

## เข้าขอให้อุท

### โดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส

เมื่อเราใช้ชีวิตอยู่ในสังคม บ่อยครั้งเราเลือกไม่ได้ว่า  
วันไหนจะมีคนดีหรือคนไม่ดีเข้ามาในชีวิตของเรา  
เรามีหน้าที่ทำงานหรือความฝันใฝ่ของเรา  
เราก็เลือกไม่ได้ที่จะรับหรือมีอุปสรรค

**แต่สิ่งหนึ่ง เราสามารถเลือกได้และกำหนดได้ด้วยตนเอง  
คือเราเลือกที่จะขุ่นมัว หรือเลือกที่จะรักษาสันติสุขในหัวใจ**

มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับเราว่าเขาเป็นคนไม่ดีเราจึงขุ่นมัว  
หรือเพราะว่าอุปสรรคจึงทำให้เราหงุดหงิด  
แต่มันขึ้นอยู่กับเราวางใจไว้ตรงไหนในหัวใจเรา

ถ้าเราวางใจไว้ตรงการถือตัวว่าเราดีกว่า เราต้องชนะ  
การแพ้จะทำให้เรารู้สึกต่ำต้อย  
เวลาที่ไม่ได้รับการให้เกียรติ ไม่ได้ได้รับความสำคัญ

แต่กิริยาเมินเฉยของใครบางคน ก็อาจทำให้เราขุ่นมัวได้  
นั่นย่อมแปลว่าความทุกข์นั้นไม่เกิดเพราะเขาเป็นผู้กระทำต่อเรา  
แต่เพราะความไม่รู้ตามไม่จริง (อวิชชา)  
จึงทำให้เราวางใจไว้ผิด ในกรณีอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน

เราจะต้องเป็นผู้สมหวังเสมอไปหรือ  
แล้วทำไมเราจึงไม่ยอมรับว่าอุปสรรคเป็นเรื่องธรรมดา  
การเป็นคนดีกับการเป็นคนมีอุปสรรคเป็นคนละเรื่องกัน

ดังนั้นเวลาที่เรามีปัญหาขัดข้องในสิ่งที่เราทำ  
เราก็ไม่จำเป็นต้องตกใจตกใจการทำให้หงุดหงิด  
ขุ่นมัว และอ้างว่าเราเป็นคนดี  
เราทำสิ่งที่ดี หรือสำคัญ หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่มีประโยชน์  
เลยจำเป็นต้องหงุดหงิดกับอุปสรรค นั่นก็เป็นการวางใจไว้ผิดเช่นกัน  
เพราะอุปสรรคนั้นอยู่ในกฎแห่งความไม่เที่ยง ไม่แน่นอน  
ความไม่เที่ยงต่าง สิ่งนั้นเรายังค้นคว้าไม่ได้

ดังนั้น ถ้าเราหยุดหวังดีกับอุปสรรค  
แสดงว่าเรากำลังวิปลาส คือเห็นผิด  
เห็นว่าความไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นทุกข์เป็นสุข  
เห็นความไม่ไร้ตัวตนเป็นตัวตน  
และพยายามจะบังคับให้ทุกอย่างเป็นไปดั่งใจ  
โดยลืมความจริงไปว่าคนอื่น  
ก็ล้วนเกิดจากองค์ประกอบที่ผันผวนอยู่ตลอดเวลาตามเหตุปัจจัย  
ซึ่งทำงานที่เกี่ยวข้องกับคนมาก  
ก็ย่อมต้องพบกับความผันผวนแปรปรวนมากเท่านั้น  
เรามีอินทรีย์อยู่ท่ามกลางกระแสคลื่นที่อยู่รอบล้อมเรา  
เราจะกริธธอง หรือขี้มอย่างเท่าทันต่อหัวใจของตัวเอง  
รักษาสมดุลย์อันสงบในหัวใจ และก้าวเดินอย่างงามสง่า  
เพราะในทุกข์ วินาทีที่คลื่นแห่งความแปรเปลี่ยนโอบกอดเรา  
เราเลือกได้ที่จะเอะอะโวยวาย คร่ำครวญ หรือเลือกที่จะมีศานตีสู่ในหัวใจ  
ไม่ผลัดใจตัวเองให้ลงทรกด้วยความขุ่นหมอง

**ในเมื่อความเปลี่ยนแปลง และความไม่แน่นอนนั้น  
เป็นกฎอันศักดิ์สิทธิ์ของธรรมชาติ**

พายุร้ายที่โหมกระหน่ำ ก็เคลื่อนตัวไปสู่ท้องฟ้าที่ปลอดโปร่ง  
รัตติกาลย่อมผลิแสงดวงตะวันแห่งรุ่งอรุณ

**เราจึงเลือกได้ที่จะสงบสันตีสู่อย่างผู้มีปัญญา  
ไม่หวาดหวั่นกับอุปสรรค  
เพราะอุปสรรคทำให้เราตกนรกไม่ได้  
ถ้าเราวางใจไว้ถูก ไม่แก้อุปสรรคด้วยการทำให้เป็นอกุศล  
หรือแค้นต่อความอยากที่จะพ้นจากภาวะอันขัดข้อง**

เพราะความอยากพ้นจากภาวะ ก็เป็นตัณหาตัวหนึ่ง  
ที่ส่งผลเป็นความขี้นเค้นต่อจิตใจ  
นับเป็นการซ้ำเติมตัวเองโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์  
ทุกข์ทางกายที่เราต้องประสบกับทุกคน  
เรามีอินทรีย์กับกำลังของธรรมชาติ ที่คอยเราด้วยทุกข์เล็กทุกข์น้อย  
แต่หากเราขาดสติ เราจะซ้ำเติมตัวเองอีกทั้งเพิ่มหนึ่ง ด้วยการวางใจไว้ผิด

อุปสรรคย่อมเกิดขึ้นโดยธรรมดา  
แต่เราเลือกที่จะเครียดหรือไม่เครียด  
กายเรามีสิทธิ์ที่จะเจ็บป่วยตามธรรมชาติ  
แต่เราเลือกได้ที่จะเอากำป๋นเราทวยใจห้ำ  
ด้วยอวมกัองลพขุดพจิด อขากให้หำยดีหรงท ที่หะพหจกภวษ  
หรืออวใจให้เห็หธรรมชาติของภว เวทหว่า อ่าไมใหจของเรา  
ลัองเห็หองค้ประภอขของเหตูปัจจัจย

แต่การอวใจใว้ถูก ไมได้เกิดขึ้โดยขงเห็ญ  
แต่เกิดขึ้หอย่างมีปัญญหที่หจะเห้ำใจ ทหคหอวเห็หจริง  
เหตุนั้นเองเรหจิงจ่าเห็หต้อง เห้ำใจอวจรปฏิจจสมุปขบท  
ค็อภวษที่อาศัษกันและกันเกิดขึ้ห

เช่น เรหเลือกไมได้ที่หจะให้ค้ำพุดที่ไมดีภวระทขขุขของเรา  
ลัองไหลทกกลงไปสู้ใหใจ  
การรับรู้เกิดขึ้หลัองตรงนั้น ล็็ยอวิหหที่แห่งสหายฟ้าลขขนั้น  
เรหเลือกได้ที่หจะโภธหรือไมโภธ  
ไ้ทอขหรือสงขอย่างรู้เทำกัน ถึงผลที่หจะทหคห  
ใหขงอวิหหที่แห่งสหายฟ้าลขขนั้น  
เรหอหจะแผลอถูกข้อมอหธภกลหยเห็หปฏิจจิริยห  
มารู้ลัทอ้อกที่กัสยล็็ยลัอง วิธึค็อเรหต้องอวใจให้ถูกต้องล็็ยก่อน

ค็อเห้ำหขอถูก ที่ปภขอขข้กข้ยใว้ว่า **สัมมทิกุฐฐิ**  
ค็อ เม็หมีคหอวเห็หที่ถูกต้อง จิงมีคัธที่ถูกต้อง ค็อ **สัมมทังกัปปะ**  
ค็ออวใว้ใหใจว่า จะล็็ยลลข จะเมททห จะภรุธห  
เม็หอวใจใหลัษณขขอ (+) เช่นหึ  
แม้หจะถูกค็ลลข (-) มหรบภอห จิตกั้ทกลงมหายก

หจกอวใจใว้เห็หลขอข้ก่อนลัอง  
ค็อหมกมุ่นพหพหกับลัษนของคหอขอข  
หรือคิตใหแ่งใหแ่งร้ยล็็ยคัห จิงขง  
หรือคิตใหแ่งที่หจะอหเปริยข ห่มเหง  
การอวใจใว้ลัษณขนี้ ยั้ภระทขกั้ยั้เห้ำใหจมีด  
เหมีอหเด็หเห้ำปภขอขลัษณขตั้งแต่เร็หตั้ง  
ค็อ ยั้เด็ห ยั้มีดทึข อ็ธอ็ธ คัขตั้ง

เป็นการดำริที่ทำให้ปัญญาดับ  
เป็นการเบียดเบียนทั้งตัวเองและผู้อื่น  
เพราะการวางใจไว้ผิดนั้น  
ก็เผลอลงตัวเองอยู่ทุกขณะอยู่แล้ว ก่อผลที่จะเผาไหม้ผู้อื่น  
เมื่อการกระทบนั้นไม่เป็สดังใจ  
ซึ่งเป็นไปไม่ได้ที่ทุกสิ่งซึ่งไหลโอบล้อม  
อยู่รอบกระแสแห่งจิตจะถูกใจไปทั้งหมด

### **ดังนั้น การเข้าขอขมถูกตั้งแต่เริ่มต้น ยิ่งเดินยิ่งสว่าง**

เมื่อเข้าขอขมมาถึงฐิเห็นถูกต้อง  
ก็ทำให้เกิด **สัมมามาตังกับปะ** ดำริคิดถูกต้อง  
ทำให้เกิด **สัมมาวาจา** พูดถูก  
**สัมมาภังคะ** คือมีกายในทางไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยการฆ่าหรือขโมย  
**สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ ห่างจากมิจฉาชีพ  
**สัมมาวายามะ** คือความเพียรคอยเร้าจิตให้มุ่งมั่น  
ป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น  
ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว สร้างกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น  
และรักษากุศลที่มีอยู่ในใจให้เจริญยิ่งขึ้น  
**สัมมาสติ** ระลึกรชอบ คือมีสติอยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม  
**สัมมาสมาธิ** คือความตั้งใจไว้ชอบ  
ความตั้งมั่นของจิตที่แน่นอนนุ่มนวลควรแก่การงาน  
ทำให้เกิดปัญญาเห็นตามจริง

### **ดังนั้น การเริ่มต้นเริ่มเข้าขอขมถูก เห็นถูก วางใจให้ถูกจึงยิ่งเดินยิ่งสว่าง**

ถึงแม้เราจะเลือกไม่ได้ว่าจะมีอุปสรรคระหว่างหนทางหรือไม่  
จะเจอคนดีหรือไม่ดี ไม่มีใครผลักดันให้เราให้ล้มลงได้  
ถ้าเราไม่ผลักดันใจ เราให้ลงหนทางด้วยความขุ่นมัว...เราเลือกได้

(ที่มา : "เข้าขอขมให้ถูก" ในคำสอนของจิตตปัญญาวิทยาลัยสมุทรปราการ, หน้า ๘๕-๘๙)