

บทที่ ๔ คนขี้ตุ๋

ในการอบรมครั้งแรกของฉัน ฉันเปิดใจรับฟังและคิดตามเรื่องต่างๆที่วิทยากรถ่ายทอดให้ ทุกอย่างเป็นสิ่งแปลกใหม่สำหรับฉันไปหมด

“คนเราจะทุกข์ใจจากเรื่อง ตนและของของตน เป็นหลัก” ฟังแล้วงงๆไม่เข้าใจ น้าวิทยากรจึงได้ยกต้นมะละกอขึ้นเป็นกรณีศึกษาให้ฉันและคนอื่นได้ทำความเข้าใจ

น้าว่า มีต้นมะละกอ 2 ต้น ต้นหนึ่งขึ้นอยู่ในรั้วบ้านฉัน อีกต้นหนึ่งขึ้นอยู่อีกฝั่งหนึ่งของรั้ว ถ้ามีคนแปลกหน้าเอาขวานมาฟันต้นมะละกอต้นนอกบ้าน ฉันจะโกรธ จะไปไล่คนนั้นไม่ให้ตัดมัย ฉันก็ตอบว่าไม่เพราะไม่เกี่ยวกับฉัน น้าถามต่อว่าแล้วกลับกัน ถ้าเขามาตัดต้นที่ขึ้นในบ้านของฉันล่ะ ฉันจะอย่างไร ฉันก็ต้องไปไล่คนที่มาตัดซึ่งจะมาตัดต้นมะละกอของฉันได้ยังไง น้าก็ถามว่า ต้นมะละกอเหมือนกัน ทำไมตัดต้นหนึ่งโกรธแต่ตัดอีกต้นหนึ่งไม่โกรธล่ะ ฉันตอบว่า ก็ต้นของบ้านฉัน ฉันรดน้ำ ดูแล ใส่ปุ๋ย แล้วฉันก็ได้เก็บลูกกิน ฉันก็ต้องหวงของฉัน

นี่ไง..ของของตนทำให้เป็นทุกข์ เข้าใจแล้ว เป็นแบบนี้เอง

น้าก็ถามต่อว่า แล้วแค่รดน้ำกับใส่ปุ๋ย มะละกอจะงอกงามจนออกลูกได้มัย ฉันก็ว่า ไม่นะจริงๆแล้ว นอกจากน้ำและปุ๋ย มันยังต้องการอากาศ แสงแดด และสภาพดินที่เหมาะสมอีกด้วย แล้วน้าก็ถามว่าแล้วอากาศ แสงแดด พื้นดินเป็นของใครกัน ฉันตอบไม่ได้ น้าจึงว่าก็ “ของโลก” ใจ ฉันพยักหน้าเห็นด้วยแต่โดยดี

เพราะเราได้อาศัยเก็บลูกมะละกอกิน รดน้ำให้บ้างเป็นครั้งคราว ใส่ปุ๋ยบ้างเพราะอยากให้ลูกดก แค่นี้เราก็ไปตู้อาว่ามะละกอเป็นของเรา ปังจัยอีกหลายอย่างที่ประกอบกันแล้วทำให้มะละกอออกลูก เราไม่ได้คิดถึง ถ้าเป็นของฉันจริงๆ ฉันต้องสั่งให้ต้นมะละกอออกลูกได้ตามใจ โตเร็วได้ดังใจ และต้องอยู่กับฉันตลอดไปซี

ถ้าสังเกตตัวเองดีๆ จะพบว่าเรามักจะมีอารมณ์กับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องหรือมีผลกระทบต่ตัวเรา หรืออะไรก็ตามที่เราว่าเป็นของของเรา เช่น ถ้ามีใครมาวิจารณ์หรือต่อว่าตัวเรา พ่อแม่เรา เพื่อนเรา

ผลงานของเรา เสื้อผ้าที่เราใส่ หรืออาหารที่เราทำ เรามักไม่พอใจ จะมากน้อยก็แล้วแต่สถานการณ์ เพราะเราไม่เคยพิจารณาสิ่งที่คิดว่าเป็นของเราว่าจริงๆแล้วคืออะไร ที่มา ที่เป็น ที่ไปเป็นอย่างไร เป็นของเราจริงหรือ จึงทำให้ทุกข์เพราะไม่เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ อย่างที่ฉันทุ๊กกับเรื่อง ถ้วยกาแฟนั่นเอง

มีอะไรอีกบ้างที่เราไปดูว่าเป็นของของเรา ทำให้ใจเราเคยเป็นทุกข์ หรือเสี่ยงต่อการเกิดทุกข์ ในอนาคต ต้องลองค้นดู และค่อยๆແຈກແຈງที่มาจากที่เป็น ที่ไปของสิ่งนั้นดูนะค่ะ

แต่เพราะเรายังต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคม มีหน้าที่การงาน เรายังต้องอาศัยสิ่งต่างๆเพื่อ ดำรงชีวิตและอำนวยความสะดวกให้เราตามอัตภาพและฐานะ สิ่งที่สำคัญคือเราต้องเรียนรู้ที่จะเอา ประโยชน์จากสิ่งที่มี ทั้งทางกายให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการมีของนั้น และทางใจคือใช้สมบัติ เหล่านั้นเป็นหลักฐานให้เราได้สัมผัสความจริง ไม่ว่าจะ “มี”อะไร ให้มีให้ได้ประโยชน์ อย่า “มี” ให้ เป็นต้นเหตุให้ใจทุกข์เพราะความไม่เข้าใจความจริง

การคิดพิจารณาความจริงต้องคิดพิจารณาห้อย่างละเอียดถี่ถ้วนให้เกิดความรู้สึก ห้ามคิด แบบรวบรัดตัดความเพราะไม่ทำให้เรามีอารมณ์ร่วมกับการคิดนั้นก็ไม่เกิดประโยชน์ ที่ต้องทำอย่าง นี้เพราะเรากำลังจะสั่งสอนใจเรา แต่ใจเราไม่คุ้นเคย เราต้องเอาสิ่งต่างๆที่เห็นภายนอกหลายๆอย่าง มาประกอบกันเพื่อเป็นหลักฐานให้ใจได้รับรู้และเกิดความรู้สึกตามไป นึกถึงเวลาที่ทนายความ สืบพยานต่อหน้าลูกขุน ทนายต้องผูกเรื่องราวจากคำให้การของพยานประกอบกับหลักฐานที่มีอยู่ ให้ลูกขุนฟังเพื่อพิจารณาคดี ทนายฝ่ายโจทก์กับทนายฝ่ายจำเลยต้องใช้พยานและหลักฐานทั้งหมดที่ มีเพื่อเอาชนะอีกฝ่ายหนึ่ง ลูกขุนเปรียบเหมือนใจของเรา ทนายฝ่ายโจทก์คือปัญญาทางธรรมที่คอย ดูแลให้ใจสบาย ทนายฝ่ายจำเลยคือความเห็นผิดที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ปกติใจเราจะคุ้นเคยกับฝ่าย ความเห็นผิดเพราะฝ่ายนี้มีกลยุทธ์แพรวพราวทำให้เราหลงเชื่อมานานแล้ว ส่วนปัญญาทางธรรม ของเรายังก็ไม่เคยได้มีโอกาสออกมาทำงาน แต่ขณะนี้เรากำลังจะฝึกปัญญาทางธรรมออกมาจับ เกี่ยวกับความเห็นผิดที่เรามีอยู่ ต้องหมั่นค้นหาความจริงและเก็บหลักฐานสอนใจบ่อยๆจะได้ ชำนาญ

TIP: “ ในการพิจารณาความจริง เราต้องทำหน้าที่เป็นหมอใจของตัวเอง วินิจฉัยโรคใจที่เราเป็นอยู่ ดูว่าเรามีโรคเรื้อรังอะไรฝังใจอยู่บ้างมั๊ย หรือขณะนี้เราเป็นโรคอะไรอยู่ คือเรามักจะอารมณ์เสียกับเรื่องใดเป็นประจำบ้าง ให้นั่งนึกดูนะคะ โรคเหล่านี้แหละค่ะที่เป็นเป้าหมายของเรา แต่ในเมื่อเรายังเป็นผู้ฝึกหัด เราต้องคิดอาวุธให้กับตัวเองโดยการ ฝึกเป็นคนช่างสังเกต สังเกตความคิด ความรู้สึกของตัวเองในแต่ละขณะ จากเดิมที่เราเคยชินกับการมองคนอื่นก็ให้หันกลับมามองตัวเองให้มากขึ้น ฝึกคิดพิจารณาสิ่งของต่างๆรอบตัว โดยเฉพาะที่รักๆว่ามีที่มา ที่ไปอย่างไรแล้ว “น้อม” หรือย้อนมาเทียบกับตัวเราเสมอๆเพื่อความชำนาญ”