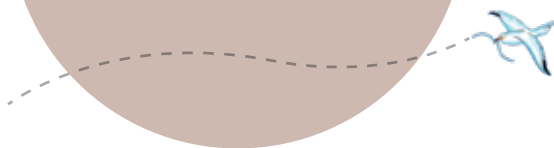


พระไพศาล วิสาโล



โลก
เป็นอย่างไร
เพราะ
ใจเรา

โลก
เป็นอย่างไร
เพราะใจเรา



พระไพศาล วิสาโล

โลก
เป็นอย่างไร
เพราะใจเรา

พระไพศาล วิสาโล



Pdf file Book

www.visalo.org

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติที่พิกังใจ



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือลำดับที่ ๔๒๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๖๖ จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๗๖๒๔

ภาพประกอบ เซมเบ้, หนึ่ง

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์ที่ บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



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



Line official :
[kanlayanatam2](https://www.line.me/tv/kanlayanatam2)

คำปรารภ

ทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา รวมทั้งทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา เรา
มิได้รับรู้อย่างที่มันเป็นจริง แต่มีการปรุงแต่งต่อเติมหรือตีความ
อยู่เสมอ บางอย่างก็ถูกเติมแต่งหรือตีความในสมองของเรา
(เช่น สีที่เราเห็น ซึ่งถูกสร้างขึ้นในหัวจากอนุภาคของแสงที่มา
กระทบตา หรือเสียงที่เราได้ยิน ซึ่งสร้างขึ้นในหัวจากคลื่นที่มา
กระทบหู) ยังมีอีกมากที่ถูกปรุงแต่งหรือให้ค่าด้วยใจของเรา
(เช่น หอม เหม็น เย็น ร้อน มาก น้อย ถูก ผิด ดี ชั่ว) สิ่ง
ที่ตามาคือ ปฏิกริยาของใจ เช่น ยินดี ยินร้าย ผลักไส ไหลตาม
ยึดติด รวมทั้งความอยาก ความคาดหวัง ความกลัว ฯลฯ

ทั้งหมดนี้เป็นที่มาแห่งความทุกข์และความสุขในใจของ
ผู้คน รวมทั้งผลักดันขับเคลื่อนการกระทำของเรา กลายเป็น
พฤติกรรม ก่อรูปเป็นนิสัย แล้วกลายเป็นวิถีชีวิตในที่สุด อย่างไรก็ตาม
น้อยคนจะตระหนักถึงความจริงข้อนี้ จึงมักให้น้ำหนักแก่



สิ่งภายนอกกว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่กำหนดชีวิตของตน กระทั่งเห็นว่าตนจะสุขหรือทุกข์ก็อยู่ที่สิ่งนอกตัว ดังนั้นจึงมุ่งควบคุมบงการผู้คน สิ่งของ หรือสถานการณ์ต่างๆ ให้เป็นไปตามตั้งใจตน รวมทั้งแสวงหาทรัพย์ ยศ อำนาจให้ได้มากที่สุด เพราะเชื่อว่ามีมากเท่าไร ก็สุขมากเท่านั้น แต่สิ่งหนึ่งที่ละเลยก็คือการปรับเปลี่ยนจิตใจของตนให้สอดคล้องกับความเป็นจริง แม้กระทั่งการกลับมามองตน เรียนรู้จิตใจของตน ก็มองข้ามไป

ผลก็คือ แม้มียศ ทรัพย์ อำนาจมากเพียงใด ก็ยังมีความทุกข์ แม้พยายามควบคุมบงการสิ่งต่างๆ เพียงใด ก็ไม่เคยสมหวัง หรือพึงพอใจเสียที ผู้คนเป็นอันมากในที่สุดก็พบว่า เสียเวลาทั้งชีวิตไปกับสิ่งที่ไม่ใช่สาระสำคัญของชีวิต ดังเฮนรี เดวิด ธอโร นักปราชญ์ชาวอเมริกัน ได้กล่าวอย่างแยบคายว่า “*โศกนาฏกรรมที่สุดในชีวิต คือ การใช้เวลาทั้งชีวิตตกปลา เพียงเพื่อจะพบว่า มันไม่ใช่ปลาที่ต้องการ*”

ชีวิตของคนเราไม่จำเป็นต้องลงเอยด้วยโศกนาฏกรรม ดังกล่าว หากเราหันมาให้ความสนใจกับจิตใจของตน หมั่นเฝ้าสังเกตใจตน จนพบว่าเหตุแห่งทุกข์นั้นอยู่ที่ใจตน เป็นเพราะการปรุงแต่ง ให้ค่า และยึดติด ผลักไสของใจ เมื่อเจอสิ่งกระทบหรือรับรู้สิ่งต่างๆ จึงเกิดความทุกข์ขึ้น แทนที่จะก้าวเปลี่ยนแปลงโลกรอบตัว หากหันมาปรับเปลี่ยนใจตน หรือทำงานกับใจของตน ก็将与พบกับความสุขได้ไม่ยาก



พระไพศาล วิสาโล

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยบทความ ๙ ชิ้นของข้าพเจ้า ที่
คุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ประธานชมรมกัลยาณธรรม คัด
เลือกจากคำบรรยายหลังทำวัตรเย็น ณ วัดป่าสุคะโต ในช่วงปี
๒๕๖๐ - ๒๕๖๖ โดยตั้งชื่อว่า “โลกเป็นอย่างไรเพราะใจเรา” ทั้งนี้
ประสงค์จะพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ในวาระครบ ๔๑ ปีแห่ง
การอุปสมบทของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขออนุโมทนาในกุศลจิตดังกล่าว
ของคุณหมอและผู้จัดทำทุกท่าน

พ.ค.๒๕๖๖ ๖/๖๖

พระไพศาล วิสาโล

๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๖

วันมหาปวารณา

คำนำชมบรมกัลยาณธรรม

ระลึกย้อนไปเมื่อเกือบ ๒๐ ปีที่ผ่านมา พวกเราชมรมกัลยาณธรรม ได้ร่วมกันจัดงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน นิมนต์ครูบาอาจารย์มาบรรยาย โดยในครั้งแรกๆ จัดงานที่หอประชุม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ ผู้เข้าฟังเต็มล้นทั้งหอประชุมใหญ่และหอประชุมเล็ก เป็นงานแสดงธรรมที่ถูกต้องแล้วขั้วถึงในความยิ่งใหญ่ ราวกับงานคอนเสิร์ตของศิลปินดัง สุดท้ายงานมาลงตัวที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ บพิตรพิมุขมหาเมฆ จัดต่อเนื่องมารวมกันกว่า ๔๐ ครั้ง บางครั้งมีผู้สนใจมาร่วมงานมากถึง ๖,๐๐๐ คน ในช่วงยุคสมัยนั้น ยังไม่มีองค์กรไหนจัดบรรยายธรรมที่รองรับผู้เฝ้าธรรมได้จำนวนมากเช่นนั้น

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เป็นพระอาจารย์รูปแรกๆ ที่เรากราบนิมนต์มาแสดงธรรม และได้เริ่มจัดพิมพ์หนังสือของท่าน เรื่องแรกคือ **“ระลึกถึงความตายสບายนัก”** พวกเราทีมงานชมรมฯ เคารพศรัทธาท่านมาก ด้วยรอยยิ้มเอกลักษณ์แห่งความเมตตา และเป็นกันเอง ทั้งในประวัติศาสตร์ของพวกเรายังมีโอกาสราบนิมนต์หลวงพ่อดำเขียน สุวัณโณ พ่อแม่ครูบาอาจารย์ของท่าน ขึ้นเวทีธรรมที่หอประชุมใหญ่ ม.ธรรมศาสตร์ งานแสดงธรรมแต่ละครั้ง พวกเราต่างตั้งตารอที่จะได้กราบครูบาอาจารย์และดูแลผู้ฟังธรรม อำนวยความสะดวกให้งานมหากุศลราบรื่น พร้อมบริการ



อาหารและหนังสือที่ดีธรรมดา แจกท่านละถุงใหญ่ก่อนกลับบ้าน พวกเราพร้อมแรงร่วมใจ ตั้งใจทำงานกันอย่างเต็มที่ เมื่อได้ระลึกถึงคราวใดก็ยังอิมบุญอิมใจทุกครั้ง

พระอาจารย์บรรยายธรรมด้วยภาษาต่างๆ ธรรมดๆ ธรรมนั้นดูง่ายใส เย็น สะอาด บริสุทธิ์ ที่ช่วยระงับดับร้อนและฉายส่องทางเดินชีวิตของผู้คนทุกระดับ นำอัครจริยในความเป็นพระธรรมดาที่เปี่ยมด้วยอนุสาสนีปาฏิหาริย์ จนถึงทุกวันนี้ ท่านยังทำงานหนักทั้งงานเขียน งานบรรยาย รวบรวมว่าเลียดเนื้อจิตวิญญาณของท่านหล่อหลอมด้วยธรรมะ จะมองอะไรก็เห็นเป็นธรรมะไปได้ทั้งหมดด้วยแง่มุมทันสมัย ให้ข้อคิดที่ดี นำเสนอประเด็นที่น่าสนใจ ชวนให้ผู้ฟังเกิดสติปัญญาใคร่ครวญถุคติ ตั้งแต่จริยธรรมพื้นฐานไปถึงกรรมฐานภาวนาที่ลึกซึ้ง ท่านมีความรู้รอบตัวกว้างขวาง ใส่ใจกระตือรือร้นศึกษาเติมความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ จึงมีความพร้อมที่จะนำธรรมเข้าไปสอดแทรกในทุกบริบทสังคม ทำให้แม้แต่คนรุ่นใหม่หรือคนห่างวัด ก็สามารถซึมซับรับธรรมะได้โดยไม่ทันรู้สึกว่าคุณพระเทศน์ นี่เป็นจุดเด่นในงานของท่านที่สามารถทำให้ผู้คนจำนวนมากหันมาศรัทธาในพระพุทธธรรม เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาและนำหลักธรรมต่างๆ มาปรับใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคมที่วุ่นวายสับสนได้อย่างเป็นรูปธรรม เห็นผลประจักษ์ด้วยตนเอง

ข้าพเจ้ามีศรัทธาในธรรมะของพระอาจารย์ มีฉันทะ วิริยะ ในการจัดพิมพ์หนังสือของท่านมาต่อเนื่อง บางเรื่องพิมพ์แจกครั้งละเกือบหมื่นเล่ม พระอาจารย์เมตตาให้โอกาสเสมอ แม้ท่านจะมีภารกิจงานที่ต้องรับผิดชอบมากมาย ไม่ใคร่มีเวลาว่าง และต้องเหนื่อยเพิ่มขึ้น แต่ท่านไม่เคยปฏิเสธที่จะปรับงานต้นฉบับให้



ด้วยเห็นความสำคัญ เห็นในประโยชน์ของธรรมอันเป็นที่พึงให้ผู้คนจำนวนมาก ท่านจึงให้เวลากับงานของชมรมฯ แม้จะเป็นแค่งานเล็กๆ ท่านก็พร้อมช่วยสนับสนุนส่งเสริมเสมอ ท่านคือครูบาอาจารย์ที่ใส่ใจในงานเผยแผ่ธรรมมีคุณภาพ เปี่ยมด้วยกัลยาณมิตรธรรมของศิษย์ทั้งหลายตลอดมา

พวกเราทีมงานชมรมกัลยาณธรรม นับเป็นกลุ่มแรกๆ ที่ได้รับเมตตาไปเก็บตัวภาวนาที่ป่าภูหลง ที่ภูฏี ๑๑ โดยท่านพระอาจารย์ก็ไปเก็บตัวเข้ากรรมฐานกับพวกเรา ครั้งละ ๕ - ๖ วัน ตอนนั้นที่ภูหลงยังไม่มีไฟฟ้า ไม่มีคลื่นโทรศัพท์มือถือ พวกเราไปภาวนาที่นั่น ๕ - ๖ ปีติดต่อกัน แม้เราจะไปกันประมาณ ๑๐ คน แต่ท่านก็ให้เวลาเต็มที่ มีการบรรยายธรรมทุกเช้าค่ำ และภาวนากันท่ามกลางธรรมชาติ ป่าบริสุทธิ์ ที่ยังคงระลึกนึกถึงเป็นพลังใจได้เสมอ ธรรมบรรยายทุกเรื่องที่ภูหลง ชมรมฯ ได้นำมาเรียบเรียงจัดพิมพ์เป็นหนังสือ เป็นที่ระลึกธรรมแห่งชีวิตอันทรงคุณค่ายิ่งทุกๆ ครั้ง

ได้อ่านบทความที่มีผู้กล่าวถึงพระอาจารย์ว่า **“พระผู้ไม่มีรถยนต์ส่วนตัว”** ก็ยิ่งประทับใจว่า นี่คือพระอาจารย์ตัวจริงของพวกเรา ท่านพูดน้อย ยิ้มน้อยๆ อยู่เสมอ สงบเย็น รวากับว่าท่านไม่สนใจอะไร แต่เปี่ยมด้วยความใส่ใจในความรู้สึกและสุขทุกข์ของผู้อื่นเสมอ ท่านไม่ละเลยที่จะช่วยเยียวยาและให้คำแนะนำด้วยความเมตตา เสียสละความสุขสบาย ทำงานเพื่อสังคม เพื่อพระศาสนา มั่นคงในอุดมการณ์ธรรม บางคราวในเวลาที่ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อย ก็จะระลึกถึงท่านเป็นกำลังใจเสมอว่า ท่านมองชีวิตและวางใจอย่างไร จึงแข็งแกร่งอดทน สงบเย็น เป็นประโยชน์ ได้มั่นคงยั่งยืนยาวนานเช่นนี้



ท่านรักชีวิตอิสระ แม้กิจนิมนต์ในเมืองกรุงมีมาก แต่พอว่างจากการกิจแล้ว ก็กลับไปจำพรรษาอยู่ป่าดังเดิม ชีวิตท่านเหมือนตาน้ำที่อยู่ในป่าลึก แต่เป็นแหล่งกำเนิดกระแสธารปัญญาบริสุทธิ์มาหล่อเลี้ยงชีวิตผู้คนจำนวนมากไม่ขาดสาย ท่านชอบเดินทางลำพัง ไปไหนมาไหน คล่องตัว ง่ายๆ สบายๆ ไม่มีพิธีรีตอง ไม่ชอบรบกวนใคร มีบางปีเมื่อพวกเราไปภาวนาที่ภูหลง พอขากลับเข้ากรุงเทพฯ หากท่านมีกิจนิมนต์มากรุงเทพฯ ก็จะติดรถเดินทางมากับพวกเราทุกครั้ง ไม่ได้ถือองค์ว่าอาตมาเป็นพระมหาเถระจะต้องไปไหนมาไหนแบบวิโอที โดยไม่ปะปนกับญาติโยม ท่านไม่คิดเช่นนั้นเลย เรายังรู้สึกละอายใจที่บางครั้งคิดไม่ได้ของท่าน ท่านเน้นประหยัดและมองประโยชน์จริงๆ (ทุกครั้งที่ท่านส่งหนังสือใหม่ๆ มาให้ข้าพเจ้า ท่านจะใช้ซองหรือกล่องไปรษณีย์ที่ใช้แล้วเสมอ) หากเดินทางรถยนต์ร่วมกัน พวกเราคุยเล่นกันบ้าง แว่กันบ้าง ท่านก็ยังสงบ ยิ้มน้อยๆ นั่งรถมากับพวกเรา โดยไม่แสดงความรำคาญ นี่คือเมตตาของครู คือมิตรภาพบริสุทธิ์ระหว่างเพื่อนมนุษย์ วางองค์เป็นพระธรรมดา ที่อยู่ง่าย เลี้ยงง่าย เป็นการสอนพวกเราเสมอให้เปิดใจเรียนรู้จากความไม่สะดวกสบายต่างๆ ในชีวิต ท่านเป็นพระมหาเถระที่มีผลงานมากมายเป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติ แต่ท่านดำรงวิถีแห่งสมณะแท้ ไม่สนใจยศฐาบรรดาศักดิ์ เปี่ยมด้วยกรุณาและไม่ถือชั้นวรรณะเลย

ช่วงก่อนโควิดระบอบ ข้าพเจ้าตัดสินใจประกาศยุติการจัดงานแสดงธรรม ที่ มทร.กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ ด้วยเห็นว่าพวกเราส่วนใหญ่เริ่มล้า เรี่ยวแรงที่จะลุยงานใหญ่ก็เริ่มถดถอย แม้ว่าจะไม่ทราบมาก่อนว่าจะเกิดสถานการณ์โควิดตามมา แต่ก็



ถือว่าเป็นจังหวะที่เหมาะสมมากที่ปิดเวทีใหญ่ตอนนั้นพระอาจารย์
ทราบข่าวก็ให้กำลังใจว่า พวกเรายังมีโอกาสทำงานเผยแผ่ธรรม
ต่อไปได้ในรูปแบบต่างๆ ขอให้ทำงานต่อไปตามกำลังและโอกาส
อำนวย ข้าพเจ้ายังคงทำงานหนังสือถวายพระอาจารย์อย่างต่อเนื่อง
มีโอกาสรubenนิมนต์ท่านมาบรรยายที่โรงพยาบาลสมุทรปราการ
บ้าง เมื่อเวลาจัดสรรลงตัว

ในช่วงหลังข้าพเจ้าไม่ค่อยได้ไปกราบพระอาจารย์บ่อยนัก
ยิ่งบุญจัดสรรให้ได้มาเรียนภาษาบาลีและเรียนพระอภิธรรมด้วยแล้ว
ก็ถือว่าแทบไม่มีเวลาว่างได้ไปไหน แต่ตลอดเวลาที่ยาวนานผ่านมา
ความเมตตาของพระอาจารย์ก็ยังคงส่องสว่างนำวิถีชีวิต ยังคงเป็น
ครูบาอาจารย์ที่เข้าถึงได้ไม่ยาก ติดต่อกับได้สนทนาได้สนิทใจ ท่าน
ให้ความเป็นกันเอง เสมอต้นเสมอปลาย อ่อนโยน จริใจ ไม่มี
พิธีรีตอง คอยแนะนำ คอยให้กำลังใจด้วยเมตตา ท่านให้เกียรติ
ศิษย์ทุกคน เหมือนท่านเข้าใจเห็นใจทุกคน ใส่ใจฟังและให้
ทางออกและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในทุกๆ ปัญหา หากทราบ
ว่าใครกำลังทุกข์ ท่านจะไม่ปล่อยให้เขาต้องทุกข์ลำพังฟรีๆ
สอนให้เรายอมรับ มองทุกสิ่งเป็นโอกาสในการเรียนรู้ฝึกตน
แนะนำ ให้กำลังใจ และการวางใจที่ถูกต้องเสมอ

หากจะเปรียบพระอาจารย์ ท่านเหมือนดาวประจำเมือง
หรือดาวเหนือที่ส่องนำทางอยู่ในท้องฟ้าที่กว้างใหญ่ หากแหงน
มองท้องฟ้าในคำคืนก็จะเห็นเด่นงามทุกครั้ง แม้ว่าจะไกลกันโดย
ระยะทาง แต่ความเมตตากรุณาและชีวิตต้นแบบของผู้ที่บำเพ็ญ
แต่คุณงามความดี ทำกิจคู่กับทำจิต สงบเย็นและเป็นประโยชน์
หลายอุดมการณ์ธรรมที่ท่านสอน ด้วยการทำให้ดู อยู่ให้เห็น



เย็นให้รู้สึก ล้วนเป็นพลังใจแห่งชีวิตพรหมจรรย์ทั้งดงาม แบบพิมพ์
แห่งชีวิตที่เสียสละ ชีวิตผู้ให้ ดุจเทียนส่องธรรมอันล้ำค่าของ
พระพุทธองค์ที่มีตัวตนอยู่จริง ประจักษ์แก่ทุกดวงใจที่เปี่ยมศรัทธา

ปีนี้นับเป็นโอกาสดีที่ชมรมกัลยาณธรรมได้รับความเมตตา
ให้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะของท่านอีกเล่ม ในวาระครบรอบ ๔๑ ปี
แห่งการครองสมณเพศ ซึ่งผ่านกาลยาวนานเกือบกึ่งศตวรรษมา
ด้วยสาระประโยชน์แก่สังคมในหลากหลายมิติ เกินกว่าที่จะบรรยาย
ได้ครบว่า ท่านเหน็ดเหนื่อยตรากตรำ รับผิดชอบงานมากมาย
เพียงไร ในมงคลวาระนี้ ชมรมกัลยาณธรรมได้คัดสรรธรรม
๙ เรื่อง รวมพิมพ์เป็นหนังสือ **“โลกเป็นอย่างไรเพราะใจเรา”** เพื่อ
น้อมบูชาอาจารย์คุณ ในคุณูปการแห่งสาราณียธรรมของท่าน
พระอาจารย์ พระพุทธองค์ตรัสว่า **“กัลยาณมิตรคือทั้งหมดของ
พรหมจรรย์”** มีความสำคัญ ทรงคุณค่ายิ่งใหญ่ สำหรับผู้ปรารถนา
วิถีชีวิตประเสริฐ พุดได้เต็มปากว่า เราชาวพุทธมีบุญมากที่ได้
เกิดมาร่วมยุคร่วมแผ่นดินกับปราชญ์แห่งธรรมคือท่านพระอาจารย์
และได้น้อมนำธรรมของท่านมาประพฤติปฏิบัติเป็นแนวทางดำเนิน
ชีวิต ไม่ต้องรอฟังเพียงตำนานหรือประวัติศาสตร์ที่เล่าสืบต่อกัน
ในยุคต่อไปข้างหน้า ขออ้อมบูชาสังฆคุณ พระปิยาจารย์กัลยาณมิตร
ผู้ประเสริฐองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

ขออนุโมทนาในน้ำใจของทุกท่านที่ร่วมสืบสานงานธรรม
บูชาคุณ โดยเฉพาะศิลปินใจบุญ “แซมแบ้” ที่ช่วยวาดภาพประกอบ
ให้อย่างงดงามเช่นเคย อุดมการณ์ธรรมของพระอาจารย์ยังคงเป็น
ดุจธงชัยแห่งสังฆานุสสติว่า **“ชีวิตอาตมา เป็นแค่พระอย่างเดียว
ก็เป็นเกียรติ และประเสริฐที่สุดในชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรสูงส่งกว่าการ**



เป็นพระ ที่เหลือเป็นส่วนเกิน” ทั้งที่แต่แรกท่านตั้งใจบวชแค่เพียง ๓ เดือน แต่แล้ว ๔๑ พรรษาที่ผ่านมาผ่านไป ดุจอนุสาวรีย์ที่มีชีวิต พระอาจารย์ก็ยังเป็นพระองค์เดิม ที่พวกเรากราบไหว้ได้สนิทใจ ยังมั่นคงตรงต่อมรรควิธีแห่งการรู้แจ้งภายใน เป็นที่พึ่งที่ปรึกษา ชี้ทางออกของสังคมไทย มีมุมมองกว้างไกล คมคาย จริงใจ ใส่ใจ สังคมและผู้คนอย่างฉลาดลึกซึ้ง ด้วยคำสอนเรียบง่าย สามารถประยุกต์ใช้ให้มาช่วยแก้ปัญหาชีวิตสังคมให้เห็นคุณค่าของธรรมว่าสามารถจับต้อง นำมาใช้ประโยชน์ได้จริง ด้วยช่องทางสื่อสารธรรมผ่านเทคโนโลยีที่ทันสมัย คำสอนของท่านจึงแทรกซึมอยู่ในวิถีชีวิตของผู้คนและสังคมอย่างใกล้ชิด เป็นแบบอย่างชีวิตพระแท้ร่วมยุคสมัย ที่ได้ทำกิจสงฆ์และกิจทางโลก ควบคู่กลมกลืนกันได้อย่างงดงาม อันจะเป็นแรงบันดาลใจให้แก่สังฆะและฆราวาส ผู้ศรัทธาดำเนินตามรอยท่านอีกเป็นจำนวนมาก

เนื่องในมงคลวาระ ๔๑ พรรษาแห่งการครองผ้ากาสาวพัตร์ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย คู่มครองอภิบาลปกปักรักษาท่านพระอาจารย์ให้รอดปลอดภัยจากกิเลสमतังปวง ขออำนาจมฤตาสักการะท่านพระอาจารย์ได้ประจักษ์แจ้งในจิตพระพุทธรูปดั่งมโนปณิธาน สุขภาพธาตุดุชนธ์แข็งแรง เพื่ออำนวยประโยชน์สุขแก่สังคมและสรรพสัตว์ทั้งปวง ตลอดกาลนาน เทอญ

กราบถวายมฤตาสักการะด้วยเศียรเกล้า

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

สารบัญ



โลกเป็นอย่างไร เพราะใจเรา.....	๑๗
ลดไอ้อวดเพื่อลดตัวตน.....	๒๙
คาถากันทุกข์.....	๔๓
เมินให้เป็นก็เย็นได้.....	๕๗
นึกถึงนิพพาน และความตายเป็นนิจ.....	๗๑
อย่าเอาความทุกข์ มาทำร้ายใจ.....	๘๕
จากสะอาด สงบ สู้สว่าง.....	๙๙
แก่ออย่างมีความหมาย.....	๑๑๑
นำพาชีวิตให้ร้อนลงอย่างนุ่มนวล.....	๑๒๕





โลกเป็นอย่างไร เพราะใจเรา



คนเราทุกคนมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไว้เพื่อรับรู้โลกภายนอก
ตารับรู้รูป หูรับรู้เสียง จมูกรับรู้กลิ่น ลิ้นรับรู้รส และกายก็รับรู้
สัมผัสที่เรียกว่าไผฏฐัพพะ ไม่ว่าจะรับรู้โลกภายนอกอะไร มันก็
ส่งมาที่ใจ ใจทำหน้าที่คิด ทำหน้าที่รู้สึก เราก็คงจะสังเกตได้ว่า
เรารับรู้อะไร ใจก็มักจะเป็นอย่างนั้น เช่น ถ้าเกิดเราเห็นภาพ
คนกำลังอดอยากหิวโหย ก็เกิดความรู้สึกเศร้า สงสาร ในใจของเรา
ถ้าเห็นภาพอุบัติเหตุรถยนต์ ก็รู้สึกเสียสยง หรือหวาดวิตก
ในใจ ถ้าเห็นเด็กกำลังร้องไห้ ก็เกิดความรู้สึกเศร้าในใจของเรา
แต่ถ้าเกิดเห็นภาพคนกำลังสนุกสนานรื่นเริง ก็มีความยินดี
เกิดขึ้นในใจ



เรารับรู้อะไรก็มีผลต่อใจของเรา รับรู้สิ่งที่เป็นลบ ใจก็พลอยรู้สึกลบไปด้วย รับรู้สิ่งที่เป็นบวก ใจก็พลอยเป็นบวกไปด้วย เพราะฉะนั้นการรับรู้อะไร จึงเป็นสิ่งที่เราต้องใส่ใจ ถ้าเราอยากจะทำให้ใจเราสงบ ใจเราเป็นสุข ไม่ถูกแผดเผาด้วยความโกรธ ไม่ถูกกดดันด้วยความเศร้า หรือไม่ถูกกระตุ้นเร้าด้วยความโลภ ความอยาก อันนี้โยงไปถึงว่า เราเลือกอยู่ที่ไหนด้วย ถ้าเราเลือกอยู่ในที่ที่สงบสงัด ใจก็พลอยสงบ หรือสามารถเย็นใจได้ง่าย

ดังนั้นธรรมข้อหนึ่งในโอวาทปาฏิโมกข์คือ “พึงนอนและนั่งในที่สงัด” เมื่ออยู่ในที่ที่สงัดหรือที่ที่เป็นรมณีย์ มันก็มีส่วนน้อมใจให้สงบไปด้วย รวมทั้งการรู้จักใช้หู ใช้ตา ใช้จมูกให้เป็น หรือรู้จักรับรู้สิ่งที่เกื้อกูล ต่อการสร้างกุศลธรรมขึ้นมาในใจ อย่างไรก็ตามทำเท่านี้ยังไม่พอ เพราะความจริงมีอยู่ว่า บ่อยครั้งเราไม่ได้รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นข้างหน้าเราอย่างที่มีมันเป็นจริง แต่มีการตีความหรือปรุงแต่งสิ่งที่รับรู้เกินเลยจากความเป็นจริงด้วย

คนเราไม่ได้เห็นอย่างที่รูปปรากฏ ไม่ได้ได้ยินอย่างที่เสียงกระทบหูเรา เพราะว่ามี การตีความ หรือปรุงแต่งซ้อน ชนิดที่สนิทแนบแน่นเลย อย่างเช่น เห็นคนกระชับกระชាប់ต่อหน้าเรา เราก็อาจจะตีความไปว่า เขากำลังพูดถึงเรา หรืออาจถึงขั้นนิโทษเรา แต่ความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้น หรือว่ามีคนบางคนมองหน้าเรา จ้องเรา เราก็อาจจะตีความว่า เขากำลังหาเรื่องเราก็ได้ หรือเขากำลังไม่พอใจเรา แต่ความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย



แต่ที่เราเข้าใจไปแล้วอย่างนั้น

คนเราบางครั้งไม่ได้เห็น ไม่ได้รับรู้สิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็น แต่ว่ามีการตีความไปด้วย ตีความในทางบวกก็มี ตีความในทางลบก็มี บ่อยครั้งก็สร้างปัญหา หรือสร้างความทุกข์ให้กับเรา แล้วเราก็เผลอคิดไปว่า สิ่งที่ดีตีความ มันคือความจริง ทั้งๆ ที่มันเป็นแค่ความคิดของเราเอง

พระทิเบตท่านหนึ่งเล่าว่า มีคราวหนึ่งจะเดินทางขึ้นเครื่องบิน ที่สนามบินมีการตรวจเอกซเรย์สัมภาระ รวมทั้งโทรศัพท์ และคอมพิวเตอร์ ระหว่างที่กำลังรอกระเป๋าเดินทางของท่านที่กำลังผ่านการเอกซเรย์ ท่านก็เลิบบไปมองที่ด่านรักษาความปลอดภัยอีกด่านหนึ่ง ซึ่งเป็นด่านสุดท้าย สังเกตว่ามีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยคนหนึ่ง รูปร่างสูงใหญ่ มีหนวดเพิ่มเลย จ้องมองมาที่ท่าน จ้องแบบเขม็งเลย ท่านเหลียวไปมองหลายครั้ง ก็เห็นว่าเขายังจ้องไม่เลิก ก็รู้สึกไม่ค่อยสู้ดีแล้ว นึกในใจว่า เจ้าหน้าที่คนนี้กำลังสงสัยอะไรเราหรือเปล่า ท่านพยายามนึกว่าทำอะไรให้เขาสงสัย ก็นึกไม่ออก

ยิ่งเห็นเจ้าหน้าที่คนนั้นจ้องมองท่านมากเท่าไร ท่านก็ยิ่งสังเกตว่าเจ้าหน้าที่คนนี้ หน้าเหี้ยม ดูหยาบกระด้าง หน้าตาท่าทางเหมือนมาเฟียเลย จู่ๆ เจ้าหน้าที่คนนั้นก็หยิบโทรศัพท์มือถือขึ้นมาพูดอะไรสักอย่าง พระทิเบตก็สงสัยว่าต้องมีเรื่องไม่ดีแน่ แล้วก็จริงด้วย มีเจ้าหน้าที่คนใหม่เดินมาหาชายคนนี้



พูดคุยอะไรกันสักอย่าง แล้วเจ้าหน้าที่ที่มีหนวดก็ชี้นิ้วมาที่ตัวท่าน

พระทิเบตตอนนี้ใจคอไม่สู้ดีแล้ว เจ้าหน้าที่คนใหม่พอมาก็มายืนแทนเจ้าหน้าที่คนแรกที่มีหนวด จากนั้นเจ้าหน้าที่คนนั้นเดินตรงมาหาท่าน แล้วถามว่า “คุณคือมิสเตอร์ยงเกไชไหม” ท่านก็ตอบว่า “ใช่ มีอะไรเหรอ” เจ้าหน้าที่คนนั้นก็บอกว่า “ผมอยากจะขอบคุณคุณเหลือเกิน เพราะว่าหนังสือของคุณช่วยผมได้มากเลย อยากจะขอบคุณจริงๆ”

เท่านั้นแหละ พระทิเบตยิ้มเลย เจ้าหน้าที่คนนั้นก็ยิ้มด้วย แล้วก็จับมือท่านมาเขย่า แสดงความเป็นมิตร ตอนนี้พระทิเบตรู้สึกโล่งอกขึ้นมาทันที ที่แรกคิดว่าจะมีเรื่องอะไร อ้อ...ที่แท้มาขอบคุณที่ได้อ่านหนังสือของเรา ที่แรกนี่กลัวสงสัยเรา คงจะมาคันตัวเรา หาสิ่งผิดกฎหมาย แล้วท่านก็พบว่าภาพของชายคนนั้น ในสายตาของท่านเปลี่ยนไปเลย จากคนที่มึนงงหน้าเหี้ยม กระด้างเหมือนมาเฟีย กลายเป็นคนที่ใจดี สุภาพเรียบร้อย ความเป็นมิตร

สักพักท่านก็มาเอะใจ ทำไมเรามองเจ้าหน้าที่คนนี้เปลี่ยนไป ที่แรกเห็นเขาหน้าเหี้ยม หยาบกระด้าง แต่ตอนนี้เห็นเขาเป็นคนสุภาพ มีน้ำใจ ดูเป็นมิตร ก็คนคนเดียวกันนี่แหละ แต่ทำไมเห็นต่างกันชนิดที่ตรงข้ามกันเลย หลังจากที่เขามาทักทายและขอบคุณ



เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่าจิตของคนเรา หรือความรู้สึกนึกคิดในใจเรา ส่งผลมากต่อการรับรู้ ตอนที่เห็นเจ้าหน้าที่คนนั้นจ้องมองท่านเขม็งเลย ที่จริงเขาไม่ได้คิดอะไรไม่ดีกับท่านเลย แต่ว่าพระทิเบตท่านนี้ตีความไปแล้วว่า เขาคงไม่ชอบเรา ระแวงสงสัยเรา หรือคิดไม่ดีกับเรา คือตีความไปในทางร้ายแล้ว ไม่ได้เห็นอย่างที่เป็น พอตีความไปในทางร้ายว่าเขาคิดไม่ดีกับเรา ท่านก็เลยรู้สึกไม่ดีกับเขาไปด้วย พอรู้สึกไม่ดีกับเขา ภาพของเขาที่ปรากฏในใจของท่าน ก็กลายเป็นคนที่ดูเหี้ยม กระด้าง เหมือนมาเฟีย หรือเหมือนอันธพาล แต่ว่าพอเขามีอากัปภิกขีในทางที่เป็นมิตร มาชอบคุณท่าน ความรู้สึกของท่านที่มีต่อเขาก็เปลี่ยนไป แทนที่จะเห็นว่าเขาคิดไม่ดีกับเรา ที่แท้เขามาชอบคุณเราเลยรู้สึกดีกับเขา พอรู้สึกดีกับเขา ภาพของเขาในสายตาของท่านก็เปลี่ยนไปเลย กลายเป็นคนที่สุภาพเรียบร้อย มีความเป็นมิตร

อันนี้เป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นเลยว่า เวลาเรารับรู้อะไรก็ตาม บ่อยครั้งเราไม่ได้รับรู้อย่างที่มันเป็น แต่มีการตีความ และถ้าเราตีความในทางลบ ว่าเขาคิดไม่ดีกับเรา จิตก็มีปฏิกิริยาตอบโต้ทันทีเลย อย่างเช่น พอพระทิเบตคิดว่าคนๆ นี้คิดไม่ดีกับท่าน ท่านก็รู้สึกไม่ดีกับเขาทันทีเลย พอรู้สึกไม่ดีกับเขา ภาพของเขาที่ท่านเห็นก็กลายเป็นภาพของคนที่มีสีหน้าเหี้ยม ไม่เป็นมิตร มีการเติมแต่ง มีการใส่สี และนี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนเราในชีวิตประจำวัน เรารับรู้อะไร เราไม่เคยรับรู้อย่างที่มันเป็นจริงๆ แต่เรามีการตีความอยู่เสมอ



ถ้าตีความในทางบวกก็ดีไป แต่ถ้าตีความในทางลบ ก็เกิดความวิตก เกิดความกลัว เกิดความเครียด เกิดความขุ่นมัว ครั้นมีความวิตก มีความขุ่นมัว เวลามองอะไร ก็เห็นแต่ภาพในทางลบ เห็นคนๆ หนึ่งก็มองเขาเป็นคนที่เหี้ยม หยาบกระด้าง แต่พอใจเปลี่ยนไป ความรู้สึกที่มีต่อคนคนนั้นเปลี่ยนไป ภาพที่เห็น หรือที่ปรากฏในใจก็เป็นอีกแบบหนึ่ง ตรงข้ามกันเลย

พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า ไม่ใช่แค่ที่เราเห็นอะไรใจก็เป็นอย่างนั้น ในทางกลับกัน ใจเราเป็นอย่างไรก็เห็นโลกไปในทางนั้นด้วย ถ้าใจเราขุ่นมัว มีความเครียด หรือมีความรู้สึกเป็นลบ โลกที่อยู่รอบตัวเรา หรือคนที่อยู่ข้างหน้าเรา ก็ถูกเติมแต่งให้เป็นลบไปด้วย มีการใส่สีให้ดูไม่ดี แต่ถ้าเรารู้สึกบวกกับเขา ภาพที่เห็นก็เปลี่ยนไป กลายเป็นบวกไปด้วย อันนี้คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราตลอดเวลาเลยก็ว่าได้

โลกเป็นอย่างไร ก็อยู่ที่ใจของเราว่าเป็นอย่างไรด้วย ฉะนั้นบ่อยครั้ง เวลาเรารู้สึกว่าโลกมันหม่นหมอง ผู้คนไม่น่ารัก อาจจะเป็นเพราะว่าใจเราหม่นหมอง หรือว่าใจเรามีความรู้สึกที่เป็นลบก็ได้ ฉะนั้นก่อนที่จะตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ หรือมองว่าโลกนี้มันแย่ บางทีเราต้องกลับมาดูที่ใจของเรา ว่าใจเรามีการเติมแต่ง รูปที่เห็น เสียงที่ได้ยินหรือเปล่า

ในปฏิจจสมุปบาท ท่านจะกล่าวตั้งแต่ต้นเลยว่า อวิชชาเป็นปัจจัยให้กับสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้กับวิญญาณ ที่พูด



มาก็เป็นตัวอย่างที่ดีให้เห็นว่า สังขารปรุงแต่งวิญญาณอย่างไร
สังขารในที่นี้ก็คือการปรุงแต่ง หมายถึงความรู้สึกนึกคิดหรือ
อารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ มันไปปรุงแต่งการรับรู้ ไม่ว่าจะเป็นการ
รับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือแม้แต่ทางใจ
ถ้าใจมีความรู้สึกในทางลบ เช่นคิดลบ หรือรู้สึกลบกับใคร ก็
เห็นภาพคนๆ นั้นในทางลบไปด้วย เห็นเป็นคนที่กระด้าง เป็น
คนเหี้ยม ไม่น่ารัก แต่ถ้าใจมีความรู้สึกเป็นบวก ก็จะเห็นเขา
เป็นคนที่สุภาพ เป็นมิตร

อันนี้ก็ไม่ได้ต่างจากเรื่องของผู้ชายคนหนึ่งไปพักที่รีสอร์ท
ก่อนนอนก็ถอดสร้อยคอที่คล้องพระสมเด็จราคาแพงด้วย ไว้ที่
หัวเตียง ตื่นเช้าก็ออกไปเดินเล่น โดยลืมสวมสร้อยคอ พอกิน
ข้าวเสร็จก็กลับเข้ามาในห้อง แล้วพบว่า สร้อยหายไปแล้ว...
ใครเอาไป สงสัยพนักงานทำความสะอาดเอาไป เพราะว่าเขานั่น
มีพนักงานทำความสะอาดคนหนึ่งเข้าไปจัดเตียง เขาก็ตามหาว่า
ใครเป็นพนักงานทำความสะอาดคนนั้น พอเห็นเขา ก็บังใจเชื่อ
เลยว่าพนักงานคนนั้นขโมยเอาสร้อยคอของเขาไป เมื่อเฝ้า
สังเกตผู้ชายคนนั้น ก็พบว่าเขามีพิรุณ แวดตาก็มีพิรุณ ไม่กล้า
สบตาเขา จึงบักใจว่า ไซ้แน่ๆ เลย แก่เอาสร้อยคอของฉันไปแน่
เลย แต่ปรากฏว่าตอนสายๆ เขาก็พบสร้อยคอตกอยู่หลังเตียง

พอรู้ว่าพนักงานคนนั้นไม่ได้ขโมยไป ก็เห็นเขาเปลี่ยนไป
น้ำเสียงเขาไม่ได้มีพิรุณอะไร พุดจาที่ดี อากัปกริยาไม่มีอะไร



ผิดปกติ ภาพของพนักงานทำความสะอาดเปลี่ยนไปแล้ว ที่จริง เขาไม่ได้มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป เขาก็เหมือนเดิม ไม่ว่าตอนเช้า ตอนสาย หรือตอนบ่าย แต่ที่เปลี่ยนไปคือใจของผู้ชายคนนั้น ที่แรกบักใจเชื่อว่าพนักงานทำความสะอาดเป็นขโมย พอคิด แบบนั้นเข้า ก็เห็นเขามีพิรุณ แต่พอรู้ว่าเขาไม่ได้ขโมยไป ภาพ ที่เห็นก็เปลี่ยนไป อันนี้เรียกว่าสังขารเป็นปัจจัยให้กับวิญญาณ

ไม่ใช่เฉพาะกรณีแบบนี้เท่านั้น ในชีวิตประจำวันทั่วๆ ไป เวลาเรามีความทุกข์ ความเครียด เราก็มักจะคิดว่าโลกภายนอก หรือคนรอบตัวเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เช่นเห็นเขาไปในทางลบ ทางร้าย ทำให้ไม่สบายใจมากขึ้น แต่เราลองสังเกตดูก็ได้ว่า บ่อยครั้งความทุกข์ของเรา มันเกิดจากการที่เราตีความหรือ ประูแต่งสิ่งต่างๆ ไปในทางลบ หรือประูแต่งไปในทางร้ายหรือเปล่า

ถ้าเรารู้จักหมั่นสังเกต หมั่นทบทวน ก็จะพบว่าบ่อยครั้ง เราเคยเข้าใจผิดเพราะตีความในทางลบ หรือเติมแต่งในทางร้าย จนเกิดความวิตก เกิดความเครียด หรือเกิดความไม่พอใจ เมื่อรู้ เช่นนี้ก็ควรเอาประสบการณ์เหล่านี้มาเป็นบทเรียนสอนใจ มันจะ ช่วยทำให้เรารู้จักหักท้วงใจของเราบ้าง คือหักท้วงว่าสิ่งที่เราเห็น อาจจะไม่ใช่ความจริงก็ได้ อาจมีการตีความไปแล้วในทางลบ หรือหักท้วงว่าที่เรารับรู้หรือมองออกไปข้างนอก อาจจะมีการ เติมแต่งไปในทางร้ายก็ได้



ไม่ว่ารับอะไรเข้ามา จะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง หรือมองออกไป ใจเรามากจะมีการตีความหรือเติมแต่ง และก็ไม่ใช่จำเป็นต้องเป็นทางลบ อาจจะเป็นไปในทางบวกก็ได้ อย่างที่เขาเรียกว่าฉันทาคติ ฉันทาคติคือลำเอียงเพราะชอบ หมายความว่า มองเห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง เพราะว่ามี ความชอบ เช่น เขาทำอะไรก็ดูดีไปหมด เขาทำอะไรก็ดูถูกต้องไปหมด ทั้งๆ ที่ที่ผิดก็มี ที่พลาดก็มี แต่ว่าไม่เห็นเพราะว่ามองเห็นแต่ด้านดี อันนี้เรียกว่าลำเอียงเพราะชอบ หรือมีฉันทันก็ตรงข้าม คือมีโทสาคติ ลำเอียงเพราะโกรธ หรือภยาคติ ลำเอียงเพราะกลัว โมหาคติ ลำเอียงเพราะหลง

อย่างกรณีของพระทิเบตท่านนั้น ที่แรกท่านเกิดโทสาคติ ก็เลยเห็นเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยคนนั้น เขี้ยว ดุ เหมือนผู้ร้าย เหมือนมาเพี้ย แต่พอเขามาขอบคุณ เขามาแสดงความ เป็นมิตร ความรู้สึกของท่านก็เปลี่ยนไปเลย ฉันทาคติมาแทน โทสาคติ เห็นเขาเป็นมิตร สุภาพเรียบร้อย อันนี้เป็นสิ่งที่เราควร จะสังเกตได้จากประสบการณ์ของตัวเอง ว่ามันเป็นอย่างนั้น บ้างหรือเปล่า จะได้เป็นเครื่องเตือนใจเรา เพื่อไม่ให้เราเป็นทุกข์ จากสิ่งปรุงแต่งที่สร้างขึ้นมาจาก

บางครั้งเวลามีความทุกข์เรามักโทษว่าเป็นเพราะคนโน้น คนนี้ ทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ที่จริงความทุกข์เกิดจากการปรุงแต่ง ในทางลบ หรือการตีความในทางร้ายของเรา ครันตีความใน



ทางลบแล้ว เห็นเขาทำอะไร ก็ยิ่งรู้สึกลบ และเป็นทุกข์มากขึ้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจ
ประเสริฐสุด สำเร็จแล้วที่ใจ” เรื่องที่เล่ามาเป็นตัวอย่างว่า โลก
ภายนอกที่เราเห็นผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ล้วนแล้วแต่เกิด
หรือถูกกำหนดด้วยใจของเรา ถ้าใจเราเป็นลบก็เห็นเป็นลบ
ถ้าใจเราเป็นบวกก็เห็นเป็นบวก

ฉะนั้นการกลับมาดูใจของเรา จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก
ถ้าไม่ยอมให้เกิดไฟเผาใจของเรา ก็ต้องกลับมาสำรวจตรวจตา
หรือสอดส่องใจของเราว่า มีอคติ เช่น โทสะคติ ภัยาคติ
หรือเปล่า หรือมีการเติมแต่งในทางลบทางร้ายหรือเปล่า
ไม่อย่างนั้นเราก็จะสร้างหรือก่อทุกข์ขึ้นมาในใจของเรา ทั้งที่
ความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้น 🌻

.....

ถ้าเราฝึกจิตให้ “รู้ซึ้งๆ”

หรือยอมรับมันได้

ความสงบจะกลับคืนมาสู่ใจ

เป็นความสงบที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติ

ไม่ใช่เพราะดับความคิด

แต่รู้ทันความคิด

เรียกว่า “สงบเพราะรู้”

.....



ลดโอ้อวดเพื่อลดตัวตน



เย็นวันนี้ มีโยมกลุ่มหนึ่งมาราบอาตมา กลุ่มนี้มีราว ๔-๕ คน พอกราบเสร็จ จะลากลับ สิ่งหนึ่งที่เขาทำก็เหมือนกับคนอื่นๆ คือ ขอถ่ายรูป ก่อนจะถ่ายรูปเขายกกว่าจะได้เอาไปอวดเพื่อนๆ อาตมาก็เลยถามไปว่าอวดทำไม ทำไมอยากอวด เขาก็ไม่ตอบ ก็หวังว่าเขาจะเอาไปคิดบ้าง ว่าทำไมจึงอยากอวดว่าได้ถ่ายรูปกับพระ อะไรคือเหตุผลที่อยากจะอวด

พอใครครมญก็จะพบว่า อยากอวดว่าฉันมีบุญได้ถ่ายรูปกับพระ หรือฉันมีของดีที่จะอวดเพื่อนๆ อันนี้มันเป็นเหตุผลเดียวกับที่หลายคนอยากอวดว่าฉันเก่ง ฉันมีความสามารถ ฉันสวย ฉันรวย แรงจูงใจหรือเหตุผลเหล่านี้อยู่ในจำพวกเดียวกัน นั่นก็คือ เพื่อปรนเปรออัตตา เพราะว่าถ้าได้อวดแล้ว อัตตาก็จะพองโต



ธรรมชาติของอัตตาย่อมอยากอวดใครๆ ว่า ฉันเก่ง ฉันดี ฉันแน่ ถ้าแยบคายกว่านี้หน่อยก็ว่า ฉันมีบุญ หรือฉันทำบุญมานะ ฉันไปกราบพระมานะ อย่างหลังนี้ดูประณีตหน่อย แต่ก็มาจากสาเหตุเดียวกันคือ ต้องการปรนเปรอตัวกู หรือพูดให้ถูกต้องก็คือ ต้องการสนองความปรารถนาของมานะ มานะไม่ได้แปลว่าเพียรพยายาม แม้ว่ามานะในภาษาไทยแปลว่าความบากบั่นพยายาม แต่ภาษาบาลีหมายถึงกิเลส ซึ่งควรจะมีให้น้อยที่สุด มานะหมายถึงความถือตัว อยากให้ตัวเองเด่นกว่าคนอื่นไม่ว่าจะเด่นเพราะสวย เพราะรวย เพราะหล่อ เพราะสมารถ หรือเพราะมีปริญญาหลายใบ รวมทั้งเพราะไปทำสิ่งดีๆ มา

มานะต้องการที่จะยกตนหรือ “ตัวกู” ให้อยู่เหนือกว่าคนอื่น และวิธียกตนอย่างหนึ่งก็คือการโอ้อวด อันนี้เป็นธรรมชาติของชาวโลกที่ต้องการจะเด่นกว่าคนอื่น หรือเป็นเบอร์หนึ่ง ดังนั้นชื่อเสียงเกียรติยศ หรือภาพลักษณ์ จึงเป็นที่ปรารถนาของผู้คน รวมทั้งความร่ำรวยด้วย

แต่สำหรับผู้ใฝ่ธรรม ย่อมมองว่าสิ่งเหล่านี้มีแต่จะนำพาความทุกข์มาให้ และถ้าใฝ่ธรรมจริงๆ ก็ย่อมปรารถนาลดละกิเลส ไม่ใช่แค่ขยันทำบุญอย่างเดียว ทำบุญนั้นก็ดีอยู่ แต่ว่าจุดมุ่งหมายของการทำบุญ ไม่ว่าการให้ทาน หรือการทำความดีก็เพื่อลดละกิเลส ลดความเห็นแก่ตัวหรือความถือตัว ซึ่งก็โยงไปถึงมานะหรืออัตตา



ดังนั้นหากเรามาทำความดี รวมไปถึงการมากราบพระ แล้วใช้การทำความดีนั้นไปส่งเสริมกิเลส มันก็ขัดแย้งกัน กลายเป็นการเอาพระหรือใช้พระ มาเป็นเครื่องส่งเสริมมานะ หรืออวดตา ก็ดูจะไม่เข้ากันเท่าไร อันนี้ต่างกับเวลาถ่ายรูปกับ ดารา แล้วเอาไปอวดเพื่อนๆ หรือเอาไปโพสต์ทางเฟซบุ๊ก แบบนี้ ไม่ได้ขัดแย้งกัน เพราะว่าดาราย่อมปรารถนาชื่อเสียงและความ เด่นความดัง เขาไม่ได้มีหน้าที่สอนเราให้ลดละกิเลส จะว่าไป แล้วสิ่งที่เขาทำเป็นการส่งเสริมกิเลสไปด้วยซ้ำ ส่วนคนที่ชื่นชม ดารา อยากถ่ายรูปกับดารา ก็ไม่ใช่คนที่ต้องการลดละกิเลสอยู่ แล้ว ดังนั้นจึงเป็นธรรมดาที่พอถ่ายรูปกับดาราแล้ว ก็อยากอวด ใครๆ เพื่อให้ตัวเองโดดเด่นขึ้นมา

ตรงข้ามกับพระ พระมีหน้าที่ชักชวนคนให้ลดละกิเลส ลดละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เพราะเป็นหนทางสู่ความเจริญ งามทางธรรม เพราะฉะนั้นถ้ามาคิดดีๆ ก็ดูแปลกที่มาวัด แล้วมาถ่ายรูปกับพระแล้วเอาไปอวดคนนั้นคนนี่เพื่อปรนเปรอ กิเลสของตน หรือทำให้อวดตาพองโต มันเป็นการสวนทางกับการ มาวัดหรือสวนทางกับการเข้าหาธรรม

เรามาวัด มาหาพระ หรือเข้าหาธรรมเพื่ออะไร ก็เพื่อลดละ กิเลส เพื่อขัดเกลาจิตใจมิใช่หรือ ในเมื่ออยากมาลดละกิเลส ก็ควรตระหนักว่า ตัวกิเลสตัวหนึ่งที่เราควรลดให้มากๆ ก็คือ มานะ หรืออวดตา ดังนั้นเมื่อมาวัด มาทำบุญ มากกราบพระ หรือมา



ปฏิบัติธรรมแล้ว เอาสิ่งเหล่านั้นไปส่งเสริมกิเลส ไปส่งเสริม
อัตตา ไปส่งเสริมมานะ มันก็ดูไม่ค่อยเข้ากันเท่าไร แต่คนจำนวน
มากไม่ค่อยคิดหรือนึกถึงเรื่องนี้เท่าไร เพราะว่าเดี๋ยวนี้ใคร
ทำอะไรก็อยากจะอวดทั้งนั้น แม้กระทั่งไปเที่ยวที่ไหน ไปกิน
อาหารที่ไหน ก็อยากจะอวด เดี่ยวนี้อวดด้วยการถ่ายรูป โพสต์
ขึ้นเฟซบุ๊ก ตามร้านอาหารดังๆ หรือสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ
เดี๋ยวนี้จะมีมุมให้ลูกค้ามาถ่ายรูปโดยเฉพาะเพื่อเอาไปอวดกัน
อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาเพราะว่าที่ผู้คนไปสถานที่เหล่านั้นก็เพื่อไป
หาความสุขทางโลก การอวดจึงเป็นเรื่องธรรมดา

แต่ถ้ามาวัดหรือมาทำความดี มาทำบุญ เข้าหาธรรม แล้ว
ก็ยังไม่ทิ้งค่านิยมแบบนี้ มันก็สวนทางกัน สวนทางกับธรรมะ
ที่เราพยายามเข้าหาเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต

เมื่อหลายปีก่อนมีโยมคนหนึ่ง ไปกราบหลวงปู่ดูลย์ (ท่าน
มรณภาพเกือบ ๔๐ ปีแล้ว) ช่วงนั้นเป็นหน้าหนาว เธอจึงเอา
ผ้าห่มอย่างดีไปถวาย ต่อมาเมื่อถึงช่วงหน้าร้อน ผู้หญิงคนนี้
ก็ไปกราบหลวงปู่อีก แต่คราวนี้เธอบอกว่า อยากให้หลวงปู่
ช่วยเอาผ้าห่มที่ถวายคราวนั้นมาห่มเพื่อถ่ายรูป เนื่องจากคราว
ที่แล้วไม่ได้ถ่ายรูปเอาไว้

หลวงปู่ปฏิเสธร บอกว่าไม่ต้องหรอก แต่ผู้หญิงคนนั้นก็ยัง
คะยั้นคะยอถึงสามครั้ง แม้หลวงปู่จะบอกว่า ไม่ต้อง ไม่จำเป็น
ในที่สุดผู้หญิงคนนั้นก็กลับไปด้วยความไม่พอใจ พระอุปัชฌา



บอกหลวงปู่ว่า โยมคนนั้นไม่พอใจ หลวงปู่ทราบไหม หลวงปู่ก็ยิ้ม แล้วพูดว่า “รู้อยู่ เขามีความไม่พอใจเพราะใจเขามีความไม่พอ”

หญิงผู้นั้นได้บุญแล้ว แต่ก็ยังไม่พอใจ ยังอยากได้หน้า อยากได้หน้าในที่นี้คืออยากถ่ายรูปไปอวดเพื่อนๆ ขนาดสมัยนั้นยังไม่มีเฟซบุ๊ก เธอก็คงอยากถ่ายรูปเพื่อไปอวดใครๆ ว่า หลวงปู่ห่มผ้าของฉัน ไม่ใช่แค่ว่าฉันโชคดีที่ได้ถวายผ้าห่มชั้นดีแก่หลวงปู่ แต่หลวงปู่ยังใช้ผ้าห่มของฉันด้วย แสดงว่านอกจากอยากอวดแล้ว ยังมีความยึดมั่นถือมั่นว่าผ้าห่มของฉัน ความยึดมั่นว่าผ้าห่มเป็นของฉันเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้ตัวกูฟองโต

คนเรานอกจากอยากปรนเปรออัตตา หรือบำรุงอัตตาด้วยการโอ้อวดแล้ว ยังมีความยึดสิ่งต่างๆ ว่าของฉันๆ แม้แต่เวลาถวายจีวร ถวายผ้าห่ม ถวายอาหารให้กับหลวงปู่หลวงตา ถวายให้ท่านไปแล้ว ก็ยังคิดว่าของเหล่านั้นเป็นของๆ ฉันอีก อันนี้เป็นการเสริมอัตตาหรือเสริมมานะให้แน่นหนาขึ้น เพราะที่จริงเมื่อถวายท่านแล้ว ของเหล่านั้นก็ต้องเป็นของท่านไปแล้ว ไม่ใช่เป็นของเรา แต่อัตตามันยังยึดเอาไว้ นี่ของๆ ฉัน พอคิดแบบนี้แล้วก็จะรู้สึกปลาบปลื้ม อัตตาฟองโตที่เห็นหลวงปู่หลวงตาห่มจีวรของฉัน ใช้ผ้าห่มของฉัน หรือฉันอาหารของฉัน เป็นความรู้สึกที่ทำให้อัตตาฟองโตขึ้นมา เป็นการบำรุงบำเรออัตตาอีกแบบหนึ่ง



แต่เดี๋ยวนี้ผู้คนไม่ได้พอใจเท่านั้น ถวายแล้วก็ต้องถ่ายรูปด้วย เพื่อเอาไปโพสท์ เพื่อประกาศให้โลกรู้ว่าหลวงปู่หลวงตาใช้จีวรของฉัน การยึดมั่นว่าของๆ ฉัน คนไม่ค่อยตระหนักว่าเป็นการเสริมอัตตาให้แน่นหนามากขึ้น คนเราเผลอหรือไม่รู้ตัวว่าบำรุงบำเรออัตตาด้วยวิธีการต่างๆ มากมาย ไม่ใช่แค่อดด้วยการถ่ายรูปกับครูบาอาจารย์ หรือประกาศให้ใครๆ รู้ว่า ท่านห่มจีวรของฉัน ฉันอาหารของฉัน เท่านั้น

เดี๋ยวนี้เวลาทำบุญ ถวายปัจจัย ก็ต้องถ่ายรูป แล้วประกาศทางเฟซบุ๊ก เพื่อแสดงว่าฉันเป็นคนมีบุญ ฉันเป็นผู้ไฝ่ธรรม เวลาเราทำความดีกับใครก็ตาม ถึงแม้ไม่ได้ถ่ายรูปเอาไว้ แต่ถ้าเราอยากให้ใครชมว่าเราเป็นคนดี อยากประกาศให้เขาเห็นความดีของเรา อยากให้เขาเห็นว่าเรามีใจเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อันนี้ก็เป็นการบำรุงบำเรออัตตาอย่างหนึ่ง

อัตตาต้องการคำชม ต้องการความนิยมจากผู้คน เพราะฉะนั้นเวลาทำดี เราจึงอยากบอกหรือประกาศให้คนชม หรืออย่างน้อยก็ให้คนเห็น เขาจะได้รู้สึกดีกับเรา อันนี้คือการเติมอาหารให้อัตตาหรือมานะ

ที่จริงมันก็มีข้อดี ปุณฺณย่อมต้องการคำชม คำสรรเสริญ เพราะว่ามันเป็นกำลังใจให้อยากทำความดีมากขึ้น อย่างน้อยก็ดีกว่าชมเพราะเราทำชั่ว แต่เดี๋ยวนี้คนจำนวนไม่น้อยเวลาทำอะไรที่ไม่ดีก็อยากจะอวด เช่น อวดว่าฉันไปนอนกับผู้หญิง



มาก็คนแล้ว หรือว่าฉันไปนอนกับผู้ชายก็คนแล้ว เรื่องแบบนี้ ก็เอามาอวดกันแล้ว ถ้าเป็นวัยรุ่นสมัยก่อน ก็อวดว่าไปตีหัวใคร ไปทำร้ายคู่อริมาก็คน คำชมแบบนี้หรือการโอ้อวดแบบนี้ มันไม่เข้าท่าเลย ทำดีแล้วอวดว่าทำดี ก็ยังดีกว่า

แต่ถ้าถ้าหากว่าเราต้องการปฏิบัติธรรมจริงๆ ก็ควรไตร่ตรอง ใคร่ครวญว่า การอวดว่าฉันทำความดี หรืออยากได้คำชมเมื่อทำความดี มันก็มีโทษเหมือนกัน โทษก็คือ มันเป็นการบ่มารบารืออวดตา เพิ่มพูนมานะ ในด้านหนึ่งความปรารถนาให้คนชม ทำให้ผู้คนเกิดแรงจูงใจในการทำความดี แต่ถ้าหากเราปล่อยให้มานะหรืออวดตากำเริบ ต่อไปมันก็จะสร้างความทุกข์ให้กับเราได้ง่าย เช่นเวลาเห็นคนอื่นเก่งกว่าเรา ดีกว่าเรา เราก็จะไม่พอใจเขา ไม่ชอบเขา อิจฉาเขา

นักปฏิบัติธรรมบางคน หากเห็นใครขยันกว่า ตื่นนอนเร็วกว่า ปฏิบัติและเข้านอนดีกว่าเรา แทนที่จะชื่นชมเขา กลับไม่พอใจเขา เพราะว่าอะไร เพราะว่าเขาเด่นกว่าเรา เขาดีกว่าเรา ที่จริงน่าจะสรรเสริญเขา ชื่นชมเขา มีมุทิตาจิตต่อเขา แต่เป็นเพราะปล่อยให้อวดตาหรือมานะพองโต เป็นเพราะให้อาหารมันมากจนกระทั่งมันครองจิตครองใจเรา ดังนั้นเวลาเห็นใครเก่งกว่า ดีกว่า ก็เกิดความไม่พอใจ นักปฏิบัติธรรม หรือคนไทย เป็นอย่างนี้กันมาก จนกระทั่งมีคำพูดว่า “ทำดีแต่อย่าเด่นจะเป็นภัย”



ไม่รู้ว่เต็ยวนี้คำพูดแบบนี้ยังแพร่หลายไหม แต่ก่อนแพร่หลายมาก เพราะผู้คนไม่ยักเห็นใครเด่นกว่าตน ถ้ามีใครเด่นกว่า ก็จะมีมันส์ ทั้ๆ ที่เขาไม่ได้อวดตัวด้วยซ้ำ แต่พอทำตัวเด่นกว่าคนอื่น แม้จะเป็นการทำความดี คนอื่นก็รู้สึกมันส์ รังเกียจ ไม่ชอบ สาเหตุที่ผู้คนไม่ชอบให้คนอื่นเด่นกว่าตน ก็เพราะธรรมชาติของอวดตาหรือมานะเป็นอย่งนั้น

มานะทนไม่ได้ที่เห็นคนอื่นเด่นกว่า สูงกว่า ดีกว่า หรือแม้กระทั่งหล่อกว่า สวยกว่า ในบางแวดวง แคใส่เสื้อผ้าแบรนด์เนมก็สามารถทำให้คนอื่นไม่พอใจขึ้นได้ เพราะมองว่าใช้ของแพงกว่าฉัน ความนิยมสินค้าแบรนด์เนม ก็เป็นเพราะอิทธิพลของอวดตา สำหรับคนที่หลงติดกับค่านิยมทางโลก ย่อมให้ค่ากับสินค้าแบรนด์เนม ส่วนผู้ใฝ่ธรรม ย่อมให้ค่ากับการทำความดี แต่ถ้าเผลอเมื่อไหร่ ใครขยันกว่า ดีกว่า ก็จะรู้สึกเขม่น ไม่ชอบเขาขึ้นมา นั้นเป็นเพราะปล่อยให้อวดตาครองใจ ไม่รู้เท่าทันอวดตาหรือไม่คิดที่จะปฏิบัติเพื่ลดละอวดตา

แค่เห็นคนอื่นเด่นกว่า ดีกว่า หลายคนก็เป็นทุกข์แล้ว ไม่ต้องพูดถึงเวลามีคนมาตำหนิเรา มาทักท้วงเรา คนที่มีอวดตา มากๆ มีมานะมากๆ จะไม่ยอมเลย ทำผิดก็ไม่ยอมรับ เพราะว่าอวดตา หรือมานะ ยอมรับไม่ได้ว่าฉันผิดฉันพลาด ยังมีคนรับรู้ด้วย หรืออยู่ในเหตุการณ์ ก็ยังรู้สึกเสียหน้าเสียภาพลักษณ์อวดตา มานะ ต้องการภาพลักษณ์ที่ดี เพราะฉะนั้นถ้าใครมาทักท้วง ใครมาชี้ความผิดพลาดของตน ก็จะโกรธ แม้กระทั่ง



นักปฏิบัติธรรมก็พลอยปล่อยให้ความโกรธเผาผลาญใจเพราะเหตุนี้

คนเดียวนี่อย่าว่าแต่ตำหนิเลย แค่มั้ไม่ชม ก็ไม่พอใจ เป็นทุกข์แล้ว เดียวนี้เป็นกันเยะอะ หากโพสต์ข้อความหรือรูปทางเฟซบุ๊ก หรืออินสตาแกรมแล้ว คนกดไลก์น้อย คนชื่นชมน้อย ก็รู้สึกไม่ดีขึ้นมาทันที สงสัยว่าฉันทำอะไรผิดหรือเปล่า เดียวนี้เราโหยหาคำชื่นชม โหยหาไลก์กันมาก สำหรับชาวโลกอันนี้ถือว่าเป็นธรรมดา แต่สำหรับคนที่เป็นนักปฏิบัติธรรมหรือไฝ่ธรรมแล้ว มาทุกข์เพราะเหตุนี้ก็แสดงว่า ยังปล่อยให้อัตตา

มานะครอบงำใจมากเกินไป พอปล่อยให้อัตตา มานะเติบโตจนกำเริบ เวลาใครไม่เห็นความสำคัญของเรา เราก็เป็ทุกข์ ทุกข์เพราะเขาไม่เห็นความสำคัญของเรา มีโยมหลายคนมาถามอาตมาว่า อาจารย์จำยอมไ้ไหม อาตมาตอบไปตรงๆ ว่าจำไม่ได้ ปรากฏว่า เขาหน้าเสียเลย คงไม่พอใจนิดๆ อาตมาตอนหลังจึงไม่อยากจะตอบคำถามนี้ บางคนเคยเจอกันเมื่อ ๕ ปีที่แล้ว พออาตมาบอกว่าจำไม่ได้ เขาหน้าเสียเลย

ทำไมถึงหน้าเสีย ก็เพราะเขารู้สึกว่าไม่ได้รับความสำคัญ เขาจะดีใจมาก ถ้าหากว่าอาตมาตอบว่าจำไ้ อัตตาจะพองโต เพราะเขารู้สึกว่าเขาได้รับความสำคัญ หรือเป็นคนสำคัญในสายตาของอาตมา แต่ถ้าอาตมาตอบว่าจำไ้ทั้งๆ ที่นึกไม่ออก แบบนี้ก็ไม่ถูก แต่พอบอกตรงๆ ว่าจำไ้ไม่ได้ เขาก็หน้าเสียหรือรู้สึกผิดหวัง เจอแบบนี้อาตมาก็ไม่รู้จะตอบยังงัย ก็ต้องขอโทษ



ขอโทษเขาเพราะว่าจำไม่ได้จริงๆ

ที่เราารู้สึกไม่ดีหรือเป็นทุกข์เพราะอะไร ก็เพราะอึดตาปรารถนาที่จะเป็นคนสำคัญ หรือได้รับความสำคัญ ถ้าบอกว่าจำได้ ก็แสดงว่าฉันเป็นคนสำคัญ ถ้าจำไม่ได้แสดงว่าฉันไม่มีความสำคัญ เพราะเหตุนี้หากเราปล่อยให้อึดตาครองใจ เวลาประสบความล้มเหลวเราจึงเป็นทุกข์กันมาก แทนที่เราจะเรียนรู้จากความล้มเหลว เรากลับรู้สึกว่ามันทำให้เสียหน้า ทำให้คนมองเราไม่ดี คนทุกวันนี้จึงมีความทุกข์มาก เพราะน้อยคนที่ประสบความสำเร็จ และไม่ว่าประสบความสำเร็้อย่างไร ในที่สุดก็ต้องเจอความล้มเหลว

ไม่ใช่ความล้มเหลวอย่างเดียว ที่เรารู้สึกไม่ดี ความแก่ชราสมัยนี้ใครๆ ก็มองว่าความแก่ชรานั้นไม่ดี เพราะพอแก่ชราแล้วผิวก็เหี่ยวเหี่ยว หน้าตาดูไม่ดี คนสมัยนี้ชื่นชมความงาม ความหล่อ มีกำลังวังชา อึดตาจึงอยากให้มีคนชมว่า เราหล่อ หนุ่ม สวยสาว ถ้าเรียกใครว่าพี่หรือน้อง เขายิ้มเลย แต่ถ้าเรียกเขาว่าลุงหรือป้า เขาโมโหเลย ใครที่ถูกทักว่าเป็นลุงเป็นป้าจะไม่ชอบเลย เพราะแสดงว่าฉันแก่ อึดตาไม่อยากจะยอมรับว่าแก่ แต่ถ้าเรียกว่าพี่หรือว่าน้อง ก็ดีใจ แสดงว่าฉันยังอายุไม่มาก

ถ้าเราปล่อยให้อึดตาครองใจ ก็จะเป็นคนที่ทุกข์ง่าย และหาความสุขได้ยาก แต่ผู้คนที่ไม่ค่อยตระหนักเรื่องนี้ ยังบำรุงบำเรออึดตาด้วยการโอ้อวด หรือแสวงหาคำชื่นชมคำสรรเสริญ



แต่ก่อนเราถ่ายรูป เพื่อดูคนเดียว เพื่อที่จะเตือนความจำ เวลานึกถึงอดีต หรือนึกถึงประสบการณ์ดีๆ ในอดีต เห็นภาพ ถ่ายตอนนั้นแล้วก็มีความสุข แต่เดี๋ยวนี้เราถ่ายรูปไปเพื่ออะไร เพื่ออวดทางเฟซบุ๊ก ทางอินสตาแกรม เพราะปรารถนาคำชื่นชม สรรเสริญ ต้องการปรนเปรออัตตาไปเรื่อยๆ ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น สมัยนี้ผู้คนไม่ค่อยเห็นโทษของอัตตา จึงพยายามสร้างภาพลักษณ์ และอวดตนทุกโอกาส ไปกินไปเที่ยวที่ไหนก็อวด ไปทำบุญที่ไหนก็อวด

ลองใคร่ครวญดู เราอวดเพื่ออะไร สำหรับคนที่หลงวนในเรื่องทางโลกก็ไม่จำเป็นต้องถามแบบนั้น แต่ถ้าเป็นผู้เฝัธรรม ก็ควรถามตนเองว่า อวดไปเพื่ออะไร อะไรคือแรงจูงใจที่ทำให้เราอยากอวด มันใช้กิเลสหรือเปล่า บางคนสงสัยว่าทำไมเราต้องใส่ใจหรือละเอียดยดลออกับเรื่องแบบนี้ด้วย ในเมื่อมันไม่ใช่เรื่องร้ายแรง การที่เราจะอวด ว่าเราไปทำบุญที่ไหน ไม่ใช่เรื่องเสียหายเลย

แต่สำหรับผู้เฝัธรรม ควรรู้จักสำรวจตรวจตรา ตั้งคำถามกับการกระทำของตัวเองอยู่เสมอๆ เพราะว่าบางครั้งพอเราทำตามกระแส มันก็เปิดช่องให้กิเลส อัตตา หรือมานะ เข้ามาครองใจ ก็ในเมื่อเราปฏิบัติธรรมเพื่อลดละอัตตา ลดละมานะ ก็ต้องไตร่ตรองมองตนเสมอว่า เราทำอย่างนี้ไปเพื่ออะไร ไม่ใช่ทำไปตามกระแส เสร็จแล้วก็ปล่อยให้กิเลสครองใจ ปล่อยให้อัตตากำเริบ จนกระทั่งมาบงการชีวิตจิตใจของเรา ซึ่งเดี๋ยวนี้



กลายเป็นธรรมดาของยุคสมัยไปแล้ว

ยุคนี้สมัยนี้เขาเน้นเรื่องการเสริมสร้างอัตตาให้มากๆ บางคนหลงกับการเสริมสร้างอัตตา สร้างภาพลักษณ์ จนกระทั่งกลายเป็นทาสของสิ่งเสพติด เช่น ต้องไปซื้อสินค้าแบรนด์เนมราคาแพงๆ เพื่อให้ภาพลักษณ์ดูดี ราคาแพงๆ ในที่สุดก็ถูกเขาหลอก แล้วก็ไม่มีความสุขอย่างที่กล่าวมา ถ้าไม่อยากเป็นทาสของสิ่งเสพติดก็ควรดูแลใจอย่าให้เป็นทาสของกิเลสและอัตตา แม้ยังละไม่ได้แต่อย่างน้อยก็อย่าให้มันกำเริบจนครอบงำจิตใจของเรา เพราะนั่นคือที่มาแห่งความทุกข์ 🌻

.....

ถ้าเราปล่อยให้จิตใจ
ก็จะเป็นคนที่ทุกข์ง่าย
และหาความสุขได้ยาก

.....



ภาตากันทุกข



บทสวดอภิณห์ปัจจุเวกชน์ เป็นบทหนึ่งที่เราจะมาชอบ เพราะ
เตือนใจให้ตระหนักถึงความจริงของชีวิตที่ไม่มีใครหนีพ้น นั่นก็
คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความพลัดพรากสูญเสีย
บทสวดบทนี้เริ่มต้นด้วยข้อความว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา
จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา
จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เราจะต้องพลัดพรากจากของรัก
ของชอบใจทั้งนั้น ข้อความทั้งสี่นี้เราต้องจำให้ขึ้นใจ เอามาย้ำ
เตือนอยู่บ่อยๆ เพราะเป็นความจริงที่ไม่มีใครหนีพ้น ใครในที่นี่
หมายถึงตัวเราด้วย



อันนี้เป็นคาถากันทุกข์ ไม่ใช่ว่าสวดบทนี้บ่อยๆ แล้วจะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่พลัดพรากสูญเสีย ไม่ว่าจะสวดกี่ครั้ง วันละกี่ร้อยจบ ยังไงก็ต้องเจอความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพรากและความตายอยู่นั่นเอง แต่ว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ถ้าเราวางใจได้ถูก ก็ไม่ทุกข์ใจ เมื่อแก่ก็แก่แต่กาย ป่วยก็ป่วยแต่กาย สูญเสียก็สูญเสียแค่คนรักของรัก ถึงเวลาตายก็แค่รูปสูญสลาย คืนสู่ธรรมชาติไป แต่ใจไม่ทุกข์

ถ้าพวกเราเรียกตนเองว่าเป็นชาวพุทธ จะต้องตระหนักเตือนตนถึงความจริงสี่ประการนี้อยู่เสมอ จะทำแต่ความดีอย่างเดียวไม่พอ จะให้ทานรักษาศีลมากแค่ไหน ก็ไม่มีทางห้ามความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพราก และความตายได้ แต่ชาวพุทธจำนวนไม่น้อยแม้ทำความดีอย่างจริงจัง แต่ลืมเรื่องการภาวนาไป ทานและศีลเป็นเรื่องของการทำความดี ส่วนภาวนาถึงที่สุดแล้วคือการเปิดใจให้เห็นความจริง อย่าคิดว่าการนั่งหลับตา ทำสมาธิ หรือนั่งสร้างจิ้งหะ เติบจงกรมถึงจะเรียกว่าภาวนา แค่วะลึกถึงความจริงสี่ประการนี้บ่อยๆ อันนี้ก็เรียกว่าเป็นการภาวนาแล้ว

แต่หลายคนไม่ยักนึกถึงความจริงสี่ประการนี้ ถึงแม้ว่าจะเรียกตัวเองว่าเป็นชาวพุทธ ป่อยครั้งการทำความดีของพวกเราจำนวนไม่น้อย กลายเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้เราเห็นหรือยอมรับความจริงสี่ประการนี้ เพราะเวลาทำความดีเช่น ให้ทานรักษาศีล ทอดผ้าป่า สร้างโบสถ์สร้างวิหาร ก็อธิษฐานว่าขออย่าได้เจ็บ อย่าได้ป่วย ขอให้มียายุยืนเป็นร้อย บางทีถึงหมื่นปีก็มี



ขออย่าได้พบกับความพลัดพรากสูญเสีย อริชฌานจิตหรือตั้งจิตปรารภนาแบบนี้แม้ทำได้ แต่ไม่มีทางเป็นจริง เพราะในที่สุดเราก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องพลัดพรากสูญเสีย แล้วก็ต้องตาย

แต่การตั้งจิตปรารภนาแบบนี้อาจทำให้เกิดความคาดหวังที่ผิด เช่น ทำบุญมากๆ แล้วก็เกิดความเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะคุ้มครอง บุญจะรักษาไม่ให้เจ็บไม่ให้ป่วย ไม่ให้แก่ ไม่ให้พลัดพรากสูญเสีย หรือแม้รู้ว่าย่างงี้ก็ต้องตาย แต่บางทีก็ลืมๆ ไป

คนที่ทำบุญแล้วตั้งจิตปรารภนาแบบนี้ พอมาเจอความเจ็บความป่วย หรือพบว่าตัวเองเป็นโรคร้ายเช่น เป็นมะเร็งหลายคนทำใจไม่ได้ถึงกับเสียชีวิตเลย อาจถึงขั้นก่นด่าชะตากรรม หรืออย่างน้อยๆ ก็ตัดพ้อว่าทำไมต้องเป็นฉันๆ ที่จริงต้องถามใหม่ว่าทำไมจะเป็นฉันไม่ได้ เพราะว่าเดี๋ยวนี้คนที่ เป็นมะเร็งก็มีอยู่รอบตัวเรา อาจจะเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นญาติของเรา เพื่อนจำนวนไม่น้อยก็เป็นมะเร็ง อย่างพวกเราในที่นี้มีใครไหมที่ารู้จักหรือไม่มีเพื่อนหรือญาติที่ไม่เป็นมะเร็ง ไม่มี นี่คือความจริงอย่างหนึ่งที่เราหนีไม่พ้น

แต่ว่าบางครั้งเราทำบุญมากไปจนมีความคาดหวังที่บังตาเรา ไม่ให้เห็นความจริง คือคิดว่าทำบุญเยอะๆ แล้วจะไม่เจ็บไม่ป่วย หรือว่าไม่แก่ด้วยซ้ำ ทำความดี ทำบุญทำกุศลก็ดีแล้ว แต่ต้องเปิดใจให้เห็นความจริงด้วย โดยเฉพาะความจริงสี่ประการนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราหนีไม่พ้น



ที่จริงความแก่ก็ดี ความเจ็บก็ดี ความพลัดพรากสูญเสีย
ก็ดี ความตายก็ดี มันไม่ทำให้เราทุกข์ใจ ถ้าเรายอมรับมันได้
ยอมรับว่ามันเป็นธรรมดา แต่ที่หลายคนทุกข์ใจมากมาย
ก็เพราะว่าไม่ยอมรับมัน หรือยอมรับไม่ได้ ทำให้ถึงยอมรับไม่ได้
ก็เพราะไม่เคยคิดถึงมันเลย ทั้งๆ ที่คนที่แก่ คนที่เจ็บ คนที่ตาย
ก็มีอยู่รอบตัวเรา คนเหล่านั้นท่านเรียกว่าเทวทูต เทวทูตไม่ใช่
เทวดาที่มามอบสารหรือส่งสารอะไรให้กับเรา แท้จริงคนที่อยู่
รอบตัวเรา คนแก่ คนเจ็บ คนตาย ล้วนเป็นเทวทูตทั้งนั้น เพราะ
กำลังแสดงธรรมให้เราเห็น แต่ว่าเราไม่เปิดใจรับรู้

ที่จริงบางคนอาจเปิดใจรับรู้แต่ไม่ยอมเข้ามาใส่ตัว ไม่ยอม
ว่าสักวันหนึ่งเราก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย และก่อนที่จะตาย
ก็ต้องพลัดพรากสูญเสียคนรัก ของรัก ถ้าเรายอมรับความจริง
นี้ได้ เมื่อมันเกิดขึ้นเราก็จะไม่ทุกข์ใจ โดยเฉพาะถ้าเรายอมรับ
เต็มหัวใจเลย ยอมรับด้วยสติปัญญา ไม่ใช่ยอมรับแค่เหตุผล
เท่านั้น เป็นเพราะเราไม่ยอมรับด้วยใจ แม้จะยอมจำนนหรือ
ยอมรับด้วยเหตุผล แต่ใจไม่ยอมรับเพราะยังมีความยึดติดใน
ร่างกายนี้ ยังยึดติดในความสวยความงาม หรือความสุขของกายนี้
ยังยึดติดในความรักของรักว่าเป็นเราเป็นของเรา ยิ่งเตี้ยนี้เต็ม
ไปด้วยสิ่งล่อเร้าเย้ายวนให้เราหลงเพลินกับความสุข เพลินกับ
ความยึดติดในร่างกายนี้จนลืมความจริงสี่ประการ

ผู้คนทุกวันนี้อยู่เหมือนคนลืมตายคือลืมว่าตัวเองจะต้อง
ตาย เพราะว่ามันมีสิ่งที่ชวนให้หลงเพลินโดยเฉพาะความสุข



ความสบาย จนคิดว่าสิ่งเหล่านี้จะอยู่กับเราไปจนชั่วฟ้าดินสลาย ผู้คนจึงไม่เพียงลืมหายเท่านั้น แต่ยังลืมแก้ด้วย เดียวนี้คนจำนวนไม่น้อยอยู่แบบลืมแก้คือ ลืมไปว่าตัวเองจะต้องแก้

แต่ลึกๆ ความตระหนักว่าเราต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย มันคอยผุดขึ้นมารบกวนจิตใจเราอยู่เสมอ สิ่งที่หลายคนพยายามทำก็คือ ทำจิตให้วุ่น ทำใจไม่ให้ว่าง จะได้ลืมความแก้ ความเจ็บ ความตาย พยายามทำตัวให้วุ่นเข้าไว้ ทำใจให้ไม่ว่าง จะได้ไม่ต้องนึกถึงเรื่องพวกนี้ เพราะถ้านึกถึงแล้วจะแสดงใจหรือใจหาย

ยิ่งกว่านั้นเดี๋ยวนี้มีสิ่งที่ทำให้เราคิดว่าเราจะเอาชนะความแก้ ความเจ็บ แม้กระทั่งความตายได้ ตามร้านค้าหรือจากภาพโฆษณาต่างๆ มีผลิตภัณฑ์ที่ทำให้หนุ่มให้สาว เช่น แชมพู ครีมทาผิว เครื่องสำอาง และอุปกรณ์นานาชนิดที่ทำให้ดูหนุ่มเสมอ สาวเสมอ และก็ขายดีมาก คนก็ใช้กัน เพราะว่ากลัวแก้ แต่แล้วในที่สุดก็หนีความแก้ไม่พ้น รวมทั้งความเจ็บ ความตายด้วย

พวกเราถ้าไม่อยากทุกข์เพราะความแก้ ความเจ็บ ความพลัดพรากสูญเสีย และความตาย ก็ควรนึกถึงบทสวดบทนี้อยู่เสมอ หรือไม่ก็น้อมความจริงที่เห็นอยู่รอบตัวมาเตือนใจตนว่าสักวันหนึ่งเราต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องพลัดพรากสูญเสีย และต้องตาย ฝึกใจยอมรับความจริงเวลามันแสดงตัวให้เราเห็น เช่น เวลาเริ่มมีผิวน้ำเหลืองๆ หรือผมหงอก อย่ารังเกียจ อย่า



หลุดหนีวิตกกังวล ไม่ต้องปิดบัง ลองให้มันแสดงตัวทั้งกับตัวเรา
หน้ากระจกและกับผู้คน

เวลาที่มีความไม่สวย มีความแ่ มีความชราเกิดขึ้น อย่า
รังเกียจมัน ยอมรับมัน ไม่ต้องปิดบังมัน แทนที่จะเอน้ำยา
ทำให้ผมดำสลาย ลองให้ความหงอกแสดงตัวออกมา ให้ความ
เหี่ยวความย่นแสดงตัวออกมา อันนี้เป็นการฝึกจิตให้ยอมรับ
ความแ่ ถ้าแค่นี้ยอมรับไม่ได้ ต่อไปเวลาเหี่ยวหนักกว่านี้ แ่
หนักกว่านี้จะทำอย่างไร แต่หลายคนก็พยายามปิดบัง รังเกียจ
มัน ซึ่งเท่ากับเป็นการขุดหลุมแห่งความทุกข์ให้กับตัวเองใน
วันข้างหน้า เพราะว่าพออายุ ๕๐-๖๐ จะเจอหนักกว่านี้

ยิ่งเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย เช่น มะเร็ง หรือโรคใดก็ตามเช่น
เบาหวาน ความไม่งาม ความทรุดโทรมมันยิ่งแสดงตัวชัดเจน
มีหลายคนที่เคยรักสวยรักงามตลอดชีวิต พอเป็นมะเร็งเมื่ออายุ
๕๐ ปี ร่างกายผ่ายผอม ผมร่วง ไม่กล้าบอกใคร ไม่อยากให้
ใครมาเห็นสารรูปที่ไม่งามของตัว ใจหนึ่งก็อยากให้เพื่อนมา
เยี่ยมเพื่อคลายเหงา แต่อีกใจหนึ่งไม่ปรารถนาจะให้คนมาเห็น
ความไม่งามของตน อันนี้ยิ่งซ้ำเติมความทุกข์ให้กับตัวเองมากขึ้น
นอกจากมีความเจ็บความปวดแล้ว ยังทุกข์ใจกับสารรูปของตัวเอง

แต่ถ้าเรายอมรับว่าความชราที่มาแสดงตัวตั้งแต่วันนี้ ถึง
เวลามันแสดงตัวหนักและชัดเจนกว่านี้ เราก็จะไม่ทุกข์อะไร
พร้อมที่จะไม่ปิดบังผมที่หงอก หนังที่เหี่ยวได้ นั่นแหละ



จะทำให้ใจไม่ทุกข์ ที่ทุกข์คือกาย แต่ใจไม่ทุกข์ เราต้องฝึกแบบนี้บ้าง ฝึกเผชิญหน้ากับความแสบที่ค่อยๆ แสดงตัวออกมาไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชาย

ความเจ็บความป่วยก็เหมือนกัน เราต้องฝึกอยู่กับมันให้ได้ เพราะเราไม่มีทางหนีความป่วยพ้น และเวลาที่มีความป่วย จะมีสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นคู่กันคือความปวด หรือทุกข์เวทนา รวมทั้งความติดขัดของอวัยวะต่างๆ ด้วย

หลายคนเวลาเจอความเจ็บความปวด รู้สึกทรมานมาก ไม่ใช่แค่ทุกข์กายเท่านั้น แต่ยังทุกข์ใจด้วย ถ้าใจยอมรับไม่ได้ว่าทำไมต้องเป็นฉนั้นๆ ก็ยิ่งทุกข์เข้าไปใหญ่ แต่ถ้าเราฝึกอยู่กับความเจ็บความป่วยตั้งแต่วันนี้ เวลาที่ป่วย มีทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ลองอยู่กับความเจ็บความปวดดู ถามตัวเองว่าทำอะไรถึงจะอยู่กับมันได้ด้วยใจที่ไม่ทุกข์ ถ้าเรายอมรับความเจ็บความปวดได้ ความทุกข์ใจก็จะบรรเทาเบาบางไปไม่มากก็น้อย

คนเราทุกข์ใจเพราะจิตผลึกใส เวลาที่มีความปวด ความเมื่อย หรือมียุกัด ส่วนใหญ่ไม่ได้ทุกข์กายแค่นั้น แต่ยังทุกข์ใจด้วยเพราะจิตผลึกใส ยิ่งถ้าป่วยด้วยโรคที่หนัก ทุกข์เวทนายิ่งแรงกล้า ถ้าไม่ได้ฝึกใจให้พร้อมอยู่กับความเจ็บปวดได้เลย ยิ่งทรมานใจเข้าไปใหญ่

หลวงพ่อบำเพ็ญนันทานพูดดีว่า “การปวดนี้มันไม่ได้ลงโทษเรา ไม่เท่าไรหรอก แต่ (ถ้า) เราเป็นผู้ปวด นี่มันลงโทษเรา”



ท่านยังบอกอีกว่า “ความปวดมันเป็นอาการเอาไว้นดู ไม่ได้เอาไว้นเป็น” ดังนั้นเวลาที่มีความปวดหรือความเมื่อย อย่าไปหนีมัน ลองฝึกลอยอยู่กับมัน ส่วนใหญ่เราหนีเช่น พอปวดเมื่อยก็ขยับ พอเจอแดดร้อนก็หลบเข้าร่ม เวลาปวดก็กินยาระงับปวด จึงขาดโอกาสที่จะเรียนรู้อยู่กับความปวด ทำอย่างไรถึงจะอยู่กับความปวดด้วยใจไม่ทุกข์ สติจะช่วยได้เยอะ สติช่วยให้ดู หรือเห็นไม่เข้าไปเป็น

คุณหญิงจันทรี หาญเจนลักษณ์ เล่าว่าสมัยยังสาว แม่สามีกระดุกหักเพราะหกล้ม แต่ว่าคุณยายนั่งมาก ตอนที่ไม่หาหมอ ก่อนที่หมอจะจัดกระดูกให้เข้าที่ หมอถามคุณยายว่า จะฉีดยาชาไหม คุณยายบอกไม่ต้อง ระหว่างที่หมอจัดกระดูกเข้าที่ คุณหญิงสังเกตสีหน้าของคุณยายก็คิดว่าคุณยายคงปวดมาก แต่คุณยายนั่งมาก เมื่อใส่เฝือกเสร็จ กลับมาบ้าน คุณหญิงจันทรีจึงถามว่าคุณแม่รู้สึกปวดบ้างไหม เพราะเห็นนั่งมาก คุณยายตอบว่า “มันเป็นสีกว่าเวทนา เราก็อย่าไปยุ่งกับมัน” แสดงว่าคุณยายก็รู้สึกปวด แต่ท่านแค่รับรู้หรือดูความปวดเฉยๆ ไม่ไปยุ่งกับมัน หรือผลึกใสมัน ใจจึงไม่ทุกข์มาก ส่วนที่ทุกข์คือกาย แต่ใจไม่ทุกข์ด้วย

ท่านพูดดูง่ายๆ แต่ทำยาก แต่นั่นเป็นหลักความจริง คืออย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปผลึกใสมัน เพราะถ้าผลึกใส ใจก็ยิ่งทุกข์ ตรงกับที่หลวงพ่อบอกว่า แค่ดูมัน อย่าเข้าไปเป็นมัน



ส่วนเรื่องความพลัดพรากสูญเสียคนรัก อันนี้ก็สำคัญ หลายคนบอกว่าถ้าตายวันนี้ทำใจได้ แต่พอนึกถึงความตายของคนรักเช่นพ่อแม่ หรือลูกหลาน ก็ทำใจไม่ได้

อาตมาเคยจัดกิจกรรมหนึ่ง สมมติ ว่าเกิดอุบัติเหตุ เช่น เครื่องบินตก ไฟไหม้ ตึกถล่ม น้ำท่วม พายุสีนามิ ปรากฏว่าคนรักของแต่ละคนล้มตายจากไปที่ละคนๆ จากเหตุการณ์นั้นหลายคนบอกว่าทำใจไม่ได้ ทั้งๆ ที่แค่กิจกรรมสมมติ ปรากฏว่าบางคนเลิกทำกลางคัน เพราะทำไม่ไหว บางคนน้ำตาคลอตอนสรุป อาตมาชี้ให้เห็นว่านี่ขนาดเรื่องสมมติยังทุกข์ใจขนาดนี้ แล้วถ้าเกิดเป็นเรื่องจริงจะอย่างไร แล้วอาตมาก็ถามต่อไปว่า เคยคิดไหมว่าเหตุการณ์เหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับคนที่เรารักไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ลูกหลาน คนรัก ส่วนใหญ่บอกว่าไม่เคยคิด

ก็น่าคิดว่าทำไมไม่เคยคิด ทั้งๆ ที่เห็นอยู่ว่ารอบตัวเรา เต็มไปด้วยคนที่สูญเสียคนรักของรัก และในชีวิตของเราก็สูญเสียทีละคนสองคน ยิ่งอายุมากก็ยิ่งผ่านการสูญเสียคนแล้วคนเล่า แต่ทำไมไม่นึกถึงคนที่อยู่รอบตัวเราว่าสักวันหนึ่งเขาก็จะจากเราไปเหมือนกัน คิดเอาไว้บ้างก็ดี นึกเอาไว้บ้างก็ดี นี่ไม่ได้เป็นการแข่ง เพราะมันมีโอกาสเกิดขึ้นกับเรา กับคนรักของเรา ถ้าเราคิดเผื่อไว้แบบนี้บ้าง หรือคิดบ่อยๆ จะช่วยให้เรามีภูมิคุ้มกันในจิตใจ คือพอมันเกิดขึ้น เราจะตั้งหลักได้เพราะเราเคยนึกมาแล้ว เผื่อใจไว้แล้ว อีกทั้งยังเป็นการเตือนใจไม่ให้ประมาท



ในมงคลสูตร มีตอนหนึ่งกล่าวว่า “ความไม่ประมาทในธรรมทั้งปวง เป็นมงคลอันสูงสุดประการหนึ่ง” นี่เป็นบทสวดที่เตือนให้เราเห็นคุณค่าของความไม่ประมาท ถ้าเราตระหนักรู้ อยู่เสมอว่า คนรักที่อยู่ใกล้ตัวเราก็คือ หรือไกลตัวเราก็คือ สักวันหนึ่งก็จะต้องมีอันเป็นไป อาจล้มหายตายจากอย่างกะทันหันก็ได้

ความตระหนักเช่นนี้ทำให้เราไม่ประมาท นอกจากช่วยในการเตรียมใจแล้ว ยังกระตุ้นเตือนให้เราเอาใจใส่เขาในขณะที่เขายังมีชีวิตอยู่ ถ้าเราคิดว่าเขาอาจมีอันเป็นไปในวันพรุ่งนี้ เราก็จะใส่ใจดูแลเขามากขึ้น ถ้าเราคิดว่าพ่อแม่เราจะตายวันนี้ วันพรุ่งนี้เราก็จะไม่ทอดทิ้งท่าน เราจะดูแลท่าน ให้เวลากับท่านมากขึ้น เช่นเดียวกับลูกหลาน อย่าไปคิดว่าเราจะตายก่อนเขา เขาอาจตายก่อนเราก็ได้ หรือแม้ชีวิตของเราวันนี้ราบรื่นเหมือนกับรถวิ่งอยู่บนถนนแอสเฟิล แต่อาจจะเจอเหตุร้ายพรุ่งนี้ก็ได้

มีหลายครอบครัวที่ดูเหมือนราบรื่น แต่วันดีคืนดีเกิดเหตุร้ายกับคนในครอบครัว เช่น ลูกป่วยเป็นมะเร็ง หรือหลานตายจากไป คนที่เหลือพากันร้องไห้ร่ำไห้ เศร้าโศกเสียใจ เพราะรู้สึกผิดว่าตอนที่เขายู่กับเรา เราไม่มีเวลาดูแลเขา ไม่ได้ใส่ใจเขา แต่ถ้าเราระลึกอยู่เสมอว่า ความพลัดพรากสูญเสียคนรักและของรัก สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเวลา สักวันหนึ่งคนที่เรารักจะต้องตายจากเราไป มันจะทำให้เราได้คิดว่า ตอนนี้เป็นเวลาที่ทอง เพราะเขายังอยู่กับเรา ดังนั้นขณะที่เขายังอยู่กับเรา เราต้องดูแล



ใส่ใจเขาอย่างเต็มที่ ให้เวลากับเขาเท่าที่จะทำได้

ถ้าหากเราเตรียมตัวเตรียมใจหรือคิดเผื่ออยู่เสมอ ว่าความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพรากสูญเสีย และความตาย คือสิ่งที่เราหนีไม่พ้น ดังนั้นเมื่อมันเกิดขึ้นกับเราจริงๆ เราก็จะไม่ทุกข์มาก และหากมันเกิดขึ้นกับเราแล้ว ก็ใช้เป็นบทเรียนในการฝึกจิตฝึกใจ จนกระทั่งเห็นหรือเกิดปัญญาอย่างแท้จริงเห็นว่ารूपไม่ใช่เรา ร่างกายไม่ใช่เรา ไม่มีอะไรเป็นของเราเลย ก็ยังทำให้ความทุกข์แผ่วพานจิตใจเราได้น้อยลง อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสกับนกุลบิดา ซึ่งกำลังป่วยหนักว่า “เมื่อกายป่วย อย่าให้ใจป่วยด้วย เมื่อกายกระสับกระส่าย อย่าให้ใจกระสับกระส่ายด้วย” เมื่อนกุลบิดาได้ยินก็ได้สติ อาการดีขึ้นทันที

ต่อมาเมื่อท่านได้สนทนากับพระสารีบุตรในเรื่องนี้ พระสารีบุตรก็อธิบายว่า หากไม่ยึดว่ารูปนี้เป็นเรา เป็นของเรา เมื่อรูปมีความแปรปรวน ก็จะไม่มีความโสกเศร้า ความคร่ำครวญ ความทุกข์โทมนัส ความคับแค้น ความผิดหวัง แต่ถ้าหากว่ายึดรูปนี้ว่าเป็นเราเป็นของเราเมื่อไร เมื่อรูปนี้แปรปรวนไป ก็จะมี ความโสกเศร้า ความคร่ำครวญ ความทุกข์โทมนัส ความคับแค้นใจ ความผิดหวัง

กล่าวอีกนัยหนึ่งพระสารีบุตรชี้ให้เห็นว่าเมื่อมีปัญญาเห็นว่าไม่มีอะไรที่เป็นของเราที่ยึดมั่นถือมั่นได้ ถึงแม้จะเจ็บป่วยหรือตายก็ไม่เป็นทุกข์



คนเราจะมีความกระตือรือร้นในการฝึกจิตจนกระทั่งเห็นความจริง มีปัญญาเข้าใจสัจธรรมแบบนี้ได้ ก็เพราะตระหนักว่าชีวิตเรามีความทุกข์เป็นเบื้องหน้า ต้องเจอความแก่ เจอความเจ็บ เจอความพลัดพรากสูญเสีย เจอความตาย ความจริงเหล่านี้แหละจะกระตุ้นให้เราทำความเพียร ฝึกจิตจนเห็นความจริง เกิดปัญญาเข้าใจสัจธรรม ไม่ใช่แค่ทำความดีเฉยๆ หรือทำความดีเท่านั้น แต่ฝึกใจให้เห็นปัญญาด้วย ดังนั้นเมื่อมีเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ใจก็ไม่ทุกข์

ด้วยเหตุนี้อาตมาจึงเรียกบทสวดอภินิหารปัจจุเวกขณะ ว่า เป็นคาถากันทุกข์ หรือคาถาบรรเทาทุกข์ หากเราระลึกถึงอยู่เสมอ เตือนใจตัวเองอยู่เสมอ รวมทั้งพยายามฝึกอย่างที่เล่ามา เราจะมี ความทุกข์น้อยลงเมื่อมันเกิดขึ้นกับเราในที่สุด

อันนี้รวมถึงการเจริญมรณสติด้วย นี่เป็นสิ่งที่เราควรทำบ่อยๆ คือ ซ้อมตายอยู่เรื่อยๆ ในขณะที่ยังไม่ตาย เจอความแก่ ก็ยอมรับความแก่ได้ ไม่ปิดบังอำพราง เวลาเจ็บป่วย ก็ไม่โวยวาย ตีโพยตีพาย ยอมรับมันได้ โดยถือว่ามันเป็นเครื่องฝึกใจเราว่า จะอยู่กับความเจ็บความป่วยได้อย่างไร ให้ถือว่าความเจ็บป่วยวันนี้ยังเล็กน้อย เมื่อเทียบกับความเจ็บป่วยในวันหน้า โดยเฉพาะความเจ็บป่วยครั้งสุดท้ายของเราจะหนักหนาสาหัสมาก ดังนั้นเมื่อเราเจอความเจ็บป่วยวันนี้ ก็อย่าไปโวยวายตีโพยตีพาย ให้ถือว่ามันเป็นสิ่งที่มาฝึกให้เราเรียนรู้ที่จะอยู่กับทุกขเวทนาในวันหน้าให้ได้



ขณะเดียวกันก็ทำใจระลึกรู้ถึงอยู่เสมอว่า ของรักของเรา
มองไปรอบตัวเลย ไม่ว่า เงินทอง รถ บ้าน ทั้งหมดนี้ล้วน
ไม่เที่ยง จะแปรผันไปอย่างไรก็ได้ทั้งนั้น อันนี้รวมถึงคนรักของ
เราด้วย มองเป็นรายคนเลยว่าสักวันหนึ่ง เขาก็จะต้องไป อาจจะ
ไปก่อนเราก็ได้ ให้ทำใจเอาไว้ ตระหนักอยู่เสมอถึงความไม่เที่ยง
นี่คือแบบฝึกหัดที่เราควรทำเป็นนิจ เพื่อว่าเมื่อถึงคราวที่มัน
เกิดขึ้นจริงๆ ใจเราก็จะไม่ทุกข์ 🌻



เมินให้เป็นก็เมินได้



เมื่อสัก ๘๐๐ ปีก่อน ที่ประเทศเปอร์เซียหรืออิหร่านในปัจจุบัน มีกวีคนหนึ่ง ชื่อรูมิ เป็นกวีที่มีชื่อมากตั้งแต่สมัยที่เขายังมีชีวิตอยู่ ผ่านมา ๘๐๐ ปีจนถึงปัจจุบันก็ยังมีคนติดตามอ่านงานของรูมียู่ ไม่ใช่เฉพาะคนแถวตะวันออกกลาง แต่รวมถึงฝรั่งด้วย เพราะว่า กวีนิพนธ์ของรูมินอกจากไพเราะงดงามแล้ว ก็ยังมีความลุ่มลึก ด้วย

มีประโยคหนึ่งของรูมิที่น่าสนใจ เขาบอกว่า “ศิลปะของการรู้อย่างหนึ่งคือรู้ว่าอะไรที่ควรเมิน” น่าสนใจนะ ศิลปะของการรู้อย่างหนึ่งคือ “รู้ว่าอะไรที่ควรเมิน”



ปกติเรามักมีความคิดว่ารู้เยอะรู้มากเป็นเรื่องดี แต่รู้มึบออกว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เราไม่ควรรู้หรือไม่ควรใส่ใจ ซึ่งก็สวนทางกับธรรมชาติของคนเรา เพราะว่าคนเรามีความอยากรู้ อยากเห็น ความอยากรู้ อยากเห็นทำให้เราสนใจ อยากรู้อะไร สารพัด แต่ก็มีความรู้หลายอย่างที่ไม่เป็นประโยชน์เลย รู้ไป นอกจากไม่มีประโยชน์แล้วยังเสียเวลาอีก เช่น รู้เรื่องชาวบ้าน

เรื่องชาวบ้านเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่อยากรู้ อยากรู้ว่าเพื่อนบ้าน คนในซอย คนในสำนักงาน หรือแม้กระทั่งคนในวัด เขาทำอะไรกัน เขาทะเลาะกันเรื่องอะไร ใครเป็นแฟนใคร ความอยากรู้ อยากเห็นแบบนี้ทำให้คนเรามีนิสัยชอบนินทา หรือชอบฟังค่านินทาเกี่ยวกับคนที่อยู่ใกล้ตัว

แต่เดี๋ยวนี้สิ่งที่คนอยากรู้ อยากเห็นไม่ได้มีเฉพาะเรื่องราวของคนรอบตัว เรามีสื่อซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญมากคือ โทรศัพท์มือถือ เวลาเราเปิดโทรศัพท์มือถือ มีหลายแอปที่เดียวที่ชวนให้เราอยากรู้ หรือสนองความอยากรู้ อยากเห็นของเรา เช่น เรื่องชาวบ้าน เรื่องดารา เรื่องนักร้องเมือง สารพัดเรื่อง

เรื่องเหล่านี้ถ้าหากเราไม่รู้จักเมินเสียบ้าง จะทำให้เราเสียเวลามากทีเดียว เพราะว่าข้อมูลหลายอย่างหรือที่ใครๆ เรียกว่าความรู้ มันเป็นขยะเสียเยอะ เช่น รู้เรื่องชาวบ้าน ดารา นักร้อง รู้เรื่องใครต่อใครมากมาย มันไม่เป็นประโยชน์เลย แถมเสียเวลาอีกต่างหาก



ถ้าเราไม่รู้จักمينบ้าง มันไม่ใช่แค่เสียเวลาอย่างเดียว บางทีเสียเงินด้วย เพราะมีโฆษณาอะไรต่ออะไรที่มามีดึงดูดใจให้เราเกิดความอยากได้อะไรก็มี เกิดโลภะขึ้นมา หลายคนหมดเงินไปมากมายจากโฆษณาหรือข้อความเชิญชวนให้ซื้อนั่นซื้อนี่ ยิ่งเดี๋ยวนี้ซื้ออะไรง่ายเหลือเกิน ไม่ต้องไปห้าง แค่ดูข้อมูลตามเว็บไซต์ หรือที่เขาเสนอขายทางโซเชียลมีเดีย เห็นแล้วก็อยากได้ไปหมดเลย แถมเขามีโปรโมชั่น มีลดราคา ใครที่ไม่รู้เท่าทัน ก็ไม่ใช่แค่เสียเวลาวันละหลายชั่วโมงเท่านั้น บางทีเสียเงินด้วย

เสียเงินเพราะชอบบอออนไลน์ยังไม่หนักเท่ากับเสียเงิน เพราะการพนัน เดิวนี่มีการล่อใจเราให้เล่นพนันออนไลน์หลายวิธีการมากมาย ถ้าเราไม่รู้จักمين เราก็จะกลายเป็นเหยื่อติดเบ็ดได้ง่าย ไม่ใช่แค่เสียเวลาอย่างเดียว เสียเงินด้วย

ที่จริงไม่ใช่แค่เสียเวลา เสียเงิน ยังเสียอารมณ์ด้วย เพราะว่าสิ่งที่ดึงดูดความสนใจของเรา ไม่ได้มีแค่สิ่งที่กระตุ้นกิเลส กระตุ้นความโลภ กระตุ้นความอยาก แต่ยังมีสิ่งที่กวนโทสะด้วย คือกระตุ้นความโกรธ ยิ่งกว่านั้นสิ่งที่กระตุ้นความโกรธ ไม่ได้มีแค่ข้อความข่าวสารทางโทรศัพท์มือถือ แต่ว่ารอบตัวเราก็มีอะไรต่ออะไรมากมาย ที่หากเราเผลอไปสนใจ มันก็ทำให้เราเกิดความโกรธได้ง่าย

เสียงดังที่มากกระทบหูเราขณะฟังเพลง ขณะดูหนัง ขณะฟังธรรม หรือขณะกำลังจะนอนหลับพักผ่อน อาจจะเป็นเสียง



จากเพื่อนบ้าน เสียงจากคนรอบข้าง ยังไม่นับเสียงนินทาว่าร้าย
เรา เรื่องแบบนี้ถ้าเราไม่รู้จักเมินบ้าง เราทุกชั้นนะ ที่แยก็คือ
ธรรมชาติของคนเรา ถ้าเจอเสียงแบบนี้ ยิ่งไม่ชอบก็ยิ่งสนใจ
ยิ่งจดจ่อ อะไรที่เราไม่ชอบเรายิ่งจดจ่อยิ่งใสใจ เลยยิ่งหงุดหงิด

ไม่ใช่แค่เสียงที่เราไม่ชอบเท่านั้น พฤติกรรมหรือการ
กระทำของคนที่เราไม่ชอบ ก็จะต้องดูใจเรามาก เราไม่ชอบใคร
เราก้ยิ่งจดจ่อใสใจกับการกระทำของเขา เขาอยู่ไหนเราก้
สอดส่ายมองหา ใครที่กวนโทสะเรา เรายิ่งจดจ่อใสใจมากขึ้น
ทั้งวันเราจึงเสียเวลาเสียอารมณ์ไปกับเรื่องพวกนี้เยอะเลยทีเดียว

ถ้าเราไม่รู้จักเมิน เราจะทุกข์มาก เสียเวลาเสียอารมณ์ด้วย
ทั้งที่เวลาของเราก้มีน้อยร้อยหรือไปทุกขณะ ชีวิตคนเราไม่ได้
ยืนยาวอะไรเท่าไร เวลในโลกนี้ก็เหลือน้อยลงไปทุกที แทนที่
จะใช้เวลาให้มีคุณค่า กลับเสียเวลาไปกับสิ่งที่ชวนให้หงุดหงิด
โมโห เกิดโทสะ

ดังนั้นที่รู้มึว่า การรู้ว่าอะไรควรเมิน จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก
เราจะรู้ว่าอะไรควรเมิน ส่วนหนึ่งก็เพราะรู้จักดูรู้โทษ รู้ว่าอะไร
มีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ ถ้าเราไม่เห็นโทษของมัน เห็นแต่
ประโยชน์ เราก้จะหลงไหลในเสน่ห์ของมันเช่น การชอปออนไลน์
สินค้าต่างๆ ที่เขาเอามาโฆษณา เราก้มักเห็นแต่ประโยชน์ แต่
ไม่ได้เห็นโทษ



เกมออนไลน์ คนส่วนใหญ่ก็เห็นแต่ประโยชน์ แต่ไม่เห็นโทษหรือเห็นไม่มากพอ จึงหลงตกเป็นเหยื่อ การพนันก็เช่นกัน หลายคนเห็นแต่ประโยชน์คือลาภที่จะได้ แต่ไม่ได้มองว่าเงินที่จะต้องเสียไปอาจจะมากกว่าเงินที่จะได้หรือรางวัลที่เขาหล่อ

แต่ว่าเห็นคุณและโทษ หรือรู้คุณรู้โทษอย่างเดียวไม่พอ ที่สำคัญคือรู้ตัวด้วย เพราะบ่อยครั้งเรารู้ทั้งรู้ว่ามันมีโทษแต่หักห้ามใจไม่ได้ อย่างที่เขาพูดว่า “ดีชั่วรู้หมดแต่อดใจไม่ได้” เหล้าหรือยาเสพติด หลายคนรู้ว่าไม่ดีแต่ก็หักห้ามใจไม่ได้ แม้กระทั่งการมีกิ๊ก หลายคนรู้ว่าไม่ดีแต่ก็หักห้ามใจไม่ได้เช่นกัน

ดังนั้นเพียงแค่ว่ารู้คุณรู้โทษไม่พอ เราต้องรู้ตัวด้วย เพราะถ้าไม่รู้ตัวเราจะตกอยู่ในอำนาจของมัน เกิดโลภะ ราคะ หรือโทสะ ในทำนองเดียวกัน บางทีเรารู้ว่า สนใจคำนิเทศของคณิน คนนี้ไม่มีประโยชน์ มีแต่จะทำให้หงุดหงิด หัวเสีย หรือรู้ว่าการใส่ใจกับพฤติกรรมของคนบางคนที่ไม่น่ารักที่ชอบกว้นโทษเรา มันไม่มีประโยชน์ แต่ก็หักห้ามใจไม่ได้ ผลออกไปจดจ่อใส่ใจทุกที นั่นเป็นเพราะไม่รู้ตัว

เราจะมีศิลปะในการเมินได้ ก็ต้องมีความรู้ตัวมากำกับด้วย จะว่าไปสิ่งที่ควรเมิน ไม่ใช่แค่ข้อมูลข่าวสารหรือคำพูดและการกระทำบางอย่าง แม้กระทั่งอาหารบางอย่าง อร่อยก็จริงแต่มีโทษ เพราะว่ากินมากๆ ก็ทำให้เกิดโรคเกิดภัย แบบนี้เราก็ต้องรู้จักเมินด้วย



แต่เดี๋ยวนี้หลายคนเมินอาหารเหล่านี้ยากเหลือเกิน เพราะนอกจากมันหายาราคาถูกแล้ว ยังนำกินอีกด้วย ทั้งๆ ที่รู้ว่ามันมีไขมันเยอะ มีน้ำตาลมากหรือสารปรุงแต่งเยอะ แต่ว่าเมินยาก เห็นที่ไรก็อยากกินทุกที ที่แรกก็ดูภาพก่อน ดูภาพที่เขาโฆษณาทางเฟซบุ๊ก พอเกิดความอยากขึ้นมากก็ต้องสั่งซื้อแล้ว ไปเรียก Grab มาส่ง หรือไม่ก็เดินไปกินที่ร้านเลย

ความทุกข์ของคนเรามากเกิดขึ้นจากการที่เราไม่รู้ว่าอะไรควรเมิน หรือไม่รู้จักเมินในสิ่งที่ควรเมิน ที่จริงสิ่งที่ควรเมินไม่ได้มีแค่สิ่งรอบตัวเราที่กระตุ้นกิเลส หรือกวนโทสะหรือทำให้เราเสียอารมณ์เท่านั้น ยังมีบางสิ่งบางอย่างในตัวเราที่ควรเมินด้วย เช่น ความพ่่อง คนเราทุกคนย่อมไม่มีความสมบูรณ์พร้อม ย่อมมีความพ่่องอยู่บ้างไม่มากก็น้อย แต่ถ้าเรามัวใส่ใจกับส่วนที่พ่่องส่วนที่ขาด เราก็ทุกข์ คนที่ไม่ทุกข์คือคนที่รู้จักเมินสิ่งที่พ่่องสิ่งที่ขาด

มีผู้หญิงได้วันคนหนึ่งชื่อ หวางเหม่ยเหลียน เธอเกิดมาก็พิการทางสมอง เธอไม่สามารถพูดได้ และไม่สามารถเดินเหินเหมือนคนปกติได้ ตั้งแต่เล็กต้องนั่งรถเข็น จะสื่อสารอะไรก็ต้องใช้การขีดการเขียน แต่เธอเป็นคนที่มีความสุข แถมยังมีแรงใจที่เต็มเปี่ยม สามารถเรียนจบปริญญาเอกที่ UCLA มหาวิทยาลัยมีชื่อในอเมริกา



ตอนหลังเธอมักได้รับเชิญให้ไปพูดเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้คน มีคราวหนึ่งเธอไปพูดที่โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง เธอพูดไม่ได้ ต้องใช้วิธีเขียนใส่กระดาน พอเธอบรรยายเสร็จก็เปิดให้มีการถาม มีเด็กนักเรียนคนหนึ่งยกมือถามว่า “คุณอยู่ในสภาพนี้ตั้งแต่กำเนิด ไม่รู้สึกน้อยใจบ้างหรือ คุณมองตัวเองอย่างไร”

ที่ประชุมพอเจอคำถามนี้ก็เงยบกริบ เพราะเป็นคำถามที่อ่อนไหว ปกติเขาไม่ถามกันตรงๆ แบบนี้ แต่หวางเหม่ยเหลียนไม่ได้สะดุ้งสะเทือนอะไร เธอหันกลับไปแล้วเขียนข้อความที่กระดาน “ฉันมองตัวเองอย่างไร” แล้วเธอก็ตอบเป็นข้อๆ

๑. ฉันเป็นคนน่ารัก
 ๒. ฉันมีเรื่องราวที่สวยงาม
 ๓. พ่อแม่รักฉันมาก
 ๔. พระเจ้าก็รักฉัน
 ๕. ฉันวาดรูปและแต่งหนังสือได้
 ๖. ฉันมีแมวที่น่ารัก
- แต่ที่คนประทับใจมากที่สุด คือข้อสุดท้าย
๗. ฉันมองแต่สิ่งที่ฉันมี ฉันไม่มองสิ่งที่ฉันขาด

ข้อสุดท้ายคือเคล็ดลับที่ทำให้หวางเหม่ยเหลียนเป็นคนที่มีความสุข และประสบความสำเร็จ แม้ว่าเธอจะขาดหลายอย่าง เช่น เธอไม่มีความสามารถที่จะเดินเหินเหมือนคนปกติได้ ไม่มี



ความสามารถที่จะพูดได้ แม้เธอจะขาดความปกติในบางเรื่องแต่เธอก็ไม่สนใจ

เธอเลือกที่จะสนใจสิ่งที่มี เช่น สมอที่ยังดี ตาที่ยังมองเห็น รวมทั้งหลายสิ่งหลายอย่างที่ยังทำได้ พอเธอใส่ใจกับสิ่งที่มี แล้วก็เมิน ไม่สนใจกับสิ่งที่เธอขาด เธอก็ไม่รู้สึkd้อยไม่รู้สึkd้าด้อยไปกว่าคนอื่น นี่เรียกว่ารู้ว่าอะไรควรเมิน

เรื่องของเธอล้ายๆ กับผู้หญิงไทยคนหนึ่ง เธอเกิดมาก็คเป็นธาลัสซีเมียอย่างแรง ธาลัสซีเมียเป็นโรคเลือด ถ้าพ่อกับแม่มีเชื้อ ลูกก็รับเต็มๆ เลย เธอมีร่างกายผ่ายผอม ตาโปน กระดูกเปราะ หกล้มทีไรไม่แขนหักก็ขาหัก เข้าเฟือกมาสิบกว่าครั้งแล้วอีกทั้งยังต้องรับเลือดเป็นประจำ หมอบอกว่าเธอจะอยู่ได้ไม่เกิน ๒๐ ปี แต่เธอก็ดูแลร่างกายและจิตใจของตัวเองอย่างดีจนอายุ ๓๐ - ๔๐ ปี

ที่สำคัญคือเธอก็เป็นคนมีความสุขคนหนึ่ง เธอเคยเป็นดีเจวิทยุคลื่นความสุขเมื่อสัก ๒๐ ปีก่อน เธอพูดไว้ดีว่า “เลือดเราอาจจะจาง จะแย่น้อย แต่เรายังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวยๆ มีจมูกไวดมกลิ่นหอมๆ มีปากไว้กินอาหารอร่อยๆ แล้วก็มึร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข”

เลือดเธอไม่ดี แต่เธอเลือกที่จะเมิน แล้วหันมาสนใจสิ่งดีๆ ที่เธอมีอยู่ ซึ่งก็มีไม่น้อยเลย นี่เรียกว่าเธอรู้ว่าอะไรควรเมิน



ในเมื่อร่างกายเรามีอะไรที่พร่องหรือไม่ดี ก็อย่าไปใส่ใจกับมันมาก ควรใส่ใจกับสิ่งที่ดีและใช้มันให้เกิดประโยชน์เต็มที่ รวมทั้งเก็บเกี่ยวความสุขให้ได้มากที่สุด

คนบางคนแม้จะมีเลือดดี ไม่มีความเจ็บป่วย แต่เป็นเพราะมัวจดจ่อใส่ใจกับบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สมบูรณ์ ก็เลยเป็นทุกข์ ทั้งที่เป็นเรื่องเล็กน้อยเช่น มัวสนใจสิวไม่กี่เม็ดบนใบหน้า สนใจกระหรือฝ้า ซึ่งเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก พอจดจ่อใส่ใจกับมัน ขณะที่สิ่งที่ควรจะได้ใส่ใจกลับเมิน เช่น การมีสุขภาพดี การมีชีวิตที่ผาสุก กินอิ่มนอนอุ่นอยู่ ผลก็คือเครียด กลัดกลุ้ม เป็นแบบนี้เยอะเลยนะหญิงสาววัยรุ่นที่กลัดกลุ้มเพราะว่ามีสิวกไม่กี่เม็ดบนใบหน้า นั่นเป็นเพราะเอาแต่จดจ่อใส่ใจอยู่กับมันทุกวันๆ อันนี้เรียกว่าไม่รู้ว่าจะอะไรควรเมิน อะไรควรใส่ใจ

ที่จริงไม่ใช่เฉพาะความพร่องทางร่างกาย ลึกลงไปกว่านั้นคือ ความคิดและอารมณ์บางอย่าง เราก็ควรรู้จักเมิน เพราะว่าความคิดหลายอย่างในหัวของเรา ถ้าเราใส่ใจกับมันมากเราจะทุกข์เลย เช่นเสียงบ่นโน่นบ่นนี่ในหัว บางทีก็มีเสียงต่อว่าบุพการี ต่อว่าพ่อแม่ บ่นน้อยเนื้อต่ำใจ พ่อแม่ไม่รักเรา หรือทำไมเราต้องเป็นแบบนี้

เสียงบ่นเสียงต่อว่าหรือความคิดลบคิดร้าย มันเป็นเรื่องธรรมดา เกิดขึ้นได้กับทุกคน บางครั้งอาจจะเกิดเยอะหน่อย เช่น เวลาเราเจ็บป่วย งานการล้ามเหลว หรือเจอความสูญเสีย



บางอย่าง ถ้าเราใส่ใจกับมันมาก เราทุกข์เลย หลายคนทุกข์มากเลยที่มีเสียงต่อว่าพ่อแม่อยู่ในหัว ทำไมพ่อแม่เห็นแก่เงิน ทำไมพ่อแม่ใส่ใจแต่ลูกชาย พ่อแม่ไม่รักฉันเลย

บางอย่างก็เป็นความจริง แต่บางอย่างก็เป็นการปรุงแต่ง แต่ข้อสำคัญคือมันไม่ใช่สิ่งที่เราควรใส่ใจ เพราะถ้าเราใส่ใจเราก็ตึงรู้สึกแยกว่าเดิม เกิดความเครียด กลัดกลุ้มใจ บางทีถึงกับอยากฆ่าตัวตายเพราะว่ามีเสียงต่อว่าพ่อแม่ดังอยู่ในหัวไม่เลิกสักที บางทีก็มีเสียงจ้วงจาบพระรัตนตรัย เสียงพวกนี้ถ้าไปใส่ใจมาก ยิ่งทุกข์เลย

แต่ถึงแม้ไม่มีเสียงแบบนี้ ธรรมดาคนเราก็ต้องมีความคิด บางอย่างที่ทำให้เราไม่มีความสุข ถ้าเราใส่ใจกับมันมาก เช่น ความห่วงความกังวลเรื่องงานการ เรื่องพ่อแม่ หรือหนักใจเรื่องลูก อันนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน บางครั้งก็มีความคิดผุดขึ้นมาเกี่ยวกับอดีตที่เจ็บปวด ความผิดพลาดบางอย่างในชีวิต ความสูญเสีย บางอย่างที่เกิดขึ้น อันนี้เป็นธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทุกคน แต่ถ้าเราใส่ใจมันมาก เราจะทุกข์มากเลย เราต้องรู้จักเมินมันบ้าง

แต่หลายคนแม้อยากจะเมิน อยากจะวาง อยากจะไม่ใส่ใจ แต่ก็อดไม่ได้ อันนี้เพราะอะไร เพราะว่าความไม่รู้ตัว เพราะว่าขาดสติ หรือสติไม่เร็วพอ ไม่ใช่เราอยากจะเมินแล้วเราเมินได้เลย ไม่ใช่เราอยากจะวางแล้วเราวางได้เลย ไม่ใช่เราอยากจะเพิกเฉยแล้วเราทำอย่างนั้นได้เลย ใจเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับ



ความอยากของเรา แต่ขึ้นอยู่กับการณ์ฝึกฝนด้วย หรือการสร้างเหตุปัจจัยให้เกิดกุศล

อยากจะเมินแต่ถ้าชอบคิดเล็กคติน้อย หรือขาดสติ มันก็อดไม่ได้ที่จะจดจ่อใส่ใจสิ่งนั้น ถ้าอยากจะเมินความคิดหรืออารมณ์บางอย่าง ก็ต้องฝึกสติ ให้มีความรู้สึกตัว จะได้ไม่หลงไปกับความคิดหรืออารมณ์เหล่านั้น เวลามันเกิดขึ้น ก็รู้ทันมัน ศิลปะของการเมินความคิดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือที่เป็นโทษกับจิตใจก็คือ การมีสติ มีความรู้สึกตัว

สติ เป็นเครื่องคุ้มกันจิต ไม่ให้ความคิดและอารมณ์เหล่านี้มาครอบงำ เราห้ามความคิดเหล่านี้ไม่ได้ ห้ามมันไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้ แต่แม้มันเกิดขึ้นแล้วก็ทำอะไรจิตใจเราไม่ได้ เพราะเรามีสติ มีความรู้สึกตัว หรือมีความรู้ตัว

ที่เรามาฝึกสติกันก็เพื่อเหตุนี้ เพื่อที่เราจะเมิน หรือปล่อยวางความคิดหรือและอารมณ์ต่างๆ ที่เป็นอกุศลได้ รวมทั้งเมินความพร่องความไม่สมบูรณ์ หรือโรคภัยไข้เจ็บบางอย่างที่เกิดขึ้นกับเราได้ มันเกิดขึ้นแต่ถ้าเรามัวใส่ใจกับมันมาก เราก็ยิ่งทุกข์ ไม่ใช่แค่ทุกข์กายแต่ยังทุกข์ใจด้วย

พอมีความเจ็บป่วยก็เกิดทุกข์เวทนาตามมา ทุกข์เวทนาหรือความเจ็บปวดนี้แหละคือสิ่งที่เราควรเมิน และสามารถเมินได้เช่นกัน เมื่อมันเกิดขึ้น อย่างจดจ่อใส่ใจกับมันมาก แต่ธรรมดาพอเกิดทุกข์เวทนาหรือความเจ็บปวดเกิดขึ้น ยิ่งไม่ชอบใจ



ยิ่งจดจ่อ ความคิดลบคิดร้ายเช่นกัน ยิ่งไม่ชอบมันยิ่งผุดยิ่งโผล่

เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ถ้าเราปฏิบัติกับมันไม่ถูกต้อง เช่น กดข่มมันเอาไว้ มันก็ยิ่งอาละวาดหนัก ความเจ็บความปวดก็เช่นกัน หากเราพยายามผลักไสมัน มันยิ่งรบกวนรังควานจิตใจ แต่ถ้าเรารู้จักหรือรู้ทันมัน เราก็สามารถเมินมันได้ วางมันลงได้

นี่เป็นสิ่งที่สำคัญมากเลย ศิลปะในการเมินหรือไม่ใส่ใจ ไม่ว่าสิ่งที่อยู่นอกตัวเรา หรือสิ่งที่เกิดกับตัวเรา กับร่างกายของเรา หรือสิ่งที่ผุดขึ้นมาในใจ เราต้องฉลาดในการเมิน หรือมีศิลปะในการเมินสิ่งเหล่านี้ให้ได้ 🌻

.....

สติ เป็นเครื่องคุ้มกันจิต
ไม่ให้ความคิดและอารมณ์เหล่านี้มาครอบงำ

เราห้ามความคิดเหล่านี้ไม่ได้
ห้ามมันไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้
แต่แม้มันเกิดขึ้นแล้ว ก็ทำอะไรจิตใจเราไม่ได้
เพราะเรามีสติมีความรู้สีกตัว
หรือมีความรู้ตัว

.....



นิกังนิพพาน และความตายเป็นนิจ



พวกเราชาวพุทธ ควรน้อมเอานิพพานเป็นจุดหมายของชีวิต
เพราะเหตุว่า ประการแรก การนิกถึงนิพพานช่วยให้เรา
มีความเพียร ขวนขวายในการทำความดี คล้ายๆ เป็นแรงกระตุ้น
ให้เราทำความดี โดยเฉพาะความดีที่ทำได้ยาก ก็จะไม่กลัว กล้าทำ
กล้าเสียสละ

การบำเพ็ญบารมี ซึ่งเป็นการทำความดีอันยิ่งยวด จะ
กลายเป็นสิ่งไม่เหลือวิสัยที่เราอยากทำ โดยเฉพาะทานและศีล
ถ้าเราเอาพระนิพพานเป็นเป้าหมาย ก็จะไม่ถึงการสละ ไม่ใช่
แค่สละเงินทอง แต่แม้กระทั่งอวัยวะหรือกระทั่งชีวิต ก็พร้อมที่จะ
ทำได้ หากว่าเราจริงจังกับจุดหมายของชีวิตดังกล่าว ถ้า
เราไม่มีจุดหมาย หรือมีแต่เป็นจุดหมายต่ำๆ เราอาจไม่ค่อย
กระตือรือร้นในการทำความดีเท่าไร เช่น ตั้งจุดหมายว่าจะ



เป็นเศรษฐกิจ หาเงินให้ได้สิบล้านหรือร้อยล้านภายในเวลาห้าปี เราก็จะคิดแต่การทำมาหากิน ส่วนการทำความดีจะไม่ค่อยใส่ใจเท่าไร แต่พอเราถือเอาพระนิพพานเป็นจุดหมายของชีวิต ก็จะทำให้เกิดความเพียร เกิดความพยายามมากขึ้นแม้ว่าจะยากก็ตาม

ประการที่สอง เวลาเจอความทุกข์ เราจะรับมือกับมันได้ดีขึ้น คนเราบ่อยครั้งพอเจอทุกข์เข้ามากระทบ ก็จะทำให้เกิดความโกรธ ความเศร้าโศกเสียใจ จนลืมตัวหรือเสียศูนย์ แต่พอเราคิดว่าจุดหมายของชีวิตของเราคือนิพพาน ความทุกข์เหล่านั้นจะกลายเป็นเรื่องเล็กไปเลย อาจจะได้สติหรือได้คิดว่า ถูกเขาต่อว่าด่าทอแค่นี้ ยังหัวเสีย ยังกลุ้มใจ เงินหาย ตกเครื่องบิน รถติด แค่นี้ก็ยังทำใจไม่ได้ แล้วจะเข้าถึงนิพพานได้อย่างไร

บางคนเวลาเจ็บป่วยก็โวยวายตีโพยตีพายว่า ทำไมต้องเป็นฉัน ทำไมต้องเป็นฉัน หรือเวลาอกหักเพราะคนรักทิ้งไปก็เอาแต่เศร้าโศกเสียใจ แต่พอคิดได้ว่า ชีวิตเราเอาพระนิพพานเป็นเป้าหมายไม่ใช่หรือ ความทุกข์แบบนั้น จะกลายเป็นเรื่องเล็กไปเลย จะได้คิดว่า ถ้าแค่นี้ยังพุ่มพวยโวยวายตีโพยตีพายแล้วจะไปถึงพระนิพพานได้อย่างไร ความทุกข์ทุกอย่างจะกลายเป็นเรื่องเล็กไปหมด เมื่อเราเอาพระนิพพานเป็นจุดหมาย

บางครั้งเราจะรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจว่าทำไมเราถึงเจอความทุกข์มากขนาดนี้ คนอื่นไม่เห็นทุกข์เหมือนเราเลย เหมือนกับถูกชะตากรรมกลั่นแกล้ง แต่ถ้าเราลองนึกเสียว่า นี่คือข้อสอบ



ของชีวิต อย่างที่บอกไว้แล้วว่า นิพพานอาจจะเหมือนกับปริญญาเอก กว่าที่จะจบปริญญาเอกได้ เราต้องผ่านการเรียนหนัก ต้องเจอข้อสอบที่ยากๆ ยากกว่าข้อสอบของนักเรียนประถม นักเรียนมัธยม หรือนักศึกษาปริญญาตรี คนอื่นเขาเรียนแค่ปริญญาตรี แต่นี่เรากำลังจะเอาปริญญาเอก เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าข้อสอบที่เราเจอ ยากกว่าของคนอื่น มันก็เป็นธรรมดาไม่ใช่หรือ ของที่ประเสริฐหากอยากได้ อุปสรรคก็ต้องมากตามไปด้วย ฉะนั้น ถ้าเรามองว่าอุปสรรคหรือความยากลำบากในชีวิต คือข้อสอบที่ย่อมต้องยากตามระดับชั้นของจุดหมายที่ต้องการบรรลุ คนที่มีจุดหมายอยู่บนเขาสูง ก็ต้องเหนื่อยมากกว่าคนที่จุดหมายอยู่บนพื้นราบ ฉะนั้นคนอื่นเขาเดินสบาย แต่ว่าเราเดินลำบาก ก็ไม่ใช่เรื่องแปลก เป็นเรื่องธรรมดา

ถ้าเรามีนิพพานเป็นจุดหมาย เวลาเราเจอความทุกข์ เราจะรู้เลยว่า นี่คือสิ่งที่เราต้องฝึก ต้องลด ต้องละ ต้องปล่อย ต้องวาง ถ้าเจอคำตอบว่าด่าทอ ยังเก็บเอามาคิดไม่เลิกไม่รา แล้วจะปล่อยวางตัวตน ปล่อยวางตัวกูของกูได้อย่างไร แค่ว่าปากของคนอื่น เรายังปล่อยวางไม่ได้ แล้วเรื่องใหญ่ แม้กระทั่งกายและใจ จะปล่อยวางได้อย่างไร ให้ลองคิดแบบนี้ดูบ้าง จะทำให้เราสามารถก้าวข้ามผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ไปได้ และทำให้เราหมั่นทำความดีที่ทำได้ยาก

ที่นี้บางคนอาจจะคิดว่านิพพานเป็นสิ่งที่สูงส่งเหลือเกิน บางคนสงสัยด้วยซ้ำว่านิพพานมีจริงหรือไม่ หรือถึงเชื่อว่ามีจริง



ก็คิดว่า เป็นเรื่องที่ไกลมาก ต้องผ่านหลายภพหลายชาติกว่าจะเข้าถึงได้ ก็อาจจะท้อ หรือไม่แน่ใจว่า ทำแล้วจะได้ผลจริงหรือเปล่า ก็ให้ลองนึกอีกอย่างหนึ่ง นั่นคือความตาย ความตายของเราเอง

นิพพานกับความตาย ถ้าจะว่าไปแล้วตรงข้ามกันเลย นิพพานคือความไม่เกิดไม่ตาย นิพพานคือบรมสุข พระพุทธเจ้าตรัสว่า “นิพพานํ ปรมํ สุข” นิพพานนั้นเป็นสุขอย่างยิ่ง ส่วนความตายนั่นถือว่าเป็นสุดยอดแห่งความทุกข์ เจอทุกข์ใดก็ไม่หนักเท่ากับความตาย นิพพานอาจจะอยู่ไกลแล้วก็ไม่รู้ว่ามีจริงหรือเปล่า แต่ความตายนี้จริงแท้แน่นอน และก็อยู่ใกล้ตัวเรามากอย่างที่มีภาสิตทิเบตบอกว่า “ไม่มีใครรู้หรือกว่า ระหว่างพຼ່ງนี้กับชาติหน้าอะไรจะมาก่อน” เดินลงบันไดอาจจะพลัดตกบันได หัวกระแทกพื้นตายก็ได้ หรือเข้าห้องน้ำล้นไหล หัวฟาดพื้นตายก็ได้ มันใกล้ตัวมาก

แต่ทั้งๆ ที่นิพพานกับความตาย เหมือนกับเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกันเลย แต่ว่ามีประโยชน์เหมือนกันอยู่อย่างหนึ่ง เวลาเรานึกถึงความตาย มันจะทำให้เราขวนขวายในการทำความดี เพราะว่าความตายมาบอกมาเตือนให้เรารู้ว่า ชีวิตนี้จะอยู่ได้ไม่นาน เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรปล่อยเวลาให้ผ่านเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ ต้องเร่งทำความดี



ยิ่งเวลาเรานึกถึงความตายของเรา ว่าอาจจะเจ็บปวดทรมาน จะทุกข์ทรมาน ลองนึกภาพนี้ไว้บ้าง เวลาไปเยี่ยมคนป่วยตาม โรงพยาบาล มีสายระโยงระยาง คนเหล่านี้เขากำลังสอนเราว่า วันหน้าเราก็จะเป็นอย่างเขา เวลาเห็นความทุกข์ของคนที่กำลังจะตาย ถ้ามใจตัวเราเองว่า เราจะผ่านความทุกข์อย่างนั้นไปได้ไหม เมื่อใดที่เราตระหนักว่า จำเป็นต้องเตรียมตัวเตรียมใจ เพื่อผ่านความทุกข์ความทรมานไปได้ในขณะที่กำลังตาย เราก็จะยิ่งเห็นความสำคัญของการทำความดี ทำความดีให้มากๆ แล้วก็ละเว้นความชั่ว เพราะว่าความดีที่เราทำ จะส่งผลให้ เมื่อวันนั้นมาถึง เราจะไม่ทุกข์ทรมานมาก อาจจะไม่มีความทุกข์ทางกาย แต่ว่าใจไม่ทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุญย่อมทำให้เกิดสุขในเวลาสิ้นชีวิต” เมื่อนึกถึงความตายแล้วอยากจะตายแบบไม่ทรมาน อยากจะตายดี มันก็จะเป็นตัวเร่งเร้าให้เราขยันทำบุญทำกุศล และละเว้นความชั่วด้วย ทำบุญทำกุศล แต่ความชั่วไม่เลิกไม่ละเว้น ก็ไม่ถูกต้อง เพราะถ้ายังทำความชั่วอยู่ ถึงเวลาตายก็จะตายแบบทรมานทรมาน เพราะว่านึกถึงความชั่วที่ได้ทำ บางทีเกิดความหวาดกลัวว่า ตายแล้วจะไปอบาย ไปนรก ก็ทำให้เกิดอาการฮึดฮัด ขัดขึ้น ต่อสู้กับความตาย เกิดอาการผวา หลายคนเป็นอย่างนั้น หรือมีเช่นนั้นก็เกิดนิमित เกิดภาพที่น่ากลัว อาจเป็นภาพหลอน หรือภาพที่สืบเนื่องกับความชั่วที่ทำในอดีตก็ได้ อย่างคนที่เขาฆ่าสัตว์อยู่เป็นประจำ เวลาจะตาย หลายคนเห็นภาพสัตว์



ที่ตัวเองฆ่า มาร้องโหยหวน จนหวาดผวา นี่เรียกว่าเป็นการ
ซ้ำเติม กายทุกซออยู่แล้ว ใจก็ยังทุกข์ตามไปด้วย ถ้าไม่อยากเจอ
เหตุการณ์แบบนี้ อยากตายสงบ ไม่ทรมาน ก็ต้องละเว้นความชั่ว
ทำความดีมากๆ สร้างบุญสร้างกุศลเป็นนิจ

หลายคนเสียใจเมื่อนึกถึงสิ่งที่ควรทำแต่ไม่ได้ทำ ควรให้
เวลากับพ่อแม่ก็ไม่ได้ให้ ควรให้เวลากับลูกก็ไม่ได้ทำ เวลาจะ
ตายก็รู้สึกเสียใจ เสียใจว่าฉันละทิ้งสิ่งที่ควรทำ หรือว่าเกิดความ
ห่วง เกิดความวิตกกังวลว่า เมื่อฉันตายแล้ว ลูกจะอยู่อย่างไร
คนที่ห่วงแบบนี้เพราะว่า ตอนที่สุขภาพดี ชีวิตราบรื่น ก็ไม่ได้
ดูแลเอาใจใส่เขาอย่างจริงจัง อาจเป็นเพราะมัวเพลิดเพลินกับ
ความสุขสนุกสนาน หรือหมกมุ่นกับงานการ นี่เรียกว่า ลืมตัว
หรือขาดสติ แต่ถ้าเรานึกถึงความตายว่า สักวันหนึ่งจะต้อง
เกิดขึ้นกับเรา มันจะทำให้เราไม่ผัดผ่อนหรือละเลยสิ่งที่ควรทำ
แต่จะพยายามให้เวลากับคนที่เรารัก พยายามทำหน้าที่ที่เรา
มีกับคนที่อยู่รอบข้างและใกล้ชิดตัว

นอกเหนือจากการทำความดี หรือการทำประโยชน์ต่อ
ส่วนรวมแล้ว การนึกถึงความตาย หรือ มรณสติ ยังเป็นตัว
กระตุ้นเร่งเร้าให้เราขวนขวายทำหน้าที่ที่มีอยู่ ไม่รอให้คั่งค้าง
หรือผัดผ่อนไปเรื่อยๆ หน้าที่นี้รวมไปถึงว่า เราเคยทำผิดกับใคร
ก็ไปขอโทษขอโพยเสีย ไม่ใช่พอเวลาจะตาย ก็มานึกเสียใจว่า
ยังไม่ได้ขอขมา ยังไม่ได้ขอโทษเขา นี่เป็นสาเหตุที่ทำให้คนจำนวน
ไม่น้อยตายแบบทรมาน บางคนตายตาไม่หลับ เพราะรู้สึกผิด



ที่ทำไม่ดีกับคนใกล้ตัว เช่น พ่อ แม่ ลูก หรือเพื่อนร่วมงาน แบบนี้อาตมาทั้งเจอและได้ยินบ่อย ผู้ป่วยใกล้จะตายแล้วแต่ ตาค้างไม่ยอมตายสักที ทั้งๆ ที่อวัยวะต่างๆ แย่หมดแล้ว ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเขาเสียใจที่ไม่ได้ขอโทษคนที่ตัวเองเคย ทำไม่ดีเอาไว้

พอนึกถึงความตายของตัวเอง สิ่งที่เราควรทำ เราก็จะไม่รังรอ จะไม่ปล่อยยให้เวลาผ่านไป ด้วยการอ้างว่าทำวันหลังก็ได้ วันหลัง ก็มี เอาไว้ก่อน เอาไว้ก่อน เรื่องแบบนี้จะไม่เกิดขึ้น ตรงข้าม เราจะรีบทำเลย รีบทำความดี รีบทำหน้าที

นอกจากนั้นหากเรานึกถึงความตายและอยากตายดี มันจะกระตุ้นให้เราเห็นความสำคัญของการปล่อยวาง เพราะถ้า ไม่ปล่อยไม่วางก็อาจตายอย่างทรมาน คนที่ไม่อยากตายแบบ ทรมาน เขาจะฝึกจิตฝึกใจให้รู้จักปล่อยวาง ไม่ใช่แค่ฝึกด้วยการ เข้าคอร์สปฏิบัติธรรม แต่ฝึกทำสมาธิในชีวิตประจำวัน เวลา เจอความทุกข์ เจอความอากหัก เจอความเจ็บป่วย เจอความ พลัดพราก เจอความสูญเสีย เช่น สูญเสียทรัพย์ สูญเสียคนรัก คนส่วนใหญ่ก็จะพุ่มพวยเศร้าโศกเสียใจ หรือไม่ก็โกรธจน เสียศูนย์ แต่พอนึกถึงความตาย ความทุกข์แบบนี้จะกลายเป็น เรื่องเล็กไปเลย เพราะไม่มีอะไรที่ใหญ่กว่าความตาย

ความทุกข์ทั้งหลายที่เราเจอ ไม่ว่าเคยเจอมาแล้วในอดีต หรือว่ากำลังเจออยู่ มันจะเล็กน้อยมากเมื่อเทียบกับความตาย



เงินหาย ถูกโกง หลายคนพุ่มพวยมากมาย แต่ที่จริงเงินแสน หรือเงินล้าน ที่หายหรือถูกโกงไป มันน้อยนิดมาก เมื่อเทียบกับ เงินทั้งหมดที่ต้องสูญเสียไปเวลาเราตาย เพราะถึงตอนนั้นมีมากเท่าไรก็ต้องสละหมด บางคนถูกต่อว่าด่าทอก็เสียใจไหม ความทุกข์พวกนี้นับว่าเล็กน้อยกว่าความเจ็บความทุกข์ทรมานเวลาเราจะตาย

เวลานี้อย่างนี้ ว่าความตายคือสุดยอดแห่งความทุกข์ ทั้งปวง มันจะช่วยให้เราปล่อยวางความทุกข์ หรือก้าวข้ามความทุกข์ต่างๆ ไปได้ง่าย เพราะเราจะเห็นว่ามันเป็นเรื่องเล็ก มันกลายเป็นเรื่องเล็กไปหมด เมื่อเทียบกับความตาย

สตีฟ จอบส์ เป็นคนที่คุณเหมือนใช้ชีวิตทางโลกมาก แต่ตอนที่เขาป่วยด้วยโรคที่รักษาไม่หายคือ โรคมะเร็งตับอ่อน อย่างหนึ่งที่เขาทำบ่อยคือการเจริญมรณสติ เขาเคยพูดว่าการระลึกถึงความตาย หรือมรณสติ เป็นสิ่งประเสริฐที่สุดที่สุดของชีวิต เขาบอกว่าแทบทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวังทั้งปวง ความถือตัว ความกลัวหน้าแตก และความล้มเหลว ทั้งหมดนี้จะเลือนหายไปหมดเมื่อนึกถึงความตาย ที่มันหายไป เพราะมันเป็นเรื่องที่ยับไม่ได้กับความตายที่จะต้องเกิดขึ้นกับเขาไม่วันใดก็วันหนึ่ง

ทดลองดูก็ได้ เวลาเรามีความทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์ที่เกิดกับร่างกายทุกข์ที่เกิดกับหน้าตาทุกข์ที่เกิดกับงานการทุกข์ที่เกิด



เพราะคนรัก เราอาจจะลืมตัวพุ่มพวยคร่ำครวญ แต่ทันทีที่นึกถึงความตาย ถ้านึกถึงจริงจัง ความทุกข์เหล่านี้จะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลย และมันทำให้เราผ่านเรื่องราวแบบนั้นไปได้ พุดอีกอย่างหนึ่ง มันทำให้เราปล่อยวางได้ง่ายขึ้น สตีฟ จอบส์ จึงบอกว่ามันคือสิ่งประเสริฐที่สุดที่สุดของชีวิต จะว่าไปแล้ว มรณสติ เป็นเครื่องมือที่ดีและประเสริฐยิ่งกว่าไอโฟนหรือไอแพดที่เขาคิดค้นด้วยซ้ำ

เพราะฉะนั้นเวลาเจอความทุกข์อะไรก็ตาม ถ้าเราไม่นึกถึงนิพพาน ก็ลองนึกถึงความตายดูบ้าง คนที่ฉลาดเวลาใจอ่อน นึกถึงนิพพาน ก็จะได้เห็นความทุกข์ที่กำลังประสบคือแบบฝึกหัดที่มาฝึกให้เรารู้จักปล่อยวาง เพื่อที่เราจะได้ปล่อยวางในสิ่งที่ยากที่สุดในวันหน้า คือความยึดติดในตัณหาของกู หรือถ้าหากว่าใจไม่ได้นึกถึงนิพพาน เพราะไม่แน่ใจว่ามีจริงหรือเปล่า หรือเพราะคิดว่าเป็นเรื่องไกลเกินเอื้อม ก็ให้นึกถึงความตายก็ได้ ความตายนั่นใกล้ตัวกว่ามากและเป็นของจริงที่หนีไม่พ้น ทันทีที่นึกถึงความตาย นึกถึงความตายที่ปรารถนา คือความตายด้วยใจสงบ เราจะได้คิดว่า หากทุกข์แค่นี้เรายังผ่านไปไม่ได้ แค่นี้ก็ยังหัวเสีย ตกเครื่องบินก็ยังโวยวาย แล้วถึงเวลาตายเราจะตายอย่างสงบได้อย่างไร ลองคิดแบบนี้บ้าง

ทุกข์ทั้งหลายที่เราเจอ หากรู้สึกหมดเนื้อหมดตัว หรือลืมตัวไปกับมัน ลองตั้งสติคิดสักหนอย่ว่า แค่นี้ยังไม่ผ่านเลย



แล้วถึงเวลาตายเราจะตายสงบ จะตายดีได้อย่างไร

ถ้าคิดแบบนี้ได้ เราจะมีสติ และทำให้เรากลับที่จะสลัด
กล้าที่จะปล่อย กล้าที่จะวางหรือเห็นความจำเป็นของการปล่อย
วาง ที่จริงใจจะปล่อยวางไปได้เองพอเราคิดแบบนี้จริงจัง เพราะ
ความทุกข์ทั้งหลายที่เราเจอจะกลายเป็นเรื่องไม่สำคัญ จะกลายเป็น
เรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับความตาย

ถ้าเรามองแบบนี้ได้ เวลาเราเจอความทุกข์ใดๆ ก็ตาม แม้
เราไม่อยากจะเจอก็ตาม เช่น ความเจ็บป่วย ออหัก งานล้มเหลว
เสียหายเพราะมีคนมาต่อว่า เราจะมองว่ามันคือแบบฝึกหัด
เพื่อฝึกใจเราให้พร้อมสำหรับบททดสอบที่ยากที่สุด ซึ่งจะมาถึง
อย่างแน่นอน บททดสอบนั้นก็คือความตาย เป็นข้อสอบ เป็นการ
สอบไล่ของวิชาชีวิต

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเรา จะว่าไปก็คือการสอบซ่อมสอบ
กลางภาค เป็นการทดสอบว่าเราสามารถจะผ่านการสอบไล่ของ
ชีวิตได้หรือไม่ พุดอีกอย่างคือเป็นการทดสอบว่า เราพร้อมที่จะ
ตายอย่างสงบไหมเมื่อวันนั้นมาถึง หรือไม่ก็ลองมองว่ามันเป็น
บททดสอบว่าเราจะไปถึงนิพพานได้ไหม แต่ถ้าคิดว่านิพพาน
เราคงถึงได้ยาก ก็ลองมองว่า มันเป็นแบบทดสอบว่าเราจะตาย
อย่างสงบได้ไหม ถ้าพบว่าไม่ได้เพราะยังหวัหวั ยังกลัวใจกับ
ทุกข์ที่เจอวันนี้ ก็ไม่เป็นไร ถือว่าสอบตก แล้วก็เตรียมตัวใหม่
เตรียมตัวสอบให้ดีกว่านี้ เพราะว่าข้อสอบจะมาเรื่อยๆ ตาม
วันเวลา



อย่างที่เราสวดมนต์ตอนเช้าว่า “เราทั้งหลายเป็นผู้ที่ถูกความทุกข์หยังเอาแล้ว เป็นผู้ที่มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว” ทุกข์เบื้องหน้าตัวใหญ่ๆ ก็คือ ความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพราก สูญเสีย และความตาย ความแก่ ความเจ็บ เป็นเรื่องที่หลายคนกลัว หนุ่มสาวหลายคนกลัวความแก่มากเลย อายุยี่สิบก็รู้สึกว่าจะตัวเองแก่แล้ว แต่ความแก่ยังเป็นเรื่องเล็ก เพราะแม้แก่ก็ยังมีความสุขได้ กินอะไรก็อร่อยอยู่ ไปเที่ยวที่ไหนก็ยังได้ แต่พอนึกถึงความตาย ความแก่นี้ซิดซายไปเลย ทุกข์เพราะมีสัว ทุกข์เพราะผมหงอก ทุกข์เพราะผิวย่นหนังเหี่ยว พวกนี้กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลยเมื่อเทียบกับความตาย

ถ้าหากวันนี้ยังทุกข์เพราะเรื่องนี้ เมื่อวันนั้นมาถึงเราจะเอาตัวรอดได้อย่างไร ถ้าคิดแบบนี้มันทำให้เรา หนึ่ง ผิดใจให้เข้มแข็งอดทน และสอง ผิดใจให้รู้จักปล่อยวางให้เร็วขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้เราอยู่กับความทุกข์ต่างๆ ได้ด้วยใจสงบ มันจะแก่ก็ช่างมัน อยู่กับความแก่ให้ได้ ถึงเวลาป่วยก็ถือว่าเขามาฝึกมาสอนเราให้รู้จักปล่อยวาง เพราะว่าวันหน้าเราจะต้องเจอหนักกว่านี้ วันหน้าต้องเจอทุกขเวทนาที่ยิ่งกว่านี้ ถ้าวันนี้ยังไม่ผ่านแล้ววันหน้าจะผ่านไปได้อย่างไร พอลคิดแบบนี้ก็จะมีแรงกระตุ้นให้ใจปล่อยวางได้ หรือพยายามก้าวข้ามมันไปได้ ด้วยการฝึกจิต ด้วยการพัฒนาสติและปัญญาให้มากขึ้น

ดังนั้นถ้าเราเป็นผู้ที่ใฝ่ความเจริญงอกงามของชีวิต ก็ขอให้ลองนึกไว้สองอย่าง เป็นจุดหมายของชีวิต อย่างใดอย่างหนึ่ง



ก็ได้หรือทั้งสองอย่างพร้อมกันเลยก็ได้ คือ หนึ่ง มินิพพานเป็น
จุดหมายของชีวิต หรือสอง เมื่อจะตายก็ขอตายดีตายสงบให้ได้
สองอย่างนี้เป็นตัวช่วย ที่จะผลักดันให้เราก้าวอย่างมั่นคงบน
เส้นทางแห่งความดี เส้นทางแห่งบุญกุศล การสร้างบุญบารมี
และขณะเดียวกันก็เป็นตัวช่วยตัวกระตุ้นให้รู้จักวางใจถูกต้อง
เมื่อเจอปัญหาต่างๆ ความทุกข์ต่างๆ จะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อย
เป็นเรื่องที่พอนทนไหว ไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตายอีกต่อไป และ
อาจกลายเป็นของดีด้วยซ้ำ คือเป็นแบบฝึกหัดเพื่อทำให้เรา
เข้มแข็งขึ้น มีสติมากขึ้น มีปัญญามากขึ้น ปล่องวางได้มากขึ้น
สิ่งร้ายๆ ที่ไม่อยากเจอจะกลายเป็นของดีไป ทำให้เรายอมรับกับ
มันได้ 🌻

.....

นอกเหนือจากการทำความดี
หรือการทำประโยชน์ต่อส่วนรวมแล้ว
การนึกถึงความตาย หรือ มรณสติ
ยังเป็นตัวกระตุ้นเร้า
ให้เราวนวนวายทำหน้าที่ที่มีอยู่
ไม่รอให้คั้งค้างหรือผัดผ่อนไปเรื่อยๆ

.....



อย่าเอาความทุกข์ มาทำร้ายใจ



ผู้คนทั้งหลายล้วนไม่ชอบความทุกข์ เพราะฉะนั้นจึงพยายาม หลีกเลี่ยง หรือหนีห่างความทุกข์ ตรงไหนที่อันตราย เช่น หน้าผา ขอบเหว หรือป่ารก มึงเงี้ยวเงี้ยวขอ ก็พยายามหนีห่าง ไม่ซุ่มแวง หรือถ้าเป็นในเมือง ตรงไหนที่เป็นทางเปลี่ยว ก็พยายามหลีกเลี่ยง จะได้ไมโดนจี้ โดนปล้น หรือโดนมิจฉาชีพ ทำร้าย ถ้าอยู่บ้านก็ปิดประตูลงกลอน แนนหนา สร้างกำแพง รั้วรอบขอบชิดให้แข็งแรง

ทำเท่านี้หลายคนคิดว่ายังไม่พอ ก็อาจทำบุญสวดมนต์ ด้วย เพื่อขอให้บุญกุศลหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยปลดปล่อยความทุกข์ และอุปสรรคอันตรายทั้งหลายให้ห่างไกล หรือไม่ให้บังเกิดขึ้นกับ ชีวิตของตน นี่คือสิ่งที่หลายคนทำ แต่บ่อยครั้งแม้เราพยายาม หลีกหนีความทุกข์ แต่ก็อดไม่ได้ที่จะไปหาทุกข์มาใส่ตัว อาจจะ โดยไม่รู้ตัว หรือไม่ได้ใส่ใจเพียงพอ เช่น คนที่กินเหล้า สูบบุหรี่ เล่นยา ก็ลวนหาทุกข์มาใส่ตัว เพราะว่าสิ่งเสพติดเหล่านี้เป็นอันตราย ต่อสุขภาพ ต่อร่างกาย ต่อจิตใจ และต่อชีวิตด้วย



การประพடுத்தที่ผิดศีล ผิดธรรม ก็เช่นกัน เป็นการเชื่อเชิญให้เรื่องเดือดร้อนหรือความทุกข์เข้ามาสู่ชีวิตของเรา ถ้าดูดีๆ ก็เห็นได้ชัดว่าเป็นการหาทุกข์มาใส่ตัว ยังไม่รวมถึงพวกที่ชอบยกพวกไปตีกัน หรือแข่งรถชิง เพราะเป็นการเชื่อเชิญอุบัติเหตุหรืออันตราย ให้เกิดขึ้นกับร่างกาย หรือชีวิตของตนได้

แต่ถึงแม้หลายคนจะไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดังกล่าว พยายามรักษาศีล มีธรรม ไม่ข้องแวะกับพฤติกรรมเสี่ยงอย่างที่ว่ามา บ่อยครั้งแม้จะไม่ได้หาทุกข์มาใส่ตัว แต่ก็หาเรื่องเดือดร้อนมาใส่ใจของตัวก็ได้ เช่น คว่าเอาเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ไม่น่าอภิรมย์มาสูมไว้ในใจของตัว ซึ่งจะว่าไปก็น่าแปลก เพราะถ้าเทียบกับคนที่กินเหล้าสูบบุหรี่ หรือแข่งรถชิง แม้กระทั่งคนที่ผิดศีลผิดธรรม เขาทำเช่นนั้นเพราะหลงใหลในความสุขแบบหยาบๆ หรือมีความสุขแบบหยาบๆ มาเป็นตัวล่อ เช่น สูบบุหรี่ก็เพราะอยากผ่อนคลาย กินเหล้าก็เพราะอยากมึนเมา จะได้ลืมทุกข์ หรือเกิดความรู้สึกที่นำพึงพอใจ ส่วนคนที่ผิดศีลเขาก็อาจจะหวังความสุขชั่วแล่น อย่างเช่น คนที่คดโกงทุจริต ก็เพราะมีเงินก้อนใหญ่เป็นตัวล่อ สรุปก็คือ ทำไปเพราะปรารถนาความสุขชั่วแล่น แต่มีความทุกข์เป็นผลตามมา

แต่การที่คนเราไปคว่าเอาความทุกข์หรือเรื่องเลวร้ายมาไว้ในใจของตัว มันไม่มีความสุขเป็นรางวัลเลยนะ อย่างเช่น บางคนเห็นวัยรุ่นแต่งตัวไม่เรียบร้อย เดินกอดกันบนถนน หรือเห็นผู้คน



เอาแต่นั่งจ้องโทรทัศน์มือถือบนรถไฟฟ้า ไม่พูดไม่คุยกันเลย ไม่สนใจคนแก่ ไม่สนใจผู้หญิงท้อง ไม่ลูกให้ที่นั่ง ภาพแบบนี้หลายคนรู้สึกว่ามันไม่น่าดูเลย แต่ก็กลับจอตจ้อง ใส่ใจ ใส่ใจแล้วเป็นยังงี้ จิตใจก็ขุ่นมัว หรือถึงกับรุ่มร้อน เพราะเป็นสิ่งที่ตัวเองเห็นว่าไม่ถูกต้อง จึงเก็บเอามาบ่นมาโววายที่บ้านให้ลูกให้หลานฟัง จนบางทีลูกหลานก็เบื่อกว่าทำไมแม่หรือยายชอบเก็บเอาเรื่องราวแบบนี้มาจนถึงบ้าน

คนที่เก็บเอาเหตุการณ์หรือภาพแบบนี้มาใส่หัวเขาก็ไม่ได้มีความสุขนะ แต่ที่ทำเช่นนั้นอาจจะเพราะติดติดก็ได้ เห็นอะไรที่ไม่ถูกต้องแม้จะไม่เกี่ยวกับตัวเองเลย ก็ไปจดจ่อ จ้องเขม็ง แล้วคว้าเอามาไว้ในใจ นี่เรียกว่าคว้าทุกข์มาใส่ใจนะ นิสัยแบบนี้ภาษาชาวบ้านเรียกว่า ชอบยุ่งกับเรื่องราวคนอื่น คนที่ชอบยุ่งกับเรื่องราวคนอื่น ก็จะมีคามทุกข์ ชี้นหงุดหงิด

ทั้งที่อยากหนีทุกข์ แต่หลายคนอดไม่ได้ที่จะไปคว้าเอาทุกข์มาสูมไว้ในใจ เวลาไปทำงาน เห็นเพื่อนร่วมงานเขานินทา กัน ก็เป็นเดือดเป็นร้อนขึ้นมา นึกในใจว่า ทำไมพวกเธอชอบนินทา มีเวลาวางเยอะหรือไง บางคนเห็นเพื่อนร่วมงานช่างพูด ก็รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ทั้งที่เขาไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองเลย แต่เพียงแคเห็น ก็รู้สึกขัดใจ แล้วจดจ่ออยู่ตรงนั้น จดจ่อแล้วก็หมกหมุ่น ฝ้าดูพฤติกรรมของคนเหล่านั้น ฝ้าดูไป จิตใจก็ร้อนรุ่มไป เกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจ



บางคนเห็นเพื่อนร่วมงานชอบแต่งตัว หรือใช้สินค้าแบรนด์เนม ราคาแพง ก็นึกบ่นในใจ ว่าเธอไม่รู้จักรประหยัดเลย ใช้ของแพงๆ ทำไม หรือเห็นเพื่อนชอบเล่นหวย ชื้อล็อตเตอรี่ ก็นึกบ่น นึกตำหนิ นึกค่อนข้างเขาในใจ เห็นพฤติกรรมของเขาที่ไร จิตใจก็มีความหงุดหงิด ทั้งที่มันไม่เกี่ยวอะไรกับตัวเองนะ แต่ว่าชอบไปคิดว่าเอาภาพเหล่านั้น มาทำร้ายจิตใจตัวเอง หรือ เผลอนจิตใจตัวเอง

พฤติกรรมแบบนี้เรียกว่าชอบคิดว่าทุกข์มาใส่ใจของตัวเอง และส่วนใหญ่ก็มักทำโดยไม่รู้ตัว ทั้งๆ ที่บอกว่าไม่ชอบทุกข์ อยากหลีกเลี่ยงความทุกข์ แต่แล้วก็ไปคิดว่าเอาทุกข์มาใส่ตัว ชอบเอาภาพเหตุการณ์ หรือการกระทำของคนโน้นคนนี้ ทั้งที่รู้จักบ้างไม่รู้จักบ้าง มาทิ่มแทงหรือเผลอนจิตใจของตน

บางครั้งมีบางคนที่ทำอะไรเกี่ยวข้องกับเรา เช่น มีเพื่อนมาบอกว่า คนนั้นเขานินทาเธอ เขาพูดถึงเธอนะ พอได้ยินแบบนี้สิ่งที่คนส่วนใหญ่ทำก็คือ ชักใช้เพื่อนว่าเขา นินทาฉันอย่างไร เขาพูดถึงฉันว่าอย่างไร ที่จริงไม่น่าถาม ไม่น่าชักใช้เลย เพราะถ้าได้คำตอบ จะสบายใจไหม ร้อยทั้งร้อยจะไม่สบายใจ รู้สึกโกรธ โมโห เมื่อรู้ว่าจะเป็นอย่างนี้ แล้วทำไมถึงอยากรู้ว่า เขานินทาฉันว่าอย่างไร เขาพูดถึงฉันว่าอย่างไร

อย่างนี้เรียกว่าชวนชววยในการคว้าเอาขยะจากปากของคนอื่นมาสู่ใจของตัวเอง บางทีก็คว้าเอาเศษแก้ว เศษตะปู หรือ



คมมีดจากปากของคนอื่นมาเชือดเนื้อจิตใจตนเอง เรื่องแบบนี้ไม่จำเป็นที่เราจะต้องรู้เลยนะ เพราะรู้แล้วก็ทุกข์ ดังนั้นจะรู้ไปทำไม แต่มันอยากรู้ ก็เพราะความอยากรู้นี่แหละ หลายคนจึงอดไม่ได้ที่จะไปคว้าเอาขยะ หรือเศษแก้วจากปากของคนอื่นมาทำร้ายจิตใจตัวเอง อันนี้ก็เรียกว่า หาทุกข์มาใส่ใจของตัว และยังมีคนต่อว่าหรือตำหนิเรา ทั้งที่คำพูดเหล่านั้นทำให้ใจเป็นทุกข์ แต่เมื่อเราได้ยิน ก็อดไม่ได้ที่จะเก็บเอาคำเหล่านั้นมาทิ่มแทงจิตใจของตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ถามว่าคำพูดเหล่านั้นมันน่าเก็บ มันน่าคว้าจากปากเขามาทำร้ายจิตใจของเราหรือเปล่า ในเมื่อมันทำให้จิตใจเราเจ็บปวดหรือทำให้ใจเราเป็นทุกข์ แล้วไปคว้ามาทำไม วิสัยของคนที่รักตัวเองนั้นย่อมไม่ทำอย่างนั้น ใครเขาจะนิโทษเราอย่างไร ต่อว่าเราอย่างไร ถ้าเรารักตัวเอง ก็จะไม่คว้าเอาคำพูดเหล่านั้นมาทิ่มแทงตัวเอง

เมื่อวานนี้ พระอาจารย์สุรินทร์ (ที่วัดป่าสุคะโต) พูดถึงหลวงพ่อประสิทธิ์ ถาวโร ซึ่งเป็นอดีตเจ้าอาวาสวัดถ้ำยายปริก ตอนนั้นมีนักเลงท้องถิ่นที่ต้องการขุดที่ดินของวัด หลวงพ่อก็ขวางเอาไว้ เขาจึงโกรธ ไม่พอใจท่าน หาทางกลั่นแกล้งหรือขบไล่ท่าน บางวันท่านเดินบิณฑบาต อยู่ดีๆ เขาก็แกล้งเดินชนท่านจนกระทั่งบาตรหลุดจากมือท่าน



อยู่มาวันหนึ่งท่านเดินเข้าไปในหมู่บ้าน ผ่านหน้าบ้านของ
นักเลงคนนั้น เขาเห็นเป็นโอกาสจึงตะโกนด่าว่าท่านด้วยถ้อยคำ
รุนแรงมาก หลวงพ่อประสิทธิ์ได้ยิน แทนที่จะเดินผ่านไป ก็เดิน
ตรงไปที่ชายคนนั้น แต่ไม่ได้แสดงอาการกราดเกรี้ยวอะไร พอ
เดินถึงตัวเขาก็จับแขนเขาเขย่า แล้วพูดว่า “มึงด่าใคร มึงด่าใคร”
เจ้าหมอนั้น ก็บอกว่า “ก็ด่ามึงนะสิ” หลวงพ่อประสิทธิ์ได้ยิน
เช่นนั้น ก็ยิ้ม แล้วพูดว่า “อ้อ...แล้วไป ที่แท้ก็ด่ามึง ดีแล้ว อย่า
ด่ากูแล้วกัน”

ท่านไม่ได้ทักท้วงหรือเตือนเพราะคำด่าของชายคนนั้นเลย ทั้งนี้
ก็เพราะท่านไม่คิดว่าเอาคำพูดของชายคนนั้นมาทิ่มแทงใจท่าน
ในเมื่อเขาบอกว่า “ด่ามึง” ท่านจึงไม่ทักท้วง พูดอีกอย่างหนึ่ง
ท่านไม่เอาตัวกูไปปรับคำด่าของเขา ไม่รับเอาคำด่าของเขามา
ทำร้ายจิตใจของท่าน นี่เป็นนิสัยของผู้ที่มีปัญญา คือไม่คิดว่าทุกซ์
มาใส่ใจของตน ใครจะพ่นขยะ เศษแก้ว หรือคมมีดมา ก็ไม่คว้า
มาทำร้ายจิตใจของตน

เรื่องเช่นนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพระองค์เป็นแบบ
อย่าง มีคราวหนึ่งพระองค์เสด็จกลับเขตวัน มีพราหมณ์คนหนึ่ง
เดินตามหลังพระองค์ แล้วก็พูดด่าว่าพระองค์ เพราะเขาไม่พอใจ
ที่พระองค์เป็นเหตุให้ลูกศิษย์และมิตรสหายของเขามาสมათาน
พระรัตนตรัย ละทิ้งความเชื่อที่เคยลุ่มหลง พอพวกพ้องหายไป
พราหมณ์คนนั้นก็ไม่พอใจ เดินด่าพระองค์ แต่พระองค์ก็ไม่
ตอบโต้อะไร



จนกระทั่งมาถึงเชตวัน พระองค์ก็หันมาสนทนากับเขาถามว่า “พราหมณ์ เคยมีคนมาเยี่ยมท่านที่บ้านบ้างไหม” พราหมณ์ก็บอก “มีสิ ข้าพเจ้าไม่ใช่คนสิ้นไร้ไม้ตอก มีคนมาเยี่ยมเยอะ” “แล้วท่านทำอย่างไรกับอาคันตุกะที่มาเยี่ยม” “ข้าพเจ้าก็เอาน้ำเอาของขบเคี้ยวมาต้อนรับสิ”

พระพุทธเจ้าถามต่อว่า “แล้วถ้าอาคันตุกะเขาไม่กินน้ำ ไม่กินของขบเคี้ยวของท่าน ของนั้นจะเป็นของใคร” “ก็เป็นของข้าพเจ้านะสิ” พระพุทธเจ้าก็เลยตรัสว่า “ท่านดำเราผู้ไม่ดำ... เมื่อเราไม่รับคำดำของท่าน คำดำทั้งหลายจึงตกเป็นของท่านแต่ผู้เดียว”

พราหมณ์ได้ยินเช่นนั้นก็อึ้งไปเลย เกิดได้คิดขึ้นมา ตอนหลังพราหมณ์ผู้นั้นก็หันมานับถือพระองค์เป็นพระศาสดา เพราะเห็นเลยว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีปัญญาและทรงคุณธรรมมาก อันนี้เป็นข้อคิดที่ดีว่าใครจะดำเราอย่างไร เราไม่ทุกข์ก็ได้ ถ้าเราไม่รับคำดำนั้น มาทิ่มแทงใจของเรา สุดท้ายคำดำนั้นก็ตกเป็นของผู้ที่ดำนั่นเอง

นี่แหละคือความหมายที่แท้จริงของการรักตัวเอง เมื่อเรารักตัวเองเราก็ไม่ควรคว้าเอาสิ่งเลวร้ายจากภายนอก ไม่ว่าจากปากของใคร มาทำร้ายจิตใจของเรา พุดง่ายๆ ก็คือไม่เอาทุกข์ มาใส่ใจของตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่เราควรทำนะ ไม่ใช่แค่เอาแต่หลีกเลี่ยงความทุกข์ แต่ก็อดไม่ได้ที่จะคว้าเอาทุกข์จากสิ่งรอบตัว จาก



การกระทำของคนนั้นคนนี้ หรือจากปากของคนนั้นคนนี้ มาที่ม
แทงทำร้ายหรือแผลนจิตใจของเรา

ที่จริงไม่ใช่แต่เฉพาะสิ่งไม่ดี ที่อยู่รอบตัวเราเท่านั้น แม้
กระทั่งสิ่งไม่ดีในใจของเราหรือในประสบการณ์ของเรา ในเมื่อ
มันไม่ดีก็ไม่ควรที่จะเชื่อมั่นมา หรือจดจ่อใส่ใจเพื่อให้ใจเป็นทุกข์
คนเราย่อมมีประสบการณ์ที่แย่ๆ ในอดีตมากมาย ทั้งการสูญเสีย
คนรัก ถูกโกง ถูกกลั่นแกล้ง ถูกต่อว่า ด่าทอ สิ่งเหล่านี้ย่อม
อยู่ในความทรงจำของเรา ถ้าเรารู้จักใช้มัน มันก็มีประโยชน์
แต่ถ้าเราไม่รู้รู้จักใช้คือเอาแต่นึกถึงมัน ขุดคุ้ยมันขึ้นมา แล้วเอา
มันมารีดแทงจิตใจของเรา อย่างนี้เรียกว่าทำร้ายตัวเอง หรือ
หาทุกข์มาใส่ใจของเราเหมือนกัน

มีหลายคนที่ชอบหมกมุ่นครุ่นคิดถึงเหตุการณ์ที่เลวร้าย
ในอดีต เสร็จแล้วก็เกิดความโศกความเศร้า เพราะสูญเสียคนรัก
โกรธแค้นที่มีคนมาทำร้าย คดโกง หลอกหลวง ทรมาน หรือรู้สึก
ผิดที่ไม่ดีกับคนที่ตัวเองรัก ไม่ว่าลูก คู่ครอง บุพการี หรือ
เพื่อนก็ตาม ทุกครั้งที่เรานึกถึงเหตุการณ์เหล่านั้น หรือขุดเอา
ความทรงจำที่เลวร้ายเหล่านั้นขึ้นมา นั่นแหละเรากำลังเอาทุกข์
มาทำร้ายจิตใจของตน

อันนี้รวมไปถึงการหมกมุ่นจมจ่อมอยู่กับภาพปรุงแต่ง
เกี่ยวกับอนาคตด้วย เหตุการณ์ที่ยังไม่เกิด ยังมาไม่ถึง เราก็
สร้างภาพไปในทางลบ ทางร้าย แล้วก็จดจ่อ จดจ้อง ใส่ใจอยู่



กับภาพนั้น ความคิดเหล่านั้น จนเกิดความวิตกกังวล หนักอก หนักใจ อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการหาทุกข์มาใส่ใจของตัว และเราก็มักเผลอทำอย่างนั้นเป็นประจำ ถามว่าเป็นเพราะอะไร คำตอบก็คือ เพราะไม่มีสติ เพราะไม่มีความรู้สึกตัว

สิ่งเหล่านี้ถ้าเรารู้จักใช้ หันมาพิจารณา มันก็เป็นบทเรียน แต่ถ้าเกี่ยวข้องกับมันไม่ถูก มันก็กลายเป็นโทษ เรื่องนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้วว่า “บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย และไม่พึงพะวงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง”

ที่จริงไม่ใช่แต่เรื่องที่ผ่านมาไปแล้วหรือสิ่งที่ยังมาไม่ถึง แม้กระทั่งสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน เราก็ต้องรู้จักเกี่ยวข้องกับอย่างถูกต้อง เวลาเมื่อไรมากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ แล้วเกิดอารมณ์อกุศลขึ้นมา เช่นความโกรธ ความหงุดหงิด ความวิตกกังวล ความโศก พวกนี้แม้มันเกิดขึ้น ก็ไม่ใช่ที่เราจะเป็นทุกข์ทันที เราจะเกิดความทุกข์ใจก็ต่อเมื่อไปคิดว่ามัน เอามาทิ่มแทงหรือทำร้ายใจของเรา เพียงแค่มันเกิดขึ้น ยังไม่ทำให้เราทุกข์ เหมือนกับเศษแก้วหรือคมมีดที่อยู่ในมือเรา แม้มันอยู่บนฝ่ามือเรา ก็ยังไม่เกิดอันตราย อันตรายหรือความเจ็บปวดจะเกิดขึ้นก็เมื่อเรากำมัน หรือบีบมัน มันจึงกรีดแทงมือของเรา ให้เป็นแผลหรือเกิดความเจ็บปวด

อารมณ์อกุศลก็เช่นเดียวกัน เมื่อมันเกิดขึ้นในใจ ถ้าเราไม่ไปทำอะไรกับมัน พุดง่ายๆ คือไม่ไปคิดว่ามัน ไม่ถือมัน มัน



ก็ทำร้ายใจเราไม่ได้ คือไม่เกิดความทุกข์ ดังนั้นเมื่อมันเกิดขึ้น แล้วสิ่งที่ควรทำก็แค่ดูมัน หรือปล่อยมันอยู่ตรงนั้นแหละ ไม่ต้องไปคว่ำหรือไปทำอะไรมัน

หลวงพ่อบุญมาเคยแนะนำผู้ปฏิบัติธรรมว่า “ไม่ใช่ให้เราหนีกิเลส และไม่ใช่ให้หนีกิเลสหนีเรา แต่จงอยู่กับมันอย่างมีสติ เหมือนกับน้ำกับใบบัว แม้อยู่ด้วยกัน แต่น้ำไม่อาจซึมเข้าใบบัวได้” ถ้าเปลี่ยนจากกิเลสเป็นอารมณ์อกุศล เราก็ควรทำอย่างนั้น เช่นกัน คืออยู่ด้วยกัน แต่มันทำอะไรไม่ได้ ไม่ใช่ที่เราจะต้องหนีมัน หรือกำจัดมันไปให้หมดสิ้น สิ่งที่เราควรทำและทำได้คืออยู่กับมันอย่างมีสติเหมือนกับน้ำกับใบบัว แม่น้ำกับใบบัวอยู่ด้วยกัน แต่น้ำก็ทำให้ใบบัวเปื่อยเน่าไม่ได้ เพราะน้ำไม่สามารถซึมเข้าใบบัวได้

อารมณ์อกุศลก็เช่นกัน มันเกิดขึ้นจากการกระทบก็จริง แต่ไม่ใช่ว่ามันจะทำร้ายจิตใจเราได้ทันทีที่เกิดขึ้น ถ้าเรามีสติก็แค่เห็นมัน มันก็คงอยู่ตรงนั้นแหละ แต่เป็นเพราะเราเข้าไปจับไปฉวย ไปยึดมัน หรือที่หลวงพ่อบุญมาเขียนไว้คำว่า “เข้าไปเป็น” จึงเกิดความทุกข์ เรามักจะเผลอจับฉวยอารมณ์อกุศล รวมทั้งความทรงจำที่เจ็บปวดนั้นมาทำร้ายจิตใจของเราอยู่เสมอ

แต่ถ้าเรามีสติ มีความรู้สึกตัว เราจะไม่ทำอย่างนั้น แม้จะมีความคิดหรือความทรงจำบางอย่างประทับอยู่ในใจเรา แต่มันไม่อาจทำร้ายจิตใจเราได้ถ้ามีสติ อารมณ์อกุศลแม้เกิดขึ้นในใจ



ก็ไม่ใช่ว่ามันจะทำร้ายจิตใจเราได้ทันที ถ้าหากว่าเราเห็นมัน หรือวางระยะห่างจากมัน ไม่ไปทำอะไรกับมัน รวมทั้งไม่ผลักใส่ ด้วย แค่เห็นหรือรู้เฉยๆ ว่ามันมีอยู่ในใจ

มีคนเปรียบไว้ดีว่า เรือไม่ได้จมเพราะน้ำที่ถูกรอบๆ เรือ มันจะจมก็ต่อเมื่อน้ำเข้าไปในเรือ ฉันทิดก็ฉันทันั้น ครอบงำที่ความคิด และอารมณ์ ยังอยู่รอบนอกของใจ มันก็ไม่ทำให้ใจเป็นทุกข์ได้ แต่ถ้าหากปล่อยให้มันเข้ามากลางใจ มาทำร้ายจิตใจ นั้นแหละ จึงจะเกิดทุกข์ และที่มันเข้ามาทำร้ายจิตใจได้เพราะเราไม่มีสติ

สติเป็นเหมือนยามที่รักษาใจให้ปลอดภัย ไม่ให้อารมณ์ อุกุศลเข้ามาทำร้ายจิตใจ แต่ถ้าไม่มีสติเมื่อไหร่ ก็อดไม่ได้ที่จะ ไปคิดว่ามันมาทำร้ายจิตใจตัวเอง แล้วก็เกิดความทุกข์เกิดความ รุ่มร้อน เกิดความเจ็บปวด

ฉะนั้นในขณะที่เราพยายามหนีห่างความทุกข์ เราต้อง ระมัดระวัง อย่าคว้าเอาทุกข์มาใส่ตัว หรือคว้าเอาสิ่งเลวร้ายมา ทำร้ายจิตใจของตัว แต่ถ้าเราไม่มีสติ ไม่มีความรู้สึกตัว เราก็ จะทำอย่างนั้นอยู่เรื่อยไป ไม่เพียงแต่ไปยุ่ง ไปเอาเรื่องของคนอื่น เอาความทุกข์ของคนอื่น เอาปัญหาของคนอื่นมาสร้างทุกข์ให้ ตัวเอง แต่ยังมีอารมณ์อกุศลต่างๆ มาทำร้ายจิตใจของตนด้วย นี่เป็นสิ่งที่เราสามารถเลี่ยงได้ ถ้าเรามีสติ มีความรู้สึกตัว 





จากสะอาด สงบ สว่าง



ในมุมมองทางพุทธศาสนา ชีวิตของคนเราคือชีวิตเพื่อการศึกษา ศึกษาในที่นี้หมายถึงการฝึกฝน พัฒนาดน ซึ่งต่างจากความเข้าใจของคนส่วนใหญ่ ที่มองว่าชีวิตนี้มีเพื่อการแสวงหาความสุข หรือการเสพสุข ซึ่งหมายถึงการสะสม การครอบครองให้ได้มากๆ ตามแนวคิดของลัทธิบริโภคนิยม

ยุคนี้เป็นยุคบริโภคนิยม ซึ่งมองว่า ความสุขอยู่ที่การบริโภค รวมทั้งการมี การได้ ชีวิตที่พึงปรารถนาคือชีวิตที่ต้องมีเยอะๆ เสพมากๆ บางทีก็ใช้คำว่า “ใช้ชีวิตให้เต็มร้อย” ความหมายที่ซ่อนอยู่คือการเสพหรือแสวงหาความสุขให้เต็มที่ จนมีคำพูดว่า “ความสุขที่คุณดื่มได้” แบบนี้เรียกว่าเป็นการมองแบบทางโลก



ถ้ามองในทางธรรม ชีวิตนี้ควรเป็นไปเพื่อการศึกษาหรือการฝึกฝนตน “ศึกษา” เป็นคำสันสกฤต ในทางพุทธศาสนาใช้คำว่า “สิกขา” ซึ่งเป็นภาษาบาลี เวลาพูดถึงสิกขาเราก็นึกถึง “ไตรสิกขา” ซึ่งเป็นหลักพื้นฐานของการดำรงชีวิตแบบชาวพุทธ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการศึกษาหรือการพัฒนาตนอย่างครบถ้วนทั้ง ๓ ระดับ คือ กาย วาจา จิต และปัญญา

ท่านอาจารย์พุทธทาสสรุปสาระสำคัญของไตรสิกขาที่จำได้ง่ายคือ “สะอาด สงบ และสว่าง” จุดมุ่งหมายของศีลคือ ทำให้เกิด “ความสะอาด” ทางกาย วาจา เป็นเรื่องของคุณธรรม คุณธรรมที่หมดจด ไม่ต่างพร้อย เวลาพูดว่าชีวิตใครหมดจดหรือต่างพร้อย ก็ดูที่ความประพฤติทางกาย วาจา ซึ่งก็คือศีล

กาย วาจา “สะอาด” เพื่ออะไร ก็เพื่อจะได้ไม่ไปก่อความเดือดร้อน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และขณะเดียวกันก็เพื่อไม่ให้เกิดความเดือดร้อนใจแก่ตัวเอง เพราะถ้าเราไม่มีศีล หรือศีลของเราไม่ถึงพร้อม นอกจากจะสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นแล้วยังทำให้เกิดความเดือดร้อนใจแก่ตัวเอง อีกทั้งยังเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นไป นั่นคือ ความสงบ

“สงบ” หมายถึงสมาธิ ซึ่งเป็นเรื่องของจิต คำว่าการพัฒนาจิต เป็นการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาที่เรียกว่าสมาธิ ซึ่งมีทั้งความหมายแคบและความหมายกว้าง ความหมายแคบ หมายถึงความตั้งมั่นของจิต เรียกว่าสัมมาสมาธิ ส่วนความหมายที่กว้าง



คือ การพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และความสุข เช่น ฝึกจิตให้มีเมตตา กรุณา มีขันติ มีวิริยะ มีสติ อะไรที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิต จัดอยู่ในฝ่ายของสมาธิ ซึ่งประโยชน์ที่เกิดขึ้นเรียกรวมๆ ว่า สงบ

ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า หากกาย วาจา ของเรา ไม่สะอาดหรือไม่บริสุทธิ์ ก็มีผลต่อการฝึกจิตให้มีความสงบ หลายคนสืลบกพร่อง พอมานั่งฝึกจิตด้วยการทำสมาธิ ปรากฏว่าจิตไม่ค่อยสงบ เพราะว่าการกระทำที่ไม่ดีในอดีตมาคอยรบกวน บางคนเคยฆ่าคน ฆ่าสัตว์ ก่อกรรมทำชั่วเบียดเบียนผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ก็มารบกวนจิตใจ ทำให้จิตเกิดความสงบได้ยาก ยังไม่ต้องพูดถึงการกินเหล้าเมายาหรือผิดศีล ๕ ยิ่งทำให้จิตเกิดความสงบยากขึ้นไปอีก

อย่าว่าแต่การเบียดเบียนที่รุนแรงชัดเจน แม้กระทั่งการเอาเปรียบคนใกล้ชิด เช่น เห็นแก่ตัว ก็มีผลต่อการทำสมาธิ มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่งอายุประมาณ ๘ - ๙ ขวบ เป็นคนที่เอาแต่ใจตัวมาก ไม่ค่อยมีน้ำใจ มีอะไรก็ไม่ค่อยชอบแบ่งให้พี่น้อง แถมยังชอบแย่งเขาอีก ไม่ว่าจะเป็นของเล่น ของกิน เพราะถือว่าตัวเองเป็นที่รักที่โปรดปรานของพ่อแม่

ต่อมามีโอกาสเข้าวัด พระชนนให้นำนั่งสมาธิ เธอก็สนใจ พอที่นั่งสมาธิใจเริ่มสงบ จะมีนิมิต เป็นตัวหนังสือสองตัว ง.งู กับ ก.ไก่ เด็กหญิงก็สงสัย เพราะว่ามันสมาธิที่ไร ก็มีอักษรสองตัวนี้



โผล่มาในจิตอยู่เรื่อยๆ จึงถามแม่ว่า ง.งู กับ ก.ไก่ มันคืออะไร
แม่บอกว่าลองสะกดดูสิ อ่านว่าอย่างไร “กิ้งกิ้ง” เด็กถามว่า
ใครงก แม่ก็ตอบว่า ใครเห็นคนนั้นแหละงก เด็กจึงรู้ว่าตัวเองงก
ภายหลังถูกพี่น้องล้อว่า งกๆๆๆ เด็กก็เลยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เห็นแก่ตัวน้อยลง เพื่อแผ่มากขึ้น

คุณธรรมหรือมโนธรรมในจิตมันฟ้องเจ้าตัว แม้ว่าไม่ได้
ผลิตศีล ๕ แต่มโนธรรมในใจย่อมรู้ แล้วฟ้องเจ้าตัว การทำจิตให้
สงบเป็นสมาธิจึงเกิดขึ้นได้ยาก เพราะฉะนั้น ถ้าอยากให้ใจสงบ
ก็ต้องรู้จักทำกายและวาจาให้สะอาด

การเจริญสติแบบหลวงพ่อกุญชร ถึงแม้ว่าไม่ได้มุ่งความสงบ
แต่ถ้าปฏิบัติถูก ก็จะทำให้จิตเป็นเบื้องต้น แม้ว่า
ใหม่ๆ จะฟุ้งซ่านมาก มีความคิดเยอะ ทำให้เกิดความหงุดหงิด
รำคาญใจ พอมีความคิดเกิดขึ้น ก็หลงเข้าไปในความคิด ไหลเข้าไป
ไปในความคิด เพราะไม่รู้ตัว ไม่มีสติ

ครูบาอาจารย์ท่านไม่แนะนำให้ห้ามความคิด หรือหยุด
ความคิด แต่ยอมให้ความคิดเกิดขึ้นได้ พอมีความคิด เราก็เห็น
มัน พอเห็นแล้ว การวางหรือการถอนจิตออกจากความคิดก็เกิดขึ้น
สิ่งที่ตามมาคือความสงบ

เพียงแค่รู้เนื้อรู้ตัว หรือใจอยู่กับตัว เรียกว่า รู้กาย เวลา
กายทำอะไร ใจก็รับรู้ ไม่ว่าจะเป็นการยกมือ การเดิน การอาบน้ำ
การถูพื้น ใจที่มีกายเป็นฐาน โดยธรรมชาติก็จะสงบอยู่แล้ว



เพราะว่ามันไม่เฟ้นฟ่าน ไม่ไปขุดคุ้ยเรื่องราวในอดีตมาทำให้เกิดความโกรธ ความแค้น ความเศร้าโศก หรือไม่มัวปรงแต่งภาพในอนาคต ทำให้เกิดความเครียด ความกังวล

เมื่อใดก็ตามที่ใจอยู่กับกาย มีสติรู้กาย ความสงบก็เกิดขึ้นได้ แม้ว่าเปิดตา กำลังเดิน หรือทำกิจต่างๆ แต่ไม่มีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น เพราะจิตไม่เฟ้นฟ่านออกไปนอกตัว เป็นความสงบที่เกิดขึ้นเวลาใจอยู่กับเนื้อกับตัว หรือมีกายเป็นฐาน แม้จะมีความคิดเกิดขึ้นเพราะเผลอคิต แล้วปรงแต่งเป็นอารมณ์ เช่น ความหงุดหงิด ความโกรธ ความโศกความเศร้า ถ้ามีสติรู้ทันเห็นมัน ก็ไม่ทุกข์ เกิดความสงบ

ความทุกข์หรือความไม่สงบในจิต ไม่ได้เกิดจากความคิดอุปมาเหมือนเรือไม่ได้จมเพราะน้ำที่อยู่รอบเรือ แต่เรือจมเพราะว่าปล่อยให้น้ำเข้ามาในเรือ หมายความว่าเพียงแค่มิมีความคิดเกิดขึ้นในใจ หรือมีอารมณ์อกุศลเกิดขึ้นในใจ ยังไม่ทำให้ใจเป็นทุกข์ต่อเมื่อไปแบกหรือยึดอารมณ์ หรือหลงเข้าไปในความคิด รวมถึงการผลักไสความคิดเหล่านั้นต่างหากที่ทำให้ใจเป็นทุกข์

คนจำนวนมากเข้าใจว่าใจจะสงบได้ต้องไม่มีความคิด จึงพยายามฝึกไม่ให้มีความคิดเกิดขึ้น หรือพยายามขจัดความคิด แต่ที่จริงแม้มีความคิดเกิดขึ้น ใจไม่ทุกข์ก็ได้ ใจยังสงบได้ถ้าเห็นมันเห็นด้วยอาการรู้ซื่อๆ เพราะพอรู้แล้ว ก็จะเกิดการวาง เกิดการปล่อย ไม่แบกไม่ยึด



เปรียบเหมือน “น้ำกับใบบัว” แม่น้ำจะฉาบอยู่บนใบบัว แต่ตราบไต่ที่มันซึมเข้าไปในใบบัวไม่ได้ ปัญหาก็ไม่เกิด เช่นเดียวกันตราบไต่ที่น้ำยังอยู่รอบเรือ มันก็ไม่เกิดปัญหา จนกว่าน้ำจะเข้าไปในเรือ

การเจริญสติแบบหลวงพ่อกุเทียมนั้น แม้เราเน้นการห้ามความคิด หรือการดับความคิด แต่อนุญาตให้ความคิดเกิดขึ้นได้ เมื่อความคิดเกิดขึ้นก็รู้ทัน รู้แล้ววางด้วยอาการรู้ซึ้งๆ มันก็ไม่ทำให้ใจเป็นทุกข์ หรือเกิดความว้าวุ่นฟุ้งซ่าน จึงเกิดความสงบ

การรู้ซึ้งๆ ทำให้ใจสามารถยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ไม่ใช่แค่ความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล แม้กระทั่งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้าใจยอมรับได้ ยอมรับด้วยใจที่เป็นกลาง ก็ไม่ทุกข์ แต่ที่ทุกข์ก็เพราะใจผลัดไสล ต่อต้าน หรือไหลไปตามอารมณ์เหล่านั้น

ถ้าเราฝึกจิตให้ “รู้ซึ้งๆ” หรือยอมรับมันได้ เสียงดังมากระทบหูก็แค่รู้เฉยๆ หรือยอมรับมัน ไม่คาดหวังว่ามันจะต้องสงบ มีเมฆมารบกว่น ก็ยอมรับมันได้ รู้ซึ้งๆ จิตไม่หงุดหงิด ความสงบกลับคืนมาสู่ใจ เป็นความสงบที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติ ไม่ใช่เพราะดับความคิด แต่รู้ทันความคิด เรียกว่า “สงบเพราะรู้”

ต่ายยังเห็นรูป หูยังได้ยินเสียง แต่สงบได้ ไม่ใช่ต้องปิดตาไม่ให้เห็นรูป ปิดหูไม่ให้ได้ยินเสียง จิตจึงจะสงบ ถ้าเราเจริญสติ



แบบหลวงพ่อเทียน หากทำถูกต้องจะเกิดความสงบ ความสงบ
อย่างนี้เรียกว่าสมณะ เพราะว่าสมณกรรมฐานจุดหมายคือ เพื่อให้
เกิดความสงบ แต่ความสงบไม่ใช่จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติ
ในพุทธศาสนา รวมทั้งการปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อเทียนด้วย

ได้กล่าวแต่ต้นแล้วว่าสาระสำคัญของการฝึกตนในพุทธ
ศาสนาคือ สะอาด สงบ สว่าง ดังนั้นเมื่อใจสงบแล้วยังไม่พอ
ต้องมีความสว่างอันเกิดจากปัญญา ฉะนั้นเวลาปฏิบัติ เจริญสติ
แล้วสงบ ก็ไม่ใช่ว่าพอแล้ว ต้องไปไกลกว่านั้น คือฝึกให้เกิด
ปัญญาหรือความสว่างด้วย

ถ้าปฏิบัติแล้วเกิดความสงบจนกระทั่งไม่มีความคิดออกมา
เลยก็ไม่ได้ ต้องกระตุ้นให้มีความคิดออกมาบ้าง เพื่อจะได้อาศัย
ความคิดนั้นเป็นการบ้านให้จิตได้พิจารณา เมื่อสงบแล้วก็ถึง
ขั้นตอนการพิจารณา หรือการเห็นความจริงของกายและใจ

ที่แรกก็เห็นว่า ความคิดและอารมณ์เหล่านี้ไม่เที่ยง มาแล้ว
ก็ไป ต่อมาก็เห็นความเป็นอนิจจังของสังขาร ของความคิดและ
อารมณ์ แต่ต่อไปก็จะเห็นมากกว่านั้น เห็นว่าตัวเรา เป็นเพียง
รูปกับนาม มีเพียงเท่านั้น ไม่มี “ตัวกู” แม้แต่น้อย

เวลาเราเดินอย่างมีสติ เราจะเริ่มเห็นว่า มันไม่ใช่เราเดิน
แต่เป็นรูปที่เดิน เวลามีความคิดเกิดขึ้น ไม่ใช่เราคิด แต่เป็น
รูปที่คิด ความสำคัญมันหมายความว่า เป็นเรา เป็นกู จะค่อยๆ เจื่อจาง
หรือบรรเทาลง หลวงพ่อกำเขียนใช้คำว่า “ถูลง” ถูลงเป็นคำที่



ใช้กับแร่ คือแยกแร่ธาตุที่สำคัญๆ ออกมาจากก้อน เช่นเดียวกับเนื้อตัว เติมเรามองเห็นว่าเป็นตัวกู แต่นั่นเป็นภาพลวง การเจริญสติจะช่วยให้เราแยกรูปและนามออกมาจากสิ่งที่เราคิดว่าเป็นตัวกู และพบว่ามีแค่รูปและนามเท่านั้น ไม่มีอะไรมากกว่านี้ คือไม่มีตัวกูซ้อนหรือซ้อนอยู่

คนเรามีความสำคัญมั่นหมายในตัวกูอย่างหนาแน่น แต่พอเราเจริญสติ จะเห็นว่ามันไม่ใช่กูเดิน แต่เป็นรูปที่เดิน ความคิดและอารมณ์เมื่อเกิดขึ้น ก็เห็นว่า ไม่ใช่เราคิด ไม่ใช่เรารู้สึก แต่เป็นนามที่คิด เป็นนามที่รู้สึก หรือมีความคิดความรู้สึกเกิดขึ้นกับนาม หลวงพ่อเทียนใช้คำว่า รูปทำและนามทำ รูปมันทำ นามมันทำ ไม่ใช่เราทำ

เวลาเกิดเวทนา เกิดความปวดความเมื่อยขึ้น แต่ก่อนก็เกิดความสำคัญมั่นหมายว่า กูปวด กูเมื่อย แต่พอเจริญสติจะเห็นว่า มันเป็นแค่ความปวดความเมื่อยที่เกิดขึ้นกับกาย เกิดขึ้นกับเท้า เกิดขึ้นกับหลัง ไม่มีความสำคัญมั่นหมายอีกต่อไปว่าเป็นกูที่ปวด เป็นกูที่เมื่อย นั่นคือถอนความสำคัญมั่นหมายในตัวกูหรือตัวตนออกไป

แต่ก่อนไม่ได้เห็นว่าเป็นรูปเป็นนาม แต่เห็นเป็นกูอยู่ตลอดเวลา เช่น กูเดิน กูนั่ง กูคิด กูโกรธ กูปวด แต่พอเจริญสติ ไม่ใช่แค่เกิดความสงบในใจ แต่ยังเห็นความจริงว่า ทั้งเนื้อทั้งตัวมีแต่รูปกับนาม มีแต่กายกับใจ ก็จะถอนความยึดมั่นในตัวกูออก



ไปได้ เกิดปัญญา เรียกว่าความสว่างเกิดขึ้นกับใจแล้ว มันไม่ใช่แค่ความสงบเท่านั้น แต่เกิดความสว่างด้วย

ตรงนี้เรียกว่าเริ่มเห็นสัจธรรมความจริงของกายกับใจ ของรูปกับนาม คือไตรลักษณ์ พอเห็นตรงนี้แล้ว ไม่ใช่แค่ใจปลอดโปร่งเบาสบายเท่านั้น แต่ยังทำให้ถอนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ได้ เมื่อก่อนยึดมั่นในร่างกายนี้ ยึดมั่นแม้กระทั่งความคิดและอารมณ์ว่าเป็นของกู ทั้งๆ ที่ไม่น่ายึด แต่นั่นเป็นเพราะความหลงความไม่มีสติ จึงยึดมั่นไว้

ครั้งเจริญสติจนเกิดปัญญา ก็เห็นเลยว่า นั่นไม่ใช่กู ไม่ใช่ของกู จึงคลายความยึดมั่นถือมั่น ไม่ใช่แค่คลายความยึดมั่นในรูปและนามเท่านั้น แต่ยังขยายไปถึงสิ่งที่อยู่นอกตัว เห็นสิ่งนอกตัว หรือสิ่งต่างๆ ไม่ว่ารูปธรรมหรือนามธรรม ว่ามันไม่น่ายึด ไม่น่าถือ สำคัญอยู่ตรงนี้แหละ คือการคลายความยึดมั่นในตัวกู เวลาเห็นอะไรเกิดขึ้นกับกาย ก็ไม่คิดว่าเป็นกู แต่เป็นเรื่องของกาย

ตอนที่อาจารย์กำพลเริ่มเจริญสติอยู่บนเตียง ท่านไม่ได้ทำอะไรมาก นอกจากพลิกมือไป พลิกมือมา หลวงพ่อคำเขียนสอนท่านทางจดหมายว่า “สิ่งที่พลิกคือรูป สิ่งที่คิดคือนาม” พออาจารย์กำพลเจริญสติมากเข้า ไม่เพียงรู้ทันความคิด แต่ยังเห็นอีกว่า เวลาพลิกมือ ไม่ใช่เราพลิก แต่เป็นรูปที่พลิก เวลาที่มีความคิดเกิดขึ้น ก็เห็นว่าไม่ใช่เราคิด แต่เป็นนามที่คิด



พอพิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ สุดท้ายก็เห็นว่า ที่พิการนั้น ไม่ใช่เราพิการ เป็นแค่กายที่พิการ พออาจารย์กำพลเห็นความจริงว่า ที่พิการนั้นไม่ใช่เราพิการ ไม่ใช่กูพิการ แต่เป็นรูปที่พิการ จิตก็ออกจากความทุกข์เลย ก่อนหน้านี้อะไรคิดตั้งนานว่าเราพิการ ที่จริงไม่ใช่เราพิการ มันเป็นรูปต่างหากที่พิการ ไม่มีเราพิการ เพราะไม่มีเรตั้งแต่แรก มีแค่รูปกับนาม

พอเห็นว่าที่พิการคือรูป หรือกายพิการ ไม่ใช่กูพิการ จิตก็ออกจากความทุกข์ ความทุกข์ใจหายไปเลย การเห็นความจริง เรื่องรูปและนามเป็นประโยชน์มาก ที่เราทุกข์ทุกวันนี้เป็นเพราะเราไม่มีสติ ไม่มีปัญญา หลงคิดหรือตีขลุมว่า ที่ปวดคือเราปวด ที่พิการคือเราพิการ ทั้งที่มันเป็นเรื่องของรูปทั้งนั้น

เวลาเราสวดมนต์บทสติปัฏฐาน ๔ ตอนที่พูดถึง กายา-
นุปัฏฐานคือการเห็นกายในกาย เวทนานุปัฏฐานคือการเห็น
เวทนาในเวทนา จิตตานุปัฏฐานคือการเห็นจิตในจิต ความหมาย
หนึ่งคือ เห็นกายว่าเป็นกาย ไม่ใช่เรา เห็นเวทนาว่าเป็นเวทนา
ไม่ใช่เรา เห็นจิตว่าเป็นจิต ไม่ใช่เรา

ปกติคนที่ไม่ได้ภาวนา จะไม่เห็นอย่างนี้ จะเห็นว่ากายเป็น
เรา มีเวทนาเกิดขึ้นก็ไม่ได้เห็นว่าเป็นเวทนา แต่สำคัญมันหมาย
ว่าเวทนาเป็นเรา เพราะฉะนั้นเวลาปวดจึงไม่เห็นว่าเป็นกายปวด แต่
สำคัญมันหมายความว่ากูปวด ตรงนี้แหละที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ



ถ้าเห็นอย่างนี้ เรียกว่ายกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว เกิดปัญญาเห็นความจริงของรูปและนาม และถอนความยึดมั่นในตัวกูออกไปได้ ถ้าไม่เห็นอย่างนี้ ก็ยังเป็นแค่สมถะ เป็นแค่ความสงบ แต่ความสว่างยังไม่เกิด

เวลาที่เรปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อเทียน อย่าไปคิดว่ามันเป็นวิปัสสนาตั้งแต่แรก ส่วนใหญ่เป็นแค่สมถะเท่านั้น ยังไม่ใช่เป็นวิปัสสนา ต่อเมื่อก้าวข้ามจากความสงบ จนเกิดความสว่าง คือเห็นและเข้าใจความจริงของรูปและนาม เข้าใจเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตรงนั้นแหละถึงจะเรียกว่าเข้าสู่วิปัสสนา ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อเทียน

ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ สะอาด สงบ สว่าง จะสะอาดอย่างเดียวไม่พอ ต้องสงบด้วย เมื่อสะอาดและสงบแล้วก็ยังไม่พอ ต้องสว่างด้วย อย่างนี้จึงจะเรียกว่าปฏิบัติธรรมได้ครบถ้วน 



แก้อย่างมีความหมาย



สิ่งหนึ่งที่ผู้คนทั้งหลายปรารถนา คือการมีอายุยืน ด้วยเหตุนี้
พร ๔ ประการที่ชาวพุทธจำนวนมากอยากจะทำให้บังเกิดขึ้นกับ
ตัวเอง ข้อแรกคือ อายุ หมายถึงการมีอายุยืน

เมื่อถึงวันเกิดเรามักอยากได้ยีนคำอวยพรขอให้มียุยืน
ถึง ๑๐๐ ปี หรือถ้าอวยพรให้คล้องจองกันก็บอกว่าให้อายุยืน
หมื่นปี คนส่วนใหญ่อยากจะมีอายุยืน ๑๐๐ ปี หรืออาจจะถึง
๑๒๐ ปี แต่คนส่วนใหญ่ที่อยากอายุยืนอย่างนั้นมักเป็นคนหนุ่ม
คนสาวหรือวัยกลางคน ถ้าเป็นคนแก่จริงๆ คิดว่ามีน้อย ที่อยาก
จะมีอายุยืนไปถึง ๑๐๐ ปี



มีคุณยายคนหนึ่งอายุ ๑๐๐ ปี ในช่วงท้ายๆ ของชีวิตท่าน เวลาลูกหลานเหลนมาอวยพรขอให้ท่านมีอายุยืน เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลานเหลน ท่านมักจะออกตัวว่า “ไม่ไหวแล้ว ลูกหลานเอ๋ย ยายเพลอรับพรให้อายุยืนจนเพลิน อายุยืนมานาน จนเมื่อได้ ๙๐ ปีนั้นแหละถึงรู้ว่าพลาดเสียแล้ว ไม่ไหวแล้ว ลูกหลานเอ๋ย เลยกว่านี้มีแต่ทุกข์”

คุณยายพออายุถึง ๙๐ ปีจึงรู้ว่าการมีอายุยืนมันไม่ใช่พรเท่าไร เพราะว่าไม่ได้ทำให้เป็นสุขอย่างแท้จริง พอแก่ตัวมีอายุยืนปานนั้น จึงรู้ว่าการมีอายุยืน ซึ่งความหมายหนึ่งคือความแก่ชรา มันคือความทุกข์นั่นเอง ท่านถึงบอกว่าเพลอรับพรให้อายุยืนจนถึงอายุ ๙๐ จึงรู้ว่าพลาดเสียแล้ว คนที่มีอายุยืนจริงๆ ส่วนใหญ่ไม่ได้คิดว่าการมีอายุยืนเป็นของดีเท่าไร

คนที่คิดว่าการมีอายุยืนเป็นของดี โดยเฉพาะการมีอายุยืนถึง ๑๐๐ ปีส่วนใหญ่เป็นคนหนุ่มคนสาว วัยกลางคน หรือคนที่ยังห่างไกลจากความแก่ชรา การที่ผู้คนโดยเฉพาะวัยหนุ่มสาวอยากมีอายุยืน เหตุผลหนึ่งก็เพราะกลัวตาย ยังไม่อยากตาย อยากมีชีวิตอยู่ต่อ อยากมีชีวิตยืนยาว แต่อาจจะไม่ได้คิดว่าการมีชีวิตยืนยาวนั้นมาพร้อมกับความแก่ชรา หรือต้องลงเอยด้วยความแก่ชรา เมื่อไม่ได้คิดจริงจัง ประกอบกับกลัวตาย ก็เลยอยากมีอายุยืน



แต่เมื่อเร็วๆ นี้มีการสอบถามความเห็นของคนญี่ปุ่นจำนวน ๑,๐๐๐ คน ครึ่งหนึ่งเป็นผู้ชาย ครึ่งหนึ่งเป็นผู้หญิง อายุ ๒๐-๗๐ ปี คำถามคือ อยากมีอายุยืนถึง ๑๐๐ ปีไหม ปรากฏว่าส่วนใหญ่ บอกไม่อยาก ผู้ชาย ๗๒ % ส่วนผู้หญิงมีถึง ๘๔ % ที่บอกว่า ไม่อยากอายุยืนถึง ๑๐๐ ปี

เป็นข้อสรุปที่น่าแปลกใจ เพราะว่าคนส่วนใหญ่อยากมีอายุยืนนับร้อยทั้งนั้น แต่คนญี่ปุ่น ๗๐-๘๐ % บอกไม่อยาก ถามว่าทำไม เขาตอบว่า เพราะไม่อยากเป็นภาระของลูกหลาน หรือคนอื่น

ที่จริงคงจะมีเหตุผลมากกว่านั้น เพราะญี่ปุ่นเป็นประเทศ ที่มีคนอายุยืนนับร้อยเป็นจำนวนมาก ตอนนี้มีเกือบแสนคน เพราะฉะนั้นการเห็นคนแก่อายุยืนถึง ๑๐๐ ปีจึงไม่ใช่เป็นเรื่องยาก สำหรับคนญี่ปุ่น แล้วคงเห็นว่า พอแก่ปานนั้นแล้ว มันไม่ได้เป็น ภาพที่น่าดูเลย เพราะพอแก่ถึง ๑๐๐ ปี ส่วนใหญ่กลายเป็นคน ที่นอนติดเตียง หรือไม่ก็เจ็บป่วยด้วยโรคร้าย

การเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายก็ทำให้นอนติดเตียงอยู่แล้ว ไม่ว่าจะ เป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง ไตวาย และ ที่สำคัญคือโรคความจำเสื่อมโดยเฉพาะอัลไซเมอร์ เดียวนี้เป็นกัน เยอะมาก ในญี่ปุ่นคนอายุยืนถึง ๑๐๐ ปี หลายคนไม่ได้มีชีวิตชีวา กระฉับกระเฉง แต่นอนอยู่บนเตียงไม่รู้เนื้อรู้ตัว ยิ่งถ้าเป็นอัลไซ-เมอร์ด้วยแล้ว ก็เป็นที่น่าสมเพชเวทนาของคนที่ดีอยู่แล้ว



นี่คือภาพของคนอายุ ๑๐๐ ปีที่คนญี่ปุ่นจำนวนมากรับรู้ เขาเห็นเลยว่า พออายุยืนขนาดนั้นแล้วมันทุกข์ทรมาน กลายเป็นภาระของลูกหลาน ยังไม่นับประเภทที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่มีลูกหลานดูแล ต้องไปอยู่ในสถานบริการของรัฐหรือบ้านพักคนชรา อีกอย่างหนึ่งที่เห็นคือ คนแก่เดี๋ยวนี้ไม่ได้เป็นที่เคารพนับถือเหมือนในอดีต อันนี้เป็นภาพที่เห็นกันมากขึ้นเรื่อยๆ ในสังคมปัจจุบัน ไม่ใช่เฉพาะในญี่ปุ่น ต่างจากภาพของคนแก่คนชราในอดีต

ในอดีตคนแก่อายุยืนถึง ๑๐๐ ปีแม้จะมีน้อย แต่มีจำนวนมากที่ยังไปไหนมาไหนได้ ช่วยตัวเองได้ ความจำไม่เลอะเลือน อีกทั้งยังถูกห้อมล้อมด้วยลูกหลานเหลน นี่เป็นภาพที่เห็นได้เมื่อ ๑๐๐ ปี หรือ ๖๐-๗๐ ปีที่ผ่านมาในสังคมญี่ปุ่น สาเหตุที่คนแก่อายุถึง ๑๐๐ ปีแล้วยังกระฉับกระเฉง ก็เพราะเขามีเงินหรือพันธุกรรมดี ยินดีทำให้ร่างกายแข็งแรง หัวใจแข็งแรง ปอดแข็งแรง เดินเหินไปไหนมาไหนได้ บางคนยังปลูกผักทำสวนได้ สมัยก่อนคนที่อยู่รอดมาได้ถึง ๑๐๐ ปีเพราะว่ายินดี ส่วนคนที่ยืนไม่ดีก็ตายไปก่อนหน้านั้นแล้ว

แต่สมัยนี้แม้ยืนไม่ดีก็สามารถอยู่ได้ถึง ๙๐ หรือ ๑๐๐ ปี เพราะอาศัยเทคโนโลยีทางการแพทย์ หรือเทคโนโลยีทางด้านสาธารณสุข ถึงแม้ร่างกายอ่อนแอ บางคนพิการตั้งแต่เล็กแต่ได้รับการดูแลจนกระทั่งมีชีวิตอยู่ได้ถึง ๑๐๐ ปี แต่เนื่องจากยืนไม่ดี



ดังนั้นอวัยวะสำคัญ เช่น ปอด หัวใจ และสมองพอถึง ๑๐๐ ปี ก็เสื่อมแล้ว จึงลงเอยด้วยการเป็นคนป่วยนอนอยู่ที่โรงพยาบาล หรือบ้านพักคนชรา

สาเหตุอีกอย่างหนึ่งคือ คนทุกวันนี้ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ไม่เหมือนกับคนแก่สมัยก่อน เขาออกกำลังกายมาตลอดชีวิต เช่น ทำนา ทำสวน ทำไร่ หาบฟืน อาหารการกินก็เป็นอาหารที่ถูกสุขลักษณะ น้ำตาลไม่มาก เนื้อน้อย ส่วนใหญ่กินผัก จึงอายุยืนและมีสุขภาพดี

ต่างจากคนสมัยนี้ อายุยืนก็จริง แต่สุขภาพไม่ดี ไม่ใช่แค่อายุยืนไม่ตายเป็นเดียว วิถีชีวิตก็ยังไม่เกื้อกูลด้วย เพราะกินอาหารที่อร่อยถูกปาก มีน้ำตาล ไขมันมาก กินเนื้อเยอะ แล้วยังไม่ค่อยได้ออกกำลังกายด้วย เพราะฉะนั้นถึงแม้เทคโนโลยีทางการแพทย์จะช่วยให้อยู่ได้ถึง ๑๐๐ ปี แต่ร่างกายก็หมดสภาพไปแล้ว

เหล่านี้เป็นภาพของคนแก่อายุ ๑๐๐ ปีที่คนหนุ่มสาวในญี่ปุ่นเห็นในปัจจุบัน เมื่อดูแล้วก็คงไม่ค่อยอยากเจริญรอยตาม อีกทั้งยังเห็นคนแก่จำนวนมากอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่ได้อยู่ท่ามกลางลูกหลานเหลนหรือเครือญาติอย่างคนแก่สมัยก่อน ยิ่งระยะหลังมีค่านิยมที่ไม่ค่อยชื่นชมหรือสนับสนุนคนแก่ด้วย สังคมสมัยนี้เป็นสังคมที่เชิดชูความหนุ่มสาว รังเกียจความแก่ชรา เห็นว่าพอแก่ชราแล้วก็หมดคุณภาพ ไปเที่ยวไหนก็ไม่ได้ จะเสเพลสุขอย่างแต่ก่อนก็ไม่ได้



สังคมทุกวันนี้เป็นสังคมที่รังเกียจความแก่ชรา เห็นได้จากสินค้าที่โฆษณากัน สินค้าที่ขายดีจำนวนมากเป็นสินค้าที่ทำให้ดูหนุ่มสาว ดูกระฉับกระเฉง ผิวหนังเต่งตึง เช่น ยาย่อมผมขายดีมาก เพราะว่าถ้าผมหงอกก็ดูไม่ดี เตี้ยวันนี้เขาไม่เรียกว่าผมหงอกแล้ว เขาเรียกว่าผมขาว ถ้ามีใครบอกว่าเธอผมหงอกจะรู้สึกเหมือนถูกดูถูก เหมือนกับถูกต่อว่า ต้องใช้คำสุภาพเรียกว่าผมขาว ผมขาวก็ต้องย่อมน ถ้าไม่ย่อมนก็ดูไม่ดี ยังไม่ต้องพูดถึงหนังที่เหี่ยว หรือผิวที่ตกรั้ว ใครมีหนังเหี่ยว ผิวตกรั้วจะรู้สึกอับอายมาก

เพราะฉะนั้นใครๆ ก็อยากทำให้ตัวเองดูหนุ่มสาว ไม่มีริ้วรอยของความแก่ชรา เตี้ยวันนี้หลายคนอายุแค่ ๔๐ ก็รู้สึกว้าแกแล้ว แต่ก่อนนี้ถ้ามีใครเรียกว่าป้า หรือลุง ก็รู้สึกเหมือนได้รับความนับถือ แต่เตี้ยวันนี้กลับห้ามเรียกว่าป้า หรือ ลุง ให้เรียกว่าพี่ เรียกว่าน้าก็ยังไม่ได้เลย ต้องเรียกว่าพี่ ได้ยินแล้วจะรู้สึกสบายใจ เพราะแสดงว่ายังไม่แก่

สังคมแบบนี้เป็นสังคมที่รังเกียจความแก่ มีความรู้สึกลบต่อความแก่ คนแก่เองจึงรู้สึกไม่ดีต่อตัวเองด้วยเมื่อพบว่าตัวเองแก่ที่น่าแปลกคือถ้าใครมีความรู้สึกลบต่อความแก่ ความเสื่อมความชราก็จะมาถึงเร็วและรุนแรง

ที่อเมริกา มหาวิทยาลัยเยลมีงานวิจัยพบว่า คนที่อายุ ๔๐ ปีถ้ามีทัศนคติไม่ดีต่อคนแก่ เช่น มองว่าคนแก่ชอบเหม่อลอย



เรียนรู้อะไรได้ยาก เป็นภาระต่อผู้อื่น คนที่คิดแบบนี้เมื่อผ่านไป ๒๕ ปี มีโอกาสที่จะเป็นโรคอัลไซเมอร์มากกว่าคนที่รู้สึกบวกต่อความแก่ เช่น เห็นว่าความแก่หมายถึงการมีวุฒิภาวะ มีประสบการณ์มาก

ยังมีอคติหรือรู้สึกลบต่อความแก่เท่าไรในขณะนี้อยู่ในวัยกลางคน พอถึงเวลาแก่ตัวจริงๆ ร่างกายจะแยลง อัลไซเมอร์ก็ถามหา ยังไม่นับโรคหัวใจ เพราะมีงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งพบว่า คนหนุ่มสาวหรือผู้ใหญ่ที่รู้สึกลบต่อความแก่ พอผ่านไป ๔๐ ปี มีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่รู้สึกบวกต่อความแก่ชรา

คนที่รู้สึกลบต่อความแก่ชรา พอถึงเวลาแก่ตัวลง ร่างกายมักไม่ค่อยแข็งแรง เต็มไปด้วยโรคภัย นี่ก็เหตุผลว่าทำไมเราจึงเห็นคนแก่จำนวนมากพออายุถึง ๑๐๐ ปีแล้ว อยู่ในสภาพที่ใครๆ เห็นแล้วไม่อยากแก่ชราเลย

แต่อย่างไรก็ตาม คนเดี๋ยวนี้ตกอยู่ในภาวะที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออก ด้านหนึ่งไม่อยากตาย แต่ขณะเดียวกันก็กลัวแก่ ถ้าไม่ตายก็ต้องแก่ หนีไม่พ้น เป็นไปไม่ได้ที่อายุยืนแล้วไม่แก่ เพราะอายุยืนกับความแก่เป็นของคู่กัน แต่ถ้าคนเราเข้าใจชีวิตเพียงพอ เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ความแก่ก็ไม่ได้เป็นเรื่องที่น่าหวาดกลัวน่าวิตกเลย

ที่จริงแม้แก่แล้วก็ยังมีชีวิตผาสุกอย่างมีคุณภาพได้ ถ้ามีชีวิตที่ดี มีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องลักษณะ โดยเฉพาะการมีสัมพันธ-



ภาพที่ดีกับผู้คน มีครอบครัวที่อบอุ่น ให้ความสำคัญกับคนที่อยู่รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นคนรัก ลูกหลาน เพื่อนบ้าน เขาพบว่าคนเหล่านี้เมื่อแก่แล้วมีความสุข สุขภาพดี และอายุยืนด้วย

มีงานวิจัยหลายแห่ง รวมทั้งของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการศึกษาวิจัยโดยติดตามผู้คนหลายร้อยอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา ๘๐ ปี เขาพบว่า ปัจจัยสำคัญอย่างเดียวที่ทำให้คนมีอายุยืนยาว สุขภาพดี มีความสุข สิ่งนั้นคือการมีความสัมพันธ์ที่ดี ไม่ใช่ความสัมพันธ์กับครอบครัวอย่างเดียว แต่รวมถึงลูกหลาน และผู้คนรอบตัวด้วย

อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์กับผู้คนก็เป็นเรื่องที่ไม่เที่ยง เพราะเราคนที่เรารัก คนที่เราผูกพัน แม้จะเฝ้าเพื่อเกื้อกูลกันมาโดยตลอด แต่ถึงวันหนึ่งเขาก็ต้องล้มหายตายจากไป เพราะฉะนั้นนอกจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีที่อบอุ่นกับคนรอบข้างแล้ว ที่สำคัญก็คือ ต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีกับตัวเองด้วย สามารถรักตัวเองได้อย่างแท้จริง หรืออยู่กับตัวเองให้ได้

คนเราถ้าหากไม่เรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเอง อย่างว่าแต่ตอนแก่ชราเลย ถึงเวลาเจ็บป่วยขึ้นมา ต้องนอนติดเตียง หรือแม้ว่าไม่ป่วย แต่ไม่สามารถพบปะผู้คนได้ อย่างช่วงโควิดที่ผ่านมา ๓ ปี มีการล็อกดาวน์กันอย่างเข้มข้น หลายคนมีความทุกข์มากทั้งที่ไม่ได้เจ็บป่วย ทั้งที่มีกิน จะดูหนังฟังเพลงอย่างไรก็ได้ แต่เครียดมาก เพราะว่าไม่ได้ไปเจอผู้คน ต้องอยู่กับตัวเอง หรือแม้อยู่กับ



คนรอบข้างแค่มองไม่เห็น แต่ก็รู้สึกเบื่อแล้ว

แต่ถ้าเราเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเอง ถึงเวลาแก่ชรา ถึงเวลาเจ็บป่วย ก็ไม่ทุกข์ทรมานมาก ยิ่งถ้ารู้ว่าอยู่ไปเพื่ออะไร หรือค้นพบเป้าหมายของชีวิต คนจำนวนไม่น้อย พอเกษียณแล้ว ก็รู้สึกแฉะแฉุ้ง เพราะไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม เทียบก็แล้ว อยากเที่ยวที่ไหนก็ไปจนหมด เทียบกับเพื่อนก็ไป เทียบคนเดียวก็ไป แต่พอกลับมาอยู่บ้านก็แฉะแฉุ้ง รู้สึกว่าชีวิตไม่มีเป้าหมาย ตื่นเข้ามาไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม

อย่าว่าแต่คนแก่เลย มีคนหนุ่มสาวจำนวนมากที่ตื่นขึ้นมาแล้วไม่รู้ว่าทำอะไร หรือไม่รู้ว่าอยู่ไปทำไม มีเด็กวัยรุ่นบางคนป่วยด้วยโรคร้าย ไม่รู้จะอยู่ได้นานแค่ไหน ตื่นเช้าขึ้นมาไม่พบจุดหมายในการดำเนินชีวิต รู้สึกแย่ ห่อเหี่ยว คิดถึงการฆ่าตัวตาย

แต่เมื่อไรก็ตาม ที่ตื่นขึ้นมาแล้วรู้ว่าวันนี้ฉันจะทำอะไร มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร หรือพบจุดหมายของการมีชีวิตแม้เพียงวันเดียว ก็ทำให้การมีชีวิตในวันนั้นมีคุณค่า มีเด็กวัยรุ่นคนหนึ่งตื่นเช้าขึ้นมาคิดว่า ฉันจะไปเป็นจิตอาสา ช่วยอำนวยความสะดวกให้กับคนต่างจังหวัดที่มาโรงพยาบาล เพียงแค่ว่าวันนี้จะทำอะไร ก็เท่ากับมีจุดหมายในการดำเนินชีวิตแล้ว แม้รู้จุดหมายเพียงแค่วันนี้ก็ทำให้มีชีวิตชีวาขึ้นมาได้

คนเราก็เหมือนกัน ยิ่งแก่ชราก็ยังจำเป็นต้องค้นให้พบว่าจะอยู่ไปเพื่ออะไร สำหรับผู้เฒ่าเฒ่า มีข้อได้เปรียบตรงที่ แม้ว่าจะ



ชรา หรือป่วยนอนติดเตียง แต่อย่างน้อยก็รู้ว่า เรามีชีวิตเพื่อ
ขัดเกลาตัวเอง เพื่อให้กิเลสเบาบาง เพื่อเข้าถึงสัจธรรมความจริง
ของชีวิต จึงพร้อมจะเรียนรู้จากความแก่ชรา เรียนรู้จากความป่วย
อันนี้คือจุดมุ่งหมายสำคัญของผู้ไฝ่ธรรม

ถ้ามีความเข้าใจอย่างนี้ การมีลมหายใจในแต่ละวัน จะไม่ได้
หมายถึงความทุกข์ทรมาน เพราะแต่ละวัน แต่ละชั่วโมง แต่ละ
นาทีก็น่าเป็นโอกาสให้เรียนรู้จากรูปและนาม จากกายและใจ เพราะ
ตราบใดที่ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ก็ยังคงเป็นผู้ที่ต้องศึกษาเรื่อยไป
และสิ่งหนึ่งที่เราคควรศึกษาตลอดชีวิต คือศึกษาเรื่องรูปนาม เรื่อง
กายใจ เพื่อเข้าใจสัจธรรมความจริงของชีวิต

หรือถึงแม้จะยังมองไปไม่ได้ไกลขนาดนั้น ก็ควรมองว่าเรา
สามารถฝึกตนให้จิตอยู่เหนือทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นได้ เวลาเจ็บ
ป่วย มีทุกขเวทนามาบีบคั้นกายใจ นี่เป็นโจทย์ใหญ่ว่าทำอะไร
จึงจะยกจิตให้อยู่เหนือทุกขเวทนาได้

ที่จริงตอนแก่ชราก็ยังมีกิจหลายอย่างที่ต้องทำ เรื่องหนึ่ง
คือการปล่อยวาง ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เคยรัก เคยหวงแหน เคย
ทุ่มเท ปล่อยวางสิ่งที่เคยมีหรือกำลังมี สิ่งที่เคยเป็นหรือกำลังเป็น

นอกจากการปล่อยวางแล้ว การรับมือกับสิ่งที่ไม่รัก คือ
ทุกขเวทนามาก็น่าเป็นเรื่องใหญ่ จุดหมายอย่างหนึ่งของชีวิต สำหรับ
ชาวพุทธผู้ปฏิบัติธรรม ก็คือเราจะอยู่กับทุกขเวทนาโดยใจไม่ทุกข์
ได้อย่างไร



แม้ว่าบางคนสามารถปล่อยวางสิ่งที่รักเช่น ลูกหลาน หรือ งานการได้แล้ว แต่ไม่รู้วิธีรับมือกับทุกขเวทนา ซึ่งต้องอาศัย การปล่อยวางเหมือนกัน วิธีหนึ่งในการรับมือกับทุกขเวทณาก็คือ เมื่อมีทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็เห็นมัน ไม่เข้าไปเป็นมัน ไม่ยึดเวทนา นั้นว่าเป็นเราเป็นของเรา เห็นว่าเวทนาคือเวทนา ไม่ใช่เราไม่ใช่ ของเรา เช่นเดียวกัน เห็นว่า กายนี้คือกาย ไม่ใช่เราไม่ใช่ของ เรา

ที่เราสวดมนต์ตอนหนึ่งว่า “เห็นกายในกาย เห็นเวทนา ในเวทนา เห็นจิตในจิต” ความหมายหนึ่ง คือเห็นกายว่าเป็นกาย ไม่ใช่เห็นกายว่าเป็นเราหรือเป็นของเรา เห็นเวทนาว่าเป็นเวทนา ไม่ใช่เห็นเวทนาว่าเป็นเราเป็นของเรา เห็นจิตว่าเป็นจิต ไม่ใช่ เห็นจิตว่าเป็นเราเป็นของเรา ถ้าเห็นอย่างนี้จะช่วยให้เกิดการ ปล่อยวางได้

อันนี้เป็นการบ้านสำหรับทุกคน ถึงแม้ไม่ใช่คนแก่ ไม่ใช่ คนเจ็บป่วยก็ควรใส่ใจ หลายคนอาจจะคิดว่าตัวเองยังไม่แก่ ยัง อีกนานกว่าจะแก่ แต่ด้วยความเจ็บป่วยหรือทุกขเวทนา ก็สามารถ เกิดขึ้นกับตนเมื่อไรก็ได้ เพราะคนหนุ่มสาวก็เจ็บป่วยได้ ยังไม่ นับความพลัดพรากสูญเสียที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความแก่อยู่ในความหนุ่มสาว ความ เจ็บไข้อยู่ในความไม่มีโรค” ถึงแม้ว่าเราไม่มีโรคก็ไม่ได้หมายความว่าไม่เจ็บไข้ เพราะความเจ็บไข้อยู่ในความไม่มีโรค ถึงแม้ว่าเรายังเป็นหนุ่มเป็นสาว แต่ไม่ได้หมายความว่าเราไม่แก่ เพราะ



ความแก่ก็อยู่ในความหนุ่มความสาวนั่นแหละ รวมทั้งความตาย
ก็มีอยู่ในชีวิตด้วย

เพราะฉะนั้น ถึงแม้ว่ายังหนุ่มยังสาว ก็ไม่ได้หมายความว่า
ห่างไกลจากความแก่ ถึงแม้ยังไม่มีโรค ก็ไม่ได้หมายความว่า
ห่างไกลจากความเจ็บป่วย และถึงแม้ยังมีชีวิต ก็ไม่ได้หมาย
ความว่าห่างไกลจากความตาย ความแก่ก็ดี ความเจ็บป่วยก็ดี
ความตายก็ดี มันอยู่กับเราอยู่แล้วทุกขณะ อยู่ที่ว่าจะมองเห็น
หรือเปล่า 🌻

.....

เครื่องบินทุกลำจะต้องลงสู่พื้นดิน
อยู่ที่ว่ามันจะร่อนลงดินอย่างนุ่มนวล
หรือว่ากระแทกพื้นจนพังพินาศ
เช่นเดียวกับชีวิตเรา ที่ต้องมีวันสิ้นสุด
แต่เราเลือกได้ว่าจะให้สิ้นสุด
แบบ soft landing หรือ crash landing
มันอยู่ในวิสัยที่เราพอจะเลือกได้

**อย่าคิดแต่เรียนวิชาควบคุมเครื่องบินขึ้นฟ้าอย่างเดียว
ต้องเรียนรู้วิชาที่จะพาเครื่องบินลงสู่พื้นดิน
ได้อย่างราบเรียบและนุ่มนวลด้วย**

.....



นำพาชีวิตให้ร่อนลง อย่างนุ่มนวล



วันนี้ได้สนทนารธรรมกับเพื่อนๆ ซึ่งรู้จักกันมากกว่า ๕๐ ปี ตั้งแต่สมัยเป็นนักเรียน มีประเด็นหนึ่งที่ได้คุยกัน คือเรื่อง soft landing หมายถึง การร่อนลงจอดอย่างนุ่มนวลของเครื่องบิน

การดำเนินชีวิตของคนเราก็เหมือนกับการควบคุมเครื่องบิน ธรรมชาติของนักบินที่ขับเครื่องบินเป็น เขาต้องรู้จักวิธีขับเครื่องบิน ตั้งแต่ทะยานขึ้นฟ้า ลอยอยู่บนฟ้า และบังคับเครื่องให้ลงจอดอย่างปลอดภัยหรือนุ่มนวล



การดำเนินชีวิตของคนเรา นอกจากดำเนินชีวิตให้มีความสุข เจริญงอกงาม มีความสุข เข้าถึงจุดหมายที่ตั้งใจของชีวิตแล้ว ยังต้องตระหนักด้วยว่า ชีวิตของเรามีวันสิ้นสุด เมื่อเรามาถึง บั้นปลายของชีวิต เราต้องรู้จักนำพาชีวิตของเราให้ถึงจุดหมาย ปลายทาง หรือถึงวาระสุดท้ายได้อย่างราบรื่น ไม่ทุกข์ทรมาน นั่นคือมีจิตที่สงบ

คนส่วนใหญ่ทุกวันนี้ไม่ได้เป็นอย่างนั้น มีความตั้งใจเพียง แค่นำดำเนินชีวิตให้มีความสุข มีความสำเร็จ รวมทั้งได้ท่องเที่ยว ตามที่ต่างๆ เปรียบเหมือนกับนักบินที่คิดแต่เพียงควบคุมเครื่องบิน ให้ทะยานขึ้นฟ้า แล้วบินอยู่บนฟ้าอย่างปลอดภัย และไปที่นั่น ที่นี้ได้ตามต้องการ เช่น บินข้ามทวีป ที่สำคัญก็คือ บินบนฟ้า ให้นานที่สุด แต่อย่าลืมว่าสักวันหนึ่งน้ำมันจะต้องหมด เมื่อถึงเวลา ที่น้ำมันหมด ก็ต้องลงสู่พื้นดินอย่างเดียว

แต่คนส่วนใหญ่ไม่รู้วิธีควบคุมเครื่องบินให้ร่อนลงอย่าง ปลอดภัย คิดแต่การนำพาเครื่องบินให้ลอยอยู่บนฟ้าได้อย่าง ปลอดภัย และนานที่สุด แต่พอถึงเวลาที่น้ำมันหมด หรือเครื่อง ยนต์ขัดข้อง ถ้าไม่รู้วิธีคุมเครื่องให้ลงอย่างปลอดภัย ก็จะมี กระแทกพื้นอย่างแรง เรียกว่า hard landing หรือ crash landing อันนี้คือชะตากรรมหรือโศกนาฏกรรมที่เกิดกับผู้คน จำนวนมาก ที่คิดถึงแต่การมีชีวิตที่ดี มีความสุข มีความสำเร็จ รวมทั้งมีชีวิตที่ยืนยาว



แต่ลืมไปว่าสักวันหนึ่งก็ต้องตาย หากหมกมุ่นอยู่กับการบรรลุความสำเร็จ เพลินกับความสุข เพลินกับการท่องเที่ยว แสวงหาความสนุกสนาน พอถึงเวลาที่เจ็บป่วย อายุขัยใกล้หมด เปรียบเหมือนกับเครื่องบินที่น้ำมันใกล้หมด ก็ตื่นตระหนก เพราะไม่ได้คิดถึงเหตุการณ์แบบนี้มาก่อนเลย ว่าสักวันหนึ่งเราไม่ใช่แค่แก่ตัวอย่างเดียว แต่ต้องตายด้วย ดังนั้นจึงไม่ได้เตรียมตัว เตรียมใจ และไม่ได้ฝึกฝนตนเอง เพื่อนำพาชีวิตและจิตใจให้เข้าถึงวาระสุดท้ายได้อย่างสงบ

คนที่สามารถนำพาชีวิตจิตใจให้เข้าถึงวาระสุดท้ายได้ดี เષษิญความตายได้ด้วยใจสงบ ไม่ทรมานทรมาย ไม่ทุกข์ทรมาน เปรียบเหมือนกับนักบินที่รู้จักคุมเครื่องบินให้ลงแตะพื้นได้อย่างนุ่มนวล แต่ว่าคนส่วนใหญ่สนใจแต่การนำพาชีวิตให้ทะยานขึ้นฟ้า แล้วก็ล่องลอยอยู่บนฟ้าได้นานๆ โดยไม่ได้เรียนรู้ที่จะนำพาชีวิตของตัวเองคืนสู่ธรรมชาติอย่างสงบ เครื่องบินที่ลงจอดอย่างนุ่มนวล ก็เหมือนชีวิตที่กลับคืนสู่ธรรมชาติอย่างไม่ทุกข์ทรมาน เષษิญความตายได้อย่างสงบ

พวกเราต้องคิดต้องเตรียมเอาไว้บ้าง ไม่ว่าหนุ่มสาวหรือแก่ชรา ถ้าเป็นคนแก่ชรา ก็หมายความว่า น้ำมันใกล้จะหมดแล้ว ยารอให้น้ำมันหมดแล้วจึงค่อยคิดว่าจะทำอย่างไรดี ต้องเตรียมตัวไว้ก่อน เช่น ฝึกวิธีบังคับเครื่องลงสู่พื้นจนชำนาญ เมื่อถึงคราวที่น้ำมันใกล้หมดจะได้พาเครื่องบินร่อนลงสู่พื้นอย่างนุ่มนวล ส่วนคนหนุ่มสาวก็อย่าประมาทว่ายังมีน้ำมันเยอะ เพราะเครื่องอาจ



จะขัดข้องเมื่อไรก็ได้ อาจบินขึ้นฟ้าไปได้ไม่เท่าไร เครื่องขัดข้อง
หยุดทำงาน เกิดความเสียหาย ก็ต้องหาทางร่อนลงเหมือนกัน
แต่คนส่วนใหญ่ที่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวมักไม่คิดว่าจะเจอเหตุการณ์
แบบนี้ พอถึงเวลาตายจึงตายอย่างธรรมดา

ทำไมการตายจึงกลายเป็นความทุกข์ธรรมดา ความทุกข์
ของคนเรา ถ้าพูดถึงความทุกข์ใจแล้วมี ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ

ประเภทแรก “การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก” เช่น การสูญเสีย
เงินทอง สูญเสียคนรัก สูญเสียฐานะ สูญเสียตำแหน่งหน้าที่
การงาน นี่เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับคนจำนวนมาก แทบทุกคน
ต้องเจอความทุกข์ชนิดนี้ ไม่ว่าจะสูญเสียสิ่งที่เป็นรูปธรรมหรือ
นามธรรม ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ คน หรือสัตว์

บางทีน้องหมาน้องแมวที่รักปานลูกตายก็เศร้าโศกเสียใจ
เครื่องเพชรอัญมณีถูกขโมยก็กลุ้มอกกลุ้มใจ ถูกโกงเงิน บ้านถูก
ยี้ดก็เสียใจ จนกระทั่งบางคนคิดฆ่าตัวตาย อันนี้เป็นความทุกข์
ประเภทแรก คือพลัดพรากจากสิ่งที่รัก

ประเภทที่สอง “การประสพกับสิ่งที่ไม่รัก” เช่น เจอคำต่อว่า
ด่าทอ ความล้มเหลว อุปสรรค รวมทั้งความเจ็บป่วย ความแก่
ชรา เหมือนในบทสวดมนต์ตอนเช้าที่ว่า “ความพลัดพรากจาก
สิ่งที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ ความประสพกับสิ่งที่ไม่รักไม่พอใจก็
เป็นทุกข์”



ทุกข์บางอย่างแค่สูญเสียของรัก ทุกข์บางอย่างแค่ประสบกับสิ่งที่ไม่ได้รัก แต่มีความทุกข์ชนิดหนึ่งที่ต้องเจอพร้อมกันทั้งสองอย่าง นั่นคือ ความตาย

ความตายเป็นที่สุดของความทุกข์ เป็นตัวพ่อตัวแม่ของความทุกข์ เพราะว่ามีเท่าไรก็ต้องสูญเสียทั้งหมด ไฟไหม้บ้านก็เสียแค่บ้าน เสียแค่ทรัพย์ แต่ว่าวิชาความรู้ ลูกหลาน พ่อแม่ก็ยังมีอยู่ ที่สำคัญลมหายใจก็ยังอยู่ ชีวิตก็ยังอยู่ แต่ความตายทำให้สูญเสียทุกอย่าง ทุกอย่างที่เคยมี ที่เคยเป็น นอกจากนั้นยังต้องเจอกับสิ่งที่หนีได้ยากที่สุด คือความเจ็บปวด ไม่ว่าเราเคยเจอความเจ็บปวดมาอย่างไร มันก็ไม่หนักหนาสาหัสเท่ากับตอนที่ตาย

ความตายเป็นที่สุดของความสูญเสียสิ่งที่รัก หลายคนไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจเผชิญกับความสูญเสียพลัดพรากสิ่งที่รัก พอใกล้ตายก็มีอาการทรมานทรมาย ชัดขึ้น เพราะเรามีความห่วงหาอาลัย ห่วงลูกห่วงพ่อแม่ คนที่ชอบติดตามไถ่ถามลูก เป็นห่วงลูกในยามที่มีสุขภาพดี พอป่วยหนักหรืออยู่ในระยะท้ายของชีวิตความห่วงก็ยิ่งรบกวนจิตใจมาก ตัดใจได้ยาก

ถ้าเราไม่อยากทุกข์ทรมานในวาระสุดท้ายของชีวิต ก็ต้องเรียนรู้การปล่อยวาง พร้อมทั้งจะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง จะรอปล่อยวางตอนใกล้ตายไม่ได้ เพราะเมื่อถึงตอนนั้นก็ทำใจได้ยาก สติสัมปชัญญะอ่อนแรงเต็มที่ ขนาดตอนที่สุขภาพดี จิตใจปกติ



ยังปล่อยวางได้ยาก แล้วตอนที่เจ็บป่วย จิตใจไม่ค่อยปกติ สติก็อ่อนแรงเต็มที่ จะปล่อยวางได้อย่างไร

คนจำนวนมากมีความทุกข์ทรมานก่อนตายเพราะว่าเขาปล่อยวางไม่ได้ ลูกก็ดี ทรัพย์สมบัติก็ดี บางทีก็ห่วงหมาห่วงแมว จนกว่าจะมีคนบอกว่า น้องหมาน้องแมวมีคนดูแลแล้ว หรือภรรยาบอกกับสามีว่าจะดูแลลูกให้ดี หรือสามีย้ำกับภรรยาว่าจะเอาใจใส่ดูแลลูกอย่างเต็มที่ คนป่วยถึงจะตายตาหลับ แต่จำนวนไม่น้อยก็ตายตาไม่หลับ ตาเบิกโพลง ตาค้าง เพราะห่วงลูกจนนาทีสุดท้าย

บางคนไม่ได้ห่วงลูกห่วงหลาน เพราะไม่มีลูกหลาน ก็ไม่ต้องทุกข์เรื่องนี้ หรือมีลูกหลาน แต่พอทำได้ ไม่ห่วงเท่าไร กระนั้นพอรู้ว่าตายก็เสียดายเวลาที่ผ่านมา อยากจะมีเวลาอีกสักหน่อยเพื่อแก้ตัว ทำสิ่งที่ปรารถนา รวมถึงการได้มีเวลาอยู่กับลูก อยู่กับพ่อแม่ หรือมีเวลาทำความดี เพราะที่ผ่านมาไม่ได้ทำความดีไว้อะไร

บางคนดิ้นรนเพื่อจะได้มีชีวิตอยู่อีกสักหนึ่งอาทิตย์หรือหนึ่งเดือน จะได้ทำสิ่งที่อยากทำ อยากกลับมาแก้ตัวใหม่ อยากมีโอกาสดำเนินชีวิต พอรู้ว่าไม่มีโอกาสทำเช่นนั้นแล้ว เพราะเวลาเหลือน้อยเต็มที่ ก็ทำใจได้ยาก ความรู้สึกอย่างนี้ทรมานมาก

แต่การสูญเสียสิ่งที่รัก เป็นแค่ครึ่งหนึ่งของความทุกข์ ที่ต้องเจอในวาระสุดท้ายของชีวิต อีกครึ่งหนึ่งคือ การต้องประสบ



กับสิ่งที่ไม่รัก ได้แก่ความเจ็บป่วย ความเจ็บปวดทั้งมวลที่เคยเจอมาในชีวิตจะไม่เท่ากับตอนใกล้ตาย แม้แต่ผู้หญิงที่คลอดลูกซึ่งเป็นความปวดที่สุดในชีวิต แต่พอใกล้ตายจะปวดยิ่งกว่านั้น

บ่อยครั้งยากี่เอาไม่อยู่ด้วย มอร์ฟินหมอให้ได้อย่างมากแค่ทุกสองหรือสามชั่วโมง พอหมดฤทธิ์ก็ต้องทุกข์ทรมานกับความปวดต่อ คนที่ไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ ก็ะทุกข์ทรมานมาก

แต่ถ้าได้ฝึกจิตฝึกใจไว้ มีสติ มีสมาธิ มีศรัทธาในสิ่งที่ดีงามไว้ระลึกรู้ถึง รวมทั้งนึกถึงกุศลกรรมที่ได้ทำ ความดีที่ได้บำเพ็ญ พอนึกถึงก็เกิดปีติ พอเกิดปีติความปวดก็ทุเลาเบาบางลงไปได้บ้าง

นอกจากความปวดทางกายแล้ว สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาแต่ต้องเจอในวาระสุดท้ายคือ ทุกขเวทนาทางจิตใจ หรืออารมณ์ที่มารบกวน เช่น ความโกรธ ความรู้สึกลึกซึ้ง มันจะรบกวนจิตใจมาก หลายคนพอใกล้ตายก็มีความโกรธมาก อาจจะโกรธใครบางคนที่ทำให้เจ็บปวดทุกข์ทรมานหรือทำร้ายจิตใจมาตลอดชีวิต ความโกรธรบกวนใจ จนตายไม่ได้ง่ายๆ

มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นเบาหวานอย่างแรง และมีปัญหาด้านจิตเวชด้วย เป็นโรคจิต โรคประสาทอ่อนๆ พอถึงระยะท้ายทรมานทรมานมาก อวัยวะต่างๆ แยกหมดแล้ว ตัวก็บวม แต่ไม่ยอมตาย พยาบาลนึกว่า เธอคงอยากจะรอเห็นหน้าลูกสาวในวาระสุดท้าย พอลูกสาวมาหา ได้เห็นหน้า ได้รู้าลาแล้ว เธอก็ยังไม่



ยอมตาย ลูกสาวจึงพูดขึ้นมาว่า สงสัยแม่คงมีความแค้นใจพ่อ เพราะพ่อทิ้งแม่ไปมีเมียใหม่ ทำให้เธอเสียศูนย์ เป็นโรคจิตนับแต่นั้นมา

ลูกสาวจึงไปตามหาพ่อ หลายวันกว่าจะตามเจอ คนไข้ก็ยังไม่ยอมตาย พอดิตตสามีมาขอโหลิกรรม วันรุ่งขึ้นเธอก็จากไป เหมือนกับว่าพอมีคนมาขอโหลิ มาขอโทษ ความโกรธก็ทุเลา พอความโกรธทุเลาเบาบางก็พร้อมตาย

บางคนไม่ได้โกรธคนอื่น แต่โกรธชะตากรรม บางคนเป็นมะเร็งระยะท้ายก็โกรธชะตากรรมว่า ทำไมฉันทำดีแล้วไม่ได้ดี ชีวิตนี้ฉันทำบุญมาตลอด ไม่ผิดศีล ทำไมถึงต้องมาเจอแบบนี้ ทำไมต้องเป็นฉัน

บางคนบอกว่าฉันอุตส่าห์ทำบุญมาตลอด ทำไมบุญไม่รักษา ธรรมะไม่คุ้มครอง บางคนโกรธว่า อุตส่าห์ดูแลสุขภาพอย่างดี กินอาหารชีวจิต แมคโครไบโอติกส์ กินอาหารที่มีแอนติออกซิแดนท์ กินอาหารเสริมที่มีโอเมก้า ๓ แพงก็ยอมซื้อ ออกกำลังกาย บูห์รีไม่สูบ เหล้าไม่แตะ ทำไมถึงต้องมาเป็นมะเร็ง รู้สึกโกรธมาก

หลายคนเวลาเจ็บป่วยในระยะท้าย มักจะรู้สึกว่ ไม่น่าเลย ฉันทำความดี ไม่น่าเป็นอย่างนี้ ฉันดูแลสุขภาพ ไม่น่าเป็นอย่างนี้ ไม่แฟร์เลย รู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ยุติธรรม ขนาดบางคนเป็นโรครุรารื้อรัง กินเหล้ามา ๓๐ ปีจนกระทั่งเลือดไม่แข็งตัว



เลือดไหลออกตามข้อและใต้ผิวหนัง ใกล้จะตายแล้วก็ยังโวยวายว่าไม่แฟร์เลย เวลานั้นกินเหล้าจะเติมน้ำให้เจือจางทุกครั้ง ทำไมฉันต้องมาเป็นอย่างนี้ เขารู้สึกโกรธ นี่คือสิ่งที่ทำให้ตายไม่สงบ ความรู้สึกผิดก็เหมือนกัน ความรู้สึกผิดติดค้างใจ บางคนไม่ยอมตายจนกว่าจะได้ขอโทษ หรือจนกว่าจะได้ทำอะไรสักอย่างที่ทำให้สบายใจ

มีผู้ชายคนหนึ่งหย่ากับเมียตั้งแต่อายุ ๓๐ ปี ลูกยังเล็กอายุไม่ถึงขวบ เขาไปมีเมียใหม่ ผ่านไป ๓๐ ปี เขาป่วยด้วยโรคเรื้อรัง อาการหนักอยู่ในระยะท้าย ที่โรงพยาบาล ก็ร่ำร้องขอเห็นหน้าลูกชายที่ไม่ได้เจอมา ๓๐ ปี

ตอนสุขสบายดีเขาไม่สนใจอยากไปหาลูก แต่พอจะตายกลับร่ำร้องขอเห็นหน้าลูก ลูกอายุ ๓๐ กว่าไม่เคยเห็นหน้าพ่อ แต่ว่าส่งสารพ่อ พอมีพยาบาลมาตามหา ขอให้ไปหาพ่อเขาก็ไป แต่ก็เหมือนคนแปลกหน้าเพราะไม่ได้เจอกันมา ๓๐ ปี จำหน้าพ่อไม่ได้ แต่คนที่เขานำพ่อก็ได้เห็นหน้าลูกก็คลายทุกข์ คงเพราะได้ชดเชยความรู้สึกผิดที่ทิ้งลูกไป

อันนี้คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับหลายคน ไม่ใช่แค่ความเจ็บปวดทางกาย แต่เป็นความทุกข์ทางใจที่เกิดจากอารมณ์ที่เป็นอกุศล ความโกรธ ความรู้สึกผิด ทำให้ความปวดยิ่งรุนแรงขึ้น ความปวดที่เกิดขึ้น บางทีก็ไม่ใช่เกิดจากโรค แต่เกิดจากความทุกข์ใจ และความปวดที่เกิดจากความทุกข์ใจ ให้มอร์ฟินเท่าไรก็เอาไม่อยู่



แต่เมื่อคนที่ตนโกรธมาขอโทษ มาขอโหลิ ก็คลายความผูกใจเจ็บได้ หรือคนที่รู้สึกผิดพอได้ทำบางสิ่งบางอย่างเป็นการชดเชย เช่นได้เห็นหน้าลูก ความปวดก็บรรเทาเบาบางลง

เหล่านี้คือสิ่งที่หลายคนจะต้องเจอในระยะสุดท้าย ถ้าไม่อยากเจอ ตอนที่สุขภาพดีอยู่ ก็ควรหมั่นทำความดี อะไรที่ทำไม่ดีก็เปลี่ยนผิดให้เป็นถูก รวมทั้งการฝึกจิตฝึกใจเพื่อรับมือกับความพลัดพรากสูญเสียสิ่งที่รัก และการประสพกับสิ่งที่ไม่รัก เช่น ความเจ็บปวด ความรู้สึกผิด ซึ่งเราไม่รู้ว่าจะมีอะไรที่ติดค้างใจบ้าง ตอนที่เข็นปกติก็ไม่รู้สึกอะไร ความไม่ดีที่ทำเอาไว้ก็คิดว่าจัดการได้หมด เคลียร์ได้หมด หรืออาจจะกดข่มเอาไว้ แต่พอใกล้ตายมันกลับโผล่มารบกวนจิตใจอย่างแรง

เราต้องคิดเอาไว้บ้าง ว่าวาระสุดท้ายของชีวิตเราจะต้องเจออะไรบ้าง จะได้รู้จักเตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้ ไม่ใช่คิดถึงแต่การแสวงหาความสุข หรือการบรรลุจุดหมายของชีวิต แต่กลับลืมไปว่าชีวิตนี้ยังมีปลายทางด้วย

จุดหมายชีวิตนั้นสูงส่ง แต่ปลายทางชีวิตกลับไม่มีใครอยากนึกถึง เมื่อไม่นึกถึงก็เลยประมาท ไม่ได้เตรียมตัว แต่ถ้าเราระลึกว่าปลายทางชีวิตต้องมาถึงแน่ไม่วันใดก็วันหนึ่ง แม้ไม่รู้ว่าจะเมื่อไรก็ควรเตรียมตัวเอาไว้เสียแต่บัดนี้ นี่เป็นวิชาอย่างหนึ่งที่ต้องฝึกฝน



เปรียบเทียบดำเนินชีวิตเหมือนกับการพาเครื่องบินขึ้นฟ้า อย่างนึงถึงแต่การควบคุมเครื่องบินให้ทะยานขึ้นฟ้าได้สูงๆ บินอยู่บนฟ้าได้นานๆ สนุกสนานอยู่กับการเที่ยวเล่น มองโลกสวยงาม เพลิดเพลินกับการขับเครื่องบิน จนลืมไปว่าสักวันหนึ่งเครื่องบินก็ต้องน้ำมันหมด หรืออาจจะเกิดอุบัติเหตุ เครื่องบินขัดข้อง

เครื่องบินทุกลำจะต้องลงสู่พื้นดิน อยู่ที่ว่ามันจะร่อนลงดินอย่างนุ่มนวล หรือว่ากระแทกพื้นจนพังพินาศ เช่นเดียวกับชีวิตเรา ที่ต้องมีวันสิ้นสุด แต่เราเลือกได้ว่าจะให้สิ้นสุดแบบ soft landing หรือ crash landing มันอยู่ในวิสัยที่เราพอจะเลือกได้ แม้ไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่อไร ด้วยเหตุใด ป่วยตาย อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ ตายแบบฉับพลัน หรือตายแบบค่อยเป็นค่อยไป

แต่ไม่ว่าจะตายด้วยเหตุใด การที่เราจะจากโลกนี้ไปด้วยใจสงบไม่ทรมานทุกข์ ไม่ทรมาน อยู่ในวิสัยที่เราเลือกได้ อย่าคิดแต่เรียนวิชาควบคุมเครื่องบินขึ้นฟ้าอย่างเดียว ต้องเรียนรู้วิชาที่จะพาเครื่องบินลงสู่พื้นดินได้อย่างราบเรียบและนุ่มนวลด้วย 🌻

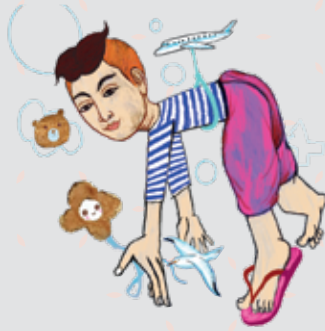
.....

ในมงคลสูตร มีตอนหนึ่งกล่าวว่า
**“ความไม่ประมาทในธรรมทั้งปวง
เป็นมงคลอันสูงสุดประการหนึ่ง”**

นี่เป็นบทสวดที่เตือนให้เราเห็นคุณค่าของความไม่ประมาท

ถ้าเราตระหนักอยู่เสมอว่า
คนรักที่อยู่ใกล้ตัวเราก็คือ หรือไกลตัวเราก็คือ
สักวันหนึ่งก็ต้องมีอันเป็นไป
อาจล้มหายตายจากอย่างกะทันหันก็ได้
ความตระหนักเช่นนี้ทำให้เราไม่ประมาท
นอกจากช่วยในการเตรียมใจแล้ว
ยังกระตุ้นเตือนให้เราเอาใจใส่เขา
ในขณะที่เขายังมีชีวิตอยู่

.....



พระพุทธรเจ้าตรัสว่า
**“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นใหญ่
มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วที่ใจ”**

โลกภายนอกที่เราเห็น
ผ่าน ตา หู จมูก ล้น กาย
ล้วนแล้วแต่เกิดหรือถูกกำหนดด้วยใจของเรา
ฉะนั้น การกลับมาดูใจของเรา
จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก



www.kanlayanatam.com
Facebook : kanlayanatam