

เป็มิตร
กับตัวเอง



พระไพศาล วิสาโล



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือลำดับที่ ๑๓๖

เป็นมิตร กับตัวเอง




พระไพศาล วิสาโล

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ จำนวนพิมพ์ ๘,๐๐๐ เล่ม จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์
๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔ ภาพประกอบ จัน-เจ้า-คะ ออกแบบปก ชีระวุฒิ พลารุณ,
รุมาพร วงศ์เอกชูตระกูล จัดรูปเล่ม คนข้างหลัง ช่วยแก้คำ อะต้อม พิมพ์โดย บริษัทชุมทอง
อุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๘๘๘๕-๗๘๗๑-๓

สี่พพานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

www.visalo.org



ขอมอบเป็น
ธรรมบรรณาการ

แต่.....

จาก.....

คำปรารภ

มนุษย์ทุกคนล้วนรักตนเอง แต่น่าแปลกที่คนส่วนใหญ่กลับไม่สามารถอยู่กับตัวเองได้ หากอยู่คนเดียวเมื่อใด ไม่นานก็จะรู้สึกกระสับกระส่าย หรือถูกความเหงาเกาะกุมจิตใจ

คนจำนวนไม่น้อยจึงพยายามหนีตัวเอง ด้วยการทำให้วุ่นกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่นอกตัว เช่น เที่ยวเตร่สนุกสนาน ช้อปปิ้งเล่นเกมออนไลน์ หรือไม่กี่วันหาผู้คน สนทนาไม่หยุด อยู่ห่างจากโทรศัพท์ (และแบล็คเบอร์รี่) ไม่ได้ หลายคนยอมแลกอิสรภาพและความสุขสงบ เพื่อมีใครสักคนเป็นเพื่อนหรือคู่รัก แม้จะถูกเขาทำร้ายจิตใจก็ยอม ทั้งนี้เพียงเพื่อจะได้หายเหงาเท่านั้นเอง

เรารักตนเองแต่เหตุใดจึงทนอยู่กับตนเองไม่ได้ หากเรารักตนเองจริง เราย่อมพอใจและมีความสุขที่ได้อยู่กับตัวเอง แต่เหตุใดเราจึงรู้สึกเหงาในยามที่ไม่มีใครนอกจากตัวเอง ใช่หรือไม่ว่านั่นเป็นเพราะเรายังไม่เป็นมิตรกับตัวเอง ในส่วนลึกเรายังทะเลาะเบาะแว้งหรือขัดแย้งกับตนเอง จึงพยายามหนีตัวเองอยู่ตลอดเวลา จะว่าไปแล้วความทุกข์ส่วนใหญ่ของผู้คน ล้วนมีรากเหง้ามาจากการที่ไม่สามารถเป็นมิตรกับตัวเองได้อย่างแท้จริง

ต่อเมื่อเป็นมิตรกับตัวเอง เราจึงจะพบสันติสุขภายใน และสามารถอยู่คนเดียวได้โดยความเหงาไม่อาจรบกวนรำลึกรำกายจิตใจได้ เมื่อมีความสุขจากภายใน ก็ไม่จำเป็นต้องไล่ล่าหาความสุขจากภายนอก ไม่ว่าทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียงเกียรติยศ หรือผู้คนที่คอยพะเน้าพะนอ ตรงกันข้ามกลับสามารถแบ่งปันความสุขให้แก่ผู้อื่นได้ไม่ขาดสาย ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็เป็นสุขและอบอุ่นใจ ทุกสถานที่เป็นเสมือนบ้าน ทั้งนี้เพราะมีตนเองเป็นเพื่อนสนิทที่ตามติดไปทุกหนแห่ง

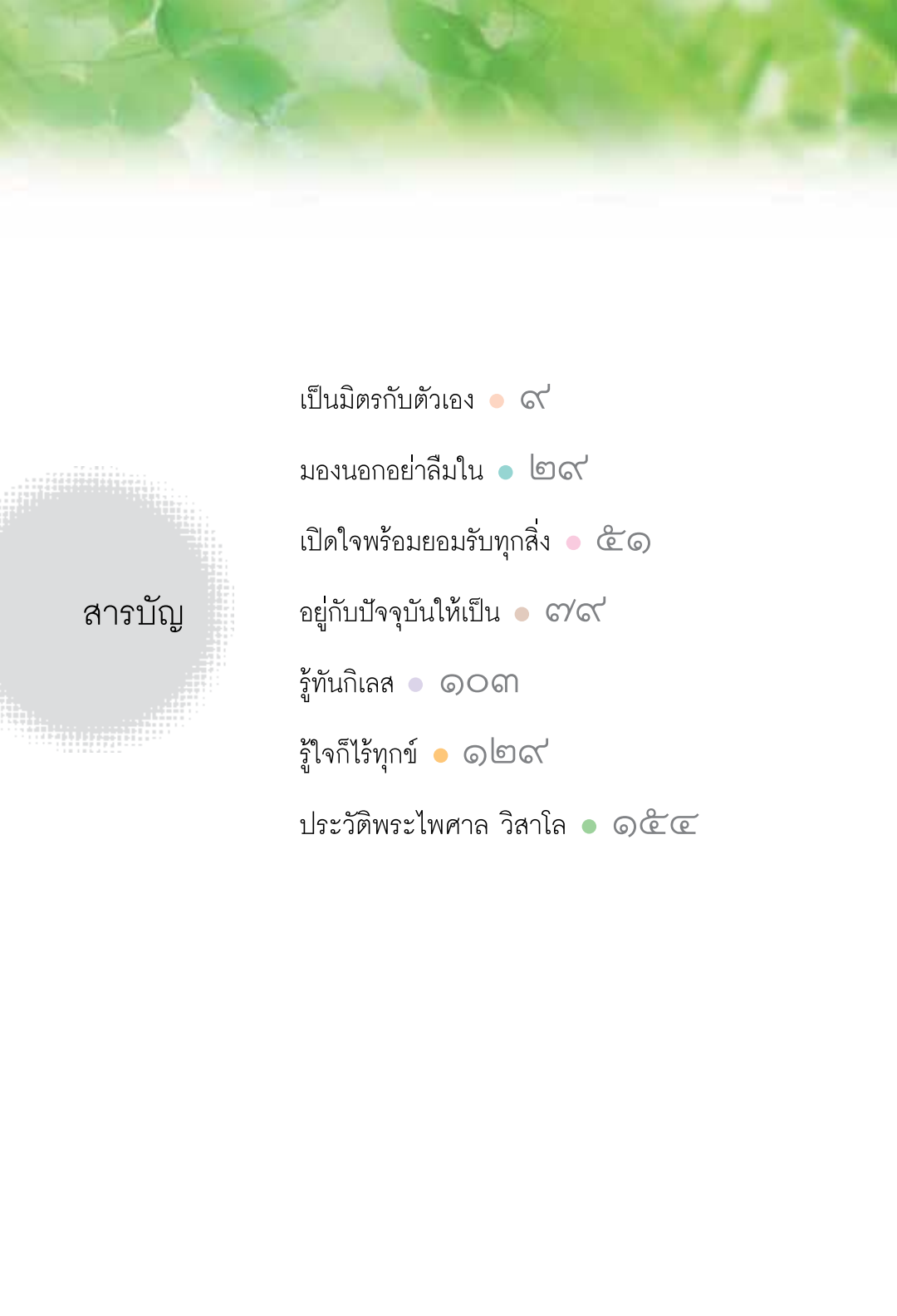
คำบรรยายทั้ง ๖ บทที่ประกอบเป็นหนังสือเล่มนี้ เป็นคำบรรยายหลังทำวัตร ณ วัดป่าสุคะโตเมื่อปี ๒๕๕๒ ชมรมกัลยาณธรรมเห็นว่ามิประโยชน์ จึงได้นำมาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มที่สวยงาม ขอขอบคุณคุณอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ประธานชมรมฯ ที่ได้ช่วยขัดเกลาต้นฉบับในเบื้องต้น เป็นการผ่อนคลายข้าพเจ้าในการจัดเตรียมต้นฉบับให้พร้อมพิมพ์ได้

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้อ่านกลับมาคืนดีและเป็นมิตรกับตนเองอย่างแท้จริง

พ.ศ. ๒๕๖๑ ๖/๖

พระไพศาล วิสาโล

๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๓



สารบัญ

เป็นมิตรกับตัวเอง ● ๙

มองนอกอย่าลืมใน ● ๒๙

เปิดใจพร้อมยอมรับทุกสิ่ง ● ๕๑

อยู่กับปัจจุบันให้เป็น ● ๗๙

รู้ทันกิเลส ● ๑๐๓

รู้ใจก็ไร้ทุกข์ ● ๑๒๙

ประวัติพระไพศาล วิสาโล ● ๑๕๔



“

เราทนอยู่กับตัวเองไม่ได้
เราแปลกแยกกับตัวเอง
ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่าจริงๆ แล้ว
เราไม่ได้เป็นมิตรกับตัวเองสักเท่าไร
ดังนั้นอาตมาจึงกล่าวว่า
ตัวเราเองหรือคนที่เราเห็นในกระจก
นั่นแหละคือมิตรที่เฟื่องรู้จัก

”





เป็นมิตร กับตัวเอง

ที่นี่แต่ก่อน บริเวณตรงข้ามศาลาใหญ่ มีหินขนาดปานกลางแผ่นแบนๆ เขียนข้อความไว้ว่า “ที่นี่ไม่มีคนแปลกหน้า มีแต่มิตรที่เพิ่งรู้จัก” ที่นี่จึงเป็นสถานที่หนึ่งที่พวกเราจะได้มาพบกับมิตรใหม่ที่อาจจะไม่เคยรู้จักกันมาก่อน แต่มิตรที่ไม่เคยรู้จัก ในความหมายที่แท้จริงแล้ว เป็นอะไรที่มากกว่า พระสงฆ์ แม่ชี ขรราวาส ญาติโยม หรือใครๆที่เราได้มาพบปะเจอเจอกันที่นี่ บุคคลเหล่านั้นซึ่งอยู่ในศาลานี้แล้ว ถือว่าเป็นมิตรใหม่ของเรา มิตรที่เราอาจจะไม่เคยพบมาก่อน เมื่อได้พบกันแล้ว ก็อาจจะเป็นกำลังใจในการปฏิบัติภาวนาของเราได้



ถ้ามองให้กว้างออกไป มิตรที่เพิ่งรู้จักอาจจะมีมากกว่านั้น ได้แก่ ธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ นก หรือสัตว์นานาพันธุ์ ทั้งหมดที่กล่าวมาก็เป็นมิตรใหม่ของเราเช่นกัน หลายคนที่มาใหม่อาจจะไม่คุ้นเคยป่าที่นี่ แต่ขอให้มั่นใจว่า ธรรมชาติคือป่าไม้ ตลอดจนสิ่งสารพัด จะเป็นมิตรที่ดีของเราทุกคน ไม่เป็นอันตรายแก่เรา และอาจจะช่วยให้ความปลอดภัยรวมทั้งให้ความสงบแก่เรา บางอย่างอาจจะทำหน้าที่ยิ่งกว่ามิตร คือเป็นครูบาอาจารย์ของเราได้ด้วย เช่น แมลงกิติ นก กิติ หรือแม้แต่หนู ก็สามารถที่จะเป็นครูบาอาจารย์ของเราได้ในหลายเรื่อง แล้วแต่ที่เราจะมองเป็น หรือมองเห็น หรือเปล่า นี่ก็เรียกได้ว่า เป็นมิตรที่เพิ่งรู้จักเช่นกัน





แต่อาตมาอยากให้เราได้พบกับมิตรที่เพิ่งรู้จักที่สำคัญมากที่สุด ที่เราจะขาดเสียมิได้เลย มิตรผู้นั้นไม่ได้อยู่ไกลจากเราเลย อยู่ใกล้มาก ถ้าเราส่องกระจก ก็จะพบว่าคนที่เราเห็นในกระจกนั้นแหละคือมิตรของเรา แต่อาจจะเป็นมิตรที่ไม่เคยรู้จักหรือเพิ่งรู้จักในความรู้สึกของหลายคนก็ได้จริงๆ แล้วเรารู้จักตัวเราเองน้อยนะ เราอาจจะรู้สึกเห็นห่างกับตัวเองแทบจะตลอดชีวิตเลยก็ว่าได้ โดยเฉพาะคนในยุคปัจจุบัน ซึ่งมีสิ่งเสพลสิ่งบริโภค มีเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย ในแง่หนึ่งเทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ก็เป็นสื่อกลางให้เราได้รู้จักผู้คนมากมาย สามารถที่จะมีสายตากว้างไกล เห็นความเป็นไปของผู้คนในอีกซีกโลกหนึ่งได้ เช่น เกิดอะไรขึ้นที่เมืองจีน ที่อเมริกา หรือที่อุซเบกิสถาน เราก็สามารถรู้ได้โดยฉับพลัน ผ่านทางโทรศัพท์ โทรทัศน์ เดียวนี้มีโปรแกรมคอมพิวเตอร์ใหม่ๆ มากมาย ตระกูลแปลกๆ ชื่อแปลกๆ ที่ทำให้เรารู้เห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ไกลออกไปได้ เราสามารถที่จะออนไลน์ หรือพูดคุยผ่านทางอินเทอร์เน็ตกับคนในอีกซีกโลกหนึ่ง หรือในอีกมุมหนึ่งของประเทศได้



แต่ในอีกแง่หนึ่งเทคโนโลยีเหล่านี้ก็ทำให้เราเห็นห่างจากตัวเองออกไปอีก จนกระทั่งเกิดสภาวะที่เรียกว่า แยกแยกกับตัวเอง บางคนอาจจะไม่ค่อยคุ้นเคยกับคำว่า แยกแยก แต่แม้จะไม่คุ้นเคยกับคำนี้ ก็คงรู้สึกสัมผัสกับสภาวะนี้ได้ โดยเฉพาะในยามที่เราต้องอยู่คนเดียวในห้อง หรือในสถานที่ใด ๆ ที่ไม่มีโทรศัพท์ ไม่มีโทรทัศน์ ไม่มีผู้คน จะพูดคุย ไม่มีหนังสือให้อ่าน มีแต่เราเพียงคนเดียว เราจะรู้สึกอย่างไรเมื่อเราอยู่ในสภาพเช่นนั้น แม้ว่าจะมีอาหาร มีปัจจัย ๔ มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย หากเราต้องอยู่คนเดียว ไม่สามารถจะติดต่อพูดคุยกับใครได้ และไม่มียานอะไรให้ทำด้วย ส่วนใหญ่ก็คงรู้สึกอึดอัด กระสับกระส่าย หงุดหงิด บางคนอาจจะรู้สึกเบื่อ แม้เพียงแค่ชั่วโมงเดียวก็ตาม เพราะแต่ก่อนเคยมีอะไรให้ทำ เช่น ดูหนังฟังเพลง อ่านหนังสือ โทรศัพท์ พูดคุยกับเพื่อน ไปเที่ยวห้าง หรือไม่ก็ทำโน่นทำนี่ไปเรื่อย แต่พอมายู่กับตัวเอง ส่วนใหญ่ก็เบื่อหน่ายเปอร์เซ็นต์ก็ว่าได้ จะรู้สึกอึดอัด หงุดหงิด กระสับกระส่าย นี่คือการที่เราทนอยู่กับตัวเองไม่ได้ เรียกว่า สภาวะที่แยกแยกกับตัวเอง



น่าแปลกนะ ทั้งๆที่เราบอกว่าเรารักตัวเอง แต่พอมีเวลาอยู่กับตัวเองจริงๆกลับทนนไม่ได้ อยากจะไปอยู่กับคนอื่นมากกว่า อยากไปอยู่กับผู้คน อยากพูดคุย อยากไปเที่ยวห่าง อยากไปทำโน่นทำนี่ คนที่มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ มักจะถูกกำหนดให้อยู่คนเดียว ไม่ต้องถึงขั้นเก็บอารมณ์ก็ได้ แค่ให้เดินจงกรม ให้สร้างจังหวะเคลื่อนไหวมีอยู่คนเดียว ทำไปได้สักชั่วโมง หรือแค่ครึ่งชั่วโมง ใหม่ๆก็มักจะทำกันไม่ได้ นั่งคอตก ใจร้อนรุ่ม อยากจะเลิกปฏิบัติเพื่อไปทำอย่างอื่น แต่ว่าถ้าจำเป็นต้องอยู่อย่างนั้นนานๆ ก็เลือกที่จะหลับ การหลับก็เป็นการหนีตัวเองอีกแบบหนึ่ง ถ้าไม่หลับ ก็มักหาเรื่องคิดฟุ้งซ่าน เป็นการสร้างโลกแห่งความคิดขึ้นมา แล้วพาตัวเองหนีเข้าไปในโลกแห่งความคิดนั้น ทั้งหมดนี้เพื่ออะไร ก็เพื่อที่จะหนีตัวเอง เพราะเราทนอยู่กับตัวเองไม่ได้ เราแปลกแยกกับตัวเอง ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่าจริงๆแล้ว เราไม่ได้เป็นมิตรกับตัวเองสักเท่าไร ดังนั้นอาตมาจึงกล่าวว่า ตัวเราเอง หรือคนที่เราเห็นในกระจกนั้นแหละ คือมิตรที่เพิ่งรู้จัก





บางคนมาถึงวัดแล้ว ก็ยังไม่เจอมิตรที่วาก็มี แต่หากว่าเราได้เจอ และได้รู้จักเพียงแค่นิดหน่อย ก็ถือว่าคุ้มค่า มิตรคนนี้จะว่าอยู่ใกล้ก็ใกล้ ไม่มีอะไรจะใกล้เท่ากับตัวเอง ไม่มีอะไรที่ใกล้เท่ากับใจของเรา แต่ในอีกแง่ก็ดูห่างไกลเหลือเกิน ไกลมาก เราสามารถที่จะรู้เรื่องเกี่ยวกับดวงจันทร์ รู้เรื่องเกี่ยวกับจักรวาล กาแลคซี มีเหตุการณ์อุกาบาตชนดาวพฤหัสบดี หลายร้อยล้านกิโลเมตร เรารู้ไปหมด แต่ว่าใจของเราเอง เรากลับไม่ค่อยรู้จักสักเท่าไร เพราะฉะนั้นเมื่ออุตุส่ำมาถึงที่นี่แล้ว พวกเราคงจะได้รู้จักเพื่อนใหม่ จะเป็นพระ เป็นแม่ชี เป็นโยม นั่นก็คืออยู่ แต่ที่ขาดไม่ได้ก็คือการรู้จักตัวเราเอง และเป็นมิตรกับตัวเราเองให้ได้

ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่เราจะเป็นมิตรกับตัวเราเอง การที่เราจะเป็นมิตรกับตัวเราเองได้ บางครั้งก็ต้องดั้นด้น บางคนกว่าจะพบตัวเองต้องเดินทางไกลมาก หลายคนบอกว่า ไร่ วัดป่าสุคะโตทำไมอยู่ไกลอย่างนี้ สมัยก่อนนี้ยังทุรกันดารลำบากกว่านี้มาก เพราะไม่มีถนนลาดยาง พอหน้าฝนถนนก็เป็นหลุมเป็นบ่อ พอมาถึงก็บ่นกันอุบเลย ว่าทำไมมาสร้างวัดไกลอย่างนี้ เขาารู้สึกว่าไกลเหลือเกินสำหรับการเดินทางมาปฏิบัติ แต่จะว่าไปแล้ว ระยะทางเท่านี้ไม่ไกลเลย



สำหรับการที่เราจะมาค้นพบตัวเอง และเป็นมิตรกับตัวเอง ไม่ไกลเลยนะ ระยะทางประมาณ ๓๐๐ กิโลเมตร บางคนกว่าจะค้นพบตัวเองได้ ต้องเดินทางข้ามทวีป บางคนบ้านอยู่อังกฤษ อยู่อเมริกา จะมารู้จักตัวเองได้ก็ต่อเมื่อเดินทางมาถึงเมืองไทย อย่างเช่น หลวงพ่อสุเมโธ เกิดที่อเมริกา แต่กว่าจะมาค้นพบตัวเองได้ ท่านต้องเดินทางมาถึง อุบลราชธานีมาพบหลวงพ่อบุชา ท่านจึงได้มีโอกาสรู้จักตัวเองอย่างแท้จริง บางคนก็ไม่ได้ตั้งใจจะพบตัวเองก็มี เช่น ทหารอเมริกันบางคนหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ เขามีภารกิจต้องเดินทางไปประเทศญี่ปุ่น เพราะประเทศญี่ปุ่นแพ้สงคราม เขาเดินทางมาในฐานะผู้พิชิต แต่ปรากฏว่า กลับถูกชาวญี่ปุ่นพิชิต คือพิชิตใจ เอาชนะใจเขาได้ เพราะว่าเขาได้มาสัมผัสศาสนาพุทธนิกายเซน เกิดความประทับใจมาก จึงอุทิศชีวิตทั้งชีวิต มาบวชเป็นพระในพุทธศาสนานิกายเซน ที่แรกมาถึงญี่ปุ่นคิดว่าจะมาปกครองเขา แต่กลับมาค้นพบตัวเองที่ประเทศญี่ปุ่น

บางคนต้องเดินทางไกลกว่านั้น เช่น ทหารอังกฤษคนหนึ่ง ชื่อ ฟรานซิส ยังฮัสแบนด์ ร่วมทัพอังกฤษเพื่อยึดเมืองหลวงของธิเบต เราคงทราบดีว่าประเทศธิเบตอยู่ไกลมาก ความสูง



กว่าระดับน้ำทะเล ประมาณ ๕ กิโลเมตรเขาออกสู่ที่ตื้นตัน
จากอินเดียขึ้นมา กว่าที่จะมาถึงเมืองลาสาลำบากมาก มาถึง
ธิเบตในฐานะทหารอังกฤษ เพื่อยึดครองเมืองลาสาล แต่เมื่อ
ออกจากธิเบต เขาได้เปลี่ยนจากทหารกลายเป็นผู้เฝ้ธรรมชาติ
เพราะได้ค้นพบตัวเองที่ธิเบต เขาเล่าประสบการณ์ว่า ตอนที่
เขาต้องยাত্রาทัพออกจากลาสาล ได้ทอดสายตามองออกไป
ทั่วเมือง เห็นทิวเทือกเขาสลับซับซ้อนไกลลิบลิบ เกิดความรู้สึก
ปิติท่วมท้นขึ้นมาในจิตใจ เรียกว่าเกิดความเปลี่ยนแปลง
ภายในจิตวิญญาณของเขา เขาเล่าว่าเพียงแค่ชั่วโมงเดียว
ขณะเดินทางออกจากลาสาล มีคุณค่ายิ่งกว่าชีวิตที่เหลือ
เสียอีก เพราะเขาได้ค้นพบตัวเองแล้ว เขากลายเป็นผู้ที่



ไผ่ธรรมหันมาศึกษาศาสนา ต่อมาได้ก่อตั้งสภาศาสนาโลก เพื่อสร้างสันติภาพในโลก นี่ก็เป็นตัวอย่างของการเดินทางข้ามทวีปเพื่อมาพบตัวเองในที่สุด

เพราะฉะนั้น เราเดินทางกันมา ๒๐๐-๓๐๐ กิโลเมตร มาถึงวัดนี้ ไม่ถือว่าไกล สำหรับการค้นพบและรู้จักตัวเอง เป็นเรื่องสำคัญมากในการที่เราจะต้องรู้จักและเป็นมิตรกับตัวเองให้ได้ เพราะถ้าเราเป็นมิตรกับตัวเองแล้ว เราจะพบกับความสุข ที่เราวิ่งวุ่นกันทุกวันนี้ มัวดิ้นรน ไขว่คว้า เสาะแสวงหาสิ่งต่างๆ มากมาย ก็เกิดจากการที่เราไม่มีความสุขภายในเพียงพอ เราคิดแต่จะหาสิ่งอื่นจากภายนอก มาเติมเต็ม ใจเราว่างเปล่า ใจเราพร่องความสุข คิดว่าความสุขจากภายนอกสามารถมาเติมใจให้เต็มได้ เช่น ความสุขจากวัตถุ ทรัพย์สิน เงินทอง สิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งชื่อเสียง เกียรติยศ เราคิดว่าถ้าได้สิ่งนั้นมาก็จะทำให้สุขได้ แต่แล้วก็ไม่สุขจริง เพราะต้องไปดิ้นรนไขว่คว้า แข่งขันกับคนอื่น เพียงแค่จะให้ได้ดีขึ้นสองชั้น ก็ต้องไปแข่งกับเพื่อนๆ เพราะมีโควตาจำกัด กว่าจะได้มาก็เหนื่อย ยิ่งตำแหน่งหัวหน้ากอง ตำแหน่งผอ. ก็ยิ่งต้องแข่งกันเข้าไปใหญ่ ได้มาแล้วก็สุขชั่วคราวแล้วก็เบื่อใหม่ อยากรจะได้อะไรที่มันสูง



กว่านั้น เตนกว่านั้นอีก แต่ได้เท่าไรก็ไม่พอ มีเงินแสน ก็คิดว่าถ้ามีเงินล้านจะมีความสุข หรือถ้ามีสิบล้านจะมีความสุข แต่แล้วมันก็ไม่สุขจริง สุขแค่ประเดี๋ยวประด๋าว จนถึงขั้นว่ามีเป็นร้อยล้าน พันล้าน ก็ยังไม่มีความสุข

มีนักธุรกิจด้านก่อสร้างคนหนึ่ง อุตสาหกรรมก่อสร้างของพ่อ ซึ่งเป็นหนึ่งช่วงสมัยเศรษฐกิจวิกฤตินับพันล้าน เขาสามารถกอบกู้ใช้หนี้ได้หมด ภายใน ๓ ปี อีก ๓ ปี ต่อมา กิจการของเขามีสินทรัพย์เพิ่มขึ้นอีกหลายพันล้าน จนกระทั่งธุรกิจมีสินทรัพย์อยู่นับหมื่นล้าน ตัวเองก็มีทรัพย์สินส่วนตัวหลายร้อยล้าน ฟังดูก็น่าจะมีความสุขดี แต่วันหนึ่งเขารู้สึกเบื่อ บอกว่าตัวเองหมดคุณค่าทางธุรกิจแล้ว ไม่มีความสุข เพราะไม่มีอะไรท้าทาย คิดว่าถ้ามีอย่างอื่นอาจจะดีกว่า เขาบ่นว่า “ผมก็แค่เศรษฐีหมื่นล้านคนหนึ่ง” ขนาดเป็นเศรษฐีหมื่นล้าน ยังพูดแบบนี้ เขาบอกว่าเศรษฐีหมื่นล้านในเมืองไทยมีตั้งห้าร้อยคน จึงรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า ไม่มีความหมาย คิดว่าถ้ามาเล่นการเมือง ได้เป็นรัฐมนตรีคงจะดีกว่า ในเมืองไทยมีรัฐมนตรีอยู่แค่ ๔๐ คน ได้เป็น ๑ ใน ๔๐ มันดูเท่กว่าเป็น ๑ ใน ๕๐๐ แล้วเขาก็ได้เป็นจริงๆ เขาดีใจมาก แต่เขาก็มีความสุขได้ไม่นาน เพราะเขามีตำแหน่งเป็นแค่



รัฐมนตรีช่วย จึงอยากเป็นรัฐมนตรีว่าการ พอได้เป็นรัฐมนตรีว่าการก็ยังไม่มีความสุขอีก เพราะมันเป็นกระทรวงเกรดบี ต้องเป็นกระทรวงเกรดเอจึงจะมีความสุข แต่พอได้เป็นรัฐมนตรีกระทรวงเกรดเอไม่นานเท่าไร ก็โดนพิพากษาคดีบ้านเลขที่ ๑๑๑ จึงไม่สามารถจะเล่นการเมืองต่อได้ เลยต้องให้คุณพ่อมาเล่นการเมืองแทน เขาทุ่มเทขนาดนี้ก็ยังไม่พบความสุขที่แท้จริงเลย

สิ่งที่เราแสวงหาจากภายนอก และเชื่อว่าจะให้ความสุขแก่เราได้ เรียกว่าโลกธรรม ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ และสุขแบบโลกียสุข สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถจะทำให้เรามีความสุขได้อย่างแท้จริง เพราะไม่ยั่งยืน แปรเปลี่ยนเป็นนิจอีกทั้งยังเบื่อง่าย ใครได้ไปก็ไม่รู้จักพอเสียที และที่ไม่รู้จักพอก็เพราะลึก ๆ เราไม่มีความสุขภายใน ที่ไม่มีความสุขภายใน ก็เพราะว่าเราไม่เป็นมิตรกับตัวเอง ไม่สามารถที่จะทนอยู่กับตัวเองได้ มีความแปลกแยกกับตัวเองอยู่ลึก ๆ คนเราถ้าหากสามารถที่จะอยู่นิ่ง ๆ แล้วมีความสุขได้ แค่นั้นก็พอแล้ว แต่ว่าจะมีสักกี่คนล่ะที่สามารถอยู่นิ่ง ๆ แล้วมีความสุขได้ ส่วนใหญ่เราคอยแต่จะหาอะไรทำ ไม่ใช่เพราะขยันหรือ แต่เพราะใจมันดิ้น มันต้องการหนีออกจากตัวเอง



นักปฏิบัติธรรมลองสังเกตดู เวลาปฏิบัติอยู่คนเดียว พอเดินจงกรม พอสร้างจังหวะไปได้สัก ๒-๓ ชั่วโมง (ถ้าอยู่ถึงนะ) ก็จะเริ่มหาอะไรอื่นทำ อยากทำโน้นอยากทำนี่ เช่น เห็นใบไม้ตกก็อยากจะเอาไม้กวาดไปกวาด ตกแค่ใบเดียวก็รู้สึกว่ามันเฉยไม่ได้แล้ว ต้องลุกไปกวาด หรือไม่ก็ต้องไปซักเสื้อผ้า แต่พอให้ไปทำงานจริงๆ เช่น ไปช่วยทำงานในครัว ทำได้สักพักก็ไม่เอาแล้ว เหนื่อย อยากจะกลับมาปฏิบัติ พอมาปฏิบัติอยู่กับตัวเอง ๔-๕ วัน ไม่เอาอีกแล้ว อยากจะหางานทำ จิตใจกระสับกระส่าย เปลี่ยนไป เปลี่ยนมาอยู่เรื่อยๆ นี่เป็นอาการหนีตัวเอง เหมือนการหนีเสือปะจระเข้

คนทุกวันนี้อยู่ในสภาพเช่นนี้ การมาปฏิบัติธรรมจะทำให้เราเห็นอาการอย่างนี้ชัดเจนเลย โดยเฉพาะถ้าอยู่ในสภาพที่ไม่มีทางหนีไม่มีทางไป นอกจากต้องปฏิบัติธรรมอย่างเดียว จะเห็นชัดเลยว่าที่เราพยายามทำโน้นทำนี่ ไม่ใช่เพราะอะไรอื่น แต่เพราะว่าเราต้องการหนีตัวเอง ที่ผ่านมามาเราสามารถหนีตัวเองได้ เบื่อก็ไปเที่ยว ไปดูหนังฟังเพลง มีทางหนีไปเรื่อยๆ จึงไม่รู้จักระบายตัวเองเสียที บางทีการรู้จักและเป็นมิตรกับตัวเอง เกิดขึ้นได้ก็เพราะไม่มีทางหนีไม่มีทาง



ไปแล้ว ทำให้เราต้องมาเผชิญหน้ากับตัวเอง การที่เราต้องมาเผชิญหน้ากับตัวเองนี้แหละ จะทำให้เราเริ่มที่จะรู้จักตัวเอง เหมือนกับการที่เราจะรู้ทุกข์ได้ เราต้องเจอทุกข์ ถ้าเราหนีทุกข์อยู่เรื่อย ๆ เราก็ไม่มีทางที่จะรู้จักทุกข์ได้เลย เพราะว่าเราไม่มีโอกาสที่จะเผชิญหน้ากับมัน ทุกข์เป็นหนึ่งในอริยสัจ ๔ กิจในอริยสัจข้อแรก คือต้องรู้ทุกข์ การที่เราจะรู้จักตัวเองได้ก็เช่นเดียวกัน เกิดจากการที่ไม่มีทางไป ไม่มีทางหนี แต่ที่ผ่านมาเป็นเพราะเรายังมีทางหนี จึงหนีตัวเองอยู่เรื่อยไป จึงไม่รู้จักตัวเองเสียที





ถ้านักปฏิบัติมาอยู่ในสถานการณ์ อยู่ในบรรยากาศแบบนี้ ก็จะเอื้อให้เราได้มาเห็นตัวเองมากขึ้น และเราก็จะเริ่มเรียนรู้ว่า เราจะอยู่กับตัวเองได้อย่างไร ใหม่ๆก็อาจจะมึนงงๆเกิดขึ้นมากมาย เช่น ความเบื่อ ความฟุ้งซ่าน ความอึดอัด ทั้งหมดนี้เป็นอาการของใจที่ไม่สามารถที่จะทนอยู่กับตัวเองได้ มองอีกแง่หนึ่งมันเป็นอุปายของกิเลสที่มาหลอกล่อให้เราเลิกปฏิบัติ เพื่อเราจะได้หนีตัวเองอีกครั้งหนึ่ง คนที่ทนนิเวศน์ไม่ได้ ทนความเบื่อ ทนความง่วงเหงาหาวนอน ทนความเซื่องซึมไม่ได้ ก็จะเลิกปฏิบัติ นั่นคือชัยชนะของกิเลสหรือกิเลสमार มารมีหลายชนิด กิเลสमार เป็นตัวหนึ่งที่ต้องการให้เราหนีจากตัวเอง มันไม่ต้องการให้เรา รู้จักหรือค้นพบตัวเอง เพราะถ้าเราค้นพบตัวเองได้เมื่อไหร่ ถ้าค้นพบอย่างถึงที่สุดแล้ว เราจะพ้นจากอำนาจของมารอย่างสิ้นเชิง อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงทำให้ดูเป็นแบบอย่าง

การรู้จักตัวเองไม่ใช่แค่รู้จักว่าเราเป็นใคร เรามีนิสัยใจคออย่างไร เรามีความถนัดตรงไหน แต่ยังหมายถึงการที่เราได้เห็นความจริงของกายและใจ เห็นจนกระทั่งถึงขั้นรู้ว่า กายนี้ไม่ใช่เรา ใจก็ไม่ใช่เรา เรา หรือ “ตัวกู ของกู” เป็นแค่ความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นมาเอง ไม่มีเราตั้งแต่แรก พอรู้อย่างนี้



เข้า ความเห็นแก่ตัว ความยึดติดถือมั่นในตัวกูของกูมันหายไปหมดเลย เป็นสภาวะที่ไม่มีอะไรจะมาครอบงำได้อีกต่อไป ทุกข์ก็ไม่สามารถจะตั้งหรือหยั่งลงไปได้ ความยินดี ยินร้ายก็ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ มารที่จะมาบงการให้เราทำโน่นทำนี่หรือชักใยอยู่เบื้องหลังก็ไม่มีอำนาจอีกต่อไป อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตที่ฝึกอบรมดีแล้ว ย่อมพ้นจากบ่วงของมาร

มารวางบ่วงเอาไว้เพื่อดักให้เราอยู่ในอำนาจของมัน วิธีดักบ่วงของมารก็ไม่ต่างจากพรานล่าสัตว์ ที่ภูหลงช่วงนี้จะมีพรานมาวางบ่วงทั่วป่าเลย ๒-๓ วันก่อน ชาวบ้านเก็บมาได้ ๓๐๐ กว่าอัน วันนี้ก็ไปเก็บอีก คงเจออีก ๒๐๐-๓๐๐ อัน วิธีการของพราน คือเอาแร้วมาวางซึ่งไม่ได้ยากอะไรเลย ไม่ต้องใช้เหยื่อ แค่เอาลวดสลิงมามัดเอาไว้เป็นห่วงใหญ่ๆ พอที่จะให้สัตว์เดินผ่าน แล้วคอมันจะไปติดกับบ่วง บ่วงก็จะรัดแน่นเลย ปกติเวลาจะจับสัตว์จะต้องใช้เหยื่อ เช่น จะจับปลาก็ต้องใช้เหยื่อ หรือไม่ก็ต้องใช้นกต่อ แต่วิธีการที่ง่ายกว่านั้นก็คือเอาบ่วงมาวางไว้ แล้วทำทางเดินให้สะดวกหน่อย ปกติในป่าหญ้าจะรกมาก ถ้าทำทางให้สัตว์เดินง่ายๆ แล้วเอาบ่วงมาวางไว้ตรงกลางทาง ก็สามารถจับสัตว์



ได้แล้ว ปกติสัตว์ก็เหมือนคน คือชอบทางที่เดินสบาย อะไรที่รกๆก็ไม่อยากเดิน พรานเลยทำทางตรงนั้นให้สบายๆ โลงๆหน่อย เอาแรวมาวางไว้ตรงกลาง พอสัตว์เดินผ่านก็จะติดแรว มันก็จะดึง จะดิ้นรน พอดึงบ่วงแล้วก็ยิ่งมัดคอ มันแน่น สัตว์ถูกจับได้ง่ายๆอย่างนี้เอง

วิธีการของพราน คือต้องทำทางให้เดินได้สะดวก สัตว์ก็จะสัญจรไปตามทางที่สะดวกนั้น มารก็ใช้วิธีนี้เช่นกัน ดังนั้นทางใดที่สะดวกสบาย เราต้องเพิ่มความระมัดระวังให้มาก เพราะว่าเราอาจจะไปติดบ่วงของมารก็ได้ มารเขาฉลาด ไม่ต้องเอาเหยื่อมาล่อเลยก็ได้ เพียงแค่ทำทางให้เดินสบายๆ สะดวกๆ พวกเราส่วนใหญ่ชอบทางสบาย อะไรที่สบายก็เอาไว้ก่อน อย่างการปฏิบัติ พอลำบากสักหน่อยเราก็เลิกปฏิบัติแล้ว นั่งเล่นนอนเล่นสบายกว่า อย่างนี้เข้าทางมาร





แต่ถ้าเรายอมพบความลำบากบ้าง ยอมที่จะเผชิญกับนิรโทษ ความฟุ้งซ่าน ความเบื่อ ความอึดอัด จนถึงจุดที่เราพอรู้ทันแล้ว เราก็สามารถที่จะอยู่กับมันได้ ไม่ใช่อยู่ด้วยความทนนะ แต่อยู่ด้วยการมีสติเห็น มีสติรู้อารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น อารมณ์พวกนั้นก็ค่อยๆดับไปๆ ไม่ว่าจะมีความง่วง ความเบื่อ ความหงุดหงิด ในที่สุด เราจะเริ่มเห็นตัวเอง เมื่อเริ่มเห็นตัวเองแล้ว เราก็สามารถที่จะเป็นมิตรกับตัวเองได้ ถึงตอนนั้นแม้เราอยู่กับตัวเอง ปฏิบัติอยู่คนเดียว เราก็มีความสุขได้ ไม่ต้องวิ่งหนีตัวเอง หรือดิ้นรนไปหาสิ่งเสพลิงบริโภค

การที่จะกลับมาเป็นมิตรและมีสันติกับตัวเองได้ เราต้องพร้อมฝ่าฟันปัญหา ใจสู้ ไม่กลัวอุปสรรคใดๆ เช่น คนที่คิดจะเลิกบุหรี่ คิดจะเป็นอิสระจากบุหรี่ ก็ต้องพร้อมเจอกับอาการลงแดง ปวดหัว กระสับกระส่าย ครั่นเนื้อ ครั่นตัว สารพัดอาการทั้งหมดนี้ จะว่าเป็นอุปายของกิเลสก็ได้ เพื่อให้เราเปลี่ยนใจ ให้เราเลิกล้มความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ มันจะทำทุกอย่างเพื่อให้เรายอมกลับไปเสพลใหม่ ไม่ว่าจะ เป็นบุหรี่ เหล้า หรือยาเสพติด แต่ถ้าเราไม่กลัวอาการลงแดง กล้าที่จะฝ่าฟันจนถึงที่สุด เราก็จะได้รางวัลตอบแทน



ที่คุ้มค่า คืออิสรภาพจากสิ่งเสพติดเหล่านั้น แล้วเราก็จะกลับมามีความสุขกับตัวเองได้ โดยไม่ทำร้ายตัวเอง

ทุกวันนี้ การแสวงหาความสุขส่วนใหญ่ของเรา เป็นการทำร้ายตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการแสวงหาความสุขจากสิ่งเสพติดหรือจากกามสุข ถึงที่สุดแล้วก็เป็นการทำร้ายตัวเองทั้งนั้น แสดงว่าเราไม่ได้รักตัวเองจริง เราไม่ได้เป็นมิตรกับตัวเองจริง เพราะเรากำลังทำร้ายตัวเอง แต่ถ้าเราเป็นอิสระจากสิ่งเหล่านี้ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ เราก็จะพบกับความสุข ความสุขเหล่านั้นคือรางวัลของการที่เราได้เป็นมิตรกับตัวเอง

การเป็นมิตรกับตัวเองจึงสำคัญมาก มาปฏิบัติที่วัดนี้ทั้งที ขอให้เราได้พบกับตัวเอง เป็นมิตรกับตัวเองให้ได้ นี่แหละคือมิตรคนสำคัญที่อยากแนะนำให้พวกเรารู้จัก



“

เราก็อเปรียบเสมือนต้นไม้ใหญ่
ที่ให้ความสำคัญเพียง
การพยายามแทงยอดให้สูงขึ้น สูงขึ้น
แต่ไม่เคยสำรวจดูรากของตัวเองว่าหยั่งลึกแค่ไหน
เมื่อรากหรือฐานภายในต้น
เวลาเจออุปสรรคก็สั่นไหว บางทีก็ถึงกับล้มครืนลงมา
เป็นเพราะอะไร
ไม่ใช่เป็นเพราะว่ามันสูงเกินไป
แต่เป็นเพราะว่า
รากมันตื้นเกินไปต่างหาก

”





มองนอก อย่าลืมใน

เคยสังเกตบ้างไหม ต้นไม้ที่จะแทงยอดสูงใหญ่ขึ้นไปได้ ต้องมีรากที่ยังลึกลงไป在地 ยิ่งสูงเท่าไร รากก็ยิ่งต้องยิ่งลึกมากเท่านั้น ทำให้ต้นไม้สามารถต้านทานแรงลมและพายุฝนได้ ในทำนองเดียวกัน เวลาชิงชัย ถ้าอยากจะทำให้ลูกธนูพุ่งไปข้างหน้าได้ไกลๆ ก็ต้องดึงสายธนูเข้าหาตัว ยิ่งดึงมาข้างหลังมากเท่าไร ธนูก็จะมีกำลังแล่นไปข้างหน้าได้เร็วขึ้นเท่านั้น อยากไปข้างหน้าก็ต้องถอยหลัง อยากจะขึ้นสูง ก็ต้องพร้อมหยั่งรากลึก



พวกเราเปรียบเทียบต้นไม้ ส่วนใหญ่เป็นต้นไม้ที่ให้ความสำคัญกับการพยายามแทงยอดให้สูงขึ้น สูงขึ้น เพื่อที่จะได้เด่นกว่าต้นอื่น แต่เราเคยสำรวจดูรากของตัวเองบ้างหรือเปล่า ว่ารากของเราหยั่งลึกแค่ไหน มีคนจำนวนมากที่เปรียบเทียบต้นไม้สูงใหญ่ คือมีตำแหน่งหน้าที่การงานสูงเด่น มีความรับผิดชอบมากมาย แต่รากหรือฐานภายในกลับตื้น เพราะฉะนั้นพอเจออุปสรรค เจอแรงกระทบ แรงเสียดทานก็สั่นไหว หรือบางทีก็ล้มครืนลงมา ไม่ต่างจากต้นไม้ใหญ่ที่โค่นล้มเพราะลมพายุ เป็นเพราะอะไร ไม่ใช่เป็นเพราะว่ามันสูงเกินไป แต่เป็นเพราะว่ารากมันตื้นเกินไปต่างหาก

เมื่อสักสิบกว่าปีก่อน มีวัดหนึ่งในจังหวัดนครปฐม สร้างอุโบสถ์ที่สูงที่สุดในโลก วันหนึ่งมีพายุพัดกระหน่ำอย่างแรง จนอุโบสถ์นี้พังครืนลงมา ทำให้มีคนตายกลายเป็นข่าวหน้าหนึ่ง ผู้คนก็วิจารณ์กันว่า เป็นเพราะสร้างอุโบสถ์สูงเกินไป ที่จริงก็ไม่ถึงกับสูงมากหรอก แค่ ๓๐-๔๐ เมตร ตึกที่สูงกว่านี้มีมากมาย แต่ที่มันพังครืนลงมา จริงๆแล้วเป็นเพราะว่าฐานมันไม่ลึกพอต่างหาก ถ้าฐานมันลึกพอแล้ว ก็คงจะไม่พังครืนลงมาง่าย ๆ



เพราะฉะนั้นฐานข้างในเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าพวกเราเป็นต้นไม้ ก็อย่าลืมค้ำยันถึงรากที่อยู่ข้างใน สิ่งนี้มีความสำคัญมาก รากที่ยิ่งลึกและแผ่กว้าง สามารถที่จะเป็นฐานให้ต้นไม้แทงยอดสูงขึ้นและแผ่กิ่งก้านสาขาให้ร่มเงาที่กว้างใหญ่ได้

ในการทำงานเดียวกัน เมื่อเราต้องการความเจริญก้าวหน้า ขอให้นึกถึงลูกธนูที่พร้อมจะพุ่งไปให้ไกลที่สุด แต่หากเราไม่นำวสายธนูเข้าหาตัว ก็ไม่มีทางที่ธนูจะพุ่งด้วยกำลังแรงได้ ฉะนั้นต้นไม้ก็ดี ธนูก็ดี จะมีลักษณะร่วมกันอย่างหนึ่งคือจะพุ่งขึ้นสูงหรือพุ่งไปข้างหน้าได้ ต้องอาศัยแรงหนุนหรือแรงส่งจากทิศทางตรงกันข้าม อยากรจะขึ้นสูงก็ต้องหยั่งลึก อยากรพุ่งไปข้างหน้าก็ต้องถอยหลัง อันนี้เป็นกฎของธรรมชาติก็ว่าได้

เดี๋ยวนี้คนจำนวนมากลืมหูนี้ไป เราไปให้ความสำคัญกับเรื่องชีวิตภายนอกจนละเลยชีวิตด้านใน เราต้องการแสวงหาทรัพย์ภายนอกแต่ละเลยทรัพย์ภายใน จริงอยู่ชื่อเสียงเกียรติยศเงินทองอาจทำให้เราดูโดดเด่น แต่ถ้าหากว่าข้างในของเราไม่มีฐานใจที่ยิ่งลึกลงไปแล้ว ก็ย่อมจะ



คลอนแคลนได้ง่ายๆ ไม่ต้องถึงกับเจอพายุหรือก ึ่งเพียงแค ึ่งเจอลมปากของผู้คนก็กระเทือนสั่นไหวแล้ว นั่นเป็นเพราะใจไม่มีรากหรือฐานที่ลึกพอ เราไปให้ความสำคัญกับความสำเร็จภายนอกมากเกินไป จนลืมและละเลยการทำงานภายใน ถ้าเราทำงานภายในหรือมีชีวิตด้านในที่มั่นคงแล้ว ก็ไม่ต้องกลัวอะไร ถึงแม้ว่าจะเจออุปสรรคข้างหน้า ก็สามารถฟันฝ่าไปได้อย่างราบรื่นด้วยจิตใจที่มั่นคง

ธรรมชาติของมนุษย์เราชอบสนใจสิ่งนอกตัว เรามักจะให้ความสำคัญกับโลกภายนอก มากกว่าชีวิตด้านใน อาจจะเป็นเพราะธรรมชาติให้เครื่องมือรับรู้โลกภายนอกมาถึง ๕ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทั้งหมดนี้มีไว้เพื่อรับรู้โลกภายนอก ตาเอาไว้เห็นรูป หูเอาไว้ฟังเสียง จมูกเอาไว้ดมกลิ่น ลิ้นเอาไว้รับรส กายเอาไว้รับสัมผัส ทั้งหมดนี้ช่วยทำให้เราสามารถต่อสู้อัจฉริยะจากภายนอกได้ แม้มนุษย์เราจะไม่มีการกังวลอะไรมาก แต่เราก็ได้อาศัยอายตนะทั้ง ๕ นี้ และที่สำคัญก็คือใช้สติปัญญาในการจัดการกับโลกภายนอก จนมีชีวิตที่ปลอดภัยและสุขสบาย แต่จริงๆ แล้วเราไม่ควรมองข้ามชีวิตด้านใน ทั้งความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ภายใน ล้วนเป็นสิ่งสำคัญเหมือนกัน



เรามีใจที่สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกภายในได้
อายตนะภายใน ๕ อย่าง เอาไว้รับรู้โลกภายนอกก็จริง แต่
ว่าเรามีใจที่สามารถรับรู้โลกภายใน สัดส่วน ๕ ต่อ ๑ จึง
เป็นธรรมดาที่เราจะสนใจโลกภายนอก และใฝ่ฝันมุ่งหมาย
ในการแสวงหาความสำเร็จภายนอก จนลืมภาวะภายใน ซึ่ง
นอกจากจะเป็นผลให้ขาดฐานภายในที่มั่นคงและหยั่งลึก
เพื่อหนุนส่งให้เราก้าวหน้าได้อย่างแน่วแน่หรืออย่างยั่งยืน
แล้ว ยังทำให้เราเกิดความทุกข์ได้โดยง่าย

ความทุกข์ของคนเรา จริงๆแล้วไม่ได้มาจากไหน
ตัวการสำคัญมาจากภายใน แต่เป็นเพราะเราไม่ค่อยได้หัน
มาดูหรือรู้เท่าทันโลกภายในของเรา พอมีอะไรมากระทบ
เกิดความทุกข์ขึ้นมา เราก็มักจะโทษสิ่งภายนอก เช่น โทษ
ดินฟ้าอากาศ โทษผู้คน โทษหน่วยงาน บางทีก็กดขี่ด่าชะตา
กรรมต่าง ๆ นานา ว่าเป็นตัวการทำให้เราทุกข์ ทำให้เราเป็น
อย่างนั้นอย่างนี้ เราสามารถชี้นิ้วโทษสิ่งต่าง ๆ รอบตัว แต่
ลืมมองมาที่ใจของเรา ว่าใจของเรานี่เองที่เป็นปัญหา และ
เป็นตัวการของความทุกข์ทั้งหมด



สิ่งที่เป็นอันตรายมากที่สุด ไม่ใช่อะไรอื่นเลย คือใจ
ของเราที่แหละ ใจที่เราเห็นห่างแปลกแยก ที่จริงแล้ว ใจนี้
พร้อมจะเป็นมิตรกับเรา แต่เป็นเพราะเราเห็นห่าง แยกแยก
ละเลย ไม่เอาใจใส่ ใจนี้จึงกลับมาเป็นอันตรายกับเรา ถึงกับ
สามารถจะทำให้เราทำร้ายตัวเองได้ ไม่มีสิ่งมีชีวิตใดเลย
ที่คิดทำร้ายตัวเอง มีแต่จะปกป้องตนให้ปลอดภัยจาก
อันตรายภายนอก มีก็แต่มนุษย์เท่านั้น ที่สามารถทำร้ายตัวเอง
ได้ด้วยการฆ่าตัวตาย ด้วยสาเหตุร้อยแปดพันเก้า ซึ่งไม่ใช่
เป็นเรื่องที่เป็นอันตรายถึงชีวิตเลย



ธรรมดาคนเราแม้จะเจ็บปวดมากแค่ไหน มีน้อยมากที่คิดจะทำร้ายตัวเอง หรือคิดฆ่าตัวตาย ส่วนใหญ่ทำร้ายตัวเองเพราะเหตุอื่นมากกว่า ส่วนใหญ่เป็นเรื่องจิตใจ และไม่ใช่เรื่องที่คอขาดบาดตายเลยในสายตาของคนทั่วไป เช่น แม่ไม่ซื้อโทรศัพท์มือถือให้ หรือสอบได้ไม่ถึงเกรด ๔ หรือเรียนไม่ทันเพื่อน หรือแม่ไม่ให้เงินค่าเล่าเรียน หรือออกหักสิ่งเหล่านี้สามารถเป็นเหตุให้คนเราปลิดชีวิตตัวเองได้ ไม่มีใครมาทำร้ายเรา แต่เป็นเพราะใจที่เราปล่อยปละละเลย จนกระทั่งมันกลายเป็นอันตรายต่อตัวเราเอง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า โจรทำร้ายโจร ก็ไม่ร้ายเท่ากับใจที่วางไว้ผิด แต่ในทางตรงข้าม ไม่ว่าพ่อแม่จะดีกับลูกอย่างไร ก็ไม่ดีเท่ากับใจที่วางไว้ถูก ดังนั้นใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด บ่อยครั้งไม่มีใครมาทำร้ายเรา แต่เรากลับทำร้ายตัวเอง ไม่ใช่เฉพาะเรื่องใจอย่างเดียว แม้แต่โรคภัยไข้เจ็บหลายอย่าง ที่ทำให้คนเราถึงตายได้ จริงๆแล้วก็มีสาเหตุเกิดจากภูมิด้านทานในกายของเรานั่นเอง อย่างโรคที่เรากลัวกันมากเวลานี้ เช่น โรคหัด ๒๐๐๙ ความจริง พิษสงมันน้อยกว่าอีกหลาย ๆ โรค อย่างเช่น โรคซาส์ โรคไข้หวัดนก แต่ว่ามีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน คืออันตรายที่ทำให้ถึงตาย



นั้นไม่ได้เกิดจากตัวไวรัส จริงๆแล้วผู้ป่วยไม่ได้ตายเพราะพิษของไวรัส ไม่ว่าจะ เป็น H5N1 หรือว่า H1N1 ต่างก็ไม่ใช่ตัวการที่ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต แต่ที่ผู้ป่วยเสียชีวิตกลับเป็นเพราะภูมิคุ้มกันในร่างกายนั่นเองที่ไปทำลายอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะปอดจนทำงานไม่ได้



หากผ่าศพผู้ป่วยที่ตายเพราะหวัดนก หรือเพราะโรคซาร์ส จะพบว่าปอดถูกทำลายยับเยิน เหลวละเป็นรู้น เลือดเต็มปอด ไม่ใช่เพราะไวรัสทำลายปอด แต่เป็นเพราะภูมิคุ้มกันในร่างกายของเขาเองที่เข้าไปเล่นงาน มันเห็นไวรัสซ่อนตัวอยู่ที่ไหน มันก็ส่งกองทัพเข้าไปจัดการถล่มความจริงมันต้องการถล่มไวรัส แต่ผลข้างเคียงก็ส่งผลให้เนื้อเยื่อในปอดหรือในอวัยวะที่สำคัญต่างๆ พังพินาศยับเยินไปด้วย เพราะภูมิคุ้มกันมันตื่นตกใจ ไม่เคยเจอเชื้อแบบนี้ เหมือนกับมีโจรจับเด็กไปเรียกค่าไถ่ แล้วก็ไปซ่อนตัวอยู่ในบ้าน ตำรวจทหารก็ตื่นตกใจ ทั้งกลัวทั้งโกรธ มุ่งมั่นจะ



เล่นงานโจรเรียกค่าไถ่นั้นอย่างเดียว จึงเอาปืนยิงถล่ม
เอาระเบิดหรือเอาเอ็ม ๗๙ ยิงเข้าไปหมายจะฆ่าโจรให้ตาย
แต่ปรากฏว่านอกจากโจรจะตายแล้ว บ้านก็พังยับเยิน
ส่วนเด็กที่เป็นตัวประกันก็พลอยตายไปด้วย นี่เป็นเพราะ
ภูมิคุ้มกันที่ตื่นตระหนกเกินเหตุ ทำให้อวัยวะสำคัญ
พังพินาศ ร่างกายบอบช้ำจนถึงตายได้

ใจที่ตื่นตกใจ ใจที่ว้าวุ่นสับสน ก็อาจทำร้ายเจ้าของ
ได้เหมือนกัน ถ้าเราไม่รู้จักดูจิตดูใจของเรา หรือให้ความสำคัญ
สำคัญกับการรักษาจิตใจของเรา ดังนั้นแทนที่จะพุ่งความ
สนใจไปที่โลกภายนอกอย่างเดียว เราควรกลับมารู้ใจของ
เราบ้าง ถ้าเราไม่รู้ใจของเราแล้ว ใจนี้แหละจะเปิดทางให้
ความทุกข์ และอารมณ์อกุศลต่างๆ เข้ามาครอบงำ อย่าง
เช่น ความโกรธ พอเปิดใจให้ความโกรธเข้ามาครองจิต
ครองใจแล้ว มันก็ลุกลามแผ่ขยาย จนทำร้ายตัวเองได้
ขนาดทำร้ายตัวเองก็ยังไม่รู้ตัว ยังไปเพ่งโทษสิ่งภายนอก คิด
แต่จะเล่นงานคนอื่น ทหาว่าเขาทำให้เราทุกข์ จนลืมไปว่าไฟ
โทสะที่เราสะสมขึ้นมากลางใจนี้แหละ กำลังทำร้ายเรายิ่งกว่า
ใครอื่น แล้วยังผลักดันให้เราทำอะไรรวดอะไรที่เป็นโทษกับ
ตัวเองเพราะความลืมตัว ลองสังเกตดูนะเวลาเราโกรธใคร



เราก็อยากจะทำร้ายเขา อยากจะด่าเขา อยากจะแข่งซักหักกระดูกเขา แต่เราเคยสังเกตไหม ทันทึที่เราอยากจะทำร้ายใครสิ่งแรกที่ถูกทำร้ายก็คือใจของเรา เวลาเราอยากจะทำเล่นงานใครด้วยความโกรธ เราลืมไปว่าเรากำลังเล่นงานตัวเอง เราทำร้ายตัวเองโดยไม่รู้ตัว เพราะเรามัวแต่มองข้างนอก จนลืมมองข้างใน ถ้าเราลืมมองใจตัวเอง เราจะถูกอารมณ์อกุศลทำร้ายจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือถึงกับล้มป่วย

ไม่ใช่แค่ความโกรธเท่านั้น ความเศร้า ความเบื่อ ความเกลียด หรือแม้แต่ความอยาก ก็สามารถจะทำร้ายเรา ได้ตลอดเวลาเช่นกัน พออยากได้อะไร เพียงแค่เกิดความอยากเท่านั้นแหละ ก็เกิดทุกข์แล้ว เพราะใจมันดิ้น ความไม่อยากก็ทำร้ายใจเราได้เหมือนกัน ถือเป็นโทษะอย่างหนึ่ง ความไม่อยาก ไม่ชอบ เช่น ไม่อยากให้อากาศร้อน ไม่อยากให้ฝนตก ก็เป็นอารมณ์ที่เจือไปด้วยโทษะ พอเกิดขึ้นแล้วเราไม่รู้เท่าทัน ก็จะลุกลามขยายตัว จนกระทั่งทำร้ายใจของเราได้ เราคิดแต่ว่า คนอื่นทำให้เราทุกข์ แต่เราลืมมองเข้ามาข้างใน เราก็เลยไม่รู้ว่ อารมณ์ต่างๆที่ปล่อยยให้มาครอบงำใจเรานั้นแหละ ที่เป็นตัวแผลเผาและทิ่มแทงใจเรามากกว่าคนอื่นหรือสิ่งอื่น



เวลาใครว่าเราตำหนิเรา เราก็คิดแต่จะตอบโต้หรือเล่นงานเขา แต่เราไม่ดูใจของเรา ว่าใจที่คิดจะตอบโต้ นั้นแหละที่ทำให้เราทุกข์ และจริงๆ เราไม่เพียงคิดจะตอบโต้เขาเท่านั้น แต่ยังพยายามขุดคุ้ยคำพูดและการกระทำของเขาออกมา เรื่องที่ผ่านไปแล้วเป็นเดือนเป็นปี เราก็ยังเก็บเอามาคิดใจที่มีอุปาทาน ไปยึดคำพูดเหล่านั้น แล้วเอามาตอกย้ำซ้ำทวนก็ยังทำให้มีความทุกข์มากขึ้น ทำให้โกรธหนักขึ้น เลยอยากจะไปเล่นงานเขา นี่เพราะลืมนดูใจของตัวเอง ไม่จุกคิดเฉลียวใจว่า ในเมื่อเราไม่ชอบคำพูดเหล่านี้ แต่ทำไมเราชอบคิดถึงมันบ่อยๆ เคยถามตัวเองไหม เราไม่ชอบการกระทำหรือคำพูดแบบนี้ แต่ทำไมชอบนึกถึงมันบ่อยๆ ความจริงเราเพียงแค่วางมันลง ก็สบายแล้ว ไม่มีอะไรทุกข์ร้อน แต่เพราะเราเอาเรื่องที่ผ่านมาแล้ว มาย้ำคิด มันก็ยังทิ่มแทงตัวเอง พอเกิดความโกรธ เกิดความไม่พอใจขึ้นมา ก็ยังไม่รู้ทันใจตัวเองอีก คิดแต่จะไปเล่นงานเขา บางทีเล่นงานเขาแล้ว ก็ยังไม่รู้ตัว ว่าเราทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม ออกไปแล้ว

เราลืมนตัวตั้งหลายขั้นตอน ตั้งแต่ตอนที่ขุดเอาเรื่องที่ผ่านมาแล้วมาคิด ไปจมอยู่กับอดีต ดึงเอาอดีตขึ้นมา



เหมือนกับขุดผีตายซากให้คืนชีพขึ้นมา เพื่อทำร้ายเรา พอเกิดความไม่พอใจขึ้นมา ก็ไม่รู้ทันอีก คิดแต่จะเล่นงานเขา ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ ก็ยังไม่รู้ตัว จนกระทั่งถึงขั้นที่ระเบิดอารมณ์ออกมา ทำอะไรที่ไม่สมควรไปแล้วก็ยังไม่รู้ทัน เรียกว่า ลืมตัว

เคยได้ยินเรื่องลิงเกลียดกะปิไหม ลิงที่วัดมันชอบขโมยกินอาหาร บางทีมีคนโยนข้าวเหนียวให้มัน มันก็ชอบทีแรกก็น่ารักดีนะ พอเห็นมันมา เขาก็โยนข้าวเหนียวให้ แต่พอมันได้ข้าวเหนียวแล้ว มันก็ชอบ ดิดใจ คราวนี้ก็จะมาตามตื้อ พอไม่ได้กินก็จะค้นข้าวของกระจุกกระจาย ค้นห้องครัว มันเปิดประตูครัวได้ วิธีหนึ่งที่จะจัดการมันก็คือ เอากะปิยัดใส่ในข้าวเหนียว พอมันกินข้าวเหนียว มือมันก็ถูกกะปิ พอมือถูกกะปิ ก็เหม็น มันไม่ชอบกลิ่นกะปิ พยายามกำจัดกลิ่นกะปิ มันไม่รู้ซักใช้ผ้าเช็ด จึงใช้มือถูกับเปลือกไม้ ชูตเสริจก็เอามาดม ถ้ายังมีกลิ่นก็ถูอีก แล้วเอามือมาดมใหม่ มันไม่ชอบกะปิ แต่ก็อดดมหากกลิ่นกะปิไม่ได้



คนเราก็เหมือนกัน ถ้ามือเราไปถูกกะปิ หรือไปถูกขี้หมา พอล้างมือเสร็จ เราก็ต้องเอามือมาดมใช่ไหม กลิ่นขี้หมามันเหม็น เราไม่ชอบ แต่เราก็อดไม่ได้ที่จะดมมือหากลิ่นขี้หมา ถ้ายังเหม็นอยู่ ก็ไปล้างมือใหม่ ล้างใหม่เสร็จเอามาดมอีก ลิงก็ทำอย่างนั้นเหมือนกัน อย่าไปว่ามันเลย เพราะเราก็ทำอย่างนั้นเหมือนกัน ลิงก็จะเอามือชูตๆ ชูตกับต้นไม้ แล้วก็ดม ดมแล้วก็ชูตใหม่ จนกระทั่งเลือดไหลซิบๆ ก็ยังไม่เลิกชูต ตราบใดที่ยังมีกลิ่นกะปิอยู่ ถ้ามว่ากะปิทำให้มันเป็นแผลเลือดไหลหรือเปลา เปลาเลย กะปิไม่ทำให้มันมีแผลนะ แต่ที่มีแผลก็เพราะความเกลียดกะปิ ใจที่เกลียดกะปินี้แหละ ที่ทำให้มันลืมหัดทำร้ายตัวเองจนมีแผล

คนเราก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน คำพูดที่เราไม่ชอบ บางอย่างก็เป็นแค่คำพูดธรรมดา แต่เราเก็บเอามาคิด บางทีเขาก็ไม่ได้ด่าว่าอะไร เพียงแต่เขาบอกว่าเราไม่มีสติ พอถูกทักว่าไม่มีสติเท่านั้นแหละ เก็บเอามาคิดใหญ่เลย ตอนอาตมาบวชใหม่ๆ อยู่วัดสนามใน ฉันทานกะละมัง มีพระใหม่หลายรูปฉันไม่ระวัง ช้อนกระตบกะละมังส่งเสียงดัง พระที่เป็นพระพี่เลี้ยงท่านก็บอกว่า อย่าฉันเสียงดัง ฉันให้มีสติหน่อย ท่านพูดธรรมดาๆ แต่เราเก็บมาคิดแล้ว ว่าท่านว่า



เราหรือเปล่า ทั้งๆที่ท่านไม่ได้เจาะจงว่าใคร แต่เราเก็บเอา
มาคิด นี่แสดงว่าหุหาเรื่อง เป็นเพราะใจชอบปรุงแต่ง แล้วก็
เอามาปรุงจนกระทั่งเกิดความทุกข์ รู้สึกอคติต่อพระพี่เลี้ยง
ท่านนั้น ไปกันใหญ่เลย นี่เป็นเพราะเราลืมนูใจของเรา

เวลามีอะไรมากระทบเรา แม้ว่าเป็นสิ่งภายนอกก็ตาม
สิ่งสำคัญคือเราต้องมาดูใจของเราด้วย ก่อนที่เราจะไป
จัดการกับสิ่งภายนอกที่ทำให้เราไม่พอใจหรือทำให้เราทุกข์
เราต้องไม่ลืมนูใจของเรา ถ้าเราลืมนูใจ เราก็อาจจะผลอทำ
สิ่งที่ไม่สมควร หรืออย่างน้อยๆก็ปล่อยให้อารมณ์อกุศล
เผาลน หรือที่มแทงจิตใจของเราจนได้ เราต้องฉลาดในการ
ดูใจของเราด้วย ต้องถือเป็นหลักไว้เลยว่ามองนอกอย่าลืมนู
ธรรมชาติของคนเรา ชอบมองนอกอยู่แล้ว เราจำเป็นต้อง
มองข้างนอกเพื่อความปลอดภัย หรือเพื่อจัดการสิ่งแวดล้อม
ให้ดีขึ้น ข้างนอกมันไม่ดีก็ต้องปรับปรุงแก้ไข แต่ว่าอย่าไป
เพ่งแต่ข้างนอกจนลืมนูข้างใน ถ้าเราลืมนูข้างในแล้วเราก็ทุกข์
เราควรฉลาดในการสร้างสมดุล มองนอกแล้วก็ต้องไม่ลืมนู
ด้วย ความทุกข์จะลดน้อยลง



อาตมาเคยไปอภิปรายร่วมกับหลวงพ่อยอม กัลยาโณ มีตอนหนึ่งท่านเล่าให้ฟังว่า ท่านได้ดูหนังสือสารคดีรายการหนึ่ง ท่านประทับใจมาก เป็นรายการของทีวีไทยชื่อ “พลเมืองเด็ก” เขาเอาเด็กหลายคนมาทำกิจกรรม คล้ายๆ เป็นเรียลลิตี้โชว์ คราวนั้นมีเด็กสามคนมาทำกิจกรรมอย่างหนึ่ง คือขนของขึ้นรถไฟ ที่จริงทำหลายอย่าง แต่ว่ามีภาระของขึ้นรถไฟด้วย การขนของขึ้นรถไฟ จะต้องเร่งทำ เพราะรถไฟออกตรงเวลา เผอิญบ่ายวันนั้นสมจิตร จงจอหอ นักชกเหรียญทองโอลิมปิกขึ้นชก มีการถ่ายทอดสด เด็กชาย ๒ คนก็เลยทิ้งงานไปดูถ่ายทอดสด ปล่อยให้เพื่อนที่เป็นผู้หญิง อายุประมาณ ๑๒ อายุไล่ๆ กันขนของคนเดียว เหนื่อยเลยนะ พิธีกรก็เลยไปถามว่า หนูคิดยังไง ที่เพื่อนๆ หนีไปดูโทรทัศน์ เด็กคนนั้นตอบดี เธอตอบว่าหนูเห็นใจเขา เพราะว่าเขาเป็นแฟนสมจิตร นานๆ เขาจะได้ดูสมจิตรชก พิธีกร





ก็ถามแห่ย์อีกต่อไปว่า หนูไม่โกรธหรือไม่คิดจะไปด่าว่าเขา หรือที่ทิ้งให้หนูทำงานคนเดียว เด็กตอบดินะ เธอตอบว่า “หนู ขนของขึ้นรถไฟ หนูก็เหนื่อยอย่างเดียว แต่ถ้าหนูโกรธหรือ ไปด่าว่าเขา หนูก็เหนื่อย ๒ อย่าง”

ถ้าพวกเราเป็นเด็กคนนั้น เราจะเหนื่อยอย่างเดียว หรือเหนื่อย ๒ อย่าง คนส่วนใหญ่เลือกเหนื่อย ๒ อย่างนะ คือขนของไปกีด้าเพื่อนไป ว่าแ่ย์มาก ทำไมทิ้งให้กูทำงานคนเดียว หรือไม่ก็โทษโน่นโทษนี้ คนส่วนใหญ่เวลานี้ ไม่ได้เหนื่อยอย่างเดียวนะ เหนื่อย ๒ อย่าง คือเหนื่อยกายแล้วยังเหนื่อยใจด้วย เหนื่อยกายเพราะขนของ แต่เหนื่อยใจหรือทุกข์ใจ เพราะว่าใจมันบ่น ใจมันโวยวายไม่พอใจ บางทีเราก็อไม่พอใจเพื่อนร่วมงาน บางทีเราก็อไม่พอใจเจ้านาย คนส่วนใหญ่เลือกที่จะเหนื่อย ๒ อย่าง แต่เด็กคนนี้ฉลาดนะ เธอรู้ว่าถ้าเธอโกรธเพื่อน เธอก็ต้องทุกข์ใจ ในเมื่อขนของขึ้นรถไฟก็เหนื่อยกายอยู่แล้ว ทำไมต้องหาทุกข์ใจมาใส่ตัวอีก เด็กคนนี้เธอรู้ณะ ว่าความโกรธมันทำให้เธอเป็นทุกข์ เธอมีสติรู้ทัน เธอต้องเคยเห็นใจที่โกรธ จึงรู้ว่าความโกรธทำให้เธอเป็นทุกข์ ทำให้เหนื่อย ๒ อย่าง เธอจึงปล่อยวางได้ จึงสามารถทำงานคนเดียวได้อย่างสบายใจ



คนเราถ้าฉลาดดูใจของเรา ถึงจะเหนื่อยก็เหนื่อย
อย่างเดียวนะ ก็คือเหนื่อยแต่กาย ถ้าจะเจ็บก็เจ็บอย่างเดียว
คือเจ็บที่กาย พระพุทธเจ้าตรัสว่าผู้ที่ไม่มีการศึกษา เมื่อเจอ
ทุกข์เวทนา ก็เปรียบเสมือนเจอธนู ๒ ดอก ธนูดอกแรก
คือ เกิดทุกข์เวทนาทางกาย ธนูดอกที่ ๒ คือเกิดทุกข์เวทนา
ทางใจ แต่ผู้มีปัญญาแล้ว ก็โดนแค่ธนูดอกเดียว คือปวด
กาย แต่ไม่ปวดใจ เวลาเกิดเหตุการณ์อะไรที่เกิดขึ้นกับเรา
ลองดูใจของเราด้วย ถ้าเราฉลาดที่จะดูใจของเราแล้ว แม้
ขาดทุนก็ขาดทุนแต่อย่างเดียว เช่น เงินหายก็หายแต่เงิน
นะ แต่ใจไม่หายด้วย แต่ถ้าไม่ดูใจก็จะรู้สึกเศร้าเสียใจ หรือ
เสียดายว่าทำไมเงินหาย ใครเอาเงินของเราไป ใจจะเฝ้า
เสียดาย เฝ้าเสียใจ ทั้งๆที่เงินหายไปแล้ว เอาคืนมาไม่ได้
อันนี้เรียกว่าทุกข์ ๒ ตอนนะ คือเสียทรัพย์ด้วยเสียใจด้วย
บางคนกินอาหารที่อร่อยแต่ไม่รู้สึกรอร่อยด้วย เพราะนึก
เสียดายเงิน รู้สึกว่าอาหารแพงไป กินอาหารอร่อยแล้วยัง
ไม่รู้สึกรอร่อย อย่างนี้เรียกว่า เสียโอกาสที่จะได้รับความสุข
ข้างหน้า นอกจากจะไม่ได้มีความสุขที่อยู่ข้างหน้าแล้ว ก็
ยังมีความทุกข์อีก คือนอกจากใจไม่เป็นบวกแล้ว ยังติดลบ
อีก ความจริงถ้าเป็นกลาง าก็ยังดี ยังพอเสมอตัว



คนเราทุกข์เพราะเหตุนี้กันมาก ไม่ใช่เพราะมีเหตุการณ์มากกระทบเท่านั้น เหตุการณ์มากกระทบก็ทำให้ทุกข์หนึ่งอย่างแล้ว แต่พอวางใจไว้ผิดก็เพิ่มทุกข์อีก เป็นคุณสองคุณสาม เวลามีคนตำหนิก็เหมือนกัน คำตำหนิก็เพียงแค่มปาก ปล่อยให้ผ่านเลยไปก็ได้ แต่พอเอาคำพูดเหล่านั้นมาครุ่นคิด ใจก็กลายเป็นทุกข์ ลองสังเกตดูเถอะนะเวลา มีอะไรมะเกิดขึ้นกับเรา ใจที่ลืมนดูข้างในก็ทำให้เราผลอไปเล่นงานคนอื่น หรือแม้แต่เพียงคิดเท่านั้นเอง เราก็ทุกข์แล้ว





มีอะไรเกิดขึ้นก็ตาม อย่าทุกข์ ๒ อย่าง อย่าทุกข์ ๒ ต่อ ถ้าตงงานก็ต้องลำบากเรื่องงาน ส่วนเงินในกระเป๋า ก็พร่องลง แต่อย่าทำให้มีความสุขในใจเราพร่องไปด้วย แต่ส่วนใหญ่ก็จะปล่อยให้ใจพร่องไปด้วย หรือหนักขึ้นไปอีก คือเอาความทุกข์มาซ้ำเติม แต่ถ้าเรารู้จักดูใจของเราแล้ว แทนที่จะเป็นทุกข์ ๒ อย่าง ก็จะทุกข์อย่างเดียว ยิ่งกว่านั้น ยังสามารถทำให้ทุกข์ที่เกิดขึ้น กลับกลายเป็นของดีได้ด้วย

หลวงพ่อกำนหนึ่งพูดเป็นคติว่า “คนดี ใครปาขี้หมา ให้ก็กลายเป็นดอกไม้” คือสามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้ แต่ก่อนเคยทุกข์ ๒ อย่าง คือพอกของหาย ใจก็หายด้วย ต่อมาพอดูใจเป็น ก็หายแต่ของแต่ใจไม่ทุกข์ด้วย ต่อมาฉลาดขึ้นอีก คือมองว่าของหายก็ดีเหมือนกันนะ มันสอนใจเราว่าไม่มีอะไรที่เป็นของเราจริงๆ ไม่มีอะไรที่จีรังยั่งยืน พอสติมาปัญญาเกิด มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกลายเป็นของดีไป เงินหายก็ดีเหมือนกัน เตือนใจไม่ให้ประมาท ต่อไปต้องระมัดระวังมากขึ้น กลายเป็นว่าได้กำไร คือได้บทเรียน อันนี้เพราะคิดเป็น



เราต้องมาถึงตรงนี้ได้ คือเปลี่ยนจากทุกข์ ๒ ต่อ หรือขาดทุน ๒ ต่อ ให้กลายเป็นกำไร แต่ก่อนอื่นต้องหยุด เปลี่ยนจากทุกข์ ๒ ต่อ ให้กลายเป็นทุกข์ต่อเดียวก่อน เวลา งานเสียหายหรืองานล้มเหลว ก็ให้เสียแต่งงานแต่ใจเราไม่เสีย ด้วย อันนี้เรียกว่าทุกข์ต่อเดียว แต่ก่อนเราทุกข์ ๒ ต่อ งาน ก็เสียใจก็เสีย ต่อมาเรารู้จักดูใจ ก็เสียแต่งงานแต่ใจไม่เสีย ต่อมาเราฉลาดขึ้นอีก เพราะรู้จักมองจนเกิดปัญญา คือมอง ว่างานล้มเหลวก็มีข้อดีเหมือนกันนะ ทำให้เรารู้ว่าจะต้อง ปรับปรุงตัวเองหรือปรับปรุงวิธีการทำงานอย่างไร เรียกว่า ผิดเป็นครู คือสอนใจเราว่า คนเราไม่ใช่ว่าจะสำเร็จไปทุกอย่าง ก็ต้องมีโอกาสล้มเหลวบ้าง ถ้าเราคิดแบบนี้เป็น เราก็ไม่ขาดทุนแล้ว เราจะได้กำไรสถานเดียว

เพราะฉะนั้น เวลาอะไรเกิดขึ้นกับเราก็ตาม อย่ามัว แต่มองนอก ให้มาดูใจหรือดูข้างในด้วย รับรองว่าไม่ว่า อะไรเกิดขึ้นกับเรา ก็จะไม่มีการขาดทุนเลย มีแต่ได้กำไร อย่างเดียว





“

การเปิดใจรับความทุกข์นั้น
จะทำให้เราเป็นคนสุขง่าย
แต่ถ้าใจของเราปิดกั้น
พยายามผลักไสความทุกข์
ความทุกข์ก็ยิ่งเข้ามาหลอกหลอน
กลายเป็นคนที่สุขยาก
ถ้าอยากสุขง่ายต้องเปิดใจพร้อมรับความทุกข์
ถ้าทำอย่างนี้ความทุกข์ที่เข้ามา
ก็จะกลับกลายเป็นมิตร
ไม่มาทรมานหรือมารบกวนเรามาก

”





เปิดใจ พร้อมยอมรับ ทุกสิ่ง

ชาวบ้านคนหนึ่งเจ็บป่วย จึงไปหาหมอที่โรงพยาบาล ไปหาหลายครั้ง ไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไรแน่ ยาที่ให้ไปก็แค่รักษาอาการ วันหนึ่งหมอบอกคนไข้ว่า “ป่าเป็นมะเร็งนะ จะอยู่ได้อีกไม่เกิน ๓ เดือน” พอได้ยินเท่านั้น แกขาไปทั้งตัวเลย หลังจากนั้นอีกเพียง ๑๒ วัน แกก็เสียชีวิต ความจริงแม้หมอบอกว่าจะอยู่ได้ไม่เกิน ๓ เดือน แต่คนไข้จำนวนมากก็สามารถจะอยู่ได้เกิน ๓ เดือน แต่คุณป่าคนนี้อยู่ได้เพียงแค่ ๑๒ วัน เป็นเพราะอะไร สาเหตุการตายคงไม่ใช่



เพราะก่อนมะเร็งเล่นงานอย่างจู่โจมฉับพลันอย่างเดียว แต่น่าจะเป็นเพราะใจที่ไม่สามารถยอมรับความจริงได้ว่าตัวเองเป็นมะเร็ง ใจที่ไม่สามารถยอมรับความเป็นจริงได้ ว่าจะมีเวลาอยู่ในโลกนี้อีกไม่กี่เดือน บ่อยครั้งใจที่วิตกกังวลกลับทำให้เราเป็นทุกข์ หรือทำร้ายตัวเราได้ อาจจะยิ่งกว่าโรคภัยไข้เจ็บเสียอีก

สิ่งที่ทำร้ายเรามากที่สุด ไม่ใช่สิ่งภายนอก แต่คือใจของเราที่วางไว้ไม่ถูกต้อง บ่อยครั้งสาเหตุของปัญหาอยู่ที่ตัวเราเอง ทำนองเดียวกับคนที่ตายเพราะโรคไข้หวัดนก เพราะโรคซาร์ส หรือโรคหวัด ๒๐๐๙ ตัวไวรัสจริงๆ ไม่ได้ทำอันตรายถึงตาย แต่เป็นเพราะภูมิคุ้มกันในร่างกายตื่นตระหนกตกใจ มีอาการคลุ้มคลั่ง อาละวาดบ้าเลือด เลยทำให้อวัยวะต่างๆ ถูกทำลายไปด้วย ที่จริงมันต้องการทำลายไวรัส แต่ด้วยความตื่นตระหนก ภูมิคุ้มกันก็เลยทำร้ายเนื้อเยื่อหรืออวัยวะที่มีไวรัสเหล่านี้หลบซ่อนอยู่ เลยกลายเป็นการทำร้ายตัวเอง ไม่ใช่เฉพาะร่างกายที่ติดโรคหวัดเท่านั้น แต่รวมถึงคนที่ทำใจยอมรับความเป็นจริงไม่ได้ในเรื่องต่างๆ ใจตนเองนี้แหละที่กลับมาทำร้ายเราได้ อาจจะมีรุนแรงยิ่งกว่าก่อนมะเร็งในร่างกายเสียอีก



อะไรที่ทำให้เราไม่สามารถจะยอมรับความจริงได้ สาเหตุคือความยึดติดนั่นเอง คนเราพอยึดอะไรสักอย่าง เมื่อยึดมั่นถือมั่นแล้ว ด้วยความยึดก็อยากจะให้มันอยู่ อยากจะให้มันเที่ยง พอมันแปรเปลี่ยนไป ก็ทำใจไม่ได้ ไม่สามารถจะยอมรับความจริงได้ ยึดกับอยากมักไปด้วยกัน พอยึดแล้วก็อยาก แต่ว่าสิ่งที่เรายึดสิ่งที่เราอยากนั้น มันไม่ยอมเป็นไปตามใจเรา พอมันแปรเปลี่ยนไป หรือพอเราพลัดพรากจากมันไป ก็ทำใจยอมรับความจริงไม่ได้ ยังหวนคิดหวนอาลัยอยู่ ด้วยความยึดความอยากนั้น

คนเราทุกข์เพราะมีเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นกับเราก่อน เหตุการณ์ที่ทำให้คนเราทุกข์มีอะไรบ้าง ก็อย่างที่เราสวดมนต์ทุกเช้าๆ เช่น การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ที่เรายึดเอาไว้ จะเป็นแก้วแหวนเงินทอง ชื่อเสียง ตำแหน่งหน้าที่ หรือคนที่เรารัก จะเป็นลูกหลาน พ่อแม่ หรือคู่ครองก็ตาม เรายึดเอาไว้ แต่ความเป็นจริงคือ เราหนีความพลัดพรากสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไม่พ้น แต่เมื่อไม่เข้าใจความจริง มีความหลงเป็นพื้นอยู่ ก็เลยไปยึดทุกอย่างเอาไว้ เป็นการยึดที่ทวนกระแสความจริง เมื่อถึงคราวสิ่งที่ยึดสิ่งที่อยากนั้น พลัดพรากสูญเสียไปถูกทำลายไป เราก็ยอมรับไม่ได้



นอกจากการพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักแล้ว การประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เช่น ความเจ็บไข้ได้ป่วย ตกงาน หรือถูกตำหนิถูกต่อว่า สิ่งเหล่านี้คือความจริงที่ไม่มีใครหนีพ้น บางทีเราก็ต้องเจอกับสภาพอากาศที่ร้อน ห้องที่อับชื้น ยุ่งขุม ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจทั้งนั้น พอเราประสบเข้า ใจเราก็อยากจะทำสักอย่างให้มันออกไปไกล ๆ นี่เป็นปฏิกิริยาที่เจือด้วยโทสะ ใจที่ผลัดไส ทำให้เรายอมรับความจริงได้ยาก เพราะมีความขังอยู่ และมีความยินร้ายเกิดขึ้น คนเราจะทุกข์ก็เพราะการกระทำ ๒ อย่างคือ หนึ่ง ยึดอยาก และสอง ผลักไส เมื่อสิ่งที่เรายึดสิ่งที่เราอยากมันแปรเปลี่ยนไป เราก็ทุกข์ เมื่อเจอสิ่งที่เราไม่ชอบ เราก็พยายามผลักไสออกไป แต่พอมันไม่ไป เราก็ทุกข์อีก ทั้งความยึด ความอยากก็ดี ความผลักไสก็ดีทำให้เราไม่สามารถยอมรับความจริงได้ เมื่อเรายอมรับความจริงไม่ได้ เราก็ยิ่งผลักไสสิ่งที่เราไม่ชอบออกไป เช่น ป่วยเป็นมะเร็งแล้วเรายอมรับไม่ได้ ก็เลยพยายามผลักไส แต่ว่ายิ่งพยายามผลักไสมันออกไป ก็ยิ่งคิดถึงมัน นับเป็นเรื่องแปลก



ทำนองเดียวกัน เวลาเราโดนยุ่งกั๊ด ใจเราอยากจะปิด มั่นออกไปไกลๆ ถ้าตบได้ก็ตบ แต่อยู่ในวัด เราตบยุ่งไม่ได้ ก็อยากจะให้มันไปไกลๆ พอมันบินตอมใกล้ตัว ใจเรา จะจจดจ่ออยู่กับยุ่งตัวนั้น อย่างอื่นไม่สนใจแล้ว คิดแต่จะไล่ มั่นออกไปไกลๆ ยิ่งไม่ชอบก็ยิ่งจจดจ่อใจ พอมันเกาะตัวเรา เราจะมีอาการต่อต้านทันที เช่น ตัวเกร็ง รู้สึกขยะแขยง พอ ถูกมันกัดจะรู้สึกเจ็บคันขัดเจนมากขึ้น เวลาที่มีเสียงรบกวน ก็เช่นกัน จะเป็นเสียงคนพูดคุยข้างล่าง เสียงโทรศัพท์หรือ เสียงรถจักรยานยนต์ดังมาจากข้างล่าง หรือแม้แต่เสียงฝน ตกปรอยๆ กระทบหลังคาก็แล้วแต่ เสียงเหล่านี้อาจจะไม่ ดังนัก แต่อาจจะรบกวนการฟังของเรานิดหน่อย พอเราเริ่ม เกิดความไม่พอใจ ใจจะตื่นทันที อยากรจะผลักเสียงนั้นออกไป ทีนี้จิตก็ยิ่งปักตรึงอยู่กับเสียงนั้น พอใจปักอยู่กับเสียงนั้น ก็ารู้สึกว่าเสียงมันดังขึ้นๆ ขัดเจนขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่ง ฟังเสียงอาตมาเทศน์ไม่รู้เรื่องเลยก็มี ทั้งๆที่เสียงอาตมาดัง กว่าเสียงที่มารบกวนเพราะใช้ไมโครโฟน แต่เราจะฟังไม่รู้ เรื่องแล้ว เช่นเดียวกับเวลาโดนยุ่งกั๊ด พอใจเรานึกอยาก ผลักไล่มันออกไป แต่มันไม่ยอมไป จิตก็ยิ่งเป็นทุกข์ ก็ยิ่ง ดิ้น ยิ่งปักตรึงอยู่ที่ยุ่งที่กำลังกัดแขนขา จึงฟังไม่รู้เรื่องว่า อาตมาพูดอะไร



แต่ทันทีที่เราวางใจถูก เราปล่อยวางหรือยอมรับมัน
จะดังก็ดังไป ข้างมัน ยุ่งจะกัดก็กัดไป พอเราทำใจยอมรับได้
ความทุกข์ก็จางคลายไป ถามว่ายุ่งกัดเจ็บไหม ก็เจ็บ เจ็บที่
แขน เจ็บที่ขา เกิดทุกข์เวทนาทางกาย แต่ว่าไม่มีความทุกข์
ทางจิตใจ ถ้าจะทุกข์ก็ทุกข์แค่อย่างเดียว คือทุกข์กาย แต่
ไม่ทุกข์ใจ เพราะว่าใจยอมรับได้ ใจไม่ผลัดไส ยิ่งเราอยาก
จะผลัดไสอะไรออกไป สิ่งนั้นยิ่งยืดยาง เหมือนตุ๊กตาล้มลุก
พอเราผลัดมันออกไป มันก็เต่งกลับ เราผลัดมันแรงเท่าไร
มันก็เต่งกลับมาหาเราเร็วเท่านั้น

สังเกตไหมเวลามีรถขวางหน้าบ้านหรือไม้ขนขวาง
ทาง เราไม่ชอบ เราอยากจะเป็นหรือดันมันออกไป แต่ยิ่งเรา
ออกแรงเข็นออกแรงดันมันมากเท่าไร ตัวเราก็ยิ่งใกล้ชิด
ติดสิ่งนั้นมากขึ้น เวลาเราเข็นรถ ตัวเราก็จะไปติดชิดกับตัว
ถังรถเลยใช่ไหม ทั้ๆที่เราอยากจะผลัดมันออกไปไกลๆ แต่
ยิ่งผลัด เราก็ยิ่งใกล้ ยิ่งชิด ยิ่งสนิท ยิ่งแนบ นี่คือธรรมชาติ
ขอให้เราสังเกตความจริงตรงนี้ ที่จริงมีวิธีที่ดีกว่านั้น นั่นคือ
การทำใจยอมรับมัน เมื่อยอมรับความเจ็บป่วย อย่างมากถึง
แค่ป่วยกาย แต่จะไม่ป่วยใจ ไม่ทุกข์ใจ



คนเรานอกจากจะทุกข์เพราะใจที่ยึดและผลักไสแล้ว อีกสาเหตุที่ทำให้เรายอมรับความจริงไม่ได้ ก็คือใจที่ห่วงหาอาลัยอดีต หรือกังวลกับอนาคต เช่น คุณป้าที่เล่าให้ฟัง พอรู้ว่าป่วยเป็นมะเร็ง จะอยู่ได้ไม่เกินสามเดือน ทั้งๆที่ยังเดินเหินไปไหนมาไหนได้ แต่พอใจเป็นกังวลถึงอนาคตว่าจะต้องตายแล้ว คิดถึงความเจ็บปวดระหว่างที่นอนโรงพยาบาล ต้องทุกข์ทรมาน ต้องเสียค่าใช้จ่าย คิดถึงลูกถึงหลานว่าเขาจะอยู่ยังไง ถ้าเราจากไป ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องอนาคตทั้งนั้น แต่พอไปคิดถึงอนาคตเข้า เห็นแต่เรื่องร้ายๆ สภาพจิตใจเลยย่ำแย่ พอใจแย่ลง ก็ยิ่งยอมรับมะเร็งไม่ได้ เพราะเห็นว่ามันชักนำเหตุร้ายต่างๆมาให้ ใจจึงยิ่งผลักไสหนักขึ้น นี่เป็นเพราะไม่อยู่กับปัจจุบัน ไปอยู่กับอนาคต ตีตนไปก่อนไข้ หรือไม่ก็หวนอาลัยในอดีต ว่าก่อนหน้านี้เราสุขสบายกว่านี้ ไปไหนมาไหนได้ อยากรกินอะไรก็ได้กิน แต่นี่เราต้องมาป่วย ทำอะไรไม่ได้เลย ทรมานเหลือเกิน ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์





คนที่เสียของรัก ของมันเสียไปแล้ว แต่ใจก็ยังนึกถึงของนั้นอยู่ ทั้งๆที่มันกลายเป็นอดีตไปแล้ว เสียคนรัก ออกหักเขาเป็นอดีตไปแล้ว แต่ใจก็ยังคิดถึงเขาอยู่ คือยังยึดสิ่งที่ เป็นอดีตไปแล้ว สิ่งที่ยังปรารถนาว่าพึงพอใจ พอไปยึดเข้าใจก็ไม่อยู่กับปัจจุบัน ไปอยู่กับอดีต คิดปรุงแต่งว่า สมัยก่อนเรากับเขาเคยมีความสุขด้วยกัน แต่ตอนนี้เขาไม่อยู่แล้ว ความอาลัยในอดีตทำให้ยอมรับปัจจุบันไม่ได้ เพราะเห็นชัดเลยว่าอดีตนั้นดีกว่าตอนนี้ เมื่อไหร่ก็ตามที่เรามีการเทียบเคียงกัน เห็นว่าอดีตสบายกว่านี้ เป็นสุขกว่านี้ เราก็ยังยอมรับปัจจุบันไม่ได้

บางครั้งเราได้งานมา ที่จริงงานนั้นก็ไม่น่าหนักหนาอะไร แต่พอเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เห็นเขาได้งานเบากว่าเรา ทำงานน้อยกว่าเรา แค่นี้แหละเราทุกข์เลย ทั้งๆที่ก่อนหน้านี้ ไม่ได้รู้สึกอะไร แต่พอไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเข้า ก็จจะรู้สึกว่าเราถูกเอาเปรียบ เราต้องทำงานมากกว่าคนอื่น ใจที่รู้สึกว่าฉันต้องทำงานมากกว่าคนอื่น หรือรู้สึกว่าไม่ได้รับความ เป็นธรรม ก็ทำให้เรายอมรับความจริงไม่ได้เช่นกัน ทีนี้ใจเริ่มดิ้นรนผลึกใส ไม่เอาแล้วงานนี้ ทำไมต้องมาทำงานนี้ ไม่เป็นธรรมไม่ยุติธรรมเลย ทำไมต้องเป็นฉัน



มันปรู้งขึ้นมาเลย เพราะเปรียบเทียบกับคนอื่นนั่นเอง

อย่าว่าแต่การทำงานมากกว่าคนอื่น เวลาได้ของดี ได้โชคลาภ ปรกติเราก็จะดีใจ แต่ทันทีที่รู้ว่าคนอื่นได้โชคลาภมากกว่าเรา เราเป็นทุกข์เลย สมมติมีคนเอาโทรศัพท์มือถือถือมาแจกเราคนละเครื่องๆ เราดีใจใช่ไหม แต่พอรู้ว่าอีกคนหรือว่าอีกหลายคน นอกจากได้โทรศัพท์มือถือแล้ว เขายังได้กล้องถ่ายรูปด้วย ความดีใจจะกลับกลายเป็นความเสียใจทันที เพราะเรารู้สึกว่าเราได้น้อยกว่าคนอื่น ทำไมถึงคิดแบบนั้น เพราะการเปรียบเทียบ ใจจึงไม่ยอมรับ ทุกข์ใจว่าทำไมฉันจึงได้แค่นี้เอง ทำไมฉันได้แค่โทรศัพท์อย่างเดียวเท่านั้นที่จริงน่าจะดีใจด้วยซ้ำว่าได้โทรศัพท์ฟรีๆมาหนึ่งเครื่อง แต่ผู้คนมักไม่มองอย่างนั้น

การยอมรับความจริงไม่ได้ มันไม่ใช่เกิดขึ้นเฉพาะเวลาเราเจอเรื่องร้ายๆอย่างเดียว เวลาเราได้ของดีๆ แต่รู้สึกว่าได้น้อยกว่าคนอื่น แค่นี้ก็ทำให้ทุกข์แล้ว นี่เป็นเพราะการเปรียบเทียบ ยิ่งเรายึดติดกับความยุติธรรมด้วยว่า ควรจะต้องได้เท่ากัน พอเราได้น้อยกว่าก็เลยรู้สึกว่าไม่เป็นธรรม จึงยังเป็นทุกข์กว่าเดิม ใจที่ปฏิเสธความจริงก็ดี ใจที่กังวล



อยู่กับอนาคต หรือว่าอาลัยในอดีตก็ดี หรือการเทียบเคียงกับคนอื่นก็ดี ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นเหตุที่ทำให้เรายอมรับความจริงไม่ได้ แต่ถ้าเรามีสติรู้ทัน เห็นใจที่มันดึ้น เห็นใจที่มันบ่น เห็นใจที่มันโวยวาย เรามีสติรู้ทัน เราลองเปิดใจให้กว้าง ยอมรับมัน เราจะรู้เลยว่า ทุกข์ที่เราแบกเอาไว้จะเบาลงไปมากเลย คนเราถ้าลองเปิดใจให้กว้าง ยอมรับสภาพความเป็นจริง เราจะพบเลยว่าชีวิตเบาลง ความทุกข์น้อยลง พอเจอเหตุการณ์อะไรขึ้นมา กลับกลายเป็นสบายใจไปได้

เมื่อเร็ว ๆ นี้ก็ได้ฟังเรื่องเล่าของอาจารย์คนหนึ่งหลายคนอาจจะเคยได้ยินชื่อ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ หลายปีก่อนแกลเดินเท้าเปล่าจากเชียงใหม่ไปบ้านเกิดคือ สมุย เกษียรณราชกรก่อนกำหนด ตั้งใจมานานแล้วว่าเมื่อเกษียรณก็จะไปกราบคารวะแผ่นดินเกิด โดยใช้วิธีการเดินเป็นการเดินที่ลำบากกว่าการรุดงค์ของพระ เพราะนอกจากระยะทางไกลกว่าแล้ว ก็ยังเดินคนเดียว และไม่พกเงินติดตัวไปด้วย บางที่พระรุดงค์ยังมีปัจจัยติดตัวบ้าง หรือถึงแม้ไม่มีปัจจัยติดตัวไปเลย ก็ไม่มีวันอด เพราะถ้าบิณฑบาตเมื่อไหร่ ก็พอได้ฉัน หรือบางที่ ก็มีคนนิมนต์ขึ้นรถ พระรุดงค์จึงสบายกว่า แต่อาจารย์ประมวลเดินคนเดียว ไม่พก



เงินติดตัว และตั้งใจว่าจะไม่แวะเยี่ยมเพื่อนที่ไหน ใช้เวลาเดิน ๒ เดือน จนถึงเกาะสมุย หลังจากนั้นได้เขียนหนังสือชื่อ “เดินสู่อิสรภาพ” มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักมาก

๒-๓ ปีต่อมา คือเมื่อต้นปีนี้ อาจารย์ประมวลกลับไปอินเดีย อาจารย์ประมวลบอกว่า ไปเพื่อตอบแทนบุญคุณอินเดีย เนื่องจากแจกใบปริญญาเอกจากที่นั่น จบตอนที่ยังบวชเป็นพระ ตอนนั้นทั้งที่แทบไม่มีเงินเลย ก็สามารถเรียนจนจบได้ เพราะได้รับความเอื้อเฟื้อจากคนอินเดีย และอีกหลายคน จบปริญญาเอกมาได้วิชาความรู้ติดตัว กลับมาเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จนกระทั่งเกษียณก่อน ๖๐ จึงอยากจะกลับไปตอบแทนบุญคุณอินเดีย และถือโอกาสทบทวนชีวิตด้วย





เมื่อบินถึงอินเดียอาจารย์ประมวลได้ตั้งจิตหรืออธิษฐานจิตไว้ข้อหนึ่งว่า จะเปิดใจพร้อมน้อมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเองในประเทศอินเดีย อะไรที่เป็นของอินเดีย จิตใจจะพร้อมรับสิ่งนั้น จะไม่บ่น ไม่ไช่แค่น้อมรับอย่างเดียว แต่จะมองให้เห็นว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตนนั้น เป็นสิ่งที่เทพผู้ศักดิ์สิทธิ์แห่งอินเดียประทานมาให้ด้วยความเมตตา อาจารย์ประมวลบอกว่า จะน้อมรับและรำเรียนให้ดีที่สุด โดยถือว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเองดีทั้งนั้น เพราะเป็นสิ่งทีเทพอินเดียประทานมาให้

การตั้งจิตแบบนี้ นับว่ากล้าหาญมาก เพราะคนทีไปอินเดียคงจะรู้ หรือเคยมีประสบการณ์ว่าถูกแขกหลอกสารพัด ถูกหลอก ถูกขโมย ถูกโกง คนไทยมักมีความรู้สึกที่ไม่ดีกับคนอินเดีย จนมีสำนวนไทยว่า ถ้าเจออยู่กับแขก ให้ตีแขกก่อน แต่อาจารย์ประมวลกลับทำใจไว้เลยว่า ไปคราวนี้ จะไปตอบแทนบุญคุณอินเดีย ใครขออะไรก็จะให้ ชื่อของเขาบอกราคาเท่าไรก็จะไม่ต่อเลย แล้วแก้ก็ทำได้อย่างนั้นจริงๆปรากฏว่า ไปอินเดียเดือนกว่า มีความสุขมาก ไม่รู้สึกว่ไปเจอสิ่งเลวร้ายอะไร ไม่มีความทุกข์เลย กลับเจอแต่สิ่งดี ๆ



มีคราวหนึ่งนั่งรถสามล้อ ระยะทางก็ไม่ถึงกิโล ค่าโดยสารน่าจะประมาณ ๑๐ หรือ ๑๕ รูปี ปรากฏว่าแขกบอก ๕๐ รูปี อาจารย์ประมวลก็นึกในใจว่า หนี้บุญคุณครั้งนี้เขาคิดดอกเบี้ยวแพงจัง แต่ก็ไม่เป็นไร ๕๐ ก็ ๕๐ เพราะตั้งใจไว้แล้วว่า ใครขอก็จะให้ จะไม่มีการต่อรอง นั่งรถแป็บเดียวก็ถึงแล้ว พอถึง ก็ควักเงินให้ ทีแรกควักแบงค์ ๒๐ ออกมา แล้วจะควักแบงค์ ๒๐ ที่สอง แยกก็บอก ไม่ใช่ๆ ๕๐ พุดผิดไป ๑๕ not five zero but one five ไม่ใช่ห้าศูนย์ แต่หนึ่งห้า ก็คือ ๑๕ พอได้ยินเช่นนี้อาจารย์ประมวล รู้สึกอึ้งขึ้นมาเลย ว่าที่จริงใจเขาประเสริฐ แต่เราไปคิดไม่ติดกับเขา มองว่าเขาเรียกเกินราคา ที่จริงเขาตั้งใจเรียกเรา ๑๕ เท่านั้น แต่ภาษาไม่ค่อยดี อันนี้ก็ไม่รู้ว่าจริงๆ แล้วแขกมาเปลี่ยนใจภายหลังหรือเปล่า ทีแรกอาจจะตั้งใจเรียก ๕๐ ก็ได้ เพราะคิดว่าคนไทยหวานหมู หรืออาจจะตั้งราคาเผื่อต่อ แต่พอผู้โดยสารใจป้ำจะให้จริงๆ แยกก็คงรู้สึกว่า เราเรียกแพงเกินไป อาจจะเปลี่ยนใจภายหลังก็ได้ เพราะเจอคนที่มีน้ำใจกับเขา หรือจริงๆ เขาอาจจะพุดผิดตั้งแต่แรก แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าเป็นคนไม่ซื่อ เราบอก ๑๕ แต่เขาจะให้ ๕๐ เราก็อาจจะสวมรอยเลยว่า ๕๐ ก็ ๕๐ ถือว่าอ้อยเข้าปากแล้ว แต่ว่าแขกคนนั้นบอกว่า ๑๕ ยืนกรานจะเอา



๑๕ แต่อาจารย์ประมวลก็ให้ไปเลย ๕๐ เพราะถือว่าเขามาสอนธรรมะให้แก่เรา ให้เราเห็นว่าใจเรามีอคติ ไปมองเขาในแง่ร้าย อาจารย์ประมวลขอบคุณเขาด้วยนะ ที่ทำให้เรามองเห็นตัวเองว่าใจเรายังมีอกุศล

อาจารย์ประมวลเจอเหตุการณ์อย่างนี้อยู่เรื่อยๆ คนที่ไปเจอแขกโก่ง มักจะโมโห กระทบกระเพื่อย แต่อาจารย์ประมวลอยู่อินเดียอย่างมีความสุขมาก ไม่ค่อยมีปัญหา กลับเจอคนดี ๆ ด้วย เพราะทำใจพร้อมน้อมรับทุกอย่าง ตอนหลังเดินไปได้สัก ๒-๓ อาทิตย์ เริ่มโทรม มีหนดเครา มีผมเผ้ายาว เสื้อผ้าอมแมม เพราะตั้งใจว่าจะไปอย่างง่ายที่สุด เส้นทางไหนที่คนอินเดียใช้ ก็จะใช้เส้นทางนั้น จะไม่มีการนั่งรถติดแอร์ชั้นหนึ่ง จะไม่มีการนอนโรงแรม ไปอย่างที่เคยไปอยู่สมัยที่ยังเป็นพระนักศึกษาจน ๆ

มีคราวหนึ่งนั่งรถไฟ แยกที่นั่งข้างๆ เห็นแก่โทรมก็ไล่ให้แก่ไปนั่งที่อื่น นั่งบนพื้นเลย แกก็ยอมนะ ทั้งๆที่ตัวแกเองมีตัว กลับยอมนั่งบนพื้น เพราะตั้งใจไว้แล้ว ว่าอะไรที่เป็นของอินเดีย จะน้อมรับทุกอย่าง ด้วยจิตใจที่นุ่มนวล ถูกไล่ก็ยอมไปนั่งบนพื้น ไปนั่งกับคนอินเดียที่เป็นแม่กับลูก



คุณฐานะยากจน ปรากฏว่านั่งได้ไม่นานเด็กน้อยเกิดท้องเสีย ขึ้นมา ก็อีตรงนั้นแหละ ต้องเอาน้ำมาราด เอาน้ำมาราดไม่พอ ยังเช็ดกันให้เด็กด้วย อาจารย์ประมวลช่วยเช็ดกันให้เด็ก น้ำที่ล้างกันเด็กก็นองอยู่บนพื้น เวลารถไฟขึ้นทางลาด น้ำก็ไหลลงไปถูกคนโน้นบ้าง ถูกคนนั่นบ้าง คนก็แตกฮือหนีกันใหญ่ แต่แกไม่หนีนะ เอ้า เอาก็เอา อะไรที่เป็นของอินเดียเอาหมด กลายเป็นว่ามีความสุข น้ำที่ล้างกันเด็ก มันมาถูขาแกเหมือนกัน แต่แกกลับมีความสุข และได้พูดคุยสนิทกับแม่ของเด็กด้วย

ตอนหลัง เนื้อตัวก็โทรมมากขึ้นเรื่อยๆ วันหนึ่งไปเจอขอทาน ปกติขอทานเวลาเจอคนไทย ต้องขอเงิน แต่ปรากฏว่าขอทานเห็นแกเป็นเพื่อนเลย ชื้อน้ำชาให้แกกินด้วย พอตอนขากลับ ขึ้นเครื่องบิน อาจารย์ประมวลซื้อหนังสือมาเยอะ จะต้องเสียค่าปรับ เจ้าหน้าที่สนามบิน จะคิดค่าปรับ ๕,๘๐๐ รูปี ก็ประมาณ ๕,๐๐๐ บาทไทย แกไม่ต่อรองเลยนะ ถามว่าต้องไปจ่ายที่ไหน พร้อมจะจ่าย ระหว่างที่รอจ่ายค่าปรับนั้น ก็บริการรถสวดมนต์ปรัชญาปารมิตาไปด้วย รอเป็นชั่วโมงก็ไม่มีใครมาเรียก จนกระทั่งมีการสับเปลี่ยนเจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่คนใหม่มาถามแกว่ามารออะไร ก็บอก



ว่ารอเสียค่าปรับ เจ้าหน้าที่บอก ไม่ต้องเสียเงินแล้ว ไปขึ้น
เครื่องบินได้เลย



อาจารย์ประมวลยินดีจะจ่ายค่าปรับ กลายเป็นว่าไม่ต้องจ่าย เพื่อนบางคนบอกว่า พยายามต่อรองขอไม่จ่าย กลับต้องเสียค่าปรับ เช่น พยายามต่อรองว่าเป็นนักศึกษา ไม่ต้องเสียได้ไหม เขาก็ไม่ยอม จะเอาค่าปรับให้ได้ แต่อาจารย์ประมวลตั้งใจว่า อะไรเกิดขึ้นทุกอย่างพร้อมรับหมด เขาจะเรียกเท่าไรก็ให้ เขากลับไม่เอา อาจารย์ประมวลเจอเรื่องแบบนี้มาก เวลาใครไปอินเดีย บางทีเรื่องนี้น่าจะ



เป็นบทเรียนได้ ถ้าเราจะลองไปแบบนี้ดูบ้าง เราจะมีความสุข แต่บางคนไปไม่มีความสุขนะ โดนแขกหลอก ๓๐ รูปีก็กระพืดกระพืด ตั้งแต่เข้าก็ยังขุ่นเคืองจนกระทั่งป่วย ไปเที่ยวที่ไหนก็ไม่สนุกเลย เพราะโมโห ทำใจไม่ได้ที่ถูกแขกหลอก ถ้าเราไปแบบนี้ ไม่ว่าจะไปที่ไหนก็ตามก็จะเป็นความสุขเลย

แต่อาจารย์ประมวลไปแบบพร้อมยอมรับทุกอย่าง ใจที่เปิดรับทุกอย่าง ไม่ใช่เพียงแค่เปิดรับอย่างเดียว แต่มองว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมีประโยชน์ เป็นบทเรียนที่จะให้เราได้เรียนรู้ ถ้าคิดแบบนี้จะช่วยให้เราได้มาก จะทำให้เรามีความสุขได้ ที่น่าสนใจคือ เมื่อเราเปิดใจยอมรับความทุกข์ บางทีกลับจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น อาจารย์ประมวลเล่าว่า ตอนหนึ่งตั้งใจจะเดินจากสารนาถไปพาราณสี (สารนาถ คือที่แสดงปฐมเทศนา) ระยะทางประมาณ ๑๔ กิโลเมตร ก็ตั้งใจจะเดินเท้าไป แต่มีแขกขี่สามล้อมาตามตื้อไม่เลิก ขวนขวายขึ้นรถ แกก็บอกไม่ขึ้นหรอก ๑๔ กิโลเมตรเดินไปได้ สบายมาก แขกตื้อว่าขึ้นรถเถอะ พอแกเดินไปได้สักกิโล ก็คิดว่าเราจะเอาแต่ใจของเราไม่ได้ เราต้องคิดถึงคนอื่นด้วย เขาอยากให้เราขึ้นรถ เราก็ขึ้นให้เขาหน่อย สุดท้ายก็ขึ้นรถ



ระหว่างทางก็คุยกับแขก คนขับรถสามล้อบอกว่า เขาไม่มีผู้โดยสารขึ้นรถมา ๓ วันแล้ว ถ้าไม่มีผู้โดยสารวันนี้ เขาไม่รู้จะกลับบ้านยังไง เพราะไม่มีเงินซื้อแบ่งทำโรตีสีให้ลูกกิน อาจารย์ประมวลฟังแล้วก็อึ้ง ว่า โอ้ นี่เขาลำบากจริงๆนะ ๓ วันไม่มีเงินสักแดง ไม่มีเงินจนกระทั่งไม่รู้จะเอาอะไรไปซื้ออาหารให้ลูกกิน เขาคงทุกข์มาก

ระหว่างที่ปั่นสามล้อ แดดก็ร้อน เวลาที่จักรยานนี้แขกตัวโยนเลย เหนื่อย เหงื่อโทรมตัว แต่มีเหตุการณ์หนึ่งที่ประทับใจอาจารย์ประมวลมาก ก็คือในขณะที่แขกกำลังปั่นสามล้อด้วยความเหนื่อยล้านั่นเอง มีลมเย็นพัดมา ทันใดนั้นเองแกก็กางแขนทั้งสองข้างอย่างมีความสุข แล้วก็พูดเป็นภาษาอินเดียว่า ขอบคุณพระเจ้า ลองคิดดู คนธรรมดาถ้ากำลังจมอยู่กับความทุกข์ คิดถึงลูก คิดถึงหนี้สิน ไม่รู้จะหาเงินมายังไง และยังเหนื่อยอยู่ด้วย ถ้ามีลมเย็นพัดคงจะรู้สึกเฉยๆไม่รู้สึกรอกว่านั่นเป็นความสุข แต่แขกคนนี้แกเปิดใจยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่ยอมปล่อยให้จมอยู่กับความทุกข์ พอมีความสุขหรือลมเย็นๆเข้ามากระทบ จิตใจก็เปิดรับความสุขได้เต็มที่เลย



คนจำนวนมากเวลาที่จมอยู่กับความทุกข์ ก็จะพยายาม
ผลักไสความทุกข์ พยายามปิดใจไม่ยอมรับความทุกข์ ทั้ง ๆ ที่
มีความสุขอยู่รอบตัวก็มองไม่เห็น ยิ่งผลักไสความทุกข์ จิต
ก็ยิ่งปิดกั้น ไม่พร้อมรับแม้กระทั่งความสุข แต่พอเปิดใจ
ยอมรับความทุกข์ ความสุขก็เข้ามาได้ง่าย แต่ถ้าเราปิดใจ
ไม่ยอมให้ความทุกข์เข้ามา ความสุขก็เข้ามาไม่ได้ คนที่
จมอยู่กับความทุกข์ อะไรเกิดขึ้นกับตัวเองแม้ว่าจะจะเป็น
สิ่งดี ๆ ก็ไม่สามารถจะรับรู้ได้ เพราะใจมันปิดและพยายาม
ผลักไสความทุกข์ ถ้าเราลองเปิดใจของเราให้กว้าง ไม่เพียง
แต่ความทุกข์จะเข้ามาเป็นเพื่อนเราเท่านั้น ความสุขก็
สามารถจะเข้ามาสัมผัสจิตใจเราได้ง่ายขึ้น



แปลกนะ เปิดใจรับความทุกข์ แต่ความสุขกลับเข้ามาได้ง่าย เหมือนกับแขกคนนี้ เพียงแค่ลมเย็นๆพัดมา แกมีความสุขมากเลย ทั้งๆเมื่อกี้อยังบ่นว่าไม่รู้จะเอาอะไรไปซื้อข้าวให้ลูกกิน เหนื่อยก็เหนื่อย แต่แกอยู่กับปัจจุบัน การเปิดใจรับความทุกข์นั้น จะทำให้เราเป็นคนสุขง่าย แต่ถ้าใจของเราปิดกั้น พยายามผลักไสความทุกข์ ความทุกข์ก็ยิ่งเข้ามาหลอกหลอน กลายเป็นคนที่สุขยาก ถ้าอยากสุขง่ายต้องเปิดใจพร้อมรับความทุกข์ ถ้าทำอย่างนี้ความทุกข์ที่เข้ามา ก็จะกลับกลายเป็นมิตร ไม่มาทรมานหรือมารบกวนเรามาก

เมื่อสัก ๔-๕ เดือนก่อนมีโยมคนหนึ่งป่วยเป็นมะเร็งมารักษาตัวที่นี่ตั้งแต่ต้นปี ชื่อโยมหยู แกเป็นมะเร็งปอด บอกว่าขอใช้วาระสุดท้ายที่วัด ญาติที่พักรักษาไม่ไกลจากที่นี่สักเท่าไร แกอยากฟังเสียงพระสวดมนต์ ฟังหลวงพ่อบอกธรรม อาตมาเคยได้คุยกับโยมหยูหลายครั้ง ถามแกว่ามีความทุกข์อะไรบ้าง แกบอกว่ามีความกังวลว่า ถ้าถึงวาระสุดท้าย สติจะรับมือไหวไหม มีความกังวลเรื่องนี้เรื่องเดียว อาตมาก็ถามว่า แล้วตอนนี้เป็นอย่างใจได้ไหม แกตอบว่าตอนนี้ไหว ยังรับมือได้อยู่ อาตมาจึงแนะนำว่าให้วางใจอยู่กับปัจจุบัน อย่าไปกังวลกับอนาคต ถ้าตอนนี้ทำใจยอมรับ



ความเจ็บป่วยได้ ถึงตอนนั้นก็ยอมรับได้เอง ในที่สุด
เช้าวันหนึ่งแกก็จากไปอย่างสงบ รู้สึกตัวเกือบตลอด แกให้
น้องสาวซึ่งเป็นคนดูแล ไปตัดข้าวที่ศาลานอก พอน้องสาว
กลับมา แกก็นิ่งเงียบไปแล้ว ทีแรกนึกว่านอนหลับ ตอนหลัง
จึงรู้ว่าจากไปแล้ว เป็นการไปอย่างสงบ ไปแบบง่ายมาก
ทั้งๆที่ตอนแรกกังวลมากว่าจะไปอย่างสงบได้ไหม เมื่อแก
ทำใจยอมรับปัจจุบันได้ อนาคตไม่ต้องห่วงแล้ว แกก็ไป
อย่างสงบจริงๆ

คนเรามักจะห่วงกังวลล่วงหน้า ทำให้ใจไม่ยอมรับ
สภาพความจริงที่เป็นอยู่ ถ้าเป็นมะเร็งก็จะชัดเจน จะต่อสู้
ทำให้เป็นทุกข์มากขึ้น ที่จริงเราสามารถยอมรับปัจจุบัน
ได้ง่ายขึ้น หากไม่ตีตนไปก่อนไข้ หรือกังวลล่วงหน้า

ที่พูดมาทั้งหมดนี้เน้นเรื่องการยอมรับเหตุการณ์ร้ายๆ
ที่เป็นลบที่เกิดขึ้นกับเรา แต่ว่าการยอมรับอีกอย่างหนึ่ง
ที่สำคัญ คือยอมรับสภาวะ หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจเรา
บางทีนักปฏิบัติ จะไม่ค่อยยอมรับอารมณ์บางอย่าง เช่น
ความเครียด ความหงุดหงิด ความเบื่อ หรือความโกรธ
เพราะเราเห็นว่ามันไม่ดี



พอปฏิบัติไปนานๆเราก็ติดดี พอเราติดดีเราก็จะไม่ชอบอารมณ์พวกนี้ เราจะชอบอารมณ์ที่สงบ ผ่องใส เบิกบานแจ่มชื่น รู้สึกดี ถ้าอารมณ์ที่ตรงกันข้ามเราจะปฏิเสธ ไม่ยอมรับ ความหงุดหงิดเกิดขึ้นก็ไม่ยอมรับ ความโกรธเกิดขึ้นก็ไม่ยอมรับก็เลยทุกข์ บางทีไปโกรธคนอื่นด้วย เช่นหากมีเพื่อนมาทักว่า ช่วงนี้รู้สึกเธอจะหงุดหงิดบ่อยนะ พอมีคนทักแบบนี้โกรธเลยนะ นักปฏิบัติจะไม่ชอบให้ใครมาทักแบบนี้ ถ้าใครมาบอกว่าเราหงุดหงิด ถ้าใครมาบอกว่าเราโกรธ เราจะไม่พอใจ หากมาด่าพ่อล้อแม่ เราไม่ว่านะ แต่อย่ามาบอกว่าเราไม่มีสตินะ โกรธมากเลยจะด่ายังไงไม่ว่าแต่อย่าทักนะว่ากำลังหงุดหงิด เรียกว่านักปฏิบัติมีอารมณ์อ่อนไหวหรืออ่อนแอก็คงไม่ผิด โดนทักแค่นี้ก็โกรธแล้ว ถ้าคนธรรมดาทักกันแค่นี้ เขาเฉยนะไม่รู้สึกอะไร แต่นักปฏิบัติใจจะบอบบางมาก เพราะติดดีพอทักว่าหงุดหงิด เเท่นี้ก็โมโหใส่คนทักแล้ว อันนี้เรียกว่าไม่ยอมรับตัวเองตามที่เป็นจริง ทำให้เราเป็นทุกข์กับตัวเองตลอดจนระบายความทุกข์ใส่คนอื่น



เราต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับอารมณ์ไม่ดีเหล่านี้ด้วยว่ามันคือความจริงที่เกิดกับเรา ถ้าเรายอมรับมันได้ อารมณ์พวกนี้ก็จะค่อยๆ ทำหน้าที่ของมัน เป็นเหมือนเพื่อนบ้านที่มาแล้วก็ไป แต่ถ้าเราพยายามผลักไส มันยิ่งโผล่ มันยิ่งผุด มันยิ่งยืนยง อะไรที่เราต่อต้าน ผลักไส มันกลับอยู่ หากวางใจเพียงสักว่ารู้ มันก็จางหายไป ลองสังเกตดูนะ อะไรที่เราผลักไส มันก็จะอยู่ยืนยง แต่ถ้าเราเพียงแต่รู้มัน มันก็จะค่อยๆ ดับไป หรือว่าหายวับไปเลยก็มี ดังนั้นเราต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเราตามที่เป็นจริงด้วย อย่าติดดี อย่าปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นแสดงว่าเรากำลังไม่ยอมรับความจริง เรากำลังยึดกับสิ่งที่ควรเป็น เราไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน แต่เราไปอยู่กับสิ่งที่ควรเป็น ซึ่งมันไม่ใช่ปัจจุบัน มันคืออนาคต นักปฏิบัติหรือคนที่ไฝ่ธรรมะ มักจะอยู่หรือยึดกับสิ่งที่ควรเป็น เพราะฉะนั้นใครมาทักว่าเราโกรธ เราจะไม่ชอบ แม้ไม่มีใครมาทัก แต่พอรู้ว่าโกรธก็จะพยายามไปกดข่มมันไว้

เราลองเปิดใจยอมรับทุกอย่างได้ไหม การปฏิบัติที่แท้จริงคือการเปิดใจยอมรับทุกอย่าง ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพราะทุกอย่างนั้นคือธรรมชาติธรรมดา ลองฝึกดู สมมติว่า



เราจะตั้งใจว่าวันนี้ทั้งวันหรือพรุ่งนี้ทั้งวัน เราจะยอมรับทุกอย่างโดยไม่บ่นไม่ไว้วางใจ เราจะยอมรับทุกอย่าง ไม่ว่าจะที่ เกิดขึ้นภายนอกหรือภายใน แต่ตร้อนก็ยอมรับ ฝนตกก็ยอมรับ อาหารไม่อร่อยก็ยอมรับ ได้ไปอยู่กุฏิที่ไม่ดีก็ยอมรับ เสียงดังก็ยอมรับ ยุ้งกัดยุงชุมก็ยอมรับ ลองฝึกแบบนี้ดูบ้าง อย่าไปพิถีพิถันว่ากุฏิต้องดี ต้องมีทางจงกรมที่ดี ต้องสงบ นั่นเรากำลังอยู่กับความไม่จริง อยู่กับอุดมคติมากเกินไป นักปฏิบัติต้องพร้อมที่จะยอมรับทุกอย่าง เราลองทำอย่างนั้นดูสักวันหนึ่ง ทำเหมือนอย่างที่อาจารย์ประมวลบอกไว้ หากอะไรเกิดขึ้นกับเราถือว่าดีทั้งนั้น เปิดใจพร้อมยอมรับอย่างอ่อนโยนและนุ่มนวล ไม่ผลึกใส ได้กุฏิอะไรมาก็ยอมรับ ยุ้งกัดยุงชุมก็ยอมรับ เพื่อนกินเสียงดัง หรือชอบชวนคุยเราก็ยอมรับ ยอมรับในฐานะที่มันเป็นธรรมชาติธรรมดา

แล้วเราลองดูซิว่า เราจะได้เรียนรู้อะไรบ้าง ใหม่ๆใจจะไม่ยอมรับนะ ใจมันจะบ่น ใจมันจะไว้วางใจ บางทีอาจารย์แสดงธรรมไม่ถูกใจ ใจก็ไม่ยอมรับ แต่ถ้าเราเปลี่ยนมุมมองเสียใหม่ว่า อะไรเกิดขึ้นกับเรา ยอมรับทั้งนั้น นี่เป็นการปฏิบัติที่จะช่วยฝึกใจเรามาก แล้วจะเห็นใจที่บ่น เห็นใจที่ไว้วางใจที่ไม่ชอบ แต่เมื่อเห็นแล้วก็ต้องยอมรับเหมือนกัน ไม่ใช่ว่า



ไปกดขนมมันเอาไว้ ลองทำดูซิว่าเราจะทำได้ไหม หนึ่งวันเต็มๆ อะไรที่เกิดขึ้นกับเรา อะไรที่เป็นปัจจุบัน ถือว่าดีทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่เสีย ไม่มีอะไรที่บกพร่อง ไม่มีอะไรที่แยๆเลย ทุกอย่างดีหมด ถูกใจทุกอย่าง

ถ้านักปฏิบัติธรรมทำได้ อาตมาเชื่อว่าจิตใจเราจะนุ่มนวลขึ้น สติก็จะดีขึ้นด้วย เราจะเห็นใจที่บ่น เห็นใจที่ไว้วาย ดีโพยดีพายได้ชัดเจนขึ้น แต่ก่อนนี้อาจจะไม่เห็น เพราะว่าเรามักพยายามเข้าไปแก้ไขสถานการณ์เสียก่อน ได้กุฎิไม่ดีเทรห กัขอเปลี่ยนกุฎิใหม่ อาหารไม่อร่อยเทรห





เราก็ไม่ตก ไปหาของอร่อยๆกินแทน ใจที่จดจ่ออยู่กับการเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัจจัยภายนอก ทำให้เราไม่เห็นเห็นความคิด ความอยาก ความผลักไส หรืออาการบ่นโวยวาย แต่พอเราพร้อมยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้น โดยไม่คิดหนีหรือแก้ไข เราก็จะเห็นอาการบ่น อาการโวยวาย ความไม่ชอบเกิดขึ้นอย่างชัดเจน ทำให้รู้จักกิเลสของเราได้ชัดเจนขึ้น

หากทำใจยอมรับทุกอย่างได้เช่นนี้ เราจะเห็นกิเลสภายในใจชัดเจนขึ้น กิเลสจะโผล่มาตอนที่เจอเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์แบบนี้ มันจะโวยวาย ถ้าเราเชื่อมั่น เราก็จะหันไปแก้ไข หันไปจัดการกับสิ่งภายนอก พูดอย่างนี้ไม่ได้หมายความว่า การไปแก้ไขจัดการสิ่งภายนอกไม่ดี แต่การเปิดใจพร้อมยอมรับทุกอย่างเช่นนี้ จะเป็นอุบายในการฝึกใจเรา ให้เราได้เห็นกิเลสของตัวเองได้ชัดๆ เพื่อเราจะได้รู้เท่าทันตัวเองชัดเจนขึ้น และเพื่อฝึกใจเราให้อ่อนโยน นุ่มนวลยิ่งขึ้น



“

อะไรที่บังตาบังใจ
ทำให้เราไม่เห็นความสุขที่มีอยู่รอบตัว
นั่นก็คือความคิดที่จมอยู่กับอดีต
หรือกังวลกับอนาคต
หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์
เมื่อใจไปจมอยู่กับสิ่งเหล่านี้
จะเห็นความสุขที่มีอยู่รอบตัวได้อย่างไร





อยู่กับ
ปัจจุบัน
ให้เป็น

การไม่อาลัยในอดีต และไม่กังวลถึงอนาคต ถือว่า
เป็นการอยู่กับปัจจุบัน คำว่าอยู่กับปัจจุบัน หรือว่าอยู่กับ
ปัจจุบันขณะ เป็นคำที่พวกเราคุ้นเคยกันมาก และแพร่หลาย
ในวงการนักปฏิบัติ คำว่าอยู่กับปัจจุบัน มีความหมายหลาย
แง่หลายมุม ความหมายหนึ่งก็อย่างที่เราสวดมนต์ คือการ
ไม่ไปหมกมุ่นกับอดีตหรือความทรงจำที่ผ่านไปแล้ว และไม่ไป
กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง



อีกความหมายหนึ่งคือ การยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ในเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ชอบ ก็ปฏิเสธไม่ได้ ถ้าเราไม่ชอบเราก็จะทุกข์ใจ นอกเหนือจากความทุกข์ที่เกิดกับร่างกาย หรือความพลัดพรากที่เกิดกับสิ่งของหรือคนรัก เรียกว่าทุกข์ ๒ ต่อ การยอมรับปัจจุบัน ทำให้ความทุกข์ลดลงเหลือแต่สิ่งที่เกิดขึ้นนอกตัวเรา แต่ว่าไม่กระทบกระเทือนไปถึงใจ ทำให้เราหันมาใส่ใจจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่เสียเวลาไปกับการบ่น ไม่เสียอารมณ์ไปกับการตีโพยตีพาย นี่คือการยอมรับความเป็นจริง ไม่ว่าจะเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็หนี้สิน ไม่ว่าจะของหาย พลัดพรากจากคนรัก ออกหัก ตกงาน ขอให้เริ่มจากจุดนี้ คือยอมรับมันให้ได้ก่อน แล้วค่อยคิดว่าจะทำอะไรต่อไป

อยู่กับปัจจุบัน ยังหมายถึงการเห็นความจริงตามที่เป็น อันนี้มีความหมายกว้างมาก แต่ถ้าจะพูดอย่างเจาะจงก็คือ เวลาเรามีความทุกข์ ก็ให้มองความทุกข์ตามที่เป็น ถ้าเรามองไม่เป็น เราก็จะเป็นทุกข์ “ฉันเป็นทุกข์” กับ “ฉันมีทุกข์” นี้ไม่เหมือนกัน ฉันมีทุกข์ก็หมายความว่า ทุกข์เป็นแค่ส่วนหนึ่งในอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่ฉันมี แต่ถ้าฉันเป็นทุกข์ก็คือทุกข์เป็นฉัน ทุกข์เป็นทั้งหมดของฉัน มีความแตกต่างกันอยู่มาก



เมื่ออาทิตย์ที่แล้วอาตมาไปพบกับเครือข่ายผู้เป็นโรคมะเร็งที่โคราช ก็บอกกับเขาว่า อย่าไปคิดว่าเราเป็นมะเร็ง เราไม่ได้เป็นมะเร็ง เราเพียงแต่มีมะเร็งอยู่ในตัวแตกต่างกันมากเลยระหว่างความรู้สึกว่า “ฉันเป็นมะเร็ง” กับความรู้สึกว่า “ฉันมีมะเร็งอยู่ในตัว” ฉันมีมะเร็งอยู่ในตัวหมายความว่ามะเร็งเป็นแค่ส่วนหนึ่งในตัวฉัน ฉันยังมีอะไรดี ๆ อีกตั้งเยอะแยะ แต่หากบอกว่าฉันเป็นมะเร็ง ก็หมายความว่ามะเร็งคือฉัน ฉันคือมะเร็ง มะเร็งเป็นทั้งหมดของฉัน มองไม่เห็นอย่างอื่นอีกเลย นอกจากฉันเป็นมะเร็ง มะเร็งก็เลยครอบงำจิตใจของเรา

คนที่บอกว่าฉันเป็นคนล้มละลาย แสดงว่าฉันไม่เป็นอย่างอื่นแล้ว ทั้ง ๆ ที่ฉันยังเป็นอย่างอื่นอีกหลายอย่าง ฉันเป็นพ่อ ฉันเป็นแม่ ฉันเป็นคนขยันหมั่นเพียร ฉันเป็นคนมีความสามารถ เป็นอะไรตั้งหลายอย่าง แต่พอบอกว่าฉันเป็นคนล้มละลาย ความเป็นคนล้มละลายก็มาครอบงำชีวิตจิตใจของฉันหมด ฉันไม่เป็นอะไรอีกแล้วนอกจากเป็นคนล้มละลาย แต่ถ้าพูดว่าฉันมีปัญหาล้มละลาย อันนี้ถูก ฉันมีปัญหาล้มละลาย แต่ฉันก็ยังมีอีกหลายอย่างที่ดี ๆ ในชีวิต



ต้องแยกให้ออกนะ ระหว่างฉันมีทุกข์ กับฉันเป็นทุกข์ นี่คือการมองความเป็นจริง หรือมองปัจจุบันตามความเป็นจริง อย่าปล่อยให้ความทุกข์ครองจิตครองใจ จนกระทั่งเราละเลย หรือมองไม่เห็นสิ่งอื่น ๆ ที่เรามีหรือเป็นอยู่ ถ้าเรามองว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นแค่ส่วนหนึ่งในชีวิต เราก็จะเปิดหูเปิดตามองเห็นสิ่งอื่น ๆ ที่เรามี ซึ่งมีดีอีกเยอะ

มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นโรคทาลัสซีเมีย หรือจะบอกว่ามีโรคทาลัสซีเมียก็ได้ตั้งแต่เกิด ทาลัสซีเมียเป็นโรคเลือดที่บั่นทอนร่างกายมาก หมอบอกว่าเธอจะมีอายุไม่เกิน ๒๐ ปี แต่ตอนนี้ก็อายุเกือบ ๓๐ แล้ว ร่างกายแคระแกร็นเหมือนเด็กเลย ตาโปน อ่อนแอ กระดูกอ่อน ขาหักเป็นประจำ เข้าเฟือกมานับสิบครั้งแล้ว เธอน่าจะเป็นคนที่มีความทุกข์มาก แต่เธอกลับพูดว่า “เลือดเราอาจจะจาง จะแย่น้อย แต่เราก็ยังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวย ๆ มีจมูกไว้ดมกลิ่นหอม ๆ มีปากไว้กินอาหารอร่อย ๆ แล้วก็มียาที่ช่วยทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข” นี่แสดงว่าเธอเห็นตัวเองตามที่เป็นจริง เธอไม่เพียงยอมรับว่ามีทาลัสซีเมียอยู่ในตัว แต่ยังสามารถเห็นสิ่งดี ๆ อีกมากมายในตัว เมื่อเธอเห็นอย่างนี้ เธอจึงสามารถสัมผัสรับรู้ถึงความสุขรอบตัวได้



แต่คนจำนวนมากไม่สามารถเห็นความทุกข์ของตัวเอง ตามที่เป็นจริงได้ คือมองว่ามันใหญ่โตเกินจริง จนกระทั่ง กลายเป็นทั้งหมดของชีวิต ครอบจิตครอบใจจนไม่สามารถ เห็นสิ่งสวยงามหรือสิ่งดี ๆ รอบตัว ไม่สามารถรับรู้แม้แต่กลิ่น หอม หรือรสชาติอาหารที่เอร็ดอร่อยได้ กินอะไรก็ไม่อร่อย ฟังเพลงก็ไม่เพราะ ทั้งนี้เพราะจมอยู่กับความทุกข์ เอาแต่ หมกมุ่นกับลุ่มใจว่าฉันเป็นมะเร็ง ฉันเป็นคนล้มละลาย ฉัน เป็นคนแย่ แต่ถ้าเรามองเห็นความจริง เหมือนมองปัจจุบัน ตามความเป็นจริง เราจะเห็นได้ว่า ความทุกข์หรือปัญหา ที่เกิดขึ้นกับเรานั้น เป็นแค่ส่วนหนึ่ง หรือเป็นแค่ส่วนเสี้ยวเดียว ของชีวิต เรายังมีสิ่งดี ๆ อีกมากมายหลายอย่างที่เป็นความจริง เหมือนกัน เป็นปัจจุบันเหมือนกัน เมื่อเห็นเช่นนี้ เราก็จะไม่ ตีอกขกหัวตัวเอง หรือว่ากันด่าชะตากรรม สามารถจะมีพลังใจ ในการดำเนินชีวิต ถ้าเราเห็นอย่างนี้ เราก็จะเห็นคุณค่าใน ตัวเองหรือเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรามี

คนเรามีสิ่งดี ๆ อีกมากมาย แต่เราไม่ค่อยเห็นคุณค่า ของสิ่งที่เรามี เพราะมัวจมอยู่กับความทุกข์ การอยู่กับ ปัจจุบันมีความหมายในแง่นี้อีกด้วย คือการที่เราสามารถ ชื่นชมและพอใจในสิ่งที่เรามี การที่เราไม่ยอมรับปัจจุบัน



ส่วนหนึ่งเพราะเราไปเทียบเคียงกับอดีตที่เราเคยมี คนที่มี
หนี้สินล้นล้าหนี้ล้นล้าทุกข้มาก ส่วนหนึ่งก็เพราะว่าเปรียบเทียบ
เทียบกับอดีต ว่าแต่ก่อนฉันมีรถคันใหญ่ๆ มีบ้านหลังใหญ่ๆ
แต่ตอนนี้บ้านก็ไม่มี รถก็คันเล็กลง แถมมีหนี้สินอีก เมื่อคิด
อย่างนี้ก็เลยยอมรับความจริงไม่ได้ ทำให้ไม่สามารถจะเห็น
สิ่งดีๆ ที่ตัวเองมีอยู่ ว่าถึงแม้จะมีหนี้สินเยอะ แต่ยังมีลูกที่
น่ารัก มีภรรยาหรือคู่ครองที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง ทำอะไรได้
สะดวก เดินเหินไปไหนได้สบาย

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่มีความค่าทั้งนั้น แต่เราไม่สามารถ
จะเห็นมันได้ เพราะปล่อยให้ใจจมปลักอยู่กับความทุกข์ จึง
ไม่สามารถมองเห็นหรือรู้สึกชื่นชมสิ่งที่เราทำได้ ในทำนอง
เดียวกันเวลาเราได้ของสิ่งใดมา เช่น ได้รับหนังสือแจกคนละ
เล่ม ได้รับซีดีคนละแผ่น เราดีใจใช่ไหม แต่พอเห็นเพื่อนได้
หนังสือ ๒ เล่ม ซีดี ๒ แผ่น เราเสียความรู้สึกเลย รู้สึก
ไม่พอใจที่ได้แค่เล่มเดียวแผ่นเดียว อย่างนี้เรียกว่าไม่อยู่
กับปัจจุบันแล้ว อยู่กับปัจจุบันคือ เราไม่ไปเทียบเคียงกับใคร
เมื่อไม่เทียบเคียงกับใคร เราก็จะพอใจในสิ่งที่มี ยินดี
ในสิ่งที่เราทำได้ ถ้าอยู่กับปัจจุบันเป็น เราจะพอใจในสิ่งที่มี
ยินดีในสิ่งที่ได้



เวลาเราซื้อของแล้วได้ของราคาถูกกว่าท้องตลาด เราก็ยินดีในของที่ได้มานั้น จะไม่ไปเทียบกับคนอื่น ว่าเขาซื้อได้ถูกกว่าเรา เราซื้อมา ๕๐ บาท เขาซื้อมา ๒๕ บาท ก็ช่างเขา อาจะยินดีกับเขาด้วยซ้ำ ขณะเดียวกันเราก็พอใจในของที่ซื้อมา แต่ส่วนใหญ่พอไปเปรียบเทียบกับเขาแล้วเรากลับไม่มีความสุข เราอิจฉาเขา หรือตำหนิตัวเองที่น่าจะต่อราคาให้มากกว่านี้ เลยรู้สึกไม่ชอบของชิ้นนั้น เห็นของชิ้นนั้นแล้วรู้สึกเจ็บไปที่หัวใจ เหมือนกับจะเตือนใจว่าเธอโง่ที่ไม่ต่อราคาให้มากกว่านี้ คิดอย่างนั้นไป อย่างนี้เรียกว่าไม่อยู่กับปัจจุบัน เพราะไปเทียบเคียงคนอื่น เลยไม่พอใจในสิ่งที่มีไม่ยินดีในสิ่งที่ได้

วัยรุ่นจำนวนมาก ทั้งๆที่รูปร่างหน้าตาดีก็ยังเป็นทุกข์ เพราะไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เปรียบเทียบกับดารา เปรียบเทียบกับนางแบบ เพราะฉะนั้นแม้จะเป็นนางงามจักรวาลก็ยังมีทุกข์ได้ หากไปเปรียบเทียบกับนางงามจักรวาลรุ่นก่อนว่าเขาสวยกว่าเขาเด่นดังกว่า เมื่อเป็นเช่นนี้ ไม่ว่าจะเท่าไรก็ได้เท่าไร ถ้าอยู่กับปัจจุบันไม่เป็น ก็จะมีทุกข์เสมอ แต่ถ้าอยู่กับปัจจุบันเป็น แม้จะพิการ แม้จะเจ็บป่วยก็มีความสุข อย่างผู้หญิงที่เป็นทาลัสซีเมีย



บางคนไม่มีแขน ไม่มีขาเลย มีแต่หัว ก็มีมีความสุขได้ ชาวญี่ปุ่นคนหนึ่ง ชื่อโอดิตาเกะ เขียนหนังสือเรื่อง “ไม่ครบห้า” เขามีแต่หัวอย่างเดียว แขนสองขาสองไม่มี จะไปไหนมาไหนก็ต้องนั่งรถเลื่อนไฟฟ้า แต่เขาเป็นคนที่มีความสุขคนหนึ่ง ยิ้มแย้มแจ่มใส เขาบอกว่า “ผมเกิดมาพิการ แต่ผมมีความสุข และสนุกทุกวัน” ขนาดพิการยังเล่นบาสเก็ตบอลเป็นตั้งแต่เล็ก (ไม่รู้เล่นยังไงนะ) ใส่เสื้อผ้าเองเป็น กินข้าวเองเป็น เพราะพ่อแม่สอนมาดี ไม่ให้สมเพชตัวเอง เขาไม่ได้รู้สึกว่าเขาเป็นคนพิการ ช่วยตัวเองไม่ได้ กลับรู้สึกพอใจในตนเอง ฉันมีแค่หัวหนึ่งหัวก็พอใจ ไม่ไปเปรียบเทียบกับคนอื่นว่าเขามีหัวหนึ่ง แขนสอง ขาสอง เขาใช้ชีวิตเหมือนคนปกติแต่ก่อนเป็นนักข่าว ตอนนี้เป็นครูโรงเรียนมัธยม เมื่อเขาพอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้ เขาก็มีความสุข นี่เรียกว่าเป็นอีกแง่หนึ่งของการอยู่กับปัจจุบัน เพราะว่าทุกเวลานาทีเราทุกคนล้วนมีสิ่งดีๆ มากมาย ไม่ได้มีแต่สิ่งที่แย่ ไม่ได้มีแต่ความพร่องอย่างเดียว เพราะฉะนั้นถ้าเราอยู่กับปัจจุบันเป็น เราก็สามารถมีความสุขได้ทุกเวลา

เมื่อวานอาตมาได้ยกตัวอย่าง คนถีบรถสามล้อในอินเดียที่อาจารย์ประมวลเล่าให้ฟัง แม้เขาจะยากจน แม้จะ



มีปัญหาว่าจะเอาเงินที่ไหนไปซื้ออาหารให้ลูกกินคืนนี้ แม้จะถึบสามล้อเหนื่อย แต่พอมีลมพัดเย็นๆ มาสัมผัสตัว จิตก็พร้อมจะเปิดรับความสุข อ้าแขนกว้างรับลมเย็นๆ พร้อมกับกล่าวขอขอบคุณพระเจ้า นี่เรียกว่าเป็นจิตที่ไวต่อความสุข หรือพร้อมจะเปิดรับความสุข อันนี้เป็นเพราะใจเขาอยู่กับปัจจุบัน ถ้าใจกังวลอยู่กับอดีต จมอยู่กับความคิดว่า ฉันจะเอาอะไรมาให้ลูกกิน เดือนหน้าจะมีค่าเล่าเรียนให้ลูกไหม หากกังวลอยู่อย่างนี้ แม้ลมเย็นๆ พัดมาถูกตัวก็คงไม่รู้สึกรู้สึกมีความสุขหรอก เพราะใจปิดเสียแล้ว เนื่องจากไม่อยู่กับปัจจุบัน ใจจมอยู่กับความทุกข์ในอดีต หรือกังวลกับอนาคต แต่ถ้าเราอยู่กับปัจจุบัน เราก็สามารถมีความสุขได้ทุกเวลาได้ทุกขณะ เพราะจริงๆ แล้ว ความสุขมีอยู่รอบตัวเราอยู่แล้ว อยู่ที่ที่เราจะเห็นหรือไม่ อยู่ที่ใจเราเท่านั้นเอง

อะไรที่บังตาบังใจทำให้เราไม่เห็นความสุขที่อยู่รอบตัว นั่นก็คือความคิดที่จมอยู่กับอดีต หรือกังวลกับอนาคต การหมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ มัวแต่คิดว่าฉันเป็นมะเร็ง ฉันเป็นคนล้มเหลว ฉันเป็นคนล้มละลาย เมื่อใจไปจมอยู่กับสิ่งเหล่านี้ จะเห็นความสุขที่มีอยู่รอบตัวได้อย่างไร มีตาก็เหมือนไม่มี มีจมูกก็เหมือนไม่มี มีปากก็เหมือนไม่มี



เพราะว่าใจปักจมอยู่กับความทุกข์ แต่ถ้าอยู่กับปัจจุบันเป็น ก็ จะเห็นความสุข หรือได้รับความสุขตลอดเวลา ความสุข หาได้ง่ายๆ แค่ได้สัมผัสกลิ่นดอกไม้หอม าก็เป็นความสุข อย่างหนึ่ง นี่เป็นอีกแง่หนึ่งของการอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งก่อให้เกิดอานิสงส์ที่ดี

ปัจจุบันยังหมายถึงสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ในขณะนี้ด้วย อยู่กับปัจจุบัน คืออยู่กับสิ่งที่เราทำ ในขณะนี้เรากำลัง ฟังคำบรรยายอยู่ ใจเราก็คู่กับการฟังคำบรรยาย ใจเรา ไม่ไปทำอย่างอื่น ไม่ไปคิดวางแผนล่วงหน้า ว่าอาทิตย์หน้า จะทำอะไร ใจเราไม่มัวกังวลกับงานที่ยังค้างค้างอยู่ ใจเรา ไม่ไปจดจ่ออยู่กับเสียงที่ดังมาจากข้างล่าง หรือไม่ไปจดจ่อ อยู่กับเสียงไก่อ้วน ใจเราก็คู่กับการฟังคำบรรยาย เรียกว่า อยู่กับปัจจุบันเหมือนกัน พุดง่าย ๆ ก็คือว่า ตัวอยู่ไหน ใจก็ อยู่ไหน เราล้างจาน รีดผ้า ทำครัว หั่นผัก นี่คือนิสัยที่กำลัง ทำอยู่ในปัจจุบัน ใจก็อยู่กับสิ่งนั้น ใจไม่ออกไปนอกตัว ใจ ไม่เล่นกลับไปอดีต ไม่ทะยานสู่อนาคต แต่อยู่กับงานที่ทำ ไม่หนีไปทำอย่างอื่น เช่น ตัวกำลังหั่นผัก ล้างจาน แต่ใจ นี้ถึงงานทอดกฐินเดือนหน้า อย่างนี้เรียกว่าไม่อยู่กับ ปัจจุบัน



บางคนทำหลายอย่างพร้อมกัน นี่ก็ไม่อยู่กับปัจจุบัน กำลังกินข้าวอยู่ แต่ตามองไปที่โทรทัศน์ หูฟังข่าว หรือไม่ก็คุยโทรศัพท์ไปด้วย รุนวายเป็นหมด แถมยังทำไม่ได้ดีสักอย่าง การที่เราฝึกทำทีละอย่างๆ ภายทำอะไร ก็ให้ใจอยู่กับสิ่งนั้น เป็นการฝึกใจให้อยู่กับปัจจุบัน ทำให้เกิดความรู้สึกรู้ตัว รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ นั่นแหละคือการอยู่กับปัจจุบัน แม้ทำได้ยาก แต่ที่สำคัญมาก ปัจจุบันในแง่นี้ นอกจากหมายถึงสิ่งที่เรามีแล้ว ยังหมายถึงสิ่งที่เรากำลังทำ

ปัจจุบันยังหมายถึง กายและใจ รูปและนาม ที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ปัจจุบันคือการระลึกถึงกาย ระลึกถึงใจ หรือพูด



ง่าย ๆ คือ ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ เพราะกายและใจคือปัจจุบัน
จริง ๆ ไม่มีอะไรที่เป็นปัจจุบันเท่ากายและใจอยู่แล้ว แม้แต่
ของนอกตัว ทรัพย์สมบัติก็ยังไม่ใช่ปัจจุบันชัด ๆ เท่ากับ
กายและใจ อยู่กับปัจจุบันคือ ระลึกรู้กายและใจ ไม่ลืมกาย
ไม่ลืมใจ อันนี้คือสิ่งที่ทำได้ยากกว่าอย่างอื่น บ่อยครั้งเรา
ทำอะไรก็ตาม มักลืมกายลืมใจ แม้แต่การฟังธรรมอยู่ใน
ขณะนี้ ฟังไป ๆ บางทีลืมกายว่ากำลังนั่งอยู่ เพราะใจอาจ
กำลังนึกทบทวนหรือไตร่ตรองถึงสิ่งที่ได้ฟังมา เมื่อก็ติด
ประโยคหนึ่งไม่ค่อยเข้าใจ ก็เฝ้าครุ่นคิดอยู่กับประโยคนั้น
ว่าหมายความว่าอะไร อันนี้ก็เรียกว่าลืมใจไปแล้ว เพราะว่า
ใจหลุดเข้าไปในความคิดก็ยังไม่รู้ตัว รวมทั้งไม่รู้ด้วยว่า
ผู้บรรยายพูดอะไรไปถึงไหนแล้ว การอยู่กับปัจจุบันในแง่
นี้จึงหมายถึงการรู้กายรู้ใจในปัจจุบัน

รู้กายคือรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใช่คิดเอา หรือไม่ใช้
บอกกับตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ แต่มันรู้สึกจริง ๆ ว่ากำลัง
ทำอะไรอยู่ รู้สึกว่ากำลังนั่งอยู่ โดยที่ไม่ต้องบอกตัวเองว่า
ฉันกำลังนั่งอยู่ กระพริบตาก็รู้ว่าตัวเองกระพริบตา ไม่ต้อง
ไปคอยจ้องว่าเมื่อไหร่จะกระพริบตา เวลาใจเผลอคิดไป
เข้าไปอยู่ในความคิด หรือถล้ามเข้าไปในอารมณ์ ก็รู้ รู้แล้ว



ก็พาใจกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ ไม่ลืมหายไม่ลืมใจ เมื่อไม่ลืมหายไม่ลืมใจ ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ก็จะเกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ความรู้สึกตัวเป็นเครื่องหมายความว่าเรากำลังอยู่กับปัจจุบัน ถ้าไม่รู้สึกตัว เพราะใจไปอยู่กับอดีต เพราะไปอยู่กับอนาคต เพราะไปมองคนอื่น หรือว่าถล่ำเข้าไปในความคิด ถล่ำอยู่ในอารมณ์ ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ปัจจุบัน แต่เมื่อใดก็ตามที่ใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ก็จะเกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ความรู้สึกตัวเป็นเครื่องชี้เครื่องแสดงว่าอยู่กับปัจจุบันได้ หรืออยู่กับปัจจุบันเป็น

นี่เป็นเรื่องที่ต้องฝึก เพราะเป็นการอยู่กับปัจจุบันที่ละเอียดอ่อนมาก ต้องอาศัยการเจริญสติ พุทฺธถึงสติ ที่จริงเราก็มีกันทุกคน เพราะว่าสติคือความระลึกได้ ระลึกได้ว่า เข้านี้เราจะกินข้าวก็โหมง ระลึกได้ว่าเมื่อเสร็จจบกรมแล้ว เราจะไปไหนต่อ ระลึกได้ว่าตอนบ่ายเรามีนัดอะไรกับใครบ้าง หรือระลึกได้ว่าเราวางร่มไว้ที่ไหน เวลาทำงานเพลินๆ สักพักก็ระลึกขึ้นมาได้ว่านัดเพื่อนเอาไว้ หรือต้มน้ำเอาไว้ในครัว จะขยับรดแต่หากุญแจรถไม่เจอ แล้วก็นึกขึ้นมาได้ ว่าเอาไปวางไว้ข้างเตียง หรือวางไว้ในห้องครัว อันนี้เป็นระลึกได้ทั้งนั้น นี่คือสติ แต่เป็นสติหรือความระลึกได้ในเรื่องนอกตัว



สิ่งที่เราต้องมีแต่มักจะขาดกัน ก็คือระลึกได้ในเรื่องตัวเอง ได้แก่เรื่องกายเรื่องใจ เรื่องรูปเรื่องนาม การมีสติจะทำให้เราไม่เผลอเข้าไปในความคิด ไม่เผลอเข้าไปในอารมณ์ ถ้าเราเผลอเข้าไปในอารมณ์เมื่อไหร่ เช่น เครียด โกรธ จะมีหลงตามมาเลย หลงว่าฉันโกรธ หลงว่าฉันเครียด ความจริงแล้ว ฉันไม่ได้โกรธ ฉันไม่ได้เครียด ความเครียดไม่ใช่ตัวฉัน ความโกรธไม่ใช่ตัวฉัน ถ้ามีสติจะเห็นชัด ว่ามีความเครียดอยู่ในใจ ไม่ใช่ฉันเครียด แต่จะเห็นว่ามีความเครียดอยู่ในใจ

“ฉันเครียด” กับ “ฉันมีความเครียด” สองอันนี้ไม่เหมือนกัน ฉันเครียดก็คือความเครียด เป็นตัวฉัน แต่ว่าฉันมีความเครียด หรือเห็นว่า ฉันมีความเครียด ในแง่นี้ความเครียดเป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในใจ แต่ไม่ใช่ตัวฉันทั้งหมด คล้ายกับที่บอกว่า ฉันมีมะเร็งอยู่ในตัว ซึ่งต่างกับคำพูดว่าฉันเป็นมะเร็ง มะเร็งเป็นเรื่องของกายเท่านั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องของใจเลย แต่พอบอกว่าฉันเป็นมะเร็งเข้า มะเร็งกลายเป็นเรื่องของใจด้วย มีมะเร็งในใจแล้วตอนนี้ก็คือทุกข์ทั้งกาย ทุกข์ทั้งใจ แต่ถ้ามีสติรู้กาย รู้ใจ พอมมีความเครียด มีความโกรธ มีความเบื่อ จะเห็นว่ามันเป็น



สภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นกับใจ หรือเวลาเจ็บ เวลาคัน เพราะยุก
กั๊ด ก็เห็นว่ามีอาการคันเกิดขึ้น แต่ความคันไม่ใช่ตัวฉัน เป็น
เรื่องของกายเท่านั้น

ถ้าเราไม่ลืมหายไม่ลืมใจ ก็จะแค่เห็น แต่จะไม่เข้าไป
เป็น อย่างที่หลวงพ่อบอกได้พูดย่ออยู่เสมอ ฉัน
เครียดกับฉันเห็นความเครียดมันต่างกัน ถ้าลืมหายลืม
ใจ ก็จะเข้าไปในความเครียด เข้าไปในความปวด กลายเป็น
ผู้ปวด ทั้งๆที่แค่ปวดกาย แต่ว่าพอเป็นผู้ปวด ใจมัน
ก็ปวดด้วย พอเข้าไปในความเครียด ทั้งที่ความเครียดเป็น
อาการอย่างหนึ่งของใจ แต่ถ้าไม่มีสติ ก็จะรู้สึกว่ามันเครียด
คือมีการปรุงตัวฉันขึ้นมาเป็นเจ้าของความเครียด หรือเป็น
ผู้เครียด แต่ถ้าเรามีสติรู้กายรู้ใจ เห็นกายเห็นใจ ก็จะเห็น
ต่อไปว่า กายไม่ใช่ฉัน ใจก็ไม่ใช่ฉัน กายไม่ใช่เรา ใจก็ไม่ใช่
เรา จะเห็นมากขึ้นไปเรื่อยๆ เห็นไปถึงขั้นว่า ที่คิดว่าเป็นเรา
หรือตัวฉันนั้น เป็นสิ่งที่ถูกปรุงขึ้นมา ลืมกายลืมใจเมื่อไหร่
ตัวเราก็เกิดขึ้น แล้วเราก็จะกลายเป็นเจ้าของความเครียด
ความโกรธ ความปวด ความเจ็บขึ้นมา คราวนี้ก็เลยทุกข์
ไปใหญ่เลย



เพราะฉะนั้นถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องเริ่มต้นจากการฝึกให้ระลึกถึงกายและใจในปัจจุบัน ไม่ลืมหายไม่ลืมใจ ไม่ถลำเข้าไปในความคิด ไม่ถลำเข้าไปในอารมณ์ แล้วก็จะเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจตามที่เป็นจริง จะไม่เอาความทุกข์ของกายมาเป็นความทุกข์ของฉัน ไม่เอาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจมาเป็นความทุกข์ของฉัน หรือปรุงตัวฉันขึ้นมาเป็นเจ้าของความทุกข์เหล่านั้น นี่เป็นสิ่งที่คนหลงไปมากทั้งหมดนี้เริ่มต้นจากการที่เราลืมหายลืมใจ หรือลืมหายลืมใจก็เลยหลง พอหลงก็ทำให้ลืมหายลืมมากขึ้น ทีแรกมันลืมาก่อน ลืมสิ่งที่ทำ ลืมหายลืมใจ เลยเข้าไปในความคิด ถ้าเป็นเรื่องไม่ดี ก็ปรุงแต่งอารมณ์ขึ้นมา เป็นความไม่พอใจ แล้วลุกลามเป็นความหงุดหงิด กลายเป็นความโกรธ จาก



ความโกรธ ก็โมโห หลุดปากด่าไป เผลอไปทำลายข้าวของ อันนี้เพราะหลงเข้าไปในความคิดก็เลยลืมตัว แต่ที่หลงเข้าไปในความคิด ก็เพราะลืมกายลืมใจตั้งแต่แรก เพราะลืมจึงหลง และเพราะหลง ก็เลยลืมหนักเข้าไปใหญ่

ถ้าเราสามารถอยู่กับปัจจุบันเป็นในทุกแง่มุม จนกระทั่งมาถึงจุดที่เรียกว่าไม่ลืมกายไม่ลืมใจ ก็จะทำให้เราสามารถอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข โดยไม่หลงติดในความสุขนั้นด้วย เพราะถ้าติดความสุขเมื่อไหร่เราก็ลืมและหลงได้เหมือนกัน มีลมเย็นๆ พัดมา เกิดสุขเวทนาขึ้นก็ชิมซาบดื่มด่ำในความสุขนั้น นี่เรียกว่าลืมใจแล้ว หลุดเข้าไปในสุขเวทนา อยากอยู่ในภวะนั้นนานๆ อย่างนี้จัดว่าเป็นความหลงอย่างหนึ่ง เพราะทำให้หลุดจากปัจจุบันไป กำลังทำอะไรอยู่ ไม่รู้เรื่องแล้ว แม้จะเป็นชั่วขณะที่หลุดเข้าไปในเวทนาหรืออารมณ์นั้น แต่ก็ยังเป็นความหลงอย่างหนึ่ง แต่ถ้าเรารู้ตัวเมื่อไหร่ ก็จะกลับมาเห็นความสุข เห็นสุขเวทนา แต่ไม่ใช่เป็นผู้สุข ฉันมีความสุข แต่ฉันไม่ใช่เป็นผู้สุข เป็นสุขก็หลงเหมือนกันนะ เหมือนกับเป็นทุกข์ สิ่งที่เราควรทำคือเพียงแต่เห็นว่ามีทุกข์หรือเห็นว่ามีสุข เกิดขึ้นกับกายเกิดขึ้นกับใจเท่านั้น



ดังนั้นถ้าเราอยู่กับปัจจุบันในมิตินี้ได้ ก็จะเกิดปัญญาขึ้น ซึ่งจะทำให้เราเห็นปัจจุบันตามความเป็นจริง จนเห็นถึงขั้นว่าตัวเราหรือตัวกูเป็นเพียงสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมา ความสำคัญมันหมายความว่า เป็นเรา ก็เป็นการปรุงแต่งขึ้นมา ความคิดว่าเราสุขเราทุกข์ ก็เกิดจากการปรุงแต่งขึ้นมาเช่นกัน เพราะว่าสุขที่จริงก็ไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับกายหรือเกิดขึ้นกับใจก็ตาม มันก็ไม่ใช่เรา อันนี้เป็นความจริงที่เราจะต้องมองให้เห็นเป็นลำดับไป แต่ก่อนอื่น ต้องให้รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกให้ได้ การที่เราจะรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกจนกระทั่งไม่หลง หรือไม่ลืม ก็ต้องหมั่นเห็นบ่อยๆ เห็นแบบยอมรับมันได้

ยอมรับในอารมณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์อะไรก็ตาม จะดีหรือไม่ดีก็ตาม เราก็ยอมรับมัน ส่วนใหญ่เราจะยอมรับแต่สิ่งที่ดี สิ่งไม่ดีเราไม่ยอมรับ เช่น ความหงุดหงิด ความโกรธ แต่ถ้าเราวางใจเป็นกลางได้ คือเห็นอย่างเป็นกลางอย่างที่หลวงปู่เทียนบอกว่า รู้ซื่อๆ รู้เฉยๆ เมื่อเห็นบ่อยๆ เห็นบ่อยๆ ก็จะจำอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ แต่ก่อนไม่เคยเห็นเลย เพราะเกิดขึ้นที่ไรก็ถูกมันลากจูงไป มันฉุดลากใจเข้าไปในอารมณ์นั้นทุกที เหมือนคนที่มาคอยล่อ มาคอย



ลวงว่ามาทางนี้สิ แล้วก็จูงมือเราไป เสร็จแล้วพอไปในมุขอับ ก็ปล้นทรัพย์ ขโมยเงินเราไป พอเราออกมา เตียวมันมาอีก แล้วก็มาลากมาจูง มาชักชวนเราไปอีก พอเข้าไปใน มุขอับมันก็ปล้นทรัพย์เรา ทำอย่างนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า ทำไมเรา ถึงยอมให้ทำ ก็เพราะเราจำไม่ได้ว่านี่ผู้ร้าย นี่ขโมย ความจำ เราสั้นหรือไม่มีความจำเลย

มีคนแบบนี้เยอะนะ ความจำสั้น เห็นแป็บเดียวก็ลืม แล้ว มีคนหนึ่งความจำสั้นมาก ไปหาหมอ หมอต้องแนะนำ ทุกครั้งว่าเขาซื้ออะไร พอหมอไปเข้าห้องน้ำ ๕ นาที กลับมา คนไข้จำไม่ได้อีกแล้วก็ต้องแนะนำใหม่อีกว่าเขาซื้ออะไร หมอ ต้องแนะนำว่าซื้ออะไรทุกครั้งไป เราก็เป็นพวกความจำสั้น เหมือนกัน โดนอารมณ์มันลาก มันหลอกไป เหมือนกับโจร ที่ชักชวน ล่อหลอกเราไปในมุขอับ แล้วก็ปล้นทรัพย์ พอ เจอใหม่เราก็จำไม่ได้ ว่าเป็นโจร มันก็เอาขโมยเงินเราไปอีก แต่ต่อมาพอเราเจออย่างนี้บ่อย ๆ เราเริ่มจำได้ เริ่มรู้ว่านี่ ผู้ร้ายนะ คราวนี้จะมาชักจูง จะมาจูงมือเราไป เราไม่ไปแล้ว ใหม่ๆ อาจจะเชื่อมั่น แต่พอไปถึงกลางทาง เราก็นึกขึ้นมาได้ นี่โจร พอนึกได้เราก็ตบมือหลุดออกมา แต่ตอนหลังเพียงแค่ มันเริ่มจูงมือเราเท่านั้นแหละ เราก็จำได้และไม่ไปกับมันแล้ว



มีสติก็คือระลึกได้ ไม่หลงเชื่อไปตามอารมณ์และความคิด แต่ก่อนเคยถูกความโกรธ ความเบียด ความเคียด ที่เกิดขึ้นหลอกล่อไปเป็นประจำจนล้าไปนาน แต่ตอนนี้รู้แล้ว จำได้แล้วก็ไม่หลงเชื่อมัน ไม่ยอมให้ลากจูงไป ตอนหลังก็เริ่มวางระยะกับมัน มันจะมาชักจูงเรา เราไม่ไปเรายืนอยู่ห่างๆ จะหลอกเราไปไหน เราไม่ไปไม่หลงเชื่อ ทั้งนี้เพราะจำได้ว่ามันชอบหลอกเรา การฝึกสติทำให้เรารู้และเห็นอารมณ์บ่อยๆจนจำได้ พอจำได้แล้ว คราวต่อไปมันมาอีกเราก็ไม่ล้าไปตามมัน เราก็แค่มองอยู่ห่างๆ เห็นแต่ไม่หลงเข้าไปในอารมณ์นั้น ก็ทำให้เราอยู่กับปัจจุบันจริงๆ



คือไม่ทิ้งกายไม่ทิ้งใจ ไม่ลืมกายไม่ลืมใจ เพราะกายและใจ คือปัจจุบัน ส่วนอย่างอื่นไม่ว่าจะเป็นความคิดหรืออารมณ์ ต่างๆ เป็นสิ่งปรุ้งแต่ง ของหลอก ไม่ใช่เป็นของจริง ไม่ใช่ ปัจจุบัน

เพราะฉะนั้นเราต้องไม่รังเกียจ ไม่ผลักใส เวลาอารมณ์ หรือความคิดต่างๆเกิดขึ้น เราไม่ปฏิเสธ เราถือว่าสิ่งเหล่านี้ เป็นครูสอนเรา ให้เราจำได้แม่นยำ ให้เรารู้เท่าทันเขาได้ ไฉน เหมือนกับภูมิคุ้มกันในร่างกาย ที่พอเจอเชื้อเข้ามา แค่ครั้งเดียวก็จำได้ คราวหน้ามันมาอีก จะเป็นเชื้อหวัดหรือ อหิวาต์มันก็ทำอะไรเราไม่ได้แล้ว เพราะภูมิคุ้มกันร่างกาย ของเราทำงานไว้มาก เนื่องจากจำได้ว่านี่เป็นเชื้อโรค เพียง เจอเชื้อโรคแค่ครั้งเดียว ถ้ามาอีกมันจำได้แล้ว แต่ใจของเรา กว่าที่จะจำอารมณ์ได้ จนกระทั่งไม่กล้าเข้าไปในอารมณ์นั้น ต้องเจอหลายครั้ง เจอครั้งแล้วครั้งเล่า เจอเป็นสิบ เจอ เป็นยี่สิบ เจอเป็นร้อยครั้งถึงจะจำได้ แต่ว่าก็ต้องยอมเสีย เวลา อย่าไปรังเกียจ อย่าไปปฏิเสธผลักใสอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น อย่าไปเลือกที่รักมักที่ชัง ว่าอย่างนี้ดีฉันเอา อย่างนี้ไม่ดีฉันไม่เอา ทุกอย่างเป็นครูสอนเราได้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะบวกรหรือลบ ความยินดีหรือยินร้าย ก็สอนเราได้



แต่ก่อนเราเผลอไปยินร้ายกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ เผลอก็ไม่เป็นไร รู้ตัวเมื่อไหร่ก็ทำใหม่ อย่าไปยินร้ายมันอีก ยินดีกับอารมณ์ที่น่าพอใจก็เหมือนกัน ที่แรกก็เผลอยินดี เผลอก็ไม่เป็นไรขอให้อู้ ต่อไปก็จะไว ไม่ยินดีกับมัน

นี่เรียกว่าระลึกรู้ในกายและใจ ไม่ลืมกายไม่ลืมใจ โดยเฉพาะลืมใจ จะลืมได้ง่ายมาก แต่ถ้าลืมใจแล้ว มันก็ลืมกายด้วย เช่น เราถล่ำเข้าไปในอารมณ์ ถล่ำเข้าไปในความคิด ก็ลืมไปแล้วว่ากำลังทำอะไรอยู่ กินข้าวก็ไม่ว่ากินข้าว เพราะใจไปอยู่กับความคิดปรุงแต่ง เดินก็ไม่ว่าว่าเดิน เพราะว่าใจกำลังกังวลถึงงานการที่คั่งค้างอยู่

ขอให้เราเข้าใจเรื่องการอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับปัจจุบันให้เป็น มีทั้งระดับทั้งที่หยาบ ไปจนถึงระดับที่ละเอียด ทั้งระดับที่ง่าย ไปจนถึงระดับที่ยาก แต่ก็ไม่เกินความสามารถของเราทุกคน





“

การรู้ทันจิตใจของตัวเอง
นอกจากเราจะต้อง
รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว
เราต้องไวพอกที่จะสาวลงไป
จนเห็นตัวการที่อยู่เบื้องหลัง
อารมณ์หรือความคิด
ฉะนั้นการเจริญสติ
จึงมีความสำคัญมาก

”





รู้ทัน
กิเลส

ใจนี้เป็นใหญ่ แต่หากว่าเราเปิดช่องให้กิเลสครองใจ กิเลสก็กลายเป็นใหญ่แทน ถึงตอนนั้นแล้วใจก็ต้องคล้อยตามกิเลส ธรรมชาติของใจ โดยเฉพาะใจที่ไม่มีการอบรม มักจะคล้อยตามกิเลส ยิ่งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้น ยั่วยุปลุกเร้า ก็จะทำให้คนเราหลงตามกิเลสไปไม่มีที่สิ้นสุด กิเลสมันก็ฉลาดเสียด้วย สามารถปรุงแต่งเหตุผลจนแม้แต่คนที่มีการศึกษา หรือคนที่มีความรู้ก็ยิ่งคล้อยตามกิเลสได้ เช่น เห็นคนกำลังเดือดร้อน กำลังลำบากอยู่ต่อหน้าต่อตา แทนที่จะเข้าไปช่วยเหลือเขา กิเลสก็อาจจะสรรหาเหตุผลมาอ้างว่าเป็นกรรมของสัตว์บ้าง หรือว่าช่วยเขาแล้วเราได้อะไร



เมื่อมีข้ออ้างอย่างนี้แล้ว ก็สามารถเมินหน้าหนีได้อย่างสะดวกใจ บางทีมันก็หาอุปมาสนองความเห็นแก่ตัว เช่น กำลังนั่งรถเมล์หรือรถไฟฟ้า เผอิญมีคนแก่ เด็ก หรือคนท้อง มายืนอยู่ใกล้ๆ ก็แก้งทำเป็นไม่เห็น แก้งหลบข้าง จะได้ไม่ต้องลุกให้เขานั่ง อย่างนี้เรียกว่าตามใจกิเลส เดียวนี้มีแบบนี้เยอะ การตามกิเลส หรือถูกกิเลสจูงไป ไม่ว่าจะเป็ความโลภ ความโกรธ หรือความหลง

ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติในพุทธศาสนาจึงเริ่มต้นด้วยการต้านกิเลส ไม่ใช่ตามกิเลส เริ่มตั้งแต่ทาน การให้ทานเป็นการต้านกิเลสโดยตรงเลย ปกติคนเราชอบมีความหวงแหนเงินทอง อยากเก็บสะสมให้มาก ไม่อยากแบ่งปัน พระพุทธศาสนาจึงสอนเรื่องการให้ทาน เพื่อให้กิเลสส่วนที่เป็นความตระหนี่บรรเทาเบาบาง เป็นการทวนกระแสกิเลส อยากย้าว่าเราไม่ได้ให้ทานเพียงเพราะว่าเรามีจิตเมตตาเท่านั้น แม้จะไม่มีจิตเมตตาเลย แต่รู้อยู่ว่ามีกิเลสมีความโลภ มีความเห็นแก่ตัวอยู่ ผู้ฉลาดย่อมพยายามสละออกไป ด้วยการให้ทาน การให้ทานคือการต้านกิเลสฝ่ายโลภะโดยตรง แต่ว่าระยะหลังเราให้ทานกันไม่ถูกต้อง คือให้ทานแล้วกลับเพิ่มพูนกิเลส เช่น บริจาคหรือทำบุญ



๑๐ บาท ก็ขอให้ถูกลี้อตเตอร์เป็นล้าน ให้ทานแต่ละอย่าง ทำบุญแต่ละอย่างก็หวังรวย หวังมั่งมี อันนี้ไม่ใช่เป็นการ ต้านกิเลสแต่กลายเป็นตามกิเลส การทำบุญอย่างนี้จะได้ ผลน้อย การให้ทานแบบนี้จะไม่ช่วยทำให้จิตใจโปร่งเบา เพราะว่าเป็นการพอกพูนกิเลส แต่ถ้าทำอย่างถูกต้องแล้ว คือให้เพื่อช่วยเหลือเขาจริงๆ ไม่หวังประโยชน์เข้าตัว ก็จะช่วยบรรเทาอำนาจของกิเลสที่ละน้อยๆ

นอกจากทานแล้ว ศีลก็เหมือนกัน โดยเฉพาะศีล ๕ ขัดเจนมาก เป็นการต้านกิเลสส่วนที่เป็นโลภะ โทสะ โมหะ โทสะ คือความโกรธ อยากจะทำร้าย อยากจะเบียดเบียน อยากจะเอาชีวิตเขา ก็มีศีลข้อที่ ๑ มาคอยกันเอาไว้ ส่วนศีล ข้อที่ ๒ ก็เป็นการต้านโลภะ คือ ความอยากขโมย อยาก ช่างชิงทรัพย์สินของเขา ศีลข้อที่ ๓ ก็เหมือนกัน เป็นการ ต้านราคะ คือความอยากจะแย่งชิงคนรักของเขา หรือลูกสาว ของเขา ศีลข้อที่ ๔ ต้านโทสะที่อยากทำร้ายเขา ด้วยการโกหก พูดยเท็จ ศีลข้อที่ ๕ ต้านโมหะคือความหลง อันเกิดจากการ เสพสุรายาเมา ศีล ๘ หรือศีล ๑๐ ก็มีจุดหมาย ทำนอง เดียวกันคือเพื่อต้านกิเลส ได้แก่ความอยากเสพความสุข ความสุขทางกาม เช่น การกินอาหารปรนเปรออดทน การ



ประดับประดาด้วยเครื่องหอม เสพสิ่งบันเทิงเริงรมย์ การ
ละเล่นสนุกสนาน หรือการเพลินในการนอน เป็นต้น ทั้งหมดนี้
เป็นการด้านกิเลสทั้งนั้น

จากศีลแล้วก็มาถึงภาวนา ภาวนามี ๒ ส่วน เรียกว่า
สมถภาวนากับวิปัสสนาภาวนา หรือว่าสมถกรรมฐานกับ
วิปัสณากรรมฐาน สมถกรรมฐานยังเป็นการด้านกิเลสอยู่
แต่เป็นการด้านที่แยบคายกว่า เช่น เมื่อมีโทสะก็เอาเมตตา
หรือกรุณามาบรรเทาความโกรธ เวลาเราโกรธ จิตใจจะร้อนรุ่ม
แต่พอเราตั้งจิตปรารภนาดี หรือแผ่เมตตาให้เขา ใจก็จะ
เยือกเย็น เหมือนกับว่าเอาน้ำมาดับไฟ หรือเวลาเกิดตัณหา
ราคะขึ้นมา วิธีการแบบสมณะก็คือ พิจารณาอสุกกรรมฐาน
นึกถึงซากศพหรือความไม่งามของร่างกาย ก็จะทำให้ราคะ
ผ่อนคลาย เพราะเจอธรรมะคู่ปรปักษ์ ราคะต้องเจอกับอสุภะ
นี่ก็เป็นการด้านกิเลสแบบหนึ่ง เป็นการทวนกิเลส จะ
เรียกว่าเป็นการ “ย้อนศรกิเลส” ก็ได้ เวลาหลงใหลมัวเมา
เพลินเพลินในความสุข ก็นึกถึงความตาย คือพิจารณาภวนสติ
ทำให้เกิดความสังเวช เกิดความตื่นตระหนก หรือเกิดความ
กลัวขึ้นมา ทำให้ความหลงใหลเพลินในความสุขผ่อนคลาย
ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ก็ใช้วิธีบังคับหรือกำหนดจิตให้อยู่กับสิ่งใด



สิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจบ้าง ท้องพองยุบบ้าง ความฟุ้งซ่าน ก็สงบลงไปได้ ทั้งหมดนี้เรียกรวมๆว่าเป็นการต้านกิเลส เหมือนกัน แต่ว่าเป็นการต้านด้วยการบังคับควบคุมจิต ไม่ใช่ การบังคับควบคุมกายหรือวาจา เหมือนกับทานและศีล

แต่ถามว่าเท่านั้นพอไหม แทนที่จะตามกิเลส ก็ต้านกิเลส แค่นี้ยังไม่พอนะ ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่การต้านกิเลส แต่เปลี่ยนมาเป็นการ รู้ทันกิเลส ตรงนี้คนที่ถนัดกับการต้านกิเลส อาจรู้สึกว่ายาก เพราะว่าถูกฝึกมาให้ต้านกิเลสอย่างเดียว โดยเฉพาะคนที่ ใฝ่ธรรมะ เราถูกสอนมาว่าต้องต้านกิเลสอย่างเดียว ทานกัฏฐิ ศีลกัฏฐิ หรือการกดขี่อารมณ์ที่เป็นอกุศล ล้วนเป็นไปเพื่อ ต้านกิเลสทั้งนั้น ดังนั้นพอมาทำวิปัสสนา หรือเจริญสติ- ปัญฐาน ซึ่งเป็นบาทฐานของวิปัสสนา ก็ยังอดไม่ได้ที่จะต้าน กิเลส เวลามีความโกรธ ความหงุดหงิดเกิดขึ้น หรือแค่ ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ก็จะเข้าไปจัดการกับมัน ด้วยการกดขี่ เวลาที่มีนิวรณ์เกิดขึ้น เช่น ความง่วงเหงาหาวนอน (ถีนมิทธะ) ความฟุ้งซ่าน (อุจฺจกุกุกุจจะ) ความลึกลับสงสัย (วิจิกิฉา) ความปรุ่งแต่งทางกาม (กามฉันทะ) หรือความหงุดหงิด ขุ่นเคืองใจ (พยาบาท) นักปฏิบัติจะมองว่านิวรณ์เหล่านี้เป็น



กิเลสที่จะต้องกด ต้องข่ม ต้องจัดการ แต่ใช้วิธีนี้อย่างเดียวไม่พอแล้ว จะตามกิเลสก็ไม่ใช่ จะต้านกิเลสตะพึดตะพือก็ไม่ถูก โดยเฉพาะในขั้นของการบำเพ็ญทางจิต ที่เรียกว่าวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน ถึงขั้นนี้ต้องยกระดับมาสู่การรู้กิเลสหรือรู้ทันกิเลสแทน อันนี้จะเรียกว่าเป็นทางสายกลางก็ได้

พอปฏิบัติมาถึงจุดหนึ่ง ตามกิเลสก็สุดโต่ง ต้านกิเลสก็สุดโต่ง ถ้ามาถึงขั้นเป็นวิปัสสนาแล้ว เราจะต้องยกจิตมาสู่ทางสายกลาง คือรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับใจ รู้ความเปลี่ยนแปลงของใจ ที่จริงก็รวมไปถึงกายด้วย ไม่ว่าจะทุกข์เวทนาหรือสุขเวทนามีก็ตาม พอมาถึงขั้นที่เป็นการเจริญสติ หรือวิปัสสนาแล้วจะไม่มีทางเลือกที่รักมักที่ชัง ในขั้นสมถกรรมฐาน เรายังเอาเมตตามาข่มโทสะ เอาอสุภะมาข่มราคะ แต่พอถึงจุดที่เป็นการเจริญสติปัฏฐาน เพื่อเป็นบาทฐานสู่วิปัสสนา เราต้องเปลี่ยนวิธีการ คือหันมาเรียนรู้ที่จะดูใจของตนอย่างเป็นกลาง อะไรเกิดขึ้นก็สักแต่ว่ารู้ ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน รู้เฉย ๆ โกรธก็รู้ ดีใจก็รู้ ขอบก็รู้ ชังก็รู้ ยินดีก็รู้ ยินร้ายก็รู้ ตรงนี้ดูเหมือนง่าย เพราะว่าไม่ต้องทำอะไรนอกจากรู้ แต่ว่าความเคยชินเดิม ๆ ทำให้เราอดไม่ได้ที่จะเผลอใช้วิธีการเดิม ๆ ก็คือไปกด ไปข่ม ไปต้านกิเลส



เราต้องลองปรับใจเสียใหม่ เพราะว่าการปฏิบัติธรรมก็มีวิธีการเฉพาะตัวในแต่ละขั้นแต่ละตอน ในทางพุทธศาสนา เราจะมีคำว่าธรรมานุธรรมปฏิบัติ คือปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ทานและศีลเราทำมามากแล้ว ก็ควรทำต่อไป แต่พอมาถึงเรื่องของการบำเพ็ญทางจิต โดยเฉพาะการเจริญสติ และปัญญา เราต้องเรียนรู้วิธีที่จะรู้ทันกิเลสบ้าง ไม่จำเป็นต้องไปกดข่มหรือต้านกิเลส ทางสายที่ ๓ สำคัญมาก เพราะว่าการรู้ทันกิเลส เพียงแต่ดู หรือเห็นมันเฉยๆ เท่านั้นก็มีอานุภาพมาก การจะสู้กับกิเลส บางทีก็ไม่ได้ทำด้วยการต้านมัน หรือเล่นงานมัน เพียงแต่รู้ เพียงแต่เห็นเฉยๆ มันก็



ล่าถอยไปได้ โดยที่เราไม่ต้องไปทำอะไรก็เลย เวลาโกรธ เราเห็นความโกรธเกิดขึ้น มันก็ดับไป ที่จริงจะว่าดับมันก็ไม่ถูก เพราะถึงเราไม่มีสติดูมัน มันก็ดับเองอยู่แล้ว แต่ปัญหาคือมันดับแล้วก็เกิดใหม่อีก เพราะว่าธรรมชาติของอารมณ์ทั้งหลาย ทั้งรูปธรรมและนามธรรม มันเกิดแล้วดับ พอเกิดปุ๊บก็ดับปั๊บ แต่พอมีสติรู้ปั๊บ มาขวางกลาง มันก็ไม่เกิดขึ้น มันดับอยู่แล้วนะ แต่พอมีสติรู้ มันก็ไม่เกิด ทำไมมันถึงไม่เกิด เพราะว่าสติเป็นกุศล พอมีกุศลเกิดขึ้น อกุศลก็เกิดขึ้นไม่ได้ แต่ว่าเราไม่ถนัด ไม่คุ้นกับการทำอย่างนี้ เราจึงพยายามเข้าไปต้านมัน พยายามผลักไสมัน แต่เราลืมไปว่า ถ้าเราทำอย่างนั้นก็ง่ายที่จะถล่ำเข้าไปอยู่ในอำนาจของมัน อารมณ์พวกนี้เหมือนกับมีกาวติดอยู่ พอเราเอามือผลักมัน ปรากฏว่ามีมือเราติดมันเลย เกิดการยึดติดขึ้น แล้วมันก็ลากเราไปตามอำนาจของมัน

เปรียบเทียบให้เห็นชัดเจน สมมติว่ามีรถคันหนึ่งหรือซุงท่อนหนึ่งขวางหน้าบ้าน เราอยากจะเข็นหรือดันให้มันไปไกลๆ แต่ว่ายิ่งเข็นยิ่งดัน ตัวเราก็ยิ่งแนบชิดสนิทกับรถหรือท่อนซุงใช่ไหม อยากผลักให้มันไปห่างๆ แต่เรากับมันกลับยิ่งใกล้ชิดกัน ทำนองเดียวกัน พอเราพยายามผลักไส



ความคิดฟุ้งซ่าน สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ ยิ่งผลักไสมันก็ยิ่งไหล ยิ่งผูก ยิ่งห้ามก็เหมือนยิ่งยุ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะใจที่อยาก ผลักออกไปนั้นเป็นใจที่เจือด้วยกิเลส คือความโลภ ความอยาก มันเป็นอกุศล อกุศลเมื่อเจอกับอกุศลก็เสริมกันพอดี ทำให้มันมีกำลังเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหากเรามีสติ คือเห็นมันเฉยๆ ด้วยใจเป็นกลาง ไม่มีความรังเกียจ หรือความอยาก ผลักไสเจือปนอยู่ ก็จะเป็นกุศลล้วนๆ เมื่อเป็นกุศลล้วนๆ ก็ไม่เปิดโอกาสให้อกุศลเกิดขึ้นได้ แต่ถ้าเราอยากจะผลักมันออกไป อยากจะกดข่มมันให้หายไป ขณะจิตนั้นเจือด้วยอกุศล จึงกลายเป็นเชื้อให้กับอารมณ์อกุศลที่เราอยากจะผลักเท่ากับไปเติมเชื้อให้มัน เหมือนกับเราอยากจะดับไฟ แต่เราเอาน้ำที่ผสมน้ำมันเทลงไป แทนที่ไฟจะดับมันก็ลุกโพลงเพิ่มขึ้น

ด้วยเหตุนี้ การจัดการหรือเกี่ยวข้องกับกิเลส เราต้องเรียนรู้วิธีการอีกขั้นหนึ่งด้วย ก็คือการเรียนรู้ทันกิเลส โดยรู้เฉยๆ วิธีนี้มีอานุภาพ พระพุทธเจ้าหรือพระสาวก เวลาถูกมารไม่ว่ากิเลสมารหรือเทวบุตรมารมารังควาน วิธีหนึ่งที่ท่านใช้บ่อยก็คือ การรู้ทัน หรือการบอกให้มารนั้นรู้ว่า ท่านรู้ทันมาร มารมีอุบายหลายอย่าง ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเลิกทำความ



เพียร ในพระไตรปิฎกหมวดที่ชื่อมารสังยุตต์ พูดถึงอุบาย หลากหลายของมาร เช่น หลอกให้กลัว โดยปลอมมาเป็น พญาช้างบ้าง เป็นนงูยักษ์บ้าง ทำให้เกิดแผ่นดินไหวบ้าง หรือไม่ก็มาล่อหลอกให้เขว คราวหนึ่งขณะที่พระพุทธเจ้า ยังทรงบำเพ็ญเพียรอยู่ หลังจากทรงละการบำเพ็ญทุกรกิริยา แล้ว มารก็มาชวนให้พระองค์กลับเข้าหาทุกรกิริยา โดยบอกว่า ทางนี้ถูกแน่ แต่พระองค์ก็ปฏิเสธ เพราะรู้อยู่ว่าเป็นอุบายของ มาร บางครั้งพระองค์กำลังบำเพ็ญเพียรอยู่ มารบอกว่า ท่าน สะสมบุญมากแล้ว ท่านจะบำเพ็ญเพียรอีกทำไม มารมา หลอกอย่างนี้ พระพุทธเจ้าซึ่งตอนนั้นยังไม่ตรัสรู้ ก็บอกว่า เราไม่ได้มีความต้องการบุญแม้แต่หน่อย ท่านควรไปบอกแก่ ผู้ต้องการบุญดีกว่า มาถึงตรงนี้พระองค์ไม่ต้องการบุญแล้ว พระองค์ปฏิบัติเพื่อมุ่งพ้นทุกข์ คือเหนือบุญเหนือบาป แม้ เมื่อพระองค์ตรัสรู้แล้ว มารก็ยังมาชวนให้พระองค์กลับไป ครองราชย์ มารจะปรากฏตัวในรูปลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น เป็นพราหมณ์บ้าง เป็นดาบสบ้าง

พระสาวกก็โดนมารหลอกหรือรังควานเช่นกัน บางครั้ง มารก็มาชักชวนภิกษุณีว่าไปสวรรค์ดีกว่า อย่าไปนิพพาน เลย สวรรค์มีสิ่งงดงามมากมาย แต่ท่านก็ปฏิเสธไป บางที



มารก็ใช้ฤทธิ์ เช่นมาเข้าห้องพระโมคคัลลานะ ท่านบอกให้
ออกไป มารไม่ยอมออก ท่านจึงพูดกับมารว่า “เรารู้จักท่าน
ท่านอย่าคิดว่าเราไม่รู้จักท่าน” แค่นี้แหละ มารก็ออกจาก
ร่างพระโมคคัลลานะ ด้วยความเสียใจที่ถูกรู้ทัน อีกคราว
หนึ่งมารเข้าสิงพระพรหมเพื่อให้กล่าวตำหนิพระพุทธองค์
พระองค์รู้ว่านี่เป็นฝีมือของมาร จึงตรัสว่า “มารผู้มีบาป
เรารู้จักท่าน ท่านอย่าเข้าใจว่าเราไม่รู้จักท่าน” เพียงเท่านั้น
มารก็หยุด สิ่งหนึ่งที่มารกลัวก็คือ กลัวว่าคนอื่นจะรู้ทันอุบาย
ของมาร มีหลายครั้งที่เมื่อพระพุทธเจ้าหรือพระสาวก
รู้ทัน มารก็ล่าถอยไปด้วยความเสียใจ พร้อมกับรำพึงว่า
“พระพุทธเจ้าทรงรู้จักเรา พระสุคตทรงรู้จักเรา” คราวหนึ่งมาร
มาแกล้งพระสมิทธิ ด้วยการทำให้เกิดแผ่นดินไหว พระสมิทธิ
ตกใจจึงเลิกทำความเพียร รีบไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์
ทราบว่าเป็นอุบายของมาร จึงตรัสให้พระสมิทธิรู้ พระสมิทธิ
กลับไปบำเพ็ญเพียรใหม่ พอเกิดแผ่นดินไหวอีก พระสมิทธิ
ก็บอกให้มารรู้ว่าท่านรู้แล้วว่าเป็นอุบายของมาร มารพอได้ยิน
เช่นนั้นก็เสียใจ หยุตตรงความ พร้อมกับรำพึงว่า “พระสมิทธิ
รู้จักเรา”



การรู้หรือเห็นกิเลสมารเฉยๆ รู้ว่ามันเกิดขึ้นในใจ จึงมีพลังมาก สามารถทำให้มารล่าถอยไปได้ โดยที่ไม่ต้องใช้อิทธิฤทธิ์ใดๆ ถามว่ารู้ทันมารด้วยอะไร ก็รู้ด้วยสติหรือความรู้สึกได้ ที่แล้วมาเวลาเราเกิดอารมณ์อกุศลขึ้นมา เรามักจะต้าน จะต่อสู้อยู่ แล้วก็พินทุมัน อันนั้นก็ดีอยู่ แต่ว่ายังไม่พอ เราต้องเรียนรู้อีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้ในการบำเพ็ญวิปัสสนา คือรู้หรือดูมันเฉยๆ วิธีนี้ไม่ใช่ของยาก เพราะว่าเรามีความสามารถที่จะดูหรือรู้ใจอยู่แล้ว เราทุกคนมีสติ สามารถรู้ความเป็นไปภายในใจได้อยู่แล้ว

อย่าว่าแต่พวกเราซึ่งเป็นนักปฏิบัติเลย แม้แต่เด็ก ๆ ก็มีความสามารถเช่นนี้อยู่ มีแม่คนหนึ่งเล่าให้ฟัง ว่าวันหนึ่งลูกซึ่งอายุแค่ ๔ ขวบ ไม่พอใจอย่างมาก ที่เอาดอกไม้กระดาดของตัวเองมาผสมกัน แทนที่จะแยกคนละสี แม่อาสาว่าจะช่วยแยกให้ แต่ลูกก็ไม่ยอม ยืนยันจะให้ยาทำให้เหมือนเดิม ปกติคนเป็นแม่ ถ้ารู้ว่าลูกโกรธย่า แม่ก็จะบอกว่าอย่าโกรธย่านะลูก มันไม่ดี แต่แม่คนนี้ไม่ทำอย่างนั้น แม่ถามว่า “ลูกโกรธย่ามากไหมใหม่ที่มาทำของลูกเสีย ไหนลูกบอกแม่ซิว่าลูกโกรธย่าแค่ไหน เเท่านี้หรือ” แล้วแม่ก็กางมือออกเล็กน้อย เด็กยังเงิบ แม่จึงกางมือใหญ่กว้างแบบเท่าฟ้า คราวนี้



ลูกกางมือออกเท่าฟ้าเหมือนแม่ แสดงว่าลูกโกรธยาเท่าฟ้า แลมยังบอกแม่ให้ไปบอกย่าด้วยว่าลูกโกรธยาตั้งเท่านี้ ถ้าเป็นแม่ทั่วไปก็ต้องตกใจที่ลูกโกรธยาเท่าฟ้า แต่แม่ไม่ตระหนก แม่บอกลูกว่าได้เลยลูก แม่จะไปบอกย่าให้ พุดแค่นี้ ลูกก็เดินจากไปราวกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น แม่ไม่ได้สอนลูกให้ต้านกิเลส หรือให้กดข่มความโกรธ แต่แม่ทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนให้ลูกเห็น ว่าตัวเองมีความโกรธแค่ไหน พอเด็กเห็นปุ๊บ สติเกิดขึ้น ความโกรธก็ค่อยๆ หายไป

แม่คนหนึ่งก็เล่าคล้ายๆ กัน ลูกชื่อน้องเพลง อายุแค่ ๓ ขวบครึ่ง เสียใจเพราะกบตาย ร้องไห้ไม่หยุด ทีแรกแม่ก็ใช้วิธีปลอบใจ แต่พุดอย่างไรก็ไม่ได้ผล แม่เลยเปลี่ยนวิธีใหม่ โดยทำหน้าที่สะท้อนความรู้สึกของลูก แม่พุดกับลูกว่าน้องเพลงเสียใจที่กบตายใช่ไหม น้องเพลงก็พยักหน้าเสร็จแล้วแม่ก็นั่งอยู่ข้างๆ กับลูกเงียบๆ ไม่ได้บอกลูกเลยว่าอย่าเสียใจนะลูก มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าพุดอย่างนั้นเด็กไม่รู้เรื่องนะ แม่เพียงแต่ให้เด็กรับรู้ความรู้สึกของเขาโดยที่แม่เป็นตัวสะท้อน พอแม่พุดอย่างนี้ เด็กก็เห็นความรู้สึกของตัวเองที่กำลังเสียใจที่กบตาย ความรู้สึกตัวก็เกิดขึ้น พอความรู้สึกตัวเกิดขึ้น ความเสียใจก็ค่อยๆ หายไป



ไป แม่กำลังสอนลูกให้รู้ทันกิเลส ให้รู้ทันอารมณ์อกุศล นี่ก็เป็นวิธีการแบบพุทธ ส่วนใหญ่เราจะใช้วิธีการสอนให้เด็กด้านกิเลส ซึ่งก็ดีอยู่ แต่วามันไม่ใช่เป็นวิธีเดียวที่ใช้ได้ ยังมีวิธีอื่นคือการทำให้เด็กรู้ตัว วิธีการนี้ใช้ได้ไม่ว่าเด็กเล็กหรือเด็กโต เพื่อนคนหนึ่งเล่าให้ฟัง ลูกสาวอายุ ๑๒ มาขอเงินแม่เพื่อซื้อของเล่น เป็นไมโครโฟน พอกดปุ่มจะมีเสียงเพลงออกมา เหมือนกับว่าเราร้องเพลงได้ แม่ถามว่าเท่าไร เด็กตอบว่า ๔๐๐ บาท แม่ตกใจ บอกว่าแพงนะ ๔๐๐ บาท แต่ลูกก็รบเร้าจะเอาให้ได้ แม่ก็ไม่ค้านลูกนะ แต่ต่อรองกับลูกว่าแม่จะให้เงินลูกนะ แต่มีเงื่อนไข ๒ ข้อ หนึ่งแม่จะหักเงินค่าขนมลูกวันละครึ่งหนึ่งจนครบ ๔๐๐ บาท สอง ทุกเย็น



ก่อนกลับบ้านแม่อยากให้ลูกดูไมโครโฟนอันนั้น แล้วก็ดูใจของลูกที่อยากได้ไมโครโฟนด้วย ผ่านไปได้ ๔ วัน ลูกก็มาบอกแม่ว่าไม่เอาละ แม่ถามว่าทำไมละ ลูกอยากได้ไม่ใช่หรือ เด็กบอกว่าเมื่อแล้ว เอาค่าขนมเอาไปทำอย่างอื่นดีกว่า เสียตายเงิน ลูกดูใจตามที่แม่บอก พอมาดูความอยาก ก็เห็นว่าความอยากค่อยๆ คลายไป เพราะความอยากมันไม่เที่ยง วันแรกก็อยากได้มาก พอวันที่ ๒ ความอยากก็ลดลง พอถึงวันที่ ๔ ความอยากก็แทบจะเป็นศูนย์ แล้วเด็กก็ได้คิดว่าเงิน ๔๐๐ บาทแพงไป เอาเงินไปทำอย่างอื่นดีกว่า

ปกติเวลาแม่เจอลูกบเร้าอยากได้ของเล่น วิธีการที่แม่ทั่วไปใช้ก็คือตัดรำคาญ ให้เงินลูกไปเลย อันนี้เรียกว่าตามกิเลส แม่บางคนก็ใช้วิธีต้านกิเลส ห้ามลูกว่าอย่าซื้อเลย มันแพง แต่แม่คนนี้มีอุบายดีกว่านั้น ลูกจะซื้อก็ซื้อได้ แต่ว่าให้ลูกไปดูของแล้วก็ดูใจด้วย เป็นธรรมชาติของจิตอยู่แล้ว พอมีสติดูใจ ก็ให้เห็นเลยว่าความอยากมันไม่เที่ยง ถึงแม้ไม่ดูความอยากก็ไม่เที่ยงอยู่แล้ว แต่พอดูใจ ก็จะให้เห็นชัดยิ่งขึ้นว่าความอยากค่อยๆ หายไป อีกอย่าง พอมีสติดูใจ เห็นความอยาก ความอยากก็คลายไป หรือปล่อยวางได้ นี่เป็นวิธีที่ใช่ได้ แม้กระทั่งกับเด็ก ก็สามารถฝึกให้เด็กมีสติได้



มีวิธีการหลายอย่างที่พ่อแม่สามารถใช้กับลูกได้ เช่น ลูกโกรธ แม่ก็ถามว่าลูกโกรธอะไรไหม ลูกตอบว่าใช่ แม่ถามว่า โกรธแค่ไหน เสร็จแล้วก็เอาสีมาระบาย โกรธแค่ไหน ไข่ไหม เอาสีระบายลงไปในกระดาษ โกรธแค่ไหน ไข่ไหม ลูกบอกไม่ใช่ มันโกรธมากกว่านี้ ลูกก็เอาสีละเลงเข้าไปใหญ่ ในแง่หนึ่งก็เป็นการระบายความโกรธ แต่ในแง่หนึ่งก็ทำให้เด็กเห็นความโกรธของตัวเองอย่างเป็นรูปธรรม พอทำเสร็จเด็กก็รู้ตัว พอรู้ตัวเด็กก็สงบลงได้

เราเป็นผู้ใหญ่ก็สามารถทำอย่างนี้ได้ และสามารถทำได้ดีด้วย แต่ปัญหาของผู้ใหญ่คือผู้ใหญ่มีความคิดซับซ้อน ขอบเขตเหตุผลมาสนับสนุนอารมณ์ของตัวเอง เช่นเรามักมี



เหตุผลมายืนยันว่า ที่เราโกรธนั้นถูกแล้ว ส่วนเด็กก็มีความคิดที่ไม่ซับซ้อน พอรู้ทันความโกรธ ความโกรธก็เพลาลงเลย แต่ผู้ใหญ่จะไม่ยอมให้ความโกรธทุเลา มักสรรหาเหตุผลเป็นข้ออ้างว่าสมควรแล้วที่โกรธ ต้องโกรธให้มาก ๆ เพราะไอ้ที่มันเลว มันชั่ว เราจะสรรหาเหตุผลมาเพื่อสนับสนุนความโกรธ หรือหาเหตุผลมาสนับสนุนความอยากของเรา แทนที่มันจะเพลาลงเมื่อมีสติรู้ทันกิเลส มันกลับพุ่งโพล่งขึ้นมาใหม่ เพราะเราไปปรุงแต่ง ยิ่งคนที่มีการศึกษา ก็จะมีฉลาดในการสรรหาเหตุผลมาปรุงแต่งหรือรองรับสนับสนุนกิเลสของตัวเอง

เพื่อนคนหนึ่งมีคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เพิ่งซื้อมาได้ปีเดียว พอเจอโน้ตบุ๊กตัวใหม่ อยากได้ชิ้นมาก็จะหาเหตุผลให้ตัวเองว่า โน้ตบุ๊กรุ่นนี้ดีนะ มันเบา ความเร็วสูง แกรมเก็บไฟได้นาน เหมาะกับการเอาไปทำงานต่างจังหวัด คือทุกอย่างที่รู้ว่าตัวเองอยาก แต่พอมีเหตุผลอย่างนี้เข้ามา สติก็กระเจิงเลย เพราะความอยากมีกำลังมากขึ้น เพราะฉะนั้นเราต้องรู้ทันเหตุผลที่ถูกปรุงแต่งมาเป็นข้ออ้างด้วย รู้ทันลงไปว่าเหตุผลทั้งหมดนี้เป็นข้ออ้างของกิเลสทั้งนั้น กิเลสมันก็มีเหตุผลของมันเหมือนกันนะ อย่าไปคิดว่าเหตุผลนั้นเกิดจากปัญญาบริสุทธิ์



อย่างเดียว ยิ่งฉลาด ยิ่งจบปริญญาสูง ก็ยิ่งฉลาดในการสรรหา
เหตุผลมาสนับสนุน รองรับความต้องการของมัน ถ้าเรา
ไม่รู้ทันกิเลส เราก็จะถูกมันหลอกไปเรื่อยๆ

ดังนั้นการรู้ทันจิตใจของตัวเอง นอกจากเราจะต้องรู้ทัน
อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว เราต้องไวพอดที่จะสาวลงไปจนเห็น
ตัวการที่อยู่เบื้องหลังอารมณ์หรือความคิด การเจริญสติมี
ความสำคัญมาก ประการแรกคือช่วยป้องกันไม่ให้กิเลสเข้ามา
ครองจิตครองใจ ไม่ใช่เพราะผลักไส ไม่ใช่เพราะรังเกียจ แต่
เพราะรู้ รู้แล้วไม่หลงเชื่อ พอมันหายไป ความสงบก็มาแทนที่
เราไม่จำเป็นต้องกดข่ม เราเพียงแต่เห็น ใจก็จะสงบ เป็น
ความสงบโดยไม่จำเป็นต้องหลบลิ้นหนีหน้าผู้คน หรือหนีสิ่ง
เข้ายวนยั่วยุ คนเราเวลาอยากจะสงบใจ ก็ต้องหนีมาอยู่วัด
จะได้ไม่ต้องดูโทรทัศน์ ไม่ต้องฟังวิทยุ ไม่ต้องดูหนังสือพิมพ์
ไม่มีข่าวสารที่จะมากระตุ้นโทสะ ไม่มีละครที่จะมากระตุ้นโลภะ
หรือราคะ ไม่มีโฆษณาที่จะมากระตุ้นความอยาก มาอยู่ใน
บรรยากาศแบบนี้เราก็สงบได้ แต่สงบอย่างนี้ เป็นความสงบ
ที่ต้องพึ่งพาสิ่งแวดล้อม อาศัยสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก ดังนั้นถึง
ไม่ปฏิบัติธรรมก็สงบได้ แต่ถ้าเราได้อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม
ที่กระตุ้นยั่วยุ สติจะมีความสำคัญมาก แม้ว่ามีสิ่งมากระทบ



ทางตา ทางหู ทางจมูก แต่มันไม่กระเทือนถึงใจ เพราะพอมีความอยากเกิดขึ้น มีความหงุดหงิดเกิดขึ้น ทันทีที่มีสติรู้ กิวงมันลงได้ ทำให้เกิดความสงบใจ แม้จะอยู่ที่ท่ามกลาง สิ่งแวดล้อมที่วุ่นวาย หรือสิ่งที่ยุ่งเหยิงวุ่นวาย หรืออยู่ที่ท่ามกลาง ผู้คน ซึ่งมีนิสัยไม่ตรงกับเรา แต่ไม่ว่าอะไรมากระทบ หรือรับรู้ทางตา จมูก หู ลิ่น ภาย เราก็มีสติรู้ทัน ทำให้เกิดความสงบได้

อย่างที่บอกไว้แล้ว วิปัสสนากรรมฐาน ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายแค่ให้เกิดความสงบ แต่ยังช่วยให้เราเห็นความจริงของใจจากการเห็นอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เมื่อเรามีสติ เราก็จะเห็นมันเกิดดับ การเห็นบ่อยๆ ไม่ว่าจะอารมณ์บวก หรืออารมณ์ลบ อวิชชาอารมณ์หรืออนิวิชชาอารมณ์ กุศลหรืออกุศล ขอบหรือขัง ยินดีหรือยินร้าย ทั้งหมดนี้ถือเป็นของดีทั้งนั้น คือเป็นวัตถุดิบเพื่อให้เราได้เห็นธรรมชาติของจิต เห็นธรรมชาติของนามธรรม เห็นธรรมชาติของทุกสิ่ง รวมทั้งรูปธรรมด้วย เห็นความเกิด ความดับของมัน เห็นว่ามันไม่เที่ยงไม่จริง ไม่ว่าจะกุศลหรืออกุศล ในแง่นี้จึงมีคุณค่าเสมอกัน ต่างก็ไม่เพียงทั้งคู่ แล้วก็เป็นที่ทุกข เป็นทุกขในที่นี้หมายความว่าไม่สามารถทนอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งได้นาน ลองสังเกตดูนะ



เวลาเราดีใจ หรือว่าเวลาเรามีความสุข ความสุขมันก็อยู่ไม่นาน ความสุขมันไม่สามารถจะทนอยู่ในสภาพเดิมของมันได้ มันต้องแปรเปลี่ยนไป ความทุกข์ก็เหมือนกัน ความโกรธก็เหมือนกัน ความเบื่อก็เหมือนกัน ไม่สามารถจะคงทนอยู่ได้นาน เรียกว่าเป็นทุกข์ ทุกข์ก็คือทนอยู่ในภาวะใด ภาวะหนึ่งไม่ได้นาน เป็นความไม่เที่ยงอีกแบบหนึ่ง

ยิ่งเห็นต่อไปว่า มันเป็นอนัตตา คือกายและใจ รวมทั้งอารมณ์ต่างๆ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา การเจริญสติ ถ้าเราเป็นผู้ดูเฉยๆ ก็ให้เห็นเลยว่า ที่เดินนี้เป็นกายที่เดิน ไม่ใช่เราเดิน ที่คิดนี้เป็นใจที่คิด ไม่ใช่เราคิด ที่โกรธนี้ใจโกรธไม่ใช่เราโกรธ แต่ถ้าไม่มีสติ ก็จะสำคัญมันหมายความว่า มีเราเป็นผู้เดิน เป็นผู้โกรธ แต่พอมีสติก็เห็นชัดขึ้นเรื่อยๆ จนความเป็นเราไม่มีที่ตั้ง เพราะมันเป็นการปรุงแต่งขึ้นมา

ความจริงเหล่านี้เห็นได้จากการที่เราดูใจอยู่บ่อยๆ เรียกว่าง่าย ๆ ว่ามองตน มองตนที่แรกก็เห็นนิสัยของตัวเอง เห็นความถนัด ความชอบของตัวเอง แต่มองไปลึกๆ กลายเป็นว่าไม่เห็นตนแล้วนะ มองตนจนไม่เห็นตนเลย มันมีแต่รูปและนาม มีแต่กายและใจ ที่เคลื่อนไหว กายเคลื่อนไหว



ใจคิดนึก มองตนดี ๆ มองไปลึก ๆ ไม่เห็นตนแล้วนะ แต่ว่าใหม่ ๆ ก็ไม่เห็นตนแค่ชั่วขณะ พอเพลอ พอไม่มีสติ หรือ พอลืมตัว ความหลงก็มาแทนที่ พอความหลงมากก็ปรุงตัวกู ของกูขึ้นมา แต่ถ้าเราเห็นบ่อย ๆ ก็เห็นความจริงของรูป และนาม ของกายและใจ ก็จะเกิดปัญญา เพราะปัญญาในพระพุทธศาสนา ไม่ได้เกิดจากการคิดเอา แต่เกิดจากการเห็นของจริง เราจะเห็นของจริงได้ ก็ต้องเปิดใจยอมรับ เปิดกว้างทุกอย่างด้วยใจเป็นกลาง ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ว่าจะ กุศลหรืออกุศล ไม่ว่าจะดีใจเสียใจ ไม่ว่าจะชังหรือชอบ เปิดรับเสมอกัน ไม่รังเกียจ ไม่ผลักไส แต่ก่อนนี้เราผลักไส แต่ตอนนี้เราเรียนรู้ที่จะไม่ผลักไส หัดมองด้วยใจเป็นกลาง ๆ

คนที่ติดติดมักจะไม่ชอบความโกรธ ไม่ชอบความเกลียด เพราะเป็นอารมณ์ที่ไม่ดี ท่านติช นัท ฮันห์ จึงสอนว่า ให้ลองโอบกอดความโกรธดูบ้าง โอบกอดด้วยสติ อันนี้เป็นสำนวนเพื่อให้เราไม่ผลักไส ตามความเคยชิน ตามนิสัยติดติดของเรา คนที่ติดติดมักเห็นว่า โกรธไม่ดี เกลียดไม่ดี นักปฏิบัติ โกรธไม่ได้ เกลียดไม่ได้ แต่พอเราเจริญวิปัสสนาเรายอมรับตัวเองตามที่เป็นจริง ก็ไม่เห็นเลยว่าไม่ใช่เราโกรธ ไม่ใช่เราเกลียด มันเป็นใจที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมา เวลาใครมาตำหนิ



ถ้าไม่มีสติก็โกรธ แต่ถ้ามีสติก็รู้ว่าความโกรธเกิดขึ้น เวลา มีความรู้สึกเสียหน้าเกิดขึ้น ก็เห็นว่าไม่ใช่เราเสียหน้า แต่ถ้ายังมองไปถึงตรงนี้ไม่ได้ อย่างน้อยก็มองให้เห็นว่ากิเลส มันทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์ เวลาทำอะไรเสียหน้า ก็ให้รู้ว่ากิเลส มันเสียหน้า กิเลสมันทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์

ถ้าเรามีสติ เห็นอยู่เรื่อยๆ ทั่วด้วยใจเป็นกลาง จนกระทั่ง เห็นว่า ไม่มีเรา ไม่มีของเรา มีแต่รูปและนาม เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นก็ยกให้เป็นความทุกข์ของรูปและนามไป เช่น ตอนนี้รู้สึกเมื่อยขึ้นมา ถ้าไม่มีสติก็รู้สึกว่าฉันเมื่อย กูเมื่อย แต่ถ้ามีสติเห็นความเมื่อย ก็จะคืนความเมื่อยหรือความทุกข์ให้เป็นของรูปไป ไม่ใช่เราทุกข์ ไม่ใช่เราเมื่อย มันเป็น รูปที่เมื่อยหรือเป็นกายที่ปวด

ถ้าพูดจริงๆ แล้ว กายก็ไม่ปวด กายมันไม่รู้สึกรอค แต่เป็นเวทนา ทางพระพุทธศาสนาจึงแยกออกมาเป็นกาย เวทนา จิตและธรรม เพื่อให้เห็นว่าเวทนานี้ก็อีกตัวหนึ่ง มัน ไม่ใช่กายที่ปวด แต่เป็นทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นมา แต่ใหม่ๆ เรายังไม่ต้องไปแยกแยะขนาดนั้น เราพูดรวมๆ ไปก็แล้วกันว่า เห็นกายมันทุกข์นะ ไม่ใช่เราทุกข์ เห็นใจมันโกรธ ไม่ใช่เรา



โกรธ การเห็นอย่างนี้จะเป็นบาพฐานไปสู่วิปัสสนา คือเห็นความจริง ความจริงที่ไม่มีเราตั้งแต่แรกแล้ว เพราะฉะนั้นจึงช่วยทำให้ความทุกข์ลดน้อยลง เพราะว่าต่อไปนี้ไม่มีเราเป็นผู้ทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้น เราคืนให้รูปและนาม คืนให้ธรรมชาติไป

แต่ก่อนนี้โง่ แต่ก่อนนี้หลง ก็ไปเหมาเอาความทุกข์ของรูปของนามมาเป็นของเรา บางทีก็ไปเหมาเอาความทุกข์ของกิเลสมาเป็นของเราด้วย กิเลสมันโมโห กิเลสมันโกรธ กิเลสมันเสียหน้า ก็ไปเหมาเอาความทุกข์ของกิเลสมาเป็นความทุกข์ของเรา ว่ากูโมโห กูโกรธ กูเสียหน้า นับว่าเราโง่แท้ๆ อยู่ดีๆไม่ว่าดี ยังไปเหมาเอาความทุกข์ของรูปและนามหรือความทุกข์ของกิเลสมาเป็นของกู แต่พอเรามีสติรู้ เราไม่เหมาไม่แบกให้เหนื่อยเปล่าๆ เราวาง เราคืนให้เจ้าของคืนความทุกข์ให้รูปและนามไป หรือคืนความทุกข์ให้ธรรมชาติไป จะคืนความทุกข์ให้กิเลสไปก็ได้

การที่เรามีสติ รู้ทันกิเลส ทำให้กิเลสเบาบางและดับไป บางคนอาจจะถามว่า ทำไมโกรธ รู้ว่าโกรธแล้วทำไมยังไม่หายโกรธ อันนี้เป็นเพราะสติยังไม่กล้าแข็งรวดเร็ว คือ



สติเกิดขึ้นมาแวบเดียว ไม่ใช่สติที่ตั้งมั่น อีกเหตุผลหนึ่งก็คือ พอรู้ว่าความโกรธเกิดขึ้น ก็มีความรู้สึกเจ็บป่นอยู่ลึก ๆ ว่าไม่พอใจ อยากจะให้ความโกรธหายไป พุดอีกอย่างหนึ่งคือ เกิดโทสะต่อความโกรธ สิ่งเกิดใหม่ มันเกิดโทสะต่อความโกรธ เกิดโทสะต่อความหงุดหงิด เวลาหงุดหงิดเกิดขึ้น ก็ไม่พอใจความหงุดหงิด เวลาความโกรธเกิดขึ้น ก็ไม่พอใจความโกรธ มันโกรธซ้อนโกรธ เมื่อเป็นอย่างนี้ ความโกรธจะหายไปได้อย่างไร ในเมื่อสติที่เรามี เป็นสติที่ไม่บริสุทธิ์ ล้วนๆ แต่เจ็บไปด้วยความโกรธ เพราะฉะนั้นจึงเกิดปัญหาว่า รู้ตัวว่าโกรธแล้วแต่ทำไมยังไม่หายโกรธ นั่นเพราะสติที่มีไม่ใช่ สติที่บริสุทธิ์แต่เจ็บด้วยโทสะต่อความโกรธนั้นๆ ก็เท่ากับ ช้ำเติมหรือสาดน้ำมันเข้ากองไฟ แล้วความโกรธจะหายไปได้อย่างไร แต่ถ้าเรามีสติที่บริสุทธิ์ล้วนๆ ที่เป็นกลาง ก็จะทำให้จิตตั้งมั่น ไม่กล้าเข้าไปในความโกรธหรือปรงให้ความโกรธเพิ่มพูนขึ้น เพราะว่าเมื่อไม่มีโทสะเจ็บป่นอยู่ ก็จะดับความโกรธได้ง่าย พุดอีกอย่างคือดับสนิท ไม่เกิดขึ้นมาอีก เหมือนกับดับไฟด้วยน้ำบริสุทธิ์ ไม่มีน้ำมันเจ็บป่นไฟนั้นย่อมดับไปในที่สุด





“

เราไม่สามารถเลือกได้

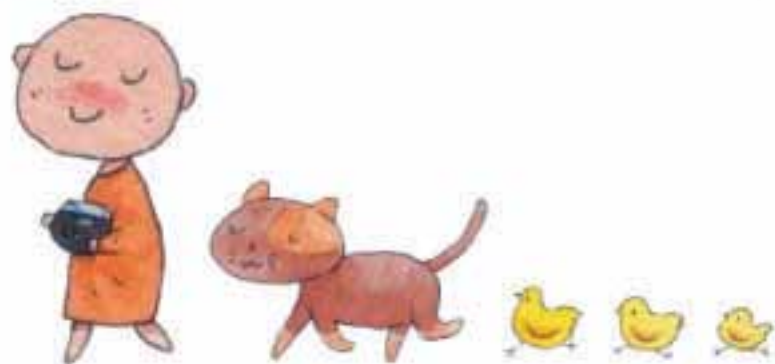
ว่าจะต้องมีสิ่งดีๆ

เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา

แต่เราเลือกได้ว่าจะยอมให้มัน

มีอิทธิพลต่อชีวิตจิตใจเราแค่ไหน

”



รู้ใจ
ก็ไร้ทุกข์



เวลาเรามีเพื่อน เราก็อยากได้เพื่อนที่รู้ใจ เวลาเราทำงานก็อยากได้ลูกน้องที่รู้ใจ เวลาเรามีแฟน มีคู่ครอง ก็อยากได้แฟน หรือคู่ครองที่รู้ใจ เวลาเรามีความทุกข์ เราก็อยากให้คนเห็นใจเรา แต่ว่าเราเคยถามตัวเราเองบ้างหรือเปล่าว่าที่เราเรียกร้องให้ใครมารู้ใจ ให้ใครมาเห็นใจ แล้วตัวเราเองล่ะ เคยคิดจะรู้ใจตัวเองบ้างไหม เคยคิดจะเห็นใจตัวเองบ้างหรือเปล่า



เราเรียกร้องกันมาก ให้ใครต่อใครมาเห็นใจ มารู้ใจเรา แต่ทำไมเราไม่คิดที่จะรู้ใจหรือเห็นใจตัวเองบ้าง เมื่อไม่รู้ใจ ไม่เห็นใจตัวเอง แต่กลับไปเรียกร้องแสวงหา หรือว่าไปกะเกณฑ์ให้ใครต่อใครมารู้ใจ หรือเห็นใจเรา จะเป็นไปได้ อย่างไร อยากถามว่าระหว่างคนข้างนอกที่จะมารู้ใจเรา หรือตัวเราเองที่รู้ใจตัวเอง อะไรที่ยากกว่ากัน ถ้าเราไม่รู้ใจตัวเองแล้ว จะให้คนอื่นมารู้ใจเราได้อย่างไร ถ้าเราไม่เห็นใจตัวเองแล้ว เราจะให้คนอื่นมาเห็นใจเราได้อย่างไร ส่วนใหญ่ เวลาใคร ๆ บอกว่าอยากให้คนอื่นมารู้ใจเรา ก็มักจะหมายถึง ว่าอยากให้เรา รู้ความต้องการของเรา รู้ว่าจะปรนเปรอ หรือ ตอบสนองความต้องการของเราอย่างไร นี่เรียกว่ารู้ใจเรา ถ้าได้อย่างนั้นก็ดีอยู่ แต่ว่าสิ่งที่เราควรจะทำให้ได้ ก็คือรู้ใจตัวเอง รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง

เวลาเราโกรธ เราเคยรู้ใจตัวเองไหม ว่ากำลังโกรธ เวลาเราเกลียด เรารู้ทันความเกลียดในใจเราไหม เวลาเราเบื่อ เราเศร้า เราเคยรู้ทันความเบื่อความเศร้า ทั้งๆที่มันเกิดขึ้น อยู่กลางใจเราหรือเปล่า รู้ใจอย่างนี้แหละที่สำคัญกว่าการ ไปกะเกณฑ์ให้ใครต่อใครมารู้ใจเรา และมักจะเป็นอย่างนี้ คือ พอดคนอื่นไม่รู้ใจเรา เช่น เพื่อนไม่รู้ใจเรา ลูกน้องไม่รู้ใจเรา



คู่ครองคนรักไม่รู้ใจเรา เรามักจะโกรธ แต่เราไม่เคยคิดที่จะรู้ใจตัวเอง เมื่อเกิดความโกรธเนื่องจากคนอื่นไม่รู้ใจเรา ทั้งๆที่มันเผาผลาญจิตใจเราอยู่ เราเห็นบ้างหรือเปล่า เราปล่อยให้ ความโกรธเผาผลาญใจเป็นวันเป็นคืน เราเคยคิดอยากจะรู้ใจตัวเองบ้างไหม เป็นเพราะเราไม่รู้ใจตนเองเวลาความโกรธเกิดขึ้น เราจึงปล่อยให้ ความโกรธเผาผลาญจิตใจจนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ หรือถึงกับล้มป่วย



บางครั้งอยู่ดีไม่ว่าดี กำลังสบายๆ กำลังสงบๆ ก็ไปเก็บเอาความโกรธมาใส่ตัว มาใส่ใจของเรา ด้วยการไปคิดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว อาทิตย์ที่แล้ว เดือนที่แล้ว ปีที่แล้ว หรือสิบปีที่แล้ว ไม่ยอมปล่อยให้ผ่านไป ไม่ยอมวาง แล้วยังรู้สึกว่



สมควรที่เราจะโกรธคนนั้น คนนี้ เพราะเขาไม่ดีกับเรา คนนั้น อาจจะเป็นพี่ เป็นน้อง เป็นเพื่อน หรือแม้แต่เป็นพ่อเป็นแม่ เราคิดว่าเขามีหน้าที่ที่จะต้องเอาใจเรา เขามีหน้าที่ที่จะต้อง รู้ใจเรา เมื่อเขาไม่ทำหน้าที่นี้ เราก็สมควรโกรธ เรามีเหตุผล ที่จะโกรธ ก็เลสมันสรรหาเหตุผลมาเพื่อที่จะสนับสนุน คำจูน ร้องรับความโกรธ เราก็เลยเลี้ยงความโกรธเอาไว้ เหมือนกับเลี้ยงไฟ ให้มันเผาจนจิตใจเรา ถามว่าเวลาโกรธ เราทุกข์ไหม ใคร ๆ ก็ย่อมรู้ว่าทุกข์ แล้วทำไมยังให้ความ โกรธเผาจนใจอยู่ อย่างนี้จะเรียกว่าเห็นใจตัวเองหรือเปล่า

เราอยาก让别人เห็นใจเรา แต่เราไม่เห็นใจตัวเอง เราทำร้ายตัวเองบ่อยๆไป วันละหลายๆครั้ง เราอยาก让别人 คนอื่นทะนุถนอมเรา อยาก让别人นุ่มนวล อ่อนโยนกับเรา แต่เรากลับซ้ำเติมตัวเองด้วยการเอาความโกรธ เอาความ เกลียด เอาความโศก ความเศร้า มาเผา มาทิ่มแทง บางที น้อยเนื้อต่ำใจ ก็เอาความน้อยเนื้อต่ำใจมาเผา มาทิ่มแทง มากี่จิตใจของเรา อย่างนี้จะเรียกว่าเราเห็นใจตัวเองหรือเปล่า

ที่จริงถ้าเรารักตัวเอง เห็นใจตัวเอง เราก็ต้องไม่ทำ อย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งแรกที่เราควรทำ คืออย่าเอา



ทุกข์มาทับถมตัว แต่เราทำอย่างนี้กับตัวเองทุกวันๆ เวลาเป็นทุกข์เรามักจะโทษคนนั้นคนนี่ ว่าทำไมไม่ดีกับเรา แต่ถ้าใจเราไม่เปิดรับ หรือไม่ร่วมมือ จะทุกข์ได้อย่างไร เขาจะพูดอะไร เขาทำอะไร นั่นเป็นเรื่องของเขา ถ้าใจเราไม่สมยอม ไม่ร่วมมือ ก็ไม่มีทางทำให้เราทุกข์ได้ โดยเฉพาะทุกข์ใจ จะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าใจเราไม่เปิดรับ หรือไม่ร่วมมือ สมยอมให้สิ่งภายนอกมาเล่นงานใจเรา จะเป็นคำพูด จะเป็นการกระทำของใครก็ตาม ย่อมจะทำอะไรจิตใจเราไม่ได้ อย่างมากก็ทำกับทรัพย์สินสมบัติของเรา หรือจะทำกับร่างกายของเรา แต่ว่าไม่สามารถจะทำให้ใจเราทุกข์ได้ ของหาย ก็เป็นเรื่องของนอกตัว หรือแม้แต่จะมาทำให้เราเจ็บเราปวด ก็สักแต่ว่าร่างกายที่ปวดแต่ไม่สามารถจะทะลุทะลวงมาถึงใจได้ หรือทำให้ใจเราเจ็บปวดได้ ถ้าใจเราไม่เปิดรับ ไม่อ้าแขน ไม่ร่วมมือ ด้วยการเอาสิ่งที่เขาทำนั้นแหละ มาทิ่มแทงตัวเราเอง

กายก็ส่วนหนึ่ง ใจก็ส่วนหนึ่ง อะไรเกิดขึ้นกับกาย ไม่ได้แปลว่าใจต้องทุกข์ด้วย เราได้ยินอะไร เราเห็นอะไร เราได้กลิ่นอะไร ไม่ได้แปลว่า ใจเราก็จะต้องกระเพื่อมตามสิ่งที่เราได้เห็น ได้ยินได้ฟัง มันมีช่องว่าง และมีระยะห่างอยู่ ลองสังเกตดูเมื่อเกิดผัสสะขึ้นมา เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง



จุมุกได้กลิ่น แม้ว่าเราจะได้เห็นสิ่งที่ไม่งาม จุมุกได้กลิ่นที่ไม่หอม หูได้ยินเสียงดัง หรือกายได้รับสัมผัสที่แสบร้อน ไม่ได้แปลว่า พอเห็น ได้ยิน ได้สัมผัสปุ๊บ ใจต้องทุกข์ปั๊บ ถึงแม้ว่าจะเกิดทุกข์เวทนาขึ้นที่กาย ก็ยังไม่สามารถทำให้ทุกข์ใจได้ ถ้าเราไม่ยินร้ายกับผัสสะที่เกิดขึ้น เมื่อเกิดผัสสะขึ้น ได้ยิน ได้เห็น ได้ฟัง เป็นธรรมดาที่ต้องเกิดทุกข์เวทนา เช่น หูได้ยินเสียงดังต้องเกิดทุกข์เวทนาขึ้น แต่ไม่ใช่ทุกข์เวทนาทางใจ

ถ้าจะเกิดความทุกข์ทางใจต้องผ่านอีกหลายขั้นตอนขั้นที่หนึ่ง คือเกิดความยินดียินร้ายก่อน เมื่อยินดียินร้ายแล้ว หากยังปล่อยให้ปรุงต่อไป ก็กลายเป็นการยึดติด การผลักใส ถ้ายินดีเราก็ไขว่คว้า ถ้ายินร้ายเราก็ผลักใส จิตที่ผลักใสหรือไขว่คว้า ก็จะทำให้เกิดอาการดิ้นขึ้นมา คือถ้าอยากได้ อยากไขว่คว้าก็ดิ้นเพื่อไปครอบครอง ทุกข์ตั้งแต่ตอนที่ใจดิ้นอยากจะได้ อยากครอบครอง หรือพอผลักใส รังเกียจ ปฏิเสธ จิตก็ดิ้นเพื่อผลักออกไป ทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อยินดียินร้าย แล้วไขว่คว้าผลักใส สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือทุกข์ใจ หรือเกิดความรู้สึกว่าทุกข์นะ



จากช่วงที่เกิดทุกข์เวทนาทางกาย แดดร้อน ร้อนกาย หรือว่าได้ยินเสียงกระทบ ก่อนที่จะมาเกิดเป็นความรู้สึกว่า กุทุกข์หรือทุกข์ใจ ต้องผ่านอีก ๓-๔ ขั้นตอน ตามหลัก ปฏิจจสมุปบาท พอเกิดผัสสะแล้วก็เกิดเวทนา เกิดเวทนาแล้ว ก็มีตัณหา อุปาทาน ภพ ขาติ ขรา มรณะ แล้วถึงเกิดทุกข์ขึ้น ขอให้สังเกตว่ามีกี่ขั้นตอน จากเวทนา แล้วก็ตัณหา ความอยาก ทั้งอยากได้และอยากผลักออกไป เกิดอุปาทาน ความยึดติด ไม่ว่าจะยึดติดสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่ไม่ชอบ ก็ยึดติดทั้งนั้น แล้วเกิดความปรุงแต่่งขึ้นมาเป็นชาติ คือเกิดความรู้สึกว่ามีตัวกูเกิดขึ้น ตัวกูผู้อยาก ตัวกูผู้เครียด ตัวกูผู้โกรธ กูโกรธ กูเครียด แล้วก็ไปปรุงไปเป็นขรา มรณะและทุกข์โทมนัส ตามลำดับ สรุปคือมีหลายขั้นตอน

สรุปง่าย ๆ คือว่าพอเกิดผัสสะ เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ก็เกิดความยินดี ยินร้าย แล้วก็เกิดการผลักไล่ ไขว่คว้า เกิดการดิ้น มั่นไม่ไขว่แค่ผลักไล่ที่ใจ แต่ยังมีพฤติกรรมแสดงออกมาด้วย เช่น อยากได้ อยากครอบครอง เป็นการกระทำออกมา หรือว่าผลักไล่ออกไป ผลักไล่ด้วยคำพูดบ้าง ถ้าใช้คำพูดแล้วยังไม่ไป ก็ต่อยดี ทูบตีทำร้าย ทั้งหมดนี้ก็เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้น คือกุทุกข์ แต่ไม่ได้แปลว่าเมื่อ



เกิดทุกข์ขเวทนาทางกายแล้ว จะทำให้เกิดทุกข์ทางใจโดยอัตโนมัติ มันต้องผ่านหลายขั้นตอน เรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญที่เราควรรู้จัก เพราะว่าถ้าเรามีสติรู้ทัน แม้จะมีความยินดี ยินร้าย แต่พอมีสติรู้ความยินดี รู้ความยินร้าย รู้ทัน ที่เรียกว่ารู้ใจ คือรู้ความยินดี ยินร้าย รู้ชอบ รู้ชัง ก็หลุด ก็วางได้ ก็จะไม่ปรุงแต่งจนเกิดความรู้สึกว่าทุกข์ หรือเกิดความทุกข์ใจขึ้น ไม่มีการสำคัญมันหมายความว่าความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น เป็นของกู มีกูเป็นผู้ทุกข์

เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีกับเรา แม้จะมีคนไม่รู้ใจเรา แม้จะมีคนพูดไม่ถูกหูเรา แม้จะมีคนตำหนิเรา แม้จะมีคนมาทำร้ายเรา แม้จะเจ็บป่วย มันก็จะหยุดอยู่เพียงที่กาย จะไม่ลามต่อมาที่ใจ ถ้ามีสติรู้ คือรู้ใจ จะไม่เกิดกระบวนการปรุงแต่งเป็นยินดี ยินร้าย เกิดการไขว่คว้า ผลักไส หรือยึดอยาก ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ก็ไม่เกิดความทุกข์ขึ้นมา ตรงนี้สำคัญมาก หมายความว่าสิ่งแวดล้อม หรือเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่จำเป็นจะต้องทำให้เราทุกข์ใจ ตรงนี้แหละคือกุญแจที่จะนำไปสู่อิสรภาพ คนเราถ้าไม่มีตรงนี้ ก็กลายเป็นทาสของสิ่งแวดล้อม เขาตำมา เราก็โกรธ เขาตำหนิเรา เราก็ทุกข์ หรือว่าเจอแดด เราก็ร้อน



ไม่ใช่ร้อนกายอย่างเดียว ร้อนใจด้วย เจ็บป่วย เราก็ทุกข์ เรากลายเป็นทาสของสิ่งแวดล้อม ทุกวันนี้เรารู้ตัวไหม เราสังเกตไหมว่าเราเป็นทาสสิ่งแวดล้อม คือเราจะสบายได้ ก็ต่อเมื่ออยู่ในที่ที่สงบ เย็นสบาย แต่หากรอบตัวเรามีเสียง อึกทึก ก็ไม่สงบแล้ว นักปฏิบัติธรรมหลายคน พอมีเสียง อึกทึกรอบตัว จิตใจก็วุ่นแล้ว นี่ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง เพราะการปฏิบัติที่ถูกต้อง สิ่งรอบตัวเป็นอย่างไร ใจก็เป็นกลางได้ ใครจะร้อง ใครจะบ่น ใครจะส่งเสียงดังอย่างไร ใจเรายังเป็นปกติ

แต่ถ้าเราไม่มีสติ จะปฏิบัติไม่ถูก เราจะคอยฟังพาสสิ่งแวดล้อม เราจะคอยฟังพาสผู้คนรอบตัวว่า ต้องพูดดี ๆ กับฉันนะ ต้องไม่ส่งเสียงดังนะ ต้องเดินเบา ๆ นะ ไม่ปิดประตู เสียงดังนะ ต้องไม่นินทาฉันนะ ต้องรู้จักฉันนะ ขอลถามว่าเราจะเจอคนอย่างนี้ตลอดเวลาได้ที่ไหน แม้แต่เรายังไม่รู้ใจตัวเองแล้วจะให้คนอื่นรู้ใจ หรือปฏิบัติดี ๆ กับเราได้อย่างไร แม้แต่เรายังไม่รู้จักถนอมจิตใจของเราเลย แล้วจะให้คนอื่นถนอมจิตใจเราได้อย่างไร และในเมื่อเราต้องเจอคนไม่น่ารักอยู่เสมอ เราไม่พลอยต้องทุกข์ใจไปทุกเรื่องเพราะคนเหล่านี้หรือ



ทุกวันนี้เราตกอยู่ภายใต้อำนาจของสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะ
จะเป็นผู้คน ไม่ว่าจะเป็ดินฟ้าอากาศ หรือเหตุการณ์บ้านเมือง
รวมทั้งข่าวสาร บางทีก็ไม่ต่างจากหมาหลายตัวที่วัดป่ามหาวัน
หรือภูหลง เวลาตีระฆัง ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น พอตีปี่
มันหอนบ๊ีบเลยนะ ตีปี่หอนบ๊ีบ ตีถ้ำหอนถ้ำ ตียาวหอนยาว
มันห้ามตัวเองไม่ได้ กลายเป็นทาสของระฆัง เราเป็นอย่างนี้
บ้างหรือเปล่า พอคนพูดจาไม่ดีกับเรา เราโกรธทันที พอ
คนตำหนิเราปี่ เราจุนทันที เป็นอัตโนมัติเลย คนที่มา
วัดป่ามหาวัน เห็นหมาหอนอย่างนี้ก็หัวเราะ ว่าหมามัน
กลายเป็นทาสของระฆังไป แต่หากมาดูใจตัวเองบ้าง จะพบ
ว่าบ่อยครั้งเราก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เพียงแต่ว่าเราไม่ได้



มีปฏิกริยากับเสียงระฆัง เรามีปฏิกริยาทันทีกับเสียงพูด เสียงตำหนิ หรือการกระทำของคนอื่นที่เห็นทางตา

ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ไม่รู้จักดูใจตัวเองก็จะเป็นอย่างนี้ เรา จะกลายเป็นทาสของสิ่งแวดล้อม แต่ถ้าเรารู้จักดูจิต ดูใจ จะไม่เป็นอย่างนั้น จะมีการแบ่งเลยว่า โลกภายนอก เขาทำ กับเราก็ออย่างหนึ่ง แต่ว่าจิตใจของเรานั้นก็จะมีปฏิกริยาอีก แบบหนึ่ง เมื่อถึงตอนนั้นเราก็จะไม่ทุกข์กับเสียงพูดของผู้คน เรากลับมองว่า มันดีด้วยซ้ำ เพราะเรามีสติ มีปัญญาพอที่จะ เข้าใจ หลวงพ่อท่านหนึ่งพูดว่า คนฉลาด คนดี ใครปา ขี้หมาให้ ก็กลายเป็นดอกไม้ ท่านพูดสั้นๆ กระชับดี ใครปา ขี้หมาให้ก็กลายเป็นดอกไม้ หมายความว่า ใครจะพูด ใคร จะด่าอย่างไร กลับกลายเป็นดี ซึ่งเราทำได้นะ แม้แต่คนที่ โกลวัด เขาก็ยังทำได้ ถ้ามีการรู้เท่าทันจิตใจตนเอง

เจ้าของเมืองโบราณ เสียชีวิตไปนานแล้ว เขาพูดว่า “วันไหนไม่ถูกตำหนิ วันนั้นเป็นอัปมงคล” คำตำหนิทำอะไร เขาไม่ได้เลย กลับกลายเป็นของดี ไม่ใช่แค่เป็นกลางนะ กลับกลายเป็นของดี อันนี้ก็เปรียบเหมือนขี้หมากลายเป็น ดอกไม้ อีกคนที่พูดน่าสนใจ บางคนอาจจะรู้จักชื่อตอง ศิษย์-



ฉ่อย เมื่อสี่สิบปีก่อนโด่งดังมาก เป็นนักเล่นสนุกเกอร์ แล้วก็ดังไวมาก อายุ ๑๒ ปีสามารถชนะเลิศแชมป์โลกได้ แต่ไม่ได้แข่งแบบทางการ อายุไม่ถึง ๒๕ เขาติดอันดับ ๑ ใน ๓ ของโลก เก่งกว่าภราดร ศรีชาพันธุ์อีก ภราดรแค่ ๑ ใน ๑๐ ของโลก ต้อง ศิษย์ฉ่อยพุ่งเร็วมาก แล้วตอนหลังเขาก็ตกเร็วเดี๋ยวนี้หลาย ๆ คนก็ 모르จักเขาแล้ว แต่เมื่อเร็ว ๆ นี้เขาก็เป็นข่าวอีก เพราะเขากลับมาสู่วงการใหม่ มีคนไปถามเขาหลายเรื่อง ถามถึงชีวิตของเขาในช่วง ๒๐ ปีที่ผ่านมาหลังจากที่ตกต่ำ คนเราเวลาตกต่ำ มันตกต่ำจริง ๆ นะ นอกจากฝีมือจะตกแล้วนะ ธุรกิจที่ลงทุนไปหลาย ๑๐ ล้าน ก็ถูกเพื่อนโกง แล้วยังถูกสื่อมวลชนวิจารณ์ แต่ก่อนสื่อมวลชนชื่นชมเขา ตอนหลังก็วิจารณ์เขาเสีย ๆ หาย ๆ แต่เขาพูดไว้น่าสนใจว่า สื่อมวลชนวิจารณ์เขาถือว่าเป็นเหมือนอาจารย์ เขาบอกว่า ถ้าเราผ่านคำวิจารณ์ไม่ได้ เราก็ไม่มีทางเจริญ

เพราะฉะนั้นคำวิจารณ์จากสื่อมวลชน หรือจากใครก็ตาม ขอให้ถือว่าเป็นเสมือนอาจารย์ อย่างนี้เรียกว่าเขาเปลี่ยนชี้หมาให้กลายเป็นดอกไม้ ไม่เป็นทาสของคำวิพากษ์วิจารณ์หรือความเห็นของคนภายนอก อันนี้เขารู้ เขาเข้าใจตรงนี้ได้ส่วนหนึ่ง เพราะเขาปฏิบัติธรรม ได้ไปบวชก็เริ่ม



เข้าใจว่าชีวิตไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอนอน ทำให้เขาทำใจได้จากการที่เขาพุ่งขึ้นสูงสุดแล้วก็ตกลงมา เขาบอกว่ามันก็เป็นธรรมชาติ ธรรมดา เขาใช้คำนี้บ่อยมาก มันเป็นธรรมชาติ ธรรมดา มันไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่มีอะไรที่จริง สมัยก่อนคนบอกว่าเขาหลับตาแห่งยังหลงหลุมเลย แต่เดี๋ยวนี้แห่งหลายครั้งก็ไม่ถูก พวก รุ่นพี่คนอื่น ๆ ทำใจได้ไหม แต่ต้องพูดว่าหาก รุ่นน้องเขาเก่งกว่าเรา เราไม่ควรอิจฉาหรือไม่พอใจ ต้องมองให้เห็นว่าดี โลกจะเจริญก้าวหน้าได้ ก็เพราะว่าคลื่นลูกใหม่ไล่คลื่นลูกเก่า

พวกเราที่เป็นนักปฏิบัติ บางที่ รุ่นน้องเขาปฏิบัติธรรม ได้ดีกว่าเราก็เริ่มเขม่นแล้ว ไม่ว่าจะ เป็นพระเป็นชี บางที่เราทำใจไม่ได้ รุ่นน้องปฏิบัติธรรม ได้ดีกว่า มีความระฉานในเรื่องธรรมะมากกว่า แต่ว่าคนอย่างต้องเข้าใจ เขามองเป็นเรื่องดีด้วยซ้ำ แสดงว่าใจเขาเริ่มเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อมภายนอก คือใครจะเก่งกว่า เขาก็ไม่ได้ทุกข์อะไร คนจำนวนมาก ถ้าคนอื่นเก่งกว่าเรา เราทุกข์ เพราะเราไม่มีมุทิตาจิต เพราะเราไม่มีสติรู้ทันความอิจฉาหรือความโกรธ แล้วก็จะ เป็นทุกข์เรื่อยไป คนเราเก่งแค่ไหน ก็ต้องมีคนที่เก่งกว่า เรียกว่าเหนือฟ้ายังมีฟ้า เพราะฉะนั้นถึงแม้จะเก่งคิดว่ากูเก่ง



แต่ว่าลึก ๆ ก็ยังรู้สึกเป็นทุกข์ เพราะมีคนที่ยึดงอกว่า แล้วเรา
จะมีความสุขได้อย่างไร หากคิดแบบนี้

แต่ถ้าเรามีสติ อะไรเกิดขึ้นกับเรา อะไรเกิดขึ้นกับ
ทรัพย์สมบัติของเรา กับชื่อเสียงเกียรติยศของเรา เราก็
ไม่ทุกข์ เพราะรู้ว่าเป็นอนิจจัง ไม่ทุกข์ เพราะวางความยึดติด
ถือมั่นว่ามั่นเป็นของเราได้ หรือไม่ทุกข์เพราะรู้เท่าทันความ
ยินร้าย หรือความไม่พอใจที่เกิดขึ้น ตรงนี้คือความหมาย
ที่แท้ของคำว่าอินทริยสังวร เราสวดมนต์ มีตอนหนึ่งพูดถึง
สำรวมในอินทริย์ สำรวมในทวาร คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า
สำรวมในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือว่า คุณตา คุณหูก คุณจมูก
คุณลิ้น นั้นไม่ใช่ความหมายของอินทริยสังวร หรือความสำรวม
ในอินทริย์ ความสำรวมในอินทริย์หมายความว่า เมื่อตา
เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส ไม่ว่าจะ เป็นบวก
เป็นลพ ใจก็ไม่กระเพื่อมไหว คือไม่ยินดี ยินร้าย เมื่อได้เสพ
ของอร่อย ได้เห็นของดี หรือได้รับคำชม ใจก็ไม่กระเพื่อม
หรือฟู เมื่อถูกตำหนิ หรือเมื่อเจอสิ่งที่ทำให้ให้เกิดทุกข์เวทนา
ใจก็ไม่แฟบ นี่แหละคือความหมายของอินทริยสังวร ซึ่งจะ
ทำให้เราสามารถทรงใจให้เป็นปกติได้ แม้จะอยู่ท่ามกลาง
สิ่งแวดล้อมที่เป็นตรงกันข้าม เราอย่าไปเรียกร้องสิ่งแวดล้อม



ที่สงบ ที่ดี ที่สะดวกสบายเลย เพราะถ้าเรามัวแสวงหา โดยคิดว่าเมื่อสิ่งแวดล้อมดีแล้วใจเราจะดีไปด้วย อันนั้นเรากำลังพาตัวเข้าไปเป็นทาสของสิ่งแวดล้อม นักปฏิบัติไม่กะเกณฑ์สิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นผู้คน ดินฟ้าอากาศ หรือเหตุการณ์บ้านเมืองว่าจะต้องถูกใจเรา หรือจะต้องมีคนรู้ใจเรา เพราะเราเรียนรู้ที่จะรู้จักดูใจของตัวเอง ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็จะทำให้เราเป็นอิสระต่อสิ่งแวดล้อมได้มากขึ้นตามลำดับ

เราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะต้องมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา ไม่ว่าจะร้ายมาจากไหน ไม่ว่าจะยิ่งใหญ่แค่ไหน เราไม่มีสิทธิ์กะเกณฑ์ หรือควบคุมบังคับ หรือเลือกได้ว่าจะต้องมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา แม้จะเป็นผู้มีอำนาจแค่ไหนก็ยังมีคนนิทาเรา แม้จะดีแค่ไหน ก็ยังมีคนตำหนิติเตียน เช่นพระพุทธเจ้า ก็ยังมีคนตำหนิติเตียนพระองค์ ไม่มีทางที่เราจะเลือกให้เกิดเหตุการณ์ดี ๆ กับเราได้ แต่เราเลือกได้ว่าจะยอมให้มันมีอิทธิพลต่อชีวิตจิตใจเราแค่ไหน เช่น เขาตำมา ใจเราไม่ทุกข์ เราก็ทำได้ หรือว่าเขาแกล้งเรา เขาโกงเรา ใจเราไม่หวั่นไหว เราทำได้นะ อันนี้คือสิ่งที่เราเลือกได้ กายเจ็บ กายป่วย แต่ใจสงบได้ อันนี้เราเลือกได้นะ เราทำได้นะ



เราเลือกได้ว่าจะยอมให้สิ่งภายนอกมีอิทธิพลต่อใจเรา
แค่ไหน และเราเลือกได้ว่าจะมีปฏิกริยากับมันอย่างไร สอง
ข้อนี้สำคัญมาก เราอย่าไปเผลอ อย่าไปผิดทาง คือคิดจะ
ไปควบคุม บังคับ เรียกร้อง กะเกณฑ์ให้ต้องมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น
กับเราตลอดเวลา เวลาเราทำบุญ อธิษฐาน เรามักจะเรียกร้อง
สิ่งนี้ ขอให้รวย ขอให้ประสบความสำเร็จ ขอให้มีคนรักที่ดี
ขอให้มีการงาน เจ้านายที่ดี เราเรียกร้องให้เกิดสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น
กับชีวิตของเราทั้งนั้นเลย แต่เราไม่เคยถาม ไม่เคยเรียนรู้
หรือใส่ใจกับการฝึกฝนให้ตัวเองมีความสามารถที่จะเลือกว่า
จะให้สิ่งภายนอกมา มีอิทธิพลต่อเราแค่ไหน หมายความว่า
ถึงแม้จะจน ถึงแม้จะทำงานไม่สำเร็จ ถึงแม้จะเจ็บจะป่วย
เราก็เลือกได้ว่าจะทุกข์หรือสุขกับมัน เราเลือกได้นะ และเรา
ยังเลือกได้ว่าจะมีปฏิกริยากับมันอย่างไร แต่เราไม่ค่อยยอม
เลือก ๒ อย่างหลังเท่าไร เราคิดแต่จะไปเลือกอย่างแรก
คือขอให้ มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับเรา ทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง
เกียรติยศ ความสำเร็จ เป็นต้น





นั่นคือความหลงอย่างหนึ่ง เพราะว่าในโลกนี้ ไม่มีอะไรที่จะเป็นไปตามใจเรา ถูกใจเราได้ตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะยิ่งใหญ่แค่ไหน ถ้าเรายอมรับว่า ทุกอย่างไม่แน่นอน อะไรๆ ก็มีดีและมีร้ายควบคู่กัน แต่ไม่ว่าเกิดอะไรขึ้น เราก็จะกลับมาดูใจตัวเอง แม้เจอเรื่องร้ายๆ เราจะทำใจอย่างไรก็ต้องมีสติ แม้จะเกิดทุกข์วนเวียนขึ้นกับกายก็ไม่ปรุงแต่ง จนเกิดความรู้สึกว่าทุกข์ หรือเกิดความทุกข์ใจ ตรงนี้เราเลือกได้ ต้องอาศัยการรู้ทัน อย่างที่ยกตัวอย่าง เด็กผู้หญิงที่ชนของขึ้นรถไฟ เพื่อนๆ ทิ้งให้เธอชนของขึ้นรถไฟคนเดียว พิธีกรก็ไปถามว่าหนูไม่นึกโกรธ ไม่คิดจะตำว่าเพื่อนที่ทิ้งให้เราทำคนเดียวหรือ เด็ก ๑๒ ขวบ เขาตอบดีว่า “หนูชนของขึ้นรถไฟ หนูก็เหนื่อยอย่างเดียว ถ้าหนูโกรธหรือ ไปตำว่าเขา หนูก็เหนื่อย ๒ อย่าง” เด็กพูดอย่างนี้ได้ เพราะว่าเธอรู้ว่า ถ้าโกรธแล้ว มันทุกข์ใจ ไม่ใช่แค่ทุกข์กายอย่างเดียว ทุกข์กายเพราะว่าชนของขึ้นรถไฟ แต่ทุกข์ใจเพราะโกรธ เพราะคิดจะไปตำว่าเพื่อน หรือเพราะคิดว่า ไม่ยุติธรรม ไม่แฟร์ ถูกกินแรง เด็กรู้เลยว่าถ้าคิดแบบนี้ ใจจะทุกข์ อันนี้แสดงว่าเด็กเขารู้ใจตนเอง เมื่อรู้ใจแล้ว ก็เลือกเลยว่า ฉันขอเหนื่อยอย่างเดียวดีกว่า คือเหนื่อยแค่กาย



คนเราเลือกได้ว่าจะเหนื่อยอย่างเดียว หรือจะเหนื่อย ๒ อย่าง เวลาป่วย เราเลือกได้ว่าจะทุกข์อย่างเดียว หรือทุกข์ ๒ อย่าง ทุกข์อย่างเดียวคือทุกข์กาย ทุกข์ ๒ อย่างคือทุกข์ทั้งกาย ทุกข์ทั้งใจ เราเลือกได้ว่าเราจะเอาทุกข์อย่างเดียว หรือจะเอาทุกข์สองอย่าง เวลาของหาย เราเลือกได้ว่าเราจะเสียอย่างเดียวคือเสียของ ส่วนใจไม่เสีย แต่ถ้าไม่มีสติ ไม่รู้ใจเลย ก็จะไปคว้าเอาทุกข์ ๒ อย่าง เอาปวด ๒ อย่าง แล้วเราก็ก่นด่าชะตากรรม หรือโทษเพื่อนว่า เอาเปรียบเรา หรือโทษคนนี้ว่าพูดจาไม่ดีกับเรา แต่เป็นเราต่างหาก ที่เลือกคว้า ๒ อย่างเอง การเจริญสติสำคัญมาก ถ้าเราไม่มีสติรู้ทัน เราก็คจะทำร้ายตัวเราเอง สิ่งที่เราไม่ชอบนั้นแหละ ใจเราก็คจะไปคว้ามาทิ่มแทงตัวเรา เราไม่ได้ไขว่คว้ามาเฉพาะสิ่งที่เราชอบ แต่แม้กระทั่งสิ่งที่เราไม่ชอบ เราก็ยึดเอาไว้ไม่ยอมปล่อย

ญาติของอาตมาคนหนึ่ง บ้านของเขาก็คงเหมือนกับบ้านหลาย ๆ บ้านในกรุงเทพฯ คือว่าคนหนึ่งเชียร์สีเหลือง แต่อีกคนหนึ่งเชียร์สีแดง คนพี่สาวเชียร์สีเหลือง ช่วงนั้นคือเดือนเมษา สีแดงมีการชุมนุมกันที่สนามหลวงและที่หน้าทำเนียบ น้องสาวเชียร์สีแดง ก็นั่งจ้องดูโทรทัศน์ ที่รายงานข่าวการ



ขุมนุฆของเสื่อแดง พี่สาวมาเห็นน้องจ้องดูโทรทัศน์ ก็ต่อว่าน้องสาวว่า ไปดูมันทำไมไอ้พวกนี้ น้องสาวรำคาญ ไม่อยากต่อล้อต่อเถียง ก็เลยเดินออกจากที่นั่นไป หนึ่งชั่วโมงต่อมา น้องสาวกลับมาตรงห้องที่ดูโทรทัศน์ ปรากฏว่าพี่สาวกลับมา นั่งดูแทน พี่สาวเชียร์เสื่อเหลือง พี่สาวไม่ชอบเสื่อแดง แต่ว่าจดจ้องดูโทรทัศน์ รายงานข่าวเรื่องเสื่อแดง ดูไปก็ด่าไป แสดงว่าทุกข์ แต่เมื่อทุกข์แล้วไปดูทำไม เขาปลดเปลื้องจิตใจจากจอโทรทัศน์ไม่ได้ ทั้งๆที่ดูไปก็ทุกข์ไป เห็นพวกเสื่อแดงก็ด่าว่า แต่ไม่ยอมละสายตาจากจอโทรทัศน์ ทั้งๆที่ไปบอกน้องสาวว่า ดูมันทำไม แต่ตัวเองกลับจ้องดูตาไม่กระพริบ แล้วก็ดูไปด่าไป

เราเป็นอย่างนี้บ้างหรือเปล่า อาจจะไม่ใช่เป็นกรณีเสื่อเหลือง เสื่อแดง แต่ว่าเวลาเราเกลียดใคร เราก็จะนึกถึงคนๆนั้น เวลาถึงงานเลี้ยง คนเป็นร้อย ถ้าเกิดคนที่เราเกลียดขึ้นมาเดินเข้ามาในห้องนั้น สายตาเราจะไปจดจ้องคนๆนั้นเลย เขาเดินไปทางไหน เราก็จะจดจ้องดูเขา ก็ในเมื่อเราไม่ชอบเขา แล้วไปสนใจเขาทำไม ไปจ้องเขาทำไม นี่เรียกว่าเป็นความยึดติดอีกแบบหนึ่ง ทั้งๆที่ใจมันอยากจะผลัดไสเพราะความโกรธ เพราะโทสะ ทันที้ที่เราอยากจะผลัดไส



เราก็ยึดติด ความยึดอยาก และความผลักรไสแม้จะเป็น
สิ่งตรงข้ามกัน แต่มันมาด้วยกัน เหมือนกับความอยากกับ
ความไม่อยากก็จะมาด้วยกัน ถ้าอยากประสบความสำเร็จ ก็
จะกลัวความล้มเหลวในเวลาเดียวกัน ถ้าอยากรวยก็จะรู้สึก
กลัวความยากจน มันจะมาคู่กันตลอดเวลา การผลักรไสกับ
การไขว่คว้า การยึดติดกับการปฏิเสธ มันเป็นฝาแฝดที่มา
ด้วยกันนะ อยากรวยก็กลัวจน อยากดังก็กลัวไม่ดัง ความกลัว
เหล่านี้แหละจะคอยรบกวนใจเรา ยิ่งเราพยายามผลักรไส มัน
ก็ยิ่งผุดโผล่และรังควานเราไม่หยุด

ความเศร้าก็เหมือนกัน เพื่อนคนหนึ่งเล่าให้ฟัง ว่าได้
จดหมายจากเพื่อนชายที่เธอแอบชอบอยู่ แต่ว่าจดหมายฉบับ
นั้นไม่ได้ตอบสนองความรักของเธอ เธออ่านจดหมายเสร็จ
ก็เศร้าซึม ระหว่างนั้นเอง มีเพื่อนอีกคนหนึ่งมากดกริ่งที่
หน้าบ้าน แล้วก็ตะโกนชวนเธอไปเที่ยว พอเธอได้ยินเพื่อน
เรียก เธอรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจขึ้นมาทันที นึกในใจว่าเวลาสุข
ก็ไม่สมหวัง เวลาจะทุกข์ยังมีคนมารังควานอีก เธอรู้สึก
อย่างนี้เพราะเธออยากจะจมอยู่ในความทุกข์ต่อไป นี่เป็น
เพราะอะไร เพราะว่าความทุกข์มันมีรสชาติ มันมีแรงดึงดูด
ทั้งๆที่ไม่ชอบความเศร้า แต่มันมีแรงดึงดูด คนที่ไม่รู้จัก



ก็อยากจะจมอยู่ในความทุกข์ เขาไม่รู้ที่กำลังทำร้ายตัวเอง ความเศร้ามันติดนักหรือ ถึงคลอเคลีย ถึงไปลุ่มหลง ถึงไปจมปลักอยู่กับมัน ไม่ใช่ นะ แต่ว่าเป็นเพราะความไม่รู้ตัว ไม่รู้ตัวเพราะไม่รู้ใจ เมื่อไม่รู้ใจ ก็เลยไม่เห็นใจตัวเอง จึงทำร้ายตัวเอง ทิ่มแทงตัวเอง ซ้ำเติมตัวเอง และเราก็ไปโทษคนโน้นคนนี้ว่าทำให้เราทุกข์

เพราะฉะนั้น ถึงเวลาแล้วที่เราจะเลิกเรียกร้องคนโน้น คนนี้ให้เห็นใจเรา ให้รู้ใจเรา ตรงกันข้ามเราควรหันมารู้ใจตนเองด้วยการหมั่นดูใจตนเสมอ ถ้าเราไม่ดูใจเรา ไม่รู้ใจเรา ก็จะกลายเป็นทาสของอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ สิ่งแวดล้อมจะกลายเป็นโทษแก่เรา ทำร้ายเรา ทั้งๆที่จริงๆ แล้ว เป็นเพราะใจเราเปิดหรือยอมให้สิ่งนั้นมาทำร้ายเรามากกว่า อย่าลืมนะว่า เราไม่สามารถจะเลือกสิ่งดีๆให้เกิดขึ้นกับเราได้ แต่เราเลือกได้ว่าจะยอมให้มันมีอิทธิพลต่อเราแค่ไหน

มีเด็กคนหนึ่งน่าประทับใจมาก เป็นเด็กได้วันชื่อ โจ้วต้ากวน อายุแค่ ๑๐ ขวบเอง เป็นมะเร็งที่ขา ต้องรักษาด้วยเคมีบำบัด ๗ ครั้ง ฉายแสงอีก ๓๐ ครั้ง สุดท้ายก็ต้อง



ตัดขา แก่เขียนหนังสือเล่มหนึ่งชื่อว่า “ฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง”
แกไม่ได้เขียนว่า “ฉันเสียขาไปข้างหนึ่ง” เหมือนคนที่อกหัก
แต่แทนที่จะพูดว่าฉันเสียคนรักไป กลับพูดว่า ฉันยังมีเพื่อน
อีกมากมาย อันนี้คือความต่างกันระหว่างคิดบวกกับคิดลบ
ในหนังสือเล่มนี้มีบทกวีบทหนึ่ง แก่เล่าถึงประสบการณ์ที่
เข้าห้องผ่าตัด ๓ ครั้ง ตอนผ่าตัดครั้งแรก แก่เขียนว่า พ่อแม่
ประสงค์ฉันเข้าห้องผ่าตัด ฉันมีเด็กชายกังวลเป็นเพื่อนบ้าน
ฉันมีเด็กหญิงสงบเป็นเพื่อนบ้านเหมือนกัน และฉันเลือก
เด็กหญิงสงบเป็นเพื่อน หมายความว่า เลือกเด็กหญิงสงบ
เป็นเพื่อนตอนเข้าห้องผ่าตัด ผ่าตัดครั้งที่ ๒ พ่อแม่อุ้มฉัน
เข้าห้องผ่าตัด คุณป้าหวาดหวั่นเป็นเพื่อนบ้าน คุณลุงมันคง



ก็เป็นเพื่อนบ้านฉันเหมือนกัน ฉันเลือกคุณลุงมันคงเป็นเพื่อน
ผัดตัดครั้งที่ ๓ คราวนี้ต้องขี่คอพ่อเข้าห้องผัดตัดแล้วเพราะ
เดินไม่ไหว ฉันมีคุณความตายเป็นเพื่อนบ้าน คุณอยู่รอดก็
เป็นเพื่อนบ้านฉัน ฉันเลือกคุณอยู่รอดเป็นเพื่อน

เด็กคนนี้รู้ว่า สุขหรือทุกข์นั้นเราเลือกได้ จริงอยู่เรา
ไม่สามารถเลือกว่าขอไม่เป็นมะเร็ง โรคภัยเป็นสิ่งที่เลือกไม่ได้
ปู่บ๊อบก็เป็นขึ้นมา เป็นธรรมดาโลก แต่สิ่งที่เลือกได้ คือเรา
จะเลือกเอาเด็กหญิงสงบ หรือเด็กชายกังวล เป็นเพื่อน เรา
จะเลือกคุณป้าหวาดหวั่น หรือคุณลุงมันคงเป็นเพื่อน เด็ก
คนนี้รู้ว่าเลือกได้ แม้เราไม่สามารถจะเลือกชีวิตที่ปลอดมะเร็ง
ได้ แต่เราเลือกได้ว่าจะรู้สึกอย่างไร หรือจะยอมให้มะเร็งมี
อิทธิพลต่อเราแค่ไหน จะยอมให้มันยึดเยียดความกังวลให้
แก่เรา หรือเราจะเลือกเอาความสงบ จะยอมให้มันยึดเยียด
ความหวาดหวั่นให้แก่เรา หรือเราจะเลือกเอาความมันคง
ในจิตใจ

รางวัลของนักปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะการเจริญสติ
เพื่อให้เกิดปัญญา ก็คือเราเลือกได้ว่าจะเอาสุข หรือจะเอาทุกข์
จะเอาความหวั่นไหว หรือจะเอาความสงบใจ เราเลือกได้



แต่ถ้าคุณไม่ปฏิบัติ หรือปฏิบัติไม่ถูก ก็จะไปหลงไปเลือกอย่างอื่น เลือกตรงข้าม หรืออาจจะเลือกไม่ได้เลย ถูกมันยัดเยียดใส่เข้าไปในหัวจิตหัวใจ เพราะใจเราเปิดกว้าง หรือยินยอมมันด้วย

การปฏิบัติธรรม จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก แต่ควรเริ่มต้นจากการเจริญสติ ให้รู้ทันจิตใจของตน ถ้าคิดแต่จะเอาความสงบ โดยเรียกร่องให้สิ่งแวดล้อมต้องสงบด้วย ผู้คนต้องเดินเบาๆ พูดเบาๆ คนต้องยิ้มแย้ม อ่อนหวานต่อกัน อย่างนี้จะไม่มีการเลือกความสุขได้เลย เพราะว่าเรากำลังพาตัวเราเองไปเป็นทาสของสิ่งแวดล้อม ถ้าเราคิดแต่จะกะเกณฑ์ใครต่อใครให้ดีกับเรา แต่เราไม่เรียนรู้ที่จะฝึกใจให้มีอิสระที่จะเลือก เราจะหาความสุขสงบได้ยาก ดังนั้นนักปฏิบัติจึงอย่าไปเรื่องมากกับสิ่งแวดล้อม ฝนจะตกแดดจะออก ผู้คนจะวุ่นวาย งานจะเยอะ หรือเสียงจะดัง ให้รู้นั่นคือแบบฝึกหัดเพื่อให้เราเรียนรู้ที่จะมีสติ และเป็นอิสระจากสิ่งเหล่านั้น เหมือนกับที่ต้อง ศิษย์ฉ่อยกล่าวว่า อุปสรรคทั้งหมดคืออาจารย์ ถ้าเราผ่านได้ เราก็จะมีแต่ความผาสุกและความเจริญ





“

ถึงเวลาแล้วที่เราจะเลิกเรียกร้อง
คนโน้นคนนี้ให้เห็นใจเรา ให้รู้ใจเรา
ตรงกันข้ามเราควรหันมารู้ใจตนเอง
ด้วยการหมั่นดูใจตนเองเสมอ
ถ้าเราไม่ดูใจเรา ไม่รู้ใจเรา
ก็จะกลายเป็นทาสของอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ
สิ่งแวดล้อมจะกลายเป็นโทษแก่เรา ทำร้ายเรา
ทั้งๆที่จริงๆแล้ว
เป็นเพราะใจเราเปิด
หรือยอมให้สิ่งนั้นมาทำร้ายเรามากกว่า

”



ประวัติ
พระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล นามเดิม ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์ เป็นชาวกรุงเทพฯ เกิดเมื่อพุทธศักราช ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ จากโรงเรียนอัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษา จากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่านสนใจปัญหาสังคม จึงเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาชนบทและกิจกรรมอาสาสมัครในโรงเรียนอีกหลายรูปแบบ เมื่ออายุ ๑๕ ปี ท่านได้อ่านงานเขียนของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ จึงได้ปลุกฝังความเป็นพุทธแต่นั้นมา ทั้งยังสนใจงานหนังสือ ในระหว่างที่ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่านเคยเป็นสาราณียกรวารสาร*ปวารณสาร*อยู่ถึง ๑ ปีเต็ม

ท่านมีความสนใจด้านการเมือง ได้เข้าร่วมประท้วงในเหตุการณ์ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖ ต่อมาช่วง ๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ เคยไปร่วมอดอาหารประท้วงในแนวทางอหิงสา จนกระทั่งถูกล้อมปราบภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และถูกคุมขังเป็นเวลา ๓ วัน เมื่อออกจากคุกแล้วได้มาทำงานเป็นเจ้าหน้าที่กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๑๙ ถึง พุทธศักราช ๒๕๒๖ เน้นงานด้านสิทธิมนุษยชน ช่วยเหลือผู้ถูกคุมขังด้วยสาเหตุทางการเมือง

พระไพศาล วิสาโล อุปสมบทเมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจากหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วัดสนามใน ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดย

ศึกษาธรรมกับหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ แต่แรกตั้งใจจะบวชเพียง ๓ เดือน แต่เมื่อการปฏิบัติธรรมเกิดความก้าวหน้า จึงมีความอาลัยในผ้าเหลือง บวชต่อเรื่อยมา จะครบ ๒๘ พรรษาในต้นปีพุทธศักราช ๒๕๕๔ นี้

ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต แต่ส่วนใหญ่จะจำพรรษาอยู่ที่วัดป่ามหาวัน (ภูหลง) เพื่อรักษาธรรมชาติและอนุรักษ์ป่า นอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรม พัฒนาจริยธรรม และอบรมโครงการเผชิญความตายอย่างสงบต่อเนื่องตลอดมาแล้ว ท่านยังเป็นประธานเครือข่ายพุทธิกา กรรมการมูลนิธิโกลดิมทอง กรรมการสถาบันสันติศึกษา กรรมการมูลนิธิสันติวิถี และกรรมการสภาสถาบันอาศรมศิลป์ ล่าสุดท่านเป็นกำลังสำคัญในเครือข่ายสันติวิถี ซึ่งรณรงค์ให้คนไทยแก้ปัญหาความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง

พระไพศาล วิสาโล ได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นักกิจกรรม หัวก้าวหน้า ในจำนวนน้อยนิด ที่สามารถเชื่อมโยงความรู้ทางด้านพุทธธรรมมาอธิบายปรากฏการณ์ของชีวิตและสังคม ในบริบทของสังคมสมัยใหม่อย่างเข้าใจง่าย ชัดเจนเป็นรูปธรรม มีทักษะในการอธิบายหลักธรรมที่ยากและลึกซึ้งให้เห็นเป็นเรื่องง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทำให้คนรุ่นใหม่เกิดศรัทธาและเห็นความสำคัญของธรรมว่าเป็นเรื่องน่าใคร่ควรวศึกษาศึกษาและปฏิบัติได้ไม่ยาก ปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ ท่านได้รับรางวัลชูเกียรติ อุทกะพันธ์ในสาขาศาสนาและปรัชญา จากผลงานหนังสือ “พุทธศาสนาไทยในอนาคต: แนวโน้มและทางออก จากวิกฤต” ล่าสุดที่เป็นเกียรติประวัติสำคัญคือ ท่านเป็นพระสงฆ์องค์แรกที่ได้รับรางวัลศรีบูรพา ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ โดยมีมติเอกฉันท์

แม้จะมีผลงานช่วยเหลือสังคม อนุรักษ์ธรรมชาติและส่งเสริมการปฏิบัติภาวนามากมาย แต่ทั้งหมดทั้งปวงที่กล่าวมาแล้ว พระไพศาล วิสาโล ยังคงยืนยันว่า “ชีวิตอาตมา เป็นแค่พระอย่างเดียว ก็เป็นเกียรติ และประเสริฐสุดในชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรสูงส่งกว่าการเป็นพระ ที่เหลือเป็นส่วนเกิน”

รายนามผู้ร่วมศรัทธา

พิมพ์หนังสือเป็นมิตรกับตัวเอง

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณศุภกิจ สำราญชัยกร	๒๘,๕๘๐
๒	คุณอรัญญา ว่างแผน	๑๑,๖๐๐
๓	คุณสุภาพ ทิพย์ทัศน์	๑๕,๐๐๐
๔	จ.ส.อ.ยุทธพงษ์ บุญญะประทีป	๑๕,๐๐๐
๕	ภัตตาคารยิวแข่งแสง จำกัด	๑๐,๐๐๐
๖	คุณจันทร์ทิพย์ จันอมานนท์	๙,๐๐๐
๗	คุณจันสุดา เจตนะวิบูลย์	๖,๐๐๐
๘	มูลนิธิเผยแพร่พระสัทธรรม	๕,๐๐๐
๙	คุณยืนดี วสุนทรารธรรม, คุณวิสุด-ค.ญ.สุธาแก้ว กัจจนภรณ์	๕,๐๐๐
๑๐	คุณอัมพร ลิมพรักดี	๕,๐๐๐
๑๑	คุณกฤษดา ตียากุล	๔,๐๖๐
๑๒	คุณสุภาพร ฟู่นทรัพย์	๔,๐๐๐
๑๓	คุณพิเชษฐ์ เจริญศิริวิวัฒน์	๓,๕๘๐
๑๔	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๓,๓๒๐
๑๕	คุณปัทมา เทศคนตรี	๓,๓๐๐
๑๖	คุณประสิทธิ์-คุณสุรัสวดี อิศรางกูร ณ อยุธยา	๓,๐๐๐
๑๗	บ้านชนมนันทวัน จ.เพชรบุรี	๓,๐๐๐
๑๘	คุณปรวรน วัชรทัศนกุล	๒,๘๑๐
๑๙	คุณสุรีย์	๒,๘๐๐
๒๐	หจก. วัลลภาณจน์	๒,๖๐๐
๒๑	คุณเจียว แซ่อึ้ง	๒,๕๐๐
๒๒	คุณสมบุรณ์ พอรูปถัมภ์	๒,๕๐๐
๒๓	คุณกิตติพงษ์ จุนเจือทรัพย์	๒,๓๐๐
๒๔	คุณอรุณี ลพสุนทร	๒,๑๐๐
๒๕	คุณมนตรี จึงมานะกิจ	๒,๕๐๐
๒๖	คุณอรัญญา อินทสัมฤทธิ์	๒,๐๐๐
๒๗	คุณสิริรัตน์ เรืองศิริไพศาล	๒,๐๐๐
๒๘	คุณชยุตติ-คุณพรทิพย์ วงษ์กระจำง	๒,๐๐๐
๒๙	คุณพิรุณจิตกร ยั่งยืน	๒,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๓๐	คุณวรรณวิสา รัตโตบุตร	๒,๐๐๐
๓๑	คุณเกวลิณ เอื้ออารีมิตร	๒,๐๐๐
๓๒	คุณขจรศาสน์ โชติปัญญารัตน์	๒,๐๐๐
๓๓	คุณศิริพันธ์ เผือกโสภาก	๒,๐๐๐
๓๔	คุณรัชชัย-คุณมณี ศิริคุปต์	๒,๐๐๐
๓๕	คุณวรรณฤดี ศิริคุปต์ และคุณชลเสก เกศอนันต์	๒,๐๐๐
๓๖	คุณอังคณา วัชรตั้งตระกูล และคุณธนบดินทร์ แซ่ตั้ง	๒,๐๐๐
๓๗	คุณปานจิต	๑,๗๗๐
๓๘	คุณสว่าง จิตต์มัน	๑,๕๐๐
๓๙	คุณอาณัษษา โออ่อน	๑,๔๑๐
๔๐	คุณกอบเกียรติ อุไรวรรณ	๑,๓๕๐
๔๑	คุณพิมพ์ภา วงศ์สวัสดิ์	๑,๓๐๐
๔๒	คุณทิพย์นิยนา แซ่แต้	๑,๑๘๕
๔๓	คุณจินตนา วงศ์เพ็ญทักษ์	๑,๑๑๐
๔๔	คุณชาติศรี สำราญ	๑,๑๐๐
๔๕	คุณอรุณวรรณ จันแก้ว	๑,๑๐๐
๔๖	คุณมาลี แซ่ตั้ง	๑,๐๘๐
๔๗	คุณพัชรา	๑,๐๕๐
๔๘	คุณสมเกียรติ เมฆบริบูรณ์	๑,๐๐๐
๔๙	คุณวันวิสาข์ พำกิจิต	๑,๐๐๐
๕๐	คุณณัฐกานต์ วรรณนาร	๑,๐๐๐
๕๑	คุณสุภาภามา มหัทศจิตต์ และคุณณัฐกานต์ ไชยอบ	๑,๐๐๐
๕๒	คุณภาคกรณ์ รุจาธนันท์ และครอบครัว	๑,๐๐๐
๕๓	คุณอนงค์ภัทร วรวิทย์พล	๑,๐๐๐
๕๔	คุณจันทร์เพ็ญ โคตรธรรม	๑,๐๐๐
๕๕	คุณอำพร เนตรทิพย์	๑,๐๐๐
๕๖	คุณณิขมกล อนุกุลประเสริฐ	๑,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๕๗	คุณदारวรรณ อัครแสงพิทักษ์	๑,๐๐๐
๕๘	คุณภคมน เงินประสพสุข	๑,๐๐๐
๕๙	คุณอาภรณ์ ล้อมธีระกุล	๑,๐๐๐
๖๐	คุณเสาวลักษณ์ ต้นจารุพันธ์	๙๕๐
๖๑	คุณสมชาย บุญชู	๙๒๐
๖๒	คุณกิตติพันธ์ ดิฐธนาวัฒน์	๘๖๐
๖๓	คุณสุพัฒน์ ละอองผล	๘๑๐
๖๔	คุณธนกร เพชรเศรษฐ์	๘๐๐
๖๕	คุณยุพดี พรหมพูนศักดิ์	๘๐๐
๖๖	คุณณานินท์ เลิศประสิทธิ์วงศ์	๗๘๐
๖๗	คุณธัญนันท์ ภาคย์รัชพงศ์	๖๖๐
๖๘	คุณจรินทร์วัลย์ โชคแจ่มใส	๖๐๐
๖๙	คุณวิสุจน์	๖๐๐
๗๐	คุณอนุวัฒน์-คุณนิทยา บุญเริ่ม	๕๗๐
๗๑	คุณอนันพร สมบูรณ์ทรัพย์	๕๒๐
๗๒	คุณสวัญญา เกียรติศิริรัตน์	๕๑๐
๗๓	คุณจำเรียง เรืองรุ่ง	๕๐๐
๗๔	คุณวยากรณ์ เจียรธรรวานิช	๕๐๐
๗๕	คุณปริญญา บุญธิดา	๕๐๐
๗๖	คุณธรินทร์ญา บุญมี	๕๐๐
๗๗	คุณธัญญา พรหมอุ่มศรี	๕๐๐
๗๘	คุณธวัชชัย ติขจรเดช	๕๐๐
๗๙	คุณบุญราศรี	๕๐๐
๘๐	คุณเขี้ยว แซ่เลี้ยง	๕๐๐
๘๑	คุณแม่ปราณี จันทร์สุกรี	๕๐๐
๘๒	คุณกุลปราณี จันทร์สุกรี	๕๐๐
๘๓	คุณรัชดา อุษณกร	๕๐๐
๘๔	คุณต่อพงศ์ ชิวประวีตวงศ์	๕๐๐
๘๕	คุณธัญนันท์ ภาคย์รัชพงศ์	๕๐๐
๘๖	คุณกรชนก ศิริคุปต์	๕๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๘๗	คุณสุพจน์-คุณอรทัย เกิดอนันต์	๕๐๐
๘๘	คุณมรกต วีโรพิศาล	๔๔๐
๘๙	คุณพริษา มาทวิไลติกุล	๔๓๐
๙๐	คุณจิรภา ก้อนั่น	๔๒๐
๙๑	คุณนิลมล ฮายี	๔๒๐
๙๒	คุณปานิสรา แคนรักษ์	๔๒๐
๙๓	คุณวิจิตรา สารินทร์	๔๒๐
๙๔	คุณอำนาจ สมบูรณ์ทรัพย์	๔๒๐
๙๕	คุณกฤษฤกษ์ เลหาไฟโรจน์วัฒนา	๔๒๐
๙๖	คุณบรรพการ จิระศรีปัญญา	๔๑๐
๙๗	ด.ต.(ญ) วิลาวัลย์ ใจรักษ์	๔๑๐
๙๘	คุณอุรพร วิวัฒนะเศรษฐ์	๔๐๐
๙๙	คุณสุชิน โคษาเกือบ	๔๐๐
๑๐๐	คุณกมลธิชา เขนรัตน์	๓๗๐
๑๐๑	คุณชาติพันธุ์ ผลชีวิน	๓๖๐
๑๐๒	พ.อ.สมพงษ์ สุดเกตุ	๓๖๐
๑๐๓	คุณภัคจิรา ต้นติมารกร	๓๕๐
๑๐๔	คุณวัลยา พลอยโคกสูง	๓๕๐
๑๐๕	คุณนริรัตน์ ทิพย์มณีจรุง	๓๕๐
๑๐๖	คุณชรินทร์ สุวัชรังกูร	๓๓๐
๑๐๗	คุณธาวีรัตน์ เตชะอารกณ์กุล	๓๑๐
๑๐๘	คุณกนกานดา พิพัฒน์มงคล	๓๑๐
๑๐๙	พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	๓๐๐
๑๑๐	คุณธีรรัตน์ คุณัดกานนท์	๓๐๐
๑๑๑	คุณจรัสศิริ จินดาบุญกุล	๓๐๐
๑๑๒	คุณพิชัย-คุณมาลี-คุณฐานิตา- คุณพิสุทธิ์ จันทร์วัฒนังกุล	๓๐๐
๑๑๓	คุณอรวรรณ เจริญภักดี	๓๐๐
๑๑๔	คุณจินตคุ้ย ไค้สูงเนิน และคุณนาถอนงค์ ทรงบรรพต	๓๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๑๕	คุณสุพัตรา จิงประดิษฐ์ภักดิ์	๓๐๐
๑๑๖	คุณประเสริฐ วัฒโนปะ	๓๐๐
๑๑๗	ด.ช.ธนภูมิ ศิริคุปต์และครอบครัว	๓๐๐
๑๑๘	คุณอัญชลีย์ วิไลวัลย์	๒๙๐
๑๑๙	คุณสุภา พิเศษสุทธินันท์	๒๖๐
๑๒๐	คุณนิตยา ตันวิเชียร	๒๖๐
๑๒๑	คุณอนิต อัคราเดชาภูมิกุล	๒๕๐
๑๒๒	คุณกวิธรา สุขสุดพาร	๒๒๐
๑๒๓	คุณพาสานา นันทะ	๒๑๐
๑๒๔	คุณพรพรรณิภา โรจนธิดิกุล	๒๐๐
๑๒๕	คุณณรงค์ มีชีน	๒๐๐
๑๒๖	คุณวิมล พัวรักษา	๒๐๐
๑๒๗	คุณโสมศิริ ศิลปานนท์	๒๐๐
๑๒๘	คุณพนัสขจร	๒๐๐
๑๒๙	คุณคงศักดิ์ ศรีปาน	๒๐๐
๑๓๐	คุณกษมน ทิพย์ภาพล	๒๐๐
๑๓๑	คุณอลิศรา ญาณदान	๑๓๐
๑๓๒	คุณมรกต อธิพรหมาสตรี	๒๐๐
๑๓๓	คุณเสรีภาพ ชาธิพา	๒๐๐
๑๓๔	คุณวรรณิ ศิริวิชาและครอบครัว	๒๐๐
๑๓๕	คุณโรจน์วัฒน์ อภิแดงจันทร์	๑๙๐
๑๓๖	คุณอรนิษาภา วัชรทัศนกุล	๑๘๐
๑๓๗	น.ต.ทศพล ฉายานนท์	๑๖๐
๑๓๘	คุณเกษม สำรวมจิต	๑๖๐
๑๓๙	คุณอำนาจ คงคามิตร	๑๖๐
๑๓๘	คุณเกียรียงไกร คุณมงคลวุฒิ	๑๖๐
๑๓๙	คุณกาญจนา โกจินอก	๑๕๐
๑๔๐	คุณพิชิต แซ่ตั้ง	๑๕๐
๑๔๑	คุณอนุรักษ ฝั่งนรินทร์	๑๕๐
๑๔๒	คุณจางาน แจ็งอักษร	๑๓๐
๑๔๓	คุณบัว	๑๓๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๔๔	คุณกิตติพงศ์ ขมภูพงษ์เกษม	๑๓๐
๑๔๕	คุณวิรัชพัชร นรภาพพิพัฒน์	๑๓๐
๑๔๖	คุณจินนภา ขนะภัย	๑๒๐
๑๔๗	คุณไพโรจน์ เข็นใจ	๑๒๐
๑๔๘	แม่ชีดวงตะวัน สัมมา	๑๐๐
๑๔๙	พระอาจารย์ปริญญา ติสุสวโร	๑๐๐
๑๕๐	คุณวรรณิต เกียรติธนทิพย์	๑๐๐
๑๕๑	คุณแสง-คุณสมบุญ ไค้สูงเนิน	๑๐๐
๑๕๒	คุณธวัช-คุณสมจิต ตักดาทิวากร	๑๐๐
๑๕๓	คุณกรรทอง กาญจนวิสิษฐผล	๑๐๐
๑๕๔	คุณวรรณิ เลิศสรรพวุฒิ	๑๐๐
๑๕๕	คุณชลสรรค มีสิทธิ์	๑๐๐
๑๕๖	คุณบรรหาร จิระศิริปัญญา	๑๐๐
๑๕๗	คุณนันทินทรี อธิพรหมาสตรี	๑๐๐
๑๕๘	คุณเพ็ญภา ธงนำชัยมา	๑๐๐
๑๕๙	คุณรักเกียรติ ญาณนาคะวัฒน์	๑๐๐
๑๖๐	คุณธนรจ อิศรางกูร ณ อยุธยา	๑๐๐
๑๖๑	ด.ช.ปัญญา อิศรางกูร ณ อยุธยา	๑๐๐
๑๖๒	คุณปรานี สุทธิโรจน์อำไพ	๙๐
๑๖๓	คุณสำเนา ยูพานิช	๘๐
๑๖๔	คุณคะเนิงนิง หะรินสุด	๗๐
๑๖๕	คุณมลิวีย์ กุลโชติ	๖๐
๑๖๖	คุณจิรัญญอรณ เกตราพูนสินไชย	๖๐
๑๖๗	คุณอัญชลี ม่วงขุ่ม	๕๐
๑๖๘	น.อ.หญิงนงเยาว์ ศิริสนธิ	๕๐
๑๖๙	คุณเพิ่มพาศ์-ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สังจา	๕๐
รวมศรัทธาททั้งสิ้น		๒๓๗,๘๓๕

ชมรมกัลยาณธรรมxonน้อมอนุโมทนาทุกท่าน
ที่มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม สากู สากู สากู



บันทึก
ท้ายเล่ม

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.

บันทึก
ท้ายเล่ม



A series of horizontal dotted lines for writing.