

สร้าง ภูมิคุ้มกัน

พระไฟศาลา วิสาโล





สร้าง กูมิคัมป์ใจ

พฤษภา พศุล วิสาโล

คำปราศ



อันตรายไม่ได้มีอยู่นอกตัวเราเท่านั้น หากยังอยู่ในตัวเราร้าย อันตรายประการหลังมิได้มีแค่เชื้อโรคเท่านั้น ที่สำคัญกว่านั้นคือ อารมณ์อุคคล เช่น ความโกรธ ความพยาบาท ความเครدا ความหดหู่ ความรู้สึกผิด ความอาลัยอาวรณ์ เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้พระพุทธเจ้าเรียกว่า “อันตรายที่ปกปิด” หากครอบงำใจเรา ไม่เพียงทำให้เรา กินไม่เด่นอนไม่เหลบ แต่อาจทำให้ลิงกับล้มป่วยหรือพิการ หรือทำร้ายตนเอง ยังไม่ต้องพูดถึงการพูดหรือทำในสิ่งที่ไม่สมควร จนเกิดเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจตามมา

เชื้อโรคนั้นหากเข้าสู่ร่างกายเรา ย่อมมีอาจทำอันตรายได้ง่าย เพราะเรามีระบบภูมิคุ้มกันที่คอยป้องกันร่างกายเอาไว้ ในทำนองเดียวกัน จิตใจเราก็มีภูมิคุ้มกันที่คอยรักษาใจไม่ให้เหลี่ยงพล้ำต่ออารมณ์อุคคล แต่ทุกวันนี้



ผู้คนส่วนใหญ่มีภูมิคุ้มใจต่ำมาก เพราะมัวใส่ใจกับสิ่งนอกตัว จนลืมดูแลจิตใจของตน ในขณะที่มีความรู้ໆมากมายในเรื่องนอกตัว แต่เรื่องชีวิตจิตใจนั้น กลับมีความรู้ໆน้อยมาก ยิ่งรอบตัวเต็มไปด้วยสิ่งกระตุ้นเร้า อารมณ์อุ่นคูลต่างๆ ก็เกิดขึ้นง่าย และสามารถคุกคามจิตใจได้ตลอดเวลา ผลคือผู้คน มีความทุกข์มากขึ้น แม้ชีวิตจะสะอาดสบายนกว่าแต่ก่อน ก็ตาม

การสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายนั้นสำคัญมากจริง แต่ยังไม่เพียงพอ เราจำเป็นต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่จิตใจด้วย ชีวิตจึงจะประสบความสุขและความเจริญงอกงาม ภูมิคุ้มกันในร่างกายนั้นช่วยให้อายุยืนยาวก็จริง แต่หากขาดภูมิคุ้มกันในจิตใจแล้ว ชีวิตก็ตกต่ำอย่างมากได้ง่าย อายุยืนยาวจะมีประโยชน์อะไรหากเต็มไปด้วยความทุกข์และความเสื่อมธรรม ในท่านองเดียวกันมีความรู้ໆมากมาย ในทางวิชาชีพ แต่ไม่เคยเรียนวิชาชีวิตเลย ก็ยากที่จะมีความสุขได้ แม้มีความสามารถในการควบคุมสิ่งต่างๆ ให้ nanoprn เปรอตน แต่เมื่อเกิดปัญหาชีวิต กลับพาจิตใจออก





จากความทุกข์ไม่ได้ เข้าทำงาน “ความรู้ท่วมหัว เอotaว่าไม่โปรด” จะไม่ดีกว่าหรือหากเราจะหันมาเรียนรู้วิชาชีวิต ให้มากขึ้น เพื่อมีสติปัญญาฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ขณะเดียวกันก็รักษาใจมิให้ “อันตรายที่ปะปิด” มาเบียดเบียนทำร้ายได้

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยคำบรรยาย ๒ บท บทแรก “สร้างภูมิคุ้มใจ” ปรับปรุงจากคำบรรยายที่โรงพยาบาลกรุงเทพภูเก็ต เมื่อวันที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๘ ส่วนบทหลัง “วิชาชีวิต” มีที่มาจากการคำบรรยายแก่คณะครุและเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสหวัฒน์ ณ วัดป่าสุคติ เมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๘ ซึ่งรวมกับรายงานธรรมมีความประสังค์ที่จะพิมพ์คำบรรยายทั้ง ๒ บทเพื่อแจกเป็นธรรมทานในโอกาสขึ้นปีใหม่ ข้าพเจ้ายินดีอนุญาตและขออนุโมทนาในกุศล จริงยานี้ ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือนี้ ตั้งแต่เตรียมต้นฉบับ ดำเนินการจัดพิมพ์ รวมทั้งทำภาพประกอบที่งดงามช่วยให้หนังสือน่าอ่านยิ่งขึ้น

พ.ศ.๒๕๖๐ ๑๙/๖

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘

คำนำ

จากชัมรมกัลยาณธรรม



ตามธรรมชาติคนเราย่อมไม่มีใครชอบความทุกข์ ความลำบาก ความผิดหวัง ฯลฯ รวมความแล้ว โลกธรรมฝ่ายอนิจฉารามนี้ย่อมไม่เป็นที่ประ NAN ของใคร นี้คือมนุษยของคนในโลกที่ไม่มีวันสมประ NAN ได้ และสร้างความทุกข์ให้ทุกชีวิตมาในรูปแบบอื่นๆ นับเป็นบุญของพวกรเราที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบทางพ้นทุกข์ และนำธรรมมาเปิดเผยให้ชาวโลกมีแสงสว่างทางดำเนินชีวิต และท่านผู้รักครุบำเพ็ญได้ถ่ายทอดสืบต่องกันมาท่านสอนเรารู้จักวางแผนใจให้ฉลาด และให้เข้าใจสัจธรรมที่



เราจะต้องประสบทุกสิ่งในอันเรามีประ oranานนน แต่เราจะวางแผนใจไม่ให้ทุกข์ได้และยังสามารถใช้มันมาเป็นประโยชน์ในการฝึกจิตใจให้เห็นธรรมและพัฒนาศักยภาพแห่งมนุษย์ได้มากmany

หนังสือเล่มนี้แต่เดิมตั้งใจเลือกเรื่อง “วิชาชีวิต” เรื่องเดียว แต่เนื่องจากมีเนื้อหาสั้นเกินไปสำหรับหนังสือหนึ่งเล่ม จึงรวมเรื่อง “สร้างภูมิคุ้มใจ” ซึ่งทีมงานได้ส่งงานเรียบเรียงจากคำบรรยายของพระอาจารย์มาเพิ่มเติม เมื่อได้อ่านกันแล้วพบว่าเร็กซ์ชอบมาก เพราะเนื้อหาสาระนอกจากสอดคล้องกับเรื่องวิชาชีวิตแล้ว ยังเติมเต็ม อธิบายความหมายของวิชาชีวิตได้อย่างเห็นภาพชัดเจน และทำให้เราทุกคนรู้สึกรักและเห็นคุณค่าของความทุกข์ ความลับากความไม่สมปราดนาต่างๆ ได้อย่างสนิทใจขึ้น เพราะที่แท้สิ่งต่างๆ เหล่านี้มีคุณค่าในการเป็นวัคซีนทางใจและเพิ่มภูมิคุ้มกันจิตใจให้มีสมรรถนะที่สามารถมีความสุขสงบได้แม้ในภาวะที่น่าจะทุกข์ มันช่างเป็นข่าวดี สำหรับทุกคนจริงๆ ที่พระอาจารย์เมตตาชี้แนะอย่างแจ่มแจ้งไว้ในเนื้อหาทั้งสองเรื่องนี้แล้ว

ในนามชั้นรมกัลยาณธรรม ขอกราบນมัสการ
ขอบพระคุณในความเมตตาของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล^๔
ที่อนุญาตให้ได้สร้างธรรมทานอันมีคุณค่าทางจิตใจเป็น
ของขวัญทางปัญญาแก่เพื่อนผู้ฝรั่งธรรม ในวาระรับศักราช
ใหม่ ๒๕๕๙ และท่านได้เมตตาตรวจทานเนื้อหาให้ถูกต้อง
สมบูรณ์ ขอบคุณน้องอ้อม-น้องแอ้มที่ช่วยดอดความ
คำบรรยายด้วยความศรัทธา ขอบคุณน้อง Lolutayee
ที่ช่วยวาดภาพประกอบงดงามอย่างรวดเร็วทันใจ ขอบคุณ
“คนข้างหลัง” ผู้มุ่งมั่นงานรูปเล่มจนสำเร็จทันเวลา และ
ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องให้งานธรรมอันน่า
ภูมิใจนี้สำเร็จประযิชน์ด้วยดี ขอขอบคุณทุกท่านที่มีนาม
เอียถึงอยู่ในหนังสือนี้ ทุกท่านล้วนเป็นแบบอย่างอันธรรมะ^๕
ได้อาศัยอธิบายความให้เห็นจริงชัดเจน ซึ่งนี้คือเสน่ห์ของ
หนังสือหรืองานบรรยายของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล^๖
อยู่แล้ว ที่ท่านสามารถอธิบายธรรมที่ยากให้กล้ายเป็นง่าย^๗
ทำให้คุณรุ่นใหม่ผู้สนใจธรรมสามารถทำความเข้าใจได้ง่าย^๘
นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง เช่นตัวอย่างในสารธรรม
ของหนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้ทุกท่านยิ่มรับกับความทุกข์
และเข้าใจถึงวิชาชีวิต มีภูมิคุ้มกันจิตใจ ไม่ต้องกลัวทุกข์
กันอีกแล้ว



ขออนบันดومถวายอาโนนิสต์แห่งธรรมทานนี้เพื่อเป็นพุทธบูชา และถวายเป็นอาจาริยบูชาแด่พระอาจารย์ไพบูล วิสาโล พระผู้ยืนหยัดประกาศธรรมนำความร่มเย็นในจิตใจมาสู่ทุกรูปนามอย่างไม่เห็นแก่เห็นด้หนีอยและหวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้รับประโยชน์จากการของขวัญอันทรงคุณค่าทางจิตใจ เป็นมงคลรับศักราชใหม่ ๒๕๕๙ นี้

ขออำนวยพรให้ทุกท่านมีชีวิตที่สงบร่มเย็นเป็นสุขด้วยอำนาจแห่งธรรมอันคุ้มครองดีแล้วแก่ผู้ประพฤติธรรมทุกท่านตลอดไป

ด้วยความเคารพและปราณนาดีอย่างยิ่ง^๑
ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



ສາຣບ່ານ

໨໨

ສຮ້າງກູມຄຸມໆຈ

ເຕັມ

ວິຊາສຶວົດ



11. 31. 2016
© 2016

สร้างภูมิคุ้มใจ



คนเราทุกคนล้วนปราการดนาความสุข อยากรให้ชีวิต
ปราศจากทุกข์ หรืออย่างน้อยก็ใกล้จากความทุกข์ แต่
ความสุขจะเกิดขึ้นได้อย่างไร หลายคนปราการดนาให้ทุกสิ่ง
ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรารាបรื่นไว้อุปสรรค ไม่มีสิ่งใดมา
กระทบ อันจะทำให้เกิดความทุกข์หรือความเจ็บปวด แต่
ความเป็นจริงก็คือว่า เป็นไปไม่ได้เลย ที่รอบตัวเราและ
ตลอดชีวิตของเรา จะมีแต่สิ่งที่ราบรื่น ถูกอกถูกใจ หรือ
ก่อให้เกิดความสุขสบายนั้นได้

(จาก MP3 รวมธรรมพึงสบายน ชุด ขยายใจให้ใหญ่ขึ้น)



คนเราทุกคนอยากมีสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วย แต่การที่เราจะมีสุขภาพดีได้นั้น ไม่ได้เป็นเพราะว่าโลกรอบตัวเรามิ่มีเชื้อโรค เนื่องจากในความเป็นจริง ไม่ว่าเราอยู่ที่ใด เชื้อโรคก็แพร่กระจายหรือแทรกซึมไปทุกที่ ยิ่งกว่านั้นในร่างกายคนเรามีเชื้อโรคอยู่ไม่น้อยเลย คนประมาณ ๑ ใน ๓ ของประชากรโลก หรือมากกว่าสองพันล้านคน มีเชื้อวัณโรคอยู่ในร่างกาย

ในสมัยหนึ่งเราเคยเชื่อหรือหวังกันว่า จะสามารถปราบเชื้อโรคให้หมดไปจากโลกนี้ได้ มีการผลิตยาฆ่าเชื้อมาพ่นตามที่ต่างๆ หรือแม้กระทั่งนำมาถูตัว ทาผิว เช็ดตีะเก้าอี้ หรือล้างภาชนะ สมัยที่อาتمาเป็นนักเรียน มีครูท่านหนึ่ง ท่านจะนำน้ำยาเด็ตตอลมาถูตีะ ก้าอี้ และเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ของท่านทุกเชื้้า เพราะท่านรักษาอนามัยมาก แต่ไม่ว่าท่านจะทำอย่างไรก็ไม่เคยกำจัดเชื้อโรคที่เกาะตามตีะและเก้าอี้ได้หมดสิ้น

โลกที่ไร้เชื้อโรคเป็นโลกที่ไม่มีจริง แต่คนเราสามารถมีชีวิตอยู่เป็นปกติได้โดยไม่เจ็บป่วย ที่เป็นเข่นนั้น เพราะเรามีภูมิคุ้มกันในร่างกาย ถ้าหากไม่มีภูมิคุ้มกัน

ในร่างกาย เราคงจะป่วยด้วยโรคต่างๆ มากมายที่อยู่รอบตัวเรา เช่น หวัด อหิวาต์โรค วัณโรค ไข้รากสาด ดังนั้นถ้าไม่อยากเจ็บป่วยก็ต้องเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ แก่ร่างกาย ทั้งโดยวิธีธรรมชาติและโดยการฉีดวัคซีน

นอกจากภูมิคุ้มกันร่างกายแล้ว เราจำเป็นต้อง มีภูมิคุ้มกันจิตใจด้วย เราจึงจะมีความสุข หรือห่างไกล ความทุกข์อย่างแท้จริง นี้เป็นวิธีเดียวเท่านั้น เพราะเป็นไป ไม่ได้เลยที่โลกรอบตัวเราจะราบรื่น เลิศเลอ เพอร์เฟค เดินทางไปไหนรถไม่ติด ทำงานไม่มีอุบัติเหตุ ทุกคน ล้วนทำดีกับเรา รู้ใจเราหมด มีแต่คนชมไม่มีคนตำหนิ ไม่มีคนวิพากษ์วิจารณ์ ไม่มีคำว่าขาด ไม่เจอคำว่าพร่อง เดียวเนื้หลายคนอธิษฐานว่า ขอให้มีรู้จักคำว่าไม่มี ไม่มี คำว่าพร่อง ไม่มีคำว่าขาด แต่ในความเป็นจริง ไม่ว่าจะ ทำอย่างไร คำว่าไม่มีก็ต้องเกิดขึ้นกับเรานได้ ไม่มีทาง หนีพ้น เหมือนกับที่เราต้องเจอรถติดในกรุงเทพฯ เป็น ประจำ ทั้งที่เราอยากรีดถนนโล่ง

เป็นไปไม่ได้เลยที่โลกนี้จะปราศจากสิ่งที่กระทบ จิตใจ ไม่ว่าจะเป็นคำพูด หรือการกระทำของผู้คน หรือ





จากข้อมูลข่าวสาร อย่างไรก็ตามแม้โลกรอบตัวเราจะเต็มไปด้วยสิ่งที่สามารถเสียดแทงหรือเข้ามากระแทกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่เรายังสามารถมีความสุขได้หากว่าเรามีภูมิคุ้มใจ หรือมีภูมิต้านทานความทุกข์ในจิตใจ

ภูมิคุ้มกันร่างกายสำคัญอย่างไร ภูมิคุ้มกันจิตใจสำคัญยิ่งกว่า เพราะหากขาดภูมิคุ้มกันจิตใจแล้ว แม้ร่างกายไม่เจ็บป่วย แต่พอเจอะอะไรนิดหน่อย ก็ทุกข์ทันที คนทุกวันนี้จำนวนไม่น้อย มีร่างกายปกติ ไม่เจ็บไม่ป่วย แต่พอมีสิ่งผิด常 ผิดปกติ ผสมแಡกปลายเท่านั้น ก็ทุกข์แล้ว เวลาโหลดถ่ายภาพตอน弄ลงเฟสบุ๊ค แล้วรู้สึกไม่爽 ก็ทุกข์แล้ว บางคนโหลดภาพที่ตน弄เงินเท่านั้นว่า爽ที่สุดแล้ว แต่เพื่อนดันไม่กดไลค์ ก็ทุกข์อีก หรือเจอคอมเม้นท์ในทางลบก็ยิ่งทุกข์หนัก น่าแพลกใหม่ คนสุขภาพดี มีชีวิตที่สะอาดสะบาย แต่ทำไม่ยังทุกๆ จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ

แม้มีชีวิตที่ปกติ爽 เงินเดือนดีมีหน้ามีตา แต่กลับนอนไม่หลับด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น เจอรถปาดหน้า ก็ด่า เจอรถติดก็ชุนมาว เครียด รุ่มร้อน ทึ้งๆ ท้อญูในรถ

ติดแօร์ເຍັນຈໍາດ້ວຍໜ້າ ທັງໝາດນີ້ເກີດຂຶ້ນໄດ້ທັງທີ່ຮ່າງກາຍສຸພາພົດ ມີເງິນທອງມາກາມ ແຕ່ເປັນພະຣາມໄມ່ມີງຸມືກຸ່ມົກຳກັນຈົດໃຈ ໃນທາງຕຽບຂ້າມ ຄ້າມີງຸມືກຸ່ມົກຳກັນຈົດໃຈ ແມ່ຈັບປາຍຈົດໃຈກົງຢັງເປັນປກຕິໄດ້ ຢັງຍື່ມໄດ້ ແລະມີຄວາມສຸຂອິກດ້ວຍ

ອາຈາຣຍືກຳພລ ຖອງບຸລູນນຸ່ມ ທ່ານພິກາຣຕິ່ງແຕ່ໂຄລົມ ມີເພີຍມືອທີ່ຂົບໃດບ້າງ ແຕ່ສີຫັນຂອງທ່ານກລັບຍື່ມແຍ້ມແຈ່ນໃສ ມີຄວາມສຸຂກວ່າຄົນທີ່ສຸພາພົດເອກະຄຣບ ๓๒ ດ້ວຍໜ້າ ເພະທ່ານມີງຸມືກຸ່ມົກຳກັນຈົດໃຈ ຂ່າຍໃຫ້ຈົດໃຈທ່ານໄກລ ຈາກຄວາມທຸກໆ໌ ແມ່ກາຍພິກາຣແຕ່ໃຈເບັກບານ ຈນກະທັ່ງໜາຍຄົນທີ່ມີສຸພາພົດ ຮ່າງກາຍປກຕິ ກົງອີຈາຫ່າທ່ານ ອຍາກມີຄວາມສຸຂໜີ່ມີອນຍ່າງອາຈາຣຍືກຳພລ ແມ່ຈະຕ້ອງແລດດ້ວຍກາຣມີຮ່າງກາຍພິກາຣກົງອມ

ງຸມືກຸ່ມົກຳກັນຈົດໃຈສຳຄັນມາກ ແຕ່ຄົນເຮັມກຈະມອງຂ້າມ ໜາຍຄົນປຣາດນາຄວາມສຸຂໃນຈົດໃຈ ແຕ່ສິ່ງທີ່ເຂົາຄີດ ຂີ່ອພຍາຍາມເຮີຍກຮ້ອງ ດາດໜວງ ແລະຄວບຄຸມສິ່ງແວດລ້ອມຮອບຕ້ວ ເພື່ອໃຫ້ດູກໃຈຕົນ ອຍາກໃຫ້ມີຄົນນາໝານ ແຕ່ທ້າມດ່ານະ ພຣີວ່າທຳກົງກົງທີ່ຕ້ອງປະສົບແຕ່ຄວາມສຳເຮົ້າຈະ ທ້າມລົ້ມເຫຼວ ເຕີນທາງໄປໃຫນຮອຍ່າຕິດນະ ຄ້າຕິດຈະມີໂກຮ





ที่คิดแบบนี้ก็ เพราะไม่เห็นความสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจ คิดแต่จะควบคุมหรือเรียกร้องสิ่งแวดล้อมภายนอก ให้เป็นไปตามใจตนทุกอย่าง ซึ่งเป็นไปไม่ได้ เช่นเดียวกับการคาดหวังให้โลกรอบตัวเราไม่มีเชื้อโรค เพื่อเราจะได้มีสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วย นั่นไม่ใช่วิถีของผู้มีปัญญา เราต้องยอมรับความจริงว่า โลกรอบตัวเราเต็มไปด้วยเชื้อโรค แต่สิ่งหนึ่งที่เราทำได้คือสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้ดี จะได้ไม่เจ็บไม่ป่วย ในทำนองเดียวกัน เราจะเรียกร้องให้โลกรอบตัวเราرابรื่น เลิศเลอ เพอร์เฟคแน่น เป็นไปไม่ได้ แต่หากยังสามารถมีความสุขได้ถ้าเรามีภูมิคุ้มกันจิตใจ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อมีอิมเม่แพล จะจับต้องยาพิษได้ ยาพิษไม่สามารถทำอันตรายได้” แต่เมื่อได้ก็ตามที่มีอิมเม่แพล จับต้องยาพิษ เมื่อนั่นแหละอันตรายจะเกิดขึ้นกับชีวิต ทุกวันนี้ บ่อยครั้งที่เราต้องเจอ ต้องสัมผัสถกับสิ่งที่มีโทษเสื่อมยาพิษ แต่ถ้าใจเราเป็นปกติไม่มีแพล มันก็ทำร้ายใจเราไม่ได้ แต่คนทุกวันนี้ กลับไม่ค่อยใส่ใจจิตใจของตัวเอง ปล่อยให้ใจมีแพล ดังนั้นมีอิมเม่ไรมากระทบกเป็นทุกๆ ได้ง่าย เนื่องกับว่าเปิดช่องให้ยาพิษเข้ามากำหารร้ายตัวเอง



ความทุกข์สามารถเข้ามายกระแทกจิตใจเรา
ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ว่าเราจะปิดตา
อย่างไร เรายังต้องเจอกาฬที่ไม่น่าพอใจ ถึงเราจะปิดหู
บ่อยครั้งเพียงใด ก็ต้องเจอกำที่ไม่ถูกใจเรา เช่นเดียว
กับเมื่อเรา ร่างกายเรา ไม่ว่าจะมีผิวนังที่ดีเพียงใด ก็
ไม่สามารถป้องกันเชื้อโรคได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ถึงอย่างไร
มันก็ยังเลือดคลอดเข้ามาได้ แต่เรายังไม่เจ็บป่วย เพราะมี





ภูมิคุ้มกันที่ดี ฉันได้ก็จะนั่ง แม้ต้องเจอเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ มากมายที่เป็นลบ ไม่ว่ารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือแม้กระทั่งความรู้สึกนิยม ก็ไม่จำเป็นว่าเรา จะต้องทุกข์ แม้ตาเห็นภาพที่ไม่งดงาม น่าเกลียด ชวนสลดสยอง แม้ได้ยินเสียงต่อว่าด่าหอ แม้ร่างกายสัมผัส กับความร้อน หรือหนาว寒冽 แต่ใจไม่ทุกข์ เราสามารถ ทำได้ ถ้ามีภูมิคุ้มกันจิตใจ

ภูมิคุ้มกันจิตใจสร้างได้อย่างไร ก็ต้องย้อนกลับไปดูที่ภูมิคุ้มกันร่างกาย ทำไมเราจึงมีภูมิต้านทานอหิว-ตกโรค ไฟฟอยด์ และโรคอื่นๆ อีกหลายชนิด นั่นเป็น เพราะเราได้รับการฉีดวัคซีน ซึ่งก็คือเชื้อโรคอ่อนๆ เรา มีภูมิต้านทานโรคไฟฟอยด์ เพราะร่างกายเราได้รับเชื้อไฟฟอยด์อ่อนๆ ตอนที่มีการฉีดวัคซีน ทำให้ร่างกาย มีความคุ้นเคย และรู้จักกับเชื้อโรคเหล่านี้ พอเชื้อโรคเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายในภายหลัง ภูมิคุ้มกันก็ทำงานทันที จัดการมันไม่ให้ทำร้ายร่างกายเราได้

นอกจากการฉีดวัคซีนแล้ว ก็ยังมีภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ เช่นเด็กที่เล่นกับดินกับทราย หรือเล่นน้ำคลอง การได้สัมผัสถกับเชื้อโรคที่อยู่ในดินและน้ำ

ทำให้เด็กเหล่านี้มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่เข้มแข็ง จึงไม่ค่อยเจ็บป่วย ไม่ค่อยแพ้น้ำหนักน้ำ ต่างกับเด็กที่ไม่ค่อยเจอเชื้อโรค ถูกเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมที่ไกลจากเชื้อโรค สัมผัสกับเชื้อโรคน้อยมาก เพราะพ่อแม่อนามัยจัด เขาจะมีภูมิคุ้มกันน้อยมาก ร่างกายจึงไม่แข็งแรง เป็นโรคแบลกๆ ได้ง่าย เช่น โรคเมือ เท้า ปาก หรือแพ้อะไรต้องโรಮากมาย อันที่จริงที่พ่อแม่ทำไปเช่นนั้นก็เพราะความรักลูก แต่หารู้ไม่ว่ากำลังทำให้ลูกขาดภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งในร่างกาย เดียวนี้ฟรั่งเริ่มรณรงค์ให้เด็กมาเล่นกับดินกับทรัพย์ ถ้าเด็กเนื้อตัวมอมแมมถือว่าดี ถึงกับมีบริษัทพงษ์พอกออกมารณรงค์ว่า “dirt is good” หมายความว่า ถ้าเด็กได้เจอฝุ่นหรือความมอมแมมเป็นเรื่องดี เพราะทำให้เด็กสัมผัสกับเชื้อโรคอ่อนๆ ในธรรมชาติตั้งแต่เล็ก จะทำให้ไม่ป่วยง่าย

การสัมผัสกับเชื้อโรคช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายฉันได การสัมผัสกับความทุกข์ที่ทำให้เรามีภูมิคุ้มกันจิตใจ หรือภูมิต้านทานความทุกข์ฉันนั้น คนเราจะมีภูมิต้านทานความทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อเจอความทุกข์บ่อยๆ จะมีภูมิต้านทานความยากลำบาก ก็ต้องเจอความยากลำบาก





ปอยๆ หากเจอความยากลำบากปอยๆ ตั้งแต่เล็ก พอโต ขึ้นก็จะรู้สึกว่าความยากลำบากเป็นเรื่องธรรมดា เพราะว่าคุ้นเสียแล้ว

ถ้าเรารอยากให้ลูกเราเป็นคนเข้มแข็งในจิตใจ ต้องชวนให้ไปเจอความทุกข์ยากหรือความลำบาก อย่างสบายเกินไป เพราะถ้าสบายเกินไป จะอ่อนแอด้วยไม่ใช่อ่อนแอด้วยร่างกายเท่านั้น แต่ยังอ่อนแอด้วยทางจิตใจด้วย นี่เป็นเรื่องที่น่าห่วงมาก พ่อแม่ที่ไม่ตระหนักในเรื่องนี้ จะไม่รู้ตัวเลยว่ากำลังพาลูกไปเมืองที่เสียง ถ้าอนามัยจัดก็มีชีวิตที่อ่อนแอด้วยสุขสบายมากเกินไปก็อ่อนแอด้วยไหว้ทาง เมื่อเจอความยากลำบาก เจอะอะไรกระทบก็ทุกข์ไม่ไหว ใจไม่สู้ เดี๋ยวนี้แค่จะให้เก็บที่นอนเอง ล้างถ้วยล้างชามเอง ก็ไม่เอาแล้ว เพราะรู้สึกว่าลำบาก ในทางตรงข้ามการสัมผัสถกับความยากลำบากบ่อยๆ ทำให้เกิดความเข้มแข็งในจิตใจ จิตใจมีภูมิต้านทานความยากลำบาก เพราะคุ้นเคยกับมัน

เมื่อประมาณ ๔-๕ ปีก่อน รายการสารคดีคนค้นคน ได้ไปสัมภาษณ์คุณยายคนหนึ่งชื่อย่าอี้ม อยู่ที่

จังหวัดพิษณุโลก ท่านเป็นคนที่รักสันโดษมาก สมัยก่อน ครอบครัวของย่าอี้มขึ้นไปทำไร่ทำนาบนเขา ภัยหลัง ทุกคนกลับเข้าสู่เมืองหมด เหลือแต่ย่าอี้มอยู่บนเขาคนเดียว หมู่บ้านที่ใกล้ที่สุดอยู่ห่างไปประมาณ ๕ กิโลเมตร บางวันข่าวสารหมด แต่ย่าอี้มลงมาอาช้าวไม่ได้ เพราะ ฝนตกหนัก ท่านก็กินกลอยกินเผือก ทุกวันพระ ย่าอี้ม จะเดินกระย่องกระแยกลงมาจากเขา เพื่อมาจำศีลที่วัด วันรุ่งขึ้นก็ขันข้าวสาร ขนของแหงเดินขึ้นเขา มีคุณสาม ย่าอี้มว่า เดินลงเขาไปวัดไม่เห็นอยหรือ ทางก็ยาก ลำบาก ใกล้ก็ใกล้ ย่าอี้มตอบว่า “ก้มນั้นเคยเสียแล้วหนา” ย่าอุปผนเดียว มีดคำเจ็บป่วยจะทำอย่างไร ไม่มีใครดูแล ย่าอี้มตอบว่า “ถ้าเป็นอะไร มันก็เคยเสียแล้วหนา” บางช่วงย่าอี้มไม่มีข้าวกิน เพราะฝนตกหนัก ลงมาอา ข้าวสารไม่ได้ ต้องขุดหัวกลอยมากิน อย่างนี้จะอืมหรือ ย่าอี้มตอบว่า “ก้มนั้นเคยเสียแล้วหนา”

เป็นเพราะคุณเคยกับความยากลำบาก ความยาก ลำบากจึงทำอะไรย่าอี้มไม่ได้ เห็นได้ชัดว่าย่าอี้มมีภูมิ ต้านทานความทุกข์เต็มที่เลย ไม่ว่าเจอะอะไร ลำบากแค่ ไหน ย่าอี้มก็ยืนได้ตลอดเวลาไม่เคยทุกข์เลย เพราะว่า





“มั่นเคยแล้วหนา”

มองในแง่พุทธศาสนา ย่าอี้มมีขันติสูงมาก ขันติคือความอดทน ซึ่งเป็นภูมิคุ้มใจที่สำคัญอันหนึ่งที่เราควรจะมี ขันติไม่ได้เกิดจากการสอดมันต์ภารนา แต่ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่เราเจอความทุกข์ ความยากลำบากอยู่เสมอ ทำให้จิตใจเข้มแข็งอดทน ตอนแรกอาจจะต้องอดทน กัดฟันสู้ แต่พอนานไปก็ไม่ต้องอดทนแล้ว กลยุทธ์เป็นเรื่องธรรมชาติที่ทำได้อย่างสบาย เหมือนกับที่ชาวนาชาวไร่ ตามเดด เกี่ยวข้าว เขาถึงไม่รู้สึกว่าต้องกัดฟันอะไร เพราะชินกับมั่นเสียแล้ว



ปัลญาในการพุทธศาสนา

หมายถึงการเข้าใจชีวิต

เข้าใจธรรมชาติหรือความจริงของชีวิต

ควบคู่เข้าใจว่าความทุกข์เป็นธรรมชาติของชีวิต



ขันติ เป็นธรรมเบื้องต้นของการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจ และถ้าสร้างตั้งแต่เด็ก เด็กก็จะอุดหนเข้มแข็ง ตั้งแต่เล็ก หรือถึงแม้ว่าตอนเด็กๆ จะสบายน แต่พอโตขึ้น เห็นความสำคัญของการฝึกตนให้คุ้นกับความยากลำบาก ก็ยิ่งดี แม้แต่พระก็ต้องฝึกอยู่เสมอ ธรรมเนียมอย่างหนึ่ง ของพระสมัยก่อน คือการธุดงค์ ธุดงค์ไม่ได้แปลว่าเดิน แต่หมายถึงการฝึกใจให้ลดลงกิเลส ด้วยการออกไป เจอกับความยากลำบาก เช่น ฉันอาหารวันละมื้อ นอน โคนไม้ หรือนอนบนเลยก็มี โดยอยู่ในอธิฐานณั้น ยืน เดิน เท่านั้น นี้เป็นวิธีการหรืออุบัติเสริมสร้างความเข้มแข็ง ในจิตใจ ช่วยให้ฝึกการปล่อยวางไปในตัว

นอกจากขันติแล้ว ธรรมอีกข้อหนึ่ง ที่สำคัญมาก ในการสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจ เรียกว่ามีหน้าที่นี้โดยตรง เลยก็คือสติ พระพุทธเจ้าเปรียบสติเหมือนกับทหารายาม ที่เฝ้าประตูเมือง เมืองจะสุขสงบได้ ก็เพราะมีทหารายาม ที่เข้มแข็ง ใส่ใจ ระวังดูระวาง ไม่ผลบล่ออยให้ศัตรูลอบ เข้าเมืองได้ พระพุทธเจ้าเปรียบจิตของเรามีอนาคตเมือง เมืองนี้ซึ่งชื่อว่าจิตตนคร สมเด็จพระสังฆราชทรงนิพนธ์ หนังสือเล่มหนึ่งชื่อว่า “จิตตนคร” หนังสือเล่มนั้นพูดถึง





การป้องกันรักษาครรคือจิตให้ปลอดภัย ตัวละครตัวหนึ่งที่สำคัญมากคือสติ

คนเราทุกวันนี้ไม่ค่อยอยู่ทุกข์กายนามากเท่ากับทุกข์ใจ เป็นความทุกข์ที่เกิดจากการปล่อยให้อารมณ์ต่างๆ เข้ามา ทำร้ายจิตใจ เช่น ความเครียด ความเสียใจ ความโกรธ ความชุ่นเคือง ความเบื่อ ความรู้สึกผิด ความคับแค้น อารมณ์เหล่านี้เข้ามาครอบใจเราเมื่อไร ก็ทุกข์ทันที และ



มันเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่เว้นแม้กระทั้งคนรวย ผู้มีอำนาจ แม้มีทรัพย์สินเงินทองมหาศาล อยู่ในปราสาทคฤหาสน์ที่ยิ่งใหญ่ หรือว่ามีบริษัทบริการมาก ก็ยังหนีไม่พ้นความทุกข์ในจิตใจ ซึ่งเกิดจากการที่ขาดสติ หรือ สติอ่อนแอก ทำให้อารมณ์ต่างๆ เข้ามาเล่นงานจิตใจได้

ผู้คนมักไม่ให้ความสำคัญกับการสร้างสติ เพราะคิดว่าตนเองมีสติอยู่แล้ว คือเข้าใจไปว่าถ้าไม่เป็นบ้า ไม่เป็นลม หรือไม่เมามาย เป็นอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ก็ถือว่า มีสติแล้ว แต่สติที่เรามีนั้นใช้การได้เฉพาะในเวลาปกติ เท่านั้น แต่ทันทีที่เกิดเหตุการณ์ไม่ปกติขึ้นมา ไม่รับรื่น สติที่เรามีก็มักรับมือกับเหตุการณ์เหล่านั้น ไม่ได้ สิ่งที่ตามมาคือความเครียด ความหงุดหงิด เช่น พอร์ตติดขึ้นมาก็เครียดแล้ว หรือว่าเพื่อนไม่มาตามนัดก็หงุดหงิดกระวนกระวาย เพื่อนไม่กดไลค์ก็ทุกข์แล้ว ยังไม่ต้องพูดถึงคอมเม้นท์ที่เป็นลบ

ในชีวิตของคนเรา จะเจอเหตุการณ์ที่ไม่ปกติอยู่เนื่องๆ เวลามีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง รับรู้ข้อมูล ข่าวสาร ก็จะเจอสิ่งที่กระทบใจอยู่บ่อยๆ แต่ถ้ามีสติไว้พอ





พ่อจิตกระเพื่อม ชุ่นมัว หรือหงุดหงิดขึ้นมา สติจะบอก
หรือเตือนให้เรารู้ตัว สติยังทำหน้าที่อีกอย่างคือ ช่วยถอน
จิตออกจากอารมณ์นั้น สติจะมีความสำคัญมาก ในการ
ช่วยให้เรารับมือกับภาวะที่ไม่ปกติ จนใจลับมาเป็นปกติ
สมัยที่หลวงพ่อพุธ ฐานิโย ยังเป็นพระหนุ่มอยู่ ท่านเล่า
ว่าเมื่อยุ่งห่วงหนึ่งท่านไปจำพรรษาที่จังหวัดอุบลราชธานี
วันหนึ่งท่านออกไปบินหาตา เห็นโนยมผู้หลงคนหนึ่งยืน^{อยู่} กับลูกชายอายุประมาณ ๕ ขวบ กำลังรอใส่บาตรอยู่
ขณะที่ท่านเดินใกล้จะถึง เด็กเห็นท่านก็พูดขึ้นมาว่า “มีง
บเปลี่ยนพระดอก” แล้วว่ามีงไม่ใช่พระหรอก ไม่เคยมีคร
พุดเช่นนี้กับท่านมาก่อนเลย พอดียินท่านเจงรูสึกไม่พอใจ
แต่แล้วท่านก็ได้สติ รู้ถึงความชุ่นมัว ความไม่พอใจที่เกิด^{ขึ้น}
จากนั้นก็มีความคิดแวนขึ้นมาว่า “เออ จริงของมัน
เราไม่ใช่พระหรอก เพราะถ้าเราเป็นพระเราต้องไม่โกรธ
ซิ” ปรากฏว่าความโกรธดับวูบ แล้วท่านก็เดินไปรับบาตร
ด้วยอาการปกติ ไม่มีความโกรธเด็กเหลืออยู่เลย

เมื่อท่านพูดถึงเหตุการณ์นี้ในภายหลัง ท่านจะบอก
ว่าเด็กคนนี้เป็นอาจารย์ของท่าน คือทำให้ท่านเห็นใจของ
ตนเอง จะเรียกว่าเป็นอาจารย์ที่ให้การบ้านท่านในการฝึก

ดูใจก็ได้ เมื่อเด็กพูดจากต่อว่าท่าน ท่านไม่พอใจ แต่มีสติรู้ทัน พอมีสติรู้ทันปุ๊บ ก็เปิดช่องให้โยนิโสมนสิการ คือความฉลาดคิด คิดถูก คิดเป็น ผุดขึ้นมา ตอนที่คิดได้ว่า “เออ จริงของมัน เราไม่ใช่พระหรอก เพราะถ้าเราเป็นพระเราต้องไม่ໂกรธซิ” อันนี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ คือความคิดแยกชายที่ทำให้มองสิ่งต่างๆ ในทางที่เป็นกุศลหรือแบ่งบวก แต่ถ้าไม่มีโยนิโสมนสิการ ก็อาจเกิดความคิดขึ้นมาว่า “มึงมาพูดอย่างนี้กับกูได้อย่างไร ภู เป็นพระนะ” หากคิดแบบนี้ก็จะยิ่งໂกรธมากกว่าเดิมอย่างนี้เรียกว่า อโยนิโสมนสิการ แต่ถ้าคิดเป็น คิดฉลาด เพราะมีสติ ความໂกรธก็ทำอะไรได้ยาก ที่ครองใจอยู่ก็หลุดไป ที่เคยยึดเอาไว้ก็ปล่อย

มีนักศึกษาปี ๔ คนหนึ่งอยู่คณะสังคมวิทยา มหา-วิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีสุดท้ายต้องไปฝึกงานที่ต่างจังหวัด นักศึกษาคนนี้อยากไปฝึกงานกับสมัชชาคนจน ซึ่งเป็นองค์กรชาวบ้านที่ภาคอีสาน แต่อาจารย์อยากรู้ไปทำงานกับหน่วยงานราชการ ก็มีการโต้เถียงกันอยู่นาน จนสุดท้ายก็สรุปว่าไปฝึกงานกับองค์กรที่ทำงานกับชาวเขาที่จังหวัดเชียงใหม่ ที่แรกนักศึกษานึกว่าไปทำงานกับ





ເວັ້ນຈີໂຂຮ່ອງຄໍາກະຊວງບ້ານ ແຕ່ພວໄປດຶງເຊິ່ງໃໝ່ ຈຶ່ງ
ໄດ້ຮູ້ວ່າວ່າອ່າຈາຍ໌ໃຫ້ໄປທຳນານກັບກມປະຊາສົງເຄຣະ໌
ນັກສຶກຂາຮູ້ສຶກວ່າອ່າຈາຍ໌ໄມ່ທຳຕາມທີ່ຕົກລົງໄວ້ ກົດໂຮງ
ອ່າຈາຍ໌ ຄືນນິນນອນໄມ່ໜັບ ຄຽນຄິດດ້ວຍຄວາມໄມ່ພວໃຈ
ວັນຮຸ່ງຂຶ້ນອ່າຈາຍ໌ທີ່ປົກກາວີກຄນໜຶ່ງມາ ດຶງແມ້ຈະເປັນ
ຄົນລະຄນກັນແຕ່ນັກສຶກຂາກີ່ຢັງໂກຮອຍໆ ຈຶ່ງຕ່ວ່າວ່າອ່າຈາຍ໌
ອ່າຈາຍ໌ພຍາຍາມຊື່ແຈງ ແຕ່ນັກສຶກຂາກີ່ໄມ່ລົດລະ ອຍ່າງໄຮ
ກົດຕາມອ່າຈາຍ໌ໄມ່ໄດ້ໂກຮນັກສຶກຂາ ຂະນະທີ່ນັກສຶກຂາກຳລັງ
ຕ່ວ່າວ່າອ່າຈາຍ໌ຍູ່ນັ້ນ ອ່າຈາຍ໌ກົດເຮັດວຽກຊື່ອນັກສຶກຂາແລ້ວ
ພຸດວ່າ “ຄົ້ວເຮອຜູກເປັນໂບງໆເລຍນະ” ພວອ່າຈາຍ໌ພຸດແຄ່ນ໌
ນັກສຶກຂາກີ່ຮູ້ຕັ້ງທັນທີ່ວ່າກຳລັງໂກຮ ພອຮູ້ແຄ່ນ໌ຄວາມໂກຮ
ກົດລຸດໄປເລຍ

ເປັນພෙරະກາຮັກຂອງອ່າຈາຍ໌ ນັກສຶກຂາຈຶ່ງເຫັນ
ຄວາມໂກຮຂອງຕົວ ສິ່ງທີ່ໜ່ວຍໃຫ້ເຫັນຄວາມໂກຮຄືອະໄຮ
ຄືອສົດ ສົດເປັນເໜືອນຕາໃນ ທຳໃຫ້ເຫັນອາຮມລົນທີ່ເກີດຂຶ້ນ
ໃນໃຈ ພອນັກສຶກຂາຮູ້ວ່າຕ້າວເວົງໂກຮ ຈົນໜ້ານີ້ຄົ້ວຂມວດ
ຄວາມໂກຮກໍ່ຫາຍໄປ ທຳໃຫ້ເຂົາຄນິ້ນເຫັນອານີສັງສອງສົດ
ຕອນຫລັງເມື່ອນັກສຶກຂາຄນິ້ນເຮັນຈົບ ຈຶ່ງໄປບວ່າ ທຸກວັນນີ້
ຍັງໄປສຶກເລຍ ຜ່ານມາ ១០ ກວ່າພຣະຫາແລ້ວ



คนเราเวลาໂກຣະจะໄມ່ຮູ້ຕ້ວວ່າກຳລັງໂກຣອ ແລະຍິ່ງ
ເຮົາໂກຣນາຄາເທົ່າໄຣ ກີ່ຍົງຄຽນດີດ ຍິ່ງປຽບແຕ່ງໃນເຮືອງລົບ
ເຮືອງຮ້າຍ ຜຶ່ງທຳໃຫຍ່ໂກຣນາຄາຂຶ້ນ ລອງສັງເກດດູ ເວລາເຮາ
ໂກຣຄົຣ ເຊັ່ນ ໂກຣພື່ອນ ພຣີອແມ້ກຮະທັ້ນໂກຣຄູ່ຮັກ ທີ່ແຮກ
ອາຈັນໄໝພວໃຈເພີຍແດ່ເຮືອງເດີຍ ແຕ່ພວໂກຣແລ້ວກີ່ໄປໝຸດຄຸ່ຍ
ເຮືອງໄຟ່ດີຂອງເຂາໃນອົດຂຶ້ນມາ ທັ້ນທີບາງເຮືອງກົງຈົບໄປແລ້ວ
ຂອກລັຍກັນໄປເຮືອງບ້ອຍແລ້ວກີ່ຍັງໄປໝຸດຂຶ້ນມາ ຈິຕນີກເຫັນແຕ່
ກາຣະທຳທີ່ໄມ່ດີຂອງເຂາ ຍິ່ງທຳໃຫ້ໂກຣນາຄາຂຶ້ນ ຕອນນິ້ນ





เจ้าตัวไม่รู้ว่ากำลังໂกรຮ แต่ที่ไม่รู้ว่าໂกรຮก็ เพราะไม่มีสติ
แต่ทันทีที่มีสติขึ้นมา ความໂกรຮจะหล่นวูบไปเลย แต่ต้อง^{เป็นสติที่ไว ที่เข้มแข็ง และต้องเป็นสติที่เห็นโดยจับพลั้น ไม่ใช่แค่อยากจะให้ความໂกรຮหายไปเท่านั้น}

หลายคนเวลาໂกรຮ ก็รู้ว่าໂกรຮ แต่รู้แบบรู้
ประเดี่ยวเดียวแล้วก็ໂกรຮใหม่ เป็นเพราะสติไม่เข้มแข็ง
เห็นได้ไม่ชัด ความรู้สึกตัวไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมพรั่ง หรือ^{ไม่มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม} ໂกรຮปីប ก็รู้ตัวช้าขณะ
สองขณะ แล้วก็ໂกรຮใหม่ เหมือนรถที่กำลังแรง แต่
เบรคครั้งเดียวยังไม่หยุด ต้องแตะเบรคหลายครั้ง แต่สิ่ง
ที่หลายคนพยายามทำก็คือพยายามห้ามความໂกรຮ
พยายามตัด ซึ่งไม่สำเร็จหรือไม่ค่อยได้ผล เคยมีคนถาม
หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ซึ่งเป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่นรุ่นแรกๆ ว่า^{ว่า}
ทำอย่างไรจึงจะตัดความໂกรຮให้ขาด หลวงปู่ท่านตอบว่า
“ไม่มีใครตัดให้ขาดได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทัน มันก็
ดับไปเอง” ถ้ามัวรู้ทันด้วยอะไรมันก็รู้ทันด้วยสติ

นอกจากสติแล้ว อีกสิ่งที่จะเสริมสร้างภูมิคุ้มใจ
ได้เป็นอย่างดีคือ สมานิ เวลาໂกรຮมากๆ ให้ลองเอาจิต

มากำหนดจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ให้จิตแนบแน่นอยู่กับลมหายใจ ทำเช่นนี้สัก ๕-๑๐ ครั้ง จะพบว่าความโกรธทุเลาลง ไม่ใช่แต่ความโกรธเท่านั้น ความเจ็บปวดก็สามารถทุเลาลงด้วยเวลาที่เราเจ็บปวดนั้น เราไม่ค่อยตระหนักร่วมกับจิตของเรา มันก็ทุกข์ไปพร้อมๆ กับกาย โดยเฉพาะเมื่อเวลาไม่มีสติ จิตที่ทุกข์ จิตที่มีโทสะ จิตที่เป็นลบ เพราะความปวด จะยิ่งกลับไปซ้ำเติมความทุกข์ภายในให้มากขึ้น คนที่ปวดมักจะคิดว่าตนเองแค่ปวดกาย ไม่ได้ตระหนักร่วมใจกับด้วย แต่ถ้าทำให้ใจปวดน้อยลง ก็จะพบว่าความทุกข์จากความปวดก็จะบรรเทาลงด้วย หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า ถ้าทำให้ใจไม่ทุกข์ ความปวดก็จะทุเลาลง

คุณหมอออมรา มลิคาเดย์เล่าว่าไปเยี่ยมคนไข้คนหนึ่ง เป็นอาจารย์แพทย์อายุ ๔๐ กว่า เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย มะเร็งลำดึงกระดูกแล้ว ปวดมาก มอร์ฟีนเอามาอยู่ หมอยให้มอร์ฟีนทุก ๓ ชั่วโมง แต่คนไข้ขอทุก ๒ ชั่วโมง และตอนหลังก็ขอทุกชั่วโมง หมอบอกให้ไม่ได้ เพราะว่าให้เต็มที่แล้ว ตอนที่คุณหมอออมราไปเยี่ยมนั้น คนไข้นอนไม่ได้เพราะปวดมาก ต้องนั่งงอกร่องอหิง ตัวชีด





ปากชีด เหงื่อเม็ดโตๆ ผุดออกมาเต็มตัว

ในเมื่อยาเป็นที่พึงไม่ได้ คุณหมอออมราชจึงชวนคนไข้ทำสมาธิง่ายๆ เนื่องจากคนไข้ไม่เคยทำมาก่อน จึงสอนให้หายใจเข้ากำหนดพุทธ หายใจออกกำหนดໂ คุณหมอออมราชิดว่าคนไข้คนนี้ไม่เคยทำสมาธิมาก่อน หากทำได้เพียง ๕ นาทีก็เก่งแล้ว เพราะว่าความปวดบีบคันมาก มีทุกเวทนาแรงกล้า แต่พอผ่านไป ๕ นาทีเขาก็ยังนั่งได้ ผ่านไป ๑๐ นาทียังสามารถอยู่ และยิ่งนั่นนานขึ้นก็ยิ่งดี ตัวก็เริ่มผ่อนคลาย ที่เคยเกร็งก็คลาย หายไป ปรากฏว่า�ั่นได้ถึง ๔๔ นาที พอดีมีตาขึ้น หน้าตาผ่องใส ปากเป็นสีชมพู เหงื่อหายไปเลย ความปวดทุเลาลงมาก คนไข้ก็แปลกใจว่ามันหายไปได้อย่างไร

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเมื่อจิตมีสมาธิอยู่กับลมหายใจ จดจ่ออยู่กับลมหายใจ มันจะลีบความปวดไปเลย ความปวดยังมีอยู่แต่จิตไม่รับรู้ เพราะจิตไปอยู่กับลมหายใจ ธรรมชาติของจิตนั่นรับรู้ได้แค่อารมณ์เดียว เหมือนกับมีมือเดียว ถ้าจะคัวแก้วบนโต๊ะก็ต้องปล่อยของที่อยู่ในมือก่อน คนเราเวลาไม่มีสมาธิ ไม่มีสติ จิตก็จะเกาะอยู่

กับความปวด แต่พอดึงจิตมาที่ลมหายใจก็ต้องวางแผนความปวดลง แล้วมาจับอยู่ที่ลมหายใจ ทำให้ไม่รู้สึกปวด เรียกว่าลีมปวด

พวกราบางคนอาจจะเคยมีประสบการณ์นี้ คือ นั่งทั้งคืน แต่ไม่รู้สึกปวดหรือเมื่อยเลย เพราะว่าใจกลัง ใจจ่ออยู่กับไฟที่กำลังถือในมือ ไม่ใช่ว่าไม่ปวด ไม่มีอย แต่จิตไม่รับรู้ความปวดเนื่องจากมัวจดจ่ออยู่กับไฟ แต่ถ้าปวดมากๆ อย่างเป็นมะเร็ง ไฟก็ไม่สามารถช่วยได้ แต่การมีสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจช่วยได้ ประการแรก เป็นเพราะสมาธิช่วยให้ลีมปวด ประการที่สอง เมื่อจิตมีสมาธิจะส่งผลให้สารบางตัวในร่างกายหล่อออกมานะ ช่วยลดความปวดได้ เช่นเอนโดรฟิน โดยมีน เป็นการลดความปวดทางกายจริงๆ ไม่ได้แค่คิดเอา หรือว่าลีมปวดนี้เป็นอาณิสงส์ของสมาธิที่ช่วยลดความปวด

อาณิสงส์อย่างแรกของสมาธิที่เกิดขึ้นทันทีคือ ทำให้ใจไม่ทุกข์ สมาธิช่วยให้ใจสงบ ไม่มีโถสรษ เพราะถูกทุกข์เวทนาหรือความปวดรุมเร้า สิ่งที่เกิดคู่กันก็คือ เมื่อเราทำสมาธิ จิตจะวางแผนความปวดลงและมาอยู่กับ





ลมหายใจซึ่งเบาและสบาย ความปราดกาญมืออยู่ แต่ทำอะไรจิตใจไม่ได้ เพราะว่าจิตตอนนั้นแน่วแน่ออยู่กับลมหายใจ สามารถเป็นภูมิคุ้มกันจิตใจอย่างหนึ่ง

คนสมัยนี้ปวดนิดหน่อยก็กินยาอะไรจับปวด กินยาอะไรต่อมิอะไรมากมาย มีคุณหมoinในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ เล่าว่าคนไข้เดียนี้แค่ปวดนิดหน่อยก็ขอยาแล้ว แสดงว่ามีภูมิคุ้มกันทางความเจ็บปวดต่ำมาก เพราะไม่เคยคิดที่จะทนกับความปวด เจอความปวดนิดหน่อยก็ขอยา พอดีงจุดหนึ่งยาเอาไม่อยู่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะจิตใจไม่เคยถูกฝึกให้มีภูมิคุ้มกันเลย ทุกวันนี้ยาอะไรจับปวดไม่รู้จะดีเลิศเพียงใด ก็มีข้อจำกัด คนที่เป็นมะเร็งจะรู้ดีว่าพอถึงจุดหนึ่งแล้วยาเอาไม่อยู่ ถึงจุดนั้นใจสำคัญมาก ใจที่มีสติ ใจที่มีความรู้สึกตัว ใจที่มีสามารถนี้แหลก จะช่วยให้เรารับมือกับความเจ็บป่วยและทุกเหตุการณ์ได้

นอกจากสามารถแล้ว สติก็ช่วยบรรเทาความทุกข์ เพราะเจ็บปวดได้ มีคนไข้คนหนึ่งปวดมากเพราะเป็นมะเร็งลำไส้ ยาเอาไม่อยู่ ทรงนานมาก แต่มีช่วงหนึ่ง

ตั้งสติได้ เพราะเคยฝึกสติมาก่อน ก็เลยเอาสติมาใช้ใน
ยามนี้ เข้าพูดด้วยสำนวนของเขาว่า สติดึงจิตมาไว้ที่
หัวให้ล่ แลมذاความปวดที่ห้อง ความปวดยังมีอยู่แต่
จิตไม่ปวดแล้ว จิตไม่ทุกข์แล้ว เพราะจิตแยกออกจาก
กาย สติทำหน้าที่ดึงจิตออกจากความปวด มาเป็นผู้ดู
ไม่ใช่ผู้เป็น อย่างที่หลวงพ่อคำเขียน สุรันโน อาจารย์
ของอาทุมาพูดเสมอว่า “เห็น อย่าเข้าไปเป็น” สติช่วยให้
จิตเห็น โดยไม่เข้าไปเป็น เช่น เห็นความปวดแต่ไม่เป็นผู้
ปวด พอทำเช่นนี้ ใจสงบ ความปวดยังมีอยู่ แต่ใจสงบ
แต่พอไม่มีสติ จิตก็เข้าไปเกะที่กาย เกาะที่ความเจ็บปวด
พอดีอย่างคือจิตไปรวมกับกาย ก็ปวดทรมานอีก ต้อง
ตั้งสติให้ดี ดึงจิตออกจาก มาดูความปวด อันนี้เรียกว่า
ใช้สติรับมือความปวด จนทำให้จิตสงบ

สติกับสมารธินันทำงานคนละแบบ สมารธทำให้จิต
แน่น/oxyg/kับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนลืมความปวด สร่านสตินัน
ใช้ดูความปวด แต่ไม่เข้าไปเป็น สตินอกจากช่วยบรรเทา
ทุกข์เวทนาทางกายแล้ว ยังช่วยลดทุกข์เวทนาทางใจด้วย
เมื่อเกิดผัสสะที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ เช่น ได้ยินคำพูด
ที่ไม่ถูกใจ เห็นการกระทำที่ไม่ถูกใจ เกิดความชุ่นเคือง





หงุดหจิดขึ้นมา ถ้าเรามีสติรู้ทันอารมณ์เหล่านั้น ใจก็จะ
วางความหงุดหจิดชุ่นเมัวลงทันที หรือถอนจิตออกจาก
ความโกรธ พาจิตกลับคืนสู่ความปกติได้

นอกจากขันติ สติ สมานิแล้ว อีกสิ่งที่สำคัญอีก
อย่างหนึ่งคือ ปัญญา ปัญญาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงคิด
เก่ง หรือรู้มาก ปัญญาในทางพุทธศาสนา หมายถึงการ
เข้าใจชีวิต เข้าใจธรรมชาติหรือความจริงของชีวิต รวมทั้ง



เข้าใจว่าความทุกข์เป็นธรรมชาติของชีวิต ดังเช่นที่กล่าวไว้ ในบทสอดมนต์อภิถินหปัจจนาเกอกันนี้ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้ เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เราจักต้อง พลัดพรากจากของรัก ของขอบใจทั้งหลาย” ถ้าจิตใจเปิด รับความจริง และตระหนักถึงความจริงนื้อย่างแจ่มแจ้ง เรียกว่ามีปัญญา ทำให้เวลาเจ็บปวดก็ไม่ทุกข์ ทุกข์ภายใน แต่ใจไม่ทุกข์ เพราะเห็นว่าเป็นธรรมดา เวลาเป็นสิ่ว ผิว แห้ง ผอมแตกปลาย ก็รู้สึกว่าเป็นธรรมดา ไม่ทุกข์ทรมาน กับมัน เวลาแก่ชรา ผิวหนังเที่ยวyan หรือผอมหงอกก็ ไม่ทุกข์ ไม่กลุ่มใจ เพราะตระหนักถึงความจริงของชีวิต ว่าไม่มีใครที่ไม่แก่

คนที่เวลาเจ็บเวลาป่วย แล้วกลุ่มใจว่าทำไม่ต้อง เป็นเรา บางทีวิตกังวลว่าฉันจะตายแล้วหรืออนี เป็น เพราะไม่เห็นหรือไม่ตระหนักถึงความจริงของชีวิต และ ไม่มีสติด้วย เพราะถ้ามีสติ จะไม่กังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิด และจะรู้ทันใจที่ทุรนทุราย ไม่ปล่อยให้ความทุรนทุราย มากครอบงำจิต คนที่ทุกข์เพราะคิดว่าทำไม่ต้องเป็นฉัน





แสดงว่าสติอ่อน ปัญญาไม่แก่กล้า หรือว่ามีอวิชชาด้วยซ้ำ

ถ้ามีปัญญาเห็นความจริงของชีวิต ก็จะไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม ๔ ประการ คือ มีลักษณะอ่อนลักษณะ มีศรีษะ มีนินทา มีสุข มีทุกข์ เพราะมันเป็นของคู่กัน ไม่มีใครที่ได้รับแต่คำสรรเสริญอย่างเดียว คำนินทาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตด้วย เมื่อเจอกนิพากย์วิจารณ์ ใจก็ไม่ทุกข์ เพราะรู้ว่าเป็นธรรมด้วยพระพุทธเจ้า ตรัสว่า ไม่มีใครเลยที่ไม่ถูกนินทา แม้อยู่เฉยๆ ก็ยังถูกนินทา ถ้าเราเห็นความจริงข้อนี้ เราก็จะไม่หวั่นไหวเมื่อมีคนตำหนิหรือต่อว่า

ความพลัดพรากความสูญเสียก็เช่นกัน เมื่อเกิดขึ้น ถ้าเราตระหนักรู้ว่าเป็นธรรมดายังชีวิต เป็นของคู่กัน มีแล้วก็ต้องหมด ได้ก็ต้องเสีย เจอก็ต้องจาก พบรก็ต้องพราก เจօแล้วไม่มีคำว่าจากย้อมเป็นไปไม่ได้ พบรก็ไม่มีคำว่าพรากก็ไม่เคยเกิดขึ้น มีกับหมดเป็นของคู่กัน ดังนั้นเวลาเมียไม่เหลิง ไม่ดีใจ ถ้าดีใจก็มีสติรู้ทัน เรียกว่าไม่ยินดี และเมื่อเสียมันไปก็มีสติรู้ทัน ไม่ยินร้าย ใจเป็นปกติ ที่จริง

ถ้ามีปัญญาตั้งแต่แรก ตอนที่มีก็รู้แล้วว่าเดียวกันหมด ตอนที่ได้ก็รู้ว่าอีกไม่นานต้องเสียไป ครั้นถึงเวลาที่หมด ต้องเสียจริงๆ หรือถึงเวลาที่ต้องพลัดพรากก็ไม่ทุกข์

เมื่อมีคำต่อว่าด่าทอเกิดขึ้น มีความสูญเสียพลัดพรากประภากแกร่เรา ก็ไม่ได้แปลว่าเราจะต้องทุกข์เสมอไป ถ้าเรามีปัญญา ปัญญาจะคุ้มครองใจไม่ให้ทุกข์ และหากมีปัญญาลีบขึ้นที่ไม่เพียงแต่เห็นความจริงว่าความเจ็บปวดเป็นธรรมชาติโลก แต่ยังเห็นกระทั้งว่าจริงๆ แล้ว ไม่ใช่เราเจ็บ ไม่ใช่เราป่วย เป็นเพียงแค่กายที่เจ็บ แค่กายที่ป่วย ถ้ามีปัญญาจนลีบขึ้นนี้ ใจก็จะไม่ทุกข์เลย

มีเรื่องเล่าว่าคราวหนึ่งหลวงปู่บุดดา ดาวโร ไปผ่านตัดอาเนื้อในไถออก พอผ่าเสร็จสักพัก กับอกหม้อว่าค่อยยังช้ำแล้ว ไม่เป็นไรแล้ว คือท่านจะกลับวัดที่สิงห์บุรีแล้ว หม้อและพยาบາลก็ตกใจ เพราะว่าบางคนที่ผ่านตัดน้อยกว่าท่าน เขายังบ่นเจ็บปวด แต่หลวงปู่ไม่แสดงอาการปวดเลย จึงถามหลวงปู่ว่าไม่รู้สึกปวดเลยหรือ หลวงปู่ทำอย่างไรถึงไม่เจ็บ หลวงปู่บุดดาตอบว่า “ร่างกายของหลวงปู่ก็เหมือนกัน ทำไม่มันจะไม่เจ็บ แต่





จิตใจต่างหากที่ไม่ได้เจ็บป่วยไปกับร่างกายด้วย”

คนส่วนใหญ่เวลาปวดไม่ได้เห็นว่าที่ปวดนั้นคือร่างกายปวด แต่กลับไปสำคัญว่าจันปวด ใจก็เลยปวดตามไปด้วยเลย แต่เมื่อมีปัญญาเห็นว่าที่จริงแล้วมีแต่กายกับใจ ไม่มีเรา เมื่อความปวดเกิดขึ้น ก็มีแต่ร่างกายที่ปวด ส่วนใจไม่ทุกข์ เหมือนอาจารย์กำพลที่ได้ปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติตามคำแนะนำของหลวงพ่อคำเขียน ที่ว่า เมื่อพลิกมือไปมา ก็ให้เห็นว่า ที่พลิกนั้นเป็นรูป เมื่อมีความคิดเกิดขึ้น ก็ให้เห็นว่าที่คิดนั้นเป็นนาม ท่านก็พิจารณาจนกระทั่งเห็นอย่างแท้จริงว่า ทั้งเนื้อทั้งตัวมีแต่รูปกับนาม ไม่มีตัวเราของเราเลย ทำให้เห็นต่อไปว่า ที่พิการนั้นคือกายพิการ ใจไม่ได้พิการด้วยความรู้สึกว่าจันพิการมันหมดไป เห็นว่ากายพิการอย่างเดียว พอเห็นเข่นนี้ท่านว่าจิตลาออกจากความพิการ ลาออกจากความทุกข์เลย

อีกคราวหนึ่ง หลวงปู่บุดดาได้รับนิมนต์ให้ไปฉันที่บ้าน มีพระไปฉันด้วยกันหลายรูป ปรากฏว่าอาหารเป็นพิษ พระทุกรูปอาเจียนอย่างหนัก เกือบทั้งหมดอน





หมวดแรก แต่หลวงปู่บุดดายังนั่งคุยกับโยมได้ คุยไปสักพัก ท่านก็ว่ากระโน้นมาอาเจียน อาเจียนเสร็จท่านก็คุยกับ โยมต่อ ไม่แสดงอาการอ่อนเพลียเลย ภายนหลังก็มีคนถาม หลวงปู่ว่า หลวงปู่ไม่เป็นอะไรหรือ นั่งคุยกับโยมเหมือน กับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านตอบว่า “ร่างกายเรานี้มัน สักแต่ว่าเท่านั้น ธาตุ ๔ มันถูกยาเมการาเบื่อ มันก็แสดง อาการต่างๆ นานา ส่วนจิตใจมันไม่ได้ถูก เลยไม่เป็น อะไร เหตุพرهายกับใจมันคงจะเรื่อง รวมกันไม่ได้”

ถ้ามีปัญญาเห็นความจริงขึ้นพื้นฐานว่า ที่จริงแล้ว ไม่มีตัวฉัน มีแต่กายกับใจ เวลาปวดก็เห็นได้ชัดว่า กาย ปวดแต่ใจไม่ได้ปวดด้วย เพราะไม่รู้สึกว่าฉันปวด อันนี้ เรียกว่ามีปัญญาเข้าใจความจริงของชีวิต ว่าไม่มีตัวฉัน มีแต่รูปกับนาม ปัญญานี้จะช่วยรักษาใจได้เป็นอย่างดี คือปวดแค่ไหนใจก็ไม่ทุกข์ อย่างหลวงพ่อคำเขียนก็เป็น อีกด้วยย่างหนึ่ง

วาระสุดท้ายของหลวงพ่อคำเขียนนั้นอัศจรรย์ มาก ตอนที่ท่านจะมรณภาพ ท่านหายใจไม่ค่อยออกแล้ว เพราะก้อนเนื้อที่คอขยายตัว จนกระทิบปิดหลอดลม ปกติ

คนเราเวลาหายใจไม่ได้จะทุรนทุรายมาก แต่หลงพ่อยังปกติ สงบ ขอตัวไปเข้าห้องน้ำ ถ่ายหนัก ล้างหน้า ล้างมือ แล้วขึ้นมาบนเตียง ขณะที่ลูกศิษย์กำลังช่วยกันทำให้ก้อนเนื้อยุบ เพื่อให้ท่านหายใจได้สะดวกขึ้น แต่ก็ไม่สำเร็จ ท่านเห็นว่าป่วยการ ไม่มีประโยชน์ จึงบอกให้พระผู้ดูแลเลิกทำได้แล้ว แต่ท่านพุดไม่ได้ จึงขอกระดาษ ดินสอแล้วเขียนว่า “พวกรา ขอให้หลงพ่อตาย” เจียนเสริจก็ยื่นกระดาษให้ลูกศิษย์ แล้วก็หลับตา นอนนิ่ง สักพักคอก็ตก ลมหายใจก็หยุด ทั้งหมดเกิดขึ้นโดยที่ท่านไม่มีอาการทุรนทุรายหรือเป็นทุกข์เลย

สำหรับหลงพ่อคำเขียน ทุกเวทนาที่เกิดขึ้น ก็สักแต่ว่าเกิดกับกาย แต่ว่าใจไม่ได้ทุกข์ด้วย พอดีเงาจะตาม ก็ไปอย่างสงบ ท่านมีสติรู้ตัวตลอดจนวินาทีสุดท้าย กว่าได้ ทั้งนี้ เพราะท่านมีปัญญาของเห็นว่า ทุกเวทนา ทั้งหลายเกิดขึ้นกับกายเท่านั้นเอง ส่วนใจไม่ได้ทุกข์ด้วย ใจจึงสงบ อาทมาเชื่อว่าท่านไม่ได้คิดหรือรู้สึกว่าท่านกำลังตาย เป็นแต่กายกับใจเท่านั้นที่แตกดับไป พุดอีกอย่างคือ ท่านมองเห็นว่า ไม่มีใครตาย มีแต่ความตาย หรือความแตกดับเท่านั้นที่เกิดขึ้น





“

คนที่อุดเพระผ่านวิชาชีวิตมา
จะรู้เลยว่าไม่มีความทุกข์อะไรที่เราผ่านไปไม่ได้
ไม่ว่าจะอักหัก เสียโอบหรืออะไรก็ตาม
ความทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นของชั่วคราว
สักวันหนึ่ง เราจะยืนได้

”

หลวงพ่อคำเขียนเป็นตัวอย่างที่แสดงให้เราเห็น
ว่า ถ้ามีปัญญาเป็นเครื่องรักษาใจ แม้กระทั่งความพยายาม
ก็ไม่สามารถทำอะไรจิตใจได้ จิตใจก็เป็นปกติ นับประสา
อะไร์กับคำต่อว่าด่าทอ งานการล้มเหลว เงินหาย รถถูก
ขโมย พวknี้เป็นเรื่องเล็กน้อยมาก

แต่สำหรับพวเรา เมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้
ขึ้น ก็ควรเอาเหตุการณ์เหล่านี้มาเป็นเครื่องฝึกใจเรา
โลกธรรมฝ่ายลับ คือเลื่อมยศ เลื่อมลาภ นินทา และ
ทุกๆ เช่น ความเจ็บป่วย การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก
การประสบภัยสิ่งที่ไม่รัก ล้วนมีประโยชน์ ผู้คน

ส่วนใหญ่เม็กจะกล่าวสิ่งเหล่านี้ ไม่อยากให้มันเกิด แต่สำหรับชาวพุทธแล้ว ในเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องรู้จักใช้ประโยชน์จากมัน หรือหาประโยชน์จากมันให้ได้

หาประโยชน์จากมันด้วยการใช้มันเป็นการบ้าน ฝึกใจให้เข้มแข็ง ฝึกใจให้มีภูมิต้านทานความทุกข์ มีภูมิต้านทานความยากลำบาก มีภูมิต้านทานความล้มเหลว เด็กจำนวนไม่น้อยไม่มีภูมิต้านทานความล้มเหลว เพราะว่าชีวิตราบรื่น ประสบความสำเร็จมาตลอด คนที่ประสบความสำเร็จมาตลอดนั้น จะกลัวความล้มเหลวมาก เจอความล้มเหลวเพียงครั้งเดียวก็อาจเสียศูนย์ได้ เช่น บางคนชีวิตในวัยเด็กราบรื่น เรียนเก่งได้คะแนนดี แต่แล้ววันหนึ่งสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ อาจจะเคยสอบได้ที่หนึ่งมาตลอด และวันหนึ่งสอบได้ที่ ๓ หรือสอบตก หรืออาจจะเคยได้ทุกอย่างที่ตัวเองต้องการ เพราะพ่อแม่ให้ทุกอย่าง และวันหนึ่งพบว่าแฟนทิ้ง ก็เสียใจจนคลุ้มคลั่งเลยก็มี ที่ขาดความสามารถไม่น้อย ที่ไปปลูกคนอื่นตาย ก็ยอมเพราะเสียศูนย์ นี่เรียกว่าไม่มีภูมิต้านทานความล้มเหลวหรือความผิดหวัง เพราะว่าเจอแต่ความสำเร็จ ความสมหวังมาตลอด





ในทางตรงข้าม ถ้าเราเจอความไม่สมหวัง เจอความล้มเหลว ให้เรามองว่าสิ่งเหล่านี้มีประโยชน์ ช่วยฝึกใจเราให้เรามีภูมิต้านทานมากขึ้น เมื่อونกับเด็กในชนบทที่ได้สัมผัสเชื้อโรคในดินในน้ำ ทำให้เขาเข้มแข็งขึ้น คนเราจะมีพัฒนาการทางจิตใจได้ ก็ต้องเจอเรื่องพวgnี้บ่อยๆ เพราะมันจะสอนเราให้มีความเข้มแข็ง เวลามีคนต่อว่าด่าทอ เพลオโกรซขึ้นมา ก็ลองใช้ความโกรธเป็นเครื่องฝึกสติของเรา คือให้มีสติรู้ทันความโกรธ เวลาปะดเมื่อย ก็อย่าเอาแต่ป่น เช่น เมื่อเจอแครร้อน ถ้าเราบ่นเราก็ขาดทุน เพราะต้องทุกข์ทั้งกายและใจ แต่แทนที่เราจะบ่น ลองใช้มันมาเป็นการบ้านฝึกสติ คือเห็นใจที่บ่นหรือใช้สติดูกายว่าเป็นอย่างไร เมื่อเจอความร้อนหรือความเจ็บปวด หรือใช้สติดูความร้อนความปวดก็ได้

เวลาเจ็บป่วยนั้นเป็นโอกาสดี ที่เราจะได้ฝึกสติปัญญา ๔ อย่างน้อยก็ ๓ ข้อแรก ฝึกดูกาย ฝึกดูใจ ฝึกดูเวทนา ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่าป่วยทุกทีก็ต้องฉลาดทุกที ฉลาดตรงที่ได้เห็นความจริงของสัنجาราว่า มันไม่เที่ยงเลย และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของเราได้เลย รวมทั้งเตือนใจไม่ให้ประมาทในชีวิต ใช้ความเจ็บป่วย

เพื่อเพิ่มพูนปัญญา รวมทั้งใช้สิ่งที่ขัดอกขัดใจเราให้เกิดประโยชน์

มองให้ดี สิ่งที่ขัดอกขัดใจเรานั้นสามารถขัดใจเราให้สะอาดได้ อะไรก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกขัดอกขัดใจนั้น สามารถขัดกิเลสเราให้เบาบาง ขัดอัตตาให้เล็กลง ได้ด้วยเช่นกัน แทนที่จะปล่อยให้มันมาสร้างความชุ่นเคืองให้เรา หรือทำให้เรารู้สึกติดขัด ก็ใช้มันเพื่อขัดใจเราให้สะอาดแทน

ดังนั้นถ้าเรามีปัญญา ไม่ว่าเรื่องร้ายเพียงใดเกิดขึ้นกับเรา สูญเสียคนรัก ทรัพย์สมบัติถูกโกรง เจ็บป่วยด้วยโรคร้าย เรา ก็สามารถเปลี่ยนมันให้เป็นของดี นอกจากจะไม่ทุกข์ เพราะสิ่งเหล่านี้แล้ว ยังได้ประโยชน์จากมันด้วย ทำให้ใจเราเข้มแข็ง ทำให้เรามีภูมิคุ้มกันในจิตใจมากขึ้น และหากมีภูมิคุ้มกันจิตใจ เหตุการณ์เลวร้ายทั้งหลายก็ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ใจได้เลย จิตใจมีแต่ความปกติสุขและสงบเย็น พุดง่ายๆ คือ อยู่ที่ไหนใจก็ไร้ทุกข์ เป็นสุขได้ในทุกสถานการณ์





ວິຫາສີຕ



ໜ່ວນນີ້ເປັນໜ່ວນໂຮງເຮືອນປິດເທອນ ແຕ່ນັກເຮືອນຈຳນວນ
ໄມ່ເນື້ອຍຍັງໄມ່ທຸດເຮືອນ ຕ້ອງໄປເຮືອນພິເສດຖະກິດວິຊາ
ເພື່ອເຕີຍມີຕັວສອບໂອເນີຕ ພອສອບເສົ້ຈ ໂຮງເຮືອນກີປິດ
ເທອນພອດດີ ນັກເຮືອນດ້ອງໄປເຮືອນຕ່ອ ເປັນເຊັ່ນນີ້ອູ່ປີແລ້ວ
ປີເລ່າ ຈົນກະທຶນເຂົ້າມຫາວິທາລັຍແລ້ວ ນັກເຮືອນແລ່ລ່ານ້ຳ
ກີຍັງຕ້ອງເຮືອນອຶກຫລາຍປີ ຕຣາກຕຣາກກັບການທຳຮາຍງານ
ແລກການສອບ ກວ່າຈະໄດ້ຮັບປະລຸງລູາ ພອຈະມີວິຊາໄປທຳມາ
ທາກິນໄດ້ກີອຶກຫລາຍປີ



พวกเราที่นี่ส่วนใหญ่ นับว่าพั้นภาระแบบนี้ไปแล้ว
ไม่ต้องนึกถึงการหาที่เรียน อาจจะยังมีบางคนที่กำลัง¹
เรียนปริญญาโทหรือปริญญาเอกอยู่ แต่คงเป็นส่วนน้อย
เรียกว่าเมื่อมาถึงวันนี้แล้ว ก็พั้นภาระเรื่องการเรียน
ไม่เหมือนลูกหลานเราที่ยังต้องครำเคร่งเรียนหนังสือ
กันอยู่

อย่างไรก็ตาม พวกเราควรตระหนักว่า แม้การ
เรียนวิชาการต่างๆ ในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยจะ
จบสิ้นแล้วสำหรับเรา แต่ไม่ได้หมายความว่าการเรียน
จะยุติลงเพียงเท่านั้น เรา yang มีอีกวิชาหนึ่งที่ต้องเรียน
และไม่รู้ว่าจะเรียนจบเมื่อไหร่ นั่นคือวิชาชีวิต ไม่ว่าจบ
ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก หรือว่าประสบ
ความสำเร็จในวิชาการแข่งขันต่างๆ แล้วก็ตาม แต่วิชา
ชีวิตเป็นสิ่งที่เราจะละเว้นไม่ได้เลย

วิชาชีวิต หมายถึง ความรู้ที่จะช่วยให้เราดำเนิน
ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า หรือพูดอย่างท่าน
อาจารย์พุทธทาสว่า ช่วยให้เราได้รับประโยชน์สุขสูงสุด
แห่งการเกิดมาเป็นมนุษย์

การเกิดมาเป็นมนุษย์เป็นเรื่องยาก และไม่ว่าเราเกิดมาในสภาพใด ในครอบครัวใด หรือมีข้อจำกัดอย่างไร แต่ศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ที่อยู่ในตัวเรา นั้นมากตามหาศาลและมีคุณค่าอย่างยิ่ง เราอาจจะนึกไม่ถึงด้วยซ้ำว่ามีสิ่งนี้ในตัวเรา มันไม่ใช่ความสามารถที่จะทำให้เราหายตัวได้ หรือว่าเหอะเหินเดินอากาศได้ แต่เป็นความสามารถที่จะช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อริยโลกุตตรธรรม เป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคน” เป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจของเราใกล้จากความทุกข์หรือพ้นทุกข์ เป็นอริยะ หล่ายคนอาจไม่เคยได้ยินพุทธภาษิตนี้ แต่หากได้ยิน ณ ที่นี่ ก็ให้ระหบนกว่าเรามีทรัพย์อันประเสริฐอย่างยิ่งที่เราต้องรู้จักนำมาใช้ หรือต้องทำให้เกิดผล แต่จะรู้จักใช้หรือทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ได้นั้น ก็ต้องอาศัยวิชาชีวิต ซึ่งต่างกับวิชาทางโลกที่ช่วยในการทำมาหากิน แต่ไม่ได้หมายความว่าจะช่วยให้เรามีความสุข หรืออยู่อย่างมีคุณค่าได้





จะว่าไปแล้ว บางครั้งวิชาทางโลกกลับทำให้เราห่างไกลจากประโยชน์สูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ด้วยซ้ำ เพราะว่าทำให้เกิดความหลงตัวลึมตน หรือหลงในสิ่งที่ไม่ใช่รั้งยั่งยืน เช่น ชื่อเสียง เกียรติยศ หรือทรัพย์สมบัติ ซึ่งวิชาทางโลกมอบให้กับเรา ดังนั้นถ้าเราเรียนรู้แต่วิชาทางโลกโดยไม่เรียนวิชาชีวิตเลย เราอาจจะหลงทางได้ เช่น เมื่อทำมาหากินได้เงินและชื่อเสียงมากตามาก แล้ว ก็หลงคิดว่าความร่าร้ายและชื่อเสียงจะทำให้มีความสุขยั่งยืน นั่นเป็นมายาคติ เป็นอวิชชา คงไม่ต่างจากที่หลายคนคิดว่าโลกนี้แบบ ตอนที่เราเป็นเด็ก เราคงคิดแบบนี้ เพราะมองไปทางไหนก็เห็นแต่ผืนดินแบบราบ แต่พอได้มารู้เรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ภูมิศาสตร์แล้ว จึงรู้ความจริงว่าโลกนี้กลม ไม่ใช่แค่เรียนจากตำราเท่านั้น แต่ยังเห็นจากภาพถ่ายจากยานอวกาศ เราจึงมีความรู้ขึ้นมาว่าโลกมันกลมจริงๆ

ความรู้แบบนี้ต้องเกิดจากการศึกษาวิชาทางโลก แต่ถ้าเรารู้แค่วิชาทางโลก ไม่รู้วิชาชีวิต เราอาจจะเกิดอคติ หรือความหลงอีกแบบหนึ่งได้ เช่นหลงเชื่อว่าความร่าร้าย มีชื่อเสียง หรือประสบความสำเร็จจะทำ

“
การที่เข้าพลัดพรากจากเรา หรือกิ่งเราไปนั้น
ไม่ได้ทำให้เราทุกข์เท่ากับการที่เรา yield มันถือมัน
ไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง
คนอื่นกำมะไรกับเรา
ไม่แย่เท่ากับที่เราทำร้ายตัวเอง

”

ให้มีความสุข ทำให้ชีวิตเต็มอิ่ม จริงอยู่สิ่งเหล่านี้อาจจะ
ให้ความสุขกับเรา แต่ก็ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น ถ้าเรา
สังเกตหรือไตร่ตรองจากประสบการณ์ของผู้คน หรือ
ช่วงเวลาที่เราได้รับก็จะพบว่า คนที่มีเงินมีทอง แต่ไม่มี
ความสุขมีจำนวนมาก เพราะเขายากได้มาก อยาก
ได้อีก ไม่จบไม่สิ้น หรือมีเงินแล้ว แต่กลับทุกข์ เพราะ
เรื่องอื่น เช่น ครอบครัวแตกแยก ลูกติดยา หรือเสียผู้
เสียคน จนกระทึ้งหลายคน ยอมตัดสินใจลาออกจาก
งานทั้งที่มีตำแหน่งสูงเงินเดือนมากมาย เช่น เมื่อเร็วๆ นี้
ซีอิ๊วคนหนึ่งของบริษัทระดับโลกตัดสินใจลาออกเพื่อ
มาให้เวลา กับลูก และครอบครัวมากขึ้น เพราะเขารู้ว่า





สิ่งนี้ต่างหากที่จะให้ความสุขแก่เขาได้ ไม่ใช่เงินทอง ไม่ใช่ความสำเร็จ แต่มีหลายคนมองไม่เห็นความจริง ข้อนี้ จึงอยู่ด้วยความทุกข์ ความเครียด บางคนทุกข์จนแก่ แล้วจึงพบว่าสิ่งที่เข้าແ wang หาและสะสมมาตลอดชีวิตนั้น ไม่ได้ทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริง

พูดถึงตรงนี้ทำให้นึกถึงกษัตริย์ของอินเดียองค์หนึ่ง ซึ่ว่า ออรังเช็บ พูดแค่นี้หลายคนคงไม่รู้จัก แต่ถ้าเอ่ยถึงทั่วมหาภัล หลายคนคงเคยได้ยินชื่อ ชาห์ชะฮัน ผู้สร้างทั่วมหาภัลคือบิดาของออรังเช็บนั่นเอง

ทั่วมหาภัลนั้นเป็นสิ่งที่ศจรรย์ของโลก สร้างด้วยความยากลำบากมาก เมื่อสร้างเสร็จ ชาห์ชะฮันกลับไม่มีความสุข เพราะถูกกลุ่กคือออรังเช็บบี้ดอดำนาจ และนำไปคุณขึ้นอยู่ในป้อมอัคราที่ตนเองเป็นผู้สร้างขึ้น และสิ้นชีวิตที่นั่น ผ่านออรังเช็บนั่นเมื่อได้ครองราชย์ ก็แฝงอำนาจไปอย่างกว้างขวาง ขยายอาณาจักรจนครอบคลุมอนุทวีป อินเดีย เป็นกษัตริย์ที่ปกครองประชากรมากที่สุดในเวลา นั้นคือ ๑ ใน ๔ ของโลก อีกทั้งเป็นผู้ปกครองที่ร่าเรวยที่สุดในโลก โดยเฉพาะเมื่อครอบครองเหมืองเพชรที่ใหญ่





ที่สุดในโลก ออรังเช็บมีทรัพย์สมบัติเต็มท้องพระคลัง มีอำนาจมากกว่าใครในโลก เรียกว่าได้ทุกอย่างที่ผ่านไฟ แणมยังมีอายุยืนเกือบ ๙๐ แต่เมื่อใกล้ตาย ออรังเช็บ ได้ เขียนจดหมายถึงลูกชายว่า “ฉันไม่รู้ว่าฉันเป็นใคร และ กำลังทำอะไรอยู่ ชีวิตนั้นมีคุณค่ามาก แต่ผ่านไปอย่าง เป็นล่าปะโยชน์”

คนที่ประสบความสำเร็จ อย่างที่ผู้ปกครองน้อยคน ในโลกนี้จะทำได้ แต่สุดท้ายกลับไม่มีความสุข ไม่รู้สึก พอกับใจกับชีวิตที่ผ่านมา อย่างนี้เรียกว่าสอบตกวิชาชีวิต เพราะใช้ชีวิตมาจนมีอายุมากใกล้จะตายอยู่แล้ว ยังไม่รู้ ว่าตัวเองเป็นใคร และกำลังทำอะไรอยู่

วิชาชีวิตทำให้เรารู้ว่าเราเป็นใคร เกิดขึ้นมาทำไว อะไรคือจุดมุ่งหมายของชีวิต และช่วยทำให้เราสามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แม้ว่าจะมีความทุกข์หรือ มีอุปสรรคต่างๆ ผ่านเข้ามา ก็สามารถก้าวข้ามไปได้ด้วย ดี หากเราต้องการให้ชีวิตมีคุณค่า จะเป็นมากที่จะต้อง รู้และเข้าใจจนแตกฉานในวิชาชีวิต

วิชาชีวิตบอกเราว่าคนเราเมื่อก็อดมาแล้ว ไม่ว่า
ประสบความสุขความสำเร็จเพียงใด ในที่สุดก็ต้องแก่
ต้องเจ็บ ต้องตาย เมื่อตายแล้ว สิ่งที่ตักดูดและสะสม
มา ไม่ว่าวัตถุปัจจุบัน หรือนามธรรม เช่น อำนาจ
ชื่อเสียง ก็อาจไปไม่ได้เลยแม้แต่น้อย เช่นเดียวกับร่างกาย
หรือเงินแม้มีแต่บาทเดียวก็อาจไปไม่ได้ เวลาเราไปงาน
ศพ คงจะเห็นกับตาว่าคนตายนั้นอาจอะไรไปไม่ได้เลย
ซักอย่าง แม้มีแต่ทรัพย์สินที่ใส่เอาไว้ในปากก็อาจไปไม่ได้

ความเข้าใจเรื่องนี้ จะทำให้ตาสว่าง ไม่หลงให้หล
ยดมั่นกับทรัพย์สินเงินทองที่สะสมไว้มากมายจนไม่รู้ว่า
ใช้กี่ชาติจึงจะหมด มันจะมีความหมายน้อยลงถ้ารู้ว่าอาจ
ไปใช้ไม่ได้เลยในโลก ยิ่งกว่านั้นในระหว่างที่มีชีวิต
อยู่หากไม่ได้แสวงหาทรัพย์สินเงินทองเหล่านั้นมาด้วย
ความสุจริต แต่ได้มาด้วยการคดโกง คอรัปชั่น ยิ่งทำให้
มีความสุขในจิตใจได้ยาก และถ้าเชื่อในเรื่องของพหหน้า
ก็เตรียมรับกรรมที่จะต้องประสบในพหหน้าได้เลย

วิชาชีวิตสอนเราว่า สุขกับทุกข์เป็นของคู่กัน ได้ลาภ
กับเสื่อมลาภ ได้ยกับเสื่อมยศ และสรรเสริฐกับนินทา





“
ถ้าจะตั้งใจต่อสู้เบื้องหน้า ก็ควรต่อสู้เบื้องหน้าว่า
ไม่ว่าจะเจออะไร ดีหรือร้าย
ก็ขอให้ติดใจเข้มแข็ง แกร่งกล้า
มีปัญญาอย่างกว่าเดิม
”

เป็นของคู่กัน เมื่อนหน้ามีกับหลังมือ ถ้าหากว่าเรา เอาแต่แสงหลาภ ยศ สรรเสริญ โดยไม่เฉลี่ยวใจเลยว่า สักวันหนึ่งลาภ ยศ สรรเสริญที่ได้มานั้นย่อมเสื่อมไป ถือว่าสอบตกวิชาชีวิต เมื่อถึงคราวที่ลาภ ยศ สรรเสริญ เสื่อมลายหายไป ก็จะกลุ่มใจ หมดอาลัยตายอยาด ท้อแท้กับชีวิต คนที่ขาดตัวตายเพราะธุรกิจล้มละลายมีนั้น ไม่ถ้วน ดังที่เป็นข่าวอยู่บ่อยๆ ในทุกวันนี้

อันที่จริง ไม่ต้องให้รายเสียง่อนแล้วค่อยประสบ กับความสูญเสียพินาศจนขาดตัวตาย เป็นวัยรุ่นอายุไม่ถึง

๒๐ ปี พอดิดหวังในความรักก็มาตัวตายแล้ว นี่เป็น เพราะไม่เรียนวิชาชีวิต หากเรียนจะรู้ว่าความไม่สมหวัง เป็นธรรมชาติของชีวิต เจอกับจาก พบกับพراكเป็นของ คู่กัน เจอแล้วก็ต้องจาก พบแล้วก็ต้องพراك สมหวังกับ ความผิดหวังเป็นของคู่กัน

ถ้าเข้าใจวิชาชีวิต เมื่อเจอความผิดหวังก็รู้ว่าเป็น ธรรมชาติ จะไม่เคร้าเสียใจมาก อาจได้คิดด้วยซ้ำว่า การ ที่เข้าพลัดพراكจากเรา หรือทิ้งเราไปนั้น ไม่ได้ทำให้ เราทุกข์เท่ากับการที่เราขึ้นมั่นถือมั่น ไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง คนอื่นทำอะไรกับเรา ไม่แย่เท่ากับที่เรา ทำร้ายตัวเอง และที่เราทำร้ายตัวเองก็เพราะหลงยึดมั่น ถือมั่น ไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง ทำไม่บางคนที่ผิดหวัง ในความรักกลับไม่ทุกข์ แต่กลับแกร่ง กลับฉลาดกว่าเดิม

คนที่เรียนวิชาชีวิต เมื่อเจอทุกข์ เจอความพลัด พراكสูญเสีย จะไม่จนในความทุกข์ หรือปล่อยให้ชีวิต ตกต่ำยำแย่ แต่กลับฉลาดกว่าเดิม แกร่งกว่าเดิม เพราะ ถ้าเราเข้าใจเรื่องชีวิตดี ก็จะพบว่าความทุกข์สามารถ ให้อะไรแก่เราได้หลายอย่าง สามารถทำให้เรามีปัญญา





เพิ่มขึ้น แต่ถ้าไม่เข้าใจเรื่องชีวิต ความทุกข์จะผลักเราไปอย่าง ลงอาเจ หรือทำร้ายตัวเองก็ได้

หลังจากนั้น ชื่อเด็ก ตอนที่เป็นนิสิต เอօได้รับเลือกให้เป็นดาวของมหาวิทยาลัย เพราะหน้าตาสวย มีคนชวนเอօไปทำงานหลายอย่าง เช่นเป็นพริตตี้ ซึ่งเมื่อ ๖-๗ ปีก่อน ไม่ต้องแต่งตัวอะเว็บจะว้าบอย่างทุกวัน นี้ ต่อมาเอօได้รู้จักกับผู้ชายคนหนึ่งผ่านทางอินเตอร์เน็ต คงมีการส่งรูปให้กัน ผู้ชายเห็นแล้วก็หลงรักเอօ และนัดเจอกัน แต่เมื่อได้รู้จักกัน ผู้ชายพบความจริงว่าเอօไม่ได้หลงรักเขา ไม่มีใจให้เลย แค่คบเป็นเพื่อน เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้ เขาโกรธมาก ความรักนั้นแปรเปลี่ยน เป็นโกรธกับเกลียดได้เร็วมาก เพราะรักกับโกรธหรือเกลียดนั้นเหมือนหน้ามือกับหลังมือ มันอยู่ใกล้กันมาก ยิ่งรักมากก็ยิ่งเกลียดมากเมื่อไม่สมหวัง คราวไม่เรียนวิชาชีวิตจะไม่รู้เรื่องนี้

ผู้ชายโกรธเรอมาก เขาทำอย่างไรกับเอօ เขาเอาน้ำกรดสาดหน้าเอօ ทำให้เอօเสียโน้ม และatabอดไปข้างหนึ่ง คนที่เคยภูมิใจในหน้าตา คิดว่าหน้าตาเรื่อง

ร่างเป็นสินทรัพย์ที่มีค่า เป็นตัวตนของเธอ พอเสียโฉมแบบนี้ก็เป็นทุกข์มาก เธอคิดจะฆ่าตัวตาย เพราะรู้สึกว่าชีวิตไม่มีอะไรเหลือ แต่เป็นพระนางถึงแม่ เธอจึงไม่ฆ่าตัวตาย แต่ก็ขอຍายไปอยู่ที่อื่น ไม่อยากจะเจอคนที่เคยเห็นเธอในสภาพที่สวยงามพระรู้สึกอับอายขึ้นมา

พอเวลาผ่านไปอีก ๒-๓ ปี เธอทำใจได้ และกลับมาใช้ชีวิตเหมือนคนทั่วไป นั่งรถไฟฟ้าไปทำงานทุกเช้า โดยไม่รู้สึกอับอายหน้าตาของตนเอง เคยมีคนถามเธอว่า “กรุณผู้ชายคนนั้นที่ทำให้เธอเสียโฉมหรือไม่ เธอบอกว่าตอนนี้ไม่รู้สึกกรุณาเลย กลับขอบคุณเขาด้วยซ้ำ เพราะทำให้เธอ มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น ที่สำคัญเหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้เธอคิดเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เธอเชิญชวนว่า “แต่ก่อนเด็กทำอะไรก็ยิดติด พอเป็นแบบนี้รู้สึกว่าเราได้คิดในสิ่งที่เป็นจริง ว่าทุกอย่างมันมีหมวดอายุ มีการเปลี่ยนแปลง ถ้าเราไม่สูญเสียตรงนี้ อนาคตเราแก่ไป มันก็ต้องไปตามกาลเวลา มันก็ทำให้เราปล่อยวาง พอเราปล่อยวางเรื่องของตัวเองได้ เวลาเจอเรื่องอะไรที่มันแย่ๆ หรือมีคนพูดไม่ดี เรายังไม่สนใจ เพราะเราไม่ได้ยึดติดในตรงนั้นแล้ว”





คนที่จะคิดหรือพูดแบบนี้ได้ต้องผ่านการเรียนวิชาชีวิตมาก และไม่ได้เรียนจากไหน เรียนจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเราเอง ตรงข้ามกับคนที่ไม่ได้เรียนวิชานี้หรือไม่มีความรู้อะไรเลย เกี่ยวกับชีวิต พอเจօเรื่องแบบนี้ จะทำใจไม่ได้ จะตือกษากหัว ทำร้ายตนเอง ส่วนคนที่ฉลาดเพราะฝ่าวนิชาชีวิตมา จะรู้เลยว่าไม่มีความทุกข์อะไรที่เราผ่านไปไม่ได้ ไม่ว่าจะออกหัก เสียโฉมหรืออะไร ก็ตาม ความทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นของชั่วคราว ส่วนหนึ่งเราจะจยືນได้ แต่เด็กได้เรียนรู้มากไปกว่านั้น เอօได้เรียนรู้ว่า การเสียโฉมไม่ได้ทำให้ทุกข์ แต่ที่ทุกข์ก็เพราะยึดติดในรูปร่างหน้าตาของตน พอเอօปล่อยได้ ใจเบาเลย เรื่องราวของເຮອທາให้เห็นชัดว่าเหตุการณ์หรือประสบการณ์ร้ายๆ นั้น สามารถนำสิ่งดีๆ มาให้แก่ชีวิต จิตใจของเราได้ เช่น ช่วยเปลี่ยนหัศนคติ ทำให้มองชีวิตในมุมใหม่ ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น นี่เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้ได้ ถ้าเราใส่ใจกับวิชาชีวิตนี้

คนส่วนใหญ่พอเจօทุกข์แล้วตกต่ำยำแย่ ปล่อยให้ทุกข์มากจะทำอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นความสูญเสีย ความพลัดพราก ความแก่ ความเจ็บ ความล้มเหลว แต่คนที่





ฉลาด ผ่านโลก ผ่านชีวิต เรียนรู้วิชาชีวิตมา สามารถใช้ประโยชน์จากทุกๆ เช่น ฝึกฝนจิตใจทำให้เข้มแข็งขึ้น แกร่งกว่าเดิม แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ว่าจะเกิดได้เองโดยอัตโนมัติ ต้องผ่านการใคร่ครวญและสรุปบทเรียนจากสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

อยากรู้ยังว่า แม้จะเรียนวิชาทางโลกามากมาย เพียงใด ก็ไม่ช่วยให้เราฉลาดในวิชาชีวิตมากขึ้น กลับจะทำให้โง่มากขึ้นก็ได้ เพราะว่ายิ่งประสบความสำเร็จ ก็ง่ายที่จะหลงตัวลืมตน หรือยึดติดถือมั่นมากขึ้น เช่น เมื่อได้เงินและซื้อเสียงมา ก็หลงคิดว่าเงินและซื้อเสียงเป็นส่วนะ พอร์ร้ายแล้วก็ไม่เอาเพื่อน ไม่สนใจทำความดี ไม่คิดสร้างบุญสร้างกุศล เพราะคิดว่าได้ทุกอย่างที่ต้องการแล้ว นั่นคือความโง่ย่างหนึ่งที่เห็นได้ทั่วไปทุกวันนี้ เพราะสิ่งที่เขามีหรือได้มานั้น แท้จริงแล้วไม่มีความจริงยังยืนอะไร คนที่ร่ำรวยร้อยล้านพันล้านแล้วลายเป็นยาจากมีหนี้สินล้านพันเป็นพันล้าน มีให้เราเห็นมากมาย โดยเฉพาะตอนวิกฤตปี ๒๕๔๐ คราวที่ผ่านเหตุการณ์ช่วงนั้นมาจะเห็นเลยว่ามันสอนอะไรเกี่ยวกับชีวิตและโลกได้มากที่เดียว โดยเฉพาะเรื่องความ

ไม่แน่นอนของชีวิต

หลายปีมานี้มีนักการเมืองหลายคนที่ครั้งหนึ่งเคยมีอำนาจมากมาย แต่ตอนนี้กลับกลายเป็นนักโทษ ติดคุก หรือหนีคดี ไม่มีบริษัทบริหารห้องล้อมเหมือนเมื่อก่อน เหตุการณ์เหล่านี้สอนเรื่องความไม่แน่นอนของชีวิตได้เป็นอย่างดี วันนี้รุ่งเรือง พรุ่งนี้อาจตกต่ำก็ได้ ขณะเดียวกันก็ชี้ว่าซื้อเสียง อำนาจ เงินทอง สถานภาพ ไม่สามารถเป็นส่วนอันประเสริฐได้ ส่วนอันประเสริฐอยู่ที่ใจเรานี่เอง หากเรามีความเข้าใจในชีวิต จนเห็นว่าธรรมะต่างหากที่สามารถรักษาใจเราไม่ให้ทุกข์ และช่วยให้เราผ่านอุปสรรคทั้งปวงไปได้อย่างราบรื่น เราจะไม่มัวดื่นرنหรืออ่อนโนน ขอให้ร่ามราย มีชื่อเสียง ประสบความสำเร็จ แต่จะพยายามสร้างธรรมะให้เจริญ ลงกิจกรรมในใจ

ถ้าจะตั้งจิตอธิษฐานก็ควรอธิษฐานว่า ไม่ว่าจะเจอะอะไร ดีหรือร้าย ก็ขอให้จิตใจเข้มแข็ง แกร่งกล้า มีปัญญาอิ่งกว่าเดิม แม้ได้รับความสำเร็จก็จะไม่หลงตัวลืมตน หรือประมาณ แม้เจอความล้มเหลว ความทุกข์





ความพลัดพราก ความเจ็บป่วย ก็ยังรักษาใจให้เป็นปกติ หรือมีปัญญาอิ่งกว่าเดิม เมื่อันที่ท่านอาจารย์พุทธทาสสอนว่า “ป่วยทุกที ก็ให้ฉลาดทุกที” คนที่จะทำ เช่นนั้นได้จะต้องมีวิชาชีวิตเป็นพื้นฐาน เจอะอะไรไม่เสียผู้เสียคน ไม่ว่าบวกหรือลบ ดีหรือร้าย แต่จะกลับเข้มแข็งและฉลาดกว่าเดิม

วิชาชีวิตต่างจากวิชาทางโลกมาก วิชาทางโลกเรียนแล้วอาจไม่ได้ใช้ หลายคนเรียนจบวิศวะ แต่ไปทำงานธนาคาร หรือเล่นหุ้น หลายคนเรียนบรรณารักษ์ แต่ไปขายประกัน แต่วิชาชีวิตนั้นเรียนแล้วได้ใช้แน่ และสามารถนำมาใช้ได้ทุกเวลา ทุกขณะ เพราะเป็นการรักษาภายใน ว่า ใจให้เป็นปกติ ถ้าเราสามารถรักษาภายใน ใจให้เป็นปกติได้ เหตุร้ายจะเกิดขึ้นได้ยาก เช่นเวลาเราเกินข้าว เพียงแค่เรามีสติ การที่ข้าวจะติดคอ หรือสาลักจนตายก็ไม่มีโอกาสเกิดขึ้น เดินลงบันไดอย่างมีสติ ก็ไม่มีอุบัติเหตุ

การเรียนวิชาชีวิตไม่ต้องอ่านตำรา แต่ต้องอ่านโลก อ่านชีวิต เช่น วันนี้มีข่าวว่า มนัส บุญจำงค์ อดีต



นักขาดเหรียญทองโอลิมปิก ได้เงินรางวัลไปหลายสิบล้านบาท แต่ตอนนี้ลงเอยด้วยการเป็นหนี้ ข่านีบออกอะไร เราบางเกี่ยวกับชีวิตและโลก คนที่ฉลาดจะรู้ว่าข่านีสอนเราว่า อะไรๆ ก็ไม่แน่นอน อย่าประมาท วันนี้รายวันหน้าอาจจะเป็นยาจกได้ ดังนั้นต้องไม่ประมาท และอย่าเป็นท่าของเงิน อย่าให้เงินเป็นนายเราแต่เราต้องรู้จักเป็นนายมัน ด้วยการรักษาใจให้เป็นอิสระจากมัน





ถ้าปล่อยให้มันเป็นนายเรามือไหร' มันจะใช้เราจนหมด
เนื้อหมดตัว เสียผู้เสียคน หรือไม่ก็ฆ่าตัวตาย เพราะ
สูญเสียเงินทอง หรือหนักกว่านั้นคือฆ่าคนอื่น ฆ่าแม้
กระทั้งพ่อแม่เพื่อเอาทรัพย์สมบัติ

เมื่ออ่านเรื่องชีวิตแล้วก็ต้องอ่านใจตัวเองด้วย
ถ้าเรารู้จักอ่านใจ ดูใจตัวเอง เรา ก็จะเรียนรู้มากมาย
เกี่ยวกับชีวิต และรู้ว่าสุขหรือทุกข์อยู่ที่ไหน เกิดจากอะไร
อ่านใจนั้นแยกไม่ออกจากการปฏิบัติ วิชาทางโลกนั้นอ่าน
ตำราเป็นหลัก บางที่แบบไม่ได้ลงมือปฏิบัติเลย แต่ก็ได้
ปริญญาแล้วถ้าเรียนครบหน่วยกิต แต่สำหรับวิชาชีวิตนี้
สิ่งสำคัญคือการปฏิบัติ เช่นการทำความดี การทำกุศล
ให้ถึงพร้อม การช่วยเหลือ他人 ให้ขอรับ ให้บริสุทธิ์ ดังที่
พระพุทธองค์สอนไว้ในโอวาทปาติโมกข์ จะทำให้ชีวิต
เรามีความสุข มีความสงบเย็น มีคุณค่า และสามารถ
พันฝ่าอุปสรรคทั้งหลายได้ มีทุกข์อะไรผ่านเข้ามาก็
ไม่ทำให้เราทุกข์ทรมาน แม้เราหนีทุกข์ไม่พ้น แต่สามารถ
ทำใจให้ไม่ทุกข์และไม่ทรมานได้ เมื่อล้มป่วย ป่วยแต่กาย
แต่ใจไม่ทุกข์ก็ได้

เรื่องการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องสำคัญที่คุณมักจะมองข้าม โดยเฉพาะในปัจจุบันที่ผู้คนหลงใหลเงินทองพ่ายายамแห่งไปเรียนวิชาทางโลกมาก พ่อแม่ก็พยายามเดี่ยวเขียนลูกให้อาดีทางนี้ บางที่เดี่ยวเขียนจนลูกเครียดหรือยอมทำสิ่งที่ผิด เช่นลูกของเพื่อนอาตามานหนึ่งพบว่าสมุดการบ้านหาย วันต่อมาพบว่าเพื่อนโน้มยไปโดยลบชื่อเจ้าของ แล้วใส่ชื่อของตนเองลงไป ทั้งนี้เพื่อจะได้อาไปส่งครู นี่ขนาดเด็กมัธยมนะ อย่างได้คะแนนดีๆ แต่ว่าซึ้งเกียจ จึงโน้มยสมุดการบ้านของเพื่อนและอับพรางว่าเป็นของตัว ที่เด็กทำอย่างนี้ ส่วนหนึ่งก็เป็น เพราะแรงกดดันของพ่อแม่ด้วย พ่อแม่อยากให้ลูกได้คะแนนดีๆ วิธีโงงแบบนี้อาจทำให้เด็กได้คะแนนดี แต่สุดท้ายก็สอบตกวิชาชีวิต คือเมื่อคดโงง ขโนย ทุจริตตั้งแต่เล็ก ก็ไม่มีทางพบทกับความสุขในชีวิตได้

บางคนไม่ได้คดโงงหรือทุจริต แต่ทุ่มเทให้กับความสำเร็จทางโลกมากไป แม้ประสบความสำเร็จอย่างที่ตั้งใจ แต่พอเกิดเหตุวิกฤตขึ้นมาในชีวิต อาจรบกวนชีวิตทำให้ตัดสินใจผิดพลาด ชีวิตจึงพลิกผัน กลายเป็นแย่ไปเลย พวกราอาจจะเคยได้ยินชื่อหน่วยสุทธิ์ บุญเกณมสันติ





ซึ่งเคยถูกศาลตัดสินประหารชีวิตข้อหาฆ่าภารราษฎรของตน หมอยิสุทธิ์เป็นรองศาสตราจารย์ทางสูตินรีของจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย เก่งมากในเรื่องการทำเด็ก หลอดแก้วเป็นอันดับต้นๆ ของเอเชีย มีฐานะดี แต่ชีวิต ที่รุ่งโรจน์ต้องพลิกผันตกต่ำอย่างเป็นนักโภชประหาร เพราะการตัดสินใจที่ผิดพลาด แต่ยังโชคดีที่ได้รับการลดโทษเหลือจำคุกตลอดชีวิต และได้รับการลดโทษเป็น ลำดับ จนตอนนี้ได้รับอิสรภาพแล้ว

เมื่อไม่นานมานี้หมอยิสุทธิ์ได้ให้สัมภาษณ์นิตยสาร ฉบับหนึ่งอย่างน่าสนใจมากว่า “เสียดายที่ทุ่มเทกับงาน มากเกินไป จนไม่ค่อยได้ฝึกปฏิบัติธรรม สมัยก่อนในหัว มีแต่เรื่องงาน ตำราวิชาการ งานวิจัย ไม่ค่อยมีเวลา ฝึกจิตใจ เรียนรู้เรื่องการครองสติ บัดนี้รู้แล้วว่าสิ่งเหล่านี้ สำคัญกว่าวิชาความรู้ ถ้าได้ย้อนกลับไปเป็นหนุ่มอีกครั้ง ผมจะให้เวลา กับการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ไม่ใช้มัวมา รอตอนแก่แล้วค่อยทำ”

นี่เป็นบทเรียนที่น่าสนใจมาก คนที่ประสบความ สำเร็จในวิชาทางโลกแล้ว สุดท้ายกลับพบว่าวิชาทางโลก

ไม่สำคัญเท่ากับการฝึกจิตและการครองสติ จะว่าไปแล้ว
นี่เป็นโศกนาฏกรรมที่เกิดขึ้นกับคนจำนวนมาก ที่มารู้
ว่าวิชาชีวิตหรือการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องสำคัญก็ต่อเมื่อ
พลังเพลオผิดพลาดไปแล้ว หมาวิสุทธิ์ยังโชคดีที่มีโอกาส
แก้ตัว รอดชีวิตกลับมาปฏิบัติธรรม บางคนไม่มีโอกาส
แก้ตัวเพราะถูกประหารชีวิต หรือบางคนอาจจะทำบาป
กรรมยิ่งกว่านั้น

มองในแง่นี้พวกราชาโชคดี ที่ยังมีโอกาสใส่ใจกับ
เรื่องนี้ พวกราส่วนใหญ่ยังไม่แก่ ยังหนุ่มยังสาว มี
กำลังวังชาที่จะศึกษาและปฏิบัติเรื่องนี้ ก็ขอให้ทุ่มเทกับ
วิชาชีวิต แต่ก็อย่าถึงกับละเลยวิชาทางโลก เพราะถ้า
ใช้ให้เป็นก็มีประโยชน์ในการส่งเสริมวิชาชีวิต รวมทั้ง
เกื้อกูลให้ชีวิตจิตใจของเรามีความเจริญงอกงาม พาสุก
สงบเย็น และเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมได้





สร้าง ภูมิคุ้มฯ

พระไฟศาลา วิสาโล

www.visalo.org

Facebook : พระไฟศาลา วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคติ ธรรมชาติ-ที่พักใจ



ชมรมกัลยานธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๓๒๗

สัพพทานัง รัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย้อมนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พุศจิกายน ๒๕๕๘ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยานธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๙๗๐๒-๗๗๕๓ และ ๐-๙๗๐๒-๙๙๒๔

ภาพปก/ภาพประกอบ Lolata Yee

ถอดความคำบรรยาย อ้อมและอ้ม

ออกแบบ คณข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยานธรรม
พิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๙ ซอย ๖๔ ถนนจรัญสนิทวงศ์
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๙๔๓๕-๔๕๓๐



“

การสัมผัสกับเชื้อโรค
ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายฉันได
การสัมผัสกับความทุกข์
ก็ทำให้เรามีภูมิคุ้มกันจิตใจ
หรือภูมิต้านทานความทุกข์ฉันนั้น

”

www.visalo.org

Facebook : พระไภเศล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคติ ธรรมชาติ-ที่พักใจ



www.kanlayanatam.com