สงบจิต สว่างใจ

พระไพศาล วิสาโล

สงบจิต สว่างใจ

พระไพศาล วิสาโล

สงบจิต สว่างใจ

พระไพศาล วิสาโล

www.visalo.org www.kanlayanatam.com

ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๓๐๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ **จำนวนพิมพ์** ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย
ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพประกอบ หอยทากตัวนั้น
ปก / รูปเล่ม คนข้างหลัง **ตัดคำ** อะต้อม
พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม
อนุเคราะห์การพิมพ์โดย บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

คำปรารภ

คุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์ ประธานชมรมกัลยาณธรรม แจ้ง ความประสงค์ขอตีพิมพ์หนังสือเรื่อง *สงบจิต สว่างใจ* เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน อาตมายินดีอนุญาตและขออนุโมทนาในกุศลจริยาดังกล่าว

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากการบรรยายธรรมหลังทำวัตรเช้าและเย็นแก่คณะเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเลย ที่เข้าร่วมการอบรมเพื่อพัฒนาจิตที่วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ เมื่อปี ๒๕๕๐ ต่อมาได้มีการนำคำบรรยายธรรมดังกล่าวมีตีพิมพ์เพื่อเผยแพร่แก่ผู้สนใจในปีถัดมา

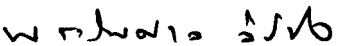
การบรรยายดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการอบรมซึ่งมีกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การเจริญสติ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ และกระบวนการกลุ่ม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการรู้จักตนเองในมิติที่ลึกซึ้งขึ้น จนเข้าใจที่มาแห่งความทุกข์ และสามารถแก้ทุกข์ให้แก่ตนเองได้ รวมทั้งสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข กิจกรรมเหล่านี้บางส่วนข้าพเจ้าได้เอ่ยถึงอย่างสั้นๆ ในคำบรรยาย ซึ่งผู้ที่ไม่ได้

ร่วมอบรมอาจจะไม่เข้าใจว่าหมายถึงอะไร แต่ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคสำหรับการทำความเข้าใจกับคำบรรยายดังกล่าว

สงบจิต สว่างใจ นั้น เป็นจุดหมายของการฝึกฝนตนในพุทธศาสนา อันนำไปสู่ความสุขที่แท้ หากจิตไม่สงบ ใจไม่สว่าง ก็ยากที่จะพบกับความสุขที่แท้ได้ แม้มีเงินทองมากมาย มีอำนาจมหาศาล ก็พบได้แต่ความสุขชั่วคราว ซึ่งเจือไปด้วยโทษ สามารถทำร้ายตนเองและคนรอบข้างได้ ผู้ที่ปรารถนาความสุขที่แท้ จึงควรฝึกฝนตนให้เกิดความสงบและสว่างในจิตใจ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาก็คือ จิตที่เปี่ยมด้วยเมตตา พร้อมจะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ความสุขชนิดนี้จึงก่อเกิดทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน

ในการตีพิมพ์ครั้งนี้ คุณ “หอยทากตัวนั้น” กรุณาทำภาพประกอบช่วยให้หนังสือน่าอ่านมากขึ้น ส่วนการจัดพิมพ์ ได้รับความอนุเคราะห์จากบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ข้าพเจ้าขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านเกิดกำลังใจและแนวทางในการฝึกฝนตนจนสัมผัสได้ถึงภาวะสงบจิต สว่างใจ



วันมหาปวารณา
๘ ตุลาคม ๒๕๕๗

คำนำ
ของชมรมกัลยาณธรรม

ความสงบ เป็นกำลังเบื้องต้น ที่จะช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของจิตใจ โดย การกลับมาอยู่กับใจเราเองให้ได้ก่อน เพื่อประจุพลังใจ ให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อเกิดความสงบแล้ว จึงจะทำให้เกิดความสว่าง คือ ปัญญา ที่จะส่องนำทางชีวิตให้เห็นถูกตามธรรม สงบเย็นแล้วเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง

ยากที่เราจะพบความสงบ หากเราไม่รู้จักหยุด รู้จักวาง ยิ่งในสภาวะสังคมปัจจุบันนี้ที่มีความเจริญพัฒนาของเทคโนโลยี กลับยิ่งทำให้คนที่ไม่ฝึกจิตใจ ยิ่งอ่อนแอลง เพราะเผลอเพลินใช้เทคโนโลยีอย่างหลงๆ แทนที่จะเป็นนายของเทคโนโลยี ทุกวันนี้เราใช้มันเพื่อ

สนองกิเลสและตัณหา หรือใช้มันเพื่อเป็นเครื่องช่วยเกื้อกูลการพัฒนาสติปัญญา ...นี่เป็นเรื่องที่ต้องกลับมาทบทวนกันดู เพราะยิ่งนับวันที่เทคโนโลยีก้าวไกล หัวใจคนเรากลับยิ่งห่างไกลจากความสงบ โดยไม่ต้องพูดถึงความสว่าง ที่ส่วนใหญ่แล้วนับวันจะริบหรี่อ่อนแรงลงตามๆ กัน

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล พระมหาเถระผู้ไม่ทอดทิ้งสังคม ท่านคือภูมิปัญญาของสังคมมาโดยตลอด ในทุกๆ งานที่ท่านใส่ใจให้ความสำคัญ ล้วนเป็นงานที่เสียสละตนเพื่อความสงบสันติสุขของสังคมโดยธรรม โดยสอดแทรกภาวนากิจของสมณะ เอื้ออาทรต่อมิติแห่งจิตวิญญาณของสังคมอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ดั่งเช่นงานเขียนชิ้นนี้ก็เป็นหนึ่งในหลักฐานจำนวนมากที่แสดงถึงภารกิจของพุทธบุตรที่มั่นคงตรงธรรมตลอดมา ธรรมะที่ท่านนำเสนอนั้น เป็นธรรมะร่วมสมัยที่อ่านสนุก เข้าใจง่าย ไม่มีศัพท์แสงภาษาบาลีมากมาย แต่เน้นให้ธรรมสัมผัสใจของผู้ศึกษา ผู้อ่าน ผู้ฟัง มีตัวอย่างร่วมสมัยประกอบหลากหลาย จึงมีสาธุชนสนใจติดตามผลงานของท่านเป็นจำนวนมาก แม้เรื่องนี้จะเป็นงานหนึ่งที่เคยตีพิมพ์ซ้ำแล้วซ้ำอีก แต่ธรรมอันเป็นอกาลิโกก็ทันสมัยเสมอ

คณะผู้จัดทำชอบชื่อเรื่องนี้มาก สื่อความหมายได้ดี “สงบจิต” แล้วย่อมต้องมีภารกิจตามมาด้วยการทำใจให้สว่าง คือ “สว่างใจ” หากเรารักความสงบอย่างเดียว เรามักจะรังเกียจความไม่สงบ และพาใจให้ปฏิเสธสังคม บางคนพอได้สมาธิสงบดี ก็ติดความสงบ พาลรังเกียจ

ผู้คนรอบตัวว่าวุ่นวาย ไม่มีสาระ ไม่มีธรรมะ ไม่น่าคบ นั่นเป็นความเข้าใจผิด พระอาจารย์ท่านเป็นตัวอย่างของคำอธิบายธรรมนี้ได้ดีมาก ท่านใช้ชีวิตวิเวกท่ามกลางป่าเขา ท่านเลือกที่จะอยู่ลำบากเพื่ออนุรักษ์ธรรมชาติไว้ให้นานที่สุด แต่พระอาจารย์สามารถส่งกระแสธรรมเป็นภูมิปัญญาของชาวไทยจากราวป่าสู่ใจกลางเมือง สู่นานาชาติ ต่อเนื่องมามากกว่าสามทศวรรษ

นี่คือแบบอย่างของวิถีพุทธะที่แท้จริง สิ่งที่เราพึงตระหนักคือพระพุทธเจ้าทรงสำเร็จพุทธภาวะด้วย “ปัญญา” และทรงสัมฤทธิ์พุทธกิจด้วย “กรุณา” ปัญญากับกรุณาต้องมาคู่กันเหมือนปีกทั้งสองของนกอินทรีย์ แท้จริงพระองค์ไม่ได้สอนแค่ให้เรารักแค่ความสงบแล้วหยุดแค่นั้น แต่ต้องการให้เรารู้จักหยุด รู้จักวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น เพื่อให้จิตเกิดความสงบง่ายขึ้น อันจะเป็นบาทฐานของความสว่าง คือการเจริญปัญญาต่อไปตามลำดับ และเมื่อผู้ใดมีปัญญาเข้าถึงธรรมแล้ว ย่อมเปี่ยมด้วยความเมตตา ไม่ทอดทิ้งสังคม รักและเข้าใจในทุกข์ เข้าใจในความไม่สมบูรณ์แบบของผู้อื่นได้มากขึ้น เสียสละประโยชน์สุขของตนได้มากขึ้น คิดถึงตัวเองน้อยลง และทำประโยชน์ต่อผู้อื่นได้มากขึ้น

ผู้มีปัญญาย่อมพิจารณาให้เห็นโทษของความยึดมั่นถือมั่น ว่าสิ่งใดที่เราเข้าไปยึดถือแล้วจะไม่ก่อให้เกิดโทษนั้น ไม่มีในโลก *(นตฺเถตฺ โลกสฺมึ อุปาทิยมานํ อนวชฺชํ อสฺส)* เรียกว่าทุกข์เพราะยึด ถ้าไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสว่า ขันธ์ ๕ เป็นภาระอันหนัก การปล่อยวาง

ภาระอันนั้นเสียได้ เป็นความสุข ความยินดีพอใจในขันธ์ ๕ ชื่อว่ายินดีในทุกข์ เมื่อวางได้ก็คลายทุกข์ เป็นสุขง่าย เกิดความสงบได้ และมีปัญญาทำประโยชน์ตนประโยชน์ท่านไปตามลำดับ

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่เมตตาให้จัดพิมพ์หนังสืออันทรงคุณค่านี้เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ขอขอบคุณทีมงานอาสาสมัคร ที่เสียสละทุกท่านที่มีส่วนสร้างสรรค์งาน ขอขอบคุณสำนักพิมพ์อมรินทร์พริ้นท์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ที่ให้ความอนุเคราะห์จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน ชมรมกัลยาณ-ธรรมหวังว่า สาธุชนผู้ใฝ่ธรรมจะได้รับประโยชน์จากหนังสือนี้สมความเมตตาของพระอาจารย์ และตามกำลังสติปัญญาของท่าน

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญทุกท่าน

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

สารบัญ

ความสุขสองแบบ.....๑๑
ประโยชน์สูงสุดของชีวิต.....๒๗
สุขทุกข์อยู่ที่ใจ.....๔๕
ปล่อยวางอดีต ยอมรับปัจจุบัน.....๖๓
ตักน้ำด้วยกระชอน.....๘๕
เข้าถึงความงาม ความดี และความจริง.....๙๙
จากสติสู่ปัญญา.....๑๑๙

ประวัติพระไพศาล วิสาโล.....๑๓๔

ความสุขสองแบบ

ค่ำวันที่ ๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

หลายท่านคงมีคำถามขึ้นมาในใจว่า “สุคะโต” นั้นหมายถึงอะไร เพราะฟังดูเผินๆ ก็เหมือนกับว่าความสุขที่มันโต แต่เมื่อได้มาสวดมนต์ทำวัตร ถ้าได้พิจารณาตามก็คงจะทราบความหมาย สุคะโต หรือ สุคโต แปลว่า ไปแล้วด้วยดี เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้า บางครั้งจึงมีผู้เรียกพระพุทธเจ้าว่า พระสุคต คือผู้ที่ไปแล้วด้วยดี

ทีนี้ก็จะมีคำถามว่าไปจากอะไร แล้วก็ไปสู่อะไร ถ้าพูดอย่างสั้นๆ คือไปจากกิเลส หรือว่าไปจากความทุกข์ เพราะกิเลสกับความทุกข์มันเป็นเรื่องเดียวกัน และไปสู่อะไร ก็ไปสู่ความพ้นทุกข์ ไปสู่อิสรภาพ อิสรภาพหรือเสรีภาพ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราค้นพบเมื่อเร็วๆ นี้ คนมักจะคิดว่าเมื่อรู้จักกับฝรั่ง เราจึงค่อยมารู้จักคำว่า เสรีภาพ อิสรภาพ อันนั้นมันเป็นเสรีภาพหรืออิสรภาพในทางการเมือง หรือทางภายนอก แต่ว่าชาวพุทธเรารู้จักอิสรภาพอย่างน้อยก็เข้าใจความหมายของอิสรภาพ โดยเฉพาะอิสรภาพภายในมา ๒ พันกว่าปีมาแล้ว

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ค้นพบหนทางสู่อิสรภาพนั้น หนทางนี้เปิดเผยต่อโลก ต่อมนุษยชาติมาเกือบ ๒,๖๐๐ ปีแล้ว อีก ๕ ปีข้างหน้าคือปี พ.ศ. ๒๕๕๕ ก็จะครบ ๒,๖๐๐ ปี เพราะพระพุทธเจ้าได้แสดงธรรมมา ๔๕ ปี ก่อนปรินิพพาน บวก ๒๕๕๐ เท่ากับว่าถึงตอนนี้พุทธศาสนามีอายุ ๒๕๙๕ ปีแล้ว อีก ๕ ปี ก็ครบรอบ ๒๖ ศตวรรษที่พบเส้นทางแห่งอิสรภาพที่ปรากฏต่อมนุษยชาติ นับว่าเป็นเวลาที่นานพอสมควร

พูดอย่างภาษาชาวบ้าน สุคะโต คือ มุ่งไปสู่สุขอันประเสริฐ ไปสู่สภาวะอันพ้นทุกข์ แต่เดี๋ยวนี้พอพูดถึงคำว่าพ้นทุกข์ คนก็จะ

ไม่สนใจเท่าไหร่ แต่สนใจความสุขมากกว่า พูดถึงห่างไกลจากทุกข์มันมีเสน่ห์น้อยกว่าพูดถึงการได้พบความสุข ยุคนี้เป็นยุคที่ผู้คนแสวงหาความสุขกันมาก เราไม่ได้คิดเพียงแต่ว่า ทำอย่างไรจึงจะมีทุกข์น้อยลง แต่จะทำให้มีความสุขมากๆ

ถ้าหวังเพียงแค่มีความทุกข์น้อยลง เราก็จะพบว่าเพียงแค่มีปัจจัยสี่ เพียงแค่มีสุขภาพดี เพียงแค่ได้กินอิ่ม นอนอุ่น ก็พอแล้วกับการเข้าถึงภาวะเช่นนั้น ภาวะที่มีทุกข์น้อยลง แต่ว่าสมัยนี้ เราต้องการมากกว่านั้น เราต้องการความสุข ต้องการความสุขมากๆ ด้วย ไม่ใช่ทุกข์น้อยลงอย่างเดียว ก็เลยทำให้เจอกับความทุกข์มากขึ้น เพราะยิ่งแสวงหาความสุขมากเท่าไหร่ ความสุขมันยิ่งจะห่างเหินไปเรื่อยๆ อย่างที่เราสังเกตได้ อะไรก็ตามที่เราอยากได้มากๆ อยากได้ไวๆ มันก็จะห่างไกลจากเงื้อมมือของเราไปทุกทีๆ พูดง่ายๆ คือยิ่งอยากได้ยิ่งไม่ได้ แต่พอไม่อยากได้ก็กลับได้ขึ้นมา

คนที่อยากได้ความรักจากพ่อจากแม่หรือจากคู่รัก หลายคนก็พบว่า ยิ่งอยากได้ยิ่งไม่ได้ เพราะพออยากได้ก็ไปพยายามเรียกร้องความรักจากเขา หนักเข้าก็กลายเป็นการคาดคั้น พอไปเรียกร้องความรักจากเขาได้มาแล้วไม่พอใจ ก็เรียกร้องมากขึ้น จนกระทั่งฝ่ายหนึ่งรู้สึกอึดอัด รู้สึกว่าถูกคุกคาม หรือถูกเรียกร้องมากไป เขา

ก็เลยถอยห่าง เราคงเห็นได้จากชีวิตของคนจำนวนมาก เราเองก็คงเคยประสบ ยิ่งเรียกร้องมากเท่าไหร่ก็ยิ่งไม่ได้ เพราะการเรียกร้องของเรามันไปคุกคาม หรือสร้างความอึดอัดให้กับอีกฝ่ายหนึ่ง

แต่ว่าพอเราไม่เรียกร้องเพราะพอใจในสิ่งที่มี ยิ่งกลับได้ พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างชัดเจน ท่านสละโลก สละทรัพย์ ชื่อเสียง อำนาจ บริษัท บริวาร เป็นผู้สละโลก พูดง่ายๆ ไม่เรียกร้องไม่ต้องการ แต่ปรากฏว่า โลกทั้งโลกก็กลับมาสยบอยู่แทบพระบาทของพระองค์ ยิ่งไม่ได้กลับได้ ยิ่งสละโลกแต่กลายเป็นผู้ชนะโลก เรียกว่ายิ่งกว่าจักรพรรดิ

จักรพรรดิเขาพยายามแผ่อำนาจ เข้าไปครอบครองขยายอาณาเขตให้กว้างไกลที่สุด แต่ว่าในที่สุด ก็สูญเสียไป ไม่เคยได้อย่างที่ต้องการ เราทราบดีแล้วว่า พระพุทธเจ้าได้กำเนิดมาเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ปุโรหิตทั้งหลายก็บอกว่า มีอนาคตอยู่ ๒ ทาง คือเป็นจักรพรรดิ หรือว่าเป็นพระพุทธเจ้า หรือจักรพรรดิในทางธรรม ในที่สุดพระองค์ก็เป็นอย่างหลัง การที่ได้เป็นอย่างหลังทำให้โลกอยู่ในอำนาจของพระองค์ก็ว่าได้ โดยที่พระองค์ไม่ได้แสวงหา

ย้อนกลับมาเรื่องที่พวกเราหรือคนจำนวนมากต้องการความสุข ไม่ได้สนใจว่าอยากให้ความทุกข์น้อยลง แต่อยากได้ความสุขมากๆ แต่ว่าความสุขที่ต้องการเรารู้จักดีพอหรือยัง อาตมามั่นใจว่าส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจความสุขดีพอ ทั้งๆ ที่มันคือยอดปรารถนาของเรา ความสุขที่เรารู้จัก ที่เราแสวงหา มันเป็นความสุขชนิดหนึ่งเท่านั้นเอง คนเรามักคิดว่าความสุขมีอย่างเดียวในโลกนี้ แต่ที่จริงความสุขในโลกนี้อย่างน้อยก็แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง

ความสุขอย่างแรกเป็นความสุขที่คนทั่วไปรู้จัก แล้วก็คิดว่ามีอยู่เท่านั้น ถ้าพูดอย่างสรุปก็คือความสุขจากการกระตุ้นเร้าผัสสะ กระตุ้นเร้าทางตา กระตุ้นทางหู ทางกายส่งไปถึงใจ ลองสังเกตดูเถอะ สิ่งที่คนปรารถนา เป็นความสุข หรือเป็นที่มาของความสุข เช่น อาหารที่อร่อย เพลงที่เพราะ ภาพยนตร์หรือหนังที่สนุก หรือว่ากลิ่นที่หอม รสสัมผัสที่ให้ความสุข ทั้งหมดนี้มีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน คือมันทำหน้าที่กระตุ้นลิ้น กระตุ้นตา กระตุ้นหู กระตุ้นจมูก กระตุ้นสัมผัสทางกาย

อาหารที่อร่อย คืออาหารที่มีรสชาติ ถ้าจืดก็ต้องเติมพริก เติมน้ำปลา หรือเติมมะนาวเข้าไป ทั้งหมดนี้ทำหน้าที่กระตุ้นลิ้น น้ำตาลก็เช่นเดียวกัน เพลงก็เพราะ เพราะมันไปกระตุ้นหูของเรา

ถ้าเพลงจังหวะเรื่อยๆ เอื่อยๆ มันไม่เพราะ มันต้องมีจังหวะกระแทกกระทั้น บางคนยิ่งกระแทกกระทั้นมากเท่าไหร่ยิ่งดี โดยเฉพาะวัยรุ่น ถ้าฟังเพลงเรื่อยๆ เอื่อยๆ มีโน้ตเดียว จังหวะเดียว ก็ถือว่าไม่เพราะ ไม่ให้ความสุข

หนังที่ให้ความสุขกับเราคือหนังที่ตื่นเต้น ยิ่งวัยรุ่น เด็กๆ ต้องการมีการต่อสู้ ชิงรัก หักสวาท ประเภทบู๊ล้างผลาญ หนังผีที่คนชอบดูก็เพราะสยองขวัญ ตื่นเต้น เร้าใจ อะไรที่ไม่ตื่นเต้นเร้าใจไม่ถือว่าความสุข สังเกตดูเถอะว่าความสุขที่คนส่วนใหญ่ปรารถนาล้วนเกิดจากการกระตุ้นผัสสะ โดยเฉพาะความสุขทางเพศก็มาจากการกระตุ้นผัสสะทางกายนั่นเอง ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้

“
สติทำให้รู้อาการของใจ
แต่ปัญญาทำให้เรารู้สัจธรรมความจริงของชีวิต
รวมทั้งของจิตของใจด้วย
เมื่อรู้เช่นนี้เราก็จะเข้าถึงความสงบ
เป็นความสงบภายในที่ไม่อาศัยสิ่งแวดล้อมภายนอก
นี่แหละคือที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ
”

คนจำนวนหนึ่งก็ชอบไปเที่ยวห้าง เพื่ออะไร บางคนไม่มีเงินแต่ไปเพื่อจะได้เห็นอะไรที่ตื่นตาตื่นใจ ของที่วางขายอยู่ไม่มีเงินซื้อก็จริงแต่ตื่นตาตื่นใจ มีการกระตุ้นเร้าสายตาของเรา และมีเสียงเพลงกระตุ้นเข้าไปอีก อันนี้ก็รวมไปถึงว่าทำไมคนอยากได้เงินอยากมีเงินเยอะๆ มีเท่าไหร่ก็ไม่รู้จักพอ เพราะว่าเงินมันทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นโดยเฉพาะเวลาได้มา ถ้าเงินกองอยู่เฉยๆ มันไม่ค่อยตื่นเต้นนะ แต่พอได้มาใหม่ๆ รู้สึกว่ามีอำนาจมากขึ้น มันกระตุ้นเร้าผัสสะ กระตุ้นเร้าที่ใจเพราะว่าเกิดอยากมีอำนาจขึ้นมาหรือเกิดความรู้สึกตื่นเต้น

คนมีเงินทำไมชอบซื้อหวย เล่นเบอร์ แม้จะแทงไม่มาก คำตอบคือต้องการความตื่นเต้น ถึงจะเงินเยอะแต่ไม่มีความสุขเท่ากับตอนวันที่ ๑ กับวันที่ ๑๖ เพราะลุ้นว่าจะถูกล็อตเตอรี่ไหม การได้ลุ้นก็ทำให้มีความสุขอย่างหนึ่ง

การดูบอลก็เป็นการกระตุ้นเร้าผัสสะในตัวอยู่แล้ว เพราะมันมีความตื่นเต้น แต่คนจำนวนไม่น้อยก็ต้องการความตื่นเต้นมากกว่านั้น จึงพนันบอล สิบบาทยี่สิบบาทก็เอา เพราะว่าการพนันมีหน้าที่กระตุ้นเร้า ไม่ใช่ตา หู จมูก ลิ้น กาย เท่านั้น จิตใจก็ตื่นเต้นด้วย นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมวัยรุ่นจึงชอบไปร่วมแก๊งรถซิ่ง ในสายตาของ

เราไม่น่าจะใช่ความสุขเลย ฟังเพลง กินข้าว อาหารอร่อยๆ ยังมีความสุขมากกว่า แต่วัยรุ่นเหล่านี้เข้าไปหาเพราะมันตื่นเต้นเร้าใจ มันเสี่ยงอันตรายดี

จะสังเกตว่าความสุขที่อาตมาพูดมาทั้งหมดนี้ ถึงแม้มีวิธีหลากหลายแตกต่างกันออกไป แต่มีหน้าที่อย่างเดียวคือ เร้าจิต กระตุ้นใจ กระตุ้นผัสสะมากบ้าง น้อยบ้าง ปัญหาคือว่า ความสุขแบบนี้ได้เท่าไหร่ก็ไม่รู้จักพอ มันได้เท่าไรก็อยากได้มากอีก เพราะอะไร เพราะกระตุ้นมากๆ ใจก็ชินชาหรือด้าน ของอะไรที่ถูกกระตุ้นมากๆ ก็จะด้าน เหมือนผิวหนังของเราถ้าถูกอะไรมากๆ มันก็จะด้าน เมื่อมันด้านมันก็ไม่มีความรู้สึก ต้องเพิ่มน้ำหนักเข้าไปอีกให้มันมีความรู้สึก

ชีวิตของเราถ้าได้รับการกระตุ้นมากๆ ด้วยรูป รส กลิ่น เสียง ในที่สุดก็จะด้าน ชิน เมื่อชินแล้วต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเหมือนคนกินเหล้า สูบบุหรี่ ติดกาแฟ ใหม่ๆ ก็กินน้อย บุหรี่ เหล้า กาแฟ ไปทำหน้าที่กระตุ้นเหมือนกัน คือกระตุ้นประสาท แต่หากกระตุ้นมากๆ เข้า มันก็เริ่มชิน เริ่มด้าน

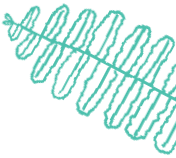
มีการศึกษาทางประสาทวิทยาพบว่า กลไกทางประสาทของเรา ทำหน้าที่ลดผลกระทบของสารเคมี พูดง่ายๆ คือ ทำให้ประสาทรับรู้ของเรามันด้านขึ้น ทำให้ต้องกินมากขึ้น เสพมากขึ้น เพิ่มปริมาณมากขึ้น แต่ก่อนสูบบุหรี่แค่มวนเดียวก็มึนแล้ว แต่พอเสพนานๆ ก็ต้องสูบมากขึ้น ฟังเพลงดูหนัง หรือความสุขทางเพศก็เหมือนกัน พอเสพมากๆ เข้าก็เริ่มชิน ต้องเสพมากขึ้น หรือเพิ่มความถี่ขึ้น หรือทำให้มันแปลกพิสดารมากขึ้น

เพราะฉะนั้นคนที่ฟังเพลงมากๆ ก็จะเพิ่มรสชาติให้มันพิสดาร ความสุขทางเพศพอเสพมากๆ เข้า ก็เริ่มชินเริ่มชาวิธีการเดิมๆ ท่วงท่าเดิมๆ เลยต้องไปคิดค้นแสวงหาสิ่งแปลกใหม่ จนกลายเป็นวิตถารไป อันนี้คือผลของความสุขอันเกิดจากที่เราแสวงหาเสพสิ่งกระตุ้น แล้วมันติดนะ เพราะเสพเข้าไปมากๆ แรกๆ ก็มีความสุข ตอนหลังต้องเพิ่มความถี่ เพิ่มปริมาณมากขึ้น เรียกอาการเหล่านี้ว่าเสพติด ไม่ได้เสพติดเฉพาะเหล้า บุหรี่ ฝิ่น เฮโรอีนเท่านั้น แต่เราเสพติดความสุขที่เกิดจากการกระตุ้นเร้า พุทธศาสนาเรียกว่ากามสุข คือสุขที่เกิดจากสิ่งเร้า ตา หู จมูก ลิ้น กาย เสพมากๆ มันก็ติด บางคนก็ติดเพลง บางคนก็ติดหนัง อาตมาก็เคยติดเหมือนกัน ทีแรกดูอาทิตย์ละหนึ่งเรื่องก็พอ ทีหลัง ๓ วันครั้ง ตอนหลังอยากดูทุกวันเลย มันก็เข้าลักษณะเสพติด เสพเท่าไหร่

ก็ไม่พอ แทนที่จะได้รับความสุข กลับกลายเป็นความสุขห่างเหินหดหายออกไปเรื่อยๆ ซึ่งทำให้ต้องดิ้นรน เพิ่มปริมาณ แสวงหามาให้มากขึ้น

ความสุขจากความสงบทางใจ ใหม่ๆ ก็ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมมาช่วย สิ่งแวดล้อมที่สงบสงัด เช่น ป่าที่มีความสงบสงัด ความสุขเหล่านี้ทีแรกต้องอิงอาศัยธรรมชาติ แต่ถ้าเรารู้จักทำความสงบใจก็สามารถเกิดขึ้นได้ท่ามกลางเสียงอึกทึก วุ่นวาย ท่ามกลางผู้คนมากมาย เราสามารถสัมผัสกับความสงบในใจในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องออกไปท่องป่าอยู่รีสอร์ต

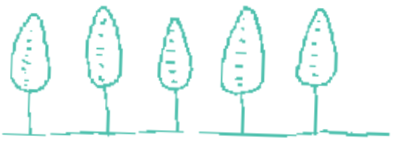
ความสงบใจเกิดขึ้นจากที่เราฝึก แรกๆ ฝึกจากใจที่เราไม่รับรู้อะไร หรือหูเราไม่รับรู้สิ่งที่มากระทบ เช่นเมื่อเรามาอยู่ในห้องที่ไม่มีโทรทัศน์ ไม่อ่านหนังสือพิมพ์ ไม่รับโทรศัพท์ เราก็เริ่มรู้สึกว่ามันสงบลงมาก และยิ่งรู้วิธีทำสมาธิ ปิดตา ตามลมหายใจ กำหนดจิตมาอยู่ที่ลมหายใจพร้อมกับวางความคิดไว้ชั่วคราว ความสงบก็จะเกิดขึ้นจากใจของเราได้



“ที่คนเราทุกข์เพราะโลกมันไม่เป็นไปตามใจเรา
ทุกข์เพราะว่าผิดหวังที่เสียทรัพย์สิน เสียสุขภาพ
รวมถึงมีปัญหาหน้าที่การงาน
แต่มองให้ดีที่เราทุกข์ ไม่ใช่เพราะโลกไม่เป็นไปตามใจเรา
ปัญหาคือใจเราต่างหาก
ที่ต้องการบังคับกะเกณฑ์ให้โลก
เป็นอย่างที่เราต้องการ”

วิธีทำความสงบที่พูดเมื่อกี้เป็นวิธีที่สงบจากการที่ไม่รับรู้อะไร แต่มีความสงบอีกแบบคือ ความสงบที่เกิดขึ้นแม้จะรับรู้อะไรก็ตาม ทำได้อย่างไร อันนี้เป็นหน้าที่ของสติ เวลาจิตเรากระเพื่อมเพราะมีอะไรมากระทบหรือรับรู้ รู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ หรือคิดนึกถึงเรื่องต่างๆ ขึ้นมา แล้วจิตกระเพื่อม จิตหวั่นไหว ถ้าเรามีสติรู้การกระเพื่อมของใจ การระลึกรู้นั่นแหละ ทำให้จิตของเราคืนสู่ภาวะปกติได้ เพราะเมื่อจิตกระเพื่อม แล้วไม่ใช่กระเพื่อมเฉยๆ แต่ยังไปฟุ้งไปตามสิ่งที่มากระทบจนเตลิดเปิดเปิงไป เรียกว่าปรุงแต่ง เมื่อใดก็ตามที่เรามีสติ การปรุงแต่งทางใจก็หายไป เรียกว่าจิตหลุดออกไปจากอารมณ์นั้น

เมื่อจิตกระเพื่อมก็มีสติรู้การกระเพื่อมนั้น เช่น มีความเครียด มีความโกรธก็รู้ว่าโกรธอยู่ เพียงแค่นั้นก็ช่วยให้ใจเราสงบไปได้ ในที่สุดไม่ต้องไปปิดหูปิดตารับรู้อะไร อันนี้เป็นวิธีการทำใจให้สงบที่ดีกว่าวิธีปิดหูปิดตา รวมทั้งควบคุมจิตไม่ให้รับรู้อะไร เคยมีพราหมณ์คนหนึ่งโต้เถียงกับพระพุทธเจ้า วิธีการของเขาคือการไม่รับการรู้อะไร ที่เป็นวิธีการฝึกจิตของพราหมณ์ผู้นี้ คือไม่ไปรับรู้อะไรไม่ว่าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย พระพุทธเจ้าตรัสว่าวิธีการนี้ไม่ต่างจากการทำตนให้เป็นคนหูหนวกตาบอด



คนเรามีตา หู จมูก ลิ้น ไว้เพื่อรับรู้โลกภายนอก ซึ่งมันก็มีประโยชน์ทำให้เราพ้นจากอันตราย แต่ถ้าจิตของเราไม่ได้ฝึกไว้ มันก็จะเอาไปปรุงแต่งต่อไป แล้วนำทุกข์มาใส่ตัว ใจของเราจำเป็นต้องมีสติช่วยกำกับ ความจริงสติมีในใจเราอยู่แล้ว ไม่ใช่ไม่มี เพียงแต่เราต้องฝึกให้มันมีความคล่องแคล่วชำนาญมากขึ้น จนกระทั่งรู้ทันอาการกระตุ้นของใจ มันเกิดขึ้นอย่างไร เกิดขึ้นตรงไหนก็รู้ ทำให้การปรุงแต่งหมดไป สงบเพราะรู้ ไม่ใช่สงบเพราะไม่รับรู้อะไร

เพราะรู้โดยสติ ไม่ใช่รู้ด้วยความคิด นี่แหละเป็นความสงบที่ประเสริฐกว่า เพราะเป็นความสงบที่เกิดขึ้นโดยเราไม่จำเป็นต้องหนีโลก หรือไปหลบอยู่ในห้องพระ ไม่จำเป็นต้องปิดตา อยู่คนเดียว แต่สามารถสัมพันธ์กับผู้คน ทำการงานต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้โดยไม่ต้องทิ้งงาน

สติสามารถทำใจให้สงบได้ อย่างไรก็ตามความสงบที่ประเสริฐกว่านั้นคือความสงบที่เกิดจากปัญญา อันนี้ก็สงบด้วยความรู้เหมือนกัน ไม่ใช่รู้ในอาการที่เกิดขึ้นกับใจ ไม่ใช่รู้ว่าเครียด ไม่ใช่รู้ว่าโกรธ รู้ว่ากำลังกลุ้ม แต่รู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันแปรผันไป มีลาภไม่นานก็เสื่อมลาภ มียศไม่นานก็เสื่อมยศ มีสรรเสริญก็รู้ว่าไม่นานก็มีนินทา ไม่มีอะไรที่จะยึดให้เป็นไปตามใจเราได้

ที่คนเราทุกข์เพราะโลกมันไม่เป็นไปตามใจเรา ทุกข์เพราะว่าผิดหวังที่เสียทรัพย์สิน เสียสุขภาพ รวมถึงมีปัญหาหน้าที่การงาน แต่มองให้ดีที่เราทุกข์ ไม่ใช่เพราะโลกไม่เป็นไปตามใจเรา ปัญหาคือใจเราต่างหากที่ต้องการบังคับกะเกณฑ์ให้โลกเป็นอย่างที่เราต้องการ โลกก็เป็นอย่างนี้อยู่แล้ว มีฤดูหนาว ฤดูร้อน ฝนฟ้าแปรเปลี่ยนเป็นอาจิณ ไม่ใช่ความผิดของโลกที่ไม่เป็นไปตามใจเรา แต่

เป็นความโง่ของเราต่างหากที่ต้องการให้โลกเป็นอย่างที่ใจหวัง แต่ถ้าเรามีปัญญาเมื่อไหร่ก็จะรู้ว่า นี่เป็นความโง่อย่างหนึ่ง เพราะโลกมันแปรเปลี่ยนแปรผันไป ชีวิตมันไม่เที่ยง ทุกอย่างเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา ที่ไม่สามารถควบคุมบังคับเป็นไปอย่างให้ใจหวังได้ มีได้ก็มีเสีย มีพบก็มีพราก

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรละวางความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเจออะไรมากระทบหรือประสบกับสิ่งใดก็ตาม ก็ไม่ทุกข์ไปกับสิ่งนั้น เมื่อไม่ได้ยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ ความสงบก็เกิดขึ้นกับใจเอง สงบเพราะปราศจากความทุกข์ สงบเพราะปราศจากความผิดหวัง เป็นความสงบท่ามกลางความวุ่นวายของโลก จะพลัดพรากสูญเสียอย่างไร หรือจะเดินเข้าสู่ความตาย ก็ไม่ว้าวุ่นใจ สงบได้ เป็นความสงบเพราะรู้ ไม่ใช่เพราะไม่รู้

อยากให้เราสงบเพราะรู้บ้าง รู้ด้วยสติ รู้ด้วยปัญญา สติทำให้รู้อาการของใจ แต่ปัญญาทำให้เรารู้สัจธรรมความจริงของชีวิต รวมทั้งของจิตของใจด้วย เมื่อรู้เช่นนี้เราก็จะเข้าถึงความสงบ เป็นความสงบภายในที่ไม่อาศัยสิ่งแวดล้อมภายนอก นี่แหละคือที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ที่ทำให้พระองค์เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ไปจากทุกข์ไปสู่อิสรภาพ ไปสู่ทางฝั่งโน้น ฝั่งนี้คือฝั่งแห่งทุกข์ ฝั่งโน้นคือฝั่ง

แห่งความไม่มีทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่มีสุขใดเสมอเหมือนความสงบ นี่เป็นความสุขที่อยากให้เราได้รู้จักเลื่อมใสและน้อมไปในทางนี้บ้าง

แต่ก่อนอื่นต้องรู้จักความสุขสองอย่าง คนส่วนใหญ่รู้จักความสุขจากการกระตุ้นเร้า ความสุขจากการเสพ จึงดิ้นรนหาสิ่งเสพ แต่ยิ่งดิ้นรนแสวงหา ชีวิตก็ยิ่งว้าวุ่น ทำให้หยุดไม่เป็น หยุดไม่ได้ การหยุดก็คือความพ่ายแพ้ นี่คือความคิดของคนสมัยนี้ เพราะคนอื่นเขาพยายามวิ่งแซง จึงต้องวิ่งเรื่อยไปจนกระทั่งตายก็ยังหยุดไม่ได้ เพราะอะไร ก็เพราะมีความเชื่อว่าความสุขเกิดจากการเร้าจิตกระตุ้นใจ

แต่ถ้าเรารู้ว่ามีความสุขอีกประเภทหนึ่ง คือความสุขจากความสงบ ไม่ใช่แค่รู้เท่านั้น แต่จิตใจยังน้อมตามและปฏิบัติตัวให้ถูกต้องด้วย โดยอาศัยสติและปัญญาเป็นเครื่องรักษาใจ ***เราก็จะเข้าถึงสุคะโตได้เหมือนกัน คือไปแล้วด้วยดี***

ประโยชน์สูงสุดของชีวิต

เข้าวันที่ ๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

เวลาปลูกต้นไม้เราก็หวังกินผลของมัน เวลาทำสวนเราก็หวังกิน ผักที่ปลูก ถ้าทำนาก็หวังกินข้าวจากนาที่ได้ลงทุนลงแรงไป แต่ว่าคิดเพียงเท่านี้จะพอหรือเปล่า คนสมัยก่อนเขาไม่ได้คิดเพียงเท่านี้ ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยเล่าให้ฟังเมื่อครั้งยังเป็นพระหนุ่มพรรษาเดียว ตอนที่เดินบิณฑบาตท่านถามชาวบ้านว่า เขาทำนาเพื่ออะไร ชาวบ้านที่นั่นส่วนใหญ่ทำนากิน ชาวบ้านก็ตอบว่าทำนาก็เพื่อจะได้มีข้าวไว้ใส่บาตรพระและเพื่อเลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว ท่านอาจารย์พุทธทาสเล่าว่าท่านสะดุดใจที่เขาพูดถึงการใส่บาตรพระเป็นข้อแรก ส่วนการมีข้าวไว้เลี้ยงครอบครัวตามมาทีหลัง

มีคนเล่าให้ฟังว่าคนเพชรบุรีแต่ก่อน เวลาจะปลูกต้นไม้ ไม่ว่าไม้ยืนต้นหรือไม้ผล เขาจะท่องคาถาขณะกลบดินว่า “พุทธัง ผลาผล นกเกาะได้บุญ คนกินเป็นทาน ธัมมัง ผลาผล นกเกาะได้บุญ คนกินเป็นทาน สังฆัง ผลาผล นกเกาะได้บุญ คนกินเป็นทาน” อันนี้ก็คล้ายๆ กับที่โยมแม่ของท่านอาจารย์พุทธทาสแนะนำตอนที่ท่านยังเป็นเด็ก เวลาไปเฝ้านา โยมแม่ก็จะให้คาถากันขโมย เป็นข้อความสั้นๆ ว่า “นกกินเป็นบุญ คนกินเป็นทาน” เท่านั้นแหละก็ไม่มีขโมยมารบกวน ที่ไม่มีขโมยก็เพราะว่าใครมากินก็ถือว่ามาช่วยให้เราได้บุญ นกมากินก็ถือว่าเป็นโอกาสให้เราได้ทำทานไปด้วย

ขอให้สังเกตว่าจากตัวอย่างที่เล่ามานี้ ชาวบ้านแต่ก่อนเวลาทำนาก็ดี หรือปลูกต้นไม้ก็ดี เขาไม่ได้คิดถึงแค่ตัวเอง แต่เขาจะคิดถึงคนอื่นด้วย และในบางกรณีก็คิดถึงคนอื่นเป็นอย่างแรกเลย ส่วนคิดถึงตัวเองเอาไว้ทีหลัง การคิดถึงคนอื่นถือว่าเป็นบุญอย่างหนึ่ง ถ้านกมากินก็เป็นบุญ ถ้าคนมากินก็เป็นทาน เวลาชาวบ้านทำนาหรือปลูกต้นไม้ จึงไม่ได้มองว่าเป็นการทำมาหากินอย่างเดียว แต่เป็นการทำบุญไปด้วย

เขาไม่ได้ทำเพื่อผลที่เป็นรูปธรรม เช่นเพื่อจะได้มีข้าวหรือผลไม้กินอิ่มท้อง แต่ยังนึกไปถึงผลที่เป็นนามธรรม คือบุญที่จะเกิดขึ้นจากการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นรวมถึงสัตว์ด้วย ตรงนี้เป็นประเด็นที่น่าสนใจก็เพราะว่าเวลานึกถึงบุญ เรามักนึกถึงการถวายของให้พระ ทำอาหารเลี้ยงพระ ทำอะไรก็ตามที่เกี่ยวกับวัด เกี่ยวกับพระก็ถือว่าเป็นบุญ แต่ชาวบ้านสมัยก่อนมองบุญกว้างกว่านั้น นกกินข้าวในนาเขาก็เป็นบุญ เกาะต้นไม้ที่เขาปลูกก็เป็นบุญ ใครมากินข้าวในนาก็ถือว่ามารับทานจากเรา เป็นการมองบุญในความหมายที่กว้าง และเป็นแง่คิดอีกอย่างว่าเวลาเขาทำอะไรก็ตาม เขาก็ไม่ได้หวังผลที่เป็นรูปธรรมจับต้องได้ ไม่ว่าจะเป็นข้าว ผลไม้ หรือแม้แต่ร่มเงาจากต้นไม้ที่ปลูก แต่เขายังมองไกลไปถึงบุญด้วย

บุญนี่ถือว่าเป็นประโยชน์ของการทำความดี คำว่า “ประโยชน์” ในพุทธศาสนามีความหมายหลายระดับ มีคำๆ หนึ่งที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า “ประโยชน์” นั่นก็คือคำว่า “ความสุข” บางทีเราก็เรียกรวมๆ ว่า “ประโยชน์สุข” เวลาพูดถึงประโยชน์สุข อย่างแรกและอย่างเดียวที่คนส่วนใหญ่นึกถึง ก็คือสิ่งที่เป็นรูปธรรม เช่น เงินทองทรัพย์สมบัติ รวมถึงอาหารหรือปัจจัยสี่ เขยิบมาหน่อยก็คือสุขภาพ เลยไปอีกหน่อยก็คือมิตรภาพ หรือครอบครัวที่เกื้อกูล รวมทั้งชื่อเสียงเกียรติยศ

“
อย่าไปพอใจแค่ชีวิตที่ดีชีวิตที่รวย หรือชีวิตที่มีชื่อเสียง
อย่างน้อยก็ขอให้บรรลุชีวิตที่ดีกว่า
เติบโตด้วยความสุขสงบใจแล้วก็ไปให้ยิ่งกว่านั้น
ก็คือพยายามเข้าถึงชีวิตที่ดีที่สุด
นั่นแหละคือการใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่ากับการเกิด
มาเป็นมนุษย์ที่แท้จริง
เป็นการใช้ศักยภาพของเราให้เต็มประโยชน์สูงสุด
”

เหล่านี้คือประโยชน์สุขที่คนทั่วไปนึกถึงเป็นอันดับแรก หรือว่านึกถึงเป็นอย่างเดียว เงินทองทรัพย์สมบัติ งานการ ครอบครัว มิตรภาพ ชื่อเสียง เกียรติยศ แต่เดี๋ยวนี้อาจจะเหลืออย่างเดียวก็คือเงินทองเท่านั้นแหละ เงินทองกลายเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของคนสมัยนี้ ไม่ได้เน้นสิ่งอื่นเลย เวลาใครไปหาหลวงพ่อคูณ ก็อยากขอให้ท่านอวยพรว่า “ขอให้รวย” หรือ “บ้านนี้อยู่แล้วรวย” ส่วนรวยแล้วไม่สนว่าจะเป็นมะเร็งหรือเปล่า ไม่สนใจว่าจะเป็นเบาหวานหรือเปล่า ไม่ห่วงว่าลูกจะติดยา หรือครอบครัวจะหย่าร้างหรือเปล่า สนใจอย่างเดียวว่า รวยเท่านั้นเป็นพอ นับว่าคิดสั้นคิดแคบๆ มาก ราวกับว่ารวยแล้วไม่ป่วย รวยแล้วลูกไม่ติดยา ครอบครัวไม่แตกแยก

เราต้องมองให้กว้าง ไม่ใช่มองแค่นี้ สุขภาพก็มีค่า มิตรภาพและครอบครัวก็มีค่า และเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขด้วยเช่นกัน แน่นอนคนเราก็ต้องการชื่อเสียงเกียรติยศด้วย ทั้งหมดนี้พุทธศาสนาเรียก “ประโยชน์ชั้นต้น” หรือ ทิฏฐธัมมิกัตถะ พูดง่ายๆ คือประโยชน์สุขแบบชาวโลก แต่ถามว่าเท่านี้พอไหม ทางพุทธศาสนาถือว่าไม่พอ ถ้าหวังเพียงกินอิ่ม นอนอุ่น หรือว่ามีคนรัก ไม่เจ็บไม่ป่วย แค่นี้ก็สุขแล้วสำหรับคนสมัยนี้ แต่พุทธศาสนาถือว่ายังไม่พอ คนเราไม่ควรทุ่มเทหรือเสียเวลาทั้งชีวิตเพื่อสิ่งเหล่านี้เท่านั้น ถ้าทำเพียงเท่านี้ถือว่าไม่คุ้มค่ากับการเกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะเรามีศักยภาพ มีความสามารถมากกว่านั้น

อะไรคือสิ่งที่ควรหวังต่อไป หรือควรหวังควบคู่ไปกับประโยชน์ชั้นต้นด้วย คำตอบก็คือสิ่งที่พุทธศาสนาเรียกว่า “ประโยชน์ขั้นสูง” หรือเรียกประโยชน์ทางธรรมะก็ได้ ภาษาบาลีคือ “สัมปรายิกัตถะ” หรือประโยชน์สุขที่อยู่เลยออกจากที่เห็นเฉพาะหน้า หมายความว่าการมีทรัพย์สมบัติ มีสุขภาพดี ครอบครัวดี มีชื่อเสียง อันนี้ก็ดีอยู่เป็นประโยชน์ที่เห็นๆ กันอยู่ แต่ก็ไม่ควรติดอยู่เท่านี้ ควรมองให้ไกลกว่านั้น นั่นคือบุญกุศล หรือความสุขใจนั่นเอง บุญกับความสุขใจเป็นเรื่องเดียวกัน ที่เราพูดกันเมื่อวานเรื่องความสงบใจ ก็คือบุญนั่นแหละ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุญเป็นอีกชื่อหนึ่งของความสุข เวลาทำความดีเราเรียกว่าเป็นบุญก็เพราะว่าทำแล้วใจเป็นสุข ใจสงบ บุญได้แก่อะไรบ้าง บุญที่พระพุทธองค์จัดว่าเป็นสัมปรายิกัตถะมี ๔ ประการคือ การมีความประพฤติที่ดีงามถูกต้องชอบธรรม ประการต่อมาคือ การมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงาม เช่นศรัทธาในพระรัตนตรัย ประการที่สามคือ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และประการที่สี่คือ การมีปัญญาเป็นเครื่องกำกับชีวิต สรุปสั้นๆ ว่า ศีล ศรัทธา จาคะ และปัญญา

คนสมัยก่อนแต่ไหนแต่ไรมา เวลาจะทำอะไรก็ตาม แม้กระทั่งทำมาหากิน ทำนา ปลูกข้าว เขาไม่ได้หวังผลที่เป็นรูปธรรมหรือที่เรียกว่าประโยชน์ชั้นต้นเท่านั้น หากยังถือว่าเป็นการทำบุญไปด้วยในตัว คือมีจุดมุ่งหมายที่จะบำเพ็ญประโยชน์มากกว่านั้นด้วย นอกจากฉันจะอิ่มท้องแล้ว คนอื่นก็ได้รับประโยชน์ด้วย นกมากินก็ดี คนมากินก็ดี ฉันไม่หวง ไม่ทำรั้วกั้น เพราะถือว่าเป็นการทำบุญ

การทำบุญสามารถทำไปพร้อมๆ กับการดำเนินชีวิตทางโลก หรือการทำมาหากิน ไม่ได้แยกขาดจากกัน เพราะเขามองว่าเป้าหมายของชีวิตไม่ใช่เพื่อความร่ำรวยพรั่งพร้อมทางวัตถุ หรือเพื่อมีสุขภาพดี มีครอบครัวอบอุ่นเท่านั้น แต่ว่าต้องมีความสุขใจ

หรือมีความงอกงามทางจิตใจด้วย นี่เป็นเรื่องสำคัญที่คนสมัยนี้มองข้ามไป

โลกทุกวันนี้เป็นโลกบริโภคนิยม ผู้คนคิดต้องการแค่ความสุขจากวัตถุ ความสุขจากการบริโภค จากการมีสิ่งเร้าจิตกระตุ้นใจ ต้องมีทรัพย์สินเงินทองเยอะๆ มีแล้วไม่ได้ใช้ก็ไม่เป็นไร แค่มีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็มีความสุขแล้ว คนจำนวนไม่น้อยมีข้าวของเต็มบ้าน ไม่ได้ใช้เพราะใช้ไม่ทันแต่ก็ยังอยากไปชอปปิ้ง เพราะได้ของมาแล้วมีความสุข มีเทศกาลลดราคาที่ไหนก็ต้องไปที่นั่นให้ได้ เพราะว่าการมีของใหม่เข้าบ้านเป็นความสุข

ความสุขของคนสมัยนี้เกิดจากการได้ ไม่ได้เกิดจากการมี ไม่ได้เกิดจากการใช้ มีมากมายเท่าไหร่ก็ไม่ทำให้มีความสุขเท่ากับได้มาใหม่ มีล้านหนึ่งก็ไม่มีความสุขเท่ากับได้มาเพิ่มอีกหมื่นหนึ่ง อีกแสนหนึ่ง หรือแค่อีกพันหนึ่งก็มีความสุขแล้ว ในทำนองเดียวกัน มีข้าวของเต็มบ้านนับพันนับหมื่นชิ้นก็ไม่ทำให้มีความสุขเท่ากับเวลาได้ของใหม่มาอีกหนึ่งชิ้น ของเก่าไม่มีค่าเท่ากับของใหม่ อันนี้ก็คือประโยชน์ทางโลกที่เรารู้จักกัน

แต่มนุษย์ถ้าติดตันอยู่แค่นี้ก็จะไม่มีความสุขได้เลย เพราะได้เท่าไหร่ก็ไม่รู้จักพอ เราจึงควรก้าวไปให้ถึงประโยชน์สูงสุดลำดับที่สอง ก็คือความสงบใจจากการทำความดี มีศีล ศรัทธา จาคะ และปัญญา ทั้งหมดนี้จะนำความชุ่มชื่นเบิกบานใจมาให้ พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้คนรู้จักการให้ทาน การให้ทานเป็นบันไดขั้นแรกไปสู่ความสุขใจ เพราะว่าผู้ให้ความสุขย่อมได้รับความสุข ยิ่งให้ก็ยิ่งได้ อันนี้ตรงข้ามกับที่ใครๆ เข้าใจว่า ยิ่งให้ ฉันยิ่งหมด

ยิ่งให้ยิ่งหมดนั้นใช้ได้กับวัตถุสิ่งของที่เป็นรูปธรรมหรือเป็นเงินในกระเป๋า ให้เขามากเท่าไหร่ก็หมดมากเท่านั้น อนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นคนที่ร่ำรวยมหาศาลชอบให้ทาน พอถึงบั้นปลายชีวิตทรัพย์สินเงินทองก็เหลือน้อยลงๆ จนกระทั่งเทวดาที่เฝ้าซุ้มประตูยังบ่นว่าเลิกทำบุญเลิกให้ทานเสียที แต่ว่าสิ่งที่อนาถบิณฑิกได้มาและมีคุณค่ามากกว่าทรัพย์ที่เสียไปก็คือ อริยทรัพย์ พูดง่ายๆ คือบุญนั่นแหละ เราสวดมนต์กันอยู่บ่อยๆ ว่าศีล ศรัทธา ปสาทะหรือความเลื่อมใส และความเห็นตรงหรือสัมมาทิฐิเป็นอริยทรัพย์ที่ไม่มีใครจะขโมยไปได้ และทำให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง

ถ้าหากว่าทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง อาชีพการงาน สุขภาพ มิตรภาพ และครอบครัว ทำให้เกิดชีวิตที่ดี การมีชีวิตที่ดีกว่าคือ

การมีใจที่เป็นบุญ หรือมีความสุขใจนั่นเอง เดี๋ยวนี้เราพูดกันแต่ชีวิตที่ดี แต่เราควรมองเลยไปถึงชีวิตที่ดีกว่าด้วย คือถึงพร้อมด้วยสัมปรายิกัตถะ

ถามว่าแค่นี้พอแล้วยัง ยังไม่พอ เพราะเหนือชีวิตที่ดีกว่าก็คือชีวิตที่ดีที่สุด ชีวิตที่ดีที่สุดคืออะไร คือชีวิตที่ประกอบไปด้วยสิ่งที่พระพุทธเจ้าเรียก “ปรมัตถะ” ปรมัตถะคือประโยชน์สูงสุด ได้แก่ ความเป็นอิสระจากกองกิเลส จากกองทุกข์ เรียกสั้นๆ ว่านิพพาน

เดี๋ยวนี้พอพูดถึงนิพพานคนทั่วไปไม่สนใจแล้ว หรือไม่เชื่อว่ามีจริงด้วยซ้ำ อย่าว่าแต่นิพพานเลย แม้แต่บุญกุศล หลายคนก็ยังไม่เชื่อเลย เชื่อแต่สิ่งที่เห็นเป็นรูปธรรม จับต้องได้ คือ เงินทอง ทั้งที่สิ่งเหล่านี้มันเป็นสมมติอย่างยิ่ง เหมือนมายา เงินทองเป็นมายามาก ค่าเงินของมันขึ้นๆ ลงๆ จนกระทั่งคนทั่วโลกกำลังจะเป็นโรคประสาท เพราะว่าค่าของมันไม่แน่นอน เดี๋ยวมาก เดี๋ยวน้อย แสดงถึงความเป็นสมมติของมัน เพราะขึ้นอยู่กับการกำหนดของคน วันดีคืนดี เงินก็อาจจะกลายเป็นแบงค์กงเต๊ก เพราะเขาเลิกใช้แล้ว อย่างประเทศพม่า เงินที่เคยใช้เมื่อ ๑๐ ปีก่อน ตอนนี้เขาเลิกใช้แล้ว เพราะว่าค่าของมันถูกเกินไป ใครมีกี่ล้านๆ ก็ไม่มีความหมาย เพราะมันแทบจะกลายเป็นเศษกระดาษไปแล้ว นี่คือสิ่งสมมติ แต่คน

ส่วนใหญ่กลับนึกว่าเป็นของจริง

ตรงข้ามกับปรมัตถะ อันนี้จริงแน่นอน จริงแท้ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน ไม่ได้ตกอยู่ภายใต้กฎอนิจจัง นิพพานเป็นนิจจัง พูดแบบนี้ก็อาจจะยังไม่เข้าใจว่ามันคืออะไร พูดใหม่ว่าคือการเป็นอิสระจากความผันผวนปรวนแปรของชีวิตและโลก หมายความว่าจะได้จะเสียก็ไม่ทุกข์ยังรักษาใจให้เป็นปกติหรือสุขสงบอยู่ได้ จะมีคนต่อว่านินทาหรือใส่ร้ายก็ยังมีความสุขได้ แม้ว่าจะสูญเสียพ่อแม่หรือพี่น้อง ก็ไม่ได้เศร้าโศกคร่ำครวญ เพราะรู้ว่ามันเป็นธรรมดาโลก นี่คือสภาวะที่เป็นอิสระ ความทุกข์เข้ามาแตะต้องไม่ได้ เป็นสภาวะที่ความเกิด ความแก่ ความเป็นความตายทำอะไรไม่ได้

คนธรรมดา ไม่ว่าร่ำรวยแค่ไหน หรือว่าทำบุญมามากแค่ไหน ก็ยังหวั่นไหวต่อความแก่ ความเจ็บ และความตาย แต่สำหรับผู้ที่เข้าถึงปรมัตถะ สิ่งเหล่านี้ทำอะไรไม่ได้ เมื่อทำอะไรไม่ได้ก็เหมือนกับอยู่เหนือความแก่ ความเจ็บ ความตาย ท่านอาจารย์พุทธทาสได้จำลองสภาวะนิพพานเอาไว้ โดยเปรียบเทียบกับมะพร้าวนาฬิเกอยู่บนเกาะเล็กๆ กลางสระในสวนโมกข์ เกาะนี้มีน้ำล้อมรอบ น้ำนั้นเปรียบเสมือนทะเลแห่งวัฏสงสาร ทะเลแห่งความทุกข์ คนธรรมดาเปรียบเหมือนคนที่อยู่ในทะเล ขึ้นลงๆ ตามคลื่น หมายความตกอยู่

ภายใต้อาการขึ้นลงของชีวิตและโลก แต่ว่ามะพร้าวนาพิเกหรือผู้ที่อยู่บนเกาะ ไม่เปียก สบาย โปร่ง โล่ง ณ ที่นั้นฝนตกไม่ต้องฟ้าร้องไม่ถึง นั่นคือสภาวะที่เรียกว่า นิพพานหรือการเข้าถึงปรมัตถะ

คนสมัยก่อนมุ่งหวังปรมัตถะ ถือเอานิพพานเป็นเป้าหมายชีวิต เวลาใส่บาตรพระ จิตก็น้อมไปถึงนิพพาน อธิษฐานว่า นิพพานปัจจโย โหตุ คือขอให้เป็นปัจจัยไปสู่นิพพาน ชาวบ้านเขาไม่อธิษฐานมาก เดี๋ยวนี้สังเกตว่าเวลาชาวบ้านใส่บาตร จะอธิษฐานนานมาก บางทีอธิษฐานนานเป็นนาที เพราะขอเยอะมาก เช่นขอให้ถูกหวย ขอให้รวย ขอให้หายป่วย ขอให้มีชื่อเสียง ขอให้ลูกสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ขอให้สามีเลิกเหล้า ฯลฯ สิ่งที่ต้องการจากการใส่บาตรพระนี่เยอะมาก แต่ชาวบ้านสมัยก่อน เขาไม่ต้องการอะไรมาก ขออย่างเดียวอย่างนั้นคือนิพพาน ส่วนทรัพย์สินเงินทอง เขาถือว่าไม่สำคัญ มีเท่านี้ก็พอแล้ว ไม่อยากได้อีก มีเพิ่มก็ได้ไม่เพิ่มก็ได้ เพราะว่ามันไม่เที่ยง รวยแค่ไหนพอตายไป มันก็ตกไปเป็นของคนอื่น มีชื่อเสียงแค่ไหน วันดี คืนดี มันก็แปรสภาพไป เพราะสิ่งเหล่านี้มันไม่เที่ยง ชื่อเสียงไม่ใช่ของเรา แต่เป็นสิ่งที่คนอื่นเขาให้มา

อะไรก็ตามที่คนอื่นเขาให้ เขาก็ริบคืนได้ เงินทองก็เหมือนกัน เรารวยเพราะคนอื่นเขาให้มา อะไรก็ตามที่คนอื่นเขาให้มา เขาริบคืนได้ แต่นิพพานไม่มีใครให้ มันเกิดจากธรรมชาติ เข้าถึงได้ด้วยใจที่ได้รับการฝึกฝนมาดีแล้ว จนกระทั่งเข้าใจสัจธรรม บุญก็เช่นกัน ไม่มีใครริบคืนได้ เพราะฉะนั้นผู้ที่ฉลาดย่อมไม่คิดจะแสวงหาแต่ประโยชน์สุขที่เป็นประโยชน์ขั้นต้นอย่างเดียว แต่ยังนึกถึงสิ่งที่ประเสริฐหรือสูงส่งกว่านั้น นึกถึงการทำความดี ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น ให้เกิดความสุขใจ แล้วยังปรารถนาเลยไปถึงพระนิพพาน อันนี้คือชีวิตที่ดีที่สุด

พวกเราอย่าไปหลงกับชีวิตที่ดีหรือพอใจกับชีวิตที่ดีกว่าเท่านั้น แต่ก็ขอให้นึกถึงชีวิตที่ดีที่สุด อันนี้แหละคือมาตรฐานชีวิตที่คนสมัยนี้มองข้ามไป การไปถึงชีวิตที่ดีที่สุด ถามว่าจะทำได้อย่างไร ไม่ใช่ว่าต้องหลีกไปจากโลก การทำอะไรก็ตามแม้ทำเพียงอย่างเดียว ก็สามารถสำเร็จประโยชน์ทั้งสามอย่างได้ ถ้าเรารู้จักมองให้เป็น วางใจให้เป็น อย่างชาวบ้านใส่บาตร อาหารที่ถวายนั้น พระฉันแล้วก็เกิดกำลังวังชา สุขภาพดี อันนี้เรียกว่าประโยชน์ขั้นต้น ได้เกิดขึ้นแล้ว

การใส่บาตร ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ก่อให้เกิดเป็นประโยชน์ขั้นต้นเป็นเบื้องแรก คือพระได้ฉันอาหาร ได้จีวรไว้ห่ม นอกจาก

พระแล้ว บางทีชาวบ้านก็ได้ประโยชน์ด้วย เช่น ถ้วยชามหรือยาที่ถวายพระ ชาวบ้านก็ได้ใช้ เวลามีงานศพ งานแต่งงาน ก็มายืมจากวัดไป ศาลาที่สร้างถวายวัด เวลาชาวบ้านมีธุระก็มาประชุมกันที่ศาลา นี้เรียกว่าประโยชน์ชั้นต้นได้เกิดขึ้น ทั้งกับพระและชาวบ้าน เป็นประโยชน์ที่เกิดจากการทำบุญ

ขณะเดียวกัน การใส่บาตรนั้นก็มีผลต่อจิตใจด้วย เป็นผลทางนามธรรม คือทำแล้วเกิดปีติที่ได้ทำความดี เกิดศรัทธาปสาทะ ผลส่วนนี้เรียกว่าประโยชน์ชั้นสูงหรือสัมปรายิกัตถะ เป็นประโยชน์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นพร้อมกับประโยชน์ทางวัตถุ เรียกง่ายๆ ว่าทำแล้วก็ได้บุญไปด้วย

ทีนี้เมื่อใส่บาตรแล้วเกิดการลดละตัวตน ลดความเห็นแก่ตัว ลดความยึดมั่นถือมั่น อันนี้เท่ากับว่าเป็นการบำเพ็ญทางจิตเพื่อเข้าถึงประโยชน์ขั้นสูงสุด ปกติคนเราชอบยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ รวมทั้งทรัพย์สมบัติด้วย แต่เมื่อเราสละออกไป มันก็ช่วยลดความเห็นแก่ตัว ช่วยลดความยึดมั่นถือมั่น แต่ต้องเป็นการสละออกไปจริงๆ เพราะเดี๋ยวนี้เวลาเราทำบุญถวายพระ เช่น ถวายอาหาร เราถวายท่านไปแล้ว เรายังยึดอยู่นะ คอยดูว่า ท่านจะฉันของเราหรือเปล่า คำว่าของเรามันยังมีอยู่ การยึดว่านี่เป็นอาหารของเรา

ยังมีอยู่ ยังไม่หายไป ถวายเงินให้พระแล้วก็ยังคอยดูว่า ท่านจะใช้เงินของเราอย่างไง ความเป็นของเรายังติดอยู่กับเงินที่ถวาย อันนี้แสดงว่าไม่ได้ลดความยึดมั่นถือมั่น แต่ก็ได้บุญนะ เช่น เกิดความปีติที่ได้ถวาย แต่ความยึดมั่นถือมั่นยังไม่ได้ลดลง เพราะใจยังมีเยื่อใยผูกติดยึดถือว่าเงินนั้นยังเป็นของเราอยู่ ความคิดแบบนี้เป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงปรมัตถะ

แต่ถ้าเราถวายแบบสละออกไปจริงๆ ไม่มีเยื่อใยในของนั้น ถือว่าเป็นของท่านไปแล้ว ท่านจะใช้อย่างไร จะฉันหรือไม่ หรือใช้เงินอย่างไรก็เป็นเรื่องของท่าน อันนี้เป็นการฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้ลดละความยึดมั่นถือมั่น ทีนี้ถ้าจะให้ดี นอกจากสลัดออกไปแล้ว ยังไม่ควรหวังได้อะไรจากการทำบุญด้วย ไม่ใช่ว่าทำบุญแล้วอยากได้โน่นได้นี่ เดี๋ยวนี้อยากได้มากเหลือเกิน ทำบุญ ๑๐๐ อยากได้โชคเป็นล้าน อยากรวย อยากเลื่อนขั้น อยากถูกหวย ไปจนถึงอยากไปสวรรค์ หรือแม้กระทั่งอยากได้นิพพาน

ทำบุญด้วยความปรารถนาอย่างนั้นถือว่าเป็นตัณหาเหมือนกัน ถ้าเราทำแบบที่เรียกว่าใจน้อมไปสู่นิพพาน ก็ต้องพยายามลดละความเห็นแก่ตัวจริงๆ ลดละแม้กระทั่งความหวังที่จะเกิดอะไรแก่ตัวเอง ถ้าทำได้เช่นนี้ก็เข้าใกล้ปรมัตถะมากขึ้น

จะเห็นได้ว่าเพียงแค่การใส่บาตรอย่างเดียว ก็สามารถสำเร็จประโยชน์ได้ทั้ง ๓ อย่าง ประโยชน์ชั้นต้นก็ได้ ประโยชน์ชั้นสูงก็ได้ ประโยชน์ชั้นปรมัตถ์ ก็ได้ ไม่ใช่ว่าจะต้องทำออกมาเป็นอย่างๆ แยกออกไป อย่างชาวบ้านแต่ก่อนเวลาทำนาปลูกต้นไม้ เขาบำเพ็ญทั้งประโยชน์ชั้นต้น สร้างประโยชน์ที่เป็นรูปธรรม ส่วนใจก็น้อมไปในทางกุศล นกเกาะก็เป็นบุญ คนกินก็เป็นทาน อันนี้เป็นการบำเพ็ญประโยชน์ ชั้นที่สองไปด้วยพร้อมๆ กัน

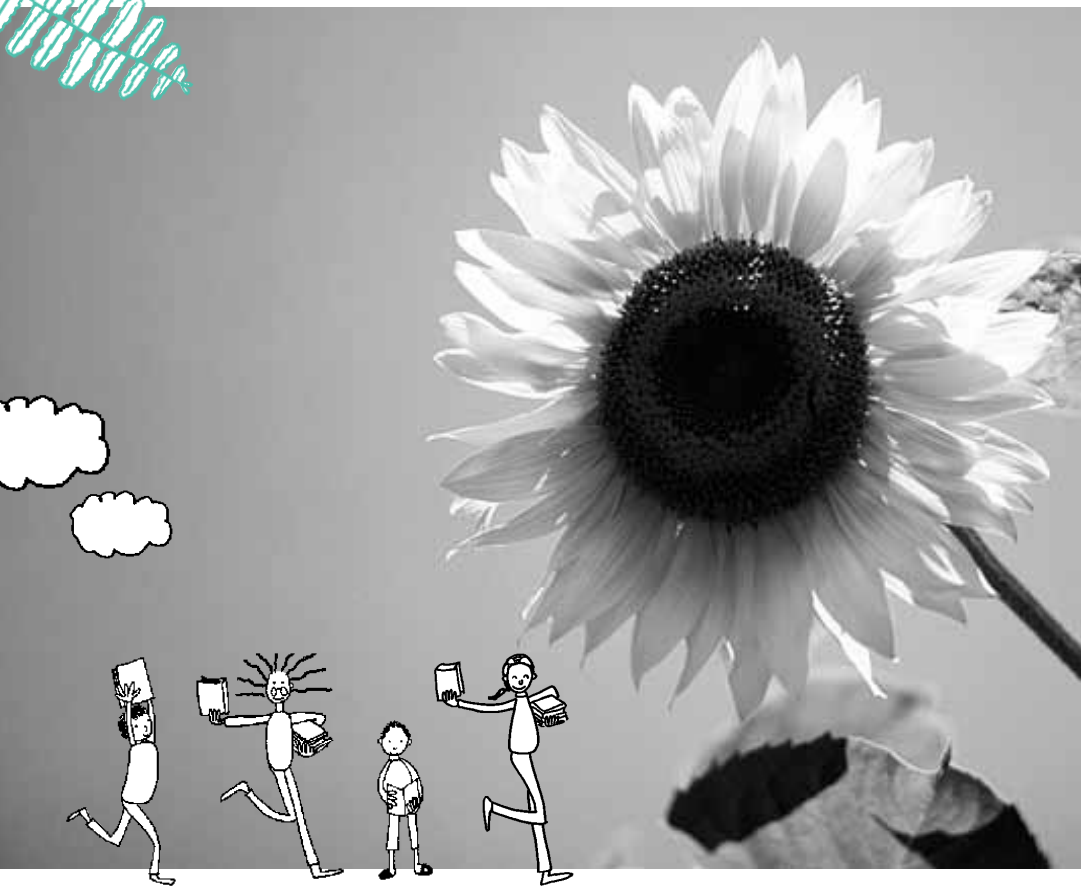
ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็จะรู้ว่าไม่ว่าการทำบุญหรือการบำเพ็ญประโยชน์ขั้นปรมัตถ์ เราสามารถทำได้ในชีวิตประจำวันท่ามกลางผู้คน แม้กระทั่งเวลาเรากินข้าว ถ้าเรากินให้เป็น เราก็ไม่ใช่แค่อิ่มท้อง หรือแค่มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่เรายังได้บุญไปด้วย หากกินอย่างมีสติ สติที่เกิดขึ้นนั่นแหละ คือบุญ คือประโยชน์ชั้นสัมปรายิกัตถะ ถ้าเรากินด้วยใจที่ไปถึงขั้นว่าไม่มีผู้กิน เป็นเรื่องของการบริหารธาตุ เป็นการทำไปตามเหตุปัจจัยเพื่อให้ถูกต้องตามธรรมชาติ อันนี้เรียกว่าได้เจริญปัญญาเพื่อเข้าถึงปรมัตถะ

การกินอาหารก็เป็นการบำเพ็ญชั้นปรมัตถ์ได้ ถ้าหากเราทำใจให้เป็น ผู้ที่ฉลาดจะไม่สนใจแต่ประโยชน์ชั้นต้น ทำอะไรก็ไม่หวังว่าจะรวยหรือหวังให้เกิดประโยชน์ในทางรูปธรรมอย่างเดียว แต่

ยังมั่นใจว่าถ้าวางใจให้เป็นก็จะเกิดความเจริญงอกงามทางจิตใจ เกิดความสุขใจ และถ้าไม่ติดยึดในความสุขใจ มีสติเห็นความสุขเกิดขึ้นโดยไม่มีแม้กระทั่งผู้สุข ไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าฉันสุข มีแต่ความสุขเกิดขึ้น ก็เท่ากับว่าบำเพ็ญธรรมขั้นปรมัตถ์ หรือก้าวเข้าสู่ธรรมขั้นปรมัตถ์ได้

จะเห็นได้ว่าสิ่งที่เรียกว่านิพพาน ไม่ใช่เรื่องไกลตัว หรือว่าจะต้องรอบำเพ็ญในชาติหน้า หรือชาติต่อไป แต่สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกขณะที่ใช้ชีวิตอย่างเป็นประโยชน์ หรืออย่างเป็นปัจจุบัน อย่างมีสติ อย่างมีปัญญา ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้แล้วก็ขอให้วางใจให้เป็นและกำหนดจุดมุ่งหมายของชีวิตให้ถูกต้อง อย่าไปพอใจแค่ชีวิตที่ดี ชีวิตที่รวย หรือชีวิตที่มีชื่อเสียง *อย่างน้อยก็ขอให้บรรลุชีวิตที่ดีกว่าเติบโตด้วยความสุขสงบใจแล้วก็ไปให้ยิ่งกว่านั้น ก็คือพยายามเข้าถึงชีวิตที่ดีที่สุด นั่นแหละคือการใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่ากับการเกิดมาเป็นมนุษย์ที่แท้จริง เป็นการใช้ศักยภาพของเราให้เต็มประโยชน์สูงสุด*

การเจริญสติ โดยเฉพาะแบบหลวงพ่อเทียน
ให้จิตเรียนรู้เองธรรมชาติ ไม่ใช่ไปบังคับเขา
แต่ว่าอาศัยสติเป็นตัวเตือนจิตอยู่บ่อยๆ จิตก็จะรู้หน้าที่
ปัญหาคือ สติเรายังไม่ค่อยทำงานเท่าไหร่ ยังอ่อนแออยู่
เราต้องฝึกให้สติทำงานแคล่วคล่องขึ้น
รวดเร็วขึ้น ฉับไวขึ้น
หน้าที่ของเราคือ ไม่ได้ไปควบคุมจิต
แต่พยายามฝึกสติให้ทำงานได้ไว
เมื่อสติทำงานได้ดี จิตก็จะเชื่อง



สุขทุกข์อยู่ที่ใจ

เข้าวันที่ ๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

มีพุทธภาษิตบทหนึ่งที่เราคงได้ยินอยู่บ่อยๆ คือ “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ” คำว่าธรรมทั้งหลายมีความหมายตามอักษรจริงๆ ไม่ว่าจะเป็นธรรมฝ่ายบวก ธรรมฝ่ายลบ กุศลธรรมและอกุศลธรรมก็ขึ้นอยู่กับใจ การทำความดีหรือการทำความชั่วทั้งปวงก็ขึ้นกับใจเป็นสำคัญ มีใจเป็นฝ่ายเริ่มและกำหนดให้กายและวาจาเป็นไปตามที่ใจต้องการ ธรรมทั้งหลายยังรวมไปถึงสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เรารับรู้ ที่เรียกรวมๆ กันว่า “โลก” โลกหรือสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏแก่เรา ไม่ใช่เป็นเพราะว่ามีสิ่งเหล่านี้อยู่แล้วเท่านั้น แต่ยังเป็นเพราะว่ามีใจของเราไปรับรู้ ถ้าใจของเราไม่ไปรับรู้มัน ก็เท่ากับมันไม่มีอยู่ มันมีได้ก็เพราะเรารับรู้มัน ถ้าเรารับรู้หรือเชื่อว่ามี มันก็มี

การที่เรารับรู้สิ่งต่างๆ ได้ มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่า ตา หู จมูก ลิ้น หรือว่ากาย ไปรับรู้สิ่งนั้นเท่านั้น แต่มันยังอยู่ที่ใจด้วย ถ้าใจของเราถูกปรุงแต่ง สิ่งที่เห็นรับรู้มันก็ผิดเพี้ยนไปได้ เช่นมีเชือกหรือกิ่งไม้อยู่บนพื้น ถ้าใจเรามีความกลัว เราจะไม่เห็นเป็นเชือกหรือกิ่งไม้ แต่อาจจะเห็นเป็นงู ในการรับรู้ของเราตอนนั้น ไม่มีเชือกหรือกิ่งไม้อยู่บนพื้น มีแต่งู มีเชือกหรือมีกิ่งไม้ก็เหมือนกับไม่มี เพราะเราเห็นเป็นอย่างอื่นใช่ไหม นี่แสดงว่าเชือกหรือกิ่งไม้จะมีหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับใจของเราเป็นสำคัญ

ในทำนองเดียวกัน มีหนูเดินรอบกุฏิ เผอิญเป็นช่วงหน้าแล้ง เวลาหนูเดินเหยียบใบไม้แห้งจะมีเสียงดังกว่าปกติ ถ้าเรากลัว เราก็คิดว่ามีคนเดินอยู่รอบกุฏิ ในความรู้สึกของเราตอนนั้น มันไม่มีหนูอยู่รอบกุฏิ มีแต่คนซึ่งเป็นใครไม่รู้เดินอยู่รอบๆ ความเป็นจริงจะเป็นอย่างไรก็ตาม แต่ใจของเราไปรับรู้อีกอย่างหนึ่ง

ที่จริงแล้วแม้กระทั่งความคิดว่าโลกนี้มันเที่ยง มันเป็นนิจจัง มันเป็นตัวเป็นตน ถ้าเรามีความคิดอย่างนั้นอยู่ในใจ สิ่งที่เราเห็นอยู่รอบตัวเรามันก็กลายเป็นของเที่ยง เป็นตัวเป็นตนขึ้นมาทันที คือเป็นดุ้น เป็นแท่ง เป็นก้อน เป็นส่วนๆ ที่อยู่ได้ด้วยตัวมันเอง ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น แต่หากเราเกิดปัญญาขึ้นมา จนกระทั่งแล

เห็นว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ล้วนอิงอาศัย เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน เราก็จะเห็นโลกที่อยู่รอบตัวว่ามันไม่ใช่เป็นดุ้นเป็นก้อน แยกส่วนจากกัน เราจะเห็นอีกแบบหนึ่งไปเลยคือเห็นเป็นเหมือน “กระแส” ที่ไม่สามารถแยกออกเป็นส่วนๆ และมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

โลกในสายตาของปุถุชนกับสายตาของพระอริยเจ้านั้นต่างกัน พระอริยะเห็นโลกต่างจากปุถุชน ทั้งๆ ที่โลกมันก็มีอยู่อย่างนั้น แต่เมื่อใจของคนต่างกัน ก็มองเห็นต่างกันไปด้วย ด้วยเหตุนี้แหละพระพุทธองค์จึงบอกว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่

จะสุขและทุกข์ก็ขึ้นอยู่กับใจ ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่ว่าอยู่ที่ใจของเราด้วย ได้เงินมาเป็นล้านหรือสิบล้านก็ยังทำให้เป็นทุกข์ได้ ถ้าหากคิดว่าเงินที่ได้มามันน้อยเกินไป หรือเห็นว่าที่ได้มานั้นน้อยกว่าคนอื่นเขา ในทางตรงข้าม แม้จะได้น้อยก็อาจจะมีความสุข ถ้าใจคิดว่าที่ได้มานั้นเยอะเกินความต้องการ หรือรู้สึกว่าได้มากกว่าคนอื่นเขา

การได้มานั้นไม่ได้หมายความว่าจะทำให้เรามีความสุข บางครั้งการเสียหรือสละออกไปก็อาจทำให้เรามีความสุขได้ โดยเฉพาะ

เวลาเราสละเงินทองหรือสละแรงกายเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น การเสียสละของแม่ของพ่อ หรือของปู่ย่าตายาย ไม่ได้ทำให้ท่านทุกข์ใจเลย แต่กลับทำให้ท่านดีใจเสียอีก การสละไปในรูปของทานก็เช่นกัน ยิ่งให้ก็ยิ่งมีความสุข

สิ่งที่เกิดขึ้นแก่เรา มันมีทั้งบวกและลบ แต่จะก่อให้เกิดสุขหรือทุกข์ มันขึ้นอยู่กับใจของเรา บางสิ่งที่ดูไม่น่ามีพิษภัยก็อาจเป็นภัยขึ้นมาได้ หากใจปรุงแต่งไปในทางร้าย เคยมีการทดลองโดยทำกับนักโทษในเรือนจำ นักวิจัยเขาบอกกับนักโทษและผู้คุมว่า เขาต้องการศึกษาฤทธิ์ของน้ำกรดชนิดหนึ่งที่เพิ่งประดิษฐ์ขึ้นมาใหม่ว่า จะก่อให้เกิดความเจ็บปวดแค่ไหน และคนเราจะมีความสามารถในการทนมากน้อยเพียงใด การเอาน้ำกรดมาทดลองกับมนุษย์นี้ หาที่ไหนไม่ได้ต้องทำในคุกนี่แหละ เขามีแรงจูงใจให้นักโทษยอมเข้าร่วมการทดลองนั้น แรงจูงใจก็คือว่าใครที่เข้าร่วมการทดลองจะได้รับการลดหย่อนผ่อนโทษให้ เลยมีนักโทษหลายคนอาสามาเข้าร่วมการทดลอง

เขาให้อาสาสมัครคุกเข่าเอามือยันพื้น แต่ละคนมีม่านกั้นแล้วปล่อยน้ำกรดลงมาตามท่อ หยดบนหลังอาสาสมัคร เมื่อปล่อยน้ำลงไปตามท่อ พอน้ำสัมผัสกับร่างกายของอาสาสมัคร อาสาสมัคร

ก็ร้องโอดโอยเป็นแถว บางคนก็ร้องว่าปวดจนจะทนไม่ไหวอยู่แล้ว ทำไปได้ ๕ นาทีเขาก็ต้องยุติการทดลอง นักวิจัยได้เปิดเผยหลังจากการทำการทดลองก็คือว่า น้ำที่หยดลงไปไม่ใช่น้ำกรด แต่เป็นน้ำธรรมดา คำถามก็คือทำไมอาสาสมัครที่โดนน้ำธรรมดา จึงร้องทุรนทุราย ก็เพราะเขาเชื่อว่าเป็นน้ำกรด

ที่น่าสนใจคือ เมื่อไปดูตามร่างกายของอาสาสมัครเหล่านี้ ปรากฏว่า ๘๕ เปอร์เซ็นต์มีผื่นแผลตรงกลางหลัง เหมือนกับลมพิษ ทั้งลมพิษใหญ่ ลมพิษน้อย ยิ่งกว่านั้นก็คือ มีคนหนึ่งที่ปวดจนช็อก หัวใจหยุดเต้นไปเลย น้ำธรรมดาทำให้คนหัวใจวายไปได้อย่างไร มันไม่ได้อยู่ที่น้ำ แต่เป็นเพราะใจ ใจคนเราสามารถที่จะทำให้น้ำธรรมดา กลายเป็นน้ำกรดที่มีพิษร้ายแรงได้ จนกระทั่งแม้แต่ร่างกายก็เชื่อและเกิดแผลขึ้นมา โดยเฉพาะคนที่ช็อกตายนั้น หลังของเขาเป็นลมพิษอย่างหนักคล้ายผิวลูกมะกรูดเลย เมื่อเอาชิ้นเนื้อของคนตายไปส่องกล้องจุลทรรศน์ ก็พบว่ามีอาการภูมิแพ้เหมือนกับโดนแมลงมีพิษต่อย แสดงว่าร่างกายก็เชื่อจริงๆ ว่าโดนน้ำกรด

น้ำธรรมดาทำให้เกิดแผลและภูมิแพ้ร้ายแรงอย่างนั้นไม่ได้ แต่เป็นเพราะใจถูกปรุงแต่งด้วยความกลัว น้ำธรรมดาก็เลยกลายเป็นพิษไป ในทางกลับกันคนที่ปวดหัวหรือปวดท้อง แต่พอได้กินยา

ที่ทำด้วยแป้งธรรมดาเท่านั้นแหละ ก็กลับหายปวด แป้งธรรมดากลายเป็นยาได้อย่างไร นั่นก็เพราะเขาเชื่อว่ามันเป็นยาระงับปวดได้ พอเขาเชื่อเท่านั้นแหละร่างกายก็มีปฏิกิริยาสนองตามไปด้วยคือเอออออห่อหมกไปตามใจ แต่ก่อนเราคิดว่าที่หายปวดเป็นเพราะอุปาทาน แต่เดี๋ยวนี้เขาก็รู้แล้วว่ามันไม่ใช่เพียงแค่อุปาทานของผู้ป่วย เพราะเขาพบสารระงับปวดที่หลั่งออกมาอันเนื่องมาจากความเชื่อนั้น ความเชื่อว่ากำลังกินยาระงับปวด รวมทั้งความมั่นใจว่ากินแล้วหายปวดแน่ ทำให้ร่างกายหลั่งสารระงับปวด ทำให้ความปวดบรรเทาลงได้

สุขทุกข์ของเราอยู่ที่ใจเป็นหลักเลยนะ แต่ไม่ถึงกับบอกว่าอยู่ที่ใจล้วนๆ เพราะว่าต้องอาศัยปัจจัยภายนอกเข้ามาประกอบด้วย แต่ว่าปัจจัยภายในสำคัญมากกว่า สำคัญกว่าปัจจัยภายนอก อยู่กลางแดดร้อนเปรี้ยงแต่ว่าไม่รู้สึกทุกข์ร้อนเลยก็ได้ เป็นเพราะอะไร เพราะตอนนั้นอาจกำลังดีใจที่เพิ่งไปคุยกับผู้หญิงสาวที่แอบรักอยู่ หรือว่าดีใจที่ถูกลอตเตอรี่ พอใจมีความยินดีปรีดา เดินกลางแดดก็เลยไม่รู้สึกร้อนเลย

ตรงกันข้ามอยู่ในห้องแอร์ แต่ทำไมถึงรู้สึกเป็นทุกข์อย่างมาก กระสับกระส่ายตลอดเวลา เป็นเพราะอะไร อยู่ในรถติดแอร์ แต่

ทำไมเป็นทุกข์เวลาเจอรถติด ยิ่งมีนัดสำคัญด้วยแล้ว ก็ถึงกับเหงื่อออกเลย ทั้งที่ตอนนั้นแอร์เย็นเฉียบ คำตอบก็เพราะใจกำลังมีความกังวลอยู่สูง หรือกลัวธุรกิจของตนจะได้รับความเสียหาย เพราะรถติดทำให้ประชุมไม่ทัน ถึงแม้จะไม่มีงานสำคัญรออยู่ข้างหน้า แค่ไปเที่ยวธรรมดา แต่ถ้าใจเฝ้ากังวลว่าเมื่อไหร่จะถึงๆ ถึงอยู่ในรถแอร์ก็เหงื่อตกได้

ใจนั้นสำคัญมาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่มีอะไรที่จะทำให้เราทุกข์หรือทำร้ายเรามากเท่ากับใจที่วางใจผิด โจรทำร้ายเราก็ไม่เท่ากับใจที่วางไว้ผิด ในทางตรงข้าม ไม่มีอะไรทำให้เรามีความสุขหรือก่อประโยชน์เกื้อกูลแก่เราเท่ากับใจที่วางใจถูก การวางจิตวางใจหรือรู้จักทำใจเป็นเรื่องสำคัญมาก วางจิตวางใจในที่นี้รวมถึงการฝึกจิตใจด้วย เพราะเราฝึกไม่เป็น ฝึกไม่ถูกวิธี ก็จะถูกสิ่งแวดล้อมชักจูงไปอีกทางหนึ่ง อย่างเช่น คนทุกวันนี้ถูกฝึกให้เกิดความโลภมากขึ้น ได้เท่าไหร่ก็ไม่พอสักที ได้เท่าไหร่ก็ยังทุกข์อยู่ ซื้อของได้ถูกกว่าคนอื่นแต่ก็ยังทุกข์ เพราะมีคนซื้อได้ถูกกว่า ได้เท่าไหร่ก็ยังไม่พอใจเพราะว่ามีคนอื่นเขาได้มากกว่า หลายคนถูกหล่อหลอมจนกระทั่งว่าแค่มีสิวไม่กี่เม็ด ผิวแห้ง ผมแตกปลาย ก็ทุกข์จนนอนไม่หลับ อันนี้เป็นเพราะถูกฝึกมาจากโฆษณา

คนเดี๋ยวนี้โกรธง่าย คอยอะไรไม่เป็น นัดเพื่อนเอาไว้ ๔ โมงเย็น ๓ โมง ๕๕ เพื่อนยังไม่มาเลย ทนไม่ได้ ใจร้อน ต้องโทรฯ ไปถามว่าตอนนี้ถึงไหนแล้ว รอไม่ได้ทั้งที่ยังไม่ถึงเวลานัดเลย นี่เป็นเพราะว่าถูกฝึกมาให้คอยไม่เป็น บางคนอยู่ในหอพักด้วยกัน อยากชวนเพื่อนไปกินข้าว ห้องเพื่อนก็อยู่ข้างๆ นี่แหละ แต่แทนที่จะเดินไปเคาะประตูถามว่าไปกินข้าวด้วยกันไหม ไม่ รู้สึกไม่ทันใจ และขี้เกียจเดินด้วย เลยโทรศัพท์ไปถาม ทั้งๆ ที่โทรฯ เสียเงิน ไม่ใช่โทรฯ ฟรี แต่ทำเช่นนั้นก็เพราะว่ามันสะดวกดี

เดี๋ยวนี้เราถูกฝึกมาให้เห็นแก่ความสะดวกสบาย แค่เดินนิดเดินหน่อยก็ไม่อยากทำแล้ว ทุกวันนี้เราถูกฝึกโดยที่ไม่รู้ตัว แต่ส่วนใหญ่เป็นการฝึกไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ถ้าหากว่าเราฝึกตัวเองด้วยความรู้ตัวและฝึกในทางที่ถูกต้อง ความสุขก็อยู่ไม่ไกล

อย่างที่บอกไปแล้วว่าความทุกข์ของคนเราอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ และสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราทุกข์มากก็คือ การที่เราไปแบกไปยึดสิ่งต่างๆ โดยไม่จำเป็น ไม่ใช่แบกด้วยกาย แต่แบกด้วยใจ ลองนึกดูเถอะที่เราทุกข์ในแต่ละวัน เป็นเพราะเราไปแบกอะไรต่ออะไรไว้ในใจใช่ไหม เราแบกความเครียดความกังวลเอาไว้เป็นวันๆ รวมถึงความโกรธความเกลียดด้วย บางวันเราอยู่ว่างๆ ไม่ได้ทำงานการ

อะไร ไม่มีใครมารบกวน ห้องพักก็เย็นสบาย บางทีอยู่ในรีสอร์ตสะดวก หรู ด้วยซ้ำ แต่กลับรู้สึกกระสับกระส่าย เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะใจเราไปกังวลกับสิ่งต่างๆ ไปแบกเอาสิ่งต่างๆ ไว้ในใจโดยไม่รู้จักปล่อยรู้จักวางใช่ไหม

การแบกอะไรต่ออะไรไว้ในใจนั้น มักทำให้เป็นทุกข์ยิ่งกว่าแบกไว้กับตัวด้วยซ้ำ ทำงานหนักทางกาย เช่น แบกหาม ไม่ทำให้เราเหนื่อยมากเท่ากับใจที่ถูกใช้งานหนักจนไม่ได้พักเลย งานหนักทางกายนั้น พอเสร็จงานก็จบกัน แต่งานที่ต้องใช้ความคิดหรือมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่ยอมวาง งานบางอย่างเหนื่อยกายไม่เท่ากับเหนื่อยใจ และความเหนื่อยใจบางทีทำให้ทุกข์มากกว่าความเหนื่อยกายด้วยซ้ำ เหมือนกับความเจ็บป่วย ป่วยกายก็ไม่ทำให้เราทุกข์มากเท่าป่วยใจ บางทีความป่วยใจก็เข้ามาทับซ้อนจนป่วยกายเพิ่มขึ้นอีก

ป่วยใจหมายถึง ความกลัว ความเครียด ความกังวล พอมีอาการแบบนี้ขึ้นทีไร ร่างกายก็แย่ลง บางคนไม่เป็นอะไร แต่พอหมอบอกว่าเป็นมะเร็ง กายก็ทรุดทันที ทั้งๆ ที่หมอวินิจฉัยผิด ที่จริงไม่เป็นอะไร แต่พอใจมันกังวลหรือเสียขวัญเสียแล้ว กายก็แย่ลงทันที

ใจป่วยก็เพราะไปแบกอารมณ์อกุศลเอาไว้ ยิ่งแบกก็ยิ่งทุกข์ แม้ว่าสิ่งที่แบกมันเป็นแค่อารมณ์และความคิด แต่อย่าไปดูถูกมัน อารมณ์ความรู้สึกแม้จะไม่มีน้ำหนัก ชั่งตวงวัดไม่ได้ แต่ถ้าแบกเอาไว้ มันจะหนักยิ่งกว่าแบกหินเสียอีก พระเซนที่เป็นเพื่อนของอาตมาคนหนึ่ง เป็นชาวอเมริกันเขาเคยเล่าว่า อาจารย์ของเขาเป็นผู้บุกเบิกวัดเซนแห่งแรกในอเมริกาเมื่อ ๕๐ ปีที่แล้ว ตอนนั้นคนอเมริกันยังไม่รู้จักเซน อาจารย์คนนี้เป็นชาวญี่ปุ่นเดินทางมาบุกเบิก ต้องเรียกว่าเริ่มจากศูนย์เลย มาถึงก็ต้องลงแรงก่อสร้างวัดกันเพราะว่าเงินทองก็มีไม่มาก แต่ก็มีลูกศิษย์ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวคล้ายๆ พวกฮิปปี้ มาช่วยสร้างวัด แบกอิฐแบกปูนกัน

หนุ่มสาวเหล่านี้แบกหินได้แค่ครึ่งวันก็เหนื่อยแล้ว ตรงข้ามกับอาจารย์ที่อายุ ๖๐ กว่าแล้วท่านแบกได้ทั้งวัน ลูกศิษย์ก็เลยสงสัยถามว่าอาจารย์ทำได้อย่างไร อาจารย์ก็บอกว่า “ก็ผมพักผ่อนตลอดเวลา” ลูกศิษย์ฟังแล้วงง อาจารย์พักตอนไหน ก็เห็นแบกหินทั้งวัน อาจารย์แบกหินก็จริง แต่แบกด้วยกาย ใจไม่ได้แบกหินด้วย แต่ว่าลูกศิษย์นั้นกายก็แบก ใจก็แบก หมายความว่า ระหว่างที่กายแบกหิน ใจก็บ่นไปด้วยว่าหนักจริงโว้ย หรือเอาแต่บ่นว่าเมื่อไหร่จะเสร็จๆ เวลากายเหนื่อย ก็ไปเอาความเหนื่อยของกายมาเป็นของใจด้วย เลยไม่ได้แค่เหนื่อยกายอย่างเดียว แต่เหนื่อยใจด้วย เรียกว่า

กายแบกหิน แต่ใจแบกความกังวล ความเหนื่อย รวมทั้งความอยากให้เสร็จไวๆ ที่สำคัญคือแบกตัวกูที่กำลังทุกข์กำลังเหนื่อยเอาไว้

เวลาทำงานเรามักแบกอะไรต่ออะไรมากมาย โดยเฉพาะแบกความอยากให้มันเสร็จไวๆ ใจมันทุกข์เพราะงานไม่เสร็จสักที ยิ่งอยากให้เสร็จไวๆ ก็ยิ่งเสร็จช้า เสร็จช้าคือเสร็จไม่ทันใจ เหมือนกับเวลาเดินทางยิ่งอยากให้ถึงไวๆ ก็ยิ่งรู้สึกถึงช้า เป็นทุกข์เพราะถึงช้าไม่ทันใจ อันนี้แสดงว่าใจมันแบกเอาไว้ แบกทั้งความคาดหวังและความไม่สมหวังไปพร้อมๆ กัน กายแบกของหนักไม่เท่ากับใจที่แบกอารมณ์อกุศลเข้าไปด้วย หินหนักก็ยังไม่หนักเท่ากับอารมณ์ ไม่ว่าความโกรธ ความเกลียด ความเบื่อ ความผิดหวัง ความไม่สมหวัง ความเหนื่อยหน่าย

สิ่งที่เป็นนามธรรมเป็นอารมณ์ความรู้สึก มันหนักกว่าสิ่งที่เป็นวัตถุรูปธรรม ทำงานหนักโดยออกแรงทั้งวัน ยังไม่เหนื่อยเท่ากับใช้ความคิดหรือแบกอารมณ์ความเครียด ความทุกข์ ความกังวล เศร้าโศก อะไรก็ตามถ้าแบกเอาไว้มันก็หนักทั้งนั้น อย่าไปประมาทว่ามันเป็นแค่อารมณ์ ความรู้สึก แม้แต่กระดาษแผ่นเดียวถ้าไปถือไว้นานๆ ก็ทำให้แย่เหมือนกันนะ

มีเรื่องเล่าว่า ๔๐-๕๐ ปีก่อน สมัยสมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์ยังทรงพระชนม์อยู่ พระองค์เป็นองค์อุปัชฌาย์ของในหลวง คราวหนึ่งลูกศิษย์เป็นนายทหารมากราบท่าน สีหน้าเป็นทุกข์มาก มาถึงก็บ่นว่า ไม่ไหวๆ หนักเหลือเกินๆ พระองค์ก็ถามว่าหนักเรื่องอะไร เขาก็ตอบว่า หนักใจเรื่องชีวิต เรื่องครอบครัว เรื่องงานเรื่องการ พรรณนาไปยืดยาว พูดไปก็บ่นไป พระองค์นั่งฟังอยู่นาน ไม่ได้พูดอะไรพอนายทหารเล่าเสร็จ พระองค์บอกว่า จะให้ทำอะไรสักอย่าง นั่งคุกเข่ายื่นสองมือออกมา เสร็จแล้วท่านก็หยิบกระดาษแผ่นหนึ่งให้เขาถือ กำชับว่า อย่าวางนะ

พูดจบพระองค์ก็เข้าไปในตำหนัก ๕ นาทีก็แล้ว ๑๐ นาทีก็แล้ว ๑๕ นาทีก็แล้ว ก็ยังไม่เสด็จออกมา นายทหารคนนั้นทีแรกก็ไม่รู้สึกอะไร แต่พอถือกระดาษนานๆ เข้าก็เริ่มเหนื่อย เหงื่อเริ่มออก ผ่านไปครึ่งชั่วโมงเห็นจะได้ ก็รู้สึกเหนื่อยมาก แล้วสมเด็จก็เสด็จออกมา พอเห็นหน้านายทหารคนนั้น ก็ถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง เขาตอบว่าหนักมาก ท่านก็บอกว่าถ้าหนักก็วางลงสิ ถือไว้นานๆ มันก็เมื่อยทั้งนั้นแหละ

นี่กระดาษแผ่นเดียวนะ ถือไว้แค่ครึ่งชั่วโมงก็ยังเหนื่อย นับประสาอะไรกับอารมณ์ ความรู้สึก ที่แบกไว้เป็นวันเป็นเดือน ถ้าใจเราไปแบกไว้ไม่ยอมปล่อย มันก็ทำให้เป็นทุกข์ได้หนักหนาสาหัสเหมือนกัน ที่ฆ่าตัวตายกันมากมายก็เพราะไปแบกไม่ยอมปล่อยใช่ไหม บางอย่างก็ดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก แต่พอแบกเอาไว้ มันกลายเป็นสิ่งที่กดถ่วงหน่วงทับจนกระทั่งไม่อยากจะอยู่ในโลกนี้ต่อไป

ถามว่าเมื่อแบกแล้วเป็นทุกข์ ทำไมถึงแบก เวลานึกถึงคนที่เราโกรธหรือเกลียด เราจะเป็นทุกข์ขึ้นมาทันที ไม่พอใจ หัวใจสั่น หายใจไม่เต็มปอด แม้กระนั้นเราก็อดไม่ได้ที่จะหวนคิดถึงคนนั้นอยู่บ่อยๆ เป็นเพราะอะไร ก็เพราะใจมันหลงไม่รู้ตัว **ความหลงความไม่รู้นี้แหละคือตัวการที่ทำให้ใจแบกขยะอารมณ์เป็นวันๆ ทั้งๆ ที่เหตุการณ์ก็ผ่านไปนานแล้ว การแบกไว้ไม่ยอมวางนี้แหละ คือตัวการที่ทำให้คนเราทุกข์ระทมวันนี้**

ในเมื่อแบกแล้วทุกข์ ทำอย่างไรถึงจะไม่ทุกข์ ตอบง่ายๆ ก็คือสลัดมันทิ้งไป ของอะไรก็ตามไม่ว่าจะเบาหรือเล็กน้อยแค่ไหน ถ้าแบกก็ไว้นานๆ ก็ทำให้เป็นทุกข์ได้ทั้งนั้น ตรงกันข้ามกับของหนัก ถ้าไม่แบกมันก็ไม่ได้มีวันทำให้เป็นทุกข์ได้ อิฐก้อนใหญ่ๆจะหนัก

แค่ไหนก็ตาม ตราบใดที่เราไม่แบกมัน มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ เราก็ไม่รู้สึกหนัก ไม่รู้สึกทุกข์

แต่เดี๋ยวนี้เราแบกสารพัด แบกทั้งเรื่องราวในอดีต ทั้งเรื่องราวในอนาคต ทั้งๆ ที่แบกแล้วเป็นทุกข์ก็ยังแบก ทั้งๆ ที่ปัจจุบันก็ไม่ได้เดือดร้อนอะไร มีกิน มีใช้อยู่สุขสบาย อากาศก็ดี สิ่งแวดล้อมก็ปลอดโปร่ง แต่แทนที่เราจะพอใจกับปัจจุบัน กลับไปหมกมุ่นกับอดีตหรือกังวลกับอนาคต ความทุกข์ก็เลยถามหา ถ้าปล่อยวางอดีตกับอนาคตได้ เราก็สามารถเป็นสุขกับปัจจุบัน ที่นี่ เดี๋ยวนี้ ได้ไม่ยาก แต่เราก็ไม่ยอมปล่อยวาง ชอบแบกเอาไว้

ขอให้สังเกตอีกอย่าง สิ่งที่เราชอบแบกนั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งดีๆ ที่น่าพอใจ น่าปรารถนาเท่านั้น เราไม่ได้หวนคิดถึงเงินที่หายและคนรักที่สูญเสียไปเท่านั้น แม้แต่สิ่งที่ไม่ดี เราก็ชอบแบกเช่นกัน เช่น คนที่เราเกลียด คำตำหนิต่อว่าของเขา รวมถึงความโกรธ ความน้อยเนื้อต่ำใจ สิ่งเหล่านี้เราไม่ชอบ แต่กลับแบกเอาไว้ไม่ยอมปล่อย คิดแล้วก็เจ็บปวด แต่ก็วางไม่ลง ไม่ยอมปล่อย เหมือนหลวงพ่อคำเขียนพูดเมื่อวาน เวลาโกรธใคร ยอมไม่ได้ถ้าไม่ได้ด่ามัน ถ้าได้ด่ามันเมื่อไหร่ ตายก็ยอม นอนตายตาหลับเมื่อนั้น ทำไมถึงอยากจะด่า เพราะไปยึดเอาความโกรธเอาไว้ จนมันครองหัวใจ เลยต้อง

“
ใจป่วยก็เพราะไปแบกอารมณ์อกุศลเอาไว้ ยิ่งแบกก็ยิ่งทุกข์
แม้ว่าสิ่งที่แบกมันเป็นแค่อารมณ์และความคิด
แต่อย่าไปดูถูกมัน
อารมณ์ความรู้สึกแม้จะไม่มีน้ำหนัก
ชั่ง ตวง วัด ไม่ได้ แต่ถ้าแบกเอาไว้
มันจะหนักยิ่งกว่าแบกหินเสียอีก
”

ตกอยู่ในอำนาจของมัน รู้ว่ายึดแล้วเป็นทุกข์ แต่ก็ปล่อยไม่ได้เพราะตกอยู่ในอำนาจของมันเสียแล้ว อันนี้เรียกว่าเป็นความหลงอย่างหนึ่ง ความหลงทำให้แม้แต่สิ่งไม่ดีก็ยังเผลอไปยึดมัน กอดมันไม่ยอมวาง

ทีนี้พอหลงแล้ว ก็เลยอดไม่ได้ที่จะครุ่นคิดถึงมันบ่อยๆ ไม่ต่างกับเวลาที่เรามีเศษแก้วอยู่ในมือ เศษแก้วคมๆ วางไว้ในมือเฉยๆ ไม่ทำให้เราเจ็บได้หรอก เราจะเจ็บต่อเมื่อกำมันไว้แน่นๆ แล้วบีบบ่อยๆ กำแล้วบีบๆ จะเกิดอะไรขึ้น ปวดและเลือดไหลใช่ไหม ถามว่าที่เราปวดเป็นเพราะเศษแก้วหรือเป็นเพราะมือของเราที่ชอบกำมัน ส่วนใหญ่เราชอบไปโทษเศษแก้วว่ามันทำให้เรามีแผล แต่เราไม่ยอมมองตัวเองว่าเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้มือมีแผล

เศษแก้วก็เปรียบเหมือนความรู้สึกนึกคิดที่เป็นอกุศล ถามว่าใครไปสั่งให้กำมันเอาไว้ ก็ใจเรานั่นแหละ พระพุทธเจ้าตรัสว่ามือที่ไม่มีแผล ถึงจะจับยาพิษก็ไม่เป็นอันตราย แต่ถ้ามือมีแผลเมื่อไหร่จับยาพิษก็เป็นอันตรายเมื่อนั้น พิษมันเข้าไปในตัวเราได้อย่างไร เป็นเพราะยา หรือเป็นเพราะมือของเรามีแผล เราชอบโทษยาพิษ แต่เราไม่ได้ดูมือของเราว่ามันเปิดช่องให้ยาพิษเข้ามาทำร้ายตัวเรา ใจเราก็เหมือนกัน เป็นเพราะความไม่รู้ เพราะความไม่มีสติ ทำให้เราไปยึดความทุกข์เอาไว้

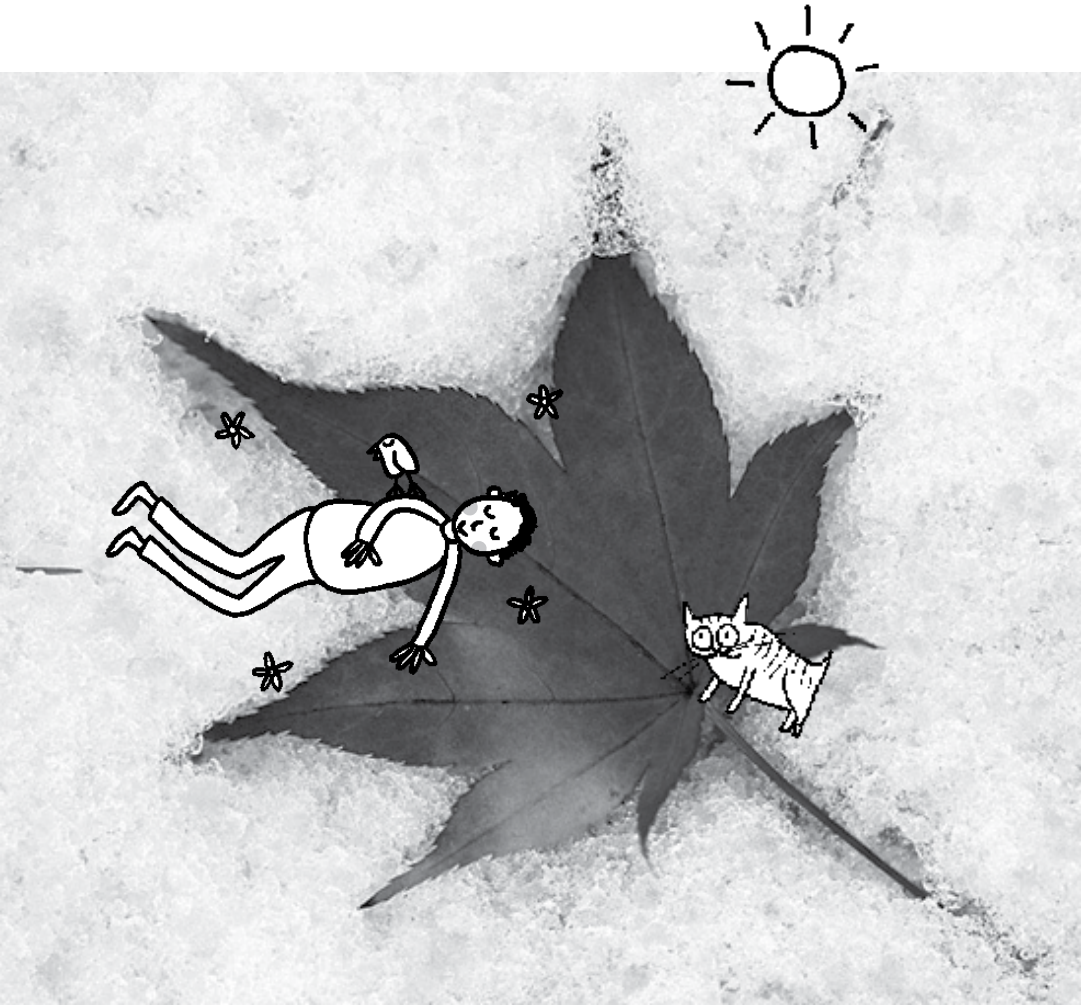
สติจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะว่าสติทำให้เรารู้ตัว ระลึกได้ ระลึกได้มีความหมายหลายอย่าง เช่น เราระลึกได้ว่า วันนี้วันจันทร์นะ อันนี้ก็เรียกว่าสติ หรือว่าหลับสนิท โดยเฉพาะหลับกลางวัน พอตื่นขึ้นมา สงสัยว่าตัวเองอยู่ที่ไหน สักพักก็ระลึกขึ้นมาได้ว่าอยู่วัดป่าสุคะโต ที่ระลึกได้นั้นเป็นเพราะสติ สติคือความระลึกได้ ทำให้ไม่ลืมไม่หลง

สติยังหมายถึงระลึกได้เวลาเผลอไปกับอารมณ์ปรุงแต่ง เพียงแค่ระลึกว่า วันนี้วันที่เท่าไหร่ โทรศัพท์ของเพื่อนเบอร์อะไร หรือว่าพรุ่งนี้เรามีนัดจะต้องไปไหน อันนี้ยังไม่พอ ยังไกลตัวอยู่ สิ่งที่เราต้องการคือการฝึกสติให้ระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ ถ้าเราระลึกได้ใน

ปัจจุบันขณะที่ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ นี่แหละคือจุดเริ่มต้นของการสลัดความทุกข์ออกไปจากใจ ระลึกได้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจ ระลึกได้ในอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกาะกุมจิตใจ เมื่อระลึกได้ก็ง่ายที่จะสลัดมันออกไปได้ ทำให้เกิดความรู้ตัวขึ้นมา

สติทำให้เรารู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เวลาทุกข์ ก็รู้ว่าทุกข์ และพอรู้ว่าทุกข์เท่านั้นแหละ เราจะเห็นความทุกข์เกิดขึ้นในใจ ไม่ใช่เราเป็นผู้ทุกข์ อย่างหลวงพ่อคำเขียนพูดว่าเวลาโกรธ เราเป็นผู้โกรธ เพราะเราไม่มีสติ แต่ถ้าเรามีสติ เราจะเห็นความโกรธ เห็นว่าความโกรธไม่ใช่เรา เห็นความโกรธ ไม่ใช่เป็นผู้โกรธ เห็นว่าความโกรธเป็นสิ่งที่บั่นทอนจิตใจเรา ตรงนี้แหละคือจุดเริ่มต้นของการสละความโกรธออกไปได้

ฉะนั้นขอให้เราได้ตระหนักถึงความสำคัญของสติ และพยายามสร้างเสริมสติในใจเรา เพื่อนำไปสู่ความรู้ตัว ระลึกได้อย่างฉับไวจนหลุดจากความหลง และสามารถสลัดความทุกข์ไปจากจิตใจได้ ตลอดจนรู้จักวางจิตวางใจ จนเหตุการณ์ต่างๆ ทำอะไรเราไม่ได้



ปล่อยวางอดีต ยอมรับปัจจุบัน

ค่ำวันที่ ๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

คนเราทุกข์ด้วยหลายสาเหตุ ร้อยแปดพันเก้า ทุกข์เพราะอกหัก ทุกข์เพราะตกงาน ทุกข์เพราะของหาย ทุกข์เพราะถูกต่อว่า ทุกข์เพราะแม่ไม่ให้เงินไปซื้อโทรศัพท์มือถือ หรือทุกข์เพราะเจ็บป่วย ทุกข์เพราะสูญเสียคนรัก ทุกข์เพราะศัตรูได้ดีมากกว่าเรา จาระไนไม่หมด กระทั่งว่าน้ำหนักมาก เป็นสิว ผิวแห้ง ผมแตกปลายก็ทุกข์

แต่ถ้าสรุปความทุกข์ทั้งมวลของมนุษย์ที่มีอยู่หกพันล้านคนแล้ว มันก็สรุปได้ ๒ ข้อใหญ่ๆ เท่านั้นแหละ ข้อแรกคือ พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ ข้อที่สองคือ ประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ

ความทุกข์ของคนหนีไม่พ้นสองข้อนี้ ที่จริงยังมีข้อที่สาม พวกเราอาจจะจำได้เวลาทำวัตรเช้า คือปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ แต่ข้อนี้คล้ายกับข้อสองคือว่า ประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ คืออยากได้ แต่ไม่ได้อย่างที่หวัง

พลัดพรากจากสิ่งที่น่าพอใจ เช่น เงินหาย ตกงาน สูญเสียอวัยวะ หรือสูญเสียคนรัก ส่วนประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ คือเจออุปสรรค เจอความยากลำบาก เจอความเจ็บความป่วย เจออากาศร้อน อากาศหนาว เจออาหารที่ไม่อร่อย ความทุกข์ของเรารวมแล้วก็มีแค่สองอย่างเท่านี้แหละ

ความทุกข์ของคนเราถ้าจำแนกอีกอย่างหนึ่ง ก็แบ่งเป็นสองเหมือนกัน คือ ความทุกข์ทางกาย เช่น เจ็บป่วย หรือว่าตกงาน ทำให้ไม่มีเงินใช้ ความเป็นอยู่ยากลำบากมากขึ้น ต้องอยู่บ้านที่เล็กลง แทนที่จะนั่งรถก็ต้องเดินเอา อันนี้เรียกว่าความทุกข์ทางกาย แต่ว่าทุกข์กายอย่างเดียวไม่ค่อยเท่าไหร่ ส่วนใหญ่มันจะตามมาด้วยทุกข์ใจ อากาศร้อนมันไม่ใช่แค่ทุกข์กาย มันทุกข์ใจด้วย เช่น รู้สึกหงุดหงิดขุ่นเคือง ใจบ่นพึมพำว่าทำไมอากาศร้อนอย่างนี้ ทำไมถึงนัดตอนบ่าย หรือบ่นเสียดายว่าไม่น่าเลยให้เขายืมร่ม เราเลยไม่ได้ใช้ บ่นกระทั่งว่าทำไมยังเดินทางไม่ถึงเสียที ร้อนจะตายอยู่แล้ว

บางครั้งไม่มีทุกข์กาย แต่ใจกลับทุกข์ เช่น รถติด กายไม่ค่อยทุกข์ แต่ใจจะทุกข์มาก เพราะกลัวจะผิดนัด แม่ไม่ให้เงินซื้อโทรศัพท์มือถือ ไม่ทุกข์กายเลยแต่ทุกข์ใจมาก กายไม่ได้เดือดร้อนเลย แต่ที่เดือดร้อนคือใจ หรือว่าผิวแห้ง ผมแตกปลาย ไม่ได้ทำให้ทุกข์กายเลย แต่ว่าทุกข์ใจ ทุกข์ใจจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ

เทียบดูแล้ว ความทุกข์ทางกายมักจะรบกวนเราน้อยกว่าความทุกข์ทางใจ สมมติความทุกข์ของคนเรามีอยู่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ความทุกข์กายคงประมาณ ๓๐-๔๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้นแหละ ที่เหลือ ๖๐-๗๐ เปอร์เซ็นต์ คือทุกข์ใจ อันนี้รวมไปถึงคนที่ป่วยด้วยนะ ส่วนใหญ่ทุกข์กายแค่ ๓๐-๔๐ เปอร์เซ็นต์ ไม่ถึงครึ่ง ที่เหลือเกินครึ่งคือทุกข์ใจ ที่พูดอย่างนี้ได้ก็เพราะว่าอาตมาได้พบคนป่วยใกล้ตายหลายคน หลายคนแม้จะมีทุกขเวทนาทางกาย แต่ใจเขาสงบ ไม่ทุรนทุราย มีแค่ทุกขเวทนาแต่ไม่ทุกข์ทรมาน

คนเราหนีทุกขเวทนาไม่พ้น แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ต้องประสบทุกขเวทนา เจอแดดร้อนก็เกิดทุกขเวทนาทางกาย หรือว่าเป็นไข้ท้องเสียปวดหัวก็เกิดทุกขเวทนาทางกาย แต่ว่า “ทุกข์ทรมาน” มันเป็นเรื่องของใจล้วนๆ คนที่ป่วยหนัก ในยามใกล้ตายแม้เจอทุกขเวทนาก็จริง แต่มีบางคนที่ไม่ทุรนทุรายไม่กระสับกระส่าย ทำไม

เขาไม่ทุกข์ทรมาน ก็เพราะเขาทำใจได้ ถ้าความทุกข์ทางใจลดลง ก็อาจเหลือความทุกข์แค่ ๓๐-๔๐ เปอร์เซ็นต์ที่เป็นความทุกข์ทางกาย

ความทุกข์ทางใจเป็นเรื่องใหญ่ของคนสมัยนี้ ทุกวันนี้ผู้คนมีชีวิตที่สะดวกสบายมาก ความทุกข์ทางกายมีไม่มาก แต่ที่มากคือทุกข์ใจ แม่ไม่ซื้อโทรศัพท์มือถือให้ บางคนก็โมโห น้อยเนื้อต่ำใจ คิดสั้นก็มี นี่เป็นข่าวที่เราได้ยินบ่อยๆ เป็นปัญหาของคนในยุคปัจจุบัน ก็คือว่า ความทุกข์ทางใจเยอะมากกว่าความทุกข์ทางกาย

ในทางตรงกันข้าม คนชนบทมีความทุกข์ทางกายเยอะมาก แต่เขายังยิ้มได้ ลองไปคุยกับเขาดู เขาก็ยังยิ้มแย้มแจ่มใสได้ ทั้งๆ ที่อยู่กระท่อมหลังคารั่ว ข้าวก็ไม่พอกิน ไข่ฟองหนึ่งหาร ๔ แบ่งกินทั้งบ้าน ปลาตัวหนึ่งกินกันทั้งบ้าน แต่เขายังยิ้มแย้มแจ่มใสได้ เพราะทุกข์ทางใจน้อยกว่า ขณะที่คนในเมืองทุกข์ทางกายน้อย ทุกข์ทางใจเยอะ อย่างที่บอก ๖๐-๗๐ เปอร์เซ็นต์ของความทุกข์ที่บีบคั้นคนสมัยนี้ เป็นความทุกข์ทางใจ ไปๆ มาๆ คนเมืองกลับทุกข์กว่าคนในชนบท

เคยมีคนสำรวจความสุขของคนในประเทศและในวัฒนธรรมต่างๆ มีการไปถามคนรวย ติดอันดับ ๑ ใน ๕๐๐ แล้วก็ไปถามชาวมาไซซึ่งอยู่ในทะเลทรายในแอฟริกา รวมทั้งชาวเอสกิโมในขั้วโลกเหนือ แล้วก็ไปสอบถามคนในเมือง คนในสลัม ข้อมูลที่เขาพบน่าแปลกใจมากก็คือคนรวยที่ติดอันดับ ๑ ใน ๕๐๐ ความสุขของเขาไล่เลี่ยกับความสุขของคนเผ่ามาไซในแอฟริกาและคนเอสกิโมในขั้วโลกเหนือ ทั้งๆ ที่ความเป็นอยู่ต่างกันลิบลับ ในขณะที่คนสลัมจะมีความทุกข์มากกว่า อาจเป็นเพราะเขาทุกข์ทั้งกายทุกข์ทั้งใจ คือนอกจากทุกข์กายเพราะยากจนแล้ว ยังทุกข์ใจเพราะเห็นคนรวยกว่าอยู่รอบตัว จึงเกิดการเปรียบเทียบ แต่คนมาไซในอาฟริกามีความสุขเท่ากับเศรษฐีหมื่นล้านพันล้าน ทั้งๆ ที่มีชีวิตที่ลำบากกว่าเยอะ แต่เขามีความสบายใจกว่า อย่างน้อยก็มากกว่าคนในสลัมทั้งๆ ที่คนสลัมอาจมีชีวิตสะดวกสบายกว่าคนมาไซเยอะ

คนเราจะทุกข์มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความทุกข์ทางใจเป็นสำคัญ ส่วนความทุกข์ทางกายเป็นปัจจัยรอง และถ้าดูให้ดีจะพบได้ว่า ความทุกข์ทางใจเป็นตัวการสำคัญทำให้คนเราทนไม่ได้กับชีวิต ทนไม่ได้กับสภาพที่เป็นอยู่ คนที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่ ไม่ใช่เพราะทุกข์กายแต่เป็นเพราะทุกข์ใจ แม้จะป่วยหนัก มีทุกขเวทนาแรงกล้า ก็มีน้อยคนที่อยากฆ่าตัวตายหรือเรียกร้องให้คนอื่นฆ่า

ตัวเองให้ตาย ในประเทศเนเธอร์แลนด์ซึ่งมีกฎหมายอนุญาตให้ทำการุณยฆาตได้ ส่วนใหญ่คนป่วยที่ขอให้หมอทำการุณยฆาตให้เหตุผลว่าทนไม่ได้ที่อยู่อย่างไร้ศักดิ์ศรี ไม่ใช่เพราะทนความเจ็บปวดทุกขเวทนาไม่ได้

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าทุกข์กายหรือทุกข์ใจ ก็ล้วนเกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักและการประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ทีนี้เราจะทำอย่างไรดี ในเมื่อสองอย่างนี้เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ คนเราไม่ว่าจะมีอำนาจแค่ไหน ไม่ว่าจะรวยแค่ไหนก็ต้องเจอกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ เช่น ความเจ็บ ความแก่ และความตาย ไม่ว่ามีอำนาจมากแค่ไหนก็ต้องประสบกับความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เช่น พ่อตาย แม่ตาย ลูกตาย คนรักตาย รวยแค่ไหน เก่งแค่ไหนก็ต้องเจอเหตุการณ์แบบนี้ทั้งสิ้น การประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจและการพลัดพรากกับสิ่งอันเป็นที่รัก เราจะเรียกร้องกะเกณฑ์ว่าต้องไม่เจอสิ่งที่ไม่น่ายินดี เป็นไปไม่ได้ รวยแค่ไหนก็ต้องเจอรถติด รวยแค่ไหนก็ต้องเจออากาศร้อน ฝนฟ้าแปรปรวน ยิ่งใหญ่แค่ไหนก็ต้องเจอคำตำหนิ คำต่อว่า เก่งแค่ไหนก็ต้องเจอความล้มเหลว

การประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ทุกคนต้องเจอ ไม่มีใครหนีพ้น เราไม่สามารถควบคุมคน

ทั้งโลกไม่ให้วิจารณ์เรา จะไปควบคุมให้งานการของเราสมหวัง สมปรารถนาทุกอย่างเป็นไปไม่ได้ จะควบคุมให้ท้องฟ้าภูมิอากาศถูกใจเราตลอดเวลาเป็นไปไม่ได้ แต่ว่ามีสิ่งหนึ่งที่เราพอจะควบคุมดูแลได้คือ ใจของเรานั่นเอง

ใจเป็นสิ่งเดียวที่เราพอจะจัดการได้ ที่จริงแล้วความทุกข์ทางใจก็เกิดจากใจของเรานั่นเองเป็นสำคัญ ถึงแม้ว่าจะเจออากาศร้อน เจอความพลัดพรากสูญเสีย ประสบกับอุปสรรคต่างๆ มากมาย แต่ถ้ารู้จักวางให้ถูก มันก็ทุกข์แค่กายแต่ไม่ลามไปถึงใจ ทีนี้ถามว่าทุกข์ใจเกิดจากอะไร เวลาเราพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักแล้วเป็นทุกข์ขึ้นมา นั่นเป็นเพราะว่าใจเรายังยึดสิ่งนั้นอยู่ มันสูญเสียไปแล้ว ของหายไปแล้ว แต่ใจก็ยังยึดอยู่ ยังห่วงหาถึงมันอยู่ ก็เลยเกิดความเสียดาย เกิดความเศร้า

ในทำนองเดียวกัน เวลาเราประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา เช่น เจออุปสรรค เจอความยากลำบาก เจอฝน เจอแดด เราทุกข์เพราะใจเราไม่ยอมรับความจริง เราไม่เพียงยึดติดในสิ่งที่สูญเสียไปแล้ว เรายังไม่ยอมรับกับสิ่งที่กำลังประสบอยู่เฉพาะหน้า อันนี้เป็นตัวการที่ทำให้เราทุกข์ใจมาก ลองดูเถอะความยึดติดในสิ่งดีๆ ที่เราสูญเสียไปแล้ว รวมทั้งความกังวลว่าสิ่งดีๆ ที่เรามีจะสูญเสียไป ทำให้เรา

ทุกข์มาก ความกังวลเกิดจากการปรุงแต่งไปล่วงหน้าว่าต้องเจออะไรบ้าง เวลาเจ็บป่วย เช่น เป็นโรคหัวใจ เป็นมะเร็ง แม้ว่าร่างกายยังทำอะไรได้เหมือนคนปกติ แต่พอใจกังวลไปล่วงหน้าว่า จะต้องเจออะไรบ้าง จะต้องทุรนทุราย เจ็บปวดแสนสาหัส พอคิดไปแบบนี้ใจก็เลยทรุด กายก็เลยทรุดตามด้วย บางทีก็ห่วงกังวลว่าลูกหลานจะลำบากเดือดร้อน ใครจะเลี้ยงดูลูกฉัน ใครจะเลี้ยงดูหลานฉัน เหตุการณ์ยังไม่เกิดขึ้นแต่ปรุงแต่งไปล่วงหน้าแล้ว อันนี้เรียกว่าตีตนก่อนไข้ เสร็จแล้วก็เลยทรุดเพราะความคิดเหล่านี้

ความจริงแล้วมันเป็นเรื่องธรรมดาที่คนเราจะปรุงแต่งไปในทางเลวร้าย แต่ถ้าเรารู้จักปล่อยวางหรือลืมมันไปบ้างก็ไม่เกิดปัญหา แต่ถ้าเราไปยึดมันเป็นจริงเป็นจังเข้าจะทุกข์ทันที เวลาเราพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก มันไม่ทำให้เราทุกข์หรอกถ้าเราไม่ไปยึดมัน หรือเวลาเราประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ มันไม่ทำให้เราทุกข์มากเท่าไหร่ ถ้าเราไม่ปฏิเสธมัน แต่ปัญหาคือเราปฏิเสธ เราไม่ยอมรับ เวลาป่วย หรือเวลาเจองานหนัก ถูกย้ายงาน หลายคนมักตีโพยตีพายว่า ทำไมต้องเป็นฉัน ไม่ยุติธรรมเลย ไม่ไหวแล้ว อาการเหล่านี้คือการไม่ยอมรับ คือการปฏิเสธความจริง แล้วยังยึดสิ่งดีๆ ที่ผ่านไปแล้ว ยังห่วงหาอาลัยอยู่ ตรงนี้แหละที่ทำให้คนเราทุกข์ใจมาก

“ที่เรามาเจริญสติก็เพื่อฝึกให้รู้จักปล่อยวาง
สิ่งที่เป็นอดีตกับอนาคต
และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า
เราเจริญสติเพื่อเหตุนี้เป็นเบื้องต้น
ไม่ได้เจริญสติเพื่อจะได้เกิดความ
สงบแบบดำดิ่งโดยไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น”

ถ้าถามว่าทำอย่างไรถึงจะไม่ทุกข์ใจ คำตอบคือ อย่าไปยึดในสิ่งที่สูญเสียไป เมื่อเราปล่อยวางใจก็สบายขึ้น และเมื่อเจอสิ่งที่ไม่น่าพอใจ แทนที่จะปฏิเสธ ก็วางใจเสียใหม่ ยอมรับว่ามันเป็นจริงที่เกิดขึ้นแล้ว ยอมรับไม่ได้หมายความว่ายอมแพ้ ยอมแพ้หมายถึงการเอาแต่ตีโพยตีพายหมกมุ่นกลุ้มใจว่า ไม่ยุติธรรมเลย ทำไมต้องเป็นฉัน หรือท้อแท้สิ้นหวัง คิดแบบนี้ทำให้เราไม่เห็นทางออก หรือไม่คิดจะหาทางออก ทำให้ไม่ยอมมองไปข้างหน้า แต่พอเราเริ่มยอมรับความจริงว่า นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราแล้ว เราก็จะเลิกบ่นหรือกลุ้มอกกลุ้มใจ แต่จะมาดูว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร เราจะจัดการปัญหาอย่างไร อันนี้ทำให้เรามองไปข้างหน้าได้

การที่คนเราไปยึดติดกับสิ่งต่างๆ ที่มันสูญเสียไปแล้ว หรือกำลังจะสูญเสียไป สร้างความทุกข์ให้แก่เรามาก มีบางคนพบว่าธุรกิจที่เขาสร้างมากับมือกำลังแย่ลงเพราะเศรษฐกิจไม่ดี มีคู่แข่งมาก พอแย่ลงก็ไปกู้หนี้ยืมสินเพื่อให้มีเงินทุนหมุนเวียนมากขึ้น แต่ยิ่งกู้มาเท่าไหร่ ก็เหมือนกับว่าเป็นหนี้มากขึ้นเพราะรายได้ไม่งอกเงย สถานการณ์แย่ลงเป็นลำดับ หนี้สินเพิ่มพูน ผ่านไปหลายปีก็ไม่ดีขึ้น คนที่มีสติปัญญาก็รู้ว่าแบบนี้ไปไม่รอดแล้ว ทางเดียวที่จะต้องทำคือขายกิจการเสียหรือเปลี่ยนกิจการใหม่ แต่เนื่องจากเขายังยึดติดกับธุรกิจตัวนี้ ไม่ยอมรับความจริงว่ามันไปไม่ไหวแล้ว ยังเสียดายเพราะมันเป็นกิจการที่ตนสร้างมากับมือ และไม่ยอมรับความจริงว่ามันจะลงเหว แล้วก็ไม่ยอมวางมือหรือเปลี่ยนกิจการ สุดท้ายหนี้สินก็หมักหมมเพิ่มพูน จนถึงถึงขั้นล้มละลาย หากเขาสละมันตอนที่หนี้สินยังไม่หนักหนาสาหัส ก็อาจไม่ถึงกับล้มละลายได้ แต่นี่เป็นเพราะเขาไม่ยอมปล่อยมันไป จะเรียกว่าไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นก็ได้ เลยจมลงไปกับมัน

เปรียบไปก็คงไม่ต่างจากคนๆ หนึ่งซึ่งมีลูกตุ้มทองคำที่แสนรักแสนหวง อยู่ดีๆ มันเกิดตกลงไปในน้ำ เขาก็เลยโดดลงไปในน้ำเพื่อกู้มันขึ้นมา พอเห็นลูกตุ้มก็กอดมันเอาไว้ และพยายามเอาขึ้นมาบนผิวน้ำ แต่ลูกตุ้มนั้นทั้งใหญ่ทั้งหนัก ก็มีแต่จมอย่างเดียวพร้อมกับ

ฉุดเขาลงไปด้วย หากเขากอดไม่ยอมปล่อย เขาก็ต้องจมและตายอย่างแน่นอน วิธีเดียวที่จะอยู่รอดได้คือปล่อยลูกตุ้มนั้นเสีย แล้วว่ายขึ้นมา แต่เขาก็ไม่ยอม เพราะหวงแหนติดยึดลูกตุ้มทองนี้ ทำใจไม่ได้ที่จะปล่อยมันลงไปในน้ำ เลยตายเพราะถูกมันฉุดลงไปใต้น้ำ

คนที่มีสติปัญญาเมื่อเจอสถานการณ์แบบนี้ ต้องตัดใจปล่อยวางถึงจะรอด แต่คนจำนวนมากไม่ยอมปล่อย ทำใจไม่ได้ที่สูญเสียสิ่งอันเป็นที่รักจึงกอดมันเอาไว้ ยึดมันเอาไว้ ชีวิตเขาก็เลยจมดิ่งไปในความทุกข์ ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักปล่อยวางสิ่งดีๆ ที่สูญเสียไปแล้ว ขณะเดียวกันก็ต้องยอมรับความจริงที่ไม่พึงปรารถนาด้วย ยอมรับว่ามันเกิดขึ้นกับเราแล้ว เสร็จแล้วก็มาตั้งสติพิจารณาว่าจะจัดการกับมันอย่างไร หรือจะแก้ปัญหาอย่างไร ไม่ใช่เอาแต่บ่นหรือปฏิเสธผลักไสอยู่ในใจ โดยไม่ได้ทำอะไรที่เป็นการแก้ปัญหาเลย

เวลามีความทุกข์ใจ เรามีวิธีบรรเทาความทุกข์ ๒ วิธีใหญ่คือ หนึ่งรู้จักปล่อยวางสิ่งที่ผ่านไปแล้ว รวมทั้งปล่อยวางความกังวลในสิ่งที่มาไม่ถึง และสองยอมรับสภาพที่ไม่พึงปรารถนาที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น ความเจ็บป่วย อุปสรรคจากงานการ ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ยอมรับว่าเป็นความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ใช่ยอมรับจำนนกับมัน เมื่อยอมรับแล้วก็จะได้ตั้งหน้าตั้งคิดหาหนทางแก้ไขปัญหาต่อไป

แต่คนเรามักถูกฝึกมาเป็นนิสัยโดยไม่รู้ตัว ให้ชอบยึดติดในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และพยายามปฏิเสธไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งไม่พึงปรารถนา การที่จะปล่อยวางหรือยอมรับมัน ไม่ใช่เรื่องง่าย เป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน ที่เรามาเจริญสติก็เพื่อฝึกให้รู้จักปล่อยวางสิ่งที่เป็นอดีตกับอนาคต และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เราเจริญสติเพื่อเหตุนี้เป็นเบื้องต้น ไม่ได้เจริญสติเพื่อจะได้เกิดความสงบแบบดำดิ่งโดยไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น เราเจริญสติเพื่อฝึกใจของเราให้รู้จักปล่อยวางในสิ่งที่เป็นอดีตกับอนาคต และยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

เราฝึกอย่างไร ก็เริ่มจากการฝึกใจให้อยู่กับกาย ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ตัวอยู่ไหนใจก็อยู่นั่น แต่ใจจะไม่ยอมอยู่กับกาย มันชอบฟุ้งไปกับความคิด ก็ให้รู้ทันความคิด ทันทีที่รู้ทัน ใจก็จะปล่อยวางความคิด ขอให้สังเกตดู เวลาเราเจริญสติ สิ่งที่จะมารบกวนจิตใจเราก็คือความรู้สึกนึกคิด ความคิดเวลามันเกิดขึ้นในใจ เราก็ไปกอดมันเอาไว้ แล้วปล่อยให้มันลากเราไปไหนก็ไม่รู้ เดินจงกรมแต่ตัวส่วนใจไม่รู้ไปไหน เพราะใจถูกความคิดฉุดกระชากลากไป แต่ความคิดฉุดเราไปไม่ได้ ถ้าใจเราไม่ไปกอดไปยึดมันเอาไว้

เวลามีความคิดเกิดขึ้น ไม่ว่าบวกหรือลบ ไม่ว่าน่ายินดีหรือไม่น่ายินดีก็ตาม สิ่งที่ตามมาก็คือเราชอบยึดมันเอาไว้ เวลาคิดถึงอดีตที่น่าพอใจ เช่น ได้ไปเที่ยว ได้อยู่กับคนรัก ใจเราแวบไปกอดเรื่องนั้นเอาไว้เลยใช่ไหม ในทำนองเดียวกันใครทำอะไรไม่ดีกับเราไว้ พอนึกถึงเรื่องนี้ขึ้นมา ใจก็เข้าไปยึดเอาไว้ ไม่ยอมปล่อยไม่ยอมวาง ทั้งๆ ที่ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ แต่ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งคิดเข้าไปเพราะความทุกข์มันมีรสชาติ ความทุกข์มีรสชาติเวลาเราโกรธใครสักคน เราจะจมอยู่กับความโกรธ เวลาเราเศร้าโศกเสียใจหรือโมโหที่ตัวเองซื้อของแพงกว่าคนอื่นเขา ใจก็จะกอดยึดอยู่กับอารมณ์นั้นจนมันฉุดดิ่งลงไปจมอยู่ในอารมณ์ ไม่ยอมปล่อยวางเสียที

คนที่สูญเสียคนรักหรืออกหัก จะเอาแต่นั่งซึม เพื่อนมาชวนให้ไปเที่ยวก็ไม่ได้ มีคนหนึ่งอ่านจดหมายจากชายที่เขาหลงรัก พอรู้ว่าเขาไม่ได้รักเธอ เธอก็ซึมหนักเลย พอดีมีเพื่อนมาหา กดกริ่งที่หน้าบ้าน พร้อมกับตะโกนให้ไปเที่ยวกัน ปรากฏว่าผู้หญิงคนนี้เกิดความไม่พอใจขึ้นมาทันทีนึกในใจว่า ตอนจะสุขก็ไม่สมหวัง เวลาจะทุกข์ก็ยังมีคนมาขัดขวางอีก

เห็นไหมใจมันอยากจะจมอยู่ในความทุกข์ ไม่อยากให้ใครมาชวนไปเที่ยว คิดแบบนี้ก็มีแต่ทุกข์สถานเดียว เพราะฉะนั้นเราจึง

ควรตระหนักว่า ใจที่ชอบยึดกอดเป็นใจที่น่ากลัว อย่าลืมว่าเราไม่ได้ยึดกอดสิ่งที่น่ายินดีอย่างเดียว สิ่งที่ไม่น่ายินดีใจก็ชอบยึดกอดด้วย มีผู้หญิงคนหนึ่งเจอเรื่องที่เขาหนักกว่าเรื่องเมื่อกี้ เธอแต่งงานกับผู้ชายคนหนึ่งมาสิบกว่าปี วันหนึ่งก็พบความจริงว่า เขาปันใจให้กับผู้หญิงอื่น เธอโกรธมาก รู้สึกว่าถูกทรยศถูกหักหลัง นึกขึ้นมาในใจว่า มึงทำลายชีวิตของกู ๑๑ ปี ของกูเสียไปก็เพราะมึง จากที่เคยรัก พูดจาเพราะๆ พอเจอเรื่องนี้ถึงกับเรียกมึงเรียกกูเลย

เธอโกรธมาก เลยขอเลิกกับผู้ชายคนนี้ เธอทุกข์อยู่สักอาทิตย์หนึ่ง หลังจากนั้นก็เป็นปกติ เธออดชมตัวเองไม่ได้ว่า เป็นเพราะไปปฏิบัติธรรมมา จึงอกหักไม่กี่วันเอง ผู้หญิงคนนี้เป็นคนชอบปฏิบัติธรรม หลังจากนั้นผ่านไปได้ ๔-๕ เดือน เธอก็ไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม แต่ปรากฏว่าเวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิ เรื่องราวที่เธอถูกคนรักทรยศมันก็ผุดขึ้นมา นึกคิดแต่เรื่องราวในอดีตที่ถูกผู้ชายหักหลัง ความรู้สึกโกรธที่เคยนึกว่าหมดไปแล้วมันก็พลุ่งพล่านขึ้นมา จนไม่เป็นอันปฏิบัติธรรม ทีแรกเธอคิดว่าเธอตัดใจได้แล้ว แต่ที่จริงไม่ใช่ มันเพียงแต่หลบซ่อนอยู่ และหาโอกาสโผล่ขึ้นมา

พอมันโผล่ขึ้นมา ใจก็ทุกข์ เร่าร้อน หาความสงบไม่ได้เลยตลอด ๒-๓ วันแรก แต่มีตอนหนึ่งขณะที่เดินจงกรมอยู่นั้น มือ

ประสานไว้ที่บริเวณท้อง เดินไปได้สักชั่วโมงหนึ่ง ก็เมื่อยมือ เธอจึงปล่อยมือลง ก็สบาย ปรากฏว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคือว่าไม่ใช่สบายกายอย่างเดียว สบายใจด้วยเพราะตอนนั้นเองได้คิดขึ้นมาทันทีว่าที่ทุกข์ก็เพราะยึด พอปล่อยมันก็สบาย ในชั่วขณะนั้นเองที่เธอรู้ว่า เธอทุกข์ก็เพราะว่าไปยึดเอาไว้ คือไปครุ่นคิดเรื่องของชายคนนั้น ทั้งๆ ที่มันจบไปแล้ว พอรู้เช่นนี้ใจมันปล่อยเรื่องของอดีตสามีคนนั้น เลยพอปล่อย ใจก็สบายขึ้นมาทันที อันนี้เพราะได้คิดจากการปล่อยมือพอกายสบายก็รู้ได้ทันทีว่าเพราะปล่อยจึงสบาย เพราะยึดจึงทุกข์

คนเรามักทุกข์ก็เพราะยึดเรื่องที่ผ่านไปแล้ว มันไม่มีประโยชน์อะไรที่จะมาคิด แต่ผู้หญิงคนนั้นก็เอามาคิด ยังดีที่มีสติรู้ทันในช่วงที่ปล่อยมือนั้นเอง จะเห็นว่าคนเรายึด แบก เรื่องที่ทิ่มแทงใจโดยไม่รู้ตัว เพราะมันมีรสมีชาติ รสชาติอย่างหนึ่งเกิดจากการที่ใจคิดจะตอบโต้ มัวก่นด่า ชะตากรรมหรือเอาแต่โวยวาย ใจเลยไม่ว่างพอที่จะกลับมาเห็นว่า เรานี้โง่ไปแล้วที่ไปแบกเอาไว้ โง่ที่ปล่อยใจเข้าไปจมอยู่ในความคิด เข้าไปอยู่กับอารมณ์ แต่ทันทีที่ใจก้าวออกมาจากความโกรธ ความแค้น ก็จะเห็นว่าโง่แท้ๆ ที่แบกมันเอาไว้

ความรู้ตัวเมื่อเกิดขึ้น ก็จะปล่อยวาง ความรู้ตัวทำให้เกิดสุขได้ ทำให้เกิดความโปร่งโล่งได้ ความไม่รู้ตัวต่างหากที่ทำให้ทุกข์

เพราะไปยึดอะไรต่ออะไรให้หนักอกหนักใจ การรู้จักปล่อยวางจึงสำคัญมาก เพราะถ้าเราไม่ปล่อย เราจะแบกสิ่งที่เป็นอกุศลเอาไว้เป็นภาระแก่จิตใจ แล้วทำให้เป็นทุกข์ ไม่ใช่ทุกข์กาย แต่ทุกข์ใจ

การเจริญสติช่วยตรงนี้ได้ เพราะเวลาเดินจงกรมก็ดี สร้างจังหวะก็ดี สิ่งที่เราต้องทำก็คือให้รู้สึกตัวกับกายที่เคลื่อนไหว ใหม่ๆ ก็ทำแค่นั้นแหละ ให้รู้สึกตัวกับกายที่เคลื่อนไหว แต่แน่นอนขณะที่กายเคลื่อนไหว ใจก็ย่อมคิดนึกไปด้วย ใจจะไม่ยอมอยู่กับความรู้สึกตัวล้วนๆ มันก็จะแวบไป เมื่อใจแวบไปนึกถึงเรื่องเก่าๆ หรือปรุงแต่งเรื่องอนาคต พอมีสติรู้ว่าเราเผลอไปแล้วนะ จิตก็จะกลับมาสู่กาย สู่อิริยาบถที่กำลังเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถเป็นเหมือนสัญญาณเตือนสติออกมาทำงาน เมื่อสติทำงาน ก็จะเห็นว่าเราเผลอไป พอรู้ว่าเผลอไปยึดไปปรุง ใจก็วางเลยทันที แต่ใหม่ๆ ใจไม่ยอมวาง จะกอดยึดความคิดนึกนั้นไปเรื่อยๆ ไม่ว่าดีหรือร้าย ไม่ว่าบวกหรือลบ ไม่ว่าน่ายินดี หรือไม่น่ายินดี มันจะยึดเอาไว้ ปฏิบัติใหม่ๆ จะเห็นเลยว่า

ความคิดมันยืดยาวเป็นสาย จากเรื่องนี้กระโดดไปเรื่องนั้น ที่เป็นสายก็เพราะใจหลงตามความคิด กอดความคิดเอาไว้ไม่ยอมปล่อย ถึงแม้ความคิดหนึ่งจะหายไป มันก็จะไปยึดอีกความคิดหนึ่งเอามาปรุงแต่งต่อไป แล้วก็ข้ามไปเรื่องใหม่

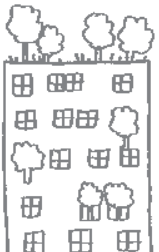
ถ้าหากเรามีสติ สติทำให้ใจปล่อยวางได้ ใหม่ๆ มันวางได้เดี๋ยวเดียว แล้วมันก็ไปยึดเรื่องใหม่ แต่ถ้าเราทำบ่อยๆ สติจะไว จะรู้ทันได้ไว และเมื่อรู้ทันได้ไว ก็จะสลัดหรือปล่อยได้ไวขึ้น และสลัดได้แรงขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องไปหลงตามความคิด ในการปฏิบัติ เราไม่มีการห้ามความคิด ไม่มีการกดความคิด หรือไปบังคับจิตให้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อไม่ให้มันคิด เราเพียงแต่ปล่อยให้สติทำงานไปตามธรรมชาติของมัน

เปรียบเหมือนกับเด็กต้อนวัวไปนา วัวเดินอยู่ข้างหน้า เด็กเดินตามหลัง หน้าที่ของเด็กก็คือคอยดูวัวให้เดินไปตามทาง แต่ว่าใหม่ๆ มันไม่เชื่อง เดี๋ยวก็แวบออกไปกินหญ้าข้างทาง ถ้าเราเป็นเด็กคนนั้น เราก็ต้องเรียกมันให้กลับมาเดินตรงทาง เดินไปข้างหน้าอย่างเดียว ทำแค่นั้นแหละ ส่วนมันจะเดินไปเฉียดๆ ริมทางก็ไม่เป็นไร ตราบใดที่ไม่ออกไปนอกทาง เราไม่ใช้วิธีลากมันให้เดินตรงทาง บางคนคิดว่าฉันเดินหน้าดีกว่า แล้วฉันจะจูงมันคอย

บังคับมันไม่ให้ออกไปนอกทาง ถ้าทำอย่างนี้เราจะเหนื่อยไหม เพราะเราต้องคอยลากคอยดึงวัวเอาไว้

การทำสมาธิภาวนาบางวิธีมันเป็นแบบนั้นนะ เป็นการบังคับจิตเอาไว้ เหมือนกับบังคับวัว ลากวัวให้ไปตามทาง ไม่ให้มันเผลอไปนอกทาง ลองคิดดูถ้าลากวัวเราจะเหนื่อยไหม วิธีที่ง่ายกว่าก็คือเดินตามหลังมันแล้วคอยดูมัน ข้อสำคัญคือเราอย่าเผลอก็แล้วกัน เพราะถ้าเราเผลอ วัวก็ออกไปกินหญ้าข้างทางอีก คนเลี้ยงวัวใหม่ๆ จะชอบเผลอไปชมนกชมไม้ฟังเพลง วัวเลยแวบไปกินหญ้าข้างทาง บางทีมันออกไปไกลเลยเพราะเราเผลอ กว่าเราจะรู้ มันก็เตลิดไปไกลแล้ว ต้องวิ่งไปเรียกมันกลับมา

“การเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถ
เป็นเหมือนสัญญาณเตือนสติออกมาทำงาน
เมื่อสติทำงาน ก็จะเห็นว่าเราเผลอไป
พอรู้ว่าเผลอไปยึดไปปรุงใจก็วางเลยทันที”



ใหม่ๆ นักปฏิบัติเป็นอย่างนั้น เราซึ่งเป็นคนพาวัวไปนา ชอบเผลอ เพราะใจไม่ค่อยมีสติ ใจไม่ค่อยอยู่กับตัว แต่ถ้าเราชำนาญก็ไม่เผลอ เฝ้าดูวัวเสมอ เห็นมันอยู่ในทาง ก็พอใจแล้ว ไม่ต้องทำอะไร ต่อเมื่อมันออกนอกทางเมื่อไหร่ ค่อยจัดการ ไม่ใช่คอยบังคับหรือจ้องมันจนตาไม่กะพริบ

วัวก็เปรียบเหมือนจิต เด็กก็คือสติ เวลาปฏิบัติธรรม เราไม่ต้องถึงกับบังคับจิต เพื่อควบคุมไม่ให้มันปรุงแต่ง เพียงแต่รู้ทันทีที่มันเผลอออกไปจากความรู้สึกตัว หรือออกไปจากอิริยาบถ ไม่รับรู้กายที่เคลื่อนไหว พอรู้ก็ให้สติเรียกกลับมา ถ้าเราทำอย่างนี้เรื่อยๆ ต่อไป จิตก็จะรู้หน้าที่ เหมือนวัวที่รู้ว่าต้องเดินไปตรงทางเพราะถูกฝึกเป็นนิสัย อาจจะมีบ้างที่จิตเผลอปรุงแต่ง สักพักก็จะรู้ตัว แล้วกลับมาอยู่ที่อิริยาบถ แต่ถ้ายังไม่รู้ สติก็จะเป็นตัวเรียกกลับมา

การเจริญสติเป็นอย่างนี้ โดยเฉพาะแบบหลวงพ่อเทียน ให้จิตเรียนรู้เองธรรมชาติ ไม่ใช่ไปบังคับเขา แต่ว่าอาศัยสติเป็นตัวเตือนจิตอยู่บ่อยๆ จิตก็จะรู้หน้าที่ ปัญหาคือ สติเรายังไม่ค่อยทำงานเท่าไหร่ ยังอ่อนแออยู่ เราต้องฝึกให้สติทำงานแคล่วคล่องขึ้น รวดเร็วขึ้น ฉับไวขึ้น หน้าที่ของเราคือไม่ได้ไปควบคุมจิต แต่พยายามฝึกสติให้ทำงานได้ไว เมื่อสติทำงานได้ดี จิตก็จะเชื่อง

การบังคับควบคุมจิตไม่ให้กระดิกกระเดี้ย จะทำให้เราเหนื่อยมาก แต่เราสร้างสติ ให้สติไปดูแลรักษาใจ มันเบาสบายกว่า การปฏิบัติแบบนี้ถ้าทำไปเรื่อยๆ เราจะได้ฝึกการปล่อยการวาง ครูบาอาจารย์ท่านเน้นเสมอว่า คิดดีก็ตาม คิดชั่วก็ตาม อย่าไปสนใจหรือยินดียินร้าย ส่วนใหญ่ถ้าคิดดีเราเข้าไปกอด ไปยึด ไปยินดีเคลิบเคลิ้มหลงใหล ถ้าคิดไม่ดีเมื่อไหร่ เราจะไปผลักไส แต่ยิ่งผลักไสก็กลับยึดติดมากขึ้น การติดยึดและปฏิเสธผลักไสเกิดขึ้นตลอดเวลาในคนปกติ แต่เมื่อเจริญสติบ่อยๆ เราจะรู้จักมองมันด้วยใจเป็นกลาง ไม่ผลักไส และไม่ติดยึด

ถ้าเราทำอย่างนี้บ่อยๆ ต่อไปเราจะปล่อยวางได้เร็วขึ้น ปล่อยวางสิ่งดีๆ ที่สูญเสียไปแล้ว ปล่อยวางสิ่งที่เป็นอดีตที่ผ่านไปแล้วและอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ขณะเดียวกัน เราก็จะยอมรับสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นกับเราแล้ว เมื่อเรายอมรับมัน ใจเราก็จะโปร่ง ใจเราก็จะเบาขึ้น อันนี้เป็นวิธีการง่ายๆ ที่เราจะสามารถฝึกได้

ที่จริงนอกจากสติแล้ว มันยังมีปัญญาซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าเราย้อนกลับไปที่ความทุกข์ใจเพราะพลัดพรากจากสิ่งที่ปรารถนา

น่ารักน่าพอใจ หรือประสบกับสิ่งที่น่าพอใจ จริงๆ แล้ว ถ้าหากว่าเราไม่ไปมีความยึดติดในสิ่งเหล่านั้น เวลาที่สูญเสียมันไป เราก็ไม่เสียดาย เราก็ไม่ทุกข์ ปัญหาจริงๆ อยู่ที่เราไปผูกใจรักมัน ปรารถนาจะได้มัน พอไม่ได้ อยากให้มันเที่ยง พอมันเสื่อมไปก็ทุกข์

ความรู้สึกปฏิเสธหรือรู้สึกเกลียดบางสิ่งก็เช่นกัน พอประสบกับสิ่งนั้น เราก็เลยทุกข์ จริงๆ แล้วถ้าเรามีปัญญา เราก็จะรู้ว่า มันไม่มีอะไรที่น่ายินดี ที่น่าปรารถนา ยินดียินร้ายด้วยซ้ำ ทุกอย่างเป็นธรรมชาติของมัน การประสบหรือการพลัดพรากมันเป็นธรรมดาของชีวิต ชีวิตนี้ไม่สามารถหลีกพ้นการประสบสิ่งไม่ดีและการพลัดพรากจากสิ่งดีได้ มีได้ก็มีเสีย มีพบก็มีพราก มีจากก็มีเจอ ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ ถ้าเรารู้เช่นนี้ เราก็ไม่ไปปรุงแต่งผูกใจยึดติดว่าต้องได้ๆ ต้องไม่เสียๆ ถ้าวางใจเช่นนี้ ความยินดีความยินร้ายก็จะเบาไป ปัญญาทำให้เราเห็นความจริงตรงนี้

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ต้องพูดกันต่อไป ตอนนี้ก็ให้เข้าใจเรื่องสติก่อนว่า ***เราฝึกสติเพื่อจะได้สร้างความรู้ตัว เพื่อที่จะไม่ยึดสิ่งที่เป็นอดีตกับอนาคต และทำให้เรายอมรับสิ่งที่เป็นปัจจุบันได้***

ตักน้ำด้วยกระชอน

เช้าวันที่ ๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

มีนักวิชาการชาวญี่ปุ่นท่านหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้รู้อย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับ ประวัติศาสตร์ไทย เขียนหนังสือเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ไทยและสังคมไทยไว้หลายเล่ม คืออาจารย์อิฉิอิ โยะเนะโอะ อายุกว่า ๗๐ ปีแล้ว ท่านมาเมืองไทยครบ ๕๐ ปีในปีนี้ เป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับภาษาไทยมาก ที่จริงไม่ใช่เฉพาะภาษาไทยอย่างเดียว ภาษาอื่นก็รู้ด้วย ภาษาอิตาลี ภาษาฝรั่งเศส ภาษาเยอรมัน ภาษาอังกฤษไม่ต้องพูดถึง ภาษาเก่าๆ เช่น ภาษาสันสกฤต ภาษาบาลี รวมทั้งภาษาโบราณของอินเดีย ท่านก็รู้ ไม่ใช่รู้ผ่านๆ แบบนักท่องเที่ยว แต่ว่าสามารถอ่านคัมภีร์หรือตำราวิชาการในภาษาเหล่านั้นได้ ทั้งยังพูดและเขียนได้ด้วย ส่วนจะเขียนภาษาโบราณเหล่านั้นได้หรือไม่ไม่แน่ใจ

ท่านพูดถึงข้อคิดสำหรับการเรียนภาษาต่างประเทศว่า ต้องใช้ความเพียรไม่ต่างกับการตักน้ำด้วยกระชอน กระชอนทำด้วยผ้าบางๆ เราลองนึกภาพว่าตักน้ำด้วยกระชอนเท่าไหร่กว่าน้ำจะเต็มแก้ว ไม่ต้องพูดถึงเต็มโอ่ง เอาแค่เต็มแก้วก็พอ การเรียนภาษาต่างประเทศต้องใช้ความเพียรขนาดนั้น เพราะเวลาเจอศัพท์ต่างประเทศหนึ่งคำ เปิดพจนานุกรมครั้งเดียวยังจำไม่ได้ เจอครั้งที่สอง ครั้งที่สามก็ยังต้องเปิดพจนานุกรมอีก บางคนเจอครั้งที่สี่ยังจำไม่ได้ก็เลิกแล้วเพราะขี้เกียจเปิดพจนานุกรมเป็นร้อยๆ ครั้ง ทั้งๆ ที่ท่านมีความจำทางภาษาแม่นยำมาก ก็ยังต้องเปิดพจนานุกรมซ้ำแล้วซ้ำเล่า เฉพาะคำๆ เดียวต้องเปิดเป็นร้อยๆ ครั้ง อันนี้เป็นข้อแนะนำของผู้รู้ภาษาต่างประเทศ

บางคนบอกว่าท่านมีหัวทางภาษา จำได้แม่นยำถึงรู้ภาษาได้เยอะแยะ ที่จริงไม่ใช่ความสามารถทางภาษา เป็นเรื่องความเพียรล้วนๆ โดยเฉพาะหมั่นเพียรในการเปิดพจนานุกรม อาตมาได้อ่านข้อคิดนี้ก็อดนึกเปรียบเทียบกับการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะการเจริญสติไม่ได้ เพราะการเจริญสติกับการเรียนภาษา ต้องใช้ความจำเหมือนกัน เวลาเราเห็นคำๆ หนึ่งจำไม่ได้ ก็ต้องเปิดพจนานุกรมอยู่เรื่อยๆ จนจำได้ ความจำเป็นชื่อหนึ่งของสติ เวลาเราเจอคำหนึ่งเรานึกคำแปลไม่ออก แต่พอเปิดพจนานุกรมบ่อยๆ จนจำได้ พอ

เห็นคำนั้นอีก ก็ระลึกหรือจำคำแปลได้ การระลึกหรือจำได้เป็นหน้าที่ของสติโดยตรง

การปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะเจริญสติก็เช่นกัน เราต้องฝึกให้มีความระลึกได้อยู่บ่อยๆ แต่แทนที่จะระลึกคำแปล เรามาระลึกว่ากำลังทำอะไรอยู่ มันต่างกันอย่างนี้ การเรียนภาษาต่างประเทศอาศัยสติเพื่อระลึกให้ได้ว่าคำนั้นแปลว่าอะไร ส่วนการเจริญสติก็ต้องอาศัยการระลึกให้ได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ในขณะนั้น ฟังดูเหมือนง่าย แต่ที่จริงไม่ง่าย อย่างเวลาเราทำวัตรสวดมนต์ เรามักจะเผลอไปคิดเรื่องอื่น ไม่ได้เผลอครั้งเดียวแต่เผลอหลายครั้ง และเผลอไปนานด้วย ตอนนั้นแหละที่เราไม่รู้ตัว แต่พอระลึกได้ว่าเรากำลังสวดมนต์อยู่ ใจก็หวนกลับมาอยู่กับการสวดมนต์ เวลาเราเดินจงกรม สร้างจังหวะ ก็เช่นกัน หลายครั้งที่ใจเราลอย ตอนใจลอยเราลืมตัวไปแล้วว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ เสร็จแล้ว เราก็ระลึกขึ้นมาได้ว่ากำลังเดินจงกรม กำลังสร้างจังหวะทันทีที่ระลึกได้ จิตก็จะกลับมาอยู่ที่อิริยาบถที่กำลังประกอบอยู่

ความระลึกได้และการพาจิตกลับมาอยู่กับปัจจุบันเป็นหน้าที่ของสติ สติแปลว่าความระลึกได้ สติใช้กับหลายเรื่อง ส่วนใหญ่แล้วเราใช้กับการทำงานรวมทั้งการเรียน เช่นจำได้ว่านัดใครเอาไว้

เย็นนี้ หรือจำได้ว่ากรุงศรีอยุธยาเสียกรุงครั้งที่สองเมื่อไร แต่ว่าสติที่เรากำลังปฏิบัติและเจริญให้มากระหว่างอยู่ที่นี่ เป็นสติที่ละเอียดอ่อนกว่านั้น ไวกว่านั้น คือไม่ได้ระลึกเรื่องนอกตัว แต่ระลึกเรื่องที่เกี่ยวกับตัวเองโดยตรง คือระลึกได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ กว่าจะมีสติระลึกได้ไวมันต้องใช้เวลานาน ต้องฝึกบ่อยๆ ถึงจะระลึกได้ไว อาจต้องเผลอเป็นร้อยๆ ครั้งกว่าระลึกได้ เหมือนกับการจำคำศัพท์ได้ ต้องหมั่นเปิดพจนานุกรมบ่อยๆ เป็นร้อยครั้ง

เวลาเรียนภาษาต่างประเทศ ถึงแม้จะต้องเปิดพจนานุกรมเป็นร้อยๆ ครั้งกว่าจะจำคำๆ หนึ่งๆ แต่การเปิดแต่ละครั้งไม่ใช่เป็นเรื่องสูญเปล่า เปิดครั้งหนึ่งสติก็เพิ่มขึ้นมาทีละนิด เหมือนกับเราตักน้ำด้วยกระชอน น้ำไม่ได้เต็มแก้วในทันทีหรอก แต่ว่าตักแต่ละครั้งก็จะมีน้ำหยดสองหยดเข้ามาเติมในแก้ว อาจจะน้อยแต่ไม่สูญเปล่า ถ้าเราไม่ท้อถอยตักน้ำไม่หยุด น้ำก็จะค่อยๆ สะสมมากขึ้นๆ จนเต็มแก้วในที่สุด

ดังนั้นเวลาเราเจริญสติก็ขอให้ทำในใจว่าเรากำลังตักน้ำด้วยกระชอน ไม่ใช่ตักน้ำด้วยแก้วหรือเติมน้ำด้วยก๊อก อันนั้นเป็นความใจเร็วด่วนได้ คนสมัยนี้ทำอะไรก็หวังผลไวๆ เราถูกฝึกให้รออะไรนานๆ ไม่ค่อยได้ จะทำอะไรต้องได้ผลเร็วๆ จะกินมาม่าก็ต้องพร้อม

กินได้ใน ๓ นาที จะกินกาแฟต้องกินกาแฟอินสแตนต์ จะเปิดคอมพิวเตอร์ ก็ต้องใช้เวลาบู๊ตไม่ถึงนาที ถ้าใช้เวลาเป็นนาที หรือ ๒ นาที ถือว่านานมาก ถ้าใช้เวลา ๓ นาทีก็เรียบร้อย เลิกใช้ หันไปซื้อเครื่องใหม่ หากใครใช้เครื่องของอาตมาตอนนี้ คงจะหงุดหงิด เพราะกว่าจะบู๊ตเครื่องเต็มจอได้ก็ต้องรอเกือบ ๒ นาที เดี๋ยวนี้เวลาบู๊ตคอมพิวเตอร์เขาวัดกันเป็นวินาทีแล้ว ไม่ใช่เป็นนาที แต่ว่าการปฏิบัติธรรมไม่ใช่อย่างนั้น ต้องใช้ความเพียรและต้องรู้จักอดทนรอคอย เพราะเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา

แต่ถึงจะใช้เวลา ก็ขอให้เราตระหนักว่าการเจริญสติแต่ละวินาทีไม่เคยสูญเปล่า เหมือนการตักน้ำใส่กระชอนแต่ละครั้งไม่เคยไร้ประโยชน์ เราเคลื่อนมือสร้างจังหวะไปมาแต่ละครั้ง สติก็เพิ่มขึ้น แต่ละขณะๆ รู้สึกตัวหรือระลึกได้แต่ละครั้ง สติก็เพิ่มขึ้นทุกครั้ง เหมือนกับมีน้ำเติมใส่แก้วอีก ๑ หยด แต่ละหยดไม่ไร้ค่า อย่าประมาทน้ำ ๑ หยดเป็นอันขาด

การเจริญสติไม่ได้ยากอะไร ขอเพียงแค่ให้มีความระลึกได้บ่อยๆ ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใช่เรื่องซับซ้อน ทำอะไรก็ตาม กาย

อยู่ไหนขอให้ใจอยู่นั่น ปัญหาของเราคือกายอยู่ที่ไหนใจอยู่โน่น ไปอยู่กับอดีตบ้าง ไปอยู่กับอนาคตบ้าง หรือว่าใจอาจจะอยู่กับปัจจุบันแต่ไม่ยอมรับ พยายามดิ้นรนขัดขืน เดินจงกรม กายก็อยู่กับการเดินจงกรม แต่ว่าใจเอาแต่บ่นว่าเมื่อไรจะเลิกซะที หรือเฝ้ารอว่าเมื่อไรจะกลับบ้านเสียที

คนเราอยู่กับปัจจุบันได้ไม่นานเพราะว่าทนปัจจุบันไม่ได้ อยากจะไปหาความเพลิดเพลินยินดีจากเรื่องราวในอดีตหรือการปรุงแต่งในอนาคต แต่ทันทีที่เราระลึกได้หรือรู้ตัวว่ากำลังเผลออยู่ นั่นแสดงว่าสติทำงานแล้ว การเจริญสติก็มีเท่านี้แหละ ฝึกให้ระลึกตัวได้บ่อยๆ ทีแรกก็ใช้เวลานานหน่อยกว่าจะระลึกได้ อาจนานเป็นนาทีหรือหลายนาทีกว่าจะรู้ตัวว่าเผลอไปหรือระลึกได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ แต่ถ้าทำบ่อยๆ ก็จะระลึกได้ไวขึ้นๆ เหมือนกับเจอศัพท์ต่างประเทศกว่าจะจำได้ว่าแปลว่าอะไร ใหม่ๆ อาจใช้เวลานึกเป็นนาทีเลย แต่พอเราชำนาญเพราะขยันเปิดพจนานุกรมบ่อย หรือนึกคำนั้นอยู่บ่อยๆ เราก็จะระลึกถึงคำแปลได้ในทันทีทันใด แสดงว่าสติทำงานได้เร็วมาก นี้แหละคือผลของสติที่ถูกฝึกไว้อย่างดีจนกระทั่งหลับแล้วก็ยังฝันว่าพูดเป็นภาษาต่างประเทศ หรือว่าหลับแล้วฝันว่าไปเที่ยวต่างประเทศ เจอคำศัพท์หรือเจอป้ายภาษาต่างประเทศก็รู้ความหมายทันที

ถ้าเราเจริญสติจนกระทั่งสติอยู่ตัว สติจะทำงานไวมาก บางทีฝันอะไรที่ไม่เข้าท่า ฝันไม่ค่อยดี สติก็จะเข้ามาทำงานทันที อันนี้เป็นผลจากการที่เราฝึกสติบ่อยๆ จนระลึกได้ไว พอระลึกได้ไว มันก็เป็นไปโดยอัตโนมัติ จะทำอะไรอยู่ พอเผลอฟุ้งซ่าน จิตจะรู้เองโดยอัตโนมัติแล้วกลับมาอยู่กับงานที่ทำ โดยที่เราแทบจะไม่ต้องทำอะไรเลย เหมือนกับที่ยกตัวอย่างเมื่อวาน เรื่องเด็กพาวัวไปนาวัวอยู่หน้า เด็กเลี้ยงควายเดินตามหลัง ใหม่ๆ วัวยังไม่เชื่อง ชอบเถลไถลออกไปกินหญ้านอกทาง เด็กก็ต้องส่งเสียงเตือนให้วัวกลับมาเดินอยู่ในทาง วัวคือจิต ส่วนเด็กก็คือสติ ส่วนทางอาจเป็นลมหายใจก็ได้ หรืออิริยาบถหรืองานที่กำลังทำอยู่ก็ได้ ใหม่ๆ วัวจะเดินไปในทางได้ก็ต้องอาศัยเด็กคอยตามดู คอยเรียกคอยเตือนให้กลับมาอยู่ในทาง แต่ถ้าเด็กเหม่อลอยหรือฟังเพลงจากวิทยุจนเพลิน ก็ไม่รู้ว่าวัวกำลังเตลิดไปนอกทาง แต่ถ้าเด็กใส่ใจตามดูวัวไม่คลาดสายตา พอมันเผลอไปกินหญ้าในนาข้างทาง เด็กก็เรียกมัน ทำอย่างนี้บ่อยๆ วัวก็เริ่มเชื่อง พอมันเผลอออกไปนอกทาง มันก็รู้ตัว แล้วกลับมาอยู่ในทางโดยไม่ต้องรอให้เด็กเรียก

อันนี้ก็เปรียบได้กับจิตที่รู้ตัวเป็นอัตโนมัติขึ้นมา เผลอไปก็รู้เอง เมื่อเป็นเช่นนี้การเผลอเข้าไปในอารมณ์แล้วจมอยู่ในความทุกข์ก็จะน้อยลง จิตชอบเผลอเข้าไปในความนึกคิดปรุงแต่งหรือไม่

ก็พลัดเข้าไปในอารมณ์ความรู้สึก ส่วนใหญ่ถ้าเผลอเข้าไปในความคิด ก็มักจะคิดเป็นเรื่องราวเป็นภาพหรือเป็นคำ แต่อารมณ์ความรู้สึกมันไม่เป็นภาพไม่เป็นคำแต่เป็นสภาวะที่เกิดกับจิต เช่น รุ่มร้อน หนักอึ้ง หม่นหมอง จึงรู้ทันได้ยากกว่ารู้ทันความคิด เวลาเกิดอารมณ์ที่เป็นอกุศล เช่น โกรธ เบื่อ เซ็ง เครียด มันเหมือนกับมีอะไรมาห่อหุ้มจิต เหมือนกับเรามองอะไรด้วยแว่นที่เป็นสี ทำให้เราเห็นภาพไม่ตรงตามความจริง แต่เห็นเป็นสี บางทีก็หมองคล้ำ เพราะใส่แว่นสีเทาเนื่องจากถูกเคลือบด้วยอารมณ์หม่นหมอง บางทีก็มองโลกรอบตัวเป็นสีแดง เพราะใส่แว่นสีแดงเนื่องจากถูกเคลือบด้วยความโกรธ จิตถูกเคลื่อนด้วยอารมณ์เหล่านี้เพราะไม่มีสติ สติยังฝึกไว้ไม่ดี แต่ถ้าสติฝึกไว้ดีก็จะรู้ว่าอารมณ์กำลังครอบงำจิต จำได้ว่าจิตในภาวะปกติเป็นอย่างไร พอจิตไม่ปกติก็รู้และพาจิตกลับคืนสู่ความปกติได้

การเจอกับความไม่ปกติบ่อยๆ ก็เป็นเรื่องดี เพราะพอเจอมันบ่อยๆ ก็จำได้ พอมันเกิดขึ้นอีก ระลึกได้ว่าความไม่ปกติเป็นอย่างนี้ ความโกรธเป็นแบบนี้ ความฟุ้งซ่านเป็นอย่างนี้ ความใจลอยเป็นอย่างนี้ ความโกรธเป็นแบบนี้ ความฟุ้งซ่านเป็นอย่างนี้ ความใจลอยเป็นอย่างนี้ ความเบื่อเป็นความเซ็งเป็นอย่างนี้ พอเกิดขึ้นมาอีกทีรู้ทัน และพาจิตออกมาจากภาวะเหล่านั้นได้

เหมือนกับคนเราเวลาตัวเอียงหรือเสียสมดุลก็รู้ เพราะสมองของเราจำได้ดีว่าภาวะปกติเป็นอย่างไร รวมทั้งกลไกที่เตือนให้รู้เวลาตัวเอียง อวัยวะส่วนนี้อยู่ในหู พอตัวเอียงมันก็จะบอกว่านี่เอียงแล้วนะ พอสมองรู้อย่างนี้ก็จะพยายามกลับมายืนตรงหรือทำตัวให้สมดุล ประสาทตาก็มีส่วนช่วยด้วย เวลาเราปิดตาจะรู้ตัวว่าร่างกายเสียสมดุลได้ไม่ไวเท่ากับเวลาเราเปิดตา

ใจเราก็มีเครื่องเตือนเวลาจิตเสียสมดุล นั่นก็คือสติคอยเตือนเวลาจิตไม่ปกติ เวลาจิตพลัดเข้าไปในความรู้สึกนึกคิดที่ปรุงแต่ง สติเป็นตัวช่วยให้รู้ว่าภาวะจิตปลอดโปร่งสบายเป็นอย่างไร จำได้พอไม่โปร่งสบายก็รู้ทันที สติยังทำให้ระลึกได้ว่าอารมณ์ที่ทำให้ไม่โปร่งไม่สบายเป็นอย่างไร พอเกิดขึ้นก็รู้ สติทำหน้าที่เหมือนกับภูมิคุ้มกันในร่างกาย ตอนที่เจอเชื้อโรคครั้งแรกมันไม่รู้หรอกว่าเป็นเชื้อโรค เชื้อโรคอาละวาดอยู่สักพัก ภูมิคุ้มกันก็จะรู้ว่าไอ้ตัวนี้เป็นโรคนะ เป็นตัวอันตราย เมื่อจำได้แล้ว พอเชื้อโรคมาครั้งที่สองภูมิคุ้มกันในร่างกายก็รู้เลยว่าเป็นเชื้อโรค จำได้เพราะเคยเจอมันมาครั้งหนึ่ง แล้วรู้ว่ามันทำให้เจ็บป่วยมาครั้งหนึ่งแล้ว พอมาครั้งที่สองก็จำได้ ทีนี้เม็ดเลือดขาวหรือแอนติ้บอดี้ก็จะถูกส่งเข้ามาจัดการเชื้อโรคทันที ภูมิคุ้มกันในร่างกายเราทำงานโดยอาศัยการจำเชื้อโรคให้ได้ ถ้าจำไม่ได้ร่างกายก็ป่วยง่าย อย่างเวลาเรา

เป็นหวัด เราเป็นได้ครั้งเดียว จากนั้นก็ไม่เป็นอีก ไม่เคยมีใครเป็นหวัดชนิดเดียวกันซ้ำสอง แต่ที่เป็นบ่อยๆ เพราะเจอหวัดตัวใหม่ ไวรัสหรือโรคหวัดนั้นมันเป็นตัวแปลงร่างอยู่เรื่อยๆ มันกลายพันธุ์ไปเรื่อย เราจึงเจอหวัดตัวใหม่อยู่เสมอ ปีหนึ่งๆ ก็เลยเป็นหวัดหลายครั้ง

จะเห็นได้ว่าความจำได้เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับชีวิตของเรา ร่างกายและจิตใจจะเป็นปกติได้ก็ต้องอาศัยความสามารถในการจำได้ในส่วนของจิต อันนี้เป็นหน้าที่ของสติ ถ้ามีสติดี ก็จะช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ถูกต้องสมดุล สตินอกจากจะช่วยให้เราระลึกได้แล้ว ยังมีหน้าที่เตือนหรือกระตุ้นด้วย อยากจะขยายความตรงนี้ว่า สติทำหน้าที่เตือนให้เราระลึกได้ใน ๒ ลักษณะ เช่น เวลาเราเฉื่อย ง่วงเหงาหาวนอน เบื่อ เซ็ง ขี้เกียจ สติก็เตือนและกระตุ้นให้ตื่น ให้กระฉับกระเฉง กระตือรือร้น แต่เวลาขยันเกินไป เพลินสนุกสนานหรือมัวเมากับอะไรสักอย่าง สติก็จะเตือนให้วางให้หยุด คนที่กำลังโกรธสติก็มาเตือนให้หยุด ที่นึกจะด่าหรือจะทำร้ายเขา สติก็ช่วยเตือนให้ยั้งปากยั้งมือเอาไว้ สติทำหน้าที่เหมือนเบรก เช่นเดียวกันเวลาเราเพลิดเพลิน ดูหนังจนเพลินจนลืมเวลาทำการทำงาน สติก็จะมาเตือนว่าพอแล้ว หยุดได้แล้ว ถึงเวลาทำงานทำการแล้ว เวลาอ่านหนังสือแฮรี่พอตเตอร์จนเพลิน สติมาเตือนว่าพอแล้ว นี่ตีสามตีสี่แล้ว เข้านอนได้แล้ว

สติทำหน้าที่สองอย่างเพื่อช่วยให้ชีวิตสมดุล ในยามที่เฉื่อยไม่กระตือรือร้น สติก็กระตุ้นให้กระฉับกระเฉง ในเวลาที่พลุ่งพล่านวุ่นวายหรือว่าเพลิดเพลินเร่าร้อน สติก็มาเตือนให้เรานิ่ง หยุด หรือปล่อยวาง อย่างที่หลายคนเล่นเกมส์เป็ดเมื่อวาน ใครที่ลน สติก็ช่วยเตือนให้นิ่ง ส่วนคนที่ชะล่าใจ เพราะคิดว่าเป็ดยังอยู่อีกไกล สติก็กระตุ้นให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่ประมาท สติทำหน้าที่ปรับชีวิตจิตใจให้อยู่ในความสมดุล เป็นตัวปรับดุลยภาพที่ดีมาก เวลาเจอเรื่องอะไรที่น่าตื่นตระหนก สติก็มาช่วยให้นิ่งสงบ เวลาประมาทตายใจ สติก็มาเตือนให้ตื่นตัว สติจึงเป็นทั้งตัวเร่งและตัวเบรก

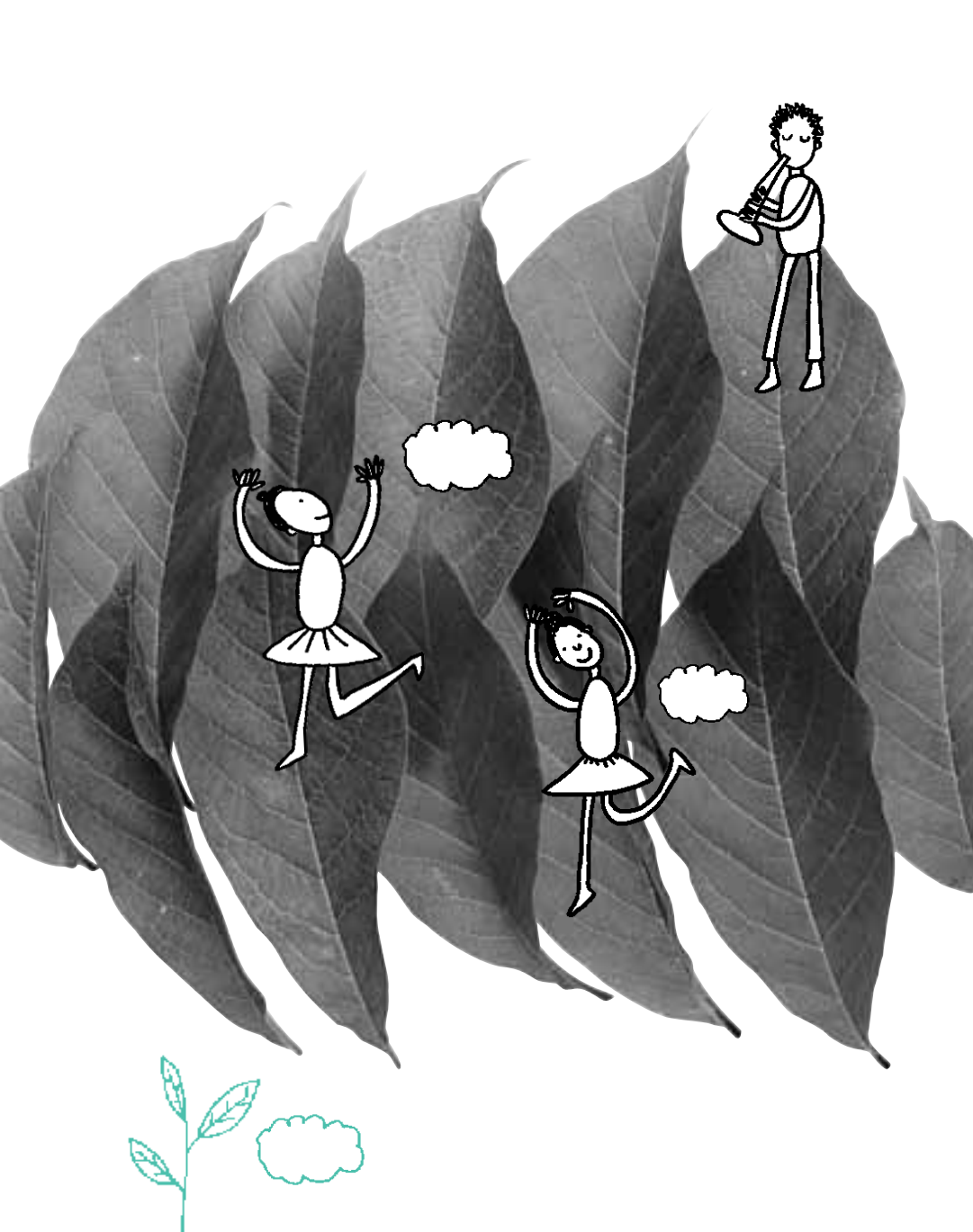
เราควรดำเนินชีวิตอย่างมีสมดุล โดยเฉพาะสมดุลระหว่างชีวิตด้านในกับชีวิตด้านนอก คนเรามักจะเสียเวลาหมดไปกับชีวิตด้านนอก การทำมาหากินจนกระทั่งลืมชีวิตด้านในก็เลยหาความสงบสุขได้ยาก แต่ถ้าเรามีสติ สติก็จะเตือนให้หันมาพักผ่อน หันมาทำสมาธิภาวนาบ้าง เรื่องความสงบใจก็สำคัญ อย่าเอาแต่วุ่นวายกับเรื่องทำมาหากินหรือสนุกสนานมากนัก ส่วนคนที่เอาแต่ทำสมาธิภาวนาจนกระทั่งไม่อยากทำงาน สติก็เตือนว่าได้เวลาทำงานแล้ว ดูแลลูกหลานหรือครอบครัวบ้าง อย่ามัวอยู่กับตัวเองอย่างเดียวจนกลายเป็นคนหมกมุ่นกับตัวเองไป สติจะทำหน้าที่เตือนตรงนี้

มีบางคนที่เพลินกับความสงบจากการทำสมาธิ จนไม่อยากทำงานทำการ หรือลืมหน้าที่ของตัวไป หลวงพ่อคำเขียนเล่าว่าตอนเป็นฆราวาสชอบนั่งสมาธิอยู่คนเดียว เพลินกับสมาธิจนไม่อยากจะไปทำนาเลย อันนี้เรียกว่าติดอยู่ในสมถะ กรณีแบบนี้จำเป็นต้องมีสติเตือนกระตุ้นให้กระตือรือร้น ขยันขันแข็ง แต่พอทำงานจนเพลินหรือจนหน้าดำคร่ำเครียด สติก็มาเตือนคอยเบรกว่าได้เวลาพักผ่อนแล้ว

สติช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างชีวิตด้านในกับชีวิตด้านนอก แล้วยังทำให้เกิดความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวชีวิตส่วนรวมด้วย การทำอะไรก็ตามเราไม่ควรสนใจแต่เรื่องตัวเอง จนลืมเรื่องส่วนรวม ต้องดูแลต้องรับผิดชอบส่วนรวมด้วย ส่วนคนที่ทำแต่งานส่วนรวมเพลินจนลืมเรื่องประโยชน์ส่วนตัว เราต้องทำทั้ง ๒ อย่าง ท่าน **อาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า ชีวิตที่ดีคือชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ คือต้องทำทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน และควรทำทั้งสองส่วนอย่างมีสมดุล ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ถือว่าเป็นชีวิตที่ไม่สมดุล** บางคนทำงานเพื่อส่วนรวมมาก แต่หาความสงบเย็นในจิตใจไม่ได้เลย ส่วนบางคนเอาแต่แสวงหาความสงบเย็นในจิตใจ แต่ไม่สนใจส่วนรวม

มีเรื่องเล่าในพระไตรปิฎกพูดถึงนักกายกรรมที่เป็นอากับหลาน อาก็ให้หลานขึ้นไปเลี้ยงตัวอยู่บนปลายไม้ไผ่ ส่วนโคนไม้ตั้งอยู่บนหัวของอา คราวหนึ่งอาบอกหลานว่าขึ้นไปบนโน้นนะ เธอดูแลฉัน ส่วนฉันก็จะดูแลเธอ เราต่างดูแลซึ่งกันและกัน เธอก็จะลงมาปลอดภัยแล้วเราก็จะได้เงินจากผู้ดู อาบอกอย่างนี้ แต่หลานบอกว่าเอาอย่างนี้ดีกว่า เราต่างดูแลตัวเอง ผมดูแลตัวเอง ส่วนอาก็ดูแลตัวเอา เมื่อทำเช่นนี้ได้เราก็จะปลอดภัยทั้งคู่และทำกายกรรมได้สำเร็จ เมื่อพระพุทธองค์เล่าเรื่องนี้เสร็จ พระองค์ก็สรุปเป็นคติธรรมว่าการรักษาตนก็คือการรักษาผู้อื่นและการรักษาผู้อื่นก็คือการรักษาตน สองเรื่องนี้ไม่ได้แยกจากกัน

รักษาตนอย่างไร พระองค์ขยายความว่า*รักษาตนด้วยการมีธรรมะ ส่วนรักษาผู้อื่นก็คือการมีจิตเมตตาไม่เบียดเบียนผู้อื่น* พระองค์ยกตัวอย่างนี้ขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางในการเจริญสติปัฏฐาน แต่ก็มีความหมายครอบคลุมการดำเนินชีวิตทั่วไปด้วย อย่างไรก็ตามจะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องอาศัยสติ ถ้าเรามีสติ เราก็สามารถดำเนินชีวิตอย่างได้สมดุล รักษาตนด้วย รักษาผู้อื่นด้วย ไม่โอนเอียงไปในทางใดทางหนึ่ง นี่คือหน้าที่สำคัญของสติ



เข้าถึงความงาม ความดี และความจริง

ค่ำวันที่ ๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

เมื่อ ๔ เดือนก่อน อาตมามีโอกาสไปประเทศไต้หวัน เขานิมนต์ ให้ไปดูงานของมูลนิธิหนึ่งชื่อ “มูลนิธิฉือจี้” เวลาพูดถึงมูลนิธิ เรามักคิดว่าเป็นองค์กรเล็กๆ แต่ที่จริงมูลนิธิฉือจี้เป็นเครือข่ายที่กว้างขวางมาก ไม่ใช่แค่ระดับประเทศแต่เป็นระดับโลก แค่ระดับประเทศ เขาก็มีสมาชิกถึงเกือบ ๑ ใน ๔ ของประเทศ ที่น่าสนใจก็เพราะเขาเป็นเครือข่ายที่เรียกว่าส่งเสริมคุณธรรมแบบครบวงจร คือมีทั้งโรงเรียนประถม มัธยม มีวิทยาลัย มีมหาวิทยาลัย มีโรงพยาบาล มีสถานีโทรทัศน์ และมีกิจกรรมที่เกี่ยวกับการสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้ประสบภัย รวมทั้งกิจกรรมเกี่ยวกับการรักษาสิ่งแวดล้อม

ฉื้อจี้เป็นเครือข่ายส่งเสริมคุณธรรมแบบครบวงจร มีทั้งหน่วยงานที่ทำหน้าที่บ่มเพาะคุณธรรมให้กับประชาชนตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็กๆ คือนักเรียน พอเป็นวัยรุ่น ก็มีวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยรองรับเพื่อส่งเสริมคุณธรรม แล้วยังมีโรงพยาบาลเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้ตกทุกข์ได้ยาก ซึ่งเขาก็ทำได้อย่างน่าสนใจมาก เพราะเป็นที่ๆ นำความกรุณาของผู้คนออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ไม่ใช่แผ่เมตตาอยู่ในใจเท่านั้น แต่ต้องแสดงออกด้วยการช่วยเหลือคนที่เขาลำบาก แล้วยังมีโทรทัศน์ส่งเสริมคุณธรรมเกือบ ๒๔ ชั่วโมง เป็นสถานีสีขาว เน้นการส่งเสริมคนทำความดี แม้แต่การวิเคราะห์ข่าวก็ยังเป็นข่าวที่เตือนสติผู้คน ให้เกิดความเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ มีสารคดีที่ส่งเสริมให้คนอยากทำความดี คนธรรมดาที่อุทิศตนเพื่อผู้อื่น ฉือจี้เรียกว่า “โพธิสัตว์รากหญ้า” คนธรรมดาก็เป็นโพธิสัตว์ได้

นอกจากนั้นยังมีการดึงคุณธรรมของผู้คนออกมาช่วยเหลือผู้ประสบภัย ใครที่ตกทุกข์ได้ยาก เกิดแผ่นดินไหว เกิดอุทกภัย เกิดวาตภัย ไม่ว่าจะในไต้หวัน หรือจุดไหนของโลก ไม่ว่าจะเป็นอาฟริกา อเมริกา อเมริกาใต้ เขาก็มีคนทำงานอยู่ที่นั่น มีสาขากว่า ๓๐

ประเทศ มีอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนทั่วโลก เมืองไทยก็มีสาขา ตอนที่เกิดสึนามิ เขาก็ไปช่วยขนศพ พาศพกลับบ้าน อยู่ประจำที่วัดย่านยาว ร่วมกับหมอพรทิพย์และอาสาสมัครคนไทยอีกมากมาย

เขาไม่ได้ทำงานสงเคราะห์ผู้คนอย่างเดียว แต่ยังอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เขาถือว่าการรักษาสิ่งแวดล้อมเป็นคุณธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งในยุคปัจจุบัน ปัจจุบันฉือจี้มีโรงงานแยกขยะประมาณ ๕ พันจุดทั่วประเทศ กำลังทั้งหมดที่มาทำงานขนขยะและแยกขยะเป็นอาสาสมัครทั้งนั้น ไม่มีการว่าจ้างแต่อย่างใด

ทั้งหมดนี้อาตมาเรียกว่าการส่งเสริมคุณธรรมแบบครบวงจร คือทั้งสอน ทั้งเผยแพร่ แล้วก็ลงมือปฏิบัติด้วย ไม่ใช่แค่พูดแต่ลงมือทำด้วย ผิดกับที่เมืองไทย กิจกรรมหรือหน่วยงานส่งเสริมคุณธรรมในบ้านเราจะแยกเป็นส่วนๆ โรงเรียนก็ทำหน้าที่เผยแพร่บ่มเพาะคุณธรรม โรงพยาบาลก็ทำงานสงเคราะห์ผู้อื่น แต่ไม่เน้นการบ่มเพาะคุณธรรมเท่าไหร่ และไม่เกี่ยวกับโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย แต่ของฉือจี้ เขาเชื่อมโยงกันหมดจึงได้รับความสนใจมากจากคนไทยในหลายวงการ

คณะของอาตมานั้นศูนย์คุณธรรมเป็นผู้จัดพาไป ก่อนหน้านี้ก็มีหน่วยงานทางด้านการศึกษา และหน่วยงานทางด้านสาธารณสุขพาคนไทยไปดูงานฉือจี้หลายคณะแล้ว แค่โรงพยาบาลเขาอย่างเดียวก็มีชื่อเสียงมากว่าเป็นโรงพยาบาลที่อิงอยู่กับการแพทย์ที่มีหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ คือการแพทย์ในปัจจุบันนับวันจะห่างไกลจากความเป็นมนุษย์มากขึ้นทุกที หมอก็ถูกสอนให้มีความรู้สึกเย็นชากับผู้ป่วย สนใจรักษาแต่โรค จนกระทั่งลืมรักษาคน รักษาแต่ไข้แต่ไม่รักษาคน สนใจแต่ว่าตับเป็นอย่างไร ปอดเป็นอย่างไร หัวใจเป็นอย่างไร แยกกันดูแยกกันรักษาเป็นคนๆ หมอตับก็ดูตับ หมอหูก็ดูหู หมอหัวใจก็ดูหัวใจ ส่วนหมอที่จะสนใจคนไข้ครบทั้งคนอันนี้ก็มีน้อย แต่โรงพยาบาลฉือจี้ซึ่งมี ๖ แห่ง มีชื่อมากในเรื่องนี้ คนไข้ไปแล้วมีความสุข

โรงพยาบาลของเขาจะเชื่อมโยงกับมหาวิทยาลัย ฉือจี้มีมหาวิทยาลัยแพทย์ของตัวเอง ผลิตแพทย์ออกไปทำงานตามโรงพยาบาลต่างๆ ของฉือจี้ จุดเด่นอันหนึ่งคือการส่งเสริมบ่มเพาะคุณธรรมของนักศึกษาแพทย์ให้มีหัวใจของความเป็นมนุษย์ เขามีหลักสูตรส่งเสริมคุณธรรมของนักศึกษาแพทย์ วิชาหนึ่งที่อยู่ในหลักสูตรนี้ก็คือวิชาที่เขาเรียกว่าจริยศิลป์ เช่น การจัดดอกไม้ การชงชา การเขียนอักษรด้วยพู่กันจีน ทั้งหมดนี้คือวิชาที่เขาสอนในมหาวิทยาลัย

แพทย์ คนไทยฟังแล้วก็งงๆ ว่าการจัดดอกไม้ การชงชา การเขียนอักษรด้วยพู่กันจีน มันไปเกี่ยวอะไรกับการรักษาโรค ไม่มีที่ไหนสอนกับแบบนี้ แต่ที่ฉือจี้เป็นแห่งเดียวที่สอน

ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะเขาต้องการสอนให้นักศึกษามีความเป็นมนุษย์ มีหัวใจที่ละเมียดละไม อ่อนไหว รู้ซึ้งถึงความงาม เขาเชื่อว่าใจที่สัมผัสถึงความงามโดยเฉพาะจากธรรมชาติหรือใจที่สงบจากการจัดดอกไม้ ชงชา จะเป็นจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตากรุณาได้ง่าย เมื่อจิตใจละเมียดละไม ก็จะอ่อนไหวต่อความรู้สึกสุขทุกข์ของผู้คน ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของคนที่จะเป็นแพทย์ คนเราถ้าพัฒนาแต่ความคิดอย่างเดียวจิตใจอาจแห้งแล้งหรือหยาบกระด้าง แถมยังอาจขาดสามัญสำนึก เพราะความคิดมันไปบดบังความจริงขั้นพื้นๆ หรือไปติดอยู่กับความคิดแบบเป็นเหตุเป็นผล จนละเลยความทุกข์ของผู้คน หรือขาดความเห็นอกเห็นใจ แต่ถ้าเรามีจิตที่ละเมียดละไม ก็จะช่วยให้เราอ่อนไหวหรือฉับไวต่อความรู้สึกของผู้คน ทำให้มีความเมตตากรุณาหรือเห็นอกเห็นใจผู้คนได้มากขึ้น

วิชาจริยศิลป์นี้เขาไม่ได้สอนแค่ในมหาวิทยาลัย แต่สอนในโรงเรียนของฉือจี้ทุกระดับ ตั้งแต่ ป.๑ ก็ต้องเรียนจัดดอกไม้ ชงชา

เขียนอักษรด้วยพู่กันจีน เรียกว่าเป็นวิชาบังคับก็ว่าได้ ผู้ปกครองสมัยนี้โดยเฉพาะในบ้านเราอาจจะแปลกใจ ไม่เห็นด้วย หรือนึกค้านอยู่ในใจ สอนอย่างนี้แล้วลูกของฉันจะเรียนเก่งได้อย่างไร เดี๋ยวนี้ผู้ปกครองจำนวนมากคิดแต่จะให้ลูกเรียนวิชาที่เป็นวิชาการ อาศัยตำรา หรือวิชาที่เป็นตัวหนังสือ นับเป็นคะแนนได้ คิดว่าเรียนจากตำราแล้วลูกจะเก่งสอบเข้าเข้ามหาวิทยาลัยดีๆ ได้ เพื่อจะได้มีอาชีพการงานที่มั่นคง ร่ำรวย คือเอาเงินหรือคะแนนเป็นตัวตั้ง แต่ไม่ได้สนใจว่าเด็กที่ผ่านการศึกษาแบบนี้จะมีบุคลิกนิสัยและหัวใจเป็นอย่างไร

แต่ที่ฉือจี้เขาส่งเสริมคุณธรรม ไม่ได้สอนศีลธรรมอย่างที่เราสอนกันในเมืองไทย เช่น สอนว่าศีลห้าคืออะไร วิธีกราบไหว้พระเป็นอย่างไร อริยสัจสี่มีอะไรบ้าง พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ไหน ประสูติที่ไหน ปรินิพพานที่ไหน สังเวชนียสถาน ๔ แห่งมีอะไรบ้าง ก็ท่องจำกันไป ฉือจี้ก็มีสอนทำนองนี้ด้วย แต่ที่เขาเน้นมากคือการปฏิบัติผ่านวิชาจริยศิลป์ คือศิลปะที่ช่วยกล่อมเกลาจิตใจ นอกจากให้มีความละเมียดละไมในจิตใจแล้ว ยังอาศัยวิชานี้บ่มเพาะคุณธรรม เช่น ความเสียสละ ความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นการเสริมการเรียนรู้ทางวิชาการ เรียกว่าเป็นการพัฒนาทั้ง ๒ ด้าน คือพัฒนาทั้งสมองและหัวใจ นอกเหนือจากการพัฒนากาย

ชีวิตที่ดีมันก็สมดุลจะต้องมีสมดุลทั้ง ๓ อย่าง คือ กาย สมอง และหัวใจ เดี๋ยวนี้การศึกษาเราเน้นเรื่องสมอง ลืมหัวใจไป เรื่องสุขภาพก็ไม่ค่อยได้เน้น เด็กไทยจึงอ้วนเอาๆ เพราะว่ากินขนมและอาหารไม่บันยะบันยัง โตทั้งตัว โตทั้งสมอง แต่ใจลีบเล็ก แต่ถ้ามองให้ดีอาตมาก็ไม่ค่อยแน่ใจว่าเด็กไทยสมองจะโต เพราะเดี๋ยวนี้ความรู้ถดถอยลงไปเรื่อยๆ คะแนนสอบโอเน็ตหรือสอบเข้ามหาวิทยาลัยตกต่ำลงอย่างน่าตกใจ เรียกว่าเดี๋ยวนี้คุณภาพของสมอง หัวใจ และร่างกายกำลังแย่ลง นี่แหละคือสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับอนาคตของสังคมไทย

แต่ที่ฉือจี้ผู้ปกครองส่งเสริมให้ลูกๆ เรียนทั้งวิชาการและคุณธรรมรวมทั้งศิลปะ ศิลปะเป็นสิ่งกล่อมเกลาจิตใจให้เกิดความอ่อนโยนละเมียดละไม เพราะฉะนั้น จิตใจจึงสามารถสัมผัสกับความสุขที่เป็นความสงบได้ อย่างที่ได้พูดไว้เมื่อวันก่อนว่า ความสุขมี ๒ แบบ ความสุขจากการเร้าจิตกระตุ้นใจ กับความสุขที่เกิดจากความสงบในจิตใจ อย่างหลังเป็นสิ่งที่ศิลปะช่วยได้ ศิลปะอย่างที่พูดมาทำให้ใจสงบได้ เช่นเวลาเราจัดดอกไม้ หรือชงชาก็ดี ใจต้องสงบ ต้องรู้จักปล่อยวางความคิดทั้งหลาย ใช้แต่ใจคือความรู้สึก ใช้

จิตใจสัมผัสความงามของดอกไม้ ความงามของใบไม้ ซึ่งอาจไม่มีคุณค่าในสายตาของคนทั่วไป เพราะมันไม่มีราคามันเป็นแค่ดอกหญ้า แต่เมื่อเอามาจัดด้วยใจที่งดงามละเมียดละไม มันก็งดงามขึ้นมาได้

ที่จริงแล้วธรรมชาติงดงามเสมอถ้าเรารู้จักมอง ความงามมีอยู่ในทุกที่ เหมือนกับความสุข ความสุขก็มีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง มองให้เป็นก็เห็นสุข ทำนองเดียวกันมองให้เป็นก็เห็นความงาม เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างอยู่คู่เคียงกัน เช่นเดียวกับความสั้นและความยาว ในความสั้นมีความยาวในความยาวมีความสั้น ไม้บรรทัดมันยาวเมื่อเทียบกับดินสอ แต่มันสั้นเมื่อเทียบกับไม้เมตร ความงามกับความไม่งามก็อยู่เคียงคู่กัน เราเห็นดอกหญ้าไม่งามก็เพราะว่าเรามองไม่เป็น เพราะเรามองเปรียบเทียบกับสิ่งอื่น แต่พอเราเอามาจัดกับใบไม้ธรรมดาๆ มันก็งามมีคุณค่าขึ้นมา

ที่จริงแล้วเรื่องคุณค่าของสิ่งต่างๆ อยู่ที่สายตาของมนุษย์คาดคะเนเอาเอง ในธรรมชาติมันไม่มีสิ่งที่เรียกว่าสูงค่าหรือด้อยค่า ความสูงค่าหรือด้อยค่าของธรรมชาติ ของดอกไม้ ของแก้วแหวนเงินทองเป็นสิ่งที่เราตีค่าเองที่เราเรียกว่าสมมติ แต่ถ้าหากว่าเราไม่ติดกับสมมติก็จะพบว่า ดอกหญ้าหรือดอกสาบเสือก็มีความงดงามอย่างกลางวันที่ผ่านมามีการทำกิจกรรมจัดดอกไม้ ก็เอาดอกไม้

ข้างทางในวัดมาจัดให้กลายเป็นความสวยงามขึ้นมาได้ คนทำก็สัมผัสได้ถึงความสงบ ว่าเมื่อได้ทำแล้วจิตใจสงบอย่างไรบ้าง และเมื่อสงบแล้ว ความสุขก็เกิดขึ้น

ความสุขและความสงบเป็นเรื่องเดียวกัน นี่แหละคือวิธีการบ่มเพาะจิตใจให้เอื้อต่อความเจริญงอกงามของคุณธรรม จิตใจที่สงบเย็นเป็นจิตใจที่อยากจะทำความดี เป็นจิตใจที่มีเมตตากรุณา อันนี้เรียกว่ากุศลธรรม ศิลปะจึงเป็นปัจจัยบ่มเพาะให้คุณธรรมความดีเกิดขึ้นได้ ความงามกับความดีจึงเกื้อกูลกัน เมื่อหัวใจเราสัมผัสกับความงาม เราก็อยากจะทำความดี จิตใจที่มีความสุขเป็นจิตใจที่อยากจะทำความดี อันนี้เรียกว่าคุณธรรม

เมื่ออบรมกันแบบนี้ตั้งแต่เล็กจนเป็นนักศึกษาแพทย์ พอจบมาเป็นแพทย์ ก็เป็นแพทย์ที่มีคุณธรรม มีจิตใจที่เอื้อเฟื้อต่อผู้ป่วย คนไข้ที่ไปโรงพยาบาลฉือจี้จะมีความสุข หลายคนเขาก็มีความสุข เพราะบรรยากาศในโรงพยาบาลเป็นบรรยากาศที่เอื้อเฟื้อเกื้อกูล ดูเผินๆ อาจจะคล้ายๆ กับบรรยากาศของโรงแรมด้วยซ้ำ เพราะว่าทุกวันจะมีคนมาเล่นเปียโนให้ฟัง เป็นอาสาสมัครของฉือจี้ คนของฉือจี้เป็นผู้ที่มีหัวใจศิลปะมาก เขามีอาสาสมัครที่เป็นนักดนตรีหรือศิลปินมาก

เรื่องการกล่อมเกลาจิตให้สงบ ให้มีความสุขด้วยศิลปะ ด้วยความงามจากธรรมชาติ เป็นสิ่งที่พุทธศาสนาเห็นคุณค่า ถ้าเราไปดูในพระไตรปิฎก ส่วนที่เป็นเถรกถาหรือเถรีกถา หรือคาถาของพระอรหันต์ทั้งที่เป็นพระเถระและพระเถรี มีหลายท่านที่กล่าวชื่นชมความงามของธรรมชาติ กล่าวได้ไพเราะมาก ท่านเหล่านั้นได้รับความสงบจากธรรมชาติที่เอื้อต่อการบำเพ็ญภาวนา

พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธความงามของธรรมชาติ เวลากาฬุทายีอำมาตย์มาอาราธนาพระพุทธเจ้าให้เสด็จไปกรุงกบิลพัสดุ์ ก็จะพรรณนาความงามของธรรมชาติ ท่านพรรณนาได้อย่างไพเราะมาก พุทธศาสนามองว่าความงามเป็นสิ่งที่ดี โดยเฉพาะความงามในธรรมชาติ ทำให้ใจสงบ ทำให้ใจเป็นสุข ทำให้เอื้อต่อการปฏิบัติจนเกิดปัญญา รวมทั้งการพัฒนาคุณธรรมให้เกิดความใฝ่ในการทำความดีด้วย

อย่างไรก็ตามเรื่องการกล่อมเกลาจิตใจให้เกิดความสงบ บางทีก็ถูกใช้ไปในทางที่ผิดได้ เหมือนอย่างซามูไรในประเทศญี่ปุ่นสมัยก่อน เขามีงานอดิเรกอย่างหนึ่งคือการชงชา การเขียนบทกวี วิชาเหล่านี้เป็นวิชาสำหรับชนชั้นสูงหรือผู้มีการศึกษา รวมทั้งนักรบคือซามูไรด้วย คือว่านอกจากจะต้องเรียนเรื่องการทหารแล้ว ยังต้อง

เรียนเรื่องการชงชา การเขียนบทกวีด้วย เพราะถือว่าเป็นศิลปะของผู้นำ อย่าง โอะดะ โนบุนากะ และ โทะโยะโตะมิ ฮิเดะโยะชิฮิ ใครที่ศึกษาประวัติศาสตร์ญี่ปุ่นก็จะรู้ว่า ๒ คนนี้ เป็นนักรบที่มีชื่อมากเมื่อ ๔๐๐ ร้อยปีก่อน โนบุนากะเป็นคนที่จิตใจโหดเหี้ยมมาก เคยเผาวัดบนภูเขา คนตายเป็นหมื่น ใช้วิธีง่ายคือ จุดไฟล้อมจนเผาคลอกคนที่อยู่ในวัด บนเขานั้นมีวัดนับร้อยๆ วัด คนเยอะแยะมาก โนบุนากะแค้น เลยเผาวัดบนภูเขาเป็นร้อยๆ แห่ง คนตายเป็นหมื่นเพราะหนีไม่ได้ แต่โนบุนากะเป็นคนที่นิยมศิลปะการชงชามาก กลับจากศึกสงครามก็ต้องเข้าพิธีชงชาเพื่อให้ใจสงบ

ฮิเดโยะชิก็เหมือนกัน เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการชงชาคนหนึ่ง เขามีครูสอนวิธีชงชาที่เก่งมาก ในญี่ปุ่นตอนนั้นพิธีชงชาเรียกว่าเป็นแฟชั่นอย่างหนึ่งของชนชั้นสูง เหมือนกับคนชั้นสูงหรือไฮโซสมัยนี้ต้องเล่นกอล์ฟหรือไม่ก็สวมโรเล็กซ์ ขี่รถเบนซ์ ชนชั้นสูงซามูไรสมัยก่อน ยิ่งเก่งยิ่งต้องชงชาเป็น ดื่มด่ำกับศิลปะการชงชา รวมทั้งศิลปะแขนงอื่นๆ เช่น การจัดดอกไม้ การเขียนบทกวีชื่นชมธรรมชาติ หรือการชมสวนเซน

อันนี้เป็นการใช้ศิลปะในทางที่ไม่ถูกต้อง คือใช้เพียงแค่ให้ใจสงบเพราะใจเหนื่อยจากการกรำศึกสงคราม แล้วพอได้มาชงชา

หรือมีคนมาจัดพิธีชงชาให้ มีคนมาจัดดอกไม้ให้ชื่นชม จิตใจก็สงบ พอใจสงบผ่อนคลาย ก็มีกำลังไปลุยศึกสงครามต่อ คล้ายกับนักธุรกิจสมัยนี้ ชอบทำสมาธิ จะได้หายเครียด พอหายเครียดแล้ว จะได้ไปหากำไรด้วยการเอารัดเอาเปรียบต่อ มันเป็นสมาธิที่เรียกว่ามิจฉาสมาธิ

เมื่อเป็นเช่นนี้ จะทำอย่างไร ก็ต้องพยายามฝึกใจให้เกิดความเมตตากรุณาด้วย เพราะฉะนั้นที่ฉือจี้เขาไม่ได้สอนแค่การชงชา การจัดดอกไม้ แต่ว่าต้องลงไปสัมผัสกับคนยากคนจน คนลำบากหรือว่าต้องติดดินด้วย เพราะว่าเสพศิลปะแบบนี้ บางทีทำให้เหินห่างกับมนุษย์ คือตีนไม่ติดดิน เพลิดเพลินกับความสวยงามจนลืมความจริง ลืมหน้าที่การงานหรือความรับผิดชอบ ดังนั้นจึงต้องมีการไปสัมผัสกับความทุกข์ยากของผู้คน

> “นอกจากจะเรียนรู้ที่จะเปิดใจให้สงบ
> สัมผัสกับความงามของธรรมชาติแล้ว
> จะต้องก้าวไปสู่การรับรู้
> สัจธรรมจากธรรมชาติด้วย”

ด้วยเหตุนี้นักเรียนและนักศึกษาของฉือจี้รวมทั้งนักศึกษาแพทย์ด้วย ต้องไปทำงานช่วยเหลือคนเฒ่าคนแก่ เยี่ยมคนป่วยในโรงพยาบาลหรือเยี่ยมคนยากคนจน รวมทั้งไปแยกขยะในโรงงานของเขา นอกเหนือจากการช่วยงานต่างๆ ของโรงเรียนและมหาวิทยาลัยด้วย กิจกรรมเหล่านี้ไม่ค่อยได้ช่วยส่งเสริมในทางวิชาการเท่าไหร่ พ่อแม่ผู้ปกครองของนักเรียนในเมืองไทยเจอแบบนี้ก็คงไม่พอใจว่าเอาลูกเขาทำงานแบบนี้แล้วจะเรียนเก่งได้อย่างไร แต่ว่าที่ฉือจี้เขาถือว่าสำคัญ เพราะจะทำให้เด็กมีนิสัยอ่อนโยน มีความเมตตา แล้วก็ติดดิน ไม่กลัวความยากลำบาก กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้เด็กมีจิตใจที่เสียสละและอดทนเข้มแข็ง เป็นการต่อเติมความละเมียดละไมจากจริยศิลป์ ให้กลายเป็นความเมตตากรุณา ไม่ใช่ละเมียดละไมแบบไม่รับรู้ความทุกข์ยากของผู้คนอย่างพวกนาซีสมัยสงครามโลกครั้งที่สองที่เป็นผู้คุมค่ายกักขังชาวยิวในโปแลนด์ ค่ายนรกเหล่านี้โหดเหี้ยมมาก ผู้บัญชาการค่ายเหล่านี้ถ้ามองจากสายตาของเราเป็นคนที่โหดเหี้ยมมาก เพราะส่งคนไปตายเป็นพันๆ คนทุกวันด้วยการรมแก๊สพิษ แต่คนพวกนี้สนใจศิลปะมาก ฟังเพลงคลาสสิก พอตอนเช้าก็เข้าไปในค่าย บัญชาการสังหารชาวยิววันละเป็นพันเป็นหมื่น ตกเย็นก็กลับบ้าน อยู่กับลูกกับเมีย เป็นคนรักครอบครัว เมตตาสัตว์ ฟังเพลงคลาสสิกบุคลิกผิดกับตอนที่ไปควบคุมการประหารชาวยิว เหมือนกับเป็นคนละคนเลย

เขาสามารถฆ่าคนได้เป็นพันเป็นหมื่นได้อย่างหน้าตาเฉย ไม่รู้สึกทุกข์ร้อนแต่อย่างใด อันนี้เป็นเพราะนอกจากใจจะถูกครอบงำด้วยความโกรธเกลียดชาวยิวแล้ว ยังไม่ยอมเปิดใจเพื่อรับรู้สัมผัสกับความทุกข์ความยากของคน แยกตัวออกห่างจากนักโทษเพราะเห็นว่าเป็นพวกสกปรกน่ารังเกียจ พวกนี้จะใช้ศิลปะเช่นเพลงคลาสิกเป็นเครื่องกล่อมใจตัวเอง จะได้ไม่ต้องไปรับรู้ความทุกข์ของคนยิว

แต่ที่ฉือจี้เขาพยายามให้นักเรียน นักศึกษาติดดิน ให้สัมผัสกับความทุกข์ยากของผู้คน จะได้เกิดเมตตากรุณา ไม่เหินห่างจนแปลกแยกกับคนทุกข์คนยาก คุณสมบัติอย่างนี้จะช่วยเสริมสมาธิ ให้เป็นสัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ช่วยให้ความเห็นแก่ตัวลดลง

สมาธิหรือความสงบผ่อนคลายเป็นสิ่งที่ดีก็จริง แต่จะดียิ่งขึ้นหากส่งเสริมให้เกิดการทำความดี สร้างกุศล และนำไปสู่การลดละความเห็นแก่ตัว ถ้ามีสมาธิแต่ว่าความเห็นแก่ตัวไม่ลดเลย มันก็เหมือนนักธุรกิจที่มานั่งสมาธิ แล้วก็ออกไปทำงานขูดรีดแรงงานกรรมกรในโรงงานได้อย่างหน้าตาเฉย แต่ว่าถ้าใจสงบจากการทำสมาธิ หรือจิตใจละเมียดละไมจากศิลปะแล้ว สามารถก้าวไปสู่การลดละความเห็นแก่ตัว จะเป็นสิ่งที่ประเสริฐมาก นี้คือสัมมาสมาธิที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นมรรคสู่ความสุขอันประเสริฐ

การลงไปสัมผัสความทุกข์ยากของผู้คน นอกจากเป็นการบ่มเพาะเมตตากรุณาและลดความเห็นแก่ตัวแล้ว ยังช่วยให้เกิดความตระหนักในความเป็นจริงของชีวิตด้วย ไม่ว่าคนเฒ่าคนแก่ คนป่วย หรือคนตกทุกข์ได้ยาก เขาสามารถเป็นครูสอนธรรมแก่เราได้ว่าชีวิตนั้นไม่เที่ยง ไม่ว่าเก่งแค่ไหนแข็งแรงแค่ไหน ในที่สุดก็ต้องป่วย ความจำเสื่อม ช่วยตัวเองไม่ได้ ถึงแม้จะร่ำรวย แต่ก็อาจยากจนได้ กลายเป็นคนล้มละลาย ความไม่เที่ยงเหล่านี้คือสัจธรรมของชีวิต

เมื่อใดก็ตามที่เราตระหนักถึงความไม่เที่ยงดังกล่าว ก็เท่ากับว่าเกิดปัญญาแล้ว ปัญญาแบบนี้ ยังอาจเกิดขึ้นได้จากการเข้าถึงธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง ธรรมชาติสามารถเป็นกุญแจนำไปสู่ปัญญาได้ เมื่อเราเพ่งพินิจความหมุนเวียนเปลี่ยนผันของฤดูกาล ความเปลี่ยนแปลงของดอกไม้ที่งดงามแล้วกลายเป็นร่วงโรย เราสามารถเห็นถึงความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงได้ ปัญญาดังกล่าว ช่วยให้เกิดการละวางความยึดมั่นถือมั่นและความเห็นแก่ตัวได้ ในพระไตรปิฎกเราจะพบว่านอกจากพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญธรรมชาติ อาศัยธรรมชาตินี่แหละเป็นครูสอนสัจธรรม ทรงนำให้พระภิกษุให้พิจารณาไม่ใช่เพื่อชื่นชมความงาม แต่เพื่อเห็นถึงความไม่เที่ยงของดอกบัว ได้เห็นว่าดอกบัวบานงดงามแล้วก็ต้องร่วงโรย พิจารณา

แล้วท่านก็ว่าความงามนั้นไม่เที่ยง ไม่ใช่เห็นแค่นั้น แต่ยังโยงไปถึงตัวเองว่าสังขารของเราก็ไม่เที่ยงเช่นกัน ทำให้เกิดการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในสังขาร

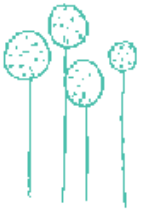
ดอกบัวนั้นมีทั้งความงามที่น้อมใจเราให้สงบและเป็นสุข แต่ในเวลาเดียวกัน ก็สอนสัจธรรมที่เป็นความจริงว่าสังขารนั้นไม่เที่ยง ไม่ใช่เท่านั้นดอกบัวยังสามารถสอนในเรื่องอุดมคติของมนุษย์ว่า คนเรานี้สามารถที่จะเป็นอย่างดอกบัวได้ คือดอกบัวเกิดจากน้ำ แต่ก็สามารถที่จะเจริญจนพ้นน้ำได้ คนเราเกิดจากกองกิเลสก็จริง แต่ก็สามารถที่จะพัฒนาตนจนพ้นจากกิเลสได้ เราเกิดในโลกแต่สามารถพัฒนาจิตใจจนพ้นโลกได้ ใบบัวก็สามารถสอนใจเราว่า น้ำไม่ติดใบบัวฉันใด ก็อย่าให้กิเลสย้อมใจเราฉันนั้น เห็นรูปหรือหูได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าเห็น แต่อย่าปรุงแต่ง อย่าให้รูปหรือเสียงปักแน่นในใจเราจนสลัดไม่ได้

เราไม่ได้อาศัยธรรมชาติกล่อมเกลาใจให้เกิดความละเมียดละไมเท่านั้น แต่ยังอาศัยธรรมชาติน้อมให้เราเกิดปัญญา ซึ่งจะช่วยให้เราลดความเห็นแก่ตัว ลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ทำให้เกิดพื้นฐานทางคุณธรรมที่หนักแน่น มั่นคง ถ้าหากว่าธรรมชาตินั้นงดงาม ทำให้ใจสงบแล้วหยุดเพียงเท่านั้น ถือว่ายังไม่พอ เพราะ

“ธรรมชาติไม่ได้ให้แค่ความสงบ
กล่อมเกลาจิตใจให้ละเมียดละไมเท่านั้น
แต่ยังสามารถทำให้เราเกิดปัญญาเห็นแจ้งในความจริง
และตรงนี้เองที่จะช่วยลดความเห็นแก่ตัว
และนำพาจิตใจให้เป็นอิสระจากความทุกข์ได้”

จิตใจเกิดความสงบผ่อนคลายแล้วอาจมีพลังในการทำความชั่วมากขึ้นก็เป็นได้ เพราะฉะนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือเมื่อจิตใจสงบแล้วต้องก้าวต่อไป พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เอานกเป็นครู นกไม่มีทรัพย์สินอะไร เพียงมีปีกแค่สองข้าง ก็มีอิสระสามารถไปไหนมาไหนได้ทุกหนแห่ง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราโดยเฉพาะพระภิกษุเป็นอย่างนก คือไม่ต้องมีทรัพย์สินอะไรมาก มีแค่สติและปัญญา เท่านี้ก็สามารถที่จะเป็นอิสระได้

เพราะฉะนั้น นอกจากจะเรียนรู้ที่จะเปิดใจให้สงบสัมผัสกับความงามของธรรมชาติแล้ว จะต้องก้าวไปสู่การรับรู้สัจธรรมจากธรรมชาติด้วย เพราะธรรมชาติมีทั้งความงามและความจริง ถ้าเราเปิดใจรับ ไม่ใช่แต่ความงามเท่านั้น แต่ยังเปิดใจรับความจริงด้วย ชีวิตเราจะเจริญงอกงามอย่างแท้จริงจนหมดทุกข์



ขอให้ตระหนักว่าธรรมชาติเป็นครูสอนธรรมแก่เราได้เป็นอย่างดี รวมทั้งให้คติธรรมแก่เราได้มากมาย มีพระบางรูปท้อแท้ในการปฏิบัติมาก แต่เมื่อเห็นช้างตกหลุมแต่มันพยายามขึ้นมาจากหลุมโดยไม่ย่อท้อ ท่านก็ได้สติขึ้นมาว่า ขนาดสัตว์เดรัจฉานตกหลุมยังไม่ยอมแพ้ เราเป็นมนุษย์จะยอมแพ้ได้อย่างไร ท่านจึงเกิดความเพียรขึ้นมา ปฏิบัติธรรมจนพ้นทุกข์ได้ในที่สุด อย่างนี้เรียกว่าได้คติธรรมจากธรรมชาติหรือจากสัตว์ ฉะนั้นการเปิดใจรับความงามและความจริงจากธรรมชาติเป็นวิธีการหนึ่งในการพัฒนาจิตใจของเราและคนที่เราดูแลด้วย ขอให้รู้จักใช้ประโยชน์จากธรรมชาติในแง่นี้บ้าง ถ้าเราเข้าใจเรื่องนี้จะพบว่าธรรมะมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ธรรมะมีอยู่รอบตัว ทั้งจากดอกไม้ จากนก จากมด จากผึ้ง

เคยมีพระชั้นผู้ใหญ่ถามพระอาจารย์มั่นว่า พระอาจารย์มั่นเรียนน้อยแต่สอนธรรมได้อย่างไร ท่านเรียนรู้ธรรมจากไหน พระผู้ใหญ่ท่านนี้เรียนบาลีจบประโยค ๙ สมัยที่ท่านเป็นเจ้าคณะมณฑลอีสาน ท่านเคยมีความรังเกียจพระป่ามาก ดูถูกว่าพระป่า

พวกนี้ไม่มีความรู้ ไม่ยอมเรียนหนังสือ เป็นพระจรจัด ไม่อยู่ประจำวัด ผิดระเบียบคณะสงฆ์ เวลาพระป่ามาพำนักในเขตปกครองของท่าน ท่านจะสั่งให้ไล่พระเหล่านี้ ซึ่งรวมถึงพระในสายพระอาจารย์เสาร์และพระอาจารย์มั่นออกไปจากเขตปกครองของท่าน

แต่พอท่านแก่ตัวเจ็บป่วยขึ้นมา หันมาทำสมาธิแล้วหายป่วย ก็เกิดศรัทธาในพระป่า เมื่อท่านพบพระอาจารย์มั่นจึงสงสัยมาก ถามว่าท่านไม่เรียนหนังสือแล้วท่านรู้ธรรมะจากไหน ทำไมจึงสอนธรรมได้ พระอาจารย์มั่นตอบว่า “สำหรับผู้ที่มีปัญญา ธรรมะมีอยู่ทุกหย่อมหญ้า” ท่านเดินธุดงค์ในป่า ท่านก็ได้ธรรมะป่านั่นแหละ

เพราะฉะนั้น ธรรมชาติไม่ได้ให้แค่ความสงบกล่อมเกลาจิตใจให้ละเมียดละไมเท่านั้น แต่ยังสามารถทำให้เราเกิดปัญญาเห็นแจ้งในความจริง และตรงนี้เองที่จะช่วยลดความเห็นแก่ตัวและนำพาจิตใจให้เป็นอิสระจากความทุกข์ได้

จากสติสู่ปัญญา

เช้าวันที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

เช้านี้อยากจะแนะนำให้พวกเราได้รู้จักฝาแฝดของสติ สติมีฝาแฝด ชื่อสัมปชัญญะ คำว่าสติสัมปชัญญะ เรามักจะเรียกคู่กัน แต่บางทีก็เรียกสติเฉยๆ สติสัมปชัญญะเขาเกิดมาร่วมกัน เรียกว่าแน่นแฟ้นมาก สติแปลว่าความระลึกได้ สัมปชัญญะแปลว่าความรู้ตัว

สติแปลอีกอย่างว่าไม่ลืม ส่วนสัมปชัญญะแปลว่าไม่หลง ถ้าลืมเมื่อไหร่ก็แสดงว่าไม่มีสติ ถ้าหลงเมื่อไหร่ก็แสดงว่าไม่มีสัมปชัญญะ หลงที่นี้ไม่ได้หมายความว่าเพ้อหรือบ้าเท่านั้นนะ เราหลงบ่อยครั้งในชีวิตประจำวัน เช่น เผลอพูดเผลอทำอะไรผิดพลาด นั่นเป็นเพราะเราขาดสติ

ขาดสติไม่ได้แปลว่าเป็นบ้าเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการลืมวัน ลืมคืน ลืมนัด ลืมวันเกิด หรืออาจจะแปลว่าลืมตัวก็ได้ ลืมตัวเป็นอาการขาดสติที่เกิดขึ้นกับเราอยู่บ่อยๆ เนื่องจากการเผลอเข้าไปในอารมณ์ เช่นเพลินกับความสนุกสนานจนลืมเวลา ลืมนอน หรือว่าดีใจจนลืมตัว อันนี้เรียกว่าหลงเข้าไปในอารมณ์ เวลาเราโกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยงก็ถือว่าลืมตัวได้ ลืมตัวก็ทำให้หลง คือทำอะไรผิดๆ ถูกๆ

พอลืมตัวก็ทำอะไรผิดๆ ถูกๆ บางทีเราลืมวิธีการใช้เครื่องยนต์ ใช้คอมพิวเตอร์ ก็เลยใช้ไม่ถูกต้อง อย่างนี้ก็เรียกว่าหลง การทำอะไรผิดๆ ถูกๆ มักเป็นผลจากการขาดสติ อย่างเช่นเรากำลังขับรถกลับบ้านเพราะมีธุระด่วนต้องทำ ระหว่างทางมีรถมาปาดหน้า เราเกิดความโกรธขึ้นมาถือว่าหักเหลี่ยมกัน ก็เลยคิดจะไปปาดคืน จึงเร่งรถเพื่อให้ทัน แต่พออีกคันรู้ก็เลยแล่นหนี ระหว่างที่แล่นไล่ล่ากันก็ปรากฏว่าเลยบ้านไปไกล ลืมไปเลยว่าตั้งใจกลับบ้านเพื่อทำธุระด่วน อย่างนี้เรียกว่าหลง และหลง เพราะความโกรธครอบงำจนลืมตัว ลืมไปเลยว่าตั้งใจจะกลับบ้านอย่างนี้เรียกว่าขาดสติ

ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยเล่าถึงแม่ลูกอ่อนที่ปล่อยให้ลูกกลืนสตางค์แดงจนติดคอ สมัยก่อนใช้สตางค์แดงราคาแค่ ๑ สตางค์ เดี๋ยวนี้ไม่มีแล้ว แม้แต่เหรียญสลึงก็ยังเล็กนิดเดียว แต่สตางค์แดงสมัยก่อนใหญ่กว่าเหรียญ ๑๐ สตางค์ เกือบจะเท่าเหรียญบาท พอเด็กกลืนสตางค์แดงเข้าไป ติดคอ สำลัก แม่ตกใจ แต่ก็นึกขึ้นมาได้ว่า น้ำกรดมันกัดสตางค์แดงได้เพราะเป็นทองแดง ก็เลยรีบเอาน้ำกรดมากรอกปากลูก ใจก็ตั้งใจว่าให้สตางค์แดงหลุดจากคอ สตางค์แดงก็หลุดไปจากคอจริงๆ นะ แต่เด็กก็ย่ำแย่ไปด้วย อันนี้เรียกว่าแม่หลง เลยทำผิดพลาด และที่หลงก็เพราะขาดสติ ตกใจจนลืมตัว เมื่อคนเราลืมตัวหรือตื่นตระหนก ปัญญาก็ถูกเอามาใช้แบบครึ่งๆ กลางๆ ทำให้แก้ไขปัญหาผิดพลาด เช่นแก้ปัญหาได้ครึ่งเดียว ครึ่งเดียวก็คือว่าสตางค์แดงมันหลุดจากคอ แต่ว่าเด็กกลับเดือดร้อน

ปกติแล้วเวลาเราพูดถึงสติ ก็จะคลุมไปถึงสัมปชัญญะด้วย เพราะเมื่อระลึกได้ว่าเผลอก็เกิดความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ ความรู้ตัวหรือการทำอะไรถูกต้องตามจุดมุ่งหมายเรียกว่าสัมปชัญญะ เวลาเราล้างจานจะวางช้อนวางส้อมให้เป็นที่ได้ก็ต้องมีสัมปชัญญะ แต่ถ้าลืมตัวหรือเผลอเข้าไปในความคิด ก็จะทำให้หลง วางช้อนวางส้อมไม่เป็นที่เป็นทาง ลืมตัวจนเผลอเข้าไปในความคิด อย่างนี้เรียกว่า

ขาดสติ วางช้อนส้อมไม่เป็นที่ ก็เรียกว่าขาดสัมปชัญญะ แต่ส่วนใหญ่เราไม่ได้พูดแยกแยะละเอียดอย่างนั้น เรียกสติอย่างเดียวก็รวมไปถึงสัมปชัญญะด้วย

สัมปชัญญะยังมีอีกชื่อหนึ่งว่าความรู้ตัวทั่วพร้อม พอรู้ตัวที่เผลอยึดเผลอแบกอารมณ์เอาไว้ก็ปล่อยไปโดยอัตโนมัติ เมื่อปล่อยไป ก็เกิดความโปร่งเบา ความสบาย หรือเรียกง่ายๆ ว่าความสงบ ความรู้ตัวทั่วพร้อมกับความโปร่งเบาความสบาย เป็นสิ่งที่มาด้วยกัน นำไปสู่ความสงบ เวลาทำงานก็ทำด้วยความผ่องใส แต่บ่อยครั้งที่ใจเราเผลอไปคิดโน่นคิดนี่ หรือจมอยู่กับปัญหาในอดีต บางทีก็คิดไปถึงอนาคตว่าเมื่อไหร่จะเสร็จซักที ความกังวลหรือความเร่งเร้าอยากให้เสร็จไวๆ เป็นอาการที่ไปจมอยู่กับอนาคตแล้ว บางทีก็กังวลว่าทำเสร็จแล้ว คนอื่นเขาจะว่าอย่างไร คนเขาจะชมเรามั้ย หรือว่าเขาจะตำหนิ เกิดความวิตกขึ้นมา นี่ก็เรียกว่าไปอยู่กับอนาคต ทำให้การงานกลายเป็นเรื่องยากเรื่องหนักขึ้นมา

เรื่องง่ายๆ กลายเป็นเรื่องยาก ก็เพราะใจที่ชอบปรุงแต่งไปอดีตกับอนาคต อาตมานึกถึงการเล่นฟุตบอล ถามว่าเตะตรงจุดไหนที่เข้าประตูได้ง่ายที่สุด ใครๆ ก็คงตอบว่า เตะตรงจุดโทษนั่นแหละง่ายที่สุด ไม่มีจุดไหนที่ง่ายกว่านี้อีกแล้ว แต่สังเกตไหม

ว่านักเตะฟุตบอลระดับโลกหลายคนเตะไม่เข้า ไม่ใช่เพราะผู้รักษาประตูรับได้ แต่เป็นเพราะเตะออกนอกกรอบไปเลย นักเตะระดับโลกหลายคนเจอแบบนี้หลายครั้ง จนบางคนไม่กล้าเตะลูกโทษโดยเฉพาะนัดสำคัญ เพราะอะไร ก็เพราะเตะบอลตรงจุดโทษเป็นเรื่องง่าย ง่ายจนกระทั่งใครเตะไม่เข้าจะถูกโห่ กลายเป็นผู้ร้ายไปเลย เพราะฉะนั้นคนที่รับหน้าที่เตะจุดโทษจึงรู้สึกเกร็งเวลาเตะด้วยความรู้สึกกังวลว่าคนจะด่าหรือทีมของตัวจะตกรอบถ้าเตะไม่เข้า ก็เลยเตะไม่เข้าจริงๆ

ความง่ายกลายเป็นความยาก ก็เพราะทำด้วยความเกร็งหรือกังวลกับผลที่จะเกิดขึ้น นั่นคือใจไปอยู่กับอนาคต ไม่อยู่กับปัจจุบัน ถ้าอยู่กับปัจจุบัน เตะบอลที่จุดโทษ ใจก็จะอยู่กับบอลไม่ไปวิตกกังวลว่าอะไรจะเกิดขึ้น พอไม่กังวล ก็เตะอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่รู้สึกถูกกดดัน มีโอกาสเข้าเกือบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ก็ว่าได้

งานที่เราทำมันเป็นเรื่องยากขึ้นมาก็เพราะเราชอบเผลอปล่อยใจให้อยู่กับอดีตบ้าง ไปอยู่กับอนาคตบ้าง ไม่ได้อยู่กับงานที่เป็นปัจจุบันจริงๆ งานง่ายๆ ก็เลยกลายเป็นงานยาก เรื่องเบาก็เลยกลายเป็นเรื่องหนัก แต่ถ้าหากมีสติอยู่กับปัจจุบัน เรื่องหนักก็กลายเป็นเรื่องเบา แม้แต่แบกหินแบกดิน ก็กลายเป็นเรื่องเบา

อย่างที่พูดเมื่อ ๒-๓ วันก่อน เพราะใจมันไม่บ่น ใจยอมรับงานที่ทำ พอใจยอมรับงานที่ทำ ไม่ว่าทำอะไรก็ตาม แม้จะแบกดินก็สามารถทำจนเกิดเป็นสมาธิขึ้นมา สมาธิคือจิตที่แน่วแน่แนบแน่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นแนบแน่นกับงาน ผลที่ตามมาคือความเพลินความสงบ ทำอะไรถ้าเพลินหรือมีสมาธิแล้วมันก็กลายเป็นงานเบาได้ แม้ว่าจะขนดินหรือเดินกลางแดดก็ตาม

เรากำลังจะจัดเดินธรรมยาตราในเดือนหน้านี้ เดินกลางแดดทั้ง ๗ วัน แต่จะเดินได้สบายมากถ้ามีสติกับการเดิน ใจไม่วอกแวกไม่บ่นกระปอดกระแปด ไม่กังวลกับเป้าหมายข้างหน้าว่าเมื่อไหร่จะถึง อยู่กับปัจจุบัน ก้าวแต่ละก้าวด้วยความรู้สึกตัว ปล่อยวางความกังวลไม่ไปยึดเอาความเหนื่อยกายมาเป็นความเหนื่อยใจ กายเหนื่อยก็ให้แค่รู้ว่าเหนื่อย มีสติ อย่าไปยึดว่าฉันเหนื่อยหรือไปยึดว่าความเหนื่อยเป็นของฉัน ปล่อยให้เป็นเรื่องของกายไป เราก็จะมีสมาธิกับการเดิน คือจิตใจแน่วแน่อยู่กับการเดิน พอใจกับการเดิน ยิ่งใจไม่ไปรับรู้ทุกขเวทนาจากความร้อนก็จะเดินได้สบาย

เวลาเดินด้วยจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ทางวิทยาศาสตร์บอกว่าจะมีสารเอ็นดอฟินหลั่ง ทำให้เกิดความสุขระหว่างเดินแม้เดินกลางแดดก็ตาม เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นงานใช้แรงหรืองานหนัก ถ้าเรามี

สติ ไม่ไปกังวลกับอนาคตไม่ไปเร่งรีบให้เสร็จไวๆ และไม่บ่นว่าทำไมฉันต้องมาทำงานชิ้นนี้ด้วย ถ้าฉันไม่ต้องทำงานชิ้นนี้ฉันสบายไปแล้ว งานหนักก็จะเป็นงานเบา แต่ถ้าเราบ่นโวยวาย ใจไม่ยอมรับสิ่งที่กำลังทำอยู่ แม้แต่งานสบายก็กลายเป็นงานยากงานหนักได้ เรียกว่าหนักเป็นเท่าตัวหรือคูณ ๓ เลยทีเดียว

การมีสติสัมปชัญญะหรือการระลึกและรู้ตัวเป็นสิ่งที่ช่วยให้ชีวิตของเรารวมทั้งการทำงานของเราเป็นไปอย่างโปร่งเบา สบาย และอาจทำให้งานสำเร็จได้ด้วยดี เรียกว่า งานได้ผล คนก็เป็นสุข ถึงแม้จะมีอุปสรรค ความรู้ตัวก็จะทำให้เราได้คิดขึ้นมาว่าอุปสรรคเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นธรรมดาของชีวิต **มีบางคนพูดว่าอุปสรรคเป็นอุปกรณ์สำหรับการทำงาน คือการทำงานถ้าไม่มีอุปสรรค ก็ถือว่าขาดอุปกรณ์ชิ้นสำคัญไป ทำให้งานไม่เสร็จสมบูรณ์ ถึงแม้จะเสร็จแต่ก็ไม่น่าพอใจ**

เราอาจบอกได้เช่นกันว่าอุปสรรคเป็นอุปกรณ์สำหรับการปฏิบัติธรรมด้วย เมื่อระลึกได้เช่นนี้เราก็จะไม่กลัวอุปสรรค เห็นมันเป็นเรื่องธรรมดาและปล่อยวางได้ ถ้าสติและสัมปชัญญะมาทำงานร่วมกัน เจออุปสรรคแค่ไหนเราก็ไม่กลัว แถมมองว่าอุปสรรคเป็นของดีด้วยซ้ำ ทำให้งานเป็นเรื่องท้าทาย หรือเป็นสิ่งที่ฝึกฝนตน

ให้อดทนและฉลาดในการแก้ปัญหามากขึ้น ถ้าเจออุปสรรคแล้วกลุ้มใจหรือเครียดขึ้นมา แสดงว่าเราไม่มีสติแล้ว เพราะกำลังเผลอเข้าไปในความทุกข์ แต่ถ้าตั้งสติได้ สติจะพาใจออกจากความทุกข์เหล่านั้น แล้วความรู้สึกโปร่งเบาผ่อนคลายจะมาแทนที่

อย่างไรก็ตามอยากเน้นว่าในการเจริญสติ เราไม่ได้ทำเพียงเพื่อให้เกิดความเบา ความสบาย ความโปร่ง ความโล่ง ความสงบเท่านั้น **ประโยชน์ของการเจริญสติที่สำคัญกว่านั้น ก็คือทำให้เราเห็นความจริงเกี่ยวกับตัวเราเอง** ความเบาความสบายเป็นแค่สภาวะของจิต จัดอยู่ในฝ่ายสมาธิ แต่ถ้าเราได้เห็นความจริงหรือได้รู้จักตัวเอง อันนั้นแหละเรากำลังเขยิบไปสู่ปัญญาแล้ว สติไม่ใช่เป็นธรรมที่ทำให้เกิดกุศลธรรมฝ่ายสมาธิเท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาด้วย คือได้เห็นความจริงเกี่ยวกับตัวเอง

เวลาเราเจริญสติ เดินจงกรม สร้างจังหวะ ถ้ามีสติอยู่เรื่อยๆ เราจะเริ่มเห็นความคิดของเรา แม้แต่ผู้ฝึกใหม่ที่ไม่รู้กาย เดินไปใจก็ลอย แต่ถ้ามีสติก็จะเห็นว่า ความคิดมันเยอะเหลือเกิน แต่ก่อนไม่รู้ด้วยซ้ำว่าคิดเยอะ ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าฟุ้งซ่าน เพราะใจมันเพลินไปกับ

ความคิด พอเริ่มหาการบ้านให้จิตทำด้วยการอยู่กับกาย กับการเดิน กับการสร้างจังหวะ จะเห็นเลยว่าใจไม่ค่อยอยู่กับกายเท่าไหร่ มันชอบวิ่งเพ่นพ่านปรุงแต่งสารพัด ต่อไปก็จะเห็นว่าเราไม่ได้เผลอคิดแค่เรื่องเดียว แต่คิดหลายเรื่องต่อๆ กันไปเป็นลูกโซ่ เหมือนขบวนรถไฟเลย บางทีก็พบว่าเวลาคิดขึ้นมาเราไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเราคิด พอคิดจบไปแล้วถามตัวเองว่าเมื่อกี้คิดอะไร ตอบไม่ได้ว่าคิดอะไรทั้งๆ ที่เมื่อกี้คิดเป็นตุเป็นตะ

นักปฏิบัติหลายคน เมื่อเผลอคิดยืดยาวจนจบไปแล้วยังไม่รู้ตัว ยังเผลอไปสาวหาว่าเมื่อกี้คิดเรื่องอะไร แต่ก็นึกไม่ออก รู้แต่ว่ามันเพลินดี อันนี้เรียกว่าเริ่มเห็นแล้ว เริ่มเห็นความคิดของตนเองบ้างแล้ว ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นต่อไปว่า ความคิดของเรานี่มันเอาแน่เอานอนไม่ได้เสียเลย เมื่อกี้ยังคิดเรื่องสบายๆ เรื่องเพลินใจอยู่เลย แต่ตอนนี้กลายไปนึกถึงหน้าคนที่เราโกรธ เกิดความโกรธขึ้นมา อารมณ์ความรู้สึกแปรเปลี่ยนไปมาจากบวกเป็นลบ จากสบายๆ เป็นหงุดหงิดรำคาญใจ แต่พอไปคิดเรื่องอื่น ความหงุดหงิดรำคาญใจก็หายไป มีความรู้สึกอย่างอื่นมาแทนที่

เราจะเห็นได้เลยว่า ความคิดและอารมณ์ความรู้สึกในใจเรามันแปรเปลี่ยนอยู่เสมอ แล้วเราจะเห็นต่อไปอีกว่า ความคิด

กับอารมณ์ความรู้สึกสัมพันธ์กันมาก ด้านหนึ่งความคิดก็ปรุงแต่งอารมณ์ นึกถึงหน้าแฟนใจก็ยินดี แต่พอนึกถึงศัตรู ความโกรธก็เกิดขึ้น นึกถึงสถานที่ๆ เคยไปเที่ยวก็รู้สึกสบายใจ แต่พอนึกถึงงานก็รู้สึกหนักอกหนักใจขึ้นมา ขณะเดียวกันอารมณ์ความรู้สึกก็ปรุงแต่งให้เกิดความคิด เช่น เวลาหงุดหงิดใจก็มักจะขุดเอาเรื่องเก่าๆ ที่ไม่ดีออกมารบกวนจิตใจ หรือนึกอะไรไปในทางร้ายๆ เห็นอะไรก็จะปรุงแต่งไปในทางลบ แต่เวลาใจสบายก็มักจะคิดถึงเรื่องที่เป็นบวก บางทีก็ปรุงแต่งอนาคตไปในทางสวยสดงดงามที่เรียกว่า “ฝันกลางวัน”

เมื่อมีสติดูใจอยู่เสมอ เราจะเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ความรู้สึกกับความคิด อารมณ์ เราจะเห็นว่าความรู้สึกนึกคิดนั้นเป็นอนิจจัง ไม่จีรังยั่งยืน เอาแน่เอานอนอะไรไม่ได้เลยความคิดของเรา เวลาความคิดกระฉูด จะรู้สึกว่าไอเดียนี้ดีมากเลย เยี่ยมยอด แต่ผ่านไปสักพัก หรือผ่านไป ๑ วัน ความคิดก็เปลี่ยนไป มองว่าไอเดียนี้ไม่เข้าท่าเสียเลย เราจะเห็นความแปรปรวนเปลี่ยนของจิตใจ และเห็นต่อไปว่าความคิดที่เกิดขึ้นนั้นบางทีก็เชื่อไม่ได้ เช่น กำลังปฏิบัติอยู่ จู่ๆ ความคิดมันก็จะหลอกให้เราเลิกปฏิบัติ มาชวนให้เลิกหรือตั้งข้อสงสัยว่าปฏิบัติไปทำไม ไม่มีประโยชน์ ไปเที่ยวหรือไปทำงานที่ค้างดีกว่า บางทีก็หลอกว่าเรายังอายุไม่มาก ไว้แก่กว่านี้

ค่อยมาปฏิบัติก็ได้ บางคนตอนมาบวชใหม่ๆ มีความกระตือรือร้น แต่บวชไปสักพักชักเบื่อ พอเบื่อก็เลยเกิดความคิดขึ้นมาว่าน่าจะไปช่วยแม่นะ สงสารแม่จังเลย ท่านลำบาก ไม่มีใครดูแล ก่อนหน้านี้ตอนเป็นฆราวาสไม่เคยนึกถึงแม่เลย แต่พอบวชกลับมานึกถึง อยากจะลาไปเยี่ยมแม่ขึ้นมา หรืออยากจะสึกไปดูแลแม่

บางคนเห็นใบไม้ตกเป็นไม่ได้ อยากหยิบไม้กวาดเข้าไปกวาดอยู่นั่นแหละ เดินจงกรมสักพัก เห็นใบไม้ตก ก็ไปกวาดอีกแล้ว ทั้งหมดนี้เป็นอุบายของใจ **มันพยายามล่อหลอกให้เราไปทำอะไรก็ได้ที่ไม่ใช่การปฏิบัติ** ถ้าเรามีสติจะเห็นรู้ว่าใจนั้นเชื่อไม่ได้ มันฉลาดในการหลอกให้เราหลงทำตามมัน และถ้าเราไม่รู้ทันมันก็จะหลงกลมันทุกครั้ง

บางทีเราถูกหลอกให้คิดแต่เรื่องเที่ยว จนจับทางมันได้ ก็ตั้งใจว่าไม่เผลอคิดเรื่องนี้ พอเราตั้งใจอย่างนี้ ใจก็จะไปหาเรื่องอื่นมาคิดแทน เช่นเอาเรื่องธรรมะมาขบคิด แล้วเราก็จะเผลอตามมันคือไปขบคิดเรื่องธรรมะ นี้เป็นอุบายของใจที่ต้องหาเรื่องคิดให้ได้ ถ้าไม่มีเรื่องคิดแล้วมันเบื่อ มันทนความเบื่อไม่ได้ เลยต้องหาเรื่องคิดอยู่เรื่อย ถ้าคิดเรื่องสนุกสนานไม่ได้เพราะเรารู้ทันเสียแล้ว มันก็หาเรื่องใหม่ๆ มาคิด แล้วเราก็หลงเชื่อมันทุกครั้งไป แม้กระทั่ง

เวลารู้ทันว่าจะไม่เผลอคิดเรื่องธรรมะ มันก็จะเอาความคิดอื่นมาล่ออีก เช่นเกิดไอเดียว่าจะมาสร้างกุฏิที่วัด จะมาถวายผ้าป่าถวายกฐินที่วัด พอนึกถึงเรื่องนี้ เราก็ติดกับ หลงไปปรุงแต่งเรื่องนี้ทันที จนลืมการปฏิบัติ นี่เรียกว่าลืมตัว

อันนี้แหละคือสิ่งที่ได้จากการเจริญสติ คือรู้จักตัวเองมากขึ้น ได้เห็นความไม่เที่ยงของความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา ต่อไปถ้าเราปฏิบัติถูกวิธีก็จะเห็นว่าความรู้สึกนึกคิดนั้นไม่ใช่เรา การปฏิบัติช่วยใจเราไม่เข้าไปในความคิด แค่เห็นเฉยๆ แต่ไม่เข้าไปในความคิด พอมีความคิดอะไรขึ้นมาก็เห็นเฉยๆ ตรงนี้แหละที่เราจะเห็นต่อไปว่าความคิดมันก็ไม่ใช่เรา แต่ก่อนเวลาเผลอเข้าไปในความรู้สึกนึกคิดก็จะหลงว่าความรู้สึกนึกคิดนั้นเป็นเรา เป็นของเรา พอความโกรธเกิดขึ้น ก็ไปสำคัญมั่นหมายว่าฉันโกรธ ยึดเอาความโกรธเป็นของฉัน คือเป็นผู้โกรธ แต่เมื่อมีสติ ก็จะเห็นความโกรธ ไม่ใช่เป็นผู้โกรธ คือเห็นว่าความรู้สึกนึกคิดก็อันหนึ่ง จิตหรือตัวรู้อันหนึ่ง

เมื่อไม่ยึดมั่นสำคัญหมายว่าความโกรธ ความเครียด หรือความคิดทั้งหลายเป็นของเรา ก็ปล่อยวางได้มากขึ้น ไม่ใช่แต่ความรู้สึกนึกคิดเท่านั้น การปฏิบัติยังช่วยให้เราเห็นว่ากายนั้นก็อยู่ส่วนกาย แต่ไม่ใช่เรา เวลาเดินก็เห็นว่าเป็นกายที่เดินไม่ใช่เราเดิน

แต่ก่อนเวลาเดินจงกรมก็คิดว่าฉันเป็นผู้เดิน ต่อไปจะเห็นว่าเป็นกายหรือรูปที่เดิน ไม่ใช่ฉันเดิน พูดง่ายๆ ก็คือ ความรู้สึกตัวกูของกูเริ่มสลายไป **หลวงพ่อคำเขียนใช้คำว่าถลุง หรือย่อยความเป็นเราจนเหลือแค่รูปกับนาม เวลาเดิน ไม่ใช่เราเดินแต่เป็นกายที่เดิน เวลามีความคิดเกิดขึ้น ไม่ใช่เราคิด แต่เป็นใจที่คิดปรุงแต่ง**

อันนี้แหละที่นำไปสู่ปัญญาที่แลเห็นว่าความเป็นตัวกูของกูมันไม่มี มันเป็นสิ่งที่เราปรุงแต่งขึ้นมาเอง อะไรก็ตามที่เกิดกับกายและใจก็เป็นเรื่องของกายและใจ แต่ไม่มีกูเข้าไปเป็นเจ้าของ ปัญญาที่แลเห็นความจริงนี้จะช่วยให้เราปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นอะไรต่ออะไรให้เป็นของเรา หรือยึดอยากให้เป็นไปดังใจ

แต่ก่อนไปคิดว่าทุกข์เกิดขึ้นเพราะประสบสิ่งที่ไม่เป็นไปตามใจหวัง แต่เมื่อปฏิบัติจนเกิดปัญญา ก็จะแลเห็นว่าที่ทุกข์เพราะไปยึดมั่นสิ่งทั้งหลายว่าเป็นเราเป็นของเรา ไม่ได้ยึดแต่สิ่งที่น่าพอใจเท่านั้น แม้แต่สิ่งที่ไม่น่าพอใจ เราก็ยังเผลอไปยึดมัน เช่น ยึดความโกรธ ความเครียด ว่าเป็นของฉัน ที่จริงเราน่าจะสลัดทิ้งออกไปมากกว่า แต่กลับเก็บเอามาทิ่มแทงตัวเองให้เป็นทุกข์ทั้งวันทั้งคืน

เวลาเจริญสติขอให้เราปฏิบัติจนเกิดปัญญา จนเห็นความจริงของตัวเรา ที่จริงไม่ใช่ความจริงของตัวเราหรอก แต่เป็นความจริงของรูปและนาม ความจริงของกายและใจ จะเรียกว่ารู้จักตัวเองก็ได้ **รู้จักตัวเองในทางที่ช่วยให้ละความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราได้ อย่าปฏิบัติเพียงแค่ทำใจให้สงบเท่านั้น เพราะความสงบมันก็ไม่เที่ยง** ถ้าหวังความสงบ นอกจากจะสงบได้ไม่นานแล้ว อาจจะทุกข์เมื่อไม่พบกับความสงบอย่างที่ต้องการ อย่าลืมว่ายิ่งอยากได้ ก็ยิ่งไม่ได้

อย่างไรก็ตามไม่ว่าสงบหรือสว่าง ก็ต้องอาศัยสติ เพื่อช่วยให้เห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายและใจ โดยไม่ไปยินดียินร้าย เห็นด้วยใจเป็นกลาง ไม่ปฏิเสธผลักไส ขณะเดียวกันก็ไม่ใฝ่หาคลอเคลีย ถ้าคิดปฏิเสธหรือคลอเคลียมันเมื่อไหร่ ก็จะถลำเข้าไปในสิ่งนั้น หลงเข้าไปในอารมณ์ทั้งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ เมื่อหลุดเข้าไปแล้วจะไม่สามารถเห็นอะไรตามที่เป็นจริงได้

เราจะเห็นศาลาตรงนี้ได้อย่างครบถ้วนรอบด้าน ต้องอยู่นอกศาลาใช่ไหม ออกมาจากศาลา ถ้าอยู่ในศาลาก็ไม่เห็นหรอกว่าศาลานี้มีรูปทรงอย่างไร สูงเท่าไหร่แน่ หลังคาสีอะไร แต่พอออกมานอกศาลา ยิ่งออกไปไกลเท่าไหร่ยิ่งเห็นศาลาได้ชัดเจน หรืออยู่

บนที่สูงก็จะเห็นศาลาได้รูปพรรณสัณฐานชัดเจน ตรงข้ามกับตอนอยู่ในศาลา อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดก็เหมือนกัน ถ้าเราไปอยู่ในอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดเราก็ไม่เห็นมันหรอก แต่พอออกจากอารมณ์และความคิด ก็เห็นมันตามที่เป็นจริง ทำให้เข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร

การปฏิบัติเพียงแค่ให้สบายใจแล้วโปร่งเบาเป็นพอ แม้จะดีแต่ก็อาจถลำเข้าในความประมาทได้ เหมือนกับการกินแอสไพรินทำให้หายปวดก็จริง แต่ก็มีผลชั่วคราว ยาหมดฤทธิ์เมื่อไหร่ ก็กลับมาปวดใหม่ แล้วก็ต้องกินแอสไพรินอีก ถ้าจะแก้ปวดอย่างสิ้นเชิงก็ต้องแก้ที่ต้นเหตุ อย่าให้การปฏิบัติธรรมของเราเป็นการปฏิบัติแบบกินแอสไพริน ไม่เช่นนั้นจะสงบได้เพียงชั่วคราว แต่พอเจออะไรมากระทบ เจอความพลัดพรากสูญเสีย ก็จะเศร้าเสียใจ เราต้องปฏิบัติให้เกิดปัญญา กระทั่งเห็นว่าไม่มีอะไรที่ยึดถือได้ หรือน่ายึดถือเลยสักอย่าง ยึดถือเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้น เมื่อไม่ยึดถือไม่ครอบครองก็ไม่มีอะไรสูญเสีย เจ็บป่วยก็ไม่ทุกข์ **นี้คืออานิสงส์สำคัญที่สุดที่จะเกิดขึ้นจากการเจริญสติ หรือการเจริญกรรมฐานในพุทธศาสนา**

ประวัติ
พระไพศาล วิสาโล

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

ท่านสนใจปัญหาสังคม จึงเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาชนบทและกิจกรรมอาสาสมัครในโรงเรียนอีกหลายรูปแบบ เมื่ออายุ ๑๕ ปี ท่านได้อ่านงานเขียนของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ จึงได้ปลูกฝังความเป็นพุทธแต่นั้นมา ทั้งยังสนใจงานหนังสือ โดยเริ่มจากการเขียนบทความตั้งแต่สมัยเรียนชั้นมัธยมต่อเนื่องเรื่อยมา ทั้งในระหว่างที่ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่านเคยเป็นสาราณียกรวารสาร *ปาจารยสาร* อยู่ถึง ๑ ปีเต็ม

ท่านมีความสนใจด้านการเมือง ได้เข้าร่วมประท้วงในเหตุการณ์ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖ ต่อมาช่วง ๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ เคยไปร่วมอดอาหารประท้วงในแนวทางอหิงสา จนกระทั่งถูกล้อมปราบภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และถูกคุมขังเป็นเวลา ๓ วัน เมื่อออกจากคุกแล้วได้มา

ทำงานเป็นเจ้าหน้าที่กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๑๙ ถึง พุทธศักราช ๒๕๒๖ เน้นงานด้านสิทธิมนุษยชน ช่วยเหลือผู้ถูกคุมขังด้วยสาเหตุทางการเมือง ซึ่งสามารถดำเนินการประสบผลสำเร็จ เมื่อรัฐบาลออกกฎหมายนิรโทษกรรมผู้ต้องหา กรณี ๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ ประมาณ ๓,๐๐๐ กว่าคน จนเป็นข่าวไปทั่วโลก

พระไพศาล วิสาโล อุปสมบทเมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจากหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ วัดสนามในก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษาธรรมกับหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ แต่แรกตั้งใจจะบวชเพียง ๓ เดือนแต่เมื่อการปฏิบัติธรรมเกิดความก้าวหน้า จึงมีความอาลัยในผ้าเหลือง บวชต่อเรื่อยมา จนจะครบรอบ ๓๓ พรรษาในต้นปีพุทธศักราช ๒๕๕๙ นี้

ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต แต่ส่วนใหญ่จะจำพรรษาอยู่ที่วัดป่ามหาวัน (ภูหลง) เพื่อรักษาธรรมชาติและอนุรักษ์ป่า นอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรม พัฒนาจริยธรรม และอบรมโครงการเผชิญความตายอย่างสงบต่อเนื่องตลอดมาแล้ว ท่านยังเป็นประธานเครือข่ายพุทธิกา กรรมการมูลนิธิโกมลคีมทอง กรรมการสถาบันสันติศึกษา กรรมการมูลนิธิสันติวิถี และกรรมการสภา สถาบันอาศรมศิลป์ ล่าสุดท่านเป็นกำลังสำคัญในเครือข่ายสันติวิธี ซึ่งรณรงค์ให้คนไทยแก้ปัญหาความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง

พระไพศาล วิสาโล ได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นักกิจกรรม หัวก้าวหน้า ในจำนวนน้อยนิด ที่สามารถเชื่อมโยงความรู้ทางด้านพุทธธรรม มาอธิบายปรากฏการณ์ของชีวิตและสังคม ในบริบทของสังคมสมัยใหม่ อย่างเข้าใจง่ายชัดเจนเป็นรูปธรรม มีทักษะในการอธิบายหลักธรรมที่ยากและลึกซึ้งให้เห็นเป็นเรื่องง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทำให้คนรุ่นใหม่เกิดศรัทธาและเห็นความสำคัญของธรรมว่าเป็นเรื่องน่าใคร่ครวญศึกษาและปฏิบัติได้ไม่ยาก ท่านมีงานเขียนต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทั้งหนังสือ งานแปลและบทความ ปัจจุบันมีผลงานหนังสือของท่านมากกว่าร้อยเล่ม

ปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ ท่านได้รับรางวัลชูเกียรติ อุทกะพันธ์ ในสาขาศาสนาและปรัชญา จากผลงานหนังสือ “พุทธศาสนาไทยในอนาคต : แนวโน้มและทางออกจากวิกฤต” ล่าสุดที่เป็นเกียรติประวัติสำคัญคือ ท่านเป็นพระสงฆ์รูปแรกที่ได้รับรางวัลศรีบูรพา ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ โดยมติเอกฉันท์

แม้จะมีผลงานช่วยเหลือสังคม อนุรักษ์ธรรมชาติ และส่งเสริมการปฏิบัติภาวนามากมาย แต่ทั้งหมดทั้งปวงที่กล่าวมาแล้ว พระไพศาล วิสาโล ยังคงยืนยันว่า *“ชีวิตอาตมา เป็นแค่พระอย่างเดียวก็เป็นเกียรติและประเสริฐสุดในชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรสูงสุดกว่าการเป็นพระ ที่เหลือเป็นส่วนเกิน”*

“
สติทำให้รู้อาการของใจ
แต่ปัญญาทำให้เรารู้สัจธรรมความจริงของชีวิต
รวมทั้งของจิตของใจด้วย
เมื่อรู้เช่นนี้เราก็จะเข้าถึงความสงบ
เป็นความสงบภายในที่ไม่อาศัยสิ่งแวดล้อมภายนอก
นี่แหละคือที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ
”

www.kanlayanatam.com
www.visalo.org