

หัวใจแห่ง ความสุข

พระไพศาล วิสาโล





หัวใจแห่งความสุข

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พระไพศาล วิสาโล.

หัวใจแห่งความสุข. _ กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์, 2553.

120 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 978-616-515-095-8

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเอนจินเนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานที่ปรึกษา ธนาชัย อีรพัฒน์วงศ์

ที่ปรึกษา ดร. วงศ์สิริ สังขวลี มียาจิ

ประธานกรรมการบริษัท ธนชัย สันติชัยกุล

กรรมการผู้อำนวยการ เกษรี กาญจนวัฒน์ชัย

กรรมการผู้จัดการ ดร. นันทพร วงษ์เชษฐา

ผู้จัดการกองบรรณาธิการอาวุโส/บรรณาธิการเล่ม วิฑิตกานต์ ธนาโอฬาร

ผู้ช่วยบรรณาธิการ จิรายุทธ ประเจ็ดหัว

ปก/รูปเล่ม วรเทพ เสริมธนะพัฒนกุล

ภาพประกอบ น้ำตาล คัดโนภาส

กราฟิก กลุณณา แก้วประเสริฐ

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด ดรีเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ฝ่ายขาย ฐานรัตน์ จันทน์มูม จารุวรรณ นาคบำรุง เพชร เนตรพระวงศ์

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

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารเนชั่นทาวเวอร์ 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 90 บาท

หากต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก กรุณาติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-23383694-6

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

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการฉีกก๊อปกัด ฝ่าฝืนโดยไม่ขออนุญาต หรือการนำเนื้อหาไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาด้านเนื้อหา ด้านลิขสิทธิ์ หรือเนื้อหาสามารถขอเปลี่ยนแปลงใหม่ได้จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

คำแนะนำนักพิมพ์

หากเราสามารถขอพรพิเศษได้ เชื่อว่าพรพิเศษข้อหนึ่งที่ทุกคนนึกถึงและอยากได้คือ **ความสุข**

น่าแปลกที่ทุกวันนี้เรามีชีวิตอยู่ในโลกที่มีความสะดวกสบายมากขึ้น แต่ผู้คนกลับมีความสุขน้อยลงเรื่อยๆ ดูเหมือนความสุขที่เคยมีนั้นเลื่อนรางห่างไกลออกไปทุกที

หากแต่ **พระไพศาล วิสาโล** พระภิกษุสงฆ์ผู้มีคุณธรรมและปฏิปทางดงามยิ่งรูปหนึ่งได้ให้หลักคิดไว้หนังสือ **หัวใจแห่งความสุข** เล่มนี้ว่า แท้ที่จริงแล้วความสุขมีอยู่รอบตัวเรา แต่เรามองไม่เห็นเองต่างหาก

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

ขอให้หนังสือธรรมะเล่มนี้เป็นธรรมบรรณาการนำมาซึ่งความสุขความเบิกบานสว่างไสวแห่งจิตใจของผู้ที่ได้อ่านทุกท่าน

และขออ้อมถวายหนังสือธรรมะชุดนี้เป็นพุทธบูชา แด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระบรมศาสดาผู้ทรงพระคุณประเสริฐสูงสุด ด้วยเศียรเกล้า

ด้วยความปรารถนาดี

เนชั่นบุ๊คส์

คำปรารภ

หัวใจของความสุขอยู่ที่การวางใจให้เป็น จิตที่อาลัยในอดีต กังวลกับอนาคต หรือเพ่งโทษผู้อื่นย่อมหาความสุขได้ยาก ตรงข้ามกับจิตที่ตื่นรู้อยู่ในปัจจุบัน หรือรู้เท่าทันตนเอง ไม่เผลอยึดติดในอารมณ์ต่างๆ ย่อมเป็นจิตที่มีความสุข โปร่งเบา อยู่เสมอ

เป็นเพราะผู้คนทุกวันนี้สำคัญผิดคิดว่าความสุขอยู่ที่ความมั่งคั่ง ร่ำรวยและการมีฐานะตำแหน่งสูงๆ จึงมีชีวิตอยู่อย่างไร้ความสุข เพราะขณะที่ยังไม่มีสิ่งนั้นก็เบียดเบียนทุกข์ ครั้นได้มาแล้วก็ต้องเหนื่อยยากกับการรักษา และหวั่นกลัวการสูญเสีย นานไปก็รู้สึกเบื่อในสิ่งที่มี อยากได้สิ่งใหม่มาแทน แล้วก็เข้าสู่วงจรเดิม คือดิ้นรนแสวงหา ได้มาแล้วก็ไม่พอใจ จึงดิ้นรนแสวงหาใหม่ สรุปลก็คือหาความสุขไม่ได้เสียที ต้องวิ่งไล่ล่าไม่หยุดหย่อน ไม่ต่างจากคนที่วิ่งหนีเงาตนเองในยามบ่าย

เมื่อใดก็ตามที่หันมาใส่ใจกับจิตใจของตนเอง ไม่เผลอใจให้อารมณ์ต่างๆ ครอบงำจิตใจ ไม่ว่าจะบวกหรือลบ กุศลหรืออกุศล อยากได้หรืออยากผลักไส ใจจะตั้งมั่นอยู่ในความปกติและสัมผัสกับความสงบเย็น แม้อยู่หนึ่งๆ แต่เพียงผู้เดียวก็สามารถเป็นสุขได้ โดยไม่รู้สึกระสับกระส่าย หากมีกิจธุระก็สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข ผู้ที่สามารถวางใจได้เช่นนี้จนเกิดปัญญา

เข้าใจตนเองตามความเป็นจริง จิตใจย่อมเปี่ยมสุขแม้อยู่ท่ามกลางความทุกข์ก็ตาม

คำบรรยาย ๖ บทในหนังสือเล่มนี้ สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์ เห็นว่ามีข้อคิดที่ช่วยเสริมสร้างหัวใจแห่งความสุขแก่ผู้อ่านได้ จึงได้ขอนำมารวมพิมพ์เป็นเล่ม โดยมีคุณจิตกานต์ ธนาโอฬาร เป็นบรรณาธิการ หวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ตามสมควร

พระไพศาล วิสาโล

วันมหาปวารณา

๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๓

สารบัญ

● เปิดใจพร้อมยอมรับทุกสิ่ง	8
● รู้ใจก็ไร้ทุกข์	32
● มองเป็นก็เห็นสุข	54
● เป็นมิตรกับตัวเอง	66
● รักตัวเองถูกต้อง จึงมีสุขแท้จริง	82
● เปิดใจรับความสุข	98



หัวใจแห่ง ความสุข

พระไพศาล วิสาโล



เปิดใจพร้อม ยอมรับทุกสิ่ง

มีเพื่อนเล่าให้ฟังว่า ชาวบ้านคนหนึ่งเจ็บป่วย จึงไปหาหมอที่โรงพยาบาล ไปหาหลายครั้ง ไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไรแน่ ยาที่ให้ไปก็แค่รักษาอาการ วันหนึ่งหมอบอกคนไข้ว่า “ป้าเป็นมะเร็งนะ จะอยู่ได้อีกไม่เกิน ๓ เดือน” พอได้ยินเท่านั้น แก้ก็น้ำไปทั้งตัวเลย หลังจากนั้นอีกเพียง ๑๒ วัน แก่ก็เสียชีวิต ความจริงแม้หมอบอกว่าจะอยู่ได้ไม่เกิน ๓ เดือน แต่คนไข้จำนวนมากก็สามารถจะอยู่ได้เกิน ๓ เดือน แต่คุณป้าคนนี้อยู่ได้เพียงแค่ ๑๒ วัน เป็นเพราะอะไร สาเหตุการตายคงไม่ใช่เพราะก้อนมะเร็งเล่นงานอย่างจุโจม นั้บปล้นอย่างเดียว แต่น่าจะเป็นเพราะใจที่ไม่สามารถยอมรับความจริงได้ว่า



ตัวเองเป็นมะเร็ง ใจที่ไม่สามารถยอมรับความเป็นจริงได้ว่าจะมีเวลาอยู่ในโลกนี้อีกไม่กี่เดือน บ่อยครั้งใจที่วิตกกังวลกลับทำให้เราเป็นทุกข์ หรือทำร้ายตัวเราได้ อาจจะยิ่งกว่าโรคภัยไข้เจ็บเสียอีก

สิ่งที่ทำร้ายเรามากที่สุด ไม่ใช่สิ่งภายนอก แต่คือใจของเราที่วางไว้ไม่ถูกต้อง บ่อยครั้งสาเหตุของปัญหาอยู่ที่ตัวเราเอง ทำนองเดียวกับคนที่ตายเพราะโรคไข้หวัดนก เพราะโรคซาร์ส หรือโรคหัด ๒๐๐๙ ตัวไวรัสจริง ๆ ไม่ได้ทำอันตรายถึงตาย แต่เป็นเพราะภูมิคุ้มกันในร่างกายตื่นตระหนกตกใจ มีการคลุ้มคลั่ง อาละวาดบ้าเลือด เลยทำให้อวัยวะต่างๆ ถูกทำลายไปด้วย ที่จริงมันต้องการทำลายไวรัส แต่ด้วยความตื่นตระหนก ภูมิคุ้มกันก็เลยทำร้ายเนื้อเยื่อหรืออวัยวะที่มีไวรัสเหล่านี้หลบซ่อนอยู่ เลยกลายเป็นการทำร้ายตัวเอง ไม่ใช่เฉพาะร่างกายที่ติดโรคหัดเท่านั้น แต่รวมถึงคนที่ทำใจยอมรับความเป็นจริงไม่ได้ในเรื่องต่างๆ ใจตนเองนี้แหละที่กลับมาทำร้ายเราได้ อาจจะรุนแรงยิ่งกว่าก้อนมะเร็งในร่างกายเสียอีก

อะไรที่ทำให้เราไม่สามารถจะยอมรับความจริงได้ สาเหตุคือความยึดติดนั่นเอง คนเราพอยึดอะไรสักอย่าง เมื่อยึดมั่นถือมั่นแล้ว ด้วยความ

ยียอดอยากจะให้มันอยู่ ยอดอยากจะให้มันเที่ยง พอมันแปรเปลี่ยนไป ก็ทำใจไม่ได้ ไม่สามารถจะยอมรับความจริงได้ ยึดกับอยากมากเกินไปด้วยกัน พอยึดแล้ว ก็อยาก แต่ว่าสิ่งที่เรายึดสิ่งที่เรายากนั้น มันไม่ยอมเป็นไปตามใจเรา พอมันแปรเปลี่ยนไป หรือพอเราพลัดพรากจากมันไป ก็ทำใจยอมรับความจริงไม่ได้ ยังหวนคิด หวนอาลัยอยู่ด้วยความยึดความอยากนั้น

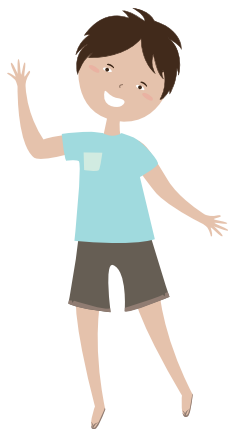
คนเราทุกข์เพราะมีเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นกับเราก่อน เหตุการณ์ที่ทำให้คนเราทุกข์มีอะไรบ้าง ก็อย่างที่เราสวดมนต์ทุกเช้าๆ เช่น การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่เรายึดเอาไว้ จะเป็นแก้วแหวนเงินทอง ชื่อเสียง ตำแหน่งหน้าที่ หรือคนที่เรารัก จะเป็นลูกหลาน พ่อแม่ หรือคู่ครอง ก็ตาม เรายึดเอาไว้ แต่ความเป็นจริงคือ เราหนีความพลัดพรากสูญเสีย สิ่งเหล่านั้นไม่พ้น แต่เมื่อไม่เข้าใจความจริง มีความหลงเป็นพื้นอยู่ ก็เลยไปยึดทุกอย่างเอาไว้ เป็นการยึดที่ทวนกระแสความจริง เมื่อถึงคราวสิ่งที่ยึด สิ่งที่ยากนั้นพลัดพรากสูญเสียไป ถูกทำลายไป เราก็ยอมรับไม่ได้

นอกจากการพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักแล้ว การประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เช่น ความเจ็บไข้ได้ป่วย ตกงาน หรือถูกตำหนิ ถูกต่อว่า สิ่งเหล่านี้คือความจริงที่ไม่มีใครหนีพ้น บางทีเราก็ต้องเจอกับ

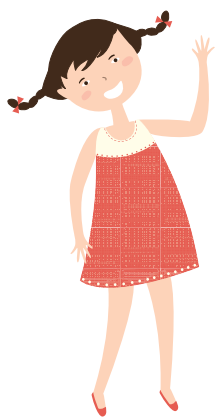


สภาพอากาศที่ร้อน ห้องที่อับชื้น ยุงชุม ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจทั้งนั้น พอเราประสบเข้า ใจเราก็อยากจะผลักใสมันออกไปไกลๆ นี่เป็นปฏิกิริยาที่เจอด้วยโทสะ ใจที่ผลักใสทำให้เรายอมรับความจริงได้ยาก เพราะมีความขังอยู่ และมีความยินร้ายเกิดขึ้น คนเราจะทุกข์ก็เพราะการกระทำ ๒ อย่างคือ หนึ่ง ยึดอยาก และสอง ผลักใส เมื่อสิ่งที่เรายึด สิ่งที่เรอยาก มันแปรเปลี่ยนไป เราก็อทุกข์ เมื่อเจอสิ่งที่เราไม่ชอบ เราก็อพยายามผลักใสออกไป แต่พอมันไม่ไป เราก็อทุกข์อีก ทั้งความยึดความอยากก็ดี ความผลักใสก็ดี ก็ทำให้เราไม่สามารถยอมรับความจริงได้ เมื่อเรายอมรับความจริงไม่ได้ เราก็อยังผลักใสสิ่งที่เราไม่ชอบออกไป เช่น ป่วยเป็นมะเร็งแล้วเรายอมรับไม่ได้ ก็เลยพยายามผลักใส แต่ว่ายังพยายามผลักใสมันออกไป ก็ยังคิดถึงมัน นับเป็นเรื่องแปลก

ทำนองเดียวกัน เวลาเราโดนยุงกัด ใจเราอยากจะบีตมันออกไปไกลๆ ถ้าตบได้ก็ตบ แต่อยู่ในวัด เราตบยุงไม่ได้ ก็อยากจะให้มันไปไกลๆ พอมันบินตอมใกล้ตัว ใจเราจะจดจ่ออยู่กับยุงตัวนั้น อย่างอื่นไม่สนใจแล้ว คิดแต่จะไล่มันออกไปไกลๆ



ยิ่งไม่ชอบก็ยิ่งจดจ่อใจ พอมันเกาะตัวเรา เราจะมีอาการต่อต้านทันที เช่น ตัวเกร็ง รู้สึกขยะแขยง พอถูกมันกัดจะรู้สึกเจ็บคันชัดเจนมากขึ้น เวลาผีเสื้อรบกวนก็เช่นกัน จะเป็นเสียงคนพูดคุยข้างล่าง เสียงโทรศัพท์หรือเสียงรถจักรยานยนต์ดังมาจากข้างล่าง หรือแม้แต่เสียงฝนตกปรอยๆ กระพบหลังคาก็แล้วแต่ เสียงเหล่านี้อาจจะไม่ดังนัก แต่อาจจะรบกวนการฟังของเรานิดหน่อย พอเราเริ่มเกิดความไม่พอใจ ใจจะตื่นทันที อยากจะผลักเสียงนั้นออกไป ที่นี้จิตก็ยิ่งปักตรึงอยู่กับเสียงนั้น พอใจปักอยู่กับเสียงนั้น ก็จะรู้สึกว้าวเสียงมันดังขึ้นๆ ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งฟังเสียงอาตมาเทศน์ไม่รู้เรื่องเลยก็มี ทั้งๆ ที่เสียงอาตมาดังกว่าเสียงที่มารบกวนเพราะใช้ไมโครโฟน แต่เรา



จะฟังไม่รู้เรื่องแล้ว เช่นเดียวกับเวลาโดนยุงกัด พอใจเรานึกอยากผลักไสมันออกไป แต่มันไม่ยอมไป จิตก็ยิ่งเป็นทุกข์ ก็ยิ่งตื่น ยิ่งปักตรึงอยู่ที่ยุงที่กำลังกัดแขนขา จึงฟังไม่รู้เรื่องว่าอาตมาพูดอะไร

แต่ทันทีที่เราวางใจถูก เราปล่อยวาง หรือยอมรับมัน จะดังก็ดังไป ช่างมัน ยุงจะกัดก็กัดไป พอเราทำใจยอมรับได้ ความทุกข์ก็จางคลายไป ถ้ามว่า



ยุ้งกั๊ดเจ็บใหม่ ก็เจ็บ เจ็บที่แขน เจ็บที่ขา เกิดทุกขเวทนาทางกาย แต่ที่ไม่มี
ความทุกข์ทางจิตใจ ถ้าจะทุกข์ก็ทุกข์แค່อย่างเดียว คือทุกข์กาย แต่ไม่ทุกข์ใจ
เพราะว่าใจยอมรับได้ ใจไม่ผลั๊กไส ยิงเราอยากจะผลั๊กไสอะไรออกไป สิ่งนั้นยิง
ยีนยง เหมือนตุ๊กตาล้มลุก พอเราผลั๊กมันออกไป มันก็เต็งกลับ เราผลั๊กมัน
แรงเท่าไหร่ มันก็เต็งกลับมาหาเราเร็วเท่านั้น

สังเกตใหม่เวลารถขวางหน้าบ้าน หรือไม้ขอนขวางทาง เราไม่ชอบ
เราอยากจะเข็นหรือดันมันออกไป แต่ยิงเราออกแรงเข็น ออกแรงดันมัน
มากเท่าไหร่ ตัวเรากียิงไกล่ซิดติดลิ่งนั้นมากขึ้น เวลาเราเข็นรถ ตัวเรากียิงไป
ติดซิดกับตัวถ้งรถเลยใช่ใหม่ ทั้งๆ ที่เราอยากจะผลั๊กมันออกไปไกลๆ
แต่ยิงผลั๊ก เรากียิงไกล่ ยิงซิด ยิงสนิท ยิงแนบ นี่คือธรรมชาติ ขอให้เรา
สังเกตความจริงตรงนี้ ที่จริงมีวิธีที่ดีกว่านั้น นั่นคือการทำใจยอมรับมัน
เมื่อยอมรับความเจ็บป่วย อย่างมากก็แค່ป่วยกาย แต่ไม่ป่วยใจ ไม่ทุกข์ใจ

**คนเรานอกจากจะทุกข์เพราะใจที่ยึดและผลั๊กไสแล้ว อีกสาเหตุที่ทำให้
เรายอมรับความจริงไม่ได้ก็คือใจที่หวงหาอาลัยอดีต หรือกังวลกับอนาคต เช่น
คุณป้าที่เล่าให้ฟัง พอรู้ว่าป่วยเป็นมะเร็ง จะอยู่ได้ไม่เกินสามเดือน ทั้งๆ ที่ยัง
เดินเหินไปไหนมาไหนได้ แต่พอใจเป็นกังวลถึงอนาคตว่าจะต้องตายแล้ว**

คิดถึงความรักปวดระหว่างที่นอนโรงพยาบาล ต้องทุกข์ทรมาน ต้องเสีย
ค่าใช้จ่าย คิดถึงลูกถึงหลานว่าเขาจะอยู่ยังไง ถ้าเราจากไป ทั้งหมดนี้เป็น
เรื่องอนาคตทั้งนั้น แต่พอไปคิดถึงอนาคตเข้า เห็นแต่เรื่องร้ายๆ สภาพจิตใจ
เลยย่าแย่ พอใจแย่ลง ก็ยิ่งยอมรับมะเร็งไม่ได้ เพราะเห็นว่ามันชักนำเหตุร้าย
ต่างๆ มาให้ ใจจึงยิ่งพลักไสหนักขึ้น นี่เป็นเพราะไม่อยู่กับปัจจุบัน ไปอยู่กับ
อนาคต ตีตนไปก่อนไข้ หรือไม่ก็หวนอาลัยในอดีตว่า ก่อนหน้านี้เราสุขสบาย
กว่านี้ ไปไหนมาไหนได้ อยากกินอะไรก็ได้กิน แต่นี่เราต้องมาป่วย ทำอะไร
ไม่ได้เลย ทรมานเหลือเกิน ยิ่งคิดถึงยิ่งทุกข์



คนที่เสียของรัก ของมันเสียไปแล้ว แต่ใจก็ยังนึกถึง
ของนั้นอยู่ ทั้งๆ ที่มันกลายเป็นอดีตไปแล้ว เสียคนรัก ออกหัก
เขาเป็นอดีตไปแล้ว แต่ใจก็ยังคิดถึงเขาอยู่ คือยังยึดสิ่งที่เป็อดีตไปแล้ว สิ่งที
พึงปรารถนา นำพึงพอใจ พอไปยึดเข้า ใจก็ไม่อยู่กับปัจจุบัน ไปอยู่กับอดีต
คิดปรุงแต่งว่าสมัยก่อนเรากับเขาเคยมีความสุขด้วยกัน แต่ตอนนี้เขาไม่อยู่แล้ว
ความอาลัยในอดีตทำให้ยอมรับปัจจุบันไม่ได้ เพราะเห็นชัดเลยว่าอดีตนั้นดีกว่า
ตอนนี้ เมื่อไหร่ก็ตามที่เรามีการเทียบเคียงกัน เห็นว่าอดีตสบายกว่านี้ เป็นสุข
กว่านี้ เราก็ยิ่งยอมรับปัจจุบันไม่ได้



บางครั้งเราได้งานมา ที่จริงงานนั้นก็ไม่น่าหนักหนาอะไร แต่พอเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เห็นเขาได้งานมากกว่าเรา ทำงานน้อยกว่าเรา แค่นี้แหละเราทุกข์เลย ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้ไม่ได้รู้สึกอะไร แต่พอไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเข้า ก็ารู้สึกว่าเราถูกเอาเปรียบ เราต้องทำงานมากกว่าคนอื่น ใจที่รู้สึกว่ามันทำงานมากกว่าคนอื่น หรือรู้สึกว่ามันไม่ได้รับความเป็นธรรม ก็ทำให้เรายอมรับความจริงไม่ได้เช่นกัน ที่นี้ใจเริ่มดิ้นรนพลักไส ไม่เอาแล้วงานนี้ ทำไมต้องมาทำงานนี้ ไม่เป็นธรรม ไม่ยุติธรรมเลย ทำไมต้องเป็นฉัน มันปรุงขึ้นมาเลย เพราะเปรียบเทียบกับคนอื่นนั่นเอง



อย่าว่าแต่การทำงานมากกว่าคนอื่น เวลาได้ของดี ได้โชคลาภ ปกติเราก็จะดีใจ แต่ทันทีที่รู้ว่าคนอื่นได้โชคลาภมากกว่าเรา เราเป็นทุกข์เลย สมมติมีคนเอาโทรศัพท์มือถือมาแจกเราคนละเครื่องๆ เราดีใจใช่ไหม แต่พอรู้ว่าอีกคนหรือว่าอีกหลายคน นอกจากได้โทรศัพท์มือถือแล้ว เขายังได้กล้องถ่ายรูปด้วย ความดีใจจะกลับกลายเป็นความเสียใจทันที เพราะเรารู้สึกว่าเราได้น้อยกว่าคนอื่น ทำไมถึงคิดแบบนั้น เพราะการเปรียบเทียบ ใจจึงไม่ยอมรับทุกสิ่งว่าทำไมฉันจึงได้แค่นี้เอง ทำไมฉันได้แค่โทรศัพท์อย่างเดียวเท่านั้น

ที่จริงน่าจะดีใจด้วยซ้ำว่าได้โทรศัพท์ฟรีๆ มาหนึ่งเครื่อง แต่ผู้คนมักไม่มอง
อย่างนั้น

การยอมรับความจริงไม่ได้ มันไม่ใช่เกิดขึ้นเฉพาะเวลาเราเจอเรื่อง
ร้ายๆ อย่างเดียว เวลาเราได้ของดีๆ แต่รู้สึกว่าได้น้อยกว่าคนอื่น แค่นี้ก็ทำให้
ทุกข์แล้ว นี่เป็นเพราะการเปรียบเทียบ ยิ่งเรายึดติดกับความยุติธรรมด้วยว่า
ควรจะต้องได้เท่ากัน พอเราได้น้อยกว่า ก็เลยรู้สึกว่าไม่เป็นธรรม จึงยังเป็น
ทุกข์กว่าเดิม

ใจที่ปฏิเสธความจริงก็ดี ใจที่กังวลอยู่กับอนาคต หรือว่าอาลัยในอดีต
ก็ดี หรือการเทียบเคียงกับคนอื่นก็ดี ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นเหตุที่ทำให้เรายอมรับ
ความจริงไม่ได้ แต่ถ้าเรามีสติรู้ทัน เห็นใจที่มันดัน เห็นใจที่มันบน เห็นใจที่มัน
โวยวาย เรามีสติรู้ทัน เราลองเปิดใจให้กว้าง ยอมรับมัน เราจะรู้เลยว่า ทุกข์ที่
เราแบกเอาไว้จะเบาลงไปมากเลย **คนเราถ้าลองเปิดใจกว้าง ยอมรับสภาพ
ความเป็นจริง เราจะพบเลยว่าชีวิตเบาลง ความทุกข์น้อยลง พอเจอเหตุการณ์
อะไรขึ้นมากลับกลายเป็นสบายใจไปได้**

เมื่อเรารู้ นี่ก็ได้ฟังเรื่องเล่าของอาจารย์คนหนึ่ง หลายคนอาจจะเคย



ได้ยินชื่อ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ หลายปีก่อนอาจารย์เดินเท้าเปล่าจาก เชียงใหม่ ไปบ้านเกิด คือสมุย เกษียณราชการก่อนกำหนด ตั้งใจมานานแล้วว่า เมื่อเกษียณก็จะไปกราบคารวะแผ่นดินเกิดโดยใช้วิธีการเดิน เป็นการเดินที่ ลำบากกว่าการรุดงค์ของพระ เพราะนอกจากระยะทางไกลกว่าแล้ว ก็ยังเดิน คนเดียวและไม่พกเงินติดตัวไปด้วย บางที่พระรุดงค์ยังมีปัจจัยติดตัวบ้าง หรือถึงแม้ไม่มีปัจจัยติดตัวไปเลยก็ไม่มีวันอด เพราะถ้าบิณฑบาตเมื่อไหร่ ก็พอได้ฉัน หรือบางที่ก็มีคนนิมนต์ขึ้นรถ พระรุดงค์จึงสบายกว่า แต่อาจารย์ ประมวลเดินคนเดียว ไม่พกเงินติดตัว และตั้งใจว่าจะไม่แวะเยี่ยมเพื่อนที่ไหน ใช้เวลาเดิน ๒ เดือนจนถึงเกาะสมุย หลังจากนั้นได้เขียนหนังสือชื่อ *เดินสู่อิสราภาพ* มีชื่อเสียง เป็นที่รู้จักมาก ๒-๓ ปีต่อมา คือเมื่อต้นปีนี้ อาจารย์ ประมวลกลับไปอินเดีย อาจารย์ประมวลบอกว่า ไปเพื่อตอบแทนบุญคุณ อินเดีย เนื่องจากจบปริญญาเอกจากที่นั่น จบตอนที่ยังบวชเป็นพระ ตอนนั้น ทั้งที่แทบไม่มีเงินเลยก็สามารถเรียนจนจบได้ เพราะได้รับความเอื้อเฟื้อจาก คนอินเดียและอีกหลายๆ คน จบปริญญาเอกมา ได้วิชาความรู้ติดตัว กลับมา เป็นอาจารย์สอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จนกระทั่งเกษียณก่อนอายุ ๖๐ ปี จึงอยากจะกลับไปตอบแทนบุญคุณอินเดีย และถือโอกาสทบทวนชีวิตด้วย



เมื่อบินถึงอินเดีย อาจารย์ประมวลได้ตั้งจิตหรืออธิษฐานจิตไว้ข้อหนึ่งว่า พร้อมน้อมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเองในประเทศอินเดีย อะไรที่เป็นของอินเดีย จิตใจจะพร้อมรับสิ่งนั้น จะไม่บ่น ไม่ใช่แค่น้อมรับอย่างเดียว แต่จะมองให้เห็นว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเป็นสิ่งที่เทพผู้ศักดิ์สิทธิ์แห่งอินเดียประทานมาให้ด้วยความเมตตา อาจารย์ประมวลบอกว่าจะน้อมรับและจำเรียนให้ดีที่สุด โดยถือว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเองดีทั้งนั้น เพราะเป็นสิ่งที่เทพอินเดียประทานมาให้

การตั้งจิตแบบนี้ นับว่ากล้าหาญมาก เพราะคนที่ไปอินเดียคงจะรู้หรือเคยมีประสบการณ์ว่าถูกแซกหลอกสารพัด ถูกหลอก ถูกขโมย ถูกโกง คนไทยมักจะมีความรู้สึกที่ไม่ดีกับคนอินเดีย จนมีสำนวนไทยว่า ถ้าเจออยู่กับแซก ให้ตีแซกก่อน แต่อาจารย์ประมวลกลับทำใจไว้เลยว่า ไปคราวนี้จะไป



ตอบแทนบุญคุณอินเดีย ใครขออะไรก็จะให้ ชื่อของเขาบอกราคาเท่าไรก็จะ
ไม่ต่อเลย แล้วอาจารย์ก็ทำได้อย่างนั้นจริงๆ ปรากฏว่าไปอินเดียเดือนกว่า
มีความสุขมาก ไม่รู้สึกว่าไปเจอสิ่งเลวร้ายอะไร ไม่มีความทุกข์เลย กลับเจอ
แต่สิ่งดีๆ

มีคราวหนึ่งนั่งรถสามล้อ ระยะทางก็ไม่ถึงหนึ่งกิโลเมตร ค่าโดยสาร
น่าจะประมาณ ๑๐ หรือ ๑๕ รูปี ปรากฏว่าเขากบอก ๕๐ รูปี อาจารย์ประมวล
ก็นึกในใจว่า หนี้บุญคุณครั้งนี้เขาคิดดอกเบี้ยแพงจัง แต่ก็ไม่เป็นไร ๕๐ ก็ ๕๐
เพราะตั้งใจไว้แล้วว่าใครขอก็จะให้ จะไม่มีการต่อรอง นั่งรถไปเดียวก็ถึงแล้ว
พอถึงก็ควักเงินให้ ทีแรกควักแบงค์ ๒๐ ออกมา แล้วจะควักแบงค์ ๒๐ ที่สอง
เขาก็บอก ไม่ใช่ๆ ๕๐ พุดผิดไปจริงๆ คือ ๑๕ (not five zero but one five)
ไม่ใช่ห้าศูนย์ แต่หนึ่งห้า ก็คือ ๑๕ พอได้ยินเช่นนี้ อาจารย์ประมวลรู้สึกอึ้งขึ้น
มาเลยว่าที่จริงใจเขาประเสริฐ แต่เราไปคิดไม่ดีกับเขา มองว่าเขาเรียกเกินราคา
ที่จริงเขาตั้งใจเรียกเรา ๑๕ เท่านั้น แต่ภาษาไม่ค่อยดี อันนี้ก็ไม่รู้ว่าจริงๆ แล้ว
เขามาเปลี่ยนใจภายหลังหรือเปล่า ทีแรกอาจจะตั้งใจเรียก ๕๐ ก็ได้ เพราะคิด
ว่าคนไทยหวานหมู หรืออาจจะตั้งราคาเผื่อต่อ แต่พอผู้โดยสารใจป้ำจะให้จริงๆ
เขาก็คงรู้สึก เราเรียกแพงเกินไป อาจจะเปลี่ยนใจภายหลังก็ได้ เพราะเจอ