

# วางใจ ให้เป็น

พระไพศาล วิสาโล





# วางใจให้เป็น

.....  
พระไพศาล วิสาโล



ขอน้อมถวายมุทิตาสักการะ  
ในมงคลวาระ ๓๔ พรรษา  
แห่งการครองสมณเพศ  
**พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล**

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



## คำปสรรภ



ไม่ว่าสิ่งใดหรือใครก็ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ใจได้ เหตุร้ายอาจทำให้เราสูญเสียทรัพย์สิน เชื้อโรคอาจทำให้เราเจ็บป่วย อุบัติเหตุอาจทำให้เราทำงานเหนื่อยกว่าเดิม คำพูดของใครบางคนอาจทำให้ผู้อื่นเข้าใจเราผิด แต่ทั้งหมดนี้ไม่อาจยึดเยียดความทุกข์ให้แก่จิตใจของเราได้เลยหากว่าใจของเราไม่เปิดช่องหรือร่วมมือด้วย เป็นเพราะเราวางใจไม่ถูก ความทุกข์จึงได้โอกาสหรือถึงกับถูกเชื้อเชิญให้เข้ามารบกวนจิตใจของเรา กลายเป็นการซ้ำเติมตนเอง





เราไม่สามารถควบคุมบงการผู้คนและโลกรอบตัวให้เป็นดั่งใจ มีอาจคาดหวังหรือเรียกร้องให้มีแต่สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับเรา อย่าได้มีสิ่งเลวร้ายผ่านเข้ามาในชีวิตเลย แต่อย่างน้อยมีสิ่งหนึ่งที่เราทำได้นั้นคือ การวางใจให้เป็นไม่ว่าอยู่ในสถานการณ์ใด ยามปกติก็ไม่หาทุกข์มาใส่ตัว ยามสุขก็ไม่หลงเพลินหรือประมาท ยามทุกข์จิตก็ไม่ตกต่ำ ย่ำแย่ ซ้ำยังหาประโยชน์จากมันได้ หากวางใจเป็นควบคุม กับการทำความเพียร บำเพ็ญความดี ชีวิตก็จะเป็นสุข สงบเย็น และเป็นประโยชน์ สมกับที่เกิดมาเป็นมนุษย์

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากการบรรยายของข้าพเจ้าในหัวข้อเดียวกัน เมื่อวันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๕๙ ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ อันเป็นส่วนหนึ่งของงานแสดงธรรมและปฏิบัติธรรม ซึ่งชมรมกัลยาณธรรมได้จัดขึ้น เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช





๕

วางใจให้เป็น

ขณะที่ยังทรงประจวบอยู่ ชมรมกัลยาณธรรมเห็นว่า  
มีประโยชน์ นำพิมพ์เผยแพร่ ข้าพเจ้าจึงได้ปรับปรุงแก้ไข  
ให้เหมาะแก่การจัดพิมพ์

ขออนุโมทนาชมรมกัลยาณธรรม ที่มีกุศลฉันทะ  
ในการจัดงานแสดงธรรมและจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นธรรม  
ทาน หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์แก่ผู้อ่านในการ  
ทำจิตควบคู่กับการทำกิจ เพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์  
ท่าน เป็นบาทฐานแห่งการพัฒนาตนจนเข้าสู่กระแสแห่ง  
พระนิพพาน พร้อมๆ ไปด้วยกับการอุปถัมภ์บำรุงพระศาสนา  
ให้มั่นคงยั่งยืนสืบไป

พ.ศ. ๒๕๖๐ ๕/๖๖

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



# คำนำ

## ชมรมกัลยาณธรรม



“พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘คนดีย่อมหลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น’ ไม่ได้หลุดพ้นเพราะทำความดี เพราะให้ทาน รักษาศีล แต่เพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่น แต่จะไม่ยึดมั่นถือมั่นได้ ต้องมีความดีเป็นพื้นฐาน เพราะความดีจะช่วยปรับจิตปรับใจ และช่วยวางรากฐานสำหรับการวางใจให้ถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริง จนกระทั่งจิตเห็นความจริงอย่างแจ่มแจ้ง ไม่มีความเห็นที่ขัดกับความจริง และจิตเช่นนั้นแหละจะทำให้ภาวะที่สุขสงบอันประเสริฐ บังเกิดขึ้นแก่เราได้” ข้อความดังกล่าวที่ยกมาจากหนังสือเล่มนี้ นับเป็นกุญแจสำคัญที่จะไขไปสู่ความสุข ความสงบ เป็นอิสระทางใจ





๖

## วางใจให้เป็น

อย่างแท้จริง ที่พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เมตตาชี้แนะ  
ขั้นตอนและความสำคัญของ “การวางใจให้เป็น” อัน  
สามารถนำไปปฏิบัติให้พันทุกข์และมีความสุขได้จริง

จากงานแสดงธรรมเป็นธรรมทานครั้งที่ ๓๓ ที่ชมรม  
กัลยาณธรรมจัดขึ้นเพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่  
องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ในวันที่  
๙ ตุลาคม ๒๕๕๙ ที่ผ่านมานับเป็นวันที่เราทุกคนจะ  
จดจำไปตลอดชีวิต เพราะวันนั้นคือ ๕ วันก่อนที่พ่อหลวง  
รัชกาลที่ ๙ จะเสด็จสวรรคต เป็นวันประวัติศาสตร์ในชีวิต  
และประวัติศาสตร์ของชาติที่ปวงพสกนิกรชาวไทยทุกคน  
ไม่อาจลืม วันนั้นพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล แสดงธรรม  
เรื่อง “วางใจให้เป็น” เหมือนเป็นการให้วัคซีนคุ้มครองใจ  
และนำทิพย์ขลุ่ยโลมใจชั้นเลิศไว้ล่วงหน้า สำหรับลูกหลานไทย  
ทุกคนที่จะต้องประสบกับความจริงแห่งความสูญเสียที่  
ยิ่งใหญ่ใน ๕ วันต่อมา อันนำความวิปโยคโศกวันทออย่าง  
ใหญ่หลวงมาสู่ผืนแผ่นดินไทยอย่างไม่เคยมีมาก่อน





จากความเศร้าโศกเสียใจในที่สุดได้แปรเปลี่ยนเป็นพลังแห่งความภาคภูมิใจ และความตั้งมั่นยืนหยัดในคุณงามความดี ที่เราได้เกิดมาในแผ่นดินของพ่อหลวงรัชกาลที่ ๙ ซึ่งเป็นพ่อแบบแห่งความดีงาม ความเสียสละ ความเพียร และความเป็นพุทธศาสนิกชนชั้นเลิศ แม้วันนี้เราจะไม่มีโอกาสได้กราบพระบาทพระองค์ท่าน แต่ชาวไทยทุกคนต่างซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงบำเพ็ญมาตลอด ๗๐ ปีแห่งการครองราชย์ และเราทุกคนมั่นใจว่าพระองค์ทรงสถิตอยู่ในฟากฟ้าบรรยากาศของแผ่นดินไทย เพื่อทรงปกป้องคุ้มครองและเป็นกำลังใจในการทำความดีของลูกหลานไทยทุกคน และหนังสือเล่มนี้เป็นหนึ่งในความดีที่ปวงข้าพระพุทธเจ้าขอน้อมเกล้าฯ ส่งถวายถึงฟากฟ้าอันแสนไกล ให้เป็นหนึ่งในธรรมอันประเสริฐ ตามรอยพระราชปณิธานและถวายพระราชกุศลแด่พ่อหลวงรัชกาลที่ ๙ ของปวงชนชาวไทย







อีกหนึ่งความปลื้มปีติและมงคลแห่งใจอันเป็นที่มา และแรงใจของการจัดทำธรรมทานเล่มนี้คือวาระมงคลครบรอบ ๓๔ พรรษาแห่งการครองสมณเพศของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ซึ่งจะมาถึงในวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ นี้ ในนามคณะศิษย์และพุทธศาสนิกชนไทย ขอนอบน้อมถวายมุทิตาสักการะแด่พระอาจารย์ในความมั่นคงแห่งความเป็น “สุปฏิปันโน สาวกสังโฆ” ด้วยปฏิปทาแห่งพุทธบุตรเนืองนบุญอันประเสริฐ ที่เปี่ยมด้วยความเมตตาเกื้อกูลและสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคมและพระศาสนาอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับคติพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ว่า “พหูชนิตายะ พหูชนสุขายะ โลกานุกัมปายะ” กล่าวคือเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่พหูชน เพื่อความสุขของพหูชน เพื่อเกื้อการุณย์แก่ชาวโลก ขอน้อมถวายธรรมทานนี้ เป็นอาจริยบูชาแด่พระปิยะจารย์ ด้วยความเคารพศรัทธาเหนือเศียรเกล้า

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญทุกท่าน  
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ  
ประธานชมรมกัลยาณธรรม





## สารบัญ

๑๑

วางใจให้เป็น

๑๕

วางใจอย่างไร จึงไม่ทำตนให้เป็นทุกข์

๒๕

วางใจอย่างไร จึงไม่ซ้ำเติมตัวเอง

๔๓

วางใจอย่างไร จึงหาประโยชน์จากทุกสิ่งได้

๕๓

วางใจอย่างไร จึงไม่เปิดช่องให้กิเลสเข้ามาครอบงำ

๖๑

วางใจอย่างไร จึงเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้





# วางใจให้เป็น



ชีวิตของเราในวันหนึ่งๆ ต้องผ่านพบเจออะเจอะสิ่งต่างๆ มากมาย สุขบ้าง ทุกข์บ้าง จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา บ่อยครั้งเรามักคิดว่าสิ่งที่เราเจออะเจอนั้นเป็นสาเหตุแห่งสุขและทุกข์ของเรา แต่ที่จริงแล้วสิ่งสำคัญว่านั่นก็คือใจของเราต่างหาก เจอะอะไร ก็ไม่สำคัญเท่ากับว่าใจเราเป็นอย่างไร นี่คือนิสัยที่ผู้คนมักจะมองข้ามไป





๑๒

วางใจให้เป็น

บ่อยครั้งเรามักอธิษฐานว่าขอให้เจอสิ่งดีๆ เจอโชค  
ลาภ พบคู่ครองที่ดี ประสบความสำเร็จ อย่าได้เจออะไร  
ความล้มเหลว ความยากลำบาก โรคภัยไข้เจ็บ แต่เรามัก  
จะมองข้ามสิ่งสำคัญกว่านั้น ที่เป็นตัวชี้ขาดสุขและทุกข์  
ของเรา นั่นคือใจของเรา

พระพุทธเจ้าตรัสเป็นพุทธภาษิต ซึ่งหลายคนอาจจะ  
ได้ยินได้ฟังอยู่บ่อยๆ แต่อาจจะไม่ได้พิจารณามากเท่าไร  
นั่นคือพุทธภาษิตที่ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจ  
ประเสริฐสุด สำเร็จแล้วที่ใจ” ธรรมทั้งหลายในที่นี้รวมทั้ง  
สุขและทุกข์ ที่จริงรวมถึงทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความ  
สำเร็จหรือความล้มเหลว ความเจริญหรือความเสื่อม  
สุขหรือทุกข์ ก็อยู่ที่ใจของเราเป็นสำคัญ เพราะเหตุนี้  
การวางใจจึงเป็นสิ่งที่เราควรให้ความใส่ใจ เมื่อเจออะไร  
ก็แล้วแต่ สิ่งที่จะมองข้ามไม่ได้คือ การวางใจให้เป็น  
ในยามที่เจออะไรเหล่านั้น





คำว่า **วางใจ** มีความหมายกว้าง หมายถึงการทำใจ  
การน้อมใจ การฝึกใจ รวมถึงมุมมองต่อสิ่งต่างๆ ถ้าม  
ว่าจะวางใจเพื่ออะไร ถ้าตอบอย่างจำแนก เราวางใจเพื่อ

ไม่ทำตนให้เป็นทุกข์ หรือไม่หาทุกข์มาใส่ตัว  
ไม่ซ้ำเติมตัวเอง  
หาประโยชน์จากทุกสิ่งที่เกิดขึ้น  
ไม่เปิดช่องให้กิเลสเข้ามาครอบงำ  
เข้าถึงความสุขที่ประณีตและประเสริฐ





# วางใจอย่างไร จึงไม่ทำตนให้เป็นทุกข์



ในยามที่เราปกติ ไม่เจ็บไม่ป่วย ไม่มีโรคไม่มีภัย กินอ้วนนอนอุ่น บ่อยครั้งเราก็ยังมีความทุกข์ใจเพราะวางใจไม่เป็น ปล่องใจให้ไหลไปจมอยู่กับอดีต หมกมุ่นอยู่กับเหตุการณ์ที่ฝังใจ ไม่ว่าจะเมื่อวานนี้หรือแม้ผ่านไปนานนับสิบปี ทั้งๆ ที่อยู่สุขสบายแต่ว่าใจทุกข์ เพราะวางใจไม่เป็น ไม่รู้จักวางใจให้มาอยู่กับปัจจุบัน







๑๖

วางใจให้เป็น

อาตมาเคยพบโยมคนหนึ่งซึ่งมีฐานะร่ำรวย ครอบครัว  
ก็ดี ลูกก็น่ารัก ใฝ่ธรรม แต่สีหน้าเธอหม่นหมอง เมื่อได้  
สนทนากันก็พบว่าเธอชอบหวงนึ้กถึงชีวิตลำเค็ญในวัยเด็ก  
ไม่ได้รับความรักและความอบอุ่นจากพ่อแม่ เหตุการณ์นั้น  
ผ่านมาสี่สิบปีแล้ว แต่เธอก็ยังเศร้า ดูไม่มีความสุข

อีกคนหนึ่งอายุไล่ๆ กัน มักหวงคิดถึงเหตุการณ์เมื่อ  
ยี่สิบปีที่แล้ว เธอมีที่ดินอยู่ผืนหนึ่ง อยากจะเก็บไว้ให้ลูก  
เป็นสมบัติ แต่แล้ววันหนึ่งสามีชักชวนให้เธอขายที่ดินแล้ว  
ค่อยเอาเงินมาให้ลูก เธอก็เห็นคล้อยตามสามี ตัดสินใจ  
ขายที่ดิน ปรากฏว่าเมื่อได้เงินมาแล้ว สามีเอาไปใช้จ่าย  
จนหมด ไม่มีเงินเหลือให้ลูก เธอจึงเสียใจ รู้สึกผิด และ  
จมอยู่กับเหตุการณ์นี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนกลายเป็นโรคซึมเศร้า

หลายคนมีความวิตกกังวล กระทบกระวาย เพราะ  
ว่าใจมืดแต่นึกกังวลว่าจะเกิดเหตุร้ายอย่างโน้นอย่างนี้  
อย่างเช่นหลายคนตอนนี้อาจจะนั่งไม่เป็นสุข เพราะกังวล





ว่าฝนตกหนักอย่างนี้จะกลับบ้านอย่างไร บ้านเราปิดประตู หน้าต่างแน่นหนาดีไหม น้ำจะทำวมหรือเปลา่ ทั้งที่ตอนนี้อยู่ในห้องแอร์เย็นสบาย แต่ใจรุ่มร้อนเพราะไปคิดถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น

เวลารถติด ใจก็ร้อน กระทบกระวาย ทั้งๆ ที่ในรถเปิดแอร์เย็นสบาย แกรมยังเปิดเพลงไพเราะ แต่เป็นเพราะใจคิดไปล่วงหน้าแล้วว่า ถ้าวรถติดแบบนี้คงจะไปประชุมไม่ทัน ต้องผัดนัด ไปทำงานสาย หรือตกเครื่องบิน เลยนั่งไม่เป็นสุข ถามว่าเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นหรือยัง ที่จริงก็ยังไม่เกิด และอาจไม่เกิดขึ้นก็ได้ แต่ว่าใจปรุงแต่งไปแล้วล่วงหน้า

หากเราวางใจให้เป็นด้วยการพาจิตมาอยู่กับปัจจุบัน ไม่ปล่อยใจจมอยู่กับอดีต หรือจดจ่ออยู่กับอนาคต ความทุกข์ใจก็จะลดลงมาก





๑๘

วางใจให้เป็น

หลายคนมีทุกสิ่งทุกอย่างที่ควรมี แต่ก็ทุกข์เพราะมั  
เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น เห็นคนอื่นสวยกว่า รวยกว่า  
มีลูกที่เก่งกว่า มีลูกที่น่ารักกว่า ใจเลยเป็นทุกข์ เคยมีการ  
สำรวจความเห็นของผู้หญิงที่หน้าตาดีในยุโรปและอเมริกา  
โดยเจาะจงสอบถามผู้หญิงที่หน้าตาดี พบว่าร้อยละ ๙๐  
ไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตัวเอง สาเหตุก็เพราะเอา  
ตัวเองไปเปรียบเทียบกับดารา ศิลปิน นางแบบ ที่เห็นใน  
นิตยสารหรือโทรทัศน์ จึงมีความทุกข์มาก

“

ความจริงของชีวิตและโลกนั้น  
เหมือนกับกระแสน้ำที่เชี่ยวมาก  
ไม่มีใครสามารถต้านทานได้  
แต่คนส่วนใหญ่ทำใจเหมือนกับขวางกระแสน้ำเอาไว้  
กล่าวคือคาดหวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้  
ส่วนทางความจริง

”





คนรวยหลายคนแม้ฐานะดี ไม่รู้จักคำว่าลำบาก อดอยากหรือขาดส่น แต่ก็ยังเป็นทุกข์ได้ เพราะว่าเห็นคนอื่น รวยกว่า มหาวิทยาลัยชิคาโกเคยทำการสำรวจเมื่อหลายปี ก่อน โดยสอบถามคนประมาณ ๓,๐๐๐ คน ตั้งแต่อายุ ๕๗ ถึง ๘๕ ปี ผู้สำรวจขอให้ทุกคนให้คะแนนสุขภาพ และระบุโรคประจำตัวของตน รวมทั้งจัดอันดับสถานะ การเงินของตนเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนฝูง ครอบครัว เพื่อนบ้าน และเพื่อนร่วมงาน เขาพบข้อสรุปที่น่าสนใจ ว่า คนที่มีฐานะการเงินต่ำกว่าคนอื่น ๆ ในเครือข่ายของตน มีแนวโน้มเจ็บป่วย โดยเฉพาะโรคหัวใจ มากกว่าคนที่มี ฐานะดีกว่าถึง ๒๒ เปอร์เซ็นต์

คนเหล่านี้ไม่ใช่คนจนนะ เป็นคนรวยเหมือนกัน แต่ พอดคบกันคนที่รวยกว่า ก็อดไม่ได้ที่จะเปรียบเทียบฐานะ ของตนกับคนเหล่านั้น จึงรู้สึกด้อย รู้สึกว่าตัวเองยังรวย ไม่พอ หรือยังจนอยู่ นี่คือการทุกข์ที่เกิดเพราะวางใจ





ไม่เป็น จึงกลายเป็นการหาทุกข์มาใส่ตัวหรือทำตัวเองให้เป็นทุกข์ ทั้งๆ ที่มีชีวิตที่สุขสบาย

แต่ถ้าเราวางใจให้เป็น พอใจกับสิ่งที่มี ไม่มัวเปรียบเทียบกับผู้อื่น เราก็จะมีความสุขได้ง่าย อย่างน้อยทุกข์ใจก็จะน้อยลง

การมองแง่ลบก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้คนไม่มีความสุขแม้ว่ามีชีวิตที่สะดวกสบาย กล่าวคือมองเห็นแต่ด้านไม่ดีของตัว ทำงานอะไรก็เห็นแต่ข้อผิดพลาดของตัว หรือไม่ก็เห็นแต่ข้อบกพร่องของเพื่อนร่วมงาน

พระอาจารย์พรหมวังโส เป็นพระชาวอังกฤษ บวชอยู่กับหลวงพ่อบุชา สุภทโท ต่อมาไปสร้างวัดที่ประเทศออสเตรเลีย พระที่นั่นต้องทำงานก่อสร้างเอง เจ้าอาวาสได้มอบหมายให้ท่านสร้างกำแพง ท่านทำงานด้วยความใส่ใจมาก วางอิฐแต่ละก้อนอย่างระมัดระวังให้ได้มุม





ได้จาก เมื่อทำเกือบเสร็จแล้ว ก็พบว่ามียิฐอยู่สองก้อน  
ที่เอียงไม่ได้มุมกับอิฐก้อนอื่นๆ ท่านรู้สึกว่ามันดูแย่มาก  
ทำให้กำแพงทั้งแผงไม่สวยงามเลย ท่านรู้สึกไม่สบายใจ  
อยากจะรื้อทำใหม่ แต่เจ้าอาวาสไม่อนุญาต ท่านบอกว่า  
ท่านไม่สบายใจมากที่เห็นกำแพงเป็นแบบนี้ ถ้าระเบิดกำแพง  
ได้ก็อยากจะระเบิดเสีย แต่ในเมื่อเจ้าอาวาสไม่อนุญาต  
ก็ต้องปล่อยไปอย่างนั้น

เวลาท่านเดินผ่านกำแพงนั้นทีไร ก็จะมีรู้สึกไม่สบายใจ  
รู้สึกขัดตาตมาก วันหนึ่งมีอาคันตุกะมาเยี่ยม ท่านพาชมวัด  
เมื่อเดินผ่านกำแพง ขรวาสดคนนั้นเอ่ยปากชมว่า กำแพง  
สวยดี พระอาจารย์พรหมวังโสประหลาดใจมาก ถามเขาว่า  
“คุณไม่เห็นหรือว่ามีอิฐสองก้อนวางไม่ตึจนทำให้กำแพงนี้  
เสียหายหมด” ชายผู้นั้นบอกว่า “ใช่ ผมเห็นอิฐที่วางไม่ตึ  
สองก้อนนั้น แต่ผมก็เห็นด้วยว่ามีอิฐอีก ๙๙๘ ก้อนก่อไว้  
อย่างสวยงามเป็นระเบียบ”





๒๒

วางใจให้เป็น

พอได้ยินเช่นนี้ พระอาจารย์พรหมวังโส ถึงกับอึ้ง  
ตาสว่างเลย ท่านได้คิดว่าความทุกข์ของท่านไม่ได้เป็นเพราะ  
อิฐสองก้อนนั้นหรอก แต่เพราะใจท่านต่างหากที่มองเห็น  
แต่อิฐสองก้อนนั้น แต่ไม่มองอิฐที่เหลือที่ทำได้สวย นี้เรียก  
ว่ามองลบ ขณะที่อาดันตุกะมองบวกด้วย คือมองเห็น  
ส่วนที่ดีซึ่งมีมากกว่าส่วนที่เสีย

หลายคนวางใจไม่เป็น มองเห็นแต่ส่วนที่เป็นลบ ไม่ดี  
ทั้งๆ ที่ส่วนดีก็มีและมีมากกว่าด้วย



“  
ความทุกข์ของผู้คนเกิดขึ้น  
เพราะว่าจิตยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ  
ส่วนทางกับความจริง  
ไม่ได้เป็นหนึ่งเดียวกับความจริงหรือสัจธรรม  
หากไม่ยอมให้ความทุกข์ย้ายจิตใจ  
ก็ควรวางใจให้เป็นหนึ่งเดียวกับสัจธรรม  
คือ รู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่มีอะไรยึดมั่นถือมั่นได้เลย  
”







# วางใจอย่างไร จึงไม่ซ้ำเติมตัวเอง



เมื่อสักครู่ผ่านมาพูดถึงกรณีที่เราใช้ชีวิตปกติสุข ไม่ได้มีเรื่องเดือดร้อนอะไร แต่ว่าทุกข์ใจ เพราะวางใจไม่เป็นก็เลยหาทุกข์มาใส่ตัว แต่บางครั้งเราก็ต้องเจอกับเหตุร้าย ความสูญเสีย ความเจ็บป่วย ในยามนั้นเราก็อดไม่ได้ที่จะซ้ำเติมตัวเอง แทนที่จะป่วยแต่กาย ก็ทำใจให้ป่วยด้วย แทนที่จะเสียเงินเสียของอย่างเดียว กลับทำให้เสียอย่างอื่นตามมา เช่น นึกถึงเงินที่หาย สมบัติที่ถูกโกง ก็เลยเสียใจ ขุ่นเคืองใจ พอกลุ้มใจมากๆ ก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ สุขภาพ





ก็เสีย ถึงเวลาทำงาน ก็ทำไม่ได้ เพราะใจไม่มีสมาธิ งานก็เสีย เวลาอยู่กับลูก อยู่กับคนรัก อยู่กับเพื่อน ด้วยความขุ่นมัวที่สะสมมานาน บางทีก็ระเบิดอารมณ์ใส่คนที่อยู่ใกล้ตัว ก็เลยเสียเพื่อน เสียความสัมพันธ์ บางทีระเบิดใส่พ่อแม่ที่กำลังป่วย แทนที่จะเสียแค่หนึ่ง คือเสียของ เมื่อวางใจไม่เป็น ก็เลยเสียใจ เสียสุขภาพ เสียงาน และเสียสัมพันธภาพ เสียอะไรต่ออะไรมากมาย อย่างนี้เรียกว่าซ้ำเติมตัวเอง

คนฉลาดถ้าจะเสียก็เสียแค่อย่างเดียว ไม่ยอมปล่อยให้เสียระเนระนาด ถ้าจะป่วยก็ขอให้ป่วยอย่างเดียว คือป่วยกาย ใจไม่ป่วย เวลาทำงานถ้าจะเหนื่อย ก็เหนื่อยอย่างเดียวคือเหนื่อยกาย แต่คนส่วนใหญ่ปล่อยให้ใจเหนื่อยด้วย คือ บ่น โวยวาย เวลาทำงานก็เอาแต่บ่นว่าเจ้านายไม่เป็นธรรม เพื่อนเอาเปรียบ คนนั้นคนนี่กินแรง อันนี้เรียกว่าซ้ำเติมตัวเอง ถ้าเรารักตัวเอง เวลาเหนื่อยกาย





ต้องไม่ปล่อยให้ใจเหนื่อยด้วย ถ้าจะเสียก็จะเสียแค่อย่างเดียว ไม่ปล่อยให้เสียใจ เสียสุขภาพ เสียงาน เสียเพื่อน เสียสัมพันธภาพ ถ้าจะป่วยก็ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย แต่คนส่วนใหญ่ไม่เป็นเช่นนั้น เพราะวางใจไม่เป็น เอาแต่บ่น โวยวาย ดีโพยดีพาย

แต่ถ้าวางใจเป็น เราจะรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น เอาจิตมาอยู่กับปัจจุบัน คนที่ป่วยกายและป่วยใจด้วยเป็นเพราะใจมัวกังวลกับอนาคตว่า ถ้าป่วยหนักกว่านี้ฉันจะอย่างไร จะเอาเงินที่ไหนมารักษา บางทีก็ปรุงแต่งไปว่า ฉันเป็นมะเร็งหรือเปล่า เมื่อถูกโกงเงิน แทนที่จะเสียแต่เงิน ก็เสียใจ เสียสุขภาพ เสียงาน เสียสัมพันธภาพไปด้วย เพราะใจมัวอยู่กับอดีต จดจ่อกับของที่เสียไปแล้ว วันๆ หนึ่งเราซ้ำเติมตัวเองหลายครั้ง เวลาทำงานแทนที่เราจะจดจ่ออยู่กับงาน เราก็มัวแต่คิดว่าคนอื่นทำงานน้อยกว่าเรา กินแรงเรา การส่งจิตออกนอก แทนที่จะกลับมาดูใจตนเอง ก็ทำให้เรา





## ซ้ำเติมตัวเองโดยไม่รู้ตัว

ถ้าเราวางใจอยู่กับปัจจุบันอย่างทีพุดเมื่อสักครู่ เราจะไม่เผลอ ไม่ซ้ำเติมตัวเอง เวลารถติดอย่าง มากก็แค่เสียเวลา แต่ใจเป็นปกติ ครั้นวางใจไม่เป็น จิตก็เลยตก เสียเวลา เสียสติ เสียความสุข เราควรหมั่นเตือนตนเองเสมอว่า ถ้าจะเสีย ก็ให้เสียอย่างเดียว เช่น เสียเวลาแต่ใจปกติ ผ่องใส เพราะว่าเรารู้จักพาใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน กลับมาอยู่กับลมหายใจ กลับมาอยู่กับเสียงธรรมหรือเสียงดนตรีที่กำลังเปิดฟังอยู่ในรถก็ได้

การน้อมจิตหรือการวางใจมาอยู่กับปัจจุบัน จะช่วยให้เราไม่ซ้ำเติมตัวเอง เมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้น เพียงแค่เรา ยอมรับมัน แทนที่จะบ่นโวยวาย ตีโพยตีพาย ผลักไสหรือปฏิเสธ แค่อยอมรับว่ามันเกิดขึ้นแล้ว ป่วยการที่จะบ่นโวยวายหรือตีโพยตีพาย เพราะทำอย่างนั้นก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรซ้ำทำให้ใจเป็นทุกข์ แค่อยอมรับว่ามันเกิดขึ้นแล้ว จิตเราก็





จะเลิกตื่น ใจเราก็จะสงบ เบาสบาย โปร่งโล่ง พร้อมจะ  
ใช้ความคิดหรือปัญญาเพื่อหาทางแก้ไขปัญหาที่กำลัง  
เกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เจ็บป่วย งานมีอุปสรรค

เรายอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ก็เพราะเราเห็นว่ามันเป็น  
ธรรมดา เมื่อเจ็บป่วย เราไม่โอดครวญหรือดีโพยดีพาย  
เพราะเห็นว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา เกิดมาแล้วก็  
ต้องป่วย ไม่มีใครหนีพ้น ใครๆ เขาก็ป่วย ไม่ใช่มีแต่เรา  
คนเดียวที่ป่วย ในทำนองเดียวกัน ถ้าเรายอมรับว่าความแก่  
เป็นธรรมดา ถึงเวลาที่พบว่าผมเริ่มหงอก หนังเหี่ยว กำลัง  
วังชาลดลง เราก็มองทุกข์ใจ และเมื่อเราเห็นว่ารถติดใน  
กรุงเทพฯ เป็นเรื่องธรรมดา ถึงเวลารถติดแน่นขนัด เราก็ก็นั่ง  
ไม่หงุดหงิด โวยวาย

การเห็นสิ่งต่างๆ ว่าเป็นธรรมดา เช่น ความเจ็บ  
ป่วยเป็นธรรมดา จะช่วยให้เรายอมรับเหตุร้ายที่เกิดขึ้นได้





ยิ่งเราเห็นโทษหรือผลเสียที่เกิดจากการบ่น โวยวาย ตีโพยตีพาย หรือจมอยู่ในความโกรธ ความขุ่นมัว ว่ามันคือการทำร้ายตัวเอง เราก็จะได้สติ กลับมาอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับความเป็นจริงที่ไม่พึงประสงค์ด้วยใจที่สงบ ไม่หงุดหงิด ทุรนทุราย ได้ง่ายขึ้น

นอกจากการเห็นว่ามันเป็นธรรมดาแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เรายอมรับเหตุร้ายที่เกิดขึ้นได้ ก็คือ คำว่า “แค่” ลงไป เช่น หายแค่โทรศัพท์ เงินหายแค่สองหมื่น เป็นต้น

มีชาวบ้านคนหนึ่งตัวผอมซีด จึงไปหาหมอ หมอเห็นก็ขอตรวจเลือดทันทีและนัดมาฟังผล พอหมอแจ้งผลตรวจเลือดว่า “ลุงเป็นเบาหวานนะ” แกยี้มเลย หมอสงสัยว่าทำไมถึงยี้ม จึงย้ำว่า “ลุงเป็นเบาหวานนะ ต้องกินยาตลอดชีวิต ทำไมลุงถึงยังยี้มอยู่” ลุงตอบว่า “ทีแรกผมนึกว่าเป็นเอคส์ แต่พอรู้ว่าเป็นแค่เบาหวาน ผมโล่งอกเลย” เบาหวานแม้เป็นโรคที่รักษายาก แต่พอมองว่าเป็น “แค่”





เบาหวาน มันก็กลายเป็นเรื่องเล็กไปเลย

อีกเรื่องหนึ่งที่น่าสนใจมาขอบมาก จิตอาสาผู้หนึ่งไปเยี่ยมผู้ป่วยเป็นเด็กสาวอายุ ๑๔ ปี เธอเป็นมะเร็งสมอง ผม่ว่งเพราะได้รับการฉายแสงและเคมีบำบัด แต่เธอยิ้มแย้มแจ่มใส จิตอาสาแปลกใจเพราะมะเร็งสมองนี้รักษายากมาก ถึงตายได้ พอได้คุยกับคนไข้สักพัก เธอก็บอกว่า “หนูโชคดีที่เป็นมะเร็งสมอง เพราะญาติคนหนึ่งของหนูเป็นมะเร็งปากมดลูก ปวดมาก ทรมานมากเลย” แล้วเธอก็พูดต่อว่า “หนูโชคดีที่เป็นแค่ มะเร็งสมอง” มะเร็งสมองเป็นโรคร้ายถึงตาย แต่พอเติมคำว่า “แค่” ลงไป มันกลายเป็นโรคที่ไม่น่ากลัว ทำให้เด็กสาวคนนี้ทำใจยอมรับมันได้

ถ้าเราลองวางใจแบบนี้ดูบ้าง ไม่ว่าจะอะไรก็ตาม คุณลองเติมคำว่า “แค่” ลงไป ความสูญเสีย หรือเหตุร้ายไม่พึงประสงค์ ก็จะกลายเป็นเรื่องเล็ก เช่น รถติดแค่สองชั่วโมงเอง ทุกข์ไปทำไมกับรถติดเพราะมันติดแล้ว เรา







๓๒

วางใจให้เป็น

วางใจให้เป็นปกติดีกว่า

การมองบวกก็เป็นการวางใจอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์  
อย่างน้อยก็ช่วยไม่ให้เราซ้ำเติมตัวเอง ความหมายหนึ่ง  
ของการมองบวก คือการเห็นความจริงด้านดีหรือด้านบวก  
ไม่ใช่เห็นแต่ด้านลบเท่านั้น หมายถึงเห็นสิ่งที่มี ไม่ใช่เห็น  
แต่สิ่งที่เสียไปเท่านั้น

มีชายคนหนึ่ง ชื่อโสภณ ฉิมจินดา เป็นคนที่มีจิต  
ดวงามมาก ขอบไปช่วยเหลือเด็กยากจนในชนบท วันหนึ่ง  
ชวนนักศึกษาในกลุ่มหนึ่งไปบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือโรงเรียน  
แถวแม่ฮ่องสอน ซึ่งอยู่ในเขตทุรกันดาร เมื่อเสร็จแล้วก็นั่ง  
รถตุ๊กกลับ แม่ฮ่องสอนนั้นมีโค้งเยอะมาก ขากลับปรากฏว่า  
รถเกิดอุบัติเหตุ พลัดตกถนนลงไปยังเหวข้างล่าง เศระห์ดี  
ที่ไม่ลึกมากนัก ตอนที่ตกลงไปชายหนุ่มคนนี้ภาวนาขอให้  
ทุกคนที่เขาพามาด้วยปลอดภัย ปรากฏว่านักศึกษาทุกคน  
ปลอดภัย ยกเว้นตัวเขาเอง ซึ่งเจอแรงกระแทกอย่างแรง





ทำให้เป็นอัมพาตครึ่งตัว แต่เขาก็ยังยิ้มแย้มแจ่มใส มีคนรู้จักหลายคนมาพูดกับเขาทำนองตัดพ้อว่า “ทำไมทำบุญแล้วยังเกิดอุบัติเหตุ” เหมือนกับว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี แต่ในใจเขากลับคิดว่า “เพราะเราไปทำบุญ เราถึงเหลือตั้งเท่านั้น” คือเหลือมาได้ครึ่งตัว ไม่งั้นคงตายไปแล้ว

เขาไม่เป็นทุกข์เพราะมองบวก คือแทนที่จะจืดจ๋ออยู่กับร่างกายส่วนที่เป็นอัมพาต เขากลับให้ความสำคัญกับร่างกายอีกครั้งหนึ่งที่ยังเป็นปกติ จึงรู้สึกว้าหวาดดี เพราะหากโชคไม่ดีก็เป็นอัมพาตทั้งตัวหรือไม่ก็ตายไปแล้ว

การมองเห็นความจริงด้านดีหรือด้านบวก ซึ่งอยู่คู่กับด้านลบ ดังตัวอย่างข้างต้น หรือมองเห็นว่าในร้ายนั้นมีดีอย่างไรบ้าง เช่น ตกงานก็ทำให้มีเวลาไปดูแลพ่อแม่ที่กำลังแก่ชราหรือเจ็บป่วย เจ็บป่วยก็ทำให้มีเวลาพัก หรือศึกษาธรรม หรือเป็นมะเร็งก็ทำให้ได้พบธรรมะ ช่วยให้เราสามารถอยู่กับความทุกข์ได้โดยไม่ซ้ำเติมตัวเอง





๓๔

วางใจให้เป็น

หลายคนไม่ชอบความเครียด โดยเฉพาะนักภาวนา ยิ่งมารู้ว่าความเครียดเป็นตัวการทำให้คนเจ็บป่วย ก็ยิ่งรู้สึกกลัวกับความเครียด อยากกำจัดมัน มีการวิจัยหลายชิ้นที่ชี้ว่า ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นสาเหตุแห่งการตายที่ร้ายแรงยิ่งกว่าบุหรี่เสียอีก เพราะฉะนั้นคนทุกวันนี้จึงกลัวความเครียดกันมาก แต่การวิจัยล่าสุดพบว่า ความเครียดไม่ได้เลวเสมอไป อาจจะมีดีก็ได้ จะเลวหรือดีอยู่ที่เรามองมันอย่างไร ถ้าเรามองว่าความเครียดดี มันก็มีประโยชน์ ถ้าเรามองว่าไม่ดี ความเครียดมันก็ซ้ำเติมเราทั้งกายทั้งใจ

เมื่อเร็วๆ นี้ มหาวิทยาลัยโรเชสเตอร์ได้ทำการทดลองกับนักศึกษาสองกลุ่มที่เตรียมสอบเข้าเรียนปริญญาโท นักศึกษากลุ่มแรกได้รับการบอกว่าความเครียดระหว่างสอบเป็นเรื่องธรรมดาและอาจช่วยให้ทำข้อสอบได้ดีขึ้น ส่วนกลุ่มที่สองไม่มีการพูดคุยใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อมีการลองทำ





ข้อสอบ ปรากฏว่ากลุ่มแรกทำคะแนนได้ดีกว่ากลุ่มที่สองไม่กี่เดือนต่อมาเมื่อมีการสอบจริง นักศึกษากลุ่มแรกที่ถูกสอนให้มองความเครียดเป็นบวก ก็ยังคงทำคะแนนได้ดีกว่ากลุ่มที่สอง ที่น่าสนใจอีกอย่างก็คือ ความเครียดของนักศึกษาสองกลุ่มนี้ไม่ได้ต่างกันเลย เขาเอาน้ำลายของทั้งสองกลุ่มไปตรวจหาสารคอร์ติซอล ซึ่งเป็นสารความเครียด ก็พบว่าสองกลุ่มนี้เครียดเหมือนกัน แต่ผลการสอบออกมาต่างกัน เพราะทั้งสองกลุ่มมีมุมมองต่อความเครียดแตกต่างกัน

อีกมหาวิทยาลัยหนึ่งคือ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด เคยทำการทดลองกับพนักงานธนาคารจำนวน ๔๐๐ คน ในช่วงเกิดวิกฤตเศรษฐกิจ เขาแบ่งพนักงานเป็นสามกลุ่ม กลุ่มแรกได้ดูวิดีโอที่ตอกย้ำถึงผลร้ายของความเครียด กลุ่มที่สองดูวิดีโอที่พูดถึงความเครียดว่าสามารถเพิ่มพูนสมรรถนะของคนเราได้ ส่วนกลุ่มสุดท้ายไม่มีวิดีโอให้ดู





๓๖

วางใจให้เป็น

หนึ่งอาทิตย์ต่อมา ผู้วิจัยพบว่ากลุ่มที่สองจดจ่อกับงานมากขึ้น มีส่วนร่วมมากขึ้น และมีปัญหาสุขภาพน้อยลง ส่วนสองกลุ่มที่เหลือไม่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเลย

การทดลองทั้งสองชี้ให้เห็นว่า ทักษะสติหรือท่าทีของเราต่อความเครียด เป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่าตัวความเครียดเสียอีก หากเรามองว่าความเครียดเป็นสิ่งดี มีประโยชน์ มันก็อาจก่อให้เกิดผลดี หรืออย่างน้อยก็ไม่เป็นผลเสียต่อเรา ความเครียดจะดีหรือร้าย อยู่ที่ใจเราว่ามองมันอย่างไร อันนี้เป็นข้อมูลใหม่ซึ่งทำให้เห็นว่า จริงๆ แล้ว ใจเราสำคัญมาก เจออะไรก็ไม่สำคัญเท่ากับว่าใจเราเป็นอย่างไร

มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นมะเร็งและต้องรับการฉายแสง มะเร็งของเธอต้องได้รับการฉายแสงและเคมีบำบัดในปริมาณที่สูง คนส่วนใหญ่เจอการรักษาแบบนี้จะมีอาการแพ้มาก แต่เธอมีอาการน้อยมาก คนอื่นแปลกใจว่าเธอมีอะไรดี มีของดีหรือเปล่า เธอบอกว่าไม่มีของดีอะไรเลย





เพียงแต่เวลาฉายแสง เธอคิดว่ากำลังได้รับแสงสวรรค์ เวลาได้รับสารเคมีคิดว่ากำลังได้รับน้ำทิพย์ เธออมมันด้วยความรู้สึกที่ดี ใจจึงยอมรับมัน กายก็เลยยอมรับตามไปด้วย ไม่ต่อต้าน หรือต่อต้านน้อยมาก จึงมีอาการแพ้ไม่มาก ตรงกันข้ามกับคนที่กลัวเคมีบำบัด กลัวการฉายแสง พอได้รับรังสีและสารเคมี ใจจึงปฏิเสธ กายก็เลยต้านเต็มที่ จึงเกิดอาการแพ้อย่างแรง

ถ้าเราวางใจเป็น การซ้ำเติมตัวเองจะไม่เกิดขึ้น ถึงแม้เราจะเจอสิ่งที่แย่ แต่พอเราวางใจอย่างที่ว่า เช่น ยอมรับมัน ไม่บ่น ไม่โวยวาย ไม่ตีโพยตีพาย หรือรู้สึกดีกับมัน อย่างน้อยๆ ใจเราก็จะเป็นปกติ อาจจะมีคามทุกข์ แต่ว่าเป็นแค่ทุกข์กาย ใจไม่ทุกข์ด้วย

การให้อภัยก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้เราไม่ซ้ำเติมตัวเอง หลายคนถูกรังแก ถูกเบียดเบียน ถูกเอาเปรียบ ถูกทรยศ หักหลัง ก็เลยโกรธ โกรธแล้วก็จมอยู่ในความโกรธ





นั้น ปล่อยให้มันเผาผลาญจิตใจตนเอง โดยไม่รู้เลยว่ากำลัง  
ซ้ำเติมหรือทำร้ายตัวเอง เมื่อเสียเงินเพราะถูกโกง เท่านั้น  
ก็แย่แล้ว ควรหรือไม่ที่จะปล่อยให้ความโกรธเผาผลาญจิตใจ  
หรือปล่อยให้ความเกลียดกรียดแทงใจ คนที่รักตัวเองอย่าง  
แท้จริงจะไม่ซ้ำเติมตัวเอง เสียแต่เงินแต่จะไม่ปล่อยให้ใจ  
เป็นทุกข์ด้วย เขาจะรู้จักการให้อภัย

การให้อภัยเป็นการวางใจอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ให้อภัย  
เพื่อคนอื่น แต่ให้อภัยเพื่อตัวเอง จะได้ไม่ทุกข์ กินได้  
นอนหลับ ไม่เจ็บป่วยจากความโกรธ ความพยายาม แต่  
คนจำนวนไม่น้อยกลับไม่ยอมให้อภัย ทั้งๆ ที่รู้ว่ามันเสียเวลา  
จิตใจตนได้ หลายคนให้เหตุผลว่าที่ไม่ยอมให้อภัย เพราะ  
อีกฝ่ายไม่ยอมมาขอโทษหรือแสดงความสำนึกผิด แต่  
เหตุผลอย่างนี้ถูกต้องแล้วหรือ





สมมติว่า ชายคนหนึ่งถูกรถชนจนบาดเจ็บ แขนขาหัก แต่รถคันนั้นกลับขับหนีไป ปล่อยให้เขาอนาถนอนอยู่บนถนน เคราะห์ดีที่มีรถพยาบาลมาถึงจุดเกิดเหตุในเวลาไม่นาน เจ้าหน้าที่พยายามพาชายคนนั้นขึ้นรถพยาบาล แต่ชายคนนั้นกลับปฏิเสธ บอกว่า “ผมจะไม่ไปโรงพยาบาลจนกว่าไอ้ตีนผีคนนั้นจะมาขอโทษผม” ถามว่าชายคนนี้จะฉลาดไหม คนที่ฉลาดต้องรีบไปรักษาตัวเองก่อน ส่วนตีนผีจะมาขอโทษเขาหรือไม่ เอาไว้ทีหลัง

ไม่มีใครทำอย่างชายคนนี้ เวลาร่างกายล้มป่วยหรือเจ็บปวดเพราะประสบอุบัติเหตุหรือถูกคนทำร้าย เราจะรีบไปรักษาพยาบาลทันที แต่เวลาทุกข์ใจเพราะถูกคนอื่นรังแกหรือทำร้าย เรากลับไม่ทำอย่างนั้น แทนที่จะรีบเยียวยาจิตใจตนเองด้วยการให้อภัย หลายคนกลับปฏิเสธ อ้างว่าจะทำอย่างนั้นก็ต่อเมื่อคนๆ นั้นมาขอโทษเขาก่อน ทำอย่างนี้เรียกว่าฉลาดหรือเปล่า เรียกว่ารักตนเองหรือไม่







เมื่อใจเรามีบาดแผลเพราะความโกรธ อาฆาต พยาบาท อย่างแรกที่เราควรทำหากเรารักตัวเองคือ เยียวยาจิตใจของตน และสิ่งที่เยียวยาจิตใจได้ดีที่สุดคือ การให้อภัย คนที่ทำร้ายเราจะมาขอโทษเราหรือไม่ นั่นเป็นเรื่องของเขา ถ้าเขาไม่ทำก็เป็นกรรมของเขาเอง แต่หน้าที่ของเราคือดูแลตัวเอง ดูแลกายและใจของตัวเองเป็น อย่างแรก การให้อภัยเปรียบเสมือนยาสามัญประจำจิต ถ้าเราไม่รู้จักใช้ยาชนิดนี้รักษาใจที่เจ็บปวด ใจก็จะเป็นแผลเรื้อรังจนอยู่ไม่เป็นสุข เมื่อเป็นเช่นนี้จะโทษคนอื่นไม่ได้เลย เพราะเป็นเราที่ซ้ำเติมตนเอง



“

ถ้าเราเป็นแค่ผู้ดูเฉยๆ  
ดูทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจเหมือนดูสายน้ำไหล  
สิ่งที่เกิดขึ้นในใจนั้นไม่เคยอยู่นิ่งเหมือนกระแสน้ำ  
กระแสน้ำไม่ต่างจากกระแสน้ำ  
แปรเปลี่ยนไปเรื่อย ไม่อยู่นิ่ง  
ถ้าเราดูอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะเป็นความจริง  
ยอมรับความจริง จิตจะคล้อยตามความจริง  
ไม่มองหรือคิดนึกในทางที่สวนทางกับความจริง  
ซึ่งจะนำไปสู่ทุกข์  
ไม่ต่างจากการเอาตัวไปขวางกระแสน้ำเชี่ยว

”





# วางใจอย่างไร จึงหาประโยชน์จากทุกสิ่งได้



ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรา เป็นประโยชน์ทั้งนั้น ถ้าเรารู้จักมอง ถ้าเราวางใจเป็น เราสามารถหาประโยชน์ได้จากทุกสิ่ง แม้ว่ามันจะเป็นความเจ็บปวด ความสูญเสีย ตอนที่เกิดน้ำท่วมใหญ่เมื่อปี ๒๕๕๔ มีผู้คนสิ้นเนื้อประดาตัวเป็นจำนวนมาก บางคนก็ลุ่มอกกลุ้มใจจนเป็นบ้า ฆ่าตัวตาย ซึ่งจัดว่าเป็นการซ้ำเติมตัวเอง เพราะว่าน้ำท่วมทำได้แค่พัดพาและทำลายทรัพย์สินสมบัติของเรา ไม่ได้ทำมากไปกว่านั้น แต่เมื่อวางใจไม่เป็น ก็เลยลุ่มอกกลุ้มใจจนเสียดสี จนเป็นบ้า หรือทำร้ายตัวเอง





แต่มีอยู่คนหนึ่งไม่ทุกข์เท่าไร เธอบอกว่าน้ำท่วมคราวนี้ทำให้เห็นเลยว่าไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย ทุกอย่างมาอยู่กับเราแค่ชั่วคราวเท่านั้น อันนี้ถือว่าเธอได้ประโยชน์จากน้ำท่วม เพราะทำให้เห็นสัจธรรม ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ไม่ทุกข์จากน้ำท่วมครั้งนั้น ยังรักษาใจไม่ให้ทุกข์เพราะความสูญเสียครั้งต่อๆ ไปด้วย

เราสามารถได้ประโยชน์จากความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยมาสอนเราว่า สิ่งขารไม่เที่ยง มาเตือนให้เราไม่ประมาทกับเวลาที่เหลืออยู่ ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวว่า “ความเจ็บป่วยมาเตือนให้เราฉลาด” คือมีปัญญาเห็นสัจธรรมของสังขารร่างกาย หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ ซึ่งเป็นอาจารย์ของอาตมา ป่วยด้วยโรคมะเร็งครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๔๙ ตอนที่รักษาตัวที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ท่านบอกว่า “มันแสนสบายหนอ เพราะมีคนทำให้ทุกอย่าง” ท่านยังกล่าวอีกว่า “ตอนนั้นไม่ต้องทำอะไรหรอก เห็น





ไตรลักษณ์อย่างเดียวพอแล้ว มันแสดงให้เห็นเอง” เวลาเราป่วยก็ลองทำอย่างนี้ดูบ้าง คือพิจารณาไตรลักษณ์จากร่างกายนี้ ไม่ใช่เอาแต่บ่นโวยวาย ตีโพยตีพาย ว่าทำไมต้องเป็นฉัน

การสูญเสียคนรักก็สอนให้เราเห็นความไม่เที่ยงของสังขาร และเห็นโทษของความติดยึด อย่างนางกิสาโคตมีพอเห็นตรงนี้ได้ ท่านบรรจุเป็นพระโสดาบันทันทิ ก่อนหน้านั้นนางสูญเสียลูกน้อย ซึ่งอายุแค่ ๒-๓ ขวบ นางยอมรับไม่ได้ที่ลูกตาย อุ้มศพลูกเพื่อขอให้ใครต่อใครช่วยปลุกให้ฟื้น แต่สุดท้าย พอได้เจออุบายธรรมจากพระพุทธเจ้า ซึ่งรับปากว่าจะช่วยนางได้ หากหาเมล็ดผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตายมาให้พระองค์ หลังจากที่ไปหาอยู่นาน ก็ไม่พบเมล็ดผักกาดที่ว่า เพราะทุกบ้านล้วนมีคนตายแล้วทั้งนั้น ในที่สุดนางก็เห็นชัดว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาทุกครอบครัวและทุกคนก็ล้วนสูญเสียทั้งนั้น เมื่อกลับมา



เฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์แสดงธรรมสั้นๆ ว่า “มฤตยูย่อมพาเอาผู้คนที่มัวเมาในลูกและสัตว์เลี้ยง ผู้มีใจขังอยู่ในอารมณ์ต่างๆ เหมือนห่วงน้ำใหญ่ย่อมพัดพาเอาผู้คนที่หลับไหลไป ฉะนั้น” นางกิสาคอติมีพิจารณาตาม ปัญญาเกิด ก็บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันทันที นับว่าได้ประโยชน์จากความสูญเสียที่เกิดขึ้น หากนางไม่สูญเสียลูก อาจไม่มีโอกาสบรรลุธรรมเลยก็ได้

คำดำก็มีประโยชน์หลายอย่างได้เช่นกัน คุณเล็ก วิริยะพันธ์ อดีตเจ้าของเมืองโบราณ เคยพูดไว้ว่า “วันไหนไม่ถูกตำหนิ วันนั้นเป็นอัปมงคล”

มีเรื่องเล่าว่าสมัยที่หลวงปู่ขาว อนาลโย สมัยยังมีชีวิตอยู่ วันหนึ่งท่านมอบหมายให้พระลูกศิษย์ ๒ รูปไปดูค่าแม่ชีคนหนึ่งในวัด คือ แม่ชีสา ซึ่งเป็นคนอุปัฏฐากพระเณรดีมาก อีกทั้งยังใส่ใจในการปฏิบัติธรรมด้วย เมื่อพระทั้งสองรูปได้รับคำสั่งเช่นนั้น ก็ไปที่กุฏิแม่ชีสา แล้วทำ





ตามที่หลวงปู่ขาวสังข์ คือเรียกแม่ชีสามมาด่า ทีแรกแม่ชีสา  
กึ่งง แต่ว่าตั้งสติได้ นั่งพนมมือฟังคำดุด่าด้วยอาการสงบ

พระอาจารย์ทั้งสองดุด่าอยู่นานจนไม่รู้จะด่าอย่างไร  
แล้ว ก็หยุด แม่ชีสาแทนที่จะโกรธหรือน้อยใจว่าทำไมทำดี  
กลับถูกครุฑบาอาจารย์ด่า กลับพุดขึ้นมาว่า “ท่านอาจารย์  
ดุด่าดิฉันหมดหรือยัง หรือมีคำด่าว่าอยู่อีก ดิฉันได้ยินได้  
ฟังแล้วมันซาบซึ่งเหลือเกิน เสียงดุด่าเป็นเสียงธรรมทั้งหมด  
เลยเจ้าข้า” แม่ชีสายังบอกอีกว่า “ขอให้อาจารย์ทั้งสองมา  
ด่าดิฉันให้บ่อยๆ ด้วย มันจะได้หมดกิเลสสักที”

แม่ชีสาถูกด่า แต่ใจไม่ทุกข์เลย เพราะแทนที่จะมอง  
ว่าการถูกด่าเป็นเรื่องเลวร้าย กลับมองว่าคำดุด่าว่ากล่าว  
เป็นของดี ช่วยขุดกิเลสและลดละอึดตา

เมื่อเจอสิ่งที่เป็นลบหรือร้าย อย่ามัวแต่เสียใจหรือ  
ขุ่นเคือง เราควรมองหาประโยชน์จากมัน ไม่ว่าสิ่งนั้น







จะเป็นอะไรก็ตาม เงินหาย ของหายก็สอนธรรมให้เรา  
ได้ แสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เห็นต้นไม้ล้ม ใบไม้ร่วง  
ก็เป็นธรรม แม้กระทั่งเห็นหญิงสาวยิ้มให้เป็นธรรมได้ ใน  
สมัยพุทธกาลมีพระรูปหนึ่งชื่อพระนาคสมาละ ขณะที่ท่าน  
กำลังเดินบิณฑบาตในเมือง บังเอิญมีขบวนแห่ผ่านมา  
ท่านเห็นหญิงพื่อนรำคนหนึ่งแต่งตัวสวยงาม มีเครื่อง  
ประดับแวววาว ทัดทรงดอกไม้ แทนที่จะเกิดกามราคะ  
ท่านกลับมองว่า นี่แหละคือบ่วงแห่งมัจจุราชที่มาดักรอ  
พอเห็นโทษของรูปที่เห็น ก็เกิดความเบื่อหน่าย จิตหลุดพ้น  
จากกิเลสตรงนั้นทันที

เรื่องนี้คล้ายกับพระลकुณฎฐกัทธิยะ ท่านเป็นพระ  
ร่างเล็ก ตัวเตี้ย คล้ายเณร วันหนึ่งขณะที่เดินอยู่บนถนน  
มีรถม้าแล่นผ่าน ในรถม้ามีชายหนุ่มกับหญิงคนिका หญิง  
คนिकाเห็นพระลकुณฎฐกัทธิยะ รู้สึกเอ็นดูจึงหัวเราะจนเห็น  
ฟัน ท่านเห็นภาพนี้ แทนที่ท่านจะเกิดราคะหรือความยินดี





กลับเอาพื้นของนางคนิกามาเป็นนิมิตในการบำเพ็ญฌาน เพื่อเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา จนเกิดปัญญา บรรลุเป็นพระอนาคามีตรงนั่นเอง

อีกท่านหนึ่งคือพระติสสะ วันหนึ่งขณะที่เดินเข้าไปในเมือง ได้ยินนางทาสีกำลังร้องเพลง เกี่ยวกับความไม่แน่นอนของชีวิต คงคล้ายกับเพลง “มันบ่แน่พรอคนาย” ซึ่งเป็นเพลงลูกทุ่งที่โด่งดังเมื่อหลายสิบปีก่อน แต่เพลงที่นางทาสีร้องนั้นออกเศร้าๆ ท่านฟังแล้วพิจารณาตาม ก็เกิดปัญญา เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ บรรลุเป็นพระอรหันต์ทันที

“

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรา เป็นประโยชน์ทั้งนั้น  
ถ้าเรารู้จักมอง ถ้าเราวางใจเป็น  
เราสามารถหาประโยชน์ได้จากทุกสิ่ง  
แม้ว่ามันจะเป็นความเจ็บปวด

”





ขอให้สังเกตว่า ท่านเหล่านี้มิได้บรรลุธรรมจากการพิจารณาซากศพ หรือเจริญอสุภกรรมฐาน แต่จากการได้ฟังเสียงหญิงสาวร้องเพลง ได้เห็นหญิงพ่อนำแต่งตัวสวยงาม หรือเห็นรอยยิ้มของนางคนิกา เหล่านี้เป็นตัวอย่างที่ชี้ว่าทุกอย่างสามารถเป็นประโยชน์ในทางธรรมได้ทั้งนั้น พุทธอีกอย่างคือเราสามารถเห็นธรรมได้จากทุกอย่าง ไม่ว่าบวกหรือลบ ดีหรือร้าย สวยงามหรือน่าเกลียด

คนที่ทำได้เช่นนี้ถือได้ว่าเป็นบัณฑิต ดังพุทธภาษิตอีกตอนหนึ่งที่พระนันทิยะได้ถ่ายทอดให้แก่พระองค์ลีมาล ฟังว่า “ผู้รู้จักถือเอาประโยชน์ทั้งจากอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์... พระผู้มีพระภาคตรัสสรรเสริญว่าเป็นบัณฑิต”

การที่เราจะเห็นหรือหาประโยชน์จากทุกสิ่งได้ โดยเฉพาะอนิฏฐารมณ์ หรือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งหนึ่งที่ต้องมีคือสติ หาไม่แล้ว





ความรู้สึกยินร้าย ขัดเคืองใจ ก็จะครอบงำจิต จนคิดแต่จะผลักรังไส ทำลายสิ่งนั้นๆ หรืออย่างน้อยๆ ก็บ่นโวยวาย ตีโพยตีพาย ก่นด่าชะตากรรม กลายเป็นการซ้ำเติมตนเอง แต่ถ้ามีสติ นอกจากใจจะไม่ทุกข์กับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ยังสามารถใช้ปัญญาใคร่ครวญจนเห็นประโยชน์จากสิ่งนั้นได้ อันนี้รวมถึงอิฏฐารมณ์ หรือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่พึงปรารถนาด้วย หากไม่มีสติ ใจก็จะยินดี หลงไหล เพลิดเพลิน จนเกิดกิเลสตัณหา กลายเป็นโทษ แต่ถ้ามีสติ ก็ารู้จักคิด และเห็นข้อเสียของมันว่าสามารถทำให้เกิดความยึดติดถือมั่น อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ หรือไม่ก็ทำให้เกิดความประมาท ซึ่งเป็นประเด็นที่จะได้กล่าวต่อไป





# วางใจอย่างไร จึงไม่เปิดช่องให้กิเลส เข้ามาครอบงำ



สิ่งหนึ่งที่ช่วยให้กิเลสครอบงำจิตใจได้ยาก คือ ความไม่ประมาท แม้เป็นนักปฏิบัติธรรม เป็นคนมีศีล หรือเป็นพระ เราก็ไม่ควรประมาทกิเลส เพราะความประมาทอาจทำให้เราเผลอเปิดช่องให้กิเลสเข้ามารังควานจิตใจ

เรื่องของเปี้ยก โปสเตอร์ ผู้กำกับภาพยนตร์ที่มีชื่อเสียงเมื่อ ๓๐-๔๐ ปีก่อน เป็นอุทธาหรณ์สอนใจได้ดี ก่อนหน้าที่จะมากำกับหนัง เขาเป็นนักวาดโปสเตอร์หรือแผ่นปิดโฆษณาหนัง เขามีเพื่อนคนหนึ่งชื่อเกเซียร วันหนึ่ง





ขณะที่นั่งกินอาหารด้วยกันในร้าน เกษียรเห็นผู้ชายคนหนึ่งกินเหล้าอย่างเมามาย เขารู้สึกสมเพชถึงกับพูดขึ้นมาว่า “โง่ฉิบหาย กินเหล้าให้เหล้ากิน”

สองเดือนต่อมา ทั้งสามคนไปงานขึ้นบ้านใหม่ของเพื่อน ในงานมีการเลี้ยงโต๊ะจีน ทุกโต๊ะมีเบียร์วางอยู่ เกษียรจึงลองดื่มดูเพราะอยากรู้ทำไมผู้คนหลงใหลกันนัก ชิมดูก็รู้สึกว่ามันเปรี้ยว ไม่น่าสนใจ

หลังจากนั้นไม่นาน ระหว่างที่กำลังเขียนรูปกันอยู่จู่ๆ เกษียรก็สั่งเบียร์มาดื่ม เบียร์จึงท้วงขึ้นมาว่า “อ้าว เคยว่าเขา ทำไมวันนี้กินซะเอง” เกษียรตอบว่า “นายไม่รู้อะไร เหล้านะของคนสกุล เบียร์ช่วยผ่อนคลาย เป็นเรื่องของสังคมชั้นสูง”

ในที่สุดเกษียรก็ติดเบียร์ เขาดื่มวันละ ๔-๕ ขวด วันไหนไม่ดื่ม ก็ทำงานไม่ได้ เรื่องยังไม่จบเท่านั้น วันหนึ่ง





เกษียรตะโกนสั่งให้ลูกน้องไปเอาแม่โขงมาเบ็กหนึ่ง เบ็ยก  
จึงแย้งว่า “ไหนว่าเหล้าไม่ดี เป็นเรื่องของคนสกุลไม่ใช่หรือ”  
เกษียรจึงได้ว่า “นายต้องมีเหตุผลหน่อย เราทำงานแบบนี้  
มีรายได้เท่าไหร่วะ เดือนนี้เรากินเบียร์วันละ ๕ ขวด แล้วมัน  
จะไหวไหม” แล้วเขาก็อธิบายต่อ “เหล้านี้เบ็กเดียวอยู่เลย”

เกษียรกลายเป็นคนติดเหล้าอย่างหนัก จนเป็น  
โรคพิษสุราเรื้อรังและกลายเป็นอัมพาต สุดท้ายก็ตาย  
เพราะเหล้า

ทำไมคนซึ่งสมเพชและดูถูกคนกินเหล้าว่า “โง่  
ฉิบหาย กินเหล้าให้เหล้ากิน” สุดท้ายกลับกลายเป็นคน  
ติดเหล้าและตายเพราะเหล้าในที่สุด คำตอบก็คือ ความ  
ประมาท เกษียรคิดว่า คนติดเหล้าเป็นคนโง่ ส่วนเขาเป็น  
คนฉลาด ดังนั้นเหล้าทำให้อะไรเขาไม่ได้ ความประมาท  
ในเหล้าเพราะสำคัญตนว่าเก่งเป็นคนฉลาด ทำให้เขา  
พลาดท่าเสียทีแก่เหล้า โดนมึสุราเข้าสิงในที่สุด







๕๖

วางใจให้เป็น

เรื่องเล่าดังกล่าวไม่เพียงเตือนใจเราถึงโทษของความประมาท หากยังชี้ให้เห็นถึงโทษของการหลงตัวหรือยกตนข่มท่าน เมื่อใดก็ตามที่คิดว่า “กูเก่ง” หรือ “กูแน่” ก็เลสก็มีโอกาสเข้ามาครอบงำจิตใจเราได้ทันที

พระที่ขอบเพ่งโทษคนนั้นคนนี้ว่าไม่รักษาศีล ไม่มีวินัย สู้ฉันไม่ได้ หลายรูปลงเอยด้วยการสึก เท่านั้นยังไม่พอ บางคนก็หันไปติดเหล้า และตายเพราะเหล้า กลายเป็นว่าชีวิตตกต่ำแย่แกว่าคนที่ตนเองตำหนิหรือดูถูกเสียอีก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะความประมาท

ความประมาทนั้นเกิดจากความหลง เช่น หลงผิดว่าฉันไม่มีโทษ หรือมีโทษภัยเพียงเล็กน้อย หรือหลงสำคัญตนว่าเก่งหรือดี ไม่พลาดท่าเสียทีอะไรง่าย ๆ ความหลงอีกอย่างคือหลงในผลแห่งความดี เช่น ทำดีแล้วได้รับลาภสักการะ คำชื่นชมสรรเสริญ ก็ทำให้ประมาท เปิดช่องให้กิเลสและความทุกข์เข้ามาครอบงำจิตใจได้ ในเรื่องนี้





พระพุทธเจ้าเคยตรัสกับพระนันทิยะ และพระนันทิยะมาเล่าให้พระองค์ฟังว่า ซึ่งตอนนั้นเพิ่งบวชใหม่ว่า “ผลของความดี ย่อมเป็นพิษแก่ผู้ไม่พิจารณา แล้วหลงใหลติดอยู่ในสิ่งนั้น จนกลายเป็นมัวเมาประมาทโดยแท้”

อันนี้ก็เช่นเดียวกับการหลงเพลินในความสบาย ซึ่งเป็นที่มาแห่งความประมาทเช่นกัน เพราะทำให้ไม่ขวนขวาย เกียจคร้าน ไม่คิดปรับปรุงพัฒนาตน รวมทั้งไม่ระแวงระวังอันตรายที่จะเกิดขึ้น คนที่หลงเพลินในความสุขนั้น ย่อมเป็นทาสของความสบายได้ง่าย ผลที่ตามมาก็คือ ในด้านหนึ่งก็สามารถทำชั่วได้ง่ายเพื่อตัดดวงและครอบครองความสุขให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เช่น ลักขโมย คอร์รัปชัน เพื่อจะได้มีเงินมากๆ ไล่แสวงหาความสุข หรือไม่ก็ทำร้ายคนที่จะมาแย่งชิงลาภสักการะ หรือชื่อเสียง ตำแหน่งของตน ในอีกด้านหนึ่ง เมื่อความสุขนั้นแปรผันไป เช่น เสื่อมสลาย หรือสูญเสียไป ก็เกิดความทุกข์





คับแคบ ขัดเคือง กราดเกรี้ยว พร้อมระบายความทุกข์ใส่ผู้อื่น หรือทำร้ายคนที่ตนคิดว่าเป็นสาเหตุแห่งความเสื่อมสลายหรือสูญเสีย

สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้ไม่เพลิดเพลिनในความสุขที่ผู้คนมักหลงใหล ก็คือ มองเห็นโทษหรือเห็นด้านลบของความสุขดังกล่าว ซึ่งเรียกรวมๆ ว่า กามสุข เช่น เห็นว่ามันไม่เที่ยง ไม่จีรังยั่งยืน ทำให้เหนื่อยในการรักษา เป็นทุกข์ในการดูแลหรือปกป้องมัน อีกทั้งยังสามารถล่อเร้าเข้ายวนให้เรายึดติดหลงใหล จนลืมตัว หรือพร้อมจะทำชั่ว ผิดศีล ผิดธรรมเพื่อปกป้องมันหรือเพื่อแย่งชิงมันมา กล่าวอย่างสั้นๆ คือมองเห็นว่า มันมิใช่ความสุขที่แท้ เป็นความสุขที่เจือด้วยโทษ และมักให้ความสุขชั่วคราว แต่ทุกข์ยาวนาน

การมองเห็นโทษหรือด้านลบของความสุขดังกล่าว เรียกว่าปัญญา (อีกด้านหนึ่งของปัญญา คือการเห็นด้าน





บวกหรือประโยชน์ของความทุกข์ ซึ่งได้กล่าวไปแล้ว) ปัญญานั้นช่วยให้ไม่หลงในสุขและไม่จมในทุกข์ อีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้ไม่หลง ก็คือ ความรู้ตัว ความรู้ตัวเกิดขึ้นเมื่อเราเอาใจมาอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่หลงเข้าไปในความคิด สิ่งจิตออกนอก จมอยู่ในอดีต หรือไหลไปกับอนาคต ความรู้ตัวนั้นตรงข้ามกับความหลงหรือลืมตัว ถ้าลืมตัวเมื่อไร (ไม่ว่าเพราะหลงในสุขหรือจมในทุกข์) กิเลสก็เข้ามาได้ง่าย แต่ถ้าเรามีความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอ กิเลสก็เข้ามาครอบงำได้ยาก ดังมีพุทธภาษิตว่า “เมื่อบุคคลรู้สึกตัวอยู่ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็จะเกิดขึ้น อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อรู้สึกตัวอยู่ ความเป็นผู้รู้สึกตัวย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่น เพื่อความไม่เสื่อมสูญ เพื่อความไม่อันตรายานแห่งพระสังฆธรรม”





# วางใจอย่างไร จึงเข้าถึงความสุข ที่ประณีตได้



คนเราเมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ทั้งทีควรจะเข้าถึงความสุข  
ที่ประณีตและประเสริฐ ความสุขที่ประณีตและประเสริฐคือ  
ความสงบ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบ  
ไม่มี” แต่ความสงบมีอยู่สองอย่าง สงบเพราะไม่รู้ คือ  
ปิดหูปิดตา ไม่รับรู้อะไรเลย ครั้นรับรู้สิ่งภายนอกเมื่อใด  
จิตใจก็วุ่นหรือวุ่นวายได้ง่าย ความสงบอีกอย่างหนึ่งคือ  
สงบเพราะรู้ รู้มีสองอย่างคือ รู้ตัว กับ รู้ความจริง





๖๒

วางใจให้เป็น

ถ้าเราหมั่นสร้างความรู้สึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ ทำอะไรใจก็อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ว่าจะล้างหน้า อาบน้ำ ล้างจาน กินข้าว ถ่ายหน้า ถ่ายเบา ฯลฯ ความเครียด ขุ่นมัว หรืออารมณ์ อกุศลต่างๆ ก็จะมาครอบงำจิตใจได้ยาก เกิดความรู้สึก โปร่งโล่งเบาสบาย และแม้จะมีความคิดและอารมณ์ต่างๆ มารบกวนจิตใจ จนกระทั่งเพิ่ม ว้าวุ่น ขุ่นมัว ก็รู้ตัวได้ไว จิต กลับมาเป็นปกติได้เร็ว ความสงบก็จะเกิดขึ้นตามมา นี่เป็นความสงบที่เกิดขึ้นท่ามกลางผู้คน เกิดขึ้นได้บนท้อง ถนน โดยไม่ต้องหลีกเลี่ยงหรือปิดกั้นการรับรู้แต่อย่างใด เป็นความรู้สึกตัวที่มีสติเป็นฐาน เพราะสติช่วยให้ระลึกได้ ว่ากำลังทำอะไรอยู่ในแต่ละขณะ หากหลงไปทางอื่น ก็ ระลึกได้ไวและกลับมาอยู่กับปัจจุบัน เกิดความรู้สึกตัว

ถ้าหากเราหมั่นสร้างความรู้สึกรู้สึกตัว มีสติรู้ทันความคิด และอารมณ์ปรุงแต่งที่เกิดขึ้นในใจ ใจจะสงบ เพราะ ความคิดและอารมณ์ทั้งหลายจะหมดพิษสงเมื่อเรามีสติ





รู้ทันมัน ความสงบอย่างนี้เกิดจากความรู้ตัวหรือรู้ด้วยสติ  
อย่างไรก็ตามนี่ยังเป็นความสงบชั่วคราว รู้ที่สำคัญกว่านั้น  
คือ รู้ความจริง รู้ความจริงในที่นี้คือรู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน นั่นคือรู้ด้วยปัญญา แต่การรู้ด้วย  
ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการรู้ด้วยสติ หรือเห็นด้วย  
สติ ตอนแรกก็เห็นความคิดและอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นที่ใจ  
ตอนที่ไม่มีสติ เวลามันเกิดขึ้นก็สำคัญมันหมายความว่ามันเป็น  
ของเรา เวลากายเดินก็คิดว่าเราเดิน เวลาโกรธก็คิดว่าเรา  
โกรธ แต่พอมีสติก็เห็นชัดว่า ที่เดินอยู่นี้ไม่ใช่เราเดิน มัน  
เป็นรูปหรือกายที่เดิน ที่กำลังคิดอยู่นี้ไม่ใช่เราคิด มัน  
เป็นใจที่คิดหรือปรุงแต่ง เมื่อโกรธ ก็เห็นว่าไม่ใช่เราโกรธ  
แต่มันเป็นความโกรธที่เกิดขึ้นมาในใจ

การเห็นแบบนี้ทำให้เราเข้าใจความจริงหรือเห็น  
ความจริงชัดขึ้นเรื่อยๆ ว่า ไม่มีเรา มีแต่รูปกับนาม หรือ  
กายกับใจ แต่เพราะไม่รู้ความจริงจึงหลงปรุงแต่งว่า มี







เรา มี “ตัวฉัน” เป็นเจ้าของกาย เจ้าของใจ หรือว่าเป็นเจ้าของการกระทำ เวลาที่ทุกข์ แทนที่จะเห็นความทุกข์ กลับกลายเป็นว่าเราทุกข์ มีฉันเป็นผู้ทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าเรารู้ด้วยสติหรือเห็นด้วยสติอยู่เนือง ๆ ก็จะไม่เกิดปัญญาหรือเห็นความจริงว่า ที่จริงแล้วไม่มีเราหรือ “ตัวฉัน”

เมื่อเห็นของจริงคือกายและใจอยู่เนือง ๆ ด้วยสติ ก็จะไม่เห็นความจริงหรือสังขารที่กายและใจแสดงออกมา เมื่อใดที่เห็นสังขารหรือความจริงของกายและใจอย่างชัดเจน นั่นคือเห็นความจริงว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จิตก็จะวางทุกอย่าง เพราะเห็นชัดว่าไม่มีอะไรที่ยึดมั่นถือมั่นได้เลย ความรู้แบบนี้ ทำให้เราเข้าถึงความสงบที่แท้จริง เป็นความสงบที่ประเสริฐ ไม่ใช่สงบเพราะปราศจากเสียงรบกวน แต่สงบเพราะไม่มีอะไรมาทำให้ใจว้าวุ่นได้ เพราะจิตไม่ได้ยึดติดถือมั่นกับสิ่งใด ๆ อีกต่อไป อะไรมากระทบ ก็วางได้หมด





เราควรฝึกวางใจให้เป็นผู้ดู ผู้เห็น ไม่เข้าไปเป็นเจ้าของสิ่งใด หรือยึดสิ่งใดว่าเป็น “ตัวกู ของกู” ไม่ว่าจะศรัทธา บรรดาศักดิ์ ตำแหน่ง ทรัพย์สินสมบัติ แม้กระทั่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจก็ไม่เข้าไปเป็น จะช่วยให้พบความสงบในจิตใจ และเกิดปัญญาที่ทำให้เกิดสุขอย่างแท้จริง หลวงพ่อคำเขียนแนะนำลูกศิษย์อยู่เนืองๆ ว่า “เห็นอย่าเข้าไปเป็น” คือวางใจให้เป็นแค่ผู้ดูเฉยๆ เห็นความเป็นไปของกายและใจ เห็นความเป็นไปที่เกิดขึ้นอยู่รอบตัวเรา เหมือนกับนั่งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ และดูแม่น้ำไหล โดยไม่ทำอะไรกับสิ่งที่เห็นอยู่ข้างหน้า

การนั่งดูแม่น้ำไหล ไม่เหนื่อยเลยนะ แต่คนส่วนใหญ่ มักจะไม่ทำอย่างนั้น เห็นเรือสำราญผ่านมาก็โจนลงน้ำ เพื่อจะได้ขึ้นเรือไปสนุกสนาน เห็นซุงท่อนใหญ่เป็นไม้เนื้อดี ราคาแพง ก็โดดลงไปเพื่อยึดมันเอาไว้ เห็นกอสวะหรือหมาเน่าลอยผ่านมาก็พยายามเอาไม้แหยให้มันลอยไป





๖๖

วางใจให้ชิน

ห่างๆ ทำแบบนั้นเหนื่อยนะ คนเราทุกข์เพราะใจไม่อยู่เฉย หากไม่ผลักใส ก็พยายามไขว่คว้าไม่หยุดหย่อน

ถ้าเราเป็นแค่ผู้ดูเฉยๆ ดูทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจ เหมือนดูสายน้ำไหล สิ่งที่เกิดขึ้นในใจนั้นไม่เคยอยู่นิ่ง เหมือนกระแสน้ำ กระแสใจไม่ต่างจากกระแสน้ำ แปรเปลี่ยนไปเรื่อย ไม่อยู่นิ่ง ถ้าเราดูอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็ จะเห็นความจริง ยอมรับความจริง จิตจะคล้อยตามความจริง ไม่มองหรือคิดนึกในทางที่สวนทางกับความจริง ซึ่งจะนำไปสู่ทุกข์ ไม่ต่างจากการเอาตัวไปขวางกระแสน้ำเชี่ยว

“

ถ้าหากเราหมั่นสร้างความรู้สึกตัว  
มีสติรู้ทันความคิดและอารมณ์ปรุงแต่งที่เกิดขึ้นในใจ  
ใจจะสงบ เพราะความคิดและอารมณ์ทั้งหลาย  
จะหมดพิษสง เมื่อเรามีสติรู้ทันมัน

”





ความจริงของชีวิตและโลกนั้นเหมือนกับกระแสน้ำที่เชี่ยวมาก ไม่มีใครสามารถต้านทานได้ แต่คนส่วนใหญ่ทำใจเหมือนกับขวางกระแสน้ำเอาไว้ กล่าวคือคาดหวังในสิ่งที่เป็นไปได้ สวนทางความจริง เช่น คาดหวังให้ร่างกายและทรัพย์สินสมบัติจะต้องเที่ยง ไม่แปรเปลี่ยนเป็นสุขเสมอ หรือยึดติดถือมั่นสิ่งต่างๆ ว่าเป็นตัวตน นี่คือการตั้งจิตไปขวางความจริงเอาไว้ เมื่อจิตขวางความจริงก็ย่อมถูกความจริงกระหน่ำย่ำยีจนเป็นทุกข์ ไม่ต่างจากการยืนขวางกระแสน้ำที่เชี่ยว ก็ย่อมโดนกระแสน้ำพัดไปชนเกาะแก่ง บาดเจ็บหรือถึงตายได้

ความทุกข์ของผู้คนเกิดขึ้นเพราะว่าจิตยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ สวนทางกับความจริง ไม่ได้เป็นหนึ่งเดียวกับความจริงหรือสังขาร หากไม่ยอมให้ความทุกข์ย่ำยีจิตใจ ก็ควรวางใจให้เป็นหนึ่งเดียวกับสังขาร คือ รู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่มีอะไรยึดมั่นถือมั่นได้เลย มีพุทธภาษิตตอนหนึ่งกล่าวว่า





“เพราะยึดมั่นในรูป ทิฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า ลมไม่พัด  
แม่น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวง  
อาทิตย์ไม่ขึ้นหรือไม่ตก มั่นคงดุจเสาระเนียด” หมาย  
ความว่าเมื่อใดก็ตามที่เรายึดติดถือมั่นในรูป (รวมทั้งรส  
กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์) ก็จะมีความคิดหรือ  
ความเห็นที่สวนทางกับความเป็นจริง ผลที่ตามมาก็คือ  
ความทุกข์ ความคับแค้นใจ

หากไม่ปรารถนาความทุกข์ใจ สิ่งที่เราควรทำ คือ  
ฝึกใจให้มองหรือเห็นสอดคล้องกับความจริง จะทำเช่นนั้น  
ได้ก็ต้องหมั่นพิจารณาสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ คือมองทุกอย่าง  
ให้เป็นธรรม ไม่ใช่เฉพาะสิ่งนอกตัวเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่  
เกิดขึ้นกับกายและใจของเรา เพราะกายและใจก็สามารถ  
สอนธรรม หรือแสดงสัจธรรมให้เราเห็นได้ จนถึงขั้นที่รู้ว่า  
ไม่มีอะไรยึดติดถือมั่นได้เลย สุดท้ายแม้กระทั่งใจ ก็ต้อง  
ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นว่าใจเป็นเราเป็นของเรา นี่คือกุญแจ





สำคัญที่สุดเลย ในการเข้าถึงความสงบเย็นที่เป็นนิพพาน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คนดียอมหลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น” คนดีไม่ได้หลุดพ้นเพราะทำความดี เพราะให้ทาน รักษาศีล แต่เพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่น แต่จะไม่ยึดมั่นถือมั่นได้ต้องมีความดีเป็นพื้นฐาน เพราะความดีจะช่วยปรับจิตปรับใจ และช่วยวางรากฐานสำหรับการวางใจให้ถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง จนกระทั่งจิตเห็นความจริงอย่างแจ่มแจ้ง ไม่มีความเห็นที่ขัดกับความจริง และจิตเช่นนั้นแหละจะทำให้ภาวะที่สุขสงบอันประเสริฐได้บังเกิดขึ้นแก่เราได้





# วางใจให้เป็น

พระไพศาล วิสาโล

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

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ-ที่พักใจ



## ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๓๕๖

### สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ จำนวนพิมพ์ ๗,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนพระโคตมชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง  
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๓๐ โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๐๒-๗๓๕๓๓ และ ๐-๒๓๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพปก/ภาพประกอบ เขมเบ็

ออกแบบ คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนเจริญสนิทวงศ์

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

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

Facebook : kanlayanatam



“ เมื่อบุคคลรู้สึกตัวอยู่ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็จะเกิดขึ้น  
อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย  
บุคคลเมื่อรู้สึกตัวอยู่ ความเป็นผู้รู้สึกตัวย่อมเป็นไป  
เพื่อประโยชน์อันยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่น เพื่อความ  
ไม่เสื่อมสูญ เพื่อความไม่อันตรายแห่งพระสัทธรรม ”

*พุทธพจน์*

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

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ-ที่พักใจ



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

Facebook : kanlayanatam

