



เจอทุกจ๋
ใจไม่งทุกจ๋

เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์

พระไพศาล วิสาโล

ISBN : 978-616-7755-13-7

พิมพ์ครั้งที่ ๕ : กรกฎาคม ๒๕๖๑

จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

เรียบเรียงโดย : พระไพศาล วิสาโล

รูปเล่ม/ภาพประกอบ : วาณิชญ์ พรอัมรา

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๘-๙๐๖-๓๔๘๘,

๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘, ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑

โทรสาร : ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมล : budnet2500@gmail.com, b_netmail@yahoo.com

เว็บไซต์ : <http://www.budnet.org>

สั่งซื้อออนไลน์ : www.budnetbook.com

Line ID : 0989063488

สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ โปรดติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์
ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย
เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

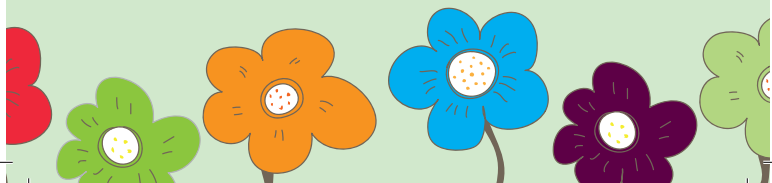
หรือรณานัติ ส่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์
ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒ และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

สายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๐๒-๒๓๐๒

สารบัญ

คำปรรณ	๔
เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์	๗
ทุกข์คลายเมื่อใจเคยชิน	๑๓
มองแง่บวก	๒๓
สติรักษาใจ	๓๓
ไม่แบกก็ไม่ทุกข์	๔๑



คำปราชญ์

ไม่ว่าร้ายรวยเพียงใด ยิ่งใหญ่แค่ไหน ก็ไม่อาจ
คาดหวังได้ว่าชีวิตจะมีแต่ความราบรื่นและความ
สำเร็จไปตลอด ถึงอย่างไรก็ต้องประสบกับความ
ไม่สมหวัง ความล้มเหลว ความพลัดพราก
สูญเสีย ไม่ต้องพูดถึง ความแก่ ความเจ็บ
ความตาย อันเป็นความจริงที่ไม่มีใครหนีพ้น
แม้กระนั้นก็ได้หมายความว่าเมื่อประสบเหตุ
ร้ายดังกล่าว เราจะต้องเดือดเนื้อร้อนใจเสมอไป

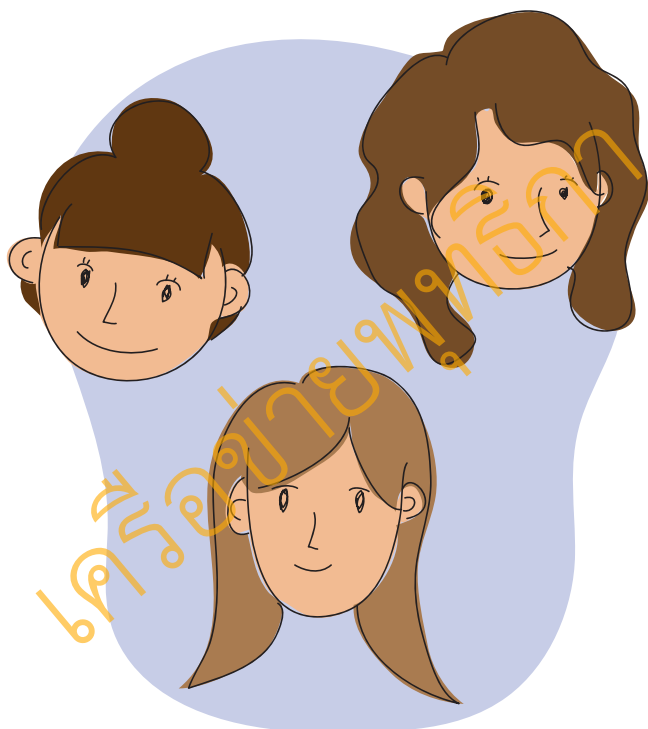
เจอทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ก็ได้ หากรู้จักรักษาใจ
ไม่ให้ความทุกข์ครอบงำใจ มีสติรู้ทันอารมณ์ที่
เกิดขึ้น ยิ่งรู้จักมองแง่บวก หาประโยชน์จากทุก
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ก็มีแต่ได้ ไม่มีเสีย อย่าลืมนะ
ว่าความทุกข์นั้นสามารถเปิดใจให้เราเห็นธรรม
จนเกิดปัญญา ไม่หลงแบกความทุกข์หรือยึด
ติดถือมั่นในสิ่งที่แปรเปลี่ยนเป็นนิจ เพราะยึด
จึงเป็นทุกข์ เมื่อปล่อย ใจก็เป็นสุข เบาสบาย

หนังสือเล่มเล็กๆ นี้มีที่มาจากคำบรรยาย
เมื่อปี ๒๕๕๕ เรื่อง “เจอทุกข์อย่างไร ใจไม่
ทุกข์” ต่อมาได้รวมพิมพ์กับคำบรรยายของท่าน
อื่นๆ ในหนังสือเรื่อง *ใจดีมีสุข* ในการพิมพ์ครั้ง
นี้ เครือข่ายพุทธิกาขอพิมพ์แยกเล่มเพื่อสะดวก
แก่การเผยแพร่ในวงกว้าง โดยเปลี่ยนชื่อใหม่
ให้สั้นลงเป็น “เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์”

พระไพศาล วิสาโล

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เครือข่ายพุทธิกา



เจอทุกจ้ ใจไม่ทุกจ้

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับสามศรีพี่น้อง คนโต
ชื่ออำภา คนรองชื่ออาภรณ์ คนเล็กชื่ออรชума
วันหนึ่งอำภาไปหาหมอ ดูเขาลือกันว่าเป็น
หมอที่ทำนายอนาคตได้แม่นยำ หมอ ดูดวง
ของอำภาแล้วก็บอกว่า “คุณจะมีสุขภาพไม่ค่อยดี
เงินทองจะฝืดเคือง การงานจะไม่ราบรื่น หมอ
ว่า คุณจะลำบากไป ๕ ปี” อำภาได้ยินเช่นนั้น
จึงถามหมอว่า “หลังจาก ๕ ปีแล้วฉันจะสบาย
ใช้ไหม ?” อำภาถาม “เปล่า หลังจากนั้นคุณ
ก็จะชินไปเอง” หมอตอบ

ต่อมาเป็นเรื่องของอาภรณ์ อาภรณ์มีลูก
สองคน วันหนึ่งขณะที่อาภรณ์ทำครัวอยู่ ก็พบว่า
น้ำปลาหมด จึงให้ลูกชายคนโตไปซื้อน้ำปลา
มาหนึ่งขวด ลูกไปที่ร้านชำได้น้ำปลามากก็รีบ
เดินกลับบ้านเพราะแม่คอยอยู่ ระหว่างทาง
เดินสะดุดหิน หกล้ม ขวดน้ำปลาหลุดมือ กว่าจะ
คว่ำมาได้ น้ำปลาก็หายไประวังขวด พอกลับ
ถึงบ้านก็บอกแม่ด้วยหน้าตาเศร้าสร้อยว่า “แแม่
จิง ผมทำน้ำปลาหกไปตั้งครึ่งขวด” อาภรณ์ไม่
ว่าอะไร ได้แต่บอกลูกว่า ต่อไปให้ระมัดระวัง
อย่าเผลอไผล

อาทิตย์ต่อมา ขณะที่ทำครัวน้ำปลาก็หมดอีก
จึงให้ลูกคนเล็กไปซื้อบ้าง ลูกไปซื้อน้ำปลาที่ร้าน
เดิม ได้มาก็รีบเดินกลับมาบ้าน ปรากฏว่าเดิน
สะดุดหลุม ขวดน้ำปลาหลุดมือ กว่าจะคว่ำมา
ได้น้ำปลาก็หกไปครึ่งหนึ่ง คล้ายกับอาทิตย์ก่อน
เลย พอไปถึงบ้านก็ เล่าให้แม่ฟังว่า “เมื่อกี้ผม
หกล้ม แต่โชคดีที่คว้าเอาไว้ได้ทัน มีน้ำปลา
เหลือตั้งครึ่งขวดนะ”

ลูกสองคนของอาภรณ์เจอเหตุการณ์คล้าย
กัน คนแรกบอกว่าแแม่จิงน้ำปลาหกไปครึ่งขวด

แต่คนที่สองบอกว่า โชคดีที่น้ำปลาเหลือตั้งครึ่งขวด สองคนเจอเหตุการณ์เดียวกัน แต่วามองไม่เหมือนกัน คนหนึ่งบอกว่า แย่จัง ส่วนอีกคนบอกว่าโชคดี

เรื่องที่สาม เป็นเรื่องของอรชума วันหนึ่งอรชумаได้ทราบว่าหลวงปู่ท่านหนึ่งจะมาฉันเพลที่บ้านเพื่อน หลวงปู่ท่านนี้คือหลวงปู่บุดดา การที่ท่านมรณภาพไปนานยี่สิบกว่าปีแล้ว แต่เรื่องนี้เกิดขึ้นเมื่อ ๔๐-๕๐ ปีที่แล้ว อรชุมาก็ไปร่วมทำบุญถวายเพลให้กับหลวงปู่บุดดาด้วย หลวงปู่ฉันเพลเสร็จที่แรกก็จะกลับวัดที่สิงห์บุรีเลย แต่เจ้าของบ้านบอกว่า อยากจะให้ท่านพักสักหน่อย เพราะว่าท่านแก่แล้ว ตอนนั้นท่านอายุ ๗๐-๘๐ ปีแล้ว อยากให้ท่านพักก่อนที่จะกลับวัด ก็เลยจัดห้องให้ท่านนอนหลัง ระหว่างนั้นมีลูกศิษย์ลูกหา ๔-๕ คนมานั่งเป็นเพื่อน ทุกคนอยากให้ท่านได้พัก เวลาพูดคุยกันจึงกระซิบกระซาบ ไม่ส่งเสียงดัง แต่ว่าบังเอิญห้องที่ติดกันนั้นเป็นร้านชำเจ้าของเป็นอาชื้ม คนจีนสมัยก่อนสวมเกี้ยวไม้เวลาเดินขึ้นเดินลงบันไดจึงส่งเสียงดัง เสียงเข้ามาถึงห้องที่หลวงปู่บุดดาจำวัดอยู่ อรชумаได้ยิน

ก็บ่นว่า “เดินเสียงดังจัง” หลวงปู่บิดตาที่จริง
ไม่ได้หลับ ท่านเพียงแค่บิดตา พอได้ยินเช่นนี้
ท่านก็เปรยขึ้นมาเบาๆ ว่า “เขาเดินของเขาอยู่
ดีๆ เราเอาหูไปรองเกียะเขาเอง”

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องราวของพี่น้องสามใบ
เถา อำภา อภรณ์และอรชума ฟังแล้วได้แง่
คิดใหม่ ทั้งสามคนล้วนประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพึง
พอใจ เจอปัญหาไปคนละแบบ แต่ละปัญหา
ก็มีวิธีการรับมือแตกต่างกันไป ขอเริ่มที่เรื่องของ
อำภาก่อน หมอบอกว่าเธอจะลำบากสัก ๕ ปี
เพราะมีปัญหาสุขภาพ การเงินติดขัด การงาน
ไม่ราบรื่น แต่หลังจากนั้นก็หายลำบาก ไม่ใช่
เพราะทุกอย่างดีขึ้น แต่เพราะเธอจะชินไปเอง



เครือข่ายพหุวิชา



ทุกข์คลาย เมื่อใจเคยชิน

๕ ความเคยชินเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราหายทุกข์ เวลาเราเจอปัญหาใหม่ๆ เราอาจจะรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องที่ทนได้ยาก ทรมานทรมาย หรือหงุดหงิดจู้จี้จุกจิก แต่พอเราเจอบ่อยๆ หรือเจอไปนานๆ ความทุกข์ก็จะลดลงหรือหายไปเลย ที่หายทุกข์ไม่ใช่เพราะปัญหามันหมดไป แต่เป็นเพราะเราคุ่นเคยหรือเราชินกับมัน พอเราชินกับมัน หรือเห็นมันเป็นเรื่องธรรมดา มันก็ไม่ใช่ปัญหาสำหรับเราอีกต่อไป

มนุษย์เรามีความสามารถในการปรับตัวสูงมาก เวลาเราเข้าไปในร้านขายสี ที่แรกเราจะรู้สึกว่ายาก แต่ถ้าวางสีที่นั่นนานๆ ก็จะรู้สึกว่ายากแล้ว ที่จริงสีก็ยังส่งกลิ่นอยู่ แต่เราไม่รู้สึกว่ามันเหม็นแล้ว เพราะว่าเราชินกับมัน ในทำนองเดียวกันเวลาเราไปปั้มน้ำมัน เราจะได้กลิ่นเหม็นของน้ำมัน บางทีอดสงสัยไม่ได้ว่าผู้คนที่นั่นได้อย่างไร แต่ว่าเด็กปั้มน้ำมันที่นั่นได้สบาย โดยไม่รู้สึกอะไรเลย เพราะว่าเขาชินเสียแล้วก็เลยไม่รู้สึกเหม็นทั้งๆ ที่กลิ่นเหม็นยังมีอยู่

ดังนั้นการที่เราเจอปัญหา เจออุปสรรคบ่อยๆ ก็มีข้อดีนะ มันช่วยทำให้เราคุ้นเคยหรือปรับตัวได้ คนที่เจอก่อนกับคนที่เจอหลัง ความรู้สึกจะต่างกัน คนที่เจอก่อนเขาจะรู้สึกเป็นทุกข์น้อย คนที่เจอทีหลังจะรู้สึกเป็นทุกข์มากกว่า เคยมีการทดลองโดยให้อาสาสมัครใส่หูฟัง แต่สิ่งที่ฟังไม่ใช่เป็นเพลงนะ เสียงที่ได้ยินคือเสียงเครื่องดูดฝุ่น เสียงดังมากเลย กลุ่มแรกให้ฟัง ๔๕ วินาที กลุ่มที่สองฟัง ๕ วินาที จากนั้นก็ถามทั้งสองกลุ่มว่า ช่วง ๕ วินาทีสุดท้ายรู้สึกอย่างไร เรา

คงคิดว่ากลุ่มแรกซึ่งฟังนาน ๔๕ วินาที คงจะรู้สึกหงุดหงิดรำคาญมากกว่า แต่ผลที่ออกมาตรงข้าม กลุ่มที่รู้สึกรำคาญมากกว่าคือกลุ่มหลังซึ่งได้ฟังแค่ ๕ วินาที แปลกไหม กลุ่มแรกซึ่งฟังนานกว่า คือฟัง ๔๕ วินาที ทำไมเขาจึงรู้สึกรำคาญน้อยกว่าในช่วง ๕ วินาทีสุดท้าย คำตอบก็คือ ในเมื่อเขาฟังมาก่อนแล้ว ๔๐ วินาที พอถึง ๕ วินาทีสุดท้ายเขาก็เลยชินกับเสียงดัง ส่วนกลุ่มที่สองซึ่งฟังแค่ ๕ วินาที ดูเหมือนจะโชคดีกว่ากลุ่มแรกเพราะได้ฟังน้อยกว่า แต่เขากลับทุกข์มากกว่า รำคาญมากกว่า เพราะว่าเขาเพิ่งฟัง ยังไม่คุ้นเคย ยังปรับตัวไม่ได้ ก็เลยหงุดหงิดรำคาญ

จะเห็นได้ว่าคนที่เจอปัญหาหรืออุปสรรคมาก่อน หรือเจอมานานๆ จะเรียกว่าโชคดีก็ได้นะ เพราะว่าเขามีโอกาสคุ้นเคยหรือปรับตัวกับมันจนรู้สึกธรรมดา เพราะฉะนั้นเวลาเจออุปสรรคหรือเจอปัญหา อย่าเพิ่งบ่นว่าเราเคราะห์ร้าย บางทีเราอาจโชคดีเพราะว่าเราได้เจอก่อน พอเราเจอก่อน เราก็มีเวลาปรับตัวจนคุ้นเคยกับมัน เด็กที่พ่อแม่ยากจนหรือเติบโตมาอย่าง

ลำบาก มองในแง่หนึ่งเขาได้เปรียบ เพราะว่า
เขาจะไม่กลัวความยากลำบาก เวลาเจอความ
ลำบากเขาจะไม่ท้อหรืออ่อนมากนัก เพราะเขาเคย
เจอมาแล้ว ตรงข้ามกับเด็กที่ถูกเลี้ยงดูมาแบบ
สบาย ชีวิตประสบความสำเร็จแต่เนิ่นๆ ชีวิต
ราบรื่นไปหมด อย่างนี้จะเรียกว่าเสียเปรียบ
ก็ได้ เพราะว่า ถ้าต่อไปเขาเจอปัญหา เจอความ
ผิดหวัง เจอความยากลำบากขึ้นมา เขาจะเป็น
ทุกข์มากเลย เพราะเขาไม่เคยเจอมาก่อน จะ
เรียกว่าเขาไม่มีภูมิคุ้มกันก็ได้

อาตมารู้จักชาวญี่ปุ่นคนหนึ่ง เขาเรียนเก่ง
มาก ประสบความสำเร็จมาตลอด ต่อมาได้ทำ
ปริญญาเอกเรื่องตำรวจไทย เขาคงไม่คิดว่า
ตำรวจไทยจะเป็นเรื่องซับซ้อนมาก ปรากฏว่าทำ
มาหลายปีแล้วไม่จบเสียที เครียดมาก รู้สึกว่า
ตัวเองล้มเหลว สุดท้ายก็เลยแขวนคอตาย ที่จริง
การเรียนไม่จบปริญญาเอก ไม่ใช่เรื่องคอขาด
บาดตาย ถึงไม่จบปริญญาเอกก็ยังมีปริญญาโท
ยังได้เปรียบกับคนอื่นมากมาย เพราะคนส่วนใหญ่
ไม่มีแม้แต่ปริญญาตรีด้วยซ้ำ คนที่เรียนไม่
เก่ง สอบตกอยู่บ่อยๆ เขารู้สึกว่าธรรมดา

เลยนะหากเรียนไม่จบ แต่คนที่เรียนเก่งไม่เคย
ประสบความล้มเหลวในเรื่องการเรียน พอการ
เรียนมีปัญหาทำให้ใจไม่ได้ เพราะไม่เคยเจอมา
ก่อน เรียกว่าไม่มีภูมิคุ้มกันความผิดหวัง

คนเราต้องมีภูมิคุ้มกันความผิดหวัง ถ้า
ไม่มีชีวิตก็อาจจะเสียศูนย์ได้ง่าย มีวัยรุ่นคน
หนึ่งเป็นเด็กเรียนดี ชีวิตราบรื่น พ่อแม่เลี้ยงลูก
อย่างเอาใจใส่เหมือนกับไข่ในหิน อยากได้อะไร
ก็หามาให้ พอเรียนมัธยมฯ ม.๔ ม.๕ เกิด
ไปชอบผู้หญิงคนหนึ่ง ปรากฏว่าครอบครัวฝ่าย
ผู้หญิงไม่เห็นดีด้วยเพราะว่ายังอยู่ในวัยเรียน
ทั้งคู่ก็เลยขัดขวาง ผู้หญิงนั้นเชื่อฟังพ่อแม่ ก็เลย
ตีตัวออกห่าง หนุ่มคนนี้รู้สึกผิดหวังมาก ไม่
เคยเจออย่างนี้มาก่อน ทั้งเสียใจทั้งโกรธแค้น
วันหนึ่งจึงเอาปืนของพ่อไปตามไล่ยิงผู้หญิงถึง
ในบ้านของเธอ ปรากฏว่าผู้หญิงหลบทัน ลุง
ของผู้หญิงเข้าขวางก็เลยถูกยิงตาย กลายเป็น
ข่าวใหญ่โตเมื่อสิบกว่าปีก่อน ก็มีคำถามว่า
ทำไมเด็กเรียนดี โรงเรียนดี มีชื่อ ถึงทำแบบนี้
ก็อาจอธิบายได้ว่า เป็นเพราะเขาไม่เคยเจอ
ความผิดหวังมาก่อน ชีวิตเขาราบรื่นมาตลอด

ไม่มีภูมิคุ้มกันความผิดหวัง พอเจอความไม่
สมหวังก็เลยคลั่ง เสียผู้เสียคน สุดท้ายก็ล้มตัว
ตามฆ่าคนรัก เพื่อดับความแค้นดับความกลุ้ม
กลายเป็นว่าอนาคตดับวูบไปเลย อันนี้เพราะ
ไม่มีภูมิคุ้มกันความผิดหวัง เนื่องจากไม่ค่อย
เจอความผิดหวัง

ดังนั้นเวลาเลี้ยงลูก ควรให้ลูกได้เจอความไม่
สมหวังหรือความลำบากบ้าง จะได้มีภูมิคุ้มกัน
มันก็เหมือนกับเชื้อโรค ร่างกายจะมีสุขภาพดี
ได้ก็ต้องมีภูมิคุ้มกันโรค ภูมิคุ้มกันโรคจะมา
จากไหนก็มาจากเชื้อโรคนั่นเอง เช่นฉีดวัคซีน
เข้าไปในร่างกาย วัคซีนก็คือเชื้อโรคอ่อนๆ หรือ
เชื้อโรคที่ตายแล้ว พอมันเข้าไปในร่างกายก็จะ
กระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกัน ไม่ว่าจะเป็นเชื้ออหิวาต์
ไทฟอยด์ โปลิโอหรือแม้แต่หวัด ภูมิคุ้มกันโรค
ล้วนเกิดจากการที่เราได้รับเชื้อเข้าไป ใหม่ๆ
ก็อาจจะป่วยหรือเป็นไข้นิดหน่อย แต่ต่อไป
ร่างกายก็จะแข็งแรง บางทีภูมิคุ้มกันก็มาจาก
ดิน จากน้ำที่ไม่ค่อยสะอาดเท่าไร เด็กที่เล่น
กับดินจะมีภูมิคุ้มกัน เขาจะไม่ค่อยแพ้โน่นแพ้
นี่เท่าไร แต่เด็กที่ถูกเลี้ยงแบบอนามัยจัดไม่ใช่

เรื่องดินนะ ถ้าเจอแต่ความสะอาดเขาจะเสียเปรียบ เพราะว่าเขาไม่มีภูมิคุ้มกันโรค ร่างกายจะอ่อนแอ เดี่ยวเป็นนั่นเป็นนี่ เดี่ยวนี้เด็กเป็นโรคภูมิแพ้มาก รวมทั้งโรคมือเท้าปาก อันนี้ เพราะว่าขาดภูมิคุ้มกัน เพราะว่าชีวิตเจอความสะอาดมากไป เดี่ยวนี้ฝรั่งเขาแนะนำให้ลูกเล่นกับดิน จะได้มีภูมิคุ้มกัน เขามีปัญหาว่าเด็กสะอาดมากเกินไปจึงเป็นโรคแพ้หลายอย่าง รวมทั้งหืดหอบด้วย เพราะฉะนั้นการที่คนเราเจอความทุกข์ความยากลำบากควรถือว่าเป็นข้อดี มันทำให้เรามีภูมิคุ้มกัน

เมื่อสักสองปีก่อน รายการคนค้นคน ทำเรื่องราวของคุณยายคนหนึ่ง ชื่อยายยิ้ม ย้ายยิ้ม อายุ ๘๓ ปี อยู่จังหวัดพิษณุโลก เป็นคนที่มีความสุขมาก ยิ้มตลอดเวลา ทั้งๆ ที่ผิวหนังเหี่ยวย่น แต่ยิ้มหวาน ชีวิตแถมแปลกนะ แกอยู่คนเดียวบนเขา หาเผือกหามัน ทุกวันพระแถมจะเดินลงจากเขาเข้าไปในเมืองระยะทางประมาณ ๘ กิโลเมตร มาถือศีล เสร็จแล้ววันรุ่งขึ้นก็จะเดินขึ้นเขากลับบ้าน บางวันก็ขนข้าวสารขึ้นไป ระยะทาง ๘ กิโลเมตรสำหรับคนแก่อายุ ๘๐

ไม่ใช่เรื่องง่ายนะ ถ้าฝนตกก็ลำบาก บางทีก็มีคนช่วยขับรถขึ้นไปได้ แต่บ่อยครั้งก็ต้องตนเองเพราะรถขึ้นไปได้ บ้านแกไม่มีไฟฟ้า ต้องช่วยตัวเองทุกอย่าง แต่แกมีความสุขมาก เคยมีคนถามว่า ย่าเดินลงเขาไปวัดไม่เหนื่อยหรือ ทางก็ยากลำบาก ไกลก็ไกล แกตอบว่า “ก็มันเคยเสียแล้วหนา” พอมีคนถามว่าเวลาฝนตกหนักลงมาเอาข้าวสารไม่ได้ ต้องชุดหัวกลอยมากิน อย่างนี้จะอึดหรือ ย่ายิ้มตอบว่า “ก็มันเคยเสียแล้วหนา” แล้วหม้อหุงใบเก่าที่ย่าใช้มานานจนร้าวจนต้องตะแคงหุง หุงแบบนี้ไม่ลำบากหรือ ย่ายิ้มก็ตอบว่า “ก็มันเคยเสียแล้วหนา”

ทั้งๆ ที่ชีวิตของย่ายิ้มเต็มไปด้วยความลำบาก ไม่สะดวกสบาย แต่ย่ายิ้มไม่มีความทุกข์เลย เป็นเพราะย่ายิ้มชินเสียแล้วกับความยากลำบาก เพราะฉะนั้นการที่คนเราเจอความลำบากบ้างหรือเจอบ่อยๆ ถือว่าเป็นเรื่องดี เพราะจะทำให้เรามีภูมิคุ้มกันความทุกข์ ทำให้เรามีความคุ้นชินกับความยากลำบาก อันนี้เป็นเรื่องของอัมภา



เครือข่ายพหุวิชา



มองแง่บวก

ส่วนเรื่องของอาภรณ์นั้น ลูกชายสองคนเจอเหตุการณ์คล้ายกัน คนหนึ่งสะดุดหิน อีกคนสะดุดหลุม คนหนึ่งบอกว่า แย่จังน้ำปลาหกไปครึ่งขวด แต่อีกคนบอกว่าโชคดีที่คว้าได้ทันน้ำปลาเหลือครึ่งขวด สองคนนี้ต่างกันยังไง ทั้งที่เจอเหตุการณ์เหมือนกัน ต่างกันที่มุมมอง คนแรกมองว่าเป็นเรื่องไม่ดี ส่วนคนที่สองมองว่าโชคดี จะเรียกว่ามองแง่บวกก็ได้ ถ้าเกิดเงินหาย คนแรกจะบอกว่าโชคไม่ดีเงินหายไปสองร้อย แต่คนที่สองบอกว่าโชคดี โชคดียังไง โชคดีที่หายแค่สองร้อย ในกระเป๋ามีตั้งหนึ่งพัน ถ้าหายหมดคงแย่เลย หรือโชคดีที่หาย

แค่เงิน แต่โทรศัพท์ที่ไม่หาย อย่างอื่นยังอยู่ครบ
เราเคยมองแบบนี้บ้างไหม เจออะไรก็ตาม ดีทั้ง
นั้น คืออย่างไร ดีที่ไม่แย่ไปกว่านี้

เวลาป่วย ก็อย่ามัวบ่นดีโพยดีพายว่า ทำไม
ถึงเคราะห์ร้าย ทำไมถึงต้องเป็นฉนั้น ลองมอง
ใหม่ว่า โชคดีที่ไม่เป็นหนักกว่านี้ มีเด็กอายุ ๑๔
คนหนึ่งเป็นมะเร็งสมอง แต่เธอยิ้มแย้มแจ่มใส
เมื่อมีคนมาคุยด้วย เธอก็บอกว่า “หนูโชคดีที่
ไม่ได้เป็นมะเร็งมดลูก มีญาติคนหนึ่งเป็นมะเร็ง
มดลูก ปวดมากเลย หนูโชคดีที่เป็นแค่มะเร็ง
สมอง” นี่เรียกว่ามองแง่บวก

ทำนองเดียวกัน มีชายหนุ่มคนหนึ่งพา
นักศึกษาไปช่วยชาวบ้านในถิ่นทุรกันดารที่
แม่ฮ่องสอน ขากลับรถเกิดพลัดตกจากเขา ทุก
คนปลอดภัยแต่เขาพิการตั้งแต่เอวลงไป เพื่อน
ที่มาเยี่ยมพูดเหมือนตัดพ้อว่า ทำไมทำความ
ดีแล้วจึงโชคร้ายอย่างนี้ แต่เขากลับตอบว่า
“เพราะไปทำบุญนะซีถึงรอดมาได้ขนาดนี้” คือ
รอดมาได้ครึ่งตัว นี่เป็นการมองแง่บวกเหมือน
ลูกคนเล็กของอาภรณ์

เวลาเราเจอเหตุร้ายหรือเจออุปสรรคให้เรา
มองแบบนี้บ้าง ไม่ใช่มองเพื่อจะละเลยปัญหา
นะ แต่มองเพื่อให้ใจไม่ทุกข์ จะได้มีความพร้อม
ในการแก้ปัญหา ดีกว่ามัวตีโพยตีพายกลุ้มอก
กลุ้มใจ เพราะการทำเช่นนั้น นอกจากไม่ช่วย
ให้อะไรดีขึ้นแล้ว ยังทำให้ตัวเองทุกข์มากขึ้น
เป็นการซ้ำเติมตัวเอง เวลาเจ็บป่วย ถ้าป่วย
กายแล้วยังป่วยใจหรือทุกข์ใจเข้าไปอีก มัน
เป็นทุกข์สองชั้น เป็นการซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้า
เราป่วยกายแต่ใจไม่ป่วย เราก็จะมีความพร้อม
ในการใช้สติปัญญาพิจารณาว่าจะรักษาอย่างไร
ไม่ใช่เอาแต่ซึมเศร้า หดหู่ ท้อแท้ หลายคนเป็น
มะเร็งแล้วไม่ทำอะไรเลย ซึมเศร้าไม่กินไม่นอน
ไม่ยอมรักษาตัว หมดอาลัยตายอยาก งานการ
ไม่ทำ มีแม่คนหนึ่งพอรู้ว่าเป็นมะเร็ง ก็ซึมเศร้า
ซังกะตาย ไม่เป็นอันทำอะไร ไม่สนใจแม้กระทั่ง
สารรูปตัวเอง แต่งตัวมอซอ ลูกสาวทนไม่ได้ก็
เลยพูดกับแม่ว่า “แม่เป็นมะเร็งหนูยังพอทน
ไหวนะ แต่ถ้าแม่หมดอาลัยตายอยากแบบนี้หนู
ทนไม่ไหวนะ” ได้ยินเช่นนี้ แม่ก็เลยได้สติ หัน
มาดูแลรักษาตัวเอง จนตอนนี้ก็เป็นปกติดีแล้ว

เวลารู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็ง ถ้ามีสติก็จะได้
คิด เกิดความกระตือรือร้น เพราะไม่แน่ใจว่า
ชีวิตเราอยู่ได้นานแค่ไหน ดังนั้นจึงต้องเร่งรีบ
ทำความดี ทำหน้าที่ที่รับผิดชอบให้ดีที่สุด อะไร
ที่ควรทำกับลูก กับสามีภรรยา และพ่อแม่ ก็รีบ
ทำ รวมทั้งรีบเข้าหาธรรมะ ปฏิบัติธรรม ขณะ
เดียวกันก็หาทางรักษาตัวบรรเทาความเจ็บป่วย
ให้ดีที่สุด ถ้าเอาแต่ซึมเศร้า หมดอาลัยตาย
อยาก ตีโพยตีพาย อย่างนี้เรียกว่าป่วยทั้งกาย
ป่วยทั้งใจ ในเมื่อเราป่วยแล้วก็ขอให้ป่วยอย่าง
เดียวคือป่วยกายแต่ใจยังปกติอยู่ เราจะได้ใช้
เวลาที่มีอยู่ รวมทั้งใช้สติปัญญาให้ดีที่สุดเพื่อ
แก้ไขหรือบรรเทาเหตุการณ์ การมองแง่บวก
ช่วยให้เรากลับมาตั้งหลักใหม่ ทำให้เราไม่
ทุกข์ใจไปกับเหตุร้ายที่เกิดขึ้น

ในสมัยพุทธกาลมีพระรูปหนึ่งชื่อพระ
ปุณณะ วันหนึ่งมาทูลลาพระพุทธเจ้าว่าจะไป
เมืองสุนาปรันตะ พระพุทธเจ้าท้วงว่าคนสุนา
ปรันตะโหดร้ายนะ ถ้าเขาด่าว่าทานทานจะคิด
อย่างไร พระปุณณะตอบว่า เขาด่าว่าก็ดีกว่า
เขาทุบตี พระพุทธองค์ถามต่อว่า ถ้าเขาทุบตี

ท่านท่านจะคิดอย่างไร พระปुณณะก็ตอบว่า
เขาทุบตีก็ดีกว่าเขาเอาก้อนหินมาขว้าง แล้ว
ถ้าเขาเอาก้อนหินมาขว้างท่านล่ะ ท่านจะคิด
อย่างไร พระพุทธรเจ้าถาม พระปุณณะตอบ
ว่า เขาเอาก้อนหินมาขว้างก็ดีกว่าเขาเอาไม้มา
ฟาด แล้วถ้าเขาเอาไม้มาฟาดล่ะ ท่านจะคิด
อย่างไร พระปุณณะตอบว่าเขาเอาไม้มาฟาด
ก็ดีกว่าเขาเอาของแหลมมาแทง พระพุทธรเจ้า
ถามต่อว่า ถ้าเขาเอาของแหลมมาแทงท่านจะ
ว่าอย่างไร คำตอบของพระปุณณะก็คือ เขาเอา
ของแหลมมาแทงก็ดีกว่าเขาฆ่าให้ตาย คราวนี้
พระพุทธรเจ้าถามเป็นคำถามสุดท้ายว่า แล้วถ้า
เขาฆ่าท่านตาย ท่านจะว่าอย่างไร พระปุณณะ
ตอบว่า คนบางคนอยากตายก็ต้องไปหาמידหา
อาวฐ หรือไม่ก็ต้องจ้างคนมาฆ่า แต่ถ้ามีคน
มาฆ่าข้าจนตายก็ดีเหมือนกัน คือไม่เหนียว
พระพุทธรเจ้าก็อนุโมทนาว่า ถ้าอย่างนั้นท่าน
ไปเถอะ เพราะเชื่อว่าพระปุณณะจะรับมือกับ
เหตุร้ายได้ ปรากฏว่าในที่สุดท่านก็ปลอดภัย
อีกทั้งยังสามารถเปลี่ยนให้ชาวสุนาปรันตะมา
นับถือพระรัตนตรัยได้ กลายเป็นคนที่มีเมตตา
และมีศีลมีธรรม

พระปณณะท่านใช้หลักอะไร ท่านใช้หลัก
มองแง่บวก คือมองว่า อะไรเกิดขึ้นก็ดีทั้งนั้น ดี
ที่ไม่แยกว่านี้ เด็กคนที่เป็นมะเร็งสมองแล้วบอก
ว่าโชคดีนั่น เขาตามรอยพระพุทธเจ้าเลยนะ แต่
ที่จริงเขาไม่ได้เป็นพุทธเขาเป็นมุสลิม แต่เขาคิด
แบบเดียวกับพระปณณะ คือมองว่าโชคดีที่เป็น
แค่ มะเร็งสมอง ไม่ได้เป็นมะเร็งมดลูก พวกเรา
เป็นชาวพุทธต้องทำให้ได้แบบนี้ละ

มีนักธุรกิจคนหนึ่ง เป็นผู้บริหารเครือข่าย
ร้านสุกี้ที่มีชื่อมาก เมื่อสองปีก่อนเกิดเหตุการณ์
ไม่สงบในกรุงเทพ เราคงทราบดีว่ามีการเผาห้าง
สรรพสินค้าหลายแห่ง ร้านสุกี้ของนักธุรกิจคน
นี้โดนลูกหลงไป ๔ สาขา เสียหายไปหลายสิบล้าน
ผู้จัดการสาขาก็มารายงานด้วยความเสียใจ
แต่นักธุรกิจคนนี้ก็กลับปลอบใจลูกน้อง ปลอบใจ
ว่าอย่างไร ปลอบใจว่า “ร้านของเราถูกเผาแค่
๔ สาขา แต่เรามีตั้ง ๓๒๐ สาขา” คือมองว่า
ยังดีที่เจอแค่นี้ แต่เรายังมีเหลืออีกมาก

เวลาเราเจออุปสรรค เจอความลำบาก
เจอปัญหา ลองใช้วิธีนี้ดูบ้าง เงินหาย เจ็บป่วย
หรือแม้แต่ถูกต่อว่า ก็ถือว่าดีนะ เจ้าของเมือง

โบราณซึ่งบัดนี้เสียชีวิตไปแล้ว พูดไว้เป็นคติดี
มาก บอกว่า “วันไหนไม่ถูกตำหนิ วันนั้นเป็น
อัมมงคล” บางคนถูกตำหนิจะรู้สึกว่ายว แต่
แกบอกว่าวันนั้นเป็นมงคลแล้ว ตรงข้ามวันไหน
ไม่ถูกตำหนิ วันนั้นเป็นอัมมงคล เพราะว่าคำ
ตำหนิทำให้ได้แง่คิด เป็นการเตือนสติไม่ให้หลง
ตัวลืมนั่น เพราะว่าคนที่ป็นผู้นำหรือคนรว
มักจะมีแต่คนประจบประแจงทำให้เหลิง หรือ
หลงตัวได้ง่าย แต่ถ้ามีใครมาตำหนิก็ทำให้ไม่
ลืมนั่น อันนี้ก็ตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอนว่า ให้
มองผู้ที่ตำหนิเหมือนผู้ชี้มธุรพย์ เราเคยคิด
แบบนี้บ้างไหม ใครที่ตำหนิเราโดยเฉพาะครูบา
อาจารย์หรือผู้ที่มีสติปัญญาให้ถือว่าเขาเป็น
เหมือนผู้ชี้มธุรพย์ พระพุทธศาสนาเน้นเรื่อง
การฝึกฝนพัฒนาตนมาก ใครที่พบช่องทางใน
การฝึกฝนพัฒนาตนก็ถือว่าได้พบมธุรพย์ คำ
ตักเตือนหรือตำหนิเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเห็น
ข้อบกพร่องของตน ทำให้เกิดการปรับปรุงตน

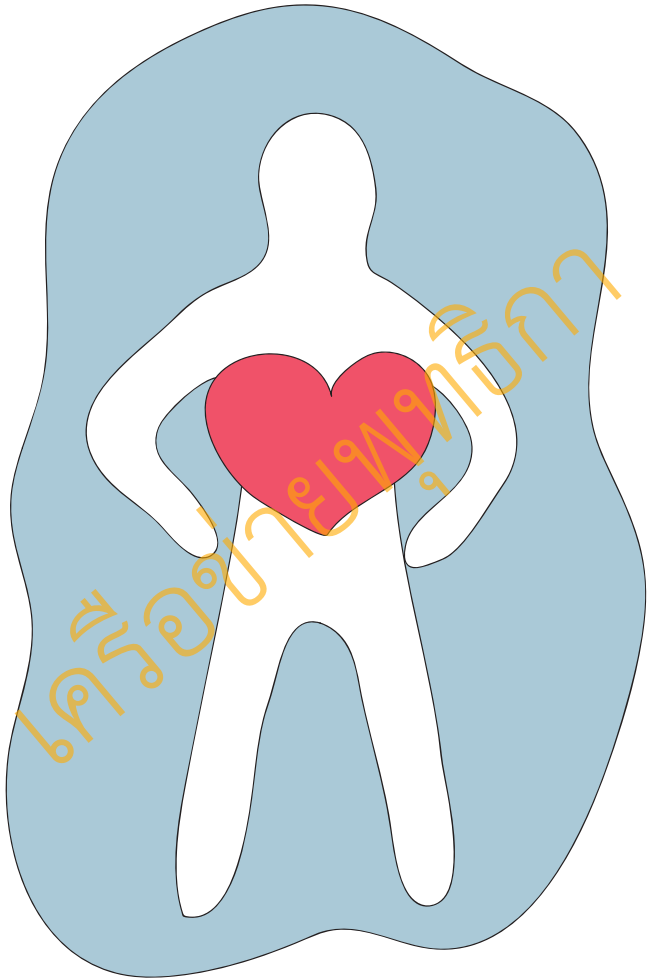
นี่เป็นประเด็นสืบเนื่องจากเรื่องของอาภรณ์
ที่จริงลืมนพูดไปอย่างหนึ่งว่า ลูกคนที่สองที่บอก
ว่าโชคดีที่คว่ำขวดน้ำปลามาได้ทัน หลังจากที

สะดุดหลุมแล้ว วันต่อมาแกก็ไปกลบหลุมนั้น
ไม่ให้มันเป็นปัญหากับตัวเองหรือคนอื่นอีก
ไม่ใช่ว่ามองแง่บวกแล้วก็ทิ้งปัญหาเอาไว้ ปัญหา
มีก็ต้องแก้ด้วย เหมือนกับเวลาเจ็บป่วยเราก็ไม่
ทุกข์ใจเพราะมองแง่บวกว่าโชคดีที่ไม่เป็นหนัก
กว่านี้ แต่ถึงอย่างไรก็ต้องรักษาด้วย เพื่อไม่ให้
ทุกข์กาย การมองแง่บวกนั้นช่วยไม่ให้ทุกข์ใจ
ส่วนทุกข์กายก็ยังคงต้องลงมือจัดการแก้ไข



เครือข่ายพุทธิก

เครือข่ายพหุวิชา



สติรักษาใจ

ต่อมาเป็นเรื่องอรชุนมา อรชุนมาได้ยินเสียง
เกียะจากห้องข้างๆ จึงไม่พอใจ แต่หลวงปู่
บุตรดาพูดเตือนว่า อย่าเอาหูไปรองเกียะ ถ้าเอา
หูไปรองเกียะเมื่อไหร่ ก็จะเป็นทุกข์ทันที ท่าน
กำลังสอนให้มีสติ รักษาใจให้เป็นปกติเวลา
มีอะไรมากระทบ ที่จริงเสียงเกียะหรือเสียงดังไม่
เป็นปัญหา แต่ใจที่ไม่มีสติต่างหากที่ก่อปัญหา
เวลาหูได้ยินเสียงอะไรก็ตาม ถ้าไม่มีสติ ก็จะ
กลายเป็นหุหาเรื่อง ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา
ขยายความก็คือ เวลาได้ยินเสียงดัง ถ้าไม่มีสติ
ใจจะรู้สึกต่อต้านเสียงนั้น เกิดโทสะไม่พอใจ ถ้า
ไม่มีสติรู้ทันอารมณ์เหล่านั้น ความโกรธ ความ

ไม่พอใจก็จะลุกลาม ทำให้จิตใจเราร้อนมากขึ้น

เวลามีเสียงรยยนต์ดังมาจากข้างนอก หรือเสียงโทรศัพท์ดังในศาลา ถ้าเรามีสติ เราจะไม่ทุกข์ เพราะไม่ยินร้ายกับเสียงนั้น หรือถึงแม้ว่าได้ยินทีแรกใจเราจะกระเพื่อม เกิดความยินร้ายขึ้น แต่ถ้าเรารู้ทันอาการยินร้าย เห็นใจที่กระเพื่อม ใจก็จะกลับมาเป็นปกติ เป็นกลางต่อเสียงนั้น เวลาเสียงดังเราเคยสังเกตใจของตัวเองไหม ใจมันเป็นอย่างไร ใจมันกระเพื่อม ใจมันไหว ใจมันเกิดโทสะหรือเปล่า ส่วนใหญ่เราไม่ทันสังเกต ไม่รู้ใจเป็นอย่างไรตอนนั้น เพราะเรามัวจ้องหรือเพ่งอยู่ที่ต้นเสียง เราลืมนองดูใจก็เลยไม่เห็นความโกรธ ความไม่พอใจที่กำลังครอบงำจิต เผลอนใจ ถ้าเราเห็น ก็จะวางหรือถอนจิตออกจากอารมณ์นั้น ทำให้ใจกลับมาเป็นปกติ แต่ส่วนใหญ่เราไม่เห็น เพราะลืมตัว มัวโกรธรถที่เสียงดัง มัวโกรธเพื่อนที่เปิดโทรศัพท์ค้างเอาไว้ เราไม่เห็นใจตัวเอง อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติ ถ้ามีสติเราจะเห็นความโกรธเกิดขึ้นที่ใจ พอเห็นแล้วก็จะวางมันลง ไม่ยึดหรือแบกมันเอาไว้ เสียงก็ยังดังอยู่ แต่ว่าใจปกติแล้ว

สติเป็นเครื่องรักษาใจที่สำคัญมากโดยเฉพาะเวลามีอะไรมากระทบ สติเกิดขึ้นเมื่อเราหันมารับรู้ดูใจของตัว ที่จริงรับรู้ดูทั้งกายและใจด้วย อย่างเวลาเราเดินก็มีสติรู้กายว่ากำลังเคลื่อนไหว ถ้าใจเผลอคิดนึกก็รู้ทันอาการนั้น คนเราทุกข์ส่วนใหญ่มากก็เพราะปล่อยใจไปตามอารมณ์ หรือเผลอคิดนึกถึงอดีตและอนาคต หรือยึดติดถือมั่นกับสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ที่จริงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา มันไม่ทำให้เราทุกข์ได้ หากวางใจเป็น อย่างเช่นหนี้สิน หนี้สินไม่ได้ทำให้เราทุกข์ แต่ที่เราทุกข์เพราะใจไปยึดติดถือมั่นกับมัน มัวแต่แบกมันเอาไว้จนหนักอกหนักใจ ที่จริงถ้าไม่คิดก็ไม่ทุกข์ แต่ถ้าคิดเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น เพราะคิดแล้วก็ยึดไว้ไม่ยอมวาง แล้วทำไม่ถึงคิดหรือยึดเอาไว้ ทั้งๆ ที่ยึดแล้วก็ เป็นทุกข์ ก็เพราะเผลอ เพราะลืมตัว ถ้ามัวเผลอหรือลืมตัวเพราะอะไร ก็เพราะไม่มีสติ แต่เมื่อใดก็ตามที่เรามีสติ อะไรเกิดขึ้นก็ทำให้ใจเป็นทุกข์ไม่ได้ ทำให้เรามีปัญญาที่จะมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา ที่ไม่เที่ยง หรือสามารถมองมัน

ไปในแง่บวกได้

หลวงพ่อพูฐ ฐานิโย อดีตเจ้าอาวาสวัดป่าตาลวัน เป็นพระผู้ใหญ่ที่ได้รับการเคารพสักการะมาก ท่านมรณภาพไปหลายปีแล้ว มีเรื่องเล่าว่าตอนที่ท่านยังหนุ่ม ท่านเคยไปจำพรรษาที่จังหวัดอุบลราชธานี วันหนึ่งท่านเดินไปบิณฑบาตอยู่ เห็นผู้หญิงคนหนึ่งกับลูกชายวัย ๕ ขวบยืนรอใส่บาตร ท่านจึงเดินไปรับบาตร ปรากฏว่าเด็กคนนั้นจู่ๆ ก็พูดขึ้นมาว่า “มึงบ่แม่นพระดอก มึงบ่แม่นพระดอก” พอท่านได้ยินก็รู้สึกไม่พอใจขึ้นมาทันที เพราะไม่เคยมีใครพูดกับท่านแบบนี้ แต่แล้วท่านก็ได้สติ เห็นความโกรธขึ้นมาในใจ พอเห็นปั๊บท่านได้คิดเล่นนะ ท่านได้คิดว่าอย่างไร ท่านได้คิดว่า “เออ จริงของมัน เราไม่ใช่พระหรอก ถ้าเราเป็นพระเราต้องไม่โกรธสิ” พอคิดได้เช่นนั้น ความโกรธหายเลย แล้วท่านก็เดินไปรับบาตรด้วยจิตใจปกติ นอกจากจะไม่โกรธเด็กแล้ว ท่านยังถือว่าเด็กคนนั้นคือ “อาจารย์” ของท่าน คงคล้ายๆ กับเศรษฐีเมืองโบราณที่มองว่า การถูกตำหนิเป็นมงคลอย่างหนึ่ง สำหรับหลวงพ่อ

พูด การที่เด็กพูดอย่างนั้นก็เป็นการฝึกสติและ
เตือนตนท่าน ทำให้ท่านได้เห็นใจของตัวเอง

คนเราถ้ามีสติ เจออะไรจิตใจก็ไม่หวั่นไหว
ปัญหายังมีอยู่ แต่ว่าใจไม่ทุกข์ เช่นเวลาเงินหาย
ถ้าใจไปนึกถึงเงินที่หาย เกาะเกี่ยวอยู่กับเงิน
ก่อนนั้น อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติแล้ว ใจไม่อยู่
กับปัจจุบัน แต่ถ้ารู้ว่าใจเผลอคิดไป พอมีสติรู้
พาใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ก็ไม่รู้สึกทุกข์ ที่คนเรา
ทุกข์เพราะใจไม่อยู่กับปัจจุบัน มีคนหนึ่งพูดไว้
ดีมากเขาบอกว่า เมื่อเราเสียใจ นั้นเป็นเพราะ
เราปล่อยใจไปอยู่กับอดีต เมื่อเรากังวลนั้นเป็น
เพราะเราปล่อยใจไปอยู่กับอนาคต แต่ถ้าใจอยู่
กับปัจจุบันเราจะพบกับความสงบสุข จริงไหม
ลองพิจารณาดู เวลาเราเสียใจให้รู้ว่าเป็นเพราะ
ใจไปอยู่กับอดีตแล้ว มัวนึกถึงเงินที่หาย นึกถึง
สมบัติที่ถูกโกงไป นึกถึงคนรักที่จากไป นึกถึง
การกระทำผิดที่เราเคยทำกับพ่อกับแม่ นี่เรียก
ว่าเสียใจเพราะปล่อยใจไปอยู่กับอดีต แล้วที่เรา
กังวลละเป็นเพราะอะไร เป็นเพราะปล่อยใจไป
อยู่กับอนาคต นึกถึงหนี้สินที่ยังไม่ได้จ่าย บ้านที่
ยังไม่ได้ผ่อน สิ้นเดือนนี้ไม่รู้จะเอาเงินที่ไหนมา

ผอนบ้าน หรือกังวลว่าจะเกิดภัยพิบัติ ภัยพิบัติ
ยังไม่เกิดเลยแต่ใจก็เป็นทุกข์เสียแล้ว เหมือน
กับหลายคนในช่วงน้ำท่วมปีที่แล้ว น้ำยังไม่ทัน
ท่วมบ้านเลย ทุกข์เสียแล้ว ทุกข์เพราะกังวล
นี่เพราะไม่มีสติ ถ้ามีสติก็จะรู้ว่ากำลังกังวล
ปรุ่แต่งกับเรื่องที่ยังไม่เกิด พอรู้แล้วใจจะกลับ
มาอยู่กับปัจจุบัน กลับมาเป็นปกติ

การเจริญสติจึงเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยให้เรา
ฉลาดในการรู้ใจของตัวเอง ว่องไวในการรู้ทันอารมณ์
ช่วยให้เรามีปัญญาในการแก้ปัญหา คนส่วนใหญ่
คิดแต่การแก้ไขข้างนอก ถ้าใครต่อว่าฉัน ฉัน
ต้องไปสั่งสอนให้หยุดต่อว่า แต่ร้อนก็ต้องติด
แอร์ให้อากาศหายร้อน น้ำท่วมก็ต้องหาทาง
ป้องกัน ทำทางระบายน้ำหรือว่าสร้างเขื่อนเก็บ
กักน้ำ เราคิดแต่การแก้ข้างนอก ซึ่งบางครั้งก็
จำเป็น แต่เราลืมไปว่าบางอย่างแม้จะพยายาม
แค่ไหนก็เชื่อว่าแก้ได้ทุกเรื่อง น้ำท่วมจะป้องกัน
อย่างไรก็คงป้องกันไม่ได้ตลอด สุขภาพของเรา
เราจะดูแลให้ดีแค่ไหนก็ตาม สักวันหนึ่งก็ต้อง
เจ็บต้องป่วย ความทุกข์ไม่ว่าเราจะพยายาม
ป้องกันอย่างไรก็ต้องมาถึงตัวเราจนได้

ประเด็นก็คือทำอย่างไรให้มันมาถึงแค่ตัวแต่
ไม่ถึงใจ คือทุกข์กายแต่ไม่ทุกข์ใจ เราทำได้นะ
ความทุกข์มาถึงแค่ตัวแค่กาย แต่ไม่กระเทือน
ไปถึงใจ ป่วยแต่กายใจไม่ป่วย เราทำดีแค่ไหน
ก็ต้องมีคนต่อว่าเรา ตำหนิเราจนได้ ถึงอย่างไร
เสียงด่าเสียงว่าก็ต้องดังมาถึงหูเราจนได้ แต่ทำ
อย่างไรใจเราจะไม่ทุกข์ ให้เสียงมาหยุดแค่หู
แต่ไม่ทะลุไปถึงใจ อันนี้ต้องอาศัยธรรมะ ต้อง
อาศัยสติ ต้องอาศัยปัญญา



เครือข่ายพุทธิก



ไม่แบกก็ไม่ทุกข์

เคยฟังเรื่องราวหลวงพ่อประสิทธิ์ ถาวโร
ใหม่ ท่านเป็นเจ้าของาวาสวัดถ้ำยายปริก เกาะสีช้าง
จังหวัดชลบุรี วัดถ้ำยายปริกเดิมเป็นวัดร้าง
ตอนที่ท่านไปบุกเบิกใหม่ๆ มีปัญหาเยอะมาก
น้ำประปากี่ขาดแคลน แต่ที่หนักที่สุดคือนักเลง
ท้องถิ่น ไม่อยากให้พระมาอยู่วัดนี้ เพราะอยาก
จะสูบที่วัด จึงหาทางกลั่นแกล้งพระ บางทีพระ
เดินบิณฑบาตอยู่ก็แกล้งมาเดินชนจนบาตรตก
หรือไม่ก็ด่าว่าท่านหยาบๆ คายๆ แต่ท่านก็ไม่
ย่อท้อ ที่แรกก็คิดจะหนีแต่พอนึกถึงประโยชน์
ที่จะเกิดแก่พระ เณร แม่ชี และญาติโยม ท่าน
ก็เลยไม่ถอย แต่ก็ไม่ได้ตอบนะ ท่านมีวิธีของ

ท่าน ซึ่งต้องใช้ทั้งความอดทนคือขันติ และใช้
สติ ปัญญา รวมทั้งเมตตาด้วย

มีคราวหนึ่งท่านเดินผ่านหน้าบ้านของนักเลง
ท้องถิ่น เขาเห็นเป็นโอกาสก็ด่าท่านเสียๆ หายๆ
ปกติเวลาเจอแบบนี้เรามีทางเลือกสองทางก็คือ
ทำเป็นหูทวนลม ไม่ได้ยินเดินผ่านไปเลย อีกวิธี
หนึ่งก็คือว่า ด่ากลับ แต่หลวงพ่อบุญสิทธิ์ไม่ทำ
ทั้งสองอย่าง ท่านกลับเดินเข้าไปจับแขนนักเลง
คนนั้นเขย่า แล้วถามว่า “มีงัดใคร” นักเลง
คนนั้นตอบว่า “ก็ด่ามีงัดนะซี” ท่านได้ยินเช่น
นั้น ก็ตอบว่า “อ้อ แล้วไปที่แท็กัดมีงัด ดีแล้ว
อย่าด่ากูก็แล้วกัน” ชายผู้นั้นงงเลย ว่าตกลงกู
ด่าใครกันแน่วะ

คนที่จะทำอย่างหลวงพ่อบุญสิทธิ์ได้ต้องมี
สตินะ จิตไม่กระเพื่อม ไม่รู้สึกหวั่นไหวกับคำด่า
ขณะเดียวกันก็ใช้ปัญญา ไม่เอาตัวตนออกมารับ
หรือไม่เอาคำด่ามาเป็นของตน ถ้าเราไม่รับ
คำด่า คำด่านั้นจะเป็นของใคร เวลามีใครมา
ด่าเรา เราทุกข์เพราะเรารับคำด่าใช่ไหม เมื่อเรา
รับคำด่าเราก็ทุกข์ แต่ถ้าเราไม่รับล่ะ หลวงพ่อ

ประสิทธิ์ท่านไม่รับ ท่านบอกว่า ด่ามึง ไม่ใช่
ด่ากู จะทุกข์ไปทำไม

เรื่องนี้ก็เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าเคยตรัส
กับพราหมณ์คนหนึ่ง พราหมณ์คนนี้เกลียด
พระพุทธเจ้ามากเพราะศิษย์ของเขาไปศรัทธา
นับถือพระพุทธเจ้ากันหมด พราหมณ์คนนี้ทั้ง
เสียหน้าทั้งเกลียดพระองค์ เมื่อพบพระองค์จึง
ด่าว่าอย่างเสียๆ หายๆ พระองค์ก็ไม่ได้ตอบได้
อะไร ปล่อยให้เขาว่าไปจนพอใจ หลังจากนั้น
พระองค์ก็ถามพราหมณ์ ท่านเคยมีแขกมาเยี่ยม
บ้านหรือไม่ พราหมณ์ตอบว่า มีสิ พระพุทธเจ้า
ถามต่อว่า เวลาแขกมาเยี่ยมบ้าน ท่านทำ
อย่างไร พราหมณ์ตอบว่า เราก็เอาน้ำดื่มและ
ของขบเคี้ยวมาต้อนรับสิ พระพุทธเจ้าถามต่อว่า
แล้วถ้าแขกไม่กินไม่ดื่มของต้อนรับเหล่านั้น ของ
เหล่านั้นจะเป็นของใคร พราหมณ์ตอบว่า ก็ตก
เป็นของข้าพเจ้านะซี พระพุทธเจ้าจึงตรัสต่อไป
ว่า เช่นเดียวกัน เมื่อท่านด่าเรา เราไม่รับคำด่า
นั้น คำด่านั้นก็ตกเป็นของท่านนะซี พราหมณ์
ได้ยินก็นิ่งอึ้งเลย

คำดำทำให้เราทุกข์ก็เพราะเรารับมาเป็น
ของเรา รับเสร็จก็ยึดเอาไว้ไม่ยอมปล่อยไม่ยอม
วาง เขาตำเราเมื่ออาทิตย์ที่แล้วก็ยังเอามานึก
ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เหมือนกับเปิดเทป หรือยิ่งกว่า
เปิดเทป เพราะนึกที่ไรก็เหมือนกับเอามัดมา
ทิ่มแทงใจของตัวเอง ที่จริงคนด่าลืมนไปแล้ว แต่
เรายังไม่ลืมน ยังยึดยังติดเอาไว้ ไม่ปล่อยไม่วาง
ถามว่านึกถึงคำตำของเขาแล้วทุกข์ไหม ทุกข์
แล้วทำไมยังนึก เรากำลังทำร้ายตัวเองใช่หรือ
เปล่า นี่เพราะไม่มีสติ ไม่มีสติก็เลยทำร้าย
ตัวเองด้วยการนึกถึงคำตำของเขายู่ตลอดเวลา
แต่ถ้ามีสติ รู้ว่าเผอิญคิดไป ก็จจะวาง ใจกลับมา
อยู่กับปัจจุบัน

พระนันทิยะเป็นพระสาวกคนหนึ่งของ
พระพุทธเจ้า วันหนึ่งพระองค์ได้พบพระ
นันทิยะ จึงถามว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไรท่าน
พระนันทิยะ ตอบว่า “พระผู้มีพระภาคทรง
สอนให้ปล่อยวาง ทั้งข้างหน้า ข้างหลัง และ
ท่ามกลาง มิให้ติดอยู่ในอารมณ์อันเป็นอดีต
อนาคตและปัจจุบัน อารมณ์ที่พอใจหรือไม่
พอใจอันใดเกิดขึ้น จงปล่อยวางให้เป็นกองๆ

ไว้ ณ ที่นั้น อย่างนำมาเก็บไว้แบกไว้ เขาตำว่า
เรานบง จงกองคำดำนั้ไว้บนบง อย่างนำติด
ไปในน้ำด้วย เขาตำว่าเราในน้ำ จงกองคำด่า
ว่านั้นไว้ในน้ำ อย่างนำติดตัวมาบนบง เขาตำ
ว่าในเมือง จงกองไว้ในเมือง อย่างนำติดตัวมา
ถึงเซตวนารามนี้”

เขาตำว่าเราตรงไหนก็กองไว้ตรงนั้นแหละ
เราเคยทำอย่างนี้ใหม่ เวลาเขาตำว่าเราที่บ้าน
มาถึงวัดก็ยังแบกเอาไว้ ตำว่าเราเมื่อเดือนที่
แล้ว ปีที่แล้ว ตอนนี้ก็ยังแบกไว้ ไม่ยอมวาง
อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติ คิดดูก็แปลกนะ อะไร
ก็ตามที่เราเกลียดชังเรากลับชอบคิดถึง อะไรที่
เราไม่ชอบเราจะพัวพันหมกมุ่นอยู่กับมัน คนที่
เราเกลียด เรามักคิดถึงเขาบ่อยๆ บางทีคิดถึง
มากกว่าพ่อแม่ของเราเสียอีก สังเกตไหม เวลา
มือเราถูกของเหม็นเช่นถูกปลาร้า หรือชี้หมา
มันเหม็นใช่ไหม เราทำอย่างไร เราก็ล้างมือ
ล้างนิ้ว ล้างเสร็จทำอย่างไร เอามือข้างนั้นมา
ดมใช่ไหม เราไม่ชอบกลิ่นเหม็น แต่ทำไมเรา
ดม ล้างเสร็จก็ดมอีก ยิ่งเหม็นก็ยิ่งดม ทั้งๆ ที่
เราไม่ชอบ แต่เรากลับชอบดม อันนี้แสดงว่า

เรายึดติดสิ่งที่เกลียด เสร็จแล้วมันก็ทำร้ายเรา ทำให้เราทุกข์ ไม่ต่างจากลิง ลิงไม่ชอบกะปิ เวลาเมื่อมันถูกกะปิมันจะเอามือขูดถูกับหินหรือต้นไม้ เพื่อขจัดกลิ่นกะปิ เสร็จแล้วก็เอามาดม ถ้ายังได้กลิ่นอยู่ก็จะขูดอีก แล้วเอามาดม ถ้ายังมีกลิ่นก็ถูแล้วถูอีก จนหนังถลอกเป็นแผล มันก็ยังไมเลิกจนเลือดไหล คำถามคือว่าที่ลิงมีแผลจนเลือดไหลเป็นเพราะอะไร บางคนตอบว่าเป็นเพราะกะปิ ที่จริงไม่ใช่ละ กะปิไม่ทำให้มีแผลจนเลือดไหลได้ พุดให้ถูกคือเป็นเพราะความเกลียดกะปิต่างหาก เพราะความยึดติดถือมั่นในกะปิ กะปิไม่ทำให้ทุกข์ ไม่ทำให้เป็นแผล แต่เพราะความเกลียดและยึดมั่นถือมั่นกับกะปิต่างหาก จึงทำให้ทุกข์ ยิ่งเกลียดกะปิเท่าไรก็ยิ่งไถยิ่งถู ยิ่งเกลียดใครก็ยิ่งคิดถึงคนนั้น นี่เพราะไม่มีสติ ก็เลยไม่รู้ทันใจที่เกลียด ไม่รู้ทันใจที่ยึดติดถือมั่น เลยลืมหันตัวทำร้ายตัวเอง

เรื่องของอำภา อภรณ์ และอรชุนา สอนให้เราเห็นถึงการรับมือกับปัญหาหรือความทุกข์ ด้วยวิธีการที่ต่างกัน ๓ วิธี วิธีแรกคือ การสร้างความคุ้นเคย จนมีภูมิคุ้มกันความทุกข์ วิธีที่

สองคือการมองแง่บวก วิธีที่สามคือการมีสติ คนทั่วไปนั้นมักจะรู้จักแต่วิธีแรก คือเจออะไรก็กีดพันทนหรือทนไปก่อน ไม่นานก็คุ้นชินไปเองหรือเห็นเป็นเรื่องธรรมดา แต่เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น มีความฉลาดเฉลียวในเรื่องจิตใจมากขึ้น ก็จะใช้วิธีที่สองและวิธีที่สามควบคู่ไปด้วยหรือใช้เป็นหลัก

อันที่จริงมีอีกวิธีหนึ่งซึ่งเป็นหัวใจของการแก้ทุกข์ อาตมาได้พูดแทรกไว้บ้างแล้วก่อนหน้านี้ นั่นคือ การมีปัญญา หมายถึงความเข้าใจในความจริงของชีวิต จนเห็นว่าทุกข์ทั้งปวงนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ว่า ความเจ็บ ความแก่ ความพลัดพรากสูญเสีย รวมทั้งความตาย เพราะสังขารทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง ตกอยู่ภายใต้ความไม่เที่ยง ชัดแย้งขัดแย้งเป็นนิจ บกพร่องไม่สมบูรณ์ คนที่มีปัญญาเห็นความจริงเช่นนี้ ย่อมไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งปวง รวมทั้งร่างกายและจิตใจว่า จะต้องเที่ยงแท้ เป็นสุข หรือเป็นดังใจ ดังนั้นเมื่อเกิดความผันผวนปรวนแปรไปก็ไม่ทุกข์ใจ ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย เสียแต่ทรัพย์แต่ใจไม่เสียด้วย ปัญญาอย่างนี้จะเกิดขึ้นได้ก็เพราะมี

สติพุ่มพัก ช่วยให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ไม่ใช่เห็นตามอคติที่เคลือบคลุมใจ การใคร่ครวญหรือหมั่นพิจารณาชีวิตทั้งกายและใจ ตลอดจนความเป็นไปของโลกอย่างมีสติอยู่เสมอ จะทำให้เราตระหนักชัดว่าสิ่งทั้งปวงนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จึงวางใจเป็นกลางต่อทุกสิ่ง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งใดๆ แต่รู้จักใช้มันให้เกิดประโยชน์ และเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ตามเหตุตามปัจจัย โดยไม่เป็นทุกข์เพราะมัน

สรุปก็คือ ทั้ง ๔ ประการที่กล่าวมานี้ แม้ยังมีไม่ถึงขั้นสมบูรณ์ แต่ถ้าใช้วิธีใดวิธีหนึ่งให้เป็น ความทุกข์ก็ลดลงไปได้มาก ยิ่งถ้ามีทั้งสี่อย่างนี้เราก็จะอยู่ได้ด้วยจิตใจที่ผ่องใส แม้จะมีเหตุร้ายมากระทบตามธรรมดาโลก แต่ว่าใจไม่ทุกข์ เรียกว่าเจอทุกข์แต่ใจไม่ทุกข์ ทำให้เราสามารถอยู่กับความทุกข์ได้ด้วยใจที่เป็นปกติ

