



# ฟังตน

อมรา มลิตา

## คำนำ

คุณประไพ รัตนกุล เสรีเริงฤทธิ์ ประสงค์จะพิมพ์หนังสือ  
สำหรับเป็นบรรณาการแด่ผู้ไฝ่ธรรม ในวาระปีใหม่ ให้มีเนื้อหา  
สาระเกี่ยวกับเรื่องรอบ ๆ ตัว แล้วเคียวไหว้หวัด จนกลายเป็น  
ความชวนขวายเพื่อคิดฟุ้งตน เพราะทุกวันนี้ คนเราละเลย  
ศาสตร์แห่งการฟุ้งตนเอง ด้วยเห็นเป็นสิ่งไม่ทันสมัย

เพราะนี่คือยุคสมัยเทคโนโลยี ผู้เฉลียวฉลาดจึงค้นคว้าหาวิธี  
ผ่อนแรง หรือไม่ต้องลงแรงกระทำ แล้วคอยเก็บเกี่ยวแต่ผลที่พึง  
ได้เพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นทิววิปาส

ขออานิสงส์ที่พึงมีจากหนังสือเล่มนี้ เป็นกำลังให้คุณประไพ  
รัตนกุล เสรีเริงฤทธิ์ ผู้เป็นปฐมเหตุ คุณกาญจนา ไสภณพนิช  
กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม คุณวาสุเทพ หอรัตนชัย และ  
หอรัตนชัยการพิมพ์ ที่ช่วยอนุเคราะห์ในการจัดพิมพ์ และ  
ทุกท่านที่สละแรงกาย แรงใจ ตลอดจนทุนทรัพย์ มาเป็น  
เหตุปัจจัยเกื้อหนุนให้การจัดพิมพ์ และเผยแพร่ธรรมทาน  
ครั้งนี้ลุล่วงไปด้วยดี จงเจริญงอกงามด้วยสติสัมปชัญญะ  
ปัญญา มีสัมมาทิฐิเป็นสมบัติของใจ รักษาตนให้ตลอดปลอด-  
ภัยอยู่ในอริยมรรค จนลุลุดมุ่งหมาย

อมรา มลิลดา

# สารบัญ

เรื่องที่	หน้า
๑. สันติภาพยังโลกให้ร่มเย็น (เขาวงกตกับสันติภาพ ๒๕๒๙ รร.สาธิตแห่ง ม.เกษตรศาสตร์)	๑
๒. ผืนแผ่นดิน...ของใคร? (คานดิสังคม ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ ต.ค.-ธ.ค. ๒๕๒๙)	๙
๓. แม่ปู-ลูกปู (มาตา ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ เมษายน ๒๕๒๗)	๑๘
๔. ฟังตน (พิมพ์ครั้งแรก)	๒๙
๕. พัฒนาการ (การประชุมปฏิบัติการพัฒนาตน สมาคมศิษย์เก่าแพทยศาสตรศิริราช ๓๑ มีนาคม ๒๕๒๙)	๖๑

# สันติภาพยังโลกให้ร่มเย็น

จาก เยาวชนกับสันติภาพ

๒๕๒๙

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ถ้ามีใครมาตั้งคำถาม ถามเราว่า ทำอย่างไร โลกและสรรพสิ่งทั้งหลาย จึงจะอยู่กันอย่างสงบ ร่มเย็น ผาสุก เราจะตอบว่าอย่างไร ?

บางคนคงตอบว่า เราต้องเสียสละ ไม่เอารัดเอาเปรียบ  
อีกบางคนแย้งว่า ไม่ใช่ เราต้องเมตตากรุณา ให้อภัยต่อกัน  
และกันต่างหาก หรืออีกบางคนก็เชื่อว่า เราต้องเคารพกฎ  
กติกายุติธรรม และมีระเบียบวินัย ทุกอย่างจึงจะเรียบร้อย  
สงบสุข

ต่างคนต่างก็มีทัศนคติของตน สุดแล้วแต่ประสบการณ์ใด  
จะเป็นสิ่งประทับใจมา

ทุกทัศนะล้วนมีส่วนจริงด้วยกันทั้งสิ้น

โลก ประกอบด้วยหมู่สัตว์ คือ สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย และ  
ธรรมชาติ

ธรรมชาติ ทำหน้าที่คุ้มครองป้องกันภัยอันตรายให้แก่  
สรรพสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในโลก ดุจเดียวกับแก้ววีย์และแม่เนื้อ  
ในนิทานอีสป

ครั้งหนึ่ง แม่เนื้อตัวหนึ่งหากินอยู่ชายป่า รู้ตัวว่านายพราน

กำลังตามล่า จึงวิ่งไล่เตาะไปซ่อนตัวอยู่ในพุ่มเถาวัลย์ใบดกหนา นายพรานมองไม่เห็นเลยเดินผ่านไป แม่เนื้อเกิดชะล่าใจและลืมใบเถาวัลย์กินจนโปร่งตา เมื่อนายพรานย้อนกลับมาจึงแลเห็นได้แต่ไกล สามารถยิงแม่เนื้อถึงแก่ความตายได้สำเร็จ

เราเองก็ดูๆเดียวกับแม่เนื้อ อาศัยออกซิเจนจากอากาศหายใจเข้าไปฟอกโลหิตดำให้เปลี่ยนกลับเป็นโลหิตแดง หมุนเวียนหล่อเลี้ยงร่างกายให้ปกติอยู่ได้ แทนการช่วยกันระวังรักษาอากาศให้บริสุทธิ์ เรากลับสร้างมลพิษ จากปล่องโรงงานท่อไอเสียรถ... ฯลฯ... ทำให้อากาศเป็นพิษ ควันกรดประสานทองจากร้านทอง ที่ไม่มีการควบคุม ระบายอิมตัวอยู่ในอากาศบริเวณรอบ ๆ เมื่อผู้คนบริเวณนั้นสูดหายใจเข้าไป มิซำมีนานก็เกิดการอักเสบของเนื้อปอด แล้วกลายเป็นเยื่อพังผืด ทำให้ถูกลมพร่องคุณภาพสำหรับทำหน้าที่หายใจตามปกติ

ปัจจุบัน เราจึงพบกลุ่มอาการแพ้อากาศ โรคของปอดและความเสื่อมโทรมของสุขภาพ ที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เพราะเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ควบคุมสภาวะแวดล้อม ให้กลับบริสุทธิ์เช่นเดิม

นอกจากอากาศแล้ว แผ่นดิน แผ่น้ำก็ทำนองเดียวกัน เราโค่นป่า ทำให้ขาดต้นไม้ ซึ่งเป็นโรงงานผลิตออกซิเจน แผ่นดินที่ขาดร่มเงาของป่า เริ่มร้อนระอุ ไม่เหมาะกับการงอกงามของพืชล้มลุก ซึ่งเป็นอาหารของคนและสัตว์ แผ่น้ำสกปรก เน่า จากน้ำเสียของโรงงานอุตสาหกรรมท่วมล้นลง

ไป เป็นอันตรายต่อชีวิตของสัตว์น้ำที่เราอาศัยเป็นอาหาร และ  
จุลินทรีย์ที่ช่วยปรับน้ำให้สะอาด

ความไม่รอบคอบ มักง่าย เห็นแต่จะได้ถ่ายเดียวเหล่านี้  
สร้างความปั่นป่วนให้แก่สมดุลธรรมชาติ ที่ละเอียดที่ละน้อย  
โดยไม่รู้ตัว ยังผลให้ดินฟ้าอากาศวิปริตแปรปรวน เกิดข้าวยาก  
หมากแพง ทุพภิกขภัย เมื่อผู้คนเดือดร้อน แร้นแค้น อดอยาก  
จิตใจยอมไร้ความสงบ หัวนกงิ้ว เอารัดเอาเปรียบ เพื่อความ  
อยู่รอดของตน

สันติภาพจึงห่างไกลจากชุมชนกลุ่มนั้น

ผู้อนุรักษ์สันติภาพ จึงอนุรักษ์ธรรมชาติ ควบคู่กันไป

ความเขียวชอุ่มของแมกไม้ มีผลช่วยให้จิตใจ มีชีวิต  
ร่มเย็น เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ต่อกัน เพราะต้นไม้ไม่เคยเอารัดเอาเปรียบ  
ด่าทอใคร ต้นไม้มีแต่ “ให้” ให้ร่มเงา ให้ความชุ่มฉ่ำ ให้ออก  
ให้ผล ให้แม้กระทั่งชีวิตของตนเป็นอาหาร ข้าวของเครื่องใช้  
ตลอดถึงที่อยู่อาศัยของมนุษย์

เมื่อรู้จัก รัก และรู้ในคุณค่าของธรรมชาติแล้ว จิตใจของ  
เราจะเริ่มอ่อนโยน พอใจในความสงบ ไม่ก้าวร้าว ก่อวิวาทกับ  
ผู้อื่น

เด็กยุคปัจจุบัน ขาดโอกาสจะสัมผัสธรรมชาติ เพราะใช้  
เวลาให้หมดไปด้วยการนั่งอยู่หน้าโทรทัศน์ คุ้นเคยกับเสียง  
อึกทึกของดนตรี หรือรายการบันเทิงที่ให้แต่อารมณ์ ฟึ่ ๆ น่อง ๆ  
ขัดใจกัน คับแค้นไปตามเนื้อหาของรายการ ที่มีแต่การแก่งแย่ง

ซึ่งอำนาจกัน ในระหว่างพี่น้อง เพื่อนร่วมสำนัก แล้วตัดสินใจ  
ด้วยการใช้พลกำลัง ประหัตประหารกัน

ถ้าเปรียบจิตใจเป็นฟองน้ำ ก็ซึบเอาแต่น้ำที่มีพิษมีภัยเข้าไปเต็ม เพราะการได้เห็น ได้ยิน ได้ฟังแต่เรื่องทำนองนี้ เป็นผลให้  
จิตใจหยาบกร้าว เคยชินต่อการเบียดเบียน ช่มชู้ รุกรานผู้อื่น  
เพื่อความปรารถนาของตนสัมฤทธิ์ผล โดยไม่คำนึงถึงจิตใจ  
ผู้อื่น

เด็กที่ขาดการฝึกอบรม จะขาดการยับยั้งชั่งใจ และไม่นึกถึงหัวใจผู้อื่น ดังเช่นลูกช้างเถร กาลครั้งหนึ่ง มีลูกช้างตัวหนึ่งอาศัยอยู่ในป่า ไม่มีผู้อบรมสั่งสอนให้ลูกช้างรู้จักวางตัวในการคบหาสมาคมกับผู้อื่น รู้การผ่อนปรน เอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อไม่กระทบกระทั่งหักหาญน้ำใจผู้อื่น ลูกช้างจึงเติบโตขึ้นมาด้วยความเอาแต่ใจตัวเป็นที่ตั้ง

วันหนึ่งลูกช้างเดินเล่นไปตามทาง แม่erkได้ก็บินมาขอร้องให้ไปเที่ยวทางอื่นเสีย เพราะพายุพัดรังของแม่erk ซึ่งมีลูกอ่อนยังบินไม่ได้สองตัว ตกลงมาริมทางที่ลูกช้างจะผ่านไป แม่erkเกรงลูกช้างไปเหยียบถูกรังเข้า ลูกนกจะเป็นอันตราย

ลูกช้างกลับนึกสนุกที่จะแกล้งแม่erk จึงเดินดุ่มต่อไปจนถึงรัง แล้วเอาเท้าเหยียบลงไปโดยไม่ใยดีต่อคำร่ำร้องอ้อนวอนของแม่erk ลูกนกในรังก็แหลกตายหมด

แม่erkโศกเศร้า ร่ำไห้ปานหัวใจจะแหลกตาม

กบ และ แมลงวัน ซึ่งเป็นเพื่อน พวกมันมาเยี่ยมเยียน  
ถามข่าวคราว ครั้นรู้ความทุกข์ของเพื่อน ก็พากันเจ็บร้อน  
ช่วยคิดหาทางแก้แค้น ในที่สุด แมลงวันเจ้าความคิด ก็คิดออก  
จึงบอกแมงกให้คอยบินตามติดลูกช้าง เมื่อใดที่ลูกช้างเผลอ  
ก็ตรงเข้าจิกมันตาให้เป็นแผลทั้งสองข้าง แล้วตนจะตามตอม  
ให้แผลเน่า เป็นหนอง จนตาบอดหมด

เมื่อตาบอดแล้ว ลูกช้างก็กระเซอะกระเซิงหาน้ำกิน  
ให้กบพาพรรคพวกไปส่งเสียงร้องอยู่ที่หูเหว ลูกช้างได้ยิน  
เสียงกบร้อง จะสำคัญว่าเป็นหนองน้ำ จึงเดินลงไปหมายกิน  
น้ำ ไม่ทันระมัดระวัง ก็จะพลาดตกเหวตาย

สามสหายปฏิบัติตามแผนนั้น จนผลที่สุด ลูกช้างถึง  
แก่ความตายจริง ๆ

เรื่องที่เกิดขึ้นสอนให้เห็นว่า การนิกสนุก ประพฤติตาม  
อำเภอใจนั้น อาจนำความหายนะมาสู่ตัวเองได้อย่างอนง  
อนันต์ เพราะไม่ว่าสัตว์เล็ก สัตว์ใหญ่ ย่อมมีใจที่รักสุขเกลียด  
ทุกข์เท่า ๆ กันทุกชีวิต ถ้าการกระทำของเราบังเอิญไปก่อทุกข์  
แสนสาหัสแก่เขา เขาย่อมดิ้นรน พยายามทุกวิถีทางเพื่อตอบ  
สนองให้เรารู้ทุกข์เช่นเขาบ้าง ความไม่สงบ การจองเวร เช่นฆ่า  
ประหารประหารกันจึงเริ่มต้นขึ้น

สันติภาพจึงต้องปลุกฝังให้มีขึ้นในใจของมนุษย์แต่ละคน  
แต่ละคน เป็นเบื้องต้น

เมื่อใจแต่ละดวงรู้จักยับยั้งชั่งตวง เอาใจเขามาใส่ใจเรา



สิ่งใดที่คิดจะทำ ลองหมุนกลับให้ตัวเราเป็นฝ่ายรับผลเหล่านั้น เราจะทำใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจ โปรดอย่าดึงตือกระทำลงไป ยุติเสียโดยเด็ดขาด มิฉะนั้น เรานั้นแหละ จะเป็นผู้รับทุกข์ รับโทษเหล่านั้นเอง

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “เราคือผู้รับมรดกแห่งการกระทำของเราเอง” หรือ “ให้ทุกข์แก่ท่าน ทุกข์นั้นถึงตัว” อีกตัวอย่างหนึ่งที่เห็นผลทันตา ตรงไปตรงมา คือ กระดาษขายนายหนึ่ง คิดจะจับปลาในแอ่งน้ำใต้ถนนมาทอดกิน เพราะไม่มีเงินซื้ออาหาร จึงต่อไฟลงไปในน้ำ เพื่อซื้อตปลา บังเอิญตัวเองลื่น ล้มลงไปในน้ำ เลยถูกกระแสไฟนั้น ซื้ตตัวเองตายอยู่ในแอ่งด้วย

หรือจะมองใกล้ตัวเข้ามาอีก ถ้าเราด่าเพื่อน เพื่อนก็ด่าตอบเรา ถ้าเราะรานชกต้อยเขา เขาย่อมชกเราตอบ เราทำเช่นไรเราย่อมได้รับผลเช่นนั้น เพื่อระงับการพิพาท โปรดสำรวจการกระทำ คำพูด และความคิดของเรา ให้เป็นเมตตา เกื้อกูลต่อกันเสีย เมื่อทำเช่นนั้นแล้ว หากเขายังรุกราน ก้าวร้าว อยู่อีก ก็อดใจ ให้อภัยแก่เขาเสีย

เหตุไรจึงให้อภัยแก่เขา

เพราะถ้าเราเห็นเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ว่า การกระทำเช่นนั้นของเขา เป็นการสร้างทุกข์ไว้ต้อนรับตัวของเขาอย่างไรบ้างแล้ว เราคงสงสัยว่าเขาเกินกว่าจะคิดไปซ้ำเติม ดังเช่นกรณีกระดาษขายนายที่ซื้อตปลา หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นกับตน

เอง

วันหนึ่ง ถูกยุงกัด ปฏิกริยาแรกคือจะไต่ยุง แต่เกิดฉุกละหุกคิดว่า  
ที่ยุงมากัดเราเป็นเพราะความหิว ยุงไม่รู้ดอกว่าเราเจ็บ และมัน  
ก็ไม่ได้แกล้งเรา ธรรมชาติของยุงอาศัยเลือดเป็นอาหาร มันจึง  
ต้องแสวงหาเลือด เพื่อดับความหิวกระหายเท่านั้นเอง

คิดได้ดังนี้แล้ว ก็เลยนั่งมองมันดูดเลือดเฉยอยู่ ลำตัวของ  
มันค่อยเป่งพองออกเป็นสีเลือด จนใสเหมือนกระดาษแก้วบาง  
ที่เกือบจะปริ ในที่สุด มันตั้งท่าจะบินผลไป แต่ปริมาณเลือด  
ที่ดูดเข้าไป คงเกินอัตรา เพราะพอลอกบินก็ตกลงมากระแทก  
พื้น เหมือนเฮลิคอปเตอร์ที่บรรทุกของหนักจนยกตัวเองขึ้นไม่  
สำเร็จ ผลจากการกระแทก ทำให้ตัวของมันแตกตายอยู่ตรงนั้น  
เอง

ใจที่จืดจ๋อตามดูพฤติกรรมของยุง เกิดความสลดสังเวชขึ้น  
เห็นจริงตามคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า แม้เราจะอภัยให้เขา  
แล้ว จิตเราไม่ไปติดตามเฟื่องโทษเขา เขาก็ยังต้องรับผลแห่งการ  
กระทำของเขาอยู่นั่นเอง เปรียบเหมือนเราวิ่งเข้าไปกระแทก  
กำแพง แม้กำแพงจะไม่ล้มมาทับเรา แต่แรงที่เรากระแทกตัวเข้า  
ไปเอง ก็อาจทำให้ศีรษะแตก คอหักได้

ถ้าเมื่อครู่นี้ เรายังมือไว้ไม่ทัน ไล่แรงจนไปโดนมันตาย  
เราก็ไปก่อเวรกับมันโดยใช่เหตุ เพราะถึงเราไม่ทำอะไร มันก็  
ฆ่าตัวของมันเองด้วยความตะกละในช่วงขณะต่อมา

ถ้าอบรมใจให้รู้เท่าทันความเป็นจริง ยิ่งการกระทำ คำพูด

ที่จะไปก่อเวรก่อภัยกับผู้อื่นได้ทันห่วงที เช่นนี้ทุกครั้งไป จิตใจ  
ของเราอ่อนอ่อนโยน สงบ ร่มเย็น ไม่คิดเบียดเบียน หรือมุ่ง  
ร้ายทำลายใคร

ไม่ใช่อ่อนแอ หรือ ไร้อำนาจแต่สงบ รู้ชัดแจ้งถึงผลใน  
กายภาคหน้าที่จะติดตามมา จึงไม่เสียวที่จะเอาตัวเองไปตกอยู่  
ในภยันตรายที่หมดหนทางแก้ไข แม้ใครจะวิพากษ์วิจารณ์ด้วย  
ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์อย่างไร ๆ ก็ไม่หวั่นไหวคลอนแคลนตาม  
ไป

ใจที่เห็นชัดเช่นนี้ คือที่ดินที่อุดมด้วยปุ๋ยและน้ำสำหรับ  
สันติภาพจะเจริญงอกงาม แผ่กิ่งก้านสาขาเป็นร่มเงาให้โลก  
ร่มเย็นเป็นสุขสืบไป 🌀

# ผืนแผ่นดิน...ของใคร ?

จาก คานดิสสังคม

ฉบับ ต้อนรับปีผู้ไร้ที่อยู่อาศัยสากล

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ ต.ค.-ธ.ค. ๒๕๒๙

ข้อมูลที่ศึกษากันในปัจจุบันยืนยันว่า โลกพัฒนาก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ หลักฐานเครื่องยืนยันก็มีพร้อมพร้อม เป็นต้นว่า เทคโนโลยียานานักการ นักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิ เชี่ยวชาญปราดเปรื่อง ดำรงเกี่ยวกับวิทยาการสมัยใหม่ ฯลฯ... ฯลฯ... แต่ประจักษ์พยานที่ปรากฏแก่ตากลับก่อปัญหาให้เกิดความกังวล สับสนขึ้นในใจว่า จริงแน่หรือ ที่ว่าโลกพัฒนาก้าวหน้าขึ้น

แต่ก่อน แลไปทางไหนก็พบแต่ความชุ่มฉ่ำ เขียวขจีของแมกไม้ ไม่ว่าจะหว่านโปรยเมล็ดอะไรลงไป มีข้ามินานต้นเหล่านั้นก็เจริญงอกงามขึ้นมาให้เราได้เก็บเกี่ยวผลิตผลเป็นอาหาร ความอุดมสมบูรณ์ของแผ่นดินมีล้นเหลือ จนเราลืมนึกในคุณค่าของมัน มุ่งกอบโกยผลิตผล จนละเลยที่จะอนุรักษ์ความอุดมสมบูรณ์นั้นให้คงอยู่ต่อไป

มิช้านาน ความชุ่มฉ่ำก็แปรเป็นความแตกกระแหง แห้งกรား สีเขียวขจีเปลี่ยนเป็นกิ่งก้านสีน้ำตาลแห้งโกร่น หรือตอไม้ไหม้จากรอยเผา ที่นารกร้างเพราะดินเป็นพิษ ปลูกข้าวไม่ได้ ผู้คนที่เคยอยู่อย่างผาสุก เริ่มทุกข์กังวล เพราะเงาของ

ความแร้นแค้นทาบทับลงมา การอพยพโยกย้ายถิ่นเริ่มขึ้น และแผ่แวดวงกว้างลึกออกไปโดยลำดับ

ทุกคนพร่ำบ่นว่า โลกแร้นแค้น โลกคับแคบ เพราะประชากรเพิ่มขึ้น...เพราะภัยสงคราม...เพราะโรคระบาด...เพราะทุพภิกขภัย... ฯลฯ... ฯลฯ...

เรามองตามแสงสะท้อน แล้วไล่ตะครุบเงา ตะครุบผิด ตะครุบถูก จนหาทางแก้ไขไม่พบ เพราะเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า ขาดสติ หมดกำลังใจ ผลพล່อยใจให้หลงหลุดไปในโลกกว้าง จนตกจมไปในสังสารวัฏ แล้วหาทางกลับมาทำความรู้จักกับรากเหง้าของตนเองไม่พบ ไม่รู้ว่าตัวตนของเราคืออะไร มาแต่ไหน

ใน “มุตโตทัย” ของ ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ กล่าวไว้ว่า

“น” คือธาตุน้ำ “โม” คือธาตุดิน สัมภวธาตุของมารดา บิดาผสมกันจึงเป็นตัวตนขึ้นมาได้ น เป็นธาตุของมารดา โม เป็นธาตุของบิดา เมื่อธาตุทั้งสองนี้ผสมกันเข้า ไฟธาตุของมารดาเคี้ยวเข้า จนได้นามว่า กลละ คือ น้ำมันหยดเดียว ณ ที่นี้เอง ปฏิสนธิวิญญานเข้าถือปฏิสนธิ จิตได้ถือปฏิสนธิ ในธาตุ นโม นั้น เมื่อจิตเข้าไปอาศัยแล้ว กลละ ก็ค่อยเจริญขึ้นเป็นอัมพุชะ คือเป็นก้อนเลือด เจริญจากก้อนเลือดมาเป็นขณะ คือเป็นแท่ง และเปติ คือขึ้นเนื้อ แล้วขยายตัวออกคล้ายรูปจิ้งเหลน จึงเป็นปัญจสาขา คือแขน ๒ ขา ๒ หัว ๑ ส่วนธาตุ

พ คือลม ธ คือไฟนั้น เป็นธาตุเข้ามาอาศัยภายหลัง เพราะจิต  
ไม่ถือ เมื่อละจากกลละนั้นแล้ว กลละก็ต้องทิ้งเปล่า หรือสูญ  
เปล่า ลมและไฟก็ไม่มี คนตาย ลมและไฟก็ดับหายสาบสูญ  
ไป จึงว่าเป็นธาตุอาศัย ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ธาตุทั้งสอง คือ นโม  
เป็นดั้งเดิม

ในกาลต่อมา เมื่อคลอดอกออกมาแล้ว ก็ต้องอาศัย น  
มารดา โม บิดา เป็นผู้ทะนุถนอมกลม่อมเกลี้ยงเลี้ยงดู ด้วยการ  
ให้ข้าวสุกและขนมกุมมาส เป็นต้น ตลอดจนการแนะนำ  
สั่งสอนความดีทุกอย่าง ท่านจึงเรียกมารดาบิดาว่า “บุพพา-  
จารย์” เป็นผู้สอนก่อนใคร ๆ ทั้งสิ้น มารดาบิดาเป็นผู้มี  
เมตตาจิตต่อบุตรธิดา จะนับประมาณมิได้

มรดกที่ทำให้ กล่าวคือ รูปร่างนี้แล เป็นมรดกดั้งเดิม  
ทรัพย์สินเงินทองอันเป็นของภายนอก ก็เป็นไปจากรูปร่าง  
นี้เอง ถ้ารูปร่างนี้ไม่มีแล้ว ก็ทำอะไรไม่ได้ เชื่อว่าไม่มีอะไร  
เลย เพราะเหตุนั้น ตัวของเราทั้งตัวนี้ เป็น “มูลมรดก” ของ  
บิดามารดาทั้งสิ้น จึงว่าคุณของท่านจะนับจะประมาณมิได้

จากคำกล่าวนี้ เมื่อสิ่งมีชีวิตแต่ละชีวิตอุบัติขึ้นมา ร่างกาย  
ของตนคือผืนแผ่นดินที่พ่อแม่ให้เป็นมรดกติดตัวมาเป็นทุนรอน  
ถ้ารู้จักนำผืนแผ่นดินนี้มาบริหารด้วยสติปัญญา ผู้นั้นย่อม  
บริบูรณ์ด้วยทรัพย์สินเงินทอง เกียรติยศ ชื่อเสียง ตลอดจน  
คุณธรรมซึ่งเป็นอริยทรัพย์

นอกจากดินที่เป็นมูลมรดกจากพ่อแล้ว เรายังเปลี่ยนแปลง

ดินจากแผ่นดินโลก เข้าไปบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกายนี้ทุกวี่วัน โดยกิน  
เข้าไปในรูปของอาหารสารพันชนิด ถ้าตั้งใจมองดี ๆ ให้เที่ยง  
ตรงตามความเป็นจริง ชีวิตแต่ละชีวิต แต่ละชีวิต ก็คือส่วนของ  
แผ่นดิน ผืนน้ำ และแผ่นฟ้า ที่บัญญัติว่าเป็น “โลก” นั่นเอง  
ไม่มีใครพิเศษแตกต่างจากใคร

ทุกชีวิต มีอุปกรณ์ดูดซับดินและน้ำ ในรูปที่แปรเปลี่ยนไป  
น้อยบ้าง มากบ้าง โดยเรียกกันว่า “อาหาร” เข้าไปหล่อเลี้ยง  
ตัวเอง พืชใช้รากดูดจากแผ่นดิน มนุษย์และสัตว์ใช้ปาก เมื่อ  
กลืนกรองเอาคุณประโยชน์ไปบำรุงตนแล้ว ก็ขับถ่าย “กาก”  
ดิน และน้ำใสโครกในรูปอุจจาระ น้ำเหลือง น้ำปัสสาวะ เป็นต้น  
กลับคืนให้โลกเอาไปหมุนเวียน ผลิตเป็นอาหารมาให้ได้ใช้สอย  
บริโภค เป็นวัฏฏะที่ไม่รู้จบ อยู่ดังนี้

ถ้าทุกชีวิต ขับเคลื่อนไปด้วยสามัญสำนึกที่เรียบง่าย ตรง  
ไปตรงมา เช่นนี้ โลกก็คงอุดมสมบูรณ์ เพียงพอ สำหรับเป็น  
ฐานรองรับทุกชีวิต ให้มีถิ่นที่อยู่สำหรับพักอาศัยอย่างร่มเย็น  
เป็นสุข มีอาหารบริบูรณ์สำหรับเลี้ยงชีวิตเหล่านั้น เรื่อยไป

แต่ “ชีวิต” ไม่ได้มีเพียงรูปร่าง และสามัญสำนึกเท่านั้น  
จิตที่เป็นปฏิสนธิวิญญาณ หรือ “ผู้สรรค์สร้าง” รูปร่างขึ้นมา  
วิจิตรพิสดารแตกต่างกันไป ตามความทราชมความประณีตของ  
ตน แต่ละราย แต่ละราย

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจ  
เป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ” สมมติทั้งหลายในโลกนี้ มีกำเนิด

ออกไปจากใจทั้งสิ้น ใจที่ไม่ฉลาดถูกอวิชชาและอุปาทานบดบังอยู่ ทำให้เห็นผิดเป็นชอบว่า ก้อนร่างกายนี้เป็นตน เป็นของตัวเอง เมื่อเริ่มยึดผิด อคติ คือความลำเอียงก็ติดตามมา เป็นความเหลื่อมล้ำ ไม่เสมอภาค เพราะรัก เพราะชัง เพราะไม่รู้ หรือเพราะกลัวจะกระทบกระเทือนสวัสดิภาพของตน เกิดเป็นความไม่ได้ตั้งใจ คับแค้น พยาบาท ก่อเวรก่อภัย เอาไรต์เอาเปรียบ โกงกัน เช่นฆ่ากัน จนถึงทำสงครามประหัตประหารกัน

ขณะที่ทำเช่นนั้น โดยมุ่งทำลายล้างคู่กรณี ด้วยความรู้ไม่รอบ ลืมไปว่า ทั้งตนและคู่กรณี ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของผืนโลกด้วยกัน การมุ่งทำลายท่านจึงเป็นการทำลายตนไปด้วยโดยปริยาย เมื่อโลกแร้นแค้น ตัวก็พลอยถูกกระทบกระเทือนไปด้วย

เพราะสิ่งทั้งหลาย สมมติทั้งหลายในโลกนี้ มีกำเนิดออกไปจากใจทั้งสิ้น พระพุทธองค์จึงทรงมุ่งศึกษาให้เข้าใจ “ใจ” โดยชัดแจ้งเป็นเบื้องแรก

ในคืนวันเพ็ญ เดือนหก ที่เจ้าชายสิทธัตถะจะได้ตรัสรู้ พระสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ท่านได้บำเพ็ญสมาธิ ตามบุคลาธิษฐานกล่าวว่า พญาวสันตีมาราราชทรงช้างพระที่นั่งคิริเมฆส์ นำกองทัพพร้อมด้วยพลเสนามารเป็นจำนวนมากกว่ามาก มาล้อมพระองค์ไว้อย่างหนาแน่น ขณะสู้รบกันนั้น แม่พระธรณีก็บีบน้ำจากมวยผม เป็นกระแสไหลบ่าท่วมพญามาร และหมู่เสนามาร แตกกระจัดกระจาย



หลีกเร้นไป

หรือเปรียบเทียบเป็นธรรมาธิษฐานได้ว่า ครั้งแรกใจของท่านหวั่นไหวด้วยความจำหมาย อารมณ์ทั้งหลายก็กลุ่มรวมเข้ามา กระหน้าพัดจนจิตใจของท่านระส่ำระสาย ลำดับนั้น ท่านจึงตั้งสติ เพ่งใจจดจ่อให้เป็นสมาธิ แน่วนึ่ง เกิดความหนักแน่น เสมอด้วยแผ่นดิน คือ แม่พระธรณี แล้วน้อมนึกถึงกุศลผลบุญที่ท่านได้บำเพ็ญมาแล้วแต่อดีตกาล เกิดเป็นปีติสุข ขึ้นหล่อเลี้ยงพระทัยของท่าน ให้เกิดกำลังเข้มแข็ง ตัดขาดจากสัญญา อารมณ์ ความปรุงคิดนานัปการเหล่านั้น

น้ำที่บีบจากมวยผม คือ หยาดน้ำทักษิโณทกที่ท่านหลังอุทิศกุศลผลบุญแต่ละครั้งที่ได้บำเพ็ญมา ปริมาณของบุญกุศลเหล่านั้น มากมายมหาศาลเทียบได้กับกระแสน้ำ ที่ไหลบ่ามาท่วมกองทัพนมาร

ใจที่แนบแน่นด้วยสติ สมาธิของพระองค์เต็มรอบ หมุนเป็นพระปัญญาญาณ เห็นแจ้งตามเป็นจริง รู้รอบโลก เป็นโลกวิทู บริสุทธ์ เป็นอิสระจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน คือ พญามารและเหล่าพลเสนามาร

ใจที่ยังเป็นทาสของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน จะหวั่นไหวกวัดไกวไปตามความคิดปรุง ที่ถูกความจำหมาย และอารมณ์พัดพาไป ทำให้คลอนแคลนกลับไปกลับมา หากความแน่นอนมิได้ เป็นใจที่ไรที่พักพิง ไม่ติดกับคนอพยพ ไรที่อยู่อาศัย แม้อัตภาพร่างกายจะเป็นจอมจักรพรรดิ หรือไพโรภุมพิกก็ตาม

เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ?

ก็เพราะใจที่หวั่นไหว คลอนแคลน ย่อมปราศจากสติ สัมปชัญญะ ปัญญา จะคิด จะพูด จะกระทำสิ่งใด ๆ ลงไป ย่อมเป็นอกุศลกรรม พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบกรรมเป็น นก ดังนั้น ท่านเหล่านี้ก็ขาดทุนสูญกำไร เสี่ยงต่อความวิบัติ เพราะสะสมแต่นาทีเป็นพิษเป็นภัย ปราศจากคุณประโยชน์

เมื่อรู้จักฝึกอบรมใจให้มีสติรักษา มีปัญญาแนะนำ สอดส่องดูองศา ละเอียดต่อความชั่ว ความผิดบาป มีความหนักแน่น มั่นคง เคารพในคุณธรรมของตน ใจดวงนี้ก็จะเสมอด้วยผืน แผ่นดิน ใครจะชุก จะทำลายด้วยการกล่าวร้ายป้ายสี หรือกลั่น แกล้งต่าง ๆ นานา ก็ไม่กระเทือนหรือขยับเขยื้อน ใครจะสรรเสริญ เยินยอ ก็ไม่ปลิวตาม เพราะรู้ชัดตามเป็นจริงอยู่ว่า ตัวของเราคือใคร สามารถ ฉลาดแค่ไหน ยังต้องแก้ไข ชัดเกล้า อีกเพียงใด

ผู้รู้จักตัวของตัวเอง เป็นผู้อ่อนน้อมโดยธรรมชาติ เอาใจ เขามาเทียบใส่ใจเรา

การกระทำ คำพูด ความคิด ค่อยเที่ยงตรง ปราศจากความลำเอียง เพราะหวาดกลัวการกระทบกระเทือนสวัสดิภาพ แห่งตน ผู้คนรอบข้างก็พลอยสงบผาสุก เพราะไม่ต้องหวาดผวา หวั่นระแวงว่า เราจะดีหรือจะร้ายกับเขา ผลจะออกหัว หรือก้อย ฯลฯ...

การแบ่งพรรค แบ่งพวก ปะทะกันด้วยอารมณ์ ค่อยหมด

ไป ต่างคนต่างเคารพในสิทธิของกันและกัน ไม่ล่วงล้ำก้ำกินกัน ผู้มีมากก็โอบอุ้ม เจือจานผู้แร้นแค้น ดังเช่นราชา เสนา-  
มาตย์ เศรษฐีสมัยพุทธกาล ผืนแผ่นดินแห่งโลกก็ยิ่งประโยชน์  
ได้กว้างขวาง และเป็นสาธารณะ หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นธรรม  
กว้างขวางขึ้น

เพราะใจ ซึ่งเป็นต้นกำเนิดแห่งสมมติทั้งปวง เทียงตรง  
เป็นธรรม

เมื่อดวงไฟสว่าง ปราศจากธุลีปิดกั้น แสงที่สาดออก  
ไปรอบทิศ ย่อมสม่ำเสมอ ไม่มีบางแห่งมืด บางแห่งสว่าง  
ไปก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำ ลำเอียง เปิดวิฎฐะของภยเวรขึ้น  
ย้ายหัวใจสัตว์โลกให้ทุกข์เดือดร้อน

โลกเป็นโลกที่ผลิตผลเป็นสาธารณะ ผู้ใดขัดสน ฝืดเคืองก็  
สามารถหยิบฉวยไปใช้ได้ เช่นสังฆนิบาตของพระพุทธรองค์  
ปัจฉิมวัย อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็น  
สมบัติส่วนกลาง แบ่งปันกันตามความจำเป็น ไม่ใช่ตามฐานะ  
บุคคล ทุกคนอยู่กันอย่างนุก ไม่สะสม ไม่ก่อสร้าง เวลามาก็  
มาแต่ตัว เวลาจากไป ก็ไปแต่ตัว ไม่หอบหิ้ว หวงแหน จ้อฉล  
ส่วนของแผ่นดินมาเป็นของตน

มนุษย์ “คิด” สร้างยูโทเปีย สร้างสังคมอุดมคติ โดยมุ่ง  
สร้าง “ผล” แต่ไม่ปรับปรุงแก้ไขที่เหตุ คือ “ใจ”

เรามีองค์กร ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ ... ฯลฯ... ศึกษา ค้น  
คว้า ตั้งสมมติฐาน สันเปลี่ยนทรัพยากรนานัปการ เพื่อรวบรวม

สติของอวิชา ตัณหา อุปาทาน มากก่เถียงกัน เพื่อหาข้อยุติ แต่ไม่มีใครคิดจะย้อนกลับมาศึกษาใจของตน แก่ใจใจของตน ให้เที่ยงตรงขึ้นกว่าเก่า วันละเล็ก วันละน้อย เสียก่อนทุกครั้ง แล้วจึงมองออกนอก ไปแก่ใจผู้อื่น สิ่งอื่น

ก็เมื่อเราเอง ยังจัดการกับร่างกาย คือแผ่นดินที่เป็นมูล มรดกจากบิดามารดาไม่เป็น ปล່อยให้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ต่าง ๆ นานา บุกรุกเข้าไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย สัมผัส และใจ เข้าไปปล้นสดมภ์ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ความมีสัจจะ รับผิดชอบต่อหน้าที่ จณพินาศย่อยยับไป ครอบครองการกระทำ คำพูด ความคิดของเรา ไปเป็นข้าทาส ของกิเลส ตัณหา อวิชา อุปาทาน ทำให้ผืนนาของเราออก งามไปด้วยอกุศล บาปเคราะห์ร้ายเดียว ไม่รู้จักจัดการกับใจ ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของสมมติบัญญัติทั้งปวงในโลก ให้เที่ยงตรง หนักแน่นเสมอด้วยแผ่นดินแล้ว

ทำไฉน เราจึงจะสามารถสรรหา และรักษาผืนแผ่นดิน ภายนอกให้เป็น “ของเรา” ได้เล่า??!



# แม่ปู - ลูกปู

จาก มาตา

ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑

เมษายน ๒๕๒๗

ปัญหาที่พ่อแม่ส่วนใหญ่ทุกข์ คือ ไม่สามารถพูดจากับ ลูกรู้เรื่อง ลูกไม่สนใจการเรียน หรือใส่ใจว่าโตแล้วจะเป็น อะไร

ถ้าเราสามารถหยุดชีวิตของเราสักชั่วขณะ แล้วก้าวออกมา นั่งมองภาพสะท้อนของชีวิตที่ผ่านมา อย่างมองภาพวิดีโอ เราอาจจะสะดุด ได้ข้อคิดเห็นหลายประการที่ไม่เคยคิดมาก่อน ตั้งแต่วันเกิดมา เราได้ทำอะไร และได้เป็นอะไรมาแล้ว บ้าง

เราจะพบด้วยความตกใจและคาดไม่ถึงว่า ชีวิตของเราเป็น เหมือนด้ายยุง ๆ กลุ่มหนึ่ง ที่ส่วนใหญ่แล้วเราไม่รู้ที่ไป ที่ มาของมัน ไม่เข้าใจว่าเหตุใด เราจึงตัดสินใจทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ลงไป

หรือหลาย ๆ สิ่งที่เราคิดว่า เราได้เลือกเฟ้นอย่างดีแล้ว ผลกลับหน้ามือเป็นหลังมือ อะไรคือตัวคอยบงการ จัดสรรผล เหล่านั้น

เราเริ่มชีวิตกันด้วยความฝัน เพราะความหวัง ความคาดหวัง ทั้งหลายทั้งปวงที่ทอดไปสู่อนาคตนั้น แท้จริงแล้วก็ไม่ต่าง

จากฝัน เพียงแต่เป็นฝันทั้ง ๆ ลืมตาตื่น เท่านั้นเอง

ก็เมื่อเราสร้างชีวิตไว้บนรากฐานของความฝัน ทำอย่างไร  
จึงจะมั่นคง ทำอย่างไรจึงจะสำเร็จดังความมุ่งหวังเหล่านั้น

เราต้องฝันอย่างมีสาระ อย่างสมเหตุ สมผล ไม่ใช่ฝันด้วย  
อารมณ์ ด้วยความอยากชั่วแล่น ด้วยความเปลือใจลืมตัว

ถ้ามองดูสภาวะธรรมชาติล้อมรอบตัวเราด้วยความพิริวจ  
พิจารณา จะเห็นว่า ของทุกอย่างเกิดแต่เหตุ ต้นหญ้าก็เกิด  
จากละอองเกสรดอกหญ้า ที่ปลิวมาตกลงในดิน ต้นขนุนก็มา  
จากเมล็ดขนุน ลูกไก่ก็มาจากไข่ไก่ แม้เราจะเอาไข่เปิดมาให้  
แม่ไก่ฟัก พอครบกำหนด ไข่นั้นย่อมเป็นลูกเปิดออกมา  
หากกลายเป็นลูกไก่ไปไม่ แม่สิ่งไม่มีชีวิต เช่น แผ่นเหล็ก เอาจมา  
ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือตะไบออกเป็นผง เศษที่ได้มาแต่ละชิ้น  
ละส่วน ก็คงความเป็นเหล็กไว้ครบถ้วนทุกอนุ ไม่เคยปรากฏว่า  
เอาสังกะสีมาหลอมแล้ว จะกลายเป็นทองคำไปได้ หรือเอา  
ทองคำมาหลอมแล้วจะกลายเป็นทราย ความจริงเหล่านี้เป็น  
สังขธรรมที่ไม่เคยแปรเปลี่ยนไปตามกาล ตามสมัย เคยเป็นจริง  
อย่างนี้มาแต่อดีตกาลอย่างไร ก็ยังเป็นจริงแท้แน่นอนนั้นใน  
ปัจจุบัน และจะยังคงเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไปในอนาคต

เมื่อเราเห็นในสังขธรรมข้อนี้แล้ว จะได้พึงเล็ง พุ่มเท  
ความสนใจไปที่เหตุ เราฝันอยากเป็นนักดนตรี แทนการเสีย  
เวลานั่งฝัน เราเอาเวลาเหล่านั้นมาฝึกฝนตนเองด้วยการฝึกซ้อม  
จนเกิดเป็นความชำนาญชำนาญมากเพียงใด โอกาสที่ผลจะกลายเป็น

เป็นความจริงย่อมมากขึ้นเพียงนั้น

แต่คนโดยมากมักลืมความจริงข้อนี้ เวลาที่ควรข่มใจให้ไม่  
เถลไถลเพลิดเพลिन ตามใจตนเองไปโดยเปล่าประโยชน์ ก็ไม่  
นึกถึง ปล่อยให้ระเหยกกลายเป็นอากาศธาตุไปโดยไม่รู้ตัว  
ดังนิทานอิสปเรื่องมดง่ามกับจ๊กจั่น

จ๊กจั่นเห็นมดง่ามตั้งหน้าตั้งตาชนเมล็ดข้าวไปรัง ก็ถามว่า  
“ท่านจะชนข้าวไปทำไมให้เหน็ดเหนื่อย ในเมื่อข้าวก็มีเหลือ  
เพื่อให้กินจนกินอิ่มอย่างนี้แล้ว มาเล่นระบำเล่นกันจะไม่  
ดีกว่าหรือ” มดง่ามก็ตอบว่า “เราต้องชนไปเก็บไว้เป็น  
เสบียงกรัง เพราะเมื่อหน้าหนาวมาถึงแล้ว อาหารย่อมมี  
เคือง ถ้าไม่รีบสะสมไว้แต่บัดนี้ จะลำบากภายหลัง” จ๊กจั่นได้  
ฟังดังนั้นก็นึกหวั่นหวอขบขันอยู่ในใจ แล้วขยับปีกเดินระบำไปมา  
ด้วยความสนุกสนาน ครั้นหน้าหนาวมาถึง มดง่ามก็มีอาหาร  
ที่สะสมเป็นเสบียงไว้กินอย่างเพียงพอ ขณะที่จ๊กจั่นได้แต่เลีย  
น้ำค้างตามใบหญ้ากิน จนในที่สุด ผอมโซตายไป

ผู้เป็นพ่อแม่ส่วนใหญ่อาจลืมไปว่า จิตใจของเด็กนั้น  
เปรียบเสมือนฟองน้ำ พร้อมทั้งจะดูดซับทุกอย่างที่มากระทบ  
ประสาทสัมผัส แล้วเก็บสะสมเอาไว้เป็นอุปนิสัย การอบรมเด็ก  
ให้ทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ โดยตัวเราเองละเลยที่จะประพฤติ  
เป็นแบบอย่าง เข้าทำนอง “จงทำอย่างที่ฉันบอก แต่อย่าทำ  
อย่างที่ฉันทำ” เป็นการอบรมที่ไร้ผล

เราละเลยขณะประกอบเหตุ แล้วจะรำร้องได้อย่างไรว่า

ผลิตผลขาดคุณภาพ ไม่เป็นไปดังปรารถนา การจะ “ปั้น”  
คนขึ้นมาสักคนหนึ่งนั้น ไม่ใช่สิ่งบังเอิญ หรือเรื่องเสียงบุญ  
เสียงกรรม หากเป็นเรื่องที่ต้องทุ่มเททั้งชีวิตจิตใจให้ด้วยความ  
รัก ความเอาใจใส่ ที่ไม่มีวันห่างเหิน

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่เป็นหมู่ หรือเป็นกลุ่ม  
สังคมหน่วยเล็กที่สุด คือ บ้าน

จำเดิมเริ่มแรก มีแต่พ่อแม่ ต่อมาก็มีลูก ๆ เกิดตามมาโดย  
ลำดับ

ส่วนใหญ่ทั้งพ่อและแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ลูก ๆ  
จึงเป็นภาระของคนรับใช้ เมื่อเด็กคลุกคลีใกล้ชิดกับสิ่งใด ย่อม  
ดูดซับอุปนิสัยใจคอ ความนึกคิดของสิ่งนั้นมา พ่อแม่กลับถึง  
บ้านก็เหน็ดเหนื่อย จนละลืมความสำคัญของการมีเวลาใกล้ชิด  
ให้ลูก ๆ ได้คุยเล่าถึงความรู้สึกนึกคิด และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่  
เกิดขึ้นให้ฟัง เพื่อจะได้มีโอกาสแนะนำสอน ให้เหตุผล ชี้แนวทาง  
ที่เหมาะสมที่ควรให้

เปรียบเหมือนต้นไม้ ที่ถูกปล่อยให้ปลงปลงเลเลให้ทอดลำต้น  
สูงขึ้นไป ตามบุญตามกรรม จนลำต้นเริ่มแข็งกินดัดแล้ว เราจึง  
แลเห็นความบกพร่อง เริ่มจ้ำจี้จ้ำไชบนว่า ซึ่งก็เป็นเวลาที่สาย  
เกินกาลเสียแล้ว

เพราะอุปนิสัยนั้น ๆ หยั่งรากฝังโคนลงไปเป็นความเคยชิน  
เป็นสันดานดองเข้าไปในเนื้อจิตแล้ว

เด็ก ๆ กลับถึงบ้าน ไม่เคยเอาวิชาที่เรียนมาทบทวน หรือ



ทำแบบฝึกหัด

ไม่รู้จักรว่า หน้าที และความรับผิดชอบ คืออะไร  
อยู่แต่หน้าโทรทัศน์ อ่านหนังสือการ์ตูน เล่นเกมคอมพิวเตอร์

เคยชินต่อการปล่อยตัว ปล่อยอารมณ์ ให้โลดเล่นคะนอง  
ไป ตามเรื่องราวที่ห่างไกลจากความเป็นจริงของชีวิต  
ต้องการความสะดวกสบายในสิ่งใด ก็เรียกร้องข่มขู่เอา  
จากคนรับใช้

สภาวะแวดล้อม และความเคยชิน บ่มให้เด็กเติบโตขึ้นมา  
อย่างขาดขอบเขต ไร้ระเบียบวินัย ขาดทัศนคติต่อชีวิตที่แท้จริง  
ไม่มีความพอใจรักใคร่ผูกพัน อันเป็นสายใยของฉันทะต่อสิ่ง  
ใด ๆ

เมื่อเป็นดังนี้ เด็กยอม “รัก” ไม่เป็น

กรุณาอย่าไขว้ขวกริยาประจวบประจางของเด็ก ขณะต้อง  
การสิ่งใดจากเราว่า นั่นคือความรักที่เด็กมีต่อเรา นั้นเป็นแต่  
เพียงกรรมวิธีที่เด็กใช้ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนปรารถนา เท่านั้น  
เอง

เมื่อรักไม่เป็น ก็ขาดอิทธิบาทในชีวิต ในการเล่าเรียน  
ในทุกสิ่งทุกอย่าง

อิทธิบาทนั้น คือ กุญแจที่จะไขให้เราไปถึงความสำเร็จ  
ได้แก่ ฉันทะ ความพอใจ จะทำสิ่งใด ก็น้อมใจให้รัก  
ให้พอใจในสิ่งที่กระทำ มิใช่สักแต่ทำพอให้เสร็จ ๆ ไป

**วิริยะ** ความเพียร เมื่อใจผูกพันในสิ่งที่กระทำอยู่ ก็หมั่น  
ขยัน พยายามกระทำ เอาธุระไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดย

**จิตตะ** ความมีใจฝักใฝ่ ขณะกระทำก็ตั้งจิตคิดอยู่แต่ใน  
งานนั้น ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปนึกถึงสิ่งอื่น

**วิมังสา** ความพิจารณาใคร่ครวญ ขณะทำก็คอยตรวจตรา  
สอบสวนว่า ผลที่ได้นั้นถูกต้องตามต้องการ หรือเกิดบกพร่อง  
ประการใด คิดค้นหาเหตุผล เพื่อแก้ไขปรับปรุงให้รัดกุม ให้ดี  
ยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยลำดับ

เมื่อจิตใจตั้งอยู่ด้วยความใส่ใจผูกพันดังนี้ จะหยิบจับสิ่ง  
ใด สิ่งนั้นย่อมสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีทั้งสิ้น

ถ้าเราสะดุดใจว่า วิธีเลี้ยงลูกของเรายังบกพร่องอยู่  
เราก็ต้องหันมาสำรวจตัวเอง

เรามีความสม่ำเสมอในการปลูกฝังอุปนิสัยแก่ลูกเพียงใด  
โปรดเตือนตนเองว่า การปลูกคนนั้น เป็นงานที่ต้องใช้เวลาชั่ว  
ชีวิตของเรา ไม่ใช่งานนอกเวลา ที่ทำฉาบฉวยชั่วคราวชั่วครว  
แล้วจะสัมฤทธิ์ผลได้ตั้งใจ

เราเรียกลูกให้มาอาบน้ำ ลูกกำลังเล่นสนุกอยู่ ก็ทำนู่นว  
นนั้น ผัดผ่อนเพื่อจะเล่นต่อไป เราลงโทษลูก

ลูกถึงเวลานอน มาตามให้เราไปส่งนอน เรากำลังติดพัน  
รายการโทรทัศน์อยู่ ก็บอกลูกว่า ไปเล่นต่ออีกเดี๋ยวก่อนก็แล้ว  
กันนะ

ถ้าระบบการอบรมลูกเป็นดังนี้ เราจะได้ลูกที่ขาดความ

รับผิดชอบ คือเจียบ นูทวนลม ปิดหู ปิดใจต่อเหตุผลทั้งปวงที่  
เรายกมาพูด เพราะจิตได้สำนึกของลูกเห็นแล้วว่า เราเป็นคน  
“จงทำอย่างที่คุณบอก แต่อย่าทำอย่างที่คุณทำ”

ถ้าเรารังเกียจสิ่งที่เราลงโทษลูกหมดหัวใจ เหตุใดเราเอง  
จึงยังประพฤติดังนั้น ?

ก่อนจะดูว่าใคร ๆ คอยจับผิดตัวเองเสียก่อนว่า เราเองก็ไม่ได้  
ได้ผลประพฤติดังนั้น เราค่อนข้างว่า เป็นคนทำงานเอาหน้า  
แต่เราเอง พอจะเชิญเพื่อนมาบ้าน ก็เก็บข้าวของที่เคยวางเกะกะ  
อยู่เป็นประจำชุกหลักไปชั่วคราว ครั้นไม่มีใครมา ข้าวของ  
เหล่านั้นก็ออกมาเกะกะดังเดิม

สิ่งเหล่านี้เล็กน้อย ธรรมดาสามัญ เกิดอยู่ทุกเมื่อเชื่อกัน  
จนเป็นความเคยชิน แต่ถ้าเราสละเวลาใคร่ครวญอย่างพิเนิจ  
พิเคราะห์ จะเห็นถึงอันตรายร้ายแรงที่แอบแฝงอยู่

จิตใจของคนเรา เป็นธรรมชาติที่ยากต่อการรู้จักและเข้าใจ  
โดยต้องแท้ แม้ตัวเราเอง ก็หารู้จักใจของตนไม่ เราตั้งความ  
ปรารถนาจะเป็นโน้น เป็นนี้ ตามสิ่งที่ได้เห็น หรือได้ฟังมา  
เราพากเพียร ขัดเกลา ประดุจเอาผ้าแพรเนื้อนุ่มเนียนมาสวมใส่  
ให้ใจของเรา แล้วเราก็เอามันออกเทียบแนะนำ ทำความรู้จักกับ  
ผู้อื่นที่มาเกี่ยวข้องด้วย เป็นใจส่วนที่เป็น “จิตสำนึก” ส่วน  
เปลือก ที่เราได้พากเพียร เอาสติปัญญาความรู้ทั้งหมดมาพัฒนา  
ตกแต่ง ขัดเกลา แต่เนื้อในเข้าไป ส่วนที่เป็นกระพี้ และแก่น  
หรือ จิตได้สำนึก และจิตไร้สำนึกนั้น ยังหยาบ ขรุขระ เกรอะ

กว้างด้วยสนิมของความโลภ ความอยาก ความดี้อัน ถือตนถือตัว หงุดหงิด ชิงชัง วิชา อาฆาต พยาบาท ยึดมั่นสำคัญหมายรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จนมองไม่เห็นส่วนที่เป็นสติและปัญญา

เปรียบเสมือนเรามองผิวน้ำในสระแห่งหนึ่ง ดูก็ใสสะอาดดี แต่พอแสงแดดสาดทะเล่กลุ่มเมฆ ส่องลงไปในสระ จึงแลเห็นสายสีเขียวของสาหร่ายลอยพลิวระเกะระกะ ตั้งแต่ก้นสระขึ้นมาจนเกือบถึงปากบ่อ บางแห่งที่มีปลาว่ายไปมา หรือมีก้อนหินตกลงไปกระทบ ก็มีตะกอนขุ่นคลั้กลอยฟุ้งขึ้น ครั้นหมดสิ่งกระทบ ตะกอนเหล่านั้นก็ค่อยสงบนอนก้นลงไปดังเดิม

สิ่งกระทบใจคนเรามีทั้งจากภายนอก และจากภายในใจของเราเอง

จากภายนอก เช่น ก้อนหิน ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งผ่านสู่ใจทางประสาทรับรู้ของตา หู จมูก ลิ้นและกาย

จากภายใน เช่น ปลา คือ สัญญา อารมณ์ที่ปรุงคิดขึ้นในใจเอง แล้วก็ทำให้ใจของเราเพิดเพลิน หรือขุ่นข้องไปกับอารมณ์นั้น ๆ

สนิมใจเหล่านี้ กัดกร่อน ก่อกวน ป้อนทำลายคุณภาพของจิตใจเราอยู่ทุกบ่อ ๆ ตลอดเวลา ทั้งลืมตาตื่น และทั้งหลับโดยฝัน แต่เราไม่เคยรับรู้ เพราะไม่เคยตั้งสติเพ่งมองใจของตนเอง มัวแต่มองเพ่งโทษ หาความผิดของผู้อื่น

เมื่อใดที่หงุดหงิด ไม่พอใจกับการกระทำของคนรอบข้าง ให้สงบใจค้นมองเข้าไปในตนเอง ส่วนใหญ่จะพบว่าการกระทำ

ของคนเหล่านั้น คือกระจกเงาที่ฉายให้เห็นตัวตนที่แท้จริงของเรา เพราะเขาดูดซับไปจากการกระทำของเรา ที่เห็นอยู่ทุกเมื่อ เชื้อวัน แต่เราหวังจะเห็นเขาเป็นอย่างไรที่เราพร่ำบอก

จะแก้ไขเขาให้ได้ผล ก็แก้ไขที่ตัวของเราก่อน

อย่าเริ่มด้วยการคิดแก้ไขสิ่งภายนอก เพราะเราจะหมดแรงก่อนสัมฤทธิ์ผล ตั้งใจ ตั้งสติ ฝ่าจับความผิดพลาด ความไม่คงเส้นคงวาของเราเอง และเมื่อจับได้ครั้งใด ต้องรีบขัดเกลาแก้ไข โดยเด็ดขาดทุกครั้งไป

โปรดให้การกระทำของเราเองเป็นการสอนผู้อื่น แทนที่จะมัวพร่ำสอนแต่ปาก แต่ละเลยที่จะปรับปรุงแก้ไขตน ให้หมดจดจากคำตำหนิตั้งปวง

สาระของชีวิตมิใช่อะไรอื่น นอกไปจากการคลี่คลายยุ่ง ๆ กลุ่มนั้นออก ด้วยเหตุผล สติปัญญา รอบคอบ อ่อนน้อมถ่อมตนจนปมทั้งหลายหลุด กลับเป็นเส้นด้ายที่สามารถม้วนไว้ได้อย่างเรียบร้อย เตรียมพร้อมสำหรับนำไปใช้ประโยชน์ตามวาระอันควร

หากแม่ปูเดินตรงทางแล้ว ก็ย่อมวางใจ แน่ใจได้ว่า ลูกปูจะเดินตรงทางตามไปด้วย

และเมื่อแต่ละหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม คือบ้าน มีความอบอุ่นเข้าใจซึ่งกันและกันเป็นอันดี ชุมชนนั้น ประเทศนั้น และมนุษยชาติ ซึ่งเกิดขึ้นจากหน่วยเล็กที่สุดเหล่านั้น มารวม ๆ กันเข้า ย่อมอยู่กันด้วยความสงบผาสุก

อดทนจนเจ้ ตถา กยิรา ยถนุณมนุสชาติ  
ถ้าพร้าสอนผู้อื่นฉันใด ก็ควรทำตนฉันนั้น

(๒๕/๒๒)

ปฏิบัตินิยมตน  
จงพิจารณา (ตรวจสอบ) ตนด้วยตนเอง

(๒๕/๓๕)

# ฟังตน

๑

เด็กหญิงวัยรุ่น ชื่อเสียงเรียงนามว่าเอื่อย ตัดสินใจหอบ  
ผ้าผ่อนสมบัติประดามี หนีตามหนุ่มน้อยที่เพิ่งรู้จัก นับบิดเสร็จ  
ได้แก่วันพอดีพอดี เหตุผลในใจของเอื่อยคือ เธอต้องการ  
อิสรภาพ การเป็นลูกคนโต ที่มีน้องเรียงกันปีละคนถึงเก้าคน  
เป็นความวุ่นวายและเบียดเบียนสิทธิส่วนตนของเธออย่าง  
มหาดล ความรู้แค่จบประถมหก ทำให้เอื่อยไม่ฝันเฟื่อง ยิ่ง  
ภาวะของครอบครัวเป็นเช่นว่า เอื่อยก็ถูกฝึกให้เป็นคนหนักเอา  
เบาสู้ หยิบจับทำงานทุกอย่างที่ขวางหน้า โดยไม่มีเวลาบวกลบ  
คุณหารว่า เป็นการถูกกินแรงโดยไม่ยุติธรรมหรือเปล่า

เมื่อตกลงปลงใจเป็นนิก บินออกจากคอนไปสู่โลกกว้าง  
เอื่อยก็บอกกับตนเองว่า เธอจะเรียนรู้ทุกอย่าง แล้วปรับปรุง  
ตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เพื่อความอยู่รอด

หนุ่มน้อยของเอื่อยมีชื่อเรียกขานว่าอ้าย มีประวัติหนีออกจากบ้านมาแต่อายุสิบสี่ เพราะพ่อเมาเหล้าทั้งวัน มีข้าวของ  
เงินทองเท่าไรก็เอาไปละลายเป็นน้ำเหล้า จนบางวันอ้าย  
ไม่ได้กินอะไรเลย ถ้าไม่มีเงินไปซื้อเหล้าให้พ่อ พ่อก็จะอาละ  
วาดเขี่ยนตีอ้ายอย่างหนัก แม่ของอ้ายไม่สามารถทนทานต่อ



ทารุณกรรมของพ่อได้ ก็ล้มเจ็บด้วยความตรมตรอมใจ และตายจากไปตั้งแต่อายุน้อยได้แปดขวบ

วันที่อายตัดสินใจหนีออกจากบ้าน เป็นเวลาปิดเทอม อ้ายเพิ่งสอบมัธยมสามได้ วันนั้นทั้งบ้านไม่มีเงินเหลืออยู่เลย พ่ออยากเหล่าจนขาดสติ ลั่นไปหมดทั้งตัว อ้ายหาสมบัติทั่วบ้านเพื่อจะเอาไปแลกเป็นเหล้ามาให้พ่อก็ไม่มี พ่อคว้าได้เข็มขัดหนึ่ง ก็ฟาดอ้ายจนหลังแตก แล้วยังกระหน่ำฟาดต่อไปโดยไม่หยุดยั้ง ตาพ่อแดงกล้าด้วยพิษโทสะ และขวางไร้แววจากความขาดสติ เพราะร่างกายร่ามทุรนทุรายด้วยความกระหายเหล้า

อ้ายมองดูพ่อแล้ว ก็รู้ขึ้นในใจว่า ยามนี้พ่อของอ้ายคือผีบ้าที่เป็นทาสน้ำเหล้า ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี หรือเหตุผลใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้าอ้ายยังอยู่ขวางหน้า พ่อก็คงตีจนตายโดยไม่รู้ตัวว่าตัวเองกำลังทำอะไรลงไป อ้ายจึงตัดสินใจวิ่งออกจากบ้านไปตัวเปล่า ๆ ไม่มีทรัพย์สินสมบัติมรดกสิ่งหนึ่งสิ่งใดเลย เดินตุ๋นตุ๋นไปจนค่ำ จึงนึกได้ถึงเพื่อนรุ่นพี่ที่ทำงานเป็นช่างฟิตอยู่อู่รถ อ้ายก็ออกเดินอย่างมีจุดหมายไปที่อยู่นั้น

และที่นั่น อ้ายได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ยืนบนลำแข้งของตัวเอง เริ่มตั้งแต่เป็นลูกมือรับใช้ทุกอย่าง และเรียนรู้การทำงานซ่อม แกะ ฟิตเครื่องยนต์ เรือยไปจนหมดชั่วบทรด

ประสบการณ์จากพ่อ ทำให้อ้ายเป็นเด็กหนุ่มที่ไม่ตะแคงเหล้า ไม่สูบบุหรี่ หรือเครื่องเสพติดใด ๆ เพราะรู้ถึงพิษภัยของ

มัน ขยันขันแข็งในการทำงาน หนักเอาเบาสู้ จึงเป็นที่รักใคร่  
เอ็นดูของนาย

อยู่มาวันหนึ่ง นายเรียกย้ายไปพบ มอบหมายให้ขับรถ  
บรรทุกอะไหล่ไปส่งลูกค้าที่ต่างจังหวัด พร้อมทั้งอยู่บริการซ่อม  
แก้เครื่องยนต์ของเขาจนใช้การได้ ที่นี้เอง ที่ย้ายพบกับเอื้อย  
ได้พูดคุยกัน เกิดความสนิทสนม คั่นเคย รักใคร่ ตกหลงปลงใจ  
จะร่วมชีวิตเป็นคู่ผัวตัวเมียกัน

ย้ายอายุยี่สิบ เอื้อยอายุสิบสี่

เอื้อยบอกกับย้ายตรง ๆ ว่า เธอกลัวการมีลูก เพราะการได้  
เห็นแม่เป็นเหมือนเครื่องผลิตลูก ทำให้เธอพิศวงว่า การทำลูก  
ขึ้นมาโดยไม่คิดให้ถึงวันเสียก่อนว่า จะสามารถเลี้ยงดูได้  
เหมาะสมหรือไม่นั้น ถูกหรือผิด ย้ายเห็นว่าความกลัวของเธอ  
ไร้เหตุผล เขาเชื่อว่า เมื่อเราเป็นเจ้าของชีวิตของเรา เราก็ควร  
เชื่อความรู้ ความสามารถของตนเอง เมื่อมีครอบครัว ก็ควรมี  
ลูก เอื้อยแย้งว่า ประสบการณ์ของผู้อื่นก็มีส่วนสอนให้เรา  
รอบคอบ ไม่ต้องเอาตัวเองไปติดบ่วงเช่นนั้นโดยไม่จำเป็น  
ถ้าเรายังไม่รู้จักวิธีเป็นพ่อและแม่ที่ถูกต้อง เราก็ควรใช้เวลา  
ศึกษา แสวงหาความรู้ ก่อนจะสูมสู่มหัวทำอะไรงไป แล้ว  
ค่อยคิดแก้ไขภายหลัง เข้าทำนองล้อมคอกเมื่อวัวหาย

ไม่รู้ รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง รู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง เพราะใจที่ครอบครอง  
เรือนร่างแต่ละรูปร่างอยู่ มีความหลง อวิชชา และความยึดติด  
อุปาทาน เคลือบแฝงคลุกเคล้าอยู่ ถ้าเปรียบใจเป็นน้ำ สิ่ง  
แปลกปลอมหรือสารมลพิษเหล่านี้ อันได้แก่ อวิชชา อุปาทาน  
ตัณหา กิเลส ก็เปรียบเหมือนน้ำมัน น้ำและน้ำมันมีธรรมชาติ  
ที่คลุกเคล้าเข้ากันไม่ได้ ต่างอันต่างอยู่ เพราะใจแท้ ๆ ที่ชำระ  
ด้วยสติสัมปชัญญะปัญญา จนบริสุทธิ์ เป็นพุทธะ แจกเช่นใจ  
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และของพระอรหันตสาวก เป็น  
วิมุตติ แต่กิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน เป็นสมมติ

วิมุตตินั้นเป็นโลกุตตระ คือสิ่งเหนือโลก เหนือสมมติ  
บัญญัติทั้งปวง แต่สมมติคือโลก คือความไม่เที่ยง แปรปรวน  
หาสาระแก่นสาร ตัวตนที่เอาเป็นหลัก เป็นที่พึ่งพาอาศัย  
ไม่ได้

เมื่อสมมติ และวิมุตติมาคลุกเคล้าอยู่ด้วยกัน วิมุตติก็  
เสื่อมคุณภาพ น้ำกับน้ำมัน เมื่อเอามาเทใส่ภาชนะเดียวกัน  
เขย่าไปเขย่ามา ก็เสียความใสบริสุทธิ์ กลายเป็นหยดของเหลว  
ขุ่นขาว ใช้กิน ใช้ดื่ม หรือเอามาชำระซักฟอกสิ่งของ เช่น  
คุณสมบัติเดิมไม่ได้

ใจที่ปล่อยให้ความเห็นผิด ยึดติด ครอบงำจนเป็นอัตโนมัตติ  
ก็สูญเสียความใสบริสุทธิ์ กลายเป็นพิษเป็นภัยต่อตนเอง และ  
ผู้อื่น ตลอดจนถึงของรอบข้าง เพราะหาความสม่ำเสมอ เที่ยง  
ตรง เอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้ มีเหตุการณ์ใดมากระทบ ก็ไหว

หวั่นรวนเร ชวดเซตามไป เพราะขาดหลักของใจ ใครว่าอะไรก็  
เป็นมงคลตื่นข่าว เห็นดีเห็นงามคล้อยตามไปทุกเรื่อง

ถ้าเราเฉลียวฉลาด รู้จักฝึกใจให้เที่ยงตรง รู้คิด พินิจ  
พิจารณา ไตร่ตรอง เรียนรู้จากสิ่งผิดพลาดและประสบการณ์  
ที่ผ่านมา เราจะเริ่มมีสำนึก ระวังรู้เท่าทันกระแสความนึกคิด  
ปกติคนเราปล่อยใจให้ปลิวตามสิ่งกระทบไปด้วยอารมณ์  
ความเคยชิน กระเซอะกระเซิง กระเจิงไปอย่างไรทิศทาง  
เพราะปราศจากเข็มทิศ และหางเสือ ครั้นกระทบอะไร แม้นิด  
หน่อย นาวาชีวิตจึงอับปางลงอย่างง่ายดาย

๓

ชัยเป็นเด็กหนุ่มร่างกายกำยำล่ำสัน อายุครบเบญจเพส  
ขับรถไปรับเพื่อนหญิงไปกินข้าว เทียวเตร่ พักผ่อนหย่อนใจ  
แล้วจะพาไปส่งบ้าน พอตรึงสับล้อแซงรถในทางของเขา ใน  
ระยะกระชั้นชิด เลยพุ่งเข้าใส่รถของชัยแบบประหลาด

เพื่อนหญิงตายคาที่

ชัยกะโหลกศีรษะแตก ตกเลือดในช่องสมอง ไม่รู้สึกตัว  
ถูกนำส่งโรงพยาบาล เพื่อทำการผ่าตัด เมื่อฟื้นจากผ่าตัด  
ชัยเคลื่อนไหวร่างกายซิกขวาไม่ได้ แต่แพทย์คิดว่า อาจฟื้นคืนดี  
ได้ เพราะอาการเหล่านี้เป็นผลจากเลือดที่มากั่งในช่องสมอง  
นาน ทำให้สมองบวม ซอกซ้า เมื่อสมองกลับเป็นปกติ อาการ  
ของอัมพาตก็ควรทุเลาไป แพทย์ผู้รักษาจึงส่งชัยไปทำกายภาพ

บำบัดเพื่อป้องกัน และรักษากล้ามเนื้อให้ไม่ฝ่อลีบจากการไม่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว หรือไม่ได้ทำงานระหว่างมีอาการอัมพาตนี้

ชัยไม่สามารถปรับใจให้รับสภาพความเป็นจริงได้ ไม่ยอมบังคับตัวเองให้พากเพียรฝึกทำกายภาพบำบัด ร่ำร้องให้ คร่ำครวญแต่ว่า “เอาผมกลับไปนอน เอาผมกลับไปนอน นี่มันฝันร้าย ไม่ใช่เรื่องจริง นอนตื่นแล้ว ผมก็จะพ้นจากฝันร้ายน่าสยดสยองนี้”

#### ๔

ใจที่ไม่มีกำลัง ไม่เคยฝึกสติให้เข้มแข็ง คอยระลึกรู้ตามเป็นจริง คอยระวังคุ้มครองใจอย่างใกล้ชิดทุกขณะ จะขาดภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงกะทันหันที่เกิดขึ้นในชีวิต อุปาทานซึ่งเป็นยางสารพัดพิษ ตรึงยึดใจไว้กับความจำได้หมายรู้เก่า ๆ กับความคิดปรุง ที่อยากให้ตัวของตนมีอย่างนั้น ๆ เป็นอย่างนี้ ๆ

ความยึดเหล่านี้ เหนียว แน่นหนา และทรงประสิทธิภาพ จนดึงดูดใจให้เลื่อนหลุดจากความรู้อตามเป็นจริง ไปติดอยู่กับความคิดอยากเหล่านั้น

ชัยจึงคร่ำครวญแต่ว่า ความจริงคือฝันร้าย แล้วร่ำร้องจะให้ความยึดอยากของใจ กลายมาเป็นความจริง

เมื่อใจเห็นวิปริตผิดความจริงเช่นนี้ ก็รังแต่จะสร้างทุกข์

ขึ้นมาทับถมตัวเองโดยถ่ายเดียว เพราะการปล่อยปัจจุบันให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ คือการฆ่าตัวเอง

แต่ละเวลานาทีที่กล้ำเนื้อไม่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ไม่ออกแรงต้านน้ำหนัก นั่นคือสาเหตุให้เกิดการฝ่อลีบไปโดยอัตโนมัติ ครั้นสมองที่ซอกซำจากการกระทบกระเทือนอย่างแรง ค่อยๆ เล่า กลับสู่สภาวะปกติ ส่งอาณัติสัญญาณให้กล้ำเนื้อหดคลายตัวตามปกติได้ กล้ำเนื้อเหล่านี้ก็เสื่อมสภาพไปหมดแล้ว เส้นใยที่เคยแข็งแรง สมบูรณ์ กลายเป็นเยื่อพังผืด ฝ่อลีบไม่สามารถหดคลาย เคลื่อนไหวไปมาได้ดังเก่าก่อน ผลจึงทำให้ผู้นั้นกลายเป็นอัมพาตไปอย่างถาวร เป็นอัมพาตที่เจ้าตัวเองสรรค์สร้างขึ้นมำทำร้ายตัวของตัว ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ครั้นเหตุการณ์ล่วงเลยไปถึงจุดนั้นแล้ว ใจคลายจากความยึดติด ค่อยคลี่คลายออกรับรู้ความเป็นจริง เต็มอกเต็มใจ พร้อมใจ ทำกายภาพบำบัด ก็หมดโอกาส เพราะเวลาเปรียบเหมือนสายน้ำ ผ่านไปแล้ว ไม่เคยหวนกลับคืนมา ผู้ปรับใจให้รู้สภาวะของปัจจุบันแต่ละขณะ แต่ละขณะ ไม่เท่าทัน ไม่ขัดแย้งแทงตลอด ย่อมประสบความวิบัติ เพราะพลาดจังหวะตั้งามทั้งหลายของชีวิตไป เข้าทำนอง กว่าตัวจะสุก ก็งำใหม่

๕

ชัยบังเอิญโชคดี ตัวของตัวคุ้มตัวไม่รอด แต่คุณหมอที่รักษา ช่วยประคับประคองให้ชัยผ่านช่วงวิกฤตนั้นไปได้ทัน

เวลา เมื่อชัยตีอกชกหัว รำไห้จะกลับไปนอนท่าเดียว คุณหมอก็ปล่อยให้ระบายอารมณ์คั่งแค้นผิดหวังออกมาเต็มที่ ขณะเดียวกันก็คอยจังหวะ ครั้นชัยได้ระบายจนสมใจแล้ว คุณหมอก็กพาไปดูคนไข้ที่นอกจากจะเป็นอัมพาตอย่างชัยแล้ว ยังกลั้นปัสสาวะ อุจจาระไม่ได้ เพราะประสาทและกล้ามเนื้อที่ควบคุมการขับถ่ายเสียไปอย่างถาวร

คุณหมอดถามชัยว่า ถ้ามาเป็นแบบนี้ กับที่กำลังเป็นอยู่ อย่งไหนจะดีกว่ากัน

ชัยสะดุด สติเริ่มเกาะกับใจกระชับขึ้น ทำให้เกิดความระลึก รู้ตามเป็นจริง เริ่มเห็นเหตุและผลดี ผลเสียที่คุณหมอเฝ้าเพียรชี้แจง อธิบาย สติสัมปชัญญะปลุกชัยให้ตื่นจากความยึดติด ดึงดัน ถือร้นที่จะให้ตนกลับคืนเป็นปกติโดยไม่ทำอะไรเลย กลับกลายเป็นชัยที่รู้เหตุ รู้ผล หัวอ่อนกว่านอนสอได้ง่าย กระตือรือร้นทำกายภาพบำบัดตามคำสั่งโดยเคร่งครัด แต่ก็ยังอดเข้าซีพีพีพีไรไม่ได้ คือจะให้คุณหมอสัญญาว่า เมื่อตนเพียรทำกายบริหารแล้ว ทุกอย่างจะฟื้นคืนสู่สภาพปกติ กลับไปทำงานได้ทันที ก่อนสิ้นกำหนดวันลา

คุณหมอชี้แจงว่า สิ่งเหล่านี้อยู่นอกเหนืออำนาจที่คุณหมอจะสัญญา และบันดาลให้เป็นไปได้ แต่อยู่ที่ตัวชัยเอง ถ้าชัยตั้งอกตั้งใจ เคร่งครัดดูแลรักษาให้กล้ามเนื้อเหล่านี้ได้ออกกำลัง เคลื่อนไหว รับประทานอาหาร เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ทรงตัวแข็งแรงตามสภาพปกติ เพราะยังถูกใช้งานอยู่ トラバจนร่างกายกลับ

เป็นปกติ สมองทำงานเต็มที่ เส้นประสาทที่ควบคุมกล้ามเนื้อ  
ส่งคำสั่งให้มีการเคลื่อนไหว ซ่อมแซม บำรุงรักษาตัวตามปกติ  
ได้ ทุกอย่างก็เรียบร้อย

ผลการรักษาปรากฏว่า ชัยฟื้นสภาพได้อย่างน่าพอใจ  
สามารถไปรายงานตัวต่อที่ทำงานเมื่อครบวันลา หัวหน้าก็มีน้ำใจ  
โยกย้ายชัยให้มาทำงานนั่งโต๊ะ แทนที่จะต้องออกพื้นที่  
และไปต่างจังหวัดเช่นแต่ก่อน ทำให้สามารถจัดเวลาช่วงบ่าย  
มาทำกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาลต่อไปได้

๖

เมื่อมาอยู่ด้วยกัน

ธรรมชาติของวัยหนุ่มสาว ทำให้เอื่อยอ่อนอ่อนผ่อนตาม  
ความปรารถนาของอ้ายไปโดยไม่รู้ตัว จนมีลูกด้วยกันสองคน  
เป็นผู้ชายทั้งคู่ แม้อ้ายจะขยันขันแข็งแค่ไหน การรับผิดชอบ  
ถึงสี่ปากท้อง ก็ไม่ใช่ของง่าย เอื่อยจึงต้องชวนขวยหางานทำ  
เพื่อช่วยภาระครอบครัว ครั้งแรกก็ลองทำอาหาร ให้ผู้คนที่ผ่าน  
ไปมา ชื้อใส่ถุงพลาสติกกลับบ้าน ต่อมา อ้ายแนะให้ทำปิ่นโต  
ส่งตามบ้านด้วย โดยอ้ายรับภาระช่วยส่งปิ่นโตให้ รายได้ก็  
ค่อยเป็นกอบเป็นกำ ให้ทั้งคู่ค่อยมั่นใจว่า คงสามารถส่งเสียลูก  
เข้าโรงเรียนได้โดยไม่เดือดร้อน

ปกติเอื่อยเชื่อในคุณงามความดี เชื่อว่า ถ้าเราทำถูก ทำดี  
แล้ว เทพยดา พ้าดิน สิ่งศักดิ์สิทธิ์รู้เห็นเป็นพยาน ท่านจะต้อง



คอยช่วยเหลือ คุ่มครอง ปกปักษ์รักษาคนดีให้ได้รับแต่ผลดี คนชั่ว  
ทำชั่วแล้ว ก็ต้องได้รับการลงโทษให้รู้สำนึก อ้ายแย้งว่า ถ้า  
ทฤษฎีของเอื้อยเป็นจริง โลกนี้ก็ไม่ต้องมีคุกตะราง ไม่มีคนโกง  
คนรู้มากเอาเปรียบ เพราะผลที่ได้รับเป็นเครื่องบีบบังคับให้ทุก  
คนระมัดระวัง ทำแต่ความดี เพื่อจะได้ผลดีตอบแทน

เอื้อยก็เริ่มสับสน

ถ้าเป็นจริงอย่างอ้ายว่า ทำไมพ่อแม่ปู่ย่าตาทวดเอื้อยจึง  
สอนว่า เทพยดา พ่าติน สิ่งศักดิ์สิทธิ์มีจริง พระสยามเทวาธิราช  
ท่านทรงปกป้องคุ้มครอง ประเทศของเราจึงเป็นเอกราชอยู่  
ได้จนทุกวันนี้ ขณะเดียวกัน ความจริงที่เอื้อยรู้เห็นจากวิทยุ  
บ้าง หนังสือนั่งสือพิมพ์บ้าง ล้วนทำให้เอื้อยระส่ำระสาย หาที่  
ยึด ที่เกาะไม่ได้

ประเดี๋ยวก็มีข่าวเครื่องบินตก คนตายกันทั้งลำ หากความ  
ผิดกับใครไม่ได้ ประเดี๋ยวรถทัวร์ชนกัน ไฟลุกไหม้ ครอบงำโดย  
สารตาย คนขับมหาภัยหนีรอดไปได้ ตกลงผู้โดยสารตายฟรี  
รถสิบล้อชนคนแล้ว ถอยหลังกลับไปทับใหม่ เพื่อให้แน่ใจว่า  
ตายคาที่ แล้วคนขับก็ลอยนวลหนีไป ทุกข่าว ทุกเรื่อง ความ  
เสียหายล้วนตกอยู่กับผู้ไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร แต่บังเอิญมาเป็นผู้  
เคราะห์ร้าย คุ่มครอง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

เรื่องใกล้ตัวเข้ามา เห็นจริงเห็นจังขึ้น คือเรื่องของชัยเพราะ  
อ้ายติดตามข่าวคืบหน้ามาโดยตลอด เนื่องจากบริษัทประกัน  
รถของชัย ใช้บริการอู่ซ่อมรถยนต์ของอ้าย ซ่อมรถลูกค้า

เป็นประจำ

ก่อนนอน อ้ายจะมีเวลาคุยกับเอื้อยถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ตนได้ประสบมา เล่าสู่กันฟัง แล้วก็นำมาถกเถียง เพื่อหาข้อสรุป เป็นความรู้รอบตัว เมื่อตนไปประสบปัญหาเช่นนั้น ๆ บ้าง จะคิดแก้ไขอย่างไร

เรื่องนี้ก็ทำให้เอื้อยหวนคลอนอย่างหนัก เพราะเอื้อยหาคำอธิบายไม่ได้ว่า ทำไมคนไม่มีความผิด อย่างเพื่อนหญิงของชัย จึงต้องเอาชีวิตไปทิ้งเสียเปล่า ๆ เหตุอะไรกันที่บันดาลให้สิ่งน่าสยดสยองเหล่านี้เกิดขึ้น เหมือนฝันร้าย เหมือนเด็กเล่นตุ๊กตา ไม่พอใจตัวไหน ก็ขว้างทิ้งไป

ถ้าเป็นเช่นนั้น เอื้อยควรฟังใคร เพื่อความตลอดปลอดภัยของตนและครอบครัว ?!

๗

ระหว่างทำงานบ้าน หรือทำอาหารปิ้งโต เอื้อยมักฟังวิทยุไปด้วยเป็นการเพิ่มพูนความรู้ให้ตนเอง เรื่องของเทพยดาฟ้าดิน สิ่งศักดิ์สิทธิ์ยังติดข้องอยู่ในใจของเอื้อยและก่อนนอนความรู้สึกลึกคิดเป็นครั้งคราว แม้เอื้อยจะคลายความเชื่ออย่างงมงายลงแล้วก็ตาม แต่จะทำกิจการอะไร ก็อดเผลอบนบานขอความช่วยเหลือไม่ได้ ถ้าอ้ายทราบ ก็จะตำหนิ และคอยห้ามปรามเสมอ ๆ

วันหนึ่งรายการวิทยุที่กำลังฟัง อ่านข้อความจากหนังสือพุทธธรรม ของพระราชวรมุณี ถึงเรื่องเกี่ยวกับเทวดา ทำให้

เอื้อยได้ทราบว่า การที่พ่อแม่และผู้คนในหมู่บ้านเอื้อย เกรงกลัว เทพกันหนักหนา ก็เพราะเชื่อถือตามลัทธิศาสนาที่มีมาก่อน พุทธกาล เชื่อว่า มีเทพสูงสุดเป็นผู้สร้างโลก และบันดาลทุกสิ่ง ทุกอย่าง ซึ่งมนุษย์ไม่มีทางเจริญเลิศล้ำกว่าเทพได้

เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นแล้ว ก็สอนให้ทราบว่า การหวังพึ่งเทวดาย่อมมีขอบเขตจำกัด เพราะเทวดาทั่ว ๆ ไปก็ยังมีอวิชา ไม่มีศีลธรรมเช่นเดียวกับมนุษย์ ส่วนใหญ่ยังเป็น ปุถุชน มีกิเลส มีเชื่อความทุกข์มากบ้าง น้อยบ้าง ยังหมุนเวียน ขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ในสังสารวัฏ ดังเช่นพระพรหม แม้จะมีคุณธรรมสูง แต่ก็ยังประมาทมาว่าตนอยู่เที่ยงเทินรันดร เพราะไม่รู้อายุของตนตามจริง พระอินทร์เมาประมาทในทิพยสมบัติ ยังไม่หมดราคะ โทสะ โมหะ ยังมีความหวาดกลัว สะดุ้ง หวั่นไหว

การอ้อนวอนหวังพึ่งเทวดา นอกจากขัดกับความเพียรพยายามโดยหวังผลสำเร็จจากการกระทำ ขัดหลักพึ่งตนเอง และความหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว ยังมีผลเสียที่ควรสังเกตอีกหลายประการ เป็นต้นว่า

การที่มนุษย์ไปเฝ้าประจบยกยอ บนบานเทวดาที่ยังเป็น ปุถุชน ไม่เพียงแต่มนุษย์เท่านั้นที่ประสบผลเสีย เทวดาทั้งหลาย ก็พลอยเสียไปด้วย เพราะเกิดความหลงใหลมัวเมาในคำยกย่องสรรเสริญ ติดในลาภสักการะ สิ่งเช่นสรวงสังเวศ ปราสาทนา จะได้อีกมากมาย ขึ้น โดยนัยนี้ ทั้งเทวดาและมนุษย์ต่างก็มัว

มาฝึกไฝ่ขุนวายอยู่กับการบนบาน และการให้ผลตามบนบาน  
ละทิ้งกิจหน้าที่ของตน หรือไม่ก็ปล่อยปละละเลยให้บกพร่อง  
ย่อหย่อน เป็นผู้ตกอยู่ในความประมาท แล้วทั้งมนุษย์และ  
เทวดาก็พากันเสื่อมลงไปด้วยกัน

เอื้อยสรุปกับตัวเองว่า โรคคอร์ปชั่นก็ระบาดไปถึงสวรรค์  
ได้เหมือนกัน

เมื่อเทวดาประเภทหวังลาภมาวุ่นวายกันอยู่มาก เทวดาดี  
ที่จะช่วยเหลือคนดีโดยไม่หวังผลประโยชน์ ก็พากันปลีก  
ตัวออกไป มนุษย์ก็เลยรู้สึกกันมากขึ้นเหมือนว่าทำดีไม่ได้ดี  
ทำชั่วจึงได้ดี ก่อให้เกิดความสับสนระส่ำระสายในสังคมมนุษย์  
มากยิ่งขึ้น

เมื่อมนุษย์อ่อนวอนเรียกร้องเจาะจงต่อเทพบางท่านที่เขา  
นับถือ เทพไฝ่ลาภก็ลงมาสวมรอยรับสมอ้างหลอกมนุษย์  
ทำเรื่องให้พวกมนุษย์หมกมุ่นมัวเมายิ่งขึ้น

จึงเห็นได้ว่า คนที่ได้รับความช่วยเหลือจากเทวดา ไม่  
จำเป็นต้องเป็นคนดี และคนดีก็ไม่จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ  
จากเทวดา ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ทั้งมนุษย์และเทวดาต่างก็เป็น  
ปุถุชน ต่างก็ปฏิบัติผิด พากันทำให้ระบบต่าง ๆ ที่ตั้งงามใน  
โลก คลาดเคลื่อนเสื่อมทรามลงไป

แม้เทวดาจะมีฤทธิ์อำนาจเหนือกว่ามนุษย์ แต่ถ้ามนุษย์  
ปรับปรุงตัวเองให้มีคุณธรรม ก็สามารถเท่าเทียม หรือเหนือกว่า  
เทวดาได้ ดังเรื่องในชาดก เล่าถึงกษัตริย์สองเมือง จะทำ

สงครามกัน ฝ่ายหนึ่งไปตามพระฤๅษีมฤๅถ์ ซึ่งติดต่อกับพระอินทร์ได้ ได้รับทราบคำสั่งของพระอินทร์ว่า ฝ่ายตนจะชนะ จึงประมาท ปล่อยเหล่าทหารสนุกสนานบันเทิง ส่วนกษัตริย์อีกฝ่ายหนึ่ง ทราบข่าวทำนายว่าตนจะแพ้ ก็ตระเตรียมการให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ครั้นถึงเวลารบจริง ฝ่ายหลังก็เอาชนะกองทัพกษัตริย์ฝ่ายที่มัวประมาทได้

พระอินทร์ถูกต่อว่า ก็อธิบายว่า 'ความบากบั่นพากเพียรของคน เทพทั้งหลายก็เกียดกันไม่ได้'

๘

เอื่อยฟังแล้วก็เห็นจริงตาม เพราะชีวิตของพ่อแม่เคยเป็นเช่นไรก็เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่มีใครกล้าเสี่ยงทำอะไรที่ผิดแบบแผนจารีตประเพณีออกไป ผิดกับอ้าย ที่มีความมุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว เมื่อเห็นว่าหมดทางปรับปรุงแก้ไขพ่อได้ อ้ายก็ตัดสินใจไปตายเอาดาบหน้า หนักเอาเบาสู้ทุกอย่าง เริ่มต้นด้วยการเป็นลูกมือเรียนรู้การเป็นช่างฟิต แล้วขยับไปหัดขับรถให้เป็นด้วย

ครั้งนี้ได้เอื่อยมาอยู่ด้วย อ้ายก็หาลำไพ่พิเศษ ด้วยการขับรถเมล์ลี้กผลัดค่ำ เก็บหอมรอมริบจนสามารถซื้อรถกระบะเก่า ๆ คันหนึ่ง มาตกแต่ง ซ่อมแซม จนใช้การได้ดี และใช้เป็นพาหนะสำหรับส่งปิ่นโตลูกค้า สมดังคำพระอินทร์ที่ว่า 'ความบากบั่นพากเพียรของคน เทพทั้งหลายก็เกียดกันไม่ได้'

เพราะอ้ายเชื่อเช่นนั้นนั่นเอง จึงไกรธเคื่อยหนักหนา เวลา

เอื้อยบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยเหลือ อ้ายจะไวยวายว่า เรื่องอะไรต้องไปติดสินบนนักเลง ตัวของตัวเองตัวเองไม่เป็นหรือ เอื้อยก็มัวไปวิตกทุกข์ร้อนว่า อ้ายล่องเกินเทวดา เดี่ยวจะเป็นอันตราย

ยิ่งพูด ก็ยิ่งไม่เข้าใจกันมากขึ้นทุกที ชีวิตผัวเมียที่ระหองระแหงกัน แล้วบานปลายไปเรื่อย ๆ ก็คงทำนองนี้ ตัวอยู่ใกล้ชิดในบ้านหลังเดียวกัน แต่ใจคิดกันไปคนละฟากฝั่ง

๙

ชัยเล่าให้คุณหมอฟังว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียนสอนใจที่มีคุณค่ามหาศาล ปลุกสติสัมปชัญญะของเขาให้รู้และเข้าใจในสาระของปัจจุบันว่า คือ การขวนขวายพึ่งพาตัวของตนเองนั่นคือ ถ้าเขาไม่ได้มาเป็นคนไข้ของคุณหมอ ไม่ได้ฝึกฝนใจตัวเองให้มีสัจจะ สม่่าเสมอ ชื่อตรงต่อการทำกายภาพบำบัด เขาคงกลายเป็นคนพิการไปแล้วจริง ๆ และไม่มีโอกาสได้ทราบว่ ไม่ใช่อุบัติเหตุทำให้เขาพิการ แต่เขาทำตัวของเขาเอง

ชัยเป็นกำพร้ามาแต่เล็ก เติบโตขึ้นมาด้วยการอุปการะดูแลจากคุณป้าที่เป็นสาวโสด เคร่งครัดในบรรพบุรุษศาสนา แต่ไม่เข้าใจวิธีถ่ายทอดสิ่งดีงามเหล่านี้ให้หลานชาย จึงเกิดช่องว่างระหว่างวัย ทำให้การพูดคุย สื่อความหมายกัน ไม่เกิดสาระเท่าที่ควร เป็นต้นว่า คุณป้ามักย้ำ ..ออ คอยดูไปเถอะ ใครทำ

อย่างไหนไว้ ก็ต้องได้รับผลอย่างนั้นแหละ หนีไม่พ้นหรอก

ฟังแล้ว แทนที่ชัยจะเห็นเป็นเรื่องของเหตุและผล กลับ  
ขบขันว่า คุณบ๊าคอยฟังโทษแ่งให้เขาเดือดร้อน คุณบ๊ाप้าเตือน  
ให้ชัยสวดมนต์ ไหว้พระ ทำสมาธิก่อนนอน เพื่อใจจะได้สงบ  
ร่วมเย็นเป็นสุข แทนการเที่ยวเตร่ ส่ำมะเลเทเมา ปล่อยชีวิต  
ให้หมดไป เปลืองไป โดยเปล่าประโยชน์ ชัยก็เถียงข้าง ๆ คุ ๆ  
ไปว่า เวลาของคุณบ๊าเหลือน้อย ก็ขอเชิญคุณบ๊ารับเร่งภาวนา  
ไปก่อนเถิด สำหรับเขา ต้องใช้เวลาเพื่อเรียนรู้ชีวิตให้ครบทุก  
กระบวนการก่อน เพื่อว่า ตายไป ยมบาลซักถาม จะได้ไม่เสีย  
ตายว่า นี่ก็ยังไม่รู้ นั่นก็ยังไม่เคยลอง เสียชาติเกิดเปล่า ๆ

อุบัติเหตุครั้งนี้ กระจกชัยให้ได้เห็นความไม่แน่นอนของ  
ชีวิต ไม่มีสิ่งใดจะยึดเป็นกำหนดหมายได้ ชัยเชื่อเสมอมา  
ว่า คุณบ๊าต้องตายก่อนเขาแน่นอน ตัวเองยังหนุ่มแน่น แข็งแรง  
เวลามีเหลือเพื่อสำหรับทดลอง เรียนรู้ชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ ให้  
สิ้นอยากเสียก่อน

เรื่องของศาสนา คือ บทปลอบใจยามแก่ ให้ไม่ว่าเหว  
ไรที่พิกพิง แค่นั้นเอง

๑๐

ความจริงที่ปรากฏเป็นประจักษ์พยาน ย้ำรอยชัดเจน  
ให้ชัยไม่มีข้อโต้เถียงว่า ความตายเป็นของไม่เที่ยง ไม่มี  
ใครทราบล่วงหน้า เขาเองจะตายขณะใดก็ได้ทั้งสิ้น อาก่อน

๔๔

คุณบ้าด้วยซ้ำไป เวลาที่เชื่อว่า มีเหลือเฟือเกินพอ หายวับไปกับตาเหมือนเล่นกล ชัยเกิดความหวั่นกลัวจับใจว่า ถ้าเขาเกิดตายไปในช่วงอุบัติเหตุ จะมีอะไรเป็นเสียบึง จะพึ่งตนเองให้ตลอดปอดภัยได้อย่างไร

เพิ่งเข้าใจความหมายของคำคุณบ้าที่ว่า ใครทำอย่างไรไหนไว้ ก็ต้องได้รับผลอย่างนั้นแหละ หนีไม่พ้นหรอก เมื่อคุณหมอพาเขาไปดูผู้ป่วย ที่ช่วยตัวเองไม่ได้แม้กระทั่งเรื่องของการขับถ่าย พร้อมทั้งป้อนคำถามให้เขาย้ำคิด ถามตัวเองว่า จะพึ่งตนเอง คิดสู้กับความยากลำบาก หรือจะปล่อยเวลาให้กลืนโอกาสทองของชีวิตไปโดยไร้คุณค่า เพราะไม่สร้างเครื่องป้องกัน ไม่ช่วยตัวเอง

เหตุที่คนไข้เหล่านั้นประสบมา ย่อมรุนแรงกว่าเหตุของเขา อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจึงมีผลบั่นทำลายประสาทที่ไปควบคุมระบบขับถ่ายด้วย ทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานแสนสาหัส เขาเองเมื่อแรกก็โกรธ หงุดหงิด คับข้องกับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น เขาถูกต้องทุกประการ เหตุไฉนจึงประสบผลวิบัติเช่นนี้ ?!

เมื่อเวลาล่วงไป .....

ความละเอียดพิสดารของความเป็นจริงโดยธรรมชาติ ค่อยประจักษ์ชัดขึ้นในใจ สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง ไม่ควรแก่การยึดมั่นถือมั่น เราพึงเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาทเถิด

เขาประมาทเอง ประมาทขาดสติ ไปยึดเชื่อว่า กฎจรรยา เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผู้ใดปฏิบัติตามโดยเคร่งครัดแล้ว ย่อมปลอดภัย



ภัยจากอุบัติเหตุที่ทั้งปวง ความยึดมั่นอันนี้เอง ทำให้ใจของเขา  
ขาดความคล่องตัว ที่จะมองปัญหาเฉพาะหน้าตามที่มันควร  
เป็น และหาทางป้องกัน แก้ไข

เขาจึงไม่คิดหักพวงมาลัยหลบ หรือทำอย่างใดอย่างหนึ่ง  
ที่ผิดแผกไปจากการขับรถในภาวะปกติทุกวัน ทุกวัน ปล່อยให้  
ทุกอย่างเกิดขึ้น เป็นไป ตามกระแสของเหตุปัจจัย เสมือนงอ  
มืองอเท้า ปล່อยตัวเองให้กลิ้งไปตามกำลังสลาตัน

พระพุทธเจ้าตรัสสอนถึงการฝึกฝนอบรมให้ฟังตน  
ให้พยายามสร้างนิสัย ทำอะไรด้วยสติปัญญาความสามารถ  
ของตัวเอง เพื่อเกิดเป็นความเคยชิน จะได้มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน  
ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

เคราะห์ของเขายังดี มีอัศวินขี่ม้าขาวมาช่วยให้สติปัญญา  
ไหวตัวตื่นขึ้นมาทันได้พิสูจน์ความจริงข้อนี้ ได้พึ่งตน ขวน  
ขวายป้องกันไม่ให้ร่างกายหมดสมรรถภาพ จนกลายเป็นคน  
พิการทุพพลภาพ จริงแท้ตามคำคุณปู่ ใครทำอย่างไรได้  
ย่อมได้รับผลอย่างนั้นแหละ

๑๑

ก่อนความรู้สึกจะวูบดับไป เมื่อรถของเขาประสานงา  
กับรถสิบล้อ ชัยรู้สึกเพียงว่า เล่นบ้า ๆ อะไรกันนี้ ก็เห็นออกชัด  
เจนว่า มันทางของตุแท้ ๆ ขณะนั้น เขาเชื่ออย่างนั้นหมดหัวใจ  
...มันทางของตุแท้ ๆ ...

๔๖

แต่พอสถิติสัมปชัญญะกลับคืนมา เมื่อเหตุการณ์ผ่านพ้นไปแล้ว เขาจึงได้เห็นด้วยความตระหนกตกใจว่า มันทางของใครกัน เราไปสมมติกติกาศั้นมาว่า ในเมืองไทย ชิกซ้ายของถนนคือทางของเรา ใครล้วงล้ำเป็นฝ่ายผิด แล้วเราก็ตัดเอาว่า ทุกคนต้องปฏิบัติตามกติกานี้โดยเคร่งครัด มีหลักประกันให้อบอุ่นใจว่า ใครฝ่าฝืนย่อมถูกลงโทษ

บัดนี้ คนขับรถสิบล้อฝ่าฝืน ตัวบทกฎหมายระบุว่า จะต้องถูกจับกุมมาลงโทษ แต่โทษอะไรเล่า จะลบล้างผลเสียหายที่เกิดขึ้นให้หมดไปได้ โทษอะไรเล่าจะชุปชีวิตเพื่อนหญิงให้กลับฟื้นคืนมีลมหายใจมาใหม่ได้อีก

ผลเสียหายจากรถที่พังยับเยินไปโดยไม่สมควรแก่เวลา ความเดือดร้อนของครอบครัวคนขับรถสิบล้อ ที่หัวหน้าครอบครัวหลบโทษ กระเซอะกระเซิงหนีไป ตลอดจนตัวของเขาเอง ที่รอดพ้นความตายมาได้อย่างหวุดหวิด การสูญเสียความเป็นปกติแข็งแรงของกำลังกาย กำลังจิตใจ การสูญเสียผลผลิตที่พึงได้จากจำนวนเวลาที่ล่องไประหว่างความเจ็บป่วยครั้งนี้ โทษทัณฑ์อะไรจะมาชดเชย ชำระล้างความเสียหายเหล่านี้ได้

ตรงกันข้าม มีแต่จะบานปลาย กลายเป็นการก่อกวนสินล้นพ้นตัวเสียเข้าไป เพราะถ้าเขาไม่ได้ความรู้คิดจากคุณหมอลูกเขาก็คงจะกระเหี้ยนกระหือรือ จ้องเวรกับคนขับรถสิบล้อ เพราะเห็นเป็นว่า เป็นผู้ผิด เป็นเหตุให้เขาสูญเสียเพื่อนคู่หมายที่จะแต่งงานกันในไม่ช้านี้ สูญเสียทรัพย์สินของ เงินทอง เวลา

ตลอดจนสุขภาพไปโดยโชเหตุ สู้เราแต่ละคน แต่ละคน ไม่  
ประมาท ช่วยกันรักษาใจตนให้อยู่กับความเป็นจริง ป้องกัน  
อย่าให้เหตุร้ายเกิดขึ้น จะไม่ดีกว่าหรือ ?

เมื่อสติมาระลึกอยู่กับใจแล้ว ชีวิตและโลกนี้ก็ไม่ต่างอะไร  
กับความฝัน อะไร ๆ จะเกิดขึ้นย่อมได้ทั้งนั้น มันไม่มีคำ  
อธิบายอย่างที่เราคิดค้นค้นเดา แต่ถ้าเปิดใจให้ว่างจากความยึด  
มั่นถือมั่น มองสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วรับตามธรรมชาติธรรมดา เราจะ  
ได้ความรู้ความฉลาด ความโปร่งเบาของจิตใจที่ไม่เคยรู้จัก  
หรือลึ้มรสมาก่อน อะไรเป็นหน้าที่ ความรับผิดชอบ ความถูก  
ต้องของกฎ ระเบียบ ของกรอบประเพณี ก็ประพฤติปฏิบัติไป  
แต่ไม่ปล่อยใจไปยึดถือ เขาเป็นเขาตายกับมัน

ถ้าเหตุการณ์เป็นไปตามความคาดคิด ก็ขอบคุณ อนุโมทนา  
กับความราบรื่นเรียบร้อยนั้น

ถ้าพลิกลืดอก แกว่งไกวเป็นไปอย่างอื่น ก็ดีเหมือนกัน เรา  
จะได้ฝึกสติสัมปชัญญะปัญญา ให้แกร่งแข็งยิ่งขึ้น เพื่อให้แน่  
ใจว่า เราพึ่งตนได้ หนทางมรณะที่พาเราให้เผลอใจ หลุดไป  
อยู่กลางกองทุกข์ ก็คือการเห็นผิด ยึดมั่นถือมั่นว่า อะไร ๆ  
ในจักรวาลนี้คือของเรา เพราะเผลอใจไปยึดเป็นจริงเป็นจังว่า  
มันทางของตุแท้ ๆ เขาเลยเกือบกลายเป็นผี ฝ่าทางตรงนั้น  
จริง ๆ

อุบัติเหตุครั้งนี้ มีคุณค่ามหาศาลจริง ๆ สำหรับชีวิตของชัย

เวลา นาที ที่ผ่านไป นำประสบการณ์ต่าง ๆ มาให้เอื้อย  
 ได้รู้เห็น ทำให้เกิดความเข้าใจแม่ดีขึ้น เมื่อเด็กเอื้อยคั่งแค้นที่  
 แม่ผลิตแต่น้อง ๆ ออกมาให้ เป็นภาระของเอื้อย ครั้นมาประสบ  
 กับตัวเอง จึงรู้ซึ่งถึงอิทธิพลของอารมณ์รักใคร่ไฝหา มัน  
 เหมือนในตัวเอื้อยมีคนสองคนครอบครองอยู่ คนหนึ่ง รู้เหตุ  
 รู้ผล รู้พอ แต่อีกคนหนึ่งนั้นเหมือนลมพายุ ไม่มีที่แวว ไม่มี  
 นิमितหมายอะไรเป็นเครื่องบอกกล่าวล่วงหน้า นึกจะมาก็พัด  
 กรรโชกขึ้น ม้วนหอบใจของเอื้อยให้ปลิวตามไปจนหมดเนื้อ  
 หมดตัว บทจะไปก็สงบเงียบหายไปโดยไม่กล่าวรำลา ปล่อย  
 เอื้อยให้หล่นดับลงมาอยู่กับความเป็นจริงใหม่ แล้วก็หงุดหงิด  
 ไม่เข้าใจพฤติกรรมของตัวเอง เพราะเหมือนเป็นคนกลับกลอก  
 ปากอย่างใจอย่าง

ความรู้จากการฟัง ทำให้เอื้อยพอเข้าใจว่า ลมพายุนั้นคือ  
 กิเลส คืออารมณ์ของใจ ที่คอยยุให้รำ ต่ำให้ริ้ว พาเราเข้ารก  
 เข้าพง หลงออกนอกกลุ่มนอกทางอยู่รำไป พระท่านสอนให้ฝึกสติ  
 เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ของใจ เราจึงจะควบคุมพฤติกรรมของตัว  
 เองได้ ปากว่าอย่างไร ใจจึงว่าอย่างนั้น เป็นอันหนึ่งอันเดียว  
 สอดคล้องตามกัน

สตินั้นเป็นอย่างไร เอื้อยพิศวง พยายามเพ่งหา ก็ยังไม่เน่  
 ใจว่าใช่

เอื้อยก็เลยยังเคืองคว้างอยู่ในสังสารวัฏ ไชว่คว่า

พยายามหาขอนเกาะ เพื่อกระตุ่มเข้าฝั่ง

๑๓

วันที่เอื่อยคิดว่าตัวเองพอจะรู้จักสถิติ คือ วันที่เพื่อนบ้านข้างเคียงของเอื่อยประสบความสำเร็จคือ บ้าใหญ่เป็นหม้ายมานานปีแล้ว อยู่กับลูกชายวัยฉกรรจ์ ซึ่งทำงานเป็นพนักงานซ่อมบำรุงที่การไฟฟ้า มีกันสองคนแม่ลูกเท่านั้น บ้าใหญ่ชื่นชมในตัวลูกชายมาก ที่เป็นเด็กเรียบร้อย ขยันขันแข็ง และรักใคร่เชื่อฟังแม่เป็นอันดี

อยู่ ๆ ป้ายวันหนึ่ง เจ้าหน้าที่การไฟฟ้างก็มาแจ้งข่าวกับ บ้าใหญ่ว่า ลูกชายประสบอุบัติเหตุ สิ้นชีวิตแล้ว

บ้าใหญ่เป็นลมหมดสติไป ครั้นรู้สึกตัวขึ้นมาก็ไม่เป็นสมปกติ เพื่อนบ้านต้องช่วยจัดการกันคนละไม้ คนละมือ เอื่อยไปติดต่อให้อ้ายมาช่วยจัดการรับศพ ไปวัด จัดการตระเตรียมพิธีกรรมต่าง ๆ ตัวเองก็อยู่เป็นเพื่อนดูแลบ้าใหญ่ ปล่อยให้ประโลมให้กลับฟื้นคืนสติขึ้นมา

ถ้าไม่มีสติอยู่กับใจ ใครก็ตาม จะกลายเป็นเด็กเล็ก ๆ ไปได้ทั้งนั้น ไม่รับรู้เหตุผลความเป็นจริง คร่ำครวญแต่จะให้เรื่องที่เกิดขึ้นเป็นความฝัน แล้วเอาความยึดอยากปรารถนาของใจ มาบีบบังคับ ดึงดัน จะให้กลายเป็นความจริงขึ้นมาแทน บ้าใหญ่ก็เช่นกัน พิลิปราำรำพันถึงลูกชาย ประหนึ่งจะให้ถ้อยคำเหล่านั้น ชุบชีวิตลูกให้ฟื้นกลับมา

เอื่อยดูแล้วก็สะดุดใจ

ถามตัวเองว่า ถ้าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้กลายเป็นเรื่องของ  
อ้ายกับเอื่อย เอื่อยจะครองตัวให้รับรู้ความเป็นจริงได้ดีกว่าป้า  
ใหญ่ไหม ? เพียงแค่คิดถาม เอื่อยก็กระตุก ฆาไปทั้งหัวใจ  
แข่งซาอ่อนเปลี้ย หมดเรี่ยวแรง

ความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวเรา เป็นของเรา เหนียว  
แน่น รุนแรง ร้ายกาจ อย่างนี้เอง ถ้าใครไม่ประสพกับตัวเอง  
ก็ยิ่งพูดปลอบโยน ให้สติเขาได้ แต่ถ้าถึงวาระของตัวเข้า เข้า  
ตำรา “มีความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด” “ว่าแต่เขา อิเหนา  
เป็นเอง”

๑๔

คืนนั้น เมื่อมีเวลาอยู่กันตามลำพัง อ้ายเล่ารายละเอียด  
ให้เอื่อยฟังว่า น้อย ลูกของป้าใหญ่ ถูกวานให้เอาของเข้าไปส่ง  
ให้เพื่อนที่กำลังซ่อมเครื่องอยู่ ปกติกฎของการไฟฟ้ามีว่า ผู้ใด  
จะผ่านเข้าออกในบริเวณที่มีงานซ่อม จะต้องสวมหมวกนิรภัย  
ทุกครั้ง เพื่อป้องกันอันตราย ทั้ง ๆ ที่บริเวณเหล่านั้นก็มีตาข่าย  
ซึ่งรองรับเศษ สะเก็ด วัตถุ ที่อาจร่วงหล่น หรือกระเด็นลงมา  
อยู่หลายระดับแล้วก็ตาม

น้อยเพิ่งออกแควมผลัดนั้น เก็บหมวกนิรภัยเรียบร้อยแล้ว  
เห็นว่าเพียงแค่เดินเอาของไปส่งให้เพื่อน แล้วก็กลับออกมา  
คงไม่เป็นไร อยู่มาร้อยวันพันปี ก็ไม่เห็นเคยมีสะเก็ดอะไรลอด

ตาข่ายลงมา ทำอันตรายใครได้

พอน้อยเดินเข้าไป ก็พอดีกับสะเก็ดท่อเหล็กที่เพิ่งเลื่อยขาดจากปลายที่อยู่ระดับเดียวกับตึกสิบชั้น ร่วงหล่นลงมา หลุดผ่านตาข่ายที่ซึ่งรองรับทุกสารทิศ หลายระดับ ลงมา กระแทกศีรษะน้อยอย่างแรง จนถึงแก่ความตาย ไม่ทันได้ปฐมพยาบาล หรือเยียวยาแต่ประการใด

อ้ายสรูพบว่า มันต้องเป็นคราวของน้อยจริง ๆ จึงเกิดเหตุบังเอิญเหลือเชื่ออย่างนี้

แต่เอื่อยแย้งว่า คราวเคราะห์ของบ้ำใหญ่ต่างหาก เพราะน้อยไม่ทันรู้สึกเจ็บปวด หรือเดือดร้อนอย่างไร กระแทกบับ ตายบับ พันเคราะห์ไป แต่บ้ำใหญ่นี้สิ ตายทั้งเป็น แก่ท่มชีวิตจิตใจผูกพัน มุ่งหวังว่า น้อยจะอยู่เป็นหลักฐานแลเลี้ยงดูจนแก่ตายจากไป แล้วอยู่ที่ ๆ ก็มีฟ้าผ่าเบรียงลงมา โดยไม่มีลม มีฝนอะไรเตือนล่วงหน้าเลย เบรียงเดี๋ยวนั้น เด็ดชีวิตน้อยติดไปด้วยเหมือนฝัน อย่างนี้จะไม่เรียกว่า เป็นคราวเคราะห์ของบ้ำใหญ่ แล้วจะเรียกว่าอะไร

## ๑๕

หลังจากตั้งศพสวดสามวันแล้ว บ้ำใหญ่ก็เผาศพน้อย แม้ศพจะเผาหมดไหม้เป็นถ้ำสุลีไปหมดแล้ว แต่บ้ำใหญ่ก็ยังไม่สามารถเผาความทรงจำ รำลึก ผูกพัน อาลัยหาน้อยได้ ดังนั้น พอเสร็จกิจส่วนตัว บ้ำใหญ่ก็จะมาชลุกอยู่ที่บ้านเอื่อย

ช่วยหยิบจับทำโน่น ทำนี่ หรือมิฉะนั้นก็ดูลูกสองคนของเอื้อย  
ซุกซนกันตามประสาเด็ก

วันนี้ก็เช่นกัน บ้าใหญ่กำลังเพลินดูเด็ก ๆ เล่น พอดี  
รายการวิทยุที่เอื้อยเปิดเล่าถึงชาดกเรื่องหนึ่งว่า

มีพราหมณ์ผู้หนึ่ง รักใคร่ลูกชายโตนหัวแก้วหัวแหวนมาก  
อยู่ดี ๆ ลูกชายซึ่งกำลังรุ่มร้อน แข็งแรงเป็นปกติ ก็เป็นลม  
ปัจจุบัน สิ้นชีวิตไป เมื่อฝั่งศพลูกชายเรียบร้อยแล้ว พราหมณ์ก็นำ  
อาหารมาเช่นทุกวัน พร้อมทั้งรำให้ ไศกเศร่า อาลัยหาลูกที่ตาย  
ไป เป็นดังนี้ทุกวี่วัน

ลูกชายของพราหมณ์นั้น เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ได้ฟังธรรม  
ของพระพุทธเจ้า รักษาศีลและทำภาวนา เมื่อตายไป ก็ไปอุบัติ  
เป็นเทพ เล็งญาณเห็นบิดาของตนทุกขโคก เพราะความยึดติด  
เห็นผิด จึงคิดหาทางช่วยบิดา

เช้าวันต่อมา เมื่อพราหมณ์นำถาดอาหารมาที่หลุมศพลูก  
ชาย ก็พบเด็กชายวัย ๗-๘ ขวบ นิ่งร้องไห้อยู่ข้าง ๆ หลุมศพ  
พราหมณ์จึงไปปลอบด้วยความเอ็นดูว่า เจ้าไศกเศร่าด้วยเรื่อง  
อันใด จึงมานิ่งร้องไห้อยู่ ณ ที่นี้

เด็กตอบว่า เขาทำรณที่วิจิตรพิสดารขึ้นมาคันหนึ่ง แต่ยัง  
ขาดวิสดุจะประกอบเป็นล้อทั้งสองข้าง พราหมณ์ก็แยมยิ้ม  
พลางว่า เท่านั้นเองหรือ เราจะซื้อหาให้เจ้าเอง ขอให้บอกมา  
เถิดว่า สิ่งใดที่เจ้าต้องการนำมาประกอบเป็นวงล้อรถของเจ้า

เด็กก็ตอบอย่างสุภาพว่า เขาต้องการดวงอาทิตย์มาเป็น



ล้อข้างหนึ่ง ดวงจันทร์เป็นล้ออีกข้างหนึ่ง จึงจะส่งงามสมกับ  
ความวิจิตรพิสดารของตัวรถ

พราหมณ์จึงว่า เด็กเอ๋ย เจ้าเป็นบ้าเสียสติไปแล้วหรือ  
อย่างไร ใคร ๆ ก็รู้ว่า ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์นั้นยิ่งใหญ่เกิน  
พลังมนุษย์จะหาญไปเอามาใช้เช่นนั้นได้

เด็กจึงแย้งว่า แล้วท่านเล่า ? ถ้าท่านกล่าวหาว่าตัวเราบ้า  
เราก็กังมุงปรารถนาในสิ่งที่เห็นเป็นรูปร่างตัวตน มีอยู่ พิสูจน์  
ได้ด้วยตาของผู้คน แต่ท่านนั่งรำให้ คร่ำครวญถึงคนที่ตาย  
ไปแล้ว ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่ จับต้องไม่ได้ ร่างกายก็ถูกฝังเนา  
เปื้อย กลายเป็นดินไปหมดแล้ว ระหว่างเรากับท่าน ใครจะบ้า  
เสียสติมากกว่ากัน ?

พราหมณ์ฟังคำเด็กน้อย ก็ได้สติ หลุดจากความวิปริต  
โศกศัลย์ ขอขอบคุณที่เด็กน้อยมาเตือน เด็กจึงบอกว่า เขาเองคือ  
ลูกชายของพราหมณ์ ผลของการรักษาดี ทำภาวนา ทำให้จิต  
ใจสงบสำรวม มีสติปัญญารักษาใจ คุ่มครองให้ไปอุบัติเป็นเทพ  
แม้จะตายโดยกะทันหัน ขอพ่ออย่าห่วงกังวล

พราหมณ์ก็เห็นงามตาม

ตั้งแต่นั้น พราหมณ์ก็ไปทำบุญใส่บาตรพระพุทธรูปเจ้าและ  
พระสาวก ฟังพระธรรมคำสั่งสอน นำมาประพฤติปฏิบัติตาม  
ด้วยจิตใจเลื่อมใสศรัทธา ชีวิตก็มีความสุข ผาสุก ใจใฝ่มั่นคง  
ในคุณงามความดีของตน หมัดความกังวลว่าอนาคตจะเป็น  
อย่างไร เพราะรู้ว่าตนพึ่งตัวของตัวได้

ป่าใหญ่รู้สึกเหมือนเสียงวิทยุสั้นสะเทือนเข้าไปปลุกสติสมปฤติที่หลับไหล ให้รู้สึกตัวตื่นขึ้นมา จริงสิ การนั่งคร่ำครวญถึงคนที่ตายไปแล้ว จะช่วยให้อะไรดีขึ้นมาได้ ทำไมเราจึงไม่อยู่กับความเป็นจริง ถ้าน้อยยังมีชีวิตอยู่ แต่กลายเป็นคนพิการ ไม่มีความรู้สึก ได้แต่นอนหายใจเป็นตุกตามีชีวิตอยู่อย่างเดียว เราจะพอใจ หรือจะทุกข์โศกนัยิ่งกว่านี้ ?

หรือถ้าน้อยเกิดเกกมะเหรก เกเร ไปติดคุกติดตะราง ไปหลงใหลผู้หญิงที่เข้ากับเราไม่ได้ หัวปักหัวปำ จนไม่ดูคำดูดีแม่เลย เราจะชอกช้ำระกำใจสักปานไหน เมื่อความรู้ตัวตามเป็นจริง กลับมาเป็นสมบัติของใจ ป่าใหญ่ก็ค่อยเห็นสิ่งต่าง ๆ ชัดเจนขึ้น เห็นถึงความมีโชคของตน ที่มีลูกเป็นสมบัติของตน ตราบจนตายจากกัน จะระลึกนึกถึงเมื่อไร ก็มีแต่ความปลาบปลื้ม สมดังใจไปทุกอย่าง ที่ทำให้ไม่ได้ตั้งใจอยู่ทุกวันนี้ ไม่ใช่เพราะความบกพร่องของน้อย แต่เพราะความรักตัวเอง ห่วงตัวเอง กลัวความทุกข์ยากที่ตนจะต้องเผชิญโดยลำพัง เพราะขาดลูกเป็นเกราะคุ้มภัย เป็นแก้วสารพัดนึก ที่จะดลบันดาลความสะดอกสบาย ปลอดภัยนานัปการให้

เมื่อได้เห็นถึงใจตัวเองคนอง ตัวที่รัก ทะนุถนอมตนเป็นที่ตั้งขัดแย้งดังนี้ ป่าใหญ่ก็สลดสังเวชใจ นึกละอายตนเองจนน้ำตาไหล ที่เคยภูมิใจว่ารักลูก เสียสละความสุขทุกอย่างเพื่อลูกนั้น แท้ที่จริงก็เป็นการลงทุน เพื่อความเป็นอยู่อย่าง

เป็นจริง กายและใจจึงแตกกระจัดกระจายกันไปคนละทิศ  
ละทาง

เวลาไม่มีสติอยู่กับตัว เราเหมือนคนที่ตายไปแล้ว เพราะ  
พูดจาอะไรก็ไม่เข้าใจกัน ประสาทสัมผัสไม่รับรู้อะไรทั้งนั้น  
ตั้งแต่อะไรจะเอาตามอำเภอใจ และไม่มีใครพยากรณ์ใครได้ด้วย  
ว่า จะตกอยู่ในสภาพนั้น ยาวนานเท่าไร

การฝึกฝนอบรมใจเท่านั้น จะเป็นเครื่องช่วยให้เราผืนกิเลส  
ไว้กับกายกับใจได้แน่นหนา ทันท่วงเหตุการณ์ เพราะขณะที่  
ที่สติหลุดไปจากกายจากใจ เราเหมือนคนบ้าที่พึ่งพาตัวเองไม่  
ได้ ท่านผู้วิเศษว่าสอนว่า ใจของเรานั้นฉลาดเฉียบแหลม รู้ทุกสิ่ง  
ทุกอย่างรอบโลกธาตุ แต่ที่ทุกวันนี้ เราหลงทำผิด ทำถูก  
พึ่งตนเองไม่ได้ ก็เพราะเราปล่อยให้เมฆหมอกของความสับสน  
วุ่นวาย ไร้สติ ขาดปัญญามาปิดบังกั้นใจของเราไว้

เอื้อยเริ่มดู 'ใจ' ของตัวเองเป็น เริ่มเห็นอาการกระเพื่อม  
หวั่นไหวของมัน ตามผัสสะที่มากระทบ และเริ่มรู้จักตั้งสติ  
หยุดความหวั่นไหวนั้น ไม่ให้พัดปลิวเป็นสลาตันไปตามความ  
จำได้หมายรู้ ตามอารมณ์ที่ใจปรุงคิด ตกแต่งมาหลอกล่อให้ตัว  
เองเผลอตามความจำได้หมายรู้ ตามอารมณ์ที่ใจปรุงคิด ตก  
แต่งมาหลอกล่อ

ไม่ว่าจะทำอะไร เอื้อยพยายามเอาสติเป็นภาวะประกายกับ  
ใจไว้ด้วยกัน กายอยู่ตรงไหน ทำอะไรอยู่เอื้อยระวังรักษาใจให้  
ซื่อสัตย์ เป็นเพื่อนตาย จดจ้องอยู่ตรงนั้นด้วย ไม่ปล่อยใจให้

เผลอปะเลิน เอาแต่สุขสนุกสนาน แอบไปเที่ยวคิดปรุงเรื่องโน้น  
เรื่องนี้ บั่นน้ำเป็นตัว สร้างวิมานในอากาศมอมเมาให้หลง  
เชื่อเป็นจริงเป็นจังตามไป

เมื่อปฏิบัติเช่นนี้แล้ว เอื้อยพบว่าตัวเอง 'ฟัง' คนอื่นพูด ได้  
เนื้อถ้อยกระตือรือร้น ขณะฟังจิตใจก็จดจ่ออยู่กับแต่ละคำ  
ที่พูด ปัญญาที่แยกแยะ ตอบโต้ก็ชัดแจ้ง ฟังจบ คำตอบก็มีขึ้น  
มาทันท่วงที และเป็นคำตอบที่เหมาะสม ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง  
หรือสร้างความเดือดร้อนให้ใคร อ้าย และลูก ๆ ก็ไว้เนื้อเชื่อใจ  
เชื่อฟังตามคำพูด มีเรื่องอะไรก็พูดจาถามไถ่ ปรับความเข้าใจกัน  
ทำให้ชีวิตครอบครัวราบรื่น ผาสุก

๑๘

เอื้อยนึกถึงพ่อแม่ และน้อง ๆ อยากให้บุคคลเหล่านั้นได้  
รู้รสความมั่นคง ปลอดภัย และผาสุกเช่นนี้บ้าง นึกเมื่อแม่ไปถึง  
พ่อของอ้าย เมื่อปรารภเรื่องนี้สู่กันฟัง อ้ายก็เห็นด้วยว่า  
ครอบครัวของเขาควรไปสืบเสาะหาบุพการี หากท่านยังมีชีวิต  
อยู่ ก็จะได้อุปการะท่านเป็นการแสดงกตเวทิตะ

คืนนั้น เมื่อเอื้อยสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนเสร็จ รู้สึก  
ใจสว่างไสว เบา เหมือนตัวเองลอยคว้างอยู่กลางอากาศ ใน  
ใจของเอื้อยบอกขึ้นมาว่า ใจที่รู้จักกตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดา  
คือภาชนะที่เหมาะสมแก่การรองรับธรรม และธรรมนั้นก็ไม่ใช่ว่า  
อะไรพิสดารเกินที่เราจะกำหนดรู้ได้ ธรรมคือความเสมอภาค

ไม่เหลือมล้าเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ต่างคนต่างมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่ก็ไม่ปล่อยตัวของตัวให้เป็นภาระแก่ใคร เพราะใจที่เป็นธรรมยอมฟังแต่ตนเอง มีตนเองเป็นสรณะ

เอื้อยปิดจันน้ำตาไหล บอกกับตัวเองว่า ตนโชคดีที่ได้รู้จักบำรุงรักษาจิตใจให้อยู่ในลู่ทางที่ถูกที่ควร ทุกเวลานาทีที่ชีวิตยังมีอยู่ เอื้อยจะฝึกฝนเพื่อรู้จักการฟังตน ●

อดทนจนเจ็ บิยั ซญญา น นั ปาเบน สยัเซ  
ถ้ารู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ไม่ควรเอาตนนั้นไปพัวพันกับความชั่ว

(๑๕/๓๓๖)

## พัฒนาตน

บรรยายในการประชุมปฏิบัติการพัฒนาตน ครั้งที่ ๑/๒๕๒๙

วันจันทร์ที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๒๙

ณ สมาคมศิษย์เก่าแพทยศาสตร์ศิริราช

ท่านอาจารย์และท่านผู้มีเกียรติ

เราจะพูดกันถึงว่า เรามาพัฒนาตนทำไม หลายท่านรู้สึกไม่สบายใจกับคำว่า “พัฒนาตน” เพราะรู้สึกเหมือนตนเองด้อยพัฒนา หรือแย่เหลือเกิน จึงต้องมาทำการพัฒนาตน

ดิฉันขอถือโอกาสเรียนชี้แจง

คำว่า “พัฒนาตน” นี้ เรามุ่งหมายให้แต่ละท่านเข้าใจโลกและชีวิตของตนอย่างที่มีมันเป็นจริง ๆ เราหมายจำกัดอย่างนี้ ไม่ได้หมายล่วงเกินไปว่า พวกท่านไม่ดีหรือยังไม่พัฒนา

เราทุกคนล้วนเรียกตัวเองว่าเป็นบัณฑิต มีความรู้ความสามารถ ทำอะไรหลาย ๆ อย่างทางโลกเป็นผลสำเร็จมากมายมาแล้วก็ตาม แต่ถ้าเมื่อไร มีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตแล้ว ไม่สามารถปรับใจให้เป็นปกติ มีสติสัมปชัญญะปัญญา เข้าใจ แล้วจัดการแก้ปัญหา นั้นอย่างถูกต้อง ตรงตามเป็นจริงได้ ก็ถือว่าจิตใจนั้นยังไม่พัฒนา

จุดประสงค์ของพระพุทธองค์นั้น ท่านทรงมุ่งให้เราทุก ๆ คน สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยการนำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาเป็นโจทย์หรือแบบฝึกหัด เพื่อให้รู้จักใจของตน แล้วปลด

ในทางนี้ ดิฉันว่าเป็นเดิมพันมหาศาล ที่ไม่มีใครในโลกสามารถลงไปเท่าท่าน เพราะท่านทิ้งราชสมบัติทิ้งทุก ๆ อย่างที่ท่านมีทั้งหมด แสดงว่า ท่านต้องเห็นแล้วว่า ธรรมเป็นสิ่งมีค่าที่อะไร ๆ ในโลกนี้ก็เทียบไม่ได้

พระพุทธองค์เป็นบุคคลที่มีสติปัญญา มีทุกอย่างเพียบพร้อม ท่านปฏิบัติให้เราเห็นโดยปราศจากข้อสงสัยว่า ธรรมเป็นสิ่งที่ท่านประเมินคุณค่าราคาไว้สูงเพียงไร

สิ่งเหล่านี้สะดุดใจให้ดิฉันคิดว่า น่าจะต้องมีคุณค่า หรือมีอะไรที่เรายังมองไม่เห็น

ถ้ามองต่อไป พระพุทธองค์ออกมาแล้ว ท่านมาทำอะไร สิ่งแรกที่ทำคือ ท่านมาทำความรู้จักกับใจของท่านเอง ท่านไม่ได้ออกมาเพื่อแสวงหาสมบัติอะไรอื่น เพื่อมาประดับให้กายและใจของท่านมีเพิ่มขึ้น เพราะท่านเริ่มต้นจากสภาวะที่ท่านสละสรรพสิ่งที่มีทั้งหมดทิ้งไป เพื่อมารู้จักกับตัวเอง ฆานอนกลางดิน กินกลางทราย เพื่อทำให้องค์ท่านเป็นสิ่งที่หนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

ตรงนี้มีควมสำคัญอย่างไร

ท่านต้องการรู้จักชีวิตตามความเป็นจริง เมื่อเราต้องการรู้จักสิ่งใดตามความเป็นจริง เราก็ต้องไปสัมผัสกับสิ่งนั้นตามสภาพแท้จริงของมัน ดิฉันไม่ได้หมายความว่า จะให้พวกท่านทำถึงเพียงนั้น เอาเพียงแค่ว่า ตรงนี้คือจุดเหนี่ยวนำให้เราได้คิดว่า เราต้องตั้งต้นมองเข้ามาที่ใจของเรา และพยายามมองมันตาม



ธรรมชาติ อย่าไปมองผ่านเส้นสีส้มผัดที่เราติดเอาไว้โดยไม่รู้ตัว ด้วยความมีตัวมีตนของเรา โดยอัตโนมัติ ทั้ง ๆ ที่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ตั้งแต่เกิดมา เราทุกคนก็มีตัวตนด้วยกันทั้งสิ้น เพราะผู้อื่นเรียกขานขนานนามว่า เราคือใคร ตัวเราเองก็ค่อย ๆ เติบโตขึ้นมาด้วยความรู้สึกที่ว่า ฉันคือใคร ใช่หรือไม่ เราจะแสดงควมมีตัวตนของเราอยู่ตลอดเวลา จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม

เมื่อมี 'ฉัน' อยู่อย่างนี้ 'ฉัน' ก็เป็นเหมือนเส้นสีส้มผัดที่ มาปะตะตาอยู่โดยที่เราไม่รู้ แล้วเส้นสีอันนี้สีไม่ใช่เป็นธรรมชาติ ที่จะให้เราเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง อย่างเช่นห้องนี้สว่างนวลอยู่ ถ้าเราเอาเส้นสีส้มผัดสีแดงมาใส่ เราก็จะเห็นห้องนี้เป็นสีแดง อีกท่านหนึ่งมีเส้นสีส้มผัดใส่ติดตัวมาเป็นสีเขียว พอพูดกันก็เกิดความขัดแย้งขึ้น เราว่า แหม วันนี้ห้องเป็นสีแดงสวยเหลือเกิน ท่านก็ประท้วงว่า คุณบ้า ห้องสีเขียวเหมือนหญ้าอ่อนต่างหากละ แล้วเราต่างคนต่างก็พยายามป้องกันตัวเองว่า สิ่งที่เราเห็นนั้นเป็นความจริง เมื่อเป็นอย่างนี้ อะไรจะเกิดขึ้น ก็ทะเลาะเบาะแว้งกัน ก็คับแค้นใจ ก็เกิดภาวะที่ทนไม่ได้ขึ้นมา แล้วก็ต้องมีฝ่ายหนึ่งที่เป็นฝ่ายถูก อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายผิด

เมื่อเริ่มต้นด้วยความถูกและความผิดอย่างนี้ มันก็ต้องเกิดเรื่อง ถ้าทั้งสองฝ่ายต่างเข้มแข็งด้วยกัน ก็ต้องประกาศสงครามกัน ถ้าทำงานอยู่ด้วยกัน ก็คิดสั้นว่า ห้ามล้ำเกินเส้นนี้ ใครล้ำ

เข้ามาเป็นต้องมีเรื่อง หรือถ้าจะต้องร่วมมือกันทำงานก็ร่วมมือไม่ได้ เจ้านายจำต้องพิจารณาว่า จะเอาผมหรือจะเอานายคนนั้น มันก็ยุ่งยากไปหมด ถ้ามีฝ่ายหนึ่งยอม เหตุการณ์ก็แลดูเหมือนกับเป็นปกติ แต่จริง ๆ ในใจไม่เป็นปกติ คอยอยู่แต่ว่าเมื่อไหร่จะถึงวาระของเราบ้าง จิตใจที่เฝ้ารอก็เริ่มขุ่นเคือง อาฆาตพยาบาท น้อยเนื้อต่ำใจ ทำให้ไม่สงบผาสุก ทำให้สุขภาพจิตไม่ดี

บางทีเรื่องจริง ๆ ไม่มีอะไรเลย เมื่อใจเห็นอย่างนั้น คิดอย่างนั้น เริ่มจับผิด เริ่มระแวง ความสงบความสบายในตัวก็หมดไป แต่ไม่มีใครเคยคิดตามตัวเองว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเพราะอะไร ทำไมเราจึงไปยึดว่า เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น จะต้องผิดข้างหนึ่ง ถูกข้างหนึ่ง ดีข้างหนึ่ง ชั่วข้างหนึ่ง

เราไปยึดติดอยู่ด้วยสภาวะที่เป็นคู่หรือที่เรียกว่า *โลกธรรม* เพราะโลกนี้ประกอบด้วยสิ่งที่เป็นคู่ มีมืดก็มีสว่าง มีหนาวก็มีร้อน แต่เราไม่เคยนึกตามว่า เพราะอะไรมันถึงมืด เมื่อใดก็ตามแสงสว่างน้อยเกินไป เราดับไฟ มันก็มืด ถ้าค้ำฟ้าพบสวิตซ์ไฟ เราเปิดไฟ หรือทำให้ความสว่างเข้ามาได้ มันก็สว่าง

ของทุกอย่างไม่จำเป็นต้องมีความถูกหรือความผิดก็ได้ ถ้าพยายามเริ่มต้นถามตัวเองว่า เพราะอะไร ใจจะกว้างออก เมื่อถามว่าเพราะอะไร ความเคร่งเครียดที่จะนึกหาว่า เราถูกหรือเราบกพร่อง ค่อยจางลง แล้วไปสนใจเป็นเหตุเป็นผลว่า เออ! เพราะอะไร ทำอย่างไรสิ่งที่ต้องการจึงสำเร็จ

สมประสงค์ได้ ความคิดเช่นนี้ไม่ติดพันให้เกิดอารมณ์ และไม่เกิดปฏิกิริยาคับเครียด จิตใจไม่วูบวาบ สูง ๆ ต่ำ ๆ แต่จะเป็นไปด้วยความสม่ำเสมอ สิ่งใดที่ไม่รู้ ก็จะเสาะแสวงหาความรู้ เพื่อช่วยให้แก้ไขปัญหานั้นลุล่วงไปได้

พระพุทธรูปองค์เปรียบใจของเราเป็นที่นา เมื่อมีต้นอะไรเกิดขึ้น เราก็นึกหาสาเหตุว่า ต้นไม้นั้นเกิดมาได้อย่างไร มันย่อมเกิดมาแต่เมล็ดพันธุ์ชนิดนั้น ๆ เพราะไม่เคยปรากฏเลย ที่ต้นไม้อะไรจะเกิดขึ้นมาโดยปาฏิหาริย์ ถ้าอยู่ดี ๆ มีต้นมะม่วงงอกขึ้นมา ก็แปลว่า ต้องมีใครเอาเมล็ดมะม่วงใส่ลงไปในที่นั้น ท่านก็เปรียบเทียบความคิด คำพูด และการกระทำของเรา เป็นเมล็ดพืชที่เราหว่านลงไป ในใจของเราตลอดเวลา เมื่อหว่านลงไปแล้ว ผลย่อมเกิดตามมา แต่จังหวะเวลาที่ต้นเหล่านั้นจะเกิดไม่เท่ากัน เมล็ดพันธุ์บางอย่างพอหว่านลงไปก็งอกทันที บางอย่างอาจใช้เวลาเป็นเดือนเป็นปี กว่าจะงอกงามเป็นต้นขึ้นมา

ท่านก็เคยปลูกต้นไม้ ก็คงรู้ว่าเป็นอย่างไร

ถ้าใจยอมเชื่อว่า ต้นอะไรก็ตามที่งอกขึ้นมา ย่อมมาแต่เมล็ดพันธุ์นั้น ๆ สิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้นบนชีวิตของเรา ก็ต้องมาจากการกระทำนั้น ๆ ของเราเอง จะทำได้หรือจำไม่ได้ก็ตาม จะด้วยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม ย่อมต้องมาจากการกระทำของเราเองทั้งสิ้น ใจที่จะไปคับข้องหรือหงุดหงิดว่า เราถูกกลั่นแกล้ง ไม่ยุติธรรม ก็คลายไป

จะปรารถนาหรือไม่ปรารถนา ถ้าใจยอมเชื่อตามเป็นจริง

ว่า ต้นไม้จะไม่เกิดขึ้นมาโดยไม่มีเมล็ดนั้น ๆ ในดิน ก็ทำให้ใจอยู่กับเหตุผล เมื่ออยู่กับเหตุผลแล้ว ต้นที่เราเจาะเจาะ เป็นต้นที่ไม่ต้องการ ก็มีทางออกสองอย่างคือ ฟันทิ้งไปเสียเลย หรือ ถ้าวรคอบอกว่านั่น ต้นก็สูงใหญ่แล้ว ถึงไม่ต้องการก็ยกย้ายถ่ายเท ใช้สติปัญญาแก้ไข จนกลายเป็นต้นที่เราต้องการ นี่คือทางออกที่ฟังมีต่อปัญหาชีวิตของเรา

เมื่อไปพบอุปสรรคเข้า เรามักจะคิดตำหนิคนอื่น ๆ คงคนข้างบ้านแอบเอาต้นนั้นมาทิ้งใส่ที่เรา เป็นการป้ายความผิดให้คนอื่น ตามปกติเวลามีปัญหาเกิดขึ้น ทุกคนจะมองออกนอกตัว และด้วยความรักตัว จะปกป้องว่าฉันเป็นฝ่ายถูก เมื่อฉันเป็นฝ่ายถูก ต้นไม้ที่ไม่ต้องการ มาอยู่ในที่เรา เราย่อมต้องนึกว่า คุณ ก นั้นแหละแอบเอาต้นอะไรของตัวเองมาใส่ในที่ของเรา แล้วโกงเอาต้นที่เราอยากได้ไปเป็นของของเขา

ถ้าเริ่มแก้ปัญหาด้วยวิธีนี้ คือมองออกนอกแล้ว ยากนักที่เราจะแก้ปัญหาคได้สำเร็จ เพราะเราจะไปพยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราไม่มีสิทธิ ไม่มีอำนาจเปลี่ยนแปลง ให้เป็นไปดังใจประสงค์ ทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำขึ้นในสังคม ใครที่มีอำนาจจะเป็นอำนาจจากพลังกำลัง หรืออำนาจความเป็นใหญ่เป็นโต หรืออย่างไรก็ตาม ก็ใช้อำนาจกดขี่บีบบังคับผู้น้อยให้สมยอมตาม เกิดเป็นความทุกข์ขึ้น

ถ้าเมื่อไรก็ตาม สภาวะชุมชนที่อยู่กัน ไม่มีหลักเหตุและผลในใจ ไม่มองเข้าตัวเอง ภาวะแวดล้อมก็เป็นอย่างนี้ เพราะ

แต่ละคนคิดว่า เรามีสิทธิตามใจตัวเรา ตามใจปรารถนาของเรา โดยไม่ได้ทบทวนว่า ความปรารถนาเหล่านั้นถูกต้องและเหมาะสมแค่ไหน ถ้าปล่อยใจให้มองออกไปข้างนอกอย่างนั้น อยู่เรื่อย ๆ การจะทำให้ใจได้รับความสงบ ความผาสุก ก็ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมข้างนอก ถ้าวันไหนอากาศแจ่มใส เราก็สบาย ถ้าวันไหนเกิดมิดครึ้ม ฝนฟ้าตก เราก็สิ้นหวังหงุดหงิด หักขาหักไปได้ เราไม่มีความแน่ใจมั่นใจ จิตใจก็วันก็กังวล วันไหนเหตุการณ์ดี เราก็สบาย วันไหนมีอะไรคับแคบเรียด เราก็หม่นติดไปกับสิ่งนั้น ๆ ทำให้เราไม่มีอิสระเป็นตัวของตัวเอง จะกำหนดชีวิตของตัวเองก็กำหนดไม่ได้ จิตใจที่เป็นอย่างนั้นคือ อาการของสุขภาพจิตเสื่อม

บางคนพอสุขภาพจิตเสื่อม ก็ทำให้สุขภาพกายไม่ดีไปด้วย นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ความดันสูง กระเพาะเป็นแผล หรืออะไรติดตามมาเยอะเยอะ ซึ่งเป็นอาการของกลุ่มโรคที่สัมพันธ์เนื่องมาจากจิตใจ (Psychosomatic) ก่อให้เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจขึ้น แล้วเราก็หาทางแก้ไขไม่ได้ เพราะไม่ว่าจะไปหาหมอทางโรคกายเท่าไร ๆ ก็แก้ไขได้แต่ปะทะปะทัง แต่สาเหตุที่ทำให้ใจเราเครียดนั้น ไม่ได้รับการแก้ไขเลย

ถ้าเข้าใจอย่างนี้ และคอยระวังรักษาใจของเรา ดังที่เรียนตั้งแต่ต้นแล้วว่า เราจะเริ่มทำความรู้จักชีวิตและโลกนี้ตามสภาพเป็นจริง เราก็มองเข้ามาที่ใจของเราว่า วิธีคิดของเรา ผิดบกพร่องตรงไหน ถ้าคิดว่าใจของเราเป็นถ้วยแก้วที่ใส่น้ำเอา

ไว้ トラบเท่าที่เรายังเป็นปุถุชน น้ำในแก้วของเรา ย่อมมี ตะกอนของความโกรธ ความโลภ ความหลง กล่าวคือเป็นน้ำที่ขุ่น เมื่อไม่มีอะไรมากระทบ น้ำข้างบนก็ใส แต่ตะกอนยังนอนนิ่งแน่นอยู่ที่ก้นถ้วยแก้ว พอใครมาชนแก้วเข้า ตะกอนก็ขุ่นขึ้นมาตามแรงกระเทือนของการถูกชน

พอใครพูดไม่ถูกหู แล้วเราโกรธขึ้นมา ถ้ามองตามสภาวะเป็นจริง อ้อ! ความโกรธของเรายังมีปริมาณมากเท่านี้ รุนแรงเท่านี้ ทำอย่างไรจึงจะซ่อนออกได้บ้าง หรือทำอย่างไร ตะกอนที่ขุ่นคลั้กขึ้นมานี้จะสงบลงไป เพื่อให้เราได้ปัญญาแจ่มใสไปแก้สถานการณ์

แต่ส่วนใหญ่เราไม่คิดอย่างนั้น เราไปคิดว่า ใ้อบ้านี้ มากระทบหัวแม่ตีน ทำให้เราเจ็บ เราจึงเกิดความโกรธขึ้น เพราะฉะนั้น เพื่อให้หายเจ็บ เราต้องกระทบหัวแม่ตีนมันให้แหลกไปเลย หรือไม่อย่างนั้นก็จัดการเก็บมันเสีย แล้วแต่เราจะใหญ่แค่ไหน ซึ่งเป็นความเห็นผิดหรือมิจฉาทิฐิ ทำให้ชีวิตเรา ล่อแหลมต่ออันตราย เพราะถ้าเราไปกระทบเขาได้ อีกหน่อย เขาก็คอยจ้องจะกระทบเราอีก ตกลงก็เปิดฉากกระทบกันไปกระทบกันมา ไม่มีความสุขเลย

คนบางคน มองผิวเผินดูเหมือนว่า เขามีทุกอย่างครบบริบูรณ์ไปหมด แต่จริง ๆ แล้ว เขาไม่มีความสุข เพราะนึกอยากเดินไปไหน ก็ไม่มีอิสระที่จะเดินไปได้อย่างเรา ต้องใส่เกราะ-อ่อนไว้ข้างใน หรือมีนักเลงคุ้มกัน ทำให้ว่าไปแล้ว ก็เหมือนอยู่

ในทรงขัง แต่เป็นกรงอีกชนิดหนึ่ง ไม่ใช่กรงแบบคุกตาราง ถ้าค่อยพิจารณาดู ก็จะเห็นว่าชีวิตอย่างนั้น ไม่ใช่ชีวิตที่เป็นอิสระ ไม่ใช่ชีวิตที่เป็นความสุข

ถ้าพิจารณาต่อไปว่า แล้วเราเองเล่า เราทำตัวเราให้อยู่ในตารางบ้างหรือเปล่า บางทีเราก็เป็นนักโทษของใจเราเอง เป็นต้นว่า เราอยากรวย แต่ลึกซึ้งต่อไปว่า เราอยากรวยไปทำไม เราก็เลยติดกับขงของตัวเอง เป็นต้นว่า เราเป็นหมอ ทำคลีนิกส่วนตัว ทำช่วงเช้าไม่พอ ทำตอนเย็นอีก วันเสาร์วันอาทิตย์ก็ไม่เว้น ทำแล้ว เรารวยจริงเหมือนกัน แต่ปรากฏว่า เรากลายเป็นนักโทษของเงินในบัญชีของเรา เพราะคอยพะวงดูแต่บัญชีว่า เมื่อไหร่จะเพิ่มไปถึงหลักห้า หลักหก หลักเจ็ด มีแล้วก็ไม่กล้าใช้ จะหยุดพักก่อน ก็กลัวว่าเดี๋ยวคนไข้มารแล้วตามไม่ได้ เขาเลยไปที่หมออื่น เราก็เสียคนไข้ไปคนหนึ่ง ตกลงเราเลยกลายเป็นเครื่องผลิตธนบัตร (Money Machine) ไม่มีโอกาสได้ชื่นชมและใช้เงินเหล่านั้นเลย ครั้นวันไหนร่างกายพังไป เงินที่เราภูมิใจชื่นชมโสมนัสก็กองอยู่ตรงนี้ เราเอาไปด้วยไม่ได้

คราวนี้ย้อนมานึกถึงใจดูบ้างว่า มีอะไรเกิดขึ้น มันมีสนิมเกิดขึ้น เพราะใจไปยึดไปติด ไปอยาก เมื่อถึงวาระที่สรีรยนต์ขัดข้อง ก็เกิดคับแค้นใจว่า ถ้ารู้อย่างนี้ ดูใช้มันเสียบ้างก็จะดี ซึ่งก็สายไปเสียแล้ว ความคับข้องที่เกิดขึ้นในใจทำให้จะไปก็ไม่สะดวก จะอยู่ก็ไม่ไหว กลายเป็นภาวะทุลักทุเล

ทุกอย่างในชีวิตที่เราแสวงหาได้มา ถ้าไม่เฉลียวฉลาด

รอบรู้ตามเป็นจริง ล้วนเป็นสิ่งซึ่งจำกัดอิสรภาพของเราทั้งนั้น

สมัยที่ดิฉันเป็นนักเรียนแพทย์ มีเด็กคนไข้โรคเลือดเรื้อรังคนหนึ่ง ชื่อ หมาดำ หมาดำเพิ่งอายุแค่สิบขวบ เป็นโรค aplastic anemia สมัยนั้นเด็ก ๆ เล่นเป่ากบด้วยวงยางกัน ถ้าใครสามารถบวงยางมาเป็นสมบัติได้ ก็ถือว่าร่ำรวย เป็นเจ้าใหญ่ นายโต มีหน้ามีตา หมาดำร่ำรวย มีวงยางร้อยเป็นพวงยาว วันหนึ่งเกิดทะเลาะกันขึ้นในวงเป่ากบ เด็กอีกคนหนึ่งกล่าวหาว่าหมาดำโก่งยางจึงเกิดทุบตีกันขึ้น ผลจากการทุบตีครั้งนั้น หมาดำตกเลือดภายใน แล้วเลือดออกไม่หยุด ผลที่สุดหมาดำตาย หมาดำตายเพียงเพราะวงยางที่เล่นเป่ากบกัน

ใจของหมาดำไม่ได้เห็นวงยางเป็นที่รัดของ ไม่มีราคาค่างวด แต่สำคัญมันหมายความว่า เป็นสิ่งมีค่า เป็นเครื่องขีดหน้าชูตา เช่นเดียวกับคนใช้ท่านหนึ่งซึ่งร่ำรวยมาก ท่านใช้ชีวิตเป็นเครื่องผลิตธนบัตร แสวงหาเงินทองสะสมไว้

วันหนึ่งท่านเกิดเส้นเลือดในสมองแตก หลังจากได้รับการรักษาจนรู้สึกตัวแล้ว ท่านมีอาการอัมพาต ทั้งสองแขนสองขา รวมทั้งลิ้นด้วย พูดไม่ได้ ต่อมาอีก ๔-๕ วัน ร่างกายซีกซ้ายเริ่มฟื้นตัว เพราะพยาธิสภาพอยู่แค่ซีกขวาเท่านั้น ท่านเริ่มพูดได้บ้าง แต่ลิ้นยังคงคับปากอยู่ ท่านเล่าให้ผู้ที่ไปเยี่ยมฟังว่า ช่วงเวลาที่ท่านรู้สึกดีขึ้นมา แต่ยังพูดไม่ได้ ซบเซาร่างกายไม่ได้เลยนั้น ช่วงนั้น ท่านเห็นใจของตัวเองที่แต่เดิมเชื่อว่า รักทรัพย์สินสมบัติที่สุด เปลี่ยนไปเป็นรักชีวิตยิ่งกว่า ท่านบอก ตอนนั้นถ้ามี



สิ่งศักดิ์สิทธิ์อะไรปรากฏต่อหน้า แล้วบอกว่าขอทรัพย์สินสมบัติ  
ประดามีทั้งหมด เพื่อแลกกับการให้ท่านมีชีวิตอยู่ต่อไป  
ท่านบอกท่านเต็มใจจะให้ได้หมด ไม่หวงไม่เหนงเลย ขอเพียง  
แต่ชีวิต ให้มีอยู่ต่อไปเท่านั้น ครั้นท่านเริ่มดิ้น เริ่มรู้สึกว่าร่าง  
กายข้างซ้ายขยับได้ ลิ้นเริ่มพูดเป็นคำได้บ้าง ใจก็เริ่มเปลี่ยนไป  
ชักมีการเกี้ยวต่อรองขึ้น ..เอ๊ะ! เห็นท่าจะไม่ให้หมดเสียแล้ว  
ยังหวงจะเก็บเอาไว้บ้าง

จากตัวอย่างนี้ ทำให้เห็นว่าถ้าเรายังไม่ได้เข้าไปถึงจุด  
วิกฤต เราไม่เห็นใจแท้ ๆ ของตัวเอง ครั้นเห็นแล้ว และทุกอย่าง  
ค่อยคลี่คลายสู่ความเป็นปกติสุข ก็เลสทั้งหลายก็กลับคืนมา  
ผูกมัดมัดใจเหมือนเดิมอีก เมื่อท่านดิ้นอีกหน่อย ท่านก็ลืม  
เรื่องที่ท่านเล่าให้เราฟังหมดเลย ท่านวุ่นวายลุกไปทำกิจกรรม  
ผลิตธนบัตรอย่างเดิม และอีกมีข้ามนานท่านก็เส้นเลือด  
แตกตรงโน้น ตรงนี้เพิ่มขึ้น อีกไม่กี่เดือนต่อมาท่านก็สิ้นชีวิตไป

แม้สภาพเป็นจริงจะให้โอกาสแก่ท่าน โดยเส้นเลือดแตก  
ซ้ำแล้วซ้ำอีก ท่านก็ปลงใจปล่อยวางไม่ได้ เมื่อถึงตอนวิกฤต  
ท่านก็ได้คิดทีหนึ่งว่า เราควรเลิกเสียที ควรถนอมชีวิตเอา  
ไว้ประกอบคุณงามความดี ฝึกสติปัญญารักษาใจของเรา  
แต่ปรากฏว่า เมื่ออาการดีขึ้น ความคิดที่จะสละละวาง กลับไม่  
มีแรงเอาเลย ปล่อยความอยากให้กระโจนเหยียบสำเร็จทุกทีไป  
มันจึงดึงใจของท่านให้ไหลตามไป ทั้ง ๆ ที่ท่านก็รู้อยู่ บางครั้ง  
ท่านก็ตั้งใจว่า เออ! จะพักเสียทีละ เพราะร่างกายไม่แข็งแรง

แต่เปลอประเดี๋ยวดียว ใจก็ไปอีกแล้ว

ตรงนี่คือจุดสำคัญที่ดิฉันขอเรียนให้ท่านทราบ ว่า ไม่ใช่ เราไม่อยากหาความสุขให้ใจตัวเอง แต่ว่า กำลังยังไม่เพียงพอ จะต้านทานกระแสของกิเลสได้

เริ่มแรกที่สุด เราต้องเอาสุขภาพไว้ก่อน ดังที่เรียนให้ทราบแล้วว่า ถ้าเปลอ ปล่อยปละละเลยจนกระทั่งถึงจุดเครียด นอนไม่หลับ กินไม่ได้ หรือเกิดอาการทางกายประสมไปด้วย เกิดภาวะสุขภาพจิตเสื่อม ซึ่งเป็นอาการขั้นต้นของจิตใจที่ถูกพัฒนาผิดวิธี คือพัฒนาในทางที่เป็นความทุกข์ขึ้นมา เมื่อเราพัฒนาถูกทางจนรักษาสุขภาพจิตได้ดี ปลอดภัยแล้ว เราจึงฝึกให้จิตมีกำลัง มีสมรรถภาพที่เมื่อไรใจมองเห็นความเป็นจริงว่า ของทุกอย่าง เรามีเพื่ออาศัยเป็นหนทางให้ได้ความสุขกายสุขใจตามสมควรแก่ฐานะ ไม่ใช่มีเอาไว้เพื่อให้เป็นกรงกักขังใจ ให้กลายเป็นข้าทาส พิจารณาว่า เมื่อรู้อย่างนี้ มันรู้แค่ปากว่า หรือลึกซึ้งลงไปถึงแก่นของใจ จนสามารถทำอย่างที่เราได้โดยผู้ที่ไม่เคยสละสิ่งใดออกไป ไม่เคยรู้ว่า “แค่นี้พอ” ไม่ใช่ของง่ายเลยที่จะบอกตัวเองว่า “พอ” แล้วกายก็เชื่อฟัง หยุดได้

อุปมาเหมือนคนที่เพิ่งล้มตาดิ้น แต่แขนขายังไม่มีเรี่ยวแรงพอจะลุกขึ้น พอคนมาร้องเรียกให้ลุกขึ้น บางทีลุกยังไม่ขึ้น ยังจ้วเจียอยู่ต่อไปอีก

ใจของผู้ที่ไม่เคยฝึกให้รู้เหตุรู้ผลรู้ธรรมะก็เป็นอย่างนี้ คือรู้แต่ปาก รู้ทั้งนั้น เข้าตำราที่ว่า มีความรู้ท่วมหัวเอาตัว

ไม่รอด ใครพูดอะไรรู้ทั้งนั้น อ้างพระไตรปิฎกได้ถูกต้อง

เคยปรากฏอาจารย์ท่านหนึ่ง เรียนพระอภิธรรมและไปปฏิบัติกรรมฐานควบไปด้วย ท่านทราบดีว่า ความโกรธต้องระงับด้วยเมตตา และได้สาธยายกรรมวิธีหลากหลายในการระงับดับความโกรธ ดิฉันก็ฟังด้วยความเลื่อมใส อยู่มาวันหนึ่งคนงานที่มีหน้าที่ทำโรเนียวแผ่นคำสอน สำหรับแจกนักศึกษาในห้องปฏิบัติการ ที่ท่านควบคุมตอนบ่าย ทำแผ่นคำสอนไม่เสร็จทันเวลา ท่านโกรธอยู่เป็นชั่วโมง กว่าท่านจะระงับดับได้ ก็หัวนออกุศลวาจา และอกุศลมโนกรรม หมดไปไม่รู้เท่าไร ๆ แล้ว ถ้าใจของท่านเป็นที่ดิน และเราสามารถนับความคิดกับวาจาที่ท่านกระชอกออกไป ก็คงเป็นเม็ดพันธุ์ที่ไม่ต้องการไม่ทราบก็กระบุง

หลังจากอาการเป็นปกติดีขึ้นแล้ว ก็มีผู้ถามท่าน อภิธรรมที่ท่านเรียนสามารถช่วยระงับความโกรธของท่านได้หรือไม่ ท่านบอก ทำไม่จะไม่ได้ ฉันรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ฉันเจริญเมตตาอยู่ ไม่อย่างนั้นต้องฟ้องคนบตีให้ไล่คนงานออกไปแล้ว

เห็นหรือไม่ว่า ที่ว่า “รู้” นั้น มันไม่ทันการณ์กันอย่างนี้เอง สติที่ไม่ได้ฝึกให้ดี ไม่สามารถหยุดยั้งอกุศลกรรมได้ทันท่วงที ทั้ง ๆ ที่รู้ เรา “หยุด” แล้ว แต่ความเป็นจริง ใจยังปรุงคิดติดพันเลื่อนต่อไป กระชอกเป็นวาจาชนกับเขา ถ้าเปรียบคนเราเป็นรถ ก็อาจจะชนกระแทกต่อ ๆ ไป จนกระทั่งเป็นเจ็ดคันสิบคัน เป็นแถวยาวเหยียดไปเลยก็ได้ แต่เจ้าตัวเองยังบอกว่า

ฉันรู้ ควบคุมสถานการณ์ได้

ครั้นเขามาเรียกค่าเสียหาย เราจึงประท้วงทุกครั้งว่า เราไม่ได้ทำเสียหายร้ายแรงเท่านั้น ทำไมถึงมาใส่ไคล้กันอย่างนี้

เป็นต้นว่า คนบางคนขณะบันดาลโทสะ บังเอิญมีปืนอยู่ใกล้มือ เลยจับยิงเปรี้ยงออกไป เมื่อถูกจับได้ ตัดสินพิพากษาลงโทษ ก็อ้างว่า กระผมไม่ได้เจตนา เขามายั่วจนกระผมบันดาลโทสะ ขาดสติไปชั่วขณะ ขอได้โปรดลดหย่อนผ่อนโทษให้ด้วย เราเองก็ยอมรับว่า เราขาดสติไปชั่วขณะ

เมื่อสติขาดไปแล้ว ประมาทไปแล้ว เกิดอุบัติเหตุไปแล้ว เราจะไปจับเหตุการณ์ตรงนั้นกลับมาลบบทึงไม่ได้ เป็นต้นว่า เราประมาทไปแล้ว ได้ให้ยาคนไข้ผิด และคนไข้ตายไปแล้ว ครั้นเรานึกขึ้นได้ ไปขุดเขาขึ้นมาจากหลุม แล้วเอายาที่ถูกต้องกรอกลงไป คนไข้ก็ไม่หายใจขึ้นมาใหม่ ของอะไรก็ตามที่ผ่านไปแล้ว ก็ผ่านสิ้นไป ไม่กลับคืนมา แต่ผลที่เป็นเหมือนรอยสนิมติดอยู่กับใจเรา เป็นหนี้ที่เราต้องชดเชย ไม่สามารถเอาไปล้างไปขัดไปลบทิ้งได้

ถ้ารู้ว่า เราทำผิดตรงนี้ และสามารถแก้ไขกันตรงนี้เสร็จสิ้น รู้แล้วรู้รอดไป ก็ยังดี เพราะเรายังมีเรี่ยวมีแรง แต่ความเป็นจริง กว่าผลของความผิดจะงอกออกมา ก็มักจะเป็นตอนที่เราก่อสะบักสะบอมจนไม่มีแรงแล้ว เราจึงชดใช้ไม่ไหว ดังตัวอย่างเช่น ขณะเรากำลังมีเรี่ยวมีแรงอย่างนี้ ใครเอาผ้าเช็ดหน้ามาให้เราช่วยซักสิบผืน เราก็ซักได้สบาย แต่ขณะที่เรากำลังเจ็บหนัก

เราว่า ถ้าเราเป็นผู้ถูกกระทำ เราจะพอใจไหม ถ้าพอใจค่อยทำไป ถ้ารู้สึกตะขิดตะขวงว่า เอ๊ะ ถ้าใครมาทำอย่างนี้กับเรา เราคงไม่ชอบแน่ ๆ เราก็ปิดหูเสีย อย่าให้กิเลสมาเก็ล้วยกล้อมให้ เหตุผลจนหลวมตัว ตามกิเลสไป

สติที่ฝึกดีขึ้น ๆ จะเหมือนทำนบที่เข้มแข็งแน่นหนา ไม้รั้วไม่ไหล ใจก็จะค่อย ๆ มีสมรรถภาพ มีกำลังขึ้น เมื่อสติปัญญาบอกกับตัวเองว่าอันนี้ไม่ดี อันนี้ไม่เหมาะ เราก็หยุดตัวเราได้ ห้ามล้อของเราที่มีประสิทธิภาพ ใจจึงมีพลังขึ้นโดยลำดับ ไม่ใช่รู้แต่ปาก รู้แล้วลงมือกระทำจริง ๆ เป็นคนจริงขึ้นมา

เมื่อเรามีสุขภาพจิตดี มีสมรรถภาพของจิต มีกำลังที่จะอยู่ในคลองธรรม มีหลัก มีเหตุมีผลแล้ว ก็เหมือนน้ำตอนี้ใสขึ้นมาแล้ว แต่ว่าน้ำที่ใสทุกอันยังไม่ปลอดภัย เช่นน้ำบ่อที่เอามากรองจนใสแล้ว แต่ยังไม่ได้ทำการฆ่าเชื้อโรค เมื่อกินเข้าไปก็ปวดท้อง เสาะท้อง เกิดเป็นอันตรายได้ เราจึงต้องพัฒนาใจของเราต่อไป ให้มีคุณภาพ ตัวเองก็เป็นความร่วมมือกับตัวเอง รักษาใจให้ไม่ไปอิฉฉาริชยาคนอื่น เห็นใครได้ดีก็ไมทนากับท่าน ไม่ไปคิดว่าเรื่องอะไรกัน เราดีกว่าเขาต่างหาก ความคิดอย่างนั้นทำให้เราเดือดร้อน เราทำให้ตัวเองเกิดความคับข้องขึ้นโดยไม่จำเป็น

เห็นใครมีความสุข เราก็ไมทนากับเขา แล้วนี่ว่า ถ้าเราอยากดีอย่างนั้น ก็ชวนชวายเอาเขาเป็นแรงเหนี่ยวนำใจให้ทำอย่างนั้นบ้าง มีเมตตากับผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ

พิจารณาทุกอย่างว่า เมื่อมีเหตุมาอย่างนี้ ก็ต้องเป็นไปอย่างนี้ คอยสำรวจใจของตัวเอง มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง ต้องดูว่าเราเป็นอย่างไร

ความคิดที่จะต้องมีเขามิเรา ค่อย ๆ จางคลayıไป ถ้าจะเปรียบเทียบ เราก้เปรียบเทียบเราเมื่อเดือนก่อน เมื่อปีก่อน กับเดี๋ยวนี เรามีความก้าวหน้าอย่างไรบ้าง ไม่ไปเปรียบเทียบกับคนอื่นให้เกิดจิตใจที่เป็นอกุศล จิตใจที่คับแคบ

ยามเรามี เราก้นึกเมตตาอยากให้คนอื่นมีอย่างเราบ้าง จิตใจก็เริ่มเป็นวัตรธรรม มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจแทนการนึกว่า มีใครยาวสาวได้สาวเอา เราก้ค่อย ๆ คิด เขาก็ทุกข์อย่างเรานะ เขาก้เหนื่อยยากทำมาหากิน เรามีแล้ว กินอิ่มแล้ว แบ่งให้เขาบ้าง เป็นไรไป จิตใจเกิดอยากทำบุญขึ้นมา เกิดการช่วยเหลือผู้ขัดสน ยากจน ความมีน้ำใจเช่นนี้ทำให้โลกร่มรื่นขึ้น เหมือนเป็นน้ำตกที่แผ่ละอองเย็นออกไป ใครเข้าใกล้ก็รู้สึกร่มเย็นไปด้วย

เคยใช้หรือไม่ ที่บางครั้งเรามีความทุกข์เหลือเกิน ตั้งใจว่า พอไปถึงหลวงพ่อก จะเล่าความทุกข์ให้หมดไส้หมดพุง แต่พอเราเข้าไปใกล้ท่านที่มีเมตตาจริง ๆ ยังไม่ทันอ้าปากเล่าเลย เมตตาในใจท่านแผ่มาสัมผัสใจเรา ทำให้มีความสงบ เย็น ไม่อยากพูด ไม่อยากฟื้นฝอยหาตะเข็บ ให้ใจของเราอ่อนขึ้นมาอีก เพราะการพูดถึงเรื่องร้อนแต่ละครั้ง มีผลร้ายแก่จิตใจเรา ทำให้เราเสวยอารมณ์อันนั้นซ้ำเข้าไปอีก เกิดทุกข์ขึ้นใหม่อีก

เหมือนอย่างกับท่านอาจารย์ท่านเปรียบเทียบว่า เราทำ  
แกงขึ้นมาหม้อหนึ่ง รับประทานเสร็จแล้ว ก็ควรจะล้างหม้อให้  
เรียบร้อย แต่กลับเก็บซุกเอาไว้จนกระทั่งบูดเน่าแล้ว พอนึกขึ้น  
ได้ เล่าถึงเรื่องนั้น ก็เหมือนเราไปลากหม้อแกงบูดมาอุ่น แล้วก็  
กินเข้าไปใหม่อีก ใจของเราก็เสวยอารมณ์ที่คับข้อง โกรธแค้น  
หงุดหงิดอย่างเดิมอีก เมื่อกินแกงบูดเข้าไป เราก็ต้องใส่เสีย  
เกิดความเดือดร้อน

หรือระหว่างที่เล่าไปเล่าไป อารมณ์ก็ดพลุ่งขึ้นมาก จน  
เส้นเลือดแตก ตกลงเราทำร้ายตัวเอง เพราะคุณกรรมที่ทำให้เรา  
เดือดร้อน ไปอยู่ถึงไหนแล้วก็ไม่ทราบ เขาลืมเรื่องนั้นไปแล้ว  
หรือเขาอาจไม่เจตนา ไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า เราเก็บมาซุกเคืองถึง  
เพียงนี้

ถ้าท่านเห็นด้วยกับที่พูดมาทั้งหมดนี้ ก็สรุปได้ว่า การมา  
พัฒนาตัวเรา ก็เพื่อรักษาสุขภาพจิตของเราให้สมบูรณ์แข็งแรง  
ให้ใจมีสมรรถภาพ เมื่อรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งถูกต้อง สิ่งที่ดีแล้ว  
เราก็มีกำลังปฏิบัติตามโดยไม่มีข้อยกเว้น ไม่ได้อภัยให้กับตัว  
เองว่า ไม่เป็นไร ช่างมันเถอะ เราไม่ทำก็ไม่เป็นไร แต่คนอื่น  
ต้องทำ

ตัวเราเองก็ต้องทำตามที่เราเห็นว่าถูกต้องดีงาม เราจึงจะ  
เป็นคนที่มีคุณภาพ คือไม่ใช่รักษาแต่ตัวเองให้แข็งแรงเท่านั้น  
ยังสามารถช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นที่ทุกข์ร้อน ที่ยังมองไม่เห็น  
ทางชัดเจน ให้สามารถพยุงเลี้ยงตัว ให้มีหลักพักพิง และ

สามารถพึ่งตัวของตัวได้

ถ้าทุกท่านปฏิบัติกันเช่นนี้ ในสังคมที่เราอยู่ ในการทำงานที่เราทำ ในบ้านของเรา ในครอบครัวของเรา จะมีความร่มรื่น ผาสุกเป็นผลพลอยได้ แล้วเราจะพบว่า ชีวิตที่เคยสงสัยว่าเกิดมาเพื่ออะไร เราจะทำงานการไปทำไม ก็ค่อยมีความหมาย หรือค่อยมีคุณค่าที่ตัวเองพอใจ ไม่เสียดายเวลาที่ผ่านไป หรือที่สับสนไปว่า เอ๊ะ จะเอาอย่างไรกันแน่ ก็เกิดความแน่ใจ สิ้นสงสัย

ใจของเราก็จะเป็นใจที่มีความสงบร่มเย็นเป็นพื้นฐาน อยู่ใกล้ใคร คนนั้นก็มีความสุขตามไปด้วย จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาตน และประโยชน์ที่พึงได้ก็แค่นี้



## ต่อไปนี้เป็นช่วงตอบปัญหา

ถาม ผมอยากทราบเรียน คือนั่งฟัง ๆ อาจารย์นี่ พอตื่นถึงคำของท่านอธิการเมื่อเช้านี้ ผมคิดว่า อาจารย์กำลังจะให้พวกเราฉีดวัคซีน (Vaccinized) ให้ตัวเราเอง โดยเป็นวัคซีนทางใจ ด้วยสติและปัญญา เพื่อที่จะให้เรามีคุณภาพ มีสมรรถภาพ สำหรับสถานการณ์ปัจจุบันในด้านการทำงาน และทุก ๆ อย่างใช่หรือไม่ใช่ครับ

ตอบ ค่ะ การพัฒนาตนคือการที่เราหาภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง ไม่อาศัยแต่เพียงสติปัญญา เราอาศัยพลังที่อธิบายกันเมื่อเช้านี้ด้วย ใจของคนเราจะทำให้เกิดกำลังเพียบพร้อมต้องมีศรัทธาเป็นทัพหน้าก่อน ถ้าไม่มีศรัทธาเลย ก็เหมือนเกวียนที่ติดหล่มอยู่ ถ้าเราไม่รู้สึกอยากจุดเกวียนนั้น ไม่มีศรัทธาที่เป็นเหมือนไฟไหม้ฟางลุกโชติช่วงขึ้น เกวียนคงขับไม่ได้ แต่ศรัทธาเพียงอย่างเดียวก็น่าหวาดเสียว ต้องมีปัญญาคอยรั้งเอาไว้ว่า เราศรัทธาด้วยเหตุด้วยผลหนา เมื่อมีศรัทธาพร้อมด้วยความรู้ตามเป็นจริงแล้ว ก็ต้องมี**ความพากเพียร**เป็นแรงสนับสนุน เพียรมากไปก็ฟุ้งซ่าน ต้องมี**สมาธิ**เป็นเครื่องปักจิตไว้บ้าง แล้วก็เอา**สติ**มาเป็นแกนนำ สอนตนทุกครั้งให้รั้งตัวเอง ถามหาเหตุผลเสียก่อน จะได้ไม่หลงออกนอกกลุ่มนอกรทาง

**ถาม** ศรัทธาที่เกิดขึ้นเอง หรือเราจะต้องคอยเหนี่ยวนำใจให้คิดสร้างขึ้น

**ตอบ** บางครั้งก็เกิดได้เอง เช่นการที่เรามาเข้ากลุ่มกันอย่างนี้ หรือการที่ได้เห็นอะไรซึ่งกระทบใจให้เกิดศรัทธาขึ้นก็ได้ แต่บางครั้งก็ต้องคิดสร้างขึ้นด้วย เช่นเราไปตกอยู่ในที่คับขัน หากไม่คิดหาช่องทางสร้างศรัทธาขึ้นมาช่วยหล่อเลี้ยงใจ คอยแต่จะให้เกิดขึ้นเองก็อาจไม่ทันการณ์ เพราะจะท้อ หมุดกำลัง จนกระทั่งกว่าศรัทธาจะเกิด ก็ยากที่จะยกกำลังใจกลับมาเช่นเดิมได้ ดังนั้นเมื่อรู้ว่าใจเริ่มจะเฉา ๆ แล้ว เราต้องรีบสร้างศรัทธาให้ตัวเอง โดยนึกถึงอะไรที่ไปเปลี่ยนอารมณ์ และจงใจเราให้เกิดกำลังขึ้นมา ถ้านึกเองไม่ได้ ก็ไปในที่ที่รู้ว่าท่านมีพลังใจ หรือมีแบบคาถาอุบายที่ช่วยชี้แนะเราได้ เราก็จะได้กำลัง

เริ่มต้น เราอาศัยสิ่งข้างนอก ที่พระพุทธเจ้าเรียกว่ากัลยาณมิตร เป็นสิ่งช่วยชักจูง ถ้าแบ่งโลกออกเป็นสองซีก ครั้งหนึ่งเป็นโลกนอกที่สัมผัสรอบล้อมเราอยู่ อีกครั้งหนึ่งเป็นโลกใน คือ ใจของเรา เมื่อพระพุทธองค์ตรัสถึงสิ่งใดก็ตาม ท่านทรงแบ่งออกเป็นโลกนอกกับโลกใน เป็นต้นว่าท่านตรัสถึงกัลยาณมิตร เบื้องแรกท่านหมายถึงการไปแสวงหาครูบาอาจารย์ เพื่อนฝูง หรือผู้รู้ ใครก็ได้ที่เราวางใจ เชื่อว่าแนวทางของท่านจะสอนเราได้ เราสามารถยึดเป็นหลักได้ ขณะเดียวกันก็นำมาไตร่ตรองสอนใจว่า อ้อ เวลาที่มีปัญหาอย่างนี้ เราคิดเองไม่ออก ท่านสอนอย่างนี้ ๆ เราก็ค่อย ๆ จำเอาไว้ คราวหน้าหาก

เกิดติดขัด แล้วไปหากัลยาณมิตรข้างนอกไม่ได้ เราก็เริ่มนำสัญญาความจำที่ได้ศึกษาเอาไว้ จดจำเอาไว้ นั่น มาเป็นแบบคายอูบาย เป็นเครื่องเตือนสติไว้ก่อน เมื่อบ่อยเข้าบ่อยเข้าสัญญาที่มีอยู่ สังขารความปรองคืดของใจที่คอยตะล่อมให้อยู่ในเหตุในผลตลอดเวลาก็มีกำลัง กลายเป็นปัญญา ไปเป็นแบบคายอูบายขึ้น เมื่ออะไรมากระทบปุ๊บ กัลยาณมิตรในของเราก็ส่งเสียงเตือนขึ้นมา ก่อนที่กิเลสจะดึงเราให้เขว เจอออกนอกทางไป นี่คือหลักที่เราจะใช้ปกครองชีวิตให้ถูกต้องไม่หลงทาง

**ถาม** อยากจะเรียนถามอาจารย์ว่า ในกรณีที่เรามองภายนอกนี่นะครับ กัลยาณมิตรที่อาจารย์หมายถึงโดยนัยนี้ จะเป็นตำราหรือจะเป็นคำสอนอะไรต่าง ๆ นั้น จะเป็นได้ไหม

**ตอบ** ได้ทุกอย่างหมดเลยค่ะ

**ถาม** ขอเรียนถามว่า ศาสดาทุกศาสนาในโลกนี้ก็เพื่อให้มนุษย์มีความสุข อยู่ด้วยกันด้วยความสุข มีสันติโซ่ใหม่สะ เพราะฉะนั้นธรรมะเหตุผลธรรมชาติครั้งแรกสุดก็เพื่อจะปุศุทธาให้เชื่อถือเสียก่อน อยากจะเรียนถามว่า ศาสดาในโลกนี้ ทุก ๆ ศาสนาไม่ได้สอนปัญญาหรืออย่างไร ทำไมพระพุทธเจ้าต้องมีปัญญากำกับเสมอสะ

**ตอบ** อันที่จริงทุก ๆ ศาสนาก็มีเหตุผลคือ ปัญญาแทรกอยู่ทั้งนั้น แต่กรรมวิธีที่นำไปเผยแพร่ไม่เน้นแง่ของเหตุผลก็เป็นได้

มา นี่ก็เช่นกัน ธรรมก็เป็นวิชาว่าด้วยเรื่องความจริงของจิตใจ ถ้าเราเป็นลูกพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง เราก็พยายามฝึกตัวเอง ให้ไม่หนีออกไปจากสติและปัญญา ศรัทธาเราก็มี แต่พยายาม เอาสติปัญญาถ่วงเอาไว้ ให้ใจกว้างที่จะรับฟังความเห็นของผู้อื่น แม้จะไม่ตรงกับความเห็นของเรา แล้วเก็บข้อดีของเขา มาปรับปรุงประยุกต์กับแนวทางของเรา เราก็จะเป็นชาวพุทธ ที่มีปัญญากำกับอย่างแท้จริง

**ผู้ฟังตอบเสริม** คือ เมื่อก็เห็นพูดกันเรื่องศรัทธากับปัญญา ทำให้ดิฉันนึกว่า เมื่อสมัยที่เรียกว่าสมัยตามผู้นำ ก็มีเพลงซึ่ง เด็กเอาแปลร้องกันเล่นว่า “ท่านผู้นำไปทางไหน ฉันจะตาม ไปด้วย ถ้าท่านผู้นำเล่นหอย ฉันจะเล่นด้วยคน” นี่คือศรัทธา ที่ขาดปัญญา เพราะฉะนั้นศรัทธาทำไม่ถึงต้องมีปัญญา ถ้า ท่านผู้นำเล่นหอย ฉันจะเล่นด้วยคนนี่ มันก็ไม่ใช่ปัญญาใช่ ไหมคะ เพราะฉะนั้นที่จะเอาปัญญามาใส่นี้ คงจะนึกถึงเพลง อันนี้ เมื่อสมัยตามผู้นำชาติพันธุ์ มันก็มีเพลงตลก ๆ นี้ขึ้นมา

ศรัทธานี้ดิฉันมองเห็นว่า มีอย่างชนิดที่เกิดขึ้น ชนิดสร้าง และชนิดไม่สร้างอย่างอาจารย์หม่อมมรว่า ก็มานึกถึงว่า ชนิดที่ไม่ต้องสร้าง ส่วนใหญ่มักจะเป็นสิ่งที่เราได้ประโยชน์ ถ้าใครก็ตามทำแล้ว เช่นเราอยู่กับเจ้านายคนนี้ เรามีความสุข เหลือเกิน ทำงานได้ดี เจริญก้าวหน้าก็เป็นภาคิวิชาเรา หรือ คณะเรา นี่มันคิดไป เราก็เกิดความศรัทธาในสิ่งเหล่านั้น เพราะเป็นประโยชน์ที่เราได้รับร่วมด้วย ถ้าหากว่าประโยชน์

อันนั้นเราไม่มีส่วนได้รับร่วมด้วย ศรัทธาก็ไม่ได้เกิด เป็นต้นว่า เวลาใครเขาคิดอะไร ปริมาณ จรวดอะไรได้นี่ แล้วเขาก็มาทิ้ง เมืองเรา เขาก็ไม่ได้เกิดศรัทธา ทั้ง ๆ ที่สิ่งเหล่านั้น เขาก็คิดได้ เก่ง ได้อะไรขึ้นมา แต่ศรัทธาเราก็ไม่ได้เกิด

ศรัทธาอีกอย่างที่เราบอกต้องสร้างนี่นะคะ บางครั้งต้อง สร้างขึ้นมาทั้ง ๆ ที่ใจเราก็กังไม่ได้คิด แต่ทว่าเราต้องการ ถ้า เราศรัทธาในสิ่งนี้ต่อไป เราจะมีประโยชน์ เช่นเขาบอกว่า ถ้าเรานั่งไป ๆ นี้ ต่อไปเราจะมีบุญพิศตาทิพย์ เขาก็สร้างความ เชื่อในใจนะคะว่า แหม มันต้องจริง มันต้องเป็นอย่างนั้น เราก็ เกิดความเชื่อขึ้นมา ความเชื่อนั้นก็คือศรัทธา พอศรัทธาแล้ว เราก็ไปปฏิบัติ พอปฏิบัติ กัมหนำปฏิบัติ ผลมันก็จะได้อะไร ๆ ออกมา แต่มันจะเป็นบุญพิศตาทิพย์หรือไม่ก็ตาม หรือว่ามันจะ ได้ความถูกต้อง ความสบายใจในทางศาสนา เพราะว่าเรา เอาประโยชน์เข้ามาคิดเสียก่อน อันหนึ่งนี่มันได้แล้วมันจึงเกิด ศรัทธา อันหนึ่งนี่หวังว่าจะได้จึงทำให้มันเกิดศรัทธา

เพราะฉะนั้น ศรัทธานี้ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับประโยชน์ ของตัวตน เท่าที่ตัวดิฉันเห็นนี่นะคะ ถ้าไม่ได้ประโยชน์มันก็ไม่ศรัทธาเอาเสียเลย

ถ้าคิดว่าการพัฒนาตนครั้งนี้ มาแล้วนี่ ฉันทกลับไปฉันก็ ทำหน้าที่เดิม นายก็ไม่ได้ว่าอะไรฉันดีขึ้น อะไรก็คงเป็นอย่างนี้ ยิ่งไง การพัฒนาคราวนี้ก็ไม่ได้ผล แต่ถ้าคิดว่า มาพัฒนาคราว นี้แล้ว เราจะล้างสิ่งที่ไม่ดี ที่ไม่สบายใจเราออก แล้วเราจะเป็น

คนที่ทำให้ใจเราสบายขึ้น จิตใจเราจะผ่อนคลาย อะไรต่ออะไร  
พวกนี้ กลับไปเราจะต้องเป็นอย่างนี้ พอรู้สึกว่ประโยชน์มันจะ  
ได้กับตัวตน ศรัทธาในการพัฒนาตนคราวนี้ก็จะเกิดขึ้น ดิฉัน  
ไม่ทราบนะ ตัวเองรู้สึกว่ามันจะต้องมีผลประโยชน์ร่วมกัน  
**ตอบ** อย่างที่อาจารย์ว่านะคะ เริ่มต้นเราจะขึ้นไปถึงยอดเลย  
ย่อมไม่ได้ แม้พระพุทธรูปองค์ของท่านก็อาศัยหลักนี้ อย่างตอนที่  
ท่านเอาพระนันทะน้องชายของท่านไปบวชนี่ ตอนนั้นพระ  
นันทะเพิ่งแต่งงาน นิมนต์พระพุทธรูปมาฉันภัตตาหารในพิธี  
อภิเษกสมรส เสร็จพิธีแล้ว ท่านจะเสด็จกลับอาราม ก็ให้พระ  
นันทะอุ้มบาตรตามไปส่ง ครั้นถึงอารามก็ตรัสถามว่า นันทะ  
จะบวชไม่ใช่หรือ แล้วก็จัดการให้พระนันทะบวช

พระนันทะไม่เป็นอันบวชหรอก เพราะคิดถึงแต่เจ้าสาว  
ท่านก็ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ พอต่อมา ก็พาพระนันทะไปเที่ยวป่า  
ไปดูสัตว์ทั้งหลาย แล้วถามว่า นี่สวยกว่าเจ้าสาวไหม พระนันทะ  
ยิ่งเหียวใจหนักเข้าไป จากนั้นท่านก็พาขึ้นไปดูนางฟ้า คราวนี้  
พระนันทะชกตื่นเต้น ท่านก็ตกใจพระนันทะว่า อยากรับนางฟ้า  
องค์ไหนล่ะ ถ้าภาวนาดี อยากรับองค์ไหนก็จัดการให้ได้ทั้งนั้น

ท่านเอาของสวยของงามมาล่อ เพราะรู้ว่าพระนันทะกำลัง  
ปักใจ ผังใจอยู่กับผู้หญิง พระนันทะก็ตั้งอกตั้งใจบวช จึงถูกหลุม  
เพื่อนล่อเสียว่า พระนันทะมาบวชเพื่อเอานางฟ้า พระ  
นันทะละอายใจ จึงได้ตั้งหน้าตั้งตาภาวนาอย่างจริงจัง

เมื่อทำจริง ตั้งใจจริง แม้เจตนาเริ่มแรกจะเป็นเพื่อผล

ประโยชน์ของตนเองก็ตาม ผลที่เกิดขึ้นมาก็เป็นของจริง เพราะเหตุมาจากความตั้งใจที่จริงจัง จิตที่ภาวนาได้ลงรวมเป็นสมาธิ เกิดเห็นตามเป็นจริงขึ้น พระนันทะเลยเห็นใจตัวเองว่า เมื่อแรกก็ว่าเรามีใจมันอยู่กับเจ้าสาวหรือคนนะ ครั้นไปเห็นนางฟ้าเข้า เลยลืมเจ้าสาวไปเลย แล้วนี่สมมติว่าถ้าได้นางฟ้ามา ต่อไปเห็นอะไรที่สวยกว่านั้นอีก มันคงยุ่งกันใหญ่ แล้วเลยสลดสังเวชกับจิตของตัวเองที่ไม่เพียงอย่างนั้น ก็เลยพิจารณาเป็นธรรมต่อไป ๆ ๆ จึงไปคืนคำกับพระพุทธเจ้าว่า ที่อยากได้นางฟ้า นั้นไม่เอาแล้ว

จากตัวอย่างนี้ทำให้เราได้เห็นว่ ธรรมเป็นสิ่งดีจริง ๆ ถึงจะเริ่มต้นด้วยต้องการผลประโยชน์ทางโลก แต่เมื่อปฏิบัติจริงจังก็สามารถเห็นผลประโยชน์ทางธรรมได้ ทำให้พระนันทะตั้งอกตั้งใจปฏิบัติจนกระทั่งได้ผลจริงจัง สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ถ้าจะเปรียบเทียบกับตัวเรา ก็คงเหมือนเด็กเล็ก ๆ บอกให้ทำการบ้าน ถ้าอธิบายว่า ให้ทำ เพื่อจะสอบได้ที่หนึ่ง จะเป็นคนเก่ง คงไม่สนใจ เราเลยต้องใช้รางวัลล่อ จะเอาลูกกวาดหรือตกลงเราทำเพราะอยากกินลูกกวาด ครั้นต่อ ๆ ไป เราได้ที่หนึ่ง เพื่อนชมเชย ครูบาอาจารย์ยกย่อง ก็เกิดรักในความดีขึ้นมา ใจก็พากเพียรต่อไปจนถึงสุดทางเอง คงอย่างนี้กระมัง นะคะ

การมาพัฒนาตนนั้น โปรดอย่าไปคิดว่า จุดสุดยอดจะเป็นยังไง ดิฉันเห็นมันเป็นแต่เพียงขบวนการดำเนินชีวิตของเรา

ซึ่งเราก็ตำเนินไปอย่างเดิม อย่างที่เคยดำเนิน เพียงแต่ว่า เราดำเนินไปด้วยความมีสำนึกในสิ่งต่าง ๆ ที่กระทำ เช่นการปฏิบัติธรรมนี้ ท่านผู้รู้เปรียบเปรยว่า ทุกวันตั้งแต่เกิดมา เราก็หายใจกัน จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เราก็ต้องหายใจด้วยกัน ตั้งแต่วันแรกเกิดจนวันตาย เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว จะปฏิบัติธรรม เราก็เพียงแค่เอาสติบวกเข้าไปในการหายใจอันนั้น สิ่งที่เรากระทำก็มีประโยชน์แก่จิตใจขึ้นมา

ถ้าคิดในแง่ นั้น การพัฒนามาก็เพียงแต่ว่า อะไรก็ตามที่เราเคยทำมาแล้ว เราก็คงกลับไปทำอย่างนั้นต่อไป แต่แทนที่จะทำมันไปโดยอัตโนมัติ โดยความไร้สติ เราพยายามให้มีสติเข้าไปคอยถามว่า ที่ทำอย่างนี้ เราคิดว่าดีที่สุดแล้วหรือ เหมาะที่สุดแล้วหรือ มีทางไหนอีกที่เราทำแล้วได้ประโยชน์เพิ่มขึ้น

เรื่องของกายก็เป็นเรื่องที่เราต้องทำไปตามหน้าที่ความรับผิดชอบ เป็นต้นว่า มีพ่อแม่ที่จะต้องดูแล มีครอบครัวที่ต้องชวนขว้ายก่อร่างสร้างให้เป็นปึกแผ่น หรือมีอะไรที่เป็นจุดมุ่งหมายอยู่ในใจ ที่เราจะต้องทำให้สำเร็จ เราก็ทำไป เพียงแต่คอยทบทวนสิ่งเหล่านั้นว่า ระวังที่ท่า เราขาดทุนสูญเสียกำไรด้วยการทำให้ใจเกราะกรังไปด้วยสนิมแล้วตกเป็นนักโทษของความอยากที่ไม่มีฝั่งมีฝายของเราเอง หรือว่าขณะทำไปนี้ ใจก็ได้รู้โลกตามเป็นจริง ใจเบาสบาย อยู่เหนือสิ่งเหล่านั้น คือเราทำไปด้วยความสนุกสนาน ทำไปด้วยมีเหตุมีผล และทำไปแล้ว ผลจะเป็นยังไง ก็ไม่สามารถมากดดวงใจของเราได้



นั่นแหละ คือ จุดมุ่งหมายที่อยากให้พวกเราทุกคนได้สัมผัสชีวิตอย่างนั้น สังเกตสิคะ เราไม่ได้ทำงานเพื่องานหรอก แต่ไปหวังเอาไว้แล้วว่า ผลจะเป็นยังไง ถ้าหวังเอาไว้ว่าผลต้องได้เป็นศาสตราจารย์ พอไม่ได้เป็น ทั้ง ๆ ที่งานเราดีมีประโยชน์ เราก็หมดความสนใจ หรือไปหวังว่าจะได้ ๒ ชั้น ครั้นไม่ได้ ๒ ชั้น เราเกแล้ว ไม่มาทำงาน เหมือนเราปลุกต้นมะขาม เราไม่ได้หวังหรอกว่าจะได้ฝักมะขาม แต่ไปหวังว่ากิโลละ ๒๐๐ บาท พอราคาไม่ใช่กิโลละ ๒๐๐ ทั้ง ๆ ที่ฝักมะขามก็ออกดีดี เราก็โกรธ พาลว่ามะขามของเราไม่ประสบผล เราทุกคนมีวิธีที่จะมองผ่านเลนส์สัมผัสให้เฉไปจากความจริง แล้วก็ไม่เห็นว่าคุณผิดอยู่ตรงนี้ นอกจากนั้น เราก็ไม่คิดจะแกะเลนส์สัมผัสอันนี้ออก แต่ไปทุบต้นมะขาม ไปต่อยโน่นต่อยนี้ให้หุ่นวายไปอีก

**ถาม** คือดิฉันเชื่อว่า ท่านที่เข้ามารับการอบรมนี้ นะคะ ส่วนใหญ่ท่านก็เป็นผู้ที่มีธรรมอยู่แล้ว ถึงแม้ท่านจะอ้างว่านายให้มาหรืออะไรก็ตาม เพราะว่าธรรมเป็นของที่มีติดตัวอยู่ เพียงแต่ว่าจะมากหรือน้อย ทีนี้ดิฉันอยากจะเรียนถามอาจารย์ว่า สำหรับคนที่เราจะชวนก็แล้ว จะบังคับก็ไม่ได้ ในฐานะที่เป็นหัวหน้านะคิดว่า เขาควรจะได้พัฒนา อาจารย์จะทำอย่างไรคะ ดิฉันนั่งฟังจากอาจารย์หมอโรจน์ก็เคยจำได้ว่า ในคนที่ไม่มีธรรมนั้น ธรรมก็คงจะเข้าไปใช้กับเขายาก แต่ว่าดิฉันก็ยังคิดว่า

ในคนที่มีธรรมน้อยที่สุด ก็ยังนับว่ามี จะทำยังไงให้เขาเข้ามาพัฒนาตน

**ตอบ** เขาอาจไม่เคยทำบุญทำกุศลร่วมมากับเรา ทำให้สำนักเราไม่มีโอกาสรับใช้เขา คนทุกคนมีธรรมอยู่ในใจทั้งนั้น เพียงแต่เราไม่สามารถเขย่าเขาให้กระเทือน จนลินชักเปิดออกมา เขาเลยรู้สึกว่าจะไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมาร่วมพัฒนา ถ้าเราอยากช่วยเขา เราก็เขย่า ๆ เขาจนถึงจุดที่ว่าน่าจะต้องมาสักที

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ของอย่างนี้ ถ้าใจยังไม่พร้อมจะไปบีบบังคับ เหนี่ยวน่าไม่ได้ แม้แต่พระพุทธองค์ก็ต้องรอวาระ เราเองก็ยังไม่เก่งเท่าท่าน ดังนั้นเราก็ควรเคารพสิทธิมนุษยชนของเขา

**ผู้ฟังตอบเสถิม** สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ *กัลยาณมิตร* คนที่เป็นหัวหน้าทำตัวเป็นกัลยาณมิตรกับลูกน้อง ลูกน้องคนนั้นก็คงจะคล้อยตามอาจารย์ไป ถึงเข้ามาพัฒนาตามที่อาจารย์ชักชวน แต่ถ้าอาจารย์ไม่ทำตัวเป็นกัลยาณมิตรแล้วไซ้ ลูกน้องก็จะขัดใจกับอาจารย์ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น จึงมองดูตัวเองก่อนพอจะเป็นกัลยาณมิตรกับลูกน้องได้ไหม มิเช่นนั้นแล้ว การปกครองที่เป็นอยู่ จะซึมไม่เข้าในสมอง เขาจะไม่มีความรู้สึกนึกคิด บุญเขาไม่มีก็ไม่เป็นไร แต่บุญของอาจารย์หายไปหน่อย

**ผู้ฟังเสถิม** ทำอย่างไรนะ จะทำให้เกิดความร่มเย็น กว้างขวางในหมู่ข้าราชการ หรืออาจารย์ในมหาวิทยาลัย ผมมีความคิดเห็นว่าเป็นโครงการพัฒนาตน ชื่อมันก็ดีอยู่แล้วว่า เรา

พัฒนาตน เราไม่มีทางพัฒนาอย่างอื่นได้เลย ผมนึกถึงการปลูกต้นไม้ บ้านเราณรงค์ปลูกต้นไม้มาหลายปี ไม่เคยมีใครปลูกต้นไม้ที่มีต้นใหญ่โตจนร่มเย็นเลย แต่ว่าการปลูกฝรั่งเวียดนามเดี๋ยวนี้แพร่หลายไปหมดทั่วประเทศ จนเขาบอกว่าเวียดนามจะมีฝรั่งน้อยกว่าเมืองไทย ถ้ามเจ้าของสวนฝรั่งว่าไม่มีเวียดนามที่นี่ มีแต่ฝรั่งไทยพันธุ์สาลี พันธุ์กลม พันธุ์แอปเปิ้ล ผมได้ข้อคิดว่าการพัฒนาตนหรือการปลูกฝังความดีจะต้องปลูกในใจของตัวเอง ในที่ของเราเอง จะปลูกในที่อื่นตามข้างถนนหนทาง ไม่มีใครรดน้ำพรวนดิน เพราะฉะนั้นพัฒนาธรรมในใจของอาจารย์ก่อนครับ

**ตอบ** ขออนุญาตเล่านิทานของหลวงปู่เทียน บางสิ่งที่เรานึกว่าดี คนอื่นอาจมองไม่เห็นอย่างเราก็ได้ หลวงปู่เทียนเล่าเรื่องราว มีคน ๒ คน เป็นเพื่อนกัน คนหนึ่งเป็นคนดี มีศีล มีสัจย์ ดำรงชีวิตอยู่ในคุณธรรมความดี อีกคนหนึ่งทำทุกอย่างตามใจตัวเอง ตามใจกิเลสทั้งหมด แต่ทั้งสองคนติดกันไม่ขาด ยังเจอกันอยู่เสมอ ๆ แม้ว่าเจอกันที่ไรก็ขัดแย้งกันทุกที คนชั่วก็พยายามจะเหนี่ยวนำคนดีให้มาเสเพลตามตัว คนดีก็พยายามดึงคนชั่วให้เปลี่ยนใจ เป็นอยู่ดังนี้ ทุกครั้ง

ครั้นถึงวันนัดพบครั้งสุดท้าย ทั้งสองฝ่ายต่างก็ตายกันไปแล้ว แต่ด้วยจิตที่ยังผูกพันกันอยู่ก็มาเจอกัน คนดีไปเกิดเป็นเทวดา คนชั่วเกิดเป็นหนอนอยู่ในหลุมอุจจาระ คนดีร้องว่าดูซิ เห็นไหม บอกแล้วทีเดียว เจ้าไปตกต่ำถึงแค่นี้ยังไม่ได้คิดอีก

หรือ หนอนก็ถามว่า ไหน แล้วเจ้าดียังไง ไหนลองเล่ามา  
มันมีความสุขสนุกสบายอย่างไร

เทวดาก็เล่าว่า เมื่อเป็นมนุษย์ต้องเหน็ดเหนื่อยทำมาหากิน  
ต้องทำอะไรต่อมิอะไร เดียวนี้เป็นเทวดาสวรรค์สบาย เพราะ  
ว่าทุกอย่างเป็นที่พำพิงหมด เพียงแต่นึกอยากได้อะไร อยากกิน  
อะไร ก็ได้สมปรารถนาไปหมดทุกอย่างแล้ว

หนอนก็ส่ายหน้า บอกว่า ไร้อะไร เจ้ายังต้องลำบากหนัก  
ฉันอยู่ในหลุมคูด อยากกินเมื่อไหร่ก็กินได้ ไม่ต้องไปแสวงหา  
หลวงพ่อก็เขียนสรุปว่า เวลาที่เราเอาอะไรไปให้คนอื่นเขา  
โดยคิดว่าของ ๆ เราดี อย่าไปโกรธถ้าเขาไม่ทำตาม เพราะเขาไม่  
เห็นจริง ๆ ท่านย้ำว่า ถ้าเราไม่แสวงหาจนได้ปัญญาเห็นชอบ  
คือได้สัมมาทิฐิแล้ว เราก็ยังคิดว่าของของเราดีที่สุดอยู่เสมอ  
เส้นซั่มผัดที่ดิฉันว่า คืออวิชาและอุปาทานนี้เอง ที่ทำให้  
เราหลงเชื่อตัวเองว่า ความเห็นของเราถูกต้องดีเลิศ จนกระทั่ง  
เห็นของดีเป็นของไม่ดีไป

ถาม คนที่ไม่มา คือคนที่ไม่ดีธรรม ผมมองอีกแง่ เป็น ๒  
จำพวก คือ คนหนึ่งที่ธรรมสูงมากแล้ว มองเห็นวิธีการแบบนี้  
ไม่จำเป็นสำหรับเขาแล้วประการหนึ่ง คือปฏิบัติได้ดีแล้ว อีก  
พวกหนึ่งได้ยินว่าเขาอยากมา แต่เขาอาย อายจะต้องมานั่ง  
สวดมนต์ สวดมนต์ เสี่ยงก็หลุดออกไป ไม่เคยสวดมนต์ เขา  
อายที่จะต้องสวดมนต์เป็นเด็ก ๆ ขอฟ้ากไว้ด้วย

ตอบ ค่ะ

(ถอดเทปโดย คุณชื่นจิตต์ ยุกศิริตัน)

# พุทธพจน์

ฟังตน-ฝึกตน-รับผิดชอบตน

---

(จากหนังสือ อมฤตพจนานา ของ พระราชาธรรมุนี)

นตฺถิ โลกเ รโห นาม  
ชื่อว่าที่ลับ ไม่มีในโลก

(๒๐/๔๗๙)



อดุดา เต บุริส ชานาติ สจฺจํ วา ยถิ วา มุสา  
แน่ะ บุรุช! จริงหรือเท็จ ตัวท่านเองย่อมรู้

(๒๐/๔๗๙)

สุภรานิ อสภรานิ อตฺตโน อหิตานิ จ  
ยํ เว นิตฺตญจ สภรญจ ตํ เว ปรมทกฺกรํ  
กรรมไม่ดีและไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ทำได้ง่าย  
ส่วนกรรมใดดีและเป็นประโยชน์ กรรมนั้นแล  
ทำได้ยากอย่างยิ่ง

(๒๕/๒๒)



ภคฺชยานํ วัต โภ สกฺขิ อตฺตานํ อติมณฺณสิ  
ท่านเอ๋ย! ท่านก็สามารถทำได้ ไยจึงมาดูหมิ่นตนเองเสีย

(๒๐/๔๗๙)

น เว ปิย เมติ ชนินท ตาทิโส  
อดตุํ นินฺรูกจฺจ ปิยานิ เสวติ  
มัวพะวงอยู่ว่า นี่ของเราชอบ นี่ของเรารัก  
แล้วปล่อยปละละเลยตนเองเสีย คนอย่างนี้จะ  
ไม่ได้ประสบสิ่งที่ชอบสิ่งที่รัก

(๒๘/๓๗๕)



อดตา ว เสยโย ปฺรมา ว เสยโย  
ตนเองนี้แหละสำคัญกว่า สำคัญกว่าเป็นไหน ๆ  
ลพฺภา ปิยา โฉจิตฺตเตน ปจฺจา  
ตระเตรียมตนไว้ให้ดีกว่าก่อนแล้ว ต่อไปก็จะได้สิ่งที่รัก

(๒๘/๓๗๕)

น ต์ ชิต์ สารุ ชิต์ ย้ ชิต์ อวชิยุยติ  
ชัชชนะโดกลับแพ้ได้ ชัชชนะนั้นไม่ดี  
ต๋ โข ชิต์ สารุ ชิต์ ย้ ชิต์ นาวชิยุยติ  
ชัชชนะใดไม่กลับแพ้ ชัชชนะนั้นแลเป็นชัชชนะที่ดี

(๒๗/๗๐)



โย สหสฺสํ สหสฺเสน สงฺคาม มาณุเส ชิน  
เอกญจ เขยฺยมตฺตานํ ส เว สงฺคามชุตฺตโม  
ถึงผู้ใดจะชนะเหล่าชน ได้พันคนพันครั้งในสงคราม  
ก็หาชื่อว่าผู้ชนะยอดเยี่ยมไม่ ส่วนผู้ใดชนะตนคนเดียวได้  
ผู้นั้นแล ชื่อว่าผู้ชนะยอดเยี่ยมในสงคราม

(๒๕/๑๘)



อดตทตฤถ์ ปรตถณ พนุนาปี น หาปเย  
การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ถึงจะมาก ก็ไม่ควรให้เป็นเหตุ  
ทำลายประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของตน  
อดตทตฤถมภินุณาย สทตฤถปลุโต สिया  
กำหนดประโยชน์ที่หมายของตนให้แน่ชัดแล้ว  
พึงชวนชวายนั่วในจุดหมายของตน

(๒๕/๒๒)



อดตตานเมว ปจรม์ ปฏิริเป นิเวสเย  
อดถณมณฺสาเสยฺย น กิลิสฺเสยฺย ปณฺทิต  
ทำตนนี้แหละ ให้ตั้งอยู่ในความดีอันสมควรก่อน  
จากนั้นจึงค่อยพำร่ำสอนผู้อื่น บัณฑิตไม่ควรมีข้อมัวหมอง

(๒๕/๒๒)





สนาถา จินรถ มา อนาถา

จงอยู่อย่างมีหลักยึดเหนี่ยวใจ อย่าเป็นคนไร้ที่พึ่ง

(๒๔/๑๗)

