

พยับแดด

อมรา มลิลา

บุพภาคกถา

อาจารย์หมออุไร และอาจารย์หมอกาญจนา ประราภ
อยากได้บทบรรยายของดิฉันไปพิมพ์ในหนังสืออนุสรณ์
งานพระราชทานเพลิงศพ คุณหญิงทองดีอัชราชทรงสิริ
(ทองดี อรุณลักษณ์) ผู้เป็นมารดา ในวันที่ 28 ธันวาคม
พุทธศักราช 2528 เพราะพี่น้องของอาจารย์เคยอ่าน
หนังสือของดิฉันแล้วชอบ ที่เป็นภาษาธรรมดา ง่าย เข้าใจ
ธรรมดาได้โดยไม่ต้องศึกษาบาลี

ดิฉันเองได้ไตร่ตรองถึงเรื่องเหล่านี้ และเห็นว่า
ที่พระพุทธร่องค์ตรัสสอนเป็นบาลี ก็เพราะบาลีเป็นภาษา
พูดของท่าน และของหมู่ชนที่มาฟังธรรมเทศนา เช่น
เดียวกับภาษาไทย เป็นภาษาพูดของเราเรา ภาษาเป็น
เพียงสื่อที่อาศัยให้เกิดความ เข้าใจ ชื่นในใจ สิ่งที่ต้อง
การคือความเข้าใจ ไม่ใช่รูปแบบ หรือประเพณี ดิฉัน
จึงใช้สื่อและอุทาหรณ์ที่กลมกลืนไปกับชีวิตประจำวัน
ของเราเพื่อฟังแล้ว อ่านแล้ว เกิดภาพพจน์ ระลึกถึง
ประสบการณ์ที่ตนเคยผ่านพบมา สัมผัสใจ เป็นความ

เข้าใจ เห็นจริงตามได้ เพราะธรรมคือความเป็นจริงที่
เกิดอยู่ทุกขณะรอบๆ ตัวเรา

เรื่องที่รวบรวมมาครั้งนี้ เกี่ยวพันกับนักเรียนและ
วงการแพทย์พยาบาล เป็นการประยุกต์ธรรม มากกว่า
จะเป็นธรรมล้วนๆ เพราะตัวเองเชื่อว่า พระพุทธองค์
มุ่งนำธรรมมาเผยแผ่ในหัวใจสัตว์โลก ก็เพื่อให้ใช้เป็น
เครื่องประดับประดาใจ รักษาใจ ให้เห็นการทำงาน และ
การแบกภาระหน้าที่ในครอบครัว เป็นโจทย์สำหรับทำ
ความรู้จักใจของตน แล้วแก้ไขใจของตน ให้เป็นธรรม
ขึ้นโดยลำดับ หากบกพร่อง ผิดรูปแบบ เป็นที่ไม่สบ
อารมณ์ท่านผู้ใด ดิฉันขอโน้มรับความผิดทุกประการ

ขออานิสงส์ที่พึงได้จากกุศลจริยาครั้งนี้ เป็น
พลวปัจจัยให้จิตของคุณหญิงทองดีอัคราชทรงศิริและ
ทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เกิดปัญญา เห็นสัมมาทิฐิ เป็น
กุญแจเปิดมรรคให้แก่ชีวิตของตน เพื่อสุขอันเกษม

อมรา มลิตา

20 ตุลาคม พ.ศ. 2528

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. พยับแดด (ในหนังสือ ทองค้อขรรษา เมื่อ 28 ธันวาคม 2528)	1
2. สี่เลน โภคสมุปทา (ศานติสังคม ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 เม.ย. - มิ.ย. 2528)	12
3. ศิลปการกำจัดทุกข์ (ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลศิริราช เมื่อ 19 มิถุนายน 2528)	24
4. พุทธศาสนากับความเชื่อทางวิทยาศาสตร์ (โรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัย เมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2528)	52
5. จริยธรรมกับคุณค่าของพยาบาล (วิทยาลัยพยาบาล สภากาชาดไทย เมื่อ 16 มกราคม 2527)	110

6. การฆ่าสัตว์ในงานวิจัยเป็นอุปสรรค
ต่อการเป็นพุทธมามกะหรือไม่

165

(ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลศิริราช

เมื่อ 18 สิงหาคม 2525)

พยับแดด

เราคิดว่าเราอยู่กับความเป็นจริง แต่จริงๆ แล้ว
เราตะครุบอยู่กับเงาของใจของเรา

ความนึกคิดนั้น คือเงาของใจ ไม่ใช่ตัวใจ

คุณเอื้อยมีนัดออกไปรับประทานอาหารกลางวัน
กับเพื่อนซึ่งจะมาจากสัตหีบ บังเอิญก่อนเวลานัดประมาณ
10 นาที คนในแผนกมีข้อข้องใจในงานที่กำลังทำอยู่ เลย
เดินมาปรึกษาและขอให้คุณเอื้อยช่วยไปดูให้หน่อย คุณ
เอื้อยไปดู และช่วยแก้ไขข้อขัดข้องจนเรียบร้อยแล้ว จึง
กลับมาคอยเพื่อน จนบ่ายสองโมงครึ่งก็ยังไม่เห็นแววเพื่อน
คุณเอื้อยตัดสินใจเลิกคอย ลงไปหาอะไรรับประทานตาม
ลำพัง

ตกเย็น เพื่อนโทรศัพท์จากสัตหีบมาถามว่า เมื่อ
กลางวันนี้คุณเอื้อยมีธุระอะไรด่วนหรือ สิบสาวราวเรื่อง
ซึ่งกันและกันจึงได้เรื่องราวว่าขณะที่คุณเอื้อยไปกับคน
ในแผนกนั้น เพื่อนก็มาถึง และได้รับรายงานจากคนงาน

ว่าคุณเอื้อยออกไปแล้วกับคนในแผนกเมื่อครู่นี้ เพื่อน
ก็เลยคิดว่าคุณเอื้อยคงมีธุระด่วนกะทันหัน จึงกลับไป

รุ่งขึ้น คุณเอื้อยเรียกคนงานมาซักถาม คนงาน
บอกว่า เห็นคุณเอื้อยเดินไปกับคนในแผนก จึงคิดว่าออก
ไปข้างนอกด้วยกันแล้ว

เด็กชายอายรับโทรศัพท์ เสียงจากสายขอพูดกับ
คุณยาย อ้ายวิ่งมาที่ห้องนั่งเล่น แล้วกลับไปบอกว่า คุณ
ยายออกไปนอกบ้านแล้ว ครูใหญ่ต่อมา คุณยายเดินลง
มาจากห้องนอน อ้ายโวยวายว่าคุณยายกลับมาแต่เมื่อไร
คุณยายย้อนถามว่า กลับมาแต่ไหน เพราะยังไม่ได้ออก
จากบ้านเลย อ้ายยืนยันว่า ก็กระเป๋าถือของคุณยายไม่อยู่
นี่นา

จากตัวอย่างทั้งสองเรื่องนี้ จะเห็นได้ว่า คนเรา
มีวิธีเชื่อมโยงความจริงที่เกิดขึ้น กับความนึกคิดในสมอง
ของตนเข้าด้วยกันโดยไม่รู้ตัว แล้วเชื่อสนิทใจว่า ความ
นึกคิดนั้นเป็นจริง

คนงานเห็นคุณเอื้อยเดินไปกับคนในแผนก เธอ
ควรจะรายงานแค่นั้น แต่ไม่เห็นรอยต่อของความจริงกับ
ความคิด เธอจึงพูดเป็นตุเป็นตะไปอย่างนั้นด้วยความ
แน่ใจ

เด็กชายอายมีข้อสรุปอยู่ในใจว่า ถ้ากระเป๋าถือ

ของคุณยายไม่วางอยู่บนโต๊ะในห้องนั่งเล่น แปลว่าคุณยายออกไปนอกบ้าน อ้ายจึงบอกไปเช่นนั้น แทนการสอบถามให้แน่ชัดว่า คุณยายอยู่ที่ไหน

เมื่อความเคยชินอันเป็นอัตโนมัติ ทำให้เราแยกรอยต่อระหว่างความเป็นจริง กับความนึกคิดไม่ได้ ความยุ่งยาก ความผิดพลาดทั้งหลายทั้งปวงจึงเกิดทับถมขึ้นบนชีวิตของเรา โดยเราไม่สามารถเห็นลู่ทางแก้ไขได้ หากจะเปรียบเทียบกับ ชะพุดโทรศัพท์นั้น อ้ายละเมอทำไปทั้งที่ยังหลับอยู่ก็ไม่ผิดจากความจริงนัก เพราะถ้าคุณยายจะลงโทษ หรือโกรธเกรี้ยวเอากับอ้าย อ้ายก็คงน้อยใจ เสียใจ และไม่เข้าใจว่าทำไมตนจึงได้รับผลเสียหายถึงเพียงนั้น เพราะอ้ายไม่เห็นที่ผิดจริงๆ

การที่เราไม่รู้ มองไม่เห็นที่ผิดของตัวเองนี้ คืออวิชชา ความไม่รู้

บางท่านอธิบายว่า มันเป็นความหลงทั้งรู้ คือตัวเองคิดว่าตัวรู้แล้ว แต่จริงๆนั้นไม่รู้ อวิชชาไม่ใช่การแสวงหาเป็นไม่รู้เพื่อกลบเกลื่อนที่ผิด แต่เป็นการละเมอทำอะไรลงไปทั้งยังหลับๆ อยู่ เพราะฉะนั้นจึงสุดวิสัยที่เราจะรู้ จะเข้าใจการกระทำของตัวเองได้ อวิชชาจึงเป็นต้นตอให้เราทำผิดซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยไม่ได้เฉลียวใจแม้สักนิดว่า สิ่งที่ทำนั้นไม่ถูก

ก็เมื่ออิทธิพลของอวิชชารุนแรงร้ายกาจอย่างนี้
ทำอย่างไรเราจึงจะรู้ตัวได้แล้ว?

จุดตั้งต้นคือฝืนใจ ฝืนความเคยชินทุกอย่างทุก
ประการโดยเด็ดขาดปราศจากข้อแม้ เมื่อเราได้ทำสิ่งใด
ลงไปก็คิดว่าถูก แล้วถูกตำหนิ ฝืนใจให้รับฟังคำตำหนิ
นั้นจนจบโดยไม่โต้เถียง หรือคิดแก้ตัว สงบใจฟังประหนึ่ง
เราฟังเรื่องของคนอื่น จิตใจจะได้ไม่เกิดอารมณ์ซึ่งเปรียบ
เหมือนเมฆหมอกมาบดบังสติปัญญาให้มีมืดมิดไป

เมื่อเกิดข้อขัดแย้ง เราคุ้นกับความคิดว่า ต้องมี
ฝ่ายถูกและฝ่ายผิด โดยอัตโนมัติเราจะพยายามหาข้อแก้
ต่างให้ตัว แล้วโยนความบกพร่องให้ผู้อื่น ขบวนการนี้
เกิดขึ้นรวดเร็วจนเราจับกระแสนของมันไม่ทัน แทนการ
คิดเช่นนั้น เราพยายามวางใจให้เป็นกลางๆ ไม่มีผู้ถูก
หรือผู้ผิด มีแต่ผลที่กำลังเกิดอยู่ขณะนี้ กับเหตุที่เป็นต้นตอ
ถ้าใจจะคิด ก็พยายามรังให้คิดเพื่อสาวหาเหตุที่เป็นต้น
ตอเสีย เพราะพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ของทุกอย่างย่อม
เกิดแต่เหตุ ถ้าดับเหตุได้เสียแล้ว ผลย่อมระงับดับไปด้วย

เมื่อ 12 ปีก่อน สามเณรของคุณอ้อยเป็นปลัดกระทรวง
วันหนึ่งขณะกำลังประชุม ก็พุบลงไปกลางห้องประชุม
หลังจากรีบนำส่งโรงพยาบาล พบว่าเส้นโลหิตในสมอง
แตก ได้รับการผ่าตัดสมองและการเย็บเย็บรักษาอย่างดี

ที่สุด ผลปรากฏว่า ท่านกลายเป็นอัมพาต ตาทั้งสองข้างมองไม่เห็น และพูดไม่ได้ คุณอ้อยดูแลท่านอย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย พยายามทุกวิถีทางที่จะให้ท่านสุขสบายเท่าที่คุณอ้อยจะสามารถทำได้ เมื่อเวลาผ่านไปเนิ่นนานเข้า เพื่อนฝูงบางคนก็ตำหนิว่าคุณอ้อยปรนนิบัติดูแลสามีดีเกินไป ทำให้ท่านต้องอยู่ไปอย่างทรมานโดยใช้เหตุ คุณอ้อยได้แต่ยิ้ม แต่กับคนใกล้ชิด เธออธิบายว่า ยามรุ่งเรือง ท่านสรรหาความสุข ความสะดวกสบายทุกอย่างให้ ดังนั้นเมื่อท่านช่วยตัวเองไม่ได้ คุณอ้อยก็ต้องตอบแทนน้ำใจด้วยการดูแลอย่างดีที่สุด ตราบเท่าที่ท่านยังมีลมหายใจอยู่ คุณอ้อยไม่เคยคร่ำครวญ หรือแสดงท่าทีว่าทุกข์ ตรงกันข้ามเธอสงบ เต็มไปด้วยความมีน้ำใจ และตั้งใจเฝ้าดูแลสามีอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

เมื่อเดือนก่อน คุณนพ สามีของคุณทิพาเส้นโลหิตในสมองแตก หลังจากฟื้นตัวแล้ว และรับการรักษาทางกายภาพบำบัด คุณนพก็พอจะใช้ไม้เท้ายันช่วยเดินได้ พูดพอจะเป็นคำ แต่ไม่ชัดนัก คุณทิพาค่ำครวญว่าเธอโชคร้ายที่สามีพิการ หงุดหงิดรำคาญที่คุณนพกลายเป็นเหมือนเด็กที่ติดเธอแจ และไม่ค่อยยอมให้คลาดสายตาไปไหน ต่างฝ่ายต่างหงุดหงิดเข้าใส่กัน จนถึงขั้นทะเลาะด่าทอกัน ผลที่สุดคุณนพเส้นโลหิตแตกซ้ำอีก อาการทรุดลง คุณ

ทิพาเองก็มีอาการของโรคประสาท

เหตุการณ์ที่เกิดกับครอบครัวทั้งสองนี้เป็นสิ่งเดียวกัน คือสามีเส้นโลหิตในสมองแตกอย่างกะทันหัน แต่คุณอ้อยรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพเป็นจริง นำเอาคุณงามความดีแต่หนหลังมาเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง บำรุงใจให้แก่ใจสิ่งที่เกิดขึ้นในทางสร้างสรรค์ จิตใจของเธอจึงสงบ เปี่ยมด้วยน้ำใจ ส่วนคุณทิพายึดอยู่กับความปรารถนาในใจของตน จึงตั้งต้นเพื่อลบล้างความจริงที่เผชิญ ด้วยการคร่ำครวญ หงุดหงิดคับข้องกับปัญหา เฉพาะหน้า แทนการค่อยคิดแก้ไขด้วยสติปัญญา เปรียบเหมือนการวิ่งตามพยับแดด ยิ่งวิ่ง พยับแดดก็เชยิบห่างออกไป เหมือนเป็นการยั่วยุทําทายให้เราใคร่จะเอาชนะให้จงได้

เราทุกคนที่ทุกข์ เดือดร้อน ไม่ได้ตั้งใจอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะเราวิ่งตะครุบพยับแดดกันนั่นเอง เราเห็นแต่เงา เฟ่งแสงอยู่แต่ที่เงา เพราะเราค้นเคยกับการคิด และคิด แต่ไม่เคยทำการประเมินผลของความคิดเหล่านั้นเลยว่า มันก่อทุกข์หรือสุขให้กับใจของเรา เมื่อคิดแล้ว ก็พลอสติ อร่อยไปกับรสของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความนึกคิดเหล่านั้น ปล่อยใจให้หลงรัก หลงซึ้งไปกับอารมณ์ที่ปรุงขึ้นแล้วยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของจริง

เมื่อเราสนุกกับการคิด ใจก็ยิ่งซัดส่าย ปลิวไป
อาลัยอาวรณ์กับอดีตบ้าง เผลอไปสร้างวิมานในอากาศ
สำหรับอนาคตบ้าง ซึ่งทั้งอดีตและอนาคตนั้นคือพยับ
แดด คือเงา

สิ่งที่เป็นอดีต คือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เหมือนรอย
ที่ขีดลงบนผิวน้ำ ขีดแล้วก็ไม่เหลืออะไรทิ้งไว้ให้เราเก็บ
มาจับมาถือได้

อนาคตก็คือสิ่งไม่มีอยู่ เพราะยังมาไม่ถึง ไม่มี
แก่นสารที่เราจะไปยึดหวัง

เมื่อเราหลงติดอยู่ในอดีตบ้าง อนาคตบ้างเช่นนั้น
กาลเวลาก็กินชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะเราปล่อย
ความจริง คือปัจจุบันทุก ทุก ทุกขณะเฉพาหน้าของ
เราให้ล่องไป ผ่านไป ระเหยเป็นไอสูญหายไปอย่างขาด
สติไร้ปัญญา ผลที่สุดชีวิตของเราก็มีค่าเท่ากับ การลुक
ละเมอทั้งที่ตัวยังหลับอยู่ เพราะการกระทำ คำพูด ความ
คิดทั้งปวงที่ประกอบไปนั้น ล้วนปราศจากสติที่จะระลึก
รู้ได้

คุณเอี้ยดน่าจะมีความสุข เพราะสามีเป็นคนดี
ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน รักครอบครัว เอาใจใส่ดูแล
คุณเอี้ยดและลูกๆ เป็นอย่างดี แต่เธอก็ยังไม่ได้ใส่ใจ
ลูกเล่นอะไรทิ้งไว้ เธอก็ตามเก็บไปใส่ห้องเก็บของ ครั้น

ลูกหาไม่พบ ไปซื้อใหม่ ก็โกรธ บ่นว่าสรุ่ยสร่าย สามีเห็นลูกๆ กำลังดูโทรทัศน์กัน ก็เลยเข้าไปนั่งอ่านหนังสือพิมพ์ในห้องรับแขก คุณเอียดก็พินเสีย เพราะจะต้องเหนื่อยจัดห้องรับแขกให้เรียบร้อยใหม่ เธอต้องการให้บ้านสะอาดเอี่ยมเหมือนรูปบ้านในฝัน แทนที่จะให้อบอุ่นมีชีวิตชีวา สมเป็นบ้านสำหรับอยู่

ลูกๆ กำลังสนุกกับรายการโทรทัศน์ คุณเอียดเกิดต้องการให้ไปกรอกน้ำใส่ขวดมาแช่ตู้เย็น ลูกต่อรองขอรายการให้จบก่อน เธอก็ยืนยันว่าคำสั่งต้องเป็นคำสั่ง จะผัดผ่อนไม่ได้

สาวใช้ทำความสะอาดห้องกินข้าวเสร็จ คุณเอียดก็ตามเอาผ้าไปเช็ดซ้ำ เช็ดไปก็บ่นไปว่า สาวใช้ทำไมสะอาด ไม่เรียบร้อย

คุณเอียดเหนื่อย เครียด และน้อยใจว่าทุกคนในบ้านไม่เห็นความยากลำบากของเธอ มิใช่สามีจะชี้แจงว่า คุณเอียดไปหาปัญหามายุ่งยากให้ตัวเอง เธอก็ฟังไม่เข้าใจ

สาวใช้ลาไปดูหนัง แล้วกลับมาคำมิด เธอก็บ่นว่า เพราะเธอถูกอบรมมาว่า เป็นผู้หญิงจะไปไหนจนคำมิดไม่ปลอดภัย สิ่งใดที่เธอรู้ ถือปฏิบัติอยู่ เธอยึดว่าสิ่งนั้นถูกต้องดีที่สุดในใครก็ตามที่อยู่กับเธอ จะต้องเชื่อและถือปฏิบัติตามนั้นด้วย

เธอไม่เข้าใจว่า ใจของแต่ละคนย่อมเป็นอิสระเสรี มีจิตเป็นของตนโดยเฉพาะ บางคนก็เป็นเหมือนนกเค้าแมว คล่องแคล่วปราดเปรียวเวลากลางคืน บางคนเป็นนกกลางวัน เมื่อตะวันรอนก็รีบกลับรัง ความรัก ความหวังดีของคุณเอียดจึงเป็นพิษภัยทั้งสำหรับตัวคุณเอียดเอง และสำหรับผู้รับ เพราะมันบีบคั้น เต็มไปด้วยกรอบ กฎเกณฑ์ที่ตายตัว หนึ่งบวกหนึ่งต้องเท่ากับสองเท่านั้น จะกลายเป็นศูนย์ หรืออื่นใดไม่ได้ ความยึดติดอยู่กับสิ่งที่เคยปฏิบัติมา ปิดตา ปิดหู คุณเอียดให้ดับสนิทจากการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ โดยสิ้นเชิง

ถ้าจะเปรียบชีวิตเป็นการเดินทาง คุณเอียดก็เป็นนักเดินทางที่ทรมานตัวเองโดยไม่มี ความจำเป็นอันใดเลย ใจของเธอมุ่งอยู่ที่พยับแดด เพราะเธอมีสูตรสำเร็จรูปปรุงขึ้นจากความนึกคิดไว้เรียบร้อยแล้ว แม่บ้านที่ดีจะต้องดูแลบ้านให้สะอาดเรียบร้อยปราศจากที่ติ ทุกคนในบ้านจะต้องเป็นเหมือนตุ๊กตาที่เธอจะไขลานให้ไปทางไหนก็ต้องไปทางนั้น จะให้นอนก็ต้องนอน ให้ทำงานก็ต้องทำ โดยเธอหาได้เฉลียวใจสักนิดไม่ว่า เธออยู่กับคนที่มีชีวิตจิตใจเป็นอิสระของตน แต่ละคนย่อมต้องการเป็นตัวของตัวเองในขอบข่ายที่ไม่ไปสร้างความเดือดร้อนเบียดเบียนแก่ผู้อื่น ถ้าเธอมอบความรับผิดชอบให้สาวใช้

หรือลูกทำอะไรแล้ว เขาก็อ้อมมีสิทธิ์ที่จะเลือกทำตามวิธีที่เขาพอใจ ตราบเท่าที่งานนั้นลุล่วงไป ไม่ขาดตกบกพร่อง เธอก็ไม่ควรจะไปจุกจิกจู้จี้ให้เขาทำเมื่อนั้น เมื่อนี้ วิธีนั้น วิธีนี้ ตามอารมณ์ของเธอ

การมองตามพยับแดด ทำให้คุณเอียดแลไม่เห็นความจริง ถ้าสามีจะใช้ห้องรับแขกเป็นห้องอเนกประสงค์ เธอก็ควรดีใจว่าเงินที่ลงทุนทำห้องรับแขกนั้น ได้ใช้คุ้มค่าจริงๆ แทนที่จะลงไปเพื่อสร้างส่วนเกินตามประเพณีนิยม ลูกๆ จะเล่น แล้ววางของไว้รกบ้านบ้าง แต่เขาไม่ออกไปมั่วสุมกับเพื่อนนอกบ้าน ก็ถือว่าเป็นกำไร เพราะเขายังอยู่ในสายตา และทำให้ครอบครัวอบอุ่น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถึงสาวใช้จะทำงานไม่ดีเข้าชั้นมาตรฐานที่วางไว้ แต่การมีเขามาช่วยทุ่นแรง ก็ทำให้เราได้มีเวลาพัก หรือไปทำงานอื่นๆ ได้

การฝึกตนให้หัดมองแง่ดีของผู้อื่น สิ่งอื่น จะช่วยขัดเกลาจิตใจของเราให้ขยายกว้างออก และรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ชีวิตลดความคับแค้นลง แต่คนโดยมากมักมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไป แล้วก็บ่นคับแค้นใจ ชีวิตนี้เป็นทุกข์ ยุ่งยาก ไม่เป็นไปดังปรารถนา เข้าทำนองสุนัขที่คาบหินเนื้อข้ามสะพาน มองลงไปเห็นเงาตนเองในน้ำ สำคัญว่าเป็นสุนัขอีกตัวหนึ่งคาบหินเนื้อ

อยู่เช่นกัน และขึ้นเนื้อนั้นแลดูใหญ่กว่าขึ้นในปากตน จึง
อ้าปากหมายจะแย่ง ขึ้นเนื้อที่คาบมาก็เลยจมหายไปใน
น้ำ เงามที่ตัวหลงอยากก็พลอยหายไปด้วย ผลสุดท้ายเลย
ไม่ได้อะไรเลย

ถ้าหวนพิจารณาชีวิตของเราโดยละเอียดถี่ถ้วน
แล้ว ก็ให้เห็นตัวเองล้มลุกคลุกคลานตะครุบเงาอยู่ทุก
บ่อยๆ ถ้าเช่นนั้น สมควรแล้วหรือยังที่จะเข้มงวด คอยฝึก
ตนให้รู้เท่าทันความจริง และความนึกคิดของใจเพื่อจะได้
หยุดตัวเองได้ทัน ก่อนจะสร้างทุกข์ สร้างโทษให้ตัวซ้ำแล้ว
ซ้ำอีก จนหาทางช่วยตัวเองไม่ได้

สี่เลน โภคสมุปทา

(จะถึงพร้อมด้วยโภคะทรัพย์ก็เพราะศีล)

จาก ศานติสังคม

ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 เมษ.-มิ.ย. 2528

มนุษย์อยู่กันด้วยความหวัง ทุกคนรักสุข เกลียด
ทุกข์ ปรารถนาความบริบูรณ์ด้วยทรัพย์สิน เครื่องอุปโภค
บริโภค แต่ความปรารถนาเหล่านั้นจะสัมฤทธิ์ผลแค่ไหน
เพียงใด ย่อมขึ้นกับเหตุปัจจัย

แต่ละคนล้วนตั้งความหวังของตน

ความหวังคือความหวัง เรื่องรองเป็นกำลังใจอยู่
สุดปลายสายรุ้ง

ขณะที่ความจริงก็คงเป็นคนละส่วน คนละอัน

มนุษย์เจ็บปวด ขมขื่น ผิดหวัง พ่ายแพ้ สยบอยู่
ชั่วขณะ แล้วค่อยรวบรวมพลัง จุดความหวังขึ้นใหม่ นุด
รังตนให้ก้าวรุดต่อไป เพื่อพบความผิดหวังอันใหม่ ข้าแล้ว
ข้าอีก เช่นนั้น เป็นวัฏฏะไม่รู้จบอยู่ดังนี้

นักวิทยาศาสตร์ค้นคว้าเพื่อศึกษากลไกความคิด

นึกของสิ่งมีชีวิตในแง่มุมต่างๆ และพบว่า เมื่อใดที่ความเป็นอยู่เริ่มแออัด สิ่งมีชีวิตที่เคยอยู่กันอย่างสันติ จะเริ่มเห็นแก่ตัว ก้าวร้าว มนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตจำพวกหนึ่งก็หนีไม่พ้นพฤติกรรมเหล่านี้ แม้เราจะควบคุมอัตราเพิ่มของประชากร จะพยายามกระทำในด้านต่างๆ เท่าที่วิชาและอุปาทานหลอกให้เราเห็นไปว่าเราฉลาดรอบรู้แล้วก็ตาม ผลอันไม่พึงปรารถนานานัปการก็ยังคงมีอยู่ โดยเฉพาะความขาดแคลน ยากจน ทุกข์เข็ญ และจะยังคงมีอยู่คู่โลก ดังนี้ตลอดไป

ความขาดแคลนทำให้เรานึกถึงแต่ตัว แต่ผลประโยชน์ใส่ตน

หรือความรักตน หลงตัว ซึ่งเป็นรากเหง้า เป็นจุดบอดในจิตใจ คือตัวชักพาให้เราประสบความขาดแคลนกันแน่

เราอยากได้ไม้มาสร้างบ้าน เราก็จุดไฟเผาป่า เราได้ไม้สมปรารถนา แต่ต้นไม้อื่นๆ ที่จะเติบโตใหญ่มาทดแทนไม้ที่ถูกโค่น ก็พลอยสูญพันธุ์เพราะไฟไปด้วย ในที่สุด ป่าเขียวชอุ่มก็แห้งแล้ง กลายเป็นที่ราบแห้งเกราะ

เราอยากได้ปลา แทนที่จะเลือกจับเฉพาะตัวที่นำไปบริโภคได้ เราใช้ไฟช็อต หรือละลายยาเมาลงในน้ำบริเวณนั้น ปลาไซ้ ปลาเล็กปลาน้อย ที่จะดำรงพืช

พันธุ์ให้คงอยู่ พลอยตายตามไปด้วยโดยไร้ประโยชน์ เกิด
เป็นความวิบัติ เป็นทุกข์ภัย เป็นความทุกข์ยาก แร้น
แค้น ที่เกินการแก้ไขเยียวยา ผืนดิน แผ่นน้ำที่เคยอุดม
ด้วย ทรัพย์ในดิน สินในน้ำ ก็สิ้นไป หหมดไป โดยลำดับ

ความเห็นแต่จะได้เช่นนี้ ไม่ได้เพ่งมามีในสมัย
ประชากรล้นโลก หากมีมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ ดังใน
อัคคัญญสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเล่าถึงสมัยหนึ่ง โลก
หมุนเวียนไปสู่ความพินาศ สัตว์ทั้งหลายไปเกิดในชั้น
อภิสสรพรหม ครั้นโลกเกิดใหม่หลังพินาศ ปราภฏเป็น
จวนดิน สมบูรณ์ด้วยสี กลิ่น รส ปกคลุมอยู่ สัตว์ทั้ง
หลายเหล่านั้น ซึ่งกินปี้ติเป็นอาหาร มีแสงสว่างในตัว
ไปมาได้ในอากาศ ก็จุติมาสู่โลก ครั้นเจอจวนดินเข้า ลอง
เอานิ้วจิ้มลิ้มรสดู เกิดชอบใจ ชวนกันบริโภคนจวนดิน
เลยหมดแสงสว่างในตัว ไปมาในอากาศไม่ได้ เพราะ
กายหนัก หยาบกระด้าง ความทราของผิวพรรณปราภฏ
ขึ้น พวกผิวพรรณดี ก็ถือตัว ดูหมิ่นพวกผิวพรรณทราม
จวนดินก็หายไป เกิดเป็นสะเก็ดดินขึ้นแทน ใช้เป็นอาหาร
ได้ เมื่อบริโภคนแล้ว ร่างกายยิ่งหยาบกระด้างเพิ่มขึ้น ความ
ทราของผิวพรรณปราภฏมากขึ้น ทำให้การดูหมิ่น ถือ
ตัว เพราะผิวพรรณทวีขึ้น สะเก็ดดินก็หายไป เกิดเถา
ไม้ซึ่งใช้กินเป็นอาหารได้ขึ้นแทน ความหยาบกระด้าง

ของกาย และความทรมานของผิวพรรณก็ปรากฏมากขึ้น จนเถาไม้หายไป เกิดเป็นข้าวสาลีไม่มีเปลือก มีกลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสารขึ้นแทน ใช้เป็นอาหารได้ ข้าวนี้เก็บ เย็น เขาก็แก่แทนที่ขึ้นมาอีก เก็บเข้าเย็นก็แก่แทนที่ขึ้นมาอีก ไม่ปรากฏพรวงไปเลย เมื่อบริโภคข้าวสาลีเป็นอาหาร ความหยาบกระด้างของกาย ความทรมานของผิวพรรณก็เพิ่มยิ่งขึ้นโดยลำดับ ปรากฏเพศหญิงเพศชาย ขึ้น เกิดการเสพเมถุน รู้จักสร้างบ้านเรือน เพื่อกำบัง ช่อนเรือน

ต่อมาก็มีผู้เกี่ยวคร่ำที่จะมาเอาข้าวสาลีตอนเช้า เพื่อเป็นอาหารเช้า ตอนเย็นเพื่ออาหารเย็น จึงกักตุน เอาครั้งเดียว ให้พอทั้งเช้าทั้งเย็น ต่อมาก็เพิ่มเป็นครั้งเดียว ให้พอสำหรับสองวัน สี่วัน แปดวัน เกิดการสะสมอาหาร ทำให้ปรากฏความพรวง คือข้าวส่วนที่ ถอนไปแล้วไม่งอกขึ้นแทน เมล็ดข้าวที่เกิดใหม่มีเปลือก ห่อหุ้ม บางเมล็ดลีบ มนุษย์เหล่านั้นก็เกิดความเดือดร้อนใจ ประชุมกันเพื่อแบ่งเขตข้าวสาลีให้เป็นของแต่ละบุคคล

ต่อมา บางคนรู้มาก รักษาส่วนของตนไว้ และ ขโมยของผู้อื่นมาบริโภค เมื่อถูกจับได้ ก็เพียงแต่สั่งสอน กันไม่ให้ทำอีก เขาก็รับคำ แล้วก็ขโมยอีก เมื่อถูกจับ

ได้อีก บางคนก็ลงโทษ ตบด้วยมือ ขว้างด้วยก้อนดิน
ตีด้วยไม้ จึงประชุมกัน ประมวลว่า การลักทรัพย์ การ
ติเตียน การพูดปด การจับท่อนไม้ประทุษร้ายกันเกิดขึ้น
ควรจะแต่งตั้งคนที่มีคุณธรรม มีกำลังแข็งแรงขึ้นเป็น
หัวหน้า เพื่อปกครองหมู่คน ทำหน้าที่ติคนที่ควรติ ชับ
ไล่คนที่ควรขับไล่

จากพระสูตรนี้ จะเห็นได้ว่า รากเหง้าของความ
รักตน กอบโกยผลประโยชน์ใส่ตน มีติดเป็นยางอยู่ใน
เนื้อจิต แต่ครั้งโลกยังอุดมร่มเย็นเป็นสุข เมื่ออยู่เป็นสุข
แล้ว ก็เคยชิน ละเลยความสำรวมระวัง ติความสะดวก
สบาย คิดเอาแต่จะได้ถ่ายเดียว ไม่รู้จักประมาณ คิดสะสม
อาหารโดยขาดเหตุอันควร ยังผลให้เกิดภัยพิบัติอันไม่พึง
ปรารถนา แทนการแก้ไขที่ใจของแต่ละบุคคล กลับมุ่ง
แก้เหตุภายนอก ความเสื่อมทรามจึงแผ่ขยายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

เด็กชายเอกเป็นลูกคนเดียวของครอบครัวซึ่งมี
อันจะกิน เติบโตมาท่ามกลางความฟุ่มเฟือยรักถนอมของ
พ่อแม่ ปู่ย่า ยาย ทวด ทำให้เอกเป็นเด็กไม่รู้จักโต ขาด
ความรับผิดชอบ ขาดความระลึกรู้หน้าที่ว่า ตนสมควร
ทำอะไร ไม่สมควรทำอะไร วันเวลาที่ล่วงไปจึงเสมือน
กลิ้งกินชีวิตเอกไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะเอกไม่เคย
ทำอะไรที่เป็นประโยชน์ เป็นคุณงามความดี ต่อตนหรือ

ผู้อื่น ซึ่งจะเป็นทุนรอนสะสมไว้ในธนาคารใจของตนเลย คงใช้แต่ทุนเดิม คือคอยรับความรัก ความทะนุถนอม กล่อมเกลี้ยงจากผู้คนรอบข้าง ถ้าจะเปรียบชีวิตของเอก เป็นเทวดาก็ไม่ผิด เพราะไม่ว่าจะนึกปรารภนาสิ่งใด ก็สมปรารถนาดังมีทิพยสมบัติ เหนรมิตสำเร็จได้ด้วยใจ หลายคนนึกอิจฉาเอก

แต่ถ้าพิเคราะห์ให้ละเอียด ชีวิตของเอกเป็นความยากจนข้นแค้นแสนสาหัส เพราะขาดโอกาสจะพัฒนาตนเอง เป็นความสูญเปล่า หรืออาจเป็นการขาดทุนด้วยซ้ำไป เพราะการปล่อยปละละเลย ให้ปรารภนาสิ่งใดก็ได้สิ่งนั้น คือการใส่ปุ๋ยชั้นเลิศให้กิเลส ทำใจให้ขาดกำลัง ขาดการฝึกฝน เมื่อใดที่เกิดความผิดหวัง เกิดการไม่ได้ดังใจ เอกจะไม่สามารถประทับประคองตนผ่านโค้งอันตรายไปได้ อย่างผู้ที่ฝึกฝนอบรมตนมาโดยลำดับ ประสพการณ์ของชีวิตลิตรอนเอกให้เป็นเหมือนลูกนกที่ยังบินไม่เป็น ไม่รู้จักใช้สติปัญญาช่วยตนเองตามควรแก่กรณี

ความรักเมตตาอุกทูลานโดยไม่รอบคอบเช่นนี้ ก่อแต่ผลร้าย เพราะเป็นความรักใคร่เสน่หา ที่นำไปสู่ความขาดเหตุผล ขาดสาระประโยชน์อันเป็นพื้นฐานของชีวิต เท่ากับเป็นการยึดเยียดความวิบัติ ความข้นแค้น

ให้ลูกหลานโดยไม่รู้ตัว แม้จะมีมรดกเป็นทรัพย์สินศฤงคาร
มากมายมหาศาลเพียงใด ก็ยากจะเป็นหลักประกันความ
มั่นคงแห่งชีวิตได้ เพราะใจที่ขาดการฝึกอบรม ขาดสำนึก
ในความควรไม่ควร เป็นใจที่ไร้สติ อับปัญญา เป็นใจ
ร้าว ใสสิ่งใดลงไปก็รักษาไว้ไม่ได้

สมัยพุทธกาลก็มีตัวอย่าง มหาเศรษฐีสองตระกูล
ตระกูลหนึ่งมีบุตรชายคนเดียว อีกตระกูลมีธิดาคนเดียว
ครั้นถึงวัยอันควร บิดามารดาก็ตกลงแต่งงานให้อยู่กิน
กัน โดยแต่ละฝ่ายมอบทรัพย์สินสมบัติให้สี่สิบโกฏิ สามิ
ภรรยาคนนี้ตั้งต้นชีวิตด้วยกองทุนแปดสิบโกฏิ แต่ความที่
พ่อแม่ตามใจ ขาดการฝึกอบรม เมื่อแต่งงานกันแล้วก็
สนุกสนานจับจ่ายทรัพย์สินสมบัติไปโดยไม่รู้คุณค่า ผลที่
สุดเงินแปดสิบโกฏิก็อันตรธานหมดสิ้น กลายเป็น
คนอนาถา เทียบถือกะลาขอทานเป็นเครื่องยังชีพ

เด็กชายนก ถูกแม่ทิ้งไว้ในโรงพยาบาลแต่แรก
คลอด ต่อมาเมื่อผู้ขอไปเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม พ่อเข้า
โรงเรียนอนุบาล พ่อแม่ก็บอกความจริงให้นกทราบว่า
พ่อแม่อยากมีลูก แต่ทำอย่างไรๆ ก็ไม่มีลูกสักที ผลที่สุด
จึงคิดว่า หากมีลูกเอง อาจพิการไม่สมประกอบ หรือ
ไม่เป็นไปดังใจก็ได้ เพราะฉะนั้นเมื่อไม่มีลูกเองก็ดีแล้ว
จะได้ไปเลือกเด็กที่ถูกใจจากโรงพยาบาล จึงเลือกได้นก

มานี้แหละ และเมื่อได้มาแล้วก็มีแต่ความดีใจ ชื่นใจ เพราะนกเป็นเด็กดีสมดังหวัง นกจึงเติบโตมาด้วยความอบอุ่น มั่นใจในความรักของพ่อแม่บุญธรรม ไม่มีปมด้อยที่จะเล่าความจริงให้เพื่อนๆ ฟัง ยิ่งโต ก็ยิ่งสำนึกในหน้าที่ว่า ตนต้องทดแทนพระคุณของท่านที่อุปการะด้วยการประพฤติตนเป็นคนดี ตั้งอกตั้งใจเล่าเรียน ให้เป็นที่ชื่นใจของท่าน เวลาปิดเทอม นกก็ไม่ดูดาบ ช่วยพ่อแม่ทำงานเล็กๆ น้อยๆ ตามกำลังของตน

ชีวิตของนกเป็นชีวิตที่ขวนขวายสะสมทุนรอน คือ อริยทรัพย์ ใส่ไว้ในธนาการใจ ทำให้ใจดวงนี้ไม่เบียดเบียนผู้อื่น คอยระมัดระวังที่จะตอบแทนคุณท่าน เป็นใจที่สำรวม รู้การควรไม่ควร จัดเป็นใจที่มีศีล เพราะศีลคือความเป็นปกติ คือรู้ว่าคอยกันความเถื่อน ความคึกคะนองแห่งใจ ให้ไม่ไปเหยียบย่ำทำร้าย เอาเปรียบเบียดเบียนผู้อื่น เป็นหลักประกันให้สังคมอยู่กันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข

ใครเห็นนก ก็สบายตา สบายใจ ยิ่งได้วิสาสะสนิทสนมก็ยิ่งเมตตาเอ็นดู เพราะนกร่ำรวยน้ำใจและคุณงามความดี

เก่งเป็นลูกนายพลที่ใช้เงินเป็นเบี้ย ไม่สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ พ่อแม่ส่งไปเรียนต่อที่เมืองนอก

ก็เรียนไม่สำเร็จ จึงกลับมาเป็นเสเพลบอย ครั้งหนึ่ง
ขับรถไปชนคนตาย พ่อแม่จึงเตือนช่วยเหลือจนเจ้าทุกข์
ยอมประณีประนอมความ ต่อมาไปติดพันผู้หญิงที่มีสามี
แล้ว ผู้หญิงไม่เล่นด้วย เก่งกว่าจ้างนักแสดงไปดักฆ่าสามี
แล้วขู่บังคับจนผู้หญิงหมดหนทาง ความเอาแต่ใจตัวเอง
ของเก่ง ทำให้ผู้หญิงเลือกทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย ผู้
คนที่ทราบเรื่องก็วิพากษ์วิจารณ์เก่งไปต่างๆ นานา บ้าง
ก็ว่า เก่งคงมีบุญแต่หนหลังเกือหนุน จึงเสวยสุขอยู่ไม่
อับเฉา ดูๆ ไปก็เหมือนทำชั่วได้ดี แต่ถ้าไตร่ตรองโดย
รอบคอบแล้ว จะเห็นว่าเก่งถูกหล่อเลี้ยงด้วยมหันตกรรม
คนทั่วไปทำผิดแล้ว ย่อมได้รับโทษ เป็นการสอนให้
หลาบจำ ให้เห็นตามเป็นจริงว่า เราก่อเหตุอย่างใดไว้
ย่อมได้รับผลอย่างนั้น

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า เราทั้งหลายมีวิชา
ย่อมติดมาในจิต ทำให้เห็นผิดเป็นชอบ แล้วหลงประพฤติ
ตามไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความผิดครั้งที่หนึ่งจึง
เป็นบทเรียน สอนให้เรารู้รอบขึ้นตามเป็นจริง เป็นหิน
ลับสติปัญญาให้แหลมคมพอปกป้องตนไม่ให้ทำผิดเช่น
นั้นอีกซ้ำเป็นครั้งที่สอง เพราะผู้ที่เฉลอสติ ขาดปัญญา
ปล่อยตนให้ประพฤติผิดเรื่องเดิมซ้ำเป็นครั้งที่สองแล้ว
ครั้งต่อไป ย่อมเกิดได้โดยง่าย จนกลายเป็นความเคยชิน

เป็นอุปนิสัย สันดาน เกิดเป็นอาชัณกรรม หยั่งรกราก
ฝังลึกลงในเนื้อจิต จนยากต่อการขุดถอนให้สิ้นซากได้
การทำผิดแล้ว รอดพ้นจากโทษทัณฑ์มาได้ ทำให้
ให้แก่งหลงผิดไปว่า การทำเช่นนั้น เป็นสิ่งน่าทำอีก
เพราะทำแล้วก็ไม่มีอันตรายอะไร ใจจึงหยาบกระด้าง
เคยชินต่อบาป อกุศล ต่อความเถื่อนคะนอง ที่จะเหยียบ
ย่ำทำร้าย เบียดเบียนผู้อื่น ขาดความสำรวมระวัง ประมาท
ตั้งต้อถือเอาแต่ใจตนเป็นที่ตั้ง เป็นใจที่มีดบอดด้วยความ
หลงผิด ไม่เห็นตามเป็นจริง ชีวิตเช่นนี้เปรียบเหมือน
คนที่ตายแล้ว เพราะขาดบุญจากคุณงามความดี ไม่แตกต่าง
อะไรจากสัตว์เดรัจฉาน เป็นชีวิตที่ลำเค็ญ ยากไร้
ขาดที่พึ่ง

ความหยาบกระด้างของใจที่เห็นแต่จะได้โดยฝ่าย
เดียว ทำให้มนุษย์ใกล้ต่อความเป็นสัตว์ยิ่งขึ้นโดยลำดับ
เมื่อผลผลิตเพิ่มขึ้น ราคาค่าครองชีพย่อมลดลง เป็นการ
ช่วยชุมชนให้อยู่ดีมีสุข พ่อค้าแม่ค้าที่เฟื่องเลี้ยงเฉพาะประ-
โยชน์ตน กลับนำผลผลิตส่วนเพิ่มนั้นไปทำลายเสีย เป็น
การตรึงราคาสินค้า บีบบังคับผู้บริโภคทางอ้อม ให้ต้อง
จ่ายในราคาสูงดังเดิม ฟาร์มไก่นำลูกไก่ไปเข้าเครื่อง
บด ปั่น เป็นอาหารสัตว์ เพราะหากเลี้ยงไว้จนโต ปริมาณ
เนื้อไก่ในตลาดจะเพิ่ม ทำให้ราคาขายลดลง

โรงงานอุตสาหกรรมปล่อยควันเสียออกมาเป็นมลพิษ
ต่ออากาศ ปล่อยน้ำที่ยังมีสารเคมีตกค้างในอัตราอันตราย
ลงสู่แม่น้ำลำคลอง แทนที่จะพอกกลับให้สิ้นพิษก่อน
ผลสุดท้าย มวลมนุษย์ รวมทั้งตัวเราและลูกหลานของ
เราเอง ย่อมเดือดร้อนจากผลนี้ ดุจเดียวกับแม่เนื้อที่ต้อง
สิ้นชีวิตเพราะนายพราน

หากเทียบทรัพยากรธรรมชาติทั้งหมดเป็นเหมือน
ธารน้ำตกที่ไหลเซาะชุ่มฉ่ำไปตามแผ่นดิน มนุษย์แต่ละ
คนเปรียบเสมือนแอ่งในแผ่นดิน ถ้าใจดวงใดขาดศีล
ปราศจากความสำรวม ไม่รู้ประมาณในความต้องการ
ของตน แอ่งนั้นก็ทิ้งลึกทั้งกว้าง เมื่อน้ำไหลผ่านมา ย่อม
ขังติดอยู่ในแอ่งเป็นปริมาณมาก ทำให้เหือดแห้งเสียก่อน
ที่จะไปจนทั่วถึงสุดปลายทาง เกิดเป็นความไม่สม่ำเสมอ
วิปริต ผิดปกติ บางคนก็มีจนใช้ทิ้งใช้ขว้าง แต่อีกหลาย
คนโหยหิว ยากจน ขาดแคลน ถ้าใจดวงใดมีศีล มีความ
พอ ใจดวงนั้นย่อมอิ่มเต็ม พอ บริบูรณ์เปรียบเหมือนแอ่ง
ตื้นๆ เมื่อน้ำไหลผ่านมา ก็ยังมีเหลือผ่านต่อไป เป็น
ความชุ่มฉ่ำของแผ่นดินโดยทั่วถ้วน สม่ำเสมอกัน ทำให้
โลกและชุมชนอยู่กันอย่างสงบ ร่มเย็น ในน้ำมีปลา ในนา
มีข้าว ถึงพร้อมด้วยโภคทรัพย์ และอริยทรัพย์

ศิลปการกำจัดทุกข์

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลศิริราช

วันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2528

ปัญหาที่จะสนทนากันในวันนี้คือ การกำจัดทุกข์ แต่ก่อนที่จะไปพิจารณาว่าจะกำจัดทุกข์กันอย่างไรนั้น ขอให้เรามาพูดกันถึงว่า ทุกข์คืออะไร จำแนกออกเป็นอะไรบ้าง ตามตำราท่านแบ่งทุกข์ออกเป็น 3 ชนิด คือ ทุกขเวทนา ทุกขลักษณะ และ ทุกขอริยสัจจ์

ทุกขเวทนา คือความรู้สึกคับแค้น ทนไม่ได้ ความทุกข์กายทุกข์ใจ อย่างที่เข้าใจกันโดยทั่วไป เกิดเมื่อประสบสิ่งกระทบกระทั่งบีบคั้น

ทุกขลักษณะ คือสามัญญลักษณะหนึ่งในสามลักษณะของไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นลักษณะที่พบในสิ่งสมมติทั้งปวง กล่าวคือ สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ชั่วขณะ แล้วแปรปรวนสลายไป สิ่งใดก็ตามที่เรารู้จักในโลกนี้ รวมทั้งร่างกายของเราเอง ก็เป็นไปตามลักษณะดังกล่าวนี้ มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง เดี่ยว

ก็หิว ต้องได้อาหารเข้าไปเติมส่วนที่พร่องให้อิ่มเต็ม ครั้น
เติมเข้าไปแล้ว ก็ต้องขับถ่ายส่วนที่เป็นกากทิ้ง ลักษณะ
ที่ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขัดแย้ง บกพร่องอยู่เช่นนี้ คือ
ทุกขลักษณะ แม้สิ่งไม่มีชีวิตก็ไม่ยกเว้น ดิกรามบ้านช่อง
เมื่อใช้ไปก็เก่าทรุดโทรม ต้องคอยดูแล ซ่อมแซม จึง
ทรงสภาพให้ใช้สอยได้ต่อไป

ทุกขอริยสัจ คือทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจที่ไปยึดมั่น
ถือมั่นอยู่กับสมมติ เผลอไม่สังเกตความเป็นจริงว่า ทุก
สิ่งแปรปรวนไปทุกๆ ขณะ ดึงดันจะให้มันเที่ยงแท้ถาวร
เป็นจริงเป็นจังอยู่ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นทุกข์จากเวทนา หรือ
ทุกข์จากไตรลักษณ์ ผลกระทบกระเทือนต่อตัวเรา จะ
มากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับการวางจิตใจของเรา บ่อยครั้ง
เราไม่เข้าใจว่าจริงๆ แล้ว เหตุใดชีวิตจึงวุ่นวุ่นวายกันนัก
หนา ทำไมจึงเกิดทุกข์ ท่านก็อธิบายว่า เพราะเราไม่รู้
ทุกขอริยสัจ หรือทุกข์ที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา ซึ่ง
พระพุทธเจ้าทรงอธิบายไว้ ถ้าผู้ใดเห็นอริยสัจสี่ ก็มีทาง
แก้ไขปรับปรุงชีวิตให้บังเกิดความสงบ พ้นจากทุกข์ได้

พิจารณาไปแล้ว ทุกข์อะไรเล่า ที่จะผูกพันเกี่ยว
กับชีวิตและจิตใจของเรา ก็ทุกข์ด้วยความที่รู้ไม่จริง แล้ว
ไปยึดในตัวตน ที่ท่านกล่าวไว้ว่า อุปาทานขันธทั้งห้า คือ
ตัวทุกข์ นั่นเอง

ถ้ามองเห็นเช่นนี้ แล้วเข้าใจ ทุกข์ที่จะพุดกันวันนี้ ก็คือการมาทำความรู้จักกับอุปาทานชั้นห้าว ทำให้เรา ทุกข์ได้อย่างไร

ไม่ว่าโลกหรือสิ่งทั้งหลายในโลกจะแปรปรวน เกิดขึ้นแล้วไม่เที่ยง ไม่คงทนถาวร หากเราไม่เอาใจเข้าไปยึดแล้ว ก็ไม่เป็นทุกข์ เป็นต้นว่า ฝนจะตก แดดจะออก ดึกอันไหนจะพังไป ถ้าเราไม่ไปยึดว่า นี่เป็นตึกของเรา มันจะพังไปที่สิบหลัง เราก็ไม่ทุกข์ แต่ถ้าบังเอิญบ้านเล็กๆ หลังนี้ เราบอกว่าเป็นบ้านของเรา บางที่ยังไม่ทันพัง ใครถอยรถมาเกี่ยวรั้วถลอกไปนิดหนึ่ง เราก็ทุกข์แล้ว เพราะไปยึดว่า บ้านของเรา ความยึดจึงเป็น รวบรวมแห่งทุกข์ เช่นนี้เอง

อุปาทานชั้นห้าวคืออะไร

อุปาทานชั้นห้าว คือการที่เราไม่รู้จริง ไม่รู้รอบ แล้วไปยึดเอาความไม่จริง เอาอาการของปรากฏการณ์ตามธรรมชาติที่ปรากฏเป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาเป็น เรา รูปร่างกายอันนี้ เราก็ไปบอกว่า เป็นเรา เราไม่อยากให้แก่ พอส่องกระจก เห็นรอยตีนกา เห็นผิวช้ำไม่เนียนดีอย่างแต่ก่อน ก็เริ่มคิดหาหนทางว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่แก่ เราก็ยิ่งหมกมุ่น ยึดติดในรูป อันนี้ ครุ่นคิดต่อต้าน ไม่ต้องการให้แปรปรวน แต่เดิม

เมื่อยังเด็กอยู่ เราต้องการเจริญเติบโต เราก็เร่งวันเร่งคืน ยิ่งมีการเปลี่ยนแปลงมากเท่าใด ยิ่งดีใจ พอใจ แต่บัดนี้เราพอแล้ว ไม่เอาอีกแล้ว เราต้องการบีบบังคับให้มันคงที่ หยุดอยู่แค่นี้ ไม่ให้เปลี่ยนแปลงเคลื่อนที่ไปกว่านี้อีกแล้ว อุปมาดังคิดจะตรึงพระอาทิตย์ให้หยุดอยู่ตรงเที่ยงวัน พอตะวันตกถึงกึ่งฟ้าก็ให้หยุดอยู่ตรงนั้น ไม่เคลื่อนต่อ ไม่อยากให้เห็น ไม่อยากให้มีดคำ หากเป็นเช่นนี้ แล้วจะไม่เกิดทุกข้ออย่างไรได้ มันต้องทุกข์แน่นอน

ตรงกันข้าม ถ้ายอมรับว่า เออจริงนะ ทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องแปรไปจนกระทั่งครบวงของมัน มันก็เป็นของมันอย่างนี้แหละ เหมือนพระอาทิตย์เวลาเช้าก็เคลื่อนขึ้นจากขอบฟ้าด้านตะวันออก โค้งไปตามขอบฟ้าจนกระทั่งจดด้านตะวันตก แล้วจมลับสายตาไป แต่มันก็ไม่ได้หายไปไหน เช้าวันรุ่งขึ้น และต่อไปๆ ก็ปรากฏขึ้นใหม่ ชั่ววงเดิมจนครบ เป็นสามัญญลักษณะอยู่อย่างนี้ อะไรๆ ทั้งหมดก็เป็นอย่างนี้ ไม่มีทางหยุดอยู่กับที่ได้

เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นแล้ว สะดุด ไม่สามารถหมุนไปครบตลอดวง การสะดุดนั้นย่อมทำให้เกิดแรงต้านขึ้นเป็นต้นว่า มีน้ำตกจากยอดเขา เราไม่อยากให้น้ำตกไปข้างล่าง แต่ต้องการกักทำให้น้ำเก็บเอาไว้ ทำนบที่ทำขึ้นต้องแข็งแรงพอที่จะรับน้ำหนักพลังน้ำที่กักขังเอาไว้

ถ้าทำจนบร้าวหรือไม่แข็งแรงพอ พลังของน้ำที่ถูกกักไว้
จะดันจนทำจนบพัง

ในชีวิตของเราก็เหมือนกัน เมื่อใดก็ตามที่เราต้องการ
การไปขัดขวางพลังธรรมชาติไม่ให้เป็นไปตามสภาวะปกติ
ไปตามลักษณะสามัญของมัน มันจะเกิดแรงต้าน หรือเกิด
การที่เราต้องหาแรงใส่เข้าไปเพื่อบังคับ ฝืนมันเอาไว้ เป็น
เหตุให้เกิดความทุกข์เดือดร้อน ทุกข์ในการสิ้นเปลืองแรง
กายเพื่อไปทำอย่างนั้น และทุกข์ในการที่ใจไปหมกมุ่น
ครุ่นคิดกังวล ไม่ให้เป็นอย่างที่ยันจะต้องเป็นไป คอย
บังคับกำหนดกฎเกณฑ์ต่างๆ นานา

บางครั้งเหตุการณ์จริงๆ ยังไม่ทันเกิดขึ้น เช่น
เราไปสมัครสอบคัดเลือกเข้าทำงานแห่งหนึ่ง ขณะที่
สอบ ข้อสอบมีว่าอย่างไรก็ทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ภาวะ
ตอนนั้นก็ไม่ได้ทุกข์ร้อนเท่าใด แต่ระหว่างเวลาสองสัปดาห์
จากสอบเสร็จแล้ว จนกระทั่งประกาศผลสอบ กลับไม่
เป็นอันทำอะไร เพราะใจคอยคิดเตรียมอนาคตเอาไว้ว่า
ตนสอบได้ บรรจุตำแหน่งนั้นๆ หรือย้อนกลับไปนึกถึง
ข้อสอบว่า ตอบไปอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งจริงๆ ได้เสร็จสิ้น
ผ่านพ้นไปหมดแล้ว เราเองก็จำไม่ได้ว่า ตอบไปอย่างไร
แต่ใจที่ไปยึดผูกอยู่เช่นนั้น ไม่เป็นอันทำอะไร สาละวนคิด
ติดอยู่แต่ที่ตรงนั้น ทำให้ทุกข์ไปหมด ถ้าเราไม่รู้จักจัด

การกับใจของเรา ระหว่างสองสัปดาห์นั้น มีเหตุการณ์
ที่เราต้องรับผิดชอบเกิดขึ้น ต้องกระทำ ถ้าไม่เอาใจอยู่
กับปัจจุบัน เราก็จะก่อทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้น เพราะขณะที่เรา
จะทำงานที่อยู่เฉพาะหน้า ไม่เอาสติ ไม่เอาปัญญามาอยู่
ตรงนั้น ไม่เอาใจมาอยู่ตรงนั้น เราก็ทำไปด้วยความสับสน
คิดเอาน่าจะเป็นอย่างนั้น แต่ความจริงไม่ใช่ ผลย่อม
ผิดพลาดบกพร่อง ครั้นถึงเวลาประกาศผลสอบ ปรากฏ
สอบไม่ได้ งานเก่าที่ทำอยู่ ก็ได้ก่อเหตุบกพร่องเอาไว้
ถูกเจ้านายตำหนิ เพื่อนร่วมงานประท้วง แทนที่จะเห็น
เหตุที่ตนเองได้ทำเอาไว้ กลับไม่เห็น เพราะตรงนั้นเรา
ละเมอ นอนหลับแล้วละเมอ เพราะไม่มีสติขณะที่ทำ

เมื่อไม่เห็นเหตุ ก็ไปคิดเอาเอง สังขารความปรุง
คิดพาคิดเอาว่า เขาไม่มีน้ำใจกับเรา เขาอิจฉาเรา แกล้ง
ใส่ไคล้เรา คิดแล้วก็เชื่อตาม เป็นจริงเป็นจังไป ตกลง
เลยพังยับเยินยิ่งขึ้น ไม่มีใครก่อความทุกข์เหล่านี้ เราก่อ
ของเราเอง นี่แหละ ท่านจึงว่า อุปาทานชั้นร์เป็นบ่อ
เกิดของทุกข์อย่างนี้เอง

ทำอย่างไรเราจึงจะจับเหตุต้นต่อได้

เมื่อสองสามวันก่อน รถดิฉันติดไฟแดงที่ตรงสี่
แยก เด็กชายผ้าถุงแป้งวิ่งเข้ามา คลี่ผ้าผืนใหญ่ พร้อม
กับบอกว่า สองผืนสิบบาท ดิฉันเกิดรู้สึกว่ บุญอะไรๆ

เรายังทำได้ แล้วทำไมจะช่วยซื้อผ้านี้ไม่ได้ ถุงแป้งเอา
ไว้เช็ดอะไรก็ได้ คิดอย่างนี้แล้ว ก็ไม่ได้พูดอะไรกับเด็ก
เลย ไม่ได้ต่อราคา หรือถามอะไรทั้งสิ้น หยิบสตางค์
ส่งให้สิบบาท เด็กก็หยิบผ้าที่พับไว้เรียบร้อยจากตั่งที่พาด
บนแขนส่งให้สามผืน พร้อมกับบอกว่า เอาไป สามผืน
สิบบาท ก็รับมาโดยไม่ทันคิดอะไร เมื่อคลี่ออกดู ปรากฏ
ว่า ผ้าถุงแป้งที่เด็กคลี่ไว้เป็นตัวอย่างนั้นผืนใหญ่เต็มถุง
แต่ถ้าที่พับไว้ขาย มีขนาดครึ่งถุง ถึงจะให้สามผืน ก็เท่า
กับได้เพียงหนึ่งผืนครึ่ง คงขาดไปอีกครึ่งผืน ดิฉันนึก
สลดขึ้นในใจว่า ที่ท่านอาจารย์เคยสอนว่า ไม่มีใครทำ
ทุกข์ทำโทษให้เรา ตัวเรานั้นแหละที่ทำให้ตัวเอง คน
เราไม่ได้ไร้ทุกข์ แต่เพราะอับปัญญา ไม่รู้จักรักษาสมบัติ
ที่มีอยู่ จึงไร้ทุกข์ ยากจนเข็ญใจ

แต่ก่อนนั้น ดิฉันยังไม่เห็นชัดว่า ทำไมอับปัญญา
แล้วจึงไร้ทุกข์ ผ้าถุงแป้งทำให้เห็นชัดเจน ดิฉันไม่ได้
ทำอะไรให้เขาต้องทำทุกข์ทำโทษให้ตัวเองเลย แต่เพราะ
ความยึด เชื่อถือดั้งเดิม ที่เป็นตัวตนของเขา ทำให้เขา
เห็นดีเห็นงาม คิดทำมาหากินด้วยวิธีไม่สุจริต

ถ้าเขาเห็นว่า ขายผืนใหญ่สองผืนสิบบาทไม่มีกำไร
จะขายผืนเล็ก สามผืนสิบบาท ทำไมไม่บอกตามตรง
อย่างนั้นไปเสียเลย ทำไมต้องใช้กรรมวิธีทุจริตหลอกลวง

โดยไม่มีเหตุจำเป็น ใจตนเองก็รู้อยู่ตลอดเวลาว่า สิ่งที่ทำไม่สุจริต หากจะอ้างว่าผู้ซื้อชอบต่อราคา เลยหาทางแก้ไขด้วยวิธีนี้ ผู้ซื้อก็ไม่ได้ต่อราคาทุกคนไป เหตุใดจึงเอาอุปาทานของตนไปยึดว่า มันจะต้องเป็นอย่างนั้น และเชื่อตามจนตระเตรียมเอาไว้ เป็นเหตุให้อยู่ดีไม่ว่าดี ก็แก่งเท้าไปให้หนามตำ โดยไม่มีใครผลักให้ไปเดินบนหนามเหล่านั้นเลย

แทนที่จะทำมาหากินให้เป็นสัมมาอาชีพะ เขา กลับก่อหนี้ให้ตนเอง เงินที่ทำมาหาได้กลายเป็นบาปแก้ตัวเปล่าๆ เมื่อทำอยู่เป็นประจำก็เกิดเป็นอาชัณกรรม เป็นอุปนิสัยสันดาน เมื่อคิดจะทำอะไร ก็ทำตรงไปตรงมาไม่เป็น พอใจจะใช้แต่วิธีนี้ เพราะเคยชิน ติดเป็นรกรากไปเสียแล้ว

มีคำกล่าวไว้ว่า สิ่งใดก็ตามที่กระทำ ถ้าผิดครั้งหนึ่ง เราถือเป็นบทเรียน ก็สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ แต่ถ้าทำซ้ำเป็นหนที่สอง หนที่สาม จะกลายเป็นอุปนิสัย เป็นอาชัณกรรม เป็นคติที่บ่งชี้ให้เราเห็นว่า ต่อไปเราจะไปเป็นอะไร ถ้าหมั่นพูดไม่จริงจนติดเป็นนิสัย ผลที่สุดเราจะกลายเป็นคนพูดทุกอย่างไม่จริงโดยไม่รู้ตัว ครั้นใครมาบอกว่า ทำไมเธอจึงตั้งโรงน้ำแข็ง เปิดกิจการปั่นน้ำ เป็นตัวเช่นนั้นเล่า เราก็โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ เพราะเรา

หลุดออกไปโดยที่สติตามไม่ทัน เราจึงไม่เห็นที่ผิดของตนเอง มันจึงน่ากลัวอย่างนี้

เมื่อไม่มีปัญญาจะแนะนำสอนตัวเอง ให้ฝึนใจมาอยู่ในร่องในรอยในกรอบที่ถูกต้องแล้ว ทรัพย์สมบัติอะไรที่ได้มา ก็เป็นของร้อนทั้งนั้น ทำให้เราไม่งอกงามเจริญขึ้นไป เหมือนใช้ปุ๋ยที่ไม่ถูกกับต้นไม้ หรือเอาน้ำร้อนไปรด ต้นไม้ก็เฉา ก็ถูกลวก ไม่เจริญงอกงาม

ของเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ ถ้าไม่มีสติมองเห็น ก็ไม่เข้าใจ เมื่อก่อนนี้ตัวเองเคยสงสัยว่า ทำไมบางคนจึงยากจนเสียเหลือเกิน ทำไมคนที่มั่งมี ถึงไม่เอาสมบัติไปแบ่งปันแจกจ่ายให้คนยากจนบ้าง พอเห็นเด็กขายถุงแป้งก็เลยเข้าใจที่พระพุทธองค์ทรงสอนว่า *กรรมจำแนกแจกสัตว์ให้ทราบดีและประณีตต่างกันไป*

ท่านทรงย้ำว่า ของทุกอย่างย่อมมาแต่เหตุ เมื่อทุกข์เกิดขึ้น อย่าโทษซ้ายป่ายขวา ถ้านึกได้ว่า ของทุกอย่างมาแต่เหตุ ใจจะยอมรับทุกข์นั้น ใจที่คั่นต่อสู้อย่างไม่ยอมรับสภาพ เป็นเหตุให้สติปัญญามีเท่าใด ก็ไม่เอาไปไตร่ตรองคิดแก้ไข เพราะมัวไปคิดขัดขึ้น บังคับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ไม่เป็นจริง

ดิฉันมีเพื่อนอยู่คนหนึ่ง เธอมีความทุกข์เพราะงานมาก ไม่สามารถรับได้ว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นนั้น

เป็นของตน ผังใจแต่ว่า ถูกนายและเพื่อนร่วมงานเกลียด
ใส่โคล้ เพื่อนๆ ไปเยียมปลอบ และหวานล่อมให้มอง
ความจริงเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องเสีย พอถึงจุดหนึ่งที่เธอ
หมดข้อแก้ตัว แทนที่จะจำนนตามเหตุผล ยอมรับผิดชอบ
ฟังต่อไป เธอกลับถามว่า พวกเราเป็นเพื่อนของเธอ
หรือเป็นศัตรูกันแน่ ถ้าเราขึ้นพูดต่อไป ใจของเธอจะ
ขาดแน่ๆ เพราะคำพูดของเราเป็นเหมือนมีดที่กรีดไป
บนหัวใจของเธอ

เห็นหรือไม่ว่า เธอป้องกันตัวเองด้วยการไปยึด
ในสิ่งที่ คิดเอาว่า แทนที่จะยอมรับว่า จริงๆ เป็นอย่างนี้
กลับขาดสติ ดิ่งดันต่อไป เป็นไรเป็นกัน เราก็ถูกนักเลง
เหมือนกัน สู้กันดูสักตั้งหนึ่ง เธอจึงปิดกั้นความจริง โดย
บอกว่า อย่ามาว่าเธอนะ เห็นไปว่า ความจริงที่เราพูด
ให้ฟังนั้น เป็นมีดไปกรีดบนหัวใจเธอ เมื่อเป็นเช่นนี้ เรา
จะทำอย่างไรเล่า อุปมาดังเราเป็นหมอเห็นแล้วว่าผู้ป่วย
เป็นฝี ถ้าเราผ่าฝีให้ เขาเจ็บนิดเดียวตอนผ่า อีกสักประเดี๋ยว
ก็จะหาย แต่ผู้ป่วยไม่ยอมให้ผ่า ซ้ำยังยืนยันว่าฝีไม่ได้
เจ็บเท่าใดสักหน่อย แต่การที่เราจะไปผ่าฝีให้เขานั้น มัน
กรีดเข้าไปถึงหัวใจที่เดียวเฉียวนา เราก็ต้องเคารพสิทธิ
มนุษยชนของเขา เพราะถ้าเราไปจับเขาผ่าเข้า เขาเกิด
กลัวจนกระทั่งหัวใจหยุดเต้นไป เราก็อาจถูกจับเข้าตาราง

ฐานทำผู้ป่วยตาย

เมื่อไม่ผ่า ฝัสนั้นก็ยังอยู่ต่อไป และลูกกลมเข้าไปในเส้นเลือดจนกระทั่งโลหิตเป็นพิษ กระจายไปเป็นฝัในสมอง เข้าไปเป็นฝัในตับ ในปอดทั่วทั้งตัว เราก็ได้แต่ดูเขา เพราะเราทำอะไรมากกว่านั้นไม่ได้

ถ้าไม่รู้จักจับใจของตัวเองให้หยุด เราก็ทุกข์ เพราะไปแบกหามเขาเอาไว้ ไปคิดว่า ในความเป็นหมอของเรา เราต้องช่วยชีวิตคนทุกๆ คนเอาไว้ให้ได้ คิดดังนั้นแล้วก็จัดแจงจับเขามัด แล้วจัดการผ่าฝั ผ่าเสร็จเขาก็อาจจะตายไป หรือถ้าไม่ตาย ก็ลุกขึ้นมาชกเราตาเขียวปัด หรืออะไรทำนองนั้น

จุดตั้งต้นของความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเริ่มมาอย่างนี้ เพราะความยึดของใจ เข้าไปยึดในสิ่งที่ผิด ยึดในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ใจที่มีอวิชชาอุปาทาน เปรียบเหมือนคนตาสั้น ตาบอด มองไม่เห็นเหตุที่เป็นมาเที่ยงตรงดังที่พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวกท่านเห็น ท่านจึงสอนว่า ให้มีสติ ให้มีปัญญากำกับใจไว้ ถ้ามีสติมีปัญญากำกับใจไว้แล้ว ย่อมสามารถแกะทุกข์ออกไปได้

การแกะทุกข์ออกไป เริ่มด้วยทำใจของตนให้มีความสงบร่มเย็น มีศีลเป็นพื้นฐานเสียก่อน เพราะคน

เราเมื่อมาอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนแล้ว ต้องมีกฎเกณฑ์ เป็นแนวปฏิบัติ ตัวของเราขณะอยู่ลำพังผู้เดียว ยังไม่เป็นไปตั้งใจ ประเดี๋ยวจะเอาอย่างนี้ ประเดี๋ยวจะเอาอย่างนั้น ประเดี๋ยวจะไป ประเดี๋ยวจะไม่ไป เอาเป็นที่พึ่งไม่ได้ ครั้นไปอยู่กับผู้อื่นรวมเป็นจำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไปแล้ว ย่อมมีเรื่องกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดาในบ้าน แม้ก็วางกฎเอาไว้ว่า ลูกทุกคนต้องทำอย่างนี้ๆ บ้านเมืองก็มีกฎหมายตราเอาไว้ว่า หน้าที่ของพลเมืองมีอย่างนี้ๆ เพื่อคุ้มครองแต่ละบุคคลให้ได้รับความเป็นธรรมตามควร แต่ไม่ว่าจะเป็นกฎในบ้านหรือเป็นกฎหมายบ้านเมือง ตราบเท่าที่คนยังมีความคิดว่า ถ้าเราฉลาดจริง กฎมีว่าอย่างนี้ เราย่อมหาทางหลบเลี่ยงกฎได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็มีคนฉลาดคืบฟ้าอยู่เรื่อยๆ จึงเกิดกรณีกระทบกระทั่งกันเสมอๆ

พระพุทธองค์จึงบัญญัติศีลขึ้น แท้จริง ศีล ก็ไม่ใช่ของแปลกอะไร เป็นเพียงแนวที่ช่วยให้เราเอาใจเขามาใส่ใจเรา แล้วตั้งเจตนาควบคุมตัวเองให้ไม่ไปทำความเดือดร้อนแก่ใคร สรรวมกาย วาจา ให้เป็นปกติ เราไม่อยากจะใครมาด่าว่า ก็อย่าไปด่าผู้ใดก่อน เราไม่อยากเจ็บตัว ก็อย่าไปทำร้ายผู้อื่น เราไม่อยากให้ใครมาขโมยของเรา เรา ก็อย่าไปขโมยของใครเข้า เราไม่ชอบให้ใครหลอก

เรา เราก็อย่าไปหลอกผู้อื่น แก่นของศีลคือเท่านี้เอง ถ้า
รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราแล้ว ถึงจะจำไม่ได้ว่า ศีลมีกี่ข้อ
เราก็รักษาศีลได้

เมื่อมีศีลเป็นรั้วบังคับใจของตนแล้ว สิ่งใดก็ตาม
ที่เราไม่ชอบ เราย่อมไม่กระทำสิ่งนั้นกับผู้อื่น เมื่อไม่
ไปทำความไม่ดีกับผู้อื่นด้วยกาย วาจาแล้ว ใจก็สงบ
เย็น ไม่คอยหวาดผวาท่าทีที่เราไปรู้มากเอาเปรียบเขาเอา
ไว้ เขาจะจับได้ไล่ทัน แล้วมาแก้แค้นเราเมื่อไร ใจสงบ
จากความหวาดผวา จากความระแวงทั้งปวง ซึ่งความ
ระแวงนี้แหละคือตัวร้าย คอยก่อกรรม ยุให้ร้ายตำให้ร้าย ทั้ง
ที่เขายังไม่ทันทำอะไรเรา เพียงแค่วันนี้ พอเห็นกันแล้ว
เขาไม่หักเรา ใจที่ระแวงอยู่ก็ปรุรงคุดไป ตายละ เขารู้
แล้วว่าเราไปทำไม่ดีเอาไว้ เขาเลยโกรธ นี่กำลังคิดจะ
แก้แค้นเราหรืออย่างไร เลยไม่มีความสุขของจิตใจ

ศีลจึงเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่ช่วยให้ใจเป็นปกติ เมื่อ
ใจปกติ บังเกิดสันติสุขในสังคมพอสมควรแล้ว ทุกข์
หายาบ ซึ่งได้แก่ทุกข์ที่เกิดจากความกระทบกระทั่งกัน ไม่
เอาใจเขามาใส่ใจเรา ต่างคนต่างคิดว่า ทำอย่างไรเราจึง
จะกอบโกยผลประโยชน์มาใส่ตัวให้มากที่สุดได้ ก็ค่อย
เบาบางลงไป เมื่อเบาบางไปแล้ว ลำพังแค่ศีล ยังไม่
สามารถรักษาใจให้สงบได้เด็ดขาด

บางครั้ง เราไม่ขโมยของเขา แต่ใจยังอยาก จาก
มาแล้วก็หลับตาเห็น ประหวัดนี้ก็อยากเหลือเกิน จะทำ
อย่างไรดี แสวงหาเอาเองด้วยน้ำพักน้ำแรงก็ไม่มีปัญญา
หา ใจคอยเพลอ เกื่อนคนองไปคิดอยากได้ของเขาอยู่ร่ำ
ไป ทำให้จิตใจไม่เป็นปกติ

นอกจากมีศีลแล้ว ทำอย่างไรความทุกข์ในใจจึง
ระงับดับไปได้ ไม่แวนขึ้นมาก่อวนอีกเป็นครั้งเป็นคราว
เราต้องฝึกใจให้มีสติ มีสมาธิ เพราะใจที่มีสมาธิ จะอยู่
กับปัจจุบัน อยู่กับความเป็นจริง ไม่คอยไปคิดถึงสิ่งที่ผ่าน
เลยไปแล้ว หรือที่ยังไม่มาถึง ไม่่วนวิ่วนวายก่อความเดือด
ร้อนให้ตัวเอง อะไรรู้ตามที่กำลังอยู่ตรงนี้ สติจะคอย
เตือนใจว่า ตรงนี้เป็นหน้าที่ของเรา เป็นความจริง เป็น
ความรับผิดชอบที่ต้องทำ ต้องเอาใจมาจดจ่อเอาไว้ เพราะ
ถ้าเราไม่ทำให้ดี ให้รอบคอบ เกิดมีสิ่งใดผิดพลาดไปแล้ว
มันจะส่งผลให้เราทุกข์ เดือดร้อน คอยตามแก้ภายหลัง
อีก จัดเป็นการตัดไฟแต่ต้นลม

เรารู้อยู่แล้วว่า สิ่งนั้นเป็นของของเขา ตัวเองยังไม่มี
ปัญญาแสวงหามาได้ เราก็หยุดใจของเรา ไม่ปล่อยให้
ไปคิดเกาะเกี่ยว ดูแต่ตรงที่มี พอใจในสิ่งที่มีอยู่ ถ้าใจ
ยังอยากได้อยู่อีก ก็ขวนขวาย คิดหาช่องทางที่ตัวสามารถ
แสวงหาสิ่งนั้นมาได้โดยสุจริต เอาความคิดอยากเป็นแรง

ผลักดันให้เกิดความพากเพียร มื้ออิทธิบาทสี่ จันทะ วิริยะ
จิตตะ วิมังสา ในการที่จะก่อสร้างคุณงามความดี ให้
เป็นอริยทรัพย์ขึ้นในจิตใจ เมื่อพากเพียร วัตถุทั้งอಂಗาม
ขึ้นด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า เมื่ออับปัญญา ก็ไร้ทรัพย์ ถ้ามี
ปัญญา ทรัพย์สมบัติอะไรต่อมิอะไรก็พลอยงอกงามขึ้นมา

ท่านอาจารย์สอนไว้ว่า ใจที่มีสติรักษา เป็นใจที่
ไม่รั่ว ของอะไรก็ตาม ถ้าไม่รั่ว ใส่อะไรเข้าไป ย่อม
เก็บงำ สะสมจนเต็มขึ้นได้ เพราะฉะนั้น ถึงแม้เดิมเรา
จะขาดแคลน ถ้าเอาสติอยู่กับใจ มีปัญญาสอนตัว จะยาก
จนขึ้นแค่น้อย่างไร เราก็สามารถทำมาหากินให้งอกงามขึ้น
มา จนผลที่สุดเราก็มีอย่างที่ต้องการมีได้

ใจที่มีศีลแล้ว ระวังกาย วาจา ให้ไม่ไปทำสิ่งที่
เป็นความผิดอย่างหยาบ ซึ่งจะนำความรุ่มร้อน ความ
ทุกข์มาก่อทวนใจตัวเอง เมื่อปิดกั้นเครื่องก่อทวนใจได้
แล้ว ก็รู้จักบำรุงรักษาใจให้ได้อาหาร ได้พักผ่อน ได้
ความสงบสงัด หรือที่เรียกกันว่า ใจเป็นสมาธิ แต่สมาธิ
ก็ยังคุ้มครองตัวไม่รอด เพราะสมาธินี้ ท่านเปรียบเหมือน
หินที่ทับหญ้าไว้ ถ้าเมื่อไหร่ก็ตาม เหตุการณ์ที่มากระทบ
ทำให้เราเกิดความอยาก หรือไม่อยาก ตอบสนองสิ่งนั้น
รุนแรง จนไม่สามารถตั้งใจให้สงบลงรวมเป็นสมาธิได้
เราก็เป็นอันตราย ดังเช่นสภาพสตรีท่านหนึ่ง ท่านเป็น

มายตั้งแต่ยังสาว มีลูกสองคน คนโตเป็นผู้ชาย คนเล็กเป็นผู้หญิง เมื่อสามีตายนั้น ลูกคนเล็กเพิ่งอายุได้ขวบกว่าๆ เพื่อนฝูง ผู้หวังดี แนะนำให้ท่านปฏิบัติธรรม เพื่อคลายความโศกเศร้า ท่านก็ปฏิบัติ ตั้งใจฝึกจนจิตลงรวมเป็นสมาธิ จิตใจได้รับความสงบร่มเย็น เลี้ยงดูลูกมาจนกระทั่งลูกโต ส่งไปเรียนต่อที่เมืองนอก ใครที่รู้จักก็ชื่นชมว่าท่านงาม งามทั้งกายและใจ และเชื่อว่าถ้าท่านสิ้นชีวิต ท่านคงไปสู่ภพภูมิที่ดีงามกว่าชีวิตปัจจุบัน เพราะท่านไม่เคยโกรธ ไม่เคยทำให้ใครเจ็บช้ำน้ำใจ มีแต่คุณงามความดี น้ำใจไมตรีต่อทุกคน

ไม่มีใครล่วงรู้ว่า ในใจของท่านยึดหวังอะไรไว้แค่ไหน ท่านถูกเลี้ยงดูอบรมมาในบรรยากาศไทยโบราณ ที่มีความเชื่อว่า ลูกผู้ชายเมื่อจะแต่งงาน ก็ควรรหาผู้หญิงพรหมจรรย์ที่เหมาะสม พอดีพองาม ไม่ใช่แม่มาย แม่ร้าง เพราะพ่อแม่ปู่ย่าตาทวดสอนต่อๆ กันมาเช่นนั้น ลูกผู้หญิงก็ควรแต่งงานกับคนไทยด้วยกัน ความยึดเชื่อเช่นนี้ คงเป็นพื้นฐานฝังอยู่ในใจอย่างลึกซึ้ง

ครั้นลูกชายโตขึ้น เกิดไปชอบใจแม่ร้าง หากเป็นแม่มายสามีตาย ท่านอาจจะทำใจให้ยอมรับได้ แต่ผู้หญิงคนนี้สมัยใหม่เจี๊ยะบ เมื่อแต่งงานแล้ว พบว่าสามีไม่ถูกรสนิยม ก็หย่ากัน โดยมีลูกติดมาหนึ่งคน ลูกชายพยายาม

เกลี้ยกล่อม แต่ท่านไม่ยอมเห็นดีด้วย ลูกชายก็ไม่ว่าอะไร
ท่านนี้กว่าเรื่องคงเรียบร้อย แต่ปรากฏตรงกันข้าม

ลูกชายเห็นว่า เมื่อท่านไม่พอใจ ก็รอจนกลับไป
เมืองนอก แล้วไปขอให้ท่านทูตช่วยเป็นเจ้าภาพให้ น้อง
สาวซึ่งชอบอยู่กับฝรั่ง ก็เลยเห็นพ้องต้องกันว่า ไหนๆ
แม่คงไม่จัดการให้ ทั้งคู่เลยขอให้ท่านทูตเป็นเจ้าภาพ
จัดพิธีแต่งงานให้พร้อมกัน วันเดียวกัน น้องสาวแต่ง
งานกับฝรั่ง พี่ชายแต่งงานกับแม่ร้างลูกติด โดยคิดเอา
เองว่า แม่เป็นคนธัมมะ ธัมโม ใจบุญสุนทาน เมื่อ
เรื่องเรียบร้อยจบไปแล้ว ค่อยส่งข่าวไปกราบขอขมาแม่
แม่คงยอมรับ คงไม่ถึงกับฆ่าฟันเราเป็นแน่

บังเอิญข่าวจากลูกยังไม่มาถึงท่าน มีผู้หวังดีเอา
รูปถ่ายงานแต่งงานมาให้ท่านดู เหตุการณ์เหล่านี้กระชั้นหัน
จนท่านปรับใจไม่ทัน พอเห็นรูป ท่านไม่ทันได้พูดอะไร
เลย เส้นเลือดในสมองแตก ไม่รู้สึกตัวไป เลยต้องรีบ
นำส่งโรงพยาบาล อยู่ในหอภิบาลได้อีกประมาณหนึ่ง
สัปดาห์ ท่านก็สิ้นใจ โดยไม่มีโอกาสฟื้นคืนสติขึ้นมา
พูดจาอะไรกันเลย

ชีวิตของท่านเป็นตัวอย่างให้เห็นว่า สมานทิเพียง
อย่างเดียวยังไม่ปลอดภัย เพราะเราไม่รู้ว่า สิ่งที่มากระทบ
จะรุนแรงแค่ไหน และตะกอนในใจที่เรามีอยู่หนาแน่น

แค่นั้น ถ้าแรงกระทบรุนแรงถึงขั้นที่ว่า พรวดเดียว ตะกอนพุ่งขึ้นมาจนกระทั่งไม่มีน้ำใสเหลืออยู่เลย ชุ่นคลั๊กไปหมด ก็เป็นอันตรายแก่ตัวถึงชีวิตได้

ท่านจึงว่า เมื่อมีศีล มีสมาธิแล้ว ต้องอบรมให้มีปัญญาต่อไป ปัญญาที่ว่านี้ คือปัญญาชนิดไหน ก็คือปัญญาที่รู้สภาวะทั้งหลายตามที่เป็นจริง รู้ว่าขั้นไหนห้าแท้ๆ ไม่ใช่ทุกข์ แต่อุปาทานขั้นห้าคือตัวทุกข์

เมื่อไรก็ตาม เราเพลอสติ เอาใจไปยึดว่า กาย อันนี้เป็นของเรา สุขทุกข์เป็นของเรา ความคิดว่า อย่างนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้ เคยจำเอาไว้ว่าอย่างนี้ ก็ต้องถูกอย่างนี้ เห็นอะไรเข้าก็จะให้เป็นอย่างที่เราอยากได้

ถ้าเป็นดังที่กล่าวมานี้ละก็ทุกข์ชัดๆ ทุกข์หยั่งรากฝังโคนลึกลงในจิตใจ จนไม่มีทางที่จะดับจะถอนได้ ถ้าเจ้าตัวไม่เปลี่ยนวิธีคิด วิธีเข้าใจเสียใหม่ แล้วผู้ที่เดือดร้อนที่สุด ก็คือตัวเรา ดังกรณีสุภาพสตรีเมื่อคืนนี้ ท่านเองก็ไม่รู้ว่า ตัวท่านยึดมั่นสำคัญผิด จนกระทั่งเป็นพิษเป็นภัยต่อตัวถึงเพียงนั้น หหมดโอกาสจะรู้

หลายท่านชอบพูดว่า สมมติว่า เป็นอย่างนั้น สมมติว่า เป็นอย่างนี้ ดิฉันขอโอกาสกราบเรียนว่า เรา สมมติไม่ได้ เพราะแรงที่มาปะทะใจจริงๆ ขณะนั้น เราไม่รู้ไม่ได้ว่า ใจอันนี้จะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกไปอย่างไร จึงขอ

เรียนย้าว่า สติ เราต้องเอาสติคุมใจเอาไว้ตลอดเวลา เพราะ
สติที่อยู่กับใจ จะคอยรั้งใจไว้กับปัจจุบัน ฝึกซ้อมไปเรื่อยๆ
ทุกวี่ทุกวัน เรื่องเล็ก เรื่องขี้ผง เรื่องอะไรก็ตาม ให้ใจอยู่
แต่กับปัจจุบัน ปัจจุบันเท่านั้นคือความเป็นจริง อะไรที่
ได้ผ่านไปแล้ว ที่คิดเอาไว้ ที่ยังมาไม่ถึง ล้วนแต่เงาทั้งนั้น
อย่าไปตะครุบมัน เพราะตะครุบไม่ได้ ตะครุบไม่ติด
ถ้าฝึกเช่นนี้จนกระทั่งสติเริ่มหยั่งรกรากลงในใจจนเป็น
อุปนิสัย ถึงแรงที่มากกระแทกจะรุนแรงสักแค่ไหน สติ
ก็พอรั้งใจเอาไว้ได้ ถึงห้ามล้อไม่หยุดสนิททันที แต่ใน
ที่สุดก็หยุด แม้จะสิ้นไถลไปอีกสักห้าร้อย หรือเจ็ดร้อย
เมตร เกิดชนกัน ก็ชนเพียงเบาๆไม่ถึงขั้นตาย

ด้วยเหตุนี้ จึงต้องพากเพียรฝึกเอาไว้ ถ้าฝึกจน
มีประสิทธิภาพแล้ว จะได้รับประโยชน์จริงๆ ดังตัวอย่าง
เมื่อดิฉันไปบรรยายที่ชมรมแห่งหนึ่ง ผู้เข้าฟังมีตั้งแต่
ระดับบริหารไปจนถึงคนงาน ดิฉันอยากทราบว่า ระดับ
คนงานมาฟังด้วยน้ำใสใจสว่าง หรือผู้ใหญ่บังคับ หรือ
เหตุอื่นใด วันหนึ่งดิฉันไปถึงเร็ว ในห้องยังไม่มีใครนอก
จากคนงานสามคนนั่งอยู่ ดิฉันก็เข้าไปถามว่า เขาได้อะไร
จากการมาฟังบ้างหรือไม่ คนหนึ่งตอบว่า ได้ประโยชน์
อย่างมาก เพราะบ้านตั้งอยู่ในเขตสลัม ไม่ได้สงบสงัด
อย่างในห้องบรรยายนี้ เมื่อทำสมาธิในห้องนี้ได้ ก็เป็น

กำลังใจให้ไปทำที่บ้าน ซึ่งก็ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง
ประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจนคือ ครอบครัวข้างบ้านทะเลาะ
กันเป็นประจำ ซึ่งก่อนทำสมาธิเป็น เขาเคยหงุดหงิด
รำคาญ หรือโกรธ จนคิดอยากขยับขยายไปหาที่อยู่ใหม่
แต่เศรษฐกิจฐานะไม่อำนวย ครั้นมาฟังธรรมบรรยายแล้ว
เกิดความคิดว่า เหตุเกิดที่ไหน ก็ต้องดับที่นั่น เมื่อใจ
หงุดหงิดก็ต้องดับที่ใจ ตั้งแต่นั้น เมื่อจะไปหนวากหูเสียง
เพื่อนบ้านทะเลาะกัน ก็กำหนดสติดูใจของตัวเอง ความ
รำคาญก็ระงับไป

วันหนึ่ง เขาอยู่เวร กว่าจะกลับถึงบ้านก็เกือบ
เที่ยงคืนแล้ว ยังไม่ทันถึงสี่สี่ต้องตกใจตื่น เพราะเสียง
ครอบครัวข้างบ้านทะเลาะกัน ตอนแรกก็โกรธ นึกจะ
ไปเปิดหน้าต่างตักเตือน ให้ดูนาฬิกาแล้วรู้จักเกรงใจชาว
บ้านเสียบ้าง แต่แปลก พอลุกขึ้น ยังไม่ทันจะไปเปิด
หน้าต่าง ในจิตก็เตือนขึ้นว่า ไหนเราเคยนึกไว้ว่า ถ้ามี
แรงตื่นแต่เช้า จะลุกขึ้นทำสมาธิอีกหนหนึ่ง ให้จิตใจได้
กำลัง มีความสงบผ่องใสก่อนไปทำงาน วันนี้เป็นโอกาส
อันดี เขามาช่วยปลูก แล้วเราก็ตื่นอย่างเต็มตาแล้ว เพราะ
ความโกรธทำให้ลงไปนอนอีก ก็นอนไม่หลับแล้ว ทำไม
ไม่ขอบคุณเขา แล้วทำโอกาสนี้ให้เกิดเป็นคุณงามความดี
ที่กำลังจะไปเปิดหน้าต่างเลยชะงัก ในใจสงบเย็น ตื่น

เบิกบาน ก็เลยไปไหว้พระสวดมนต์ แล้วนั่งสมาธิ ใจ
ลงรวมหนึ่งดี เมื่อถอนออกจากสมาธิ เสียงเพื่อนบ้านยัง
ทะเลาะกันอยู่ไม่จบ ได้ยินแล้ว บังเกิดความสลดสังเวช
และสงสารเขาจับใจ นึกแผ่ส่วนกุศลให้ พร้อมกับคิดว่า
ดูสิ เขานำบุญกุศลมาให้เรา ช่วยปลูกให้เราได้มาทำความ
เพียร แต่ตัวเขาเองกลับอยู่ในกองไฟของโทสะ เผาร้อน
ไหม้ถลอกปอกเปิกตลอดเวลา ทำอย่างไรเขาจึงจะได้
ความสุขความสงบอย่างที่เรา กำลังมีอยู่

ดิฉันฟังแล้ว เกิดปีติจนขนลุก นึกถามตัวเองว่า
เราเป็นโปลานเปล่าหรือเปล่า ถ้าตัวเองไปเจออย่างนั้น
เข้า จะทำได้อย่างเขาหรือไม่ ก็อนุโมทนากับเขา แล้ว
บอกว่า ใจของเขาสัมผัสแก่นธรรมแล้ว สิ่งที่พูดๆ กันเป็น
เพียงอาการ ไม่ใช่ตัวธรรม เมื่อไรที่ใจได้ลิ้มรส แสดงว่า
ธรรมตัวจริงได้งอกงามขึ้นแล้ว ในกรณีนี้ ก็เป็นต้นใหญ่
ให้ร่มเงาแล้ว โปรดปฏิบัติต่อไปเถิด

การปฏิบัติที่ถูกคืออย่างนี้ เพราะได้เอาธรรมไป
อบรมใจให้เป็นสติเป็นปัญญาอยู่กับใจ เกิดร่มเงาบังแดด
บังฝน คือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ให้ไม่สามารถมาทำ
ร้ายใจได้อีกต่อไป ไม่ใช่เราทำสมาธิ ทำวิปัสสนาถึงขั้น
โน้นขั้นนี้แล้ว เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว หรือคอยเทียบ
เคียงกับผู้อื่น คนโน้นสู้เราไม่ได้ คนนั้นเพี้ยน จิตใจที่

ยังมีตัวตนเป็นศูนย์กลางอยู่เช่นนั้น คืออวิชชา ยังไม่ใช่ตัว
กรรม

ความจริงต้องเป็นขึ้นเองในแต่ละขณะ เมื่อใดก็
ตามที่เกิดปัญหา ธรรมคือสติและปัญญา จะรักษาเรา ตัว
เองก็ไม่ว่าจะทำอย่างนั้น เพราะไม่ได้ทำไปด้วยความ
ประจักษ์ หรือความจำ แต่ทำไปด้วย รู้ ตามจริง ตาม
เหตุที่มากระทบแต่ละขณะๆ

เมื่อการฝึกฝนเริ่มมีผลให้ได้เสวย ห้ามล้อเกิดขึ้น
เช่นคุณคณางานผู้นั้น สติไหวทันการกระเพื่อมของใจ ปัญญา
เกิดเป็นโยนิโสมนสิการ เป็นแบบกายอุบาย พอเดินงุ่มง่าม
มาพบถนนขวางหน้า แทนที่จะหลับตาลี้วไปตามบุญ
ตามกรรม ก็ลี้วไปด้วยสติปัญญา เข้า มรรค ชีวิตย้อม
รอดปลอดภัย

จากตัวอย่างเมื่อกี้ี้ ถ้าเปิดหน้าต่างออกไป ถึง
เราจะบอกตัวเองว่า เตือนเขาด้วยความเป็นจริง แต่ใจ
ที่มีความโกรธเป็นอารมณ์อยู่ ทำให้การกระทำ คำพูด
เป็นไปด้วยโทสาคติ เขาเองก็กำลังรุ่มร้อน ขาดสติปัญญา
ใจเป็นพาลชน หากเขาตอบกลับมาว่า แล้วคุณเสือก
อะไรด้วยล่ะ ฉันทะเลาะกันอยู่ในบ้านของฉัน ทำไม
คุณต้องเอาหูสอดเข้ามาฟังด้วย มันก็มีเรื่องกระทบกระทั่ง
กันขึ้น เมื่อเริ่มต้นเช่นนี้แล้ว ที่จะมีน้ำใจไมตรีกัน ย่อม

เป็นไปได้ยาก ต่อมาก็คับที่ อยู่กันไม่มีความสงบสงัด
ใจคิดหาเส้นทางแต่จะทำอย่างไรจึงย้ายบ้านได้ สตางค์ก็ยังไม่
มี เลยไปหงุดหงิดกับลูกกับเมีย ทำไม่ถึงใช้จ่ายเปลือง
นี่จะมาล้างมาผลาญกันไปถึงไหน ยืดยาวเป็นสายไม่รู้จบ

ตกลงเราเอง เป็นผู้ทำทุกข์ให้แก่ตัวของตัว ครั้น
มีสติมีปัญญา จะทำอะไรออกไป สติปัญญาจะไตร่ตรอง
ให้เป็นมรรคไปเสียทุกครั้ง เมื่ออยู่บนมรรคแล้ว ทุกข์แห่ง
ไปหมด ไม่มีหนทางเกิด เพราะเหตุแห่งทุกข์ไม่มี เราไม่ได้
ประกอบ ไม่ต้องใช้ศิลปอะไรกำจัดเลย เพราะทุกข์หาย
ไปหมดแล้ว นั่งเฝ้าดูก็ไม่เห็นว่า มันหายไปทางไหน ไม่
ต้องออกแรงปราบอะไรทั้งนั้น

ท่านจึงได้ว่า ธรรมของพระพุทธองค์มีประสิทธิภาพ
ผู้ใดปฏิบัติได้ย่อมเห็นผลในใจ เมื่อเห็นประจักษ์อย่างนั้น
แล้ว รับรองว่า ไม่มีวันเวลาเล็งเลสงสัย หรือเสื่อมศรัทธา
หรือไปแสวงหาว่าจะมีสิ่งใดอื่นดีกว่า มีอะไรที่จะช่วย
ทุ่นแรง เพราะสมัยนี้เป็นสมัยก้าวหน้า กิเลสจึงมาเสื่อม
สอนลองใจว่า การปฏิบัติตามพระพุทธเจ้ายุ่งงำมล้ำสมัย
แล้ว เดียวนี้วิทยาการก้าวหน้า มีวิธีทุ่นแรง สามารถเรียน
ลัดไปถึงทางพ้นทุกข์ โดยไม่ต้องพากเพียรปฏิบัติให้เหนื่อย
ยาก

ถ้าใครไปหลงอย่างนั้น ก็จะได้ผลเหมือนนักรบ

เขาไม่ได้บังคับให้เราไปเชื่อ ไปเล่นกับเขา แต่ความโลภ ความรู้มากเอาเปรียบในใจ ทำให้มองเห็นปลาตัวโตกว่า ที่มันเป็นจริงๆ ครั้นหลวมตัวทุ่มทุนลงไปแล้ว ผลไม่เป็นเหมือนกับที่ใจหวังเอาไว้ เพราะความโลภสอนให้มองแต่ด้านเดียว ไม่ดูให้รอบว่า เมื่อมีได้ ก็ย่อมมีเสีย สิ่งที่เราได้มา มองให้ลึกลงไปแล้ว ก็เอามาจากของผู้อื่น นั่นแหละ เหตุใดเราจึงดีใจ ผ่องใส บนความทุกข์ของผู้สูญเสียส่วนนั้นมา ให้ เรา เวลาที่ไม่เอาสติคุ้มครองใจ ก็เลศจตุลาก็ให้เห็นแต่ผลประโยชน์ของตัวเอง ใจร้าย ใจดำ ลืมเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ถ้ามีสติ พอถึงตอนทุกข์ จะได้ปลอบตัวเองว่า สมมติก็เป็นอย่างนี้เอง มีได้ ก็มีเสีย เหมือนเล่นไม้กระดก ผลัดกัน ที่เราบ้าง ที่เขาบ้าง เรายึดมานานแล้ว ให้เขายึดบ้าง แต่ใจที่ขาดสติไม่อย่างนั้น เวลาได้เรายึด ครั้นถึงคราวเสีย ปีนขึ้นไปบนที่ทำงานชั้นเจ็ด จะกระโดดหน้าต่างลงมา ดีแต่เพื่อนฝูงจับไว้ทัน ไม่อย่างนั้นก็ทำลายชีวิตตัวเองไปแล้ว

คิดหรือว่า ใจที่รุ่มร้อนด้วยทุกข์อย่างนั้น จะเปลี่ยนเป็นสงบสุขเมื่อหลุดจากรูปกายออกไป ใจไม่ได้จบสิ้น เมื่อร่างกายเสื่อมสลายไป กายก็ส่วนกาย ใจก็ส่วนใจ ธาตุรู้อันนี้ไม่ได้วิปริตแปรปรวนไปกับความเสื่อมสลายของ

กาย มันกำลังทุกข์ร้อนอยู่แค่นั้น เสรวยอยู่ในอารมณ์
ใด มันก็หม่นค้างติดอยู่ในอารมณ์นั้น ถ้ายังมีกายอยู่ ยัง
มีอายตนะไว้รับผัสสะ เราก็ยังมีโอกาสแก้ไข รักษาใจ
ให้หลุดจากทุกข์ได้ หากคำพูดของท่านผู้รู้เกิดสะกิดถึง
ใจ ทำให้อารมณ์เปลี่ยนไปได้

อุปมาดังเราเดินผิดทางอยู่ ท่านมาจับชี้ว่า คุณ
จะไปทางนี้ต่างหาก เราก็เห็นที่ผิด แล้วเปลี่ยนให้ถูกทิศ
ทางได้

แต่ถ้าไม่มีกาย ไม่มีตา หู จมูก ลิ้น เพื่อรับสัมผัส
เราก็ติดค้างอยู่ในอารมณ์เดิม ทุกข์อยู่อย่างนั้น ไม่รู้อีก
นานเท่าใด

การหนีทุกข์โดยคิดว่า ความตายคือการระงับดับ
ทุกข์นั้น ขอเรียนว่า เป็นความคิดผิด อวิชชาลวงให้คิด
ไป ถ้าคิดว่า ไม่ว่าจะทุกข์สักเพียงไหนก็ตาม เมื่อเราเป็น
ตัวประกอบเหตุแห่งทุกข์เอาไว้ เราก็คนจริง เราก็ลูกมีพ่อ
คือพระพุทธองค์ ไม่ว่าค่าเสียหายจะมากมายแค่ไหน เมื่อ
เป็นหนี้ของเรา เรายอมชดใช้ เมื่อใจยอม มีสติปัญญา
อยู่กับใจ พ่อเขามาทวงหนี้ จะมีเหตุ วันนั้นพ่อดีเป็น
วันเงินเดือนออก พ่อแบ่งให้ได้ เราก็สามารถผ่อนหนี้

ตัวดิฉันเองก็เช่นกัน เมื่อก่อนเคยหวาดหวั่นว่า
เราจะมีปัญญาปลดหนี้หรือ ครั้นปฏิบัติไป ปฏิบัติไป สิ่ง

ที่เกิดขึ้นในชีวิตจะเป็นทำนองนี้ พอถึงคราวคับขัน จะมีสิ่งที่นึกไม่ถึง คาดไม่ได้ ทำให้เห็นหนทางแก้ไขสถานการณ์ทุกครั้ง จนเชื่อมั่นว่า ถ้าปฏิบัติจริง ปฏิบัติสมควร แก่เหตุ ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ผลที่ประสพก็เป็นเครื่องยืนยัน สติปัญญาจะมาทันเหตุการณ์ ช่วยให้เห็นช่องทางไปได้ ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้ คิดว่าไม่มีทาง คิดทำอะไรๆ ก็คิดไม่ออก

เมื่อฟังแล้ว โปรดนำไปปฏิบัติ เพราะการฟังก็เหมือนดูแผนที่ คิดว่า รู้แล้ว แต่ยังรู้ด้วยความจำ ยังไม่พัฒนาเป็นสติปัญญาแท้จริง สติปัญญาเปรียบเหมือนมิดถ้ามีอยู่ แล้วเก็บไว้เฉยๆ คือไม่ใช้ ก็ขึ้นขี้สนิม ต้องหมั่นลับเสมอ แล้วจะลบบกับอะไร? ก็ต้องลบบกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจริงๆ ที่ดาหน้าเข้ามาปะทะ นั่นแหละคือโจทย์ว่าด้วยของจริง ไม่ต้องกังวลว่า ไม่มีเวลาทำสมาธิจนเกิดนิมิต เรื่องจริงที่เกิดขึ้นทุกเวลานาทีนั่นแหละคือนิมิต สำคัญที่การวางใจของเรา อย่าไปยึดกับเรื่องที่เกิดขึ้น ให้คิดว่า นี่เป็นเงาให้เราเห็นว่าใจของเรายังมีโลภ มีโกรธ มีหลง มีขยะอีกกี่กระบุง เราจะได้เอาสติปัญญาเข้าไปช้อน ขุดขยะเหล่านั้นออกไปทิ้งให้หมด ถ้ายึดหลักไว้อย่างนี้ การปฏิบัติธรรมของเราจะนำเราไปสู่การพ้นทุกข์ในเร็ววัน

ที่เห็นผลทันทีก็คือ สิ่งใดเกิดขึ้น แทนการมองออก
นอก ตะครุบเงา สติจะม้วนใจเข้ามาภายใน กำหนดคุณารมณ์
ที่กระเพื่อมอยู่ แล้วเอาปัญญามาหาเหตุผล หาอุบายแยบ
คายที่ทำให้ใจสงบ ยอมรับผัสสะนั้นๆ เป็นเหตุให้ใจที่
หงุดหงิดงุ่นง่าน ตรงไหนก็ไม่ถูกใจ อยู่บ้านก็รำคาญ
น้อยใจ แหนงใจ มาที่ทำงานก็คับข้องขุนเคือง ไปตรง
ไหนก็ไม่สบาย เพราะใจเป็นโรงงานผลิตทุกข์ สงบหมด
ไป ท่านกล่าวไว้ว่า ถ้าใจสบายเสียอย่าง ถึงโลกจะวุ่นวาย
เดือดร้อน เราก็ไม่เดือดร้อนตามไปด้วย ใจที่ฝึกจนเลี้ยง
ตัวได้ จะสงบ เป็นปกติ อะไรๆ ก็กระทบกระทั่งไม่ถึง
ผัสสะใดเกิดขึ้น สติปัญญาออกมาไตร่ตรองพิจารณา ถึง
สิ่งนั้นจะอำนวยผลประโยชน์ให้เรา หากผลประโยชน์
นั้นเป็นความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เราก็ระงับเสีย เพราะ
ใจที่เป็นพุทธะ รู้ ตื่น ด้วยปัญญา จะอ่อนโยนด้วยกรุณา
ดุจดอกบัวที่แย้มบาน ดังบทพุทธคุณที่ว่า พระกรุณา
ของพระพุทธองค์กว้างใหญ่ดุจห้วงมหรรณพ ใจเช่นนี้
เป็นความงดงาม เป็นคุณประโยชน์ มีค่าแก่โลก แก่
สังสารวัฏฏ์

ถ้าไม่ปฏิบัติด้วยตัวเอง ก็ไม่เห็น ไม่รู้ ฟังคนอื่น
หมิ่นแสบว่า ก็ไม่เห็น เพราะที่เห็นนั้น เห็น ขึ้นในใจของ
แต่ละบุคคล ธรรมเป็นปัจจุตต°

พระพุทธเจ้าทรงย้ำเสมอว่า ต้องปฏิบัติ ถึงธรรม
จะมีอยู่ในคัมภีร์ ในพระไตรปิฎก ถึงจะจริงอย่างไร ถึง
จะออกจากพระโอษฐ์ของท่าน แต่สิ่งที่มีอยู่เหล่านี้ ไม่
สามารถทำให้จิตใจแต่ละดวง แต่ละดวง ปราศจากทุกข์
ได้ ถ้าเราไม่นำไปปฏิบัติให้รู้ เห็น เป็นขั้นในใจของเรา

ก็คงมีศิลปการกำจัดทุกข์อยู่เท่าที่ได้นำมาเล่าสู่
กันฟังแล้วนี้

หวังว่าท่านคงนำไปพิจารณา เลือกที่เหมาะสม
กับสถานการณ์ของท่านไปปฏิบัติให้งอกงาม ผลิดอก
ออกผลสมปรารถนาขึ้นในจิตใจของท่านเรื่อยไปโดยลำดับ

ครูขอฝากสิ่งเหล่านี้ไว้กับพวกคุณทุกคน ทุกคน
วิชาชีพของเราเปรียบไปแล้ว เป็นงานที่น่าอิจฉาที่สุด คน
ส่วนใหญ่ต้องแบ่งเวลา ปลีกตัวไปวัด หาโอกาสไปทำบุญ
ตักบาตร แต่เราไม่ต้องทำเช่นนั้น เพราะโรงพยาบาลคือ
วัดของเรา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ผู้ใดอุปัฏฐากดูแล
คนเจ็บไข้ ก็เหมือนได้ดูแลเราตถาคต ดังนั้นสิ่งใดก็ตาม
ที่เราทำให้คนไข้ ก็เท่ากับเราทำถวายพระพุทธเจ้า โรง-
พยาบาลก็คือวัด ที่เราสามารถใส่บาตร ทำบุญ อุปัฏฐาก
ใกล้ชิด ดูแลปฏิบัติต่อพระพุทธองค์อยู่ทุกๆ ขณะที่เรา
ตั้งใจ เต็มใจ ใส่ใจทำงานของเราด้วยความเสียสละ
จากความสุข ความเห็นแก่ตัวตนออกไป

คนอื่น ๆ อยากทำ ก็มาทำอย่างเราไม่ได้ แล้วทำไม
เล่า เมื่อมีโอกาสดีอย่างนี้แล้ว เราจึงละเลยมันไปเสีย
ปล่อยให้โอกาสทองอย่างนี้หายหกตกหล่นไปโดยเปล่า
ประโยชน์

ครูหวังว่าลูกศิษย์ทุกคน ทุกคนของครู จะจบไป
เป็นพยาบาลที่ดี มีคุณค่า มีจริยธรรม มีใจงดงาม ที่
คนไข้ทั้งหลายชื่นใจ อยากฝากชีวิตเอาไว้ด้วยความสนิท
วางใจ

การฆ่าสัตว์ในงานวิจัยเป็นอุปสรรค ต่อการเป็นพุทธมามกะหรือไม่

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลศิริราช

วันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2525

ก่อนอื่นขอเรียนให้ทราบว่า การที่กล้าหาญมาพูดเรื่องนี้ นับเป็นความหนักใจอย่างยิ่ง แต่ก็คิดว่าถ้าไม่มีการพูดสิ่งที่เป็นความขัดข้องอยู่ในใจ และเรายังต้องทำงานกันเช่นนี้ต่อไป ด้วยความรู้สึกไม่สบายใจ ก็จะทำให้อะไรๆ ยิ่งไม่ดีมากขึ้นโดยลำดับ ดิฉันเลยรับที่จะมาพูด แต่ไม่รับรองว่าพูดแล้วสถานการณ์จะดีขึ้นหรืออย่างไร

ขอให้เรามาตกลงกันก่อนว่า *การเป็นพุทธมามกะ* นั้น มีหลักเกณฑ์ประการใดบ้าง ถ้าจะพิจารณาจากโอวาทปาฏิโมกข์ ที่พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ถือเป็นหลักของศาสนา ก็พอสรุปได้ว่า ผู้นับถือพุทธศาสนาพยายามละเว้นความชั่ว หรือที่เรียกว่า *บาปทั้งปวง* ประกอบสิ่งที่เป็นคุณงามความดี หรือกุศลให้ถึงพร้อม ทำจิตของตนให้บริสุทธิ์

หากพิจารณาชีวิตประจำวันของเราดูว่า ทำอย่างไร
จึงจะละความชั่วทั้งปวง และทำกุศลให้ถึงพร้อมได้ โดย
ยังไม่พิจารณาไปถึงข้อสุดท้าย อันที่จริงสองข้อแรกนี้ก็
คือ ของสิ่งเดียวกัน ไม่ท่อนเดียวกัน แต่แลเหมือนอยู่
ที่คนละปลาย เมื่อไม่ทำบาปความดีย่อมปรากฏเป็นธรรมดา
หรือเมื่อเราถอนตัวไม่ดีทิ้งไปต้นหนึ่ง แล้วไม่หาต้น
ดีๆ มาปลูกแทน ปล่อยให้ตรงนั้นว่าง ก็อาจมีอะไรที่ไม่
ต้องการขึ้นมาแทนได้ เพราะฉะนั้นเมื่อกำจัดความชั่ว
ทิ้งไป เราต้องการละนิสัยเสียๆ ทิ้งไป เราก็ควรหาสิ่งที่
ดีมาปลูกแทนตรงที่นั้น เพื่อทำบริเวณนั้นให้เกิดความ
เต็ม ความสมดุลพอดีขึ้น

ตั้งแต่เกิดขึ้นมา ชีวิตของเราเป็นอย่างไรบ้าง

ท่านอาจารย์สอนว่า รูปกายของเราเป็นสมมติ ประ-
กอบขึ้นจากดิน น้ำ ลม ไฟ มีสภาพเป็นเศษหนึ่ง เป็น
วิบาก คือผลของกรรมเก่าๆที่เราได้เคยทำเอาไว้แล้ว ดังนั้น
การที่เราจะเกิดมาเป็นอะไร และทำสิ่งใดนั้น กรรมเก่า
เป็นตัวกำหนดเอาไว้แล้ว

กรรม หมายถึงการกระทำของเราเอง

จิตเปรียบเหมือนเนื้อนา สิ่งใดก็ตามที่เราทำไว้ จะ
เป็นด้วยกายกรรม วจีกรรม หรือมโนกรรม การกระทำ
คำพูด ความคิดของเรา เหมือนเมล็ดที่เราหว่านลงไป

นาตลอดเวลา เมื่อหว่านลงไปแล้ว ก็จะงอกเป็นต้นชนิดนั้นขึ้นมา ผลิดอกออกผล เกิดเป็นตัวเราที่เห็นอยู่ ณ บัดนี้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ตัวเราที่เป็นอยู่นี้ คือเศษกรรมเก่าของเราเอง ที่จะต้องมาประยุกต์เพื่อล้างหนี้ ในกรณีที่มีหนี้สินอะไรไว้กับใคร ก็ต้องชดใช้จนครบถ้วนตามที่มีอยู่ เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว การที่จะทำความเข้าใจกันต่อไปก็ง่ายขึ้น

เมื่อมีชีวิตขึ้นมาแล้ว ก็มีการเจริญเติบโต และทรงชีวิตอยู่ การจะทรงชีวิตอยู่ได้นั้น ต้องอาศัยอาหาร ไม่ว่าจะเป็นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ หรืออาหารจำพวกพืช ผัก ก็ล้วนเป็นสิ่งมีชีวิตด้วยกันทั้งสิ้น ถ้าพิจารณาโดยละเอียด จะเห็นว่าชีวิตเรากำลังอยู่ด้วยบาป เพราะต้องเบียดเบียนชีวิตอื่น เพื่อยังชีวิตของตนให้ตั้งอยู่ได้

เราลองพิจารณากันต่อไปว่า บาปที่ว่าเป็นบาปใหญ่โต หรือเป็นบาปที่จำเป็นต้องทำ

พระพุทธองค์ทรงบัญญัติศีลข้อแรก ไม่ให้ล่วงเกินชีวิตผู้อื่น สิ่งอื่น และเรารู้อยู่แล้ว เราจำเป็นต้องมีชีวิตอยู่ด้วยการเบียดเบียนชีวิตอื่นมาเป็นอาหาร เราจะได้รอบคอบ ระมัดระวัง เบียดเบียนด้วยสำนึกอยู่ว่า เราจะเอาชีวิตของเขามาแต่เท่าที่จำเป็น ไม่กินเพื่อความเอร็ดอร่อย ด้วยความเป็นส่วนเกินที่ไม่ใช่ความจำเป็นในการยังอัตภาพ

เราต้องเป็นภาระในการยังอัตภาพนี้ให้ยั่งยืนเพื่ออะไรเล่า

ก็เพื่อทำประโยชน์ เพื่ออาศัยเป็นเครื่องทดสอบให้เราเห็นกิเลสของตนเอง เพื่อตัด ขัดเกลาจิตใจให้สะอาดขึ้นโดยลำดับจนบริสุทธิ์ ถ้าเห็นพื้นฐานเช่นนี้แล้ว ก็ง่ายขึ้นที่จะทำการสากัจฉากันต่อไปว่า การทำงานวิจัยที่ต้องทำลายชีวิตสัตว์ทดลอง มีแง่มุมอย่างไรบ้าง ที่ควรต้องคำนึงถึง

เราเห็นแล้วว่า เราไม่สามารถจะอยู่ในโลกนี้ได้โดยไม่มีบาปเลย เพราะชีวิตอันนี้เป็นเศษบาป เกิดเป็นตัวเป็นตนขึ้นมาจากกิเลส เป็นเศษตกค้างที่จะต้องมาชำระสะสางหนักกัน เหมือนดังเช่นดอกบัว เกิดขึ้นมาจากโคลนตม ใ้ได้อาหาร ใ้ได้ปุ๋ยจากเปือกโคลนตม ซึ่งเป็นของสกปรกไปบำรุงเลี้ยง ให้ค่อยๆ งอกงามขึ้นมา จนในที่สุด เป็นดอกบัวโผล่พ้นน้ำ

จิตของเราก็คงเช่นเดียวกัน คือมีทั้งความดี ความชั่ว มีทั้งพุทธะ มีทั้งกิเลสที่ผสมผสาน คลุกเคล้ากันอยู่ จนเราเข้าใจผิด คิดว่าเป็นของสิ่งเดียวกัน แต่แท้ที่จริงไม่ใช่ จิตที่เป็นพุทธะนั้นก็เป็นพุทธะ เป็นธาตุรู้ แต่เราเอากิเลสมาครอบคลุมเคลือบมันไว้ เหมือนอย่างกับคราบหินปูนในหม้อต้มน้ำ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ไปเคลือบสะสมจับ

หม้อ จนกระทั่งเข้าใจผิดคิดว่าหินปูนที่เกาะอยู่กับหม้อ
ตม้นั้นเป็นส่วนหนึ่งของหม้อ เมื่อเรารู้ความจริง แล้ว
พยายามกระเทาะแยกหินปูนออกจากหม้อ กล่าวคือเมื่อ
เห็นข้อบกพร่องเกิดขึ้น ก็สาวหาสาเหตุ แล้วค่อยๆ ขัดล้าง
กิเลสของตนออกไป ในที่สุด จิตก็กลายเป็นพุทธะ สะอาด
บริสุทธิ์ ปลอดจากกิเลส ดังเช่นโอวาทปาฏิโมกข์กล่าวไว้
หน้าที่อันสุดท้ายของพุทธศาสนิกชน คือ การทำจิตให้
บริสุทธิ์

เมื่อเราได้เลือกงานวิจัยเป็นอาชีพแล้ว จะด้วย
เหตุผลใดก็ตาม เราย่อมต้องปฏิบัติหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด
จุดประสงค์ของการวิจัยทางแพทย์ ก็เพื่อให้ผลงานที่ผลิตขึ้น
เป็นไปเพื่อการช่วยบำบัดทุกข์ บำรุงสุขแก่เพื่อนมนุษย์ เรา
หวังว่าความเป็นบุคลากรทางเวชศาสตร์ สามารถช่วย
ให้คนไข้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ และป้องกันเขาจากข้อขัด
ข้องทั้งปวง จนทำให้สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์เท่าที่
ควรจะเป็นไป

ในหน้าที่ความรับผิดชอบของนักวิจัย เราคิดว่าเรา
อาจค้นพบสิ่งที่ดี มีคุณค่า ที่จะทำให้การดำเนินชีวิตของ
มนุษย์สมบูรณ์เพียบพร้อมขึ้น เราทุกคนต่างก็หวังในสิ่งที่
ดีที่สุด เท่าที่อาจพัฒนากันไปได้

เพื่อให้ได้สิ่งดังกล่าว เราจึงทำวิจัยในสัตว์ทดลอง

หรือเมื่อค้นพบสิ่งที่ตั้งสมมติฐานไว้แล้ว ก็นำมาทดสอบ เพราะเป็นไปได้ที่จะเอาชีวิตมนุษย์เป็นสัตว์ทดลอง พุดไปตามจริงแล้ว ก็เป็นการเห็นแก่ตัว เพราะไปตีราคา ว่า ชีวิตของเราสำคัญกว่าชีวิตอื่นๆ เมื่อเป็นดังนั้น จึง เกิดการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ขึ้น

การเบียดเบียนชีวิตเป็นบาป บาปจะให้ผลอย่างไร ขึ้นอยู่กับเจตนา

ศีล คือตัวเจตนา ศีลอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ ถ้าการ ล่วงชีวิตนั้นเป็นไปเพื่อให้ได้ตำแหน่งทางวิชาการ เพื่อ ความก้าวหน้าส่วนตัว บาปนั้นก็รุนแรง แต่ถ้าเจตนาเป็น ไปเพื่อสาธารณประโยชน์ กล่าวคือ สิ่งที่ทำสำเร็จ เป็นการค้นพบสิ่งที่ดี มีประโยชน์ในวงการแพทย์ นำ มาช่วยรักษาผู้ป่วย หรือการทดลองนั้น จำเป็นในการ สอนอบรมนักศึกษาแพทย์พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ให้จบไปเป็นบุคลากรที่ดี เพราะหากเขาไม่ได้ลอง ปฏิบัติกับสัตว์ทดลองก่อน แล้วขึ้นไปปฏิบัติกับคนไข้ ทันที อาจเกิดการผิดพลาดเสียหายได้

เมื่อมองเจตนาของเราแล้ว เห็นว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็น ส่วนหนึ่งของหน้าที่ เช่นเดียวกับการกินอาหารเป็นความ จำเป็นของธาตุขันธ์ เพื่อยังชีวิตให้อยู่ต่อไป ถ้าเป็นเช่นนี้ บาปที่กระทำ ก็เป็นบาปที่หลีกเลี่ยงไม่พ้น

ทำนองเดียวกับทหาร ประเทศไหนๆก็ต้องมีทหาร เพื่อคุ้มครองปกป้องดูแลประเทศชาติ ถ้าอย่างนั้น อาชีพทหารมีขัดต่อการเป็นพุทธมามกะหรือ

ในสมัยพุทธกาล ทหารหรือพระเจ้าแผ่นดินซึ่งผ่านศึกสงคราม ก็มาปฏิบัติธรรม บรรลุนิยามรรค อริยผลได้ เราทุกคนคงทราบเรื่ององคุสีมาลกันทั้งนั้น องคุสีมาลเป็นโจรที่ใครๆ ก็รู้ว่ามีชื่อเสียงโด่งดังแค่ไหน สิ่งที่องคุสีมาลฆ่า คือชีวิตคน ไม่ใช่ชีวิตสัตว์อย่างในงานวิจัยของพวกเราด้วยซ้ำไป เมื่อองคุสีมาลกลับใจ มาปฏิบัติธรรม ยังสำเร็จเป็นพระอรหันต์

หลายท่านอาจสงสัยว่า เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะเจตนาในการฆ่าคนขององคุสีมาล ไม่ได้ฆ่าเพราะใจบาปหยาบช้า เพราะเห็นชีวิตมนุษย์เป็นผักปลา แต่ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ถูกอาจารย์หลอกว่า ถ้าไม่ได้ชีวิตคนมาถึงพันคน ก็ไม่อาจสอนวิชาสุดท้ายให้ได้

ในฐานะที่องคุสีมาลไปเพื่อศึกษาหาความรู้ เพื่อกลับมารับใช้พ่อแม่ให้สมกับเป็นลูกที่ดี อยู่ในโอวาท สิ่งนี้คือหน้าที่ที่จำเป็นต้องกระทำ องคุสีมาลจึงตกลงใจทำด้วยความใส่ใจ จดจ่อ วิบากก็มี เมื่อเป็นพระอรหันต์แล้ว ไปบิณฑบาตที่ไหน ใครๆ ก็ขบไล่ขว้างปา ใครๆ ก็กลัว เพราะยังไม่วางใจว่า บัดนี้โจรกลับใจเป็นคนดีแล้ว

ท่านก็รับวิบากเหล่านั้นด้วยความสงบสำรวม เพราะรู้ว่า
สิ่งเหล่านั้นมาแต่เหตุที่ท่านได้ก่อเอาไว้ มันไม่กระทบ
ไปถึงใจของท่าน เพราะท่านเข้าใจแล้วตามเป็นจริง

ถ้าใจของเราเป็นธาตุรู้ ไม่ไปคลุกเคล้ากับกิเลส
กับบาปเหล่านั้น มันก็เป็นคนละส่วน คนละอัน

ในสมัยพุทธกาล มีผู้หญิงคนหนึ่ง เป็นภรรยา
นายเรือ เมื่อนายเรือเอาเธอลงเรือไปด้วย ก็ปรากฏว่า
เรือเดินสมุทรไม่ยอมเดิน ทำอย่างไรๆ ก็ไม่ยอมเดิน มีผู้
แนะนำว่าต้องมีกาลกิณีอยู่ในเรือลำนี้ เพื่อหาตัวกาลกิณี
ก็ทำสลากให้ทุกคนในเรือจับกัน ผู้หญิงคนนั้นก็จับได้
สลากกาลกิณี ทุกคนเกิดความสงสาร ไม่ปลงใจเชื่อ
เพราะเป็นไปได้อย่างไรที่ผู้หญิงตัวเล็กๆ คนหนึ่งจะเป็น
กาลกิณี จึงจับกันใหม่ จนถึงครั้งที่สาม ผู้หญิงคนนั้น
ก็จับได้แต่สลากกาลกิณีทุกครั้ง

เมื่อเหตุการณ์เป็นเช่นนั้น นายเรือจึงตั้งใจว่า คง
ไม่ใช่สิ่งบังเอิญ เขาจึงอนุญาตให้นำภรรยาไปถว้หน้า โดย
เอาก่อนหินใหญ่ผูกติดกับคอ พอจับผู้หญิงนั้นถว้หน้า
เสร็จ เรือก็ออกเดินได้เอง ผู้ประสพเหตุการณ์นี้นำไป
เล่าถวายพระพุทธเจ้า และทูลถามถึงสาเหตุ

พระพุทธองค์ตรัสเล่าว่า ในชาติภพก่อน เธอ
เป็นสาวรุ่น มีหมาที่เลี้ยงไว้ตัวหนึ่ง ซึ่งจงรักภักดีต่อเธอ

มาก ไม่ว่าจะไปไหน หมาจะตามไปทุกหนทุกแห่ง จนเพื่อนฝูงล้อเลียน ทำให้เธอเกิดความอับอาย พาลโกรธหมา จนคิดหาทางกำจัดเสีย วันหนึ่งจึงล่อหมาให้ตามไปที่ทำน้ำ แล้วเอาหม้อใส่ทรายเต็มผูกติดคอ ก่อนจะผลักให้ตกน้ำ กรรมอันนี้จึงส่งให้เธอต้องมาถูกจับถ่วงน้ำดังที่ทราบกัน

จากเรื่องนี้ จะเห็นว่าเจตนาที่เป็นตัวก่อให้เกิดการกระทำนั้นๆ เป็นสิ่งสำคัญ บ่งชี้ถึงผลที่จะได้รับ เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว เราจะได้ไม่ไปติดข้องกับกิริยาว่า การฆ่าสัตว์ดีหรือไม่ดี การทำเช่นนั้นบาปหรือไม่บาป เพราะกิริยาอย่างเดียวกัน คนสองคนทำกิริยาเหมือนกัน แต่เราไม่ได้รู้ซึ่งเข้าไปถึงเจตนาของคนสองคนนั้น คนหนึ่งทำแล้วเป็นมรรค คนหนึ่งทำแล้วเป็นบาป ด้วยเหตุนี้การตัดสินผู้อื่นจากการกระทำของเขา หรือกะเกณฑ์เอาคำตอบตายตัวว่า นี่ดี นี่ชั่ว นี่ใช่ นี่ไม่ใช่ จึงเป็นสิ่งเหลือวิสัย แต่ให้มองโดยละเอียดถี่ถ้วนเข้าไปที่เจตนา นั่นๆ ว่า เจตนา นั้นมาจากความบริสุทธิ์ใจต่อส่วนรวม ต่อผู้เกี่ยวข้อง หรือเป็นเจตนาที่ซ่อนเร้น เห็นแก่ตัวเอง แล้วนำสิ่งนั้นมาอ้างว่า ทำไปเพื่อหน้าที่ เพื่อประโยชน์ของสิ่งโน้น สิ่งนี้ แต่แท้ที่จริง ทำเพื่อเกียรติยศ ชื่อเสียง ตำแหน่ง หน้าที่ ฐานะของตัวเองทั้งสิ้น

ดังนั้น ก่อนจะทำสิ่งใดลงไป ให้ถามหาเจตนา
ของการกระทำนั้นๆ กับตัวเอง และเมื่อถามแล้ว โปรด
มีความจริงใจต่อตัวเอง ที่จะตอบอย่างตรงไปตรงมา ไม่
เอนเอียงเข้าข้างตนเอง

เมื่อได้คำตอบว่า มีความเห็นแก่ตัวอยู่ ก็โปรดมี
ความกล้าที่จะแก้ไข เพราะคนทุกคนต้องเรียนจากความ
ผิดพลาดทั้งสิ้น เมื่อไรก็ตาม ที่ตนรู้ตัวของตัวว่า มีข้อ
บกพร่อง อันนั้นเป็นนิมิตที่ดี เพราะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า
เราใกล้ความเป็นพุทธศาสนิกชนแล้ว

เพราะเหตุใด?

เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า การเป็นพุทธศาสนิกชน
นั้น คือการหมั่นเข้ามามองใจตัวเอง และแก้ไขใจของตัว
เอง ท่านไม่ทรงสอนให้ไปมองความผิดข้างนอก ไม่ให้
ไปแก้ไขโลกนี้ ท่านตรัสแต่ว่า โลกนี้ก็เป็นอย่างนี้มาแต่
ดึกดำบรรพ์ เป็นมาตั้งแต่ก่อนมีพระพุทธองค์ แม้เมื่อ
มีพระพุทธองค์ หรือพระพุทธองค์สิ้นไปแล้ว โลกนี้
สมมติอันนี้ก็ยังเป็นอยู่อย่างนี้ เหมือนดังพระอาทิตย์ขึ้น
ทางทิศตะวันออก มันก็ขึ้นอยู่ดังนั้นทุกๆ วันต่อไป เรา
แก้ไขเปลี่ยนแปลงไม่ได้

ถ้าเราสงสัยว่า ทำอย่างไรพระอาทิตย์จึงจะขึ้น
ทางทิศตะวันตก แล้วพยายามทำการวิจัย เพื่อหมั่นพระ-

อาทิตย์ให้เปลี่ยนไปขึ้นทางทิศตะวันตก เราเองนั้นแหละ จะต้องเป็นบ้า โดยที่โลกนี้ไม่กระทบกระเทือนไปกับเรา เลย

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าคอยเอาสติตามดูการกระทำของตัวเองทุกวัน ทุกๆ ขณะว่า สิ่งที่ทำนั้น ทำเพื่ออะไร ทำแล้วได้ผลตอบสนองอย่างไร เกิดจากข้อบกพร่องที่ตรงไหน ให้นึกไว้ก่อนว่า ข้อบกพร่องนี้อยู่ในตัวเรา เราจะได้เพียรค้นหาจนพบ แล้วแก้ไข ด้วยวิธีเช่นนี้ เราจึงเดินไปถึงจุดหมายปลายทาง เป็นพุทธมามกะเต็มตัว สมกับที่เกิดในดินแดนแห่งพระพุทธศาสนา

ถ้าผู้ใดก็ตาม ที่ทำงานวิจัยแล้วเกิดความรู้สึกว่า การฆ่าสัตว์ทศโลงเป็นสิ่งไม่พึงปรารถนา ทำให้สุขภาพจิตทรุดโทรม โปรดลองนึกถามตัวเองต่อไปว่า เมื่อสิ่งนั้นเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของเรา เป็นงานที่ต้องทำให้ลุล่วงไป เมื่อเราไม่ทำ ก็ต้องมีผู้อื่นเป็นแพะรับบาปทำแทนให้เรา ความผิดของเราย่อมทวีคูณขึ้น เพราะหนึ่ง เราหลบเลี่ยงหน้าที่สองเอาสิ่งที่ตนเองไม่ปรารถนาไปยืมมือผู้อื่นทำแทน แม้จะไม่ลงมือกระทำ ก็ไม่พ้นโทษ เพราะใจของเรา รู้อยู่ตลอดเวลาว่า สิ่งที่ผู้อื่นทำนั้น เป็นความรับผิดชอบของเรา เมื่อสำเร็จออกมา จะด้วยฝีมือของผู้ใดก็ตาม เป็นต้นว่า กีเลสสอนให้ฉลาดขึ้นอีกนิด รู้ว่าตัวจะต้อง

คุณห้องปฏิบัติการวันนี้ และต้องฆ่ากบเพื่อทำการทดลอง
เราก็สั่งให้คนงานฆ่ากบ มือคนงานประกอบกรรมก็จริง
แต่บาปอยู่ที่เราเป็นคนสั่ง เพราะเจตนามาจากเรา คน
งานไม่ได้มีเจตนาฆ่า กรุณาเข้าใจให้ชัดเจน แล้วอย่า
หลบเลี่ยงความรับผิดชอบ ด้วยการเอาไปยัดเยียดให้ผู้อื่นทำ
แทน เพราะการทำเช่นนั้น ยิ่งเป็นบาปทบสองซ้อน สาม
ซ้อนเพิ่มขึ้น ทำให้จิตใจของเรายิ่งมีความสำนึกผิด เกิด
ความไม่สบาย มีอาการประสาทหนักขึ้น

เมื่อเข้าใจรอบคอบ เทียงตรงดีแล้วว่า สิ่งใดก็ตาม
ที่เป็นความรับผิดชอบของเรา เราต้องทำ ครั้นปลงใจทำ
แล้ว ก็พิจารณาต่อไปว่า จำเป็นหรือไม่ ที่ต้องใช้สัตว์
ทดลองจำนวนมากถึงแค่นั้น จำเป็นเพียงใดที่สัตว์เหล่านั้น
ต้องทรมาน ระหว่างกรรมวิธีที่ทำ มีวิธีใดบ้างหรือไม่
ที่จะทำให้นุ่มนวล ทำให้ดีกว่าที่ทำอยู่นั้น โดยสัตว์
ไม่เดือดร้อน

ข้อปลีกย่อยเหล่านี้ เป็นความละเอียดรอบคอบ
และความมีน้ำใจของแต่ละบุคคล ใครก็สอนให้กันไม่ได้
เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากในใจ จากการค่อยฝึกค่อย
เอื้อน้ำใจออกไปว่า ทุกชีวิตก็มีหัวใจ มีความเจ็บปวด
และรักชีวิตของเขา เหมือนกับที่เรารักชีวิตของเราทั้งสิ้น
ไม่ว่าจะเป็นกบ เป็นเขียด เป็นแมลงสาบ เป็นไส้เดือน

ขึ้นชื่อว่า เป็นชีวิตหนึ่งแล้ว เป็นชั๊วะหนึ่งแล้ว ย่อมมีจิตใจ
เสมอกันทั้งสิ้น ถ้าระลึกได้เช่นนี้ ใจของเราจะอ่อนโยน
มีความระมัดระวัง มีความรอบคอบ ทำให้กระทำสิ่งที่
เป็นบาปลดน้อยลงโดยลำดับ เพราะบาปแปรตามตัว
เจตนา

ถ้าเราจำเป็นต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่ง เราจะเกิด
ความระมัดระวัง ทำด้วยเจตนาที่จะให้เขาเจ็บน้อยที่สุด
ได้รับพิษร้ายน้อยที่สุด โดยสิ่งที่กระทำนั้นบังเกิดเป็น
สาธารณประโยชน์มหาศาล เป็นต้นว่า ถ้าวิจัยสำเร็จแล้ว
สามารถนำมารักษาโรคมะเร็งให้หายขาดได้ ผลที่ไปช่วย
ชีวิตผู้ป่วยเหล่านั้นให้กลับเป็นปกติ เป็นบุญที่มีอานิสงส์คุ้ม
ครองเราให้ลอยตัวจากบาป ดังในหนังสือมิลินทปัญหา
ที่พระยามิลินท์ตรัสถามพระนาคเสนว่า บุญและบาปให้
ผลกับเราอย่างไรบ้าง

พระนาคเสนถวายวิสัชนาเปรียบเทียบว่า ถ้าเรา
ไม่เคยประกอบบุญอันใดเลยแล้วไปทำบาป แม้จะเล็ก
นิดเดียว เพียงเท่าเม็ดทราย เมื่อเอาเม็ดทรายทิ้งลงใน
น้ำ เม็ดทรายจมลงฉันใด บาปที่ปราศจากบุญประดับ
ประคอง ก็จะพาผู้กระทำดังลงนรกฉันนั้น

ด้วยเหตุนี้ คนบางคนแลดูทำชั่วนิดเดียว ได้รับ
ผลร้ายทันตาเห็น แต่บางคนทำชั่วมหาศาล เปรียบเท่า

กับหินก้อนใหญ่ๆ ไม่เห็นผลร้ายติดตามมาสนอง เข้า
ทำนอง ทำชั่วได้ดี จนกระทั่งเรานึกไม่อยากทำความดี
กันต่อไปแล้ว

พระนาคนเสนถวายวิสัชนาไว้ว่า บุญเปรียบเหมือน
เรือ หากเขามีบุญเก่าของเขายู่ เหมือนมีเรือลำใหญ่
แม้จะบรรทุกหินก้อนโต ก็ยังลอยล้าอยู่ได้ เราก็เคยเห็น
กันเช่นเรือบรรทุกขนาดใหญ่ แม้จะบรรทุกเครื่องบิน
หรือรถถังจนเต็ม ก็ยังลอยล้าอยู่ได้สบาย หากมองบุญ
และบาปในแง่นี้ เราก็มีกำลังใจขึ้น

เมื่อรู้รู้ว่าอาชีพของเราจำต้องคลุกเคล้าอยู่กับ
บาป ก็เร่งต่อเรือให้ลำใหญ่ขึ้น เพื่อจะพยุงน้ำหนักก้อน
หินให้ยังสามารถลอยล้าอยู่ได้ กล่าวคือ บาปที่มีอยู่ ไม่
ว่าจะเป็นก้อนหินเล็ก ก้อนหินน้อย ก้อนหินใหญ่ ก็ยัง
พอที่จะขนข้ามฝั่งกันไปได้ ข้อสำคัญอย่าให้ก้อนหินนั้น
เป็นก้อนหินแหลม และตกลงมาจากที่สูง จะกระแทก
ท้องเรือทะลุได้ บาปที่ก่อเหตุร้ายแรงเช่นนั้น เรียกว่า
อนันตริยกรรม จัดเป็นบาปหนักที่สุด ตัดมรรค ผล นิพพาน
ให้ความเดือดร้อนไม่เว้นระยะเลย มี 5 อย่างคือ ฆ่า
มารดา ฆ่าบิดา ฆ่าพระอรหันต์ ทำร้ายพระพุทธเจ้า
จนถึงยังพระโลหิตให้ห้อขึ้นไป และทำสงฆ์ให้แตกกัน

ถึงบุญและบาปจะหักล้างกันไม่ได้ ใครทำอย่างไร

ต้องเสวยผลอย่างนั้น แต่เราอาศัยบุญประคอง ให้บุญช่วย
ส่งผลเป็นทุนรอนให้มีความสงบใจ พอจะตั้งสติปัญญา เตรียม
สู่ทางใช้หนี้สิน ใถ่ถอนบาปจนเป็นไทแก่ตน แลเหมือน
บุญช่วยชะลอให้บาปที่จะมาทวงหนี้ ไม่แสดงผลเต็มที่ เหมือน
คำเปรียบเทียบที่ว่า ถ้าบุญของเราใหญ่เทียบได้กับช้าง
และบาปเล็กน้อยเหมือนมด ถึงมดจะพยายามทุกวิถีทางเพื่อ
กัดช้างลงรุมด มันพยายามอย่างไรๆ ก็กัดช้างลงไปไม่ได้

ด้วยเหตุผลดังที่เรียนมานี้ ท่านทั้งหลายที่ทำงาน
เกี่ยวข้องกับชีวิตสัตว์ทดลองโดยมีเจตนาในการทำวิจัย
เพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ โปรดอย่าได้วิตก
กังวลไปเลยว่า บาปที่เหมือนกับมดนี้ จะทำให้ความเป็น
พุทธมามกะของท่านเสื่อมถอยไป หรือมาเป็นอุปสรรค
ให้การทำภาวนาชำระจิตใจของท่านไม่สามารถบังเกิดผล
จนถึงจุดหมายปลายทางได้ เพราะหากท่านมัวแต่ห่วง
เรื่องนี้ จนเสี่ยงความรับผิดชอบ เอาเปรียบให้ผู้อื่นทำ
บาปแทน ท่านก็ก่อบาปให้แก่ตัวท่านเองเป็นทวีคูณ หาก
ไม่มีสติคอยไตร่ตรอง บาปก็อาจสะสมพอกพูน จนจุด
ช้างลงรุมสำเร็จก็ได้

ผู้มีจิตศรัทธา
ร่วมกันจัดพิมพ์
เป็นธรรมบรณการ
เพื่อเผยแพร่

ไม่จำหน่าย

เมื่อโลกที่ผ่าน ไม่เห็นประโยชน์
กรุณามอบหนังสือให้วัด
หรือให้แก่ผู้ที่จะใช้ประโยชน์ได้