



ข้าวตัง<sup>๑</sup>  
เมืองย่างนี้  
อมรา มลิสา

## ชีวิตเป็นอย่างนี้

พญ. อมรา มงคล

ในหนังสือ โลกกับธรรม

เมื่อ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

ร่างที่ทอคยาวย่างสูบบนเตียงนั้น ขณะนี้คุชิคขา และกระด้างเหมือนหินตกน้ำค้าง คอyleาจะซูกบรรจุเข้าโลง แบกที่มาคับคั่ง ในพิธีรดน้ำมีครูเริ่มทอยกลับ เหลือแต่ความเงียบวังเวง

ชีวิตเป็นอย่างนี้เอง

เกิด เติบโต เรียนรู้ โสดเด็น ดืนرن ไขว่คว้า แสรวงหา เท่านั้นเองหรือ

มีผู้กล่าวไว้ว่า

“ประดุจกีเคน ถนนกีเคน นั่นคือทางดำเนินชีวิต เรามาเราร้องไห้ นั่นคือการเกิด เราหวานอน เราอนหลับ นั่นคือการตาย” เท่านั้นเองแหละหรือ ?

ชีวิตตั้งต้นเมื่อเกิดและสิ้นสูญเมื่อตายแล้วหรือ ? ถ้าเป็นเช่นนั้น เทคุโภนเด็กทุก ๆ คนจึงผิดแยกกัน

หากจุดเริ่มต้นอยู่ที่ความเกิด ทุก ๆ ชีวิตควรเกิดมาด้วยสภาพเดียวกัน เมื่อองผลิตภัณฑ์ที่ถูกผลิตจากโรงงาน แต่ความจริงที่เห็น หาได้เป็นดังนั้น เด็กบางคนแข็งแรง หมัดจดงามพร้อม เด็กบางคนพิการ ปากแห่ว หูหนวก เป็นไปได้เด็กบางคนอ่อนโยน อารมณ์ดี ยิ่งหัว เด็กบางคนเจ้าโหะ ร้องขอหายใจหยุดหายใจเมื่อไม่ได้ดังใจ เด็กบางคนมารยาทเรียบร้อย ยามกินก็ค่อยดูดค่อยกลืน ละเมียดละไม เด็กบางคนกระโโซกระชากร่มูมตาม

อะไรคือสิ่งกำหนดคุณลักษณะที่แตกต่างหลากหลายเช่นว่านี้

อุปมาดังพันธุ์ไม้ในป่า บางต้นเป็นไม้สัก ใหญ่ ตรง แข็งแรง นำไปทำกระดาน สร้างบ้านเรือน เครื่องใช้ย้อมมีค่า บางต้นเป็นไฟลาม หมายสำหรับนำไปทำไฟกบูฐ์ หรือจักเป็นตอกสำหรับงานภาชนะใช้สอย บางต้นเป็นไม้ผล รสอร่อย หมายสำหรับบริโภค บางต้นเป็นดาวลักษณ์เนียว หมายสำหรับใช้ผูกมัด บางต้นดูไร้ประโยชน์ เช่นต้นบอน ต้นหญ้า หรือบางต้นอาจมีพิษมีภัย เช่น เห็ดแม่ฟัน ลำโพง ยางน่อง เป็นต้น ต่างก็มีคุณสมบัติเฉพาะของตน ถูกแต่เราจะเลือกนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ฉันใด สิ่งเหล่านี้ก็น่าจะมีอะไรที่เป็นพื้นฐานมาแต่ก่อนความเกิด อะไรที่เปรียบเสมือนลักษณะของเส้นด้ายแต่ละเส้น ก่อนที่จะซูกนำมาถักทอเป็น ผืนผ้า หากเส้นด้ายนั้นเป็นแพร เป็นไหม ผืนผ้าย้อมลายอีกด้อันนุ่ม น่าใช้ น่าสัมผัส หากเป็นฝ้าย ส้มผ้าสักธรรมชาติ หรือเป็นป่าน เป็นเชือกกระสอบกีหยาบกร้านระคายคัน เวลาซูกต้องหยิบจับ ยิ่งด้ายบางเส้น ถูกมัดดูดแมลงกัดขาด เนื้อผ้าย้อมโหวแห่ว ชำรุดทรุดโทรม ไม่น่าจับ น่าใช้

หากจะว่าอะไรที่วนนี้เป็นจริง ทำอย่างไรเราจะจะทราบ ทำอย่างไรเราจะเลือกได้ถูกกว่า เด็กของเราจะเป็นผ้าไหม หรือผ้ากระสอบ ?

วิทยาการก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ เราสามารถรู้ว่าเด็กเป็น什么样 เป็นชายแต่ก่อนคลอด เรายังหลักพันธุกรรม รู้นั้น รู้นี่ แต่เราเก็บมีดบดต่อชีวิต

เราراك ทะนุณนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงดูลูกแต่ละคนอย่างดีเท่า ๆ กัน ให้การอบรมเลี้ยงดูเมื่อัน ๆ กัน แต่ลูกคนหนึ่งเรียนจน น่าจะได้งานการเป็นหลักเป็นฐาน กลับทำอะไรไม่สำเร็จ เจอแต่ความผิดหวัง ความอยุติธรรม ลูกอีกคน สุกอาแพกิน แต่เมื่อันโซคือปัจมภ์ ทำอะไรไร้กึ่งอกงาม รุ่งเรืองไปหมดทุกอย่าง

อะไรเล่าที่รับผิดชอบสิ่งเหล่านี้?

## อะไรคือความยุติธรรม ?

ครูตั้งใจสอนเด็กนักเรียนในชั้นเท่ากันหมดทุกคน พูดก็ประโยคเดียวกัน ไม่ได้เออบบอกคนหนึ่ง ปิดบังอีกคนหนึ่ง แต่ทำไม่บางคนได้ที่หนึ่ง อีกหลายคนสอบถาม ฟังก์ตอกทั่วฟ้าเท่ากัน หรือдинที่ไม่เปรียกน้ำหนึ่งจะเป็นдинในถ้ำ ในเงื่อมพาทีม แต่แผ่นพื้นบังกันอยู่ ฝนจึงปียกไม่ถึง

ถ้าเราฝึกสังเกตชีวิตอย่างรอบคอบถือว่า เราจะพบแต่คำราม ซึ่งความรู้ทั้งหมดที่รับเรียนมา ไม่อาจตอบคำถามเหล่านี้ให้สินะสัยได้

สองบวกสอง ไม่เป็นสี่เสมอไปในชีวิต บางครั้งสองบวกสองเป็นศูนย์ บางครั้งสองบวกสอง กลับติดลบ หรือเป็นสิบ เป็นร้อย ก็เป็นได้

เป็นสิ่งยากที่เราจะเข้าใจตามนี้

เพราชีวิตที่เรา “คิดว่า” รู้จักนั้น มีจุดเริ่มต้นที่ทดสอบ ไกลออกไปกว่าที่คิด ถ้าจะเปรียบ ก็เหมือนเราไปรับคนจากอเมริกา ที่สนามบิน เรารู้ และเชื่อ โดยไม่ลังเลงสัยว่า เขามาจากอเมริกา สิ่งใดที่เขามีหรือกระทำผิดแพกจากเรา เราเก็บเข้ามาในใจ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความจริงที่เขามี ไม่ได้ตามไปเท่านั้น

ชีวิตนี้ก็เช่นกัน มีส่วนหนึ่งที่ stemmed ตั้นมาแต่ก่อน นอกจากความรู้ ความเห็นของเรา และ “อะไร” จากส่วนนั้นก็มามีผลเกี่ยวกับขณะเดียวกัน ที่กำลังบังเกิดอยู่กับเราทุก ๆ ขณะ

เราทำงานด้วยความตั้งใจ ทุ่มเทเวลา ความรู้ ความสามารถให้โดยสิ้นเชิง แต่ผลปรากฏว่า นายอະໄຮສັກນ໌ນີ້ທີ່ຍອມເຂົາໃຈເຈົ້ານາຍກລັບໄດ້ສອງບັນດຳຫັນໜ້າເຮັດໄປ ທັງໆ ທີ່ເຮົາໄມ່ເຫັນພລງນອະໄຮຂອງນາຍຄົນນັ້ນແລ້ຍ

## สมการชีวิตให้ผลลัพธ์สองบวกสอง เป็นศูนย์

หากเรายึดมั่นจริงจังว่า การเลื่อนขั้น คือเครื่องวัดผลงาน เราจะหงุดหงิด ผิดหวัง หมดกำลังใจในการทำงาน หรือถ้าเรา อกใจเจ็บนายอํานาจคนนั้น เรา ก็จะประท้วง บ่นข้อง พาลต่อไปถึงเจ้านาย ทำให้มนุษย์สัมพันธ์ตกต่ำต่อไป ส่องบวกส่อง

## อาจติดลบ

เราจึงอึดอัด เพราะคิดว่า สิ่งแวดล้อมรอบตัวอยู่ติดธรรม

ยิ่งดีนرن ยิ่งมีปฏิกริยา ก็ยิ่งทรุดโถรม

หยุดใจให้นิ่ง แล้วมองตรงเข้าไปตามสภาพเป็นจริง

เมื่อเราตั้งใจทำงาน ผลย่อมบังเกิดขึ้นเป็นความชำนาญ ความคล่องแคล่ว รอบรู้ในปัญหานั้น ๆ นั้นคือผลโดยตรง เหมือนเราอาเม็คามะตามเพาะลงดิน แล้วเพาไส่ปุย รดน้ำ ครั้งถึงกำหนดอันควร เมื่อนั้นย่อมออกเป็นต้นมะขามขึ้นมา แต่ใจที่มีอุปทานครอบจ้ำ ทำให้ยึดมั่นว่า เมื่อทำงานดี ผลย่อมเป็นความก้าวหน้าทางลักษณะ เหมือนอาเม็คามะตาม หัว่านลงดิน แล้วหวังรวยเป็นเศรษฐี โดยไม่ศึกษาให้รอบคอบว่า มะขามที่นำมาปลูกนั้น พันธุ์ใด หวานหรือเปรี้ยว กำลังเป็นที่นิยมของตลาดหรือไม่ ต้นทุนกับผลกำไรจะคุ้มกันเพียงใด

อุปทานเปรียบเหมือนกระเจาที่หลอกตา ทำให้ภาพที่เห็นบิดเบี้ยวไปจากความเป็นจริง นึกคิด แล้วทึกทัก ยึดมั่น สำคัญหมายว่าเป็นจริง ยิ่งคิดก็ยิ่งเห็นจริงเห็นจังยิ่งขึ้น ๆ เมื่อพายเรือลงในอ่าง ใจทักทวงชี้แจงข้อเท็จจริงอย่างไรก็ พึงไม่ได้ยิน เพราะในสมองอึดออด ก้องสะท้อนอยู่ด้วยเสียงของความยึดมั่นสำคัญหมาย ที่ตนย้ำให้ตนเองฟังซ้ำแล้วซ้ำ อีก

เราสร้างความเชื่อขึ้นบนฐานแห่งมายา แล้วต่อสู้เพื่อลบล้าง แปรเปลี่ยน บิดเบี้ยน ความเป็นจริง ให้เป็นดังใจคิด ผลจึง เป็นความทุกข์ ความผิดหวัง ความคับช่อง ไม่ได้ดั้งใจ

มองให้เที่ยงเข้าไปในใจ อย่างบิดเบือน หรือหลอกด้วยใจ

แล้วจะพบว่า ร้อยทั้งร้อยของความทุกข์ เกิดจากการแปลความหมายของสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ตรงตามความ เป็นจริง บิดเบี้ยวไปด้วยความยึดมั่นสำคัญหมาย ซึ่งเรียกว่า อุปทาน บวกเข้ากับความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ รู้ไม่จริง รู้ผิด ๆ ที่เรียกรวมว่า อวิชา

อุปทาน และ อวิชา สองสิ่งนี้คือ ตะปูที่ตอกตรึงให้เราท่องเที่ยวเวียนวน ติดอยู่ในสังสารวัฏภูต ไม่รู้จบรู้สิ้น

พื้นอองค้านตามกันมา ยังต่างจิตต่างใจ กระทบกระทั้งปืนเกลี้ยวกันเสมอ ๆ แม้ตัวของเรางอกกึ้งไม่เป็นไปดังใจ ประณญา

เพราะเหตุใด ?

เพราะไม่มีครรภ์จักใจของตนเองทะลุปูรุโภรร ใช่สิ่งเป็นพลังควบคุมบังการคนแต่ละคนให้บากบั้น พากเพียร ก้มหน้า ก้มตาเดินไปสู่จุดหมายของชีวิต แต่ละคนก็มีเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นธงชัย แล้วมุ่งทุ่มเททุกอย่างเพื่อไปให้ถึงจุดนั้น

เราต่างหวังความสุข

แต่จิตที่เปลี่ยนทางไปสู่ความสุขนั้น แตกต่างกันไปตามปริมาณของอุปทาน และอวิชาที่เคลื่อนแฟรงอยู่ในใจ

บางคนคิดว่า ความสุขอยู่ที่การเป็นที่รักของทุกคน จึงพากเพียรแสวงหาความรัก แต่ในการแสวงหานั้น กลับครอบครอง ห่วงเหงา ดื้อคึ่ง เอาแต่ใจ ทดสอบความรักด้วยความข้ามแย้งและสอน เอาอุปทานมาเป็นมาตรฐานที่รักคนที่รักว่า ต้องเป็นอย่างเรา คิดเหมือนเรา รู้สึกเหมือนเรา บีบัดดวนที่รักให้กลายเป็นทาง หรือหุ่นยนต์ที่ไร้ความคิดและจิตใจ แล้วฝ่าประเมิน ผลโดยการเรียกว่องอันไม่มีที่สิ้นสุด ด้วยความทิวกระหabyที่ไม่รู้อิ่มรู้พ้อ

เราจึงอยาก และพยายามมากเท่าได ผลก็ยังคงเป็นการผลักไสทุกคน และทุกสิ่งให้ขาดกลัว หลีกเลี่ยหนีห่างออกไป เพียงนั้น

**เพราะสิ่งที่คิดว่า คือความรักนั้น หายใจความรักไม่ หากคือความเห็นแก่ตัว**

บางคนคิดว่า ความสุขอยู่ที่การตาใจผู้อื่น เช่นแม่ที่ไม่เคยขัดใจลูกเลย ไม่ว่าลูกจะน่าเกลียด ขาดเหตุผล เอาแต่ใจตนเพียง ได แม่ก็เห็นเป็นความน่ารัก น่าเอ็นดู น่าให้อภัย โดยถ่ายเต็มๆ ให้ดู ก็จะคิดจะอบรมสั่งสอน ชี้แนะ เหตุผลให้ลูกได้เรียนรู้ ขัดเกลา ปรับปรุงตนเองให้สามารถมองเห็นใจเขา มาใส่ใจเรา รู้จักรรนะของการอยู่ร่วมกัน

หรือการถือวิสาสະ เห็นเขาเป็นเรา เห็นเราเป็นเขา เห็นข้าของผู้อื่น ไม่เป็นระเบียบดังใจ ก็จัดโยกข้ายตามชอบของตน โดยไม่คุยก็คิดว่า การกระทำดังนั้น อาจก่อความเดือดร้อนอย่างหนักได เพราะลำดับระบบที่เขาทำลังใช้ติดพันอยู่กับปีด ถูกเคลื่อน กระจัดกระจายไป จนไม่อาจทำต่อได ต้องเสียเวลาเรื่อ แต่ จัดให้ “ไม่เป็นระเบียบ” ดังเดิมเสียก่อน

การถ้าก่ายไปบนสิทธิส่วนตัวผู้อื่น โดยทึกทักกับตนเองว่า เราทำดีทำชอบแก่เขา ทั้งๆ ที่ความจริงแล้ว เป็นการริดรอน สิทธิผู้อื่น เป็นการสร้างความอึดอัด คับข้องแก่เขา ครั้นเข้าประท้วง ก็ไม่รู้สึก ไม่ยอมรับ กลับยืนกรานว่า เราทำด้วย เจตนาดี เมื่อเขาแล่ไม่เห็น รับไม่ได้ ก็จะ โกรธ จะไม่พอใจซึ่งเขา เราจะทำของเราต่อไป

สิ่งนี้คือความรักตัว หลงตน ยึดมั่นสำคัญหมายจน ไม่ยอมและความเป็นจริง จัดเป็นการก่อเรื่อ ก่อภัย ให้ตนเองด้วยความรู้ ไม่รอบ รู้ไม่จริง

บางคนคิดว่า ความสุขอยู่ที่การมีเพื่อน มีผู้ช่วยเหลือเกื้อกูล มีคนคอยรับใช้แบ่งเบาภาระ แต่แทนที่เราจะโอบอุ้ม คำจาบผู้ อื่น อ่อนหวาน เห็นอกเห็นใจ รู้ในบุญคุณท่าน เรากลับไว้ตัว หยาบกร้าว เหี้ยบยำผู้อื่น มีแต่เวลาเชือดเฉือน บ่บู่ มีแต่ ตำหนิ จุกจิก จู้จี้ ไม่เคยพอใจ หรือชื่นชมในบริการที่ได้รับ ผู้คนก็ค่อยห่างจากเราไปทีละคน ทีละคน ทีละคน

บางคนคิดว่า ความสุขคือการได้ลาภ ยาสตรรเสริญ สักการะ จึงตั้งใจจ่อ รอคอยสิ่งเหล่านั้น แต่ตนเองไม่เคยคิดจะเกือ หนุนจนเจือผู้ใด ไม่เคยน้อมใจยินดีด้วย ลาภ ยาสตรรเสริญ สักการะของผู้อื่น

ยิ่งอยากได้ความสุข ยิ่งพยายามแสวงหา ก็ยิ่งเหมือนไปผลักไสให้ความสุขยิ่งหนีไกลไปจากเรา ทุกที ทุกที

เราคิดแต่จะเอาจากผู้อื่น สิ่งอื่นฝ่ายเดียว ไม่เคยนึกคิดจะให้สิ่งใดแก่ใครเลย หรือหากจะให้ ก็ให้ด้วยหวังผลตอบแทน ลงทุน โดยหวังกำไร มิทางได้ก็ทางหนึ่ง

ฝึกตนให้รู้จัก “ให้” แทนการ “เอา” แล้วจะ พบรู้ความแปลกใจว่า ขณะที่ “ให้” ด้วยเต็มใจนั้น แทนที่เราจะสูญเสีย จะ ยากจน กลับพบว่าความสุขที่ไข่คั่ว ไม่ได้หานั้น บังเกิดขึ้นเต็มเปี่ยมที่ในใจ เป็นสุขที่สงบ อิ่มเต็ม ชุมคล้ำ และอีกต่อไป

อื่น ถ้วนทั่วหน้า

แต่อวิชา หรือความรู้ทั้ง ๆ หลัง รู้ไม่ร่อง รู้ไม่แจ้ง รู้ไม่จริง พาเราให้ทำทุกชีวิตอย่างดีแล้วดีอีก ตั้งแต่วันเกิดเรื่อยมา ยิ่งทำซ้ำบ่อยเท่าไร ก็ยิ่งบังเกิดเป็นความเคยชิน เป็นความเชื่อมั่นว่า นั้นคือ นั้นถูกต้อง แท้จริงนั้นคือ มิจฉาทิฐิ จะให้ก็กลัวสูญเสีย จะอ่อนโยนก็กลัวเสียศักดิ์ศรี กลัวคนเยี่ยบย่าง จะอ่อนพอก็กลัวน้อยหน้าผู้อื่นชีวิตถูกจำกัด บีบหักอยู่ด้วยความคิดที่ผิด ที่เป็นพิษ เป็นทุกชีวิตต่อสุขภาพจิตของตน ปล่อยให้ค่านิยม ให้โลกธรรมอันเป็นสมมติมาลากูง ความคิด มาปล้นเวลาและโอกาสแห่งความเป็นจริงของชีวิตให้สิ้นไป

ใจเป็นชาตุคละเอียด ซับซ้อน เหมือนกลีบหัวหอม เปลือกนอกสุดคือจิตสำนึกที่มีสติสัมปชัญญา ปัญญารักษา กลีบที่ซ่อนกันถัด ๆ เข้ามาจนถึงแก่น คือจิตใต้สำนึก และจิตไร์สำนึกที่สติปัญญาเจาะยังไม่ถึง แต่มันคือศักยภาพ คือตัวพลัง และคือประจุธรรม การกระทำ คำพูด ความคิด ทุก ทุก อัน จะถูกห่วงลงในเนื้อจิตส่วนนี้ แล้วผลหน่อแตกกิ่งก้านสาขาเป็นวิบาก หรือผลแห่งกรรมนั้น ๆ ให้เราได้เสวยตามวาระ เราทำอย่างไร ไว้ เรายอมได้รับผลนั้น ๆ เป็นสิ่งตอบแทน ดังพุทธพจน์ที่ว่า **เรา มีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นแผ่พันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย จักทำกรรมอันใดไร้ดี หรือ ชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ๆ**

พอถูกคิด เกิดสังสัย ใครแก้ด้วย ก็เห็นแต่ทางตัน เพราะເຕ່າງຮາມເກີດນານາພຍາຊີ ແහນໝໍຢັ້ງປິ້ງ ເພື່ອຢັ້ງປິ້ງ ດຳລັງ ສິ້ນຫວັງ ຫວາດຫວັນ ຂາດຄວາມມິ່ນໃຈ ທອກອາລີຍ ທົ່ວແທ້ ເຮຣວນ

ไม่ว่าชีวิตจะ โอดเด็น ໄປอย่างไร นับแต่วันเกิด ทุกชีวิตจะมาลงเอยที่จุดเดียวกันทั้งสิ้น คือความตาย จะเป็นเจ้าของ จักรพรรดิ หรือ ยกจากเข็มใจ เมื่อถึงที่สุดแห่งชีวิต ย่อมทดสอบร่าง ໄວ້กับแພ่นดินตัวยกันทั้งนั้น

เมื่อเกิด เรายึดมາแต่ตัว หาได้มีอะไรติดมาด้วย

เมื่อตาย เรายึดหอบอะไรติดตัวໄປด้วยไม่ได้ แม้ว่างกายนี้ก็ต้องคืนໄວ້กับแພ่นดิน เหมือนดังคำที่กล่าวว่า

**ຍົກແລະລາກ ທາບໄປ ໄນໄດ້ແນ**

**ມີເພີ່ງແຕ່ ຕິ່ນຖຸນ ນຸ້ມຸກຸສຸດ**

**ກວ້າພູ້ສົມບັດ ກີ່ໄວ້ ໃຫ້ປວງໜ້ນ**

**ແນ້ວ່າງຕົນ ເຂົກ້າວໄອ ໄປຜາໄກ**

**ເມື່ອເຂົ້າມາ ມີອະໄຣ ນາດວິຍເຈົ້າ**

**ເຈົ້າຈະເອາ ແຕ່ສຸຂ ສນຸກໄຟນ**

**ເຈົ້ານາມື່ອ ເປົ່ານເຈົ້າ ຈະເອາອະໄຣ**

**ເຈົ້າກີ່ໄປ ມື້ເປົ່າ ແນ້ອນເຈົ້າ**

ถ้าเรา Russell ก็ได้ดังนี้ เรา ก็จะเห็นตัวเอง เป็นเสมือนนักไทยประหารที่รอกอยู่ที่เขาจะนำตัวไปยิงเป้า

เราเชื่อโดยไม่มีข้อสงสัยว่า ทุกคนต้องตาย เพราะต้องแต่เกิด รู้ความหมายไม่เคยพบใครที่จะไม่ตายเลยสักคน แต่จะตายอย่างไร และตายเมื่อไหร่นั้น ไม่มีใครกำหนดรู้ได้ เพราะฉะนั้น ก็ไม่ผิดอะไรกับนักไทยที่รอกอยู่ทุกประหาร

แล้วเราจะโลก กอบโภย เอารัดเอาเปรียบผู้อื่นไปเพื่ออะไร เพราะถึงจะมีมากมายเพียงใด ก็อาจไม่ติดตัวไปด้วยไม่ได้ ย่า่ว่าแต่จะเอาริดตัวไปเลย แม่ตัวของเราง ก็ยังต้องทิ้งคืนให้แผ่นดินไปตามปัจจัยดังเดิม

จะโทรศัจจะเกลียดกันเพื่ออะไร เพราะเพียงแค่หันหลังให้แก่กัน เรา ก็อาจเป็นลมปัจจุบันตายได้

จะหลงมัวเมา ติดข้อง ยึดมั่น ถือมั่น ในชีวิตให้เกิดทุกไปเพื่ออะไร เพราะชีวิตนี้สั้นเกินกว่าจะเอามาทำให้ลื้นเปลือยไป โดยเปล่าประโยชน์

ในห้องไอซียู ท่านศาสตราจารย์ผู้ปราดเปรื่องท่านหนึ่ง นอนไม่รู้สติ เนื่องจากเส้นโลหิตในสมองแตก ตามทารต่างๆ ของท่าน ระยะทางไปด้วยสาย และสิ่งที่จะช่วยชะลอชีวิตให้ยืดยาวต่อไป ร่างที่เหยียดอยู่บนเตียงนั้น ไม่สามารถช่วยตนเองได้เลย ในวินาทีกับขันเข่นนี้ เกียรติศรี ชื่อเสียง ทรัพย์ศุกร์ หรือความปราดเปรื่อง มิได้มีคุณค่าแก่ท่านเลย

ถ้าเข่นนั้น อะไร เล่าที่จะเป็นที่พึงแก่เราได้ ?

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ตนของคนเป็นที่พึงแก่ตน ก็คือนี่ ใจจะเป็นที่พึงแก่ใจ ได้ด้วยว่า ตนของตน ที่ตนฝึกฝน ธรรมนิติแล้ว ย่อมได้ที่พึงอันผู้อื่นได้ด้วยยาก ดังนี้”

ตนของตนจะเป็นที่พึงแก่ตน ได้อย่างไร ?

เรา ก็ทราบแล้วว่า การกระทำ คำพูด ความคิดของเราแต่ละอัน ละอัน ละอัน นั้นแล คือเหตุ ซึ่งจะผลิตออกผลให้เราได้รับ ดังนั้น จะทำ จะพูด จะคิดสิ่งใด ให้มีสติตามรักษา มีปัญญาแนะนำ ไตรตรอง พินิจ พิจารณาโดยถือว่า ร้อนคอบ ให้เกิดปัญญาเห็นชอบ เป็นสัมมาทิฐิก่อนทุกครั้ง

ใจที่พร่อง ที่หิวโหย เป็นใจที่ดินรน แสวงหา ชัดส่าย ย่อมเดือดร้อน ย่อมทุกข์ เพราะความบกพร่อง ความขาดแคลนในตนของตน ได้มาเท่าไรก็ไม่รู้อิ่ม รู้พอดี เพราะความพร่อง ความหิว ที่เนื่องมาแต่กิเลสนั้น ไม่รู้จักคำว่า เต็ม ว่าอิ่ม กิเลส ก็สิ่งที่ม่าเกลือบคุณใจ ให้ไม่เห็นตามสภาพเป็นจริง เกิดความหมอง ความทุกข์ ความเดือดร้อนขึ้น

เมื่อใจคละเคล้าอยู่กับกิเลส ย่อมคิดชัดส่าย ข้อนไปในอคิดบ้าง ให้ไปยังอนาคตบ้าง ซึ่งล้วนเป็นมายา เพราะอดีต เปรียบเหมือนรอยที่จดไปบนผิวน้ำ เมื่อจดแล้วก็จะลิ้นไป ขณะมีขิดนั้น เราจะหมุนเวลาเพื่อย้อนรอยเอกสารลับคืนมา อีกไม่ได้ แต่ใจที่รู้ไม่ร้อน รู้ไม่จริง ไปหลงยึดคิดอยู่กับความจำ ความยึดมั่นสำคัญหมาย ค่อยคิดปัจจุบันสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาซ้ำ แล้วซ้ำอีก เมื่อเราถ่ายหนังไว้ แล้วเอกสารลับมานายซ้ำๆ อยู่อย่างนั้น แทนที่จะอยู่กับปัจจุบัน กับความเป็นจริงที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ต่อหน้า แต่ละขณะ แต่ละขณะ แต่ละขณะ

ฉะนั้น ก็คิดหวังไปยังอนาคต คาดภาพตระเตรียมไว้ โดยไม่คำนึงว่าความเป็นจริงจะเป็นอย่างไร แล้วทุ่มใจไปยึดมั่น

สำคัญหมาย วิตก กระบวนการฯ ว่าจะไม่เป็นดังใจคิด จนลีมสารัตคลองปัจจุบัน โดยสิ้นเชิง

แผนการสร้างทุกข์ สร้างไทยให้คนเองช่นนี้ ลองหยุดใจให้นิ่งสักชั่วขณะ แล้วเพ่งมองเข้าไปในใจของตน เพ่งจน เห็นชัดเจน เมื่อมองผ่านกระจกที่ใสบาง แล้วเห็นใจที่นิ่งนั้น มีความระลึกรู้ดีนั้นตัวทั่วพร้อมอยู่ด้วยสติแหลมคม ด้วย ปัญญาที่สามารถรู้เห็นทุกสิ่งที่บังเกิด ที่สัมผัส ตามความเป็นจริง เราจะพบด้วยความประหลาดใจว่า ใจขณะนั้นเป็นใจที่ เป็นอิสระ เบา เยือกเย็น สงบ พาสุก และอิ่มเต็ม

เพราะเหตุใด ?

ก็ เพราะใจที่มีสติรักษา มีปัญญาและสอนนั้น ไม่ได้อยู่ใต้พันธนาการของอุปทาน สัญญา อารมณ์ ไม่ได้หวานไปโศกเศร้า อาลัย ยึดติดอยู่กับอดีต หรือลอยไปขึ้นอยู่กับอนาคต แล้วปฏิเสษความเป็นจริงที่กำลังเผชิญอยู่

ความทุกข์ที่มนุษย์เราพบปะอยู่ทุกวันนั้น ส่วนใหญ่มาจากการที่เกิดขึ้น หากมาจากใจที่ยึดอยู่กับความจำ ในอดีต หรือความปรุงคิดถึงอนาคต แล้วคงคัน โต้แย้ง ปฏิเสษ ความเป็นจริงที่กำลังมีอยู่ เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ใจที่ขาด ที่ขาดสติ ขาดปัญญา ลงไปว่ามายา เงาแห่งอดีต และอนาคตคือสาระ แล้วพยายามไขว่คว้าเพื่อเอามาครอบครอง แต่แล้วไม่เห็นว่า ความเป็นจริงที่กำลังเกิดอยู่ต่อหน้าขณะเดียวกันนี้ ต่างหากคือสาระ คือผลกระทบของอดีตและอนาคต อะไรก็ตาม ที่เรากำลังเผชิญอยู่ ทุก ๆ ขณะ กือผล กือวินาทีของสิ่งที่ได้กระทำไว้แต่อดีต เมื่อเราว่าวันเมื่อสิ่งใดไว้ บัดนี้สิ่งนั้นก็อก ผลดอกออกผลให้เก็บเกี่ยว

เราจะเก็บเกี่ยวมันอย่างไร และนำไปใช้อย่างไร เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสิ่งที่กระทำลงไบนี้ กือปัจจุบันกรรม ซึ่งจะ ส่งผลให้เราได้เก็บเกี่ยวใช้สอยในอนาคต

เพราะฉะนั้น หากต้องการผลอย่างใด โปรดรอบคอบกีด้วยนิ่นในเหตุที่จะประกอบขณะเดียวนี้ ไตรตรองจนเห็นชัดแจ้ง ถ่องแท้ว่า เหตุนี้ ๆ เท่านั้นจึงจะบังเกิดเป็นผลดังประ oran

เมื่อแน่ใจด้วยเหตุผล ปัญญาเห็นชอบด้วยนั้นแล้ว ลิ่งที่กระทำลงไบย่อมเป็นมรรค หนทางนำเราไปสู่ความสงบพาสุก

เมื่อเห็นดังนี้แล้ว แผนการทุ่มเทเวลาไป เพื่อมุ่งหา ลาก ยก สรรเสริญ สุข โดยขาดสตินั้น

รามรุ่งฟื้น สำรวมอินทรีย์ รักษาใจ

ให้มีสติตามรู้

ให้มีปัญญา คิดแต่สิ่งถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ

ให้มีความสงบนิ่งเป็นสมารธ จดจ่ออยู่กับขณะเดียวนี้

ทุก ๆ ขณะ

ไม่ว่าจะทำงานการสิ่งใดอยู่หรือไม่ก็ตาม ไม่หวานอาลัยไปในอดีตที่ເօคีนมาอีกไม่ได้ หรือคิดสร้างอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

ເພີຍຝຶກຝົນ ຈະມີໃຈທີ່ບໍລິຫານດ້ວຍສຕີ ສມາຝຶກ ແລະປັນຍາ ຕ່ອເນື່ອງອູ້ທຸກ ພະ ຈຶ່ງຈະໄດ້ຂໍ້ວ່າ ມີຕາມເປັນທີ່ພົງໄດ້  
ຊື່ວິຕົກີ່ເປັນອຍ່າງນີ້ເອງ

---