

จิตโลกทุกข

สุขใกล้ตัว

พระไพศาล วิสาโล



บริษัท ธรรมะ 21st
Dharma Co., Ltd.

จิตโลกทุกข์ สุขใกล้ตัว

พระไพศาล วิสาโล

พิสูจน์อักษร นุชจรี ใจเก่ง

ภาพประกอบ รักชนก จินดาคำ

ออกแบบปกและรูปเล่ม วทีญญู พรอัมรา

จำนวนพิมพ์ ๒,๕๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม ๒๕๖๒

ราคา ๑๐๐ บาท

ISBN 978-616-93482-0-7



บริษัท รินธรรม จำกัด
Rindhamma Co., Ltd.

จัดทำโดย บริษัท รินธรรม จำกัด เลขที่ ๔๕/๔

ซ. อรุณอมรินทร์ ๓๙

ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑,

๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘, ๐๘๘-๙๐๖-๓๕๘๘

โทรสาร : ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

เว็บไซต์ www.rindhamma.com,

www.budnet.org

E-mail : rindham2019@gmail.com,

budnet2500@gmail.com

Id line : 0989063488

ร่วมสนับสนุนพิมพ์เผยแพร่ติดต่อได้ที่

บริษัท รินธรรม จำกัด รายละเอียดการโอนเงิน ชื่อบัญชี บจก.รินธรรม

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ เลขที่ 157-1-32525-9

คำปรารภ

เมื่อพูดถึงใจ สุขหรือทุกข์ไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรามีปฏิกิริยาอย่างไรต่อสิ่งนั้น เริ่มตั้งแต่มองมันอย่างไร รู้สึกกับมันอย่างไร ไปจนถึงทำอะไรกับมัน แม้ถูกต่อว่าตำหนิ แต่หากมองว่ามันเป็นสิ่งสอนใจให้อดทน ฝึกสติ ช่วยลดอัตตา หรือเห็นว่า เป็นธรรมดาโลก เมื่อได้ยินแล้วก็ไม่ใช่ใจ เพราะไม่ใช่ความจริง ปล่อยวางมันเสีย ความทุกข์ใจก็เกิดขึ้นได้ยาก เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ยอมรับมันได้ ไม่ปฏิเสธผลลัทธิไสหรือตีโพยตีพาย มองว่ามันเป็นธรรมดาของสังขาร ช่วยเตือนใจไม่ให้ประมาทกับชีวิต ท่าทีเช่นนี้ ย่อมช่วยให้ใจไม่เป็นทุกข์ แม้กายจะทุกข์ก็ตาม

ในทำนองเดียวกันหากวางใจถูก มองเป็น ก็เห็นความสุขได้ ไม่ยาก เพียงแค่กินอิ่ม นอนอุ่น สุขภาพดี มีคนรักอยู่พร้อมหน้า รู้จักชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่รอบตัว เท่านั้นก็เป็นสุขได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องมีโชคลาภ ใต้ถุนคันใหม่ บ้านหลังใหญ่ หรือยศศักดิ์อัครฐาน

หากดูแลจิตให้ดี มีธรรมรักษาใจ เช่น สติ สมาธิ เมตตา และ ปัญญา ความทุกข์ก็บรรเทาถึงความจิตใจได้ยาก แม้เกิดขึ้นแล้วก็สามารถไถ่ถอนมันออกจากใจได้อย่างรวดเร็ว ขณะเดียวกันก็จะพบว่าความสุขไม่ใช่สิ่งที่ต้องแสวงหา เพราะมีอยู่กับตัวเราและรอบตัวเราแล้วทุกขณะ แม้กระทั่งในยามประสบเหตุร้าย ก็ยังรักษาใจ

ให้เป็นสุขได้ สมกับพุทธภาษิตว่า “ผู้มีปัญญา แม้ประสบทุกข์ ก็ยัง
หาสุขพบ”

บทความทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้เคยตีพิมพ์ในคอลัมน์ “Joyful
Life and Peaceful Death” ของนิตยสาร Secret นับแต่ปี ๒๕๕๖
จนถึงปี ๒๕๖๑ อันเป็นปีสุดท้ายของนิตยสารฉบับนี้ หวังว่าสาระ
ของหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ทุกท่านเห็นความสำคัญของการรักษาใจ
ให้ไกลทุกข์และพบสุขใกล้ตัวเป็นนิจ

พระไพศาล วิสาโล
๘ ธันวาคม ๒๕๖๒

บริษัท รัตนธรรม จำกัด

สารบัญ

คำปรารภ	๓
๑. เต็มเต็มชีวิตในเวลาน้อยนิด	๙
๒. เป็นสุขเมื่อมองสิ่งที่มี	๑๓
๓. เมื่อความสุขหลุดลอยไป	๑๙
๔. วางของเป็น ใจก็เย็นสบาย	๒๕
๕. พลังแห่งเมตตากรุณา	๒๙
๖. รักตนเองด้วยการช่วยผู้อื่น	๓๓
๗. อานุภาพแห่งความรัก	๓๙
๘. ยาวพิเศษ	๔๓
๙. ความดีที่ผันแปร	๔๗
๑๐. เมื่อตัวกูชูคอ	๕๓
๑๑. ไกลแสนไกล ไกลแสนไกล	๕๗
๑๒. บุญที่ถูกมองข้าม	๖๑
๑๓. นิ่งได้ด้วยใจสงบ	๖๕
๑๔. ลบดิ่งดูดล	๗๑
๑๕. เวลาเหลือน้อย	๗๗
๑๖. ทุกข์เพราะใจ ไซ้ใครทำ	๘๓
๑๗. อยู่ารบกวณเสียง	๘๗
๑๘. ทุกข์คลายได้ เมื่อใจอมรับ	๙๑
๑๙. สุขด้วยปัญญา	๙๕

๒๐. ประตูลัทธิธรรม	๑๐๑
๒๑. เสี่ยงธรรมที่ซาบซึ้งใจ	๑๐๗
๒๒. ไม่มีอะไรที่ไร้ประโยชน์	๑๑๑
๒๓. วางใจผิด ชีวิตเป็นทุกข์	๑๑๕
๒๔. เมื่อสิ่งสามัญกลายเป็นความอัศจรรย์	๑๑๙
๒๕. ก้าวข้ามความกลัว	๑๒๓
๒๖. เต็มเต็มด้วยความรัก	๑๒๗
๒๗. เห็นค่าของทุกข์ ใจก็เป็นสุข	๑๓๑
๒๘. ความปรารถนาที่ถูกลมองข้าม	๑๓๕
๒๙. อยู่สบาย ใยต้องตายลำบาก	๑๓๙
๓๐. ไม่เป็นอะไรกับอะไร	๑๔๕
๓๑. เต็บโตเพราะจากพราก	๑๕๑

บริษัท ธรรมธรรม จำกัด





เติมเต็มชีวิต ในเวลาอันน้อยนิด



อาจารย์วิษณุเป็นครุฑชาวอินเดียที่มีลูกศิษย์ลูกหามาก วันหนึ่ง อาจารย์เรียกศิษย์สองคนที่ใกล้ชิดมาหาแล้วพาไปยังห้องเปล่าสองห้อง ให้เงินคนละ ๑ รูปี แล้วสั่งว่าทำอย่างไรก็ได้ให้ห้องเต็ม ไซยารีบวิ่งไปที่ตลาดทันทีและพยายามหาของที่สามารถซื้อมาใส่ห้องให้เต็มด้วยเงิน ๑ รูปี แต่หาเท่าไรก็ไม่เจอ เพราะ ๑ รูปีนั้นน้อยเกินไป สุดท้ายเขาก็คิดออก เขาไปหาคนเก็บขยะ ใช้เวลาเจรจาไม่นาน เขาก็ขนขยะกองใหญ่ไปใส่ในห้องของตนจนเต็มด้วยความภาคภูมิใจที่ทำงานสำเร็จ

ส่วนจิตรนั้นเมื่อได้รับคำสั่งจากอาจารย์ ก็นั่งสมาธิ ทำจิตสงบอยู่ในห้องพักใหญ่ จากนั้นก็เดินไปที่ตลาด ซื้อไม้ขีดไฟ รูป และประทีป เมื่อกลับมายังห้องของตน เขาก็จุดรูปและประทีป ไม่นานห้องก็อบอวลด้วยกลิ่นหอมและเต็มไปด้วยแสงสว่าง

เมื่ออาจารย์วิษณุมาตรวจงานของลูกศิษย์ทั้งสอง เขาเป็นอนหน้าหนีทันทีที่ย่างเท้าเข้าห้องของไซยาเพราะกลิ่นเหม็นโชยมาอย่างแรงจากกองขยะ แต่อาจารย์กลับยิ้มยิ้มเมื่อเดินเข้าไปในห้องของจิตรซึ่งสว่างไสวและอบอวลด้วยกลิ่นมะลิและไม้จันทน์

นิทานเรื่องนี้ไม่เพียงสะท้อนถึงความแตกต่างทางสติปัญญาของศิษย์ทั้งสองเท่านั้น แต่ยังชี้ให้เห็นมุมมองหรือทัศนคติที่แตกต่างกันด้วย ไชยานั้นให้ความสำคัญกับวัตถุหรือสิ่งที่จับต้องได้ เขาจึงนึกถึงแต่การหาวัตถุสิ่งของมาใส่ห้องให้เต็ม แต่ในเมื่อเงิน ๑ รูปีนั้นซื้ออะไรได้ไม่มาก เขาจึงลงเอยด้วยการซื้อกองขยะ กล่าวอีกนัยหนึ่ง เขาวัดความสำเร็จด้วยปริมาณ

ตรงข้ามกับจิตร์ เขาให้ความสำคัญกับสิ่งที่เป็นนามธรรม ไม่เน้นที่ปริมาณ แต่มุ่งที่คุณภาพ เมื่อต้องหาอะไรมาใส่ในห้องให้เต็ม เขาจึงนึกถึงแสงสว่างและกลิ่นหอม ซึ่งให้ความสุขและรื่นรมย์ใจแก่เจ้าบ้านและผู้มาเยือน

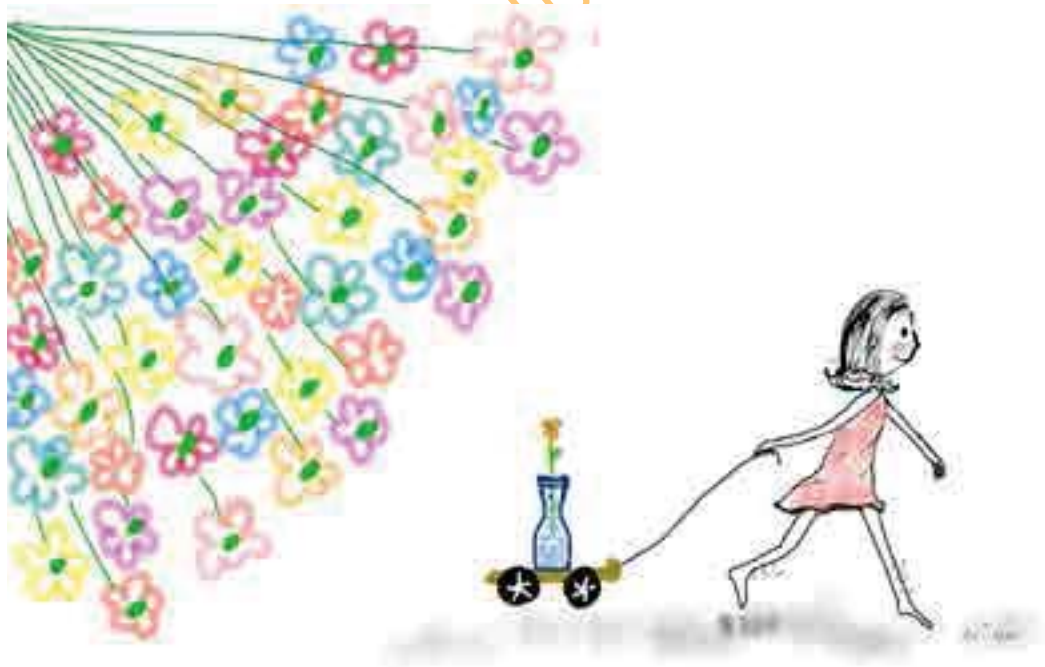
มองให้ลึก เรื่องของไชยาและจิตร์ มิใช่อะไรอื่น หากคือภาพสะท้อนของผู้คนในโลกนี้ ห้องนั้นคืออุปมาของชีวิต ส่วนเงิน ๑ รูปีนั้นหมายถึงเวลาอันน้อยนิดที่เรามีอยู่ในโลกนี้ ผู้คนทั้งหลายปรารถนาที่จะเห็นชีวิตของตนได้รับการเติมเต็ม แต่คนส่วนใหญ่เลือกที่จะเติมเต็มชีวิตของตนด้วยวัตถุ ดังนั้นจึงทุ่มเทเวลาทั้งหมดที่มีเพื่อแสวงหาเงินทองและสะสมทรัพย์สินสมบัติให้มากที่สุด คนเหล่านั้นรู้สึกว่าการมีชีวิตตนจะมีคุณค่าได้ต่อเมื่อมีวัตถุประดับประดา ใช้รถหรูราคาแพง หรือใช้สินค้าแบรนด์เนม อย่างไรก็ตาม บ่อยครั้งสิ่งที่หามานั้น มีสภาพไม่ต่างจากกองขยะ คือนอกจากไม่ได้ใช้แล้ว ยังรกบ้าน เป็นภาระแก่จิตใจ ยิ่งทรัพย์สินสมบัติที่ได้มาจากการคดโกงหรือการผิดศีลด้วยแล้ว ก็เป็นขยะดี ๆ นี้เอง เพราะเต็มไปด้วยโทษและส่งกลิ่นเหม็นประจานเจ้าของ

แท้จริงแล้วมีสิ่งอื่นที่ดีกว่าที่ช่วยเติมเต็มชีวิตของเรา นั่นคือ บุญกุศล ความดีงาม รวมทั้งความสงบเย็นในจิตใจ อันเกิดจากคุณธรรมและความเข้าใจชีวิต ใครที่มีสิ่งเหล่านี้อยู่ในจิตใจ จะไม่รู้สึกร่องกลับรู้สึกเต็มเปี่ยมอยู่ตลอดเวลา คนแวดล้อมก็มีความสุข ตรงข้ามกับคนที่พรั่งพร้อมด้วยวัตถุ หากไร้สิ่งเหล่านี้ในจิตใจ จะรู้สึกพร่องอยู่ตลอดเวลา จึงดิ้นรนตักตวงไม่หยุดหย่อน แต่ได้เท่าไรก็ไม่เคยรู้จักพอ ขณะเดียวกันคนแวดล้อมก็อยู่อย่างไม่เป็นสุข เพราะกลายเป็นที่ระบายความทุกข์ของคนเหล่านั้นอยู่ตลอดเวลา

เราทุกคนล้วนมีเวลาเพียงน้อยนิดในโลกนี้ เราไม่สามารถใช้เวลาทั้งหมดที่มีเพื่อหาวัตถุสิ่งเสพมาสนองความปรารถนาจนเต็มอิมได้ แต่เวลาน้อยนิดที่เรามีอยู่นั้น มากพอที่จะแสวงหาความดีงามมาเติมเต็มจิตใจจนอิมเอมได้

Secret เดือนกันยายน ๒๕๕๙

กิจกรรม จำกั้ด



เป็นสุขเมื่อมองสิ่งที่มิ



หวาง เหม่ย เหลียน เป็นโรคสมองพิการแต่กำเนิด นอกจากนี้มีปัญหาในการเคลื่อนไหวแล้ว เธอยังพูดไม่ได้ แต่เธอก็ไม่ย่อท้อ พากเพียรมุ่งมั่นจนเรียนจบปริญญาเอก สาขาศิลปศาสตร์ จาก UCLA มหาวิทยาลัยชื่อดังอันดับต้นๆ ของสหรัฐฯ ๓

ที่ไต้หวันอันเป็นบ้านเกิดของเธอ มีการจัดแสดงภาพเขียนของเธอบ่อยครั้ง ขณะเดียวกันเธอก็ได้รับเชิญให้ไปบรรยาย (ด้วยการเขียน) ตามสถานที่ต่างๆ เป็นประจำ เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้แก่ผู้คนซึ่งมีภาษีดีกว่าเธอมากมาย คราวหนึ่ง มีนักเรียนคนหนึ่งถามเธอหลังจากบรรยายเสร็จว่า “คุณอยู่ในสภาพนี้มาตั้งแต่เกิด คุณไม่รู้สึกลำบากใจหรือ คุณมองตัวเองอย่างไร?”

คำถามนี้สร้างความตกตะลึงแก่ที่ประชุม เพราะเป็นคำถามที่ตรงเกินไป และอาจกระทบจิตใจของเธอ แต่เธอกลับมีอาการปกติแล้วเขียนข้อความ “ฉันมองตัวเองอย่างไรหรือ?” แล้วเธอก็บรรยายเป็นข้อๆ ว่า

๑. ฉันน่ารักมาก
๒. ข้าฉันเรียวยาวสวยดี
๓. พ่อแม่รักฉันมาก

๔. พระเจ้าประทานความรักแก่ฉัน
๕. ฉันวาดภาพได้ ฉันแต่งหนังสือได้
๖. ฉันมีแมวที่น่ารัก

แล้วเธอก็สรุปด้วยข้อความว่า “ฉันมองแต่สิ่งที่ฉันมี ไม่มองสิ่งที่ฉันขาด”

ทันทีที่เธอเขียนประโยคสุดท้ายจบ ผู้คนก็ปรบมือดังสนั่นทั้งห้องประชุม ด้วยความประทับใจอย่างมากในตัวเธอ

คนอย่างหวาง เหม่ย เหลียน น่าจะเป็นคนอมทุกข์ เพราะสูญเสียสมรรถนะสำคัญหลายอย่างที่มีมนุษย์ปุถุชนพึงมี แต่เธอไม่มีวามจ่อมเสียใจกับสิ่งที่ขาดไป หากหันมาชื่นชมใส่ใจกับสิ่งที่เธอมี พอเปลี่ยนมุมมองเช่นนี้ เธอก็มีความสุขได้ไม่ยาก ใช่แต่เท่านั้นเธอยังนำสิ่งที่มีอยู่นั้นมาใช้ประโยชน์ให้เต็มที่ จนประสบความสำเร็จ อย่างที่คนธรรมดาจำนวนมากอาจทำได้

มุมมองของสาวไต้หวันผู้นี้ ไม่ต่างจากมุมมองของคนพิการหลายคนที่สามารถทำสิ่งยากให้สำเร็จได้ สว่าง ทองดี นักปั่นจักรยานข้ามประเทศเล่าว่า เขาประหลาดใจมากที่พบว่ามีคนแขนขาดหรือป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายหลายคนจากหลายชาติ ขี่จักรยานไปถึงเทือกเขาหิมาลัย ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากลำบากมากแม้กระทั่งสำหรับคนที่มีอวัยวะครบ ๓๒ หลังจากสนทนากับคนเหล่านั้น เขาได้ข้อสรุปว่า

“ผมเรียนรู้จากคนเหล่านี้ว่า หากคิดจะก้าวไปข้างหน้าแล้ว จงอย่าคิดถึงสิ่งที่เราไม่มีหรือข้อด้อยของตัวเอง แต่ให้มองว่าเรามีสิ่งใดอยู่กับตัวบ้าง การจะทำฝันให้สำเร็จได้นั้นขึ้นอยู่กับว่าเราใช้สิ่งที่เรามีอยู่ได้แค่ไหนต่างหาก”

ผู้คนเป็นอันมากท้อแท้กับชีวิต ยอมแพ้ต่ออุปสรรค เพราะมองเห็นแต่สิ่งที่ตนเองไม่มี เช่น เงินทอง พรรคพวก เส้นสาย หรือสถานภาพ แต่กลับข้ามสิ่งที่ตนเองมีอยู่ หรือไม่รู้จักใช้สิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์เต็มที่ หลายคนมัวแต่ก่นด่าชะตากรรมว่า ทำไมฉันถึงไม่มีเหมือนคนอื่นเขา คนเหล่านี้ไม่ต่างจากนักเล่นไฟที่เอาแต่บ่นว่า โชคไม่ดีที่จั่วได้ไฟแต่มืดดำๆ แทนที่จะคิดว่า ฉันจะเล่นไฟในมือให้ดีที่สุดได้อย่างไร

แม้มีมากเพียงใด แต่ตราบใดที่มองเห็นแต่สิ่งที่ตนขาด ก็จะไม่มีความสุขเลย เด็กจำนวนไม่น้อยเป็นทุกข์ที่ไม่มีสมาร์ตโฟนใช้ ทั้งๆ ที่มีอะไรต่ออะไรมากมายอยู่แล้ว ส่วนผู้ใหญ่ก็ทุกข์ที่ไม่มีรถเบนซ์ขับ หรือไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง ทั้งๆ ที่มีชีวิตสะดวกสบาย มีการงานที่มั่นคง มีครอบครัวที่อบอุ่น ยังไม่ต้องเอ่ยถึงหญิงสาวที่มีพร้อมทุกอย่าง แต่ก็ยังทุกข์เพราะไม่มีผิวสวยงาม หรือทรวดทรงที่กระชับ

หากมองเห็นแต่สิ่งที่มิได้มองสิ่งที่ขาด นอกจากจะไม่ทุกข์เพราะยังไม่มีนั้นแล้ว เมื่อถึงคราวที่ต้องสูญเสียบางสิ่งบางอย่างไป ก็ไม่ทุกข์ง่าย ๆ เพราะจิตใจยังมีสิ่งต่างๆ อีกมากมาย หลายคนสูญเสียทรัพย์สินสมบัติมากมายจากอุทกภัยครั้งใหญ่เมื่อปี ๕๔ แต่เมื่อสำรวจรอบตัวก็พบว่า ยังมีข้าวของมากมายที่หลงเหลืออยู่ ที่สำคัญก็คือลูกและคนรัก ยังอยู่กันพร้อมหน้า จึงคลายทุกข์ ไม่จมอยู่กับความอาลัย พร้อมมองไปข้างหน้าและก้าวเดินต่อไป

โสภณ ฉิมจินดา เป็นคนมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือเด็กชนบทในถิ่นทุรกันดาร คราวหนึ่งได้ชวนนักศึกษาไปช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์ที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในแม่ฮ่องสอน ขากลับรถได้พลัดตกจากเขา ชั่ว

ขณะนั้นเขาภาวนาขอให้นักศึกษาทุกคนปลอดภัย ปรากฏว่าทุกคน
ไม่ได้รับอันตราย ยกเว้นเขา หลังถูกระทบอย่างรุนแรงจนพิการ
ครึ่งตัว หลังจากเหตุการณ์ครั้งนั้น มีหลายคนพูดกับเขาว่า “นี่ขนาด
ไปทำบุญยังเกิดอุบัติเหตุ” ราวกับจะตัดพ้อว่า ทำดีแล้วทำไมไม่ได้
ดี แต่เขาเองกลับไม่รู้สึกรังเกียจเลย เพราะเขามองว่า “เพราะเรา
ไปทำบุญ เราถึงเหลือตั้งเท่านี้”

แทนที่จะเสียใจเพราะพิการไปครึ่งตัว เขากลับมองว่าตนเอง
โชคดีที่ร่างกายครึ่งหนึ่งยังเป็นปกติ

ไม่ว่าจะสูญเสียก็มากน้อย ประสบการณ์ของบุคคลเหล่านี้ย้ำ
เตือนเราว่า “พึงมองสิ่งที่มี อย่ามองสิ่งที่ขาด” แล้วเราจะมีพลังใน
การดำเนินชีวิตอย่างผาสุก

บริษัท รัตนธรรม จำกัด

Secret เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๗





เมื่อความสุขหลุดลอยไป



ความสุขนั้นใครๆ ก็ปรารถนา แต่เคยสังเกตไหมว่า ทันทิที่เราอยากได้ความสุข ความสุขกลับเลือนหาย ยิ่งอยากได้ความสุขมากเท่าไร เรากลับมีความสุขน้อยลง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ?

เหตุผลนั้นมีหลายประการ ทุกครั้งที่เราอยากมีความสุข เรามักจะนึกถึงสิ่งที่เรายังไม่มี เช่น เงิน รถยนต์ ชื่อเสียง ความสำเร็จ หรือสิ่งที่ยังไปไม่ถึง เช่น ห้างสรรพสินค้า สถานที่ท่องเที่ยว แต่พอคิดเช่นนั้น เราก็จะรู้สึกไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันทันที เพราะตรงนี้เดี๋ยวนี้ไม่มีสิ่งที่เราอยากได้ อีกทั้งไม่ใช่สิ่งที่เราอยากไปถึง

ทั้งๆ ที่สภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันอาจให้ความสุขแก่เราอยู่แล้ว เช่น บ้านที่สะดวกสบาย ร่างกายที่ไม่ป่วยไข้ พ่อแม่และคนรักที่รู้ใจ แต่ความสุขเหล่านี้กลับถูกรวมองข้ามเพียงเพราะว่ามันไม่ใช่สิ่งที่เราอยากได้หรือไม่ใช่สิ่งที่เราอยากไปถึง ใช่ว่าเท่านั้นเมื่ออยากได้สิ่งที่ยังไม่มี เราก็ต้องดิ้นรนหามันมาให้ได้ ระหว่างที่ดิ้นรนนั้นก็รู้สึกเป็นทุกข์ตลอดเวลาที่ยังไม่ได้มันมา ยังมีคู่แข่งมากมายด้วยแล้ว จะมีความสุขได้อย่างไร

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ทันทิที่เราอยากได้ความสุข เราจะไม่เห็นความสุขที่มีอยู่ในปัจจุบัน เพราะใจนั้นมัวจดจ่อใส่ใจกับความสุขที่อยู่ข้าง

หน้า แค่นั้นก็ทำให้ความสุขเลือนหายไปจากใจแล้ว คนส่วนใหญ่ที่
อยากมีความสุขนั้นที่จริงเขามีความสุขอยู่แล้ว แต่มองไม่เห็น เพราะ
เขาแต่มองออกไปนอกตัว เขามองข้ามปัจจุบัน ผากความหวังไว้กับ
อนาคต จึงเสียโอกาสที่จะเก็บเกี่ยวความสุขที่มีอยู่ในปัจจุบัน

เหตุผลอีกประการหนึ่งก็คือ ความอยากทำให้เราชวนชวาย และ
ยิ่งชวนชวายไขว่คว้าความสุขมากเท่าไร มาตรฐานความสุขที่เราตั้ง
เอาไว้ก็ยิ่งสูงมากเท่านั้น คนที่เข้าคิวรอกินอาหาร ยิ่งคิวยาวเท่าไร
ความคาดหวังในรสชาติของอาหารก็สูงมากเท่านั้น ครั้นได้กินแล้ว
แม้รสชาติจะอร่อย แต่หากไม่ถึงขีดที่ตั้งความหวังเอาไว้ ก็ย่อมไม่
พอใจ อาหารราคา ๕๐ บาท ซื้อจากร้านข้างถนน กินแล้วรู้สึกว่
อร่อย ครั้นไปโรงแรมระดับห้าดาว สั่งอาหารอย่างเดียวกัน แม้รสชาติ
จะเหมือนกับร้านข้างถนนที่เคยกิน แต่คราวนี้กลับรู้สึกว่ไม่อร่อย
แล้ว ทั้งนี้ก็เพราะคาดหวังว่มันต้องอร่อยกว่านั้น เนื่องจากอุดส่ำห
ยอมจ่ายถึง ๓๐๐ บาท

คนที่อยากได้ความสุขมากๆ ยังมักเจอปัญหาอีกประการหนึ่ง
กล่าวคือ ยิ่งอยากได้ความสุข ก็ยิ่งนึกถึงแต่ตัวเอง คิดแต่ว่ทำไมตน
ถึงจะมีความสุขมากๆ ความคิดเช่นนี้ทำให้ไม่สนใจคนอื่น จนอาจ
ถึงขั้นไร้น้ำใจต่อคนรอบตัว เท่านั้นไม่พอ ยังอาจเรียกร้องความสุข
จากคนอื่นๆ อีกด้วย จึงเป็นที่ระอาของผู้คน ใครๆ ก็ไม่อยากคบค้ำ
สมาคมด้วย ผลที่ตามมาก็คือ ความรู้สึกโดดเดี่ยว ไอริส มอสส์ แห่ง
มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตเบิร์คลีย์ พบว่ ยิ่งผู้คนให้ความ
สำคัญแก่ความสุขมากเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง โดยเฉพาะ
เวลามีเรื่องเครียดเกิดขึ้น

ที่ตามมาควบคู่กันก็คือ ความรู้สึกอิจฉาเมื่อเห็นคนอื่นมีความสุขมากกว่า การวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้พบว่า มีผู้คนถึง ๑ ใน ๓ มีความสุขน้อยลงหรือมีความสุขมากขึ้นเมื่อใช้เฟซบุ๊ก เนื่องจากเห็นเพื่อนๆ หรือคนรู้จักมีความสุขเพราะได้ไปเที่ยวต่างประเทศ กินอาหารตามห้างดัง หรือร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์ ฯลฯ ในขณะที่ตนเองต้องอยู่กับบ้าน ทำงาน หรือเตรียมสอบ อันที่จริงการอยู่บ้านหรือที่ทำงานไม่ได้เป็นสิ่งที่ย่ำแย่ แต่พอเห็นคนอื่นมีความสุข ก็พลอยทำให้ตนเองเป็นทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะไม่ได้สุขเหมือนเขา

ศานติเทวะ ปราชญ์มหายานชาวอินเดีย เคยกล่าวว่า “ความสุขใดในโลกหล้า ล้วนมาจากความปรารถนาให้ตนเองเป็นสุข” สอดคล้องกับโซโฟเคลส์ นักคิดชาวกรีก ซึ่งกล่าวว่า “ยิ่งพยายามมีความสุขมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขน้อยลงเท่านั้น” นี่ก็ทำนองเดียวกับคนที่อยากได้ความสงบ ก็ยิ่งมีความสงบน้อยลง เพราะเมื่ออยากได้ความสงบ ก็ยิ่งไม่ชอบเสียงรบกวน และยิ่งไม่ชอบเสียงรบกวน ก็ยิ่งเป็นทุกข์เพราะเสียงนั้นมากขึ้น แค่เสียงรบกวนนิดหน่อยก็สามารถทำให้เขาหงุดหงิดรำคาญขึ้นมาได้ ตรงข้ามกับคนที่ไม่หมกมุ่นความสงบ แม้มีเสียงรบกวน เขาก็ไม่รำคาญ จิตใจยังคงเป็นปกติ จึงพบความสงบใจได้ไม่ยาก

คนที่อยากได้ความรัก มักลงเอยด้วยการไม่ได้ความรัก เพราะเมื่ออยากได้ความรักจากใคร ก็มักคาดหวังหรือเรียกร้องความรักจากเขา ได้แล้วก็ยังไม่พอใจเพราะไม่มากเท่าที่ต้องการ ก็ยิ่งเรียกร้องอีก ทำให้อีกฝ่ายอึดอัดและระอาใจ ใช่แต่เท่านั้น เวลาเห็นเขาให้ความสนใจหรือความรักแก่คนอื่น ตนเองก็จะรู้สึกอิจฉาและโกรธซึ่ง อาจ

ถึงกับอาละวาดอีกฝ่ายด้วยความหึงหวง เมื่อเป็นเช่นนี้หนักเข้า อีกฝ่ายก็ยอมรู้สึกเหนื่อยหน่ายและหมางเมินเหินห่างในที่สุด

ตรงข้ามกับคนที่ไม่ได้ต้องการความรักจากใคร กลับมักได้รับความรักจากผู้อื่น เพราะเขาไม่คิดเรียกร้องความรักจากใคร ไม่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง แต่ใส่ใจคนอื่น คอยช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น จึงมักเป็นที่รักของผู้อื่น

อยากได้อะไร กลับไม่ได้สิ่งนั้น ฉันทใดก็ฉันทนั้น ยิ่งอยากได้ความสุข กลับไม่ได้ ครั้นไม่อยากได้ความสุข กลับได้ ดังนั้นใครที่อยากมีความสุข ควรวางความอยากลงเสีย แล้วหมั่นทำความดี นึกถึงผู้อื่นให้มากๆ ลดความเห็นแก่ตัวให้น้อยลง เมื่อนั้นความสุขก็จะมานั่งในหัวใจเราเอง

“ความสุขใดในโลกหล้า ล้วนมาจากความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข” เป็นวาทะอีกตอนหนึ่งของศานติเทวะที่เตือนใจเราได้เป็นอย่างดี

Secret เดือนมิถุนายน ๒๕๕๖



ธรรม จำกัด



วางของเป็น ใจก็เย็นสบาย



ปัญหาอย่างหนึ่งที่เกิดกับผู้คนยุคนี้เป็นประจำก็คือ หาของไม่เจอ กว่าจะเจอก็ใช้เวลาหามานานมาก สาเหตุไม่ใช่เป็นเพราะเก็บของนั้นไว้นานนับปีจนจำไม่ได้ว่าเก็บไว้ที่ไหน ของเหล่านั้นที่จริงก็เพิ่งใช้หยกๆ นี้เอง และใช้เป็นประจำ เช่น แว่นตา กุญแจ ปากกา โทรศัพท์มือถือ แหวน ฯลฯ แต่เนื่องจากวางไม่เป็นที่ ครั้นจะใช้ก็จำไม่ได้แล้วว่าวางไว้ที่ไหน

ผู้คนวางของไม่เป็นที่ส่วนใหญ่ก็เพราะใจลอย ระวังที่วางของนั้นใจอาจนึกถึงงานที่ยังคาอยู่ อาหารเย็นที่จะทำให้ลูก หรือ กำลังวางแผนไปเที่ยว บางครั้งใจอาจจดจ่ออยู่กับข้าวของที่กำลังจะหยิบจับมาใช้ จึงวางของในมือทันที เพื่อให้มือว่างไปหยิบของชิ้นนั้น เมื่อวางโดยไม่รู้ตัว ถึงเวลาจะใช้ก็นึกไม่ได้แล้วว่าวางไว้ตรงไหน

น่าแปลกก็คือ ขณะที่มือวางของไม่เป็นที่ ใจของผู้คนส่วนใหญ่กลับมีปัญหาอีกแบบ นั่นคือ ยึดหรือแบกสิ่งต่างๆ ไม่หยุดหย่อน ความสูญเสียพลัดพรากผ่านไปนานแล้ว ก็ยังเก็บเอามาคิดซ้ำคิดซาก จนเศร้าโศกไม่เลิกรา ความผิดพลาดเกิดขึ้นนานนับสิบปีแล้ว ก็ยังไม่ลืม แบกความรู้สึกผิดเอาไว้ไม่ยอมปล่อยวาง เช่นเดียวกับคำต่อว่า

ค่าทอของใครต่อใคร ก็เก็บเอามาทิ่มแทงใจตนเอง ทั้งๆ ที่คนเหล่านั้นลืมไปนานแล้วว่าพูดอะไรไป

ไม่เพียงเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นหรือมาไม่ถึงใจก็มักเก็บมาแบกเอาไว้เช่นกัน ไม่ว่างานที่ต้องทำสัปดาห์หน้า หน้าที่ผ่อนชำระเดือนหน้า การสอบของลูกปีหน้า ก็เอาแต่ครุ่นคิดถึงมันไม่เว้นแม้แต่เวลานอน ครั้นมีความวิตกกังวลเกิดขึ้นก็แบกเอาไว้อีกจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ

การยึดการแบกแต่ละอย่างไว้ในใจ ไม่ได้ทำให้มีความสุขเลย แต่ผู้คนที่แบก และไม่ได้แบกแค่อย่างเดียว แต่แบกหลายๆ อย่าง คำถามคือ ทั้งๆ ที่แบกแล้วทุกข์ ทำไมยังแบก คำตอบก็คือ เพราะไม่รู้ตัวจึงเผลอแบก

มีอนันชอบวางของสะเปะสะปะ ไม่เป็นที่ ส่วนใจชอบยึดชอบแบกอะไรต่ออะไรมากมาย แม้อาการจะตรงข้ามกัน แต่ก็ล้วนมาจากสาเหตุเดียวกันคือ ใจลอย ไม่รู้ตัว หรือไม่มีสติ นั่นเอง

ถ้าอยากให้ใจโปร่งเบา ไม่ถูกรบกวนด้วยความเศร้า โกรธ กังวล หรือรู้สึกผิด ก็ควรหมั่นรู้สึกตัว มีสติอยู่เสมอ เพราะช่วยให้ใจไม่เผลอแบกสิ่งต่างๆ จนเป็นทุกข์ วิธีหนึ่งที่ช่วยให้ใจปล่อยวางได้เร็วก็คือ เวลาเมื่อจะวางอะไร ก็ให้ทำอย่างมีสติ ทำด้วยความรู้สึกตัว อย่าเพิ่งไปสนใจของที่กำลังจะหยิบ หรือคิดถึงงานที่จะต้องทำข้างหน้าจนลืมของที่ถืออยู่ในมือ การฝึกให้ใจอยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้หมายถึงการใส่ใจกับงานที่กำลังทำอยู่หรือคนที่เรากำลังพูดคุยอยู่เท่านั้น แต่ยังรวมถึงการใส่ใจกับของที่กำลังถืออยู่ในมือด้วย