

# เรากับสังคมเสื่อมทราม

อรุณี นิลลา

# เรากับสังคมเสื่อมทราม

อรุณี นิลสีลา

## เรากับสังคมเสื่อมทราม

ณ ห้องประชุมวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

ท่านอาจารย์และท่านนักศึกษา

หัวข้อเรื่องที่จะปวารณาสู่กันฟังในเช้านี้คือ วิธี  
การปฏิบัติตัวของเราในสังคมที่เสื่อม เมื่อพูดถึง  
สังคมที่เสื่อม เราก็มาหาคำนิยามกันก่อนว่า ลักษณะ  
ของความเสื่อมนี้พอจะแยกแยะเป็นอย่างไรได้บ้าง

เราก็ทราบแล้วว่า ถ้าเมื่อไรมีผู้คนอยู่รวมกัน  
มากกว่า ๒ คน เราก็เรียกองค์ประกอบนั้นว่า สังคม  
เพราะฉะนั้น สังคมก็คือตัวเรานั้นเอง ถ้าจะโทษว่า  
โลกทุกวันนี้ สังคมทุกวันนี้ ไม่ดี เสื่อม เราจะย้ายไป  
อยู่ที่ไหนกันดี ความจริงแล้วเราก็ว่าตัวของเรานั้น  
แหละ เพราะเราคือส่วนของสังคม

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ก็มาดูว่า ลักษณะของ  
ความเสื่อม ความขาดแคลน ความบกพร่อง จะแยก  
แยะออกไปได้อย่างไรบ้าง

ความเลื่อมเริ่มต้นด้วยการรับแท่นในวัตถุปัจจัย ๔ ซึ่งได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค สิ่งของ ๔ อย่างนี้ จัดเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของชีวิต จะโลกหรือไม่ สรีระร่างกายคนเราต้องอิงอาศัยสิ่งเหล่านี้ เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดความขาดแคลนลงไปถึงระดับพื้นฐานแล้ว ต่อให้เราจิตใจดี มีอุทิศคิดอย่างไร ความบีบบังคับของร่างกาย ของความมีชีวิต ย่อมทำให้เกิดวิปริตแปรปรวนไป

ถ้าเรटकไปอยู่ในสังคมเช่นนั้น ความปลอดภัย ความอบอุ่นทั้งหลายก็หมดไป มันก็ทำให้เราไม่รู้แล้วว่า นี่เราอยู่กับคนหรืออยู่กับสัตว์ หรืออยู่กับอะไรอยู่ๆ กันไป เราก็อาจจะประสพภาวะอย่างนั้นได้

เหมือนมีครอบครัวหนึ่ง ลูกชายสุดท้องไปคบเพื่อนผิดเข้า ทั้งที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย แต่แทนที่จะตั้งใจเล่าเรียน ก็คอยว่าบ้านญาติพี่น้องใครเมอเธอเป็นพากันไปขโมยทีวี ข้าวของ ตู้เย็น โดยเช่าแท็กซี่ไปกันเวลาไม่มีคนอยู่บ้าน แล้วก็ขนข้าวของออกมาจนหมด เอาไปขายได้เงินมาแล้วก็ใช้ว่าจะไปแสวงหาปัจจัย ๔ แต่เพราะจิตใจมีติดบอดไม่รู้เห็นทางที่ถูก เอาข้าวของเหล่านั้นไปขายเป็นเงิน

ทองมาเล่นการพนันกัน มากินเหล้าเมายากัน ต่อ  
มา ไม่มีข้าวของที่จะขโมยได้ พี่สาวนอนหลับอยู่ ก็  
มารูดแหวนจากนิ้ว เอาไปขาย

จิตใจที่ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี มันขาดแคลนไป  
เสียหมด ทำให้ความปลอดภัยในการอยู่ร่วมกัน  
พลอยหมดไป ต่อไปก็ไม่มีควมไว้วางใจกันในหมู่  
คนที่อยู่ด้วยกัน จะเป็นครูอาจารย์ก็ไม่ไว้ใจ เป็นพ่อ  
แม่พี่น้องเพื่อนฝูงก็ไม่ศรัทธา ไม่เชื่อฟัง เพราะเอา  
ตัวของตัวเองมาเป็นมาตรฐาน ทำให้ขาดแคลนศรัทธา  
ความเคารพเชื่อฟัง ใจอันนี้ก็มีแต่ความหวาดระแวง

ต่อไปบุคคลที่จะเป็นตัวอย่าง เป็นปูชนียบุคคล  
ก็ไม่มีเหลือให้ได้เห็น ได้รู้จัก พอเราไปอ่านถึงคุณ  
งามความดีของใคร ถึงบุคคลที่แต่ก่อนนั้นเป็นบุคคล  
ตัวอย่างให้อุชุนน้อมมาเป็นกำลังใจ เหนียวนำให้  
อยากทำคุณงามความดี เราก็นึกไม่ออก ไม่เคยเห็น  
ไม่เกิดความเชื่อ ใจค้านว่า ที่ตำราเขียนไว้คงผิดเสีย  
แล้ว คนอย่างนี้ไม่มีหรอก มีที่ไหนกัน ที่เราเห็นๆ  
อยู่เดี๋ยวนี้นี้ไม่เคยเจอจะไม่เคยเจอ ก็เลยสรุปเอา  
ตามที่กิเลสในใจเราพาให้เห็นไปว่า คนอย่างนี้ไม่มี  
แล้วในโลก ชีวิตของเราก็ยิ่งลดระดับลง เพราะเรา

ไม่ชวนช่วยเอาศักยภาพที่ติงามของเราให้ปรากฏ  
ออกมาเป็นประโยชน์กับสังคม จิตใจของเราเลย  
กลายเป็นจิตใจที่ระส่ำระสาย หวาดวิตก กังวล ไม่มี  
ความอบอุ่นใจ ไม่มีความเชื่อเลื่อมใสในคุณงามความ  
ดี

ชีวิตของคนเราประกอบไปด้วยร่างกายซึ่งต้อง  
อิงอาศัยวัตถุ กับจิตใจซึ่งอาศัยความเชื่อมั่นศรัทธา  
ความอบอุ่นใจ ความรัก ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน  
เป็นอาหารเกื้อกูลให้เกิดความผาสุกเป็นปกติ หรือ  
อีกนัยหนึ่ง มีสุขภาพใจแข็งแรง ถ้าวิเคราะห์กันแล้ว  
จะพบว่า เรื่องของจิตใจเป็นใหญ่สำหรับมนุษย์และ  
สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย เพราะเป็นตัวกำหนด เป็นแรง  
เหนี่ยวนำให้พฤติกรรมต่างๆ เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น  
วัตถุประสงค์ของการศึกษาจึงไม่ได้มุ่งจะให้นักศึกษา  
ได้แค่ ใบเบิกทาง ออกไป

เพราะอะไรคิดค้นจึงเรียก ใบเบิกทาง ก็เพราะ  
ว่านักศึกษาเข้ามาเรียนก็หวังที่จะได้ปริญญาบัตร  
ออกไป บางคนก็คิดต่อไปว่า ต้องได้เกียรตินิยม  
เพื่อว่าเงินเดือนจะได้เพิ่มขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง เพราะ  
เราเป็นนักวัตถุนิยม ใบอะไรๆ ที่จะเบิกทางให้ได้

เป็นรูปธรรมขึ้นมา เราจะต้องไขว่คว้าหามาให้จงได้ แต่ลืมไตร่ตรองให้รอบคอบว่า กรรมวิธีที่จะไขว่คว้าให้ได้มานั้น ทำให้เราภูมิใจในตัวเอง เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ใจเกิดความสงบมาสุกหรือเปล่า

จุดนี้คือจุดตั้งต้นของสังคมที่สับสน วุ่นวาย แล้วค่อยแปรเป็นความเสื่อม เพราะใจที่ไม่เป็นสุขนั้นพร่อง ก็ทำให้อะไรๆ รอบข้างพลอยขาดแคลนไปด้วย เหมือนสมัยนี้มีคำเปรียบเปรยว่า จริงๆ แล้วเราไม่ได้ยากจนกันถึงขั้นที่ขาดแคลนปัจจัย ๔ หรือหก แต่เรา *อยาก* จน เพราะความโลภมากในใจ ทำให้ปัจจัย ๔ ที่มีเท่าไร เท่าไร เท่าไร ก็ไม่เพียงพอ เรายังร้องว่า เราจน เราขาดแคลน

เหมือนเราตั้งมาตรฐานเอาไว้ว่า เมื่อจบออกไปเป็นหมอแล้ว ถ้าไม่มีรถยนต์ก็รู้สึกว่หน้าแตก ปัจจัย ๔ ของเราก็มีรถยนต์เพิ่มเข้าไป ถ้าขาดรถยนต์อยู่ไม่ได้ ต่อไปรถยนต์ธรรมดาๆ ก็ไม่ได้เสียแล้ว ต้องมียี่ห้อ ความทะยานอยากทำให้ใจนั้นไม่มีคำว่า อิ่ม ว่าพอ มันค่อยๆ มากออกไปไม่รู้จบ

สมัยอดีตเป็นนักเรียน ไม่เคยมีความคิดจะกล้าเข้าไปถามครูว่า ทำไมท่านถึงมาเป็นครู หรืออะไร

ทำนองนี้ แต่เมื่อตัดสินใจมาทำงานที่คณะวิทยาศาสตร์  
มหิดล ลูกศิษย์รุ่นแรกมาขอนัดพบเป็นการส่วนตัว  
ว่ามีข้อสงสัยอยากถาม คิดฉันก็นึกว่าเรื่องการเรียน  
ปรากฏเขาถามว่า อาจารย์ก็มีบอร์คเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
ทางเด็ก ทำไมไม่ไปอยู่โรงพยาบาล หรือทำคลินิก  
เป็นกุมารแพทย์ มาสอนทำไมวิชาสรีรวิทยาซึ่งเป็น  
ปริคสนึก

คิดฉันย้อนถามเขาว่า ทำไมล่ะ สรีรวิทยาเป็น  
รากฐานที่จะให้เราเข้าใจเรื่องของชีวิต ตลอดถึงการ  
ทำงานของร่างกาย เมื่อเราเข้าใจว่าร่างกายปกติทำ  
งานอย่างไรแล้ว เวลาที่คนไข้เจ็บไข้ได้ป่วย เราก็จะ  
ได้เข้าใจถึงพยาธิสภาพของสรีระร่างกายคนไข้ได้  
ทำให้สามารถรักษาคนไข้ได้อย่างถูกต้อง ไม่ใช่เห็น  
คนไข้เป็นกระป๋องที่จะเทสารพัดยาเข้าไป

เขารออธิบายว่า ไม่ใช่อย่างนั้น อาจารย์มา  
อยู่ปริคสนึกนี้ก็ทำร้านไม่ได้ แล้วหากอาจารย์อยาก  
มีบ้านตากอากาศที่พัทยา ที่หัวหิน อาจารย์จะเอา  
สคางค์ที่ไหนไปซื้อ หรือถ้าอยากซื้อรถยนต์มีขี้อ  
หน้อยก็ซื้อไม่ได้ ต้องซื้อรถปิกอัพ แล้วก็เก่าคร่ำคร่า  
อีกต่างหาก อยากเปลี่ยนรถทุกปีก็ทำไม่ได้



เดี๋ยวนี้ลูกศิษย์ก้าวหน้าไปถึงอย่างนี้แล้ว คิดมัน  
เลียงงกับความคิดของเขา ตามต่อไปว่า แล้วรดบิอก  
เบิกที่ครูชื้ออยู่นี้ มันทำให้ครูไม่ไปถึงที่หมายหรือ

มันก็ถึงอยู่หรอก.. แต่อาจารย์.. มันเจ็บใจ คน  
อื่นเขาไม่ได้เก่งเท่าอาจารย์ แต่สามารถซีโรลส์รอยซ์  
ซีเบนซ์มาเหยี่ยเราละ

ใจที่ไม่มีหลักภายในของเราเอง บังคับขับไล  
เราให้วิ่งตามค่านิยม ถ้าค่านิยมขณะนั้นดีงามเที่ยง  
ธรรม เราก็รอดตัวเป็นคนดีไป แต่ถ้าค่านิยมพุ่งเพื่อ  
เป็นสังคมของคน *อชวากจน* มันก็พาให้เราต้องวิ่งไล่  
ตะครุบเงาจนกระทั่งหัวใจวาย เพราะมีแล้วก็ไม่พอ  
ต้องมีเพิ่มขึ้นไปอีก ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวหน้าแตก  
เพราะฉะนั้น สังคมที่เสื่อม จึงเสื่อมได้ ๒ แบบ คือ  
แบบหนึ่งนั้นเสื่อมจริงๆ จากความขัดสนยากแค้น  
ขาดแคลน แต่อีกแบบหนึ่งนี้ ก็เลสในใจของเรา  
ความอยากที่ไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้มีเท่าไร..เท่าไร  
..เท่าไร..เท่าไร.. ก็ว่ามันยังขาดแคลนไปเสียทุก  
อย่างหมด

เราก็มาสำรวจที่ใจเราก่อนว่า สังคมที่ว่าเสื่อม  
นี้ มันเสื่อมจริง หรือใจเราทำให้เห็นไปว่ามันเสื่อม

เมื่อแยกได้ชัดเจนแล้ว เราจะได้ปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง

ถ้าเดี๋ยวมจริงตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน กล่าวคือมีความ  
แสร้งแค้น ซาดบ้างจี้ ๕ ที่จะเกื้อกูลชีวิตให้อยู่เป็นสุข  
ตามสมควร เราในฐานะที่พอมืออยู่ จะทำตัวอย่างไร  
ถ้าใจของเราคับแคบ มีความเห็นแก่ตัวว่า เมื่อ  
สภาพสังคมขาดแคลนอย่างนี้ เราจำต้องเก็บงำเอา  
ไว้ เดียวขาดตกบกพร่อง เราจะพลอยขาดแคลน  
อย่างนั้นไปด้วย ถ้าคิดอย่างนี้ ทุกอย่างยิ่งแย่งกันใหญ่  
เพราะจิตใจผู้คนในสังคมจะแห้งแล้ง โหดเหี้ยม ใคร  
มีอะไรก็ต้องหวงแหนเก็บเอาไว้ ไปเกื้อกูลกันไม่ได้  
แล้วเพราะประเดี๋ยวันข้างหน้าจะขาดแคลน เมื่อ  
เป็นอย่างนี้ทุกอย่างก็ยิ่งขาดแคลนใหญ่

อุปมาแต่ละคน แต่ละคน เป็นเหมือนกับแอ่ง  
น้ำ ความหวังนึกกลัว ความรักตัวเอง จะเขาระให้แอ่ง  
ของตัวค่อยกว้างลึกมากขึ้น มากขึ้น มากขึ้น แทน  
ที่แต่ละคนจะเอาเฉพาะเท่าที่ตัวพอกินพอใช้ ไม่ได้  
เดียวพุงนี้ไม่มี เดียวปีหน้าไม่มี ตกลงก็ตั้งหน้า  
สะดมกักตุนเอาไว้ น้ำใจเลยแห้งแล้งไปหมด

วิธีจะปฏิบัติตัวเองในภาวะอย่างนี้ คือฝึกใจของ  
เราให้มี กว้างให้ ให้คุ้นเคยกับการบริจาค การทำทาน

ใจที่ไม่เข้าใจตามความเป็นจริงว่า การให้ออกไปนั้น เราให้เพื่ออะไร ย่อมเกิดความเสียดาย เหมือนเรามีสัมมอยู่ลูกหนึ่ง แล้วใครมาบอกว่า คนอื่นเขาไม่มีจะกิน แล้วเราจะนั่งกินอยู่คนเดียวได้อย่างไร ปอกเปลือกออกแล้ว .. เอ้า .. เพื่อนคนนั้นกลับ คนนี้กลับ ผลที่สุด ที่นึกว่าจะได้กินส้ม ๑ ลูก กลับได้กินเพียงกลับเดียว ถ้าใจยังไม่เข้าใจว่า ให้ไปแล้วจะได้อะไร กลับมานี้ ให้ไม่สำเร็จหรอก บางครั้งปากเราก็อ้างให้ แต่มือกลับเขมเอาไว้ ไม่ยอมให้ออกไป

คิดค้นเคยหลงว่าตัวเองเป็นคนมีใจเอื้อเพื่อ ใคร ไม่มี เรามีให้ได้ก็จะให้ เสร็จแล้วช่วงหนึ่งไปปฏิบัติที่วัดท่านอาจารย์สิงห์ทอง พวกเราอดอยากปากแห้งกันมากเพราะคุณแม่ชีที่ทำอาหารภาคกลางลาไปจุดงค์ แม่ชีที่เหลืออยู่ล้วนเป็นคนอีสาน ทำแต่อาหารอีสาน ชาวบ้านที่มาใส่บาตร ก็ใส่แต่อาหารอีสาน พวกเราชาวกรุง ๒ คน กับหมา ๓ ตัว ซึ่งเติบโตมากับอาหารภาคกลางของคุณแม่ชี ก็พากันย้ายไปตามๆ กัน เจ้า ๓ ตัวพอตมได้กลิ่นอาหารอีสานก็เมิน กลับขี้นอน ทั้งๆ ที่ห้องกิวแห้ง มันก็ยังไม่ยอมกิน ก็พอกันกับเรา ๒ คน

ตอนนั้นคิดกันกำลังผิดว่า ทุกสิ่งเป็นเพื่อนร่วม  
เกิดแก่เจ็บตาย ไม่มีตัวสัตว์ตัวบุคคล ไม่ได้มีหมามี  
เรา เพราะฉะนั้น อะไรถูกรสกับเรา ที่กินลงไปได้  
หมาก็อยากกินเหมือนเรา หมา ๓ ตัว กับเรา ๒ คน  
ทุกอย่างแบ่งออกเป็น ๕ ส่วน เพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บ  
ตายเสมอกัน ก็บอกแล้ว จะท้องหมาหรือท้องคน ก็  
อึ้ม ๑ ท้องเหมือนกัน แรกๆ ก็ปฏิบัติได้ด้วยดี ทั้งนี้  
พอเหนื่อยมากๆ เข้า บางวันได้ไร่เจียว ไม่ใช่ขึ้นโตๆ  
แผ่นบางนิดเดียว ขนาดตักคำเดียวก็หมดเกลี้ยง  
แบ่งเสร็จแล้ว ก็เลสมันบอกว่า อะไรกัน.. น้อยเหลือ  
เกิน..

หมาตัวหนึ่งมันไม่น่ารัก ตอนกลางคืนเราเดิน  
จงกรมอยู่ มันก็มาบ่อนทำลายความสงบ ใจที่ชุ่น  
เคื่องอยู่ตั้งแต่เมื่อคืน ถึงตอนที่ตักไร่เจียว จัดการ  
กับส่วนที่เป็นของเราเรียบร้อยแล้ว โดยอัตโนมัติ  
สติตามไม่ทัน เราป้อนส่วนที่ ๒ เข้าไปในปาก กลืน  
ลงไปเรียบร้อยแล้ว สติถึงโวยวายว่า โทนเราเป็น  
เพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายกันไงล่ะ จะแบ่งกันคนละ  
ส่วน คนละส่วน ไม่ใช่หรือ

เวลาที่ใจของเรามีติดด้วยกิเลส ไม่เห็นเหตุ  
ผลตามเป็นจริงว่า ที่เราแบ่งให้เขานี้ เราแบ่งให้ทุกๆ  
ชีวิตได้อาหารหล่อเลี้ยง ให้ไม่เกิดความทุกข์ กระสับ  
กระส่ายว่า ทำไมเจ้านั้นมีกิน แล้วเราไม่มีกิน เกิด  
เป็นความเคียดแค้นขึ้นมา แต่ใจที่เราควบคุมไม่ได้  
ส่วนที่ไร้สำนึกกระเล็กรู้ตามเป็นจริงของเรา โดยที่เรา  
ไม่ทันรู้เหตุรู้ผลว่า ที่ให้ไปนั้นนะ ไม่ได้ให้ด้วยความ  
บริสุทธิ์ใจหรอก แต่ให้ด้วยหวังว่า เมื่อไหร่ที่เราไม่มี  
เขาจะได้เอามาแบ่งให้เราบ้าง เหมือนอย่างที่เคยก็  
คิดწყอกตัวอย่างถึงล้มลุกหนึ่งว่า เราก็แบ่งให้ไปคน  
ละกลีบ คนละกลีบ คนละกลีบ แล้วโดยธรรมชาติ  
อีกหน่ออเพื่อนเขาได้ล้มมา เขาก็เอามาแบ่งให้เรา  
คนละกลีบ คนละกลีบ คนละกลีบ ทานจึงมีผลอย่าง  
นี้เอง

ถ้าเราเอื้อเพื่อเผื่อแก่กันแล้ว ถึงมีล้มใบเดียว  
ก็กินไปได้จนตลอดชีวิต แต่ถ้าหวงแทนกินคนเดียว  
พอใบนี้หมดไปแล้ว ขยับถ่ายออกไปแล้ว มันก็หมด  
สูญสิ้น ไม่มีล้มเหลืออยู่ ตรงกันข้าม ถ้าแบ่งปันให้  
ออกไปคนละกลีบ คนละกลีบ เมื่อไรเขามีล้ม เขาก็  
มาแบ่งปันให้เราบ้าง ตกลงล้มของเราก็กลายเป็น

สัมมัทศจรรย์ กินไปตลอดชีวิตไม่รู้จักหมด

เพราะอะไร

เมื่อเรามีน้ำใจกับเขา เขาก็มีน้ำใจตอบเรา มีอะไรเราแบ่งปันด้วยที่ถ้อยอาศัยกันอย่างนี้ ถึงจะไม่อิมแบบเต็มกิเลส แต่ก็อิมเต็มพอบริบูรณ์ คืออิมใจด้วย อิมกายด้วย เหมือนเราเอาไปฝากใส่กระบอก ออมสินคนไหนคนนี้ไว้ เขามีอะไร เขาก็นึกถึงเรา ไม่หวงแหนปิดบังกัน ชีวิตคนเราก็ไม่จำเป็นต้องกอบโกย เอาไว้แต่เปรียบกัน เราไม่หวังกลัวว่า มีอะไรแล้ว เดียวคนจะมาขโมย จะมาลักฟันเรา

เศรษฐกิจนี้จึงไม่เป็นสุข จะไปไหนมาไหนก็ต้องใส่เกราะอ่อน ไม่ผิดกับกรรมกรแบกกระสอบข้าวสาร เพราะเกราะอ่อนไม่ใช่เบาๆ นอกจากนั้นยังมีมือปืนคุ้มกันอีกต่างหาก เพราะเกรงว่าเดี่ยวใครจะฉกชิง

อาจารย์ของดิฉันท่านหนึ่ง ท่านเป็นหมอดมยา ครั้งหนึ่ง ท่านดูแลดมยาให้เศรษฐกิจได้ทำมาค้าดี เมื่อเสร็จเรียบร้อยปลอดภัยดี ท่านเศรษฐกิจก็เชิญอาจารย์ไปพักผ่อนที่บังกะได้อาจารย์ก็ยินดีที่จะลาพักร้อนอาทิตย์หนึ่ง ไปอยู่กับบังกะได้อาจารย์ เพราะ

มีสปอนเซอร์ดูแลทุกอย่าง ครั้นไปได้ ๓ วันเท่านั้น อาจารย์ก็กลับ ชักถามก็ได้ความว่า จะไปไหนสักทีหนึ่งต้องมีมือปืนเอาปืนพาดตักนั่งคุ้มกันอยู่ตรงข้ามกับเรา อาจารย์บอก ..ตายฉันไม่ว่า กลัวแต่มันยิงพลาด เสร็จแล้วตายก็ไม่ตาย เป็นอัมพาต ฉันไม่รู้จะทำยังไงกับตัวเอง แต่ก่อนเคยอธิษฐานว่า ทำไมเราถึงไม่รวยอย่างเขาบ้าง มาเดี๋ยวนี้ฉันสบายใจที่เป็นตัวฉันเอง นึกจะไปไหนก็ไปได้ตามสบาย ไม่ต้องมีมือปืนคอยคุ้มกัน ไม่ต้องนั่งรถคิดฟิล์มมีดมีดหมดจะไปไหนนี่ ต้องเปลี่ยนรถ ๒ คัน ๓ คัน เดี่ยวคนตามจะจำได้ โอ๊ย มันหลุดทุกเลเหลือเกิน...

สังคมมันเสื่อมถึงขั้นนี้แล้ว ขาดแคลนความปลอดภัย ความมั่นใจ ความเป็นอยู่สบายๆ หมดไปแล้ว เพราะทุกคนไม่ไว้ใจกันเลย หวาดระแวง ใจมีแต่ความทุกข์ เราเคยกลัวความไม่มีว่าเป็นทุกข์ เดี่ยวนี้ความมีก็เป็นทุกข์ เพราะกรรมวิธีที่มีนี้ไม่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ไม่เรียบริ้ย ทำให้พร้อมๆ กับมีวัตถุสิ่งของมา เราก็มีเวรมีภัยติดตามมาด้วย มีอันตรายเป็นของแถมมาด้วย ใจจึงเกิดความสับสนว่า การมีนี้เป็นสุขหรือทุกข์กันแน่

เมื่อใจคนเราเริ่มด้วยความขาดแคลนน้ำใจแล้ว ก็พาให้การจะดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติพลอยวิปริต แปรปรวนผิดจากความเป็นปกติไป สนิมในใจค่อย เพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะมิหรือไม่มีวัตถุชื่อเสียงเกียรติยศ ก็ไม่เป็นสุขทั้งนั้น ถ้าตั้งต้นได้ตรงแล้วฝึกฝนใจ ของเราให้มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้อง เราก็อยู่ได้อย่างเป็น สุข ไม่ว่าจะสังคมจะเป็นอย่างไรก็ตาม

เห็นกันอย่างนี้แล้ว จะได้เข้าใจว่า การให้ทาน นี้ แรกๆ ใจเราก็เหมือนเด็ก ให้ไปแล้วก็หวัง เขา มีอะไรต้องมาแบ่งปันให้เรา ใจก็คาดคอย กระสับ กระส่ายอยู่ ถ้าเขาไม่ให้ เราก็จะตัดพ้อต่อว่า.. แล้ว ก็นี้จะไปให้เขาทำไมกัน

เหมือนครั้งหนึ่ง คิดค้นไปเสานิทาน เรื่องมีว่า ในงานเลี้ยงแห่งหนึ่ง มีการจับฉลาก รางวัลเป็นตั๋ว ไปกลับนรกสวรรค์ ๑ เที้ยว กระจาชายนายหนึ่งจับ ได้ตั๋วรางวัลนี้ มีศุเทศก็ถามว่า ท่านจะไปนรก หรือสวรรค์ก่อน เขายืนตีบวิการตามความพอใจของ ท่าน

นายคนนี้นึกถึงที่ผู้เฒ่าผู้แก่เคยเล่าไว้ถึงนรกว่า น่ากลัวอย่างไร มีกระทะทองแดงอยู่บนไฟที่ลุกโชน



สัตว์นรกสารพัดสารพันชนิดให้ตื่นตื่นน่ากลัว ก็เลยบอกมัทศุเทศก์ว่า ขอไปนรกก่อน แล้วก็หลับตานึกไปว่า เราคงได้ไปเจออะไรๆ ที่จะกลับมาเล่าให้เพื่อนฝูงตื่นตื่น

มัทศุเทศก์พาเขาขึ้นยานอวกาศไปสักพักใหญ่ๆ ยานก็เริ่มลดระดับลง พร้อมกับที่มัทศุเทศก์บอกเตรียมตัวครับ เราเข้าแดนนรกแล้ว นายคนนี่มองออกไปทางช่องหน้าต่าง ไม่เห็นอะไรอย่างที่คาดคิดเลย เห็นแต่ตึกเป็นแห่งๆ เหมือนกับบ้านเราไม่มีผิดก็หันไปถามมัทศุเทศก์ว่า แน่ใจนะว่านี่เมืองนรก มัทศุเทศก์ยืนยันว่าแน่ใจ ยานกำลังจะแตะแผ่นดินเมืองนรกอยู่แล้ว

เมื่อยานอวกาศจอดเรียบร้อย มัทศุเทศก์ก็เชิญลงไป แล้วพาเข้าไปในตึกแห่งหนึ่งซึ่งเหมือนตึกในเมืองมนุษย์ พอเปิดประตูเข้าไปสู่ห้องโถง ก็ได้กลิ่นอาหารหอมหวานผิดจากที่คาดคิดไว้มาก มีโต๊ะยาวจัดวางอาหารสารพัดชนิด ล้วนชวนกินทั้งนั้น ผู้คนในเมืองนรกก็ไม่ได้น่าเกลียดน่ากลัว แต่งกายชุดราตรีสวยงาม กำลังเลือกตักแบ่งอาหารกันอย่างสนุกสนาน นายคนนี่ก็นึก ถ้านรกเป็นอย่างนี้ ก็น่า

มาอยู่นะ

ชาวนรกแบ่งอาหารเสร็จ ก็พากันไปนั่งที่โต๊ะ พอเริ่มลงมือรับประทาน ความวุ่นวายก็เกิดขึ้น เพราะอาหารไม่ยอมเข้าปาก มัคคุเทศก์อธิบายว่า พลโลกเมืองนรกเป็นโรคไขข้อคอกอักเสบ เขยียดแขนเท้าไหว เท้าไหว เขยียดได้ ตักจากจานแบ่งเท้าไหว เท้าไหว ก็ตักได้ แต่พองข้อคอกจะป้อนเข้าปากนี่ มันอักเสบ เจ็บปวดมาก ทำให้งอได้แค่ปริ่มๆ แต่ไม่สามารถเอาเข้าถึงปาก แสดงว่าพลโลกเมืองนรกมีอาหารการกินล้นเหลือ แต่กินไม่ได้ ทุกคนก็หงุดหงิดมาก เพราะหิวอยากกิน แต่กินไม่ได้ ก็วุ่นวายนั่นใหญ่!

นายคนนี้อถามมัคคุเทศก์ว่า นรกมีแค่นี้หรือ มัคคุเทศก์ก็หันมาดุว่า ท่านจะเอาอะไรที่มันนรกยิ่งกว่านี้อีกล่ะ มีแล้วก็กินไม่ได้ ใช้ไม่ได้นี่ ท่านยังคิดว่ามันไม่นรกพออีกหรือ นายคนนี้ก็หมดอารมณ์ เพราะคิดว่าจะมีต้นข้าว มีกระทะทองแดง มีนายนิรยบาลไล่หาคหุบคีส์ศวันนรกให้ตื่นเต้น กลับตรงกันข้าม ไม่มีอะไรน่ากลัวเลย มีของจะกินล้นเหลือแต่กินไม่ได้ ก็เลยถามย้าให้แน่ใจว่า มีอะไรจะให้คู่อีกไหม

มัทคุเทศก์ยื้อว่า แค่นี้ยังไม่พอให้คุณกลัวนรกอีก  
หรือ ยังจะมีอะไรที่มากไปกว่านี้อีก

นายคนนี้เดินทางไปสวรรค์ใจซักเริ่มเซ็งเสียแล้ว  
ยานอวกาศไปอีกพักใหญ่ๆ มัทคุเทศก์ก็รายงานว่  
ถึงเมืองสวรรค์แล้ว มองออกไปไม่เห็นอะไรน่าตื่นเต้น  
เพราะมีตึกเหมือนๆ กัน ไม่รู้ว่าเมืองนรก เมืองมนุษย์  
หรือเมืองสวรรค์ ไม่แตกต่างกันตรงไหนเลย มัทคุ-  
เทศก์พาไปทางไหนก็ไป ในที่สุดก็เข้าไปในตึก ไปสู่  
ห้องโถงซึ่งกำลังมีเสียงอย่างเมื่อครู่นี้ ผู้คนก็เหมือน  
กัน แต่งตัวเหมือนๆ กัน แยกไม่ได้ว่านรกหรือสวรรค์

ผู้คนต่างแบ่งอาหารไปนั่งโต๊ะ แล้วก็เกิดความ  
วุ่นวายเหมือนกันอีก เพราะกินไม่ได้ นายคนนี้หัน  
ไปต่อว่ามัทคุเทศก์ เขาก็บอกให้หันกลับไปมองใหม่  
ก็ปรากฏว่า พอผู้คนรู้ว่าตัวเป็นโรคไขข้อคอกอีกเสบ  
ทุกคนต่างป้อนตัวเองไม่ได้ เขาก็หันไปป้อนซึ่งกัน  
และกัน ทุกคนก็ได้กิน มีความสุข

นิทานเรื่องนี้สรุปว่า ถ้าเมื่อไรใจของเรารู้จัก  
การให้และเอื้อเพื่อผู้อื่น อยู่ตรงไหนๆ ก็เป็น  
สวรรค์ทั้งนั้น เพราะจะเกิดความผาสุกร่วมเย็น ถึงจะ  
มีความขาดแคลน ก็ไม่ขาดแคลน เพราะเราสามารถ

เติมให้กันและกันได้

จากนิทานเรื่องนี้ เราหันมามองในใจของเราดู บางทีจะพบว่า ใจเรากังขา คิดฉันทเข้ามาหลายแห่ง หลายท่านก็ประทับใจ ยอมรับว่าการให้นี้จะแก้ปัญหาของความขาดแคลนได้ ทำให้สังคมไม่รุ่มรวย มีความสุข

มีแห่งหนึ่ง พอคิดฉันทแล้วจบ มีผู้ฟังยกมือถามว่า คุณหมอบจะให้ความมั่นใจกับผมได้อย่างไรว่า ถ้าผม ป้อนคนข้างๆ แล้วเขาจะป้อนผม แสดงว่าใจของท่านผู้ถามขาดแคลนมากๆ เลย ถึงขั้นที่ขาดความไว้วางใจในผู้คนรอบตัวมัน จะต้องมียะไรเป็นเครื่องรับรองก่อนว่า ถ้าผมป้อนเขาแล้ว เขาต้องป้อนผม

คิดฉันทเลยตอบเขาว่า เมื่อคุณคิดอย่างนี้ คนข้างๆ คุณเขาก็คิดอย่างคุณเหมือนกัน เพราะฉะนั้นต่างคนต่างก็เล็งกัน แล้วไม่มีใครยอมป้อนใคร ตกลงก็แย่ตัวด้วยกันทั้งคู่

การให้มัน ไม่ใช่ที่เราให้เขาแล้ว เขาต้องให้เราตอบ เราต้องทำให้ใหญ่เป็นอกิมหาเศรษฐีว่า เมื่อให้ออกไปแล้วจะได้คืนมา หรือไม่ได้คืนมา เราก็ไม่ไปกังวล อย่างนั้นการให้ถึงมีผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย

เพราะมันเหมือนการเปิดประตู พอเราเปิดประตูออกไปแล้ว ไม่ใช่ที่เราจะออกได้อย่างเดียว อะไรข้างนอกก็สามารถผ่านเข้ามาสู่เราได้เช่นกัน

ธรรมชาติของคนเราก็มองใจที่รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน แล้วใจของคนเรานี้ก็เนือนุ่มๆ ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ใช่ทำด้วยเหล็กหินอะไร ถึงจะรู้สึกว่าเป็นโลกนี้ทำรุนแรงร้ายเหลือเกิน แต่ถ้ามีคนอ้อมแอ้มแจ่มใสให้เราด้วยน้ำใจไมตรี ใจที่กำลังคิด ..โลกมีบ้า.. ก็อ่อนโยนลง ให้เขาตอบเดอะนะ เพราะเขาอุตส่าห์มีน้ำใจกับเรา ธรรมชาติของคนเราเป็นอย่างนี้ เมื่อเราให้ออกไปแล้ว เขาย่อมให้ตอบกลับมา

ใจที่เห็นตามเป็นจริงอย่างนี้ ย่อมเป็นอิสระเบาสบาย เมื่อให้อะไรไปแล้ว ก็ไม่ได้คาดหวังเหมือนเด็กที่ปากก็ให้นะ แต่ตาขยิบว่าแล้วเมื่อไหร่เขาจะให้ตอบคืนมา ใจของเราก็เข้มแข็ง ฟุ้งตัวเองได้ เพราะให้เขาไป เขามีความสุข เราก็ชื่นใจ ความชื่นใจนี้ อันที่จริงก็เป็นเสมือนสิ่งตอบแทนอยู่ในตัวแล้ว

พวกคุณตอนนี้ยังไม่ได้รับผิดชอบขึ้นไปดูคนใช้ แต่ถ้าคุณขึ้นไป ถึงจะยังทำอะไรไม่ได้ ยังให้การ

รักษาเขาไม่ได้ สิ่งยาไม่ได้ แต่การที่เราไปเยี่ยม ถาม  
อาการว่า เป็นอย่างไรบ้าง ทำให้เขาแน่ใจมั่นใจว่า  
เขาไม่ได้ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว อยากได้อะไร จะ  
ทำอย่างไร เราช่วยเขาได้ คนไข้ก็มีความสุขขึ้น  
หรือคนไข้บางคนกระสับกระส่ายอยู่ พอเราไปชวน  
พูดคุยชวนคุยให้รู้สึกสบายใจ แล้วหลับได้ หักได้ เราก็  
ชื่นใจว่าเราได้ทำอะไรให้เขาแล้ว อันนี้คืออานิสงส์  
ของการให้

ใจที่ฝึกให้ตัวเองรู้จักให้ จะเป็นใจที่ไม่มีศัตรู  
เพราะการให้ทำให้เราได้น้ำใจกลับคืนมา เปรียบ  
เหมือนกับเราแสวงหาความปลอดภัยให้กับตัวเอง  
ถ้าไปที่ไหนคนเขาหมั่นไส้ เกลียดชัง เราเรียกร้อง  
ภัยให้กับตัวเองทุกอย่างก้าว เพราะเขาไม่แน่ใจว่าเรา  
เข้าไปแล้วจะไปทำร้ายเขาหรือเปล่า ไปแย่งชิงสิ่งที่  
เขาพอมีนิดๆ หน่อยๆ ให้ขาดตกบกพร่องไปอีกหรือ  
เปล่า ใจเขาก็ระแวง ถ้าเรารู้จักให้ ใจของเราเป็น  
เมตตา ใจของเราเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แล้ว ความขาด  
แคลนในที่นั้นจะหมดไป แล้วเราก็ได้ความไม่มีภัย  
กลับมาจากตัวเอง

การอยู่ในสังคมที่เสื่อมนี้ ให้ฝึกที่จะรู้จักให้ ไม่ มีวัตถุสิ่งของให้ อิ่มให้เขา ให้น้ำใจ ให้ความเป็นมิตร กับเขา ฝึกเอาไว้ แล้วอีกไม่นาน ใจอันนี้จะเป็นใจที่มีความสุข อยู่ที่ไหนก็มีความสุขทั้งนั้น

คิดค้นเคยได้อินเรื่องของหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ซึ่งอยู่ในที่ดินที่นักพัฒนาเข้าไปช่วยพัฒนาให้เป็นที่ทำมาหากินของคนขาดแคลน ไม่มีที่อยู่อาศัย ทำการเพาะปลูก ถ้าได้ผลดี ครบ ๕ ปีเขาจะเริ่มได้กรรมสิทธิ์ จนได้โฉนดเป็นเจ้าของที่ดินภายใน ๒๐ ปี

นักพัฒนาเข้าไปช่วยชี้แนะด้านอาชีพ โดยเอาพันธุ์ไม้ล้มลุก ถั่ว มะเขือเทศ พืชผักสวนครัว ไปให้ปลูก แต่ไม่ได้ติดตามพัฒนาการของเขาว่า ขึ้นพื้นฐานนั้นคนเราจะนึกถึงแต่ร่างกาย ให้มีอาหารกินอิ่ม มีที่นอนหลับได้สบาย แต่เมื่อเริ่มอยู่ติดกันถึงขั้นหนึ่งจิตใจที่ไม่ได้รับการพัฒนา ไม่ถูกฝึกสอนให้รู้จักเอื้อเพื่อเอื้อแผ่ มีระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ รับผิดชอบต่อส่วนรวมในฐานะที่ตนเป็นหน่วยหนึ่งในสังคม ใจที่ขับเคลื่อนไปด้วยสัญชาตญาณจะกอบโกย ทำตัวเป็นแองลีๆ สะสมวัตถุสิ่งของไว้เป็นของตัวเอง

ปล่อยให้คนอื่นขาดแคลน ทำให้หมู่บ้านนั้นไปไม่รอด  
เมื่อนักวิชาการไปสอนให้ชาวบ้านปลูกมะเขือเทศ  
ก็แนะนำไว้ว่า ห้ามสูบบุหรี่เวลาจะเข้าไปในไร่ เพราะ  
ในยาเส้นบุหรี่มีเชื้อราที่เป็นอันตรายต่อมะเขือเทศ  
ถ้าต้นมะเขือเทศเป็นราแล้ว มันจะแพร่ปลิวไปใน  
อากาศ ทำให้มะเขือเทศที่อื่นๆ หมดทั้งหมู่บ้านคิด  
ไปหมด แล้วในที่สุดทั้งหมู่บ้านนั้นจะปลูกมะเขือเทศ  
ไม่ได้อีกเลย

เมื่อผลผลิตจากไร่เริ่มดีมาก ก็เริ่มมีคนขู่ว่า  
เรื่องอะไรก็จะต้องดับบุหรี่ทิ้ง แล้วอ้างมือให้สะอาด  
ก่อนเข้าไปในไร่ ทำให้ต้องอดบุหรี่ ความไม่มี  
ระเบียบวินัยกับตัวเอง ไม่เชื่อตรงต่อตัวเอง เมื่อไม่มี  
วิทยากรมาคอยดู ไม่มีนักพัฒนามาควบคุม เราทำ  
ตามอำเภอใจก็แล้วกัน เชื้อราในบุหรี่ก็เริ่มจากไร่  
หนึ่งก่อน แล้วก็ระบาดลุกลามออกไป

นักวิชาการมาตรวจดู พบว่าแก้ไขไม่ได้ เพราะ  
ราปลิวแพร่ไปในอากาศหมดแล้ว ทุกบ้านจะต้อง  
พร้อมใจกันเลิกปลูกมะเขือเทศ โดยโค่นดินกลบตันทิ้ง  
ให้หมด แล้วปลูกพืชอื่นเป็นต้นว่าถั่วแทน แล้วไม่  
เชื่อว่าทำอย่างนี้ครั้งเดียวเราจะหายไป ถ้าปลูกมะเขือ



เทคโนโลยี เชื่อราที่ยังตกค้างอยู่ก็จะงอกงามแพร่  
ระบาดขึ้นมา ทำให้ผลิตผลเสียหายไปอีก ต้องปลูก  
พืชอื่นหมุนเวียนถึง ๓ รอบ

ปรากฏว่า ไร่ที่เป็นคนดี ไม่เคยฝ่าฝืนคำสั่ง  
เห็นว่าการทำอย่างนั้นไม่ยุติธรรม เพราะความชั่ว  
ของคนอื่น เหตุใดเขาจึงต้องพลอยถูกลงโทษไป  
ด้วย บางไร่เลยตั้งชื่อ ไม่ยอมเล็กปลูกมะเขือเทศ  
ตามคำแนะนำ โดยหวังว่า เราไม่ได้สูบบุหรี่ มะเขือ  
เทศในไร่เราก็ไม่ควรเป็นรา เขาไม่เข้าใจว่าราระบาด  
ปลิวทั่วไปในอากาศแล้ว

นักวิชาการก็จนปัญญา ไม่รู้จะช่วยอย่างไรได้  
เพราะบางไร่หัวชนฝา ไม่ยอมเล็กปลูกมะเขือเทศ  
ทำให้ควบคุมเชื้อราให้หมดไปไม่ได้ ผลผลิตก็พลอย  
เสียหายไปหมด ในที่สุดหมู่บ้านนี้เป็นอันว่าปลูก  
มะเขือเทศอีกไม่ได้ ต้องไปหาอย่างอื่นทำต่อไป

ที่คืนฝันนี้ นอกจากตัวกับมะเขือเทศแล้ว ก็ไม่  
มีพืชชนิดใดปลูกขึ้นอีกเลย ชาวบ้านจึงต้องเปลี่ยน  
อาชีพ ไปหัดทอผ้า หรือหาอะไรอย่างอื่นทำ อันเป็น  
เหตุให้เกิดความคับแค้นใจต่อกันขึ้น ที่เริ่มแรกเคย  
ปรองดองกันดี คราวนี้ก็เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน

ขึ้น ผู้ที่ประพฤติตามคำแนะนำของนักวิชาการก็  
แทงใจคนซุ่ม ที่ทำให้เกิดความเดือดร้อนทั่วไปทั้ง  
หมู่บ้าน เพราะการทอผ้าไม่สบายเท่าปลูกมะเขือเทศ

ในหมู่บ้านเริ่มแบ่งแยก มีพวกเขาพวกเรา มี  
การทะเลาะกัน กลั่นแกล้งกัน ขโมยข้าวของกัน ก่อ  
ให้เกิดปัญหาทางจิตใจขึ้น ความปลอดภัย ความไว้  
วางใจ ที่เคยอยู่กันอย่างที่น้องหมดไป หมู่บ้านนี้เลย  
มีแต่เรื่องร้ายฉานทุกข์เดือดร้อนไปหมด

ถ้าเราลัดเข้าไปในสังคมอย่างนี้ เราจะวาง  
ตัวอย่างไร เมื่อต้องการความปลอดภัย เราก็คิดว่า  
ต้องมีตำรวจหรือเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยมา  
ดูแล แต่ความเป็นจริงที่เราพบในสังคมทุกวันนี้ ต่อ  
ให้มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีตำรวจ มีกฎ  
หมาย มีคุกตะราง ก็ยังมีผู้ร้ายเต็มคุกตะราง

เพราะอะไร

เพราะใจอันนี้ยังไม่รู้ไม่เข้าใจตามความเป็นจริง  
ยังคิดแบบเดียวกับที่คิดนแล้วมาเมื่อกี้ เรื่องอะไร  
เราถึงจะไปเชื่อเขา เราสูบนูหรีเข้าไปเดี่ยวเดี่ยวจะ  
เป็นอะไรไป ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้เรา  
ทำสิ่งที่ เป็นพิษเป็นภัยต่อตัวเองขึ้น เหมือนอย่างกับ

ที่เราฝึกกฎหมาย มีตำรวจ แต่ก็ยังมีคนบางประเภทที่  
เสี่ยงเอา ถ้าทำแล้วตำรวจจับไม่ได้ เราก็สบายไป

เราไม่ชอบความเหน็ดเหนื่อย อาบเหงื่อต่างน้ำ  
ทำมาหาได้ด้วยความปลอดภัย แต่ชอบซื้อหวยเบอร์  
ไม่ต้องทำอะไรก็ได้มาเหมือนฝัน ชอบเป็นนักพนัน  
นักเสี่ยงโชค ซึ่งเป็นไปตามสัญชาตญาณของใจที่ไม่มี  
มิลติรักษา มันเป็นอย่างนี้ ดังนั้น อะไร อะไร อะไร  
ก็ให้ความปลอดภัยไม่ได้

พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นถึงธรรมชาติของใจสิ่ง  
มีชีวิตว่าเป็นอย่างนี้ ท่านจึงให้เราหมั่นทำกุศล  
เข้ามาไว้ในใจ ให้ตัวเราเองเป็นตำรวจดูแลเราเอง  
โดยบัญญัติศีลขึ้นมา

**ศีลคืออะไร**

ศีล ก็คือกฎข้อปฏิบัติให้เราควบคุมตัวเอง ให้  
เคารพในสิทธิมนุษยชน ไม่ไปเบียดเบียนคนอื่นและ  
ตนเอง เพราะมีความเชื่อว่า ทุกๆ ชีวิตประกอบไป  
ด้วยจิตใจที่เป็นธาตุอันเดียวกัน รักสุขเกลียดทุกข์  
เหมือนๆ กัน รักความเที่ยงธรรม รักความปลอดภัย  
เมื่อเป็นอย่างนี้ ศีล ๕ ก็คือกฎหมายนั่นเอง

เมื่อทุกๆ คนรักชีวิต รักความปลอดภัยของตัวเอง เราจึงไม่ไปส่งชีวิตอื่นๆ ให้ตกไป นิกคูลี เราเดินอยู่ดีๆ เกิดมีใครไม่ชอบหน้ามายิงเราเปรี้ยงเข้าให้ อย่างนี้ จะชอบไหม เหมือนตอนที่คิดจะไปเรียนต่อที่สหรัฐอเมริกา เมื่อหมุนเวียนไปหน่วยจิตเวช ก็มีคนใช้รายหนึ่งซึ่งอาจารย์กำหนดให้ไปศึกษาประวัติ นายคนนี้เป็นนักเลง ชอบไปสิงอยู่ที่บาร์เหล้า คืนวันหนึ่ง ขณะที่นั่งอยู่ในบาร์ ก็มีคนเปิดประตูเข้ามาแล้วเดินหันไปทางตรงกันข้าม เห็นกันแต่หลัง นายคนนั้นก็ควักปืนออกมาประจวบยิง เปรี้ยงเดียวเหมือนจับวาง คนนั้นล้มลงตายสนิทเลย

ตำรวจมาทำคดี เขาก็บอกว่า ถ้าพลิกหน้าศพต่างๆ ที่ตำรวจเอามาวาง ให้เขาชี้ว่าคนไหนเป็นคนที่ถูกยิงตาย เขาก็ไม่รู้ ตำรวจกึ่งง หน้าก็ไม่รู้จักแล้วไปฆ่าเขาทำไม

ท่าที่หมอนั้นเดินอีกสะโพกสายไป มันเหมือนท้าวว่า ถ้าไธ่ันยังมีชีวิตอยู่ โลกนี้ก็คับแคบสำหรับเขา ก็เลยยิ่งมันเสียเฉยๆ อย่างนั้นละ

ตำรวจเลขไม่กล้าดำเนินคดี เพราะไม่แน่ใจว่า นายคนนี้เป็นโรคจิตหรือเป็นคนปกติกันแน่ จึงส่งมา

ให้หน่วยจิตเวชวิเคราะห์ว่าจะเอาอย่างไรกัน พวกเราขึ้นหน่วยไปพอดี เลยเป็นคนใช้ที่ถูกกำหนดให้ไปศึกษาประวัติมารายงาน ผลปรากฏว่า พ่อพวกเราไปใช้ห้องสมุดตอนกลางคืน แล้วเดินกลับหอพักไม่เป็นอันเดินเป็นปกติ คอยแต่เหลียวซ้ายแลขวา เพราะไม่รู้ว่าท่าอัถงสะโพกของเรากจะไปทิ่มตำลูกนัยน์ตาใครเข้า พักนั้นรู้ซึ่งเลยว่า ใจที่ไม่มีความปลอดภัย ที่หัวระแวงไปหมด ก็เราไม่มีตาข้างหลัง ไม่รู้ว่าข้างหลังของเราจะไปทำปฏิกิริยาอะไรกับใครเข้า มันทำให้เราทุกข์เดือดร้อนสาหัสแค่ไหน ก็เลยเข้าใจดีว่า ถ้าเราไปอยู่ในสังคมที่ไม่แน่ใจว่าจะเกิดขึ้นกับเราแล้ว ชีวิตของเราเหมือนแขวนอยู่กับเส้นด้าย ไม่รู้ใครจะหมั่นได้เราขึ้นมาเมื่อไหร่ มันทำให้เราย่ำแย่ไปเลย นอนก็สะดุ้งฝันร้าย

พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติศีลขึ้นมาเพื่อคุ้มครองความเป็นปกติของสังคม

ศีลข้อ ๑ : โครจ ก็รักชีวิตของคน เพราะฉะนั้นเราจะเว้นจากการฆ่า การทำร้ายชีวิตอื่น

ข้อ ๒ : โครจ ก็ไม่ชอบให้ผู้ใดมาขโมยข้าวของของตน เราจึงเว้นจากการถือเอาของที่เขามีได้

ให้ โกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ หรือทำลายทรัพย์สิน

ข้อ ๓ : ของรักของชอบสามภรรยาเรา เราก็ไม่ชอบให้คนอื่นมาเอาของเราไป เราจึงสันโดษในคู่ครองของเรา ละเว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงหวง

ข้อ ๔ : เว้นจากการพูดปดหลอกลวง เราเองก็ไม่ชอบให้ใครมาโกหกเรา ถ้าเราพบว่า เพื่อนที่ไว้ใจเชื่อถืออย่างหมดหัวใจ ไม่เคยพูดความจริงกับเราเลย เราจะทุกข์โศกนัสนงค์ไหน เมื่อเราไม่ชอบให้ใครมาพูดปดกับเรา เราก็เว้นการพูดปดกับใคร

ข้อ ๕ : เว้นการเสพยาเครื่องทองของเมา สิ่งเสพยาติด อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท คนเราจะรักษาใจให้ทำสิ่งถูกต้องตั้งงามอยู่ได้ ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท ก็ต้องมีคามระลึกรู้ คือสติสัมปชัญญะ เพื่อรักษาเราให้รู้ตัว ตื่นทั่วพร้อม รู้เหตุรู้ผลในสิ่งที่กระทำ เราจึงเว้นจากการเสพยาเมรัย หรืออะไรที่จะพาให้ใจเราตกเป็นทาสสิ่งเสพยาติด แล้วทำให้สติสัมปชัญญะของเราบกพร่องไป

ข้อปฏิบัติเหล่านี้ คือกฎพื้นฐานที่จะรักษาสังคมให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน ผู้คนจึงอยู่กัน

ด้วยความสงบสุข มีความร่มเย็นปลอดภัย ถ้าใจ  
ของเราเห็นอย่างนี้ เราก็จะรักษาศีลกันอย่างเสมอ  
ต้นเสมอปลาย ไม่ใช่รักษาด้วยความรู้สึกว่าจะ  
อะไรถึงต้องมาบีบบังคับกัน อะไรๆ ก็ห้าม.. ห้าม..  
กินเหล้าเฮฮาก็ห้าม จะพูดไม่จริงนิดๆ หน่อยๆ ก็ห้าม

มักมีผู้กล่าวว่า อาชีพแพทย์ อาชีพพยาบาลนี้  
ใครจะไปพูดแต่ความจริงได้ เป็นต้นว่า มีคนไข้มะเร็ง  
มานี้ ..ใช่.. คุณเป็นมะเร็ง คนไข้อาจชักกระตุกตาย  
ไปเลยก็ได้ อันที่จริง เราไม่ต้องพูดความจริงทุก  
อย่าง แต่เราก็ไม่พูดโกหก เราเลือกกาลเทศะ

ตั้งตัวอย่างคนไข้มะเร็งอายุ ๘๐ กว่า หมอเจ้า  
ของใช้อธิบายให้ญาติคนไข้ฟังว่า คนไข้เป็นมะเร็ง  
ที่ตื้อ ถ้าผ่าตัด ก็อาจจะตายเพราะยาสลบ เพราะ  
เสียกำลังจากการผ่าตัด อายุ ๘๐ กว่าแล้ว ประคับ  
ประคองเอาไว้อย่างนี้ คนไข้อาจจะอยู่ไปได้อีกปีกว่า  
หรือ ๒ ปีก็ได้

ญาติๆ ก็พากันไปชักใช้เที่ยวเชิญให้คุณหมอ  
บอกว่า จะทำยังไงคนไข้ถึงจะอยู่ไปได้นานที่สุดเท่าที่  
จะนานได้ ระหว่างนี้ก็ไม่มีใครนึกไปถึงว่า มะเร็งนี้ก็

มีสิทธิ์เป็นโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ได้ ปรากฏว่าคนไข้มีอาการร้อน มีไข้ทุกวัน ระหว่างอยู่ในโรงพยาบาล พยาบาลเฝ้าดูแล คนไข้ก็เข้าไปในห้องน้ำแล้วเปิดฝักบัวรดตัวเองจนชุ่มโชกทั้งเสื้อผ้า แล้วก็ออกมานั่งตรงช่องแอร์ให้เป่าจนเย็นสบาย ทำอยู่อย่างนี้สัก ๒-๓ วัน ก็เกิดอาการไอ ไข้สูง ทุกคนก็นึกแต่ว่า มะเร็งลุกลามไปเข้าปอด ค้นหาแต่เรื่องมะเร็ง ไม่มีใครเฉลียวใจถึงปอดบวม จนตกเข้าวันที่ ๒ จึงเอาไปเอกซเรย์ เจาะเลือด ดูว่าเป็นปอดบวมหรือเปล่า เริ่มให้ยาปฏิชีวนะ ซึ่งก็ไม่ทันการ คนไข้อยู่ในไอซียูได้อีกวันกว่าๆ ก็ตาย

ดิฉันได้อาศัยคนไข้รายนี้มาเป็นตัวอย่าง พอคนไข้มาเคี้ยวเชิฐให้บอกว่าเขาเป็นมะเร็งหรือเปล่า ดิฉันก็ถามกลับไปว่า ขอถามหน่อยเดี๋ยวเถอะ ถ้าคุณไม่เป็นมะเร็ง คุณตายไหม เขาก็ตอบว่า ตาย ก็จบกัน เราก็พูดหาไปเรื่องอื่นได้ แต่ถ้าเขาอ้างว่าถึงจะตายก็ไม่เร็วเท่ามะเร็ง ดิฉันก็ยกตัวอย่างคนไข้รายนี้ให้เขาฟัง หรือชวนให้เขาคิดกว้างออกไป ว่า หมอพูดกับคุณอยู่อย่างนั้นะ ประเดี๋ยวเดินออกไปหน้าโรงพยาบาล ปรากฏว่าชุ่มซ่ำม เดินไม่ดี ถูกรด



เหยียบตาย กลายเป็นคุณไปเผาศพหมอกก็ได้ละ

เราเอาความจริงอย่างอื่นดึงความสนใจเขาออกไปจากความเจ็บไข้ได้ป่วยของเขา แล้วเราก็ไม่ต้องไปพูดปดว่า เปเล่ คุณไม่ได้เป็นมะเร็งหรือ

อาจารย์ของดิฉันท่านหนึ่ง มีคนไข้เป็นมะเร็งที่ตับ คนไข้คนนี้เป็นเพื่อนนักเรียนกันมา พอคนไข้ถามอาจารย์ว่าเป็นมะเร็งหรือเปเล่ ท่านก็ไม่บอก เพราะเพื่อนคนนี้ ตั้งแต่หนุ่มๆ มาแล้ว จะบอกเสมอว่า ถ้าอ้าวเป็นมะเร็ง ล้ออย่าบอกนะ ถ้าบอก อ้าวใจขาดตายเพราะความกลัว ไม่ได้อยู่ไปจนตายเพราะโรคมะเร็งหรือ ภรรยาและลูกๆ ของคนไข้ขอร้องอาจารย์เอาไว้ว่า คุณหมอล้อบอกเป็นอันขาดเชียวนะ ทุกคนก็รู้เหมือนๆ กันอย่างนี้

เมื่อเพื่อนมาถามว่า ตามจริงๆ เอะ อ้าวเป็นมะเร็งหรือเปเล่ อาจารย์ก็ตัดสินใจแน่แน่ ..ไม่เป็น ล้อเป็นผีที่ตับ อาจารย์ก็มีเหตุผลของอาจารย์ว่า ไม่ได้หลอกคนไข้ มะเร็งก็มีจริงๆ แต่เป็นผีที่ไม่แตกเป็นหนอง มันเป็นก้อนฝอยอยู่อย่างนั้น อาจารย์บอกแล้วก็สบายใจว่า เราช่วยเพื่อน คนไข้ก็อยู่ไปได้อีก ประมาณพิเศษ

ตอนที่คนใช้อาการหนักถึงระยะสุดท้าย ได้มีโอกาสอยู่กับคนสองต่อสอง เพื่อนก็ทักท้อต่อว่า ลื้อจำได้ไหม เมื่อปีก่อน อ้าวถามลื้อว่าลื้อเป็นมะเร็งหรือเปล่า อ้าวไม่เชื่อใครทั้งนั้น เมียบอกก็ไม่เชื่อ ลูกบอกก็ไม่เชื่อ แต่อ้าวเชื่อลื้อ เพราะว่าตอนนั้นลื้อเริ่มมาภาวนาแล้ว อ้าวถึงแน่ใจว่าลื้อจะไม่โกหกอ้าว

ตอนที่คนใช้ถามนั้น เขาคั่งในใจเอาไว้ว่า ถ้ารู้จากปากหมอที่เป็นเพื่อนว่าเป็นมะเร็ง เขาก็จะขออนุญาตออกจากโรงพยาบาลก่อน เพราะตอนที่เขาพบกับภรรยา นั้น พบกันเมื่อไปเรียนต่อที่เมืองนอก แล้วก็แต่งงานกัน ตกลงกันเอาไว้ว่า พอเกษียณอายุแล้ว จะไปดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์หนที่สองกัน ณ ที่แรกพบ ที่นี้ปรากฏว่าตัวเองมาเป็นมะเร็งเสียก่อน คนใช้ทำใจว่า ถ้าหมอบอกว่าเป็น เรายังพอแข็งแรงอยู่ ก็ขอลาคุณหมอพาภรรยาไปเมืองนอก นี่คือของขวัญที่ตั้งใจจะให้ภรรยา

เมื่อเพื่อนบอกว่า ลื้อเป็นมะเร็งที่ตับ เขาก็เชื่อนนิท เป็นมะเร็งที่ตับ เราชักขามีให้หายเสียก่อน แล้วจะได้ไปอย่างมีความสุขกัน แต่ปรากฏว่าผีนี่ก็ไม่หายสักที มีแค่ทรง แล้วก็ทรุด แล้วก็ทรง แล้วก็ทรุด อยู่อย่างนี้

จนในที่สุด เขาถึงรู้ว่ามิอันนี่มันเป็นมิมหากาฬ คือมันเป็นมะเร็ง เมื่อรู้ความจริงอย่างนี้แล้ว จะเปลี่ยนใจไป ก็ไปไม่ไหวเสียแล้ว เพราะร่างกายทรุดโทรมอ่อนแรงไปหมดแล้ว เขาเลยปรารภให้อาจารย์ฟังว่า อ้าวเสียใจจริงๆ ที่อ้วไม่ได้ให้ของขวัญที่ตั้งใจจะให้กับเมียได้ เขาไม่ได้โกรธ เพียงแต่ระบายความนึกคิดในใจให้ฟัง

อาจารย์สรุปให้ฟังว่า ที่เราเชื่อว่าเราจำเป็นต้องพูดไม่จริงนี้ มันไม่เคยให้ผลที่ดีหรอก เพราะอาจารย์เองทั้งที่พูดไปด้วยเจตนาดี คนใช้เองก็ไม่ได้โกรธเคืองเมื่อรู้ความจริง แต่เมื่อเพื่อนตายไปแล้ว อาจารย์เล่าว่า บางทีนั่งภาวนา จิตกำลังจะสงบเป็นสมาธิ มันแวบถึงคำพูดเพื่อนขึ้นมา ใจที่จะสงบเลยหมอง เกิดความสลัดใจว่า เราไปทำให้เพื่อนไม่สำเร็จในสิ่งที่ได้หวังตั้งใจเอาไว้ ที่จะสงบสบายเลยฟังชาน หมั่นหมอง แล้วเพ่งโทษตัวเอง

อาจารย์สอนพวกเราว่า สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ ไม่มีเป็นอื่นไปได้ ไม่มีข้อยกเว้น จิตเราละเอียดมากขึ้นเท่าไร เราจะเห็นว่า เราทำให้ใจของเราเองเป็นนักโทษของสำนักมิตบาปอันนั้น แล้วเกิด

ความทุกข์เดือดร้อน ผู้ที่เห็นอย่างนี้แล้วย่อมยินดี  
เต็มใจรักษาดี เหมือนดังคำกล่าวที่ว่า คือเป็น  
เหมือนเสื้อผ้าที่ทำให้เราเวียนรื่อยสบายใจในการจะ  
ออกไปพบปะผู้คน เป็นต้นว่า อยู่ๆ เกิดไฟไหม้ขึ้น เรา  
ตกอกตกใจ วิ่งออกไปทั้งที่แต่งตัวไม่เรียบร้อย ครั้น  
ออกไปแล้ว คลายความตกใจ เราจะสะดุ้ง กระดาก  
อายที่จะเจอเจอผู้คน ใจที่ไม่มีศีลรักษาเอาไว้ จะ  
สะดุ้งหวาดท้องนั้น ทำให้เกิดความไม่สบาย สะดุ้ง  
กังวล ไม่เป็นสุข

ศีลไม่ใช่ข้อบีบรัดหรือบังคับให้เราตกอยู่ใน  
สภาวะจำยอม ..ทำไมต้องเป็นเรา ทำไมเราถึงต้อง  
อดทน ทำไมคนอื่นถึงไม่ต้องอดทนบ้าง ถ้าปล่อยใจ  
ให้คิดไปอย่างนี้ เราขาดปัญญาที่จะคุ้มครองตัวเอง  
แล้วทำให้ตัวของเราพลอยเสื่อมตามสังคมไปด้วย  
เพราะถ้าเราคิดว่า เมื่อเจ้ามาสู้มากเอาเปรียบกับเรา  
แล้วเรายังไปทำดีด้วย อีกหน่อยเจ้าก็ได้ใจใหญ่  
ก็เลสเสียมสอนให้เราคิดอย่างนั้น เมื่อเราหลวมตัว  
ลงมือประกอบความเห็นแก่ตัว รู้มากเอาเปรียบ  
อย่างนั้นไปบ้าง อีกไม่นานใจของเราก็ด้านกระด้าง  
ครั้งแรกที่ทำความไม่ดี เรายังตะขิดตะขวง ไม่สบายใจ

แต่พอทำหนที่ ๒ หนที่ ๓ ใจจะเกิดความเคยชิน แล้ว ก็ดำเนิน ทำไปโดยอัตโนมัติเลย ต่อมาเรากลับไปสังคม คนดี เราก็ยังคงทำไม่ต้องอยู่อย่างนี้ เพราะเคยชินเป็น นิสัยเสียแล้ว ถึงตรงนี้ เราระลึกนึกได้ อยากจะ แก้อใจตัวเอง ก็ใช้ว่าจะแก้ได้ง่ายๆ ไม่ใช่ว่ารู้แล้ว เรา ลังตัวเอง กตสวิตช์ไม่ทำแล้วทุกอย่างจะเรียบร้อย มันไม่เลิกหรอก เพราะกลายเป็นอัตโนมัติไปแล้ว เป็นเหมือนปฏิกิริยาตอบกลับตามประสบการณ์ในอดีต ขึ้นมาแล้ว ทำให้ยากที่เราจะไปลบล้างมันได้

การจะรักตัวนี้ เราต้องรักในทางที่ถูก เราต้อง มองเห็นเหตุผลอย่างนี้ จึงจะมีกำลังใจที่จะฝึกฝน ควบคุมตัวเองเอาไว้ อะไรที่เป็นสิ่งดีงาม อะไรที่มี เหตุผล เราก็จะได้ฝึกตัวเราให้ทำอยู่อย่างนั้น ผลที่ สุด ใจของเราจึงจะเป็นใจที่มีความสุข

ถ้าเรายังสับสนและไม่รู้เหตุผลเพียงพอ การทำ ความดีจะถูกกิเลสทดสอบและเข้ายวน แล้วตัวคน ของเราก็จะมายุให้รำคำให้รู้ว่า เราก็รู้เท่าทันนะ เราก็ทำชั่วๆ อย่างนั้นเป็น แล้วเรื่องอะไรเราถึงจะ ต้องทำเป็นคนใจแข็ง ให้เขามาเอาวัดเอาเปรียบอยู่ ฝ่ายเดียว เหตุผลผิดๆ จากความรู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง

มาอยู่ให้รำคำให้รัว แล้วถ้าใจของเราไม่มีหลักเพียงพอ เราก็เฉตามไป

เหมือนคนไม่มีภูมิคุ้มกัน ไปอยู่ในสังคมที่เขา กำลังเป็นหวัดกันงอมแงม เราก็ติดหวัดเขา แต่เวลา เราติด เราไม่ติดแค่เป็นหวัด ไข ๒-๓ แค็กแล้วหาย เราจะ เป็นถึงปอดบวม น้ำท่วมปอด เข้าไอซียู แล้วถึง ตายไปเลยก็ได้ ตายจากคุณงามความดี เพราะคน ที่เคยทำความดีมาแล้ว เผลอไปทำชั่วเข้า มันจะเสียใจ สะดุ้ง สะอาย ใจหม่นหมอง หมกกำลัง ใจของเรา เลยตายจากคุณงามความดี เหมือนตายทั้งเป็น แล้ว เราจะมีชีวิตอยู่อย่างนั้นหรือ แทนที่จะมีความสุข เบิกบานกับชีวิต เรากลับเหมือนคนมีแผล ทุกข์เคียด ร้อน

สังคมที่เสื่อมนั้นเป็นเหมือนหินลับปัญญา ที่จะ ทำให้เราตามหาเหตุผลกับตัวเองว่าทำไม แล้วเราจะ ทำตามเขา หรือเราจะทวนกระแสของเขา

ที่ทวนกระแส นั้น เราเป็นเหยื่อเขา หรือว่าเรา ทำเพื่อคุณงามความดีของเราเอง ลำบากแค่ต้นมือ แล้วสบายปลายมือ เหมือนชาวสวนชาวนา ที่เหนื่อย ยากพลิกดินใส่ปุ๋ยปลูกต้นไม้ แต่ถึงตอนสุดท้ายแล้ว

เขาก็เก็บเกี่ยวได้ผลมากินมาใช้ มีความสุข ชีวิตของ  
คนเราก็เป็นอย่างนี้กันทั้งนั้น

ถ้าไม่ใคร่ครองให้ละเอียดถี่ถ้วน เราก็จะรู้เท่า  
ไม่ถึงการณ์ แล้วเข้าใจผิดว่า เราฉลาดแล้ว เราทำ  
ถูกแล้ว แต่ความจริงเราทำพิษทำภัยให้ตัวเอง

ต่อไปถ้าสังคมขาดแคลนมากไปยิ่งกว่านี้ เมื่อ  
ใจไม่มีศีลแล้ว ตัวเราเองก็ไร้ใจตัวเองไม่ได้ อยากร  
ได้อะไร ไม่ได้ด้วยเสน่ห์ก็เอาด้วยกล ไม่ได้ด้วยมนต์ก็  
เอาด้วยคณา ทำให้ใจเกิดความหวาตระแวง เพราะ  
เราก็เอาตัวเราเป็นไม้วัด คิดว่าคนทุกคนก็เป็นอย่าง  
เดียวกับเราทั้งนั้น ใครพูดอะไรไม่ถูกก็เลศเรา เราก็  
ไม่เชื่อ เราก็ระแวงไปทั้งหมด ทำให้เกิดความระส่ำ  
ระสาย เขาพูดถูกเราก็ไปกล่าวหาเขา มีแต่ปัญหา  
ทำงานการร่วมกันก็ไม่ได้ รวมกลุ่มกันก็ไม่ได้ คราว  
นี้จะทำอย่างไร

ทางแก้ไขคือการยอม ยอมว่า เอาละ เราต้อง  
ไว้วางใจเขาก่อน คนเราถ้าไม่มีการให้เกียรติกัน ไม่  
มีการเชื่อถือกัน ก็อยู่ด้วยกันไม่ได้ แล้วถ้าเราไปหวัง  
ว่าเขาต้องเป็นฝ่ายให้เรามาก่อน ทำนองเดียวกับ

การเล่นกีฬา ต่างฝ่ายต่างก็ จะต้องแตะลูกก่อน ก็  
เลยไม่ได้เล่นอะไรกัน มีว่แต่ชิงตาคุมแข่งกันอยู่อย่าง  
นั้น แต่ถ้าเราเป็นฝ่ายยอมให้เขาเอาไปก่อน เมื่อให้  
ไปแล้ว ผลที่ก่กลับคืนมาเป็นว่าเขาเป็นคนที่ไว้เนื้อ  
เชื่อใจไม่ได้ เราก็ได้รู้เอาไว้ตามเนื้อคำ ต่อไปเรา  
จำเป็นต้องทำกิจการร่วมกับเขา เราจะได้รู้ทางหนี่ที่  
ไล่ว่าจะทำอย่างไร

เป็นต้นว่า คนๆ นี้อ้ถ้าเราไว้เนื้อเชื่อใจ เขาขโมย  
เราทุกที เราก็ไม่ไปผูกโกรธ หรือไปตัดพ้อต่อว่าเขา  
เพราะบอกแล้วเขาก็ไม่ดีขึ้นมา จิตใจของเขา ยังไม่มี  
หลักมีเกณฑ์ เรากลับมาแก้ไขที่เรอ คนๆ นี้อ้ไม่มี  
ความยับยั้งชั่งใจ เราก็อย่าเอาของไปล่อกิเลสเขา

ความระลึกรู้ตัว ความไม่ประมาท ช่วยให้เรา  
หามาตรการป้องกัน เหมือนเวชศาสตร์ชุมชน เรา  
ไม่ปล่อยให้คนเป็นโรคเสียก่อน เราไปสอน ไปให้  
การศึกษา ให้เขารู้จักป้องกัน จึงจะให้ผลได้เต็มเม็ด  
เต็มหน่วย ไม่ใช่ปล่อยให้เป็นไปลิโอเสียก่อน แล้ว  
จึงมารักษา ทำให้เกิดความพิการขึ้น เราป้องกัน  
เสียก่อน เพื่อรักษาศักยภาพสูงสุดเอาไว้



จิตใจของเราก็เหมือนกัน เมื่อรู้ว่าคนๆ นี้ไว้ใจไม่ได้ เขาเห็นสิ่งของแล้ว เป็นต้องเผลใจขโมยทุกที เพราะฉะนั้น ก่อนเราจะไปไหน ก็ดูเก็บงำให้เรียบร้อยอย่าไปวางส่อกิเลส เป็นความผิดของเราที่เอาไปวางเข้ายวนเขาเอง ถ้าคิดได้อย่างนี้ สังคมจะเกิดความเชื่อถือซึ่งกันและกัน พุดจากกันแล้วก็ไว้ใจกันได้

เมื่อเราฝึกฝนตัวของเราให้มีทาน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีศีล ก็เหมือนอย่างกับเรามีภุมหายอยู่ในตัว ไม่ไปล่วงสิทธิเบียดเบียนผู้ใด ใครมาเข้ายวนส่อใจ เราก็มีกำลังเข้มแข็ง ไม่ตกไปสู่ความชั่ว แล้วเราก็ให้ความไว้เนื้อเชื่อใจ เคารพในสิทธิผู้อื่น ตัวของเราก็มีความเที่ยงตรง เป็นตัวอย่างให้คนที่กำลังเคืองคว้างไม่มีหลักอย่างเรา ไม่มีใครช่วยชี้แนะให้เขารู้ ได้ยึดเราเป็นแบบฉบับว่า สมัยนี้จะว่าว่าไม่มีความดีงามก็ไม่ใช่ มันก็มีอยู่ เขาก็เกิดกำลังใจ มาเป็นแนวร่วมกับเรา

ที่สงสัยว่า คนดีสูญพันธุ์ไปหมดแล้ว ไม่มีหรอก ก็มีให้ได้รู้เห็นสิ้นสงสัย เมื่อไรเราทำจริง ย่อมมีผลจริงขึ้นมา เหมือนสมัยโบราณยังไม่มีไม้ขีดไฟ จะจุดไฟ ต้องเอาไม้แห้งๆ ๒ อันมาสีกันจนกระทั่งเกิด

ไฟขึ้น เอาไปหุงต้มทำอะไรตามต้องการ

คนสมัยใหม่ ไม่เคยสีไฟ แล้วเราก็มีความรู้แบบ  
รู้ ๆ หลง หลง ว่าไม้เป็นคนละธาตุกับไฟ เอาไม้มาสี  
กันแล้วจะเกิดไฟขึ้นได้อย่างไร ถ้าไฟมีอยู่ในไม้ ไม้มี  
ไหม้ไปหมดแล้วหรือ ความเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ยัง  
ไม่รู้จริง รู้ถึงแก่น เลยทำให้เกิดความสงสัย สับสน  
วุ่นวาย ปล่อยใจให้พุ่งคิดไปตามความรู้ไม่จริงของ  
เรา ตกลงเราก็รามือโดยไม่รู้ตัว เพราะมันแต่คิด  
เพลิน ไฟที่กำลังสะสมกันระอุขึ้นมา ก็กระจายไป ...  
คนบอกเราให้เราสี.. เอ้า เราก็สีเร็วขึ้นอีกหน่อย ความ  
สงสัยในใจทำให้เราไม่ศรัทธา เราก็สีแบบของเรา สี  
ไปจนตายมันก็ไม่มีไฟ เราเป็นนักวิทยาศาสตร์ เชื่อ  
ในผลการทดลอง ผลที่ทำกับมือเองเขี้ยวนะ สีทีไร  
ทีไร ก็ไม่ได้ไฟ เราก็สรุปว่า ที่ผู้ใหญ่บอกเล่ากันมา  
นั้นหลอกทั้งเพ แต่ถ้าเขามาสาธิตวิธีสี เขาสีแล้วมัน  
ก็มีไฟขึ้นมาจริงๆ

ถ้าเราไม่ลงมือทำ ไม่เชื่อตรงต่อตัวเอง ไม่ทำ  
ให้ถึงแก่น เราก็ปิดกั้นหนทางการเรียนรู้ของเรา เรา  
ไปคลุกเคล้ากับสังคม โดยขาดสติปัญญา เราก็เลย  
พลอยเลื่อมตามเขาไป เพราะธรรมชาติของใจนั้น

เหมือนน้ำ ถ้าไม่มีท่านบ คือไม่มีสติตั้งมั่น ถามหา  
เหตุผลว่า ที่กำลังทำนี้ เราทำดีแล้ว ถูกต้องแล้ว  
จริงแน่หรือ หรือว่าทำพอเป็นพิธี

ใจคนเรามีอุปาทาน ความเชื่อมั่นสำคัญผิด  
ครอบครองอยู่ เชื่อตามที่คิดว่าเรารู้ เหมือนน้ำชา  
ล้นถ้วย ที่มีอาจารย์ท่านหนึ่งเชื่อว่า ตัวท่านเป็นคน  
มีความรู้ความสามารถมาก มีใครผ่านมาเป็นปราชญ์  
เป็นนักบวช ท่านจะไปทดสอบหมด วันหนึ่ง ท่าน  
ได้ข่าวว่ามีพระอรหันต์มาพักอยู่ที่ชานเมือง ท่านก็  
ไปพบ พระองค์นี้ท่านมีวาระจิต รู้ความนึกคิดของ  
อาจารย์ว่า หลงตน หลงตัว สอนอะไรเข้าไปก็ไม่ได้  
เรื่อง

พระพักทนายอาจารย์ พร้อมกับรินน้ำชาไปเรื่อย  
อาจารย์ก็จับตาดูเพราะไปเพื่อจะจับผิด มือท่านริน  
น้ำชา ปากก็พูดปฏิสันถารอาจารย์ไปเรื่อย ทำ  
เหมือนคนแก่เอะๆ เทอะๆ น้ำชาเต็มจนล้นถ้วย  
แล้ว ก็ยังรินอยู่นั่นแหละ อาจารย์ท่านนี้ก็อดรนทน  
ไม่ได้ ท้วงว่า พระคุณเจ้า น้ำชาล้นถ้วยแล้ว ท่านจะ  
รินให้หกเสียเปล่าไปทำไม

พระรูปนั้นก็ตอบว่า มันก็เหมือนใจของบางคน  
ที่นึกว่าตัวรู้ไปหมดทุกอย่างแล้ว ใครพูดอะไรก็ไม่ได้  
ยิน เพราะมันได้ยินแต่เสียงความคิดของตัวเอง ไม่มีติด  
กับที่อาตมารินน้ำชาล้นถ้วยนี้แหละ

เราจึงต้องระวังตัวเอาไว้ว่า อะไร อะไร ที่เรา  
สำคัญว่า เรารู้แล้วนี่ เรารู้จริงๆ หรือเราหลงไปตาม  
ที่ใจเราหลอกเราเอง อย่าให้เราเป็นผู้ปิดกั้นหนทาง  
ของตัวเอง ผิดตัวของเราเอาไว้ว่า ถึงเราจะรู้ แต่การ  
ฟังคนอื่นพูดนี้ มันก็ไม่ได้ทำให้เราเสียหาย เพราะ  
ธรรมชาติของมนุษย์เรา มีทั้งนก มีทั้งปลา มีทั้งเต่า  
จรีตนิสัยล้วนไม่เหมือนกัน ถ้าเราไปยึดว่า เราเคยรู้  
เคยทำอย่างไร ทุกคนก็ต้องทำอย่างนั้นด้วย มันก็  
ไปบีบบังคับสิทธิมนุษยชน

ถ้าเราเป็นนก แล้วบังเอิญเพื่อนเราเป็นปลา  
เรายืนยันว่าว่ายน้ำมาไม่ได้ ผิด ต้องบินมา แล้วเรา  
ก็เอาเพื่อนที่เป็นปลามาเกาะกิ้งไม้ ให้โผบิน เพื่อนก็  
ตายกันเท่านั้นแหละ

ถ้าเข้าใจอย่างนี้ การอยู่ในสังคมก็ง่ายขึ้น เรา  
เอาใจเขามาใส่ใจเรา ตรงไหนที่เขาผิดบกพร่อง เรา  
ก็ช่วยแก้ไขชักเตือน ด้วยใจที่เมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

เขาก็เปิดใจรับได้ ไม่ใช่ไปบีบบังคับเอาแต่ใจตน ถึง  
เป็นปลาที่ไม่ได้ คุณต้องบิน ถ้าไม่บินคุณผิดแน่นอน  
ปลาทั้งหลายก็สยดสยองผ่อตายเท่านั้น

ใจที่มีปัญญา เห็นตามเป็นจริง จะหนักแน่น  
อ่อนโยน พึงเหตุผลของผู้อื่น เพราะแนใจ มั่นใจ ใน  
ความรู้เห็นของตน ถึงใครไม่เชื่อถือเรา เราก็ไม่  
หน้าแตก หรือเดือดร้อนว่า เขาจะถูกศักดิ์ศรีเรา ใจที่  
ขาดความมั่นใจในตัวเอง จึงระแวง เกิดปมว่า ไม่ได้  
ถ้าเขาไม่ทำอย่างที่เราคาด แปลว่าเขาไม่ให้ความ  
นับถือ ไม่ให้เกียรติเรา ใจแบบนี้ก็กระด้าง ยกตน  
ข่มท่าน ความจริงก็ไม่ได้ตั้งใจจะยกตนข่มท่านหรอก  
ไปสำคัญผิดว่า ถ้าไม่ปิดป้องเอาไว้ว่าฉันดีพร้อม  
หมด เขาจะปรักปรำเอาได้ ก็เลยเหมือนกับว่าเรา  
เอาความคิดไปป้ายให้คนอื่น ทำให้เกิดการแตกร้าง  
กันขึ้น สังคมขาดความอบอุ่น ขาดความปลอดภัย  
ใจก็ระส่ำระสาย

ถ้ามีปัญญาใคร่ครวญพิจารณาตามที่กล่าวมา  
เรารู้เหตุ รู้ผล เราเข้าใจ คนบางคนต้องปล่อยให้  
พูดออกมา ไม่อย่างนั้นจะเป็นน้ำชาล้นถ้วย เราฟัง  
เขาพูด จะได้รู้ว่าในใจของเขามีอะไรอยู่ ตรงไหนที่

เราแก้ไขได้ ชี้แจงได้ เราก็ทำตามเนื้อหาไป กิริยา  
ของเราก็อ่อนโยน ทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมราบรื่น  
ที่ไหนจะเสื่อมหรือไม่เสื่อม เราเข้าไปอยู่แล้ว ก็  
สามารถทำให้ที่นั่นเปลี่ยนแปลงไปตามประสงค์ของ  
เราได้

สังคมคืออะไร สังคมก็คือหน่วยของบุคคลที่มา  
รวมกลุ่มกันขึ้น แต่ละบุคคลเหล่านี้ก็ไม่ใช่ของที่จะ  
เปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ เพราะแต่ละบุคคลก็เป็น  
ส่วนผสมระหว่างอารมณ์กับสติ ถ้าเมื่อไรเราฝึกให้  
ตัวเราระลึกได้ตามเป็นจริง คือมีสติรู้เท่าทันผัสสะที่  
มากระทบได้ตามความเป็นจริง ถึงปัญหาจะใหญ่ยิ่ง  
แค่ไหน เราก็สามารถเอาปัญญาไปแก้ไขให้คลี่  
คลายตั้งต้องการได้ ถ้าหนักหนาสาหัสจนแก้ไขไม่ได้  
หมดทุกจุด ก็พอคลี่คลายให้เบาบางไปได้ ขณะแก้ไข  
ผู้คนที่เกี่ยวข้องเห็นผลที่เกิดขึ้น ย่อมเกิดความเชื่อ  
เลื่อมใส เพราะเขาสำคัญผิดว่ามันไม่มีทางแก้ไข  
เมื่อได้ประจักษ์ความจริง ทิฐิความเห็นของเขาก็เที่ยง  
ตรงขึ้น

ถ้าวิเคราะห์สังคมที่เราอยู่ หากจุดว่ามันเสื่อม  
จากอะไร แล้วแก้ไขความเสื่อมแต่ละจุดเหล่านั้น ตั้ง

ที่ได้เรียนให้ทราบ เราก็สามารถดำรงตนอยู่ในสังคม และช่วยยกระดับของสังคมให้ตั้งงามขึ้นได้ ไม่มีอะไร ยากเกินความเพียรพยายามของมนุษย์ไปได้ ใจคน เรามหัศจรรย์ยิ่งนัก ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าเรา ตั้งใจของเราให้ดี ตั้งใจของเราให้เที่ยงตรง ปัญหา อะไร อะไร อะไร ก็คลี่คลายไปได้

การที่พวกคุณได้มาเป็นนักศึกษาแพทย์ ดิฉัน ถือว่าเป็นโอกาสอันดีที่จะช่วยเหลือสังคม ความ หนักใจท้อใจกับสภาวะของสังคมทุกวันนี้ ทำให้เรา ยกเรื่องนี้ขึ้นมาปรารภกัน ทำไมสังคมถึงเสื่อม ถ้า มองให้ทะลุลงไป สังคมนี้นี้เป็นธรรมชาติ มันไม่มี เจริญไม่มีเสื่อมหรอก แต่ใจของแต่ละหน่วยในสังคม คือตัวเรา ที่มาประกอบกันขึ้นเป็นสังคมนั้นสิ ที่ เจริญหรือเสื่อม เพราะฉะนั้นอย่าไปมองที่ผล ให้ มองไปที่เหตุ

เราเป็นชาวพุทธ เป็นนักวิทยาศาสตร์ ของทุก อย่างมาแต่เหตุ เราอย่าไปติดอยู่ว่า สังคมเสื่อม แต่ ให้หาไปที่เหตุว่าสังคมคืออะไร สังคมคือองค์รวม ของบุคคล แล้วบุคคลทำอย่างไร ถึงมีผลเป็นความ เสื่อมอย่างนี้ ถ้าฝึกวิธีคิดอย่างนี้ เราก็จะแก้ปัญหา

ไปในตัว แทนที่จะไปบ่น บ่น บ่น เราเลยกลายเป็นส่วนหนึ่งที่ทุ่มเทความเลื่อมใสให้สังคม แล้วปล่อยให้สะสมมากขึ้น มากขึ้น จนทำให้เราหนักใจท้อใจ

ถ้าคิดค้นหาไปที่เหตุ ใจของเราจะเกิดกำลังสร้างสรรค์ เห็นเป็นโอกาสที่ท้าทายให้ว่า เมื่อจบออกไปแล้ว เราจะเอาความรู้ความสามารถและน้ำใจของเราไปเจือจานสังคม ไปเจือจานประเทศชาติได้อย่างไร

เราอยากให้มีันดี ก็เริ่มลงมือ เหมือนเราอยากได้ผลไม้พันธุ์ไหน เราก็ชวนช่วยหาเมล็ดพันธุ์เหล่านั้นมาปลูก ปรุคบประพรม คอยให้ปุ๋ยให้น้ำ ดูแลให้ดี วันหนึ่งต้นที่เติบโตขึ้นมาก็ออกลูกให้เราชื่นใจ นี่ก็ทำนองเดียวกัน พันธุ์ไม้ที่เราเลือกปลูกลงไป ในใจของเราก็คือ ความคิดมโนกรรม คำพูดวจีกรรม และการกระทำกรรมของเรา

ทุกๆ ขณะที่ทำอะไรลงไป เราก็กำลังหว่านเมล็ดพันธุ์ลงไปที่ใจของเรา ถึงวาระอันเหมาะก็ขัพันธุ์นั้นก็งอกขึ้นมา ให้เราได้กินได้ใช้เป็นอาหารใจ ให้เกิดความเชื่อมั่น เกิดกำลังใจ แน่ใจว่าชีวิตเราไปในทิศทางที่ถูกต้องแล้ว สมพายุแห่งโลกธรรม คือกิรียา



สัมปชัญญะปัญญา รักษา ถ้าเคลอไปทำอะไร  
ที่ไม่ดีไม่งามเข้า จะเตือนร้อนไม่สบายใจ พัง  
โทษตนเอง และห้ามปรามตัวเองให้ไม่ทำอีก  
เป็นจิตที่ไม่หยาบ ที่พร้อมจะขัดเกลาแก้ไข  
ตัวเองให้พัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ

การฝึกให้จิตมีความละเอียดอ่อน คือฝึก  
ฝนให้มีสติคอยตามระลึกรู้เท่าทันอิริยาบถ  
ของกายและอาการปรุงคิดของใจ รักษาให้  
อารมณ์ของใจอยู่ในสภาวะที่เป็นกุศลอยู่  
ตลอดเวลา

เมื่อสติคมไว รู้เท่าทันเพิ่มขึ้น จนเป็น  
ฐานที่แน่นอนของสัมมาทวิ ใจรู้เห็นความเป็น  
จริงมากเท่าใด จิตก็ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้นเท่า  
นั้น

ถาม : ถ้ายังติดหรือยึดมั่นในความดี เราก็ยังมีความ  
ทุกข์อยู่ ยังควรที่จะติดกับความดีและความ  
ชั่วหรือไม่ครับ

ตอบ : เริ่มแรก เราก็ยังต้องติดกับความดีก่อน  
เหมือนเราจะขึ้นไปขั้น ๘ แล้วเราก็บอกว่า

วัตถุประสงค์ของได้ ใจก็ได้อาหารที่ถูกหลัก ครบหมู่แล้ว ทำให้มีสุขภาพจิตแข็งแรง สร้างสรรค์สังคมให้ไปในทิศทางที่ดีขึ้น

จะมีคำถามอะไรไหม เรียนเชิญค่ะ

ถาม : ขอให้อาจารย์อธิบายคำว่า จิตละเอียด ให้ฟังด้วยครับ และการฝึกจิตให้มีความละเอียดอ่อนสามารถทำได้ด้วยวิธีใดบ้าง

ตอบ : ที่ถามว่าจิตละเอียดนี้ ตีฉันไม่แน่ใจว่า จะถามว่ากายละเอียด หรือจิตละเอียดกันแน่

ปกติเรามักพูดกันว่า ร่างกายเป็นกายหยาบ เมื่อกายหยาบหมดหายไปแล้ว ใจที่อยู่ในกาย อันนี้ก็ยังคงอยู่ ไม่ได้ตายสูญหายไปพร้อมกับลมหายใจที่หมดไป เราก็บอกใจไปอยู่ในสภาพของกายละเอียด คือในสภาพที่เป็นตัวใจเอง อันนั้นอันหนึ่ง

แต่ถ้าผู้ถามยืนยันถามคำว่า จิตละเอียด ก็หมายความว่าใจที่ได้ฝึกอบรมให้รู้ผิดชอบชั่วดี มีความสะดุ้งระอวยต่อความผิดความชั่ว ใจชนิดนี้จะคอยฟังเหตุผลของตัวเอง มีสติ

วัตถุดิบของได้ ใจก็ได้อาหารที่ถูกหลัก ครบหมู่เหล่า  
ทำให้มีสุขภาพจิตแข็งแรง สร้างสรรค์สังคมให้ไปใน  
ทิศทางที่ดีขึ้น

จะมีคำถามอะไรไหม เรียนเชิญค่ะ

ถาม : ขอให้อาจารย์อธิบายคำว่า จิตละเอียด ให้ฟัง  
ด้วยครับ และการฝึกจิตให้มีความละเอียด  
อ่อนสามารถทำได้วิธีใดบ้าง

ตอบ : ที่ถามว่าจิตละเอียดนี้ ตีฉันไม่แน่ใจว่า จะ  
ถามว่ากายละเอียด หรือจิตละเอียดกันแน่

ปกติเรามักพูดกันว่า ร่างกายเป็นกายหยาบ  
เมื่อกายหมดลมหายใจไปแล้ว ใจที่อยู่ในกาย  
อันนี้ก็ยังคงอยู่ ไม่ได้ตายสูญหายไปพร้อมกับ  
ลมหายใจที่หมดไป เราก็บอกใจไปอยู่ใน  
สภาพของกายละเอียด คือในสภาพที่เป็นตัว  
ใจเอง อันนั้นอันหนึ่ง

แต่ถ้าผู้ถามยืนยันถามคำว่า จิตละเอียด  
ก็หมายความว่าใจที่ได้ฝึกอบรมให้รู้มีศขบ  
ชั่วดี มีความละเอียดละเอียดต่อความผิดความชั่ว  
ใจชนิดนี้จะคอยฟังเหตุผลของตัวเอง มีสติ

สัมปชัญญะปัญญา รักษา ถ้าเคลอไปทำอะไร  
ที่ไม่ดีไม่งามเข้า จะเดือดร้อนไม่สบายใจ พัง  
โทษตนเอง และห้ามปรามตัวเองให้ไม่ทำอีก  
เป็นจิตที่ไม่หยาบ ที่พร้อมจะขัดเกล้าแก้ไข  
ตัวเองให้พัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ

การฝึกให้จิตมีความละเอียดอ่อน คือฝึก  
ฝนให้มีสติคอยตามระลึกรู้เท่าทันอิริยาบถ  
ของกายและอาการปรุงคิดของใจ รักษาให้  
อารมณ์ของใจอยู่ในสภาวะที่เป็นกุศลอยู่  
ตลอดเวลา

เมื่อสติคมไว รู้เท่าทันเพิ่มขึ้น จนเป็น  
ฐานที่แน่นหนาของสัมมาทิฐิ ใจรู้เห็นตามเป็น  
จริงมากเท่าใด จิตก็ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้นเท่า  
นั้น

ถาม : ถ้ายังติดหรือยึดมั่นในความดี เราก็ยังมีความ  
ทุกข์อยู่ ยังควรที่จะติดกับความดีและความ  
ชั่วหรือไม่ครับ

ตอบ : เริ่มแรก เราก็ยังต้องติดกับความดีก่อน  
เหมือนเราจะขึ้นไปขั้น ๕ แล้วเราก็บอกว่า

เราไม่ติดกับความดี ความชั่ว เพราะฉะนั้น  
ทูปันไต่ทิ้งไปหมดเลย แล้วทำยังไงล่ะ จะนั่ง  
เฟื่องว่า ขอให้เราเหาะขึ้นไปบนชั้น ๘ อย่างนั้น  
หรือ

การพูดอย่างนี้เป็นทฤษฎีเกินไป ใจที่ไป  
ติดในความดีก็เป็นทุกข์ ติดในความชั่วก็เป็น  
ทุกข์ ไซ้ แต่ทีนี้ การจะดำเนินไป ก็ต้องมี  
มรรค มีหนทาง มีบันได มียานพาหนะนำไป  
ก่อน แต่ให้เรารู้เอาไว้ว่า เรายังยึดอาศัยความ  
ดีเป็นอาหารใจ ให้รู้สึกว่ ถ้าไม่ประกอบ  
คุณงามความดีไว้เป็นเสบียงแล้ว ใจจะไม่มี  
กำลังไปจนถึงที่สุดได้ แค่อายึดจนเป็นทุกข์

เราอย่าไปยึดว่า ถ้าทำดีแล้วคนทั้งโลกก็  
ต้องดีด้วย หรือทำดีแล้วคนอื่นก็ต้องเห็น  
ต้องสรรเสริญ เหมือนเด็กที่ทำดีแล้วก็หวัง  
ว่าแม่จะต้องให้รางวัล ถ้าแม่ไม่ให้รางวัลก็  
กระต๊อบมือกระต๊อบเท้า ถ้าเป็นอย่างนั้น เรา  
ขาดทุน

พูดถึงเรื่องนี้ก็นึกถึงนิทานเปรียบเทียบ  
เรื่องหนึ่ง ที่เปรียบคำสอนของพระพุทธเจ้า

เหมือนมะพร้าว พวกเราเหมือนคนเดินทางที่  
ไม่รู้วิธีกินมะพร้าว

คนเดินทางคนแรกมาถึง เห็นปาย  
อนุญาตไว้ว่า ผลไม้นี้ใครหิวกระหาย ก็เอาไป  
กินเอาไปดื่มได้ ยกให้เป็นทาน คนเดินทาง  
คนแรกเข้าใจว่า กาบมะพร้าวคือเนื้อที่กินได้  
ก็ลงมือเฉาะเอากาบมะพร้าวมาเรียงกันเอาไว้  
แล้วโยนลูกมะพร้าวทิ้งไป เริ่มต้นเคี้ยว.. เคี้ยว..  
กาบมะพร้าว พลังนี้ ผลไม้นี้ประหลาดนะ  
เนื้อของมันต้องถูกน้ำลายไปคลุกเคล้าเสีย  
ก่อน ถึงจะเปลี่ยนจากโยแข็งๆ ไปเป็นน้ำตาล  
ก็ค่อยๆ เคี้ยว ยิ่งเคี้ยวก็ยิ่งเจ็บ จนเหงื่อ  
ระบม พันโยกคลอนไปหมด ในที่สุดก็โกรธ  
โยนทิ้งไป พร้อมทั้งตำเจ้าของสวนว่า สมคง  
ถูกใครหลอกเอาผลไม้อะไรก็ไม่รู้มาปลูก ที  
นี้พอมีลูกขึ้นมากแล้ว ก็ไม่รู้จะเอาไปทิ้งที่ไหน  
เลยออกอุบายให้พวกเราช่วยขนเอาไปทิ้งให้  
คนประเภนี้ เปรียบได้กับผู้ที่รู้จักคำสอน  
ของพระพุทธเจ้าแต่เพียงประเพณีว่า เราต้อง  
ทำบุญใส่บาตรนะ ถึงวันนักขัตฤกษ์ต้องมี

พิธีกรรม มีอะไรอย่างนี้ เลยเข้าใจไปว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมือนกามมะพร้าวอะไรๆ ก็เสียดแทงค์ อะไรๆ ก็ต้องยุ่งุ่นวายเหมือนคนบางคนสรุปว่าพระเป็นกาฝากของสังคม คือไปรู้จักแต่แค่ประเพณี

คนที่ ๒ คีรีนมาทน้อย ผลไม้นี้มีเปลือกแข็งแรงห่อหุ้มเอาไว้ แต่ไปเข้าใจผิดว่ากะลามะพร้าวคือเนื้อ แล้วก็ลงมือขบกะลามะพร้าวเหมือนขบเกาส์ค่านองนั้น ขบจนกระทั่งฟันบิ่น กะลาก็ไม่แตก ก็โยนทิ้งไป ก็เหมือนพวกเราๆ ที่ เราดี เราละอายต่อความผิดความชั่ว แล้วไปเข้าใจผิดคิดว่า เมื่อเราดีได้ ทุกคนก็ต้องมีสามัญสำนึก และดีได้อย่างเรา ครั้นไปพบเห็นใครที่ไม่ดีก็ไปว่ากล่าวเขา ครั้นเขายังไม่ตีตาม ก็ทนไม่ได้ คนอะไรไม่รู้ ว่ายากสอนยาก ไม่มียางอาย เราไปคิดว่า เราเป็นตำรวจที่ต้องรักษาโลกนี้ให้มีศีลธรรม มีคุณงามความดี แล้วก็ไปทีกักเอาว่า อะไรที่เรารู้ ทุกคนก็ต้องรู้บ้าง ก็เป็นมนุษย์เหมือนกันแหละ แต่ไม่ได้เข้าใจว่า พัฒนาการทางจิตใจ

นี่ไม่ไปกับร่างกาย คนบางคนอายุเท่าๆ กับ  
เรา แต่ไปสูสี ถ้าไปวัดไอคิว อาจจะเท่ากับ  
เด็ก ๖ เดือนก็ได้ เหตุผลอะไรเขาก็ไม่มี เรา  
จะไปโกรธแค้นเขาก็ไม่ถูก มันก็เลยเหมือน  
อย่างกับไปขบกะลามะพร้าว แล้วเราก็ทุกข์  
เดือดร้อนไปหมด เพราะไปยึดผิดว่า ทุกคน  
ในโลกนี้ต้องดีเหมือนกัน

คนเดินทางคนที่ ๓ ก็แบบ ๒ คนแรก  
แต่ตรึกตรองว่า ผลไม้ที่เราไม่รู้จักวิธีกิน เรา  
ยังศึกษาไม่รอบคอบ ในเมื่อเจ้าของบอกแล้ว  
ว่า ใครหิวกระหาย เอาไปกินเอาไปดื่มได้ ก็  
จับมะพร้าวมาพลิกอย่างพิถีพิถันระระห์ ได้  
ยินเสียงน้ำกระดกอยู่ข้างใน ก็รู้ว่าในผลไม้  
มีน้ำแน่ จึงหามือมาเจาะเปิดฝากระดก ก็ได้  
กินน้ำมะพร้าวอ่อนหวานชื่นใจ พร้อมเนื้อที่  
กำลังนุ่มเป็นวุ้น เปรียบเหมือนผู้ที่รู้จัก  
ปฏิบัติจิตใจของตน ผิดให้มีสติรู้ตามความ  
เป็นจริง คู่อะไรก็ไม่ได้คู่แต่รูปร่างว่าเขาเป็น  
ผู้ใหญ่แล้ว ตัวมันโตเท่ากันอย่างที่เรียนให้  
ทราบเมื่อกันนี้ แต่จิตใจมีพัฒนาการไม่เท่ากัน



คนบางคนเคยฝึกใจมาแล้ว พูดถึงเรื่อง  
คุณงามความดี ก็พูดกันง่าย เข้าใจ มีความ  
นับถือตัวเอง แต่คนบางคน ยังเหมือนเด็ก  
เล่นไม่ได้ เล่นก็จะแอบทำสิ่งที่ไม่ดี เราก็  
เข้าใจ เมื่อฝึกปฏิบัติแล้ว เราจะมองเห็นสิ่ง  
ทั้งหลายตามความเป็นจริง เมื่อรู้แล้วก็ไป  
แก้หนุ่อย่างที่ไม่เอ็งนี้เราพูดกัน ใจของผู้นั้น  
ก็มีความสุข เพราะไม่ได้ไปหวังว่าคนทุกคน  
จะต้องเป็นเหมือนอย่างกับเอาตัวเขาเป็น  
มาตรฐาน ไปเจอใครไม่ดีก็ไม่เกิดความท้อถอย

ใจรู้เห็นตามเป็นจริงว่า ในสังคม คนที่ดี  
ก็มีหน้าที่ช่วยเป็นแบบฉบับ เป็นกำลังใจ ให้  
คนไม่ดีปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เมื่อช่วยแล้ว  
เขาไม่เปลี่ยนแปลง เราก็ยอมรับว่าเขายัง  
ละเมอไม่ตื่น ให้โอกาสอีกสักหน่อย เราก็ไม่  
เกิดความท้อหงุดหงิดคับข้อง ใจที่เห็นตามเป็น  
จริงอย่างนี้ จะไม่ไปยึดกับความดี หรือไป  
ปรักปรำความชั่ว มีแต่จะเข้าใจตามความ  
เป็นจริง ไม่หมกมัวกำลังใจในอันที่จะทำคุณงาม  
ความดีต่อไป ถ้าใจยังขาดปัญญา ความดี

ความซั้กก็มากด่วงให้ทุกข์อยู่

ถาม : การเกิดความเครียดในการเรียนระดับมหาวิทยาลัยมีอย่างไรบ้าง โดยเฉพาะคณะแพทย

ตอบ : ความเครียดเกิดเพราะใจเราไปยึดอยู่ที่ผล ไปยึดว่าทำอย่างไรเรียนแล้วเราถึงจะสอบได้ ไม่ต้องเหนื่อยมาก คือไปมุ่งหวังที่ผลมากเกินไปก็เลยเครียด

ถ้านึกอย่างนี้ ว่าของทุกอย่างมาแต่เหตุเวลาเรียนให้ตั้งอกตั้งใจจดจ่ออยู่กับบทเรียนเพื่อจะได้รู้ เข้าใจถูกต้องเที่ยงตรง ไม่ตกหล่น แล้วอะไรจะเป็นไปก็เป็นเรื่องของผลเหมือนเรามีที่อยู่แปลงหนึ่ง การเรียนก็เปรียบเหมือนเราไปหาเมล็ดพันธุ์มาปลูก เมื่อเราสรรหาเมล็ดพันธุ์อย่างดีมาปลูกแล้ว ก็ไม่ไปคาดหวังว่านาของเราต้องได้ผลอุดมสมบูรณ์เพราะเราไม่รู้ว่า ที่แปลงนี้มีปุ๋ย มีน้ำบริบูรณ์แค่ไหน เราตั้งใจเรียนเต็มที่ ขณะที่เพื่อนบางคน ที่แปลงของเขาบริบูรณ์ทั้งปุ๋ยและน้ำ ไม่ต้องดูหนังสือ ฟังครูพูดครั้งเดียว ก็เหมือนอัดเทปใส่ไว้ในใจ ถึงเวลาสอบไม่ต้องท่องมาก ก็

สอบได้ ส่วนแปลงของเราปรากฏว่าเป็นที่  
คอน แห่งแล้ง ขณะพึ่งครุฑก็ว่ารู้เรื่อง แต่  
ผลออกไปวันเดียว ชักสับสนเสียแล้ว ถ้าอย่างนี้  
เราก็ต้องเพียรให้มากกว่าเขา

ถ้าเข้าใจถึงสภาวะเหล่านี้ เรามีหน้าที่  
ประกอบเหตุ ก็ตั้งใจประกอบไปให้เต็มเม็ด  
เต็มหน่วย ส่วนผลจะเป็นอย่างไร ใจเราก็ไม่  
ไปเครียดไปกังวล แล้วถ้าเราทำจนสุดกำลัง  
เต็มที่แล้ว ปรากฏว่าผลออกมาไม่ดี เราก็ให้  
กำลังใจตัวเองว่า การที่เราเจอเจออุปสรรค  
เสียตั้งแต่ยังเด็กยังเล็ก จะได้ฝึกให้เราเป็นคน  
มีน้ำอคนน้ำทน หนักเอาเบาสู้อย่างนั้นเรา  
จะยึดติดที่ความสบาย สบาย สบาย ไปเรื่อย  
ทำงานไปเจออุปสรรคเข้า ก็เป็นโรคประสาท  
ไปเลย

ถ้ามีปัญหาให้กำลังใจกับตัวเองอย่างนี้  
การเวียนก็ไม่เครียด ที่เครียดนี้เป็นเพราะเรา  
ชอบทำเงาขึ้นหลอกตัวเอง ...ถ้าตั้งใจทำแล้ว  
ผลจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ เราเวียนเพื่อให้เรา  
มีความรู้ เราเวียนเพื่อที่เราจะสนุกกับบท

เรียนของเรา อย่าไปหวังว่าเรียนหมดแล้ว  
จบไปที่ปีจะตั้งเนื้อตั้งตัวได้ ถ้าคิดอย่างนั้น  
เครียดแน่

ถาม : ที่อาจารย์สอนเปรียบเทียบให้เข้าใจเขา เข้า  
ใจเรา เหมือนกับนกกับปลา บางครั้งเราเชื่อ  
กัน คิดว่าจะทำอย่างนี้อาจจะเหมือนนก เขาก็  
บอกว่าเขาเป็นปลา พอจะทำแบบปลา เขาก็  
บอกว่าเป็นนก ในกรณีเช่นนี้จะแก้ไขอย่างไร  
ครับ

ตอบ : ถ้าอย่างนี้ เราก็อย่าไปสนใจ เพราะคนอย่าง  
นี้เป็นคนหลักลอย ทำอะไรไม่มีเหตุมีผล ขึ้น  
อยู่กับอารมณ์ของใจ ถ้าเราไปทำตามกิเลส  
ของเขา เราก็บ้าเปล่าๆ เพราะไม่มีเหตุผล

เราก็มาถามตัวเองว่า ที่ทำไปนั้นเรามี  
เหตุผลอย่างไร ถ้าเหตุผลสมควร ถูกทำนอง  
คลองธรรม ทำไปแล้วเราก็ไม่หวั่นไหวตาม  
ไป เขาจะพูดอะไร เราดูใจเราว่า เราเป็นต้นไม้  
ที่มีรากแก้วหยังลึกเพียงพอหรือยัง โคนลม  
พายุพัดเรายังโยกคลอนจนต้นเฉา แล้วถอน  
รากถอนโคนตาย คือตายจากคุณงามความดี

ไปหรือเปล่า ถือว่าเขาทดสอบเราว่า เรามี  
ภูมิคุ้มกันปกป้องตัวเองได้หรือยัง

ถาม : ศิลข้อที่ ๑ ห้ามฆ่าสัตว์ เราฆ่ายุง ฆ่ามดนี้  
บาปหรือเปล่าครับ

ตอบ : ศิลมืองค์ของการละเมิดคือควบคุมอยู่ เราจะ  
ขาดจากศีลก็ต่อเมื่อกระทำการครบองค์ทั้ง  
หมดของการละเมิด ดังนี้

สัตว์มีชีวิต

เรารู้ยู่่าสัตว์นั้นมีชีวิต

เรามีใจคิดจะฆ่า

ลงมือเพียรพยายามที่จะฆ่า

สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น

ส่วนใหญ่เราฆ่ายุงฆ่ามดกันนี้ ใจยังไม่  
ทันคิด เป็นไปตามความเคยชิน ..คันหรือ  
เกิน.. บัดแรงไปหน่อย หรือไม่อย่างนั้นก็ตบ  
ลงไปด้วยความไม่มีสติรู้เท่าทัน ตบไปแล้วถึง  
ระลึกว่า เกินเหตุไป มันก็ตัวนิดเดียว เอา  
เลือดเราไปเท่าไรเชียว หยตเดียวแหละ ..แต่  
ทำไมต้องมากวนใจให้เราตื่นด้วย จะกินก็

กินไปเรื่อยๆ สิ ..ส่วนใหญ่จะเป็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้น จะว่าบาปหนักบาปหนา ก็ไม่ใช่ แต่นำพาไปสู่อุปนิสัยที่ไม่ดี คือไม่มีสติ ระลึกรู้เท่าทัน บาปจากฆ่ายุงฆ่ามดนี้ ทำให้ใจของเรามีความไม่สงบ ไปคิดสะดุ้งฟุ้งซ่าน ก่อถวนตัวเอง พลังของใจแตกแยก ที่สำคัญที่สุดคือ มันพีกตัวก่อนเป็นนิสัยขึ้นโดยเราไม่เห็น ทำใจเราให้หยาบกร้าน ประมาทในเรื่องใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้น ในที่สุดโกรธคนใช้ขึ้นมา เราก็จะเฉลอว่าคนใช้เป็นยุงเป็นมดไป แล้วเลยทำผิดทำบาปใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ

อุปนิสัยที่เราสร้างให้กับตัวของเรา เป็นแรงขับเคลื่อนที่บ่งชี้ว่าชีวิตของเราจะไปโนทิศทางไหน มันไม่ใช่ว่าการฆ่ายุงฆ่ามดเป็นบาปหรือเปล่า แต่ปัญหาอยู่ที่มันทำให้ใจของผู้ทำกร้าน ประมาท เพิกเฉยต่อคุณงามความดี เปรียบเหมือนเหล็กที่มีสนิมขึ้น แล้วเราไม่ขัดทิ้งไป อีกไม่นาน ใจทั้งใจของเราเลยกลายเป็นกองขี้สนิมไป

ถาม : นั่งสมาธิแล้วรู้สึกหิวๆ จะทำอย่างไรครับ

ตอบ : เริ่มต้นให้เราทำความเข้าใจกันก่อนว่า การนั่งสมาธิของเราเป็นประเภทใดได้บ้าง เป็นโมหสมาธิ ก็ได้ คือนั่งให้ใจลงรวม แต่ไม่ประคองสติให้มีแน่นน้อมอยู่ สมาธิประเภทนี้เปรียบเหมือนผู้ทำสงหลุมหลบภัย ปลีกความรับผิดชอบออกไปจากใจ ปฏิบัติแล้วไม่เป็นฐานให้เกิดปัญญา หรือเป็น มิจฉาสมาธิ ตั้งใจตจ่อผิดทิศทาง คือปักใจแน่นในอกุศล เช่นเจ็บใจ พยาบาทเขา นั่งเพื่อให้เขาทุกข์เดือดร้อนล้มหายตายจากไป หรือเป็น สัมมาสมาธิ คือรวมพลังของใจให้ตั้งมั่นชอบ แล้วเอากำลังที่ได้นี้หมุนเข้ามาสอดส่องดูความคิด ความชั่วของตัวเอง เพื่อพิจารณาแก้ไขเสีย คนอื่นตำหนิเรา เราก็ยังยกตนหลงตัว ไม่เห็นที่ผิดที่บกพร่อง แต่เราตำหนิเราเอง เป็นบ่อเกิดของคุณงามความดี

การทำสัมมาสมาธินั้น เราต้องระมัดระวังให้มีสติระลึกอยู่กับองค์บริกรรมตลอดเวลา ถ้าสติเป็นท่านบที่ไม่รั่วไหล ถึงจุดหนึ่ง

ใจที่เคยพุ่งช่านออกไปปรุงคิดโน่นนึกนี่หน่อย  
เริ่มรวมเข้ามาอยู่ในใจคือมโนทวาร ไม่สายส่ง  
ออกไปรับรู้ตามตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส  
ตามประสาทรับรู้ ให้เราทรงตัวอยู่ได้ เกิด  
สภาวะคล้ายๆ คนเป็นลม กล่าวคือรู้สึกหวิวๆ  
ขึ้นมา ถ้าสติที่ระลึกรู้เข้มแข็งอยู่ไม่ได้วูบหายไป  
นี่เราอยู่ตรงไหนนะ ก็ไม่ต้องไปตกใจ

การทำสมาธิ ก็เหมือนการเดินทางตามสาย  
ทางไปในดินแดนที่เราไม่รู้จักเลย เราจดจ่อ  
สติ ความรู้อยู่กับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละ  
ขณะ เมื่อใจลงรวมเข้าไปอยู่เป็นตัวใจ ไม่  
ออกมารับรู้ตามอายตนะ จะเกิดความสงบ  
บางคนรู้สึกเหมือนตัวหายไป สักครู่ต่อมา  
บางคนก็มีกายกลับคืนมา แต่กายกับใจที่รู้  
เด่นชัดอยู่นั้นแยกจากกัน ใจเป็นเหมือนเกาะ  
ที่มีน้ำล้อมรอบ

เราต้องปฏิบัติไป แล้วก็เรียนรู้ไปจาก  
ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นเฉพาะของเราเอง  
ถ้าความรู้ตัวทั่วพร้อมชัดเจน อะไรเกิดขึ้น ไม่  
ต้องไปตกใจ พระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์



ได้ดำเนินการมาแล้ว เมื่อมั่นใจว่าวิธีที่เรา  
ทำถูกต้อง เหมือนเราทำการทดลองในห้อง  
ปฏิบัติการ เราก็ต้องทำไปจนจบกระบวนการ  
แล้วจึงได้รู้ว่าสมาธิเป็นอย่างไร

ถาม : มีคนกล่าวว่า ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถม  
ไป อยากถามอาจารย์ว่า คนที่มีความคิดอย่าง  
นี้ ถือว่าเป็นภาวะจิตที่เสื่อมหรือเปล่าครับ  
แล้วมีวิธีช่วยเหลือคนๆ นี้ได้อย่างไรบ้าง

ตอบ : ก็เป็นสภาวะจิตที่เสื่อม เพราะมีความเห็นผิด  
เป็นชอบ ไปเห็นว่าทำชั่วแล้วได้ดี ทดลองดู  
ก็ได้ เราเดินไปกระซอกกระป๋องต่างค์เขา ถ้า  
เขาไม่ร้องโวยวาย เขาไม่ขัดขืน หรือไม่เรียก  
ตำรวจจับ ก็ให้รู้กันไป

ที่เราไปเข้าใจว่าทำชั่วแล้วได้ดี เป็น  
เพราะเราไม่ได้มองให้ต้องแท้ ของบางอย่าง  
เช่น ต้นไม้ในสวน อาจจะมีต้นสักเล็กๆ ขึ้นอยู่  
แต่เราไม่เคยสังเกต วันหนึ่ง เราเอาเม็คพืช  
ล้มลุกไปหว่านบริเวณนั้น หว่านแล้วก็ค่อยไป  
ดู วันหนึ่งเราเห็นต้นสักต้นนี้เข้า แล้วก็สรุป

ว่า ทำชั่วได้ก็มีถมไป อันนั้นเป็นเพราะจิตหลง  
ของเราต่างหาก อวิชชาที่ปิดบังใจของเรา  
ทำให้เราทั้งรู้ ทั้งหลง แล้วไปลำพองว่ารู้ถูก  
ต้องแล้ว

การจะช่วยให้เขาเห็นตามเป็นจริง ก็ขึ้น  
อยู่กับการปฏิบัติตัวของเรามากกว่าทำให้เขาเสื่อมใส  
ศรัทธาแค่นั้น ถ้าหากเขากำลังทำพฤติกรรม  
อะไรที่เห็นชัดเจนว่าเขาแพะไปชนแกะ แล้ว  
สรุปออกมาผิดๆ อย่างนี้ เราดึงกันที ให้เขา  
รู้สึกตัว ถ้าเขามีสติอยู่ มีศรัทธาในเราพอสมควร  
เขาจะฟัง นำไปไตร่ตรอง แล้วอาจเห็น  
ความจริงขึ้นมา จนเปลี่ยนความเห็นให้ถูกต้อง  
ก็ได้

แต่ถ้าเขายังเชื่อตัวเอง ไม่ฟังเรา ก็ต้อง  
ปล่อยไปก่อน เพราะธรรมชาติของใจที่ยังไม่  
ฝึกนั้น เหมือนคนละเมอ เมื่อไรที่เราไม่มีสติ  
อยู่กับใจ ปากเราบอกว่าเรารู้ เราลืมหาคำขึ้น  
กันอยู่อย่างนี้ แต่จริงๆ เราละเมอ

ถ้าคิดนินทามคุณว่า ตั้งแต่เข้ามานี้ คุณ  
ทำอะไรบ้าง คุณก็นึกไม่ออก มันไหวไปเป็น

ช่วงๆ เพราะสติไม่มีเท่าทันทุกขณะ หรือถามว่า เมื่อเข้านี้ กินข้าวก็คำถึงอ้อม คุณก็ไม่รู้ เพราะไม่เคยเอาสติไประลึกหรืออยู่กับการกระทำของตัวเอง มันเป็นอย่างนี้ ก็เหมือนเราละเมอกันอยู่ตลอดเวลา แต่สิ่งที่เราละเมอทำทุกวัน ทุกวัน ทุกวัน จนเป็นอัตโนมัติ จนกระทั่งถ้าเราคาบอคไป เราก็ยังทำสิ่งเหล่านี้ได้ถูกต้อง ใจก็เลยไม่เห็นว่ เราทำไปด้วยความไม่มีสติ

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราจึงต้องมาฝึกฝนให้มีสติรู้อยู่กับใจ จะทำอะไรลงไป ให้ตามตัวเองว่า นี่เรากำลังทำอะไร ทำไปเพื่ออะไร เมื่อเป็นอย่างนี้ หากมีอะไรผิดพลาดขึ้น หรือมีใครมาตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ สติจะจดจ่อเก็บข้อมูลเหล่านั้นมาวิเคราะห์ให้เป็นประโยชน์เพื่อแก้ไขตัวเอง

ถาม : เราจะมึวิธีหาความสุขจากความทุกข์ได้อย่างไรบ้าง

ตอบ : ถ้าเราเข้าใจตรงจุดนี้ ก็ง่ายในการจะมีชีวิตอยู่ เพราะของในโลกนี้ล้วนเป็นคู่ เวลาเราบอกว่า

ที่นี้สว่าง เราพูดเสียใหม่ว่า ที่นี้มีคติน้อย ก็ถูก  
เหมือนกัน เพราะสถานะในโลกนี้ เป็นต้นว่า  
สุขกับทุกข์ เมื่อพูดว่าสุข เราก็ไปเข้าใจว่า  
มันสบายเหลือเกิน แต่ความจริงสุขยังคงอยู่  
บนทุกข์ มันทุกข์น้อยเราก็เลยไปรู้สึกว่าสุข  
ถ้ามันทุกข์มาก เราก็ว่ามันสุขน้อย หรือไม่มี  
สุข

มันเหมือนเราหยิบไม้ขึ้นมาที่อันหนึ่ง ไม้  
ทุกอันก็มีปลาย ๒ ปลาย ปลายหนึ่งสุข อีก  
ปลายหนึ่งทุกข์ ไม่ใช่ของคนละสิ่ง เป็นของ  
สิ่งเดียวกัน ของที่เราชอบแสนชอบ อร่อยแสน  
อร่อย แต่พอเราชิมนี้ เขาเอามาให้กินอีก  
เราก็กินลงไหม ไม่ลง เราเอียนแล้ว เราประท้วง  
ว่า ไม่เอา ไม่อร่อยแล้ว ทั้งๆ ที่ตอนนี้ เรา  
คิดว่า ส่งมาอีกเท่าไร เท่าไร เราก็กินได้  
หมด เห็นหรือยังว่าใจของเราเป็นอย่างนี้  
ทั้งๆ ที่ของนั้นก็ยังเป็นของอันเดิม

เพราะฉะนั้น เวลาที่อะไรมาสัมผัสใจเรา  
มันเหมือนเราหยิบไม้มาที่อันหนึ่ง ถ้าใจเห็น  
อย่างนี้ ที่ถามว่าทำอย่างไรเราถึงจะหาสุขได้

จากสิ่งที่ทำให้เราทุกข์ เราก็มารู้สึกภาวะที่  
สัมผัสสภาวะตามเป็นจริง พอจะไปนึก ทำไมมัน  
ทุกข์อย่างนี้ สติจะเตือนขึ้นว่า ตอนนี้ใจเราไม่  
ชอบ เราเลยวิ่งเที่ยวมัน ก็ว่ามันทุกข์ วางใจ  
เฉยๆ เสีย มันจะทุกข์หรือจะสุข ยังไงๆ ก็เป็น  
หน้าที่ของเราแล้ว เปิดใจต้อนรับ ตั้งใจทำ  
ให้ดีที่สุด ใจก็คลายจากทุกข์

เป็นต้นว่า คิณนี้เราต้องท่องหนังสือสอบ  
แต่ใจอยากไปดูหนัง ไปเที่ยว หรือมีวิดิทัศน์  
ที่อยากดู เราจะรู้สึกว่าการท่องหนังสือคิณนี้  
เป็นทุกข์เหลือเกิน แต่ถ้าเราลืมความอยาก  
เหล่านั้นเสีย ตั้งสติอยู่กับความเป็นจริง กับ  
หนังสือที่ต้องท่อง ถ้าใจของเราสามารถอยู่กับ  
หนังสือได้ เราก็สุขสนุกอยู่กับหนังสือ

เห็นจริงอย่างนี้แล้ว เราก็สามารถหมุน  
ความทุกข์ให้เป็นหินลับสติปัญญา ผิดผินใจ  
ให้รู้ว่า อะไรที่เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบที่จะ  
ต้องทำ เราทำให้สุสว่างไปเสียก่อน แล้วค่อย  
ทำสิ่งที่อยาก ความทุกข์ก็จะหมดไป สามารถ  
หาความสุขบนสิ่งที่เราไม่พึงพอใจได้

ถาม : เรามีวิธีลดความยึดมั่นถือมั่นได้อย่างไรบ้าง  
ครับ

ตอบ : ถ้าไม่ฝึกปฏิบัติให้ใจมีสติระลึกรู้ตามเป็นจริงอยู่  
แล้วใคร่ครอบงำเหตุผลจนเกิดปัญญามา  
อธิบายสิ่งที่เกิดขึ้น มันก็ยาก เพราะความยึด  
มั่นถือมั่นหรืออุปาทานนี้เป็นเหมือนสิ่งแปลก  
ปลอมที่แทรกซึมอยู่ทั่วตัวเรา เรายังไม่ทัน  
คิดอะไรเลย ใจก็ยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาแล้ว

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ร่างกายกับจิต  
ใจ รูปกับนามนี้ ถ้ารู้ตามความเป็นจริง เป็น  
ขันธ ๕ ล้วนๆ มันไม่ทุกข์ไม่สุข เป็นธรรมชาติ  
ธรรมดา เหมือนอะไรๆ ทั้งหมดในโลก แต่  
เราไปยึดมั่นสำคัญผิด เป็นอุปาทานขันธว่า นี่  
เรา นี่เขา เลยทำให้โดยอัตโนมิตี พออะไรมา  
กระทบ ใจไม่ทันจะไตร่ตรอง ว่าเขามาถูถูก  
ศักดิ์ศรีเรา เขาทำอย่างนี้ใช้ได้หรือ ต้องขอ  
โทษ มันไปแล้ว สติยังไม่ทันระลึกรู้ ปัญญา  
ไม่ทันแนะนำสอนอะไร มันเหมือนนกคูปุมอัตโน  
มิตี เราก็ตอบสนองยึดยาวออกไปจบเรื่องแล้ว  
ทะเลาะกับเขา เท่ากับยิงปืนกลไปไม่รู้กี่ตลับแล้ว

การจะลดความยึดมั่นถือมั่น หรือละลาย ให้ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นนี้ เราต้องฝึก ฝึก ฝึก จนกระทั่งสติของเราตามรู้เท่าทัน อะไรมา กระทบ ใจจะไปยึดมั่นสำคัญผิด สติจะระลึก รู้ ว่า ที่ทำนี้ ถูกต้องหรือเปล่า มีเหตุผลหรือ เปล่า สมควรหรือเปล่า เมื่อสติมาเป็นห้ามล้อ ได้อย่างนี้ ความยึดมั่นก็ค่อยๆ หยุตลง

เริ่มแรก สติก็มีมาเหมือนกัน แต่ปรากฏ ว่าปากยังห่างไปแล้ว พร้อมทั้งให้เหตุผลแก่ ต่างว่า ครั้งนี้เจ้ากันไป มันเป็นอย่างนี้กันทุกคน แต่ไม่มีอะไรยากเกินความเพียรพยายาม ของมนุษย์

ถ้าเราเห็นว่า ..ความยึดมั่นถือมั่นเป็นตัว ทำให้เราทุกข์เดือดร้อนในภายหลัง เป็นต้นว่า เขายังไม่ทันที่เราเลย แต่เราไปยึดมั่นถือมั่น ว่าเขาว่า แล้วเราก็บูมบ่ามทำไปตามความ ยึดมั่น จนกระทั่งเสียหายหลายแสนไปแล้ว ถึงพบความจริงว่า เปล่าหรือกระนะ แล้วเราก็ ต้องใช้หนี้จนตัวโก่ง เราจับมันคาหนังคาเขา ได้หลายๆ หน จนใจรู้เห็นปราศจากข้อสงสัย

ว่า มันเป็นสิ่งไม่ดี เราควรลบล้างทิ้งไป ตรง  
นี้จะเป็นกำลังให้เราพยายามห้ามล้อให้อยู่  
แล้วก็สำเร็จ

ถ้าพยายามจริงจังอย่างนี้ วันหนึ่งเราก็  
จะลดมันได้ ละมันได้

ถาม : ที่อาจารย์กล่าวไว้ว่า เมื่อเราทำอะไรไป เราไม่  
ควรยึดติดกับผลของการกระทำ แต่คนเรานั้น  
จะทำอะไรก็ต้องหวังผลตอบแทน เช่น เรา  
ปฏิบัติธรรม ก็เพื่อผลให้พ้นทุกข์ ถ้าไม่อยาก  
พ้นทุกข์ เราก็คงไม่ปฏิบัติธรรม ดังนั้น เรา  
ควรจะยึดมั่นต่อผลของการกระทำหรือเปล่า  
ครับ

ตอบ : เราก็มีความหวังเอาไว้ เหมือนจะไปขึ้น ๘ ก็  
ต้องขึ้นบันไดไป แต่ถ้าขึ้นไปแล้ว บันไดไม่  
เป็นไปอย่างที่หวัง ก็อย่าถือคหุลุดทุบตองใจ  
ตัวเอง โดยเอาใจไปวางเป็นเชิงให้ความมืด  
หวังมันสับเอา สับเอา โดยธรรมชาติ ใจของ  
คนเรา เมื่อจะทำอะไรก็คาดคะเนว่า ผลจะ  
เป็นความได้ดีมีสุข เพื่อให้มีกำลังใจ แต่เรา  
อย่าเผลอไปยึดจนกระทั่งเมื่อทำแล้ว ผลไม่



เป็นไปอย่างใจของเรา เราก็เสียขวัญ

ยกตัวอย่าง เราตั้งใจเลือกคัดเม็ดพันธุ์ข้าวมาหว่านอย่างดี ดูแลนาข้าวอย่างดี แต่เสร็จแล้วปรากฏว่า ตอนที่ข้าวเริ่มคกรวง เราหวังว่าข้าวของเราจะบริบูรณ์เต็มเม็ดเต็มหน่วย ได้เท่านั้นเท่านั้น เกิดมีกองทัพหนุมาน กัดรวงข้าวกระจุยหมด เราหงุดหงิดผิดหวัง ขาดสติ กระทั่งมือกระแทบตีนว่า เรื่องอะไร เราจะไปปลูกข้าวอีก เลิก เลิก เลิก ไม่ปลูกแล้ว

ถ้ายึดติดกับผล เราจะมีปฏิกิริยาอย่างนี้ แล้วทำให้ต่อไปเราไม่ยอมทำสิ่งนั้นอีกเพราะหือแค้นใจ

แต่ถ้าเรามีความหวัง เพื่อให้เกิดความตั้งใจ ใส่ใจ ประกอบเหตุ เมื่อผลอย่างนี้เกิดขึ้น เราอาจจะเสียใจ ผิดหวัง แต่สติจะเตือนให้เห็นว่า เพราะใจของเรายังไม่รู้รอบตามความเป็นจริง เราก็คิดเอาง่ายๆ ตรงไปตรงมาว่า เมื่อปลูกข้าวแล้ว ข้าวงอกขึ้นมาแล้ว ก็ต้องได้รวงข้าวเต็มเม็ดเต็มหน่วย แต่

ไม่เคยไปคิดว่าจะมีเหตุสุดวิสัย กัยธรรมชาติ  
อะไรบ้าง หรือเราปลูกมะขามหวาน ก็หวัง  
ว่าเราจะต้องได้กำไรเท่านั้นเท่านั้น ไม่เคยคิด  
ว่า รสของมะขามหวานเปลี่ยนไปได้ตาม  
ลักษณะดินที่ปลูก ความแฉะ และความแห้งของ  
เนื้อมะขามก็เหมือนกัน กล่าวคือเราไม่รู้รอบ  
ตามความเป็นจริง

มีปัญหอย่างนี้เกิดขึ้นภคิตี ทำให้เราได้  
ฝึกฝนให้สติปัญญาของเราคมกล้าขึ้น เมื่อเรา  
มีความเห็นชอบอย่างนี้ ใจก็ไม่ห่อถอย ลอง  
ทำใหม่ ทำจนกว่าจะได้ผลตามประสงค์ ถ้า  
การยึดอยู่ที่ผลเป็นทำนองนี้ ก็ไม่ใช่ของ  
เสียหาย

แต่ถ้ายึดที่ผลแล้ว ผลไม่เป็นไปอย่างที่  
หวัง อย่างที่กิเลสคาดเดาเอาไว้ เราก็คืออกซก  
หัว หรือไปโกรธ อัจฉาคนโน้นคนนี้ ทำไมหนู  
ไม่ไปกินข้าวที่นาของเขา ความคิดอย่างนี้ก็  
ทำให้เราบาปอีก เพราะไปริษยาเขา ไปพูด  
เหมือนให้โทษเขา หนูมากินข้าวนาเรา เรา  
กลับไปนึกเบียดเบียนเขา ทำไมหนูไม่ไปกิน

ข้าวนาเขาบ้างล่ะ หรือเราไปสวดอ้อนวอนว่า  
คราวหน้าขอให้หนูไปกินข้าวนาเขา ใจของ  
เราก็ได้บาป ถ้ายึดอยู่กับผลทำนองนี้จน  
กระทั่งใจของเราคับแคบ เป็นอกุศล อย่างนี้  
ไม่ถูก ที่ตีฉันเรียนให้ทราบหมายถึงอย่างนี้

ถาม : การโกหกเพื่อให้คนอื่นสบายใจ หรือมีความสุข  
สมควรกระทำหรือเปล่าครับ

ตอบ : ไม่สมควร เพราะการโกหกเป็นการละเมิดศีล  
ถ้าพิจารณาให้ดีถ้วนจะเห็นว่า ไม่มีใครมี  
ความสุขอยู่บนคำโกหกของเราได้ เป็นต้นว่า  
เราไปบอกเขา นี้คุณถูกล้อคเตอร์นะ เขาอาจ  
จะมีความสุขตอนนั้น แต่พอไปตรวจรางวัล  
แล้วพบว่าเขาไม่ได้ถูกล้อคเตอร์ จะยิ่งทุกข์  
หนักเข้าไปอีก

ถาม : การทำสมาธิวิปัสสนา หรือการเข้าวัด เมื่อ  
ออกจากวัดแล้ว หรือหลังการปฏิบัติเช่นนั้น  
แล้ว จะมีส่วนช่วยสังคมอย่างไร หรือจะ  
ประยุกต์ใช้กับสังคมปัจจุบันอย่างไรครับ

ตอบ : การฝึกจิตใจนี้ เดี่ยวนี้นักวิทยาศาสตร์และ  
ชาวตะวันตกให้ความสนใจในเรื่องนี้กันมาก

จากงานวิจัยเขาสรุปออกมาได้ว่า จิตใจคน  
เราเป็นพลัง เวลาที่เราคิดอะไร จะมีคลื่นของ  
ความคิดกระเพื่อมออกไปในบรรยากาศ คลื่น  
นี้เหมือนกับคลื่นเสียง แต่ความถี่สูงจนหูเรา  
ไม่ได้ยิน เราก็ตเลยเข้าใจว่า มันไม่มี

จากการใช้เครื่องมือตรวจจับ เขาพบว่า  
เมื่อใจเราคิดอะไรขึ้นมาทีหนึ่ง จะมีคลื่น  
ความถี่สูงกระเทือนแผ่ไปในบรรยากาศ  
เหมือนเราเอาอะไรทิ้งลงไปใต้น้ำ แล้วเกิด  
ระลอกกระเพื่อมออกไปทั่วบ่อ คลื่นความคิด  
ดี ๆ ความคิดที่เป็นกุศล หรือเป็นสมาธิ จะทำ  
ให้เกิดประจุลบสะสมอยู่ในบรรยากาศรอบๆ  
คลื่นความคิดอกุศล ความคิดเบียดเบียนเป็น  
ไปตามกิเลสทั้งหลาย จะสะสมประจุบวก

นักวิจัยอยากรู้ต่อไปว่า ถ้าใช้กระแสไฟฟ้า  
แยกประจุ แล้วเอาประจุลบ ประจุบวก ที่แยก  
ได้ใส่เข้าไปในกรงสัตว์ทดลอง จะทำให้พฤติ-  
กรรมของสัตว์ทดลองเหล่านั้นเปลี่ยนแปลง  
ไปไหม เขาทดลองกับสุนัขที่ถูกฝึกไว้อย่างดี  
คนฝึกสั่งอะไร สุนัขเหล่านี้จะเชื่อฟังทุกอย่าง

เมื่อเริ่มการทดลอง สุนัขก็อยู่กันเป็นปกติก็เอาประจวบพ่นเข้าไปในบริเวณกรง เมื่อความเข้มข้นสะสมถึงระดับหนึ่ง สุนัขที่อยู่กันดีๆ นี้ ลุกขึ้นกัดกันอย่างชนิดที่เรียกว่า จะขย้ำกันให้ตายไปข้างหนึ่ง คนฝึกเข้าไปห้ามมันก็ไม่ฟัง ไม่รับรู้อะไรทั้งนั้น ทำเหมือนเป็นหมาบ้าไปแล้ว มีหน้าซ้ำยังจะมาขย้ำคนฝึกเข้าด้วย ต้องช่วยเอาคนฝึกออกมา

ผู้วิจัยกลับหัว แยกประจวบพ่นเข้าไปจนกระทั่งไปลงล่างประจวบพ่นที่เหลือค้างอยู่จนหมด แล้วสะสมถึงจุดหนึ่ง สุนัขที่กำลังบ้าเลือด ขย้ำกันชนิดเอาเป็นเอาตาย ก็สะดุ้งคล้ายๆ มีอะไรไปสะกิดมัน แล้วก็มองกันอย่างไม่เข้าใจ ต่างตัวต่างก็สะบัดหัว เป็นทำนองว่า นี่มันเกิดอะไรขึ้น แล้วมันต่างก็กลับไปนอนที่มุมโปรดของมันอย่างสงบเรียบร้อย

ผลจากการวิจัยทำให้เขาเชื่อว่า หลังของใจคนเราสามารถเหนี่ยวนำให้คลื่นในบรรยากาศเปลี่ยนแปลงได้ กลุ่มที่ทำ Trans-

cidental meditation หรือ TM ก็มีงานวิจัยออกมาว่า ถ้าสังคมไหนมีคนฝึกจิตใจให้เป็นสมาธิถึง ๑๐% ของจำนวนประชากรแล้ว เขารับรองว่าชุมชนนั้นจะไม่มีอาชญากร ถ้าอยากรู้ก็ลองไปพิสูจน์ดูได้ งานวิจัยใหม่ๆ ที่ออกมาก็มีผลน่าสนใจทำนองนี้ สนับสนุนให้เราแน่ใจมั่นใจว่า ใจที่สงบ เป็นสมาธิ เชื้อต่อความร่มเย็นเป็นสุขของสังคม

แต่ใจปุณฺณคนธรรมดานั้น มีนิวรณ์ครอบงำอยู่ จึงมีความคิดฟุ้งซ่านอยู่เป็นอุปนิสัย แล้วก็ไม่ฟุ้งซ่านไปในทางเกื้อหนุนคนอื่น แต่จะไปในทางยกตนข่มท่าน อิจฉาริษยา ทำไมคนนี่ถึงได้ดีมีสุข ทั้งๆ ที่ไม่เห็นทำอะไรเลย มันจะเป็นไปตามธรรมชาติของกิเลสที่ครอบงำอยู่ พาให้ความคิดส่วนใหญ่ของเราไปในทางอกุศล เปรียบเหมือนเราแข่งกันสร้างประจวบกันไปทำให้บรรยากาศรอบข้างเกิดมลภาวะตลอดเวลา

การฝึกจิตใจของเรา จึงช่วยให้สังคมนี้ ร่มเย็นเป็นสุข นอกจากจะมีผลต่อจิตใจของ

สิ่งมีชีวิตที่มีใจครอง มีจิตวิญญาณแล้ว กับสิ่งมีชีวิตที่ไม่มีจิตวิญญาณเช่นต้นไม้ ก็มีผลทำให้ผลิตผลเต็มเม็ดเต็มหน่วยรสชาติดี เหมือนการทดลองกับต้นถั่วที่เพาะมาเหมือนกันหมดทุกประการ แล้วแยกออกเป็น ๒ แปลง แปลงหนึ่ง ให้คนที่อารมณ์ดีมีจิตใจรักต้นไม้เลี้ยง อีกแปลงหนึ่ง ให้คนหงุดหงิดขุ่นง่านเกลียดต้นไม้เลี้ยง

ภายในเวลาเท่ากัน ถั่วแปลงที่คนจิตใจดีเลี้ยง มีฝักอ้วนหวานกรอบ เก็บเม็ดเอาไปทำพันธุ์ก็ขึ้นทุกเม็ด แต่แปลงที่คนจิตใจไม่ดีเอาไปเลี้ยง ต้นก็เล็ก แกร็น ฝักออกมาก็เหี่ยวลีบบิดเป็นแกลियว กินก็เหนียวไม่อร่อย เม็ดเอาไปทำพันธุ์สัก ๑๐๐ เม็ด จะมีขึ้นเพียงต้น ๒ ต้น

ถ้าใครเคยอ่านชาดก ก็จะผ่านข้อความที่ว่า เมื่อไหร่พระเจ้าแผ่นดินตลอดจนเสนาบดีข้าราชการเป็นคนดีเที่ยงตรง มีทศพิธราชธรรม ฝันท่อมตกต้องตามฤดูกาล หิซพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ เมื่อคืนนั้นอ่านพบ ก็

ว่ามันเกินความจริงไป แต่พอเอามาเทียบกับ  
ผลวิจัยที่เล่าเมื่อกี้ ย่อมมีโอกาสเป็นไปได้

ทุกวันนี้ สังคมของเราสร้างแต่คลื่น  
ประจวบวิ่งขึ้นมาเป็นมลพิษแก่กันและกัน จน  
กระทั่งฝนฟ้าวิปริต พืชพันธุ์ธัญญาหารแร้น  
แค้น เกิดข้าวยากหมากแพง เราน่าจะลองฝึก  
ทำสมาธิ ฝึกจิตใจของเรา ไปเหนี่ยวนำสังคม  
เหนี่ยวนำธรรมชาติ ให้เปลี่ยนแปลงไปใน  
ทางอยู่เย็นเป็นสุข ลคมลภาวะลง

ถาม : คนที่ยังขาดปัจจัย ๔ อยู่ สามารถปฏิบัติศีล  
ได้หรือเปล่าครับ

ตอบ : ได้สิ ใจกับกายไม่ใช่ฮาคุอันเดียวกันนี่

ถาม : ถ้าเราต้องการให้เมืองทั้งเมืองมีแต่ความสงบ  
สุข เราสามารถพ่นประจุลบไปทั่วทั้งเมืองได้  
หรือเปล่าครับ

ตอบ : ตามทฤษฎีก็น่าจะทำได้ แต่พระพุทธรเจ้าทรง  
สอนไว้ว่า กรรมคือการกระทำของแต่ละบุคคล  
เป็นเครื่องจำแนกแจกสัตว์ให้แตกต่างกันไป  
เราทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่ว เราจะเป็นทายาท  
คือว่าเราจักต้องได้รับผลของกรรมนั้นสืบต่อไป



ในเมืองย่อมมีทั้งคนดีคนชั่ว กรรมซึ่งเป็นเหตุปัจจัยของประจวบและประจวบ ที่แต่ละบุคคลสร้างออกมา จึงแตกต่างกันไป เราจะหันประจวบไปอย่างไรๆ ย่อมไม่สามารถทำให้ผลลัพธ์คงตัว มีแต่ความสงบสุขอยู่ได้

หากเหตุจากสิ่งภายนอกให้ผลได้ พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกคงทำสิ่งดีงามอย่างนั้นไปแล้ว ไม่ปล่อยให้โลกเราพร่องทุกข์เดือดร้อนอยู่อย่างนี้

ถาม : มีพระบางรูปท่านบอกว่า เด็กที่เกิดมาแล้วตาย แสดงว่าเขามีกรรมน้อย จะมีการเวียนว่ายตายเกิดอีกไม่กี่ชาติ แล้วคนที่อายุยืน เป็นคนที่มีบาปมาก ใช่หรือเปล่าครับ

ตอบ : ไม่ใช่หรอก อานิสงส์ข้อหนึ่งของการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่เบียดเบียนชีวิตอื่น คือการมีอายุยืน ไม่เจ็บไม่ป่วย ดังนั้น คนที่มีอายุยืน คือคนมีศีลมีบุญ

การมีอายุสั้น จะถือเป็นกฎตายตัวว่าผู้นั้นมีกรรมน้อยก็ไม่ถูก ในชาคก็มีเรื่องของ

พระรูปหนึ่ง ไปมีจิตริษยาพระอาทิตย์ ซึ่ง  
เป็นพระอรหันต์ ชาวบ้านฝากอาหารมาถวาย  
ท่าน ก็เกรงว่าเดี่ยวพระอรหันต์จะได้รับความ  
นิยมชมชื่นจากชาวบ้านมากเกินไป  
เลยเอาอาหารเหล่านั้นไปเผาไฟเสีย ไม่เอา  
ไปถวายพระอรหันต์

บุพกรรมนี้ส่งผลให้มาเกิดเป็นเปรต เป็น  
สัตว์นรก อคอยากแสนสาหัส ชาติไหนได้  
อาหารกินเต็มอ้อมเมื่อไร ก็ตายจากภพชาติ  
นั้น เพื่อไปเกิดใหม่ ให้อคอยากทุกข์ยากอีก  
เป็นการเสวยผลกรรม ดังนั้น การตายเร็วก็  
ไม่ได้แปลว่ามีบุญหล่อเลี้ยง บางทีกรรมหล่อ  
เลี้ยงว่า ได้ดีมีความสุขเมื่อไร เป็นต้องตายจาก  
ความสุขสำราญอันนี้ เพื่อไปเสวยทุกข์เดือด  
ร้อนใหม่ก็ได้ ไม่มีกฎอะไรอย่างที่ถามมา  
หรอก เดี่ยวคนทุกคนก็เลยมาภาวนาแล้ว  
อธิษฐานให้ตายกันเร็วๆ เสียหมด

ถาม : การที่อาจารย์ได้กรุณาบรรยายในวันนี้  
อยากให้สรุปเป็นข้อๆ ว่า มีวิธีปฏิบัติตนใน  
สังคมที่เสื่อมอย่างไรบ้าง

ตอบ : เราเรียนแบบ active learning กัน เพราะฉะนั้น แต่ละคนก็ไปสรุปเอาตามใจของตัวเองก็แล้วกัน ดิฉันทำยาใหญ่มาให้จานหนึ่ง ใครจะเลือกกินอะไรตรงไหน โปรดเลือกได้ตามใจชอบ

กระผม โนนามตัวแทนของนักศึกษาแพทย์ปีที่ ๑ ขอขอบคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงที่ได้มาให้ความรู้แก่เพื่อนๆ นักศึกษา และอยากให้เพื่อนทุกคนกล่าวขอบคุณอาจารย์ด้วย

ขอบคุณครับ ... ขอบคุณค่ะ

ดิฉันก็หวังว่า สิ่งที่เรานำมาคุยกันในวันนี้คงจะไปจุดประกายในใจให้พวกน้องๆ มีกำลังใจว่า สังคมจะเป็นอย่างไรก็ตาม ใจของเรามีพลังที่สามารถปฏิรูปให้สิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปดังที่เราปรารถนาได้ และหวังว่าชีวิตของพวกน้องๆ ทุกคนจะเจริญเติบโตใหญ่ไปเป็นหลักที่ติงามของสังคม ในส่วนตัวก็ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ชอบ ประกอบด้วยธรรมดั่งมุ่งหวัง ชีวิตจิตใจผาสุกร่มเย็น

