



# สร้าง ภูมิคุ้มใจ

พระไพศาล วิสาโล ●





# สร้าง ภูมิคุ้มใจ

พระไพศาล วิสาโล

# คำปราศรัย



อันตรายไม่ได้มีอยู่นอกตัวเราเท่านั้น หากยังอยู่ในตัวเราด้วย อันตรายประการหลังมิได้มีแค่เชื้อโรคเท่านั้น ที่สำคัญกว่านั้นคือ อารมณ์อวกาศ เช่น ความโกรธ ความพยายาม ความเศร้า ความหตู่ ความรู้สึกผิด ความอาลัยอาวรณ์ เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้พระพุทธเจ้าเรียกว่า “อันตรายที่ปกปิด” หากครอบงำใจเรา ไม่เพียงทำให้เรากินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่อาจทำให้ถึงกับล้มป่วยหรือพิการหรือทำร้ายตนเอง ยังไม่ต้องพูดถึงการพูดหรือทำในสิ่งที่ไม่สมควร จนเกิดเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจตามมา

เชื้อโรคนั้นหากเข้าสู่ร่างกายเรา ย่อมมีอาจทำอันตรายได้ง่าย เพราะเรามีระบบภูมิคุ้มกันที่คอยป้องกันร่างกายเอาไว้ ในทำนองเดียวกัน จิตใจเราก็มีภูมิคุ้มกันที่คอยรักษาใจไม่ให้เพลี่ยงพล้ำต่ออารมณ์อวกาศ แต่ทุกวันนี้



ผู้คนส่วนใหญ่มีภูมิคุ้มกันใจต่ำมาก เพราะมัวใส่ใจกับสิ่งนอกตัว จนลืมดูแลจิตใจของตน ในขณะที่มีความรู้มากมายในเรื่องนอกตัว แต่เรื่องชีวิตจิตใจนั้น กลับมีความรู้ น้อยมาก ยิ่งรอบตัวเต็มไปด้วยสิ่งกระตุ้นเร้า อารมณ์อ่อนกุลต่างๆ ก็เกิดขึ้นง่าย และสามารถคุกคามจิตใจได้ตลอดเวลา ผลคือผู้คนมีความทุกข์มากขึ้น แม้ชีวิตจะสะดวกสบายกว่าแต่ก่อนก็ตาม

การสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายนั้นสำคัญก็จริง แต่ยังไม่เพียงพอ เราจำเป็นต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่จิตใจด้วย ชีวิตจึงจะประสบความสำเร็จและความเจริญงอกงาม ภูมิคุ้มกันในร่างกายนั้นช่วยให้อายุยืนยาวก็จริง แต่หากขาดภูมิคุ้มกันในจิตใจแล้ว ชีวิตก็ตกต่ำอย่าแยะได้ง่าย อายุยืนยาวจะมีประโยชน์อะไรหากเต็มไปด้วยความทุกข์และความเสื่อมทราม ในทำนองเดียวกันมีความรู้มากมายในทางวิชาชีพ แต่ไม่เคยเรียนวิชาชีวิตเลย ก็ยากที่จะมีความสุขได้ แม้มีความสามารถในการควบคุมสิ่งต่างๆ ให้มาปรนเปรอตน แต่เมื่อเกิดปัญหาชีวิต กลับพาจิตใจออก





จากความทุกข์ไม่ได้ เข้าทำนอง “ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด” จะไม่ดีกว่าหรือหากเราจะหันมาเรียนรู้วิชาชีวิตให้มากขึ้น เพื่อมีสติปัญญาฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ขณะเดียวกันก็รักษาใจมิให้ “อันตรายที่ปกปิด” มาเบียดเบียนทำร้ายได้

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยคำบรรยาย ๒ บท บทแรก “สร้างภูมิคุ้มใจ” ปรับปรุงจากคำบรรยายที่โรงพยาบาลกรุงเทพภูเก็ต เมื่อวันที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๘ ส่วนบทหลัง “วิชาชีวิต” มีที่มาจากคำบรรยายแก่คณะครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนวรรณสว่างจิต ณ วัดป่าสุคะโต เมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๘ ชมรมกัลยาณธรรมมีความประสงค์ที่จะพิมพ์คำบรรยายทั้ง ๒ บทเพื่อแจกเป็นธรรมทานในโอกาสขึ้นปีใหม่ ข้าพเจ้ายินดีอนุญาตและขออนุโมทนาในกุศลเจริยานี้ ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือนี้ ตั้งแต่เตรียมต้นฉบับ ดำเนินการจัดพิมพ์ รวมทั้งทำภาพปกและภาพประกอบที่งดงามช่วยให้หนังสือน่าอ่านยิ่งขึ้น

พจนานันท์ ๒๕๖

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

# คำนำ

## จากชมรมกัลยาณธรรม



ตามธรรมชาติคนเราย่อมไม่มีใครชอบความทุกข์ ความลำบาก ความผิดหวัง ฯลฯ รวมความแล้ว โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณีนี้อย่อมไม่เป็นที่ปรารถนาของใคร นี่คือนมูมองของคนในโลกที่ไม่มีวันสมปรารถนาได้ และสร้างความทุกข์ให้ทุกชีวิตมาไม่รู้กี่ยุคสมัย นับเป็นบุญของพวกเราที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบทางพ้นทุกข์ และนำธรรมมาเปิดเผยให้ชาวโลกมีแสงสว่างทางดำเนินชีวิต และท่านผู้รู้ครูบาอาจารย์ได้ถ่ายทอดสืบต่อกันมา ท่านสอนเรารู้จักวางใจให้ฉลาด และให้เข้าใจสัจธรรมที่



เราจะต้องประสบทุกสิ่งในอันเราไม่ปรารถนานั้น แต่เราจะวางใจไม่ให้ทุกข์ก็ได้และยังสามารถใช้มันมาเป็นประโยชน์ในการฝึกจิตใจให้เห็นธรรมและพัฒนาศักยภาพแห่งมนุษย์ได้มากมาย

หนังสือเล่มนี้แต่เดิมตั้งใจเลือกเรื่อง “วิชาชีวิต” เรื่องเดียว แต่เนื่องจากมีเนื้อหาสั้นเกินไปสำหรับหนังสือหนึ่งเล่ม จึงรวมเรื่อง “สร้างภูมิคุ้มใจ” ซึ่งทีมงานได้ส่งงานเรียบเรียงจากคำบรรยายของพระอาจารย์มาเพิ่มเติมเมื่อได้อ่านกันแล้วพวกเรา ก็ชอบมาก เพราะเนื้อหาสาระนอกจากสอดคล้องกับเรื่องวิชาชีวิตแล้ว ยังเติมเต็มอธิบายความหมายของวิชาชีวิตได้อย่างเห็นภาพชัดเจน และทำให้เราทุกคนรู้สึกรักและเห็นคุณค่าของความทุกข์ ความลำบากความไม่สมปรารถนาต่างๆ ได้อย่างสนิทใจขึ้น เพราะที่แท้สิ่งต่างๆ เหล่านี้มีคุณค่าในการเป็นวัชชินทางใจและเพิ่มภูมิคุ้มกันจิตใจให้มีสมรรถนะที่สามารถมีความสุขสงบได้แม้ในภาวะที่น่าจะทุกข์ มันช่างเป็นข่าวดีสำหรับทุกคนจริงๆ ที่พระอาจารย์เมตตาชี้แนะอย่างแจ่มแจ้งไว้ในเนื้อหาทั้งสองเรื่องนี้แล้ว

ในนามชมรมกัลยาณธรรม ขอกราบนมัสการ  
ขอขอบคุณในความเมตตาของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล  
ที่อนุญาตให้ได้สร้างธรรมทานอันมีคุณค่าทางจิตใจเป็น  
ของขวัญทางปัญญาแก่เพื่อนผู้ใฝ่ธรรม ในวาระรับศักราช  
ใหม่ ๒๕๕๙ และท่านได้เมตตาตรวจทานเนื้อหาให้ถูกต้อง  
สมบูรณ์ ขอขอบคุณน้องอ้อม-น้องแอมที่ช่วยถอดความ  
คำบรรยายด้วยความศรัทธา ขอขอบคุณน้อง Lolutayee  
ที่ช่วยวาดภาพประกอบงดงามอย่างรวดเร็วทันใจ ขอคุณ  
“คนข้างหลัง” ผู้มุ่งมั่นงานรูปเล่มจนสำเร็จทันเวลา และ  
ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องให้งานธรรมอันน่า  
ภูมิใจนี้สำเร็จประโยชน์ด้วยดี ขอขอบคุณทุกท่านที่มีนาม  
เอ่ยถึงอยู่ในหนังสือนี้ ทุกท่านล้วนเป็นแบบอย่างอันธรรมะ  
ได้อาศัยอธิบายความให้เห็นจริงชัดเจน ซึ่งนี่คือเสน่ห์ของ  
หนังสือหรืองานบรรยายของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล  
อยู่แล้ว ที่ท่านสามารถอธิบายธรรมที่ยากให้กลายเป็นง่าย  
ทำให้คนรุ่นใหม่ผู้สนใจธรรมสามารถทำความเข้าใจได้ง่าย  
นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง เช่นตัวอย่างในสาระธรรม  
ของหนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้ทุกท่านยิ้มรับกับความทุกข์  
และเข้าใจถึงวิชาชีวิต มีภูมิคุ้มกันจิตใจ ไม่ต้องกลัวทุกข์  
กันอีกแล้ว





ขออนบ้น้อมถวายอานิสงส์แห่งธรรมทานนี้เพื่อ  
เป็นพุทธรูปบูชา และถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่พระอาจารย์  
ไพศาล วิสาโล พระผู้ยืนหยัดประกาศธรรมนำความร่มเย็น  
ในจิตใจมาสู่ทุกรูปนามอย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อยและ  
หวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้รับประโยชน์จากของขวัญอัน  
ทรงคุณค่าทางจิตใจ เป็นมงคลรับศักราชใหม่ ๒๕๕๙ นี้

ขออำนาจพรให้ทุกท่านมีชีวิตที่สงบร่มเย็นเป็นสุข  
ด้วยอำนาจแห่งธรรมอันคุ้มครองดีแล้วแก่ผู้ประพฤติธรรม  
ทุกท่านตลอดไป

ด้วยความเคารพและปรารถนาดีอย่างยิ่ง  
ทพญ.อัจนรา กลิ่นสุวรรณ  
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



ສາ ຣ ບ ິ ນ ູ

໑໑

ສ້າງ ກູ ມີ ຄຸ ມ ີ າ ຈ

໔໗

ວິ ທ າ ສິ ວິ ຕ



# สร้างภูมิคุ้มใจ



คนเราทุกคนล้วนปรารถนาความสุข อยากให้ชีวิตปราศจากทุกข์ หรืออย่างน้อยก็ไกลจากความทุกข์ แต่ความสุขจะเกิดขึ้นได้อย่างไร หลายคนปรารถนาให้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเราราบรื่นไร้อุปสรรค ไม่มีสิ่งใดมากระทบ อันจะทำให้เกิดความทุกข์หรือความเจ็บปวด แต่ความเป็นจริงก็คือว่า เป็นไปไม่ได้เลย ที่รอบตัวเราและตลอดชีวิตของเรา จะมีแต่สิ่งที่ราบรื่น ถูกต้องถูกใจ หรือก่อให้เกิดความสุขสบายแต่ฝ่ายเดียว

---

(จาก MP3 รวมธรรมฟังสบาย ชุด ขยายใจให้ใหญ่ขึ้น)



คนเราทุกคนอยากมีสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วย แต่  
การที่เราจะมีสุขภาพดีได้นั้น ไม่ได้เป็นเพราะว่าโลกรอบ  
ตัวเราไม่มีเชื้อโรค เนื่องจากในความเป็นจริง ไม่ว่าเราอยู่  
ที่ใด เชื้อโรคก็แพร่กระจายหรือแทรกซึมไปทุกที่ ยิ่งกว่า  
นั้นในร่างกายคนเรามีเชื้อโรคอยู่ไม่น้อยเลย คนประมาณ  
๑ ใน ๓ ของประชากรโลก หรือมากกว่าสองพันล้านคน  
มีเชื้อไวรัสโคโรนาอยู่ในร่างกาย

ในสมัยหนึ่งเราเคยเชื่อหรือหวังกันว่า จะสามารถ  
ปราบเชื้อโรคให้หมดไปจากโลกนี้ได้ มีการผลิตยาฆ่าเชื้อ  
มาพ่นตามที่ต่างๆ หรือแม้กระทั่งนำมาฉีดตัว ทาผิว เช็ด  
โต๊ะเก้าอี้ หรือล้างภาชนะ สมัยที่อาตมาเป็นนักเรียน มี  
ครูท่านหนึ่ง ท่านจะนำน้ำยาเค็ดตลอดมาถูโต๊ะ เก้าอี้ และ  
เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ของท่านทุกเช้า เพราะท่าน  
รักษาอนามัยมาก แต่ไม่ว่าท่านจะทำอย่างไรก็ไม่เคย  
กำจัดเชื้อโรคที่เกาะตามโต๊ะและเก้าอี้ได้หมดสิ้น

โลกที่ไร้เชื้อโรคเป็นโลกที่ไม่มีจริง แต่คนเรา  
สามารถมีชีวิตอยู่เป็นปกติได้โดยไม่เจ็บป่วย ที่เป็นเช่นนั้น  
เพราะเรามีภูมิคุ้มกันในร่างกาย ถ้าหากไม่มีภูมิคุ้มกัน

ในร่างกาย เราคงจะป่วยด้วยโรคต่างๆ มากมายที่อยู่รอบตัวเรา เช่น หัวใจ อหิวาตกโรค วัณโรค ไข้รากสาด ดังนั้นถ้าไม่ยอมเจ็บป่วยก็ต้องเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ทั้งโดยวิธีธรรมชาติและโดยการฉีดวัคซีน

นอกจากภูมิคุ้มกันร่างกายแล้ว เราจำเป็นต้องมีภูมิคุ้มกันจิตใจด้วย เราจึงจะมีความสุข หรือห่างไกลความทุกข์อย่างแท้จริง นี่เป็นวิธีเดียวกันเท่านั้น เพราะเป็นไปไม่ได้เลยที่โลกรอบตัวเราจะราบรื่น เลิศเลอ เพอร์เฟ็ค เดินทางไปไหนรถไม่ติด ทำงานไม่มีอุปสรรค ทุกคนล้วนทำดีกับเรา รู้ใจเราหมด มีแต่คนชมไม่มีคนตำหนิ ไม่มีคนวิพากษ์วิจารณ์ ไม่มีคำว่าขาด ไม่เจอคำว่าพร่อง เดียวนี้หลายคนอธิษฐานว่า ขอให้ไม่รู้จักคำว่าไม่มี ไม่มีคำว่าพร่อง ไม่มีคำว่าขาด แต่ในความเป็นจริง ไม่ว่าจะทำอย่างไร คำว่าไม่มีก็ต้องเกิดขึ้นกับเราจนได้ ไม่มีทางหนีพ้น เหมือนกับที่เราต้องเจอรถติดในกรุงเทพฯ เป็นประจำ ทั้งที่เราอยากให้ถนนโล่ง

เป็นไปไม่ได้เลยที่โลกนี้จะปราศจากสิ่งที่กระทบจิตใจ ไม่ว่าจะเป็คำพูด หรือการกระทำของผู้คน หรือ





จากข้อมูลข่าวสาร อย่างไรก็ตามแม้โลกรอบตัวเราจะเต็มไปด้วยสิ่งที่สามารถเสียดแทงหรือเข้ามาระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่เรายังสามารถมีความสุขได้ หากว่าเรามีภูมิคุ้มใจ หรือมีภูมิต้านทานความทุกข์ในจิตใจ

ภูมิคุ้มกันร่างกายสำคัญอย่างไร ภูมิคุ้มกันจิตใจสำคัญยิ่งกว่า เพราะหากขาดภูมิคุ้มกันจิตใจแล้ว แม้ร่างกายไม่เจ็บป่วย แต่พอเจออะไรนิดหน่อย ก็ทุกข์ทันทิศนทุกวันนี้จำนวนไม่น้อย มีร่างกายปกติดี ไม่เจ็บไม่ป่วย แต่พอมีสิ่ว ผิวแห้ง ผมแตกปลายเท่านั้น ก็ทุกข์แล้ว เวลาโหลตถ่ายภาพตนเองลงเฟสบุ๊ค แล้วรู้สึกไม่สวย ก็ทุกข์แล้ว บางคนโหลตภาพที่ตนเองเห็นว่าสวยที่สุดแล้ว แต่เพื่อนดันไม่กดไลค์ ก็ทุกข์อีก หรือเจอคอมเม้นท์ในทางลบก็ยิ่งทุกข์หนัก น่าแปลกไหม คนสุขภาพดี มีชีวิตที่สะดวกสบาย แต่ทำไมยังทุกข์ จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ

แม้มีชีวิตที่ปกติสุข เงินเดือนดีมีหน้ามีตา แต่กลับนอนไม่หลับด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น เจอรถปาดหน้าก็ด่า เจอรถติดก็ชุนมัว เครียด รุ่มร้อน things ที่อยู่ในรถ

ติดแอร์เย็นฉ่ำด้วยซ้ำ ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้ทั้งที่ร่างกาย  
สุขภาพดี มีเงินทองมากมาย แต่เป็นเพราะไม่มีภูมิคุ้มกัน  
จิตใจ ในทางตรงข้าม ถ้ามีภูมิคุ้มกันจิตใจ แม้เจ็บป่วย  
จิตใจก็ยังเป็นปกติได้ ยังยิ้มได้ และมีความสุขอีกด้วย

**อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม** ท่านพิการตั้งแต่คอ  
ลงมา มีเพียงมือที่ขยับได้บ้าง แต่สีหน้าของท่านกลับ  
ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสุขกว่าคนที่สุขภาพดีอาการครบ ๓๒  
ด้วยซ้ำ เพราะท่านมีภูมิคุ้มกันจิตใจ ช่วยให้จิตใจท่านไกล  
จากความทุกข์ แม้กายพิการแต่ใจเบิกบาน จนกระทั่ง  
หลายคนที่มีสุขภาพดี ร่างกายปกติ ก็ยังอิจฉาท่าน อยาก  
มีความสุขเหมือนอย่างอาจารย์กำพล แม้จะต้องแลกด้วย  
การมีร่างกายพิการก็ยอม

ภูมิคุ้มกันจิตใจสำคัญมาก แต่คนเรามักจะมอง  
ข้าม หลายคนปรารถนาความสุขในจิตใจ แต่สิ่งที่เขาคิด  
คือพยายามเรียกร้อง คาดหวัง และควบคุมสิ่งแวดล้อม  
รอบตัว เพื่อให้ถูกใจตน อยากให้มีคนมาชม แต่ห้ามด่า  
นะ หรือว่าทำงานก็ต้องประสบแต่ความสำเร็จนะ ห้าม  
ล้มเหลว เดินทางไปไหนรถอย่าติดนะ ถ้าติดจะมีโทษ







ที่คิดแบบนี้ก็เพราะไม่เห็นความสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจ คิดแต่จะควบคุมหรือเรียกร้องสิ่งแวดล้อมภายนอก ให้เป็นไปตามใจตนทุกอย่าง ซึ่งเป็นไปไม่ได้ เช่นเดียวกับการคาดหวังให้โลกรอบตัวเราไม่มีเชื้อโรค เพื่อเราจะได้มีสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วย นั่นไม่ใช่วิถีของผู้มีปัญญา เราต้องยอมรับความจริงว่าโลกรอบตัวเราเต็มไปด้วยเชื้อโรค แต่สิ่งหนึ่งที่เรทำได้คือสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้ดี จะได้ไม่เจ็บไม่ป่วยในทำนองเดียวกัน เราจะเรียกร้องให้โลกรอบตัวเราราบรื่น เลิศเลอ เพอร์เฟคชั่น เป็นไปไม่ได้ แต่เราก็ยังสามารถมีความสุขได้ถ้าเรามีภูมิคุ้มกันจิตใจ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อมือไม่มีแผล จะจับต้องยาพิษก็ได้ ยาพิษไม่สามารถทำอันตรายได้” แต่เมื่อใดก็ตามที่มือมีแผล จับต้องยาพิษ เมื่อนั้นแผลอันตรายจะเกิดขึ้นกับชีวิต ทุกวันนี้ บ่อยครั้งที่เราต้องเจอ ต้องสัมผัสกับสิ่งที่มีโทษเสมือนยาพิษ แต่ถ้าใจเราเป็นปกติ ไม่มีแผล มันก็ทำร้ายใจเราไม่ได้ แต่คนทุกวันนี้ กลับไม่ค่อยใส่ใจจิตใจของตัวเอง ปล่อยให้ใจมีแผล ดังนั้นเมื่อมีอะไรมากระทบก็เป็นทุกข์ได้ง่าย เหมือนกับว่าเปิดช่องให้ยาพิษเข้ามาทำร้ายตัวเอง



ความทุกข์สามารถเข้ามากระทบกระทั่งจิตใจเรา ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ว่าเราจะปิดตา อดอย่างไร เราก็ต้องเจอภาพที่ไม่น่าพอใจ ถึงเราจะปิดหู บ่อยครั้งเพียงใด ก็ต้องเจอคำที่ไม่ถูกใจเรา เช่นเดียวกับมือเรา ร่างกายเรา ไม่ว่าจะมีความแข็งแรงเพียงใด ก็ไม่สามารถป้องกันเชื้อโรคได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ถึงอย่างไร มันก็ยังเล็ดลอดเข้ามาได้ แต่เราก็ไม่เจ็บป่วย เพราะมี





ภูมิคุ้มกันที่ดี ฉันทใดก็ฉันทนั้น แม่ต้องเจอเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ มากมายที่เป็นลบ ไม่ว่าจะเป็น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือแม้กระทั่งความรู้สึกนึกคิด ก็ไม่จำเป็นว่าเราจะต้องทุกข์ แม้แต่เห็นภาพที่ไม่งดงาม น่าเกลียด ขวนสยดสยอง แม้ได้ยินเสียงต่อว่าต่าทอ แม้ร่างกายสัมผัสกับความร้อน หรือหนาวเหน็บ แต่ใจไม่ทุกข์ เราสามารถทำได้ ถ้ามีภูมิคุ้มกันจิตใจ

ภูมิคุ้มกันจิตใจสร้างได้อย่างไร ก็ต้องย้อนกลับไปดูที่ภูมิคุ้มกันร่างกาย ทำไมเราจึงมีภูมิต้านทานอหิวาตกโรค ไทฟอยด์ และโรคอื่นๆ อีกหลายชนิด นั่นเป็นเพราะเราได้รับการฉีดวัคซีน ซึ่งก็คือเชื้อโรคอ่อนๆ เรามีภูมิต้านทานโรคไทฟอยด์ เพราะร่างกายเราได้รับเชื้อไทฟอยด์อ่อนๆ ตอนที่มีการฉีดวัคซีน ทำให้ร่างกายมีความคุ้นเคย และรู้จักกับเชื้อโรคเหล่านี้ พอเชื้อโรคเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายในภายหลัง ภูมิคุ้มกันก็ทำงานทันทีจัดการมันไม่ให้ทำร้ายร่างกายเราได้

นอกจากการฉีดวัคซีนแล้ว ก็ยังมีภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ เช่นเด็กที่เล่นกับดินกับทราย หรือเล่นน้ำคลอง การได้สัมผัสกับเชื้อโรคที่อยู่ในดินและน้ำ

ทำให้เด็กเหล่านี้มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่เข้มแข็ง จึงไม่ค่อยเจ็บป่วย ไม่ค่อยแพ้นั้นแพ้นี้ ต่างกับเด็กที่ไม่ค่อยเจอเชื้อโรค ถูกเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมที่ไกลจากเชื้อโรค สัมผัสกับเชื้อโรคน้อยมากเพราะพ่อแม่อนามัยจัด เขาจะมีภูมิคุ้มกันน้อยมาก ร่างกายจึงไม่แข็งแรง เป็นโรคแปลกๆ ได้ง่าย เช่น โรคมือ เท้า ปาก หรือแพ้อะไรต่ออะไรมากมาย อันที่จริงที่พ่อแม่ทำไปเช่นนั้นก็เพราะความรักลูก แต่หารู้ไม่ว่ากำลังทำให้ลูกขาดภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งในร่างกาย เดียวนี้ฝรั่งเริ่มรณรงค์ให้เด็กมาเล่นกับดินกับทราย ถ้าเด็กเนื้อตัวมอมแมมถือว่าดี ถึงกับมีบริษัทผงซักฟอกออกมารณรงค์ว่า “dirt is good” หมายความว่า ถ้าเด็กได้เจอฝุ่นหรือความมอมแมมเป็นเรื่องดี เพราะทำให้เด็กสัมผัสกับเชื้อโรคอ่อนๆ ในธรรมชาติตั้งแต่เล็ก จะทำให้ไม่ป่วยง่าย

การสัมผัสกับเชื้อโรคช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายฉับไฉ การสัมผัสกับความทุกข์ก็ทำให้เรามีภูมิคุ้มกันจิตใจ หรือภูมิด้านทานความทุกข์ฉับนั้น คนเราจะมีภูมิด้านทานความทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อเจอความทุกข์บ่อยๆ จะมีภูมิด้านทานความยากลำบาก ก็ต้องเจอความยากลำบาก





บ่อยๆ หากเจอความยากลำบากบ่อยๆ ตั้งแต่เล็ก พอโตขึ้นก็จะรู้สึกว่าการยากลำบากเป็นเรื่องธรรมดา เพราะว่าคุณเสียแล้ว

ถ้าเราอยากให้ลูกเราเป็นคนเข้มแข็งในจิตใจ ต้องชวนให้ไปเจอความทุกข์ยากหรือความลำบาก อย่าย่ำบายเกินไป เพราะถ้าสบายเกินไป จะอ่อนแอ ไม่ใช่อ่อนแอทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังอ่อนแอทางจิตใจด้วย นี่เป็นเรื่องที่น่าห่วงมาก พ่อแม่ที่ไม่ตระหนักในเรื่องนี้ จะไม่รู้ตัวเลยว่ากำลังพาลูกไปมีชีวิตที่เสี่ยง ถ้าอนามัยจัดก็มีชีวิตที่อ่อนแอ ถ้าสุขสบายมากเกินไปก็อ่อนแอ อ่อนไหวง่าย เมื่อเจอความยากลำบาก เจออะไรกระทบก็ทุกข์ไม่ไหว ใจไม่สู้ เดียวนี้แค่จะให้เก็บที่นอนเอง ล้างถ้วยล้างชามเอง ก็ไม่เอาแล้ว เพราะรู้สึกว่าลำบาก ในทางตรงข้ามการสัมผัสกับความยากลำบากบ่อยๆ ทำให้เกิดความเข้มแข็งในจิตใจ จิตใจมีภูมิต้านทานความยากลำบากเพราะคุ้นเคยกับมัน

เมื่อประมาณ ๔-๕ ปีก่อน รายการสารคดีคนค้นคน ได้ไปสัมภาษณ์คุณยายคนหนึ่งชื่อย่ายิ้ม อยู่ที่

จังหวัดพิษณุโลก ท่านเป็นคนที่รักสันโดษมาก สมัยก่อนครอบครัวของย่ายิ้มขึ้นไปทำอะไรทำนาบนเขา ภายหลังทุกคนกลับเข้าสู่เมืองหมด เหลือแต่ย่ายิ้มอยู่บนเขาคนเดียว หมู่บ้านที่ใกล้ที่สุดอยู่ห่างไปประมาณ ๘ กิโลเมตร บางวันข้าวสารหมด แต่ย่ายิ้มลงมาเอาข้าวไม่ได้เพราะฝนตกหนัก ท่านก็กินกลอยกินเฟือก ทุกวันพระ ย่ายิ้มจะเดินกระย่องกระแย่งลงมาจากเขา เพื่อมาจำศีลที่วัดวันรุ่งขึ้นก็ขนข้าวสาร ขนของแห้งเดินขึ้นเขา มีคนถามย่ายิ้มว่า เดินลงเขาไปวัดไม่เหนื่อยหรือ ทางก็ยากลำบาก ไกลก็ไกล ย่ายิ้มตอบว่า “ก็มันเคยเสียแล้วหนา” ย่าอยู่คนเดียว มีดค่าเจ็บป่วยจะทำอย่างไร ไม่มีใครดูแล ย่ายิ้มตอบว่า “ถ้าเป็นอะไร มันก็เคยเสียแล้วหนา” บางช่วงย่ายิ้มไม่มีข้าวกินเพราะฝนตกหนัก ลงมาเอาข้าวสารไม่ได้ ต้องขุดหัวกลอยมากิน อย่างนี้จะอึดหรือ ย่ายิ้มตอบว่า “ก็มันเคยแล้วหนา”

เป็นเพราะคุ้นเคยกับความยากลำบาก ความยากลำบากจึงทำอะไรย่ายิ้มไม่ได้ เห็นได้ชัดว่าย่ายิ้มมีภูมิต้านทานความทุกข์เต็มที่แล้ว ไม่ว่าจะเจออะไร ลำบากแค่ไหน ย่ายิ้มก็ยิ้มได้ตลอดเวลาไม่เคยทุกข์เลย เพราะว่า





“มันเคยแล้วหนา”

มองในแง่พุทธศาสนา ย่ายี้มีขั้นตีสองมาก ขั้นตีสองคือความอดทน ซึ่งเป็นภูมิคุ้มใจที่สำคัญอันหนึ่งที่เราคงจะมี ขั้นตีสองไม่ได้เกิดจากการสวดมนต์ภาวนา แต่ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่เราเจอความทุกข์ ความยากลำบาก อยู่เสมอ ทำให้จิตใจเข้มแข็งอดทน ตอนแรกอาจจะต้องอดทน กัดฟันสู้ แต่พอนานไปก็ไม่ต้องอดทนแล้ว กลายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทำได้อย่างสบาย เหมือนกับที่ชาวนาข้าวไร่ ตากแดด เกียวข้าว เขาก็ไม่รู้สึกรู้ว่าต้องกัดฟันอะไร เพราะชินกับมันเสียแล้ว

“

ปัญญาในทางพุทธศาสนา

หมายถึงการเข้าใจชีวิต

เข้าใจธรรมดาหรือความจริงของชีวิต

รวมถึงเข้าใจว่าความทุกข์เป็นธรรมดาของชีวิต

”

**ขันติ** เป็นธรรมเบื้องต้นของการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจ และถ้าสร้างตั้งแต่เด็ก เด็กก็จะอดทนเข้มแข็งตั้งแต่เล็ก หรือถึงแม้ว่าตอนเด็กๆ จะสบาย แต่พอโตขึ้นเห็นความสำคัญของการฝึกตนให้คุ้นกับความยากลำบากก็ยิ่งดี แม้แต่พระก็ต้องฝึกอยู่เสมอ ธรรมเนียมนอย่างหนึ่งของพระสมัยก่อน คือการธุดงค์ ธุดงค์ไม่ได้แปลว่าเดิน แต่หมายถึงการฝึกจิตให้ลดละกิเลส ด้วยการออกไปเจอกับความยากลำบาก เช่น ฉันทอาหารวันละมื้อ นอนโคนไม้ หรือไม่นอนเลยก็มี โดยอยู่ในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน เท่านั้น นี่เป็นวิธีการหรืออุบายเสริมสร้างความเข้มแข็งในจิตใจ ช่วยให้ฝึกการปล่อยวางไปในตัว

นอกจากขันติแล้ว ธรรมอีกข้อหนึ่ง ที่สำคัญมากในการสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจ เรียกว่ามีหน้าที่นี้โดยตรงเลยก็คือ**สติ** พระพุทธเจ้าเปรียบสติเหมือนกับทหารยามที่เฝ้าประตูเมือง เมืองจะสุขสงบได้ ก็เพราะมีทหารยามที่เข้มแข็ง ใส่ใจ ระวังระวัง ไม่ปล่อยให้ศัตรูลอบเข้าเมืองได้ พระพุทธเจ้าเปรียบจิตของเราเหมือนกับเมืองเมืองนี้ชื่อว่าจิตตนคร สมเด็จพระสังฆราชทรงนิพนธ์หนังสือเล่มหนึ่งชื่อว่า “จิตตนคร” หนังสือเล่มนั้นพูดถึง







การป้องกันรักษานครคือจิตให้ปลอดภัย ตัวละครตัวหนึ่ง  
ที่สำคัญมากคือสติ

คนเราทุกวันนี้ไม่ค่อยทุกข์กายมากเท่ากับทุกข์ใจ  
เป็นความทุกข์ที่เกิดจากการปล่อยให้อารมณ์ต่างๆ เข้ามา  
ทำร้ายจิตใจ เช่น ความเศร้า ความเสียใจ ความโกรธ  
ความขุ่นเคือง ความเบียด ความรู้สึกผิด ความคับแค้น  
อารมณ์เหล่านี้เข้ามาครองใจเราเมื่อไร ก็ทุกข์ทันที และ



มันเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่เว้นแม้กระทั่งคนรวย ผู้มีอำนาจ แม้มีทรัพย์สินเงินทองมหาศาล อยู่ในปราสาทคฤหาสน์ที่ยิ่งใหญ่ หรือว่ามีบริษัทบริวารมาก ก็ยังหนีไม่พ้นความทุกข์ในจิตใจ ซึ่งเกิดจากการที่ใจขาดสติ หรือสติอ่อนแอ ทำให้อารมณ์ต่างๆ เข้ามาเล่นงานจิตใจได้

ผู้คนมักไม่ให้ความสำคัญกับการสร้างสติ เพราะคิดว่าตนเองมีสติอยู่แล้ว คือเข้าใจไปว่าถ้าไม่เป็นบ้า ไม่เป็นลม หรือไม่เมามาย เป็นอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ก็ถือว่า มีสติแล้ว แต่สติที่เรามีนั้นใช้การได้เฉพาะในเวลาปกติ เหตุการณ์ราบรื่น แต่ทันทีที่เกิดเหตุการณ์ไม่ปกติขึ้นมา ไม่ราบรื่น สติที่เรามีก็มักรับมือกับเหตุการณ์เหล่านั้นไม่ได้ สิ่งที่มาคือความเครียด ความหงุดหงิด เช่น พอรอดติดขึ้นมาก็เครียดแล้ว หรือว่าเพื่อนไม่มาตามนัดก็หงุดหงิดกระวนกระวาย เพื่อนไม่กดไลค์ก็ทุกข์แล้ว ยังไม่ต้องพูดถึงคอมเมนต์ที่เป็นลบ

ในชีวิตของเรา จะเจอเหตุการณ์ที่ไม่ปกติอยู่เนืองๆ เวลาปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง รับรู้ข้อมูลข่าวสาร ก็เจอสิ่งทีกระทบใจอยู่บ่อยๆ แต่ถ้ามีสติไว้พอ





พอจิตกระเพื่อม ชุ่นมัว หรือหงุดหงิดขึ้นมา สติจะบอกหรือเตือนให้เรารู้ตัว สติยังทำหน้าที่อีกอย่างคือ ช่วยถอนจิตออกจากอารมณ์นั้น สติจึงมีความสำคัญมาก ในการช่วยให้เรารับมือกับภาวะที่ไม่ปกติ จนใจกลับมาเป็นปกติ สมัยที่หลวงพ่อบุช ฐานิโย ยังเป็นพระหนุ่มอยู่ ท่านเล่าว่ามีอยู่ช่วงหนึ่งท่านไปจำพรรษาที่จังหวัดอุบลราชธานี วันหนึ่งท่านออกไปบิณฑบาต เห็นโยมผู้หญิงคนหนึ่งยืนอยู่กับลูกชายอายุประมาณ ๕ ขวบ กำลังรอใส่บาตรอยู่ ขณะที่ท่านเดินใกล้จะถึง เด็กเห็นท่านก็พุดขึ้นมาว่า “มิ่ง บ่แม่นพระดอก” แปลว่ามิ่งไม่ใช่พระหรอก ไม่เคยมีใครพุดเช่นนี้กับท่านมาก่อนเลย พอได้ยินท่านจึงรู้สึกไม่พอใจ แต่แล้วท่านก็ได้สติ รู้ถึงความชุ่นมัว ความไม่พอใจที่เกิดขึ้น จากนั้นก็มีความคิดแวบขึ้นมาว่า “เออ จริงของมันเราไม่ใช่พระหรอก เพราะถ้าเราเป็นพระเราต้องไม่โกรธชิ” ปรากฏว่าความโกรธดับวูบ แล้วท่านก็เดินไปรับบาตรด้วยอาการปกติ ไม่มีความโกรธเด็กเหลืออยู่เลย

เมื่อท่านพุดถึงเหตุการณ์นี้ในภายหลัง ท่านจะบอกว่าเด็กคนนี้เป็นอาจารย์ของท่าน คือทำให้ท่านเห็นใจของตนเอง จะเรียกว่าเป็นอาจารย์ที่ให้การบ้านท่านในการฝึก

ดูใจก็ได้ เมื่อเด็กพูดจาต่อว่าท่าน ท่านไม่พอใจ แต่มีสติ  
รู้ทัน พอมีสติรู้ทันปุ๊บ ก็เปิดช่องให้โยนิโสมนสิการ คือ  
ความฉลาดคิด คิดถูก คิดเป็น พุดขึ้นมา ตอนที่คิดได้ว่า  
“เออ จริงของมัน เราไม่ใช่พระหрок เพราะถ้าเราเป็น  
พระเราต้องไม่โกรธชิ” อันนี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ  
คือความคิดแยบคายที่ทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ในทางที่เป็น  
กุศลหรือแง่บวก แต่ถ้าไม่มีโยนิโสมนสิการ ก็อาจเกิด  
ความคิดขึ้นมาว่า “มึงมาพูดอย่างนี้กับกูได้อย่างไร กู  
เป็นพระนะ” หากคิดแบบนี้ก็จะยิ่งโกรธมากกว่าเดิม  
อย่างนี้เรียกว่า อโยนิโสมนสิการ แต่ถ้าคิดเป็น คิดฉลาด  
เพราะมีสติ ความโกรธก็ทำอะไรได้ยาก ที่ครองใจอยู่  
ก็หลุดไป ที่เคยยึดเอาไว้ก็ปล่อย

มีนักศึกษาปี ๔ คนหนึ่งอยู่คณะสังคมวิทยา มหา-  
วิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีสุดท้ายต้องไปฝึกงานที่ต่างจังหวัด  
นักศึกษาคนนี้อายากไปฝึกงานกับสมัชชาคนจน ซึ่งเป็น  
องค์กรชาวบ้านที่ภาคอีสาน แต่อาจารย์อยากให้ไปทำงาน  
กับหน่วยงานราชการ ก็มีการโต้เถียงกันอยู่นาน จน  
สุดท้ายก็สรุปว่าไปฝึกงานกับองค์กรที่ทำงานกับชาวเขา  
ที่จังหวัดเชียงใหม่ ทีแรกนักศึกษานึกว่าไปทำงานกับ





เอ็นจีโอหรือองค์กรชาวบ้าน แต่พอไปถึงเชียงใหม่ จึงได้รู้ว่าอาจารย์ให้ไปทำงานกับกรมประชาสงเคราะห์ นักศึกษารู้สึกว่าอาจารย์ไม่ทำตามที่ตกลงไว้ ก็โกรธอาจารย์ คินนั้นนอนไม่หลับ ครุ่นคิดด้วยความไม่พอใจ วันรุ่งขึ้นอาจารย์ที่ปรึกษาอีกคนหนึ่งมา ถึงแม้จะเป็นคนละคนกันแต่นักศึกษาก็ยังโกรธอยู่ จึงต่อว่าอาจารย์ อาจารย์พยายามชี้แจง แต่นักศึกษาก็ไม่ลดละ อย่่างไรก็ตามอาจารย์ไม่ได้โกรธนักศึกษา ขณะที่นักศึกษากำลังต่อว่าอาจารย์อยู่นั้น อาจารย์ก็เรียกชื่อนักศึกษาแล้วพูดว่า “คิ้วเธอผูกเป็นโบว์เลยนะ” พออาจารย์พูดแค่นี้ นักศึกษาก็รู้ตัวทันทีว่ากำลังโกรธ พอรู้แค่นี้ความโกรธก็หลุดไปเลย

เป็นเพราะการทักของอาจารย์ นักศึกษาจึงเห็นความโกรธของตัวเอง สิ่งที่จะช่วยให้เห็นความโกรธคืออะไร คือสติ สติเป็นเหมือนตาใน ทำให้เห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ พอนักศึกษารู้ว่าตัวเองโกรธ จนหน้านี้วคิ้วขมวด ความโกรธก็หายไป ทำให้เขาคนนี้เห็นอานิสงส์ของสติ ตอนหลังเมื่อนักศึกษาคนนี้เรียนจบ จึงไปบวช ทุกวันนี้ยังไม่สึกเลย ผ่านมา ๑๐ กว่าพรรษาแล้ว



คนเราเวลาโกรธจะไม่รู้ตัวว่ากำลังโกรธ และยิ่งเราโกรธมากเท่าไร ก็ยิ่งครุ่นคิด ยิ่งปรุงแต่งในเรื่องลบ เรื่องร้าย ซึ่งทำให้ยิ่งโกรธมากขึ้น ลองสังเกตดู เวลาเราโกรธใคร เช่น โกรธเพื่อน หรือแม้กระทั่งโกรธคู่รัก ที่แรกอาจไม่พอใจเพียงแค่เรื่องเดียว แต่พอโกรธแล้วก็ไปขุดคุ้ยเรื่องไม่ดีของเขาในอดีตขึ้นมา ทั้งที่บางเรื่องก็จบไปแล้ว ขอดักยักกันไปเรื่อยเรื่อยแล้วก็ยังไปขุดขึ้นมา จิตนึกเห็นแต่การกระทำที่ไม่ดีของเขา ยิ่งทำให้โกรธมากขึ้น ตอนนั้น





เจ้าตัวไม่รู้ว่ากำลังโกรธ และที่ไม่รู้ว่าโกรธก็เพราะไม่มีสติ แต่ทันทีที่มีสติขึ้นมา ความโกรธจะหล่นวูบไปเลย แต่ต้องเป็นสติที่ไว ที่เข้มแข็ง และต้องเป็นสติที่เห็นโดยฉับพลัน ไม่ใช่แค่อยากจะให้ความโกรธหายไปเท่านั้น

หลายคนเวลาโกรธ ก็รู้ว่าโกรธ แต่รู้แบบรู้ประเดี๋ยวเดียวแล้วก็โกรธใหม่ เป็นเพราะสติไม่เข้มแข็ง เห็นได้ไม่ชัด ความรู้สึกตัวไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมพร้อม หรือไม่มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม โกรธปุ๊บ ก็รู้ตัวชั่วขณะ สองขณะ แล้วก็โกรธใหม่ เหมือนรถที่กำลังแรง แต่เบรคครั้งเดียวยังไม่หยุด ต้องแตะเบรคหลายครั้ง แต่สิ่งที่หลายคนพยายามทำก็คือพยายามห้ามความโกรธ พยายามตัด ซึ่งไม่สำเร็จหรือไม่ค่อยได้ผล เคยมีคนถาม หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ซึ่งเป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่นรุ่นแรกๆ ว่า ทำอย่างไรจึงจะตัดความโกรธให้ขาด หลวงปู่ท่านตอบว่า “ไม่มีใครตัดให้ขาดได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทัน มันก็ดับไปเอง” ถามว่ารู้ทันด้วยอะไร รู้ทันด้วยสติ

นอกจากสติแล้ว อีกสิ่งที่จะเสริมสร้างภูมิคุ้มใจ ได้เป็นอย่างดีคือ สมาธิ เวลาโกรธมากๆ ให้ลองเอาจิต

มากำหนดจุดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ให้จิตแนบแน่นอยู่กับลมหายใจ ทำเช่นนี้สัก ๕-๑๐ ครั้ง จะพบว่าความโกรธทุเลาลง ไม่ใช่แต่ความโกรธเท่านั้น ความเจ็บปวดก็สามารถทุเลาลงด้วยเวลาที่เรাজับปวดนั้น เราไม่ค่อยตระหนักว่าจิตของเรามันก็ทุกข์ไปพร้อมๆ กับกาย โดยเฉพาะเมื่อเวลาไม่มีสติจิตที่ทุกข์ จิตที่มีโทสะ จิตที่เป็นลบเพราะความปวด จะยิ่งกลับไปซ้ำเติมความทุกข์กายให้มากขึ้น คนที่ปวดมักจะคิดว่าตนเองแค่ปวดกาย ไม่ได้ตระหนักว่าใจก็ปวดด้วย แต่ถ้าทำให้ใจปวดน้อยลง ก็จะพบว่าความทุกข์จากความปวดก็จะบรรเทาลงด้วย หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า ถ้าทำให้ใจไม่ทุกข์ ความปวดก็จะทุเลาลง

คุณหมอมรา มลิลิตเคยเล่าว่าไปเยี่ยมคนไข้คนหนึ่ง เป็นอาจารย์แพทย์อายุ ๔๐ กว่า เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย มะเร็งลามถึงกระดูกแล้ว ปวดมาก มอร์ฟินเอาไม่อยู่ หมอให้มอร์ฟินทุก ๓ ชั่วโมง แต่คนไข้ขอทุก ๒ ชั่วโมง และตอนหลังก็ขอทุกชั่วโมง หมอบอกให้ไม่ได้เพราะว่าให้เต็มที่แล้ว ตอนที่คุณหมอมราไปเยี่ยมนั้นคนไข้นอนไม่ได้เพราะปวดมาก ต้องนั่งอ่ก่องอชิง ตัวซีด







ปากซีด เหงื่อเม็ดโตๆ ผุดออกมาเต็มตัว

ในเมื่อยาเป็นที่พึ่งไม่ได้ คุณหมอมราจึงชวนคนไข้ทำสมาธิง่ายๆ เนื่องจากคนไข้ไม่เคยทำมาก่อน จึงสอนให้หายใจเข้ากำหนดพุท หายใจออกกำหนดโฮ คุณหมอมราคิดว่าคนไข้คนนี้ไม่เคยทำสมาธิมาก่อน หากทำได้เพียง ๕ นาทีก็เก่งแล้วเพราะว่าความปวดบีบคั้นมาก มีทุกขเวทนาแรงกล้า แต่พอผ่านไป ๕ นาทีเขาก็ยังนั่งได้ ผ่านไป ๑๐ นาทีก็ยังสมาธิอยู่ และยิ่งนั่งนานขึ้นก็ยิ่งดี ตัวก็เริ่มผ่อนคลาย ที่เคยเกร็งก็ค่อยๆ หายไป ปรากฏว่านั่งได้ถึง ๔๕ นาที พอลืมตาขึ้น หน้าตาผ่อนคลายปากเป็นสีชมพู เหงื่อหายไปเลย ความปวดทุเลาลงมากจนคนไข้ก็แปลกใจว่ามันหายไปได้อย่างไร

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเมื่อจิตมีสมาธิอยู่กับลมหายใจ จดจ่ออยู่กับลมหายใจ มันจะลืมความปวดไปเลย ความปวดยังมีอยู่แต่จิตไม่รู้ เพราะจิตไปอยู่กับลมหายใจ ธรรมชาติของจิตนั้นรับรู้ได้แค่อารมณ์เดียว เหมือนกับมีมือเดียว ถ้าจะคว้าแก้วบนโต๊ะก็ต้องปล่อยของที่อยู่ในมือก่อน คนเราเวลาไม่มีสมาธิ ไม่มีสติ จิตก็จะเกาะอยู่

กับความปวด แต่พอถึงจิตมาที่ลมหายใจก็ต้องวางความปวดลง แล้วมาจับอยู่ที่ลมหายใจ ทำให้ไม่รู้สึกรู้ปวด เรียกว่าลึมปวด

พวกเราบางคนอาจจะเคยมีประสบการณ์นี้ คือนั่งทั้งคืน แต่ไม่รู้สึกรู้ปวดหรือเมื่อยเลย เพราะว่าใจกำลังจดจ่ออยู่กับไฟที่กำลังถือในมือ ไม่ใช่ว่าไม่ปวด ไม่เมื่อย แต่จิตไม่รับรู้ความปวดเนื่องจากมัวจดจ่ออยู่กับไฟ แต่ถ้าปวดมากๆ อย่างเป็นมะเร็ง ไฟก็ไม่สามารถช่วยได้ แต่การมีสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจช่วยได้ ประการแรก เป็นเพราะสมาธิช่วยให้ลึมปวด ประการที่สอง เมื่อจิตมีสมาธิจะส่งผลให้สารบางตัวในร่างกายหลั่งออกมา ช่วยลดความปวดได้ เช่นเอนโดรฟิน โดพามีน เป็นการลดความปวดทางกายจริงๆ ไม่ได้แค่คิดเอา หรือว่าลึมปวดนี่เป็นอานิสงส์ของสมาธิที่ช่วยลดความปวด

อานิสงส์อย่างแรกของสมาธิที่เกิดขึ้นทันทีคือทำให้ใจไม่ทุกข์ สมาธิช่วยให้ใจสงบ ไม่มีโทสะเพราะถูกทุกขเวทนาหรือความปวดรุมเร้า สิ่งที่เกิดคู่กันก็คือเมื่อเราทำสมาธิ จิตจะวางความปวดลงและมาอยู่กับ





ลมหายใจซึ่งเบาและสบาย ความปวดกายมีอยู่ แต่ทำอะไรจิตใจไม่ได้ เพราะจิตใจตอนนั้นแน่นแน้อยู่กับลมหายใจ สมาธิเป็นภูมิคุ้มกันจิตใจอย่างหนึ่ง

คนสมัยนี้ปวดนิดหน่อยก็กินยาระงับปวด กินยาอะไรต่อมิอะไรมากมาย มีคุณหมอในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ เล่าว่าคนไข้เดี๋ยวนี้แค่ปวดนิดหน่อยก็ขอยาแล้ว แสดงว่ามีภูมิต้านทานความเจ็บปวดต่ำมาก เพราะไม่เคยคิดที่จะทนกับความปวด เจอความปวดนิดหน่อยก็ขอยา พอถึงจุดหนึ่งยาเอาไม่อยู่ก็ 모르จะทำอย่างไร เพราะจิตใจไม่เคยถูกฝึกให้มีภูมิคุ้มกันเลย ทุกวันนี้ยาระงับปวดไม่ว่าจะดีเลิศเพียงใด ก็มีข้อจำกัด คนที่เป็นมะเร็งจะรู้ดีว่าพอถึงจุดหนึ่งแล้วยาเอาไม่อยู่ ถึงจุดนั้นใจสำคัญมาก ใจที่มีสติ ใจที่มีความรู้สึกตัว ใจที่มีสมาธินี้แหละ จะช่วยให้เรารับมือกับความเจ็บป่วยและทุกข์เวทนาได้

นอกจากสมาธิแล้ว สติก็ช่วยบรรเทาความทุกข์ เพราะเจ็บปวดได้ มีคนไข้คนหนึ่งปวดมากเพราะเป็นมะเร็งลำไส้ ยาเอาไม่อยู่ ทรมานมาก แต่มีช่วงหนึ่ง

ตั้งสติได้ เพราะเคยฝึกสติมาก่อน ก็เลยเอาสติมาใช้ใน  
ยามนี้ เขาพูดด้วยสำนวนของเขาว่า สติตั้งจิตมาไว้ที่  
หัวไหล่ และมาดูความปวดที่ท้อง ความปวดยังมีอยู่แต่  
จิตไม่ปวดแล้ว จิตไม่ทุกข์แล้ว เพราะจิตแยกออกจาก  
กาย สติทำหน้าที่ตั้งจิตออกจากความปวด มาเป็นผู้ดู  
ไม่ใช่ผู้เป็น อย่างที่หลวงพ่อบุญมา เขียว สุวณฺโณ อาจารย์  
ของอาตมาพูดเสมอว่า “เห็น อย่าเข้าไปเป็น” สติช่วยให้  
จิตเห็น โดยไม่เข้าไปเป็น เช่น เห็นความปวดแต่ไม่เป็นผู้  
ปวด พอทำเช่นนี้ ใจก็สงบ ความปวดยังมีอยู่ แต่ใจสงบ  
แต่พอไม่มีสติ จิตก็เข้าไปเกาะที่กาย เกาะที่ความเจ็บปวด  
ปวดอีกอย่างคือจิตไปรวมกับกาย ก็ปวดทรมานอีก ต้อง  
ตั้งสติให้ดี ตั้งจิตออกมา มาดูความปวด อันนี้เรียกว่า  
ใช้สติรับมือความปวด จนทำให้จิตสงบ

สติกับสมาธินั้นทำงานคนละแบบ สมาธิทำให้จิต  
แน่วแน่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนลืมความปวด ส่วนสตินั้น  
ใช้ดูความปวด แต่ไม่เข้าไปเป็น สตินอกจากช่วยบรรเทา  
ทุกขเวทนาทางกายแล้ว ยังช่วยลดทุกขเวทนาทางใจด้วย  
เมื่อเกิดผัสสะที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ เช่น ได้ยินคำพูด  
ที่ไม่ถูกใจ เห็นการกระทำที่ไม่ถูกใจ เกิดความขุ่นเคือง





หงุดหงิดขึ้นมา ถ้าเรามีสติรู้ทันอารมณ์เหล่านั้น ใจก็จะวางความหงุดหงิดขุ่นมัวลงทันที หรือถอนจิตออกจากความโกรธ พิจารณากลับคืนสู่ความปกติได้

นอกจากขันติ สติ สมาธิแล้ว อีกสิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ปัญญา ปัญญาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงคิดเก่ง หรือรู้มาก ปัญญาในทางพุทธศาสนา หมายถึงการเข้าใจชีวิต เข้าใจธรรมดาหรือความจริงของชีวิต รวมทั้ง



เข้าใจว่าความทุกข์เป็นธรรมดาของชีวิต ดังเช่นที่กล่าวไว้ในบทสวดมนต์อธิษฐานปัจจุเวกขณะว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เราจักต้องพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจทั้งหลาย” ถ้าจิตใจเปิดรับความจริง และตระหนักถึงความจริงนี้อย่างแจ่มแจ้ง เรียกว่ามีปัญญา ทำให้เวลาเจ็บปวดก็ไม่ทุกข์ ทุกข์กายแต่ใจไม่ทุกข์ เพราะเห็นว่าเป็นธรรมดา เวลาเป็นสิว ผิวแห้ง ผมแตกปลาย ก็รู้สึกว่าเป็นธรรมดา ไม่ทุกข์ทรมานกับมัน เวลาแก่ชรา ผิวหนังเหี่ยวยุ่น หรือผมหงอกก็ไม่ทุกข์ ไม่กลุ้มใจ เพราะตระหนักถึงความจริงของชีวิตว่าไม่มีใครที่ไม่แก่

คนที่เวลาเจ็บเวลาป่วย แล้วกลุ้มใจว่าทำไมต้องเป็นเรา บางทีวิตกกังวลว่าฉันจะตายแล้วหรือนี้ เป็นเพราะไม่เห็นหรือไม่ตระหนักถึงความจริงของชีวิต และไม่มีสติด้วย เพราะถ้ามีสติ จะไม่กังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิด และจะรู้ทันใจที่ทรมานทรมาย ไม่ปล่อยให้ความทรมานทรมายมาครอบงำจิต คนที่ทุกข์เพราะคิดว่าทำไมต้องเป็นฉัน





## แสดงว่าสติอ่อน ปัญญาก็ไม่แก่กล้า หรือว่ามีวิชา ด้วยซ้ำ

ถ้ามีปัญหาเห็นความจริงของชีวิต ก็จะไม่หวั่นไหว ต่อโลกธรรม ๘ ประการ คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์ เพราะมันเป็นของคู่กัน ไม่มีใครที่ ได้รับแต่คำสรรเสริญอย่างเดียว คำนินทาก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตด้วย เมื่อเจอคนวิพากษ์วิจารณ์ ใจก็ไม่ทุกข์ เพราะรู้ว่าเป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่มีใครเลยที่ไม่ถูกนินทา แม้อยู่เฉยๆ ก็ยังถูกนินทา ถ้าเราเห็นความจริงข้อนี้ เราก็จะไม่หวั่นไหวเมื่อมีคนตำหนิหรือต่อว่า

ความพลัดพรากความสูญเสียก็เช่นกัน เมื่อเกิดขึ้น ถ้าเราตระหนักว่าเป็นธรรมดาของชีวิต เป็นของคู่กัน มีแล้วก็ต้องหมด ได้ก็ต้องเสีย เจอก็ต้องจาก พบก็ต้องพราก เจอแล้วไม่มีคำว่าจากยอมเป็นไปไม่ได้ พบแล้วไม่มีคำว่าพรากก็ไม่เคยเกิดขึ้น มีกับหมดเป็นของคู่กัน ดังนั้นเวลามีกิเลสไม่เหลือ ไม่ดีใจ ถ้าดีใจก็มีสติรู้ทัน เรียกว่าไม่ยินดี และเมื่อเสียมันไปก็มีสติรู้ทัน ไม่ยินร้าย ใจเป็นปกติ ที่จริง

ถ้ามีปัญหาตั้งแต่แรก ตอนที่มิก็รู้แล้วว่าเดี๋ยวก็หมด ตอนที่ได้ก็รู้ว่าอีกไม่นานต้องเสียไป ครั้นถึงเวลาที่หมด ต้องเสียจริงๆ หรือถึงเวลาที่ต้องพลัดพรากก็ไม่ทุกข์

เมื่อมีคำต่อว่าด่าทอเกิดขึ้น มีความสูญเสียพลัดพรากปรากฏแก่เรา ก็ไม่ได้แปลว่าเราจะต้องทุกข์เสมอไป ถ้าเรามีปัญญา ปัญญาจะคุ้มครองใจไม่ให้ทุกข์ และหากมีปัญหาถึงขั้นที่ไม่เพียงแต่เห็นความจริงว่าความเจ็บปวดเป็นธรรมดาโลก แต่ยังเห็นกระทั่งว่าจริงๆ แล้ว ไม่ใช่เราเจ็บ ไม่ใช่เราป่วย เป็นเพียงแค່กายที่เจ็บ แค່กายที่ป่วย ถ้ามีปัญหาจนถึงขั้นนี้ ใจก็จะไม่ทุกข์เลย

มีเรื่องเล่าว่าคราวหนึ่งหลวงปู่บุดดา ถาวโร ไปผ่าตัดเอานิ้วในไตออก พอผ่าเสร็จสักพัก ก็บอกหมอว่าค่อยยังชั่วแล้ว ไม่เป็นไรแล้ว คือท่านจะกลับวัดที่สิ่งบุรีแล้ว หมอและพยาบาลก็ตกใจ เพราะว่าบางคนที่ผ่าตัดน้อยกว่าท่าน เขายังบ่นเจ็บปวด แต่หลวงปู่ไม่แสดงอาการปวดเลย จึงถามหลวงปู่ว่าไม่รู้สึกปวดเลยหรือ หลวงปู่ทำอะไรถึงไม่เจ็บ หลวงปู่บุดดาตอบว่า “ร่างกายของหลวงปู่ก็เหมือนกัน ทำไมมันจะไม่เจ็บ แต่







จิตใจต่างหากที่ ไม่ได้เจ็บป่วยไปกับร่างกายด้วย”

คนส่วนใหญ่เวลาปวดไม่ได้เห็นว่าที่ปวดนั้นคือร่างกายปวด แต่กลับไปสำคัญว่าฉันปวด ใจก็เลยปวดตามไปด้วยเลย แต่เมื่อมีปัญหาเห็นว่าที่จริงแล้วมีแต่กายกับใจ ไม่มีเรา เมื่อความปวดเกิดขึ้น ก็มีแต่ร่างกายที่ปวด ส่วนใจไม่ทุกข์ เหมือนอาจารย์กำพลที่ได้ปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติตามคำแนะนำของหลวงพ่อดำเขียน ที่ว่า เมื่อพลิกมือไปมา ก็ให้เห็นว่า ที่พลิกนั้นเป็นรูป เมื่อมีความคิดเกิดขึ้น ก็ให้เห็นว่าที่คิดนั้นเป็นนาม ท่านก็พิจารณาจนกระทั่งเห็นอย่างแท้จริงว่า **ทั้งเนื้อทั้งตัวมีแต่รูปกับนาม ไม่มีตัวเราของเราเลย** ทำให้เห็นต่อไปว่า ที่พิการนั้นคือกายพิการ ใจไม่ได้พิการด้วยความรู้สึกว่าฉันพิการมันหมดไป เห็นว่ากายพิการอย่างเดียว พอเห็นเช่นนี้ท่านว่าจิตลาออกจากความพิการ ลาออกจากความทุกข์เลย

อีกคราวหนึ่ง หลวงปู่บุดดาได้รับนิมนต์ให้ไปฉันที่บ้าน มีพระไปฉันด้วยกันหลายรูป ปรากฏว่าอาหารเป็นพิษ พระทุกรูปอาเจียนอย่างหนัก เกือบทั้งหมดนอน





หมดแรง แต่หลวงปู่บุดดาวยังนั่งคุยกับโยมได้ คุยไปสักพัก ท่านก็คว่ำกระโถนมาอาเจียน อาเจียนเสร็จท่านก็คุยกับโยมต่อ ไม่แสดงอาการอ่อนเพลียเลย ภายหลังก็มีคนถามหลวงปู่ว่า หลวงปู่ไม่เป็นอะไรหรือนั่งคุยกับโยมเหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านตอบว่า “ร่างกายเรานี้มันสึกแต่ว่าเท่านั้น ธาตุ ๔ มันถูกยาเมา ยาเบื่อ มันก็แสดงอาการต่างๆ นานา ส่วนจิตใจมันไม่ได้ถูก เลยไม่เป็นอะไร เหตุเพราะกายกับใจมันคนละเรื่อง รวมกันไม่ได้”

ถ้ามีปัญหาเห็นความจริงขั้นพื้นฐานว่า **ที่จริงแล้วไม่มีตัวฉัน มีแต่กายกับใจ** เวลาปวดก็เห็นได้ชัดว่า กายปวดแต่ใจไม่ได้ปวดด้วย เพราะไม่รู้สึกว่าฉันปวด อันนี้เรียกว่ามีปัญหาเข้าใจความจริงของชีวิต ว่าไม่มีตัวฉัน มีแต่รูปกับนาม ปัญหานี้จะช่วยรักษาใจได้เป็นอย่างดี คือปวดแค่ไหนใจก็ไม่ทุกข์ อย่างหลวงพ่อดำเขียนก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่ง

วาระสุดท้ายของหลวงพ่อดำเขียนนั้นอัศจรรย์มาก ตอนที่ท่านจะมรณภาพ ท่านหายใจไม่ค่อยออกแล้ว เพราะก้อนเนื้อที่คอขยายตัว จนกระทั่งปิดหลอดลม ปกติ

คนเราเวลาหายใจไม่ได้จะทรมานทรมายมาก แต่หลวงพ่อยังปกติ สงบ ขอดัวไปเข้าห้องน้ำ ถ่ายหนัก ล้างหน้า ล้างมือ แล้วขึ้นมานอนเตียง ขณะที่ลูกศิษย์กำลังช่วยกันทำให้อ่อนเนื้อยุบ เพื่อให้ท่านหายใจได้สะดวกขึ้น แต่ก็ไม่สำเร็จ ท่านเห็นว่าป่วยการ ไม่มีประโยชน์ จึงบอกให้พระผู้ดูแลเลิกทำได้แล้ว แต่ท่านพูดไม่ได้ จึงขอกระดาศ ดินสอแล้วเขียนว่า “พวกเรา ขอให้หลวงพ่อตาย” เขียนเสร็จก็ยื่นกระดาศให้ลูกศิษย์ แล้วก็หลับตา นอนนิ่ง สักพักคอก็ตก ลมหายใจก็หยุด ทั้งหมดเกิดขึ้นโดยที่ท่านไม่มีอาการทรมานทรมายหรือเป็นทุกข์เลย

สำหรับหลวงพ่อดำเขียน ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ก็สักแต่ว่าเกิดกับกาย แต่ว่าใจไม่ได้ทุกข์ด้วย พอถึงเวลาจะตาย ก็ไปอย่างสงบ ท่านมีสติรู้ตัวตลอดจนวินาทีสุดท้ายก็ว่าได้ ทั้งนี้เพราะท่านมีปัญญามองเห็นว่า ทุกขเวทนาทั้งหลายเกิดขึ้นกับกายเท่านั้นเอง ส่วนใจไม่ได้ทุกข์ด้วยใจจึงสงบ อาตมาเชื่อว่าท่านไม่ได้คิดหรือรู้สึกว่าคุณกำลังตาย เป็นแต่กายกับใจเท่านั้นที่แตกดับไป พูดอีกอย่างคือ ท่านมองเห็นว่า ไม่มีใครตาย มีแต่ความตาย หรือความแตกดับเท่านั้นที่เกิดขึ้น





“

คนที่ฉลาดเพราะผ่านวิชาชีวิตมา  
จะรู้เลยว่าไม่มีความทุกข์อะไรที่เราผ่านไปไม่ได้  
ไม่ว่าจะอกหัก เสียใจหรืออะไรก็ตาม  
ความทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นของชั่วคราว  
สักวันหนึ่ง เราก็จะยิ้มได้

”

หลวงพ่อบอกเขียนเป็นตัวอย่างที่เราเห็นว่า ถ้ามีปัญญาเป็นเครื่องรักษาใจ แม้กระทั่งความตาย ก็ไม่สามารถทำอะไรจิตใจได้ จิตใจก็เป็นปกติ นับประสาอะไรกับคำต่อว่าตำหนิ งานการล้มเหลว เงินหาย รถถูกขโมย พวกนี้เป็นเรื่องเล็กน้อยมาก

แต่สำหรับพวกเรา เมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้น ก็ควรเอาเหตุการณ์เหล่านี้มาเป็นเครื่องฝึกใจเรา โลกธรรมฝ่ายลบ คือเสื่อมยศ เสื่อมลาภ นินทา และทุกข์ เช่น ความเจ็บป่วย การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ล้วนมีประโยชน์ ผู้คน

ส่วนใหญ่มักจะกลัวสิ่งเหล่านี้ ไม่อยากให้มันเกิด แต่สำหรับชาวพุทธแล้ว ในเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องรู้จักใช้ประโยชน์จากมัน หรือหาประโยชน์จากมันให้ได้

หาประโยชน์จากมันด้วยการใช้มันเป็นการบ้าน ฝึกใจให้เข้มแข็ง ฝึกใจให้มีภูมิด้านทานความทุกข์ มีภูมิด้านทานความยากลำบาก มีภูมิด้านทานความล้มเหลว เด็กจำนวนไม่น้อยไม่มีภูมิด้านทานความล้มเหลว เพราะใช้ชีวิตราบรื่น ประสบความสำเร็จมาตลอด คนที่ประสบความสำเร็จมาตลอดนั้น จะกลัวความล้มเหลวมาก เจอความล้มเหลวเพียงครั้งเดียวก็อาจเสียศูนย์ได้ เช่น บางคนชีวิตในวัยเด็กราบรื่น เรียนก็ได้คะแนนดี แต่แล้ววันหนึ่งสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ อาจจะเคยสอบได้ที่หนึ่งมาตลอด แล้ววันหนึ่งสอบได้ที่ ๓ หรือสอบตก หรืออาจจะเคยได้ทุกอย่างที่ตัวเองต้องการเพราะพ่อแม่ให้ทุกอย่าง แล้ววันหนึ่งพบว่าแฟนทิ้ง ก็เสียใจจนคลุ้มคลั่งเลยก็มี ที่ฆ่าตัวตายก็ไม่น้อย ที่ไปฆ่าคนอื่นตายก็เยอะเพราะเสียศูนย์ นี่เรียกว่าไม่มีภูมิด้านทานความล้มเหลวหรือความผิดหวัง เพราะว่าเจอแต่ความสำเร็จ ความสมหวังมาตลอด





ในทางตรงข้าม ถ้าเราเจอความไม่สมหวัง เจอความล้มเหลว ให้เรามองว่าสิ่งเหล่านี้มีประโยชน์ ช่วยฝึกใจเราให้เรามีภูมิด้านทานมากขึ้น เหมือนกับเด็กในชนบทที่ได้สัมผัสเชื้อโรคในดินในน้ำ ทำให้เขาเข้มแข็งขึ้น คนเราจะมีการพัฒนาทางจิตใจได้ ก็ต้องเจอเรื่องพวกนี้บ่อยๆ เพราะมันจะสอนเราให้มีความเข้มแข็ง เวลามีคนต่อว่าต่อทอ เพลอโกรธขึ้นมา ก็ลองใช้ความโกรธเป็นเครื่องฝึกสติของเรา คือให้มีสติรู้ทันความโกรธ เวลาปวดเมื่อย ก็อย่าเอาแต่บ่น เช่น เมื่อเจอแดดร้อน ถ้าเราบ่นเราก็ตาดทุนเพราะต้องทุกข์ทั้งกายและใจ แต่แทนที่เราจะบ่น ลองใช้มันมาเป็นการบ้านฝึกสติ คือเห็นใจที่บ่นหรือใช้สติดูกายว่าเป็นอย่างไรเมื่อเจอความร้อนหรือความเจ็บปวด หรือใช้สติดูความร้อนความปวดก็ได้

เวลาเจ็บป่วยนั้นเป็นโอกาสดี ที่เราจะได้ฝึกสติปัญญา ๔ อย่างน้อยก็ ๓ ข้อแรก ฝึกดูกาย ฝึกดูใจ ฝึกดูเวทนา ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่าป่วยทุกทีก็ต้องฉลาดทุกที ฉลาดตรงที่ได้เห็นความจริงของสังขารว่า มันไม่เที่ยงเลย และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของเราได้เลย รวมทั้งเตือนใจไม่ให้ประมาทในชีวิต ใช้ความเจ็บป่วย

เพื่อเพิ่มพูนปัญญา รวมทั้งใช้สิ่งที่ขัดดอกขัดใจเราให้เกิดประโยชน์

มองให้ดี สิ่งที่ขัดดอกขัดใจเรานั้นสามารถขัดใจเราให้สะอาดได้ อะไรก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกขัดดอกขัดใจนั้น สามารถขัดกิเลสเราให้เบาบาง ขัดอึดตาให้เล็กลงได้ด้วยเช่นกัน แทนที่จะปล่อยให้มันมาสร้างความขุ่นเคืองให้เรา หรือทำให้เรารู้สึกติดขัด ก็ใช้มันเพื่อขัดใจเราให้สะอาดแทน

ดังนั้นถ้าเรามีปัญญา ไม่ว่าจะเรื่องร้ายเพียงใดเกิดขึ้นกับเรา สูญเสียคนรัก ทรัพย์สินสมบัติถูกโกง เจ็บป่วยด้วยโรคร้าย เราก็สามารถเปลี่ยนมันให้เป็นของดี นอกจากจะไม่ทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้แล้ว ยังได้ประโยชน์จากมันด้วย ทำให้ใจเราเข้มแข็ง ทำให้เรามีภูมิคุ้มกันในชีวิตมากขึ้น และหากมีภูมิคุ้มกันจิตใจ เหตุการณ์เลวร้ายทั้งหลายก็ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ใจได้เลย จิตใจมีแต่ความปกติสุขและสงบเย็น พุดง่าย ๆ คือ อยู่ที่ไหนใจก็ไร้ทุกข์ เป็นสุขได้ในทุกสถานการณ์







# วิชาชีวิต



ช่วงนี้เป็นช่วงโรงเรียนปิดเทอม แต่นักเรียนจำนวนไม่น้อยยังไม่หยุดเรียน ต้องไปเรียนพิเศษหรือกวดวิชา เพื่อเตรียมตัวสอบโอเน็ต พอสอบเสร็จ โรงเรียนก็เปิดเทอมพอดี นักเรียนต้องไปเรียนต่อ เป็นเช่นนี้อยู่ปีแล้วปีเล่า จนกระทั่งเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว นักเรียนเหล่านั้นก็ยังคงเรียนอีกหลายปี トラกตร้ากับการทำรายงานและการสอบ กว่าจะได้รับปริญญา พอจะมีวิชาไปทำมาหากินได้ก็อีกหลายปี



พวกเราที่นี้ส่วนใหญ่ นับว่าพ้นภาระแบบนี้ไปแล้ว ไม่ต้องนึกถึงการหาที่เรียน อาจจะมีบางคนที่กำลังเรียนปริญญาโทหรือปริญญาเอกอยู่ แต่คงเป็นส่วนน้อย เรียกว่าเมื่อมาถึงวัยนี้แล้ว ก็พ้นภาระเรื่องการเรียน ไม่เหมือนลูกหลานเราที่ยังต้องคร่ำเคร่งเรียนหนังสือกันอยู่

อย่างไรก็ตาม พวกเราควรตระหนักว่า แม้การเรียนวิชาการต่างๆ ในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยจะจบสิ้นแล้วสำหรับเรา แต่ไม่ได้หมายความว่า การเรียนจะยุติลงเพียงเท่านั้น เรายังมีอีกวิชาหนึ่งที่ต้องเรียน และไม่รู้ว่าจะเรียนจบเมื่อไหร่ นั่นคือวิชาชีวิต ไม่ว่าจะจบปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก หรือว่าประสบความสำเร็จในวิชาการแขนงต่างๆ แล้วก็ตาม แต่วิชาชีวิตเป็นสิ่งที่เราจะละเว้นไม่ได้เลย

วิชาชีวิต หมายถึง ความรู้ที่จะช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า หรือพูดอย่างท่านอาจารย์พุทธทาสว่า ช่วยให้เราได้รับประโยชน์สูงสุดแห่งการเกิดมาเป็นมนุษย์

การเกิดมาเป็นมนุษย์เป็นเรื่องยาก และไม่ว่าเราเกิดมาในสภาพใด ในครอบครัวใด หรือมีข้อจำกัดอย่างไร แต่ศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ที่อยู่ในตัวเรานั้นมากมายมหาศาลและมีคุณค่าอย่างยิ่ง เราอาจจะนึกไม่ถึงด้วยซ้ำว่ามีสิ่งนี้ในตัวเรา มันไม่ใช่ความสามารถที่จะทำให้เราหายตัวได้ หรือว่าเหาะเหินเดินอากาศได้ แต่เป็นความสามารถที่จะช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อริยโกลุตตรธรรม เป็น ทรัพย์ประจำตัวของทุกคน” เป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจของเราไกลจากความทุกข์หรือพ้นทุกข์ เป็นอริยะ หลายคนอาจไม่เคยได้ยินพุทธภาษิตนี้ แต่หากได้ยิน ณ ที่นี้ก็ให้ตระหนักว่าเรามีทรัพย์อันประเสริฐอย่างยิ่งที่เราต้องรู้จักเอามาใช้ หรือต้องทำให้เกิดผล แต่จะรู้จักใช้หรือทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ได้นั้น ก็ต้องอาศัยวิชาชีวิต ซึ่งต่างกับวิชาทางโลกที่ช่วยในการทำมาหากิน แต่ไม่ได้หมายความว่าช่วยให้ความสุข หรืออยู่อย่างมีคุณค่าได้





จะว่าไปแล้ว บางครั้งวิชาทางโลกกลับทำให้เราห่างไกลจากประโยชน์สูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ด้วยซ้ำ เพราะว่าทำให้เกิดความหลงตัวลืมนั่น หรือหลงในสิ่งที่ไม่จริงยั่งยืน เช่น ชื่อเสียง เกียรติยศ หรือทรัพย์สินสมบัติ ซึ่งวิชาทางโลกมอบให้กับเรา ดังนั้นถ้าเราเรียนรู้แต่วิชาทางโลกโดยไม่เรียนวิชาชีวิตเลย เราก็อาจจะหลงทางได้ เช่น เมื่อทำมาหากินได้เงินและชื่อเสียงมามากมายแล้ว ก็หลงคิดว่าความร่ำรวยและชื่อเสียงจะทำให้มีความสุขยั่งยืน นั่นเป็นมายาคติ เป็นอวิชชา คงไม่ต่างจากที่หลายคนคิดว่าโลกนี้แบน ตอนที่เราเป็นเด็ก เราคงคิดแบบนี้ เพราะมองไปทางไหนก็เห็นแต่พื้นดินแบนราบ แต่พอได้มาเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ภูมิศาสตร์แล้ว จึงรู้ความจริงว่าโลกนี้กลม ไม่ใช่แค่เรียนจากตำราเท่านั้น แต่ยังเห็นจากภาพถ่ายจากยานอวกาศ เราจึงมีความรู้ขึ้นมาว่าโลกมันกลมจริงๆ

ความรู้แบบนี้ต้องเกิดจากการศึกษาวิชาทางโลก แต่ถ้าเรารู้แค่วิชาทางโลก ไม่รู้วิชาชีวิต เราก็อาจจะเกิดอคติ หรือความหลงอีกแบบหนึ่งได้ เช่นหลงเชื่อในความร่ำรวย มีชื่อเสียง หรือประสบความสำเร็จจะทำ



การที่เขาพลัดพรากจากเรา หรือทิ้งเราไปนั้น  
ไม่ได้ทำให้เราทุกข์เท่ากับการที่เรายึดมั่นถือมั่น  
ไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง  
คนอื่นทำอะไรกับเรา  
ไม่แย่งเท่ากับที่เราทำร้ายตัวเอง



ให้มีความสุข ทำให้ชีวิตเต็มอิ่ม จริงอยู่สิ่งเหล่านี้อาจจะ  
ให้ความสุขกับเรา แต่ก็ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น ถ้าเรา  
สังเกตหรือไตร่ตรองจากประสบการณ์ของผู้คน หรือ  
ข่าวคราวที่เราได้รับก็จะพบว่า คนที่มีเงินมีทอง แต่ไม่มี  
ความสุขมีจำนวนมาก เพราะเขาอยากได้มาก อยาก  
ได้อีก ไม่จบไม่สิ้น หรือมีเงินแล้ว แต่กลับทุกข์เพราะ  
เรื่องอื่น เช่น ครอบครัวแตกแยก ลูกติดยา หรือเสียผู้  
เสียคน จนกระทั่งหลายคน ยอมตัดสินใจลาออกจาก  
งานทั้งที่มีตำแหน่งสูงเงินเดือนมากมาย เช่น เมื่อเร็วๆ นี้  
ซีอีโอคนหนึ่งของบริษัทระดับโลกตัดสินใจลาออกเพื่อ  
มาให้เวลากับลูกและครอบครัวมากขึ้นเพราะเขารู้ว่า





สิ่งนี้ต่างหากที่จะให้ความสุขแก่เขาได้ ไม่ใช่เงินทอง ไม่ใช่ความสำเร็จ แต่มีหลายคนมองไม่เห็นความจริงข้อนี้ จึงอยู่ด้วยความทุกข์ ความเครียด บางคนทุกข์จนแก่ แล้วจึงพบว่าสิ่งที่เขาแสวงหาและสะสมมาตลอดชีวิตนั้น ไม่ได้ทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริง

พูดถึงตรงนี้ทำให้นึกถึงกษัตริย์ของอินเดียองค์หนึ่งชื่อว่า ออรั้งเซ็บ พูดแค่นี้หลายคนคงไม่รู้จัก แต่ถ้าเอ่ยถึงทัชมาฮาล หลายคนคงเคยได้ยินชื่อ ซาห์ชะฮัน ผู้สร้างทัชมาฮาลคือบิดาของออรั้งเซ็บนั่นเอง

ทัชมาฮาลนั้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์ของโลก สร้างด้วยความยากลำบากมาก เมื่อสร้างเสร็จ ซาห์ชะฮันกลับไม่มีความสุข เพราะถูกลูกคือออรั้งเซ็บยึดอำนาจ และนำไปคุมขังอยู่ในป้อมอัคราที่ตนเองเป็นผู้สร้างขึ้น และสิ้นชีวิตที่นั่น ส่วนออรั้งเซ็บนั้นเมื่อได้ครองราชย์ ก็แผ่อำนาจไปอย่างกว้างขวาง ขยายอาณาจักรจนครอบคลุมอนุทวีปอินเดีย เป็นกษัตริย์ที่ปกครองประชากรมากที่สุดในเวลานั้นคือ ๑ ใน ๔ ของโลก อีกทั้งเป็นผู้ปกครองที่ร่ำรวยที่สุดในโลก โดยเฉพาะเมื่อครอบครองเหมืองเพชรที่ใหญ่







ที่สุดในโลก ออรั้งเซ็บมีทรัพย์สินสมบัติเต็มห้องพระคลัง มีอำนาจมากกว่าใครในโลก เรียกว่าได้ทุกอย่างที่ฝันใฝ่ แดมยังมีอายุยืนเกือบ ๙๐ แต่เมื่อใกล้ตาย ออรั้งเซ็บ ได้เขียนจดหมายถึงลูกชายว่า “ฉันไม่รู้ว่าคุณเป็นใคร และกำลังทำอะไรอยู่ ชีวิตนั้นมีคุณค่ามาก แต่ผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์”

คนที่ประสบความสำเร็จ อย่างที่ผู้ปกครองน้อยคนในโลกนี้จะทำได้ แต่สุดท้ายกลับไม่มีความสุข ไม่รู้สึกพอใจกับชีวิตที่ผ่านมา อย่างนี้เรียกว่าสอบตกวิชาชีวิต เพราะใช้ชีวิตมาจนมีอายุมากใกล้จะตายอยู่แล้ว ยังไม่รู้ว่าตัวเองเป็นใคร แล้วกำลังทำอะไรอยู่

วิชาชีวิตทำให้เรารู้ว่าเราเป็นใคร เกิดขึ้นมาทำไม อะไรคือจุดมุ่งหมายของชีวิต และช่วยทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แม้ว่าจะมีความทุกข์หรือมีอุปสรรคต่างๆ ผ่านเข้ามา ก็สามารถก้าวข้ามไปได้ด้วยดี หากเราต้องการให้ชีวิตมีคุณค่า จำเป็นมากที่จะต้องรู้และเข้าใจจนแตกฉานในวิชาชีวิต

วิชาชีวิตบอกเราว่าคนเราเมื่อเกิดมาแล้ว ไม่ว่าจะ ประสบความสุขความสำเร็จเพียงใด ในที่สุดก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เมื่อตายแล้ว สิ่งที่ตักตวงและสะสม มา ไม่ว่าจะวัตถุรูปธรรม หรือนามธรรม เช่น อำนาจ ชื่อเสียง ก็เอาไปไม่ได้เลยแม้แต่หน่วย เช่นเดียวกับร่างกาย หรือเงินแม้แต่บาทเดียวก็เอาไปไม่ได้ เวลาเราไปงานศพ คงจะเห็นกับตาว่าคนตายนั้นเอาอะไรไปไม่ได้เลย ซักอย่าง แม้แต่เหรียญที่ใส่เอาไว้ในปากก็เอาไปไม่ได้

ความเข้าใจเรื่องนี้ จะทำให้ตาสว่าง ไม่หลงใหล ยึดมั่นกับทรัพย์สินเงินทองที่สะสมไว้มากมายจนไม่รู้ว่าจะใช้ที่ชาติจริงจะหมด มันจะมีความหมายน้อยลงถ้ารู้ว่าเอาไปใช้ไม่ได้เลยในปรโลก ยิ่งกว่านั้นในระหว่างที่มีชีวิต อยู่หากไม่ได้แสวงหาทรัพย์สินเงินทองเหล่านั้นมาด้วยความสุจริต แต่ได้มาด้วยการคดโกง คอร์ปชั่น ยิ่งทำให้มีความสุขในจิตใจได้ยาก และถ้าเชื่อในเรื่องของภพหน้า ก็เตรียมรับกรรมที่จะต้องประสบในภพหน้าได้เลย

วิชาชีวิตสอนเราว่า สุขกับทุกข์เป็นของคู่กัน ได้ลาภกับเสื่อมลาภ ได้ยศกับเสื่อมยศ และสรรเสริญกับนินทา





“  
 ถ้าจะตั้งจิตอธิษฐาน ก็ควรอธิษฐานว่า  
 ไม่ว่าจะเจออะไร ดีหรือร้าย  
 ก็ขอให้จิตใจเข้มแข็ง แกร่งกล้า  
 มีปัญญายิ่งกว่าเดิม  
 ”

เป็นของคู่กัน เหมือนหน้ามือกับหลังมือ ถ้าหากว่าเรา  
 เอาแต่แสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ โดยไม่เฉลียวใจเลยว่า  
 สักวันหนึ่งลาภ ยศ สรรเสริญที่ได้มานั้นย่อมเสื่อมไป  
 ถือว่าสอบตกวิชาชีวิต เมื่อถึงคราวที่ลาภ ยศ สรรเสริญ  
 เสื่อมสลายหายไป ก็จะกลุ้มใจ หมดอาลัยตายอยาก  
 ท้อแท้กับชีวิต คนที่ฆ่าตัวตายเพราะธุรกิจล้มละลายมีนับ  
 ไม่ถ้วน ดังที่เป็นข่าวอยู่บ่อยๆ ในทุกวันนี้

อันที่จริง ไม่ต้องให้ร้ายเสียก่อนแล้วค่อยประสบ  
 กับความสูญเสียพินาศจนฆ่าตัวตาย เป็นวัยรุ่นอายุไม่ถึง

๒๐ ปี พอผิดหวังในความรักก็ฆ่าตัวตายแล้ว นี่เป็นเพราะไม่เรียนวิชาชีวิต หากเรียนจะรู้ว่าความไม่สมหวังเป็นธรรมดาของชีวิต เจอกับจาก พบกับพรากเป็นของคู่กัน เจอแล้วก็ต้องจาก พบแล้วก็ต้องพราก สมหวังกับความผิดหวังเป็นของคู่กัน

ถ้าเข้าใจวิชาชีวิต เมื่อเจอความผิดหวังก็รู้ว่าเป็นธรรมดา จะไม่เศร้าเสียใจมาก อาจได้คิดด้วยซ้ำว่า การที่เขาพลัดพรากจากเรา หรือทิ้งเราไปนั้น ไม่ได้ทำให้เราทุกข์เท่ากับการที่เรายึดมั่นถือมั่น ไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง คนอื่นทำอะไรกับเรา ไม่แย่งเท่ากับที่เราทำร้ายตัวเอง และที่เราทำร้ายตัวเองก็เพราะหลงยึดมั่นถือมั่น ไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง ทำไมบางคนก็ผิดหวังในความรักกลับไม่ทุกข์ แต่กลับแกร่ง กลับฉลาดกว่าเดิม

คนที่เรียนวิชาชีวิต เมื่อเจอทุกข์ เจอความพลัดพรากสูญเสีย จะไม่จมในความทุกข์ หรือปล่อยให้ชีวิตตกต่ำแย่ แต่กลับฉลาดกว่าเดิม แกร่งกว่าเดิม เพราะถ้าเราเข้าใจเรื่องชีวิตดี ก็จะพบว่าความทุกข์สามารถให้อะไรแก่เราได้หลายอย่าง สามารถทำให้เรามีปัญญา





เพิ่มขึ้น แต่ถ้าไม่เข้าใจเรื่องชีวิต ความทุกข์จะผลักเราไปอบาย ลงอเวจี หรือทำร้ายตัวเองก็ได้

หญิงสาวคนหนึ่ง ชื่อเค็ก ตอนที่ เป็นนิสิต เธอได้รับเลือกให้เป็นดาวของมหาวิทยาลัย เพราะหน้าตาสวย มีคนชวนเธอไปทำงานหลายอย่าง เช่น เป็นพริตตี้ ซึ่งเมื่อ ๖-๗ ปีก่อน ไม่ต้องแต่งตัวเซ็กซี่เซวาบอย่างทุกวันนี้ ต่อมาเธอได้รู้จักกับผู้ชายคนหนึ่งผ่านทางอินเทอร์เน็ต คงมีการส่งรูปให้กัน ผู้ชายเห็นแล้วก็หลงรักเธอ และนัดเจอกัน แต่เมื่อได้รู้จักกัน ผู้ชายพบความจริงว่าเธอไม่ได้หลงรักเขา ไม่มีใจให้เลย แค่คบเป็นเพื่อน เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้ เขาโกรธมาก ความรักนั้นแปรเปลี่ยนเป็นโกรธกับเกลียดได้เร็วมาก เพราะรักกับโกรธหรือเกลียดนั้นเหมือนหน้ามือกับหลังมือ มันอยู่ใกล้กันมาก ยิ่งรักมากก็ยิ่งเกลียดมากเมื่อไม่สมหวัง ใครไม่เรียนวิชาชีวิตจะไม่รู้เรื่องนี้

ผู้ชายโกรธเธอมาก เขาทำอย่างไรกับเธอ เขาเอน้ำกรดสาดหน้าเธอ ทำให้เธอเสียโฉม และตาบอดไปข้างหนึ่ง คนที่เคยภูมิใจในหน้าตา คิดว่าหน้าตาเรื้อน

ร่างเป็นสินทรัพย์ที่มีค่า เป็นตัวตนของเธอ พอเสียโฉมแบบนี้ก็เป็นทุกข์มาก เธอคิดจะฆ่าตัวตาย เพราะรู้สึกว่าจะชีวิตไม่มีอะไรเหลือ แต่เป็นเพราะนึกถึงแม่ เธอจึงไม่ฆ่าตัวตาย แต่ก็ขอย้ายไปอยู่ที่อื่น ไม่อยากเจอคนที่เคยเห็นเธอในสภาพที่สวยงามเพราะรู้สึกอับอายขึ้นมา

พอเวลาผ่านไปอีก ๒-๓ ปี เธอทำใจได้ และกลับมาใช้ชีวิตเหมือนคนทั่วไป นั่งรถไฟไปทำงานทุกเช้า โดยไม่รู้สึกรู้สึกรอหน้าตาของตนเอง เคยมีคนถามเธอว่าโกรธผู้ชายคนนั้นที่ทำให้เธอเสียโฉมหรือไม่ เธอบอกว่าตอนนี้ไม่รู้สึกรู้สึกรอเลย กลับขอบคุณเขาด้วยซ้ำ เพราะทำให้เธอมีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น ที่สำคัญเหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้เธอคิดเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เธออธิบายว่า “แต่ก่อนแค่ทำอะไรก็ยึดติด พอเป็นแบบนี้รู้สึกว่าเราได้คิดในสิ่งที่จริง ว่าทุกอย่างมันมีหมดอายุ มีการเปลี่ยนแปลง ถ้าเราไม่สูญเสียตรงนี้ อนาคตเราแก่ไป มันก็ต้องไปตามกาลเวลา มันก็ทำให้เราปล่อยวาง พอเราปล่อยวางเรื่องของตัวเองได้ เวลาเจอเรื่องอะไรที่มันแย่ๆ หรือมีคนพูดไม่ดี เราก็ไม่สนใจ เพราะเราไม่ได้ยึดติดในตรงนั้นแล้ว”





คนที่จะคิดหรือพูดแบบนี้ได้ต้องผ่านการเรียนวิชาชีวิตมาก และไม่ได้เรียนจากไหน เรียนจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ตรงข้ามกับคนที่ไม่ได้เรียนวิชานี้ หรือไม่มีความรู้อะไรเลย เกี่ยวกับชีวิต พอเจอเรื่องแบบนี้ จะทำใจไม่ได้ จะตืออกชกหัว ทำร้ายตนเอง ส่วนคนที่ฉลาดเพราะผ่านวิชาชีวิตมา จะรู้เลยว่าไม่มีความทุกข์อะไรที่เราผ่านไปไม่ได้ ไม่ว่าจะอกหัก เสียโฉมหรืออะไรก็ตาม ความทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นของชั่วคราว สักวันหนึ่งเราก็จะยิ้มได้ แต่แค่ได้เรียนรู้มากไปกว่านั้น เธอได้เรียนรู้ว่า การเสียโฉมไม่ได้ทำให้ทุกข์ แต่ที่ทุกข์ก็เพราะยึดติดในรูปร่างหน้าตาของตน พอเธอปล่อยได้ ใจก็เบาเลย เรื่องราวของเธอทำให้เห็นชัดว่าเหตุการณ์หรือประสบการณ์ร้ายๆ นั้น สามารถนำสิ่งดีๆ มาให้แก่ชีวิตจิตใจของเราได้ เช่น ช่วยเปลี่ยนทัศนคติ ทำให้มองชีวิตในมุมใหม่ ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น นี่เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้ได้ ถ้าเราใส่ใจกับวิชาชีวิตนี้

คนส่วนใหญ่พอเจอทุกข์แล้วตกต่ำแย่แย่ ปล่อยให้ทุกข์มากกระทำร้าย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสีย ความพลัดพราก ความแก่ ความเจ็บ ความล้มเหลว แต่คนที่







ฉลาด ผ่านโลก ผ่านชีวิต เรียนรู้วิชาชีวิตมา สามารถใช้ประโยชน์จากทุกข์ เช่น ผิดผ่นจิตใจทำให้เข้มแข็งขึ้น แกร่งกว่าเดิม แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ว่าจะเกิดได้เองโดยอัตโนมัติ ต้องผ่านการใคร่ครวญและสรุปบทเรียนจากสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

อยากจะย้ำว่า แม้จะเรียนวิชาทางโลกมากมายเพียงใด ก็ไม่ช่วยให้เราฉลาดในวิชาชีวิตมากขึ้น กลับจะทำให้โง่มากขึ้นก็ได้ เพราะว่ายิ่งประสบความสำเร็จก็ง่ายที่จะหลงตัวลืมนตน หรือยึดติดถือมั่นมากขึ้น เช่น เมื่อได้เงินและชื่อเสียงมา ก็หลงคิดว่าเงินและชื่อเสียงเป็นสรณะ พอร่ำรวยแล้วก็ไม่เอาเพื่อน ไม่สนใจทำความดี ไม่คิดสร้างบุญสร้างกุศล เพราะคิดว่าได้ทุกอย่างที่ต้องการแล้ว นั่นคือความโง่อย่างหนึ่งที่เราเห็นได้ทั่วไปทุกวันนี้ เพราะสิ่งที่เขามีหรือได้มานั้น แท้จริงแล้วไม่มีความจริงยั่งยืนอะไร คนที่ร่ำรวยร้อยล้านพันล้านแล้วกลายเป็นยากมีหนี้สินล้นพ้นเป็นพันล้านมีให้เราเห็นมากมาย โดยเฉพาะตอนวิกฤตปี ๒๕๔๐ ใครที่ผ่านเหตุการณ์ช่วงนั้นมาจะเห็นเลยว่ามันสอนอะไรเกี่ยวกับชีวิตและโลกได้มากที่สุดทีเดียว โดยเฉพาะเรื่องความ

ไม่แน่นอนของชีวิต

หลายปีมานี้มีนักการเมืองหลายคนทีครั้งหนึ่งเคยมีอำนาจมากมาย แต่ตอนนี้กลับกลายเป็นนักโทษ ติดคุก หรือหนีคดี ไม่มีบริษัทบริวารห้อมล้อมเหมือนเมื่อก่อน เหตุการณ์เหล่านี้สอนเรื่องความไม่แน่นอนของชีวิตได้เป็นอย่างดี วันนี้รุ่งเรือง พรุ่งนี้อาจตกต่ำก็ได้ ขณะเดียวกันก็ชี้ว่าชื่อเสียง อำนาจ เงินทอง สถานภาพ ไม่สามารถเป็นสรณะอันประเสริฐได้ สรณะอันประเสริฐอยู่ที่ใจเรานี่เอง หากเรามีความเข้าใจในชีวิต จนเห็นว่าธรรมดาหากที่สามารถรักษาใจเราไม่ให้ทุกข์ และช่วยให้เราผ่านอุปสรรคทั้งปวงไปได้อย่างราบรื่น เราจะไม่มัวดีนรรหรืออ้อนวอน ขอให้ร่ำรวย มีชื่อเสียง ประสบความสำเร็จ แต่จะพยายามสร้างธรรมะให้เจริญงอกงามในใจ

ถ้าจะตั้งจิตอธิษฐานก็ควรอธิษฐานว่า ไม่ว่าจะเจออะไร ดีหรือร้าย ก็ขอให้จิตใจเข้มแข็ง แกร่งกล้า มีปัญญายิ่งกว่าเดิม แม้ได้รับความสำเร็จก็จะไม่หลงตัว ลืมตน หรือประมาท แม้เจอความล้มเหลว ความทุกข์





ความพลัดพราก ความเจ็บป่วย ก็ยังรักษาใจให้เป็นปกติ หรือมีปัญหายิ่งกว่าเดิม เหมือนที่ท่านอาจารย์พุทธทาสสอนว่า “ป่วยทุกที ก็ให้ฉลาดทุกที” คนที่จะทำเช่นนั้นได้จะต้องมีวิชาชีวิตเป็นพื้นฐาน เจออะไรก็ไม่เสียผู้เสียคน ไม่ว่าจะบวกหรือลบ ดีหรือร้าย แต่จะกลับเข้มแข็งและฉลาดกว่าเดิม

วิชาชีวิตต่างจากวิชาทางโลกมาก วิชาทางโลกเรียนแล้วอาจไม่ได้ใช้ หลายคนเรียนจบวิศวะ แต่ไปทำงานธนาคาร หรือเล่นหุ้น หลายคนเรียนบรรณารักษ์ แต่ไปขายประกัน แต่วิชาชีวิตนั้นเรียนแล้วได้ใช้แน่ และสามารถนำมาใช้ได้ตลอดเวลา ทุกขณะ เพราะเป็นการรักษากาย วาจา ใจให้เป็นปกติ ถ้าเราสามารถรักษากาย วาจา ใจให้เป็นปกติได้ เหตุร้ายจะเกิดขึ้นได้ยาก เช่นเวลาเรากินข้าว เพียงแค่เรามีสติ การที่ข้าวจะติดคอหรือสำลักจนตายก็ไม่มีโอกาสเกิดขึ้น เดินลงบันไดอย่างมีสติ ก็ไม่มีอุบัติเหตุ

การเรียนวิชาชีวิตไม่ต้องอ่านตำรา แต่ต้องอ่านโลก อ่านชีวิต เช่น วันนี้มีข่าวว่า มนัส บุญจำนงค์ อดีต



นักชกเหรียญทองโอลิมปิก ได้เงินรางวัลไปหลายสิบล้านบาท แต่ตอนนี้ลงเอยด้วยการเป็นหนี้ ชาวนี้บอกอะไรเราบ้างเกี่ยวกับชีวิตและโลก คนที่ฉลาดจะรู้ว่าชาวนี้สอนเราว่า อะไรๆ ก็ไม่แน่นอน อย่าประมาท วันนี้รวย วันหน้าอาจจะเป็นยากก็ได้ ดังนั้นต้องไม่ประมาท และอย่าเป็นทาสของเงิน อย่าให้เงินเป็นนายเราแต่เราต้องรู้จักเป็นนายมัน ด้วยการรักษาใจให้เป็นอิสระจากมัน





ถ้าปล่อยให้มันเป็นนายเราเมื่อไหร่ มันจะใช้เราจนหมดเนื้อหมดตัว เสียผู้เสียคน หรือไม่ก็ฆ่าตัวตายเพราะสูญเสียเงินทอง หรือหนักกว่านั้นคือฆ่าคนอื่น ฆ่าแม่ กระทั่งพ่อแม่เพื่อเอาทรัพย์สมบัติ

เมื่ออ่านเรื่องชีวิตแล้วก็ต้องอ่านใจตัวเองด้วย ถ้าเรารู้จักอ่านใจ ดูใจตัวเอง เราก็จะเรียนรู้มากมายเกี่ยวกับชีวิต และรู้ว่าสุขหรือทุกข์อยู่ที่ไหน เกิดจากอะไร อ่านใจนั้นแยกไม่ออกจากการปฏิบัติ วิชาทางโลกนั้นอ่านตำราเป็นหลัก บางทีแทบไม่ได้ลงมือปฏิบัติเลย แต่ก็ได้ปริญญาแล้วถ้าเรียนครบหน่วยกิต แต่สำหรับวิชาชีวิตนี้ **สิ่งสำคัญคือการปฏิบัติ** เช่นการทำความดี การทำกุศล ให้ถึงพร้อม การชำระใจให้ขาวรอบ ให้บริสุทธิ์ ดังที่พระพุทธองค์สอนไว้ในโอวาทปาติโมกข์ จะทำให้ชีวิตเรามีความสุข มีความสงบเย็น มีคุณค่า และสามารถฟันฝ่าอุปสรรคทั้งหลายได้ มีทุกข์อะไรผ่านเข้ามาก็ไม่ทำให้เราทุกข์ทรมาน แม้เราหนีทุกข์ไม่พ้น แต่สามารถทำใจให้ไม่ทุกข์และไม่ทรมานได้ เมื่อล้มป่วย ป่วยแต่กาย แต่ใจไม่ทุกข์ก็ได้

เรื่องการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องสำคัญที่คนมักจะมองข้าม โดยเฉพาะในปัจจุบันที่ผู้คนหลงใหลเงินทองพยายามแห่ไปเรียนวิชาทางโลกมาก พ่อแม่ก็พยายามเคี่ยวเข็ญลูกให้เอาดีทางนี้ บางทีเคี่ยวเข็ญจนลูกเครียดหรือยอมทำสิ่งที่ผิด เช่น ลูกของเพื่อนอาตมาคนหนึ่งพบว่าสมุดการบ้านหาย วันต่อมาพบว่าเพื่อนขโมยไป โดยลบชื่อเจ้าของ แล้วใส่ชื่อของตนเองลงไป ทั้งนี้เพื่อจะได้เอาไปส่งครู นี่ขนาดเด็กมัธยมนะ อยากรู้ได้คะแนนดีๆ แต่ว่าขี้เกียจ จึงขโมยสมุดการบ้านของเพื่อนและอำพรางว่าเป็นของตัวเอง ที่เด็กทำอย่างนี้ ส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะแรงกดดันของพ่อแม่ด้วย พ่อแม่อยากให้ลูกได้คะแนนดีๆ วิธีโกงแบบนี้อาจทำให้เด็กได้คะแนนดี แต่สุดท้ายก็สอบตกวิชาชีวิต คือเมื่อคดโกง ขโมย ทูจริต ตั้งแต่เล็ก ก็ไม่มีทางพบกับความสุขในชีวิตได้

บางคนไม่ได้คดโกงหรือทูจริต แต่ทุ่มเทให้กับความสำเร็จทางโลกมากไป แม้ประสบความสำเร็จอย่างที่ตั้งใจ แต่พอเกิดเหตุวิกฤตขึ้นมาในชีวิต อารมณ์ชั่ววูบทำให้ตัดสินใจผิดพลาด ชีวิตจึงพลิกผัน กลายเป็นแย่ไปเลย พวกเราอาจจะเคยได้ยินชื่อหมอวิสุทธิ์ บุญเกษมสันติ





ซึ่งเคยถูกศาลตัดสินประหารชีวิตขอหาฆ่าภรรยาของตน หมอวิสุทธ์เป็นรองศาสตราจารย์ทางสูตินรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เก่งมากในเรื่องการทำเด็กหลอดแก้วเป็นอันดับต้นๆ ของเอเชีย มีฐานะดี แต่ชีวิตที่รุ่งโรจน์ต้องพลิกผันตกต่ำกลายเป็นนักโทษประหาร เพราะการตัดสินใจที่ผิดพลาด แต่ยังโชคดีที่ได้รับการลดโทษเหลือจำคุกตลอดชีวิต และได้รับการลดโทษเป็นลำดับ จนตอนนี้ได้รับอิสรภาพแล้ว

เมื่อไม่นานมานี้หมอวิสุทธ์ได้ให้สัมภาษณ์นิตยสารฉบับหนึ่งอย่างน่าสนใจมากว่า “เสียดายที่ทุ่มเทกับงานมากเกินไป จนไม่ค่อยได้ฝึกปฏิบัติธรรม สมัยก่อนในหัวมีแต่เรื่องงาน ตำราวิชาการ งานวิจัย ไม่ค่อยมีเวลาฝึกจิตใจ เรียนรู้เรื่องการครองสติ บัดนี้รู้แล้วว่าสิ่งเหล่านี้สำคัญกว่าวิชาความรู้ ถ้าได้ย้อนกลับไปเป็นหนุ่มอีกครั้ง ผมจะให้เวลากับการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ไม่ใช่มีมารอตอนแก่แล้วค่อยทำ”

นี่เป็นบทเรียนที่น่าสนใจมาก คนที่ประสบความสำเร็จในวิชาทางโลกแล้ว สุดท้ายกลับพบว่าวิชาทางโลก

ไม่สำคัญเท่ากับการฝึกจิตและการครองสติ จะว่าไปแล้ว  
นี่เป็นโศกนาฏกรรมที่เกิดขึ้นกับคนจำนวนมาก ที่มารู้  
ว่าวิชาชีวิตหรือการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องสำคัญก็ต่อเมื่อ  
พลั้งเผลอผิดพลาดไปแล้ว หมอวิสุทธิ์ยังโชคดีที่มีโอกาส  
แก้ตัว รอดชีวิตกลับมาปฏิบัติธรรม บางคนไม่มีโอกาส  
แก้ตัวเพราะถูกประหารชีวิต หรือบางคนอาจจะทำบาป  
กรรมยิ่งกว่านั้น

มองในแง่นี้พวกเราโชคดี ที่ยังมีโอกาสใส่ใจกับ  
เรื่องนี้ พวกเราส่วนใหญ่ยังไม่แก่ ยังหนุ่มยังสาว มี  
กำลังวังชาที่จะศึกษาและปฏิบัติเรื่องนี้ ก็ขอให้ทุ่มเทกับ  
วิชาชีวิต แต่ก็อย่าถึงกับละเลยวิชาทางโลก เพราะถ้า  
ใช้ให้เป็นก็มีประโยชน์ในการส่งเสริมวิชาชีวิต รวมทั้ง  
เกื้อกูลให้ชีวิตจิตใจของเรามีความเจริญงอกงาม ผาสุก  
สงบเย็น และเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมได้







# สร้าง ภูมิคุ้มใจ

พระไพศาล วิสาโล

[www.visalo.org](http://www.visalo.org)

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ-ที่פקใจ



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๓๒๗

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน ๒๕๕๘ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม  
จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง  
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๘๖๒๔

ภาพปก/ภาพประกอบ Loluta Yee

ถอดความคำบรรยาย อ้อมและอ้อม

ออกแบบ คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์  
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

Facebook: [kanlayanatam.com](https://www.facebook.com/kanlayanatam.com)



การสัมผัสกับเชื้อโรค  
ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายฉันได้  
การสัมผัสกับความทุกข์  
ก็ทำให้เรามีภูมิคุ้มกันจิตใจ  
หรือภูมิต้านทานความทุกข์ฉันนั้น



[www.visalo.org](http://www.visalo.org)

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ-ที่หักใจ



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)