



การ

การ
การ

อมรา มลิตา

“เวลาเป็นสิ่งเดียวในโลกที่ทุกคนได้รับเสมอ
ไม่มีใครแม้คนเดียวได้เปรียบเสียเปรียบกันเลย
แต่ใครจะใช้เวลาได้แต่ละวินาที
อย่างมีค่าและคุ้มค่ากว่ากัน
นี่แหละเป็นเรื่องน่าคิด”

พระธรรมสิงหบุราจารย์
(หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโ)
วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

แต่

.....

.....

จาก

.....

.....

การเปลี่ยนแปลง

อมรา มลิตา

ISBN 978-616-7140-40-7

แบบปก : เซาว์ อัสว

ผู้ศรัทธาร่วมกันจัดพิมพ์
เผยแพร่ว่าเป็นธรรมบรรณาการ
ไม่จำหน่าย
ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดพิมพ์ได้ตามประสงค์
โดยไม่ต้องขออนุญาต
หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนลิขสิทธิ์

การเปลี่ยนแปลง

บรรยายในโครงการอบรม
“การใช้ธรรมะในหอผู้ป่วย” พ.ศ. ๒๕๓๐
ของแผนกการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
ณ ห้องประชุม ชั้น ๑๑ ตึก ๘๔ ปี

ชั่วโมงนี้เรามาพูดกันเรื่อง การเปลี่ยนแปลง
จากความรู้ที่เคยเรียนมาเมื่อต้องไปเรียน
สตรีวิทยาอีกที่เมืองนอก อาจารย์อธิบายให้ฟังว่า
ที่เข้าใจว่าคนเราเป็นสิ่งคงที่นั่น ความจริงไม่คงที่
แต่เป็นเหมือนกระป๋องอะไรกระป๋องหนึ่ง มีก๊อก
น้ำเข้ากับก๊อกน้ำทิ้ง ขณะที่เราเป็นผู้ใหญ่อย่าง
ที่เป็นอยู่เดี๋ยวนี้ น้ำเข้ากับน้ำทิ้งมีปริมาณเท่าๆ กัน
ตัวเราน้ำหนักจึงคงที่ ไม่โตไม่เล็กต่อไปอีก ในวัย
ที่ยังเป็นเด็กอยู่ น้ำเข้ามากกว่าน้ำทิ้ง เด็กก็โตขึ้น
เรื่อยๆ พอถึงวัยชรา น้ำเข้าชักไหลริน แต่น้ำทิ้ง
ออกยังคงเส้นคงวาหรือออกมากขึ้น คนแก่ก็เริ่ม
ลีบหรือ หง่อมลงๆ

ถ้ามองอย่างนี้ ซึ่งตอนนั้นเรากียังไม่เห็นว่าเป็น
ทะเลคือคำสอนเรื่องการเปลี่ยนแปลงของพระ
พุทธองค์ เราก็ตื่นเต้นว่า ที่เรานึกว่าเราแข็งแรงเป็น
ตัวเป็นตนถาวรอยู่ทุกวันๆ นี้ จริงๆ แล้วหาใช่ไม่
หากเหมือนไฟที่กะพริบ เปิด.. ปิด.. กะพริบๆ อยู่
ตลอดเวลา

เพราะอะไร ถ้าดูเซลล์ในร่างกายของเรา ไม่
มีเซลล์ตัวไหนที่อยู่ได้ตั้งแต่เราคลอดออกมาจาก
ท้องแม่จนกระทั่งวันเราตาย เซลล์เม็ดเลือดแดง
อยู่ประมาณ ๑๒๐ วัน ที่ร้ายกว่านั้น เม็ดเลือด
ขาวอยู่แค่ ๒ อาทิตย์เท่านั้นเอง เซลล์อื่นๆ ก็
เหมือนกัน มีชีวิตลดหลั่นกันไป จะมียืนยงหน่อย
ก็เซลล์สมองเท่านั้น นอกนั้นมันเปลี่ยนแปลงอยู่
ตลอดเวลา ถ้าเราเอาสีไปป้ายมันได้ แล้วมีตาทิพย์
ไปเฝ้าดู จะเห็นมันเกิดๆ ตายๆ กันร่วนวาย.. เกิด-
ตาย.. เกิด-ตาย.. กะพริบสลับกันอยู่อย่างนี้

เมื่อทราบความจริงจากวิชาสรีรวิทยา ใจที่
เคยไปยึดว่าเราแข็งแรง ตัวเรายืนยงอยู่ตั้งแต่วัน
เกิดจนวันตาย ก็ค่อยๆ คลายไป ไม่เชื่อลองดูสิ

เวลาเราอาบน้ำ คนเขาว่าซีไคลน์เอาไปปั่นวุ้นปั่นควายยังได้ แต่ก่อนก็นึกว่าพูดเกินขนาดไป แต่ลองดู วันไหนที่ไปเหนื่อยเหงื่อไหลไคลย้อยมากๆ หรือไปนั่งรถเมล์ตั้งแต่เช้าจรดเย็น ซีไคลน์เกือบจะปั่นวุ้นปั่นควายได้จริงๆ เหลือจะเชื่อว่าตัวเราจะสกปรกโสโครกถึงขั้นนั้น และก็ไม่ใช่ซีไคลน์ทั้งหมดหรอก ถ้าเอาไปส่องกล้องดูจะเห็นเซลล์ของหนังกำพร้าหลุดออกมาด้วย ก็พวกเซลล์ที่ตายแล้วนั่นเอง ดูแล้วก็เหมือนเราลอกหนังทิ้งทุกวันเลย

ถ้าเปรียบเทียบผิวคนเราเป็นถุงพลาสติก อวัยวะภายในต่างๆ น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำไขข้อ กระดูก ล้วนเป็นของที่มีถุงพลาสติกคือผิวหนังหุ้มอยู่ มันเป็นถุงที่มีประสิทธิภาพมาก คือน้ำไม่รั่วซึม กลิ่นก็ไม่ฟุ้งซึมออกไปด้วย เราก็หลงว่าเราสวย เราหอม แล้วก็เฝ้าแต่แก้ถุงพลาสติกถุงนี้ ถ้าไม่สวย ก็เอาสีมาระบาย เหมือนเราเล่นตุ๊กตาเมื่อเด็กๆ บางทีก็เขียนหน้าทาแก้มให้ ทาเฉพาะตรงนี้ได้ ทาทั่วทั้งหน้าก็ได้ จะเอาให้หน้าเป็นอย่างไรละ ตาเราก็เขียนเข้าไป เขียนสีเดียว

หรือเขียนหลายสีก็ได้ เขียนเป็นสีรุ้งก็ยิ่งได้ หรือ
จะเอาสีเลื่อมเคลือบมุกก็ทำได้ แล้วเราก็หลงสี
หลงรูปที่เราระบายของเราเอง ส่องซ้ายส่องขวาว่า
สวยจริง เราไม่ได้เข้าข้างตัวเองนะ เราสวยจริงๆ
ครั้นนึกถึงสร้อยวิหยาที่เรียนมา ตายแล้ว..
ไปหลงอะไรกับถุงพลาสติก พอได้มาศึกษาชมมะ
พิชิตเอ๊ย.. ของเก่าที่เคยเรียนตั้งแต่สมัยเรียนวิชา
แพทย์แล้ว

แต่ตอนนั้นยังไม่รู้คิด ถ้าใครมาบอกว่า ร่าง
กายของคนเราเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เกิดมา
แล้วก็ต้องตาย เราคงโกรธ ถ้าคนไข้มาบอกว่า
คนเราเกิดแล้วก็ตายด้วยกันทั้งนั้นแหละ เราคง
ย่นว่า แล้วคุณมาหาฉันทำไม ไปสิไป กลับบ้าน
ไป เราคงว่าเขาอย่างนั้น

หรือถ้าคนไข้ของเรากำลังหนักถึงขั้นจะเป็น
จะตาย มีคนบอกว่า จะอย่างไรคนไข้คุณก็ตาย แต่
วันไหนยังไม่รู้ โกรธอีกว่าเขาดูถูกฝีมือเรา ถ้ามา
หาฉันแล้วก็ต้องหายสิ เราถึงได้ทุกข์กัน เพราะไม่
ยอมเข้าใจตามความเป็นจริง ไปยึดอยู่กับความ

ตั้งคือถือรั้นที่ไม่เข้าทำนี้ ใครพยายามพูดความจริงให้ฟังก็ไปดูเขาอีก นี่คุณเป็นเพื่อนฉันหรือจะมาถล่มหัวใจฉัน ไปๆ.. ถ้าพูดอย่างนี้ไม่ต้องมาพูด พอเริ่มปฏิบัติถึงได้รู้ว่าตัวเรานี่โง่เขลาหนักเลย ไม่มีใครทำให้เราทุกข์หรือ เราทำตัวเราเอง

ดิฉันนึกไปถึงแต่ก่อนนั้นที่ถ้ามีคนใช้ตลอดก่อนกำหนด หรือเด็กแรกคลอดมีภาวะหายใจลำบากจะไปยื่นผ้าตัวอบ จ้องคนใช้ตาไม่กะพริบ แทบจะว่าสะกดจิตคนใช้ให้หายใจเข้าไป หายใจออกมาครั้งตัวเองมานอน ระบบหน้าอกไปหมด เพราะไปเครียดบังคับให้หายใจแทนคนใช้ แล้วก็ภูมิใจว่า เออ นี่ละ คนใช้ดีขึ้นแล้วเพราะฝีมือเรา ไม่ได้คิดหรือว่าเขาดีขึ้นเองเพราะตัวของเขา ไปรู้ตัวเอาเมื่อไปพยาบาลคุณโยมแม่ท่านอาจารย์สิงห์ทอง

ท่านอาจารย์มีคุณโยมแม่อายุได้ ๘๐ ปีกว่าแล้ว บวชเป็นชีอยู่ที่วัด ตอนนั้นคุณโยมเริ่มเจ็บเป็นไข้หวัดใหญ่ คนอายุมากภูมิคุ้มกันน้อย เมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่ โรคก็ลุกลามจากหวัดลงไปที่กระเพาะ แล้วก็ไปต่อจนกระทั่งโลหิตเป็นพิษ เรา

ก็รักษาไปเรื่อย ไม่มีห้องวิจัยจะตรวจอะไรทั้งสิ้น
ใช้แต่วิธีดู คลำ เคาะ ฟัง คุณโยมมีอาการอย่างไร
ก็รักษาไปตามอาการนั้น ในที่สุดคุณโยมก็รอดมา
ได้อย่างทุลักทุเล

ชาวบ้านสรรเสริญเราเป็นการใหญ่ ไปกราบ
เรียนท่านอาจารย์ว่า ถ้าไม่มีคุณหมอมาช่วยละก็
คุณโยมคงตายไปแล้ว ท่านอาจารย์รู้แล้วว่า ไขมัน
มันหลงตัวเองอย่างมหาศาล วันไหนที่เรา นั่งอยู่
ตรงนั้นด้วย ท่านทำเสียงเขียวล่ำทับว่า หมอหมอ
อะไรกัน กรรมของคุณโยมยังไม่ตาย ยังจะต้อง
อยู่ต่อไป ก็ยังอยู่ต่อไป แล้วก็มองดูเราทำนอง
ไม่เชื่อก็เถียงสิ เราก็นึกในใจ จริงนะ ว่าไปแล้ว
พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนไว้แล้วว่า เหตุมีอย่างไหน
ผลย่อมเป็นอย่างนั้น ถ้าเหตุมีว่าคุณโยมยังตาย
ไม่ได้ คุณโยมจะเหนื่อยแทบตาย จะขาดใจตาย
ก็ขาดไม่ได้ ทำให้ต้องหายใจต่อไปอีก แต่ถ้าท่าน
อาจารย์ไม่ตอกตะปู้ย้าอย่างนี้ เราก็คงเปลอเข้า
ข้างตัวเอง.. ไหมล่ะ ฝีมือฉัน นี่เห็นไหม มันเป็น
อย่างนี้

เมื่อค่อยๆ เอาความรู้ทางธรรมมาเปรียบเทียบกับความรู้ทางโลกที่เรียนๆ มา ก็นึกขอบคุณที่ได้มาเรียนพยาบาล มาเรียนหมอ เพราะว่าไปแล้ว วิชาที่เราเรียนก็คือธรรมทั้งนั้น แต่ใจของเรา มันบ้า ไม่หมั่นให้เป็นธรรม

ท่านอาจารย์สิงห์ทองท่านสอนว่า คนเราพอหายใจเฮือกแรกออกมา ก็เอาป้ายตัดสินประหารชีวิตแขวนคอมาด้วยแล้ว เราก็นึกว่าท่านอาจารย์พูดอะไรน่าเกลียด ท่านอาจารย์ก็อธิบายต่อหรือว่าไม่จริง พอคนหายใจขึ้นมาปุ๊บ ที่สุดของมันก็ต้องหยุดหายใจ แล้วว่าไม่ใช่เอาป้ายตัดสินประหารชีวิตแขวนคอมาด้วย แล้วจะเรียกว่าอะไร เออ.. จริงนะ เราหายใจเฮือกแรก เราก็เอาสิ่งตรงกันข้ามคือการหยุดหายใจผูกติดมาด้วย

ท่านอาจารย์ซาท่านเปรียบเทียบ พอเราหยิบไม้ขึ้นมาท่อนหนึ่ง มันก็มี ๒ ปลาย ปลายหนึ่งเกิด อีกปลายหนึ่งก็ดับ ปลายหนึ่งสว่าง อีกปลายหนึ่งก็มืด เอาของที่เปลี่ยนแปลงขึ้นมาทั้งท่อนเลย แล้วก็มีที่สุดของ ๒ ข้าง ปลายสุขเราชอบ

มันก็เปลี่ยนไปหาปลายทุกข์ ไม่มีอะไรเลยในโลก
นี่ที่เราได้มาแล้วเราจะได้มาโดดเดี่ยวอย่างเดียว
โลกนี้เป็นโลกของสิ่งที่เป็นคู่กัน

โลกธรรมคือของที่เป็นคู่กัน ปกติพอพูดถึง
โลกธรรม เราจะนึกถึงคู่ที่ร้ายกาจที่สุดคือ *นินทา*
สรรเสริญ ใครๆ ล้วนอยากได้สรรเสริญ แต่พอ
เปลี่ยนเป็นนินทาปั๊บ หงุดหงิดขึ้นมาเลย

นี่คอยสอนใจของเราให้เห็นว่าอะไรๆ ในโลก
เป็นอย่างนี้เอง เราแยกคู่มันไม่ได้ พร้อมๆ กับ
การหายใจเป็นจังหวะอยู่อย่างนี้ เราเอาการหยุด
หายใจติดมาด้วย เมื่อไรก็ตามเครื่องยนต์ตัวนี้
ล้าลักขัดข้อง มันก็หยุด

เหมือนอย่างกับดูหนัง เราตื่นตื่นเงาบนจอ
ว่าเป็นเรื่องคนจริงๆ ยิ่งเรื่องของนางเอกถูกใจเรา
ต่อนางเอกทุกซ์โศก ร้องไห้ เราก็ร้องไห้ น้ำตา
ออกมาจริงๆ ไม่ใช่น้ำตาปลอม ดูผ้าเช็ดหน้าเราสี
เปียกจริงๆ ถ้าควักหัวใจออกมาได้ จะเห็นว่าเรา
โศกจริงๆ เพราะอะไร ก็ใจเรากระโดดเข้าไปอยู่
บนจอหนัง ยึดว่ามันเป็นจริงเป็นจัง

ถ้าหันมาดูความเปลี่ยนแปลง หยุดเครื่องฉายหนังเสีย แล้วเอาฟิล์มหนังม้วนนั้นมาดูใหม่ ไม่มีหรอก ตัวคนที่ร้องให้สะอึกสะอื้น ทุกข์ หรือว่าเดินเหินพูดจาได้ มีแต่ฟิล์มหนังเป็นกรอบๆ แล้วฟิล์มพวกนี้ ดูแล้วเราก็ไม่ร้องไห้ให้เสียเวลา เราก็ไม่เกิดอารมณ์อย่างนั้น เพราะว่ามันกระตุกเหมือนอย่างกับเป็นตัวตลก กำลังอ้าปากจะพูดกัน ก็อ้าปากนิดหนึ่ง อ้าปากไปอีกหน่อย อ้าต่ออีกหน่อย พูดคำเดียวหมดฟิล์มไปตั้งว่า เหนื่อยหัวใจ ไม่ทันใจเรา

ถ้ามาดูชีวิตของเราเหมือนอย่างที่เราดูหนัง มันก็เหมือนกัน เราอย่าไปติดตามเรื่องที่เกิดขึ้นเหมือนเราไปตามเงาบนจอหนัง ให้เอาสติมาดูใจเรา เราจะเห็นอริยาบถของใจ มันกะพริบๆ อยู่เรื่อยๆ ความคิดของเราไม่ต่อเนื่องกันเป็นพีคเหมือนหนังบนจอ มันคิดตรงนั้นนิดตรงนี้หน่อย ไม่ต่อเนื่องกันเหมือนรูปบนฟิล์ม

วันหนึ่ง คนพิมพ์ต้นฉบับใช้คอมพิวเตอร์พิมพ์ บังเอิญหมึกพิมพ์เป็นอย่างไรก็ไม่ทราบ

แทนที่จะเห็นเป็นตัวชัดเจนอย่างปกติที่เห็นกัน ตัวมันเป็นจุดๆ เหมือนในจอคอมพิวเตอร์ หรือในจอโทรทัศน์ เวลาที่สีไม่เสมอกัน ดูแล้วปวดตาไปหมด เพราะตัวหนังสือแต่ละตัวเห็นเป็นจุดๆ เมื่อเรียนวิทยาศาสตร์ ตำราบอกว่าของที่เห็นเป็นภาพจริงๆ แล้ว มันเป็นจุดละเอียดๆ แล้วจุดเหล่านั้นสะท้อนแสงมาเข้าตาเรา ทำให้เห็นต่อเนื่องกัน คราวนี้เครื่องไม่ดี เลยทำให้เราปวดลูกตาไปหมดกว่าจะอ่านจบ คุณคิดขึ้นมาได้ว่า โอ.. ไตรลักษณ์มาเตือน

เราไปเพลิน ไปเพลินคิดด้วยความเคยชินไปคิดภาพนั้นว่าเป็นแท่ง เป็นตึก เป็นของคงทนถาวร เรายึดมันแต่ปลายเดียว ไม่เคยดูให้ตลอดไปถึงอีกปลายหนึ่ง พออีกปลายหนึ่งลำแดงอาการเป็นต้นว่า เรานึกว่าตัวเราแข็งแรง ถึงจะไม่ปฏิเสธความจริงที่ว่าวันหนึ่งเราก็จะตาย แต่ก็ยังขอต่อรองไม่ใช่เดี๋ยวนี้ รอไว้ถึงอายุ ๘๐ เกอะ พออายุมากขึ้นอีกหน่อย ก็นึก ๘๐ น้อยไปเสียแล้ว เอาสัก ๑๐๐ เกอะ เมื่อเป็นเด็ก ใครมาถามว่าจะอยู่สัก

เท่าไร ตอบไปว่า ๔๐ ก็พอแล้ว เพราะในความ
รู้สึกของเราว่า ๔๐ ก็แก่เต็มทนแล้ว แต่พออายุ
ได้สัก ๒๐ เปลี่ยนใจว่า ๔๐ ยังทำอะไรไม่ทันเลย
ขอ ๘๐ เกอะ ใจของเรามันไปอย่างนี้เรื่อย ๆ เพราะ
เอาตัวเองเป็นไม้วัด

เมื่อข้ามฟากมาเป็นนักเรียนแพทย์ จำได้ว่า
อาจารย์ท่านหนึ่งเพิ่งจบออกมาเป็นอาจารย์ ความ
ที่เราารู้สึกว่าคนเป็นหมอนี้แก่เต็มทนแล้ว เราก็
รู้สึกว่าอาจารย์แก่เต็มทนแล้ว กลัวอาจารย์น่าดู
เลย ครั้นตัวเองจบหมอแล้ว กลับรู้สึกว่าอาจารย์
ก็พี่เราเท่านั้น เห็นไหม พอเราใหญ่ขึ้นมาหน่อย
มันกำเรียบ ไปวัดรอยเท้าท่าน นักเข้า เดี่ยวนี้มี
ความรู้สึกว่าไม่เห็นแก่เลย ทำไมเมื่อตอนข้ามฟาก
มาใหม่ๆ จึงกลัวอาจารย์อย่างนั้นนะ เหมือนเมื่อ
เราเป็นเด็ก พ่อพาไปท้องสนามหลวง โอ๊ย.. ใคร
จะเดินได้ทั่วท้องสนามหลวง ท้องสนามหลวงอะไร
มันใหญ่มันโตอย่างนี้นะ พอเป็นนักเรียนแพทย์
บางทีเดิน ๓ รอบยังไม่เหนื่อยเลย และยังรู้สึกว่า
ท้องสนามหลวงก็แค่นี้เอง

ใจเรามันเปลี่ยนแปลงอยู่ อย่าว่าทุกเวลานาทีเลย ทุกกะพริบตา เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน ถ้าเรามองใจเราดีๆ บางที่กำลังพูดอยู่ยังไม่ทันขาดคำ ในใจพลิกใหม่แล้ว ไม่เอาอย่างนั้นแล้ว แต่ไม่พูดออกไปทันที เพราะกลัวเขาว่าเธอหลายใจเหลือเกิน ก็เลยทำเป็นอมกู่มิเอาไว้ ปล่อยให้เขาลืมสักหน่อย ก่อนแล้วค่อยว่าใหม่.. ไอ้อย่างนั้นไม่ดีนะ เปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง ขณะที่พูดยังไม่ทันขาดคำ ในใจก็พลิกอีกแล้ว ใจเรามันหลอกเราอยู่ทุกเวลานาที ถ้าไม่ฝึกตัวเอง ไม่มอง จะไม่เห็นใจของตัวเอง

แต่ถ้าใครทำกริยาอย่างนี้กับเรา โดยเฉพาะเจ้านาย อยู่ดีๆ วันนี้ออกคำสั่งอย่างนี้ เราจดเอาไว้ จำเอาไว้ รุ่งขึ้นเจ้านายมาใหม่ เปลี่ยนคำสั่งเป็นอย่างนั้น เรานึกในใจ เฮ้อ.. คนอะไร! ครั้นวันต่อมาเปลี่ยนเป็นทำอย่างโน้นใหม่อีก คราวนี้บ่นเลย ดีไม่ดีไม่ทำแล้ว ขอย้ายตึกเลย อารมณ์พลุ่งพล่านขึ้น

ความยุ่งยากทั้งหลายเริ่มต้นมาจากเราไม่รู้ธรรมชาติของตัวเอง ว่าตัวเราเป็นคลังเป็นธนาคารของ

ความเปลี่ยนแปลงโดยไม่มีเจตนา เริ่มต้นตั้งแต่ ร่างกายไปจนถึงจิตใจ เราไม่ได้มีเจตนาเลย มันเปลี่ยนแปลงของมันเอง เป็นปฏิกิริยาสะท้อนเป็น อัตโนมัติของมันเอง โดยเราไม่รู้เท่าทันมัน เราไป ยึดไว้ว่าทุกอย่างทั้งกายทั้งใจของเราเป็นของเที่ยง เป็นของคงที่ แล้วเราก็ปิดหูปิดตา ไม่มองตัวเอง มองแต่ข้างนอก ใครมาสำแดงอาการเปลี่ยนแปลง กับเรา เราก็หงุดหงิด ถ้าเป็นเจ้านายก็กีดฟันข่ม เอาไว้ อารมณ์เริ่มไม่สุนทรีย์ ถ้าเป็นลูกน้องก็เอา เลย นี่คุณ.. คุณทำอย่างนี้อีกหน่อยเสียคนหมด นะ ฉันหวังดีถึงจะหัดให้คุณเป็นคนดี ทำอะไรก็ ต้องคงเส้นคงวา

การจะไปบังคับของที่คงเส้นคงวาไม่ได้ให้คง เส้นคงวา เปรียบเหมือนอย่างนี้ อยู่ดีๆ มีใครเอาน้ำแข็งออกมาจากช่องแช่แข็ง ใส่ถาดมาวางไว้บน โต๊ะในห้องนี้ ดิฉันเองก็ไม่อยากให้น้ำแข็งละลาย ไม่ได้ไปทำอะไรกับน้ำแข็งเลย แต่คุณลองนึกดู เมื่อน้ำแข็งออกจากช่องแช่แข็งซึ่งอุณหภูมิ ๐ องศา มาวางในห้องนี้ ทั้งๆ ที่เรารู้สึกเย็นสบาย แต่มัน

ก็ร้อนกว่า ๐ องศาแน่ๆ น้ำแข็งก็ค่อยๆ ละลาย เพราะธรรมชาติของน้ำแข็งจะอยู่เป็นของแข็งได้ ก็ต้อง ๐ องศา เป็นอย่างน้อยที่สุด ไม่อย่างนั้น มันไม่แข็งอยู่หรอก มันค่อยๆ เปลี่ยนโดยเอาความร้อนแฝงจากอากาศมาทำให้มันเปลี่ยนสภาพจากของแข็งกลายเป็นของเหลว ถ้าเอาไปตั้งบนเตาไฟ มันก็ไม่คงอยู่เป็นของเหลว แต่เปลี่ยนต่อไปเป็นไอน้ำ ในที่สุดน้ำแข็งทั้งก้อนก็อันตรธานหายไป เหมือนอย่างกับคนเล่นกลให้ดู ถ้าห้องนี้ร้อนถึงขั้นที่น้ำจะระเหยเป็นไอหมด ไม่มีอะไรเหลือเลย มีแต่ธาตุเปล่านั้นแล้วอย่างนี้เราจะไปโทษใคร จะไปโทษว่าคนเอามาเลือกน้ำแข็งไม่ดีมา หรือว่าอะไร โทษไม่ได้ ใช้หรือไม่ เพราะเป็นธรรมชาติของมัน อย่างนั้นเอง

ที่เรามาพูดกันถึงเรื่องการเปลี่ยนแปลง ก็เพื่อให้มองเห็นการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา ทุกๆ อย่างที่อยู่ในโลกนี้ไม่มีอะไรเลยที่จะพ้นกฎของการเปลี่ยนแปลงไปได้ อย่างมันไปมองสิ่งอื่นๆ ของอื่นๆ นอกกายเรา พระพุทธเจ้าทรง

สอนให้เรามองที่กายที่ใจของเราก่อน

วันหนึ่ง ขณะพระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ ป่า
ประดู่ลาย ทรงถือเอาใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบด้วย
ฝ่าพระหัตถ์ แล้วตรัสถามพระภิกษุทั้งหลายว่า ใบ
ประดู่ลายในฝ่าพระหัตถ์กับที่อยู่บนต้น อย่างไร
มีมากกว่ากัน พระภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่าใบ
ประดู่ลายที่อยู่บนต้นมีมากกว่า ท่านตรัส ไซ้แล้ว
ความรู้ทั้งหลายในโลกนี้เปรียบเหมือนใบไม้บนต้น
มีเยอะแยะไปหมด เราอยากรู้เรื่องอะไรๆ ก็ได้ แต่
ท่านว่า ไม่มีประโยชน์ เพราะรู้แล้วไม่ทำให้ใจของ
เราสงบ เห็นตามความเป็นจริงได้ รู้แล้วก็หลง
ติดตามมันไปไม่รู้จบ ให้เราหันมาศึกษาใบไม้ใน
ฝ่าพระหัตถ์ คือ หันมาศึกษาเรื่องกายกับเรื่องใจ
ของเราให้รู้แจ้งจนหมดทุกอย่างแล้ว จะทำให้ใจ
ของเราพ้นทุกข์ จะทำให้ชีวิตของเราหมดปัญหา

ถ้าเราไม่รู้เรื่องของกายและใจตามเป็นจริง
โดยเฉพาะเรื่องการเปลี่ยนแปลง เราจะเป็นทุกข์
อย่างที่ดิฉันเล่าเมื่อครู่นี้ พอคนไข้เข้ามาถึงปั๊บน เรา
ก็ตั้งต้นยึดว่า คนไข้คนนี้เป็นของฉัน คนไข้อื่นๆ

ตายก็ช่วยไม่ได้ แต่คนไข้ของฉันจะต้องไม่ตาย
ทุกข์ซัดๆ เลย อยู่ดีๆ ไปทำพ่นกับของที่ไม่เห็น
ทางจะชนะได้ พระพุทธเจ้าทรงบอกแล้ว เมื่อสรีย-
ยนต์เริ่มเดินเครื่อง เครื่องยนต์นี้สะดุดเมื่อใดมัน
ก็ดับทันที แล้วเราไปรู้ได้อย่างไร สรียนต์ของ
เขา ลมปราณของเขา จะเป็นอมตะ หายใจอยู่ตลอด
กาล ดีไม่ดี เสมหะเข้าไปอุดบวบก็หยุดหายใจ
แล้ว ความที่เราโยงเชือกกับชีวิต ไม่รู้จักไปไม่ในฝา
พระหัตถ์ของพระพุทธเจ้า แล้วก็ยังไม่คิดจะศึกษา
หาสาเหตุมาสอนตัวเอง ทำให้มุ่งแต่ไปหาคนผิด
จากภายนอก พยาบาลไม่ดี นักเรียนแพทย์ไม่ดี
คนโน้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี คนนั้นไม่ดี ทุกคนไม่ดีไป
หมด แต่ไม่เคยชี้เข้าตัวเองเลย

อาจารย์หมอต่านหนึ่งสอนว่า เวลาที่เราเอา
นิ้วชี้ไปชี้คนอื่น มองดูสิ นิ้วอีก ๓ นิ้วชี้เข้าตัวเอง
เพราะฉะนั้น ตัวเราคือจำเลยใหญ่ พิพากษาเพ่ง
โทษมันเสียก่อน ก่อนที่จะไปว่าคนอื่น ถ้าคิดได้
อย่างนี้ มันก็ค่อยๆ ดีขึ้นโดยลำดับ มิเช่นนั้น
นอกจากหงุดหงิดคับข้องที่คนไข้ตายแล้ว ทุกข์ยัง

ทับถมเพราะไปทะเลาะกับคนรอบข้างทั่วไปหมดอีก
ถ้าไม่เข้าใจเรื่องของการเปลี่ยนแปลงตรง
ตามจริงแล้ว เราก็อทุกข์ก่อกโหฬารให้กับชีวิตโดยรู้
เท่าไม่ถึงการณ์ ลองย้อนนึกถึงชีวิตเรา คนใกล้ชิด
ที่จะมีเรื่องกับเรามากที่สุด ถ้าไม่ใช่คนข้างเคียง
ก็ลูก เพราะใจของเรายึดหวังไว้มาก ตั้งมาตรฐาน
ตั้งความหวังเอาไว้มาก เราชอบอย่างนี้ เขาต้องรู้
ใจเรา ถึงตอนนั้นเขาต้องทำอย่างนั้นๆ ไม่ทำปึบ
ขุ่นขึ้นมาในใจเลย ลูกก็เหมือนกัน ตั้งแต่ยังไม่
คลอดออกมา บั่นเอาไว้แล้ว จะต้องเป็นผู้หญิงนะ
ต้องเป็นผู้ชายนะ ตัวต้องสูงเท่านี้ หน้าตาต้องเป็น
อย่างนั้นๆ ผมต้องหยักสลวย เรามีรายละเอียด
ถี่บไปหมด ยิ่งมีรายละเอียดมากเท่าไร ก็ยิ่ง
ผิดหวังมากเท่านั้น เพราะจะมีอะไรที่เป็นได้อย่าง
ใจหมด

นึกถึงตัวเรา.. บางวันเราบอกตัวเอง วันนี้
ฉันจะเป็นคนดี จะไม่พูดจากระทบกระเทียบ ไม่
ทะเลาะกับใครเลย แต่เปล่า ตั้งต้นแต่ออกจากบ้าน
แล้ว คอยรถเมล์.. ไร้อธิบาย เคยมาทุก ๑๐ นาที

วันนี้ไปแข่งแข่งอยู่ที่ไหนนะ เอาแล้ว เริ่มต้นแล้ว ลืมไปแล้วว่าตั้งสัจจะไว้กับตัวเองอย่างไร ที่นี้พอเริ่มเสียแล้ว มันเสียไปเรื่อย เพราะเครื่องยนต์เริ่มเดินแล้ว แล้วยังเดินผิดทิศเสียด้วย มันเดิน สะเปะสะปะ ชนซ้ายปายขวาไปหมดจนตลอดวัน กลับไปถึงบ้าน นึกขึ้นได้ ตายแล้ว.. วันนี้ตั้งใจจะสำรวจมาจา ทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้.. ช่างมันเถอะๆ ของมันแล้วไปแล้ว

จริงๆ ก็เห็นการเปลี่ยนแปลงเหมือนกัน แต่ไม่ได้เห็นซึ่งถึงใจ เราเห็นด้วยความรักตัวเอง เข้าข้างตัวเอง ช่างมันเถอะๆ.. ไว้พรุ่งนี้เอาใหม่.. แต่ลองดูทำอย่างนี้บ้างสิ เราไม่ช่างด้วยหรอก บางครั้งถึงกับไปปลุกลูกจากที่นอน ฟังก่อนๆ ลูก ถ้าเราเพิ่งระวังรักษาตัวเองอย่างนี้คงได้ดี

ตัวเองก็ไม่เคยเห็นตัวเองอย่างนี้เหมือนกัน จนกระทั่งไปปฏิบัติที่วัด สมัยก่อนก็คิดว่าตัวเองเป็นคนพูดคำไหนก็รักษาคำพูด เพราะพูดออกไปแล้วจะมีความรู้สึก รู้.. และคอยระมัดระวังไม่ให้ใครจับผิดแล้วเอามาศอกกลับว่าเราได้ แต่เวลาที่

ใจพลิกกลับอย่างที่เล่ามาแล้ว เรากลับคิดว่ามันเป็นสิทธิของเรา เพราะใจเป็นของเรา ตราบใดที่ยังไม่พูดออกมาเป็นวาจา ก็ไม่เห็นจะเสียหายอะไร แต่ท่านอาจารย์คงเห็นว่า ถ้าปล่อยไว้อย่างนี้ อีกหน่อยเราจะแย่ เพราะปล่อยให้ใจคิดกลับกลอก เผลอเมื่อไรก็จะแลบออกมาเป็นวาจา

เมื่อไรที่ใจของเรากลับความคิดบีบ ท่านอาจารย์ท่านบ่นขึ้นมาเดี๋ยวนั้นว่า ราคาคณูผู้หญิงเหลือเกิน หลายใจ เปลี่ยนใจวันละ ๕๐๐ คน ก็ยังไม่เฉลียวมองใจตัวเอง มองแต่วาจา เอ๊ะ.. ใครนะท่านอาจารย์ว่าใคร.. ยังไปมองออกนอกตัวเอง ทำตัวเป็นตำรวจไปจับผิดผู้อื่น ถ้าเห็นใครกำลังพูดจาก็ยื่นหน้าเข้าไปสอดส่อง แต่ไม่ได้เฉลียวใจว่าตัวต้นเหตุใหญ่ก็คือเรา

ท่านอาจารย์ก็บ่นอยู่อย่างนี้ ซ้ำยังลำทับอีกว่า.. เหนื่อยเหลือเกินเวลามีลูกศิษย์โง่เชื่อนี่ พูดจนปากแทบจะฉีกถึงท้ายทอยแล้ว ใ้ลูกศิษย์ก็ยังไม่รู้อีก ตัวเองก็ยังไม่เฉลียว หลงว่าเราไม่ได้โง่เชื่อนะ เวลาที่เราเซยแล้วก็หลงตัวเอง มันปิดหูปิด

ตาได้สนิทแน่นอนหาจริงๆ ไม่ได้แก้งทำ มันแสน
จะบริสุทธิ์ใจจริงๆ ซ้ำยังไปตั้งตามองว่า ใครนะ
ใครนะที่เป็นอย่างนี้ ตัวเองนี่จำเลยตัวใหญ่กลับ
ไม่มอง

วันหนึ่ง ท่านอาจารย์กำลังพูดอะไรก็จำไม่ได้
ก็คิดตาม เออ.. อย่างนี้ดีนะ เอาอย่างนี้แหละดี..
ใจที่กำลังเห็นดีเห็นงามอยู่นั้นแหละ เกิดพลิกปั๊บ
เลยที่ไม่ใช่ เอาอย่างโน้นดีกว่า ขณะกำลังเห็นใจ
ของตัวเองเช่นนั้น ก็ได้คิดว่าใจเราโลเลถึงขนาดนี้
หรือ พลันเสียงท่านอาจารย์เข่าฐุมมา ผู้หญิงอีก
แล้ว.. เปลี่ยนใจอีกแล้ว.. ก็ค่อยๆ สะดุดขึ้นมาว่า
เอ๊ะ.. นี่มันเรานี่ แม้อ่อยได้คิดอย่างนี้ แต่ก็ยังไม่
ยอมรับโดยราบคาบนะ อ้อ.. อาจไม่ใช่ก็ได้ ยัง
เถียงอีก ยังปกป้องตัวเองไว้ แต่ต่อมา ก็แน่ใจว่า
ไม่ใช่ใครอื่นหรอก เราแน่แหละจำเลยใหญ่

เมื่อใจยอมรับว่าเป็นจำเลยใหญ่แล้ว ไม่ใช่
ว่าพอรับปั๊บมันจะดี จะเปลี่ยนนิสัยทันทีนะ ยัง
เถียงอีก อะไรกัน เราคิดอยู่ในใจของเรา มันจะ
ไปเดือดร้อนคนอื่นที่ไหน เวลาพูดกับใคร เราก็

ไม่เคยพูดให้คนอื่นเดือดร้อนใจ ยังไม่ยอมแก้ไขตัวเอง ยังผิดผ่อนเอาไว้อีก การที่เราหลายใจ มีข้อคิดหลายอย่างนี้ มันน่ารักดี

กว่าจะทำความตกลงกับตัวเองได้ว่า ถ้าเราจะฝึกตัวเอง พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าใจของเราเฉไปเสียอย่างหนึ่งแล้ว ก็เหมือนอย่างแม่พิมพ์ ถ้าแบบผิดแล้ว เราเอาไปปั๊มเข้า เช่น การถ่ายสำเนา ถ้าต้นฉบับผิด สำเนาออกมาก็แผ่ๆ ก็ผิดหมด เราต้องตามแก้แผ่นเหล่านั้นทั้งหมด รู้เราแก้ที่ต้นฉบับแผ่นเดียวไม่ดีกว่าหรือ จำนวนครั้งเดียวนี้แหละ ถ้าแก้ที่ใจให้เรียบร้อย ให้ดีเสียแล้ว สบาย หมดเรื่องหมดราว ไม่ต้องไปคอยคิดว่าเราพูดกับใครไปบ้างแล้ว

บางทีมีอย่างนี้อีก ใจพลิกคว่ำพลิกหงายแล้ว ไม่ได้คิดอย่างเดียวกันหรอก กับคนนี่พลิกไป ๙๐ องศา คนนั้นแค่ ๕๐ องศา เพราะฉะนั้น คำที่พูดกับแต่ละคนก็ไม่ตรงกันอีก เวลาจะไปแก้ก็จำไม่ได้ว่าคนไหนเราพลิกเอาไว้เท่าไร ก็ไปมีเรื่องตี

กันจนวายเป็นหมด บางทีบอกคุณ ก ว่าเป็นความลับ เธออย่าไปบอกคุณ ข เชียวนะ เสร็จแล้วตัวเองจำไม่ได้ว่าบอกคุณ ก ไว้อย่างไร ปรากฏว่าเอาที่บอกคุณ ก ว่าอย่าไปบอกคุณ ข ไปบอกคุณ ข เสียเอง

เราุ่นอย่างนี้จนกระทั่งหลับ หลับแล้วก็ยังวุ่นต่อไปอีก ถ้าใจห้วงอะไรมากๆ ฝันถึงเรื่องนั้นจนตกใจตื่นก็มี เราทำให้ตัวเองเดือดร้อนแสนสาหัส แต่ถ้าใครมาบอกว่าเราเป็นอย่างนี้ เราโกรธไม่ต้องมาพูด นี่ไม่ใช่เพื่อนเราแล้ว คนอะไรเพากันเสียไม่เหลือซากเลย แต่ถ้านิ่ง พิจารณาให้ดีจะเป็นอย่างนี้จริงๆ

ขณะไปอยู่ฝึกปฏิบัติที่วัด ท่านอาจารย์ไม่ให้พูด ไม่ให้ไปคุยกับใคร ท่านบอกว่าการพูดเรื่องอะไรก็ตามที่ไม่ใช่เรื่องของใจที่มีสติตามรู้ตามดูถือว่าเป็นเดรัจฉานกถาทั้งนั้น ดิฉันก็ตกใจว่า นี่วันทั้งวันเราพูดกันแต่เดรัจฉานกถาทั้งนั้น ท่านบอก เดรัจฉานกถานี้พระพุทธเจ้าหมายความว่าถึงสิ่งที่ไม่มีการะแก่นสาร แล้วการะแก่นสารนี้ไม่

ใช้อย่างที่เราคิดกัน สารแก่นสารท่านหมายถึง เรื่องที่เรามีสติรู้เท่าทันใจ รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตาม เป็นจริง เมื่อให้คำจำกัดความแล้ว ท่านก็สรุปว่า “หมอกก็บ้าง บอๆ ใครๆ ก็ลัว่นบ้าง บอๆ ทั้งนั้น เพราะหากพระพุทธเจ้าท่านมองเราอยู่ พวกเราก็ เหมือนอย่างกับคนบ้าในโรงพยาบาลบ้า”

มันก็จริง พระพุทธเจ้าท่านมีสติอยู่กับใจ ท่านตลอดเวลาไม่มีขาดวรรคขาดตอนเลย แล้ว เราเอง เดี่ยวๆ ก็เพลอ ก็เหมือนเราไปมองคนบ้า ในโรงพยาบาลโรคจิต แต่ถ้าใจยังไม่เห็นซึ่ง ใคร พูดอย่างนี้เราก็ขำ คือฟังดูก็เหมือนเห็นภาพ แต่ว่า จริงๆ ไม่เห็นหรอก

วันหนึ่ง ตัวเองไปเฝ้าเพื่อนที่เคยเรียน หนังสือกันมาแต่เด็ก เขามีปัญหาชีวิตที่ปรับใจไม่ ทัน เลยประสาทจนต้องเข้าโรงพยาบาล ระหว่าง ที่ไปนอนเป็นเพื่อนเขาที่โรงพยาบาล ก็นึกว่าเราคง ช่วยเหลือเขาได้ กลับได้ความรู้ว่า คนเราถ้าปล่อย ความคิดให้พลิกกลับไปกลับมาเปลี่ยนแปลงอย่าง ไม่มีขอบไม่มีชายแล้ว ถึงเวลาที่เกินเส้นเขตแดน

ไป มันประสาททอย่างนี้เอง

เขาเริ่มต้นพูด พูดไม่หยุด แล้วก็พูดซ้ำ วน
อยู่แต่เรื่องเดียวคือเรื่องที่เจ็บช้ำน้ำใจแล้วยอมรับ
ไม่ได้ ตอนแรกเราก็นึกว่า เอา ปล่อยให้เขาพูดไป
คนเรานี้ให้ได้พูดได้ระบายออกไปบ้าง เหมือนกับ
เราเวลาโกรธ ได้พูดออกไปใจก็เบา ก็ปล่อยให้เขา
พูด

ครั้งที่หนึ่ง พูดแล้วก็พยักพเปิดด้วย ครั้งที่
ที่สอง เรา เอ๊ะ.. ชักอย่างไรเสียแล้ว ครั้งที่สาม
เราเงยบ พอครั้งที่สี่ เขาเห็นเราเงยบ อากัปกิริยา
ที่เขาใส่อารมณ์เข้าไปค่อยเบาลง ตรงไหนที่เห็นว่า
พอจะชี้แจงได้ เราก็สอดความเห็นเข้าไปว่า เธอ
ลองคิดดูใหม่ เขาอาจไม่ตั้งใจก็ได้ อะไรทำนองนี้
เรารุกเข้าไปที่ละนิด เขาหน้าชักตึง แล้วกรี๊ดออก
มาเลย ..นี่เธอมาอยู่เป็นเพื่อนฉัน หรือมากรีด
หัวใจฉันให้เลือดสาดกันแน่

เขาหาวคำพูดของเราที่ไปชี้ให้เห็นตามเป็น
จริง ที่เราภูมิใจว่าเอาเข้าไปใส่ถูกแผลนั้น กลาย
เป็นมีดไปกรีดหัวใจเขาจนเลือดพุ่งออกมาเลย..

ไอ้คนที่ทำฉันเจ็บใจนั้นยังทำไม่เท่ากับเธอทำให้ฉันเจ็บใจอยู่เดี๋ยวนี้นะ.. ตายแล้ว กลายเป็นอย่างนั้นไป เราก็เจ็บ

เขาก็เริ่มต้นเข้ารอบเดิมอีก เหมือนอย่างกับเครื่องเสียงที่เปิดอัตโนมัติไว้ พอครบวงจรถูกขึ้นตรงจุดเดิม เริ่มต้นเล่าใหม่ ถ้ามีเทป ดิฉันคงจะอัดไว้ ซึ่งจะเหมือนเรื่องเดิมไม่มีผิด ไม่มีขาดตกบกพร่องเลย อย่างกับท่องจำเอาไว้ ขึ้นต้นเล่าเรื่องเดิมใหม่ แล้วก็เสวยอารมณ์ โกรธ แค้น ทูทซ์ โศก ร้องไห้ร้องให้ เป็นจังหวะตามอารมณ์ที่ฝังใจจำ เหมือนอัดเทปไว้ไม่มีผิดเลย เราก็นึกสลดในใจ ลองถามเขาว่า เธอ.. เธอรู้หรือเปล่า เธอพูดซ้ำมาก็เที่ยวแล้ว เธอไม่เบื่อบ้างหรือ เบื่อสิทำไมจะไม่เบื่อ ฉันอยากหยุดนะ แต่มันหยุดไม่ได้ มันเหมือนมีผีสิง.. เราตกใจ นี่เราอยู่กับคนบ้า! เพราะเขายืนยันเลย เขาหยุดไม่ได้

เรามานึกถึงตัวเอง ก็เห็นขึ้นมาในใจ คือเราไม่พูดด้วยปากหรอก เพราะพูดแล้วเขาว่าเราว่าเราเอามืดไปกรีดหัวใจเขา แต่ในใจของเราก็พูด

ซ้ำซาก เพราะพอเขาพูดถึงตรงนี้ ใจเราก็ตอบว่า..
พับผ้าสิ ก็บอกแล้วไม่ยอมฟัง.. เราเองก็แผ่นเสียง
ตกร่องอยู่ในใจเหมือนกัน เพียงแต่ไม่พูดออกมา
เป็นวาจาให้หยาบระคายหู แต่ในใจเราร้องกรี๊ดๆ
อยู่เหมือนกันไม่มีผิดเลย โรคติดเชื่อ โรคเดียวกัน
แต่ไม่เห็นที่ผิดของตัวเอง

พอสติเริ่มเห็นขึ้นมา เกิดล้าหนักคล้ายเสียง
ท่านอาจารย์ดังที่หูว่า.. นี่ถ้าพระพุทธเจ้าดูหม่อมอยู่
ท่านก็จะสลดสังเวชเหมือนหมอนั่งดูคนไข้ในโรง
พยาบาลโรคจิต.. คราวนี้แทบในใจหยุดเลย เพราะ
มันเห็นความจริงแล้วว่า เขาพูดด้วยปาก เราพูด
ด้วยใจ พระพุทธเจ้าท่านฟังด้วยใจ เพราะฉะนั้น
ท่านทบทวนหุตายเลย เหมือนๆ เราที่ทบทวนหุเขา
นั่นแหละ แล้วเรานึกว่าเราวิเศษ เราสลดสังเวช
เขาอย่างไร พระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ ท่านก็สลด
สังเวชเราอย่างนั้นเหมือนกัน

มนุษย์เราล้วนบ้าอย่างนี้เอง บ้าอยู่ด้วย
ความยึดติดเห็นผิด ใจพลิกกลับไปกลับมา วุ่นวาย
ถ้าเรามองตัวเรา ก็คงเห็นเดินกลับไปกลับมา แล้ว
๒๖

ไม่ไปถึงไหนหรอก อยู่แค่นี้เอง พอตกเย็นก็คว่ำ
ยาแก้ปวดหัวมากิน แล้วบอก.. โอ้ย ฉันเหนื่อย
เหลือเกิน มีลูกน้องก็วุ่นวุ่นวาย ทำให้ปวดหัวไป
หมด งานการไม่ได้อะไรเลย แต่ไม่ดีกว่า ใจตัว
ปวดหัวตัวใหญ่ก็คือใจของเราเองที่ตัดสินใจไม่ได้
เด็ดขาด แล้วก็ไม่ต้องตกลงกันให้แน่ว่าจะเอาอย่างไร
เดี๋ยวก็ไปตะครุบเงาในอดีตบ้าง ไปตะครุบเงาใน
อนาคตบ้าง วุ่นกันอยู่อย่างนี้

ที่นี่จะอย่างไร ถ้าใจเราเห็นชัดถึงความ
เปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอน แม้กระทั่งใจเรา
เอง เราก็กារันตีไม่ได้ เราจะได้หยุดการพูดสัญญา
หรือพูดในสิ่งที่เราก็กังวลใจว่าพูดแล้วเราจะเปลี่ยน
ใจหรือเปล่า จำเป็นจะต้องพูดอะไรกับใครก็ไม่ไป
ผูกมัดรัดตัว

อย่างเช่น เสาร์หน้าหรือ แนนอน ฉันไปได้
แน่ๆ เสร็จแล้วปรากฏว่ายังไม่ถึงวันเสาร์หน้าเลย
สามีเกิดป่วยต้องเข้าโรงพยาบาลผ่าตัดกะทันหัน
บ้านก็ไม่ได้กลับ ต้องอยู่เฝ้าสามีที่โรงพยาบาล
แล้วจะทำอย่างไร นัดกับเขาไว้ เสาร์หน้าแน่ๆ

อย่างไรๆ ฉันไปแน่ ที่นี้ก็ต่อติดต่อโทรศัพท์ถึง
เขาเพื่อเลิกนัด โทรศัพท์เมืองไทย ก็อย่างที่รู้ๆ กัน
ถ้าไม่ตั้งสติให้ดีอาจบ้ำเสียก่อนที่จะติดต่อธุระได้
บางทีกำลังพูดๆ อยู่ ยังไม่ทันจบ เสียงอะไรไม่รู้
โผล่เข้ามากลายเป็นสายฟุ้งหรืออะไรก็ไม่รู้ แล้ว
เราก็พูดกันไม่ได้ยิน ไม่รู้เรื่อง พูดๆ อยู่เสียงก็หาย
ไปเฉยๆ อย่างนั้นแหละ

เมื่อเราทราบอย่างนี้ ไม่อยากเตือนร้อนโดย
ใช้เหตุ ก็อย่าได้ไปผูกมัดอะไรกับใคร หรือเอาตัว
เองไปเข้าคุกไว้โดยขาดสติ พูดอะไรก็ให้เป็นกลางๆ
ไว้ เช่น เสาร์หน้าหรือ ตอนนี้อย่างว่าง แต่ถ้าเกิดเหตุ
สุดวิสัยอะไรขึ้นมา ไม่เห็นโผล่ไป ก็เข้าใจเสียว่า
ฉันไม่ได้เจตนา แต่มันมีความจำเป็นจริงๆ เมื่อ
ไม่ไปยึดมั่นสำคัญหมายเอาไว้ เราก็สบายใจ ถ้า
เกิดเหตุอย่างนั้นก็ไม่หงุดหงิดงุ่นง่านให้หนักขึ้นไป
ชีวิตเราก็ค่อยๆ ดีขึ้นโดยลำดับ

เมื่อปฏิบัติตัวอย่างนี้แล้ว ใจของเราก็รู้อยู่กับ
ปัจจุบัน ทุกวันนี้เราไม่รู้หรือกว่าปัจจุบันเป็นอย่างไร
ท่านที่นั่งอยู่ในห้องนี้ ดิฉันขอถามว่า ตั้งแต่เข้ามา

นั่งฟังดิฉันในห้อง ใจของใครบ้างอยู่กับดิฉันตลอดเวลา ไม่ได้แอบคิดถึงเรื่องข้างหน้าข้างหลัง อดีตบ้าง อนาคตบ้าง มีใครบ้างที่พอจะยกมือให้ดิฉันชื่นใจว่าไม่ได้คิดไปทางไหนเลย .. ไม่มีแม่แต่คนเดียว

ธรรมชาติของใจที่ยังไม่บริสุทธิ์ ที่ยังมีกิเลสอยู่ มันมีนิวรณ์ ความลัษเลสสงสัย ความปรุงคิด ฟุ้งซ่านไป เราว่าเราไม่ได้ฟุ้งซ่าน เราว่าเราคิดดี..ดี ด้วยเหตุด้วยผล แต่จริงๆ แล้วมันฟุ้งซ่านเพราะเราคิดพะวงถึงผล ที่ฉันทำอย่างนี้เอาไว้ ผลจะออกมาดีไหม มันจะเป็นอย่างนั้นไหม แค่นี้ก็ฟุ้งซ่าน ไม่มีเหตุผลแล้ว

ก็เวลาที่เราทำ ถ้ามีสติ ก็เหมือนเราเลือก เม็ดมะม่วงมาปลูกลงไป ต้นงอกขึ้นมาก็ต้องเป็น ต้นมะม่วง เราก็หยุดกังวลได้ เมื่อเราทำตามเหตุผล เราก็คอยให้ผลเป็นตัวพิสูจน์ ถ้าผลออกมาไม่ใช่ ต้นมะม่วง แสดงว่าตอนที่เรานึกว่าเรามีสติ มีเหตุผลนั้น ยังใช้ไม่ได้ เราก็ต้องกลับมาปรับปรุงตัวเอง

ถ้าเราอยู่กับความจริง พอเห็นใจตัวเอง เปลี่ยนแปลง รีบพลิกใจเราให้คงเส้นคงวา ให้เป็น เหตุเป็นผล ไม่ให้เป็นโรงงานผลิตทุกข์มาท่วมทับ ตัวเอง เราต้องคอยระวังอยู่อย่างนี้ เอาชีวิตประจำวัน ทุกวันเป็นแบบสอซ้อม ผีกหัวใจของเราไปเรื่อยๆ โดยเอาเหตุผลเป็นบรรทัดฐาน ไม่ใช่อะไรมา กระทบ อารมณ์พุ่งขึ้นมา ก็กลิ้งไปตามอารมณ์ เหมือนกับลูกเต๋า ถ้าทอดบนกระดานที่เอียง มัน ก็กลิ้งวิ้ดลงไปเรื่อยๆ แต่ถ้าทอดบนกระดานที่วาง ตรงคงเส้นคงวา มันก็ไม่กลิ้งไปไกลนัก

เราก็มาฝึกอย่างนี้ คือพอมีอะไรเกิดขึ้นปุ๊บ ไม่เป็นไปตามแผนที่เราวางไว้ อย่าเพิ่งมองออก นอก แล้วเอานิ้วชี้ปรับปรับผู้อื่น มองนิ้วที่เหลืออีก ๓ นิ้วที่มันชี้เข้าตัวเรา เย็บปากเอาไว้ก่อน แล้ว มาสำรวจใจเราให้แน่นหนาว่า เราหาที่ผิดที่บกพร่อง ตรงไหนได้บ้าง พอหยุดใจเราได้อย่างนี้ อารมณ์ที่กำลังจะพุ่งพล่านขึ้นก็ค่อยๆ เบาลง เหตุผล ค่อยกลับมา ใจที่จะไปตามอารมณ์ก็ช้าลง เหตุผล ก็มากำกับใจเอาไว้ เราก็ค่อยเป็นคนอารมณ์เย็น

มีเหตุมีผล ฟังคนอื่นเป็น

ถ้าเราเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เราจะเป็นคนที่ฟังคนอื่นเป็น แล้วใจกว้างขึ้น ไม่อย่างนั้น เขากำลังอ้าปากไม่ทันจะได้พูดเลย พอเห็นกิริยาที่เขาอ้าปาก เราจึงห้าม หยุด ไม่ต้องพูดๆ ฉันทรู้แล้ว คนที่ไม่ยอมรู้จักความเปลี่ยนแปลงจะเอาแต่ใจตัวเอง แล้วก็เผด็จการเป็นบ้าเลย ใครจะอธิบายอะไร ไม่ต้อง ไม่ต้องอธิบาย ฉันทรู้หมดแล้ว แต่สิ่งที่เรารู้มันเป็นคนละเรื่องกับที่เขากะบอก เช่น เขากำลังบอกว่าไม่ใช่ เรากลับบอกว่า ไม่ต้องพูดๆ ฉันทรู้ๆ

มีครั้งหนึ่ง ไปเจอเพื่อน เขาถามจะไปไหน บอกจะไปกินข้าวกับเพื่อน เอ่ยชื่อเพื่อนให้ฟัง “อ้อ ไปร้านนั้นใช่ไหม” เขาเดาเพราะว่าเพื่อนคนนี้ชอบไปกินร้านนั้น เราก็บอก “ไม่ใช่” “อ้อ ไม่ต้องบอกๆ ไปร้านนี้ใช่ไหม” ถ้านิ่งฟังให้เราพูดก็จบเรื่อง เรียบร้อยไปแล้ว ไม่ต้องเสียเวลามาเดา เขาเดาประมาณ ๑๐ ร้านก็ยังไม่ถูก ครั้นเราจะบอกก็ตัดบทว่า ไม่ต้องพูดๆ รู้ๆ มันอย่างนี้เอง แล้วทั้งๆ

ที่เราบอกชื่อร้านให้ ก็ยิ่งเถียงว่าไม่ใช่ ฝังใจอยู่กับร้านที่டைครั้งแรก

ปรากฏว่าเขาไปพบเพื่อนอีกคน ไปเล่าว่านี่ วันนี้ฉันเจอหม้อออมาไปกินข้าวกับเพื่อน เอ้ย ชื่อร้านไม่ใช่ที่เราบอกหรอก กลายเป็นร้านที่ตัวคิดเอาไว้ แต่งเรื่องให้เราเสร็จ ถ้าใจเราไม่หนักไม่แน่น ไม่เข้าใจเรื่องของความเปลี่ยนแปลง เราคงกลับไปบิบบคอสี่เลย.. นี่ฉันเสียเวลากับเธอตั้งเยอะแยะ แล้วก็บอกเธอแล้ว ยังไม่ยอมจำอีก..

เมื่อเรามองตามเหตุผล อ้อ.. ใช่แล้ว เขาหวังว่าจะต้องเป็นร้านใดร้านหนึ่งที่เขารู้จัก เพราะฉะนั้น แม้เราบอกความจริงให้ เทปในใจของเขาก็อัดไม่ติด เพราะมันติดแต่เสียงของความคิดตัวเดิม ข้อมูลจึงเป็นอย่างนี้ไป เวลาที่ใจของเราไม่ยอมปล่อยสิ่งที่ยึดเอาไว้ มันน่ากลัวอย่างนี้ มันทำให้เราคิดเอาเอง แล้วเชื่อว่าความคิดนั้นเป็นจริง เรื่องจริงๆ ที่เกิดขึ้นเราไม่ได้ยิน

ใจคนเราก็เหมือนตา นัยน์ตาตรงที่ประสาทตาเข้าจะเป็นจุดมืดบอด อะไรกระทบบนจอตาตรง

บริเวณจุดบอดจะมองไม่เห็น ใจคนเราก็มีจุดบอด ถ้าเรายึดอะไรไว้ในใจแล้ว พอสิ่งที่เป็นจริงไม่ตรงกับที่ใจยึดไว้ เราไม่ยอมลบเทป เสียงก็ผ่านหูเข้ามา แต่มันหวิวๆ แล้วกลายเป็นลมไปหมด พอใครถาม เราก็บอกอย่างที่เราคิดเอาไว้ ถ้ามีผู้รู้สามารถเข้ามานั่งในใจเราได้ จะรู้ว่าเราไม่ได้แก้งโหก

ดิฉันเคยโกรธคนหลายคน เอ.. เขาก็เป็นผู้ใหญ่กว่าเรา แต่ก่อนเราก็เคยเคาะพนักถื่อ คนหนึ่งถื่อคือ ๘ ดีกว่าเราเสียอีก ตัวเรายังกะพรวงกะแพรง บางทีก็ถื่อ ๕ บางทีก็ถื่อ ๔ เท่านั้น แล้วทำไมเขาจึงโหกชัดๆ อย่างนี้ คือมันเห็นได้ชัดเจน ไม่มีข้อสงสัย ครั้นปฏิบัติไปๆ เวลาที่สติไม่อยู่กับใจ เผลอไปยึดสิ่งที่อยากให้เป็นเอาไว้ เราไม่ได้ยินจริงๆ เราไม่ได้แก้ง แล้วเลยลืมไปว่า สิ่งที่เราคิดเอาไว้ในใจกับสิ่งที่เราได้ยินอันไหน มันเป็นอันไหนกันแน่ เลยทักทักที่คิดเอาไว้ว่าตรงกับที่เขาพูด เป็นอันว่าใช่แล้ว ชัดแล้ว

ถ้าไปทูลถามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไม่ปรับอาบัติ เพราะตอนนั้นมันวิปลาสไปแล้ว ไม่มี

สติอยู่กับใจ เหมือนพระสาวกบางองค์ขณะที่ท่าน
ร้อนวิชา ยึดมั่นถือมั่นในความคิดปรุงของท่านว่า
เป็นของจริง พระพุทธเจ้าตรัสว่าสัญญาวิปลาส
ไม่ปรับอบัติ แต่หากหลุดออกมาจากตรงนี้แล้ว
เป็นคนดี ๆ มีสติ พูดกันรู้เรื่อง ก็ถึงจะลงโทษกัน
ได้ นี่ก็เหมือนกัน เราก็คือเราเป็นคนดี ๆ ไม่ใช่เป็น
คนใช้โรคจิต แต่ก็มีสัญญาวิปลาสวิบ ๆ วับ ๆ ขึ้น
มาเหมือนกัน

ถ้าใครอยู่ในอารมณ์อย่างนั้นก็อย่าไปโกรธ
เขาเลย ถ้าเราโกรธจนกระทั่งความดันเลือดของ
เราขึ้นเกินเหตุเกินผลไป เต็มจะว่าไม่เตือน เส้น
เลือดแตกแล้วเราเดือดร้อน เขาไม่เดือดร้อนหรอก

มีรายหนึ่งโกรธกันอย่างนี้ ความดันขึ้นปรี๊ด
๒๐๐ กว่า ปวดหัวประเดี้ยวเดียว ไม่รู้ตัว เส้น
เลือดแตก ไปอยู่ใน ไอ.ซี.ยู. เพื่อนที่เป็นสาเหตุให้
ความดันของเขาขึ้นไปถึง ๒๐๐ กว่าทราบเรื่องเข้า
ก็ตกใจ อะไรรกัน เมื่อกี้นี้ยังคุยกันอยู่ดี ๆ ก็กระวี
กระวาดไปเยี่ยม คนเจ็บยังแค้นไม่หาย พอเห็น
หน้า เส้นเลือดเลยแตกอีกเส้นหนึ่ง เพราะอารมณ์
๓๔

ในใจปั่นป่วนขึ้นมาอีก.. โอ้ย.. มันทำจนอย่างนี้แล้ว
ยังตามมาเยาะเย้ย จะเป็นมารตามล้างตามผลาญ
อะไรกันนักหนา.. อย่างนี้แล้ว ถ้าตายไปตอนนั้น
รับรองไม่ไปเกิดที่ไหน มาเวียนวนอยู่ตรงเพื่อนคน
นี้ เพราะจ้อโทรจิตมันขึ้นแต่หน้าคนนี้อยู่เต็มหน้า
เต็มหัวใจ

ถ้าเราไม่ฉลาดที่จะสนใจของเรา แล้วหา
เกราะคุ้มกัน เราล้มละลาย อยู่ไม่ได้หรอกในโลก
นี้ แล้วเราก็จะโทษว่า โลกสมัยนี้บีบคั้นเหลือเกิน
ทำไมเราถึงไม่มีบุญวาสนาเกิดทันยุคพระพุทธเจ้า
อย่าไปคิดอย่างนั้น สมัยพระพุทธเจ้าเบาเสียเมื่อไร
เราว่าเราเจอคนร้ายๆ แล้ว เราเคยเจอคนอย่างไร
พระพุทธเจ้าท่านเจออะเจอบ้างไหม ไม่เจอหรอก

ตัวเองก็เคยโดนคนใส่โคล้เสียชื่อเสียงเสีย
หมด ก็คิดว่า เราก็ไม่เคยไปว่าใครให้เจ็บช้ำน้ำใจ
ไม่เคยพูดว่าให้ใครเสียหาย ทำไมเราถึงต้องเจอ
แบบฝึกหัดอย่างชนิดเข้าไส้แบบนี้ ท่านอาจารย์
ถาม พระพุทธเจ้าท่านทรงทำให้ใครเดือดร้อนบ้าง
แล้วที่เดียรถีย์ใส่โคล้ท่าน ให้ปริพาชกนางหนึ่งเอา

หมอนไม้ใส่ที่ห้องแล้วเที่ยวไปพูดกับใครๆ เป็น
ทำนองว่าพระพุทธเจ้าทำให้นางห้อง เราเคยโดน
ใครใส่ไคล้ให้เสียชื่อเสียงเพียงนั้นหรือยัง ก็
ยัง เมื่อเทียบกันแล้ว เรื่องของเรามันซึ้ง

แต่ความรู้สึกตอนนั้นว่า โอ้โฮ.. เขาทำเอา
เรายับเหินหมดเลย ครั้นท่านอาจารย์ให้สติ เออ..
จริงนะ เรื่องของเราก็ยังไม่ทาร์ณโหดร้ายขนาด
นั้น ถ้าใครมาโพทนาว่าเราห้องไม่มีพ่อ มันก็คง
ค่อนข้างแค้น แต่ถึงเขาจะพูดอย่างไรๆ ก็ไม่มีคน
เชื่อ เพราะมาหาว่าเราห้องไม่มีพ่อ ห้องเราก็ไม่ได้
ป่องออกมา ไม่เหมือนอย่างกับพระพุทธเจ้าประทับ
คู่อริของท่านเป็นผู้หญิง เอาอะไรมาใส่เข้าไป
แล้วบอกว่าห้อง คนก็เชื่อ พอใจนี้ก็ได้อย่างนี้แล้ว
กำลังใจก็ดีขึ้น ที่เราไปบ่นว่าคนทุกวันนี้เลวเหลือ
ขอ มันยังเลวไม่ได้ฉกาจฉกรรจ์เท่าสมัยพุทธกาล

เราไปจดจ่ออยู่แต่คนดีที่ฟังธรรมแล้วบรรลุ
หรือคนที่จิตใจเป็นธรรม ใจบุญสุนทาน อุบาสย
อบรมทางศีล เราก็ไปคิดฟุ้งซ่าน เปรียบเทียบกับ
ตัว ทำไมเราไม่เจออย่างนั้นบ้าง ก็เราไม่ได้ทำบุญ

เอาไว้อย่างนั้น ของทุกอย่างที่เราจะประสบพบได้ ก็ต้องเป็นดอกผลของสิ่งที่เราทำใส่ธนาคารในใจของเราเอาไว้ เอามือความลงไปก็เจอ ถ้าเราไม่มีต้นทุนเลย ความหาไป มันจะเจออะไรได้เล่า

สรุปแล้ว เราต้องฝึกใจของเราให้เห็นจริงว่า แม้กระทั่งตัวเราเอง ทั้งร่างกายและทั้งจิตใจ เป็นของที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่คงที่ เมื่อฝึกอย่างนี้แล้ว เห็นอะไรข้างนอกจะได้โน้มเข้ามาสอนใจเราได้

อย่างโต๊ะนี้ เราก็อย่าไปมองว่าโต๊ะตัวนี้ถาวร ไม่เปลี่ยนแปลง ก่อนที่จะมาเป็นโต๊ะ มันเป็นอย่างอื่นมา เป็นไม้ เราเอาไม้มาเลื่อย มาตัดแต่ง ประกอบจนกระทั่งเป็นโต๊ะ เมื่อเป็นโต๊ะแล้วมันก็มีสิทธิแปรปรวน พังไป หรือใครอาจจะเอามือมาลับมัน หรือเราใช้ไปนานๆ ตะปูหลุด มันก็พัง

ให้หัดมองอะไรทุกอย่างที่มากระทบตาให้เห็นเป็นของที่เปลี่ยนแปลงไปหมด แล้วเราจะได้เคยชิน เห็นความคิดอย่างนี้เป็นธรรมดา แทนที่จะคิดว่าทุกอย่างคงที่เที่ยงแท้หมด จนไปเพลินยึด

ว่า ตัวเราก็คงที่ ใจเราก็คงที่ แล้วเลยไปยึดว่า
ใจคนที่อยู่เกี่ยวข้อกับเราก็ต้องคงที่ด้วย อย่างนี้
อันตราย ปัญหาครอบครัวที่เกิดเพราะใจคนไม่
คงที่นี้เยอะมากตราบไต่ที่เราเอาใจเราไปผูกพันไว้

เหมือนอย่างเรื่องกบกับหนูของท่านอาจารย์
สิงห์ทอง สมมุติว่าคู่แข่งงานเปรียบเป็นกบกับหนู
ในเรื่องนี้ แต่งงานกันแล้วก็รักใคร่ปรองดองกัน
ดี สัญญาว่าจะตายแทนกันได้ ก็เหมือนอย่างกับ
ผูกขาดติดกัน อย่างกบกับหนูในเรื่องนี้ มันรักกัน
มาก กลัวว่าถ้าพลัดจากกันแล้วจะหากันไม่เจอ
เลยเอามาผูกติดกันไว้ ไปไหนก็ไปด้วยกัน ก็
สุขสงบด้วยดีมาเรื่อย จนวันหนึ่ง ขณะผ่านบึง
ใหญ่ กบลืมนึกไปว่าขาตัวเองผูกกับหนูไว้ แล้วหนูก็
ว่ายน้ำไม่เป็น กบไม่ได้เห็นน้ำมาหลายวันแล้ว
ก็กระโจนพรวดลงน้ำไปเลย ไปดำผุดดำว่ายด้วย
ความสุขสนุกสนาน หนูร้องไห้ไรๆ กบก็ไม่ได้ยิน
แล้วหนูจะทำอย่างไรได้เล่า จะเดินเพื่อแกะขาที่ผูก
ไว้ก็แกะไม่ได้ เพราะผูกไว้ดีมาก จะดำน้ำก็ดำ
ไม่เป็น มันจึงล้าล้าก้นน้ำจนกระทั่งขาดใจตาย กบ

ก็ยังไม่รู้ว่าเพื่อนซี้ตายไปแล้ว ยังคงเบิกบานสำราญ
ใจอยู่ในสภะนั้น เหยี่ยวบินผ่านมาเห็นอะไรพลุกพล่าน
โผล่ๆ อยู่ ก็เลยโฉบลงมาเอาซากหนูไป กบก็พลอย
ติดไปด้วย เลยเป็นเหยื่อของเหยี่ยวไปด้วยกัน

นี่ก็เช่นกัน การที่เราไปยึดมั่นถือมั่นเอาไว้
แล้วก็ว่าเขาเป็นของเราแน่นอน ไปไหนก็ต้องไป
ด้วยกัน ชอบอะไรก็ชอบด้วยกัน ตายไหนก็ตาย
ด้วยกัน พอวันหนึ่งนิสัยเดิมออกมาโดยอัตโนมัติ
มันไม่ไปด้วยกันเสียแล้ว ก็เกิดความทุกข์ทรมาน
เช่นนี้

ถ้าเราคิดว่า กบก็เป็นกบ หนูก็เป็นหนู ต่าง
คนต่างอยู่ บางทีกบจะไปกระโดดน้ำบ้างก็ช่างมัน
เถิด ปล่อยมันไป หนูจะไปเที่ยวซุกซนตรงไหนที่
กบไปไม่ได้ก็ช่างมัน ต่างคนต่างอยู่ ถึงเวลาจึงมา
เจอกัน มันก็ค่อยยังชั่ว เพราะว่าถ้าผูกกันไว้อย่าง
นั้นแล้ว ถึงขั้นมีคนอื่นเข้ามาแทรกทำลาย เราก็
พินาศด้วย

ให้ฝึกหัดใจเราให้เห็นการเปลี่ยนแปลงเช่น
ว่านี่ไม่ใช่เป็นความผิดของสิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่เป็นกฎ

ธรรมชาติ เป็นลักษณะประจำโลก พระพุทธเจ้า
ทรงพบว่าโลกสมมุติเป็นที่ตั้งของความเปลี่ยนแปลง
ทั้งหลายทั้งปวง มองดูสิ โลกนี้มีอะไรบ้าง เข้า
ขึ้นมา ตั้งแต่เราลืมตาตื่น โลกเราก็เปลี่ยนไปเรื่อย
เริ่มแต่พระอาทิตย์ขึ้นแดดกล้า จนพระอาทิตย์ตก
สว่างแล้วมืด ไม่มีเลยที่วันไหนโลกจะคงที่สักอย่าง
เออละ เรายอมรับอยู่ว่า มีกลางวัน กลางคืน มีด
สว่าง แล้วมันก็ยังมืกลางวัน กลางคืน มีด สว่าง
ที่ผิดแยกไปจากที่เราทำใจว่าเป็นของธรรมดา เช่น
บางวันมีฝนตก บางวันแดดร้อนเปรี้ยง กล่าวคือ
ยังมีความเปลี่ยนแปลงซ่อนอยู่ในความเปลี่ยนแปลง
ซ่อนแทรกเข้าไป จนสุดวิสัยที่เราจะคาดเดาตั้งเป็น
กฎเกณฑ์เพื่อยึดถือได้

แต่ถ้าเรารู้ด้วยสติปัญญาแล้ว เราก็สบาย
เพราะเรารู้ว่า ทุกอย่างแม้จนตัวเราเองและรอบตัว
เรา โลกในคือตัวเรา โลกนอกคือสรรพสิ่งรอบตัว
เรา ล้วนเป็นคลังของความเปลี่ยนแปลง ฉะนั้น
เราจะตั้งสติให้รู้ตามเป็นจริงที่อยู่กับปัจจุบัน จะ
ไปบอกว่าวันนี้ฝนจะตก ก็ไม่ได้ เพราะเรายังไม่รู้

วันทั้งวันเลย จึงไปพยากรณ์อนาคตไม่ได้ เราเป็น
อยู่กับปัจจุบัน ใครมาถามว่าฝนจะตกไหม.. *ไม่รู้สิ*
มันตกเมื่อไรก็รู้เมื่อนั้นแหละ มันตกก็รู้ว่ามันตก..
อย่ามาว่าเราขี้ขลาดนะ นี่แหละคือเรารู้เท่าทันความ
เป็นจริง

เมื่อฝึกให้สติรู้เท่าทันอยู่ที่ใจอย่างนี้ ใจจะ
ค่อยเป็นปัจจุบันมากขึ้น สิ่งที่เราจะไม่เพ้อเจ้อว่า
เมื่อวานนี้นะ ปีนี้นะ จะไม่มี จะไม่มีความเพ้อฝัน
อย่างนี้ เพราะอะไรก็ตามที่อยู่กับปัจจุบันจะเป็น
ของจริง เหมือนอย่างพระอาทิตย์เที่ยงวัน มองไป
ตรงไหนก็เห็นแต่ตัวเรา ไม่มีเงา แต่ถ้าเริ่มคล้อย
ออกจากความเป็นจริงแล้ว เดี่ยวก็มีเงา เมื่อวานนี้
เมื่อปีก่อน อดีต หรืออนาคต ปีหน้าจะเป็นอย่างไร
พรุ่งนี้จะเป็นอย่างไร ไปหวังเอาไว้แล้วกับอนาคต
พอคิดถึงอดีต ของปัจจุบันไม่ดีเท่าอดีต หงุดหงิด
เสียใจ ทุกข์อีกแล้ว แล้วพอตรงนี้ได้ก็ไปหวังกับ
อนาคต.. ไม่ได้ ที่ดีนี้จะต้องดีอยู่เรื่อยไป เปลี่ยน
ไม่ได้นะ ทุกข์อีกแล้ว เพราะกลัวว่าประเดี๋ยวมัน
จะเปลี่ยนไป

เราทำตัวของเราเองให้ทุกข์ เพราะคิดไม่ถูก แต่ถ้าวางอยู่กับปัจจุบัน ของมันเคยดี ถึงจะเปลี่ยนไป มันก็กลับมาดีใหม่ได้ เหมือนกับไฟที่เปิดดับๆ มันดับแล้วมันก็เปิด ไม่มีวันหรือที่มันจะดับไปตลอดกาล ขณะที่มันเปิดอยู่ ก็ไม่ต้องเป็นกังวล เสียใจว่าเดี๋ยวมันจะดับ มันร้อนหนักมันก็ดับบ้าง จะเป็นไร มีอะไรที่มันจะเปิดอยู่ตลอดกาล เดี่ยวหลอดก็ขาดก็แตกเท่านั้นแหละ

เมื่อมองเป็นธรรมชาติอย่างนี้ ใจก็คลาย ความกังวล ไม่อย่างนั้นมันไปยึดเอาไว้ ยึดเอาไว้ เหนียวแน่นมาก แต่พอคลายได้แล้วก็เริ่มมีความเชื่อมั่นในตัวเอง จะเป็นอย่างไรก็เป็นกัน ถึงคราวมันจะทุกข์ก็ไม่เป็นไร เรามีแก้จิตแก้ไข เราแก้ได้แล้วถ้ามันเป็นสุข เออ..ดี

เหมือนท่านอาจารย์เล่าให้ฟัง สมัยที่ท่านออกธุดงค์ วันไหนออกบิณฑบาตแล้วไม่มีอะไรเลย ได้แต่ข้าวเหนียว บางทีเกลือก็ไม่ใส่ให้ มีแต่ข้าวเหนียวเปล่า ท่านอาจารย์ก็บอกตัวเองว่า เออ..ดี เหมือนกัน วันนี้เทวดาให้เราซ่อมดูว่าถ้าผ่อนอาหาร

ใจจะเบา ไม่่วงเหงาหาวนอนอย่างไรบ้าง ตกลง
ก็ดี ไม่อย่างนั้นจะคิดน้อยใจ นี่เราคงไม่มีบุญ
วาสนา บิณฑบาตก็ได้มาแต่ข้าวเหนียวปั้นเดียว
สงสัยเห็นท่าจะรุดงค์ต่อไปไม่สำเร็จเสียแล้ว ก็
เลยทำให้ไม่ได้ภาวนา แต่พออีกวันต่อมา ความ

เปลี่ยนแปลงก็มาแสดง มีชาวบ้านใส่อุณหนาฝาค้าง
พอรักษาใจให้เป็นปัจจุบัน เป็นเหตุเป็นผล
ใจก็เริ่มสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กังวล นិเวรณทั้งหลาย
ก็น้อยไปๆ ใจก็อยู่กับปัจจุบันได้ต่อเนื่องกัน เมื่อ
รู้อยู่กับปัจจุบัน รู้ทั่วพร้อมทั้งกายทั้งใจ พอมีอะไร
มากระทบปุ๊บ มันก็เหมือนอย่างกับเครื่องยนต์ที่มี
ประสิทธิภาพเต็มที่ พอกระทบปุ๊บ ใจทั้งใจของเรา
ก็เข้าไปรับปัญหาเต็มที่ ไม่ใช่ตาลึมอยู่ แต่ใจไป
คิด เอ.. ที่นัดกันไว้พรุ่งนี้เขาจะมาหรือเปล่า เลย
ไม่ได้ยินว่าเขากำลังพูดอะไรกับเรา เมื่อตอบออกไป
มันก็คนละเรื่องกัน ยัวโมโหเขไปอีก ถ้าตัวกับใจ
อยู่ด้วยกันแล้ว มันก็รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง

พระพุทธเจ้าทรงรับรอง สติปัญญาทุกคนมี
เพียงพอที่จะทำให้ชีวิตของตนหมดสิ้นกับปัญหาได้

ไม่มีคนโง่ คนฉลาด ที่เราโง่ เพราะเราเอาใจไป
ไว้ที่อื่น สติมันขาดไปจากใจ ถ้าเราให้สติให้ใจติด
กับกายเป็นอันเดียวกัน ใจกับกายไม่ได้พลัดพราก
จากกันไป ไม่มีปัญหาอะไรที่ยากเกินกำลังของสติ
ปัญญาจะคิดแก้ไขได้ ทุกอย่างมันมีคำตอบอยู่
แล้วถ้าเรามองใจเราให้หนึ่งด้วยเหตุผล เหมือนเรา
มองของที่จมอยู่กันบ่อขณะผิวน้ำใสเรียบ ที่มอง
ไม่เห็นเพราะเราทำใจให้กระเพื่อมเป็นระลอกแล้ว
มอง

เหมือนเราเข้าห้องสอบเพื่อดูวัตถุในกล่อง
จุลทรรศน์ที่ตั้งจับเวลาไว้ ตาพวกเรานั้นยาวไม่
เท่ากัน ครูก็ไม่ได้ห้ามปรับความชัดของภาพ แต่
เราก็ตื่นเต้นมากจนลืมปรับ เข้าไปถึงมองอะไร
ก็ไม่ชัด เดาดีกว่า เอ.. ที่เห็นนี้มันตัวแ่งหรือตัว
คอคอคัยกันแน่ แกรมบวกหรือลบ แต่ถ้าปรับ
กำลังขยายของกล่องให้พอดีกับตาก็จะเห็นชัดเจน
ไม่ต้องไปเดา โธ่เอ๊ย ก็มันบอกของมันอยู่ในตัวแล้ว

นี่ก็เหมือนกัน ในชีวิตจริงของคนเราก็คงเช่น
กัน ถ้าเราปรับสติปัญญาเหมือนกับเราปรับกล้อง
๔๔

สักหน่อย ไม่มีปัญหาอะไรยากเลย พอปรับสติ
ปัญญาเข้าที่ ไม่อยากรู้มันก็รู้ แต่ส่วนใหญ่ทำไม่ได้
เพราะเราไม่ปรับสติปัญญา เอาแต่อารมณ์พูด พูด
ขึ้นมาแล้ว ยิ่งพูดก็ยิ่งผิดทาง เราก็ยิ่งทุกข์ มัน
เป็นกันอย่างนี้

ถ้าเข้าใจว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรแน่นอน มัน
เปลี่ยนแปลงจนไม่รู้จะเปลี่ยนอย่างไร อะไรเกิดขึ้น
นั่นแหละ.. ไซ้แล้ว อยู่กับปัจจุบัน เท่านั้นแหละหัวใจ
ของเรื่องที่พูดกันเสียเป็นชั่วโมง มีเท่านี้ ขอให้จำ
ไว้แค่นี้เท่านั้น รับรองทุกคนยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่มี
ความทุกข์เลย อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่เห็นอัศจรรย์
เพราะมันเป็นธรรมชาติอย่างนั้นเอง ก็เราอยู่ท่าม
กลางความเปลี่ยนแปลง ถ้าหากมันไม่เปลี่ยนแปลงสิ
เราค่อยตกใจ อย่าไปยึดว่าทุกอย่างต้องเที่ยง เรา
จะแย่ เพราะเริ่มต้นก็มองผิดแล้ว เมื่อมองผิด เรา
ก็แก้ปัญหาคิดไปตลอดทางเลย

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกวี่ทุกวัน
บางทีเราสุดจะรับไหว ปัญหาอันใดถ้าดิฉันแก้ได้

ก็จะช่วยแก้ไขให้ค่ะ ระหว่างนี้มีคำถามมาคำถามหนึ่ง
ว่า

๑. “ตามที่อาจารย์ยกตัวอย่างว่า ผู้ป่วยไข้
จะหายเจ็บป่วยหรือไม่ก็ตายนั้นเป็นไปตามกรรมของ
เขา ดิฉันอยากเรียนถามอาจารย์ว่า ผู้รักษาจะมี
ส่วนหรือเป็นเหตุให้หายป่วยนั้นๆ บ้างหรือไม่”

มีสิคะ กรรมไม่ใช่ของเราโดยตรงฝ่ายเดียว
ถ้าเราเกิดมาโดยไม่ต้องมีพ่อแม่ ไม่ต้องมีคน
รู้จักเลย จึงจะกรรมใครกรรมมัน แต่เราอยู่กัน
เป็นสิ่งคม ต้องมาเจอมาเจอกัน จึงมีกรรมทั้ง
ของตัวเองและกรรมที่สัมพันธ์กัน ในทำนองเดียวกับ
เรื่องพันธุกรรม Genotype และ Phenotype
พันธุกรรมตัวเอง ในโครโมโซมเป็นประจํา Geno-
type ส่วนลักษณะแวดล้อมเป็น Phenotype
สามารถมีอิทธิพลต่อลักษณะนิสัยใจคอของเราได้

นี่ก็เหมือนกัน กรรมของทุกคนกับกรรม
ของเราอาจมีความรักใคร่เป็นกุศลบุญบารมีต่อกัน
มา เราทำอะไรให้เขาก็ล้วนดีทั้งนั้น หรือมันมีเหตุ
๔๖

เก่าเป็นปัจจัยให้เห็นหน้าปุ๊บก็รู้สึกว่าคุณใช้คนนี้น่า
หมั่นไส้เหลือเกิน กวนอะไรไม่ได้หยุดได้หย่อน ก็
คงเป็นเวอร์กรรมตามมาจอล้างจองผลาญกัน

เมื่อเรามาปฏิบัติธรรม ดิฉันว่า จะมาด้วย
รักกันหรือแค้นเคืองต่อกัน เราก็เปลี่ยนให้เป็น
อโหสิกรรมต่อกันได้ จะได้ไม่เสียที่ที่ผ่านมาพบ
กัน มีอะไรปลดปล่อยกันได้ก็ปลดออกเสีย ไม่
อย่างนั้นจะเหมือนรูปในปริศนาธรรมนะคะ หัว
สองมือ หาบสองบ่า แล้วยิ่งทูนบนหัวเอาไว้อีกถ้า
เราพอใจจะเก็บเวอร์กรรมเหล่านี้เอาไว้ แล้วยังแถม
มีที่รัดตรงหัวเข่า ข้อศอก ข้ออะไรไว้อีก คงหนัก
จนสะบักสะบอมเลย

ที่ดิฉันบอกว่า คนใช้ทุกคนถ้าไม่หายก็ตาย
นั้น บางทีเราอาจช่วยเขาให้ยังไม่ตายวันนี้ มีชีวิต
ต่อไปอีกสัก ๖ เดือน หรือปีหนึ่ง หรือแม้เพียง ๖
วัน ๗ วัน ก็ยังดี เพราะทางธรรมถือว่าทุกเวลา
นาที่ที่เรายังหายใจอยู่มีคุณค่ากับการพัฒนาใจทั้งนั้น
พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า การที่เรายังมีลมหายใจอยู่
แม้อีกเพียงลมหายใจเดียว แต่เป็นลมหายใจ

เดียวด้วยสติด้วยปัญญา ก็มีคุณค่ายิ่งกว่าที่จะ
ตายไปก่อนจะหายใจครั้งนั้น เพียง ๑ ครั้งของลม
หายใจที่มีสติกำกับ ปัญญาซึ่งเหมือนฟ้าแลบ อาจ
เกิดขึ้นได้

ในพระไตรปิฎกเล่าถึงพระภิกษุที่ปรารถนา
จะพ้นทุกข์ เมื่อเรียนกรรมฐานในสำนักของ
พระพุทธเจ้าแล้วก็ไปจำพรรษาที่ป่า ถูกเสือกัด
กินไปหลายองค์ องค์หนึ่งเมื่อถูกเสือกัด หมูเพื่อน
ไม่อาจจะช่วยได้ ท่านก็กำหนดสติระลึกว่าเสือมัน
กัดกินได้ก็แต่ร่างกาย แต่กัดกินใจเราไม่ได้ ฉะนั้น
ถ้ารักษาใจไม่ให้หวั่นไหว น้อมทุกขเวทนาที่เกิด
ขึ้นมาพิจารณา ใจอาจหลุดขาดจากกิเลสได้ ท่าน
ก็พิจารณา เสือเริ่มกินท่านตั้งแต่นิ้วเท้าขึ้นมา พอ
กินมาถึงข้อเท้า ท่านก็ปล่อยวางจากสัณกายทูลี
เห็นชัดถึงเรื่องของกรรม ได้บรรลุโสดาบัน แล้ว
ท่านพิจารณาต่อไป พอเสือกินขึ้นมาถึงหัวเข่า
ท่านปล่อยวางความรักความเกลียดได้ จิตเป็น
สกทาคามี กินไปถึงท้อง บรรลุเป็นอนาคามี พอ
เสือกินไปยังไม่ถึงหัวใจ ก่อนหน้าที่ลมหายใจจะ

๔๘

ดับไป ท่านเห็นชั้นในใจเหมือนฟ้าแลบว่า ทุกอย่าง
ไม่เที่ยง มันมาแต่เหตุ เกิดดับวนเวียนอยู่เท่านี้
เราจะไปยึดมั่นถือมั่นอะไร จิตท่านบรรลุอรหัตต-
ภูมิในปากเสือ

ท่านอาจารย์เตือนพวกเราว่า การทำให้คนไข้
สามารถหายใจต่อไปอีกหนึ่งหายใจที่มีสติปัญญา
ยอมเป็นประโยชน์ เวิร์กกรรมที่มีต่อกันอาจจบสิ้น
ลงได้

คนไข้อาจมีความคิดว่า เราสู้สุดสัปดาห์มาถึง
โรงพยาบาล นึกว่าหมอยจะทำให้โรคหายได้ ครั้ง
แรกเขาหวังอย่างนั้น ใจจึงจงเผลอกับเราไว้ แต่ถ้า
เราประคับประคองพูดจาให้กำลังใจจนเขาเห็นตาม
เป็นจริง ก็อาจเปลี่ยนใจในวาระสุดท้ายได้

ดิฉันเองเคยพบคนไข้ที่เป็นมะเร็ง ครั้งแรก
เขาบอกเลยว่า คุณหมอมียาอะไร ลำบากหนักหนา
แค่นี้ เป็นต้นว่าเคมีบำบัด ฉีดเข้าไปแล้วทำให้
เบื่ออาหาร กินไม่ได้ ผมร่วง รังสีรักษา ฉายแล้ว
ผิวหนังไหม้ เขาบอก เขาทราบทุกอย่าง ขอให้บอก
มาเถิดมียาดีอะไร เขาทนได้ทุกอย่าง เพราะยัง

ไม่อยากตาย ยังไม่พร้อมที่จะตาย

คุณหมอก็ช่วยทุกอย่าง ให้ทุกอย่าง จนถึงจุดหนึ่ง เขาเริ่มเห็นว่ามันแย่มากๆ เพราะมะเร็งลามไปที่ปอด มีน้ำท่วมปอด คุณหมอพยายามใส่เข็มเบอร์โตที่สุดดูน้ำออก ก็ดูไม่ได้เพราะน้ำข้นมาก ขนาดผ่าเอาสายยางต่อท่อแก้วสอดเข้าไป น้ำก็ตันอยู่ในท่อแก้ว ถึงจุดนี้คนไข้เริ่มเห็นแล้ว

เราก็ค่อยๆ พูดให้เขารับความจริงว่า มีใครบ้างที่เกิดมาแล้วไม่ตาย ทำไมจึงไปรังเกียจความตาย ไม่ตายวันนี้ ลักวันก็ตายด้วยกันทุกคน หมอที่กำลังพูดอยู่เดี๋ยวนี้ เดินออกไปอาจไปถูกรถชนตาย แต่คนไข้ยังมีชีวิตอยู่ก็ได้ คนไข้ก็ค่อยๆ รับความจริง

วันหนึ่ง ก่อนเขาตายสักประมาณ ๒-๓ วัน เขาพูดขึ้นมาเองว่า ผมเห็นว่าการมีชีวิตอยู่นี้เป็นภาระหนักเหลือเกิน คุณหมอก็คงไม่รู้ว่าแต่ละลมหายใจของผมนี้ มันเหนื่อยยิ่งกว่าแบกกระสอบข้าวสารแล้ววิ่งเสียอีก ผมรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ ถ้าผมสามารถหลับ เอลมหายใจกองเอาไว้ แล้วไม่

ต้องหายใจอีก ผมคงมีความสุข

คนเราพอถึงเวลาคับขัน ถ้าอยู่กับความจริง มันจะเห็นหรือรู้กำลังของตน แล้วจะยอมรับความจริง เราก็บอกเขาว่า อันนี้ใครก็บอกไม่ได้ว่าคุณจะหยุดหายใจ หรือจะหายใจต่อไป เราทำได้แต่เอาสติดูใจของเราเอาไว้เท่านั้น ท่านอาจารย์สอนไว้ว่า ใจที่มีสติรักษาอยู่จนกระทั่งหมดลม จะสงบ ไม่หลงทาง ย่อมไปสู่ภพที่สมควร และจิตใจของผู้นั้นก็ไมหลง เคยปฏิบัติ เคยรู้แค่ไหน เมื่อไปถึงภพภูมิใหม่ก็ยังจำความรู้เหล่านั้นได้ เหมือนผ้าที่เราเอาเส้นไหมสอดเข้าไปในผืนผ้าแล้ว มันย่อมติดอยู่เป็นเนื้อผ้า ไม่ว่าจะเอาผ้าผืนนี้ไปทำเป็นเสื้อหรือไปทำเป็นอะไร ไหมนั้นก็สอดอยู่ในเนื้อผ้าให้เห็นอยู่อย่างนั้น ความรู้ในใจของใครก็เป็นสมบัติของใจนั้นต่อไป เป็นเสปียงให้ไม่ตกต่ำระส่ำระสาย

คนไข้ก็เกิดความแน่ใจ มั่นใจ สงบ แล้วเมื่อเราสอนให้เขาทำภาวนา เขาก็พอทำได้ เมื่อกำหนด ถ้าสติอยู่กับใจจริงจนใจสงบ เขาพบว่าลมหายใจ

แล้ว จนบางที่เหมือนไม่ได้หายใจทางปอด ถ้าเขา
เหนื่อยมากๆ เราก็เตือนว่า เวลาคุณทำสมาธิจน
จิตลงรวม คุณก็บอกเองว่าเหมือนไม่ได้หายใจ
แล้วทำไมไม่พักตอนนี้เล่า ทำสมาธิเสีย เราจะได้
ไม่ต้องไปต่อสู้กับน้ำที่ท่วมอยู่ในปอด เพราะถ้าเรา
เกือบไม่หายใจ ถึงน้ำจะท่วมปอด เราก็ไม่เหนื่อย
ไม่ทุรนทุราย เมื่อให้สติเขาอย่างนี้ เขาก็นึกได้ ก็
กำหนด กำหนดแล้วก็สงบไปได้

เราก็ประคองเขาอย่างนี้ไปอีก ๒-๓ วัน ใน
ที่สุดก็เหมือนใบไม้ที่เหลืองจัดได้ที่ ไม่มีลมพัด
เลยมันก็ร่วงหล่นลงมา เขาก็ค่อยๆ หดแรงไป
แล้วลมหายใจก็หมดไป โดยไม่ทุรนทุรายเลย

ในตอนแรกที่เขายังทำใจไม่ได้ พยายามให้
ออกซิเจนจนเต็มที่แล้ว ก็ยังบ่นหายใจไม่เข้า ให้
ภรรยาคอยเอาพัดโบกตรงหน้า ถามเขาว่าทำไม
เขาบอกเพื่อจะไล่ลมหายใจให้ลงไปในรูจมูก คือ
ไปยึดว่าถ้าหายใจไม่ได้ เราช่วยพัด ลมจะได้ไหล
เข้าไป นี่คือความคิดของคนไข้ ถ้าเราไปดูเขาว่า
คุณบ้า เขาจะยิ่งหงุดหงิดใหญ่ เราก็อนุโลม พัดก็

พัฒนา ให้เขาอารมณ์ดี แล้วค่อยอธิบาย เขาก็
เข้าใจ ทำตาม

ถ้านี่ก็อย่างนี้ จะเห็นว่าผู้รักษาก็มีส่วนและ
เป็นเหตุของการหายหรือการตายได้

๒. “อาจารย์คะ พฤติกรรมวางเฉยกับการ
ทำทองไม่รู้ร้อน เหมือนกันไหมคะ”

ไม่เหมือนค่ะ พฤติกรรมทองไม่รู้ร้อนนี้ เรา
โกรธเขา เราอาฆาต แล้วฆ่าเขาอย่างเลือดเย็น เรา
รู้ยู่ว่าการทำทองไม่รู้ร้อนนี้ทำให้เขาเกิดโมโหได้
ยิ่งกว่าเราไปต่อล้อต่อเถียงเขาเสียอีก แล้วเรายัง
ได้เปรียบ เพราะว่าเรานั่งหัวเราะเขาอยู่ในใจโดย
ดีหน้าทองไม่รู้ร้อน แล้วบอก ตายจริง.. คุณโกรธ
เรื่องอะไร ฉันยังไม่ได้พูดอะไรสักคำ

แต่ถ้าวางเฉยเป็นอุเบกขา เราเห็นแล้วว่า
ตอนนี้ทั้งๆ ที่เขาทำกิริยาเหมือนคนอื่นอยู่ แต่สติ
ไม่ได้อยู่ที่ใจของเขา เพราะใจกำลังหลง เหมือน
คนละเมอ แล้วเราไปพูดกับคนละเมอจะได้อะไร
ขึ้นมา เราก็หยุด แต่ในใจก็แผ่เมตตาให้ เมื่อไร

ที่เราารู้สึกตัว ต้องการความช่วยเหลือ เราก็ช่วย
ต้องระวัง ท่านอาจารย์สอนว่า กิริยาของคน
๒ คน มองภายนอกเหมือนกัน แต่ใจคนหนึ่ง
ไปสวรรค์ ใจอีกคนไปอเวจี

๓. “ทำอย่างไรจึงจะทำใจให้ปล่อยวางได้
เคยพยายามแล้วไม่สำเร็จค่ะ สงสัยตัวเองจะกิเลส
หนา ใช่หรือไม่คะ”

ไม่ใช่หรอก ทุกคนมาแต่กิเลสด้วยกันทั้งนั้น
แม้แต่พระพุทธองค์ ก่อนที่ท่านจะเป็นพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า ก็มีกิเลสเหมือนเรา แต่ท่านอาจารย์
บอกว่า พระพุทธเจ้าท่านแตกต่างกับเราอย่างหนึ่ง
คือ ท่านมีกำลังใจที่เข้มแข็งมาก เมื่อไรที่ท่านรู้ว่า
ท่านผิด ท่านตั้งสัตย์กับตัวเองว่าผิดครั้งเดียว ผิด
ครั้งนี้เพื่อเป็นครูให้เรา รู้ เพราะถ้าเราไม่รู้ที่ผิด
เราก็ไม่รู้จะแก้ที่ไหน ผิดครั้งเดียวจำตั้งใจเป็นครู
เพื่อสอนไม่ให้เผลอผิดอย่างนั้นอีก ท่านอาจารย์
บอก แต่พวกเราเป็นคนลึบง่าย ผิดครั้งแรกตีโพย
ตีพาย พุ่มพ่าย เสียอกเสียใจ ไม่ทำอีกแล้วๆ แต่
๕๕

เดียวเดียว เผลออีกแล้ว สติหลุดไป ผิดครั้งที่ ๒
คราวนี้แทนที่จะตกอกตกใจ ช่วยไม่ได้ เราคงจะ
บุญวาสนาน้อย กิเลสหนา ช่างมันเถอะ เพราะคิด
อย่างนี้ เราถึงเอาชนะกิเลสไม่ได้

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ให้เรานึกว่า แต่เดิม
กิเลสเราก็มีเท่านี้ แต่เราไม่มีสติ เราถึงไม่เห็นมัน
หลงนึกว่าเราเป็นคนดี ครั้งนี้สติดีขึ้นมาแล้ว จึง
เห็นว่าใจมันวุ่น ถ้าเรากำลังทำสงคราม ที่นี้เห็นตัว
แล้ว ข้าศึกอยู่ตรงนั้น ข้าศึกอยู่ตรงนี้ เมื่อก่อนนี้
เห็นแต่ไปไม่ไหวๆ ไม่เห็นตัวข้าศึก นี่มันก็ดีขึ้น
แล้ว เพราะอย่างน้อยที่สุดเรารู้ว่า ถ้าจะยิง เรายิง
ไปตรงไหนถึงจะถูกข้าศึก เราก็พยายามฝึกมือ
ของเราให้แม่น ว่าจะยิงออกไปนัดหนึ่งจะต้องถูก
ข้าศึกแน่ๆ จะได้ไม่เสียลูกปืนโดยเปล่าประโยชน์
พยายามแล้วไม่สำเร็จก็พยายามใหม่ พระพุทธ-
เจ้าทรงเตือนไว้แล้วว่า บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะ
ความเพียร ท่านไม่เคยตรัสว่า ถ้าทำครั้งหนึ่งแล้ว
ไม่สำเร็จ แปลว่าเธอเป็นบัวประเภทที่ ๔ ให้เลิกทำ
ท่านมีแต่ตรัสว่า ลูกเอ๋ย.. เพียรพยายามทำไป ถึง

จะช้า แต่ก็ยังชนะกระต่ายได้ ก็เพียรต่อไปเถิด
แล้วอย่าไปสงสัยตัวเองเลยว่าจะกิเลสหนา
กิเลสหนา กิเลสบาง ไม่สำคัญ สำคัญแต่ว่าความ
เพียรของเราเข้าขั้น ประกอบเหตุสมควรกับเหตุ
หรือยัง เหมือนสมัยโบราณ เวลาจะติดไฟ เขาเอา
ไม้ไผ่ ๒ อันมาสีกัน ถ้าเราสีครั้งที่ ๑ ๒ ๓ แล้ว
รามือ ดุซึ จะเกิดมีไฟไหม้ ตกกลางเราสีอยู่อย่างนั้น
ไม่มีวันได้ไฟหรอก เพราะสีไม่ต่อเนื่องกันนานพอ
แต่ถ้าเราบังคับตัวเองให้สีไปอยู่เรื่อยๆ ไฟย่อมติด
แล้วเราก็หมดข้อสงสัย สีไปอีกประเดี๋ยวก็เกิด
ประกายไฟออกมา แต่ถ้าสีไปสงสัยไป กิเลสจะ
หนาพอกพูนเพิ่มขึ้น รับรองว่าหนาจริงๆ เลย
วิธีแก้คือ บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความ
เพียร

๔. ผู้ใหญ่ที่ยึดมั่นถือมั่น เราเป็นผู้อาวุโส
น้อยกว่า อยากช่วย ควรจะอย่างไรคะ
อย่าปริปากไปแนะนำ เราปฏิบัติด้วยตัวเรา
ให้ท่านเห็น ถ้าเราทำงานร่วมกับท่าน มีอะไรที่ท่าน
๕๖

มอบหมายให้เราทำ แล้วเราสามารถแสดงให้เห็นว่า วิธีของเราเปิดโอกาสให้ผู้ย่อยได้ออกความเห็น หรือเราเสนอแนะความเห็นแล้ว แต่มีผู้ย่อยขอชี้แจง คัดค้าน หรืออะไรอื่น เราก็รับฟังด้วยใจสบายๆ แล้วก็มาว่ากันตามเหตุผล หากเหตุผลของผู้ย่อยดีกว่า เราก็รับมาแก้ไขเปลี่ยนแปลงเป็นหลักการอันใหม่ขึ้นมา เราทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ท่านอาจจะเห็นของท่านเอง แล้วก็เปลี่ยนวิธีของท่าน

ถ้าท่านมาปรึกษา เราก็บอก แหมดี อาจารย์ลองคิดะ หรือจะให้ช่วยอะไรบ้าง แต่อย่าไปบอกท่านว่า ของมันควรเปลี่ยนมาตั้งนานแล้ว อาจารย์ไม่เห็นทำสักที ถ้าไปพูดอย่างนั้นละก็ แหกกันเลย

วิธีสอนผู้ใหญ่ ไม่ใช่เราไปแนะนำท่าน ยิ่งท่านเป็นผู้ใหญ่ที่ยึดมั่น ท่านรับไม่ได้หรอก เราต้องให้ท่านเกิดความรู้สึกสะกิดใจของท่านขึ้นมาเอง แล้วท่านก็คิดว่ามันเป็นความคิดของท่าน ให้ท่านภูมิใจตัวของท่าน แล้วก็เมตตา แม่เมตตาเข้าใจ

ขอให้ท่านเปิดจิตใจกว้าง ยอมที่จะเปลี่ยนแปลง แล้วเราคอยทะล่อมลูกน้องเอาไว้ว่า อย่าหักห้าม พริ้วด้วยเข้า ให้ค่อยๆ ดีระนาดไม้นวม รุกเข้าไป ทีละเล็กทีละน้อย ในที่สุดทุกอย่างก็จะสำเร็จด้วยดี ข้อสำคัญคือใจเราต้องมีเมตตา ใจของเราไม่ไป คิดก่อนขออด ทำหาย ถ้าไปคิดไม่ใช่ออย่างนี้ ใจที่ เบียดเบียนจะไปทำให้ท่านยิ่งตื้อรั้น ยึดมั่นถือมั่น ยิ่งขึ้น

๕. “ทำอย่างไรจะมีผู้อื่น คนที่เราคิดว่าเขา ควรจะหันมาสนใจตามหลักธรรมบ้างในการปฏิบัติ ตัวและความเชื่อถือ”

หลักของพระพุทธเจ้าสอนว่า ก่อนที่เราจะไป ดึงผู้อื่นหรือช่วยผู้อื่น ให้เราดึงตัวเอง ช่วยตัวเอง ให้มีหลักธรรมจริงๆ เสียก่อน

ในกรณีนี้ แทนที่จะมุ่งความสนใจไปที่ผู้อื่น หันมาดูตัวเราเองว่า มีอะไรที่คนๆ นี้เคยตำหนิเรา เคยเห็นว่าเราบกพร่อง เรามาตั้งสติคอยแก้ตัวเอง ให้เป็นข้อพิสูจน์ ให้กาลเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ว่า

เดี๋ยวนี้เราไม่เปลอ ไม่ทำสิ่งไม่ดีที่เขาเคยตำหนิเรา
วันหนึ่ง เขาจะนึกคิดได้ว่าการที่เราปฏิบัติธรรมนี้
คงต้องดี เพราะมันเปลี่ยนอุปนิสัยเราได้ เมื่อเขา
เริ่มได้คิดอย่างนี้ เราจึงค่อยๆ ดึงเขา เอาหนังสือ
เอาอะไรไปให้เขา ว่าอ่านใหม่ สนใจใหม่ หรือได้
คุยกัน ก็คุยที่เล่นที่จริงถึงเรื่องธัมมะบ้าง แต่อย่า
เพิ่งไปสาธยาย.. นี้คุณ ธัมมะคืออย่างนั้นอย่างนี้
คุณไปปฏิบัติเถิด เดี่ยวเขาก็จะย้อนให้

เหมือนตัวดิฉันเอง ปกติเป็นคนอารมณ์ร้อน
พอโมโหแล้วปากก็ร้ายมาก เมื่อไปวัดกลับมาครั้ง
แรกมีเรื่องโมโห เพื่อนย้อนทันที อ้อ.. นี้เธอไปวัด
แล้วท่านอาจารย์สิงห์ทองสอนให้เธอชี้โมโหอย่าง
นี้หรือ เราเลยยิงโมโหหนักเข้าไปอีก เพราะแต่
ก่อนด่าเราตรงๆ นี้ลามไปถึงท่านอาจารย์ เราเลย
ตกม้าตาย

พอกลับไปวัด ถูกท่านอาจารย์ดู กรรณฐาน
ชี้หมาอะไรกัน ถูกเขาว่าอย่างนั้น แทนที่จะทำตัว
เองให้ดีขึ้น กลับทำให้มันถล่มหลายหนักเข้าไป
อีก อาจารย์ละลายหน้าต้องเอาบีบครอบ

เรานี่ ไหนจะโดนเพื่อนว่าแล้ว ยังโดนท่าน
อาจารย์ถล่มอีก เราเลยจำตึงใจว่า การจะให้ใคร
ศรัทธาเชื่อถือได้ ต้องแก้ที่ตัวเราก่อน แล้วให้ตัว
เรา การกระทำของเรา เป็นตัวพูด ไม่ใช่ตัวเรากี่
ยังเหมือนเดิม ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย แล้วเรา
ก็ไปพูดๆ สอนผู้อื่น ถ้าอย่างนั้นเขายิ่งหนีหมด

คำถามก็หมดแล้ว เวลาที่ล่วงเลยมาตาม
สมควร จึงเห็นว่าควรยุติการสนทนาไว้แต่เพียง
เท่านี้

บทบรรยายนี้ตีพิมพ์เป็นหนังสือครั้งแรกโดยแผนกการพยาบาล
โรงพยาบาลศิริราช เมื่อเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๐ และครั้งที่ ๒ ใน
หนังสือ "ระลึกครบรอบ ๔๐ ปี ของชุมนุมพุทธธรรมศิริราช" หน้า ๑๑๓-
๑๕๕ ปี ๒๕๔๓

คำพูดและความเรียงที่ตีพิมพ์เป็นเล่มแล้ว

๑. ชีวิตเป็นอย่างนี้
๒. อยากรู้คือภาวณา
๓. สงครามล้างภพชาติ
๔. ทำงานอย่างไรให้ไม่เกิดทุกข์
๕. การครองเรือน
๖. โรคที่พึ่งตนเองได้
๗. พยับแดด
๘. พุทธศาสนากับความเชื่อทางวิทยาศาสตร์
๙. จริยธรรมกับคุณค่าของพยาบาล
๑๐. อัจฉตา
๑๑. ธรรมปฏิบัติ
๑๒. ผิว ความตายมาพราก
๑๓. มองตัว
๑๔. เพชฌฆาตความเครียด
๑๕. วิธีรักษาใจให้สดชื่นอยู่เสมอ
๑๖. วิธีแก้เซ็งในชีวิต
๑๗. บัณฑิตที่แท้จริง
๑๘. พึ่งตน
๑๙. เกิดพุทธะเมื่อละกิเลส
๒๐. พุทธธรรมกับมนุษยสัมพันธ์
๒๑. ปฏิบัติเพื่ออะไร
๒๒. หลง
๒๓. โลกมாயา
๒๔. พระคุณที่สาม
๒๕. ไช...ใจ
๒๖. สุขใดที่ใจไม่หา
๒๗. สารของชีวิต
๒๘. คุณครูที่รัก
๒๙. บุคคลที่หาได้ยาก
๓๐. มาร
๓๑. กระจกส่องใจ
๓๒. หยุด...ใจ
๓๓. ว่างาม
๓๔. อยากรู้คืออุเบกขา
๓๕. ฐานใจ
๓๖. หยุดก่อนชน
๓๗. เรากับสังคมเสื่อมทราม
๓๘. มรรคหยาบ
๓๙. ที่พักใจ
๔๐. ลัจจะ
๔๑. กุญแจใจ
๔๒. การสังคมสงเคราะห์
๔๓. รากแก้ว
๔๔. ยามวิฤติ
๔๕. ถัมภ์กับการดำเนินชีวิตประจำวัน
๔๖. อยู่เป็นเย็นสบาย
๔๗. การปฏิบัติใจ

- | | |
|---|-------------------------|
| ๔๘. ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ | ๖๓. ทางแก้ไขจุดบอดของใจ |
| ๔๙. อยู่เป็นเย็นสบาย (ฉบับมาแต่ร์ฯ) | ๖๔. วิธีสร้างเสน่ห์ |
| ๕๐. เอดสีใจ | ๖๕. ทำอย่างไรเมื่อใจท้อ |
| ๕๑. ธรรมทำให้งาม | ๖๖. ผิดเป็นครู |
| ๕๒. ความรัก | ๖๗. ก่อนชีวิตจะสิ้น |
| ๕๓. จิตอิสระ | ๖๘. ป่วยแต่กาย ใจสบาย |
| ๕๔. เลี้ยงลูกให้เป็นคนดี | ๖๙. เบญจธรรม |
| ๕๕. วัฏณะ | ๗๐. โภคทรัพย์ |
| ๕๖. เดินสายตรง | ๗๑. หินลับปัญญา |
| ๕๗. ปัจจุบันจิต | ๗๒. คารวตา |
| ๕๘. สร้างกุศลอย่างไร
ให้ชีวิตเป็นสุข | ๗๓. รั่มมะเป็นน้ำดับไฟ |
| ๕๙. พระคุณพ่อ | ๗๔. คนจริง |
| ๖๐. ประกันใจ | ๗๕. ฆราวาสธรรม |
| ๖๑. ทำบ้านให้เป็นสุข | ๗๖. มนุษย์สมบัติ |
| ๖๒. ค้นหาความสุข | ๗๗. ปฏิบัติใจอย่างไร |
| | ๗๘. วาจา |

หนังสือเหล่านี้ไม่มีจำหน่าย

จัดพิมพ์ตามวาระโอกาสที่มีผู้ศรัทธาเป็นเจ้าของภาพ หรือมี
ปัจจัยจากผู้มีจิตศรัทธาบริจาคเพียงพอ

ในแต่ละรอบปี จะมีฉบับ “ของขวัญปีใหม่”

สำหรับท่านที่สนใจจะนำไปใช้เป็นของขวัญปีใหม่แต่ญาติ
มิตรสหาย โดยเปิดโอกาสให้ท่านได้ร่วมทุนค่าจัดพิมพ์
หนังสือตามจำนวนที่ต้องการ

ท่านที่ต้องการหนังสือ โปรดติดต่อที่ท่านเห็นสะดวกเพียง
ที่ได้ทีเดียว

๑. สำนักงานสวนสามพราน
๔๔๘ ซอยโชคชัยจรงจำเริญ (ซอย ๕๓)
ถนนพระราม ๓ แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา
กทม. ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒ ๒๕๕๓๒๖๑-๔
๒. คุณขวัญฤตา เกิดชูชื่น
๕๘/๖ ม. ๑๑ ถนนพระราม ๒ ซอย ๓๐
แขวง/เขตจอมทอง กทม. ๑๐๑๕๐
๓. คุณศิริกุล โชติวุฒมาร
ภาควิชาเภสัชวิทยา ห้อง ๑๒๖ โรงพยาบาลศิริราช
กทม. ๑๐๗๐๐
๔. คุณแจ่ม ชำชัยภูมิ
ตึกนริศรา (โรงพยาบาลเด็ก)
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
ถนนราชวิถี กทม. ๑๐๕๐๐
๕. คุณแม่คันสนีย์ เสถียรสุด
เสถียรธรรมสถาน
๒/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕
เขตลาดพร้าว กทม. ๑๐๒๓๐
๖. คุณประกาย ธีรทิศกุล
ตึก ภปร. ๑๐ ตาหุดจุมูก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
๑๘๗๓ ถนนพระราม ๔ เขตปทุมวัน
กทม. ๑๐๓๓๐

๗. คุณพิมพ์ร่ำไพ บุญย์สุภา
หัวหน้ากลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลอุดรธานี จ.อุดรธานี ๔๑๐๐๐
๘. ดร. จรัสพรรณ สงวนเสริมศรี
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
๙. นายแพทย์สุรัตน์ เปานิล
โรงพยาบาลค่ายสุรศักดิ์มนตรี
อ.เมือง จ.ลำปาง ๕๒๐๐๐
๑๐. ผศ. เจษฎา โมกขกุล
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๒
๑๑. อาจารย์วิระวรรณ จิระไชย
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์
อำเภอเมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐
๑๒. อาจารย์ปัทมกร นุชอนงค์
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร
วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
จ.นครปฐม ๗๓๐๐๐
๑๓. รศ. นฤมล สิ้นสุพรรณ
๓๙/๕ แลนด์เอนด์เฮ้าส์ปาร์ค
ถนนเลี้ยวเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐
๑๔. คุณพรพิมล หลวงปราบ
ตึกสูติกรรม โรงพยาบาลน่าน
อ.เมือง จ.น่าน ๕๕๐๐๐

๑๕. คุณลันตี คุณวางค์
ชมรมรักษ์ธรรม
บริษัท แฟรี่แลนด์สรรพสินค้า จำกัด
๑๖๒/๑๐ ถนนสวรรค์วิถี อ.เมือง
จ.นครสวรรค์ ๖๐๐๐๐
๑๖. แพทย์หญิงปาริฉัตร รัตนศิริ
คลินิกหมอปาริฉัตร
๐๑๖/๒๒ ถ.สุขุมวิท ต.ท่าประดู่ อ.เมือง
จ.ระยอง ๒๑๐๐๐
๑๗. ดร. ดาราวรรณ เต๋นอุดม
๒๕๖ มิตรภาพ ซอย ๑๕ ถนนมิตรภาพ
อ.เมือง จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐
๑๘. นายแพทย์ทรงศักดิ์ มยุระสาคร
กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลบุรีรัมย์
อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐
๑๙. คุณณาสินี นากดี
ชมรมคุณธรรมจริยธรรม
โรงพยาบาลสุรินทร์
อ.เมือง จ.สุรินทร์ ๓๒๐๐๐

อมรา มลิลิตา

- ๒๔๗๘ เกิดที่กรุงเทพฯ
- ๒๔๙๔ จบมัธยม ๖ จากโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย
- ๒๔๙๖ จบเตรียมวิทยาศาสตร์ จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
- ๒๕๐๒ แพทยศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยแพทยศาสตรศิริราช
- ๒๕๐๓-๒๕๐๙ รับราชการกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
- ๒๕๐๖ ลาไปศึกษาต่อ ณ สหรัฐอเมริกา
- ๒๕๑๐ Diplomate of the American Board of Pediatrics
- ๒๕๑๒ Ph.D. (สรีรวิทยา) จาก Medical College of Pennsylvania
- ๒๕๑๓-๒๕๑๖ รับราชการคณะวิทยาศาสตร์ ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล
- ๒๕๑๘ เริ่มต้นปฏิบัติธรรมกับท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ธรรมวโร วัดป่าแก้ว จังหวัดสกลนคร

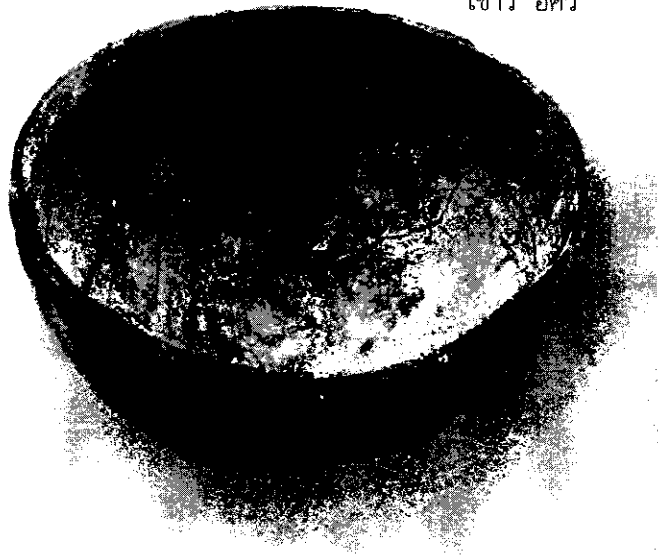
ตักน้ำใส่กะโหลกกะลา
ชะโงกหน้าดูเงาใครเขลา
ชะโงกหน้าดูความเหงาซึมซ้าความเศร้า
ชะโงกหน้าดูเงาทุกข์เงาตรอมเงาตรม

เงาเห็นรูปร่างความสุขเลื่อนรางจางจม
เงาเห็นสีสมมติความรักกลับดำขม
เงาเห็นเราทุกข์เราตรอมเราตรม
เงาเห็นรอยความทรงจำคืนสู่วงกลม

((((น้ำเปลี่ยนรูปทรง))))

ชะโงกหน้าดูเงาของเราดูเราของเงาจางว่างว้างหาย

เซาว์ อิศว



พิมพ์ : บริษัท ชวนพิมพ์ 50 จำกัด
๕๑๓/๑๒๔ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ (วัดเพลงวิปัสสนา)
ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทร ๐๒ ๔๑๒๔๔๖๐ มือถือ ๐๘ ๙๖๗๕๓๙๒๒
โทรสาร ๐๒ ๘๖๔๖๙๙๗
นายจิโรจน์ ศรีสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๕๕

มนุษย์ทุกคนบ้างอย่างนี้เอง
บ้างอยู่ด้วยความยึดผิด
เห็นผิด
ใจพลิกกลับไปกลับมา
วุ่นวาย
ถ้าเราไปนั่งมองตัวเรา
ก็คงเห็นเดินกลับไปกลับมา
เสร็จแล้วไปไม่ถึงไหนหรอก
อยู่แค่นี้เอง

