



ขยายใจ ให้ใหญ่ขึ้น

พระไพศาล วิสาโล



ขยายใจ ให้ใหญ่ขึ้น

พระไพศาล วิสาโล



คำปรารภ

น้ำพริกไม่ว่าเผ็ดร้อนเพียงใด หากเทลงแม่น้ำ ก็จืดจางลง
อย่างรวดเร็ว ฉันทใด ความทุกข์ไม่ว่ารุนแรงแค่ไหน หาก
สัมผัสกับใจที่กว้างใหญ่ ก็ยอมเบาบางลงฉันทนั้น

เราไม่อาจควบคุมหรือบงการให้มีแต่สิ่งดีๆ เกิดขึ้น
กับเรา แม้ระมัดระวังหรือทำดีที่สุดแล้ว ก็ยังมีเหตุร้ายหรือ
สิ่งไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นกับเราอยู่นั่นเอง แต่มีสิ่งหนึ่งที่เรา
ทำได้ก็คือ ดูแลรักษาใจให้เข้มแข็งมั่นคง รวมทั้งขยายใจ
ของเราให้ใหญ่ขึ้น ประหนึ่งแม่น้ำที่สามารถละลายน้ำพริก
หรือพิษทั้งหลายให้เจือจางลง

ใจของเรานั้นสามารถขยายใหญ่ขึ้นได้หากไม่ถูกรัดรั้ง
ด้วยความเห็นแก่ตัวหรือความยึดติดในตัวตน คนที่คิดถึง
แต่ตนเอง จิตใจจะคับแคบ และมีความสุขได้ยาก ต่อเมื่อ



นึกถึงผู้อื่นอยู่เสมอ จิตใจจึงจะขยายใหญ่ และมีความสุขได้ง่ายขึ้น เพราะเห็นความทุกข์ของตนเองเป็นเรื่องเล็กน้อย ยิ่งให้ก็ยิ่งมีความสุข ทำให้เห็นชัดว่า ความสุขมิได้เกิดจากการมีการเสพเท่านั้น ที่ประเสริฐและยั่งยืนกว่านั้นคือความสุขที่เกิดจากการให้และการเกื้อกูลผู้อื่น

นอกจากการขยายใจให้ใหญ่ขึ้นด้วยเมตตากรุณาแล้ว ความสุขอันประเสริฐยังเกิดได้จากการฝึกจิตให้รู้จักนิ่งและปล่อยวาง ไม่วิ่งพล่าค้นหาความทุกข์มาใส่ตัว และไม่เก็บอารมณ์อกุศลมาทำร้ายจิตใจ จะทำเช่นนั้นได้ต้องอาศัยสติคือความระลึกรู้ เพื่อปลดปล่อยใจจากความคิดและอารมณ์อกุศลทั้งหลาย สติยังช่วยให้เห็นความจริงของกายและใจ อันเป็นขั้นตอนสำคัญสู่การเกิดปัญญา จนเห็นว่าแท้จริงแล้วตัวกูของกูนั้นเป็นมายาภาพที่จิตปรุงแต่งขึ้นเอง ผลที่

ตามมาคือการคลายความยึดมั่นในตัวกูของกู จนหมดสิ้น ซึ่งความเห็นแก่ตัว ถึงตอนนั้นจิตก็จะแผ่กว้างอย่างไร ชอบเขตราวท้องฟ้า เพราะไม่มีสิ่งรัดรั้งอีกต่อไป เป็นภาวะที่สุขและสงบเย็นอย่างแท้จริง

หนังสือเล่มเล็กนี้ประกอบด้วยคำบรรยายสองบท หลังทำวัตรเย็นที่วัดป่าสุคะโต คุณหม่อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ แห่งชมรมกัลยาณธรรมเห็นว่ามีประโยชน์ จึงขอนำไป พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ข้าพเจ้ายินดีอนุญาติ และขออนุโมทนาในกุศลจรรยาของชมรมกัลยาณธรรม ซึ่งทำงานเผยแผ่ธรรมอย่างจริงจังตลอดเวลาหลายปีที่ผ่านมา หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยผู้อ่านในการเสริมสร้างคุณภาพจิต เพื่อการเข้าถึงความจริงและความสุขที่ประเสริฐยิ่ง

พ.ศ. ๒๕๖๑ ๕/๖

วิสาขปุณณมี

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙

ตำนาน

ของชมรมกัลยาณธรรม



ทุกข์ คืออริยสังข์ข้อแรกที่เราต้องรู้ ไม่มีใครหนีพ้นได้ แต่ผู้ที่พัฒนาจิตดีขึ้นไปตามลำดับ ก็ย่อมมีวิธีรับมือกับทุกข์ โดยไม่เป็นทุกข์ได้ ท่านผู้มีปัญญาเหล่านั้นมิได้แตกต่างจากเราท่าน ในการพบเจอสิ่งอันไม่พึงปรารถนา พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก และอีกสารพัดรูปแบบของความทุกข์ แต่ท่านก็เพียงแค่เห็นว่ามันมีอยู่ ไม่เข้าไปเป็นอะไรกับมัน ท่านจึงไม่ได้เดือดร้อนหรือบอบช้ำทางใจเหมือนปุถุชนชาวโลกที่ยังไม่เข้าใจวิธίวางใจ และยังไม่สามารถปล่อยวางความยึดติดถือมั่นต่างๆ

“ขยายใจให้ใหญ่ขึ้น” เป็นธรรมเทศนาของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโลเรื่องแรกที่คัดสรรมาเสนอในเล่มนี้ ซึ่งได้จุดประกายแห่งสัมมาทิฏฐิและโยนิโสมนสิการในการรับมือกับปัญหาและความทุกข์ต่างๆ ที่เราท่านจะต้องประสบเป็นธรรมดา สิ่งสำคัญที่พระอาจารย์ชี้ให้เห็นคือ สิ่งที่เราประสบนั้น ไม่ว่าจะยาก จะหนัก หรือไม่พึงประสงค์เพียงไร มันไม่สำคัญเท่ากับใจของเราวางท่าที่ต่อปัญหาและอุปสรรคข้อขัดข้องนั้น

อย่างไร ถ้าจิตใจของเรากว้างขวางมีอาณาเขตขยายใหญ่ออกไป ด้วยคุณธรรมความดีและความเข้าใจโลกและชีวิตได้มากเท่าไร อุปสรรคหรือปัญหาต่างๆ ก็เป็นเพียงแค่อุปสรรคที่มีอยู่แต่เพียงอย่างเดียวที่ไม่อาจทำให้น้ำในแม่น้ำหรือมหาสมุทรเค็มได้ คือไม่อาจทำให้ใจที่ฝึกดีแล้วเป็นทุกข์ได้

ยังมีธรรมเทศนาที่น่าสนใจมากอีกเรื่องหนึ่งที่ได้นำมารวมไว้ในเล่มเดียวกันนี้ คือ “ฝึกใจให้นิ่ง ฝึกจิตให้ว่าง” ซึ่งพระอาจารย์ท่านเปรียบเทียบการทำงานของ “กาย” และ “จิต” ไว้อย่างชัดเจนและคมคายมาก ทำให้เราเห็นการทำงานของรูปนามได้ในภาพรวมไม่ยากเลย แม้จะไม่รู้คำบาลี ศัพท์เฉพาะทางวิชาการ ทุกคนก็สามารถเข้าใจตัวตนได้มากขึ้น เข้าใจปัญหาทางออกทางแก้ ของการทำงานร่วมกันที่บางครั้งขัดแย้งไม่ลงตัวของกายและจิต ซึ่งท่านได้แนะนำไว้อย่างเป็นขั้นตอน ถือเป็นงานบรรยายที่สุนทรีย์ อ่านแล้วก็อดจะอมยิ้มไม่ได้ในความช่างเปรียบของท่าน และทำให้เราได้ย้อนถามตัวเองว่า เราดูแลกายและใจของเราดีพอหรือยัง

ถึงแม้ธรรมะจะเป็นเรื่องที่ต้องค่อยศึกษาทำความเข้าใจไปตามลำดับ อีกทั้งหลายคนก็กลัวคำว่า “ธรรมะ” เกรงว่าเรายังไม่มีปัญญาพอที่จะเปิดใจรับหรือดูเป็นเรื่องสูงเกินไปสำหรับเราในวัยเวลานี้ แต่สำหรับท่านที่มีโอกาสได้อ่านหนังสือของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโลมาบ้างแล้ว เรื่องธรรมะก็จะไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป นับเป็นโชคดีของคนไทยและชาวพุทธ ที่เรามี



ครูบาอาจารย์อย่างพระอาจารย์ที่สามารถถ่ายทอดธรรมะที่ยาก ให้กลายเป็นเรื่องง่ายและสามารถประยุกต์เข้ากับสภาพสังคม ปัจจุบันได้อย่างกลมกลืน ท่านสามารถนำปัญหาและเรื่องราว ตัวอย่างจริงที่น่าสนใจมาเชื่อมร้อยกับธรรมเป็นเนื้อเดียวกันได้ โดยเราไม่ทันรู้ตัวเลยว่าหมอกำลังป้อนยาให้เรา และเป็นยาที่มีสรรพคุณแก่ทุกซ์ได้จริง

ในนามชมรมกัลยาณธรรม พวกเรารู้สึกเป็นเกียรติและมีความสุขที่ได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ให้เผยแพร่งาน ธรรมที่มีคุณภาพและมีเสน่ห์ชวนศึกษาของพระอาจารย์ สืบเนื่องตลอดมา ในเดือนพฤษภาคม เป็นครบรอบเดือนเกิด ของท่านพระอาจารย์ครบ ๕ รอบอายุวัฒนมงคล พวกเรา จึงดำริจัดพิมพ์หนังสือนี้เพื่อน้อมถวายเป็นอาจริยบูชา ด้วย ความเคารพศรัทธาในปฏิปทาและจริยาวัตรของพระอาจารย์ เหนือเศียรเกล้า ขอสรรพมงคลจงบังเกิดแด่ พระมหาเถระ ผู้เป็นพระธรรมดา ผู้ไม่เป็นอะไรกับอะไร และทำได้ทุกอย่าง ไปได้ทุกที่ มีเมตตาทุกเมื่อ เพื่อประกาศธรรมแห่งความพ้น ทุกข์ ขอขอบคุณศิลปินใจบุญ “เซมเบ้” สำหรับภาพวาดที่สื่อ ความด้วยจิตบริสุทธิ์ของผู้ให้ และชมรมฯ หวังว่าทุกท่านจะ ได้รับประโยชน์และยัมรับความทุกซ์ได้ง่ายขึ้น เมื่ออ่านหนังสือ เล่มนี้จบลง

กราบอนุโมทนาและขอบพระคุณทุกท่าน

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

๑๑

ขยายใจ
ให้ใหญ่ขึ้น

๓๓

ฝึกใจให้นิ่ง
ฝึกจิตให้ว่าง



๔๔

ความทุกข์ในชีวิตคนเรา เหมือนกับเกลือ คือว่า
จะเค็มหรือจะจืดขึ้นอยู่กับภาชนะที่ใส่น้ำด้วย
ขึ้นอยู่กับว่าเธอจะเป็นน้ำแก้วหนึ่ง หรือจะเป็น
ลำน้ำสายหนึ่ง

๔๕





ขยายใจ ให้ใหญ่ขึ้น



มีพระหนุ่มรูปหนึ่ง อารมณ์ไม่ค่อยดีเท่าไร ในแต่ละวันจะมีเรื่องที่ชวนเคืองไม่พอใจอยู่เสมอ เวลานั้นสมาธิหากได้ยินเสียงคนพูดคุยกันเสียงดังก็ไม่พอใจ บางทีก็ตบะแตกต่อว่าคนที่พูดคุยกัน เวลากวาดใบไม้ก็บ่นว่าใบไม้เยอะ กวาดไปก็หงุดหงิดไป บางทีก็ต่อว่าเพื่อนหาว่าเพื่อนกินแรง ไม่ว่าจะทำอะไร ถ้ามีอะไรที่ไม่ถูกใจก็จะโมโหง่าย แม้แต่บางที่ใช้ปากกาแล้วเขียนผิดก็ขว้างปากกาทิ้ง เหตุการณ์ทั้งหมดนี้อยู่ในสายตาของหลวงพ่อตลอด

วันหนึ่งหลวงพ่ोजึงบอกให้พระหนุ่มนี้ไปเอาเกลือจากในคร้วมาห่อหนึ่งและให้ไปรินน้ำมาแก้วหนึ่ง แล้วให้โรยเกลือลงไปในแก้วน้ำนั้น สักพักหลวงพ่อกี้ให้พระหนุ่มชิมน้ำในแก้วนั้นดู พระหนุ่มบอกว่าเค็มมาก หลวงพ่ोजึงพาเดินไปที่ลำน้ำหน้าวัด แล้วให้พระหนุ่มเอาเกลือที่เกลือโรยลงไป ในลำน้ำนั้น แล้วให้ชิมน้ำนั้นดูอีกที หลวงพ่อดถามว่าเป็นอย่างไร พระหนุ่มบอกว่าจืด ตอบไปก็งงไปว่าหลวงพ่อดตั้งใจจะบอกอะไรแก่ตน

หลวงพ่อดให้เวลาพระหนุ่มคิดสักพักแต่พระหนุ่มก็คิดไม่ออก ท่านจึงเฉลยว่า**ความทุกข์ในชีวิตคนเรา เหมือนกับเกลือ คือว่าจะเค็มหรือจะจืดขึ้นอยู่กับภาชนะที่ใส่น้ำด้วย ขึ้นอยู่กับว่าเธอจะเป็นน้ำแก้วหนึ่ง หรือจะเป็นลำน้ำสายหนึ่ง** แล้วให้พระหนุ่มลองพิจารณาดูว่าความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเราเป็นอย่างนั้นจริงหรือไม่ สิ่งที่ไม่ถูกใจเราไม่เป็นไปตั้งใจเรา จะว่าไปก็เหมือนกับเกลือ แต่จะเค็มหรือจืดก็ขึ้นอยู่กับภาชนะที่ใส่น้ำด้วย ความทุกข์ก็เช่นกันจะจืดหรือจะเค็มขึ้นอยู่กับใจของเรา ว่าใจของเราเหมือนแก้วน้ำเล็กๆ หรือเหมือนกับลำน้ำ ซึ่งมีขนาดต่างกันมาก



เวลาที่เราเจอเหตุการณ์อะไรก็ตามหากเรามีความ
ชุ่นเคืองหรือมีความทุกข์มากนั้นแสดงว่าใจเราเล็ก ใจเรา
แคบเหมือนกับแก้วน้ำหรือพุดอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า**สิ่งที่มา
กระทบเรา หรือเกิดขึ้นกับเราจะทำให้เราเจ็บปวดหรือไม่
ชุ่นเคืองหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่ที่ใจเราด้วย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่
มากระทบเท่านั้น** ใจไม่จะเยอะ เพื่อนร่วมงานจะไม่น่ารัก หรือ
ดินฟ้าอากาศจะไม่เป็นใจ แต่มันทำให้เราทุกข์ไม่ได้ หาก
ใจเราใหญ่เหมือนแม่น้ำหรือลำน้ำ พุดง่ายๆ ว่าสุขหรือทุกข์
นั้น ขึ้นอยู่กับคุณภาพจิตของเรา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าสิ่งที่มา
กระทบหรือเกิดขึ้นกับเรานั้นเป็นอย่างไร ใจที่เล็กกับใจที่
กว้างใหญ่นั้น ส่งผลให้เราเป็นคนทุกข์ง่ายหรือไม่ คนที่
ใจแคบใจเล็ก คิดถึงแต่ตัวเอง เมื่อเจออะไรมากระทบก็ทุกข์
ไปหมด โกรธ ไม่พอใจไปหมด แต่คนที่ใจกว้างใหญ่ แม้
จะมีเรื่องร้ายเรื่องใหญ่เกิดขึ้น ก็รู้สึกปกติ เฉยๆ ได้

มีผู้หญิงคนหนึ่งเล่าว่า บ่ายวันหนึ่งมีรถแท็กซี่มา
จอดอยู่หน้าบ้านของเธอ ซึ่งอยู่ในซอย พอเห็นรถแท็กซี่
มาจอดหน้าบ้าน เธอรู้สึกไม่พอใจขึ้นมาทันที รู้สึกว่าหากมี
รถในบ้านจะเข้าจะออกจะอย่างไร พอมองไปที่ร่มไม้ก็ยิ่ง





ไม่พอใจว่านั่นเป็นต้นไม้ที่พ่อปลูกไว้เพื่อให้ร่มเงาหน้าบ้าน ไม่ใช่ที่จะทำให้ใครมาจอดเพื่ออาศัยร่มเงา แต่สักพักเธอก็ได้สติ เพราะมาคิดทบทวนใหม่ว่าตอนนี้เราก็ยังไม่มีฐานะจะออกจากบ้าน ถนนหรือซอยนั้นก็ เป็นของสาธารณะมีขนาดกว้างพอสมควร ถ้าจะเข้า-ออก ก็คงจะไม่ลำบาก เธอคิดว่าคนขับคงเหนื่อย อากาศร้อน พอเห็นร่มเงาจึงมาจอดพัก พอเธอนึกถึงคนขับแท็กซี่คนนั้น ที่คงจะร้อน เพราะอากาศอบอ้าว และได้มาอาศัยร่มเงาหน้าบ้านของเธอเป็นที่ดับร้อน เธอก็รู้สึกดีขึ้น และยังรู้สึกดีขึ้นอีกเมื่อเห็นคนขับแท็กซี่เอาข้าวมากิน เธอดีใจว่าต้นไม้ที่พ่อปลูกได้ให้ร่มเงาแก่คนที่ร้อน คนขับแท็กซี่อาจจะเหนื่อย ยังไม่ได้กินข้าวเลย ตั้งแต่เช้า ได้มาอาศัยร่มเงาของต้นไม้ที่พ่อเธอปลูกไว้ ได้ใช้ประโยชน์ ดับทุกข์ เธอจึงดีใจ

ความรู้สึกของเธอเปลี่ยนไปจากที่แรกที่เธอรู้สึกไม่พอใจเพราะรู้สึกว่านี่เป็นบ้านของฉัน หน้าบ้านของฉัน ซึ่งที่จริงเป็นถนนสาธารณะ แต่พอไปนึกเองว่าถนนหน้าบ้านนี้เป็นของฉันก็เลยเกิดความไม่พอใจทันทีที่มีรถแท็กซี่มาจอด และยังไม่พอใจเมื่อนึกว่าต้นไม้ของพ่อฉัน ปลูกไว้

เพื่อให้ร่มเงากับลูกๆ แต่พอเธอกลับมาคิดอีกมุมหนึ่งมองถึงความรู้สึกของคนขับแท็กซี่ว่า เขาคงร้อน เหนื่อย หิว ความรู้สึกของเธอก็เปลี่ยนไป เกิดความเห็นใจความเมตตาขึ้นมาและสิ่งที่ตามมาคือความสุข ความดีใจที่เขาได้ดับทุกข์โดยอาศัยร่มเงาหน้าบ้านของเธอ คนบางคนเมื่อเจอเหตุการณ์นี้ จะโมโหไม่พอใจ อาจจะเดินไปต่อว่าคนขับแท็กซี่ แต่คนบางคนกลับรู้สึกดีใจ อันนี้เป็นเพราะคุณภาพจิตหรือมุมมอง

เธอดูอยู่สักพัก คนขับแท็กซี่กินข้าวเสร็จและขับรถออกไปโดยไม่มีอะไรเกิดขึ้นที่หน้าบ้านของเธอ รถจะเข้าจะออกก็ไม่มีปัญหา เธอจึงคิดได้ว่าเมื่อสักครู่เรากังวลไปเองว่าหากรถจะเข้าจะออกจะอย่างไร ที่จริงเป็นการกังวลไปล่วงหน้า เพราะแท็กซี่ที่อยู่ประเดี๋ยวเดียวก็ไปแล้ว เธอกังวลเพราะไปคิดถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น คนเราก็ทุกข์เพราะเหตุนี้เหมือนกัน อะไรบางอย่างยังไม่เกิดขึ้นเลยแต่กังวลไปล่วงหน้าแล้ว เป็นเพราะว่าใจไปอยู่กับอนาคต มองข้ามปัจจุบันไป



คนเราจะทุกข์หรือสุข อยู่ที่มุมมอง ซึ่งมีส่วนทำให้ใจเราเล็กหรือแคบ หรือทำให้ใจเรากว้างใหญ่ ถ้าเราคิดถึงแต่ตัวเอง ทำให้ใจเรคับแคบ เช่น คิดว่าบ้านของฉัน ถนนของฉัน ต้นไม้ของพ่อฉัน แต่ถ้าเราคิดถึงคนอื่น ก็ทำให้ใจเรากว้างขึ้น ในทางกลับกัน ถ้าใจเราก็แคบ เราก็คิดถึงตัวเองอยู่เสมอ แต่ถ้าใจเรากว้างเราจะคิดถึงคนอื่น ๆ ได้ง่าย เวลาเจอเหตุการณ์อะไรแล้วทุกข์ ลองนึกดูว่าเป็นเพราะเราคิดถึงแต่ตัวเองหรือเปล่า หรือเอาแต่ตัวเองเป็นศูนย์กลาง คนที่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกู ก็จะทุกข์ได้ง่าย เมื่อมีคนพูดกับเราแม้เพียงให้คำแนะนำ เราก็ไม่พอใจเสียแล้ว หากว่าเรามีตัวกูของกูสูง หรือมีอัตตาแรง จะคิดว่ามาแนะนำฉันทำไม เธอส์ทำดีแค่นั้น คำแนะนำของเพื่อนกลายเป็นสิ่งที่มากระแวกอัตตา เพราะเรารู้สึกว่าทำให้เราขายหน้า เสียหน้า หรือแสดงว่าเรายังดีไม่พอ ยังมีข้อบกพร่อง ตัวอัตตานี้ไม่ชอบให้มีสิ่งใดมาเตือนว่าฉันยังมีข้อบกพร่อง ยังไม่ดีพอ

แต่ถ้าคนที่รู้ทันอัตตา หรือคนที่มีอัตตาน้อย เขาจะชอบคนที่มีความทักท้วงแนะนำ เพราะทำให้เขาเห็นหนทาง

ในการปรับปรุงงานให้ดีขึ้น ดังนั้นคนที่มีอัตตาตัวตนน้อย เวลามีคนมาแนะนำ ทักท้วงหรือต่อว่า จะไม่ได้นึกว่าเขามาว่ากู ทำให้กูเสียหน้า แต่จะพิจารณาว่าสิ่งที่คนพูดมาถูกหรือไม่ จริงหรือไม่ มีประโยชน์หรือเปล่า การมองแบบนี้ทำให้ใจไม่ทุกข์ และได้ประโยชน์ด้วย การมองแบบนี้ทางพุทธเรียกว่าธรรมาธิปไตย ไม่ได้หมายถึงการปกครองแบบธรรมะแต่หมายถึงคนที่ตัดสินใจโดยเอาธรรมะเป็นใหญ่ ธรรมะในที่นี้หมายถึงความจริง ความถูกต้อง ความดี เช่น เมื่อมีคนมาวิพากษ์วิจารณ์ ต่อว่า ก็นำมาพิจารณาว่าที่เขาพูดมานั้นถูกหรือไม่ มีประโยชน์หรือไม่ เรียกว่าเอาธรรมะเป็นใหญ่ ความถูกต้องเป็นใหญ่ ความจริงเป็นใหญ่

แต่หากคนที่ถูกต่อว่าด่าทอ แล้วคิดแต่ว่าเขาว่ากู เขาหักหน้ากู นี่เรียกว่าเอาตัวตนเป็นใหญ่หรืออัตตาธิปไตย พอคิดแบบนี้แล้วก็จะมองไม่เห็นอะไรนอกจากความรู้สึกที่ว่า เขาว่ากู กลายเป็นจิตที่คับแคบ **อัตตาเป็นเหมือนกรงที่ขังจิตเอาไว้ ไม่สามารถจะมองอะไรพ้นจุมูกของตัวเองได้** แต่ถ้ามีธรรมาธิปไตยหรือเอาธรรมะเป็นใหญ่ ใจก็จะแผ่กว้าง มองพิจารณาถึงความจริงได้



อันนี้ไม่ได้ขัดแย้งกับสิ่งที่พูดไว้เมื่อวันก่อนๆ ว่าคนเรา **ต้องรู้จักหมั่นมองตน** อย่าส่งจิตออกนอก หมั่นมองตนไม่ได้ หมายความว่าคิดถึงแต่ตนเองหรือเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ที่จริงถ้าหมั่นมองตนดีๆ จะทำให้อัตตาตัวตนมาครอบงำจิตไม่ได้ ทำให้ความเห็นแก่ตัวน้อยลง จิตก็แผ่กว้างขึ้น และสามารถมองเห็นหรือนึกถึงคนอื่น มองจากมุมของคนอื่นได้ พอเรามองจากมุมของคนอื่นหรือนึกถึงคนอื่น ทำให้เรามีความสุขได้ง่าย มองแบบนี้บ่อยๆ ทำให้อัตตาตัวตนเราเล็กลง เป็นการช่วยตัดนิสัยของเราได้ด้วย คนบางคนแม้จะนึกถึงแต่ตัวเอง แต่จิตใจก็สามารถแผ่กว้างออกไปได้ หากรู้จักฝึกฝนตนเช่นการให้ทาน ถ้าให้ทานถูก ให้ทานเป็นจะช่วยทำให้มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง นึกถึงผู้อื่นมากขึ้น เพราะเวลาให้ทาน หากเราน้อมใจนึกถึงประโยชน์ของผู้อื่นว่าคนที่ได้รับของจากเราจะมีความสุข คลายจากความทุกข์ พอเราคิดแบบนี้บ่อยๆ ทำให้จิตใจเรามีเมตตาการุณยามากขึ้น ทานเป็นเครื่องฝึกอย่างหนึ่ง ทำให้ความเห็นแก่ตัวน้อยลง และตรงนี้แหละที่เป็นบุญ



คนไปเข้าใจว่าการให้ทาน ถ้าทำบ่อยๆ จะได้บุญ คือ โชคลาภ ความร่ำรวย สิ่งเหล่านั้นไม่สำคัญเท่ากับการที่ช่วยลดอัตตาตัวตน ความยึดมั่นถือมั่น ตรงนี้เป็นบุญที่ประเสริฐกว่า เพราะถ้ามีบุญแบบนี้ เวลาเจออะไรมากระทบจะไม่โกรธง่าย ชัดเคืองง่าย ในขณะที่บางคนที่ได้โชคได้ลาภแล้ว มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น ความยึดติดถือมั่นมากขึ้น เสียนิดเสียหน่อยก็ทุกข์ หรือถึงแม้ไม่เสียก็ทุกข์ เพราะรู้สึกว่าจะได้น้อยไป อยากได้มาก อยากได้อีก ซึ่งทำให้จิตใจรุ่มร้อน ตรงข้ามกับคนที่มีความยึดมั่นถือมั่นน้อยลง และพอใจในสิ่งที่เขาได้มาได้ง่ายขึ้น เวลาเขาได้ แม้คนอื่นจะมองว่าเขาได้น้อย แต่เขากลับมองว่าได้แค่นี้ก็มากแล้ว เพราะคนอื่นได้น้อยกว่า ได้อะไรมาก็จะรู้สึกพอใจ โชคดี เพราะมองเห็นคนอื่นที่ได้น้อยกว่า เราก็จะรู้สึกเลยว่าเราโชคดี พอใจแล้ว

แต่ที่เราให้ทานกันไม่เป็น ให้ทานแล้ว อยากได้นั่นนี่ เป็นผลตอบแทน ถวายเงินวัด ก็อยากถูกหวยรวยเบอร์ ถวายสิบอยากได้ร้อย ถวายร้อยอยากได้ล้าน อย่างนี้ความเห็นแก่ตัวก็มากขึ้น จิตก็ยิ่งคับแคบลง จุดมุ่งหมายของการให้ทาน เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นพระ

คนยากไร้ หรือสัตว์เดรัจฉาน ก็ควรได้รับประโยชน์จาก
 ทานของเรา และขณะเดียวกันก็ลดความยึดมั่นถือมั่นใน
 สิ่งของมัน รวมทั้งลดความยึดมั่นถือมั่นในตนเองด้วย

พระสารีบุตรเคยกล่าวว่บัณฑิตเมื่อให้ทานแล้ว ย่อม
 ไม่หวังอุปนิสัยหรือภพใหม่ อุปนิสัยหมายถึงโลกียสุข สุขที่
 เกิดจากการเสพ เกิดจากการครอบครอง หรือการได้รับ
 กามสุข อุปธิหมายถึงกิเลสหรือโลกียสุข ส่วนภพใหม่
 หมายความว่าทำบุญแล้วก็อยากไปเกิดเป็นเทวดา เศรษฐี
 คนสวย คนหล่อในชาติหน้า เหล่านี้ไม่ใช่วิสัยของบัณฑิต
 เมื่อให้ทาน พระสารีบุตรยังกล่าวต่อไปว่าบัณฑิตเมื่อให้ทาน
 แล้วก็มุ่งกำจัดกิเลสและการไม่เกิดภพ ซึ่งหมายถึงนิพพาน
 นั้นเอง เพราะรู้ว่าการไปเกิด แม้เป็นเทวดา แม้เป็นพระเจ้า
 จักรพรรดิก็ยิ่งทุกข์

เคยมีอุบาสกสมัยพุทธกาลท่านหนึ่งเป็นคนที่ใฝ่ใน
 การทำบุญมากและเข้าถึงธรรม เมื่อใกล้จะตาย มีเทวดามา
 บอกว่าให้ตั้งจิตอธิษฐานว่าตายแล้วจะได้ไปเกิดเป็นพระเจ้า
 จักรพรรดิ ปรากฏว่าคบดีท่านนี้ปฏิเสธ เพราะรู้ว่าเป็น



พระเจ้าจักรพรรดิก็ยิ่งทุกข์และไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ย่อมต้องมีความพลัดพรากเป็นธรรมดา ต่อให้เป็นจักรพรรดิสักวันก็ต้องเป็นอย่างอื่นแทนเพราะไม่มีอะไรจริง ท่านน้อมจิตมุ่งนิพพาน เพราะประเสริฐกว่าการเป็นอะไรทั้งสิ้นแม้กระทั่งจักรพรรดิ การจะนิพพานได้นั้นก็ต้องวางทั้งหมด แม้กระทั่งความยึดมั่นตัวกูของกู เรียกว่าอัตตวาหุพาทาน คืออุปาทานในความเชื่อว่ามีอัตตา

๘๘

อัตตา เป็นเหมือนกรงที่ขังจิตเอาไว้
ไม่สามารถจะมองอะไรพ้นจุมูกของตัวเองได้
แต่ถ้ามีธรรมาธิปไตยหรือเอาธรรมะเป็นใหญ่
ใจก็จะแผ่กว้างมองพิจารณาถึงความจริงได้



๘๘





MAYBE
ZEMBE



อึดတာที่จริงแล้วไม่มี แต่มนุษย์เราไปหลงเชื่อว่ามี
ดังนั้นสิ่งที่เราควรทำไม่ใช่การละอึดตา แต่ละความยึดมั่น
ในอึดตา หรือละความยึดมั่นในความเชื่อว่ามีอึดตา ดังนั้น
การที่เราพูดว่าละอึดตา ที่จริงยังไม่ค่อยถูกต้อง แต่พูด
เช่นนั้นทำให้เข้าใจง่าย เพราะอะไรที่ไม่มีตั้งแต่แรก ตัวตน
ไม่มีตั้งแต่แรก แล้วจะละได้อย่างไร แต่ว่าเราต้องละความ
ยึดมั่นหรือความเชื่อว่ามีอึดตา

วัตถุประสงค์ของการให้ทานคือเพื่อกำจัดกิเลส ความ
เห็นแก่ตัวให้น้อยลง หรือคิดถึงผู้อื่นมากขึ้น มีเมตตากรุณา
นอกจากการให้ทานให้สิ่งของแล้ว การสละเวลาไปช่วยเหลือ
ผู้อื่นก็เรียกว่าเป็นทานก็ได้ แต่ทางพุทธศาสนาเรียกว่าศีล
ศีลไม่ได้หมายถึงการไม่ทำชั่ว แต่หมายถึงการทำความดีด้วย
การสอนศีลห้าในเมืองไทย เราเน้นแต่การไม่ทำ เช่นศีลข้อ
ที่หนึ่ง ไม่ฆ่าสัตว์ แต่ที่จริงแล้ว ศีลข้อที่หนึ่งยังรวมถึงความ
มีเมตตากรุณาเอื้อเพื่อต่อสัตว์อื่นด้วย ศีลข้อที่สองการ
ไม่ลักขโมยนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งด้านบวกคือ
การมีสัมมาอาชีวะ ศีลข้อที่สามการไม่ประพฤติผิดในกาม
นั้นเป็นด้านลบ ต้องมีด้านบวกตามมาคือความพอใจใน

คู่ครองของตัวด้วย คือถ้าไม่พอใจแล้ว จะยากมากในการรักษาศีลข้อที่สามได้อย่างถูกต้อง เพราะถ้ายังอยากได้คนนั้น คนนี้ ในที่สุดก็ต้องไปละเมิดของรักคนรักของคนอื่น เรียกว่าผิดประเวณี ศีลข้อที่สี่การไม่พูดปดเป็นครึ่งหนึ่งของศีลอีกครั้งหนึ่งเป็นด้านบวกคือการพูดคำสัตย์ หรือการมีความซื่อสัตย์ สัตย์จริง ศีลข้อที่ห้า การไม่ดื่มน้ำเมา อีกครึ่งหนึ่งของศีลข้อนี้คือการมีสติสัมปะชัญญะ ด้านบวกของศีลทั้งห้านี้บางครั้งเราเรียกว่าเบญจธรรม เราคงคุ้นกับคำว่าเบญจศีล-เบญจธรรม แต่ที่จริงแล้วเบญจธรรมก็เป็นส่วนหนึ่งของเบญจศีล เพราะการทำความดี ไม่ว่าจะเป็นความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การมีสัมมาอาชีวะ ความพอใจในคู่ครองของตัว ความซื่อสัตย์สุจริต หรือการมีสตินี้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของศีล

เมื่อเราพูดถึงการเสียสละเวลาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นซึ่งจัดว่าเป็นศีลได้ เมื่อเราทำแล้ว ความเห็นแก่ตัวก็จะน้อยลงทุกๆ ที่เดิมที่อาจจะเป็นคนเห็นแก่ตัวอยู่ แต่ไปทำเพราะคนอื่นชวน ขัดไม่ได้ แต่พอทำไปแล้วจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มากขึ้น มีนักธุรกิจคนหนึ่งค่อนข้างเอาแต่ใจตัวเองมาก



คำว่าลูกน้องเป็นประจำโดยใช้ถ้อยคำที่รุนแรง เจอะอะไรไม่พอใจก็ตวาดใส่ทันที มีช่วงหนึ่งเขาไปเป็นจิตอาสาให้กับเด็กที่ถูกรอดทิ้งที่บ้านปากเกร็ด อายุตั้งแต่ ๓ เดือนไปจนถึง ๙ ขวบ บางคนโชคดีมีพ่อแม่บุญธรรมมารับไปเลี้ยงตั้งแต่เด็ก บางคนกว่าจะมีคนรับไปเลี้ยงก็โตอายุ ๗-๘ ขวบ จึงต้องการจิตอาสาไปช่วยดูแลเพราะมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอ ภรรยาของนักธุรกิจคนนี้ไปเป็นจิตอาสาเพราะมีเวลาว่าง ก็ชวนสามีไปด้วย ตอนแรกสามีก็ไม่อยากไปเพราะใส่ใจเรื่องธุรกิจมากกว่า เป็นห่วงงานมากกว่า แต่เสาร์-อาทิตย์พอมีเวลาว่างบ้างจึงลองไปพร้อมกับภรรยา หลังจากไปได้ต่อเนื่องไม่กี่เดือน นิสัยใจคอของเขาเปลี่ยน ลูกน้องบอกว่าเจ้านายใจเย็นมากขึ้น พูดดีกว่าเดิม นักธุรกิจคนนี้พบว่านิสัยตนเองเปลี่ยนไปเพราะต้องมาดูแลเด็ก การดูแลเด็กเล็กจะมาเอาแต่ใจตัวเองไม่ได้ ต้องนึกถึงเด็กด้วย เวลาเด็กงอแงต้องอดกลั้นเพราะเด็กยังเล็กหรือมีภูมิหลังไม่ดี เช่น ถูกพ่อแม่ทิ้งขาดความอบอุ่น ก็ต้องเข้มแข็งอดทน พูดดีกับเด็ก การทำเช่นนี้ พยายามทำดีกับเด็ก อดทน อดกลั้น เมตตาต่อเด็กทำให้นิสัยของเขาเปลี่ยน ทำให้ใจเย็นมากขึ้น คิดถึงคนอื่นมากขึ้น ไม่เอาตัวเองเป็นใหญ่ ส่งผล

ต่อการทำงาน พอลูกน้องทำงานไม่ถูกใจ เขาก็นึกถึงมุม
ลูกน้องมากขึ้น เช่นอาจมีปัญหาหรือข้อจำกัดต่างๆ กลายเป็นว่าจากเดิมที่ชอบด่าว่าลูกน้องก็ใจเย็นมากขึ้น เดิมมอง
แต่มุมของตัวเองก็มองมุมของคนอื่นมากขึ้น ใจก็ใหญ่ขึ้น
กว้างขึ้น สิ่งที่มาคือความสุข เมื่อก่อนมีอะไรมากระทบ
นิดหน่อย ลูกน้องทำไม่ถูกใจก็โกรธ ตอนหลังเจอเรื่องราว
หนักๆ ก็ไม่ทุกข์ร้อนมาก ตั้งสติได้ไวขึ้น

ให้เราตระหนักไว้ว่า **ความทุกข์ของคนเราไม่ได้เกิด
จากว่ามีอะไรมากระทบเรา หรือมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับ
เราเท่านั้นอันนั้นเป็นรอง แต่สิ่งสำคัญคือคุณภาพจิตของ
เรา มุมมองของเราด้วย** คนส่วนใหญ่เวลาทุกข์ โดยเฉพาะ
ทุกข์ใจก็จะไปโทษสิ่งต่างๆ รอบตัว โทษคู่ครอง เพื่อนร่วม
งาน นักการเมือง ภาวะเศรษฐกิจ แต่ลืมมองตัวเองว่าใจ
ของตัวเองก็มีส่วน ถ้าใจเล็กใจแคบหรือคิดถึงแต่ตัวเองแค่
เรื่องนิดๆ หน่อยๆ ก็ทำให้ทุกข์ได้ แต่ถ้าใจที่กว้างใหญ่
มีความเห็นแก่ตัวน้อย ยึดติดถือมั่นน้อย แม้เจอเรื่องใหญ่ๆ
มากระทบก็ยังสงบได้ ถ้าเรามีใจที่ใหญ่ นึกถึงคนอื่น เราจะ
โกรธยาก อิจฉาน้อยลง



MAYRE
LEMBE

หลายคนพอบพบว่าเป็นได้โบนัสหรือเงินเดือนมากกว่าตัวเอง หรือได้รับรางวัล เลื่อนขั้นมากกว่าตัวเอง ก็ไม่พอใจ ไม่ใช่แค่ไม่พอใจเจ้านาย แต่ไม่พอใจเพื่อนด้วย เพราะความอิจฉา บางทีก็ค่อนข้างแะว่าเขาทำงานน้อยกว่า กลายเป็นเกลียดชังหรือหาข้อตำหนิ แต่ถ้าหากมองในมุมของเขาบ้าง หรือเป็นคนที่รู้จักมอง โดยนึกถึงคนอื่น ก็อาจจะคิดว่าเขามีความจำเป็นต้องใช้เงิน เช่นพ่อแม่ป่วย ลูกกำลังจะเข้าเรียนมหาวิทยาลัยต้องใช้เงินเยอะ หรือว่าเขากำลังผ่อนบ้าน เวลามองจากมุมของเขาว่าเขาจำเป็นต้องใช้เงิน ดังนั้นการที่เขาได้โบนัสเงินเดือน เป็นเรื่องน่ายินดี จะได้มีความดีใจเรื่องเงินน้อยลง เมื่อนึกถึงมุมของเขา ประโยชน์ที่เขาจะได้รับก็จะเห็นใจเขา ความอิจฉาก็จะน้อยลง ซึ่งส่งผลดีกับตัวเราเอง เพราะใจเราสงบเย็น ความสัมพันธ์ของเรากับเขาก็จะดีขึ้น เพราะเรามีมุทิตาจิตซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ปัจจุบันทำได้ยาก

นอกจากเมตตากรุณาแล้ว เราต้องมีมุทิตาจิตด้วย **เมตตา** นั้นควรใช้ในยามที่ผู้อื่นอยู่ในสภาพปกติ เราปรารถนาให้เขาได้พบกับความสุขความเจริญ เวลาเขาทุกข์เราก็มี



กรุณา คืออยากช่วยให้เขาหลุดจากทุกข์ เวลาเขาได้ดีเราก็มี **มุกิตตา** ยินดีในความดีของเขา เวลาเขามีความทุกข์และเราช่วยเต็มที่แล้วยังช่วยไม่ได้ และหากพยายามช่วยต่อไปจะเกินเลย เราก็ต้องมี**อุเบกขา** เช่นกรณีของลูก ถ้าเราช่วยถึงจุดหนึ่งแล้วต้องหยุดเพราะอาจจะเป็นความผิดพลาดได้ เช่นการทำการบ้าน หรือลูกลืมสมุดไว้ที่โรงเรียน ครูจะลงโทษ บางทีแม่รักลูกมากก็โกหกแก้ต่างให้ลูกว่าลูกทำการบ้านแล้วแต่ลืมไว้ที่โรงเรียน หรือโกหกว่าลูกป่วยทำให้ลูกรอดตัว แต่การทำเช่นนั้นกลายเป็นผลเสียกับลูก เพราะลูกควรจะได้รับผิดชอบต่อการกระทำที่ไม่ถูกต้องของตนเอง แต่พอไปแก้ต่างให้ลูกพ้นผิดก็จริงแต่ทำให้ลูกเสียนิสัย หรือเสียคน ดังนั้นสิ่งที่ควรทำคืออุเบกขาหรือวางเฉย ให้ลูกรับผิดชอบต่อการกระทำของเขา รวมถึงการที่เราไปช่วยใครก็ตาม เมื่อช่วยเต็มที่แล้วก็ต้องอุเบกขา แต่ถ้าเขาได้ดีเราก็ต้องมีมุกิตตา สิ่งเหล่านี้ช่วยฝึกใจเราให้มีความทุกข์น้อยลง ไม่ว่าจะมโหระทึกมากระทบ เราก็ต้องตั้งสติมีจิตปกติให้ได้





ฝึกใจให้นิ่ง ฝึกจิตให้วาง



ชีวิตคนเราประกอบด้วยกายกับใจ อันนี้เป็นความจริงที่รู้กันอยู่ แต่ถ้ามองให้ดี กายกับใจนับว่าเป็นการรวมตัวที่นำพิศวง เพราะว่ากายกับใจมีลักษณะตรงข้ามกัน เหมือนก้อนหินกับอากาศ เหมือนไฟกับน้ำ ซึ่งมีคุณสมบัติตรงข้ามกัน เช่น กายมีลักษณะเป็นดุ่นเป็นก้อน มีน้ำหนัก ซึ่งตวงวัดได้ ส่วนใจนั้นไม่มีน้ำหนัก ไม่กินพื้นที่ พยายามซึ่งตวงวัดอย่างไรก็ทำไม่ได้ แม้แต่สิ่งที่จับต้องไม่ได้ มองไม่เห็น อย่าง ไฟฟ้า ความร้อน หรือเสียงก็ยิ่งวัดได้ แต่ว่าใจนี้ ทำอย่างไรก็ซึ่งตวงวัดไม่ได้

ร่างกายเป็นสิ่งที่เคลื่อนไหวได้ช้า เขยื้อนขยับไปได้ทีละน้อย แม้จะวิ่งอย่างรวดเร็วก็ยังคงเคลื่อนตัวได้แค่ทีละก้าว แต่ใจสามารถเดินทางหรือเล่นไปได้รวดเร็วมมาก แค่กะพริบตาใจก็ไปถึงสุดขอบฟ้า ไปถึงก้นบึ้งของมหาสมุทร ไม่ว่าจะนึกไปไกลแค่ไหนก็สำเร็จได้ด้วยใจ ระยะเวลาและระยะทางไม่ใช่ปัญหาของใจ ในขณะที่กายเคลื่อนไหวไปได้ทีละก้าวเท่านั้น

กายชอบอยู่นิ่งๆ ถ้าไม่ต้องทำอะไรเลยก็จะชอบมาก ถ้าไม่ต้องออกไปทำมาหากิน ก็อยากจะนั่งเล่น นอนเล่นอยู่เฉยๆ เป็นวันๆ ยิ่งสมัยนี้มีสิ่งอำนวยความสะดวกให้กายทำเช่นนั้นได้ จะกินอะไรก็ไม่ต้องเดินไปที่ร้านหรือแม้แต่เดินไปที่ครัว เพราะเดี๋ยวนี้มีดีลิเวอรีมาส่ง นั่งอยู่กับบ้าน อยู่หน้าจอโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ ก็มีกินจนอึดหน่าสำราญ เพราะมีคนเอาอาหารมาส่งถึงที่

แต่ใจไม่ชอบอยู่นิ่งๆ อยู่นิ่งไม่เป็น ท่องเที่ยวไปโน่นนี่นั่นสารพัด แม้เราจะพยายามทำให้ใจอยู่นิ่งๆ มันก็ไม่ยอมจึงเปรียบใจเหมือนกับลิง อยู่นิ่งไม่เป็น แต่ที่จริงลิงยังมีส่วนเวลาที่อยู่นิ่งๆ ได้ เช่นเวลาจ้องมองดูคน ว่าคนกำลังทำ



อะไร กินอะไรอยู่ เก็บอาหารไว้ที่ไหน ซ่อนของกินอย่างไร มันจะนั่งจ้องดูอยู่หนึ่งๆ จนสามารถลงไปขโมยของกินได้อย่างลึงที่วัดทำเช่นนี้เป็นประจำ แต่ว่าใจนิ่งอย่างนั้นได้ยาก มักจะท่องเที่ยวหรือเดินทางซอกซอนไปทุกสารทิศ

กายเวลาเจอของร้อน ของแหลม เช่น เมื่อมือถูก เปลวไฟ ถูกน้ำร้อน หรือถูกหนามแหลม พอสัมผัสปุ๊บ มือจะรีบชักออกมาทันทีโดยเราไม่ต้องสั่ง เวลามีฝุ่น หรือของแปลกปลอมเข้าตา ตาจะรีบกะพริบหรือหลับตาทันทีเพื่อป้องกันตนเอง ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น กายจะรีบถอยหนี ออกจากสิ่งที่ เป็นภัยคุกคามทันทีโดยเราไม่ต้องสั่ง

แต่หัวใจกลับตรงกันข้าม เมื่อถูกความโกรธเผาผลาญ หรือถูกความเคียดแค้นกรีดแทง แทนที่มันจะรีบสลัดหรือถอยห่าง กลับยิ่งจมแช่อยู่ในอารมณ์นั้น หรือวิ่งเข้าหาด้วยซ้ำ เวลาโกรธใคร ใจจะนึกถึงคนๆ นั้น หรือนึกถึงคำพูด และการกระทำของเขาอยู่บ่อยๆ แม้จะรู้สึกเจ็บปวด แต่ก็ยังไม่ยอมหยุด ครุ่นคิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือถึงกับเจ็บป่วยก็มี





จะว่าไปแล้ว ภายฉลาดกว่าใจ เมื่อเจอภัยคุกคาม มันจะรีบหนี รีบถอยห่าง แต่ใจกลับวิ่งเข้าหา ยิ่งโกรธยิ่งเกลียด ยิ่งกังวลเรื่องอะไร ใจก็ยิ่งหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับสิ่งนั้น ทั้งที่ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์

กายชอบอยู่นิ่งๆ ให้ทำงานอะไรก็ไม่อยากทำ ให้ไปแบกนั่นแบกนี่ ถ้าเสี่ยงได้ก็เสี่ยง ถ้าจำต้องแบกก็จะรีบปล่อยรีบวางทันทีที่มีโอกาส ถ้าให้ไปแบกหินหนักๆ แบกได้ประเดี๋ยวเดียวกายก็จะปล่อยทันที แต่ใจกลับไม่เป็นเช่นนั้น จะให้ใจปล่อยวางอะไรสักอย่างเป็นเรื่องยากมาก **ทั้งๆ ที่น่าจะเป็นเรื่องง่าย ก็แคว้ง แคว้ปล่อยเท่านั้น** เวลากายแบกโต๊ะแบกเก้าอี้ ไม่ต้องมีใครสั่งให้วาง ถ้าทนไม่ไหวกายมันปล่อยเอง ปล่อยแล้วก็รู้สึกสบาย แต่ใจกลับชอบแบก **ทั้งๆ ที่ทุกข์ ทั้งๆ ที่เหนื่อยก็ยิ่งแบกอยู่นั่นเอง** ปากก็บอกว่าทุกข์ แต่ใจไม่ยอมปล่อยวาง จะให้ใจปล่อยให้วางกลายเป็นเรื่องยากอย่างยิ่ง **ดังนั้นการปล่อยวางจึงเป็นสิ่งที่ต้องฝึก**

ใจนั้นเราต้องฝึกให้รู้จักปล่อยวาง ส่วนกายต้องฝึกให้ทำงาน เพราะว่าถ้าเอาแต่นิ่งๆ นอนๆ กินอย่างเดียว

ร่างกายก็แย่ เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เต็มวันมีโรคมามากมายที่เกิดจากชีวิตที่สะดวกสบาย นิ่งๆ นอนๆ ทั้งวัน เช่นโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคพวกนี้เกิดเพราะไม่ค่อยได้บริหารกาย

มีการศึกษาวิจัยพบว่าสุขภาพจะดีได้ ต้องเดินวันละหนึ่งหมื่นก้าว ซึ่งเท่ากับระยะทางที่เดินไปกลับวัดป่าสุคะโต กับบ้านท่ามะไฟหวาน สุขภาพจะดีต้องให้กายได้ออกกำลังสม่ำเสมอ แม้มกายไม่ชอบ อยากรึ่งๆ อยากรอน ก็ต้องฝึกเขาด้วยการเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ หรือยกน้ำหนัก ส่วนการฝึกใจนั้น ตรงกันข้าม เราต้องฝึกใจให้รู้จักนิ่ง แทนที่จะปล่อยให้มันท่องเที่ยวเฟ้นฟ่าน ไปโน่นนี่นั่น ซึ่งมีแต่ นำความทุกข์มาให้ เพราะเวลาใจท่องเที่ยวไปไหน มันไม่ได้ไปเปล่าๆ มันเอาความทุกข์กลับมาให้เราด้วย แต่ถ้าเราฝึกใจให้รู้จักนิ่ง เราจะพบความสุข ยิ่งใจนิ่งแบบตื่นรู้ ไม่ใช่นิ่งแบบหลับ จิตอยู่กับเนื้อกับตัว จะรู้สึกโปร่งเบา สงบเย็นเป็นสุข เมื่อฝึกจิตให้อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่เฟ้นฟ่านไปไหน จิตก็จะมีกำลัง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



คนเมืองที่นั่งทำงานอยู่ในห้องแอร์ มักจะอยู่ในท่าหนึ่งวันละสิบกว่าชั่วโมง ไหนจะนั่งกินข้าว นั่งรถไปทำงาน ถึงที่ทำงานแล้วก็ยังนั่งทั้งวัน ไม่ค่อยได้เดิน ไม่ค่อยได้ออกแรงกาย แม้กระทั่งเดินขึ้นบันได เพราะใช้ลิฟท์ แต่กลับรู้สึกเหนื่อยล้าและเพลียมาก ทั้งนี้เป็นเพราะใจไม่ได้พัก ใจวุ่นตลอดเวลา แต่ไม่ใช่เพราะวุ่นกับงาน คนส่วนใหญ่เวลาทำงาน ใจกลับไปทำอย่างอื่น ไม่ได้ทำงานที่ได้รับมอบหมาย เคยมีการศึกษาวิจัยพบว่าคนส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับงานประจำวันเพียง ๑ ชั่วโมงครึ่ง หรือ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ของเวลาทำงาน อีก ๖ ชั่วโมงครึ่งปล่อยใจลอยไปกับเรื่องอื่น หรือฝันกลางวัน นักเรียนนักศึกษาก็เช่นกัน ใจลอยไปประมาณ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ของเวลาที่เรียน เวลาที่ใจลอยไปโน่นมานี้ก็ไม่ได้ไปเปล่าๆ แต่ยังเอาความทุกข์กลับมาด้วย

ดังนั้นเราจึงควรฝึกใจให้รู้จักนิ่ง ไม่ใช่นิ่งแบบหลับ นิ่งแบบหลง นิ่งแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว แต่ให้นิ่งแบบรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการฝึกให้มีสติ ฝึกให้จิตอยู่กับเนื้อกับตัว จะทำให้จิตมีพลัง ส่วนร่างกายก็ต้องฝึกต้องเคลื่อนไหวให้ออกไปเดิน ออกไปวิ่ง ออกไปว่ายน้ำ ออกไปทำสวนขุดดิน ทำงานที่ใช้

ร่างกาย จึงจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีพละนาภัย ถ้าเรารัก
กาย ต้องฝึกให้กายทำงาน ออกกำลังกายอยู่เสมอ และถ้า
เรารักใจก็ต้องฝึกให้ใจอยู่นิ่งๆ ไม่ใช่วิ่งเพ่นพ่านไปทุกสารทิศ
หรือฝึกให้ใจอยู่กับกาย ถ้าเราทำเช่นนี้ได้ ใจจะมีพลังและมี
มีความสุข เรียกว่ามีสุขภาพะ

การฝึกใจ นอกจากฝึกให้รู้จักนิ่งแล้ว ยังควรฝึกให้
รู้จักวางด้วย การวางนั้นดูเหมือนจะเป็นเรื่องง่าย เพราะ
ไม่ต้องทำอะไรเลย ไม่เหมือนการแบก แต่พอเราบอกใครให้
ปล่อยวาง เขามักจะบอกว่า พุดง่ายแต่ทำยาก

การปล่อยวางมีสองอย่างที่สำคัญคือ ปล่อยวางอดีต
และปล่อยวางอนาคต ปล่อยวางอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว ไม่ว่าจะ
จะเป็นเหตุการณ์ที่เจ็บปวดหรือสนุกสนานเพลิดเพลิน ถ้า
เราไม่ปล่อยไม่วาง ใจเราก็จะทุกข์ นึกถึงเหตุการณ์ที่ไม่ดี
ก็รู้สึกเจ็บปวด นึกถึงความสูญเสียก็เศร้า นึกถึงของที่ทำห
ยไปก็เสียดาย นึกถึงคนที่ทำร้ายเราก็โกรธแค้น หรือแม้แต
นึกถึงเหตุการณ์ที่น่าพึงพอใจ นึกถึงความสุขที่อยู่กับคนรัก
อยู่กับพ่อแม่ ได้ไปเที่ยวนั่นเที่ยวนี้ บางทีก็ทำให้เป็นทุกข์



เสียใจ เพราะว่าปัจจุบันเขาไม่ได้อยู่กับเราแล้ว ไม่มีโอกาส
สนุกสนานอย่างนั้นอีกแล้ว เกิดความอาลัยอาวรณ์ แม้ว่า
จะมีความสุขอยู่บ้างแต่ก็เจือไปด้วยทุกข์ บางที่อาลัยอาวรณ์
จนไม่เป็นอันทำงาน หรือยอมรับไม่ได้กับความจริงใน
ปัจจุบัน เพราะทุกวันนี้ไม่มีเขาแล้ว ไม่มีความสุขแบบนั้น
อีกแล้ว เมื่อนึกอย่างนั้นก็เกิดความขัดเคืองใจ ทนไม่ได้กับ
ปัจจุบัน คิดแต่จะย้อนกลับไปอดีต ซึ่งก็เป็นไปไม่ได้

อีกอย่างหนึ่งที่ต้องฝึกใจ คือปล่อยวางอนาคต หรือ
สิ่งที่ยังมาไม่ถึง ไม่ว่าจะเป็นงานการที่ยังค้างคาอยู่ ภาระที่
รออยู่ข้างหน้า หนี้ที่ยังไม่ได้ชำระ หรือการตรวจสุขภาพ
ที่ยังไม่รู้ผล รวมทั้งการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของลูกซึ่งยัง
ไม่ประกาศผล เดียวนี้พ่อแม่เครียดเรื่องผลสอบของลูกมาก
ไม่ใช่แค่ผลสอบเข้ามหาวิทยาลัยหรือโรงเรียนมัธยม แต่
เป็นผลสอบเข้าโรงเรียนอนุบาล บางทีลูกยังไม่ได้สอบเลย
จะสอบอาทิตย์หน้า พ่อแม่ก็วิตกกังวลแล้ว อย่างนี้เรียกว่า
ทุกข์เพราะใจหมกมุ่นอยู่กับอนาคต มันยังมาไม่ถึง แต่ก็ไป
แบกมันเอาไว้อย่างเต็มที่ เรียกว่าแบกอนาคต ความทุกข์ใจ
๘๐-๙๐ เปอร์เซ็นต์ หรืออาจจะ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ของคน



ทั้งโลก มาจากทุกข์เพราะวางอดีตและวางอนาคตไม่ได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย และไม่พึงพะวงกับสิ่งที่ยังไม่มาถึง” ถ้าเราไม่ปล่อยวาง เราก็ทุกข์ พวกเรานั่งอยู่บนศาลา อยู่สบายๆ อย่างมากก็แค่เมื่อย แต่พอนึกถึงอดีต นึกถึงอนาคต ก็เกิดความเศร้า โกรธ วิตกกังวล เรียกว่าเกิดความเดือดเนื้อร้อนใจ ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต พุทธภาษารธรรมก็คือเมื่อมี อุทธัจจะ คือความฟุ้งซ่าน กุกกุงจะ คือความเดือดเนื้อร้อนใจ วิตกกังวล ก็ตามมา ถ้าไม่อยากเดือดเนื้อร้อนใจ หรือเป็นทุกข์ ก็ควรฝึกใจให้รู้จักหยุดปรุงแต่งหรือรู้จักวาง อย่างนึกถึงอดีตหรืออนาคตพรั่เพรื่อ ควรนึกถึงเมื่อต้องการ ทบทวนอดีตหรือประเมินสิ่งที่ทำไปแล้ว หรือเมื่อต้องการวางแผนสำหรับอนาคต

การฝึกใจให้ปล่อยวางเป็นเรื่องสำคัญ เพราะใจเป็นที่มาของความทุกข์ ความทุกข์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นในใจเรานั้นล้วนเกิดจากความยึดติด เช่น ยึดติดอดีตที่ผ่านมาแล้ว ยึดติดอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือยึดติดสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมา เช่น





อยู่ในกฎคนเดียวในเวลากลางคืนก็กลัว ผวา เพราะนึกไปต่างๆ นานาสารพัด นึกถึงสัตว์ร้าย งู คนที่อาจมาทำร้าย หรือนึกถึงผี พอใจปรุงแต่ง ก็ตัวเย็น ขนลุก ใจเต้นเร็ว ทั้งที่ไม่มီးอะไรเลยไม่ว่าในกฎหรือนอกกฎ แต่เป็นเพราะความกลัวที่เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ถ้าคิดปรุงแต่งประเดี้ยวประด้าว ก็ไม่เป็นไร เหมือนกับลมที่พัดผ่าน มาแล้วก็ไป แต่พอคิดฟุ้งปรุงแต่งแล้วใจยึดเหนี่ยวเอาไว้ ไม่ยอมวาง ก็เลยกลัว ไม่ใช่กลัวอะไร กลัวสิ่งที่จิตปรุงแต่งเอง

อันนี้เรียกว่ายึดติดสิ่งที่ปรุงแต่ง มันไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต แต่เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น มีเสียงลมพัด เสียงใบไม้ไหว ก็นึกว่าผี มีเสียงดังกรอกรอบอยู่รอบกฎ ก็ปรุงแต่งว่าเป็นเสียงคน ทั้งที่อาจเป็นเสียงหนูเดินเพ่นพ่าน ในป่าเวลากลางคืนเสียงดังฟังชัดมาก อยู่ไกลก็เหมือนกับอยู่ใกล้ เสียงสัตว์เล็กๆ ก็นึกว่าเป็นสัตว์ใหญ่ บางทีนึกว่าเป็นเสียงหมียังมี สมัยก่อนเมื่อสามสิบกว่าปีก่อน เขตอุบลาสึกายังเป็นป่ายังทึบ กฎไม่ค่อยมี หลวงพ่อท่านหนึ่งได้ยินเสียงเหมือนสัตว์ใหญ่เดินขึ้นบันไดกฎของท่าน ท่านนึกว่าเป็นเสียงหมียังเพราะเสียงดัง

ฟังชัด ท่านนอนไม่หลับเลย ปิดประตูแน่นหนา วันรุ่งขึ้น
ถึงรู้ว่าสัตว์ที่ขึ้นกุฏิของท่านไม่ใช่หมี แต่มันคือหนู ที่รู้เพราะ
ตอนหลังเห็นสputที่วางบนระเบียบงกุฏที่ท่านกระเด็นไปอยู่ริมป่า
มีรอยหนูแทะด้วย

การแบกทำให้ทุกข์ การยึดทำให้ทุกข์ หลวงพ่อชา
สุภทโท ท่านสรุปได้ดีมากกว่า “ทุกข์มีเพราะยึด ทุกข์ยึดเพราะ
อยาก ทุกข์มากเพราะพลอย ทุกข์น้อยเพราะหยุด ทุกข์หลุด
เพราะปล่อย” ปล่อยอะไร ปล่อยความคิดปรุงแต่ง หรือสิ่ง
ที่ยึดว่าเป็นตัวกูของกู ปล่อยที่ไหน ปล่อยที่ใจเรา คำถาม
คือทั้งๆ ที่ทุกข์แต่ทำไมยังยึดอยู่ ไม่ยอมปล่อย นั่นก็เพราะ
ความหลง เพราะความไม่รู้ คือไม่รู้ตัว เมื่อไม่รู้ตัวก็เลยแบก
เอาไว้ ทั้งที่แบกแล้วเป็นทุกข์ ยึดแล้วเป็นทุกข์ เช่น พอนึกถึง
คนที่ทำร้ายเรา ก็รู้สึกโกรธ ร้อนผ่าว เป็นทุกข์ เวลานึกถึง
ของที่หาย ก็เสียดายหรือเสียใจ แต่ก็ยังนึกคิดไม่หยุด
ไม่ยอมวาง นั่นเป็นเพราะไม่รู้ตัว ไม่รู้ตัวว่าโกรธ ไม่รู้ตัวว่า
เสียใจ ไม่รู้ตัวว่าเศร้า



แปลกนะ อารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นที่ใจเรา แต่เรากลับไม่รู้ตัว เพราะตอนที่เกิดอารมณ์เหล่านี้ ใจมันจมเข้าไปอยู่กับอารมณ์นั้น จนหลงตัวลืมนั่นไปเลย จะรู้ตัวได้ก็ต้องออกมาจากอารมณ์เหล่านี้ เมื่อออกมาแล้วก็จะเห็นมัน เห็นแล้วก็จะรู้ ถ้าเข้าไปอยู่ในอารมณ์มันก็มีด เหมือนกบถูกกะลาครอบ จะมีดแปดด้านเลย **คนเราจะรู้จักอะไร ต้องออกมาจากสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้น** เราจะรู้จักศาลานี้ได้ เราต้องออกมาจากศาลา เดินห่างออกมาหน่อย จึงจะเห็นรูปลักษณ์ของศาลานี้ ถ้าอยู่ในนี้จะไม่ชัด

อารมณ์ก็เหมือนกัน เราจะรู้จักมันก็ต่อเมื่อออกจากอารมณ์นั้น ไม่ใช่แค่รู้จักมันเท่านั้น แต่ยังรู้ตัวด้วย เพราะถ้ายังอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น เราก็จะหลง ถูกอารมณ์เล่นงานจนไม่รู้เนื้อรู้ตัว

แปลกอีกอย่างหนึ่งคือ ใจเราเจอความโกรธซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ไม่เคยรู้ทันมันเลย โดนมันหลอกให้หลงอยู่เรื่อยไป ไม่เหมือนกับร่างกายเรา ถ้ามันเจอไฟทีเดียว จะจำได้อย่างแม่นยำ เด็กทารกที่แรกไม่รู้จักไฟหรือน้ำร้อน แต่พอมีมือ

ถูกไฟ หรือถูกน้ำร้อน เขาจะจำได้เลยว่านี่คืออะไร และจะระวังตัว ต่อไปถ้าเจอน้ำร้อนเดือดๆ หรือเจอเปลวไฟ เขาจะไม่ยอมเข้าใกล้หรือถูกตอง ถ้าเราดึงนิ้วของเขาไปสัมผัสกับน้ำเดือดหรือเปลวไฟ เขาจะไม่ยอม จะต่อต้าน ทั้งนี้เพราะกายมันจำได้ว่า นี่คืออันตราย ทำให้เจ็บ ปวด ทำให้ทุกข์

ในทำนองเดียวกัน เวลาผีเสื้อโรคเข้ามาในร่างกาย ถ้าเป็นการเข้ามาครั้งแรก เราจะป่วย เพราะภูมิคุ้มกันในร่างกายเราไม่รู้จักร เนื่องจากไม่เคยเจอมาก่อน แต่ถ้าร่างกายเราเจอมันครั้งที่สอง จะไม่ล้มป่วยอีกแล้ว เพราะภูมิคุ้มกันในร่างกายเราจำได้ จะเข้าไปเล่นงานเชื้อโรคเหล่านี้ทันที ใช้ทรพิษเป็นตัวอย่างที่ชัดเจน ถ้าเจอมันครั้งแรกแล้วไม่ตาย ต่อไปจะไม่ป่วยด้วยโรคนี้อีก หวัดก็เช่นกัน คนที่ไม่เคยเจอเชื้อหวัด หากเจอครั้งเดียวก็อาจตายได้ ชาวพื้นเมืองในอเมริกาใต้ล้มตายเป็นเบือเมื่อติดต่อกับชาวยุโรปที่เข้ามาสมัยโคลัมบัส ก็เพราะติดเชื้อหวัดจากชาวยุโรป เขาไม่มีภูมิคุ้มกันเลยจึงตายเพราะโรคนี้กันมากมาย ขณะที่คนยุโรปไม่เป็นอะไร เพราะมีภูมิคุ้มกัน พวกเราก็เช่นกันมีภูมิคุ้มกันโรคหวัด จึงไม่เป็นอะไรหากเจออีก แต่ที่ล้มป่วยก็



MAY BE
ZEMBE

เพราะเจอเชื้อตัวใหม่ที่กลายพันธุ์ ภูมิคุ้มกันในร่างกายเรายังไม่รู้จักมัน เลยปล่อยให้มันเล่นงานร่างกายเรา ถ้าเป็นหวัดไม่ร้ายแรง ป่วยสักพักก็ลุกขึ้นมาได้เป็นปกติ แต่ถ้าเป็นหวัดร้ายแรง เช่น หวัดนก หรือไวรัสที่แรง เช่น ซาร์ส หรือหวัดตัวใหม่ที่กำลังกลัวกัน ก็อาจตายได้

นั่นเป็นเรื่องของร่างกาย แต่ใจเรานั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ความโกรธ เกลียด เศร้า นั้น เหมือนเชื้อโรคของใจ มันเป็นอันตรายต่อจิตใจ แต่ใจเราก็ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นเล่นงานซ้ำแล้วซ้ำเล่า เป็นหมั่นเป็นแสนครั้ง ไม่เคยจำได้หรือรู้ทันมันเสียที ความโกรธมาที่ไร ใจเราเสริ้จมันทุกที ความเศร้ามาที่ไร ใจเราเสริ้จมันทุกที **มองแง่นี้ใจใจกว่ากายมาก** ใจเจอเชื้อโรค ไฟ หนาว แหแลม ขนบุง เจอครั้งเดียวก็จำได้ จะระมัดระวังไม่ไปถูกต้องสัมผัสกับมันอีก ตรงข้ามกับใจ เจอความโกรธ เกลียด เศร้า ที่ครั้งๆ ก็ยังจำไม่ได้ ปล่อยให้มันเล่นงานอยู่นั้นแหละ

ที่จริงใจเรามีความสามารถในการจดจำอารมณ์ เช่นเดียวกับที่ภูมิคุ้มกันในร่างกายเรามีความสามารถในการ



จดจำเชื้อโรคที่เข้ามา ตัวที่ช่วยให้ใจจดจำอารมณ์ได้ก็คือสติ สติทำหน้าที่จดจำอารมณ์ แต่เราไม่ค่อยใช้งานสติ และไม่ค่อยสนใจฝึกสติให้เข้มแข็ง ถ้าเราฝึกสติบ่อยๆ เหมือนกับที่มาฝึกที่นี้คือฝึกให้ร่างกายรู้ใจอยู่เนืองๆ กายทำอะไร ใจก็รู้ ใจด้วยสติ เวลาเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมาที่ใจ ใจก็รู้ทัน ถ้าเราฝึกสติให้รู้ทันอารมณ์ต่างๆ อย่างฉับไว หรือจำมันได้ทันที ที่มันโผล่ขึ้นมา ใจก็จะไม่พลุ่งพล้ำต่ออารมณ์นั้น เมื่อมีความหงุดหงิดเกิดขึ้น มีความไม่พอใจเกิดขึ้น สติก็บอกใจว่ามันกำลังมาแล้ว สติเป็นสัญญาณเตือน เหมือนในตึกสูงจะมีเครื่องเตือนภัย คอยส่งสัญญาณเวลามีไฟเกิดขึ้น ที่จริงไม่ต้องรอให้มีเปลวไฟเกิดขึ้น แค่มีควันเท่านั้น เครื่องก็จะส่งสัญญาณเตือนภัยทันที

๕๕

แปลกนะ อารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นที่ใจเรา

แต่เรากลับไม่รู้ตัว

เพราะตอนที่เกิดอารมณ์เหล่านี้

ใจมันจมเข้าไปอยู่กับอารมณ์นั้น

จนหลงตัวลืมตนไปเลย

จะรู้ตัวได้ก็ต้องออกมาจากอารมณ์เหล่านี้

เมื่อออกมาแล้วก็จะเห็นมัน เห็นแล้วก็จะรู้



๕๖





สติทำหน้าที่อย่างนั้นแหละ คอยเตือนใจให้รู้ว่ามึนลึง แผลงปลอมเข้ามาในจิตใจ จึงต้องระวัง อย่าปล่อยให้มันเข้ามาเล่นงานจิตใจ สติทำอย่างนั้นได้เพราะมันจำอารมณ์ต่างๆ ได้ ทำให้รู้ทันมันได้เร็ว เมื่อมีอะไรมากระทบ แล้วเกิดความหงุดหงิดไม่พอใจขึ้นมา เพียงแค่มันพอใจไม่ชอบเท่านั้นแหละ ถ้าสติไว ใจก็จะรู้ทันที ไม่ปล่อยให้ความไม่พอใจหรือความไม่ชอบลุกลามกลายเป็นความหงุดหงิด กลายเป็นความโกรธ กลายเป็นความพยายบาท ที่เราโกรธเราเกลียดกันเป็นบ้าเป็นหลังเพราะใจปล่อยให้มันลุกลามและเล่นงานจนหมดสภาพ ถ้าเป็นความเศร้า ก็ปล่อยให้มันเล่นงานจิตใจจนหมดเนื้อหมดตัว กลายเป็นโรคซึมเศร้าหรือคลุ้มคลั่งจนอยากฆ่าตัวตาย นั่นเป็นเพราะใจไม่มีสติมากพอที่จะรู้ทันมัน

ดังนั้นถ้าเรารักตัวเอง รักกายรักใจ ก็ต้องหมั่นฝึกกายฝึกใจ ร่างกายต้องฝึกด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ส่วนใจก็ฝึกให้รู้จักนั่ง อยู่กับเนื้อกับตัว รวมทั้งรู้จักปล่อยวาง ใจจะปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ได้ก็ต้องรู้ทันเวลา มันเกิดขึ้นกับใจ ไม่ว่าจะบวกหรือลบ ไม่ว่าจะกุศลหรืออกุศล ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์

สุขมาก็ต้องรู้ทันนะ ไม่ใช่รู้ทันแต่ทุกข์เท่านั้น เวลา
สุขก็รู้ รู้แล้วก็ไม่เพลิดเพลินใจลิงโลดจนหลงหรือลืมตัวหรือ
ประมาท ดีใจลิงโลดก็ไม่ถุกนะ เสียใจจนกระทั่งไม่รู้เนื้อรู้ตัว
ก็ไม่ถุกนะ สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ ถ้าคิดแต่จะรู้ทุกข์ แต่สุขไม่รู้ ก็
ยากที่เราจะรู้ทุกข์ได้อย่างทันทั่วทั้งที่ เวลามีคนชมเรา ถ้าเรา
ดีใจ ยิ้มจนแก้มปริ พอเจอคำตำหนิติเตียนหรือต่อว่าด่าทอ
ก็ยากที่จะทำใจให้เป็นปกติ มีแต่จะโกรธหรือเสียใจ ถ้าไม่
อยากทุกข์ไม่อยากเสียใจเพราะคำต่อว่าด่าทอ ก็อย่าหลง
ดีใจเวลาเขาชมเรา ให้รู้ทันแล้วก็วางมันลง ฝึกใจแบบนี้ก็จะ
ปลอดภัยจากความทุกข์ได้





“

คนเราต้องรู้จักหมั่นมองตน
อย่าสังจิตออกนอก
หมั่นมองตนไม่ได้หมายความว่า
คิดถึงแต่ตนเอง หรือเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง
ที่จริงถ้าหมั่นมองตนดีๆ
จะทำให้ฮึดตาดัตตนมาครอบงำจิตไม่ได้
ทำให้ความเห็นแก่ตัวน้อยลง
จิตก็แผ่กว้างขึ้น
และสามารถมองเห็นหรือนึกถึงคนอื่น
มองจากมุมมองของคนอื่นได้

”





ขยายใจ ให้ใหญ่ขึ้น

พระไพศาล วิสาโล

www.visalo.org

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ-ที่ปักใจ



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๓๔๒

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๕๙ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

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

ภาพปก/ภาพประกอบ เซมเบ้

ออกแบบ คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

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

www.kanlayanatam.com

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

๕๕

เราไม่อาจควบคุมหรือบงการ
ให้มีแต่สิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเรา
แม้ระมัดระวังหรือทำดีที่สุดแล้ว
ก็ยังมีเหตุร้ายหรือสิ่งไม่พึงประสงค์
เกิดขึ้นกับเราอยู่นั่นเอง
แต่มีสิ่งหนึ่งที่เราทำได้ก็คือ
ดูแลรักษาใจให้เข้มแข็งมั่นคง
รวมทั้งขยายใจของเราให้ใหญ่ขึ้น
ประหนึ่งแม่น้ำที่สามารถละลายน้ำพริก
หรือพิษทั้งหลายให้เจือจางลง

๖๖



www.kanlayanatam.com
Facebook: kanlayanatam