

มิตรในเรือนใจ

พระไพศาล วิสาโล

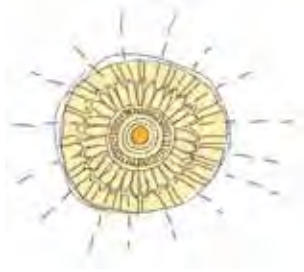




ขอมอบเป็นธรรมบรณาการ
แต่.....

จาก





มิตรในเรือนใจ

พระไพศาล วิสาโล

www.visalo.org



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๒๐๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ จำนวนพิมพ์ ๗,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม

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

ออกแบบปก / รูปเล่ม / ภาพประกอบ สุวดี ผ่องใสภา

ทำรูปเล่ม วัชรพล วงษ์อนุสาสน์

เพลท Canna Graphic โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ บริษัทชุมชนทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด ๕๙/๘๔ หมู่ ๑๙

ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร
โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓ โทรสาร ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๔

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

คำปรารภ



มิตรในเรือนใจ เป็นคำบรรยายของข้าพเจ้าในโอกาสที่ผู้บริหาร คณะครู และเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนวรรณสว่างจิตทุกระดับ มารับการอบรมที่วัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ ระหว่างวันที่ ๒๖-๓๐ สิงหาคม ๒๕๔๙ และได้เคยตีพิมพ์เป็นเล่มเมื่อปี ๒๕๕๐ และต้นปีนี้ บัดนี้ ชมรมกัลยาณธรรม ขอตีพิมพ์ซ้ำเพื่อแจกเป็นธรรมทาน ข้าพเจ้า ขออนุโมทนาในกุศลกิจครั้งนี้ด้วย

ชีวิตที่ดีย่อมต้องมีมิตรคอยช่วยเหลือเกื้อกูล คนส่วนใหญ่ นั้นแสวงหาแต่มิตรภายนอก โดยมองข้ามมิตรที่อยู่ในใจของตน มิตรในเรือนใจนั้นสามารถเป็นมิตรที่ดีที่สุดของเรา หากว่ามีการอบรมฝึกฝน ตน จนเป็นที่พึ่งแก่ตนเองได้ แต่จะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องเริ่มจากการ รู้จักตนเองเป็นเบื้องต้น

การรู้จักตนเอง ไม่อาจเกิดขึ้นได้จากการคิดเท่านั้น แต่
ยังต้องอาศัยการเห็นความจริงที่เกิดกับกายและใจอย่างไม่ตัดสิน
เห็นอย่างที่มีนัยเป็นจริง ๆ นั่นคือเห็นด้วยสติ จริ่งอยู่ที่แรกย่อม
อดไม่ได้ที่จะเห็นความจริงว่าตัวเองนั้น “แย่” กว่าที่คิด แต่เพราะ
เห็นด้วยใจที่เป็นกลาง จึงทำให้ความชั่วร้ายหรืออกุศลธรรมต่างๆ
ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่สามารถครอบงำจิตใจได้ กายวาจาจึงเป็นไปอย่าง
ปกติ ไม่ไปก่อปัญหาให้แก่ใคร รวมทั้งไม่สร้างความเดือดร้อนแก่
ตนเองด้วย ขณะเดียวกันจิตใจก็จะสงบเย็น ไม่ถูกอกุศลธรรม
แผดเผา ยิ่งรู้จักตนเองมากเท่าไร ก็จะเป็นมิตรกับตัวเองได้มาก
ขึ้น และค้นพบความสุขอันประณีตที่อยู่กลางใจ

คนทุกวันนี้ยากที่จะเป็นมิตรกับตัวเอง มีแต่ความรู้สึก
เห็นห่างหมางเมินหรือแปลกแยกกับตัวเอง จึงคิดแต่จะหนีตัวเอง
ตลอดเวลา ด้วยการวิ่งหาสิ่งเสพ หมกมุ่นกับความบันเทิง เที่ยวห่าง
เล่นเกม คลุกคลีตีโมงกับผู้คน คุยโทรศัพท์ (หรือทวิตเตอร์) ทั้งวัน
หาไม่ก็ทำตัวให้วุ่นกับการงาน แต่ยิ่งพยายามหนีตัวเองมากเท่าไร
ก็ยิ่งไกลจากความสุขเท่านั้น เพราะสุขที่แท้ นั้นไม่ได้อยู่นอกตัว หาก
อยู่ในใจเรานี่เอง

การมีสติระลึกรู้ความเป็นไปของกายและใจในแต่ละขณะ
เป็นบุญแจสำคัญสู่การรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง จนเห็นชัดว่าความทุกข์
นั้นเกิดขึ้นเพราะใจที่ยึดติดกับสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง โดยเฉพาะการ

ยึดติดในตัวตน หรือยึดติดสิ่งต่างๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรมว่าเป็น
ตัวตน ปัญญาที่เห็นความจริงอย่างลึกซึ้งนี้แหละ ที่จะทำให้เราเป็น
อิสระจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านค้นพบมิตรในเรือนใจ
และฝึกหัดขัดเกลาจนเป็นมิตรที่พึงพาได้อย่างแท้จริง

พ.ศ. ๒๕๖๑ ๕/๖

วันมหาปวารณา-ออกพรรษา

๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๕

คำนำชมรมกัลยาณธรรม



ทุกชีวิตต่างปรารถนา “เพื่อน” หรือ “มิตรสหาย” ซึ่งมิตรที่ดีย่อมช่วยเกื้อกูลชีวิตให้เจริญงอกงามได้อย่างยิ่งใหญไพศาล พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้อย่างน่าพิศวงว่า “กัลยาณมิตร ย่อมเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์” นั่นคือมิตรผู้ชี้ทางธรรม ซึ่งสูงสุดเหนือสิ่งใดคือ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระผู้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อปวงสรรพสัตว์อย่างไม่มีประมาณ

เรามักจะมองออกไปข้างนอก เพื่อจะหาใครสักคนเป็น “เพื่อน คู่คิด มิตรคู่ใจ” แม้จะจริงอยู่ว่า ผู้ที่มีมิตรสหายมากก็ย่อมมีต้นทุนทางชีวิตสูงไปด้วย แต่มิตรที่สำคัญที่สุด คือใจของเรานั้นเอง “มิตรในเรือนใจ” ที่แท้จริง จึงหมายถึง ใจเราเองที่มีธรรมเป็นที่พึ่ง ดังท่านกล่าวไว้ว่า ปัจจัยภายนอกของบุญนิमितแห่งอริยมรรคหรือความเจริญในทางสู่ความพ้นทุกข์อันประเสริฐนี้ คือ “กัลยาณมิตร” ส่วนปัจจัย

ภายใน คือ “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การรู้จักคิด คิดเป็น เมื่อใด
ที่ใจเรามีโยนิโสมนสิการ ความเจริญแห่งชีวิตย่อมปรากฏขึ้นอย่าง
แน่แท้ เหมือนแสงอาทิตย์อุทัยที่ย่อมตามมาแน่นอน หลังจากที่
แสงเงินแสงทองเรืองรองทาบขอบฟ้า

หนังสือ *มิตรในเรือนใจ* เปี่ยมด้วยเนื้อหาสาระแห่งธรรม
อันรื่นรมย์ นำเสนออย่างชวนติดตาม เข้าใจง่ายตามสไตล์การ
ถ่ายทอดธรรมะทันสมัยของพระอาจารย์ ที่ช่วยให้คนรุ่นใหม่อ่านแล้ว
เลิกกลัวหนังสือธรรมะ มีทั้งตัวอย่างและทัศนะแห่งความรักตัวเอง
อย่างถูกต้อง และสอดแทรกมุมมองเชิงบวกที่จะช่วยกระตุ้นเตือน
ผู้อ่าน ให้หันมาเอาใจใส่ดูแล พัฒนาจิตใจของตนเอง ให้เป็นผู้ที่มี
มิตรในเรือนใจ เป็นที่พึ่งที่อาศัยที่ประเสริฐอันปราศจากโทษทุกข์ภัย
ในภายหลัง ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณพระคุณพระอาจารย์
ไพศาล วิสาโล ที่เมตตาให้โอกาสพวกเราได้ช่วยกันสร้างสรรค์งาน
เผยแผ่ธรรม และในวาระปีมหามงคลแห่งการฉลองพุทธชยันตี
๒,๖๐๐ ปีแห่งการตรัสรู้ธรรม บรรจบกับมงคลวาระ “ครบรอบ ๓
ทศวรรษ ของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล” พวกเราจึงขอตั้งใจน้อม
ถวายธรรมทานนี้เป็นพุทธบูชาและน้อมถวายเป็นอาจริยบูชาแด่พระ
ปิยอาจารย์ พระสุปฏิปันโน ซึ่งงดงามด้วยปฏิบัติทานอันเป็นแบบอย่าง
ของพุทธบุตร มุ่งมั่นเสียสละอุทิศตนเผยแผ่ธรรมและใช้เวลาอย่าง
มีคุณค่าเพื่อประโยชน์และความสุขของมหาชนมาตลอดชีวิตอย่าง
ไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย

ขอขอบคุณศิลปินใจกุศลที่สละเวลามาช่วยวางรูปเล่มและ
จัดภาพประกอบอย่างงดงาม ช่วยแต่งแต้มสีสันให้ธรรมบรรณาการ
คือ มิตรในเรือนใจ เล่มน้อยนี้งดงามและชวนอ่านชวนชื่นชมมาก
ยิ่งขึ้น และขออนุโมทนาสาธุชนทุกท่านที่ติดตามผลงานเผยแผ่ธรรม
ของชมรมกัลยาณธรรม และเป็นมิตรที่ดีต่อกันสืบเนื่องเสมอมา ขอ
ความเจริญในธรรมจงมีแต่ทุกท่านยิ่งๆ ขึ้นไป เทอญ

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญทุกท่าน
ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

คำปรารภ ๕

คำนำ ๘

ใกล้แสนใกล้ ไกลแสนไกล ๑๓

แสงแห่งธรรม ๒๗

มิตรในเรือนใจ ๔๑

ทุกข์หมด เพราะปล่อย ๖๑

เปลี่ยนได้ เพราะใฝ่ดี ๗๗

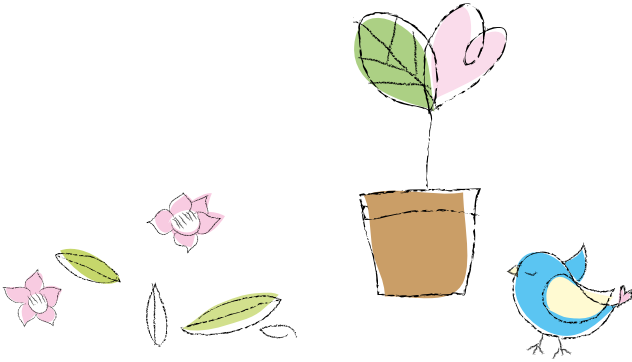
ของใครกันแน่ ๙๓

ถือธรรมเป็นใหญ่ ๑๐๘





ใกล้แสนใกล้ ไกลแสนไกล



บรรยายเมื่อวันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๔๙

ก่อนอื่น ขอกล่าวต้อนรับคณะครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียน
วรรณสว่างจิต วัดป่าสุคะโตมีความคุ้นเคยกับโรงเรียนวรรณสว่างจิต
เป็นอย่างดี เพราะว่ามีคณะครูและเจ้าหน้าที่มาเยี่ยมเยือน
และใช้ประโยชน์จากที่นี่ติดต่อกันเป็นปีที่สามแล้ว แต่ได้ทราบว่
เกือบทั้งหมดที่มาในวันนี้ยังไม่เคยมาวัดป่าเลย อย่ว่าแต่วัดป่า
สุคะโตเลย แม้แต่สถานที่ที่เรียกว่าวัดป่า ส่วนใหญ่ก็เพิ่งมาเป็น
ครั้งแรก เพราะฉะนั้นก็อาจจะมีบรรยากาศที่แปลกใหม่สำหรับ
พวกเราอยู่บ้าง

สิ่งหนึ่งที่เห็นได้ชัดเจน เมื่อเปรียบเทียบวิถีชีวิตที่เราคุ้นเคย
กันที่กรุงเทพฯ ก็คือ ที่นี่ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากนัก แม้ว่า



จะมีการปรับปรุงขึ้นมากแล้ว ถ้าเทียบกับรุ่นแรกๆ ที่มาเมื่อปี ๔๖ ก็เห็นความแตกต่างได้ในเรื่องของกฎที่ปักเป็นต้น เมื่อก่อนก็ต้องนอนกันที่ศาลานอก แต่ว่าเดี๋ยวนี้มีกฎมาให้อยู่กันอย่างเป็นสัดส่วนพอสมควร ยิ่งถ้าย้อนถอยหลังกลับไปสิบกว่าปีก่อน ก็เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจน ความสะดวกสบายแทบจะไม่มีเลย เพราะว่าแม้แต่ถนนก็ทุรกันดาร หน้าฝนถนนจะเป็นหลุมเป็นบ่อ เนื่องจากเป็นทางลูกรัง แต่เดี๋ยวนี้ลาดยางจนกระทั่งเกือบมาถึงหน้าวัดอยู่แล้ว ก็ไม่รู้ว่าอีกกี่ปีจะลาดยางมาถึงหน้าวัด แต่นั่นไม่สำคัญ เพราะว่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ก็สะดวกสบายมากแล้ว

แม้ว่าที่นี่จะมีการปรับปรุงในเรื่องสถานที่ แต่ก็พยายามรักษาสภาพป่าเอาไว้ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ รวมทั้งการอนุรักษ์ต้นไม้ ที่นี่ยังมีสัตว์ประจำถิ่นอยู่บ้าง แต่สัตว์ใหญ่ไม่เหลือแล้ว ยกเว้นที่เอามาปล่อยใหม่ คือ หมูป่าสามตัว พวกเราคงจะเห็นมาหากินอยู่แถวๆ นี้แหละ ที่เหลือก็เป็นสัตว์เล็ก แต่ว่าถึงจะเป็นสัตว์เล็กก็ต้องระวัง เพราะมีงูเงี้ยวเขี้ยวขออยู่ไม่น้อย บางทีก็เลื้อยอยู่ตามทาง แล้วยังมีพวกตะขาบ แมงป่องอยู่บ้าง ฉะนั้นขอให้เราใช้ความระมัดระวังหน่อย โดยเฉพาะเวลากลางคืนก็ให้ใช้ไฟฉายส่องทาง



โดยส่วนใหญ่ที่นี้ไม่มีอะไรน่ากลัว แต่เวลาพูดถึงวัด บางคนก็ไม่ได้นึกถึงแค่วัดที่ไม่คุ้นเคย แต่ยังคงนึกไปถึงสิ่งลึกลับ โดยเฉพาะวัดแบบนี้มีเชิงตะกอน มีเจดีย์เก็บอัฐิ เคยมีคนมาเยี่ยมพระบวชใหม่ แล้วก็ถามเลียบๆ เคียงๆ

“ที่นี่มีอะไรน่ากลัวหรือเปล่า?” เพื่อนที่เป็นพระก็ตอบว่า

“ที่นี่ไม่มีอะไรหรอกนอกจากผี” ฟังแล้วก็สะดุ้ง แต่จริงๆ แล้วไม่มีอะไรเลย ที่นี่ไม่มีอะไรน่ากลัว แม้แต่สังฆาราสัตว์งูเงี้ยวเขี้ยวขอเท่าที่อยู่มา ๒๐ กว่าปี ดูเหมือนว่าจะมีคนโดนงูกัดแค่สองคนเอง ซึ่งก็ไม่ได้ร้ายแรงอะไร ต้องถือว่าน้อยมาก เพราะว่าคนมาที่นี่รวมแล้วก็ همینๆ คนแล้ว ตลอด ๒๐ กว่าปีที่ผ่านมา แต่ว่าก็อาจมีสิ่งที่ไม่คาดฝันอยู่บางอย่าง เช่น อยู่ในห้อง จู๋ๆ ก็มีตุ๊กแกตกลงมาจากหลังคา แต่ก็ยังดีสมัยก่อนมันไม่ใช่แค่ตุ๊กแกตกลงมา แต่เป็นงูก็มีตกใส่หัวเลย หลวงพ่อบุญธรรมซึ่งเป็นผู้บุกเบิกวัดป่าสุคะโต ตั้งแต่ปี ๒๕๑๒ ท่านเล่าให้ฟังว่า กำลังนั่งสมาธิในกุฏิ อยู่ดีๆ งูก็ตกลงมาใส่หัว บางทีงูก็มานอนขดอยู่ใกล้ๆ ตัวเพราะมันหนาว

สมัยก่อนพอถึงหน้าหนาว วิธีที่จะทำความอบอุ่นให้กับตัวเองก็คือนอนบนพื้นดิน เพราะตอนกลางคืนพื้นดินยังมีความอุ่นอยู่ ยิ่งเอาฟางมาปูก็จะอุ่นยิ่งกว่าอยู่บนกุฏิ ใครที่เคยมาที่นี้หน้าหนาวจะรู้

รสชาติความหนาวของที่นี่ดี แต่ว่าพอมานอนอยู่บนพื้นดิน บางครั้ง
 ก็จะมีงูบางตัวมาขออาศัยด้วย แต่เขาไม่ดุร้ายกับเราหรอก เพียงแต่
 เราค่อยๆ เชี่ยวเขาไป ไม่ให้เขาตกใจ แล้วเราก็ก่อๆ ลูกขึ้น จะไม่มี
 อันตราย ในป่าจึงไม่มีอะไรที่ต้องกลัว แต่ถ้าจะมีสิ่งที่น่ากลัว มัน
 ไม่ใช่อะไรอื่น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน แต่คือจิตใจของเรานั้นแหละ
 ใจเราคือสิ่งที่เราต้องระมัดระวัง เพราะว่ามันอาจจะสรรหาสิ่งดูร้าย
 น่ากลัวมาหลอกหลอนเราก็ได้ โดยเฉพาะตอนกลางคืน ที่นี่บางที
 ก็มีเสียงแปลกๆ มันแปลกหูของเรา แต่ไม่แปลกสำหรับที่นี่ เสียง
 แปลกๆ เป็นเสียงเดินอยู่รอบกุฏิบ้าง ตามข้างฝาบ้าง เดี่ยวนี้พวก
 เราส่วนใหญ่นอนกุฏิปูน คงไม่ได้ยินเสียงแปลกๆ ตามข้างฝา เสียง
 เหล่านี้ไม่ใช่อะไรที่ไหน เป็นเสียงสัตว์นั่นเอง แต่ถ้าหากว่าเราไม่
 ระมัดระวังใจของเรา ใจของเราแหละจะปรุงแต่งให้กลายเป็นเสียง
 ที่น่ากลัว เช่น ได้ยินเหมือนเสียงร้องของผู้หญิงกำลังโหยหวน หรือ
 เสียงคนเดิน เอ๊ะ ใครมาเดินกลางค้ำกลางคืนอย่างนี้ ที่จริงมันไม่ใช่
 เสียงคนเดิน แต่เป็นเสียงของสัตว์เล็กๆ เช่น หนูในป่านี่เสียงจะดัง
 กว่าปกติ ยิ่งใจของเราเป็นใจที่ตื่นกลัวอยู่แล้ว เสียงนั้นจะยิ่งดัง
 ชัดเจนราวกับเสียงของสัตว์ร้าย





เมื่อ ๒๐ ปีก่อนมีหลวงพ่ót่านหนึ่งพักอยู่ในกุฏิซึ่งปัจจุบันเป็นเขตอุบาสิกา สมัยนั้นยังไม่มีกำแพงเขตอุบาสก อุบาสิกา หรือเขตพระ บริเวณกุฏิของท่านตอนนั้นมีป่ารกครึ้มกว่าเวลานี้ คึ้นหนึ่งตึกมากแล้วท่านได้ยินเสียงสัตว์เหยียบขึ้นบันไดมา ความคิดแวบแรกของท่านก็คือ เป็นหมีหรือเปลา เพราะเสียงมันดังชัดมาก ท่านรู้สึกกลัวขึ้นมาทันที จึงฉวยไม้มาเตรียมป้องกันตัวอยู่ข้างใน ถ้าเกิดมันบุกเข้ามาก็ต้องมีการต่อสู้กันหน่อย แต่มันก็ไม่ได้เข้ามา อยู่แถวระเบียง สักพักก็ลงไป เป็นอันว่าท่านปลอดภัย ตอนเช้าท่านออกมาจากกุฏิพบว่าสบู่ที่วางไว้บนระเบียงหายไป พอลงไปก็เห็นก้อนสบู่อยู่ริมป่า มีรอยย่ำ เป็นรอยย่ำของหนู แสดงว่าตัวที่ขึ้นมาบนกุฏิไม่ใช่หมี แต่เป็นหนู หมีกับหนูตัวมันต่างกันมาก แต่ใจของเราต่างหากที่ไปปรุงแต่งให้เสียงหนูกลายเป็นเสียงหมีได้

หลวงพ่องค์เดียวกันนี้แหละ ท่านเล่าว่าท่านเคยไปงานศพของโยมคนหนึ่ง เขาเผาศพตรงสำนักงานป่าไม้ซึ่งอยู่หลังวัด สมัยก่อนที่นี่ไม่มีเชิงตะกอน จึงเผาหันตามสะดวก ก็ไปเผาหันตรงหลังวัด พอเผาเสร็จท่านยังไม่กลับวัด คุยกับชาวบ้านจนค่ำ เสร็จแล้วชาวบ้านก็อาสาจะขับรถมาส่ง ท่านก็บอกว่าไม่ต้องมาส่งหรอก เดินมาเองได้ แล้วท่านก็มาคิดได้ที่หลังว่า ไม่น่าเลย เพราะตอนเดิน



กลับวัด ภาพศพตอนเปิดโลงก็โผล่ขึ้นมาในความคิดของท่าน ศพ
นั้นตัวเขียวกำลังจะขึ้นอืด ที่นี้ก่อนจะเผาชาวบ้านจะเปิดโลงและ
ล้างหน้าศพ ศพเหล่านี้ไม่มีการฉีดยา ตั้งศพไม่เกินสามวันก็เผา
ศพบางที่ก็บวม แต่รายนี้ตัวเขียวมาก ชื่อพ่อช่วย พ่อท่านเดินกลับ
วัดมาถึงศาลาหน้า ก็เหมือนกับจะแฉกเห็นพ่อช่วยมาโผล่อยู่บนศาลา
แต่พอมองชัดๆ ก็ไม่มีอะไร แต่ถึงไม่เห็นอะไรก็ยังคงกลัวอยู่นั่นเอง
เดินพลงก็เหลียวหลังมาดู พลงคิดว่าพ่อช่วยเดินตามมาด้วยหรือ
เปล่า ความกลัวติดตามท่านมาตลอด

สมัยก่อนหอไตรไม่ได้อยู่ตรงนี้ อยู่บนเขา พอมาถึงหอไตร
ท่านก็ระแวงขึ้นมาว่า พ่อช่วยจะมาปรากฏตัวบนหอไตรหรือเปล่า
แต่มองดูอีกทีก็ไม่เห็นอะไร ท่านบอกว่ายิ่งใกล้ถึงกุฏิก็ยิ่งกลัว นึก
โมโหตัวเองว่าทำไมไม่ให้ชาวบ้านมาส่งที่วัด พอใกล้จะถึงกุฏิ ใจก็
ขึ้น แต่แล้วท่านก็ต้องสะดุดหยุดก็ก ไปต่อไม่ได้ เหมือนกับมีใคร
มาดึงย่ำท่านไว้ ใจท่านหายวาบทันที พยายามดึงย่ำเท่าไร
ก็ไม่หลุด เอาละซี พ่อช่วยมาอาละวาดแล้วละสิ ที่นี้แหละท่านร้อง
ออกมาเลยว่า พ่อช่วยอย่ามารบกวนเลย ฟรุ้งนี้จะทำบุญอุทิศไปให้
ว่าแล้วก็ดึงอย่างแรงจนย่ำมหลุด แล้วท่านก็รีบวิ่งขึ้นกุฏิ ล็อกประตู
แน่น ตกใจอยู่ในกุฏิ นอนแทบไม่หลับ พอสว่างท่านก็ค่อยๆ



เปิดประตูกุฏิ เพราะว่าต้องไปบิณฑบาต ท่านไปสำรวจบริเวณที่ถูกต้อง ย่อม ปรากฏว่าไปเจอแงงไม้หนึ่งมีร่องรอยการดึงกระชาก ท่านก็เลยรู้ว่าพ่อช่วยไม่ได้มาหลอกหรือที่จริงแงงไม้มันไปเกี่ยวกับ ย่อมของท่านไม่มีอะไรมากกว่านั้น แค่ปลดอกออกย่อมก็หลุด แต่ความ ที่กลัวอยู่แล้วเป็นทุนเดิม เพียงแค่ย่อมไปเกี่ยวกับแงงไม้เท่านั้นแหละ ก็นี่กว่าผีหลอกเสียแล้ว นี่เป็นเพราะอะไร เพราะใจเราปรุงแต่งไปเอง ใจของเราทำให้เรื่องธรรมดาๆ กลายเป็นเรื่องที่น่ากลัว พ่อช่วยไม่ได้ทำอะไรสักหน่อย เขาไปสู่สุดดีแล้ว แต่ใจที่กลัวก็เลย ปรุงแต่งผีให้มาหลอกตัวเราเอง อาตมาถึงบอกว่าใจเราเป็นสิ่งที่น่ากลัวที่สุดในป่านี้ เพราะมันอาจจะทำร้ายเราได้อย่างที่เรานึกไม่ถึง

มีเพื่อนชาวอังกฤษเล่าให้ฟังว่า มีคนหนึ่งขับรถไปเที่ยวที่ สก็อตแลนด์ ตกค่ำก็ไปพักในปราสาทเก่าหลังหนึ่ง เข้าใจว่าปราสาท หลังนั้นเขาแปลงส่วนหนึ่งมาเป็นที่พักนักท่องเที่ยว คึ้นนั้นปรากฏว่ามีพายุเข้ามา ฝนตกฟ้าร้องจนไฟดับ เขากลัวมากเลย เพราะบรรยากาศวังเวงและน่ากลัวมาก ห้องที่เขาพักก็ดูเก่าๆ คงอายุหลายร้อยปีแล้ว ฟ้าผ่าแต่ละครั้งก็รู้สึกผวาเพราะเสียงดังแสบหู เขากลัวจนต้องเอาปืนมาวางข้างๆ ตัว เสรีจแล้วมีช่วงหนึ่งฟ้าแลบ แลบ เขาก็เห็นอะไรบางอย่าง อยู่ที่ปลายเตียง คล้ายกับมือสองข้าง

กำลังไหลขึ้นมา มันไหลสูงขึ้นมาเรื่อยๆ รวากับจะมาย้ำคอเขา เขาเลยคิดว่าป็นขึ้นมาจากอึ้งเลย ปรากฏว่าคืนนั้นเขาต้องรีบไปโรงพยาบาลทันทีเพราะยังแก้ตัวเอง!

เท้าของตัวเองแท้ๆ แต่เป็นเพราะความกลัว เลยปรุงแต่งว่าเป็นมือผีจะมาขย้ำคอเขา นี่เป็นเพราะใจของเราแท้ๆ ใจเราต่างหากที่ทำให้สิ่งธรรมดากลายเป็นสิ่งที่น่ากลัว ถึงขั้นเห็นเท้าตัวเองเป็นมือผี เท้ากับมือนี้มันต่างกันมากนะ แต่พอเรากลัว มือกับเท้าก็เหมือนกันหมด เหมือนหลวงพ่อบุญที่เพิ่งเล่าให้ฟัง ท่านได้ยินเสียงหนูแต่กลับนึกว่าเป็นเสียงหมี



เพราะฉะนั้นอยู่วัดหรืออยู่ที่ไหนก็ตาม สิ่งที่น่ากลัวมากที่สุดคือใจของเรา โดยเฉพาะใจของคนที่ยึดแล้ว มันสามารถทำให้เห็นหนูเป็นช้าง เห็นกวางเป็นเสือ เห็นเท้าตัวเองเป็นมือผีได้ ด้วยเหตุนี้จึงไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความกลัวในใจเรา ที่จริงความกลัวเป็นเรื่องธรรมดา แต่ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อเราปล่อยให้ความกลัวมาครอบงำ



จิตใจ ที่ความกลัวมาครอบงำจิตใจได้ก็เพราะใจไม่ได้รับการฝึกฝน กลายเป็นใจที่ไม่มีสติ เมื่อไม่มีสติก็จะกลัวไปหมด กลัวนั้นกลัวนี้ กลายเป็นใจที่หลงตื่นตกใจง่าย

เมื่อรู้อย่างนี้แล้วเวลาเราได้ยินเสียงอะไรแปลกๆ หรือเห็นอะไรแปลกๆ ตูใจตัวเองก่อน ถามใจตัวเองว่ามีสติอยู่หรือเปล่า แล้วอย่าเพิ่งด่วนสรุปว่าเจออะไรเพราะหูอาจจะหลอกเรา ตาอาจจะหลอกเรา โดยมีความกลัวชักใยอยู่เบื้องหลังก็ได้ เพราะว่าสิ่งที่เราเห็นหรือได้ยินนั้นขึ้นอยู่กับใจของเราด้วย ถ้าเรากลัว เราก็เห็นแต่สิ่งที่น่ากลัว ถ้าเราเกลียดใคร เราก็เห็นแต่สิ่งที่ไม่น่าดูของเขา เพราะเหตุนี้จิตใจจึงเป็นสิ่งที่วัดป่าสุคะโตให้ความสำคัญเป็นพิเศษที่เราเรียกตัวเองว่า “สถาบันสติปัฏฐาน” ไม่ได้เป็นการยกตัวนะ แต่เป็นความตั้งใจที่จะช่วยสถาปนาสติให้ตั้งมั่นในใจเรา สถาบันคือสิ่งที่จะช่วยทำให้ตั้งมั่น ใจจะดีได้ก็เพราะมีสติคุ้มครอง เราจึงอาสาที่จะมาช่วยกันสถาปนาสติให้ตั้งมั่นในใจเรา

ที่นี่เราจะเน้นเรื่องการมองตนเองเป็นพิเศษ เพราะว่าเป็นสิ่งที่ผู้คนเดี๋ยวนี้มองข้ามกัน เรามองไปนอกตัวเสียมาก เพราะคิดว่าความสุขหรือสภาวะของเราอยู่ที่ภายนอก เช่น คนรัก ทรัพย์สมบัติ



ชื่อเสียง แต่เราลืมนมองไปว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดคือใจเราต่างหาก
พุทธศาสนาเน้นตรงนี้มาก พยายามให้เราารู้จักใจของตัวเอง

ในสมัยพุทธกาลเคยมีพวกมานพหนุ่มพานางคณิกามาเที่ยว
ในสวน เสร็จแล้วก็เผลอหลับไป นางคณิกาจึงปลดทรัพย์ของ
มานพหนุ่มเหล่านั้นไปจนหมดแล้วหนีไป พอมานพเหล่านั้นตื่นขึ้นมา
รู้ว่าถูกปลดทรัพย์ไปหมด ก็พากันตามหานางคณิกา พอดีไป
เจอพระพุทธเจ้าก็เลยถามพระองค์ว่าเห็นนางคณิกาผ่านมายังใหม่
พระพุทธเจ้าตรัสว่า ท่านจะแสวงหานางคณิกามาทำไม แสวงหา
ตัวเองไม่ดีกว่าหรือ?

การแสวงหาตนเองเป็นสิ่งสำคัญมาก และต้องเริ่มต้นจากการ
หันมาดูตนอยู่บ่อยๆ แต่คนเราไม่ค่อยสนใจดูตนเท่าไร เราชอบ
มองออกไปนอกตัว มีเรื่องเล่าว่าเศรษฐีกับขโมยมาพักในโรงเตี๊ยม
เดียวกัน ขโมยเห็นเศรษฐี ก็อยากจะได้เงินของเศรษฐี ตอนเย็นจึง
ออกอุบายว่าให้เศรษฐีไปกินข้าวเย็นก่อน ส่วนเขาจะตามไปที่หลัง
พอเศรษฐีลงไปกินข้าว เขาก็ลงมือค้นหาเงินของเศรษฐี แต่หาเท่า
ไรก็ไม่เจอ วันที่สองก็ทำอย่างเดียวกัน พยายามหาให้ละเอียด
ทั้งได้หมอนและได้เตียงเศรษฐี ข้างฝาด้วย แต่ก็ไม่เจอ ในที่สุดก็



อดใจไม่ได้ จึงสารภาพความจริง และถามเศรษฐีว่าเอาเงินไปซ่อนที่ไหน เพราะสังเกตดูเศรษฐีไม่ได้พกเงินติดตัวเวลาลงไปกินข้าว เขาอยากรู้มาก ถ้าไม่รู้คงจะนอนตายตาไม่หลับ เพราะเป็นขโมยที่ไม่เคยประสบความสำเร็จเลย เศรษฐีพอได้ยินเช่นนั้น ก็เลยบอกว่าเราก็ก็นำเงินไปซ่อนไว้ใต้หมอนของท่านไงตอนที่ท่านเข้าห้องน้ำ ก่อนจะไปข้างล่าง

ขโมยพลาดทำเสียทีก็เพราะค้นทุกหนแห่ง แต่ลืมค้นหมอนของตัวเอง เรื่องนี้เขาต้องการบอกอะไร เขาต้องการบอกว่า คนเรามักจะมองข้ามสิ่งใกล้ตัว ยิ่งใกล้ตัวมากเท่าไรก็ยิ่งละเอียด กลับไปสนใจสิ่งนอกตัวหรือไกลตัว ยิ่งสิ่งที่ใกล้แสนใกล้คือใจของเรา ยิ่งมองไม่เห็นเลย โกรธอยู่ในใจแท้ๆ ก็ไม่รู้ เกลียดอยู่ในใจแท้ๆ ก็ไม่รู้ อย่างที่เขาเรียกว่า นกไม่เห็นฟ้า ปลาไม่เห็นน้ำ หนอนไม่เห็นอจม

นี่คือจุดอ่อนที่สำคัญของมนุษย์ เรารู้ทุกอย่างที่อยู่นอกตัว แต่ไม่รู้เรื่องตัวของเราเอง หรือเรื่องใจของเรา มีนิทานอินเดียหนึ่งเรื่องหนึ่งน่าสนใจมาก นิทานเรื่องนี้เล่าว่า เมื่อพระเจ้าสร้างโลก พระเจ้าสร้างสัตว์ขึ้นมาก่อน แล้วในที่สุดก็สร้างมนุษย์ สร้างมนุษย์ขึ้นมาแล้วก็นึกขึ้นมาได้ว่ามนุษย์นั้นมันมีปัญญามาก ปัญญาของ



มนุษย์สามารถทำให้เป็นอิสระจากพระเจ้า หรือทำตัวเหมือนพระเจ้าได้ พระเจ้าก็เลยมีคำถามขึ้นมาว่า จะเอาปัญญาของมนุษย์ไปซ่อนไว้ที่ไหนดี จึงเรียกราชสีห์ให้ไปช่วยหาคำตอบ ราชสีห์จึงประชุมหมู่สัตว์ทุกชนิดเลยในสากลโลกแล้วถามว่า ใครรู้อันว่าจะเอาปัญญาของมนุษย์ไปซ่อนไว้ที่ไหนดี มนุษย์ถึงจะหาไม่เจอ ปลาว่าพ่ส่งเสียงแล้วตอบว่า เอาไปซ่อนไว้ในสะดือทะเลที่ลึกที่สุดสิ ราชสีห์ก็คิดสักพักก็บอกว่าไม่ได้หรอก สักวันหนึ่งมนุษย์ก็ต้องหาเจอ หมึกก็เลยเสนอตัวว่าจะเอาไปไว้ในถ้ำบนเขาที่สูงที่สุด ราชสีห์ก็ตอบว่าไม่ได้ผลหรอก ไม่ช้าก็เร็วมนุษย์ต้องหาเจอจนได้

พอเจอแบบนี้สัตว์ทั้งหลายก็เลยอึ้ง นึกไม่ออกว่าจะเอาไปซ่อนที่ไหนดี ระหว่างที่นั่งเงยบั้นเอง ก็มีเสียงหนึ่งดังขึ้นมาว่า

“ผมเอง” ปรากฏว่าเป็นเสียงของหนู เลยมีเสียงโห่ฮาดังสนั่น

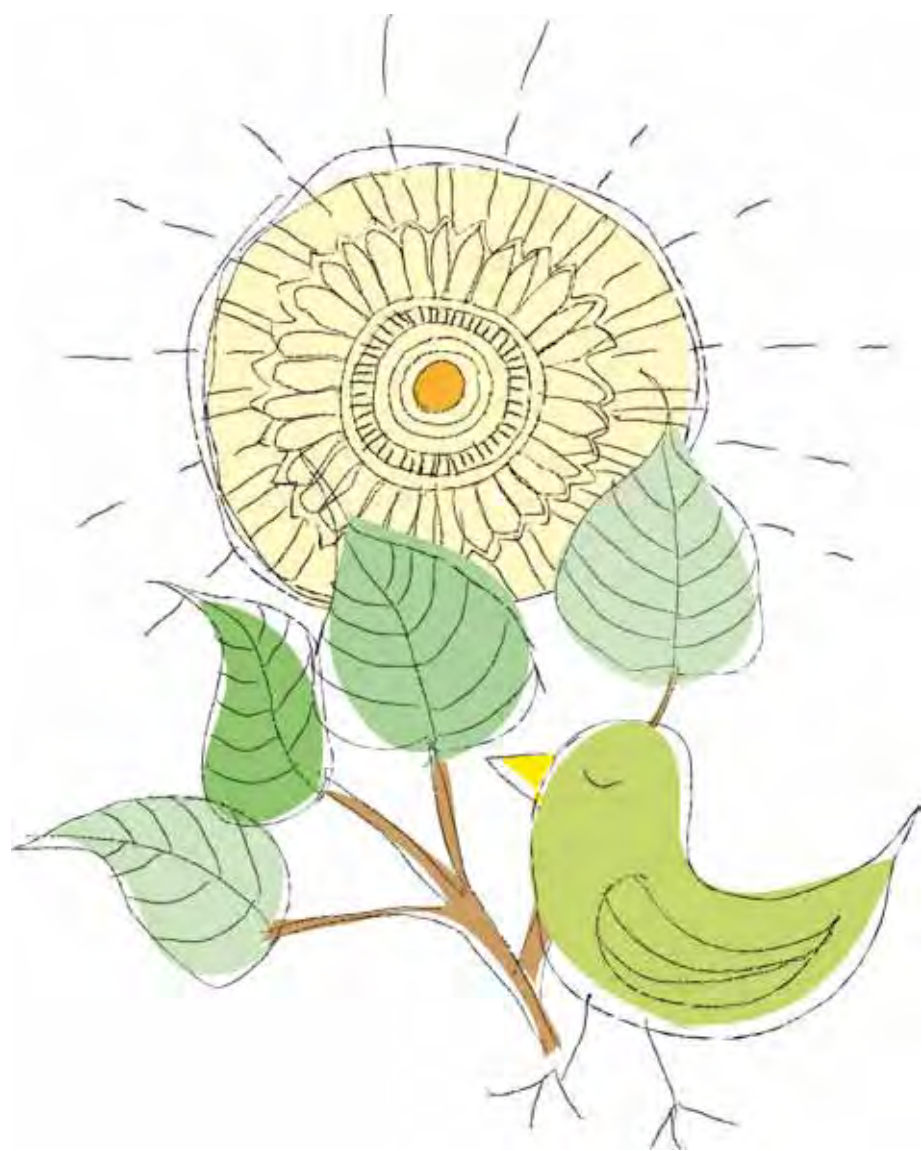
“ไอ้หนูตัวเล็ก ๆ ไม่เจียมสังขาร น้ำหน้าอย่างแกจะมีปัญญาหรือ” สัตว์ใหญ่หลายตัวสบประมาทเสียงดังฟังไม่ได้ศัพท์ ราชสีห์จึงบอกให้เงยบ แล้วถามหนูว่าเจ้าจะเอาไปซ่อนที่ไหน หนูก็ตอบว่า ก็เอาไปซ่อนที่ใจของมนุษย์ไง ซ่อนตรงนั้นแหละรับรอง



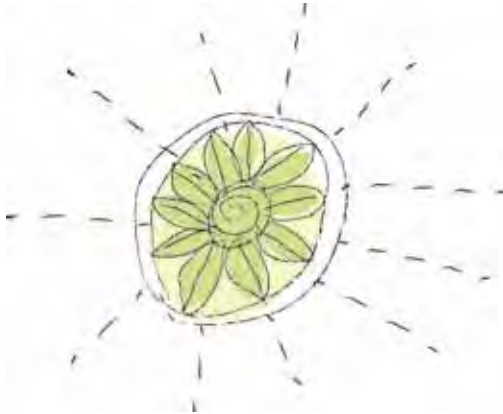
มนุษย์หาไม่เจอ ราชสีห์ได้ตรงตรงแล้วในที่สุตก็เห็นด้วย แล้วเอาคำตอบไปบอกพระเจ้า พระเจ้าก็ทำตามที่หนูแนะนำ

ทำไมซ่อนที่ใจของมนุษย์แล้วมนุษย์จะหาไม่เจอ ก็เพราะมนุษย์ชอบมองออกไปนอกตัว มนุษย์เรารู้ทุกเรื่องตั้งแต่อะตอมไปถึงจักรวาล พยายามเดินทางไปทุกหนแห่ง ไม่ว่าจะภูเขาสูง ได้สมุทรทั่วโลกเหนือใต้ ดวงจันทร์ ดาวอังคาร แต่มีสิ่งเดียวที่เราแทบจะไม่รู้เลย คือใจของเราเอง ไม่มีอะไรที่ใกล้เท่ากับใจของเรา แต่ขณะเดียวกันใจก็เป็นสิ่งดูเหมือนไกลเหลือเกิน เพราะเราชอบปล่อยปลละเลย ไม่สนใจที่จะไปสำรวจหรือทำความเข้าใจ ใจจึงเต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะถูกปล่อยให้อะไรต่ออะไรมาครอบงำ ทั้งความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความหลง เสร็จแล้วเราก็ถูกอารมณ์เหล่านั้นผลักไสให้ระหกระเหิน และเหินห่างจากความสุข ไม่รู้จักความสงบเสียที่

ถ้าไม่รู้จักใจของเรา ก็ไม่มีวันรู้จักความสงบสุข เราแสวงหาอะไรต่ออะไรมาเยอะ เดินทางท่องเที่ยวมามากแล้ว ช่วง ๓-๔ วันนี้ลองมาดูใจของเรา สัมผัสรับรู้กับสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในใจเรา รวมทั้งความสุขที่มีอยู่แล้วในใจของเรา ถ้าทำได้เช่นนี้จะคุ้มค่ากว่าการเดินทางท่องเที่ยวไปไหนต่อไหนเสียอีก ■



แสงแห่งธรรม



บรรยายเมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๙

ชีวิตที่นี้เริ่มต้นตั้งแต่ตีสามเศษๆ ซึ่งต่างจากชีวิตของคนทั่วไป
ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพื่อให้เราได้ตื่นขึ้นมาท่ามกลางความสงบสงัด
และความสงบสงัดนี้เองจะทำให้ใจของเราสงบสงัดตามไปด้วย
แต่สำหรับคนที่ยังไม่คุ้นเคยกับการตื่นเช้า ความรู้สึกอย่างแรกที่ต้องเจอ
คือ ความม่วงงัว แต่ทว่าเมื่อเราคุ้นเคย ความสงบใจก็จะเข้ามาแทนที่
ความม่วงงัว ใจเราสงบได้ส่วนหนึ่งก็เพราะอาศัยสิ่งแวดล้อมที่สงบ
อีกส่วนหนึ่งก็เพราะว่าในยามนี้ชีวิตของเรายังไม่วุ่นวายมาก และจิตใจ
ของเราก็ยังไม่วุ่นวายหรือกระฉับกระเฉงจนกลายเป็นฟุ้งซ่าน เพราะฉะนั้น
นักปฏิบัติธรรมจึงนิยมตื่นแต่เช้ามืด บางท่านก็ปฏิบัติข้ามคืนไปจนสว่าง
ไม่ได้นอนเลย บางสำนักพอถึงวันพระ



ก็จะปฏิบัติข้ามคืน คือพอทำวัตรเย็นเสร็จก็ทำสมาธิภาวนา ต่อไปจนกระทั่งทำวัตรเช้าเลย

ใครที่มีโอกาสทำสมาธิภาวนาข้ามคืนจะสังเกตได้ว่า พอถึงกลางคืนจิตใจของเราจะนิ่งได้ง่ายขึ้น ฟุ้งซ่านน้อยลง จิตที่เคยปราดเปรี้ยวในการคิดจะเคลื่อนไหวช้าลง เมื่อความฟุ้งซ่านน้อยลง ความสงบก็มาแทนที่โดยปริยายโดยเฉพาะในช่วงเข้ามีด ไม่ใช่สงบอย่างเดียว แม้แต่ความสว่างก็จะปรากฏขึ้นได้ง่ายในจิตใจ เราคงทราบดีว่าพระพุทธเจ้าได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดก็ในช่วงนี้

วันวิสาขปุณณมี หรือวันเพ็ญเดือนหก จะมีความหมายแท้จริงก็ตอนที่เรียกว่ายามสาม คือ ระหว่างตีสองถึงหกโมงเช้า ซึ่งตามประเพณีโบราณยังไม่ถือว่าขึ้นวันใหม่จนกว่าจะสว่าง แต่ถ้านับแบบสมัยใหม่หรือแบบสุริยคติ เลยเที่ยงคืนก็ถือว่าขึ้นวันใหม่แล้ว แม้จะยังไม่สว่างก็ตาม ถ้านับแบบจันทรคติ ช่วงที่เรียกว่าวันวิสาขะจะยังไม่พ้นไปจนกว่าจะเลยหกโมงเช้าของวันรุ่งขึ้น ในช่วงนี้แหละที่พระพุทธเจ้าได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และยังมีอีกหลายท่านที่บรรลุธรรมในช่วงเข้ามีดนี้ เพราะว่าธรรมชาติของจิตใจเราจะสงบสัจและพร้อมที่จะตื่นรู้ภายใน



ที่จริงลองสังเกตดู ตอนเช้ามีตหรือกลางคืน สัตว์นานาชนิด จะตื่นขึ้นมาหากิน ที่เห็นได้ชัดคือ ตู๊กแก หนู งู ค้างคาว แต่ที่จริง มีมากกว่านั้น สัตว์หลายชนิดตื่นขึ้นมากลางดึก ใจเราก็พร้อมที่จะ ตื่นขึ้นมาเหมือนกัน แม้อบต้วจะมีตสนิทก็ตาม

การที่เราตื่นขึ้นมาแต่เช้ามีตยังมีประโยชน์อีกอย่างหนึ่ง ซึ่ง คนที่ตื่นสายจะไม่มีโอกาสได้รับรู้ นั่นคือการได้เห็นแสงเงินแสงทอง ยิ่งถ้าอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมก็จะเห็นพระอาทิตย์ดวงกลมลอยขึ้นมา จากขอบฟ้า คนเรามีความผูกพันกับพระอาทิตย์ โดยเฉพาะเวลา เช้าตรู่ เวลาพระอาทิตย์ขึ้นมาจะเกิดความรู้สึกแจ่มใสโปร่งโล่ง ความง่วงหากยังมีอยู่ก็จะเลือนหายไป มีความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า เกิดขึ้นมา เป็นความรู้สึกเบิกบานไม่ต่างจากดอกบัวยามต้องแสง อาทิตย์ แสงเงินแสงทองและอาทิตย์ยามอรุณรุ่งมีผลต่อจิตใจของ คนเรามาก นี่คือเหตุผลว่าทำไมผู้คนจึงอุตสาหะเดินทางไปค้างแรม บนภูเขา แม้จะสูงชันและหนาวเหน็บ เช่น ขึ้นไปที่ภูกระดึง ดอยอินทนนท์ หรือภูชี้ฟ้า ยิ่งถ้าเป็นวันปีใหม่ด้วยแล้ว ผู้คนจะแห่ ขึ้นไปจนแทบไม่มีค้างแรม เพราะใครๆ ก็อยากเห็นแสงแรกของ ดวงอาทิตย์ในวันแรกของปี เพราะเชื่อว่าจะเป็นนิมิตหมายที่ดีสำหรับ ชีวิตในปีใหม่



แต่ถึงจะเป็นวันไหนก็ตาม เส้นห์ของการเดินทางท่องเที่ยวตามป่าเขาหรือท้องทุ่ง ก็คือได้เห็นแสงของพระอาทิตย์ในวันใหม่ การได้เห็นแสงเงินแสงทองและอาทิตย์ยามเช้าจะทำให้เรารู้สึกปีติปราโมชมาก

มนุษย์เรารู้สึกผูกพันกับแสงอรุณมาก จึงหาโอกาสมาชื่นชมไม่ว่าจะอยู่ไหนก็ตาม ความรู้สึกปีติปราโมทย์ยามแสงอาทิตย์ต้องใจ เป็นอภิสัทธาที่สงวนไว้เฉพาะสำหรับคนที่ตื่นแต่เช้า มีดีหรือก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ในยามที่เรามีความท้อแท้ในชีวิต รู้สึกชีวิตของฉันทันข้างมืดมนเหลือเกิน การได้มาเห็นแสงเงินแสงทอง อาจช่วยส่องใจให้เกิดความหวังขึ้นมาได้อย่างที่เรานึกไม่ถึง

มีดีเจหญิงคนหนึ่ง เป็นคนมีรูปร่างหน้าตาดี ฐานะการเงินก็ดี แต่เกิดมีปัญหาครอบครัวขึ้นมา ผิดหวังในคู่รัก รู้สึกทุกข์ใจมาก ทุกข์จนไม่เป็นอันกินอันนอน มีคราวหนึ่งเธอครุ่นคิดกับเรื่องนี้ ทั้งคืน ยิ่งคิดก็ยิ่งติดตันหาทางออกไม่เจอ ก็เลยคิดจะกระโดดตึกลงมา ตอนที่เธอกำลังจะกระโดดจากระเบียงนั้นเป็นช่วงใกล้สว่างพอดี พอเหลือบมองท้องฟ้าเห็นแสงเงินแสงทองส่องประกาย เธอก็ชะงักทันที ความรู้สึกเปลี่ยนไปเพราะได้คิดขึ้นมาว่าท้องฟ้า



ไม่เคยมีติดมือไปได้ตลอด ไม่ช้าก็เร็วความสว่างก็จะมาแทนที่
ขณะนั้นเองที่เธอรู้สึกมีความหวังขึ้นมาว่าชีวิตของเธอถึงจะมีติดม
เพียงใด สักวันหนึ่งก็จะสว่างไสวขึ้นมาใหม่ เธอจึงเปลี่ยนใจไม่ฆ่า
ตัวตาย และก็จริงอย่างที่เธอคาด ไม่นานชีวิตของเธอก็กลับฟื้นขึ้น
มาใหม่ ตอนนี้เธอมีความสุขกว่าเมื่อก่อนมาก และมีผลงานที่รู้จัก
มากขึ้น โดยเฉพาะงานแปลหนังสือ

ไม่ใช่ดีเจคนนี้เท่านั้น แสงเงินแสงทองหรือแสงแรกของวัน
สามารถให้ความหวังกับเราทุกคนว่า ไม่ช้าก็เร็วจะต้องมีเช้าวันใหม่
มาแทนที่คำคืนอันมืดมิดและหนาวเหน็บ ตรงนี้เองที่ทำให้มันมี
ความหมายต่อคนที่สนใจเรื่องธรรมะ เพราะว่าธรรมะก็เปรียบเสมือน
แสงอาทิตย์เช่นกัน เมื่อคนเราได้สัมผัสกับธรรมะโดยเฉพาะยาม
ทุกข์จะซาบซึ้งมาก เพราะว่าธรรมะเปรียบเสมือนแสงส่องใจทำให้
ชีวิตนี้หายจากความมืดมิด การที่ได้มาเห็นโลกสว่างไสวยามต้อง
แสงอาทิตย์ ทำให้เราปรารถนาจะเห็นจิตใจของเราสว่างไสวด้วย
แสงแห่งธรรม การที่ได้ตื่นมาเห็นแสงอรุณจึงสามารถเสริมสร้าง
ฉันทะและกำลังใจให้แก่ผู้ใฝ่ธรรมได้มาก นี่คือเหตุผลสำคัญอีก
ประการหนึ่ง ที่เราจึงควรตื่นแต่เช้ามืดเพื่อสร้างความเพียรในการ
ปฏิบัติธรรม



มีหลายคนที่เลิกคิดฆ่าตัวตาย เมื่อได้เห็นแสงอรุณเบิกฟ้า ทำให้เป็นแง่คิดว่าคนที่ท้อแท้สิ้นหวัง จะรู้สึกกระทบใจได้ง่ายยามเห็นแสงอาทิตย์ ฉันทัดก็ฉันทัน คนที่จมอยู่ในความทุกข์ก็จะซาบซึ้งใจในคุณค่าของธรรมได้ง่ายกว่าคนอื่น คนที่กำลังเศร้าโศกหม่นหมอง แม้จะยังไม่รู้จักธรรมะมากเท่าไร แต่เพียงแคเห็นประพิมพ์ประพายของธรรมะ หลายคนจะรู้สึกสะดุดใจขึ้นมา ทำนองเดียวกับคนที่คิดฆ่าตัวตาย แต่ก็ชะงักเมื่อเห็นแสงแรกของวัน ตรงกันข้ามกับคนที่มีความสุข เขาจะไม่ค่อยสนใจธรรมะหรือสะดุดใจกับธรรมะ เพราะคิดว่าเงินทอง ชื่อเสียง ความสำเร็จ เป็นสภาวะของชีวิตก็ในเมื่อฉันกำลังมีความสุขกับสิ่งเหล่านี้อยู่แล้ว ฉันจะสนใจธรรมะไปทำไม

แต่เมื่อใดก็ตามที่เขามีความทุกข์ เช่น ออกหัก คนรักตายจาก เขาจะได้คิดว่าเงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ และความสำเร็จ แทบจะไม่มี ความหมาย อย่างดีเจผู้หญิงคนนี้ เธอมีทุกอย่างในชีวิต แต่พอประสบปัญหาครอบครัวแล้วก็ทำใจไม่ได้ ทุกอย่างที่มีอยู่หมดความหมายไปเลย แล้วเธอก็ได้คิดว่ามันไม่ใช่สภาวะเลย เหมือนกับเราที่สวดทำวัตรเมื่อครู่ คนเรามักคิดว่าวัตถุภายนอก เช่น ภูเขา ป่าไม้ รุกขเจดีย์ เป็นต้น ซึ่งรวมไปถึงทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง



จะเป็นสรรณะให้กับเราได้ แต่แท้จริงแล้ว ธรรมชาติต่างหาก โดยเฉพาะ ปัญหาที่เข้าใจในอริยสัจสี่ต่างหากที่จะเป็นสรรณะของเราอย่างแท้จริง ธรรมชาติที่จริงไม่ใช่อะไรหรอก คือสิ่งที่จะมาช่วยให้ใจเป็นที่พึ่ง ของตนเอง เป็นสิ่งที่ช่วยให้ใจมีคุณภาพใหม่ มีความเข้มแข็ง สะอาด สงบ และสว่าง แต่คนเราจะไม่เห็นคุณค่าของสิ่งเหล่านี้จนกว่าจะ ได้เจอความทุกข์ แล้วพบว่าสิ่งนอกตัวทั้งหลายช่วยอะไรไม่ได้

คนเราถ้าไม่เห็นความจริงตรงนี้ ก็จะหันไปทุ่มเทกับการแสวงหา สิ่งภายนอก หวังว่าจะเป็นที่พึ่งอันมั่นคงเข้มแข็ง แต่ก็ไม่มีทาง ที่มันจะป้องกันความทุกข์ได้อย่างแท้จริง แม้ว่าจะเป็นพระราชามหากษัตริย์มีอำนาจล้นฟ้ามีกำลังทหารมากมาย มีทรัพย์สินมหาศาล แต่ก็ไม่มีความสุข

เมื่อสองปีที่แล้วเราโชคดีมีโอกาสไปประเทศศรีลังกากับหลวง พ่อคำเขียน รวมทั้งเพื่อนสหธรรมิกและญาติโยมหลายคน พวกเรา ได้ไปเยือนสถานที่แห่งหนึ่งซึ่งมีชื่อเสียงมาก นักท่องเที่ยวนิยมไป ที่นั่น ได้แก่สิคิริยา สิคิริยาเป็นพระราชวังอายุ ๑,๕๐๐ ปี ถือว่าเป็นพระราชวังที่มีศิลปะงดงามมาก โดยเฉพาะศิลปะภาพวาดแบบ เฟรสโก คือภาพที่วาดบนปูนที่ยังเปียกอยู่ ผ่านมาแล้ว ๑,๕๐๐ ปี



ภาพวาดหลายภาพก็ยังคงสวยและชัดอยู่ ซึ่งทำให้ฝรั่งทิ้ง เพราะไม่คิดว่าประเทศเล็กๆ อย่างศรีลังกาจะมีศิลปะโบราณที่งดงามขนาดนี้ สีศรียายังเคยมีอุทยานที่งดงามและยิ่งใหญ่ตระการตามาก มีทั้งอุทยานน้ำ อุทยานหิน และอุทยานชั้นบันได แต่ตัวพระราชวังจริงๆ อยู่บนเขา ต้องปีนขึ้นไป เขาต้องสกัดหินเป็นชั้นบันไดขึ้นไปจนถึงยอดซึ่งเป็นที่ราบ เราก็สงสัยว่า เอ๊ะ ทำไม่ถึงต้องขึ้นไปยากเย็นขนาดนั้น เพราะภูเขามีสภาพเหมือนก้อนสี่เหลี่ยมมหึมา ตั้งอยู่บนดิน ลองนึกภาพดูว่ามันชันขนาดไหน มันไม่ใช่สามเหลี่ยมนะ มันเป็นสี่เหลี่ยม กว่าที่จะขึ้นไปได้ต้องเหนื่อยทีเดียว เวลาพระราชาก็เที่ยวอุทยานก็ต้องลงมาจากเขา เสร็จแล้วก็ต้องกลับขึ้นไปพักบนเขา นับว่าย่างยากมาก แต่ทำไมพระราชาก็เลือกไปสร้างพระราชวังอยู่บนยอดเขา ซึ่งสูงประมาณ ๒๐๐ - ๓๐๐ เมตร เพราะอะไร ก็เพราะกลัวศัตรู ศัตรูคือใคร คือน้องชายตัวเอง

น้องชายของตัวเองเตรียมตัวจะเป็นกษัตริย์ แต่ตัวเองไปแย่งบัลลังก์จากเขามา เท่านั้นไม่พอ ยังฆ่าพ่อของตัวเอง พ่อเป็นพระราชาก็หายมันนั่นมือจะมอบราชสมบัติให้กับน้องชาย น้องชายชื่อโมคคัลลานะ ตัวผู้สร้างสีศรียาชื่อกัสสปะ ชื่อเหมือนกับพระอรหันต์ในสมัยพุทธกาล แต่ว่าประพุดิตัวเลวร้ายมากเพราะฆ่าพ่อ



จับขังใส่ไว้ในถ้ำแล้วเอาปูนโบกไว้ นี่เป็นการฆ่ากษัตริย์ที่ไม่ให้เลือดตกยางออก ให้ตายอย่างช้าๆ เสร็จแล้วกลัวน้องชายซึ่งหนีไปได้ เลยย้ายเมืองหลวงจากอนุราชปุระ มาสีคีรียา มาสร้างพระราชวัง อยู่บนยอดเขา ซึ่งก็ไม่ได้มีพื้นที่กว้างขวางอะไรเลย เสร็จแล้วก็สร้างอุทยานเอาไว้ข้างล่าง แล้วเวลาจะดูนางสนมสรองสนานก็เอากล้องส่องลงมาจากริมขอบเพื่อเลือกที่จะเอานางสนมคนไหนมาปรนนิบัติบนพระราชวัง พระราชวังที่จริงก็ไม่ใช่อะไรหรอก ก็คือป้อมปราการนั่นเอง พระเจ้ากัสสปะคิดว่า นั่นแหละจะทำให้ชีวิตมั่นคงปลอดภัยได้ แต่ว่ามันไม่เคยทำให้พระเจ้ากัสสปะมีความสุขเลย เพราะว่าต้องอยู่ด้วยความหวาดระแวงและความกลัวตลอดเวลา

แต่แล้วความปลอดภัย ความมั่นคง ที่คิดว่าตัวเองจะได้จากการไปอยู่บนยอดเขา มันไม่มีวันจริงยั่งยืน ในที่สุดน้องชายคือพระโมคคัลลานะก็สามารถกรีธาทัพเข้ามายึดครองสีคีรียา จนพระเจ้ากัสสปะต้องปลิดชีวิตตัวเอง

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า แม้จะมีอำนาจยิ่งใหญ่ในแผ่นดิน มีกำลังทหารมากมาย มีป้อมปราการที่ยิ่งใหญ่ ยากที่ศัตรูจะเข้ายึดครองได้ แต่ในที่สุดก็เอาตัวไม่รอด เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่



ป้อมปราการของชีวิต สิ่งที่จะให้ความมั่นคงปลอดภัยแก่คนเราอย่างแท้จริง คือ ป้อมปราการในจิตใจ

ป้อมปราการในจิตใจ จะเกิดขึ้นได้ไม่ต้องอาศัยอำนาจหรือทรัพย์สินสมบัติเลย อาศัยแค่ธรรมะ เริ่มตั้งแต่การทำความดี ถ้าเราทำความดี จิตใจก็จะสงบ แต่หากได้ทำความชั่วแล้ว โดยเฉพาะฆ่าพ่อแล้วไปแย่งชิงราชสมบัติจากน้องชาย ก็ไม่มีทางที่จะมีความสุขได้ แม้จะมีป้อมปราการที่ยิ่งใหญ่ มีกองทัพที่เข้มแข็งเพียงใดก็ตาม อันนี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับพระเจ้ากัศปะคนเดียว คนอื่นๆ ก็เหมือนกัน





อาตมาเคยไปเมืองออร์กาบาด ประเทศอินเดีย มีปราสาท
แห่งหนึ่งมาจากภูเขาซึ่งใหญ่โตมโหฬารกว่าสี่คิริยามาก แถมสูงกว่า
ด้วย นอกจากจะมีกำลังทหารป้องกันปราสาทอย่างแน่นหนาแล้ว
ยังมีทางขึ้นเพียงไม่กี่ทาง ซึ่งมีการตรวจตราอย่างดี แต่ในที่สุด
ปราสาทแห่งนั้นก็ถูกตีแตก

เช่นเดียวกับกำแพงยักษ์ที่เมืองจีน กษัตริย์จีนอุตสาหะสร้าง
กำแพงขนาดมหึมา ยาวกว่า ๒,๐๐๐ กิโลเมตร สร้างกันเป็นร้อยปี
กว่าจะเสร็จ อายุ ๒,๐๐๐ ปีก็ยังไม่เสื่อมสลาย แต่ก็ไม่สามารถ
ป้องกันการรุกรานจากพวกมองโกลได้ แสดงว่าสิ่งภายนอกนั้นไม่มี
อะไรเลยที่จะให้ความมั่นคงปลอดภัยได้อย่างแท้จริง

แต่ถ้าเรามีปรารถนาในจิตใจ ชีวิตเราจะมั่นคงขึ้นได้ จะไปอยู่
ที่ไหนก็มีความสุข ไร้ความวิตกกังวล อย่างในสมัยพุทธกาลนั้น
มีพระราชานามว่าภัททิยะ พระเจ้าภัททิยะเป็นพระญาติของพระพุทธเจ้า
ต่อมาได้สละราชสมบัติออกบวช แล้วมาปฏิบัติธรรมกับพระพุทธเจ้า
จนบรรลุธรรมในเวลาต่อมา มีคราวหนึ่งท่านเปรยอยู่คนเดียวว่า
สุขหนอ สุขหนอ พระพุทธองค์ได้ยินจึงซักถามว่าทำไมจึงพูด
เช่นนั้น พระภัททิยะตอบว่า ตอนที่อยู่ในวังแม้จะมีสมบัติมากมาย



และเมืองครีฑ์คอยรักษาความปลอดภัยตลอดเวลา แต่ก็ไม่รู้สึกร
เป็นสุข แต่เมื่อมาบวชและอยู่ป่า ไม่มีอะไรเลยนอกจากอัฐบริวาร
เช่น บาตร จีวร แต่กลับมีความสุขอย่างยิ่ง มีความสุขอย่างที่ไม่
เคยเป็นมาก่อน

อันนี้เป็นเพราะอะไร เพราะใจมีที่พึ่งแล้ว อย่างที่สวดเมื่อ
สักครู่ ถ้ามนุษย์เราไปเอาสิ่งภายนอกมาเป็นที่พึ่งก็ไม่มีวันที่จะรู้สึก
มั่นคงปลอดภัย หรือมีความสุขได้ จนกว่าเราจะมีใจเป็นที่พึ่ง คือ
ใจที่ประกอบด้วยธรรมะ ใจที่มีการพัฒนาดีแล้ว เช่น มีสติ มีปัญญา
มีความตื่นรู้

ด้วยเหตุนี้ผู้รู้ทั้งหลายจึงหันมาให้ความสำคัญกับการทำจิต
ทำใจให้เกิดความตื่นรู้ขึ้นมา คือ เห็นโลกและชีวิตตามที่เป็นจริง
และการแสวงหาสิ่งเหล่านี้บางครั้งอาจจะสวนทางกับชีวิตที่สะดวก
สบายด้วยซ้ำ เพราะชีวิตที่สะดวกสบายมักทำให้เราหลง ทำให้คิดว่า
ฉันมีสภาวะที่แท้แล้ว คือ มีเงิน มีทรัพย์สินสมบัติ มีอำนาจ มีเกียรติยศ
แต่สิ่งเหล่านี้มันให้ความมั่นคงและความสุขเพียงชั่วคราวเท่านั้น
ยามประสบกับความพลัดพรากสูญเสีย สิ่งเหล่านี้ช่วยให้หายทุกข์
ไม่ได้ แถมยังทำให้ทุกข์ด้วยซ้ำ เพราะอยากจะได้มากกว่าเดิม



ไม่พอใจในสิ่งที่มี มีเงินเป็นหมื่นล้านแล้วยังทุกข์เพราะอยากจะได้เพิ่ม จะได้เป็นที่หนึ่งของเอเชีย รวยเป็นที่หนึ่งของเอเชียก็ยังไม่ทุกข์ เพราะอยากรวยเป็นที่หนึ่งของโลก แต่ถ้าไม่ได้ก็เสียใจผิดหวัง คนเราเป็นทุกข์ก็เพราะเหตุนี้แหละ

การที่เรามาปฏิบัติธรรม มาตั้งแต่เช้ามีดื่อก่อนพระอาทิตย์ขึ้น มันมีความหมายต่อชีวิตและจิตใจของเรา ไม่เพียงทำให้เรามีโอกาสได้เห็นแสงเงินแสงทองหรืออาทิตย์ยามเช้าเท่านั้น แต่ยังเป็นการเปิดโอกาสให้ใจเราได้สัมผัสแสงเงินแสงทองของธรรมะด้วย จากจุดนี้เองที่ใจเราจะเกิดศรัทธาและความเพียรในการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามอยากย้ำว่าแสงเงินแสงทองยังไม่ถึงกับเป็นสิ่งประเสริฐที่สุดในชีวิต สิ่งประเสริฐคือการที่ใจของเราสว่างไสวไม่ใช่แค่เห็นประพิมภ์ประพายของแสงแรกยามเช้าเท่านั้น แต่สว่างไสวไปทั้งใจด้วยแสงแห่งธรรม ซึ่งที่จริง सदาส่องอยู่ตลอดเวลา เป็นแต่ว่าใจของเราจะเปิดรับหรือไม่เท่านั้นเอง ■





บรรยายเมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๙

ถ้าถามพวกเร่าง่ายๆ ว่า ใครบ้างที่รักตัวเอง เชื่อว่าทุกคนจะต้องตอบว่ารักตัวเองทั้งนั้น ไม่มีใครตอบว่า ไม่รักตัวเอง แต่เราแน่ใจแล้วหรือว่า เรารักตัวเองจริงๆ ทำไมถึงพูดเช่นนั้น ก็เพราะว่าถ้าเรารักตัวเราเองจริง การที่จะอยู่กับตัวเองคนเดียวก็ไม่น่าจะเป็นเรื่องยาก กลับเป็นเรื่องที่น่ายินดีด้วยซ้ำ เพราะว่าเรารักอะไรก็ตาม เราก็อยากจะอยู่กับสิ่งนั้น เรารักธรรมชาติเราก็อยากอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ เรารักพ่อ เรารักแม่ ก็อยากอยู่ใกล้ชิดกับพ่อกับแม่ เรารักแฟน ก็อยากอยู่ใกล้ชิดกับแฟน แต่พอจะให้อยู่กับตัวเองจริงๆ ทำไมเรากลับไม่อยากอยู่ ที่จริงไม่ต้องอยู่ตัวคนเดียวก็ได้ อยู่ท่ามกลางผู้คนแต่ที่ไม่ต้องพูดคุยกัน ให้เราอยู่กับความรู้สึกตัวเอง ไม่ต้องอ่านหนังสือไม่ต้องดูโทรทัศน์ หรือโทรศัพท์หาใคร อยู่กับ



ตัวเองจริงๆ ส่วนใหญ่กลับไม่ยอมทำ ยิ่งให้ปลีกตัวไปอยู่ในห้อง
หรือกุฏิคนเดียว ยิ่งแล้วใหญ่

ลองคิดดูให้ดี ถ้าเราอยู่กับตัวเราเองไม่ได้ จะเรียกว่า เราชัก
ตัวเองได้ไหม

ในความเป็นจริงก็คือว่า เราแต่ละคนเหมือนกับมีสองร่างอยู่
ในตัวคนเดียวกัน สองร่างนี้อาจจะทะเลาะเบาะแว้งกัน หาความ
กลมกลืนกันได้ยาก เพราะฉะนั้นเวลาเราอยู่คนเดียว ถ้าไม่่วงนอน
หรือไม่ทำอะไรเลย จะเกิดสิ่งหนึ่งขึ้นมา คือ ความฟุ้งซ่าน ความ
กระสับกระส่าย ความอึดอัด หรือถึงกับทรมานทรมาย เจออย่างนี้จะทำ
อย่างไร ส่วนใหญ่พยายามหาทางหนีตัวเอง หนีตัวเองอย่างไร ทำได้
หลายอย่าง อย่างง่ายๆ คือนอนเสียเลย นี่เป็นการหนีตัวเองอย่าง
หนึ่ง ไม่เช่นนั้นก็หาอะไรมาทำ เช่น เปิดโทรทัศน์ อ่านหนังสือ
หรือหาเพื่อนคุย นี่แหละคือการหนีตัวเอง

เราหนีตัวเองเป็นประจำจนอาจจะไม่ทันสังเกต เพราะว่าทำ
กันจนเป็นนิสัยแล้ว แต่ลองพิจารณาดูเถอะว่า อย่างนี้ใช่ไหมที่
เป็นการหนีตัวเอง



ทุกวันนี้เราอยู่คนเดียวล่ำบากมาก จึงพยายามค้นหาวิธีต่างๆ เพื่อหนีตัวเอง ปัจจุบันนี้มีวิธีการมากมาย นอกจากดูโทรทัศน์ ดูหนัง ฟังเพลง เที่ยวห้าง คุยโทรศัพท์กับเพื่อนแล้ว ยังไปสังสรรค์ ตามงานต่างๆ หรือไมก็หาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ รวมทั้ง ขับรถซิ่ง

ทั้งหมดนี้ถ้าจะสรุปได้คำเดียวคือ การพยายามหนีตัวเอง เพราะว่า เราทนอยู่กับตัวเองไม่ได้ อยู่เมื่อไรก็จะอึดอัดขัดแย้ง กับตัวเอง

คำถามก็คือ เราจะหนีตัวเองไปได้ตลอดไหม?

ยากมาก เพราะว่าไม่มีใครที่จะอยู่กับเราตลอด ๒๔ ชั่วโมง และเราไม่สามารถดูโทรทัศน์ ฟังเพลง หรือทำอะไรต่างๆ ทั้งวัน ทั้งคืน ยิ่งไงเราก็ต้องกลับมาเผชิญหน้ากับตัวเอง

ในเมื่อเราหนีตัวเองไม่พ้น สิ่งที่เราควรทำก็คืออยู่กับตัวเองให้ได้ ถ้าเราอยู่กับตัวเองได้ ความสุขก็อยู่ไม่ไกล เพราะเราจะสุขหรือทุกข์ ก็อยู่ที่ตัวเราเป็นสำคัญ อย่าลืมนึกว่าคนเราเกิดมาตัวคนเดียว ออกจาก



ห้องแม่เราก็ออกมาคนเดียว แม้จะเป็นฝาแฝด ต่างคนต่างก็มีวิถีชีวิตเป็นของตัวเอง เวลาเราทุกข์ คนอื่นอยากจะมาแบ่งเบาความทุกข์จากเราก็ทำได้ยาก แม้คนนั้นจะเป็นพ่อแม่หรือคนรักก็ตาม เวลาเรามีปัญหาถึงแม้ครูบาอาจารย์อยากจะช่วยแก้ปัญหาให้เรา โดยเฉพาะปัญหาในทางจิตใจ แต่ก็ทำไม่ได้มากไปกว่าการชี้แนะ เพราะคนที่แก้ได้จริงๆ ก็คือตัวเราเอง

พระพุทธเจ้าแม้จะมีความกรุณาอย่างยิ่ง แต่พระองค์ทำได้อย่างมากเพียงแค่มูชิ้ทางพันทุกข์ แต่คนที่จะต้องเดินเพื่อไปให้ถึงความพ้นทุกข์นั้นก็คือตัวเรานั้นเอง ไม่มีใครที่จะทำได้นอกจากเราเอง

จริงอยู่ เวลาสุขเราอาจจะรู้สึกว่ามีคนสุขร่วมกับเรา มีคนหัวเราะร่วมกับเรา แต่พอเราทุกข์ เราจะรู้สึกเลยว่าเราต้องทุกข์คนเดียว ไม่มีใครสามารถหยั่งถึงกันบั้งแห่งความทุกข์ของเราได้

เมื่อถึงเวลาประสบความพลัดพราก สูญเสียคนรัก ไม่มีใครที่จะเข้าใจหรือรู้ซึ่งถึงความเศร้าโศกเสียใจของเราได้ เพื่อนๆ หรือคนคุ้นเคยเขาอาจจะบอกว่าอย่าเสียใจไปเลย ความพลัดพราก



สูญเสียเป็นเรื่องธรรมดา แต่เราตึกในใจไม่ได้ว่า ก็เธอไม่ได้เจออย่างฉันนี่ ถึงพูดได้ ซึ่งก็ถูกต้อง เพราะว่าคนที่แนะนำเราให้รู้จักปล่อยวาง ถึงเวลาเขาพลัดพรากสูญเสียคนรักบ้าง เขาก็ทุกข์เหมือนกัน กลัดกลุ้มจนนอนไม่หลับเหมือนกัน ปล่อยวางไม่ได้เลย ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะ ความทุกข์นั้นเมื่อเกิดขึ้นกับใครแล้ว มีแต่ผู้นั้นเท่านั้นแหละที่จะแก้ไขได้ ที่เหลือนั้นก็เพียงแค่ผู้ช่วย เวลาเจ็บป่วยก็เหมือนกัน ผู้ที่เป็นหลักคือผู้ป่วยเอง เมื่อเราเจ็บป่วยคนที่สำคัญเป็นคนแรกก็คือตัวเรา หมอเป็นเพียงแค่ผู้ช่วย ถ้าเราไม่ให้ความร่วมมือ หมอก็ช่วยอะไรเราไม่ได้ หรือถึงหมอจะมียาที่ดีที่สุด มีเทคโนโลยีล้ำหน้าที่สุด แต่ถ้าใจเราไม่สู้ ลึ้นหวัง คิดว่าฉันตายแน่ หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่ หมดอาลัยตายอยากกับชีวิต หมอก็ช่วยให้หายไม่ได้

บางคนไม่ได้เป็นโรคอะไรด้วยซ้ำ หมอวินิจฉัยผิดว่าเป็นโรคหัวใจ ทันทีที่หมอบอกเป็นโรคหัวใจเท่านั้นแหละ เจ็ดตัวก็ทรุดเลยที่เคยเดินไปจ่ายตลาดทุกเช้าทุกเย็น กลายเป็นว่าไม่มีแรงจะเดิน ไม่มีแรงแม้กระทั่งจะขึ้นบันได ทั้งๆ ที่ร่างกายไม่เป็นอะไรเลย เพียงแต่หมอวินิจฉัยผิดไป อันนี้เป็นเพราะอะไร เพราะใจเราแย่ ภายก็เลยแย่ไปด้วย คราวนี้หมอจะให้ยาอะไร บางทีก็ไม่ตอบสนอง เพราะ



ใจเราไม่เอาแล้ว อาตมาถึงบอกว่าเวลาเจ็บป่วย คนสำคัญที่จะช่วยให้หายหรือไม่หาย คือ ตัวเราเอง หมอและพยาบาลเป็นรอง

แต่ถ้าเกิดใจเราดี บางทีไม่ต้องกินยาเลยก็หายได้ เพราะว่าที่ป่วยตั้งแต่แรก อาจจะเป็นเพราะใจก็ได้ อาจารย์ประเวศ วัชสีเคยเล่าว่า มีผู้ป่วยคนหนึ่งมาหาท่าน ตัวซีด ไม่มีเรี่ยวแรง จนต้องนอนเปลมา อาจารย์ประเวศตรวจดูแล้วก็พูดกับนักศึกษาว่า คนไข้โลหิตจางเพราะมีพยาธิปากขอ รักษาง่าย ประเดี๋ยวเราจะให้เหล็กฟຽงนี้ก็จะดีขึ้น ดีวันดีคืนเลย อาจารย์ประเวศพูดจบก็หันไปดูคนไข้ปรากฏว่าแกลงจากเปลทันที แล้วเข็นเปลออกไป พร้อมกับพูดว่า “ถ้าหมอว่ามันหายง่ายอย่างนั้น ผมก็ไม่ต้องนอนแล้วไอ้เปลนี้”

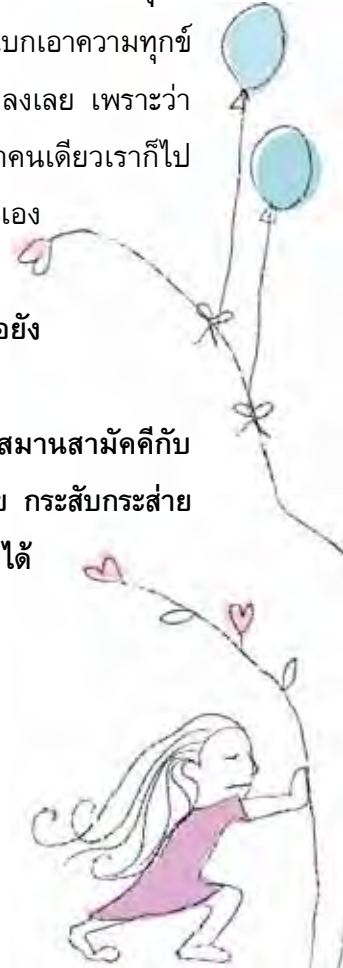
คนไข้ยังไม่ทันจะได้กินยาเลย เพียงแคได้ยินอาจารย์ประเวศพูดก็มีเรี่ยวแรงแล้ว คำถามก็คือ ทำไมที่แรกถึงไม่มีเรี่ยวมีแรงก็เพราะที่แรกคงใจเสีย คิดว่าตัวเองอาจจะเป็นโรคร้าย หรือกังวลว่าฉันจะเป็นมะเร็งหรือเปล่านะ พอคิดแบบนี้เข้าร่างกายก็หมดเรี่ยวหมดแรงไปเลย แต่พอรู้ว่าไม่ได้เป็นอะไรมาก กินเหล็กเข้าไปไม่กี่วันก็หาย พอรู้เท่านี้ใจก็รู้สึกดีขึ้น เลยลุกขึ้นมาได้ทันที

อาตมาถึงบอกว่า เมื่อเราป่วย คนสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เราหายหรือไม่คือ เรา จะสุขหรือทุกข์ คนสำคัญที่สุดก็คือเรา เวลาเราจะต้องจากโลกนี้เราก็ไปคนเดียว แม้ว่าอาจจะมีหลายคนที่อยู่ในเหตุการณ์เดียวกับเรา แต่ทุกคนก็ต่างคนต่างไป ถ้าเราทุกข์ ความทุกข์เป็นของเราคนเดียว ไม่มีใครสามารถรับเอาความทุกข์ไปจากเราได้ แม้ว่าพ่อ แม่ ลูก คนรัก อยากจะแบกเอาความทุกข์ของเราไปเป็นของเขา ก็ไม่ได้ช่วยให้เราทุกข์น้อยลงเลย เพราะชีวิตของใครก็เป็นชีวิตของเขา ถึงที่สุดแล้วเรามาคคนเดียวเราก็ไปคนเดียว เพราะฉะนั้นไม่มีที่พึ่งอะไรที่ดีกว่าตัวเราเอง

คำถามก็คือ ตอนนี้มีตัวเองเป็นที่พึ่งหรือยัง

ถ้าหากเรายังอยู่กับตัวเองไม่ได้ เรายังไม่สมานสามัคคีกับตัวเอง ยังทะเลาะเบาะแว้งกับตัวเราเอง ทูรันทุราย กระสับกระส่าย เวลาอยู่กับตัวเอง ไม่สามารถมีความสุขกับตัวเองได้

แล้วเราจะมีตัวเองเป็นที่พึ่งได้อย่างไร





มีพุทธภษิตที่เราคุ้นเคยกันดีนะ “อตัตทาหิ อตัตโนนาโถ - ตนนันแลเป็นที่ฟังแห่งตน” แต่ความจริงพุทธภษิตไม่ได้มีเท่านี้ พระพุทธเจ้ายังตรัสต่อว่า “ผู้ที่ฝึกตนไว้ดีแล้วยอมได้ที่ฟังอันหาได้ยาก” ประโยคหลังนี้ชาวพุทธไทยไม่ค่อยได้ยิน เรารู้แต่ว่า ตนนันแลเป็นที่ฟังแห่งตน แต่ว่าตนจะเป็นที่ฟังที่แท้จริงได้ก็ต้องมีการฝึกฝน ถ้าไม่ฝึกฝนแล้ว ตนนอกจากจะเป็นที่ฟังให้ตนเองไม่ได้แล้วยังจะกลายเป็นศัตรูของตนเองเสียอีก

ตนนี้แหละจะเป็นศัตรูกับตัวเอง มันสามารถจะสั่งให้เราไปปล้นไปขโมย ไปฆ่าใคร หรือแม้กระทั่งสั่งให้เราทำร้ายตัวเราเองก็ได้ ไม่มีใครสั่งนะ คนที่ฆ่าตัวตายไม่มีใครสั่ง ไม่มีใครบังคับ แต่ก็ทำไปเพราะอะไร เพราะเขาทนอยู่กับตัวเองไม่ได้ ทนความคิดของตัวเองไม่ได้ ความคิดที่มันปรุงแต่งไปในทางเลวร้ายจนสุดจะทนทานได้ อารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ เมื่อมันสะสมหมักหมมอยู่ในจิตใจ มันหนักหนาทีเดียว มันหนักยิ่งกว่าก้อนหินเสียอีก ก้อนหินนี้เรายังอาจจะยกได้ ถึงยกไม่ได้ก็ยังมีเครื่องยก แต่อารมณ์ในใจเราไม่มีอะไรจะมาแบงเบาได้เลย ตราบใดที่ใจเรายังไปยึดหรือแบกเอาไว้ ยิ่งแบกก็ยิ่งหนักจนสุดแสนจะทนทาน บางคนก็เลยต้องฆ่าตัวตายเพื่อหนีตัวเอง



เดี๋ยวนี้คนเราทำร้ายตัวเองมากเหลือเกิน สาเหตุที่ทำให้ร้ายตัวเองก็เพราะเรามองไม่เห็นความสำคัญของการเป็นมิตรกับตัวเอง ไม่เห็นความสำคัญที่จะอยู่กับตัวเองอย่างสงบสันติ เขาคอยแต่จะหนีตัวเองอยู่เรื่อยๆ ปากบอกว่ารักตัวเอง แต่เอาเข้าจริงๆ ก็หนีตัวเองไม่หยุด วันนี้อยังหนีได้ พรุ่งนี้ยังหนีได้ แต่ไม่มีทางหนีไปได้ตลอด ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องมาเผชิญหน้ากับตัวเอง ถ้าไม่รู้สึกรับเป็นมิตรกับตัวเอง ตัวเองนั้นแหละจะกลายเป็นศัตรูกับเรา และคอยรบราฆ่าฟันกับเราอยู่ตลอดเวลา

อยากจะย้ำว่า คนเราไม่มีทางจะหนีตัวเองพ้น ยิ่งไงๆ ก็ต้องมาเผชิญหน้ากับตัวเองจนได้ ถึงตอนนั้นแหละจะต้องหาวิธีที่จะอยู่กับตัวเองได้

เอาตมาเคยดูหนังเรื่องหนึ่งเมื่อ ๓๐ กว่าปีก่อน ทำจากชีวิตจริงของนักโทษคนหนึ่งในฝรั่งเศสเมื่อ ๗๐ - ๘๐ ปีก่อน นักโทษคนนี้ชื่อปาปิญอง คนที่อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป คงเคยได้ยินหนังเรื่องนี้ เพราะเป็นหนังใหญ่ ปาปิญองถูกจับโดยไม่มีความผิดอะไร เขาถูกส่งไปอยู่ในเกาะที่ทุรกันดาร แต่เขาก็พยายามที่จะแหกคุกอยู่หลายครั้ง สุดท้ายก็ถูกจับขังเตี้ยในคุกมืด คุณนี้ไม่มีใครอยู่รอดได้เกิน



ห้าปี ไม่ใช่เพราะอดอยากหิวโหยนะ อาหารอัดคัตก็จริงอยู่ แต่ว่าที่
อยู่ไม่รอดก็เพราะประสาทจะกิน การอยู่คนเดียวในคุกมืดถึงห้าปี
มันยิ่งกว่าตกรรอกเสียอีก ส่วนใหญ่ตายเพราะเป็นบ้า

ปาปิญองรู้ว่า จะเกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง ดั้งนั้นสิ่งแรกที่เขาทำ
เมื่อเข้าไปในคุกมืด คือเดินนับก้าว หรือที่เราเรียกว่าเดินจงกรม
นั่นเอง คุณเล็กนึกเดียว เดินไม่กี่ก้าวก็ชนกำแพงแล้ว แต่เขาก็
พยายามเดิน เดินนับก้าวทั้งวัน ทำไม่ถึงต้องทำอย่างนั้น ก็เพื่อ
สะกดความคิดไม่ให้ปรุ่งแต่ง เพราะว่าในสภาพเช่นนั้นสิ่งที่เป็น
อันตรายต่อตัวเองมากที่สุดก็คือ **ความคิด**

ความคิดที่ฟุ้งซ่านปรุ่งแต่ง หวนระลึกถึงอดีตที่เคยสุขสบาย
หรือไม่กี่กังวลกับความลำบากที่รออยู่ข้างหน้า ฉันจะรอดไหมนี่
ถ้าตายใครจะมาดูใจฉัน จะปรุ่งแต่งไม่หยุด แกรมเฟ้านับวันให้ผ่าน
ไปเร็วๆ ทำให้ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ ถ้าไม่มีอะไรให้จิตทำ ความกลัว
ความวิตก ความกังวล ความฟุ้งซ่านจะเข้ามาหลอกหลอนตลอด
๒๔ ชั่วโมง ไม่ทันข้ามปีก็จะบ้าตาย คนเราจะบ้าหรือไม่ก็เพราะใจ
เรานี้แหละ ใจเราจึงสามารถเป็นศัตรูที่น่ากลัวที่สุดของเราถ้าคุณ
หรือฝึกไม่ได้



ปาปิญองรู้ดี เขาจึงหางานให้จิตทำด้วยการเดินจงกรมนับก้าว
 ทั้งวัน ตื่นขึ้นมาก็เดิน เดินตลอดเวลาที่รู้สึกตัว ปรากฏว่าพอครบ
 ห้าปี พันโทษออกมาจากคุกมืด ตาแทบจะบอด เพราะว่าได้เห็น
 แสงอาทิตย์มานาน แต่ที่ทำให้คนแปลกใจมากที่สุดก็คือ เขารอดมาได้
 อย่างไร เพราะส่วนใหญ่ต้องเป็นบ้าตายเสียก่อน



ปาปิญองอาจเป็นตัวอย่างที่สุดโต้งสักหน่อย เพราะคงมีน้อย
 คนที่จะตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น แต่ความจริงที่เราปฏิเสธไม่ได้ก็
 คือว่า ในชีวิตของเราบ่อยครั้งเราต้องอยู่คนเดียว ในยามที่เรา
 เศร้าโศกเสียใจ ในยามที่เราพลัดพรากสูญเสียคนรัก ในยามที่เรา
 ประสบความล้มเหลว ในยามที่ไม่มีใครมาร่วมฉลองชัยชนะกับเรา
 เพราะเราไม่มีชัยชนะอะไรจะให้ใครมาร่วมฉลองด้วย วันดีคืนดีก็
 อาจล้มป่วยนอนอยู่คนเดียว หรือถึงไม่เจ็บป่วย แต่พอถึงเวลาแก่
 เฒ่าทำอะไรไม่ได้ ก็ต้องนั่งจับเฝ้าอยู่คนเดียว เคยเป็นคนทำงาน
 มาตลอด แต่พอไม่ได้ทำ ก็เครียดอึดอัด ระบายความเครียดใส่
 คนอื่น จนลูกหลานไม่อยากจะอยู่ใกล้ๆ เลยอยู่กับใครไม่ได้นอกจาก
 ตัวเอง แต่ถ้าในยามนี้เรายังอยู่กับตัวเองไม่ได้ เราจะทำอย่างไร



มีคนแก่หลายคนที่อยู่ท่ามกลางลูกหลาน ก็อยู่ไม่ได้ เพราะอยากจะทำงาน ทำงานมาตลอดชีวิต แต่ครั้งจะกลับไปทำงานก็สร้างปัญหาให้กับคนต่างๆ เพราะว่าความจำหลงลืมบ้าง คิดเลขไม่ถูกบ้าง อารมณ์บูดบ้าง ที่จริงไม่ต้องรอให้แก่หรอก จะมีหลายช่วงในชีวิตของเราที่รู้สึกว้าเหว่ อ้างว้าง หรือมีปัญหากดดันลุ่มจมในยามนั้นแหละที่เราจะเห็นคุณค่าของการรักตัวเอง และมีตัวเองเป็นมิตร แต่ถ้าเราไม่รู้จักทำใจให้เป็นมิตรกับตัวเอง ไม่สามารถอยู่กับตัวเองอย่างสงบสันติได้ เราก็คิดแต่จะหนีตัวเอง ซึ่งก็หนีไปได้ชั่วคราวเท่านั้นแหละ ถึงที่สุดแล้วคนเราต้องเผชิญหน้ากับตัวเราเอง

บางวันเราอาจจะตื่นขึ้นมาแล้วมองไปที่กระจกแล้วก็สงสัยว่าไอ้คนที่อยู่ในกระจกเป็นใครกันแน่ เพราะเรารู้สึกเห็นห่างแปลกแยกกับตัวเอง คงจะมีบางวันบางช่วงที่เราารู้สึกแบบนั้น เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้วิธีที่จะอยู่กับตัวเองให้ได้ ส่วนหนึ่งก็โดยการสร้างสติให้เป็นเครื่องช่วยรักษาใจให้สงบสันติ หรือช่วยรักษาความรู้สึกนึกคิดของเราให้อยู่ในร่องในรอย ไม่อาละวาดวุ่นวายใส่เรา





คนเฒ่าคนแก่ชอบบอกว่า “อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด” อันนี้เป็นความจริงที่อมตะมาก อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด อยู่กับมิตรให้ระวังวาจา” ไม่ง่ายนะ โดยเฉพาะข้อแรก อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด แต่ถ้าเรามีสติ รักษาสติอยู่เสมอ สติก็จะช่วยรักษาเรา ช่วยให้จิตใจเป็นมิตรกับเรา เกิดความสงบสันติภายใน

เราทำอะไรกับสิ่งใดก็ตาม มันไม่เคยสูญเปล่า ในที่สุดก็จะย้อนกลับมาสู่เรา เหมือนเราปลูกต้นไม้ เราดูแลรักษาต้นไม้ เมื่อต้นไม้เติบโตสูงใหญ่ เขาก็จะดูแลเรา เช่น ให้ร่มเงาแก่เรา ให้ปัจจัยสี่แก่เรา เวลาเราจัดแต่งดอกไม้ในแจกัน มันไม่ใช่แค่ดอกไม้เท่านั้นที่ถูกจัดแต่งให้งดงาม ใจเราก็ถูกดอกไม้จัดแต่งให้งดงามด้วยเช่นกัน อันนี้แหละที่เรียกว่า “กฎแห่งกรรม”

เราทำอะไรไปไม่เคยสูญเปล่า ไม่ช้าก็เร็วมันจะย้อนกลับมาที่เรา ดังนั้นการกระทำของเรา ไม่ว่าจะกับอะไร จึงเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าเราทำด้วยความละเอียดถี่ถ้วน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น ล้างจาน กวาดบ้าน หรือว่าเกี่ยวข้องกับผู้คน ถ้าทำด้วยความใส่ใจ ทำด้วยความละเอียดถี่ถ้วน นอกจากงานจะออกมาดี หรือผู้คนมีความสุขแล้ว ใจเราก็พลอยมีความสุข มีสติ มีระเบียบไปด้วย



เวลาเราใช้ของด้วยความใส่ใจ ด้วยความประณีต ไม่ใช่ด้วย
อาการลวกๆ ใจเราก็พลอยละเอียดลออไปด้วย แล้วจะส่งผลไปถึง
พฤติกรรมของเรา ทำให้มีความประณีตละเอียดลออไปด้วยเช่นกัน

วันนี้เรารักษาใจเรา วันหน้าใจจะดูแลรักษาเรา เวลาประสบ
ความทุกข์ ประสบความพลัดพรากสูญเสีย เจอความผันผวนแปร
ผันในชีวิต ล้มเจ็บขึ้นมา ใจนี้แหละจะช่วยเรา

ทุกวันนี้เราอาจจะบอกว่า เรารักตนเอง เราใส่ใจตนเอง แต่
สิ่งที่เราใส่ใจนั้นมันเป็นเรื่องทางกายเสียส่วนใหญ่ เช่น หาอาหาร
มาเลี้ยงตัว หาสิ่งเอร็ดอร่อยมาปรนเปรอตัวเอง หาเสื้อผ้า หาบ้าน
หาเพชรนิลจินดาใส่ตัว ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของทางกายทั้งนั้น แม้
กระทั่งวิชาความรู้ที่เราเล่าเรียนก็เป็นเรื่องของทางกายเสียส่วนใหญ่
เพราะใช้สำหรับทำมาหากินเพื่อให้เรามีความสะดวกสบายทางกาย

แต่ขอถามว่า เราทำอะไรให้กับจิตใจของเราบ้าง ลองคิดดู
ให้ดี ความสุขที่เราแสวงหาส่วนใหญ่เป็นการปรนเปรอทางกาย
เท่านั้น แต่ไม่ได้ปรนเปรอจิตใจจริงๆ เพราะจิตใจไม่ได้ต้องการ
ความสะดวกสบาย หรือความสนุกสนานผิวผิน สิ่งທີ່จิตใจต้องการ



คือความสงบเย็น ความสุขอันประณีต ซึ่งหาไม่ได้ด้วยการใช้ชีวิต
อย่างที่คนส่วนใหญ่เขาทำกัน เพราะนั่นเป็นการปรนเปรอกายมากกว่า
อันนี้เรียกว่าเราไม่ได้ให้ความเป็นธรรมแก่จิตใจของเราเลย เป็นชีวิต
ที่ต้องเรียกว่าขาดความสมดุลมาก เป็นชีวิตที่เอียงไปทางด้านของ
กายเสียมาก

ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องทำชีวิตให้สมดุลระหว่างกายกับใจ
สร้างความเป็นธรรมให้เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา

เรามีหน้าที่ต่อจิตใจของเรา ไม่ต่างจากพ่อแม่ที่ต้องเอาใจใส่
ในการดูแลลูก และรู้จักเลี้ยงลูกให้ดี ไม่ใช่ปล่อยให้ปล่อยปละละเลย หรือ
ตามใจลูกเท่าเดียว พ่อแม่บางคนอาจจะหาของมาปรนเปรอลูก ให้
เงินลูกไม่อัน แต่ไม่มีเวลาให้กับลูกเลย และไม่เคยใส่ใจความรู้สึก
ของลูก ไม่มีเวลาที่จะกล่อมเกลาลูก แนนอนว่าลูกก็จะกลายเป็นคน
เอาแต่ใจตัว และคอยสร้างปัญหาเรื่อยแปดให้กับพ่อแม่ ถึงตอนนั้น
พ่อแม่ก็อาจจะบ่นว่าลูกคนนี้นั้นมันไม่ได้เรื่องเลย เกเร ไม่รักดี แต่
ความจริงแล้วพ่อแม่ควรต้องกลับมาถามตัวเองว่า ลูกเป็นเช่นนี้
เพราะเราใช้หรือไม่ เราเคยมีเวลาให้กับลูกบ้างหรือเปล่า เราให้แต่เงิน
เป็นอย่างนี้กันทั้งนั้น จนกระทั่งกำลังจะกลายเป็นสิ่งที่คนบางคน



เรียกกันว่า “สัตว์เลี้ยงลูกด้วยเงิน” ไปแล้ว เราให้แต่เงิน แต่ว่าไม่มีเวลาที่จะให้ความรักแก่เขา แล้วเราจะโทษใครดี

ใจเราก็เช่นกัน ทุกวันนี้คงไม่ต่างจากเด็กที่ถูกเลี้ยงจนเสียคน เราได้แต่ตามใจตัวเอง แต่ไม่มีเวลาให้กับจิตใจของเรา ไม่มีเวลาเอาใจใส่กล่อมเกลาจิตใจของเรา สุดท้ายคนที่รับเคราะห์ก็คือเรานั้นเอง เช่นเดียวกับพ่อแม่ที่ต้องรับเคราะห์เพราะตามใจลูกมาตลอด

อย่าปล่อยให้ใจของเราเป็นอย่างนั้น อย่าปล่อยให้ใจของเราเป็นเด็กเกเรหรืออัมพาตมากไปกว่านี้ ทุกวันนี้มันคอยก่อวนอาละวาดสร้างความปั่นป่วนแก่เราเวลาอยู่คนเดียว จนเกิดความเครียด อึดอัด ทุรนทุราย นี่เรียกว่าเป็นเพราะใจอัมพาต บางทีก็ป่วนแต่งให้โกรธ อาฆาต พยาบาท เกิดความโกรธ เสร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง จนกระทั่งแทบจะเอาตัวไม่รอด ถ้าปล่อยให้มากกว่านี้ ใจเราจะเป็นยิ่งกว่าอัมพาต

นี่เป็นเรื่องที่เราต้องตระหนัก และเตรียมตัวเสียแต่เนิ่นๆ ถ้าเราลงมือทำสิ่งที่ควรทำเสียแต่วันนี้ เราจะมีความพร้อมมากขึ้นใน



การเผชิญหน้ากับความผันผวนต่างๆ และเมื่อถึงคราวจะต้องอยู่กับตัวเอง ก็จะสามารถอยู่ได้อย่างไม่ทุกข์ จะทำอย่างนี้ได้ต้องใช้เวลา

สุขภาพกายหรือสุขภาพใจ ล้วนเป็นเรื่องที่ต้องสะสมด้วยเวลา ไม่สามารถเนรมิตให้เกิดขึ้นเพียงชั่วข้ามคืนได้ เราอยากมีสุขภาพกายที่แข็งแรง ก็ต้องหมั่นออกกำลังกายทุกวัน เป็นเดือนเป็นปีถึงจะเห็นผล ถึงจะมีเงินเท่าไร ก็ไม่สามารถเนรมิตให้มีสุขภาพดีได้ภายในเวลา ๒ - ๓ วัน

สุขภาพใจหรือการรักษาจิตใจก็เช่นกัน ต้องใช้เวลา ทำทีละนิด แต่ทำทุกวัน ก็จะได้เห็นได้ในที่สุด เหมือนกับการหยอดเงินที่ละบาท ทีละบาท ลงในกระปุกออมสิน ต้องใช้เวลาเป็นเดือนเป็นปี ถึงจะเห็นผลเป็นกอบเป็นกำ

การรักษาใจยังเปรียบได้กับการปลูกต้นไม้ เราไม่สามารถเร่งต้นไม้ให้โตหรือออกดอกออกผลได้ภายในวันสองวัน หรืออาทิตย์สองอาทิตย์ การปลูกต้นไม้เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา เพราะว่าเขาเติบโตทีละนิด ทีละนิด เราต้องยอมให้เวลากับเขา ที่จริงไม่จำเป็นต้องให้เวลามากก็ได้ รดน้ำต้นไม้แต่ละต้นใช้เวลาไม่มาก แต่ต้อง

ทำทุกวันเป็นประจำ เมื่อเขาโตแล้วเขาจะให้ประโยชน์ได้อย่างยั่งยืน
ยาวนาน



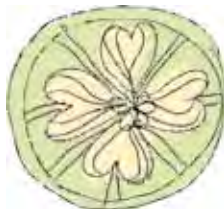
ผลพวงหรืออานิสงส์แห่งการดูแลจิตใจของเรา ด้วยการเจริญสติหรือทำสมาธิภาวนาก็เช่นกัน ไม่ได้ใช้เวลาเยอะเมื่อเทียบกับงานอย่างอื่น ลองคิดดู วันๆ หนึ่งเราใช้กับเรื่องทางกายเกือบ ๒๔ ชั่วโมง แคนนอนอย่างเดียวซึ่งเป็นการพักผ่อนกาย เราก็ใช้เวลานอนหนึ่งในสามของวัน เราใช้เวลากับการทำและกินอาหารวันละเกือบสองชั่วโมง ใช้เวลากับการทำความสะอาดร่างกาย รวมทั้งถ่ายหนักถ่ายเบา ล้างหน้า ถูพื้น อาบน้ำวันละไม่น้อยกว่าสองชั่วโมง เราใช้เวลากับการหาเงินเพื่อมาบำรุงกายวันละ ๘ - ๙ ชั่วโมง

เพียงแค่ทำสมาธิภาวนาวันละครึ่งหรือหนึ่งชั่วโมง ไม่เรียกว่ามากเลย เมื่อเทียบกับกิจกรรมอื่นๆ ในวันหนึ่งๆ แต่ถ้าทำได้นาน

กว่านั้นก็ยังดี ผลพวงและอานิสงส์นั้นจะยั่งยืนมาก ร่างกายของเราไม่ว่าจะดูแลปรนเปรอแค่ไหน ถึงเวลาก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องเสื่อมไป แต่ใจเราไม่ใช่เช่นนั้น ในขณะที่ร่างกายเสื่อม แต่ใจสามารถที่จะเจริญงอกงามสวนทางกับร่างกายก็ได้

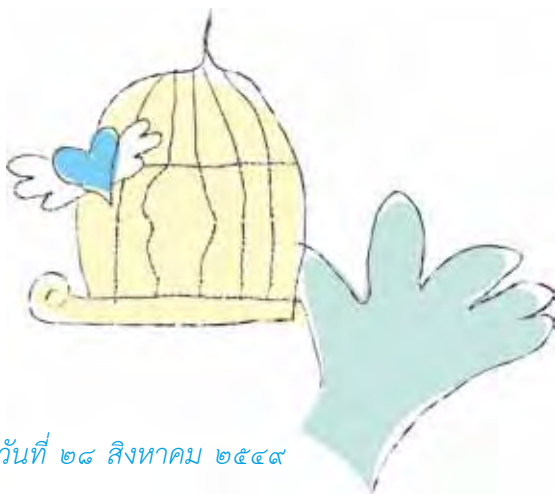
คนบางคนแก่ชรา ร่างกายเสื่อมโทรมลงไปเรื่อยๆ บางคนก็พิการ ร่างกายมีแต่แยะลงๆ แต่ใจเขากลับดีขึ้นๆ เพราะว่าเราดูแลรักษาใจอย่างต่อเนื่อง แม้กระทั่งในวาระสุดท้ายของชีวิต ขณะที่ร่างกายกำลังจะแตกดับ ขณะที่กำลังจะหมดลม เราก็มียังมีสิทธิรักษาใจให้สงบไม่ทรมานทรมายได้

ทั้งหมดนี้อยู่ที่การให้เวลาแก่จิตใจของเราเสียแต่วันนี้ แต่ละนาทีที่เราให้เวลาแก่จิตใจของเราอย่างถูกต้อง จะไม่มีวันสูญเปล่า ไม่วันนี้ก็วันหน้า ย่อมอำนวยผลให้เรามีความสุข และสามารถเผชิญหน้ากับความทุกข์ได้อย่างไม่จนตรอกแน่นอน ■





ทุกข์หลุด เพราะปล่อย



บรรยายเมื่อวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๔๙

ใครๆ ก็อยากมีทรัพย์ มีสุขภาพดี แต่หลายคนมีแล้วยังทุกข์ แม้มีเงินมากแต่ก็ยังกลุ้มอกกลุ้มใจ เพราะว่าอยากจะได้เพิ่มอีก หรือ รู้สึกว่ายังได้ไม่พอ บางคนมีสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วย แต่ก็ยังทุกข์ เพราะไปคิดว่าตัวเองยังมีรูปร่างหน้าตาไม่สวยพอ ทรวดทรงไม่ดีพอ พูดสั้นๆ ก็คือว่าไม่ว่าเราจะมีสิ่งที่น่าพึงพอใจแค่ไหนก็ตาม ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะมีความสุข ตราบใดที่เรายังวางใจไม่ถูกต้อง ในทางตรงข้าม คนบางคนซึ่งแม้ประสบสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เช่น เจ็บป่วย หรือขาดแคลนเงินทอง แต่ถ้าเขาวางใจได้ถูกต้อง เขาก็มีความสุขได้ และอาจสุขมากกว่าคนที่มั่งเงินหลายร้อยล้าน หรือสุขมากกว่าคนที่มั่งร่างกายแข็งแรงด้วยซ้ำ



ความสุขจึงอยู่ที่ใจ จะสุขหรือทุกข์มันอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา สิ่งดีๆ แม้จะเกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้าเราวางใจไม่เป็น เราก็ทุกข์ได้ ในทางตรงข้าม สิ่งที่ไม่ดีแม้จะเกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้าวางใจให้ถูก ให้ฉลาด เราก็เป็นสุขได้เหมือนกัน ฉะนั้น การวางใจให้ถูกจึงเป็นเรื่องสำคัญ

จะว่าไปแล้วสิ่งที่เป็ตัวการสำคัญที่สุด ที่ทำให้เราทุกข์หรือไม่ทุกข์ก็คือ ความยึดติดถือมั่น นี่เป็นต้นทางของความทุกข์ทั้งหลายของคนเรา



เวลาเงินหาย หรือคนรักของเราเกิดมีอันเป็นไปขึ้นมา เรา จะทุกข์มากเลย เพราะว่าเรายังไปยึดสิ่งนั้นอยู่ สิ่งนั้นสูญไปแล้ว ละจากโลกนี้ไปแล้ว ไม่สามารถจะเอาคืนมาได้แล้ว แต่ใจของเรายังยึดเอาไว้ไม่ยอมปล่อยให้มันผ่านเลยไป ทั้งๆ ที่เราไม่สามารถจะเอากลับคืนมาได้แล้ว

การยึดสิ่งที่เป็นอดีตไปแล้วเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้คนเป็นทุกข์กันมาก บางที่ยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่า ตัวเองกำลังยึดมั่นกับสิ่งนั้นอยู่



ที่น่าคิดก็คือ เราไม่ได้ยึดสิ่งที่เป็นของรักของโปรดเท่านั้น
สิ่งไม่ดีเราก็ยึดเหมือนกัน เช่น คนที่ต่อว่าเรา ทำความเจ็บช้ำน้ำใจ
ให้เรา คนที่ทรยศหักหลังเรา คดโกงเรา แม้เหตุการณ์จะผ่านไป
แล้ว แต่เราก็อังนึกถึงเขาชนิดข้ามวันข้ามคืน ครุ่นคิดถึงเหตุการณ์
เหล่านั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า นอนก็คิด กินก็คิด คิดแล้วก็ทุกข์ แต่ก็ยัง
คิดอยู่นั้นแหละ แทนที่จะสลัดมันไปแล้วเริ่มต้นใหม่ ก็ไม่ยอม
นี่แสดงว่าสิ่งที่ไม่ดีเราก็ยึดเหมือนกัน ไม่ใช่ยึดแต่สิ่งดี

มันน่าแปลกไหม สิ่งที่ไม่ดีทำไมเรายังยึดเอาไว้ ครุ่นคิดถึง
มันไม่ยอมเลิก ทั้งๆ ที่เสียเวลาเปล่า แถมยังเสียความรู้สึกอีกต่าง
หาก การยึดสิ่งดี ที่สูญเสียไปแล้วยังพอเข้าใจได้ แต่การไปยึดสิ่งที่
ไม่ดี นึกถึงคนที่ทำร้ายเรา นึกถึงเหตุการณ์แย่ๆ นึกแล้วก็รู้สึกแย่
แต่ทำไมยังไปนึกถึงเรื่องเหล่านั้นอีก

ตัวอย่างที่ยกมา เป็นเรื่องของอดีตทั้งนั้น แต่สิ่งที่เป็นปัจจุบัน
ก็อาจทำให้เราทุกข์ได้เหมือนกัน ถ้าเรายึดเอาไว้ เช่น บางคนมี
กิจการซึ่งอุตสาหกรรมสร้างมากับมือ เสร็จแล้ววันหนึ่งเกิดมีปัญหาทาง
ธุรกิจขึ้นมา ทำให้ต้องกู้เงินมา แต่กู้มาเท่าไร ก็ไม่มีทางกอบกู้
สถานการณ์ให้ดีขึ้นได้ หนี้สินจึงพอกพูนมากขึ้นๆ ทางออกที่ดีก็

คือต้องเลิกกิจการไปเลย แต่เขาก็ไม่ยอมขาย ยังทุ้งซัดันรนต่อไป
หนี้สินก็ยังพอกพูน ทำให้สถานการณ์เพียบหนัก เป็นทุกข์มากขึ้น
คำถามก็คือทำไมเขาจึงทำอย่างนั้น ก็เพราะเขายังยึดติดกับกิจการ
ของตัวเอง เนื่องจากเป็นกิจการที่สร้างมากับมือ เลยไม่ยอม
ปล่อย ใดๆ ที่ยิ่งแบกเอาไว้เท่าไรก็ยิ่งแย่



บ่อยครั้งคนเราก็เลือกที่จะแก้ปัญหาคด้วยการยึดเอาไว้ แทนที่
จะปล่อย เลยไม่ต่างจากคนที่กอดหีบทองเอาไว้แน่น ขนาดมันตกลง
ไปในน้ำก็ยังกอดอยู่ด้วยความเสียดายที่มันจะจมลงไป ขณะเดียวกัน
ก็พยายามพยุงมันขึ้นมา แต่มันหนักเกินกว่าที่จะพยุงขึ้นมาได้
ผลก็คือหีบทองนั้นหลุดเขาดิ่งลึกลงไปเรื่อยๆ จนล้นล้นน้ำ ในสภาพ
เช่นนี้มีวิธีเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้เขารอดได้ก็คือปล่อยหีบทอง
ไปเสีย แต่เขาก็ไม่ยอมปล่อย ยึดเอาไว้กับตัว เพราะความเสียดาย
หรือเพราะความโลภก็แล้วแต่ เลยดิ่งลงไปพร้อมกับหีบทอง ในกรณี
อย่างนี้จะโทษใครดี โทษหีบทองที่หนักอึ้ง หรือโทษตัวเราที่ไปยึด
มันเอาไว้ หีบทองจะหนักแค่ไหน แต่ถ้าเราไม่ไปกอดเอาไว้ มันก็
ทำให้เราจมดิ่งไปไม่ได้ เป็นเพราะเราไปกอดมันเอาไว้ต่างหาก
จึงถูกจมดิ่งลงไป

ความทุกข์ของผู้คนจำนวนมาก ก็ไม่ต่างจากคนที่กอดหีบทองเอาไว้ จึงดิ่งลงไปในความทุกข์หรืออันตรายยิ่งขึ้นทุกที สิ่งที่ยึดเอาไว้ไม่ใช่กิจการที่เคยรุ่งเรือง แต่อาจเป็นร่างกายที่เคยเปล่งปลั่ง แต่บัดนี้กำลังแก่หง่อม ทรวดทรงที่เคยเต่งตึง แต่บัดนี้กำลังหย่อนยาน หรือคนรักที่นอกใจเรา สิ่งเหล่านี้มันทำให้เราจมลงไปในความทุกข์มากขึ้น แล้วเราจะไปโทษใคร จะโทษกิจการ โทษร่างกาย ทรวดทรง คนรัก หรือโทษใจเราที่ไม่ยอมปล่อย

ปล่อยในที่นี้ไม่ได้หมายถึงทิ้งไปไม่เอาใจใส่ แต่อาจหมายถึงการยอมรับมันตามที่เป็นจริง ไม่พยายามฝืนความจริงที่ไม่ถูกใจเรา ลองสังเกตให้ดี ๆ ความทุกข์ของเราส่วนใหญ่มักเกิดเพราะการไปยึดกับสิ่งดีๆ ที่เป็นอดีตไปแล้ว หรือสิ่งไม่ดีที่กำลังเกิดในปัจจุบัน และบ่อยครั้งแม้แต่สิ่งไม่ดีที่ผ่านไปแล้ว ก็ยังยึดเอาไว้ไม่ยอมปล่อย



ทำไมเราถึงไม่ยอมปล่อย ทำไมยังยึดเอาไว้ ทั้งๆ ที่มันหลุด เราให้จมลงไปในความทุกข์มากขึ้นทุกที คำตอบคือเพราะเรา สឹมตัว ไม่ว่าเราจะยึดเพราะความอยาก ความเสียดาย ความกลัวเสียหน้า

หรือความโกรธก็ตาม อารมณ์เหล่านี้แม้จะต่างกัน แต่เหมือนกัน
อย่างหนึ่งคือทำให้เราลืมหัด เราจึงยึดไว้แน่นไม่ยอมปล่อย ทั้ๆ ที่
มันกำลังหลุดเรลงไปในกองทุกซ์

การลืมหัดเป็นเหตุให้เราทำร้ายตัวเอง เปรียบเหมือนกับเรา
กำเศษแก้วไว้ในมือ ถ้ากำไว้เฉยๆ ก็ไม่เป็นไร แต่พอเครียดหรือ
ตกใจขึ้นมา เราก็จะเผลอกำมือแน่น ทำให้เศษแก้วบาดมือ บาดมือ
แล้วบางทีก็ยังคงกำแน่นอยู่ ถามว่าเจ็บไหม เจ็บ แต่ทำไมยังกำแน่น
อยู่ ก็เพราะลืมหัด กรณีอย่างนี้จะไปโทษเศษแก้วไม่ได้ ถ้าเรา
ไม่กำเอาไว้ หรือกำแต่ไม่บีบ ก็ไม่เป็นไร ถ้าจะให้ดี ควรโยนเศษ
แก้วทิ้งไป จะได้ไม่ต้องเจ็บปวดเพราะเศษแก้วอีก

ทุกวันนี้เรามีเศษแก้วอยู่ในใจกันมากน้อยเพียงใด เหตุการณ์
ในอดีตที่ทำให้เจ็บปวด เป็นเสมือนเศษแก้วที่เราควรปล่อยทิ้งไป
ไม่ใช่เก็บเอาไว้ในใจ การครุ่นคิดถึงมันแต่ละครั้งไม่ต่างจากการ
กำมือที่มีเศษแก้วไว้ข้างใน มีแต่จะถูกมันบาด พุดอย่างนี้ ไม่ได้
หมายความว่าไม่ต้องนึกถึงมันเลย นึกได้หากต้องการหาบทเรียน
จากสิ่งนั้น แต่ไม่ใช่นึกเพื่อที่จะมวทำร้ายตัวเอง



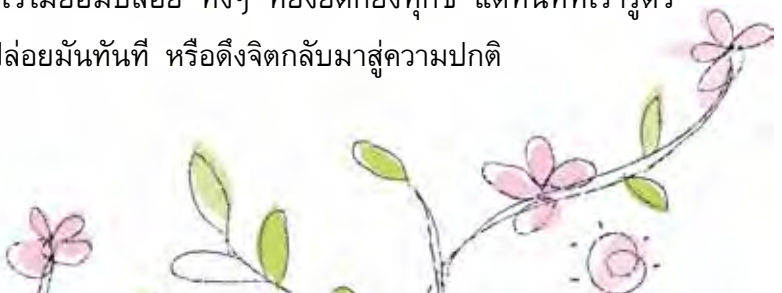


การลืมนิ้วเป็นเหตุให้เราพลัดเข้าไปในความทุกข์ ทำอย่างไร
จึงจะไม่ลืมนิ้ว ก็ต้องมีสติและสัมปชัญญะ

สติ คือ **ไม่ลืมนิ้ว** สัมปชัญญะ คือ **ไม่หลง** เป็นฝาแฝดที่คู่กัน
แต่บางที่เราก็มักเรียกสั้นๆ ว่า “สติ” เฉยๆ เวลาพูดถึงสติ ขอให้
เข้าใจว่า หมายถึง **ความไม่ลืมนิ้ว** และ **ไม่หลง** หรือพูดอีกอย่าง คือ
ความระลึกได้ และ **ความรู้ตัว**

ระลึกได้ หมายความว่ากำลังขับรถอยู่แล้วเผลอไปนึกถึงคน
ที่เราโกรธหรือเกลียด นึกแล้วก็ไม่โห แต่ทันใดก็ระลึกได้ว่าเรากำลัง
ขับรถอยู่ หรือรู้ตัวว่ากำลังใจลอยและอารมณ์เสีย ก็ดึงจิตกลับมา
อยู่กับการขับรถ ทำให้ถึงที่หมายโดยสวัสดิภาพ **ไม่ไปเจออุบัติเหตุ**
เพราะความใจลอยหรืออารมณ์เสีย

ลองพิจารณาให้ดี เวลาเราทุกข์เรื่องอะไรก็ตาม เราจะเผลอ
เข้าไปในความทุกข์ จมอยู่ในอารมณ์ที่เป็นลบ แล้วยังไปยึดอารมณ์
นั้นเอาไว้ไม่ยอมปล่อยวาง ทั้งๆ ที่ยิ่งยึดก็ยิ่งทุกข์ แต่ทันทีที่เรารู้ตัว
เราจะปล่อยมันทันที หรือดึงจิตกลับมาสู่ความปกติ





การรู้ตัวทุกครั้งที่เราโกรธ ทุกครั้งที่โมโห ทุกครั้งที่เศร้าโศก เสียใจ จะช่วยให้เราหลุดจากอารมณ์เหล่านี้ได้ง่ายขึ้น แต่อย่าลืมว่าอารมณ์เหล่านี้ส่วนใหญ่มักจะเกิดจากการไปยึดติดกับสิ่งที่เคยให้ความพอใจกับเรา แล้วมันไม่เป็นไปตามใจเรา แต่เราก็กังเครียดใจในรสชาติที่น่าพึงพอใจอยู่ เช่นคนรักที่นอกใจเรา ทำความเจ็บช้ำใจให้แก่เรา แต่เนื่องจากเรายังติดยึดกับความสุขในอดีตที่เคยมีกับเขาก็เลยทำให้ไม่ยอมปล่อยวางคนๆ นั้นไปจากใจเราได้ แต่ยิ่งคิดถึงเขาก็ยิ่งแค้นที่เขานอกใจเรา ทั้งๆ ที่ยึดก็เป็นทุกข์ แต่ก็ยังยึดอย่างนี้แหละที่เรียกว่า ความหลง

อย่างที่บอกไว้ตอนต้น เราไม่ได้เราหลงไหลในสิ่งที่เคยให้ความพึงพอใจกับเราเท่านั้น อันนี้พอจะเข้าใจได้ แต่ที่แยกกว่านั้นก็คือ เรายังไปหลงไหลในสิ่งที่นำความทุกข์มาให้เรา เป็นการหลงในสิ่งที่มันไม่เข้าท่าเลย เช่น ความโกรธ ความเกลียด คือไปจมอยู่กับมัน ยึดมันเอาไว้ ไม่ยอมปล่อย อันนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าไม่ใช่เพราะความลืมหืม เพราะไม่มีสติ เพราะฉะนั้น สติจึงเป็นด่านแรกที่จะป้องกันไม่ให้เราพลัดเข้าไปจมอยู่ในความทุกข์ เมื่อเราประสบกับความพลัดพรากสูญเสีย ประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เช่น ความเจ็บ ความป่วย ความแก่ ซึ่งเป็นธรรมดาของชีวิต เราไม่จำเป็นต้อง

ทุกข์ก็ได้ ถ้าเรามีสติเตือนใจให้ปล่อยวาง ไม่ไปยึดติดกับความหนุ่ม
ความสาว ความแข็งแรง หรือความรู้สึกดีๆ ที่กลายเป็นอดีตไปแล้ว
ขณะเดียวกันก็ไม่ไปยึดกับความเจ็บความปวดที่กำลังเกิดขึ้นจาก
ความผันผวนปรวนแปรดังกล่าว



การเจริญสติจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก บางคนอาจคิดว่า สติเป็น
เรื่องธรรมดา ฉันก็มีอยู่แล้ว เพราะฉันไม่ได้สลบไสลหรือไม่ได้นอน
หลับ ก็แสดงว่าฉันมีสติแล้ว นั่นเป็นสติแบบพื้นๆ แบบหยาบๆ ซึ่ง
พอเพียงให้เราดำเนินชีวิตประจำวันไปได้เท่านั้น แต่ชีวิตของเราใช้
ว่าจะราบรื่นเสียหมด บางครั้งก็ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา
ประสบกับความผันผวนปรวนแปร ความสูญเสีย ความพลัดพราก
ทั้งที่เป็นเรื่องสุขภาพ งานการ ทรัพย์สินสมบัติหรือความสัมพันธ์กับ
ผู้คน บางครั้งก็ไม่หนักหนา แต่บางครั้งก็อาจกลายเป็นวิกฤตการณ์
แบบที่เราไม่ทันได้ตั้งตัว บางคนกำลังมีชีวิตที่รุ่งโรจน์ แต่วันดีคืนดี
ก็สูญหมดทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นคนรัก กิจการ ทรัพย์สินเงินทอง
หรือแม้แต่ชื่อเสียง เกียรติยศ แถมยังสูญเสียความมั่นใจ และ



ความภูมิใจในตัวเอง ทุกอย่างถล่มทลายภายในเวลาชั่วข้ามคืน เหตุการณ์แบบนี้ไม่มีใครรับรองได้ว่ามันจะไม่เกิดขึ้นกับเรา

บางคนกำลังมีความสุขสบายในรีสอร์ทชั้นหรูริมทะเล แต่แล้วก็เกิดสึนามิคลื่นนรกถาโถมอย่างไม่ทันตั้งตัว สวรรค์กลายเป็นนรก ฉับพลัน รีสอร์ทห้าดาวกลายเป็นสุสานฝังคนนับพันในชั่วพริบตา นี่คือการเป็นจริงของชีวิต เราไม่อาจคาดหวังได้เลยว่าชีวิตเดิมๆ ที่เราคุ่นเคย จะต้องอยู่กับเราไปจนชั่วฟ้าดินสลาย

เราจึงต้องเตรียมใจไว้เสมอว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเราก็ได้ และเมื่อมันเกิดขึ้น มีแต่สติและปัญญาเท่านั้นที่จะช่วยเราได้ แต่เราก็ต้องตระหนักว่า สติที่เรามีตามธรรมชาตินั้นยังไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เราเผชิญกับวิกฤติต่างๆ ในชีวิตได้ด้วยดี มันแค่ช่วยให้เราประคองตัวอยู่ได้ในชีวิตประจำวันที่มีความพลัดพรากหรือความไม่สมหวังเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น แต่ก็ไม่แน่ บางทีเหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ เช่น นัดแล้วไม่มา รถติด โทรศัพท์มือถือหาย เพื่อนไม่ยิ้มให้ แค่นี้ก็ทำให้เราเครียดหรือกลัดกลุ้มได้เป็นวันๆ นับประสาอะไรกับการสูญเสียคนรัก การเป็นมะเร็ง หรือธุรกิจล้มละลาย ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับเราเมื่อไหร่ก็ได้



ฉะนั้นอย่าวางใจในสติที่อยู่ตอนนี้ จำเป็นอย่างมากที่เราต้องพัฒนาสติให้เจริญ เข้มแข็ง คล่องแคล่วว่องไวให้มากกว่านี้ เพื่อเราจะได้ไม่ลืม ไม่หลงเข้าไปในอารมณ์ ลองสังเกตดูคนเราเมื่อหลงเข้าไปในอารมณ์แล้ว มันจะค่อยๆ จุดเราให้ตั้งลิกลงไปเหมือนกับก้อนหิน ที่ถ่วงเราลงไปใต้น้ำ เราจะถูกจุดให้ตั้งลงไปเรื่อยๆ ในหลุมอารมณ์ และอาการจะแย่งลงเรื่อยๆ จากความหงุดหงิด กลายเป็นความขุ่นเคือง และลามขยาย กลายเป็นความโกรธ จากความโกรธ กลายเป็นความเดือดดาล และจากความเดือดดาล กลายเป็นความคลุ้มคลั่ง อันนี้เป็นพัฒนาการซึ่งเกิดจากความหลงเข้าไปในอารมณ์ และทำไมถึงจมลงไปได้ ทั้งๆ ที่รู้ว่ามันเป็นทุกข์ ทั้งๆ ที่นอนไม่หลับกินไม่ได้ ก็เพราะลืมตัวนั่นเอง ลืมตัวเลยยึดอารมณ์นั้นไว้ ลืมตัวเลยพลัดหลงเข้าไปในอารมณ์ และในที่สุดความลืมตัวก็ทำให้เราทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เป็นโทษกับตัวเองและผู้อื่น เช่น ไปด่าเขา ทำร้ายเขา หรือทำร้ายตัวเอง

สติที่เข้มแข็งว่องไว จะทำให้เรารู้ทันความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ต่างๆ เพียงแค่หงุดหงิดรำคาญใจก็รู้ตัวแล้ว เพราะว่าความหงุดหงิดรำคาญใจทำให้จิตเสียสมดุล ไม่ปกติ สติช่วยให้ใจอยู่ในความปกติอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งจำภาวะที่ปกติได้ คู่กันเคยกับ



**ภาวะปกติได้ เวลาอะไรก็ตามมาทำให้ใจไม่ปกติ แม้เพียงนิดเดียว
เราก็จะรู้ตัว**

เหมือนตาชั่งที่ไวมาก เพียงแค่ของหนักไม่ถึงกรัม หรือแม้แต่เส้นผมตกลงมา ตาชั่งมันก็บอกให้เราารู้ได้ สติก็เช่นกัน เวลาอารมณ์อะไรมากระทบใจทำให้กระเพื่อม เราก็รู้อย่างรวดเร็ว ถ้ามีสติที่ว่องไว เพียงแค่ใจกระเพื่อมเท่านั้นแหละก็รู้แล้ว เหมือนกับสัญญาณป้องกันไฟ แค่มีควันจางๆ เกิดขึ้นมันก็บอกเราแล้ว ไม่ใช่ปล่อยให้ไฟลุกไหม้หรือลามไปมากแล้วถึงค่อยรู้ตัว ถึงตอนนั้นไฟอาจจะแรงจนเกินกำลังที่จะดับแล้วก็ได้

**ความทุกข์นั้น เพียงแค่เรารู้ตัวเท่านั้น มันก็จะหลุดทันที
เพราะใจจะปล่อยไปเอง ไม่ยึดเอาไว้ต่อไป**

มีผู้หญิงคนหนึ่งพบความจริงว่า สามี่ซึ่งอยู่กันมาสิบกว่าปี ไปแอบมีผู้หญิงอื่น ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นคือ ความแค้น แค้นที่เขาทรยศ แค้นที่เขาทำลายความไว้วางใจของเธอ แต่ก็แค้นได้สามวัน พอวันที่สี่ก็ดีขึ้น เธอคิดว่าเป็นเพราะการปฏิบัติธรรมของเธอ ผ่านไปหกเดือน หลังจากแยกทางกันแล้ว เธอก็ไปเข้ากรรมฐาน



ปรากฏว่าความแค้นที่เธอคิดว่าหายไปแล้ว มันผุดขึ้นมาอย่างรุนแรงตลอดทั้งวันที่ปฏิบัติธรรม ใจจะหวนกลับไปขุดคุ้ยเรื่องราวในอดีตมาทิ่มแทงตัวเอง ยิ่งคิดก็ยิ่งแค้น ใจหาความสงบไม่ได้เลย

แต่ในที่สุดเธอก็หายทุกข์ เธอเล่าต่อว่า ตอนนั้นเธอเดินจงกรมโดยเอามือประสานไว้ที่ท้อง เธอรู้สึกเมื่อยมากเพราะกุมมือในท่านั้นนานนับชั่วโมง แล้วจึงปล่อยมือลง พอปล่อยมือความเมื่อยก็หายไป ช่วงขณะนั้นเธอได้คิด โอ้ ฉันทุกข์ก็เพราะยึด ถ้าปล่อยก็ไม่ทุกข์ พอคิดได้เช่นนี้ เธอก็ปล่อยเรื่องราวๆ ในอดีตออกไปจากใจทันที พอปล่อยแล้วก็รู้สึกสบายใจมาก เรียกว่าแค่ปล่อยมือ ก็สบายทั้งกายและใจ

ผู้หญิงคนนี้ทุกข์ก็เพราะไปยึดติดกับเหตุการณ์ในอดีตที่เจ็บปวด แต่เธอก็ไม่รู้ว่าไปยึดติดกับสิ่งนั้น ใจมันแต่ไปรื้อฟื้นเรื่องราวในอดีต ยิ่งรื้อฟื้น ก็ยิ่งแค้นยิ่งทุกข์ แต่ก็ไม่ยอมปล่อย แถมยังยึดความแค้นเอาไว้อีก ทั้งหมดนี้ทำไปโดยไม่รู้ตัว แต่พอปล่อยมือแล้วรู้สึกสบาย ก็ได้คิด เกิดมีสติขึ้นมา เลยเห็นชัดว่าตัวเองกำลังยึดอยู่ พอรู้เท่า่นั้นใจก็ปล่อยทันที พอปล่อยมันก็หลุดไปเอง ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน



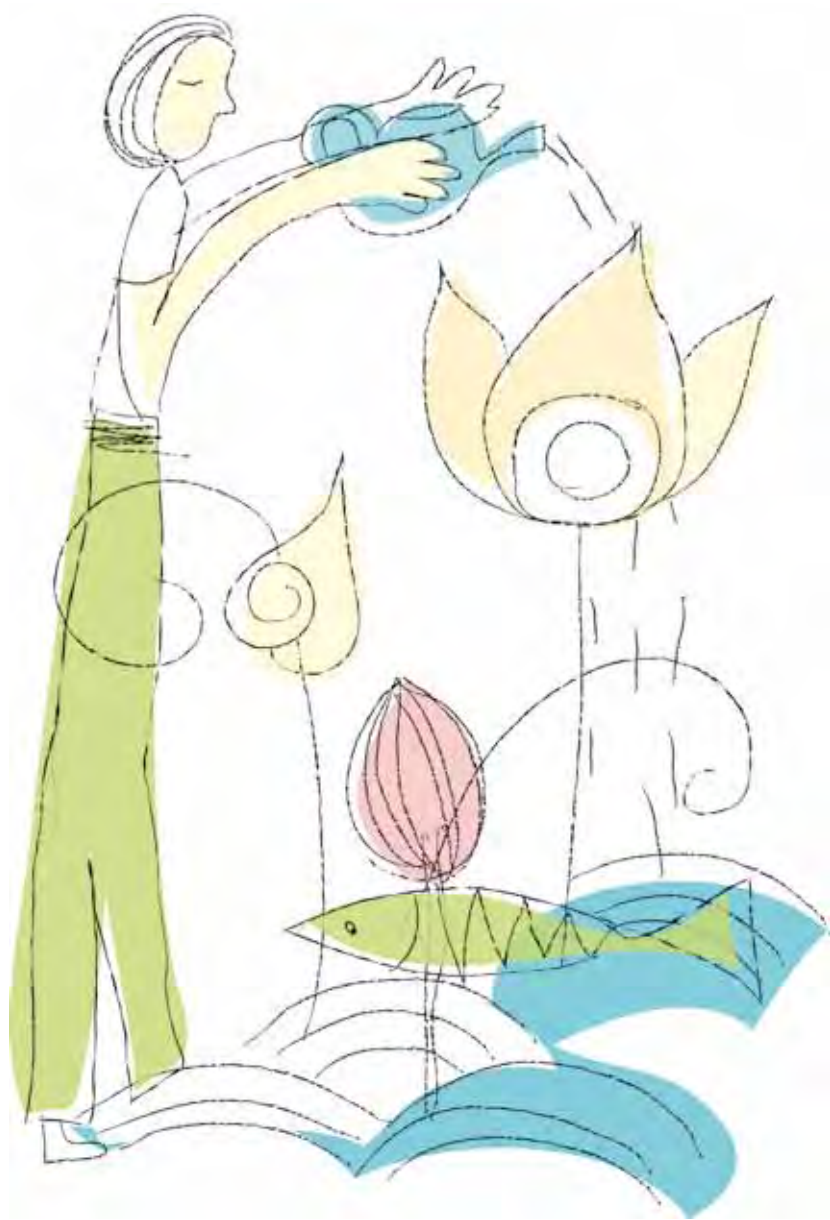
คนเราทุกข์เพราะลืมนิ้ว จึงไปยึดสิ่งที่เป็นโทษ บางทีอันตรายมาถึงตัวแล้ว ก็ยังยึดไว้อีก ไม่ยอมปล่อย เหมือนกับลิงที่ติดกับดักของชาวบ้าน ชาวบ้านจับลิงด้วยการเอากระบอกไม้ไผ่ เจาะรูเล็กๆ แล้วเอาถั่วใส่เข้าไปในกระบอกไม้ไผ่ ลิงมันได้กลิ่น ลงมาจากต้นไม้ เอามือลอดเข้าไปในกระบอกไม้ไผ่แล้วกำถั่วไว้ แต่พอดึงมือ ก็เอาออกมาไม่ได้ เพราะรูมันเล็ก ดึงเท่าไรก็ไม่ออก ชาวบ้านเห็นก็ออกมาไล่จับ มันก็หนี แต่ปีนขึ้นต้นไม้ไม่ได้ เพราะมือติดกระบอกไม้ไผ่ ที่จริงแค่มันคลายมือออก ก็สามารถหลุดจากกระบอกไม้ไผ่ และปีนต้นไม้หนีได้ แต่มันไม่ยอมคลายมือ ทำไมไม่คลายมือ ก็เพราะความโลภมันอยากได้ถั่ว ความโลภทำให้มันลืมนิ้ว กำถั่วเอาไว้ไม่ยอมปล่อย เลยถูกชาวบ้านจับได้

รู้ทันความอยาก รู้ทันความเจ็บ รู้ทันความโกรธ ก็ปล่อยได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะถ้ามีความรู้ตัวที่่องไว จึงอยากให้เรามาเจริญสติกัน แล้วจะพบว่าสติเป็นกุญแจพาเราออกจากทุกข์ และเข้าถึงความสุขได้

จริงอยู่ วันนี้เราอาจมีความสุขอยู่แล้ว แต่นั่นเป็นเพราะเรายังไม่เจอวิกฤตการณ์ในชีวิต หรือเจอเหตุร้าย ก็เลยพอมีความสุข

ตามอัตภาพ แต่เราไม่รู้หรือกว่าอะไรจะเกิดกับเราข้างหน้า ฉะนั้น
ในขณะที่เหตุร้ายยังมาไม่ถึง ก็ต้องฝึกเตรียมความพร้อมเอาไว้ก่อน
อย่างที่เขาพูดเป็นสำนวนว่า ยามศึกเรารบ ยามสงบเราฝึก ตอนนี
เรายังอยู่ในช่วงสงบก็ต้องฝึกให้พร้อมเสมอ ถ้าเราเตรียมพร้อมไว้
ดี ชีวิตก็จะเป็นปกติสุขในทุกสถานการณ์ หากไม่มีเหตุร้ายเกิดขึ้น
ชีวิตก็จะดำเนินไปตามปกติ เราก็จะมีความสุขกว่าเมื่อก่อน เป็น
ความสุขที่เกิดจากความสงบ ปลอดภัยจากสิ่งรบกวนใจ และเมื่อต้อง
ประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนา ประสบความผันผวนปรวนแปรในชีวิต
มันก็ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้ อย่างนี้แหละที่เรียกว่าตักน้ำ
ไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ ■





เปลี่ยนได้ เพราะใฝ่ดี

บรรยายเมื่อวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๔๙

อาตมารู้จักกับครูอาวุโสท่านหนึ่ง บางคนในที่นี้อาจจะรู้จัก และเคยได้ยินชื่อครูสุรินทร์ กิจนิตชีวี เคยเป็นครูใหญ่ที่โรงเรียน สาคลวิทยา จังหวัดอยุธยา ท่านได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้บริหาร โรงเรียนชุมชนที่มีบทบาทดีเด่น ในการพัฒนาชุมชน จนเป็นแบบอย่างของโรงเรียนชุมชนในเมืองไทย ท่านเกษียณแล้ว แต่ก็ยังมีบทบาททางด้านงานพัฒนาชุมชน ปัจจุบันท่านเป็นที่ปรึกษากองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. ครูสุรินทร์เคยเล่าว่า เมื่อตอนหนุ่มๆ ท่านเป็นคนที่ติดการพนันมาก ไม่ว่าจะพนันไฮโล ไพ่ ชนไก่ ถั่ว โป เอาหมด ถึงขนาดลงขันกับเพื่อนตั้งบ่อนไก่หน้า โรงเรียนเลย ทั้งแม่และภรรยาพยายามขอร้องเท่าไรก็ไม่ได้ผล





ครูสุรินทร์เล่าว่า แล้ววันหนึ่งชีวิตก็เกิดจุดเปลี่ยนสำคัญ วันนั้นเป็นวันครู ท่านไปร่วมพิธีวันครูที่อำเภอ นายอำเภอมาเปิดงานโดยพูดสั้นๆ ว่า

“วันนี้เป็นวันครู ผมดีใจ ผมไหว้ครูได้สนิทใจ เพราะครูเป็นปูชนียบุคคล ผมได้ดีมาทุกวันนี้ก็เพราะคุณครู”

พอได้ยินเท่านั้น ครูสุรินทร์ก็ใจหาย เกิดลอยใจขึ้นมา ค่อยๆ เอามือไปแอบข้างหลัง เพราะตอนนั้นครูสุรินทร์ทาทนให้ไก่เป็นประจำจนมือมีสีเหลืองอร่าม ครูสุรินทร์เกิดความกลัวขึ้นมาว่าถ้า นายอำเภอเห็นมือของเราจะรู้ว่าเราชอบตีไก่ แล้วนายอำเภอจะให้เราลงหรือ

ครูสุรินทร์บอกว่า ท่านรู้สึกกระตือรือร้นขึ้นมาเมื่อ นายอำเภอเล่าว่า ตอนที่ได้เป็นนายอำเภอใหม่ๆ กลับไปบ้านถามแม่ว่า

“ดีใจไหม ที่ผมได้เป็นนายอำเภอ” แม่ตอบว่า

“เอ็งเป็นนายอำเภอ แม่ไม่ดีใจหรอก เอ็งเป็นคนดีต่างหาก แม่ถึงจะดีใจ”



พอได้ยินเช่นนี้ครูสุรินทร์ก็นึกถึงแม่ของท่านที่เฝ้าอ่อนวอนให้เลิกเล่นการพนันเสียที รู้สึกซาบซึ้งใจในคำพูดของแม่มาก นับตั้งแต่วันนั้นครูสุรินทร์ก็เลิกเล่นการพนัน รวมทั้งเลิกเหล้าเลิกบุหรี่หมด และกลายเป็นครูที่ใครๆ ก็นับถือ

ครูสุรินทร์เปลี่ยนแปลงชีวิตได้โดยไม่มีใครมาด่าหรือบีบบังคับ แต่เปลี่ยนหลังจากที่ได้ฟังจากนายอำเภอพูด และสิ่งที่นายอำเภอพูดก็ล้วนเป็นสิ่งดีๆ ทั้งนั้น แต่เป็นสิ่งดีๆ ที่ครูสุรินทร์รู้ว่าตัวเองไม่ค่อยมีเท่าไร แต่ในส่วนตัวของครูสุรินทร์ก็มีความใฝ่ดีอยู่ ฉะนั้นพอนายอำเภอพูดสิ่งที่ดีๆ เกี่ยวกับครู ก็เกิดความละอายใจ เกิดความอยากจะทำดีหรือเป็นครูที่ดี ให้สมกับที่นายอำเภอยกย่อง อันนี้เป็นตัวอย่างของคนซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ เพราะมีความใฝ่ดีอยู่ในจิตใจ

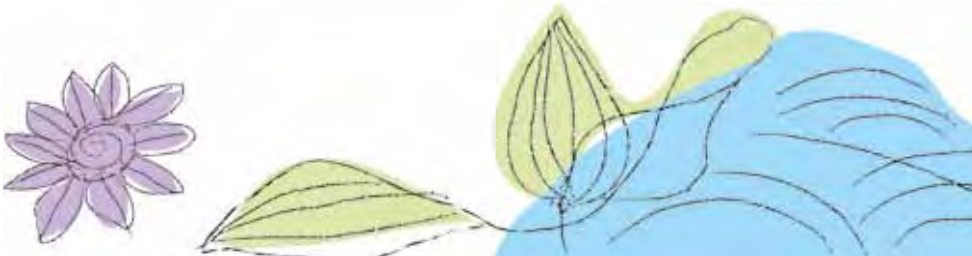
กรณีของครูสุรินทร์ไม่ใช่กรณีพิเศษ ทุกคนสามารถจะเปลี่ยนแปลง เพราะแรงผลักดันของความใฝ่ดีได้ทั้งนั้น

คนเรานั้นมีสองส่วน คือส่วนที่เห็นแก่ตัว เช่น ความโลภ ความโกรธ กลียุต หลงใหลในสิ่งที่เป็นโทษ หรือที่เราเรียกว่าความใฝ่ต่ำ อีกส่วนก็คือความใฝ่ดี ธรรมชาติสองส่วนนี้พยายามต่อสู้กัน



การที่เราทำสิ่งไม่ดีลงไป สาเหตุสำคัญก็เพราะความใฝ่ดีมันไม่มีกำลัง ไม่มีแรงสู้กับความเห็นแก่ตัว แต่พอความใฝ่ดีถูกเสริมกำลังขึ้นมา หรือไม่ก็มีใครมาพูดให้กำลังใจ ความใฝ่ดีก็มีพลังขึ้นมา จนกระทั่งสามารถที่จะสยบความใฝ่ต่ำหรือความเห็นแก่ตัวได้ อย่างเช่นคำพูดของนายอำเภอซึ่งยกย่องคุณงามความดีของคุณครู ทำให้ความใฝ่ดีในใจของคุณครูมีกำลังขึ้นมา และก็สามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างฉับพลัน

เราทุกคนมีความใฝ่ดีอยู่ในตัวด้วยกันทั้งนั้น แต่บางครั้งความใฝ่ดีก็อ่อนแรง ทำให้เราทำสิ่งไม่เหมาะสมไม่สมควร วิธีการที่จะทำให้คนเราเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ส่วนหนึ่งก็โดยการควบคุมหรือเล่นงานความใฝ่ต่ำเพื่อให้มันอ่อนแรงลง เช่น พูดตักเตือน ตำหนิชี้ให้เห็นถึงความไม่ดีของเขา เพื่อให้เขาเกิดความละอายใจ หรือไม่ก็ใช้วิธีชูจะลงโทษ ทำให้เกิดความกลัว ไม่กล้าทำสิ่งไม่ดีต่อไป พุดรวมๆ เรียกว่าวิธีเชิงลบ แต่อีกวิธีหนึ่งก็คือเชิงบวก ที่เราชอบใช้กันก็คือการให้รางวัลเวลาทำความดี แต่ที่ไม่ค่อยนึกถึงเท่าไรก็คือ





คือการพูดกระตุ้นความไม่ดีของเขาให้เกิดกำลังใจขึ้นมา จนผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีได้

มีอีกตัวอย่างที่น่าสนใจ เป็นเรื่องของครูคนหนึ่งซึ่งปวดหัวมากกับนักเรียนทั้งชั้น เพราะนักเรียนเป็นวัยรุ่นไม่สนใจเรียนหนังสือเลย เวลาครูสอนก็ไม่สนใจฟัง เอาแต่คุยกัน นักเรียนเกเรเหลือเกินให้การบ้านก็ไม่ค่อยทำ ครูพยายามหลายวิธี ทั้งสอนทั้งปนก็ไม่ได้ผล จนกระทั่งครูเกือบจะถอดใจแล้ว

แต่วันหนึ่งก็เกิดความคิดอย่างหนึ่งขึ้นมา จึงอยากจะลองดู วันรุ่งขึ้นครูก็บอกให้นักเรียนจดชื่อเพื่อนร่วมชั้นทุกคนลงในกระดาษคนหนึ่งก็แผ่นหนึ่ง แล้วก็ให้เขียนความดีของเพื่อนลงในกระดาษแต่ละแผ่น นักเรียนเขียนเสร็จครูก็รวบรวมกระดาษทุกแผ่นเอากลับไปบ้าน แล้วก็เอาความดีที่นักเรียนเขียนถึงเพื่อนๆ แต่ละคน มารวมไว้ในกระดาษแผ่นเดียวกัน วันรุ่งขึ้นครูก็เอากระดาษที่รวบรวมความดีของแต่ละคนแจกให้แก่คนที่ถูกกล่าวถึง หลายคนพอได้อ่านแล้วก็แปลกใจ นึกไม่ถึงว่าตัวเองจะมีความดีอย่างนั้น แล้วครูก็พบว่านับตั้งแต่วันนั้นบรรยากาศในห้องเรียนก็เปลี่ยนไป นักเรียนตั้งใจเรียนมากขึ้น เกเรน้อยลง จนเรียนจบไปด้วยดี



สิบปีต่อมา นักเรียนหนึ่งในนั้นเสียชีวิต เพื่อนๆ จึงมารวมงานศพ แม่ของผู้ตายเห็นเพื่อนๆ ของลูกก็จำได้ เลยเข้าไปพูดด้วย สักพักแม่ก็หยิบเอากระดาษแผ่นหนึ่งซึ่งยับยู่ยี่มาให้เพื่อนของลูกดู พร้อมกับบอกว่า

“นี่เป็นกระดาษที่ลูกของฉันเก็บติดตัวจนกระทั่งตาย”

ปรากฏว่ากระดาษแผ่นนั้นเป็นแผ่นเดียวกับที่ได้รับจากครู คือเป็นแผ่นที่รวบรวมความดีที่เพื่อนๆ เขียนถึงเขาเอาไว้ แม่ของผู้ตายบอกว่า

“เวลาที่ลูกฉันเกิดท้อแท้ขึ้นมา เขาก็จะหยิบเอากระดาษแผ่นนี้ขึ้นมาอ่าน ทำให้เกิดกำลังใจ”

พอเพื่อนๆ เห็นกระดาษแผ่นนี้ก็จำได้ หลายคนบอกว่ากระดาษแผ่นที่ตัวเองได้รับจากครูเมื่อสิบปีก่อน เขาก็ยังพกติดตัวอยู่จนทุกวันนี้ ว่าแล้วก็หยิบมาให้แม่ของผู้ตายและเพื่อนๆ ดู

กระดาษเพียงแผ่นเดียว บางครั้งสามารถเปลี่ยนชีวิตคนได้ และที่เปลี่ยนได้ก็เพราะกระดาษแผ่นนั้นเตือนให้เขาระลึกได้ว่าตัวเองก็มีความดีอยู่เหมือนกัน ความดีที่เพื่อนๆ เห็นในตัวเขา สามารถกระตุ้นความใฝ่ดีในใจของเขาให้มีกำลังขึ้นมา



จะว่าไปแล้วสาเหตุที่นักเรียนเกรงอาจเป็นเพราะคิดว่าตัวเองไม่มีค่า ไม่มีจุดหมาย ก็เลยไม่มีกำลังใจหรือความหวังที่จะทำความดี เมื่อเอาดีไม่ได้ก็เลยไปทำชั่วแทน หรือทำตัวให้เด่นในทางไม่ดี ความใฝ่ต่ำมันรอคอยโอกาสอยู่แล้ว เมื่อท้อแท้ที่จะทำความดี ความใฝ่ต่ำก็มายึดครองจิตใจแทน แต่เมื่อใดก็ตามที่มีคนมาตอกย้ำว่าเธอก็มีความดีอยู่เหมือนกันนะ ความใฝ่ดีก็ถูกปลุกขึ้นมาให้มีกำลังใจจนอาจครองจิตใจครองใจ หรือยึดพื้นที่ในจิตใจได้ ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

อันนี้เป็นตัวอย่างของการเปลี่ยนแปลงผู้คนโดยการกระตุ้นพลังฝ่ายบวก เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ เพราะบ่อยครั้งเรามักจะลืมที่จะใช้พลังฝ่ายบวก เราอาจจะเน้นหรือถนัดวิธีเชิงลบ คือ การตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ หรือตักเตือนให้เห็นความไม่ดีหรือความผิดพลาดของเขา ซึ่งก็มีประโยชน์แต่ว่าสิ่งที่ควรทำควบคู่ไปด้วยและมีอาจมองข้ามไปได้ก็คือ การใช้วิธีเชิงบวก คือการพยายามเสริมพลังให้แก่ความดี วิธีนี้มักจะถูกมองข้ามไปก็เพราะต้องอาศัยความรู้สึกนึกคิดที่เจือด้วยเมตตา หรือมีศรัทธาในความดีของอีกฝ่ายหนึ่ง



เวลาเราเห็นใครทำสิ่งที่ไม่ดี ความรู้สึกอย่างแรกที่เกิดขึ้นก็คือความไม่พอใจ และความไม่พอใจนี้มันง่ายที่จะนำไปสู่การพูดตำหนิหรือขุดคุ้ยเอาส่วนที่ไม่ดีของเขาออกมา ทำให้เราไม่สามารถที่จะเห็นส่วนดีของเขาได้ แต่ถ้าเรามีความเข้าใจหรือมีศรัทธาในตัวเขาก็มีโอกาสดูที่จะเห็นความดีในตัวเขา หรือมั่นใจว่าเขาใฝ่ดีอยู่ อันนี้แหละที่เรียกว่าความไว้วางใจ

ความไว้วางใจ เกิดจากความเชื่อว่าเขามีความดี หรือมั่นใจว่าเขามีความสามารถดี อยู่ในตัว ตรงนี้จะทำให้เราเกิดความมั่นใจว่า ถ้าเราเสริมแรงส่วนนี้ให้แก่เขาหรือว่ากระตุ้นด้วยพลังฝ่ายบวก เขาก็จะมีพลังที่จะทำความดีได้ หรือมีกำลังใจที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ บางครั้งมันก็ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วอย่างที่เรานึกไม่ถึง

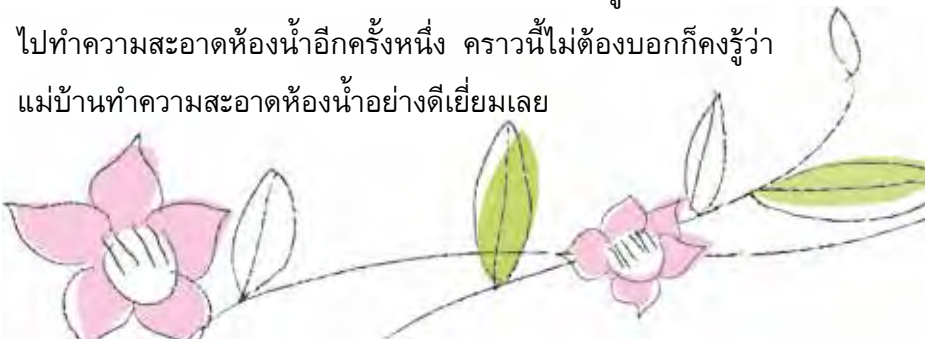
สองกรณีที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่า คนเราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีใครไปตำหนิตรงๆ ว่าเธอไม่ดีอย่างไร เธอไม่ดีอย่างไร เพียงแค่เราพูดถึงส่วนที่ดีของเขาก็สามารถผลักดันให้เขาทำความดีได้ แต่จะทำอย่างนี้ได้เราต้องมีศรัทธาในตัวเขา มีความไว้วางใจว่าเขาใฝ่ดี หรือเชื่อมั่นว่าเขาใฝ่ดีอยู่ในตัว

มีอีกกรณีหนึ่งที่อยากเล่าให้ฟัง ไม่ได้เกี่ยวกับครู แต่เป็นเรื่องของคนที่ทำหน้าที่ดูแลคุณภาพบิ๊มน้ำมันยี่ห้อหนึ่ง บิ๊มน้ำมันตัวนี้จะแข่งกันเรื่องห้องน้ำสะอาด คนๆ นี้เวลาไปตรวจบิ๊มน้ำมันจึงชอบไปดูห้องน้ำด้วย แล้ววันหนึ่งเขาไปเจอห้องหนึ่งที่สะอาดพอใช้ แต่ยังต่ำกว่ามาตรฐานของบริษัทเขาเลยเข้าไปคุยกับแม่บ้านซึ่งมีหน้าที่ทำความสะอาดห้องน้ำนั้น แต่แทนที่เขาจะตำหนิแม่บ้านก็บอกแม่บ้านว่าตอนที่เข้าห้องน้ำได้ยินลูกค้าคุยกับเพื่อน ว่าห้องน้ำที่บิ๊มนี้อ่างสะอาดมาก พุดจบเขาก็ถามแม่บ้านว่า

“ป้าทำความสะอาดอย่างไรหรือครับ”

ที่เขาถามอย่างนี้ก็เพื่อตรวจดูว่าแม่บ้านทำความสะอาดตามขั้นตอนที่บริษัทได้กำหนดไว้หรือไม่

พอป้าได้ยินคำชม ก็เล่าถึงขั้นตอนการทำความสะอาดอย่างละเอียด พุดจบเขาก็ชมแม่บ้านว่า “ป้าเก่งจัง” แม่บ้านได้ยินก็ปลื้มประเดี๋ยวเดียวแม่บ้านก็ขอตัว แม่บ้านขอตัวไปไหนรู้ไหม? ขอตัวไปทำความสะอาดห้องน้ำอีกครั้งหนึ่ง คราวนี้ไม่ต้องบอกก็คงรู้ว่าแม่บ้านทำความสะอาดห้องน้ำอย่างดีเยี่ยมเลย





คำชมสามารถทำให้คนเราเกิดกำลังใจในการทำความดี พูดอีกอย่างคือเป็นการกระตุ้นความใฝ่ดีให้มีพลัง ความใฝ่ดีนั้นจะมีได้เพียงแต่ต้องมีการกระตุ้นอยู่เสมอ แรงกระตุ้นนั้นอาจจะมาจากภายในก็ได้ จากภายนอกก็ได้ จากภายในก็ได้แก่การมีความสุขจากการทำความดี จะมีคนเห็นหรือไม่ฉันก็ยังทำความดีอยู่นั่นเอง เพราะทำแล้วมีความสุข หรือมีความภูมิใจที่ได้ทำความดี อยากทำให้ชีวิตมีคุณค่ามีความหมาย ส่วนแรงกระตุ้นจากภายนอกก็เช่นคำชมคำยกย่อง หรือความเชื่อมั่นจากคนอื่น คนเราพอได้รับคำชมก็เกิดกำลังใจ กำลังใจตรงนี้อาจมีเรื่องของตัวตนเข้ามาเจือปนอยู่ คืออัตตารูสึกพอใจที่ได้รับคำชม ก็เลยเกิดเรี่ยวแรงทำให้มากขึ้นดีขึ้นเพื่อจะได้รับคำชมอยู่ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา ปุถุชนก็ต้องการคำชม แต่ส่วนหนึ่งก็เป็นเรื่องของความใฝ่ดีด้วย ถ้าจะให้เลือกระหว่างเป็นคนชั่วกับคนดี ใครๆ ก็อยากเป็นคนดี ไม่ใช่เพราะเป็นคนดีแล้วมีคนชมเท่านั้น แต่เพราะเราก็เห็นคุณค่าของความดีด้วย

แต่ก็อย่างที่บอก ความใฝ่ดีของคนเราบางครั้งก็อ่อนแอ เพราะถูกปล่อยปละละเลย อ่อนแอเหมือนกับต้นไม้ที่ไม่มีกำลัง เพราะขาดน้ำและถูกวัชพืชขึ้นมาปกคลุมจนเกือบมืด แต่ถ้าต้นไม้ต้นนี้เราบำรุงให้เจริญงอกงาม ดูแลเอาใจใส่ดี ก็จะมีเข็มแข็ง วัชพืช



ที่อยู่รอบๆ ก็จะไปหมด เพราะต้นไม้เมื่อสูงใหญ่ก็แผ่กิ่งก้านสาขา จนวัชพืชไม่มีแสงพอที่จะเติบโตได้

ใครที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น ทำงานบริหาร หรือดูแลลูกน้อง จำเป็นต้องเข้าใจเรื่องนี้ ขณะเดียวกันก็ต้องมีศรัทธาว่าเขาก็มีความดีและความไฝ่ดีอยู่เหมือนกัน เมื่อศรัทธาแล้วก็พยายามเข้าถึงความดีและความไฝ่ดีของเขา แล้วหาทางกระตุ้นให้มันมีพลัง

วิธีกระตุ้นความดีนั้นไม่มีอะไรที่มีประสิทธิภาพเท่ากับการทำดีต่อเขา หรือเอาความดีเข้าหาเขา รวมทั้งเอาความดีของเขาขึ้นมาเป็นจุดเริ่ม พุดง่ายๆ คือใช้ความดีเป็นสะพานนั่นเอง

มีลูกศิษย์ของคานธีคนหนึ่งชื่อ วินอภา ภเว วินอภาพูดไว้น่าสนใจมากกว่า

“ความดีเหมือนกับประตู ส่วนความชั่วเหมือนกำแพง”

เวลาเราจะเข้าบ้านใครสักคน เราต้องเข้าทางประตู ถ้าเราพยายามฝักำแพงเข้าไปก็ไม่มีทางที่จะเข้าไปในบ้านนั้นได้เลย แกรมเจ็บตัวอีกต่างหาก



วิโนภาต้องการจะบอกว่า การที่เราจะเข้าไปนั่งอยู่ในใจของใคร หรือเข้าไปเปลี่ยนแปลงใครได้ ต้องอาศัยความดีของเขาเป็นช่องทาง ความดีของเขาจะเป็นประตูเปิดทางให้เราเข้าไปนั่งในใจเขาได้ หรือสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน เพราะออกมาจากภายใน

ส่วนใหญ่เรานิยมก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง โดยอาศัยแรงกดดันจากภายนอก เช่น ใช้กฎหมาย ใช้การลงโทษเพื่อจะให้เขากลับ หรือว่าใช้รางวัล อันนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงโดยอาศัยแรงผลึกจากภายนอก ใช้วิธีทั้งขู่ ทั้งปลอบ แต่วามันไม่ยั่งยืน

ความเปลี่ยนแปลงที่จะมีผลยั่งยืน ต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายใน และวิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในได้ ก็คือกระตุ้นความดีและความใฝ่ดีในตัวเขาให้ตื่นหรือมีพลังขึ้นมา

หน้าที่ของคนที่เป็นครู หรือเป็นพ่อแม่ คือ สามารถเห็นความดีของเขา รู้ว่าความดีของเขาอยู่ตรงไหน แม้มันจะถูกบดบังด้วยนิสัยบางอย่างที่ไม่ดีก็ตาม เมื่อเห็นแล้วก็พยายามดึงความดีนั้นออกมา หรือเสริมสร้างความดีนั้นให้มีมากขึ้น ขณะเดียวกันก็รู้จักกระตุ้น



ความใฝ่ดีในใจเขาให้มีพลังในการทำความดี จนกระทั่งสามารถ
ควบคุมความไม่ดี ความใฝ่ต่ำ หรือความเห็นแก่ตัวได้ หรือถ้าจะ
ให้ดีกว่านั้นก็คือเปลี่ยนความใฝ่ต่ำให้กลายเป็นความใฝ่ดีให้หมด

แต่อย่าลืมว่า ก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงใคร เราต้องเริ่มต้นจาก
การเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังนั้นเราจึงต้องเชื่อมั่นในตัวเองด้วยว่าเรา
ก็มีความดี และความใฝ่ดีอยู่ในตัว และรู้จักวิธีที่จะเสริมสร้างความดี
และความใฝ่ดีให้มีพลังอยู่เสมอ แต่สิ่งหนึ่งที่จะต้องระวังก็คือความ
ใฝ่ดีนั้นถ้าเราไม่ระวัง มันอาจทำให้เราเกิดความคิดที่เป็นอกุศลขึ้น
มาได้ เช่น อิจฉาคณอื่นเพราะเขาดีกว่าเรา ความใฝ่ดีนั้นบางทีมี
อึดตามาแฝงอยู่ เลยทำให้อยากดีกว่าคนอื่น ใครจะดีกว่าฉันไม่ได้
เราจึงจำเป็นต้องมีสติรู้เท่าทัน ไม่เผลอปล่อยให้ความใฝ่ดีเป็น
ความติดดี เพราะว่าถ้าความใฝ่ดีกลายเป็นความติดดีแล้วเราจะทุกข์
ทุกข์เพราะฉันไม่ดีถึงขนาด ทุกข์เพราะฉันทำดีแต่ไม่มีคนเห็น หรือ
ไม่ก็เกลียดตัวเองที่ยังดีไม่พอ พอเกลียดตัวเองมากๆ ก็เลย
หมดแรงจะทำความดี เลยไปเอาดีในการทำ ความชั่วเสียเลย

เดี๋ยวนี้มีคนเกลียดตัวเองมาก นอกจากจะเป็นเพราะการตั้ง
มาตรฐานความดีไว้สูงจนตัวเองไปไม่ถึงแล้ว อีกส่วนหนึ่งยังเป็น



เพราะการถูกปลูกฝังจากคนรอบข้าง ว่าฉันเป็นคนไม่ดี ไม่เอาไหน ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ คนรอบข้างก็ไม่ใช่ใครที่ไหน ส่วนใหญ่ก็เป็นพ่อแม่หรือครู ซึ่งไม่รู้วิธีกระตุ้นความใฝ่ดีของเด็ก คอยแต่ตำหนิ บ่น ต่อว่า ซึ่งกลายเป็นการทำลายความใฝ่ดีของเขา

วิธีนี้อาจมีประโยชน์อยู่บ้างในระยะแรก เช่น ผลักดันให้เด็กทำความดีอย่างที่พ่อแม่หรือครูต้องการ แต่ในระยะยาวจะกลายเป็นการบั่นทอนความใฝ่ดีของเด็ก เพราะเด็กนอกจากจะเกลียดตัวเอง ดูถูกตัวเองแล้ว ยังอาจพาลเกลียดคนอื่นที่เก่งกว่าตัวหรือดีกว่าตัวด้วย เด็วยุคนี้มีเด็กจำนวนไม่น้อยที่เกลียดคนดี เพราะว่าเวลาพ่อแม่จะกระตุ้นให้ลูกทำอะไรก็ตาม หลายคนก็มักจะพูดว่า

“เด็กบ้านนั้นเขาเรียนเก่ง พูดจาดีไพเราะ แต่เธอมันไม่ได้เรื่องเลย สู้เขาไม่ได้ มีมือมีขาเท่าเขา แต่ทำไมเรียนสู้เขาไม่ได้ เด็กบ้านนั้นเขาเรียนร้อยเชื่อฟังพ่อแม่ ขยันเรียน แต่เธอมันไม่เอาไหนเสียเลย”

เด็กที่ถูกพ่อแม่พูดแบบนี้มาตั้งแต่เล็ก เขาอาจจะเกิดมานะขยันเรียน หรือทำตัวให้ดีอย่างที่พ่อแม่ต้องการก็ได้ แต่ว่าในส่วนลึกของจิตใจ เขาจะเกลียดคนดี เขาจะนึกในใจอยู่เสมอว่า



“ก็เพราะได้คนดีพวกนี้แหละทำให้ฉันถูกด่าอยู่เป็นประจำ ทำให้พ่อแม่ไม่รักฉัน ทำให้ฉันกลายเป็นตัวเลวร้ายของพ่อแม่”

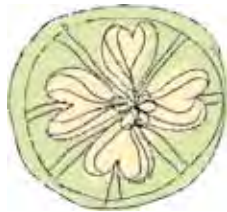
เด็กที่ถูกเลี้ยงดูมาแบบนี้จะสั่งสมความรู้สึกเกลียดคนดีเอาไว้จนโต และในที่สุดก็จะเกลียดความดีไปด้วย ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม จะไม่ทำเพราะมันเป็นสิ่งดี แต่เพราะกลัวถูกกลั่นแกล้ง หรือเพราะต้องการได้รางวัล คือทำไปเพราะอำนาจของกิเลส เพราะต้องการผลประโยชน์ ไม่ได้ทำเพราะความใฝ่ดีจากส่วนลึกในใจ

เราจึงต้องระวังอย่าใช้แต่วิธีเชิงลบเพื่อผลักดันให้คนทำความดีเฉพาะหน้า แต่กลายเป็นการบ่มเพาะความรู้สึกไม่ดี ทำให้เกลียดตัวเองหรือเกลียดคนดีในระยะยาว พยายามใช้วิธีเชิงบวกเพื่อเพิ่มพลังให้แก่ความใฝ่ดีหรือดึงเอาความดีของเขาออกมา ขณะเดียวกันก็ต้องระวังอย่าให้ความใฝ่ดีนั้นกลายเป็นความติดดี ซึ่งก็อาจทำให้เกลียดตัวเองที่ไม่ดีเหมือนคนอื่น หรือเกลียดคนอื่นที่ดีกว่าตัวเอง ความใฝ่ดีนั้นเป็นกุศล แต่อาจกลายเป็นอกุศลได้หากไม่มีสติ ปล่อยให้หัตถาเข้ามาครอบงำ กุศลกับอกุศลนั้น บางทีก็ใกล้กันมาก เหมือนกับความรักกับความเกลียดก็ใกล้กันมาก รักใคร่มากก็มีโอกาสที่จะเกลียดกันมาก คนรักหลายคู่จบลงด้วยการฆ่าคู่รักเพราะความโกรธ



เกลียดอย่างรุนแรง ทำนองเดียวกันความใฝ่ดีกับความใฝ่ต่ำก็อยู่ใกล้กันมาก เมื่อฉันดีไม่ถึงขนาดนั้นก็ขอทำชั่วดีกว่า หรือว่าเมื่อฉันทำดีไม่ได้ เลยเกลียดตัวเอง แล้วก็พาลเกลียดคนดีไปด้วย เพราะเจอคนดีเมื่อไหร่ ยิ่งทำให้รู้สึกกว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี เป็นการตอกย้ำความรู้สึกผิดในตัวเองให้รุนแรงยิ่งขึ้น

ทั้งหมดนี้มีรากฐานมาจากความใฝ่ดีที่วิบัติ หรือถูกอัดตามาครอบงำ เราต้องรู้เท่าทัน อย่าให้มันวิบัติหรือเพี้ยนไป พยายามรักษาความใฝ่ดีของเราให้เจริญออกงามไปในทางที่ถูกต้อง แล้วรู้จักกระตุ้นความใฝ่ดีของผู้อื่นด้วย ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งแก่ตัวเราเองและแก่ผู้อื่นได้ในทางที่ดีงาม ก่อให้เกิดทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านอย่างพร้อมมูล ■



ของใครกันแน่



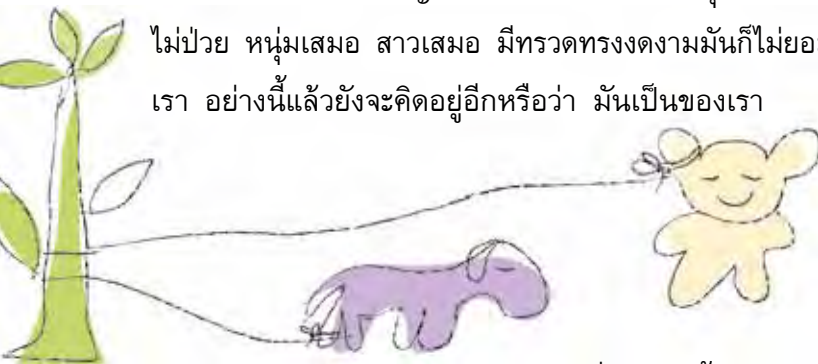
บรรยายเมื่อวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๔๙

เราทำอะไรก็ตาม สิ่งนั้นจะมีผลย้อนกลับมาถึงเรา เราสร้าง
อะไรก็ตาม สิ่งนั้นก็กลับมาหล่อหลอมตัวเรา เราสร้างเทคโนโลยี
ขึ้นมา เสร็จแล้วเทคโนโลยีก็มากำหนดชีวิตเรา จนกระทั่งเดี๋ยวนี้
เราแทบอยู่ไม่ได้ ถ้าไม่มีเทคโนโลยี ที่แรกเราเป็นคนสร้างทาง
เรากำหนดว่าจะให้ทางตรงไปไหน เลี้ยวตรงไหน แต่พอสร้างเสร็จ
ทางมันก็มากำหนดว่าเราจะเดินตรงหรือเลี้ยวที่ไหน ในทำนอง
เดียวกัน เราจัดดอกไม้ ดอกไม้ก็กลับมาจัดจิตใจของเรา ทุกอย่าง
ที่เราเกี่ยวข้อง ล้วนกลับมากำหนดตัวเรา เราเป็นทั้งผู้กระทำและ
ผู้ถูกกระทำ



ทรัพย์สินของเราก็เช่นกัน ที่แรกคิดว่ามันเป็นของเรา แต่
ไปๆ มาๆ เรากลับกลายเป็นของมัน

คำว่า “ของเรา” เป็นคำที่หลอกเราได้ง่าย เวลาเราบอก
ว่าอะไรก็ตามเป็นของเรา เช่น บ้านของเรา รถของเรา มันชวน
ให้คิดว่า เราจะทำอย่างไรกับมันก็ได้ แต่ว่าจริงๆ แล้วเราทำอะไร
กับมันได้น้อยมาก โดยเฉพาะเวลาที่เราจะสั่งให้มันเป็นไปตามใจเรา
อย่างเช่นเราสั่งให้มันไม่เสื่อม ไม่เสีย มันก็ไม่ยอมทำตามเรา
ถ้ามันเป็นของเราจริงๆ เราก็ต้องบังคับบัญชามันได้ แม้แต่ร่างกาย
ของเรา เราก็บังคับบัญชาไม่ได้ จะสั่งมันให้มีสุขภาพดี ไม่เจ็บ
ไม่ป่วย หนุ่มเสมอ สาวเสมอ มีทรวดทรงงดงามมันก็ไม่ยอมตามใจ
เรา อย่างนี้แล้วยังจะคิดอยู่อีกหรือว่า มันเป็นของเรา



นอกจากมันไม่เป็นของเราแล้ว ที่ร้ายกว่านั้น ไปๆ มาๆ เรา
กลับกลายเป็นของมันเสียนี้ อย่างเรามีสรถคันสวย เป็นรถที่เพิ่งจะ
ซื้อมา เวลาจอดรถไว้ที่ไหนก็กังวลว่าจะมีใครมาลักไปหรือเปล่า



เวลาไปชูดหรือกระแทกกับอะไรก็เสียใจ จนบางที่ไม่เป็นอันกินอันนอน ลูกเมียมากระแทกแรงๆ เราก็โกรธ วันๆ เรายังต้องทำงานตัวเป็นเกลียวจะได้มีเงินมาดูแลรักษามัน ไปๆ มาๆ เราเลยเปรียบเสมือนเป็นคนใช้หรือทาสของรถคันนั้น มันกลายเป็นนายเราไปแล้ว

เงินทองก็เหมือนกัน เราอาจจะคิดว่านี่เป็นเงินของเรา แต่ว่าบ่อยครั้งเราก็กลับเป็นของมันไป มีเงินเท่าไรก็ยังไม่พอ ยอมมอดตาหลับขับตานอน เพื่อหาเงินมาให้มากๆ แม้จะมีเงินร้อยล้าน พันล้านก็ยังไม่ยอมหยุด จนไม่มีเวลาให้กับตัวเองหรือลูกเมีย เจ็บป่วยก็ยังไม่ยอมหยุด เห็นแก่เงินมากกว่าสุขภาพตัวเอง

วันดีคืนดีถูกโจรมาฉี บอกให้ส่งกระเป๋าเงินมา หลายคนก็กลับสู้ นี่เป็นเพราะอะไร เพราะเห็นแก่เงินยิ่งกว่าชีวิตใช่ไหม แสดงว่าเงินมันเป็นนายเรา หรือว่าเราเป็นนายของเงินกันแน่ เราเป็นของเงิน หรือว่าเงินเป็นของเรากันแน่ คำว่า “ของเรา” เป็นคำที่หลอกเราให้ตายใจ เวลาเรารู้สึกว่าเงินเป็นของเรา เราก็สบายใจ แต่ไม่เฉลียวใจสักนิดว่าชีวิตเรากลายเป็นของมันไปแล้ว อันนี้รวมถึงสมบัติอย่างอื่นด้วย เช่น โทรศัพท์มือถือ รองเท้าราคาแพง ที่แรกก็นึกว่ามันเป็นของเรา แต่ท้ายที่สุดเราก็เอาชีวิตไป



ทุ่มเทให้กับสิ่งเหล่านี้ ยอมเหนื่อย ยอมยาก ยอมเจ็บ ยอมป่วย ยอมทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน กระทบกระทั่งกับแฟนก็เพราะสิ่งเหล่านี้ แม้กระทั่งยอมตายเพื่อรักษามันเอาไว้กับเรา ยิ่งเพชรนิลจินดาที่ยิ่งชัดเจน พร้อมจะตายเพื่อมันได้ บางคนมีทองเท่าหมวดกึ่ง แต่สะดุ้งทั้งวัน อย่างที่สำนวนไทยว่าเอาไว้ จนรานอนไม่เป็นสุข ทองมันไม่รู้สิกรู้สาอะไรเลย แต่คนเป็นเจ้าของหรือคนที่คิดว่าเป็นเจ้าของมันกลับไม่เป็นอันหลับไม่เป็นอันนอน แล้วอย่างนี้มันเป็น “ของเรา” หรือเราเป็น “ของมัน” กันแน่

คนรักก็เหมือนกัน เราบอกว่าเป็นคนรักของเรา แต่เพียงแค่ว่าเขาไม่ยอมให้ เราก็ดูเสียใจจนนอนไม่หลับ คำพูดของเขาเพียงไม่กี่คำก็อาจทำให้เรากลุ้มคลั่งหรือทำร้ายตัวเองได้ กลายเป็นว่าเขาไม่ใช่เป็น “ของเรา” ตรงกันข้าม เรากลับเป็น “ของเขา”

แม่บางคนบอกว่า “นี่ลูกของฉัน” แต่ไปๆ มาๆ แม่อาจจะเป็นของลูกแทนก็ได้

แม่บางคนเห็นลูกเล่นเกมออนไลน์ทั้งวัน แม่ก็ต่อว่า ลูกก็ไม่สนใจ เอาแต่เล่นอยู่นั่นแหละ การบ้านก็ไม่ทำ นอนก็ไม่นอน



พอแม่ว่าหนักๆ เข้า ลูกก็ไม่คุยกับแม่ แม่ก็น้อยใจ น้อยเนื้อต่ำใจ
เลยยื่นคำขาดว่า ถ้าลูกไม่พูดกับแม่ แม่จะฆ่าตัวตาย ลูกก็ทำหูทวน
ลม ไม่พูดกับแม่สักคำ แม่ใจสลาย กระโดดตึกลงมาทันทีเลย
แม่ทำอะไรลูกไม่ได้ แต่ลูกสามารถทำให้แม่ทำร้ายตัวเองได้ ตกลง
ลูกเป็นของแม่ หรือแม่เป็นของลูกกันแน่

ลองพิจารณาดูดีๆ อะไรที่เราคิดว่าเป็นของเรา มันเป็นของ
เราจริงหรือเปล่า หรือว่าเราเป็นของมันกันแน่ ความคิดของเราก็
เช่นกัน เราคิดอะไรได้ เราก็บอกว่าเป็นความคิดของเรา แต่บ่อย
ครั้งเรากลับเป็นของมัน ยอมทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน กับแฟน
กับพ่อแม่ ก็เพื่อปกป้องความคิดนั้นเอาไว้ เรายอมเสียสละทุกอย่าง
ก็เพื่อรักษาและปกป้องความคิดที่นี้กว่ามันเป็นของฉันเอาไว้ สุดท้าย
เราก็กลายเป็นของมันไปแทน

คนเรายอมตายได้เพราะความคิด ที่ทำสงครามกันเป็นบ้า
เป็นหลัง ไม่ว่าจะสงครามศาสนา สงครามระหว่างคอมมิวนิสต์กับ
ทุนนิยม หรือแม้แต่การก่อการร้ายที่กำลังลุกลามไปทั่วโลก ก็เป็น
เพราะถูกความคิดมันผลักดันให้ทำทั้งนั้น เราหลงคิดว่าความคิดนี้
เป็นของเรา แต่สุดท้ายเราก็ตายเพราะมัน



คำว่า “ของเรา” เป็นคำที่มีอิทธิพลต่อเรามาก เราสร้างคำ
คำนี้ขึ้นมา แต่แล้วคำนี้มันก็มาครอบงำเรา มาหลอกเราให้เราคิด
ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่อยู่กับเรานั้น มันเป็นของเราจริงๆ และเรา
ยอมทำทุกอย่างก็เพื่อมัน แต่พอเราไปยึดติดถือมั่นกับมันมากๆ สิ่ง
ที่เรายึดว่าเป็นของเราก็กลับกลายมาครอบงำเรา หรือส่งผลเสียกลับ
มาที่เราเอง ทำให้เราทำในสิ่งที่คนมีสติสัมปชัญญะเขาไม่ทำกัน

มีบางคนรักสนามหญ้ามาก ตกแต่งสนามหญ้าอย่างดี
วันเสาร์-อาทิตย์ หรือเลิกงานก็ไม่ไปไหน เอาแต่ดูแลตกแต่งสนาม
หญ้า ทั้งตัดหญ้า บำรุงหญ้าด้วยปุ๋ยอย่างดี วันดีคืนดีก็มีตุ่มมาซุด
รูอยู่ใต้สนามหญ้า และขยายเป็นเครือข่าย ทำให้พื้นหญ้าเป็นโปง
นูนขึ้นมาเป็นร่อง สนามหญ้าเลยไม่สวย เขาก็พยายามทำทุกอย่าง
เพื่อจะไล่มัน แต่มันก็ไม่ยอมไป สุดท้ายเขาก็ใช้ไม้ตาย เอาน้ำมัน
ฉีดเข้าไปในรูตุ่ม พอน้ำมันกระจายไปทั่วแล้วก็จุดไฟ ปรากฏว่าตุ่ม
ตายไม่เหลือ แต่สนามหญ้าก็พังพินาศไปด้วย

ที่แรกเขาคิดว่าสนามหญ้าเป็นของเขา แต่ว่าเขากลายเป็น
ของสนามหญ้าไป นอนไม่หลับเพราะว่าสนามหญ้าสุดรักสุดหวงแหว
ถูกกองทัพตุ่มทำให้เสียโฉม ทีนี้เลยทำทุกอย่างเพื่อรักษาสวนหญ้า



เอาไว้ จนกลับกลายเป็นการทำลายเสียเอง เสร็จแล้วก็นอนไม่หลับ เสียใจมาก สนามหญ้าสุดที่รักพินาศไปเสียแล้ว ทั้งหมดนี้เกิดขึ้น เพราะอะไร ก็เพราะความยึดติดถือมั่น

เวลาเรายึดติดถือมั่นกับอะไรก็ตาม เราก็เอาสุขทุกข์ของเรา ไปฝากไว้กับสิ่งนั้น เรายึดติดถือมั่นกับรถ กับทรัพย์สินสมบัติ กับคนรัก เราก็เอาสุขทุกข์ของเราไปฝากไว้กับสิ่งนั้นก็ทำให้สุขทุกข์ของเรา ง่อนแง่นก็เพราะว่ามันขึ้นอยู่กับสิ่งนั้น ขึ้นอยู่กับเงิน ขึ้นอยู่กับรถ ขึ้นอยู่กับคนรัก และพอแปรเปลี่ยนไปเราก็ทนไม่ได้ ฉะนั้นจึงพยายาม ทำทุกอย่างเพื่อให้มันเป็นเหมือนเก่าหรืออยู่กับเราตามเดิม แต่เรา หารู้ไม่ว่า เมื่อเราทำเช่นนั้น เรากำลังเป็นทาสของมันไปแล้ว เรา ปล่อยให้มันเป็นนายเราไปโดยไม่รู้ตัว

เรายึดติดถือมั่นกับอะไรก็ตาม ในใจก็นึกว่ามันเป็นของเรา แต่จริงๆ แล้วมันหันกลับเป็นนายเรา อย่างร่างกายของเรา เรายึด ว่ามันเป็นของเรา ปรับแต่งให้มันเป็นไปตามใจเรา แต่สุดท้ายเรา ยอมตายได้เพื่อร่างกายของเรา มันไม่สวย น้ำหนักมากไป ก็ไปผ่าตัด เราकिनยาสารพัด ทั้งๆ ที่อันตราย นี่เรียกว่า ยอมตายเพื่อ ร่างกาย เต็มๆ เป็นกันเยอะมาก ยอมสละชีวิตเพื่อรักษาอวัยวะ



นี่ก็เพราะความยึดติดถือมั่นที่จะทำให้มันเป็นไปตามใจเรา เสร็จแล้วเราก็เผลอ กลายเป็นทาสของมันไป

ความยึดมั่นในสิ่งที่ เป็นของเราที่อันตราย เวลาเรายึดมั่นอะไรว่าเป็นของเราแล้ว เช่น ยึดมั่นในรถ ก็เหมือนกับว่า เอาตัวกูไปฝากไว้กับรถ ใครมาวิจารณ์รถ ก็เท่ากับวิจารณ์ตัวกู มาทำให้รถเป็นรอยขีดข่วน ก็เท่ากับว่ามาทำร้ายตัวกูด้วย



ความคิดก็เหมือนกัน ความคิดอันไหนที่เราเห็นว่า เป็นความคิดที่ดี ประเสริฐ ก็ไปสำคัญมั่นหมายว่านี่เป็นความคิดของกู ถ้าใครไม่เห็นด้วยกับความคิดของกู ก็เท่ากับว่าไม่เห็นด้วยกับตัวกู ก็อยู่ด้วยกันไม่ได้

บางที่บ้านเดียวกันก็ทะเลาะกัน ทะเลาะกันเรื่องอะไร ทะเลาะกันเรื่องเอาทักษิณ ไม่เอาทักษิณ ก็ไปยึดมั่นว่า นี่ความคิดของกู ไม่เห็นด้วยกับความคิดกู ก็แสดงว่าไม่เอากู ก็ทะเลาะกันจนกระทั่งบ้านแตก เวลาเราไปสำคัญมั่นหมายกับอะไร เราต้องระวังอย่าให้ตัวกูของกูเข้ามาเป็นใหญ่



เรามักยึดติดอะไรต่ออะไรว่าเป็นตัวกูของกูโดยไม่รู้ตัว อย่างเวลาไปเมืองนอก ไปถามฝรั่งว่า หนักร้อนนี้จะไปไหน เขาบอกจะไปเวียดนาม ไปลาว ไปเขมร จะมีความคิดเกิดขึ้นทันทีว่า

“เอ๊ะ ทำไมไม่ไปเมืองไทย เมืองไทยของกูไม่ดียังไง ทำไมถึงไปลาว ไปเขมร ไปเวียดนาม”

นี่เกิดความไม่พอใจเขาขึ้นมาทันทีเลย ทั้งๆ ที่เขาไม่ได้วิจารณ์ประเทศไทยเลย



นักปฏิบัติธรรม ถ้าผลออกก็อาจจะเป็นแบบเดียวกัน มีคนมาที่วัด เราก็ไปคุยกับเขา คุยไปคุยมา เขาก็บอกว่าเขาชอบไปปฏิบัติธรรมที่วัดนั้นวัดนี้ เช่น ที่วัดมิ่งขวัญ สวนป่าอากาลิโก เราไปฟังก็เกิดความรู้สึกไม่พอใจทันทีว่า

“แล้ววัดฉันไม่ดียังไง ถึงไม่มาปฏิบัติที่นี่”

แน่ะ หาเรื่องทันทีเลย นี่เป็นเพราะความยึดติดถือมั่นว่านี่วัดของกู ถ้าใครจะมาปฏิบัติธรรมก็ต้องมาวัดกูสิ เสร็จแล้วเราก็ผิดใจกันหรือทะเลาะกันเพราะเรื่องนี้ ทั้งๆ ที่เป็นนักปฏิบัติธรรมแท้ๆ



ความยึดติดถือมั่นในตัวกูของกูมันละเอียดอ่อนมาก มัน
แยบคายมาก และพอยึดมั่นแล้ว ชีวิตจิตใจก็จะทู่เมเพื่อมันโดย
ไม่รู้ตัว กลายเป็นว่าทำเพื่อมัน จนอาจยอมตายเพื่อมันได้

พูดมาอย่างนี้ บางคนก็อาจจะมึคำถามว่า ถ้าเช่นนั้นเราก็ไม่
ควรจะมีอะไรเลยใช่ไหม เพราะมีอะไรก็ตามเราก็จะกลายเป็นของ
มันไป ที่จริงเรามีได้นะ แต่มีโดยที่ไม่ไปยึดว่ามันเป็นของเรา เช่น
อาจจะทำในใจว่าทรัพย์สินสมบัติเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราหยิบยืมมา มัน
ไม่ใช่ของเรา ถึงเวลาเราก็ต้องส่งคืนให้คนอื่นไป



แม้แต่ร่างกายนี้ ก็เป็นสิ่งที่เราหยิบยืมมาจากธรรมชาติ ถึง
เวลาเราก็ต้องคืนให้ธรรมชาติไป ทรัพย์สินสมบัตินี้ก็ชัดเจน เมื่อเวลา
เราตาย เราก็เอาไปไม่ได้ มันก็ต้องตกเป็นของคนอื่น จริงๆ แล้ว
มันไม่ใช่เป็นแค่ความคิดนะ มันเป็นความจริงว่า **สิ่งทั้งหลายทั้งปวง
ล้วนเป็นของธรรมชาติ เราไม่ได้เป็นเจ้าของแม้แต่หย่อน** แต่เราสมมติ



**ขึ้นมาว่ามันเป็นของเรา และเมื่อใดก็ตามที่เราไปยึดว่ามันเป็น
ของเรา เราก็ไม่ต่างจากขโมย**

ของเหล่านี้เป็นสมบัติของธรรมชาติ เมื่อเราไปดูว่าเป็นของเรา
ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม เราก็จะหาความสุขไม่ได้ เช่นเดียวกับ
คนที่ขโมยเงินก็ต้องถูกตำรวจไล่จับ จะหายเดือดเนื้อร้อนใจ
ก็ต่อเมื่อคืนให้กับเจ้าของไป

เมื่อใดก็ตามที่เราคิดว่าของนั้นเป็นของเรา เราก็จะไม่มีความสุข
เพราะต้องคอยห่วงกังวล เช่น กลัวหาย กลัวคนมาขโมยไป ยิ่ง
สำคัญมันหมายความว่า เป็นของฉันมากเท่าไร ก็จะยิ่งกลัวมันหาย
กลัวมันเสื่อมหรือเสียไป อันนี้แหละเป็นความทุกข์ที่เกิดจากการไป
ดูเอาสิ่งที่เป็นของธรรมชาติมาเป็นของเรา

**แต่ถ้าเราไม่สำคัญมันหมายความว่า มันเป็นของฉัน มันเป็นแค่ของ
ที่ฉันหยิบยืมมาชั่วคราว เราก็จะไม่ทุกข์ และไม่ตกอยู่ในอำนาจ
ของมัน หรือกลายเป็นของมันไป**

ที่นี้ก็อาจมีคำถามว่า เมื่อถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของที่เร
หยิบยืมมาชั่วคราว ฉะนั้นก็ไม่ต้องดูแลรักษาหรือเอาใจใส่มันใช่ไหม



ไม่ใช่ ของที่หยิบยืมเขามา ไม่ว่าจะอะไรก็ตาม เรามีหน้าที่ต้องดูแลรักษา ไม่ใช่ว่า ในเมื่อเป็นของที่ยืมมา ไม่ใช่ของฉัน ฉันจะใช้แบบทิ้งๆ ขว้างๆ ก็ได้ อันนั้นไม่ใช่วิสัยของผู้ยืมที่ดี ในชีวิตจริง เรายืมของใครมา จะเป็นโทรศัพท์ที่ดี เป็นรถที่ดี หมายความว่าเราไม่ต้องดูแลใช่ไหม

ไม่ใช่เลย ถึงแม้ไม่ใช่ของเรา เราก็ต้องดูแลให้ดีกว่าก่อนที่จะคืนให้แก่เจ้าของ ขึ้นเราไม่ทำเช่นนั้น เราก็จะถูกต่อว่าหรือถูกปรับในทำนองเดียวกัน ใครยืมของเราเขาก็ต้องดูแลให้ดี และส่งคืนมาในสภาพที่ดีไม่ต่างจากตอนที่ยืมไปใช่ไหม หากของที่คืนมาอยู่ในสภาพยับเยิน เราจะพอใจไหม

ของที่เรายืมยืมมา เรามีหน้าที่ต้องดูแลเอาใจใส่ แต่การเอาใจใส่ของเราจะเป็นไปด้วยความรู้สึกโกร่งเบามากขึ้น หนักอกหนักใจน้อยลง ไม่เหมือนกับตอนที่ยึดติดถือมั่นว่ามันเป็นของเรา เราจะหวงกังวลมาก

เพราะฉะนั้น จึงอยากให้ลองคิดแบบนี้เสียบ้างว่า ทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายทั้งปวงที่อยู่กับเรา แม้เราจะซื้อ มา แต่ก็ให้ถือว่าเป็นของ



ที่เราหยิบยืมมา มันจะอยู่กับเราเพียงชั่วคราว ไม่นานมันก็จะจากเราไป หรือไม่ว่าก็ต้องคืนเจ้าของที่แท้จริงไป ไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลยสักอย่าง แม้แต่ร่างกาย

ฉะนั้นหากไม่อยากจะทุกข์เพราะความพลัดพรากสูญเสีย หรือว่าทุกข์เพราะกลายเป็นทาสของมัน เราก็อย่าไปยึดติดถือมั่นว่ามันเป็นของเรา มันเป็นแค่ของที่หยิบยืมมา ถึงเวลาก็ต้องคืนเขาไป หรือพร้อมที่จะให้ไปไปตามเหตุตามปัจจัยของธรรมชาติ อย่าไปยึด อย่าไปขวางเอาไว้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะไม่ดูแลรักษา เราดูแลเต็มที่ แต่ไม่ได้ทำด้วยความยึดติดถือมั่น ร่างกายไม่ใช่ของเรา ก็จริง แต่เราก็ดูแลรักษาและพร้อมทำใจว่าเมื่อถึงเวลาที่ต้องคืนให้กับธรรมชาติไป เรียกว่าเป็น “การมี” แบบ “พร้อมที่จะปล่อยวาง”

ขอให้สังเกต เมื่อเราพร้อมที่จะปล่อยวางหรือสลະออกไป กลับยังมียิ่งได้ ตรงกันข้ามคนที่ยิ่งยึดเอาไว้กลับยิ่งเสีย ลองนึกถึงคนที่เขาไม่ยึดติดถือมั่นกับทรัพย์สินสมบัติ เช่น อาจารย์กรรมฐาน ท่านมีบริวารไม่กี่ชิ้น คือท่านสลະหมดแล้ว แต่ปรากฏว่ายิ่งสลະ คนก็ยิ่งให้ท่าน ถวายเงินไม่ใช่แค่ล้าน ไม่ใช่แค่สิบล้าน แต่เป็นร้อยล้าน อย่างมหาตมะคานธีก็เช่นกัน ทั้งเนื้อทั้งตัวมีสมบัติไม่กี่ชิ้น



เพราะท่านสละเกือบทุกอย่าง แต่ยิ่งสละ คนก็ยิ่งบริจาครู้ให้ท่าน ต้องการ
เงินเท่าไร? ก็มีคนที่ทุ่มเทให้ ท่านยิ่งจนเท่าไร? ก็ยิ่งรวยมากขึ้น
ตรงกันข้าม ยิ่งเราอยากได้ กลับไม่ได้ แต่ยิ่งปล่อยวาง กลับมี

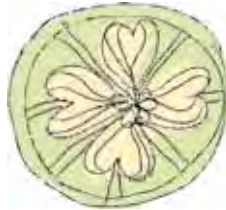
ธรรมชาติเหมือนเล่นตลกกับมนุษย์ แต่มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ
พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่สละโลกแล้ว แต่ปรากฏว่า โลกทั้งโลกก็มาอยู่
แทบเท้าของพระองค์ จะเรียกว่า โลกทั้งโลกกลายเป็นของพระองค์
ก็ว่าได้

เดี๋ยวนี้ทุกมุมโลกนับถือพระพุทธเจ้าว่าเป็นพระศาสดา ปฏิบัติ
ตามคำสอนของพระองค์ ทั้งๆ ที่พระองค์ไม่เคยคิดจะครอบครอง
ไม่คิดที่จะเป็นจักรพรรดิ แต่สุดท้ายโลกทั้งโลกก็มาสยบอยู่ใต้เท้า
พระองค์ ขณะที่จักรพรรดิทั้งหลายไม่ว่าจะแผ่แสนยานุภาพยึดครอง
แผ่นดินได้มากเท่าไร สุดท้ายก็ต้องสูญเสียมันไป

ขอให้ลองทำแบบพระองค์ดูบ้าง คือ มีโดยไม่สำคัญมันหมายความว่า
เป็นของเรา มีแบบไม่มี ไม่ใช่ว่ามีไม่ได้ แต่มีให้เป็น คือ มีโดย
ไม่ยึดติดถือมั่นว่ามันเป็นของเรา ถ้าเราทำอย่างนี้ทีละนิด ทีละหน่อย
ชีวิตจะเบาขึ้นเรื่อยๆ เพราะไม่ต้องแบกมันเอาไว้ เราจะเป็นทาส



สิ่งต่างๆ น้อยลง และเป็นอิสระมากขึ้น ขณะเดียวกัน เมื่อเราไม่
คิดครอบครองอะไร สิ่งต่างๆ ก็จะกลายเป็นของเราอย่างแท้จริง
คือเป็นประโยชน์แก่เรา โดยไม่ทำให้เราเป็นทุกข์ ■



ถือธรรมเป็นใหญ่



บรรยายเมื่อวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๔๙

ที่ประเทศอเมริกา ทุกปีจะมีการแข่งขันการสะกดคำ ถือเป็นงานใหญ่ระดับชาติ ซึ่งจัดติดต่อกันมา ๘๐-๙๐ ปีแล้ว คำที่เอามาใช้แข่งขันก็เป็นคำภาษาอังกฤษหรือไม่ก็คำต่างประเทศที่เอามาใช้กันในภาษาอังกฤษ คนที่จะเข้าแข่งขันต้องอายุต่ำกว่า ๑๗ ปี ปีนี้มีเด็กเข้าร่วมกว่าสิบล้านคนจากทั่วประเทศ รอบสุดท้ายเขาคัดมาจนเหลือ ๒๐ คน แล้วเอามาแข่งขันกันเองโดยมีการถ่ายทอดสดทั่วประเทศ ซึ่งเพิ่งจะผ่านไปเมื่อสองสามเดือนนี้เอง ปีนี้มีเหตุการณ์ที่น่าสนใจ ก็คือ หลังจากที่มีการแข่งขันงวดลงมาจนเหลือเด็กแค่ ๔-๕ คน ตัวเก็งอันดับหนึ่งก็ได้แก่ซามิรี อายุแค่ ๑๒ ปี อันดับสองชื่อ ราชีพ เป็นลูกครึ่งทั้งสองคน น่าสังเกตว่าคนที่เป็นตัวเก็งและผู้ชนะมักจะเป็นลูกครึ่ง เป็นอย่างนี้มาหลายปีแล้ว ใครๆ ก็คาดว่า



ชาวมัวร์จะเป็นผู้ชนะ แต่ปรากฏว่าชาวมัวร์ไปเจอคำยากสุดๆ อยู่คำหนึ่ง ซึ่งมาจากต่างประเทศ คำนั้นคือ eramaucasis อย่ายั่วแต่จะสะกดเลย อ่านออกเสียงยังใจอาดมาก็ไม่แน่ใจ ชาวมัวร์สะกดไม่ได้ ก็ตรอบไป ตัวเก็งอันดับสองคือ ราชีพ ก็เลยกลายเป็นตัวเก็งอันดับหนึ่งแทน

ที่นี้พิธีกรเขาก็มาสัมภาษณ์ราชีพว่า ดีใจไหมที่ชาวมัวร์ตรอบไป ถ้าเราเป็นราชีพ เราจะตอบอย่างไร หลายคนคงตอบว่าดีใจ แต่ราชีพกลับตอบว่า

“ไม่ครับ นี่เป็นการแข่งขันกับ ‘คำ’ ไม่ใช่กับ ‘คน’ ครับ”

พอเขาพูดจบ ผู้ชมในห้องประชุมก็ปรบมือด้วยความชื่นชม เพราะนี่ก็ไม่ถึงว่าเขาจะตอบได้อย่างน่าประทับใจ คำตอบของเขา อย่ายั่วแต่เด็กเลย แม้แต่ผู้ใหญ่ก็คงไม่ตอบแบบนี้ เพราะมักจะมอง ซึ่งกันและกันเป็นคู่แข่ง บางทีไม่ได้เห็นเป็นแค่คู่แข่ง แต่เห็นเป็นศัตรูด้วยซ้ำ แต่ว่าราชีพไม่ได้มีความคิดแบบนี้เลย เขามองว่าคู่แข่งของเขาไม่ใช่คน แต่เป็นคำยากๆ ซึ่งเขาจะต้องเอาชนะให้ได้ นั่นคือจะต้องถอดตัวสะกดออกมาให้หมดทุกตัว ดังนั้นเมื่อชาวมัวร์ตรอบ ราชีพจึงไม่ได้รู้สึกดีใจ เพราะว่าเขาไม่ได้มองชาวมัวร์เป็นคู่แข่งตั้งแต่แรก



ผู้ใหญ่ที่ดูรายการนี้คงนึกไม่ถึงว่า เด็กอายุ ๑๒-๑๓ จะตอบแบบนี้ คำตอบของราชาศัพท์ คงทำให้ผู้ใหญ่หลายคนสะอึก เพราะส่วนใหญ่มองว่าเด็กเหล่านี้เป็นคู่แข่งกัน หรือเข้าไปถ้อยห่างกันจนแบ่งเป็นฝักเป็นฝ่าย ใครที่เชียร์ราชาศัพท์ ก็เห็นชาวมัวร์เป็นคู่แข่ง ส่วนใครที่เชียร์ชาวมัวร์ ก็เห็นราชาศัพท์เป็นคู่แข่ง เป็นฝ่ายตรงข้ามหรือเป็นศัตรูกันเลยทีเดียว

ที่จริงไม่ใช่แค่การแข่งขันเท่านั้นที่เรามักจะมองคนอื่นเป็นคู่แข่ง เป็นฝ่ายตรงข้ามหรือเป็นศัตรู เวลาทำงาน เราก็มักจะมองคนที่อยู่คนละฝ่ายหรือคนละหน่วยงาน ว่าคู่แข่งหรือฝ่ายตรงข้ามเหมือนกัน การมองแบบนี้ทำให้เราทุกข์นะ เพราะว่าจะเกิดความอิจฉาหรือเกิดความเครียดขึ้นมา โดยเฉพาะเมื่ออีกหน่วยงานหรืออีกฝ่ายเขาทำงานได้ดีกว่าหรือประสบความสำเร็จได้มากกว่าเราทำไปๆ สักพัก เราจะเผลอแข่งให้เขาประสบปัญหา และหากเขาทำงานผิดพลาดหรือล้มเหลว เราจะมีความสุขมาก

แต่ถ้าเราเปลี่ยนมุมมอง มาลองมองอย่างราชาศัพท์ดูบ้าง คือไม่ได้มองว่าคนหรือใครก็ตาม เป็นคู่แข่ง แต่มองว่างานที่เรากำลังทำอยู่นี้ต่างหากที่เป็นคู่แข่งของเรา นั่นคือทำอะไรเราถึงจะทำงาน



ของเราให้ดีที่สุด ถ้ามีอุปสรรค ทำอย่างไรถึงจะเอาชนะมันได้ ส่วนคนอื่นเขาจะทำได้ดีกว่าฉันหรือไม่ ฉันไม่สนใจ เพราะไม่ได้เห็นว่าเขาเป็นคู่แข่งของฉัน การมองแบบนี้จะทำให้เราจดจ่ออยู่กับงาน ไม่วอกแวกกับเรื่องคนอื่น แล้วก็ไม่ต้องไปทะเลาะเบาะแว้งกับใคร การทำงานด้วยมุมมองอย่างนี้ มันจะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น

ลองสังเกตดูสาเหตุที่เราไม่มีความสุข ไม่ว่าในเวลาทำงาน หรือในชีวิตประจำวัน ก็เพราะเราไปมองคนอื่นด้วยความรู้สึกแข่งขัน อยู่ในที เช่น มองว่าเขารวยกว่าเรา เขามีโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ดีกว่าเรา เขาซื้อของได้ดีกว่าเรา หรือแม้แต่ซื้อของที่ถูกกว่าเรา เวลาเราไปเที่ยวต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ เห็นของชิ้นหนึ่งวางขายอยู่ริมทางราคา ๕๐๐ บาท เราเห็นแล้วก็อยากได้ อุตส่าห์ต่อราคาจนลดเหลือ ๓๐๐ บาท เราซื้อมาด้วยความดีใจ แต่พอเรากลับมาที่พัก ปรากฏว่าเพื่อนเราก็ซื้อได้ของอย่างเดียวกันแต่ถูกกว่าคือ ๒๐๐ บาท เรารู้สึกยังไง รู้สึกไม่พอใจขึ้นมาทันทีใช่ไหม

ความไม่พอใจเกิดขึ้นมาจากอะไร เกิดจากการไปเปรียบเทียบ กับเพื่อนว่าเขาซื้อได้ถูกกว่า ทำให้เกิดความรู้สึกตามมาทันทีว่า ฉันซื้อของแพงๆ พอคิดแบบนี้ ก็เลยชื่นชมไม่ลงกับของที่เราเพิ่งซื้อ



ทั้งๆ ที่เป็นของดีน่าใช้ ในทางตรงข้าม หากเพื่อนซื้อของชิ้นนั้นในราคา ๔๐๐ บาท เรากลับจะดีใจหรือปลื้มใจ ทั้งๆ ที่น่าจะเสียใจที่เพื่อนของเราจ่ายเงินมากเกินไป

ความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นได้เพราะอะไร เพราะสักๆ เรามองเห็นเพื่อนเป็นคู่แข่ง เราไม่ได้แข่งกันเวลาเล่นกีฬาเท่านั้น แม้แต่เวลาช้อปปิ้งก็ยังอดไม่ได้ที่จะมองคนอื่นเป็นคู่แข่ง บางทีจะเลือกแฟนก็ยังคอยชำเลืองดูเลยว่าเพื่อนเราได้แฟนสวยกว่า หรือหล่อกว่าแฟนของเราหรือไม่ คำถามก็คือ มองแบบนี้แล้วเราจะมีความสุขหรือ

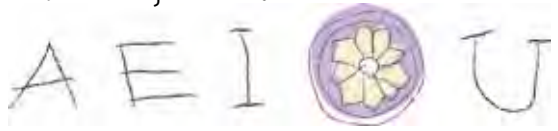
ทุกวันนี้เราอิจฉาแม้กระทั่งเพื่อนหรือพี่น้อง เพราะมองเขาเป็นคู่แข่ง ความทุกข์ของคนเราส่วนใหญ่ก็เพราะมองคนอื่นเป็นคู่แข่ง หรือมองเขาด้วยความรู้สึกแข่งขันอยู่ในที่ กินก็เลยไม่มีความสุข ช้อปปิ้งก็ไม่มีความสุข เล่นกีฬาก็ไม่มีความสุข ทำงานก็ไม่มีความสุข

แต่ถ้าเราลองเปลี่ยนมุมมอง จะทำอะไรก็ตามก็มองว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่เป็นเรื่องท้าทาย เป็นสิ่งที่เราจะต้องทำให้ดีที่สุด เวลา



ทำงานก็มองว่างานคือสิ่งท้าทาย เป็นสิ่งที่เราต้องปลุกปล้ำจนสำเร็จ คือเห็นงานเป็นคู่แข่ง แต่ถึงแม้เราจะแพ้ ทำงานไม่สำเร็จ เราก็ไม่ท้อถอย หาบทรายจากความผิดพลาด เกิดความรู้มากขึ้น วันหน้าค่อยมาสู้กันใหม่

อย่างราชีพเขาเคยตรอบมาแล้วเมื่อปีที่แล้ว แต่ก็ไม่ท้อถอยเตรียมตัวให้หนักขึ้น จนปีนี้กลายมาเป็นตัวเก็งอันดับหนึ่ง แต่ในที่สุดเขาก็ตรอบอีก แต่เขาก็ไม่รู้สึکت้อถอยเลย เพราะคิดว่าฉันจะต้องต่อสู้กับคำยากๆ นี้ให้ได้ ปีนี้ฉันสู้ไม่ได้ ปีหน้าเอาใหม่ ไม่ได้เดือดเนื้อร้อนใจที่คนอื่นได้รางวัลที่หนึ่ง ใครจะได้รางวัลที่หนึ่งฉันไม่สนใจเพราะเขาไม่ใช่คู่แข่งของฉัน คู่แข่งของฉันคือคำยากๆ ฉันจึงสนใจเพียงว่าจะเอาชนะคำยากๆ ได้อย่างไร



อันนี้เป็นมุมมองที่เราน่าจะเอามาใช้กับตัวเองบ้าง เวลาทำงานก็ถือว่างานเป็นคู่แข่ง คนอื่นจะอยู่ฝ่ายอื่นหรือโรงเรียนอื่นก็ตาม ไม่ใช่คู่แข่งของเรา คือมองไปที่งาน ไม่ใช่มองไปที่คน ถ้าจะให้ดีกว่านั้นแม้จะมองไปที่งานก็ไม่ได้เห็นว่าเป็นคู่แข่ง แต่เป็นสิ่งที่ จะช่วยให้เราเจริญเติบโต มีปัญญามากขึ้น คือเห็นเป็นอาจารย์หรือเพื่อน



ในทำนองเดียวกันเวลาถูกตัดเดือนหรือถูกวิพากษ์วิจารณ์ แทนที่จะมองไปที่คนซึ่งตำหนิเรา ด่าว่าเขาอยู่ในใจ ก็หันไปพิจารณาคำพูดของเขาว่าถูกต้องหรือไม่ มีสาระควรรับฟังไหม ถ้ามองแบบนี้เราจะทุกข์น้อยลง แต่ได้ประโยชน์มากขึ้น คือเกิดปัญญา แต่คนทั่วไปไม่ค่อยมองแบบนี้ เวลาใครมาด่าเดือนหรือตำหนิ ส่วนใหญ่จะมองเห็นคนนั้นเป็นศัตรู หรือเป็นคนละลายฝ่ายกับเรา ขณะเดียวกันก็จะพุ่งความรู้สึกไปที่คนๆ นั้นในทางที่ไม่สู้ดี แทนที่เราจะถามตัวเองว่า

“ที่เขาพูดนั้นจริงหรือเปล่า มีประโยชน์แค่ไหน?”

กลับไปกดดันตัวเองว่า

“ถือดีอย่างไรมาว่าฉัน แล้วแกละ ดีแค่ไหน?”

ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ และเมื่อทุกข์มากๆ ก็ทนไม่ไหว ระบายความโกรธใส่คนอื่น เกิดปัญหาตามมาอีกมากมาย

ปัญหาของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะการมองหรือการตั้งใจไว้ผิด คือตั้งใจไปที่คนพูดว่าเขาพูดอย่างนั้นพูดอย่างนี้กับเรา แทนที่จะตั้งใจอยู่กับสาระของคำพูดหรือประโยชน์ที่จะได้จากคำพูดนั้น



ตรงนี้มองให้ดี มันสะท้อนถึงอัตตาของเรา เพราะว่า อัตตามันจะมีนิสัยอย่างหนึ่ง คือเวลาเกิดอะไรขึ้น จะเอาความชอบใจหรือความไม่ชอบใจเป็นหลัก แต่จะไม่สนใจความถูกต้องหรือประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น การเอาอัตตาหรือความชอบใจ ไม่ชอบใจเป็นหลัก ท่านเรียกว่า “อัตตาทิปไตย” แต่ถ้าเราเอาความถูกต้องหรือประโยชน์เป็นหลัก ท่านเรียกว่า “ธรรมาทิปไตย”

ธรรมาทิปไตย ไม่ใช่เรื่องของการปกครองแบบที่เราใช้กับคำว่าประชาธิปไตย แต่หมายถึงการเอาธรรมะ คือ ความจริง ความถูกต้อง เป็นกรอบในการมอง หรือเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจทำอะไรก็ตาม หรือเอามาเป็นใหญ่ในการดำเนินชีวิต เช่น จะกินอะไร ก็ไม่ใช่เพราะว่าอร่อยถูกลิ้นหรือเท่ แต่เพราะมันมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ในทำนองเดียวกัน เวลามีใครมาตักเตือนหรือวิพากษ์วิจารณ์ แม้จะไม่ถูกใจเรา แต่เราจะเอาคำพูดของเขามาพิจารณา ก่อนว่าเป็นความจริงไหม มีประโยชน์หรือไม่ ถ้าเป็นความจริง และมีประโยชน์ ก็เอามาแก้ไขปรับปรุงตัวเอง

คนเราไม่ค่อยนึกถึงประโยชน์หรือความจริงเท่าไร แต่มักจะเอาความชอบใจไม่ชอบใจเป็นที่ตั้ง ความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งเวลาถูก



วิจารณ์คือ รู้สึกเสียหน้า เสียหน้าเพราะกลัวว่าคนอื่นเขาจะมองเรา
อย่างโน้นอย่างนี้

ทันทีที่ถูกวิจารณ์ ปฏิกริยาอย่างแรกคือ นึกขึ้นมาว่าคนอื่น
เขาจะมองเราอย่างไร การคิดแบบนี้แหละที่ทำให้เราทุกข์ ทำให้เรา
คล้อยตามคนอื่นอยู่ร่ำไป จะทำอะไรก็ต้องดูก่อนว่าคนอื่นเขาจะว่า
อย่างไร การเอาความเห็นของคนอื่นเป็นใหญ่ ท่านเรียกว่า “โลกาธิปไตย”
คนที่นิยมโลกาธิปไตยนั้น เวลาเขาจะทำอะไรก็จะถามก่อนว่า
“คนอื่นเขาจะว่าอย่างไร?”

ส่วนคนที่นิยมอัตตาธิปไตยนั้นจะถามว่า
“ทำแล้วฉันจะได้อะไร?”

แต่ถ้านิยมธรรมาธิปไตย ก็จะถามว่า
“มันถูกต้องไหม? เป็นประโยชน์หรือไม่?”

คนที่จะเอาธรรมาธิปไตยเป็นหลักมักจะเป็นคนส่วนน้อย ส่วน
ใหญ่จะหนักไปในทางโลกาธิปไตยหรือไม่ก็อัตตาธิปไตย บางทีก็ปนง
กันทั้งสองอย่าง



เวลาเกิดอะไรขึ้นก็ตาม มักจะเอาอัตตตานำหน้า ถ้าเขาสรรเสริญ
เราก็เอาอัตตตามารับ อัตตดาเลยพองโต

ถ้าเขาตำหนิเรา พอเอาอัตตตามารับ อัตตาก็เลยถูกระแทก
อย่างแรง เกิดความไม่พอใจขึ้นมา

แต่ถ้าเอาธรรมะเป็นใหญ่ นอกจากจะไม่ค่อยทุกข์แล้ว ปัญญา
ยังจะเกิดขึ้นตามมา เรียกว่าได้กำไร

ที่ไม่ทุกข์ก็เพราะไม่ได้เอาอัตตตามารับคำตำหนิ เลยไม่รู้สึก
ถูกระแทกกระแทก เหมือนกับมีลิงขวางมะพร้าวลงมาที่เรา แทนที่
จะเอาตัวรับ ก็หลบเสียเลยไม่เจ็บ และแทนที่จะเอามะพร้าวนั้นขวาง
กลับไป ก็เอามะพร้าวนั้นมาผ่าเอาน้ำและเนื้อไปใช้ประโยชน์ต่อ
นั่นคือแทนที่จะด่ากลับ ก็เอาคำตำหนินั้นมาพิจารณาเพื่อหาประโยชน์
จากมัน ซึ่งถ้ามองให้ดีจ้ คำตำหนิทั้งหลาย ล้วนมีประโยชน์ไม่มาก
ก็น้อย อย่างน้อยๆ ก็ช่วยให้เรารู้จักนิสัยคนตำหนินั้นดีขึ้นว่าเป็น
อย่างไร



ทำทีอย่างนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับคนที่ทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ไม่ว่าจะเป็นผู้ เป็นพระ เป็นนักบวช เป็นหมอ เป็นพยาบาล ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะงานของเราเป็นการเอาประโยชน์ของผู้อื่นเป็นตัวตั้ง มากกว่าที่จะเอาอัตราหรือเอาตัวเองเป็นตัวตั้ง

แต่บ่อยครั้ง เราทำงานแล้วมีความทุกข์ เพราะว่าอัตรามันถูกระทบ เจอปัญหาต่างๆ เราก็ไม่สู้แล้ว เพราะมันไปกระทบอัตรา อัตราไม่ชอบความลำบาก ชอบอะไรที่ง่าย ๆ ยิ่งมีที่ท่าว่าจะล้มเหลว ก็ยังไม่อยากทำ เพราะกลัวเสียหน้า ไม่อยากเป็นผู้แพ้ แต่ถ้าเรามีสติ เราก็จะเตือนตนว่า

“นี่ฉันกำลังทำเพื่อตัวเองนะ ฉันไม่ได้ทำเพื่อผู้อื่น”

สติจะช่วยให้เราหันกลับมาคำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง และถ้าเราคำนึงถึงประโยชน์ของผู้อื่นหรือส่วนรวมเป็นที่ตั้งแล้ว ไม่ว่าจะลำบากแค่ไหน เราก็ไม่สะดุ้งสะเทือนหรือว่าไม่ท้อถอย

มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่งเป็นไขขึ้นสูง นอนชมอยู่บนเตียง หมอหนุ่มก็เอายาหน้ามาป้อน ทันทีที่เด็กเห็นช้อนป้อนเข้ามาใกล้ๆ ปาก



แกก็เอามือสะบัด ช้อนก็กระเด็น ยากระเซ็นเปื้อนพื้น หมอกก็ทำอีก
ครึ่งหนึ่ง แต่ช้อนก็ไม่ทันจะถึงปาก เด็กก็บดอีก หมอหนุ่มโมโห
มาก เลยเล็กป้อนยา บ่นขึ้นมาในใจ ถือดียังไง อุตส่าห์ป้อนยาให้
ยังมาทำอย่างนี้กับฉัน ทีนี้พอหมอใหญ่เข้ามา และรู้ว่าเด็กไม่ยอม
กินยา หมอใหญ่ก็พยายามป้อนยาให้เด็ก เด็กก็ทำเหมือนเดิม พอ
ช้อนสัมผัสกับปาก เด็กก็บดช้อนยากระเด็นเปื้อนพื้น แต่หมอใหญ่
ไม่หวั่นไหว ครั้งนี้แกยืมให้เด็ก เด็กก็บดช้อนอีก ครั้งที่สามหมอ
ยืมให้พร้อมกับพูดหวานล่อม

“อ้าปากหน่อย ยาไม่ขมหรอก”

แต่เด็กก็ยังบดอีก กระนั้นหมอกก็ยังไม่ละความพยายาม
คราวนี้นอกจากจะยืมให้เด็ก หมอยังอ้าปากด้วยอาการคล้ายกับลูก
อ่อนเวลาจะเกลี้ยกล่อมให้ลูกน้อยกินยา พอช้อนมาถึงปาก
เด็กทำท่าจะสะบัดช้อน แต่หมอกก็ยังยืมให้เหมือนเดิม คราวนี้เด็ก
ยังมือ ในที่สุดเขาก็อ้าปากรับยาเข้าไป

หมอหนุ่มกับหมอใหญ่ต่างกันตรงไหน หมอหนุ่มถอดใจหลัง
จากที่พยายามป้อนยาสองครั้งแต่ไม่สำเร็จ เพราะในใจเต็มไปด้วย
ความไม่พอใจที่เด็กทำอย่างนั้นกับเขา



“ฉันอุทิศส่าห์ทำดีกับเธอแล้วยังมาทำกับฉัน ถ้าอวดดีอย่างนี้ ก็อย่ากินยาเลย”

แต่หมอใหญ่กลับตรงกันข้าม เขาสนใจแต่ว่าทำอะไรเด็ก ถึงจะกินยา เขาไม่ได้สนใจเลยว่าเด็กจะทำอะไรกับเขา ทั้งๆ ที่เป็น หมอใหญ่ แต่เขาก็ไม่ได้เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ไม่ได้คิดว่า

“ฉันเป็นหมอใหญ่นะ เธอเป็นเด็กจะมาทำแบบนี้กับฉันได้อย่างไร”

เมื่อไม่เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง แต่คำนึงถึงเด็กเป็นสำคัญ เพราะ ฉะนั้นแม้เด็กจะบดช้อนครั้งแล้วครั้งเล่า หมอใหญ่ก็ยังทำต่อไป เพราะโจทย์ของหมอใหญ่คือว่า ทำยังไงเด็กถึงจะกินยา หมอจึงไม่ สนใจว่าตัวตนจะถูกกระทบหรือไม่ ที่จริงถ้าไม่เอาตัวตนออกหน้า จะมีตัวตนที่ไหนมาถูกระทบ พุดอีกอย่าง คือ ไม่มีตัวฉันเป็น ผู้ถูกระทบ

เวลาทำงานกับเด็กและเจอปัญหาแบบนี้ เราเลือกจะเป็นอย่าง หมอคนไหน หมอหนุ่มหรือหมอใหญ่ ถ้าเด็กหรือคนที่เราอยากช่วย ทำท่าทางบึ้งบึ้งหรือมีกิริยามารยาทหยาบคายกับเรา ไม่ตอบสนอง

ความปรารถนาดีของเรา เราจะมีปฏิกริยาอย่างไร อย่างหอมห่ม
หรืออย่างหอมใหญ่

ถ้าเรานึกถึงตัวเราเอง เอาอัตตาเป็นใหญ่ เราก็คงยอมแพ้แล้ว
แต่ถ้าเรานึกถึงประโยชน์ของเด็กเป็นสำคัญ เราจะไม่ต้องง่าย ๆ เรา
จะมีความเพียรพยายามไม่ว่าเด็กจะหยาบคายกับเราอย่างไร เราก็
ไม่สนใจ เราก็จะเพียรพยายามจนกระทั่งสำเร็จจนได้ และทำโดย
ไม่ทุกข์ด้วยนะ เหมือนกับหอมใหญ่ในเรื่องที่เล่า แกก็ไม่ได้ทุกข์
อะไร เพราะไม่ได้เอาตัวตนออกรับตั้งแต่แรก จึงไม่มีตัวตนฉันเป็น
ผู้ทุกข์ และเมื่อคำนึงถึงตัวเด็กเป็นสำคัญ ในใจจึงมีแต่ความเมตตา
และเห็นใจเด็ก ลึก ๆ หอมอาจจะรู้ดีจากประสบการณ์ที่สั่งสมมานาน
ว่า เด็กคนนี้น่าจะมีภูมิหลังที่เจ็บปวดกับผู้ใหญ่หรือกับผู้ชายมาก่อน
ที่ทำให้เด็กกระแวง ไม่ไว้ใจคนที่จะมาทำดีกับเขา หรือไม่เด็ก
อาจต้องการสร้างกำแพงขวางกั้นระหว่างตัวเองกับผู้อื่นเข้าไว้ เพราะ
กลัวจะผิดหวังหากไปผูกพันกับใคร คือ กลัวว่าอาจถูกหลอกหรือ
ต้องพลัดพรากจากกันอีก จึงไม่อยากให้ใครมาใกล้ชิดกับตัวเอง
ก็เลยพยายามปฏิเสธความปรารถนาดีตั้งแต่แรก



คนที่ผ่านโลกมามาก เห็นความทุกข์ของผู้คนมามาก ก็ยิ่ง
เข้าใจและมีเมตตายิ่งขึ้น ดังนั้นจึงสามารถอดทนกับอากัปภิกิริยาที่
ไม่ดีของคนอื่น ไม่เห็นสิ่งเหล่านั้นเป็นสาระ

นี่เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำงานอย่างมีความสุขและได้ผล เพราะว่า
ถ้าเราไม่เอาตัวตนเป็นที่ตั้ง ไม่เอาความชอบใจหรือไม่ชอบใจเป็น
ใหญ่ แต่จะคำนึงถึงประโยชน์และความถูกต้องเป็นหลัก โดยเฉพาะ
เมื่อเราทำงานเพื่อคนอื่น ลองดูเถอะ ถ้าเราทำเพื่อผู้อื่นแล้ว เรา
จะทำได้ทน เราจะทำได้นาน



อย่างแม่จะมีความอดทนต่อลูกสูงมาก ทั้งนี้เพราะแม่นึกถึง
ลูกมากกว่าตัวเอง แต่สาเหตุที่เรามักจะทำอะไรไม่ได้นานหรือทน
ก็เพราะเปลอเอาตัวเองเป็นใหญ่ เอาอัตตาออกหน้า จึงเจอแรง
กระทบกระแทกไม่เว้นแต่ละวัน จึงเต็มไปด้วยความทุกข์ คนเราเมื่อ
เอาตัวตนออกหน้า เวลาเขาทำอะไรไม่ดีกับเรา พุดไม่ดีกับเรา
บ่นบึ้งกับเรา เราก็จะทุกข์ทันที แถมเกิดความเกลียด เกิดความ
ขุ่นเคืองขึ้นมา เลยไม่อยากจะทำต่อ



การทำงานเพื่อผู้อื่นนั้น ถ้าเราไม่ระวัง อัตตาหรือตัวตนจะเข้ามาแทรกเข้ามาออกหน้า พอออกหน้าแล้ว ก็ทำงานอย่างไม่มีความสุข และทำงานได้ไม่ยืด แต่ถ้าเราคำนึงถึงคนอื่นเป็นหลัก เอาประโยชน์หรือความถูกต้องเป็นหลัก เราไม่เอาตัวตนออกหน้าอยู่ร่ำไป เราจะทำงานได้อย่างมีความสุข มีความพากเพียรและอดทน

ที่นี้คำถามก็คือเราจะทำอย่างไรเพื่อไม่ให้ตัวตนเข้ามาออกหน้าอยู่เสมอ อันนี้ก็ต้องอาศัย สติ สตินี้จะช่วยเตือนเรา ทันทีที่ตัวตนเข้ามาออกหน้า เราจะรู้เลยเพราะพอตัวตนออกหน้า มันจะเกิดความรู้สึกเป็นตัวฉันขึ้นมาถูกชม ก็เกิดความรู้สึกว่า “ฉันเก่ง” พอถูกตำหนิ ก็เกิดความรู้สึกว่า “ฉันแย่” หรือ “ฉันเสียหน้า” หรือ “ฉันทุกข์” ความรู้สึก “ตัวกู ของกู” มันจะโผล่มาอย่างชัดเจน เช่น งานของกู โรงเรียนของกู เป็นต้น ใครทำดีกว่าฉัน ก็จะไม่พอใจ เกิดอิจฉา แต่ถ้าคนอื่นเกิดปัญหา งานล้มเหลว ก็เจดีใจทั้งๆ ที่เป็นเรื่องน่าเห็นใจมากกว่า แต่อัตตามันไม่สนใจหรอก ขอให้มันเก่งหรือเด่นกว่าคนอื่นเป็นใช้ได้

อย่างที่พูดไว้ว่าบ่อยครั้งที่เรายึดติดถือมั่นโดยไม่รู้ตัว เราเป็นพระหรือแม่ชีที่สุคะโต มีโอกาสไปสนทนากับนักปฏิบัติธรรม



ด้วยกัน พอเขาบอกว่าเขาชอบไปปฏิบัติธรรมที่สำนักโน้นสำนักนี้ ถ้าเรามีความยึดติดถือมั่นในวัดป่าสุคะโตว่าเป็นวัดของฉัน เราก็คจะรู้สึกไม่พอใจลึกๆ ว่า

“ทำไมเธอไม่มาปฏิบัติที่วัดของฉัน ทำไมไปวัดอื่น”

หรืออาจจะสรุปแต่งต่อไปว่า

“วัดอื่นดีกว่าวัดฉันตรงไหน”

ถ้าไม่มีสติรู้ตัว ใจก็จะพลัดไปตามความยึดติดถือมั่น เอาสิ่งที่ไม่เป็นเรื่องมาเป็นเรื่อง ไม่ใช่แต่วัดของฉันเท่านั้น เราสามารถยึดติดถือมั่นไปกับทุกสิ่งทุกอย่าง รถของฉัน บ้านของฉัน ประเทศของฉัน ศาสนาของฉัน ทั้งหมดนี้มันเป็นเรื่องอัตตาทั้งนั้น เพราะเป็นเรื่อง “ตัวกูของกู”

การยึดติดถือมั่นกับหน้าตาก็เป็นฝีมือของอัตตา มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า มานะ เวลาไปไหนก็อยากให้ใครๆ รู้ว่าฉันเป็นใคร

มานะ คือ อัตตาที่ต้องการแสดงความเป็นใหญ่ ต้องการให้ใครๆ เคารพบนอบหรือปฏิบัติกับเราอย่างดี หมอหนุ่มเขายังติด



ตรงนี้อยู่ เขาก็ต้องการให้เด็กปฏิบัติกับเขาด้วยความเคารพ พอเด็ก
บดข้อนก็เลยไม่พอใจ

“ฉันเป็นหมอนะ มาทำอย่างนี้กับฉันได้ไง ถือดียังไง”

แต่ถ้ามีสติรู้ตัวทันทีที่ความคิดแบบนี้มันแวบขึ้น และหันมา
นึกถึงประโยชน์ของเด็ก ก็ยังทำงานต่อไปได้ คนเราไม่ใช่ว่าจะทำ
อะไรเพื่อผู้อื่นได้ตลอดเวลา บางทีเราก็อดนึกถึงตัวเองไม่ได้ว่า
ทำดีทำไมไม่ได้ดี ทำไมคนอื่นไม่เห็นความดีของเรา แต่ถ้าเรามีสติ
เราจะรู้ตัวว่า คิดแบบนี้มันไม่ถูก ไม่มีประโยชน์ มันเป็นทุกข์
เป็นอึดตายิปไตย บางทีเราอดคิดไม่ได้ว่า “ทำแล้วฉันจะได้อะไร?”
นี่แหละ “อึดตายิปไตย” แต่ถ้าเราเอา “ธรรมายิปไตย” มาเป็น
ตัวนำ เราก็รู้ว่า เออ มันเป็นเช่นนั้นเอง มันเป็นเช่นนั้นเอง

ในชีวิตประจำวันมักจะมีทางเลือกอยู่สองทางอยู่เสมอ เช่น
เราทักเพื่อน เพื่อนไม่ทักเรา ถ้าเราเอาอึดตายนำหน้า เราก็จะรู้สึก
ขึ้นมาทันทีว่า

“เอ๊ะ ทำกับฉันอย่างนี้ได้ยังไง ฉันอุตส่าห์ยืมให้”

เห็นไหมว่าเจ้าตัว “ฉัน” มันโผล่ขึ้นมาทันที พอโผล่ขึ้นมา



ก็เลยมีตัวฉันเป็นผู้ทุกข์ เป็นผู้เดือดร้อนทันทีเลย แต่ถ้าเรามีสติ เราจะนึกถึงเขาก่อนว่า

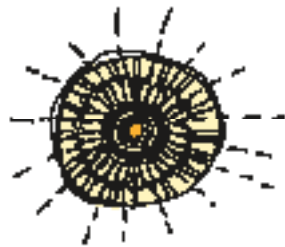
“วันนี้เขาเป็นอะไรนะ เขามีเรื่องทุกข์ใจหรือเปล่า อาจจะมีปัญหาที่บ้านก็ได้ หรือว่าพ่อเขาอาการหนัก”

พอคิดแบบนี้ เราจะไม่โกรธเขาเลยนะ เราจะมีแต่ความเป็นห่วงและความเห็นใจแล้ว ถ้าเราลองเดินเข้าไปถามเขาว่าเกิดอะไรขึ้น แทนที่จะนึกเอาเอง เราก็อาจจะพบความจริงว่าพ่อเขากำลังป่วยหนัก หรือว่าแฟนเขากำลังมีปัญหาเรื่องหนี้สิน เมื่อรู้เช่นนี้ก็ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น เกิดการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน

ลองนึกดูเถิดว่าเวลาประสบกับเหตุการณ์ทำนองนี้ ถ้าเราเอาตัวตนออกหน้าหรือเอาความถูกใจหรือไม่ถูกใจเป็นหลัก ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย แต่ถ้าเรานึกถึงคนอื่นเป็นหลัก นึกถึงความจริง นึกถึงประโยชน์เป็นหลัก เราจะเป็นทุกข์น้อยลง โกรธคนน้อยลง เข้าใจคนอื่นหรือเห็นใจเขามากขึ้น

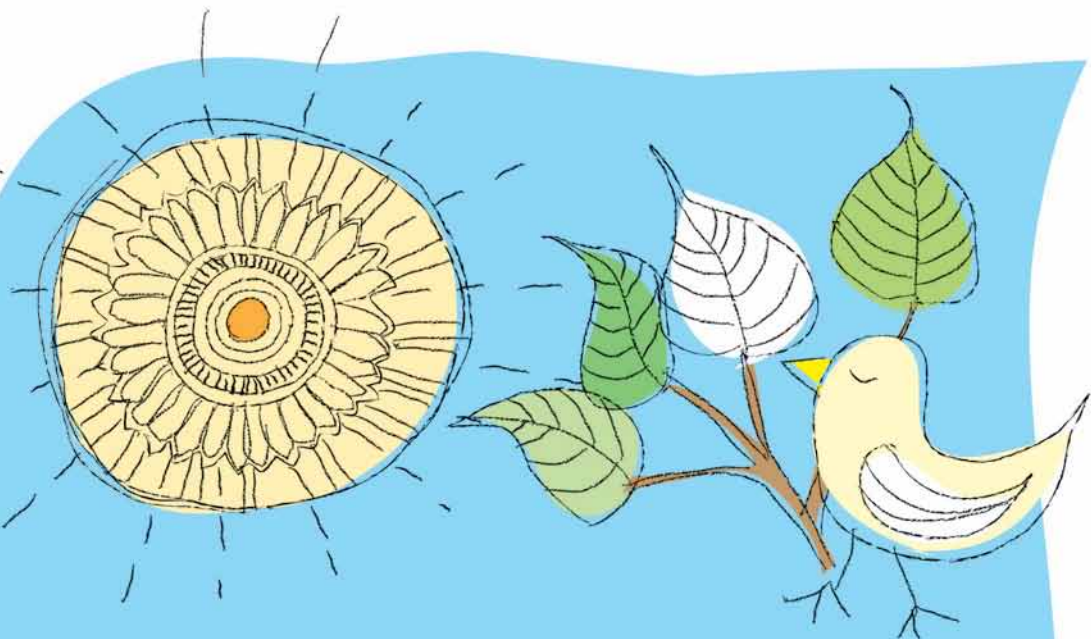
อันนี้แหละเป็นวิธีการที่จะลดตัวตนลงได้ มันอยู่ที่มุมมองหรือปฏิกิริยาแรกพบว่า เราเอาอะไรเป็นตัวออกหน้า อัตตาหรือธรรมะ เอาผลประโยชน์ของตัวเองหรือประโยชน์ของผู้อื่นเป็นหลัก ถ้าเราไม่เข้าใจตรงนี้ เราก็ตีใจอัตตา มันจะโผล่มาเป็นใหญ่หรือออกหน้าอยู่เรื่อย เราจะต้องรู้เท่าทันมัน และหาทางป้องกันไม่ให้มันออกหน้า โดยการมีสติและหาธรรมะ คือ ความจริง หรือความถูกต้องมาออกหน้าแทน หรือไม่ก็มองเอาสิ่งอื่นเป็นคู่แข่ง แทนที่จะเอาคนหรือใครก็ตามเป็นคู่แข่ง อย่างเช่น ราชีพที่ตระหนกอยู่เสมอว่า “เขากำลังแข่งกับคำ ไม่ได้แข่งกับคน” คำพูดเพียงแต่สองประโยคนี้มีความหมายที่ลึกซึ้งมาก ถ้าเราลองนำไปใช้กับงานการและชีวิตประจำวันของเรา จะมีความทุกข์น้อยลงและจะเป็นมิตรกับผู้คนได้ง่ายขึ้น ■





การมีสติระลึกถึงความ เป็นไปของกายและใจในแต่ละขณะ
เป็นกุญแจสำคัญสู่การรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง
จนเห็นชัดว่าความทุกข์นั้นเกิดขึ้น
เพราะใจที่ยึดติดกับสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง
โดยเฉพาะการยึดติดในตัวตน หรือยึดติดสิ่งต่างๆ
ทั้งรูปอรหัมและนามธรรมว่าเป็นตัวตน
ปัญญาที่เห็นความจริงอย่างลึกซึ้งนี้แหละ
ที่จะทำให้เราเป็นอิสระจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง





คนทุกวันนี้ยากที่จะเป็นมิตรกับตัวเอง มีแต่ความรู้สึกเห็นห่าง
หมองเมิน หรือแปลกแยกกับตัวเอง จึงคิดแต่จะหนีตัวเองตลอดเวลา
ด้วยการวิ่งหาสิ่งเสพ หมกมุ่นกับความบันเทิง เทียวห่าง เล่นเกม
คลุกคลีตีโมงกับผู้คน คุยโทรศัพท์ (หรือทวิตเตอร์) 整天
หาไม้กัทำตัวให้วุ่นกับการงาน แต่ยิ่งพยายามหนีตัวเองมากเท่าไร
ก็ยิ่งไกลจากความสุขเท่านั้น เพราะสุขที่แท้จริง
ไม่ได้อยู่นอกตัว หากอยู่ในใจเรานี่เอง



www.kanlayanatam.com
www.visalo.org

