



สร้างสมดุล

ด้วยสติ

พระไพศาล วิสาโล

# สร้างสมดุล ด้วยสติ

.....  
พระไพศาล วิสาโล



Pdf file Book

## คำปรารภ



เมื่อพูดถึงภาวะที่พึงปรารถนา หลายคนนึกถึง **ความเจริญ** **ความสำเร็จ** **ความเป็นเลิศ** **ความสุข** แต่สิ่งหนึ่งที่มักถูกมองข้ามไปคือ **ความสมดุล** อาจเป็นเพราะความสมดุลเป็นสิ่งที่ดูธรรมดา ไม่โดดเด่น หรือไม่น่าดึงดูดใจเท่าใด

ที่จริงแล้ว ความสมดุลเป็นองค์ประกอบสำคัญของทุกสิ่งที่มีมนุษย์ไฝหา ไม่ว่าจะเป็นความเจริญ ความสำเร็จ ความเป็นเลิศ หรือความสุข เกิดขึ้นไม่ได้เลยหากปราศจากความสมดุล เพียงแค่ร่างกายไม่มีความสมดุลระหว่างลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก ระหว่างสารเคมีต่างๆ ในร่างกาย หรือระหว่างการพักผ่อนกับการทำงาน ความ

เจริญของชีวิต และความสำเร็จของการทำงาน ก็มีอาจ  
เป็นไปได้ เพราะร่างกายเจ็บป่วยหรือมีอันเป็นไปเสียก่อน

ความสุขหรือความเจริญในทางธรรม ก็เช่นกัน  
จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยความสมดุลระหว่างองค์ธรรม  
อาทิ **ศรัทธากับปัญญา สมานกับวิริยะ** ไม่มีใครปฏิเสธว่า  
ศรัทธากับปัญญามีใช้สิ่งสำคัญ แต่เราจะสนใจแค่ศรัทธา  
หรือปัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไหม ฉะนั้นได้ทั้งนั้น  
สมานกับวิริยะ ก็เป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสนใจทั้งคู่ และ  
จัดวางความสัมพันธ์ให้เกิดความสมดุล

หนังสือเล่มนี้พูดถึงความสมดุลในระดับต่างๆ ที่  
เป็นพื้นฐานของชีวิต โดยเฉพาะชีวิตด้านใน แม้จะไม่  
ครบถ้วนสมบูรณ์ แต่ก็คงช่วยให้เห็นถึงความสำคัญของ  
การสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นกับชีวิต ทั้งนี้โดยอาศัยสติ  
เป็นสิ่งที่กำกับและเตือนใจ

เนื้อความของหนังสือเล่มนี้มาจากการบรรยาย  
ของข้าพเจ้า ณ โรงพยาบาลสมุทรปราการ เมื่อวันที่  
๒๖ พฤษภาคม ศกนี้ โดยชมรมกัลยาณธรรมเป็นทั้ง  
ผู้จัดและผู้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ด้วย ขออนุโมทนาคุณหมอ  
อัจฉรา กลินสุวรรณ ประธานชมรมกัลยาณธรรม ที่จัดให้



มีการบรรยายดังกล่าว รวมทั้งการบรรยายธรรมโดยครูบา  
อาจารย์ท่านอื่นๆ อย่างต่อเนื่องมาร่วม ๒ ทศวรรษ และ  
ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำและจัดพิมพ์  
หนังสือเล่มนี้ ขอผู้อ่านทุกท่าน ร่วมอนุโมทนาในฉันทะ  
และวิริยะของทุกท่านที่เอย่่นามในที่นี้ด้วย

พ.ศ. ๒๕๖๑ ๖/๖

อาสาฬหปุณณมี

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๗



## คำนำของมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมือง



**ท่านเปรียบชีวิตเหมือนการเดินทาง ทุกชีวิตต่างผ่านคืนวัน** มาด้วยประสบการณ์ต่างๆ มากมาย ทั้งสุข ทุกข์ สมหวัง ผิดหวัง ด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกที่แปรผันอยู่ตลอดเวลา แต่ชีวิตก็มีความหวังเสมอ トラบที่เรายังมีลมหายใจ เราควรถอดบทเรียนที่มีคุณค่าจากประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต โดยมองเห็นเป็นตำรา “วิชาชีวิต” ที่สอนให้เราได้พิจารณา ปรับปรุง พัฒนา การใช้ชีวิตให้รอดปลอดภัย ห่างไกลจากทุกข์ ประสบสุขที่มีคุณภาพยิ่งขึ้นไป



ครูบาอาจารย์ กัลยาณมิตร นับว่าเป็นส่วนสำคัญในการเรียนรู้พัฒนา การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ในช่วงเวลาที่จำกัด เพราะท่านมีปัญญาวิสัยธรรม พร้อมด้วยความกรุณาเปี่ยมล้น ที่จะช่วยชี้แนะหนทางที่เหมาะสม ถูกตรง

ปลอดภัย เมื่อฟังท่านแล้วจึงไม่เสียเวลามากเกินไปในการ  
ลองผิดลองถูก และหนึ่งในหลักการสำคัญที่เราไม่ควร  
มองข้ามที่จะเรียนรู้จากท่านคือ **“สมดุลชีวิต”** ซึ่งต้อง  
อาศัยศรัทธาเป็นเบื้องต้น ที่จะพาเราไปสู่หนทางประเสริฐ  
ได้พบกัลยาณมิตร นำไปสู่ธรรม และ เกิดโยนิโสมนสิการ  
น้อมนำมาสู่จิตใจ ออกไปสู่ภาคปฏิบัติให้เกิดผลที่ดีขึ้น  
แก่ชีวิตที่เหลือให้งอกงามไปพลุลยต่อไป

ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๗๓ ที่ผ่านมา ชมรม  
กัลยาณธรรมจัดร่วมกับโรงพยาบาลสมุทรปราการ ได้รับความ  
เมตตาจากท่านพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล มาแสดง  
ธรรมและตอบคำถามแก่ผู้เข้าอบรมธรรม งานครั้งนั้น  
เป็นบรรยากาศธรรมที่อบอุ่น พวกเราตั้งตารอฟังธรรม  
จากครูบาอาจารย์ ผู้ฟังเต็มห้องต่างได้รับสารธรรมที่  
เป็นประโยชน์แก่ชีวิต พระอาจารย์เมตตาแสดงธรรม  
เรื่อง **“สร้างสมดุลด้วยสติ”** ให้เราประจักษ์ในความเป็น  
กัลยาณมิตรของครูบาอาจารย์ที่ท่านเข้าถึงธรรมและ  
สามารถนำมาอธิบายในแง่มุมต่างๆ หลากหลายชุดธรรม  
ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ทันสมัย ถึงจิตถึงใจทุกคน ท่าน  
ชี้ชัดในหลายส่วนที่ต้องเอาใจใส่ ระมัดระวังให้เกิดความ  
สมดุล เพื่อนำไปสู่ชีวิตที่สมดุล ไม่เสียศูนย์ เกื้อกูลทั้ง

ชีวิตด้านในและด้านนอก และที่สำคัญที่สุดที่ท่านย้ำเสมอ คือ “สติ” เป็นธรรมที่สำคัญจำเป็นในทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

ชมรมกัลยาณธรรมเห็นคุณค่าของธรรมบรรยายนี้ จึงขอโอกาสจัดพิมพ์เป็นหนังสือ พระอาจารย์มีเมตตา ปรับต้นฉบับให้ รวมทั้งช่วงถามตอบ ซึ่งมีหลายคำถามที่สำคัญและด้วยคำตอบที่คมธรรมประทับใจอันจะเป็นแสงสว่างเป็นแนวทางปลั่งใจให้ผู้อ่านทุกท่านที่ได้นำไป พิจารณา จัดการชีวิตให้มีความสุข ทั้งภายในและภายนอก นับว่าเป็นธรรมที่มีประโยชน์ยิ่ง ทั้งท่านพระอาจารย์เอง ก็เป็นแบบอย่างของครูบาอาจารย์ที่จัดสมดุลชีวิตได้ดี ทั้งการทำงานภาคสังฆะและสังคม การใช้ชีวิต พระป่ากับพระเมือง วัตรปฏิบัติที่เข้มแข็งกับภารกิจ ธรรมมากล้น การทำงานในหลากหลายมิติ เพื่อธรรมชาติ ส่วนรวม ด้วยการวางองค์เรียบง่าย และอื่นๆ อีกมากมาย ล้วนต่างงดงามมั่นคงด้วยสมณธรรม สมเป็นต้นธารแห่ง ปัญญาของสังคม เป็นชีวิตที่เปี่ยมด้วยคุณค่าและสมดุล ด้วยสติ นับว่าท่านเป็นต้นแบบจริงๆ การได้ฟังท่าน แนะนำเรื่องนี้ จึงนับว่าเรามีบุญที่ได้รับเคล็ดธรรมนำชีวิต จากกัลยาณมิตรผู้เป็นแบบอย่างแห่งชีวิตสมดุลองค์จริง





“สมดุลชีวิต” นับเป็นเรื่องสำคัญที่เราทุกคนต้องใส่ใจ เพื่อสร้างพื้นที่สงบเย็นให้ชีวิต ไม่ซ้ำเติมเพิ่มทุกข์ที่ไม่จำเป็นให้ตัวเอง และมีชีวิตที่มั่นคงเพราะฐานใจที่ยังลึกด้วยความเข้าใจตนและสิ่งแวดล้อมโดยส่วนรวม รวมทั้งเข้าถึงหลัก **“ทำกิจ”** ควบคู่กับ **“ทำจิต”** และ **“ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน”** อย่างสมดุล ทรงคุณค่ายิ่งชมรมกัลยาณธรรมจึงหวังว่า ผู้อ่านทุกท่านจะได้รับประโยชน์ ข้อคิดที่ตกผลึกจากภูมิปัญญาธรรมของปราชญ์ครูบาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร สมกับที่ท่านเมตตาถ่ายทอดวิชาชีวิตให้พวกเราอีกครั้ง

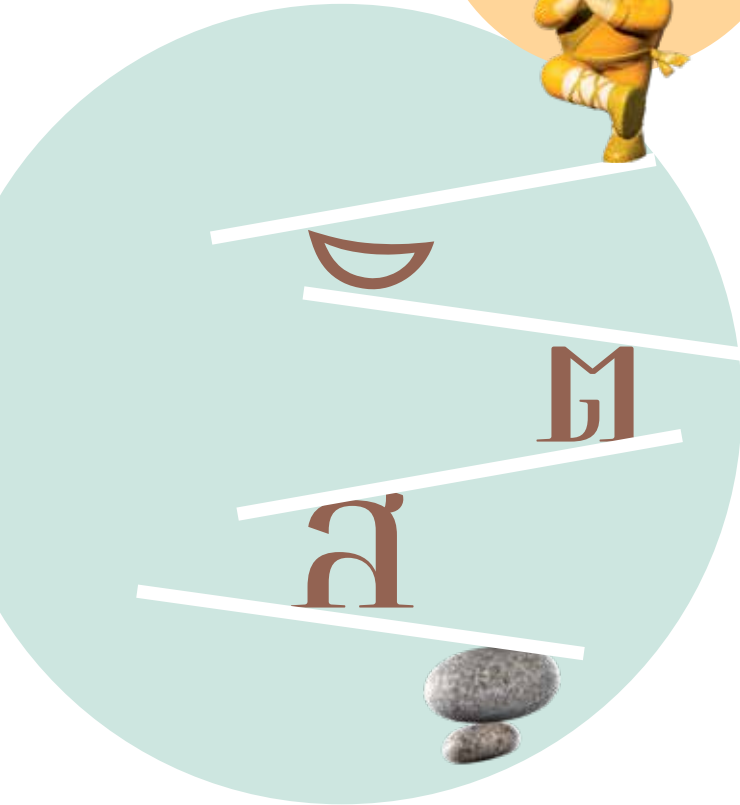


ในนามชมรมกัลยาณธรรม ขอนุโมทนาทุกท่านที่มีส่วนในการจัดงานบรรยายธรรมมาอย่างต่อเนื่อง และช่วยสนับสนุนเป็นเบื้องหลัง งานจัดพิมพ์หนังสือธรรมะดีๆ เป็นธรรมทานมาเกือบ ๕๐๐ เรื่อง การทำงานมาถึงวันนี้ก็เกือบครบ ๒ ทศวรรษ ขอนอบน้อมกราบบูชาในธรรมและเมตตาของท่านพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่ยังคงเมตตาต่อพวกเราอย่างเสมอต้นเสมอปลาย (สมานัตตตา) และให้โอกาสชมรมฯ ได้เผยแผ่ธรรมของท่านสู่มวลมหาชนด้วยความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวมายาวนาน

ขอน้อมถวายบุญกุศลที่ชมรมกัลยาณธรรมได้ทำ  
แล้วด้วยดีตลอดมา รวมทั้งในปัจจุบัน และอนาคตที่จะ  
ทำต่อไป ด้วยจิตศรัทธากตัญญูอันตั้งไว้ดีแล้ว ขอน้อม  
ถวายเป็นอาจริยบูชา แต่ท่านพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล  
ในวาระก้าวเข้าสู่มงคลกาล ๔๒ พรรษาแห่งการครองผ้า  
กาสาวพัสตร์ อันเป็นธงชัยแห่งพระอรหันต์ ขอห่มมาร  
จงพ่ายแพ้อบารมีธรรมอันบริสุทธิ์ไพศาล ขอให้พระ  
อาจารย์มีสุขภาพธาตุขันธ์แข็งแรง ประจักษ์แจ้งใน  
โพธิปักขิยธรรม บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบัน  
กาลอันใกล้นี้ เทอญ

กราบถวายมุทิตาทำนพระอาจารย์  
**ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**  
ประธานชมรมกัลยาณธรรม  
วันเข้าพรรษา ๒๕๖๗





# สราบสมดุลด้วยสติ



มีคนเปรียบว่าชีวิตเหมือนการเดินทาง เวลาเราเดินทาง โดยเฉพาะถ้าเราเดินเท้า เราจะเดินไปได้อย่างต่อเนื่อง และถึงที่หมาย นอกจากการมีกำลังวังชา หรือมีทางที่ดี แล้ว สิ่งหนึ่งที่สำคัญก็คือความสมดุล



๑๑

โดยเฉพาะถ้าเราเดินเท้า ก็ต้องมีความสมดุล ระหว่างขา ๒ ข้าง หมายความว่าขาทั้งสองข้างเท่ากัน หรือถึงแม้จะเท่ากันแล้ว แต่ถ้าเกิดขาหรือเท้าข้างใด เกิดพลิก เกิดแผลง มีแผล ก็เดินได้ลำบาก บางทีก็เดินไม่ถึงเป้าหมาย แต่เดี๋ยวนี้ถึงแม้เราจะไม่ได้เดินเท้า เราอาศัยยานพาหนะ พาหนะที่เราใช้ก็ต้องมีความสมดุล เช่น สมดุลระหว่างล้อด้านซ้ายกับล้อด้านขวา ถ้าไม่มีความสมดุลก็อาจจะเดินทางไปไม่ถึงหรือใช้เวลาเนิ่นนาน

เพราะฉะนั้น แม้เราจะมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต จุดหมายปลายทางของเราแม้จะแจ่มชัดและสูงส่งดีงาม แต่สิ่งที่เรามองข้ามไม่ได้ก็คือการจัดวางชีวิตให้เกิดความสมดุล

สมดุลอย่างแรกก็คือ สมดุลระหว่าง **กาย กับ ใจ** แต่ก่อนที่จะเกิดความสมดุลระหว่าง กาย กับ ใจ กายจะเป็นไปได้ด้วยดี มีกำลังวังชา ก็ต้องอาศัยความสมดุล เช่น สมดุลระหว่าง การทำงาน กับ การพักผ่อน ถ้าเราทำงานทั้งวัน วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง เราทำ ๒๐ ชั่วโมง และพัก ๔ ชั่วโมง เราก็คงทำได้ไม่นาน แม้งานที่เราทำจะมีคุณค่า แต่ถ้าเราไม่รู้จักรักพักหรือพักไม่พอ เราก็ทำได้ไม่นานและไม่สำเร็จเพราะว่าเจ็บป่วยเสียก่อน

ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากเราเอาแต่พัก ไม่ทำอะไรเลยทั้งวัน วันหนึ่งทำแค่ ๒-๓ ชั่วโมง หรือว่าทำก็จริงแต่ไม่ค่อยได้ใช้แรง ไม่ค่อยออกกำลังกาย เราก็จะเกิดปัญหาอีกแบบหนึ่ง เช่น เป็นโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เหมือนกับที่ทุกวันนี้ ผู้คนใช้แรงกายน้อยสบายมากเกินไป ออกแรงนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็พักเป็นส่วนใหญ่ แม้กระทั่งเวลาทำงานก็เอาแต่นั่งทั้งวัน บางทีก็นอนด้วย

เพราะฉะนั้นกายของเราจะเป็นไปได้ด้วยดี ก็ต้องมีคุณสมบัติระหว่าง การทำงาน กับ การพักผ่อน ซึ่งเกิดขึ้นได้ก็เพราะเราไม่หมกมุ่นกับงานการมากเกินไป ถ้าเราหมกมุ่นกับงานการมากเกินไปจนลืมตัว เราก็ลืมพักผ่อน สุดท้ายก็ทำงานได้ไม่นานเพราะเจ็บป่วยเสียก่อน หรือว่าเครียดหนัก เสียศูนย์ หมดไฟ

แต่ขณะเดียวกันถ้าหากเราเพลินกับความสบาย เพลินกับการพัก เพลินกับการผ่อนคลาย หรือการหาความบันเทิงมาปรนเปรอตน สุขภาพเราก็จะแย่อีกแบบคือ ป่วยด้วยโรคอ้วน โรคหัวใจ ฉะนั้นสมดุลระหว่างการทำงาน กับ การพักผ่อน จึงจำเป็นมากสำหรับการทำให้ร่างกายเรามีสุขภาพดี

ที่นี้ร่างกายเรามีสุขภาพดีแล้ว ยังไม่พอ ต้องมีความสมดุลระหว่าง กาย กับ ใจ ด้วย เดียวนี้เราให้ความสำคัญหรือให้เวลากับร่างกายค่อนข้างมาก เราเติมอาหารกายเยอะแยะเลยแต่เราลืมอาหารใจ เวลาที่เราใช้ในแต่ละวันเกือบทั้งหมด ใช้ไปเพื่อการบำรุงและปรนเปรอกาย

เวลาเราทำงาน เราทำงานเพื่ออะไร เพื่อจะได้มีเงิน บางคนทำงานวันละ ๑๒ ชั่วโมง ๑๔ ชั่วโมง ก็เพื่อมีเงิน

ถามว่าเอาเงินไปทำอะไร เอาไปซื้อรถ ผ่อนบ้าน ซื้อสิ่ง  
อำนวยความสะดวก ซึ่งก็เป็นเรื่องของกายทั้งนั้นเลย  
แค่หาเงินไปผ่อนบ้าน ก็กินเวลาของเราแต่ละวันไม่ใช่น้อย  
โดยเฉพาะคนที่เป็ฯชนชั้นกลางไม่ได้ร่ำรวยอะไรมาก

แต่แม้จะร่ำรวยก็ยังใช้เวลาไม่น้อยสำหรับการหาเงิน  
เพื่อความสะดวกสบายทางกาย จนบางทีกลายเป็น  
ความฟุ้งเพื่อไป รถคันละ ๒๐ ล้าน กระเป๋ายี่ห้อดัง  
ใบละ ๕-๖ แสนหรือหนึ่งล้าน การทำเช่นนี้จะนำไปก็เป็ฯ  
การปรนเปรอกายอีกแบบหนึ่ง คือ นอกจากเพื่อความ  
สบายกายแล้ว ยังเพื่อให้ภาพลักษณ์ของตนดูดี

แต่เวลาที่เราให้กับใจกลับน้อยมาก โดยเฉพาะ  
การดูแลใจให้มีความสุข ความสงบ นอกจากการเติม  
อาหารกายมากกว่าอาหารใจ นอกจากการปรนเปรอกาย  
มากกว่าการปรนเปรอใจแล้ว เรายังให้เวลากับการชำระ  
กาย ตกแต่งกาย ค่อนข้างมาก ขณะที่การชำระใจให้  
ผ่องแผ้วหรือดูแลให้เป็นปกติ เราให้เวลาน้อยมาก

ด้วยเหตุนี้ผู้คนทุกวันนี้จึงมีความทุกข์มากเลย  
แม้ว่ากายจะสบายแต่ใจทุกข์ เครียด ซึมเศร้า ห่อเหี่ยว  
เหงา ว้าเหว่ เคว้งคว้าง ทั้งหมดนี้เป็นผลของการที่เรา

ไม่มีความสมดุลระหว่าง กาย กับ ใจ โดยส่วนใหญ่หนัก  
ไปทางด้านการดูแลปรนเปรอกายมากกว่าจิตใจ

คราวนี้ถึงแม้เราจะมาใส่ใจกับเรื่องของใจให้มากขึ้น  
ก็ต้องมีความสมดุลอีกเช่นกัน ใจมีอยู่ ๒ ส่วนใหญ่ๆ  
คือ ส่วนที่เป็นการคิด การใช้เหตุผล ซึ่งบางที่เราใช้  
คำอุปมาว่า ‘สมอง’ อีกส่วนหนึ่งคืออารมณ์ ความรู้สึก  
อุปมาก็คือ ‘หัวใจ’

ชีวิตจะดีได้ ต้องมีสมดุลระหว่างสมองกับหัวใจ  
หรือระหว่างเหตุผลกับอารมณ์ หรือระหว่างความคิดกับ  
ความรู้สึก แต่คนทุกวันนี้น้ำหนักจะเทไปยังส่วนที่เรียกว่า  
สมอง คือเน้นเรื่องความรู้และข้อเท็จจริง จนรู้ว่าอะไรดี  
อะไรถูก อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นประโยชน์ แต่ปรากฏว่า  
ใจไม่ค่อยยอมตามด้วย

มีคำพูดที่อาตมาเห็น เขียนไว้ท้ายรถสิบล้อ “ดีชั่ว  
รู้หมดแต่อดใจไม่ได้” นี่เป็นปัญหาของคนสมัยนี้ ยก  
ตัวอย่างง่ายๆ หลายคนรู้ว่าเหล้าบुरๆไม่ดี แต่เลิกไม่ได้  
ใช้ไหม รู้ว่าการพนันไม่ดี รู้ว่าการเสี่ยงโชค เช่น ลอตเตอรี่  
ไม่ดี แต่เลิกไม่ได้ เพราะว่าใจไม่ค่อยยอมตาม คนที่เขา  
ติดเหล้า ติดบหรี่ ไม่ใช้เพราะเขาไม่รู้ว่ามันไม่ดี เขา  
รู้แต่ใจยังโหยหาสิ่งเหล่านี้



หลายคนถึงแม้จะไม่สนใจเหล่า บุหรี่ หรือการพนัน แต่वादิตของหวาน เช่น ช็อกโกแลต ไอศกรีม ขนมเค้ก ข้าวเหนียวทุเรียน ทั้งที่ก็รู้ว่ากินหวานมากไม่ดี เพราะทำให้น้ำตาลในเลือดสูง บางคนเป็นเบาหวานด้วยซ้ำ แต่พอเจอไอศกรีม เจอช็อกโกแลต เจอทองหยิบ ทองหยอด ก็ห้ามใจไม่ได้ เป็นต้องคว่ำมาใส่ปาก นี่คืความไม่สมดุลระหว่างสมองกับหัวใจ ระหว่างเหตุผลกับอารมณ์ ระหว่างความคิดกับความรู้สึก



๑๖

รู้ว่าไม่ดีแต่อดใจไม่ได้ ห้ามใจลำบาก ในทางตรงข้าม บางอย่างก็รู้ว่าดี แต่พยายามหลีกเลี่ยง เช่น หลายคนรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งดี วิ่งทุกเช้าเป็นของดี เดินวันละ ๑-๒ ชั่วโมงก็ดี แต่ไม่ยอมทำหรือทำไม่ได้ ระหว่างขึ้นบันไดกับใช้ลิฟท์ หลายคนก็เลือกลิฟท์ก่อน บันไดเอาไว้ทีหลัง ทั้งที่การขึ้นบันไดมีประโยชน์ต่อสุขภาพ นี่ก็เรียกว่ามีความไม่สมดุลระหว่าง สมอง กับ หัวใจ พูดอีกอย่างคือ สมองโต แต่หัวใจลีบ ขณะที่สมองรู้มากมายว่าอะไรดี อะไรไม่ดี แต่ใจไม่ค่อยยอมตาม สมองบอกอย่างแต่ใจไปอีกทาง สมองบอกว่าการออกกำลังกายเป็นของดี แต่ใจอยากนั่งๆ นอนๆ

ประมาณสักพันกว่าปีที่แล้ว มีบุคคลท่านหนึ่งที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นนักบุญของศาสนาคริสต์ คือ **เซนต์ออกัสติน** (Saint Augustine) นักบุญออกัสตินสมัยที่ออกัสตินยังเป็นหนุ่ม ท่านเป็นคนฉลาด สนใจและศรัทธาศาสนา แต่เป็นคนเจ้าสำราญ ชอบความเรีงรมย์ ท่านเป็นคนเจ้าชู้มาก แต่ก็รู้ว่าในศาสนาคริสต์การถือพรหมจรรย์ หรือเมถุนวิรัตเป็นของดี คนเราควรจะทำอุทิศร่างกายและชีวิตนี้ให้กับพระเจ้าด้วยการบำเพ็ญพรหมจรรย์ แต่ท่านก็ยังโหยหาความสุขทางเพศ

ออกัสตินต่อสู้กับตัวเองมาก คราวหนึ่งถึงกับภาวนาต่อพระเจ้าว่า “พระเป็นเจ้า โปรดมอบชีวิตพรหมจรรย์ให้กับลูกด้วย แต่ยังไม่ใช่นี้” ตอนนั้นขอบันเทิงเรีงรมย์ไปก่อน พรหมจรรย์เอาไว้ทีหลัง คือ สมองของท่านรู้ว่าการครองชีวิตพรหมจรรย์เป็นสิ่งประเสริฐ แต่ใจยังโหยหาความสุขทางเพศ ยังเลิกไม่ได้ จึงขอผลัดชีวิตพรหมจรรย์ไปก่อน

ถ้าเป็นเราชาวพุทธ หลายคนก็รู่ว่านิพพานเป็นของดี อยากจะบรรลุนิพพานแต่ก็ยังติดหนึ่งชีวิ๊สอยู่ มีคนหนึ่งมาบอกอาตมาว่า “นิพพานหนูก็อยากบรรลุแต่ก็ยังเลิกดูชีวิ๊สเกาหลิ๊ไม่ได้” สมองของเธอบอกว่า

นิพพานเป็นสิ่งประเสริฐ แต่ใจหรืออารมณ์บอกว่าขอ  
ชีวิตที่เหลือก่อน มีคนจำนวนไม่น้อยเลยที่บอกว่า ชีวิตนี้  
อยากจะบรรลุนิพพานแต่ยังไม่ใช้ตอนนี้ เพราะว่า  
ยังสุขและสนุกกับชีวิตทางโลก ไม่ว่ากิน ดื่ม เที่ยว เล่น  
ช้อปปิ้ง หรือเสพ

เช่นเดียวกัน สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นกับคนจำนวนไม่น้อย  
ก็คือทุกคนรู้ว่า ความโกรธเป็นสิ่งไม่ดี เราไม่ควรโกรธ  
แต่พอมีใครมาพูดกระทบที่ไรเป็นโกรธทุกที ทั้งที่รู้ว่า  
โกรธไม่ดีแต่ก็ยังโกรธอยู่ ทั้งๆ ที่รู้ว่าความสงบเป็นของดี  
แต่เวลานอนใจ ไม่สงบเลย ใจฟุ้งซ่าน สิ่งที่เกิดกับใจ  
หรืออาการของใจ มักสวนทางกับความรู้ความเข้าใจของเรา  
รู้ว่าโกรธไม่ดีแต่ก็ยังโกรธ เพราะใจไม่คล้อยตามด้วย  
หรือว่ารู้ถึงความสงบเป็นของดี ถึงเวลาเข้านอน อยาก  
ให้ใจสงบ อยากให้ใจนิ่ง แต่ใจนิ่งไหม ไม่ยอมนิ่ง มันฟุ้ง  
จนนอนไม่หลับ

นี่แหละคือความไม่สมดุลระหว่าง สมอง กับ หัวใจ  
ซึ่งจะแก้ได้ต้องมีการฝึกใจ ฝึกใจให้คล้อยตามความรู้  
คือรู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด รู้คุณ รู้โทษ รู้ว่าอะไรมี  
ประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ ต้องฝึกใจให้คล้อยตาม  
สิ่งที่เรารู้ว่าดี ถูกต้อง มีประโยชน์ แต่เดี๋ยวนี้แม้เราเน้น

เรื่องสมอง อ่านเยอะ คิดเยอะก็จริง แต่ไม่ค่อยสนใจหรือให้ความสำคัญกับการฝึกจิต สมองเราจึงโตแต่หัวใจเราเล็กหรือลีบ คือไม่มีกำลัง ไม่มีกำลังในการหักท่วงกิเลส และไม่มีกำลังที่จะทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

การรู้จักหักท่วงกิเลสเดี๋ยวนี้เป็นเรื่องยากของคนสมัยนี้ เพราะใจไม่มีกำลัง เพราะขาดการฝึกใจ อย่างไรก็ตามบางครั้งใจเราไผ่ดี แต่เรากลับไม่สามารถทำตามใจปรารถนาได้ เพราะว่ามีเหตุผลบางอย่างสั่งการมาจากสมองมาทำให้ใจเขว เช่น คนส่วนใหญ่มีน้ำใจดี มีเมตตา เวลาเห็นคนเป็นลม เห็นคนป่วยอยู่ริมถนน หรือเห็นคนทุกข์ยากลำบากอยู่ต่อหน้า อยากจะช่วยเหลือ แต่ก็ชะงักหรือลังเลใจ เพราะมีเสียงในหัวว่า “เรามีธุระต้องทำ ต้องรีบไปนะ” “เราไม่มีเวลาช่วยเขานะ” หรือบางทีมีเสียงในหัวว่า “กรรมใครก็กรรมมัน”

เสียงในหัวทำให้หลายคนไม่สามารถทำตามความเมตตากรุณาในใจได้ เหตุผลเหล่านั้นเอาชนะจิตใจที่มีเมตตาทั้งที่เป็นเหตุผลที่เจือด้วยความเห็นแก่ตัว หลายคนมีความเสียสละ อยากทำงานหนักเพื่อส่วนรวม แต่ก็มีเสียงหนึ่งบอกว่า “ไม่ต้องทำมากหรอก คนอื่นเขาไม่เห็นทำมากเหมือนเราเลย” ไผ่ดีแต่เหตุผลหรือสมองพาให้เขว

หรือยับยั้งไม่ให้ทำตามใจปรารถนา

หลายคนมีคุณธรรม อยากเสียสละเพื่อองค์กร  
ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต แต่บางครั้งก็มีเสียงว่า  
“จะซื่อสัตย์ไปทำไม ใครๆ เขาก็คอร์รัปชันกันทั้งนั้น เรา  
จะดีคนเดียวเป็นแกะดำหรือ” ความรู้สึกนั้นโผล่ดี มีความ  
เมตตา อยากเสียสละ แต่ว่าสมองสรรหาเหตุผลมาคั่งค้าง  
ทำให้ใจไม่มีพลังที่จะขับเคลื่อนเราให้ทำความดีได้ อันนี้  
ก็เป็นความไม่สมดุลระหว่าง สมอง กับ หัวใจ เช่นกัน



ใจโผล่ดี แต่ว่าสมองหาเหตุผลข้ออ้างที่ทำให้เรา  
ไม่ยอมทำความดีอย่างที่ใจปรารถนา ในกรณีอย่างนี้  
สมดุลจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเรารู้จักหักท่วงเหตุผลข้ออ้าง  
อย่าไปเชื่อเหตุผล อย่าไปเชื่อเสียงในหัวมากเกินไป  
เพราะเหตุผลบางครั้งก็ไม่ใช่อะไรที่ถูกต้องเสมอไป

แต่เดี๋ยวนี้นักเรามีความสามารถในการสรรหาเหตุผล  
ได้มากมาย โดยอาจไม่รู้วามันเป็นเหตุผลของกิเลส  
มันมาเนิ่นนานมาก กิเลสบางทีไม่แสดงออกโดยตรงที่ความ  
อยาก อารมณ์ ความรู้สึก แต่มันไปบั่นสมองของเราให้  
สรรหาเหตุผลที่ทำให้เราไม่ทำความดีอย่างที่ใจอยากได้  
เพราะฉะนั้นการที่เรา รู้จักหักทวนกิเลสก็ดี หรือรู้จัก

หักท้วงหรือไม่เชื่อเหตุผลก็ดี เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้  
เกิดความสมดุลระหว่าง สมอง กับ หัวใจ ได้

ที่จริงพูดถึงสมอง อย่างที่อาตมาพูดว่าหมายถึง  
ความสามารถในการคิด ในการมอง ก็ต้องมีความสมดุล  
อีกเหมือนกันระหว่าง การมองบวก กับ การมองลบ  
การมองถือว่าเป็นเรื่องของสมอง บางที่เราใช้คำว่า  
“ทวิภูมิ” หรือ “ลังกัปปะ” แต่ว่าสำหรับคนทั่วไปใช้คำว่า  
“สมอง” เข้าใจชัดกว่า

มองบวกมีประโยชน์ แต่ก็ไม่ใช่ว่ามองลบไม่ดี ที่จริง  
พุทธศาสนาที่เรารู้จัก ที่เราได้รับการสั่งสอน ข้อนorm  
คำสอนหลายอย่างเกิดจากการมองลบ เช่น มองว่าสังขาร  
ทั้งปวงเป็นทุกข์ สุขที่มีอยู่เป็นของชั่วคราว

ทำไมพระพุทธเจ้าจึงบอกว่า “อย่าเพเลิดเพลิน  
หลงใหลในความสุข” เพราะ (๑) มันไม่เที่ยง (๒) มัน  
เป็นทุกข์ ร่างกายเรานี้เต็มไปด้วยของที่নাเกลียด ท่าน  
ให้มองร่างกายว่าเป็นอสุภะ นี่คือการมองลบแบบหนึ่ง  
รวมทั้งมองลบว่าทรัพย์สินสมบัติที่เรามี มันไม่เที่ยง สักวัน  
หนึ่งก็ต้องสูญสลายหายไป ร่างกายของเรา สักวันหนึ่ง  
ก็ต้องแก่ ต้องป่วย และต้องตาย

นี่คือการมองลบแต่มีประโยชน์ เพราะการมองแบบนี้จะทำให้เราไม่หลงเพลินในความสุข ความสุขจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความสุขจากการกิน ดื่ม เทียว เล่น ซื้อม เพราะมันเป็นสุขชั่วคราวแต่ทุกข์ยาวนาน พระพุทธเจ้าเตือนว่ามันเป็นสุขที่เจอไปด้วยทุกข์ นี่คือการมองลบแบบหนึ่ง เพื่ออะไร เพื่อไม่ให้เราเพลินในสุข เพื่อไม่ให้เรายึดติดถือนั่นในสิ่งเหล่านั้น เพราะเมื่อมันแปรปรวน เปลี่ยนแปลง เมื่อมันเสื่อมสลายไป เราก็จะได้ไม่ทุกข์ ไม่คับแค้นใจ



การที่เรารู้จักมองสิ่งต่างๆ ที่ดูเหมือนดี น่ายินดี นำเพลินเพลิน ว่าเป็นตัวทุกข์ นี่คือการมองลบอย่างหนึ่ง แต่ช่วยทำให้เราไม่เพลินในสุข ช่วยให้เราไม่ประมาท ในขณะที่เรายังมีสุขภาพดี พระพุทธเจ้าก็เตือนให้เราตระหนักว่าสักวันก็จะป่วย และจะตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้นอย่าประมาท

‘การมองลบ’ เป็นจุดเด่นของพุทธศาสนาในสายตาของผู้คนจำนวนมาก จนกระทั่งมีคนบอกว่า “พุทธศาสนาเป็นพวกทุกข์นิยม” คือมองอะไรเป็นทุกข์ไปหมดเลย ซึ่งเป็นแค่ด้านเดียวของพุทธศาสนา แต่เป็นสิ่งที่ฝรั่งเขารู้สึกสะอิดใจ จึงมีคำพูดว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาทุกข์

นิยม Pessimism แต่นั่นเป็นแค่ด้านเดียวของพุทธ-ศาสนา

พุทธศาสนาท่านสอนให้มองลบในยามที่เรามีความสุข เพื่อเราจะได้ไม่เพลิดเพลिनในสุขนั้น แต่ในยามที่เราไม่มีความสุข ท่านสอนให้มองบวก เช่น พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้มีปัญญา แม้ประสบทุกข์ก็ยังหาสุขพบ” ท่านไม่ได้สอนว่าในสุขมีทุกข์ แต่ท่านยังสอนว่าในทุกข์มีสุข เพื่อไม่ให้เราจมดิ่งอยู่ในความทุกข์เมื่อเจออนิฏฐารมณ์ หรือเมื่อเจอความผันผวนแปรปรวน

เวลาเราสุข ท่านสอนให้มองเห็นทุกข์ คือให้มองลบ เวลาเราทุกข์ ท่านสอนให้มองเห็นสุข คือให้มองบวก นี่คือการมองแบบสมดุล ท่านสอนให้เรามองโลกอย่างสมดุลระหว่าง มองลบ กับ มองบวก

เมื่อพระปुณณะมาทูลลาพระพุทธเจ้าจะไปเมืองสุนาปรีนตะ พระพุทธเจ้าท้วงพระปุณณะว่า “คนสุนาปรีนตะดุร้าย ถ้าเขาตำว่าท่าน ท่านจะคิดอย่างไร” พระปุณณะบอกว่า “เขาตำว่าข้าพระองค์ก็ดีที่เขาไม่ทุบตี”

“แล้วถ้าเขาเอาทุบตี ท่านจะคิดอย่างไร” พระปุณณะตอบว่า “เขาทุบตีก็ดีที่เขาไม่เอาก้อนหินมาขว้าง” “แล้ว



ถ้าเขาเอาก้อนหินมาขว้าง ท่านจะคิดอย่างไร” พระปณฺณะตอบว่า “เขาเอาก้อนหินมาขว้างก็ดีที่เขาไม่เอาไม้มาฟาด”

“แล้วถ้าเขาเอาไม้มาฟาด ท่านจะคิดอย่างไร” พระปณฺณะตอบว่า “เขาเอาไม้มาฟาดก็ดีที่เขาไม่เอาของแหลมมาแทง”

“แล้วถ้าเขาเอาของแหลมมาแทง ท่านจะคิดอย่างไร” พระปณฺณะตอบว่า “เขาเอาของแหลมมาแทง ก็ดีที่เขาไม่ฆ่าให้ตาย”



พระพุทธเจ้าจึงถามเป็นคำถามสุดท้ายว่า “แล้วถ้าเขาฆ่าท่าน ท่านจะคิดอย่างไร” พระปณฺณะตอบว่า “คนบางคนอยากตาย ก็ต้องไปหาศาสตรามาทำร้ายตัวเอง หรือไปจ้างคนมาฆ่า แต่ข้าพระองค์ไม่ต้องทำอย่างนั้นเลย ก็มีคนอื่นมาจัดการให้” พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ดีแล้วปณฺณะ” และอนุโมทนาที่พระปณฺณะไปเมืองสุนาปรินตะ

สิ่งที่พระปณฺณะพูด สะท้อนถึงการมองบวกที่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเราก็ดีทั้งนั้น เมื่อมีอะไรแย่ๆ เกิดขึ้นกับเรา ก็ให้มองว่าดีที่มันไม่แย่ไปกว่านี้ ซึ่งถ้าเรามองแบบนี้เราก็จะตอบได้เหมือนกับเด็กคนหนึ่งที่ว่าตมาพาจิตอาสา

ไปเยี่ยม เธอเป็นมะเร็งที่สมอง ผมร่วงหมดเลยเพราะฉายแสงและคีโม แต่เด็กก็มีอารมณ์ดี โอภาปราศรัยกับจิตอาสา จนจิตอาสาแปลกใจ ค่อยไปคุยมา เธอบอกว่า “หนูโชคดีที่ไม่ได้เป็นมะเร็งมดลูก มีญาติคนหนึ่งเป็นมะเร็งมดลูก ปวดมากเลย หนูโชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง”

เด็กอายุ ๑๔ ตอบแบบนี้ จิตอาสาอึ้งเลย แต่สิ่งที่แกตอบสะท้อนการมองแบบพุทธ “อะไรที่เกิดขึ้นกับเราดีทั้งนั้น อย่างน้อยก็ดีที่ไม่แย่ไปกว่านี้” อย่างที่พระปณณะตอบว่าอะไรที่เกิดขึ้นกับท่านดีทั้งนั้น เพราะดีที่ไม่แย่ไปกว่านี้

พอพระปณณะตอบเช่นนี้ พระพุทธเจ้าจึงอนุโมทนาที่พระปณณะจะไปเมืองสุนาปรั้นตะ สุดท้ายพระปณณะก็สามารถสอนให้ชาวสุนาปรั้นตะหันมาสมาทานพระรัตนตรัย กลายเป็นคนดีมีคุณธรรม ส่วนพระปณณะก็ได้เป็นพระอรหันต์ในที่สุด

นี่เป็นเหตุการณ์ที่สะท้อนมุมมองพระพุทธศาสนาในด้านหนึ่งก็คือการมองบวก มีคนมักถามว่า “พุทธศาสนาสอนให้มองบวกหรือ” ที่จริงถ้าดูให้รอบๆ ให้ครอบคลุม ก็จะพบว่าใช่ พุทธศาสนาไม่ได้มองแต่ทุกข์

แต่พระองค์ยังสอนเรื่องสุขด้วย พุทธศาสนาไม่ใช่ทุกข์-  
นิยม แต่พุทธศาสนาสอนให้เรารู้จักความสุขที่ประเสริฐ  
นั่นคือพระนิพพาน หรือความสุขที่เกิดจากการลดละหรือ  
ปราศจากซึ่งกิเลส ดังมีพุทธภาษิตว่า “สุขอื่นยิ่งกว่า  
ความสงบไม่มี” และ “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”

ความสุขสบายนั้นเจือไปด้วยทุกข์ ขณะเดียวกัน  
สิ่งที่ใครๆ มองเห็นว่าลำบาก เช่น การใช้ชีวิตแบบพระ  
มีแค่บริขาร ๘ แต่ที่จริงแล้วเต็มไปด้วยความสุข “สุข  
ข้างใน” โดยไม่ต้องพึ่งความสุขจากภายนอก เพราะฉะนั้น  
แค่บริขาร ๘ อย่างก็เพียงพอแล้ว เพราะความสุขที่เกิดขึ้น  
กับท่านเป็นสุขจากภายใน ส่วนสุขจากภายนอกนั้นเจือ  
ไปด้วยทุกข์ สุขจากภายในถ้าเป็นสุขที่ปราศจากกิเลส  
ไม่มีความยึดติดถือมั่นอีกต่อไป เป็นสุขอย่างแท้จริง นี่คือ  
การมองบวก

คนเราทุกคนล้วนมีกิเลส แต่นั่นไม่ใช่มุมมองอย่าง  
เดียวของพุทธศาสนา พุทธศาสนายังมองว่าทุกคนมี  
ศักยภาพในการพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อริย-  
โลกุตตรธรรมเป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคน “เราเคยได้ยิน  
คำสอนแบบนี้ไหม หลายคนได้ยินแต่คำสอนว่า “คนเรา  
ทุกคนมีกิเลส มีอวิชชา” ก็จริง แต่นั่นคือการมองลบ

พุทธศาสนายังมองธรรมชาติของมนุษย์ในแง่บวกด้วย อริยโลกุตตรธรรมคือ ความสามารถในการบรรลุธรรม ยกจิตเหนือโลกธรรม โลกุตตรธรรมแปลว่าเหนือโลก เป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคน คือ เป็นศักยภาพที่มีอยู่ในคนทุกคน

ทุกคนในที่นี้มีอริยโลกุตตรธรรม มีความสามารถในการพ้นทุกข์ได้ เราไม่ได้มีแต่วิชาอย่างเดียว ถ้าเรามองลบ เราก็จะเห็นแค่นี้ แต่ถ้าเรามองบวก เราก็จะเห็นว่าศักยภาพในตัวเรามีมากกว่านั้น เพราะฉะนั้น การมองลบ กับ การมองบวก มีประโยชน์ทั้งคู่ เราต้องรู้จักทำให้เกิดความสมดุล ถ้าเรามองลบอย่างเดียว เราก็จะมองเห็นโลกแบบหดหู่ แต่ถ้ารู้จักมองบวกบ้าง เราจะพูดว่า “แม้เราทุกคนต้องตาย แต่เราสามารถตายอย่างสงบ อีกทั้งความตายสามารถเป็นประตูไปสู่การพ้นทุกข์ได้”

อย่างที่ท่านอาจารย์พุทธทาสพูดว่า เมื่อใกล้ตาย นั่นคือ “นาทีทองของชีวิต” เราทุกคนต้องตายแต่ความตายไม่น่ากลัวอย่างที่เราคิด ความตายสามารถจะเป็นประตูหรือเป็นหน้าต่างแห่งโอกาสไปสู่ความพ้นทุกข์ หรือไปสู่สภาวะใหม่ที่ดีกว่า แต่ถ้าเรามองแต่ลบ เราก็จะบอก “ชีวิตนี้มันน่าหดหู่ สุดท้ายเราก็ต้องตาย” แต่ถ้าคุณรู้จัก

มองบวกบ้าง คุณจะพบว่าความตายไม่น่ากลัว อย่างน้อย  
ก็จะตระหนักว่าคนเราไม่จำเป็นต้องตายด้วยความทุกข์  
หรือสามารถพบสุขเมื่อความตายมาถึงก็ได้ ดังมีพุทธ  
ภาษิตว่า “บุญย่อมทำให้เกิดสุขในเวลาสั้นชีวิต”

เพราะฉะนั้น เราจะมองลบอย่างเดียวไม่พอ เรา  
ต้องมองบวก ขณะเดียวกันเราจะมองบวกอย่างเดียว  
ก็ไม่พอ เราต้องมองลบบ้าง ให้เห็นว่าความสุขที่มีนั้น  
ไม่เที่ยง ความสำเร็จที่เกิดขึ้นมันเป็นของชั่วคราว รวมทั้ง  
ต้องรู้จักเห็นความบกพร่องของตัวเองด้วย คนเราถ้าจะ  
เห็นแต่ความดีความเก่งของตัวเองอย่างเดียวไม่พอ ต้อง  
เห็นความบกพร่องเพื่อเราจะได้ปรับปรุงแก้ไขตัวเอง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จงเตือนตนด้วยตนเอง” เตือน  
ตน ก็คือว่าต้องรู้จักมองเห็นความบกพร่องความผิดพลาด  
ของตัวเองเพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไข แต่ถ้าเราเห็นแต่ความ  
บกพร่องของเราเองเต็มไปหมดเลย เห็นแต่ความเลว  
ไปหมดเลย เราไม่เห็นความดีของตัวเองเลย แบบนี้  
เราก็แย่เหมือนกัน คนจำนวนไม่น้อยรู้สึกตัวเองเลว  
เป็นคนแย่ อย่างนี้ยังไม่ถูก เราต้องเห็นความดีของตัวเอง  
มากพอที่เราจะรักตัวเองและเคารพตัวเองได้

เพราะฉะนั้นเราจำเป็นต้องมองบวกด้วย อย่ามอง  
แต่ลบ แล้วถ้าเรามองบวกอย่างเดียวก็ไม่พอ ต้องมองลบ  
ด้วย ไม่เช่นนั้นจะเกิดความเหลิง หรือหลงตัว ‘คนที่หลง  
ตัวเอง’ คือคนที่มองเห็นแต่ตัวเองในด้านบวก ไม่เห็น  
ในด้านลบ ด้านที่บกพร่อง ที่ต้องปรับปรุงแก้ไข

ชีวิตเราต้องการความสมดุลอีกหลายด้าน ที่อาตมา  
พูดมาตั้งแต่ต้นนี้ก็เยอะแล้ว แต่จริงๆ แล้วยังมีอีก เช่น  
เราต้องจัดความสมดุลให้เกิดขึ้นระหว่าง การทำงานภายใน  
กับ การทำงานภายนอก

เราจะทำแต่งงานภายนอก ทำมาหากินอย่างเดียว  
ไม่พอ งานอาชีพก็สำคัญ แต่เราต้องไม่ลืมงานภายใน  
งานภายในคืองานฝึกจิต อาตมาเปรียบอยู่เสมอ ว่าคนเรา  
เปรียบเหมือนกับต้นไม้ ต้นไม้ที่สูงเด่น แผ่กิ่งก้านสาขา  
จำต้องมีรากที่ยังลึก ยิ่งสูงเท่าไร รากต้องยิ่งลึกและ  
แผ่กว้างมากเท่านั้น เพราะว่ายิ่งสูง ยิ่งต้องเจอลม ต้อง  
เจอพายุ แต่ถ้ามีรากที่ยังลึกก็จะช่วยยึดต้นไม้ไม่ให้  
โค่นล้มได้

คนที่ทำงานมีความรับผิดชอบสูงๆ ยิ่งถ้ามีบริษัท  
บริวารมาก มีความรับผิดชอบเยอะ มีตำแหน่งสูงๆ ยิ่ง

ต้องมีรากที่ยั่งยืน คือมีความมุ่งมั่นด้านจิตใจชนิดที่เจออะไรมากระทบ จิตก็ไม่หวั่นไหวหรือกระเพื่อมมากเกินไป เพราะต้นไม้ยิ่งสูงยิ่งต้องเจอแรงลม แต่ว่าเจอลมเท่าไร ต้นไม้ก็ไม่โค่นไม่ล้มเพราะมีรากที่ยั่งยืน

คนเรามีความรับผิดชอบสูงเท่าไร จิตก็ต้องมั่นคง เจอคำต่อว่าด่าทอ จิตก็ไม่หวั่นไหว จิตก็ไม่กระเพื่อม ไม่โกรธแค้น ไม่ท้อแท้ ต้นไม้เป็นตัวอย่างของความสมดุลระหว่าง ‘ลำต้น’ หรือส่วนที่มองเห็น กับ ‘รากลึก’ ที่อยู่ใต้ดิน คนเราก็เหมือนกัน ต้องมีความสมดุลระหว่าง งานภายนอก กับ งานภายใน

งานภายนอก ในด้านหนึ่งก็คือ ความพยายาม จัดการและเปลี่ยนแปลงสิ่งรอบตัวเรา เปลี่ยนแปลงผู้คน เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ดัดแปลงธรรมชาติ หรือว่า จัดการทรัพยากรต่างๆ เราเรียกว่าบริหาร เช่น บริหารคน บริหารเงิน บริหารทรัพยากร บริหารสิ่งแวดล้อม นี่คือ ลักษณะหนึ่งของงานภายนอก

แต่เท่านั้นไม่พอ เราต้องรู้จักจัดวางหรือจัดการดูแล ใจของเราด้วย จะคิดเปลี่ยนแปลงสิ่งภายนอกอย่างเดียว ไม่พอ ต้องเปลี่ยนแปลงหรือจัดการจิตใจของเราด้วย

เพราะไม่เช่นนั้นเราก็จะท้อ เราก็จะทุกข์ได้ง่าย ไม่ต้อง  
ดูอื่นไกล เวลาเราเจ็บป่วย เราจะจัดการกับร่างกายเรา  
อย่างเดียวไม่พอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย พักผ่อน  
ให้เพียงพอ กินยา บริหารกาย เราต้องดูแลใจด้วย เพราะ  
ไม่เช่นนั้นเราก็จะป่วยทั้งกายป่วยทั้งใจ

หลายคนดูแลกายแต่ไม่ดูแลใจ ร่างกายเป็นมะเร็ง  
ก็ไปหาหมอ กินยา ผ่าตัด ฉายแสง ฉีดคีโม แต่ใจ  
ไม่ได้ทำอะไรเลย ไม่ได้ปรับใจเลย “ปรับใจ” หรือ “วางใจ”  
หมายความว่าอย่างไร เช่น ยอมรับความเจ็บป่วย เมื่อเรา  
ยอมรับความเจ็บป่วยได้ใจก็จะไม่ทุกข์มาก จะป่วยแต่กาย  
ใจไม่ป่วย แต่ถ้าเกิดใจยอมรับไม่ได้ หรือหนักกว่านั้นคือ  
ปรุงแต่งสารพัดในทางลบทางร้าย ปรากฏว่ากายนี้แย่เลย

บางคนไม่ได้เป็นโรคอะไรมาก แต่ว่าพอไม่ดูแลใจ  
ปรากฏว่าทรุดเลย **อาจารย์ประเวศ วะสี** เคยเล่าว่า  
มีคนไข้คนหนึ่ง อายุประมาณสัก ๔๐ มาหาหมอ ไม่มี  
เรี่ยวไม่มีแรง ตัวพอม ชีต แม้กระทั่งจะเดินมาหาหมอ  
ต้องนอนเปลมา

อาจารย์ประเวศเป็นหมอด้านเลือด เมื่อพบคนไข้  
คนนี้ก็ซักถามอาการ สักพักก็หันไปคุยกับแพทย์ประจำ



บ้าน บอกว่า “คนไข้คนนี้เป็นอะไรมาก เลือดจางเพราะ มีพยาธิปากขอ ถ้าให้กินเหล็กก็จะดีวันดีคืน” พุดจบหันมา ที่คนไข้ ปรากฏว่าคนไข้ลุกขึ้นยืนได้เลย แล้วบอกว่า “คุณหมอ ถ้าเป็นแค่นี้ ผมก็ไม่ต้องใช้เปลนี้แล้วละ” ว่า แล้วเข็นเปลออกไปชิดกำแพงเลย

หมอไม่ทันให้ยาอะไร คนไข้กลับมีเรี่ยวมีแรง คำถามคือ “ทำไมแค่มีพยาธิจึงหมดแรง” ก็เพราะแก ไม่ได้คิดว่าตัวเองมีพยาธิ แกคิดว่าตัวเองเป็นมะเร็ง หรือไม่ก็เป็นลูติเมีย ใจที่ฟุ้งปรุ่งแต่งทำให้กายนี้แย่งลง แต่ถ้าหากดูแลใจดี อาการก็ไม่ทรุดทรอก บางคนเป็น มะเร็งแต่ก็ยังยิ้มแย้มได้ หมอบอกว่าอยู่ได้แค่ ๓ เดือน ปรากฏว่าอยู่ได้ ๓ ปี ๖ ปีก็มี

อันนี้เรียกว่าต้องมีความสมดุลระหว่าง การเปลี่ยนแปลงภายนอก กับ การดูแลภายใน ‘ดูแลภายใน’ คือดูแลใจ บางอย่างเราเปลี่ยนแปลงข้างนอกไม่ได้ แต่ ถ้าเราเปลี่ยนแปลงที่ใจ เราก็หายทุกข์

อย่างมีผู้ชายคนหนึ่ง อายุยังไม่ถึง ๔๐ ปรากฏว่า เป็นมะเร็ง ก็เข้ารับการรักษาผ่าตัดฉายแสงฉีดคีโม แก แพ้มากเลยแต่แกก็ทน คงเพราะมองบวก มองบวกว่า

“ทนสั๊กหน้อย เดี่ยวก็หาย” ปรากฏว่าพอรักษาจนครบ  
คอร์ส มะเร็งก็ยุบ กลับไปใช้ชีวิตตามปกติได้ แต่ปรากฏ  
ว่ามีผลข้างเคียงคือตัวพอม ผิวดำคล้ำ ไปไหนมาไหนใครๆ  
ก็นึกว่าแกติดยา ผู้คนมองแกด้วยสายตาที่หวาดระแวง  
ดูถูก

แกบอกว่าฟางเส้นสุดท้ายเกิดขึ้นเมื่อแกเข้าร้าน  
เซเว่น มีเด็กชายประมาณ ๑๐ ขวบ พอเห็นหน้าแก เห็น  
สารรูปแกเท่านั้นก็ร้องไห้ แม่ของเด็กจึงหันมามองหน้า  
แก เหมือนกับว่าแกไปแกล้งลูกของเธอ แกบอกว่าพอ  
กลับไปบ้านแกร้องไห้เลย ร้องไห้แบบไม่ยั้งเลย แกบอกว่า  
“อุตส่าห์ชนะโรคมะเร็งมาแล้ว แต่ต้องมาเจอแบบนี้อีก”  
คงคิดว่ารู้อย่างนี้ตายดีกว่า

อุตส่าห์สู้กับมะเร็งจนชนะ แล้วต้องมาเจอแบบนี้  
มันคุ้มหรือ ถูกคนมองด้วยสายตาที่ดูถูกหวาดระแวง  
แต่แล้วก็มีเสียงดังขึ้นมาในหัว บอกว่า “เราเปลี่ยนความคิด  
ของคนอื่นไม่ได้ แต่เราเปลี่ยนความคิดของเราเองได้”  
แทนที่จะเรียกร้องไห้ให้คนอื่นมาเข้าใจเรา เราควรจะเข้าใจ  
คนอื่น พอคิดได้แบบนี้แกหายทุกข์เลย

ความทุกข์ของแกแท้ที่จริงไม่ใช่อยู่ที่ว่าใครมองแก  
อย่างไร แต่อยู่ที่ว่าแกคาดหวังให้คนอื่นมองด้วยสายตา  
ที่ยอมรับ สายตาที่เป็นมิตร ความคาดหวังแบบนี้เป็น  
สาเหตุให้แกมีความทุกข์ แต่พอลดความคาดหวัง ไม่  
เรียกร้องความเข้าใจจากคนอื่น แกหายทุกข์เลย ไปไหน  
มาไหนใครๆ ก็ยังมองแกด้วยสายตาหาสาระแหวแต่แก  
ไม่ทุกข์แล้ว

เพราะอะไร เพราะแก็ที่ใจ บางครั้งเราแก็ที่คนอื่น  
ไม่ได้ เราไปเรียกร้องให้เขาพูดดีกับเรา มองเราด้วย  
สายตาที่เป็นมิตร ทำไม่ได้ แต่เราแก็ที่ใจได้ ความทุกข์ใจ  
ในชีวิตของเราบ่อยครั้งต้องแก็ที่ตรงนี้ แต่หลายคนคิดแต่  
จะไปแก็คนโน้นคนนี้ เช่น เพื่อนบ้านก็ดี เพื่อนร่วมงาน  
ก็ดี เจ้านายก็ดี คู่รักคู่ครองก็ดี ลูกก็ดี ทำไมลูกไม่เชื่อ  
เรา ทำไมลูกไม่ฟังเรา แต่พอเราแก็ที่ตัวเอง “เออ เราก็  
ฟังลูกให้มากขึ้นสิ” หรืออย่าไปคาดหวังว่าเขาจะต้องฟัง  
เรา เพราะว่าเขาก็โตแล้ว เป็นตัวของตัวเอง ปรากฏว่า  
ความทุกข์ลดลงเลย

เอาตมาเจอพ่อหลายคนที่เป็นทุกข์เพราะว่าเจอลูก  
ที่ไม่ฟังพ่อ แต่พอวางใจว่า “เขาไม่ฟังเราก็ช่างเขา แต่เรา  
จะฟังเขาแทน” ปรากฏว่าพฤติกรรมของลูกเปลี่ยนไปเลย

มีเพื่อนบางคนมาขอบคุณอาตมาที่ช่วยเหลือคนสติเขา เขาบอกแต่ก่อนนี้ความสัมพันธ์กับลูกแย่มากเลย เพราะเขาคิดแต่จะไปเปลี่ยนแปลงลูก แต่ตอนหลังพอได้ฟังคำบรรยายของอาตมา แก่ก็หันมาเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไม่คิดเปลี่ยนแปลงลูกแล้ว

ปรากฏว่าลูกเปลี่ยนพฤติกรรมเลย ลูกกลับมาบอกว่า “พ่อเปลี่ยนไปนะ เดี่ยวนี้พ่อฟังลูกมากขึ้น” ความสัมพันธ์กับลูกดีขึ้น แก่ก็เลยมาขอบคุณอาตมา นี่คือการความสมดุลระหว่าง การเปลี่ยนข้างนอกกับการเปลี่ยนข้างใน หรือการทำงานภายนอกกับการทำงานภายใน เป็นความสมดุล ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง



จริงอยู่ปัญหาบางอย่างจะเปลี่ยนแต่ใจเราไม่ได้ ต้องไปเปลี่ยนข้างนอกด้วย เช่น รอบบ้านมีขยะมูลฝอยทิ้งเกลื่อนเลย จะบอกว่า “ทำใจเถิด กลิ่นเหม็นก็ช่างมัน” ก็ติดอยู่ เพราะทำให้ใจไม่ทุกข์เพราะกลิ่นเหม็น แต่ว่ามลภาวะข้างนอกก็เป็นสิ่งที่เราควรจะไปจัดการด้วย ถ้าข้างนอกฝุ่นเยอะ ร้อนนัก ก็ควรที่เราจะปลูกต้นไม้ให้เขียวชอุ่ม ร่มรื่น ถ้าหากว่าน้ำในคลองเน่าเหม็น เราก็ควรช่วยกันทำให้มีน้ำใสหรือมีขยะน้อยลง แต่จะไปขับเคื่อนข้างนอกอย่างเดียวไม่พอ ต้องทำงานข้างใน

ด้วย คือว่าแม้งานยังไม่สำเร็จแต่ใจก็ไม่ทุกข์ แม้ปัญหา  
ยังมีอยู่แต่ก็ไม่มี ความหงุดหงิด

โลกภายนอกยังไม่เปลี่ยนแปลงเท่าไรแต่หัวใจ  
เราไม่ทุกข์ เดียวนี้คนทุกข์มากเพียงแค่เห็นข้อความ  
ข่าวสารทางโทรศัพท์มือถือ ทางโซเชียลมีเดีย ก็แค้น  
รุ่มร้อน โกรธ เกลียด เพราะเห็นความไม่ถูกต้อง แต่  
ขณะที่โวยวายกับความไม่ถูกต้องที่เห็น กลับลืมจัดการ  
กับความไม่ถูกต้องในใจ



“ความไม่ถูกต้องในใจ” คืออะไร คือ ความโกรธ  
ความเกลียด ความคับแค้น ความหงุดหงิด หลายคนคิด  
แต่จะเปลี่ยนข้างนอก จัดการข้างนอกหรือต่อต้านความ  
ไม่ถูกต้องข้างนอก แต่ลืมจัดการกับความไม่ถูกต้องในใจ  
ตัวเอง

อาตมาพูดอยู่เสมอ เวลาเจอความไม่ถูกต้อง สิ่งแรก  
ที่เราควรทำคือดูแลใจของตัวเองให้ถูกต้อง ไม่ใช่ปล่อย  
ใจตัวเองให้ไม่ถูกต้องตามไปด้วย คือ ถูกความโกรธ  
เกลียดครอบงำ แล้วใครเป็นทุกข์ ก็เราเป็นทุกข์ เท่านั้น  
ไม่พอ ยังเผลอทำอะไรไม่ดีออกไป ถ้าไม่พูดก็เขียน  
โวยวาย ต่อว่าตำหนิคนอื่น เสร็จแล้วก็เดือดร้อนมีปัญห

ตามมา กลายเป็นวิบากที่จะส่งผลกระทบต่อเราใน  
ภายภาคหน้า เพราะว่าสิ่งที่เขียนไปมันไม่หาย มันจะยัง  
อยู่ในคอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มือถือของอีกหลายคน  
ที่เขาแคปหน้าจอเอาไว้

ดังนั้น งานภายนอก กับ งานภายใน ต้องสมดุลกัน  
การจัดการข้างนอกจะต้องทำควบคู่ไปกับการจัดการข้างใน  
และถ้าทำเช่นนี้ได้ ก็จะมีความสมดุลระหว่าง การทำกิจ  
กับ การทำจิต พระพุทธเจ้าสอนให้เราทำ ๒ อย่าง คือ  
ทำกิจ และ ทำจิต

“ทำกิจ” คือ ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับผู้คน จัดการ  
สิ่งแวดล้อม ดูแลครอบครัว หรือว่าบริหารองค์กร แต่ก็  
ทำจิตด้วย ทำจิตให้เป็นปกติ ให้อยู่กับปัจจุบัน เต็มวัน  
เราทำกิจกันเยอะแต่เราลืมทำจิต สุดท้ายเราก็เลยเครียด  
เครียดเมื่อเจออุปสรรค เครียดเมื่อเจอความล้มเหลว  
หรือเครียดเพราะยังไม่สำเร็จสักที หรือเครียดเพราะกลัว  
ว่ามันจะไม่สำเร็จ เครียดเพราะกลัวว่าจะเกิดผลที่ไม่ตรง  
กับความคาดหวัง

แต่ถ้าเราทำจิตให้ดี เราจะทุกข์น้อย เราจะเครียด  
น้อย เวลาเราทำงาน เราทำเต็มที่ แต่ใจเราปล่อยวาง

หมายความว่าอย่างไร ทำเต็มที่ด้วยใจที่อยู่กับปัจจุบัน แต่ปล่อยวางเรื่องผลสำเร็จ ปล่อยวางความคาดหวัง ท่านเรียกว่าประกอบเหตุเต็มที่แต่ปล่อยวางผล

นี่คือความหมายหนึ่งของ การทำกิจ และ ทำจิต ซึ่งถ้าทำอย่างนี้เป็น จะเกิดสิ่งที่อาตมาเรียกว่า “ทำเต็มที่แต่ไม่ซีเรียส”

“ทำเต็มที่” คือ ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังทำเฉพาะหน้า ท่านเรียกว่าอยู่กับปัจจุบัน ใส่ความเพียรเข้าไปเต็มที่เลย แต่ไม่ซีเรียสเพราะใจปล่อยวางผล ไม่ได้จดจ้องจดจ่อที่ผล เสร็จเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น ไม่มีความสงสัยหรือกังวลว่า “เมื่อไหร่จะเสร็จ เมื่อไหร่จะเสร็จ” อันนี้เรียกว่าทำกิจ คู่กับการทำจิต เรียกว่าทำเต็มที่แต่ก็รู้จักปล่อยวาง มีความสมดุลระหว่างการใช้ความเพียรอย่างเต็มที่ กับการปล่อยวางไปพร้อมๆ กัน

มันต้องสมดุลกัน ถ้าปล่อยวางอย่างเดียวโดยไม่ทำกิจ หรือไม่ทำเต็มที่ ก็ไม่เกิดผล กลายเป็นการปล่อยปละละเลยซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เป็นเพราะเราไม่รู้จักความสมดุลระหว่างการทำเต็มที่กับการปล่อยวาง หรือการปล่อยวางอย่างรับผิดชอบ สิ่งที่มีเกิดขึ้นคือ

การปล่อยปละละเลย เพราะคิดว่านั้นคือการปล่อยวาง แต่การปล่อยวางสามารถทำคู่กับการทำความเพียรอย่างเต็มที่ไ้ เพราะใจอยู่กับปัจจุบัน ใจไม่ไปจดจ่ออยู่กับอนาคต ไม่ไปจดจ่ออยู่กับผล

การที่ใจไม่จดจ่ออยู่กับผล เป็นการปล่อยวางอย่างหนึ่ง เรียกว่าปล่อยวางอนาคต ถ้าเราทำเต็มที่แต่เราวางใจไม่เป็น ใจก็จะไปอยู่กับผล หมกมุ่นอยู่กับผลหรือความสำเร็จที่อยากบรรลุ อยากให้เกิดผลอย่างที่ต้องการ ทำให้เกิดความเครียด ความวิตก หรืออย่างน้อยก็เกิดความกังวลว่า “เมื่อไหร่จะเสร็จ เมื่อไหร่จะเสร็จ” ถ้าเราทำเต็มที่แต่รู้จักปล่อยวาง เราก็จะทำงานโดยไม่เครียดงานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข

เมื่อสัก ๗๐ กว่าปีก่อน ที่อเมริกา แอวซานฟรานซิสโก มีการสร้างสำนักปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งโดยอาจารย์เซนท่านหนึ่งชื่อว่า **ซุนเรียว ชูชูกิ** ท่านซุนเรียวเป็นคนที่ทำให้การปฏิบัติแบบเซนแพร่หลายในอเมริกา ท่านเป็นพระญี่ปุ่น ตัวเล็ก ตอนที่ท่านมาสร้างสำนักเซนแห่งใหม่ที่ซานฟรานซิสโก ตอนนั้นท่านก็อายุ ๖๐ ปีแล้ว การสร้างสำนักเซนในสมัยนั้น ต้องทำกันเองเพราะหากไปจ้างใครจะสิ้นเปลืองเงินมาก แต่ว่าท่านมีลูกศิษย์เยอะ



เป็นชาวอเมริกันทั้งนั้น อยู่ในวัยหนุ่มสาว เพราะตอนนั้น  
คนหนุ่มสาวชาวอเมริกันเริ่มสนใจพุทธศาสนา โดยเฉพาะ  
เซน

คนเหล่านี้ไปช่วยอาจารย์ชุนริ้วสร้างสำนัก ซึ่งเป็น  
งานที่หนักมาก เพราะมีการแบกเสาและหิน หินแต่ละก้อน  
ก็ใหญ่ เพราะเป็นอัฐลักษณะของวัดเซน ลูกศิษย์เหล่านี้  
ทั้งหญิงและชายทำงานได้ครึ่งวันก็เหนื่อย ต้องพัก ส่วน  
อาจารย์ชุนริ้วทำงานทั้งวัน ทั้งชนหิน แบกไม้ ลูกศิษย์  
ประหลาดใจมาก ถามอาจารย์ว่า “อาจารย์ทำยังไงถึงทำได้  
ทั้งวัน อาจารย์ตัวเล็ก แถมอายุก็มาก พวกเราเห็นขนาด  
ยังหนุ่มสาวแข็งแรงตัวใหญ่กว่ายังทำได้แค่ครึ่งวัน”

อาจารย์ชุนริ้วตอบว่า “ก็ผมพักตลอดเวลา”  
ลูกศิษย์ฟังแล้วงง อาจารย์พักที่ไหน พวกเราเห็นอาจารย์  
ทำทั้งวัน ที่จริงอาจารย์ตั้งใจบอกว่า ที่ทำนั้นกายทำ ส่วน  
ใจพัก หมายความว่า เวลาทำชนหิน ก็มีแต่กายที่ชนหิน  
แต่ใจนี้วางหิน ใจไม่ได้แบกหินไปด้วย แล้วใจก็ไม่ได้ยึดติด  
เป้าหมายว่าจะต้องเสร็จเมื่อไหร่หรือจะต้องรีบเสร็จ

เมื่อกายทำงานแต่ใจพัก ใจปล่อย ไม่แบกหิน ไม่  
แบกความคาดหวัง ไม่จดจ่ออยู่กับผล สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ

ทำได้ทั้งวัน ทำได้มากกว่าลูกศิษย์ แล้วใจก็สบายด้วย นี่  
เพราะว่าเกิดความสุขระหว่างการทำกิจกับการทำจิต  
การทำงานภายนอกกับการทำงานภายใน ทำเต็มที่แต่ก็  
รู้จักปล่อยวางไปพร้อมๆ กัน ถ้าเราทำงานแบบนี้ งานก็  
จะเป็นไปด้วยดี ใจก็จะไม่ทุกข์

สมดุอีกประการที่ขอพูดถึงเป็นอันสุดท้าย คือ  
สมดุระหว่าง ความสงบเย็น กับการทำประโยชน์ ท่าน  
อาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวว่า **“ชีวิตที่ดีคือชีวิตที่สงบเย็น  
และเป็นประโยชน์”** ชีวิตที่ดีต้องมีทั้ง ๒ ประการ ขาด  
อันใดอันหนึ่งไม่ได้ ชีวิตที่มีแต่ความสงบเย็น แต่ไม่ได้  
ทำประโยชน์ หรือช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ยังไม่เรียกว่า  
ชีวิตที่ดีงามในพุทธศาสนา ส่วนคนที่ทำประโยชน์ให้ผู้คน  
มากมาย แต่จิตใจร้อนรน ก็ยังถือว่าไม่ถูกต้อง คือทำแต่  
ประโยชน์ท่าน แต่พร่องประโยชน์ตน ทำไปนานๆ ก็อาจ  
หมดไฟ เจ็บป่วย หรือท้อแท้ผิดหวัง

ที่จริงถ้าทำประโยชน์ท่าน โดยวางใจถูกต้อง ก็  
เกิดประโยชน์ตน คือ ลดความเห็นแก่ตัว จิตใจมั่นคง  
ไม่หวั่นไหวเมื่อเจออุปสรรคหรือคำวิพากษ์วิจารณ์ ใคร  
ที่เอาแต่ฝึกตนเพราะอยากได้ความสงบเย็น แต่ไม่สนใจ  
ช่วยเหลือผู้อื่น ลึกๆ ก็ยังมีความเห็นแก่ตัวอยู่ ยังมีอึดตา

และกิเลสแอบซ่อนอยู่ ดังนั้นจึงไม่ได้สงบจริง แค่สงบชั่วคราวเท่านั้น

อันที่จริงสงบเย็นและเป็นประโยชน์ เป็นเรื่องเดียวกับการทำจิต และการทำกิจ การทำงานภายใน และการทำงานภายนอก เป็นสิ่งที่ต้องทำควบคู่กันและทำให้เกิดความสมดุล

สมดุลทั้งหมดที่อาตมาพูดมา สิ่งที่จะช่วยทำให้เกิดขึ้นได้คือสติ ตั้งแต่ความสมดุลระหว่าง การทำงาน กับ การพักผ่อน ที่ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ต้องอาศัยสติ เพราะว่าถ้าเราทำงานแบบไม่มีสติ เราก็จะทำงานจนลืมหืมตาและลืมหันหลัง

ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากว่าเราเอาแต่พัก นั่งๆ นอนๆ เพลินในความสุขสบาย เราก็จะลืมหืมตา ลืมหันหลัง สติทำให้เราไม่ลืมหืมตาเพราะหมกมุ่นกับการทำงาน และทำให้เราไม่เพลิดเพลินกับความสุขสบายจนละทิ้งหรือปล่อยปละละเลยการงาน

ความสมดุลระหว่างกายกับใจ หรือ ความสมดุลระหว่างสมองกับหัวใจ ก็เช่นเดียวกัน สิ่งดีๆ เมื่อเราคิด

จะทำ เราก็ทำได้ เพราะว่ามีสติช่วยให้ทักท้วงกิเลส ทำให้ใจนิ่งหรือคล้อยตามความคิดหรือทำสิ่งที่เรา เห็นว่าถูกต้องดีงาม ในทำนองเดียวกันเวลาเรามีใจเมตตา สงสาร อยากช่วยเหลือผู้อื่น หรือส่วนรวม แต่พอมี เหตุผลหรือข้ออ้างของกิเลสมาทำให้เราเขว เราก็มีสติ ไม่เชื่อเหตุผลของกิเลส รู้จักทักท้วงความคิด ก็ทำให้เรา สามารถทำดีตามใจอยากได้

สมดุระหว่าง มองบวก กับ มองลบ ก็เช่นเดียวกัน เราจะมองลบได้ก็ต่อเมื่อเราไม่เพลิดเพลिनในความสุข ไม่เพลิดเพลिनในลาภยศสรรเสริญ ระลึกได้ถึงคำสอน ของพระพุทธเจ้าหรือครูบาอาจารย์ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นของชั่วคราวมาแล้วก็ไป ได้ลาภก็ อย่าเพลิดเพราะไม่นานก็จะเสื่อมลาภ ได้ยศก็อย่าเพลิด เพราะไม่นานก็จะเสื่อมยศ

สติทำให้เราไม่เพลิดในสุขที่มี ทำให้เราระลึกได้ถึง คำสอนของพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ที่ทักท้วงให้เรา เห็นโทษของสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ขณะเดียวกันเวลาเราเจอทุกข์ สติก็ช่วยเราไม่จมในทุกข์ จึงสามารถมองบวกได้ หากว่าคนเราพอเจอทุกข์แล้วจม

ในทุกข์จะมองบวกไม่ได้เลย มองไม่ได้ว่า “โชคดีที่ไม่แย่ไปกว่านี้”

หลายคน เวลาเงินหายหมิ่นบาท ถูกแก๊งมิจฉาชีพ หลอกเอาเงินไปแสนบาท เขามองไม่ได้ว่า “ดีนะที่ไม่โดนขโมยมากกว่านี้” หรือ “ดีนะที่เราเสียแค่เงิน แต่ว่าลูกหลานเรากียังปลอดภัย” มองแบบนี้ไม่ได้ถ้าขาดสติ เพราะสติช่วยให้เราไม่จมในทุกข์ ไม่หลงในความเศร้า ความโกรธ ความคับแค้น สามารถมองเห็นอะไรที่มากกว่าสิ่งที่ปรากฏกับเรา



เช่นเดียวกัน เราจะมีคุณสมบัติระหว่าง งาน ภายนอก กับ งานภายใน ได้ ส่วนหนึ่งก็เพราะว่าเรามีสติ ที่ทำให้เราไม่หมกมุ่นกับการทำงานภายนอก จนลืมงาน ภายใน สติจะทำงาน ๒ ระดับ คือ (๑) ระลึกได้ถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ระลึกได้ถึงคำสอนของปราชญ์ เช่น เวลาโมโห ก็นึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์ว่า “โกรธ คือโง่ โมโหคือบ้า” ทำให้เกิดสติขึ้นมา และ (๒) มีสติเห็นความโกรธ มีสติรู้ตัวว่าเปลวโกรธไปแล้ว

สติมี ๒ ประเภท คือ สัมมาสติ กับ สามัญสติ “สามัญสติ” ก็คือสติที่ทำให้ระลึกได้ในสิ่งที่เราเคยเรียนรู้มา ระลึกได้ถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือของครูบา

อาจารย์ นี่เป็นงานของสามัญสติซึ่งเราใช้ตลอดทั้งวัน แต่เรายังจำเป็นต้องมี “สัมมาสติ” ซึ่งช่วยให้เราระลึกถึงกายใจ รู้ตัวว่าตอนนี้ใจจมในทุกข์ รู้ตัวว่าตอนนี้ใจกำลังโกรธอยู่ รู้ตัวว่าตอนนี้ใจกำลังหมกมุ่นกับงานการจนลืมดูใจ

สัมมาสติทำให้เรากลับมารู้ใจ ไม่ใช่หมกมุ่นแต่งานการ สามัญสติทำให้เราระลึกได้ถึงสิ่งที่เป็นอดีต ส่วนสัมมาสติทำให้เราระลึกถึงในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ระลึกรู้ว่าตอนนี้ใจเป็นอย่างไร โกรธ โมโห หรือฟุ้งซ่าน ถ้าเราไม่ฝึกสติก็ไม่เกิดความระลึกถึงตรงนี้ แต่ถ้าเราฝึกสติ เราก็จะรู้ตัวได้ง่าย ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างการทำงานภายนอกกับการทำงานภายใน สมดุลระหว่างการทำกิจกับการทำจิต

ถ้าเราไม่มีสัมมาสติ เราจะลืม ลืมกายลืมใจ ไม่รู้ว่ากายใจตอนนี้เป็นอย่างไร ใจตอนนี้กำลังเครียด กำลังท้อแท้ ไม่รู้เลย พอไม่รู้ก็โดนมันครอบงำจนหมดเรี่ยวหมดแรง แต่ถ้าเรามีสัมมาสติ เราก็จะรู้ว่าใจตอนนี้กำลังยึดทุกข์ กำลังจมเข้าไปในความคิด กำลังจมเข้าไปในอารมณ์ สติทำให้ใจถอนออกมาจากอารมณ์เหล่านี้ เกิดภาวะที่เบาสบาย เกิดภาวะที่ปล่อยวาง ปล่อยวางอารมณ์ ปล่อยวางความยึดมั่นในผล

ถ้าเราทำงานโดยเราปล่อยวางผลหรือความยึดมั่น  
ในผล เราก็จะทำงานได้เต็มที่แต่ไม่ซีเรียส และสุดท้าย  
เราจะสามารถทำให้เกิดความสมดุลระหว่างสิ่งที่ทางพุทธ  
ศาสนาเรียกว่าพละ

พละ ๕ เป็นธรรมะที่สำคัญมากในพุทธศาสนา  
มีอะไรบ้าง (๑) ศรัทธา (๒) ปัญญา (๓) วิริยะ (๔)  
สมาธิ (๕) สติ

ทั้ง ๕ ประการเป็นสิ่งที่ทั้งนั้นแต่ต้องมีสมดุล คือ  
สมดุลระหว่างศรัทธากับปัญญา ศรัทธามากไปก็ถึงมกมาย  
ต้องมีปัญญามากำกับ ปัญญามากไปก็ทำอะไรไม่ได้  
สักอย่าง เพราะไม่เชื่ออะไรเลย พอไม่เชื่ออะไรเลยก็เลย  
ไม่ยอมทำอะไร แม้ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ไม่เชื่อ  
เพราะขาดศรัทธา มีแต่การตั้งคำถาม จึงไม่เกิดการปฏิบัติ  
ถ้ามีปัญญามาก แม้แต่ศีล ๕ ก็ยังมีความคลางแคลง  
สงสัยว่าปฏิบัติแล้วได้ผลอะไร แก่ทุกข์ได้หรือ แต่ถ้ามี  
ศรัทธา แม้จะไม่รู้ว่าศีลดีอย่างไร ก็ขอสมาทานก่อน ลอง  
ปฏิบัติก่อน แล้วค่อยดูว่ามีผลดีหรือไม่

แต่ถ้าศรัทธาไม่มีปัญญากำกับ ก็หลงเชื่อคนที่เขา  
พาเราหลงผิดได้ง่าย ตอนนี้มีเยอะมากเลย ความเชื่อที่

ทำให้คนงมงาย สายมูอะไรต่างๆ กำลังสะพรั่งเลย เพราะว่ามีแต่ศรัทธาโดยขาดปัญญา แต่คนอีกจำนวนหนึ่งก็มีปัญญามากแต่ขาดศรัทธา จึงไม่ปฏิบัติอะไรเลย เพราะยังมีความสงสัย เก่งในทางสงสัย เก่งในทางตั้งคำถาม หรือหาข้อวิพากษ์วิจารณ์

วิริยะมากไปแต่ไม่มีสมาธิ ใจก็ไม่สงบ แต่ถ้ามีสมาธิมากไปก็เฉื่อยชา สมดุลระหว่างศรัทธากับปัญญา สมดุลระหว่างวิริยะกับสมาธิ เกิดขึ้นได้เพราะสติ

สติคือผละตัวที่ ๕ อยู่กลางๆ ไม่ได้จับคู่กับใคร เพราะว่าเป็นตัวทำให้เกิดความสมดุลระหว่างผละอีก ๔ ประการ สติมีมากๆ ไม่เสียหาย ไม่ต้องมีอะไรมาถ่วงดุล ไม่เหมือนกับปัญญา มีมากไปก็จะเกิดปัญหาได้ ต้องมีศรัทธามาถ่วง อันนี้สำหรับปัญญาที่เป็นของปุถุชน

โพชฌงค์ ๗ ก็เหมือนกัน จะมี ๗ ตัว แบ่งเป็น ๓ คู่ ธัมมวิจยะกับอุเบกขาต้องสมดุลกัน วิริยะกับสมาธิต้องสมดุลกัน บัณฑิตกับปีติต้องสมดุลกัน ตัวที่ทำให้สมดุลได้คือตัวที่ ๗ คือสติ

โพชฌงค์ ๗ ถ้าเข้าใจไม่ถูก ปฏิบัติไม่เป็น ที่พุ่งแล้วก็ยิ่งพุ่งใหญ่ หรือว่าที่สงบอยู่แล้วก็ยิ่งกลายเป็นเฉื่อย



เลย พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนกับว่าไฟที่ลุกแรง เราต้องเอาหญ้าสดไปดับ ขึ้นใช้หญ้าแห้งไปดับ ไฟก็ยิ่งแรง ส่วนไฟที่อ่อนๆ ต้องใส่หญ้าแห้งเข้าไปเพื่อทำให้ไฟลุก ถ้าไฟอ่อนๆ ใช้หญ้าสดมันก็ดับ

ฉะนั้นเวลาจิตกำลังฟุ้งซ่าน ถ้าเราเอาอัมมวิจยะ เอาวิริยะ เอาปีติใส่เข้าไป ยิ่งฟุ้งซ่านเข้าไปใหญ่เลย ต้องใช้ธรรมะอีกหมวดหนึ่งก็คืออุเบกขา สมาธิ และปััสสัทธิ แต่ถ้ารู้สึกเฉื่อย ซึม ขึ้นเอาอุเบกขา สมาธิ แล้วก็ปััสสัทธิ เข้าไป ยิ่งเฉื่อยหนักเข้าไปใหญ่ ที่ถูกคืออะไร ใช้อัมมวิจยะ ใช้วิริยะ ใช้ปีติเข้ามา จิตจึงจะตื่นตัวกระฉับกระฉ่ง



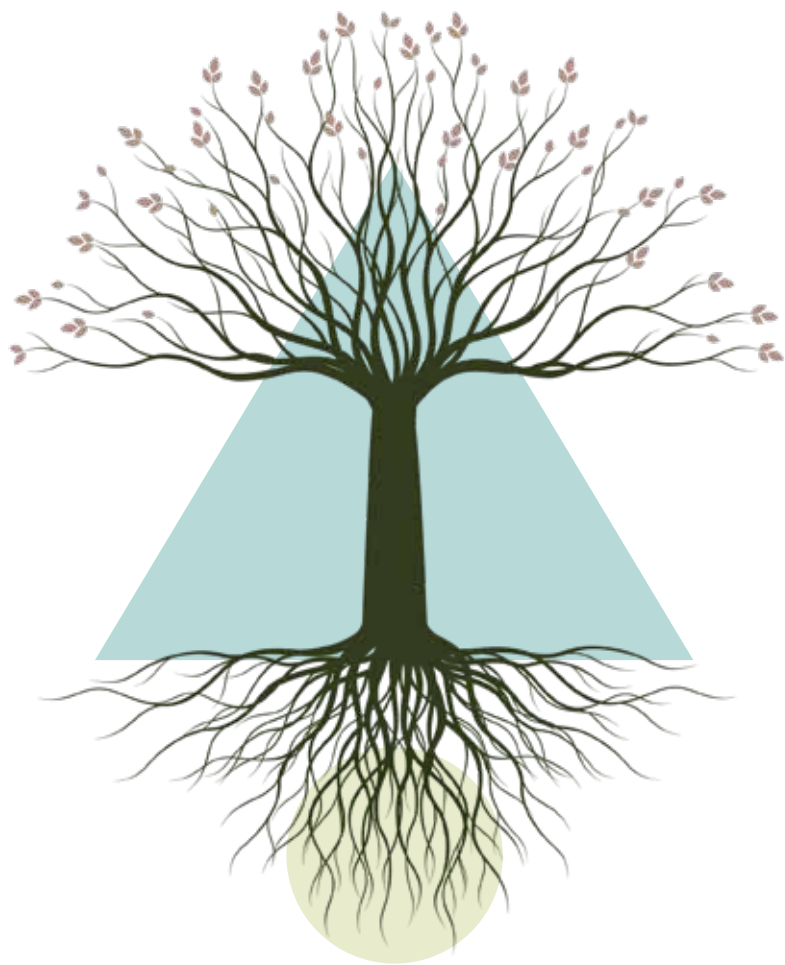
ด้วยเหตุนี้ท่านจึงสอนให้รู้จักใช้พละ ๕ อย่างสมดุล ให้มีสมดุลระหว่างพละ ๕ สมดุลระหว่างโพชฌงค์ ๗

อาตมาพูดมาทั้งหมด เพื่อชี้ให้เห็นว่า สมดุลชีวิตนี้ มีความสำคัญมาก มีสมดุลหลายคู่ที่เราไม่ควรมองข้าม และทั้งหมดหรือทุกคู่ สติเป็นส่วนสำคัญที่จะสร้างให้เกิดสมดุลขึ้นมา ในการดำเนินชีวิตเราต้องอาศัยธรรม แต่ไม่มีธรรมข้อใดข้อใดๆ ที่เมื่อทำให้มากๆ แล้วจะดีขึ้น ยกเว้นสติ **สติยิ่งมากยิ่งดี** พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าสติเป็นสิ่งจำเป็นในทุกสถานการณ์ เวลาพูดถึงสติก็รวมถึงสัมปชัญญะ

(ความรู้สึกตัว) ด้วย และสติที่มากขึ้นจะทำให้เกิดความสุข  
สมดุลงานชีวิต ในระดับต่างๆ อย่างที่พูดมา

อาตมาใช้เวลาพอสมควรแล้ว เห็นจะต้องยุติการ  
บรรยายเพียงเท่านี้ \*





## ถาม-ตอบ



คำถาม



คติธรรมประจำใจของพระอาจารย์ในการทำงาน  
ได้ต่อเนื่องยั่งยืน เป็นอย่างไร

**ตอบ** คติธรรมที่เอาตมาใช้ ไม่ใช่เฉพาะในการทำงาน  
แต่ในการดำเนินชีวิต รวมทั้งการปฏิบัติก็คือ คำสอนของ  
ครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะท่านอาจารย์พุทธทาสที่ว่า “ชีวิต  
ที่ดีคือชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์”

ที่จริงนี่คือสมดุอย่างหนึ่งที่เราควรจะมี “สงบเย็น และเป็นประโยชน์” สงบเย็นอย่างเดียวแต่ไม่เป็นประโยชน์ หรือไม่ทำประโยชน์ให้กับใครก็ไม่ดี หรือสงบเย็นแต่ว่าไม่คิดที่จะรับผิดชอบต่อส่วนรวม ก็ไม่ถูก มีประโยชน์แต่ว่าชีวิตไม่สงบเย็นก็ไม่ใช้ ในทางตรงข้าม หากเป็นประโยชน์ช่วยเหลือผู้คนมากมายแต่ใจทุกข์ เครียด บ่น เป็นโรคประสาท อันนี้ก็ไม่ได้ถูก



อาตมาใช้คำสอนนี้แหละเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และการทำกิจทั้งภายในและภายนอก ที่จริงสงบเย็นและเป็นประโยชน์ เป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนาเลยทีเดียว เพราะว่าจะสงบเย็นได้ ต้องมีปัญญาเข้าใจสัจธรรมความจริงของชีวิต ขณะเดียวกันจะเป็นประโยชน์ได้ก็ต้องมีกรุณา

หลายท่านคงทราบดีอยู่แล้วว่า ปัญญาและกรุณา คือพุทธคุณสำคัญ ๒ ประการ พระพุทธเจ้ามีพุทธคุณอยู่ ๒ ประการใหญ่ๆ คือ ปัญญาคุณและกรุณาคุณ ปัญญาคุณทำให้พระองค์บรรลุถึงความสงบเย็นที่เป็นสุขอย่างยิ่งคือ นิพพาน และกรุณาคุณก็ทำให้พระองค์สามารถยังประโยชน์ให้กับสัตว์โลกได้ ไม่ว่ามนุษย์และเทวดาตลอดพระชนม์ชีพ

จะว่าไปแล้ว “สงบเย็น” คือการทำจิต ส่วน “เป็นประโยชน์” คือการทำกิจ ถ้าหากชีวิตมีความสงบเย็นและเป็นประโยชน์ ก็แสดงว่าทำจิตและทำกิจควบคู่กัน เพราะฉะนั้นสงบเย็นและเป็นประโยชน์ อาตมาจึงเห็นว่าเป็นหลักสำคัญทีเดียวที่จะพาชีวิตของเราไปสู่สิ่งที่เป็นอุดมคติของชีวิต ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างโลกกับธรรม หรืองานทางโลกกับงานทางธรรม

คำถาม

๒

ขอให้พระอาจารย์ช่วยแนะนำการมีสติ สร้างสมดุลระหว่าง สภาวะสังฆตธรรม กับ อสังฆตธรรม ในทางธรรมและทางโลก ต้องมีสติระลึกรู้อย่างไรจึงไม่หลงตนเอง



๕๓

**ตอบ** สติที่ทำให้ไม่หลงตนเองและทำให้เกิดความสงบ สุดท้ายทำให้เกิดความสว่าง ก็คือ สัมมาสติ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างเช่นที่อาตมาบอกไปแล้วว่าสติมี ๒ ประเภท ๒ ระดับ สามัญสติกับสัมมาสติ

สามัญสติ คือ ระลึกรู้ได้ ต้องอาศัยการทำซ้ำๆ เราจะจดจำอะไรได้ เช่น จดจำคำศัพท์ต่างประเทศได้ก็ต้องเห็นซ้ำๆ เห็นบ่อยๆ ท่องอยู่เรื่อยๆ ถ้าเราท่องศัพท์ได้เยอะ

ได้มาก ได้บ่อย เราก็จะจำศัพท์ได้ เราก็จะระลึกได้ไว  
ที่จริงสัมมาสติก็เหมือนกัน คุณจะมีคามระลึกรู้กายและใจ  
คุณก็ต้องปฏิบัติซ้ำๆ ก็คือ เจริญสติรู้กาย รู้เวทนา แล้วก็  
รู้จิต รู้ธรรม

เริ่มต้นด้วยการรู้กายก่อน เดินก็รู้ว่าเดิน หรือว่าตาม  
ลมหายใจก็รู้ว่าตามลมหายใจ ถ้าเป็นการปฏิบัติแบบ  
หลวงพ่อเทียนก็รวมทั้งการยกมือเคลื่อนไหว พลิกมือไป  
พลิกมือมา ก็รู้ ทำซ้ำๆ เป็นหมื่นเป็นแสนครั้งจนกระทั่ง  
เกิดความรู้สึกตัวได้ไว



เมื่อเกิดความรู้สึกตัวได้ไว รู้กายได้เร็ว ต่อไปก็จะรู้ใจ  
รู้ความคิด รู้ความนึก รู้อารมณ์ได้เร็ว และพอรู้ใจได้เร็ว  
ไม่ว่าจะเป็นความคิดหรืออารมณ์ ต่อไปก็จะรู้เวทนาได้ดีขึ้น  
รู้เวทนาคือว่าไม่ใช่แค่รู้สึกปวดเท่านั้น แต่ว่ายังเห็นความ  
ปวดด้วย คือไม่เป็นผู้ปวด

ส่วนใหญ่พอมีความปวดแล้ว รู้เวทนาประเดี๋ยวเดียว  
ก็เข้าไปเป็น มีผู้ปวดเกิดขึ้น แต่ถ้าเห็นความปวด มีสติ  
รู้เวทณาก็คือ เห็นความปวดไม่เป็นผู้ปวด ซึ่งจะทำให้ได้  
ต่อเมื่อรู้กาย รู้ใจก่อน ถึงจะรู้เวทนาได้

พอเรารู้เวทนา หลังจากที่เรารู้กายรู้ใจ จิตพุ่งชาน  
น้อยลง ทำให้รู้สึกตัวได้ไวขึ้น พอรู้สึกตัวได้ไวขึ้น ใจก็จะ  
สงบได้เร็วแล้วก็ต่อเนื่อง จากนั้นก็จะเห็นความจริงของกาย  
และใจ เห็นธรรมชาติของกายและใจว่าไม่เที่ยง ว่าเป็นทุกข์  
ว่าไม่ใช่ตัวตน แต่ก่อนเวลาคิดก็สำคัญมันหมายความว่า ฉันคิด  
แต่ก่อนเวลาเศร้าเกิดขึ้นก็สำคัญมันหมายความว่า ฉันเศร้า มีฉัน  
เป็นผู้เศร้า มีฉันเป็นผู้โกรธ มีฉันเป็นผู้เกลียด รวมทั้งมี  
ฉันเป็นผู้ทุกข์

แต่พอสติแตกแล้ว สัมมาสติคล่องแคล่วฉับไว เรา  
รู้สึกตัวได้ไวก็จะเห็นว่าทุกข์ไม่ใช่เรา ความโกรธไม่ใช่เรา  
ความเกลียดไม่ใช่เรา ความคิดไม่ใช่เรา ก็จะเริ่มเข้าใจเรื่อง  
อนัตตา เราก็จะเห็นได้ว่า แท้จริงแล้วไม่มีตัวฉันเลย มีแต่  
รูปกับนาม มีแต่กายกับใจ ความสำคัญมันหมายถึงในตัวฉัน  
ก็จะหมดไป ถึงตรงนี้ก็เริ่มเข้าใจความจริงที่เรียกว่า  
ปรมัตถสัจจะ คือไม่มีตัวกู ของกู และต่อไปก็จะเห็นชัดใน  
เรื่องของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะเห็นว่าสิ่งที่เราเคย  
ยึดมั่นว่า สัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขา มันเป็นแค่สมมติ  
เห็นความจริงในระดับปรมัตถธรรมชัดขึ้น

การเห็นความจริงในระดับปรมัตถ์ ช่วยให้เราเข้าถึง  
สิ่งที่เราเรียกว่า อสังขตธรรม คือธรรมที่ปราศจากการ



ปรุงแต่ง อันที่จริงอสังขตธรรม ท่านมุ่งไปที่นิพพาน ซึ่งจะเข้าถึงได้ก็เพราะเข้าใจแจ่มชัดในปรมัตถธรรม จนรู้ว่าไม่มีอะไรที่ยึดติดถือมันได้ นี่คือสิ่งที่จะช่วยให้เข้าถึงอสังขตธรรม

จะว่าปรมัตถธรรมเป็นเรื่องอสังขตธรรม ส่วนสมมติเป็นเรื่องของสังขตธรรม หรือเรื่องของการปรุงแต่งก็ได้ สมมติเป็นเรื่องของโลกียธรรม ส่วนปรมัตถธรรมเป็นเรื่องของโลกุตตรธรรม ซึ่งเข้าถึงได้จากการที่เราเจริญสัมมาสติ อยู่บ่อยๆ จนกระทั่งเกิดปัญญา เห็นความแตกต่างระหว่างสมมติกับปรมัตถ์ได้ เพราะฉะนั้น สัมมาสติจึงสำคัญมาก โดยเฉพาะสัมมาสติที่อาศัยการปฏิบัติแนวสติปัฏฐาน ๔

คำถาม

๓

ทำอย่างไรจะไม่เปรียบเทียบผู้อื่นว่าเขาดีกว่าเรา หรือรู้สึกอิจฉาลึกลงๆ บางทีเราไม่รู้ตัว

**ตอบ** คำตอบคือก็รู้ตัว เช่น รู้ตัวว่าอิจฉา ไม่เสียหายนะที่จะมีความอิจฉาเกิดขึ้น แต่ขอให้รู้ตัว ธรรมดาของมนุษย์มักมีการเปรียบเทียบโดยเฉพาะคนที่ยังไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง ยังเอาคุณค่าหรือความสุขของตัวเองไปผูกติดอยู่กับสิ่งภายนอก เช่น เงินเดือน ชื่อเสียง หน้าตา

ถ้าเราเอาความสุขไปผูกติดอยู่กับเงินเดือน ชื่อเสียง หน้าตา ก็จะไม่มีความสุขเลย เพราะไม่ว่าเราจะรวยแค่ไหน เราก็จะเห็นคนอื่นที่รวยกว่าเรา มันจะมีคนที่รวยกว่าเราอยู่เสมอ ไม่ว่าเราจะรวยแค่ไหน ย่อมมีคนรวยกว่าเราเสมอ ไม่ว่าเราจะดังแค่ไหน ย่อมมีคนดังกว่าเราอยู่เสมอ ฉะนั้นถ้าเราเอาคุณค่าตัวเองไปผูกติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ เราจะมีความอิจฉาอยู่เรื่อย ๆ เพราะเราจะเห็นคนที่เขารวยกว่า ดีกว่า สวยกว่า อยู่เสมอ แต่ถ้าคุณเอาความสุขหรือคุณค่าของคุณไปผูกติดอยู่กับคุณธรรมภายใน คุณก็จะเปรียบเทียบกับคนอื่นน้อยลง และอิจฉาคนน้อยลง จะว่าไปแล้วคนที่เข้าถึงความสุขภายใน คนที่เห็นคุณค่าของตัวเองว่า แท้จริงแล้วอยู่ที่คุณธรรมภายใน ย่อมไม่อิจฉาคนอื่น เพราะไม่สนใจที่จะเปรียบเทียบกับตนเองกับใคร

อาตมาตอนที่บวชใหม่ๆ บวชได้ ๒ - ๓ เดือนแรก อาตมาอิจฉาพระที่สึกไป อิจฉาเพราะคิดว่าเมื่อสึกแล้วเขาจะได้ไปตบหนัง จะได้ไปกินโค้ก จะได้ไปเที่ยวห้าง ส่วนเราต้องมานั่งตักดานอยู่ในวัด คิดแบบนี้ก็รู้สึกอิจฉาเขา แต่พออาตมาเข้าถึงความสุขจากการปฏิบัติ มีความสุขภายในแล้ว ก็เลิกอิจฉาพระที่สึก เขาจะสึกก็สึกไป ฉันไม่สนใจสงสัยด้วยซ้ำ ที่เขาต้องไปเจอทุกข์ในโลกภายนอก

ไม่อิจฉาเพราะอะไร เพราะมีความสุขภายในแล้ว พอใจกับชีวิตที่มีอยู่แล้วจะอิจฉาคนอื่นทำไม คนที่อิจฉา เพราะเขายังไม่พบความสุขภายใน ยังไม่เห็นคุณค่าภายใน เขาเห็นคนอื่นที่เขามีเงินมากกว่า ดังกว่า สวยกว่า เขาก็เลยอิจฉา เลยเป็นทุกข์

เพราะฉะนั้นวิธีแก้เบื้องต้นก็คือ หนึ่งรู้ตัวก่อน รู้ตัวว่าอิจฉา ความรู้ตัว การมีสติทำให้ความอิจฉาผ่อนคลาย แต่ต่อไปเมื่อคุณพบความสุขภายใน เมื่อคุณเห็นคุณค่าของตัวเองอย่างแท้จริง เมื่อคุณเคารพตัวเอง เมื่อคุณรู้สึกว่าคุณชีวิตได้รับการเติมเต็มแล้ว จะไม่อิจฉาใคร จะมีก็แต่ความสงสาร มีแต่ความเมตตา

หรือถึงแม้ยังหวั่นไหวใจกระเพื่อมอยู่บ้างที่คนอื่นเขามีมากกว่า ก็ลองเจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะมีมุทิตาจิตอยู่เสมอ เรายังอยากได้เงินเดือนเยอะ อยากได้โบนัสมาก แต่พอรู้ว่าเพื่อนได้โบนัสมากกว่าได้เงินเดือนมากกว่า เราก็มุทิตา ยินดีด้วย เพราะเห็นว่าเขามีลูก เขามีพ่อแม่ที่ต้องเลี้ยงดู ส่วนเราเป็นคนโสด เราไม่จำเป็นต้องใช้เงินมาก แต่เขายังต้องการใช้เงินเยอะ เราก็มินดีที่เขามีเงินเดือนเพิ่มขึ้น มีโบนัสมาก จะได้มีกำลังดูแลลูกดูแลพ่อแม่ได้มากขึ้น

เราไม่อิจฉาเพราะมีมุทิตา จึงควรเจริญมุทิตาจิตเยอะๆ ใครเขาได้รับคำชม ได้รับรางวัล ได้เครดิต แม้จะเป็นเครดิตจากงานที่เราทำ เราก็ไม่อิจฉาเขา เราก็ไม่โกรธเขาเลย เรามีแต่มุทิตาจิตให้เขา ตรงนี้เราทำได้ และควรทำบ่อยๆ เจริญมุทิตาจิต รวมทั้งเจริญสติ และสุดท้ายเมื่อคุณพบความสุขภายใน คุณก็จะไม่อิจฉาใคร

พระที่แท้ท่านไม่อิจฉาเศรษฐีร้อยล้านพันล้านหรอก  
ทั้งๆ ที่ท่านมีน้อยกว่าเศรษฐีร้อยล้านพันล้าน เพราะท่าน  
มีความสุข ท่านพบอภิสราภาพแล้ว พระพุทธเจ้าจึงไม่อิจฉา  
พระเจ้าพิมพิสารเลย พระพุทธเจ้าไม่เคยอิจฉาพระเจ้า  
พิมพิสาร แม้พระเจ้าพิมพิสารมีทรัพย์มากกว่าพระพุทธเจ้า  
เยอะ มีปราสาทที่สุขสบาย มีบริวารเยอะ ทั้งนี้เพราะ  
พระองค์เข้าถึงความสุขที่ประเสริฐแล้ว

คำถาม



สัญญาจำได้หมายรู้แตกต่างจากความทรงจำ  
ทั่วไปอย่างไร

**ตอบ** ความทรงจำทั่วไป ท่านจัดว่าเป็นเรื่องของสติ  
ถ้าสติคุณดี คุณจะจดจำหรือระลึกถึงสิ่งที่เป็นอดีต สิ่ง  
ที่เคยเรียน สิ่งที่เคยผ่านตาได้ ส่วนสัญญาคือความจำได้

หมายรู้ เห็นอะไรก็รู้ว่ามันคืออะไร เช่น คุณเห็นเบอร์โทรศัพท์เลข ๙ ตัว คุณบอกได้เลยว่าเป็นโทรศัพท์ของใคร ของสมหญิง หรือสมชาย อย่างนี้เป็นเรื่องของสัญญา

แต่ถ้าถามว่าโทรศัพท์ของสมหญิง ของสมชาย เบอร์อะไร คุณตอบได้ นั่นเป็นเพราะสติ คือความสามารถในการระลึกได้ แต่ถ้าคุณเห็นเบอร์โทรศัพท์ของสมหญิง แล้วคุณตอบได้นี่คือเบอร์โทรศัพท์ของสมหญิง นี่เป็นเพราะสัญญา หรือความจำได้หมายรู้



เห็นหน้าปั๊บก็รู้เป็นใคร สมหญิง หรือสมชาย อันนี้เป็นเพราะสัญญา แต่ถ้าถามว่า สมชาย สมหญิงหน้าตาเป็นอย่างไร หรือเวลาใครพูดถึงสมชายและสมหญิง เรานึกภาพของเขาออก นี่เรียกว่าจำได้ คือสติ เข้าใจไหม

สัญญาทำงานเมื่อมีสิ่งปรากฏอยู่ตรงหน้า พุดอีกอย่าง สัญญาทำงานเมื่อเห็นสิ่งนั้นปรากฏอยู่ตรงหน้า บอกได้ว่าเป็นอะไร แต่สติทำงานเมื่อสิ่งนั้นไม่ได้อยู่ต่อหน้า แต่ทำให้คุณระลึกได้ เห็นความแตกต่างไหม

สัญญาจัดว่าเป็นขั้นหนึ่ง ส่วนความระลึกได้คือสติ จัดอยู่ในขั้นที่ชื่อว่าสังขาร สังขารเป็นขั้นที่สองใหญ่ซึ่ง

รวมไปถึงสติและความระลึกได้ สัญญาเป็นขันธอีกกองหนึ่ง  
แยกกัน คนละขันธแต่เกี่ยวกัน

คำถาม



เวลานั่งสมาธิเกิดความฟุ้งซ่าน เรื่องโน้นเรื่องนี้  
เราควรตามดูสิ่งที่คิด หรือเราควรหยุดความคิด  
แล้วไม่สนใจมัน

**ตอบ** ไม่ควรสนใจมัน ไม่ต้องตามมันไป แต่ก็ไม่ต้อง  
ถึงกับหยุดความคิด นักปฏิบัติจำนวนมากไม่ชอบความ  
ฟุ้งซ่าน เพราะคาดหวังหรือปรารถนาความสงบ นี่ก็คือ  
กับดักของนักปฏิบัติธรรม

ความฟุ้งซ่านไม่ใช่ปัญหาของการปฏิบัติ ปัญหาของ  
การปฏิบัติก็คือการไม่ชอบความฟุ้งซ่าน และที่ไม่ชอบ  
ความฟุ้งซ่านเพราะอะไร เพราะว่าต้องการความสงบ แต่  
ยิ่งต้องการความสงบก็ยิ่งไม่ชอบความฟุ้งซ่าน จึงเป็นทุกข์  
ทุกข์ที่มันเกิดขึ้น และทุกข์เพราะพยายามกดข่มมันแต่  
ไม่สำเร็จ

ดังนั้นถามว่ามีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นแล้วควรทำ  
อย่างไร คำตอบคือ ช่างมัน อย่าไปสนใจมัน ที่จริงการ

เรียกชื่อความคิดที่ผุดขึ้นมาโดยไม่ตั้งใจว่า “ความฟุ้งซ่าน” ก็ส่ออยู่ในตัวแล้วนะว่าไม่ชอบ เราไม่ชอบความคิดที่ผุดขึ้นมา เราก็เลยเรียกว่าความฟุ้งซ่าน เหมือนกับน้ำที่เจิ่งนองขึ้นมา ถ้าเราไม่ชอบเราก็มักเรียกว่าน้ำท่วม แต่ถ้าเราลองเรียกว่าน้ำรอระบาย เราก็จะรู้สึกดีขึ้น สมัยก่อนเขาไม่เรียกว่าน้ำท่วม เขาเรียกว่าน้ำหลาก ซ้อมันบ่งบอกเป็นนัยยะว่าชอบหรือไม่ชอบ สมัยก่อนชาวบ้านเรียกน้ำหลาก เขาไม่รังเกียจเลยเมื่อมีน้ำหลาก แต่พอเราไม่ชอบมันเราก็มักเรียกว่าน้ำท่วม แต่พอเราเปลี่ยนชื่อเป็นน้ำรอระบาย ก็รู้สึกดีขึ้น



ความคิดที่ผุดขึ้นมา ถ้าเราเรียกว่าความฟุ้งซ่าน แสดงว่าเราไม่ชอบ สิ่งที่มาคือการพยายามกดข่มมัน แต่ถ้าเรามองว่าความคิดที่ผุดขึ้นมาคือ ความคิดที่รอการเห็น รอการรู้จัก เราจะไม่เห็นความจำเป็นต้องไปกดข่มมัน อย่าไปเรียกมันว่า ความคิดฟุ้งซ่าน เรียกว่าความคิดที่รอการรู้จัก เหมือนกับน้ำ ไม่ใช่ น้ำท่วม แต่เป็นน้ำที่รอการระบาย

เคยมีพระถามหลวงพ่อบุญว่า เวลานั่งสมาธิแล้วจิตมันเตลิด ภาวนาอย่างไรจึงจะสงบ หลวงพ่อบุญตอบว่าอย่างไร ท่านตอบว่า “เตลิดก็ช่างมัน เต็มมันขึ้นก็เกียจคิด มันก็หยุดเอง” ท่านบอกว่าจิตมันเตลิดก็ช่างมัน เพราะ

ฉะนั้นฟุ้งซ่านก็ช่างมัน หลวงพ่อเทียนท่านสอนเลยว่า อย่าไปห้ามความคิด ยิ่งคิดยิ่งรู้

การปฏิบัติหรือการฝึกจิต ถ้าเราคิดว่าจะไม่ให้ฟุ้งซ่าน หรือต้องการขจัดความฟุ้งซ่าน แบบนี้ก็ฝึกตั้งแต่แรก เหมือนกลัดกระดุมฝึกตั้งแต่เม็ดแรก ที่เหลือก็ย่อมกลัดฝึกไปเรื่อยๆ อาจารย์ของอาตมาคือ หลวงพ่อคำเขียน ท่านบอกว่า “คิดดีก็ช่าง คิดไม่ดีก็ช่าง” คิดก็รู้ ไม่คิดก็รู้ ฟุ้งก็รู้ สงออกก็รู้ รู้อย่างเดียว ไม่ต้องทำอะไร ง่ายจะตาย

แต่เพราะเราชอบไปจัดการ เราชอบจัดการกับโลก ภายนอก จัดการกับคนนั้นคนนี้ จัดการกับหมา จัดการกับเพื่อนบ้าน จัดการกับลูกน้อง จัดการกับใครต่อใครมากมาย สุดท้ายก็ยังมาจัดการกับอารมณ์ความคิด ปล่อยมันไปเถอะ ไม่เป็นไร ช่างมัน

ต้องปรับความคิดของเราเสียใหม่ว่า เราไม่ได้ฝึกจิต เพื่อไม่ให้ฟุ้ง เราฝึกเพื่อรู้ทันความฟุ้ง การปฏิบัติส่วนใหญ่ ปฏิบัติเพื่อไม่ให้จิตมันไปที่อื่น แต่ว่าการปฏิบัติที่อาตมาฝึกมากับหลวงพ่อเทียน หลวงพ่อคำเขียนท่านบอกว่า ปฏิบัติเพื่อให้กลับมา หลวงพ่อคำเขียนท่านใช้คำว่า “มันเก่งตรงที่กลับมา”



การปฏิบัติส่วนใหญ่พยายามบังคับจิตใจไม่ให้ไปที่อื่น การปฏิบัติที่เราคุ้นเคยคือควบคุมจิตใจไม่ให้ไป แต่การปฏิบัติที่เป็นการเจริญสติคือ ฝึกเพื่อให้มันกลับมา กลับมาบ่อยๆ กลับมาไวๆ วัดความก้าวหน้าด้วยการที่มันกลับมาบ่อยๆ อย่าไปวัดตรงที่มันไป เพราะถ้าคุณคิดว่า ความก้าวหน้าของการปฏิบัติ อยู่ที่ความนิ่งของใจ ไม่ไปไหนเลย คุณจะพยายามบังคับจิตใจไม่ให้ไป ไม่ให้มันฟุ้ง คุณจะพยายามห้ามจิตใจไม่ให้คิด พยายามกดข่มความคิด รวมทั้งจ้องเพ่ง แล้วคุณก็จะเครียด แล้วคุณก็จะผิดหวัง เพราะจิตย่อมไม่เป็นไปตามความคาดหวังของคุณ



เป็นเพราะพยายามควบคุมความคิด พระบางรูปปฏิบัติอยู่ดีๆ ก็เอารองเท้าเตะฟาดหัว พร้อมกับก่นด่าตัวเองว่า ทำไมคิดมากเหลือเกิน ชมราวาสบางคนนั่งสมาธิอยู่ดีๆ ก็เอามือทุบอกตัวเอง เพราะมันคิดไม่หยุด คิดมากเหลือเกินๆ ผิดหวัง โมโหตัวเอง เลยลืมหัด ทุบอกตัวเอง นี่เป็นเพราะไม่ชอบความฟุ้งซ่าน เพราะต้องการสงบ เพราะต้องการบังคับจิต

เราไม่จำเป็นต้องหยุดความคิด หรือกดข่มความคิด แค่ไม่สนใจมันก็พอ หรือแค่รู้เฉยๆ เป็นวิธีง่ายๆ แต่ทำได้ยาก เพราะว่าใจเราชอบไปจัดการทุกอย่าง มนุษย์สมัยนี้

ชอบจัดการทุกอย่าง เพราะฉะนั้นจึงไปจัดการกับอารมณ์ โดยไม่รู้ตัว ก็เลยทุกข์ ฉะนั้นเลิกจัดการกับความคิดและ อารมณ์บ้างก็ดีเหมือนกัน

คำถาม

๖

ทำไมการยอมรับความจริงจึงเป็นเรื่องยาก ควร  
จะทำใจอย่างไร

**ตอบ** ยอมรับความจริงไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าความจริง นั้นถูกใจเรา แต่ที่ยากคือยอมรับความจริงที่ไม่ถูกใจเรา หรือที่ไม่เป็นไปอย่างที่เราคาดหวัง ตรงนี้ยาก เพราะว่าเรา มีความคาดหวังบางอย่างที่สวนทางกับความจริง เพราะ เราคาดหวังหลายสิ่งหลายอย่างที่ล้วนแต่เป็นไปเพื่อความ ถูกใจ

เราต้องรู้จักยอมรับความจริงที่ไม่ถูกใจเรา ความจริง ที่ไม่เป็นดั่งใจ เพราะอะไร เพราะมันเกิดขึ้นแล้ว ป่วยการ ที่จะบ่นโวยวายตีโพยตีพาย เพราะการบ่นโวยวายตีโพย ตีพายโอตครวญนอกจากไม่ทำให้ความจริงเปลี่ยนแปลง ไปทางที่ถูกใจเราแล้ว มันยังเป็นการซ้ำเติมเพิ่มทุกข์ให้ เราด้วย

เวลาป่วยถ้าเราไม่ยอมรับความป่วย เราจะได้ป่วยแต่กาย แต่ป่วยใจ เวลาเงินหาย ของหาย เราจะได้เสียแต่เงิน ใจเราจะเสียด้วยถ้าเราไม่ยอมรับ ถ้าไม่ยอมก้าวข้ามเติมเต็มทุกข้อให้กับใจ เราก็ต้องยอมรับความจริงให้ได้ พอเรายอมรับความจริงได้ การปล่อยการวางสิ่งนั้นปล่อยวาง เหตุการณ์นั้นก็จะเกิดขึ้นได้ง่าย ทำให้ใจเราโล่งโปร่ง สามารถคิดหาทางแก้ไข หรือทำให้สถานการณ์ดีขึ้น



แต่ถ้าเราไม่ยอมรับ ใจเราปั่นวอยวายตีโพยตีพาย นอกจากจะก้าวข้ามเติมเต็มทุกข้อให้กับตัวเองแล้ว เรายังไม่มีปัญญามากพอ หรือไม่เกิดปัญญามากพอที่จะแก้ปัญหาก็ให้ถูกต้องตามความเป็นจริง แต่ว่าการยอมรับ เป็นศิลปะอย่างหนึ่งของชีวิตโดยเฉพาะนักปฏิบัติ เรามักถูกฝึกมาให้เพียรพยายามเพื่อบรรลุถึงสิ่งที่พึงปรารถนาไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม ซึ่งก็ดีนะ ดีกว่าไปวิงวอนร้องขอ เดียวนี้เราวิงวอนร้องขอมาก เราอยากได้อะไร เราไม่ยอมลงมือทำ เราวิงวอนร้องขอ เป็นกันเยอะ

มันเป็นเรื่องดีถ้าหากว่าเรามีความเพียร เพื่อบรรลุถึงสิ่งที่ปรารถนาไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม ทางโลกก็คือการมีสุขภาพดี ความร่ำรวย ความสำเร็จ ทางธรรมก็ได้แก่ การมีจิตที่สงบ มีสติ มีสมาธิ หรือการได้บรรลุธรรมขั้นสูง จนถึงนิพพาน

แต่การมีความเพียรเพื่อจะบรรลุให้ถึงสิ่งที่พึงปรารถนา อย่างเดียวยังไม่พอ เราต้องฝึกยอมรับหากว่าไม่บรรลุหรือไม่ได้ผลอย่างที่ต้องการด้วย การที่เราที่กำลัง มีพลัง มีความขยันในการบรรลุถึงความสำเร็จในการทำงาน เราศึกษาหาความรู้ เราอ่านคัมภีร์ How to นั่นคืออยู่ แต่ถ้าหากไม่สำเร็จ เกิดความล้มเหลว ก็ต้องยอมรับให้ได้

นี่คืออีกหนึ่งครั้งหนึ่งของสิ่งที่เราควรมี ซึ่งสมัยนี้มักจะมองข้าม ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่สนใจในทางโลกหรือทางธรรม ทำให้ถึงเป็นสิ่งสำคัญ ก็เพราะว่า โลกนี้เราไม่สามารถบรรลุหรือได้รับทุกอย่างที่ปรารถนา แม้เราพยายามเต็มที่แล้ว บางครั้งมันก็ไม่สำเร็จ คุณดูแลตัวเองอย่างเต็มที่ แต่สุดท้ายคุณก็เป็นโรค เจ็บป่วย คุณพยายามฝึกจิตเต็มที่แล้ว แต่สุดท้ายคุณก็ยังฟุ้งอยู่

แต่ถ้าคุณยอมรับความป่วยได้ คุณยอมรับความฟุ้งได้ ใจก็จะไม่ทุกข์ เราไม่สามารถจะบรรลุถึงสิ่งที่ปรารถนาได้ทุกอย่าง เพราะมันไม่อยู่ในอำนาจของเรา เราจึงต้องเตรียมใจพร้อมรับกับสิ่งที่เราไม่ปรารถนาด้วย อันนี้รวมถึงความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพรากสูญเสีย ความตาย

ต้องฝึกใจยอมรับสิ่งที่ไม่ปรารถนา อย่าสนใจแต่เพียงธรรมะที่ช่วยทำให้เราบรรลุถึงสิ่งที่ปรารถนา เช่น

อิทธิบาท ๔ เราต้องสนใจธรรมะที่ช่วยทำให้เรายอมรับสิ่งที่ไม่สมหวัง ไม่ปรารถนาด้วย เช่น สติ อุเบกขา ครึ่งหลังนี่คือสิ่งที่มักจะถูกมองข้าม แม้กระทั่งนักปฏิบัติ

จะนั้นเวลาฟุ้งซ่านก็หงุดหงิด หัวเสีย เครียด บางคนเวลาป่วย ป่วยกายไม่พอ ป่วยใจด้วย อันที่จริงการป่วยใจเพราะยอมรับความป่วยกายไม่ได้ นี่เป็นเรื่องธรรมดาคนทั่วไปก็เป็น คนทั่วไปเวลาป่วย ป่วยทั้งกายป่วยทั้งใจ เพราะใจไม่ยอมรับการป่วยกาย ไม่ยอมรับทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น จึงป่วยใจไปด้วย เช่น หงุดหงิด โมโห



แต่นักปฏิบัติจำนวนไม่น้อยมีความคาดหวังว่า ป่วยกายแต่ใจไม่ป่วย ขอให้ใจสงบ ครั้นใจไม่สงบก็ทุกข์เลยทุกข์เพราะยอมรับไม่ได้ที่ใจป่วย คนธรรมดาโดนธนูสองดอกคือ ป่วยกายและป่วยใจ เพราะยอมรับความป่วยกายไม่ได้ แต่นักปฏิบัติบางคนโดนธนูสามดอก คือ ป่วยกาย และป่วยใจเพราะยอมรับความป่วยกายไม่ได้ และทุกข์ใจอีกชั้นหนึ่งเพราะยอมรับความทุกข์ใจไม่ได้ ตัดพ้อว่า ทำไมฉันปฏิบัติมาตั้งนาน จิตยังแผ่ส่าย หงุดหงิด โมโห ทำไมฉันยังทุกข์ใจ ทำไมใจยังกระสับกระส่าย ทำไมใจไม่สงบเลย ไหนครูบาอาจารย์บอกว่าถ้าปฏิบัติธรรมแล้วจะป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ทำไมฉันปฏิบัติแล้วจึงป่วยทั้ง

กายป่วยทั้งใจ ฉันนี้แย่มากเลย บางคนก็บ่นว่า ทำไมการปฏิบัติธรรมไม่ช่วยฉันเลย ทำไมใจฉันยังทุกข์อยู่ บางคนก็โทษตัวเองว่าปฏิบัติอย่างไร ทำมาหลายปีแล้ว ยังทุกข์อยู่ หาความสงบใจไม่ได้เลย

แบบนี้เรียกว่าโดนธนูสามดอกเลยนะ ดอกที่สามคือยอมรับไม่ได้ที่ใจป่วย ไม่นิ่ง ไม่สงบ เพราะอะไร เพราะคาดหวังว่าปฏิบัติธรรมแล้วใจต้องไม่ป่วย ต้องนิ่ง ต้องสงบ การปฏิบัติธรรมบางครั้ง ถ้าเราวางใจผิด จะคาดหวังผลสูง คาดหวังมาก ครั้นสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปอย่างที่คาดหวัง ก็ทุกข์เลย และทุกข์มากด้วย คุณต้องฝึกให้ใจพร้อมยอมรับทุกอย่าง แม้กระทั่งเวลาใจป่วย เวลาใจแผ่สลาย

มีหลายคนเป็นอย่างนี้ คาดหวังจากการปฏิบัติธรรมว่า เวลาเจ็บป่วย ใจต้องไม่ป่วย ใจต้องสงบ แต่พอใจป่วย ใจทุกข์ร้อน ใจหงุดหงิด ก็โทษตัวเองว่าปฏิบัติไม่ได้เรื่อง หรือไม่ก็โทษการปฏิบัติว่าไม่ได้ช่วยตัวเองเลย แต่พอจะให้กินยาระงับปวดก็ไม่ยอมกิน เพราะถือว่าฉันเป็นนักปฏิบัติธรรม จะกินยาระงับปวดได้ยังไง คนธรรมดาเขายอมเพราะเขาไม่มีภาพนักปฏิบัติธรรม ป่วยกาย ก็กินยา ปวดมาก ๆ ก็รับมอร์ฟีน

แต่หลายคนจิตใจร้อนหงุดหงิด ไม่ใช่เพราะป่วย  
กายเท่านั้น แต่เพราะคิดว่าการปฏิบัติไม่ช่วยให้ตัวเองใจ  
สงบได้ แต่พอจะให้อบรมฝึกฝนก็ไม่รับ ฉะนั้นนักปฏิบัติ  
จะมากินมอร์ฟินได้ยังไง ผลก็คือทรมานมากเลย นี่เป็น  
เพราะไม่ยอมรับตัวเอง ไม่ยอมรับตัวเองว่ามีข้อจำกัด  
ในการปฏิบัติ แล้วก็เลยไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจ  
ถ้ายอมรับสักอย่าง อย่างน้อยยอมรับว่าตัวเองปฏิบัติได้  
แค่นี้ เมื่อปวดมากๆ ทำใจไม่ได้ สมาธิเอาไม่อยู่ ขอมอร์ฟิน  
ก็แล้วกัน ก็ช่วยลดความทรมานได้ แต่เมื่อไม่ยอมรับตัวเอง  
ว่ายังปฏิบัติไม่พอ และไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและ  
ใจ ใจจึงเป็นทุกข์มาก

ฉะนั้นการยอมรับ เป็นสิ่งสำคัญมาก ซึ่งนักปฏิบัติ  
จำนวนไม่น้อย ไม่สนใจที่จะฝึกตรงนี้ เพราะคาดหวังหรือ  
เล็งผลเลิศจากการปฏิบัติ ไม่คิดที่จะฝึกใจยอมรับหากการ  
ปฏิบัติธรรมไม่เป็นไปอย่างที่คาดหวัง

ฝึกเอาไว้เพราะว่าโลกและชีวิตไม่เป็นอย่างที่ใจเรา  
ปรารถนาเสมอไป ✧



.....

ทุกคนมีอริยโลกุตตรธรรม  
มีความสามารถในการพ้นทุกข์ได้  
เราไม่ได้มีแต่วิชาอย่างเดียว  
ถ้าเรามองลบ เราก็จะเห็นแค่นี้  
แต่ถ้าเรามองบวก เราก็จะเห็นว่า  
ศักยภาพในตัวเรามีมากกว่านั้น  
เพราะฉะนั้น  
การมองลบ กับ การมองบวก  
มีประโยชน์ทั้งคู่  
เราต้องรู้จักทำให้เกิดความสมดุล





# สร้างสมคุณ ด้วยสติ

พระไพศาล วิสาโล



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

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติที่พิกัง



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๔๓๓

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๗ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

ภาพประกอบ 123RF.com

พิมพ์ บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



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



Facebook : kanlayanatam

ชีวิตเราต้องมีความสมดุล ระหว่าง  
การทำงานภายใน กับ การทำงานภายนอก  
เราจะทำแต่งงานภายนอก ทำมาหากินอย่างเดียวไม่พอ  
แต่เราต้องไม่ลืมงานภายใน คือ งานฝึกจิต  
อาตมาเปรียบว่าคนเราเปรียบเหมือนกับต้นไม้  
ต้นไม้ที่สูงเด่น แผ่กิ่งก้านสาขา  
จำเป็นต้องมีรากที่ยังลึก ยิ่งสูงเท่าไร  
รากต้องยิ่งลึกและแผ่กว้างมากเท่านั้น  
เพราะว่ายิ่งสูง ยิ่งต้องเจอลม ต้องเจอพายุ  
แต่ถ้ามีรากที่ยังลึกก็จะช่วยยึดต้นไม้ไม่ให้โค่นล้มได้



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)  
Facebook : kanlayanatam  
[www.visalo.org](http://www.visalo.org)