



ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀମତୀ.

นคร:จกสจงจ

อนรา มลิล

ความนำ

คุณนิตา ศรีวิศาล ซึ่งดิฉันเคารพรักเหมือนพี่สาว
ร่วมอุทร จะมีอายุครบ ๕ รอบ ในวันที่ ๒๔ กันยายน
๒๕๓๕ ประราภหาหนังสือแจกญาติมิตรสหายในวาระอัน
เป็นมงคลนี้ ดิฉันเลือก “ศาสนาประยุกต์เพื่อเยาวชน” จาก
หนังสือ วันอนามัยโลก “บัวเลี้ยงน้ำ” และ “กระจกสองใจ”
บทบรรยาย ณ ชมรมพุทธธรรมรามาศิปดี มาพิมพ์รวมเล่ม
สำหรับวาระนี้

ทั้ง ๓ เรื่องนี้เคยตีพิมพ์ร่วมกับบทบรรยายของท่าน
อื่นๆ ในหนังสือ มุทิตาจิต '๓๓ '๓๔ และ '๓๕ ของ
ชมรมพุทธธรรมรามาศิปดีแล้ว

เนื้อหาสาระของแต่ละเรื่อง ชวนผู้ที่ยังถูกผูกมัดด้วยงานหลวงงานราษฎร์รวมทั้งมีภารกิจสารพันรอบด้าน ให้เห็นแนวทางที่จะตั้งปัญหาภาระหน้าที่ต่าง ๆ เหล่านั้น มาเป็นแบบสอบถาม ให้รู้จักกับใจตัวเอง แล้วแก้ไขข้อเสียข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนไปโดยลำดับ เพื่อให้ชีวิตเบาสบาย ไม่เป็นภาระหนักหนาสาหัสเช่นเก่าก่อน ซึ่งสอดคล้องกับความมุ่งหมายของคุณนิดา ที่ปรารถนาให้ญาติมิตรสหาย มีใจที่รู้ตามความเป็นจริง สงบ ผาสุก รมเย็น

อมรา มลิล

๙ สิงหาคม ๒๕๓๕

กระจกสองใจ

วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๓๔
ณ ชมรมพุทธธรรมรามาศิบัติ

เราคงคุ้นเคยกับกระจกกันแล้วว่า เอาไว้ส่องหน้า
ที่นี้เราคงสงสัยว่า แล้วเราจะเอามาส่องใจเรา ได้อย่างไร?
เวลาที่เรามาศึกษาปฏิบัติ ครูบาอาจารย์จะบอกให้พยายามระลึก
ให้เห็นความนึกคิด หรือที่เรียกว่าวาระจิตของเรา แทนที่
จะไปอยากรู้ใจคนอื่นข้างนอก ให้เรามาศึกษาใจ
ของเราเองว่า ใจของเราขยับไปทางไหน คิดนี่อะไรหรือ
ว่าอยู่เฉยๆ ฟังดูก็ง่าย การที่จะตามรู้ความคิดของเรา แต่
ถ้าลองทำดู เราจะพบว่ามันยากแสนยาก

ตัวเองตอนที่เริ่มไปปฏิบัติก็คิดว่า เอละ เราจะพยายามรู้ใจของเราว่า ตั้งแต่ลืมตาตื่นรู้ตัวขึ้นมาเราคิดอะไรบ้าง เราจะคอยกำหนดเอาไว้เหมือนกับถ่ายวิดีโอตัวเราเองเอาไว้ พอค่าลงไหวพระสวดมนต์จะมานั่งย้อนลำดับเหมือนกับเราเอาวิดีโอมาฉายตั้งแต่ต้น ย้อนดูว่าเราได้ทำอะไรมาบ้าง

ระหว่างที่ทำเราก็ว่าเรารู้ เราพูดเราก็รู้ว่าพูดอะไร เรารับผิดชอบสิ่งที่เราทำ เราว่าเราเป็นคนมีสติ

พอสวดมนต์เสร็จ เริ่มระลึกตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นมา ไปทำโน่นไปทำนี่ เราพบว่ามันมีช่องว่าง บางทีว่างไหวไปเป็นชั่วโมง นึกไม่ออกว่าเราได้ทำอะไรลงไปบ้าง หรือบางทีสิ่งที่พูดไปเป็นเรื่องสลักสำคัญเราก็จำไม่ได้ว่าพูดอย่างไรไปแน่ เอ๊ะ...ที่นัดกับเขานี้นัดวันพุธหรือวันเสาร์ เพราะว่ามันมีเรื่องทั้งวันพุธกับวันเสาร์ เอ...วันพุธหรือวันเสาร์จะเอาอย่างไรกันแน่ นี่แหละ เราจะพบว่า ใจเราเป็นอย่างไรอยู่เสมอๆ ถ้าเป็นอย่างนี้เราจะรับผิดชอบต่อความคิดการกระทำคำพูดของเราไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ "ของทุกอย่างมาแต่เหตุ" เหตุคืออะไร? เหตุคือการกระทำของเรา จะเป็นการกระทำด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ถ้าเราต้องการควบคุมผล

ที่จะเกิดขึ้นให้เป็นที่พึงปรารถนาของเรา เราก็ต้องรู้ชัดในเหตุที่ทำให้ ถ้ารู้บ้างไม่รู้บ้างในเหตุที่ทำให้ เราจะไปควบคุมผลให้เป็นอย่างใจได้อย่างไร เพราะขณะทำไป เราก็เหมือนนักเสียงไซคอดลูกเต๋าก็ไป ลูกเต๋ากลิ่งออกหน้าไหนก็ขึ้นแหละ อันนั้นแหละ เรารู้อย่างนี้จะได้พยายามฝึกสติของเราให้คมไวมากขึ้นให้รู้เท่าทัน ไม่ใช่เท่าทันแต่ความนึกคิดอย่างเดียว ให้เท่าทันทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งใจของเรา

บางคนการจะตามรู้ใจเป็นของยาก ใจเป็นนาม มองเห็นไม่ได้ เราจะเอากระจกมาส่องให้เห็นใจอยู่เรื่อยๆ มันยาก ก็เริ่มด้วยการเอากระจกอันนี้ส่องดูตัวก่อน เราลุกขึ้นนะ เราขยับนะ เราเปลี่ยนอิริยาบถนะ มันก็คุ้นเคยขึ้นเหมือนหลวงพ่อบอกท่านเปรียบเทียบการดูใจกับการไปส่องสัตว์ เราไม่เคยออกไปส่องสัตว์เลยก็มีเพื่อนมาชวนว่า “ไป! ไป! ไป! กัน เขาจะไปดักยิงสัตว์” พวกนี้เขามีอาชีพ พอปวงหญ้าไหวชนิดหนึ่งเขาก็บอก “กวาง” “เสือ” เรามองแล้วยังไม่เห็นอะไร หญ้าไหวก็ไม่เห็นไหวเลย เขารู้แล้วไหวอย่างนี้กวาง ไหวอย่างนี้เสือ ไหวอย่างนี้กระต่าย เราก็ต้องคอยจับสังเกต เราก็ไม่รู้หรอกนะว่ามันไหวอย่างไร แต่เราก็ อ้อ! ถ้าเขาว่าเสือมันก็อย่างนี้แหละนะ เรียกว่าทำสัญญาเอาไว้ในใจว่า ถ้าทำนองนี้ละก็เสือนะ

เหมือนอย่างเด็กเล็กๆ ที่ยังไม่รู้อะไรแล้วผู้ใหญ่ก็สอนเราก็ค่อยแยกตามแบบว่าจะเอาอะไรเป็นที่หมายของเรา ถ้าใจกระเพื่อมอย่างนี้ก็แปลว่ามันเริ่มโกรธแล้วนะ ตอนแรกยังจับไม่ได้ เรายังไม่รู้ หลังจากกระเบิดเปรี้ยวปั้งไปจนจบแล้วเรมาย้อนนึก อ้อ! ถ้ามันแกว่งอย่างนี้แล้ว ปล่อยต่อไปไม่ได้ ประเดี๋ยวมันระเบิดเปรี้ยวออกไป ถ้าอย่างนี้มันโกรธนะ อย่างนี้ประเดี๋ยวเถอะจะหมดเนื้อหมดตัว แบบเดียวกับที่เขาไปส่องสัตว์ แบบนี้เสือนะ แบบนี้กวางนะ เราก็ค่อยๆ คืบไป พอฝึกไปเรื่อย ที่ว่าไม่เห็นอะไรเลย คราวนี้เราเริ่มคืบเคยขึ้น อ้อ! ที่หญ้ามันไหวๆ ชักเห็นหลังตัวอะไรกระโดดแผลงไปในนั้น คราวนี้เห็น อ้อ! "เสื่อ" เพราะเราคมไวขึ้น คืบเคยขึ้น ต่อไปเราก็เห็นได้อย่างที่ผู้ชำนาญเขาบอกเราว่า นั่นกระต่าย นั่นกวาง นั่นเสื่อ นี่ก็เหมือนกัน

การมาฝึกนี่ครั้งแรกๆ ทุกคนก็ท้อใจทั้งนั้น ตัวเองก็เคยท้อใจอย่างมากมาย เพราะในชีวิตก็คิดว่า อะไรที่ยากเราก็เคยทำ เคยผ่านมา ไม่ใช่คนเหลวไหลล้าหลอย พ่อแม่ฝึกมาก็ว่าหนักเอาเบาสู้ เมื่อเข้าไปอยู่ในวัดก็มีความรู้สึกว่าจะอะไรที่เราทำมันสอบตกในสายตาท่านอาจารย์ไปหมด ยกตัวอย่าง วันหนึ่งดิฉันว่าตัวเองยังไม่ได้ตั้งใจไปคิดอะไรเลย นั่งอยู่เฉยๆ ท่านอาจารย์ก็บอก "แน่ะ ไปคิดอาฆาต

พยายามเขาแล้ว” ดิฉันก็ตอบ “เปล่า ดิฉันไม่ได้คิดอะไรเลย” ท่านก็ล่าหับ “คนเราพออ้าปากก็เห็นไปถึงคอหอยแล้ว”

เราเริ่มต้นพูดว่าเราไม่ได้คิดอะไรเลย ท่านอาจารย์ก็เห็นไปถึงคอหอยแล้วว่าเรากำลังอาฆาตเขาอยู่ ดิฉันก็นึกในใจ อะไรกัน? ระหว่างที่กำลังสงสัยว่าท่านอาจารย์มาปรับโทษเราเกินเหตุ ก็มีความรู้สึกในใจเหมือนมีพรายน้ำที่ค่อยๆ ผุดจากกันบ่อขึ้นมา ตอนนั้นยังไม่เห็นพรายขยับจากกันบ่อขึ้นมา ท่านอาจารย์พูดจบไปแล้ว เราก็พิศวงสงสัยว่าเราไม่ได้คิดอะไรเลย มันก็ผุดมาถึงผิวน้ำ

เราเริ่มเห็นในใจเรวว่ากำลังหมั่นไส้คนที่มาทำบุญที่วัดแล้วคันคะเยอกับเขาทำนองที่ท่านอาจารย์ว่า คือแทนที่จะดูใจเรา ดูการกระทำของเรา เรากลับทำตัวเป็นผู้พิพากษาศาลโลก “โธ่เอ๊ย ทำบุญเอาหน้า แล้วที่ทำบาทหนึ่งมันจะได้สักเท่าไร จะถึงสิ่งใหม่” อย่างที่ท่านว่าไม่ผิดเลย ไปอาฆาตเขา ไปแข่งชักเขา

เราก็เริ่มพิศวงว่า ใจของเราเองแท้ๆ เข้าใจว่ามีสติระลึกรู้ อะไรกันนี่ เราคิดไปเป็นวรรคเป็นเวรโดยไม่รู้ตัวตัวเองคิด แต่ท่านอาจารย์เป็นใครอยู่ที่ไหน ท่านเห็นใจของเราทะเลอุปรูปรองแล้วที่เราคิดอะไร จนบอกให้แล้ว เราก็ยังไม่รู้เลยว่า ใจเรากระเพื่อมกระฉอกไปขัดเขา จนกระทั่ง

ถลอกปอกเปิกไปหมด แล้วเรายังบอกว่า “เปล่าเจ้าคะ
นั่งอยู่เฉยๆ ”

นี่แหละทำให้ดิฉันเริ่มได้คิด เราว่าเรารู้ตัวเรา แต่
จริงๆเรายังแยมมาก มาตรฐานของเราเป็นกิโลเมตร ขณะที่
ของท่านอาจารย์วัดออกมาเป็นมิลลิเมตร หรือไมครอน
เมื่อเห็นตรงจุดนั้นเราก็มืดจับสังเกตตัวเองแบบเดียวกับ
เมื่อกี้นี้ที่หลวงพ่อบุญมาเปรียบเทียบกับ ยังไม่ทันเห็นพวงหรีดไหว
ตัว เราก็คอยเฝ้าดูที่เราว่า “เราไม่ได้ว่าอะไร” นั้น บางทีใน
ใจของเราที่ยังจับสังเกตไม่ได้ว่ามันเป็นอะไรกันแน่ ก็รู้สึก
ว่า มันกระเพื่อมหรือคลอนตัวนิดๆ มีความขยับเขยื้อน
พอเริ่มสังเกตได้อย่างนี้ อีกหน่อยก็ค่อยเห็น เห็นชัดขึ้นว่า
มีอะไรก่อตัวเหมือนพรายน้ำที่ผุดจากกันบ่อ

ถ้าสติคมเราก็สามารถรู้เท่าทันและหยุดมันตรงนั้น
มันก็ไม่เกิดเหตุ ไม่มีมโนกรรมที่เป็นอกุศลให้เราต้องไปรับ
ผิดชอบ เพราะว่าจะผุดกระจายขึ้นมาถึงผิวหนังมันไปขวิด
เขาใส่ไหลถลอกปอกเปิกเรียบร้อยไปแล้ว แต่ในความรู้สึก
ของเรา เราว่าเรายังไม่ได้ทำอะไรเลย น้อย่างไรท่านจึงได้ว่า
จะตั้งใจ จะไม่ตั้งใจ ตราบเท่าที่เรายังมีอุปาทานอยู่ในใจ ใจ
ของเรายังมีตัวเราอยู่ มีของเรา มีเขา มีของเขา ยึดอยู่เป็น
อุปาทานขั้นต้น ตั้งใจ ไม่ตั้งใจ รู้ตัว ไม่รู้ตัว พอจิตอันนี้มี
การขยับสั่นสั่นสั่นหน่อย ท่านถือเป็นการกระทำหมดแล้ว

เราต้องรับผิดชอบ เพราะมีวิบากเกิดขึ้นแล้ว

แต่ถ้าใจนั้นเป็นใจของพระอรหันต์ ยางของอุปาทาน ถูกตากแห้งจนกระทั่งล่อนหลุดไปหมดแล้ว เหลือแต่ขันธ์ห้าที่บริสุทธิ์ล้วนๆ ถึงใจจะกระเพื่อมก็เป็นแต่กิริยาไม่เป็นการกระทำ เพราะไม่ได้ไปยึด ไม่ได้ไปทิ่มตำใคร ไม่ไปดึงดูตหรือผลักไส ออกแรงให้เสียดศูนย์กับใคร อาการที่แสดงออกไปเป็นเพียงกิริยาที่ท่านทำ เพราะกาลเทศะนั้นจำเป็นจะต้องใช้เป็นสื่อให้ผู้เกี่ยวข้องเข้าใจ อย่างเราทราบเท่าที่ยังไม่ได้เป็นอย่างนั้น ท่านให้ระวังใจเอาไว้ เมื่อไรที่ใจของเรากระเพื่อม จะด้วยอย่างไรก็ตาม มันมีผลเป็นวิบากให้เราต้องรับผิดชอบทั้งนั้น

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เราต้องรีบทำกระจกของเราให้สะท้อนแสงได้ในที่ๆ มัวสลัวที่สุด ตรงไหนมีอะไร ให้มีสติเป็นกระจกวิเศษที่จะช่วยเราให้ระลึกได้ว่า นี่เรากำลังทำอะไร อยู่ คนทำผิดทำชั่วจำเป็นจะไปก่อกวนสิ่งนั้น ถ้าก่อก่ด้วยความรู้ตัวเรายังมีทางจะชดใช้หนี้ได้ แต่ถ้าก่ด้วยความไม่รู้ตัวถึงจะเป็นหนี้เล็กหนี้หน้อยก็ขาดทุน เพราะอะไร? เพราะเราไม่รู้เลยว่าสิ่งนี้ทำหนี้ให้ตัวเอง แล้วเราก็กบิบบาน คิดว่าที่หนี้แก่ที่สุดแล้ว

วันหนึ่งเขาแจ้งยอดหนี้ขึ้นมา เราก็ตาย เพราะเข้าใจว่าไม่ได้ทำเลย เขาชี้แจงตรงนั้นตรงโน้น ปรากฏว่าเรา

ทำไปโดยไม่รู้ตัว คิดว่ามันเป็นของดีของงาม เป็นทุนเป็นบุญเป็นกุศลของเรา แต่จริงๆมันไม่ใช่ กลายเป็นแบงก์ก็ไป ที่นี้ก็เดือดร้อนสิเพราะว่าจะต้องมาแก้หนี้สินนั้น และการแก้หนี้สินก็เป็นของยากเย็นที่สุด

เราคงจะจำได้เวลาอาจารย์สอนให้ผ่าไส้ติ่งว่า กล้ามเนื้อหน้าท้องเป็นกล้ามเนื้อเฉียงที่ประสานไขว้กันเป็นตะแกรง แต่ละชั้นใยของกล้ามเนื้อเรียงขวางกันแทนที่จะไปทางเดียวกัน เวลาผ่าไส้ติ่งท่านไม่ให้เอามือกดกรีดทะลุลงไป เพราะถ้าทำอย่างนั้นแผลเป็นจะไม่แข็งแรง เวลาไอหรือท้องผูกจะดันลำไส้ให้โป่งออกมาทางแผลเป็นได้ ท่านจะให้เราค่อยแหวกตามเส้นใยกล้ามเนื้อทีละชั้นๆ เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วแผลจะแข็งแรงดี เราจำได้ว่า ถูกสอนมาอย่างนั้น ก็คิดว่าทุกคนคงจำได้อย่างเรา

เมื่อดิฉันทำงานที่โรงพยาบาลเด็ก ช่วงหนึ่งกรรมการแพทย์ส่งแพทย์ของกรมมาฝึกเป็นแพทย์เฉพาะทางเด็กที่โรงพยาบาลเด็ก เพื่อจะได้กลับไปเป็นหมอเด็กที่โรงพยาบาลส่วนภูมิภาคต้นสังกัดของตัวเอง ปกติที่ส่วนภูมิภาคนั้นทุกอย่างสารพันเราต้องทำให้ได้หมดเวลาอยู่เวร ความที่ไม่มีความใคร่คอยจู้จี้จ๋าย งานทุกอย่างต้องการความรวดเร็ว แต่ละคนก็สั่งสอนตัวเองมาสุดแล้วแต่สถานการณ์จะเอื้ออำนวยปรากฏว่าแพทย์หลายคนเวลาผ่าไส้ติ่งเด็กจะกรีดมีดตัด

กล้ำเนื้อลงไป จนเราร้องเสียงหลง เมื่ออรรถาธิบายให้ฟัง
จนรู้เรื่องเข้าใจกันแล้ว แต่แผลอเมื่อไหร่ปรากฏว่ามันก็ลง
ไปรูปนั้นทุกที

ตัวอย่างนี้สื่อให้เราเห็นถึงอิทธิพลของความเคยชิน
ต่อการกระทำของเรา ท่านอาจารย์ท่านเปรียบเทียบอะไรๆ
ที่เราทำในชีวิตประจำวันว่า “มรรคหยาบ” แม้แต่เรื่องที่ไม่มี
คุณค่าสำคัญอะไรเรายังแผลอกันทุกบ่อยๆอย่างนี้ แล้วมรรค
ละเอียด ซึ่งเป็นเรื่องของใจนั้น มีความเร็วไวเหลือที่จะ
ประมาณได้ ยังไม่ทันกระพริบตา มันเบรียงออกไปจบเรื่อง
หมดแล้ว จะทำให้รู้เท่าทันไม่แผลได้อย่างไร

ถ้าเราไม่ละเอียดถี่ถ้วนเท่าทันมัน ไม่คอยเข้มงวด
กวดขันมัน หากตั้งสัจจะไว้ว่าอย่างนี้ไม่ดี จำจะต้องไม่
แผลให้กระทำอย่างนี้ลงไปเป็นอันขาด คือ เปรียบสัจจะ
นั้นเหมือนเราเอาอะไรซูดลงไปในหินจนกร่อนเป็นรอยลงไป
แล้วเราก็กอยซิดกอยถูของเราอยู่เรื่อยๆ ทำให้รอยกร่อนนี้
ชัดขึ้น ชัดขึ้น ถ้าไม่เด็ดขาดกับตัวเองอย่างนี้ รับรองว่าจะ
แก่งที่ เป็นความเคยชินได้ยาก ดังคำพูดที่ว่า “ขอให้เราผิด
ครั้งแรกครั้งเดียว เพื่อเป็นครู”

ผิดครั้งแรกครั้งเดียวเป็นครู ถ้าจะผิดครั้งที่สอง
ยอมตายเสียดีกว่า ถ้าเราตั้งสัจจะอธิษฐานของเราไว้อย่างนี้
เราพอจะแก้ไขความผิดของเราได้ แต่ถ้าผิดครั้งแรก..เช็ด

แล้ว พอแล้ว..จำแล้ว เราจะไม่ผิดอีกแล้ว ประเดี๋ยวบ้ายๆ
 เราก็เปลอผิดอย่างนั้นอีก พอผิดอีก เราบอก "โธ่ จะเอา
 อะไรกันนักหนา ก็รู้อยู่แล้วว่าเราเป็นคนอย่างนี้ ทนไม่ได้
 ก็เลิกคบกันก็แล้วกันนะ" ถ้าเป็นอย่างนี้ ท่านอาจารย์บอก
 มันก็ผิดจนเป็นครั้งที่นับไม่ถ้วน และไม่ใช่ว่าเฉพาะชาติภพนี้
 มันจะผิดอยู่อย่างนี้ไปตลอดทุกๆชาติที่เรายังมาเกิด แต่
 ก่อนเวลาคิดอะไร เราไม่รู้จักนึกถึงสิ่งซึ่งอย่างนั้น

หรือวันหนึ่ง ดิฉันกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า "วันนี้
 ดิฉันเหนื่อยเต็มทนแล้ว พรุ่งนี้เจ้าคะ พรุ่งนี้ค่อยตั้งต้นกัน
 ใหม่"

ท่านอาจารย์ก็หัวเราะหึๆ "พรุ่งนี้..รู้หรือเปล่าว่าตัวพูด
 พรุ่งนี้มาก็ร้อยก็พันชาติแล้ว นับไม่ถ้วนแล้วนะ"

ดิฉัน "เอ๊ะ..อะไรกัน"

ท่านอธิบาย "พรุ่งนี้ของเราละ พอพรุ่งนี้มาถึงก็
 กลายเป็นวันนี้ แล้วใจก็ผลัดไปพรุ่งนี้อีกนั่นแหละ ฉะนั้น
 จึงกลายเป็นคนขี้เกียจขี้คร้านผัดวันประกันพรุ่ง ก็พรุ่งนี้
 อยู่อย่างนี้แหละเป็นชาติๆ เลยไม่ได้เขยื้อนไปถึงไหนหรอก
 แล้วจะพรุ่งนี้ไปอีกไม่รู้จบสิ้นหรืออย่างไร? อาจารย์เหนื่อย
 นะ เห็นว่าเป็นคนเคยรู้จักกันมา อาจารย์สบายแล้วก็อยาก
 ให้ศิษย์มีความสุขอย่างที่อาจารย์มีความสุข ถ้าเราไม่รักตัว
 ของเราเองก็ช่วยไม่ได้"

ท่านยังทำให้เราเจ็บใจอีก แต่เมื่อไปตรองดูแล้ว มันก็จริงอยู่อย่างท่านว่า เพราะเวลาที่เรานึกว่า“พຽ່ງนี้เถอะ” เราก็คิดสั้นๆแบบของเรา พຽ່ງนี้จริงๆ แต่ถ้าเอาสติคอยตามดูใจเราจริงจัง จะเป็นอย่างไรที่ท่านอาจารย์ว่าจริงๆ

พอถึงพຽ່ງนี้แล้วก็ยังมีเหตุอีก แล้วมันก็พຽ່ງนี้ต่อไปอีก ถ้าเรามีญาณหยั่งรู้ได้อย่างที่ท่านหยั่งรู้ เราจะเห็นตัวเราด้วยความโศกสลดว่า เราก็คพຽ່ງนี้มาหลายภพหลายชาติ หรือหลายอสงไขยชาติอย่างที่ท่านว่าจริงๆ ได้เห็นอย่างนี้แล้วมันน่ากลัวจริงๆ

มีท่านที่ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่ง ท่านมีนิมิตเห็นอดีตของท่านได้ ท่านเล่าว่า “จริงๆนะนี่ก็ไปแล้วมันน่าโศกสลดจริงๆ เพราะแต่ละภพแต่ละชาติของเราเหมือนชาติภพนี้ที่ว่า พอเข้าขึ้นมาก็ลุกขึ้นมาขมิ้มมันทำอะไรๆ พอตกค่าเราเหนื่อยก็นอนหลับ นั่นคือตายไปชาติหนึ่ง พอประเดี๋ยวเราก็เข้าตื่นลุกขึ้นมาอีก เกิดใหม่ชาติหนึ่งอีกแล้ว”

ท่านว่ามันเป็นอย่างนี้แหละ หากเราเป็นคนเจ้าโมโห โทโสหงุดหงิดอย่างไร แต่ละภพแต่ละชาติที่เรียงกันที่ท่านเห็นก็จะเป็นอย่างนั้นทุกวี่ทุกวัน เพราะเราไม่ได้ระลึกรู้ ไม่ได้ฉุ่กคิด เวลาที่ท่านอาจารย์บอก เราปล่อยให้เวลากลืนกินชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์ เหมือนเป็นมดไต่ขอบกระดิ่ง ท่านบอกมันเห็นจริงเห็นจังเวียนอยู่อย่างนี้แล้วก็เบิกบาน

สำราญใจ คิดว่าเราได้ทำอะไรที่มีคุณค่าสาระเพราะเรามองไม่เห็นจุดตั้งต้นของเรา เราไม่เห็นที่เราได้ชอบกระด้างซ้ำแล้วซ้ำอีก พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ท่านมองดูเราท่านก็สลดสังเวช มันจะวนไปถึงไหน? มันไม่เวียนหัวบ้างหรือไร? มันไม่เบื่อบ้างหรืออย่างไร? มีโยท่านจะเขี่ยก็แล้วสะกิดก็แล้ว เราก็เบิกบานจูงมือกันเดินคุยกันไป ไม่ได้สนใจเลย

พอได้มาเห็นอะไรอย่างนี้แล้วจึงฉุกคิดได้ ท่านบอกต่อไปว่าเวลาเรามาศึกษาปฏิบัติ เรามีธัมมะ เราก็เริ่มรู้ว่าตรงนี้มันไม่ดีเราจึงจะเปลี่ยนแปลง อะไรที่เคยทำซ้ำกันทุกวันก็มีที่เปลี่ยนได้ แต่ก็ไม่แน่อีก ชาติภพนี้เปลี่ยนดีเป็นนางฟ้า เทวดา เกิดมีอะไรมากระแทกบึง ตะกอนในใจอองงามขึ้นมาใหม่ ก็กลับไปไต่ชอบกระด้างเดิมอีกนั่นแหละ กลายเป็นนางยักษ์นางมารใหม่เหมือนเดิม เหมือนกับว่าไม่เคยได้รู้ไม่เคยได้ฝึกไม่เคยได้ปฏิบัติเลย

ท่านเล่าว่าวันหนึ่งท่านนั่งภาวนาอยู่ ก็เห็นเป็นชีวิตในอดีตของตัวเองเหมือนฉายหนังดูผ่านไปอย่างรวดเร็ว ต่อมาแต่ละภพชาติก็กลายเป็นกองกระดูกๆ สูงขึ้นมา กองเป็นภูเขาเลากา เสร็จแล้วก็แตกกระจายแผ่ออกไป แล้วก็มีเสียงให้รู้ขึ้นมาในใจว่าที่เอามาเรียงกันนี้ กระดูกของตัวเองคนเดียววนะ ไม่ใช่ของคนอื่น เอามาเรียงกันคลุมหมดผิวโลกแล้ว หมดทั่วทั้งโลกนี้ไม่มีที่ว่างแล้ว ก็ยังเรียงกระดูก

เก่า ๆ ของเราไม่หมดเลย

ท่านบอกใจมันโศกสลดเหลือเกิน เห็นน้อยหุดหู่ เหมือนความโศกเสียใจของนางปฎาจาราเมื่อครั้งพุททกาล เพราะว่าชั่ววันเดียวเธอสูญเสียสามีถูกงูจกตาย ลูกสองคน คนหนึ่งเหยี่ยวโฉบไป อีกคนหนึ่งตกลงไปในแม่น้ำ มี หน้ำข้าฟ้าผ่าลงมาที่ปราสาทพ่อแม่ พี่ชาย ตายเรียบหมด ปฎาจาราก็โศกเศร้าเสียใจจนกระทั่งเป็นบ้าไป พอไปถึง พระพุทธาน์ก็คร่ำครวญว่าไม่มีที่พึ่งที่อาศัยเลย ท่านจะเป็น ที่พึ่งให้ได้ไหม

ท่านทรงถามกลับไปว่า “ปฎาจารา จำได้ไหมว่า เธอ เคยเสียน้ำตาเพราะบุคคลเหล่านี้ไปแค่นั้นในแต่ละภพละชาติ ตถาคตเห็นว่าเอาน้ำตาของทุกชาติมารวมกัน มหาสมุทรใน โลกนี้รวมกันแล้วก็ยังรองรับน้ำตาของเธอไม่พอรอก” ก็ ท่านเองเดียวกันกับเมื่อกี้ที่บอกว่ากระดุกของเราคลุมโลก หมดทั้งโลกแล้วก็ยังไม่พอรอกได้หมด ลองคิดดูก็แล้วกัน เราเป็นนักเดินทางมาราธอนแค่นั้น มาราธอนจริงๆ แล้ว ยังไม่คิดจะเบื่อ ไม่คิดจะเลิก ไม่คิดจะจบด้วย ยังหาทาง ดันดันต่อไปเรื่อยๆ ด้วยความสนุกสนาน

เพราะอะไร?

เพราะสติความระลึกที่ เราจะส่องมองใจของเราและ ประเมินคุณค่าราคา มันเป็นกระจกที่ไม่สะท้อนแสง

เลยทำให้เรามองแล้วไม่เห็นอะไร เห็นแต่เงา เงาที่กิเลส
หลอกเอาไว้ แล้วก็หลงเชื่อตามมัน มัวแต่ชื่นชมโสมนัสอยู่

อีกท่านหนึ่ง ท่านภาวนาอยู่ มีนิมิตเห็นเป็นไก่อกำลัง
รีนเร็งบันเทิงใจ ค่อยเขี่ยอาหารอยู่เป็นกลุ่มกับเพื่อน ในใจ
ท่านก็รู้ขึ้นมาว่าไกตัวนี้คือตัวท่านเอง ลักประเดี้ยวหนึ่งฝูง
ไกที่กำลังรีนเร็งบันเทิงใจอยู่ก็มีไฟที่โหมไม่รู้จักไหม้ติดขน
น่ากลัวมาก ความรู้สึกของท่านขณะที่ดูนิมิตเหล่านี้้อยู่ ก็
นึกว่า ตายแล้ว ..ทำไมถึงไม่รู้ตัว ทำไมไม่ตกใจ แล้วทำไม
ถึงไม่ช่วยตัวเอง ปรากฏว่ามันยังรีนเร็งจิกโนนค้อยู่เรื่อยๆ

ในใจก็ไปรู้ว่า ก็นี่อย่างไรเล่า ไฟของกิเลสราคะที่ลุก
ท่วมกายท่วมใจเราอยู่ตลอดเวลา มันน่ากลัวอย่างนี้ แต่
ตัวเราที่ปล่อยใจให้ใจตกเป็นทาสของมัน ก็ยังเพลิดเพลิน
อยู่ในโลกนี้ ยังตามเก็บดอกไม้ คือ เพลิดเพลินติดอยู่ใน
กามคุณห้า รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส โดยไม่ได้เฉลียว
ใจเลยว่า ภัยอันตรายอันใหญ่ที่กำลังคุกคามใจของเราอยู่

ท่านเล่าว่าเมื่อจิตถอนออกมาจากนิมิต มันสลด
สำรวมและมีสติคมอยู่กับใจ ใจที่ประเดี้ยวฟุ้งซ่านไปคิด
ตรงนั้นคิดตรงนี้หน่อย สงบอยู่นิ่งกับปัจจุบัน คอยระลึกรู้
เตรียมพร้อม เป็นใจที่คมไว มีคุณภาพควรแก่การงาน
มันบรมสุขจริงๆ และท่านก็เข้าใจว่าจิตของครูบาอาจารย์ที่
ท่านเป็นวิภารธรรมนั้นอยู่กันได้เองนี่เอง ไม่ว่าจะอยู่ในปา

ในเขากันดารแค่นี้ เรามองแล้วเห็นว่อย่างนี้ท่านลำบาก
ตรากตรำแย้ เรื่องเล็กน้อย เพราะใจของท่านปีติปราโมทย์
มีความสงบผาสุก พักอยู่ในวิหารธรรม

แต่อย่างว่าแหละนะ ท่านเล่าว่ารู้และซาบซึ้ง อยากร
จะประคองเก็บเอาไว้ตลอดกาล แต่พอออกมาเจอเรื่องโน้น
เรื่องนี้ในชีวิตประจำวันเข้า ความเป็นปุถุชนคนหนักก็ขึ้นไป
ชนมา จิตอันนี้ก็เสื่อมสภาพไปอีก แล้วมันก็ยังไม่เป็นชิ้น
มาให้ ท่านย้ำว่านี่แหละ มันไม่ใช่ของง่ายที่จะรักษาให้เป็น
สมบัติของเราอยู่ได้ แต่เมื่อยังรักษาให้เป็นสมบัติถาวรไม่
ได้ การที่ได้พบเป็นครั้งคราวก็ให้ความมั่นใจกับเราว่า หน
ทางสายนี้เป็นทางที่ถูกแล้ว ถ้าพากเพียรทำไปเหมือนอย่าง
กับเรามีเหล็กก้อนหนึ่งแล้วหมั่นเอาไปวางในสนามแม่เหล็ก
บ่อยๆ มันก็จะเป็นแม่เหล็กชั่วคราว นานเข้าๆ วันหนึ่ง
พลังที่สะสมอยู่ในสนามแม่เหล็กนานพอจนอนุของมันก็เกิด
แรงดึงดูดซึ่งกันและกันเหนียวแน่น ก็กลายเป็นแม่เหล็ก
ถาวรขึ้นมาได้

ใจของเรา ก็เหมือนกัน ครั้งแรกเราต้องพยายามที่จะ
รักษาสติเอาไว้ ต้องคอยถามตัวเอง นี่เรากำลังทำอะไรอยู่
นี่เรากำลังคิดอะไรอยู่ เราอยู่เฉยๆ ใจเราอยู่เฉยๆ รู้อยู่
หรือว่าใจเราไปรอบป่าหิมพานต์ที่ไหนแล้ว พยายาม พอรู้
ตัวก็เอากลับเข้ามา รู้ตัวก็เอากลับเข้ามาไว้ในใจอย่างเดิม

ถ้าจะเปรียบเทียบร่างกายเราเป็นเหมือนกระดาษแผ่นหนึ่ง ใจก็เหมือนกระดาษอีกแผ่นหนึ่ง เอาสติเป็นเหมือนกาว เดียวนี้มีการวิเศษที่ติดพื้นรองเท้าแล้วเอาไปห้อยหัวจากเพดานไม่หล่นลงมา เราพยายามทำให้สติของเราเป็นกาววิเศษอย่างนั้นแหละ เปะกายกับใจเอาไว้ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ตัวอยู่ที่ไหนใจอยู่ตรงนั้น

ถ้าตัวอยู่ตรงไหนใจอยู่ตรงนั้นมันจะเป็นอย่างไร เราจะไม่ไปคิดถึงอดีต เราจะไม่ไปคิดถึงอนาคต เพราะอะไร เพราะตัวอยู่ตรงนี้ ตัวตกเป็นดาวนพเคราะห์ของกาลเวลา เพราะฉะนั้นเมื่อเวลาเป็นปัจจุบันอยู่ตรงไหน ตัวก็อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างนั้น สติที่คมไวจะดึงใจให้ติดอยู่กับตัวตลอดเวลา ทำให้ใจของเราเป็นปัจจุบันจิตไปด้วย เมื่อเป็นอย่างนี้ ก็เหมือนพระอาทิตย์เที่ยงวัน เงามันไม่มี

เมื่อเงามันไม่มี อดีตก็ไม่คิดถึง อนาคตก็ไม่คิดถึง สติทำให้เราคอยระลึกรู้ เตรียมพร้อม อะไรมากระทบเรา เราจะได้ตอบออกไปอย่างมีเหตุผลและอย่างรอบคอบดีที่สุดในเมื่อเป็นอย่างนี้ ใจก็มีกำลังตั้งมั่น มันก็จะมีเหมือนฐานรองรับ อะไรกระทบปั๊บก็จะคล้ายๆ ถ่านไฟฉายที่เราชาร์จไฟไว้เต็มที่ พอเปิดสวิตซ์มันก็จะส่องสว่างไปจนสุดลูกหูลูกตา ไม่มีข้อลั้งเลงสั้ย อะไรที่เป็นข้อลั้งสั้ยเป็นปัญหา ปัญญาจะแทงทะลุหมด เราเห็นคำตอบได้ชัดเจน

แต่ถ้าเราทำสติของเราให้มีเข้าฝึ้ออก ภายไปทางใจ ไปทาง มีปัญหาเกิดขึ้น โอ๊ย..ปวดหัว คิดอะไรไม่ออกแล้ว อย่างมาพูดๆ เพราะว่าตลอดเวลาที่ไม่มีปัญหาใจก็ฟุ้งซ่าน คิดโน่น คิดนี่ คิดนั่น พอมีปัญหาเข้าจริงๆ โอ๊ย..ปวดหัวแล้ว อย่างมาพูด ฉันคิดจนกระทั่งปวดหัวแล้วนะ เอ้า..ตกลงเก็บปัญหาเอาไว้ ไปนั่งสมาธิก่อน ..สมาธิหลุมหลบภัย สมาธิแบบนี้ท่านอาจารย์ท่านเรียก กรรรมฐานหัวตอ พอมีปัญหา หลบปุ๊บเข้าสมาธิเลย ใครจะทำอะไรก็ทำไปเถอะ ฉันปฏิบัติไม่ยุ่งไม่เกี่ยวแล้ว ตกลงคนที่ทำงานกับเราปวดหัวไปหมด ยิ่งถ้าเราเป็นนาย ทุกคนซึ่งหมด พอมีอะไรต้องเข้าสมาธิก่อน

ถ้าเราไม่คอยดูใจ คอยดูสติของเราเอาไว้ เราปฏิบัติก็จริง แต่ทิศทางของการปฏิบัติมันเฉไปแล้วก็เข้าใจว่ายังอยู่ที่จุดศูนย์กลาง ถ้าเฉออกไปหนึ่งองศา ดูก็ไม่ไกลเท่าไรหรอก แต่ถ้าหนึ่งองศาที่เฉนี้รัศมีเป็นไม่มีประมาณ ระยะทางที่เขยื้อนไปบนส่วนโค้งของเส้นรอบวงจะไกลสุดลูกหูลูกตาแค่นั้น ก็ไปคนละทวีปคนละประเทศเลย หากันไม่เจอแล้ว ตกขอบกระดั่งไปแล้ว

ถ้าเข้าใจมองอย่างนี้ นิดหนึ่งก็ไม่ได้ หน่อยหนึ่งก็ไม่ได้สำหรับการปฏิบัติธรรม ท่านอาจารย์เคยพูดเสมอว่า "กุฏิในวัดไม่ได้มีไว้ให้ลูกศิษย์ลูกหามาอนพักตากอากาศ

คนที่เขาบริจาคทรัพย์สร้างเขายังมีภาระรัดตัวมาปฏิบัติไม่ได้ เขาก็หวังว่าใครที่ปลื้มตัวมาใช้สถานที่ของเขาภาวนาแล้ว จิตใจสงบ แผ่เมตตาไปถึงเขาก็เหมือนเซ็นเซ็คให้ส่วนกุศล แก่เขา แล้วดูสิ เรามาทำเล่นๆอย่างนี้ เซ็นเซ็คตั้งทุกวัน ไม่ละอายนึกใจบ้างหรือ” ท่านชูเอาไว้อย่างนี้ “คนอื่นๆที่เขา ภาวนาดีกว่าเรามีตั้งเยอะตั้งแยะ อาจารย์จะให้เข้ามาอยู่ก็ เกรงใจ เพราะว่ารับเราเข้ามาอยู่เสียแล้ว”

เหมือนอย่างนิทานอิสปเรื่องม้าอารีที่สงสารวัว ให้อ้ว เข้ามาหลบฝนในโรงม้าของมัน วัวก็เข้าไปอาละวาดจนกระทั่งม้าต้องออกไปตากฝนตากแดดอยู่ข้างนอก ท่านอาจารย์ ชูว่าเราเสียหายหมด ทีนี้พอตัวเองจะเกลไถลก็หนี..ตายแล้ว เดี่ยวเซ็คตั้ง เมื่อบังคับตัวเองมากๆ เข้าก็เครียด ช่วงของการฝึกสติเข้มนี้อย่าคิดว่าเป็นงานเบาสบาย เพราะใจเข้มึง เครียดจนเหนื่อยหอบหัวใจจะวาย ดิฉันเปรียบเทียบให้ ท่านอาจารย์ฟังว่า “ดิฉันเหนื่อยเหมือนกับท่านอาจารย์บังคับ ให้แบกกระสอบข้าวสารที่เดียวแบดกระสอบนะ” ดิฉันรู้สึก อย่างนั้นจริงๆ

ท่านอาจารย์ตอบว่า “ก็แบกไปสิ ถ้าเผื่อไปยังไม่ถึง ที่อยากจะยืนเกลไถลมันก็นั่นมากขึ้น” ท่านก็รู้ว่าการทำ อย่างนี้เป็นความเหนื่อยยาก แต่ถ้าเราทำ “มรรค” ไปให้ ตลอดจนกระทั่งเป็นอัตโนมัตติของเรา ทีนี้ก็เบาสบายเพราะ

กลายเป็น“ผล”แล้ว ท่านอาจารย์บอกว่า “เบื้องต้นนี้เราต้องเป็นผู้รักษาสติ แต่ต่อไปสติจะมาเป็นผู้รักษาเรา เพราะถูกฝึกจนอยู่ตัวเป็นอัตโนมัติของเราแล้ว” แต่เรามองไปไม่ถึงตรงนั้น เราก็โวยวายโหยพวยไป ตามนิสัยยั้ลู่กช่างบ่นของเรา หวังจะให้ท่านบอกว่า “พอ” มันเครียดท่านก็ไม่อนุญาตให้พักสักที

วันหนึ่งเรามากินน้ำร้อนน้ำชากัน เพื่อนก็เล่าถึงหลวงปู่ฝั้น “นี่นะ หลวงปู่ฝั้นกว่าท่านจะได้พุทโธอยู่กับใจของท่านตั้ง ๑๕ ปีเนอะ” ฟังให้ตึนะ “กว่าท่านจะได้พุทโธอยู่กับใจท่าน” ไม่ได้หมายความว่าอย่างไรที่แปลว่าเมื่อไหร่ที่บริกรรมแล้วใจของเราอยู่กับพุทโธ ไม่ซัดสายไปไหนแบบเด็กอนุบาลเพิ่งจะบั้น ก.ไก่ เป็น คำว่า “พุทโธอยู่กับใจของหลวงปู่ฝั้น” แปลว่า “พุทโธ” รักษาใจของหลวงปู่ฝั้นเป็นอัตโนมัติแล้ว

ตอนนั้นเราเอากิเลสฟ้ง ใจเราก็เบิกบาน โอ้โฮ..มีโอปรขนาดหลวงปู่ตั้ง ๑๕ ปี แล้วท่านอาจารย์จะมาเอาอะไรกับเราแค่ ๓ เดือน พอไปอาบน้ำก็รีนเริงบันเทิงใจ ตอนนี้เราอยู่ในห้องน้ำจะทำสติหลวมไปบ้าง จะหายใจตามสบายๆ ให้เต็มปอดบ้างก็จะเป็นไรไป หลวงปู่ฝั้นยังตั้ง ๑๕ ปีเนะ มีความรู้สึกเหมือนเด็กที่ถูกบังคับแล้วสามารถหาช่องเล็ดลอดหนีออกไปได้ ที่ไหนได้ อาบน้ำยังไม่ทันเสร็จเสียง

ข้างนอกไว้วาย “คุณหมอมหายไปที่ไหน? เร็วๆเข้า..ท่านอาจารย์ละก็ จะลงศาลาก็ไม่บอกก่อน”

ปกติถ้าท่านจะมาที่ศาลาครัวท่านจะบอกเราล่วงหน้า เพื่อเราจะได้รับทำอะไรๆในครัวให้เสร็จ แล้วมีเวลาไปอาบน้ำเตรียมตัวมาฟังท่าน ท่านมักจะมาประมาณทุ่มหนึ่ง แต่วันนี้ท่านไม่ได้บอกเอาไว้และเราก็ไม่ได้คิดว่าท่านจะลงมาพอดียีนอย่างนั้นดิฉันก็นึกในใจ “น่ากลัวจะเป็นความชนของเราเสียแล้ว ที่ไปคิดว่าจะหายใจให้สบายเสียหน่อย” ก็สะดุ้งรู้ผิด รีบจะมาช่วยคุณแม่ชีเอากาไปกรองน้ำสำหรับท่านดื่ม ปูอาสนะ พอดิฉันผ่านท่านจะไปเอากาน้ำ ท่านก็ถามว่า “รู้แล้วใช่ไหม” ดิฉันก้มลงกราบแล้วตอบ “เจ้าค่ะ” พอได้ยิน “เจ้าค่ะ” ท่านก็ส่งเสียงบอกคุณแม่ชี “เฮ้อ.. ผู้หญิง ชักช้าน่ารำคาญ ปล่อยให้อาจารย์ยืนคอยจนขาแข็ง อาจารย์เปลี่ยนใจแล้ว ตัวใครตัวมัน ต่างคนต่างหากกินเอาเองก็แล้วกัน อาจารย์ก็จะไปภาวนาที่กุฏิอาจารย์ละ”

ดิฉันใจหายวาบ เราชนในห้องน้ำประเดี๋ยวดีเดียว ท่านต้องลำบากลงมาเพื่อตีเรา รอนจนพุงนี้ก็ได้ไม่ได้ แสดงให้เห็นว่า เรื่องของการปฏิบัติ เวลานานที่มีความหมายมาก รู้เดี๋ยวนั้นก็เอาเดี๋ยวนั้น ชัดกันเดี๋ยวนั้นให้เห็นตรงตามเป็นจริง ถ้าปล่อยให้มีร่องมีรอยออกเป็นรากออกมาแล้ว มันจะขัดเกลาลำบาก อันนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการ

ปฏิบัติ

ถ้าใครก็ตามมองเห็นความผิดความบกพร่องของตัวเองแล้วอย่าผัดวันประกันพรุ่ง อย่าเถลไถลว่า “เออ รู้แล้วนะ.. แต่ประเดี๋ยวก่อนเถอะ รอพรุ่งนี้ก็ยังไม่ไหว” เราอาจจะตายไปตั้งแต่ยังไม่ถึงพรุ่งนี้ก็ได้ หรือถ้าเราไม่ตายไปก็จะติดเป็นนิสัย รู้เดี๋ยวนี้ต้องเลิกเดี๋ยวนี้ ต้องแก้ไขเดี๋ยวนี้ อย่างที่ท่านอาจารย์ต้องจิวรปลิวรืบลงมาเพื่อดูเราว่า “รู้แล้วใช่ไหม”

อันนี้แหละที่ทำให้ดิฉันจำฝังใจ แล้วก็มีส่วนให้ชื่นใจจริงๆ อะไรรู้ก็ตามที่รู้แล้วเราหักใจได้เดี๋ยวนั้น แลดูเหมือนยากในครั้งแรก แต่มันดี หักแล้วหมดสิ้นกันเลย เหมือนอย่างกับเราเห็นสระน้ำที่ผักตบชวาเต็ม แลดูเป็นงานยุ่งยากมาก แต่ถ้าเรานึก ..เออละ เท่าไรเท่ากัน เราจะโกยออกให้หมด ความจริงผักตบชวาที่โกยง่าย รากก็สะอาด พอเอาขึ้นหมดแล้วน้ำจะใสสะอาดทันที หมดก็เป็นอันหมดกัน แต่ถ้าเรานึกว่า กิเลสเราเหมือนแหน อย่างนี้กะว่างานเล็กงานน้อย ช้อนไปเถอะ ช้อนเท่าไรไม่มีหมดหรอก ช้อนเสร็จก็ติดหลังตะแกรง พอจุ่มลงไปช้อนใหม่ มันก็กลับลงไปใต้น้ำอีก ช้อนอยู่อย่างนั้นแหละ ช้อนตลอดชีวิตก็ช้อนไม่หมด

เพราะฉะนั้นที่เราคิดว่า เรื่องซี้ผิง กิเลสของเราล้วน

น่ารักน่าเอ็นดู เปรียบเหมือนเราซ่อนแทน เราจะเสียท่ามัน ยิ่งซ่อนยิ่งเพิ่มมากขึ้นๆ ถ้าเราตัดใจว่า เอาเลย ผักตบชวา ก็ผักตบชวา น่าเกลียดน่าชังแค่ไหนก็เอากัน จะเด็ดจกกัน ให้หมดไป แล้วมันก็หมดไปจริงๆ

ถ้าเราปลูกฝังนิสัยนี้ได้แล้ว มันง่าย พออะไรกระทบ เราสู้บ๊อบ กำหนดสติ กิเลสก็เหมือนเงา ยังไม่ทันที่เราจะไปทำอะไร มีสติตามรู้ไตร่ตรองจนเกิดปัญญา มันก็หายไปหมด เพราะกิเลสนี่จริงๆแล้วไม่มีตัวไม่มีตน อย่าหลงไปว่า พอเราเห็นกิเลสแล้ว จะเหน้อยอีกสักแค่ไหน ต้องไปหา มืดพร้า หาธนู หาหาลาว หาอะไรมาเพื่อที่จะไปรบพุ่งกับมัน ไม่จริงหรอก พอเรารู้กิเลสว่าเป็นอวิชชา เรามีวิชาเกิดขึ้นแล้ว รู้บ๊อบแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดก็หายไป กิเลสก็อยู่ในใจ ความรู้ก็อยู่ในใจ

ในใจของเราที่เดียวจะมีทั้งสองอย่างครอบครองพร้อมๆกันไม่ได้ ต้องเอาอันใดอันหนึ่ง พอเราเปิดไฟบ๊อบห้องนี้สว่าง เพราะความสว่างก็คือความมืดที่น้อยที่สุด ความมืดก็คือความสว่างที่น้อยที่สุด เราจะมองแบบไหนล่ะ ถ้ามองอย่างนี้ความรู้กับความไม่รู้ก็อันเดียวกันนั่นแหละ ชั่วแต่ว่ารู้ด้วยความมีสติเท่าทันหรือรู้ด้วยความมีสติหลวมๆ รัวๆ ถ้าเราไม่ยอมรับว่าไม่มีสติ เราออกฉันทก็มีสติอยู่แต่ มันหลวมๆ ไปหน่อยเท่านั้นเองแหละ ตอนหลวมๆนี่แหละ

ปรากฏว่าเงาทั้งหลายก็ทำเป็นผีเข้ามาหลอกล่อเรา เห็น
 อย่างนี้แล้วเราจะได้มีกำลังใจที่จะปรับกระจกของเราให้มันส่อง
 ในแง่มุมที่จะหันเห็นใจของตัวเองว่ามันกระเพื่อม ห้วนไหว
 รู้สึกกระตุกอย่างไร เปลี่ยนแปลงไปจากสภาพธรรมดา
 อย่างไรบ้าง

แรกๆเราจะรู้สึกอย่างที่ดีฉันเรียนให้ทราบว่ามันเหมือน
 แยกกระสอบข้าวสารเปิดกระสอบพร้อมกัน หัวใจจะวาย
 ทั่วไปมันเริ่มเห็น ผลที่ได้ทำให้เราไม่ต้องไปเสียเวลาแก้ไข
 ที่ผิดที่บกพร่อง เกิดเป็นความชื่นใจจนกระทั่งเราอยากจะ
 รักษาสติเอาไว้เอง เริ่มแรกเราต้องบีบบังคับ ต้องกัดฟัน
 ทนทำไป โทษซ้ายปายขวางอแงร้องหาความเห็นใจไปเรื่อย
 แต่ทำไปถึงช่วงหนึ่งแล้วมันเกิดความอยากขึ้นในใจ ถึง
 ท่านอาจารย์ไม่มาดูเรา ท่านอนุญาตว่า ถ้าอยากนอนก็นอนสิ
 เราก็ไม่นอน เพราะใจอันนี้ถูกฝึกจนกระทั่งอยู่ตัวแล้ว

ตอนแรก ดิฉันประท้วง .. มันเหนื่อย มันว่วง มัน
 อยากนอน เพราะตัวเองฝึกตัวเองไว้ ไม่นอนเลยทั้งคืน
 อยู่ได้ แต่พอถึงตอนเช้ามีมติประมาณตีสี่ตีห้าต้องขอนอน
 สักนิดหนึ่ง อย่างเวลามีคนไข้หนักๆพยายามจะรู้กันเลย
 เพราะถึงตอนนี้ดิฉันเหมือนคนถูกสาป พุดจาอะไรกันก็ไม่
 รู้เรื่องทั้งนั้น ทั้งๆที่ลืมตาอยู่ก็สามารถหลับในได้ แต่ถ้าได้
 จับสักนิดหนึ่งเพียงสิบห้านาทีก็พอที่จะมาทำงานต่อได้

ครั้งไปอยู่ที่วัด ไม่มีไฟฟ้า ชาววัดจะนอนแต่หัวค่ำและตื่นประมาณตีสอง ตีสาม ตีสี่ ช่วงนั้นเป็นช่วงที่อากาศสบาย เยียบสด ไม่มีเสียงรบกวน เอื้ออำนวยให้ภาวนาได้ดี

จิตนิสัยของดิฉันเหมือนจับปลาให้ขึ้นมาอยู่บนบก มันทารุณโหดร้ายเหลือเกินตอนที่เขาให้นอนเราก็นอนไม่ได้ เวลาที่เขาตื่นกันก็เป็นเวลาที่เราชอบอยากจะนอนเหลือเกิน และความที่ดิฉันบ้าวมอยากอ่านหนังสือ พอพระจันทร์สว่างๆเดือนหงาย ดิฉันก็เอาหนังสือไปนั่งอ่านกลางทางจงกรม เพราะว่ามันสว่างจนกระทั่งอ่านได้ ผู้คนก็จะว่าดิฉันบ้าตาย อ่านแล้ววิญญูณหนักอ่านเก่าสิง อ่านแล้ววางไม่ได้ต้องอ่านให้จบในคืนนั้น นั่งอ่านอยู่ในทางจงกรมนั้นแหละ พอถึงเวลาเขาลุกขึ้นภาวนาก็ถึงเวลาเราเข้านอน ถึงเวลาที่เขาจะเข้าไปช่วยกันในครัวเราก็รู้สึกเป็นตุ๊กตาล้มลุก รู้สึกครั้งแรกๆ นี่ลำบากยากเข็ญเหลือเกิน

ท่านอาจารย์สอนว่า “ถ้าเมื่อไหร่มีความรู้สึกอยากนอน ต้องไปเดินจงกรมจนกระทั่งรู้สึกสติคมกริบ แล้วพอสติคมกริบจึงลงไปนอนได้ เมื่อมีความรู้สึกตื่นตัวทั่วพร้อมไม่ง่วงเหงาหาวนอนนั่นแหละจึงนอน” ดิฉันก็นึก “ท่านอาจารย์อะไรจะปานนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ต้องเอาหัวเดินต่างตื่นหรืออย่างไรกัน” ท่านอธิบายต่อ “จะได้ฝึกนอนด้วยความมีสติ ไม่อย่างนั้นเรานอนด้วยกิเลส ยิ่งนอนเท่าไรก็ยิ่งทิว

นอนเท่าไรก็ไม่อึด”

เมื่อไหร่ดิฉันจะโง่ มีความรู้สึกที่ มันไม่ไหวแล้ว ขอคลานไปนอนเถอะ จะรู้สึกเหมือนถูกไฟช็อต จำเป็นต้อง ลงมาเดินจนกระทั่งสติอยู่กับใจดีแล้วจึงไปนอนได้ แรกๆ ดิฉันก็นึกเถียงในใจ “แล้วตามันสว่างจนอย่างนั้นนอนที่ไหน มันจะหลับ” แต่ปรากฏว่าหลับเรียบร้อย เพราะร่างกายเป็น สมมติ ย่อมพร้อมไปตามสุขภาพ เมื่อเหนื่อยเมื่อยล้าก็ต้อง ลงเหยียดนอน ต้องพักผ่อน เริ่มนอนเป็นด้วยความมีสติ มันดีมีคุณภาพ พอลงนอน ท่านให้กำหนดลมไปเรื่อยๆ จะหลับตรงไหนก็ให้มันหลับไป เรากำหนดสัก ๒-๓ ลม เข้าออกก็หลับ และหลับไปอย่างมีคุณภาพ

เมื่อรู้สึกตัวท่านห้ามพลิกซ้ายย้ายขวาแล้วหลับต่อ ให้ลูกทางจงกรมเลย ท่านส่งไปอยู่ภุม্মิที่ไม่มีบันได จะชัก ให้อ่างว่าเตี้ยวตกบันไดไม่ได้ รู้สึกตัวเมื่อไรให้ออกไปลง ทางจงกรมเลย หน้าก็ยังไม่ต้องล้าง เพราะนั่งล้างหน้าอาจ จะผลอนั่งหลับอีก ลงทางจงกรมเลย เริ่มแรกก็ประทั่ง “อื้อย จริงๆเลยนะ” แต่ต่อไปๆ ก็เริ่มคุ้นเคยเป็นนิสัย พอ รู้ตัวปุ๊บสติมากำกับให้ลงทางจงกรม ใจก็ตื่นทันทีที่ไม่มีช่วงที่ จะสะลึมสะลือ ใจไม่รั่วไหลไปนึกถึงอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ช่วงที่มักผลอคือช่วงตื่นนอน ก่อนที่สติจะมา ควบคุมรักษาอย่างนี้ ถ้ากระจกของเรายังตามไม่ทันสองใจ

อะไรที่เป็นตะกอนค้างคาอยู่ในใจและเราก็มองมัน ตอนกลางคืนชำระบัญญัติแล้วก็ว่าดูแน่แล้ว ไม่มีอะไรเหลือค้างชำระ เผ้าให้ดี ตอนตื่นนอนนี้แหละ ถ้ารู้แบบไม่รีบพุ่งหลาวลงทางจงกรม ตอนนั้นแหละ อะไรที่ค้างอยู่และเมื่อคืนนี้หาไม่เจอ มันจะพุ่งขึ้นมากระพือพัดใจของเราให้ปรุงเป็นอารมณ์ติดพันไป อย่างกับว่าติดลมบนแล้วกระตุกไม่อยู่ เชือกขาดเลย

ได้เห็นอย่างนี้บ่อยๆมันก็ตามทันและรู้ด้วยว่า ถ้าเราไม่รักษาตัวเรา ไม่ป้องกันให้ดี ปล่อยให้เกิดโรคแล้วมันพิการทุพพลภาพและเหนื่อยยาก กว่าจะดึงกลับมาเข้าที่ได้ใหม่ก็สับกสะบอมเจียนตาย แต่ถ้าเราระวังพอรู้ตัวสติเข้ามาเรียบร้อยรั้วไม่มีช่องโหว่ ทุกอย่างเรียบร้อยอยู่ในโอวาทเหมือนกับเราเป็นนางฟ้านางเทวดา นี้แหละ ถ้าเมื่อไรเราได้เห็นมิติของใจเราที่ทั้งบวม ทั้งบ้า ทั้งดี ทั้งเฉยๆไม่ดีไม่เลว ก็ทำให้เราค่อยๆปล่อยวางความยึดถือในตัวเราว่าดูแน่ ใครอยากมาว่าเสียวะ ทั้งๆที่บางทีเราก็ไม่รู้ตัวเรา แต่มันฝังรกรากอยู่ในจิตไร้สำนึก พอมีอะไรมาชนก็กระเพื่อมออกมาให้เราเห็นว่า ฤทธิ์เราถึงขั้นนี้เสียวะ สติที่คมไวขึ้นก็จะค่อยๆรู้ .. รู้ขึ้นมาอย่างนี้

เมื่อรู้ขึ้นมาอย่างนี้แล้วก็ยังมีทางแพรงอีก รู้แล้วเราไม่ปล่อยความยึด กิเลสก็ตลบหลังเข้ามาอีก เพราะ "รู้"

เป็นไร ใช้ได้ แปลว่า "รู้" อันนี้เป็นธาตุรู้ เป็นพุทธะ เราก็บริกรรมติดต่อกันไปๆให้เป็นความคล่องตัว ให้เป็นอัตโนมัติขึ้น

แต่ถ้า "รู้" แล้วมันค้นไปหมด อยากจะไปสอนคนโน้น อยากจะไปบอกคนนี้ คนนั้นไม่ได้เรื่อง ถ้าอย่างนี้หึงเอาชิบติดปาก หึงเอาโซ่ล่ามมือล่ามเท้าไว้ อย่าให้มีโอกาสไปข้องแวะกับผู้ใด ท่านอาจารย์สั่งว่าถ้าเป็นอย่างนี้ต้องเข้าไปอยู่ในป่าให้ลึกที่สุด ไม่ต้องเจอผู้เจอคน แล้วก็อย่าเปลวไปพูดกับต้นไม้ด้วย ท่านบอกถ้าเราฝึกอย่างนี้จึงจะเห็นผล

ของทุกอย่างมาแต่เหตุ ถ้าเราประกอบเหตุที่เป็นของแท้ ผลก็เป็นของแท้ ใจของเราเบาสบาย ใจของเราก็มีสติรักษา มีปัญญาแนะนำสอน อะไรมากระทบก็จะเกิดแยกคายอุบาย ทำให้ใจมองทุกอย่างในแง่สร้างสรรค์ มองทุกอย่างในแง่ที่อะไรจะเป็นคุณเป็นประโยชน์ทั้งกับตัวเราและผู้เกี่ยวข้องให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เป็นต้นว่าแต่ก่อนนั้น มีอะไรมากระทบบิ๊บบังเกตดู เราจะนึกในทางร้ายไว้ก่อน เพราะว่า เป็นข้าทาสของอวิชชามาตั้งแต่ก่อนเราเกิด เพราะฉะนั้น อะไรที่ฝึกเราเอาไว้จนกระทั่งเป็นอัตโนมัติของเรา ย่อมต้องเป็นอกุศลเป็นกิเลสทั้งสิ้น

มีอะไรหาบบิ๊บบ .. น่ากลัวคนนั้นมาขโมยของเราไป นี่ น่ากลัวคนนี้มาแกล้งเรา คือเราคอยจะเพ่งโทษ ระแวง

มองคนในแง่ร้ายเข้าไว้ ใจของเราคือก้อนบาป ไม่มีอะไรที่เป็นบุญเป็นกุศลเลย แต่เมื่อมาฝึกให้สติอันนี้เป็นสัมมาสติ เข้าทิศทางที่ถูกต้อง ก็ทำให้เราอยู่ในมรรค จะทำอะไรก็เป็นมรรคทั้งนั้น เมื่อเป็นมรรคแล้วผลย่อมเป็นการคลายทุกข์ เพราะฉะนั้นสิ่งที่คิดออกมา เหตุผลก็ดี ปัญญาที่ดี เริ่มเป็นฝ่ายกุศล

สิ่งที่เป็นธัมมะทำให้ใจของเราค่อยเบาสบายขึ้นเรื่อยๆ เราอาจจะทำอะไรที่เหมือนเราเอง เชื้อ แต่ว่าจริงๆ แล้วเราไม่ได้ทำไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ก่อนมาปฏิบัติคนบางคนแลดูเหมือนมีใจใสสะอาด แต่ก็ใสแบบประภัสสร คือจิตเดิมแท้ของเราเป็นจิตประภัสสรแต่ยังไม่ใช้จิตบริสุทธิ์ กล่าวคือใสเหมือนน้ำที่เอามาตั้งทิ้งไว้จนกระทั่งตะกอนนอนกัน เลยเห็นข้างบนใส จิตเด็กเกิดใหม่ยังไม่สำแดงความโมโหหงุดหงิดเพราะยังไม่มีอะไรไปรื้อ หรือจิตของเราเมื่อยังไม่เจอวิกฤตของชีวิตก็ยังใส ยังเป็นกุศลอยู่ เพราะไม่มีอะไรมารื้อให้อาสวานุสัย กระเพื่อมขึ้นมาออกฤทธิ์เต็มที่ แต่ก็ยังเป็นศักยภาพซ่อนเร้นอยู่ข้างใน ถ้าไม่ระมัดระวังตรงนี้ เราจะไปคิดว่าการที่เราไม่ไปนิพนหาว่าใคร เราทำบุญสุนทาน มีใจอารีอารอบ แปลว่าเราดีแล้ว ยังไม่พอ เราต้องเอาตัวของเราไปพิสูจน์ไปเผ้าดูเวลาเข้าที่คับขัน เวลายากไร้ขาดแคลนไม่ได้มีเหลือเพื่อ

อย่างที่มีเดี๋ยวนี้ แล้วใจของเราจะยังดีอยู่อย่างที่เคยดีขณะนี้ไหม ถ้าถึงคราววิกฤตแล้วเรายังรักษาความดีไว้ได้ อันนี้จิตของเราจึงบริสุทธิ์จากความชั่วร้ายแล้ว

ถ้าไม่ได้ทดสอบจนกระทั่งแน่ใจมันใจ อย่าเพิ่งไปหลงมันแค่นี้เพราะตะกอนนอนกันเท่านั้นแหละ ท่านจึงว่าเมื่อปฏิบัติไปจนรู้สึกว่าจะไม่มีกิจที่จะกระทำอีกแล้ว ให้เอาตัวของเราออกมาตั้งกลางปะรำ ของอันไหนที่แต่ก่อนเราไม่เอาเราไม่แตะต้อง ใครให้มาเราให้คนอื่นไป ตอนนั้นเราต้องลองเอามาใช้แล้วดูว่า ขณะเอามาใช้นั้นเกิดความคิด ความอยาก ความหวงแหนขึ้นมาไหม คือเราเอาตัวเราเข้าไปทดสอบท่ามกลางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสใหม่ แต่สติจะต้องเป็นกระจกที่คมกริบคอยส่องตามรู้ให้เท่าทันและไม่โกงเข้าข้างตัวเอง ไม่ใช่ทำนองเด็กกินข้าวจานหนึ่งไม่อิ่มขออีกจาน .. โอ๊ย ลูกใครนะพ่อแม่ไม่สอน ตะกอละจริงเชียว .. แต่ถ้าเรารู้ใหญ่ขออีกจานหนึ่ง..วันนี้เจริญอาหาร

ถ้าสติเป็นแบบนี้ ปฏิบัติแล้วรับรองลงอวยกิลีสไปเรียบร้อย ไม่มีทางแก้ไขพัฒนาตัวเอง แต่ถ้าเราเอาสันมิตตาคนอื่น เอาคมมิตตาของตัวเอง สิ่งที่ได้มาจึงจะเที่ยงธรรม เมื่อเอาตัวเราเข้าไปพิสูจน์ว่าถึงจะไปอยู่ท่ามกลางโลกธรรม รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทั้งหลาย ไม่ว่าจะเหย้ายวนแค่ไหน สติยังทำให้เราเห็นว่า เราไม่อยากอีกแล้ว เพราะอิม รู้

สิ้นสงสัยหมดแล้ว ทำอย่างไรเราก็ไม่หลงเห็นผิดเป็นชอบ
ไปอีกแล้ว

ถ้าเป็นอย่างนี้เราก็จะเบาสบายและแน่ใจว่าเลี้ยงตัวเอง
ได้ อริยทรัพย์ที่เป็นเสบียงนี้เป็นของแท้ จะไปที่ไหนก็ไม่
กลัว แม้จะไม่รู้จัก ก็มีความแน่ใจมั่นใจว่าสิ่งที่ได้จนเป็น
อริยทรัพย์อยู่ในใจเพียงพอจะคุ้มครองให้เราไม่อัปจน ไป
ที่ไหนก็รักษาตัวรอดได้ทั้งนั้น

ที่สุดของการปฏิบัติคืออย่างนี้ เราไม่ไปยกตนข่มท่าน
เราเสียสละ อนุเคราะห์แก่กุลทุกอย่างเท่าที่จะทำได้
เพราะเป็นความเสมอภาค เป็นเพื่อนร่วม เกิด แก่ เจ็บ ตาย
ไม่ได้ทำด้วยความหลงรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แล้วมานึกเสียตาย
หรือเสียใจเมื่อภายหลัง แต่เราทำด้วยความรู้เท่าทันว่า
ทุกสิ่งเป็นสมบัติของโลก ทุกๆชีวิตมีสิทธิ์ในส่วนแบ่งของมัน
เพราะฉะนั้นเราไม่โกงตัวเอง ไม่โกงผู้อื่น ใครจะรู้ใครจะ
เห็นหรือไม่ เราก็ทำไปตามเนื้อผ้า ใครรักษาไว้ได้เราก็
อนุโมทนา ใครรักษาไม่ได้เราก็เมตตาสงสาร เราช่วยแล้ว
ไม่มีอะไรดีขึ้นเราก็อุเบกขา รอคอยจังหวะที่เขาจะฉุกใจได้
คิด ตื่นขึ้นมาเมื่อไรค่อยเริ่มต้นกันใหม่ ไม่ใช่ว่า พอเขา
ฉุกได้คิดเราก็ว่าเขาให้เจ็บช้ำน้ำใจ “นี่บอกแล้วๆใช้ไหม ถ้า
เชื่อกันตั้งแต่ปีที่แล้ว เดือนที่แล้วมันก็ไม่ทรุดโทรมถึงแค่นี้”
ถ้าอย่างนี้ก็ไม่เรียกว่าหวังดี แต่เอากิเลสไปเหยียบเขาไปขยี้

เขาจนกระทั่งแหลกเลย

นี่แหละสติของเราต้องให้เท่าทันและคอยพิพากษาพิจารณาตัวเองอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ถ้าเห็นเท่าทันและรู้ตามความเป็นจริง ไม่ได้มีตัวเราเป็นผู้รู้ ไม่ได้ไปหลงไปภาคภูมิใจไปสำคัญผิดยึดหมายในความรู้อันนั้น มีอะไรทำไปตามเหตุปัจจัย มีอะไรที่เราเอื้ออำนวยความสะดวกความสบายเป็นประโยชน์กับใครได้เราก็เอื้ออำนวยไป อะไรที่กาลเทศะยังไม่เหมาะเราก็งดเว้นไว้ก่อน แล้วก็ดูให้พอเหมาะพอดี

ชีวิตของเราก็จะเป็นชีวิตที่น่าความร่มเย็นเป็นสุขมาสู่ทุกคนที่ได้สัมผัส กระจกส่องใจหรือสติ คือทางสายเอกสายเดียวที่จะพาเราไปสู่ความพ้นทุกข์ เราอย่าไปคิดว่าตอนนี้ยังไม่มีเวลาไปวัด เรายังทำเต็มที่ไม่ได้ เพราะฉะนั้นช่างมันก่อนเถอะ อย่างลืมนะ .. ช่างมันก่อนเถอะ .. คือการฝึกนิสัยซู้ๆ ชั่วๆ เอาไว้ ครั้นถึงเวลาที่เราจะทำเราก็แก่จนกระทั่งไม่ไหวแล้ว พระอาทิตย์คล้อยจนจะตกแล้ว วัฏพुरुนี้เกิด.. วัฏชาติหน้าเกิด.. ถ้าเป็นแบบนี้ เราก็ขาดทุนไปเรื่อย

หวังว่าสิ่งที่ยกมาสนทนาสู่กันฟังในวันนี้ คงเป็นข้อคิดสะกิดใจให้ท่านเกิดความชวนชวยจะฝึกฝนสติไว้เป็นกระจกที่มีประสิทธิภาพสำหรับส่องใจของตน ก็ขอฝากไว้แค่นี้

บัวเลี้ยงน้ำ

วันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๓๓
ณ ชมรมพุทธธรรมรามธิบดี

บัวเป็นสัญลักษณ์แทนใจ เพราะมีคำเปรียบเทียบกับใจของเราไว้ว่าเหมือนกันกับดอกบัว ถ้าเราไม่ดูแลใจของเราให้ดี ก็มีสภาพไม่ผิดกับบัวเลี้ยงน้ำ ทำไมจึงว่า ว่าใจของเรานี้ ถ้าเราไม่ดูแลให้ดี จะเป็นบัวเลี้ยงน้ำ ขออนุญาตยกตัวอย่างเพื่อเป็นอุทาหรณ์

ในที่ทำงาน เราอยากได้งานบริการด่วน ก็ออกคำสั่งกับลูกน้องว่า

“นี่! ..รีบ ๆ หน่อย อย่าเถลไถล ก้มหน้าก้มตาทำตั้งแต่เดี๋ยวนี้นะ ฉันต้องการให้เสร็จก่อนบ่ายสี่โมง ได้ยินไหม”

กับอีกประเภทหนึ่ง เห็นว่าพูดอย่างวิธีแรกขวัญของคน
 ทำคงไม่สุนทรียะ ก็เอาน้ำพรมเสียหน่อย โดยบอกลูกน้องว่า
 “น้องจำ พี่ก็เกรงใจเกรงใจน้อง แต่มันจำเป็นจริง ๆ
 ตอนนี้น้องจะไปกินน้ำกินกาแฟ ทำอะไรก่อนก็ได้ แต่พี่ขออย่า
 ให้เกิน ๔ โมงเย็นนะ”

ถ้าเอาใจเขามาใส่ใจเรา จะเห็นว่า อันที่จริงผลก็เป็น
 อย่างเดียวกัน คือต้องการให้เสร็จก่อนบ่าย ๔ โมง แต่กรรม
 วิธีที่เราคอยฝึกใจของเรา ให้ลดความนึกถึงตัวเองลงไป ลด
 ความเห็นแก่ตัวลงไป บัวของเราที่คอยมีสภาพชุ่มชื้นขึ้น ไม่ไป
 ก่อความระคายเคืองให้คนอื่นที่ต้องมาเกี่ยวข้องกับ

การที่จะฝึกใจให้นุ่มนวลอย่างนี้เป็นของยาก เพราะ
 อะไรหรือ ?

เพราะสภาวะธรรมชาติ อะไร ๆ ในโลกนี้ เมื่อเรา
 ขว้างออกไป ไม่ว่าจะขว้างไปด้วยแรงเท่าไร ๆ ก็ตาม ผลที่สุด
 มันก็ตกกลับมาสู่พื้นเสมอ เพราะโลกมีแรงดึงดูด มีแรงศูนย์
 ถ่วงคอยบังคับเอาไว้

ใจของเราก็เช่นกัน เพราะเรามาแต่กิเลส เพราะเรามา
 แต่อวิชชาและอุปาทาน ถึงเกิดเป็นอุปาทานขั้นหยาบ มีแรงที่ยึดเข้า
 หาดัว โดยไม่รู้ตัว อะไร ๆ ก็จะต้องมีตัวเป็นศูนย์กลาง เพราะ
 ฉะนั้น ถึงแม้ไม่ได้เจตนา มันก็แล้งน้ำโยโดยอัตโนมัตินั่นเอง

เมื่อเรารู้แบบนี้ จะได้ไม่ไปหงุดหงิดกับช่วงเวลาทีใคร
 เขาวิพากษ์วิจารณ์ เขาติเพื่อก่อเราจะได้ฟังเอาไว้ เพราะว่าสิ่งที่

เกิดขึ้นนี้ มันเกิดในระดับที่เราช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า อวิชชาคือความหลง เราก็ไปเข้าใจผิดว่า เราคงจะหลงลืม หรือว่า เรารู้แล้ว แต่เราสร้างทำเป็นหลง อันนั้นไม่ใช่อวิชชา

อวิชชาเป็นความหลงที่เจ้าตัวเองก็ไม่ว่าตัวไม่รู้เหมือนอย่างกับคนตาบอดก็ไม่ว่าตัวเองว่ามองไม่เห็น เพราะเกิดมากี่อยู่ในสภาพที่ตาบอดอย่างนั้นตลอดเวลา ก็นึกเอาว่า สิ่งที่เราคิดว่ามองเห็นนั้น เหมือนกันกับที่คนตาดีมองเห็น

ท่านอาจารย์พระมหาบัวเปรียบเทียบว่า อวิชชาคือความผ่องใสอย่างยิ่ง ตัวเองเคยสงสัยว่า อะไรกันความหลงนี้จะผ่องใสอย่างยิ่งได้อย่างไร แต่พอได้มาเห็นใจของตัวเองในเวลาที่น่าเกลียดน่าชัง เพราะเราก็ไม่รู้ตัวว่า เราถูกอวิชชาปิดบังแล้วเราก็หลงภูมิใจในสิ่งที่เราทำ จึงได้ซึ่งกับคำว่า อวิชชาคือความผ่องใสอย่างยิ่ง

เพราะฉะนั้นสภาพของการเป็นบัวเลี้ยงน้ำของเรานั้น เราก็ไม่รู้เลยว่า เราเลี้ยงน้ำ ใครเขาว่าเรา เราก็โหม่นสน้อยใจ คิดว่าเรามีน้ำใจให้เขาเต็มที่แล้ว ทำไมเขาจึงไม่มีน้ำใจตอบเรา และถ้าเราไม่ฝึกตัวเอง ไม่ว่าจะอะไร ๆ ที่ออกมาจากใจเรา ที่เราบอกว่าเราเมตตา เรานึกถึงเขาเป็นที่ตั้งนั้น แท้ที่จริงมันล้วนแต่เลี้ยงน้ำทั้งนั้น

มาพิจารณาถึงวาจากันก่อน เพราะปกติเรามักใช้ปากติดต่อกับคนรอบข้าง น้ำคำของเรา ถ้าอัดเทปเอาไว้ แล้วเอา

สติคอยจดจ่อฟังน้ำคำของเราเอง เราจะสะดุ้งว่า มันแล้งน้ำ
อย่างไรบ้าง เช่น เรายึดภายิตว่า ชมไม่ได้ เดี่ยวเหลิง

จริง ๆ แล้ว ไม่ได้นึกว่า ชมไม่ได้ เดี่ยวเหลิงหรือ
แต่อัตตาของเราหนีไม่ได้ที่จะชมใคร หรือหนีไม่ได้ที่จะรับว่าตัว
บกพร่อง ที่จะให้อภัย คิดในแง่สร้างสรรค์ เช่น

ตายจริง...ขอโทษนะ

เขาไม่ได้ตั้งใจจะแก้งหรือ

เขาคงเหนื่อยจนขาดสตินะ

ทั้งน้ำคำและน้ำใจของเรา ถ้าไม่ตั้งสติเอาไว้ดี ๆ มัน
แห้งแล้งเหลือเกิน เพราะเจ้าตัวนี่ก็ถึงแต่ตัวเองเป็นที่ตั้ง รักแต่
ตัวเอง เข้าข้างแต่ตัวเอง

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า การจะทำชีวิตของเราให้
เสมอกับบุคคลอื่นรอบข้าง ต้องมีความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ต่อกัน
มีธรรมที่เป็นเครื่องครองใจฆราวาสด้วยกัน กล่าวคือมีปิยวาจา

หลายคนเข้าใจผิด คิดว่าการฝึกให้เราไม่น้ำคำดีเป็น
ปิยวาจา นี้ จะต้องเป็นคนพูดเพราะ แต่หาไม่รู้ไม่ว่า วัตถุประสงค์
ที่ทำให้ น้ำคำเหล่านี้เป็นธรรมและอิมเต็มไปด้วยน้ำ คือ เป็น
วาจาที่มีประโยชน์ ถ้าพูดแล้ว ถึงจะเป็นความจริง แต่ไม่เกิด
ประโยชน์ในกาลเทศะนั้น ท่านก็ให้งดเสีย

เราอย่าไปเข้าใจว่า ถ้าเป็นความจริงแล้วพูดมันตะบัน
ไป พูดแล้วใครจะเดือดร้อนเสียหายจนตาย หรือตัวคนพูดจะ
ตายก็ต้องพูดให้งั้นได้ แต่ก่อนดิฉันเองก็ถือภายิตนี้เหมือนกัน

ครั้นเข้าวัดไปแล้ว ท่านอาจารย์บอกว่า พระพุทธเจ้าไม่ทรงสอนให้ทำอย่างนั้น ท่านไม่สอนให้คนเรา ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าตัวไม่มีกำลังเพียงพอ แล้วยังเดินแบะออกหาไปให้เขายิงเอา

การที่พูดแล้ว ฆ่าตัวเองหรือฆ่าคนอื่น เกิดจากจิตที่ไร้เมตตาของเรา โดยสติรู้ไม่เท่าทัน เราสะแกใจ เราสะใจในความวิบัติที่เกิดขึ้น ถึงแม้จะทำร้ายตัวเองก็ตาม เราสะใจว่า ทำคนอื่นไม่ได้ ทำตัวเองประชดเสียก็ยังดี เมื่อเราทำไปอย่างนี้ แล้วมีใครมาวิเคราะห์ความจริงให้เข้าใจ เราก็อกรธ ทหาว่าเขาจิตสกปรก แต่ถ้าเราค่อย ๆ ฝึกดุวาระจิตของตัวเอง ฝึกฝึกสติเพียรที่จะรู้จักกับตัวเองให้มากขึ้น มากขึ้น เราจะเห็นรากเหง้าอันนี้ เห็นชัดว่า จิตที่ยังไม่ได้ฝึกฝนอบรมให้ดี ทำร้ายได้แม้กระทั่งตัวเอง

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เริ่มฝึกที่วจา เพราะน้ำคำนี้เรายังได้ยินเสียงเมื่อพูดออกไป แต่น้ำใจนั้นเห็นยาก เพราะละเอียดเข้าไปอีก การฝึกน้ำคำนั้น ถ้าเรารู้ว่าจิตของเราขาดเมตตา จิตของเราดูให้ร้ายดำให้ร้าย พูดออกไปแล้ว รู้สึกสะใจ เราต้องไม่พูดเย็บปากเอาไว้ให้แน่น

หรือการพูดความจริงแล้วไม่เกิดประโยชน์ในกาลเทศะนั้น ก็อดอมงดเอาไว้ก่อน เอาไว้เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสมอันควร เหมือนอย่างกับเรามีเมล็ดพันธุ์ที่ดี ตอนนี้อย่างหน้าแล้ง หว่านไปก็เสียเปล่า เก็บเอาไว้ให้ถึงหน้าฝนแล้วค่อยหว่าน จะได้ไม่เสียข้าวเสียของ ซ้ำยังเกิดประโยชน์คุ้มค่า

ครั้งแรกที่ฝึกน้ำมันอัดใจ เพราะการเอาชนะคนอื่น
หมิ่นแสบนั้นง่าย แต่การเอาชนะตัวเองนี่สิ ยากยิ่งกว่าอะไรทั้ง
หมด เพราะเราเคยแต่ตามใจตัวเอง ถ้าเข้มแข็งเข้าไว้ พุดไม่ได้ก็เงิบเสีย ینگเสียตำลึงทอง พุดไปเสียไฟเบียด เราเข้มแข็ง
เราเด็ดขาด เราเอาจริงกับตัวเอง เราจะค่อย ๆ เห็นการเปลี่ยนแปลง
ที่เกิเกิดขึ้น

ใจของเราก็เหมือนเด็กชน ๆ ถ้ามีทางออก คือ รั้วไหล
ได้ด้วยคำพูด ปากเรบอก เราจะระวังรักษาใจให้ดี แต่ความ
จริงไม่ดีหรอก เพราะคอยสนุก คอยคิดตามอวิชชาอุปาทาน
พุดตามที่กิเลสบริหารออกไป แล้วก็อ่อยในรสชาติเผ็ด ๆ คั้น ๆ
แสบ ๆ เหล่านั้น เราก็เลยกลายเป็นบัวเลี้ยงน้ำอยู่วันยังค่ำ ไป
ที่ไหนก็เป็นบัวที่แห้งที่เหี่ยว หรือดีไม่ได้ เป็นบัวที่มีหนามไป
เกี่ยวไปตำผู้อื่นอยู่รำไป

เมื่อตัวเองไปปฏิบัติธรรม ท่านอาจารย์เคยเปรียบเทียบ
ว่า ถ้าเรายังมีตัวตน ยังมีอัตตาอยู่เต็ม ก็เหมือนอย่างกับฟอง
น้ำขุ่นน้ำ จะใสเข้าไปตรงไหนก็ไม่พอใส ไปค้ำคาทับเบื่อน
เปรอะเขา เราต้องฝึกทำตัวเราให้เหมือนฟองน้ำที่ยกขึ้นจากน้ำ
มันจะนุ่ม ห่อตัวเล็กลง เอาไปชุกตรงไหนเอาไปใสตรงไหนก็ได้
ไม่เป็นอันตรายแก่ใคร

ท่านพระอาจารย์มั่นบอกให้เราทำตัวเหมือนผ้าขี้ริ้ว เขา
จะเหยียบย่ำเราก็ไม่เจ็บร้อน เขาจะเอาไปยกย่องก็ไม่พุงตาม
อวิชชาในใจดิฉันก็นึกว่า ที่เราทำอยู่นี้เราเป็นฟองน้ำ

แห้งน้ำแล้ว เพราะจิตไร้สำนึกของเรา สติที่ยังตามไม่ทันเสื่อม
สอนว่า เราสุขภาพอ่อนนุ่มแล้ว อะไรที่ไม่สมควรพูดก็ไม่พูด
แล้วก็คอยฟังว่า เมื่อไรท่านอาจารย์จะตรวจการบ้าน จะให้
คะแนนเรา ครั้นท่านตรวจเข้าจริง ๆ ท่านกลับว่า

“ตอนนี้หมอก็ทำตัวฟูบแปบเล็กลงอยู่หรอก แต่ไม่
เป็นฟองน้ำแห้งหรอกนะ มันเป็นสก็อตไบรท์ เอาไปซุกตรง
ไหนก็บาดมือคนที่เอาไปซุก แล้วก็ซูด่วนอาณาบริเวณที่ถูกไป
ซุก ฟังเป็นแถบเลยแหละ”

หลับตาก็เห็นนะคะว่า สารพัดพิษแค่นี้ แต่ตอนนั้น
มองไม่เห็นจริง ๆ นึกเคืองท่านอาจารย์ว่า เรากัดฟันทนเสีย
จนฟันจะหักหมดปากแล้ว คิดว่านี่เป็นการปฏิบัติธรรมอย่าง
อุกฤษฏ์แล้ว ท่านยังมาว่าเราเป็นสก็อตไบรท์อีก เพราะอะไร
เพราะใจที่กระด้างด้วยมานะที่รู้ว่า ทั้งข่ม ทั้งกัดฟัน อดทน
ด้วยขันติและโสรจจะแล้ว แต่ความจริงไม่ใช่ขันติและโสรจจะ
ล็กนิต มันกัดฟันทนด้วยความดั่งแค้นว่า ใครทำกรรมอย่าง
ไหนไว้ต้องได้รับกรรมอย่างนั้น

ท่านอาจารย์บอกว่า เราไม่ได้เชื่อเรื่องกรรม ตาม
คำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ได้เชื่อว่า ของทุกอย่างมาแต่เหตุ
แล้วเพียรประกอบเหตุที่เป็นกุศลหรืออก แต่เป็นการตั้งโครงการ
แข่งเขา และคอยเฝ้าดูว่าเมื่อไรเขาจะวิบัติ ตอนนั้นแหละที่
มันสาแก่ใจเรา

อย่างนี้กว่ากิเลสที่มันคอยยุให้เราดำให้รั้ว คอยดึงเราให้

ไม่ปฏิบัติ ก็เลสก็เอาผ้าเหลืองมาคลุม และปฏิบัติไปกับเรา เหมือนกัน แต่มันทำให้เจตนาในการปฏิบัติของเราผิดไป แทนที่จะอ่อนโยนด้วยความเข้าใจ ด้วยความเต็มใจ ด้วยความตั้งใจที่จะฝึกฝน เปลี่ยนนิสัย ดัดจริตเกลียดตัวเอง กลับเลี่ยมสอนให้คั่งแค้น แข็งกระด้าง อวดดีถือรั้น แล้วก็ทำให้เราแทนที่จะแผ่เมตตา กลับกัดฟันคิดว่า ใครทำอะไรไหนไว้ ย่อมได้ผลอย่างนั้นแหละ ปากเราก็บอกว่า เราไม่เอาเวรเอากรรม ด้วย ต่างคนต่างเป็นไปตามเหตุที่ตัวทำ ใครทำอะไรไหนไว้ ก็ได้อย่างนั้น

ความจริงแล้ว ที่คิดกับที่พูดนั้นตรงข้ามกัน ใจที่นึกว่าเราปฏิบัติธรรม จึงไปครูด ไปทับถมคนอื่น เช่น เมื่อเราถือศีลแปด ไปเจอใครไม่ถือศีลแปดเข้า เราก็ว่า

“อ๊วยตาย...เธอปฏิบัติภาษาอะไรกัน จนปานนี้แล้วยังไม่รักษาศีลแปดอีก”

ใจเรานึกว่า เราเตือนเขาด้วยความหวังดี เปิดชุมทรัพย์ให้เขา แต่ความจริงเรากระหนาบลงไปกลางหลังเขาเลย เพราะคิดดูถูกว่า ปฏิบัติภาษาอะไรกัน นำทุเรศ

น้ำเสียงของเราก็สก็อตโบรทซ์ด ๆ ครูดเขาเลือดออกชิบ ๆ ตลอดทาง หรือเราทำอะไรให้กับใครสักคน ปากเราบอกว่า เรามีความเอ็นดูเป็นเบื้องหน้า แต่จริง ๆ ไม่ใช่อย่างนั้น เราทวงบุญทวงคุณเขา...คนอะไรวะ ไม่มีความกตัญญูรู้คุณเลย เฮ้อ! เซ็งในหัวใจ

ตลอดเวลาที่เรานึกว่าเราทำกุศล ความจริงกิเลสเป็นแรงขับเคลื่อนโดยตลอด เลยทำให้ผู้รับอึดอัดใจ เราเองทำแล้วแทนที่ใจจะเกิดความปีติ อิ่มเอิบ กลับกระสับกระส่ายเหมือนข้าวค้อยฝน เพราะหวังเอาไว้ว่า ทำแล้วเขาจะต้องชื่นชม ทำแล้วเขาจะต้องสรรเสริญ ในใจเต็มไปด้วยความอยาก ความโหยหิว ก็เลยไม่มีความสุข ไม่มีความสงบ เปรียบเหมือนของอะไรก็ตาม ถ้าตัวเองยังขาดอยู่ ส่วนที่จะไปปันช่วยเขา จาคะที่เราว่าเรามี ทานการเสียสละที่เราว่าจะให้ ก็กลายเป็นการค้ากำไรเกินควร

อะไร ๆ ที่เราทำกลายเป็นพุทธพาณิชย์ มีใ้การให้ทานเอื้อเพื่อเพื่อแผ้วน้ำใจ หรือจาคะ เพราะไม่ได้สละตัวตน ไม่ได้สละส่วนที่เรามี เพื่อไปเกื้อหนุนจนเจือผู้อื่น

จิตไร้สำนึกของเราไปคิดเอาไว้โดยไม่รู้ตัวแล้วว่า ถ้าให้เขา อานิสงส์ของทานนี้ย่อมค้ำจุนให้ต่อไปเราไม่อดไม่จน ทนทางของเราราบรื่น นี่นี่ทำอะไรไป จิตไร้สำนึกก็ไปคาดคอยแล้วคิดว่าเราต้องสบาย เพราะได้สร้างทานบารมีไว้แล้ว ครั้นไปเจออะไรไม่เป็นอย่างที่คิดเอาไว้ ก็หงุดหงิดคับข้อง ตัดพ้อต่อว่า ใจก็ค้อยเรียกร้อง หรือไม่อย่างนั้น เราก็เข้าใจไขว้เขว ไปหวังในทางที่ผิด

เหมือนอย่างกับสุภาพสตรีท่านหนึ่ง เธอเป็นเจ้าของร้านขายของชำเล็ก ๆ อยู่ปากตรอกบ้านเพื่อนดิฉัน เพื่อนคนนี้ไปอยู่วัดเป็นส่วนใหญ่ เขาบอกสุภาพสตรีผู้นี้ไว้ว่า ถ้าเธอติด

ชัดเจนให้โทรศัพท์มาหาดิฉันได้ โดยหมายความว่า เวลาปฏิบัติแล้วมีข้อติดขัด แต่เธอไปคิดเอาว่า เพราะเธอปฏิบัติธรรม เมื่อเดือนธันวาคมเรื่องอะไรแล้ว ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม เทวดาต้องเอื้อเพื่อ

เธอเกิดพบว่า การขายประทัดมีรายได้ดี ไม่เหนื่อยยากเหมือนขายของอื่น ๆ แต่เธอยังไม่มีใบอนุญาตสำหรับขายประทัด ซึ่งจัดอยู่ในประเภทวัตถุระเบิด เธอก็นึกขึ้นมาได้ ถึงที่เพื่อนดิฉันบอกเอาไว้ว่า ถ้าติดขัดอะไรละก็ให้โทรศัพท์มาหาดิฉันได้

เช้าวันหนึ่ง ก่อน ๖ โมง เธอโทรศัพท์มาแนะนำตัวเองว่า เธอเป็นเพื่อนของเพื่อนดิฉัน ซึ่งได้ปวารณาเอาไว้ว่า ถ้ามีปัญหาอะไร ให้โทรศัพท์มาปรึกษาดิฉันได้ เธอเริ่มต้นแล้วว่า ไม่รู้จักทางจะไปกองทะเบียนเพื่อเอาใบอนุญาตค้าประทัดได้อย่างไร ขอให้ดิฉันช่วยพาไปหน่อย

ตอนนั้นดิฉันมีหลานอายุขวบกว่า ๆ น้องสะใภ้เอามาฝากให้ช่วยดูแล เพราะเขาไปประชุมที่ต่างประเทศ เข้าขึ้นก็ต้องดูแลเอาหลานอาบน้ำ แต่งตัว จัดข้าวให้กิน ตอนที่โทรศัพท์กันนั้น หลานยังไม่ตื่น ก็ถามเธอว่า จะไปวันไหนดี

เธอตอบกลับมาว่า วันนี้แหละเหมาะที่สุด

อือม...ทำอย่างกับว่าเราเป็นลูกหนี้ตั้งแต่ครั้งไหนก็ไม่ทราบ สติหลุด ในใจนึกก่อนขออดขึ้นมา “เห็นเราเป็นขี้ข้าตั้งแต่ครั้งไหนกัน จะถามสักคำก็ไม่มีความว่างไหม สะดวกเมื่อไร”

ก่อนขอไปแล้วก็ได้สติ เห็นในใจของตัวเองว่า หลุดไปแล้ว ชกกับเขาเข้าแล้ว ก็บอกกับตัวเองว่า นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า เจ้าจะต้องไปทำตามที่เขาขอร้อง เพราะเมื่อสติเราหลุดไปก่อนเวรก่อกรรมกับเขาเข้าแล้ว ต้องตามดูใจให้ทัน ชดใช้หนี้เสีย

เมื่อปรับใจให้เป็นปกติแล้ว ก็ถามเธอว่า

“วันนี้หรือคะ ชักก็ไม่งดีคะ”

เธอว่า ยิ่งเข้าเท่าไรยิ่งดี พร้อมทั้งอธิบายว่า ตอนสายสามีของเธอจะต้องออกไปซื้อของที่สำเพ็งมาใส่ร้าน ระหว่างที่เธอกับดิฉัน สามีอยู่เฝ้าร้านแทน ถ้ากลับมาช้า เขาจะหงุดหงิดเพราะเป็นช่วงรถติด

ดิฉันแผลออีกจนได้ ใจแล่นไปเถียงว่า...เอ๊ะนี่ฐานะฉันหรือฐานะคุณ ใครขอร้องใครกันแน่...จิตที่หงุดหงิด ก็ฟุ้งปรุงพยายามหาเหตุผลในทางบ่อนทำลาย แต่พุทธิจิตที่ตั้งไว้ดีแล้ว ก็คอยเตือน ไม่ให้ส่งจิตออกนอก ไม่ต้องไปหาเหตุผลของเขา ดูใจของตัวเองเอาไว้ให้ดี ใจก็สงบลงได้ ค่อยอธิบายให้เธอฟังว่า

“คงจะเข้าหนักไม่ได้หรอกค่ะ เพราะจะต้องเอาหลานไปอาบน้ำ กินข้าว เสร็จเรียบร้อยแล้วถึงจะฝากคุณหนูให้ช่วยดูให้จะได้ไหมคะ”

เธอนิ่งไปสักครู่หนึ่ง แล้วตอบว่า

“ตกลง ก็ยังดีกว่ารอไปวันอื่น”

เราก็กระตุกขึ้นมาอีก ขนาดตั้งใจเอาไว้แบบนี้ สติ คอยตั้งคอยระวังเข้ามาไว้กับตัว ใจก็ยังกระฉอกจนได้ เป็นอัน ตกลงนัดกันไว้ว่า ดิฉันเสร็จธุระเมื่อไรก็จะรีบไปโดยเร็ว เธอ ว่า ...เอาเถอะ จะคอย...คำพูดแต่ละคำนั้น แสนจะแล้งน้ำเสีย จริง ๆ

เราก็ตั้งสติว่า เราดูแต่ใจเรา ไม่ต้องไปฉลาดรอบรู้ใน จิตคนอื่น ให้ฉลาดรอบรู้แต่จิตของเราเท่านั้น เมื่อจัดการธุระ ของหลานเรียบร้อยแล้ว ก็ขออนุญาตหลานว่า ป้ามีธุระจำเป็น จริง ๆ ให้อยู่เล่นกับคุณปู่ก่อน ตกลงเอาหลานฝากคุณปู่ไว้ แล้วขับรถออกไปรับเธอที่ร้านชำ พอขึ้นนั่งบนรถ ปากก็พูดว่า จะดูทางให้ดีเพื่อจำไว้ ขาดคำเธอก็ชักขาขึ้นมานั่งขัดสมาธิ หลับตาพริ้มบนเบาะที่นั่งคู่กับเรา

ดิฉันนึกในใจ...ช่วยอีกแล้ว หลับตาอย่างนี้จะจำทาง ได้อย่างไร ?

แต่ก็ตั้งสติ เตือนตัวเองว่า ถ้าเรารักษาใจเราให้ดี ไม่ ไปต่อเติมมอกุศลเหตุเพิ่มขึ้น เราย่อมสิ้นสุดหลุดพ้นจากเธอ อยู่แต่กับปัจจุบัน ใครจะรู้ เราอาจตายไปก่อนที่จะถึงกาลข้างหน้า ไม่ต้องไปคิดถึงอนาคต

เมื่อให้สติกับตัวเองแล้ว ก็ไม่ว่าอะไร เราก็กำหนดดู ใจของเรา แล้วขับรถไป เธอก็นั่งหลับตาพริ้มทำสมาธิไปพัก ใหญ่ ๆ เกิดปีติอิมเอบจนพูดออกมาว่า

"นี่แหละค่ะ ดิฉันเห็นคุณของการมาปฏิบัติธรรมว่า

พอเราปฏิบัติแล้ว ไม่ว่าจะประารถอะไร เราก็จะได้สิ่งนั้น เหมือนกับมีเทวดามาอุ้มชูอยู่เสมอ นำสงสารคนทั้งหลายที่ไม่รู้จักปฏิบัตินะคะ”

ดิฉันนึกในใจว่า ท่านอาจารย์สอนเอาไว้ ถ้าเราติดสมถะแล้ว จิตจะกระด้าง ไม่รู้ว่าตัวเห็นแก่ตัว รู้มาก เอาเปรียบ เพราะใจเกิดความปีติอิมเอิบ เชื่อมั่นในตัวเอง จนไม่เอาปัญญา ไตร่ตรองว่า สิ่งที่เราร้องขอและบีบบังคับเอาจากโลกนั้นยุติธรรม สมเหตุสมผลแล้วหรือ

ทุกอย่างที่เธอทำไปนั้น ไม่ได้เจตนาเบียดเบียน เธอปีติอิมเอิบว่า นี่เป็นผลของการปฏิบัติธรรมจริง ๆ เธอยังเล่าให้ดิฉันฟังว่า เธอต้องมีบุญเก่า เพราะเริ่มต้นปฏิบัติด้วยความคับแค้นใจ ไม่มีเวลาไปไหนเลย ต้องช่วยสามีทำแต่ร้านชำ แล้วก็เลี้ยงลูก เธออาศัยเปิดวิทยุยานเกราะฟังรายการธัมมะตอนตี ๔ แล้วก็หัดนั่งสมาธิไปด้วย วันหนึ่งพอจิตสงบรวมลง หลวงปู่มั่นมาปรากฏในนิมิต แล้วเทศน์สั่งสอนเธอ ดิฉันก็นึกอนุโมทนาว่า เธอมีบุญจริงจริง เราปฏิบัติมาจนปานนี้แล้ว ยังไม่เคยมีหลวงปู่มั่นเสด็จมาในนิมิตเลย สาธุ..สาธุ..สาธุ

เธอยังเล่าต่อว่า เดี่ยวนี้ไม่ว่าเธอจะนึกถึงหลวงปู่องค์ไหน หลวงปู่องค์นั้นก็มาปรากฏในนิมิตทุกครั้ง แล้วเทศน์สั่งสอนจนจิตใจเธออิมเอิบ ดีกว่าไปเที่ยว ดูหนัง ดูละครให้เสียสตางค์เปล่า ๆ

เดี๋ยวนี้เธอไปไกลถึงขั้นที่ว่า พอเสร็จกิจการงาน ก็เข้า

ห้องนั่งสมาธิเลย สามิไม่สนแล้ว จะพูดจะคุยด้วยก็ไม่สนใจ
ซ้ำร้ายถ้าสามิมาพูดด้วย ก็หาว่าสามิกวนใจ

อีกอย่างหนึ่ง แต่ก่อนนี้เธอทำอาหารใส่บาตรทุกเช้า
สามิก็เต็มอกเต็มใจยกสำรับออกไปนิมนต์พระ และใส่บาตรให้
เดี๋ยวนี้พอเรียกให้ไปใส่บาตร สามิจะอาละวาด ตะเก้อ้อ ตะ
อะไรต่อมิอะไรโครมคราม แล้วไม่ยอมยกสำรับไปใส่บาตรให้

สามิประท้วงว่า การใส่บาตรไม่เห็นเกิดประโยชน์อะไร
เพราะแต่ก่อนนั้น ภรรยาเขาก็ยังเป็นคนธรรมดาอยู่ แต่ตั้ง
แต่ปฏิบัติธรรมแล้ว เป็นเจ้าขุนมูลนายหนักข้อ บีบบังคับหัวใจ
เหลือเกิน ถ้าเป็นอย่างนี้ อีกหน่อยไม่อยู่แล้วบ้านนี้

เธอเลยปรับโทษสามิว่า คนอะไรไม่รู้ จะตกรรอกเวฬุ
เสียเปล่า ๆ อิจฉาแม้กระทั่งพระ

ดิฉันนึกในใจ เวลาที่เรามองแต่โลกของเราฝ่ายเดียว
เราหลงในตัวเอง เพราะสมาธิในใจมีกำลังให้เกิดความเชื่อมั่น
เกิดมีความหนักแน่น แต่ถ้าปราศจากทิศทางที่ถูกต้อง ไม่เป็น
สัมมาทิฐิ กำลังอันนี้ก็ยิ่งกว่าสก็อตไบรทเสียอีก กลายเป็นแมน
ไปเลย ไม่ว่าจะทำอะไร ก็เหมือนสลัดเอาหนามแหลมไปทิ่ม
ไปตำทุกอย่างหมด

เดี๋ยวนี้เธอปฏิบัติปฎิรูปีดอาณานิสิตในบ้าน สามิส่ง
เสียงดังก็ไม่ได้ ลูกเปิดวิทยุก็ไม่ได้ หนวกหู ทุกคนจะต้องสงบ
เสียง เพื่อให้เธอทำสมาธิได้

เธอลืมนึกไปว่า เมื่อตอนที่แต่งงานกันนั้น สามิไม่ได้

คิดว่าจะเข้ามาอยู่ในสำนักซี หรือสำนักปฏิบัติธรรม นึกเพียงว่าเราเข้าหุ้นส่วนกันสร้างรากฐาน มีลูกมีเต้า ก่อร่างสร้างครอบครัวอย่างคนปกติสามัญ รื่นเริงบันเทิงใจ ฟังข่าวสาร เปิดวิทยุ ดูโทรทัศน์ ติดตามรายการบันเทิงด้วยกัน ไม่ได้คิดว่า อยู่ดี ๆ วันหนึ่งภรรยาจะเปลี่ยนไป และรุดหน้าค้ำก่าไรเกินควร ด้วยการผ่อนส่งสวรรค์-นิพพาน โดยไม่คำนึงเลยว่าคนข้างเคียงยังไปไม่ถึง ไปไม่ได้ แล้วจะทำอย่างไร

ดิฉันก็ได้บทเรียนจากเธอ เลยนึกขอบคุณตัวเองว่าเห็นใหม่ ถ้าเราตั้งใจให้ดีเสียอย่าง อะไร ๆ ก็ดีไปหมด ตอนแรกเรานึกว่าต้องกัดฟันทน ต้องใช้ขันติ แต่จริง ๆ ไม่ใช่ เราใช้เหตุใช้ผล เราอยู่ในใจว่าเราสอบตก เพราะฉะนั้นเราต้องทำข้อสอบนี้ให้ได้ ไม่มีใครบีบบังคับเรา เราตั้งใจ เต็มใจทำด้วยความสมัครใจ

การปฏิบัติธรรม คือ การเข้าโรงเรียนดัดสันดาน ที่มีเราเป็นผู้ควบคุมตัวเอง ถ้าเราเชื่อสัตย์ต่อตัวเอง ตั้งใจทำข้อสอบโดยไม่โกง แล้วตั้งสติ เก็บเกี่ยวทุกอย่างตามความเป็นจริง กลับกลายเป็นเธอมาสอนเรา มาเทศน์กัณฑ์ใหญ่ให้เราฟัง ว่าด้วยเรื่องของการปฏิบัติ

ถ้าเราไม่มีสติระมัดระวัง ทิศทางของเราไม่เที่ยงตรง มันน่ากลัวอันตรายอย่างนี้ โดยที่เราไม่รู้ตัวสักนิด เราเบียดเบียนตัวเอง สร้างเวรกับคนรอบข้าง ทำให้เกิดความขัดเคืองใจต่อกันแล้วก็เป็นหนี้สินที่ค้างชำระ

เมื่อใจของเราเห็นอย่างนี้แล้ว ก็ย้อนมาดูธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ธรรมที่ทำให้คนงามมี ๒ ประเภท คือ ขันติ และโสรัจจะ

ขันตินี้ แต่เดิมเราเข้าใจว่า คือการกัดฟันทน อะไรงิ๊งไม่ได้ก็ทนเข้าไว้ อดทนเข้าไว้ อดกลั้นเข้าไว้

แต่จริง ๆ แล้ว ขันติของพระพุทธเจ้าคือ ความมุ่งมั่นที่จะทำในสิ่งที่เรามุ่งหวังเอาไว้ให้บรรลุผลสำเร็จ คือความเพียรที่ไม่ระย่นย่อและไม่ละไม่ถอย ไม่ทอดธุระเสียกลางคัน เมื่อเห็นเหตุผล เห็นความสุข เห็นคุณงามความดีที่จะเกิดจากกิจการนั้นแล้ว เราก็มุ่งมั่นที่จะทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี นั่นคือขันติธรรม

ขันติธรรมนั้นไม่จำเป็นต้องกัดฟันทนแล้วกระแทกกระทั้นแล้วก็ไปทำให้คนที่เราไปบริการเขา เกิดความสะดุ้งในหัวใจจนสยดสยอง ไม่อยากรับบริการของเรา

โสรัจจะ แปลว่า ความสงบเสถียรเยียมเต็มตัว พอเรามีขันติ เพียรพยายามไม่ระย่นย่อที่จะบุกไปข้างหน้าจนกว่าจะบรรลุวัตถุประสงค์ ระหว่างนั้น ถ้าปัญญาแหลมคมเป็นแบบคายอุบาย คอยปลุกปลอบให้กำลังใจเจ้าตัวไปเรื่อย ๆ กิริยาอาการที่เรามีขันติธรรมอยู่นั้น ก็จะมีงดงาม นุ่มนวล เป็นธรรมชาติไปตามสบาย ๆ อันนั้นคือโสรัจจะ คือความสงบเสถียรงดงาม

โสรัจจะนี้ดิฉันพอใจที่จะแปลว่า เป็นการที่เราทำตัวไป

ตามสบาย ๆ ตามธรรมชาติธรรมดา ไม่เสแสร้ง ไม่บีบคั้น ทำให้มีน้ำมีนวล ชวนมอง ไม่กระด้างแห้งแล้ง น้ำพักน้ำแรงที่ออกมา น้ำคำที่ออกมาจึงละมุนละไมด้วยน้ำใจไมตรี ต่างถ้อยที่ถ้อยหาเหตุผลมาอธิบายซึ่งกันและกัน

ท่านอาจารย์สอนว่า การปฏิบัติเพื่อทำให้ใจของเรามีสติ มีสมาธิ มีความสงบ มีอยู่ ๒ วิธี คือ สมถะและวิปัสสนา สมถะคือการยึดคำบริกรรมเป็นที่ตั้งของใจเอาไว้ คอยเหนี่ยวรั้งปลอบประโลมให้ใจมีความพอกเพียร มีความสนุก มีความเพลิดเพลินที่จะจดจ่ออยู่กับคำบริกรรมต่อไป...ต่อไป

พวกเรา..เรานี้คุ้นเคยกับการทำงาน เมื่อมีปัญหาแล้วก็ต้องคิดอ่านแก้ปัญหามาโดยตลอด เราจึงคุ้นเคยกับการวิปัสสนาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลมาทำให้ใจเกิดความเชื่อ จึงจะยอมทำตาม ถ้าเราเกิดคิดที่จะหักด้ามพร้าด้วยเข่า ด้วยการทำบริกรรมอย่างเดียว ถ้าทำสำเร็จ ผลก็จะเป็นอย่างสุภาพสตรีที่ดีฉันกล่าวถึงท่านนั้น

โดยไม่รู้ตัว เมื่อจิตเกิดความปีติอิมเอบ มีกำลังตั้งมั่นขึ้นมา อวิชชาที่เคลือบแฝงอยู่ภายใน จะพาให้เราเชื่อตัวเองจนเกินเหตุ ขาดการพินิจพิจารณาที่ไตร่ตรอง เกิดความรู้สึกผ่องใสอย่างยิ่ง

แต่ถ้าเราค่อย ๆ ค้นหาเหตุผล ถามตัวเองว่า ควรไม่ควร เหมาะสมหรือไม่ แล้วคอยพินิจพิจารณาไตร่ตรองอยู่อย่างสม่ำเสมอ จนใจเห็นเหตุผล เกิดความสงบสัจ เกิด

ความรุ่มเย็นขึ้นมาในใจ ใจนั้นจะเกิดเมตตา เอาใจเขามาใส่ใจเรา พลังสมาธิ พลังความสงบที่ได้มาจากปัญญา ที่ได้จากการพิจารณา จะทำให้ใจนั้นอ่อนโยน เพราะเข้าใจเหตุผล เห็นตามความเป็นจริง ฐานของเมตตาจะกว้างและลึก พร้อมที่จะรับฟัง เข้าใจ และอภัยต่อกันได้ แต่ถ้าเป็นสมณะล้วน ๆ ใจจะแกร่ง จะกระด้าง เอาแต่ความพอใจของตนเป็นเกณฑ์

โดยไม่รู้ตัว อัตตาที่ไม่ได้รับการถาก การกระเทาะเลยนี่แหละ จะแทรกเข้าไป เหมือนดั่งสมัยนี้ที่เขาเอาปีก่อนกวาดเล็ก ๆ ใส่เข้าไปในหอยมุก ให้หอยสร้างเมือกมาเคลือบห่อหุ้มไว้ จนกระทั่งเป็นไข่มุกขึ้น เราก็มองว่าเป็นมุกแท้ทั้งก่อน ไม่ได้คิดว่าเป็นมุกที่มีแก่นเป็นก้อนกรวด

พลังสมณะแต่เพียงอย่างเดียว ขาดการพิจารณา ขาดการฝึกฝนสร้างปัญญาให้มีความลุ่มลึกเท่าทันกัน ทำให้อัตตาสามารถแทรกเข้าไปปฏิบัติด้วย เลยกกลายเป็นปฏิบัติเพื่อสะสมอัตตา สะสมกิเลสไปเสีย จิตใจของผู้ปฏิบัติจะกระด้างขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัว

เพราะว่าเราจะคุ้นเคยแต่กับการบริการม องศ์บริการม ประกอบด้วยสติ ซึ่งเปรียบเหมือนเชือกคล้องใจไว้ให้หนึ่ง จดจ่ออยู่แต่กับคำบริการม เป็นต้นว่าลมหายใจ ให้เอาสติตามรู้สภาพเป็นจริงที่ปรากฏอยู่แต่ละขณะ แต่ละขณะ

เริ่มแรก เราก็มองว่าเราตามรู้ลม แต่สักประเดี๋ยวเดียว เราก็มองไปเล่นนวลี เรากำหนดว่า เราต้องการเปลี่ยนจากฉาน

นี่ เป็นฉันทโน้น เราจะเข้า เราจะออก เรากำหนด มันมีตัวเรา เข้าไปกำหนดบริกรรมอยู่ตลอดเวลา เกิดอิทธิฤทธิ์ มีความเด็ดขาด เชื่อมั่นลำพองในตัวเอง ว่าเข้า ว่าออก ได้ตามใจกำหนด

เรามองไม่เห็นตรงนี้ เกิดความภูมิใจ เกิดความปีติ ยินดี สมมาตปรารถนาว่า สมาธิของเราเข้มแข็ง กลายเป็นฉันทรู้ ฉันทสั่ง ฉันททำ

ถ้าเรากำหนดรู้เวลาที่เฝ้าตามลม รู้เท่าทันอยู่ เริ่มต้น เราอยู่ที่ปลายจมูก ลมละเอียดต่อไป มันไม่เที่ยง ไม่เคลื่อน ชัดเจนจนกระทั่งมารู้ถึงปลายจมูก แต่จะสัมผัสแผ่ว ๆ ที่กลาง ออก หรือที่กะบังลม

ใจที่ฝึกปัญญา ตามรู้ตามความเป็นจริง จะอยู่กับ ปัจจุบันขณะ ยึดเอาความรู้เป็นที่ตั้ง ก็ปรับฐานเข้าไปตั้งอยู่กลาง ออกหรือกะบังลมโดยอัตโนมัติ ไม่มีฉันทสั่งว่า เมื่อฐานตั้งอยู่ที่ ปลายจมูก ก็ต้องยึดมั่น บังคับลมให้มากกระทบถึงปลายจมูก ให้รู้อยู่แต่ที่ปลายจมูก ยึดติดสมณะ การทำอานาปานสติด้วย มีปัญญากำกับ ก็กลายเป็นวิปัสสนาไปโดยธรรมชาติ เพราะรู้ อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ได้ยึดอยู่กับอุปาทาน

การภาวนาปฏิบัติจิตใจ เพื่อที่เราจะเป็นบัวโผล่พ้นน้ำ ขึ้นมานั้น เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง และเป็นประโยชน์แก่คน รอบข้าง อย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวก เราจะปล่อยให้ตัวเองหลงหลุดเข้าไปในทิศทางที่กลายเป็นทางเวียง ทางที่ทำให้เราหลงวุ่นหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับตัวของเราเองว่า

จะละเอียดถึงถ้วนกับการปฏิบัติแค่ไหนอย่างไร

หนทางเส้นนี้มีจุดตั้งต้น จุดจบในตัวของตัวเอง ถ้าเราฉลาดรอบคอบ เราก็ไปถึงจุดจบ ถ้าเราเผลอก็ผูกวนเป็นวัฏฏะขึ้นมาใหม่ เพราะอุปาทานเป็นเสมือนกาวที่ดึงเอาปลาย ๒ ปลายของจุดตั้งต้นและจุดจบให้มาบรรจบกัน เป็นขอบกระดิ่งขึ้นมาใหม่ ซึ่งเราให้หลงวนอยู่ในสังสารวัฏฏ์ รอบแล้ว รอบเล่า

ถ้าเราละเลิกสติขึ้นได้ คลื่นหนทางออกใหม่ ขอบกระดิ่งนี้ก็เหี่ยยดตรงเป็นมรรค เมื่อใดที่เราเผลอ มรรคก็โค้งบรรจบกันเข้าเป็นถนนวงแหวนของสังสารวัฏฏ์ใหม่ วนเวียนกลับไปกลับมาอยู่เช่นนี้ ชั่วกับชั่วกัลป์

หนทางสายนี้เป็นทางสองแพร่ง ประกอบด้วยเหตุ ๒ ผล ๒ เหตุคือสมุทัย และมรรค ถ้าใจมีมิถิฉาสติ หรือขาดสติก็เป็นสมุทัย ถ้ามีสัมมาสติก็เป็นมรรค มีอยู่แค่ ๒ แพร่งเท่านั้น ไม่มี ๓ แพร่ง ๔ แพร่ง ๕ แพร่ง ไม่ลี้กลับซับซ้อน ไม่ยากเกินกว่าที่ใคร ๆ จะสามารถหาหนทางไปได้ ผลคือทุกข์และความสิ้นทุกข์

พระพุทธองค์ตรัสว่า มรรค ผล มีอยู่เสมอ ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม โลกย่อมไม่วางเว้นจากมรรค ผล นิพพาน ท่านไม่ได้สอนว่า การปฏิบัติจิตใจเป็นศาสตร์ลี้กลับซับซ้อน

ใจซึ่งเหมือนบัวนี้ เราจะทำให้เป็นบัวบริมน้ำ เราจะทำให้ขยายกลีบรับแสงตะวัน เราจะทำให้แล้งน้ำ เราจะทำให้เป็น

เหยื่อแก่เต่า ปลา ปู หรือจะอย่างไร ๆ ก็เป็นสิทธิโดยชอบธรรมของเราทั้งนั้น เราจะระมัดระวังทำให้เป็นหนทางสั้นตรง เป็นซูเปอร์ไฮเวย์ เราก็คทำได้ เราจะทำให้วุ่นเป็นเขาวงกต เราก็คทำได้

หรือเราออกพอใจ อยากหยุดอยู่ที่พักริมทาง สวย โลภียสุขจากกุศลผลบุญที่สะสมเอาไว้ อยากเกิดเป็นพรหม เป็นเทวดา เป็นอะไร ๆ เราก็คมีสิทธิ เราอยากจะทำอย่างไรก็ทำได้ ไม่มีใครบีบบังคับ หรือว่าเราต้องไปขออนุญาตผู้ใดเสียก่อน ทุกอย่างอยู่ในใจของเราทั้งนั้น ว่าเราตั้งจุดมุ่งหมายไว้อย่างไร แล้วเราประกอบเหตุสมควรแก่เหตุเพียงไหน ถ้ามองเห็นอย่างนี้ เราก็คจะได้เริ่มประกอบที่มรรคหยาบให้เคยชินเกิดเป็นอุปนิสัย

ท่านอาจารย์เคยดูพระเถร เวลาที่วัดมีงาน มีแขกไปใครมาเยอะ ๆ พระเถรบางองค์จะอ้างว่า ตอนนี้ขออนุญาตเร่งความเพียร ขออนุญาตไม่ออกบิณฑบาต การไม่ออกบิณฑบาตคือข้อยกเว้นว่าไม่ต้องทำข้อวัตรปฏิบัติ ไม่ต้องกวาดลานวัด ไม่ต้องเข็นน้ำ หามน้ำ ไม่ต้องทำงานโยธาทั้งหลายทั้งปวงในวัด ซึ่งท่านเห็นว่าเป็นสิ่งเปลืองเวลาภวนา ในการต้องออกมาวุ่นกับผู้คนที่มารบกวนความสงบสงัดไปจากวัด

ท่านอาจารย์สอนว่า การทำอย่างนี้ไม่ใช่การเร่งความเพียรเพื่อสะสมกุศลเหตุหรือก แต่เป็นความรู้มาก เห็นแก่ตัว เพราะมรรคหยาบของเราส่อความเห็นแก่ตัว ไม่เอาพวกเขาฟ้อง

ท่าอย่างไร ๆ มรรคละเอียด คือ เรื่องของใจก็มีอกุศลมูลเป็นที่ตั้ง ทำแล้วก็ไม่เป็นเสบียงที่ถูกต้อง ถ้าเราเห็นตามท่าน แทนการไปหยุดหนิดว่า เมื่อไรเราถึงจะได้ไปวัด ทำไมคนนั้น เขาโชคดี ไม่มีภาระหน้าที่อย่างเรา เห็นไหมว่า เราเป็นบัวเลี้ยงน้ำไปโดยไม่รู้ตัวอีกแล้ว

ไม่มีใครมาบังคับ เราทำตัวเองให้เกิดความอิจฉาริษยา สร้างแต่อกุศลเหตุ เพราะเราส่งจิตส่งใจของเราไปเหยียบย่ำไปอิจฉาเขา ไปก่ออกุศลมโนกรรม ต่อไปน้ำคำของเราก็ไปเสียดสีเขา เป็นวาจาที่ไม่น่ารัก ทำให้เรากับเขาซึ่งแต่เดิมไม่มีอะไรกัน ก็มาจองเวรจองกรรมต่อกันโดยใช้เหตุ

ถ้าเรารู้ว่า มรรคหยาบนี้คือแบบฝึกหัด บทสร้างนิสัย การปฏิบัติธรรมคือการสร้างนิสัย ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า อาสันนกรรมเป็นวัวปากคอก ส่งเราไปเกิดในภพใหม่ แต่อาจินกรรมคือนิสัยของเรา จะเป็นเสบียง เป็นที่เลี้ยงนางนมที่ทำให้ภพใหม่ของเรา มีความสมบูรณ์พูนสุข หรือมีความแร้นแค้นขัดสน

นิสัยที่เราทำเอาไว้เนือง ๆ เป็นอาจินนั้นแหละ คือตัวเกื้อหนุนส่งกำลังแก่เราโดยสม่ำเสมอ ให้เราประสบความสำเร็จหรือประสบความสำเร็จดี

การปฏิบัติธรรมจึงไม่ใช่การทำสมาธิได้เก่ง ได้เร็ว ได้กำลังหนักแน่นแค่ไหน ได้ปัญญาแหลมคมแค่ไหน แต่คือบทสร้างนิสัยให้เราประกอบไปด้วยพลังกำลังที่สม่ำเสมอ ที่ทำให้

ใจมีความเสมอต้นเสมอปลาย ประกอบด้วยกำลัง ๕ ประการ คือ กำลังของศรัทธาที่ตั้งมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีไตรสรณคมน์เป็นที่ตั้ง เชื่อว่า เมื่อประกอบเหตุสมควรแก่เหตุ ผลที่พึงปรารถนาย่อมบังเกิดขึ้นแก่เรา มีปัญญาคอยเหนี่ยวรั้งไม่ให้ศรัทธาผลอกกลายเป็นความมมงาย ดึงเราเข้ารกเข้าพง ทำให้การปฏิบัติธรรมเพื่อพาเราไปสู่ความพ้นทุกข์ กลายเป็นการสร้างอิทธิฤทธิ์ เป็นไสยศาสตร์ เป็นการอิงอาศัยที่ผิด หาใช่ไตรสรณคมน์

มีศรัทธา มีปัญญาแล้ว ก็มีความพากเพียร ที่ไม่ระย่นย่อท้อถอย ถ้ายังไม่ถึงจุดหมายปลายทางเป็นไม่ยอมหยุด

ขณะเดียวกัน ถ้าความเพียรมากเกินไป ก็ทำให้ใจเราขาดกำลังตั้งมั่น เราฟุ้งซ่าน แดกแยก ก็จำเป็นต้องมีสมาธิ เป็นวิหารธรรมที่จะให้ใจได้พัก ได้กำลัง ได้อาหาร ทำให้การปฏิบัติเป็นไปด้วยความสม่ำเสมอ เช่นเดียวกับเครื่องยนต์ต้องอาศัยน้ำมันหล่อลื่นที่พอดี เพื่อช่วยให้อายุการใช้งานยืนนาน

ถ้าการปฏิบัติมีสติเป็นแกน คอยระมัดระวัง ให้ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ทั้งศรัทธา ทั้งความเพียร เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง เราคอยปรับการปฏิบัติให้เป็นไปอย่างนี้ ใจที่เป็นบัวของเรา ก็จะเป็นบัวที่สมบูรณ์ เป็นใจที่ดีมีสุขภาพจิตปกติ แม้ประสบความทุกข์ยากลำบาก ก็ประคับประคองชีวิตให้ดำเนินต่อไป เพราะมีความเข้าใจแล้ว เห็นจุดมุ่งหมายเป็นแรงบันดาลใจให้ เราไม่ฟูบไปกลางคัน

เพราะเรารู้ชัด เชื่อมันศรัทธาแล้วว่า เจ้าชายสิทธัตถะ
กว่าจะบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ท่านต้องวางเดิมพันหนักหนา
แค่ไหน อะไร อะไร อะไร ที่เรามี เราก็คงจะไม่ไปยึด ไม่ไป
อุปาทานมันหมายกับมัน จนกระทั่งทำให้ใจของเราเปราะ แตก
ในการสูญเสียมันไป หรือต้องสละมัน เพื่อพิสูจน์ว่าเราเป็นคน
จริงแค่ไหน

เมื่อเห็นอย่างนี้ เข้าใจอย่างนี้ การปฏิบัติของเราจะ
ค่อยมีผลมันคง ถ้าพักไหนสติสัมปชัญญะปัญญาคมไว จิตใจ
ก็ก้าวหน้า ถ้าพักไหนเป็นช่วงที่ใจต้องการพักเพื่อเสริมกำลัง
เพื่อขยับภูมิของจิตใจต่อขึ้นไป ตอนนั้นก็แลเหมือนอยู่กับที่
แต่ไม่ตกต่ำ

สติที่ฝึกเอาไว้ดีแล้วจะรู้หน้าที่ ไม่ว่าจะกายจะอยู่อย่างไร
จะทำงานอะไร จะอยู่ทางโลกกับเพื่อนฝูง หรือจะปฏิบัติ
สติจะรู้หน้าที่ของตนโดยอัตโนมัติ คือ จะมองเข้าข้างในเผ้าดูใจ
ระวังรักษาใจของตัวเองเอาไว้ ไม่ให้ไหลไปมั่วสุมกับอกุศลทั้ง
หลาย ไม่ให้ไหลไปวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น ไปคึกคะนอง เกิด
ความวุ่นวาย ขึ้น ๆ ลง ๆ ไปกับโลกธรรม เพราะสติที่ได้
ฝึกแล้ว เป็นเหมือนฐานที่คอยรองรับจิตของเรา เมื่อจิตใจมี
สติเป็นฐานคอยรองรับ ก็จะไม่วูบขึ้นวูบลงอย่างแต่ก่อน

แต่ก่อนนั้น เมื่อมีอะไรมากระทบ ใจจะทุกข์จนกระทั่ง
ไม่มีสติชี้แนะตัวเอง เวลาสุขก็ดีใจจนกระทั่งไม่มีฝั่งมีฝายที่จะ
คิดป้องกันเอาไว้ว่า ถ้าสุขเปลี่ยนแปลงไป เราจะทำอย่างไรกับ

ตัวเอง

เมื่อดิฉันจบออกมาใหม่ ๆ หลายท่านคงทราบแล้วว่า ทำคนไข้ตายรวดเดียว ๓ คน คนไข้ที่เหลืออยู่พากันชกกลับบ้านหมด หอผู้ป่วยที่ดิฉันดูแลกลายเป็นหอร้าง คนไข้ที่จะต้องเข้ามาอยู่ในหอที่ดิฉันดูแล ต่างชกกลับไปอยู่บ้านดีกว่า ใจตอนนั้นทุกข์บอบช้ำไปหมด มีความรู้สึกราวกับว่าถูกทำร้ายอย่างแสนสาหัส

ดิฉันนึกปลอบใจตัวเองว่า คนเราชั่วเจ็ดที ดีเจ็ดหน อะไรที่เกิดกับเราย่อมดีที่สุดสำหรับเรา ผิดใจเอาไว้ตอนยังเด็กยังเล็ก มีเรี่ยวมีแรง ดีกว่าที่จะไปทุกข์เอาตอนแก่ ค่อยปล่อยให้ตัวเองอยู่อย่างนี้ ก็ค่อยมีแรงทำงานไปได้เรื่อย ๆ เขาจะไม่เชื่อถือเราอย่างไร ก็ไม่กระทบกระเทือน เพราะตั้งในใจเอาไว้แล้วว่า เราไม่ใช่คนมีฝีมือลายมืออะไร

วันหนึ่งมีแม่ของคนไข้ที่เคยเอาลูกมารักษากับเรา แล้วหายเรียบร้อยยกกลับไป ลูกเขาเจ็บเป็นโรคอื่นมาอีก พอเขาเห็นว่าเรากำลังจะให้หน้าเกลือเด็กคนอื่นที่ท้องเดินมา เขาก็ชิงอรธธาธิบายแทน กล่าวคือ ดิฉันให้นำเกลือทางเส้นที่หน้าผาก ในสมัยนั้นโรงพยาบาลต่างจังหวัดยังไม่มีกรให้นำเกลือที่หน้าผาก ชาวบ้านคิดกันไปว่า นำเกลือที่ใส่เข้าไปทางเส้นเลือดที่หน้าผาก จะเข้าไปคั่งสะสมอยู่ในหัว ทำให้หัวลูกของเขาโตขึ้น ๆ จนเป็นหัวมาร ต้องเอาไปออกงานวัด เขาก็ร้องห่มร้องไห้ว่า กรรมเหลือเกินที่มาเจอเอาหมออย่างดิฉันเข้า เอาลูกดี ๆ มารักษา

ก็จะต้องพิการกลายเป็นเด็กหัวมารกลับไป แล้วจะเลี้ยงกัน
อย่างไร

ดิฉันต้องอธิบายเหมือนแผ่นเสียงตกร่อง ถ้าเป็นสมัย
นี้มีเทปแล้ว ก็อัดใส่เทปไว้ พอเริ่มต้นจะให้น้ำเกลือ ก็เริ่มเปิด
เทปให้ฟัง ตกลงแต่ละครั้งที่จะให้น้ำเกลือคนไข้ ดิฉันก็ต้อง
อธิบายไปด้วยความไม่เบื่อหน่าย เพราะจะทำอย่างไรได้ ก็
อยากทำในสิ่งที่เขาไม่เคยรู้เคยเห็นมาก่อน

วันนี้พอกำลังอ้าปากจะพูด โฆษกก็ประชาสัมพันธ์เสียง
แจ้วแทน เพราะคราวก่อนนั้นเขาถูกดิฉันอบรมไว้เรียบร้อยแล้ว
ลูกเขาหายทันตาเห็น เขารู้แล้ว จึงอธิบายอย่างมั่นอกมั่น
ใจ บรรยายจบก็สรุปบทท้ายว่า ต่อให้เหวดามารักษา ก็ไม่ดี
ไปกว่าคุณหมอคณีนีรักษาหรอก

ใจดิฉันฟูปลิวตามคำพูดที่ว่า... ต่อให้เหวดามารักษา
ก็ไม่ดีไปกว่า... ขณะที่ใจกำลังฟูอยู่นั่นเอง ก็ปรากฏภาพคนไข้ ๓
คนที่ตายด้วยความโง่เขลาของเราชัดเจนขึ้นมาในใจ พร้อมทั้ง
นึกถามตัวเองว่า ทำไมเราไม่เก็บใจของเราไว้กับตัว เอาไป
แขวนฝากไว้กับลมปากเขาทำไมกัน ประเดี้ยวลมก็หวนพัดขึ้น
ประเดี้ยวก็พัดลง เผลอ ๆ กันกบเราหักเลยแหละ ทำไมถึงโง่
เข่ออย่างนี้

พอเข้าวัดถึงได้รู้ว่า พระพุทธเจ้าสอนให้เราเฉลียวฉลาด
ไม่เอาใจไปเป็นประเทศราชของโลกธรรม เพราะมันเป็นอย่างนี้
เอง

ประสบการณ์ มรรคหยาบที่เรากระทำด้วยความมั่นใจ ด้วยความจดจ่อ มีสติระลึกรู้ จะประทับรอยชัดเจนอยู่ในใจ เมื่อเราไปอ่าน ไปฟัง หรือไปปฏิบัติ ประสบการณ์เหล่านั้นจะกลับมาทำให้เราได้เห็นจริงเห็นจัง เกิดเป็นความเชื่อมั่น เป็นกำลังใจ ให้เราปฏิบัติต่อ...ต่อไปได้เรื่อย ๆ

อย่าไปคิดว่า การที่เรามีภาระหน้าที่ การที่เราไม่ได้ โชคดีอย่างคนโน้นคนนี้ เป็นการขาดทุนสูญกำไร แต่ละคน แต่ละชีวิต ในสามแดนโลกธาตุนี้ ไม่มีใครหรอกที่เหมือนกัน เพราะชีวิตของแต่ละคน เป็นผลของการกระทำแต่อดีตของตน ที่สะสมเป็นประจุกรรมเอาไว้ เพราะฉะนั้นหนทางของใคร ก็ หนทางของคนนั้น

ดิฉันเคยคับข้องใจว่า ไปวัดที่ไร ปรากฏว่าชาวบ้านจะต้องมีหมอลำทุกที่ ก็เลยไปฟ้องร้องท่านอาจารย์ว่า “ท่านอาจารย์ดูเขาเหนื่อยเถอะเจ้าคะ กว่าจะมาวัดได้แต่ละที่ ก็คอยโอกาสเหมาะแล้วเหมาะอีก ดูเขาเถอะ มาถึงแล้วกลับหนวกหู ยิ่งกว่าอยู่กรุงเทพฯอีก หมอลำเปิดลำโพงเสียงดังสนั่นหวั่นไหว”

ท่านอาจารย์ก็ตอบว่า “อาจารย์ก็ต้องทนฟังเหมือนกัน วาสนาของตัวต้องภาวนากลางตลาด ก็ภาวนาไปสิ มาบ่นอะไรให้หนวกหู”

ดิฉันก็ได้สติ พอตอนไหนดน้อตหลุด ก็นึกถึงคำของท่านอาจารย์ วาสนาของเราต้องภาวนากลางตลาด ก็ต้องเป็น อย่างนี้ จงตั้งหน้าภาวนาไป

ดิฉันจึงไม่เกียจจนกว่า เมื่อไรจะได้ไปวัด หรือเกียจจน
 เอกกับหลานวัยรุ่นว่า เกียจ ๆ ๆ ป้าจะภาวนา เขาจะได้ย้อน
 ใ้ว่า อะไรงัน ปู่ยายังไม่ดุสักคำ แล้วเรื่องอะไรป้าจะต้องมา
 ใหญ่อย่างนี้อยู่คนเดียว เลยทะเลาะกับคนรอบข้าง วุ่นวายขึ้น
 ไปอีก เวลาที่เราไม่มองเข้าข้างใน เรามองไม่เห็นตัวเอง ไม่ว่าจะ
 จะทำอะไร มันช่างแล้งน้ำไปหมด

พอเห็นแล้ว เราก็เกิดความขบขันว่า เออ...จริง ๆ นะ
 ใจ้อัตตาของเราเนี่ย แสนจะน่าเกลียด เพราะมองไม่เห็น เราเลย
 คิดว่าเป็นสิทธิโดยชอบธรรม เป็นหน้าที่ของเราต้องอบรมลูก
 หลานให้ดี แต่ความจริงกิเลสสอนให้เราเรียกร้อง ตั้งกฎเกณฑ์
 เอาตามอำเภอใจ

เห็นอย่างนี้แล้ว ก็เกิดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เกิด
 ปัญญาพิจารณาเห็นว่าอะไรที่เกิดขึ้นกับเรา ล้วนเป็นผลของ
 เหตุที่เราทำเอาไว้ทั้งสิ้น เราก็เกิดความเชื่อมั่น อะไรที่รู้สึกอึด
 อัดคับข้อง พอจะผลตอบโต้ออกไป สติก็จะมายับยั้งว่า ใจ
 อย่างนั้นนะเนะ ที่เป็นผลให้เราทุกข์เดือดร้อนต่อไปอีก เพราะ
 ฉะนั้นใจยอมหยุดได้ อภัยได้

แต่ก่อนนี้ ดิฉันเคยนึกว่า ไม่เป็นไร ตายไปเจอกัน
 อีกก็เอา แต่ปฏิบัติแล้วก็ได้คิดว่า แค่นี้ก็แทบจะขาดใจตายอยู่
 แล้ว ถ้าต้องไปเจอกันอีก ต่อไปนี้ไม่มีท่านอาจารย์แล้วนะ
 ไหวแน่หรือ ใจก็เกิดความไม่ประมาทขึ้นมา

เมื่อเริ่มปฏิบัติ เวลาที่ดิฉันเกิดความคันในหัวใจขึ้นมา

ท่านอาจารย์จะบอกว่า “อาจารย์เป็นคนยากจน อาจารย์ก็ต้องไม่ประมาท อะไรที่คิดว่าจะเสี่ยง อาจารย์ก็ต้องหักห้ามใจ ไม่ทำไม่กล้าเสี่ยง ไม่เหมือนหมอ หมอเป็นเศรษฐี”

แท้ที่จริง เราไม่ใช่เศรษฐีหรอก แต่เราเป็นคนบ้า บุ่มบ่าม ขาดสติไปแล้ว จะยอมรับว่าเราแย่มากไม่ได้ ต้องทำเก่งเข้าไปไว้ว่า “ช่วยไม่ได้ มันเสียไปแล้วก็แล้วไป เดี่ยวทำเอาใหม่ก็ได้”

ความจริงนั้น ในใจอกใหม่ไส้ขม คับแค้นเสียปางตาย แต่ปากทำเก่งว่า ไม่เป็นไร... ไม่เป็นไร ใช้คาถานี้ปลอบใจตัวเอง พอสติชักคมขึ้น เห็นว่าการใช้คาถานี้ปลอบใจตัวเองว่าไม่เป็นไรนี่ เป็นการเสียเวลาโดยใช่เหตุ สู้เราประหยัดมัธยัสถ์ อย่าสุรุ่ยสุร่ายเปลืองสติ ไม่ดีกว่าหรือ

พอจะผลอประกอบเหตุอย่างนั้นอีก สติจะเตือนว่า ถ้าหยุดเสีย เราก็ไม่ต้องทำซ้ำใหม่อีก ทำให้ได้หนทางต่อออกไปอีก แต่ถ้าไม่หยุด เราอาจเสียหลัก ตกปรืดถึงกันแหว ถึงลุกขึ้นมาได้ใหม่ เราก็ได้ไม่พ้นปากแหวในชาตินี้ก็ได้อ้อใจของเรา ก็เริ่มรู้จักประมาท รู้กำลังของตัวเองขึ้น แล้วยอมรับตามเป็นจริง

ไม่อย่างนั้น ไม่ได้ ใครมาสบประมาททำทายนี่ ตายเป็นตาย แต่ขอให้ได้ปกป้องศักดิ์ศรีเอาไว้ ใครมาเหยียบย่ำเป็นไม่ได้ ถึงขาดใจตายตรงนั้นก็พอใจ ขอให้โลกได้รู้ว่าซ้ำแน่อยู่แล้วกัน

เห็นไหมว่า อัดตานี้ มีพลังลากเราไปเป็นข้าทาสของ

มันได้อย่างวิเศษแค่นั้นบ้าง ปากเราก็พร่ำบอกว่า พุทธฺ์ สรรณ
คจฺฉามิ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา เรารักพระพุทธเจ้า เรา
เกลียดพระเทวทัต

แต่ความจริง น้ำพิกน้ำแรงของเราเทไปให้พระเทวทัต
เสียจนหมดเกลี้ยง แล้วยังไม่รู้ตัวด้วยซ้ำไป ปากก็ประกาศว่า
เราเคารพเลื่อมใสพระพุทธเจ้า เราตายแทนพระพุทธเจ้าได้
แต่ทุกที่เราตายเพราะพระเทวทัตพาให้เราไปตาย ถ้าใครมาทำ
หายศักดิ์ศรีละก็ ไม่รู้ว่าเหวี่ยงพระพุทธเจ้าเข้ารกเข้าพงไปเสีย
ทางไหน เสร็จแล้วค่อยมาว่ากันใหม่ มันเป็นอย่างนี้

ถ้าเราค่อย ๆ พิจารณาตามที่พูดมา ถึงไม่ยอมอภัย
ใจก็ให้อภัยไปเอง ถึงชี้เหนียวอย่างไร ๆ ใจก็เต็มอกเต็มใจให้
อภัย เพราะความจริง ไม่ใช่ให้อภัยไปแล้ว เขาจะได้ดิบได้ดี
อะไร เราต่างหากได้ ได้ความอิสระ เพราะก่อนนั้นเราเป็นนัก
โทษไม่รู้วาก็คุก ๆ มาแล้ว ถ้าเมื่อไรที่เกิดปัญญาเห็นชอบแล้ว
ใจของเราจะเป็นบัวที่ไม่แล้งน้ำอีกต่อไป เพราะเกิดความเข้าใจ
ไปหมด อะไร ๆ ที่เกิดขึ้น มันก็เป็นของมันอย่างนี้เอง

โลกนี้มีทั้งนกทั้งปลา มีทั้งหมี่ทั้งกระต่าย แล้วจะให้
ทุก ๆ ชีวิตเหมือนกันได้อย่างไร ถ้าเข้าใจถึงจรตนิสัยที่ต่างกัน
จะรู้ว่าเราเองก็เถอะ บางทีเราไม่ได้ตั้งใจเลย แล้วก็รู้ตัวเลย
ว่าเราก่อวินาศกรรมนี้ได้อย่างไรเดียงสา คราวนี้จะไรเกิดขึ้น
เราก็อ้างมันได้ ถึงเขาจะเจตนาที่ไม่เป็นไร ก็อ้างมันได้

คนเรานี้บางทีก็มีผิดมีพลาด เพราะการทำผิดเป็นนิสัย

ของปฤชณไม้ไผ่หรือ ? เราก็ยังเป็นปฤชณกันอยู่ ก็ชนกันไปชนกันมา แล้วเราจะต้องเคียดเกลียดซึ่งกันไปทำไม ทำให้หนักอกหนักใจ ขึ้นขึ้นสนิมเปล่า ๆ มันก็เป็นแบบคายอุบายมาสอนใจ ทำให้ใจอ่อนโยน ยอมเชื่อตาม

ไม่เหมือนแต่ก่อนนั้น อะไรก็กัดฟันกรอด..กรอด..กรอดอยู่ท่าเดียว ปากก็บอกว่า อภัยไปเถอะ แต่จริง ๆ แล้ว คอยแต่จะเหน็บแนมเขา เฝ้ามองสองว่า เขาจะไปที่ไหน จะไปอย่างไร เมื่อไรเขาถึงจะเป็นทุกข์เดือดร้อน เมื่อไรเขาจะต้องใช้กรรมที่ทำไว้ มันค้นไปหมดทั้งตัว จริง ๆ แล้ว เราก็ดูมีความสุขที่ตรงไหนเลย ดีไม่ตื่นนอนหลับยังไปฝันถึงเขาเข้าอีก

เหมือนอย่างกับมีคนหนึ่ง ไปเข้าอบรมเข้ม ๗ วัน แล้วเขียนจดหมายมาเล่าให้ฟังว่า ระหว่าง ๗ วันนั้น กำหนดบิณฑุขุดบิณฑุขเลย จนเขาดีใจมากกว่า คราวนี้จะได้เป็นคนใหม่เสียที พอกลับออกมาก็เจอแบบฝึกหัดเข้มเลย กล่าวคือไปประจันหน้ากับคนที่มีเรื่องโกรธเคืองกันมานานวัน

เขาเล่าว่า พอเห็นบิณฑุขรู้ได้ทันทีเลยว่าสอบตก เพราะใจที่เคยกำหนดได้ หลุดไปหมด พอกำหนดบิณฑุขก็ขมวดปมบิณฑุขทำอะไรก็ไม่ยอม แทนที่จะกำหนดว่า เห็นหน่อ กลับกำหนดว่า โกรธหน่อ แล้วใจก็เขม็งโกรธหน่ออยู่อย่างนั้น ทั้ง ๆ ที่ผ่านเขาไปแล้ว ก็ยังโกรธหน่ออยู่นั่นแหละ

เมื่อใจเกิดแบบคายอุบาย เข้าใจ และรับตามความเป็นจริง ก็จะทำให้บัวดอกนี้เป็นบัวไม่แล้งน้ำ เติร์ยมพร้อมที่จะ

ซูกันเป็นบัวปริ่มน้ำในวันหนึ่ง

เรารู้ว่าธรรมเป็นอกาลิโก เมื่อไรก็เมื่อนั้น เมื่อดิฉันทำวิทยานิพนธ์อยู่ หลายครั้งที่งานไม่เป็นอย่างไร เกิดความหงุดหงิดคับข้อง เพื่อนก็สอนภาษิตจีนบทหนึ่งให้ว่า

“เธอเอ๊ย เมื่อถึงเวลาดอกไม้ก็บานเองแหละ แต่ถ้ายังไม่ถึงเวลา เธอเอามือที่มีซี่เข็ญ็ไปจับมันบ่อย ๆ คอยช่วยแต่งให้มันขยายกลับ มันไม่บานหรอกนะ มันเฉาซีเกลือในมือเธอแล้วก็เน่าไปเลย”

อุปมาได้กับการปฏิบัติจิตใจของเรา เพื่อให้เป็นบัวที่สมบูรณ์แบบ ชุ่มฉ่ำด้วยน้ำใจ เราก็ยึดหลักอกาลิโก ไม่มีกาลเวลา หน้าที่ของเราคือประกอบกุศลเหตุ เมื่อเหตุสมควรแก่เหตุถึงเราไม่อยากได้ผล ผลก็เกิดขึ้น

หวังว่าเราแต่ละคนคงกลับไปดูแลบัวของตัวเองให้เจริญพัฒนาเป็นบัวที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นบัวแล้งน้ำ มีคุณค่าแก่ตัวเอง และแก่ผู้คนรอบข้าง

ขอฝากไว้แค่นี้

ศาสนาประยุกต์ เพื่อเยาวชน

จากหนังสือวันอนามัยโลก

๗ เมษายน ๒๕๒๘

ศาสนา หมายถึงลัทธิความเชื่อถือของมนุษย์ มีหลัก คือ แสดงกำเนิดและความสิ้นสุดของโลกประการหนึ่ง กับแสดงหลักคำสอนเกี่ยวกับบุญบาปอันเป็นไปในฝ่ายจริยธรรมอีกประการหนึ่ง พร้อมทั้งลัทธิพิธีที่กระทำตามความเห็น หรือตามคำสั่งสอนในความเชื่อถือนั้นๆ

ประยุกต์ คือ ปรับใช้ให้เป็นประโยชน์

ดังนั้น ศาสนาประยุกต์เพื่อเยาวชน จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำความเชื่อ และหลักคำสอนของศาสนา มาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ เพื่อชีวิตและสังคมของเด็กตลอดจนวัยรุ่น

แก่นของทุกศาสนา มุ่งสอนให้คนละความชั่ว ขวน-
 ขวายทำความดี มีเจนิยมในความบริสุทธิ์หมดจด และ
 ความสงบผาสุก ถ้าเปรียบเทียบของเราเหมือนผ้าชิ้นหนึ่ง เมื่อ
 คลุกคลีกับความชั่วอยู่เรื่อยๆ ก็เสมือนผ้าผืนนั้นเปรอะเปื้อน
 สกปรกด้วยซีฝุ่นจนดำด่างทั่วไปหมด ครั้นชวนชวนทำความ
 ความดี แต่ซักก็ไม่ละลด เหมือนเราเอาผ้าสกปรกผืนนั้นไป
 ย้อมสี ทั้งที่ไม่ซักฟอกให้สะอาดเสียก่อน แทนที่ย้อมแล้ว
 ผ้าจะงาม สีสวยสดดั่งปรารถนา ย้อมดูไม่ได้ยิ่งไปกว่าเก่า
 เสียเข้าไป ด้วยเหตุนี้ จึงต้องรอบคอบ มุ่งที่จะละความชั่ว
 เสียก่อน มิเช่นนั้น ขณะทำบุญ ใจที่คุ่นกับความสกปรก
 อาจน้อมนึกขอให้ทานิสงส์แห่งบุญนี้ช่วยให้ตนร่ำรวยร้อยล้าน
 หรือช่วยให้ศัตรูคู่แข่งชั้นจงพินาศไป

เจตนาดังกล่าว มาจากแรงขับเคลื่อนของความโลภ
 และความโกรธ ซึ่งเป็นความชั่ว ทำให้บุญที่กระทำเศร้าหมอง
 เหมือนลูกมะเดื่อที่ผิวนอกสุกใส แต่เนื้อในมีแมลงหวี่ มี
 หนอนชอนไชอยู่เต็ม ใ้บริโภคก็ไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ มิช้า
 ใจจะบังเกิดความลึกลงเสีย เพราะคิดว่าตนทำดีแล้ว
 ทำไม่ผลจึงไม่มีความสุข

การทำบุญเพื่อความดี คือการน้อมใจทำเพราะ
 เลื่อมใสศรัทธา เห็นในประโยชน์ที่จะบังเกิดจากบุญนั้น

เหมือนเราปลูกต้นไม้ก็หวังร่มเงา เพื่อยังความร่มเย็นแก่บริเวณนั้น ไม่ได้จำกัดจับจองเป็นสิทธิส่วนตัวผู้ใด ใครเห็นดีเห็นชอบผ่านมา ได้พักอาศัยชุ่มชื่นใจ เราก็ปล่อยให้ตีอ้อมเอิบไปกับเขาด้วย หากต้นไม้เกิดลูกเกิดผล นกหนูหรือคนอนาถาเห็นใจได้อาศัยเป็นเครื่องประทังชีวิต เราก็ยินดี เต็มใจที่เขาได้ประโยชน์โดยปราศจากความรังเกียจหวงแหน

การสอนศาสนา ควรให้ความเป็นอิสระแก่ใจผู้รับที่จะเลือกสรรตรงกระทำ ไม่หักท้าวให้จำใจประพฤติหรือขาดเหตุผลที่จะโน้มน้าวใจให้เกิดความเชื่อ เหมือนปลูกต้นไม้ ควรเลือกปลูกในที่ดินดี บริบูรณ์ด้วยน้ำและปุ๋ย ไม่ใช่ปลูกแทรกไว้ระหว่างพื้นซีเมนต์ ที่แห้งร้อน ทั้งแห้งแล้งทำให้ผลไม่บังเกิดเท่าที่ควร

หลักคำสอนนั้นมุ่งสอนลงที่ใจ

ใจที่ปราศจากหลักยึดเหนี่ยว ก็เหมือนต้นไม้ที่คดงอ เอนเอียง เป็นปุมเป็นปม ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ เพื่อให้ต้นตรงดี จึงต้องหาหลักมาเป็นแกนพยุงระหว่างที่ลำต้นยังอ่อนอยู่ จนกว่ามันจะแข็งตรงดี หลักที่จะนำมาใช้ก็ต้องเลือกชนิดที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อต้นไม้ ไม่ไปบาดลำต้นให้เกิดแผล หรืออมความร้อนมาลวกต้นไม้จนถึงตายได้

และต้องแข็งแรงพอที่จะพยุงลำต้นให้ตั้งตรงอยู่ได้ ฉันใด การที่แต่ละบุคคลจะโน้มใจไปเชื่อสิ่งใด จึงควรพิจารณา ไตร่ตรองถึงสิ่งนั้นให้ถ่องแท่ว่า มีคุณแก่ตนแค่ไหน เพียง ใด หรือเป็นเพียงยาพิษที่เคลือบน้ำตาลไว้ ครั้นหลวมตัว กินลงไปแล้ว พิษของยาจึงแผ่ซ่านออกมาทำอันตราย เช่น ลองยาเสพติดตามเพื่อนด้วยความสนุกคະนอง ครั้นลอง แล้ว ไม่รู้จะแก้ไขหาทางออกอย่างไร เลยตกเป็นทาสของมัน จะบอกพ่อแม่ก็กลัว ผลที่สุดช่วยตัวเองไม่ได้ เป็นการก่อ ทุกข์ให้ตนเองด้วยความไม่รอบคอบ รู้เท่าไม่ถึงการณ์

หลักคำสอนของศาสนา แท้จริงคือภาวะที่เป็นอยู่ โดยธรรมชาติธรรมดา เป็นความจริงด้วยตัวของมันเอง สิ่ง ทั้งปวงเป็นไปตามเหตุ ถ้าเปรียบเทียบใจของแต่ละบุคคล เป็นที่ดินแปลงหนึ่ง การกระทำ คำพูด หรือความคิด ที่ เรากะทำอยู่ทุก ๆ ขณะ เป็นเหมือนเมล็ดพืชที่ตัวเองหว่าน ลงไปบนที่ดินแปลงนั้น ถ้าสิ่งที่กระทำเป็นความชั่ว ก็ เหมือนเราหว่านเมล็ดหญ้าคา เม็ดพุงดอ เม็ดหมามุ่ย สิ่ง เป็นพิษเป็นภัยทั้งหลายลงไป เมื่องอกขึ้นมา ย่อมเป็น อุปสรรคชวากหนาม เป็นความลำบากเดือดร้อนแก่ตัวเอง ถ้าสิ่งที่กระทำเป็นความดี ก็เหมือนเราปลูกเมล็ดผลไม้ ต้น ไม้ที่มีคุณประโยชน์ ครั้นงอกขึ้นแล้วย่อมยังประโยชน์ให้

ได้กิน ได้ใช้ บังเกิดความผาสุกจากผลเหล่านั้น

ไม่ว่าจะทำกิจการใด หลักเบื้องต้นคือ ต้องมีความเห็นชอบในสิ่งที่ตนจะกระทำเสียก่อน ถ้าขาดความเห็นชอบเสียแล้ว ก็เหมือนเราเลี้ยวผิดทาง ว่าจะไปทางขวากลับเลี้ยวซ้าย เลยยิ่งห่างไกลออกไปจากจุดมุ่งหมาย กลายเป็นคนหมดคุณค่า ความเห็นชอบประการแรกคือ ต้องพอใจในความเป็นตัวของเรา

เด็กหลาย ๆ คนหาความเป็นตัวเองไม่พบ เพื่อนไว้ผมยาว ก็มารบเร้าแม่ไม่ยอมตัดผม จะไว้ยาวตามเพื่อน เพื่อนทำอะไร ต้องทำตาม โดยไม่เคยจุกคิดว่าสิ่งนั้นเหมาะสมกับตนหรือไม่ เพื่อนมีพ่อร่ำรวย แต่พ่อของเราเป็นเสมียน แม่ขายของ เราจึงเกียดพ่อแม่ อับอายที่จะให้เพื่อนรู้ ความคิดเช่นนี้ไม่ใช่ความเห็นชอบ เป็นยาพิษกัดกร่อนจิตใจให้แห้งแล้ง เห็นแก่ตัว ไม่ยอมรับความจริง ผลที่สุดเลยกลายเป็นโรคจิต เพราะทนความคับข้องที่ใจของตัวเองสร้างเงาขึ้นเป็นผีหลอกตัวเองไม่ไหว

การจะเกิดมาเป็นลูกใคร เป็นสิ่งเหนือวิสัยที่จะกำหนดได้ ไม่ใช่ความผิดที่ต้องอับอาย บุญคุณของพ่อแม่ที่ให้ชีวิตแก่เรา ท่วมท้นล้นฟ้า

สมัยพุทธกาล มีหญิงงามเมืองคนหนึ่ง ตั้งห้องและ

คลอดลูกออกมาเป็นชาย จึงนำไปทิ้งที่กองขยะ พระเถระองค์หนึ่งไปพบเข้า และนำมาเลี้ยง แม่เด็กจะเติบโตอยู่ในวัด แต่คนทั่วไปก็ทราบกำเนิดของเด็กว่าเป็นมาอย่างไร พอเด็กรู้ความ คนก็ล้อเลียนว่าเป็นลูกไม่มีพ่อ เป็นลูกหญิงงามเมือง เด็กจึงเติบโตขึ้นมาด้วยความขมขื่น และเกลียดแม่สุดหัวใจ

วันหนึ่งพระเถระเห็นเด็กโตพอจะรู้เหตุรู้ผล จึงเรียกมาสนทนาด้วย โดยเริ่มถามว่า ถ้ามีใครเอาเงินมาฝากหนึ่งมาให้ เด็กจะรู้สึกอย่างไรบ้าง กหาภณะหนึ่งเทียบประมาณหนึ่งตำลึง หรือสิบาทองของเรา เด็กตอบว่าดีใจ และขอบคุณอย่างยิ่ง ท่านถามว่า ทำไมจึงขอบคุณ เด็กตอบว่า เพราะไม่คาดคิด

ท่านถามอีกว่า ถ้าคนนั้นให้เงินหนึ่งกหาภณะแต่ขอแลกกับชีวิตเล่า จะเอาไหม เด็กไม่ยอม ท่านเพิ่มเงินขึ้นเท่าไร ๆ เด็กก็ยินกรานไม่ยอม เพราะเห็นชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถตีเป็นมูลค่าราคาใด ๆ ได้ ท่านก็ต่อรองว่า ถ้านั้นไม่เอาถึงชีวิตดอก ขอเพียงแซนสักข้าง เด็กก็ไม่ยอม แม้จนปลายนิ้วนิคหนึ่ง หรือชิ้นส่วนใด ๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะน้อยนิดแค่ไหน ก็ไม่ยอมแลกกับเงิน ไม่ว่าจะมากมายมหาศาลเพียงใดก็ตาม

ท่านจึงสอนว่า ไม่ใช่เพราะแม่ดอกหรือที่ให้ร่างกาย อันนี้แก่เจ้า ถ้าแม่ไม่ทนทุกข์ยากอุ้มท้องมา หรือตอนคลอด แม่เกิดบิบบจุกทำให้เจ้าหายใจไม่ได้ เจ้าก็จะไม่ได้ร่างกายอันนี้รอดเติบโตใหญ่มาได้ ก็เมื่อแม่ให้สิ่งที่มีค่ามหาศาลถึงปานนี้ เจ้าจะความรู้สึกในบุญคุณบ้างเลยหรือ

เด็กฟังแล้วก็ได้คิด จิตที่หนักไปด้วยความเกลียดชัง ชมชื่น ก็อ่อนโยน ปิติ ซาบซึ่งในบุญคุณของแม่

ท่านจึงสอนต่อไปว่า เพียงแค่แม่ได้ให้ลมหายใจแก่เจ้า ให้อรรถภาพร่างกายที่เป็นมนุษย์ บุญคุณนี้ย่อมท่วมทับล้นฟ้า ไม่มีสิ่งใดจะทดแทนให้หมดสิ้นได้ ยิ่งหากพ่อแม่พุ่มพักเลี้ยงดู ให้การศึกษา ให้ปัจจัยใช้สอย ให้ทุกอย่างอีกด้วย บุญคุณอันนั้นยิ่งท่วมทับทวีคูณขึ้นไปจนหาค่าประมาณมิได้

คุณค่าของคนอยู่ที่คุณงามความดี อยู่ที่คุณภาพของจิตใจ ถ้าเราขาดความเห็นชอบ ก็มัวไปเฟื่องเลี้ยงอยู่ที่กระดาดห่อของ

กล่องบางกล่องใหญ่โต ห่อกระดาดลวดลายสีล้นสวยงาม ผูกโบว์ระยิบระยับล่อตาล่อใจให้อยากได้ ครั้นได้มาแล้ว แกะดู ภายในว่างเปล่าก็มี เปรียบเหมือนคนที่เปลือกนอกโอ้อ่าหรรษา แต่งตัวมีรสนิยมสูง พุดจาไพเราะ

หวานหู แต่คุ้นเคยด้วยแล้ว ไม่มีน้ำใจ พุดคำไหน ลืมคำ
 นั้น ถ้าคบหาสมาคมต่อไป ก็หมดเปลืองเวลาโดยเปล่า
 ประโยชน์ บางกล่องของข้างในบูตเนา ไร้ประโยชน์
 เหมือนคนกิริยาวาจาปราศรัยไพเราะ แต่น้ำใจเชือดคอ
 ขาดความจริงใจ ถ้าหลงแต่กิริยาภายนอก คบกันไปก็อาจ
 เป็นอันตรายแก่เราได้ บางกล่องก็มีของดีมีคุณค่าเหมือน
 คนที่ดีพร้อม ภายนอกก็ร่ารวยสวยงาม ภายในก็มีสติ
 ปัญญา มีคุณธรรมกำกับใจ คบหาสมาคมด้วย เขาย่อม
 โอบอุ้มจนเจอให้เราดีงามไปด้วย

กล่องอีกบางกล่องเล็กนิดเดียว กระดาษห่อยับยู่ยี่
 แต่ภายในบรรจุเพชรพลอยไว้ เหมือนคนต่ำต้อยยากจน
 แต่จิตใจสูงด้วยคุณธรรม คบกัน เขาย่อมชักจูงเราไปใน
 ทางที่ถูกที่ควร บางกล่องข้างนอกอยู่ยี่ข้างในไร้ประโยชน์
 บูตเนา ได้แก่คนต่ำทรามจิตใจเป็นอันธพาล เราควรหลีกเลี่ยง
 ให้ห่างไกล

ความเห็นชอบประการถัดไป คือ น้อมใจให้เชื่อว่า
 สิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้นกับเรา เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ถ้าใจเชื่อมั่น
 เช่นนั้นแล้ว จะเต็มใจพอใจในสถานะที่เป็นอยู่ ในความเป็น
 เรา เมื่อเต็มใจ พอใจแล้ว ก็ไม่เบื้อ ไม่เหน็ดเหนื่อย ทำ
 อะไรก็เป็นเรื่องสนุกไปทั้งหมด ชีวิตกลายเป็นเกมสนุก แม้

มีอุบัติเหตุหรือความผิดพลาดเกิดขึ้น ก็ไม่หงุดหงิด หัวเสีย
เฟื่องโทษซึ่งกันและกัน แต่จะช่วยกัน ร่วมมือร่วมใจแก้ไข
จนผ่านอุปสรรคทั้งหลายไปได้ด้วยดี

เราเชื่อมั่นว่าทองคำมีค่า สิ่งอื่นไม่สามารถเทียบค่า
กับทองคำได้ ถ้าทุกคนต้องการแต่ทองคำเท่านั้น โลกนี้ก็
ระส่ำระสาย โดยความเป็นจริงแล้ว ของทุกอย่างมีค่าด้วย
กันทั้งสิ้น เพียงแต่เราจะเห็นในคุณค่าของมันหรือไม่เท่านั้น
เป็นต้นว่าเราหลงทางไปติดอยู่ในทะเลทราย ทั้งร้อน ทั้ง
กระหายน้ำ ขณะนั้นใครเอาทองคำมากองให้เราทำภูเขา
เราก็ไม่ปรารถนา สิ่งมีค่าสูงสุดที่เรายอมแลกด้วยสมบัติ
ประดามีทุกอย่าง คือ น้ำ หรือถ้าเรามีเนื้อ จะตากแห้งเก็บ
ไว้ ขณะนั้น เกลีย่อมมีค่ายิ่ง

คนเราก็เช่นกัน แต่ละบุคคลย่อมมีคุณค่าเฉพาะตัว
ถ้าเห็นเช่นนี้เราจะได้เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องคอยตามใคร
หรือเป็นทาสของสมัยนิยม สิ่งใดดี มีประโยชน์ มีเหตุผล
เราไตร่ตรองเห็นชอบแล้วก็เลือกเป็นหลักประพฤติปฏิบัติ
แม้ใครล้อเลียน ก็ไม่โกรธหรือเดือดร้อน เพราะเชื่อ เห็น
แน่ชัดในใจแล้วว่า สิ่งที่ทำถูกต้องเหมาะสม ชีวิตจึงเป็น
อิสระ ไม่ต้องวิ่งตามความขึ้น ๆ ลง ๆ เปลี่ยนแปลงของ
สังคม มิเช่นนั้นจะกลายเป็นว่า ถ้าหลงเข้าไปในสังคมคนบ้า

เราก็ต้องทำตาม หลงเข้าสังคมคนเมา ก็เมาตาม ชีวิตก็ตกหลุมตกบ่อ ขาหักหัวแตกอยู่ทุกวี่วัน ผลที่สุดเลยกลายเป็นโรคจิต โรคประสาท

สังคมจะอยู่เป็นปกติสุขได้ ต้องอาศัยระเบียบวินัย ตัวอย่างของการไร้ระเบียบวินัยที่ตำตาอยู่ทุกวี่วันก็คือ ผู้ขับขี่รถยนต์ขับรถไปหยุดขวางอยู่บนเขตตารางสีเหลือง ซึ่งมีป้ายปักอธิบายว่า เป็นเขตห้ามรถหยุดขวางทาง เวลาจราจรติด ทุกคนอ่านภาษาไทยบนป้ายออก แต่ความตามใจตัวเองคือไทยแท้ ทำให้ผู้ขับขี่ทั้งหลาย ก็ยังปล่อยให้เล่นเข้าไปหยุดขวางอยู่บนตารางสีเหลือง อย่างหน้าตาเฉย ผู้จะเลี้ยวเข้าออกผ่านเขตนั้น ก็ไม่สามารถผ่านได้ เป็นการปิดกั้นประโยชน์ของผู้อื่นด้วยความขาดระเบียบ เห็นแต่ประโยชน์ตน

ใจมีสภาพเหมือนน้ำ คอยจะไหลสู่ที่ลุ่ม คือตามความสะดวกกาย สบายใจของตน โดยไม่ใส่ใจว่า ถ้าผู้อื่นทำเช่นนั้นกับเราบ้าง เราจะชอบหรือไม่ หากไม่หัดสร้างทำนบ คือ เอาสติคอยฝืนยับยั้งความตามใจตัวเองเอาไว้ เราจะเป็นคนใจรั่ว อยู่ที่ไหนก็รั้งแต่จะเป็นความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นรำไป

การฝึกสร้างทำนบ คือ คอยฝืนฝึกใจให้เคารพ

รักษาระเบียบวินัย พ่อแม่ ครูอาจารย์สั่งคำไหน ต้องคอย
เตือนตัวเองให้เชื่อฟังคำสั่ง ไม่ลืมนปฏิบัติตาม แม้จะอยาก
เล่นก็ต้องอดใจ กฎต้องเป็นกฎ ข้อบังคับต้องเป็นข้อบังคับ
การฝืนใจกระทำสิ่งที่เป็นคุณงามความดี ความถูกต้อง
ย่อมเป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น เหมือนน้ำในเขื่อน เมื่อ
มีปริมาณถึงระดับหนึ่ง สามารถหมุนเครื่องปั่นไฟ เกิดเป็น
กระแสไฟฟ้า จ่ายไปใช้ตามบ้านเรือนได้

นักธุรกิจผู้หนึ่งประสบอุบัติเหตุ เรือบินส่วนตัวไป
ตกกลางป่า อดน้ำอยู่สามวัน กว่าจะได้รับการช่วยเหลือให้
กลับมาได้ ท่านเล่าว่า ไม่รู้สึกเดือดร้อน เพราะสมัยเรียน
หนังสือ คุณครูห้ามลาไปตีมน้ำในชั่วโมงเรียน พวกท่านชน
และแก่นมาก จนคุณครูไม่เชื่อว่านักเรียนหัวน้ำจริง สมัย
นั้น ท่านทั้งกลัวและเกลียดครูคนนี้ แต่พอประสบอุบัติเหตุ
เมื่อนึกหัวน้ำก็บอกตัวเองว่า อีกประเดี๋ยวจะหมดชั่วโมง
ความรู้สึกละช่วยระงับความหิวกระหาย ทำให้ท่านสามารถ
สงบใจอยู่ได้ จนรอดปลอดภัยกลับมา

เมื่อแต่ละบุคคลมีระเบียบวินัยแล้ว ชุมชนนั้นย่อม
อยู่กันด้วยความสงบ เป็นระเบียบเรียบร้อย

ความสำเร็จในชีวิต ไม่ได้ขึ้นอยู่กับวิชาความรู้ที่
เรียนมาแต่อย่างเดียว หากขึ้นกับเขาวนปัญญา ความถึถ้วน

ช่างสังเกต ที่จะนำความรู้ ความสามารถมาดัดแปลงใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังเช่นสมัยโบราณ ในเมืองจีน มีการสอบตำแหน่งจอหงวน หลังจากผ่านการสอบด้านต่างๆ มาหมดแล้ว ก็เหลือคู่แข่งชั้นสองคน ซึ่งมีความสามารถทัดเทียมกัน จนกรรมการไม่อาจตัดสินได้ว่า ใครเก่งกว่าใคร แต่ตำแหน่งที่มีนั้น มีเพียงตำแหน่งเดียว

ในที่สุดกรรมการก็ให้คู่แข่งชั้นทั้งสอง อ่านข้อความบนแผ่นหินที่ปักอยู่กลางแม่น้ำ ซึ่งกระแสน้ำจะขึ้นมา ท่วมข้อความเหล่านั้นหมด ภายในเวลาที่กำหนดให้ คนทั้งสองอ่านเร็วในอัตราเท่ากัน แต่คนที่ได้ตำแหน่งก็ถ้วนไหวดีว่า น้ำย่อมท่วมแผ่นหินจากด้านล่างขึ้นมา จึงเริ่มอ่านถอยหลังขึ้นมาโดยลำดับ ทำให้อ่านทราบข้อความได้ทั้งหมดครบถ้วน ส่วนอีกคนอ่านไปตามปกติ จึงไม่สามารถอ่านได้ทันครบหมดก่อนข้อความจมน้ำ

คนอยู่ด้วยกัน หากมอบหมายสิ่งใดให้ทำแล้ว ไม่รู้หน้าที่ ขาดความรับผิดชอบ การงานย่อมล้มเหลว เป็นต้นว่า แม่ให้เงินลูกไปจ่ายกับข้าว แต่ลูกเอาเงินไปซื้อของเล่นหมด วันนั้นทุกคนอาจไม่มีข้าวกิน หรือคนขับรถมีหน้าที่ต้องนำรถไปตรวจเครื่องและยางก่อนเดินทางไกล แต่มัวไปเถลไถลไม่ได้ทำตามหน้าที่ ครั้นเดินทางไป เครื่อง

ยนต์เกิดเสีย ยางระเบิด เป็นอันตรายถึงชีวิต อุบัติเหตุครั้งนี้อาจหลีกเลี่ยงได้ ถ้าคนขับรถไม่บกพร่องต่อหน้าที่

เมื่อคอยปลุกฝังตนเองให้มีความรับผิดชอบในกิจการที่ได้รับมอบหมายแล้ว อุปนิสัยนี้จะค่อยงอกงามไป จนถึงไม่มีใครออกคำสั่ง เราก็เตือนถามตนเองว่า “ขณะนี้ควรทำอะไร” ข้าวของส่วนตัวเมื่อใช้สอยเสร็จแล้ว ต้องดูแลเก็บงำให้เรียบร้อย ไม่เอาสิ่งของของผู้อื่นมาใช้ทิ้งใช้ขว้าง พ่อแม่มีงานสิ่งใดที่พอช่วยเหลือได้ ก็ไปช่วยให้ท่านเบาแรง ตั้งใจทำการบ้าน ทบทวนวิชาที่เรียนมา มีสิ่งไหนสงสัย ก็ไต่ถามจนเข้าใจถูกต้องแจ่มแจ้ง เอาใจใส่เล่าเรียนให้ได้ดี ไม่ทำความหนักใจให้พ่อแม่ ครูอาจารย์

เมื่อทำกิจการสิ่งใด ก็รู้หน้าที่ ตั้งใจพากเพียรเอาใจใส่ พิจารณาไตร่ตรองทำให้ดีที่สุดจนสำเร็จลุส่งไป ไม่ใช่ทำแล้วเลิกกลางคัน ทำชู้ย ๆ แบบเสียไม่ได้ หรือแบบแพทย์ฝึกหัดที่มีคนไข้หนักรับใหม่เข้ามา พอดีถึงเวลาเลิกงาน แม้อาจารย์จะกำลังต่อเครื่องช่วยหายใจให้กับคนไข้ ตนก็ช่วยอยู่ยังไม่เสร็จ แต่จัดแจงวางมือ โค้งอาจารย์พร้อมกับอธิบายว่า “อาจารย์ครับ สี่โมงครึ่งแล้ว วันนี้ผมไม่ไหว” แล้วก็เดินจากไปอย่างสบายอารมณ์

ตรงต่อเวลา การไม่ตรงต่อเวลา สามารถก่อให้เกิด

ผลเสียหายอันประมาทมิได้ เช่น การมาสายเข้าห้องสอบ
ไม่ทัน ทำให้ต้องเรียนซ้ำชั้นอีกหนึ่งปี

ชื่อสัตย์ คนเราหากไว้วางใจกันไม่ได้แล้ว ย่อมอยู่
ไม่เป็นสุข เมื่อไม่สักขีโมย ถือของผู้อื่นมาเป็นของของตน
ไม่พุดปิด พุดปิดเบือนให้คนเข้าใจผิดแล้ว ก็ต้องระมัด
ระวังต่อไปจนมีความชื่อสัตย์ต่อตนเองอีกด้วย ถ้าขาด
สัจจะต่อตนเอง จะเป็นคนไม่เสมอต้นเสมอปลาย ต่อหน้า
อย่างหนึ่งลับหลังอีกอย่างหนึ่ง นานไปกลายเป็นคนไม่อยู่
กับร่องกับรอย จำไม่ได้ว่าตนได้พุดอย่างไรกับผู้ใดไว้บ้าง
เมื่อตนก็นับถือตนเองไม่ได้แล้ว ใครจะยกย่องเชื่อถือได้เล่า

รู้จัก "พอ" เด็กเล็ก ๆ เห็นสิ่งใดเป็นอยากได้ทั้งนั้น
คว้าแย่งมาแล้ว ครั้นเห็นอันใหม่ก็ร้องจะเอาอีก ถ้าไม่รู้จัก
บังคับใจตนเองให้ "พอ" ให้มีขอบเขต จะเป็นคนเข้ากับ
คนอื่นได้ยาก การฝึกตนให้รู้ความพอ คือการ แบ่งปัน ไม่
ว่าเรามีสิ่งใด พยายามฝึกตัวเองให้แบ่งให้พี่น้อง เพื่อนฝูง
เรากินส้ม ก็แบ่งแต่ละกลีบให้ผู้อื่นได้กินกับเราด้วย ก่อน
ให้อาจนึกเสียดาย แต่ขณะให้ไปได้สัมผัสความชื่นใจดีใจ
ของผู้รับแล้ว เราพลอยอิ่ม ตื่นตันในใจไปกับเขาด้วย ความ
รู้สึกนี้ สุขยิ่งกว่าสุขขณะหวงแหนสิ่งเหล่านั้นด้วยซ้ำไป

ความสุขจากการแบ่งปัน เปรียบเหมือนเราเอาเทียน

ที่จุดสว่างแล้วไปต่อไฟให้ผู้อื่นที่มีเทียนซึ่งยังไม่ได้จุด ทำให้บริเวณนั้นสว่างไสวเพิ่มขึ้น

ผู้ที่ได้รับจากเรา เมื่อเรามีสิ่งใด ย่อมนึกถึงเอามาแบ่งปันให้เราเช่นกัน ทำให้สังคมของเราเป็นสังคมที่ถ้อยทีถ้อยอาศัย เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมตตาต่อกัน

เมื่อมีน้ำใจต่อกันแล้ว หนักนิตเบาหน้อย ก็อภัยให้กันได้ ทำให้จิตใจไม่ผูกโกรธจองเวรต่อกัน เมื่อกระทบกระทั่งกัน ปรึบความเข้าใจกันแล้วก็ตั้งต้นใหม่ ไม่สะสมอารมณ์เก่าๆ หมักหมมไว้ในใจ ให้เป็นพิษเป็นภัยต่อตนเอง

เมื่ออภัยแล้ว ก็ไม่ยกเรื่องนั้นกลับมาเป็นอารมณ์ ทำให้จิตใจอยู่แต่กับความเป็นจริงขณะเฉพาะหน้า ทุกๆ ขณะจิตใจจะเบาสบาย

คนที่อภัยไม่เป็น จะช่างจดช่างจำ เราทำสิ่งใดผิดใจเขาบ่นว่าพร้อมทั้งสาธยายเหตุการณ์แต่ครั้งสิบปีที่แล้วขึ้นมาอีก ถ้าใจของเราเป็นแห่งเหล็ก เมื่อนึกถึงความขัดใจเก่า ๆ ที่หนึ่ง ก็เท่ากับเอาน้ำเกลือ น้ำกรด ไปหยดใส่แห่งเหล็ก ทำให้เกิดขี้สนิมขึ้น ถ้าเปลอนึกซ้ำซากไม่ยอมลืมไม่ยอมอภัย ทั้งเรื่องใหม่เรื่องเก่า ทับถมทวีคูณขึ้นตามวันเวลาที่ผ่านไป มีขี้สนิมในใจทั้งใจของเราจะกร่อนกลายเป็นกองขี้สนิมไปหมด ใครก็ตามที่ทำเช่นนั้น คือ คนไม่รู้คุณค่าของตน ทำลาย

ตนเองโดยขาดสติ ขาดปัญญา

เคารพสิทธิของผู้อื่น จิตใจที่ยังไม่ได้ฝึก จะมีตนเองเป็นศูนย์กลาง เหมือนแรงดึงดูดโลกที่คอยดึงทุกสิ่งให้กลับตกลงมาที่พื้นโลก สังเกตดูเด็กเล็ก ๆ ถ้าไม่มีใครก็เล่นวุ่นของตัวเอง ไม่สนใจแม่ แต่พอมีแขกมาหา หรือใครมีธุระมาพูดจากับแม่ จะวิ่งเข้ามาแย่งพูด แย่งความสนใจบ้าง เรามองดูเด็กเล็ก ๆ ทำ ก็เห็นน่าเอ็นดูดี แต่เด็กโตแล้ว หรือผู้ใหญ่ทำกิริยาเช่นนี้บ้าง ย่อมไม่น่าดู จิตใจที่ขาดการฝึกอบรม ไม่ได้โตไปเองตามกาย เราจึงเห็นบ่อย ๆ ที่ผู้ใหญ่หลายคนฟังคนอื่นไม่เป็น ใครกำลังพูดกันอยู่ อดทนฟังให้จบไม่ได้ ต้องแซงเข้าไปเรียกความสนใจ

บางคนทำอะไรอยู่ พอน้อง ๆ เข้ามาทำตาม หรือขอเล่นด้วย จะโกรธหัวฟัดหัวเหวียง ทว่าน้องยุ่ง ช่มเหลงน้ำใจ แต่ถ้าเรารู้ว่า น้องรักเรา เห็นเราเป็นวีรบุรุษ จึงอยากทำตาม เราจะหายโกรธ แทนการทะเลาะทู่มึงเถียงกัน เราจะใจเย็น แบ่งปันให้น้องเล่น สอนน้องให้รู้ถูกต้อง ขณะเดียวกัน ใจก็รู้จักเคารพความต้องการของผู้อื่น เห็นคนอื่นสิ่งอื่นด้วยความเป็น "ผู้หนึ่ง" รู้จักคิดไตร่ตรองว่าความเห็นของเขาดีเลวอย่างไร แล้วเอามาเปรียบเทียบกับความเห็นของเรา การกระทำของเรา ถ้าของเขาดีกว่า ก็ยอมรับหลัก

การนั้น ไม่ตึงตื่อถืออันเอาแต่ใจตน ถ้าความเห็นของเราดี
กว่า ก็ชี้แจงอธิบายให้เขาเข้าใจ

เมื่อเล่นกันแล้ว ก็ข่มใจให้รู้จักมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้
รู้ชนะ ไม่ไปยึดว่าตัวเองชนะตลอดกาล รู้จักเอาใจเขามา
ใส่ใจเรา นึกดูว่า ถ้าเราจะต้องเป็นฝ่ายแพ้ตลอดกาล เราจะ
ชอบหรือไม่ ถ้าไม่ชอบ ก็แบ่งให้เขาได้ชนะบ้าง เพราะเขา
คงไม่ชอบแพ้ตลอดกาลเช่นกัน

มีลูกช้างตัวหนึ่ง เป็นลูกช้างที่เอาแต่ใจตัวเอง ใคร
บอกกล่าวอะไรก็ไม่ฟัง วันหนึ่งลูกช้างเดินเที่ยวไป พบ
แม่erkใส่บินมาขอร้องลูกช้าง อย่าเดินไปเหยียบรังของตน
ที่ถูกพายุพัดตกลงมา เพราะมีลูกเล็ก ๆ สองตัวยังบิน
ไม่ได้ ลูกช้างก็ไม่ฟัง เดินจนไปเหยียบรังลูกนกตายหมด
แม่erkโศกเศร้าเสียใจมาก กบและแมลงวันที่เป็นเพื่อน
แม่erkได้ถามจนรู้ความและช่วยคิด ในที่สุดแมลงวันก็แนะ
ให้แม่erkพยายามจิกตาลูกช้างให้เป็นแผล แล้วตนจะไป
วางไข่ให้เกิดหนอนซอนไซจนลูกช้างตาบอด จากนั้นให้กบ
ไปพาเพื่อนมาร้องอยู่ที่ข้างเหว ลูกช้างจะได้สำคัญผิดว่าเป็น
หนองน้ำ ครั้นเดินลงไปเพื่อกินน้ำจะได้พลัดตกเหวตาย

แม่erk แมลงวัน และกบ ได้ทำตามแผนจนสำเร็จ
ยังผลให้ลูกช้างตกเหวตายไปจริง ๆ จากเรื่องนี้จะเห็นได้ว่า

การตามใจตนเอง โดยลืมเอาใจเขามาใส่ใจเราอาจก่อเวรก่อภัย
เกิดผลร้ายมากมายมหาศาลแก่ตนได้โดยคาดไม่ถึง เพราะ
ใครจะคิดว่าสัตว์เล็กๆ เหล่านั้นสามารถทำให้ลูกช้างตายได้
ของทุกอย่างเกิดแต่เหตุ ถ้าไม่มีเมล็ดสั้ม ก็ไม่มี
ต้นสั้ม ถ้าไม่มีความโกรธอาฆาต ก็ไม่มีการแก้แค้นจองเวร
ก่อนกระทำการสิ่งใด ไตร่ตรองให้รอบคอบถึงผลที่จะได้รับ
หากผลไม่เป็นสิ่งพึงปรารถนา หักห้าม ชมใจ อย่าทำสิ่งนั้น
ลงไปเป็นอันขาด

ขอโทษ และ แก้ไขตนเอง บางครั้งเราไม่รู้ว่าจะได้ทำ
ไม่ดีต่อผู้อื่น แต่เขามาเอะอะเอ็ดตะโรกล่าวโทษ แม้จะ
ไม่รู้สึกละอาย ก็น้อมใจให้กล่าวขอโทษเขาเสีย พร้อมทั้งขอร้อง
ให้เขาชี้แจงเรื่องราวที่เกิดขึ้น ด้วยวิธีนี้ เราจะสามารถแก้ไข
ตนเอง และเรียนรู้เพิ่มขึ้นจากประสบการณ์ในชีวิต

ทุกคนมี "จุดบอด" ติดอยู่ในใจ ทำให้สามารถทำสิ่ง
ที่ผู้อื่นเห็นว่าผิดร้อยเปอร์เซ็นต์ได้อย่างภาคภูมิใจ และเชื่อว่า
ตนถูกร้อยเปอร์เซ็นต์ เปรียบเหมือนคนตาบอดคลำช้าง เรา
คลำเจอวงช้างก็เข้าใจว่าช้างเหมือนงู เมื่อได้ยินคำว่า "ช้าง"
ในใจก็เห็นภาพงู เพื่อนของเราคลำช้างถูกตรงทุกก็เชื่อว่าช้าง
เป็นพืด ต่างคนต่างมั่นใจว่าตนถูก ครั้นเพื่อนขอร้องให้
เอาช้างมาให้ เราก็อึ้งงู เขายอมโกรธเป็นธรรมดา

ถ้าต่างคนต่างเอาอารมณ์เข้าใส่กัน ก็คงโกรธไม่ดูหน้ากันอีก ผลลัพธ์ทำให้เราเสียเพื่อนและไม่ได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ถ้าเราขอโทษเขา แล้วค่อย ๆ ถามว่าที่เธอว่าข้างนั้นหน้าตามันเป็นอย่างไร ให้เขาพาไปดูหน่อย เขาก็จูงเราไปคลำตรงหู ทำให้เราได้รู้กว้างขวางขึ้นว่า อ้อ...ข้างนี้บางสภาวะก็เหมือนพัด บางสภาวะก็เหมือนงู

ต่อไป หากมีใครขอให้เราเอาข้างมาให้ เราจะได้อาณาให้แน่ชัดว่า “ข้าง” ของเธอนั้นหน้าตาเหมือนอะไร หรือเราขอข้างจากใคร แล้วเขาเอาเชือก หรือเอาเสามาให้ เราจะได้อะไรโกรธและทำความเข้าใจเพิ่มขึ้นในใจว่า ข้างมีสภาวะหลายอย่าง ด้วยวิธีนี้ “จุดบอด” ในใจของเราจะค่อยเล็กลงโดยลำดับ

แต่ถ้าเรายึดมั่น ถือมั่น ในความรู้ของเรา เราจะปิดหู ปิดตา ไม่ยอมรับความรู้ใหม่ ๆ เข้ามาแก้ไข ปรับปรุงตัวเอง ทำให้เราเป็นคนไม่ปรับตัว เข้ากับผู้อื่นได้ยาก เท่ากับสร้างกำแพงขึ้นมากำกัใจของตนเองให้คับแคบหลงผิด

คนที่ตำหนิเรานั้น มีบุญคุณประหนึ่งเขาเอาขุมทรัพย์มาให้ เพราะถ้าเราไม่ถูกตำหนิ เราก็เข้าใจไปว่า เรารู้จบสิ้นทุกสิ่งแล้ว ทำอะไรถูกต้องดีงามหมดแล้ว ทำให้เราไม่สามารถแก้ไขข้อบกพร่องได้ แต่ถ้ามีคนเอากระจกมาช่วยส่อง

เราจะได้แลเห็น หากกระจกนั้นเที่ยงตรง เชื่อถือได้ เราก็ปรับปรุงตามคำตำหนิ และจดจำเป็นหลักปฏิบัติต่อไป แต่ถ้ากระจกหลอกตา บิดเบี้ยว เราก็ไม่ต้องใส่ใจ

มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เมื่อฝึกตนให้มีเหตุผลอยู่เสมอ สม่ำเสมอดังกล่าว แล้วมีสิ่งใดที่ไม่รู้ ที่คาดไม่ถึงเกิดขึ้น ก็ไม่ตกใจจนช่วยตนเองไม่ได้ เพราะใจที่ฝึกฝนมาโดยลำดับ จะมีความระลึกรู้ตัวหรือสติคอยควบคุม เมื่อมีสติอยู่กับใจแล้ว จะไม่ประมาท เผลอทำความชั่ว ความไม่ถูกต้องไม่ควรใด ๆ ลงไป ใจจะไม่หวาดหวั่น ระวังระสาย แต่มีกำลัง แน่วแน่เป็นสมาธิ พังพิจารณาหาเหตุผลจนเกิดคำตอบขึ้น

ใจที่มีสติ สมาธิ ปัญญากำกับรักษา เป็นใจที่มีคุณธรรม มีกำลัง มีความเชื่อมั่น พึ่งพาตนเองได้ และเป็นประโยชน์ต่อโลก เป็นผู้เกิดมาทำให้โลกงาม ตรงกันข้าม ใจที่ไม่มีศานนาเป็นหลัก เป็นบาปฐาน จะทำให้โลกทราม หรือเพียงแต่ทำให้โลกเต็มจำนวนเท่านั้น หากคุณค่าสาระประโยชน์มิได้

31

31