อาจารย์ก็เป็นเหตุปัจจัยให้จิตลงรวมเป็นสมาธิ จน
กระทั่งอาจารย์รู้สึกว่ ขณะที่ใจลงรวมนั้น อาจารย์
มีแต่ตัวรู้ คือสติ แจ่มชัดอยู่ แต่กายเบาหายไปหมด
ซึ่งศิษย์ก็เรียนอาจารย์ว่า นี่แหละ ขณะจะตายใจจะ
รู้แบบนี้ กายก็เบาหลุดออกไป ไม่ได้เจ็บปวดทรมาน
ทรมายจนกระทั่งทนไม่ได้

แต่ก่อนอาจารย์ทุกข์ถึงว่า เวลากายจะแตก
ดับ มันคงเจ็บจนทนไม่ไหว อาจารย์ก็มีกำลังใจขึ้น
หลังจากนั้น เวลาความเจ็บปวดทรมานแรงมาก ๆ อาจารย์
จะทำสมาธิ ถ้าจิตลงรวมได้ ความเจ็บจะหายหรือ
บรรเทาไป หรือถ้าไม่หายความเจ็บก็เจ็บอยู่เฉพาะ
ที่กระดูก แต่ใจลงเป็นปกติ ไม่ทรมานทรมานเจ็บปวด
ตามไปด้วย

ต่อมาจะเร่งตามไปที่ปอด ทำให้เกิดน้ำท่วม

ปอด อาจารย์ยิวู้สึกซัดซัด เหมือนกับว่า หายใจไม่เข้า ระหว่างนั้นอาจารย์ทำสมาธิค่อนข้างคล่องแล้ว ก็ขึ้น ก็เตือนสติว่า อาจารย์ไม่ได้สังเกตหรือว่า เวลาใจรวม เป็นสมาธิเนบแน่นนั้น อาจารย์ไม่ได้หายใจทาง ปอดสักหน่อย อาจารย์ได้คิดและฝึกหัดด้วย ทำให้ สามารถประกอบสติ อาศัยสมาธิเป็นเครื่องพิทักษ์ของ กายให้สงบอยู่ได้ จนถึงวาระที่ทุกอย่างสิ้นกำลัง เหมือนใบไม้ที่เหวี่ยงแก่ ปลิวหลุดจากขั้วไป อาจารย์ ก็สิ้นลมไปอย่างสงบ ไม่ได้ทรมานทรมาย่างไรที่น้ำท่วม ปอด อาจารย์มีสติรักษาใจ จนกระทั่งหมดลม ซึ่งเป็นสิ่งดี เพราะสติเป็นเครื่องรักษาใจ ให้ไม่ไปยึดกับ ความเจ็บปวด หรือไปยึดอยู่กับสิ่งใดๆที่จะทำไห้เรา เขวออกนอกกรรมกรไป

ทั้งหมดนี้ก็คือกุศลผลบุญจากคุณความดีของ อาจารย์มาเกื้อหนุน ไม่อย่างนั้น อาจารย์ก็ยังคง หลงนึกว่า ใจของตนที่เต็มไปด้วยตะกอนกิเลสเป็น สิ่งปกคลุมแล้ว เธอไม่เคยแยกแยะ ทำความรู้จักกับ มัน กาลเวลาก็สิ้นกินชีวิตไปโดยไร้ความหมาย เพราะอยู่ไปด้วยความมืดมิดในชีวิต อย่างที่เชื่อกัน ว่า ความสำเร็จทางโลก คือทรัพย์สินศฤงคาร ชื่อเสียง

เกียรติยศ อำนาจ บลัคดีเหล่านั้นที่มีความหมาย
แต่ไม่ได้เตรียมสำหรับใจว่าจะมีอะไรเป็น
เสียงบ้าง มีความระลึกรู้ตามเป็นจริง มีสติปัญญา
รักษาใจตนอยู่แค่นั้น

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ บางทีของที่แลดูเหมือน
ไม่ดี เป็นความขาดทุนทางโลก อาจเป็นกำไร
อย่างมหาศาลในทางธรรมก็ได้ มีนัยอยู่ที่ว่า เราจะ
ตระเตรียมรอบคอบในการมองอย่างไร

ถาม อาจารย์หมายความว่า บางทีเราอาจต้องลงอะไร
ทางโลกใช้ใหม่ ถ้าการกระทำนั้นมีดีทางธรรม
ตอบ ถ้าใจเชื่อ ศรัทธา และมุ่งในธรรม เราละโลกเอง
เพื่อรักษาธรรม

ความมีหรือความเสื่อมจากลาภ บุศ สรรเสริญ
สุข ที่เรียกว่าโลกธรรมนั้น ท่านผู้รู้เปรียบเหมือน
เปลือกผลไม้ พระพุทธองค์ทรงปอกทิ้งไป เพื่อเสวย
เนื้อผลไม้ ได้แก่ใจที่รู้โลก เต็มรอบตามความเป็น
จริง รู้ประจักษ์ซึ้งแล้ว ก็ปล่อยวาง ไม่ไปยึด
อยากทรงเหน็บ หรือผลัดไต่ คับข้อง ทำให้ใจเป็น
อิสระจากเครื่องเกาะเกี่ยวร้อยรัด

พวกเราที่ยังรู้ไม่ผิด ก็ยึดอยู่ในลาภ ยศ อำนาจ
 ทรัพย์สินสมบัติ ก่อเวรก่อภัย เช่นฆ่ากัน เพื่อแย่งชิง
 สิ่งซึ่งผู้รู้ท่านเห็นเสมือนเปลือกผลไม้มาเก็บสะสม
 ไว้ ครั้นมันแปรเปลี่ยนไปตามสภาพของมัน มียศ
 เสื่อมยศ สรรเสริญ นิินทา เหมือนกลางวัน กลางคืน
 ที่ปรากฏให้เห็นทุกวี่วัน ตั้งแต่วันเกิดครบถ้วน
 ๖๐ ปี เราก็ทุกข์ เพราะปล่อยใจให้เวลา หลงผิด คิด
 ต่อดีความความจริง

การจะฝึกใจให้เที่ยงตรงต่อความจริง คือการ
 จดจ่อสติ พังงูให้รู้ว่กายกับใจของเราเป็นคนละ
 ส่วน คนละธาตุกัน จากตัวอย่างเมื่อกี้ ถ้าอาจารย์
 ท่านนั้นไม่ได้เจ็บชนิดหมดหวัง สติขึ้นก็ไม่รุกรณาถึง
 ขนาดนี้ แต่พิจารณาสถานการณ์แล้ว ไม่มีทางขึ้น
 ยิ่งไง ๆ อาจารย์ก็สลายแน่ โหมม ๆ จะตายทั้งที *ไม่ควร*
ตายแบบไม่ช่ยลงทุนสูญกำไร คือใจได้เห็นความจริง
 ก่อนตายว่า *กายและใจนั้นเปรียบเหมือนน้ำกับ*
น้ำมัน ต่างอันต่างอยู่ แต่เพราะเราเอาความหลงผิด
มายึดมั่นเข้าไว้ด้วยกัน โดยกากรขยำน้ำกับน้ำมัน
ให้กลายเป็นของผสมขุ่นขาว อะไรมากระแตกกาย
เราก็ยึดว่าใจถูกกระแตก เงินปวงควรคว้าวไปด้วย

ถ้าเราจะมีกระวังให้น้ำกับน้ำมันได้นิ่งสนิทจนมันแยกตัวจากกันเป็นคนละชั้น แล้วค่อยรินน้ำมันแยกออกมาก เราก็จะได้น้ำมันส่วนหนึ่ง น้ำส่วนหนึ่งไม่ติดปะปนกัน กายและใจของสิ่งมีชีวิตก็แยกจากกันได้ทำนองนั้น

กายเป็นสมมติ เหมือนสรรพสิ่งสมมติอื่น ๆ ในโลกนี้ มีธรรมชาติเปลี่ยนแปลง เกิด ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย แยกดับ หมุนเวียนเป็นวัฏจักรอยู่เช่นนี้ ส่วนใจเป็นพลังไม่แตกดับ หรือสูญสลาย

ที่สุด จุดหมายปลายทางคืออย่างนี้ ปลอดวางความยึด ความหลงผิดในธรรม แต่ความรักของใจแต่ละคนไม่ทำกัน อาจารย์โปรดมองใจของอาจารย์เองว่า พร้อมจะเดินไปไกลแค่ไหนก็ตามแค่นั้นก่อน

ถาม อาจารย์ครับ สงสัยเรื่องทีพิสูจน์ได้ว่า หายใจทางผิวหนัง

ตอบ ถ้าสงสัย ก็ลองทำสมาธิให้จิตรวมจนเป็นขั้วป้อนาสมาธิ แล้วคุณจะรู้เห็นเป็นกับตัวเองว่า เราหายใจทางผิวหนังจริง ๆ

ถาม มีคนลักทรัพย์หรือเปล่าครับ

ตอบ ลอกลดลงตามหลักสรีรวิทยา เพราะในภาวะสมาธิ การทรงตัวของร่างกายลดต่ำยิ่งกว่าอัตราทรงตัวพื้นฐาน (BMS) ขณะร่างกายนอนหลับ ถ้าจะเปรียบเทียบก็คล้ายสัตว์ที่จำศีลในช่วงฤดูหนาว ทำให้การใช้ออกซิเจนลดน้อยมาก ด้านหายใจทางปอดอยู่ จะสูดสูดร่างกายแรงงานโดยไม่จำเป็น เพราะภวะนั้นเราใช้ออกซิเจนชนิดเดียว เพื่อแค่ขึ้นผ่านทางผิวหนังก็เพียงพอแล้ว

ถาม ทำไมถึงต้องเอาไปเปรียบเทียบกับสัตว์พวกละเห็นน้ำสะเทินบกละครับ

ตอบ ไม่ใช่เอาไปเปรียบเทียบ ความจริงเป็นอย่างนี้เป็นสภาวะธรรมชาติที่ปรากฏเป็นขึ้น แล้วเราติดตามศึกษา วิเคราะห์ จากปรากฏการณ์ที่ร่างกายคนเราเป็นอย่างนั้นจริงๆ ขณะที่จิตรวมเป็นสมาธิแนบแน่น ร่างกายจะแสดงลักษณะคล้ายคลึงกับถูกทำ hypothermia เพื่อฆ่าตัวหัวใจ วงการวิทยาศาสตร์จึงพบว่าการชะลอความแก่ หรือเคลือบในการมีอายุยืนคือเจริญสมาธิ หรือเอาร่างกายไปเข้าช่องแข็ง เก็บรักษาไว้ เมื่อไรที่คิดงการมีกิจกรรมก็เอาออกมาทำให้หัวใจทันตามจังหวะปกติ และหายใจทางปอด

เหมือนนิยายวิทยาศาสตร์

ถ้าคุณเคยไปทราบครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติภาวนา หรือได้ไปสัมผัสดาชิ โยคีทั้งหลายตามเทือกเขา นิมาลัย คุณจะพบว่า คนเหล่านี้หนุ่มกว่าอายุจริง มาก ๆ

หรืออย่างที่เราเห็น เราสงสัยว่า โยคีเล่นกล หรือทำอย่างไร จึงสามารถลงไปอยู่ในหินเปิดฝาของ ตะปู ผิงดินไว้ ๗ วัน หรือกว่านั้น ครอบกำหนด ขุดขึ้นมา ปรากฏว่าโยคียังมีชีวิตอยู่เป็นปกติ เขาไม่ได้ เล่นกล แต่ทำสมาธิจนเป็นวิธี ระหว่างอยู่ในที่บึก เข้าสมาธิ พอครบกำหนดเปิดฝาหีบ เขาก็ออกจาก สมาธิ อากาศที่มีอยู่ในหีบแค่นั้นนะ เกินพอที่เขาจะ หายใจทางผิวหนัง ถ้าคุณอยากทดลองดูก็ได้ เวลา เข้าที่คับขัน อาจใช้ช่วยตัวเองได้

ถาม ขอเรียนถาม อาจารย์พูดถึงการฝึกสติบ่อยมาก อาจารย์มีคำแนะนำอะไรสำหรับฝึกสติให้ผู้เริ่มต้น บ้าง รู้สึกว่า วิธีที่ใช้อยู่ปัจจุบัน มันก็ได้ผลสำหรับ เรา อย่างเช่น ยกตัวอย่างว่า บางคนบอกว่า ถ้าสู หนังสี่ต้องทำให้มีสมาธิ มุ่งแต่ในสิ่งนั้นอย่างเดียว แต่ตัวเองไม่ใช่ทำอย่างนั้นได้ เพราะถ้าสูหนังสี่

ไม่มีวิหตุพิงด้วย เขียนหนังสือด้วย กินขนมด้วย จะ
ทำไม่ได้เลย

ตอบ แล้วเวลาที่คุณทำอย่างนั้น คุณเคยรู้สึกด้วยไหมว่า
บางทีคุณไม่ได้ยินวิหตุที่เปิดไว้ พูดว่าอย่างไรบ้าง
เป็นแค่ว่าคุณคุ้นเคยกับการที่ถ้าไม่มีเสียง คุณรู้สึก
แปลก แล้วลยพาลระแวง สะดุ้งกลัว จนไม่สามารถ
เอาใจไปใส่ใจไว้กับหนังสือ จริง ๆ นั้นเสียงวิหตุที่เปิด
เอาไว้ไม่ได้เพื่อฟัง หรือมีส่วนช่วยให้คุณหนังสือได้ดี
ขึ้น แต่มันช่วยให้คุณอุ่นใจ แล้วเอาสติไปจกจอกับ
หนังสือได้ดีขึ้น ทำงานได้เต็มที่ขึ้น

ที่นี้การฝึกสติ คือการจะทำอะไรก็รู้ว่ามีกำลัง
กำลังอะไรอยู่ เมื่อไรก็ตามที่กายกับใจของเราเป็น
อันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่ใช่กายนั่งอยู่ในห้องนี้ แต่ใจ
นึกถึงโน้น นึกถึงนี่ แปลว่าสติอยู่กับใจ เมื่อไรที่มี
สติอยู่ ใจของเราจะระลึกอยู่แต่จะขณะ ๆ ว่า นี่เรา
กำลังนั่งอยู่ เรา กำลังฟังอยู่ จกจกสติอยู่กับการฟัง
เมื่อเกิดข้อสงสัย ตามออกไปก็มีสติตามรู้ว่า ตาม
อะไรออกไป สมควรถามไหม ตามเพราะเราต้องการ
รู้ในสิ่งนั้นไหม

การที่สติไม่อยู่กับใจ คือ เมื่อไรที่ใจเราไม่อยู่

เป็นอันหนึ่งอันเดียวตรงที่กายอยู่ ชั๊อ ไม่มีสติแล้ว ก็ตั้งมันกลับมากใหม่ คอยฝึกอยู่อย่างนี้ เมื่อไรก็ตาม ที่ทำกิจกรรมธรรมดา ๆ เป็นต้นว่า อาบน้ำ รับประทานข้าว หรือเดิน ก็อย่าปล่อยให้กายทำกิจวิยาเหล่านั้นไปเปล่า ๆ โดยที่ใจซัดสายไปทั่วสารทิศ มือก็ตัก น้ำรดตัว หรือตักอาหารใส่ปาก เข็กก็ก้าวเดินไปเป็น สุกตาไหลาน แต่ใจไปคิดอะไรไม่มีฝั่งมีสา ซึ่งเราทำอย่างนี้กันเป็นประจำ ไม่เคยที่เวลารับประทานอาหาร แล้วเราจะจดจ่อใจตามดูว่า นี่เรากำลังตักข้าวใส่เข้าปาก กำลังเคี้ยว

ขอยกตัวของเป็นตัวอย่าง บางครั้งรับประทานข้าวไปจนอิ่มแล้ว ไม่รู้หรือกว่ารับอะไรเข้าไป เพราะมีคิดว่า เคี้ยวเราจะไปทำอะไรกับคนใช้คนนั้นคนนี้น้ำเกลือที่ให้เอาไว้ ตอนนี้จะหมดไปสักก็ซีซีแล้ว อากการจะตื่นหรือยัง ฯลฯ ใจของเราเที่ยวได้ไปตรงโน้นตรงนี้ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นกับตัวเราตรงขณะเดี๋ยวนั้น มันเหมือนตัวหุ่นที่ตั้งอยู่เฉย ๆ ช่วยตัวเองไม่ทัน เพราะใจที่มีวนลิวไปอยู่ที่อื่น จะตกใจจนกับสถานการณ์ไม่ทัน เพราะลืมความเป็นจริงว่า ตัวของขณะนี้อยู่ที่ไหน กำลังทำอะไรอยู่

ครั้นหัดฝึกสติแล้ว จึงรู้ว่าเราปล่อยใจให้หลุดไปหลงอยู่ในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง แลปล่อยยคุณค่าสาระของขณะปัจจุบัน เคี้ยวมันแต่ละเคี้ยวนี้ไว้บิสิวะระเหยหายไปในเปลวประโชชน์ ระลึกผู้มีมือไร ก็อาสสติตั้งใจกลับมาอีก ตามที่เรียนเมื่อกี้ แรก ๆ เคี้ยวก็กระเด็นไปอีก เช่นจะอาบน้ำ ก็ต้องคอยตั้งสติให้รู้ว่า นี่กำลังอาบน้ำรดตัวของนะ ก็เสลงในใจอีกพาให้หงุดหงิด รู้สึกเป็นการเสียเวลาโดยใช่เหตุ แต่ถ้าฝึกจนสติเริ่มรู้หน้าที่ของตน คอยรับผิดชอบ ไม่เผลอ โผล่ ไม่เผลอแล้ว เราจะรู้ที่ไม่เสียเวลา แต่ทำให้การทำอะไรของเรามีประสิทธิภาพขึ้น

อย่างที่อาจารย์เล่าว่า อาจารย์ทำงานหรือท่องหนังสือ ต้องฉีกวิทยุไปด้วย กินขนมไปด้วย พอดีฝึกสติเป็นแล้ว จะพบว่าเลิกทำอย่างนั้นไปเอง และอัตราการทำงานรวดเร็วขึ้น ที่มีผลลดก็น้อยลง หรือไม่มีเลย ทำให้ไม่ต้องเสียเวลาทบทวน เพื่อค้นหาที่ผิดพลาดที่คอยบ่นว่าไม่พอ จะมีเพิ่มขึ้นอย่างหลยเชื่อ

โปรดลองฝึกดู ของเหล่านี้ ถ้าไม่ลองก็พูดกันไม่มีข้อยุติ ครั้นลองทำแล้ว เห็นขึ้นมาในใจ จะยอมเชื่อ ขอมรับค่ะ

ถาม เวลาทำอะไรให้คิดในปัจจุบัน ทำให้ดีที่สุด อย่างคิดถึงอดีต อย่างคิดถึงอนาคต มันขัดกับชีวิตในสังคมหรือเปล่าคะ ชีวิตในสังคมเรา เวลาทำอะไร เราต้องวางแผนโดยใช้ประสบการณ์ที่ได้รับจากอดีต พร้อมกับใจตามนึกคิด ตามข้อมูลที่มีอยู่ในปัจจุบันและในอดีต ซึ่งความนึกคิดอาจไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ ใฝ่มาค่อย ๆ ประเมินว่า อึกหน้อยในอนาคตจะเกิดอะไรขึ้น หรือว่าต้องเตรียมพร้อมที่จะทำอะไรในอนาคต ก็สงสัยคำกล่าวที่ว่า ใฝ่สนใจเฉพาะปัจจุบัน อันนี้ชีวิตในสังคมยังใช้ได้หรือเปล่า

ตอบ ที่กล่าวว่า ใฝ่อยู่กับปัจจุบัน หมายถึงว่า เราไม่คิดถึงอดีตและอนาคตด้วยอารมณ์ ที่อาจารย์บอกว่า จะต้องเอาข้อมูลจากความผิดพลาด หรือความบกพร่องที่แล้วมา มาคิด เพื่อวางแผนสำหรับอนาคต อย่างนั้นคิดได้ ไม่ห้าม แต่ว่าเมื่อไรก็ตามที่กำลังลงมือทำอะไรตามแผนที่คิดวางไว้ ใจก็เกิดหลบไปนึกถึงอดีต แล้วเป็นอารมณ์ยึดขึ้นมาว่า สิ่งที่กำลังกระทำจะต้องสำเร็จเหมือนอดีตที่นึกถึง แล้วหัวชนฝา ยึดมันถือมั่น จะต้องให้เป็นอย่างนั้นให้จงได้ ต้องเลิกคิด

เมื่อใจเกาะเกี่ยวกับอารมณ์แล้ว จะมีผลให้สิ่งที่เรากระทำในปัจจุบันหลวม สติไม่มารวมอยู่กับใจ เพราะใจแตกแยกไปยึดกับเรื่องในอดีต ตรงปัจจุบันนี้ที่กำลังทำ ก็เริ่มมีช่องโหว่ให้ผลอดีตพลาดได้ หมายความว่าอย่างนั้นค่ะ

แต่ถ้าคิดเพื่อวางแผน โดยเอาทุกแง่ทุกมุมของข้อมูลทั้งหลายมาไตร่ตรอง หาเหตุผล ข้อดี ข้อเสีย ข้อผิด ข้อถูก เพื่อวางแผนจะคิดทำอะไร ๆ อย่างนั้นไม่ห้าม แต่ขณะที่กำลังลงมือทำแล้วใจเหวไปนึกถึงประสบการณ์ในอดีตแล้วใจวูบวามเป็นอารมณ์ขึ้นมา ห้ามคิดโดยเด็ดขาด ให้เอาสติจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำจริง ๆ หยุคใจให้มีแต่ปัจจุบันขณะ

ถาม และที่ว่าแม้กระทั่งอนาคตก็ไม่ให้คาดการณ์

ตอบ ถ้าเราทำด้วยความมีสติ เพราะคิดไตร่ตรองวางแผนเป็นต้นว่า อาจารย์ตั้งใจจะทำสวนลั่นจี่ อาจารย์ก็ลงมือเลือกที่ที่ดี มีน้ำ มีปุ๋ย แล้วสรรหาพันธุ์ลั่นจี่ที่แน่ใจว่าเป็นพันธุ์ดี จัดเตรียมทุกอย่างเรียบร้อย จ้างคนมาลงลั่นจี่ แล้วอาจารย์ไม่จำเป็นต้องลงด้วยว่า จะได้ผลสมใจหรือเปล่า เพราะถ้าปล่อยใจไปคิดอย่างนั้น จะเกิดความกังวล และใจจะส่ายระลวย เสีย

เวลาไปถามคนนั้น ตามคนนี้ คุณ คุณคิดว่าที่ฉันทำ
 สักอย่างนี้ ผลจะดีไหม หากเขาบอกไม่ดี ทำอย่างนั้นดีกว่า
 แล้วเราก็ชักชวนและล้าละล้ง ไปตอบย่ำคิด เพราะก่อน
 ไปแล้วจะทำ เราได้ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ จนกระทั่งแน่ใจ

ในข้อมุขแล้ว เมื่อตกลงปลงใจทำลงไป ก็ไม่ช้าช้าเป็น
 ไรเลย แต่สิ่งพิศูจน์ว่า ฤทธิปัญญาที่เราคิดว่าเห็นชอบแล้ว
 สักอย่างนั้น จะผลิตออกออกมาอย่างที่เราคาดคิดหรือไม่

ระหว่างนี้มีหน้าที้อย่างเดียว ระวังระวังคุณ
 ใจอย่าไม่ให้ภาวระแวงลัสม กลายเป็นสิ่งบ้านทอนหรือ
 ครอบงำให้สิ่งที่กระทำไปแล้วนั้น บิดเบี้ยว ผิดจุด
 หมายไป ไม่ไปกังวล คาดว่าอีกทำนั้นเท่านั้นผลจะ
 เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดไปแต่
 ละละละ ะ ในปัจจุบัน เมื่อผลจะเกิดมันก็จะเกิด
 ของมัน

ถาม ผลอะไรที่เกิดขึ้นในอนาคต ถ้าเรามีสติอยู่ในตอน
 นี้สักอย่างหนึ่ง เราก็แก้ไขได้?

ตอบ ค่ะ เราก็แก้ไขสิ่งร้ายกลายเป็นดีได้ เป็นต้นว่า
 อาจารย์ทำสวนลินจี่แล้ว เกิดพายุผิดฤดู ลินจี่ทำท่า
 ว่าจะโค่น เราก็คิดหาวิธีแก้ไข จะเอาไม้มาค้ำกิ่ง
 ไม้แต่ละกิ่งไว้ หรือจะสานล้นพจนมากั้นแนวพายุ หรือ

จะแก้ไขทำนองไหนจึงจะเหมาะที่สุด

ถาม อาจารย์เชื่อว่ามัสติเซียช่างแล้ว ไม่มีปัญหา ?

ตอบ ถ้ามัสติเซียช่างแล้ว ไม่มีอะไรยากเกินปัญญา
มนุษย์จะคิดแก้ไข แต่ข้อสำคัญ โปรดตั้งสติให้ได้
เสียก่อนเท่านั้น

ถาม เหตุอะไรที่ทำให้อาจารย์มาสนใจทางนี้

ตอบ เมื่อครั้งไปเรียนต่อที่เมืองนอก ได้รับเชิญให้ไป
สัมมนาเรื่องพุทธศาสนาที่โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง
ในหลักสูตรของสมาคมวิชาวาสถิเป็นวิชาเลือก ความที่
ตัวเองใจซื่อ คิดเอาว่า วิชาพุทธศาสนาหมายถึง
ทฤษฎีคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ตัวเองรู้ และหลง
ว่า ตัวเป็นชาวพุทธบริสุทธิ์แล้ว ก็รับเชิญไปสัมมนา
กับเขา เด็กนักเรียนเหล่านี้ทำสมาธิกันเป็นทั้งนั้น
คำถามของเขาจึงเป็นภาคสนามล้วน คือถามถึง
ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อทำสมาธิ ก็พบว่าตัวเองเอา
ไปไปปล่อยเป็นเล้า ๆ เพราะไม่มีความรู้ หรือประ
สพการณ์เหล่านั้นเลย ก็ตั้งใจไว้ว่า เมื่อกลับมาเมือง
ไทยต้องศึกษาให้เป็น ฝรั่ง มันคือจุดตั้งต้นให้เกิด
ความมุมานะ

ก่อนหน้านั้นก็สนใจอยู่ แต่ก็ยังงัดวันประกัน

พูดว่าให้ถึงเวลานั้น ถึงเวลานี้ ถึงเวลานั้นเสียก่อน
จึงจะทำ แต่พอเอาหน้าตัวเองไปซึกขยับเขินที่เมือง
นอกแล้วก็เกิดความรู้สึกว้า ศาสนาภาคปฏิบัติเป็นสิ่ง
หนึ่งที่ถูกล้มมาแล้ว ต้องชวนชาวศึกษาให้จงได้

ถาม อาจารย์จะมีข้อเสนอแนะนำวิธีฝึกใจสำหรับพวกเรา
อย่างไร

ตอบ ฝึกด้วยกับใจตัวเอง ระหว่างปฏิบัติภารกิจในชีวิต
ประจำวัน อะไรก็ตามที่จะพูด จะกระทำลงไป หรือ
แม้กระทั่งความคิดในใจของเรา เขาสติจะข่มพิจารณา
อย่าให้ปราณหลอกตัวเอง ให้จริงจังกับตัวเอง ถ้ามีความ
บริสุทธิ์ใจแล้ว สิ่งที่ทำออกไปกับคนอื่น คนอื่น จะ
เหมือนกับที่ทำกับตัวเอง ความเคยชินที่ว่า ของ
ให้คนอื่นไม่ตีข้างมัน แต่ถ้าของตัวเอง ต้องเลือกแต่
ดี ๆ ไว้ จะหมดไป

ใจค่อยเห็นจริงว่า ผู้อื่น สัตว์อื่น และตัวเราเป็น
เพื่อนร่วมทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน เมื่อใจ
เปิดกว้าง ตระหนักถึงสภาวะที่เสมอกันเช่นนี้ ความ
รักตัว เห็นแก่ตัว จะค่อยลดน้อยลง เมื่อมีความจริง
ใจกับทุกอย่างที่กระทำลงไป จิตก็จะคลายความ
ระแวง ความหวงกลัวว่า ใครจะมาจับผิด หรือมา

ทำร้ายเรา ใจอันนี้จะรักษาความเป็นปกติให้ได้มากขึ้นโดยลำดับ

ใจที่สงบเป็นปกติ คือใจที่มีสติ เนื้อแท้ของสติไม่ใช่ข้อบัญญัติ ๙ ประการ ๘ ประการ หรืออะไรหรอก บัญญัติเหล่านั้นเป็นแต่เพียงสิ่งช่วยให้เราประคองใจให้สงบ เป็นปกติเท่านั้นเอง เมื่อใจปกติสงบ ร่มเย็น ก็เป็นสมาธิง่าย

สมาธิคืออะไร? คือใจที่ไม่ฟุ้งซ่าน ชัดสายไปทางไหน ทางนี้ ทำอะไร คิดอะไรก็มันอยู่ในอารมณ์เดียวกัน

เมื่อปูทางด้วยวิธีธรรมศาสตร์อย่างนี้แล้ว เวลาทำอะไรก็เอาสติดูใจตัวเองว่า เรา "รู้" อยู่หรือเปล่าว่ากำลังทำอะไร ใจและกายของเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่ใช่ใจไปคิดโน่นคิดนี่ ทั้งที่กายก็นั่งอยู่ตรงนี้ แต่ไม่รู้ว่าจะอะไรเกิดขึ้นกับตัวเองบ้าง ด้วยวิธีนี้ สติก็ค่อยอยู่กับใจมากขึ้น มากขึ้น เมื่อไรที่ว่างจะทำสมาธิก็ง่ายที่ใจจะสงบ ไม่อย่างนั้น วันทั้งวันเราหลอกคนนั้น พูดไม่จริงกับคนนี่ เรื่องที่เกิดขึ้นคือเรื่องเดียวกัน แต่จำไม่ได้ว่าพูดกับคนไหนว่าอย่างไร ครั้นทั้งสองคนมาเผชิญหน้ากับเราพร้อมกัน ตามถึง

เรื่องเดียวกัน เราก็ซึก ๆ ซัก ๆ ไม่รู้จะตอบอย่างไร ใจจึงเป็นกังวล กระสับกระส่าย สะดุ้งกลัวอยู่ตลอดเวลา พอถึงสมาธิ กำหนดลมหายใจ เดี่ยวเรื่องนั้น แล่นเข้ามา ทำให้ใจสะดุ้ง กังวล ยากที่จะรวมตัวเข้ามาเป็นสมาธิ

แต่ถ้าเตรียมพื้นฐานให้ใจ ดังที่อธิบายมา ก็ช่วยให้ง่ายขึ้น เพราะในใจไม่มีว่า คนนี้เป็นบุคคลพิเศษ คนนั้นเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ให้สับสนว่า เราบอกคนไหนว่าอย่างไร จิตใจเผลอ เป็นอิสระ ไปขึ้นหนึ่ง เวลาจะทำอะไรแต่ละขณะ ๆ ก็มีสติ "รู้" อยู่ทั่วพร้อม ใจก็สงบ รวมตัวเข้ามา รวมตัวเข้ามา เป็นปกติโดยอุปนิสัย จนเรียกว่าสงบโดยธรรมชาติ ตัวอยู่ตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้น รู้ จดจ่อ เป็นปัจจุบัน ขณะ ความสับสนวุ่นวายใจก็ค่อยคลายไปโดยลำดับ พอถึงเวลาปฏิบัติ จิตก็เื่อง สงบอยู่กับลมหายใจ หรือคำปริกรรม ถ้าเผลอแวบไปปรุงคิดแต่สิ่งที่ตั้งงาม ทำให้จิตใจเบียด ชุ่มชื้น คืนเข้าสู่ความสงบได้อีก

ถาม อาจารย์คะ ข้อดีของอาจารย์อีกนิดว่า ถ้าเรามีสติ ก็สามารถแก้ปัญหาได้... ไม่มีอะไรเกินสติปัญญา ยกถามว่า สติปัญญาของแต่ละคนเท่ากันไหม
คะ

ตอบ สติปัญญาที่ได้รับการฝึกฝนจนถึงที่สุดจะแหลมคมเท่ากันทุกคน ในแง่ของการกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นไปจากใจ พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ว่า ถ้าผู้ใดฝึกอบรมจิตของตนสมควรแก่เหตุ ขาดวิเศษญาณ คือปัญญาหยั่งรู้ในธรรมที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์จากเครื่องเคลือบแฝงๆ ได้แก่ ขาสถกิเลสทั้งปวงจะบังเกิดขึ้นแก่จิตนั้น การฝึกที่ว่านี้ ถ้าฝึกเล่นๆ ก็ไม่ถึงจุดที่จะเป็นพื้นฐานให้สติปัญญาดังรอบขึ้นมาถึงตรงที่ต้องการได้ ถ้าหากเพียงฝึกไม่ละไม่ถอย ก็มีโอกาสเป็นไปได้

ความช้าความเร็วไม่เท่ากัน คนบางคน โดยอาชีพ หรือโดยอุปนิสัย เป็นภาสสิกสติปัญญายูโยโดยไม่รู้ตัว เป็นต้นว่า นักไต่เขา ผู้ที่ทำงานเลี้ยงต่อชั้นสองชาย ท่านเหล่านี้ถึงจะไม่รู้วิธีฝึกสติ ก็ฝึกอยู่โดยอัตโนมัติ หรือคนงานตัดผ้าด้วยเครื่องจักร ถ้าเมลล่ง่วงเมื่อไร นิ้วมือจะถูกบั่นเข้าไปกับผ้า แล้วถูกตัดไปด้วย ความจำเป็นบังคับให้เขาต้องมึนสติแน่ ถ้าเขาทำงานอะไรที่ไม่ได้บังคับให้ต้องมึนสติอย่างนี้ เขาก็อาจเผลอกลางวัน ตัดนิ้วอยู่ตรงนี้ ใจไปทางโน้น ทุกวัน ทุกวัน จนเป็นอุปนิสัยให้เป็นคนสติหลวมอยู่เรื่อย ๆ

หากมาฝึก เขาก็ต้องได้ผลช้ากว่าเขาแน่นอน เพราะ ชั่วโมงบินของเขามากกว่าของเราโดยไม่รู้ตัว มันจะเป็นทำนองนี้ แต่ไม่ได้หมายความว่า ถ้าเขาประสิทธิภาพที่สุดทำยามาเทียบกันแล้ว จะมีบางคนสติปัญญาดีอย่างช้าอีกคนหนึ่ง ไม่มีหรอกค่ะ มันเท่าเทียมกัน

เพียงแต่ว่า เราฝึกตัวเองจริงจังแค่ไหน สติปัญญามันเป็นสิ่งที่อยู่ตั้งแต่เกิดในใจของเรา แต่ที่บางคนแลดูเป็นคนขี้หลงขี้ลืม เป็นคนไม่มีใครมีสติมัน เพราะไม่ได้ใส่ใจจะฝึกตน ปล่อยใจให้ตนถูกเพิกเฉยไปกับความประู่งคิด ฟุ้งซ่าน แยกแยก เคลือบแคลงระแวงสงสัย สิ่งเหล่านี้เป็นเมฆที่บดบังแสงของสติปัญญา จนกระทั่งไม่สามารถส่องทะลุออกมาได้

เหมือนโต๊ะในห้องนี้ ก็สะอาดเท่ากันทุกตัว แต่ตัวไหน ถ้าเราไม่เช็ด ไม่ปัดขี้ฝุ่นเลย มันก็ดูดำสกปรก ด้วยขี้ฝุ่นซึ่งง จมเราเข้าใจผิดว่า มันเป็นโต๊ะเก่า แต่ถ้าเราตั้งใจระวังรักษา ดูแลให้ดี มันก็สะอาดเท่ากัน เพราะความจริงมันเป็นของมันอย่างนั้น

ดิฉันหวังว่า สิ่งที่สนทนากันในวันนี้ คงมีส่วน

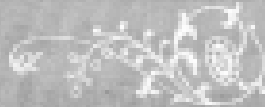
ช่วยให้แต่ละท่านนำไปปรับปรุงสุขภาพจิตของตน
ให้ดีขึ้นอยู่เสมอนะคะ

บัดนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้ว จึงขอยุติการสนทนา
แต่เพียงนี้



นาง อรดี พิศนาคะ ประมุขฝ่ายสตรีนิสิตนิสิตหญิง ของคณะนิสิตศึกษา
ซึ่งได้มาเป็นผู้แทนของฝ่ายสตรีของคณะนิสิตศึกษา
นาง อรดี พิศนาคะ ประมุขฝ่ายสตรีนิสิตนิสิตหญิง ของคณะนิสิตศึกษา
ซึ่งได้มาเป็นผู้แทนของฝ่ายสตรีของคณะนิสิตศึกษา

**ผู้ติดตามคู่มือของกรม
ผู้ขึ้นชักพันบ่วงของกรม**



นาง อรดี พิศนาคะ ประมุขฝ่ายสตรีนิสิตนิสิตหญิง ของคณะนิสิตศึกษา
ซึ่งได้มาเป็นผู้แทนของฝ่ายสตรีของคณะนิสิตศึกษา
นาง อรดี พิศนาคะ ประมุขฝ่ายสตรีนิสิตนิสิตหญิง ของคณะนิสิตศึกษา
ซึ่งได้มาเป็นผู้แทนของฝ่ายสตรีของคณะนิสิตศึกษา



อภรา มลิลิา

เกิด ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๗

การศึกษา ๒๒ ๒๕๖๓ จบมัธยม ๖ จากโรงเรียนนาครศรีอยุธยา

ผลงาน ๒๒ ๒๕๖๖ จบมัธยม ๘ จากโรงเรียนศรีอยุธยา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

๒๒ ๒๕๖๖ จบสหวิทยาการบัณฑิต จากคณะสหวิทยาการและบริหาร
พยาบาล

๒๒ ๒๕๖๗-๒๕๖๘ วิชาการ การพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์

๒๒ ๒๕๖๖ ไปศึกษาต่อ ณ สหรัฐอเมริกา

๒๒ ๒๕๖๖ ได้ Diplomate of American Board of Pediatrics

๒๒ ๒๕๖๖ ได้ Ph.D. สาขาวิชา จาก Medical College of Pennsylvania

๒๒ ๒๕๖๖-๒๕๖๖ วิชาการระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ

๒๒ ๒๕๖๗ เริ่มศึกษาและปฏิบัติงานบริหารงานสาธารณสุข ๒๒ ๒๕๖๗ จบ
ที่โรงพยาบาล จ.บุรีรัมย์



จิตต์ คุตต์ สุขาวดี
นิเทศน์ผู้มหาราชเป็นแล้ว ป่อนหน้าสู่บวรโพธิ์