

บรรดาศาสนา

อนุกรมวิธาน



บรรดาศาสนา

วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๓๗

ห้องประชุมชั้น ๒ ตึกเวชวิทยาดนวงศ์

ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ท่านอาจารย์ และท่านผู้สนใจ

วันนี้เราจะพูดเรื่องการทำงาน เพราะว่าพักนี้เป็นระยะที่หลายๆ คนเริ่มท้วงว่า ที่เราทำงาน ตั้งใจทำไป ผลจะออกมาดีอย่างหวัง หรือจะถูกกินรวบหายไป

การทำงานนั้น ถ้าไปหวังตั้งใจเอาไว้วว่า เราทำแล้ว คนภายนอกหรือว่าระบบ จะต้องเอื้ออำนวยผลให้เป็นที่พึงพอใจเรา ใจก็เป็นสุขได้ยาก เพราะอะไร เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า เราจะไปจัดสรรโลกนี้ และจัดสรรผู้คนรอบข้าง ให้เป็นไปอย่างใจปรารถนาไม่ได้ ถ้าเราอยู่ในสังคมของคนดี สังคมของคนที่มีธรรม อะไร อะไร ก็เป็นไปตามทำนองคลองธรรม แต่ถ้าเราไปอยู่ในสังคมของคนเอารัดเอาเปรียบ คนเห็นแก่ตัว เห็นแต่ประโยชน์ตน ผลที่ออก

มา ไม่มีกฎเกณฑ์อะไรที่เราจะไปกำหนด หรือไปหวังได้

ถ้าตระหนกอย่างนี้ เราก็โน้มเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นกำลังใจว่า อะไร อะไร ที่เกิดขึ้นกับเรา เราน้อมมาเป็นหिनลับปัญญา ทำไมจึงโน้มมันมาเป็นหिनลับปัญญา เพราะว่าใจของเราจะสุขหรือจะทุกข์ ไม่ใช่จากสิ่งที่อยู่รอบข้างเรา แต่เป็นเพราะว่าเรามีตะกอนเหล่านั้นอยู่ในใจ แล้วรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ถ้าใจของเราใสเป็นน้ำกลั่น ใจของเราบริสุทธิ์อย่างใจพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์แล้ว ไม่ว่าจะมีความทุกข์หรือมีอะไรมากระทบกระทั่งทำให้ใจกระเพื่อมกระฉอกแค่ไหนก็ตาม มันก็ไม่มีตะกอนอะไรขึ้นมาทำให้เราทุกข์เดือดร้อน ถ้าเมื่อไรที่สิ่งภายนอกมากระทบกระเทือนทำให้เกิดความหวั่นไหวขึ้นแล้ว ใจของเราขุ่นเคือง ใจของเราฟูฟุ่ฟุ่ฟุ่ตาม อันนั้น เพราะว่าคุณภาพของใจเราเองยังไม่ใส ยังไม่เห็นตามเป็นจริง มันจึงตื่นเงา จึงเกิดภาวะที่แปรปรวนเป็นไตรลักษณ์ไปตามสิ่งกระทบ

ถ้าไม่เห็นชัดตรงนี้ เราก็จะประคองรักษาใจเราให้เป็นสุขได้ยาก ท่านอาจารย์สิงห์ทองเคยสอนเอาไว้

ว่า การดูแลใจ ประคองใจของเรา ให้อยู่บนมรรค ตลอดเวลานั้นเป็นของยากลำบาก ถ้ามุ่งเพียงว่า เมื่อ ไหว้ที่มากปฏิบัติจึงจะระมัดระวังรักษาให้ใจอยู่บนมรรค มันก็ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เพราะการปฏิบัตินั้นคือการ สร้างนิสัย ถ้าเราฝึกสร้างนิสัยแต่เฉพาะเวลาภาวนา เวลานั่งสมาธิ หรือเวลาเดินจงกรม เวลาเหล่านั้น เมื่อ เทียบกับเวลาในชีวิตทั้งหมดแล้ว มันน้อยนิดเดียว ไม่ สามารถเกิดเป็นพื้นนิสัยได้

เราหันมาสำรวจชีวิตประจำวันของเรา ไม่ว่าจะ เป็นการงานที่ทำงาน หรือเป็นการงานส่วนตัวในชีวิต ครอบครั้วแต่ละวัน แต่ละวันของเรา จะเห็นได้ว่า สิ่ง เหล่านี้ก็คือการปฏิบัติทั้งสิ้น ปฏิบัติอะไร ปฏิบัติใจ ของเราให้เป็นปกติ ดังนั้นเวลานาทีเหล่านี้ คือ *มรรค* เหมือนกัน แต่เป็น *มรรคหยาบ* เป็นมรรคที่กระเพื่อม กระเทือนอยู่กับโลก เห็นกันจริงจังชัดเจน

เวลานั่งสมาธิหรือเดินจงกรม เราอยู่คนเดียว ถ้า ไม่อยู่คนเดียวก็อยู่ในหมู่คนที่ต่างคนต่างสำรวจมรรค วัฏ ที่จะกระทบกระทั่งกันมันก็น้อย แต่ถ้าเราอยู่ ในโลก โอกาสที่จะกระทบกระทั่งกันมันมีมาก เพราะต่างฝ่ายต่างก็ไม่ได้ใส่ใจสนใจว่าคน

อื่นจะทุกข์เดือดร้อนเพราะเราหรือเปล่า เพราะฉะนั้น
ให้หม่อมฉันเอาไว้ว่า เวลาทำงาน เรากำลังทำมรรค
หยาบอยู่ มรรคหยาบนี้จะช่วยชี้ให้เราเห็นตัวตนของ
เราได้ชัดเจนขึ้น

ส่วนใหญ่ที่คนทุกข์เดือดร้อนกันเวลานี้ ก็คือ
หน้าที่มีกันอยู่ มีผู้ร่วมงานกัน สมมติว่า ๑๐ คน แต่
ทำไมทุกคนไม่ทำงาน ๑ ใน ๑๐ ส่วนของตัว ทุกคนมุ่ง
จะเอารัดเอาเปรียบ รู้มากเห็นแก่ตัว ถ้าใครทำ ก็จะเป็น
เหยื่ออยู่คนเดียว จะมีเสียงทำนองนี้อยู่เสมอ ถ้า
คิดอย่างนี้ มิช้ามินานเราก็จะติดนิสัยเป็นคนเอารัด
เอาเปรียบอย่างเขาไปด้วย

ขณะทำไป ใจเราก็นึก เอ๊ะ..เรื่องอะไร เงินเดือน
ก็เท่ากัน แล้วทำไมเราต้องโง่เชื่อไปทำมากกว่าเขา ใจ
ของเราจะหลอกตัวเองอย่างนี้ แล้วโดยที่เราไม่รู้เท่าทัน
ในไม่ช้า ..เมื่อเขาไม่ทำได้ เราก็ไม่ทำได้เหมือนกัน..

ตกลงเราก็ตัดเชื้อ กลายเป็นคนจับจด เป็นคน
เห็นแก่ตัว เป็นคนหลบเลี่ยงหนีกงานไป โดยที่เราไม่เห็น
ตัวเราว่า จริงๆ แล้วเรากำลังซิมซับ และเป็นกระจก
เงาของเขายู่ตลอดเวลา ทีนี้ใครเดือดร้อน คนที่จะ
ต้องรับผลของงานเหล่านั้น ถ้าเราเป็นหมอ เป็น

พยาบาล.. คนใช้นั้นแหละคือคนที่ทุกข์เดือดร้อน เขา
ไม่ได้รู้ตัวรู้ชู้กับเราด้วยเลย เขามาด้วยความมุ่งหวังว่า
จะได้รับการดูแล การเอาใจใส่ แต่ปรากฏว่า มาเจอจะ
เจอเอาหมอ เอาพยาบาล ที่กำลังมีปัญหา สุขภาพจิต
เสื่อมโทรม

เราลองถามตัวเองว่า ทำไม ทำไม เราถึงมาทำ
งาน เดิมทีเดียวเราก็คิดเพียงว่า เราทำงานเพราะต้อง
หาเลี้ยงชีพ เราก็มองจะได้เงินเดือนขึ้น ได้ตำแหน่ง
ก้าวหน้า มีคนนับหน้าถือตา อันนี้เป็นของธรรมดา
เมื่อได้คำตอบอย่างนี้แล้ว จะเห็นว่ายังปลื้มก้อย เป็น
โลกธรรม เราเอาใจไปยึดเอาไว้กับสิ่งภายนอก จริงๆ
แล้ว เราทำงานเพื่อฝึกตัวของเราให้รู้ชัดว่า ที่เรามี
ความรู้ ที่ร่ำเรียนมานี้ ความรู้เหล่านี้เพียงพอจะเอา
มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวได้หรือเปล่า

เพราะฉะนั้น ที่เราทำงาน เราไม่ได้ทำเพื่อให้
ใครมานิยมชมชอบ หรือให้ใครมาวิพากษ์วิจารณ์ เรา
ทำเพื่อจะได้รู้ชัดในตัวของเราว่า เรามีความรู้ ความ
สามารถแค่ไหน เวลามีปัญหา ไปเจองานที่ไม่สันทัด
เราสามารถตั้งสติจดจ่อ นึกหาวิธีแก้ไข ทำให้งานนั้น
ลุล่วงไปได้หรือเปล่า

ถ้าเห็นตรงจุดนี้ ใจของเราเริ่มจะเป็นอิสระ ใจของเราเริ่มไปผูกพันกับงาน ทำให้ขณะทำไป เราไม่ใส่ใจสนใจแล้ว.. เอ๊ะ.. งานนี้ใครควรจะทำ แคไหนอย่างไร เราควรจะทำแคไหน.. เราไม่ใส่ใจสนใจแล้ว เราคิดแต่เพียงว่า อันนี้เป็นปัญหาที่ทำให้ทลายความรู้ความสามารถของเรา เราจะสามารถแก้มันให้ลุล่วงไปได้ดีแคไหน รวดเร็วแคไหน คราวก่อนนั้น เราเคยเจอปัญหาทำนองนี้ แล้วกว่าเราจะทำให้ลุล่วงไปนี้ เราใช้เวลาอย่างน้อยกว่าคราวนี้แคไหน

เราเริ่มจดจ่อเข้ามาในกายในใจของเรา ดูว่าตัวเราเองก้าวหน้าหรือว่าถดถอยไปในงานอันนี้ เมื่อใจหมุ่นเข้ามาจดจ่ออยู่ข้างในแล้ว มันก็ไม่ใส่ใจสนใจแล้วว่าคนอื่นสิ่งอื่นจะมีความเห็นถึงเราว่าอย่างไร เพราะว่ามันไม่สำคัญเท่าเราเองมีความเห็นว่าตัวเราเป็นอย่างไร เราพอใจกับผลของงาน กับพฤติกรรมของเราแคไหน อย่างไร

ใจก็เริ่มเป็นใจที่มีสุขภาพดี เพราะว่ามันเก็บเกี่ยวเอาผลจากการกระทำของตัวเราเองมาเป็นอาหารหล่อเลี้ยงใจของตัว ให้เกิดความอิ่ม ความเต็ม ความพอ ถ้าเราทำงานอันนี้ได้สำเร็จ บรรลุเป้าที่คิดเอาไว้

เราก็ชื่นใจ พอใจกับตัวของเราแล้ว ใครจะชม ใครจะ
ไม่ชม ก็เรื่องของเขา เราไม่ใส่ใจสนใจ ใจก็ได้รับผล
ทันทีในขณะที่ลงมือทำงานนั้น เหมือนอย่างกับต้นไม้
พอมันโตถึงขนาด มันก็ออกดอกออกผลของมัน มัน
ก็เต็มของมัน บริบูรณ์ของมัน ไม่ได้จำเป็นว่าเจ้าของที่
รดน้ำจะมาชื่นชม จะมาพอกพอกใจมันหรือไม่

ทำอย่างไรใจของเราถึงจะเห็นตรงจุดนี้ แล้ว
ประคองเลี้ยงตัวเองให้จดจ่ออยู่อย่างนี้ได้ เพราะใจที่
ยังไม่ได้ฝึกจนกระทั่งมีกำลังเพียงพอ โดยอัตโนมัติ พอ
ใครดีใครชมเข้าหน่อยหนึ่ง มันปลิวตามไปแล้ว เราก็
ไม่ได้อยากจะปลิวตามไปหรอก บางที่ยังไม่รู้ตัวด้วย
เข้าไปว่าเอาหูไปรับฟังเขา ปรากฏว่าเสียงจึกเข้ามาใน
ใจ แล้วก็มือทิพผลทำให้ใจของเราไปติดอยู่ตรงนั้น

บางที่ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าที่เขาวิพากษ์วิจารณ์มันไม่จริง
แต่เราก็ทำใจให้หายหดหู่ หายหนักหน่วงวิตกน้อยออก
น้อยใจไม่ได้ เพราะเราไม่มีภูมิคุ้มกันเพียงพอ เหมือน
มีคนมาเล่าให้ฟังว่า เขาก็ทำงานของเขาอยู่ดี ๆ ปรากฏ
ว่าเจ้านายเกิดมาวิพากษ์วิจารณ์ ถ้าเจ้านายจะวิพากษ์
วิจารณ์เขาเสีย ๆ หาย ๆ ลำพังตัวต่อตัวกันนี้ เขาก็ไม่ว่า
กระไร เพราะเป็นสิทธิของเจ้านายที่จะวิพากษ์วิจารณ์

ใจก็เสวยอารมณ์อันนั้น ทุกข์สุขตามไปโดยที่เรา
ไม่ทันมีภูมิคุ้มกัน ไม่มีสติรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
ผลเลยทำให้ใจทุกข์โถมันสลุปลายาส หรือหลงไหล
ได้ปลื้มลิ้มตัวไป เป็นอนิฏฐารมณ์หรืออิฏฐารมณ์ ไม่
พอใจหรือพอใจ ทำให้ใจของเราผิดจากความเป็นปกติ
ไป สติที่ไปกำหนดรู้ก็สั้นสะเทือน ไม่สามารถตามคุ้มครอง
ใจได้เท่าทัน

ภาวะเช่นนี้คือภาวะอันตราย หากมีอะไรมา
กระทบซ้ำเข้าอีก สติไม่สามารถตามรักษาใจได้ทันทั่ว
ที่ ทำให้เหมือนเราอยู่ในบ้านที่ไม่มีรั้วรอบขอบชิด ไม่
รู้ว่าอันตรายจะเข้ามาถึงตัวเมื่อไร ถ้าเคราะห์ห้ามยาม
ร้าย ระวังที่ใจยังปรับเข้าที่ไม่ได้ เปรียบเหมือนมอง
อะไรยังเฉ บิดเบี้ยวอยู่ เกิดมีอะไรมากระทบซ้ำเข้า
โอกาสที่จะเห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามเป็นจริงก็หมด
ไป ทำให้เรายังหลุดออกไปจากความจริงมากขึ้น มาก
ขึ้น ใจที่ตอบสนองสิ่งกระทบก็กลายเป็นอกุศล เป็น
ความหลงไปทั้งนั้น เพราะหลุดไปจากความเป็นจริง
เราทำมรดกที่เป็นหนี้เป็นสินให้ตัวเอง คนที่ทำงาน
แล้วเกิดความทุกข์เดือดร้อน ก็เพราะเพลินใจอย่างนี้
เมื่อเพลินใจไปแล้ว ลบเทพก็ไม่เป็นอีก

พระพุทธรองค์ทรงสอนไว้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นคือความจริง อะไรที่ล่วงไปแล้ว ผัน อะไรที่ยังไม่มาถึงก็ผัน แต่เรามักจะนอนฝัน แล้วก็ละเมอกันอยู่เรื่อยๆ เพราะอะไรที่เกิดขึ้นจริงๆ ตรงนี้ผ่านไปแล้ว เราก็ยังไปครุ่นคิดถึง คิดถึงแล้ว ก็เหมือนอย่างที่ท่านอาจารย์ว่า.. อุ่นแกงบูตกิน.. คือแกงเสร็จแล้ว กินอิ่มแล้ว หหมดแล้ว ควรจะล้างหม้อให้สะอาด แต่ไม่ล้าง เมื่อย้อนนึกขึ้นมา ก็เหมือนลากเอาหม้อแกงที่ซอดกันมาอุ่นกินใหม่ มันก็เนาบูต อาหารเป็นพิษ กินเข้าไปแล้วเราก็เกิดความรู้สึกดีใจ เสียใจ อย่างตอนเหตุการณ์จริงเกิดขึ้น ทั้งๆ ที่เรื่องจริง คู่กรณีเราไม่ได้มาทำอะไรเราเลย เขาไม่ได้ว่าเรา เขาไม่ได้ชมเรา

เราเอาเรื่องที่อัดใส่เทปใจเป็นความจำ คือความผัน มาหลอกตัวเอง ให้ตื่นเงา แล้วเสวยอารมณ์นั้นเป็นจริงเป็นจังเหมือนมีเหตุการณ์เกิดขึ้นอีกจริงๆ เราประกอบอกุศลมนโกรรมไปตามความยึดมั่นสำคัญผิด กล่าวคือ อุ่นแกงบูตกิน แล้วเราก็ทำมรดกที่ไม่ดีให้ตัวเอง เพราะอกุศลมนโกรรมที่กระทำ ย่อมมีวิบากติดตามมาเป็นเงาตามตัว

เรื่องจริงๆ เกิดขึ้นหนเดียว แต่เราเป็นคนช่างผัน เพราะฉะนั้นเราก็ทูปถองใจของเราอีก ร้อยครั้ง ผัน

ครั้ง แล้วแต่เมื่อไหร่จะนึกขึ้นมา

พระพุทธรูปองค์ทรงเน้นให้เราอยู่กับความจริง
อะไรที่ผ่านไปแล้ว หรือที่ยังมาไม่ถึง เอาสติไปกำหนด
รู้ หยุด มันเสีย แล้วอยู่กับความจริง ตรงนี้ถ้าระลึก
นึกได้ทันทีดีไป เพราะอะไร ถ้าเราหงุดหงิดคับข้องมา
จากที่ทำงาน พอก้าวเท้าเข้าบ้านแล้ว หยุด หยุด
หยุด ความฝันเอากองไว้ที่ทำงานแล้ว ไม่ยุ่งไม่เกี่ยว
กันแล้ว

แต่เราไม่เป็นอย่างนั้น มันยังวนเวียนตามมา
ก่อกวนอยู่ในใจ เผลอๆ เดียวก็นึกไปอีกแล้ว ขณะที่
นึกใจก็เสวยอารมณ์หงุดหงิด น้อยใจ คับข้อง หาก
คู่ครองหรือลูกมาพูดอะไรด้วย ถ้าเขาพูดเวลาอื่น เรา
ก็เห็นเป็นเรื่องธรรมดา หรือเรื่องขำขัน แต่ขณะที่
อารมณ์ของเราเหมือนไฟฟ้าลัดวงจรอย่างนั้น เขาพูด
อะไรขึ้นมาก็เหมือนอย่างกับเอาน้ำมันเบนซินมาราด
เราก็พาลหงุดหงิดใส่ โวยวายว่า โห้ย.. เหนื่อยจนจะ
ตายอยู่แล้ว ยิ่งมากวนใจกันอีก

ปัญหาจริงๆ ไม่มีเลย แต่เพราะเราปรับใจเรา
ไม่เป็น อะไรใส่เข้ามาก็เป็นปัญหา ตกลงความทุกข์
จากที่ทำงานเลยออกรากมาถึงในบ้านอีก ทำให้เรายิ่ง
หงุดหงิดทุกข์โทมนัสมากขึ้น

รุ่งขึ้นไปทำงาน ก็เกิดอารมณ์ค้างอีก เลยกลายเป็นวงจรที่ทำให้อะไร อะไร อะไร ที่เข้ามาในชีวิต กลายเป็นความทุกข์เดือดร้อนไปหมด แล้วก็มองไม่เห็นที่ผิดของเรา จึงแก้ไขตัวเราไม่ได้ ใจก็ยังแข็งหนักเข้า หนักเข้า คุณภาพของงานก็ด้อยตามลงไป เพราะใจที่ขาดความจดจ่อ ใจที่ขาดความฉับไว ที่จะวินิจฉัยเคราะห์ตามความเป็นจริง ทำให้มองผิดมองพลาด เก็บข้อมูลบิดเบี้ยวไปตามที่ใจคิดปรุงเอา ทำให้ผลออกมาไม่เป็นไปอย่างที่ควรเป็น

สมัยนี้เป็นสมัยที่ชีวิตต้องแข่งขัน ต้องต่อสู้ช่วงชิงกัน ไม่ใช่สมัยที่พอเราอ่อนขึ้นมา เราน้อยใจขึ้นมา เจ้านายหรือเพื่อนร่วมงานจะมางอนง้อว่า ถ้าขาดคุณเสียแล้ว ไม่มีใครทำแทนได้ สมัยนี้มันไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าเราไม่ทำตัวของเราให้มีประสิทธิภาพ เขาก็จะบอกว่า ตำแหน่งของคุณ มีคนมาสมัครคอยอยู่อีกตั้งสิบกว่าคน คุณจะหิ้วกระเป๋ากออกไปเมื่อไร.. เชิญเลย เพราะทันทีที่คุณออกไป ก็มีคนจะเข้ามาแทน..

มันทำให้เราเจ็บซ้ำหนักเข้าไปอีก แล้วผลเป็นอย่างไร ถ้าเราประสบกับเหตุการณ์อย่างนี้ แล้วใจของเราไม่มีกำลังตั้งมั่นพอ ถึงเราไปสมัครงานใหม่ ได้ทำงาน

ใหม่ เราก็กเกิดความไม่มั่นใจ เกิดความกลัวว่า เอ๊ะ..
แล้วพฤติกรรมอย่างนี้จะเกิดขึ้นกับเราอีกหรือเปล่า

มีอะไรเกิดขึ้นนิด ใจก็ปรงคิดไปแล้ว เพราะมัน
ขาดความอบอุ่น ขาดความมั่นใจ เรากลายเป็นคนที่ไม่
แน่ใจในตัวเอง ต้องการกำลังใจ ต้องการคนประคับ
ประคอง คอยปลอบประโลม ผู้ร่วมงานซึ่งไม่รู้ภูมิหลัง
ว่าเรามีอะไร ก็รู้สึกที่เราน่าเบื่อน่ารำคาญเหลือเกิน

ทุกคนเวลานี้ก็ยุ่งกับปัญหาของตัวเอง ปัญหาการ
จราจร ปัญหาสารพัด ล้วนแต่ ยุ่ง ยุ่ง ยุ่ง จนเรารู้สึก
ว่า ความอดทนของเราพร้อมที่จะขาดผิงอยู่แล้ว อะไร
เต็มเข้าไปนิด อะไรเต็มเข้าไปหน่อย มันทนไม่ไหว
เหมือนฟางเส้นสุดท้าย มันพร้อมที่จะระเบิด

ใจของพวกเราทุกคนเหมือนอย่างกับเป็นระเบิด
เวลาที่ถอดสลัก วางระเกะระกะเอาไว้ แล้วก็ไม่ว่า
ถ้าใครซุ่มซำมไปกระเทือนเข้านิด บางทียังไม่ทันไป
กระเทือนเลย ลมพัดแรงหน่อย ก็ระเบิดโป๊งขึ้นมาแล้ว
ทุกคนจึงอยู่กันด้วยความ *เครียด* พอเครียดแล้ว
โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุทางอารมณ์ขึ้นก็มี มาก มาก
มาก

ทุกวันนี้ พอนึกว่าจะไปทำงาน ใจก็เครียด
เครียดเสร็จเหนื่อย แล้วก็หุดหู่ เพราะฉะนั้นมันมีเพียง
สองภาวะ คือ เกร็งเหมือนเม่นที่เตรียมพร้อมจะสลัด
ขนใส่เขา หรือสอง หุดหู่ ง่วงเหงาหาวนอน หหมดแรง
แล้ว.. อย่า อย่า อย่ายุ่ง คิดอะไรไม่ออกแล้ว ขึ้นเอา
อะไรมาเติมเข้าไปอีกนิด ฉันท้าเลือดได้เลย.. ทำให้
อะไรต่อมิอะไรมั่วซั่วไปหมด

ใจของคนเราถ้าเป็นอย่างนี้ไปนาน ๆ จะเป็น
ยังไง.. มันก็ขาดกำลัง วนอยู่กับความหลงผิด เห็นผิด
เป็นชอบ เป็นอวิชา เป็นอุปาทาน ก็ทำให้เรายิ่งตกลง
ไปในทะเลวนลึกเข้าไปอีก

ทำอย่างไรเราถึงจะมีสติรู้เท่าทัน คอยคุ้มครอง
ให้งานการที่เราต้องทำ กล่าวคือ ชีวิตคนเรา ถึงไม่
ทำงานนอกบ้าน ก็ต้องทำงานที่ติดตามตัวมา ต้อง
ดูแลกายวาจาใจของตัววันทั้งวัน เรียกว่าชีวิตคืองาน
งานคือชีวิต

เมื่อเป็นอย่างนี้ ทำอย่างไรเราจึงจะทำให้วัน
เวลาที่ต้องทำสิ่งเหล่านี้เป็น *มรรค* ของเรา เป็น *มรรค*
หยาย ที่จะฝึกอุปนิสัยให้เราเกิดความมั่นใจใน
ศักยภาพของเรา ให้สติมาอยู่กับจิตใจของเราต่อเนื่อง

กันมากขึ้น มากขึ้น จนในที่สุด ถึงเราไม่ได้ตั้งใจที่จะ
ประคองสติจดจ่อไว้ อุปนิสัยนี้ก็เริ่มเป็นอัตโนมัติ

อะไรมากระทบ สติจะรู้หน้าที่ ติดตามไปจดจ่อ
ใจเคลื่อนไปถึงไหน สติจะเคลื่อนตามไปเป็นเหมือน
เงาตามตัว อะไรมากระทบเรา สติจะรับรู้เท่าทันกับที่
ใจออกไปรับรู้ เพราะฉะนั้น โอกาสที่อารมณ์จะมาพัด
พาใจเราให้ตอบสนองไปตามกิเลส อวิชชา อุปาทาน ก็
ลดน้อยลง ลดน้อยลง

อะไรมากระทบ สติที่จะระลึกรู้ตามเป็นจริง ก็
กระเพื่อมมารู้ พร้อมๆ กับที่ใจรับรู้ รักษาให้ใจ
ตอบสนองออกไปด้วยเหตุผล ด้วยความเป็นจริง

บางครั้งเราก็รู้ว่า เราไม่ชอบ เราไม่อยากทำ
อย่างนี้ สติก็จะเตือนว่า หน้าที่ของเรา ความเหมาะ
ควรมันเป็นอย่างนี้ ใจจะเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น มัน
จะทำอย่างที่เราควรทำ ไม่ใช่ทำไปตามอารมณ์ ด้วยอัต-
โนมัตติ หรือดึงดันตามกิเลสว่า ..ถึงจะเสียหายหลาย
แสน ตูก็จะทำอย่างนี้แหละ..

ทำเสร็จไปแล้ว ตูก็อยากเชกหัวตัวเอง แล้วว่า
รู้อย่างนี้ไม่ทำก็ดีแหละ..

ขณะที่กำลังปรับไหมตัวเองว่า รู้แบบนี้ไม่ทำก็ดี
แหละ ใครเกิดมาวิพากษ์วิจารณ์ว่า ..นึกว่าเก่งสักแค่
ไหน ที่แท้ก็ไม่ได้เรื่อง ใจที่กำลังบอกตัวเองว่า เออ..
เราก็เสียใจ ก็กำลังปรับไหมตัวเอง จะไม่ทำอีกแล้ว
พลิกกลับไป ฮึดทำต่อไปอีก ..เรื่องอะไร ..ฉันจะทำ
อย่างนี้แหละ ใครจะทำไม.. แล้วเราก็นึก เป็นตายร้าย
ดี จะเสียหายอีกหลายแสนเท่าไร ก็ไม่เป็นไร..

ตอนนั้น อารมณ์โกรธ รวมทั้งตัวตนของเรา
ทำให้เปลอไม่รู้จักประมาณตัว ก่อหนี้สินล้นพ้นตัว คน
เราทำทุกซ์ทำโทษให้ตัวเองก็เพราะตรงนี้ ในที่ทำงาน
ที่ประสบปัญหากัน แล้วดูหน้ากันไม่ติด ก็เพราะตรงนี้
ถ้ามีสติอยู่ รู้ว่านี่เสียต่าสิ่งทอง แต่ถ้าสติไม่อยู่กับตัว
ปลาหมอตายเพราะปาก เราจะรู้สึก ว่า ..ต่อให้ตูดตายก็
ไม่เป็นไร แต่ขอให้ได้พูด พูดให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจ พูดให้
เขาโกรธเล่นอย่างนั้นแหละ รู้ทั้งรู้ว่า พูดแล้วไม่ก่อ
ประโยชน์ ก็จะมีพูด ทั้งๆ ที่พระพุทเจ้าตรัสไว้ว่า
ความจริงเป็นสิ่งไม่ตายก็จริง ความจริงเป็นสิ่งที่เราทุกคน
ควรจะตั้งตนอยู่ก็จริง ท่านไม่ได้ตรัสว่า ความจริง
ที่ไม่มีประโยชน์ ความจริงที่พูดแล้วเป็นพิษเป็นภัย ก็
จำเป็นต้องพูด

ท่านทรงสอนไว้ว่า ทั้งๆ ที่สิ่งนั้นเป็นความจริง แต่ถ้าผิดกาลเทศะ หรือพูดไปแล้วไม่ก่อประโยชน์ ก็ไม่ควรพูด ขึ้นพูดไป ท่านไม่ทรงสรรเสริญ

ดิฉันเคยบ้ำเลือด ไปเถียงท่านอาจารย์ว่า ดิฉันเป็นคนจริง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเป็นคนจริงนี่นา เพราะฉะนั้นเมื่อความจริงเป็นอย่างนี้ ก็ต้องพูด ท่านตอบว่า ใช้.. เหมือนอย่างกับตัวเราเองกำลังวังชา ไม่มี เกราะก็ไม่มี รู้ว่าข้าศึกเตรียมลูกธนูยิงเป็นท่า ฝนมา พูดออกไป ก็เหมือนอย่างกับเดินแบะออกหว่า ฝ่าเข้าไปท่ามกลางท่าธนู แล้วในที่สุดผลเป็นยังไง ก็ถูกเขายิงตายเปล่า ไม่ใช่พระพุทธเจ้าจะทำอนุสาวรีย์ให้นะ ท่านจะว่า ท่านไม่เคยสอนให้ลูกศิษย์เป็นคนโง่ เชื้อ บ้ำเลือดอย่างนี้ เพราะฉะนั้นตายเปล่า แล้วยังถูกตำหนิอีก

แรกๆ ดิฉันก็ไม่เข้าใจ มีความรู้สึกที่ ..อะไรกัน ก็เรากำลังประพฤติตนเป็นคนซื่อตรง เป็นคนจริง เมื่อเรารู้ว่าความจริงเป็นอย่างนี้ ก็จะต้องพูดให้โลกรู้เอาไว้ แต่จริงๆ ไม่ใช่หรอก พอสติของเราคมทันขึ้น ใจของเราเริ่มรู้จักตัวตนมากขึ้น อันนี้แหละคืออัตตาของเรา เรามีความรู้สึกที่ ..ไม่ได้ เมื่อถูกเหยียบย่ำ เรา

ก็จะต้องทำให้เขาเห็นว่า ตุ๊กหนึ่งในตองอูเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจะต้องประกาศให้โลกรับรู้ ประกาศออกไปแล้ว ใครจะยับยั้งยับยั้งไม่รู้ไม่ชี้ทั้งนั้นแหละ ขอให้ได้ประกาศออกไปก็แล้วกัน มันสะแกกีสเลสของเรา

เวลาที่ใจยังไม่สติดตามรู้เท่าทัน ไม่มีความอดทนอดกลั้น เราไม่ได้ ทำงานหรอก แต่เอาตัวตนออกไปตั้งรับทุกอย่างหมด อะไรมากระทบตัวตนของเรานั้นก็พร้อมที่จะเป็นระเบิดเวลาถอดสลักระเบิดขึ้นมา การทำงานจึงเป็นการประสานงามากกว่าประสานงาน แล้วก็เกิดการกระทบกระทั่ง ทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อน

ถ้าเห็นอย่างนี้ เราวิเคราะห์ตัวตนของเราได้ โดยตั้งเป้าว่า เวลาเมื่อไรเกิดขึ้น มีปัญหาเกิดขึ้น เราจะย้อนเข้ามามองตัวเรา แก้วไขที่ผิดที่บกพร่องของเรา ทำให้ใจอยู่บน *มรรค* ไม่หลุดออกไปก่อนทุกข์ก่อนโทษให้ตัวเอง

ถ้ามีสติเท่าทันระลึกได้อย่างนี้ได้ งานการที่ทำ ก็จะทำให้เราชื่นใจทุกวัน ที่เคยหงุดหงิดกับผู้ร่วมงาน แทนที่จะไปหงุดหงิดกับเขา เราก็หันมามองว่า เมื่อปัญหาเกิดขึ้น จะแก้ไขปรับปรุงอย่างไรจึงจะทำให้งาน

ดำเนินต่อไปได้ ถ้าเรารู้ว่าเขาเป็นคนที่พูดกันหนเดียว
แล้วก็ลืม เพราะความจำของเขาเสื่อม แทนที่เราจะไป
ปรับโทษเขาว่า นี่.. ฉันทพูดเป็นครั้งที่เท่าไรแล้ว ๙๙๙
แล้วนะ ถ้าอีกครั้งหนึ่ง.. เกิดเรื่องแน่ๆ เลย ต้องเอา
กันให้แตกหัก

เรารู้ว่าต้องเกิดเรื่องแตกหักกันแน่ๆ เราก็หันมา
ปรับโทษตัวเองแทนว่า ..แล้วเราซึ่งเราว่าเรารู้ เราก็
โกรธเขาได้ เป็นครั้งที่ ๙๙๙ เหมือนกัน เขาคนไม่รู้
เราควรยกโทษให้เขา แต่เราคนรู้แล้ว แล้วก็รู้ว่าเกิด
เรื่องที่ไรก็โกรธได้ทุกที เราไปเพ่งโทษเขาว่า ไม่รู้จักจำ
ให้ฉันต้องว่าเป็นครั้งที่ ๙๙๙ แล้วนะ แต่เราเองทำไม
ไม่หันมาว่าเรา ก็รู้ที่อยู่ จะโกรธเขาได้ทุกครั้งเลย
แล้วก็ยังปล่อยให้โกรธอยู่ได้ถึงครั้งที่ ๙๙๙ นี่.. มัน
น่าตีใหม่ล่ะ

ถ้านึกได้อย่างนี้ทัน เราจะเลิกไปหงุดหงิดกับเขา
แล้วหันมาตีตัวเองว่า ถ้าครั้งหน้าเจ้าเพลอสติไปโกรธ
เขาอีกทีนะ คราวนี้ ..เลิกเถอะ อย่าไปปฏิบัติเลย ดีแต่
ปฏิบัติแต่ปาก แต่สติไม่ทันคุ้มครองใจตัวเอง ถ้าคิดได้
อย่างนี้ คราวนี้ใจเราจะดีขึ้น พอครั้งต่อไป แทนที่เรา
จะไปตั้งเป้าว่า.. คอยดูสิ ประเดี๋ยวมันก็ต้องทำผิดอีก

ให้เราต้องดูเป็นครั้งที่ ๑,๐๐๐ เราก็รีบทำตัวเป็นเทป
บันทึกเสียงเสียก่อน เห็นเขาทำท่าว่าจะลืม เราก็รีบ
บอกว่า นี่คุณทำอย่างนี้ อย่างนี้นะคะ โดยไม่ยึดอยู่ใน
อึดตาของเรา

ไม่อย่างนั้น.. บอกแล้วว่าเดี่ยวจะต้องทำผิด..
แต่แทนที่จะป้องกัน มันสาแก่ใจที่จะคอยจับผิดของ
เขาให้ได้ แล้วจะได้ยกตนข่มท่าน ..ไม่รู้จักจำ ความจำ
เสื่อม ง่าย.. อึดตาของเราจะเป็นอย่างนี้ ขณะที่สา
แก่ใจที่ได้ยกตนข่มท่าน ก็ยังต้องขอโทษเสียหน่อย
ตามระเบียบ ให้ใจขึ้นชีสนิมอีก ตกลงมันคือการทำ
ร้ายตัวเองโดยไม่รู้ตัว

ปากก็บ่นว่า.. ฉันเบื่อเธอเหลือเกิน เมื่อไหร่
จะหลุดพ้นจากกันไปเสียทีนะ ก็พฤติกรรมที่ทำมัน
ตอกย้ำเอาไปเกี่ยวกันไว้อีกห่วงหนึ่งอีกแล้ว ..ฉันเบื่อ
เหลือเกิน.. แต่ปรากฏว่า เรากลับเอาตัวเราไปหนีบใส่
กับเขาเพิ่มอีกห่วงหนึ่งเข้าไปอีก

ถ้าเห็นชัดอย่างนี้ จะเริ่มมีกำลังใจว่า.. พอ.. พอ..
พอ.. เมื่อไหร่ปัญญาที่จะเห็นตามเป็นจริงเกิดขึ้น
เมื่อนั้นการปฏิบัติจะง่ายขึ้น ไม่อย่างนั้นปากเราก็อว
..ท่านอาจารย์ว่าไว้อย่างนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าอย่าง

นั่น.. มันเป็นสัญญา มีวิชาท่วมหัวเอาตัวไม่รอด

ทำอย่างไรใจอันนี้ถึงจะเห็นตามเป็นจริง อวิชา
ที่ครอบงำใจเราอยู่นี้ มันแสนจะฉลาดเฉียบแหลม ใคร
มาบอกเราว่าอวิชาคือความหลง เราก็นึกว่ามันโง่เชอ
มันเฉิ่ม แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่ ท่านพระอาจารย์มหาบัว
ท่านจะบอกอยู่เสมอว่า *อวิชาคือความฟ่องใสอย่างยิ่ง*
ดิฉันก็นึก อวิชา แปลว่า ความหลง ความรู้ไม่รอบ ก็
ถ้ามันทั้งหลง ทั้งรู้ไม่รอบ โง่เชอ แล้วมันจะฟ่องใส
อย่างยิ่งได้อย่างไร

เราคอยจับพฤติกรรมของเราเวลาที่หลงไปตาม
อวิชา แล้วนึกว่าเรารู้แล้ว อย่างที่ดิฉันเล่าเมื่อกี้นี้..
บอกแล้ว.. อย่าลืมนะ ให้เดือนเป็นครั้งที่ ๙๙๙ แล้ว
ก็ยังไม่จำอีก..

เราไปเกรี้ยวกราดเอา กับเขา เพราะหลงว่าเรา
วิเศษ เราจะต้องแก้ไขเขาให้จงได้ เราจะต้องตักเตือน
ให้เขารู้จนได้ อัดตาทำให้.. ตูแน่.. เพราะฉะนั้น ยังโง่
ยังโง่ ยังโง่ จะต้องเอาจนกระทั่งมันเป็นตามที่เรابอก
ให้ได้ อวิชาปิดหูปิดตาเรา

พระพุทธเจ้าท่านฉลาดรอบรู้ เป็นสัพพัญญู
รู้รอบโลก ในบทสรรเสริญพุทธคุณยังกล่าวไว้ว่า ท่าน

ทรงสอนได้แต่เฉพาะบุคคลที่ควรแก่การฝึกเท่านั้น
ปฐิสัทัมมะสวาระถิ คือคนที่ฝึกได้เท่านั้น ทั้งๆ ที่ท่าน
สอนทั้งเทวดา ทั้งมนุษย์ ทั้งอะไรต่อมิอะไรให้รู้ตาม
ท่านยังรับรู้ตามเป็นจริงว่า สอนได้ ฝึกได้ เฉพาะผู้ที่
เปิดใจยอมรับให้ฝึก

เราเป็นใคร เราถึงได้ตั้งต้อถือธรรน ..บอกแล้วนะ
อย่าลืมเขี้ยวนะ ต้องทำให้ได้.. อวิชชามันผ่องใสอย่าง
ยิ่งอย่างนี้ ถึงทำให้เราเอาใจของเราไปวางเป็นเขียง
แล้วกระต๊อบใจของตัวให้โกรธแค้น อาฆาต พยาบาท
หลง โลก เลอะเทอะเปรอะเปื้อนไปหมด

ไม่มีใครบีบบังคับเราเลย แต่ใจเง่าของเราที่ถูก
อวิชชาซึ่งผ่องใสอย่างยิ่ง บริหารให้เป็นไปตามความรู้
ไม่รอบรู้ไม่จริง ทำให้เราก่อนนี้ก่อสินให้ตัวเองอย่างนี้
อยู่ร่ำไป แล้วยังไปปรับไหมว่า เจ้านายไม่ดี ที่ทำงาน
ตรงนั้นไม่ดี เพื่อนร่วมงานไม่ดี ทำให้ทรุดโทรมหนัก
เข้าไปอีก นิสัยก็แย่หนักเข้าไปอีก

ถ้าเราค่อยๆ พิจารณาจนกระทั่งเห็นอย่างนี้ ใจ
จะเริ่ม *หยุด* ไม่เอาแล้ว แค่นี้ก็ทุกข์เดือดร้อนสาหัส
แล้ว พอจะสงใจออกไปโกรธเขา สติจะแย้งให้เตือน
เราเองดีกว่า อย่าไปโกรธเขา อย่าไปเปลืองตรองเดิม

แล้วต้องเจอเงาเงาอีก. ถึงปากเราจะพรั่ว่า.. ฉัน
เบื่อเต็มทน ฉันไม่อยากเกิด.. แต่พฤติกรรมที่ทำ เป็น
ย่างให้พร้อมที่จะงอก เหมือนเมล็ดข้าวเปลือกในยุ้ง บาง
เมล็ดยังไม่ทันลงดินเลย พอฝนตกซึ่ ๆ งอกรากออกมา
แล้ว

ใจที่ถูกอวิชชาบริหารอยู่เนี่ย ยังไม่ทันตายเลย
เตรียมเกิดภพเกิดชาติอยู่ร่ำไปแล้ว เหมือนอย่างกับ
อุบาสิกาท่านหนึ่งในสมัยท่านพระอาจารย์มั่น มีเล่า
อยู่ในหนังสือประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ที่ท่าน
พระอาจารย์มหาบัวเป็นผู้เขียน อุบาสิกาท่านนี้ สามี
ลูกเต้าตายหมดแล้ว มาฝึกปฏิบัติกับท่านพระอาจารย์
มั่น ฝึกปฏิบัติไป ๆ ใจลงรวมเป็นสมาธิ ท่านจะมีนิมิต
เห็นใจของตัวเอง ท่านพระอาจารย์มั่นก็สอนให้มองดู
ใจที่เห็น ใส่หรือว่าชุ่น เป็นยังไง จะรับรู้ถึงสภาพของ
ใจตัวเอง แล้วปรับปรุงแก้ไขได้

วันหนึ่ง ท่านมาใส่บาตรท่านพระอาจารย์มั่น
ก็กราบเรียนถึงสภาวะใจว่า ตอนนีใจก็ใสดี รักษาเป็น
ปกติดีอยู่ แต่เวลากำหนดดู มันมีคล้าย ๆ สายใยยึด
ออกไป แต่ถ้าไม่กำหนดก็เป็นปกติอยู่ แต่พอกำหนด
มันเหมือนอย่างกับว่ามีตั้งยื่นออกไป ถ้ากำหนดตาม

ตั้งนั้นก็ยึดออกไปเรื่อย ๆ ท่านอาจารย์สอนให้ดูอยู่แต่
ในใจ ก็เลยไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไรต่อไป หรือว่า
หยุดดูอยู่แต่ในใจ

ท่านพระอาจารย์มั่นก็บอกให้กำหนดตามไปว่า
มันไปที่ไหน

คืนนั้นท่านก็ไปทำตาม รุ่งเช้ามากราบเรียนว่า
สายนี้เข้าไปอยู่ในท้องหลาน ท่านมีหลานอยู่คนหนึ่ง
ซึ่งรักห่วงใยมาก เพิ่งแต่งงาน ก็กราบเรียนถามท่าน
พระอาจารย์ว่า ตัวเองจะไปเกิดเป็นลูกของหลานหรือ
เพราะใจมีสายยึดไปเข้าอยู่ในท้องหลานแล้ว

ท่านพระอาจารย์ก็บอกให้กำหนดตามไปดูเอง
อุบาสิกาประทั่งว่าไม่อยากเกิดอีก ท่านพระอาจารย์
บอก.. ใช้.. ใจที่สติตามไม่ทันมันบอกมันไม่อยากเกิด
แต่จิตไร้สำนึกที่ห่วงหวงผูกพัน มันเตรียมแล้ว ไปเกิด
แล้ว

ใจที่เราไม่รู้จักนั้นแหละ ปากก็บอก.. เรารักพระ
พุทธเจ้าสุดหัวใจ เราไม่ทำความผิดความชั่ว เราไม่
อยากเกิดอีกแล้ว แต่ทุกเวลานาที เราเชื่อพระเทวทัต
เราทำตามกิเลส แล้วก็มีสายใยเข้าไปจับจองการเกิด
ตรงโน้นตรงนี้เปราะไปหมด

อุบาสิกาท่านนี้ยืนยันว่า ท่านไม่อยากจะเกิดแล้ว ท่านจะต้องทำยังไง ท่านพระอาจารย์มั่นก็สอนให้ กำหนดคุณจิตของตัวเอง แล้วพิจารณาเอาปัญญาตัด อะไรที่เป็นเหตุทำให้ใจของเรายึดไปอยู่ในห้องของหลาน ก็แปลว่าอันนั้นคือเหตุให้เราไปเกิดใหม่ ถ้าไม่อยากจะเกิด เราก็ต้องดับเหตุอันนั้นให้ได้ เพราะของทุกอย่างเกิดแต่เหตุ ถ้าดับที่เหตุได้ทุกอย่างก็ดับหมด

อุบาสิกาท่านนั้นไปพิจารณา จนท่านตัดสายนั้นขาด ท่านกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ท่านปลอดภัยแล้วใช่ไหม ไม่เกิดแล้วใช่ไหม ท่านพระอาจารย์มั่นตอบว่า เพียงภพชาติเดียว

ภพชาติที่นิมิตเห็นเป็นเพียงภพเดียว แต่ที่ใจเพลินไปยึดตรงอื่น ตรงอื่น ตรงอื่นอีก ก็ต้องตามรู้ให้เท่าทันแล้วตัดให้ได้อย่างนี้ จึงจะหมดทุกเหตุ ไม่ใช่ว่าตัดอันนี้อันเดียวแล้วแปลว่า.. ตูสบายแล้ว ไม่เกิดอีกแล้ว.. ถ้าง่ายกันอย่างนี้ มันก็ดีสิ ความไวของใจมันปานฉะนี้

ใจเป็นพลัง เป็นนาม มองไม่เห็นกันด้วยตาเนื้อ ถ้าเราไม่ฝึกจนสติคมไวพอที่จะสัมผัสได้ เราก็ไม่เชื่อ การฝึกคือมาตามรู้ในงานการในชีวิตประจำวันของเรา

ที่เรียกว่า *มรรคหยาบ* เมื่อไรที่สิ่งกระทบทำให้เราไม่ได้ตั้งใจ เรามีปฏิกิริยาโต้ตอบออกไปอย่างไรบ้าง กาย วาจา ของเราเขยื้อนออกไปอย่างไร มีความสมควรหรือไม่

เรายังไม่เห็นใจของเราเป็นใยี่ดออกไป แต่เราเห็น กาย วาจา ของเรา มันออกไปทั้งคุ่นเลย รู้กันเลย พอเราคอยจับผู้ร้าย คือ กาย วาจา ของเราให้เท่าทัน แล้วคอยระงับปรับมันให้อยู่ในขอบข่ายของความเป็นปกติได้ คราวนี้เราจะเริ่มเห็นที่ใจว่า ที่เราไม่พูดออกไป กิริยาของเราเรียบร้อยสงบดี แต่ใจเรายังไปชวนเขา ยังไปชกเขาอยู่นะ มันยังมีดิ่งออกไป มีโซ่ออกไป พันกับเขาอยู่ เราจะค่อยๆ เห็น แล้วหยุดมัน กำราบมันได้

ถ้าเราฝึกตัวเราอย่างนี้ ทุกเวลาหน้าที่ มีผลทั้งนั้น เราจะพบว่า งานที่แต่ก่อนเราเบื่อ เรามีความรู้สึกว่ามันไม่เป็นไปอย่างใจปรารถนา ก็เริ่มเป็นเรื่องสนุก เพราะไม่ได้ไปหวังที่ผลข้างนอกๆ อย่างที่แต่ก่อนนั้น เราถูกอวิชชาหลอกให้ไปตั้งเป้าหวังเอาไว้

เราเห็นงานเป็นผัสสะ เป็นตัวช่วยทำให้เราได้เห็นว่า เวลาเมื่อไรมากกระทบใจแล้ว ใจเราเฉออกไปอย่างไร กระเพื่อมกระฉอกหัวนไหวไปแล้วเราปรับให้

กลับเข้าสู่ความเป็นปกติได้อย่างไร อันนี้แหละคืองาน
ตัวแท้ที่จะต้องทำ ถ้าเรารักตัวเอง เมตตาตัวเอง นี่
แหละคือสิ่งที่เราต้องทำเป็นอันดับแรก แล้วทำให้
สำเร็จเรียบร้อย เราจึงจะสบายใจได้ว่า ไม่ว่าจะอะไรจะ
เกิดขึ้น เราก็ไม่ทุกข์เดือดร้อน

ไม่อย่างนั้น เราไม่เคยมองตรงนี้เลย เราละทิ้งใจ
ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดไป แล้วไปเกาะอยู่กับงาน ไม่ได้..
มันจะต้องเป็นไปอย่างที่ผมหวังเอาไว้ ผมจะต้องได้
๒ ชั้น ผมจะต้องได้อย่างโน้นอย่างนี้ อย่างนั้น ขณะที่
ใจจะตกห้วยตกเหวอย่างไรบ้าง เราไม่เคยไปใส่ใจ
สนใจดูแล

ครั้นเรากำลังจะตาย หรือเข้าที่คับขัน ใจเห็น
ภาวะนี้ขึ้นมา เราก็ไปคร่ำครวญเสียใจอีกว่า ทำไมถึง
ไม่มีใครมาเตือน มาสอนเรา ปล່อยให้เราเลอะเทอะ
เปราะเปื้อนเสียเวลาไปเปล่าๆ ทั้งชีวิต แต่ละเวลานานที่
ลมหายใจเข้าที่ออกที่ล้วนมีความหมาย รู้ทั้งรู้ เราก็
ปล່อยโอกาสทองให้พังไปอีกแล้ว เพราะมัวแต่ไปยึด
ติดอยู่กับความฝัน กับอดีต คร่ำครวญทวนให้ แทนที่
จะจดจ่อตั้งสติให้ตามรู้อยู่กับตัว หนีสินล้นพ้นตัว ทำ
ยังไง เราถึงจะไม่ทำหนี้เพิ่มขึ้นมาอีก อย่างน้อยที่สุด

ก็ป้องกันไม่ให้ทรุดโทรมลงไปอีก เราก็ไม่คิดอย่างนั้น

ถ้าไม่ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ สังเกต ตั้งสติให้เห็น
เท่าทันอาการกระเพื่อมของใจอย่างนี้ทุกวี่วัน จาก
งานที่ทำอยู่เป็นอาจณ ก็ยากที่เราจะมาเข้าใจอย่าง
ที่พูดกัน เวลาอ่านจากหนังสือก็ซาบซึ้ง.. ไซ้แล้ว.. ไซ้
แล้ว.. ไซ้แล้ว.. พระพุทธเจ้าตรัสถูกต้อง แต่เวลามา
ทำ มันอีกเรื่องหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ถูก.. แต่ที่เรา
ทำ ไม่รู้ทำตามใคร ถ้าเรารู้เท่าทันว่า เราเปลืองทำ
ตามใครไปก็ไม่รู้มันก็ดี จะได้มาตามแก้ไขตัวเอง

เราทำตามพระเทวทัตไปหมดทั้งดุ้น พอใครมา
ว่า.. ที่คุณทำมันคนละเรื่องกับที่คุณพูดนะ.. เราก็ไป
โกรธเขาอีก เพราะไม่มีสติที่จะรู้เท่าทันว่า ที่ทำไป
เราทำไปอย่างไรบ้าง ก็เลยไปตั้งเป้าว่า ไ้คนๆ นี้
ชื่อจณดาร์ฮอน มาใส่ไคล้เรา เราทำดีดีดีแล้ว ก็มา
วิจารณ์เราให้เสื่อมเสีย ตกลงอวิชชาคือความฟ่องใส
อย่างยิ่ง ทำไปตามอวิชชาแล้วยังไม่รู้ตัวว่าตัวเองขาด
ทุนหมดไปไม่รู้เท่าไรแล้ว ทำให้เราไม่สามารถรักษา
ตัวให้รอดปลอดภัยได้

เราจะพบคนหลายๆ คน ที่เวลาเขาสอนเรา..
นำทิ้ง นำเชื่อเสื่อมใส หาที่ตำหนิไม่ได้เลย.. แต่อย่าไป

ดูที่เขาทำ ดูเขาแล้วตกใจ เกิดความพิศวงสงสัย เอ๊ะ..
ที่คุณทำนี่ไม่เหมือนกับที่คุณสอนนะ เขาจะตอบ..
อะไรกัน เหมือนกันเจี๊ยบ เธอพูดไปแล้ว.. เพราะ
สติที่ไม่เห็นเท่าทัน เขาไม่ได้หลอก ไม่ได้เป็นผู้ร้าย
ปากแข็ง แต่สติที่ไม่ไวทันพฤติกรรมของตัวเอง ทำให้
เขาไม่เห็นจริงๆ

เรารู้อย่างนี้แล้วจะได้ไม่ตกใจ ที่บางทีเราว่าเรารู้
ชัดๆ ว่าเราทำอย่างนี้ แต่ทำไมคนอื่นว่าเราไม่ได้ทำ
อย่างนี้ เราจะได้เปิดหูฟังเขา ค่อยๆ ตั้งสติดูเราให้
ชัดเจนขึ้น แล้วจะเห็น เวลาพูดก็เหมือนกัน เราว่า
ปากเราพูดอย่างนี้ แต่จริงๆ เราไม่ได้พูดอย่างนี้หรือ
เราพูดไปอีกอย่างหนึ่ง เพราะใจของเราไปผูกพันกับ
อะไรเอาไว้

ดิฉันจับโกหกตัวเองได้ ตั้งแต่สมัยที่ยังสอน
หนังสือนักเรียนแพทย์อยู่ที่คณะวิทยาศาสตร์ เป็นโครง
การร่วมกับร็อกกี้เฟลเลอร์ ที่สอนเป็นภาษาอังกฤษ
ทั้งหมด นักศึกษาจะเอาเทปเข้ามาด้วย คือตัวเอง
กางหูฟังแล้ว ไม่นั่นใจว่าจะฟังออก ก็เอาเทปมาอัดไว้
ด้วย พอเราสอนจบแล้ว เขาก็จะไปเปิดเทปฟังกันอีก
เพื่อให้แน่ใจว่าเขาเข้าใจที่เราสอนทั้งหมด

ครั้งหนึ่ง ดิฉันก็ว่าสอนเขาไปอย่างนี้ อย่างนี้ อย่างนี้ ตามที่ตำราว่า แต่ปรากฏว่าดิฉันพูดผิด แทนที่จะพูดว่ามันเป็นอย่างนี้ ดิฉันพูดว่ามันไม่เป็นอย่างนี้ เขาก็มาถามกันว่า อาจารย์ครับ ที่อาจารย์สอนมันเป็น อย่างนี้ หรือมันไม่เป็นอย่างนี้ ดิฉันก็บอก มันเป็นอย่างนี้ เขาประท้วงว่า แต่อาจารย์พูดอีกอย่างหนึ่ง ครับ.. เป็นไปไม่ได้แน่.. เขาเอาเทปมาเปิดให้ฟัง.. ใช้.. เสียงดิฉันพูด มันไม่เป็น.. เทปคุณไม่ดีนะ เพื่อนก็เอาเทปอีกอันมาเปิด ปรากฏว่าเทปกี่อัน กี่อัน กี่อัน ก็เป็นอย่างนั้น

เวลาที่เรารู้ผิดไป ใจแฉกไปคิดถึงอะไร เราก็ตามไม่ทันคำพูดของเราเอง ทั้งๆ ที่ใจเราว่าเรารู้ดีอย่างนี้ .. อย่างนี้.. แต่เสียงที่ออกมา มันอีกอย่างหนึ่ง.. เวลาที่สติของเราจะพริบ มันน่ากลัวอย่างนี้

เพราะฉะนั้นใครเขาหักท้วงเรา อย่าไปเถียงเป็นอันขาดว่า ไม่จริง ฉันรู้ตัวของฉัน ฟังเขาเอาไว้ ขอบคุณเขา แล้วก็มาตั้งสติดูตัวเราในกาลข้างหน้าต่อไป เพราะจะมีภาวะอย่างนี้ สติที่เรานึกว่าเรามีอยู่ตลอดเวลา มันกะพริบหายไป ครึ่งชั่วโมงก็มี ๖ ชั่วโมงก็มี เราก็ไม่รู้ มีตัวอย่าง สุภาพสตรีท่านหนึ่งไปที่วัด ปกติ

เราอาบน้ำกัน อาบน้ำเสร็จเราก็จะซักเสื้อผ้าด้วย แล้วเอาออกมาตาก ท่านนี้มาฟ้องร้องกับดิฉันว่า ตอนไปอาบน้ำ ถอดนาฬิกาไว้ในห้องน้ำ นึกขึ้นได้ว่า ลืมนาฬิกาไว้ กลับไปดู นาฬิกาหายไปแล้ว บังเอิญ เมื่อท่านอาบน้ำเสร็จ ชาวบ้านที่ตามมาใส่บาตร ระหว่างที่พระฉันจึงหันเขาก็ไปโยกน้ำจากบ่อน้ำบาดาล เอามาใส่ตามที่ในครัว ในห้องน้ำของพวกเรา เพราะ เขาถือว่าเขายังไม่มีเวลาจะมาปฏิบัติ ก็เอาแรงมา ทำงานช่วยเหลือเป็นบุญ ใจของสุภาพสตรีท่านนั้น คงระแวงว่าชาวบ้านคนใดคนหนึ่งต้องหยิบนาฬิกาของท่านไป

ดิฉันคุ้นกับวัดมานานพอที่จะรู้ว่าเขามุ่งมาเอาบุญ เขาไม่เอาหรอก นาฬิกาหนึ่งเรือน แลกกับบุญที่เขา สะสมมาเยอะแยะจะหมดไป แต่ดิฉันก็ไม่รู้จะอธิบาย ยังไง เพราะท่านยืนยันว่านาฬิกามันหายไป ดิฉันก็ ตามไปดู รื้อในห้องน้ำว่ามันตกลงไปตรงชอกโองัง หรือ อย่างไร ตรวจจนหมดก็ไม่พบ

ถามท่านว่าท่านออกจากห้องน้ำแล้วเดินไปทาง ไหนบ้าง ก็พาเดินกันตามไป จนกระทั่งท่านชี้ว่า.. นี่ไง ค่ะ มาตากผ้าอยู่ตรงนี้.. ตอนแรก ดิฉันคิดว่าท่านถือ

นาฬิกาออกมากับผ้า แล้วมันหล่นอยู่ที่พื้น มันก็ไม่มี
ดิฉันก็มองอย่างหมดหวังไปรอบๆ สายตาได้ไปตรง
ระเบียงนอกชานที่หน้ากุฏิ นาฬิกาก็สิงสถิตอยู่ที่ตรง
นั้น แสดงให้เห็นว่า เมื่อท่านถอดนาฬิกาออกก่อน
อาบน้ำ สติมีครบ รู้ว่าถอดนาฬิกาวางเอาไว้ แต่ชักผ้า
เสร็จแล้ว กำผ้าพร้อมทั้งนาฬิกาออกมา ไม่ได้มีสติอยู่
กับปัจจุบัน

เมื่อจะตากผ้า ท่านคงรู้สึกว่าการมีนาฬิกาอยู่ใน
มือทำให้ตากผ้าไม่ถนัด ก็เอานาฬิกาไปวางไว้บนพื้น
นอกชาน แต่ก็ไม่มีสติระลึกไว้ เพราะวางแล้วมาตาก
ผ้าจนเสร็จ ท่านก็ลืม เดินไปไหนมาไหน จนกระทั่ง
อยากรู้เวลา ก็มุดดูข้อมือ พบว่าไม่มีนาฬิกา นึกทวนไป
ตรงไหนที่ไม่มีสติตามระลึกไว้ก็จะวางไปหมด จึงระลึก
ได้แต่ว่าถอดเอาไว้ในห้องน้ำ ตั้งแต่นั้นจนกระทั่งมา
บอกดิฉัน มันนับเป็นชั่วโมง

ถ้าเราคอยติดตามตัวเองอย่างเรื่องที่เล่านี้ เราก็
จะค่อยๆ เห็นที่ผิดพลาดของตัวเอง ถ้าอยู่เฉยๆ แล้ว
คิดว่าจะระลึกไว้ แล้วเห็นที่ผิดพลาดของตัวเองได้อย่าง
นี้ มันยาก แต่ถ้าต้องทำงาน ต้องมีอะไรทำอยู่เรื่อยๆ

โอกาสที่จุดเหล่านี้จะช่วยเตือนความจำ ให้เราฉุฉใจได้
ว่า สติหลุดไปตั้งแต่ตรงไหน ก็มีมากขึ้น

เพราะฉะนั้น แต่ต่อไป เวลาแข่งกับงานการ
หรือจะไปปรับไหมว่าเพื่อนร่วมงานเราเป็นตัวแสบ ให้
ย้อนกลับมาดูใจเราใหม่อย่างนี้ แล้วจะพบว่าเราเองนี่
แหละตัวแสบ จะได้แก้ไขตัวเราได้ เพราะถ้าไปเห็น
เพื่อนร่วมงานเป็นตัวแสบ เราแก้เขาไม่ได้ แล้วยิ่งทุข์
เดือดร้อนหนักเข้าไปอีก เพราะซัดเคืองใจว่า เรื่อง
อะไรฉันจะต้องกัดฟันทนอยู่กับตัวแสบตัวนี้

แต่ถ้าเราหันมามองที่ผิดที่บกพร่องของเราจนพบ
แล้วยอมรับว่า.. เราเองนี่แหละคือตัวแสบ คราวนี้เรา
มีที่ที่จะแก้ไขได้ เพราะเราเป็นตัวของเรา จะแก้ยังไง
ก็แก้ได้ ถ้าแก้ได้เร็ว เราก็คงได้กำไร ถ้าแก้ช้า ถึงจะเสีย
เวลาไป แต่เราก็คงได้ฝึกให้ปัญญาของเราเห็นชอบขึ้นมา
แล้วเราก็คงภูมิใจ

อย่างน้อยที่สุดเราก็รู้แล้วว่า แยกกายอุปายที่จะ
แก้ที่ผิดที่บกพร่องของตัวเองเป็นอย่างนี้นะ เราก็มี
กำลังขึ้น ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอาไว้ว่า ศักยภาพ
ของความเป็น มนุษย์ นั้น ไม่มีอะไรยากเกินความเพียร
พยายามไปได้ คราวนี้พอเราจะบอกว่า.. นิสัยอันนี้

ฉันแก้ไม่ได้.. เราก็มีกำลังใจว่า.. แก้ได้ ถึงจะยาก
ลำบากก็แก้ได้

เมื่อใจตั้งเป้าว่า แก้ได้ มันก็มีกำลัง ไม่อย่างนั้น
ถ้าใจว่า.. แก้ไม่ได้.. พอจะไปจดจ่อ ใจก็นึกแย้งว่า ไป
ทำมันทำไม ก็ของแก้ไม่ได้ มันยุให้รำताให้รำ ทำให้
เราเกิดความเกียจคร้าน ไม่เอาจริงเอาจัง กลายเป็น
คนจับจืด แทนที่จะจดจ่อแก้ไข เราก็จับจืด แล้วไม่ได้
เรื่อง ดีแต่จืดๆ จ้องๆ แล้วถอยจากไปทุกที

ถ้าเราเห็นกันตามนี้ ดิฉันเชื่อแน่ว่า แต่่นี้ไป การ
ทำงานจะเป็นเรื่องสนุก เป็นเรื่องที่พาให้เราอยู่บน
มรรค แล้วเราก็ได้ผล ๒ ต่อ เพราะแต่ก่อนเราไปคิด
ว่า เรื่องอะไรเราถึงจะต้องมาเหนื่อยยากทำงานทาง
โลก เพราะเราก็ไม่ตั้งใจจะเอาดีบเอาดีทางโลก เรา
จะไปปฏิบัติต่างหาก

กิเลสก็หลอกเรา ให้เป็นคนจับจืดอีกแล้ว แทน
ที่จะตั้งอกตั้งใจทำงานให้ติดตามหน้าที่ ..ก็เราไม่ได้คิด
จะเอาดีทางนี้.. ถ้าไม่คิดจะเอาดีก็ออกไปเลย ก็ไม่
ยอมออก ..ไม่ได้ต้องทำก่อน เตียวพ่อแม่พี่น้องจะว่า..
มันเลยเป็นนิสัยว่า ทำอะไรก็ทำครึ่งๆ กลางๆ ทำพอ
เป็นพิธีไป

ถึงตอนมาปฏิบัติธรรม นิสัยอันนี้ก็ใช่ว่าเป็นอัตโนมัติตามมา เราก็ปฏิบัติพอเป็นพิธีไปอีกนั่นแหละ ทั้ง ๆ ที่ปากเราบอกว่า เราจะเอาทางนี้เป็นชีวิตจิตใจของเรา แต่นิสัยที่เราสร้างเอาไว้โดยไม่รู้ตัว ก็ตามมาบั่นรอน เพราะฉะนั้นถึงเราจะไม่เอาดีทางโลก แต่ขณะที่ตัวเราอยู่ตรงนี้ เราก็ต้องทำตรงนี้ให้เต็มที่ เพราะการปฏิบัติงานคือการปฏิบัติธรรม เราจะได้นิสัยที่ดีงาม ไม่ก่อหนี้สิน

เราอยู่ที่ตรงไหนเราก็ทำตรงนั้นเต็มที่ จากไปแล้วใครมาตำหนิติโทษว่า.. อูสิ ตอนที่เราทำ เราทำไม่เห็นได้ความเลย.. เราทบทวนถามตัวเอง ก็พบว่า ให้หมุนเวลากลับไปอีก เราก็จะทำได้ดีแค่นี้แหละ เพราะเราทำสุดสติปัญญาความสามารถของเราแล้ว ใจของเราก็ไม่ทุกข์เดือดร้อน นิสัยอันนี้จะเป็น อริยทรัพย์ ไม่ว่าจะไปทำอะไร ก็จะทำ เต็มสติกำลังความสามารถ ไม่ไปคดโกง ไม่เป็นคนจับจืด รู้มากเอาเปรียบ

ไม่ว่าจะทำอะไร อย่าไปเสียดายแรง อย่าไปเข้าใจผิดว่า โลกกับธรรมเป็นคนละเรื่องกัน โลกกับธรรมมันอันเดียวกัน มันอยู่ใน ใจของเราเนือง ใจอันนี้ ถ้าเราไปจับงานที่เป็นสมมติบัญญัติ เราก็เรียกมันว่า โลก

ถ้าไปจับงานที่เป็นเรื่องของจิตใจ เราก็เรียกมันว่า *กรรม* แต่แรงขับเคลื่อนเป็นอันเดียวกัน แล้วก็ใจอันเดียวกัน จะเป็นโลก จะเป็นธรรม ก็เหมือนกัน อย่าให้อวิชชา มาหลอกเราว่า นี่เรากำลังทำเรื่องโลกๆ จะทำยังไง ก็ได้ มีเล่ห์เหลี่ยมมีอะไรก็ทำไป เพราะทางโลกจะต้อง แข่งขันเอาวัดเอาเปรียบกัน

ถ้าเชื่ออย่างนั้นเราขาดทุน ไม่ว่าจะ เป็นโลกหรือ ธรรม ก็เป็นใจอันนี้ด้วยกัน ถ้าทางโลกเราเป็นคนรู้ มาก เห็นแก่ตัว คดโกง นับถือตัวเองไม่ได้ มาปฏิบัติ ธรรม เราก็เป็นเราตัวนี้แหละ แล้วต้องมานั่งแก่นิสัย กันใหม่ มันไม่คุ้ม

เพราะฉะนั้น จะเป็นโลก จะเป็นธรรม ทำตัวของ เราให้ *เที่ยงตรง เป็นคนจริง เชื่อถือได้ เป็นใช้ได้* ทั้ง นั้น แล้วก็เข้า *มรรค* ทั้งนั้น จะเป็นมรรคหยาบ มรรค ละเอียด มันก็คือ *มรรค* ที่เป็นหนทางไปสู่ความสิ้น ปัญหาทั้งนั้น

ขอให้เรายึดหลักอันนี้เอาไว้ แล้วจะรู้สึกได้ว่า ที่เรา ยังต้องทำงานกันอยู่ ไม่ใช่เรื่องกตถ่วงใจ หรือเป็น ความขาดทุนสูญเสียกำไร เป็นความน่าน้อยเนื้อต่ำใจ คน

โน้นคนนี้ ทำไมเขาไม่ต้องมาเหนื่อยยากอย่างเรา เรา
ไม่มองเขา เราไม่ทำใจของเราให้ขึ้นช้ำสนิม เป็นคน
ขี้้อจฉาอย่างนั้น

ถ้าเราได้งานที่เป็นปัญหายุ่งยาก เราก็ให้กำลังใจ
ตัวเองว่า อัมมะคัมครองเรา นี่อัมมะจัดสรร ให้เรามี
แบบฝึกหัด ถ้ามีแบบฝึกหัดยากๆ อย่างนี้ แล้วเรา
สอบผ่าน เราจะได้กำลังใจไปอีกหลายช่วงตัว เพราะ
ฉะนั้นเราก็จะเป็นคนหนักเอาเบาสู้ จะทำอะไรก็เป็น
คน ทำจริง ผลที่ได้มาก็น่าชื่นใจ ทำให้เราเกิดความ
มั่นใจในตัวเอง เกิดความเต็มอ้อม สุขภาพใจก็เป็นปกติ
แข็งแรง เป็นธรรมขึ้นโดยลำดับ

หวังว่า ฟังกันแล้ว ทุกท่านคงเห็นงานการของ
ตน เป็นแบบฝึกหัด เป็นเครื่องลับสติปัญญา เป็น
มรรคหยาบ ฝึกให้ใจเป็นใจที่ อ้อม เต็ม ปิติ แล้วเป็น
ธรรมขึ้นมา



ทำงานอย่างไรจึงมีความสุข

วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๗

ห้องพัฒนากายพิทยากา ๑ ตึก ๗๒ ปี

ชมรมพุทธธรรมศิริราช

วันนี้เราจะพูดถึงการทำงานให้มีความสุข จริงๆ แล้ว เราก็คงทำงานกันอย่างมีความสุขพอสมควร เพราะถ้าไม่มีความสุขเลย เราคงเลิกทำกันไปแล้ว ทีนี้ ที่คิดว่าเป็นสุขนั้น คงเป็นสุขที่ยังไม่ถูกใจนัก ก็เลย ประเดี๋ยวๆ ก็สงสัยขึ้นมาว่า ทำอย่างไรจึงจะเป็นสุข นะ ดีไปสักประเดี๋ยวๆ ก็ค้นขึ้นมาอีก เหมือนเป็นผี แล้วเอาหนองออกยังไม่หมด

ถ้าจะถามตัวเองว่า เราทำงานกันทำไม ทุกคน ตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า ทำงานเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ เหมือนไปปฏิบัติธรรมเพื่อเอาบุญ ชาติหน้าจะได้ดีกว่า เดียวนี้ ทุกคนมีวัตถุประสงค์กันอย่างนี้ ตกลงทำงาน นี้ก็หวังว่าจะได้สบายเมื่อปลายมือ

เมื่อวัตถุประสงค์ของเราหลวมๆ อย่างนี้ เพื่อ สบายเมื่อปลายมือ ก่อร่างสร้างตัวเอาไว้ อะไรที่ยัง

ขาดตกบกพร่องก็เหนื่อยทำเอาไว้ ต่อไปจะได้สบาย

เมื่อไม่เจอะเจอกับตัวเอง ไม่ถามตัวเองให้ต้องแพ้
พออะไรไม่ได้ตั้งใจก็หงุดหงิดผิดหวัง อ้อ..ทำงานมา
ตั้งแค่นี้ เหนื่อยมาตั้งแค่นี้ ดูซิไม่เห็นได้อะไรขึ้นมาเลย
เพราะเราเองไม่ทราบคำตอบที่แน่นอนว่า จริงๆ แล้ว
เราทำงานเพื่อให้เรามีความชำนาญชำนาญ รับผิดชอบ รู้
ในงานเต็มที่ ซึ่งสมัยนี้คนเราลืมประเด็นเหล่านี้ไปหมด
แล้ว เราทำเพราะงานนี้มีช่องทางไปเมืองนอกบ่อย จะ
ได้ ๒ ชั้น จะได้..จะได้..จะได้.. เราไม่ได้ทำงานเพื่อ
งาน เราทำงานเพื่อ ผลพลอยได้ จากงาน เมื่อใจไป
ยึดติดที่อย่างนี้ โอกาสที่จะเกิดความทุกข์ ผิดหวัง ก็มี
มาก ถ้ากลับมาสู่จุดประสงค์เดิม คือทำงานเพราะ
สนุกกับงาน เราชักงาน เราชอบสิ่งนี้ เมื่อทำแล้วก็หวัง
ว่าทำไปเราจะเกิดความชำนาญ เราก็มีความมั่นใจ
ในตัวเอง ขณะทำไปก็สนุกกับมัน ถ้าฝึกตัวเองอย่าง
นี้ งานย่อมทำให้เรามีความสุขตลอดเวลา

ดิฉันขอยกตัวเองเป็นตัวอย่าง ตั้งแต่เด็กมา
จะเพราะอ่านนิยายมาก หรือเพราะอะไรก็ตาม มี
ความฝันใจว่าหมอบเป็นบุคคลวิเศษเหลือหลาย พอเอา
นิ้วแตะคนไข้เท่านั้นแหละ หายเป็นปลิดทิ้งเลย คนที่

หนักหนาสาหัสก็จะดีขึ้น เราคงสร้างความรู้สึกอย่างนี้
เอาไว้แต่เด็ก พอใครถามว่าจบแล้วจะเรียนอะไร ตอบ
ว่าเรียนหมอทันที แล้วก็คงมีความเชื่อว่า จบเป็นหมอ
แล้ว คนไข้มาถึงมือเราต้องรอดหมด พอไปแตะเขา
ความมหัศจรรย์จะต้องบังเกิดขึ้น

พอจบออกมา เจอคนไข้ที่ไปแตะแล้ว รักษาแล้ว
เขายังไม่ดีขึ้น ก็กลุ่มไปหมด ยิ่งคนไข้รายแรกที่ตายใน
มือนี้ รู้สึกว่าโลกถล่มทลายเลย โชคดีที่แม่คนไข้เข้าใจ
เพราะลูกเขาเป็นหอบหืดมาตั้งแต่เด็ก รักษากันมาที่
ตึกตรวจโรคคนอกข้าง รั้วไว้ในตึกคนไข้บ้าง ก็คุ้นเคย
กันพอสมควร เมื่อเด็กตาย เรา รู้สึกเป็นความผิด
ร้ายแรงมาก แม่เขากลับปลอบเราว่า คุณหมอทำดีที่สุด
แล้ว ใจหนึ่งที่ลูกตายไปเขาก็สบายใจ เพราะลูก
หอบที่ไร เหมือนเขาเป็นหอบหืดไปด้วย แล้วก็นึก
กังวลว่าชีวิตลูกจะทุกข์ทรมานไปอีกนานเท่าไร

คำปลอบของเขาทำให้ได้คิดว่า เราเป็นหมอเพื่อ
อะไร การไปยึดว่าคนไข้เราจะต้องหายหมด มันเป็น
ไปไม่ได้ มีใครบ้างที่ไม่ตาย เราก็ค่อยๆ ฉลาดขึ้น
รอบคอบขึ้น เมื่อทำงานไปย่อมสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ผิด
หวังบ้าง ถ้าค่อยๆ ถามหาเหตุผลกับตัวเอง แล้ว

ค่อยๆ เรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในที่สุด งาน จะทำให้เราเป็นสุขอยู่เสมอ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ก็ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น แล้วเข้าใจ ใจ ของเรามากขึ้น

แต่ถ้าเราไปยึดอะไรไว้โดยไม่รู้ตัว แล้วไม่ทำ ความเข้าใจกับมัน พอเกิดอะไรขึ้นเราก็โวยวายโวยวายที่ จะปรับ ความจริง ให้มาเป็นอย่างที่ใจ คิด เอาไว้ เป็น ต้นว่า ดิฉันยึดไว้ว่าคนไข้ตายไม่ได้ พอคนไข้ตายก็ เสียใจ ผิดหวัง แม่ของคนไข้ปลอม ก็ยังไม่ถอนจาก ความเชื่อนี้ มีคนไข้ตายอีก ก็ประสาทอีก ต่อไปคนไข้ ยังไม่ทันตาย แต่อาการหนัก เราก็มืดทุกซ์เตือดร้อน เพราะจิตใต้สำนึกไม่ยอมเผชิญกับความตายของคนไข้ เราก็มืดหน้า ทำให้บกร่องต่อหน้าทีโดยมตั้งใจ เพราะมต้องการเห็นเขาตายในมือเรา

ถ้าตามมไม่ทันวาระจิตของตัวเอง เวลาเจอปัญหา อะไรเข้าก็มตัดสินใจผิดพลาด แทนทีจะได้เรียนรู้จาก สิ่งทีประสบอยู่ คนอื่นคูเรา เขาก็เห็นไปว่าเรากบพร่อง อาจารย์ทีปรึกษาเคยเล่าให้ฟังว่า ท่านมชอบหอมอ ม ชอบพยาบาลเลย ท่านรักแม่ของท่านมาก แม่เป็น มะเร็ง พอแม่อาการหนัก หอมพยาบาลต่างหลบท่าน คงจะเป็นเพราะเจอแล้วท่านซักถามอาการแม่ เป็นยัง

ใบบ้าง มีทางจะดีขึ้นไหม จะตายเมื่อไร จะตายยังไง
เขาคงไม่อยากเผชิญกับคำถามเหล่านี้ ตอบแล้วใจก็ไม่
สบาย

เพราะฉะนั้น พอเห็นอาจารย์ไปเยี่ยมแม่ พยา-
บาลก็จะทำงานง่วน ไม่ยอมให้พบ หรือคุณหมอก็
แสดงเหมือนกับว่ามีคนไข้อื่นที่หนักหนาสาหัสกว่า
ท่านเลยรู้สึกว่ารหมอกับพยาบาลไม่ดูแลใส่ใจแม่เท่าที่ควร
แต่พอตายปุ๊บ ทุกคนกรูกันเข้ามาหาท่านเพื่อขอผ่าศพ
ตรวจ โดยให้เหตุผลว่า เพื่อประโยชน์แก่วงการแพทย์
จะได้ช่วยคนไข้รายต่อๆ ไปได้ดีขึ้น เพราะรู้พยาธิ
สภาพของโรคชัดเจนขึ้น ท่านเล่าด้วยความแค้นใจว่า
แม่ท่านไม่ใช่หนูตะเภาที่ตายแล้วจะเอาไปผ่าเล่น ตอน
ดึกๆ ไม่มีใครมีน้ำใจ

อันนี้ก็ทำให้เราได้มาดูใจเราว่า ไม่จริงนะ ที่เรา
ไม่ไปพบญาติ เราก็ดูแลคนไข้เต็มที่ แต่เราขาดที่จะ
ไปเจอกับญาติ เพราะต้องตอบคำถามที่ไม่อยาก
ตอบต่างหาก

เวลาที่เราเปิดหู เปิดใจ ฟังคำวิพากษ์วิจารณ์
หรือความเห็นต่างๆ ที่ไม่ตรงกับความคิดของเรา ถ้า
ทำใจให้ว่างๆ เป็นกลาง แล้วตั้งสติฟัง เราก็จะให้เห็น

ทั้งใจเขาและใจเราเอง ที่เกี่ยวข้องกับงานนั้น เพราะฉะนั้น ทำงานแล้วอย่าไปคิดว่า เราทำดีที่สุดแล้ว มีเสียงวิจารณ์ในทางลบไม่ได้ ถ้ามีเป็นหงุดหงิดขึ้นมาทันที ฟังไม่ได้ ไม่อยากฟัง เอาแต่แก้ตัวเป็นพัลวัน หลายนๆ คน เวลาที่ใครพูดไม่ถูกใจ เขาจะไม่ยอมฟัง แต่จะเริ่มอธิบายแข่งว่าเพราะอะไร เพราะอะไร ถ้าประพุดิแบบนี้ก็ไม่มีวันที่ได้เรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้นเลย

เราจะเอาแต่ความคิดของเราไปยึดเยียดให้คนอื่น แต่ตัวเองปิดกั้น อะไรใส่เข้ามาไม่ได้ พอใครจะชี้แจงอะไร เรายึดติดทว่าอย่างนั้น อย่างนั้น เพื่อให้เขารับว่าที่ทำนี้ถูกต้อง ไม่มีที่แก้ไขผิดพลาดแล้ว ขณะเดียวกัน เราก็เลยไม่รู้ว่ที่เราว่าเราถูกต้องนั้น คนอื่นเขามีความเห็นอย่างไรบ้าง

เดี๋ยวนี้นคนเราจะเป็นอย่างนี้ พอเราเริ่มต้นพูดเขาไม่ฟังแล้ว เขาจะพูดแข่งว่าเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ถ้าเราฟังไม่เป็น เราก็ดิตเชื่อเขา หงุดหงิด ขึ้นเสียงให้ดังขึ้น เพื่อจะบอกว่า ก็เรว่าอย่างนี้ อย่างนี้ ในที่สุดก็ตีกันเลย

แต่ถ้ามีคนฟังคนหนึ่งสงบจิตสงบใจ ลืมไปแล้วว่าเราต้องการจะพูดว่าอะไร เปิดหูฟังเขา บางทีเราจะ

เห็นถึงความคิดของเขาว่า เพราะเขาไปยึดไว้อย่างนี้ ถึงทำให้อะไรที่ควรจะสื่อความหมายกันได้ เลยสื่อไม่ถึงกัน แล้วเกิดความผิดพลาดขึ้น กลายเป็นเรื่องที่ไม่แก้ไขไม่ได้

คนเราต้องพูดเพื่อจะได้สื่อความหมายกัน ได้มีการประสานงานกัน แต่ปัจจุบันนี้พูดแล้วกลับไม่ประสานงาน แต่กลายเป็นประสานงาไป ยิ่งพูดยิ่งหงุดหงิด ยิ่งพูดยิ่งรู้สึกว่าจะไม่รู้เรื่อง แล้วก็เลยพูดกันไม่ได้ เพราะเป็นอย่างที่ยกตัวอย่างมาให้ฟัง

ถ้าเราเริ่มมามองใจเรา ความสุขนั้นคือความพอใจ พอใจในอะไรอะไรที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ แต่ละขณะ แต่ละขณะ ถ้าเราเปิดใจให้กว้างว่า อะไรที่เกิดขึ้น เรายินดีพอใจรับรู้รับทราบ ความสุขก็อยู่ในทุกแห่งที่เราจะไป งานจะเป็นอย่างไรก็ตาม เราทำใจไว้ว่า ใครจะพูดวิพากษ์วิจารณ์อย่างไร เราเปิดใจรับรู้ รับเอาสิ่งนั้นมาพิจารณาไตร่ตรอง แล้วปรับปรุงตัวเรา

ถ้าเราไม่ผิด แต่คำพูดของเขาก็เข้าทำดี เป็นอีกแง่มุมหนึ่งที่เรานึกไม่ถึง เพื่อผลประโยชน์ของเราเอง ลองดู ลองทำดู ทำแล้วก็ดีเหมือนกัน เป็นต้นว่าเราจะเดินทางไปไหน กรุงเทพฯ เวลานี้การจราจรมันแสนจะ

จลาจล ถ้าเราจะไปที่ไหนแล้วรู้จักแต่เส้นทางสายเดียว
รับรองบางที่เราไปไม่ถึงที่ตรงนั้น แต่ถ้าเราเปิดใจเรียน
รู้ว่าทางโน้นก็มีอีก ลองไปดู ทางนี้ก็มิ ลองดู บางที
บางวันทางนี้อาจไกล เสียเวลามากกว่าอีกทางหนึ่ง
บางวันอีกทางหนึ่งเกิดปัญหา เราก็ลองย้ายมาทางนี้
แทน อีกหน่อยเราก็ไปไหนมาไหนคล่องตัวขึ้น ใจก็
เป็นสุข ไม่เช่นนั้นเราจะหงุดหงิดไปหมด เคยไปได้
คล่อง ทำไมวันนี้ไปไม่ได้ เราก็อารมณ์เสีย

ถ้าฝึกตัวเองให้ปรับตัวได้อย่างนี้ เราอาจพบทาง
เส้นใหม่ที่เร็วขึ้นกว่าเดิม หรือเลี้ยวผิดไป ก็ทำให้ได้
เรียนรู้อะไรใหม่ขึ้นมา มันก็เป็นความสุข เมื่อทำใจ
อย่างนี้ได้แล้ว เวลาจะไปไหนเราก็ไม่เกร็ง ไม่อย่างนั้น
มือหนึ่งถือแผนที่เอาไว้ อีกมือจับพวงมาลัย ตาคอยดู
ทาง รถก็ติดจอบแจ บางครั้งเจอรถเมล์สูงบังเราหมด
จนไม่เห็นทางที่จะต้องเลี้ยว เราก็มไม่เป็นสุข ตกลงที่
ขับรถไป ใจไม่เป็นอันอยู่กับการขับรถ มัวแต่หวังว่า
นี่เราพลาดไปหรือเปล่า จะจอดถามคนก็จอดไม่ได้
ข้างหลังบีบแตรแรง เราก็อประสาทไปหมด การขับรถ
วันนั้น ตั้งแต่เริ่มเดินทางมีแต่ความทุกข์ ความเครียด
ไปเฟ่งโทษคนบอก ว่าบอกไม่ละเอียด จะทำให้เรา

พลาด เราหลงหรือเปล่า

ถ้าเรานึกว่า ถึงหลงก็ไม่เป็นไร จะได้พบเส้นทางใหม่อีกเส้น ถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยพลาดเวลาไปก็ช่วยไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ของอะไรในโลกนี้มีเที่ยงบ้างเล่า ทุกสิ่งเป็นไตรลักษณ์ ใจเราก็ตบสาย แล้วก็ไปถึงทันทุกที แต่ขณะที่เครียดอยู่ ดูแต่นาฬิกา ใจก็มีแต่รุ่มร้อน

เมื่อเห็นใจของตัวเองในสภาวะต่างๆ อย่างนี้เราก็มองเห็นว่า ความสุข ความทุกข์ ไม่ได้อยู่กับบุคคลภายนอกหรือกับงาน งานอันนี้ดีกว่าอันนั้น งานอันนี้ไม่ได้ความ ไม่ใช่อย่างนั้น จะเป็นงานอะไรก็ตาม ถ้าเราทำใจให้รู้สึกว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น เราพอใจกับมัน สนุกกับมัน เราจะรู้สึกว่าวันนี้ฉันไม่ขาดทุน ฉันได้ เพราะในใจของฉันมันเต็ม มันสบาย ไม่รู้สึกว่าสิ้นวันนี้แล้วตรงนั้นก็บ้า ตรงนี้ก็ไม่ได้เรื่อง ตรงนั้นก็ผิดพลาด

ถ้ารู้จักประคับประคองรักษาใจไว้อย่างนี้ เราจะมีความสุขกับงานทุกวัน แต่ก่อนนั้นพอเริ่มทำงานแล้วก็คิดแล้วว่า ครบ ๒ เดือนงานจะต้องเสร็จเท่านั้นเท่านั้นคือจับวางเอาไว้เลย เมื่อวัดหนองป่าพงหรือศาลาเก่าเพื่อสร้างใหม่ มีคนห่วงใยไปตามท่านอาจารย์เจ้า

อ้าวาสว่า นี่จะเข้าพรรษาอยู่แล้ว ระหว่างพรรษามิงาน
ก่อสร้างได้หรือ ท่านอาจารย์ไม่หนักใจบ้างหรือที่ยัง
ทำไม่เสร็จ เมื่อไรจะเสร็จ

ท่านอาจารย์มองหน้าคนถามอย่างเอ็นดู แล้ว
ตอบว่า งานของอาตมาเสร็จทุกวัน

เสร็จทุกวัน เพราะท่านไม่ได้ไปหวังอะไรว่าจะ
ต้องเสร็จเท่านั้น เถ้านี้ วันนี้เสร็จแค่นี้ พอแค่นี้ ท่าน
ก็ถือว่าเสร็จ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น ไม่ได้ทำต่อพรุ่งนี้ ท่าน
ก็ไม่เดือดร้อน เพราะงานของท่านวันนี้เสร็จแล้ว
พรุ่งนี้ค่อยว่ากันใหม่ เมื่อถึงพรุ่งนี้ก็ทำตามเหตุปัจจัย
ของวันพรุ่งนี้ จบวันงานก็เสร็จอีก จะเอาอะไรกับมัน

คำตอบของท่านสะกิดใจให้ได้คิดว่า เราเองไป
แบกไปหามัน จริงๆ งานก็เสร็จของมันทุกวัน ทุก
นาที ที่มีเหตุให้เราต้องลุกไปจากมัน แต่เราไม่ฉลาด
เราไปแบกไปหามัน ไปยึดติดกับมัน เลยรู้สึกว่ามัน
ไม่เสร็จสักทีหนึ่ง หรือไม่เป็นไปอย่างที่เราประสงค์

ถ้ารู้จักหยิบเอาสิ่งรอบข้างมาเปรียบเทียบ แนะนำ
สอนใจให้ ไม่ว่าจะไปทำอะไร ใจก็สนุกทั้งนั้น พอ
ความคิดจะเกิดขึ้นจากผัสสะที่มากกระทบ สติที่รักษา
ใจไว้กับปัจจุบันจะรักษาให้ความปรองดองเป็นไปในทาง

บุคคล ทางสร้างสรรค์ เมื่อความสามารถหาทิศทาง
ที่ถูกต้องแล้ว ทุกอย่างย่อมเป็นสุขทั้งนั้น

ความคิดสร้างสรรค์ย่อมเป็นความเห็นชอบ เป็น
สัมมาทิฐิ เป็นมรรค หนทางไปสู่ความสิ้นทุกข์ เมื่อ
ถึงมรรคแล้วเราก็สุขซัดๆ เพราะถ้าทุกข์ลดลง สุขย่อม
เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ถ้าพยายามประคองใจไว้อย่างนี้ เมื่อไร
ที่ไปคิดว่าทุกข์เหลือเกิน คิดแล้วใจเราหมอง สติหลุด
รู้สึกว้าวุ่นจนทรุดเลย ให้เราคิดเสียใหม่ว่า เรา
สุขน้อย ถ้าอยากสุขมากเราก็ต้องพากเพียร บุคคลจะ
ประสบความสำเร็จได้ด้วยความพากเพียร เพราะ
ฉะนั้น ที่จะฟาดมือฟาดเท้า ไม่ทำแล้ว เพราะมีแต่
ทุกข์ซัดๆ ใจก็เริ่มมีกำลัง ลองทำต่อไปเถอะ ทำต่อไป
แล้วจะสุขเพิ่มขึ้น ตอนนี้ก็สุขน้อยๆ อยู่แล้ว ถ้ารู้จัก
คิดอย่างนี้ ประคับประคองใจอย่างนี้ รับรองว่าจะทำ
อะไรๆ ก็สุขทั้งนั้น

เราก็มาดูว่า การที่จะวางใจ เตรียมใจของเรา
ฝึกใจของเราให้เหมือนกับว่า ไม่ว่าจะไปทำอะไรก็เป็น
สุขนั้น เราจะเตรียมให้มีภูมิคุ้มกันอย่างไร ประการ
แรกที่สุดคือ อย่าไปคาดหวังอะไรเอาไว้ เหมือนที่ท่าน
อาจารย์สิงห์ทองสอนไว้ว่า ไม่ว่าจะไปเจอเจอผู้คน

งานการอะไรก็ตาม ให้ตั้งใจของเราเอาไว้ที่ศุณย์

ตอนแรกดิฉันเอากิเลสไปแปลว่า การตั้งใจไว้ที่ศุณย์ คือการมองเขาในแง่ไม่ดี ไม่มีน้ำจิตน้ำใจต่อกัน เจอหน้ากันก็เป็นศุณย์ ไม่เกิดน้ำใจหรือความหวังอะไรต่อเขาเลย แต่แท้ที่จริงท่านสอนให้เรายู่กับปัจจุบัน คือ ไม่เอาอุปาทานการยึดมั่นสำคัญผิด หรือใจที่ไม่รู้ตามเป็นจริง ไปบรรยายเขาเอาไว้

เอาสติรักษาใจให้อยู่กับปัจจุบันจริงๆ แรกเห็นเขา เรายังไม่รู้เลยว่าเขาเป็นคนยังไง งานนี้เป็นยังไง เพราะฉะนั้น ทำใจให้ว่างเอาไว้ แล้วค่อยๆ ศึกษาหาข้อมูล อะไรที่เราจะได้รู้ตามความเป็นจริง เพราะได้จากหลักฐานที่ค้นคว้าได้มา เราจึงรับรู้ไว้ จะเป็นเหตุเป็นผล สิ่งที่เรารับรู้ก็เป็นความจริง ใจอยู่กับความเป็นจริง ข้อมูลจริง สิ่งที่จะตัดสินหรือความเห็นที่จะไปแก้ไขไปทำสิ่งนั้นๆ ย่อมมีสาระ เพราะวางอยู่บนฐานของความเป็นจริง

ถ้าไม่ตั้งกันที่ศุณย์ เราก็คงไปคิดเอาว่า เขาควรต้องมีน้ำใจกับเรา เราเผลอสติไปแล้ว ทีนี้คำว่า *ควรมีน้ำใจกับเรา* นี้ เราหวังไว้แค่นั้น เหมือนเมื่อดิฉันไปฝึกปฏิบัติที่วัด ในพรรษา พระท่านอธิษฐานอุตุงควัตร

คือไม่รับอาหารในรั้ววัด เราโลภบุญ ก็จัดอาหารใส่
ปิ่นโตหอบออกไป คอยใส่บาตรท่านนอกวัด

ชาวกรุงทั้งหลายไม่คุ้นเคยกับการหอบของ หอบ
ไม่เป็น พอไม้คานถูกบ่าก็รู้สึกเข่าทรุด แต่ความรู้สึก
ว่าไม่ได้ เขาทำได้เราก็ต้องหัดทำให้ได้ ซึ่งถ้าเราเอา
ปิ่นโตใส่กระป๋องหิ้วข้างละใบแทนการหอบ เราก็จะหิ้ว
ได้อย่างสบายๆ แต่เราก็ตั้งต้อว่าไม่ได้ ต้องหัดหอบ
อย่างเขาให้ได้ ก็เอาไม้คานพาดบ่าให้คุณแม่ชีวางข้าว
ของใส่ตะกร้าอย่างดี แล้วค่อยๆ เดินนับก้าวภาวนาไป
วันนั้นมีของใส่ถาดวางไปบนตะกร้าที่หอบด้วย ก็ต้อง
คอยระวังไม่ให้ตะกร้าแกว่งเอียง เดี่ยวของจะหก เลย
เกร็งไปทั้งตัว หอบไปๆ รู้สึกว่าไม้คานกดบ่าจนบาค
เข้าไปในเนื้อแล้ว แต่ก็มานะว่าจะต้องไปให้ถึงจนได้
ปรากฏว่ามีคนยืนคอยใส่บาตรอยู่ก่อนแล้ว เขาก็ยืน
เฉยอยู่ เราไม่รู้ใจเราว่า ส่งออกข้างนอก ไปหวังไว้แล้ว
ว่า เขาเห็นท่าทุลักทุเลของเรา เขาน่าจะมีน้ำใจวิ่ง
มาช่วย

ใจเราไปคาดหวัง ไม่อยู่ที่ศุูนย์ จริงๆ ใครใช้ให้
เจ้าหอบ เจ้าเองเป็นคนเลือกจะหอบ แล้วใครเขาจะไป
รับรู้ด้วยเล่าว่าเจ้าแยมแล้ว นี่ใจของเราเปลอส่งออกไป

ข้างนอกแล้ว ไม่อยู่กับความเป็นจริง ไปคิดเอาว่า เขา
ควรจะกระวีกระวาดมารับจากเรา เขาก็ไม่ทำ ใจ
เราก็คิดเฟื่องโทษว่า คนอะไรใจดำ หนักจะตายอย่างนี้
แล้วยังยืนเฉยอยู่ได้

เราก็กัดฟันประคับประคองหาบไปจนถึงที่ พอ
วางหาบได้มันสิ้นไปทั้งตัว เพราะเกร็งเอาไว้ ปาระบบ
ไปหมด ก็ตัดพ้อต่อว่าเขาว่าใจดำจัง นึกว่าจะมารับ
แทนที่เขาจะเข้าใจว่าที่เราพูดนี่นอตกำลังหลุด เขาก็
ขบขัน มองของในหาบแล้วว่า โอ๊ย แค่นี้จะต้องช่วย
ด้วยหรือ เราก็ขุ่นแค้นว่า เราไม่ได้ออกอ้อนนะ มัน
เรื่องจริง สันจนกระทั่งถ้าพระมาตอนนั้น หีบของใส่
บาตรคงไปชนบาตรท่านแทนที่จะลงไปในบาตร

สติตามมาทันว่า ก็จริงนะ เขาเป็นชาวบ้าน มอง
หาบเราแล้วก็ประเมินตามแบบของเขาว่า นี่ลูกตัว
เล็กๆ ยังหาบได้สบายๆ ตัวปลิวเลย เราซึ่งปกติเรื่อง
อื่นๆ เราทำให้เขาเห็นว่า เราก็มีกำลังวังชาทำได้เท่า
เขาแล้ว ของแค่นี้ เราจะมาบอกว่าหนักจะตายแล้ว
เขาก็ไม่เข้าใจ

ตรงนี้ทำให้ดิฉันได้สติว่า ถ้าใจของเราหลุดไป
จากความจริงเมื่อไร สติตามรักษาไม่ทัน เราไม่รู้ตัว

หรือกว่า ไปยึดหวังอะไรจากข้างนอกแค่นั้น เพราะ
สัญชาตญาณของความรักตัวเรา ถนอมตัวเรา เราก็มอง
หวังว่าคนอื่นจะต้องโอบอุ้มปกป้องคุ้มครองเรา พอไม่
เป็นไปอย่างที่หวังเราก็มืดหงืด

เวลาทำงานก็เหมือนกัน เราไปคิดหวังว่านายหน้า
จะชี้แจงสอนเราให้มากกว่านี้ นายจะมาจับมือเราบั้น นี้
ก. ไก่นะ อะไร เจอกันก็จับโยนลงน้ำเลย แล้วอย่างนี้
ใครจะไปรู้ เราไปหวัง หรือไม่กี่ผู้ร่วมงานนายจะมาบอก
เราว่า อะไรอยู่ที่ไหน ถึงเวลาพักแล้วจะไปกินอาหารที่
ไหน ร้านไหนอร่อย ใจเราพาลซ่ายปายขวาไปหมด
แต่ไม่เคยหันมามองตัวเองว่า ถ้าไม่รู้ เราถามเขาดีกว่า
และถามให้กระจ่างชัดเจนพอที่เขาจะตอบได้หรือเปล่า
หรือเราถามครอบครัวवाल ครั้นเขาตอบแล้วเราแปล
ไม่เป็น เลยไม่ได้เรื่อง

เมื่อตั้งต้นที่ศุูนย์แล้ว ใจของเราว่างจริงๆ และ
อยู่กับความเป็นจริง ต่อไปก็คือจะต้องพึ่งตัวเอง จะ
ต้องคิดว่าอะไรๆ ทุกอย่างทำได้แค่นั้น พยายามทำ
ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่าเผลอไปคิดหวังเป็นอัน
ขาดว่าคนนั้นจะต้องมาช่วย คนนี้จะต้องมาดูแล คน
นั้นจะต้องมาชี้แจง หรือจะต้องมีพี่เลี้ยงมาคอยบอก
ว่าตรงนั้นผิดแล้ว ตรงนี้ไม่ใช่ ต้องทำอย่างนี้

อย่าสนใจสายออกไปข้างนอกเป็นอันขาด ระวังเอาไว้ว่า เราต้องเป็นที่เลี้ยงของตัวเอง แล้วมีวิธีที่จะตัดสินใจว่าจะต้องทำอะไร ทำแล้วถึงไม่ถูก อันนั้นก็ เป็นครู รู้แล้วเราก็แก้ไขของเรา เราทุกคนต้องเรียน จากความผิดพลาด อย่าไปกลัวความผิด ผิดพลาด เป็นครูให้เรารอบคอบขึ้น ให้หาข้อมูลให้มากขึ้น ให้เรา รู้ว่าเวลามีนานเข้ามา เราจะวางแผนอย่างไร ถ้าทำใจของเราให้เป็นอย่างนี้ อยู่แต่ในใจของเรา คิดที่จะพึ่งพาตัวเองอย่างนี้ โอกาสที่จะไปหงุดหงิดผิดหวังก็น้อยลง

วันนี้ทำได้แค่นี้ก็ถือว่าเสร็จแล้ว พอใจแล้ว อย่าไปคิดว่ามันน่าจะได้อีกกว่านี้ ถ้าเป็นงานที่ต้อง ติดต่oprสานกับคนอื่น ก็อย่าไปคิดเฟื่องโทษว่าเขา ชักช้า เขาไม่ดี การคิดอย่างนั้น เหมือนเราอยู่ในเรือ ลำเดียวกัน แล้วเรือเกิดรั่ว แทนที่จะช่วยกันแก้ไข สถานการณ์ เป็นต้นว่าวิดน้ำออก เรือจะได้ไปถึงที่ คือมีอะไรที่เห็นเป็นจุดบกพร่อง เราก็ปรึกษากัน เตือน กันช่วยกัน ถ้ามีวแต่เฟื่องโทษกัน ก็ไม่มีการร่วมมือร่วม ใจกัน เกิดการกินแรงกันโดยไม่รู้ตัว

เวลาเรากินแรงเขาเราไม่เห็น ไม่รู้สึก แต่เขาเห็น เหมือนกับเวลาเราเห็นที่ผิดของเขา หงุดหงิดใส่เขา

เขาก็ไม่เห็น ไม่รู้ตัว มันจึงค่อยๆ จุดชนวนให้แค้นให้
รู้สึกทันทานไม่ได้ขึ้นมา เมื่อเป็นอย่างนี้ ทั้งๆ ที่งาน
เองเป็นเรื่องสนุก เขาก็ไม่สนุก เพราะใจไปหาแต่เหตุ
ของทุกข์มายึดไว้ ทั้งๆ ที่มันไม่มี เขาก็ไปหามาให้ใจ
หมดความสุข ตรงกันข้าม ถ้าเราเห็นอะไรไม่ถูก เรา
แก้ไข ยังมีเรื่องที่ต้องแก้ไขมากยิ่งขึ้น ยิ่งทำให้ปัญญา
ของเราได้ถูกฝึกให้คมไว พลิกแพลงได้รอบด้าน ต่อไป
ถึงเราไม่ได้ทำงานนี้ สิ่งที่เราฝึกเขาวนปัญญาของเรา
ไว้ก็ช่วยให้เรามองอะไรได้รวดเร็วฉับไวขึ้น สามารถ
ประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ได้กับงานอื่นๆ

ถ้าเปิดใจให้ไฟที่จะเรียนรู้ ไฟที่จะสนุกสนานกับ
อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า อย่าไปคิดว่า ไม่ได้
อยากทำอย่างนี้สักหน่อย เรื่องอะไรจะต้องไปทำ ถ้า
คิดอย่างนี้ ทั้งๆ ที่เรามีความรู้ความสามารถที่จะทำ
ได้ใจก็ปิดสวิตซ์หมด เหมือนตอนที่ดิฉันไปพยาบาล
คุณโยมมารดาท่านอาจารย์บ้านตาด พอรู้ว่าท่านเป็น
มะเร็งที่ทวารหนัก เพราะสอดนิ้วเข้าไปตรวจก็พบเป็น
ดอกกะหล่ำเต็มไปหมด ตอนนั้นท่านต้องอึดพองจน
น่ากลัวไส้จะแตก ใจเราไปยึดอยู่ว่า ถ้าเป็นมะเร็งที่
ตรงนี้ ต้องเจาะเอาลำไส้ใหญ่มาเปิดออกทางหน้าท้อง

เพราะประสบการณ์เราเคยเห็นเช่นนั้น

คุณโยมท่านไม่เอาด้วย ท่านพิจารณาว่าถ้ามีกรรมให้ต้องไล่แตกตายท่านก็ยินยอม เราก็เงยบงันไปใจไปยึดติดกับประสบการณ์แล้วโดยไม่รู้ตัว ปากก็ว่าชีวิตท่านเป็นของท่าน คุณโยมเอาอย่างไรเราก็ยินดีแต่ในใจลึกๆ เราหงุดหงิด ไม่ยอมคิดอย่างอื่น คิดที่ไรก็เห็นแต่เพียงว่ามันต้องไล่แตก แล้วพลอยเห็นไปว่าไล่ค่อยๆ โป่งมากขึ้นๆ เลยยิ่งคิดอะไรไม่ออกสักอย่าง

ครั้นใจพิจารณาว่า ถ้าเราเชื่อเรื่องของกรรมจริงกรรมมีว่าเราจะต้องเห็นคุณโยมไล่แตก ต่อให้ไปเจาะเอาไส้ใหญ่เปิดออกทางหน้าท้อง ก็ต้องมีอะไรไปอุดแล้วก็ไล่แตกจนได้ เราเอาใจมาไว้ที่ใจเรา ไม่ไปยึดไว้ที่คุณโยม ถ้ากรรมของเรามีว่าเราจะต้องเผ่าจันคุณโยมไล่แตก มันก็ต้องเป็นไปตามนั้น ใจก็โล่ง ยอมตามเป็นจริง อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด

เรานั่งดูคุณโยม ในใจนึกไปถึงคนไข้เด็กๆ ของเราว่า เวลาเด็กท้องอืด เราเอาน้ำมันสนทาที่หน้าท้องแล้วสอดสายยางเข้าไปทางทวารหนัก เอาปลายอีกข้างหนึ่งจุ่มอยู่ในน้ำ ลมและอุจจาระจะออกมาจนกระทั่งท้องยุบ ทำนองเดียวกับที่ใช้มหาหิงค์ทาแก้ท้องอืด

เมื่อใจยอมตามเป็นจริง สวิตช์เปิด เราก็คิดออก ไม่มี
สายยาง เราก็เอาท่อพลาสติกมาตัดให้ยาวเท่าๆ สาย
ยางสวนทวาร ลงไฟตรงรอยตัดให้นุ่ม ใช้ขันโตๆ มา
แทนขามรูปไต ในที่สุดเราก็บริหารลมในท้องคุณโยม
ออกมาได้จนท้องท่านแฟบเป็นปกติ กลับได้สบาย

ความสุขความทุกข์นี้เราเป็นผู้ทำให้มันเกิดขึ้นมา
ทั้งนั้น ความรู้อันนี้เราก็รู้มาตั้งนานแล้ว เราควรจะ
ระลึกได้ตั้งแต่วินาทีแรกที่ว่าคุณโยมเป็นมะเร็ง แต่
เพราะใจของเราไม่อยู่กับปัจจุบัน เราจึงไปคิดให้ตัวเอง
เป็นทุกข์ โดยไม่รู้ตัวว่าไปยึดอะไรเอาไว้ สำคัญผิด
อะไรเอาไว้ พฤติกรรมของเราเลยบ้าขึ้นทุกวัน ไปย้ำ
คิดอยู่แต่ว่า ยังไงๆ ก็ต้องไส้แตก เราไปสะกดจิตของ
เราไว้อย่างนี้ ความคิดอื่นๆ เลยหายไปหมด

เมื่อเราคลายใจเราออกมา ยอมรับความจริงว่า
ถ้าเหตุมี เอาใจก็เอากัน ปัญหาทั้งหมดไป เพราะก่อนที่
จะเกิดเหตุการณ์นั้นๆ เราเห็นวิธีแก้เสียก่อน เมื่อท่าน
สบายขึ้นแล้ว เราก็ใช้หลักโภชนาการจัดอาหารที่จะ
ทำให้อุจจาระเหลว สามารถถ่ายออกมาได้ เพราะ
ลำไส้คงยังไม่อุดตันไปทั้งหมด ในที่สุด ตอนที่คุณโยม
ท่านมรณภาพไปนั้น ท้องท่านแฟบติดสันหลัง ไม่ได้

ไส้แตกตาย มะเร็งก็ลุกลามไปเรื่อยๆ จนสังขารท่าน
กรอบเหมือนใบไม้ที่เหลืองจัดถึงวาระร่วงสู่พื้นอย่างสงบ
ไม่ทรมานทรมายอย่างที่เราไปคิดค้นเดาไว้ล่วงหน้า

ถ้าเราถูกคิดไม่ได้ ท่านก็คงไส้แตกตายไปจริงๆ
ตั้งแต่ตอนนั้นแล้ว เราก็ยึดผิดๆ ต่อไปว่า บอกแล้ว
ว่ายังไงๆ ก็ต้องไส้แตก แต่ไม่มีโอกาสที่จะล่วงรู้ว่า เรา
เองก็มีส่วนทำให้ท่านไส้แตก เพราะเราไม่คิดแก้ไข
ปัญหา ครั้นเป็นไปอย่างนั้นจริงๆ เราก็สรุปว่า ก็ว่า
แล้ว ไม่ทำตามเรานั้นถึงเป็นอย่างนี้

คนเรามักสรุปอะไรผิดพลาดอยู่เนืองๆ แล้วก็บ่น
ว่าเราทำงานเต็มสติกำลังความสามารถแล้ว แต่โลกนี้
ไม่ยุติธรรมเลย ทำให้งานของเรามีแต่ข้อผิดพลาด เป็น
ความทุกข์ทั้งนั้น แล้วเราก็ฝังใจเชื่ออย่างนั้นทำให้เป็น
มะเร็งของใจ ท่านอาจารย์บอกว่า มะเร็งของกายตาย
แล้วเผาแล้วก็หมดกันไป แต่มะเร็งของใจคือความคิด
ผิดๆ อุปาทานความยึดผิดๆ นี้ ตายแล้วก็ยังติดใจ
ไป ไปเกิดใหม่ก็ตามไปทำให้ใจติดบิดๆ เบี้ยวๆ ต่อไป
อีก แล้วเรายังไม่คิดเยียวยารักษาอีกหรือ

การทำงานคือการมีผัสสะอันโน้นมากกระทบ อัน
นี้มากกระทบ ทำให้ใจของเรากระทบกระทบเพื่อม เราก็

ต้องรู้จักดูการกระลอกกระเพื่อมของใจให้เป็น เพื่อจะได้แก้ไขใจของเรา ดูให้เที่ยงตรง ให้มีปัญหาเห็นชอบขึ้นมา

การจะให้มีปัญหาขึ้นมาั้นเราต้องฝึก ฝึกนี้ปัญหาเห็นไม่ชอบมักเกิดรวดเร็วกว่า แล้วตีชิงเอาใจเราไปแล้ว ปัญหาที่เห็นชอบนั้นไม่ค่อยจะได้เกิด นอกจากจะตีชิงใจเราไปแล้ว ยังพาเราให้เข้าใจผิดอีกว่า ที่เห็นไม่ชอบนั้นเป็นความถูกต้องรอบคอบแล้ว เลยสรุปด้วยกิเลสว่า ปัญหาเห็นไม่ชอบนี้เป็นปัญหาเห็นชอบไป กระทำไปอย่างภาคภูมิใจ แต่ปรากฏว่า ยิ่งทำใจก็ยิ่งหงุดหงิดมากขึ้น ทุกข์มากขึ้น ไประรานคนอื่นมากขึ้น แล้วก็สรุปแบบผิดๆ ว่า อะไรกัน ไหนๆให้ดูใจของเรา ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้ไตร่ตรองพิจารณา เราก็ทำตามทุกอย่างแล้ว ทำไมผลจึงเป็นอย่างนี้ คนรอบข้างช่างแย่งจริงๆ

เมื่อทำอย่างไรๆ ก็ไม่มีดีแล้ว กลับไปทำแบบเดิมของเราดีกว่า เลิกปฏิบัติได้แล้ว เลยยิ่งแย่งกันไปใหญ่ แต่ถ้าเราคิดได้ว่า ของดีของที่เป็นกุศลยอมทำให้สิ่งรอบข้างร่วมเย็น ของที่ก่อให้เกิดความร้อนทั่วไปหมดจะเป็นกุศลไปไม่ได้ เพราะกุศลคือความดี ความฉลาด

สิ่งดี สิ่งฉลาด ย่อมแก้ปัญหาคง ให้ทุกคนร่วมมือ
เป็นสุข

ถ้าย้อนถามตัวเองอย่างนี้ เราจะได้พยายามหา
จนกระทั่งพบเหตุตัวแท้และแก้ไขได้ ถ้าเราตามตะครุบ
แต่เงาตัวเอง เราก็ไม่พยายามเพียรหาไปจนพบที่ผิด
แต่ไปสรุปเอาต้นๆ ง่าย ๆ ว่า ทำแล้ว แก้แล้ว แต่แก้
ไม่ได้ ถ้าตั้งใจฝึกนิสัยในการทำงานของเรา ไม่ว่าจะ
เป็นงานอาชีพ งานนิด ๆ หน่อย ๆ ในบ้าน หรืองาน
อดิเรก งานทุกอย่างที่เราทำจะเป็นแบบฝึกหัดให้
เราได้เห็นใจของเรา แล้วเอามาฝึกอบรมให้ใจเรียนรู้
ที่จะพัฒนาขึ้นไปโดยลำดับอย่างนี้ อีกหน่อยปัญญา
เห็นชอบก็จะเกิดกับเราเร็วขึ้นและสม่ำเสมอขึ้น

เราจะรู้สึกว่ อะไรที่เราคิดแก้ไขปัญหาก็ได้ผล
แก้ไขแล้วทำให้ปัญหาคเล็ดหายไป เราก็สบายใจ เกิด
กำลังตั้งมั่นขึ้น แต่กว่าที่จะมาถึงตรงจุดนี้มันยาก
เหมือนการปลูกบ้าน เราต้องถมที่ที่ลุ่มเป็นหลุมเป็น
บ่อให้เต็มแน่นหนาเสียก่อน ซึ่งบางทีถมเท่าไร ๆ ก็
หายเกลี้ยง จนเราใจเสีย

เหมือนตอนที่ดิฉันเริ่มไปปฏิบัติ มีความคิดว่าสิ่ง
ที่ท่านอาจารย์จะลงมาเทศน์คงเป็นเรื่องแปลกใหม่ที่

เราไม่เคยรู้เลยเตรียมฟังเสียหูฟัง แต่พอท่านเทศน์ขึ้นมา เราอยากเชกหัวตัวเอง เพราะเป็นเรื่องที่เราไม่รู้อยู่แล้ว แล้วทำไมอาทิตย์หนึ่งเต็มๆ ที่เราคิดจนเกือบเป็นบ้า มันไปหายหกตกหล่นอยู่ที่ไหน คิดทีไรก็ไม่ได้ความคิดนี้ออกมา

ตอนแรกจะเป็นอย่างนี้ทุกที จนในที่สุดดิฉันก็ได้คิดว่า อัมมะหรือปัญญาเห็นชอบนั้นไม่ได้เป็นของยากเย็นแสนเข็ญ หรือแปลกใหม่ แต่เป็นของธรรมดาที่เกิดขึ้นอยู่ทุกเมื่อเช้าวาน ที่อยู่รอบๆ ตัวเรา แต่สติของเรายังไม่ละเอียดพอจะระลึกได้ เหมือนเราทำเข็มตก ถ้าเรายังรีบร้อนจะหาไม่เห็น แต่ถ้าใจสบายๆ จะหาพบ หรือตั้งสติให้ดีว่า ทำหล่นลงไปตรงไหน แล้วค่อยๆ หา ไม่ไปคุ้มให้กระจายกระจาย เราก็จะหาพบ

การที่ปัญญาเห็นชอบจะเกิดขึ้นกับเรานั้น เราต้องวางใจสบายๆ แล้วตั้งสติให้มั่น ทำได้อย่างนี้แล้วเราก็มีกำลังใจ มีอะไรเกิดขึ้นใจเราจะสงบ ปรับใจให้รับว่า ความจริงคำตอบก็มีอยู่แล้ว ฟังดูให้ถึงแก่น ให้ถ่องแท้ตามจริง คำตอบก็อยู่ในนั้นแล้ว ถ้าใจเชื่อมั่นศรัทธาจริงจัง มันจะสงบเหมือนผิวน้ำที่เรียบใสทำให้เรามองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างชัดเจน

แต่กว่าจะเชื่อได้อย่างนี้ เราก็ต้องดำเนินมรรค
ต้องประกอบเหตุ อาบเหงื่อต่างน้ำทำไป อย่าท้อถอย
ปัญหาไม่ได้มาแต่ไหน มันก็อยู่ในใจของเราเนี่ยเอง แต่
เราเอานิวรณ์ ความล่งเลงสงสัยพุ่งช่านไปเคลือบใจไว้
เหมือนกาน้ำที่ไม่เคยขัดเลย คราบหินปูนจับจนไม่เห็น
เนื้อกา เราก็ไปเข้าใจว่า คราบหินปูนเป็นเนื้อกา เมื่อ
พากเพียรเรื่อยไปในที่สุดก็จะเกิดผล เหมือนปลุกต้นไม้
วันหนึ่งมันต้องออกดอกออกผล

เราตั้งใจดำเนินมรรคประกอบเหตุไปจนถึงวาระ
อันควร ผลย่อมออกมาให้เราได้รับรู้เห็นแล้วชื่นใจ ผล
ครั้งแรกทำให้ใจปีติอิ่มเอิบ เกิดความเชื่อมั่น แต่ก่อน
ท่านอาจารย์ให้นั่งเราก็นั่งไป ใจก็ไม่มีความสงบ สงสัย
อย่างโน้นอย่างนี้เรื่อยไป แต่วันหนึ่งใจเกิดสงบขึ้นมา
ได้ จากนั้นเป็นต้นไป แม้จะรู้สึกเหนื่อย ใจส่วนหนึ่งก็
บอกว่า ไม่ได้ เหนื่อยแค่ไหนก็ต้องนั่ง เกิดความสำรวม
ที่จะนั่ง ก็ดีขึ้นเรื่อยๆ ใจก็จะรู้หน้าที่ของมัน

เราฝึกให้ติดต่อกันไปเรื่อย เวลามีปัญหาอะไร
ประการแรก หยุดใจให้ได้ อย่าไปตื่นเต้น หรือคิดคาด
เดาล่วงหน้า วางใจเอาไว้ที่ศูนย์จริงๆ แล้วอะไรๆ จะ
คลี่คลายออกไปได้ พอทำได้ครั้งหนึ่งแล้ว ใจก็มีกำลัง

ที่จะทำอีกเรื่อยๆ จนเกิดความคล่องตัว เคยชินขึ้น
เป็นอย่างนี้แล้ว จุดเล็กๆ น้อยๆ อะไรก็ทำให้ใจของ
เราอึดเต็มขึ้นมา ดีขึ้นมาทั้งนั้น

ปัญหามีอยู่ว่า ทำอย่างไรสติของเราจึงจะคมทัน
เป็นปัจจุบัน ตรงนี้สำคัญมาก คนชอบพูดว่า พอตั้งใจ
จะทำอะไรสักอย่าง เป็นต้องมีมารมาทดสอบ เหมือน
ตอนนี้ดิฉันรีบจะทำต้นฉบับ เพราะโรงพิมพ์เร่งว่า ถ้า
จะให้หนังสือออกทันตามกำหนด ต้องส่งต้นฉบับให้
โรงพิมพ์ก่อนต้นเดือนมีนาคม บังเอิญดิฉันมีธุระจะ
ต้องไปต่างจังหวัดแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ จึงต้องเร่ง
งานให้เสร็จก่อนออกต่างจังหวัด ก็ตั้งความหวังไว้ว่า
วันนี้ต้องทำได้แค่นี้ วันถัดไปได้แค่นั้น

ปรากฏว่าคนที่ไม่ได้นัดหมายไว้ก็มาหาที่บ้าน ไม่
เป็นไร แล้วก็ปรับแผนว่าจะตะลุยให้เวลาทั้งหมดไปเมื่อ
ก็ดีขึ้นขึ้นมา เอ้า..โทรศัพท์ดังอีก สติเริ่มหลุดแล้ว ใจ
ร้อนไปหมด พอคิดได้ว่า เหตุมีอย่างนี้ มันก็ต้องเป็น
อย่างนี้ ใจก็ดีขึ้น ตั้งต้นใหม่ เสียงโทรศัพท์ดังอีกแล้ว
มันก็แปลกดี เราก็เลยนึกว่า ใจของเราสำคัญกว่า เรื่อง
ทำต้นฉบับมันเป็นนิमित การที่มัวปรับนิमितให้ได้สมใจ
หวัง แล้วปล่อยให้กระฉอกบ่าบอไม่ได้เรื่อง นี่หรือ

นักปฏิบัติ ไม่ได้เรื่องแล้ว พอได้คิดเช่นนี้ใจก็สงบลงมา พักหนึ่ง พอเพลอสติ ใจที่ยังไปยึดไว้ว่า เราก็คือเป็นเจ้าของชีวิตของเรา ก็กระเพื่อมขึ้นมา สติตามมาเตือนว่า ไหนว่าเป็นอนัตตา ไม่มีตัวไม่มีตนใจเล่า มันก็สนุกดี

เมื่อสติตามรู้เท่าทัน ใจก็จะเห็นขึ้นมาอย่างนี้ ถ้าแรงกระทบที่มาบีบคั้นยังไม่ขึ้นถึงระดับ เราก็คสำคัญว่าเราปลงได้วางได้ เข้าใจตามจริงหมดแล้ว แต่พอเข้มข้นถึงระดับหนึ่ง เราจะรู้ว่าภูมิคุ้มกันยังแน่นไม่พอ เมื่อสติเฝ้าดูเป็น เห็นว่านี่ใจคืองานของเรา เมื่อไรใจเพลอไปยึดผูกพันกับงานทางโลก งานที่เราสมมุติขึ้น แล้วไปติดข้องจนลืมหูใจของตัวเอง เราก็คขาดทุนสูญกำไร เพราะมัวแต่เสียเวลาไปขัดเกลานิमित

ดิฉันถือว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราเป็นนิमित ไม่ใช่เรื่องจริงจัง เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป เหมือนนกบินมาเกาะอยู่แล้วก็บินไป มีนกอยู่ที่ตรงไหน ไม่มีแล้ว มีแต่ความว่างเปล่า ทั้งแต่ร่อยวิบากไว้ให้ ถ้าเราเพลอไปเป็นทะเลบ้างกับนิमित ไปเอาจริงเอางังกับมัน ให้ถอยกลับมาดูใจ มารักษาใจเรา

การทำงานให้เป็นสุขก็คือการที่เรารู้จักใจของเรา ฝึกให้อะไรมากกระทบใจ สติกระเพื่อมตามไปกับที่ใจ กระเพื่อมโดยไม่ป็นจังหวะกัน ถึงจุดนี้เมื่อไร เราก็อำ การงานของใจได้อย่างถูกต้อง เมื่อใจเป็นเหมือนดวง ไฟ ถูกต้องเที่ยงตรงแล้ว นิमितก็เป็นสิ่งที่มีสาระแก่น สาร งานการที่ทำทั้งหลายย่อมมีผลให้ใจอิ่มเต็ม เป็น สุข ได้ความเฉลียวฉลาด ไม่มีอะไรที่จะทำให้เราทุกข์ เดือดร้อน

การเริ่มต้นครั้งแรกเหมือนใจเรายังไม่มัน ต้อง เกาะสะพาน เกาะบันได คือไปเกาะกับงานทางโลก ที่เป็นสมมุติบัญญัติก่อน เอาเป็นแบบฝึกหัด เป็นทุน ให้สติไปเกาะ จดจ่อให้ใจเป็นปัจจุบัน เมื่อไปถึงจุด หนึ่งแล้ว อย่าเผลอไปเกาะอยู่กับสมมุติบัญญัติจน กลายเป็นสิ่งจริงจัง จนกระทั่ง ไม่ได้นะ พูดคำไหนต้อง เป็นคำนั้น กลายเป็นใจเริ่มเบียดเบียนตัวเอง ถึงตรงนี้ สิ่งที่ทำเริ่มมีผลขึ้นมา อวิชชาที่ชนะเราอีกแล้ว มันต่อย เราลงไปคลุกฝุ่นอีกแล้ว สิ่งที่เราคิดเอาไว้ก็พังหมด

เราก็สับสนว่า สิ่งที่เชื่อเลื่อมใสฝึกตนมาทั้งหมด เป็นเรื่องเลอะเทอะทั้งนั้น หรือหลักใจของเราเสียไป แต่ถ้าเรารู้เท่าทันว่า ใจต่างหากที่สำคัญที่สุด งานการ

นั่นถึงเราจะทำมาดี มีผลอย่างที่มีมันลวงให้เราเข้าใจไป
ว่า เราสามารถกำหนดมันได้ เรากลับไปยึดอีกแล้ว
เราต่อความยึดมั่นสำคัญผิดอันก่อนลงไปได้แล้ว แต่
กลับมายึดมั่นสำคัญผิดอีกในหลักการวิธีการที่ทำมาว่า
แต่นี้ต่อไปมันจะต้องเป็นไปอย่างที่เรากำหนด ซึ่งผิด
หลักไตรลักษณ์

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า อะไรๆ ในโลกนี้เป็น
สามัญญลักษณะ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเมื่อไร
เราจะไปหาสาระแก่นสาร เอาสิ่งที่เป็นอนัตตาให้เป็น
อัตตาขึ้นมา ให้เป็นนิจจังขึ้นมา เมื่อนั้นเราก็รู้หนวยอีก
แล้ว แม้กระทั่งใจของเราที่เราว่าดีแล้ว มีสติรักษาแล้ว
ใช้ได้แล้ว ถ้าเมื่อไรเราไปยึดว่า เราแน่แล้ว มันก็ผิดอีก
แล้ว เป็นนิจจังขึ้นมา เทียงแท้ขึ้นมา มีตัวตนขึ้นมา มี
สักกายทิจิขึ้นมา ถ้าเราจะปฏิบัติไปให้ถึงที่สุดมันต้อง
ละเอียดอยู่อย่างนี้ ต้องคอยเฝ้าดู

ใจนี้เหมือนหัวหอม ที่เราค่อยๆ ปอกเปลือก
สกปรก คือ โลก โกรธ หลง ซึ่งเห็นชัดๆ เลยออกไป
เมื่อลอกกลีบทิ้งไปเรื่อยๆ จะเริ่มสะอาดขึ้น เหมือนจะ
ไม่มีโลก โกรธ หลง แล้ว แต่ก็ยังมีโลก โกรธ หลง ที่
ละเอียดเข้าไปๆ เราต้องเฝ้าดูมัน ถ้าเปรียบเทียบโลก

โกรธ หลง ครั้งแรกๆ ว่าหยาบขรุขระเหมือนเชือกเส้นใหญ่ๆ ที่ใช้มัดของ ใช้ไม่ระวัง มันก็บาดมือเราเจ็บได้ต่อไปๆ มันค่อยๆ ละเอียดยื่นเป็นเส้นด้ายเส้นใหม่เป็นเส้นใย แทบมองไม่เห็น เหมือนใยแมลงมุมหรือใยบัว แต่ก็ยังมีอยู่ เหมือนกิเลสที่ค่อยๆ ละเอียดยไปเรื่อยๆ เพราะพญามารก็มาปฏิบัติธรรมกับเราเหมือนกัน

มีเรื่องเล่ากันว่า สมัยพุทธกาล เมื่อพระพุทธเจ้าปลงอายุสังขารแล้ว ท่านประกาศว่า แต่่นี้ไปอีก ๓ เดือนท่านจะปรินิพพาน พญามารก็มาเยี่ยมท่าน แสดงความยินดีว่า อีก ๓ เดือนท่านจะละสังขารจริงหรือ พระพุทธเจ้ารับว่าจริง พญามารถามว่าแล้วใครจะเป็นศาสดาแทนท่าน พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระธรรม พระวินัย จะเป็นศาสดาแทนเรา พญามารก็บอกว่า พระธรรม พระวินัยของท่านไม่เหลืออยู่หรอก เพราะเราจะส่งสาวกเข้ามาบวชศึกษาพระธรรมพระวินัย แต่ไม่ศึกษาเที่ยงตรงตามที่ท่านสอน จะเอาวิชามารเข้ามาครอบคลุมแปลให้บิดเบือนไป เพราะฉะนั้น มารก็จะมาในรูปลักษณะของพระสงฆ์ห่มจีวร แต่ปฏิบัติทางการสั่งสอนจะกลายเป็นกิเลสไปทั้งหมด ที่พระพุทธเจ้าว่า

พุทธศาสนาจะยั่งยืนเพราะ พระธรรม พระวินัย เป็นศาสดาแทนองค์ตถาคตนั้น มันไม่แน่หรอก

ดิฉันเคยสงสัยว่าพญามารจะส่งลูกศิษย์มาบวช มาบ่อนทำลายให้พุทธศาสนาเสื่อมได้อย่างไร พอมา ปฏิบัติติดตามดูใจเราแล้วเห็นชัดๆ เลย เพราะท่าน อาจารย์บอกว่า ใครมาปฏิบัติอยู่ในวัดถือว่าบวชใจแล้ว เวลาตัววิเศษาคือความผ่องใสอย่างยิ่งให้เหตุผลขึ้นมา กับเรา เราก็อันนี้พระธรรมวินัยทั้งนั้น ความจริง ปรากฏว่าไม่ใช่หรอก กิเลสต้นเราเสียเปื่อย แล้วเราก็ปฏิบัติตามไปอย่างขึ้นบาน จนทุกอย่างพังไปหมด แล้ว ถึงได้รู้ว่าพญามารมาเทศน์ให้ฟัง ในรูปลักษณะ ของพระพุทธเจ้านั่นเอง

ถ้าเราไหวทัน ระมัดระวังตัว เมื่อไรที่ทำลงไป แล้ว ผลของมันทำให้ใจกระเพื่อม กระทบ ร้อนรน ไม่สงบ ไม่มีสติปัญญากำกับอยู่ แปลว่าสิ่งที่เราทำ เหตุผลที่คิดได้ยังไม่ปัญญาเห็นชอบ เราก็ไตร่ตรอง ใหม่ แก้ไข ไม่ไปยึดติดอยู่กับความคิดหรือนิมนต์นั้น เรา ดูที่ใจของเราก่อนเป็นเบื้องต้น เพราะใจเป็นสิ่งสำคัญ

ถ้าเราไหวทัน เฉลียวใจอยู่อย่างนี้ เราจะไม่ บกพร่องทั้งงานทางโลกและงานทางธรรม คือดูแล

รักษาใจให้ไม่ไปก่อนสิ้นให้ตัวเอง ไม่อย่างนั้นเราก็เห็นว่าเราเหนื่อย เราทำงานมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จ กล่าวคือ นิमितของเราแจ่ม ถูกต้องตามที่กิเลสปรารถนาทุกประการ ครั้นมาคิดต้นทุนบุญกุศลกัน เราล้มละลายเพราะเบียดเบียนตัวเอง ใจของเราหงุดหงิด มีแต่อกุศลวิบากตลอดเวลาที่ทำงาน เราเข้าใจผิดว่าเราได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย แต่จริงๆ ขาดทุน สูญกำไรหมดตัว

ดิฉันตั้งใจจะทำต้นฉบับให้เสร็จ เมื่อมีเหตุให้ต้องรับแขก พูดโทรศัพท์ ใจก็ไม่เป็นกุศลไม่เป็นมรรค เพราะสติแตก ใจหลุดไปเพ่งโทษว่าเขาไม่เกรงใจกัน เสียเลย ธุระก็เรื่องเก่าซ้ำซาก ไม่ช่วยตัวเองบ้างเลย ใจเราคิดเพื่อเจ้าไป ถึงไม่พูดออกมาก็จริง แต่ก็เหมือนมีเสียงเบาๆ ดังอยู่ในใจ ถ้าเราคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ อีกหน่อยสติเฟลอก็เมื่อไร วาจาจริงๆ จะออกมาอย่างนั้น เพราะใจหยาบกระด้าง คิดแต่อกุศลอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่เห็น

ถ้าไม่คอยฝึกตัวเองไว้อย่างนี้ เรื่องที่จะรักษาให้ความสุขบังเกิดขึ้นก็กลับไปกลับมา สุขๆ ทุกข์ๆ ทำให้เรากังวลสงสัย บางทีสิ่งที่อาศัยเป็นแรงจูงใจ ให้เกิด

ปีติสุขเชื่อเลื่อมใสมาตลอด วันหนึ่งปัญญาเห็นชอบ
สว่างไสวขึ้นมาว่าสิ่งนั้นไม่ใช่หนทาง ตกใจแทบสิ้นสติ
เรารู้ว่า เวลาเสียไปเท่าไร ทำไมถึงหลงผิดทางอย่าง
นั้น ใจเลยหงุดหงิด เสียตายเวลาที่เสียไป แต่ถ้าเรา
ตั้งสติ ค่อยๆ เก็บเล็กผสมน้อย ไตร่ตรอง ชัดดูใจของ
เราไปวันละเล็กละน้อย ขณะที่ทำงานทางโลกไป เรา
ก็ดูแลรักษางานทางธรรมไปด้วย งานทุกอย่างคืองาน
ที่ดูแลรับผิดชอบเรื่องของกาย กับงานฝึกฝนดูแลใจ ก็
ไม่ขาดทุนสูญกำไร

ภพภูมิมนุษย์ดีอย่างไรบ้าง ท่านกล่าวว่า การ
เกิดมาเป็นมนุษย์มีสติปัญญาเป็นปกติถือว่าเป็นพร
อันวิเศษ นอกจากนั้นเรายังได้เกิดมาในร่มเงาของ
พระพุทธศาสนาซึ่งถือว่าหาได้ยากยิ่ง แล้วยังมีโอกาส
พบครูบาอาจารย์ ซึ่งดิฉันขอใช้คำว่า *อนุพุทธ* ถ้าเรา
สามารถเกิดทันสมัยพุทธกาล ได้เห็นพระพุทธเจ้าแล้ว
ท่านก็คงทำอย่างที่ครูบาอาจารย์ที่เราเชื่อเลื่อมใสพาทำ
เพียงแต่ว่ายิ่งใหญ่กว่า เพราะฉะนั้น เราโชคดีที่ได้มา
พบพระพุทธเจ้าน้อยๆ ให้เกิดกำลังใจว่า ถ้าเราเกิด
ทันพระพุทธเจ้าก็คงทำนองนี้

พระพุทธเจ้าก็มีอยู่หลายพระองค์ สมณโคตมของเราเป็นพระพุทธเจ้าองค์ที่ ๔ ในภัทรกัป องค์ที่ ๕ คือพระศรีอาริย์ ทุกๆ พระองค์มีพระนามต่างกัน มาตรัสรู้ในเวลาแตกต่างกัน แต่สิ่งที่ตรัสรู้คืออริยสัจ ๔ เหมือนๆ กัน แล้วสิ่งที่ท่านปรารถนาไว้เป็นหลักให้ศาสนิกแต่ละยุคสมัยปฏิบัติ คือโอวาทปาฏิโมกข์อันเดียวกัน เพราะธัมมะไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์คิดขึ้นมาเอง หากเป็นความจริงตามธรรมชาติที่ท่านเฝ้าสังเกตรวบรวมลำดับเป็นหมวดหมู่ให้ง่ายเพื่อใจปฤชชนสามารถรู้เข้าใจได้

อะไรๆ ที่เราปฏิบัติกันอยู่ก็คือการกลับคืนไปสู่สังขารม ความจริง มาถึงตรงนี้ เราก็จะเห็นว่าทำไมจึงต้องมีสติระลึกรู้ตามความเป็นจริง สติที่เราฝึกๆ กันนี้ ก็เพื่อรักษาใจ ให้อะไรมากระทบแล้ว เราะลึกรู้ได้ตามความจริงที่เป็นอยู่ ไม่ใช่ระลึกรู้ไปตามความยึดมั่นสำคัญผิด ตามอุปาทาน

หลายๆ คนเข้าใจว่าตัวเองมีสติ แต่ระลึกรู้ที่ไรก็ระลึกรู้ตามที่ยึดมั่นเอาไว้ ใครเถียงไม่ได้ จะต้องทำอย่างนี้ อย่างนั้นไม่ใช่ ความระลึกรู้ของเขาไปเกาะติดอยู่กับอุปาทานเสีย ไม่ทำให้หลุดจากความหลง ความ

รู้ผิด รู้ไม่รอบ เต็มวันนี่เราจึงพบผู้ที่ปฏิบัติ มีสมาธิ แต่เป็นสมาธิที่ไม่มีตัวสัมมาสติเป็นแกนนำ สมาธิอันนั้นเลยทำให้ใจยิ่งเกิดกำลังรองรับความเชื่อผิด เห็นผิดมากขึ้น ทำให้คนที่อยู่รอบข้างทุกข์เดือดร้อน

มีผู้ที่ปฏิบัติท่านหนึ่งทุกข์มาก เล่าให้ฟังว่า พี่สาวของท่านปฏิบัติและทำสมาธิได้ดี แต่ยิ่งปฏิบัติมากเท่าไร ยิ่งสมาธิดีเท่าไร ยิ่งทำให้ทุกคนในบ้านทุกข์เดือดร้อนมากเท่านั้น เธอจะไม่ยอมฟังความเห็นของใครเลย แล้วยืนยันยึดเป็นจอมเผด็จการในบ้าน ทุกคนจะต้องอนุโลมตามกิเลสของเธอหมด เธอเข้าใจว่าสิ่งที่เธอพูดเธอต้องการนั้นเป็นสิ่งถูกต้อง จะย้าอยู่เสมอว่าที่เธอต้องเหนื่อยยาก ต้องมาจัดสรร แทรกแซงเข้าไปในวงชีวิตของคนอื่น ก็เพราะพวกนี้ยังไม่ปฏิบัติกัน ถึงปฏิบัติก็ปฏิบัติแบบเฉ่ๆ โฉ่ๆ ไม่ได้เรื่อง เธอจึงจะต้องมาแนะนำสอน คຸ້มครอง จะได้ไม่เป็นหนี้เป็นบาป

น้องสาวก็ทุกข์เสียจนไม่รู้จะทำอย่างไร เธอเข้าไปยุ่งจนกระทั่งลูกเต้าของน้องระส่ำระสายไปหมดสามีก็ว่าจะเอาพี่สาวเธอหรือฉัน มันมาถึงจุดที่ครอบครัวกำลังจะแตกเป็นเสี่ยงๆ ไปแล้ว ท่านไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร เลยมาถามดิฉันว่า พี่สาวก็ว่าเธอปฏิบัติ

แล้วก็นั่งสมาธิได้ดีดี แต่ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ อธิบาย
อะไรก็ไม่ฟัง บังคับแต่คนอื่นให้ฟังเธอ

โมหสมาธิเป็นอย่างนี้ เวลาที่เราไม่พยายามให้
สติของเราเป็นสัมมาสติ มองเข้าตัวเรา แก่ไขตัวเรา
เราจะหลง แล้วทำให้คนรอบข้างเราทุกข์เดือดร้อนยิ่ง
กว่าที่เราไม่ปฏิบัติเสียอีก เพราะใจมีความเชื่อมั่นมาก
แต่ก่อนยังฟังว่าเราอาจจะผิดก็ได้ แต่เดี๋ยวนี้มีปริญญา
ว่าทำสมาธิได้แน่แล้ว เลยทำให้ใจเกิดกำลัง แต่ผิดทิศ
ทาง ไม่อย่างนั้นเราจะไปเข้าใจผิดว่า ถ้าปฏิบัติแล้ว
ทำสมาธิแล้ว อะไรๆ จะต้องดีหมด

เราต้องอย่าลืมทิศทาง ยังมีตาดบหนักมากเท่าไร
แต่ไอ้ใจเราไปใช้ มีตาดบอันนั้นก็เป็นพิษร้ายมากขึ้น
เท่านั้น ถ้ามีตาดบอันเดียวกันนี้ เราเอาไปใช้สำหรับ
ประหารนักโทษ ทำให้คนที่กำลังถือโอกาสว่าลอง
เสี่ยงดู ถ้าเขาเฉลอเราก็ได้กำไร เห็นผลเช่นนี้แล้ว
จงใจว่า เสี่ยงแล้วถ้าพลาดไปมันไม่คุ้ม อย่าเสี่ยงดีกว่า
ทำให้เกิดความยับยั้งชั่งใจ เกิดผลดีขึ้นมา

ใจที่มีแต่พลังอย่างเดียว แต่ไม่มีทิศทางถูกต้อง
คือ สัมมาสติ สัมมาทิจิ ย่อมเป็นอันตราย แทนที่จะ
ทำให้เราไปสู่จุดหมายปลายทาง กลับทำให้เราสะสม

แต่บาปทรัพย์ ถึงล้มละลายได้ เมื่อเห็นกันอย่างนี้แล้ว เราจะได้มีกำลังใจว่า ทำงานอย่างไรจึงจะมีความสุข อย่าไปหลงติดอยู่แต่กับงานที่เป็นสมมุติบัญญัติ ใจที่ไปยึดขึ้นอกขึ้นใจ ผูกพันกับความสำเร็จทางโลก เผลอไปยึดมั่นสำคัญผิดเข้าไปอีกว่า ตูแน่ ตูดีแล้ว ก็ไปติดความดี คราวนี้แกะลำบาก

เราต้องทำงานของใจควบคู่ไปกับงานของสมมุติ นั้นด้วย ระหว่างที่งานของสมมุติทำทำว่าจะเจริญออกมาไป เราหันมาดูใจเราว่า ภูมิคุ้มกันยังดีอยู่แน่นะ ไม่ได้เผลอไปติดอุปาทาน ตัวตนของเรา สักกายทฐิเริ่มพองออกมา เหมือนเอาเม็ดแมงลักไปแช่น้ำ

ถ้าสติเห็นรอบและคมทันอย่างนี้ สุขที่เกิดขึ้น จะเป็นสุขที่แท้จริง เพราะเป็นสุขที่ประกอบด้วยปัญญา รู้ตามเป็นจริง เป็นสุขที่รักษาใจให้รู้ว่า เพราะเหตุอย่างนี้จึงได้ผลอย่างนี้มา เพราะ เหตุ อย่างนี้ ไม่มีเรา เข้าไปแทรก ไม่อย่างนั้นถ้าสติตามไม่ทัน ก็จะคิดไปว่า ถ้าไม่ใช่เพราะ ฉันท มันไม่ออกมาดีอย่างนี้

ถ้าเมื่อไรมี ฉันท ไปยุ่งเกี่ยวแล้วมันผิดทาง มันเป็นตัวที่นำไปสู่ความทุกข์เดือดร้อน เมื่อไรเราคิดว่า เพราะทำเหตุอย่างนี้ ผลย่อมเป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา

ไม่ว่าใครเป็นผู้ทำก็ตาม คิดอย่างนี้แล้วใจก็เบาสบาย ใครทำได้เราก็นุโมทนา ชื่นชมกับเขา ไม่หวังแทนว่า บอกให้เขาทำแล้วเดี๋ยวเขาจะดีกว่าเรา

เมื่อวานดิฉันไปบรรยาย นักศึกษาท่านหนึ่งส่งคำถามมาว่า เราอยู่ในสังคม ก็พยายามปรับปรุงตัวเอง ให้ดี บางทีไปช่วยเหลือคนอื่นที่เป็นคนรู้มากไม่มีน้ำใจ ช่วยแล้วเขาก็ได้ดีไปกว่าเรา เรายังต้องช่วยเขาต่อไป อีกหรือ จากการที่เราฝึกๆ กันนี้ เราต้องช่วยโดยไม่ มีประมาณเลยหรือ

ไม่ใช่เขาไม่ดี เรากก็ไม่ช่วยเขา ช่วยแล้วเขาจะดีไปกว่าเรา ตัว เรา นี้ก็อึดตา เหมือนกับพญามารส่ง สานุศิษย์มาเอาผ้าเหลืองคลุม พญามารข้างนอกยังไม่ สำคัญเท่าพญามารในใจเรา อึดตาของเรานั้นก็เอา ผ้าเหลืองคลุม เราจะเสียสละให้ แต่พญามารก็ พยายามยุแหยงว่า ดูซิให้เขาไปแล้ว เขาไม่ดีกว่าเรา เรา ไปให้เขาทำไม

ถ้าเรารู้ให้เท่าทันความจริงว่า ถึงเขาจะได้ดี กว่าเราก็คือเป็นเรื่องบังเอิญ ไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้เขาได้ดี มีสุขไปตลอดกาล เมื่อเขาจบไปทำงานเอง สิ่งที่ไม่ได้ รู้ด้วยความสามารถของตัวเอง เขาก็จะล้มไม่สามารถ

นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ถึงเราจะไม่ได้ติดตอนนี้อย่างไร
ไปทำงาน เราจะได้ เพราะเราพากเพียรเรียนรู้มา
ด้วยน้ำพักน้ำแรง จากการทำงานแต่ละชิ้น เราก็รู้เพิ่ม
ขึ้นอีก จากการทำสิ่งที่เรารู้ ไปประยุกต์ใช้ให้เกิด
ความรู้ความเข้าใจเพิ่มพูนงอกงามต่อไปอีก

ความรู้ของเราก็อิ่มเอิบยิ่งขึ้น เราเกิดความ
เชื่อมั่นในตัวเอง ใจที่มีความเชื่อมั่นและรู้ว่าพึ่งตัวเอง
ได้ ทำให้เราแน่วแน่ใจอึดเต็มเป็นสุข ตรงนี้แหละ
สำคัญกว่าที่จะไปยึดว่า คนที่ได้ดีมีสุขในทางโลกเป็น
เพราะเขามีต้นทุนบุญกุศล บางคนก็ได้มาจากเวรภัย
จากความมุ่งมั่นคั่งแค้น ขอให้ดูสำเร็จอย่างนั้นๆ ลัก
หน่อยเถอะ มันก็สำเร็จ ถ้าใจมีกำลังแรงพอให้ไปถึง
ที่หมายได้ แต่ไปถึงแล้วจะเป็นบุญเป็นกุศล หรือเป็น
บาป มันต้องแยกแยะคุณภาพของชีวิตกันใหม่

การประสบความสำเร็จทางโลกทางวัตถุ ไม่ได้
เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าเขาได้มาด้วยกุศล ด้วยอริยทรัพย์ เขา
อาจจะได้มาด้วยบาปทรัพย์ก็ได้ เพราะใจก็หลงไปยึด
มั่นสำคัญผิดได้ ดังเช่นสมัยที่พระพุทธเจ้าเกิดเป็น
พญาช้างโพธิสัตว์ นางช้างเชือกหนึ่งคั่งแค้นว่าท่าน
ลำเอียง ก็อธิษฐานขอไปเกิดเป็นราชธิดาพระเจ้าแผ่นดิน

ดิน และสามารถฆ่าพญาช้างได้สำเร็จ เจตนาของนาง
ช้างเป็นอกุศล คิดจะฆ่า ทั้งที่พญาช้างรักษาศีล จิตใจ
เที่ยงธรรม ไม่ได้ทำอะไรผิดตามที่ใจนางช้างระแวง

อกุศลเจตนาของนางช้างก็สัมฤทธิ์ผล ได้มาฆ่า
พญาช้างสำเร็จ พญาช้างไม่รู้ว่านางช้างเจ็บแค้นเรื่อง
อะไร แต่ออกุศลใจต้องเป็นเรื่องหนักหนาสาหัส ถึง
ยอมอดหน้ำค้ำจนตาย เอาชีวิตเข้าแลก เพื่อให้เวร
ระงับดับไป พญาช้างก็ยินยอมขุดใช้ด้วยชีวิตเพื่อความ
แค้นจะได้สมใจ แล้วหลุดจากการจองเวรเสีย

เรามาดูอย่างนี้แล้วจะรู้ว่า อุปาทานความ
ยึดมั่นสำคัญผิดน่ากลัวอย่างนี้ เราจะได้รอบคอบ
ระมัดระวังในการดูแลใจให้ถึงถ้วนขึ้น คุณภาพที่ได้มา
เป็นสมบัติของใจแต่ละขณะก็จะเป็นอริยทรัพย์ เป็น
เครื่องประกันว่า สุขของเราเป็นความสงบผาสุก เป็น
สุขที่เที่ยงแท้ พระพุทธองค์ตรัสว่ามีหนึ่งเดียว มิฉะนั้น
สุขที่เป็นโลกธรรมมันจะสุข-ทุกข์ สุข-ทุกข์ สลับกัน
อยู่ เพราะยังไม่ได้รู้เท่าทันตามเป็นจริง

ถ้าเราทำอย่างที่ปรารถกันมาแล้วนี้ ทำทั้งงาน
ทางโลกพร้อมๆ กับงานทางธรรม สุขที่เกิดขึ้นจะ
ค่อยๆ ประณีต เป็นความสงบผาสุก เป็นสุขที่เกิด

จากใจที่เป็นสมาธิ ใจที่มีสติสัมปชัญญะปัญญารักษา
เหมือนปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา

ทุก ๆ เวลานั้นที่ ถึงเราทำงานทางโลก ติดอยู่ใน
สมมุติบัญญัติ แต่ผลที่เก็บเกี่ยวมาเป็นของแท้ของจริง
เป็นอริยทรัพย์ เป็นเสบียง ให้เรามั่นใจว่า กาลเวลาไม่
ได้กินชีวิตเราไปเปล่า ๆ งานอะไร ๆ ที่ทำจะเป็นความ
สุข สงบ และเป็นอริยทรัพย์ให้เรามั่นใจว่าการเดินทาง
ของเราไม่ได้หลุดหลงไปที่ไหน หนทางของเรามีแต่
จะเที่ยงตรงไปสู่ใจที่คืนกลับสู่ความเป็น พุทธ ไม่เสียที่
ที่เราเกิดมาได้พบครูบาอาจารย์ มีโอกาสได้ฝึกฝนตัว
เอง นี่คือการที่เราจะทำงานกันให้เป็นสุข



ผลดีกันดี
ดีทุกคน
ชิงกันดี
ไม่ดีสักคน

