



ไปไม้ไหน
ใจนึ่งสงบ

เครือข่ายฟ...

ใบไม้ไหว ใจนิ่งสงบ

ผู้เขียน : พระไพศาล วิสาโล

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๒๗-๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๘

จำนวนพิมพ์ : ๔,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๑๒๐ บาท

ภาพประกอบ : โลฤทัย

รูปเล่ม : น้ามนต์-นะโม

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕ /๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๒-๘๘๒-๔๙๕๒,

๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมล b_netmail@yahoo.com

เว็บไซต์ <http://www.budnet.org>

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด

โทรศัพท์ ๐๒-๒๒๕-๙๕๓๖-๙

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนสามลดา

สนใจสนับสนุนการจัดพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน :

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพ็ญจันทร์ ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

แต่

หลวงพ่อเสถียร ปัญญาวัธ

กันแต่ผู้ให้ความเมตตาแก่ข้าพเจ้าอย่างยาวนาน

จวบจนช่วงท้ายแห่งชีวิตของท่าน



คำปรารภ

สังคมสมัยใหม่นั้นเต็มไปด้วยเสียงอึกทึกและความวุ่นวาย ความสงบกลายเป็นสิ่งที่ผู้คนแสวงหามากขึ้น ทุกวันนี้ใครต่อใครพากันดันดันไปยังสถานที่ที่สงบสงัด เสียเงินเท่าไรก็ไม่ว่า ขอได้อยู่ท่ามกลางป่าเขาลำเนาไพรสักระยะหนึ่ง ความสงบจึงมีค่าดังทองคำ แต่บ่อยครั้งแม้พาดนมาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ แวดล้อมด้วยความสงบสงัดแล้ว แต่ใจหาได้สงบตามด้วยไม่ เพราะครุ่นคิดวิตกกังวลต่างๆ สารพัด หลายคนได้ตระหนักว่า ความสงบภายนอกนั้นเอื้อให้ใจสงบก็จริง แต่ก็ไม่เสมอไป ใจแต่เท่านั้น ภายนอกไม่ว่าสงบเพียงใด ก็ไร้ความหมายหากใจไม่สงบไปด้วย

แม้สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างมากต่อใจเรา แต่จะพบความสงบใจได้ก็ไม่จำเป็นต้องหนีไปอยู่ป่าหรือเข้าวัด แทนที่จะสวดส่ายแสวงหาสถานที่เงียบสงบ ลองกลับมาดูใจเรา สังเกตอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน นี่คือจุดเริ่มต้นของการสัมผัสความสงบกลางใจเรา เมื่อใดก็ตามที่รู้จักใจของเราดีพอ จะพบว่าความว้าวุ่นฟุ้งซ่านหรือร้อนรนในใจนั้น ไม่ได้อยู่ที่สิ่งแวดล้อม หากอยู่ที่ความยึดอยากอันเกิดจากอำนาจของความหลง แค่ลืမ်ตัว ใจก็เป็นทุกข์ได้ทันที ถ้าวอกให้ใจสงบ เพียงแค่มิมีความรู้สึกตัว รู้จักปล่อยวาง หรือมองเป็นเห็นถูก ความว้าวุ่นหนักใจก็เลื่อนหายไปได้ไม่ยาก

ลมพัดไปไม่ไหว ก็เชื่อว่าจะทำให้ใจกระเพื่อมได้ ถึงแม้รอบตัว
จะอีกทีก็วุ่นวาย แต่ใจก็สามารถสงบได้ ไม่จำเป็นต้องควบคุม
สิ่งแวดล้อมให้เป็นไปดั่งใจ หรือเรียกร้องผู้คนรอบตัวให้ทำถูกใจ
แค่รักษาใจให้ดี เข้าใจความจริงของใจ เราก็สามารถเป็นสุขได้ใน
ทุกหนแห่ง ทั้งความสุขและความสงบ แท้จริงแล้วพบได้ที่ใจเรา
นั่นเอง

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากคำบรรยายแก่เจ้าหน้าที่เครือข่าย
พุทธิกาที่มาปฏิบัติธรรมโดยการค้างแรมกลางป่า ณ วัดป่ามหาวัน
ระหว่างวันที่ ๑๑-๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ คำบรรยายหลายตอน
ได้ซอยเป็นบทสั้นๆ เพื่ออ่านง่ายขึ้น ขณะเดียวกันภาพประกอบ
ฝีมือของสุดารัตน์ แก้วแท้ ซึ่งไปร่วมอบรมครั้งนั้นด้วย ก็ช่วยให้
หนังสือเล่มนี้น่าอ่านขึ้น

ขออนุโมทนาเครือข่ายพุทธิกาที่เห็นว่าสาระของคำบรรยาย
ดังกล่าวมีประโยชน์แก่ผู้อื่น จึงจัดพิมพ์เป็นหนังสือเพื่อเผยแพร่ให้
กว้างขวางออกไป



พระไพศาล วิสาโล

วันมหาปวารณา

๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

สารบัญ

ทำกิจอย่าลืมหำจิต	๙
เป็นมิตรกับตัวเอง	๑๕
รู้ทันจิต	๒๕
ดูแลใจให้ดี	๓๕
ทุกข์เพราะยึด กลุ้มเพราะอยาก	๔๓
ฝึกใจให้เป็นกลาง	๕๓
มองอย่างไรใจไม่ทุกข์	๖๕
มองบวก คิดดี	๗๑
ขอบคุณความทุกข์	๗๗
อย่าให้อึดตาครองใจ	๘๙
หาประโยชน์จากทุกข์	๙๗
ความสงบอันประเสริฐ	๑๐๗
อยู่กับปัจจุบัน	๑๒๑
ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท	๑๓๓
เปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี	๑๔๓





เครือขายฟอรัล



LOWRY, 2016

ทำกิจ อย่าลืม ทำจิต

ชีวิตของคนเรามักมีเรื่องกระทบใจหรือมีการกระทบกระทั่งกันเนืองๆ ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านเรือนเคียง ยังไม่ต้องพูดถึงปัญหาในที่ทำงาน ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดความรุ่มร้อนในจิตใจ เปรียบไปไม่ต่างจากการเดินอยู่ในที่โล่งกว้างแดดแรงกล้า แต่เราคงไม่อยากถูกแดดแผดเผาจนเกรียมใช้ไหม ถ้าเช่นนั้นจะทำอย่างไร ก็ต้องหარ่มมาบังแดดหรือไม่ก็หลบมาอยู่ใต้ร่มไม้

กายหายร้อนได้เพราะร่มเงา ส่วนใจนั้น จะหายร้อนได้ก็ต้องอาศัยร่มธรรม อาทิ สติ สมาธิ สัมปชัญญะ สิ่งเหล่านี้สามารถปกป้องใจจากอารมณ์ที่ร้อนแรงได้ ร่มไม้นั้นมีอยู่เป็นทีๆ ถ้าอยู่ในเมืองก็หาร่มไม้ยากสักหน่อย จะพบได้ง่ายก็ต้องเข้าสวนหรือเข้าป่า ส่วนร่มธรรมแม้ว่าจะมองไม่เห็น แต่สามารถพบได้ในใจเรา เมื่อพบแล้วก็จะตามเราไปทุกที่



มีหลายคนที่จะช่วยให้คนอื่นมีความสุข แต่ใจของตนกลับมีความทุกข์ เต็มไปด้วยความเครียด ความวิตกกังวล ความหนักอึ้งหนักใจ เปรียบไปก็คล้ายๆ กับพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ พัดลมทำความเย็นให้กับผู้คนรอบตัว แต่ตัวมันเองกลับร้อน เมื่อร้อนแล้วก็ต้องระบายความร้อนใส่คนที่อยู่ใกล้ๆ

หลายคนพยายามให้มีความสุขกับผู้คน แต่ตัวเองกลับทุกข์ร้อน เสร็จแล้วก็อดไม่ได้ที่จะระบายความทุกข์ใส่คนรอบข้าง จนนำไปสู่การกระทบกระทั่งกัน กระทบกระทั่งด้วยคำพูด อารมณ์ สายตา และท่าที การกลับมาทำให้ตัวเองมีความสุขใจมีความเย็นใจถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อทำประโยชน์ท่านมากแล้วก็ต้องรู้จักทำประโยชน์ตนด้วย ทำให้ผู้อื่นมีความสุขแล้วก็ควรทำให้ตัวเองมีความสุขด้วย สุขที่ว่าเป็นคือสุขใจ

เราสร้างความสุขให้กับผู้อื่นผ่านการงาน แต่สามารถสร้างความสุขให้กับตัวเองผ่านการภาวนา ถ้าทำได้ครบถ้วนก็จะเป็นชีวิตที่ประเสริฐ

ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า ชีวิตที่ดีคือชีวิตที่ “สงบเย็น และเป็นประโยชน์” สงบเย็นหมายถึงใจสงบเย็น เป็นประโยชน์หมายถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น สองอย่างนี้ควรไปด้วยกัน ขณะที่เราทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เราก็ควรพบความสงบเย็นในจิตใจด้วยความสงบเย็นนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการดูแลจิตใจของตนเอง นั่นก็คือ นอกจากการทำกิจเพื่อผู้อื่นแล้ว เราก็ต้องทำจิตเพื่อตัวเองด้วย

ทำกิจกับทำจิตเป็นสิ่งที่ต้องทำคู่กัน การทำกิจคือการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่น ส่วนการทำจิตคือการทำให้สงบเย็น หลายคนทำกิจแต่ลืมทำจิต แม้จะทำประโยชน์ให้ผู้อื่นมาก แต่ตัวเองกลับรุ่มร้อน ไม่มีความสงบเย็น เมื่อมีความรุ่มร้อนเกิดขึ้น การทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นก็จะค่อยๆ ลดลงไป พอถึงจุดหนึ่งก็เกิดโทษขึ้นมาด้วยซ้ำ

หลายคนตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นจิตอาสา หรือเอ็นจีโอ พอทำไปนานๆ แทนที่จะเกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น เกิดโทษขึ้นมาแทนที เพราะไม่ได้รักษาจิตใจของตนให้สงบเย็น บางคนดูแลผู้ป่วย ที่แรกก็ดูแลด้วยความเอาใจใส่ ทำด้วยความรัก แต่พอต้องรับภาระดูแลนานเข้าก็เริ่มเครียด หงุดหงิด เวลาแนะนำคนป่วยแล้วเขาไม่ทำตาม คนดูแลก็ไม่พอใจ พอสะสมมากขึ้นถึงจุดหนึ่งก็สติแตก ต่อว่าด่าทอผู้ป่วย

มีผู้ดูแลบางคนรำคาญและหงุดหงิดพ่อที่ป่วย พ่อเรียกร้องตลอดเวลา กลางวันเรียกร้องเอาโน่นเอานี้ไม่ได้หยุดหย่อน กลางคืนก็ไม่ยอมนอน ปลุกลูกให้พลิกตัวแทบทั้งคืน พลิกตัวเสร็จไม่ทันไรก็เรียกให้หมอนเตียง เป็นอย่างนี้ทุกคืน จนลูกชายทนไม่ไหวลืมหูลืมหอมสติแตก ค่ำๆ คอพ่อเขย่า ตวาดใส่ว่า “พ่อจะเอาอย่างไรกันแน่ เรียกร้องโน่นนี่ไม่หยุดหย่อน ผมทนไม่ไหวแล้วนะ” นี่เป็นเพราะไม่รู้จักทำใจให้สงบเย็น ปลอบโยนให้ความเครียดความหงุดหงิดรุมเร้า พอความรุ่มร้อนเกิดขึ้นก็ส่งผลในทางกลับกัน แทนที่จะช่วยเหลือผู้ป่วย กลับสร้างปัญหาหรือสร้างความทุกข์ให้เขา เมื่อคิดแต่จะทำ



๑๒

ใบไม้ไหว

ประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น แต่ไม่รู้จักรับความสงบเย็นให้แก่จิตใจตนเอง
สุดท้ายประโยชน์ที่มุ่งหวังให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นก็กลายเป็นโทษไป
ในที่สุด

การทำจิตให้สงบเย็นเป็นส่วนหนึ่งของการทำกิจ เราจะช่วย
ผู้อื่นหรือทำประโยชน์ให้แก่เขาได้อย่างแท้จริง ก็ต่อเมื่อมีความสงบ
เย็นในจิตใจเป็นตัวรองรับสนับสนุน จะทำกิจให้ดีก็ต้องทำจิตด้วย
ไม่อาจแยกจากกันได้

ความสงบเย็นในจิตใจจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการภาวนา
สมาธิภาวนาช่วยให้เรารู้จักทำจิตได้อย่างถูกต้อง ที่แรกอาจจะต้อง
ทำคนละช่วง แต่ถึงจุดหนึ่งเราก็สามารถทำจิตไปพร้อมกับการทำกิจ
ได้ ระหว่างที่ทำกิจเพื่อประโยชน์ผู้อื่น เราก็สามารถทำจิตเพื่อ
ประโยชน์ตนได้ และใช้การทำจิตนั้นช่วยกำกับให้การทำกิจเป็นไป
ได้อย่างต่อเนื่องและเป็นประโยชน์อย่างที่ตั้งใจไว้



ที่จริงสมาธิภาวนาไม่ได้เรื่องยากอะไร เราเพียงแต่น้อมใจให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ต้องทำอะไรนอกจากดูกายดูใจ หรือเห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง ไม่ต้องใช้ความคิดให้มันยุ่งยาก บางทีเราคิดงานยังเครียดมากกว่า เพราะว่าใจหยาบ คิดไม่ออก แต่ภวานานั่นไม่ต้องใช้ความคิด เพียงแค่เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็น ไม่ต้องคิดอะไรใหม่ ไม่ต้องหาทางทะเลาะหลวง จะว่าไปแล้วมันง่ายกว่ากันเยอะ เพราะภวานาไม่ต้องใช้ความคิด ไม่ต้องแบกรับภาระของหน่วยงาน หรือรับผิดชอบอะไร มันมีแต่เรื่องของเร เรื่องที่เป็นปัจจุบัน เป็นเรื่องของกายและใจ ไม่ต้องทำอะไรเพียงแต่ดูมันเฉยๆ เหมือนเรานั่งดูสายน้ำที่ไหลผ่านหน้า การนั่งเฉยๆ อยู่เฉยๆ ไม่ยากและไม่เหน็ดเหนื่อยเลย

แต่ปัญหาเกิดขึ้นก็เพราะเราไม่ยอมดูเฉยๆ แต่มักจะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายและใจ พยายามทำโน่นทำนี่กับกายและใจ เรื่องง่ายจึงกลายเป็นเรื่องยาก ทำให้เหนื่อยล้า แต่การปฏิบัติที่ถูกต้อง คือแค่ดูเฉยๆ เลิกวุ่นวายกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจ เลิกมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ที่มันกลายเป็นนิสัยสะสมมา สิ่งที่จะตามมาคือความสงบเย็นในจิตใจ

สมาธิภาวนามีความสำคัญอย่างมากต่อชีวิตจิตใจของเรา หากเราทำงานหนักมาทั้งปี เราควรให้รางวัลแก่ตัวเอง มิใช่ด้วยการไปเที่ยวเท่านั้น แต่ควรมีเวลาปลีกตัวมาภาวนาบ้าง จะได้สัมผัสกับความสงบเย็นในจิตใจอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นทั้งความสุขส่วนตน และสามารถช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขได้ด้วย ไม่ว่าอยู่ใกล้หรือไกล



cowp's 2015

เป็นมิตร กับ ตัวเอง

เวลาเราไปอยู่ในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย แม้แต่ไปอยู่วัด ก็อดไม่ได้ที่จะกลัwnั่นกลัวนี้ ที่จริงแล้วสถานที่เหล่านี้ส่วนใหญ่ไม่มีอะไรที่น่ากลัว ถ้าจะมีสิ่งที่น่ากลัว นั่นก็คือใจของเราเอง ใจของเราน่ากลัวที่สุด เพราะมันสามารถปรุงแต่งสิ่งต่างๆ มาหลอกหลอนเราได้ เวลาเราอยู่ในห้องคนเดียวกลางคํากลางคืน จิตก็สามารถสร้างภาพหลอนให้เรารู้สึกกลัวเพราะคิดว่ามีอันตรายอยู่ข้างนอก ใจของเราไม่เพียงแต่สร้างความกลัวให้กับเรา แต่ยังสามารถพาให้เราทำในสิ่งที่น่ากลัวได้ด้วย ความกลัวจึงเป็นต้นเหตุที่สามารถสร้างความทุกข์ให้กับตัวเราและผู้อื่นได้

คนที่คลุ้มคลั่งประสาทหลอน เป็นเพราะจิตสร้างภาพหลอนขึ้นมา จนทำให้มองเห็นใครต่อใครเป็นศัตรูที่จ้องจะทำร้าย พอยิ่งกลัวก็ยิ่งโกรธ บางคนพอมีภาพหลอนเกิดขึ้นก็พยายามหนี ถ้าหนีไม่พ้นก็ฆ่าตัวเอง เพื่อจะได้พ้นจากภัยที่จิตปรุงแต่งขึ้น หรือหาก



ไม่ทำร้ายตัวเองก็ไปทำร้ายคนอื่น จิตมันสั่งให้ดำก็ดำ จิตสั่งให้ไปทำร้ายคนอื่นก็ทำ นี่เป็นเพราะใจปรุงแต่งไปในทางเลวร้าย

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตที่ฝึกฝนไว้ผิด ย่อมก่อความเสียหาย ยิ่งกว่าศัตรูหรือคนจองเวรจะพึงกระทำให้กันเสียอีก” เวลาศัตรูทำหันทำลายกันนั้น ความวิบัติหรือความฉิบหายที่เกิดขึ้นก็ยังไม่เท่ากับจิตที่วางไว้ผิด แต่ในทางตรงข้าม จิตที่ฝึกไว้ดีนั้นสามารถก่อประโยชน์แก่เราอย่างมากมายมหาศาล ซึ่งแม้แต่พ่อแม่ คนรักหรือเพื่อนก็ไม่สามารถทำให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นความปรารถนาดีต่อเราเพียงใดก็ตาม

ถึงแม้ว่าไม่มีอะไรที่น่ากลัวเท่ากับใจที่วางไว้ผิด แต่ใจนั้นฝึกได้ ฝึกให้เป็นมิตรแทนที่จะเป็นศัตรู แต่ใจจะเป็นมิตรกับเราได้ เราต้องเป็นมิตรกับใจเสียก่อน เป็นมิตรกับใจ พึงดูเหมือนง่าย แต่คนส่วนใหญ่ มักทำร้ายจิตใจของตัวเองโดยไม่รู้ตัว หรือปล่อยปละละเลย ทำให้จิตใจถูกทำร้ายด้วยกิเลส หรืออารมณ์ที่เป็นอกุศล เป็นเพราะเราปล่อยปละละเลยจิตใจ ปล่อยให้จิตใจถูกกระทำร้ายด้วยอารมณ์ต่างๆ ใจก็เลยย้อนกลับมาทำร้ายเรา กลายเป็นศัตรูกับเรา

สังเกตไหมเวลาเราอยู่คนเดียวตามลำพัง หรือนั่งทำสมาธิภาวนา เราจะรู้สึกกระสับกระส่าย อยากหนีออกจากตัวเองตลอดเวลา ตอนอยู่กับเพื่อน เราสามารถคุยได้เป็นชั่วโมง แต่พอเรากลับมาอยู่กับตัวเอง ทำสมาธิไม่ถึง ๑๐ นาทีก็รู้สึกไม่ไหวแล้ว อยากจะหาเพื่อนคุย อยากไปทำนั่นทำนี่ หรือไม่ก็ปล่อยใจให้ฟุ้งไป นี่เป็นอาการที่บอกว่าเราทนอยู่กับตัวเองไม่ได้ พยายามหนีจากตัวเอง

ความทุกข์พื้นฐานของมนุษย์ เกิดจากการที่เราไม่สามารถเป็นมิตรกับตัวเองได้ ทนอยู่กับตัวเองไม่ได้ พยายามหนีออกจากตัวเอง ไปแสวงหาความสุขจากวัตถุสิ่งเสพ จากชื่อเสียง การยอมรับ ฐานะ ตำแหน่ง บริษัท บริวาร เพราะคิดหวังว่าสิ่งเหล่านั้นจะให้ความสุขแก่เราได้ แต่ถ้าคนเราเรียนรู้ที่จะเป็นมิตรกับตัวเอง ความสุขที่จะหล่อเลี้ยงใจก็หาได้ไม่ยาก ไม่ต้องไปแสวงหาความสุขจากที่ไหนมาหล่อเลี้ยงตน แค่อาศัยความสุขที่มีอยู่แล้วในใจ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการที่เรารู้จักเป็นมิตรกับตัวเอง

การเป็นมิตรกับตัวเอง หมายถึงการเป็นมิตรกับกายและใจ เพราะคนเราประกอบด้วยกายกับใจ เป็นมิตรกับกาย ก็มีความปรารถนาดีกับกายของตน เป็นมิตรกับใจ ก็มีความปรารถนาดีกับใจของตน พยายามดูแลรักษากายและใจให้ดี เรื่องกายเราใส่ใจมากอยู่แล้ว ถ้าหากไม่หลงไหลไปกับอบายมุข คนส่วนใหญ่ก็มักดูแลรักษากายให้มีความสุข แต่เรื่องใจกลับไม่ค่อยให้ความสนใจ

ในแต่ละวัน เราให้เวลากับกายมาก แต่ว่าให้เวลากับใจนิดเดียว เรามีเวลาหาอาหารมาเติมให้กายวันละสามมื้อ แต่อาหารใจเรากลับละเลย เราใช้เวลาในการชำระร่างกายวันละหลายครั้ง แต่การชำระใจ เราทำบ้างหรือเปล่า เวลาของเราส่วนใหญ่หมดไปกับการทำงานเพื่อจะได้มีเงิน และเงินที่ได้มาส่วนใหญ่ก็ใช้ปรนเปรอร่างกาย ส่วนที่จะเป็นประโยชน์แก่จิตใจนั้นมีน้อยมาก เรามีเวลาสำหรับการพักกายมาก แต่เวลาพักใจไม่ค่อยมี



การหาโอกาสภาวนา นับเป็นการช่วยเหลือฟื้นฟูใจ ให้ใจได้พักผ่อน เป็นการให้อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เจริญงอกงาม ชำระจิตใจให้สะอาดผ่องใส ดังนั้นถ้าเรามอบสิ่งดีๆ ให้แก่จิตใจ ให้เวลาแก่จิตใจ พยายามเป็นมิตรกับใจ ใจก็จะกลับมาเป็นมิตรกับเรา ในยามที่ประสบทุกข์ทางกาย ใจก็จะคอยช่วยให้ไม่ทรมานมาก หรือช่วยให้ร่างกายดีขึ้น กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย เมื่อใจสบายกายก็จะหายเร็วขึ้น ถึงแม้จะมีทุกขเวทนา ทุกขเวณาก็ลดลงเมื่อใจสงบ มีสมาธิ

ที่จริงเรื่องของกายนี้ ไม่ว่าเราจะดูแลดีเพียงใด สักวันหนึ่งมันก็ต้องเสื่อมไปตามสภาพ กำลังวังชาลดถอย มีโรคภัยเบียดเบียนร่างกายจึงเป็นที่พึ่งของเราได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่ใจสามารถเป็นที่พึ่งอันแท้จริงให้เราได้ เพราะเมื่ออายุมากขึ้น จิตใจก็ยังสามารถแข็งแรงผ่องใส เจริญงอกงามได้ แต่ใจจะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยการฝึกฝนอยู่เสมอ

การฝึกฝนใจทำได้หลายวิธี เช่น การให้ทานเป็นการฝึกฝนใจให้รู้จักเสียสละ การรักษาศีลเป็นการฝึกฝนใจไม่ให้โลภะ โทสะ โมหะครอบงำ การภาวนาเป็นการฝึกฝนใจให้เห็นตามความเป็นจริง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติเพื่อทำให้สติงอกงาม เมื่อมีสติ ใจก็ไม่หลงไหลไปตามแรงดึงดูดจากสิ่งภายนอก

สติในที่นี้หมายถึงสัมมาสติ ไม่ใช่สติที่ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เวลาเราไปไหนแล้วจำทางกลับบ้านได้ จำได้ว่าจอดรถไว้ตรงไหน บ้านเราอยู่ถนนอะไร กลับบ้านทางไหน สามารถกลับบ้าน

ถูก อย่างนี้เรียกว่าเรามีสติระลึกได้ แต่เป็นความระลึกได้ในเรื่องนอกตัว

สิ่งที่เราต้องฝึกคือความระลึกได้ในเรื่องตัวเอง คือเรื่องกายและใจ เช่น กำลังทำงานอยู่แล้วเผลอคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ ขณะที่กำลังใจลอยอยู่ก็ระลึกได้ว่ากำลังทำงานอยู่ สติจึงจิตกลับมาอยู่กับงานที่กำลังทำ อย่างนี้เรียกว่าสมาธิ เวลาที่มีความโกรธเกิดขึ้น ถ้าไม่มีสติ ใจก็จะถูกอารมณ์ครอบงำ หลุมอารมณ์สามารถดูดใจเราให้จมหายไปจนลืมตัว แต่ถ้าตั้งสติได้ สติก็จะดึงจิตออกมาจากความโกรธ สติช่วยให้เราไม่ลืมตัว หลงจมอยู่ในอารมณ์ ทำให้เรากลับมารู้สึกตัวเป็นปกติ และถ้าเรามีความรู้สึกลึกซึ้งอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเป็นทุกข์น้อยลง จิตสงบมากขึ้น

นี่เป็นพื้นฐานในการรักษาจิตไม่ให้ความทุกข์ต่างๆ เข้ามาครอบงำ ถ้าไม่มีสติเมื่อไรใจก็เปิดช่องให้ความทุกข์มาเล่นงานทันที เหมือนกับบ้านที่ไม่มีมียามเฝ้า สติทำหน้าที่เหมือนยามเฝ้าบ้าน ช่วยรักษาไม่ให้อารมณ์ต่างๆ แอบเข้ามาเล่นงานจิตใจของเรา สติยังเปรียบเสมือนตาใน ที่ทำให้เรารู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับใจ เหมือนสัญญาณเตือนภัย แม้มีควันเพียงเล็กน้อย หรือมีประกายไฟเกิดขึ้น ก็ส่งสัญญาณเตือนว่าอันตรายกำลังเกิดขึ้น ช่วยให้เรารู้ทัน ไม่ปล่อยให้น้ำมันลุกลามกลายเป็นไฟเผาผลาญบ้านเรือน ถ้าปล่อยให้น้ำมันลามแล้วมักจะดับยาก ไฟที่ไหม้บ้านบัพันๆ ตารางกิโลเมตร มักจะเกิดจากประกายไฟเล็กๆ แต่เป็นเพราะปล่อยให้น้ำมันลุกลาม จึงเอาไม่อยู่



ใครที่เจอไฟฟ้าแบบนี้ต้องอาศัยลมเปลี่ยนทิศ หรือไม่ก็ต้องใช้ไฟ
สู้กับไฟ แต่ทางที่ดีเราควรเผื่อระวังไม่ให้มันลามตั้งแต่แรก ถ้าเห็น
มันตั้งแต่ยังเป็นประกายไฟเล็กๆ ยิ่งดี เพราะจะจัดการได้ง่าย ดับ
ได้ทัน

สตินั้นช่วยเตือนภัยให้เรา เวลาใจเริ่มรุ่มร้อน มีความหงุดหงิด
ความไม่พอใจเกิดขึ้นก็รู้ได้ทัน สามารถจัดการกับอารมณ์เหล่านี้
ตั้งแต่ต้นมือ ไม่ปล่อยให้มันครอบงำใจจนเรากลุ้มกลั่ง เป็นบ้า

การภาวนาจะช่วยสร้างสมาสติให้เจริญงอกงาม สติจะเกิดขึ้น
ได้ก็ต้องอาศัยการหมั่นดูบ่อยๆ เรามีตาในอยู่แล้ว แต่มันจะทำงาน
ไวขึ้นก็ต่อเมื่อเราใช้งานมันบ่อย เริ่มต้นด้วยการดูกาย เวลากาย
เคลื่อนไหว ก็รู้ว่กายเคลื่อนไหว รู้ว่ามือกำลังเคลื่อนไหว เท้ากำลัง
ขยับ ตัวกำลังเดิน ที่แรกให้รู้กายก่อน ระหว่างที่กายกำลังเคลื่อนไหว
ขยับ ใจเผลอคิดโน่นคิดนี่ สติก็มีหน้าที่ดึงจิตให้กลับมาอยู่กับกาย

การเจริญสติคือการฝึกให้เกิดความเชื่อมโยงประสานกัน
ระหว่างกายกับใจ “ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั้น” ตัวอยู่ที่บ้านใจก็อยู่ที่บ้าน
แต่บางครั้งใจไม่ได้อยู่กับตัว ตัวอยู่ตรงนี้แต่ใจไปทำงานแล้ว หน้าที่
ของสติคือรู้ทันว่าใจเผลอคิดไป แล้วดึงจิตกลับมา นั่นหมายความว่า
“รู้กายเมื่อเคลื่อนไหว รู้ใจเมื่อคิดนึก” รู้ใจคือรู้ทันเมื่อใจเผลอคิดไป
เวลาเราเดินจงกรมก็รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของกาย แต่เวลาใจเผลอ
ฟุ้งซ่านก็รู้ทัน

การปฏิบัติแบบนี้เป็นการฝึกให้กายเป็นบ้านของใจ อย่าไปพยายามบังคับใจให้ไม่คิด อย่าให้กายกลายเป็นคุกของใจ บ้านกับคุกนั้นต่างกัน ถ้ากายเป็นบ้านของใจ ก็แปลว่าใจมีอิสระที่จะอยู่หรือไปก็ได้ แต่ถ้ากายเป็นคุก จิตก็จะไม่ได้รับอนุญาตให้ไปไหน จะถูกบังคับให้อยู่กับกาย แต่ในการปฏิบัติแบบนี้ เราจะไม่บังคับจิตให้อยู่กับกาย แต่จะตะล่อมหรือชักชวนให้ใจมาอยู่กับกาย ถือว่ากายเป็นบ้าน เมื่อใจอาศัยกายเป็นบ้าน ใจก็จะมาพักด้วยความรู้สึกอบอุ่น แต่ถ้ากายเป็นคุก ใจก็จะหาทางหนี เพราะคุกไม่ว่าจะดีแค่ไหน สะดวกสบายอย่างไร ไม่มีใครอยากอยู่ อยากจะหนีอย่างเดียว ตรงกันข้ามกับบ้าน ถึงแม้บ้านจะซ่อมซ่อมอะไร ก็อยากอยู่เพราะรู้สึกสบายมีอิสระ

ทำกายให้เป็นบ้านของใจ อย่าให้เป็นคุก ถ้าใจจะอยู่กับกาย ก็ยินดี แต่ถ้าจะออกไปเที่ยวก็ไม่ห้าม หน้าที่ของเราคืออาศัยสติให้รู้ทันใจที่เผลอไป เมื่อรู้ว่ามันออกไปนอกบ้าน ก็เรียกมันกลับมาบ่อยๆ ไม่นานมันก็จะกลับมาเอง เหมือนลูกหมาที่เราอยากให้อยู่บ้าน แต่มันไม่ยอมอยู่ เราก็เรียกมันบ่อยๆ จนกระทั่งมันกลับมาเอง ตอนแรกต้องเรียกนานน้อยกว่ามันจะกลับ แต่เมื่อเรียกบ่อยๆ มันก็กลับไวขึ้น

บางคนขี้เกียจเรียก แต่ไม่อยากให้มันหนีออกจากบ้าน ก็ใช้วิธีขังหรือล่อมันเอาไว้ วิธีนี้ได้ผลก็จริงแต่จะทำให้มันกลายเป็นหมาที่ดุ และถ้าโซ่หรือเชือกขาดเมื่อไหร่มันก็วิ่งหนีไป ทีนี้จะกลับบ้านยากมาก เพราะมันไม่ยอมถูกล่อ



เมื่อเจริญสติเราจะพบว่าใจนี้ฟุ้งบ่อยมาก ไม่เป็นไร หน้าที
ของเราคือรู้ทัน ฟุ้งบ่อยๆ ก็ดีเหมือนกัน ทำให้รู้บ่อยๆ เหมือนกับ
การทำผิดบ่อยๆ แต่ถ้ารู้ทุกครั้งว่าผิด ก็จะมีรู้ทันมันมากขึ้น ผิด
น้อยลง เวลาเจริญสติเราต้องกล้า กล้าคือไม่กลัวฟุ้ง ใจจะฟุ้งก็
ช่างมัน หน้าทีของเราคือรู้ทันมัน

อาตมาเคยอ่านบทสัมภาษณ์ฝรั่งคนหนึ่งชื่อแอนดรู บิ๊ก เป็น
ครูสอนภาษาอังกฤษ เขาสังเกตว่าคนไทยเรียนภาษาอังกฤษมาเป็น
สิบปีแต่พูดไม่เป็น เขาสงสัยว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ในที่สุดเขาก็พบ
ว่าเป็นเพราะคนไทยกลัวพูดผิดจึงไม่กล้าพูด พอไม่กล้าพูดเลยพูด
ไม่เป็น ผลก็คือเวลาจัดอันดับความสามารถด้านภาษาอังกฤษของ
เด็กไทยในอาเซียน ไทยได้ที่ ๙ ทุกครั้ง อันดับที่ ๑๐ คือลาว นี่เป็น
เพราะคนไทยไม่กล้าพูด กลัวพูดผิด เขาจึงพยายามบอกนักเรียน
ของเขาอยู่เสมอว่า “คนที่อ้าปากพูดผิดมากที่สุด จะเป็นคนที่พัฒนา
มากที่สุด” คนที่อ้าปากพูดภาษาอังกฤษน้อยที่สุดจะมีพัฒนาการ
ทางภาษาน้อยที่สุด

นี่เป็นบทเรียนที่เขาเรียนรู้จากตัวเอง เมื่อก่อนเขาก็ไม่กล้าพูด
ภาษาไทย เพราะพูดทีไรผิดทุกที แต่ตอนหลังเขากล้าพูด เวลาพูด
ผิดเพื่อนคนไทยก็ช่วยแก้ไข ปรากฏว่าในที่สุดเขาพูดภาษาไทยได้
คล่องมาก

การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน หลายคนปฏิบัติไม่ก้าวหน้า เพราะกลัวฟุ้ง เมื่อกลัวฟุ้งก็พยายามบังคับจิตใจให้อยู่กับที่ จึงกลายเป็นการเพ่งไป การทำเช่นนี้กลับทำให้การปฏิบัติไปได้ช้า สติเติบโตช้า แต่ถ้าเราวางใจเสียใหม่ ใจจะฟุ้งก็ฟุ้งไป แต่ว่าให้รู้ทันบ่อยๆ ฟุ้ง ๑๐ ครั้งก็รู้ทัน ๑๐ ครั้ง เมื่อรู้ทันบ่อยๆ สติก็จะว่องไว ปราดเปรียว และรับมือกับอารมณ์ต่างๆ ได้ทันท่วงที ไม่ปล่อยให้มันลุลามจนเอาไม่รู้

หลวงพ่อยืน จิตตสุโก มักสอนผู้ฝึกใหม่อยู่เสมอว่า “ทำเล่นๆ แต่ทำจริงๆ” ทำเล่นๆ คือ ทำด้วยใจอ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด หรือคิดจะบังคับบงการมัน ใจจะฟุ้งบ้าง เผลอบ้างก็ไม่เป็นไร หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ แนะนำผู้ปฏิบัติว่า “คิดดีก็ช่าง คิดไม่ดีก็ช่าง” อย่าไปกลัวว่ามันจะคิดไม่ดี อย่าไปกลัวว่ามันจะฟุ้ง ถ้าฟุ้งทุกครั้งแล้วรู้ ทุกครั้งก็ยิ่งดี แต่ถ้าสงบแล้วไม่รู้เลยนี่ไม่ดี ฉะนั้นอย่ากลัวผิด อย่ากลัวฟุ้ง แต่ขอให้ทำจริงๆ คือทำตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมา ก็ทำเลย ทำทั้งวัน จนถึงเข้านอน

ขอให้เราพยายามเป็นมิตรกับใจของตัวเอง ไม่ว่าใจจะพยายามหนีออกจากตัวเองเพียงใดก็ตาม ก็เรียกเขากลับมา พยายามทนอยู่กับตัวเองให้ได้ ไม่นานก็จะเป็นมิตรกับใจ เมื่อเป็นมิตรกับใจของเราได้ ใจก็จะกลับมาเป็นมิตรกับเรา เมื่อมีใจเป็นมิตรแล้ว อยู่ที่ไหนก็มีความสุข อบอุ่น ปลอดภัย ไม่เหงา ไม่อ้างว้าง



รู้ทัน จิต

อันตรายที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา มักจะมาจากสิ่งภายนอก เช่น จากศัตรู สัตว์ร้าย ภัยธรรมชาติ น้ำเซียว เขาสูง เหวลึก รวมถึงพิษจากผลไม้หรืออาหาร มนุษย์เราอยู่รอดมาได้จนถึงทุกวันนี้ ผ่านมาหลายล้านปี สืบทอดเผ่าพันธุ์กันมา นับแสนนับล้านชั่วอายุคน เพราะเรารู้จักหลบหลีกอันตรายที่มาจากภายนอกทั้งภัยจากสัตว์และธรรมชาติ สะสมจนกลายเป็นสัญชาตญาณของคนเราว่าจะอยู่รอดได้ก็ต้องหมั่นรู้เท่าทันอันตรายจากภายนอก

แต่สมัยนี้วิถีชีวิตของคนเราไม่ได้มีอันตรายจากภายนอกมากเท่าแต่ก่อน ทุกข์ภัยที่เกิดขึ้นกับผู้คนส่วนใหญ่เป็นทุกข์ทางใจ ไม่ใช่ทุกข์ทางกาย อันตรายที่จะมาบีบคั้นร่างกายของเราให้เดือดร้อนทุกข์ทรมานนั้นน้อยลงไปทุกที สัตว์ร้ายก็ดี ภัยธรรมชาติก็ดี เดียวนี้มีน้อยมาก จะมีก็แต่ภัยจากเทคโนโลยี รถยนต์ อุปกรณ์ไฟฟ้า เครื่องยนต์ต่างๆ แต่ถึงอย่างไรก็นับว่าเรามีความปลอดภัย



มากขึ้น เพราะสิ่งเหล่านั้นเราสามารถควบคุมจัดการได้มากกว่า
สิ่งสารพัดที่เป็นอันตราย ความหิว ความเจ็บป่วยก็ลดน้อยลงมาก
แม้จะไม่หมดไปก็ตาม

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเราทุกวันนี้ถ้ามีร้อยละ เป็นความ
ทุกข์กายประมาณ ๓๐ ส่วน อีก ๗๐ ส่วนที่เหลือ เป็นความทุกข์ใจ
ความทุกข์เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก หรือ
ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น เหล่านี้ล้วนแต่ทำให้ทุกข์ใจ อยากเลื่อนชั้น
เลื่อนตำแหน่งแต่ไม่ได้ อยากได้ของชิ้นนั้นชิ้นนี้แต่ไม่ได้ พลัดพราก
จากของรัก เช่น เงินหาย ของเสีย แฟนทิ้ง ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก
อันนี้ไม่ต้องถึงขั้นมีคนมาทำร้าย แค่มีคนมาต่อว่าด่าทอ ตีฉุนเฉียว
ตัดพ้อต่อว่า ทำอะไรข้ามหน้าข้ามตา ไม่ให้ความเป็นธรรม พวกนี้
ทำให้ทุกข์ใจได้ทั้งนั้น ไม่ใช่ทุกข์กาย แต่แน่นอนถ้าวางใจไม่เป็น
จัดการกับความทุกข์ใจไม่ได้ ก็ทำให้เกิดความทุกข์กายตามมา เช่น
เจ็บป่วย ป่วยเพราะเครียด หาย ป่วยเพราะถูกเพื่อนโกงเงิน

ทุกข์ใจถ้าสะสมมากๆ ก็ทำร้ายเราได้ ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ
หรืออาจถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่เป็นผู้เป็นคนอีกต่อไป ความทุกข์ใจ
เกิดจากอะไร เกิดจากอารมณ์ที่สะสมหมักหมม เพลิน หรือบิ๊บกั้น
ทิ่มแทงใจ อารมณ์เหล่านี้มาจากไหน มาจากความคิด มีความ
คาดหวังแล้วไม่ได้อย่างที่คาดหวังก็ทุกข์ ความคาดหวังเป็นความคิด
อย่างหนึ่งที่เจือด้วยความอยาก เมื่อเรามีความคิดว่าสิ่งนี้ควรสิ่งนี้
ไม่ควร แล้วไปเจอสิ่งที่ไม่ควรเข้าก็ทุกข์ใจขึ้นมา เช่น คิดว่าเราควร
จะได้รับเงินเดือนมากกว่านี้ ที่ได้รับอยู่นั้นน้อยไป หรือเจอรถติด

ทั้งที่เป็นเช้าวันอาทิตย์ เราคิดว่ามันไม่ควรจะติดเลย พอคิดว่าไม่ควร
เท่านั้นแหละใจก็ทุกข์เลย

คนเราทุกข์เพราะความคิด ความคาดหวัง เรียงรวมๆ ว่า
ความปรุ่งแต่งทางใจ ที่แรกก็ปรุ่งแต่งทางความคิด จากนั้นก็ปรุ่งแต่ง
ต่อเป็นอารมณ์ เมื่อประสบพบเจอสิ่งที่ไม่เป็นอย่างที่คิด ไม่เป็นไป
อย่างที่คาด ก็เกิดความเสียใจ โกรธ น้อยเนื้อต่ำใจ เกิดความทุกข์
ขึ้นมาทันที เป็นความทุกข์ใจที่สามารถทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ
ทั้งๆ ที่มีอาหารกินครบสามมื้อ มีบ้านที่อยู่สบาย แต่ไม่สามารถ
จะกินอึมนอนอุ่นได้ ไม่ใช่เพราะขาดแคลน ไม่ใช่เพราะหนาว แต่
เพราะว่าทุกข์ที่ใจ ทุกข์เพราะการปรุ่งแต่งทางใจ

แต่ถ้าเรารู้ทันความคิดและอารมณ์ปรุ่งแต่ง มันก็จะไม่เป็น
ปัญหา ปัญหาคือเราไม่รู้ทัน เราปล่อยให้มันเล่นงานจิตใจ เพราะ
มัวแต่ไปรับรู้หรือจดจ่อสิ่งนอกตัว พอมีความทุกข์ใจก็ไปโทษสิ่ง
ภายนอก โทษไฟสัญญาณจราจรว่าแดงนานเกินไป ทำไมไม่เขียว
สักที โทษรถติดว่าทำให้เราทุกข์ใจ แต่ลองพิจารณาดูนะว่า ไม่ว่า
ไฟแดงจะนานสักแค่ไหน แต่หากเราไม่มีความคิดว่ามันควรจะเขียว
ได้แล้ว การติดไฟแดงก็ไม่ได้ทำให้เราทุกข์ใจ หรือถึงรถจะติดมาก
แต่เราไม่รีบร้อน การถึงที่หมายช้าก็ไม่ทำให้เราทุกข์ใจ แต่คนเรา
มักมองไม่เห็นความคิดความอยาก ความคาดหวังที่เกิดขึ้นในใจ
แต่กลับไปเพ่งโทษสิ่งภายนอก ที่เป็นเช่นนี้เพราะเรามัวแต่ส่งจิต
ออกนอก ไม่ได้กลับมาดูใจ รู้ทันความคิดอารมณ์ที่เกิดขึ้น



การที่เราจะดูใจรู้ทันความคิดไม่ใช่เรื่องยาก ใจของเรามีสติที่จะทำหน้าที่นี้อยู่แล้วเหมือนตาใน แต่เรากลับให้ความสนใจกับสิ่งภายนอกมากกว่า อาจเป็นเพราะว่าเรามีอายตนะรับรู้สิ่งภายนอกถึงห้าอย่าง มันเลยแผ่สายออกไปเพ่งสิ่งที่อยู่นอกตัว อันนั้นอาจจะจำเป็นสำหรับมนุษย์ที่ต้องต่อสู้กับภัยธรรมชาติ กับสัตว์ร้ายสมัยที่ยังอยู่ป่า แต่สมัยนี้เรามาอยู่เมือง ภัยจากสิ่งภายนอกน้อยลง ภัยจากภายในมีมากขึ้น แต่เรายังไม่ปรับเปลี่ยนวิธีการ ยังมัวเพ่งมองอันตรายจากภายนอก มองไม่เห็นอันตรายจากภายใน จากความคิดปรุงแต่ง

เพียงแค่ว่าความรู้สึกที่ว่า “ฉันเป็น nobody ฉันเป็นคนที่ไม่มีความหมาย” มันก็สามารถทำร้ายเราได้อย่างน่ากลัว คนจำนวนมากฆ่าตัวตายเพราะรู้สึก “ฉันเป็น nobody ฉันไม่มีตัวตนในสายตาใคร” นี่เป็นความคิดทั้งนั้น แต่ความคิดแบบนี้สร้างความทุกข์ใจจนถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ คนที่จะฆ่าตัวตายได้นั้นเป็นเพราะรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า โดดเดี่ยว ไม่มีใครให้พึ่งพาอาศัย ไม่มีใครช่วยได้ หรือบางคนไม่ได้ฆ่าตัวเอง แต่กลับไปฆ่าคนอื่นโดยเฉพาะคนดัง เช่น มาร์ค แชลปแมน ที่ยิงจอห์น เลนนอนจนตาย เขาให้สัมภาษณ์ว่าเขาฆ่าจอห์น เลนนอน เพราะต้องการเป็น “somebody” ที่เป็นเช่นนี้เพราะเขารู้สึกไม่มีค่าในสายตาใครเลย ทำอะไรก็ล้มเหลวไม่ว่าเรื่องการเรียน การทำงาน หรือความรัก เขาพยายามทำหลายอย่างให้คนสนใจ แต่ก็ไม่มีใครสนใจ ก็เลยตัดสินใจฆ่าจอห์น เลนนอน เพื่อให้โลกสนใจเขา เพราะต้องการมีตัวตนในสายตาคนอื่น

ความรู้สึกว่าตัวเองเป็น nobody เป็นเรื่องของความคิดล้วนๆ เลย ทำไมถึงเป็นปัญหขนาดนี้ได้ เพราะไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้จักตัวเอง แต่มันจะไม่เป็นปัญหาרבבבใจเลย ถ้าเราหันมาดูใจตัวเองอย่างสม่ำเสมอ

การดูใจนั้นไม่ถึงกับต้องดักเฝ้าดู เพียงแต่รู้ทัน พอเผลอคิด หรือมีอารมณ์เกิดขึ้นเพราะความคิดนั้น ก็รู้ทัน รู้เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว เรียกว่า “ตามรู้” คำว่าตามรู้ไม่ใช่จ้องตามติดๆ แต่หมายถึงรู้ทีหลังเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว พอคิดปั๊บก็รู้ปั๊บเรียกว่าตามรู้ บางคนเข้าใจว่าตามรู้คือจ้อง มันคิดอะไรก็จ้องดูมัน แบบนั้นไม่ใช่การตามรู้ มันเป็นการตามความคิดไปโดยไม่รู้เท่าทัน ถ้ารู้เท่าทันจะเป็นการตามรู้ คือคิดแล้วค่อยรู้ พอรู้เสร็จก็วาง ไม่เช่นนั้นก็จะถูกความคิดลากถูกลู่กันไป แล้วก็กลายเป็นทาสของมัน ไม่ใช่เป็นนายของมัน

ถ้าเราเป็นนายความคิด เราสามารถสั่งได้ว่าเมื่อไรจะคิด เมื่อไรจะหยุด ตามรู้ไม่ใช่เป็นการห้ามความคิด แต่เป็นการรู้ทันความคิด พอรู้ทันก็ไม่พึงปรุงแต่งต่อ การทำอย่างนี้เป็นการทวนกระแสความเคยชินของเรา หรือทวนกระแสสัญชาตญาณที่เป็นมรดกสั่งสมมาตั้งแต่สมัยอยู่แอฟริกา เมื่อสองแสนปีก่อน





สัตว์ส่วนใหญ่จะรับรู้ภัยธรรมชาติได้ไวมาก แมลง หนู ปลาวาฬ ปลาฉลาม หรือแม้กระทั่งสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมเช่นหมา มันรู้เร็ว ก่อนมนุษย์เสียอีก แต่พวกนี้ขาดอย่างหนึ่งคือมันไม่รู้จักตัวเอง เอา กระจกไปตั้งข้างหน้า มันเห็นเงาในกระจก ก็ไม่รู้ว่าเป็นเงาตัวเอง มันนึกว่าเป็นสัตว์อีกตัว มีสัตว์ไม่กี่ชนิดที่รู้ว่าเงาในกระจกคือตัวเอง เช่น โลมา ลิงบางชนิด ช้าง และคน เรียกว่ามีความสามารถในการ รู้จักตัวเอง เป็นการรู้จักในทางกายภาพ

ส่วนที่รู้จักตัวเองในระดับจิตใจ คือรู้ทันความคิด ก็มีแต่มนุษย์ เราเท่านั้น แต่มนุษย์กลับแทบไม่ได้ใช้ความสามารถพิเศษนี้เลย เพราะ คิดแต่จะไปสู้กับศัตรูภายนอก ทั้งที่เดี๋ยวนี้ศัตรูไม่ได้อยู่ภายนอก แต่ อยู่ภายใน อยู่ในใจที่คิดปรุงแต่งในทางลบ หรือใจที่ชอบแบกชอบบียด ไม่รู้จักวาง ทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง หลายคน มักจะตัดพ้อว่าทำไมเขาไม่เข้าใจฉัน นี่เป็นความทุกข์ใจล้วนๆ เลย ไม่มีใครทำร้ายร่างกายเรา แต่เราเป็นทุกข์ที่ไม่มีใครเข้าใจเรา แต่ สังเกตไหมว่าส่วนใหญ่ไม่ค่อยถามตัวเองว่า “แล้วฉันละเข้าใจเขา แล้วหรือยัง” น้อยคนที่จะถามกลับแบบนี้ มีแต่ตัดพ้อว่า “ทำไมเขา ไม่เข้าใจฉัน”

บางทีอาจเป็นเพราะเราไม่เข้าใจเขา เขาก็เลยไม่เข้าใจเรา ลองพิจารณาดูให้ดีๆ การที่เขาไม่เข้าใจเรา อาจะเกิดจากการที่เรา ไม่เข้าใจเขาก่อน เช่น เวลาเขาทำอะไรก็มองเขาในแง่ลบ แล้วพูดจา ต่อว่าเขา หรือไม่ก็แสดงอาการผ่านสายตาและท่าทาง อากัปกิริยา

ของเราที่แสดงต่อเขาในทางลบ เพราะไม่เข้าใจเขา สามารถโน้มน้าวให้เขาปฏิบัติกับเราในทางลบด้วย เช่น เห็นห่าง รำคาญ หรือ ขุ่นเคืองใจ ก็เลยกลายเป็นว่าเขาไม่เข้าใจเราในสายตาของเรา แต่ที่จริงแล้วมันอาจเริ่มต้นมาจากที่เราไม่เข้าใจเขาก่อน ก็เลยไปสรุปว่าเขาไม่เข้าใจเรา ดังนั้นแทนที่จะถามว่า “ทำอย่างไรเขาถึงจะเข้าใจฉัน” ควรเปลี่ยนเป็น “ทำอย่างไรฉันจึงจะเข้าใจเขา” ถามแบบนี้จะมีโอกาสแก้ปัญหาได้ดีกว่า

ปัญหาและความทุกข์ใจของผู้คนจำนวนมาก สามารถแก้ได้ด้วยการกลับมามองและรู้ทันตัวเอง ในที่สุดก็จะพบว่าความจริงแล้วสาเหตุของปัญหามาจากตัวเราเองก็ได้ ไม่ได้อยู่ที่ผู้อื่นเลย แต่การมองแบบนี้คนทั่วไปทำได้ยาก เพราะทุกวันนี้มีแต่สิ่งเร้าที่คอยดึงจิตให้ออกไปสนใจสิ่งภายนอกตลอดเวลา ทำให้คิดว่าความสุขและความทุกข์นั้นเกิดจากข้างนอก หารู้ไม่ว่าแท้จริงแล้วไม่ว่าสุขหรือทุกข์ล้วนมีสาเหตุอยู่ที่ใจเราเอง

การภาวนาคือการกลับมาดูใจของเรา เริ่มจากการรู้กายก่อน เมื่อกายเคลื่อนไหวก็รู้ รู้ไม่ใช่ความคิด แต่เป็นความรู้สึก รู้สึกว่ามือเคลื่อนไหว รู้สึกว่าตัวกำลังเดิน ความรู้สึกตรึงนี้เรียกว่ารู้กาย จะรู้กายได้ก็ต้องอาศัยความรู้สึกตัว คือใจต้องอยู่กับตัวจึงจะรู้สึกว่ามีมือเคลื่อนไหว รู้สึกว่าเท้ากำลังก้าวเดิน รู้สึกว่ากำลังกลืนน้ำลาย รู้สึกว่ากำลังกระพริบตา ถ้าใจไม่อยู่กับตัว ก็จะไม่รู้สึกหรือว่ากำลังเดินอยู่ อย่างว่าแต่กลืนน้ำลายหรือกระพริบตา แม้แต่เดินอยู่ก็ไม่รู้สึก



เดิน เพราะใจลอย ใจคนเรารับรู้ได้ที่ละอารมณ์ ถ้ารับรู้เรื่องอดีต สิ่งที่เป็นปัจจุบันคือกำลังเดินอยู่ กำลังกินอาหารอยู่ กำลังอาบน้ำอยู่ ก็หายไปจากความรับรู้อย่างน้อยก็ชั่วขณะหนึ่ง ต่อเมื่อใจมาอยู่กับเนื้อกับตัว มันจึงจะรับรู้สิ่งที่กายกำลังทำอยู่ในปัจจุบันได้

เมื่อสติระลึกได้ ก็จะมีรู้ว่าเมื่อไรที่กำลังยกมือสร้างจังหวะ กำลังเดิน พอระลึกได้จิตก็กลับมาอยู่กับตัว ชั่วขณะที่เราระลึกได้ว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ ก็จะรู้ต่อไปด้วยว่าจิตกำลังคิดอะไร รู้ว่าใจกำลังลอย รู้ว่าใจกำลังเพลอ รู้ว่าใจกำลังโกรธ เมื่อรู้แล้วไม่ต้องทำอะไร กับมัน อารมณ์ต่างๆ จะบรรเทาเบาบางไปเอง นี่คือรู้เฉยๆ คือรู้โดยไม่ต้องทำอะไรกับความคิดนั้น ไม่ต้องกดข่ม ไม่ต้องผลักไส เพียงแค่รู้เฉยๆ สิ่งเหล่านี้ที่จริงเป็นธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์ที่เราไม่ค่อยได้ใช้หรือฝึกฝน แต่ถ้าหากว่าฝึกไว้ อย่างว่าแต่ผู้ใหญ่เลย แม้แต่เด็กก็สามารถทำได้

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์ เล่าว่าเคยสนทนากับเด็กผู้หญิงคนหนึ่งอายุแปดขวบ เด็กพูดจาฉลาดานรู้จักคิด สนทนาเสร็จท่านก็พูดกับเด็กว่า “หนูเป็นเด็กฉลาด หลวงพ่อจะให้รางวัลหนู” ว่าแล้วท่านก็หยิบลูกประคำออกมาจากย่าม

พอเห็นลูกประคำเด็กก็ร้องว่า “อู้อู” พระอาจารย์ประสงค์ก็ถามว่า “หนูเห็นอะไรหรือถึงร้องอู้อู” เด็กตอบว่า “หนูเห็นข้างในมันดีใจอะ” ขอให้สังเกตนะเด็กไม่ได้ตอบว่าหนูดีใจ ผิดกับคนส่วนใหญ่มักจะตอบว่า ผมดีใจ ฉันดีใจ ที่นี้พระอาจารย์ประสงค์จึง

ถามต่อว่า “แล้วหนูทำอะไรกับมัน” เด็กตอบว่า “หนูไม่ได้ทำอะไรกับมันค่ะ หนูแค่ดูมันเฉยๆ ตอนนี้อยู่ข้างในมันเบาแล้ว ความดีใจลดลงแล้ว”

เด็กเห็นความดีใจเกิดขึ้นข้างใน แต่ก็ไม่ได้ทำอะไรกับมัน แคดูเฉยๆ ตรงกับที่หลวงพ่อบิณฑสันท์สอนว่า ให้รู้ชื่อๆ คือรู้เฉยๆ เวลาที่มีความคิดหรืออารมณ์ใดเกิดขึ้นก็เพียงแต่รู้เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ผู้ใหญ่หลายคนไม่เข้าใจเรื่องนี้ และทำไม่ได้ แต่ปรากฏว่าเด็กแปดขวบทำได้เป็นอย่างดี ไม่รู้ว่าเด็กเรียนมาจากไหน แต่ที่สำคัญมันชี้ว่าการดูใจ หรือรู้ทันความคิดและอารมณ์นั้น ไม่ใช่เรื่องยากเลย เด็กก็ทำได้

เวลาเราเห็นอะไร ได้ยินอะไร อย่าลืมดูใจเราด้วย เวลาตาเห็นอาหาร สติก็เห็นความดีใจข้างใน เวลาตาเห็นสัญญาณไฟจราจรเป็นสีแดง สติก็เห็นความหงุดหงิด เวลาตาเห็นคู่ปรับ สติก็เห็นความโกรธ เวลาหูได้ยินคำต่อว่าด่าทอ สติก็เห็นความโกรธ สองอย่างนี้ทำไปพร้อมกันได้ สิ่งที่เห็นอารมณ์ความนึกคิดคือ สติ ในขณะที่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง สติก็เห็นใจไปด้วย ถ้าเราทำอย่างนี้ใจจะเป็นทุกขน้อยลง เพราะมีสติเป็นเครื่องรักษาใจตลอดเวลา



ดูเลใจ ให้ดี

มีพุทธภาษิตบทหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสเป็นอุปมาอุปมัยว่า “เมื่อมือไม่มีแผล บุคคลจะจับต้องยาพิษก็ได้ ยาพิษนั้นไม่สามารถทำอันตรายได้” ความหมายของพุทธภาษิตนี้ใกล้เคียงกับสำนวนไทยสำนวนหนึ่งคือ “ตบมือข้างเดียวไม่ดัง” ตบมือข้างเดียวไม่ดังหมายความว่า ทำฝ่ายเดียวย่อมไม่เกิดผล เช่นเมื่อมีการทะเลาะวิวาทกัน ถ้ามีแค่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต่อว่าด่าทอ อีกฝ่ายหนึ่งเงียบ การทะเลาะวิวาทก็เกิดขึ้นไม่ได้ การทะเลาะวิวาทจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อทั้งสองฝ่ายต่างตอบโต้กัน เหมือนกับยาพิษจะก่อให้เกิดผลเสียถึงขั้นเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ ก็ต่อเมื่อจับต้องด้วยมือที่มีแผล

พุทธภาษิตนี้มีความหมายว่า อะไรก็ตามจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัจจัยสองประการ เรียกว่าปัจจัยใกล้กับปัจจัยไกล หรือปัจจัยภายนอก กับปัจจัยภายใน ปัจจัยใกล้คือยาพิษ ปัจจัยใกล้คือมือที่มีแผล ถ้าปัจจัยใกล้ไม่เกื้อกูล ปัจจัยไกลหรือปัจจัยภายนอก คือ



ยาพิษก็ทำอะไรไม่ได้ ในทำนองเดียวกัน ต้นไม้จะงอกขึ้นมาได้ นอกจากอาศัยน้ำ อากาศ ความชื้น และอุณหภูมิที่พอเหมาะสมควรแล้ว ยังต้องอาศัยเมล็ดพันธุ์ที่มีเชื้อหรือมียางด้วย ถ้าอากาศ อุณหภูมิ และความชื้นพอเหมาะ แต่เมล็ดนั้นแห้งตายไปแล้วหรือ ไม่มีเชื้อไม่มียาง ก็ไม่สามารถเติบโตเป็นต้นกล้าหรือต้นไม้ใหญ่ได้

ความสุขและความทุกข์ก็เช่นเดียวกัน ต้องอาศัยทั้งปัจจัยใกล้ และปัจจัยไกล อาศัยทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน เช่น อาหาร ที่อร่อย เพลงที่ไพเราะ หรือเสื้อผ้าที่สวยงาม มันจะให้ความสุขแก่เราได้ ก็ต่อเมื่อเรามีความอยาก คือไม่เพียงแค่ว่าได้เสพหรือได้เป็นเจ้าของเท่านั้น อาหารอร่อยแต่ไม่ได้กินก็เท่านั้น ครั้นได้กิน ได้เสพ หรือได้สวมใส่ก็ใช่ว่าจะมีความสุขโดยอัตโนมัติ จะมีความสุขได้ต้องมีปัจจัยภายในด้วย นั่นคือความอยาก

อาหารอร่อยถ้าไม่มีความอยาก กินไปก็ไม่มีความสุข ที่ไม่มีความอยากอาจเป็นเพราะอิ่มแล้ว หรือไม่ก็กำลังครุ่นคิดเรื่อง การงาน หรือเศร้าโศกถึงคนรักที่เพิ่งตายจาก ต่อเมื่อมีความอยาก จึงจะมีความสุขเมื่อได้กิน ด้วยเหตุนี้ภักตดาครใหญ่ๆ หรุๆ จึงมีการ กระตุ้นความอยาก หรือเรียกน้ำย่อย ด้วยอาหารเบาๆ ก่อน เพลงที่ไพเราะก็เช่นกัน แม้บรรเลงด้วยนักดนตรีฝีมือดี แต่คนฟังไม่อยาก ฟัง เพราะกำลังครุ่นคิดกับงาน ฟังอย่างไรก็ไม่มีความสุข

แม้กระทั่งความสัมพันธ์ทางเพศที่ใครๆ คิดว่าเป็นยอดของความสุข ยิ่งกว่าได้ฟังเพลงไพเราะ กินอาหารอร่อย แต่ถ้าไม่มีความอยาก ไม่มีอารมณ์เสียแล้ว เสพไปก็ไม่มีความสุข อาจรู้สึกเบื่อ

ด้วยซ้ำ คู่สมรสบางคนมีเพศสัมพันธ์เพียงเพราะเห็นว่าเป็นหน้าที่ บางคนชอบเพศเดียวกัน แต่ต้องหลบซ่อนกับคู่ครองที่เป็นเพศตรงข้าม เขาย่อมไม่รู้สึกรู้สีกี่มีความสุขเพราะไม่มีความอยากร

ความทุกข์ใจก็เช่นเดียวกัน ต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน นั่นหมายความว่า คำต่อว่าคำทอ เสียงดัง แด่ดร้อน ทำให้ทุกข์ใจไม่ได้ ถ้าใจเราไม่ไปร่วมมือนะด้วย หากว่ามีคนตะโกนด่า แต่เราไม่สนใจ ไม่นำพา เข้าหูซ้ายทะลุหูขวา จะเกิดความโกรธได้ไหม ความโกรธเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าใจเราไม่เอาคำเหล่านั้นมาเป็นอารมณ์ หรือหวนระลึกนึกถึงคำเหล่านั้น การกระทำก็เช่นเดียวกัน แม้จะมีคนมากลั่นแกล้ง เอาเปรียบ รบกวน รังควาน แต่ถ้าเราไม่เก็บเอา มาคิด ไม่นำพาไม่สนใจ ความทุกข์ใจก็เกิดขึ้นไม่ได้ ดังนั้นเมื่อไรก็ตามที่เรามีความทุกข์ใจ จะโทษรูปที่เห็น โทษเสียงที่ได้ยิน โทษใครต่อใครที่รู้จักอย่างเดียวกันไม่ได้ มันต้องโทษที่ใจเราด้วย เป็นเพราะใจเรามีส่วนร่วม ไปสมยอมเปิดทางอนุญาตให้สิ่งเหล่านั้นเข้ามาสร้างความทุกข์ใจให้กับเรา

ก้อนหินใหญ่แค่ไหนก็ตาม ถ้าเราไม่แบกจะเป็นทุกข์ไหม จะเหนื่อยไหม จะรู้สึกหนักไหม หนามแหลมเพียงใด ถ้าเราไม่เดินเตะ เดี๋ยวเราจะปวดไหม หินก้อนหนักๆ ทำให้เราทุกข์ไม่ได้ ถ้าเราไม่ไปแบกมัน หนามแหลมๆ ทำให้เราปวดไม่ได้ถ้าเราไม่เดินเตะมัน เมื่อรู้สึกหนักหรือรู้สึกปวด เราจะโทษก้อนหินหรือหนามแหลมอย่างเดียวกันไม่ได้ ต้องกลับมาดูว่าเป็นเพราะเรามีส่วนด้วย พุดอีกอย่างก็คือไม่มีใครยึดยึดความทุกข์ให้เราได้ ถ้าเราไม่ยินยอม ไม่มีใครขโมยความสุขไปจากเราได้ ถ้าหากเราไม่เออออห่อหมกด้วย



เคยมีนายตำรวจใหญ่คนหนึ่งไปปรึกษาปัญหาชีวิตกับหลวงพ่ocha สุภทฺโท สมัยนั้นราว ๔๐ ปีก่อนท่านยังไม่อาพาธ นายตำรวจคนนี้เป็นคนซื่อสัตย์มาก แต่ถูกกลั่นแกล้ง เจ้านายไม่ส่งเสริม เพื่อนร่วมงานขัดแย้งขัดขาน นอกจากเกลียดเขาแล้ว ยังเล่นงานข้างหลัง เพราะไม่กินตามน้ำเหมือนคนอื่นเขา เขากลุ้มใจมากก็มาระบายกับหลวงพ่ocha หลวงพ่อก็ฟังโดยไม่ได้ว่าอะไร ท่านปล่อยให้เขาพูดจนจบ เสร็จแล้วท่านก็ชี้ไปที่หินก้อนใหญ่ที่อยู่ในลานหน้ากุฏิท่าน แล้วถามว่า “เห็นหินก้อนนั้นไหม” “เห็นครับ” “หินก้อนนั้นหนักไหม” “หนักครับ” “คุณแบกไหวไหม” “แบกไม่ไหวครับ” แล้วท่านก็บอกว่า “ถ้าไม่ไหวก็อย่าแบกมัน”

ได้ยินเพียงเท่านี้ นายตำรวจคนนั้นก็คิดเลยว่า ที่ตัวเองทุกข์ก็เพราะแบกเรื่องราวต่างๆ เอาไว้นั่นเอง เรื่องราวเหล่านั้นไม่สามารถทำให้ตนเองเป็นทุกข์ได้หากไม่ไปแบกเอาไว้ เมื่อคิดได้เช่นนี้ ก็รู้สึกโปร่งโล่งขึ้นมาก ทำให้มีแรงทำงานต่อไป ปัญหาในที่ทำงานยังคงมีอยู่ แต่ใจไม่ทุกข์แล้ว เพราะไม่ไปแบกมัน นายตำรวจคนนี้จะรับราชการต่อจนเกษียณ

เห็นไหมว่าเมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น มันไม่ใช่เป็นเพราะคนนั้น คนนี้ทำอะไรไม่ถูกใจหรือกลั่นแกล้งเราอย่างเดียว แต่เป็นเพราะใจเราให้ความร่วมมือด้วยการแบกมันเอาไว้ เลยกกลายเป็น การซ้ำเติมตนเอง



เสียงดัง ถ้าเราไม่จดจ่อใส่ใจ ความรำคาญก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อหลายสิบปีก่อนหลวงปู่บุดดา ถาวโร ได้รับนิมนต์ให้ไปฉันเพลที่กรุงเทพฯ เมื่อฉันเสร็จญาติโยมก็นิมนต์ให้หลวงพ่ोजำวัดพักผ่อนก่อน เพราะสมัยนั้นการเดินทางไปสังขบุรีใช้เวลาหลายชั่วโมง หลวงปู่ก็ชรามากแล้ว เจ้าภาพจึงจัดห้องให้ท่านพัก มีลูกศิษย์หลายคนนั่งอยู่เจียบๆ เป็นเพื่อนท่าน

บังเอิญห้องที่ติดกันเป็นร้านขายของชำ เจ้าของร้านเป็นอาชัม คนจีนสมัยก่อนจะสวมเกี้ยวไม้ ไม่ได้สวมรองเท้าเหมือนสมัยนี้ ดังนั้นเวลาเดินเสียงก็ดังเข้ามาถึงห้องที่หลวงปู่จำวัดอยู่ ลูกศิษย์ได้ยินก็รำคาญ จึงพูดขึ้นมาว่า “เดินเสียงดังจัง ไม่เกรงใจกันเลย” หลวงปู่แม้จะเอนกายแต่ท่านไม่หลับ เมื่อได้ยินเช่นนั้นก็พูดขึ้นมาเบาๆ ว่า “เขาเดินของเขาอยู่ดีๆ เราเอาหูไปรองเกี้ยวเขาเอง”

หลวงปู่บุดดาบอกเป็นนัยว่า เสียงเกี้ยวจะดังอย่างไร ถ้าไม่เอาหูไปรองเกี้ยว ก็ไม่รู้สิกรำคาญ ดังนั้นเวลารู้สิกรำคาญขึ้นมาอย่าไปโทษเสียงอย่างเดียว ต้องโทษตัวเองด้วยว่าเอาหูไปรองเกี้ยวเขาทำไม

ที่นี้ก็น่าคิดว่าทำไมถึงเอาหูไปรองเกี้ยว คำตอบก็คือไม่มีสติ เมื่อไม่มีสติ หูก็จะหาเรื่อง ตาก็จะหาเรื่อง เพราะว่าเมื่อไม่มีสติ ก็จะลืมหู เมื่อลืมหู และตา รวมทั้งใจด้วย ก็จะไปหาความทุกข์มาใส่ตัวทันที ได้ยินเสียงอะไร ไม่ว่าเสียงเกี้ยว เสียงรถยนต์ เสียงต่อว่าคำทอ ใจก็จะไปเอาควาเสียงเหล่านั้นมาเล่นงานตัวเอง หรือเปิดทางให้สิ่งเหล่านั้นมาทำร้ายจิตใจได้



ที่นี้พอทุกข์แล้วก็ยังไม่รู้ตัวอีก ยังทำร้ายตัวเองต่อไป เหมือนคนที่แบกหิน ตอนแรกแบกเพราะลืมตัว พอแบกแล้วรู้สึกหนัก แต่ทั้งๆ ที่รู้สึกหนักก็ยังไม่ยอมปล่อย ยังแบกต่อเพราะอะไร เพราะลืมตัว เหมือนเวลาได้ยินใครพูดตำหนิติเตียน ทั้งๆ ที่คำพูดของเขาหายไปกับสายลมแล้ว ผ่านไปหลายวันแล้ว แต่ใจเราก็กังเอบเอบมา คิด พอคิดแล้วก็ทุกข์ โกรธใจร้อนผ่าว แต่ก็ยังไม่ยอมเลิกคิด ยังคิดอยู่นั่นแหละ คิดซ้ำไปซ้ำมา

เวลามีคนเขียนตำราทางเฟซบุ๊กหรือทางไลน์ ทั้งๆ ที่ไม่พอใจ แต่ก็ยังกลับมาอ่านซ้ำไปซ้ำมาอยู่นั่นแหละ เมื่อวานอ่านแล้ว วันนี้ก็ยังอ่านอีก อ่านเข้าอ่านบ่าย อ่านแต่ละครั้งก็ขุ่นเคืองแต่ก็ยังไม่เลิกอ่าน นั่นเป็นเพราะลืมตัว เวลามีคนเขียนชมเรา เราอาจอ่านแค่ไม่กี่ครั้ง แต่พอมีคนเขียนตำรา กลับกลับมาอ่านแล้วอ่านอีกอยู่นั่นแหละ นี่เรียกว่า ยิ่งเกลียด ยิ่งผลักไส ก็ยิ่งยึดติด ตอนที่เผลออ่านครั้งแรกแล้วขุ่นเคืองใจขึ้นมาอันนี้เข้าใจได้เพราะไม่รู้ แต่ถ้ารู้แล้วยังอ่านแล้วอ่านอีก อย่างนี้เรียกว่าลืมตัวไม่มีสติ

ความทุกข์ใจเกิดขึ้นเพราะเราเปิดทางให้ความทุกข์มาเล่นงานใจเรา แล้วก็ยังทำอย่างนั้นซ้ำซากเพราะความไม่รู้ตัวไม่มีสติ ยิ่งลืมตัวก็ยิ่งทำร้ายตัวเอง หรือยิ่งลืมตัวก็ยิ่งเปิดทางให้สิ่งต่างๆ เข้ามาทำร้ายตัวเราเอง อาจารย์ชยสาโร เคยพูดไว้ว่า “โลกนี้ไม่มีสิ่งใดไม่มีคนใด จะบังคับให้เราทุกข์ได้ มีแต่สิ่งที่ชวนให้เราทุกข์ ชวนให้เราพอใจ ชวนให้เราไม่พอใจ” เมื่อเขามาชวนให้เราทุกข์ ชวนให้เราไม่พอใจ อยู่ที่เราจะรับคำชวนหรือเปล่า เราเลือกได้ที่จะไม่รับคำ

เชิญชวนจากเขา ในเมื่อเราเลือกได้แต่เราไม่เลือก เราเลือกที่จะปฏิเสธได้แต่เราไม่ปฏิเสธ เรารับคำเชิญชวนของเขาเอง ทีนี้จะโทษใครดี ต้องโทษตัวเองด้วย เพราะไปรับคำเชิญชวนของเขาทำไม

ดังนั้นทุกครั้งที่เราทุกข์ใจอย่าเพิ่งโทษสิ่งภายนอกตะปัดตะป้อให้กลับมาดูใจเราด้วยว่าใจเราไปเปิดทางยินยอมหรือผสมโรงให้ความทุกข์ต่างๆ จากภายนอกเข้ามาเล่นงานใจเราหรือเปล่า ถ้าจะตอบอย่างฟันธงก็คือ ใช่ ฉะนั้นถ้าเราไม่ยากทุกข์ใจ ก็อย่ามัวเรียกร้องคนโน้นคนนี้ให้พุดตี่ๆ กับเรา อย่าทำสิ่งที่ไม่ดีกับเรา อันนั้นมันเป็นไปได้ยาก เราควบคุมบังคับบัญชาคนอื่นไม่ได้ แต่สิ่งที่เราทำได้คือดูแลใจเราให้ดี อย่าเปิดช่องให้ความทุกข์หรือสิ่งเลวร้ายเข้ามาเล่นงานจิตใจเราได้ คนอื่นเขาทำได้อย่างมากก็แค่ต่อต้านท่าทอเรา ขโมยเงินเรา โกงเงินเรา เอาทรัพย์สินของเราไป หรือแม้กระทั่งทำร้ายร่างกายเรา แต่ว่าเขาไม่สามารถทำให้เราทุกข์ใจได้ แต่ที่เรายุ่งใจก็เพราะเราทำตัวเอง หรือใจเรานั้นแหละเข้าไปปรุงแต่งผสมโรง

เงินหายก็หายแต่ของ ใจไม่เสีย เราทำได้ หรือว่าถูกทำร้ายร่างกายแต่ใจไม่ทุกข์ เราก็ทำได้เช่นกัน ขอเพียงแต่ดูแลรักษาใจให้ดีเท่านั้น



ทุกข์ เพราะ ยึด กลุ่มเพราะ อยาก

คนเราไม่ได้ทุกข์ใจเพราะลืมหูลืมตาเท่านั้น ยังมีอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราทุกข์ใจ นั่นคือความหลง เช่นหลงไปยึดว่าร่างกายนี้เที่ยง ร่างกายนี้ต้องมีสุขภาพดี มีกำลังวังชาตลอดไป แต่พอเจ็บป่วย แก่ชราเข้า ก็ทุกข์ใจเลย ความเจ็บป่วยนั้นเป็นความทุกข์กาย ไม่จำเป็นต้องทุกข์ใจด้วยเสมอไป แต่ที่ทุกข์ใจเพราะว่าเราไปยึดมันว่าต้องเที่ยง ต้องมีสุขภาพดี

เวลาเงินหายของหายแล้วเราทุกข์ใจไหม นั่นเป็นเพราะยึดว่ามันเป็นเรา เป็นของเรา ทั้งๆ ที่ความจริงไม่มีอะไรเป็นเราเป็นของเราเลย ทุกอย่างมาอยู่กับเราชั่วคราวเท่านั้น สิ่งที่เราเรียกว่าของเราเป็นแค่สมมติ สมมติว่าบ้านของเรา ที่ดินของเรา หรือสมมติว่าขนมของเรา หนังสือของเรา แต่มด หนู ปลวกมันไม่รับรู้ด้วย มันถือว่าเป็นของมันเหมือนกัน มันเจอมันก็แทะกิน เวลาไฟไหม้ไฟมันก็ไม่รับรู้ว่ามันบ้านของเรา ธรรมชาติไม่รับรู้ว่ามันบ้านของเรา



ทรัพย์สินของเรา เวลาผ่านไป
บ้างก็ผิดพลาดทรัพย์สินเงิน
ทองที่เราสมมติว่าเป็นของเรา
ไป ถ้าไปยึดว่าเป็นของเราก็ทุกข์
ทันที ต่อเมื่อทำใจหรือเกิด
ปัญญาขึ้นมา ใจก็ไม่ทุกข์อีก
ต่อไป



เมื่อปี ๒๕๕๔ มีหลายคนสูญเสียทรัพย์สินจำนวนมากจาก
เหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ ส่วนใหญ่ไม่ได้เสียแค่ทรัพย์สินแต่ยังเสียใจและ
เสียสุขภาพด้วย พอเสียใจและเสียสุขภาพ งานก็เสีย บางทีทะเลาะ
เบาะแว้งกันอีก หย่าร้างกันหรือไม่มองหน้ากันก็มี ทั้งที่ไม่ได้เป็น
ความผิดของใคร นี่เรียกว่าไม่ใช่แค่เสียทรัพย์อย่างเดียว แต่เสียใจ
เสียสุขภาพ เสียการงาน เสียสัมพันธภาพด้วย

แต่บางคนไม่ทุกข์ใจ เขาเสียแต่ของ ใจไม่เสีย เขาได้สติว่า
น้ำท่วมครั้งนี้ได้สอนใจเขาว่าไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลยอย่างแท้จริง
พอได้คิดแบบนั้นเขาก็ปล่อยวาง ไม่เศร้าโศกเสียใจ แต่ถ้าเสียของแล้ว
เสียใจก็แสดงว่ามีความหลงยึดว่ามันเป็นเราเป็นของเรา หลงยึดว่า
มันเป็นของเที่ยงของแท้ อันนี้แสดงว่าลืมตัวเพราะไม่มีสติ และหลง
เพราะไม่มีปัญญา ถ้ามีทั้งสองอย่างหรือมีอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อมี
อะไรเกิดขึ้นกับเราใจก็ไม่ทุกข์ เพราะใจไม่ให้ความร่วมมือด้วย ใคร
เขามาคว้า ใจก็ไม่ทุกข์เพราะใจไม่ไปเออออห่อหมก ไม่เอาตัวตน
ออกไปรับ

หลวงพ่อประสิทธิ์ ถาวโร เป็นอดีตเจ้าอาวาสวัดถ้ำยายปริก เกาะสีชัง ท่านเล่าว่าตอนท่านไปฟื้นฟูวัดถ้ำยายปริกซึ่งเป็นวัดร้าง อุปสรรคเยอะมาก ไม่ใช่เพราะน้ำจืดขาดแคลน แต่เป็นเพราะมี นักเลงท้องถิ่นขัดขวางก่อกวนแกล้ง เพราะอยากฮุบที่วัดร้าง พอมีพระ มาบุกเบิกก็สูญเสียผลประโยชน์ พยายามหาทางก่อกวนแกล้งผลักดัน ให้พระและแม่ชีออกจากวัด ทำทุกอย่าง รวมทั้งต่อว่าต้อทอ เวลา พระบิณฑบาตบางทีก็เดินชนพระจนบาตรกระเด็น พระตกคูก็มี แต่ หลวงพ่อประสิทธิ์ไม่ยอมแพ้ ที่แรกท่านไม่ยอมมีเรื่องกับคนเหล่านั้น แต่คิดว่าวัดมีประโยชน์ต่อทั้งพระ แม่ชี ชรชาวาสักก็เลยยืนหยัดทำงาน ต่อไป

ที่นี้ท่านรับมืออย่างไรกับการรังควานของนักเลงเหล่านั้น ครั้งหนึ่งท่านเดินผ่านบ้านนักเลงหัวไม้คนหนึ่ง พอเห็นหลวงพ่อดำเนิน ผ่านนักเลงคนนั้นก็ด่าแรงๆ แทนที่ท่านจะโกรธหรือทำหุทวนลม ท่านกลับเดินเข้าไปหาเขา จับแขนเขย่าแล้วถามว่า “มึงด่าใครๆ” นักเลงคนนั้นก็ตอบว่า “ก็ด่ามึงนะสิ” ท่านยิ้มแล้วพูดว่า “อ้อ แล้วไปที่แกก็ด่ามึง ดีแล้วอย่าด่ากูก็แล้วกัน” แล้วท่านก็เดินจากไป ปลอຍให้นักเลงคนนั้นงงงวย ว่าตกลงเขาด่าใครกันแน่





ใบไม้ไหว

หลวงพ่อบุญธรรมถูกคนด่า แต่ท่านไม่รู้สึกร้อนด้วย เพราะท่านไม่ได้เอาตัวตนไปรับคำด่า ท่านมองว่า เขาด่ามึงไม่ใช่ ด่ากู แต่ถ้าเป็นเรา บางทีเขาไม่ได้พูดถึงเราสักหน่อย แต่เราก็ก็นึกว่าเขา กำลังด่ากู ประชดประชันกู อาตมาเคยเทศน์หลังทำวัตรเย็น มีพระบางรูปนั่งฟังแล้วร้อนใจคิดว่าถูกเจ้าอาวาสด่าว่า ในใจก็คิดว่า เขาว่ากูๆ ที่จริงคิดเอาเองทั้งเพ

คนส่วนใหญ่แทนที่จะหลบคำด่า กลับเอาตัวไปรับคำด่า หรือเอาคำด่ามาตีแผ่ตัวเอง เหมือนกับคนที่เห็นก้อนหินตกลงมาจากตึกที่กำลังก่อสร้าง แทนที่จะวิ่งหนี กลับวิ่งเอาหน้าเข้าไปรับ แบบนี้เรียกว่าโง่หรือฉลาด เวลาเขาด่าว่าเราเป็นหมาเป็นห่านเป็นเหี้ย หลายคนก็รับสมอ้างว่าใช่กูเป็นหมาเป็นห่านเป็นเหี้ย จึงรู้สึกโกรธ หลวงพ่อบอกว่าเวลาใครด่าว่าเราเป็นเดรัจฉาน ก่อนจะโกรธก็ให้คำที่ก้นของตัวเองก่อนว่ามีหางงอกออกมาหรือเปล่า ถ้ามีหางงอกออกมาค่อยโกรธเขา

ใครจะด่าว่าเราเป็นเดรัจฉาน ถ้าเราไม่สนใจก็ไม่ทุกข์ แต่คนส่วนใหญ่กลับรับสมอ้างว่าฉันเป็น เหมือนกับวิ่งไปเอาหน้ารับก้อนหินที่กำลังตกลงมา หรือเหมือนกับเดินผ่านสวนมะพร้าว ครั้นเห็นลิงเอามะพร้าวขว้าง ทั้งๆ ที่รู้ว่ามะพร้าวกำลังพุ่งมา แทนที่จะหลบกลับแหงนหน้ารับ ผลก็คือเจ็บ แบบนี้แล้วจะโทษใคร โทษลิงหรือโทษตัวเอง

คำด่ามันทำอะไรเราไม่ได้ ถ้าเราไม่เอาอวดตาวัดตนไปรับ คนที่มีปัญญาเขามีแต่จะหลบ ในทำนองเดียวกันถ้ามีใครขว้างก้อนหินมา เราก็หลบไม่ใช่เหวอ แต่ถ้าเป็นคำด่า ทำไมเราจึงลอยหน้าลอยตาออกไปรับ

เคยมีพราหมณ์คนหนึ่งไม่พอใจพระพุทธเจ้ามาก เพราะพระพุทธเจ้าทำให้เพื่อนและลูกศิษย์ละทิ้งเขา ไปสมทานพระรัตนตรัยแทน เขาจึงเดินตามด่าพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงเฉยๆ ไม่ตอบโต้ พอเขาด่าจนไม่รู้จะด่าอะไรแล้ว พระพุทธเจ้าก็หันมาสนทนาว่า “พราหมณ์เคยมีอาคันตุกะมาเยี่ยมท่านที่บ้านไหม” พราหมณ์บอกว่า “เคยสิ ข้าพเจ้าไม่ใช่คนสิ้นไร้ไม้ตอก” พระพุทธเจ้าถามว่า “เวลามีอาคันตุกะมาหาท่าน ท่านทำอย่างไร” พราหมณ์ก็ตอบว่า “ข้าพเจ้าก็เอาของมาต้อนรับ” พระพุทธเจ้าถามต่อไปว่า “ถ้าอาคันตุกะนั้นไม่รับ ของนั้นจะเป็นของใคร” พราหมณ์ก็ตอบว่า “ก็เป็นของข้าพเจ้าสิ” พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ท่านด่าเราผู้ไม่ด่าอยู่ ท่านโกรธต่อเราผู้ไม่โกรธอยู่ ท่านมาทะเลาะกับเราผู้ไม่ทะเลาะอยู่ เราไม่รับ คำด่าของท่าน ดังนั้นคำด่าทั้งหลายจึงเป็นของท่านเพียงผู้เดียว”

พระพุทธเจ้าไม่รับคำด่าว่า พระองค์จึงไม่โกรธและไม่ทุกข์ แต่ถ้าเราโกรธเราทุกข์ก็แสดงว่าเรารับคำด่าว่านั้น เรียกว่าสมประโยชน์ของเขา



เวลาเราหงุดหงิดคับแค้นใจเวลาถูกต่อว่า หรือแม้แต่ถูกทักท้วง ดักเตือน ก็แสดงว่าเราวางใจผิด จะไปโทษคนที่พูดอย่างเดียวไม่ได้ ถ้าเราลองกลับมาดูใจตัวเอง จะพบว่าทุกวันนี้ที่มีความทุกข์ใจ ตัวการสำคัญไม่ใช่สิ่งภายนอก แต่เป็นเพราะใจเรามากกว่า อย่างที่เล่าให้ฟัง เวลารถติดแล้วหงุดหงิด ไม่ใช่เป็นเพราะรถติดอย่างเดียว แต่เป็นเพราะใจเราคาดหวังอยากให้รถถึงที่หมายไวๆ เป็นเพราะมีความคาดหวังแบบนี้เราจึงทุกข์ใจ ถ้ารถติดแต่ใจเราไม่คาดหวังอะไร จะทุกข์ใจไหม ถ้าตอนนั้นเรากำลังเพลินกับการเล่นเฟสบุ๊ก กำลังโทรศัพท์ หรือกำลังดีใจที่ถูกหวย ก็จะไม่รู้สึกหงุดหงิดเพราะรถติดเลย

เมื่อไรก็ตามที่หงุดหงิดเวลารถติดให้กลับมาดูใจของตัวเอง อย่าเอาแต่บ่นกันดาจราจรหรือรถที่ใช้ถนนร่วมกับเรา เมื่อกลับมาดูใจก็จะพบว่า เป็นเพราะเราอยากให้รถถึงที่หมายไวๆ ไข้ไหม หรือเป็นเพราะใจเราไม่อยู่กับปัจจุบัน มัวไปอยู่กับจุดหมายปลายทางข้างหน้า หรือไม่ก็คิดไปล่วงหน้าว่า ถ้าวันนี้ถึงที่หมายช้า เข้างานสาย ไปประชุมไม่ทันแน่นอน แล้วก็คาดเดาต่อถึงปัญหาต่างๆ ที่จะตามมา นี่แสดงว่าใจไม่อยู่กับปัจจุบัน พอคิดไปล่วงหน้า เห็นแต่ปัญหา ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาทันที

แต่ถ้าใจอยู่กับปัจจุบัน รถจะติดอย่างไรใจก็อยู่กับลมหายใจ หรือมีสติรู้ทันความหงุดหงิดที่เกิดขึ้น ความทุกข์ใจก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ หรือเกิดขึ้นน้อยมาก แต่จะทำอย่างนี้ได้ก็ต้องมีนิสัยตามดูรู้ทันจิตใจตัวเอง ซึ่งไม่ใช่นิสัยหรือสัญชาตญาณของมนุษย์เรา เพราะมนุษย์เรามีนิสัยส่งจิตออกนอก เพราะคอยระวังศัตรูจากภายนอก นำไปสู่การเพ่งโทษภายนอกได้ง่ายๆ ไม่ค่อยกลับมาดูใจว่าเป็นต้นเหตุ หรือเป็นตัวการที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจหรือเปล่า

วันก่อนอาตมาไปจัดอบรมที่กรุงเทพฯ มีผู้หญิงคนหนึ่งเล่าว่า ตอนนี้อะตมามีความทุกข์มากเพราะคนไทยไม่รักกัน อาตมาก็บอกว่า ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้นหรอก คนไทยไม่รักกันไม่ถึงกับทำให้ใจเราเป็นทุกข์หรอก เธอฟังแล้วก็ไม่เข้าใจ จึงอธิบายให้เธอฟังว่า ที่เธอทุกข์ใจก็เพราะมีความคาดหวัง อยากให้คนไทยรักกัน ถ้าเธอไม่มีความคาดหวังก็ไม่ทุกข์หรอก ทุกวันนี้ในหลายประเทศ เช่น อัฟกานิสถาน ปากีสถาน ซีเรีย อิรักในตะวันออกกลาง ผู้คนก็ไม่ได้รักกัน ถึงกับฆ่ากันไม่หยุดหย่อน ทำไมเราจึงไม่ทุกข์เมื่อได้ยินข่าวเหล่านี้ นั่นเป็นเพราะเราไม่มีความคาดหวังอยากให้เขารักกันใช่ไหม กับคนไทยก็เช่นกัน ถึงแม้จะเกลียดกันอย่างไร แต่ถ้าเราไม่คาดหวังให้เขารักกัน เราก็ไม่ทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเธอจึงไม่ใช่เป็นเพราะคนไทยไม่รักกัน แต่เป็นเพราะเธอมีความคาดหวังอยากให้คนไทยรักกันต่างหาก



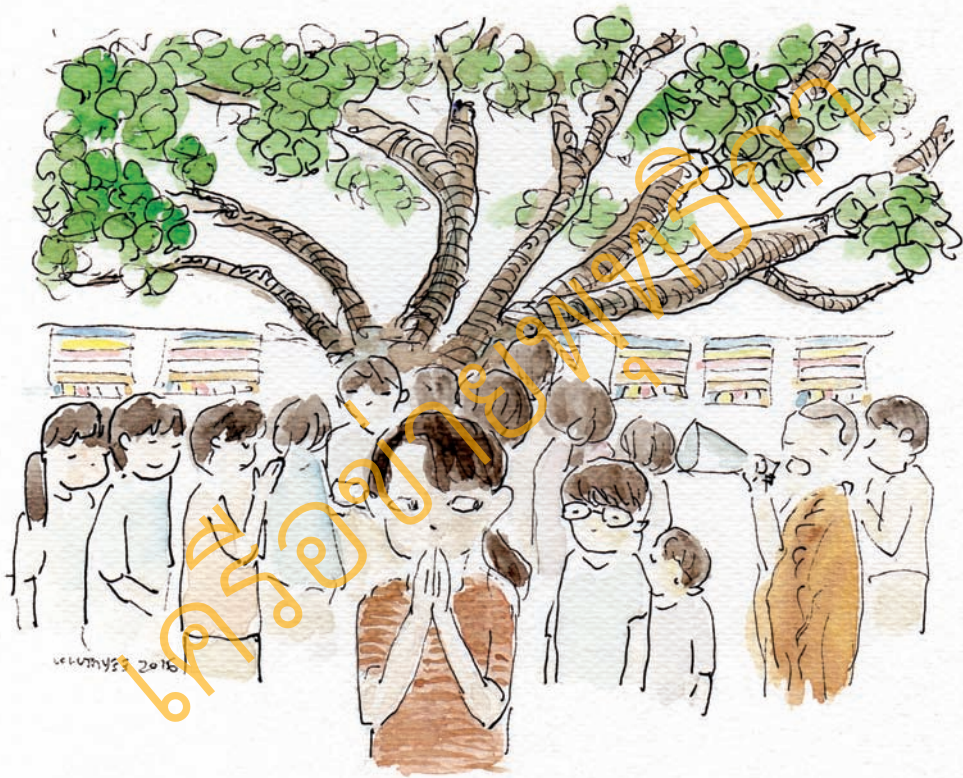
ถ้าเรามองว่าคนที่ไหนๆ ก็เป็นอย่างนี้ มีรักมีชังกัน เป็นธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเห็นคนไทยทะเลาะกัน ก็ไม่ทุกข์ใจ อาตมาอธิบายอยู่นานกว่าเธอจะเข้าใจว่าที่ทุกชนชั้นเป็นเพราะมีความยึด ความอยาก ความคาดหวัง

คนส่วนใหญ่มองไม่เห็นตรงนี้ บางทีถึงกับปฏิเสธว่าใจไม่ได้เป็นอย่างนั้น อย่างผู้หญิงคนหนึ่งที่แรกเธอก็บอกว่าไม่ได้คาดหวังให้คนไทยรักกัน แต่พูดไปพูดมาก็บอกว่าอยากให้คนไทยรักกัน ความคาดหวังกับความอยากมันต่างกันตรงไหน บางคนมีความอยาก มีความคาดหวังอยู่เต็มหัวใจ แต่ก็ปฏิเสธว่าไม่มี หรือไม่รู้่ว่าตัวเองมีด้วยซ้ำ เพราะมันอยู่ในใจ คนเราพอไม่ได้ดูใจตัวเองก็ไม่เห็นความอยาก ทั้งๆ ที่มีอยู่เต็มอก

แม้กระทั่งมีความอยากเต็มหัวใจ บางคนก็มองไม่เห็น ภาษาอังกฤษมีคำว่า “ช้างในห้อง” (elephant in the room) หมายความว่าช้างทั้งตัวอยู่ในห้องยังมองไม่เห็น แต่กลับมองเห็นฝุ่นบนพื้น คนเราบางทีก็เป็นอย่างนี้ มีความอยาก ความโกรธเต็มหัวใจ แต่มองไม่เห็น เวลาเราทักเพื่อนว่าเธอเครียดจังเลย เธอกลับปฏิเสธว่า “ฉันไม่เครียดๆ” พอถูกยืนยันมากๆ ก็พูดเสียงดังว่า “บอกแล้วว่า กูไม่เครียดๆ” ไม่เครียดหรอก แต่โกรธเต็มเปาไปแล้วยังมองไม่เห็น ที่เป็นอย่างนี้ เพราะไม่ค่อยหันมาดูใจของตัวเอง จึงไม่รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ขอให้หมั่นกลับมาดูใจตัวเอง หมั่นตามดูรู้ทันความคิด แล้วเราก็พบว่ารากเหง้า หรือสาเหตุความทุกข์ใจนั้นอยู่ที่ไหน สวไปก็พบว่าเกิดจากการวางใจไม่ถูกต้อง หรือเกิดจากความคาดหวัง ความยึด ความอยาก หรือความหลงลืม ลองหาดูเถอะ ต้องเจอสักตัว ซึ่งมักจะหนีไม่พ้นความยึด ความอยาก หรืออุปาทานนั่นเอง





ฝึกใจ ให้ เป็นกลาง

องค์คุลิมาลนั้นเป็นมหาโจร แต่เมื่อบวชเป็นภิกษุก็มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและไฟธรรม เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าว่าให้รู้จักแสวงหากัลยาณมิตร พระองค์คุลิมาลน้อมรับคำสอนดังกล่าว จึงได้ไปรู้จักกับพระรูปหนึ่งชื่อพระนันทียะ พระนันทียะมีพื้นเพคล้ายพระองค์คุลิมาลคือเป็นลูกเศรษฐีเมืองสาวัตถี ภายหลังมีศรัทธาจึงออกบวช ตอนแรกที่ท่านตั้งใจบวช พ่อแม่ไม่ยอมให้บวช ท่านจึงรู้สึกหงุดหงิด บังเอิญคืนนั้นระหว่างที่ครุ่นคิดถึงเรื่องการบวช ได้เดินผ่านบ้านของช่างทองที่คุ้นเคย เห็นศพตั้งอยู่ ผู้ตายเป็นลูกสาวมีอายุเท่าๆ กับตน ป่วยแค่สองวันก็ตาย เมื่อเห็นความไม่เที่ยงของชีวิต นันทียะจึงตั้งใจออกบวชอย่างเต็มที่ เมื่อพ่อแม่ไม่ให้บวชก็ประท้วงด้วยการอดอาหาร สุดท้ายก็ได้บวช วิธีนี้ใช้กันหลายคนมาก เช่น พระรัฐบาล ที่เป็นเอตทัคคะในทางบวชด้วยศรัทธา หรือแม้แต่พระสุทินที่เป็นต้นบัญญัติของปฐมปาราชิกก็ใช้วิธีอดอาหารเพื่อขอบวชเช่นกัน



เมื่อพระนันทิยะบวชได้สัปดาห์ก็ได้อาหารว่าพ่อแม่ของตัวเอง
ซึ่งเคยเป็นเศรษฐีร่ำรวยกลายเป็นขอทาน ก็เสียใจมาก จึงตัดสินใจ
จะสึกเพื่อไปดูแลพ่อแม่ ท่านจึงเดินทางกลับเมืองสาวัตถี ก่อน
จะเข้าเมืองได้แวะไปยังวัดเชตวัน เพื่อฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า
เป็นครั้งสุดท้าย พอได้ฟังคำสอนเกี่ยวกับการตอบแทนบุญคุณของ
พ่อแม่ว่า ไม่มีอะไรประเสริฐกว่าการทำให้ท่านตั้งอยู่ในคุณความดี
มีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา เป็นต้น ท่านก็เปลี่ยนใจไม่สึก
ตัดสินใจบิณฑบาตเลี้ยงพ่อแม่ ได้อะไรก็เอาให้พ่อแม่เกือบหมด
จนร่างกายผ่ายผอม ภายหลังพระในวัดรู้ว่าพระนันทิยะบิณฑบาต
เลี้ยงพ่อแม่จึงไปทูลฟ้อง พระพุทธเจ้าเรียกมาถาม พระนันทิยะ
ก็ยอมรับ พระพุทธเจ้าจึงสรรเสริญว่าพระนันทิยะทำถูกต้องแล้ว
ตั้งอยู่ในกตัญญูกตเวทิตาอันควรสรรเสริญ

เมื่อพระองค์พิมลพบพระนันทิยะได้สนทนาธรรมกัน พระ
องค์พิมลถามว่า “พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไรท่านบ้าง” พระนันทิยะ
ตอบว่า “พระผู้มีพระภาคสอนว่าให้ปล่อยวางทั้งข้างหน้า ข้างหลัง
และท่ามกลาง มิให้ยึดอยู่ในอารมณ์อันเป็นอดีต อนาคต และ
ปัจจุบัน อารมณ์ที่พอใจหรือไม่พอใจ เมื่อเกิดวางให้เป็นกองๆ ไว้
ณ ที่นั้น อย่างนำมาเก็บไว้แบกไว้ เขาตำว่าเราบนบก จงกองคำตำว่า
นั้นไว้บนบก อย่างนำติดไปในน้ำด้วย เขาตำว่าเราในน้ำ จงกอง
คำตำว่านั้นในน้ำ อย่างนำติดตัวมาบนบก หรือเขาตำว่าในเมือง จง
กองไว้ในเมือง อย่างนำติดตัวมาจนถึงเชตวันนี้”

นี่เป็นหัวใจของคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือการปล่อยวาง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน คนเราทุกข์เพราะแบกอดีตไว้ ยึดติดเรื่องราวในอดีต สิ่งที่ผ่านมาแล้วไม่ว่าพอใจหรือไม่พอใจ เมื่อระลึกถึงก็เป็นทุกข์ โดยเฉพาะเมื่อสิ่งนั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้แล้ว เช่น แต่ก่อนเคยเที่ยวสนุกสนานกับเพื่อน แต่ตอนนี้ไม่สามารถไปเที่ยวกับใครได้เหมือนเดิมแล้ว เพราะเจ็บป่วยหรือพิการ พอนึกถึง ก็อาลัยอาวรณ์ นึกถึงของรักของหวงที่หายไป ก็เสียดาย นึกถึง คำต่อว่าคำทอที่เกิดขึ้นเมื่อหลายวันก่อน แม้คนพูดจำไม่ได้แล้ว แต่เรากลับจำได้แม่น นึกถึงก็เป็นทุกข์ อันนี้เรียกว่ายึดติดในอดีต

ส่วนยึดติดในอนาคต หมายถึงการนึกถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง นึกถึง เหตุการณ์ข้างหน้า แล้วปรุงแต่งไปในทางลบทำให้วิตกกังวล เช่น นึกถึงงานหลายชิ้นที่ยังค้างค้างอยู่ รอชำระสะสาง นึกถึงหนี้สินที่ยังไม่จ่าย นึกถึงลูกว่าจะเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ทั้งๆ ที่นึกไปแล้วก็ไม่ช่วยอะไร ห่วงกังวลแค่นั้นก็ไม่ทำอะไรดีขึ้น แต่ก็ยังนึก ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง”

คนเราส่วนใหญ่ทุกข์ก็เพราะหวนระลึกนึกถึงอดีตด้วยความคร่ำครวญหรือไม่ก็เพราะห่วงพะวงกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ความทุกข์ใจส่วนใหญ่ของคนเรากวนเวียนอยู่กับสองเรื่องนี้ แต่บางครั้งมีทุกข์เพราะยึดติดกับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดถือ เช่นเดียวกัน



อารมณ์ปัจจุบันได้แก่อะไรบ้าง เช่น ความปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นกับเราในขณะนี้ เสียงพูดคุย เสียงโทรศัพท์ เสียงฟ้าร้อง เสียงหมาเห่า ที่สอดแทรกเข้ามา ถ้าเรายึดติดมัน จดจ่อมัน เราก็ทุกข์ทันที เมื่อเกิดความหงุดหงิดก็พยายามผลักรไส แต่ยิ่งผลักรไสก็ยิ่งยึดติด เมื่อเราชิงอะไรใจก็จะนึกถึงแต่สิ่งนั้น เช่นเมื่อมือเราถูกของเหม็น ไม่ว่าจะเป็นน้ำปลาหรือปลาร้า เราก็พยายามเช็ดมือให้สะอาด พอเช็ดเสร็จเราทำอะไร เานี้ว่ามาดมใช้ใหม่ ยิ่งเหม็นก็ยิ่งดม ยิ่งผลักรไสก็ยิ่งยึดติด คล้ายๆ กับเวลาที่มีรถมาจอดขวางหน้าบ้าน เราก็พยายามเข็น ยิ่งเข็นรถให้ไกลตัวเท่าไร ตัวเราก็ยิ่งแนบชิดกับตัวรถคันนั้น ยิ่งผลักรไสให้ออกห่างก็ยิ่งใกล้ชิด

การยึดติดทำให้ทุกข์ การผลักรไสก็ทำให้ทุกข์ เราลองสังเกตดูเวลาที่มีเสียงดัง ทันทีที่เสียงดัง เรารู้สึกไม่พอใจ อยากผลักรไส เพียงแค่นี้ก็เป็นทุกข์แล้ว แต่ถ้าเราแค่ได้ยินเฉยๆ สักแต่ว่าได้ยิน ทำใจเป็นกลางกับเสียงนั้น เราจะเห็นความแตกต่าง ยิ่งผลักรไส ยิ่งซังใจก็ยิ่งทุกข์ พอรู้สึกเฉยๆ ความทุกข์ก็ลดลง มีการศึกษาพบว่าคนที่กลัวเข็มฉีดยาพอโดนเข็มที่มลงไปจะมีความรู้สึกเจ็บปวดเป็นสามเท่าเมื่อเทียบกับคนที่ไม่กลัวเข็มฉีดยา กล่าวอีกนัยหนึ่งความกลัวทำให้ความเจ็บเพิ่มอีกสองเท่า ความเจ็บทางกายหนึ่งส่วน ความเจ็บทางใจสองส่วน รวมเป็นสามส่วน

ความกลัวเป็นอาการผลักรไสอย่างหนึ่ง เมื่อเรากลัวสิ่งใด ใจก็จะผลักรไสสิ่งนั้น แต่เมื่อมันไม่ยอมไป ก็ทำให้เป็นทุกข์ เสียงที่มากกระทบหูไม่ว่าเสียงเพลงหรือเสียงมอเตอร์ไซด์ทันทีที่เราไม่ชอบ เราผลักรไส ก็ทุกข์ใจทันที แต่ถ้าเราลองทำใจเฉยๆ หรือทำใจเป็นกลางความทุกข์ก็ลดฮวบลงไปจนรู้สึกเป็นปกติ จะว่าไปแล้วจะทุกข์หรือไม่อยู่ที่ใจเรา อยู่ที่ว่าใจเรารู้สึกอย่างไรต่อเสียงนั้น ไม่ได้อยู่ที่ระดับความดังของเสียง



เมื่อปีที่แล้วอาตมาไปอินเดีย ไปสังเวชนียสถาน ที่พุทธคยา ผู้คนค่อนข้างพลุกพล่าน ยิ่งเข้าไปใกล้เจดีย์พุทธคยาหรือต้นพระศรีมหาโพธิ์ คนก็ยิ่งเยอะ เสียงก็ยิ่งดัง ส่วนใหญ่เป็นเสียงสวดมนต์ ถ้าเป็นกลุ่มคนไทยเสียงจะดังมาก เพราะสวดมนต์ระหว่างเดิน ประทับชมนรอบเจดีย์พุทธคยา ผู้นำสวดมีไมโครโฟนด้วย และดูเหมือนจะเชื่อว่ายิ่งสวดดังเท่าไร จะยิ่งได้บุญมากเท่านั้น เท่านั้นยังไม่พอ ยังมีการสวดมนต์ทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นและแสดงธรรมบ้างๆ ต้นพระศรีมหาโพธิ์ นี่เฉพาะคนไทย ยังมีพม่า ลังกา เขมร ทิเบต ต่างคนต่างสวด เสียงดังระงม แต่สังเกตว่าระหว่างที่มีเสียงดังเช่นนี้มีคนหลายสิบคนนั่งหลับตาทำสมาธิอยู่รอบเจดีย์พุทธคยา รวากับว่าเสียงดังทั้งหลายเหล่านั้นทำอะไรพวกเขาไม่ได้เลย



ทำไมคนเหล่านั้นสามารถนั่งอย่างสงบได้ท่ามกลางเสียงที่ดังมาก ถ้าเราได้ยินเสียงดังระดับนี้อยู่กลางถนนหรือในตลาด คงจะอยู่ไม่เป็นสุข นั่งสมาธิไม่ได้ แต่ทำไมเสียงดังระดับเดียวกัน ผู้คนที่พุทธศาสนาสงบนั่งสมาธิได้อย่างสงบ นั่นเป็นเพราะว่าใจเขาไม่ปฏิเสธเสียงเหล่านั้น เขารู้ว่ำนั่นคือเสียงสวตมนต์ แม้ฟังไม่รู้เรื่อง แต่รู้ว่าเป็นเสียงแห่งการสรรเสริญพระรัตนตรัย จิตไม่รู้สึกรับเป็นลบต่อเสียง จึงสงบนิ่งได้ นั่งสมาธิได้อย่างสบาย แต่ถ้าเป็นเสียงในตลาด คนส่วนใหญ่จะนั่งสมาธิไม่ได้ เพราะใจรู้สึกเป็นลบต่อเสียง

ความทุกข์ใจของคนเราไม่ได้อยู่ที่เสียงดังหรือไม่ดัง แต่อยู่ที่ความรู้สึกว่าเป็นลบหรือ เป็นบวก หรือเป็นกลางต่อเสียงนั้น แม้เสียงเบาแต่ถ้าใจเป็นลบต่อเสียงนั้น ก็รำคาญ ไม่พอใจ ในทางตรงข้าม แม้ว่าเสียงดัง แต่ถ้าใจรู้สึกเป็นกลาง หรือเป็นบวก ความสงบก็เกิดขึ้นได้

จะเห็นได้ว่าความทุกข์จริงๆ ไม่ได้อยู่ที่ว่าเกิดอะไรขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรารู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้น เช่น เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้ารู้สึกเป็นลบกับอาการป่วยไข้ก็จะทุกข์มาก ทุกข์กายก็ส่วนหนึ่งแล้ว พอมีความรู้สึกเป็นลบต่อความเจ็บป่วย ก็จะมี ความทุกข์ใจเพิ่มขึ้นมาอีก บางทีทุกข์กายอาจจะน้อยกว่าทุกข์ใจด้วยซ้ำ

มีผู้หญิงคนหนึ่งห่วงใยสุขภาพมาก กินแต่อาหารสุขภาพ เช่น ข้าวกล้อง ผักปลอดสารเคมี อาหารชีวจิต แม็คโครไบโอติก อาหารต้านมะเร็ง แพงแค่ไหนเธอก็ซื้อมากิน ขณะเดียวกันก็ออกกำลังกาย รังจ็อกกิ้งเป็นประจำ ทั้งหมดนี้เพราะเชื่อว่าจะทำให้สุขภาพดีมีอายุยืน

ไม่ป่วยไข้ แต่วันหนึ่งก็พบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง เธอทำใจไม่ได้ ตลอดเวลาที่ป่วยมีแต่ความกราดเกรี้ยว ความแค้นเคือง เพราะรู้สึกว่าถูกหลอกมาตลอด ยิ่งตอนใกล้ตายก็ยิ่งทรมานทรมาย ทำใจไม่ได้ว่า เป็นไปได้อย่างไรฉันอุตส่าห์ดูแลสุขภาพอย่างดีแต่กลับเป็นมะเร็ง สุดท้ายก็ตายอย่างไม่สงบ

อีกกรณีหนึ่งเป็นผู้ชาย นอกจากไม่สนใจอาหารสุขภาพ ยังกินเหล้าสูบบุหรี่ ต่อมาเป็นมะเร็งที่ไอบุหน้า มีแผลใหญ่ที่แก้มกินไปถึงจมูกปาก ต้องหาผ้ามาปิดไว้ หมอคนหนึ่งได้รับมอบหมายให้ไปเยี่ยมคนไข้คนหนึ่งที่บ้าน ตอนที่รู้ว่าจะไปเยี่ยมคนไข้คนนี้ เธอก็รู้สึกหนักใจ เพราะคนไข้ที่เป็นมะเร็งชนิดนี้ จะมีอาการกราดเกรี้ยวมาก เพราะความเจ็บปวด นอกจากนั้นส่วนใหญ่ยังมีความทุกข์ใจมาก เพราะต้องเก็บตัวอยู่ในบ้าน ออกไปข้างนอกไม่ได้เพราะปฏิกิริยาต่อแสงจะทำให้เจ็บปวดมาก อีกทั้งผู้คนก็ไม่ค่อยอยากเจอคนไข้มะเร็งแบบนี้อยู่แล้ว จึงมักรู้สึกหดหู่ ในอเมริกาคนไข้มะเร็งไอบุหน้า มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงถึงร้อยละ ๒๕

แต่เมื่อหมอเจอคนไข้คนนี้ กลับแปลกใจเพราะเขามีอัธยาศัยดี เจอหมอก็ทักก่อนเลยว่าสบายดีไหม คนไข้เล่าให้ฟังว่าเมื่อก่อนตัวเองกินเหล้าสูบบุหรี่สำมะเลเทเมา มีครอบครัวก็ต้องเลิกกัน ลูกไปอยู่กับเมีย พอพบว่าตัวเองเป็นมะเร็งก็ทำใจได้ว่าเป็นเพราะใช้ชีวิตแบบนี้



อีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เขาไม่ทุกข์ทรมานกับโรคนี้เหมือนคนอื่น คือ เขาเล่าว่าในแต่ละวันไม่มีอะไรทำก็เลยดูโทรทัศน์เป็นส่วนใหญ่ ช่องที่ดูเป็นประจำคือซีเอ็นเอ็น ซึ่งมีแต่เรื่องราวข่าวคราวเกี่ยวกับ ภัยพิบัติ และภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม ฝนแล้ง แผ่นดินไหว อาชญากรรม สงคราม ความอดอยากหิวโหย ดูไปก็ได้คิดว่าความทุกข์เป็นธรรมดาของมนุษย์ ไม่ว่าจะรวยหรือจนก็หนีความทุกข์ไม่พ้น พอได้คิดอย่างนี้ก็โยงมาถึงความทุกข์ของตัวเอง ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ที่เกิดกับมนุษย์ทั้งโลก มันเป็นธรรมดาที่เกิดขึ้นกับใครได้ทั้งนั้น การคิดแบบนี้ทำให้เขายอมรับมะเร็งที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ ไม่บ่นไม่ตีโพยตีพาย ทำให้ใจสงบได้แม้จะเจ็บปวดมาก

กรณีนี้แตกต่างจากกรณีแรกที่สุดถึง กรณีแรกมะเร็งไม่รุนแรงเท่ากรณีที่สอง แต่ความทุกข์ที่เกิดขึ้นต่างกันมาก คนแรกยอมรับไม่ได้ พยายามปฏิเสธตลอดเวลา เอาแต่บ่นตีโพยตีพายว่า ทำไมต้องเป็นฉัน เกิดขึ้นกับฉันได้อย่างไร ส่วนคนที่สองยอมรับได้ ใจไม่มีอาการผลึกใส จึงมีความสุขพอสมควร สิ่งเดียวที่เขาตั้งใจจะทำให้ได้ คือ พยายามรักษาตัวให้ดีเพื่อมีเวลาอยู่กับลูกให้นานที่สุด เพราะที่ผ่านมาไม่ค่อยได้อยู่กับลูกเลย หมอบอกว่าเขาอยู่ได้ไม่เกินหกเดือน แต่เขากลับอยู่ได้เป็นปี ระหว่างที่มีชีวิตอยู่ก็ไม่ทุกข์ทรมานมาก ตอนตายก็ตายอย่างสงบ

สองกรณีนี้มีความแตกต่างกันตรงที่ทำไมใจยอมรับได้หรือไม่ คนแรกใจปฏิเสธผลึกใสตลอดเวลา คนที่สองใจไม่ปฏิเสธไม่ผลึกใสยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นกลาง

ไม่ใช่แค่การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นจากภายนอก เช่น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสเท่านั้น ธรรมารมณ์ก็เช่นเดียวกัน ธรรมารมณ์คือสิ่งที่รับรู้ได้ด้วยใจ ไม่ว่าจะเป็นความคิดหรืออารมณ์ เมื่อมีความคิดหรืออารมณ์เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความเบื่อหน่าย ความเกลียด ความฟุ้งซ่าน ถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องทำให้เป็นกลางกับสิ่งนั้น ความโกรธที่เกิดขึ้นไม่ทำให้ทุกข์ได้ หากเราแค่ดูหรือรู้มันเฉยๆ ความกลัวก็เช่นเดียวกัน ยิ่งพยายามผลักไสยิ่งเป็นทุกข์ หลวงพ่อคำเขียนสอนว่า ให้รู้ซื่อๆ คือรู้เฉยๆ คิดดีก็ช่าง คิดไม่ดีก็ช่าง ไม่ผลักไสไม่ยึดติด หากมีความโกรธแล้วพยายามกดข่มเอาไว้ก็ยังโกรธมากขึ้น เมื่อมีความกลัวหากพยายามกดข่มก็ยิ่งกลัวมากขึ้น ความรู้สึกผิดก็เหมือนกัน เกิดขึ้นกับใครก็ไม่ชอบทั้งนั้นแหละ แต่พอพยายามกดข่มมัน พยายามผลักไสมันก็ยังเป็นทุกข์ คือนอกจากจะไม่ได้ผลแล้วกลับทำให้เป็นทุกข์มากขึ้น ทุกข์เพราะผลักไส ทุกข์เพราะใจเป็นลบ

เวลาทำสมาธิภาวนาจะมีอารมณ์พวกนี้เกิดขึ้นตลอดเวลา ถ้าเราวางใจไม่เป็น พยายามผลักไสมันเราก็จะยิ่งทุกข์ ความคิดฟุ้งซ่าน ผลักไสเท่าไรก็ไม่ไป ยิ่งไปกดข่มมันก็ยิ่งเครียด จากนั้นก็จะหงุดหงิด ถ้ายังทำต่อไปก็จะโกรธจนลืมหืมตา หลวงพ่อคำเขียนเคยเล่าว่า มีพระบางรูปตั้งใจปฏิบัติธรรมมาก เติบจนกรม นั่งสมาธิทั้งวัน แต่ทำอย่างหน้าดำคร่ำเคร่ง พอเดินผ่านอีกทีก็เห็นท่านเอาจองเท้าแตะพาดหัว พร้อมกับพูดว่า “ทำไมมันคิดมากอย่างนี้ ทำไมมันไม่หยุดคิดสักที” นี่เป็นเพราะท่านพยายามบังคับจิตไม่ให้คิด พอมีความฟุ้งซ่านก็



พยายามกดข่มมัน พอทำไม่สำเร็จก็เครียด หงุดหงิด ไม่พอใจ
สุดท้ายก็โกรธ พอโกรธก็ลืมตัว เอารองเท้าเตะฟาดหัวตัวเอง

ท่านปฏิบัติธรรมเพราะอยากสงบ อยากให้เกิดความรู้สึกตัว
แต่สุดท้ายกลับฟุ้งซ่านหนักขึ้นจนลืมตัว ลืมตัวหนักยิ่งกว่าคนที่
ไม่ปฏิบัติเสียอีก นั่นเป็นเพราะยึดติดในความสงบ พออยากได้ความ
สงบก็จะไม่ชอบความฟุ้งซ่าน พอความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นก็ผลักละกดข่ม
มัน แต่ยิ่งผลักละกดข่มก็ยิ่งรบกวนรังควาน ความทุกข์ก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น
วิธีที่ดีที่สุดก็คือ วางใจเป็นกลางกับความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้น แคร์ู้นั้น
หรือดูมันเฉยๆ เท่านั้นก็พอ

มีหมาจำพวกหนึ่งที่เจ้าของบ้านดูแลเอาใจใส่อย่างดี แต่เวลา
เจ้าของบ้านออกไปทำงาน มันจะตะคุบโซฟา กัดผ้าม่าน บางที
ก็ฉีใส่พรมจนเลอะเทอะ พอเจ้าของบ้านกลับมาถึงบ้านก็ดูมัน แต่
วันต่อมามันกลับทำหนักกว่าเดิม เจ้าของบ้านจึงตีมัน แต่แทนที่
มันจะเลิกทำ มันกลับทำหนักขึ้น ยิ่งตีหนักมันยิ่งทำมากขึ้นกว่าเดิม
ผู้รู้ด้านหมาแนะนำเจ้าของว่าอย่าไปสนใจมัน ให้ทำที่เหมือนกับว่า
ไม่มีมันอยู่ในโลกนี้ ไม่ดูดำ ว่ากล่าวมัน ถึงแม้มันจะกัดโซฟา ฉีใส่
พรม ก็ตาม ทำอย่างนี้ไม่กี่วัน มันก็จะเลิกอาละวาดในที่สุด ทำไม่
ถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะมันอยากได้รับความสนใจจากเจ้าของบ้าน
และคิดว่าการอาละวาดจะทำให้เจ้าของบ้านสนใจมันมากขึ้น ถ้า
เจ้าของบ้านดูดำมันหรือตีมันก็แสดงว่ามันทำได้ผล ทำให้เจ้าของ
สนใจมัน ดังนั้นมันจึงทำซ้ำอีก แต่พอเจ้าของบ้านทำเป็นไม่สนใจ

มัน มันก็รู้ว่าวิธีนี้ไม่ได้ผล ขึ้นทำไปก็จะถูกลงโทษ ไม่มีอะไรที่จะลงโทษมันได้มากเท่ากับไม่ให้ความสนใจกับมัน ดังนั้นมันก็จะเลิกทำลายข้าวของในที่สุด

อารมณ์อกุศลต่างๆ ที่มารบกวนรังควานใจเราก็เหมือนกัน ถ้าเรายังสนใจมันก็ยังได้ใจ ยิ่งผลักดันมันก็ยิ่งรบกวนเรามากขึ้น วิธีที่ควรทำคือ อย่าไปสนใจ ไม่ผลักดัน และไม่เอ่อออกห่อหมกด้วย หรือถ้าเราทำได้มากกว่านั้นก็ให้รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง รู้เฉยๆ เมื่อความโกรธ ความฟุ้งซ่าน ความเบื่อเกิดขึ้นมาก็แค่รู้ว่ามันเกิดขึ้น ไม่ต้องทำอะไรกับมัน ทำเป็นไม่สนใจมันก็ได้ ไม่นานก็ดับไปเอง เปรียบไปมันก็เหมือนกับกองไฟ ยิ่งพยายามทำอะไรกับมันก็เหมือนกับเติมเชื้อเติมไฟให้มัน ทำให้มันลุกโพล่งนานขึ้น การให้ความสนใจมันก็คือการต่ออายุให้กับอารมณ์เหล่านั้น ทำให้มันได้ใจ ถ้าเราไม่สนใจหรือแค่ดูมันเฉยๆ ไม่ผลักดันไม่ชิงชัง มันก็จะค่อยๆ ดับไปเอง

สองฝักวางใจเป็นกลางกับทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าอารมณ์ภายนอกหรืออารมณ์ภายใน โดยเฉพาะอารมณ์ที่ไม่พอใจ คือ อนุญารมณ์ จะเป็น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือธรรมารมณ์ มันจะเป็นลบกับเราอย่างไร เราก็เป็นกลางกับมัน ไม่ต่อต้านมัน ไม่นานมันก็จะเลือนหายไปเอง



มอง อย่างไร ใจไม่ทุกข์

การฝึกใจให้เป็นกลางต่อทุกสิ่ง ทั้งที่เกิดขึ้นรอบตัวเราหรือเกิดขึ้นภายในใจของเราหมายถึงการยอมรับทุกอย่างโดยไม่บ่น ไม่ใช่แค่ไม่ปริปากบ่น แต่รวมถึงไม่บ่นตีโพยตีพายในใจด้วย อย่างไรก็ตามยอมรับไม่ได้แปลว่ายอมแพ้ หรือนิ่งเฉยไม่ทำอะไร ถ้าเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข ก็ต้องลงมือแก้ไขด้วยใจที่เป็นปกติ

การวางใจเป็นกลางต่อทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่บ่นตีโพยตีพายยอมรับทุกอย่างเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว เรียกว่าการยอมรับความจริง เป็นการทำจิต แต่ถ้ามีกิจที่ต้องทำในเรื่องนั้น ก็ต้องลงมือทำด้วย เราต้องแยกให้ดีระหว่างการทำกิจกับการทำจิต เช่น เวลาเจ็บป่วยมันเป็นความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว ถ้าเรากลุ้มอกกลุ้มใจตีโพยตีพาย ปฏิเสธผลักไสมัน นอกจากจะทำให้ทุกข์ใจแล้ว ยังทำให้เราเสียเวลาไปโดยไม่ทำอะไรดีขึ้น ในทางตรงข้ามถ้าเรายอมรับว่ามันเกิดขึ้นแล้ว ก็จะได้รับมหาทางดูแลรักษาต่อไป



การยอมรับไม่ใช่เป็นเรื่องการทํากิจ หากแต่เป็นเรื่องการทําจิต คนเรามักจะเข้าใจว่า การปล่อยวางคือการปล่อยปละละเลย เมื่อเข้าใจเช่นนั้นก็เลยไม่จํากิจ เช่นถ้าบ้านหลังคารั่วก็ต้องซ่อม แต่ว่าขณะที่ยังไม่ได้ซ่อม ก็บ่น ตีโพยไม่ตีพาย แต่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นจะช่วยทําให้ใจเป็นปกติ แต่ถ้าเป็นปัญหาที่ยังแก้ได้ก็ต้องลงมือแก้ด้วย จะอ้างว่าปล่อยวางนั้นไม่ถูก ปล่อยวางต้องปล่อยที่ใจ

มีเรื่องเล่าว่าสมัยหลวงพ่ocha สุภทฺโท ยังมีชีวิตอยู่ สมัยนั้นวัดหนองป่าพงยังไม่ค่อยมีคนรู้จักมากนัก กุฎิที่พักเป็นแบบพื้นบ้านหลังคามุงด้วยหญ้าคา บางช่วงมีพายุ กุฎิหลังหนึ่งโดนลมพัดหลังคาหายไปครึ่งหนึ่ง แต่พระที่อยู่ในกุฎิก็ไม่ได้ซ่อมแซม ปล่อยให้ฝนรั่วอยู่อย่างนั้น หลวงพ่ochaเดินผ่านมาก็ถามว่าทำไมไม่ซ่อมหลังคา พระรูปนั้นตอบว่า ผมกำลังฝึกการไม่ยึดมั่นถือมั่นครับ หลวงพ่ochaจึงตำหนิว่า ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่ใช้หัวสมอง เป็นการวางเฉยแบบวัวแบบควาย

ปล่อยวางที่ถูกตองนั้นคือการปล่อยวางที่ใจ เป็นเรื่องการทำจิต ส่วนการทำกิจก็ต้องทําด้วย เว้นแต่ว่ามันทําอะไรไม่ได้แล้วก็ต้องทําใจหรือปล่อยวางอย่างเดียว เช่น ของหายไปแล้วเอาคืนมาไม่ได้ ตกน้ำถูกน้ำซัดพาไป หรือคนรักล้มหายตายจาก แบบนี้ก็ต้องทำจิตอย่างเดียว คือต้องยอมรับว่ามันคือความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว

การทําใจยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้น ทําได้หลายวิธี เช่น มองว่าเป็นธรรมดา เมื่อใดก็ตามที่เรามองว่ามันเป็นธรรมดาโลก เป็นธรรมดาของชีวิต เราก็ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้ง่าย เงินหายของหาย

ก็มองว่าเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรที่จะอยู่ยั่งยืนตลอดไป ในทำนองเดียวกันเมื่อมองว่า สรรเสริญกับนินทาเป็นของคู่กัน ไม่มีใครในโลกนี้ที่ไม่ถูกนินทา คำตำหนิคำติฉินเป็นธรรมดาโลก พอเราถูกนินทาต่อว่า เราก็ทำใจยอมรับได้เพราะเห็นว่าเป็นธรรมดา

คำว่าธรรมดานี้มีความหมายที่ลึกซึ้งมาก แต่ไม่ว่าเราจะเข้าใจคำว่าธรรมดาระดับไหนก็ตามมันก็ช่วยเราได้ทั้งนั้น แต่อะไรก็ตามเมื่อเกิดขึ้นแล้วเรามองว่าเป็นปัญหา ใจก็จะทุกข์ทันทึ เช่น รถติดเป็นปัญหา แต่พอมองว่าเป็นธรรมดาใจเราก็ยอมรับได้ ยิ่งเห็นว่าเป็นคนอื่นเขาก็ติดเหมือนกันยังยอมรับได้ง่ายขึ้น

ในสมัยพุทธกาล มีผู้หญิงคนหนึ่งชื่อว่ากิสสาโคตมี นางกิสสาโคตมีเสียลูกที่ยังเล็กมาก ทำใจไม่ได้ เชื่อว่าลูกยังไม่ตาย ยังสามารถฟื้นขึ้นมาได้ ใจไม่ยอมรับความจริง จึงนาร่างลูกน้อยไปหาใครต่อใครให้ช่วยทำให้ลูกของนางฟื้นขึ้นมา ผู้คนก็บอกว่าลูกเธอตายแล้วไม่มีทางฟื้นขึ้นมาได้ เธอก็ไม่ยอมเชื่อ จนกระทั่งมีคนแนะนำให้ไปหาพระพุทธเจ้า บอกว่าพระองค์สามารถช่วยได้ นางก็ดีใจ รีบไปหาพระองค์

พระพุทธเจ้าเมื่อเห็นอาการกับปฏิกิริยาของนางกิสสาโคตมีอุ้มศพลูกมา พระองค์ทรงรู้ว่าสภาพอย่างนี้ยังสอนธรรมะไม่ได้ จึงบอกนางกิสสาโคตมีว่า พระองค์สามารถช่วยให้ลูกของเธอฟื้นขึ้นมาได้ ถ้าเธอหาเมล็ดผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตายมาให้ นางกิสสาโคตมีดีใจมาก เข้าไปในเมืองสาวัตถี ไปถามใครต่อใครว่ามีเมล็ดผักกาดไหม ทุกบ้านมีเมล็ดผักกาด แต่พอลถามว่ามีคนตายไหม ทุกบ้านก็มี



คนตายทั้งนั้น สมัยก่อนคนตายที่บ้าน นางได้พบว่าทุกครอบครัว ล้วนสูญเสียทั้งนั้น เสียลูก เสียพ่อ เสียแม่ เสียผัว เสียเมีย ไม่ว่าจะไปถามบ้านไหนก็มีแต่บ้านที่เคยมีคนตาย ไม่มีบ้านไหนเลยที่ไม่เคยมีคนตาย ในที่สุดเธอก็เริ่มยอมรับความจริงได้ว่า ความตาย เป็นธรรมดาของทุกบ้านทุกครอบครัว ไม่มีใครที่ไม่พบกับความ พลาดพรากสูญเสีย เธอเริ่มยอมรับความจริงได้ว่าลูกตายไปแล้ว มองว่าความสูญเสียเป็นธรรมดา พอยอมรับได้ก็หายเศร้าโศก เอาลูกไปเผาแล้วกลับไปเฝ้าพระพุทธเจ้า คราวนี้พระองค์เห็นว่าเธอ เหมาะที่จะฟังธรรมแล้ว จึงตรัสว่า “มฤตยูย่อมพาเอาผู้มัวเมาในลูก และสัตว์เลี้ยว ผู้มีใจข้องอยู่ในอารมณ์ต่างๆ เหมือนห้วงน้ำใหญ่ ย่อมพัดพาเอาชาวบ้านที่หลับไหลไป ฉะนั้น” นางก็สาโคตมิฟังแล้ว พิจารณาตามไปด้วย ก็บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันทันที

นอกจากมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาแล้ว การมองในแง่บวก หรือ คิดบวก ก็ช่วยให้ใจยอมรับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้ เมื่อประมาณ ๕๐ ปีที่แล้ว สมัยที่รัสเซียยังเป็นเจ้าอวกาศ รัสเซียเป็นประเทศแรก ที่ส่งยานอวกาศไปโคจรรอบโลก มนุษย์อวกาศคนแรกที่โคจรรอบ โลกเป็นคนรัสเซียชื่อยูริ กาการิน มีเรื่องเล่าว่าตอนที่นักบินอวกาศ รัสเซียคนหนึ่งขึ้นไปโคจรรอบโลก เขาได้เห็นภาพที่น่าอัศจรรย์ใจ มาก เป็นภาพดาวเคราะห์สีน้ำเงินสวยงาม ขณะที่เขาเพลินอยู่กับการชื่นชมโลกอย่างสงบ จู่ๆ ก็มีเสียงดังเกิดขึ้น เป็นเสียงเหมือน เหล็กกระทบกัน ที่แรกเขาคิดว่าไม่นานคงหาย ปรากฏว่ามันไม่หาย สักที พยายามหาสาเหตุก็หาไม่เจอ เสียงก็ดังไม่หยุดจากห้านาที

เป็นลิบนาที ครึ่งชั่วโมง สุดท้ายก็เป็นชั่วโมง แล้วเขาก็เริ่มหงุดหงิด ยิ่งคิดว่าถ้าเสียงนั้นดังทั้งวันหรือตลอดเวลาที่เขาอยู่ในยานอวกาศ เขาคงเป็นบ้าแน่ๆ เพราะเสียงมันดังไม่หยุด ทำลายบรรยากาศที่สงบเงียบ ทำลายความรู้สึกดีๆ

พอเขาคิดว่าเสียงนี้จะต้องดังไปเรื่อยๆ ก็เริ่มรู้สึกอึดอัด ถึงจะไม่ดังมากแต่มันรบกวนความสงบ แล้วเขาก็เริ่มโกรธ แล้วคิดขึ้นว่า กูต้องบ้าแน่ๆ ถ้าเสียงดังไม่หยุด สักพักก็ได้สติขึ้นมา มีความคิดหนึ่งเกิดขึ้นว่า ในเมื่อเสียงนี้ต้องอยู่กับเขาไปเรื่อยๆ ทำไมไม่ลองรักเสียงนั้นดู พอคิดได้เขาก็กลับตา ทำตัวผ่อนคลาย แล้วจินตนาการว่า เสียงนั้นเป็นเสียงดนตรี เมื่อคิดอย่างนั้นใจเขาก็สงบลง เขาหลับตาอยู่นาน พอลืมตาขึ้นมาปรากฏว่าเสียงหลักกระทบกันก็หายไป มีแต่เสียงเพลงดังในความรู้สึกของเขา

ที่จริงเสียงหลักกระทบกันไม่ได้หายไปไหน ยังอยู่ตรงนั้นเหมือนเดิม แต่ในใจของเขามันกลายเป็นเสียงเพลงไปแล้ว เขาจึงอยู่ตรงนั้นได้อย่างมีความสุข สิ่งที่เขาทำความจริงก็คือจินตนาการ หรือปรุงแต่งในแง่บวก มันช่วยทำให้เขาสามารถยอมรับเสียงโลหะกระทบกันได้ เรียกว่าใจเปิดรับเสียงนั้นโดยไม่รู้สึกรังเกียจ นี่เป็นกุศโลบายที่มีประโยชน์มาก



มองบวก คิดดี

มีพยาบาลคนหนึ่งพบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง เป็นมะเร็งชนิดที่ต้องใช้เคมีบำบัดและการฉายแสงที่แรงมาก หลายคนแพ้มากจนต้องหยุดการรักษา แต่ผู้หญิงคนนี้สามารถรับเคมีบำบัดและการฉายแสงระดับนั้นจนครบคอร์ส ปรากฏว่ามีอาการแพ้น้อยมากเพื่อนๆ สงสัยว่าทำได้อย่างไร ร่างกายเธอพิเศษกว่าคนอื่นหรือเปล่า หรือว่ามีดีอะไร เธอบอกว่าไม่มีอะไร เวลาฉายแสงเธอเพียงแต่นึกในใจว่ากำลังได้รับแสงสวรรค์ เวลารับเคมีบำบัดก็นึกในใจว่ากำลังรับน้ำทิพย์ การที่เธอคิดแบบนี้ทำให้จิตไม่ต่อต้าน พอจิตยอมรับร่างกายก็ยอมรับตามไปด้วย เมื่อร่างกายไม่ผลัดไส จึงมีอาการแพ้น้อยมาก วิธีนี้ถือว่าเป็นโยนิโสมนสิการแบบหนึ่ง แต่ถ้าเธอมองในแง่ลบก็จะเกิดความกลัว หลายคนที่ไม่รับเคมีบำบัด พอนึกว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็กลัวไปล่วงหน้าแล้ว พอจิตต่อต้าน ร่างกายก็ยิ่งต่อต้านหนักขึ้นไปอีก จึงมีอาการแพ้มากมาย



การมองแง่บวก เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เรายอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ง่าย อาตมาเคยพาคนไปเยี่ยมผู้ป่วยที่โรงพยาบาลในโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ ไปเจอผู้หญิงคนหนึ่งกำลังดูแลแม่ที่เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ผู้หญิงคนนี้เพิ่งแท้งลูก ลองนึกภาพคนที่สูญเสียลูกไปแล้ว และกำลังจะสูญเสียแม่ไปอีก คนที่ประสบกับเรื่องอย่างนี้น่าจะมีความทุกข์มาก แต่เธอกลับไม่เป็นอย่างนั้น แค่อ่อนล้าอิดโรยจากการดูแลแม่เท่านั้น เธอพูดถึงลูกที่แท้งว่า ลูกคงเป็นห่วงแม่ กลัวว่าถ้าลูกคลอดออกมา เธอจะต้องดูแลทั้งลูกที่ยังเล็กและแม่ที่กำลังป่วยหนัก ลูกคงจะสงสารเธอ ไม่อยากให้เธอต้องลำบากขนาดนั้น จึงหลีกทางเพื่อให้แม่ได้มีเวลาดูแลยายอย่างเต็มที่ ผู้หญิงคนนี้กลับมองว่าการเสียลูกเป็นข้อดี คือทำให้มีเวลาดูแลแม่ได้เต็มที่ มองว่าเป็นการเสียสละของลูกในท้อง พอเธอมองแบบนี้ก็ทำให้เธอยอมรับการแท้งลูกได้

การมองในแง่บวก หรือการมองว่าเป็นเรื่องดี ช่วยทำให้เราสามารถยอมรับเหตุการณ์ที่เป็นลบได้ โดยไม่เป็นทุกข์หรือทรมานมากนัก เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ควรฝึกฝน จะช่วยให้เราสามารถรับมือกับเหตุร้ายต่างๆ ได้ เช่นกรณีเด็กอายุ ๑๔ ปี เป็นมะเร็งสมอง แต่ยังยิ้มแย้มแจ่มใส คนที่เป็นจิตอาสาอายุ ๕๐ ปีไปเยี่ยมก็แปลกใจว่า ทำไมเด็กคนนี้ทั้งที่เป็นมะเร็งสมองแต่ไม่หดหู่ เศร้าซึมเลย เมื่อคุยกันเด็กก็บอกว่าเธอโชคดีที่ไม่เป็นมะเร็งมดลูก เธอมีญาติคนหนึ่งเป็นมะเร็งมดลูก ต้องเจ็บปวดทรมานมาก เธอบอกว่า “หนูโชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง” การมองแบบนี้ทำให้เธอยอมรับมะเร็งที่ร้ายแรงได้

การยอมรับสิ่งต่างๆ ด้วยใจที่ปกติ สามารถทำได้หลายวิธี เช่น ใช้ปัญญาพิจารณาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาโลก ไม่เที่ยง ไม่ว่าใครก็ต้องเจ็บป่วย ประสบกับความพลัดพรากสูญเสีย เจอ คำติฉินนินทา หากคิดแบบนี้ได้ ใจก็จะเป็นปกติ

อีกวิธีหนึ่งก็คือมองในแง่ดี หลวงพ่อดีเนาะเป็นพระผู้ใหญ่อยู่ที่จังหวัดอุดรธานี ท่านไม่ได้ชื่อนี้มาแต่เดิม ชาวบ้านตั้งให้เพราะว่า เวลาเกิดอะไรขึ้นกับท่าน ท่านก็ว่า “ดีเนาะ” ไปหมด เคยมีโยมนิมิตน์ต้นด้าวจะมารับท่านไปงานบุญ ท่านก็รอแล้วรอเล่าเขาก็ไม่มา สักที ท่านก็ว่า “เอ้า ไม่มาก็ดีเหมือนกันเนาะ เราฉันท้าของเรา ดีกว่า” พอกำลังจะฉันท้า เขาก็มารับพอดี ขอภัยที่มาช้า เพราะรถเสีย แล้วบอกให้หลวงพ่อรีบขึ้นรถไวๆ เดี่ยวจะไม่ทันงาน หลวงพ่อก็ตอบว่า “ดีเนาะ ไปฉันท้างานเนาะ” ขึ้นรถได้ไม่นาน เครื่องก็ดับ หลวงพ่อก็ตอบว่า “ดีเนาะ ได้หยุดพักชมวิวนะ” พอซ่อมรถพักใหญ่ คนขับก็บอกหลวงพ่อบอกว่า ขอภัยครับหลวงพ่อ ช่วยเข็นรถที ท่านก็ว่า “โอ้ดีเนาะ ได้ออกกำลังเนาะ”

ปรากฏว่ากว่าจะไปถึงงาน ก็เลยเที่ยงแล้ว จึงอดฉันท้าท่านนั้น ไม่พอ เจ้าภาพยังขอให้ท่านแสดงธรรม หลวงพ่อก็ตอบว่าอะไร แกมพูดว่า “โอ้ดีเนาะ มาถึงก็ได้ทำงานเลยเนาะ” หลวงพ่อก็ตอนเทศน์ พอเทศน์เสร็จ เขาก็ชงกาแฟถวาย ท่านจิบนิดหน่อย ก็พูดว่า “โอ้ดีเนาะ ดิๆ” ว่าแล้วก็วางถ้วยกาแฟ ลูกศิษย์เห็นจึงขอไปดื่ม เพื่อเป็นสิริมงคล พอจิบปุ๊บ ก็พ่นกาแฟออกมาทันที พร้อมกับบ่นว่า



“เค็มปีเลยหลวงพ่อ ทำไมหลวงพ่อบอกว่าดี” หลวงพ่อบอกว่า
“ก็ดีสิ ฉันทาแพหวานๆ มานานแล้ว ฉันทเค็มๆ มั่ง ก็ดีเหมือนกัน”

มีอีกเรื่องเล่ากันว่า คราวหนึ่งมีโจรขึ้นกุฏิท่าน โจรบอกว่า
“นี่คือการปล้น หลวงพ่อย่าขัดขืน” หลวงพ่อดีเนาะก็พูดว่า
“ดีเนาะ ของเยอะเยอะ ฉันทขี่เกี้ยวเฝ้า แกมาเอาไปก็ดีเหมือนกัน”
โจรก็บอกว่า “ผมไม่ได้ปล้นอย่างเดียว ผมจะฆ่าปิดปากหลวงพ่
ด้วย” ท่านก็ว่า “ดีเนาะ ฆ่าแก่แล้ว ตายเสียได้ก็ดี จะได้ไม่ทุกข์ร้อน”
โจรงมงาย สุดท้ายก็ไม่ฆ่า หลวงพ่ก็ว่า “ดีเนาะ การฆ่ามันเป็น
บาป เอ็งจะต้องชดใช้เวรทั้งชาตินี้และชาติหน้า อย่างน้อยตำรวจ
เขาจะต้องตามจับเอ็งเข้าคุก เข้าตะราง หรือไม่ก็ถูกฆ่าตาย ตาย
แล้วยังตกนรกอีก” สุดท้ายโจรก็เปลี่ยนใจ ไม่ปล้นหลวงพ่ และ
หันมาศรัทธาณัถือหลวงพ่ ภายหลังหลวงพ่อดีเนาะได้รับสมณศักดิ์
เป็นพระเทพวิสุทธิธารจารย์ สาธุทานธรรมวาที “สาธุทานธรรม
วาที” ก็แปลว่า “ผู้สอนธรรมโดยเอ่ยคำว่าดีเนาะ” นั่นเอง

นี่เป็นเรื่องจริงที่อาจจะมีการเติมแต่งบ้าง แต่หลักๆ คงไม่
ต่างไปจากนี้มาก หลวงพ่อดีเนาะท่านมองว่าอะไรก็ดีไปหมด ท่าน
จึงยอมรับทุกอย่างได้โดยไม่บ่น ตอนหลังท่านก็คงมองจนกระทั่ง
เห็นเป็นเรื่องตลกไป ถ้าเราสามารถมองอะไรเป็นเรื่องตลกได้ ก็ยัง
ทำให้เรายอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย หรือแค่เพียงมองเห็นว่าอะไรที่
เกิดขึ้นกับเราล้วนดีทั้งนั้น อย่างน้อยก็ดีที่มันไม่แย่ไปกว่านี้

มีบางคนโดนเพื่อนโกงเงิน เสียใจมากจนกระทั่งไม่ยอมกิน ไม่ยอมนอน ไม่ดูแลร่างกายนานเป็นเดือน แม้ขอร้องไห้กลับมา กิน นอน พักผ่อนก็ไม่ยอม อย่างนี้ไม่ใช่เสียเงินแค่ออย่างเดียวแล้ว แต่ยังเสียใจและด้วยเสียสุขภาพด้วย แม้บางเหตุการณ์ดูเหมือนจะไม่มีเรื่องดีให้มองเลยเช่น เงินหาย แต่ถ้าเรามองให้เป็นก็将会เห็นข้อดี คือฝึกให้เรารู้จักปล่อยวาง มองว่าเงินหายก็ตินะ เป็นสัญญาณเตือนว่าต่อไปจะสูญเสียมากกว่านี้ หรือมองว่าถ้าเรากลัวใจก็จะขาดทุนยิ่งกว่าเดิม ไม่ใช่แค่เสียเงิน แต่จะเสียสุขภาพกาย เสียสุขภาพจิต เสียงาน เสียสัมพันธภาพอีก อย่างน้อยๆ ก็ต้องมองแบบนี้ให้ได้ คือเห็นโทษของการผลักไสตีโพยตีพาย ไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว

เหล่านี้เป็นอุบายที่ช่วยให้เราสามารถยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทั้งการมองว่าเป็นธรรมดาโลก หรือมองในแง่ดี แต่ถ้าจะให้ดีไปกว่านั้น ก็คือการใช้สติ เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้นในใจ ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความหงุดหงิด ความเศร้าเสียใจ สติจะทำให้เราเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่เข้าไปเป็น ทำให้ใจเป็นกลางกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ โดยไม่เอียงไปทางยินดียินร้าย เมื่อมีสติก็ไม่มีชอบไม่มีชังไม่มียินดีไม่มียินร้าย ใจเป็นกลาง นี่เป็นวิธีหลักที่เราควรรู้จักใช้ ที่เหลือนอกนั้นก็ป็นวิธีเสริมที่จะช่วยให้เรายอมรับสิ่งต่างๆ ได้ แต่ต่อไปถ้าเราใช้สติมากๆ มีสติเห็นเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมดา ก็จักกลายเป็นปัญญาขึ้นมา ปัญญาจะช่วยให้เราปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ในที่สุด



ขอบคุณ ความทุกข์

เมื่อคราวที่พระองค์สุทนต์สนทนากับพระนันทิยะ พระองค์สุทนต์ได้ถามพระนันทิยะว่า พระพุทธองค์ทรงสอนอะไรบ้าง พระนันทิยะตอบว่า พระพุทธองค์ทรงสอนให้ปล่อยใจวางทั้งข้างหน้า ข้างหลัง และท่ามกลาง ไม่ยึดติดในอดีต อนาคต และปัจจุบัน อารมณ์ใดที่พอใจหรือไม่พอใจก็ให้วางเอาไว้ พบอารมณ์ที่พอใจที่เรียกว่าอิฏฐารมณ์ก็ไม่ยินดี พบอารมณ์ที่ไม่พอใจที่เรียกว่าอนิฏฐารมณ์ก็ไม่ยินร้าย ใครเขาตำราอะไรก็กองคำตำราไว้ตรงนั้น ไม่ต้องพาติดตัวไปด้วย เมื่อวางแล้วใจก็เป็นปกติไม่ทุกข์ ตอนท้ายท่านได้กล่าวว่า “ผู้ที่รู้จักถือเอาประโยชน์ทั้งจากจากอิฏฐารมณ์ และอนิฏฐารมณ์ พระผู้มีพระภาคตรัสสรรเสริญว่าเป็นบัณฑิต”



เวลาที่มีผัสสะมากระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ไม่ว่าจะป็นอิฏฐารมณ์หรืออนิฏฐารมณ์ โดยเฉพาะอนิฏฐารมณ์ ถ้าเกี่ยวข้องกับมันไม่เป็น ก็จะเกิดทุกข์ใจ ดังนั้นอย่างแรกที่เราควรทำก็คือ รู้จักรักษาใจไม่ให้ทุกข์ ถ้าเราปล่อยปละใจให้ทุกข์ ก็ถือว่าไม่ได้ทำหน้าที่ที่พึงมีต่อจิตใจของตัวเอง คนที่บอกว่ารักตัวเอง แต่พอมีเหตุการณ์มากระทบ ก็ปล่อยใจให้ทุกข์ระทม โศกเศร้าเสียใจ อย่างนั้นถือว่าไม่รักตัวเอง

ในบทสวดมนต์ มีข้อความตอนหนึ่ง “บุคคลผู้รักตนหวังอยู่เฉพาะธรรมเบื้องสูง” ข้อความดังกล่าวให้ข้อคิดแก่เราว่า ถ้ารักตนก็ต้องหวังธรรมเบื้องสูง คือต้องรู้จักยกจิตใจให้สูงขึ้น เมื่อเจอคำต่อว่าตำหนิหรือแม้แต่คำตักเตือนแล้วไม่โกร่นเคืองใจ อย่างนี้เรียกว่าจิตใจถูกกดให้ต่ำลง ไปสู่ธรรมเบื้องต่ำแล้ว ไม่ใช่ธรรมเบื้องสูง แต่ก่อนที่จะไปถึงธรรมเบื้องสูงได้ก็ต้องรักษาใจให้ปกติได้ก่อน เพราะถ้ารักษาใจให้ปกติไม่ได้ ก็ไม่ต้องพูดถึงธรรมเบื้องสูงแล้ว ให้เรารู้ว่านี่เป็นหน้าที่ที่พึงทำต่อจิตใจของตน เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าเราเป็นบุคคลผู้รักตนจริงๆ คือรู้จักรักษาใจไม่ให้ทุกข์ เมื่อเจออิฏฐารมณ์หรือเมื่อเจอเหตุร้ายเกิดขึ้น ไม่ว่าเหตุร้ายนั้นจะหนักหรือเบาก็ตาม

เมื่อรักษาใจให้ปกติแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือต้องรู้จักหาประโยชน์จากสิ่งที่เกิดขึ้นด้วย คุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งของชาวพุทธคือรู้จักหาประโยชน์จากสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย หลวงพ่อคำเขียนเคยกล่าวว่า “นักภวนาต้องรู้จักฉวยโอกาส” ฉวยโอกาสในที่นี้

หมายความว่า ใช้ทุกโอกาสและทุกอย่างที่เกิดขึ้นเพื่อการปฏิบัติธรรม หรือพัฒนาจิตใจ เช่น ไม่ว่าทำอะไร อยู่ที่ไหน ก็ภาวนาอยู่เสมอ รวมทั้งไม่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นก็ใช้สิ่งนั้นให้เป็นประโยชน์แก่การภาวนา หรือพัฒนาจิตใจ แม้จะเป็นสิ่งที่อย่าแยกก็ตาม

คนส่วนใหญ่พอเจอเหตุร้ายหรือสิ่งที่ไม่น่าพอใจ คืออนิฏฐารมณ์ ก็เป็นทุกข์เลย แบบนี้เรียกว่าขาดทุน บางคนขาดทุนสองต่อสามต่อ เช่น เมื่อเงินหาย ใจก็เสีย สุขภาพก็แย่ เลยเสียงานด้วย พอหงุดหงิดก็ระบายอารมณ์ใส่คนรอบข้างก็เสียสัมพันธภาพอีก เรียกว่าขาดทุนหลายต่อเลย แต่คนที่ฉลาดหรือนักปฏิบัติจะไม่ขาดทุน อย่างน้อยต้องเสมอตัวก่อน คือใจเป็นปกติไม่ทุกข์ แล้วทำให้ดีกว่า นั่นก็คือได้กำไร ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเราแม้จะแย่เพียงใดก็มีประโยชน์ ทั้งนั้นถ้ารู้จักมอง การรู้จักมอง เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

การรักษาใจให้ปกติ รักษาใจไม่ให้ทุกข์ทำได้หลายวิธี เช่น มีสติ เมื่อมีสติ สติจะช่วยรักษาใจไม่ให้ยินดียินร้าย ไม่ให้ฟูหรือแพบ เมื่อเกิดอารมณ์อกุศลขึ้นมา ใจก็ไม่เข้าไปเป็น ไม่เข้าไปยึดอารมณ์นั้น มีความโกรธเกิดขึ้นก็เห็น แต่ไม่เข้าไปเป็น เห็นความโกรธแต่ไม่เป็น ผู้โกรธ เหมือนเรายืนมองกองไฟ กองไฟจะร้อนแค่ไหน แต่หากเรา ยืนดูอยู่ห่างๆ ก็จะไม่รู้สึกร้อน การถอยออกมาเป็นผู้ดูทำให้กาย ไม่ร้อน ใจก็เช่นกัน เมื่อถอยออกมาเป็นผู้ดู ใจก็ไม่ทุกข์ ใจเป็นปกติได้

อีกวิธีที่ทำให้ใจไม่ทุกข์คือ ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น มองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาโลก เป็นธรรมดาที่ทุกชีวิตต้องประสบ หรือยอมรับว่ามันเกิดขึ้นแล้ว ตีโพยตีพายไปก็ไม่เกิดประโยชน์



การมองแง่ดีเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น เพราะเห็นข้อดีของมัน จึงไม่ปฏิเสธไม่ผลักไส หรือไม่ก็เพราะเห็นว่า จะเกิดโทษตามมาถ้าไม่ยอมรับหรือปฏิเสธผลักไส

เหล่านี้เป็นวิธีการที่ช่วยทำให้เรายอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้ ไม่ว่าจะเป็นยาแค้นไหน ใจก็ไม่เป็นทุกข์ สามารถทรงตัวเป็นปกติได้ อย่างนี้เรียกว่าเสมอตัว แต่เราสามารถทำได้มากกว่านั้น คือหากำไร จากสิ่งที่เกิดขึ้นด้วย เช่น เงินหาย โทรศัพท์หาย พอมีสติ ก็มีปัญญา เห็นว่า มันเป็นเรื่องธรรมดา จากนั้นก็มองต่อไปว่าเราจะได้ประโยชน์ อะไรจากเหตุการณ์นี้บ้าง ก็พบว่ามันเป็นแบบฝึกหัดให้เรา รู้จัก ปล่องวาง มันสอนธรรมว่าไม่มีอะไรสักอย่างที่ยั่งยืน ไม่มีอะไร สักอย่างที่เป็นของเราอย่างแท้จริง ถ้าเรามองอย่างนี้ก็ดีกว่า การ รู้จักหาประโยชน์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยทำให้ใจเป็นปกติได้ มากขึ้น

ตอนที่เกิดน้ำท่วมใหญ่เมื่อปี ๒๕๕๔ ขณะที่ใครต่อใครพากัน เสียใจกลุ้มใจ บางคนทะเลาะเบาะแว้งกับคนในครอบครัว บางคน ล้มป่วย บางคนเป็นโรคจิต บางคนฆ่าตัวตาย แต่มีเพื่อนคนหนึ่ง เขาได้คิดว่า น้ำท่วมสอนให้เห็นชัดว่าไม่มีอะไรที่เป็นของเราอย่าง แท้จริงเลย สมบัติทุกอย่างอยู่กับเราเพียงแค่ชั่วคราวเท่านั้น คนที่ คิดอย่างนี้ได้ ถือว่าดีกว่า นี่เรียกว่ารู้จักหาประโยชน์จากสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ทุกข์ระทม กลับได้พบธรรมะ ธรรมะที่ได้ถือว่าเป็นกำไร เพราะ ว่าของที่เสียไปหาซื้อใหม่ได้ แต่ธรรมะนั้นมีเงินเท่าไรก็หาซื้อไม่ได้ มันต้องเกิดจากประสบการณ์จากมุมมองที่ฉลาด ต่อไปเมื่อเจอ

เหตุการณ์พลัดพรากสูญเสียดังใจก็ไม่ทุกข์แล้ว เพราะรู้ว่ามันไม่มีอะไรเป็นของเราตั้งแต่แรก อย่างนี้เรียกว่ารู้จักหาประโยชน์จากสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นการหาประโยชน์จากอนิฏฐารมณ์

อนิฏฐารมณ์มีความหมายทั้งในแง่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ รวมถึงความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา หรือทุกข์ ก็เป็นอนิฏฐารมณ์ สิ่งเหล่านี้เราสามารถหาประโยชน์จากมันได้ทั้งนั้น

มีชาวอังกฤษคนหนึ่ง อายุประมาณ ๖๐ ปี วันหนึ่งขณะกำลังจูงหมาเดินเล่น จู่ๆ ก็มีผู้หญิงคนหนึ่งเข้ามากระแทกหลังจนล้มลงที่แรกเขานึกว่าเพื่อนมาหยอกเล่น ปรากฏว่าไม่ใช่ ผู้หญิงคนนั้นเขาไม่รู้จักเลย จากนั้นผู้หญิงแปลกหน้าก็เอามือตบหัวตามลำตัว แขน ขา รวมทั้งหมดประมาณ ๔๐ แผล เสร็จแล้วก็หนีไป ปล่อยให้ชายผู้นั้นนอนจมกองเลือด โชคดีที่มีคนเห็นเหตุการณ์ พาส่งโรงพยาบาลได้ทัน เขาจึงรอดตาย เขามารู้ภายหลังว่าก่อนหน้านั้น ๑๐ วันมีคนตาย เพราะฝีมือผู้หญิงคนนั้นไปแล้วสามราย และบาดเจ็บสาหัสสองราย ซึ่งหนึ่งในนั้นคือตัวเขา ทั้งหมดนี้ไม่เคยรู้จักหรือมีเรื่องโกรธแค้นกับเธอเลยเลย





ต่อมาผู้หญิงคนนั้นถูกจับได้ มีนักข่าวไปสัมภาษณ์ชายผู้นี้ว่า มีอะไรอยากจะบอกผู้หญิงคนนี้ไหม เขาตอบว่า “ผมอยากถามว่า ทำไมเธอต้องทำอย่างนี้ ช่วยบอกผมด้วย” น้ำเสียงของเขาไม่บ่งบอกถึงความโกรธแค้นเลย

นักข่าวถามต่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ชีวิตเขาเปลี่ยนแปลง บ้างหรือเปล่า เขาตอบว่า “ผมได้คิดว่าวันหนึ่งผมตื่นขึ้นมาแต่เช้า แล้วอาจโดนรถเมล์แล่นทับตายก็ได้ เราไม่รู้หรือว่าจะเกิดอะไรขึ้น กับชีวิต ฉะนั้นพยายามทำสิ่งที่ดีที่สุดทุกวันดีกว่า”

จากคำตอบจะเห็นได้ว่า ว่าประการแรก ชายผู้นี้สามารถ รักษาใจให้ไม่ทุกข์ได้ แทนที่จะโกรธหรือตีกชกหัว คนส่วนใหญ่ หากเจอเหตุการณ์แบบนี้ ถ้าไม่โกรธแค้นก็จะตีกชกหัวว่า “ทำไม ถึงต้องเป็นฉัน” หรืออาจจะคิดว่า “ทำไมช่วยเหลือเกิน ทำบาป ทำกรรมอะไรไว้จึงเคราะห์ร้ายอย่างนี้” การคิดอย่างนี้จะยิ่งซ้ำเติม จิตใจให้ย่ำแย่ลง แต่ชายผู้นี้ไม่มีความรู้สึกแบบนั้นเลย เรียกได้ว่า เขาสามารถรักษาใจให้ไม่ทุกข์ได้ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะเขาให้อภัย ผู้หญิงคนนั้น

ประการต่อมาคือเขารู้จักหาประโยชน์จากเหตุการณ์นี้คือ เตือนใจให้ไม่ประมาทกับชีวิต และทำให้ได้คิดว่าต้องทำวันนี้ให้ดีที่สุด หรือทำสิ่งที่ดีที่สุดตั้งแต่วันนี้ ซึ่งตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอน เรื่องความไม่ประมาทว่า “ความเพียรเป็นสิ่งที่ต้องทำวันนี้ ใครจะรู้ ความตายแม้พรุ่งนี้”

แม้ชาวอังกฤษคนนี้จะไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ แต่ท่าทีของเขาสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้น แม้จะเป็นเหตุการณ์ที่เลวร้ายแค่ไหนก็ตาม ล้วนมีประโยชน์ทั้งสิ้น อยู่ที่ว่าเรารู้จักมองหรือเปล่า ความเจ็บป่วยก็มีประโยชน์ สามารถสอนธรรมเรื่องไตรลักษณ์ ว่าชีวิตนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่จีรัง เวลาที่เราสบายดี เราไม่เคยคิดว่าร่างกายนี้เต็มไปด้วยความเจ็บป่วย หรือเป็นรังของโรค เราไม่เคยตระหนักว่าร่างกายเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา พอเจ็บป่วยถึงรู้ว่า ร่างกายไม่ได้อยู่ในอำนาจของการของเราเลย สิ่งให้หายเจ็บป่วยก็ทำไม่ได้ บางทีแค่จะยกมือก็ยังยกไม่ขึ้น

ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่า “ความเจ็บป่วยมาเตือนให้เราฉลาด” ฉลาดเรื่องอะไร ฉลาดเรื่องไตรลักษณ์ แต่คนบางคนเจอความเจ็บป่วยก็ยังต่อต้าน ไม่เปิดรับธรรมะที่ความเจ็บป่วยมาสอนอย่างนี้ขาดทุนมาก นอกจากจะไม่ได้ธรรมะมาเป็นกำไรแล้ว ยังต้องเจ็บป่วยทั้งกายและใจอีกด้วย

ผู้คนจำนวนไม่น้อยเข้าหาธรรมะเพราะความเจ็บป่วย เช่น ท่านโกเอ็นก้า ท่านเป็นวิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียงมาก ที่จริงพื้นเพท่านเป็นคนฮินดู และไม่น่าจะมาสนใจเรื่องวิปัสสนาหรือพุทธศาสนาได้ เพราะท่านเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จมาก อายุ ๓๐ เศษ ก็ร่ำรวย มีชื่อเสียง มีคนนับหน้าถือตา ได้รับการยกย่อง ให้เป็นหัวหน้าของชุมชนชาวอินเดียที่เป็นนักธุรกิจในพม่า เพราะตอนนั้นคนอินเดียผูกขาดธุรกิจพม่า แต่ต่อมาท่านเป็นไมเกรนอย่างรุนแรง มีเงินเท่าไรก็รักษาไม่หาย ไปรักษาที่ยุโรปก็ไม่ดีขึ้น แคมเปญ



เพราะติดมอร์ฟิน สมัยก่อนใช้มอร์ฟินในการเยียวยาไมเกรน กว่า
จะเลิกมอร์ฟินได้ก็เป็นเวลานาน สุดท้ายท่านก็หมดหวังในการรักษา

ต่อมามีคนแนะนำให้ท่านไปปฏิบัติธรรมกับท่านอุบาชิน ท่าน
โกเอนก้าไม่ได้มีศรัทธาในพุทธศาสนาหรือเคยปฏิบัติธรรมมาก่อน
แต่เนื่องจากไม่มีทางอื่นอีกแล้ว จึงลองเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมของ
ท่านอุบาชิน ปรากฏว่าเห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น จึงเข้า
คอร์สปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ในที่สุดก็หายจากไมเกรน แต่ที่
ดีกว่านั้นคือได้เข้าใจธรรมะ เข้าใจเรื่องความทุกข์ ถ้าท่านไม่เป็น
ไมเกรนก็อาจไม่ได้พบธรรมะก็ได้ ความเจ็บป่วยมีประโยชน์เสมอ
ถ้ารู้จักมอง ความพลัดพรากสูญเสียก็เช่นกัน

ในสมัยพุทธกาลมีพระอรหันต์จำนวนมาก บรรลุธรรมเพราะ
ประสบกับความพลัดพรากสูญเสีย ผลักดันให้เข้ามาหาพระพุทเจ้า
เช่นนางกิสสาโคตมี นางปฐาจารา มีคนหนึ่งที่น่าสนใจมากคือ สันตติ
อำมาตย์ เป็นอำมาตย์ของพระเจ้าปเสนทิโกศล ทำความดีความ
ชอบมาก พระเจ้าปเสนทิโกศลจึงยกบัลลังก์ให้ครองราชย์เจ็ดวัน

พอได้ครองราชย์สันตติอำมาตย์ก็ถือเป็นโอกาสเสพสุขอย่างเต็มที่ แทนที่จะใช้โอกาสนี้ทำประโยชน์แก่ประชาชน ช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยาก กลับถือเป็นโอกาสเฉลิมฉลอง เอาแต่ดื่มกิน ดูการฟ้อนรำ เรียกว่าเสพทุกอย่างตนะ สั่งให้นางสนมกำนัลมาติดสืตี่เป่าฟ้อนรำ ตลอดทั้งวัน

มีนางรำคนหนึ่งเป็นที่ต้องตาต้องใจสันตติอำมาตย์มาก จึงให้มาฟ้อนรำทุกวัน ทั้งกลางวันกลางคืน ติดต่อกันเป็นเวลาเจ็ดวัน จนถึงวันสุดท้ายปรากฏว่า นางรำคนนั้นฟ้อนรำจนขาดใจตาย สันตติอำมาตย์ตอนนั้นกำลังเมา พอเห็นหญิงคนโปรดตายต่อหน้าต่อตา ก็หายเมาเป็นปลิดทิ้ง เกิดความเศร้าโศกเสียใจมาก และรู้สึกผิดด้วยที่ทำให้เธอตาย ทำอะไรไม่ถูก สมบัติที่มีอยู่ช่วยอะไรไม่ได้เลย จึงนึกถึงพระพุทธเจ้า เพราะเช้าวันนั้นไปอาบน้ำนอกเมือง เจอพระพุทธเจ้ากำลังบิณฑบาต ก็เพียงแต่ไหว้ไม่ได้สนทนากัน พอมีความทุกข์ก็นึกถึงพระพุทธเจ้าขึ้นมา จึงไปเฝ้าพระองค์

พระพุทธเจ้ารู้ว่าเกิดอะไรขึ้น จึงทรงแสดงธรรมเรื่องการปล่อยวาง ให้เห็นว่าขันธทั้งห้าเป็นของไม่เที่ยง ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ สันตติอำมาตย์เป็นคนฉลาด พอพระพุทธเจ้าแสดงธรรมก็ได้สติ เมื่อพิจารณาธรรม ก็เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ทั้งๆ ที่เมื่อสองสามชั่วโมงที่แล้วยังเมาอยู่เลย ท่านบรรลุธรรมได้ เพราะความสูญเสียชักนำให้เข้าหาธรรมะ จริยอยู่ความสูญเสียนำมาซึ่งความเศร้าโศก แต่ความเศร้าโศกก็สามารถผลักให้เราเข้าหาธรรมะได้ หรือเมื่อเห็นสัจธรรมจากความสูญเสียก็บรรลุธรรมได้



ย้อนกลับมาที่พระนันทิยะ ท่านได้กล่าวกับพระองค์ลูมาลตอนหนึ่ง โดยอ้างคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “ผลของความดี ย่อมเป็นพิษแก่ผู้ไม่พิจารณา แล้วหลงไหลติดอยู่ในสิ่งนั้น จนกลายเป็นมัวเมาประมาท” สันตติอำมาตย์ที่แรกก็เป็นอย่างนั้น เมื่อมีโอกาสครองราชสมบัติเจ็ดวัน แทนที่จะใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น ช่วยเหลือราษฎร ก็เอาโอกาสนี้มาปรนเปรอตนจนเกิดโทษขึ้นมา เรียกว่าเปลี่ยนโชคให้กลายเป็นเคราะห์

อย่างไรก็ตามเมื่อความสูญเสียเกิดขึ้นแล้ว ก็กลับเป็นประโยชน์ต่อสันตติอำมาตย์ เพราะทำให้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าและได้แสดงธรรมจนบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ นั่นคือ ได้ประโยชน์จากความทุกข์หรือเหตุร้าย

“ผู้ที่รู้จักถือประโยชน์จากอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ พระผู้มีพระภาคเจ้าสรรเสริญว่าเป็นบัณฑิต” ข้อความดังกล่าวมีความหมายอีกว่า นอกจากรู้จักหาประโยชน์จากอนิฏฐารมณ์หรือเหตุร้ายแล้ว อิฏฐารมณ์หรือเหตุดี เราก็ต้องรู้จักใช้ประโยชน์ด้วยเช่นกัน เหตุดีหรือโชค ลาภ หากเราไม่รู้จักใช้ประโยชน์ก็เป็นอันตรายได้ เช่น ถูกลอบเตอรืรางวัลที่หนึ่ง ดีใจมากเลี้ยงฉลองใหญ่เลย ปรากฏว่าเมามายจนทะเลาะกัน แล้วก็ตีกันจนตาย กลายเป็นว่ายังไม่ทันได้ใช้เงินเลยก็ตายเสียแล้ว หรือว่าทำงานขยันขันแข็งเลยได้เลื่อนตำแหน่งเป็นผู้จัดการ ดีใจมาก เลยขับรถด้วยความประมาท ปรากฏว่าแหกโค้งชนเสาไฟฟ้าตาย นี่เรียกว่าผลแห่งความดีย่อมเป็นพิษแก่ผู้ไม่พิจารณา หากไม่รู้จักพิจารณา ก็สามารถกลายเป็นโทษได้

คนที่ชีวิตสะดวกสบาย แล้วเพลิดเพลินในความสะดวกสบาย นั้น ไม่ทำมาหากิน ไม่ชวนขวนขวายหาวิชาความรู้ ผลเสียก็เกิดขึ้นได้ หลายคนที่เกิดมาในตระกูลที่ร่ำรวย พร้องพร้อมด้วยอิฏฐารมณ์ แต่กลับลงเอยกลายเป็นคนยากจนเพราะเอาแต่เที่ยวเล่นผลาญเงินจนหมด เราคงได้เห็นมานานักต่อนักแล้วว่า ชีวิตที่สุขสบายแบบนี้สามารถทำลายผู้คนได้มากมาย เพราะทำให้ประมาท ทำให้หลงตัว ลืมตน ทำให้หยิบบ่อยไม่รู้จักรักขวนขวาย

ถ้าเรามีสติ เวลาเจอโชคลาภ ประสพกับอิฏฐารมณ์ก็ไม่ประมาท ไม่ปล่อยให้มันบั่นทอนทำร้ายเรา ในขณะเดียวกันเวลาเจออนิฏฐารมณ์ ก็ไม่เอาแต่โศกเศร้าเสียใจ หรือก่นด่าชะตากรรม แต่รู้จักรักษาใจให้เป็นปกติและหาประโยชน์จากมันได้ นี่แหละคือวิสัยของบัณฑิตหรือผู้มีปัญญา

ทั้งหมดนี้ต้องเริ่มต้นจากสติ ถ้าไม่มีสติแล้วมันก็เพลินไปได้ง่าย ความยินดีถ้าปล่อยใจให้เคลิ้มคล้อยก็เป็นโทษ ความยินร้ายก็ทำให้จิตใจตกต่ำ ถ้าไม่มีสติก็ไม่เกิดปัญญา ไม่สามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ทุกอย่างเริ่มต้นด้วยสติ สติเป็นจุดเริ่มต้น และเป็นทางแยก เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา มันจะไปสู่ทางเจริญหรือทางเสื่อมก็ขึ้นอยู่กับสติ ถ้าไม่มีสติมันก็สามารถจะแยกไปสู่ทางเสื่อมได้ แม้จะประสพกับอิฏฐารมณ์ก็ตาม ในทางตรงข้ามถ้ามีสติ แม้จะประสพอนิฏฐารมณ์ก็สามารถแยกไปสู่ความเจริญได้



อย่าให้ อึดตา ครองใจ

พระอาจารย์พยอม กลฺยาโณ เคยให้สัมภาษณ์เมื่อปีที่แล้วว่า ช่วงที่มีความขัดแย้งระหว่างสีนั้นเป็นช่วงที่ชีวิตของท่านตกต่ำมาก เวลาเกิดเหตุการณ์บ้านเมืองเกิดขึ้น หนังสือพิมพ์ก็ไม่ค่อยมาสัมภาษณ์ เหมือนก่อน กิจนิมนต์ลดลง เวลาไปบรรยายที่ไหนคนก็มาฟัง น้อยมาก ผลก็คือสินค้าที่ลูกศิษย์นำไปขายในงาน มีคนซื้อน้อยลง ทำให้รายได้ที่จะเป็นทุนสนับสนุนมูลนิธิวัดสวนแก้วลดลงไปด้วย จนไม่พอกับรายจ่าย

ทั้งหมดทั้งปวงนี้เป็นผลจากการที่คนมองว่าท่านฝึกฝนเสียแดง ลูกศิษย์ลูกหาจำนวนมากเป็นผู้ที่ไม่ชอบเสียแดง จึงไม่พอใจท่าน บางวันท่านไปบิณฑบาต ชาวบ้านก็ถามว่าทำไมไม่ห่มจีวรสีแดง สะเลยละ บางทีก็ด่าว่าท่านแรงๆ ท่านก็พยายามอธิบายชี้แจงแต่ไม่ค่อยเป็นผล ท่านบอกว่าที่เสียใจอย่างหนึ่งคือ แม้แต่พระสวนโมกข์ ก็บอกว่าท่านฝึกฝนเสียแดง ทั้งๆ ที่ท่านไม่ได้วางตัวแบบนั้น



เหตุการณ์นี้ทำให้ท่านบอกว่าบางช่วงทุกข์มาก จนจิตตก แต่เวลาที่จิตตกท่านก็นึกถึงคาถาไล่ทุกข์ของท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านก็รู้สึกดีขึ้น คาถานั้นก็คือ “กูไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นทุกข์ว้ย”

คาถานี้ใครที่มีความทุกข์เอาไปใช้บ้างก็ดี เวลาที่มีความทุกข์ก็ตวาดใส่มันบ้าง จะช่วยให้ได้ดี และบรรเทาความทุกข์ใจไปได้ไม่มากนักน้อย ปกติคนเราเวลาทุกข์ จิตจะจมดิ่ง จนลืมตัว ไม่ได้ตระหนักว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร สำหรับชาวพุทธ จุดหมายของชีวิตคือการพ้นทุกข์ หรือการไม่ถูกครอบงำด้วยความทุกข์ แต่บางครั้งพอมีเหตุร้ายมากระทบ ก็ทำให้ลืมไปว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร คาถานี้จะช่วยเตือนใจให้เรากลับมาตั้งหลักได้

นอกจากความทุกข์แล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่เรควรตวาดใส่บ้าง ก็คือกิเลส เพราะมีกิเลสที่ไหน ความทุกข์ก็เกิดขึ้นที่นั่น ในสมัยพุทธกาลมีพระบางรูปใช้วิธีการทำนองนี้ เช่น พระวิจิตเสนะ มีช่วงหนึ่งท่านทำกรรมฐานแล้วจิตพยายมาก ทำอย่างไรจิตก็ไม่ยอมร่วมมือด้วย ท่านจึงตวาดใส่ว่า “แน่ะ จิตผู้ชั่วช้า ตี้อ่าน ...เราจะบังคับเจ้าให้อยู่ในอำนาจให้ได้ จะใช้สติผูกเจ้าไว้” อีกท่านหนึ่งคือพระตาลปฏู จิตของท่านเบื่อหน่ายในการปฏิบัติ ท่านจึงดำหนิว่า “จิตเอ๋ย เจ้าร้ายนัก เราจักไม่ตกอยู่ในอำนาจของเจ้าอีกแล้ว กามล้วนเป็นทุกข์ มีผลเผ็ดร้อน มีภัยใหญ่หลวง เราจักมุ่งแต่พระนิพพานเท่านั้น... จิตเอ๋ย เมื่อเรามั่นคงเสียแล้ว เจ้าก็ทำอะไรเราไม่ได้หรอก” ไม่ช้าไม่นานทั้งสองท่านก็บรรลุอรหัตผล

เวลาถูกตำหนิหรือถูกท้วงติงแล้วเกิดความรู้สึกขุ่นเคืองไม่พอใจ มองให้ดีจะพบว่า ที่จริงแล้วไม่ใช่เราที่เป็นทุกข์ กิเลสหรือมานะ คือ ความถือตัวว่า ดีกว่า สูงกว่า เก่งกว่า ต่างหากที่เป็นทุกข์ แต่คนเราก็มักจะเพเลื่อยึดเอาความทุกข์ของกิเลสมาเป็นความทุกข์ของเรา เมื่อมีคนตำหนิ กิเลสหรือมานะย่อมไม่พอใจ มันก็เลยสั่งให้เรา ต่กลับหรือตอบโต้ทันที ทั้งที่มันไม่ได้เป็นผลดีกับเราเลย

ถ้าเรารู้ทันก็อย่าไปปล่อยให้กิเลสหรือมานะครองใจหรือชี้นำเรา เมื่อใดที่เป็นทุกข์มากเพราะคำตำหนิก็ควรวาดใส่มันบ้างว่า “กูไม่ยอมมึง อย่ามาก่อวณกุ” เราต้องรู้จักวาดใส่กิเลสบ้าง เพราะถ้าเรายอมมัน มันก็ขึ้นมาชี้นำ จนเป็นนายเหนือหัวเรา คนส่วนใหญ่ปล่อยให้กิเลสครอบงำใจจนโง่หัวไม่ขึ้น ใครแะนิดแะหน่อยไม่ได้บ่อยครั้งที่เราปกป้องกิเลส ยอมตายเพราะกิเลสต่างๆ ที่กิเลสไม่ได้ช่วยอะไรเราเลย กลับเป็นอันตรายต่อเราด้วยซ้ำ

อาตมาเคยอ่านเรื่องราวของเต่าทองจากนิตยสารนชั้นแนล จีโอกราฟฟิก เต่าทองเป็นแมลงที่ดูมาก พวกนกไม่กล้าเล่นงาน เพราะมันมีพิษ เวลาที่นกจะกิน แมลงเต่าทองก็คายพิษออกมา นกก็ต้องคายมันทิ้งไป แต่มันกลับไปเสียท่าแมลงชนิดหนึ่งซึ่งเป็นพวกปรสิต เรียกว่าแตนเบียน ตัวเต็มวัยของแตนเบียนจะต้อยแมลงเต่าทอง จากนั้นก็จะวางไข่ไว้ในช่องท้องของแมลงเต่าทอง แล้วตัวอ่อนแตนเบียนก็เติบโตขึ้นโดยกินสารอาหารในตัวแมลงเต่าทอง พอโตจนเข้าระยะดักแด้ ตัวหนอนก็จะเจาะท้องแมลงเต่าทอง



ออกมา แล้วสร้างรังใหม่ห่อตัวเอง แมลงเต่าทองแทนที่จะเล่นงานแดนเบียน กลับคอยปกป้องมัน ป้องกันภัยให้มัน เวลาผีเสื้อตัวเข้ามาใกล้ๆ เต่าทองจะขยับแข้งขยับขา เพื่อขู่ไม่ให้ใครมากินตัวอ่อน ทั้งที่ตัวอ่อนของแดนเบียนนี้เป็นปาราสิต ดูดเอาอาหารจากเต่าทอง เต่าทองแทนที่จะเล่นงานมัน กลับปกป้องเสียอีก ไม่ให้ใครเข้ามาทำร้ายตัวอ่อนแดนเบียนในรังใหม่ได้

แมลงเต่าทองโง่มากเลยนะ แดนเบียนเป็นอันตรายกับมันแท้ๆ แต่กลับปกป้องมัน แต่จะว่าไปแล้ว คนเราก็ทำอย่างนั้นกับกิเลสและอึดตาเหมือนกัน กิเลสไม่ได้เป็นคุณต่อเราเลย อึดตาก็เป็นโทษมาก มันทนฟังคำวิจารณ์คำแนะนำไม่ได้ ทั้งที่คำแนะนำคำวิจารณ์อาจมีประโยชน์ แต่มันไม่ชอบก็เลยสั่งให้เราไปด่าคนที่

วิจารณ์หรือคนที่แนะนำหวังดี เรา

ก็เลยกลายเป็นผู้พิทักษ์อึดตา

คอยเล่นงานหรือคอยไล่ล่าคน

ที่มากะทบกระแทกอึดตา



ถ้าเรามีสติ เราจะไม่ปกป้องมัน แต่จะต้องเล่นงานมันด้วยซ้ำ ถ้ามันกว้างมากก็ต้องตวาดมัน อย่าให้มันเป็นใหญ่เหนือเรา เวลาอึดตามารู้สึกขุ่นเคืองใจเมื่อมีเพื่อนร่วมงานมาท้วงติง เราไม่ควรจะปกป้องมัน เราไม่ควรเป็นข้ารับใช้มัน แต่ส่วนใหญ่ไม่ทำอย่างนั้น พอมันสั่งให้ต่ำ เราก็ต่ำ เลยเกิดปัญหากับเพื่อน นี่เราโง่หรือเราฉลาด ถ้าฉลาดเราควรฟังคำวิจารณ์ และนำมาพิจารณาว่าเขาพูดถูกหรือไม่ มีประโยชน์หรือไม่

ส่วนความทุกข์ที่เกิดขึ้นเวลาถูกตำหนิ ก็ให้ตระหนักว่านั่นเป็นความทุกข์ของอิตาลีหรือกิเลส ไม่ใช่ความทุกข์ของเรา เหมือนที่แมลงเต่าทองคิดว่า ความทุกข์ของแตนเบียน เป็นความทุกข์ของมัน มันก็เลยปกป้องแตนเบียน หาว่าไม่ว่าพอแตนเบียนโตเต็มที่แมลงเต่าทองก็ตาย เพราะอวัยวะภายในถูกทำลายไปเยอะแล้ว ที่จะมีชีวิตอยู่รอดต่อไปมีน้อยมาก คนเราก็ถูกอิตาลีกระทำเช่นนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราอย่าไปยอมเป็นเครื่องมือของมัน เวลาารู้สึกเสียหน้า ขุ่นเคืองเพราะถูกข่มหน้าข่มตา หรือถูกวิจารณ์ แทนที่จะโกรธก็ต้องมาคิดว่าเขาพูดจริงไหม ยิ่งถ้าเขาพูดจริงพูดถูก ก็ต้องขอบคุณเขา

นอกจากการตวาดใส่กิเลสหรือมานะแล้ว การทำให้มันสับสนก็สำคัญ การพยายามทำอะไรเพื่อลดละมานะ หรือที่คนส่วนใหญ่เรียกว่า ลดละอิตาลี เป็นสิ่งที่ควรทำ เพื่อนคนหนึ่งมีวิธีลดอิตาลีที่น่าสนใจ เธอเป็นนักเขียนหญิงที่มีชื่อเสียง ทุกปีเธอจะไปอาสาเป็นพนักงานเสิร์ฟให้ร้านอาหารของเพื่อน ไม่ได้หวังเอาเงิน



หรือประสบการณ์ แต่ทำเพื่อช่วยลดอัตรา เพราะการเป็นนักเขียนชื่อดัง มีคนยกย่องมากมาย บางทีก็ลืมหืมตา พอไปเป็นพนักงานเสิร์ฟก็ช่วยได้มากเพราะต้องบริการผู้อื่น ลูกค้าหลายคนปฏิบัติไม่ค่อยดีกับพนักงานเสิร์ฟ บางทีเธอก็ฉุนขึ้นมาว่า “ทำอย่างนี้กับกูได้ไวกูเป็นนักเขียนดังนะโว้ย” แต่มันโผล่มาแบบเดียวก็รู้ทัน ระวังได้ นี่เป็นวิธีลดอัตราที่ดีมากสำหรับเธอ

หมอผู้หนึ่งเป็นคนมีความสามารถมาก ได้รับเชิญเป็นวิทยากรตามที่ต่างๆ ทั่วประเทศ ให้สัมภาษณ์ทางโทรทัศน์บ่อยๆ แต่เขาไม่ค่อยสนใจเรื่องการแต่งตัว ไม่ค่อยหวีผม ภรรยาต้องคอยเตือนให้หวีผมเป็นประจำ วันหนึ่งก่อนจะออกไปบรรยาย ภรรยาก็เตือนให้หวีผม พอได้ยินเขาก็ฉุนก็ขึ้นมาทันที นึกในใจว่า “พูดอย่างนี้ได้ไวกูเป็นวิทยากรระดับชาตินะโว้ย” ตอนนั้นอัตราครองใจจนเขาสึกไปว่าตนเองเป็นสามีของเธอ ดีที่เขาไม่สติรู้ทัน จึงไม่ได้พูดประโยคดังกล่าวออกไป

หมอเอาเรื่องนี้มาเล่าด้วยความขำ ซึ่งให้เห็นฤทธิ์ของอัตราว่ามันร้ายกาจมาก หลงในความเป็นวิทยากรระดับชาติ ขนาดอยู่กับภรรยา ก็ยังไม่ยอมถอดหัวโขนดังกล่าวลง แต่คนที่ไม่รู้ทันอัตรา คงไม่เข้ากับเรื่องแบบนี้ ยิ่งต้องเก็บงำเอาไว้เพราะกลัวเสียหน้า แต่ถ้าต้องการการบำบัดอัตรา ก็ต้องกล้าแฉความเกรของอัตรา ไม่ใช่เก็บซุกซ่อนเอาไว้

เจ้าของสายการบินแอร์เอเชีย ชื่อโทนี เพอร์นันเดส เขาตั้งตักตักกับตัวเองว่าทุกเดือนจะทำงานเป็นพนักงานชนกระเป๋าสองเดือนเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน และทุกสามเดือนจะเป็นพนักงานที่เคาน์เตอร์ ไม่แน่ชัดว่าเขาทำเช่นนั้นเพื่อลดอัตราหรือเพื่อจะได้ใกล้ชิดกับพนักงานและเรียนรู้ปัญหาที่อาจเกิดกับบริษัท จะได้ปรับปรุงให้บริการดีขึ้น อย่างไรก็ตามการที่เขาลงมาทำงานระดับเดียวกับพนักงาน ก็มีผลช่วยลดอัตราของตัวเองได้มาก เพราะธรรมชาติของผู้บริหารหรือเจ้าของ ย่อมรู้สึกว่ามีอำนาจเหนือพนักงาน ทำให้เกิดความหลงตัวเองได้ง่าย

แต่ทุกคนควรมีวิธีการของตัวเองในการลดอัตรา หากเราไม่ใช่เป็นคนเด่นคนดัง ไม่ต้องทำถึงขั้นนั้นก็ได้ เพียงแค่เปิดใจฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คำท้วงติง ก็ช่วยได้มาก เพราะเวลาเจอคำท้วงติงอัตราจะไม่ยอม มันจะยึดอัดขัดขึ้น เมื่อไรก็ตามที่เรารู้ว่ามันยึดอัดขัดขึ้น แทนที่จะเคืองร้อนกับมัน ควรสมน้ำหน้ามัน ถือว่าถ้อยคำเหล่านี้เป็นการทรมานอัตราให้ร่างกายน้อยลง มันจะได้สงบเสถียรเจียมตัวมากขึ้น เพราะถ้าเราไม่ทรมานมันบ้าง ไม่ฝึกให้มันอยู่เป็นที่ เป็นทางบ้าง มันก็จะยกหูชูหาง แล้วมาครอบงำเรา ทำให้เป็นทุกข์อยู่รำไป



หา ประโยชน์ จาก ทุกข์

อิตาลี หรือการยึดติดในอิตาลี แม้จะมีโทษ แต่มันก็มีประโยชน์เหมือนกัน ถ้าเรารู้จักใช้มันให้เป็น กำหรับมันให้อยู่ในอิตาลี มันก็จะเป็นข้อรับใช้ที่ดี อย่างกรณีของโทนี่ เฟอ์นันเดส สมัยที่เขายังเป็นนักเรียน ถึงเวลาปิดเทอมซัมเมอร์ เขาไม่สามารถบินกลับบ้านที่มาเลเซียได้ เพราะค่าเครื่องบินแพง เขามีความทุกข์มากที่ไม่สามารถบินกลับบ้านได้ แต่เขาไม่ได้ทุกข์เปล่าๆ ขณะที่เขาไม่พอใจที่ค่าเครื่องบินแพง ก็มีความใฝ่ฝันว่าสักวันหนึ่ง เขาจะทำให้เครื่องบินที่มีตัวราวคาถูก เป็นความใฝ่ฝันเรื่อยมาจนกระทั่งสำเร็จในสมัยนายกมหาเธร์ เขาซื้อแอร์เอเชียด้วยเงินหนึ่งดอลลาร์ เพราะตอนนั้นแอร์เอเชียมีหุ้นสินหลายพันล้าน มหาเธร์ต้องการปลดหนี้จึงชวนเฟอ์นันเดสมาซื้อ ซื้อหนึ่งดอลลาร์แต่แบกหนี้หลายพันล้าน แล้วโทนี่ เฟอ์นันเดสก็ปลดหนี้ได้สำเร็จ น่าสนใจว่าคนที่กลับบ้านไม่ได้ เพราะค่าเครื่องบินแพง แต่แทนที่จะทุกข์ เขากลับเกิดความมุ่งมั่นที่จะทำให้ค่าเครื่องบินถูกลง แล้วก็ทำได้สำเร็จ



คนที่เกิดความคิดสร้างสรรค์ตอนที่ตัวเองมีความทุกข์ขมขื่นเยาะ เช่น ฮอเลียดียอนน์ เป็นโรงแรมที่มักตั้งอยู่ใกล้ๆ สนามบินทั่วโลก ความเป็นมาก็คือ นักธุรกิจคนหนึ่ง ชื่อ เคมบอนส์ วิลสัน ตกเครื่องบินเที่ยวดึก หาโรงแรมแถวสนามบินไม่ได้ จึงต้องนอนที่สนามบิน เขาไม่พอใจมาก แต่ในเวลาเดียวกันก็เกิดความคิดขึ้นมาว่าทำไมไม่มีโรงแรมที่ติดสนามบิน ต่อมาเขาจึงทำโรงแรมใกล้สนามบินขึ้นมา ชื่อฮอเลียดียอนน์ ที่แรกก็มีแค่โรงแรมเดียว ตอนหลังได้รับความนิยม จึงขยายไปเมืองอื่นๆ และรัฐอื่นๆ ตอนนี้ขยายไปทั่วอเมริกาและทั่วโลก

คุณป้าคนหนึ่ง ชื่อ ฟิลลิส เพียร์ซอล เป็นคนลอนดอน ไปงานแต่งงานเพื่อน ในลอนดอนตรอกชอกชอยเยาะมาก ขนาดดูแผนที่แล้วก็ยังหลง ทำให้ไปถึงงานช้า เธอหัวเสีย แต่ก็ไม่หัวเสียเปล่า มานั่งคิดว่าทำไมไม่มีสมุดแผนที่ดีๆ ที่ลงรายละเอียดตรอกชอกชอยอย่างละเอียดมาก เธอจึงเกิดไอเดียทำหนังสือแผนที่ดังกล่าวขึ้นมา ใช้เวลาอยู่นานหลายปี เพราะต้องเดินตามตรอกชอกชอยทั่วลอนดอน พอพิมพ์ออกมาก็เป็นที่นิยม ใครไปลอนดอนถ้าอยู่หลายวันก็ต้องมีหนังสือเล่มนี้ติดมือด้วย หนังสือชื่อว่า London A-Z ไม่รู้เดี๋ยวนี้ยังเป็นที่นิยมหรือเปล่า สมัยก่อนแทบทุกบ้านในลอนดอนต้องมีหนังสือเล่มนี้ มันไม่ได้เกิดจากนักธุรกิจที่หัวงวย แต่เกิดจากคนที่หลงทาง แต่แทนที่จะหัวเสียหรือเสียเวลาเปล่า ก็กลับมาคิดต่อจนเกิดผลงานที่เกิดประโยชน์มาก



จะเห็นได้ว่าทั้งสามกรณีนี้
เป็นเรื่องของคนที่เกิดโอเคเดียวขึ้นมา
จากการได้เจอความทุกข์ ความ
ไม่สมหวัง แต่แทนที่จะปล่อยให้
ผ่านเลยไป ก็เอามาใช้ให้เป็น

ประโยชน์ แทนที่จะเป็นเคราะห์ก็เลยกกลายเป็นโชค เวลาเจอเหตุ
ที่ไม่สมหวังเจอความผิดหวัง เราต้องรู้จักหาประโยชน์จากมัน มัน
สามารถให้ประโยชน์กับเราได้ คนส่วนใหญ่พอเจอเหตุการณ์แบบนี้
ก็เป็นทุกข์ แล้วก็ทุกข์ฟรีๆ ไม่มีอะไรออกเงยขึ้นมา วิสัยชาวพุทธ
ต้องไม่ทุกข์ฟรี ต้องหาประโยชน์จากความทุกข์นั้น ดังคำของ
พระนันทิยะที่ว่า “ผู้ใดที่รู้จักถือประโยชน์จากอภิญญารมณและ
อนิฏฐารมณ พระผู้มีพระภาคตรัสสรรเสริญผู้นั้นว่าเป็นบัณฑิต”

ที่พูดมานี้เป็นเรื่องความสำเร็จทางโลก ที่พอเจอความทุกข์
ความผิดหวังก็ไม่ปล่อยให้ทุกข์ฟรีๆ แต่ทำให้เกิดประโยชน์งอกเงย
ตามมา พวกเราไม่จำเป็นต้องทำให้เกิดสิ่งยิ่งใหญ่ หรือมีชื่อเสียง
ขนาดนั้นก็ได้ แต่เราก็สามารถทำสิ่งดีๆ มีประโยชน์ให้กับตัวเองได้
เมื่อเสียเงินแล้ว แทนที่จะเสียใจ เสียสุขภาพ เสียงาน เสีย
สัมพันธภาพ ก็ควรทำให้เกิดสิ่งดีๆ ขึ้นมาด้วย เช่น ได้ธรรมะจาก
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เห็นว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ไม่มีอะไรที่เป็นของเรา
อย่างแท้จริง ต้องรู้จักใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เกิดขึ้น



เวลามีคนมาวิจารณ์ ต่อว่า ตีฉินนินทา แทนที่จะโกรธก็มองว่า เขาฝึกให้เราอดทนอดกลั้นต่อถ้อยคำ หรือฝึกให้เรารู้จักกลดละอัตตา และอาจทำให้เราเกิดปัญญาด้วย ถึงแม้จะเป็นคำตำหนิหรือคำต่อว่าตำหนิก็มีประโยชน์เหมือนกัน แม้ว่ามันจะมีถ้อยคำที่เจ็บแสบอยู่เต็มไปหมด แต่ในคำพูดเหล่านั้นก็อาจจะมีเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์อยู่บ้างก็ได้ เปรียบเหมือนกับทุเรียนที่มีหนามแหลมคมคนที่โดนหนามทุเรียนตำ แล้วคิดจะทิ้งไปก็มีแต่คนโง่เท่านั้น ส่วนคนฉลาดย่อมไม่ทิ้ง เพราะรู้ว่าข้างในทุเรียนนั้นมีเนื้อแสนอร่อยคนฉลาดจะปอกเอาเปลือกที่มีหนามแหลมออกแล้วเอาเนื้อมากิน นี่เป็นวิสัยของคนฉลาด ส่วนคนโง่พอเห็นว่าทุเรียนมีหนามแหลมหรืออาจถูกหนามนั้นแทงเอา ก็โกรธ ทิ้งมันไปเลย

เราควรปฏิบัติกับต่อคำตำหนิ แบบเดียวกับที่คนฉลาดปฏิบัติต่อทุเรียน ถ้อยคำที่เจ็บแสบแหลมคมก็ทิ้งไปเสีย ให้รู้จักหาสาระจากคำพูดนั้น ซึ่งคงมีอยู่บ้างไม่มากนักน้อย อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรมีให้มาก โดยเฉพาะคนที่ทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ควรรู้จักหาประโยชน์จากคำวิจารณ์นั้น เช่น ถือว่าเป็นเครื่องฝึกความอดทน ฝึกขันติ ฝึกการกลดละอัตตา การรู้จักสอดส่องหาประโยชน์จากคำพูดเหล่านั้น จะทำให้เราได้กำไร ถึงแม้ตอนที่ได้ยินใหม่ๆ อาจจะหงุดหงิดไม่พอใจ แต่ก็อย่าให้ทุกข์ฟรี วิสัยชาวพุทธย่อมไม่ทุกข์ฟรีๆ อยู่แล้ว ต้องได้อะไรขึ้นมาจากความทุกข์นั้นด้วย

นักวิทยาศาสตร์คนหนึ่งชื่อว่า ออสวอลด์ อาเวอร์รี เมื่อประมาณ ๑๐๐ ปีที่แล้ว เขาค้นพบว่า ไข้หวัดเกิดจากไวรัสไม่ใช่แบคทีเรีย เขาใช้เวลาถึง ๑๑ ปีในการค้นพบว่าหวัดไม่ใช่แบคทีเรียที่ทำให้ปวดบวม หวัดกับปวดบวมใกล้เคียงกันมาก แต่เกิดจากเชื้อคนละชนิด นักวิทยาศาสตร์เมื่อร้อยปีก่อน หลงทางคิดว่าแบคทีเรียทำให้ปวดบวม แต่ที่จริงเป็นไวรัสต่างหาก อาเวอร์รีก็เช่นเดียวกับคนอื่น พอตั้งสมมติฐานผิด ก็เลยเข้ารกเข้าพงไปเลย นอกจากนั้นเขายังใช้เวลาถึง ๓๐ ปีกว่าถึงจะรู้ว่า ตัวถ่ายทอดพันธุกรรมนั่นคือดีเอ็นเอ ไม่ใช่โปรตีนอย่างที่คนอื่นเข้าใจกัน เขาผ่านความล้มเหลวมานานนับสิบปี แต่เขาไม่เคยย่อท้อ เขามีคติพจน์หรือคำขวัญว่า “เมื่อล้มแล้วต้องหยิบอะไรขึ้นมาสักอย่าง” คือไม่ใช้ลุกขึ้นมาเปล่าๆ แค่มล้มแล้วลุกขึ้นมายังดีไม่พอ อาเวอร์รีบอกว่าต้องทำมากกว่านั้น นั่นคือเมื่อลุกขึ้นมา ต้องหยิบอะไรที่มีประโยชน์สักอย่างติดมือขึ้นมาด้วยอย่าล้มฟรีๆ

เวลาเราทุกข์ก็อย่าทุกข์ฟรีๆ เราต้องได้อะไรสักอย่างขึ้นมาจากความทุกข์นั้น ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ที่เกิดจากการถูกตำหนิ ของหาย ถูกโกง ล้มเหลว เจ็บป่วย หรือแม้แต่วิเคราะห์ผิดนัดมาสายหรือรถติด รถติดทำให้เสียเวลาก็จริง แต่เราควรได้ประโยชน์จากรถติดด้วย เช่น ถู้อโอกาสเจริญสติเลย ไม่ใช่เอาแต่บ่นว่ารถติดทำให้เสียเวลา อันนี้เรียกว่าสออบตก ขาดทุน เสียเวลาแล้วยังเสียอารมณ์อีก คนฉลาดเสียแค่เวลา แต่อารมณ์ไม่เสีย เพราะเอาเวลาที่เสียไปมาใช้ในการตามลมหายใจ เจริญสติ



นักธุรกิจคนหนึ่ง ชอบฝึกให้ลูกมองแสบวก วันหนึ่งขณะที่รถติด เขาหันไปถามลูกว่ารถติดมีข้อดีอย่างไรบ้าง หลายคนคิดไม่ออก แต่เด็กคิดออก ลูกของนักธุรกิจคนนี้ออกว่า รถติดทำให้พ่อคุยกับลูกไป อย่างนี้เรียกว่ารู้จักหาประโยชน์จากทุกข์หรือจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา

เวลาเจออะไรไม่ถูกใจ เจอคนขัดใจก็อย่าไปโกรธ ให้มองว่า การกระทำคำพูดของเขานั้นช่วยขัดใจเราให้สะอาดมากขึ้น แต่อย่าให้ความขัดใจนั้นกลายเป็นความติดขัด อันนั้นจะทำให้เป็นทุกข์ คนส่วนใหญ่เวลาเจออะไรที่ขัดใจ จะเกิดความทุกข์ใจ แต่คนฉลาด เมื่อเจอสิ่งที่ขัดใจขัดใจ ก็จะใช้มันขัดใจให้สะอาด หรือขัดกิเลส ให้เบาบาง คำพูดที่ขัดใจเราแทนที่จะทำให้เป็นทุกข์ก็กลายเป็นการ ขัดใจเราให้ผ่องใส ขัดกิเลสให้เบาบาง อย่างนี้จะดีกว่า

ขอให้เตือนใจตัวเองไว้เลยว่า ต่อไปนี้เมื่ออะไรที่ไม่ถูกใจหรือ ขัดใจ จะไม่ปล่อยใจให้ใจติดขัดหรือขุ่นมัว แต่จะเอามันมาขัดใจให้ สะอาด ให้กิเลสเบาบาง ใหม่ๆ อาจทำไม่ค่อยได้ แต่ทำไปๆ มันจะ ชื่น ทำได้ง่ายขึ้น และใจเราก็จะสะอาดขึ้นเรื่อยๆ กิเลสหรืออึดตา ก็เบาบางลงไป

จะว่าไปแล้วถึงแม้คำวิจารณ์หรือคำด่าว่า จะไม่มีสาระอะไรที่เป็นประโยชน์เลย แต่มันก็สามารถสอนให้เราเห็นถึงโลกธรรม ๘ ว่า สรรเสริญกับนินทาเป็นของคู่กัน ชีวิตเราต้องเจอโลกธรรม ๘ นี้ไม่พ้น เราต้องรู้จักเท่าทันมัน โลกธรรม ๘ คือ ได้ลาภก็มีเสื่อมลาภ ได้ยศก็มีเสื่อมยศ มีสรรเสริญก็มีนินทา มีสุขก็มีทุกข์ ควรใช้สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ย้ำเตือนเราว่าโลกธรรม ๘ คือธรรมดาโลก ไม่มีใครหนีพ้น ถ้าเรามองแบบนี้ก็ถือว่าไม่เสียของ สามารถหาประโยชน์จากทุกขได้

หลวงพ่อดองรัตน์ กนตสีโล เป็นลูกศิษย์คนหนึ่งของหลวงปู่มั่น รุ่นเดียวกับหลวงปู่ดุลย์ เป็นรุ่นพี่หลวงตามหาบัว หลวงพ่อดองรัตน์เป็นคนนิสัยแปลก คืออากัปกิริยาไม่ค่อยเรียบร้อย กล้าได้กล้าเสีย เวลาที่หลวงปู่มั่นไม่แสดงธรรมติดต่อกันหลายวัน หลวงพ่อดองรัตน์จะหาทางยั่วให้หลวงปู่มั่นเทศน์ เช่น ขณะบิณฑบาต จู๋ๆ ก็เดินแซงหลวงปู่มั่น แล้วควักเอาแดงกวาจากบาตรออกมากัดเสียงดังต่อหน้าต่อตาท่าน อีกคราวหนึ่งก็ไปอยู่ใต้ถุนกุฏิของท่านแล้วส่งเสียงเหมือนกำลังขกมวย ทำท่าเตะเสากุฏิ ปรากฏว่าตกคำหลวงปู่มั่นเทศน์ทันทีใหญ่สมใจท่านเลย อย่างไรก็ตามหลวงปู่มั่นยกย่องหลวงพ่อดองรัตน์ว่าเป็นพระที่ดี เพราะท่านจิตใจผ่องแผ้วมาก แม้ว่าจะโง่โง่งม เวลาท่านค้นเคยกกับชาวบ้าน ท่านจะคุยอย่างเป็นกันเอง แม้กระนั้นบางคนไม่เข้าใจ



คราวหนึ่งคนหย่อนบัตรสนเท่ห์ลงในบาตรของท่านขณะเดิน
บิณฑบาต ท่านรู้ว่าข้างในมีอะไร พอไปถึงวัดท่านก็ห่มจีวรพาดสังฆาฏิ
อย่างดี แล้วเรียกพระเถรมาหา บอกว่า วันนี้ได้รับบอมฤตธรรม
เทวดาใส่บาตรมา หาฟังยากนะ แล้วให้เถรอ่านให้ฟัง ข้อความนั้น
มีว่า “พระผีบ้า เป็นพระเป็นเจ้า ไม่สำรวม ไม่มีศีลไม่มีวินัย ประจบ
สอพลอของของจากชาวบ้าน พระแบบนี้ถึงจะหาเห็นเดินอากาศได้
ก็ไม่นับถือเป็นพระ ให้รีบออกจากวัดไป ถ้าไม่ไปจะเอาลูกตะกั่ว
มาฝาก”

พอเถรอ่านจบท่านก็พนมมือสาธุ แล้วบอกว่า “เอาเก็บไว้ได้
แทนพระบูชาได้ โลภธรรม ๘ มันเป็นอย่างนี้เอง แต่ก่อนได้ยินแต่
ชื่อว่า มีลาภ-เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ มีสรรเสริญ-มีนินทา มีสุข-
มีทุกข์ โอ้ยของดินะนี้ สาธุ ...พอได้ฟังแล้วแก่นธรรมเพิ่งมาวันนี้เอง
เก็บไว้ เก็บไว้”

หลวงพ่อดองรัตนถูกด่า แต่ท่านก็ไม่ยอมปล่อยให้เสียของ
กลับเอามาใช้ประโยชน์ คือเอามาใช้สอนเณรให้รู้ว่าโลภธรรม ๘
เป็นอย่างไร

พวกเราที่ต้องรู้จักตวาดอึดตาบ้าง อย่าให้มันกำเริบเสิบสาน
เวลาเจอทุกข์ อย่าทุกข์ฟรีๆ ต้องได้อะไรสักอย่างจากสิ่งที่เกิดขึ้น
อย่างน้อยก็ถือว่าเป็นสิ่งฝึกใจ ฝึกใจให้อุดทน ให้อ่อนโยน หรือ
สอนใจให้เห็นธรรมะ เห็นไตรลักษณ์ เห็นโลภธรรม ๘ หรือเตือนใจ
ให้ไม่ประมาท เช่นเวลาเจ็บป่วยก็เตือนใจว่าอย่าประมาท เพราะ
วันนี้ป่วยเพียงเท่านี้ ต่อไปจะเจ็บหนักกว่านี้

ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมีประโยชน์ทั้งนั้น ทั้งในแง่ของการฝึกใจ
สอนใจ หรือเตือนใจ นอกเหนือจากการทำให้เราเกิดไอเดียใหม่ๆ
เหมือนหลายคนที่ร่ำรวยได้ เพราะเจอทุกข์แล้วเปลี่ยนทุกข์ให้กลายเป็น
ความคิดสร้างสรรค์ ถึงจะเป็นเรื่องทางโลก แต่ก็เรียน
ที่ดีสำหรับเราว่า คนฉลาดจะไม่ยอมทุกข์ฟรีๆ ต้องได้อะไรเกิดขึ้น
ตามมา อย่างน้อยก็ได้ความคิดใหม่ๆ ซึ่งสามารถก่อประโยชน์ได้ใน
อนาคต





CONVAY 2016

ความ สงบ อัน ประเสริฐ

หลายคนที่มาวัดป่าสุคะโต เมื่อมาครั้งแรกมักจะพูดคล้ายๆ กันว่า ที่นี่สงบมาก และอยากจะมาอีก การที่เขาพูดเช่นนี้ ไม่เพียงแสดงว่าเขาชอบความสงบเท่านั้น แต่ยังบ่งบอกว่าความสงบเป็นของหายากสำหรับเขา หลายคนจึงรู้สึกประทับใจเมื่อสัมผัสความสงบของที่นี่

หลายคนอาจไม่เคยรู้ว่าตัวเองชอบความสงบ จนกระทั่งมาพบความสงบที่วัดป่าสุคะโต แล้วรู้สึกว่านี้แหละคือสิ่งที่ตัวเองปรารถนา เพราะส่วนลึกของผู้คนต่างโยหหาความสงบกันทั้งนั้น โดยเฉพาะคนยุคนี้ ซึ่งมีความไม่สงบเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว

บางอย่างถ้าเราไม่เคยเจอ เราอาจไม่รู้ว่าต้องการสิ่งนั้น แต่พอได้เจอก็พบว่า ใช่เลย เช่นเดียวกับที่สตีฟ จ๊อบส์ เคยพูดว่า คนที่ยังไม่เจอไอแพด ก็ไม่รู้หรอกว่าตัวเองต้องการไอแพด แต่พอเห็น



แล้วก็บอกว่า ใช่เลย นี่คือสิ่งที่ตัวเองต้องการมาตลอดชีวิต คนส่วนใหญ่มักจะไม่ว่าต้องการอะไร จนกว่าจะได้เห็นสิ่งนั้น แต่ไอแพดก็เป็นเพียงสิ่งของที่ทำให้ความสุขได้ชั่วคราวช่วยยามเท่านั้น ส่วนความสุขจากความสงบนั้นยั่งยืนถาวรกว่า

ความสงบมีสองอย่างคือ สงบกายกับสงบใจ สงบกายหมายถึงไม่มีเสียงรบกวน เช่นในป่า แม้จะมีเสียงบ้างแต่ไม่รู้สึกรบกวน เพราะไม่ใช่เสียงอีกทีก็กรีกโครม ความสงบอย่างนี้เรียกว่าสงบกาย สงบเพราะไม่มีเสียงดังรบกวน เสียงดังในที่นี้หมายถึงเสียงที่ไม่ชอบ เพราะถ้าเป็นเสียงที่ชอบก็คงไม่เรียกว่าเสียงดัง เช่น ห้องที่เปิดเพลงคลาสสิกหรือเพลงป๊อปที่คนอยากฟัง คนฟังก็จะไม่รู้สึกรบกวนหรือไม่สงบ จะเรียกว่าไม่สงบก็ต่อเมื่อมีเสียงคนคุยรบกวน หรือเสียงวิทยุโทรทัศน์ขณะที่ตัวเองกำลังอ่านหนังสือ แต่ที่จริงแล้วไม่ว่าจะเป็นเสียงดนตรี หรือเสียงพูดคุย ถ้าเป็นเสียงที่ดังมากก็จะรู้สึกว่าเป็นเสียงรบกวน

ความสงบอีกอย่างหนึ่งคือความสงบใจ ความสงบใจจะเกิดขึ้นไม่ได้หากสมองคิดไม่หยุด มีความทุกข์ หรือมีอารมณ์มาบีบคั้น ผลลัพท์จิตใจ เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นคนทั่วไปมักจะเข้าใจว่า ถ้าเป็นความคิดที่ชอบ เช่นคิดถึงเรื่องเที่ยว หรือจินตนาการว่ากำลังอยู่กับแฟน จะไม่เรียกว่าเป็นความไม่สงบ แต่จะเรียกว่าใจไม่สงบก็ต่อเมื่อคิดเรื่องไม่ดี คิดถึงเหตุการณ์ที่เจ็บปวด หรือคิดถึงงานการที่ทำให้เกิดความหนักอึ้งใจ

แต่ที่จริงแล้ว ไม่ว่าจะคิดถึงความสุขหรือความทุกข์ จะคิดดีหรือคิดไม่ดีก็ถือว่าไม่สงบทั้งนั้น สงบกายก็คือไม่มีเสียงดัง สงบใจคือใจนิ่ง นิ่งเพราะไม่ถูกความคิดกระทบใจจนกระเพื่อม ไม่ถูกอารมณ์บีบคั้นเผาผลาญจนกระสับกระส่าย ถ้าจิตกระสับกระส่าย หรือจิตกระเพื่อม ไม่ว่าจิตดีนั้นเพราะความอยากได้หรือผลักไล่ก็เป็นความไม่สงบทั้งนั้น

ความสงบใจเป็นสิ่งที่ผู้คนปรารถนามากกว่าความสงบกาย เมื่อเราได้มาอยู่ในสถานที่สงบกาย ไม่มีเสียงดัง ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก แวดล้อมด้วยธรรมชาติ ป่าเขา เรียกว่ามีความสงบกายแล้ว แต่ใจว่าจะสงบใจด้วย บางครั้งอยู่ในที่เงียบๆ อยู่ในป่าที่วิเวก แต่ใจไม่ได้วิเวกตาม เพราะจิตใจว้าวุ่น ฟุ้งซ่าน มีความวิตกกังวล มีความกลัว หรือไม่มีเสียงดังระงมอยู่ในหัวเพราะมีความคิดต่างๆ มากมาย ดังนั้นถึงแม้จะมีความสงบกาย ก็ใจว่าจะสงบใจได้ทันที ต่อเมื่ออยู่ไปนานๆ สิ่งแวดล้อมรอบตัวก็ช่วยให้ใจสงบตาม เช่นเวลาที่เรามาอยู่ท่ามกลางป่าเขา ที่ไม่มีสัญญาณโทรศัพท์ และไม่พูดคุยกันเอง ใจเราก็จะค่อยๆ สงบลงได้

ความสงบใจมีสองอย่าง อย่างแรกคือสงบเพราะไม่รู้ หรือตัดการรับรู้ เช่น บังคับไม่ให้มีเสียงดัง หรือมาอยู่วัดก็ไม่เปิดวิทยุ โทรศัพท์ โทรศัพท์ ไม่พูดคุยกันเอง หรือแม้จะมีเสียงแต่เราตัดการรับรู้ เช่น หลับตา พยายามบังคับจิตให้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น อยู่กับลมหายใจ หรือเอาจิตมาเพ่งที่เท้าขณะเดิน แม้เสียงรอบตัวจะดังแค่ไหน แต่จิตไม่รับรู้ เพราะจดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียว อย่างนี้



ใจก็สงบได้ ในทำนองเดียวกันบางคนก็สงบได้เมื่อเก็บตัวอยู่ในห้องพระ
ห้องแอร์ อยู่ในพื้นที่ส่วนตัว มีการตัดเสียงรบกวนและไม่ให้คนเข้า
มาเยี่ยมยาม จึงไม่มีการรับรู้ที่จะทำให้จิตใจกระเพื่อมได้ ไม่ต้องรับรู้
ข่าวสารเหตุการณ์บ้านเมือง อย่างนี้เรียกว่าสงบเพราะไม่รู้ หรือ
ตัดการรับรู้ เกิดจากการควบคุมสิ่งแวดล้อม หรือควบคุมจิตใจให้
แน่วแน่อยู่นับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ความสงบใจอย่างที่สอง คือสงบเพราะรู้ หมายความว่าแม้หู
ได้ยินเสียง ตาเห็นรูป แต่ใจก็สงบได้ บางครั้งอาจจะกระเพื่อมเพราะ
เห็นรูปหรือได้ยินเสียง แต่เมื่อใจกระเพื่อมแล้วมีสติรู้ รู้แล้วว่า
ก็ทำให้สงบต่อไปได้ ความสงบชนิดนี้อาศัยสติเป็นพื้นฐาน เสียงดัง
แต่ใจยังสงบได้ อย่างที่เคยเล่าเรื่องหลวงปู่ศุขว่า มีเสียงเกี๊ยะดัง
เข้ามาในห้องที่ท่านจำวัดอยู่ ลูกศิษย์รู้สึกรำคาญ แต่ท่านไม่รู้สึกรำคาญ
ใจยังสงบได้เพราะไม่เอาหูไปรองเสียงเกี๊ยะ ทำอย่างไรจึงจะ
ไม่เอาหูไปรองเสียงเกี๊ยะได้ ก็ต้องมีสติกำกับใจ หูก็จะไม่หาเรื่อง
เสียงดังแต่ใจไม่กระเพื่อมเพราะเสียงนั้น อย่างนี้เรียกว่าสงบเพราะรู้
สงบทั้งๆ ที่ได้ยินเสียง แต่สงบได้ เพราะรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อมี
ผัสสะมากระทบ

ธรรมชาติของใจอย่างหนึ่งคือ เมื่อรู้ทันอารมณ์ใด ก็จะวาง
อารมณ์นั้นได้ เมื่อรู้ว่าโกรธก็วางความโกรธ แต่คนทั่วไปพอได้ยิน
เสียงเกี๊ยะก็ลืมหู เกิดความหงุดหงิดรำคาญขึ้นมาแล้วก็ยังไม่รู้ตัว
ความรำคาญจึงครอบงำจิตใจ จนกระทั่งกลายเป็นความโกรธขึ้นมา
ได้ง่ายๆ

ความสงบเพราะรู้นี้ หมายถึงใจสงบได้ทั้งๆ ที่รู้ คือ เห็นรูป ได้ยินเสียง ทั้งนี้เพราะรู้ทันผัสสะที่เกิดขึ้น ความสงบแบบนี้สำคัญมาก เพราะไม่ว่าเราอยู่ที่ไหนก็สงบได้ทุกที่ แม้มีสิ่งที่ชวนให้ทุกข์ใจมากระทบ แต่ใจไม่หงุดหงิดตาม บางคนฝึกให้ใจสงบแบบตัดการรับรู้ แต่ไม่ได้ฝึกใจให้เข้าถึงความสงบเพราะรู้ ความสงบที่เกิดขึ้นจึงเป็นความสงบเพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น

มีผู้ชายคนหนึ่ง ไปเข้าคอร์สนั่งสมาธิที่จัดโดยสมาคมแห่งหนึ่ง ห้องปฏิบัติธรรมนั้นสงบมาก เป็นห้องแอร์ ผู้ชายคนนี้ปฏิบัติได้ดี สงบเย็นทั้งใจและกาย กายเย็นเพราะอยู่ห้องแอร์ ส่วนใจไปเพ่งรับรู้ อยู่แค่อารมณ์เดียว ไม่มีเรื่องราวบกวนที่ทำให้ใจระเหิด พอถึงเวลาเลิกห้าโมงเย็น เดินไปลานจอดรถ จะขับรถกลับบ้าน ปรากฏว่าพอเห็นรถอีกคันมาจอดซ้อน ทำให้เขาขับออกไม่ได้ ความโกรธพุ่งขึ้นมาทันที ถึงกับโวยวายออกมา “ใครวะจอดรถแบบนี้” แล้วก็ต่อว่าอีกมากมาย





ทำไมเขาถึงโกรธขนาดนั้น ทั้งๆ ที่เพิ่งทำสมาธิมา นั่นเป็นเพราะทั้งวันความสงบที่เกิดกับเขาเป็นความสงบเพราะตัดการรับรู้ ถ้าเขารู้จักความสงบเพราะรู้ เมื่อเห็นรถตัวเองถูกจอดขวาง เกิดความไม่พอใจขึ้นมา เขาก็จะมีสติเห็นความไม่พอใจนั้น จิตจะไม่พลุ่งพล่านจนกลายเป็นอารมณ์โกรธถึงกับคำทอเสียงดัง

เพิ่งออกมาจากการปฏิบัติธรรมแท้ๆ แต่พอเจอเรื่องแค่นี้ก็โวยวายแล้ว ทำไมจิตจึงขึ้นลงรวดเร็ว นี่เป็นสิ่งที่เกิดกับนักปฏิบัติธรรมจำนวนมาก ที่มุ่งแสวงหาความสงบ ด้วยการไม่รับรู้หรือการตัดการรับรู้ พอสงบแล้วก็เพลิน พอเจออะไรที่ไม่ถูกใจไม่พอใจ ก็โกรธปรี๊ดทันที

เราต้องรู้จักรักษาใจให้สงบได้ แม้อยู่ท่ามกลางเสียงต่างๆ แม้เจอคำพูดที่ชวนให้ขัดใจ ความสงบแบบนี้ เป็นสิ่งที่เราควรรู้จักและเข้าถึงให้ได้อย่างชำนาญ เพราะเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากโลกที่วุ่นวายได้ตลอด ไม่ว่าจะอยู่ในบ้าน ที่ทำงาน หรือบนท้องถนนก็จะมีเสียงดัง มีเหตุการณ์ต่างๆ ที่ทำให้ไม่พอใจได้มากมาย

แม้แต่ที่วัดป่าสุคะโตก็ใช้ว่าจะสงบเงียบตลอดเวลา บางทีก็มีเสียงดัง เช่น เสียงประกาศจากรถขายของ เสียงโฆษณาหาเสียง หรือเวลาทีมงานศพชาวบ้านก็จะเปิดเพลงดังตั้งแต่เช้าจนค่ำ ถึงกลางคืนก็ฉายหนังกลางแปลงต่อ นักปฏิบัติธรรมที่อยู่เ็นวัดหลายคนจะหงุดหงิดรำคาญ อดบ่นไม่ได้ว่า “ทำไมเปิดเสียงดังขนาดนี้วะ”

แต่ลืมหืมตาตัวเองว่า “ทำไมเราต้องรำคาญเสียงดังด้วย” คือไม่ได้ดูตัวเอง ถ้ากลับมาดูใจตัวเองก็จะรู้ว่า เรากำลังเป็นทุกข์เพราะเสียงตบมือข้างเดียวนั้นไม่ดัง ความทุกข์ไม่ได้เกิดเพราะเสียงดังอย่างเดียว แต่เกิดเพราะใจไปจดจ่ออยู่กับเสียงนั้นด้วย หรือเป็นเพราะใจยึดติดกับความสงบ พอมีเสียงทำลายความสงบก็เกิดความไม่พอใจ เกิดความขัดอกขัดใจขึ้นมา

เมื่อมีผัสสะมากระทบ ควรมีสติรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ เมื่อตาเห็นอาหารอร่อย สดก็เห็นความอร่อย เมื่อหูได้ยินเสียงดัง สดก็เห็นความหงุดหงิดข้างใน เราควรทำทั้งสองอย่างไปพร้อมๆ กัน คือเห็นทั้งข้างนอกและข้างใน ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ แม้ว่าตาเห็นรูปหูได้ยินเสียง ใจก็สงบได้ อย่างนี้เรียกว่าสงบเพราะรู้

สงบเพราะรู้มีสองอย่าง อย่างแรกรู้เพราะสติ คือ เห็นความโกรธ ความเศร้า ความเบื่อ เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็น เห็นความโกรธ แต่ไม่เป็นผู้โกรธ ความโกรธก็จะค่อยๆ ดับไป ถ้าเราไม่เห็นความโกรธ กลายเป็นผู้โกรธ ก็เท่ากับต่ออายุความโกรธให้ยืนยาวมากขึ้น เหมือนกับกองไฟ ถ้าอยู่เฉยๆ กองไฟก็จะมอดดับไปในที่สุด แต่คนส่วนใหญ่มักจะไปเติมฟืนเติมเชื้อไฟเข้าไป แต่ถ้าเห็นแล้วไม่เข้าไปเป็น พอเห็นปั๊บมันก็จะดับไป เพราะจิตนั้นรับรู้ได้ที่ละอารมณ์เท่านั้น



เมื่อสติครองใจแล้วก็ไม่มียะไรมาครอบงำใจได้ เหมือนกับความมืดถ้าเจอแสงสว่าง ความมืดก็หนีไป แสงสว่างขับไล่ความมืดได้ แต่ความมืดไม่เคยขับไล่แสงสว่างได้เลย ยิ่งมืดก็ยิ่งทำให้แสงสว่างเด่นชัดยิ่งขึ้น ฉันทิดก็ฉันทันนั้น ความหลงจะหายไปเมื่อมีสติ ความรู้สึกตัวเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ความหลงก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่มันหลงเพราะสติหายไป เช่น ขณะที่เรากำลังคิดอยู่เพลินๆ แล้วรู้ตัวขึ้นมา พอรู้ตัวหรือมีสติ ความคิดก็ดับไป แต่ถ้าสติอ่อน ความคิดก็อาจผุดขึ้นอีก หากสติเกิดขึ้นเพียง ๒-๓ ขณะแล้วดับหายไป ความฟุ้งซ่านก็เข้ามาแทนที่ ความฟุ้งซ่านไม่ได้ขับไล่สติ แต่มาตอนสติหายไปหรือมาตอนที่เราปล่อย

สงบเพราะรู้อย่างที่สอง คือรู้ด้วยปัญญา หมายถึงการเข้าใจความจริงของชีวิตและโลก เช่น คนที่เข้าใจเรื่องโลกธรรม ๘ เมื่อถูกต่อว่าติฉินนินทา ใจก็ไม่กระเพื่อม เพราะรู้ว่าเป็นธรรมดาโลก ไม่มีใครจะรอดพ้นจากคำตำหนิได้ เมื่อรู้เช่นนี้จิตใจก็มั่นคงไม่หวั่นไหว ส่วนหนึ่งเกิดจากการมีวุฒิภาวะด้วย โดยทั่วไปคนที่มีอายุมาก จะมี



ความหนักแน่นมั่นคงมากกว่าคนหนุ่มสาว เพราะผ่านโลกมามาก รู้ว่าคำติฉินนินทานั้นเป็นธรรมดาโลก เมื่อรู้แบบนี้ก็ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ใจสงบได้

เคยมีการสอบถามผู้คนทั่วโลก ใน ๗๐-๘๐ ประเทศ ได้ข้อสรุปที่น่าสนใจว่า คนที่อายุมาก คือเลยวัยกลางคนไปแล้ว มีแนวโน้มที่จะมีความสุขมากกว่าวัยรุ่นหรือวัยกลางคน ส่วนวัยที่มีความทุกข์มากที่สุด มีความเครียดมากที่สุด มีความสุขน้อยที่สุดคือวัยกลางคน อายุ ๔๐ กว่าขึ้นไป งานวิจัยบางชิ้นระบุเลยว่า คนอายุ ๔๖ เป็นวัยที่มีความเครียดมากที่สุด มีความสุขน้อยที่สุด พอพ้น ๔๖ ไป เส้นความสุขจะค่อยๆ สูงขึ้น จนกระทั่งอายุ ๘๐

วัยกลางคน เป็นวัยที่ยังมีสุขภาพดี ตำแหน่งหน้าที่การงานก็มีความมั่นคงแล้ว เรียกได้ว่า มีทั้งเงินทองและกำลังวังชา แต่ทำไมคนอายุ ๘๐ ถึงมีความสุขมากกว่า มีความเครียดน้อยกว่า ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเขามีวุฒิภาวะ ผ่านโลกมามากจึงทำใจได้ ปล่อยวางได้ เข้าใจเรื่องโลกธรรม เข้าใจว่าความสำเร็จความล้มเหลวเป็นเรื่องธรรมดาโลก ตีฉันทินทาที่เป็นธรรมดาโลก ความเข้าใจโลกอย่างนี้เรียกว่าปัญญา การมีปัญญาเข้าใจโลก นอกจากจะสามารถเกิดขึ้นได้จากการมีวุฒิภาวะแล้ว ยังสามารถเกิดขึ้นได้จากการไตร่ตรองชีวิตหรือปฏิบัติธรรม ยิ่งถ้าปฏิบัติจนเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนิจจา ไม่ยึดมั่นในตัวตนของกู หรือตัวตนของกูน้อยเบาบาง เมื่อเกิดความสูญเสียก็ไม่ทุกข์ เพราะไม่ได้ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเราตั้งแต่แรก เงินหาย ถูกโกง ถูกด่าแต่ก็ไม่ว่ารู้สึกโกรธแค้น ขุ่นเคือง เพราะไม่เอาตัวตนเข้าไปรองรับการกระทบ ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของกู



หลวงพ่อประสิทธิ์ ถาวรเมื่อโดนอันธพาลด่า แทนที่ท่านจะโกรธ ท่านกลับเดินไปหาคนที่ด่าท่าน จับแขนเขาเขย่าแล้วถามว่า “มีงดาใครๆ” เขาตอบว่า “ก็ดามีงนะสิ” ท่านยิ้มแล้วพูดว่า “อ้อ แล้วไป ที่แท้ก็ดามีง ดีแล้วอย่าด่ากูแล้วกัน” แล้วก็เดินออกไป ส่วนอันธพาลก็งว่าตกลงกูด่าใครกันแน่วะ

คนที่จะทำอย่างหลวงพ่อประสิทธิ์ได้ต้องมีตัวตนน้อยมาก ถ้ามีตัวตนมาก ก็อดไม่ได้ที่จะเอาตัวตนไปรับการกระแทกว่า “มันด่ากูๆ” แต่เนื่องจากท่านมีตัวตนน้อย คำด่านี้ก็ทะลุไปเหมือนทะลุอากาศธาตุ เหมือนฝุ่นถ้าไม่มีกระจก มันก็ไม่วู้อะไรกับอะไร ต่อเมื่อมีกระจก ฝุ่นจึงจะเกาะได้ กระจกเปรียบเหมือนอัฐตาหรือตัวตน คำด่าเปรียบได้กับฝุ่นหรือหิน ถ้าหินตกลงมาแล้วมีกระจกขวางอยู่ กระจกก็ย่อมร้าวหรือแตก เหมือนคนที่เอาตัวตนไปรับคำด่าก็ย่อมโกรธ เป็นทุกข์ แต่ถ้าตัวตนน้อยเบาบางจนไม่มีเลย ก็เหมือนกับว่าไม่มีกระจก แม้ก้อนหินตกลงมาก็ไม่เกิดอะไรขึ้น เพราะมันผ่านอากาศธาตุไป ไม่มีความเสียหาย ไม่มีความทุกข์เกิดขึ้น อย่างนี้เรียกว่าสงบเพราะรู้ รู้ด้วยปัญญา

ท่านองเดียวกันเมื่อมีปัญหา เวลาเจ็บป่วย ใจก็ไม่ทุกข์ สงบได้ อย่างนี้เรียกว่าสงบเพราะรู้เช่นกัน เหมือนอย่างหลวงปู่ศุข ถาวร ซึ่งฉันอาหารเป็นพิษ ขณะที่พระรูปอื่นอาเจียรจนหมดแรงนอนหมดสภาพ หลวงปู่ยังนั่งคุยกับญาติโยมได้ มีบางครั้งก็รู้สึกคลื่นไส้ อาเจียร พออาเจียรเสร็จ ก็หันมาคุยกับญาติโยมต่อเหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ผู้คนแปลกใจ สงสัยว่าท่านทำได้อย่างไร



ท่านตอบว่า “ร่างกายเรานี้มันสั๊กแต่ว่าเท่านั้น ธาตุ ๔ มันถูกยาเมายาเบื่อ มันก็แสดงอาการต่างๆ นานา ส่วนจิตใจมันไม่ได้ถูก ก็เลยไม่เป็นอะไร เหตุเพราะกายกับใจมันคนละเรื่อง รวมกันไม่ได้”

หลวงปู่ดูลีทำเช่นนั้นได้เพราะท่านมีปัญญาเข้าใจเรื่องรูปนาม ว่าไม่มีตัวเรา มีแต่รูปกับนาม เวลาที่กายเป็นทุกข์ ใจไม่ทุกข์ด้วย เพราะไม่ได้หลงยึดว่าความปวดของกายเป็นความปวดของกู เพราะกูไม่มีจริงตั้งแต่แรก ท่านรู้สึกปวดท้องก็จริง แต่ใจไม่ปวดด้วย เพราะไม่มีความรู้สึกว่ากูปวด

ตอนที่หลวงพ่อบอกคำเขียนลึบป่วยด้วยโรคมะเร็ง ท่านมีทุกขเวทนาเยอะมาก แต่ใจท่านสงบมากเพราะท่านเห็นชัดว่าไม่มีผู้ปวด ท่านเคยบอกกับลูกศิษย์ว่า “การปวดนี้มันไม่ได้ลงโทษเรา ไม่เท่าไรหรอก แต่ถ้าเราเป็นผู้ปวด นี่มันลงโทษเรา” ช่วงท้ายๆ ของท่าน ท่านบอกเสมอว่า “ไม่เป็นอะไรกับอะไร” หรือ “ไม่เป็นอะไรกับอาการของกายและใจ” คือไม่ไปยึดมั่นถือมั่นกับอะไรที่เกิดขึ้น อะไรเกิดขึ้นก็เป็นสั๊กว่าเรื่องของกาย หรือเรื่องของใจ แต่ไม่มีตัวกูเป็นนั่นเป็นนี่เลย



หลวงพ่อกำเขียนสอนอยู่เสมอว่า “เห็น อย่าเข้าไปเป็น” เห็นความปวด แต่ไม่เข้าไปเป็นผู้ปวด ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเกิดขึ้นกับกายหรือใจก็ตาม แม้ว่าจะเจออนิฏฐารมณ์ เจอความพลัดพรากสูญเสีย เจอความเจ็บปวด เจอทุกข์เวทนาบีบคั้นร่างกายก็ตาม อันนี้เป็นหลักประกันของความสงบที่แท้จริง สงบเพราะรู้ด้วยปัญญา

สงบเพราะรู้ มีสองอย่างคือ รู้ด้วยสติ และรู้ด้วยปัญญา รู้ด้วยสติคือเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ววางได้ ไม่ปล่อยให้อารมณ์ครอบงำ รู้ด้วยปัญญาคือการเห็นความจริง จนกระทั่งไม่ยึดมั่นถือมั่นกับอะไรสักอย่าง คำว่ารู้หรือคำว่าเห็นมีความหมายเหมือนกัน เวลาที่หลวงพ่อบอกว่า “เห็น อย่าเข้าไปเป็น” ท่านหมายถึงเห็นด้วยสติ เช่นเวลา มีความโกรธ ความคับแค้นใจ ความเสียใจเกิดขึ้น ก็เห็นด้วยสติ เห็นแล้วก็วางได้ เมื่อเห็นด้วยสติบ่อยๆ ก็จะนำไปสู่การเห็นด้วยปัญญา คือเห็นว่าสิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์ เป็นของหนัก ไม่น่ายึดถือ เมื่อนั้นก็วางได้ ไม่แบกเอาไว้อีกต่อไป นั่นคือการเห็นอย่างลึกซึ้งที่สุด คือเห็นด้วยปัญญา

ในบทสวดมนต์ มีข้อความตอนหนึ่งซึ่งเป็นพุทธพจน์ว่า “เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในสิ่งที่เป็ทุกข์ ที่ตนหลง นั้นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด” ข้อความนี้ระบุชัดว่า “เห็นด้วยปัญญา” คือเมื่อมีปัญญารู้ชัดว่า สิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์ไม่น่ายึดถือ จิต

ก็จะสงบอย่างแท้จริง เพราะปัญญาที่เกิดขึ้นนั้นคงอยู่ไม่แปรเปลี่ยน ในขณะที่สติ ถ้าไม่ฝึกก็หายไปหรืออ่อนแรงไป ต้องฝึกอยู่เสมอ แต่เมื่อฝึกจนถึงที่สุด ก็เกิดปัญญาเห็นกายและใจตามความเป็นจริง ช่วยให้เห็นสัจธรรมแจ่มแจ้ง โดยไม่มีอคติเจือปน

สติกับอคตินั้นตรงข้ามกัน อคติคือเห็นอย่างคลาดเคลื่อน เห็นไม่ตรงตามความเป็นจริง เหมือนกับกระจกที่บิดเบี้ยว อคติเกิดจากความโลภ ความโกรธ ความกลัว ความหลง ทำให้เห็นความจริงคลาดเคลื่อน แต่สติทำให้เห็นกายและใจตามความเป็นจริง จนถึงที่สุดก็จะเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนิจจา

ความสงบที่ดีที่สุดคือ สงบเพราะรู้ เริ่มต้นด้วยการรู้เพราะสติ ต่อจากนั้นก็รู้ด้วยปัญญา จะทำให้เกิดสภาพจิตอย่างที่เราพุทธเจ้าตรัสว่า ตัวอยู่ในโลก แต่จิตอยู่พ้นโลก หรือจิตอยู่เหนือโลก เปรียบเหมือนกับดอกบัวที่เกิดในน้ำ โตในน้ำ แต่สามารถเจริญพ้นน้ำได้ นี่คือสภาพจิตของคนที่มีปัญญา เกิดในโลก โตในโลก แต่จิตอยู่เหนือโลกได้ หยดน้ำไม่สามารถติดดอกบัวหรือใบบัวได้ฉันใด กิเลสหรือความทุกข์ก็ไม่อาจแปดเปื้อนจิตใจได้ฉันนั้น นี่แหละคือความสงบอันประเสริฐสุด ที่เราควรรู้จักและไปให้ถึง



Copyright © 2015

อยู่กับ ปัจจุบัน

เมื่อประมาณ ๒๐ ปีก่อน อาตมาได้ไปร่วมงานธรรมยาตราทางภาคเหนือ ไปเยือนหมู่บ้านชาวเขาที่ดอยแม่สลอง จังหวัดเชียงราย มีคนเข้าร่วมประมาณ ๓๐ คน ทั้งไทย ฝรั่งเศส เยอรมัน ต้องแบกสัมภาระทุกอย่างเอง รวมทั้งบาตรด้วย จำได้ว่าตอนนั้นเดินขึ้นดอยไม่ถึง ๑๐ นาทีก็เหนื่อยแล้ว เพราะสัมภาระหนัก มัคคุเทศก์ที่เป็นชาวเขาจึงแนะนำว่า ให้เดินช้าๆ และอย่าพัก แม้จะรู้สึกกลางแคลงใจในคำแนะนำของเขา แต่อาตมาก็ลองทำตาม

การเดินช้าไม่ใช่เรื่องง่าย เดินช้าไปได้สักพัก ก็เผลอลงไปเดินเร็วตามความเคยชินอีก ต้องพยายามกำกับขาตัวเองให้เดินช้าๆ เดินไปไม่นานก็ถูกทิ้งไว้ข้างหลัง คนที่หนุ่มสาวกว่าก็พากันเดินแซงไป แต่เดินช้าได้สักพักก็เผลอเดินเร็วขึ้นอีก เพราะใจไปอยู่ที่จุดหมายปลายทางแล้ว และยังกลัวว่าจะไปไม่ทันเพลด้วย พอรู้ตัวก็กลับมาเดินช้าลง แต่เผลอเมื่อไหร่ก็จะเดินเร็วขึ้นอีก จึงต้องพยายามกำกับ



จิตให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่ทีแต่ละก้าว ประสานลมหายใจและเท้าเข้าด้วยกัน ไม่นานก็รู้สึกว่าเป็นสมาธิ และเดินไปได้เรื่อยๆ

เดินได้พักใหญ่ก็สามารถแซงคนหนุ่มสาว เพราะคนเหล่านั้นนั่งพักเหนื่อยกันแล้ว ส่วนอาตมายังเดินได้สบายอย่างที่มักคุเทศก์แนะนำ คือไม่ต้องพักเลย เพราะมันไม่เหนื่อย และพบว่าจริงๆ แล้ว การเดินแบบนี้ แต่ละก้าวก็เป็นการพักไปในตัวอยู่แล้ว เดินไปพักใหญ่ก็ปรากฏว่าอยู่หน้าแถวเสียแล้ว ทั้งคนข้างหลังห่างออกไปเรื่อยๆ มีคนตามมาทันแค่ไม่กี่คน สุดท้ายก็ถึงหมู่บ้านชาวเขาก่อนใคร และทันเวลาฉันทเพลพอดี

ประสบการณ์ครั้งนั้นทำให้พบหลักการเดินขึ้นเขาว่า เดินช้าๆ และไม่ต้องหยุดพัก ตอนหลังก็เอาวิธีนี้ไปใช้กับการเดินหลายครั้ง ทั้งการเดินทางไกล เดินธรรมยาตรา เมื่อปีที่แล้วไปเดินขึ้นดอยหลวงเชียงดาวก็ใช้วิธีนี้เหมือนกัน ทั้งที่เขาชันมาก แต่ก็เดินขึ้นไปได้เรื่อยๆ ล่าสุดก็ไปเป็นเขาศรีปาทะ ที่ประเทศศรีลังกา ศรีปาทะถือเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของชาวศรีลังกาทุกศาสนา ชาวพุทธเชื่อว่าพระพุทธเจ้าเคยเสด็จประทับที่นี่ เพราะมีรอยพระพุทธรูปอยู่บนยอดเขา ชาวฮินดูเชื่อว่าพระศิวะเคยมาประทับพระบาทที่นี่ ชาวมุสลิมและชาวคริสต์ก็เชื่อว่า หลังจากอดัมถูกไล่ลงจากสวรรค์ ตรงนี้เป็นก้าวแรกที่ลงมาเหยียบโลก จึงเรียกยอดเขานี้ว่าอดัมสฟิค

การเดินขึ้นเขาศรีปาทะถ้ามองว่าง่ายกว่าขึ้นดอยหลวงเชียงดาวก็ได้ เพราะมีบันไดตลอด แต่จะมองว่ายากกว่าก็ได้ เพราะใช้เวลานาน ประมาณ ๔-๕ ชั่วโมง ต้องเดินตั้งแต่เที่ยงคืนหรือตีหนึ่งซึ่ง

น่าจะเป็นเวลานานมากกว่า อาตมาก็เดินไปเรื่อยๆ และไม่พักเลย ช่วงชั่วโมงสุดท้ายบันไดจะชันมากประมาณ ๔๕ องศา บางครั้งใจอยากเดินให้ถึงเร็วๆ แต่พอมีสติก็กลับมาเดินช้าๆ ปรากฏว่าไปถึงจุดหมายบนยอดเขาได้ทันก่อนพระอาทิตย์ขึ้น

หลังจากที่เดินขึ้นดอยแม่สลองและอีกหลายแห่งก็พบว่า ไม่ว่าเส้นทางจะไกลแค่ไหน อยู่สูงเพียงใด แต่ถ้าใจอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับการเดินแต่ละก้าวๆ ถ้าเราเดินไม่หยุดก็จะถึง และอาจจะถึงเร็วด้วย นี่เป็นเคล็ดลับการปีนเขาของพวกมืออาชีพเหมือนกัน ฝรั่งเศสคนหนึ่งชื่อบรูซ เคิร์กบี้ เขาพิชิตยอดเขาสูงที่สุดในทุกทวีปมาแล้วรวมทั้งเอเวอเรสต์ด้วย เขาได้สรุปบทเรียนจากการเดินเขามานานหลายทศวรรษว่า “ทุกอย่างมักดูน่ากลัวกว่าความเป็นจริงเสมอเมื่อมองจากที่ไกล” เช่นเวลาปีนเขา ถ้ามองไปที่ยอดเขาจะรู้สึกว่ามันน่ากลัวมาก และชวนให้ท้อ เพราะทั้งชั้นทั้งไกล บางที่ใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะถึงยอดเขา

เขาพบว่า วิธีเดินเขาที่ดีที่สุดคือ ไม่ต้องกังวลถึงจุดหมาย ให้ใส่ใจจดจ่ออยู่กับพื้นดินใต้ฝ่าเท้า และเดินไปที่ละก้าวๆ วิธีนี้ทำให้เดินได้สบายมาก ไม่ต้องกังวลถึงจุดหมาย รวมทั้งอันตรายและอุปสรรคข้างหน้า ใจจะรู้สึกผ่อนคลาย และถ้าเดินไม่หยุดก็จะถึงจุดหมายในที่สุด และสามารถไปถึงได้เร็วด้วย ต่างกับคนที่เดินจ้ำเอาจๆ ตาจ้องอยู่ที่จุดหมายปลายทาง ใจก็คิดแต่ว่าเมื่อไรจะถึงๆ ปรากฏว่าอยากเดินให้ถึงเร็ว กลับถึงช้า

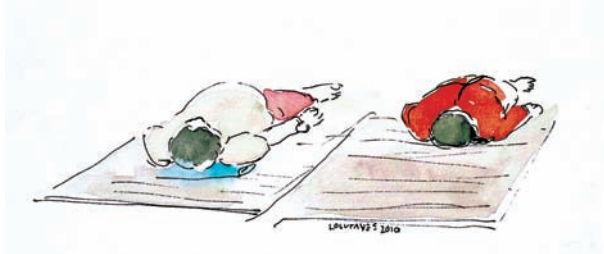


ประสบการณ์จากการเดินทางไกลและเดินขึ้นเขา ทำให้พบว่า เทคนิคการเดินที่ดีก็คือ “ไม่ว่าทางไกลแค่ไหน ให้ใจอยู่กับปัจจุบัน” และพบว่า “เดินเร็วถึงช้า เดินช้าถึงเร็ว” อาตมาเคยเดินจาริกในญี่ปุ่น ประมาณ ๗-๘ วัน มีพระญี่ปุ่นที่บวชอยู่วัดเดียวกับอาตมาร่วมเดิน ด้วย ทุกวันจะแวะเยี่ยมเยียนชุมชนคนไทยที่อยู่ตามเส้นทาง เมื่อไปถึงแต่ละเมือง เขาก็จะจัดถวายเพล เป็นโอกาสให้ได้พบปะคนไทย ส่วนคนไทยเหล่านั้นก็ได้มีโอกาสทำบุญหรือถวายสังฆทาน การเดินในแต่ละวันจึงต้องไปให้ถึงจุดหมายก่อนเพล บางช่วงระยะทางไกล ก็ไม่แน่ใจว่าจะไปทันเพลหรือเปล่า ส่วนพระญี่ปุ่นก็จะเดินเร็ว รีบไปให้ถึงจุดหมาย แต่อาตมาได้บทเรียนจากการขึ้นเขาแล้ว จึงเดินไปตามจังหวะไม่เร่งรีบ ปรากฏว่าเดินไปแค่ ๓-๔ วัน ท่านก็เจ็บเท้า ต้องเปลี่ยนรองเท้า แต่ก็ไม่ช่วยให้การเดินสะดวกขึ้นมากนัก จากเดินเร็วกลายเป็นเดินช้า ส่วนอาตมาเดินช้าๆ ตลอดเส้นทางจนถึงเมืองนาไกโน ก็เดินถึงได้อย่างสบายโดยที่แข้งขาและเท้าไม่เป็นอะไรเลย เพราะได้เตือนตัวเองว่าให้เดินไปเรื่อยๆ ถ้าเดินไม่หยุดเตี้ยๆก็ถึงเอง เดินช้ากลับถึงเร็ว แต่ว่าเดินเร็วเพราะอยากถึงที่หมายไวๆ กลับถึงช้า

การขับรถก็เช่นกัน บางทีขับเร็วอาจถึงที่หมายช้าก็ได้ เพราะประสบอุบัติเหตุ เฉี่ยวชน หรือรถพัง ยิ่งอยากไปเร็วกลับถึงช้า แต่การไปช้าๆ หรือมีสติอยู่กับปัจจุบันกลับถึงเร็วกว่า คนส่วนใหญ่อยากไปเร็วเพราะใจไม่อยู่กับปัจจุบัน ใจกระโดดไปอยู่ที่จุดหมายปลายทางแล้ว

นี่ไม่ใช่ศิลปะการเดินทางไกลหรือการขึ้นเขาเท่านั้น แต่เป็นศิลปะในการทำงานด้วย โดยเฉพาะงานที่ยาก หลายคนทำงานด้วยความเครียด เครียดว่าเมื่อไรจะเสร็จ กังวลว่าผลงานจะออกมาไม่ดี เจ้านายจะว่าอย่างไร เพื่อนร่วมงานจะชมไหม ถ้าคิดแบบนี้ก็จะทำงานด้วยความเครียด ทำด้วยความทุกข์ แต่ถ้าเราเอาใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ข้อดีคือนอกจากไม่เครียดไม่กังวลแล้ว ยังทำให้มีสมาธิกับงานมากขึ้น ยิ่งถ้าแบ่งงานดีๆ ซอยจุดหมายปลายทางให้สั้นลง แล้วทำให้ได้อย่างที่วางแผนเอาไว้ พยายามทำแต่ละชั่วโมง แต่ละวันให้ดีที่สุด งานยากก็จะง่ายขึ้น ส่วนใจก็ไม่เครียดไม่ทุกข์

หากทำได้เช่นนี้ ก็เท่ากับว่าทำกิจและทำจิตไปพร้อมกัน คือขณะที่เราทำงาน เราก็ทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันด้วย คนส่วนใหญ่ทำกิจแต่ไม่ทำจิต หรือไม่รู้จักวางใจให้ถูก เช่น ทำงานวันจันทร์ตอนเช้า ใจมัวคิดถึงตอนบ่าย หรือทำงานวันจันทร์ ใจไปคิดถึงวันพุธหรือวันศุกร์แล้ว ยิ่งอยากจะทำงานให้เสร็จไว ก็ยิ่งพะวง ทำให้งานล่าช้าเพราะมัวแต่คิดมาก มัวแต่เครียด หรือพอกังวลแล้วก็หึกโหม ทำงานจนไม่ได้หลับไม่ได้นอน พักผ่อนไม่เพียงพอ ก็อาจป่วยได้ ทำให้งานเสร็จช้าลงไปอีก





หากเราทำจิตควบคู่กับการทำกิจ เราก็จะรู้สึกผ่อนคลาย ทำงานเต็มที่ แต่ไม่ซีเรียส ที่ไม่ซีเรียสเพราะใจอยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้จดจ่อถึงอนาคต และไม่กังวลถึงผลที่จะเกิดขึ้น ลองสังเกตดู เวลาเราทำงานแล้วใจไม่ค่อยอยู่กับปัจจุบัน คิดข้ามช็อตไปยังอนาคต หรือคิดถึงเส้นตายที่ใกล้เข้ามา ก็เลยรน อยากทำให้เสร็จไวๆ แต่มันก็ไม่เสร็จสักที จึงรู้สึกหงุดหงิด นี่เรียกว่าไม่ทำจิต การทำจิตกับทำกิจไปพร้อมกันแม้จะเป็นเรื่องยาก แต่หากทำได้มันก็จะทำให้ “งานได้ผล คนเป็นสุข”

อาตมามีเพื่อนคนหนึ่งเป็นพระเซนชาวอเมริกัน อยู่ที่เบิร์กลีย์ เขาเล่าว่าอาจารย์ของอาจารย์ช็อนรวิว ชูชูกิ เป็นอาจารย์เซนที่มีชื่อเสียงในหมู่ชาวอเมริกัน และเป็นคนสร้างวัดเซนแห่งแรกในอเมริกา คือวัดเซนที่ซานฟรานซิสโก เมื่อประมาณ ๖๐ ปีที่แล้ว ตอนที่เริ่มสร้างวัดเซนในอเมริกานั้น อาจารย์ช็อนรวิวอายุ ๖๐ ปีแล้ว เป็นคนญี่ปุ่นร่างเล็ก แต่มีลูกศิษย์หลายคนเป็นหนุ่มสาวอเมริกัน ส่วนใหญ่เป็นฮิปปี้ ตอนนั้นพวกฮิปปี้หันมาสนใจศาสนาตะวันออกกันมาก รุ่นเดียวกับเดอะบิทเทิลส์ที่ไปหาฤษีที่อินเดีย แต่ชาวอเมริกันหลายคนสนใจไปหาพระเซน ทั้งที่ญี่ปุ่นและอเมริกา

ตอนสร้างวัดอาจารย์ช็อนรวิวได้ลูกศิษย์หลายคนมาช่วยงาน มีการขนหินขนไม้ทั้งวัน ลูกศิษย์ฝรั่งตัวใหญ่และยังหนุ่มสาว ทำงานได้ครึ่งวันก็เหนื่อยมากต้องพัก แต่อาจารย์ช็อนรวิวทำงานได้ทั้งวัน ลูกศิษย์ก็แปลกใจว่าอาจารย์ทำได้อย่างไร ไม่เหนื่อยเหรอ อาจารย์ช็อนรวิวบอกว่า “ก็ผมพักทั้งวัน” ลูกศิษย์งงเลยเมื่อเจอคำตอบแบบนี้

ลูกศิษย์ฝรั่งเวลาทำงาน ตัวแบกหิน ส่วนใจแบกทุกข์ ระหว่างที่ชนก็เอาแต่นึกว่าเมื่อไรจะเสร็จสักที ส่วนอาจารย์ชนริwnั้นตัวแบกหินแต่ใจไม่ได้แบกทุกข์ ใจอยู่กับปัจจุบัน ไม่เอาความเหนื่อยกายมาเป็นความทุกข์ของใจ ที่อาจารย์บอกว่าพักทั้งวัน คือพักใจ ใจไม่ได้แบกอะไรเลย ไม่ได้แบกหิน ไม่ได้แบกทุกข์

เมื่อใจอยู่กับปัจจุบัน กายก็สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ “ทำเต็มที่ แต่ไม่ซีเรียส” อาจดูเหมือนว่าเป็นสิ่งตรงข้าม ที่ไม่น่าประสานกันได้ คล้ายๆ กับ “เดินช้า แต่ถึงเร็ว” มันแย้งกันแต่กลับเป็นไปได้จริงๆ ทำเต็มที่ แต่ไม่ซีเรียสนี้คล้ายกับที่หลวงพ่อเทียนสอนว่า “ทำเล่นๆ แต่ทำจริงๆ” ทำเล่นๆ กับทำจริงๆ สองสิ่งนี้ดูเหมือนตรงข้ามกันเลย แต่ในการปฏิบัติธรรมนั้นสามารถประสานกันได้

“ทำเล่นๆ” คือ ทำโดยใจไม่คาดหวังกับผลที่จะเกิดขึ้น ไม่กังวลถึงผลที่จะตามมา ผิดพลาดอย่างไรก็ไม่เป็นไร แต่ขณะเดียวกันก็ “ทำจริงๆ” คือทำไม่หยุด ตอนที่อาตมาเริ่มปฏิบัติธรรมที่วัดสนามใน มีความสงสัยว่าควรจะปฏิบัติธรรมตั้งแต่กี่โมงถึงกี่โมง จึงถามหลวงพ่อเทียน ท่านตอบว่าให้ทำทั้งวัน ตั้งแต่เช้าตื่นขึ้นมาจนถึงเข้านอนเลย แต่คำว่า “ทำ” ที่หลวงพ่อเทียนพูดไม่ใช่การสร้างจังหะ เดินจงกรม หรือปฏิบัติในรูปแบบเท่านั้น แต่ให้มีสติรู้ตัวกับทุกอย่าง นั่นคือ “ทำจริงๆ” ซึ่งสอดคล้องกับที่ปฐูฐุ เคริกบีพูดว่า เวลาป็นเขาอย่าไปสนใจอดเขา อย่าสนใจจุดหมาย สนใจแต่ดินใต้ฝ่าเท้า แล้วเดินไปที่ละก้าวๆ เดินไม่หยุด แล้วจะถึงเอง



การป็นเขา การเดินทางไกล และการปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องเดียวกันไม่ได้แยกขาดจากกัน ใช้หลักการเดียวกันคือ ใจอยู่กับปัจจุบัน และทำความเพียรไม่หยุด เมื่อใจอยู่กับปัจจุบัน มันก็ผ่อนคลายไปเอง ตอนเดินธรรมยาตราบอกผู้เดินอยู่เสมอว่า จุดหมายอยู่ไกลแค่ไหน ให้ใจอยู่กับปัจจุบัน ให้จุดหมายอยู่ที่ปลายเท้า ไม่ใช้อยู่ข้างหน้า เดินทีละก้าวๆ ถ้าเดินไม่หยุดเดี๋ยวกี่ถึงเอง เมื่อใจอยู่กับปัจจุบันความเครียดก็จะน้อยลง มีสมาธิได้ง่ายขึ้น เดินไปๆ “อ้าว ถึงแล้วหรือนี่” หลายคนจะรู้สึกแบบนี้ เมื่อมีสมาธิกับการเดิน

ยิ่งอยากให้อะไรถึงไว กลับถึงช้า ยิ่งไม่สนใจที่จะถึงไว กลับถึงเร็ว ใครที่นับถอยหลังว่าเมื่อไรจะได้กลับบ้าน จะรู้สึกว่าแต่ละวันช่างผ่านไปช้าเหลือเกิน นึกบ่นในใจว่า “ทำไมช้าอย่างนี้” แต่ใครที่ไม่สนใจ ไม่ได้นับวัน ผลอแพลัสเดียวก็พบว่า “ถึงวันสุดท้ายแล้วหรือนี่” ความรู้สึกที่เวลาผ่านไปเร็วหรือช้า อยู่ที่ใจของเราด้วย แคนั่งสมาธิห้านาที ถ้าอยากจะให้ถึงห้านาทีไวๆ ก็ความรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างเชื่องช้าเหลือเกิน นั่งประเดี๋ยวเดียวก็เปิดตาดูนาฬิกาว่าห้านาทีหรือยัง ทั้งๆ ที่เพิ่งผ่านไปแค่นาทีเดียว แต่คนที่ไม่ได้อยากให้เวลาผ่านไปไวๆ มันกลับยิ่งผ่านไปเร็ว ยิ่งไม่สนใจจุดหมายก็ยิ่งถึงเร็ว วิธีที่จะทำให้เราวางจุดหมายปลายทางได้ก็คือ ใจอยู่กับปัจจุบัน

หากมีท่าที่แบบนี้ การปฏิบัติธรรมก็ไม่ใช่เรื่องยาก หลวงพ่อเทียนบอกว่า “ทำเล่นๆ แต่ทำจริงๆ” มันจะไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าเราทำงานด้วยท่าที่แบบนี้ การทำงานจะไม่ใช่เรื่องน่าหนักอกหนักใจ ถ้าเราเดินทางด้วยท่าที่แบบนี้ ทางไกลแค่ไหนใจก็ไม่ทุกข์ทรมาน ที่จริงยังเดินทางไกลหรือไปเที่ยว ยิ่งจุดหมายปลายทางอยู่ไกล ยิ่งต้องใส่ใจปัจจุบันให้มาก



อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์
เล่าว่า ตอนที่เดินจากเชียงใหม่
กลับเกาะสมุยครั้งแรก มีช่วงหนึ่ง
ที่ผ่านดอยอินทนนท์ ขาเดิน
ขึ้นดอย ใจก็มีความกังวล นึกถึง
ว่าเมื่อไหร่จะถึง เพราะไม่ได้
กินข้าวกินน้ำมาเลยทั้งวัน ปรากฏ
ว่าพอใกล้ถึงยอดดอยก็เหนื่อยจน

หมดแรง อาจารย์ประมวลบอกว่าตอนนั้นเหนื่อยแทบจะขาดใจ โชคดีมีคนชวนขึ้นรถเมื่อพอขึ้นไปถึงดอยอินทนนท์ ได้กินน้ำและพักผ่อนก็รู้สึกสบายขึ้น ขากลับเดินลงมา ระหว่างที่เดินได้เห็นทัศนียภาพสองข้างทาง และทิวทัศน์ที่อยู่ข้างล่างลิบๆ ก็อุทานขึ้นมาในใจว่าอัศจรรย์มาก สวยงามมาก สักพักก็ฉุกละหุกคิดขึ้นมาว่า ตอนขาขึ้นเราก็มาทงนี่ แต่ทำไมไม่เห็นทิวทัศน์อันสวยงามนี้เลย เพราะอะไร เพราะใจมัวจดจ่ออยู่ที่จุดหมาย จึงไม่ได้เห็นความงามสองข้างทาง



๑๓๐

ใบไม้ไหว

แม้แต่การเดินทางท่องเที่ยว เราก็ควรหันมาใส่ใจกับสองข้างทาง มากกว่าจดจ่อถึงจุดหมายปลายทาง หลายคนไปเที่ยวแท้ๆ แต่กลับเครียดมาก จะไปชมธรรมชาติที่ภูกระดึง แต่ใจกลับหงุดหงิด เพราะแฟนตื่นสาย ลูกก็งอแง จึ๊งกลัวว่าจะไปถึงที่หมายช้า ระหว่างทางรถติดก็หงุดหงิด ตั้งใจไปเที่ยวแต่หงุดหงิดตลอดทาง เพราะกลัวไปถึงที่หมายช้าหรือไม่ทันเวลา ทั้งๆ ที่ควรไปแบบสบายๆ ใจผ่อนคลาย แต่คนจำนวนมากเวลาไปเที่ยว ทั้งๆ ที่อยากผ่อนคลาย แต่กลับเครียด เพราะใจจดจ่อถึงแต่จุดหมายปลายทางตลอดเวลา จึงไม่เห็นสองข้างทางที่สวยงาม อย่างนี้เรียกว่าใจอยู่กับอนาคต



หรือไม่กี่หงุดหงิดที่ผิวตึ้นส่าย ลูกไอ้เอ๋ ผ่านไปหลายชั่วโมงแล้วก็ยังหงุดหงิด อย่างนี้เรียกว่าติดอยู่กับอดีต ใจอยู่กับอดีตก็ทุกข์ ใจอยู่กับอนาคตก็กังวล เพราะฉะนั้นการกลับมาอยู่กับปัจจุบันเป็นเทคนิคที่สำคัญมาก ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติธรรม การทำงาน หรือแม้กระทั่งการท่องเที่ยว

ถ้าเราทำงานด้วยใจที่อยู่กับปัจจุบัน ก็เป็นการปฏิบัติธรรมไปในตัว เป็นการเจริญสติในการทำงาน เวลาทำงานก็วางเรื่องอื่นลงชั่วคราว หลายคนเวลาทำงานก็กังวลถึงลูก จึงไม่มีสมาธิในการทำงาน เวลากลับบ้าน ตัวอยู่กับลูกแต่ใจกลับนึกถึงงาน เลยเครียดหนักอกหนักใจ แล้วก็เฟลลด้าลูกโดยที่ลูกไม่รู้เรื่องอะไรด้วยหลายคนเป็นอย่างนี้ เวลาทำงานก็เป็นห่วงลูก เวลาอยู่กับลูกก็นึกถึงงาน เวลาจะนอนก็นึกถึงงาน ครั้นถึงเวลาทำงานก็ง่วงนอน พวกเราเป็นอย่างนี้บ้างหรือเปล่า

อยู่กับปัจจุบัน หมายความว่า เวลาทำงานใจก็อยู่กับงาน วางลูก คนรัก พ่อแม่ไว้ก่อน เพราะตัวอยู่ที่ทำงานก็ช่วยอะไรไม่ได้ แต่เวลาอยู่กับลูก คนรัก พ่อแม่ ก็วางเรื่องงานเอาไว้ เพราะมีแต่จะทำให้เครียด และไม่ได้ช่วยให้ทำงานได้เร็วขึ้นเลย การวางใจอยู่กับปัจจุบันช่วยทำให้ความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างดีขึ้น ช่วยให้ทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งความเครียดและความทุกข์ก็น้อยลงด้วย



ถึงพร้อม ด้วยความ ไม่ประมาท

ชาวพุทธส่วนใหญ่คงทราบดีว่า ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ได้ให้โอวาทครั้งสุดท้าย เรียกว่า ปัจฉิมโอวาท ถ้าพูดในแง่ปริมาณ บทนี้จะตรงข้ามกับปฐมเทศนา ซึ่งมีความยาวประมาณ ๑๐ หน้า แต่ปัจฉิมโอวาทมีแค่ ๒ ประโยค คือ “วะยะธัมมา สังขารา อปฺปะมาเทนฺนะ สัมปาเทถะ แปลว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำประโยชน์ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท” สั้นๆ จำง่าย แต่มีความหมายเตือนใจได้ดี

ปัจฉิมโอวาท ถือว่าเป็นการสั่งเสียครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า คนเราเมื่อจะตาย คำพูดท้ายๆ จะมีประโยชน์มาก เป็นคำพูดที่ต้องกลั่นออกมาอย่างดี เพราะไม่มีโอกาสจะพูดอีกแล้ว ฉะนั้นการที่พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องความไม่ประมาทเป็นโอวาทสุดท้าย แสดงว่าในทัศนะของพระองค์ถือว่าเรื่องนี้สำคัญมากที่สุดทีเดียว



ก่อนหน้านั้นพระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า “รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลายชนิดใดๆ ก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าช้างได้ทั้งหมด...ฉันใด กุศลธรรมทั้งหลาย อย่างใดๆ ก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมด...ฉันนั้น” เหตุผลหนึ่งที่ทำให้ ความไม่ประมาทเป็นสิ่งสำคัญก็คือ เมื่อใดก็ตามที่เราไม่ประมาท ในชีวิต ตระหนักว่าชีวิตของเราเข้าใกล้ความแตกดับไปทุกขณะ เวลาเหลือน้อยลงทุกที มันก็จะกระตุ้นให้เราหมั่นทำความเพียร หันมาใคร่ครวญว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต และลงมือทำสิ่งสำคัญ ที่สุดก่อน

ข้อความที่ว่า “ท่านทั้งหลาย จงทำประโยชน์ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท” ความไม่ประมาทจะกระตุ้นให้เราเร่งทำประโยชน์ สิ่งที่เป็นประโยชน์มากก็ทำก่อน สิ่งที่เป็นประโยชน์รองลงมาก็ทำ ถัดไป ประโยชน์สูงสุดคือการพ้นทุกข์ ซึ่งเมื่อพ้นทุกข์แล้วก็นำไปสู่ การเกื้อกูลประโยชน์แก่ผู้อื่น สงบเย็นและเป็นประโยชน์เป็นของคู่กัน เมื่อสงบเย็นเพราะไม่มีกิเลสเผา ไม่มีความเห็นแก่ตัวครอบงำ จิตใจ ก็แผ่กว้าง พร้อมทั้งจะทำประโยชน์เกื้อกูลผู้อื่นต่อไป เพราะฉะนั้น เราจึงควรทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมอยู่เสมอ

วันไหนก็ตามที่เราตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกไม่ประมาทกับชีวิต วันนั้นจะกลายเป็นวันแรกของชีวิตใหม่ ชีวิตใหม่เริ่มต้นได้เสมอ ไม่ต้องรอวันเกิด ไม่ต้องรอวันปีใหม่ แต่เราสามารถเป็นวันใหม่ได้ ชีวิตใหม่เกิดขึ้นได้เมื่อเราตระหนักถึงความไม่ประมาท ความตระหนัก แบบนี้มักจะเกิดหลังจากเกิดเหตุการณ์ร้ายแรง เช่น ป่วยหนัก เจอ

อุบัติเหตุแต่ไม่ตาย หรือเจอคนทำร้ายแต่รอดมาได้ พอคิดถึงความตายก็ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป เมื่อจิตพลิกชีวิตก็เปลี่ยน คนส่วนใหญ่ มักต้องมีเหตุร้ายเกิดขึ้นกับตัวเองก่อน จึงจะเกิดความตื่นตัวขึ้นมา

หมอวิสุทธิ บุญเกษมสันติ คนส่วนใหญ่รู้จักเขาในฐานะนักโทษ ประหารคดีฆ่าเมีย แต่ก่อนหน้านั้นเขาเป็นหมอที่มีชื่อเสียงมาก เป็นรองศาสตราจารย์และเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องการเด็กหลอดแก้ว อันดับต้นๆ ของเอเชีย มีชื่อเสียง ร่ำรวย ฐานะทางสังคมสูงเด่น แต่แล้ววันหนึ่งเขาก็กลายเป็นนักโทษประหารรอวันตาย หมดสิ้นทุกอย่าง เงินทองก็ช่วยอะไรไม่ได้ ตำแหน่งรองศาสตราจารย์ก็ไม่มี ความหมาย กลายเป็นที่หยามหยันของผู้คน เวลาที่ได้ยินชื่อนี้ ใครๆ ก็พากันนึกถึงแต่ความสยดสยองและความตาย ไม่ได้นึกถึงความดีที่เขาเคยทำมาเลย แต่สุดท้ายเขาก็รอดพ้นจากโทษประหาร กลายเป็นติดคุกตลอดชีวิต ตอนหลังได้ลดโทษมาเป็นลำดับเนื่องจากทำความดีมากมายตลอดเวลาที่อยู่ในคุก ตอนนี้เป็นอิสระออกมาจากคุกแล้ว





เมื่อออกมาจากคุก เขาได้ให้สัมภาษณ์นิตยสารฉบับหนึ่งว่า “เสียายที่ทุ่มเทกับงานมากเกินไป จนไม่ค่อยได้ฝึกปฏิบัติธรรม สมัยก่อนในหัวมีแต่เรื่องงาน ตำราวิชาการ งานวิจัย ไม่ค่อยมีเวลา ฝึกจิตใจ เรียนรู้เรื่องการครองสติ บัดนี้รู้แล้วว่าสิ่งเหล่านี้สำคัญกว่า วิชาความรู้ ถ้าได้ย้อนกลับไปเป็นหนุ่มอีกครั้ง ผมจะให้เวลากับการ ปฏิบัติธรรมมากขึ้น ไม่ใช่ฆราวาสรอตอนแก่แล้วค่อยทำ”

ยังดีที่เขามีโอกาสได้แก่ เพราะถ้าหากพูดถึงโทษที่ได้รับ ตอนแรก เขาไม่มีโอกาสแก่แน่นอน เพราะเป็นโทษประหาร แต่เขา โชคดีที่มีโอกาสอยู่จนแก่ และได้มีโอกาสได้เริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง

อะไรทำให้ชีวิตของหมอวิสุทธิ์หักเห และตกต่ำยับเยินถึงเพียงนี้ หากอ่านในบทสัมภาษณ์ก็จะรู้ว่าเป็นเพราะความประมาท หลงคิดว่า ชื่อเสียง เงินทอง วิชาความรู้ จะเป็นคำตอบในชีวิตได้ แต่เมื่อมี เหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้น ก็ทำให้ชีวิตของเขาหักเหไปเลย เขาคงจะ ได้คิดว่า ถ้ามีสติในตอนนั้น ก็คงไม่ทำอะไรผิดพลาดเลวร้าย ถึงขนาด กลายเป็นฆาตกรได้ คนเราบางครั้งก็คิดว่าชีวิตนี้เห็นจุดหมาย ปลายทางแล้ว เพราะเส้นทางราบรื่นโดยตลอด คนอย่างหมอวิสุทธิ์ ก็คงมองเห็นว่า ชีวิตของตัวเองหลังเกษียณ คงเป็นหมอมที่มีคน นับหน้าถือตา จุดหมายปลายทางเห็นชัดอยู่แล้ว แต่แล้วก็ต้องมา เจอเหตุการณ์ที่ทำให้ชีวิตพลิกผัน

บางคนมีชีวิตที่ราบรื่นมาตลอด แต่วันดีคืนดีเกิดเหตุร้ายขึ้นมา ทำให้ชีวิตหักเหตกต่ำยับแย่ เพราะฉะนั้นเราจะประมาทกับชีวิตไม่ได้เลย จะประมาทกับหนทางข้างหน้าไม่ได้ ถึงแม้ว่าตอนนี้ทุกอย่างจะดูเลิศเลอเพอร์เฟค ก็ไม่ได้แปลว่าวันข้างหน้าจะสดใสเหมือนวันนี้ วันนี้สุขภาพดีก็ไม่ได้แปลว่าพรุ่งนี้สุขภาพจะยังดีอยู่ อาจจะล้มป่วยก็ได้ วันนี้เดินเหินไปไหนมาไหนได้ แต่เชื่อว่าพรุ่งนี้จะยังเป็นเช่นเดิม อาจจะเกิดเหตุเส้นเลือดในสมองแตกกลายเป็นอัมพาตก็ได้

เราต้องรู้จักเตรียมตัวเตรียมใจ สิ่งที่จะทำให้เรารับมือกับเหตุไม่คาดฝันที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ไม่ว่าเบาหรือหนักได้ คือสติ เพราะถ้าเรามีสติ ก็จะทำให้เราตัดสินใจไม่ผิดพลาด หรือสามารถทำได้ดีกว่านั้นคือ “เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี เปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชค” คือนอกจากจะไม่เผลอเป็นทุกข์ และไม่เผลอทำสิ่งที่แย่แล้ว เรายังจะได้ประโยชน์จากเหตุร้ายที่เกิดขึ้นด้วย

เวลาเมื่อมีฐานารมณหรือเหตุร้ายเกิดขึ้นกับเรา มันไม่ได้แปลว่าเราจะต้องแยแสเสมอไป ทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรานั้น เราสามารถเลือกได้ว่าจะรับมืออย่างไร จะไปทางไหน จะไปทางต่ำหรือทางสูง จะไปทางแยหรือไปทางดี เราเลือกได้ทั้งนั้น แต่คนส่วนใหญ่มักปล่อยให้ไหลไปในทางต่ำหรือแย่ เพราะไม่มีสติ ปล่อยให้อารมณ์ครอบงำ แล้วเหตุร้ายที่ส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ บางทีอาจจะเริ่มต้นจากเหตุเล็กๆ แต่ผลกระทบที่ตามมากลับบานปลาย เหมือน



ปรากฏการณ์สโนว์บอล ตอนแรกก็เป็นแค่หิมะลูกเล็กๆ ตกลงมา จากเขา แต่พอลิ้งไปเรื่อยๆ ก็มีขนาดใหญ่ขึ้นๆ จนอาจเท่าปราสาท ทั้งหลัง ทำให้เกิดความฉิบหายตามมามากมาย

มีเรื่องหนึ่งน่าสนใจให้ขบคิดที่ดี ผู้ชายคนหนึ่งตื่นเช้าขึ้นมา กินอาหารเข้ากับภรรยาและลูกสาวตัวเล็กๆ อายุประมาณ ๑๐ ขวบ ก่อนที่จะไปทำงานและส่งลูกไปโรงเรียน เช้านั้นลูกสาวบังเอิญทำ แก้วน้ำตกแตก พ่อไม่พอใจมากจึงต่อว่าลูกอย่างรุนแรง ลูกร้องไห้ ภรรยาจึงต่อว่าสามี ทำไมพูดกับลูกแรงอย่างนั้น สามีก็สวนกลับ จึง เกิดการทะเลาะกัน พักใหญ่สามีก็นึกขึ้นได้ว่าเลยเวลาไปมากแล้ว ต้องรีบออกจากบ้าน เพื่อพาลูกไปส่งโรงเรียน แต่พอออกจากบ้านซ้าก็เจอรถติดอย่างหนัก ผลคือไปส่งลูกสาวสาย ลูกถูกลงโทษ ส่วนตัวเองไปถึงที่ทำงานช้า ลูกเจ้านายต่อว่าเพราะมีประชุมใหญ่ พอเข้าประชุมก็นึกได้ว่าลืมเอาเอกสารสำคัญมา เนื่องจากเมื่อเช้ารีบออกจากบ้าน การประชุมไม่ประสบความสำเร็จ ลูกเจ้านายต่อว่าหนักเข้าไปอีก จึงไม่มีอารมณ์ทำงาน ตอนบ่ายๆ เพื่อนมาหยอกล้อ แต่เนื่องจากอารมณ์ไม่ดีจึงด่าเพื่อน มีการทะเลาะกัน เป็นอันว่า บ่ายนั้นทั้งบ่ายทำงานไม่ได้





เมื่อเลิกงานก็ขับรถกลับบ้านด้วยอารมณ์หงุดหงิด ขบไม่ระวัง จึงเกิดอุบัติเหตุเฉี่ยวชนต้องรอปริศพรักันภัยมา กว่า จะกลับถึงบ้านก็ค่ำ พอเมียเจอหน้าก็ต่อว่าเมียที่ทำให้เมื่อเช้าออกจากบ้านสาย เลยเสียนงาน ผลก็คือทะเลาะกันอีกรอบ ครั้นลูกเห็น พ่อแม่ทะเลาะกันก็ร้องไห้ เป็นอันว่าคืนนั้นทั้งคืนไม่มีใครนอนหลับ อย่างมีความสุข

ถ้าเรารอเรื่องนี้กลับไปใหม่ ตอนที่ลูกทำแก้วน้ำแตก ถ้าพ่อ มีสติ พอเกิดความไม่พอใจขึ้นมาก็สะกดกลั้นความไม่พอใจเอาไว้ แล้วคุยกับลูกดีๆ ลูกก็ไม่ร้องไห้ เมียก็ไม่ทะเลาะด้วย ถึงเวลาจะไปทำงาน ก็ไม่ลืมเก็บเอกสารใส่กระเป๋า ออกจากบ้านตรงเวลา ไปส่ง ลูกที่โรงเรียนก่อน ๘ โมง ลูกก็ไม่ถูกครูลงโทษ ส่วนตัวเองก็ไปถึง ที่ทำงานตามกำหนด ถึงเวลาประชุมก็เตรียมเอกสารมาพร้อม การประชุมจบลงด้วยดี เจ้านายก็ชม เพื่อนมาหยอกล้อก็แซวกลับไป อย่างอารมณ์ดี ตกเย็นก็ขับรถกลับบ้านอย่างสบายใจ ไม่มีการเฉี่ยวชน กลับถึงบ้านเจอลูกเมียก็พูดคุยยิ้มแย้มแจ่มใส กินข้าวอร่อย ทุกคนเข้านอนอย่างมีความสุข



เรื่องนี้อาจเริ่มต้นอยู่ตรงที่ลูกทำแก้วน้ำตกแตก แต่เหตุการณ์หลังจากนั้นจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับพ่อหรือแม่หรือไม่ พ่อหรือแม่ก็ไปทางหนึ่ง ถ้าพ่อมีสติไม่โกรธก็ไปอีกทางหนึ่ง การตัดสินใจผิดพลาดเพียงเรื่องเดียวสามารถส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ ยิงดีที่เขาแค่เฉี่ยวชน ไม่ถึงกับบาดเจ็บ พิการ หรือตาย ไม่อย่างนั้นก็จะกลายเป็นเรื่องอนาถไปเลย ทั้งหมดนี้เริ่มต้นเพียงคำว่าพ่อไม่มีสติ ใช้อารมณ์กับลูก

เมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นกับเรา มันสามารถแยกเป็นสองทางได้เสมอ คือดีหรือร้าย บวกหรือลบ มันจะแยกไปทางดีหรือบวกได้ ก็เพราะมีสติ แต่ถ้าไม่มีสติก็อาจจะแยกไปทางเลวร้ายได้ กรณีหมอวิสุทธิ์นั้นเขาไม่มีสติตอนเกิดเหตุบางอย่าง จึงตัดสินใจผิดพลาดพอผิดพลาดครั้งที่หนึ่ง ก็ปล่อยให้ผิดพลาดครั้งที่สอง แล้วก็ทำสิ่งที่ผิดพลาดตามมาเป็นครั้งที่สามและครั้งที่สี่

ทำไมเขาไม่มีสติ เพราะว่าเขาไม่ได้ฝึกสติ ที่ไม่ได้ฝึกสติก็เพราะไม่คิดว่าจะมีเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น ใครจะคิดว่าชีวิตต้องมาลงเอยด้วยการเป็นนักโทษประหารเพราะฆ่าเมีย คำให้สัมภาษณ์ของหมอวิสุทธิ์เตือนใจว่าชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอนเลย อะไรก็เกิดขึ้นได้เสมอ แต่ถ้าเรามีสติ รู้จักครองสติก็ช่วยให้เหตุร้ายต่างๆ ผ่านไปได้ด้วยดี

ถ้าเรามีความไม่ประมาทในชีวิต เราจะตระหนักว่าการเจริญสติเป็นเรื่องสำคัญมาก มันช่วยให้เราสามารถรับมือกับสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ว่ามันจะย่ำแย่แค่ไหนก็ตาม นอกจากการมีสติรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว ถ้าเรามีปัญญาเห็นความจริงในชีวิต ก็จะทำให้เราสามารถวางใจได้ถูกต้อง เมื่อมีเหตุร้ายผ่านเข้ามาในชีวิต เราก็จะผ่านมันไปได้ด้วยดี แต่ถ้าเราไม่มีสติ ไม่มีปัญญา มันจะไม่ใช่แค่ผ่าน แต่มันจะติดหนึบ แล้วอาจจะผลักเราให้เข้าคุก หรือจมปลักอยู่ในความทุกข์ที่หนักหนาสาหัสได้ แต่ถ้าเรามีสติ รู้จักเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี มีธรรมะเห็นความจริงของชีวิต ปัญหาหนักแค่ไหนใจก็เป็นสุขได้





เปลี่ยนร้าย ให้ กลายเป็นดี

อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม เป็นอาจารย์สอนธรรมที่หลายคนรู้จักดี ท่านพิการตั้งแต่คอลงมาเมื่ออายุ ๒๔ ปี แต่ก็ได้อาศัยธรรม โดยเฉพาะการเจริญสติ ช่วยให้อยู่กับความพิการได้โดยไม่ทุกข์ ตอนนี้ท่านกำลังป่วยหนัก หมอวินิจฉัยว่าอยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิตแล้ว เพราะมะเร็งตับลุกลาม เต็มร่างกายก็พิการอยู่แล้ว ยังต้องทรมานกับมะเร็งตับอีก หากเป็นคนทั่วไปคงจะทุกข์ทรมานมาก แต่เวลาอาตมาไปเยี่ยมกลับเห็นท่านยิ้มแย้มแจ่มใส ร่าเริงเหมือนไม่มีเรื่องอะไรให้นาทรร้อนใจ เมื่อเร็วๆ นี้ มีคนเขียนเอาข้อความของอาจารย์กำพลมาขึ้นเฟซบุ๊ก ว่า “ผมยอมรับความจริง ยอมรับความเป็นไป และยอมรับความตาย”

ยอมรับความจริง คือยอมรับว่าเป็นมะเร็งตับ ซึ่งเป็นโรคที่รักษายาก ไม่บ่นโวยวาย ยอมรับความเป็นไป คือ เมื่อรู้ว่าโรคนี้ทำให้ร่างกายแย่ไปเรื่อยๆ ก็ไม่ปฏิเสธผลักไส และสุดท้ายยอมรับ



ความตาย สามยอนนี้เป็นเหตุผลที่ทำให้อาจารย์กำพลยังยิ้มแย้มแจ่มใสได้

ที่เป็นเช่นนี้ได้เพราะอาจารย์กำพลปฏิบัติธรรมมานาน การปฏิบัติธรรมทำให้จิตใจของอาจารย์กำพลพ้นจากความพิการ ภาย
ยังพิการอยู่ แต่ใจไม่พิการแล้ว เพราะเจริญสติตามคำแนะนำของ
หลวงพ่อบุญมา หลวงพ่อแนะนำว่าในเมื่อยกมือสร้างจิ้งหรีดไม่ได้
เดินจงกรมก็ไม่ได้ ก็ให้พลิกมือไปมา แล้วพิจารณาว่าที่พลิกนั้นเป็น
รูป ที่คิดเป็นนาม รู้กายเมื่อมือพลิก รู้ใจเมื่อคิดนึก อาจารย์กำพล
ได้ทำตามทีหลวงพ่อบุญมา แนะนำ ทำไปเรื่อยๆ จนในที่สุดเข้าใจเรื่อง
รูปนาม อาจารย์กำพลบอกว่า หลงโง่ตั้งนานนึกว่าเราพิการ ที่จริง
ไม่ใช่แค่กายพิการเท่านั้น แต่ใจไม่ได้พิการด้วย พอเห็นความจริง
ตรงนี้ จิตก็หลุดพ้นจากความพิการ จิตลาออกจากความทุกข์ นี่
เรียกว่าเห็นด้วยปัญญา

จำไว้ล่ะว่า เมื่อเจอเหตุร้ายเกิดขึ้น เราไม่จำเป็นต้องทุกข์ระทม
ก็ได้ เราสามารถผ่านมันไปได้ ถ้าเรามีสติ มีปัญญา มีธรรมะ ใน
ทางตรงข้าม แม้จะได้โชคลาภ ประสบความสำเร็จ แต่ถ้าไม่มีสติ
มันก็พาไปเข้รกรเข้าพง ไปเจอความตกต่ำอย่าแยะได้ ทุกอย่าง
ที่เกิดขึ้นกับเราสามารถแยกเป็นสองทางได้เสมอ ดีหรือร้าย สูงส่ง
หรือตกต่ำ อยู่ที่เราเลือก แต่จะเลือกได้ก็ต่อเมื่อเรามีสติปัญญา
ขนาดความพิการยังทำอะไรอาจารย์กำพลไม่ได้ เรื่องเล็กน้อยกว่านั้น
ควรหรือที่เราจะเป็นทุกข์เพราะมัน

เราควรเริ่มฝึกใจจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไปก่อน ใช้เหตุการณ์
ที่ต้องเจอในชีวิตประจำวัน เช่นคำวิจารณ์ สิ่งขัดอกขัดใจ ใช้มัน

เพื่อฝึกใจเรา ไม่ทุกข์ใจกับเหตุการณ์เหล่านั้น เวลาใครต่อว่าเราก็ไม่ทุกข์ หรือหากทุกข์แล้วก็อย่าทุกข์ฟรีๆ ต้องรู้จักหาประโยชน์จากสิ่งเกิดขึ้น ให้เรื่องขัดตอกขัดใจนั้นมาเป็นเครื่องฝึกความอดทน ลดละอัตตาตัวตน คนเราไม่ชอบคำแนะนำหรือคำตักเตือน เพราะอัตตามันทนไม่ได้ มันต้องการประกาศความยิ่งใหญ่ ว่า กูเก่ง กูแน่ ฉะนั้นพอเจอคำวิจารณ์ก็จะตอบโต้ทันที แต่ถ้าเรามีสติก็จะไม่ทำตามอำนาจของมัน

ท่านอาจารย์พุทธทาสเล่าว่า สมัยหนุ่มๆ ท่านต้องสร้างกุฏิสร้างศาลาเอง บ่อยครั้งเวลาตอกตะปูผิด ค้อนทุบนิ้ว ท่านจะร้องด้วยความเจ็บปวด ตอนหลังท่านคิดว่าทำอย่างไร ถึงจะไม่ร้องเวลาตอกตะปูผิด ท่านคิดว่าเราจะยืมได้ไหม เราจะหิวเราจะได้ไหมเวลา ค้อนทุบโดนนิ้ว ท่านฝึกแล้วฝึกเล่าในที่สุดก็หิวเราจะได้ พวกเราจะลองใช้วิธีนี้ก็ได้นะ เวลาใครวิจารณ์ ตำหนิแทนที่จะโกรธ ทำหน้าบึ้งก็เปลี่ยนเป็นยิ้มแทน ลองฝึกดูนะ ขนาดอาจารย์พุทธทาสโดนค้อนทุบนิ้วท่านยังหิวเราได้ คำแนะนำตักเตือนทุกท้วงมันเบากว่าค้อนเยอะ ถ้าเราฝึกว่าฉันจะยืมให้ได้เมื่อถูกตำหนิตเดียยน วันนี้นฉันยังยืมไม่ได้ แต่วันข้างหน้าฉันจะยืมให้ได้ เราต้องบอกเพื่อนให้ความร่วมมือ คือ วิจารณ์บ่อยๆ ตักเตือนบ่อยๆ วันไหนยืมได้ก็ไปเลี้ยงฉลองได้เลย

หลวงพ่อบอกว่า “การภาวนา คือการเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี” เปลี่ยนเคราะห์ให้กลายเป็นโชค เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นธรรมะ เปลี่ยนคำตำหนิตเดียยนให้เป็นของดี หรือมองอย่างหลวงพ่อทองรัตน์ก็ได้ คำต่อว่าตำหนิว่าเป็นอมฤตธรรมจากเทวดา เราควร



๑๔๖

ใบไม้ไหว

มองว่าเพื่อนๆ ในที่ทำงานของเราเป็นเทวดาทั้งนั้น สามารถให้อมฤตธรรมแก่เราได้ ลองทำดูนะ ถ้าทำบ่อยๆ ต่อไปพอเจออะไรที่หนักกว่านี้ เราจะตั้งสติได้ไวขึ้น ถ้าทำได้อย่างนี้ เวลาทำงานก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมไปด้วย

มีคนหนึ่งพูดไว้ดีมากว่า “จุดมุ่งหมายในชีวิตของเขา คือ ๑ ค้นพบตัวตน และ ๒ สลายตัวตน” ไม่แน่ใจว่าคนพูดเป็นชาวพุทธหรือเปล่า แต่สิ่งที่เขาพูดนี้สอดคล้องกับหลักธรรมในพุทธศาสนา มาก การมาปฏิบัติธรรมส่วนหนึ่งก็เพื่อค้นพบตัวตน เพื่อรู้จักตัวเอง รู้จักว่าเราเป็นใคร เราต้องการอะไรในชีวิต เวลาที่มีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นก็รู้ทันมัน ถ้ารู้จักตัวตนอย่างถึงที่สุดแล้ว จะพบว่าแท้จริงไม่มีตัวกู้อยู่เลยแม้แต่หน่อย

การค้นพบตัวตนหรือการรู้จักตัวเองอย่างแจ่มแจ้ง คือการค้นพบว่า ไม่มีตัวตน หรือว่างเปล่าจากตัวตนนั่นเอง นี่เป็นการค้นพบที่สำคัญและลึกซึ้งที่สุด เหมือนกับการฉោះกระบอกไม้ไผ่สุดท้ายก็พบว่าข้างในหรือแกนกลางนั้นว่างเปล่า เมื่อเราพบว่าไม่มีตัวตนหรือตัวกู้อยู่เลยแม้แต่หน่อย ใจก็จะว่างไปเอง ท่านอาจารย์พุทธทาสใช้คำว่า “ตายก่อนตาย” คือตัวตนตาย แต่ที่จริงตัวตนไม่ได้ตาย เพราะมันไม่มีตั้งแต่แรก ถ้าเราตระหนักตรงนี้ เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ควรตั้งจิตมุ่งเพื่อสองประการนี้ ให้ถือว่าการทำมาหาเลี้ยงชีพ และการการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นหนทางสู่การค้นพบตัวตน และการสลายตัวตน

เมื่อเจอคำวิพากษ์วิจารณ์แล้วเราไม่โกรธ เรายิ้มได้ ไม่เอาตัวตนเข้าไปรับการกระแทก นี่คือหนทางสู่การลดละตัวตน วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราไม่เอาตัวตนมาเป็นใหญ่ ก็คือการเอาสิ่งอื่นที่สำคัญกว่าตัวตนขึ้นมาแทน เช่น บางคนนึกถึงการช่วยเหลือผู้อื่น พอนึกถึงผู้อื่น จะถูกกระทบกระแทกอย่างไรก็อดทนได้ เหมือนพ่อแม่แม่จะลำบากเพียงใด พอนึกถึงลูกก็ทำให้อดทนได้เสมอ

ถ้าเราเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นใหญ่เหนือตัวตน ก็จะทำให้ตัวตนหรืออัตตามีอำนาจต่อเราน้อยลง พระพุทธเจ้าส่งเสริมให้เอาธรรมะเป็นใหญ่ เมื่อเอาธรรมะเป็นใหญ่ ใครจะว่าเราอย่างไรก็ไม่โกรธ เราก็จะมองว่าที่เขาพูดมาเป็นธรรมะหรือไม่ อาตมาประทับใจนักวิทยาศาสตร์คนหนึ่ง เขาเป็นศาสตราจารย์ใหญ่ เชี่ยวชาญด้านเซลล์ อยู่มหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด สมัยนั้นมีข้อถกเถียงกันว่าในเซลล์มีสิ่งที่เรียกกันว่า Golgi Apparatus หรือไม่ เมื่อ ๕๐ กว่าปีมาแล้ว ยังไม่มีกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน ศาสตราจารย์คนนี้ปฏิเสธว่าไม่มี Golgi Apparatus ในเซลล์ เป็นเรื่องเข้าใจผิดกันไปเอง เขาทำงานวิจัย เขียนตำรา และบรรยายมานานนับสิบปีเพื่อยืนยันว่ามันไม่มี

แล้ววันหนึ่งมีอาจารย์หนุ่มจากอเมริกามาบรรยายที่มหาวิทยาลัยของเขา เอาหลักฐานมาชี้แจงว่า Golgi Apparatus มีจริง นักวิชาการหนุ่มบรรยายได้ดีมาก จนหาข้อโต้แย้งไม่ได้เลย ศาสตราจารย์คนนั้นซึ่งอยู่ในห้องประชุมนั้นด้วย แทนที่จะรู้สึกเสียหน้า เขากลับเดินไปหาอาจารย์หนุ่มคนนั้นเมื่อบรรยายเสร็จ เขายกมือแล้วกล่าวว่า “เพื่อนรัก ขอขอบคุณมาก ผมผิดพลาดมานานถึง ๑๕ ปี”



คนที่เป้นศาสตราจารย์ระดับสูง มีชื่อเสียงโด่งดัง แต่กลับไม่มี
ความรู้สึกโกรธหรือเสียหน้าเลยเมื่อถูกอาจารย์หนุ่มโต้แย้งหักล้าง
ความเชื่อของเขา นั่นเป็นเพราะเขาเอาความรู้เป็นใหญ่ เมื่อเอาความรู้
เป็นใหญ่ อัตตาก็เป็นเรื่องเล็ก เขาเป็นคนใฝ่รู้ ใจนึกถึงแต่ความรู้
อะไรที่ให้ความรู้เพิ่มเติมก็ยินดีทั้งนั้น แม้ความรู้นั้นจะสวนทาง
กับสิ่งที่เคยเชื่อ

อัตตาของเขาเบาบางมาก ที่เบาบางได้เพราะเอาความรู้เป็น
ใหญ่นั้นเอง ส่วนพวกเราสามารถเอาธรรมะเป็นใหญ่ได้ โดยการเอา
ประโยชน์ส่วนรวม ประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์องค์กรเป็นใหญ่
ก็ได้ การเอาองค์กรเป็นใหญ่ช่วยให้เราอดทนต่อคำวิจารณ์ของ
เพื่อนได้ เพราะสนใจแต่ว่าจะทำให้องค์กรดีขึ้น นี่ก็เป็นการปฏิบัติ
ธรรมอย่างหนึ่ง ที่ช่วยขัดเกลาให้ตัวตนเบาบางลงได้

เราพึงตระหนักอยู่เสมอว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นกับเรา
ล้วนแล้วแต่เป็นเครื่องฝึกสติ เป็นเครื่องขัดเกลาให้เราลดละตัวตน
ให้มองว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเราดีทั้งนั้น งานล้มเหลว เจอคำต่อว่า
ด่าทอ ของหาย ให้ถือว่ามันเป็นสิ่งที่จะช่วยฝึกให้เราความเข้มแข็ง
ช่วยทำให้เรามีสติ มีความพร้อมมากขึ้น ในการรับมือกับวิกฤติการณ์
ที่อาจเกิดขึ้นในวันหน้า อย่าคิดว่าชีวิตเราตอนนี้ราบรื่นแล้วมันจะ
ราบรื่นตลอดไป มันอาจจะเกิดเรื่องเลวร้ายรุนแรงสักครั้งหนึ่งก็ได้
แต่ถ้าเราฝึกใจสม่ำเสมอโดยอาศัยการทำงานและเหตุการณ์ในชีวิต
ประจำวัน เราก็จะมีความพร้อมในการรับมือกับมันได้มากขึ้น ไม่ว่าจะ
จะเป็นความเจ็บป่วย ความพลัดพราก หรือแม้กระทั่งความตาย

หลวงพ่อบอกเขียนพูดอยู่เสมอว่า “นักภาวนาคือนักฉวยโอกาส” หมายถึง เราควรใช้เวลาและเหตุการณ์ทุกอย่างเพื่อฝึกฝนจิตใจของตน ท่านเปรียบเทียบกับแม่ค้าแถวสถานีรถไฟ แม่รถไฟจอดขานขาลาไม่กินนาที ก็รีบขึ้นไปขายของทันที เขาไม่คิดปล่อยเวลาห้านาทีให้เปล่าประโยชน์ ไม่ได้คิดว่าเวลาห้านาทีมันน้อยนิดจะไปทำอะไรได้ ปล่อยไปเถอะ ไว้รอขึ้นรถขบวนที่จอดครึ่งชั่วโมงดีกว่า แม่ค้าไม่คิดแบบนั้น แม้จะจอดเพียงห้านาทีก็รีบฉวยโอกาสขายของเก็บเล็กผสมน้อยไปเรื่อยๆ

พวกเราที่เช่นกัน เวลาเจอรถติด แทนที่จะเอาเวลาไปบ่นหรือหงุดหงิด ก็ฉวยโอกาสเจริญสติสังขารนี้ไปด้วย เวลานั้นดีเพื่อนแล้ว เพื่อนมาสาย แทนที่จะหงุดหงิดกระสับกระส่าย ดุนาฬิกาไม่หยุด ก็เจริญสติตามลมหายใจไป หากทำได้อย่างนี้เราก็เสียเวลาอย่างเดียวแต่ไม่เสียอย่างอื่นด้วย

การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เป็นสิ่งที่ควรทำเฉพาะในบ้านหรือในวัดเท่านั้น แม้อยู่ที่ทำงานก็ทำได้ ใช้การทำงานเป็นเครื่องปฏิบัติธรรม ใช้คำติเตียนต่อว่าของเพื่อนร่วมงานเป็นเครื่องมือปฏิบัติธรรม ใช้รถติด ใช้งานที่ไม่ประสบความสำเร็จ อุปสรรคต่างๆ เป็นเครื่องฝึกใจ นี่แหละคือศิลปะของการปฏิบัติธรรม ในการเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี เปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชค ช่วยให้เราเป็นสุขได้ทุกที่ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นใจก็ไม่ทุกข์ หากทำได้เช่นนี้ ชีวิตก็จะพบแต่ความสุขสงบเย็น ไม่ว่าโลกรอบตัวจะผันผวนเพียงใดก็ตาม





เครือข่ายพุทธิกา เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมีโชหน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคน และเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธรองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกลนคิมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิसानแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสมสิกขาลัย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และกลุ่มเสขิยธรรม

หนังสือเครือข่ายพุทธิกาน่าสนใจ

- **ฉลาดทำบุญ** รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ
พระชาย วรธมโม และพระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง ราคา ๖๐ บาท
- **ฉลาดทำใจ** หน้าแค่นี้ก็ไม่ว่าทุกข์ สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง ราคา ๙๙ บาท
- **เป็นไทย เป็นพุทธ และเป็นสุข**
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง ราคา ๗๕ บาท
- **เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๑**
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง ราคา ๑๒๐ บาท
- **เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒**
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง ราคา ๙๙ บาท
- **เหนือความตาย**
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง ราคา ๑๒๐ บาท
- **บทเรียนจากผู้จากไป**
นพ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี และอโนทัย เจียรธนาวงค์ บรรณาธิการ ราคา ๑๐๐ บาท
- **สุขสุดท้ายที่ปลายทาง**
ภรรณจรียา สุขรุ่ง เรียบเรียง ราคา ๑๙๐ บาท
- **ระลึกถึงความตายสບายนัก**
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง ราคา ๔๐ บาท
- **ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่**
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง ราคา ๕๕ บาท
- **ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ**
พระดุษฎี เมธีวัชรโร และคณะ ราคา ๗๐ บาท
- **จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์**
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง ราคา ๕๙ บาท
- **น้ำใสใจเย็น**
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง ราคา ๗๙ บาท

- จิตใส ใจสุข

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง ราคา ๘๕ บาท

- ธรรมะข้างเตียง

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง ราคา ๖๐ บาท

- ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง ราคา ๑๐๐ บาท

- เลือกทางนี้ดีกว่า : ๑๒ วิธีเยียวยาหัวใจ

เทียนสี/นภขมื่นเหลืองอ่อน เรียบเรียง ราคา ๕๙ บาท

- รักษาใจให้ไกลทุกข์

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง ราคา ๒๐ บาท

- สานรัก สร้างสุข

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง ราคา ๓๙ บาท

- เติมชีวาให้ชีวิต

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง ราคา ๘๐ บาท

- ดีวีดี สู่ความสงบที่ปลายทาง ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท

- ซีดี MP3 เสนอความตายอย่างสงบ (๑ ชุด มี ๖ แผ่น) ราคาแผ่นละ ๒๐ บาท

- ซีดี ระลึกถึงความตายสบายนัก ราคา ๒๐ บาท

สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๕ บาท (จัดส่งฟรี)

- ๓๐ วิธีทำบุญ

- สอนลูกทำบุญ

- ฉลาดทำใจ

- เติมเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา

- สุขสวนกระแส

- ความสุขที่ปลายจมูก

- ใส่บาตรให้ได้บุญ

- ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ

- ความสุขที่แท้

- พรวันใหม่ ชีวิตใหม่

- อยู่ทุกที่ก็มีสุข

- เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์

- สังฆทานการเจือจานสังคม

- ชีวิตเปี่ยมมิตร...จิตเปี่ยมสุข

- ปาฏิหาริย์सानใจ

- ส่องพระ ส่องตน ก้าวพ้นวิกฤติร่วมกัน

- ชนะได้ด้วยไมตรี

- การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ

- ขุมทรัพย์จากก้อนอิฐ