

# สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์ (๓)

คำปรารภ (๘)

๑ ทำใจในวัยซาลง ๒

๒ สงบได้เพราะใจยอมรับ ๒๐

๓ เสริมสร้างพลังใจเพื่อให้ชีวิตมีพลัง ๓๖

๔ ความสุขที่เราควรรู้จัก ๓๖

๕ รู้ทุกซ่ อย่าเป็นทุกซ่ ๔๒

๖ เตรียมตัวสอบไล่วิชาชีวิต ๑๐๘

๗ ระลึกถึงความตายสบายนึก ๑๒๔

๘ คื่นสู่ธรรมชาติอย่างสงบ ๑๕๐

เกี่ยวกับผู้เขียน ๑๖๐

# คำนำสำนักพิมพ์



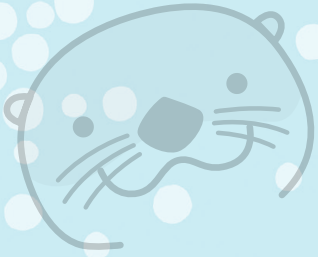
ปัจจุบันนี้ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมสูงวัย เนื่องจากคนโสดมีจำนวนมาก ครอบครัวส่วนใหญ่เริ่มมีลูกน้อยลง และคนจำนวนมากก็เลือกที่จะไม่มีลูก เมื่อถึงวัยสูงอายุก็อาจรู้สึกโดดเดี่ยวเป็นธรรมดา หนังสือเรื่อง *เตรียมตัวสอบไล่วิชาชีวิต* เล่มนี้สามารถใช้เป็นคู่มือในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ ให้อยู่อย่างมีความสุข และเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับความเจ็บ ความแก่ และความตาย ทั้งกับคนรอบข้างและกับตนเอง อย่างถูกวิธีและมีสติ พร้อมเผชิญหน้าเมื่อเวลานั้นมาถึง

มั่นใจว่าสาระและคุณภาพจากข้อคิดรวมถึงคำแนะนำที่พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวไว้จะเป็นประโยชน์อย่างสูงสุดต่อผู้นำไปปฏิบัติตาม และจะเป็นอานิสงส์ผลบุญยิ่งขึ้นไปอีก หากได้บอกต่อเนื้อหาดี ๆ อันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตนี้แก่บุคคลอื่นต่อไป

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

สิงหาคม ๒๕๖๒





ကလေးတို့

၄



# ทำใจในวัยขาลง

สนุกเพลิดเพลิน  
ทุกเล่มอ่าน

ผู้สูงวัยแต่ละคนกว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ก็ผ่านอะไรมาเยอะ ได้ทำอะไรต่าง ๆ มากมายในชีวิต ทั้งการเลี้ยงชีพ การทำงาน การสร้างเนื้อสร้างตัว สร้างครอบครัว สร้างบ้าน บางคนก็เคยผ่านการทำอะไรทำนาทำสวนมาแล้ว ตอนนี้อาจกำลังเลี้ยงหลานหลังจากที่ได้เลี้ยงลูกมาจนโต เราทำอะไรมาเยอะแล้ว แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่ค่อยได้ทำเท่าไร หรือยังทำไม่พอ ก็คือการทำใจ แต่ละท่านทั้งชีวิตเอาแต่ทำงาน ๆ ๆ รวมทั้งทำนั่นทำนี่ แต่ว่าเรื่องทำใจอาจจะไม่ค่อยได้ทำเท่าไร

ที่จริงประสบการณ์ของพวกเราตั้งแต่เด็กจนเฒ่าเป็นต้นทุนที่มีคุณค่ามากสำหรับการทำใจ เพราะเราได้ผ่านโลก ผ่านอะไรต่ออะไรมากมาย ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงสารพัด เห็นความไม่เที่ยงของชีวิต เห็นความไม่เที่ยงของผู้คน จากจนแล้วก็รวย จากรวยแล้วก็จน หรือว่าจากเด็กเป็นหนุ่มสาว แล้วก็แก่ชรา บางคนไม่ทันได้แก่ ไม่ทันได้หนุ่มด้วยซ้ำก็ตาย เราได้ผ่านทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว ได้ผ่านทั้งชีวิตขาขึ้นและขาลง

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นต้นทุนที่เอื้อต่อการทำใจ โดยเฉพาะการทำใจ  
ปล่อยวาง แต่ที่จริงการทำใจมันมีความหมายมากกว่านั้น

ถ้าพูดถึงวัยพวกเราก็เรียกว่าสูงวัย แต่มองในอีกแง่หนึ่ง  
ก็ถือว่าเป็นวัยกลาง อายุมากขึ้นก็จริง แต่อย่างอื่นมันลดน้อย  
ถอยลงไปหมด เช่น กำลังวังชา ทรัพย์สินสมบัติ บางอย่าง  
ที่เคยมี เช่น ตำแหน่ง บริษัท บริวาร ตอนนั้นก็ไม่มี หรือ  
ลดน้อยถอยลง เขาเรียกเราอย่างยกย่องว่าสูงวัย แต่ว่าใน  
ความเป็นจริงเราอยู่ในวัยกลาง ยิ่งจำเป็นที่จะต้องทำใจให้มากขึ้น  
เพราะว่ากำลังวังชาเราก็ถอยลง เงินทองก็น้อยลง ไม่พรั่งพร้อม  
บริบูรณ์เหมือนเมื่อก่อน ถ้าหากว่าไม่รู้จักทำใจก็จะเป็นทุกข์  
กลุ่มอกกลุ่มใจ โดยเฉพาะเมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น

ช่วงตรุษจีนที่ผ่านมามีลูกหลานพาญาติผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง  
อายุ ๗๕ ปีมาหาอาตมาที่วัดป่ามหาวัน คุณยายผู้นี้เป็นคหบดี  
หรือเรียกว่าเศรษฐินีก็ได้ คือร่ำรวยมาก ทุกวันนี้ก็ยังทำธุรกิจ  
เกี่ยวกับบ้านจัดสรร ชีวิตพรั่งพร้อมบริบูรณ์ไปแทบทุกเรื่อง  
การงานก็เจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ ลูกก็เป็นคนดี  
มีฐานะที่มั่นคง เป็นหมอสองคน อีกคนเป็นนายกเทศมนตรี ไม่มี  
ลูกคนไหนที่น่าเป็นห่วง เป็นที่เชิดหน้าชูตาของพ่อแม่ เพียงแต่ว่า

ผู้ใหญ่ท่านนี้ป่วยเป็นโรคพาร์กินสัน ต้องนั่งรถเข็น พาร์กินสัน เป็นโรคที่เกี่ยวกับประสาท โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ ทำให้พูดไม่ชัด ในบางครั้ง มือไม้สั่นในบางที เดินก็ไม่สะดวก

สนทนาไปสนทนามา คุณยายก็ตัดพ้อขึ้นมาว่า “ทำไม ถึงต้องมาเป็นอย่างนี้ ฉันทำผิดอะไร ถึงต้องมาป่วยแบบนี้” อามาก็ตอบทันทีเลยว่า ทำผิดแน่นอน ไม่ได้หมายถึงทำผิด ในชาติที่แล้วนะ ชาติที่แล้วเป็นยังไงเป็นอีกเรื่องหนึ่ง อาจจะ ไม่เกี่ยวกันก็ได้ “อ้าว แล้วทำผิดอะไร” ก็ทำผิดตรงที่ว่า ร่างกาย มันเคยเดือนโยมแล้ว เดือนว่าทำงานหนักไปแล้ว ต้องพักผ่อน เสียบ้าง มันเดือนมาหลายปีแล้ว อาจจะเดือนตั้งแต่ตอนอายุ ๖๐ เพราะว่าคุณยายท่านนี้ทำงานเยอะ คิดดูซิขนาดอายุ ๗๐ กว่า และป่วยด้วยก็ยังทำงานไม่หยุด ย้อนหลังถอยหลังไป ๑๕ ปี สม่้ายอายุ ๖๐ คงจะทำงานหนักยิ่งกว่านี้ คงจะไม่ได้พักผ่อน ตั้งแต่ตอนนั้นร่างกายคงส่งสัญญาณเตือน วิงวอนร้องขอว่า พักเสียทีๆ แต่ท่านก็ไม่ยอมฟัง สุดท้ายก็เลยป่วยหนัก

ที่จริงความป่วยที่กำลังเกิดขึ้น มองให้ดีก็เป็นการส่งสัญญาณ เตือนอีกครั้งของร่างกายว่าพักได้แล้วๆ ขนาดป่วยหนักยังไม่ยอม พักเลย อันนี้แหละเรียกว่าทำผิด คือไม่ยอมฟังเสียงร่ำร้อง



เสียงวิงวอน หรือสัญญาเตือนของร่างกาย อาจจะเป็นเพราะว่า  
จิตใจมุ่งหวังความสำเร็จหรือเอาเงินทองเป็นสรณะหรือเปล่าก็ไม่รู้  
มันไม่เกี่ยวกับโชคชะตาหรือปีชงหรอก แต่ที่ป่วยอย่างนี้เป็น  
เพราะว่าไม่ฟังคำเตือน คำขอร้องของร่างกาย จนกระทั่งเป็น  
พาร์กินสัน แล้วนี่ก็เป็นคำเตือนอีกครั้งว่าหยุดได้แล้ว ถึงเวลา  
พักผ่อน ถึงเวลามีความสุขกับครอบครัวได้แล้ว ถ้ายังไม่หยุด  
อาจจะเจอหนักกว่านี้

คุณยายทำผิดอีกข้อหนึ่งก็คือ ยึดมั่นถือมั่นกับร่างกายนี้  
ร่างกายนี้มันก็เช่นเดียวกับสิ่งอื่นทั้งหลายทั้งปวง คือมันไม่เที่ยง  
ย่อมมีวันเสื่อมสลาย คราวนี้พอยึดติดหรือคาดหวังในสิ่งที่  
สวนทางกับความเป็นจริง ความเป็นจริงคือทุกอย่างมันไม่จีรัง  
ทุกอย่างมันไม่เที่ยง แต่พออยากให้ร่างกายนี้เที่ยง พอร่างกาย  
ป่วยใช้ ใจก็เลยเป็นทุกข์ อันนี้ก็ผิดอีกข้อหนึ่ง คือวางใจผิด

ผิดข้อแรกคือไม่ฟังเสียงร้องเสียงเตือนของร่างกาย  
ผิดข้อที่สองคือวางใจผิด ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่ไม่เที่ยง มัน  
ไม่เกี่ยวกับการทำกรรมในชาติที่แล้วเลย มันเกี่ยวกับกรรม  
ในชาตินี้แหละ คือปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง เอาแต่ทำงานหาเงิน  
ไม่หยุดหย่อน ทำงานแต่ว่าวางใจไม่เป็น ทำใจไม่ถูก จึงล้มป่วย

คุณยายท่านนี้มีความทุกข์ รู้สึกว่าชีวิตของตนมันแย่แยะ  
อาตมาก็บอกว่า ไหนโยมลองมองให้ดีๆ ชีวิตนี้ ทุกวันนี้ โยม  
มีโชคอะไรบ้าง คุณยายนึกขึ้นได้อย่างเดียวคืองานการ ธุรกิจ  
ประสบความสำเร็จ อาตมาก็เลยเติมไปอีกข้อหนึ่งว่า โยมโชคดีนะ  
ที่ลูกได้ดิบได้ดีกันทุกคน อาตมาถามต่อว่ามีใครตายไหม ยังไม่มี  
ใครตาย ลูกยังอยู่กับทุกคน อาตมาถามว่ามีใครป่วยเป็นมะเร็ง  
มีใครป่วยเป็นโรคร้ายไหม ได้คำตอบว่าไม่มี นี่ก็โชคดีอีก  
อาตมาถามว่าสามีตายหรือยัง ยังไม่ตาย นี่ก็โชคดีอีก โยม  
มีอายุยืนมาจนถึงแค่นี้ ถือว่าเป็นโชคใหม่ ใช่ เป็นโชคเหมือนกัน  
อาตมาถามถึงหลาน ก็ได้คำตอบว่าหลานทุกคนเป็นเด็กดี เรียนดี  
มีความสุข ถามเรื่องอื่น ก็ได้คำตอบว่าดีหมด ไม่มีปัญหา

อาตมาจึงบอกว่า ถ้าหากไล่เรียงดูดี ๆ โยมมีโชคอยู่ ๔ อย่าง  
แต่ไม่มีโชคอยู่อย่างเดียว คือสุขภาพไม่ดี ถ้าเป็นนักเรียน  
ก็แปลว่าสอบได้ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ๕๐ เต็ม ๑๐๐ อย่างนี้น่าพอใจ  
ไหม เวลาเรียนหนังสือ ก็คนที่จะสอบได้ ๕๐ เปอร์เซ็นต์  
ได้ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ก็เก่งแล้ว นี่โยมสอบได้ ๕๐ เปอร์เซ็นต์  
ทำไมถึงยังไม่พอใจ ทำไมถึงยังตัดพ้อต่อว่าชีวิต แสดงว่ามอง  
ไม่เป็น อย่างนี้เรียกว่า ไม่รู้จักทำใจ

ทำใจในที่นี่ไม่ได้หมายถึงการปล่อยวางเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการรู้จักมองด้วย สิ่งดีๆ ที่มี มองไม่เห็น มองเห็น แต่สิ่งที่ไม่ดี เช่น ความเจ็บความป่วย พวกเราเป็นอย่างนี้กัน หรือเปล่า อาตมาถึงบอกว่า เมื่อพวกเรามาถึงวัยนี้ สิ่งสำคัญที่ต้องทำก็คือทำใจ ทำอะไรมาเยอะแยะก็ดีแล้ว เรียกว่าทำกิจ แต่ว่าอย่าลืมนะ ต้องทำจิตหรือทำใจด้วย เพราะว่าเราอยู่ในวัยขาลง อะไรๆ มันก็ไม่เหมือนเก่า ทั้งสังขารร่างกาย ทั้งความคิดความจำ โรคภัยไข้เจ็บก็ถามหา

แต่ถ้าเราทำใจเป็น ใจก็ไม่ทุกข์ แม้ร่างกายเสื่อมอยู่ในช่วงขาลง แต่ใจอาจจะอยู่ในช่วงขาขึ้นก็ได้ คือแซมขึ้น เบิกบาน สวรรค์ระส่ำของร่างกายก็ได้ ร่างกายมันลง แต่ใจมันขึ้น โยมทำได้นะ แล้วควรต้องทำด้วย เพราะไม่เช่นนั้นจะอยู่ร้อนนอนทุกข์ แม้ชีวิตมีอะไรมากมายที่ยังดีอยู่ ยังประสบความสำเร็จอยู่ แต่เมื่อวางใจไม่เป็นก็ทุกข์ อย่างคุณยายท่านนี้

การเข้าวัดเป็นโอกาสที่เราจะมาฝึกทำใจ หลายคนไม่เคยเข้าวัด หลวงพ่อพยอม กัลยาโณ ท่านได้พูดไว้สามประโยคน่าสนใจนะ ท่านบอกว่า “เราจะเข้าวัดเอง หรือจะรอให้คนอื่นเขามาชี้” ถ้าคนห้ามเราเข้าวัดนี้แปลว่าอะไร “เราจะสวดมนต์

เอง หรือจะรอให้พระสวดให้” อีกข้อก็คือ “เราจะประนมมือ  
ไหว้พระองค์ หรือจะรอให้สัปเหร่อเขาจับประนมมือให้” ลอง  
ใคร่ครวญดูนะ

อย่างไรก็ตาม เมื่อเข้าวัดแล้วก็ต้องหาประโยชน์จากการ  
มาวัดให้ถูก บางคนมาวัดก็แค่มาทำบุญ บางคนหนักกว่านั้น  
มาเพื่อจะมาเอาเลข เอาวัตถุมงคล อย่างนี้ไม่ได้ประโยชน์อะไร  
เลย แถมได้ความโง่ความหลงกลับไปอีก ยิ่งกว่านั้น ถ้ามาด้วยความ  
คิดแบบนั้นสุดท้ายก็มักจะกลายเป็นเหยื่อ ถูกหลอก เช่น  
มาเอาวัตถุมงคล ก็โดนพระบ้าง โดนคนวัดบ้าง หลอกให้เสียเงิน  
เป็นหมื่น บางที่เป็นแสน คิดว่าจะได้วัตถุมงคล ได้ของดีมา  
ปกป้อง กลับได้อะไรก็ไม่รู้ เสียเงินอีกต่างหาก

บางคนมาเพื่อทำบุญ แต่ทำบุญก็ต้องมีสติ มีปัญญา  
เพราะว่าถ้ามาด้วยศรัทธาอย่างเดียวอาจจะถูกเขาหลอกได้ง่าย  
เพราะว่าเป็นศรัทธาที่ไม่ประกอบไปด้วยปัญญา มีหลายคน  
ที่มาวัดหรือมาสำนักปฏิบัติธรรมแล้วก็ถูกหลอก ถูกหลอก  
ไปเป็นล้าน หรือหลายล้าน เจ้าสำนักไม่ว่าจะเป็นพระ แม่ชี หรือ  
ผู้หญิง เดียวนี้มีหลายแบบที่มาหลอกว่า ถ้าบริจาคเงินเท่านั้น  
เท่านั้นจะได้บุญมาก ด้วยความศรัทธาผสมกับความโลภ อยาก

รวย เชื่อว่าถ้าได้บุญเยอะๆ จะรวย ก็เลยยอมจ่าย ผลก็คือ  
หมดเงินไปมากมาย

บางคนก็กลัว ยอมจ่ายเพราะความกลัว เขาหักว่าตอนนี้  
สามีดวงไม่ดี จะป่วย ภรรยารักสามีมาก ก็ยอมทุ่มเททุกอย่าง  
เพื่อให้ดวงของสามีดีขึ้น เสียเงินเป็นแสนเป็นล้าน มาวัด  
ถ้าจะมาเอาวัตถุมงคลก็ดี หรือเพราะอยากได้บุญก็ดี ถือว่า  
เป็นการหาประโยชน์จากวัดหรือจากศาสนาเล็กน้อยมาก เผลอๆ  
เสียเงินเสียทองหมดเนื้อหมดตัวไปก็มี

มาวัดหวังที่ควรมาเพื่อฝึกจิตของเรา ฝึกจิตก็คือการทำใจ  
ให้ถูก ทำใจให้ถูกก็คือมองถูก วางใจเป็น มองถูกหมายความว่า  
มองเห็นว่าทุกอย่างไม่เที่ยง อะไรๆ ก็ไม่จริง ไม่สามารถ  
จะเป็นไปตามใจเราได้ทุกอย่าง เพราะฉะนั้นจะไปยึดมั่นถือมั่น  
กับมันไม่ได้ อย่างเช่นร่างกายของเรา ถึงเวลามันก็ค่อยๆ ชรา  
ค่อยๆ เสื่อมไป บางครั้งก็เจ็บก็ป่วย นี่คือความจริงที่ไม่มีใคร  
หนีพ้น มีบทสวดบทหนึ่งให้ข้อคิดที่ดีมาก “เรามีความแก่  
เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้  
เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตาย  
เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เราจะต้องพลัดพราก

จากของรักของชอบใจทั้งนั้น” นี่คือความจริงที่เราต้องมองให้เห็น

มาวัดอย่ามัวแต่ทำบุญหรือทำความดี เช่นรักษาศีลเท่านั้น ทำบุญ รักษาศีล ทำความดีนั้นดีแน่ แต่ยังไม่พอที่จะช่วยปกป้องใจไม่ให้ทุกข์ เราต้องเห็นความจริงหรือสังขารของชีวิตด้วย ถ้าเห็นความจริงแล้ว เวลาเจ็บเวลาป่วยก็就不用โน้มน้าวว่าทำไมต้องเป็นฉัน ทำไมต้องเป็นฉัน มีหลายคนพอเจ็บป่วยเป็นมะเร็งก็ตัดพ้อต่อว่า ฉันทำดีมาตั้งเยอะ ทำบุญให้ทานก็มาก กลืนผ้าป่าฉันก็ไม่เคยละเว้น ทำไมต้องมาเป็นอย่างนี้ ทำไมต้องมาป่วย ทุกครั้งที่บ่นโน้มน้าวตีโพยตีพายแบบนี้เรียกว่า ซ้ำเติมตัวเอง แทนที่จะป่วยแต่กาย กลายเป็นว่าใจก็เป็นทุกข์ด้วย

ทำไมถึงซ้ำเติมตัวเอง ก็เพราะมองไม่เห็นความจริงของชีวิต มองไม่เห็นความจริงว่าฉันเป็นธรรมดา แม้แต่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ก็ยังต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องป่วย สุดท้ายก็ต้องตายไปตามธรรมชาติ แล้วเราเป็นใคร แค่มีสีล ๕ แค่อยันทำบุญ ทำไมถึงคิดว่าฉันไม่ควรป่วย หรืออาจจะนึกไปถึงขั้นว่าฉันไม่ควรตายด้วย หลายคนไม่ป่วยแต่ก็กลัวตาย

ยิ่งชรา ยิ่งอายุมากขึ้นเรื่อยๆ หลายคนก็ยิ่งกลัวตาย ทำดี  
มากมาย ทำบุญก็เยอะ แต่พออายุมากก็กลัวตายเหมือนกัน  
เพราะอะไร เพราะไม่ได้ฝึกทำใจ ฝึกทำใจคือมองเห็นความจริง  
ว่า **ความตายเป็นเรื่องธรรมดา**

ระลึกอยู่บ่อยๆ ว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา แล้วจะ  
ยอมรับได้ว่าสักวันหนึ่งเราต้องตาย จะคุ้นกับความตายมากขึ้น  
นี้เรียกว่าเจริญมรณสติ เราควรทำเป็นนิจ การนึกถึงความตาย  
อยู่เป็นประจำ ก็เป็นการฝึกทำใจอีกอย่างหนึ่ง ฝึกให้เรายอมรับ  
ความจริงที่แม้จะไม่พึงประสงค์ แต่เมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ควร  
ยอมรับ จนกระทั่งเห็นว่ามันเป็นธรรมดา ไม่รังเกียจเดียดฉันท์  
มัน ถึงเวลาตายก็ไม่ทุกข์ ก่อนตายแม้จะมีความเจ็บความป่วย  
ก็ไม่ทุรนทุราย กายทุกข์แต่หัวใจไม่เป็นทุกข์ เพราะอะไร เพราะ  
ฝึกทำใจมาแล้ว

บางคนเป็นทุกข์เพราะลูกหลาน ลูกหลานมีปัญหาธุรกิจ  
บางคนตกงาน หลานสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ผู้สูงวัยมักจะมี  
หลายคนอยู่ในอุปการะ หรือมีคนทีห่วงใยเยอะ แต่ละคน  
ก็เชื่อว่าจะต้องอย่างที่เรารารถนา หรือว่าตั้งใจเรา มีบางคนก็ได้ดี  
แต่บางคนก็ลุ่มๆ ดอนๆ บางคนก็แย่ ถ้าเราวางใจไม่เป็นก็ทุกข์

อย่างคุณยายที่อาตมาพูดถึงเมื่อสักครู่ ขนาดลูกดีหลานดีกัน  
ทุกคนก็ยิ่งทุกข์เลย เพราะห่วงลูกห่วงหลาน

ลูกบางคนพาแม่อายุ ๗๐ กว่ามาหาอาตมา ขอให้ช่วย  
บอกแม่ที่ว่าอย่าห่วงลูกมากนัก เวลาลูกไปไหนก็ต้องให้ลูก  
โทรศัพท์มารายงานว่าไปทำอะไรบ้าง เวลาลูกไปต่างจังหวัด  
แม่ก็ทุกข์ กังวล ไม่รู้จักทำใจ ลูกโตจนอายุเกือบ ๕๐ แล้วก็ยัง  
สร้างความทุกข์ให้กับตัวเอง ทั้งที่ตัวเองก็เลี้ยงลูกมาดี สอนลูก  
มาดี เรียกว่าทำกิจที่ทำเต็มที่แล้ว แต่ทำไมฝึกทำใจก็เลยเป็นทุกข์  
แม้กระทั่งใกล้จะตายแล้วยังปล่อยวางไม่ได้ เวลาที่มีอยู่ในโลกนี้  
เหลือน้อยถอยลงไปทุกที แทนที่จะใช้เวลาแต่ละนาทีให้มีคุณค่า  
ให้มีความสุข กลับเอาความทุกข์มายัดใส่ใจตน

เพราะอะไร เพราะวางใจไม่เป็น เพราะไม่รู้จักฝึกทำใจ  
เช่น อุเบกขา เราเลี้ยงลูกมาดี ถึงเวลาเราก็ต้องปล่อยเขาไป  
เพราะว่าเขาต้องอยู่ได้โดยที่ไม่มีเรา ที่จริงเขาก็อยู่ได้ดีอยู่แล้ว  
แม้ไม่มีเรา แต่บางครั้งเราเองนั้นแหละที่ทำให้เขาอยู่ลำบาก  
เพราะว่าเขาคอยเป็นทุกข์เพราะเรา เราเอาแต่ห่วงใย เรียกร้อง  
เขาให้ต้องมารายงานทุกวัน จะไปไหนก็ไปไม่ได้ ไปไกล ๆ ก็ไป  
ไม่ได้ จะมาวัดปฏิบัติธรรมก็มาไม่ได้ ต้องให้แม่เห็นหน้าทุกคืน



นี่เรียกว่าสร้างความสุขให้กับตัวเองและลูกหลาน เพราะความ  
ที่หัวใจไม่เป็น แทนที่จะให้ความรักของเราเป็นสิ่งเชิดชูหล่อเลี้ยง  
จิตใจลูกให้มีความสุข กลับกลายเป็นตัวรังผึ้งพันธนาการ ทำให้  
ลูกเป็นทุกข์ ลูกก็ไม่รู้จะทำอะไร จึงต้องพาแม่มาหาพระ  
ให้พระพูด ไม่รู้ว่าพระพูดแล้วจะฟังหรือเปล่า มันถึงเวลาแล้ว  
ที่จะต้องหัวใจ ปล่อยวาง เป็นต้น

หัวใจอีกอย่างหนึ่งก็คือ รู้จักวางใจให้อยู่กับปัจจุบันบ้าง  
อดีตมันผ่านไปแล้ว ปล่อยมันไปเสีย บางคนจิตใจยังหม่นมัว  
เพราะหวนคิดแต่ว่าตอนเด็ก ๆ พ่อแม่ไม่รักเพราะเป็นลูกผู้หญิง  
พ่อแม่รักแต่ลูกผู้ชาย ปล่อยให้เราตกระกำลำบาก ปากกัด  
ตีนถีบ ทุกวันนี้แม่ได้ครอบครัวที่ดี สามีกี่ดี ลูกก็ดี เป็นคน  
ธรรมะธัมโม ฐานะก็ดี แต่หน้าตาก็ยังหม่นหมอง เพราะอะไร  
เพราะว่ายังหวนนึกถึงแต่อดีตที่เจ็บปวด ไม่ปล่อยอดีตให้มัน  
ผ่านเลยไป ทั้งๆที่อายุ ๗๐ แล้ว

บางคนหนักกว่านั้น ฟันเพเป็นคนนิสัยดี มีเมตตา จิตใจ  
อ่อนโยน เอื้อเฟื้อกรุณา แต่เวลาพูดหรือนึกถึงใครคนใดคนหนึ่ง  
ก็จะโกรธ กราดเกรี้ยว เพราะว่าเคยอุปถัมภ์ค้ำชูเขา แต่ว่าเขา  
ไม่เห็นความดีของเรา เขาไม่สำนึกในบุญคุณของเรา มีหน้าซ้ำ

กลับทรยศหักหลังเรา ออกตัดัญญกับเรา เวลานี้ก็ถึงคนนี่ที่ไร  
ก็โกรธ โกรธจนกระทั่งกลายเป็นคนละคนเลย ถามว่าเกิดขึ้น  
เมื่อไหร่ โน่น ๓๐ ปีที่แล้ว

บางคนโกรธสามี แค้นสามี เพราะไปมีเมียน้อย เอาเงิน  
ของตัวเองไปปรนเปรอเมียน้อย ถามว่าเหตุมันเกิดเมื่อไหร่  
โน่น ๔๐ ปีที่แล้ว แต่ใจก็ยังหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับเรื่องนี้  
หาความสงบเย็นในจิตใจไม่ได้ ทั้งที่ตัวเองเป็นไม้ไผ่ปลั่งแล้ว  
ควรจะใช้เวลาที่มีเหลืออยู่น้อยนิดเพื่อการทำใจให้มีความสุข  
แต่กลับหาเรื่องทุกข์มาใส่ใจ เพราะอะไร เพราะใจมันหมกมุ่น  
อยู่กับอดีต ลูกก็สงสารแม่ เป็นห่วงแม่ กลัวว่าแม่จะตายตอนที่  
ยังโกรธ ยังมีจิตคิดพยาบาท ลูกพยายามขอร้องแม่ว่าให้อภัย  
เขาไปเถิด แม่ก็กลับโกรธลูกอีก หว่าลูกไปเข้าข้างพ่อ ไม่เข้าข้าง  
แม่ นี่ก็วางใจผิดเหมือนกัน มองผิด พอมองผิดก็เลยเกลียด  
คนอื่นไปทั่วเลย ทั้งที่เขาปรารถนาดี

จะว่าไปแล้วคนทุกวัย ไม่ใช่เฉพาะผู้สูงวัย แม้เป็นหนุ่ม  
เป็นสาวก็ควรรู้จักทำใจด้วย แต่สำหรับคนที่เป็นผู้สูงวัย เรา  
มีต้นทุนที่ดีกว่า มีประสบการณ์ที่มากกว่า ผ่านโลกมามากกว่า  
ควรจะทำใจได้ดีกว่าวัยอื่น

เหตุผลอย่างหนึ่งที่ผู้สูงวัยควรรู้จักทำใจก็คือ กำลังวังชา หรือสังขารร่างกายเสื่อมถอยลงไปทุกที ทุกอย่างอยู่ในภาวะขาลงหมด มีแต่ใจเท่านั้นที่ยังอยู่ในภาวะที่จะขึ้นได้ และใจนี้แหละที่จะช่วยดึงเหนี่ยวกายไม่ให้ย่ำแย่ ถ้าใจดี แม้อายุ ๗๐ หรือ ๘๐ ปีก็ยังสามารถดี เพราะว่าเมื่อใจดีแล้วความเสื่อมของร่างกายก็จะชะลอลง ถ้าใจไม่โกรธเกรี้ยว ไม่เอาแต่เจ้าอารมณ์ หัวใจก็จะยังดีอยู่ ความดันก็ยังดี ไม่เสื่อมเร็ว ไม่เหมือนคนไข้โรค ซิโมโห ความดันก็ดี หัวใจก็ดี ตับก็ดี ไตก็ดี แยกไปหมดเลยนะ บางทีก็ปวดโน่นปวดนี่ ปวดหลัง ปวดข้อ เป็นเกาต์ หนักเข้าไปอีก อาการเหล่านี้ล้วนมีพื้นฐานมาจากจิตใจทั้งนั้น คือหากเครียดร่างกายมันก็รวนไปหมดเลย ยิ่งแก่ตัวร่างกายก็ยิ่งร่วนง่าย แต่ถ้าใจดี เพราะรู้จักปล่อยรู้จักวาง มีเมตตา กรุณา รู้จักให้อภัย รู้จักมองบวก ก็ไม่มีเรื่องที่จะทุกข์ร้อนมาก

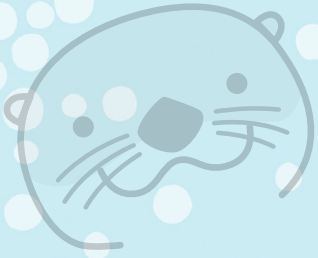
ถึงแม้ร่างกายจะเสื่อมลงอย่างช้า ๆ ใจก็ยังสามารถอยู่ได้อย่างปกติสุข ให้เราถือโอกาสนี้เข้าวัด และเมื่อมาวัดแล้ว ก็อย่าคิดแต่จะมาสวดมนต์หรือมาทำบุญอย่างเดียว ให้มาฝึกทำใจด้วย โดยเฉพาะการเห็นความจริงของชีวิต อย่างที่อาตมาพูดถึง บทสวดที่ชื่อ อภิญญาปัจจุเวกขณะ ซึ่งเตือนใจเราว่า เรามีความแก่ เป็นธรรมดา เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา เรามีความตาย

เป็นธรรมดา เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งนั้น  
ไม่มีทางหนีพ้นได้ ชีวิตที่ผ่านมาของเราเจอความพลัดพราก  
มาเยอะแล้ว น่าจะช่วยให้ใจเรามีภูมิคุ้มกันความทุกข์เวลา  
เกิดความพลัดพรากสูญเสีย

ถ้าหากว่าไม่รู้จักรักทำใจ เจอความพลัดพรากเมื่อไหร่ก็ทุกข์  
เมื่อนั้น ยิ่งมีอายุมากขึ้นก็เจอความสูญเสีย เจอความตายของ  
คนรู้จักมากขึ้น ขณะเดียวกันทุกอย่างก็มีแต่จะเปลี่ยนแปลง แต่ใน  
เมื่อเราผ่านโลกมาเยอะแล้ว ควรตระหนักว่าความพลัดพราก  
เป็นเรื่องธรรมดา ความสูญเสียเป็นเรื่องธรรมดา ความตระหนัก  
เช่นนี้จะช่วยให้เราปล่อยวาง ยอมรับได้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง  
อันนี้ก็เป็นการทำใจอย่างหนึ่ง คือการมองเห็นโลกตามความ  
เป็นจริง ไม่มองสวนทางหรือขัดแย้งกับความเป็นจริงของโลก  
และชีวิต ทำให้ใจสุขสบาย



“มาวัดทั้งทีควรมาเพื่อฝึกจิตของเรา  
ฝึกจิตก็คือการทำใจให้ถูก  
ทำใจให้ถูกก็คือมองถูก  
วางใจเป็น มองถูกหมายความว่า  
มองเห็นว่าทุกอย่างไม่เที่ยง  
อะไร ๆ ก็ไม่จริง  
ไม่สามารถจะเป็นไปตามใจเรา  
ได้ทุกอย่าง”



၆

ကုမ္ပဏီ

สงบได้เพราะใจ  
ยอมรับ



คุณ เราทุกคนย่อมปรารถนาความสุข สิ่งที่เราทำมาตลอดชีวิตก็เพื่อแสวงหาความสุข ซึ่งบางครั้งก็ต้องอาศัยการลงทุน เช่นเรียนหนังสือ ไปทำงาน แม้ว่าจะเหนื่อย แต่จุดหมายคือความสุข ทำงานหนักเพื่อจะได้มีเงิน มีชื่อเสียง มีฐานะ ก็เพราะเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้เราพบกับความสุขได้

แต่ความสุขที่พวกเรารู้จัก ความสุขที่พวกเราแสวงหา ส่วนใหญ่เป็นความสุขที่เร้ากายกระตุ้นจิต เป็นความสุขที่เกิดจากการเสพทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือเป็นความสุขที่พะเนาะจิตใจให้พองโต เช่น คำชื่นชมสรรเสริญ ชื่อเสียง เกียรติยศ สิ่งเหล่านี้ไม่ทำให้เกิดความเอิร์ดอร่อยทางเนื้อหนัง หรือเกิดความสุขทางกายก็จริง แต่มันทำให้จิตใจเราพองโต หรือฟูขึ้น ก็ถือว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่ง

แต่มีความสุขประเภทหนึ่งที่พวกเราอาจจะไม่ค่อยได้สัมผัสเท่าไร นั่นก็คือความสงบ หลายคนมีอายุมาถึงปานนี้แล้ว



ผ่านโลกมามาก ทำงานจนเกษียณ เคยถามตัวเองบ้างหรือเปล่าว่า ได้รู้จัก ได้สัมผัสกับความสงบบ้างไหม อาจจะเคยไปเที่ยวไปไกลถึงต่างประเทศ ไปมาแล้วหลายประเทศ ได้เจอสิ่งที่ชวนให้ตื่นตาตื่นใจ ได้กินอาหารรสชาติต่างๆ มากมาย ได้เสพสิ่งแปลกๆ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย รวมทั้งได้ไปเที่ยวสวนกุสณาน ผ่านมาเยอะแล้ว แม้จะยังไม่หมด แต่ก็มากมาย แต่ถามว่าเราเคยรู้จักหรือได้สัมผัสกับความสงบบ้างไหม คนจำนวนไม่น้อยแทบจะไม่รู้จักความสงบเลย ถ้าไม่รู้จัก ไม่ได้เจอเจอก็ถือว่าขาดสิ่งสำคัญบางอย่างไปจากชีวิต ไม่คุ้มกับการเกิดมาเป็นมนุษย์เลยก็ว่าได้ ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักกับความสงบเลย เรียกว่าเสียที่ที่เกิดมาก็ได้นะ

หลายคนคิดว่าชีวิตจะมีความสุขได้ก็ต้องมีเงินมีทองมากมาย มีตำแหน่ง มีหน้าที่ มีเกียรติยศสูงๆ มีคนชื่นชมสรรเสริญ มีหน้ามีตาในสังคม แล้วก็คิดว่านี่แหละคือความสุขที่ชีวิตปรารถนา แต่ลึกๆ คนเหล่านี้ก็ไม่ได้มีความสุขที่แท้จริง เพราะว่ในส่วนลึกของจิตใจทุกคนย่อมปรารถนาความสงบ เพียงแต่ว่าบางคนอาจจะมีความทุกข์หรือภารกิจเฉพาะหน้าที่จะต้องจัดการ เช่น หาอาหารมาใส่ท้อง หาที่พักพิง มีหลังคาคุ้มหัว ก็ต้องดิ้นรนกันไปก่อน ส่วนความสงบเอาไว้ทีหลัง อย่างคนยากจน

หรือผู้อพยพลี้ภัยทั้งหลาย เขาไม่มีเวลาที่จะมานึกถึงความสงบใจ แต่พอมีปัจจัยสี่ครบถ้วนแล้ว หรือเมื่อมีความบริบูรณ์พร้อมทางวัตถุแล้ว ตอนนั้นแหละที่ใจจะเริ่มโยยหาความสงบ แล้วก็เริ่มแสวงหา ถ้าไม่ได้ความสงบ ใจก็จะเกิดความว้าวุ่น หรือเกิดความรู้สึกพร่องข้างใน รู้สึกเหมือนว่ามีอะไรบางอย่างขาดหายไปจากชีวิต

แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่เคยถามใจตัวเอง หรือสังเกตจิตใจของตนเลย มักคิดว่าที่ทุกข์อยู่ข้างในคงเป็นเพราะเรา ยังมีไม่พอกระมัง พอมีไม่พอทำอะไร ก็ต้องไปหามาเพิ่ม หาเงินบ้าง หาทรัพย์บ้าง หาชื่อเสียงบ้าง ตอนที่ได้มาก็พอใจ แต่ก็เป็นความพอใจชั่วคราวช่วยยาม แต่แล้วก็เกิดความรู้สึกว่างเปล่า รู้สึกโหวงเหวงอยู่ข้างในอีก รู้สึกว่ามีบางอย่างที่ยังไม่สมปรารถนา ก็ยังคิดเหมือนเดิมว่าเป็นเพราะเรายังมีไม่พอ ทั้งๆ ที่มีอยู่แล้วร้อยล้านพันล้าน แต่ความรู้สึกโหวงเหวงว่างเปล่า รู้สึกโยยหาข้างในก็ยังไม่หาย เลยคิดว่าเป็นเพราะเรายังมีไม่พอ จึงต้องดิ้นรนหามาอีก แต่ไม่ว่าได้มาเท่าไรก็ไม่รู้รู้สึกว่าความรู้สึกพร่องโหวงเหวงหมดไปสักที นั่นเป็นเพราะว่าสิ่งที่เขาแสวงหามันไม่ได้ตอบโจทยภายใน ไม่ได้ตอบสนองความต้องการที่แท้จริง

ถ้าใครครวญดี ๆ มีเวลาสังเกตจิตใจของตน ในที่สุดก็จะพบว่า มันไม่ใช่เพราะว่าเรามีเงินน้อยไป ไม่ใช่เพราะว่าเรามีทรัพย์สินน้อยไป ไม่ใช่เพราะว่าเรามีชื่อเสียงเกียรติยศน้อยไป แต่เป็นเพราะเราไม่มีความสงบต่างหาก หลายคนมารู้ว่าตัวเองปรารถนาความสงบก็ตอนที่มาวัด หลายคนพอมานั่งที่วัดอาตมาประโยคแรกที่เขาพูดก็คือ “ที่นี่สงบนะ” เขาอยากมาสัมผัสกับความสงบแบบนี้แหละ บางคนต้องมาเจอถึงจะรู้ว่านี่คือสิ่งที่เราต้องการ

เดี๋ยวนี้ผู้คนเริ่มแสวงหาความสงบกันมากขึ้น บางคนอุตส่าห์ข้ามน้ำข้ามทะเลมาเพื่อจะมาหาความสงบที่เมืองไทย คนไทยเองไม่น้อยก็เดินทางไปหาความสงบที่อินเดีย คนจีนที่มาบวชไม่ว่าจะเป็นพระหรือชี พวกนี้มีฐานะดี มีธุรกิจที่ต้องดูแลมากมาย แต่ข้ามน้ำข้ามทะเลมาถึงนี่เพราะปรารถนาความสงบ มันกลายเป็นสิ่งที่ผู้คนแสวงหากันมากขึ้น เพราะรู้ว่านี่คือสิ่งที่จิตใจต้องการ

สงบมี ๒ อย่าง สงบภายนอกกับสงบภายใน สงบภายนอกคือ สถานที่ที่สงบสงบ เช่น วัดป่า รีสอร์ท หรือธรรมชาติที่ห่างไกลผู้คน เช่น อุทยาน ส่วนสงบภายในคือ ความสงบ

ในจิตใจ คนจำนวนไม่น้อยคิดว่าข้างในจะสงบได้ก็ต้องมาอยู่ที่  
ที่สงบสงบ เมื่อได้สัมผัสกับความสงบภายนอก ความสงบ  
ทางกายภาพ แล้วก็จะพบกับความสงบภายใน ดังนั้นจึงอยากมา  
เที่ยวป่า พักรีสอร์ต

เสาร์อาทิตย์ก็ต้องไปเขาใหญ่บ้าง ไปภูกระดึงบ้าง ไปเที่ยว  
ทะเลบ้าง จะได้สัมผัสกับความสงบภายใน แต่บางทีก็ไม่เจอ  
มาอยู่วัดป่า หรืออยู่ป่า ไซ้ว่าข้างในใจจะสงบเสมอ เพราะถึงแม้  
จะไม่มีเสียงดัง ไม่มีเสียงมอเตอร์ไซค์ ไม่มีเสียงอีกที่กกรีกโครม  
แต่ว่าจิตใจก็ยังว่าวุ่น ความสงบในจิตใจเกิดขึ้นได้ยากถ้าในใจ  
ยังมีความว่าวุ่น ฟุ้งซ่าน หรือถูกรบกวนด้วยความคิดและอารมณ์  
บางอย่าง แม้ไม่มีเสียงมารบกวน ไม่มีงานการที่ต้องทำ ไม่มี  
ผู้คนมารบกวน พุดกระหับใจ แต่ถ้าความคิดและอารมณ์  
ยังรบกวนจิตใจอยู่ก็ไม่มีทางพบกับความสงบภายในได้

ความคิดและอารมณ์ที่มารบกวน เราเรียกว่า นีวรณ ๕  
แต่ตัวที่รบกวนรังควานมาก ๆ สำหรับคนส่วนใหญ่ก็คือ นีวรณ ๔  
ได้แก่ ความฟุ้งซ่านจนกระทั่งเกิดความรุ่มร้อน เรียกว่า อุทธัจ-  
จกุกุกุจจะ ความโกรธเคืองขุ่นเคือง เรียกว่า พยาบาท ความ  
อยากหรือโหยหากามสุข เรียกว่า กามฉันทะ หรือเรียกอีกอย่าง

หนึ่งว่าตัณหา ความลั้ลเสงสัย เรียกว่า วิจิกิจฉา พอเกิดขึ้นมา ใจก็ไม่สงบแล้ว ส่วนความม่งวง หรือ ถีนมิทธะ หลายคนอาจคิดว่าไม่ใช่สิ่งรบกวนเท่าไร เพราะพอง่วงขึ้นมาก็ไปนอนเลย

ความคิดและอารมณ์เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว หลายคนไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรกับมันดี แต่ถ้าเรารู้จักวิธีปล่อยวางความคิด และอารมณ์เหล่านี้ ก็จะพบความสงบได้ไม่ยาก เราไม่ชอบความคิดและอารมณ์เหล่านี้ แต่สังเกตหรือเปล่าว่าพอมันเกิดขึ้น ใจก็มักจะไปยึดเอาไว้ เวลาคิดเรื่องอะไร ทั้งๆที่คิดแล้วเป็นทุกข์ แต่ใจกลับอยากจะคิดต่อ ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ แล้วยิ่งทุกข์ก็ทำให้ยิ่งคิด อารมณ์ใดก็ตามที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความขุ่นเคือง ความรู้สึกผิด ความวิตกกังวล ไม่มีใครชอบ แต่พอมันเกิดขึ้นในจิตใจที่ไร ผู้คนกลับหวงแหน อารมณ์เหล่านั้น เวลาเศร้าก็อยากจะนั่งเฉาๆ ใครชวนไปเที่ยวก็ไม่อยากไป ขอนั่งอยู่อย่างนี้ เวลาโกรธ ใครมาแนะนำว่าให้อภัยเถิด ก็ไม่ยอม บางที่ไม่พอใจคนที่มาแนะนำเสียอีก

อำมาคนหนึ่งปกติเป็นคนใจดี แต่พอนึกถึงใครบางคน จะโกรธมาก ฉุนเฉียว นิสัยเปลี่ยนเลย เป็นอย่างนี้มาเกือบ ๓๐ ปีแล้ว วันหนึ่งลูกขอร้องแม่ว่า ให้อภัยเขาไปเถอะ เรื่อง

มันผ่านไปนานแล้ว ปรากฏว่าแม่กลับโกรธลูก เหมือนกับว่า ลูกกำลังจะแย่งชิงของรักของหวงไปจากแม่ ที่จริงลูกไม่ได้แย่ง เอาทรัพย์สินสมบัติไปจากแม่สักหน่อย ไม่ได้เอาเพชรเอาพลอย ไม่ได้เอาโฉนดที่ดินไป แค่ขอให้แม่ให้อภัยจะได้หายโกรธ แต่แม่ไม่ยอมให้อภัย นี่เป็นเพราะอาม่าหวงแหนความโกรธ ยังอยากจะโกรธต่อไป ความโกรธมันบงการอาม่าให้รักษาให้ ทะนุถนอมมันเอาไว้ ก็เลยโกรธลูก ต่อว่าลูก

เป็นเรื่องแปลกนะ เราไม่ได้ยึดติดเฉพาะของรักของหวง ที่ให้ความสุขกับเรา เช่น ลูก พ่อแม่ คนรัก ทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียง เกียรติยศ แต่สิ่งที่เราไม่ชอบ สิ่งที่ทำให้ความทุกข์ให้กับเรา เราก็ยึดติดเหมือนกัน การยึดติดสิ่งที่ทำให้ความสุขกับเรา มันดูมีเหตุผลสมควร (ทั้งๆ ที่มีโทษไม่น้อย) แต่ที่ไม่มีเหตุผล ก็คือการยึดสิ่งที่ไม่ให้ความสุขกับเรา แถมทำให้เราเป็นทุกข์ด้วย ทำไม่ถึงยึดมั่น ก็เพราะความหลง ความไม่รู้ตัว ยิ่งมีอะไรมากระทบชีวิตของเรา หรือมีเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับชีวิตของเรา เช่น งานมีปัญหา ธุรกิจล้มเหลว หรือเจ็บป่วย ยิ่งทำให้เราอุ่นเข้าไปใหญ่เลย

ปกติคนเราถึงแม้รอบตัวจะไม่มีเสียงดัง แต่หากเกิดเจ็บป่วยขึ้นมา จิตใจก็ว้าวุ่น แม้ไม่มีใครมาส่งเสียงดังรบกวนเรา แต่ว่าเวลานั่งนานๆ เป็นชั่วโมง ก็อาจจะหาความสงบใจไม่ได้เลยเช่นกัน เพราะมันปวดเมื่อย พอปวดเมื่อยแล้วเป็นไปส่วนใหญ่ก็เกิดความว้าวุ่น เกิดความไม่พอใจ เกิดโทสะน้อยๆ เพราะว่าจิตอยากผลัดใส่ อยากกำจัดความปวดความเมื่อยออกไป ความไม่พอใจดังกล่าวทำให้ความสงบภายในหายไป

ที่จริงเวลาสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับเรา เราไม่จำเป็นต้องทุกข์ใจก็ได้ ถ้าเรารู้จักทำใจหรือรู้จักวางใจ ใจก็สงบได้ การทำใจหรือวางใจเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ และเป็นสิ่งที่ควรทำเสียแต่บัดนี้ โดยเฉพาะเมื่อเรามีอายุมากขึ้น มีความเจ็บความป่วยเคล็ดขัดยอก ปวดหลัง สารพัดก็จะถามหา ถ้าเราทำใจไม่เป็นก็จะทุกข์มาก หาความสงบในจิตใจไม่ได้ ทั้งๆ ที่มีทุกอย่างเพียบพร้อมแล้ว

การที่ใจเราไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้จิตใจไม่สงบ ไม่ใช่เพราะความเจ็บความป่วย ไม่ใช่เพราะความเสื่อมถอยของสังขาร ไม่ใช่เพราะมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับเรา ลองสังเกตดู เมื่อใดก็ตามที่ใจเรายอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

ไม่ว่ามันจะเกิดรอบตัวเราหรือเกิดกับตัวเราก็ตาม ความสงบ จะเกิดขึ้นทันที มีเพื่อนคนหนึ่ง เขานั่งภาวนาในคอร์สปฏิบัติ-ธรรมที่ยาวถึงสิบวัน นั่งทั้งวันเลยนะ ครูบาอาจารย์ต้องการให้ ผู้ปฏิบัติได้เห็นเวทนา โดยเฉพาะทุกขเวทนา แต่ถ้าดูไม่เป็น จะรู้สึกทุกข์ทรมานมาก หลังจากปฏิบัติไปได้ ๓ วัน วันต่อมา นั่งได้ไม่กี่ชั่วโมงก็ปวดมาก ปวดร้าวกับกระดูกแทบจะหลุด ออกจากกัน มีเสียงบ่นโวยวายข้างในว่า “ไม่ไหวแล้วๆ ถ้านั่ง นานกว่านี้ฉันแย่แน่ๆ” เธอพยายามปลอบใจตัวเอง แต่ก็ยัง ปวดอยู่ ปวดมากๆ จนมีเสียงตะโกนข้างในว่า “เมื่อไหร่จะเลิก เสียทีๆ ฉันไม่ไหวแล้ว” พยายามหาธรรมะมากดข่ม ชันติบ้าง ความอดทนบ้าง สมาธิบ้าง แต่ว่าใจกระเจิงหมดเลย สุดท้าย ก็มีเสียงร้องทุกข์ว่า “ถ้านั่งอย่างนี้ต่อไปฉันตายแน่” พอคิด อย่างนี้ยิ่งแย่ใหญ่เลย

จู่ๆ ก็มีเสียงดังขึ้นมาในหัวว่า “ตายก็ตาย” เธอบอกว่า พอคิดได้แบบนี้ ใจมันโล่งเลย รู้สึกเบา ความทุกข์ใจหายไป ความปวดยังมีอยู่ แต่ความรุ่มร้อนในจิตใจหายไป ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะเธอยอมรับความปวดได้ จิตไม่บ่นโวยวาย ไม่ผลั๊กไส ต่อไป ความทุกข์ใจจึงหายไป เหลือแต่ความทุกข์กาย ซึ่งเป็น สิ่งที่เล็กน้อยกว่าความทุกข์ใจมาก สุดท้ายเธอก็สามารถนั่ง



ต่อไปได้อีกเป็นชั่วโมง ๆ จนจบวัน และปฏิบัติจนครบคอร์ส  
ในที่สุด

เพื่อนอีกคนหนึ่งจาริกขึ้นเขาสูงในประเทศอินเดีย เป็นที่  
ที่คนนิยมไปเที่ยวกัน เพราะว่าเป็นสถานที่สวยงาม มีทะเลสาบ  
ยอดเขามีหิมะปกคลุม ด้วยความที่มันสูงมากประมาณ ๔,๐๐๐  
เมตร อากาศจึงเบาบาง เธอไม่คุ้นจึงรู้สึกปวดหัว หัวใจเต้นเร็ว  
หายใจเหนื่อยหอบอย่างหนัก ขนาดลงมาที่ความสูงประมาณ  
๓,๐๐๐ กว่าเมตรก็ยังไม่หาย ยาก็ไม่ได้เตรียม ตกกลางคืน  
แทบจะขาดใจให้ได้ หัวใจเต้นเร็ว เพราะความดันอากาศหรือ  
ออกซิเจนเบาบาง เป็นอย่างนี้อยู่หลายชั่วโมง แล้วก็แหย่งไป  
เรื่อย ๆ ทุกข์ทรมานมาก

เธอพยายามนึกถึงธรรมะ พยายามมองบวก แต่อาการ  
ก็ไม่ดีขึ้น คนที่จะขาดใจนี้มันทรมานมาก ทำอย่างไรก็ไม่ไหว  
จิตใจไม่ดีขึ้น อาการทางกายก็แย่ รู้สึกทรมานทรมาย พอถึงจุดหนึ่ง  
ที่เธอรู้สึกไม่ไหวแล้ว ก็บอกกับตัวเองว่า “ตายก็ตาย” พอ  
ปลงใจแบบนี้ ปรากฏว่าความทรมานทรมายลดลง รู้สึกสงบขึ้น  
อาการเหนื่อยหอบบรรเทาลง การหายใจเริ่มดีขึ้น เมื่อไม่  
ตื่นตระหนก ไม่ตกใจ ไม่กลัว ลมหายใจแม้จะน้อยเพียงใด

มันก็พอที่จะทำให้ร่างกายอยู่ได้ แล้วก็ดีขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่ง  
การหายใจค่อยๆ กลับมาเป็นปกติในที่สุด

ทั้ง ๒ กรณีเป็นตัวอย่างของคนที่มีความทุกข์ร้อนรุ่ม  
ในจิตใจ มีความทรมาณมาก เหตุผลก็คือใจไม่ยอมรับกับสิ่งที่  
เกิดขึ้น แต่ทันทีที่ใจยอมรับได้ คือถ้าจะตายก็ตาย ไม่ดีไหน  
ผลักไส ปรากฏว่าใจสงบทันที

หลายคนเวลาเจ็บป่วย หรือเจ็บปวด เขามักคิดว่ามีแต่  
ความทุกข์กาย ที่จริงมันไม่ใช่แค่นั้น นอกจากความทุกข์กาย  
แล้ว สิ่งที่ย้อนทับกดหน่วงก็คือความทุกข์ใจ ทุกข์ใจที่ยอมรับ  
สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ แต่ทันทีที่ใจยอมรับได้ ใจสงบเลย หายทุกข์  
แล้วจะพบว่าความทุกข์กายเป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นเรื่องที่พอ  
ทนไหว แต่ที่ทำให้ทนไม่ได้คือใจ ใจที่กระสับกระส่าย ใจที่  
ปฏิเสธ ใจที่ไม่ยอมรับกับสภาพที่เกิดขึ้น คนเราถ้ายอมรับกับ  
สิ่งที่เกิดขึ้นได้แม้ว่ามันจะเลวร้าย ความสงบก็จะเกิดขึ้นได้ไม่ยาก  
แม้กระทั่งเผชิญหน้ากับความตาย

มีเพื่อนคนหนึ่งไปเล่นน้ำที่เกาะสมุย ว่ายน้ำไปว่ายน้ำมา ปรากฏ  
ว่าถูกกระแสน้ำซัดออกห่างจากฝั่งไกลขึ้นเรื่อยๆ เธอตกใจมาก

เธอไม่รู้มาก่อนว่าตรงนั้นมีกระแสน้ำย้อนกลับ ตามปกติคลื่นจะซัดเข้าฝั่ง แต่ตรงนั้นมีกระแสที่ซัดออกจากฝั่งซึ่งแรงมากหลายคนพอเจอเหตุการณ์นี้ก็จะตกใจ ผู้หญิงคนนี้ก็ตกใจเหมือนกัน พยายามว่ายน้ำเข้าฝั่ง แต่ว่ายเท่าไรๆ ก็สู้กระแสน้ำไม่ได้ว่ายเท่าไรก็ยังไม่ไปไหน ออกทะเลไปไกลขึ้นๆ จนกระทั่งใกล้หมดแรง ถึงตอนนั้นเธอคิดว่าตายแน่แล้ว ในใจนั้นพร้อมรับความตาย พอคิดเช่นนี้เธอเลิกว่ายน้ำเลย ปล่อยมือลอยคอ ปล่อยให้กระแสน้ำพัดพาไป ตอนนั้นเธอบอกว่าใจสงบมาก ใจสงบอย่างไม่เคยพบมาก่อน ทั้งๆที่กำลังจะตาย เธอมารู้สึกตัวอีกทีก็ตอนที่คลื่นซัดตัวเองเข้าสู่ฝั่ง ถึงได้รู้ว่าหลุดจากกระแสน้ำที่ว่าแล้ว เธอจึงรวบรวมกำลังว่ายน้ำเข้าฝั่งเพื่อนซึ่งเห็นเหตุการณ์และพยายามช่วยเธอตั้งแต่แรกแต่ช่วยไม่ได้ พอเห็นว่าเธอกำลังว่ายน้ำเข้าฝั่งก็เลยว่ายน้ำช่วยพุงกลับเข้าฝั่ง

เธอมารู้ตอนหลังว่าตรงนั้นมีคนตายเยอะเพราะว่าหมดแรงที่หมดแรงเพราะพยายามว่ายน้ำทวนกระแสน้ำ ทั้งๆที่สู้ไม่ไหวก็ยังไม่หยุดว่ายน้ำ เพราะตื่นตระหนก ขาดสติ กลัวตาย ยิ่งว่ายก็ยิ่งหมดแรงจนจมน้ำตาย คนเหล่านี้ไม่รู้เลยว่าถ้าว่ายน้ำขนานกับฝั่งก็จะหลุดจากกระแสน้ำนั้น เพราะกระแสน้ำนั้นไม่กว้าง ลึก ๑๐ เมตร

๒๐ เมตร ฉะนั้นแทนที่จะว่ายเข้าฝั่ง หากว่ายขนานกับฝั่ง จะรอด แต่ส่วนใหญ่ด้วยความตื่นตระหนกจึงขาดสติ และไม่ได้ใช้ปัญญา ผู้หญิงคนนี้ก็ไม่วินิจฉัยว่าถ้าว่ายขนานกับฝั่งแล้วจะรอด เธอรู้แต่ว่าในเมื่อจะตายแล้วก็ยอมตาย พอยอมตายปุ๊บ ใจมันสงบเลย

เห็นได้ว่าความสงบในจิตใจ ส่วนหนึ่งเกิดจากที่ใจยอมรับ สิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม เสียงดังกระทบหู หากยอมรับมัน ถือว่ามันธรรมดา ใจก็สงบ หลายคนเจอรถติดแล้วจิตตกเลย ว่าวุ่น หงุดหงิด แต่ถ้ามองว่ามันเป็นธรรมดา ยอมรับได้ พอใจยอมรับปุ๊บ จิตจะสงบทันที ความเจ็บป่วยก็เหมือนกัน หลายคนตอนที่รู้ว่าเป็นมะเร็งที่แรกก็ตื่นตระหนกตกใจ เพราะว่ายังหวังยังแน่นในร่างกายนี้ ยังยึดติดว่าเราต้องมีสุขภาพดี หรือบางทีนึกถึงความตายแล้วใจมันทुरนทुरาย แต่ทันทีที่ยอมรับได้ ใจก็สงบ

การที่เรามาเรียนรู้เรื่องความทุกข์ ไม่ใช่เพื่อให้เรารู้สึกว่าชีวิตนี้มันเต็มไปด้วยทุกข์ แล้วเกิดความหดหู่สิ้นหวัง แต่เพื่อให้เรารู้ว่ามันเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา เป็นความจริงที่เราควรยอมรับ พอเรายอมรับได้ เจอทุกข์อะไรใจก็ไม่ว่าวุ่น ร้อนรุ่ม

กระสับกระส่าย ยิ่งคนที่อยู่ในช่วงสูงวัย อยู่ในช่วงขาลง ความไม่สมหวัง หรือสิ่งไม่พึงปรารถนาจะมีมาเรื่อยๆ และที่กำลังรออยู่ข้างหน้าก็มีอีกไม่น้อย แต่ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องวิตก ถ้าเรารู้จักฝึกใจให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อยอมรับได้ใจก็สงบ ข้างนอกวุ่นวายอย่างไร แต่ถ้าใจเห็นว่ามันเป็นธรรมดา ใจก็ไม่ทุกข์

จะว่าไปนี่คือสิ่งที่ผู้สูงวัยได้เปรียบกว่าคนวัยอื่น เพราะผ่านโลกมามาก ง่ายที่จะมองเห็นว่ามันเป็นธรรมดา ความล้มเหลวก็เป็นธรรมดา อุปสรรคก็เป็นธรรมดา คนพูดจาไม่น่ารักก็เป็นธรรมดา เจ็บป่วยก็เป็นธรรมดา พอเห็นว่ามันเป็นธรรมดา ใจก็ไม่พลุกไป ไม่ไว้วาย ไม่บ่น ไม่โอตครวญ นั่นแหละช่วยให้ความสงบมันเกิดขึ้นกับใจของเราได้ง่าย นี่คือความสุขที่เราพบได้ ไม่ว่าที่ไหน ไม่ต้องเข้าวัด ไม่ต้องไปค้างแรมในป่า เราก็พบได้ที่ใจของเรา เพียงแค่รู้จักยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น

