

คำปรารภ

ทุกวันก่อนอาหารเช้าที่วัดป่าสุคะโต จะมีการแสดงธรรมสั้นๆ เพื่อให้ข้อคิดหรือคติธรรม เป็นเสมือนอาหารใจ ประเด็นที่ข้าพเจ้านำมากล่าวถึงมีมากมายหลายหลาก บางครั้งก็เป็นข่าวคราวหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะในประเทศหรือต่างประเทศ แม้จะเป็นเรื่อง “ทางโลก” แต่ก็ให้แง่คิดทางธรรมหรือเป็นข้อเตือนใจได้ ทั้งในแง่การปฏิบัติตน หรือการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น

ข้อคิดข้อธรรมเหล่านี้ คุณสุภาพร พัฒนาศิริ เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อคนทั่วไป นอกจากการเผยแพร่ทาง YouTube โดยทางวัดแล้ว ควรรวมพิมพ์เป็นหนังสือด้วย จึงได้คัดเลือกเนื้อหาบางส่วนมาจัดทำเป็นหนังสือ โดยมีเนื้อหาอีกส่วนหนึ่งที่เป็นการแสดงธรรมของข้าพเจ้าหลังการทำวัตรเย็นมาสมทบ ในกระบวนการผลิต มีมิตรสหายหลายท่านมาช่วยกันคนละไม้ละมือ รวมทั้ง “เพลงดาบแม่น้ำร้อยสาย” ซึ่ง

เขียนภาพประกอบให้อย่างงดงามตลอดทั้งเล่ม เช่นเดียวกับหนังสือเรื่อง คำตอบ และ คำตอบ ๒ อันเป็นผลงานก่อนหน้าของกัลยาณมิตรกลุ่มนี้

หนังสือเล่มนี้เป็นเสมือน “คำชวน” คือชวนคิดชวนมองเหตุการณ์ต่างๆ ในแง่ธรรม กล่าวคือมองให้เห็นเป็นคติธรรมทั้งในแง่ที่เป็นสัจธรรมและจริยธรรมหรือข้อพึงปฏิบัติบุคคลอีกนัยหนึ่ง เป็นคำชวนให้เข้าหาธรรม หรือนำธรรมมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ใช่หรือไม่ว่าธรรมนั้นมีอยู่ทุกหนทุกแห่งปรากฏในทุกเหตุการณ์ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ รวมทั้งในชีวิตประจำวันของเรา หากมองเป็นก็เห็นธรรม ที่ช่วยน้อมนำชีวิตและจิตใจให้อยู่เย็นเป็นสุขและเจริญงอกงาม

ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาและวิริยะของคุณสุภาพร และคณะ รวมทั้ง “เพลงดาบแม่น้ำร้อยสาย” ที่ช่วยให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จด้วยดี มีรูปเล่มชวนอ่าน หวังว่าสาระในเล่มนี้จะมีส่วนช่วยบำรุงใจทุกท่านให้มีกำลังในการก้าวข้ามทุกข์และถึงสุขด้วยธรรม

พระไพศาล วิสาโล

๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

สารบัญ

ไถ่ก็มีสิทธิ์ขึ้น	๙
ได้ของผิดแต่จิตไม่ขุ่น	๑๕
นกสร้างสุข	๒๑
มันบ่แน่ดอกนาย	๒๗
บริหารโชคกลาง	๓๑
สุขเพราะอะไร ก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น	๓๗
อิมสุขสักที	๔๓
มงคลที่แท้จริง	๔๙
สิริมงคลวันตรุษจีน	๕๕
อยากได้บุญ ต้องลงแรงด้วย	๖๑
จุดเปลี่ยนชีวิต	๖๗
ฝึกเด็กให้มีสติ	๗๑
เด็กไทยรับมือข่าวเท็จได้ดีแค่ไหน	๗๗

สุขชั่วคราว ทุกข์ยาวนาน	๘๓
ลดกินเนื้อเพื่อประโยชน์สุข	๘๘
ปัญหาเกิดตรงไหน แก้ตรงนั้น	๙๕
ความสุขที่ดีกว่าความสำเร็จ	๑๐๑
เติมพลังให้ความไฝ่ดี	๑๐๗
เคารพพระในใจ	๑๑๓
ทำให้การจากไปของคนรักมีคุณค่า	๑๑๙
ออกจากความเคยชิน	๑๒๕
อยู่กับโควิด เป็นมิตรกับตัวเอง	๑๓๙
ความเข้มแข็งที่แท้จริง	๑๔๙
แก่นธรรมที่ควรบำเพ็ญ	๑๖๑
Happy Deathday – สุขสันต์วันตาย	๑๗๗

บริษัท อินทรรณ จำกัด บริษัท อินทรรณ จำกัด
บริษัท อินทรรณ จำกัด บริษัท อินทรรณ จำกัด
บริษัท อินทรรณ จำกัด บริษัท อินทรรณ จำกัด



ไถ่ก็มีสิทธิ์ขัน

ธรรมก่อนฉันเช้า วัดป่าสุคะโต
วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เมื่อปลายเดือนที่แล้ว ประเทศฝรั่งเศสได้ออกกฎหมายฉบับหนึ่ง เป็นกฎหมายที่แปลก คือเป็นกฎหมายที่ปกป้องเสียงไถ่ขัน เสียงนกร้อง เสียงแมลง รวมไปถึงแม้กระทั่งเสียงกระดิ่งหรือเสียงกระพรวนที่ผูกคอวัวควาย หมายความว่าสัตว์เหล่านี้มีสิทธิ์ที่จะส่งเสียงตามธรรมชาติ

ที่ต้องออกกฎหมายฉบับนี้ขึ้นมา ก็เพราะว่าระยะหลังมีคดีความเยอะ เนื่องจากคนในเมืองหลายคนไปซื้อบ้านในชนบทแล้วเกิดรำคาญเสียงไถ่ขัน มีรายหนึ่งฟ้องศาลบังคับให้ไถ่หยุดขันเพราะว่าเสียงของมันรบกวนเขา ทำให้นอนไม่หลับ บางรายก็ไปฟ้องศาลว่าเสียงเปิดในฟาร์มใกล้ๆ รบกวนคดีความเหล่านี้ ศาลตัดสินว่าทั้งไถ่ ทั้งเปิดหรือว่าสัตว์ในชนบท มีสิทธิ์ที่จะขันหรือร้องได้ต่อไป แต่เพื่อให้เกิด

ความเข้าใจตรงกัน แทนที่จะเป็นเรื่องของศาลท้องถิ่นก็เลย
มีกฎหมายฉบับนี้ออกมาบังคับใช้ทั่วประเทศจะได้หมดปัญหา
ไม่มีการฟ้องร้องกันต่อไป

ที่จริงคนในชนบทไม่ได้รำคาญเสียงเหล่านี้ ที่เป็น
ปัญหาคือคนในเมืองนั่นแหละ คนเหล่านี้ย้ายมาชนบท
ไม่ว่าอยู่ชั่วคราวหรืออยู่ถาวรก็ตามไม่คุ้นกับเสียงเหล่านี้
ส่วนใหญ่ย้ายมาเพราะคาดหวังความสงบ เนื่องจากทนเสียง
อึกทึกครึกโครมในเมืองไม่ได้ ก็เลยย้ายมาอยู่ในชนบทด้วย
ความคาดหวังว่าชนบทจะเงียบสงบ

ที่จริงชนบทก็เงียบสงบอยู่หรอก แต่ที่ไม่สงบอย่างที่
คาด เพราะมีเสียงไก่เสียงแมลงเสียงเป็ดเขาก็เลยหงุดหงิดเป็น
ทุกข์ขึ้นมา เป็นทุกข์แล้วทำอย่างไร แทนที่จะปรับตัวปรับใจ
ก็ไปเรียกร้องให้เจ้าของสัตว์เหล่านั้น 'ทำอย่างไรก็ได้ให้สัตว์
เหล่านั้นหยุดส่งเสียง' ทั้งๆ ที่มันเป็นธรรมชาติของสัตว์ เป็ด
ไก่ก็ต้องขัน ต้องร้อง จิ้งหรีดก็ต้องส่งเสียง วัวก็เหมือนกัน
คนที่ยอมรับไม่ได้กับธรรมชาติของสัตว์ก็เลยต้องพึ่งศาล
คราวนี้รัฐบาลก็ตัดปัญหาเลยว่า ต่อไปนี้สัตว์เหล่านี้มีสิทธิ์ที่
จะส่งเสียงได้ตามธรรมชาติถ้าอยู่ในชนบท เป็นการปกป้องไก่
ปกป้องสัตว์เหล่านั้น

ที่จริงชนบทก็เจ็บสบบอยู่หรอก
แต่ทำไมสบบอย่างทีคาค
เพราะมีเสียงโก เสียงแมลง เสียงเป็ด
เขาก็เลยหงุดหงิด เป็นทุกข์ขึ้นมา

กฎหมายฉบับนี้เขาเรียกว่าเป็นการปกป้องมรดกทาง
ประสาทสัมผัส มรดกมีหลายอย่าง มรดกทางธรรมชาติ
มรดกทางวัฒนธรรม เดี่ยวนี้มีคำใหม่ มรดกทางประสาท
สัมผัส หมายถึงว่า เสียงไก่ขัน นกร้อง จิ้งหรีดร้อง เสียง
กระพรวนผูกคอวัวควาย รวมไปถึงกลิ่น ไม่ว่าจะเป็นกลิ่น
ไอดิน กลิ่นป่าเขา แม้กระทั่งกลิ่นมูลสัตว์ เพราะว่าตามไรนา
ในชนบทมักมีกลิ่นขี้วัวขี้ควายไชยมา จะไปห้ามไม่ให้มีกลิ่น
แบบนี้ก็ไม่ได้ เพราะชาวบ้านเขาอยู่แบบนี้กันมานาน อันนี้ก็
เป็นกฎหมายที่ประหลาดดี

รู้จักความเป็นจริง

ที่จริงกฎหมายนี้เป็นเรื่องดีเพราะมันควรจะเป็นอย่างนั้น
อยู่แล้ว มันเป็นธรรมชาติของสัตว์ไม่ว่าในชนบทหรือว่าในป่า
เขาอยู่ของเขาแบบนี้มานานแล้ว คนเรามาอยู่ที่หลัง แทนที่จะ
ทำใจยอมรับสิ่งที่มีอยู่ก่อนตามธรรมชาติ กลับยอมรับไม่ได้
อันนี้ก็ปัญหาของคนในเมืองที่ไม่เข้าใจธรรมชาติ คาคหวัง
ว่ามาชนบทแล้วต้องสบบ ไม่มีเสียงร้อง ไม่มีเสียงดัง

แม้แต่คนมาวัด บางคนคาดหวังความสงบ แต่พอมีเสียงดัง ไม่ว่าจะเสียงจากหมู่บ้านข้างนอกหรือเสียงก่อสร้างในวัด หรือแม้กระทั่งเสียงพูดคุยกัน แม้เป็นเสียงเบาๆ แต่ว่าพอมันไม่เป็นไปอย่างที่คาดหวังก็เกิดความทุกข์ เวลาสวดมนต์ทำวัตรเช้ามีประโยคหนึ่ง ‘ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์’ ไม่ได้ ประโยคนี้ไม่ได้หมายความว่าไม่ได้อะไรเลย แต่หมายความว่า ไม่ได้อย่างที่หวัง เป็นเพราะว่าคาดหวังสูง

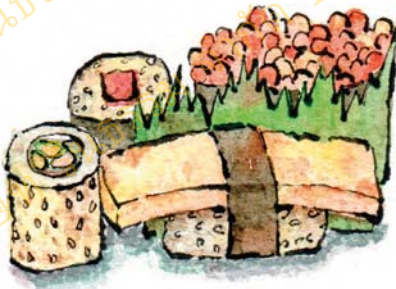
คนเราเวลาเกิดความทุกข์บ่อยครั้งเราชอบโทษสิ่งภายนอก แต่ไม่ได้กลับมาดูใจของเราว่า ที่ทุกข์นี้เป็นเพราะความคาดหวังของเราหรือเปล่า โดยเฉพาะความคาดหวังที่ผิดธรรมชาติ หรือเกินเลยจากธรรมชาติ เกินเลยจากความ เป็นจริง ก็เลย ‘ทุกข์อยู่รำไป’ ชาวบ้านในชนบทไม่ทุกข์ เพราะเขายอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ก็เหมือนกับคนกรุงเทพฯ ที่ยอมรับว่ารถติดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตในเมือง ดังนั้นเมื่อเจอรถติดก็ไม่ทุกข์ แต่ ถ้าไม่เข้าใจไม่ยอมรับก็ทุกข์ทุกเช้า ทุกข์ทุกเย็น เพราะว่าเรายอมรับความเป็นจริงไม่ได้ การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เช่น ทำให้กรุงเทพฯ ไม่มีรถติดเลย เป็นเรื่องทำได้ยาก แต่สิ่งที่เราพอจะทำได้ คือทำใจของเรายอมรับ ยอมรับว่ามันเป็นธรรมดา ยอมรับว่ามันเกิดขึ้นแล้ว ป่วยการที่จะบ่นโวยวายตีโพยตีพาย ถ้าทำใจอย่างนี้ได้อยู่ที่ไหนก็ไม่ทุกข์ แต่ว่า

คนเรามักจะมองข้ามการปรับเปลี่ยนที่ใจ กระโดดไปคิดถึง
การเปลี่ยนข้างนอก ซึ่งบางครั้งเป็นความต้องการที่เป็นไป
ไม่ได้หรือเกินความเป็นจริงไป



บริษัท อินทธรรม จำกัด บริษัท อินทธรรม จำกัด
บริษัท อินทธรรม จำกัด บริษัท อินทธรรม จำกัด
บริษัท อินทธรรม จำกัด บริษัท อินทธรรม จำกัด
บริษัท อินทธรรม จำกัด บริษัท อินทธรรม จำกัด



ได้ของผิดแต่จิตไม่ขุ่น

ธรรมก่อนฉันเช้า วัดป่าสุคะโต
วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๔

ในประเทศไทยมีร้านอาหารร้านหนึ่งชื่อแปลกดี **ร้านรวมอาหารสั่งผิด** ทำไมถึงชื่อนี้ ก็เพราะว่าร้านนี้จ้างเฉพาะคนที่มีปัญหาความจำเสื่อม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนแก่ ให้มาเป็นพนักงานเสิร์ฟอาหาร เมื่อลูกค้ามาที่ร้าน พนักงานเหล่านี้จะไปรับคำสั่ง (รับออร์เดอร์) จากลูกค้าว่าต้องการอะไร แต่พนักงาน หรือบริกรเหล่านี้มักจำผิด เพราะมีปัญหาเรื่องความจำอยู่ก่อนแล้ว ดังนั้นอาหารที่ลูกค้าได้รับบ่อยครั้งจะไม่ตรงกับที่สั่ง สถิติคือผิดร้อยละสี่สิบ หมายความว่า ลูกค้า ๑๐๐ คนจะได้อาหารไม่ตรงตามที่สั่ง ๔๐ คน แต่ปรากฏว่าลูกค้าเกือบจะร้องทั้งร้องพอใจในบริการของร้าน ทั้งที่โดยปกติ หากได้อาหารไม่ตรงกับที่สั่งคนส่วนใหญ่ก็จะไม่พอใจ หงุดหงิด โวยวาย ยืนกรานว่าจะต้องได้อาหารตามที่สั่งให้ได้ แต่ลูกค้าร้านนี้ เกือบทุกคนกลับพอกพอใจ.... อันนี้น่าคิด

แต่ว่าก่อนจะถึงตรงนั้น ว่าทำไมเป็นอย่างนั้น

ประเด็นที่น่าสนใจคือทำไมร้านนี้จึงเจาะจงจ้างคนที่ความจำไม่ดี หรือความจำเสื่อมให้มาเป็นบริกร ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเจ้าของร้านอยากช่วยเหลือคนกลุ่มนี้ ซึ่งปัจจุบันมีมากขึ้นเรื่อยๆ ในญี่ปุ่นคนอายุยืนมาก มีคนแก่เยอะ พออายุมากความจำก็มักจะเสื่อม ถ้าอาการหนักก็คือเป็นอัลไซเมอร์ แต่หลายคนไม่ได้มีอาการหนักขนาดนั้น ความจำเสื่อมแต่ก็ยังรู้เนื้อรู้ตัว ดูแลตัวเองได้ แต่เนื่องจากความจำเสื่อมจึงจำผิดๆ ถูกๆ และมักจะถูกรังเกียจจากคนทั่วไป ถ้าเป็นพ่อแม่ลูกก็มักกักตัวให้อยู่แต่ในบ้าน ไม่ให้ออกไปไหน กลัวว่าจะหลงทางบ้าง กลัวว่าจะไปทำอะไรเสียหายบ้าง คนเหล่านี้จึงใช้ชีวิตอย่างหงอยเหงา ถูกตัดขาดจากสังคม รู้สึกว่าตัวเองไร้คุณค่า ซึ่งทำให้มีอาการแยลง มีความทุกข์มากขึ้น

เจ้าของร้านเป็นคนหนุ่ม อยากเปิดโอกาสให้คนกลุ่มนี้ได้ออกมามีสังคม ได้ทำงาน มีบทบาท โดยเฉพาะเข้ามาเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น เพราะคนเหล่านี้ถ้าถูกตัดขาดจากผู้อื่นและไม่มีอะไรทำ ไม่ได้ใช้สมองจิตใจก็จะหงอยเหงาห่อเหี่ยว อย่างไรก็ตามแต่คนความจำเสื่อมเลย คนเฒ่าคนแก่ที่ความจำเป็นปกติ แต่วันหนึ่งๆ ไม่ได้พบเจอใคร อยู่แต่ในบ้าน ลูกหลานก็ไม่ค่อยได้เจอเจอ แถมไม่มีอะไรให้ทำ ก็ย่อมรู้สึกที่ตัวเองไร้คุณค่า ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม

คนเรานั้น ถ้าหากเตรียมใจไว้แต่เนิ่นๆ ว่าอาจจะต้องเจออะไรบ้าง แม้เป็นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกใจ ไม่ตรงกับความคิดหวัง พอได้เจอเข้าจริงๆ ก็ทุกข์น้อย

เจ้าของร้านอยากจะช่วยสงเคราะห์คนกลุ่มนี้ให้มีการไม่ใช่เพื่อหารายได้แต่เพื่อให้มีความสุข ให้รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ว่าได้ทำสิ่งที่ประโยชน์ เขาจึงเจาะจงเลือกจ้างเฉพาะคนที่มีปัญหาด้านความจำ

อย่างที่บอกคือ พอจ้างคนเหล่านี้มาเป็นบริกร ทั้งๆ ที่ลูกค้าได้อาหารไม่ตรงตามที่สั่ง แต่ลูกค้าก็ยังพอใจ ทำให้ไม่ถึงเป็นเช่นนั้น เหตุผลหนึ่งก็คือ เพราะเขาเตรียมใจไว้แล้วว่าอาจจะได้อาหารไม่ตรงกับที่สั่ง ดังนั้นพอเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นจริงๆ ก็ยอมรับได้ ไม่ทุกข์ ไม่โมโห ไม่หงุดหงิด

พื้นที่ว่างจากความคาดหวัง

คนเรานั้น ถ้าหากเตรียมใจไว้แต่เนิ่นๆ ว่าอาจจะต้องเจออะไรบ้าง แม้เป็นสิ่งที่ไม่ถูกใจ ไม่ตรงกับความคิดหวัง พอได้เจอเข้าจริงๆ ก็ทุกข์น้อย เช่นเดียวกับการเดินทางในกรุงเทพฯ ถ้าเตรียมใจว่าอาจจะเจอรถติด พอเจอรถติดจริงๆ ก็ไม่หงุดหงิดหรือเป็นทุกข์เท่าไร ในทำนองเดียวกัน ถ้าเตรียมใจไว้ก่อนว่าการทำงานอาจมีอุปสรรคบ้าง มีความล้มเหลวบ้าง ต้องเจอสิ่งที่ไม่ถูกใจบ้าง หรือเตรียมใจไว้

ก่อนว่าชีวิตนี้ย่อมมีความไม่ราบรื่น บางครั้งก็ต้องเจอความพลัดพรากสูญเสีย ต้องเจอความเจ็บป่วย ถ้าเรารู้จักทำใจอย่างนี้ พอเกิดเหตุการณ์เหล่านั้นเข้า ก็จะไม่ทุกข์มากนัก ไม่ไว้วายตีโพยตีพาย

การรู้จักเตรียมใจล่วงหน้าว่าอาจต้องเจอสิ่งที่ไม่ถูกใจ ไม่เป็นไปดังหวังนั้นมีประโยชน์ มันช่วยให้เราไม่ทุกข์เมื่อเจอเหตุการณ์นั้นเข้าจริง นี่เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ลูกค้าไม่หงุดหงิด แม้จะได้อาหารไม่ตรงตามที่สั่ง

อีกเหตุผลหนึ่งก็คือ ลูกค้าไม่ถือสาบริการ เพราะรู้ว่าบริการความจำเสื่อม อาจจะมีผิดๆ ถูกๆ เมื่อไม่ถือสาก็ไม่หงุดหงิด ไม่ทุกข์เวลาเขาเอาอาหารที่ไม่ได้สั่งมาให้ เช่นเดียวกับเวลามีคนเมามาตำว่า ถ้าเราไม่ถือสาเพราะรู้ว่าเขาเมา เราก็ไม่โกรธ ถ้ามีคนบ้าเดินมาชนหลังเรา ตอนแรกเราอาจจะโกรธ แต่พอหันกลับไปแล้วเห็นว่าเขาเป็นคนบ้าเป็นคนเสียสติ เราก็ไม่ถือสา พอไม่ถือสาก็ไม่โกรธ ร้านนี้ก็เช่นกัน ลูกค้าเขาไม่ถือสาบริการเพราะรู้อยู่แล้วว่าบริการเป็นคนความจำเสื่อม ได้อาหารผิดก็ให้อภัย ไม่มโห้โกรธา

อันนี้เป็นแง่คิดว่า ถ้าเรารู้จักเตรียมใจล่วงหน้า เข้าใจไม่ถือสา เจออะไรก็ไม่ทุกข์ แต่ที่ทุกข์ก็เพราะว่าเราไม่เข้าใจ เรายึดติดถือมั่นกับความคาดหวังหรือสิ่งที่ควรจะเป็น