

# ทำบ้านให้แข็งแรง



อมรา มลิลา

การอยู่ในอำนาจของผู้อื่น เป็นทุกข์ทั้งสิ้น  
อิสรภาพ เป็นสุขทั้งสิ้น  
(๒๕/๖๓)

จากอมฤตพจนนา  
(พุทธศาสนสุภาษิต)  
พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)

แต่ .....

.....

.....

จาก .....

.....

.....

# ทำบ้านให้เป็นสุข

อมรา มลิลิต

ISBN 974-9617-42-8

ภาพปก : จารุณี ศรีปฎิมาธรรม

## ทำบ้านให้เป็นสุข

บรรยายที่ห้องประชุมสถานสวัสดิสังเคราะห์

เมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๒๔

ให้กับชมรมศึกษาและปฏิบัติธรรม ธนาคารแห่งประเทศไทย

พูดถึงคำว่า บ้าน ดิฉันประทับใจกับคำฝรั่ง คือฝรั่งมีคำว่า *House* และมีคำว่า *Home* ส่วนของไทยเรา อะไรๆ เราก็เรียกว่าบ้านทั้งหมด ถ้าแยกให้ละเอียดลงไป เมื่อเรียกว่า บ้าน ก็ควรเป็นสถานที่ที่รวมถึงหัวใจของคนที่อยู่ในบ้านนั้นเข้าไป ด้วย ว่ามีความสมัครสมานสามัคคีกัน มีความผูกพันซึ่งกันและกัน อยากจะทำให้ที่ที่เราอยู่ด้วยกันอบอุ่น มีความร่มเย็นเป็นสุขขึ้นมา

แต่ถ้าเราเรียกว่า *ที่อยู่อาศัย* หรือ *ที่ซุกหัวนอน* มันจะเป็นอย่างไรก็ได้ เราไม่สนใจ เพียงแต่ว่าถึงเวลาหมดลาน เราก็เอาตัวแผ่ราบลงไปนอน มีอะไรบังแดดบังฝนหน่อย ก็อยู่กันอย่างชนิดบางทีเดือนหนึ่งๆ ไม่ได้พูดกันเลยก็ไม่เป็นไร หรือว่ากันแล้ว อาจจะหนักยิ่งกว่าไม่พูดกันก็ได้ การอยู่อย่างนี้

ดิฉันไม่คิดว่ามันเป็นบ้าน

เมื่อเราเข้าใจถึงความหมายของคำว่า บ้าน แล้ว เราจะได้เกิดภาพพจน์อันเดียวกัน เราไม่ได้สนใจมากมายว่า ตัวอาคารที่อยู่จะใหญ่โต จะดีบตี หรือจะสวยงามแค่ไหน เราจะไม่ไปพิถีพิถันในเรื่องอย่างนั้น เพราะถ้าเราไปพิถีพิถันกับเรื่องอย่างนั้นมาก ก็เป็นการเริ่มต้นพุ่มพักความทุกข์แล้ว เพราะบางทีเศรษฐกิจฐานะของเราไม่อำนวยให้มีบ้านถึงอย่างนั้นได้ หรือเมื่อเทียบกับทุนที่ลงแล้ว ในวันหนึ่งๆ เราได้อยู่บ้านสักก็ชั่วโมง เราออกมาอยู่ข้างนอกที่ทำงานมากกว่า แล้วทำไมเราจะต้องลงทุนถึงขั้นนั้น บางคนอาจจะต้องประพฤติไม่ชอบมาพากล คือทำงานหลวงเสร็จ ยังต้องไปทำงานราษฎร์อีก ๓-๔ แห่ง วันหยุดก็ไม่ได้หยุด แทนที่เราจะได้อยู่กับลูกกับคู่ครองของเรา ก็ไม่ได้อยู่ แล้วอย่างนี้บ้านจะมีความหมายอะไร ส่วนใหญ่เราไม่ค่อยนึกถึงว่า ทุนลงไปจะคุ้มค่ากับการที่ได้ใช้จริง ๆ หรือไม่

เมื่อท่านพระอาจารย์มหาบัวบริจาคนครื่อง  
เอ็กซ์เรย์ให้โรงพยาบาลประจำจังหวัดอุดรธานี มี

หลายๆ คนประท้วงท่านว่า ทำไมท่านต้องเลือกของ  
ที่ทันสมัยและราคาแพงมากอย่างนี้ เอ็กซเรย์เครื่อง  
นี้จะมีโทรภาพ ทำให้ขณะที่คุณหมอดึงกระดูกของ  
คนไข้เพื่อเข้าเฝือกหรือขณะทำการผ่าตัดก็สามารถ  
เห็นจากจอว่ากระดูกที่จับให้ต่อกันนั้นเข้าที่เรียบ  
ร้อยดีหรือไม่ ทำให้แน่ใจว่าการรักษาถูกต้องดีแน่  
ท่านอาจารย์พิจารณาในแง่ว่า ถ้าอุดรไม่มีเครื่องมือ  
ที่ทันสมัย คนเจ็บเหล่านี้ต้องไปรักษาถึงขอนแก่น  
หรือกรุงเทพฯ ความทุกข์ทรมานจากการเดินทาง  
จากความหวาดหวั่นที่ต้องมาอยู่ในที่ๆ ไม่คุ้นเคย  
ญาติพี่น้องก็อยู่ด้วยไม่ได้ ทำให้ท่านเห็นว่า ราคา  
เครื่องเอ็กซเรย์ถึงจะเป็นล้านก็ตาม แต่เมื่อเทียบกับ  
จำนวนคนไข้ที่จะได้มาใช้ จำนวนปีที่เครื่องนี้มีอายุ  
ใช้งานได้แล้ว ท่านบอกว่า เทียบแล้ว ครั้งหนึ่งๆ  
อาจจะเป็นเงินเพียงสี่หรือห้าบาทเท่านั้นเอง ทำไม  
เราจึงคิดว่ามันแพงเกินไป

นี่ก็เหมือนกัน ในการที่เราจะตั้งต้นมีบ้านสัก  
หลังหนึ่ง ถ้าคิดถึงความสุข จำนวนชั่วโมงที่เราจะ  
อยู่ แล้วเราก็อบอุ่นกับบ้านของเรา มันก็ไม่แพง

แต่ถ้าเรามีเอาไว้สำหรับใครคนอื่น เราเองก็ไม่ได้อยู่ ไม่ได้ใช้บ้านให้สมคุณค่า เหมือนมีบ้านหลังหนึ่ง สวยมากอย่างกับปราสาท สร้างด้วยหินอ่อน เฟอร์นิเจอร์ก็เป็นของประดับ แต่ปรากฏว่า ท่านเจ้าของบ้านเสียชีวิต ไม่กล้าใช้ เป็นต้นว่า เตียงนอน จะขึ้นไปนอนก็กลัวว่าจะไม่สวยสำหรับไว้อวดเวลาเพื่อนฝูงหรือแขกมาทักแล้วก็พาชม ตกถึงพอถึงเวลานอนจริงๆ ก็ลงมาปูเสื่อนอนหน้าเตียง เพราะวิตกว่าเตียงสปริงจะเสีย จะไม่สวยอย่างเดิม แก้อ้อที่ใช้ก็ต้องเอาผ้าไปปูทับ ตกลงไม่ได้ประโยชน์ที่ปูด้วยผ้าไหมอย่างดี เพราะจริงๆ แล้ว เรานั่งบนผ้าที่เอาไปปูทับ แล้วลองนึกดูถึงค่าของทุนที่ลงไป

ดังนั้นเราคิดผิด เพราะถ้าการลงทุนอย่างนั้นเป็นความสุข เราก็ควรมีความสุขจากการได้สัมผัสมัน ได้ใช้มัน ไม่ใช่สัมผัสของปลอม แล้วเวลาคนมาชมว่าสวยเหลือเกิน มันเป็นเพียงลม มันไม่อิ่มเลย มันไม่เห็นเข้ามาอยู่ในใจเราเลย นี่เป็นประการที่หนึ่ง

ต่อไป เมื่อเราพ้นจากเรื่องนี้มาแล้ว ทำอย่างไร  
จิตใจของทุกฝ่ายที่มาอยู่รวมกันในบ้านหลังนี้ถึงจะ  
กลมกลืนกัน มีความสุขด้วยกัน เพราะเท่าที่ดิฉัน  
สังเกตดู เรามักจะได้ยินเสียงแอบนินทาลับหลังว่า  
แหม สามีนี่แสนดี แต่ภรรยาจู้จี้จ้าน เผด็จการ หรือ  
ไม่อย่างนั้นก็ แหม รายนี้ภรรยาน่ารัก ปลอ่ยให้สามี  
ทำอย่างกับพ่อ ไม่ว่าจะพูดอะไรก็ตามใจหมด สรุปล  
แล้ว จะต้องมีส่วนหนึ่งเป็นฝ่ายมีความสุขสมใจ แต่  
อีกฝ่ายหนึ่งต้องอดทนยอม ไม่มีตัวไม่มีตน ถึงจะอยู่  
กันอย่างผาสุก ถ้าหากวันใดฝ่ายที่เคยยอมตลอดมา  
เกิดอารมณ์ไม่ดี ก็จะมีเรื่องกันทันที ถ้าเป็นในรูป  
แบบนี้ ดิฉันว่ายังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะทั้ง  
คู่ยังไม่ได้เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ยังไม่เป็นอิสระ

ทำอย่างไรคนแปลกหน้าสองคนจึงจะสามารถ  
ค้นหาจุดร่วมที่ทำให้ต่างฝ่ายต่างก็เป็นสุขในการอยู่  
รวมกันได้ คู่บ่าวสาวแต่ละคู่เมื่อว่าไปแล้วก็เหมือน  
คนไม่รู้จักกันเลย ช่วงที่รักใคร่ชอบพอกันก็ไม่ได้  
รู้จักกันจริงๆ หลอก เพราะไม่ได้มองตามสภาพที่  
เป็นจริง ความที่กำลังรักก็เอาใจ อีกฝ่ายว่าอย่างไร



ก็เห็นดีเห็นงามตามไปหมด ช่วงเวลาที่อยู่ด้วยกัน  
ก็น้อย น้อยกว่าที่ใจอยากจะอยู่ด้วยกัน ก็ไม่ทันมอง  
รายละเอียด แต่เมื่อมาอยู่ด้วยกันแล้ว วันเวลายาว  
นาน เห็นกันทั้งในบทที่ไม่อยากให้เห็นก็ต้องเห็น  
เป็นต้นว่า เวลาที่เราไม่ได้แต่งเนื้อแต่งตัว ตื่นนอน  
ขึ้นมา หน้าตามอมไปหมด หรือเวลาที่เหนื่อย ยัง  
ไม่พร้อมที่จะรับแขก อย่างนี้เป็นต้น

มีสามีรายหนึ่งมาบ่นให้ดิฉันฟังว่า เมื่อสมัย  
เป็นแฟนกัน เคยนิยมชมชอบภรรยามาก ว่าเป็น  
ผู้หญิงเก่งรอบตัว อารมณ์ดี ไม่ว่าจะมีความอะไรมา  
เธอก็รับได้หมดทุกอย่าง และมีทางออกที่นุ่มนวล  
เป็นเหตุเป็นผล เราก็มั่นหวนว่าถ้าแต่งงานกันแล้ว  
บ้านคงมีความสุขมาก เพราะภรรยาของเราเป็น  
ยอดหญิงจริงๆ

ครั้งแต่งงานกันแล้วไม่เป็นอย่างที่หวัง ท่าน  
บ่นว่า ท่านไม่เคยเลยที่จะเห็นภรรยามีอารมณ์ดี  
ภรรยาเป็นนักสังคมสงเคราะห์ เวลาที่อยู่ต่อหน้าคน  
อื่นๆ ท่านรู้ว่าเป็นหน้าที่ต้องอ่อนหวานนุ่มนวล  
อารมณ์ดี แก่สารพันปัญหาให้ลุล่วงไป แต่ลึกๆ ใน

ใจ ท่านก็อยากมีใครสักคนหนึ่งที่ท่านสามารถจะ  
ทิ้งเนื้อทิ้งตัว เป็นตามธรรมชาติของท่าน เหนื่อยก็  
บอกว่าเหนื่อย ไม่ชอบก็บอกว่าไม่ชอบ ไม่ต้องคอย  
กล้ำกลืน และลืมไปว่าเราเหนื่อยเป็น เราไม่ชอบ  
เป็น เราต้องเป็นบุคคลของสาธารณะ พอแต่งงาน  
ท่านก็ยึดว่าสามีเป็นร่มเงา เพราะเขารักเรา เขาจะ  
เป็นทุกอย่างให้เรา พอคับข้องใจ ท่านก็ระบายให้  
สามีฟัง

สามีสร้างภาพพจน์ภรรยาไว้อย่างหนึ่ง พอ  
เจอของจริงเข้าอย่างนี้ ก็พบกับความผิดหวังอยู่ทุก  
วัน ถึงกับบ่นว่า ถ้ารู้อย่างนี้ ผมไม่แต่งงานดีกว่า  
นี่เป็นเพราะเราไม่เคยทำความรู้จักกับสภาพจริง ๆ  
ของกันและกัน และไม่รู้ตัวว่าที่เรารู้จักหรือที่เรา  
ได้คิดหวังไว้ เป็นเพียงภาพพจน์ที่เราคิดไปฝ่าย  
เดียวหรือเปล่า

ทีนี้ทำอย่างไรเราถึงจะเตรียมใจและเปิดใจของ  
เราให้ทำความรู้จักกันในสภาพความเป็นจริง ดิฉัน  
คิดว่า เวลาเริ่มต้นรู้จักกัน ถ้าเราแน่ใจ มั่นใจว่า  
เราจะตกลงร่วมหัวจมท้ายกัน มาสร้างบ้านสร้าง

เรือนด้วยกัน เราอย่าไปฝืนตัวเอง อะไรที่เคยทำ เป็นธรรมชาติธรรมดาของเรา เราก็ทำไปอย่างนั้น ถ้าเขาทนไม่ได้ หรือเขาไม่ชอบ เราก็เก็บเอากริยา อย่างนั้นของเขามาใคร่ครวญดูว่าจะไปกันรอดไหม เราอยู่กับความจริง ยอมรับความจริง เราตั้งต้นกัน ด้วยความจริง

ถ้าเราคิดว่าเราขาดเขาไม่ได้ เราจะอดทนได้ ไหมที่เขาแสดงกริยากระพืดกระเฟียด หรือตำหนิ เราแรงๆ อย่างนี้ ใจเราจะมีความทนทานไหวไหม หรือว่าเรารักเขามากจนยอมปรับตัวเราให้เป็นอย่างที่เขาต้องการ ปรับจริงๆ ไม่ใช่การฝืน เพราะถ้า ฝืน จะมีวันหนึ่งที่มีความอดทนหมดไป แล้วจะเกิด ความยุ่งยากมาก หรือคิดว่านิสัยเดิมของเราที่ไม่ ใช่ว่าสิ่งที่เราชอบนักหนา ที่เขาอยากให้เราเป็นก็เป็น ของที่ตึงแหมแก่เราเอง ก็ดีเหมือนกันที่จะเอาเขามา เป็นแรงช่วยให้เรามีกำลังใจฝึกฝืนตัวเองให้ดีขึ้น ถ้า ตกกลางปลงใจอย่างนี้ได้ เราก็เริ่มต้นเปลี่ยนอุปนิสัย ของเราให้เป็นธรรมชาติขึ้นมาใหม่

หรือถ้าเราคิดว่า เรารักความเป็นอิสระ ความเป็นเราก็ดีอยู่แล้ว ไม่จำเป็นเลยที่ต้องปรับปรุง อย่างนั้น เราคิดหลายๆ รอบ คิดหนักๆ หรือเปิดอภิปรายกับเขาว่า เขาจะทนเราในสภาพที่เราเป็น อย่างนี้ได้ไหม หรือเอาหูไปนาเอาตาไปไร่ได้ไหม เราเองก็เป็นอิสระมาจนเคยตัวแล้ว จะให้ไปอยู่ใต้ อาณัติใครตลอดกาลคงเป็นไปได้ คือพูดกันด้วย หลักเหตุและผล

เมื่อตกลงกันอย่างนั้นแล้ว เราจะได้มีโลกส่วน ที่เป็นของๆ เรา ถ้าเขาไม่ชอบ เขาไม่ไปกับเรา เราก็ไปของเราเอง เพราะแต่ละคนควรอยู่กันเสมือน ต่างฝ่ายต่างมีร่มเงาของตัวเอง ไม่ใช่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไปอยู่ใต้ร่มเงาของอีกฝ่ายหนึ่ง ควรอยู่คู่เคียงกัน ช่วยเหลือกัน คอยให้กำลังใจซึ่งกันและกันเมื่อพลาด พลังหรือมีความทุกข์เกิดขึ้น

ถ้าเราอยู่แบบฝ่ายหนึ่งเป็นแกนนำ และอีก ฝ่ายต้องยอมตามทุกกรณี โดยไม่มีเหตุผล ความ สุขไม่ได้มาจากใจที่แท้จริง หากเป็นการพยายาม เป็นการใช้เหตุผลเหนียวน่าบังคับ หรือเราต้องใส่

ความอดทน ความกดขี่เข้าไป ถ้าวันใดวันหนึ่งที่  
ขีดจำกัดของเรามีสิ่งผิดพลาดหรือมีสิ่งที่ไม่นึกไม่  
ฝันเกิดขึ้นมาทับถม ทำให้ไม่สามารถปรับตัวให้เป็น  
อย่างนั้นได้ ก็เปรียบเสมือนเรามีระเบิดเวลาที่ถอด  
สลักเอาไว้แล้ว แต่ไม่รู้ตัวว่ามีอยู่ เกิดใครไปถูก  
สายใยเข้านิดเดียว มันระเบิดเปรี้ยงออกมา ถ้า  
คุณกรณิของเราเข้าใจเหตุผลก็ดีไป ไม่เช่นนั้นก็จะเกิด  
ปัญหา

มีคนใช้รายหนึ่งมาพุ่มพวยแล้วว่า เธอจะไม่  
อดทนอีกต่อไปจะหย่ากับสามีแล้ว เมื่อถามถึงสาเหตุ  
ก็บอกว่า เธอเพิ่งซื้อพรมผืนใหม่มา สามีก็เคาะช้ำ  
บุหรีใหม่พรมเป็นรู เพราะฉะนั้นต้องเลิกกับสามี  
แล้ว ไม่ไหว อภัยกันไม่ได้ ถ้าคิดดูเราก็คงจะบอกว่า  
คุณไม่มีเหตุผลเลย ซึ่งถ้าพูดอย่างนั้น เธอคงเตลิด  
ไปเลย เพราะความรู้สึกของเธอถึงที่สุดแล้วจริงๆ  
ก็ค่อยๆ ปลอบว่า จะหย่าก็ได้ หมอเห็นด้วย แต่  
เดี๋ยวก่อน ใจเย็นๆ เล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมว่ามีเหตุ  
กันมาอย่างไรบ้าง เธอก็ค่อยๆ เล่า เราก็ค่อยๆ  
ถาม ปะติดปะต่อเรื่องไปที่ละเล็กละน้อย ได้ความว่า

ภรรยาเป็นศิลปิน มีอารมณ์รักสวยรักงาม ชอบที่จะให้บ้านสดชื่นทันสมัยอยู่เสมอ เธอก็จะเปลี่ยนแปลงเฟอร์นิเจอร์ตรงโน้นนิดตรงนี้หน่อย โดยเปลี่ยนมุมที่วางบ้าง เปลี่ยนไม้ประดับบ้าง ส่วนสามีเป็นวิศวกร ไม่สนใจกับความอ่อนหวานและอ่อนไหวทำนองนี้เลย บางครั้งภรรยาซึ่งอุตส่าห์จัดบ้านด้วยความเหนื่อยยากและคอยดูว่าเมื่อสามีกลับมาคงชื่นชมว่า วันนี้คุณทำอะไร บ้านสวยเหลือเกิน แต่เปล่า สามีพอมาถึงก็ตรงเข้าค้นตู้เย็น กินๆ เสริจก็ลงนอนเพราะเหนื่อยมาก พอมีแรงลุกขึ้นก็หันไปหยิบแบบแปลนมาเขียน ภรรยานอนคอยจ้องง่วงหลับไปแล้วก็ไม่ได้รับคำชม

รุ่งเช้า ภรรยา ก็ถามว่าคุณเห็นอะไรเปลี่ยนแปลงบ้างไหม สามีกลับถามว่า คุณมีอะไรหรืออยากให้ผมชมอะไรตรงไหนบอกผมมา ก็ทำให้ภรรยาเกิดความแข็งในอารมณ์ เพราะภรรยาอยากให้สามีสังเกตเห็นเอง ฝ่ายสามีถึงจะรักภรรยามากแค่ไหน ก็มีวิธีแสดงความรักได้เพียงว่าคุณอยากให้ผมทำอะไร ชมอะไร บอกมาผมยินดีทำให้ทุกอย่าง

สามีมีนิสัยเสียอีกอย่างหนึ่ง คือเวลาทำงาน จะสูบบุหรี่ติดต่อกัน และไม่สนใจว่าที่เขี่ยบุหรี่จะวาง อยู่ตรงไหน ภรรยาอุตส่าห์หาที่เขี่ยบุหรี่วางไว้ทุก แห่งที่คิดว่าสามีจะเอามือเคาะลงไปได้ เพราะรู้นิสัย สามีดีว่าชอบเคาะขี้บุหรี่เรื่อยไป จนเพื่อนล้อว่าบ้าน เธอสะสมที่เขี่ยบุหรี่หรืออย่างไร เธอก็ตอบว่าเพราะ สามีฉันเป็นคนสูบบุหรี่จัด แต่ปรากฏว่าที่เขี่ยบุหรี่ ไม่ได้ทำหน้าที่สมประสงค์สักที จะเคาะไปไหม้บน เก้าอี้บ้าง พรหมบ้างอยู่เสมอๆ เธอก็อดทนเรื่อยมา พอจะโกรธ ก็นึกถึงความดีของเขาขึ้นมาหักล้าง

ในวันที่เกิดเหตุ บังเอิญมีเรื่องอื่นที่เธอ หงุดหงิดคับข้องมาจากข้างนอกหลายเรื่องแล้ว สามี ก็ไม่สังเกตว่านี่เป็นพรหมผืนใหม่ที่ภรรยาเพิ่งซื้อเอา มาปู ก็เคาะเก้าอี้ลงไปที่ไหม้พรหมเป็นรู เธอก็ โกรธว่า นอกจากสามีจะไม่สนใจดูแล้ว ยังทำลาย ของเสียหาย เคาะขี้บุหรี่ลงไปบนลายดอกไม้ซึ่ง เธอรู้สึกว่ายวบจับใจ ทำให้ดอกไม้ไป อภัยกันไม่ได้

เราก็เลยเข้าใจว่า นี่ไม่ใช่เรื่องขี้บุหรี่วันนี้ แต่ มันเป็นปางเส้นสุดท้าย ล่าหลังจะหักอยู่แล้ว เพราะ

สะสมเอาความไม่ได้ตั้งใจไว้จนเต็มแป้ล้ มาถึงตรงนี้ มันเป็นเหตุสุดท้าย ซึ่งสามมีไม่เข้าใจว่าทำไมอยู่ดีๆ ภรรยาที่ลุกขึ้นกรีดกรีดออกมา คุณไปอำเภอ ฉันขอหย่า ฉันทนคุณไม่ได้อีกแล้ว สามมีก็งุนงง ผมทำอะไรผิด จะให้ผมทำอย่างไรบอกมา ผมยินดีจะปรับปรุงตัว ถึงตอนนี้ภรรยาซึ่งโกรธเต็มที่ก็ว่า คุณไม่ต้องมาพูดมาก ฉันฟังไม่ไหว เพราะคุณสัญญาอย่างนี้ทุกครั้ง แล้วคุณก็ลืมทุกครั้ง พอกันแล้วตกลงอีกฝ่ายหนึ่งไม่รู้ว่าตัวเองตกเป็นจำเลยแต่ครั้งไหน

เมื่อเราให้เธอเล่าไป อารมณ์เธอก็ค่อยๆ ดีขึ้น เธอก็ค่อยยกเอาคุณงามความดีของสามมีมาพูด และยกตัวอย่างคนใช้อื่นๆ ซึ่งสามมีไปมีบ้านเล็กบ้านน้อยให้ฟัง ให้เธอคิดว่า สามมีของเธอไม่เคยสนใจผู้หญิงอื่นเลย แล้วอย่างนี้เธอจะเรียกร้องอะไร แค่นี้ผมไปผื่นหนึ่ง เราหาอะไรมาปักเติมตรงรอยไหม้ก็ได้ พรหมพิเศษที่ไม่มีพรหมบ้านอื่นเหมือนเลยก็ได้ ยิ่งเก้ขึ้นไปอีก พยายามคลี่คลายอารมณ์ของเธอ ในที่สุดเธอก็ดีขึ้น ตกลงกลับไปอยู่กับใหม่



บางทีเรื่องแค่นี้ แต่เราโชคร้าย ไม่มีใครมาช่วยเขียนตรงจุดนี้ให้เห็น เราก็เชื่อตามอารมณ์ที่พุ่งขึ้นมา ครั้นได้คิดก็เสียดาย จะกลับไปคืนดีกันก็ไม่ได้ เพราะเกิดความงอนว่าถ้าเขาไม่มาง้อ เราก็ไม่ยกโทษให้ คุณผู้ชายก็อาจจะนึกว่า ผมง้อจนไม่รู้จะง้ออย่างไรแล้ว ก็ดีเหมือนกัน ไม่มีคนคอยบ่น กระทบกระเพื่อมเรา ก็สบายดี นึกจะเขียนบุหรืลงไปตรงไหนก็เขียนได้ตามใจของเรา เลยเริ่มเกิดความรู้สึกว่า ถึงไม่มีคุณ ชีวิตผมก็สบาย ซึ่งอันนี้เป็นจุดอันตรายที่พาให้เลยไปถึงจุดที่ไม่มีทางกลับคืนดีกันได้

ถ้าเป็นแค่เราสองคนอย่างเดิมก็ยังไม่กระไรนัก แต่ถ้าเกิดมีเรื่องพุ่งขึ้นมา ลูกเต้าซึ่งไม่รู้เรื่องด้วยเลย ตอนที่เรตกลงปลงใจทำสนธิสัญญากันลูกๆ ก็ไม่รู้ว่าเรตกลงร่วมหุ้นส่วนกันว่าอย่างไรบ้าง พอเราเลิกหุ้นส่วน เราก็ไม่ได้บอกเขา วันดีคืนดีบ้านแตกสาแหรกขาด เขาปรับใจไม่ทัน ก็จะเป็นผลต่อไปจนกระทั่งเขาโตขึ้น มีครอบครัวของตนเอง ผลเก่ายังอยู่ในจิตใต้สำนึกโดยที่ตัวเขาเอง

ก็ไม่รู้ตัว เป็นเหตุให้เขาขาดความเชื่อมั่น ทำชีวิต  
ครอบครัวให้ล้มเหลว เพราะไม่รู้ว่าจะปรับตัว  
อย่างไรเวลาที่มีปัญหาขึ้นมา คอยแต่จะหวาดผวากับ  
ประสบการณ์ที่ตัวเคยรับมาจากพ่อแม่ ทำให้  
ผลผิดพลาดกว้างไกลเกินกว่าที่เรานึกมาก

ถ้าเริ่มตั้งที่ดิฉันเรียนไว้แต่แรกว่า เราจะเป็น  
ตัวของเราเอง ต่างฝ่ายต่างพยายามเอาตัวแท้ของ  
ตัวเองมาให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รู้จัก ได้พิจารณาอย่างมี  
เหตุมีผล มีเวลาเพียงพอที่จะปรับตัวของกันและกัน  
ปัญหาก็คงไม่เกิด

ประการต่อไปที่ดิฉันคิดว่าจำเป็น คือเราจะ  
ต้องเชื่อใจกัน ความเชื่อใจกันนี้ดิฉันว่าสำคัญมาก  
ความรักเหมือนไฟไหม้ฟาง มันเป็นจุดเริ่มต้นให้  
คนสองคนตกลงที่จะมาอยู่ด้วยกัน แต่ถ้ามีเพียง  
ความรักอย่างเดียวมันไปไม่รอด ไฟไหม้ฟางนี้ วูบ  
หนึ่งก็มอดดับไป มันต้องมีถ่านหรือเชื้อเพลิงอย่าง  
อื่น เช่น ความเชื่อใจ ความเคารพนับถือซึ่งกัน  
และกัน เป็นต้นว่า ฝ่ายหนึ่งพูดอะไรที่เรายังมอง  
ไม่เห็นเหตุผลเลย ก็อย่าเพิ่งไปลงความเห็นว่าเขา

หลอกเรา ให้เราเชื่อเอาไว้ก่อน ทำใจกว้าง ให้ความ  
เป็นธรรมชาติแก่เขา แล้วค่อยๆ ดูตามข้อมูลต่อไปก่อน  
ที่เราจะผลิผลตามเชื่อตามที่ใจของเราจะวางไป

มืออยู่คู่หนึ่งที่ดิฉันรู้จัก ภรรยาเป็นลูกคนสุด  
ท้อง พ่อแม่พี่น้องตามใจกันมาตลอด พ่อแต่งงาน  
กับหมอซึ่งเป็นหมอที่ทุ่มเทเวลาให้คนไข้มาก ครั้ง  
หนึ่งมีคนไข้หนัก ผ่าตัดเสร็จคนไข้เกิดช็อก เลยเฝ้า  
ดูอาการคนไข้ จนลืมนัดไว้กับภรรยาว่าจะพาไป  
รับประทานอาหารแล้วไปฟังคอนเสิร์ต ลืมสนิทจน  
ไม่ได้แม้แต่โทรศัพท์บอกภรรยา ทางนี้ก็แต่งตัวคอย  
เลยเวลานัดไปแล้ว กระทั่ง ๔-๕ ทุ่มถึงกลับมา แล้ว  
ขอโทษสักคำก็ไม่มี

ต่อมาเพื่อนฝูงมาแล้วว่า เห็นคุณหมอออกไป  
กับคนนั้นคนนี้ เธอก็คิดไปต่างๆ นานา ไปเข้าชี้ถาม  
สามี สามีอธิบายตามจริงก็ไม่เชื่อ หรือบางทีสามี  
กลับมา เล่าให้ฟังถึงเพื่อนร่วมงานหรือเลขานุการ  
มากไปหน่อย อารมณ์ที่หัวนี้ระแวงอยู่แล้ว รวมเข้า  
กับข้อมูลที่เพื่อนเอามาพูดใส่หูไว้ ก็เหมือนยาพิษ  
ที่คอยกัดกร่อนอยู่ในใจให้เกิดสนิมขึ้น เขาพูดถึงครั้ง

ที่หนึ่ง ก็ยังระงับใจเอาไว้ได้ พอถึงครั้งที่ ๔ ที่ ๕ เริ่มหงุดหงิดแล้วว่า วันนี้ยังไม่ถามเรารู้สึกว่า เราเป็นอย่างไร กินดีอยู่ดีหรือเปล่า

พอมีความระแวงอยู่ในใจอย่างนี้ ก็ค่อยๆ เชื้อไปตามที่ใจนึกปรุง ในที่สุด เธอก็บักใจว่า ที่สามีบอกว่าไปเฝ้าคนใช้นั้น เป็นเรื่องไม่จริง สามีต้องเอาใจออกห่าง

วันหนึ่ง เกิดงอนขึ้นมา คือนัดกันแล้ว สามีเกิดมีคนใช้หน้าจอนไม่ได้กลับบ้านตามนัด เธอจึงขับรถกลับมารอบอยู่บ้านพ่อแม่ แล้วตั้งใจว่าถ้าสามีไม่ตามมารับ ไม่ตามมาง้อในคืนนี้ ก็เลิกกัน ไม่ดูคำดูดีกันอีกแล้ว บังเอิญคืนนั้นกว่าสามีจะเสร็จจากคนใช้ กลับถึงบ้านก็ประมาณตีสอง ไม่ทันได้ดูว่าภรรยาอยู่ที่บ้านหรือเปล่า ด้วยความเหนื่อยมากก็นอนเลย เข้าขึ้นมาก็ยังไม่รู้อีกว่าภรรยากลับไปอยู่บ้านพ่อตาแม่ยายตั้งแต่เมื่อคืนแล้ว ก็ออกไปทำงานตามปกติ กว่าจจะรู้เรื่องก็เย็นวันรุ่งขึ้น พอตามไปหาภรรยา เธอก็บอกว่า ต่อให้พระพุทธรเจ้าเสด็จมาก็จะไม่ฟัง จะไม่คืนดีด้วย ตกลงพังไปอีกรายหนึ่ง

หลังจากที่ตัดสินใจไปอย่างนี้แล้ว ภรรยาถึงได้พบว่า ที่เธอรแวงไปทั้งหมดนี้ไม่จริง ไม่ได้มีมูลเลย ถึงตอนนี้แม้เธอจะเสียใจแค่ไหน แต่ความที่เคยเป็นน้องเล็กและเป็นลูกที่พ่อแม่ตามใจ ทำให้ยอมรับว่าตนเองผิดไม่ได้ ก็เลยตั้งข้อแม้ว่า ถ้าหากเขารักเราจริง เขาต้องตามมางอนง้อ ตามมาขอโทษจนกว่าเราจะใจอ่อน ฝ่ายสามี ถึงจะรักภรรยาและไม่ได้มีผู้หญิงใหม่ ก็ได้เห็นแล้วว่าไปกันไม่รอดแน่ๆ เพราะเขาไม่สามารถสละสำนึกในหน้าที่ให้ทำใจว่าเมื่อหมดเวลาราชการแล้วกลับมาเป็นของภรรยา โดยที่คนใช้จะเป็นอย่างไรก็ช่าง

สามีเลยถึงจุดที่ว่า ถึงจะรักอย่างไรก็ไปกันไม่ได้เสียแล้ว เหตุผลไม่สามารถเป็นแกนปรับให้ผาสุกได้ เขาตัดใจว่า เมื่อเธอเลือกอย่างนี้ ก็ปล่อยให้เวลาเป็นเครื่องสมานแผลก็แล้วกัน ตกกลางคนทั้งสองที่ยังต่างก็รักกัน ต้องหันหลังให้กัน โดยไม่มีใครอื่นเป็นสาเหตุเลย แต่เพราะใจที่ยึดผิด ตื้อรั้น ทำให้เกิดความล้มเหลวอย่างนี้ขึ้น การฝึกให้เราต่างก็เชื่อใจกัน จริงๆ แล้วไม่ใช่ของง่ายเลย

อีกรายหนึ่ง ประสบปัญหาเช่นนี้เหมือนกัน แต่เธอปฏิบัติธรรมมาก่อน พอชี้แนะให้ เธอก็ยึดเป็นหลักและพยายามทำ เธอเล่าว่า บางครั้งใจสามารถสร้างภาพหลอก คือรู้้อยู่ว่าเรามีเพื่อนฝูงมากหน้าหลายตา เคยจีบผู้หญิงอื่นมาก่อน และผู้หญิงรายสุดท้ายบังเอิญทำงานอยู่ที่เดียวกัน เป็นคนเก่ง ทันสมัย หลังจากศึกษาซึ่งกันและกันแล้ว เขาก็รักกันอย่างเพื่อน คือสามีเห็นว่าเขากับผู้หญิงคนนี้เหมาะที่จะเป็นเพียงเพื่อนกัน เพราะถ้ารู้เท่าทันกันไปหมดทุกอย่าง แต่งงานกันคงไปด้วยกันลำบาก ทั้งคู่เห็นพ้องกันว่า การไม่แต่งงานกันไม่จำเป็นต้องหันหลังโกรธแค้นต่อกัน ครั้นผู้ชายแต่งงานแล้ว เขาก็ยังรู้สึกสบายใจที่จะคุยกันหรือทำงานด้วยกันด้วยความรู้สึกว่าเป็นเพื่อนกันจริงๆ เข้าอกเข้าใจกัน เหมือนเป็นเพื่อนเพศเดียวกัน จนลืมนึกไปว่า ฝ่ายภรรยาถูกคนคอยพูดกรอกหูอยู่ทุกวันจะรู้สึกอย่างไร ภรรยา ก็พยายามอย่างยิ่งที่จะฝึกใจตนเองว่า สามีพูดอะไร เราจะเชื่อ เราจะทำใจกว้าง ฟังเอาไว้ แรกๆ เธอก็ยกหัวใจอย่างรายแรกเหมือน

กัน บางที่รับประทานข้าวอยู่ด้วยกัน ตั้งแต่เริ่มต้น  
รับประทานจนจบ สามี่พูดแต่เรื่องเพื่อนคนนี้ และ  
พูดอย่างชื่นชม ยิ่งเห็นภรรยาไม่แสดงอารมณ์  
เลยคิดว่าภรรยาเข้าใจ ไม่ได้ระแวง ก็ยิ่งสบายใจที่  
จะพูดคุยอย่างชื่นชมโดยไม่ต้องระมัดระวัง เป็น  
เรื่องดีกับเขา เพราะทำให้เขาไม่ต้องซ่อนเร้นความ  
รู้สึกหรือมีความลับกับภรรยา

ช่วงนี้เป็นช่วงที่ภรรยาแล้วว่า เธอเพิ่งเห็นใจ  
ของตัวเอง ที่คิดว่าไม่หึง ก็เพิ่งได้รู้ว่าความหึงเป็น  
อย่างนี้เอง มันทำให้ใจร้อนเป็นสนิมไปหมด เพราะ  
ไปเอาถ้อยคำที่เขาพูด เอาท่าทางที่เขาชื่นชม ไป  
บวกกับข้อมูลที่คนอื่นเล่าให้ฟัง ก็เลยชักเกิดพิรุณขึ้น  
มา แล้วพลอยเห็นจริงเห็นจังตามไป ใจก็ปรงคิด  
ต่อไป บางที่แยกไม่ได้ว่าตรงไหนเป็นเรื่องจริง ๆ ที่  
เราเห็น ตรงไหนเป็นเรื่องที่เราคิดปรงต่อเติมเข้าไป

ดิฉันเตือนเธอว่า ท่านอาจารย์เคยสอนไว้  
อะไรก็ตามที่เราไม่ได้ยินด้วยสองหูของเราเอง ไม่ได้  
เห็นด้วยสองตาของเราเอง ให้ถือว่ามีไม่ใช่เรื่อง  
จริงที่เกิดขึ้น แต่เป็นความฝัน หรือเป็นเรื่องคนละ

ชาติคนละครากับเรา อย่าไปติดใจ อย่าไปใส่ใจ เพราะมันเป็นไปได้ที่หญิงชายคู่หนึ่งจะบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่เคยเอาใจไปนิยมชมชอบคนอื่นนอกจาก คู่ของตนเลย การที่เขาได้รู้จักคนอื่นๆ และผ่านคนอื่นที่ดีๆ อย่างนี้มา แล้วมาจบลงที่เรา แสดงว่าเรา ต้องมีอะไรเป็นพิเศษ ให้เราภูมิใจในความเป็นเรา และให้ภูมิใจในความเป็นคนสุดท้ายของเขา

การที่บ้านจะเป็นบ้านที่ผาสุก และเราจะอยู่ กันตลอดรอดฝั่งหรือไม่ ขึ้นอยู่กับตัวเราเป็นสำคัญ ถ้าเราทำบ้านให้อบอุ่น ให้เขามาถึงแล้ว เขาสบาย ออกสบายใจไม่คิดอยากออกไปที่อื่นอีก ในที่สุดเขาก็ ไปไหนไม่รอด เขาก็ต้องจบอยู่ที่บ้าน แต่ถ้าเราทำ บ้านให้ร้อน ทั้งๆ ที่เขาไม่อยากออก เขาก็จำต้อง ออก แล้วพอเขาออก เราก็เลยทำทนายว่า ออกแล้ว ไม่ต้องกลับมา เขาอาจฮึดไม่กลับมาเลยจริงๆ ก็ได้ มันอยู่ที่เราทั้งหมด มันอยู่ที่เราทั้งนั้น

ลองนึกถึงกระจกเงาดู ถ้าวันไหนเรายิ้ม เงาม ในกระจกก็ยิ้มกับเรา ถ้าวันไหนเรามีเรื่องหมกมุ่น ครุ่นคิด เดินผ่านไปมีคนอื่นยิ้มกับเรา เราไม่เห็นเขา



เราก็ทำหน้าที่กับเขา ทีหลังเขาก็ไม่แน่ใจว่า ที่เรามองอยู่นี้ เราเห็นเขาหรือเปล่า เขาไม่กล้ายิ้มกับเรา เขาก็เสีงๆ ไป บังเอิญวันนั้นเราไม่ได้มีเรื่องอะไรครุ่นคิดอยู่ เราก็เห็นที่ผิตของเขา คนๆ นี้แต่ก่อนเคยยิ้มกับเรา เดี่ยวนี้เขาไม่ตีกับเราแล้ว ใจก็ไประแวงต่อไป ตกลงไม่มีความสุขถ้าเราทำอย่างนี้ แต่ถ้าเรานึกว่าที่เขาไม่ยิ้มกับเรา อาจเป็นเพราะหน้าเราตึงก็ได้ เราเริ่มต้นเป็นฝ่ายให้ก่อน เราต้องยิ้มกับเขาก่อน

ที่บ้านก็เหมือนกัน ถ้าเรารู้สึกว่า ทำไมวันนี้เขากลับมาแล้วมาพาลกับเรา อาจจะเป็นเพราะเขาเห็นหน้าเราตึงก็ได้ เราเป็นฝ่ายให้เสียก่อน เราเป็นฝ่ายยิ้ม เป็นฝ่ายชวนคุย เขาเหนื่อย เขาหิวมา เราหาให้เขากินให้อิ่มเสียก่อน เราเป็นฝ่ายคิดว่า มีอะไรที่เราบกพร่อง เราแก้ที่เราเสียก่อน แล้วทุกอย่างจะคลี่คลายในทางที่ดีขึ้น ข้อสำคัญก็คือ ให้เราให้เกียรติซึ่งกันและกัน เขาพูดคำไหนเชื่อ นึกอยู่แค่นั้น ยังมองไม่เห็นเหตุผล ก็ไม่ไปเข้าชี้ ไม่ไปคาดคั้น หรือทำเป็นว่าเราฉลาด รู้เท่าทัน หรือไป

ตั้งข้อระแวงสงสัย คนบางคน ทั้งๆ ที่ไม่มีสาเหตุ แต่พอรู้สึกว่าคุณที่เรารักไม่ไว้ใจเราเท่า นั้น เกิดความน้อยใจ ความผิดหวัง แล้วประชดด้วยการตั้งต้นประพฤติเช่นที่ถูกลงกล่าวหา

ลูกศิษย์ของดิฉันคนหนึ่ง เคยเป็นคนเรียนดี ต่อมาดิฉันสังเกตเห็นว่าเขาไม่สนใจเรียนหนังสือ ทำเหมือนประชดชีวิต จึงเรียกมาถาม ได้ความว่าคุณแม่ปรักปรำว่าเขาไปคบเพื่อนไม่ดี ไปสำมะเลเทเมา เมื่อแม่ที่ผมรักและคิดว่ารักผม ยังไม่เชื่อใจผม แล้วใครที่ไหนเขาจะเชื่อใจ เพราะฉะนั้น ผมต้องทำตัวให้เลว ให้สมกับคำที่แม่ว่า เพื่อแม่จะได้ภูมิใจว่าท่านพูดคำไหนเป็นคำนั้น มีคนคิดอย่างนี้ เพราะฉะนั้น เราสะกดอดใจเอาไว้ดีกว่า เพราะอาจจะไปเจอคนที่จริงแบบนี้เข้า ทั้งๆ ที่ไม่เป็นความจริง เขาก็ลงทุนพิสูจน์ให้เราถูกต้องให้ได้

เมื่อพยายามทำใจของเราให้อยู่กับเหตุผล ให้เชื่อใจกันแล้ว ต่อไปเราก็พยายามทำใจของเราว่าเป็นไปไม่ได้ที่คนสองคนซึ่งไม่เคยรู้จักกันเลยจะมาซึ้นกเป็นนกซึ้ไม่เป็นไม่ได้ตั้งใจทุกกรณี ดังที่ดิฉัน

เคยเปรียบเทียบเนื่องๆ ว่า หน้าตาเหมือนๆ กัน แต่ จริตนิสัยของคนเรามีต่างๆ บางคนก็เป็นนก บางคนก็เป็นปลา บางคนก็เป็นกระต่าย พื้นฐานดั้งเดิม ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

มีอยู่คู่หนึ่ง ก่อนรับประทานข้าว ภรรยาจะต้องกินขนม ไม่เช่นนั้นรู้สึกว่าการไม่อร่อย ช่างสามีก็ว่าขนมเป็นของไม่ดี เพราะแม่เคยอบรมไว้ว่า กินขนมแล้วทำให้กินข้าวได้น้อยกว่าควร เป็นเหตุให้สุขภาพไม่แข็งแรง จึงพยายามแก้ไขภรรยาด้วยความรัก โดยโน้มน้าวว่า ถึงคุณจะขาดขนมไม่ได้ ก็กินข้าวให้อิ่มเสียก่อน แล้วค่อยกินขนม ตกงก็เหมือนบังคับเอาปลามาสอนให้บินให้ได้ ในที่สุดก็ไม่สำเร็จ ชีวิตในครอบครัวก็เริ่มแข็ง เพราะคนเราเวลารับประทานหนึ่ง เวลานอนหนึ่ง เป็นเวลาที่เรตามองใจตัวเองที่สุด เวลาอื่นๆ เรายังเอาสติไว้กับตัวอดทนหรือฝืนใจได้ แต่เวลากิน ขอให้ฉันได้อาหารถูกปาก อร่อย เมื่อโดนสามีปฏิบัติปฏิรูปอย่างนี้ทุกวันๆ ก็มีความรู้สึกผิดคอกไปหมด

หรืออีกคู่หนึ่ง สามีเป็นคนรับประทานเร็ว พอลงมือก็ให้ต่อเนื่องจนเสร็จไปเลย ส่วนภรรยา รับประทานไปก็ชี้ชวนคุยไป สามีนึกว่าเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็เรียกเด็กมาเก็บโต๊ะ ภรรยายังไม่อึดท้อง ครั้งแรกๆ ก็เกรงใจ จะบอกว่าเดี๋ยวก่อน ก็เกรงเขา จะว่าเราตะกละ หน้าเข้าทนต์หิวไม่ไหวก็มีปากมีเสียง กันขึ้น แต่แล้วสามีก็กลิ้มเพลอเรียกเด็กอีก เพราะคิดว่าหยุดแล้ว ก็เสร็จกัน จะได้จับมือเรียบร้อยกันไป นี้อะไรกัน เลิกกินแล้ว เดียวกลับมาเริ่มใหม่อีกรอบ คือวันหนึ่งไม่เป็นมือเป็นคราวเลย

สาเหตุที่ทำให้สามีภรรยากินใจกัน มักไม่ใช่ เรื่องใหญ่เรื่องโต เพราะเวลาที่เป็นเรื่องใหญ่โต เราจะมีสติ

สังเกตจากทำงาน ถ้าเรื่องไหนใหญ่โตสลัก สำคัญ เราจะคุมสติได้ดีและไม่ค่อยพลาด แต่จะพลาดตรงเรื่องที่เราคิดว่าไม่เป็นเรื่อง เรื่องซึ้ง เพราะเมื่อคิดว่าเป็นเรื่องซึ้งแล้ว เราก็ปล่อยใจตามสบาย สติก็หลวม เพราะฉะนั้น พอมีอะไรมากระทบโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจเอาไว้ มันจึงกระทบเต็มแรง เมื่อ

เราไม่มีเครื่องคุ้มครองกันเตรียมไว้เลย ก็กรี๊ดออกไปตาม  
ความเคยชิน ตามอารมณ์ดั้งเดิม

ตรงนี้เป็นตรงที่ทำให้เวลามาประนีประนอม  
กันแล้ว ไม่สำเร็จ เพราะคนเราถ้าจะพูดว่าเรามีตัว  
ตน เราก็ไม่รู้สึกรู้ว่าเรามีตัวตนนักหนา แต่ถ้าใครมา  
ว่าเราเป็นคนไม่มีเหตุผล มันรับไม่ได้ เพราะเราก็  
เป็นผู้ใหญ่กันทุกคนแล้ว และเรื่องที่จะกระทบกระทั่ง  
กับคนรักกัน มักเป็นเรื่องที่ไม่มีเหตุผล เพราะเรื่อง  
ที่มีเหตุผลนี่อดไม่หลุด สติเรามีพร้อม แต่พอเป็น  
เรื่องที่ใกล้หัวใจ เราจะหวังเอาไว้ จะคาดคิดเอาไว้  
ว่าเขาน่าจะทำอย่างนั้น เขาน่าจะทำอย่างนี้

อย่างเช่นบางครั้งเราไม่สบายปวดท้อง เราก็  
กลับบ้านเร็ว นอนคอยดูนาฬิกา เมื่อไหร่งานจะเลิก  
เมื่อไหร่เขาจะกลับมา เขากลับมาน่าจะรู้ว่าเราผิด  
ปกติ วันนี้กลับมาบ้านเร็ว น่าจะชะโงกหน้าเข้ามา  
ถามสักคำว่า คุณเป็นอะไร จะเอาอะไรไหม ร้อย  
ทั้งร้อย ผู้ชายไม่ทำแบบนี้ เขานึกว่า ถ้าเรา  
เจ็บ เราจะต้องฉีกปากบอกเขาว่า คุณ ฉันไม่สบาย  
นะ คุณช่วยต้มน้ำให้ฉันหน่อย หรือคุณช่วยทำอะไร

ให้ฉันหน่อย จะเป็นอย่างนี้ ฝ่ายเราก็จะเอาแต่  
อารมณ์ คิดว่า เขาน่าจะ เขาน่าจะ คำว่า 'น่าจะ'  
นี้ตัดออกไปจากพจนานุกรม แล้วมาทำความรู้จัก  
กับเขาที่เขาเป็นจริงๆ แล้วเรื่องจะจบไป ถ้าเรามี  
คำว่า "เขาน่าจะเป็นอย่างนั้น" รับรองว่าร้อยทั้ง  
ร้อย ก็จะสามวันดีสี่วันไช้

มีผู้เปรียบใจเอาไว้ว่า เหมือนแก้วเจียรใน  
บางๆ ท่านที่สะสมแก้วจะบอกว่า แก้วที่มีค่าจะต้อง  
ทั้งบาง ทั้งใส ทั้งเนียน ถ้าเป็นแก้วหนาๆ ท่านว่า  
ไม่มีราคา นี่ก็เหมือนกัน ใจของคนเราเหมือนแก้ว  
ที่บางมากๆ จนบางครั้งคุณไม่รู้ว่ามีแก้วหรือไม่มี เมื่อ  
หวังอะไรแล้วผิดหวัง คือเกิดมีรอยร้าวขึ้นในแก้ว  
ทำให้ทั้งๆ ที่มันยังใช้ได้อยู่ แต่มองที่ไรก็คันหัวใจ  
เพราะตาไปชนเอารอยร้าวเข้า ใสสิ่งของลงไปแล้ว  
มองไม่สุนทรีย์ ไม่ใสอย่างที่เรายากให้มันเป็น  
เพราะเราไปหวังเอาไว้ คิดเอาไว้ น่าจะเป็นอย่าง  
นั้นอย่างนี้

ชีวิตแต่ละคน ถ้าเริ่มพิจารณาจากใจของตน  
เอง จะพบด้วยความตกใจว่า ตัวของเราเองยังไม่ได้

อย่างใจเราเลย ดิฉันจะยกตัวเองเป็นตัวอย่าง แต่  
เดิม ดิฉันภูมิใจว่า ตัวเองเป็นคนพูดคำไหนแล้วเป็น  
คำนั้น ไม่เคยพูดแล้วโลเลกลับไปกลับมา พอเข้าวัด  
ท่านอาจารย์ก็ว่า เบื่อผู้หญิงเหลือเกิน ผู้หญิงนี้ เดี่ยว  
ก็พูดอย่างนี้ เดี่ยวจะเอาอย่างนั้น วันหนึ่งๆ อย่า  
ว่าวันหนึ่งเลย นาที่หนึ่ง เปลี่ยนใจได้ตั้งร้อยตั้ง  
พันเรื่อง ดิฉันก็ยังไม่นึกว่าท่านว่าเรา ก็พยายาม  
มองว่ามีผู้หญิงคนไหนเป็นเหตุ

จนวันหนึ่ง ขณะที่ใจของเรากำลังคิดอยู่อย่าง  
หนึ่ง แล้วมันพลิกบ๊ีบ เปลี่ยนใจว่าหรืออย่างนี้ดีกว่า  
สติเห็นใจของตัวเองที่พลิก ทันที่เสียงท่านอาจารย์  
ก็ดังขึ้น เบื่อผู้หญิงจริงๆ เปลี่ยนใจอีกแล้ว จึงรู้ขึ้น  
มาในใจว่า ท่านอาจารย์ว่าเรา ท่านไม่ได้ดูที่วาจา  
หรือการกระทำของเรา ท่านบอกแล้วว่าเราต้องดู  
ที่ใจของเรา แต่เราไปคิดเอาว่า ใจของเรานี้เป็นสิทธิ  
ของเรา เราจะโกหกปกคลุมกับตัวเองก็หนักก็ไม่เป็น  
ไร ไม่เสียหาย แต่ท่านอาจารย์ต้องการให้สติของ  
เราละเอียดจนรู้เท่าทันใจที่คิด

ครั้งแรกที่เห็นอย่างนั้น ดิฉันตกใจไปหมด ที่เคยนึกภูมิใจในตัวเอง กลายเป็นความละลาย ยิ่งเฝ้าดู ก็ยิ่งเห็นว่า เรานี้นอกจากจะกลับกลอกกับตัวเองแล้ว เรายังเป็นคนเหาะแหะไม่เอาจริงเลย ตั้งใจว่าจะนั่ง ๑ ชั่วโมง เพิ่งนั่งไปได้ ๑๕ นาที มันเมื่อยก็เลยเลิก เอาไว้พຽ່งนี้ค้อย่นั้ใหม่ เพราะคิดเข้าข้างตัวเราเองว่า ไม่เป็นไร เราโลเลกับตัวเอง ไม่ได้ไปทำให้เสียหายกับใคร

ถ้าอยู่ตัวคนเดียวก็พอทำเนา แต่ถ้าเราไปเข้าหุ้่น ทำหุ้่นส่วนกับคนอื่น แล้วเราทำอย่างนี้เข้า ก็ จะกระทบกระเทือนถึงเขาด้วย เพราะบางทีเรานึกว่าเราพูดกับตัวเอง แต่เรารำพึงรำพันดังๆ เขาก็พลอยรับรู้ด้วย แล้วคิดว่านี่เป็นข้อตกลงกันแล้ว พอเราเปลี่ยนใจก็เลยเกิดกรณีกันขึ้น

เมื่อเห็นว่า แม้กระทั่งตัวเรายังไม่ได้ตั้งใจ เราเลย พอจะไปนึกน้อยใจเขา เราจะได้ข่มใจได้ว่า ดูซิ ตัวเรา เรายังไม่ได้ตั้งใจ แล้วเขาเป็นคนอื่น ไม่เคยรู้จักกันมาเลย จะให้เขามารู้ใจเราไปทุกสิ่งทุกอย่าง ได้อย่างไร ใจก็จะเยือกเย็นเข้า ต่อๆ ไปก็จะ



เริ่มอยู่กับความจริง แล้วก็เริ่มปรับตัวของกันและกัน  
อีกประการหนึ่งที่น่าจะมีประโยชน์ คือเวลา  
ที่อารมณ์เรายังไม่ดี อย่าเพิ่งพูดเรื่องที่กำลังเป็น  
ปัญหากันอยู่ ถ้าเขาเข้าซี้ถาม ก็บอกว่าขอเวลา  
อีกสักครู่ก่อน แล้วเราก็พยายามตั้งหลัก ให้ใจเรามี  
สติ ให้ใจเรามีสมาธิดีเสียก่อน แล้วค่อยมาพูดกัน  
ถ้าพูดแล้วเรารู้สึกว่าอุณหภูมิจะขึ้นอีกแล้ว ก็  
บอกเขาตรงๆ เลยว่า อย่าเพิ่งพูดกัน หยุดเอาไว้  
ก่อน ขอเวลาฉันอีกหน่อยก่อน

ถ้าทั้งสองฝ่ายต่างพยายามช่วยเหลือกันแบบนี้  
เรื่องที่เมื่อก่อนเคยมีเรื่องกัน แล้วพูดกันไม่ได้ พูด  
ทีไรฝ่ายหนึ่งต้องเป็นน้ำหูน้ำตา เป็นอารมณ์ อีกฝ่าย  
หนึ่งก็สตาร์ททรทพรวดออกจากบ้านไป ก็จะสามาร  
เอามาพูดกันได้ แล้วก็ไม่มีอารมณ์ค้างอยู่ในใจ มี  
อะไรที่สงสัยก็เอามาปรึกษาหารือกันได้ แม้กระทั่ง  
บางเรื่องที่เคยคิดว่าเป็นเรื่องที่เล่าให้เขาฟังไม่ได้ก็  
ตาม

มีคู่แต่งงานใหม่คู่หนึ่ง ยังวัยรุ่น อายุ ๒๐  
กว่าๆ ที่ทำงานภรรยาเพิ่งมีผู้เชี่ยวชาญกลับมาจาก

เมืองนอก เธอเป็นคนชอบคนเก่ง ผู้เชี่ยวชาญท่าน  
ทั้งเก่ง ทั้งสมารถ รู้สึกถูกใจเธอไปหมด จนวันหนึ่ง  
เธอก็ชักตกใจว่า นี่เราเป็นผู้หญิงไม่ดี ชักเอาใจออก  
ห่างสามีหรืออย่างไร เพราะอยู่ดี ๆ ทำไมถึงนิยม  
ชมชอบคุณคนนี้ไปหมด รู้สึกว่าถ้าได้คุยกันหรือได้  
ปรึกษาเรื่องงานกันแล้ว จิตใจจะเชื่อเขาไปหมด

พอเธอคิดว่าเธอคงจะผิด คราวนี้กลับบ้าน  
แล้วก็ยังนึกถึงเขาขึ้นมา ยิ่งพยายามข่มใจว่า เรา  
เป็นกุลสตรีที่ดี ทำอย่างนี้ไม่ได้ มันผิด ใจก็ยังเอา  
ใหญ่ ถึงขนาดเก็บไปฝัน เธอยังตกใจมาก เมื่อไป  
ปฏิบัติที่วัด ได้พบกัน เธอจึงปรารภเรื่องนี้ขึ้น ดิฉัน  
ก็บอกว่า ไม่ใช่ การที่เรานิยมชมชอบใคร มันเป็น  
ของธรรมชาติ ธรรมดา ถึงเราจะรักสามีเรา มีศีล  
ข้อ ๓ ไม่ต่างไม่พร้อย เราก็มีสิทธิที่จะเห็นคนอื่นดี  
ได้ ใจของคนเรา ถ้าไปรู้สึกว่ามันผิด ไปกดเก็บ มัน  
ยิ่งดัน ยิ่งพยายามที่จะคิดในทางผิดทำนองคลอง  
ธรรมใหญ่ เพราะกิเลสตัวนี้อยู่ในใจคนทุกคนที่ยัง  
ไม่ใช่พระอนาคามี พระอรหันต์ แต่ถ้าเราทำความเข้าใจ  
รู้จักกับมันว่า ใจของเรายังมีเชื้อขั้วๆ อันนี้อยู่ แต่

เราจะไม่ให้ปุ๋ยมัน เราจะเอาสติคอยตามดูมัน

เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เวลาที่อยู่บ้าน ค่อยกับสามี  
เราก็อาจจะคุยออกมาว่า ดูสิ ใจเราพิเรนจริง ๆ  
เพราะสามีของเธอก็รู้จักกับคุณคนนี่ เคยแนะนำให้  
รู้จักแล้ว สามีก็ชอบว่าเป็นคนดีน่าคบหาสมาคม  
ก็คุยให้สามีฟังว่า ฉันรู้สึกเหมือนกลับเป็นเด็กที่ไป  
เป็นแฟนดารานักร้อง อยู่ดี ๆ เกิดมีความรู้สึกนิยม  
ชื่นชอบผู้ชายคนนี่ เธอว่าฉันเขี้ยวหรือยัง พูดอะไร  
ทำนองนี้ คือ พอเราทำให้มันเป็นเรื่องธรรมดาที่พูด  
ได้ แล้วมันจะหายไป

เธอก็ลองเอาไปทำตาม เมื่อมีเรื่องสนทนา  
พาดพิงไป เธอก็พูดถึงอย่างธรรมดา ๆ พอพูดขึ้น  
สามีก็สนับสนุนแล้วออกความคิดเห็น ก็กลายเป็น  
เรื่องธรรมดาไป เธอก็พบว่าใจของเธอที่เมื่ออาทิตย์  
ที่แล้วชักอาการหนัก ก็สงบไป มันไม่มีอะไรเลย  
เป็นเงาของใจเราเอง ที่จะให้ไขว้เขวตื่นตกใจ เมื่อ  
ตกใจ เราก็ยิ่งพยายามคว้าเงาโน้นเงานี้เงานั้น แล้ว  
ก็พลาด เราก็เหนื่อยหัวหมุน หาทางไม่เจอ บางที  
ก็เลยกลับบ้านไม่ถูก ไปเข้าใจผิด หลงคิดว่าเรามีใจ

จดจ่อรักใคร่ผู้ชายคนนั้นเข้าก็ได้ ซึ่งจริง ๆ แล้วก็ไม่ใช่ มีหลายรายเหมือนกันที่ไม่รู้จักใจของตัวเอง แล้วทำให้เกิดเป็นเรื่องยุ่งยากขึ้นภายหลัง เพราะอย่างนี้

ให้อาสติมองดูใจของเรา คนเราเมื่อแต่งงานแล้วไม่ได้หมายความว่า เราจะเหมือนผู้หญิงอิสลามที่จะต้องปิดหน้า มองใครไม่ได้เลย เรามีสิทธิชื่นชมคนอื่นแม้จะเป็นเพื่อนต่างเพศ แต่ให้เรามองใจของเราว่า เราชื่นชมอยู่ในกรอบของศีลหรือเปล่า และการที่เราเป็นเพื่อนกับเขา กระทบกระเทือนไปถึงคนข้างเคียงของเขา คู่ของเขาหรือเปล่า ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ยุติเสีย เพราะเราไม่ต้องการทำร้ายจิตใจของใคร ซึ่งอันนี้ก็ขึ้นอยู่กับความละเอียดของจิตใจของแต่ละคน

เวลาไปวัด ดิฉันคิดเพียงแต่ว่า เราจะไม่ไปประเจิดประเจ้อ หรือไม่ไปเกะกะทางฝั่งพระหรือที่ศาลา เพราะพระท่านกำลังตั้งใจทำความเพียร ถ้ามาเห็นความวุ่นวาย ท่านอาจอารมณ์เขวออกข้างนอกได้ ดิฉันคิดเพียงแค่นั้น

แต่ปรากฏว่ามีท่านหนึ่งที่ดิฉันนับถือ ท่านรำพึงขึ้นมาว่า เวลาที่ท่านไปวัด นอกจากจะใส่เสื้อคอปิดแล้ว ท่านยังต้องมีผ้าสไบห่มอีก ซึ่งดิฉันเองเป็นคนห่มไม่เป็น ห่มแล้วหลุดลุ่ยเรื่อย ก็เลยว่าจะไม่จำเป็น

ดิฉันเรียนถามท่านว่า ทำไมถึงห่มสไบด้วย ท่านบอกว่าเป็นการสำรวม เพราะบางทีเราไม่รู้ว่าจะทำทางของเราอาจไปทำให้พระท่านเห็นแล้วสะดุดนึกถึงอดีต ไม่ใช่เพราะเราไปทำให้ท่านคิดไม่ดี แต่เพราะกิริยาของเราไปละม้ายคล้ายคลึงกับใครที่ท่านคุ้นเคย แล้วสัญญาเก่าของท่านก็มาก่อกวนท่าน ทำให้เราเป็นบาป

ความละเอียดของใจมันไปไกลถึงเพียงนั้น ไปคิดป้องกันไม่ให้แม้ไปกระเทือนสัญญาเก่าของท่าน เพราะพระบางองค์ท่านเคยมีครอบครัวแล้ว การที่เห็นเราทำกิริยาละม้ายเหมือนอย่างที่ท่านเคยเห็นเมื่อตอนเป็นฆราวาสเข้า ท่านก็ไปนึกถึงอดีตของท่าน ก็ผิดเสียแล้ว ซึ่งดิฉันไม่เคยนึกละเอียดไปถึงเพียงนั้น

เมื่อคนเราค่อยๆ นำสติมาไว้กับใจแล้ว ใจจะค่อยละเอียดขึ้นเรื่อยๆ อย่างนี้ว่าการปฏิบัติใจคือการไปปฏิบัติที่วัดเท่านั้น ยิ่งเราปฏิบัติสติ ปฏิบัติให้ใจมีเหตุมีผลที่บ้าน จะยิ่งช่วยให้บ้านมีความสุขยิ่งขึ้น ปัญหาทั้งหลายจะลดน้อยลง

เราพูดถึงเรื่องคู่ของเรามามากพอสมควรแล้ว ปัญหาต่อไปที่ทำให้บ้านไม่เป็นสุข คือเรื่องลูก พอมีลูก เราก็มเริ่มหวังแล้ว อยากให้ลูกเป็นคนเก่ง ให้ลูกดี ให้ลูกสวย เป็นคนสมาร์ท ความหวังมันมากเกินไป ดั่งที่ดิฉันเคยเปรียบเทียบว่า ถ้าหวังไว้หนึ่งอย่าง เราก็บั่นทอนโอกาสของเราเหลือครึ่งต่อครึ่งแล้ว เช่น หวังว่าวันนี้ฝนคงไม่ตก โอกาสมีว่า ฝนตกหรือไม่ตก เราเหลือความสมหวังเพียงครึ่งหนึ่ง ถ้าเราหวังไว้ ๔ อย่าง โอกาสก็เหลือ ๑ ใน ๔ หวัง ๑๐ อย่าง โอกาสก็เหลือ ๑ ใน ๑๐ แล้วเราจะไปหวังทำไม

พระท่านถึงว่า พอแม่เริ่มท้อง ทั้งพ่อทั้งแม่เริ่มตกนรกขุมปุดตะแล้ว เพราะความหวังที่ว่าลูกจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เอาความร้อใจมาใส่ในใจ

พ่อแม่อีกเริ่มตกรกขุมปุดตะแล้ว พอลูกทำท่าว่าจะ  
ไม่อยู่ในโอวาท ไม่เป็นไปอย่างใจ เราก็ยิ่งกระสับ-  
กระส่ายหนักเข้าไปอีก เราไม่ควรปล่อยให้มันเป็น  
เช่นนั้น เอาธัมมะเข้ามาประทับประคองให้บ้านของ  
เราเป็นบ้านที่ผาสุก ด้วยการทำความเข้าใจตาม  
เป็นจริงว่า ที่เขามาเป็นลูกเรานี้ เรายังไม่รู้เลยว่า  
เขานั้นหัวใจเป็นอย่างไร เขามาด้วยความรักเรา  
หรือมาด้วยความชังเรา เขาจะเชื่อเราหรือไม่เชื่อ  
เรา ให้คิดแต่เพียงว่า เราให้ร่างกายเขา คลอดออก  
มาเป็นลูกเรา ส่วนใจเขาเป็นแขกแปลกหน้า คนละ  
ส่วนคนละอันกัน เขาจะไป เขาจะมา เขาก็ไม่บอก  
ไม่กล่าวแก่เรา และเขาก็ไม่ได้ทำสนธิสัญญาว่าเขา  
เป็นลูกเราด้วย บางคนไม่ได้ทำท่าว่าเป็นลูกเลย  
เหมือนอย่างที่มีคนมีคำกล่าวว่าเป็นลูกบังเกิด  
เกล้า

มีนักศึกษาปีสุดท้ายรายหนึ่ง ส่งกระดาษสอบ  
เปล่า กว่าอาจารย์จะรู้ก็ตอนที่ประกาศผลสอบให้ตก  
ไปแล้ว ถึงไปพบว่าเด็กคนนี้เคยได้คะแนนดี เป็น  
คนเรียนดี ทำไมถึงได้คะแนนศูนย์ ไปค้นดูจึงรู้ว่าเขา

ส่งกระดาษเปล่า จึงเรียกมาซักถาม ได้ความว่า พ่อ  
อยากทำให้เขาผิดหวัง คือเขาขอให้พ่อซื้อรถยนต์ให้  
สมัยนี้เพื่อน ๆ บางคนขับรถมาเรียนหนังสือเอง เขา  
รู้ว่าพ่อมีฐานะพอที่จะซื้อรถให้เขาได้ แต่พ่อเห็นว่า  
ลูกชายจะเสียเด็กมากเกินไปแล้วจึงไม่ให้ เขาโกรธว่า  
พ่อไม่มีสิทธิ์ที่จะทำให้เขาผิดหวัง เมื่อพ่อทำให้เขา  
เกิดมา พ่อก็ต้องดูแลให้เขามีความสุขทุกประการ  
เมื่อพ่อทำให้เขาผิดหวังได้ เขาก็ไม่เห็นเหตุผลว่า  
ทำไมเขาจะต้องเรียนหนังสือดี ให้พ่อมีความสุข  
เพราะเขาเรียนดีเนื่องจากพ่อดีกับเขา เขาจึงตอบ  
แทนให้พ่อมีความสุข เมื่อพ่อทำให้เขาผิดหวังได้  
เขาจะสั่งสอนให้พ่อรู้บ้างว่าการผิดหวังเป็นอย่างไร

เดี๋ยวนี้ ลูกบ๊องเกิดเกล้าสามารถมีความคิดนำ  
หวาดเสียวถึงอย่างนี้แล้ว ดังนั้น ถ้าไปยึดว่าลูกอยู่ใน  
ในโอวาทของเราอย่างสมัยก่อน เรามีแต่ทางเข้าใจ  
เพราะไม่ทราบว่าจะเจอลูกบ๊องเกิดเกล้าทำนองนี้  
หรือเปล่า

สิ่งหนึ่งที่ดิฉันว่ามีส่วนกล่อมเกล่าได้ คือเริ่ม  
ต้นด้วยทั้งพ่อทั้งแม่ช่วยกัน ดิฉันนึกถึงตัวเอง สิ่ง



หนึ่งที่จำตึงใจคือแม่ดิฉันไม่แข็งแรงหลังจากคลอดดิฉันแล้ว แม่แก้อีกหลายห้องจนหมอบประจำตัวคิดว่าแม่จะมีลูกอีกไม่ได้ ใครๆ ก็บอกแม่ว่า ดิฉันจะเสียคนเพราะถูกแม่ตามใจ แม่ก็ยึดอันนี้เป็นหลักในการอบรมดิฉัน

ดิฉันจำได้ว่า ตั้งแต่จำความได้ แม่จะสอนว่า ลูกก็เหมือนนิ้วของแม่ นิ้วนี้แม่ก็รัก แต่ถ้านิ้วไหนเสียแม่ก็ตัดทิ้งได้ ลูกก็เหมือนกัน ถ้าลูกคือ ไม่มีเหตุผล ทั้งๆ ที่แม่มีลูกคนเดียว ทั้งๆ ที่รัก แม่ก็ตัดออกไปได้ ไม่ให้อยู่ ไม่เลี้ยงต่อไปแล้ว ดิฉันเชื่อทุกคำและกลัวจับใจ แต่ทั้งๆ ที่กลัวก็อดคือไม่ได้ ไม่ใช่ว่างแล้วดี ทั้งกลัว ทั้งดี แม่ก็ตี พอตีหนักๆ เข้า แม่ก็สรุปว่า ถ้าดีอย่างนี้อีกจะไล่ออกจากบ้าน เราก็ผลออีกจนได้ แต่ในใจก็นึกกลัวจนเก็บไปฝันว่าถูกแม่ไล่ออกจากบ้าน อันนี้มีผลให้เกิดความเหนียวรั้งใจตัวเองได้ ก็นึกคิดว่า อย่างนี้แม่เคยห้ามเอาไว้ ถ้าเราทำแม่คงตี เราก็หยุดได้ แต่หลายครั้งก็คงดีอยู่อีก เพราะเห็นแก่สนุกจนลืมกลัวแต่อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์เหล่านี้มีส่วนช่วยให้

ตัวเองเติบโตขึ้นมาด้วยความมีระเบียบวินัย

เด็กสมัยนี้ที่ถูกพามาปรึกษาจิตแพทย์ ส่วนใหญ่เป็นเด็กที่ไม่เคยถูกพ่อแม่ดุหรือลงโทษ เมื่อไปโรงเรียน ก็ไม่เข้าใจว่าตัวเองเป็นคนพิเศษของบ้านอย่างไร เมื่อทำไม่ถูก ครูก็ว่าไปตามเนื้อผ้า แต่เด็กไม่รับคำตักเตือนของครู ทำให้เกลียดโรงเรียน มีปัญหา เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เรียนหนังสือไม่ได้ เพราะไม่สนใจ ไม่มีใจอยากไปโรงเรียน เกิดเป็นปัญหาขึ้นมา

เราควรเริ่มอบรมลูกตั้งแต่เล็กให้มีระเบียบ กฎเกณฑ์อะไรก็ตามที่บอกให้ลูกทำ เราต้องมีความมั่นคง ถ้าเราบอกเขาว่าเขาทำผิดอย่างนี้เราจะลงโทษ เราก็ต้องลงโทษ แต่ไม่ใช่ว่าลงโทษโดยไม่อธิบาย เราถามเขาก่อนว่า ทำอย่างนี้ แม่บอกแล้วใช่ไหมว่าอย่าทำ ถ้าทำแม่บอกว่าจะลงโทษอย่างไรบ้าง แล้วเราก็ทวนความจำว่า เราควรจะลงโทษอย่างนี้ๆ เมื่อเขายังทำ เราก็จำต้องลงโทษ เป็นต้นว่าจะดี ให้เขาเลือกกว่าจะให้ตีตรงไหน เป็นการช่วยให้เขาได้คิด และเราก็บอกต่อไปว่า นี่ไม่ใช่แม่ไม่เจ็บ แม่เจ็บ

แต่ต้องจำใจดี เพราะอยากให้เขาจำ แล้วทีหลังจะ  
ได้ไม่ทำอย่างนี้อีก

เมื่อการลงโทษเป็นการกระทำด้วยความเข้าใจ  
มีเหตุผล มีความรักอยู่ในนั้น เด็กก็รับได้ เพราะเรา  
ทำให้เขาเห็นว่า ที่เขาเจ็บนั้นเราเจ็บยิ่งกว่า เพราะ  
เรารลึกได้ต้องดีเขา ทั้งๆ ที่เหมือนเราตีใจเราเอง  
เขาก็เข้าใจ แล้วต่อไปเขาจะมีสติ พอจะทำอย่างนี้  
มันทุกข์ไปหมดทุกคนในบ้าน ก็เลิกไม่ทำ

อะไรก็ตามที่เราห้ามไม่ให้ลูกทำ เราก็ต้องไม่  
ทำด้วย

อีกสิ่งหนึ่งที่จำได้ แม่มีข้อแม้ว่าหลังสองทุ่ม  
ไปแล้วไม่ให้เด็กกินอะไรอีก และที่จำได้ พ่อแม่ก็ไม่  
กินอะไรให้เราเห็น เพราะกลัวว่าถ้ายังกินจุบกินจิบ  
อยู่ บางที่เราไปนอนโดยไม่แปรงฟัน ฟันเราจะผุ แม่  
ก็ตั้งเป็นกฎในบ้านว่า พอสองทุ่มลูกต้องไปแปรง  
ฟัน แล้วไม่กินอะไรอีกเลย นอกจากน้ำเปล่าอย่าง  
เดียว

เมื่อดิฉันไปอยู่หอพักแพทย์ตอนเป็นนักเรียน  
ปีสี่ จะกินอะไรอดดูนาฬิกาไม่ได้ด้วยความเคยชิน

ถ้าเลยสองทุ่มจะบอกเพื่อนว่าไม่กินแล้ว เป็นนานจึงนึกได้ว่า เพราะจำฝังใจจากที่แม่อบรมเอาไว้ แล้วที่เชื่อสนิทใจ เพราะไม่เคยเห็นพ่อกับแม่ละเมิดกฏนี้เลย ช่วงที่ดิฉันเป็นเด็ก เมื่อเลยสองทุ่มไปแล้ว ถ้ามีแขกหรือมีความจำเป็น เป็นกรณีพิเศษ แม่ก็จะอธิบายให้เราฟังล่วงหน้าก่อน

ตรงนี้เลยได้ข้อคิดว่า การจะไปอบรมใครให้ได้ผลจริงจัง แล้วเขาเชื่อตาม เราต้องทำให้เขาเห็นเป็นตัวอย่างด้วย จึงจะมีน้ำหนักจริงจัง

ทุกวันนี้ พ่อแม่อบรมลูกไม่ค่อยได้ผลอย่างสมัยที่เราเป็นเด็ก ประการที่หนึ่ง คือทั้งคุณพ่อคุณแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน สมัยรุ่นเราเด็ก ๆ ส่วนมากแม่จะอยู่บ้าน แม่เลี้ยงลูกเอง ถึงจะมีคนเลี้ยง ก็เอาไว้ช่วยผ่อนแรงเท่านั้น ส่วนใหญ่แม่จะอบรมไปทุกฝีก้าวหมด สมัยนี้เด็กอยู่กับคนเลี้ยง ซึ่งคนเลี้ยงไม่มีสิทธิ์จะไปตั้งกฏระเบียบวินัยได้ มีแต่เด็กที่จะบังคับคนเลี้ยงให้ต้องตามใจตัว เลยกลายเป็นความเคยชินไป ครั้นไปโรงเรียนแล้ว ถูกครูลงโทษ จะมีผลมากทางจิตใจ จนบางครั้งต้องหาจิต-

แพทย์ เพราะเด็กปรับใจไม่ได้ คิดไปว่าการลงโทษ หรือการทำตามกฎระเบียบข้อบังคับเป็นการทำร้ายจิตใจเขา หรือเด็กบางคนไม่เคยถูกสอนให้ปรับใจ รู้จักธรรมชาติตามความเป็นจริง

มีเด็กคนหนึ่ง ผู้ปกครองอนุญาตให้เลี้ยงปลา เป็นปลาทะเลซึ่งดูแลลำบากมาก ต้องมีเกลือผสมลงไป ในน้ำเพื่อทำให้เป็นน้ำเค็ม ปลาก็มักจะตายอยู่เนืองๆ พ่อปลาตายตัวหนึ่ง เด็กก็เสียใจเป็นอย่างมาก เพราะรู้สึกเหมือนเพื่อนสนิทตายไป พ่อแม่ คุณย่า คุณยาย ก็เอาใจด้วยการพาออกไปหาซื้อ ปลาตัวใหม่ และจะตามใจ ไม่ว่าจะอยากได้ตัวไหนอย่างไร ไม่ต้องพูดถึงราคา เพราะเขาอยู่ในฐานะที่สามารถกระทำอย่างนั้นได้

สิ่งที่เป็นอันตรายต่อเด็กคือ เด็กไม่เข้าใจว่า สิ่งมีชีวิตต้องตายเป็นธรรมดา แม้กระทั่งตัวเองก็ต้องตาย หรือคนที่รักก็ต้องตาย เด็กไม่เข้าใจตรงนี้ และก็ไม่เข้าใจด้วยว่า ของบางอย่างถึงอยากได้มากแค่ไหนก็เอาไม่ได้ ในโลกนี้ไม่มีอะไรเลยที่เราจะเอาได้ทุกอย่าง จะสมหวังทุกอย่าง

เมื่อมาเรียนหนังสือ มาเจอระเบียบ เจอสิ่ง  
ที่ยากได้แล้วไม่ได้ตั้งใจ เด็กก็ปรับใจไม่ได้ถึงขนาด  
ที่ต้องพักเรียนเป็นปีเพื่อรักษา เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันที่  
จะมองชีวิตและโลกนี้อย่างที่เด็กธรรมดาๆ รู้จัก

บางครั้งเราไม่ทันคิดว่า การรักลูกแต่รักมาก  
เกินไปนั้น เราไปสร้างโลกอีกโลกหนึ่งซึ่งไม่เป็นจริง  
ให้เขาอยู่ โดยที่เขาไม่มีโอกาสได้เฉลียวใจเลยว่า  
จริงๆ แล้ว เขาควรเตรียมตัวเตรียมใจให้มีกำลัง  
อย่างไรบ้าง ทำให้แทนที่ลูกเราจะดี กลับเป็นเครื่อง  
บั่นทอนสุขภาพจิตโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ใจของคนเราก็เหมือนร่างกาย ร่างกายจะ  
แข็งแรงได้ต้องฝึกบริหาร ต้องเล่นกีฬาหรือทำงาน  
ทำการตามสมควร ใจก็เหมือนกัน ถ้าไม่รู้จักฝึกฝน  
ให้อยู่กับเหตุผล ยอมจำนนต่อเหตุผล แม้จะไม่ชอบ  
หรือไม่อยากทำก็ตาม มันก็ไปไม่รอด ถ้าไม่ได้รับ  
การฝึกฝนอบรม ใจนี้จะเป็นใจที่สุขภาพไม่แข็งแรง  
เหมือนกับร่างกายที่ได้รับอาหารดี แต่ไม่เคยออก  
แรงเลย พอมีอะไรเข้าหน่อย เดินนิดเดียวก็เหนื่อย  
แล้ว เดินไม่ไหว ทำอะไรเข้าหน่อยก็หัวใจจะวาย

นี่ก็เหมือนกัน ใจที่ไม่เคยได้ฝึกฝนตัวเอง ไม่เคยได้ยับยั้งชั่งใจตัวเอง ไม่เคยรู้ว่าความจริงของธรรมชาติเป็นอย่างไร จะเป็นใจที่มีสุขภาพอ่อนแอ ง่ายต่อการเป็นโรคประสาท โรคจิต เพราะจิตเหล่านี้เปรียบเหมือนอิฐที่เผาไม่ได้ที่ มันเปราะ พอเอากลับบ้านหรือไปทำภาชนะเข้า โดนแรงกระแทกเข้านิด ก็เปราะ ก็หักก็แตก ไม่อยู่ตัว ไม่เหนียวเหมือนอิฐที่เผาพอดี ได้อยู่ในไฟที่แรงพอที่มันจะแกร่งเต็มที่ เอาไปใช้ทำอะไรก็ได้ประโยชน์มหาศาล คนที่เคยผ่านชีวิตมา เคยผิดหวัง เคยแก้ปัญหาด้วยตนเอง จะมีความแกร่ง จิตใจไม่อ่อนแอง่าย ๆ

ถ้าเรารักลูกอย่างถูกวิธี อยากรให้ลูกเติบโตมาเป็นคนดี สามารถปรับตัวเข้ากับโลกนี้ได้ เราต้องสอนให้เขามีภูมิคุ้มกัน ช่วยให้เขาได้บริหารสุขภาพจิตของเขาให้แกร่งขึ้น และได้ลับสติปัญญาจากปัญหาที่เกิดขึ้น

มีปัญหาสิ่งใด อย่าเพิ่งไปช่วยทำหมดทุกอย่าง ให้เราถามเขาว่าที่เกิดอย่างนี้ขึ้น เหตุเพราะอะไร ทางมันจะไปอย่างไร เราจะเอานิทาน หรือตัวอย่าง

ของคนอื่นมาอุปมาอุปไมยเปรียบเทียบ ให้เขาเห็นทางต่อไปถ้าเกิดปัญหาทำนองนี้ขณะที่เราไม่ได้อยู่ด้วย เขาจะได้ฉุฉิดได้ เมื่อก่อนเคยมีปัญหาลักษณะนี้ พ่อแม่สอนให้คิดอย่างนี้ หาเหตุผลอย่างนี้ แล้วเราจะพบทางออกอย่างนี้ หรือพ่อแม่เคยบอกให้ทำอย่างนี้ เขาก็จะค่อยๆ มีหลักที่จะช่วยตัวในยามคับขัน

มีผู้ปกครองรายหนึ่ง สอนลูกอายุ ๓ ขวบ เอาไว้ว่า เวลาไปห้างสรรพสินค้ากัน ถ้ามีคนแน่น เด็กดูของเพลิน อาจพลัดกันจะหาพ่อแม่ไม่เจอ ไม่ต้องตกใจ ไปที่เคาน์เตอร์บอกกับเจ้าหน้าที่ว่า เขาชื่ออะไร พ่อแม่ชื่ออะไร จำเบอร์โทรศัพท์ที่บ้านเอาไว้ แล้วเขาจะได้โทรศัพท์มาบอกที่บ้านได้

เด็กคนนี้เก่งมาก ครั้งหนึ่งแกไปกับรถของโรงเรียน รถเกิดไปมีอุบัติเหตุขึ้น เด็กอื่นๆ ตกใจร้องไห้กัน และลงจากรถไปเล่นพ่่านที่ถนน แกเรียกเพื่อนๆ ให้มารวมอยู่ข้างๆ รถ ไม่ต้องกลัว แกจะโทรศัพท์บอกที่โรงเรียน เพราะจำเบอร์โทรศัพท์ได้ เมื่อเจ้าหน้าที่มาถึงที่เกิดเหตุ เห็นเด็กเกาะกลุ่มกัน



อยู่อย่างเรียบง่าย ก็แปลกใจมาก หลังจากสอบถาม จึงได้ความว่า ครั้งแรกเด็กตกใจวิ่งเพ่นพ่านกันไป แล้ว แต่เด็กคนนี้ถูกฝึกให้มีสติที่จะคิดแก้ไขเหตุ เฉพาะหน้าได้

เมื่อโตขึ้นแก็เป็นเด็กว่องไวเฉียบแหลมมาก พอมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น แก็จะมีสติคิดแล้วมีทาง ออกเสมอ ซึ่งสิ่งนี้เกิดมาจากการฝึก หลายคนไป คิดว่า พ่อแม่มีบุญที่มีลูกฉลาด แต่ดิฉันว่าเป็นผลที่ พ่อแม่ฝึกไว้ตั้งแต่เล็ก ทำให้แก็คุ้นกับการที่จะช่วย ตัวเองได้

อีกบ้านหนึ่ง พ่อแม่มีลูกอายุ ๓ ขวบคนหนึ่ง และ ๖ ขวบคนหนึ่ง เวลาคนใช้ลากลับบ้านเขาก็ทำ งานกันเองทุกคน ลูกก็มาช่วย เป็นต้นว่าแม่จะกรอก น้ำ ลูกคน ๓ ขวบก็อยากจะช่วยกรอกบ้าง ถ้าเป็น เรากลัวขวดจะตกแตก แต่แม่เ็นกว่าดีเหมือนกัน ก็ ปล่อยให้ลูกเอาไปกรอก เสร็จแล้วอุ้มขวดน้ำเดิน โขซัดโซเซ เห็นแล้วเราจะเข้าไปช่วย ขวดแตกก็ ไม่เป็นไร ให้เขาหัดแล้วจะได้รู้กำลังของตัวเอง แม่ใจ เข้มแข็งจริง

ต่อมาลูกก็เก่ง คล่องงานทุกอย่าง พอไม่มี  
คนไข้อยู่ คนเล็กจะจัดโต๊ะ ทั้งๆ ที่ยังยืนไม่ถึงโต๊ะ แก  
ก็ปีนขึ้นไปบนเก้าอี้ เอาจานวางเอาช้อนส้อมวาง  
บางทีสับข้างกันบ้าง ก็ไม่เป็นไร แม่จะให้กำลังใจว่า  
ลูกเก่งเหลือเกิน ลูกดีอย่างนี้ทำให้แม่หายเหนื่อย

นอกจากนั้น เด็กๆ ยังทำบ้านให้เรียบริ่อย  
แกจะรู้ว่าของอะไรก็ตาม หยิบมาเล่นแล้ว พอเล่น  
เสร็จต้องเก็บเข้าที่เรียบริ่อยโดยไม่ต้องเตือน ไม่ต้อง  
บอก ไม่ต้องสั่ง บางทีอาจเก็บไม่เข้าที่หรือกลับหัว  
บ้าง แม่ก็ไม่ว่า ปลอ่ยให้ทำไป ต่อมาเมื่อจะเอาไป  
เล่นอีก แกจึงพบว่าทำไมมันถึงกลับหัว แม่ก็ชี้สอน  
ว่า ต่อไปเวลาหนูเก็บให้ดูด้วย เขาอดทนพรั้สอน  
สำเร็จไปที่ละอย่างๆ สิ่งเหล่านี้ขึ้นอยู่กับเราด้วยว่า  
เราจะพิจารณาถูกรอบคอบเพียงไหน แล้วสามารถ  
รู้จักแกถ่องแท้เพียงใด

อีกรายหนึ่ง คุณย่ามาแล้วด้วยความเอ็นดู  
หลานน้อยอายุ ๒ ขวบว่า หลานฉลาดเหลือเกิน  
คือแกเล่นเกมงูไต่บันไดกับพ่อ ทอดลูกเต๋าได้แต้ม  
เท่าไร ก็เดินไปตามที่ทอดได้ ถ้าเดินไปหยุดที่ปากงู

ก็ต้องตกลงไปเริ่มต้นที่ทางงูใหม่ หลานทอดลูกเต๋า และเดินหมากไปตกตรงปากงู ซึ่งแกจะต้องไหลตามงูไปตั้งต้นที่ทางใหม่ แกจับหมากเคลื่อนขึ้นๆ ลงๆ อยู่หลายรอบ ในที่สุดก็เอามาตั้งไว้ที่เดิม พ่อถามว่าทำไมลูกไม่เดิน แกบอกว่า เดินแล้วพ่อ งูมันอ้วก เพราะฉะนั้น ถึงจะเอาใส่เข้าไปอีกมันก็อ้วกออกมา ก็เลยต้องมาอยู่ตรงนี้ ทุกคนชื่นชมว่าแกฉลาด

ดิฉันฟังแล้วสะอึกใจว่า ถ้าทุกคนปล่อยให้แกเป็นอย่างนี้ แกคงจะเป็นเหมือนนักศึกษาที่เล่าให้ฟังไปแล้ว พอถูกขัดใจเข้า คงมีวิธีสั่งสอนผู้ใหญ่อย่างน่าดูชมทีเดียว ทำอะไรแพ้ไม่ได้ ขนาดเล่นเกมยังต้องการชนะถึงเพียงนี้ ต่อไปจะเป็นอย่างไร เรียนหนังสือก็ต้องถูกหมด พ่อทำงานคงต้องได้สองชั้นทุกปี หรือเป็นคนในทุกอย่างที่เขาคำต้องได้รับผลตอบแทนอย่างดีงามที่สุดทั้งนั้น ประสบการณ์เรื่องนักศึกษาทำให้คิดอยู่ว่า ความผิดพลาดเริ่มต้นมาตั้งแต่เมื่อไหร่ หากมีโอกาสไปพูดให้ผู้ปกครองฟัง เราจะเตือนให้เขาระมัดระวังเด็กของเขาตั้งแต่อายุขนาดไหน

เมื่อได้ยินรายนี้เข้า จึงคิดขึ้นมาว่า เป็นได้ตั้งแต่เด็กแต่เล็กเลย มันเป็นโดยอัตโนมัติ อย่างที่ไม่ต้องมีใครไปเสี้ยมสอน ลูกจะเข้พอเอาโยนลงน้ำก็ว่ายน้ำได้เลย ในใจของคนเรา บางทีไม่ทันได้คิดเราก็ไปสนับสนุนให้ป่วยโดยไม่รู้ตัว เพราะว่าทุกคนก็ดูไปว่า หลานฉันเก่ง เด็กก็อยากเอาใจผู้ใหญ่ ก็พยายามรักษาคุณภาพพ่อนี้ไว้ให้เข้มข้นที่สุด โดยไม่รู้ว่า จริงๆ แล้ว สิ่งนั้นเป็นของที่ไม่ดีกับแก มันเป็นธรรมชาติที่ทุกคนอยากให้พ่อแม่รัก อยากให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวเรา

บางครั้ง ค่านิยมหรือวิธีที่เราชมเชยเด็กเป็นการไปปลุกฝังนิสัยที่ไม่ดีขึ้น และกว่าเราจะไหวตัวทันก็เป็นนิสัยฝังรกรากแล้ว ยากที่จะแก้ได้ ถ้าจะระลึกถึงตัวอย่างเหล่านี้อยู่ในใจบ้าง จะได้สะกิดใจให้เราได้แนวทางที่รอบคอบ แต่เราต้องคอยให้ภูมิคุ้มกันตัวเองไว้ว่า เขาจะเป็นอย่างไรเราต้องยอมรับ ถ้าเราได้พยายามทุกวิถีทางแล้ว

ท่านอาจารย์ชาเปรียบเทียบกับว่า ที่เราเชื่อพระพุทธรเจ้าว่า ของทุกอย่างเกิดมาแต่เหตุ เราเชื่อ

เรื่องกรรม ไม่ได้หมายความว่า เรารู้ว่าไฟจะไหม้มาถึงบ้าน เราก็นั่งยิ้ม ถ้ากรรมมีว่าบ้านฉันจะไฟไหม้ มันก็ต้องไหม้ แล้วเราไม่ทำอะไรเลย เราต้องลุกขึ้นดูทิศทางลมว่า จากที่ที่ไฟไหม้มา มันมีอะไรที่เป็นเชื้อไฟจะข้ามมาถึงบ้านเราพอที่เราจะสกัดกันได้ไหม หรือเราจะเตรียมน้ำไว้คอยสาดดับไฟ ถ้าเราได้พยายามทุกวิถีทางแล้ว ไฟยังไหม้จนได้ เราก็ทำใจให้สบายว่าเหตุมันมีว่าไฟจะต้องไหม้บ้านเรา เราได้พยายามจนสุดความสามารถแล้วก็ยังเป็นอย่างนี้ขึ้นมา ไม่ไปเสียใจไม่ไปพุ่มพวย ก็แก้ไขปัญหากันต่อไป ถ้าเรารู้ว่าไฟจะไหม้แล้วเรานิ่งเฉยไม่ทำอะไรเลย ท่านอาจารย์บอกว่าไม่ใช่วิธีของพระพุทธเจ้า

ท่านเคยเล่าว่า มีพระลูกศิษย์ของท่านองค์หนึ่ง ระหว่างพรรษา ท่านเดินไปดูก็เห็นนั่งภาวนาอยู่ทั้งที่หลังคากุฏิรั่ว ฝนตกลงมาเปียก ท่านก็ไม่ว่าอะไร วันหนึ่ง มีพายุกัดเอาหลังคาหลุดไปแถบหนึ่ง ท่านก็ย้ายไปนั่งแถบที่ยังมีหลังคา ท่านอาจารย์ชาก็ถามว่า คุณกำลังทำอะไร พระองค์นั้นตอบว่า

ผมกำลังพิจารณาปฏิบัติวิธีปล่อยวางว่ากุฎิก็ไม่ใช่  
ของผม ตัวผมก็ไม่ใช่ของผม ท่านอาจารย์ชาว  
นั้นไม่ใช่วิธีปล่อยวางของพระพุทธเจ้า นั่นเป็นวิธี  
ปล่อยวางของควาย

พระพุทธเจ้าสอนให้ปล่อยวางที่ใจ ไม่ให้ไป  
ยึด ไม่ให้ไปผิตหวัง ไม่ให้ไปเสียใจ แต่ของอะไร  
ก็ตามที่เป็นสมบัติส่วนกลาง กุฎิที่อยู่อาศัยเป็นที่ที่  
เราผู้อยู่อาศัยต้องดูแล บูรณะ ซ่อมแซม ให้อยู่ใน  
สภาพดี ใช้การได้ เพื่ออายุใช้งานจะได้คุ้มกับที่  
ศรัทธาญาติโยมมาทำบุญสร้างให้เราได้อยู่อาศัย ไม่  
ใช่พอเราอยู่เสร็จแล้ว คนอื่นมาอยู่ไม่ได้ เพราะเรา  
ฝึกปล่อยวาง หลังจากหายก็หายไป น้ำจะรั่วจนพื้น  
กระดานผุทะลุไป ก็ให้มันทะลุไป อีกหน่อยปลวกขึ้น  
เสา ก็ปล่อยวาง จนกระทั่งเสาพับลงไป ก็ปล่อยวาง  
เราก็อยู่อย่างนั้น ท่านบอกว่าไม่ใช่ นั่นเป็นวิธีของ  
ผู้ไม่รับผิดชอบ เห็นแก่ตัว สร้างความเดือดร้อนให้  
ผู้อื่น

เรามักไขว้เขว เอาวิธีที่จะปฏิบัติที่ใจ ไป  
ปฏิบัติที่กาย วาจา ซึ่งต้องมีความรับผิดชอบ แล้ว

ก็อ้างว่าเราปฏิบัติธรรมกัน จึงทำให้เดี๋ยวนี้ดูลูกก็ไม่ได้ เดี่ยวลูกจะเป็นโรคจิต มันก็เลยไปเสียจนไม่มีฝั่งไม่มีฝา เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เราจะได้ทำทุกอย่างด้วยเหตุผล ด้วยความตั้งใจจริง หากเพียร ไม่ได้ทอดยอ ของทุกอย่างนั้น ไม่ใช่ว่าทำหนเดียวจะสำเร็จ ยิ่งคนใกล้ชิดก็ยิ่งมีอารมณ์ มีความหวังต่อกันมาก ก็เกิดกระทบกระทั่งกัน น้อยเนื้อต่ำใจกัน เราต้องพยายามฝึกฝนอดทนเอาไว้ เมื่อได้ทำทุกอย่างวิธีหมดแล้ว แต่ผลยังไม่เป็นไปอย่างที่เราอยากให้เป็น ตอนนี้อาจปล่อยวาง ปล่อยวางที่ใจ รักษาใจของเราไว้ ไม่ให้มันถล่มทลายไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ใจเป็นสิ่งมีค่า มีสาระ แต่เหตุการณ์ต่างๆ เป็นสมมติบัญญัติ เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านจบหมดไป

คุณแม่รายหนึ่งเล่าให้ดิฉันฟัง ดิฉันเคยฟังเรื่องร้ายๆ มากมาแล้ว แต่ไม่เคยที่ใจจะเซเหมือนเรื่องนี้ ท่านเล่าว่า สมัยที่ลูกชายของท่านเรียนชั้นมัธยมอยู่ที่โรงเรียนประจำแห่งหนึ่ง เพื่อนของแกมีญาติที่ชนอาวูธเถื่อน เอาปืนใส่ท้ายรถ และเอาเด็ก ๆ

เหล่านี้หนึ่งไปด้วย เพื่อเจ้าหน้าที่จะได้ไม่สงสัย เอา  
อาวุธไปส่งที่ชายแดนได้เงินมา ก็แบ่งให้เด็กพวกนี้  
ไปเที่ยวดิสโก้ เที่ยวคลับ เด็กก็ชอบ

ต่อมาผู้ใหญ่ไม่ไปเอง ให้เด็กพวกนี้ไปกัน  
ตามลำพัง คุณแม่เลยทราบว่าลูกประพฤติอย่างนี้  
จนถูกจับขึ้นศาลเด็ก แล้วไปอยู่ที่บ้านเมตตา สถาน  
ฝึกเยาวชน ซึ่งกลับแย่งหนักเข้าไปอีก เพราะที่นั่นมี  
เด็กประเภทที่มีเล่ห์เหลี่ยมหาร้อยอย่าง มาสอนลูก  
ของท่านต่างๆ นานา

เมื่อออกจากบ้านเมตตาแล้ว สอบเข้ามหา  
วิทยาลัยก็สอบไม่ได้ พ่อแม่ให้ไปเรียนที่รามคำแหง  
ก็ไปคบเพื่อนทำนองนี้เข้าอีก พ่อแม่ออกไปทำ  
งาน แกโทรศัพท์เข้ามาถามสาวใช้ที่บ้าน เมื่อรู้ว่า  
พ่อแม่ไม่อยู่บ้าน ก็ชนแก๊งเช่าแท็กซี่มา ทรัพย์  
สมบัติที่พอจะชนได้ ทีวี โต๊ะ เก้าอี้ ชนเอาไปขาย  
หมด จนในบ้านไม่มีอะไรเหลือเลย พ่อปราชญ์ว่า  
เรื่องอย่างนี้ต้องใจเย็นๆ ค่อยๆ พูดกัน แต่ไม่มีอะไร  
ดีขึ้น เมื่อไม่มีอะไรเหลืออยู่ในบ้านแล้ว วันหนึ่ง  
พี่สาวนอนอยู่ แกมารูดแหวนจากนิ้วพี่สาวเอาไป



จำนำ คือเรียกว่ามีโจรอยู่ในบ้าน

ต่อมาแกอ้างว่า แม่บ่นหนักหนาว่า อยู่ใน  
กรุงเทพฯ มีเพื่อนไม่ดี แกก็จะไปเรียนเมืองนอก  
แต่ขอไปกวาดวิชาภาษาอังกฤษก่อน แม่ชักรู้ทัน ไม่  
ให้เงินแกไป แต่พาไปสมัครที่โรงเรียนกวาดวิชาเอง  
เสียค่าเทอมให้แล้วกลับมา นึกเย็นใจว่า ลูกไปเรียน  
กวาดวิชาเรียบร้อย ปรากฏว่าไม่ใช่อย่างนั้น พอแม่  
คล้อยหลังกลับไป แกก็เข้าไปหาเจ้าหน้าที่ ขอค่า  
สมัครคืน คุณแม่ผม นอกจากจะเอาผมมาสมัคร  
ที่นี่แล้ว ยังเอาผมไปสมัครอีกตั้ง ๒ แห่ง ผมจะแบ่ง  
ภาคไปกวาดวิชาที่ไหนได้ทุกแห่งหมด เพราะฉะนั้น  
ผมขอค่าเทอมคืน แล้วผมจะไปเรียนที่เก่าแห่งเดียว  
แม่ก็ไม่รู้ว่าแกเอาเงินค่าเทอมไปใช้อีลู่ฉุยแฉกจน  
หมด กว่าจะรู้ความกันก็ผ่านไป ๒ เทอมแล้ว

พอแม่ทราบความจริง ก็เอาไม้ระแนงฟาด  
ลูกชายเต็มแรงด้วยความน้อยใจเสียใจ ผิดหวัง ฟาด  
ลงไป ลูกชายไม่เป็นไร แต่แม่ช้ดแน่นในหน้าอกจน  
ต้องไปโรงพยาบาล แพทย์ตรวจพบเลือดไปเลี้ยง  
หัวใจไม่พอ ต้องรับไว้ห้อง ไอซียู หลังจากเยียวยา

จนอาการทางกายดีขึ้น กลับบ้านได้ สุขภาพใจของ  
แม่ก็ทรุดลงโดยลำดับ เพราะตัดใจเรื่องลูกไม่ได้

พ่อปลอบแม่ให้หัดทำสมาธิ เอาพระพุทธเจ้า  
เป็นที่พึ่ง

เรื่องยังไม่จบแค่นั้น ลูกชายเตลิดจากบ้านไป  
พักใหญ่ เพราะโกรธว่าแม่ไม่มีสิทธิมาทำร้ายร่างกาย  
เขาเช่นนั้น เขาไม่ไปแจ้งความเอาตำรวจมาจับแม่  
ก็ตีถมไปแล้ว เมื่อกลับมา ก็พาผู้หญิงมาอยู่ด้วย ไม่  
มีงานการเป็นหลักแหล่ง ซ้ำติดเหล้าชนิดขาดไม่ได้

ขณะที่ผู้หญิงตีแม่เหล้า ลูกชายก็สูบยา บ้านทั้ง  
บ้านกลายเป็นขุมมรก

การแก้ที่ปลายเหตุเป็นสิ่งสุดวิสัย เพราะถ้า  
พิเคราะห์ตามเรื่องที่แล้วมา พ่อแม่ไม่เคยไกลชิดสนิท  
สนมกับลูกเลย แต่เล็กมาก็ปล่อยไว้โรงเรียนประจำ  
ลูกทำอะไรก็ไม่เคยทราบ ไม่เคยชี้แนะสั่งสอน มารู้  
เมื่อเกิดผลเสียหายแล้วทุกครั้ง ลูกก็ได้สิ่งชั่วติดเป็น  
อุปนิสัย ยากแก่การแก้ไขเปลี่ยนแปลง

สิ่งที่จะกระทำได้เฉพาะหน้าคือแม่ต้องปรับที่  
ใจของตนให้รับความจริง แก้ไขใจของตนก่อนจะไป

คิดแก้ไขผู้อื่น เพราะมีฉะนั้น วุบหนึ่งของอารมณ์ อาจเกิดการฆ่ากันตายได้

เมื่อบ้านเป็นรวงรังของความทุกข์แล้ว จิตใจ ก็คับข้องขุ่นเคียด มีสิ่งอื่นมากระทบก็เกิดอารมณ์ เกรี้ยวกราด ก่อปัญหาติดตามมาทับถมรุ่มร้อน จิตใจ

แต่ถ้าบ้านเป็นสุข จิตใจมีภูมิคุ้มกัน มีสติ รักษาใจ นึกคิดอะไรด้วยเหตุผล เมื่อไปทำงานก็ไม่เอาแต่อารมณ์กับปัญหาที่ไม่น่าจะมีปัญหา ก็ทำให้ที่ทำงานร่มเย็น ตกงอยู่ไหนก็มีแต่ความสุข

ความสุขไม่ใช่สิ่งที่เราจะไปแสวงหาจากที่อื่น ๆ จริง ๆ แล้วอยู่ในใจของเราเองทั้งนั้น เพียงแต่ที่เราลืมมองส่องเข้าไป บัดชีพุ่น บัดความกังวล บัดความระแวง ความคาดหวังที่ว่าจะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ เท่านั้น ใจก็จะเต็ม ใจก็จะสุขขึ้นมา

ส่วนใหญ่เราจะเผลอไปตะครุบเงา ของจริง ตั้งอยู่ เราไม่เห็น เรามองข้ามมันไป เพราะมัวแต่ไปตะครุบแย่งเงากัน เราก็เหนื่อย แล้วบ่นว่า ทำไมเราถึงเป็นคนโชคไม่ดีเลย ทำไมคุณคนนั้นถึงมีความ

สุข คุณคนนี้มีความสุข เราเหนื่อยกว่าเขา เรา  
ตั้งใจดี แล้วทำไมเราถึงทุกข์อยู่อย่างนี้

เพราะเราไม่รักตัวเรา เราไปสร้างของที่ไม่มี  
ให้มาหลอกใจของเราเอง เราไปกังวล ถ้าเรานึกได้  
อย่างนี้ พอจะกังวลหรือจะห่วงโน่นกลั้วนี้ ให้นึกว่า  
ทุกอย่างที่เราทำมา เราทำดีแล้ว เราทำด้วยเหตุ  
ด้วยผลทั้งนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อเราหว่านเมล็ดที่ดี  
ลงไป ก็ต้องงอกออกมาเป็นต้นที่ดี ถ้าเป็นผลไม้ ก็  
เป็นผลไม้ที่มีรสหวานอร่อย รับประทานเข้าไปแล้วก็  
ต้องอิ่ม ต้องสบาย เมื่อเกิดความแน่ใจ มั่นใจอย่าง  
นั้นแล้ว ไม่ว่าจะเราไปที่ตรงไหน เราก็เอาความสุข  
ติดตัวไป เหมือนอย่างกับเราเป็นห้องแอร์ พอแย้ม  
ประตูนิดเดียว ใครๆ ก็อยากเข้ามาอยู่ใกล้ๆ เพราะ  
ว่ามันเย็นฉ่ำไปหมด



ถ้าบ้านเป็นสุข จิตใจมีภูมิดู่มกัน  
มีสติรักษาใจ นึกคิดอะไรดีขบขัน  
เมื่อไปทำงาน ก็ไม่เอาแต่อารมณ์  
หรือก่อนแต่ปัญหา ที่ทำงานก็ยิ้มเป็น  
ตากลขอยู่ก็ในนก็มีแต่ความสุข

