



สงบเย็น และเป็นประโยชน์

✿ พระไพศาล วิสาโล



สงบเย็นและเป็นประโยชน์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พระไพศาล วิสาโล.

สงบเย็นและเป็นประโยชน์__ กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์, 2553.

144 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 978-616-515-100-9

เจ้าของผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานที่ปรึกษา อนาชัย อีรพัฒน์วงศ์

ที่ปรึกษา ดร. วงศ์ศิริ สังขวาสิ มียาจิ

ประธานกรรมการบริษัท ธนะชัย สันติชัยกุล

กรรมการผู้อำนวยการ เกษรี กาญจนวนิชชัย

กรรมการผู้จัดการ ดร. นันทพร วงษ์เชษฐา

ผู้จัดการกองบรรณาธิการอาวุโส/บรรณาธิการเล่ม วิฑูรย์กานต์ ธนาโอฬาร

ผู้ช่วยบรรณาธิการ จิรายุทธ ประเจ็ดผลา

ปก/รูปเล่ม วรเทพ เสริมธนะพัฒกุล

ภาพประกอบ น้าตาล คัดโนภาส

กราฟิก กฤษณา แก้วประเสริฐ

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด ตริเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ฝ่ายขาย ฐานรัตน์ จันทร์นุ่ม จาตุวรรณ นาคบำรุง เพชร เนตรพระวงศ์

เจ้าหน้าที่ประสานงานขาย สุภาพร แซ่ล่อ

ฝ่ายการตลาด นันทวัน อรุณนิมิตกุล

สำนักงาน เลขที่ 1854 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

โทรสาร 0-2338-3986 www.nationbook.com

พิมพ์ที่ บริษัท เนชั่น พรินติ้ง เซอร์วิส จำกัด 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางบ่อ อำเภอบางบ่อ

จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารเซ็นทรัลทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด

แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9 www.se-ed.com

ราคา 95 บาท

หากต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก กรุณาติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-23383694-6

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2553 โดย บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการฉีกกับ ถ่ายทอด ไม้ทำรูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใดโดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาด้านลิขสิทธิ์ หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

คำแนะนำนักพิมพ์

โลกในยุคปัจจุบันเร่งร้อนด้วยกระแสบริโภคนิยม และวุ่นวายด้วยความขัดแย้งมากขึ้นเรื่อยๆ การใช้ชีวิตของผู้คนยุคนี้จึงพลอยเร่งร้อนและวุ่นวายตามไปด้วย คำว่า “ความสุข” ดูเหมือนเลื่อนรางห่างไกลออกไปทุกที

ท่ามกลางสภาพเช่นนี้ เราจะใช้ชีวิตอย่างไร จึงจะยังคงรักษามิติที่งดงามของชีวิตและความสุขในจิตใจได้ เป็นคำถามที่หลายๆ คนเริ่มมองหาคำตอบ

พระไพศาล วิสาโล พระภิกษุสงฆ์ผู้มีคุณธรรมและปฏิปทาทางดงามยิ่งรูปหนึ่งได้ให้หลักคิดไว้หนังสือ *สงบเย็นและเป็นประโยชน์* เล่มนี้ว่า ชีวิตที่ดีงามนั้นต้องประกอบด้วยปัญญาและเมตตา เพื่อเข้าถึงการใช้ชีวิตอย่างสงบเย็นและเป็นประโยชน์

หนังสือ *สงบเย็นและเป็นประโยชน์* เล่มนี้เรียบเรียงขึ้นจากเทศนาธรรมของ**พระไพศาล วิสาโล** โดยท่านได้อนุญาตข้อมูลและกรุณาตรวจทานความถูกต้องเรียบร้อยในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ สำนักพิมพ์ฯ ขอกราบขอบพระคุณพระคุณเจ้าเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอให้หนังสือธรรมะเล่มนี้เป็นธรรมบรรณาการนำมาซึ่งความสุขและความสงบเย็นแห่งจิตใจของผู้ที่ได้อ่านทุกท่าน

และขอให้อมถวายหนังสือธรรมะชุดนี้เป็นพุทธบูชา แด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระบรมศาสดาผู้ทรงพระคุณประเสริฐสูงสุด ด้วยเศียรเกล้า

ด้วยความปรารถนาดี

เนชั่นบุ๊คส์

คำปรารภ

ผู้คนส่วนใหญ่มักอยากให้อายุยืนยาว แต่ชีวิตมิใช่เส้นตรง หากยังมีมิติอื่นๆ ด้วย หากเปรียบชีวิตดังกระแสน้ำ ชีวิตก็ต้องมีอย่างน้อยสามมิติ คือ ยาว กว้าง และลึก ดังนั้นการมีอายุยืนยาวจึงไม่ช่วยให้ชีวิตสมบูรณ์ แต่จะต้องมีความกว้างด้วย นั่นคือ มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ มีน้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์ รู้สึกเชื่อมโยงกับสรรพชีวิต และรับผิดชอบส่วนรวม ชีวิตที่ยืนยาวแต่ใจแคบจิตเล็กลง คิดถึงแต่ตัวเอง ไม่เอาใจเพื่อนมนุษย์ หรือไม่สนใจส่วนรวมเลย ย่อมเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ไม่ได้

แต่นอกเหนือจากความกว้างแล้ว ชีวิตที่ดีต้องมีความลึกด้วย นั่นคือ มีความลุ่มลึกในจิตใจ สามารถหยั่งถึงความสุขภายใน รวมทั้งประจักษ์แจ้งถึงความจริงที่ลึกซึ้งที่สุดของมนุษย์ นั่นคือ ความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ความจริงดังกล่าวซุกซ่อนอยู่ในส่วนลึกที่สุดของมนุษย์ที่ยากจะหยั่งถึงได้หากขาดการใคร่ครวญด้วยปัญญาอย่างลึกซึ้ง โดยปราศจากอคติและด้วยใจที่เป็นกลางอย่างแท้จริง ตราบใดที่มองไม่เห็นความจริงดังกล่าว เราก็จะถูกครอบงำด้วยความหลงและเกิดความสำคัญมั่นหมายในตัวตน หวงเหินในตัวตนและ

เห็นแก่ตัวเป็นอย่างยิ่ง ผลก็คือจิตใจคับแคบ ชีวิตตื่นเงิน แม้จะมีชีวิตยืนยาว แต่ก็หาประโยชน์ไม่ได้ กลับสร้างปัญหามากมายให้แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น

ชีวิตลุ่มลึกได้ก็เพราะมีปัญญาอันใด จิตใจกว้างขวางได้ก็เพราะมีเมตตาอันนั้น ปัญญาและเมตตาเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลมีชีวิตที่ดียามสมกับที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวว่า “ชีวิตที่ดี คือชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์” สามารถบรรลุทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน จึงเป็นชีวิตที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง

กล่าวได้ว่าจุดหมายของชีวิตคือการบ่มเพาะปัญญาและเมตตา เพื่อให้มีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ สำหรับผู้ที่ปรารถนาที่จะเข้าถึงชีวิตที่ดีงามตามนัยดังกล่าว คำบรรยาย ๘ บทในหนังสือเล่มนี้คงจะช่วยให้เห็นแนวทางได้บ้าง ขออนุโมทนาคุณฐิตากานต์ ธนาโอฬาร แห่งสำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์ ที่คัดเลือกคำบรรยายดังกล่าวมาพิมพ์เป็นเล่ม หวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ตามสมควร

พระไพศาล วิสาโล

๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

สารบัญ

๑	ดูโลกเหมือนดูละคร	๘
๒	มองนอกอย่าลืมใน	๒๖
๓	กวนน้ำให้ขุ่น	๔๔
๔	ความรู้คู่ความรู้สึก	๖๒
๕	ทุกข์ในสุข	๗๘
๖	ฉลาดเพชฌัญญุต์	๙๐
๗	ประเสริฐได้ด้วยการฝึกตน	๑๐๔
๘	สงบเย็นและเป็นประโยชน์	๑๒๒

สงบเย็น และเป็นประโยชน์

🌸 พระไพศาล วิสาโล





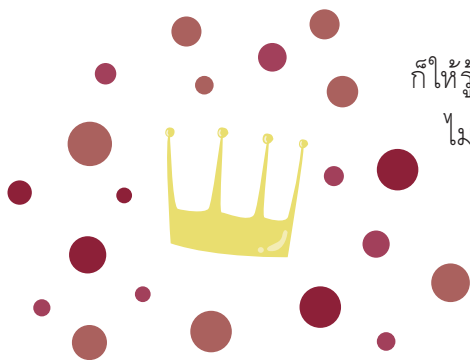
ดูโลก เหมือนดูละคร



มีคนเคยอุปมาอุปไมยไว้ว่า โลกนี้เหมือนโรงละคร เราแต่ละคนก็เหมือนกับตัวละครที่มีหน้าที่แสดงบทบาทต่างๆ กันไป ถ้าเราพิจารณาให้ละเอียดหน่อยก็เป็นแง่คิดในการดำเนินชีวิตได้มาก เพราะบทบาทที่เราเล่นก็เหมือนกับบทบาทในละคร คือเป็นสิ่งที่สมมติขึ้นมา กำหนดกันขึ้นมาว่าเล่นบทนั้นบทนี้ เล่นเสร็จแล้วถึงเวลาก็ต้องลงจากเวทีละคร ลงจากเวทีละครไม่ได้หมายความว่าตายนะ แต่หมายความว่าบทบาทนั้นยุติลง แต่ละ



บทบาทที่มีช่วงเวลาของมันเอง เมื่อหมดเวลา หรือละครจบ ก็พร้อมที่จะลงจากเวที ไม่ใช่ว่าแบกหรือยัดเอาบทนั้นรวากับว่าเป็นตัวเราจริงๆ เช่น บางคนเล่นบทเป็นพระเอก ก็ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นพระเอกไปตลอด พอถึงเวลาลงจากเวทีก็ให้รู้ว่ามันเป็นแค่บท อย่าไปคิดว่าเราเป็นพระเอกไปตลอด



คนบางคนเล่นบทวีรบุรุษ เป็นคนเก่ง ก็ให้รู้ว่ามันเป็นแค่บทบาทหรือสมมติ ไม่ใช่ว่าลงจากเวทีกลับบ้านก็ยังคิดว่าตัวเองเป็นวีรบุรุษ ตัวเองวิเศษ จึงทำตัวกว้าง หรือคนที่เล่นบทพระราชา ก็ให้รู้ว่ามันแค่บท พอลงจากเวทีไปไหนมาไหนก็รู้ว่าเราเป็นแค่คนธรรมดา ไม่ใช่พระราชาที่ต้องมีคนมากราบกรานห้อมล้อม พร้อมกลับสู่ความเป็นปกติชนได้

เราเป็นอะไรก็ตามในโลกนี้ มันก็เป็นแค่บทนะ แม้แต่เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพระ อันนี้มันเป็นบทหรือสมมติ อย่างคนเป็นพระก็ไม่ใช่ว่าใจเป็นพระแล้วนะ เพียงแต่ว่าเป็นโดยสถานภาพหรือรูปแบบ จีวรนี้ก็บ่งบอกความเป็นพระ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนห่มจีวรจะเป็นพระทั้งกายและใจ ก็เหมือนกับ



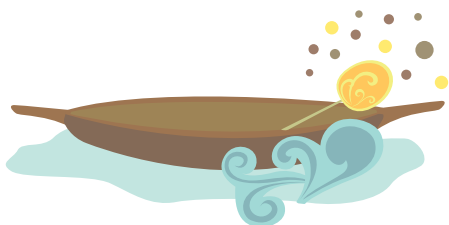
คนที่เล่นบทพระจะท้อมีวีรโกณम्म แต่ว่าตัวเขายังเป็นฆราวาสอยู่ แต่เมื่อเขาเล่นบทพระ เขาก็ต้องเล่นให้ดี ต้องมีกิริยาว่าที่สำรวม แต่พอลงจากเวทีไปแล้ว เขาก็เหมือนคนทั่วไป เขาไม่ได้คาดหวังว่าคนจะต้องมาราบไห้อะ เพียงแต่ว่าความเป็นพระในชีวิตจริงอาจจะเหมือนกับเป็นเพศอย่างหนึ่งซึ่งติดตัวไปตลอด ๒๔ ชั่วโมง ไม่เหมือนกับการแสดงที่เล่นเป็นพระ อาจจะเล่นบนเวทีสักพัก แต่พอลงจากเวทีก็ไม่ได้เป็นพระแล้ว ถึงตอนนั้นจะไปทำอะไรอื่นๆ ก็ได้

บทบาททั้งหลายนั้นขอให้เราระลึกว่ามันเป็นเพียงสิ่งสมมติ อย่าไปยึดติดถือมั่น เพราะว่าพอไปยึดติดถือมั่นแล้วจะเป็นทุกข์ได้ง่าย ความเป็นพ่อเป็นแม่ก็เป็นบทหรือสมมติ ถ้าเราไปยึดติดมัน เราก็จะเป็นทุกข์เพราะลูกพอลูกไม่เป็นดังใจเรา ลูกไม่อยู่ในอำนาจของเรา เราก็จะโกรธ เราก็จะโมโห เราก็จะคาดหวังให้ลูกต้องเชื่อฟังเรา ต้องเป็นอย่างที่เราคิด ใหม่ๆ ที่เขาก็มีชีวิตของเขาเอง เราควรระลึกอยู่เสมอว่ามันเป็นสมมติอย่างหนึ่ง ภาษาสมัยใหม่เรียกว่าเป็นอัตลักษณ์หรือความรู้สึกว่าเป็นนั่นเป็นนี่ที่เปลี่ยนแปลงได้ เวลาอยู่กับลูกเราก็เป็นพ่อเป็นแม่ แต่เวลาเราไปเจอนักเรียนเราก็กลายเป็นครู เวลาเราเจอเพื่อนเราก็กลายเป็นเพื่อน หยอกล้อเล่นหัวกัน วางความเป็นพ่อแม่หรือลืมนึกความเป็นพ่อแม่ไปเลย บางคนถอยหลังกลับไปเป็นเด็ก หัวเราะกับเพื่อนอย่างสนุกสนาน ทำตัวเหมือนเด็กก็มี ใหม่ๆ ที่เมื่อกี้ทำตัวเป็นผู้ใหญ่ เพราะมีลูก



อยู่ต่อหน้า ก็เลยมีสำนึกว่าเป็นพ่อเป็นแม่ บบอย่างนี้จึงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยที่เราอาจจะไม่ทันสังเกต แต่เราก็ต้องรู้ว่ามันเป็นของชั่วคราว อย่าไปยึดเป็นจริงเป็นจัง

อย่างหลวงปู่โตท่านเป็นพระราชาคณะ เป็นสมเด็จพระพุฒาจารย์ แต่ท่านรู้ดีว่ามันเป็นหัวโขน ท่านตระหนกอยู่เสมอว่าท่านเป็นหลวงตาธรรมดาฯ



ท่านก็อยู่อย่างง่ายๆ ติดดิน ว่ากันว่า มีคราวหนึ่ง เรือของท่านติดโคลน เพราะน้ำแห้ง ท่านจึงลงไปเซ็นเรือ กับเด็กวัด ชาวบ้านบนฝั่งเห็นก็ร้องว่า “สมเด็จพระเซ็นเรือ” ท่านได้ยืนก็ตอบ

กลับไปว่า “ฉันไม่ใช่สมเด็จฯ ดอกจ๊ะ ฉันชื่อขรรค์โตจ๊ะ สมเด็จฯ ท่านอยู่ในเรือนะจ๊ะ” ว่าแล้วท่านก็ขึ้นไปที่พัดยศซึ่งตั้งอยู่ในเรือ จะเห็นได้ว่าท่านไม่มีการวางมาดวางฟอร์ม เพราะท่านรู้ว่าสมเด็จนั้นก็เป็นแค่บทที่เขาให้มา

ความเป็นคนเก่ง ความเป็นพระเอก ความเป็นคนมีความสามารถ เป็นบทเหมือนกันนะ เพราะมันเกิดจากคำชม คำสรรเสริญ การให้คำจากสังคม ถ้าเราไปสำคัญมันหมายความว่า เป็นความจริงแท้ เราก็จะทุกข์ได้ เพราะเมื่อเราคิดว่ามันเป็นจริงเสียแล้ว พอหลงจากเวทีแล้วก็ยังไม่ยอมวางบท เหมือนกับพระเอก



พอลงจากเวทีแล้วก็ยังคิดว่าตัวเองเป็นพระเอกอยู่ มันก็เป็นความหลงหรือเป็นความโง่ชนิดหนึ่งที่เกิดจากการสำคัญมั่นหมายว่านั่นคือตัวเราจริงๆ ในโลกกว้าง ไม่ใช่แค่บทชั่วคราวบนเวที

แต่โลกด้านในหรือชีวิตภายในก็เปรียบเหมือนกับโรงละครได้เช่นกัน ชีวิตด้านในหมายถึงความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ภายในใจเรา เพียงแต่ว่าในโรงละครนี้ เราไม่ใช่ผู้เล่น แต่เราเป็นผู้ดู โดยเฉพาะถ้าเราเป็นนักปฏิบัติต้องกลับมาเป็นผู้ดูให้ดี อย่าผลอไปเล่น เพราะว่าเราไม่ใช่ตัวแสดง ในโลกภายในเราเป็นผู้ดู เราก็ดูสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดูความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่ปรากฏออกมาให้เราเห็น เราเป็นผู้ดูและก็ต้องดูให้เป็น เพราะถ้าดูไม่เป็น เราก็อาจจะมีอารมณ์ร่วมไปกับตัวละครด้วย ตัวละครเสียใจเราก็ร้องไห้ ตัวละครดีใจเราก็หัวเราะไปตามเขา นี่คือผู้ดูที่ยังดูไม่เป็น





การที่เราเพลินไปกับความรู้สึกนึกคิดหรือเพลินไปกับอารมณ์ต่างๆ ภายในใจ ก็ไม่ต่างจากการ เพลินไปกับตัวละคร ที่ผ่านมาเราเพลินไปกับ ตัวละครอยู่บ่อยๆ ตัวละครดีใจ เราก็ดีใจด้วย แล้วก็เพลินไปกับเรื่องราว ได้เสพอารมณ์ที่น่าพอใจ แล้วก็ยินดีไปกับมัน เมื่อพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ เราก็ทุกข์ เศร้า โศก เสียใจ หดหู่ไปกับมัน นี่เรียกว่าเราเป็นผู้ดูที่ยังดู ไม่เป็น ตัวละครแล้วก็เพลินหรือมีอารมณ์ร่วมกับตัวละคร หัวเราะไปกับตัวละคร เสียใจไปกับตัวละคร

เราควรฝึกเป็นผู้ดู ดูเฉยๆ เรียนรู้ที่จะไม่ไปมีอารมณ์ร่วมกับตัวละคร นี่เรียกว่าไม่เพลิน ไม่เคลิ้มนะ แต่เท่านั้นยังไม่พอ เพราะบางครั้งเราอยากจะขึ้น เวทีไปเล่นกับเขาด้วยก็ได้ ดูแล้วอยากจะขึ้นเวที เช่น เห็นตัวละครที่เป็นตัว

อิจฉาริษยา เราก็อยากจะขึ้นเวทีไปตบ ไปด่า ไปไล่ตัวอิจฉานั้น หรือพอเห็นตัวละครที่เป็นนางเอกพระเอก เราก็อยากจะเข้าไป จับไม้จับมือ ไปสัมผัส ไปกอด ไปหอม เวลาที่เราไม่มีสติ เมื่อความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นมาไม่ว่าดีหรือชั่ว เราก็จะมีปฏิกิริยาเหมือนกับจะไปเป็นตัว





ละคร หรือขึ้นเวทีไปทำอะไรกับตัวละครนั้น เมื่อมีอารมณ์ที่น่ายินดี เราก็อยากจะทำอะไรจะกอดอารมณ์นั้นเอาไว้แน่นๆ พอมีอารมณ์ที่ไม่น่ายินดี มีความนึกคิดต่างๆ ที่ไม่น่าพอใจ เราก็อยากจะทำอะไรสักอย่างไป แบบนั้นเราไม่ใช่เป็นผู้ดูแล้ว เรามักจะทำอย่างนี้เป็นประจำใช่ไหม

ในการปฏิบัติธรรม เวลาเจริญสติเรามักจะเผลอขึ้นไปบนเวที ไปจัดการกับตัวละคร ผลักไสออกไป หรือเข้าไปคลอเคลียชื่นชม หรือไม่ก็พยายามจะไปบังคับควบคุมบังคับเขาต้องเล่นอย่างนี้นะ เล่นอย่างนี้ ไม่ถูกนะ ซึ่งเกินหน้าที่คนดูไปแล้ว แต่คนเราก็มักเผลอขึ้นไปบนเวทีเป็นประจำ ขึ้นไปทำอะไร ก็ขึ้นไปเล่นโดยมีอารมณ์ร่วมเหมือนกับตัวละครตัวหนึ่ง หรือไม่ก็ขึ้นไปเพื่อควบคุม จัดการ หรือทำอะไรกับตัวละครนั้น

พูดง่ายๆ คือถ้าไม่เผลอทำตามอารมณ์ ก็เข้าไปควบคุมบังคับความรู้สึก เรามักจะเผลอหรือขาดสติไปในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง คือเผลอเพลินไปตามอำนาจความรู้สึกนึกคิด กับอีกแบบคือ อยากจะกดขี่อารมณ์ความรู้สึก ดัดแปลง แทรกแซง จัดการ หรือผลักไสไล่ส่ง นี่ไม่ใช่วิธีดูละครที่ดีนะ ต่อไปนี้ให้เราฝึกดูเฉยๆ ดูละครว่ามันเป็นอย่างไร จะเป็นละครรัก ละครโศก มีตัวละครตัวไหนออกมา ให้เราดูเฉยๆ อย่าไปเผลอมีอารมณ์ร่วม เราเพียงแต่ดูเฉยๆ เป็นผู้ดูที่รู้หน้าที่ คือดูเฉยๆ โดยไม่เข้าไปยุ่ง ไม่ต้อง



อยากขึ้นไปทำอะไรกับตัวละครใดๆ ทั้งสิ้น มันจะเป็นหนังเศร้าก็ดูเฉยๆ จะเป็นหนังตื่นเต้นก็ดูเฉยๆ

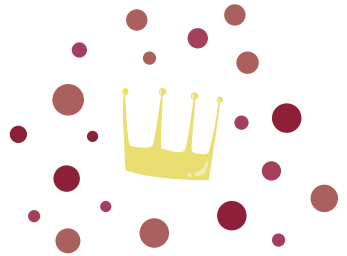
ครูบาอาจารย์บางท่าน อย่างท่านอาจารย์ปราโมทย์ ท่านเปรียบอีกแบบหนึ่งว่า เหมือนกับเราดูหนังกลางแปลง ภาพที่ปรากฏบนจอมันเป็นภาพที่ดูเหมือนเป็นจริงเป็นจัง มันมีตัวละครจริงๆ อยู่ในนั้น

ที่จริงหนังกลางแปลงหรือหนังโรง มันก็ให้ความรู้ลึกซึ้งอย่างนั้นทั้งนั้น ถ้าไม่มีสติหรือปัญญา จำได้ว่าตอนอาตมาเป็นเด็กๆ อายุประมาณ ๗-๘ ขวบ ไปดูหนังในโรงก็ยังคิดว่ามีคนจริงๆ เล่นอยู่บนเวที มีคราวหนึ่งเป็นเทศกาลตรุษจีน มีหนัง ๒ เรื่องเข้าฉายพร้อมกัน และแสดงโดยดาราฝรั่งคนเดียวกัน คือริชาร์ด วิดมาร์ก ซึ่งตอนนั้นดังมาก อาตมาก็แปลกใจตามประสาเด็กว่า นายริชาร์ดคนนี้มาเล่นในโรงนี้ แล้วอีกโรงหนึ่งเขาจะไปเล่นได้อย่างไร น่าจะต้องรีบมาก พอเสร็จโรงนี้ต้องวิ่งไปเล่นโรงนั้นเลย เราคิดจริงๆ จังๆ เลยว่า ภาพที่เห็นบนจอคือตัวคนจริงๆ ที่เล่นบนเวที

เมื่อเวลาเราเห็นภาพบนจอในโรงหนังหรือหนังกลางแปลงก็ดี จะรู้สึกจริงๆ ว่า มันเป็นเรื่องจริงของจริง แล้วก็อดไม่ได้ที่จะเผลอมีอารมณ์ร่วมกับเรื่องราวที่ปรากฏบนจอ นั้น เวลาชอบฉากไหน ชอบตอนไหน เราก็อยากจะให้มันอยู่นานๆ นะ แต่ว่าก็ไม่สามารถบังคับได้ เราจะไปบังคับให้มันแช่กั๊กแช่ไม่ได้



ฉากไหนที่น่ากลัวเราอยากจะให้มันจบเร็วๆ ฉากไหนที่น่าเบื่อเราก็อยากจะให้ไม่มีฉากนี้ แต่เราทำไม่ได้ ควบคุมไม่ได้เลย จะไปยึดก็ไม่ได้ จะไปปล่อยก็ไม่ได้อันนั้นเป็นไปตามเรื่องของมันจนกว่าเราจะฉลาดพอที่จะได้คิดว่าที่จริงภาพเหล่านี้ที่ปรากฏบนจอ มันมาจากเครื่องฉาย ถ้าเราไม่ชอบภาพไหน เราก็สามารถเอามือไปปิดหน้าเลนส์เอาไว้ ไม่ให้ภาพพุ่งออกมา อันนี้ท่านอาจารย์ปราโมทย์เปรียบเหมือนกับว่า เรารู้ทันว่ามันคือการปรุงแต่งของจิต



ภาพบนจอก็เหมือนผลจากการปรุงแต่งของจิต อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาในใจล้วนเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ไม่ต่างจากภาพบนจอที่เกิดจากเครื่องฉายหนึ่ง เราควบคุมจัดการภาพบนจอไม่ได้ฉันใด ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เราก็จะไปบังคับให้มันเป็นดังใจเราก็ไม่ได้ฉันนั้น เพราะมันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่ของเรา มันไม่มีตัวตนของมันเอง เรานึกว่ามันมีตัวตนของมัน แต่ที่จริงมันเป็นเพียงแค่มายา

ภาพที่ปรากฏบนจอเราควบคุมไม่ได้ก็จริง แต่ถ้าเรารู้ว่าที่แท้แล้วมันมาจากต้นตอคือเครื่องฉายหนึ่ง เราก็ไปจัดการที่ตรงนั้น เอามือปิดตรงหน้าเลนส์ ภาพบนจอก็หายไป นั่นคือพอเรารู้ทันการปรุงแต่งของใจ อารมณ์ต่างๆ



เหล่านี้มันก็ดับไป รู้ทันคือเห็นเฉยๆ รู้เฉยๆ นะ พอรู้ทันความปรุงแต่งความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ก็ดับไป เพราะมันมาจากใจ ต่อไปถ้าเราฉลาดมากขึ้น เราก็รู้ว่าถ้าโยนเครื่องฉายหนังทิ้ง มันก็ไม่มีภาพให้เห็นอีกต่อไป ถ้าโยนเครื่องฉายหนังทิ้งก็หมายถึงสลัดปล่อยวางแม้แต่ความยึดในจิต จิตที่เป็นต้นตอของการปรุงแต่ง เราก็ต้องสลัดมันทิ้งด้วย เพราะรู้ว่ามันก็เป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ยึดติดแม้กระทั่งจิต ซึ่งตรงนี้ต้องเกิดจากปัญญาที่ถึงพร้อมจนเห็นว่าแม้แต่จิตก็เป็นตัวทุกข์ อย่างที่เราสวดมนต์กันทุกเช้าว่า ชันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์ ชันธ์ทั้งห้านี้ก็รวมจิตด้วย จิตก็เป็นชันธ์หนึ่งซึ่งเป็นตัวทุกข์ที่ไม่สามารถจะหวังให้มีความสุขได้ ที่เรายังยึดในจิตก็เพราะเราหวังว่ามันจะเป็นสุขได้ แต่พอเรารู้ว่านอกจากจิตไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ได้อยู่ในอำนาจของเราแล้ว มันยังเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ความหวังความปรารถนาจะให้มันเป็นสุขก็เลยหมดไป ตัณหาจึงหมดไป เพราะารู้ความจริงมันไม่มีทางที่จะสุขได้ ก็ปล่อยวางอย่างสิ้นเชิง อันนี้ก็เปรียบเหมือนกับโยนเครื่องฉายหนังทิ้งไปแล้ว ทีนี้นับจอกก็ไม่มีภาพอะไรอีกแล้ว คือว่าง หมดสิ้นซึ่งการปรุงแต่ง



ถ้าเรานำอุปมาอุปไมยเรื่องละครมาเป็นเครื่องเตือนใจที่ดีนะว่า เราเป็นแค่ผู้ดู และเราก็



ควรดูให้เป็น การปฏิบัติที่เราทำอยู่ก็เพื่อฝึกให้เราเป็นผู้ดูเฉยๆ จะดูละครหรือ
หนังกลางแปลงก็แล้วแต่ เราเป็นผู้ดูเฉยๆ ไม่ต้องมีอารมณ์ร่วมไปกับความรู้สึก
นึกคิดที่เกิดขึ้น ซึ่งเหมือนกับการแสดงอย่างหนึ่ง แล้วก็ไม่ต้องไปเฝ้าก็เฝ้าการ
กับตัวละครบนเวทีนั้น ถ้าเราดูเป็นเราก็จะได้แง่คิดเหมือนกันนะ อันนี้ไม่ได้
หมายถึงละครภายในใจเท่านั้น ละครเวทีหรือละครโทรทัศน์ก็เช่นกัน มีคำพูด
ว่าละครแล้วย้อนดูตัว มองดูดีๆ ตัวละครซึ่งอิทธิพลที่เราแสนเกลียดนั้น
อันที่จริงไม่ใช่ใครที่โหด คือเรานั้นเอง เรามักคิดว่าเราเป็นพระเอก แต่บ่อยครั้ง
เราก็เป็นตัวร้าย ตัวอิจฉา ใครดีใครเด่นกว่าเรา เราก็ไม่ชอบเขา ดังนั้นถ้าเราดู
ละครเป็น เวลาเห็นตัวอิจฉา เราก็จะได้บทเรียนจากตัวอิจฉามาก เช่น อิจฉา
แล้วทุกอย่างไประบ้าง เวลาอิจฉาใครแล้ว น่าเกลียดอย่างไรบ้าง ได้แง่คิดอย่างนี้
จะได้ไม่ปล่อยให้ความอิจฉาครอบงำในชีวิตจริง

การมองโลก การมองชีวิต ถ้าเราดูเป็น เราก็ได้ความรู้มาก โลกนี้คือ
ละคร เราเป็นผู้ดู ถ้าดูให้เป็น ละครก็สอนใจเรา ไม่ว่าตัวละครตัวไหนก็สอนใจ
เราได้ทั้งนั้น แม้แต่ตัวที่เป็นผู้ร้าย นางยั่ว ดูแล้วเราก็ได้คติธรรมเหมือนกัน
อย่างในพระไตรปิฎก เล่าถึงพระนาคสมาล ท่านออกมาบิณฑบาต เห็นหญิง
พ่อนรำคนหนึ่งตกแต่งด้วยเสื้อผ้างดงาม กำลังพ่อนรำอยู่บนถนน ชวนให้เกิด
กำหนัด แต่ว่าท่านมองแล้วไม่ได้เห็นอย่างนั้น ท่านไม่ได้มีอารมณ์หรือความ



รู้สึกร่วมไปตามลีลาท่าทางของนางระบำ แต่ท่านกลับเห็นว่า นี่แหละคือบ่วงของมาร ท่านมองทะลุจนเห็นว่านี่คือบ่วงของมาร มารนี้มันต้องการล่อให้เราเข้าไปหลงติดในกามซึ่งเป็นโทษ ท่านเห็นชัดว่ากามคือบ่วงของมารนั่นเอง พอเห็นโทษของกาม ท่านก็เกิดความสลดสังเวช เหนื่อยหน่ายในกาม แล้วก็บรรลุนิพพานในขณะที่นางรำกำลังพ้อนร่ายอยู่ข้างหน้านั่นเอง

การเห็นภาพเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าจะทำให้เรารู้ร้อนหรือเป็นทุกข์ไปด้วย ถ้าเราเป็นแค่ผู้ดูเฉยๆ ภาพที่กระตุ้นกำหนดลักดูเป็น ก็ทำให้ปลงได้เหมือนเราดูละคร เวลาเราเห็นนางเอกที่สวยงาม เราก็รู้สึกเคลิบเคลิ้มหลงใหล แต่พอเราเข้าไปหลังโรงละคร เห็นเขากำลังเปลี่ยนเครื่องแต่งกายตัวละคร เซ็ตเครื่องสำอาง แล้วพูดคุยกัน เรียกๆ มึงๆ บ่นวทืเขาพูดเพราะ แต่พออยู่หลังโรงละครพูดๆ มึงๆ บางทีก็ด่ากันไปมา พอเรามาดูเห็นนางเอกหลังจากเป็นอย่างนี้แล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่าย ปลงเลยนะ ที่เคยรักหลงใหลคลายไปเลย

เหมือนอย่างเรื่องของท่านยสกุลบุนทรในสมัยพุทธกาล ท่านยสจะเป็นลูกเศรษฐี มีชีวิตที่สุขสบาย แวดล้อมไปด้วยสิ่งสวยงามๆ คั้นหนึ่งได้พบว่านางรำนางละครที่เคยร้องรำทำเพลงได้สวยงามสดงงามดูน่าชื่นใจ แต่พอตกกลางคืนนอนก่ายกันไปมา บางคนก็น้ำลายไหลยืด บางคนนอนกรน ไม่งดงามเหมือนกับตอนที่เขารำให้ดู ภาพมันผิดกันเยอะเลย เห็นแล้วท่านก็ปลงเลยนะ