

# เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

พระไพศาล วิสาโล



# เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

พระไพศาล วิสาโล



# เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

.....  
พระไพศาล วิสาโล



www.visalo.org

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ-ที่พักใจ



**ชมรมกัลยาณธรรม**

หนังสือดีลำดับที่ ๓๔๙

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๕๙ จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม

.....  
**จัดพิมพ์โดย**

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

ภาพประกอบ โลฤทายี

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

ปรับสีภาพ ปิง

อนุเคราะห์การพิมพ์โดย บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

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

Facebook: kanlayanatam



.....

ขอน้อมถวายอานิสงส์แห่งธรรมทาน

เป็นอาจริยบูชา

เพื่อแสดงมุทิตาสักการะ

แต่ ๖๐ พรรษากาล

ของพระสุปฏิปันโน

**พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล**

ซึ่งจะครบวาระในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ นี้





## คำปรารภ

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่มีใครหนีพ้น แต่เมื่อความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพราก ความล้มเหลวบังเกิดขึ้น ไม่จำเป็นที่เราจะต้องเศร้าโศก เสียใจ อาลัยอาวรณ์ ขุ่นเคือง ท้อแท้ หรือจมอยู่กับความตกต่ำอย่าแยะเสมอไป เหตุการณ์เหล่านี้สามารถเป็นอุปกรณ์สอนธรรม ฝึกใจเราให้เข้มแข็ง เตือนให้ไม่ประมาทกับชีวิต อีกทั้งยังเปิดใจให้เห็นสัจธรรมได้ด้วย

ความทุกข์ไม่เพียงผลักดันให้เราเข้าหาธรรม หากยังแสดงธรรมให้เราเห็น เพราะทุกข์ก็คือธรรมนั่นเอง สัจธรรมที่ช่วยให้พ้นทุกข์นั้นล้วนอยู่ในสิ่งที่เราเรียกว่าทุกข์ แต่เป็นเพราะคนส่วนใหญ่เมื่อเจอทุกข์แล้วมักปล่อยใจให้เป็นทุกข์ จึงถูกทุกข์





กระทำย่ำยี อันที่จริง ทุกข์นั้นหากเราดูมันด้วยสติ พิจารณา ด้วยปัญญา ก็สามารรถเห็นธรรมที่ช่วยให้จิตเป็นอิสระจากทุกข์ได้ เพราะทุกข์แท้ที่ไ้ไปสู่ความพ้นทุกข์ก็อยู่ในทุกข์นั่นเอง ทุกข์จึงเป็น สิ่งสำคัญมากสำหรับความพ้นทุกข์

ปราศจากโคลนตม ดอกบัวอันงดงามย่อมมีอาจเกิดขึ้นได้ ฉันทิ ปราศจากความทุกข์ ปัญญาหรือความรู้แจ้งก็มีอาจเกิดขึ้นได้ ฉันทิ นั้น ดังนั้นเมื่อประสบทุกข์จึงไม่ควรตีโพยตีพายหรือปล่อยใจ ให้จมอยู่ในความทุกข์ แทนที่จะเป็นผู้ทุกข์ พึงถอยออกมาเห็นทุกข์ ทุกข์จะกลายเป็นธรรมที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง

บทความทั้ง ๖ ชิ้นในหนังสือเล่มนี้มาจากคำบรรยาย ของข้าพเจ้าหลังทำวัตรเช้าและเย็น ณ วัดป่าสุคะโต ชมรม กัลยาณธรรมเห็นว่า มีประโยชน์ควรเผยแพร่ในวงกว้าง ข้าพเจ้า ยินดีอนุญาตและขออนุโมทนาในความตั้งใจอันเป็นกุศล ที่มุ่ง เผยแพร่สัมมาหัตถะและสัมมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเสมอมา หวังว่า หนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้อ่านเกิดกำลังใจในการเปลี่ยน ทุกข์ให้เป็นธรรม เพื่อเข้าถึงประโยชน์สูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์

พ.ศ. ๒๕๖๑ ๑/๖

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙



## คำนำ ของชมรมกัลยาณธรรม

แม้ไม่ได้ไปภูหลงเสียนาน แต่ธรรมของครูบาอาจารย์ก็ยังอยู่ในใจเสมอ และเป็นโชคที่ชมรมกัลยาณธรรมได้รับโอกาสให้จัดทำซีดีเสียงธรรมของพระอาจารย์ต่อเนื่องมาหลายชุด โดยได้รับความเมตตาจากพระสุรินทร์ ก่อนการคิด วัดป่าสุคะโต จัดส่งต้นฉบับมาให้จัดทำเพื่อเป็นธรรมทาน จึงมีโอกาสดำฟังธรรมของพระอาจารย์ทุกเช้าค่ำ เห็นประโยชน์และคุณค่าในธรรมะสบายๆ ที่ท่านมี





กุศโลบายให้น้อมนำมาพิจารณาเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ของชีวิต เป็นธรรมที่ทันสมัย เข้าถึงใจคนทุกชั้น ทุกวัย นับเป็นเสน่ห์ในธรรมของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล โดยแท้จริง

อีกไม่กี่เดือนก็จะถึงมงคลกาลแห่งมฤตดาสังการะ ๖๐ พรรษา พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ในโอกาสนี้ชมรมกัลยาณธรรมจึงขอเลือกสรรบทความธรรมบรรยายรวม ๖ เรื่องมาจัดพิมพ์เป็นหนังสือเล่มนี้ เพื่อเปิดศักราชแห่งการถวายนมูทิตาจิตแด่พระปิยะจารย์ ซึ่งท่านเมตตาสละเวลาตรวจทานต้นฉบับให้ นอกจากนี้เนื้อหาธรรมที่ร่ำรรมย์ชวนอ่านแล้ว ยิ่งงดงามด้วยภาพวาดที่บรรจงจัดเต็มความสงบเย็นจากศิลปิน “โลลุทายี” ศิษย์รักกันภูกิฎฐปาฎุหลง ขอขอบคุณ “คนข้างหลัง” ผู้มีไอเดียบรรเจิดออกแบบรูปเล่ม และขออนุโมทนาที่มงานชมรมกัลยาณธรรมที่ช่วยถอดเทปและพิสูจน์อักษรด้วยความวิริยะอุตสาหะเสมอมา

ที่สำคัญคือหนังสือนี้ได้รับความเมตตาจากคุณเมตตา อุทกะพันธุ์ และบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ถอนทุนจากการจัดพิมพ์เพื่อเป็นธรรมทาน แจกในงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๓ ของชมรมกัลยาณธรรมและเป็นธรรมทานแก่สาธุชนผู้ใฝ่ในธรรม ซึ่งทราบว่าขณะนี้ผู้ตั้งตารออ่านจำนวนมาก ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่านมา ณ ที่นี้



## เปลี่ยนทุกปีเป็นธรรม

ขอน้อมถวายอานิสงส์แห่งธรรมทานเพื่อเป็นอาจริยบูชาและ  
ถือเป็นมงคลวาระเปิดศักราชแห่งการแสดงมุทิตา ๖๐ พรรษา  
พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ล่วงหน้าเป็นปฐมฤกษ์ ด้วยความเคารพ  
เหนือเศียรเกล้า

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญทุกท่าน  
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ  
ประธานชมรมกัลยาณธรรม  
วันแม่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙

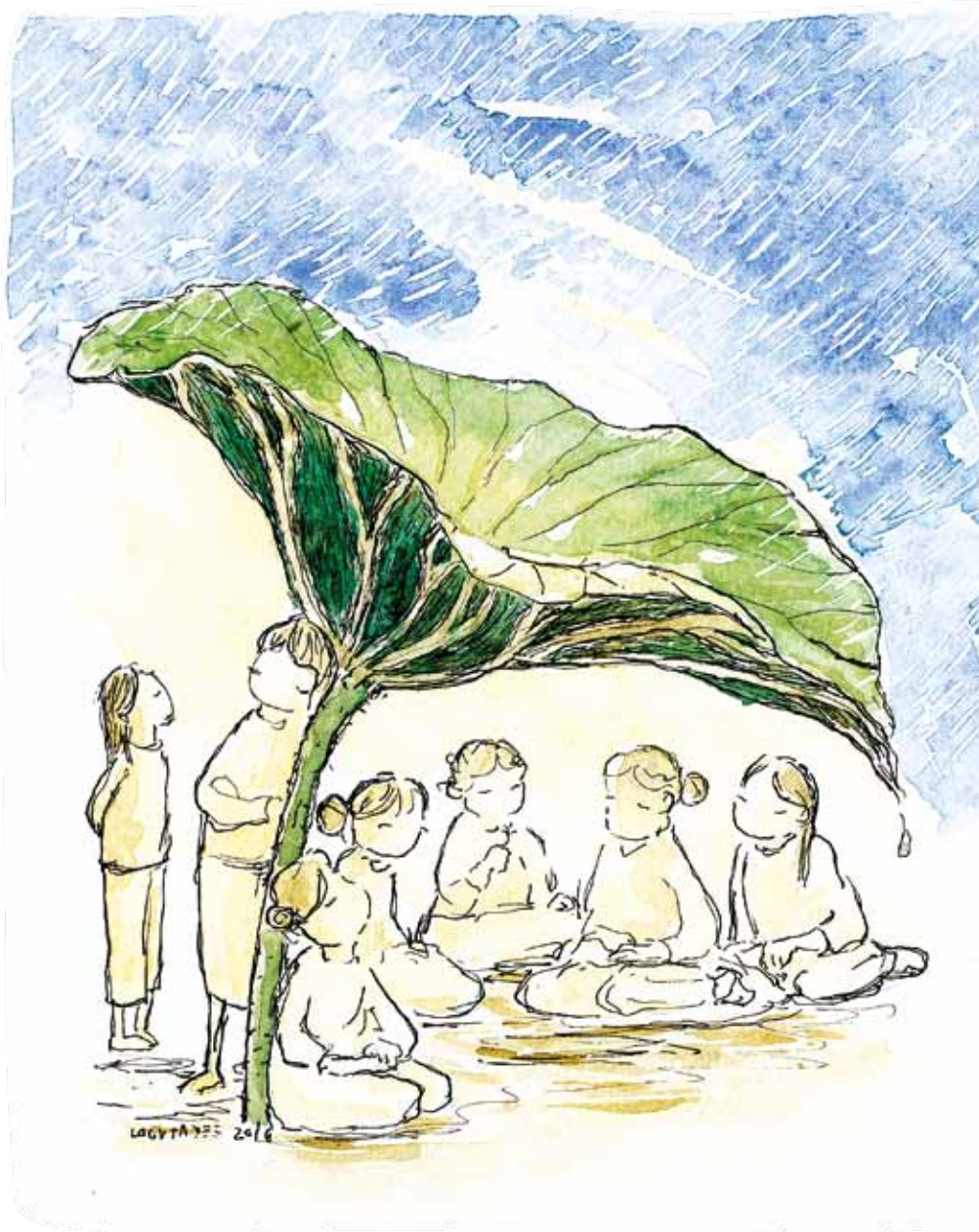




## สารบัญ

.....

- ๑๓ สุขใจในวัยชรา
- ๓๑ ในทุกข์มีความไม่ทุกข์
- ๔๗ อยู่ยากเพราะวางใจไม่เป็น
- ๖๖ เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม
- ๘๓ ทางตรงสู่ความพ้นทุกข์
- ๑๐๑ อย่าเชื่อความคิด



LOUYA 2016



“

บ้านของใจ หรือความรู้สึกตัวนั้น  
ไม่มีอะไรที่จะทำให้เรากังวลเลย  
อยู่แล้วมีแต่ความสบายใจ  
มีแต่ความโปร่งเบา  
บ้านนี้เราจะพบได้ก็ด้วยการมีสติ  
สติทำให้เราไม่ลืมหืมตา  
ทำให้เรากลับมาอยู่กับปัจจุบัน  
ทำให้จิตกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว  
เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา

”



WOLFRUMS 2010



## สุขใจในวัยชรา

เมื่อตอนสายวันนี้เอาตมาไปแสดงธรรมที่ชัยภูมิ ผู้ฟังเป็นผู้สูงวัย  
ทั้งนั้น เดี่ยวนี้เมืองไทยมีผู้สูงวัยหรือคนแก่ในสัดส่วนที่สูงมาก  
ประมาณ ๑๔ เปอร์เซ็นต์ เป็นคนแก่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เวลาพูด  
คำว่าคนแก่ หลายคนไม่ค่อยชอบ เพราะสมัยนี้เราไม่ชอบคำว่าแก่  
ทั้งที่สมัยก่อนคำว่าแก่เป็นเรื่องธรรมดา ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะสังคม  
สมัยนี้เชิดชูความหนุ่มสาว พอเรียกใครว่าเป็นคนแก่เขาก็จะไม่พอใจ  
แสดงว่าปฏิเสธความจริง เพราะว่าถ้าเรายอมรับความจริงได้ ก็จะไม่กลัว  
ไม่รังเกียจ ไม่เป็นทุกข์เพราะความแก่ หรือเป็นทุกข์เพราะ  
คำๆ นี้เลย

เดี๋ยวนี้ผู้คนจึงมักเลี่ยงไปใช้คำว่าผู้สูงวัย ผู้สูงอายุ เหมือนกับความตาย เวลาจะพูดคำว่า “ตาย” หลายคนรู้สึกว่าเป็นคำไม่สุภาพ เป็นคำที่เสียดแทงใจ จึงเลี่ยงไปใช้คำอื่น เช่น หมดลม มรณะ ลี้ญ บัญญ ลี้ญชีวิต จากไป เป็นต้น ทั้งที่ความตายเป็นธรรมดาของชีวิต

เรื่องที่ถูกไปนั้นอาตมาคิดว่าพอจะมีประโยชน์อยู่บ้าง จึงอยากนำมาถ่ายทอดอย่างย่อๆ ให้พวกเราได้ฟัง เพราะว่าในที่นี่มีผู้สูงวัยหลายคน บางคนยังหนุ่มยังสาว แต่ก็มีคนแก่อยู่ในบ้านอีกทั้งต่อไปตัวเองก็ต้องแก่ด้วย จึงน่าจะได้ฟังบ้าง

อาตมาได้บอกกับผู้ที่มาฟังบรรยายว่า พวกเราทั้งหลายถือว่า โชคดีที่มีอายุยืน เพราะว่าคนส่วนใหญ่ตายไปก่อนอายุ ๗๐-๘๐ ปี เสียอีก บางคนอายุแค่ไม่กี่ขวบก็ตายแล้ว บางคนก็ตายตอนหนุ่มสาว ใครที่มีอายุยืนจึงถือว่า**มีโชค** ซึ่งเกิดจากที่ได้ทำ**บุญกุศล** เอาไว้ เพราะถ้าไม่ได้ทำบุญทำกุศลไว้ก่อน คงจะไม่มีอายุยืนมาถึงปานนี้ โชคประการต่อมาก็คือ เมื่ออายุยืนแล้ว จะได้รับสิ่งหนึ่งที่มีค่ามาก นั่นคือ**ประสบการณ์ชีวิต**

ประสบการณ์ชีวิตที่เกิดจากการผ่านโลกมามาก เป็นสิ่งที่มีค่า แม้ว่าหลายคนจะเจอความทุกข์ ความยากความลำบาก มาตั้งแต่น้อย ต้องปากกัดตีนถีบ ต้องเจอกับความพลัดพรากสูญเสีย ซึ่ง







ล้วนเป็นสิ่งไม่พึงประสงค์ แต่ทั้งหมดก็มีประโยชน์อย่างมาก เพราะช่วยให้เราอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

ประสบการณ์หลายอย่างของคนแก่ เช่น ความรู้ความสามารถ ในการทำนา การทอผ้า การสานกระบุง ตะกร้า การทอเสื่อ หรือ การเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย เดี่ยวนี้มีประโยชน์น้อยลง เพราะคนสมัย ใหม่นี้เขาไม่ค่อยทำนากันแล้ว หรือทำนาก็ได้ใช้ควาย ส่วนกระบุง ตะกร้า หรือเสื่อ ก็ไม่ทำเองแล้ว แต่ซื้อจากตลาด ความรู้และ ทักษะของคนแก่จึงล้าสมัยไปเยอะแล้ว ในทางตรงข้ามคนแก่สมัยนี้ ต้องไปเรียนหลายอย่างจากเด็กๆ เช่น เรียนเรื่องคอมพิวเตอร์ การ ใช้แท็บเล็ต การใช้โทรศัพท์มือถือจากลูกหลาน

แต่ก่อนนี้มีแต่หลานไปเรียนจากปู่ย่าตายาย แต่สมัยนี้คนแก่ ต้องเรียนอะไรหลายๆ อย่างจากหลาน อย่างไรก็ตาม **มีสิ่งหนึ่ง ที่ไม่ล้าสมัยคือประสบการณ์ชีวิต** อันได้แก่ ความเข้าใจในเรื่องชีวิต ความเข้าใจในเรื่องสุขทุกข์ เรียกอีกอย่างว่า **“วิชาชีวิต”** ซึ่งไม่มี คำว่าล้าสมัย ยังใช้ได้อยู่เสมอ ประสบการณ์ชีวิตที่ว่านี้ ทำให้คนแก่ จำนวนมากยังมีความสุขอยู่ได้ทั้งที่กำลังวังชาถดถอย

มีการศึกษาวิจัยเรื่องความสุขขึ้นหนึ่ง ซึ่งมีคนพูดถึงกันมาก ผู้วิจัยซึ่งเป็นศาสตราจารย์ชาวอังกฤษได้ไปสอบถามความคิดเห็น



และความรู้สึกของคนทั่วโลก ๗๒ ประเทศ ทั้งนี้เพราะเขาอยากรู้ว่า คนแต่ละวัยมีความสุขมากน้อยเพียงใด เขาสอบถามคนหลาย พันคน ตั้งแต่อายุ ๑๘ ถึง ๘๐ ปี ผลที่ได้เขาสรุปออกมาเป็นเส้น กราฟ มีลักษณะคล้ายๆ กับตัวยู หรือตัววี กล่าวคือคนอายุ ๑๘ มีความสุขมากที่สุด พอมีอายุมากขึ้น ความสุขก็ค่อยลดลง จนมา ถึงระดับต่ำสุดที่อายุ ๔๖ ปี หลังจากนั้นความสุขก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้น ไปเรื่อยๆ ตามอายุ และเพิ่มสูงสุดเมื่ออายุ ๘๐ ปี

เขาพบว่าระดับความสุขของคนอายุ ๘๐ มากกว่าคนอายุ ๑๘ เสียอีก ทั้งๆ ที่อายุ ๑๘ เป็นช่วงขาขึ้น ขณะที่อายุ ๘๐ เป็น ช่วงขาลง น่าแปลกที่คนซึ่งอยู่ในช่วงขาลงกลับมีความสุขมากกว่า ทั้งๆ ที่สุขภาพก็แย่ลง เงินทองก็น้อยลง ยศถาบรรดาศักดิ์ก็หมด ไป ตรงข้ามกับคนที่อยู่ในวัยกลางคนหรืออายุ ๔๐ กว่าปี กำลัง อยู่ในช่วงที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีตำแหน่งที่มั่นคง ถ้าอยู่ใน แวดวงธุรกิจ ก็เป็นผู้จัดการ หรือซีอีโอ ถ้าอยู่ในแวดวงการเมือง ก็เป็นรัฐมนตรี นายกรัฐมนตรี หรือประธานาธิบดี อย่างโอบามา ได้เป็นประธานาธิบดีตอนอายุ ๔๐ เศษ เช่นเดียวกับ บิล คลินตัน อภิสิทธิ์ เวชชาชีวะก็อายุ ๔๐ กว่าตอนเป็นนายกรัฐมนตรี ขณะที่ ทักษิณได้เป็นนายกรัฐมนตรีตอนอายุ ๕๐ ต้นๆ อย่างไรก็ตาม เมื่อกล่าวโดยรวมแล้ว คนวัยนี้กลับมีความสุขและความทุกข์ มากกว่าคนวัยอื่น รวมทั้งคนแก่ด้วย





เป็นที่น่าสงสัยว่าทำไมคนแก่จึงมีความสุขมากกว่าคนอายุ ๑๘ และมีความสุขมากกว่าคนที่กำลังประสบความสำเร็จในชีวิต คำตอบก็คือ **ประสบการณ์ชีวิต** คนที่มีอายุมาก ผ่านเรื่องราวในชีวิตมามาก จึงทำใจได้ง่ายเมื่อมีอะไรมากระทบ แม้ไม่ถูกใจ ก็ไม่หงุดหงิดหรือโกรธง่าย มีความอดทนอดกลั้นได้ดี ผิดกับคนหนุ่มคนสาว มีอะไรนิดหน่อยมากระทบ ก็หงุดหงิด เสียใจ แค่นี้เป็นสิ่ว ผิวแห้ง ผมแตกปลาย ก็ถึงกับเป็นทุกข์ นอนไม่หลับ แต่เรื่องแบบนี้สำหรับคนแก่แล้วถือเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก รดตืดเสียงดัง คนหนุ่มคนสาวก็หงุดหงิดรำคาญ แต่คนแก่เฉย เพราะเจออะไรที่ยิ่งกว่านี้มาแล้ว

พูดง่าย ๆ คือเขาทำใจได้ง่าย ปล่อยวางเก่ง อันนี้เป็นเรื่องของวุฒิภาวะ ประสบการณ์ชีวิต บอกเขาว่า มันเป็นเรื่องธรรมดา มันเป็นอย่างนี้แหละ เวลามีคนล้มหายตายจากก็ไม่ได้ฟูมฟาย โศกเศร้า คร่ำครวญมาก เพราะรู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง เจอความสูญเสียพลัดพรากมา ๗๐-๘๐ ปีแล้ว ก็เลยเห็นเป็นเรื่องธรรมดา

ขณะเดียวกันความทะเยอทะยานของเขาก็ลดน้อยลงด้วยความเครียดของคนเราส่วนหนึ่ง ก็เกิดจากการที่เรามีความทะเยอทะยาน มีความคาดหวังสูง ในแง่หนึ่งทำให้มีความพากเพียรพยายาม แต่ถ้าได้ไม่ตรงกับที่หวังก็เป็นทุกข์ ส่วนคนที่มีอายุแล้ว

มีความคาดหวังน้อยลง ทำได้เท่าไร ก็พอใจแค่นั้น ยอมรับข้อจำกัดของตัวเอง ยอมรับว่าเราทำได้แค่นี้ ก็ไม่เสียใจ ไม่ทุกข์

ในขณะที่คนหนุ่มสาว พอทำอะไรล้มเหลวก็ตืออกซกหัว กลุ่มออกกลุ่มใจ มีเพื่อนชาวญี่ปุ่นคนหนึ่ง เรียนปริญญาเอก ทำวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับตำรวจไทย ทำมาหลายปีก็ยังไม่เสร็จ ทั้งที่เป็นคนเก่งมาก แต่ไปเจอความลึกลับซับซ้อนของตำรวจไทยเข้า จึงเขียนไม่ออก ผ่านมาหลายปีก็ไม่เสร็จ สุดท้ายวันหนึ่ง เขาถือเชือกเข้าไปในสวนข้างบ้าน แล้วก็ผูกคอตาย ถ้าเป็นคนแก่ เขาจะเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เสร็จก็ไม่เสร็จ เราทำได้แค่นี้ ก็พอแค่นี้ ปล่อย่างได้ ถึงแม้ไม่ได้ปริญญาเอกแต่ก็ยังมีปริญญาโท จะทุกข์ร้อนไปทำไม

ในประเทศอเมริกา นักศึกษาแพทย์ที่เรียนจบใหม่ๆ พอมาเป็นหมอจะมีความเครียดมาก หมอจบใหม่เหล่านี้จะมีความเครียดสูง ฆ่าตัวตายปีละประมาณ ๔๐๐ คน เป็นตัวเลขที่สูงมาก เพราะเป็นจำนวนเท่ากับนักเรียนแพทย์ ๓-๔ ห้องรวมกัน ในอเมริกา หมอเป็นอาชีพที่มีความทุกข์มาก คนพวกนี้ยังหนุ่มสาว มีความรู้ดี แต่พอเจอความผิดหวัง เจออุปสรรค เจอความยากลำบาก ก็ทำใจได้ยาก แต่ถ้าเป็นคนแก่ เขาก็ทำใจได้ เพราะเขายอมรับตัวเองว่าฉันทำได้แค่นี้ อีกทั้งประสบการณ์ชีวิตยัง





สอนเขาว่า **ความทุกข์เป็นของชั่วคราว** ไม่นานมันก็ผ่านไป

อีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้คนแก่มีความสุขมากกว่าก็คือ เขา **ไม่รอความสุขจากอนาคต** แต่มุ่งหาความสุขจากปัจจุบัน เช่น ความสุขจากการได้อยู่กับครอบครัว อยู่กับลูกกับหลาน หรือได้ สนทนาพาทักกับเพื่อนๆ ที่ร้านกาแฟ เป็นความสุขง่ายๆ ทำได้ทันที ยิ่งรู้ว่าไม่มีเวลาเหลืออยู่ไม่นาน เพราะความตายใกล้เข้ามาแล้ว จึงไม่รอความสุขจากอนาคต ผิดกับคนหนุ่มสาว ซึ่งมักจะหวัง ข้างหน้าว่าถ้าร่ำรวยก็จะมีความสุข หรือประสบความสำเร็จแล้ว จึงจะมีสุข สำหรับคนแก่เขารู้ว่า**ความสุขที่ดีที่สุดคือความสุขที่ใจ** ไม่ใช่ความสุขจากความมั่งมีหรือชื่อเสียงเกียรติยศ ความสุขที่ใจได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่ ความสุขเมื่อได้ทำบุญทำกุศล สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทั้งหมดนี้เรียนรู้ได้จากประสบการณ์ชีวิต

ที่นี่ให้เราลองย้อนกลับมามองตัวเอง ว่าตอนนี้เรามีความสุข น้อยกว่า หรือมากกว่าตอนที่เรายังหนุ่มสาว ถ้ามีความสุขน้อยลง แสดงว่าไม่ปกติแล้ว แสดงว่าประสบการณ์ชีวิตที่มี เราไม่ได้เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์

**อะไรบ้างที่ทำให้คนแก่ไม่มีความสุข** ข้อแรกคือ ความหวัง **ความวิตกกังวล** เกี่ยวกับลูกหลาน บางคนลูกอายุ ๔๐ แล้วก็ยัง

เป็นห่วง คอยโทรศัพท์ไปถาม หรือให้ลูกคอยโทรศัพท์มารายงาน ว่าตอนนี้ทำอะไร อยู่ที่ไหน มีโยมคนหนึ่งอายุ ๔๐ กว่าแล้วพามาหมาหาอาตมา แล้วขอร้องให้อาตมาพูดกับแม่หน่อย ว่าให้เลิกห่วงกังวลลูกสักที เพราะว่าลูกก็อึดอัด แม่ก็เครียด

มีโยมคนหนึ่งมาหาอาตมาที่ภูหลง โยมคนนี้มีหลานน่ารัก เมื่อ ๒ ปีที่แล้วหลานอายุ ๕ ขวบ แม่จะพาลูกไปอยู่ต่างประเทศ โยมคนนี้นักหลานมาก ทำใจได้ยากที่หลานจะไปอยู่ต่างประเทศ เมื่อ ๒ ปีที่แล้วอาตมาก็พูดให้โยมคนนั้นฟังว่า ต้นกล้าหากอยู่ได้ ร่มเงาของต้นแม่ มันจะโตไม่เต็มที่ ต่อเมื่อออกมาจากร่มเงาของต้นแม่ มันถึงจะโต ถึงแม้จะต้องเจอแดดเจอฝนเจอลม แต่มันก็ทำให้ต้นไม้อกล้าแกร่งขึ้น ถ้าอยากจะให้ลูกหลานเติบโต ก็ต้องให้อยู่ห่างไกลจากร่มเงาของแม่บ้าง ประหนึ่งลูกไม้ที่ไกลต้น เพราะมันจะกลายเป็นต้นไม้ที่สูงใหญ่ พอได้ยืนอย่างนี้โยมก็ทำได้ คิดว่าหลานไปไกลจากเราก็คือเหมือนกัน เขาจะได้เป็นตัวของตัวเอง

ผ่านไป ๒ ปี เมื่อวานนี้โยมคนนั้นมาขอบคุณอาตมาที่แนะนำเช่นนั้น เพราะว่ามันนอกจากจะช่วยให้ทำได้แล้ว ยังได้เห็นด้วยตาว่าพอลานไปอยู่ห่างไกลแล้ว เขาก็โตขึ้น อายุ ๗ ขวบ สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หลายอย่าง





คนแก่ส่วนใหญ่จะห่วงหลาน กลัวเขาลำบาก ที่จริงควรมองว่าความลำบากทำให้ลูกหลานของเรากล้าแกร่งขึ้นมา ถ้าเขาสบายเกินไป เขาก็จะอ่อนแอ ถ้าเขาได้เจอความยากลำบากบ้าง เขาจะพึ่งตัวเองได้

ทุกวันนี้เอาตมาขอบคุณโยมแม่เสมอ เพราะว่าโยมแม่สอนให้เอาตมารู้จักพึ่งตัวเองตั้งแต่เล็ก อายุ ๗-๘ ขวบ ก็ให้นั่งรถเมล์ไปโรงเรียนเองหรือกลับบ้านเอง เวลาลืมนสมุดการบ้านไว้ที่บ้าน แม่ก็ไม่เคยเอามาส่งให้ที่โรงเรียน ปล่อยให้ลูกต้องถูกลงโทษ คือโดนครูตี โรงเรียนอัสสัมชัญสมัยเอาตมา ถ้าทำผิด เลินเล่อก็ถูกตีอย่างเดียวนเลย ทำให้เราต้องระมัดระวัง รับผิดชอบตัวเอง ไม่คอยหวังพึ่งใคร

ความห่วงกังวลของแม่หรือของยาย บางทีก็เป็นผลเสียต่อลูกหลานได้ ดังนั้นจึงควรรู้จักปล่อยวาง มีอุเบกขา ถ้าไม่ปล่อยวาง เจ้าตัวก็ทุกข์ ถ้าหากว่าตายไปก็จะตายไม่ดี ตายด้วยความทรมานทรมาย เพราะจิตสุดท้ายเป็นอกุศลเนื่องจากห่วงลูกห่วงหลาน

มีอาม่าคนหนึ่ง รักหลานมาก หลานอายุ ๓-๔ ขวบ แกจะคอยจ้ำจี้จ้ำไชให้หลานกินข้าวเยอะๆ ทั้งที่หลานก็มีที่เลี้ยงแล้ว หลานก็รำคาญ ผู้รับกับอาม่าอยู่เป็นประจำ วันหนึ่งอาม่าป่วย

เข้าโรงพยาบาล อยู่ในภาวะโคม่า สองวันต่อมา ขณะที่พ่อแม่ ลูกกำลังกินข้าวกันอยู่ เด็กก็พูดขึ้นมาว่า อาม่าพอสแล้ว หนูไม่กินแล้ว หนูอิ่มแล้ว คนบนโต๊ะถึงงั้น ว่าเด็กพูดกับใคร เพราะว่าตรงนั้นมีแค่ ๓ คน แต่เด็กบอกว่าเห็นอาม่า อาม่ามาจ้ำจี้จ้ำไชอีกแล้ว ตัวอาม่านอนอยู่ในโรงพยาบาล แต่ใจคงถวิลหาหลาน จึงส่งจิตมาจ้ำจี้จ้ำไชหลาน แบบนี้ไม่ดีกับอาม่าเลย เพราะว่าถ้าตายไปในภาวะอารมณ์ดังกล่าว ก็จะไม่สงบ ถ้าอยากตายสงบต้องรู้จักปล่อยรู้จักวาง คลายความห่วงใยกังวลในลูกหลานบ้าง ให้มั่นใจว่าเขาจะเข้มแข็ง เขาจะพึ่งตัวเองได้

นอกจากความกังวลแล้ว เดียวนี้มีคนแก่จำนวนมาก ยิ่งแก่ตัวก็ยิ่งขี้โมโห ขี้หงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย ทั้งที่โดยวัยแล้ว น่าจะเย็นลง น่าจะปล่อยวางมากขึ้น ปกติแล้ว ระหว่างแม่กับยาย หลานจะรู้สึกว่ายายอารมณ์เย็นกว่า อดทนได้มากกว่าแม่ แต่เดี๋ยวนี้ชักจะไม่เป็นอย่างนั้นแล้ว เดียวนี้คนแก่จำนวนมากมีความหงุดหงิดสูง โกรธเกรี้ยวก็มาก มีคนมาปรึกษากับอาตมาเยอะขึ้นเรื่อยๆ ว่าจะทำไงดี แม่หรือพ่ออารมณ์ร้าย ขี้โกรธ ขี้หงุดหงิดเป็นประจำ อันนี้แสดงว่าประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ไม่ได้สอนให้เขารู้จักการปล่อยวาง ไม่ได้สอนให้เห็นว่าความไม่สมหวังไม่ถูกใจ ล้วนเป็นเรื่องธรรมดา





คนเรากล้ามีอายุมากขึ้น แต่ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ไม่ได้สอนให้เห็นอะไรต่ออะไรเป็นเรื่องธรรมดา แสดงว่าประสบการณ์ที่ผ่านมานั้นปล่อยให้สูญเปล่า ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งมีค่ามาก นับว่าน่าเสียดายมาก คนเรากล้าเรียนรู้จากประสบการณ์ จะเห็นว่า ความไม่สมหวัง ความไม่ถูกใจ เป็นเรื่องธรรมดา จะโกรธไปทำไม่ ประสบการณ์ชีวิตน่าจะสอนเราว่าไม่อาจคาดหวังให้คนอื่นทำถูกใจเราทุกอย่างได้ ขนาดเราเองยังทำไม่ถูกใจตัวเอง กายและใจเราเองเรายังสั่งไม่ได้เลย นอนไม่หลับสั่งให้หลับมันก็ไม่ยอมใครๆ ก็อยากให้คนอื่นรู้ใจเรา แต่เรากลับไม่รู้ใจตัวเอง แล้วจะไปคาดหวังให้คนอื่นมารู้ใจเราได้อย่างไร ถ้าไตร่ตรองจากประสบการณ์ชีวิตก็จะพบว่า เรามีอาจคาดหวังจากคนอื่น เพราะเขาก็มีวิถีทางของเขา

คนเรา ถ้าไม่รู้จักระดับความโกรธ ไม่รู้จักปล่อยวางบ้าง ก็เท่ากับทำร้ายตัวเอง โรคประสาท โรคเครียด โรคความดัน เส้นเลือดในสมองแตก เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนสูงวัยมากขึ้นเรื่อยๆ ในเมื่อผ่านโลกมามากแล้ว ก็ควรจะใช้ประสบการณ์ชีวิตให้เป็นประโยชน์ ในการปล่อยวาง ในการคลายความโกรธ รวมทั้งรู้จักให้ภัยด้วย บางคนไม่ได้โกรธลูก ไม่ได้หงุดหงิดหลาน แต่ว่าโกรธแค้นสามีที่เคยไปมีเมียน้อย หรือว่าโกงเงิน แม้เหตุการณ์ผ่านไปนานถึง ๓๐ ปีก็ยังพูดถึงซ้ำแล้วซ้ำเล่า ตัวเองพูดไปก็ไม่



ความสุข แต่วาก็ไม่ยอมลืม

**การให้อภัย** เป็นสิ่งหนึ่งที่ต้องมี ที่จริงประสบการณ์ชีวิตน่าจะสอนเขาให้รู้จักการให้อภัย เพราะหากผ่านร้อนผ่านหนาวมานานก็จะพบว่าคนเรานั้นผิดพลาดได้เสมอ สมัยที่ยังหนุ่มสาว อาจลุ่มหลงในเนื้อหนัง ในความสุขชั่วครู่ชั่วยาม แต่ว่าพอแก่ตัว ก็ได้คิดว่ามันเป็นธรรมดาที่คนเราจะหลงไปอย่างนั้น เมื่อเข้าใจเช่นนี้ การให้อภัยผู้อื่นก็ไม่ใช่เรื่องยาก

คนเราถ้าให้อภัยไม่ได้ แสดงว่ายังมีความสุขกับการทำร้ายตัวเอง ภาษาฝรั่งเรียกว่า **มาซิคิสต์** คือพวกที่ชอบทำร้ายตัวเอง บางคนพอใจกับการเก็บความโกรธความแค้นความพยาบาทเอาไว้ ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง อันนี้แสดงว่าไม่รักตัวเอง

**ความโลภ ความหวงแหน** เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้คนแก่ไม่มีความสุขในบั้นปลายชีวิต บางคนทุ่มเททำงานมาทั้งชีวิต มีเงินเก็บมากมาย แต่ว่าเสียดายไม่ยอมเอาออกมาใช้ เงินนั้นจุดหมายคือมีไว้ใช้ ไม่ใช่มีไว้เก็บ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เงินมีไว้เพื่อเลี้ยงตัวเอง และลูกหลานให้มีความสุข รวมทั้งใช้ทำบุญกุศล เลี้ยงสมณชีพราหมณ์ ใครที่มีเงินแล้วเก็บเอาไว้ พระพุทธเจ้าตำหนิว่าเป็นคนโง่ เป็นคนที่ไม่รู้จักใช้ทรัพย์ แสดงว่าปล่อยให้ทรัพย์เป็นนายเรา





ที่จริงเราต้องเป็นนายของทรัพย์ คือต้องรู้จักใช้มัน ถ้ามันเป็นนายเราก็หมายความว่า เรายอมลำบากเพื่อมัน ยอมตายเพื่อมัน เวลาถูกโจรปล้นเอาเงินเอาทอง หากรู้สึกเสียดาย ชัดขึ้นต่อผู้จึงถูกโจรแทงตาย อย่างนี้แสดงว่ายอมตายเพื่อเงิน ถือว่าโง่มาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า “นรชนควรสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ควรสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ควรสละทรัพย์ อวัยวะ และชีวิต เมื่อระลึกถึงธรรม” ถ้าสละชีวิตเพื่อทรัพย์แสดงว่าโง่ แต่ผู้คนก็เป็นอย่างนี้กันมาก บางคนใช้จ่ายแต่ละทีจะกลุ่มอกกลุ่มใจมาก ทั้งที่เป็นการใช้จ่ายเพื่อตัวเองหรือเพื่อลูกหลานของตน

มีครอบครัวหนึ่ง ลูกไปจ้างคนมาดูแลแม่ พอแม่รู้ว่าลูกจ่ายค่าจ้างให้คนดูแลเดือนละเป็นหมื่นบาทก็กลุ่มใจ บ่นแล้วบ่นอีกว่า เสียดายเงิน ไม่ได้ตระหนักว่าเงินมีไว้เพื่อใช้ เพื่อทำให้เกิดความสะดวกสบาย เมื่อลูกจะใช้เงินเพื่อแม่ก็น่าจะยินดี แต่กลับต่อว่าลูกเพราะเสียดายเงิน แล้วบอกลูกว่าไม่ต้องไปจ้างคนมาดูแล ให้ลูกมาดูแลแม่เอง ลูกก็ปวดหัว ลูกจะดูแลแม่ทั้งวันทั้งคืนได้อย่างไร เพราะต้องทำงาน ต้องดูแลลูกตัวเองเหมือนกัน เกิดความเครียดทั้งบ้านเลย นี่เพราะว่าความมกในเงิน

บางคนนอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาล แต่ใจนึกถึงแต่เงินที่คนยืมไป มีคนหนึ่งใกล้จะตายอยู่แล้ว หมอบอกให้ปล่อยวาง ปล่อย

วางเรื่องลูก หอบอกให้ปล่อยวางเงินทอง แหกหน้านี่คือขมวดเลย วันรุ่งขึ้นมีเพื่อนบ้านมาเยี่ยมที่โรงพยาบาล หน้าตาเลิกล้มมา แล้วเล่าว่ายืมเงินผู้ป่วยหลายปีแล้วยังไม่คืน ปรากฏว่าแกลไปทวงเงิน ตัวอยู่โรงพยาบาล แต่ว่าส่งจิตไปทวงเงิน แสดงว่าหวังเงินมาก ถึงขนาดไปทวงเงินด้วยจิต ถ้าหวังแบบนี้แล้วไม่ยอมปล่อยวาง พอถึงเวลาตายจะตายดีได้อย่างไร

ในสมัยพุทธกาล มีพระรูปหนึ่งชื่อ **พระติสสะ** ท่านได้จิ๋วรใหม่มา สมัยก่อนจิ๋วรเป็นของหายากมาก ต้องไปชักเอาจากผ้าห่อศพ เอามาซัก มาย้อม แล้วก็ตัดเย็บ แต่จิ๋วรผืนนั้นที่สาวเอามาถวาย ไม่ทันที่ท่านจะได้ใช้ก็มรณภาพ จิตสุดท้ายของท่านนึกถึงจิ๋วรผืนนั้นด้วยความเสียดาย พอตายก็ไปเกิดเป็นเส้นอยู่ในจิ๋วร จากพระที่ปฏิบัติดีไปเกิดเป็นเส้น เรียกว่าตกชั้นตกอันดับมากเลย แทนที่จะได้ขึ้นสวรรค์ หรือได้นิพพาน นี่เป็นเพราะท่านมีความหวังมีความอาลัยในทรัพย์

“ เราลองย้อนกลับมามองตัวเอง  
ว่าตอนนี้เรามีความสุขน้อยกว่า  
หรือมากกว่าตอนที่เรายังหนุ่มสาว  
ถ้ามีความสุขน้อยกว่า แสดงว่าไม่ปกติแล้ว  
แสดงว่าประสบการณ์ชีวิตที่มี  
เราไม่ได้เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ ”






การรู้จักปล่อยวางในทรัพย์เป็นเรื่องสำคัญ ทรัพย์นั้นมิไว้เพื่อให้เราใช้ ไม่ใช่เพื่อเป็นนายเรา บางคนยอมตายเพื่อทรัพย์ มีเพชร มีทองอยู่ในบ้านที่กำลังไฟไหม้ เสียตายมาก ถึงกับวิ่งฝ่ากองเพลิงเข้าไปเพื่อเอามันออกมา ปรากฏว่าออกมาไม่ได้ ตายในกองเพลิง เรียกว่าตายเพื่อมัน แสดงว่าเราเป็นของมัน ไม่ใช่มันเป็นของเรา ขอให้ระลึกเสมอว่า อะไรก็ตามที่เรายึดว่าเป็นของเรา เราจะกลายเป็นของมันทันที ยอมตายเพื่อมันก็ยังได้

สำหรับผู้สูงวัย คนที่ผ่านชีวิตมามาก ประสบการณ์จะสอนว่า ทรัพย์สมบัตินั้นเป็นของนอกกาย เป็นของชั่วคราว ไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง ตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ ไปงานศพมาไม่รู้ถึงงาน เห็นศพมากมาย เห็นเขาเอาเหรียญใส่ปากศพ ศพถูกเผาเป็นขี้เถ้าไปแล้ว เงินก็ยังอยู่ตรงนั้น บาทหนึ่งก็เอาไปไม่ได้ แล้วจะหวงแหนมันไปทำไม เมื่อมีเงินก็ใช้ แต่อย่าควรใช้อย่างฟุ่มเฟือย เก็บหอมรอมริบ เพื่อใช้ในโอกาสต่อไปบ้าง แต่ไม่ใช่เพื่อเก็บเอาไว้อย่างเดียว

อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้คนแก่มีความกังวลมาก คือ ความกลัวกลัวตาย ที่จริงประสบการณ์ชีวิตน่าจะสอนว่า เกิดมาแล้วก็ต้องตาย เพราะคนที่อายุยืนยาว ผ่านโลกมามาก ได้เห็นคนตายหรือความตายของผู้คนมามาก คนที่ตายดี ตายสงบก็มีตัวอย่างให้เห็น

เขาตายสงบได้เพราะอะไร เพราะเขาหมั่นทำบุญทำทาน สร้างบุญ สร้างกุศล ปล่อยวาง ยอมรับความจริงของชีวิต รวมทั้งพิจารณา ความตายอยู่เสมอ

คนที่มีอายุยืนยาวแล้วยังกลัวตายนั่น แสดงว่าประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาไม่ได้สอนเขาเลย จึงยอมรับความตายไม่ได้ ยิ่งถ้า เรากลัวตาย ต้องเร่งทำความดี เร่งสร้างบุญสร้างกุศล เร่งทำหน้าที่ ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ แล้วก็ทำสมาธิภาวนา หมั่นเจริญมรณสติ หรือระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ก็จะกลัวตายน้อยลง เพราะภูมิใจ ในชีวิตที่ผ่านมา อีกทั้งมั่นใจในภพหน้า อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ ตรัสเมื่อครั้งเป็นพระโอรสัสถ์ว่า “เมื่อตั้งมั่นในธรรม ย่อมไม่กลัว ปรโลก”

ประสบการณ์ชีวิตนั้นเป็นสมบัติล้ำค่าของเราทุกคน มีค่า ยิ่งกว่าทรัพย์สมบัติเสียอีก เพราะมีแต่เพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีวัน ลดน้อยถอยลง อีกทั้งไม่มีใครแย่งไปได้ ที่สำคัญที่สุดคืออดุมไปด้วยบทเรียนหรือธรรมะที่ช่วยรักษาใจเราไม่ให้ทุกข์ และเป็นสุข ได้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเราก็ตาม 



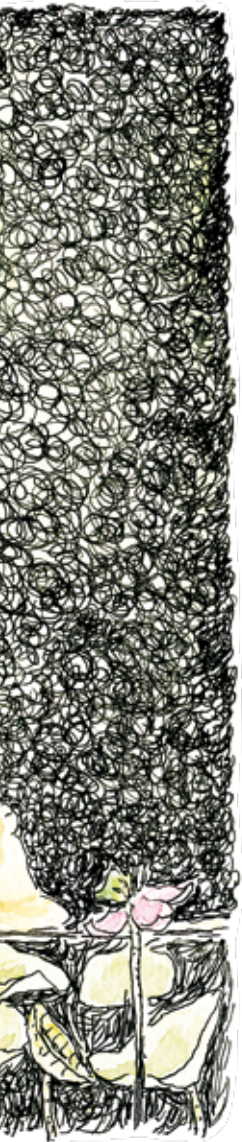
“

หมั่นเจริญมรณสติ  
ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ  
ก็จะกลัวตายน้อยลง  
เพราะผู้มีใจในชีวิตที่ผ่านมา  
อีกทั้งมีใจในภพหน้า  
อย่างที่พระพุทธรเจ้าได้ตรัส  
เมื่อครั้งเป็นพระโพธิสัตว์ว่า  
‘เมื่อตั้งมั่นในธรรม ย่อมไม่กลัวปรโลก’

”







## ในทุกข์มีความไม่ทุกข์

ช่วงนี้มีชาวจีนมาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าสุคะโตกันหลายคน ชาวจีนเหล่านี้มีความตั้งใจในการปฏิบัติมาก ถึงกับ บวชพระ ผู้หญิงก็บวชชี แม้ว่ามีเวลาไม่นานก็ตาม สำหรับชาวจีนกลุ่มนี้ การมาปฏิบัติที่วัดป่าสุคะโตไม่ใช่ เรื่องง่าย ไม่ใช่ว่ามีเงิน มีเวลา แล้วจะมาปฏิบัติได้ เพราะ ผู้จัดกำหนดเงื่อนไขว่า คนที่จะมาปฏิบัติที่สุคะโตได้ ต้องผ่านการอบรมปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้นอย่างน้อย ๒ ครั้งที่เมืองจีนก่อน จึงจะมาบวชที่เมืองไทยได้



# เปลี่ยนทุกปีเป็นธรรม

ในทุกข์มีความไม่ทุกข์

การปฏิบัติที่เมืองจีนนั้น แต่ก่อนมีพระจากวัดป่าสุคะโต ไปสอน ไปนำปฏิบัติ เช่น หลวงพ่อคำเขียน อาตมา พระอาจารย์ โน้ส พระอาจารย์ตงหมิง แต่เดี๋ยวนี้พระไทยเดินทางเข้าประเทศ จีนได้ยาก เพราะสถานทูตจีนในไทยไม่ออกวีซ่าให้ ไม่ทราบว่าจะส่งพระไทยไปทำอะไรไว้ที่ประเทศจีน แต่ถ้าเป็นฆราวาสก็ไปได้สบาย ไม่มีปัญหา แต่ถึงแม้ไม่มีพระไปสอน คนจีนที่นั่นเขาก็ปฏิบัติกันเอง อาศัยวิดีโอที่เคยถ่ายทำกันไว้ ตั้งแต่ตอนที่พระจากเมืองไทยไปสอน แล้วก็เอามาเปิดให้ผู้ปฏิบัติดู พอถึงเวลาปฏิบัติก็ปฏิบัติกันเอง ไม่ต้องมีพระมานำปฏิบัติ เรียกว่าเขามีความรับผิดชอบ มีความตั้งใจสูงมาก ทั้งๆ ที่ไม่มีครูบาอาจารย์จากเมืองไทยไปสอนก็พากันปฏิบัติกันเอง นี่เป็นปรากฏการณ์ใหม่ของประเทศจีน ในช่วง ๑๐ ปีมานี้

เมื่อก่อนคนจีนอยู่กันอย่างลำบาก ยากจน ต้องปากกัดตีนถีบ ผู้คนคิดถึงเรื่องการทำมาหากินเพียงอย่างเดียว แต่ตอนนี้เศรษฐกิจของจีนดีขึ้นอย่างรวดเร็วมาก จนน่าตกใจ เมื่อเข้าได้ ฟังข่าว มหาเศรษฐีในประเทศจีน ตอนนี้มีจำนวนมากกว่าประเทศอเมริกาเสียอีก ทั้งๆ ที่จีนเพิ่งพัฒนาประเทศ หรือพัฒนาเศรษฐกิจมาเมื่อ ๓๐ ปีนี้เอง แต่ว่ามหาเศรษฐีของจีนกลับมีมากกว่าทุกประเทศในโลก เข้าใจว่ามหาเศรษฐีที่ว่าหมายถึงคนที่มีเงินตั้งแต่พันล้านดอลลาร์ขึ้นไป





คนเราเมื่อมีความเป็นอยู่ดีขึ้น พรั่งพร้อมด้วยวัตถุ ไม่ต้องถึงขั้นเป็นมหาเศรษฐี แค่อยู่ดีกินดี ไม่มีปัญหาเรื่องปากท้อง ก็มักจะมีปัญหาทางใจตามมา เช่น ความทุกข์ใจ ความเครียด ความวิตกกังวล นี่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นมากในทุกประเทศเมื่อผู้คนมีความเป็นอยู่ดีขึ้น มีการวิจัยพบว่า ๕๐-๗๕ % ของความเจ็บป่วยที่ทำให้คนต้องไปหาหมอ นั้นล้วนเป็นผลจากความเครียดและความวิตกกังวล ยาที่ขายดีที่สุดใน ๑๐ อันดับต้นๆ เป็นยาคลายเครียด ยานอนหลับ รวมทั้งยาลดความซึมเศร้า ยาลดความดันและยาแก้โรคกระเพาะ ปรากฏการณ์ดังกล่าวกำลังเกิดขึ้นในประเทศจีนและจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

เมืองไทยเราเดี๋ยวนี้มีคนป่วยด้วยโรคทางใจกันมากขึ้น แม้แต่นักเรียนนักศึกษา บางคนถึงกับเรียนหนังสือไม่ได้ เคยมีคนมาปรึกษาว่า ทำอย่างไรดี ลูกเรียนแพทย์จนถึงปี ๕ แล้ว เรียนต่อไม่ไหว ทั้งๆ ที่เหลืออีกไม่กี่วิชา ก็จะเป็นหมอฝึกหัดแล้ว แต่ตอนนี้ เป็นโรคซึมเศร้าอยากฆ่าตัวตาย นี่เป็นปัญหาที่ไต่ยินได้ฟังมาบ่อยมาก

แต่ในเวลาเดียวกัน ก็มีคนหันมาสนใจการปฏิบัติธรรม สนใจการดูแลรักษาจิตใจมากขึ้น อย่างเช่นกลุ่มชาวจีนที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าสุคะโต เมื่อวานนี้ชาวจีนกลุ่มนี้ได้มาสนทนาธรรมกับอาตมา

มีคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้นมาว่า ภาพยีนหยางที่อยู่ตรงชั้นล่างของหอไตรนั้น มีความสำคัญอย่างไรกับที่นี่ คนจีนนั้นคุ้นเคยกับภาพยีนหยาง เพราะเป็นสัญลักษณ์ของลัทธิเต๋า สัญลักษณ์นี้ไม่มีในพุทธศาสนา แต่ความหมายนั้นคล้ายคลึงกับแนวคิดหรือคำสอนในพระพุทธศาสนา รวมทั้งคำสอนของหลวงพ่อเทียน และหลวงพ่อคำเขียนด้วย

สัญลักษณ์นี้มีความหมายว่า สิ่งที่เป็นคู่ตรงข้ามกันนั้นอยู่ด้วยกัน ไม่ได้แยกจากกัน ในทุกสิ่งจะมีด้านตรงข้ามอยู่ด้วยกัน ดังพระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า “ความแก่มีอยู่ในความหนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค และความตายก็มีอยู่ในชีวิต”

เวลาพูดถึงชีวิตกับความตาย เรามักคิดว่า ความตายอยู่ตรงปลายสุดของชีวิต เมื่อมีชีวิตถึงจุดๆ หนึ่งก็ต้องตายไป แต่ที่จริงแล้วความตายมีอยู่ในทุกขณะที่เราหายใจ อย่างเช่น ขณะที่เรากำลังนั่งฟังอยู่นี้ ความตายกำลังเกิดขึ้นในร่างกายของเราทุกวินาที มีคนประมาณการว่า ในร่างกายของเราวันหนึ่งๆ มีเซลล์ตายประมาณห้าหมื่นถึงแสนล้านเซลล์ ทุกขณะที่เรามีชีวิตอยู่ มีความตายเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา มันไม่ได้เกิดขึ้นครั้งเดียวตอนสิ้นลมหรือหัวใจหยุดเต้นเท่านั้น อันนี้เรียกว่า “ความตายมีอยู่ในชีวิต”





ความแก่มืออยู่ในความหนุ่มสาวก็มีความหมายทำนองเดียวกัน คือความแก่เกิดขึ้นแม้จะยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว จะว่าไปแล้ว แม้แต่ทารกที่เพิ่งคลอดออกมาได้วันเดียวก็ถือว่ามีความแก่แล้ว อย่างน้อยๆ ก็แก่กว่าเด็กที่อยู่ในท้อง เมื่อเกิดมาแล้วก็มีแต่จะแก่ขึ้นเรื่อยๆ จากเด็กกลายเป็นผู้ใหญ่วัยฉกรรจ์ เรียกว่า “แก่ขึ้น” จากนั้นก็จะ “แก่ลง” คือกำลังวังชาเริ่มถดถอย ผิวหนังเริ่มเหี่ยวยุบ ผมเริ่มหงอก เป็นต้น เรียกว่า “ความแก่มืออยู่ในความหนุ่มสาว”

โรคภัยไข้เจ็บมืออยู่ในความไม่มีโรค หมายความว่า ขณะที่เรามีสุขภาพดี ใช้ชีวิตตามปกตินั้น โรคภัยไข้เจ็บหรือความผิดปกติในอวัยวะต่างๆ อาจกำลังก่อตัวขึ้นในร่างกายของเราก็ได้ เป็นแต่เราไม่รู้ เพราะมันยังไม่ได้แสดงตัวชัดเจนจนทำให้เรารู้สึกหงุดหงิด นอนไม่หลับ มีนักวิทยาศาสตร์เคยกล่าวว่า ทุกวันมีเซลล์มะเร็งเกิดขึ้นในร่างกายของเรา แต่มันถูกกำจัดออกไป ไม่ทันเพิ่มปริมาณจนกลายเป็นเนื้อร้าย แต่ใครจะไปรู้ ขณะที่นั่งอยู่นี้ อาจมีก้อนมะเร็งกำลังก่อตัวอย่างเงียบๆ ในร่างกายเราก็ได้ บางคนกว่าจะรู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็งตับจนล้มป่วย ก็ต่อเมื่อก้อนมะเร็งใหญ่มาแล้ว ตอนที่คลำไม่เจอ ก็คิดว่าตัวเองสุขภาพดี ที่จริงไม่ใช่หรอกเรากำลังมีโรคภัยไข้เจ็บ แต่ไม่รู้ตัว การที่คลำไม่เจอก้อนมะเร็งไม่ได้แปลว่ามันไม่มี แต่เป็นเพราะมันก้อนเล็กมาก

บางคนไม่เคยสำรวจร่างกายตัวเอง หรือไปตรวจร่างกาย  
เลยด้วยซ้ำ หญิงสาวคนหนึ่งอายุ ๓๕ ปีไปอบรมเผชิญความตาย  
อย่างสงบ เธอเล่าว่าไม่เคยคลำร่างกายตัวเองเลย จึงไม่รู้ว่า  
ร่างกายมีความผิดปกติเกิดขึ้น วันดีคืนดีไปหาหมอ ก็พบว่าม  
ีก้อนอยู่ในท้องขนาด ๑๘ ซม. ใหญ่มาก นำแปลกใจว่าทำไม  
ไม่เคยรู้มาก่อนเลย ตอนที่ยังไม่รู้ว่ามีก้อนก็คิดว่าตัวเองปกติ  
หลายคนที่ยังดูเหมือนสุขภาพดีอยู่นั้น ไม่รู้หรอกว่าความเจ็บป่วย  
กำลังก่อตัวขึ้นมา นี่คือความหมายของพุทธภาษิตที่ว่า **“ความเจ็บ  
ไข่มียอยู่ในความไม่มีโรค”**

ความตายมีอยู่ในชีวิต ความแก่มีอยู่ในความหนุ่มสาว และ  
ความเจ็บไข่มียอยู่ในความไม่มีโรค ความจริงเหล่านี้สามารถแสดง  
ด้วยสัญลักษณ์หยินหยาง คือสิ่งที่ตรงข้ามกันนั้นไม่ได้อยู่คนละขั้ว  
คนละมุม แต่อยู่ด้วยกัน และต่างเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน  
เหมือนกับในความมืดมีแสงสว่าง และในแสงสว่างก็มีความมืด  
สังเกตไหมว่าเงาเกิดขึ้นทุกครั้งเมื่อมีแสงสว่าง ทุกครั้งที่มีแสง  
สว่างก็จะมีเงาเกิดขึ้นตามมา เงาก็คือความมืดนั่นเอง จึงพูดได้ว่า  
“ในแสงสว่างมีความมืด” ส่วน “ในความมืดก็มีแสงสว่าง” หมาย  
ความว่า แม้จะมีมืดสนิทแต่ยังมีแสงสว่าง เพราะเหตุนี้หนูจึง  
สามารถออกมาวิ่งเล่น หากินได้แม้กระทั่งในคืนที่มืดสนิท มันอาจ  
มืดสำหรับเรา แต่มันยังสว่างสำหรับหนูหรือสัตว์กลางคืน





ในการทำงานเดียวกัน ความสว่างก็ต้องอาศัยความมืด เราจะเห็นความสว่างของไฟฉายก็ต่อเมื่อเป็นเวลากลางคืนหรืออยู่ในห้องมืด ยิ่งมืดเท่าไรไฟฉายก็ยิ่งสว่างมากเท่านั้น แต่ถ้าเป็นกลางวันแสดๆ ก็ยากที่จะเห็นแสงจากไฟฉายหรือแม้แต่หลอดไฟนี้แสดงว่าความสว่างต้องอาศัยความมืด และความมืดต้องอาศัยความสว่าง ความสว่างและความมืด แม้เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกัน แต่ก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันหรืออยู่ด้วยกัน

ถ้าเราพิจารณาดูดีๆ จะเห็นว่าความจริงเป็นเช่นนั้นเอง ในความสั้นก็มีความยาว ในความยาวก็มีความสั้น เราลองนึกถึงอะไรที่สั้นมากๆ เช่น เข็ม แต่ถ้าเอาเข็มไปเทียบกับเข็มทอศัพท์ เข็มก็จะกลายเป็นยาวขึ้นมาเลย ไม้เมตรเรารู้สึกว่ามันยาวไซ้ไหม แต่พอไปเทียบกับเสาไฟฟ้า มันกลายเป็นสั้นเลย ทั้งเข็มและไม้เมตรนั้นเป็นได้ทั้งสั้นและยาวในเวลาเดียวกัน เราจึงพูดได้ว่าสั้นกับยาวนั้นอยู่ด้วยกัน

**ความสุขกับความทุกข์ก็อยู่ด้วยกัน** สุขกับทุกข์ไม่ได้อยู่คนละซีกคนละฟาก มันอยู่ด้วยกัน ไม่ว่าอิริยาบถใดที่เราคิดว่าสบาย เช่น นั่งพิงเสา นั่งบนเก้าอี้ นั่งไขว่ห้าง หรือแม้แต่นอนพอลอยู่ในอิริยาบถนั้นนานๆ เกิดอะไรขึ้น เราจะเริ่มเมื่อย นั่งไปได้สักพักก็ต้องขยับ เปลี่ยนอิริยาบถ อย่างนี้เรียกว่าความไม่สบาย

## เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

ในทุกข์มีความไม่ทุกข์

อยู่ในความสบาย ของอรร้อยก็เช่นกัน ถ้ากินทุกมื้อ ทุกวัน ไม่เกิน  
อาทิตย์ จากอรร้อยก็เริ่มเป็นเฉยๆ ถ้ากินต่อไปอีก ก็จะไม่กลายเป็น  
เป็นเบื่อ เียน และถ้ายังไม่เลิกกิน มันจะอาเจียนเลย เรียกว่า  
ความไม่อรร้อยมันอยู่ในความอรร้อย

ในทำนองเดียวกัน ในทุกข์ก็มีสุข เมื่อเห็นคนยากจน เรา  
อาจคิดว่าเขาทุกข์มาก จะไปไหนก็ต้องเดินเอา ต้องทำงาน  
ใช้แรง อาบเหงื่อต่างน้ำ ข้าวปลาอาหารไม่ค่อยเพียงพอ แต่ถ้า  
ไปคุยกับเขา เราอาจพบว่าเขามีความสุข คนที่ความเป็นอยู่ยาก  
ลำบาก แต่กลับมีความสุข ตรงข้ามกับคนรวย มีชีวิตที่สุขสบาย  
แต่กลับบอทุกข์ก็ได้ เพราะเจอโรคเครียด วิตกกังวล อาตมา  
เคยไปประเทศทิเบต เห็นผู้คนอยู่กันลำบากมาก น้ำท่าก็หายาก  
ต้นไม้ที่จะใช้ทำฟืนก็อืดคุดขาดแคลน อากาศก็หนาวเหน็บ แต่  
คนทิเบตเป็นคนที่ยิ้มง่ายและมีความสุขได้ง่ายมาก

“ สติ สามารถเปลี่ยนทุกข์

ให้กลายเป็นความไม่ทุกข์ได้ด้วย

ยิ่งถ้ามีสติมากจนเกิดปัญญา

มันยิ่งทำให้หลุดพ้นจากทุกข์

ความทุกข์จะกลายเป็นหนทางสู่ความไม่ทุกข์ได้ทันที

หลวงพ่อบุญมาเคยพูดว่า ‘เห็นทุกข์ก็พ้นทุกข์’ ”





คนที่เจ็บป่วย หรือคนแก่ชรา อยู่กับความทุกข์กายตลอดเวลา แต่หลายคนกลับมีความสุข อาจสุขมากกว่าตอนที่ร่างกายยังปกติดีด้วยซ้ำ มีคนที่เป็นมะเร็งหลายคนพูดคล้ายๆ กันว่า มีความสุขกว่าตอนที่ยังไม่เจ็บป่วยเสียอีก บางคนพูดว่าขอบคุณที่เป็นมะเร็ง โชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะทำให้ได้มาพบธรรม หรือพบว่าความสุขแท้จริงอยู่ที่ใจ กายป่วยแต่หัวใจสงบ อันนี้เรียกว่าในทุกข์มีสุข ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ **“ผู้มีปัญญาแม้ประสบทุกข์ก็ยังหาสุขพบ”** แต่ถ้าคนไม่มีปัญญา แม้ชีวิตสุขสบายหรือแวดล้อมด้วยความสุขก็เห็นแต่ทุกข์

ความจริงแบบนี้ก็แสดงออกมาในรูปของหยินหยางเช่นกัน สัญลักษณ์นี้เตือนใจเราว่า ทุกสิ่งนั้นประกอบด้วยคู่ตรงข้าม และคู่ตรงข้ามกันก็อยู่ด้วยกัน หลวงพ่อคำเขียนสอนอยู่เสมอว่า “ในทุกข์มีความไม่ทุกข์ ในโกรธมีความไม่โกรธ ในหลงมีความไม่หลง” บางที่ท่านก็พูดว่า “เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นความไม่ทุกข์ เปลี่ยนโกรธให้เป็นความไม่โกรธ เปลี่ยนหลงให้เป็นความไม่หลง” เราจะเปลี่ยนได้อย่างไรหากในทุกข์ไม่มีความไม่ทุกข์ ในหลงไม่มีความไม่หลงอยู่ แต่เป็นเพราะในทุกข์มีความไม่ทุกข์ ในหลงมีความไม่หลง เราจึงสามารถเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นความไม่ทุกข์ เปลี่ยนหลงให้เป็นความไม่หลงได้



## เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

ในทุกข์มีความไม่ทุกข์

เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น ถ้าเราไม่เอาแต่บ่นโวยวาย ตีโพยตีพาย ลองพิจารณาความทุกข์ เราจะเห็นว่าอะไรคือสมุทัย อะไรคือสาเหตุของความทุกข์ใจ เราจะพบว่ามันคือความยึดติดถือมั่น ตัณหา กิเลส อวิชชา ทุกข์กายเกิดจากความเจ็บป่วย เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ เกิดจากอาหารหรือดินฟ้าอากาศ แต่ทุกข์ใจไม่ได้เกิดจากภายนอก ไม่ใช่เพราะถูกคนต่อว่าด่าทอ ไม่ใช่เพราะสูญเสียคนรัก ไม่ใช่เพราะอากาศร้อนหรืออากาศหนาว **ปัจจัยภายนอกมันไม่ทำให้ทุกข์ใจได้** อย่างมากก็แค่ทำให้ทุกข์กาย แต่ถ้าทุกข์ใจก็เพราะมีความยึดติดถือมั่น มีกิเลส มีอวิชชา **อยู่ในใจ** เพราะฉะนั้นรวยล้นฟ้าก็ยังทุกข์ตราบไต่ที่ยังมีตัณหา มีกิเลส เช่น ไม่รู้จักพอ ยังอยากรวยมากขึ้นอีก

เมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ให้พิจารณาดู จะพบว่าสมุทัย หรือสาเหตุแห่งทุกข์ ก็คือ กิเลส ตัณหา อวิชชา พุดอีกอย่างคือ **ทุกข์เพราะความยึดติดถือมั่น** เมื่อเรารู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นเพราะความยึดติดถือมั่น วิธีการที่จะทำให้ไม่ทุกข์ก็คือปล่อยวาง คลายความยึดติดถือมั่น ทันที้ที่เราเห็นเหตุแห่งทุกข์ เหตุแห่งความไม่ทุกข์ก็เผยหรือเฉลยให้แก่เราทันที เมื่อเรารู้ว่าทุกข์เพราะแบก เราก็จะพบต่อไปว่า ถ้าจะไม่ทุกข์ก็ต้องวาง เมื่อเราพบว่าทุกข์เพราะตัณหา เราก็จะพบต่อไปว่าถ้าจะไม่ทุกข์ก็ต้องละตัณหา





ความทุกข์เปิดเผยให้เราเห็นถึงหนทางสู่ความไม่ทุกข์ เมื่อเราพิจารณาความทุกข์อย่างแจ่มแจ้งจนเห็นสาเหตุหรือรากเหง้าของมัน คำตอบของความไม่ทุกข์ก็เฉลยออกมาทันที ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องรู้” ไม่ใช่ละ ถ้าเราละหรือคิดแต่จะกำจัดมัน เราจะไม่มีทางเห็นว่าทุกข์เกิดจากอะไร และเมื่อเราไม่รู้ว่าทุกข์เกิดจากอะไร เราก็จะไม่มีทางรู้ว่าอะไรทำให้ทุกข์ดับไป หรือทำอย่างไรทุกข์จะไม่เกิด เพราะฉะนั้นเมื่อใดก็ตามที่เราเจอความทุกข์ ให้เรารู้ว่าบุญแฉะที่จะไขไปสู่ความไม่ทุกข์มันได้ปรากฏแก่เราแล้ว เพียงแต่เราต้องมองให้ทะลุ ถ้าเราทิ้งมันไปก็เหมือนกับว่าทิ้งของดี เหมือนกับทุเรียนมีหนามแหลม เวลาเราเจอทุเรียน อาจจะไม่โดนหนามที่มันบ้าง แต่เราจะทำอย่างไรกับทุเรียนนั้น ทิ้งมันไปหรือ คนโง่เท่านั้นแหละที่ทิ้งทุเรียนไปเพียงเพราะว่ามันมีหนามแหลม คนฉลาดจะรู้ว่าในเปลือกที่เต็มไปด้วยหนามแหลมของทุเรียนนั้น มีเนื้อที่อร่อยอยู่ ถ้าเราแกะเอาเปลือกออก เราก็จะเห็นเนื้อ เราก็จะได้ของดี

ทำนองเดียวกันในทุกข์มีความไม่ทุกข์ ถ้าเราพิจารณาดีๆ ก็เห็นประตูลู่ความไม่ทุกข์เปิดกว้าง ความจริงดังกล่าวยังอุปมาได้ด้วยสวิทช์ไฟ สวิทช์ที่ทำให้มืดกับสวิทช์ที่ทำให้สว่าง มันเป็นคนละอันกันหรือเปล่า มันเป็นคนเดียวกัน สวิทช์ที่ทำให้มืดก็เป็นอันเดียวกับสวิทช์ที่ทำให้สว่าง เช่นเดียวกับบุญแฉะ บุญแฉะที่ปิด

# เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

ในทุกข์มีความไม่ทุกข์

ประตู่ที่เราเอาไว้ ก็เป็นรูเดียวกับที่เปิดประตูพาเราไปสู่อิสรภาพ

ท่านดิช นัท ฮันท์ พูดแบบกริว่า เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ก็ให้โอบกอดมันด้วยสติ ความโกรธที่ถูกโอบกอดด้วยสติ จะกลายเป็นความเมตตา กลายเป็นความไม่โกรธ เวลาเราโกรธ พอมีสติปัฏ ความไม่โกรธก็จะมาแทนที่ เวลาเราหงุดหงิดรำคาญใจ พอเรามีสติปัฏ ความหงุดหงิดรำคาญใจก็เปลี่ยนกลายเป็นความปกติไปเลย

**สติ** สามารถเปลี่ยนทุกข์ให้กลายเป็นความไม่ทุกข์ได้ด้วย ยิ่งถ้ามีสติมากจนเกิดปัญญา มันยังทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ ความทุกข์จะกลายเป็นหนทางสู่ความไม่ทุกข์ได้ทันที **หลวงพ่อคำเขียน** เคยพูดว่า “เห็นทุกข์ก็พ้นทุกข์” เห็นทุกข์ในที่นี้ไม่ได้เห็นด้วยสติเท่านั้น แต่เห็นด้วยปัญญา พอเห็นทุกข์ก็พ้นทุกข์ เพราะในเมื่อรู้แล้วว่าทุกอย่างล้วนเป็นทุกข์หรือของร้อนทั้งนั้น จิตก็จะวางทุกข์อย่างทันที พอวางก็รู้สึกสบาย หายทุกข์

**อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม** ซึ่งเป็นคนพิการ ไม่ได้พิการแต่กำเนิด แต่พิการตอนที่ยังหนุ่ม อายุ ๒๔ ปี ภายหลังจากออกจากความทุกข์ได้ ภายยังพิการอยู่ แต่ใจไม่ทุกข์แล้ว ท่านเคยพูดว่า “ขอบคุณความทุกข์ เพราะความทุกข์ทำให้รู้จักทุกข์





และเห็นทางออกจากทุกข์” เพราะฉะนั้นเวลาเราเจอทุกข์ อย่ามัวตีโพยตีพาย หรือรังเกียจ ขอให้ตั้งสติให้ดี แล้วลองดูความทุกข์ หรือใจที่กำลังทุกข์ จะเห็นทางออกสู่ความไม่ทุกข์ได้

**การเจริญสติ** เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการรับมือกับความทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์กายหรือทุกข์ใจ ให้เราใช้สติเป็นเครื่องมือในการดู ในการกำหนดรู้ ถ้าเราเห็นทุกข์ด้วยสติ ก็จะไม่เข้าไปเป็นผู้ทุกข์ คนส่วนใหญ่เวลามีทุกข์ก็เป็นผู้ทุกข์เลย บางทีก็ตีโพยตีพาย บางทีก็อยากฆ่าตัวตาย ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าเกี่ยวข้องกับทุกข์ไม่เป็น คือเข้าไปเป็น เข้าไปยึดว่ามันเป็นเรา ของเรา แต่ถ้าเรามองเป็น เห็นทุกข์ ไม่เข้าไปเป็นผู้ทุกข์ ทุกข์ก็ทำอะไรไม่ได้ เหมือนกับกองไฟมันทำอะไรเราไม่ได้ถ้าเราอยู่ห่างออกมาอย่างมากเราก็คารู้สึกร้อนผ่าวๆ ยิ่งอยู่ห่างไกลมากๆ ก็จะไม่รู้สึกร้อนเลย ทั้งๆ ที่กองไฟยังอยู่ แต่มันทำอะไรเราไม่ได้ เพราะเราเป็นผู้ดู กองไฟก็เหมือนกับกองทุกข์ มันมีเอาไว้ให้เราดู ไม่ใช่กระโจนลงไปหรือเข้าไปเป็น

แต่เราจะเป็นผู้ดูได้ ต้องอาศัยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง หลวงพ่อเทียนสอนเป็นหลักเอาไว้ว่า “**ทำเล่นๆ แต่ทำจริงๆ**” สองคำนี้ดูเหมือนตรงข้ามกัน แต่ที่จริงมันอยู่ด้วยกัน เหมือนหยินกับหยาง “ทำเล่นๆ” กับ “ทำจริงๆ” ไม่ใช่ขั้วตรงข้ามที่อยู่

## เปลี่ยนทุกปีเป็นธรรม

ในทุกซ์มีความไม่ทุกซ์

คนละฟาก มันอยู่ด้วยกันได้ ทำเล่นๆ คือทำโดยไม่คาดหวัง ทำด้วยใจที่ปล่อยวาง แต่ทำจริงจังตั้งแต่ตื่นจนเข้านอน ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ก็เป็นการปฏิบัติธรรมได้ทั้งนั้น ไม่ใช่เริ่มปฏิบัติตอนมามากมือสร้างจิ้งหะเว เดินจงกรมหลังฉันหรือก่อนทำวัตรเย็น ห้อออกจากศาลาก็เลิก เวลาอาบน้ำก็ไม่ถือเป็นการปฏิบัติแล้ว นั่นไม่ถูก เราต้องทำตลอด ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ตั้งแต่เข้าจนเข้านอน อย่างนี้เรียกว่าทำจริงๆ แต่ว่าทำด้วยใจปล่อยวาง ไม่ได้ทำด้วยอาการหน้าดำคร่ำเคร่งหรือทำด้วยความเครียด

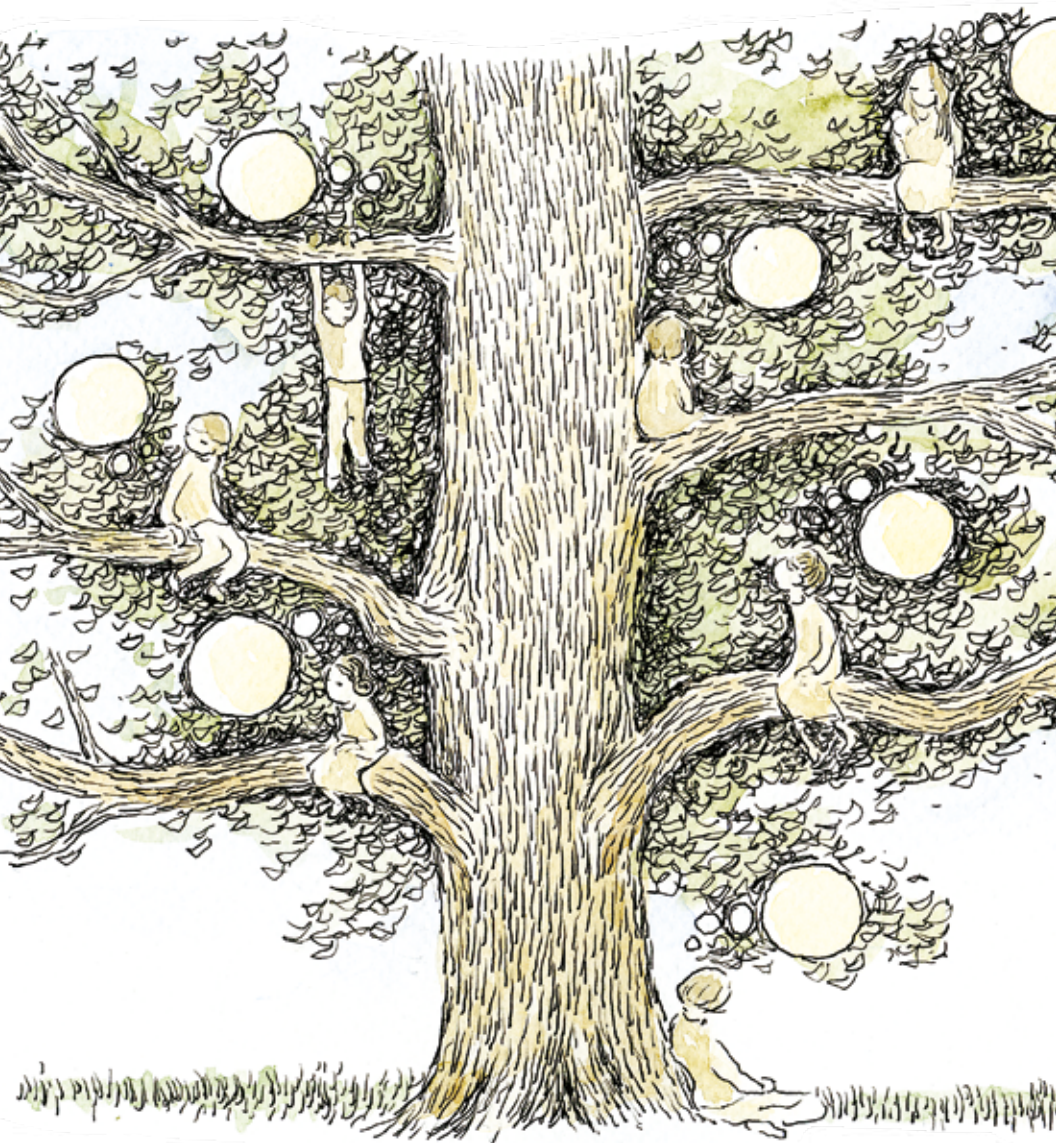
ทำเล่นๆ กับทำจริงๆ ดูเหมือนว่าเป็นเรื่องทีไปด้วยกันไม่ได้ เพราะว่าตรงข้ามกัน แต่ที่จริงมันสามารถเชื่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ เหมือนกับสัญลักษณ์หยินหยาง ขาวกับดำ ก็เชื่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ เวลาเราเห็นสัญลักษณ์หยินหยางที่ใต้หอไตรนี้ ก็ขอให้ลองพิจารณาดู มันสอนธรรมได้ และเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ดีมาก 🌸





ความสุขหรือความทุกข์ของคนเรา  
ถ้ามองให้ดี  
มันไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา  
แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพใจของเรามากกว่า  
ใจอย่างเดียวกัน  
บางคนกลับทุกข์ทรมาน  
แต่บางคนกลับเฉยๆ







## ออยู่ยาก เพราะวางใจไม่เป็น

ระยะหลังได้ยินเสียงบ่นหนาหูว่า “เดี๋ยวนี้้ออยู่ยากขึ้น” คิดแล้วก็น่าแปลกใจ เพราะว่าชีวิตของผู้คนสมัยนี้สะดวกสบายกว่าผู้คนแต่ก่อนมาก มากอย่างที่คิดไม่ถึง ว่าเราจะสะดวกสบายขนาดนี้ได้ เชื่อหรือไม่ว่า ชีวิตของเราทุกวันนี้ สะดวกสบายยิ่งกว่าจักรพรรดิหรือพระราชอาของประทศต่างๆ ตั้งแต่อดีตจนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้เอง อาตมาเคยไปวังของกษัตริย์ต่างๆ เช่น เทียนอันเหมิน ซึ่งเป็นพระราชวังต้องห้ามของจักรพรรดิจีน วังของจักรพรรดิญี่ปุ่น ที่เกียวโต ปราสาทนิโกของโชกุนตระกูลโตกุกาวา หรือแม้กระทั่งในยุโรป ก็ได้ไปชมวังของกษัตริย์หลายองค์ เช่น พระเจ้าฟิลิปส์ที่ ๒ ซึ่งเป็นกษัตริย์ในยุคที่สเปนมีอำนาจ มีอาณาเขตกว้างขวางที่สุดในโลก ไม่มีอาณาจักรใดในเวลานั้นเทียบเท่าได้



ปราสาทราชวังทั้งหมดที่ว่ามา ไม่ได้สะดวกสบายเลยเมื่อเทียบกับบ้านเรือนของคนสมัยนี้ ห้องนอนก็ไม่ติดแอร์ ไม่มีพัดลม เสียด้วยซ้ำ ไม่มีเครื่องทำความอุ่น หรือเครื่องทำน้ำร้อนที่ให้ความร้อนอย่างรวดเร็ว ปรับอุณหภูมิได้ตั้งใจ ล้างก็ไม่มี อาหารก็ใช้ว่าจะมีกินมากมาย น้ำตาลเอเย เครื่องเทศเอเย ล้วนหายาก พวกเราหลายคนอาจไม่เคยรู้ว่าสมัยก่อน น้ำตาลไม่ใช่เป็นของที่หา কিনได้ง่ายๆ รวมทั้งเครื่องเทศ ยุโรปสมัยก่อน เครื่องเทศเป็นของราคาแพงมาก ผลไม้ก็ต้องกินตามฤดูกาล ไม่ใช่ว่าจะกินได้ตลอดทั้งปีอย่างบ้านเราเดี๋ยวนี้ มะม่วงเอเย ทูเรียนเอเย หา কিনได้ทั้งปี แม้อยู่นอกฤดูกาล รวมทั้งของกินจากประเทศต่างๆ ทั่วโลก ก็สามารถหา কিনได้ง่ายมากในศูนย์การค้าเพียงแห่งเดียว

จะเดินทางไปไหนมาไหนก็แสนจะสบาย สมัยก่อนแม้จะเป็นถึงษัตริย์ เป็นพระราช เป็นจักรพรรดิ ก็ต้องขี่ม้า ขี่ช้าง นั่งเสลี่ยง นั่งรถม้า มันไม่ได้สบายเลยนะ นั่งไปก็ขโยกไป ไม่นิยมเหมือนรถสมัยนี้ รถเมล์ของเราแะยังงั้น นั่งแล้วก็ยังสบายกว่านั่งรถม้าของพระราชาทันทีหลาย สมัยนี้เราสามารถฟังเพลง ดูหนัง โดยไม่ต้องออกจากบ้าน แค่เปิดคอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มือถือ ก็มีเพลงนับหมื่น นับแสนเพลงให้ฟัง หนังสือมีหลายช่องให้ดู เรียกว่ามีสิ่งบันเทิงเริงรมย์มากมายและสะดวกสบายกว่าจักรพรรดิที่ยิ่งใหญ่ ไม่ว่าของยุโรป อินเดีย จีน ญี่ปุ่น ไม่ต้องพูดถึงคนธรรมดา





สามัญ ซึ่งยังมีชีวิตที่ลำบาก เทียบไม่ได้กับเราในสมัยนี้เลย

ทั้งที่คนยุคนี้มีความสะดวกสบายมาก อย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ แต่ว่าความสุขใจกลับไม่ได้เพิ่มขึ้นตามความสะดวกสบาย อาจจะทุกข์กว่าคนสมัยก่อนด้วยซ้ำ ถ้าดูจากสถิติคนที่เป็นโรคเครียด โรคประสาท โรคซึมเศร้า วิตกกังวล จนกระทั่งต้องกินยาระงับประสาท ยาที่ขายดีในโลกทุกวันนี้ คือยาลดความเครียด รวมถึงยานอนหลับด้วย นอกจากนั้นยังมีคนฆ่าตัวตายเยอะมาก ประเทศญี่ปุ่นซึ่งมีเทคโนโลยีและมีมาตรฐานความเป็นอยู่สูง มีคนฆ่าตัวตายปีละกว่า ๒๐,๐๐๐ คน ของไทยประมาณ ๔,๐๐๐ คนต่อปี แล้วยังเพิ่มขึ้นทุกปี

ทั้งที่ชีวิตสะดวกสบายมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ว่าคนกลับทุกข์มากขึ้น เป็นเพราะอะไร ทำไมวัตถุเงินทอง ความพร้อมพร้อม ความสะดวกสบาย ถึงไม่ได้ช่วยให้เรามีความสุขมากขึ้น แต่กลับจุดจิตใจของเราให้ต่ำลง มีความทุกข์และความเครียดมากขึ้น

นั่นแสดงว่าคนสมัยนี้ทุกข์เพราะความคิด ไม่ใช่ทุกข์เพราะความลำบากขาดแคลน แม้ว่าสมัยนี้มีการแข่งขันเยอะกว่าแต่ก่อน แข่งขันกันขึ้นรถเมล์เพื่อหาที่นั่ง จะไปทำงานก็ต้องแข่งขัน

กันเพื่อแย่งชิงพื้นที่บนถนน หรือไม่ก็ต้องออกจากบ้านแต่เช้าตรู่ บางคนตีห้าก็ต้องออกจากบ้านแล้ว แต่ถึงแม้ว่ารอบตัวจะมีการแข่งขันมากมาย ก็ไม่ได้แปลว่าเราต้องแข่งขันกับเขาด้วย

คนที่บอกว่าทุกข์เพราะมีการแข่งขันกันมากขึ้น ควรถามตัวเองบ้างว่าเราไปแข่งขันกับเขาทำไม แล้วที่เขาแข่งขันกัน เขาวิ่งไปไหน เขาวิ่งไปสู่ความสุข ความสงบเย็น หรือไปสู่ความวุ่นวาย บ่อยครั้งผู้คนแก่งแย่งแข่งขันกันโดยไม่ดูตาม้าตาเรือ เขาตั้งหน้าตั้งตาแข่งขันกัน แต่เราไม่จำเป็นต้องแข่งกับเขาก็ได้ เพราะส่วนใหญ่ก็แข่งกันรวย แข่งกันมีชื่อเสียง แย่งเรตติ้งกัน แล้วก็ลงเอยด้วยความเครียด ความทุกข์ แต่ถ้าหากว่าเราพอใจในสิ่งที่เรามี ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องแข่งขัน ถ้าเรารู้สึกว่าเรามีพอแล้ว มันก็ไม่ต้องมีความจำเป็นที่จะต้องแข่งขันอะไรกับใคร แดมสบายใจกว่าด้วยซ้ำ

แต่กลายเป็นว่าทั้งๆ ที่มีทรัพย์สมบัติมากมาย ผู้คนทุกวันนี้กลับรู้สึกพร่อง รู้สึกขาด รู้สึกว่าตัวเองยังมีไม่พอ นั่นเป็นเพราะเรามองเห็นแต่สิ่งที่ไม่ดี ส่วนสิ่งที่มีมากมายเรากลับมองไม่เห็น เด็กบางคนมีของเล่นสารพัด มีกีตาร์ ไวโอลิน เปียโน จักรยาน คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก โทรศัพท์มือถือ กินอิมมูนอ่อนๆ มีพ่อที่ดี มีแม่ที่เอาใจใส่ ไม่เจ็บไม่ป่วย แต่ก็ยังทุกข์เพียงเพราะเขาไม่มี





ไอแพด (iPod) เขามีทุกอย่าง ขาดอย่างเดียวคือไอแพด เอาแต่คิดว่าฉันไม่มีไอแพด จึงเป็นทุกข์ แต่ถ้าเหลียวหลังไปมองดูว่าตัวเองมีอะไรอยู่บ้าง ก็จะเห็นว่ามียากมายเต็มห้อง

นี่เป็นเรื่องของมุมมอง คนที่มองเป็นก็จะเห็นว่าตัวเองมีอะไร เยอะแยะไปหมด แต่ถ้ามองไม่เป็น ก็เห็นแต่สิ่งที่ไม่มี เห็นแต่ความไม่สมหวัง บางอย่างแม้ไม่สมหวัง แต่ก็ได้อย่างอื่นเกินกว่าที่หวัง แต่กลับมองไม่เห็นหรือไม่ยอมมอง

**ซีโก้-เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง** ก่อนที่จะเป็นโค้ชทีมชาติ เขาเป็นนักฟุตบอลระดับซูเปอร์สตาร์ เป็นกัปตันทีมชาติไทย ตอนหลังไปเล่นบอลอาชีพที่เวียดนาม สิงคโปร์ และมาเลเซีย ต่อมาเขาได้รับการติดต่อให้ไปเล่นที่ประเทศอังกฤษ เซ็นสัญญา กันเรียบร้อย เป็นข่าวใหญ่เมื่อ ๑๖-๑๗ ปีก่อน คนไทยตื่นตื่น กันมากว่าจะได้เห็นนักฟุตบอลไทยใส่เสื้อสโมสรอังกฤษ นี่เป็น ความฝันของซีโก้เช่นกันที่จะได้ลงสนามในประเทศอังกฤษ แต่ปรากฏว่าจนแล้วจนรอดเขาก็ไม่ได้ลงสนามเสียที ได้แต่นั่งอยู่ข้างสนามฟุตบอลในฐานะตัวสำรอง เขาเครียดมาก ทุกข์มาก ทุกข์จนปวดหัวเลย สุดท้ายก็ต้องกลับประเทศไทย รู้ลึกว่าการไปประเทศอังกฤษในครั้งนั้นล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง ไม่อยากพูดถึง ไม่อยากนึกถึง

แต่ว่าไม่กี่ปีต่อมา เมื่อมีคนสัมภาษณ์เขาเรื่องนี้ เขากลับยิ้มแล้วพูดว่า “จริงๆ มันไม่มีอะไรเลย แต่เรามองไม่ออก มองไม่เห็น” เขาบอกว่า “ไปอังกฤษมีแต่ได้กับได้ ได้บ้าน ได้รถ ได้ภาษา ได้พัฒนาร่างกาย ได้เปิดมุมมองใหม่ๆ ได้รู้จักคนมากมาย ได้เดินทาง ได้สัมผัสสัมผัสฟุตบอลที่มีสีสันที่สุดในโลก เสียแค่นี้ไม่ได้ลงเล่น”

ตอนแรกนั้นเขาทุกข์เพราะเห็นแต่สิ่งที่เป็นลบ ไม่สมหวัง คือ ไม่ได้ลงสนาม แต่เขาไม่รู้ว่าในเวลาเดียวกัน เขาได้อะไรหลายอย่าง ที่เขาพรรณนามานั้นมีตั้ง ๘ อย่าง แต่เขามองไม่เห็น จนกระทั่งผ่านไปหลายปี เขากลับมาทบทวน จึงพบว่าเขาได้อะไรมากมาย เขาถึงยิ้มได้ แต่ก็ทุกข์ฟรีไปหลายปี เพราะตอนนั้นเห็นแต่สิ่งที่ตัวเองไม่ได้ เห็นแต่สิ่งที่ตัวเองเสีย ส่วนที่เขาได้เกินกว่าที่หวังนั้น เขากลับมองไม่เห็น ครั้นมองเห็น เขายิ้มได้ทันที และรู้สึกว่าการไปอังกฤษครั้งนั้นไม่สูญเปล่า แต่มีประโยชน์มาก

จะว่าไปแล้ว สุขหรือทุกข์นั้นขึ้นกับมุมมองหรือความคิดของเรา ถ้ามองไม่เป็นก็ทุกข์ แม้จะมีเยอะแยะไปหมด แต่ถ้ามองว่าฉันยังมีนั่น ยังมีนี่ ก็จะไม่ทุกข์มาก เรื่องนี้ถ้ามองให้ดี การที่คนเรารู้สึกเป็นทุกข์นั้น มักเป็นเพราะใจเราไม่อยู่กับปัจจุบัน มัวไปอยู่กับอนาคต คือจดจ่ออยู่กับเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ ตัวยังไม่ถึง แต่ใจไปจดจ่ออยู่ที่เป้าหมายข้างหน้าแล้ว อย่างนี้เรียกว่า





## ไปอยู่กับอนาคต ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน

**การอยู่กับปัจจุบัน** ความหมายหนึ่งคือการหันมาดูว่าตอนนี้เรามีอะไรบ้าง หันมาชื่นชมสิ่งที่มีในขณะนี้ คนที่มองไม่เป็น **ใจก็มีวัดติดอยู่กับอดีต** เช่น นึกถึงแต่สิ่งที่ตัวเองเสียไป ไม่ว่าจะเป็นข้าวของ เงินทอง ผู้คนที่เคยรักเคยผูกพันด้วย พอคิดแบบนี้จึงเป็นทุกข์

มองไม่เป็นอีกอย่างคือ **มัวจดจ่ออยู่กับอนาคต** เช่น นึกถึงแต่เป้าหมาย ว่าจะต้องไปถึงให้ได้ ครั้นรู้สึกลำบากห่างไกล ก็เป็นทุกข์ เอาแต่บ่นว่าเมื่อไหร่จะถึงๆ อันนี้รวมถึงการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่คนอื่นมี แต่เรายังไม่มี มองแบบนี้ก็ทำให้ทุกข์ อันนี้เรียกรวมๆ ว่าทุกข์เพราะความคิด

ช่วง ๓-๔ วันที่มาปฏิบัติที่นี่ หลายคนคงมีช่วงที่รู้สึกว่าการทุกข์ ถ้าสังเกตดูจะรู้ว่ามันไม่ใช่เป็นความทุกข์กาย แต่เป็นความทุกข์ใจ อาจจะรู้สึกเบื่อ หงุดหงิด ไม่ถูกใจ ที่มันเกิดขึ้นก็เพราะใจไปนึกถึงความสุขที่เคยมี ความสุขจากการกินอาหารที่อร่อย ฟังเพลงไพเราะ ความสุขที่ได้อยู่กับเพื่อนฝูง พุดคุย ความสุขจากการได้เล่นเฟซบุ๊ก เล่นไลน์ หรือบางทีก็รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า คิดถึงแต่ว่าเมื่อไหร่จะเลิกเสียที จะได้กลับไปเสพความสุขที่บ้าน

# เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

อยู่ยากเพราะวางใจไม่เป็น

มองให้ดี ความเบื่อ ความแข็ง ความหงุดหงิดที่เกิดขึ้นในใจเรา ขณะที่เดินจงกรม สร้างจังหวะ หรือในขณะที่ปฏิบัติธรรม เป็นเพราะความคิดทั้งนั้น และความคิดที่ทำให้ทุกข์ก็มักจะเป็นความคิดเกี่ยวกับอดีตและอนาคตทั้งนั้น

อาจมีบ้างที่ทุกข์จากความคิดในปัจจุบัน เช่น ตอนนี้มีความปลอดภัย ความเมื่อย หรือมีเสียงดังมารบกวน รวมทั้งความหนาวนี้เป็นความทุกข์ที่เกิดจากอารมณ์ปัจจุบันที่มากกระทบ แต่ถ้าใจเราไม่ไปจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นแล้วปรุ่งต่อ เช่น คิดแต่ว่าเมื่อไรความปลอดภัยจะหายไป เมื่อไรความหนาวมันจะหมดไป เมื่อไรเสียงจะเงียบ ความคิดอย่างนี้แหละที่ทำให้ใจทุกข์ เพราะว่ายิ่งอยากให้มันดับไปแล้วมันไม่ยอมดับ ไม่ยอมหาย เราก็ยิ่งทุกข์เข้าไปใหญ่ แม้ว่าเสียงที่รบกวนนั้นไม่ได้ดังมากมาย แม้ว่าความหนาวนั้นจะพอทนได้ แต่ถ้าใจไม่ยอมรับ ไม่ชอบ และผลักไส ความทุกข์ใจก็เกิดขึ้นมาทันที

การปฏิบัติธรรม เช่น การเดินจงกรม การสร้างจังหวะ มันไม่ได้เป็นเรื่องหนักหนาสาหัสเลย แต่เพราะความคิดปรุงแต่งของเรา เราจึงรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องที่ทนได้ยาก ความคิดที่ผุดขึ้นมานี้เป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมชาติของใจที่ชอบปรุงแต่ง ไหลไปอดีตบ้าง ลอยไปอนาคตบ้าง หรือปรุงแต่งความคิดต่างๆ ขึ้นมา





ให้เราเคลิ้มคล้อย ทำให้เรารู้สึกอึดอัดขัดเคืองกับสภาพที่เป็นอยู่ กับสิ่งที่กำลังทำ นั่นเป็นธรรมดา ขอเพียงแต่ให้เรารู้ทันมัน เพราะ ถ้าเราไม่รู้จักมัน เราก็โดนมันเล่นงาน

**ความคิดที่ผุดขึ้นมาในใจเรานั้นมีทั้งดีและไม่ดี แต่ส่วนใหญ่ แล้วพอมีความคิดใดขึ้นมา เราก็มักจะเผลอทำตามความคิดที่นั่นแหละคือตัวปัญหา**

สมัยที่หลวงพ่อดำเขียนยังมีชีวิตอยู่ ประมาณ ๒๐-๓๐ ปีที่แล้ว ท่านเคยเล่าว่ามีโยมคนหนึ่งพาน้องชายซึ่งเพิ่งบวชใหม่มาอยู่กับท่าน พระรูปนั้นหน้าตาหม่นหมอง ดูไม่มีความสุข เมื่อมาถึง หลวงพ่อก็แนะนำให้ไปปฏิบัติ เติบงกรรม สร้างจิ้งหะ ผ่านไปแค่วันเดียว พระรูปนั้นก็มาหาหลวงพ่อบอกว่าผมมาบวช ไม่ได้มาปฏิบัติ ที่บวชก็เพราะรับปากพี่ชายไว้ ตอนนี้ก็ได้บวชตามที่ได้รับปากแล้ว ดังนั้นจะขอสึก หลวงพ่อดำเขียนไม่ยอมสึกให้ ไล่ให้เขาไปปฏิบัติ เขาหายไปสักพัก ก็มาหาหลวงพ่อบอกอีก หลวงพ่อก็ไม่ยอมสึกให้ แนะนำให้ไปปฏิบัติ เขาหายไปได้ไม่นาน ก็กลับมาใหม่ ยืนกรานจะขอสึกอีก

คราวนี้หลวงพ่อดำถามเขาว่า “อะไรที่พาให้คุณมาหาผม” เขา คิดสักพักแล้วก็บอกว่า “ความคิดครับ” หลวงพ่อดำจึงถามเขาว่า



“มันคิดแล้ว ต้องทำตามความคิดทุกอย่างหรือ ถ้าคุณทำตามความคิดทุกอย่างไม่แยءหรือ?” หลวงพ่อพูดเสร็จก็ไม่ยอมสีกให้เหมือนเดิม เขาเดินกลับไปด้วยความไม่พอใจ

รุ่งเช้า พอเขาเห็นหลวงพ่อกีรีบเดินเข้ามาหา แต่คราวนี้ไม่ได้มาขอสีก แต่มาราบหลวงพ่อ ขอบคุณหลวงพ่อ ว่าถ้าหลวงพ่อสีกให้เขาเมื่อวานนี้ เขาคงจะเป็นฆาตกรไปแล้ว เพราะว่าเมื่อวานทั้งวัน เขาคิดแต่ว่าจะฆ่าคนสองคน คงจะเป็นภรรยากับขู้ เขาคิดแต่ว่าจะหาปืนจากไหน ฆ่าสองคนนั้นแล้วจะเอาปืนไปซ่อนไว้ที่ไหน จะหนีไปที่ไหน แต่พอหลวงพ่อทักท้วงเขา เขาจึงได้สติ

หลวงพ่อกักเขาว่า “ถ้าคุณทำตามความคิดทุกอย่างไม่แยءหรือ?” ถ้าเขาทำตามความคิด เขาคงแยไปแล้ว อาจจะถูกจับถูกขังคุกตลอดชีวิต หรือว่าถูกประหารเลยด้วยซ้ำ แต่ว่าสิ่งที่หลวงพ่อพูดทำให้เขาได้คิด ทำให้เขารู้จักทักท้วงความคิด

ชีวิตของคนเรากล้าสู้ความตกต่ำ หรือจมอยู่ในความทุกข์ก็เพราะความคิด แต่ที่จริงถ้าพูดให้ถูก ก็ต้องพูดว่า **คนเราไม่ได้ทุกข์เพราะความคิด แต่ทุกข์เพราะไม่รู้ทันความคิดต่างหาก** เพราะความคิดที่ดีก็มี ที่ไม่ดีก็มี มันเกิดขึ้นก็เป็นธรรมดาของมัน แม้กระทั่งนักปฏิบัติธรรม ความคิดที่ไม่ดีก็ยังผุดขึ้นมา บางทีคิด





ไม่ดี มีความโลภ ความอิจฉา บางทีก็คิดไม่ดีเกี่ยวกับพ่อแม่ บางทีก็คิดไม่ดีเกี่ยวกับครูบาอาจารย์ ล้วนเป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปเสียอกเสียใจว่าทำไมเราคิดอย่างนั้น แต่สิ่งที่ควรทำคือให้รู้ทันความคิด ถ้ารู้ทันเมื่อไรมันก็ครองใจเราไม่ได้ บางครั้งเรานึกอิจฉาคนที่เขามีมากกว่าเรา รู้สึกว่าเรายังไม่มีนั้น ไม่มีนี่ มีความคิดอยากได้นั้น อยากได้นี้ แต่ถ้าเรารู้ทัน ใจมันก็กลับมาเป็นปกติได้

**การรู้ทันความคิด การหักท้วงความคิด เป็นสิ่งสำคัญมาก** และสิ่งที่จะช่วยให้เรารู้ทันความคิด รู้จักหักท้วงความคิดก็คือ สติ สติทำให้เรารู้ทันความคิด ไม่ปล่อยให้ถูกความคิดครอบงำ โดยเฉพาะความคิดที่เป็นอกุศล เรียกว่า **มิจฉาสังกับปะ** อันได้แก่ความคิดที่ถูกครอบงำด้วยความโลภ ความพยาบาท และความมุ้งร้าย ถ้าเรารู้จักเท่าทันความคิด เราก็สามารถจัดการกับความคิดที่ไม่ดี ให้เป็นความคิดที่ดี ที่ควร ที่เคยหลงไปอดีต ลอยไปอนาคต ก็ดึงกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ที่ถูกครอบงำด้วยความโลภ ความพยาบาท และความมุ้งร้าย ก็เปลี่ยนเป็นความไม่โลภ ไม่พยาบาท ไม่มุ้งร้าย คือกลับมาเป็นปกติ

ถ้าเรามีสติ ก็สามารถวางความคิดได้ คนเราต้องรู้จักวางความคิดบ้าง ไม่ใช่คิดไปเรื่อยเปื่อย คิดตะพืดตะพือจนหยุดไม่เป็น เมื่อเรามาภาวนาหรือเจริญสติ ไม่ต้องใช้ความคิดใดๆ เลย แค่นี้

รู้สึกตัว กายเคลื่อนไหวก็ให้รู้ ใจคิดนึกก็ให้รู้ ที่ว่าไม่รู้ไม่รู้ด้วยการคิด แต่รู้ด้วยการมีสติ พอมีสติ รู้ทันความคิด รู้ว่าเปลือพุ่งไป สติก็จะพาจิตกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เกิดความรู้รู้สึกตัวขึ้นมา

มันไม่ใช่เรื่องที่คิดเอา แต่เป็นการรู้ คือรู้เท่าทันความคิด และเมื่อรู้ทันความคิด จิตก็จะวางความคิดลง จะคิดก็ต่อเมื่อตั้งใจคิด ดังนั้นเมื่อคิดโดยไม่ได้ตั้งใจ พอรู้ตัว จิตก็วางความคิดลงทันที ไม่ใช่ปล่อยไปให้มันคิดเรื่อยเปื่อย จนกระทั่ง กินไม่ได้ นอนไม่หลับ อยู่กับลูกก็ยังคิดเรื่องงาน กินก็ยังคิด นอนก็ยังคิด

คนสมัยนี้คิดเก่ง คิดไว แต่กลับห้ามความคิดไม่ได้ หยุดความคิดไม่เป็น จึงลงเอยด้วยการเป็นทาสความคิด ถูกความคิดลากลู่ถูกังไป จนอารมณ์อกุศลเกิดขึ้นตามมา เช่น พอคิดถึงคนที่ด่าเรา เราก็เกิดความโกรธ คิดถึงของหายก็เกิดความอาลัย อารมณ์ คิดถึงงานที่รออยู่ข้างหน้าก็เกิดความหนักอกหนักใจหรือวิตกกังวล นี่เป็นเพราะไม่รู้ทันความคิด ความคิดก็เลยเอาปัญหาต่างๆ มาสะสมรุม ทำให้ไฟโทสะเผาผลาญจิตใจของเรา ทำให้จิตใจของเราเหมือนถูกมีดกรีดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ด้วยความเกลียด ความพยายบาท





คงเห็นแล้วว่าความคิดนั้น ครอบงำจิตใจของเราอย่างไร แต่เมื่อเห็นแล้ว รู้ทันมันแล้วก็ให้มองว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปโมโหตัวเอง ให้เราหมั่นทำไปเรื่อยๆ ต่อไปความรู้ทันก็จะเกิดขึ้นๆ **ความรู้จะมาแทนที่ความหลงบ่อยขึ้นๆ** แรกๆ ความหลงจะมากกว่าความรู้ตัว เวลาปฏิบัติยกมือสร้างจังหวะ ใจอาจจะหลงหรือฟุ้งซ่านซัก ๙๐ เปอร์เซ็นต์ อาจจะมีรู้สักตัวแค่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ อันนี้ธรรมดา

ในใจของเรามันมีการต่อสู้ระหว่าง**หลงกับรู้**อยู่ตลอดเวลา เช่นเดียวกับร่างกายของเรา มันมีเวลาที่ต้องหลับ และเวลาที่ตื่น การที่เราหลับและตื่นได้เป็นเพราะเรามีสารอยู่สองตัวที่มีอิทธิพลต่อร่างกายของเรา สารตัวหนึ่งกระตุ้นให้ตื่นชื่อว่า**ออเรกซิน (Orexin)** อีกตัวคอยกล่อมเกล่าให้หลับเรียกว่า**อะดีโนซีน (Adenosine)** ช่วงเช้าสารตื่นจะมีมาก สารหลับมีน้อย แต่พอถึงช่วงเย็นๆ สารตื่นก็ค่อยๆ ลดลง สารหลับก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นมา และจะขึ้นสูงสุดตอน ๕ ทุ่ม แต่พอถึง ๗ โมงเช้า สารหลับก็ค่อยๆ ลดลง สารตื่นก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้น มันสู้กันไปสู้กันมาอย่างนี้ ตัวหนึ่งคอยกระตุ้นให้เราตื่น ตัวหนึ่งคอยกล่อมให้เราหลับ คนบางคนกลางวันก็ยังหลับ หรือง่วง เพราะสารหลับมันแรง อันนี้เป็นเรื่องของร่างกายที่ทำให้เรามีภาวะการหลับและการตื่นสลับกันไป

ใจของเราก็เหมือนกัน มันมีการต่อสู้กันระหว่างตัวหลงกับตัวรู้ แต่มันไม่ได้ทำงานเป็นเวลาอย่างสาร ๒ ตัวนั้น และที่สำคัญคือเราสามารถพัฒนาตัวรู้ให้เพิ่มมากขึ้น การเจริญสติก็คือการเพิ่มตัวรู้ให้มากขึ้น และทำให้ตัวหลงค่อยๆ ลดลง แต่ระหว่างที่เราภาวนาอยู่นี้ ตัวหลงก็อาจเข้ามาเล่นงานได้ บางคนยกมือแต่ไม่รู้ตัว หลงไปในความคิด บางทีปฏิบัติแล้ววง ความง่วงนี้ไม่ใช่เป็นเพราะสารหลับมันเพิ่มมากขึ้น มันไม่เกี่ยวกับเรื่องร่างกาย แต่เป็นเรื่องของใจ

ที่เราง่วงเพราะว่ามันไม่มีเรื่องให้คิด ไม่มีสิ่งที่มากระตุ้นจิตเร้าใจให้ตื่น เช่น ถ้าอยู่ที่บ้านก็จะมีคนมาพูดคุย มีงานมากระตุ้นให้ต้องใช้ความคิด หรือมีข้อความจากไลน์มากระตุ้นเร้าวันละเป็นร้อยๆ ข้อความ ชีวิตแบบนี้มันทำให้ไม่ค่อยหลับ จิตหรือสมองถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ได้ทำให้เกิดความรู้ตัว บ่อยครั้งทำให้หลงเข้าไปในความคิด หลงเข้าไปในอารมณ์มากกว่า เพราะสิ่งเร้าสิ่งกระตุ้นเหล่านี้ เพราะการใช้ชีวิตแบบนี้ เราจึงถูกรอบงำด้วยความหลงมากกว่าความรู้สึกรู้ตัว

ตัวหลงมันฉลาด แม้เราปฏิบัติเพราะหวังเพิ่มพูนความรู้สึกรู้ตัวให้มากขึ้น มันก็ยังหาทางมาหลอกล่อให้เราหลงจนได้ เดินจงกรมไปก็หลงไป สร้างจังหวะก็ลืมตัวไป เวลากินข้าวมันก็





เข้ามาเล่นงานตัวรู้ ทำให้เราหลง แต่ว่าถ้าเราไม่ทิ้งความเพียรพยายามที่จะรู้สึกตัวอยู่เสมอ เวลาพักผ่อนก็อย่าอยู่นิ่งๆ คลิ่งนึ่งบ้าง พลิกมือไปมาบ้าง แม้แต่เวลาเข้าห้องน้ำ นั่งถ่ายหนัก จะลองตามลมหายใจไปด้วยก็ได้ สิ่งเหล่านี้ช่วยกระตุ้นให้ตัวรู้มีกำลังมากขึ้น จนกระทั่งสามารถเอาชนะตัวหลงได้ เผลอคิดไปปุ๊บก็รู้ปั๊บ อย่างนี้แสดงว่าตัวรู้เริ่มมีชัยชนะแล้ว แต่กว่าจะถึงจุดนี้ได้ มันก็ต้องปลุกปล้ำกันมาก

บางคนรู้สึกท้อ เพราะว่าทำอะไรก็ไม่ก้าวหน้า ยังหลงยังลืมหิวอยู่ หรือไม่ก็ถูกนิรณัมมารบงกช ไม่ว่าจะเป็นความมัวงมหรือความฟุ้งซ่าน ความเครียด ความรู้สึกอึดอัดขัดเคือง เจอแบบนี้ก็อย่าวิตกว่าทำไมมันเกิดขึ้น ขอเพียงแต่เรารู้เท่าทันมันก็พอ นิรณัมจะเกิดขึ้นมากเพียงใดก็ไม่สำคัญ ข้อสำคัญคือให้เรารู้ทันมัน ความคิดฟุ้งซ่านเกิดมากมายเพียงใดก็อย่าไปท้อ

เราไม่ได้เจริญสติเพื่อจะได้ไม่คิด แต่เราเจริญสติเพื่อรู้ทันความคิดได้ไวต่างหาก มันจะเผลอคิดก็ครั้งก็รู้ทันมันทุกครั้ง และรู้อย่างว่องไว บางคนไม่เข้าใจ นึกว่าปฏิบัติแล้วต้องไม่คิด ปฏิบัติแล้วจิตต้องสงบ อย่างนั้นไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการเจริญสติ เจริญสติคือฝึกให้รู้ทันความคิด มันจะฟุ้งเท่าไรก็รู้ทัน โกรธก็รู้ว่าโกรธ ดีกว่าปลาบปล้ำมตีใจแล้วก็หลงในความปลาบปล้ำมตีใจนั้น

หงุดหงิดแล้วรู้ว่าหงุดหงิด ก็ยิ่งดีกว่าดีใจแล้วไม่รู้ตัวว่าดีใจ

เป็นเรื่องน่าแปลก ที่คนเราเวลามีอาการอะไรเกิดขึ้นแล้วไม่รู้ทันอาการนั้น บางคนไม่รู้ที่กำลังรู้สึกอะไรอยู่ในขณะนี้ บางคนกลัวแล้วไม่รู้ว่าตัวเองกลัว เคยมีหมอคนหนึ่ง ต้องการศึกษาว่าอาการทั้งหลายเกี่ยวข้องกับสมองส่วนไหน ส่วนหนึ่งของการศึกษาคือให้อาสาสมัครดูภาพยนตร์ที่น่ากลัว น่าสยดสยอง มีอาสาสมัครคนหนึ่งเป็นนักวิจัยที่เก่งมาก พอเธอดูภาพเหล่านี้แล้ว หัวใจก็เต้นเร็วมาก ความดันพุ่งสูงอย่างรวดเร็ว จนผิดปกติ หมอเลยขอยุติการทดลอง แต่พอหยุดการทดลอง เธอรู้สึกแปลกใจ ถามว่าหยุดทำไม ฉันสบายดี เธอยืนยันว่าภาพเหล่านี้ไม่ได้มีผลอะไรต่อเธอเลย อย่างไรก็ตามร่างกายของเธอมันฟ้องว่าเธอกลัวมาก แสดงว่าเธอไม่รู้ว่าตัวเองกลัว

กรณีนี้นับว่าน่าประหลาดใจมาก ทั้ง ๆ ที่มีความกลัว แต่เธอกลับไม่รู้ว่าตัวเองกลัว แสดงว่าเธอเห็นห่างแปลกแยกกับจิตใจของตัวเองมาก แสดงว่าเธอไม่ค่อยได้ดูใจของตน คงเพราะใช้ความคิดมากไป จนมีติดบอดต่อความรู้สึกของตัว ในเวลาต่อมาหมอได้พบว่าผู้หญิงคนนี้มีเพื่อนร่วมงานน้อยมาก ใครๆ ก็ไม่ค่อยชอบเธอ ตัวเธอเองก็ไม่เข้าใจว่าทำไมใครๆ ไม่ชอบเธอ แต่เมื่อหมอวิเคราะห์แล้ว ก็เชื่อว่าสาเหตุเป็นเพราะเธอไม่ค่อยรับรู้อารมณ์





ของตัว ดังนั้นจึงมีดบอดต่ออารมณ์ของคนอื่น เมื่อไม่รู้ว่าคุณอื่น  
มีอารมณ์อย่างไร จึงมักสร้างปัญหาหรือก่อความขุ่นเคืองแก่คนอื่น  
โดยไม่รู้ตัว

ทุกวันนี้มีคนแบบนี้มากขึ้นเรื่อยๆ คือไม่รู้จักรอารมณ์ของตัวเอง  
และของคนอื่น จึงมีพฤติกรรมที่สร้างความเอือมระอาหรือความ  
ขุ่นเคืองแก่คนรอบตัว อีกประเภทหนึ่งที่มีมากขึ้น ก็คือ ไม่รู้ว่า  
ตัวเองทุกข์เรื่องอะไร หมอคนเดียวกันนี้ยังตั้งข้อสังเกตว่า เขาเจอ  
หมอฝึกหัดหลายคนทำงานหนักตลอดวัน แถมถูกเรียกกลางดึก  
ติดต่อกันหลายวัน จนรู้สึกเครียดและเหนื่อยล้า หมอเหล่านี้เมื่อ  
เสร็จงาน แทนที่จะไปนอน กลับไปหาของกิน ราวกับว่านั่นคือสิ่ง  
ที่ร่างกายของเขาต้องการ

หมอเหล่านี้รู้สึกว่าคุณเองมีความทุกข์กายก็จริง แต่แทนที่  
จะคิดว่าตัวเองเหนื่อยล้า ดังนั้นจึงควรแก้ทุกข์ด้วยการไปนอน  
หรือพักผ่อน กลับคิดว่าตัวเองหิว จึงไปหาอะไรมาใส่ท้อง กรณี  
อย่างนี้แสดงว่าเขาแยกความทุกข์ของตัวเองไม่ออก ความเหนื่อย  
ล้ากับความหิว นั้น แตกต่างกันมาก แต่เวลาร่างกายของเขา  
ร้องว่า “ฉันต้องการพักผ่อน” เขากลับคิดว่า ร่างกายกำลังหิว แต่  
ไม่ว่าจะกินเท่าไรก็ไม่ได้ช่วยบรรเทาทุกข์ในร่างกายเลย เพราะ  
ร่างกายต้องการพักผ่อนมากกว่า



น่าสังเกตว่าเดี๋ยวนี้มีคนจำนวนมากที่เครียดจัดเพราะทำงานหนัก แต่กลับกินเยาะจนอ้วน ยิ่งเครียดมากเท่าไรก็ยิ่งอ้วนมากเท่านั้น นี่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้คนจำนวนมาก คงเป็นเพราะแยกไม่ออกว่าความเหนียวล้ากับความหิว แตกต่างกันอย่างไร มันเป็นความทุกข์กายเหมือนกัน แต่มีอาการต่างกันมาก อันที่จริงการแยกแยะความแตกต่างระหว่างความเหนียวล้ากับความหิว ไม่ใช่เรื่องยาก แค่ใช้ความรู้สึกก็รู้แล้ว แต่เดี๋ยวนี้คนใช้ความคิดมากจนลืมใช้ความรู้สึกรับรู้กายกับใจ จึงเกิดอาการสับสน และแก้ทุกข์ด้วยวิธีที่ไม่ตรงกับปัญหา จึงไม่ช่วยแก้ปัญหาหลงเลย

การไม่ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตัว รวมทั้งการแยกแยะความทุกข์กายไม่ถูก จัดว่าเป็นความหลงอย่างหนึ่ง ปัญหานี้จะไม่เกิดหากเรามีสติ หมั่นตามดูรู้ทันอารมณ์ของตน เราจะไม่แปลกแยกกับกายและใจของตน และจะสามารถแก้ทุกข์ที่เกิดกับกายและใจได้อย่างถูกต้อง ตรงตามเหตุปัจจัยมากขึ้น





การเจริญสติ

จะช่วยให้เรามีความรู้ตัวขึ้นมาทีละนิดๆ

เหมือนกับน้ำที่ละลายๆ

รวมกันแล้วก็กลายเป็นลำธาร

จากลำธารก็กลายเป็นแม่น้ำ



# เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

น้ำที่กำลังเดือดอยู่ในหม้อ ถ้าเราหย่อนมันฝรั่งหรือมันเทศลงไปมันก็จะนิ่ม แต่ถ้าเราหย่อนไข่ลงไปในหม้อน้ำร้อนใบเดียวกันไข่กลับแข็ง ทำไมเป็นอย่างนั้น จะมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาก็ได้ แต่ถ้าพิจารณา ก็จะพบว่า เพราะมันเทศกับไข่มีคุณสมบัติแตกต่างกัน ตอบสนองต่อความร้อนไม่เหมือนกัน อันนี้ก็เปรียบได้กับมนุษย์ เวลาเจอความยากลำบาก เจออุปสรรคหรือปัญหา บางคนก็แยะไปเลย แต่บางคนกลับเข้มแข็ง แกร่งกว่าเดิม เป็นเพราะอะไร มันคงไม่ใช่เป็นเพราะอุปสรรคหรือมีอะไรเกิดขึ้นกับเขาอย่างเดียว แต่ที่สำคัญเป็นเพราะข้างใน คือ ใจของเขานั้นมีคุณภาพแตกต่างกัน





# เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

คนเหมือนกันแต่คุณภาพจิตต่างกัน แม้เจออุปสรรคหรือปัญหาอย่างเดียวกัน บางคนเข้มแข็งกว่าเดิม แต่บางคนกลับชวนเซหมดสภาพไปเลย

ความสุขหรือความทุกข์ของคนเรา ถ้ามองให้ดี มันไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพจิตใจของเรามากกว่าเจออย่างเดียวกัน บางคนกลับทุกข์ทรมาน แต่บางคนกลับเฉยๆ อันนี้ก็ไม่ต้องต่างจากความเจ็บป่วย คนบางคนเจอเชื้อโรคก็ไม่ใช่ไร แต่บางคนเจอเชื้อโรคอย่างเดียวกัน กลับถึงตายได้ อย่างเชื้อหวัด ถ้าคนที่ไม่มียูมิคุ้มกัน เจอเชื้อหวัดก็ถึงตายได้ ขณะที่บางคนรู้สึกเฉยๆ บางคนเจอเชื้อเอชไอวีแล้วเฉย ไม่เป็นอะไร แต่ส่วนใหญ่พอเจอเชื้อเอชไอวีแล้วก็ป่วยเลย ถ้าไม่เยียวยารักษาถึงตาย ดังนั้นเวลาเจ็บป่วย จะโทษเชื้อโรคหวัดอย่างเดียวไม่ได้ ต้องโทษยูมิคุ้มกันในร่างกายของแต่ละคนด้วย

หลายคนเวลามีความทุกข์ ก็จะโทษสิ่งภายนอก เช่น โทษพ่อแม่ คนรัก เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย หรือคนในวัดว่าเขาพูดไม่ดี เขาทำไม่ถูก แต่ถ้าพิจารณาให้ดี ปัจจัยภายนอกไม่สามารถทำให้เราทุกข์ใจได้ ถ้าหากว่าใจของเรามียูมิคุ้มกันความทุกข์ หรือมีคุณภาพจิตที่ไม่เอื้อให้เป็นทุกข์ได้ง่าย





เวลาเรารู้สึกเป็นทุกข์ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ เรามักคิดว่า เป็นเพราะมีปัญหาสารพัดมารุมเร้า แต่แท้จริงแล้ว ปัญหามัน ไม่ทำให้เราทุกข์หรืออก หากใจเราไม่ไปแบกมันเอาไว้ เหมือนกับ ก้อนหิน ถ้าปล่อยมันไว้เฉยๆ เราจะทุกข์ไหม แต่เมื่อใดเราไป แบกมัน เราจึงจะเป็นทุกข์ ปัญหานั้นมีไว้แก่ ไม่ได้มีไว้กลุ้ม แต่ ถ้าไปแบกมันเมื่อไรก็ทุกข์ทันที เมื่อแบกแล้วก็ต้องรู้จักวางมันลง บ้าง ถึงเวลานอน เวลากินก็ต้องวางมันลงบ้าง เวลาอยู่กับลูก อยู่ กับสามีภรรยา อยู่กับคนรัก ก็ต้องวางมันลงบ้าง

หลายคนมาที่นี่เพราะมีปัญหา รุมเร้า บางคนบอกว่าเล่า สามวันก็ไม่จบ แต่ถ้าเราไม่รู้จักวาง การมาที่นี่ก็ไร้ประโยชน์ ไม่ว่า อาตมาจะชี้แนะ ครูบาอาจารย์จะสอนอะไร ก็ไม่เข้าหัว ไม่เข้าใจใจ ได้เลย เพราะว่าใจไม่ว่าง ใจอัดแน่นไปด้วยปัญหาต่างๆ จะเต็มอะไร ลงไป ก็ไม่รับทั้งสิ้น เหมือนแก้วที่มีน้ำเต็ม เต็มอะไรไปก็ล้นหมด

คนเรามีแค่สองมือ ถ้าถือโน่นถือนี้จนเต็มทั้งสองมือแล้ว แม้ ครูบาอาจารย์จะยื่นอะไรให้ ก็ไม่สามารถจะรับได้ เพราะมือไม่ว่าง ถ้าจะรับต้องทำอะไร ก็ต้องวางของในมือลงก่อน อย่างน้อยก็ ให้อ่างสักมือหนึ่ง จึงจะรับของจากครูบาอาจารย์ได้ อันนี้ไม่ได้ หมายถึงของที่เป็นรูปธรรมจับต้องได้เท่านั้น สิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น คติธรรมคำสอน ก็เช่นกัน อย่างไรก็ตามแต่ครูบาอาจารย์เลย แม้



กระทั่งพระพุทธเจ้ายื่นคำสอนให้ ถ้าใจเราไม่ว่างไม่พร้อมที่จะรับ ก็ไม่มีประโยชน์เช่นกัน

สมัยพุทธกาลมีผู้หญิงคนหนึ่งชื่อว่า นางกิสสาโคตมี เธอมีลูกคนหนึ่ง อายุยังน้อย น่ารักมาก วันหนึ่งลูกตายกะทันหัน เธอยอมรับไม่ได้ว่าลูกตายแล้ว จึงไปขอให้ใครต่อใครช่วยปลุกให้ฟื้นขึ้นมา ทุกคนต่างบอกว่าลูกเธอตายแล้ว เธอก็ไม่ยอมฟัง จนผู้คนส่ายหัว สุดท้ายก็มีคนแนะนำให้ไปหาพระพุทธเจ้า บอกว่าพระพุทธเจ้าสามารถช่วยเธอได้ นางกิสสาโคตมีดีใจมากอุ้มศพลูกไปหาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเห็นอาการของเธอแล้ว จึงตัดสติใจไม่สอนอะไรเธอ เพราะรู้ว่าจิตของเธอยังไม่เปิดรับธรรมะ ขณะที่ตัวแบกศพลูก ใจก็แบกความคาดหวังที่สวนทางกับความเป็นจริง สภาพจิตแบบนี้ยากที่จะยอมรับความจริงได้

สิ่งที่พระองค์ทำคือแนะนำให้เธอไปหาเมล็ดผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย ถ้าหามาได้พระองค์ก็จะช่วย นางกิสสาโคตมีดีใจมาก รีบเข้าไปในหมู่บ้าน ถามหาเมล็ดผักกาด ทุกบ้านมีเมล็ดผักกาด แต่พอถามว่าที่บ้านเคยมีคนตายไหม ทุกบ้านก็ตอบว่าเคยมีคนตายทั้งนั้น บางบ้านก็พ่อแม่ตาย บางบ้านก็ลูกตาย ไม่มีบ้านไหนเลยที่ไม่เคยสูญเสียญาติหรือคนรัก ทีละน้อยๆ เธอก็ได้คิดว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนล้วนแต่เคยพลัด





พรากสูญเสียคนรักทั้งนั้น ดังนั้นจึงยอมรับความตายของลูกได้  
สุดท้ายก็เอาลูกไปเผา เสร็จแล้วก็มาเฝ้าพระพุทธเจ้า ที่นี้พระองค์  
เห็นว่าใจของนางพร้อมจะฟังธรรมแล้ว พระองค์จึงตรัสว่า “มฤตยู  
ย่อมพาชีวิตของคนที่ยึดติดมัวเมาในบุตรและทรัพย์สินไป ดุจ  
เดียวกับกระแสน้ำหลากมาพัดพาเอาชีวิตของผู้หลับไหลไปฉะนั้น”  
พอนางพิจารณาตาม ปัญญาก็เกิด บรรลุธรรมเป็นโสดาบันทันที

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนธรรมะให้กับคนทุกคน ทุกโอกาส แต่  
พระองค์จะดูว่าใจเขาพร้อมรับฟังไหม แม้อยากฟังแต่ยังไม่พร้อม  
ก็ไม่ทรงเทศน์ ไม่ทรงสอน อย่างเช่น ท่านพาทิยะอยากฟังธรรม  
จากพระพุทธเจ้ามาก เดินเข้ามาหลายร้อยโยชน์ ตรงดิ่งมาหา  
พระพุทธเจ้า ไม่หลับไม่นอนเลย จนมาพบพระพุทธเจ้าบนถนน  
ขณะที่กำลังเสด็จบิณฑบาตอยู่ ท่านไม่ร้องรอ ตรงเข้าไปหาพระองค์  
แล้วขอให้พระองค์แสดงธรรม โดยให้เหตุผลว่าไม่รู้ข้าพเจ้าจะ  
ตายเมื่อไร อาจตายวันนี้วันพรุ่งก็ได้ เพราะฉะนั้นจึงอยากฟังธรรม  
จากพระองค์เดี๋ยวนี้เลย ท่านมีเหตุผลดีแต่หัวใจยังไม่พร้อม เพราะ  
ว่ามีความร้อนรนอยากฟังธรรมมาก อากาแบบนี้ก็เป็นอุปสรรค  
ต่อการฟังธรรม พระองค์จึงปฏิเสธว่ายังไม่ใช่เวลาที่เหมาะสม  
เพราะพระองค์กำลังบิณฑบาตอยู่ ท่านพาทิยะก็ยังยืนกรานขอ  
ฟังธรรม พระองค์ปฏิเสธถึงสามครั้ง แต่เมื่อพระองค์เห็นว่าจิต  
ของท่านพาทิยะเริ่มสงบแล้ว จึงทรงแสดงธรรม



# เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

ธรรมที่พระองค์ทรงแสดงนั้นไม่ยาว คือ “เมื่อเห็นรูป ก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟัง ก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อทราบ ก็สักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งในอารมณ์ ก็สักแต่ว่ารู้แจ้งในอารมณ์ เมื่อนั้นตัวเจอย่อมไม่มี เมื่อใดตัวเธอก็ไม่มี เมื่อนั้นยอมไม่มีทั้งในโลกนี้ ทั้งในโลกหน้า และระหว่างโลกทั้งสอง นี่แหละคือที่สุดแห่งทุกข์” ท่านพาทิยะพิจารณาตามก็เกิดปัญญา บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์กลางถนน

จากนั้นท่านก็ตัดสินใจออกบวช เตรียมไปหาจีวรและบาตร แต่ว่าเดินออกไปได้ไม่กี่ก้าวก็โดนวัชวิดตาย ถ้าหากว่าท่านไม่ได้บรรลุธรรมตอนนั้น ก็ไม่มีโอกาสแล้ว เพราะตายเสียก่อน ดังนั้นที่ท่านพาทิยะตรัสกับพระพุทธองค์จึงน่าสนใจ ท่านบอกว่าขอฟังธรรมเดี๋ยวนี้เลย เพราะไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไร เหตุผลถูกต้องแล้ว แต่หัวใจยังไม่พร้อม ใจยังไม่พร้อม ใจยังไม่พร้อม พระพุทธองค์จึงทรงชะลอการแสดงธรรม รอให้ใจของท่านพาทิยะเริ่มสงบลงแล้วจึงค่อยแสดงธรรม

กระทั่งสิ่งประเสริฐคือธรรมะ ถ้าใจเราไม่ว่าง หรือใจเราไม่พร้อม แม้มีความอยากฟัง อยากได้ประโยชน์จากธรรม ก็ไม่สามารถจะรับได้ ในทางกลับกัน ของไม่ดีบางทีจิตกลับจับฉวยเอาไว้ทันที เช่น คำต่อว่าด่าทอ อุปสรรคปัญหาต่างๆ กลับยึดเอาไว้นั่น จนเป็นทุกข์ เจ็บปวด หนักอกหนักใจ แม้กระนั้นก็ยังไม่วางไม่วาง ปล่อยไม่วาง ปล่อยไม่วาง ปล่อยไม่วาง กลับโทษสิ่งภายนอก โทษคนนั้นคนนั้น





แต่กลับลืมนองตนเอง

หลายคนโทษว่าเป็นทุกข์เพราะคำต่อว่าคำทอ อันที่จริง คำพูดเหล่านั้นไม่ได้เป็นตัวการที่ทำให้เราทุกข์ ทำไมบางคนโดน ต่ำแรงๆ แต่กลับยิ้มได้ แต่บางคนกลับโมโหโกรธา แสดงว่าสาเหตุ แห่งทุกข์นั้นอยู่ที่ใจเรา ถ้าใจรับมือกับคำต่อว่าคำทอไม่เป็น ก็เป็น ทุกข์ **หลวงพ่อกุศล ฐานิโย** เล่าว่าสมัยที่ท่านยังเป็นพระหนุ่ม ขณะ เดินบิณฑบาตในเมืองอุบลฯ เห็นผู้หญิงคนหนึ่ง ยืนรอใส่บาตร ข้างถนน ข้างๆ มีลูกชายอายุห้าขวบยืนอยู่ พอท่านเดินไปใกล้ๆ เด็กก็พูดขึ้นมาว่า “มึงบ่แม่นพระดอก มึงบ่แม่นพระดอก” ท่าน ได้ยินก็ไม่พอใจ แต่สั๊กหักท่านได้สติ ท่านคิดในใจว่า “เออ จริง ของมัน เราไม่ใช่พระหรอก ถ้าเราเป็นพระ เราต้องไม่โกรธสิ” พอ คิดได้แบบนี้ ความโกรธก็หายไป สามารถเดินไปรับบาตรจาก แม่ของเด็กได้ด้วยอาการปกติ ท่านบอกว่าเด็กคนนี้เป็นอาจารย์ ของท่าน ทั้งๆ ที่ด่าท่าน แต่ท่านกลับถือว่าเป็นอาจารย์เลย

แต่หลายคนถ้าเจอเข้าแบบนี้ก็จะโกรธ โกรธเด็ก บางที โกรธแม่ด้วย ว่าทำไมไม่สอนลูก ปล่อยให้ลูกพูดอย่างนั้น อาจจะมี นึกในใจว่า “กูเป็นพระ มาพูดกับกูแบบนี้ได้ยังไง” ความสำนึกว่า ฉันเป็นพระ สามารถจะปรุ้งให้โกรธหรือไม่โกรธก็ได้ สำหรับ หลวงพ่อกุศล ความสำนึกว่าเป็นพระทำให้ท่านไม่โกรธ ทันทีที่ท่าน

# เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

คิดว่า “เราเป็นพระเราต้องไม่โกรธ” แค้นแค้นและความโกรธก็ทุเลา ในทางตรงข้ามถ้าคิดว่า “กูเป็นพระ ทำไมมาพูดกับกูแบบนี้” ก็ จะยิ่งโกรธมากขึ้น เกิดความแค้น ความพยายาบาท แล้วตัวเองก็ เป็นทุกข์เอง เห็นใหม่ว่าสาเหตุแห่งทุกข์อยู่ที่ใจเรา ไม่ได้อยู่ที่ว่า ใครพูดอะไรกับเรา

แม้แต่เรื่องร้ายที่เรียกว่าอนิฏฐารมณ์ เมื่อเกิดกับเราแล้ว ก็ สามารถจะกลายเป็นบวกได้ สิ่งแย่ๆ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ถ้ารับมือกับ มันให้ถูก มันก็กลายเป็นคุณได้ ไม่เฉพาะสิ่งที่มากระทบกับเรา แม้แต่สิ่งที่เราลงมือทำ อย่างเช่นการฆ่าตัวตาย สำหรับคนทั่วไป ถือว่าแย่ เลวร้ายมาก แต่มีพระหลายรูป ที่ฆ่าตัวตายแล้วบรรลุ ธรรมเป็นพระอรหันต์ อย่างเช่น**พระโคธิกะ** ท่านเป็นผู้ที่มีโรค เรื้อรังประจำตัว ทำให้ทุกข์ทรมานมาก แต่เมื่อมาบวชและทำ กรรมฐานจนถึงขั้นฌาน ก็ได้รับความสงบมาก ไม่มีทุกข์เวทนา รบกวน ครั้นฌานเสื่อม ก็เป็นทุกข์ทรมานเพราะโรคเดิม ท่านจึง ทำความเพียรจนได้ฌาน แต่แล้วฌานก็เสื่อมอีก เป็นอย่างนี้ซ้ำ แล้วซ้ำเล่า ๖ ครั้ง พอได้ฌานครั้งที่ ๗ ท่านคิดว่าฌานคงเสื่อม อีก จึงตัดสินใจว่าควรตายขณะที่ฌานยังอยู่ จะได้ไปเกิดใน พรหมโลก จึงเอามีดปาดคอตัวเองเพื่อฆ่าตัวตาย





อันนี้เป็นแง่คิดว่าความติดยึดนั้นเป็นโทษเสมอ แม้กระทั่งความยึดติดในฉันท หรือยึดติดในความสงบ หากไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ครั้นได้แล้วแต่พอมันเสื่อมไปก็ทุกข์อีก ยึดมากเท่าไร ก็ทุกข์มากเท่านั้น จนถึงขั้นทนไม่ไหว อยากฆ่าตัวตาย อย่างไรก็ตาม หลังจากพระโคธิกะสิ้นชีพแล้ว พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ว่าพระโคธิกะบรรลुरुธรรมเป็นพระอรหันต์ ที่นี้ก็เกิดคำถามว่าท่านเป็นพระอรหันต์ได้อย่างไร หลายคนมีความเชื่อว่าการฆ่าตัวตายเป็นกรรมหนัก อันนี้เป็นความเชื่อของชาวพุทธจำนวนมาก ทั้งที่ไม่ได้มีระบุไว้ในพระไตรปิฎก ว่าการฆ่าตัวตายเป็นกรรมหนัก

พระโคธิกะบรรลुरुธรรมเป็นพระอรหันต์ได้อย่างไร มีคำอธิบายว่า ตอนที่ท่านมีทุกข์เวทนาจากการปวดคอตัวเอง ท่านได้สติ แล้วก็พิจารณาเวทนา หรือเอาเวทนาเป็นอารมณ์ คือพิจารณาความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ที่สุดก็เห็นว่าสังขารนี้เป็นทุกข์มาก เกิดปัญญาแจ่มแจ้งในไตรลักษณ์ จึงบรรลुरुธรรมเป็นพระอรหันต์ก่อนที่จะสิ้นลม

ยังมีเรื่องของพระเถระและพระเถรีอีกหลายท่านที่จบลงแบบนี้ **พระสีหาเถรี**ก็ฆ่าตัวตายเพราะว่าจิตไม่พบกับความสงบ ท่านไม่ได้ ออกหัก ไม่ได้สูญเสียลูก ตั้งใจบวชเพื่อความพ้นทุกข์ แต่บวชมา ๗ ปีแล้วก็ยังหาความสงบไม่ได้เลย จึงคิดว่าอย่ากระนั้นเลย

# เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

ตายดีกว่า เป็นความกลัวใจที่ไม่เจอความสงบ จะเห็นว่าความยึดติดหรือความยึดอยากล้วนเป็นโทษทั้งนั้น ไม่ว่าจะยึดอยากอะไร แม้กระทั่งยึดอยากความสงบ พอไม่ได้ตั้งใจก็เสียใจ เครียด จนกระทั่งล้มตัว ลงมือฆ่าตัวตาย แต่ตอนที่ทำร้ายตัวเองไปแล้วนั้น เกิดได้สติ พิจารณาความเจ็บปวดหรือทุกข์เวทนา จนเห็นธรรม ก็บรรลุนิพพาน

อีกรูปคือ**พระสัปทาสเถระ** ท่านได้ฆ่าตัวตายด้วยเหตุผลคล้ายๆ กัน ในกรณีนี้พระพุทโธเจ้ากัปปยการณหรือตรัสว่าเป็นพระอรหันต์เช่นกัน การฆ่าตัวตายสามารถพาคณจำนวนไม่น้อยไปสู่อบาย หากว่าทำด้วยจิตเป็นอกุศล เมื่อจิตสุดท้ายเป็นจิตที่เศร้าหมอง ก็ไปอบายทันที แต่ว่าสำหรับบางคน ถ้าตั้งสติได้ ก็สามารถจะใช้โอกาสนี้พิจารณาสังขารจนเห็นไตรลักษณ์ และบรรลุนิพพานได้เหมือนกัน เรื่องทำนองนี้หลายคนคาดไม่ถึง ว่าฆ่าตัวตายแล้วบรรลุนิพพานได้ แต่ก็มีจารึกไว้ในพระไตรปิฎก ฉะนั้นคนที่บอกว่าการฆ่าตัวตายเป็นกรรมหนัก ตกนรก ๕๐๐ ชาติ ทำให้ไม่ได้ผูกไม่ได้เกิด อันนี้เป็นการพูดเอาเอง

ในพระไตรปิฎกมีเรื่องมากมายที่เราไม่คิดเหมือนกันว่าจะเป็นไปได้ หรือสวนทางกับความคิดความเชื่อของเรา อย่างเช่นฆ่าตัวตายแล้วบรรลุนิพพานได้ ซึ่งไม่ได้แปลว่าฆ่าตัวตายทำให้บรรลุ





อรหันต์ แต่ที่บรรลอรหันต์ได้เพราะเกิดปัญญาเห็นธรรมหลัง  
จากทำร้ายตัวเองแล้ว เรื่องแบบนี้อธิบายได้ว่าเป็นเพราะคุณภาพ  
จิตในวาระสุดท้ายของท่านเหล่านั้น แสดงว่าการปฏิบัติธรรมที่  
ผ่านมาของท่านเหล่านั้นไม่ได้สูญเปล่า การได้ฟังธรรมจากพระ-  
พุทธเจ้า ทำให้รับรู้เรื่องไตรลักษณ์ นอกจากนั้นการที่ได้เจริญสติ  
มาในระดับหนึ่ง ถึงแม้ว่าไม่ช่วยให้เกิดความสงบในยามปกติ  
แต่ว่าตอนใกล้ตาย สติที่ได้สะสมก็มาช่วยให้พิจารณาทุกขเวทนา  
จนเห็นสังขารม เกิดปัญญาจนจิตหลุดพ้นได้

แม้ว่าการเป็นทุกข์นั้นเป็นภาวะที่แย่มาก จิตใจเหมือนกับ  
ตกรอก แต่ถ้ามีสติเห็นทุกข์ ปัญญาาก็เกิดได้ หลวงพ่อคำเขียนเคย  
กล่าวว่า “เห็นทุกข์ก็พ้นทุกข์” แต่คนส่วนใหญ่พอมีทุกข์แล้วไม่เห็น  
กลับเข้าไปเป็นเลย แต่ถ้าเห็น ก็จะได้ประโยชน์มาก เพราะฉะนั้น  
เวลามีความทุกข์ จึงไม่ได้แปลว่าเลวร้ายเสมอไป มันอยู่ที่ว่าเรา  
จะรับมือกับมันอย่างไร พุทธอีกอย่างคือขึ้นอยู่กับคุณภาพจิตของ  
เราเป็นสำคัญ

เหตุการณ์เดียวกัน หรือการกระทำอย่างเดียวกัน สำหรับ  
คนๆ หนึ่ง มันทำให้แย่มาก เกิดผลเลวร้ายมากมาย แต่สำหรับอีก  
คนหนึ่ง มันกลับเป็นดีก็ได้ แม้เป็นการกระทำที่ไม่ดี เช่นการ  
ฆ่าตัวตาย ลงมือไปแล้ว แต่บางคนสามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็น

# เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

เป็นดีได้ เพราะว่าสติมาทัน เอามาใช้งานได้ในช่วงหน้าสี่หน้า ขวาน พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า กรรมชั่วนั้นคนบางคนทำแล้ว ตกรอก แต่คนบางคนทำแล้วสวยทุกข์ไม่นาน และไม่ต้องใช้กรรม ในภพหน้า พุดอีกอย่างหนึ่ง ผลของการกระทำ แม้เป็นการกระทำ อย่างเดียวกัน แต่ก็ให้ผลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าเป็นคนแบบไหน ถ้าเป็นคนเลว ทำกรรมชั่วแม้เพียงนิดเดียวก็พาให้ไปนรกได้ แต่ถ้าเป็นคนดี ทำความดีมาตลอด เมื่อทำชั่วอย่างเดียวกันก็เกิดโทษ เพียงเล็กน้อย ฉะนั้นอย่าไปสงสัยว่าทำไมทำกรรมไม่ดีเหมือนกัน บางคนรับกรรมมากเหลือเกิน แต่บางคนรับกรรมนิดเดียว มันอยู่ที่ว่าเขาทำดีเป็นนิจ หรือว่าเขาทำชั่วเป็นนิจ

มีพระหนุ่มรูปหนึ่ง ท่านมีความหงุดหงิดขุ่นเคืองอะไรต่ออะไร มากมาย เสียงดังก็หงุดหงิด พระสวดมนต์เสียงไม่เข้ากัน จังหวะ ไม่พร้อมเพรียงกันก็หงุดหงิด แดดร้อนก็หงุดหงิด ใจไม่ร่าเริงมาก ก็หงุดหงิด จนกระทั่งหลวงพ่อบอกให้พระรูปนี้ไปเอาเกลือมาห่อ หนึ่งจากในครัว จากนั้นให้เทเกลือครึ่งหนึ่งลงในแก้วน้ำ แล้ว จิมน้ำนั้น หลวงพ่อบอกถามพระรูปนั้นว่า “เป็นอย่างไร” พระรูปนั้น ตอบว่า “เค็มครับ เค็มจนขมเลย” หลวงพ่อจึงพุดต่อว่า “ที่นี้ไปที ลำห้วย เทเกลือที่เหลือลงไปแล้วจิมดูว่า เป็นอย่างไร” พระรูปนั้น ก็ตอบว่า “จืดครับ จืดสนิทเลย” ท่านตอบแล้วถึงงๆ ว่า หลวงพ่อ ต้องการบอกอะไร





สิ่งที่หลงพ้อต้องการสอนพระรูปนั้นก็คือ เกลือจะทำให้ น้ำเต็มหรือไม่ ขึ้นอยู่กับภาชนะที่ใส่ ถ้าเป็นแก้ว น้ำก็เต็มมาก แต่ถ้าเป็นลำห้วย น้ำก็ไม่เต็ม นี่ก็เหมือนกับจิตคนเรา จิตคนเราถ้า แสบหรือเล็กเหมือนแก้ว เจอความทุกข์นิดหน่อยก็ขุ่นเคืองใจ แต่ถ้าหากทำจิตของเราให้กว้างขวางเหมือนลำน้ำ ความทุกข์อย่างเดียวกันก็ไม่ทำให้ทุกข์ได้

ฉะนั้นเมื่อใดที่มีความทุกข์ก็ขอให้ตระหนักว่า มันไม่ได้เป็น เพราะสิ่งภายนอก แต่เป็นเพราะใจของเรามากกว่า สิ่งภายนอก มีส่วนก็จริง แต่จะทุกข์หรือไม่ทุกข์นั้นอยู่ที่ใจเราเป็นหลัก ที่นี้ก็ต้องถามตัวเราเองว่าใจเราได้ฝึกมามากน้อยแค่ไหน เราได้สั่งสม คุณภาพจิตจนถึงขั้นที่ว่า เจออะไรใจก็เป็นปกติได้หรือเปล่า เรามี ความยึดมั่นถือมั่นมากน้อยเพียงใด มีสติ มีความรู้สึกตัวอยู่ หรือเปล่า หรือว่าเต็มไปด้วยความหลง

“แม้ว่าการเป็นทุกข์นั้น  
เป็นภาวะที่แย่มาก  
จิตใจเหมือนกับตกรอก  
แต่ถ้ามีสติเห็นทุกข์  
ปัญญาาก็เกิดได้ ”



# เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

เปลี่ยนทุกข์เป็นธรรม

ขอให้เราพยายามฝึกใจให้มีสติอยู่ประจำ หมั่นรู้สึกตัวอยู่เสมอ แล้วจะมีปัญญาในการเข้าใจความจริงของชีวิต เจออะไร ใจก็ไม่ทุกข์ แถมยังสามารถเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นธรรมได้ เพราะทุกอย่างสอนธรรมให้เราได้เสมอ ความเจ็บป่วย ความสูญเสีย ความพลัดพราก ลูกโกง เงินหาย ก็สอนธรรมให้เราได้ทั้งนั้น สอนเรื่องความไม่เที่ยง และเตือนใจให้ไม่ประมาท ส่วนความเจ็บ ความป่วยก็มาเตือนเราว่า วันนี้เจอเท่านี้ วันหน้าจะเจอหนักกว่านี้ เพราะฉะนั้นเจอเท่านี้ ก็นับว่าโชคดีแล้ว ถ้าวันนี้ยังทนไม่ไหว แล้ววันหน้าจะอย่างไร สิ่งเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว แม้ไม่ชอบ ก็ต้องรู้จักหาประโยชน์จากมัน พุดอีกอย่างคือเป็นนักฉวยโอกาส


หลวงพ่อดำเขียนสอนเสมอว่า นักปฏิบัติธรรมต้องหมั่นฉวยโอกาส ฉวยทุกเวลา เอาทุกโอกาสมาเป็นการปฏิบัติธรรม มาเจริญสติ เมื่อทำงานก็ฉวยโอกาสเอาการทำงานมาเป็นการปฏิบัติธรรมหรือเจริญสติไปพร้อมๆ กัน คือมีความรู้สึกตัว ไม่ใช่เอาแต่บ่นโวยวาย ว่าทำไมงานเยอะเหลือเกิน ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ที่จริงเราต้องรู้จักเอาเวลาทำงานนั้นแหละ มาเป็นเวลาปฏิบัติธรรมไปด้วย ความเจ็บป่วยก็เช่นกัน บางคนก็บ่นว่าทำไมมาเจ็บป่วยตอนนี้ ตั้งใจจะไปปฏิบัติธรรมดันเจ็บป่วยเสียก่อน คิดแบบนี้ไม่ถูก เราต้องรู้จักเอาความเจ็บป่วยนั้นแหละมาเป็นอุปกรณ์ปฏิบัติธรรม เช่น สอนใจเราให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของ





สังขาร ให้เห็นว่าสังขารเป็นทุกข์ ให้เห็นถึงความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน  
ของร่างกายนี้ ว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

คนที่มัวแต่บ่นโวยวาย ตีโพยตีพาย เวลาเจอเหตุการณ์ที่  
ไม่ถูกใจ เรียกว่าไม่ฉลาด คนฉลาดเขาจะฉวยโอกาส เอาทุกเวลา  
ทุกสถานการณ์มาเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติธรรม ถึงแม้ว่าป่วย  
จนเดินจงกรมไม่ได้ แต่ถ้ายังกระดิกนิ้วได้ ก็เอามาสร้างความ  
รู้สึกตัวได้ หรือแม้ทำได้แค่กะพริบตา กลืนน้ำลาย ลมหายใจ  
เข้าออกก็เอามาสร้างความรู้สึกตัวได้ทั้งนั้น

การปฏิบัติธรรมหรือว่าการเจริญสติ สร้างความรู้สึกตัว  
เราทำได้ทุกโอกาส อยู่ที่ว่าจะรู้จักฉวยหรือเปล่า โดยเฉพาะการ  
พิจารณาธรรมจากทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเราตระหนักว่าทุกข์  
เปลี่ยนเป็นธรรมได้ เราก็จะไม่กลัวทุกข์ เราก็จะไม่หงุดหงิดรำคาญ  
กับทุกข์ แต่เราจะฉวยโอกาสเอาทุกข์มาเป็นอุปกรณ์สอนธรรม  
ให้เห็นธรรม เพื่อการพ้นทุกข์ในที่สุด 





## ทางตรงสู่ความพ้นทุกข์

คนที่เพิ่งมาที่นี่ได้วันสองวัน คงรู้สึกได้ถึงความแตกต่างระหว่างที่นี่ กับที่ที่เพิ่งจากมา ไม่ใช่แค่ความแตกต่างเรื่องสถานที่หรือสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่รวมถึงความรู้สึกภายในด้วย บางคนอาจจะรู้สึกสงบเย็น แต่หลายคนอาจจะรู้สึกหงอยเหงา ง่วงซึม ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เจ้าตัวไม่ค่อยชอบเท่าไร เพราะมันไม่ตื่นเต้น หรือหิวหิวชีวิตชีวา หรือชวนให้กระตือรือร้นเหมือนตอนอยู่ที่บ้าน ที่ทำงาน กลายเป็นว่า เมื่อมาอยู่ที่นี่ แม้มีความเครียดหรือความวุ่นใจน้อยลง แต่กลับมีความรู้สึกอย่างอื่นที่ไม่ชอบมาแทนที่ เช่น ความหงอยเหงา ซึมเซา และอาจรู้สึกไม่มีชีวิตชีวาด้วย

อาการดังกล่าวถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เวลาที่เราพยายามกลับมาอยู่กับตัวเอง อยู่ในวัด หรืออยู่ในป่า เป็นการทวนกระแสความเคยชิน เพราะโลกภายนอกนั้นมีอะไรมากมาย ที่ดึงดูดจิตใจของเราให้ออกไปอยู่กับแสง สี เสียง มีข้อมูลข่าวสารสารพัด ที่ดึงดูดความสนใจของเราออกไปจากตัว มันมีสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ มาให้เราเสพ และรู้สึกเหมือนถูกปลุกเร้าตลอดเวลา อาจจะคล้ายๆ กับคนที่กินกาแฟทั้งวัน แต่พอมายูที่นี้ สิ่งแวดล้อมรอบตัวไม่ค่อยมีอะไรที่กระตุ้น ปลุกเร้า หรือดึงดูดใจของเราออกไปนอกตัวมากนัก เนื่องจากสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิตตลอด ๒๔ ชั่วโมงที่นี่ มีขึ้นเพื่อให้เราได้กลับมาอยู่กับตัวเอง ไหนจะมีป่าอยู่รอบตัว โทรศ์ต้นไม้ไม่มีให้ดู โทรศ์พื้ก็ตั้งปิด ถึงแม้จะอยู่ด้วยกันหลายคน แต่ครูบาอาจารย์ก็ไม่อยากให้เกิดลูกคลีหรือสนทนากัน งานการที่จะทำให้เราส่งจิตออกนอกก็ไม่ค่อยมี ทั้งหมดนี้ก็เพื่อให้เรากลับมาอยู่กับตัวเอง

สิ่งที่คนเราโดยเฉพาะในยุคปัจจุบันนี้**ทนได้ยาก** คือการ**กลับมาอยู่กับตัวเอง** หากต้องกลับมาอยู่กับตัวเองเมื่อไรจะรู้สึกทรมานขึ้นมาทันที จะต้องหาทางหนีตัวเองให้ได้ ไม่ว่าจะโดยการทำงาน การพูดคุย การเที่ยว ช็อปปิ้ง เล่นไลน์หรือเฟสบุ๊ก รวมทั้งเสพสื่อต่างๆ ถ้าไม่มีอะไรให้ทำก็ปล่อยใจลอย หาเรื่องคิดโน่นคิดไปเรื่อย ซึ่งก็คือว่าเป็นการหนีตัวเองแบบหนึ่ง บางคนไม่รู้จะทำอะไร ก็กลับไปเลย การหลับก็เป็นการหนีตัวเองอีกแบบหนึ่ง





ทนอยู่กับตัวเองไม่ได้ก็ปิดการรับรู้เสียเลย

ทำไมการกลับมาอยู่กับตัวเองจึงเป็นเรื่องยาก เป็นเรื่องที่ชวนให้ทุกข์ ทรมาน ทุรุษุราย อันนี้น่าคิดนะ ทั้งๆ ที่เรบอกกว่าเรารักตัวเอง แต่เวลาเรากลับมาอยู่กับตัวเอง กลับรู้สึกกระสับกระส่าย บางคนถึงขั้นทุรุษุราย ต้องหาทางออก เช่น แวไปคุยกับคนอื่น หรือหาอะไรทำสักอย่าง แต่ไม่ว่าเราจะรู้สึกอย่างไรก็ขอให้ตระหนักว่ามันเป็นอาการที่เกิดขึ้นชั่วคราว ความเบื่อ ความว่าง ความเฉื่อย ไม่มีชีวิตชีวา เป็นอาการชั่วคราวเท่านั้นเปรียบไปก็เหมือนกับว่าเราเคยเสพติดบางสิ่ง แล้วพยายามที่จะเลิกหรือถอนออกจากสิ่งนั้น ความรู้สึกที่ตามมาก็จะคล้ายๆ แบบนี้ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นกาแฟ บุหรี่ หรือเหล้า หลายคนแม้ไม่ได้ติดสิ่งเหล่านี้ แต่ก็ติดสิ่งอื่นที่ละเอียดกว่า เช่น ติดรูป รส กลิ่น เสียง เรียกว่า**ติดผัสสะ** นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับหลายคน พอติดแล้วไม่ได้เสพ วันสองวันแรกก็จะมีอาการกระสับกระส่าย อาการแบบนี้ถ้าเป็นมากๆ อาตมาเรียกว่า **ลงแดงทางผัสสะ**

จิตใจของคนเราสามารถเกิดภาวะลงแดงได้ หากไม่ได้เสพสิ่งที่เคยติด ไม่ว่าจะเหล้า บุหรี่ ชา กาแฟ รวมทั้งอารมณ์หรือผัสสะแปลกๆ ใหม่ๆ ที่เคยเสพ “อารมณ์” ในที่นี้หมายถึง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือสิ่งที่จิตรับรู้ได้ อาทิ อาหารที่อร่อย เพลงที่



ไพอะระ ข่าวสารจากอินเทอร์เน็ต ข้อความบนจอโทรทัศน์ พวกนี้ ภาษาธรรมเรียกว่า**อารมณ์** เมื่อจิตเสพมันบ่อยๆ กิติดได้เหมือนกัน และยังติดก็ยิ่งอยากเสพมากๆ ถ้าเสพเท่าเดิมหรือเหมือนเดิม จะรู้สึกเบื่อ ต้องเสพมากกว่าเดิม หรือแปลกกว่าเดิม จึงจะรู้สึกสบาย อย่างคนสมัยนี้เวลาดูโทรทัศน์หรือวิดีโอ ถ้าภาพนิ่งแค่ห้าวินาที เท่านั้นก็เบื่อแล้ว ต้องเปลี่ยนภาพใหม่อย่างฉับไว แค่สองวินาทีก็ต้องเปลี่ยนแล้ว สังเกตไหม ภาพโฆษณาหรือภาพยนตร์ เดียวนี้ต้องเปลี่ยนภาพไวๆ หรือเปลี่ยนมุมกล้องเสมอๆ ถ้าแช่เกินห้าวินาที คนก็รู้สึกวุ่นวายเบื่อแล้ว

เรามาถึงจุดนี้ได้อย่างไร นั่นเป็นเพราะการถูกหล่อหลอม ในยุคที่ชีวิตเร่งรีบ สื่อต่างๆ แข่งกันดึงดูดความสนใจของเรา ดึงดูดสายตา ดึงดูดจิตใจของเรา แข่งกันหาสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ มาให้เสพ จนกระทั่งเราเสพติดสิ่งเหล่านี้ เมื่อมาอยู่ที่วัด ไม่มีสิ่งเหล่านี้ให้เสพ ไม่มีแสงสีเสียงที่เคลื่อนไหวแปรเปลี่ยนรวดเร็วหรือกระตุ้นเร้า เราจึงมีอาการง่วงๆ ซึมๆ เฉื่อยๆ รวากับไม่มีชีวิตชีวา วันพรุ่งนี้อาจจะหนักกว่านี้ แต่พอถึงวันที่ ๓ วันที่ ๔ ก็จะดีขึ้น เพราะว่าจิตเริ่มปรับได้ เหมือนคนที่ติดกาแฟแล้วเลิกกาแฟทันที วันแรกก็ยอมมีอาการกระสับกระส่าย วันที่ ๒ ก็เช่นกัน แต่พอถึงวันที่ ๓ วันที่ ๔ ก็เริ่มดีขึ้น อาการลงแดงค่อยๆ หายไป แล้วความรู้สึกสบายก็จะมาแทนที่





ช่วงเปลี่ยนผ่านมันยากเสมอ คนที่เคยติดอะไรสักอย่างหนึ่ง แล้วตัดสินใจเลิกทันที เพราะหวังพบกับความสบายความโปร่งโล่ง เขาจะพบว่าช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อหรือช่วงเปลี่ยนผ่านนั้น คือช่วงที่ยากที่สุด มันจะมีแรงต้านสูงมาก เหมือนทารกที่อยู่ในท้องแม่ เวลาจะออกมาสู่โลกภายนอก ร้อยทั้งร้อยไม่อยากจะออกมา ทั้งที่โลกภายนอกนั้นดีกว่าในท้องแม่มากนัก กว้างขวางกว่า มีอิสระมากกว่า มีสิ่งน่าสนใจกว่า แต่ทารกก็ไม่อยากจะออกมา พยายามต่อสู้ขัดขืน เพราะคิดว่าอยู่ในท้องแม่สบายแล้ว จะให้ออกมาก็ไม่ยอม ออกมาแล้วก็ร้องราวกับทุกข์ทรมานมาก แต่เมื่อออกมาสู่โลกภายนอกได้สักพักก็จะพบว่า ข้างนอกสบายกว่าในท้องแม่ พวกเราก็เหมือนกัน ตอนที่เพิ่งจากบ้านมา ก็คงมีความรู้สึกอึดอัด รู้สึกมีแรงต้านจากข้างใน อยากจะหวนกลับไปที่นี่เดิม อยากกลับบ้าน เพราะว่าเราเคยชินกับวิถีชีวิตที่บ้าน แต่ให้เชื่อเถอะว่าที่นี่ หรือสภาพแบบนี้ดีกว่า อาตมาไม่ได้หมายถึงสิ่งแวดล้อม แต่หมายถึง**สถานะที่เราได้กลับมาอยู่กับตัวเอง**

เมื่อเข้านี้ได้พูดถึงการกลับมาอยู่กับบ้านที่แท้จริง บ้านที่แท้จริงนั้นประเสริฐกว่าบ้านที่เราจากมา บ้านที่เป็นอาคาร ที่ก่อด้วยอิฐ สร้างด้วยไม้ แต่บ้านที่เราจะได้พบสัมผัสด้วยใจนี้ คือความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวเป็นบ้านของใจที่ประเสริฐมาก เพราะไม่มีอะไรที่จะทำให้เราต้องวิตกกังวลเหมือนบ้านที่ก่อด้วยอิฐหรือปูน



ซึ่งเดียวหลังคาก็รั่ว เดียวฝาาก็รั่ว เดียวพื้นก็ทรุด เดียวท่อก็แตก บางแห่งพื้นทรุดจนไม่กล้าอยู่ กลัวว่ามันจะพังครืนลงมา นั่นแหละคือบ้านที่ก่อด้วยอิฐด้วยปูน แม้จะราคาหลายล้าน แต่ก็สร้างความกังวลได้ แต่บ้านของใจ หรือความรู้สึกตัวนั้น ไม่มีอะไรที่จะทำให้เรากังวลเลย อยู่แล้วมีแต่ความสบายใจ มีแต่ความโปร่งเบา บ้านนี้เราจะพบได้ก็ด้วยการมีสติ สติทำให้เราไม่ลืมตัว ทำให้เรากลับมาอยู่กับปัจจุบัน ทำให้จิตกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา

**ความรู้สึกตัว** ภาษาบาลีเรียกว่า “สัมปชัญญะ” สติและสัมปชัญญะนั้นคู่กัน สติคือไม่ลืม สัมปชัญญะคือไม่หลง ไม่หลงคือรู้ตัวหรือรู้สึกตัว เราจะเกิดภาวะนี้ได้ ก็ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ วัดป่าสุคะโตมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สถาบันสติปัฏฐาน” คือเป็นสถานที่ที่จะช่วยให้เรารู้วิธีเข้าถึงสิ่งประเสริฐของชีวิต

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเอก ที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น คำว่าทางเอก ภาษาบาลีเรียกว่า “เอกายโนมคโค” แปลอีกอย่างว่า ทางตรงสู่ความพ้นทุกข์ ส่วนทางที่ไม่ตรง แต่ไปถึงเหมือนกัน อาจจะช้าหน่อย เช่น การให้ทาน การรักษาศีล





**การให้ทาน** เป็นบารมีอย่างหนึ่ง เรียกว่าทานบารมี ได้แก่ การให้ทรัพย์ ให้อวัยวะ หรือถึงขั้นให้ชีวิต อย่างหลังนั้นจัดว่าเป็นปรมัตตบารมี สามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ คนไทยสมัยก่อนเชื่อว่า ถ้าสละชีวิตเป็นทานก็จะเข้าถึงพระนิพพานได้เร็ว แต่ความเชื่อนี้ก็ผิดเพี้ยนไปจนถึงขั้นที่ว่า บางคนไม่ได้สละชีวิตให้ใคร แต่ใช้วิธีเผาตัวเองเลย ในสมัยรัชกาลที่ ๒ รัชกาลที่ ๓ มีคนไทยหลายคนเผาตัวเองต่อหน้าพระพุทธรูป ด้วยความเชื่อว่าการสละชีวิตอย่างนั้น จะทำให้เข้าถึงพระนิพพานได้เร็ว มันเป็นความเชื่อที่ผิด จนกระทั่งสมัยรัชกาลที่ ๔ มีการออกประกาศห้ามเผาตัวเองเพื่อถวายเป็นทานแก่พระพุทธรูป เพราะพระพุทธรูปไม่ได้สอนเช่นนั้น แต่การสละชีวิตเพื่อช่วยสัตว์ ช่วยผู้คน ถือว่าเป็นการบำเพ็ญทานบารมีที่นำไปสู่ความหลุดพ้นได้ แต่ต้องสังสมหลายภพหลายชาติ

**การรักษาศีล** ไม่ว่าจะเป็ศีลอุโบสถ หรือศีล ๕ ก็นำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้เช่นกัน แต่ใช้เวลานานหลายภพหลายชาติ แม้กระนั้นก็มีคนไทยหลายคนเลือกทำอย่างนั้น ถือว่าค่อยๆ ทำไปบำเพ็ญทานไป ในที่สุดก็บรรลุนิพพานเข้าถึงพระนิพพานเหมือนกัน หรือไม่ก็ได้ไปเกิดในยุคพระศรีอาริย์ ได้พบพระพุทธรูป ก็มีโอกาสบรรลุนิพพานได้ สมัยก่อนมีความเชื่อที่แพร่หลายมากกว่า ทำบุญมากๆ แล้วจะได้ไปเกิดในยุคพระศรีอาริย์ ซึ่งเชื่อกันว่าจะมาถึง

ในอีก ๒,๕๐๐ ปีข้างหน้า ถ้าเกิดในยุคนั้นก็จะมีโอกาสได้เข้าถึงพระนิพพาน

แต่วิธีที่ว่านั้นให้ผลช้า เพราะเป็นทางอ้อม แต่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางตรง มีนัยยะอีกอย่างว่าเป็นทางลัด ทางลัดสู่การพ้นทุกข์ พ้นทุกข์ในที่นี้คือรื้อถอนความทุกข์ออกไปหมด เพราะว่าเกิดปัญญาเห็นแจ้งในสัจธรรม โดยเฉพาะเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ทำให้จิตปล่อยวาง ไม่ยึดติดถือมั่น จิตเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสอีกต่อไป

สติปัฏฐาน ๔ ไม่ใช่เป็นแค่ทางลัดสู่ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงเท่านั้น แม้แต่ปุถุชนอย่างเราซึ่งปรารถนาการพ้นทุกข์เพียงแค่ชั่วคราว สติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นทางเอก ทางตรง หรือทางลัดได้เหมือนกัน ทุกข์ชั่วคราวนี้หมายถึงทุกข์ใจ ถ้าทุกข์กายเป็นอีกเรื่องหนึ่ง เมื่อทุกข์กายก็ต้องเขี้ยววยารักษาพยาบาล แก้ปัญหาตามเหตุตามปัจจัยไป แต่ถ้าพูดถึงความทุกข์ใจ การเจริญสติปัฏฐาน เป็นทางให้ปุถุชนอย่างเราออกจากความทุกข์ใจได้ ออกจากความทุกข์ที่เกิดจากอารมณ์อกุศลครอบงำใจ

อารมณ์ในใจนั้นแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ อารมณ์ที่เป็นการ**ผลักดัน** ได้แก่ โทสะ ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว รวมทั้ง





ความเบื่อหน่าย ลักษณะเด่นของการผลัดออกคือการทำลาย การหนีห่าง อารมณ์อีกลักษณะหนึ่งคือ**การดึงเข้า** ได้แก่ความอยากได้ อยากมี ได้แก่ โภคะ ราคะ เช่น อยากได้ของที่เรามีไม่มีเงินซื้อ อยากอยู่กับคนที่เราไม่มีสิทธิ์เป็นเจ้าของเพราะเขามีคู่ครองแล้ว อยากได้ตำแหน่งแต่ว่ามีคนยื้อแย่งกันมากเหลือเกิน ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา อันนี้เป็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตที่อยากดึงเข้ามา อยากครอบครอง ซึ่งถ้าไม่ได้ตั้งใจ หรือได้มาแล้วสูญหายไป ก็เกิดโทษะ เกิดความไม่พอใจ หรือว่าอย่างน้อยก็เกิดความหงุดหงิด นี่คือความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับพวกเราทุกวี่ทุกวัน และวันละหลายครั้งด้วย

สติปัญญา ๔ เป็นทางเอก ทางลัดที่ทำให้เราพ้นจากทุกข์แบบนี้ได้ แม้ว่าจะจะเป็นทุกข์ชั่วคราว ที่ยังไม่ใช่เป็นการรื้อถอนความทุกข์อย่างสิ้นเชิงก็ตาม แต่มันก็มีคุณค่ามาก นอกจากทางลัดแล้ว พระพุทธองค์ก็ยังมีทรงสอนทางอื่นด้วย ที่จะทำให้หลุดจากอารมณ์เหล่านั้นได้ เช่น **การน้อมใจนึกถึงสิ่งที่ตรงกันข้าม** เมื่อเราโกรธเกลียดใครบางคน เห็นหน้าเขาหรือนึกถึงเขาแล้ว ก็ปรี๊ดเลย ก็ให้น้อมใจมานึกถึงลูกของเรา นึกถึงเด็กที่น่ารัก นึกถึงดอกไม้ ความโกรธก็บรรเทาลงได้ หรือว่านึกถึงโทษของความโกรธ ว่ามันจะทำให้เรานอนไม่หลับ มันจะทำให้เราเป็นโรคประสาทหรือความดันขึ้น มันทำให้จิตใจจุ่มร้อน พอเห็นโทษของมัน ก็ทำให้ความโกรธ

บรรเทาเบาบางลงได้เช่นกัน

อีกวิธีคือพยายาม**ไม่นึกถึงมัน** ไม่นึกถึงคนที่เราโกรธ ไม่นึกถึงคนที่เราเกลียด หรือถ้าไม่ได้ผลก็กดข่มมันเลย การกดข่มนี้ พระพุทธเจ้าก็แนะนำเช่นกัน วิธีที่พูดมานี้ ส่วนใหญ่พวกเรา ก็เคยทำกันมาทั้งนั้น แต่มันเป็นทางอ้อม ได้ผลเพียงชั่วคราว **วิธีที่ดีกว่านั้น** เป็นทางลัด ทางเอก ก็คือ **การมีสติรู้ทัน** รู้ทัน อารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น พอรู้ทันปุ๊บ มันก็ดับไปทันที

มีคนถามหลวงปู่ดุลย์ อดุลโลว่า “หลวงปู่ ทำอย่างไรจึงจะตัด ความโกรธให้ขาด” หลวงปู่ตอบว่า “ไม่มีใครตัดให้ขาดได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทัน มันก็ดับไปเอง” มันดับไปเองเพราะว่าเรารู้ทัน เหมือนกับโจรที่ลอบเข้ามาในบ้านแล้วเจ้าของบ้านเห็น พอสบตากัน โจรก็ถอยไปเอง เจ้าของบ้านไม่ต้องหาไม้หาปืนมาไล่ เขาก็ไปเอง

อารมณ์อีกประเภทหนึ่งคืออยากมี อยากครอบครองก็เช่นกัน อยากได้ผู้หญิงคนนี้เป็นคู่ครอง นึกถึงทีไรก็เป็นทุกข์ เพราะไม่มีสิทธิ์ได้ หรือว่าทำให้จิตใจร้อนรน วิธีที่จะช่วยให้คลายจากทุกข์ดังกล่าวก็คือ นึกถึงสิ่งตรงข้าม เช่น นึกถึงศพ ตัวบวม ขึ้นอืด ก็ทำให้กิเลสฝ่อ ดันหาหนทางหายไปเลย หรือไมก็นึกถึงพระพุทธรูป





ที่มีพระพักตร์อ้อมเอิบนิ่งสงบ ก็ทำให้ใจที่รุ่มร้อนด้วยราคะเย็นลง การสวดมนต์ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่ช่วยบรรเทาทั้งความโกรธ ความเกลียด ความกลัว และความอยาก ให้เบาบางหรือหายไปได้

นอกจากการนึกถึงโทษ หรือคิดถึงข้อไม่ดีของมันแล้ว การเรียกชื่อของมันให้ชัด เช่น เวลาใจหมกมุ่นอยู่กับคนรัก ก็เรียกมันว่า “กามราคะ” จากนั้นก็พิจารณาว่ามันมีโทษอย่างไรบ้าง วิธีนี้ช่วยให้มันฝ่อหรือเลือนหายไปได้เหมือนกัน หรือไม่เช่นนั้นก็พยายามไม่สนใจ หรือใช้การกดข่ม เช่น กดข่มราคะ กดข่มความอยากก็ได้เหมือนกัน แต่วิธีเหล่านี้ไม่ใช่ทางลัด ทางเอก หรือให้ผลเร็ว วิธีที่ดีกว่านั้นคือการมีสติรู้ทัน รู้ทันความอยาก รู้ทันราคะที่เกิดขึ้น แล้วมันก็จะดับไปเอง อันนี้เรียกว่าเป็นทางเอก หรือทางสายตรงที่ช่วยให้พ้นทุกข์ แม้ว่าจะเป็นการพ้นทุกข์เพียงชั่วคราวก็ตาม

การเจริญสติปัญญา แม้เป็นทางเอก แต่คนส่วนใหญ่กลับไม่ค่อยใช้วิธีนี้ มักไปใช้วิธีอื่นๆ ซึ่งได้ผลก็จริง แต่ก็อาจเกิดโทษได้ด้วย เช่น ความโกรธหรือความเกลียด หากกดข่มเอาไว้ มันก็อาจไปโผล่ในความฝัน หรือแปลงโฉมไปอยู่ในรูปอื่นแทน เช่น มีคนหนึ่งเกลียดศาลพระภูมิมาก เห็นศาลพระภูมิที่ไหนก็เกิดความรู้สึกอยากจะเข้าไปทุบ ไปทำลาย เขาเองก็ไม่เข้าใจว่าทำไมถึง

เกลียดศาลพระภูมินานนั้น จนกระทั่งต้องไปหาจิตแพทย์

จิตแพทย์ให้เขาเล่าชีวิตความเป็นมา ก็พบว่าเขาเป็นคนที่เกลียดพ่อ ทะเลาะกับพ่อหลายครั้ง มีคราวหนึ่งพ่อใช้กำลังกับเขา เขาโกรธมาก อยากจะทำร้ายพ่อ เสร็จมือแล้วแต่ห้ามใจไว้ได้ เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้เขาโกรธและเกลียดพ่อมาก แต่ในอีกด้านหนึ่งเขาก็รู้ว่าความรู้สึกเช่นนั้นเป็นสิ่งไม่ดี เพราะคนดีเขาต้องไม่โกรธไม่เกลียดพ่อ ใครคิดเช่นนั้นเป็นคนอกตัญญู เขาจึงพยายามกดข่มความรู้สึกดังกล่าว การกดข่มเช่นนั้นดูเหมือนได้ผล ทำให้รู้สึกสบายใจ ว่าฉันเป็นคนดี ไม่โกรธไม่เกลียดพ่อ แต่ปรากฏว่าความโกรธเกลียดพ่อที่ถูกกดข่มไว้นั้น มันไปออกที่ศาลพระภูมิแทน เพราะศาลพระภูมิมียางอย่างคล้ายกับพ่อ เช่น เป็นที่เคารพสักการะ เป็นสิ่งที่มีอำนาจ ศาลพระภูมิในความคิดของเขาจึงเป็นตัวแทนของพ่อ เมื่อโกรธเกลียดพ่อไม่ได้ ก็ไปโกรธเกลียดศาลพระภูมิแทน

อันนี้เกิดขึ้นด้วยความไม่รู้ตัว วิธีแก้คือ ให้เขายอมรับอย่างซื่อตรงว่าเขาโกรธและเกลียดพ่อ ไม่ต้องปฏิเสธหรือกดข่ม เพราะการกดข่มมีแต่จะทำให้มันไปผุดโผล่ที่อื่น ซึ่งกลายเป็นปัญหาในที่สุด เมื่อความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้น ก็แค่รับรู้เฉยๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง จะทำเช่นนั้นได้ต้องอาศัยสติ





คนส่วนใหญ่พอมีอารมณ์ก็มักจะคล้อยตามมัน ทำตามมัน อันนี้ไม่ถูก บางคนทำตรงข้าม คือกดข่มมัน ก็ไม่ถูกเช่นกัน อาจได้ผลในระยะสั้น มีประโยชน์ในกรณีที่ต้องการหยุดยั้งอย่างกะทันหัน เช่น โกรธเขาแล้วอยากด่าเขา หรือต่อยเขา ขึ้นทำ เช่นนั้นก็เกิดเรื่องแน่ ในกรณีอย่างนี้การห้ามใจหรือกดข่มความโกรธไว้ได้เป็นเรื่องดี แต่มีวิธีการที่ดีกว่านั้น นั่นคือ**ความรู้ตัว** การมีสติรู้ทัน

เมื่อเช้าเล่าถึงนายทหารคนหนึ่ง ถือปีนจะไปยิงผู้ปกครองที่มาต่อว่าตัวเองเรื่องแย่งที่จอดรถ ขณะเดินตามหลังเพื่อไปยิงเขา พนักงานคนหนึ่งของโรงเรียนเห็นเหตุการณ์จึงช่วยให้เขาได้สติ พนักงานคนนั้นเดินเข้าไปหาเขา ตะมุตะมิ แล้วบอกว่า “ท่านมารับลูกไม่ใช่หรือครับ” ขอให้สังเกตว่าเขาไม่ได้บอกว่า “อย่าทำๆ” หากพูดอย่างนั้นนายทหารคนนั้นอาจโกรธหนักกว่าเดิม และพุ่งความโกรธมาที่พนักงานคนนั้นแทน อาจเอาปืนยิงพนักงานคนนั้นก็ได้ แต่พนักงานคนนั้นฉลาด ถึงแม้จะมีการศึกษาน้อย แต่เป็นคนมีอิทธิมาก แทนที่จะเตือนว่า “อย่าทำๆ” ก็พูดว่า “ท่านมารับลูกไม่ใช่หรือครับ”

นายทหารคนนั้นซึ่งมารับลูก พอมีคนมาพูดแบบนี้ก็ได้สติเลย พอได้สติ เกิดความรู้สึกตัว ความโกรธก็หายไปทันที รีบเอา



ปิ่นไปเก็บในรถ แล้วไปรับลูก กรณีนี้ความโกรธระงับไปโดยเขา ไม่ได้กดข่ม มันหายไปเองทันทีที่เขามีสติหรือความรู้สึกตัว

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีที่จะช่วยให้พ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากอารมณ์ที่แผดเผาหรือที่มแทงทำร้ายจิตใจ เป็นวิธีการที่เร็ว เป็นทางตรง ทางลัด แต่ถ้าเราไม่เคยฝึก หรือไม่ฝึกให้มันคล่องแคล่ว ก็จะได้ผลช้า จนหลายคนรู้สึกว่ามันไม่ทันใจ จึงกลับไปใช้วิธีการเดิม เช่น กดข่ม อย่าลืมว่า อะไรก็ตามที่เราไม่ค่อยได้ทำ หรือว่าไม่ได้ทำสม่ำเสมอ ก็จะได้ผลช้า สติก็เช่นกัน ถ้าเราไม่ฝึกสติสม่ำเสมอ เราจะรู้สึกว่าการมีสติรู้ทันอารมณ์เป็นเรื่องยาก อย่างกระนั้นเลยกดข่มดีกว่า มีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นก็กดมันเอาไว้ ได้ผลเร็วดี วิธีนี้หลายคนคงเคยใช้ ช่วงไหนใจมันฟุ้งซ่านมาก ก็กดมันเอาไว้ หรือไม่ก็ใช้วิธีเพ่ง คือบังคับจิตใจให้เพ่งที่มือที่เท้าหรือที่ลมหายใจ มันจะได้ไม่คิดมาก วิธีนี้ดูเหมือนให้ผลเร็ว ทำให้หายฟุ้งซ่าน แต่จริงๆ แล้วได้ผลไม่นานหรอก เดี่ยวความฟุ้งซ่านก็มาก่อวนอีก ครั้นจะให้มันสติรู้ทัน มันก็ไม่ยอมรู้ทันสักที สติมันแข็งข้างเงอะเงะ เจอแบบนี้ก็เลยบอกว่าทำยาก มันยากเพราะว่าเราไม่ได้ทำสม่ำเสมอต่างหาก

ลองนึกถึงตอนที่เรายังเป็นเด็ก เขียน ก.ไก่ ข.ไข่ ยากไหม ยากนะ เขียน ก.ไก่ ข.ไข่ โย้เย่ไม่เป็นตัวเอง แต่เดี๋ยวนี้เราเขียน





ก.ไก่ ข.ไข่ เร็วมาก สูตรคูณแต่ก่อนกว่าจะท่องได้ ๓ คูณ ๔ ได้เท่าไร ใช้เวลานึกอยู่ตั้งนาน เดียวนี้มันออกมาเอง ๓ x ๔ เท่ากับ ๑๒ แม้แต่โน้มนก็รู้ เวลาเรียนภาษาอังกฤษก็เช่นกัน ศัพท์แต่ละคำจำยากมาก เจอที่ไรนึกคำแปลไม่ออก แต่พอทำแบบฝึกหัดจนชำนาญ พอเห็นปั๊บก็รู้ปั๊บ ฝืนเป็นภาษาอังกฤษยังได้เลย มันกลายเป็นเรื่องง่ายเพราะอะไร เพราะเราทำบ่อยๆ

สติปัญญา ซึ่งเป็นทางเอก ทางลัดในการพันทุกข์ ทั้งทุกข์ชั่วคราวและทุกข์ถาวร ก็เช่นกัน ถ้าเราทำบ่อยๆ ก็คล่องแคล่วว่องไว รู้ทันได้เร็ว ช่วยให้เราพันทุกข์ได้ไว แต่**ต้องทำบ่อยๆ** ทำจนชำนาญ

ในขณะที่เราเริ่มต้นปฏิบัติ มันจะเฟลออกมากกว่ารู้ตัว ทำไปหนึ่งชั่วโมง ก็อาจเฟลออกไปสัก ๕๖ นาที รู้ตัวแค่ ๔ นาที ก็อย่าท้อ ทำไปเรื่อยๆ การเจริญสติ จะช่วยให้เรามีความรู้ตัวขึ้นมาทีละนิดๆ เหมือนกับน้ำที่ละลายๆ รวมกันแล้วก็กลายเป็นลำธาร จากลำธารก็กลายเป็นแม่น้ำ หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก ท่านพูดไว้ว่า **“การรักษาสติเป็นเรื่องรู้ชนิดๆ แต่ต้องให้เป็นนิสัย”** คือทำสม่ำเสมอ ทำต่อเนื่อง

“ สติปัฏฐาน ซึ่งเป็นทางเอก  
ทางลัดในการพ้นทุกข์  
ทั้งทุกข์ชั่วคราวและทุกข์ถาวร ก็เช่นกัน  
ถ้าเรากำบอຍๆ ก็จะคล่องแคล่วว่องไว  
รู้ทันได้เร็ว ช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้ไว  
แต่ต้องกำบอຍๆ ทำจนชำนาญ ”

อีก ๖ วันข้างหน้าที่เราอยู่ที่นี้ อยากให้ทำตลอดเวลา ไม่ใช่เฉพาะเวลาราชการ ไม่ใช่เฉพาะเวลาอยู่อุที่ที่หอไตร แต่ว่าให้ทำตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา เวลาอาบน้ำ ภูพิน ล้างหน้า ก็ให้มีสติรู้สึกตัวถึงแม้ว่าจะรู้สึกตัวนิดเดียว แต่เผลอเเยอะ ใจลอยนานก็ไม่ใช่ไร แต่ก็ให้รู้ไปทีละนิดๆ รู้แต่ละขณะๆ เมื่อทำจนครบอาทิตย์ ก็จะเห็นผล เพราะฉะนั้นอย่าเพิ่งท้อถอย ค่อยๆ เก็บสะสมความรู้สึกตัวหรือความรู้สึกตัวไปทีละนิด แล้วก็ไม่ใช่รู้สึกตัวเฉพาะเวลายกมือสร้างจิงหวะ เดินจงกรมเท่านั้น แต่ให้ทำตั้งแต่ตื่นนอน จนเข้านอนเลย

ไม่ว่าจะทำอะไร อยู่ที่ไหน ก็พยายามให้ใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เมื่อใจลอยไปตามความเคยชิน ก็ดึงกลับมา โดยไม่ต้องพยายามกดข่มความคิด แคให้รู้ทัน ฝึกให้รู้ทันความคิดและอารมณ์บอຍๆ เท่านั้นก็พอแล้วสำหรับผู้ฝึกใหม่

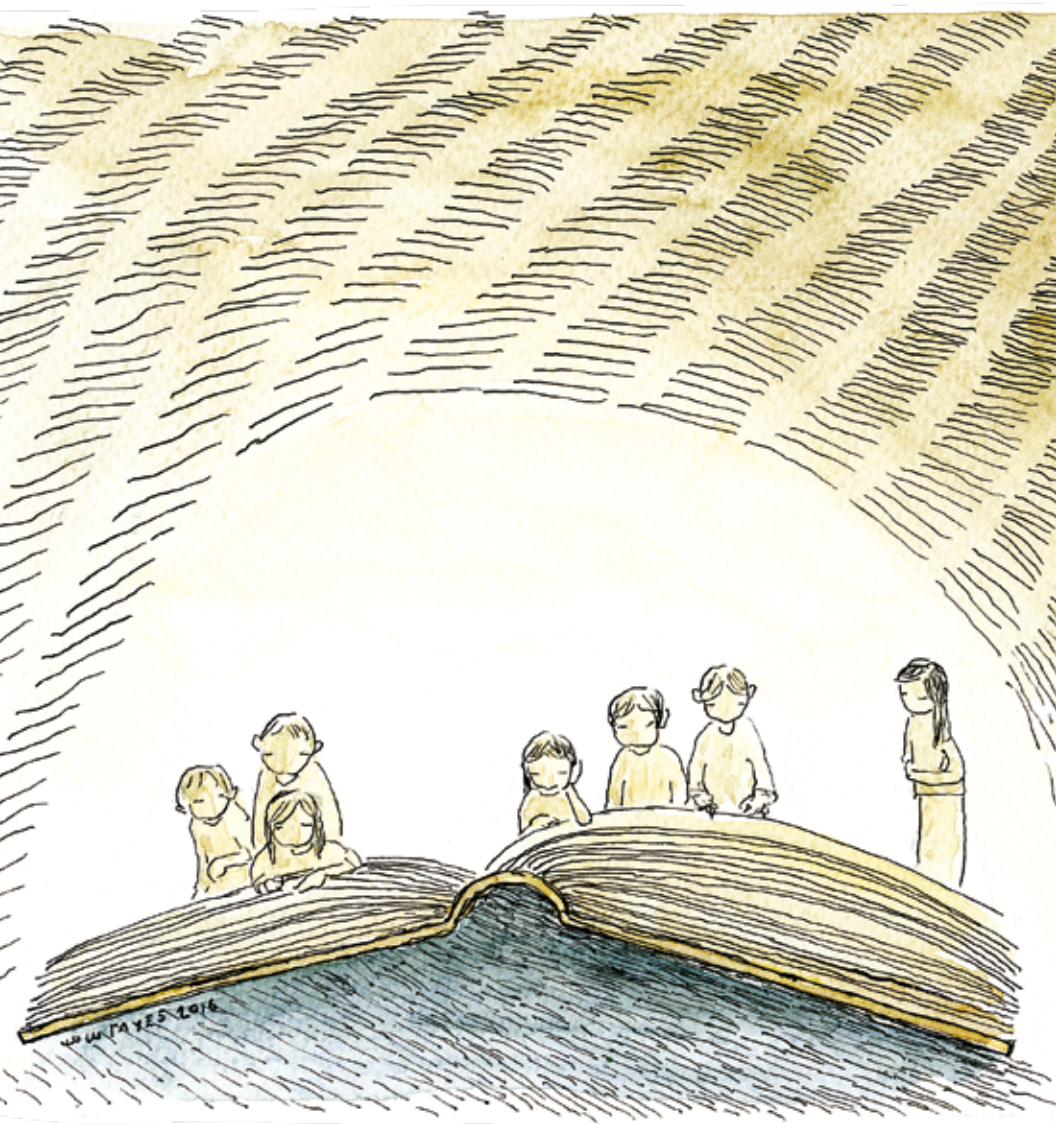




เมื่อปฏิบัติใหม่ๆ จะรู้สึกตัวช้า หลายคนอยากออกจากความคิดฟุ้งซ่านมารู้สึกตัว พอไม่ทันใจก็กดข่มความคิดเลย การทำอย่างนี้จะทำให้การเจริญสติไม่ค่อยก้าวหน้า เพราะเราไม่ค่อยยอมฝึกวิธีใหม่ เอาแต่ใช้วิธีเก่า ซึ่งเป็นวิธีแบบประมม มัธยม ไม่ใช่วิธีมหาวิทยาลัย สมัยเราเรียนประมม มัธยม วิธีที่เราใช้ประจำคือท่องจำ เราเอาตัวรอดมาได้ปีแล้วปีเล่าเพราะการท่องจำ แต่พอมาอยู่ชั้นอุดมศึกษาหรือมหาวิทยาลัย เราต้องใช้วิธีใหม่คือการรู้จักคิดด้วยตัวเอง ไตร่ตรองด้วยตัวเอง หลายคนไม่ชอบเพราะไม่คุ้น ก็เลยใช้วิธีท่องจำตะพึดตะพือ ถึงแม้จะเรียนจบแต่ว่าความชำนาญไม่มี คิดด้วยตัวเองไม่เป็น เพราะท่องตะบัน

เวลาเรียนหนังสือทางโลก วิธีการของเด็กประถมและมัธยมคือการท่องจำ ส่วนวิธีการของเด็กอุดมศึกษา คือการรู้จักคิด ไตร่ตรอง พินิจพิเคราะห์ด้วยตัวเอง ทำนองเดียวกัน ในการแก้ทุกข์ การพ้นทุกข์ วิธีประมมและมัธยมคือการกดข่ม กดข่มความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความอยาก ส่วนวิธีอุดม คือการมีสติรู้ทัน หลายคนไม่ค่อยได้ฝึกวิธีนี้ เพราะกดข่มเป็นนิสัย ตอนนี้เป็นโอกาสแล้ว ขอให้เราลองใช้วิธีอุดมศึกษาดูบ้าง ถ้าเราทำจนคล่องแคล่วชำนาญ ก็จะก้าวออกจากความทุกข์ได้เร็ว







## อย่าเชื่อความคิด

มีผู้ชายคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า พ่อของเขาเป็นคนที่สูบบุหรี่จัดมาก เขาเห็นพ่อสูบบุหรี่ตั้งแต่เล็ก จนกระทั่งเมื่อเขาโตขึ้น เขาก็กล้าเตือนพ่อเรื่องสูบบุหรี่ ว่ามันทำให้เป็นโรคร้ายแรงหลายอย่าง แต่พ่อก็ไม่ฟัง ยังสูบบุหรี่จนกระทั่งในที่สุดพ่อเป็นมะเร็งปอด ขนาดรู้ว่ามันเป็นมะเร็งปอดแล้วก็ไม่ยอมเลิกสูบบุหรี่ ลูกก็ขอร้องอีก บางครั้งถึงกับพูดจาแรงๆ เพื่อให้พ่อเลิกสูบบุหรี่ ทีแรกพ่อก็รับปาก แต่ก็ยังเห็นพ่อแอบสูบบุหรี่อยู่เป็นครั้งคราว จนกระทั่งล้มป่วยเข้าโรงพยาบาล ต้องรักษาด้วยการฉายแสง ให้คีโม แต่อาการของพ่อก็ยังไม่แยลง แล้วพ่อก็ยังแอบสูบบุหรี่อยู่อีก สุดท้ายเขาก็ทั้ง

ขอร้อง ทั้งคาดคั้นพ่อว่าอาการหนักขนาดนี้แล้ว ขอร้องได้ใหม่ว่า  
อย่าสูบบุหรี่ ในที่สุดพ่อก็รับปากว่าจะงดบุหรี่ ช่วงนั้นอาการของ  
พ่อแย่ลงมาก บ้านที่พ่ออาศัยอยู่อากาศไม่ดี เขาจึงให้มาพักที่  
คอนโดที่เขาซื้อไว้ ให้พ่อมาอยู่แล้วก็จ้างคนมาดูแล ตัวเขาก็มา  
เยี่ยมพ่อเป็นครั้งคราว

วันหนึ่งเขามาเยี่ยมพ่อ แล้วเห็นก้นบุหรี่ตกอยู่ที่ระเบียง  
หลายอัน พ่อเขาเห็นก็โกรธมาก ที่พ่อไม่ทำตามสัญญา เขาก็ตรง  
ไปต่อว่าพ่อด้วยความโกรธทันที ว่าพ่อรับปากแล้วแต่ทำไมยังแอบ  
สูบบุหรี่อีก ทั้งๆ ที่สุขภาพก็แย่งขนาดนี้แล้วก็ยังไม่สำวร เป็นความ  
โกรธที่เกิดจากความหวังดี เกิดจากความรัก แต่ความรักกับความ  
โกรธมันเป็นสองด้านของเหรียญเดียวกัน ยิ่งรักมากก็ยิ่งโกรธมาก  
เมื่อเกิดความผิดหวัง พ่อก็ปฏิเสธว่าพ่อไม่ได้สูบ พ่อเลิกสูบมา  
หลายเดือนแล้ว พ่อพ่อพูดแบบนี้เขาก็ยิ่งโกรธ เพราะมีหลักฐาน  
อยู่คาหน้าเขา แต่พ่อก็ยังปฏิเสธ เขาจึงว่าพ่อแรงจู้้น พ่อก็  
ยื่นกระดาษกระดาษเดียวว่าฉันไม่ได้สูบ จนกระทั่งเกิดมีปากเสียง  
กันขึ้นมา สุดท้ายลูกรู้สึกว่าไม่ไหวแล้ว จึงกลับบ้านไปทันที รู้สึก  
หมดหวังกับพ่อที่ไม่เชื่อเขาและไม่ทำตามสัญญา

หลังจากนั้นความสัมพันธ์ของเขากับพ่อก็ไม่ค่อยดี แต่มา  
ตีจู้้นตอนที่พ่อป่วยระยะสุดท้าย ต้องไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล





เขาก็กลับมาดูแลเอาใจใส่พ่อ จนกระทั่งพ่อจากไป แม้จะเสียใจมากแต่ส่วนหนึ่งก็ทำใจไว้แล้ว เพราะว่าป่วยอยู่นานเป็นปี พอจัดงานศพพ่อเสร็จ เขาก็ไปจัดการข้าวของของพ่อที่คอนโด เมื่อเดินไปที่ระเบียง ก็เห็นก้นบุหรีหลายอัน เป็นก้นบุหรีใหม่ๆ ด้วย เขาก็เอะใจขึ้นมาว่าพ่อไม่ได้อยู่ที่นั่นนานเป็นเดือนแล้ว ทำไมยังมีก้นบุหรีอยู่อีก

ช่วงนั้นเองเขาได้ยินเสียงคนคุยกันที่ชั้นบนเหนือหัวเขาพอดี จึงมองขึ้นไป ก็พบความจริงว่าก้นบุหรีนี้มาจากคนที่พักอยู่ในห้องข้างบน เขาสูบบุหรีที่ระเบียงแล้วก็โยนก้นบุหรีลงมา ก้นบุหรีอาจจะโดนลมพัด ก็เลยตกลงมาที่ระเบียงห้องของเขาซึ่งอยู่ด้านล่าง ตอนนี้เขารู้ความจริงแล้วว่าพ่อไม่ได้สูบบุหรี เขารู้สึกผิดมากที่ไปต่อว่าพ่อ เขาคงจะทำร้ายจิตใจพ่อไม่น้อย เพราะว่าวันนั้นมีปากเสียงกันรุนแรงมาก อยากจะขอโทษพ่อ แต่ว่าไม่สามารถขอโทษพ่อได้อีกแล้ว เพราะว่าพ่อจากไปแล้ว

เรื่องนี้เป็นอุทาหรณ์สอนใจอย่างดีเลยว่าอย่าด่วนสรุป แม้เห็นก้นบุหรีตกอยู่ที่ระเบียงห้องที่พ่อนอนรักษาตัว ก็ไม่ได้แปลว่าก้นบุหรีนั้นมาจากพ่อ เขาไม่เคยเห็นพ่อสูบบุหรีตรงนั้น แค่เห็นก้นบุหรีก็สรุปแล้วว่าพ่อสูบบุหรีแน่นอน ความที่ด่วนสรุป และมั่นใจในความคิดของตัวเอง ทำให้เขาทะเลาะกับพ่อ ความสัมพันธ์ก็



ราวฉาน ตลอดเวลาที่ผ่านไป เขาคิดว่าเขาถูกและเชื่อว่าพ่อผิด แต่ตอนนี้ความจริงก็เผยออกมาแล้วว่าเขาด่างหากที่ผิด พ่อเป็นฝ่ายถูก นี่เป็นความผิดพลาดครั้งใหญ่ของชายคนนี้ แม้ผ่านไปเป็น ๑๐ ปีแล้ว ความรู้สึกผิดต่อพ่อก็ยังค้างใจอยู่ นี่เป็นบทเรียนสำคัญ ว่าเวลาเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น อย่าเพิ่งด่วนสรุป

พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องกาลามสูตร ซึ่งเป็นข้อเตือนใจ ๑๐ ประการไว้ว่า ข้อแรกอย่าหลงเชื่อเพียงเพราะฟังตามกันมา อย่าเชื่อเพราะเสียงเล่าลือ ข้อต่อๆ มาก็คือ อย่าเชื่อเพียงเพราะการอนุমান หรือคิดตรงตามแนวเหตุผล อย่าเชื่อเพียงเพราะมองเห็นรูปลักษณะที่น่าจะเป็นไปได้ เช่น เห็นสิ่งที่ส่อว่าน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ความจริงอาจจะไม่ใช่ก็ได้ ถ้าเรามีกาลามสูตรเตือนใจเราก็คงจะไม่หลงเชื่อความคิดของเราง่าย ๆ จะไม่รีบด่วนสรุป แม้ว่าสิ่งที่เราคิดนั้นอาจเป็นการอนุমানอย่างดีแล้วก็ตาม เพราะว่ข้อสรุปของเราอาจจะผิดก็ได้

มีเรื่องเล่าว่าลูกกับพ่อขับรถตอนกลางคืน ดึกแล้ว พอไปถึงแถวยมราช ปรากฏว่าไฟสัญญาณจราจรและแผงกั้นรถไฟเสีย ขณะที่รถแล่นข้ามรางรถไฟ ก็มีรถไฟพุ่งเข้ามาชนอย่างแรง จนรถพังยับเยิน พ่อตายทันที ส่วนลูกมีอาการร่อแร่ ผู้เห็นเหตุการณ์ก็รีบพาส่งโรงพยาบาล อาการของคนไข้สาหัสมาก ต้องมีการ





ผ่าตัดสมองโดยด่วน เพราะว่าได้รับความกระทบกระเทือนมาก จึงมีการแจ้งศัลยแพทย์ให้รีบมาผ่าตัดทันที แต่เมื่อศัลยแพทย์มาถึง เห็นหน้าคนไข้แล้วก็หน้าซีด ยืนตัวแข็ง บอกว่าผ่าตัดให้คนไข้คนนี้ได้ไม่ได้ เพราะว่าเป็นลูกของตนเอง

เมื่อฟังเรื่องนี้แล้ว เราจะอธิบายเหตุการณ์นี้ได้อย่างไร เพราะว่าผู้เป็นพ่อเพิ่งตายไป แล้วศัลยแพทย์ก็มาบอกว่าคนไข้คนนี้เป็นลูกของตน หลายคนเดาว่าเป็นลูกเลี้ยงหรือเปล่า คำตอบคือไม่ใช่ บางคนใช้เวลาเป็นครึ่งชั่วโมงก็ยังตอบไม่ถูกว่าเรื่องนี้เป็นไปได้อย่างไร บางคนถึงกับบอกว่าผีหลอกหรือเปล่า เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องผีหรือเรื่องแปลกประหลาดอะไรเลย

ความจริงก็คือศัลยแพทย์คนนี้เป็นแม่ของคนไข้ คนส่วนใหญ่พอเจอเรื่องนี้ก็นึกไม่ออกว่ามันเป็นไปได้อย่างไร เพราะเขานึกตลอดเวลาว่าศัลยแพทย์เป็นผู้ชาย ไม่มีใครคิดว่าเป็นผู้หญิงเลย ทั้งๆ ที่เรื่องนี้ก็ไม่ได้บอกว่าศัลยแพทย์เป็นเพศใด แต่คนส่วนใหญ่พอได้ยิน จิตก็วาดภาพหรือปรุงแต่งไปเรียบร้อยแล้วว่าเป็นผู้ชาย

นี่เป็นการปรุงแต่งขึ้นจากสัญญา สัญญาคือความจำได้ หมายถึง เวลาเจอหมอผ่าตัดเรามักเห็นว่าเป็นผู้ชายอยู่เสมอ คนแล้วคนเล่า เราจึงฝังใจหรือประทับในจิตว่าศัลยแพทย์ต้องเป็น

ผู้ชาย นี่คือนี่สิ่งที่จิตเราปรุงแต่งต่อเติมขึ้นมาโดยที่เราไม่รู้ตัว  
ดังนั้นจึงน่าคิดว่าหลายต่อหลายเรื่อง เราปรุงแต่งต่อเติมสิ่งที่  
เราได้ยิน หรือสิ่งที่เราเห็นไปมากมายขนาดไหน

เด็กคนหนึ่งแม่ให้เงิน ๒๐ บาท ก็รีบวิ่งไปร้านขนมทันที  
ซื้อขนม ๑ ห่อ ราคา ๕ บาท ยื่นเงินให้เจ้าของร้าน ได้เงินทอน  
มา ๕ บาท เด็กก็รีบคว้าเงินทอนใส่กระเป๋า แล้ววิ่งออกจากร้าน  
ไป เราจะอธิบายเรื่องนี้ได้อย่างไร บางคนบอกว่าเจ้าของร้านทอน  
เงินผิด แต่ถ้าเจ้าของร้านทอนเงินถูก จะอธิบายเรื่องนี้ได้อย่างไร  
หลายคนใช้เวลานานก็ยังตอบไม่ได้ มีเงิน ๒๐ บาท ซื้อของ  
ราคา ๕ บาท ได้ทอนเงินมา ๕ บาท มันผิดหลักคณิตศาสตร์  
ต้องทอน ๑๕ บาทสิ ทอน ๕ บาทได้อย่างไร

คำตอบก็คือ เด็กยื่นเหรียญ ๑๐ บาทให้เจ้าของร้าน จึงได้  
เงินทอน ๕ บาท คนส่วนใหญ่ตอบคำถามนี้ไม่ได้เพราะคิดว่าเด็ก  
ยื่นเงิน ๒๐ บาทให้แก่เจ้าของร้าน แต่ใจหยาบไม่ได้บอกเลยว่าเด็ก  
ยื่นเงิน ๒๐ บาทให้ นี่ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของการปรุงแต่ง  
ต่อเติมของจิต

เห็นหรือไม่ว่าจิตของเราเติมแต่งอะไรต่อมิอะไรเกินจาก  
สิ่งที่ได้ยิน สิ่งที่เห็น สิ่งที่จิตต่อเติมขึ้นมาอันบางทีเราก็ไม่รู้ตัว





เพราะฉะนั้นเราจึงอย่าหลงเชื่อความคิดง่าย ๆ นอกจากการ  
ปรุงแต่งเกินเลยแล้ว บางทีความคิดก็สั่งให้เราพูด สั่งให้เราดำ  
สั่งให้เราทำลายข้าวของ ถ้าเราทำตามมันทุกอย่างเราไม่แยءหรือ

เป็นธรรมดาที่จิตจะคิดอะไรต่ออะไรเรื่อยเปื่อย แต่เราจะ  
ทำตามมันทุกอย่างไม่ได้ คนส่วนใหญ่หลงเชื่อความคิด เพราะว่ามี  
ถูกฝึกมาให้คิดเก่ง แต่ไม่ได้ถูกฝึกมาให้รู้ทันความคิด ยิ่งการ  
ปล่อยวางความคิดด้วยแล้ว ก็ยิ่งไม่เคยฝึกมาเลย อันนี้เป็นปัญหา  
ของคนสมัยนี้มาก คือ คิดเก่ง คิดเร็ว คิดไว แต่ว่าไม่รู้จักรู้จักทักท้วง  
ความคิด ไม่รู้จักรู้จักวางความคิด บางคนคิดจนนอนไม่หลับ คิดจน  
เป็นบ้า คิดจนเครียดก็มี โดยเฉพาะการคิดถึงเรื่องอนาคตที่ยัง  
มาไม่ถึง

เราต้องรู้จักรู้จักทักท้วงความคิด แต่จะทำอย่างนั้นได้ก็ต้อง  
อาศัยสติ เพราะถ้าไม่มีสติ เราก็จะผลึลลลาม กระเจินตามความคิด  
ไป แล้วก็ปล่อยให้ความคิดลากถูถูถูงักเราไปตามอำนาจของมัน  
ที่แรกเราปรุงแต่งความคิด แต่ต่อไปความคิดมันจะปรุงแต่งเรา  
ถึงขั้นหลอกเราให้หลงก็มี คนส่วนใหญ่อยู่กับความคิดมานาน แต่  
ไม่เคยรู้จักรู้จักความคิดของตัวเอง ก็เลยโดนความคิดหลอกซ้ำแล้ว  
ซ้ำเล่า แต่ถ้ารู้จักรู้จักกลับมามองตน รู้จักใคร่ครวญ ก็จะมีเห็นเลยว่า  
ความคิดนั้นพาเราเข้ารกเข้าพงอยู่บ่อย ๆ ทำให้เราทะเลาะเบาะแว้ง

กับผู้อื่นเพราะความเข้าใจผิด

การที่เราจะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข ทำกิจการงานได้อย่างราบรื่น สิ่งหนึ่งที่เราจะต้องมีมากก็คือการรู้จักเท่าทัน **ความคิด** นอกจากจะไม่ด่วนสรุปแล้ว ต้องรู้จักเท่าทันและหักท้วงความคิดด้วย นอกจากความคิดแล้ว ความจำหรือความทรงจำก็เป็นสิ่งที่ต้องระวังด้วยเช่นกัน บางคนมั่นใจในความจำของตัวเองมาก แต่ในความเป็นจริง ความจำของคนเราเลื่อนไหล แปรเปลี่ยน และผิดเพี้ยนได้ง่ายมาก

เมื่อปี ๒๕๔๔ เกิดเหตุการณ์ ๑๑ กันยายน มีเครื่องบินพุ่งชนตึกเวิลด์เทรดเซ็นเตอร์จันทรงพินาศ เป็นเหตุการณ์ใหญ่มากหลายคนจำได้ว่าตอนที่ได้ข่าวนี้ ตัวเองอยู่ที่ไหน ถ้ามีใครถามก็จะตอบได้ แล้วก็มั่นใจด้วยว่าตอบถูก เพราะว่าเหตุการณ์นี้เป็นเหตุการณ์สำคัญ ยิ่งถ้าไปถามคนอเมริกัน คนนิวยอร์ก เขาก็ยังมั่นใจว่าตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้นเขาอยู่ที่ไหน

แต่มีผลการศึกษาวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่าแม้กระทั่งเหตุการณ์ใหญ่ๆ สะเทือนขวัญขนาดนี้ คนอเมริกันเองก็ยังจำผิดเลย ไม่ได้จำผิดแค่ ๕-๑๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น แต่จำผิดถึง ๔๐ เปอร์เซ็นต์ของคนที่เขาทำการศึกษาวิจัยเลยที่เดียว เขาเริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่





ตอนเกิดเหตุการณ์สดๆ ร้อนๆ มีการสอบถามคนประมาณ ๒,๑๐๐ คนทั่วอเมริกา ว่าตอนที่เกิดเหตุการณ์ ๑๑ กันยายน คุณอยู่ที่ไหน อยู่กับใคร และคุณทำอะไรบ้าง จากนั้นก็บันทึกเอาไว้ว่าแต่ละคนตอบว่าอย่างไร หลังจากนั้นผ่านไป ๑ ปี ๓ ปี และ ๑๐ ปี เขาก็กลับไปถามคนเดิม ว่าตอนที่เกิดเหตุการณ์ ๑๑ กันยายน คุณอยู่ที่ไหน จากนั้นเขาก็เอาคำตอบสุดท้ายซึ่งเป็นความจำหลังจากเหตุการณ์ผ่านไป ๑๐ ปีแล้ว มาเทียบกับคำตอบตอนที่เกิดเหตุการณ์สดๆ ร้อนๆ ปรากฏว่า ๔๐ เปอร์เซ็นต์ตอบผิด เช่น บางคนบอกว่าตอนที่เกิดเหตุการณ์อยู่บนถนน และบอกว่าเห็นโทรทัศน์ถ่ายทอดจากริมถนนเลย แต่ความจริงคือเขาอยู่ในที่ทำงาน ไม่น่าเชื่อว่าความจำจะผิดเพี้ยนไปได้ขนาดนั้น เป็นไปได้ว่าวันที่เกิดเหตุการณ์ เขาอาจจะลงมาที่ถนนด้วย แต่ว่าลงมาตอนบ่ายหลังจากเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว แล้วเขาก็เอาความจำมาปะปนกัน กลายเป็นว่าตอนที่เกิดเหตุการณ์นี้เขาอยู่บนถนน

“ ถ้าเรามีกาลามสูตรเตือนใจ  
เราก็จะไม่หลงเชื่อความคิดของเราง่าย ๆ  
จะไม่รับค้อนสรุป  
แม้ว่าสิ่งที่เราคิดนั้น  
อาจเป็นการอนุมานอย่างดีแล้วก็ตาม  
เพราะว่าข้อสรุปของเราอาจจะผิดก็ได้ ”

เคยมีคนศึกษาเหตุการณ์คล้ายๆ แบบนี้เมื่อเกือบ ๓๐ ปีที่แล้ว คือเมื่อปี ๒๕๒๙ เกิดเหตุการณ์ใหญ่ระดับโลก คือโรงไฟฟ้านิวเคลียร์เชอร์โนบิลระเบิด ที่ประเทศรัสเซีย มันยิ่งกว่าที่ฟูกูชิม่าของญี่ปุ่นเมื่อ ๔ ปีที่แล้วเสียอีก มีอาจารย์คนหนึ่งที่อเมริกา เขารีบสอบถามนักศึกษาในชั้นเรียนทันทีว่า ตอนที่เกิดเหตุการณ์เชอร์โนบิล หรือตอนที่ได้ยินข่าวนี้ คุณอยู่ที่ไหน อยู่กับใคร และกำลังทำอะไรอยู่ จากนั้น ๓ ปีต่อมา เขาก็ไปถามนักศึกษากลุ่มเดิม ปรากฏว่านักศึกษาทั้ง ๔๔ คนตอบผิดหมดเลย และ ๑ ใน ๔ ของทั้งหมด คือ ๑๑ คน ตอบผิดทั้ง ๓ ข้อ คือตอบผิดว่า ฉันอยู่ที่ไหน อยู่กับใคร และกำลังทำอะไรอยู่ แค่ ๓ ปีเท่านั้น ปรากฏว่าความจำคลาดเคลื่อนแล้ว

ที่น่าสนใจก็คือทุกคนตอบด้วยความมั่นใจว่าจำถูก เพราะเป็นเหตุการณ์ใหญ่และเพิ่งผ่านไปไม่นานด้วย การศึกษาวิจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นชัดเจนว่า**ความจำของคนเราเหมือนกับรอยขีดบนซีดีคือแปรเปลี่ยนได้ง่าย** ไม่ใช่รอยขีดบนก้อนหิน นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัยว่าความจำของคนเรานั้น ถูกโน้มน้าวให้เปลี่ยนแปลงได้ง่าย หรือสามารถที่จะถูกอิทธิพลภายนอกทำให้แปรเปลี่ยนได้






มีฝรั่งคนหนึ่งแกลังทำให้เกิดอุบัติเหตุรถชน ตรงสี่แยกในย่านชุมชนตอนที่สัญญาณไฟจราจรเป็นสีแดง มีคนเห็นเหตุการณ์เยอะเยาะ ทันทีที่เกิดเหตุ ผู้วิจัยก็ส่งคนไปกระซิบกระซาบบอกคนที่อยู่ในเหตุการณ์ว่า ตอนที่รถชนกันนั้นไฟจราจรเป็นสีเขียวมีคนประมาณครึ่งหนึ่งที่ได้รับการบอกกล่าวว่าเป็นสีเหลือง หลังจากนั้นผู้วิจัยก็เริ่มทำการสอบถามผู้คนที่ ตอนรถชนกันคุณอยู่ที่สี่แยกหรือไม่ ถ้าอยู่ ตอนนั้นไฟจราจรเป็นสีอะไร ปรากฏว่าเกือบครึ่งหนึ่งตอบว่าสีเขียว ทั้งๆ ที่เหตุการณ์เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อ ๕ - ๑๐ นาทีที่ผ่านไปเอง ก็แรกก็เห็นและจำสัญญาณไฟได้ว่าสีแดง แต่พอมีคนมาบอกว่าเป็นสีเขียวก็เชื่อเลย พอเชื่อแล้วความจำก็เปลี่ยนไปด้วย เมื่อมีคนมาถามถึงเหตุการณ์ ก็นึกเห็นภาพไฟจราจรเป็นสีเขียวทันที อย่างนี้แสดงว่าความจำของคนเรานั้นโน้มน้าวเปลี่ยนแปลงได้ง่ายมาก

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัญญา อนิจจา สัญญาไม่เที่ยง, สังขารอนิจจา สังขารไม่เที่ยง” ไม่ต้องรอให้แก่ หรือป่วยเป็นอัลไซเมอร์เสียก่อนความจำถึงจะผิดเพี้ยนคลาดเคลื่อน แม้กระทั่งยังหนุ่มสาวหรือแม้กระทั่งเหตุการณ์เพิ่งผ่านไปสดๆ ร้อนๆ ความจำก็ผิดเพี้ยนแปรเปลี่ยนได้ ไม่สามารถเชื่อได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์



ดังนั้นจึงอย่ามั่นใจ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ว่าเราจำถูก จำแม่น คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยตระหนักเรื่องนี้ การมั่นใจในความจำของตัวเองสามารถนำไปสู่การทะเลาะวิวาทกันได้ หากมีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจำผิดพลาดขึ้นมา เช่น หาโทรศัพท์ไม่เจอ แต่นึกว่าเอาโทรศัพท์ไปวางไว้บนโต๊ะของเพื่อน จึงไปทวงโทรศัพท์จากเพื่อน บอกว่าฉันวางโทรศัพท์ไว้บนโต๊ะของเธอ แต่เพื่อนบอกว่าไม่ได้วาง แค่นี้ก็ทะเลาะกันแล้ว หรือภรรยาบอกว่าเมื่อวานนี้เอากุญแจรถให้สามีแล้ว แต่สามีปฏิเสธ บอกว่าไม่ได้ให้ ส่วนภรรยาก็ยืนยันว่าให้แล้ว จำได้แม่นเลย แค่นี้ก็อาจทำให้ทะเลาะกันแล้ว เพราะต่างคนต่างก็เชื่อมั่นในความจำของตนว่าถูกต้อง

จะเห็นได้ว่า ทั้งความคิดและความทรงจำนั้น เราจะเชื่อมั่นทั้ง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ไม่ได้ ความทรงจำก็แปรเปลี่ยนได้ ความคิดก็ถูกต้องเต็ม ประุ่งแต่งขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้น คนที่รู้จักตัวเอง รู้ทันความคิดก็ต้องรู้จักหักท้วงมันบ้าง ส่วนความจำก็อย่าไปเชื่อมั่นมาก พยายามมีสติเตือนใจตนเองบ่อยๆ สตินี้แหละที่จะช่วยให้เราไม่ตกเป็นทาสของความคิดหรือความจำที่ปรุงแต่งขึ้นเอง 





.....

ปราศจากโคลนตม  
ดอกบัวอันงดงาม  
ย่อมมีอาจเกิดขึ้นได้ฉันใด  
ปราศจากความทุกข์  
ปัญญาหรือความรู้แจ้ง  
ก็มีอาจเกิดขึ้นได้ฉันนั้น

.....

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

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ-ที่ปักใจ



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

Facebook : kanlayanatam