

ชุดธรรมรักษา

ผ่านมตตา

ให้ใจสบาย

ปโยโสภณ



“ยุติผลกรรมข้ามภพข้ามชาติ”



แต่งมดตา

ให้ใจสบาย

ปิยโสภณ

กัตุรหิวใจ

(คำนำฟูไซย)

มนุษย์คือคอมพิวเตอร์มีชีวิต สมอง ร่างกายเหมือนฮาร์ดแวร์ จิตเหมือนซอฟต์แวร์ กิเลส เหมือนไวรัส เครื่องคอมพิวเตอร์ ทำงานเลียนแบบร่างกายมนุษย์ทุกอย่าง เริ่มตั้งแต่ระบบความจำ เหมือนระบบสมาธิ ระบบป้องกันข้อมูลเหมือนศีล และระบบ ลบล้างข้อมูล เหมือนตัวปัญญา

คอมพิวเตอร์มีความจำจำกัด แต่จิตของคนจำได้ไร้ขีดจำกัด มนุษย์ทุกคนนอกจากต้องฝึกใช้เครื่องจำข้อมูล คือสมาธิแล้ว ยัง ต้องมีเครื่องป้องกันมิให้ข้อมูลถูกไวรัสคือกิเลสเล่นงานอีกด้วย นั้นหมายความว่า คนในสังคมต้องมีศีลเป็นเครื่องป้องกันมิให้ใจ เศร้าหมอง มิให้เกิดอารมณ์ว่าวุ่นวุ่นมัว ซึ่งจะทำให้ระบบความจำ สับสนจนไฟล์ข้อมูลเสียหาย กลายเป็นคนสมาธิสั้น ตัดสินใจ ผิดพลาดได้ง่าย

การฝึกแผ่เมตตาเป็นการฝึกลบข้อมูล หรือ format ข้อมูล ที่ไม่ได้ออกไปจากใจเราให้ได้มากที่สุด การฝึกแผ่เมตตาเป็นการ เก็บรักษาข้อมูลดี ๆ ให้เข้าสู่ระบบการทำงานให้ปลอดภัยที่สุด

เรื่องนี้เป็นความจำเป็นของคนทุกยุคทุกสมัย ยิ่งยุคสมัย ดิจิทัล การให้ความรักอันบริสุทธิ์ต่อกัน ยิ่งมีความจำเป็น

หากพิจารณาให้ดีก็จะเห็นว่า ศัตรูหัวใจวิ่งกระแทกแทรกใจเราทุกวัน วันละหลายร้อยครั้ง บางครั้งเกิดจากอารมณ์คม ความรักบาดใจ บางทีเกิดจากความโลภ จากโกรธ จากกลุ่มหลง จากอิจฉา พยาบาท ความน้อยเนื้อต่ำใจในโชควาสนาชะตาชีวิต ทั้งๆ ที่มีได้มีอะไรครบพร้อม เกียรติยศ ทรัพย์ บริวาร มีครบ ไม่พิกลพิการส่วนใด หูไม่หนวก ตาไม่บอด อาหารการกินก็อุดมสมบูรณ์ แต่กลับรู้สึกว่ารุนแรงใจไม่สิ้นสุด

บางครั้งก็เกิดจากความโศกเศร้า ท้อแท้ หมดหวัง ลิ้นหวัง กังวลใจ บางทีเกิดจากการเจ็บป่วย การผ่าตัด การรักษาพยาบาล การแม่เมตตาให้ศัตรู จึงหมายถึงการกำจัดอารมณ์ร้ายดังกล่าวแล้วนี้ออกจากใจเรา เพราะหากเก็บไว้นานๆ อารมณ์ร้ายจะกลายเป็นศัตรูตัวฉกาจที่อาจลุกขึ้นมาทำร้ายเราได้ในพริบตาอย่างที่เกิดเหตุการณ์ต่างๆ ให้เราได้เห็นตลอดเวลา

อารมณ์ร้ายอาจเกิดจากการยั่วยุ เพราะเขารู้ว่าเขายุเราให้โกรธแล้วเราโกรธ เขาก็สนุกปาก แต่โทษตกหนักอยู่ที่เรา เช่น อาจทำให้เราเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ ทั้งๆ ที่ใครภายนอกมีอาจล่วงรู้ได้ เขาสุขแต่เราโศก เขายิ้มแต่เรายิ้มเะ เขอ่อมแต่เราโอดครวญ อารมณ์ร้ายจะทำลายเราก่อนเสมอ หากใครเข้มแข็งสติมั่นคง อารมณ์ร้ายเหล่านั้นก็ไม่อาจทำลายเราได้ เหมือนสนิมไม่กินเหล็กกล้า

คำว่าศัตรู ดูเหมือนคนส่วนใหญ่จะคิดถึงเพียงคู่อาฆาต พยาบาท คนที่ปองร้าย กลั่นแกล้ง แทะข้างหลังเราเท่านั้น แต่ความจริงใจเราเองนี่แหละจะกลายเป็นศัตรูตัวร้ายทำลายเรา เพราะเมื่อใดระบบป้องกันข้อมูลเสีย ระบบจัดเก็บข้อมูลของใจล้ม ระบบ delete หรือ format ข้อมูลบกพร่อง เมื่อนั้นคอมพิวเตอร์มีชีวิตอย่างเราก็หมดคุณค่า

ข้าพเจ้าพอใจที่คนส่วนใหญ่หันหน้ามาสนใจตัวเองมากขึ้น ยิ่งคนหนุ่มคนสาวยิ่งเห็นทุกข์เร็วขึ้นกว่าคนในสมัยก่อน และหันมาดูแลรักษาหัวใจ จิตใจ อารมณ์ของตนมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด นับเป็นสัญญาณที่ดี

การแผ่เมตตา หมายถึงการมอบความรักอันบริสุทธิ์ ความอ่อนโยนของหัวใจให้แก่กันและกัน เริ่มต้นที่คนรอบข้างใกล้ตัว

การแผ่เมตตา หมายถึงการให้ใจ ให้ความรู้สึกสงสาร มองความทุกข์ของคนอื่นให้เห็น หากทางช่วยเขาให้พ้นทุกข์ ไม่ว่าเขาจะเป็นใคร

การแผ่เมตตา หมายถึงการยอมฝืนขึ้นชมความดีงามของคนอื่นบ้าง จนกระทั่งวันหนึ่งการฝืนได้กลายเป็นการชื่นชมโดยธรรมชาติของเรา คนส่วนมากชอบพูดแง่ลบของคนอื่น ชมตนเอง เอาดีใส่ตัวเอาชั่วใส่คนอื่น ฉะนั้นแรกๆ อาจต้องฝืนชมบ้าง ต่อไปท่านก็จะชมคนเป็นโดยอัตโนมัติ

การแผ่เมตตา หมายถึงการทำใจให้เป็นกลาง พิจารณา
เห็นกฎแห่งกรรม คือใครทำอะไรได้ไว้ เขาก็จะได้รับผลกรรมนั้น
กลับมา ไม่ช้าก็เร็ว ไม่ภพนี้ก็ภพหน้าอย่างแน่นอน ข้อนี้เป็นกรณี
สุดท้าย เมื่อเห็นว่าทำวิธีข้างต้นแล้วยังไม่ได้ผล

ข้าพเจ้าขอเชิญชวนท่านผู้อ่านของข้าพเจ้า อย่าสักแต่ว่า
อ่านหนังสือ ขอให้หลับตาหามุมสงบ นั่งนิ่ง ๆ อ่านใจตัวเอง
อ่านอารมณ์ความรู้สึกของตนให้ได้ พยายามคิดถึงจุดบกพร่อง
ที่ควรแก้ไขภายในตัวเราเองให้มากกว่าความบกพร่องของคนอื่น
ฟังตระหนักไว้ว่า ยิ่งคิดแก้ไขคนอื่น ก็ยิ่งเป็นทุกข์ เราเองก็เป็นทุกข์
เพราะถูกมองว่าต้องแก้ไข

จึงถึงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงแก้ไขตัวเอง เพื่อไม่ต้องรอ
ใครแก้ไขเรา ถ้าท่านยอมลงมือทำวันนี้ พลังแห่งเมตตา การให้อภัยกัน
การชื่นชมความดีของกันและกัน จะช่วยเยียวยาทั้งจิตใจ
ท่านและคนข้างเคียงอย่างแน่นอน

ข้าพเจ้าเชื่อว่า การปรองดองกับคนอื่น เริ่มต้นที่ปรองดอง
อารมณ์ตัวเอง และเมื่อทำลายศัตรูของหัวใจได้ การปรองดอง
จะเริ่มต้นทันที

ปิยโสภณ

สารบัญ

| | |
|---|----|
| ทำให้ตีปรากฏ | ๙ |
| อภิชยาน การยุติพลากรรมข้ามภพข้ามชาติ | ๔๗ |
| แพ่มตตาทให้ศัตรู | ๗๕ |
| อนิสงส์ของการแพ่มตต | ๙๓ |





ทำดี ให้ตีปรากฏ

การทำดีคือการปลูกไม้ยืนต้น
กว่าจะให้ผลต้องใช้เวลานาน
บางครั้งต้องใช้เวลาให้ผลข้ามภพข้ามชาติ
ดูตัวอย่างการสร้างบารมีของพระพุทธองค์
กว่าจะบรรลุธรรมเป็นพระพุทธเจ้า
ต้องเกิดตายหลายภพ เพื่อสร้างบารมีอย่างต่อเนื่อง
นั่นเป็นการพิสูจน์เรื่องกรรม
และการให้ผลของกรรมที่ดียิ่ง

การทำดีในโลกปัจจุบัน ผลที่ต้องการมักเป็นไปคนละด้าน
บางคนทำดีเพื่อความดี แต่มีไม่น้อยทำดีเพื่อเอาเด่นเอาดัง
เอาผลเป็นโลกธรรม



“การทำดีให้ปรากฏผลโดยที่คนไม่ปรากฏตัว
เป็นการปิดทองหลังพระ
เป็นการทำดีแท้
เมื่อใดดียังไม่ปรากฏผล แต่คนปรากฏตัว
ความดีจะวิ่งหนี เหลือเพียงความเด่นดัง
ความดีให้ผลสุขใจ แต่เด่นดังจะมีภัยจากอริใจ”



ชาวพุทธทุกคนได้รับคำสอนทางพระพุทธศาสนามาตั้งแต่เด็กว่า “หว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”

คำสอนนี้หลายคนบอกว่าจริงแท้แน่นอนเพราะได้พิสูจน์ด้วยตนเองแล้ว แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่เดี่ยวยังสงสัยว่าเป็นจริงอย่างที่พระพุทธองค์ตรัสไว้หรือไม่ และมีไม่น้อยที่ปฏิเสธไปเลย เพราะทำดีอย่างไรก็ยังไม่ได้รับผลดีตอบแทน

คำสั้น ๆ เพียงสองประโยคนี้ทำให้ข้าพเจ้าต้องขบคิดมากว่า ความดีคืออะไรกันแน่ ทำอย่างไรเรียกว่าทำความดี ผลของความดีปรากฏที่ไหน นานเท่าไรความดีจึงจะให้ผล

การทำดีเหมือนการเพาะปลูก ข้าพเจ้าขอให้ท่านผู้อ่านมองภาพของเกษตรกรที่กำลังปลูกพืช พืชแต่ละชนิดไม่แต่ละพันธุ์ให้ผลเร็วช้าต่างกัน พืชบางชนิดให้ผลเร็วภายใน ๗ วัน บางชนิด ๑ เดือน บางชนิด ๔ เดือน เช่น ปลูกข้าว บางชนิด ๑ ปี บางชนิด ๕ ปี แต่ถ้าเราต้องการแก่น มิใช่ผล ไม่ยืนต้น

บางชนิดต้องใช้เวลานาน ๒๐-๓๐ ปี จึงจะมีแก่นแข็งแรงพอ จะทำเสาได้ ความดีที่เราทำลงไปก็เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับว่า เราทำดีอะไรและหวังผลอย่างไร

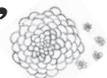
บางคนใช้การตลาดมาประชาสัมพันธ์ความดี ทำให้ดีดูดี แต่อาจเป็นดีที่ไร้แก่น เพราะดีนั้นเห็นผลเร็วเหมือนผักชีหรือ ถั่วงอก ซึ่งมีไข่ไม่ย่นต้น ไม่ย่นยืน และดีชนิดนี้กำลังเกิดขึ้น อย่างดาษดื่นในสังคมไทย

เมื่อมองดูหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ว่า “ละชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องใส” แล้วจะเห็นว่า การทำดีให้ปรากฏจะอยู่ ตรงกลางระหว่างการละชั่วและการทำใจให้ผ่องใส แปลว่า เราจะลงมือทำดีอย่างเดียว โดยไม่ละชั่วไม่ได้ เมื่อละชั่วแล้ว ต้องทำดีด้วย และเมื่อทำดีแล้วต้องดูว่าใจเราผ่องใสหรือยัง ถ้ายังขุ่นมัวไม่สบายใจ เมื่อคิดถึงดีที่ทำไว้แล้วยังไม่ภาคภูมิใจ ก็ชื่อว่าดีแท้ยังไม่ปรากฏผล แปลว่าก่อนลงมือทำดี ต้องละชั่ว ให้ได้ก่อน ถ้าละชั่วยังไม่ได้แต่ไปทำดีผสมชั่ว ก็เหมือนทาสี ขาวผสมกับสีอื่น ๆ ซึ่งย่อมจะไม่ได้สีขาวบริสุทธิ์

วิธีละชั่ว ท่านเน้นไปที่รักษาศีล ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะ การละเมิดศีลห้าข้อเป็นโทษอาญา ก่อการทะเลาะ ชีวิตหมด ศักดิ์ศรี สังคมไม่ไว้วางใจ ประสบอุบัติเหตุ ทำให้ชีวิตเราเดือดร้อนได้ภายในพริบตา บัญญัติห้าประการนี้เป็นพื้นฐานในการปกครองของรัฐ เป็นแม่แบบในการออกกฎหมายทุกประเภท ในสังคม



“ การทำดีผสมชั่วย่อม ไม่ต่างอะไรกับผสมสีผิดสูตร
อยากได้สีขาวเนียนแต่กลับผสมสีดำคือความชั่ว
ใส่สีแดงคือความริษยาลงไปด้วย
ย่อมปรากฏผลตรงกันข้าม ”



ข้าพเจ้าขอย้ำว่า นอกจากละชั่วทั้งและหมั่นทำดีเพิ่มแล้ว เรายังต้องพิจารณาอีกว่า ดีที่ทำลงไปนั้นทำให้ใจเราผ่องใสได้หรือไม่ และจะผ่องใสหรือไม่นั้นขอให้ดูว่าเรากุมใจในความดี ที่ทำหรือไม่



บางคนทำดีเพราะต้องการผลอย่างอื่น คือใช้ความดีเป็นเครื่องหมายการค้า เหมือนนักการเมืองที่ไม่ดี มักกล่าวอ้างประชาชน ไม่หาทางทำดีให้ปรากฏผล แต่ชอบทำตนให้ปรากฏ โดยที่ประชาชนไม่ภาคภูมิใจ

มีไม่น้อยที่ทำดีเพราะจะได้เกียรติในวันข้างหน้า ทำดีเพราะต้องการยศถาบรรดาศักดิ์ ทำดีเพราะหวังว่าเขาจะยกย่องเรา ให้รางวัลสำคัญแก่เราในรูปแบบต่างๆ

“เมื่อใดที่เราตั้งเป้าทำดี
มิใช่เพื่อให้ดีปรากฏผลเป็นความภูมิใจ
เป็นใจที่ฟ่องใส เป็นอุปกรณ์ขัดเกลาจิตใจเรา
แต่ต้องการให้คนยกย่องว่าตัวเราดี
หรือเพื่อคะแนนเสียงในวันข้างหน้า
เมื่อนั้นเราจะไม่ได้พบดีแท้ในชีวิตเลย”

การทำดีเพื่อรอดคอยให้คนยกย่องเป็นดีเทียม คนที่จะมา
ยกย่องเรา เรากำหนดเขาให้ทำตามที่เราปรารถนาไม่ได้ แต่
ถ้าตั้งเป้าขอทำดีให้ตีปรากฏ ทุกอย่างก็จะหมดปัญหา

ถ้าเปรียบเทียบดีเหมือนสีขาว ดีที่ทำลงไปด้วยการหวัง
ผลจากคำยกย่องของคนอื่น ย่อมไม่ต่างจากการผสมสีดำ
สีแดงสีเขียวลงไปสีขาวนั้นด้วย เมื่อนำไปทาผนัง จะบอก
ได้อย่างไรว่านั่นคือสีขาวบริสุทธิ์

ฉะนั้นเมื่อเราจะพิสูจน์ว่าดีที่ทำนั้นเป็นดีแท้หรือดีเทียม
จึงต้องพิสูจน์กันที่คำว่า ดีนั้นได้ทำให้จิตใจเราผ่องใสหรือไม่
ความผ่องใสเกิดจากการล้างสนิมใจในตัวเราเอง คำยกย่อง
จากคนอื่นถือเป็นผลพลอยได้ ดีแท้ต้องเกิดจากภายในก่อน
คำยกย่องในบางครั้งอาจไม่ได้ล้างสนิมใจ แต่อาจเพิ่มสนิมใจ
ให้มากขึ้น ทั้งแก่ตัวเราและคนอื่นที่จ้องอิจฉาพยายามเราอยู่
รอบด้าน

ข้าพเจ้ามองเห็นชัดเจนตลอดมาว่าความดีมีหลายแบบ ความดีแต่ละอย่างก็ไม่เหมือนกัน ดีสากลมีแน่ แต่ดีตามที่ มนุษย์บัญญัติเองนั้นมีมากกว่า เป็นความดีที่ขึ้นอยู่กับสภาพ สังคม พรรคพวก และความเชื่อของกลุ่ม



“ ด้วยเหตุนี้ดีที่เราหวังจากคนอื่น
จึงต่างจากดีที่ทำให้ใจเราผุดผ่องโดยตรง
ดีที่คนอื่นยกย่อง
จึงแตกต่างกันสิ้นเชิงจากดีที่ขัดสนิมใจของเราได้
ดีที่เราทำลงไปวันนี้
จึงอาจต่างกันสิ้นเชิงจากดีที่สังคมบัญญัติไว้
ท่านยอมลงมือทำตามหลักสามประการหรือไม่ ”

ถ้าวันนี้เราทำดีแล้ว แต่ยังคงคิดว่าทำไมชีวิตเราจึงยังไม่ได้ดี ข้าพเจ้าขอให้บทวนความดีด้วยหลักง่าย ๆ ว่า อาจเป็นเพราะ เรารอคอยความหวังจากคนอื่นมายกย่องมากเกินไป มิใช่ตั้งใจ ทำดีเพื่อให้ดีปรากฏผล

แม้ว่าคะแนนจะมีความหมาย แต่ความรู้คือของแท้ แม้การยกย่องจากคนอื่นจะมีความจำเป็น แต่ให้ถือว่าที่เขายกย่องเป็นการกระตุ้นให้เราทำดียิ่งๆ ขึ้นไป และป้องกันไม่ให้เราทำชั่วอีก การยกย่องจากคนอื่นจึงยังมีประโยชน์ของความดี เราต้องไม่หลงดี อดดีที่คนยกย่องเรา

เปรียบเทียบให้เข้าใจง่ายเหมือนนักเรียนทำการบ้านคะแนนที่ครูให้อาจจะมีใช้ความรู้ที่นักเรียนมี นักเรียนต้องมั่นใจว่าตนเองรู้และเข้าใจวิชานั้นจริงๆ จึงควรยอมรับคะแนนจากครู มีใช้ลอกการบ้านจากเพื่อนแล้วภูมิใจที่ได้คะแนนดีจากครู



“ดีแท้ต้องอยู่เหนือการยกย่องของคนอื่น

ดีจริงต้องอยู่เหนือประกาศนียบัตร

ยศถาบรรดาศักดิ์

ดีบริสุทธิ์ต้องอยู่เหนือคำชื่นชมของคนอื่น

จึงจะทำให้ใจของเราผ่องใสได้

เพราะเป็นความดีที่ทำให้ใจมีอิสรภาพอย่างแท้จริง”



เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้แล้วทำให้เราไม่ต้องกล่าวโทษตนเองว่าทำดีไม่ได้ดี และยังกล่าวหาคนอื่นให้เป็นโทษอีกว่า ทำไมเขาไม่เห็นความดีของเราเลย เป็นความน้อยใจ เสียใจ และหมุดก่าลังใจ

หากเรายังไม่ทำความเข้าใจจุดนี้ให้ถูกต้อง เราก็จะเป็นทุกข์ตลอดเวลา ความเข้าใจผิดนี้ทำให้คนไม่น้อยหยุดหงัดกับคำสอนเรื่องทำดีได้ดีนี้อย่างมาก หนักเข้าพานเลิกทำดี หรือหันกลับมาทำชั่วประชดดีก็มีไม่น้อย

เมื่อท่านทราบอย่างนี้แล้วก็ต้องกลับมาคิดทบทวนใหม่ว่าเราจะตั้งเข็มทิศชีวิตไว้อย่างไร

ข้าพเจ้าขอแปลกฎแห่งชีวิตข้อนี้ให้ตรงประเด็นว่า “ทำดีดีจริง ทำชั่ว ชั่วจริง ปลูกมะม่วงย่อมออกผลเป็นมะม่วง ปลูกข้าวย่อมออกผลเป็นข้าวแน่นอน”

