



ดีที่อกซี้ใจ

ประตูที่สองในการเปิดเข้าไปค้นหาหัวใจสีขาว คือ การชำระล้างซอกพอกใจที่ขุ่นมัวไปด้วย อารมณ์ที่ไม่เป็นที่พอใจ ไม่พึงประสงค์ ไม่เป็นที่สบใจ ทั้งที่เกิดจากตัวเอง จากบุคคลรอบข้าง จาก เหตุการณ์และสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดในชีวิต จนกลายเป็นตะกอนใจบ้าง เป็นก้อนกรวดแห่งความคับ ใจบ้าง หรือแม้กระทั่งเป็นสนิมใจ เพื่อให้สิ่งแปลกปลอมและมลพิษเหล่านี้เจือจางเบาบางลงมากที่สุด มิ เช่นนั้น หัวใจของเราก็จะพรมัวและถูกปกคลุมด้วยเครื่องเศร้าหมองต่างๆ อยู่ตลอดเวลา จนอาจเข้าใจ ผิดว่าสิ่งแปลกปลอมเหล่านี้กลายเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจไปด้วย

เรียกให้ทันสมัยน่าสนใจหน่อย ก็คือ การดีที่อกซี้ใจ

ในทางร่างกาย เราสามารถดีที่อกซี้หรือล้างพิษออกได้หลากหลายวิธี เช่น สิ่งที่เป็นปฏิภูลของ เสียหนักที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถดีที่อกซี้หรือล้างพิษออกทางลำไส้ใหญ่ โดยการใช้กาแฟดำสวนเข้าไปทางทวารหนัก ส่วนของเสีย ที่เป็นของเหลว เช่น น้ำปัสสาวะ สามารถดีที่อกซี้หรือล้างพิษออกทางไตโดยการ ต้มชาหรือเครื่องดื่มที่มีสรรพคุณเฉพาะ สารพิษละเอียดที่ค้างอยู่ในกล้ามเนื้อสามารถดีที่อกซี้หรือล้างพิษออกทาง เหงื่อตามผิวหนัง โดยการออกกำลังกาย การใช้เครื่องอบสมุนไพรหรือเข้าซาวน่า

สำหรับของเสียหรือมลพิษทางความคิดและอารมณ์ที่เราเก็บหมักหมมไว้ในจิตใจเป็นระยะเวลา ยาวนาน ก็ต้องมีวิธีในการดีที่อกซี้เช่นเดียวกัน ตามลักษณะอาการของแต่ละคน แบ่งออกง่ายๆ เป็น 3 ระดับได้แก่

ระดับที่หนึ่ง ตะกอนใจ

ระดับที่สอง ก้อนกรวดแห่งความคับแค้นใจ

ระดับที่สาม สนิมใจ

ก่อนจะเข้าสู่รายละเอียด การดีที่อกซี้ใจ ขอยกเรื่องในสมัยพุทธกาลมาแล้วสู่กันฟัง จะเห็นได้ ชัดเจนว่าเรื่องความสวยความงาม ความผุดผ่องของผิวพรรณและใบหน้านั้นเป็นเรื่องที่ควบคู่กันมากกับ สตรีทุกยุคทุกสมัย หากใครเคยได้อ่านคงพอคุ้นกับเรื่องที่ **พระนางมัลลิกา** ได้ไปกราบทูลถามพระพุทธ องค์ว่า

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า อะไรหนอเป็นเหตุให้มาตุคามบางคนในโลกนี้ จึงมีผิวพรรณวรรณะ ผ่องใส หน้าดู หน้าแล หน้าขมยิ่งนัก อะไรหนอเป็นเหตุให้มาตุคามบางคน จึงมีผิวพรรณวรรณะเสื่อมทราม ไม่น่าดู ไม่น่าแล ไม่น่าชม

มาตุ มาตา ก็คือ เพศแม่ หรือผู้หญิงนั่นเอง



สิ่งที่น่าแปลกใจก็คือ พระพุทธองค์ได้ตรัสตอบถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้หญิง (ซึ่งก็รวมถึงผู้ชาย ทั้งหลายด้วย) มีผิวพรรณวรรณะผุดผ่อง งดงาม เอาไว้ดังนี้

ดูก่อนพระนางมัลลิกา มาตุคามบางคนในโลกนี้ ไม่เป็นผู้มักโกรธ ไม่มากไปด้วยความคับแค้นใจ ภูกว่ากล่าวแม้มากก็ไม่ขัดเคือง ไม่ฉุนเฉียว ไม่แสดงความโกรธ ความขัดเคืองและความไม่พอใจให้ปรากฏ ถ้ามาตุคามนั้นจุดใจ (ตาย) จากอภิปาพนั้น แล้วกลับมาเกิดในชาติใดๆ ย่อมเป็นผู้มีรูปร่างหน้าตาสวย มีผิวพรรณอันงามยิ่ง

เมื่อได้ฟังเช่นนั้น พระนางมัลลิกาก็กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในชาติอื่นชะรอยหม่อมฉันจะเป็นผู้มักโกรธ มากไปด้วยความคับแค้นใจ ภูกว่ากล่าวแม้เล็กน้อยก็ขัดเคือง ฉุนเฉียว แสดงความโกรธ ความขัดเคืองและความไม่พอใจให้ปรากฏ ในบัดนี้ หม่อมฉันจึงมีผิวพรรณทราม รูปชั่ว ไม่น่าดู

ตั้งแต่วันนี้ไป หม่อมฉันจักไม่โกรธ ไม่มากไปด้วยความคับแค้นใจ ถึงภูกว่ากล่าวแม้มากก็ไม่ขัดเคือง ไม่ฉุนเฉียว ไม่แสดงความโกรธ ความขัดเคืองและความไม่พอใจให้ปรากฏ

(มัลลิกสูตร ๒๑/๑๙๗)

ข้อความในพระสูตรนี้กระจ่างชัดเจน ผู้ที่ไม่มักโกรธ ไม่มีความคับแค้นใจ จะเป็นผู้มีผิวพรรณวรรณะผ่องใส อย่างที่เรียกว่า ใสก็มาจากข้างใน เราคงเคยเห็นบางคนหน้าตาดี ทั้งสวยทั้งหล่อ แต่เมื่อโกรธขึ้นมาเมื่อไร ความหล่อความสวยก็อันตรธานหายไปทันที บางคนแม้หน้าตาไม่ได้นัก ไม่ถึงขั้นสวยหล่อแต่ก็เป็นคนที่สีเสน่ห์ อารมณ์ดี ไม่ซีโมโห มีกิริยามารยาทงดงามและคำพูดที่อ่อนหวาน อยู่ที่ไหนก็เป็นที่รักของที่นั่น

เมื่อเห็นประโยชน์เช่นนี้แล้ว มาเข้าสู่กระบวนการดีที่อกซี้ใจกันเลยดีกว่า

ดีที่อกซี้ขั้นที่ 1: ตะกอนใจ

ขั้นแรกนี้เรียกว่าอาการยังไม่น่าเป็นห่วง เป็นอาการของผู้ที่มักจู้จี้ขี้น โมโหได้กับทุกเรื่อง เล็กน้อยไร้อาระที่ถูรอบตัว เป็นคนที่มีลักษณะเอาแต่ใจ จิตตัวเอง อ่อนไหวง่าย เดี่ยวดีเดี่ยวร้าย ร้อนก็โมโห เย็นก็หงุดหงิด ตั้งสำนวนคุณเคยที่ว่า ‘ฝนตกก็แข่ง ฝนแล้งก็ด่า’ จะเห็นภาพชัดหน่อยก็ประเภทนางอิจฉาตัวลูกในละครทีวีที่เดี่ยวปี๊ด เดี่ยววิน ใสอารมณ์กับคนรับใช้บ้าง กับแฟนตัวเองบ้าง กับพ่อแม่ พี่น้อง กับเพื่อนฝูง ล้วนโดนกันถ้วนหน้า



ข้อดีของผู้ที่มีตะกอนใจ คือ แม้จะอารมณ์ขุ่นมัวอย่างรวดเร็ว เหมือนตะกอนที่นอนอยู่ก้นบึง พร้อมทั้งจะขุ่นได้ทันทีที่ที่น้ำมีการเคลื่อนไหวจากพายุฝนฟ้า เปรียบเสมือนอารมณ์ที่ถูกกระทบจากปัจจัยภายนอกครอบข้าง แล้วกระเทือนจนกระแทกเข้ามาในใจได้โดยง่าย แต่คนประเภทนี้จะโกรธง่าย หายเร็ว อุปมาเหมือนรอยขีดบนผืนทราย เมื่อน้ำซัดหรือลมพัดก็มลายหายไปทันที

วิธีการดีที่ออกซ์ตะกอนใจ

1. อย่าซีเรียสจริงจังกับชีวิตจนเกินไป อย่า 'อิน' กับเรื่องใดๆ จนเสียศูนย์ คิดว่าชีวิตคือเรื่องซ้ำๆ ทุกอย่างผ่านมาแล้วผ่านไป เหมือนกำลัง งดละคร อย่าเพิ่งกระโดดเข้าไปเล่นเอง อาจโดนผู้กำกับสั่ง 'คัท' ได้กะทันหัน
2. หยุดใช้แว่นขยายความผิดเพ่งโทษผู้อื่น แต่ให้ใช้แว่นขยายความดี ความน่ารักของคนที่เรา กำลังโกรธว่าเขามีข้อดีอะไรบ้าง เพราะความดีเยอะแยะมากมายที่เขาไม่มลายหายไปหมดตอนที่เรากำลังโกรธ
3. ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนอารมณ์ไปทำอย่างอื่นที่ชอบและสบายใจ เช่น ออกไปเดินเล่นสูดอากาศ ไปช้อปปิ้ง ทานไอศกรีม ทำอะไรก็ได้ที่ทำให้เรามีความสุข จะบรรเทาความโกรธลงได้
4. ให้ปลอบใจตัวเองว่า ปัญหากระจอกๆ มีไว้สำหรับคนกระจอกๆ ดังนั้น คนชั้นเทพอย่างเราจะมัวมาเสียเวลาโกรธกับเรื่องไร้สาระเช่นนี้ทำไม ไม่คู่ควรกันเลย
5. ท่องเอาไว้ให้ขึ้นใจ 'โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า ถ้าทั้งโกรธและโมโห ก็คือทั้งโง่และบ้า ' เราจะยอมเป็นไหม ดังนั้น ควรคิดหักมุม คือ หันมาขอบคุณผู้ที่ทำให้เราโกรธ เพราะเขาเป็นครูผู้สอนให้เราได้เห็นโทษะ กิเลสชนิดหยาบในจิตใจเราเอง
6. ให้คิดว่าเรากำลังแปลงร่าง จากสุภาพชนกลายเป็นทรชน จากผู้ดีกลายเป็นไพร่ จากพระเอกนางเอกกลายเป็นผู้ร้าย นางมารร้าย จากมนุษย์กลายเป็นยักษ์ เป็นอสุรกาย หากโกรธเมื่อไร ให้นึกถึงหน้าตาตัวเองว่าจะน่าเกลียดน่ากลัวแค่ไหน หากนึกไม่ออกให้รับส่องกระจก แล้วจะเห็นอสุรกายตัวจริงอยู่ในนั้น มันน่ากลัวมาก! ใครจะพกกระจกไว้ติดตัวก็เป็นไอเดียที่ดี
7. ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสว่า หากตายไปในระหว่างโกรธ เกิดมาจากรูปชั่วตัวดำ ผิวดรณวรรณะเลื่อมทราวม หรืออาจจะไปเกิดเป็นอสุรกายในอบายภูมิ รับส่วนบุญจากใครก็ไม่ไ้ ดีไม่เอาดีกว่า อย่างน้อยก็ขอเกิดมาเป็นมนุษย์ ท่องเอาไว้ อย่าโกรธๆ



ดีที่ออกซ์ซันที่สอง: ก้อนกรวดแห่งความคับแค้นใจ

จากระดับตะกอนใจที่ชุ่มมัวบ่อยๆ ระหว่างวัน หากไม่พัฒนาแก้ไขเยียวยา ไม่พยายามทำลาย ตะกอนที่นอนนิ่งอยู่ในก้นบึ้งของหัวใจ จะสะสมพอกพูนกลายเป็นก้อน ก้อนกรวดแห่งความคับแค้นใจ ซึ่งมีหลายคนนิยมเก็บเอาไว้เป็นคอลเล็กชันส่วนตัว ถึงแม้จะพยายามเก็บเอาไว้กับตัวเอง ไม่บอกให้ใครรู้ ใครเห็น แต่บุคคลที่สะสมก้อนกรวดแห่งความคับแค้นใจมักจะจัดแสดงคอลเล็กชันส่วนตัวนี้เป็น นิทรรศการบนใบหน้าและทางแหวตาอยู่ตลอดเวลา โดยที่เจ้าตัวเองก็ไม่รู้!

เรียกว่า ไม่ต้องป่าวประกาศถึงความขมขื่นใจ บุคคลเหล่านี้ก็แสดงออกอยู่ทุกเมื่อเชื่อนับบน ใบหน้า ซึ่งนอกจากจะปรากฏร่องรอยแห่งความรุ่มโรยไปตามวัยแล้ว ยังมีนิทรรศการก้อนกรวดแห่ง ความคับแค้นใจที่จัดแสดงถาวรระดับ ‘แกรนด์ เอ็กซิبيชั่น’ ผ่านทางแหวตา ที่รันทด และสีหน้าที่ไร้ ความสุขโดยสิ้นเชิง

ก้อนกรวดที่สะสมไว้ในใจเหล่านี้ จะคอยสร้างบาดแผลทิ่มแทงหัวใจ ทำให้ใจเป็นแผล เป็นหนอง ทำให้เจ้าของคอยหันกลับไปสู่สิ่งที่เคยเป็นปมในอดีตร้าว เป็นเรื่องของตัวเองไม่เคยเข้าใจและ ยอมรับ เป็นอารมณ์ของความน้อยเนื้อต่ำใจ ที่คอยผลักดันหลีกเลี่ยงการพบปะเจอเจอกับบุคคลและ สถานการณ์ที่สร้างความเจ็บปวดนั้น

ดังนั้น ลักษณะอาการของคนที่มีก้อนกรวดแห่งความคับแค้นใจ จะไม่โกรธเหมือนกลุ่มตะกอน ใจ แต่จะมีลักษณะของคนที่มีความระแวงระวัง ไม่ค่อยไวใจผู้อื่น เนื่องจากใจตัวเองมีแผล เรือรัง และ หากมีบุคคลหรือเหตุการณ์ใดมาสะกิดหนองในใจให้เจ็บปวด คนเหล่านี้พร้อมที่จะทำตัวเป็นระเบิดพลีชีพ ทำลายล้างตัวเองและบุคคลรอบข้างให้เป็นจุนได้ในพริบตา แม้ว่าเรื่องนั้นๆ จะดูเหมือนเป็นเรื่องที่ไม่สลักสำคัญ ไร้สาระ แต่หากไปสะกิดถูกหนองในใจเมื่อใด กลายเป็นได้เรื่องทันที

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ในวชิรสูตร, ชิกขุฉัตตพพสูตร ๒๐/๔๖๔,๔๖๖ ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เหมือนแผลร้ายถูกไม้สะกิดเข้าหน่อยก็มีหนองไหล เหมือนหลุมอุจจาระถูก ไม้เขี่ยก็ยิ่งเหม็น ฉันทใด บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นคนขี้โกรธ ถูกเขาว่าหน่อยก็ขัดเคือง ซึ่งเคียด งั่งองด ทำความดูร้าย ความเดือดดาลให้ปรากฏ ฉันทนั้น นี้เราเรียกว่าบุคคลผู้มีจิตเหมือนแผล เป็นบุคคลที่ควร วางเฉย ไม่ควรคบ ไม่ควรเข้าใกล้ เพราะเขาจะด่าเราบ้าง จะตะเพิดเราบ้าง จะทำให้เราเสื่อมเสียบ้าง

โดยปกติ แผลเรือรังจะหลังของไม่สะอาดทั้งเลือดและหนอง เมื่อมีอะไรมากระทบ แผลเรือรังจะ หลังสิ่งสกปรกเหล่านี้ออกมามากขึ้น ผู้สะสมความคับแค้นใจและมักโกรธพึงเห็นเหมือนแผลร้าย พฤติกรรมของคนมักโกรธพึงเห็นเหมือนการหลังสิ่งสกปรกของแผลร้าย คำพูดเล็กน้อยที่ไม่สบอารมณ์ พึงเห็นเหมือนถูกสะกิดหรือเขี่ยด้วยไม้



บุคคลผู้สะสมก้อนกรวดแห่งความคับแค้นใจเป็นแผลเรื้อรัง ฟังระลึกไว้เสมอว่า ทุกครั้งที่โกรธเท่ากับเราทำตัวเหมือนแผลเน่าหรือหลุมอุจจาระที่ทุกคนรังเกียจ ไม่อยากเข้าใกล้ ไม่อยากคบ คำพูดหรือกิริยาอาการที่เราแสดงออกไปขณะโกรธ ก็เหมือนของสกปรกเหม็นเน่า เช่น หนอง เลือด ดั่งนั้น ถ้าต้องการเป็นคนสะอาด หน้าตาสดใสปราศจากความหม่นหมอง จงทำตัวทำตนเป็นคนไม่มักโกรธ และหันมาทำลายความคับแค้นใจทั้งหลายให้หมดไป ไม่ให้ก้อนกรวดเหล่านั้นมาทำร้ายที่มแทงใจเราอีกต่อไป

วิธีการดีที่ออกซ์ก้อนกรวดแห่งความคับแค้นใจ

1. ให้รู้จักรักและเมตตาต่อตัวเองให้มากๆ รู้สึกชื่นชมและขอบคุณลมหายใจ อวัยวะ ร่างกาย ตลอดจนชีวิตของเรา นึกถึงจุดดีจุดแข็งของตัวเองว่ามีอะไรบ้าง เพราะการที่เราไม่สามารถรู้จักรักและขอบคุณตัวเองได้ จะทำให้เราไม่สามารถมีความรักอันบริสุทธิ์ มีความเมตตาและความรู้สึกขอบคุณต่อบุคคลผู้รอบข้างเราได้เลย
2. หยุดคิดเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น โดยเฉพาะในทางลบ ไม่ต้องคิดว่าทำไมคนอื่นจึงดีกว่า เก่งกว่า โชคดีช่วย หรือเฮง จิตใจที่หยุดการเปรียบเทียบจะช่วยเยียวยาแผลใจได้
3. ให้รู้จักหักเหอกเป็นดอกไม้ แทนที่จะเอาความคิดมาคอยที่มแทงให้เกิดแผลในใจตลอด เวลาให้คิดใหม่ว่า เจอเพียงเท่านี้ก็โชคดีแล้ว ไม่ได้เจอหนักไปกว่านี้ ให้รู้จักมองโลกในแง่บวก
4. จำไว้ว่าหัวใจไม่ใช่ถังขยะ! หยุดเอาของเน่าเหม็น สิ่งปฏิกูล เรื่องราวแย่ๆ มาทิ้งไว้ในหัวใจ ให้รู้จักแยกขยะออกไปทิ้ง เลือกเก็บเฉพาะสิ่งที่ดี เป็นบุญกุศล เป็นเรื่องราวแห่งความสุขเอาไว้หล่อเลี้ยงอุ้มชูหัวใจ
5. ให้คิดว่า เราทั้งผองล้วนพี่น้องกัน ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตามล้วนเคยเป็นญาติ เป็นพ่อแม่พี่น้องกันมาทั้งหมด ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ‘บุคคลและสัตว์ที่เกิดมาในโลกนี้ จะหาที่ไม่เคยเป็นญาติพ่อแม่พี่น้องผูกพันกันมาก่อนได้ยากยิ่ง’ จึงควรให้อภัยกับผู้ที่เคยล่วงเกินเหมือนกับว่าเขาเป็นพี่เป็นน้อง ซึ่งเราไม่สามารถคิดร้าย ใส่ร้ายหรือทำร้ายพี่น้องเราได้ จึงไม่ควรแบ่งเป็นพวกเรา พวกเขา และพวกมัน เพราะความจริงแล้วเราคือพวกเดียวกันทั้งสิ้น และต่างปรารถนาสิ่งเดียวกัน คือ รักสุข เก ลียตทุกข์โดยไม่มีใครยกเว้น
6. ให้รู้จักแผ่เมตตาบ่อยๆ ใช้ภาษาไทยก็ได้ไม่ต้องใช้ภาษาบาลี โดยแผ่ออกจากใจว่า ‘ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงอย่ามีเวร อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ’ ทุกครั้งที่รู้สึกจิตใจไม่สบายไม่แจ่มชื่น ก็ให้แผ่เมตตาบ่อยๆ



ดีท็อกซ์ขั้นที่ 3: สนิมใจ

ขั้นสุดท้ายอาการหนักที่สุด เป็นลักษณะของคนที่ฝังตัวเองให้จมอยู่กับอดีต แล้วปล่อยให้อดีตจับอนาคตไว้เป็นตัวประกัน เป็นคนที่ช่างจดช่างจำโดยเฉพาะในเรื่องร้ายๆ และเหตุการณ์อันขมขื่น ใครทำอะไรล่วงเกินไว้ไม่เคยคิดที่จะให้อภัย มัวแต่หาเหตุผลว่า ทำไมต้องเป็นตัวเองที่มารับกรรม ทำไมตัวเองตกเป็นเหยื่ออยู่ตลอดเวลา ทำไมโลกนี้จึงไม่มีความยุติธรรมใดๆ เลย

คนที่มีสนิมใจจะฝังความขุ่นข้อง ความเคียดแค้นพยาบาทซึ่งซังเอาไว้อยู่ในส่วนที่ลึกที่สุดของจิตใจ เกาะกินจนกลายเป็นสนิมที่ยากจะขจัดออก **อุปมาเหมือนรอยขีดในหิน** ไม่ว่าจะถูกน้ำเซาะหรือถูกลมพัดเป็นเวลานานเพียงใด ก็ไม่เลือนหายง่ายๆ มีหลายคนที่ไม่โกรธเก็บความแค้นเอาไว้ตั้งแต่สมัยหนุ่มสาว จนแก่จะลาโลกก็ยังไม่สามารถพุดจาให้อภัยกันได้ ยกตัวอย่างให้เห็นภาพชัดเจน ก็ตัวละครทางทีวีที่มักมีปู้ย่าตายายที่คับแค้นฝังใจกันมา จนกระทั่งมีลูกมีหลานก็ยังตามแก้แค้นกันไม่จบไม่สิ้น เพราะไม่สามารถลืมอดีต ไม่สามารถให้อภัยได้

ผู้ที่มีสนิมใจส่วนใหญ่จะมีบุคลิกเงียบๆ มีโลกส่วนตัวของตัวเอง ไม่ชอบสูงส่งกับคนแปลกหน้า ไม่ชอบเข้าสังคม มักจะใช้ชีวิตอยู่กับการครุ่นคิดถึงอดีต ไม่โกรธเหมือนกลุ่มตะ กอนใจ แต่เมื่อระเบิดลงที่กรุนแรงแสนสาหัส ไม่ใช่เป็นเพียงระเบิดพลีชีพเหมือนพวกก้อนกรวดแห่งความคับแค้นใจ แต่เป็นเหมือนระเบิดปรมาณูที่มีอำนาจทำลายล้างทุกชีวิตในรัศมีให้ราบเป็นหน้ากลองเลยทีเดียว

ผู้ที่มีสนิมใจมักจะเผาตัวเองอยู่ตลอดเวลา ด้วยไฟแห่งความพยาบาท เคียดแค้นซึ่งซัง ไปไหนมาไหนก็จะพ่วงเอา 'เจ้ากรรมนายเวร' ติดตามกันไปเป็นขบวน เวลานอนก็เหมือนกับนอนอยู่บนตะแกรงเตาที่คอยเผาตัวเอง ถือว่าการดีท็อกซ์ใจในขั้นนี้ ต้องใช้ความพยายามและความตั้งใจสูงสุด กว่าที่จะขจัดภูเขาสนิมออกไปจากใจได้หมดเกลี้ยง

คำถามสำคัญคือ เราเลือ กที่จะใช้ชีวิตอยู่กับอดีตต่อไป อยู่กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายที่ติดสอยห้อยตามกันมา และจะตามติดกันไปอีกหลายภพชาติไม่มีวันสิ้นสุด หรือเราจะประกาศอิสรภาพ ไม่เกี่ยวข้องใดๆ กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายที่คอยรบกวนชีวิตและจิตใจนับแต่วินาทีนี้เป็นต้นไป หากคำตอบคือ เรา ขอมีความสุขสบาย ปลอดภัยโล่งใจ เป็นไทนับแต่บัดนี้ คำแนะนำคือให้รีบดีท็อกซ์ใจโดยทันที และอาจต้องทำซ้ำอีกหลายๆ ครั้งจนกว่าสนิมที่เกาะแน่นอยู่ในดวงจิตดวงใจจะถูกขจัดออกไปจนหมดสิ้น



วิธีการดีที่ออกซ์สนิมใจ

1. ดึงตัวเองออกมาจากอดีตอันขมขื่น มาอยู่กับโลกแห่งความ เป็นจริงในปัจจุบัน ไม่อยู่กับ ความจำ แต่มีชีวิตอยู่กับ ความจริง ที่จับต้องสัมผัสได้เดี๋ยวนี้ ไม่อนุญาตให้อดีตจับอนาคตไว้เป็นตัว ประกันอีกต่อไป
2. พระพุทธเจ้าตรัสว่า เหตุบังเอิญไม่มีในโลกนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นล้วนเป็นไปตามเหตุและปัจจัย ให้ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและ ผ่านไปแล้ว เผชิญหน้ากับชีวิตอย่างกล้าหาญ ยินดีชดใช้กรรมในชาตินี้เลย และ จะไม่สร้างกรรมใหม่ให้ผูกพันกันต่อไป
3. หยุดหาเหตุผลว่าทำไม ทำไม ทำไมเราจึงเป็นผู้โชคร้าย เคราะห์ร้าย ยิ่งคิดยิ่งทุกข์ จงหยุด คิด หยุดหาเหตุผล การมีความสุขไม่จำเป็นต้องมีเหตุผลใดๆ มารองรับ จงเลือกที่จะมีความสุขกับชีวิตที่ เหลือ อย่าลืมนะ เราทุกคนมีสิทธิ์เลือกที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
4. วางใจให้ตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่ให้ค่า ไม่ให้คะแนนกับอารมณ์ บุคคลและเรื่องราวใดๆ ทั้งดีและ ร้ายที่ผ่านมา การที่ความเจ็บแค้นขมขื่นยังฝังแน่นหยั่งรากลึกอยู่ในจิต ใจของเรา เป็นเพราะเราให้ ความสำคัญและให้ค่ากับเรื่องนั้นจนเกินไป หากมันไม่มีความสำคัญไม่มีค่าเลย เรื่องราวที่เกิดขึ้นจะไม่ สามารถทำร้ายจิตใจเราได้แม้แต่น้อย
5. หัดสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรมเป็นประจำทุกวัน ทำจิตใจให้มีพลังและความบริสุทธิ์ หมั่น รู้สึกรู้สีกว่ากำลังหายใจเข้าหรือออกให้เป็นนิสัย จะช่วยลดทอนความเห็นผิด ความผูกพยาบาทลงไปได้
6. ใถ่ชีวิตสัตว์เป็นอภัยทาน การให้ชีวิตผู้อื่น จะทำให้เรากลับมาเห็นคุณค่าของชีวิตตัวเอง ให้ เราได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่และมีคุณค่ามากขึ้นกว่าเดิม (ดูคำอธิษฐานให้ชีวิตสัตว์เป็นทานท้ายเล่ม)
7. ระลึกถึงมรณานุสติ อีกไม่นานเราก็ต้องตายจากโลกใบนี้ไป เช่นเดียวกับบุคคลที่เราโกรธ แค้นชิงชัง ล้วนต้องลงหลุมเช่นเดียวกัน ไม่มีข้อยกเว้นแม้แต่คนเดียว เมื่อคิดเช่นนี้ได้ การให้อภัยก็ สามารถทำได้ง่ายขึ้น
8. ประกาศให้อภัย ให้อโหสิกรรมต่อตัวเอง บุคคลรอบ บ้างตลอดจนเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย โดยให้ทำด้วยจิตใจอันบริสุทธิ์ และทำบ่อยๆ เมื่อจิตมีสมาธิ มีกำลังหลังจากที่ได้สร้างบุญกุศลแล้ว (ดู คำประกาศให้อโหสิกรรมท้ายเล่ม)
 - ก่อนที่จะประกาศให้อภัย ขอให้เขียนรายชื่อคนที่ทำให้เรานึกถึงแล้วเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ คนที่มีกรณีพิพาทกันมาไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใด หรือคนที่เราหลีกเลี่ยงไม่พบปะพูดคุยมา เป็นเวลานาน แต่หากเขายังเป็นบุคคลที่เรารู้สึกแค้นแค้น ทุกครั้งที่จิตแวบไปคิดถึง จง เขียนรายชื่อคนเหล่านั้นทั้งหมด



- ต่อจากนั้น ให้เขียนเหตุผลที่เราไม่ชอบใจคนเหล่านั้น หรือความรู้สึกที่เรามี ต่อเขา แล้วฉีกกระดาษแผ่นนี้ทิ้งไป
- เขียนรายชื่อบุคคลที่เราแค้นเคืองไม่พอใจอีกครั้งหนึ่ง คราวนี้ให้นึกถึงข้อดีและสิ่งที่น่ารักของเขา สิ่งที่เราอยากขอบคุณ แล้วตั้งใจเขียนจดหมายขอบคุณในความเป็นตัวเขา และขอโทษในสิ่งที่เราเคยล่วงเกินเขาเช่นกัน จดหมายฉบับนี้จะส่ง หรือไม่ก็ไม่เป็นไร จะโทรศัพท์ไปหาหรือไม่ก็ไม่เป็นไร แต่ให้ตั้งใจกับตัวเองว่า ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป เราจะให้อภัยกับบุคคลเหล่านี้ในทุกกรณี เราพร้อมที่จะเดินในเส้นทางแห่งความดีและบุญกุศลร่วมกันหากมีโอกาสได้เจอกันอีก แล้วจึงประกาศใต้อโหสิกรรม
- หากท่านใดสามารถเขียนจดหมาย ส่งไปรษณียบัตร โทรศัพท์หรือส่งข้อความไปทางมือถือหรืออีเมลได้ก็จะยิ่งดี และไม่ควรถอดหวังว่า คนเหล่านั้นจะตอบรับในไมตรีและการให้อภัยนี้หรือไม่ ทุกอย่างขึ้นอยู่กับใจเรา ไม่ใช่ผู้อื่น
- จากนั้น สำนวณหัวใจเราบ่อยๆ ว่ายังแอบเก็บใครไว้ในหลุมดำบ้าง หากยังมีหลงเหลืออยู่ ก็ให้ย้อนกลับไปทำตามขั้นตอนข้างต้น จนกว่าสนิมจะโดนขัดออกไปจนหมดเกลี้ยงจากใจ ซึ่งอาจต้องใช้เวลาและความพยายามพอสมควร

ประตูที่สอง ในการเข้าไปค้นหาหัวใจสีขาวบริสุทธิ์ คือ การชำระล้างซอกพอกใจที่เปราะเปื้อนไปด้วยอารมณ์ขุ่นมัวทั้งหลาย โดยการรู้จักรัก แบ่งปันน้ำใจไมตรี และมีความเมตตาต่อตัวเองและผู้อื่น ดังคำกล่าวที่ว่า **‘จิตเหมือนปลา เมตตาเหมือนน้ำ’** ปลาที่ขาดน้ำย่อมอยู่ไม่ได้ฉันใด จิตใจที่ขาดความเมตตา ย่อมห่อเหี่ยวแห้งแล้ง ขาดพลังกำลังที่จะสร้างบุญกุศลและความดีงามได้ฉันนั้น

การให้อภัยทาน การอโหสิกรรม ถือเป็นการทำงานขั้นสูงสุดและทำได้ยาก ต้องอาศัยความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ และกำลังใจสูงกว่า **การบริจาควัตถุทาน** ทรัพย์สิน สิ่งของเครื่องใช้ สูงกว่า **การสร้างวิหารทาน** ก่อสร้างสิ่งที่เป็นสาธารณประโยชน์ เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล วัด ศาลา ศูนย์ปฏิบัติธรรม และสูงกว่า **การให้ ทักษะทานและธรรมทาน** การให้อภัยและให้อโหสิกรรมจึงเป็นการชำระล้างเอาตะกอน ก้อนกรวด และสนิมที่ตกค้าง เกาะกินอยู่ในจิตใจมานานแสนนาน เพื่อทำให้ชีวิตจิตใจโปร่งเบา สะอาดและมีพลัง พร้อมทั้งจะก้าวสู่หัวใจสีขาวต่อไป

ใครชอบ ใครชัง ช่างเกิด ใครเชิด ใครชู ช่างเขา

ใครเบื่อ ใครบ่น ทนเอา ใจเรา ร่มเย็น เป็นพอ



เปิดประตูสู่หัวใจสีขาว

ประตูที่ 2: ดิถีอกซี้ใจ

- ✓ สำรองหัวใจตัวเองว่า ควรใช้วิธีการดีที่อกซี้ในระดับใด โดยประเมินความถี่ ความรุนแรงในการโกรธ และการเก็บอารมณ์อันชุ่มมัวไว้ในจิตใจ
- ✓ การดีที่อกซี้แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ตะกอนใจ ก้อนกรวดแห่งความคับแค้นใจ และสนิมใจ
- ✓ เลือกใช้วิธีการดีที่อกซี้ที่เหมาะสมและได้ผล และหันกลับมาสำรวจว่าหัวใจได้รับการฟอกให้ใสสะอาดขึ้นหรือยัง หากยัง ให้ทำซ้ำๆ จนกว่าหัวใจจะขาวใสขึ้น
- ✓ ปัญหากระจอกๆ มีไว้สำหรับคนกระจอกๆ ไม่คู่ควรกับคนชั้นเทพอย่างเรา
- ✓ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้มักโกรธจะรูปชั่ว ผิวพรรณวรรณะเสื่อมทราม ไม่น่าดู น่าแล น่าชม ตายไปจะไปเกิดเป็นอสุรกาย
- ✓ ขณะโกรธ เราได้แปลงร่างทันทีจากมนุษย์กลายเป็นยักษ์ จากสุภาพชนเป็นทรชน จากผู้ดีกลายเป็นไพร่ จากพระเอกนางเอก กลายเป็นผู้ร้าย นางมารร้าย
- ✓ จำไว้ว่า หัวใจไม่ใช่ถังขยะ หยู ดเอาสิ่งปฏิกูลเนาเหม็นมาใส่ในหัวใจ หมั่นแยกขยะ ล้างตะกอนทิ้งก้อนกรวด และขัดถูสนิมออกจากหัวใจ
- ✓ หมั่นนั่งสมาธิ เดินจงกรม รู้ตัวว่ากำลังหายใจเข้าออกให้เป็นประจำ เพื่อฝึกสติให้รู้เท่าทันอารมณ์
- ✓ ประกาศให้อภัยและอโหสิกรรมแก่บุคคลทั้งหลายที่นึกถึงแล้วไม่สบายใจ เพื่อ ความเป็นอิสระ ความสบายใจ และความสุขของเราเอง