ทุกข์กระทบ
ใจไม่กระเทือน

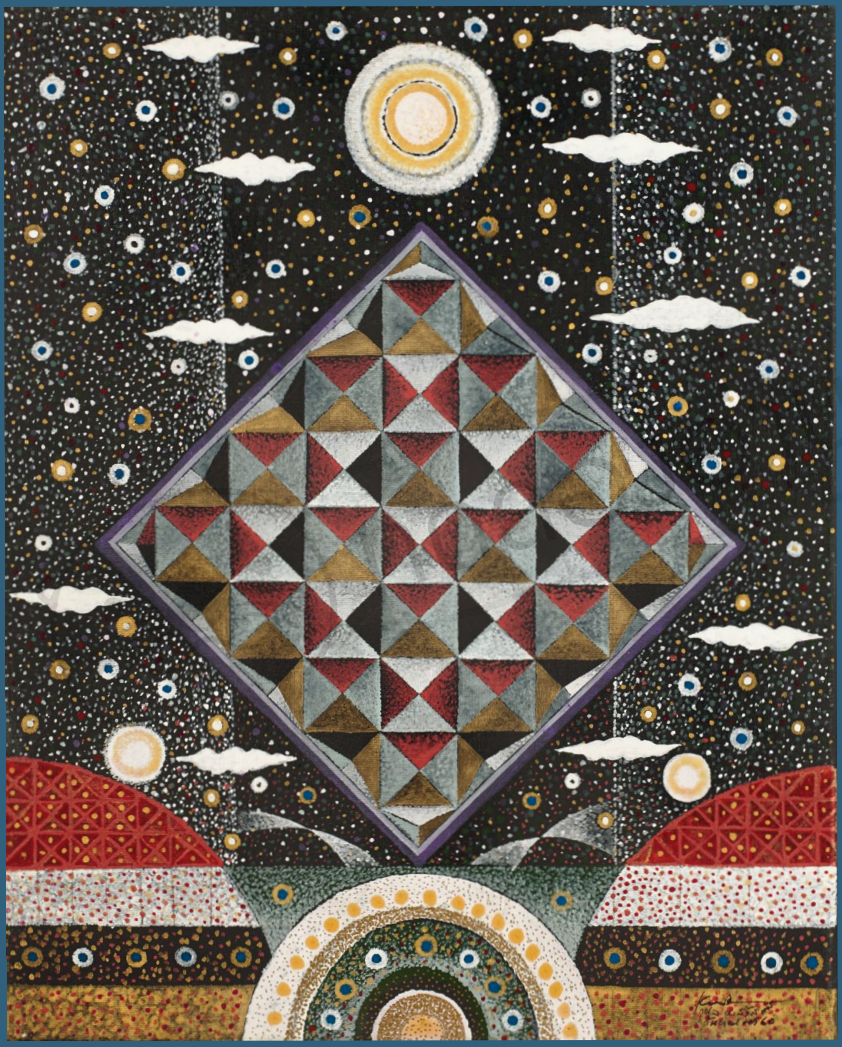
ทดลองอ่าน

ว.วชิรเมธี
เรื่อง

กุศล คงสวัสดิ์
ภาพประกอบ

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ
กรุงเทพมหานคร

หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป



สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ **(6)**

คำนำผู้เขียน **(8)**

บทที่ 1 ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน 3

บทที่ 2 Mindfulness ฝึกใจให้รู้แจ้ง 41

บทที่ 3 “สติปัฏฐาน” เพื่อการดับทุกข์ 75

บทที่ 4 เราไม่มีเรา 109

บทที่ 5 ภาวนาระหว่างวัน 137

บทที่ 6 วิธีฝึกใจให้ไกลทุกข์ 159

บทที่ 7 ลายแทงแห่งความสุข 191

เกี่ยวกับผู้เขียน **234**

ทดลองอ่าน

คำนำ
สำนักพิมพ์

ในชีวิตเรามักเจอปัญหาอุปสรรคเล็กบ้างใหญ่บ้าง มากบ้างน้อยบ้าง เป็นปกติธรรมดา บางทีก็ก้าวข้ามผ่านไปได้อย่างง่ายดาย แต่บางครั้งก็หาทางออกไม่เจอ ได้แต่เก็บทุกข์ไว้จนแน่นอก บางคนทนแบกรับความทุกข์ไม่ไหว ถึงกับคิดสั้นเพื่อหนีปัญหาจากโลกนี้ไปก่อนวัยอันควรก็มีให้เห็นอยู่บ่อยครั้ง

โดยเฉพาะในสถานการณ์แวดล้อมที่บีบรัดหัวใจอยู่รอบด้าน ทั้งการเมืองไม่นิ่ง เศรษฐกิจไม่ดี ค้าขายไม่ได้ ลูกจ้างตกงาน หรือภัยจากธรรมชาติ ไฟป่า น้ำแล้ง ฝุ่นพิษ โรคระบาด ฯลฯ ล้วนทำให้ผู้คนจิตตก หวาดหวั่น และรู้สึกไม่มั่นคงในชีวิต สำคัญคือเราจะรับมือและจัดการทุกข์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

ทุกปัญหาที่กล่าวมานี้ เชื่อไหมว่า พุทธศาสนามีทางออกให้เสมอ จะดีกว่าไหมถ้าเรามีธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งสำหรับจัดการปัญหาต่าง ๆ มีฮาวทูของพระพุทธเจ้าเป็นเกราะป้องกันใจ

ทดลองอ่าน

ของเรา เมื่อใดที่ทุกข์กระทบ จิตใจของเราจะไม่หวั่นไหวไปตามกระแสความทุกข์ที่ทับโถมเข้ามา

ทุกข์กระทบ ใจไม่กระเทือน เป็นหนังสือที่รวบรวมธรรมบรรยายของพระเมธีวชิโรดม (ว.วชิรเมธี) ในโอกาสต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 เหมาะสำหรับผู้ที่ยังไม่มีความรู้และผู้ที่เคยฝึกมาแล้ว แต่ยังมีข้อสงสัยต่าง ๆ ในการฝึก ซึ่งท่าน ว.วชิรเมธี มีวิธีการอธิบายและยกตัวอย่างให้เข้าใจได้โดยง่าย เมื่อเรียนรู้และปฏิบัติตามวิธีฝึกสติอย่างที่แนะนำแล้ว สามารถนำสติปัฏฐาน 4 ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อแก้ปัญหาได้โดย... ทุกข์เข้ามากระทบแล้วใจเราไม่กระเทือน

ด้วยความปรารถนาดี

AMARIN
Dhamma

คำนำ
ผู้เขียน

มีเรื่องเล่าไว้ในนิทานปรัชญาเซนว่า มีคนแก่คนหนึ่งไปถามอาจารย์ชั้นผู้ใหญ่ท่านหนึ่งว่า การปฏิบัติธรรมคืออะไร

ปรมาจารย์เซนตอบว่า “การปฏิบัติธรรมน่ะหรือ ก็ได้แก่การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เคลื่อนไหว ตามธรรมดานี่เอง เพียงแต่ว่า ในทุกอิริยาบถนั่น ต้องกระทำด้วยความรู้สึกตัว”

ผู้ถามฟังแล้วก็อุทานขึ้นว่า

“อ้อ เป็นอย่างนี้เองหรือการปฏิบัติธรรม ฟังดูช่างแสนง่ายดาย เด็กแปดขวบก็เข้าใจได้”

อาจารย์เซนตอบว่า “ใช่แล้ว ฟังดูช่างแสนง่ายดาย แต่คนแก่อายุ 80 ปี บางคนก็ยังทำไม่ได้”

การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การทำอะไรที่ประหลาดผิดแผกออกไปจากชีวิตประจำวัน แต่การปฏิบัติธรรมก็คือการใช้ชีวิตประจำวันเหมือนอย่างเดิม เพียงแต่เติม "สติ-สัมปชัญญะ" เข้าไปในการดำรงชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้นเท่านั้น

วิธีการปฏิบัติธรรมก็ช่างเรียบง่าย ใครก็ทำได้ เพราะอุปกรณ์การปฏิบัติธรรมก็คือ ร่างกาย จิตใจของเรานี่เอง แต่ทั้ง ๆ ที่การปฏิบัติธรรมเป็นเพียงกิจกรรมธรรมดาในชีวิตประจำวัน แต่แล้วทำไมคนส่วนใหญ่จึงยังไม่สนใจหรือไม่ได้รับผลจากการปฏิบัติธรรมอย่างที่ควรจะเป็น คำตอบก็เพราะอาจเป็นไปได้ว่า คนเหล่านั้นยังมีทัศนคติต่อการปฏิบัติธรรมที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนออกไปว่า เป็นเรื่องแยกต่างหากจากชีวิต หรือบางทีก็คิดว่าเป็นเรื่องของคนมีอายุ คนหลักลอย คอยงาน สังขารโทรม มีปัญหาชีวิต แต่เมื่อกล่าวอย่างถึงที่สุดแล้ว ความยาก (ในเรื่องที่เหมือนจะง่าย) จริง ๆ ก็คงอยู่ที่การปฏิบัติธรรมเป็นการทวนกระแสความเคยชินของกิเลสต่างหาก

ในหนังสือเล่มนี้จะปูพื้นฐานเรื่องการปฏิบัติธรรมตั้งแต่เรื่องในระดับความเข้าใจ ไปจนถึงวิธีการและผลของการปฏิบัติธรรมที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม เนื้อหาของหนังสือทั้งหมดไม่ใช่ผลงานวิชาการ แต่เกิดจากการนำเอาธรรมบรรยายหลายเรื่องมาร้อยเรียงใหม่ให้มีเนื้อหาสอดคล้องกัน ประเด็นต่าง ๆ จึงอาจจะยังไม่ครอบคลุมอีกหลายเรื่องที่ควรกล่าวถึง เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ผู้อ่านจงอ่านหนังสือเล่มนี้บนพื้นฐานความเข้าใจดังกล่าวมานี้ ว่ามีที่มาจากธรรมบรรยาย หากต้องการเนื้อหาที่เป็นวิชาการก็อาจหาอ่านได้จากแหล่งอื่นซึ่งมีอยู่อย่างมากมายในเวลานี้

ผู้เขียนขออนุโมทนาสำนักพิมพ์อมรินทร์ที่จัดพิมพ์ผลงานเล่มนี้ออกสู่สาธารณชนชาวไทย หวังว่าธรรมบรรยายที่กลายมาเป็นธรรมนิพนธ์ในเล่มนี้ คงจะสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ต้องการแสวงหาธรรมตามสมควร

ขอพระธรรมจงแผ่ไพศาล

ขอให้เธอเบิกบานกับการรับใช้เพื่อนมนุษย์

พระเมธีวชิโรดม (ว.วชิรเมธี)

27 พฤษภาคม 2563

ทดลองอ่าน

บทที่ 1

ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน

ทุกข์กระทบ ธรรมกระเทือน

ท่ามกลางสถานการณ์บ้านเมืองที่ไม่ค่อยปกติมากนัก หลายคนคงสงสัยว่า เมื่อต้องอยู่ท่ามกลางความวุ่นวายนั้น เราควรรับมืออย่างไร สำหรับอาตมภาพในฐานะที่เป็นพระมีโอกาสได้เรียนวิปัสสนากรรมฐานมาพอสมควร พอจะบอกได้ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร ถ้าหากเราฝึกใจไว้ดี เราก็จะมีวิธีรับมือได้เสมอ โดยไม่แกว่งไปตามสถานการณ์มากเกินไป คนที่ฝึกจิตไว้ดีนั้น สถานการณ์ที่วุ่นวายจะกระทบได้ก็แต่ภายนอก แต่ว่าไม่กระทบถึงจิตถึงใจข้างในของเรา เรียกว่า ฝนตกแต่ไม่ต้อง ฟ้าร้องแต่ไม่ถึง คือในใจของเราไม่ได้ขุ่นไม่ได้หมองลงไปตามสภาวะแวดล้อม (ช่วงนั้นเหตุการณ์บ้านเมืองมีแต่ความขัดแย้งทางการเมือง มีการแบ่งฝักแบ่งฝ่ายอย่างเข้มข้นรุนแรง)

เพราะฉะนั้น การที่ท่านให้เราเรียนเรื่องสติปัฏฐานหรือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ก็เพื่อที่จะให้เรารู้จักวางจิตวางใจให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีปัญหาทั้งในวันธรรมดาและวันที่มีวิกฤติแห่งชีวิตมาเยือน คนที่ฝึกสติดีแล้ว จะมีสภาพจิตใจแบบ "ฝนตกไม่ต้อง" คือกิเลสกระทบแต่ใจไม่กระเทือน ตัวที่กระเทือนคือธรรม ทุกข์กระทบ ธรรมกระเทือน แต่ถ้าไม่ได้ฝึกเจริญสติมา ทุกข์กระทบใจกระเทือน เพราะฉะนั้นถ้ามีสติ เราจะไม่ถูกปรากฏการณ์ภายนอกมาดึงเราไปให้เสียศูนย์ สิ่งแวดล้อมดึงเราไม่ได้ เราจะเป็นนายเหนือสถานการณ์ ความเกลียดชัง อารมณ์ของคน หรือแม้แต่บรรยากาศตึงเครียดต่าง ๆ ไม่สามารถดึงจิตใจของคนที่เจริญสติให้ตกอยู่ในวิถีแห่งอารมณ์ร่วมของคนอื่นได้ ใครมาดึงให้หลงรักก็ไม่ไป มาดึงให้หลงเกลียดก็ไม่ไป เพราะทั้งรักและทั้งเกลียดก็ยังไม่ปลอดภัยทั้งคู่ รักมากก็ขาดสติมาก หลงมากก็ขาดสติมาก ทั้งรักทั้งหลงก็คือ การเดินลงไปสู่ภาวะเสียศูนย์ได้ทั้งนั้น คนมีสติจะรักษาใจให้เป็นกลางอย่างรู้เท่าทัน เหมือนคนที่ยืนอยู่บนภูดูคนอื่นทะเลาะกัน แต่ไม่เข้าไปผสมโรงด้วย อย่างที่พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า ท่ามกลางคนที่ทะเลาะกัน เราไม่ทะเลาะ ท่ามกลางคนที่จองเวรกัน เราไม่จองเวร

ประโยชน์ที่เห็นชัดที่สุดซึ่งจะเกิดกับใครก็ตามที่มาเรียนเรื่องการเจริญสติก็คือ *สามารถอยู่กับปัจจุบันได้ ไม่ไหลไปตามอารมณ์*

ที่มากระทบ จะอยู่คนเดียว หรืออยู่ท่ามกลางคนมากมายที่ตะโกนด่ากันด้วยวาจาหยาบคายอย่างที่เห็นในข่าวการเมือง ก็อยู่โดยที่ไม่ถูกสถานการณ์แวดล้อมดึงไปให้เสียศูนย์ อยู่ท่ามกลางอากาศร้อนเราก็เย็น อยู่ท่ามกลางความเกลียดชัง เราก็เป็นกลางได้ อยู่ท่ามกลางทุกข์ เราก็แสวงสุขได้ นี่คืออานิสงส์ของการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

ประการต่อมา เมื่อมาฝึกเจริญสติแล้วเราจะเป็นคนที่ *รู้จักตัวเอง* ในขณะที่คนส่วนมากไม่ค่อยรู้จักตัวเอง ไม่รู้ว่าตัวเองคือใคร จุดอ่อนจุดแข็งอยู่ตรงไหน กิเลสทำงานอย่างไร จิตใจมีกลไกการทำงานอย่างไร โลภ โกรธ หลง อิจฉา เกิดขึ้นมาต้องบริหารจัดการอย่างไร ศาสตร์ทั้งหลายในโลกนี้มีน้อยมากที่สอนให้รู้จักตัวเอง มหาวิทยาลัยทั้งหลายในโลกนี้ล้วนสอนแต่วิชาให้มุ่งไปทำมาหากินเป็นส่วนใหญ่ มีกี่มหาวิทยาลัยที่สอนให้ค้นหาความหมายของชีวิต สอนให้รู้จักตัวเอง หรือสอนให้บริหารจัดการกิเลสไม่ให้มาครอบงำชีวิตจิตใจ

ด้วยเหตุนี้ บางคนเรียนจบปริญญาเอกเป็นดอกเตอร์ มีปริญญาตั้งหลายใบ แต่บางทีก็บรรจุทุกข์อยู่เต็มหัวใจ คนเหล่านี้ในทางโลกอาจเป็นศาสตราจารย์ แต่ในทางธรรมหรือในแง่จิตใจแล้วบางทีอาจอยู่ในระดับอนุบาล รัก โลภ โกรธ หลง ริษยาอาฆาตอัดแน่นอยู่เต็มหัวใจ บางคนเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย มีลูก

ศิษย์ ลูกหาเยอะแยะไปหมด กลับไปบ้านก็ยังแบกทุกข์อยู่ เพราะอะไร เพราะว่าเสนอผลงานทางวิชาการไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้งก็ไม่ผ่านสักที เป็นคนสอนเก่ง วิจัยเก่ง มีแต่คนอิจฉา ขัดแข้งขัดขากัน ทุกข์ขึ้นมา เครียดขึ้นมาก็รู้ไม่ทันว่าจะออกจากทุกข์ที่หนักอกได้อย่างไร สอนคนอื่นได้ แต่สอนใจตัวเองไม่เป็นก็ทุกข์อีก

คนที่ไม่รู้จักตัวเองนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในวงการไหน ทำอาชีพอะไรก็ตาม มีวัตถุข้าวของ มีเงินทองพรั่งพร้อม แต่ก็ยังทุกข์อยู่เต็มประดา เพราะเขารู้เรื่องภายนอกทุกเรื่อง ยกเว้นเรื่องข้างในที่ไม่รู้ พอไม่รู้ข้างในก็ยังหนีทุกข์ไม่พ้นเท่านั้นเอง คนที่ประสบความสำเร็จมากมาย แต่หากในใจยังกรุ่นอยู่ด้วยโลภ โกรธ หลง อึดอัดขัดข้อง แก่งแย่งแข่งขัน ใจแคบ แบ่งพรรคแบ่งพวก ไม่อยากให้ใครได้ดีเกินหน้า เป็นอาทิ คนเหล่านี้ยังนับว่าไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ยังคงถูกอารมณ์ชักลากไปอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน เหมือนปลาที่หลงกินเบ็ดเพราะติดเหยื่อที่มีรสอร่อย แล้วพลอยถูกพรานเบ็ดชักลากเอาตามแต่ใจ แต่ภาวะอย่างนี้จะไม่เกิดขึ้นกับคนที่เจริญสติมาเป็นอย่างดี เพราะเขาจะมีทักษะการรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่มากระทบจิตใจ *คนที่เจริญสติมาเป็นอย่างดีนั้น อารมณ์อะไรมากระทบ เขาก็มั่นคงอยู่ได้ ไม่แสดงอาการขึ้นๆ ลงๆ แต่จะเป็นฝ่ายรู้อยู่ เห็นอยู่ อย่างรู้เท่า รู้ทัน ไม่หวั่นไม่ไหวไปตามอารมณ์ เหมือนชายฝั่งที่ไม่หวั่นไหวไปตามคลื่นที่ซัดสาดมากระทบอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน*

รู้ข้างนอกมากมาย แต่ไม่รู้ใจตัวเอง

ครั้งหนึ่งอาตมภาพไปบรรยายที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งใจกลางกรุงเทพมหานครนี่เอง พอบรรยายเสร็จก็เดินลงมาจากตึกที่บรรยาย มีคนคนหนึ่งกระหืดกระหอบตามเข้ามาในลิฟต์ พอมาถึงก็โพล่งออกมาทันทีด้วยความไม่พอใจว่า ท่านครับ ที่ท่านพูดมีหลายเรื่องที่ไม่ถูกต้อง ผมนี่ปฏิบัติมาเป็น 10 ปี ฟังท่านพูดก็รู้ว่ามันไม่ถูกต้อง สังเกตได้ชัดว่าเขาพูดอย่างคนที่มีโทสะคุกรุ่นอยู่ข้างใน อาตมาจึงถามว่า ปฏิบัติมาเป็น 10 ปี ทำไมไม่ใจเย็นกว่านี้และพูดให้น่าฟังกว่านี้ กระโชกโฮกฮากขึ้นเสียงทำไมล่ะ

พอทักไปอย่างนี้เขาจึงรู้สึกตัวว่า ตกเป็นทาสของอารมณ์ถูกโทสะเข้าครอบงำจนลืมตัว เขารู้ทุกเรื่องในคัมภีร์ อ่านหนังสือมามาก ฟังมาหลายหมื่นชั่วโมง แต่เวลาพูดกับคนอื่นยังคงพูดด้วยโทสะ คือได้ยินคนอื่นพูดไม่ถูกหูปุ๊บ โกรธขึ้นมาปั๊บเลย อาการอย่างนี้ยังไม่จัดว่าเป็นผู้รู้ ยังคงเป็นเหมือนคนส่วนใหญ่ที่รู้ทุกเรื่องแต่ไม่รู้เรื่องของจิตใจตัวเอง แม้ศึกษาธรรมะมาเป็น 10 ปี ก็ยังเผลอแสดงออกต่อคนอื่นด้วยความหงุดหงิดฉุนเฉียวโดยไม่รู้สึกตัว *ในทางธรรมคนที่จะเป็นผู้รู้ ไม่ได้หมายถึงรู้สารพัดรู้ เก่งสารพัดเรื่อง แต่ท่านหมายถึงรู้ทันอารมณ์หรือรู้ทันสภาวะจิตใจของตัวเองเป็นสำคัญ* กิเลสเกิดขึ้นมาแล้วรู้ทัน อารมณ์พลุ่งพล่านขึ้นมาแล้วรู้เท่า นี่คือผู้รู้

คนที่ไม่รู้เท่าทันจิตใจตัวเองเป็นคนที่ทั้งตกอยู่ในอันตรายและ

ทั้งน่าสงสาร เพราะทุกเวลานาทีเขาจะถูกอารมณ์ที่มากระทบครอบงำ จิตใจเหมือนพระจันทร์ถูกราหูจับ แสงสว่างแม้จะมีอยู่ แต่ก็ไม่แจ่มใสอย่างที่ควรจะเป็น คนที่โกรธขึ้นมาวูบเดียว แล้วไม่รู้เท่าทันความโกรธตัวเอง เดินไปชกหน้าคนอื่น พอรู้สึกตัวอีกทีก็เกิดเรื่องราวใหญ่โตเสียแล้ว คนอย่างนี้มีอยู่ทั่วไปทุกหนทุกแห่ง ส่วนใครก็ตามที่มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง คนอย่างนี้โชคดีที่สุดในโลก เพราะเขาจะไม่ตกเป็นทาสอารมณ์ระหว่างวัน เขาจะมีความมั่นคง ทางอารมณ์ มี self control ดีเลิศ วางตัว วางใจได้อย่างเหมาะสมในทุกสถานการณ์

ในหนังสือชื่อ *The Art of Power* ซึ่งเขียนโดยท่านติชนัท ฮันห์ ท่านนำเสนอไว้ว่า คนที่มีอำนาจแท้จริงไม่ใช่คนที่กุมอำนาจอยู่ในมือ หากแต่หมายถึง คนที่มีสติ รู้ตัวทั่วพร้อม และสามารถหักห้ามใจตัวเองไม่ให้หุนหันพลันแล่นยามถูกกระทบกระทั่ง หนังสือเล่มนี้นำเสนอมุมมองต่ออำนาจเสียใหม่ ซึ่งเป็นอำนาจภายในที่หากใครมีแล้ว คนนั้นจะมีความร่มเย็นเป็นสุขในชีวิต กล่าวอีกนัยหนึ่ง ศิลปะแห่งการมีอำนาจก็คือศิลปะแห่งการดำรงชีวิตอย่างมีสติระหว่างวันนั่นเอง ใครมีสติ คนนั้นจะมีอำนาจเหนือชีวิตจิตใจของตัวเอง เพราะเขาจะไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์

เกณฑ์วัดที่สำคัญที่สุดของการเจริญสติเพื่อใช้งานในชีวิต

ทดลองอ่าน

ประจำวันก็คือ เรารู้จักตัวเองไหม รู้ทันจิตใจตัวเองไหม ควบคุมอิริยาบถได้ไหม เวลาความคิดฟุ้งขึ้นมา เรารู้ทันความคิดไหม เราเผลอตามมันไปหรือเปล่า เวลาฟังอะไรที่ไม่ถูกหูแล้วยังอยากพูดทะลุกลางปล้องอยู่ไหม เราควบคุมอารมณ์ของตัวเองทันไหม เวลาไปรับประทานอาหาร แล้วอาหารไม่ถูกปาก เราเรียกบริกรมาต่อว่าทันทีไหม ไปพักโรงแรมต่างประเทศแล้วยังไปทะเลาะกับพนักงานที่บริการไม่ได้ดั่งใจอยู่ไหม เวลาขับรถแล้วมีรถคันอื่นมาขับปาดหน้าเรายังเผลอกดแตรลั่นถนนด้วยอารมณ์โกรธอยู่ไหม หากเราตกอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้แล้วไม่รู้สึกตัว ยังถูกอารมณ์หรือสถานการณ์พาไป แสดงว่าเราเป็นมนุษย์ที่น่าสงสารแล้ว เรื่องโน้นก็รู้ เรื่องนี้ก็รู้ รู้ทุกอย่างสารพัด แต่ไม่รู้อารมณ์ของตัวเอง ใครที่เป็นอย่างนี้อันตรายที่สุด

คนที่ไม่รู้ทันอารมณ์ของตัวเองนั้นอันตรายขนาดไหน ก็ขอให้ลองคิดถึงซีเนดีน ซีดาน กัปตันทีมชาติฝรั่งเศสที่กำลังครองบอลอยู่กลางสนามในนัดชิงชนะเลิศฟุตบอลโลกดูเถิด ทันทีที่มาร์โกมาเตรัซซี ซึ่งเป็นผู้เล่นอีกทีมหนึ่งวิ่งมาใกล้ ๆ แล้วตะโกนยั่วโมโหเท่านั้นแหละ ซีดานก็สติหลุดทันที หันไปเอาหัวโขกหน้าอกมาเตรัซซี ภาพนั้นถูกถ่ายทอดสดไปทั่วโลก ซีดานได้รับใบแดง ต้องเดินออกจากสนามทันที คืนนั้นทีมชาติฝรั่งเศสแพ้ ทุกคนตราหน้าว่าเป็นเพราะเขาคนเดียว ทั้ง ๆ ที่มีปัญหาจากผู้เล่นคนอื่นด้วย แต่คน

ไม่มองไปที่คนอื่น มองมาที่เขาจุดเดียว เพราะเขาคือผู้เล่นตัวหลักที่เด่นที่สุด มีชื่อเสียงที่สุด จากเหตุการณ์นั้นชีวิตของเขาก็พังพังเพราะขาดสติเพียงวูบเดียวเท่านั้นเอง ชื่อเสียงหดหาย รายได้หดตัว หมดอนาคตในวงการลูกหนังไปเลย

ความผิดพลาดของซีเนดีน ซีดาน สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า "ขาดสติเมื่อไหร่ ขาดใจเมื่อนั้น"

การฝึกเจริญสติจะสอนให้เรารู้จักตัวเอง รู้เรื่องตัวเอง รู้อารมณ์ตัวเอง ไม่เน้นเรื่องการรู้นอกตัว พูดสั้นๆ ว่า *หัวใจของการฝึกเจริญสติเน้นความรู้สึกตัว (awareness) ไม่เน้นความรู้ (knowledge) ซึ่งเป็นเรื่องของหัวสมอง* สองเรื่องนี้ไม่เหมือนกัน เพราะบางทีคนรู้มากๆ นั่นแหละ กลับเจริญสติได้ยากกว่าคนที่การศึกษาไม่สูง เพราะคนรู้มากก็มักจะคิดมาก อัตตาสูง ไม่ยอมและไม่อยากเรียนรู้จากคนอื่น ด้วยถือเสียว่า ตัวเองรู้มากกว่า เรียนมากกว่า หรือผ่านโลกมามากกว่า

อาตมภาพเคยมีโอกาสได้สนทนากับ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา วิศวกรไทยผู้สร้างชื่อเสียงในเวทีโลก ท่านเคยได้รับมอบหมายให้เขียนโปรแกรมจำลองการลงจอดของยานอวกาศเพื่อสำรวจดาวอังคารให้กับองค์การนาซา (NASA) เป็นผลสำเร็จ

เมื่อ พ.ศ. 2519 ซึ่งท่านคิดออกขณะปลีกวิเวกไปนั่งสมาธิบนเขา พอจิตรวมก็เกิดเอโกทิภาวะ เป็นสภาวธรรมอันเอกชนิดหนึ่ง ผุดขึ้นมาที่เรียกว่า ปิ๊งแวบ เป็นวาบความคิดที่อยู่ๆ ก็วาบขึ้นมา สภาวะอย่างนี้เป็นโพธิปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติ คือปัญญาที่แท้จริงไม่ได้เกิดจากกระบวนการทางสมองโดยตรง แต่เกิดจากการตื่นรู้อย่างฉับพลันในปัจจุบันขณะ ภาวะอย่างนี้จะเกิดเมื่อจิตตื่นรู้หลังจากการอบรมสติมาสักระยะหนึ่งจนสุกงอมพอสมควรแล้ว

หลังจาก ดร.อาจองเขียนโปรแกรมเสร็จ ส่งมอบผลงานแล้ว การทดลองประสบความสำเร็จ ท่านก็ยื่นใบลาออกเพื่อกลับประเทศไทย แม้ทางองค์การนาซาจะเสนอเพิ่มเงินเดือนให้ในจำนวนที่สูงมาก แต่ท่านบอกว่า ผมไม่สนใจเรื่องไกลตัวอย่างเรื่องการนำยานอวกาศลงจอดบนดาวดวงนั้นดวงนี้อีกแล้ว ผมสนใจว่าเราจะเดินทางเข้าไปสู่แกนกลางแห่งใจของเราได้อย่างไรมากกว่า

นี่เป็นประโยคที่คมคายมาก คือแทนที่จะสนใจเรื่องการคิดหาวิธีเพื่อที่จะไปลงจอดบนดาวดวงอื่นในระบบสุริยจักรวาล ท่านกลับบอกว่า สนใจวิธีการลงจอดบนดวงดาวที่เรียกว่าจิตใจของตัวเองมากกว่า ทำอย่างไรให้ใจมันรู้จักหยุด รู้จักเย็น รู้จักยอม และรู้จักตื่นรู้ อันนี้สำคัญที่สุด มาซาโนบุ ฟูกูโอกะ นักวิทยาศาสตร์อีกคนหนึ่งของประเทศญี่ปุ่นซึ่งเกิดการตื่นรู้ขณะอยู่ในห้องวิจัยก็ค้นพบ

การตื่นรู้เช่นเดียวกันกับ ดร.อาจอง จากนั้นก็ลาออกจากงานกลับมาอยู่บ้าน แล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่ท่ามกลางความงุนงงสงสัยของเพื่อนร่วมงาน ต่อมาท่านกลายเป็นบิดาแห่งเกษตรกรรมธรรมชาติที่สำคัญมากคนหนึ่งของญี่ปุ่น และอิทธิพลทางความคิดของท่านส่งผลสะเทือนไปทั่วโลก

เมื่อ ดร.อาจองลาออกจากองค์การนาซา เพื่อน ๆ ของท่านต่างเสียดาย หลายคนบอกกับท่านว่า โอ้ ทำไมถึงคิดสั้น ประสบความสำเร็จแล้วกลับลาออกจากงานในองค์กรระดับโลก ในขณะที่คนอื่นมองว่าคิดสั้น แต่ท่านบอกตัวเองว่า การลาออกคือการคิดยาวที่สุดแล้ว ถ้าคิดสั้นก็คงยังอยู่เป็นทาสเงินต่อไป แต่ที่แย่กว่านั้นคือ การคิดค้นต่าง ๆ ทางวิทยาศาสตร์นั้น ท่านค้นพบว่า ไม่ได้เป็นไปเพื่อสันติสุขไปเสียทั้งหมด บางโครงการก็เป็นการคิดค้นที่มีแนวโน้มจะเป็นอันตรายต่อมนุษยชาติเสียด้วยซ้ำไป แต่เป็นเพราะท่านคิดยาวกว่าคนทั่วไป จึงได้ลาออกจากโลกของการหาเงิน หาชื่อเสียงเกียรติคุณที่ไม่รู้จักจบจักสิ้น มาเป็นนักวิทยาศาสตร์สายจิตวิญญาณ และไปร่วมก่อตั้งโรงเรียนสัตยาไสอยู่ที่จังหวัดลพบุรี เด็กนักเรียนที่เรียนโรงเรียนนี้เป็นนักเรียนประจำ ทุกเช้าจะตื่นตั้งแต่ตีห้ามาสวดมนต์ นั่งสมาธิ *กินอยู่ดูเป็น* แบบวิถีพุทธ และเป็นโรงเรียนแรกที่สอนเรื่องการเจริญสติพร้อมไปกับการใช้ชีวิตประจำวัน มีคณะต่าง ๆ จากทั้งในและต่างประเทศเข้ามาศึกษาดูงานการจัด

การเรียนการสอนที่โรงเรียนสัตยาไสเป็นจำนวนมากในแต่ละปี ตอนนี้ก็ขยายสาขาไปทั่วโลก ในฐานะโรงเรียนที่เน้นการสอนคนให้เป็นมนุษย์ที่มีหัวใจ ตามปรัชญาที่ว่า “การสร้างคนดีสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด”

ที่โรงเรียนสัตยาไสมุ่งสอนให้เด็ก ๆ ฝึกเจริญสติไปพร้อมกับการเรียนหนังสือ ผลผลิตที่ได้คือ เด็กเป็นคนดีและเป็นคนเก่ง นักเรียนสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ เป็นมนุษย์พันธุ์ใหม่ที่โลกกำลังต้องการ นั่นคือมนุษย์พันธุ์ที่เก่ง ดี และมีความสุข พร้อมทั้งมีหัวใจโพธิสัตว์ที่เบิกบานกับการรับใช้เพื่อนมนุษย์ ทุกวันนี้โลกกำลังแสวงหามนุษย์พันธุ์ใหม่ที่เก่งแล้วไม่โกง เพราะคนเก่งแต่โกงคือใช้ความรู้ความสามารถในทางฉ้อฉลมีอยู่มากมายเกินพอแล้ว มนุษย์พันธุ์ใหม่ก็คือมนุษย์ที่รู้จักใช้ความรู้ (ปัญญา) อย่างมีความรัก (เมตตา) โดยมีความตื่น (สติ) เป็นฐานประจำอยู่ในเรือนใจ กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า *คนรุ่นใหม่ในศตวรรษที่ 21 ต้องมีทั้งความรู้ ความรัก ความตื่น และความเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์*

เป็นผู้รู้ต้องเข้าคู่กับเป็นผู้ตื่น

ถ้ารู้แล้วไม่ตื่นจะอันตรายมาก รู้วิชาโน้นรู้วิชานี้ แต่ไม่ตื่น หมายความว่า เอาวิชานั้น ๆ ไปใช้ในทางหลอกลวงหรือเอาเปรียบเพื่อนมนุษย์ นี่คือ รู้แต่ไม่ตื่น ทุกวันนี้มีคนที่รู้แล้วแต่ไม่ตื่นเต็มบ้านเต็มเมืองไปหมด ถึงได้มีคนคดโกงเอาเปรียบผู้อื่นให้เห็นอยู่เสมอ พุทธศาสนาสอนให้เรารู้แล้วตื่น ตื่นคือ หายโง่ หายหลง มีสติ มีสัมปชัญญะ ครองตัวครองใจ ไม่ไหลไปตามกิเลสหรือสัญชาตญาณฝ่ายต่ำ ถ้าเรารู้แล้วตื่นด้วย เราจะใช้ความรู้ในทางที่ไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ทั่วทั้งโลก ไม่เอาเปรียบใครทั่วทั้งโลก ถึงแม้จะมีโอกาสเอาเปรียบก็ไม่ทำ คนที่เป็นผู้รู้และผู้ตื่นเวลาเห็นคนที่อ่อนแอกว่าจะเกิดความสงสาร เมตตาอาทร อยากช่วยเหลือ แต่ถ้ารู้ทว่าไม่ตื่น เวลาเห็นคนอ่อนแอ เห็นคนโง่ ก็จะมองว่าเป็นโอกาสที่ตนจะเอารัดเอาเปรียบ เบียดเบียนหลอกลวง แต่คนที่รู้และตื่นแล้วนั้นในหัวใจจะมีแต่ความเมตตาการุณย์ ข่มเหงรังแกใครไม่เป็นอีกแล้ว เบียดเบียนใครไม่ได้อีกแล้ว คนที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะเบิกบานไปพร้อม ๆ กัน พอเบิกบานแล้วความสุขจะไปไหนเสีย ความสุขก็เป็นของได้เปล่าเท่านั้นเอง

คนที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีความสุข ไปไหนก็จะกลายเป็นหน่วยความสุขเคลื่อนที่ ลองสังเกตดูก็ได้ เวลาที่เราไปกราบครูบาอาจารย์ที่สำคัญบางรูป หากเราได้ไปนั่งใกล้ เราจะสัมผัส

ได้เลยว่ารัศมีแห่งความเย็นด้วยเมตตาอาทรในตัวท่านถ่ายเทมาที่เรา เราจะรู้สึกได้ถึงพลังแห่งเมตตาการุณย์ และพลังงานแห่งความตื่นอยู่ใกล้ท่านแล้วไม่กล้าทำชั่วเลย แม้แต่ในความคิดก็ไม่กล้า นี่คือพลังของผู้ที่เจริญสติ ซึ่งไม่เพียงแต่จะหล่อเลี้ยงตัวเองให้ร่มเย็นเป็นสุข แต่ยังแผ่คลื่นแห่งความตื่นนั้นไปหล่อเลี้ยงปกป้องคนใกล้ตัวได้อีกด้วย

อาตมภาพจำได้ดีว่า ตอนที่ไปเรียนวิชาวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่ครั้งยังเป็นสามเณรน้อย ได้มีโอกาสนั่งใกล้ครูบาอาจารย์ตอนที่ท่านมาสอบอารมณ์ (สอบถามและให้คำแนะนำการปฏิบัติรายวัน) สัมผัสได้ชัดเจนว่า ภูมิธรรมจากครูบาอาจารย์คือความเมตตาและความมีสติตั้งมั่นของท่านแผ่มาปกคลุมเรา ทำให้เราพลอยระมัดระวังตัวทุกฝีก้าว พอเราระมัดระวังตัวทุกฝีก้าวเพราะกลัวว่าอาจารย์จะจับผิดเราได้ หรืออาจารย์อาจล่วงรู้วาระจิตของเราได้ หรือแค่คิดว่าครูบา-อาจารย์ท่านเอ็นดูเรา ท่านทุ่มเทเพื่อเรา ความรู้สึกอย่างนี้จะช่วยให้สติเพิ่มขึ้นๆ ฝึกกรรมฐานหนึ่งเดือนสามารถเปลี่ยนเป็นอีกคนหนึ่งได้สบาย ชีวิตเปลี่ยนไปเลย

คนเรียนมาก รู้มาก แต่บางทีชีวิตไม่เปลี่ยน แต่คนที่ไปเรียนวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าเรียนถูกต้องแล้ว ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีทุกคน จิตใจดีงาม สติแจ่มชัด ปัญญารู้เท่ารู้ทันความจริงของ

อารมณ์ที่มากระทบ ปล่อยลงปลงได้ ไม่ใจร้อนใจเร็วอีกต่อไป กลายเป็นคนที่ควบคุมกาย วาจา ใจ ได้เป็นอย่างดี

สมัยก่อนตอนเข้ามาเรียนต่อในกรุงเทพมหานครใหม่ ๆ อาตมภาพเคยมีความฝันอยากเป็นพระนักวิชาการมาก ซึ่งก็เป็นความรู้สึกเหมือนวัยรุ่นทั่วไปที่ต้องมีฝันอะไรสักอย่างหนึ่งให้พิชิต ตอนนั้นเคยอยากเขียนผลงานทางวิชาการฝากไว้ให้กับโลกสักเล่มหนึ่ง แต่พอเจอวิชาวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ความคิดเปลี่ยนไปอีกทางหนึ่ง เหมือนสายน้ำที่ไหลไปแล้วเจอหน้าผาใหญ่ก็เปลี่ยนทางใหม่เป็นไหลไปอีกทางหนึ่งเลย ไม่มุ่งไปในเส้นทางเดิมอีกแล้ว ไม่อยากเป็นพระนักวิชาการอีกต่อไปแล้ว เพราะมารู้ความจริงว่า *ทุก ๆ ความเป็นมีแต่จะเป็นทุกข์ การไม่เป็นต่างหากคือความสุข*

ทุกวันนี้จึงขอแค่เป็นพระธรรมดาที่มีประโยชน์ก็พอใจแล้ว สัปดาห์ก่อนมีสื่อมวลชนมาสัมภาษณ์อาตมาว่า มีเป้าหมายในชีวิตอยากเป็นอะไร อาตมาตอบไปว่า “เป้าหมายแห่งชีวิตของอาตมาก็คือ การเป็นพระธรรมดาที่มีประโยชน์” สำหรับอาตมาแล้ว การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จะทำให้เรากลับมาสู่พื้นฐานของความเป็นมนุษย์ที่แท้ คือ กลับมาสู่การเป็นคนธรรมดาที่ไม่บ้าไปกับหัวโขนต่าง ๆ อีกต่อไป มีชีวิตที่ง่าย งาม ธรรมดา ใช้วันเวลาที่เหลือทำประโยชน์ให้กับโลก วิถีชีวิตอย่างนี้คือชีวิตที่มีคุณค่าที่สุด เพราะไม่ใช่

การมีชีวิตอยู่เพื่อตัวเองล้วน ๆ แต่เป็นการอยู่เพื่อให้คนอื่นได้เป็นอยู่อย่างดีอีกด้วย

เคยมีสามีภรรยาคู่หนึ่งทะเลาะกันหนักมาก ร้องไห้พรั่งพรูมาหาอาตมาทั้งคู่ เพราะเจ็บปวดกับชีวิตคู่มาก อาตมาบอกว่าร้องไห้เสียให้จบ เมื่อจบแล้วจากนั้นจะได้มาฝึกสติกัน มาดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ดูพอง ดูยุบไป (พองหนอ ยุบหนอ) พอฝึกไปได้ไม่กี่วันก็จับจุดได้ว่า ทำไมชีวิตคู่ถึงไม่ราบรื่น เพราะเมื่อจิตสงบจะเห็นว่าปัญหาอยู่ที่ไหน สุดท้ายอาตมาแทบไม่ได้สอนอะไร แต่เขาสอนตัวเอง *เมื่อจิตสงบ จะเห็นความจริง* นี่เป็นคำยืนยันจากพระพุทธเจ้าโดยตรง

ผู้หญิงบางคนมีปัญหากับสามีถึงขั้นมองไม่เห็นทางว่าจะอยู่ร่วมโลกกันได้ แอบไปซื้อปืนจะเอามายิงสามี แต่เพื่อนพามาวัดก่อนที่จะไปยิงสามี เพราะเธอโกรธที่สามีนอกใจ อาตมาพานั่งสมาธิจนผ่อนคลายแล้วจึงเปิดอกคุยกันว่า โยมไม่ต้องไปฆ่าสามี ฆ่าความโกรธในใจโยมให้ได้ก่อน ถ้าโยมไปฆ่าสามีตาย ฆาตกรตัวจริงตัวร้ายจริง ๆ ไม่ใช่สามีที่เขาไปมีบ้านเล็กบ้านน้อย แต่คือตัวกิเลสในใจนี่ ฆ่าสามีตายแล้วก็ต้องไปอยู่ในคุก ทุกวันต้องมานั่งนึกถึงความหลังที่เผลอทำผิดพลาดลงไป ทุกข์ตรมขมไหม้เพราะรู้สึกผิดซึ่งมันไม่ต่างกับการตายทั้งเป็น ฆ่าสามีตายแล้วมีความสุขไหม ไม่มี

ความสุขหรอก ทุกสิ่งทุกอย่างที่สร้างมาก็พังไปทั้งหมดเลย คนที่เจริญสติเป็น มีสติประจำอยู่ในเรือนใจ เขาไม่ร้องไห้แล้ว คนที่ยังร้องไห้อยู่เป็นเพราะไม่เคยรู้จักการเจริญสติ ไม่รู้จักพระพุทธเจ้าตัวจริงกันทั้งนั้น ถึงได้มานั่งร้องห่มร้องไห้กันอยู่ไม่จบไม่สิ้น

ครั้งพุทธกาล นางวิสาขาร้องห่มร้องไห้หนักมากไปหาพระพุทธเจ้า ทรงถามว่าร้องไห้ทำไม เธอทูลตอบว่า ที่ร้องไห้เพราะเสียใจที่หลานตาย ทรงถามต่อว่า มีหลานกี่คน เธอบอกว่ามีเป็นสิบคน พระพุทธองค์ทรงเตือนสติเธอว่า หากเธอร้องไห้ขนาดนี้เพราะเสียใจที่หลานตายไปคนหนึ่ง เดี๋ยววันข้างหน้าก็จะต้องร้องไห้อย่างนี้อีก มีหลานมากเท่าไหร่ก็ต้องร้องไห้มากเท่านั้น แล้วพระองค์ก็ปลุกนางให้ตื่นด้วยการเตือนว่า ความตายเป็นธรรมดาของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่าคน เราทุกคนเกิดมาแล้วมีความตายเป็นที่สุดกันถ้วนหน้า ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ และไม่ได้มีแต่หลานของนางเท่านั้นที่ตาย แต่มีคนตายกันอยู่ทุกวันทั่วโลก พอพระองค์ทรงเตือนอย่างนี้ นางวิสาขาก็ได้สติ พอได้สติเท่านั้นแหละ น้ำตาก็หยุดไหล คนมีสติจะไม่ร้องไห้พร่ำเพรื่ออีกต่อไป เพราะพอสติมา ปัญญาก็จะเกิด พอปัญญาเกิดความมืดมนในชีวิตก็หายไป

ปลิงแห่งความทุกข์

ในพระไตรปิฎกสอนเรื่องการเจริญสติเป็นหลัก อย่างที่พระพุทธองค์ตรัสว่า *"แต่ก่อนก็ดี ในบัดนี้ก็ดี เราสอนแต่เรื่องทุกข์และการดับทุกข์เท่านั้น"* ไม่ได้เน้นสอนเรื่องอื่น จริงอยู่ แม้จะมีเรื่องอื่นแทรกปนอยู่บ้าง แต่ปลายทางก็ไปลงที่เรื่องดับทุกข์ ท่านโยงเรื่องอื่นปูพื้นมาก่อน แต่ตอนจบท่านโยงเข้าเรื่องดับทุกข์ ซึ่งก็คือเรื่องแนวทางแห่งการเจริญสติเพื่อดับทุกข์ เพียงแต่ยักย้ายถ่ายเทวิธีการสอนไม่ให้น่าเบื่อเท่านั้น

คนที่รู้เรื่องการเจริญสติอย่างถูกต้องแล้ว ถึงอย่างไรก็จะต้องตื่น จะตื่นช้าตื่นเร็วเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ตื่นจากอะไร ก็ตื่นจากความทุกข์ที่เกาะกินหัวใจของเรา ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่ถูกปลิงแห่งความทุกข์เกาะอยู่ แล้วเราก็ปล่อยให้มันสูบเอาความสุขไปจากตัวเราทุกวันทุกคืน ปลิงแห่งความทุกข์ คือ โลภ โกรธ หลง หรือราคะ โทสะ โมหะ สามตัวนี้เป็นกิเลสระดับหัวหน้าพรรค เป็นเสมือนปลิง 3 ตัว มาเกาะและสูบเอาความสุขออกไปจากหัวใจของเรา แต่เราก็ยังไม่ตื่นทุกข์เพราะโลภ โกรธ หลง แต่ก็ยังเดินเข้าไปหาความโลภ ความโกรธ ความหลง คนที่ถูกกิเลสกัดกินหัวใจ แต่ก็ยังไม่รู้สึกตัว ก็คงไม่ต่างจากแมลงเม่าที่พากันบินเข้ากองไฟ

มีผู้หญิงคนหนึ่งมาเล่าให้ฟังว่า เธอไม่ถูกกับเพื่อนที่ทำงาน

คนหนึ่งถึงขนาดที่ว่า เวลาเดินเข้าออฟฟิศแล้วเห็นรถเขาจอดอยู่ โทสะก็กรุ่นขึ้นมาเลย อย่าว่าแต่เห็นหน้ากันเลย แค่รองเท้าที่เขาถอดไว้ยังไม่อยากมองเลย รู้สึกโกรธเกลียดเข้าไส้ ห้ามตัวเองอย่างไรก็ห้ามไม่อยู่ นี่คือตัวอย่างของคนที่มองไม่เห็นปลิงแห่งความโกรธที่มันเกาะกุมใจอยู่ ทุกวันเธอทำงานในออฟฟิศอย่างไม่มีความสุขเลย แต่ถ้าเธอเคยเรียนศิลปะแห่งการเจริญสติมาบ้าง พอความโกรธกรุ่น ๆ ขึ้นมา เธอจะรู้ทัน พอรู้ทันก็จัดการความโกรธได้ มันง่าย ๆ แค่นั้นเอง แต่พอรู้ไม่ทัน ความโกรธน้อย ๆ ก็จะค่อย ๆ ก่อตัวเป็นกลุ่มก้อนของความโกรธที่แผ่เงาทะมึนอยู่บนหัว พอความโกรธเข้าครอบงำใจแล้ว จากนั้นอยู่ที่ไหนก็เหมือนคนมีเคราะห์ จิตใจขุ่นมัว ไม่มีความสุขโกรธ เกลียดเกาะกุมใจก็ไม่รู้ทัน จึงถูกมันกัดกินความสุขทุกวันทุกคืน หรือถูกมันเล่นงานทุกครั้งที่เห็นคนที่ตนไม่ชอบ

อีกคนหนึ่งทุกข์หนักเพราะอกหัก บินไปเที่ยวฮ่องกงก็แล้ว ไปเที่ยวสิงคโปร์ก็แล้ว ไปช็อปปิ้งที่ญี่ปุ่นก็แล้ว ทุกข์ไม่หายไปไหน ไปมาหลายประเทศ แค่ย้ายที่ไปทุกข์เท่านั้น สุดท้ายเพื่อนชวนมาปฏิบัติธรรม พอเริ่มอยู่กับลมหายใจเป็น ตัดความคิดฟุ้งซ่านออกไป ใจเริ่มพบกับความสงบสุข เธอเริ่มมองเห็นวิธีที่ความคิดฟุ้งซ่านมันลอบเข้ามาตอนเผลอ ไม่ต่างอะไรกับแมวเห็นหนูโผล่ออกมาจากรูของฝาบ้าน พอจิตตื่นขึ้นมาอย่างนี้ เธอไม่ต้องทำอะไรมากมาย แค่มันคิดขึ้นมาแล้วเห็นความคิด ทำแค่นั้น ความคิดก็หายไป

สติปรากฏอยู่ พอสติอยู่ตรงนั้น ความทุกข์ก็อยู่ไม่ได้ มันคล้ายกับการที่แมวอยู่ตรงไหน หนูจะไม่อยู่ตรงนั้น เพราะฉะนั้น คนที่มีสติประจำใจตลอดเวลา ความทุกข์มันจะเข้าไม่ถึงใจ เหมือนหนูไม่มาใกล้จุดที่มันมีแมวประจำการอยู่

มีคนไปถามหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ว่า หลวงปู่มีความโกรธไหม หลวงปู่ตอบว่า มี แต่ไม่เอา เห็นไหม เวลามีสติเราจะเห็นกิเลสก่อน ก่อนที่กิเลสจะเข้าถึงเนื้อถึงตัวเรา เช่นเดียวกัน คนที่อกหักจากความรัก ต่อให้หนีไปสุดหล้าฟ้าเขียว แต่หากในกระเป๋าสตางค์ยังพกรูปแฟนอยู่ ในโทรศัพท์ก็มีรูปเขาอยู่ มันจะหนีพ้นได้อย่างไร แต่ต่อให้ดึงรูปออกจากกระเป๋าสตางค์ ลบรูปในโทรศัพท์มือถือ ทิ้งเสื้อผ้าของเขา เก็บของที่เขาเคยให้ลงกล่อง ก็ไม่ช่วยให้หายทุกข์ได้หรอก เพราะที่ที่เขาอยู่จริง ๆ มันไม่ใช่ในกระเป๋าสตางค์หรือในโทรศัพท์ในเสื้อผ้าอาภรณ์ข้าวของ แต่เขาอยู่ในใจ ต้องลบเขาออกจากใจเราด้วย ถ้าไม่เคยลบเขาไปจากใจ ทุกข์มันก็อยู่ที่ใจ อย่าไปแก้ที่อื่น ต้องแก้ที่ใจ