

สิ่งเดียวที่จัดการได้ คือใจของเรา



พระไพศาล วิสาโล
เรื่อง

ชัยวัฒน์ ดำแก้ว
ภาพ

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ
กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (6)

คำปรารภ (8)

ความสุขที่ใจไฝหา 2 สุขกาย แต่ใจไม่สุข 5 ทุกข์เพราะยึด หนักเพราะแบก 6
พอใจกับคำชม 9 เจอทุกข์ก็สุขได้ 11 ปลอ่ยวางได้ ใจเบาสบาย 12 ไม่รักสุข
ไม่เกลียดทุกข์ 14 ดูแลใจให้ไกลทุกข์ 18 บ่อยครั้งเรามักโทษสิ่งภายนอก 22
เจออะไรอย่าลืมดูใจ 26 เปิดช่องให้ความทุกข์ 29 รักษากายและใจไม่ให้ทุกข์ 30
แค่ทำความดีก็พอแล้ว 32 ยัมรับความทุกข์ 35 ผ่านทุกข์ พบสุข 38 ในทุกข์
มีความไม่ทุกข์ 41 หยุดคร่ำครวญ แต่จงใคร่ครวญ 43 ไม่มีอะไรเปล่า
ประโยชน์ 44 ยัมให้ชีวิต 46 วันที่มีความหมาย 50 เปิดใจให้พบความสงบ 53
ของขวัญอันประเสริฐ 54 ไม่ด่วนสรุป 56 เปลี่ยนตนก่อนแก้คนอื่น 59
รักษาใจให้ถูกเมื่อเจอความไม่ถูกต้อง 61 เล็กน้อย แต่ไม่จิบจ้อย 62 ทำดี
แล้วเห็นความจริงด้วย 64 คือชื่อแห่งความสุข 65 ความสุขที่ประเสริฐกว่า
บุญกุศล 68 ทำบุญเพื่อละ 70 บุญที่แท้ 72 ทุกข์ลดลงเมื่อนึกถึงผู้อื่น 73
ความสุขที่เราควรรู้จัก 74 รู้ทันอนิจจัง 76 พบสุขที่ใจ 78 จิตไกลทุกข์
สุขใกล้ตัว 81 โลกอนิจจัง 84 ถอดหัวโขน...ถอนสมมติ 85 รู้เพื่อละ 88
อยู่กับปัจจุบันให้เป็น 89 อย่าดูแคลนสติ 91 ฝึกกายฝนใจ 92 ทวนกระแสจิต
ชีวิตเปลี่ยน 94 ฝึกสติในชีวิตประจำวัน 97 ทำหนึ่งได้สอง 98 เห็นกายและใจ

จนไม่เป็นอะไรเลย 99 ความสัมพันธ์น่ากลัวยิ่งกว่าอะไร 102 ดูใจก่อนแก้ไข
 ผู้อื่น 105 ทำงานด้วยหัวใจแห่งความสุข 106 อย่าหลงหอบทุกข์ 107
 ทำงานอย่างปล่อยวาง 109 ถูกกระทบ แต่ใจไม่กระเทือน 110 วิถีโลก
 วิถีธรรม 111 แก่ทุกข์ที่ใจ 114 ปฏิบัติให้พอดี 116 รู้นอกอย่าลืมรู้ใน 117
 หลงแบกหลงยึด 120 วางใจเป็นก็เห็นผล 123 รู้ทันความคิด จิตสงบเย็น 124
 ตื่นรู้สู่ความสุข 126 รู้ใจไกลทุกข์ 127 วิชาชีวิต 128 ปลดโซ่ล่ามใจ 132
 เวลาเหลือน้อยลงทุกที 133 ออกแบบชีวิต 136 ทำความดีต่อกันเสียแต่
 วันนี้ 137 เอาชนะด้วยความดี 140 การให้อภัยเป็นเรื่องยาก 143 วิธีรับมือ
 กับความพลัดพรากสูญเสีย 144 จุดหมายกับปลายทางไม่เหมือนกัน 147
 วางใจให้ถูก 149 ใจสงบแม้ภาระเยอะ 152 เดินเข้าหาความกลัว 153 ชั่วคราว
 156 ยิ่งแก้ตัวยิ่งต้องปล่อยวาง 157 สุขไม่เที่ยง 159 เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์ 160
 ทุกข์พาหาธรรม 162

คำนำสำนักพิมพ์

สิ่งเดียวที่จัดการได้คือใจของเรา เป็นการรวบรวมข้อความจาก
ธรรมบรรยายของพระโพธิกาล วิสาโล ซึ่งเป็นข้อคิดสะกิดใจสำหรับ
ทุกคนที่ยังวนเวียนอยู่กับปัญหาทางโลก ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่อง
ความสัมพันธ์ของผู้คน ปัญหาในการดำเนินชีวิต ปัญหาจากหน้าที่
การงาน ปัญหาสุขภาพร่างกาย ปัญหาการเงิน ฯลฯ ที่เราต่างก็หนี
ปัญหาเหล่านี้ไปไม่พ้น หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะกับทุกคนที่ยังรักและ
แสวงหาความสุขเรื่อยไปไม่มีวันสิ้นสุด แต่เกลียดและผลักละทิ้งทุกข์
ไม่อยากจะให้ความทุกข์เกิดขึ้นในชีวิต

ในเมื่อทุกข์คือสิ่งที่เราต้องเผชิญ และพระพุทธเจ้าก็ทรงสอน
ให้เรารู้ทุกข์ คือ รู้ถึงความจริง รู้เหตุแห่งทุกข์ เป็นไปเพื่อละความทุกข์
เนื้อหาในเล่มจะทำให้เราตระหนักและมีท่าทีต่อทุกข์ที่เปลี่ยนไป แทนที่
จะหนีทุกข์ เราก็จะเข้าใจทุกข์ เข้าใจชีวิต จนนำไปสู่การปล่อยวาง
แต่การที่จะเข้าใจและปล่อยวางได้นั้น จะต้องมีการฝึกกายและใจให้รู้

เท่าทันและเข้าใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น เห็นถึงความแปรเปลี่ยน และ
อยู่กับความจริงข้อนี้ได้ด้วยใจที่ยอมรับ เพื่อชีวิตที่มีคุณภาพและ
ความสุขที่แท้จริง

ขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของพระไพศาล วิสาโล
ที่อนุญาตให้สำนักพิมพ์ได้รวบรวมและจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น หวังว่า
จะเป็นหนังสือที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจ อีกทั้งจะเป็นประโยชน์
ในการดำเนินชีวิตเพื่อรับมือกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่ถาโถมเข้ามา
ด้วยใจที่มีสติ ปัญญา

AMARIN
D h a m m a

มีนาคม 2563

คำปรารภ

เมื่อหลายสิบปีก่อนนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำเคยมีความมั่นใจว่าจะเอาชนะเชื้อโรคทั้งหลายได้ ผู้คนจะไม่ล้มป่วยเพราะโรคติดต่ออีกต่อไป ยิ่งกว่านั้นเชื้อโรคทั้งหลายอาจจะสูญพันธุ์ไป เช่นเดียวกับไข้ทรพิษ ทั้งนี้ก็เพราะเรามีวัคซีน ยาปฏิชีวนะ รวมทั้งยานาชนิดที่จะพิชิตโรคเหล่านี้ได้อย่างเด็ดขาด แต่มาถึงวันนี้เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า โลกที่ปลอดเชื้อโรคนั้นเป็นไปได้ยาก เชื้อโรคทั้งหลายฉลาดกว่าที่เราคิดมาก มันสามารถวิวัฒนาการ จนยาที่แรงที่สุดทำอะไรมันแทบไม่ได้เลย นอกจากผู้คนยังจะต้องล้มตายเพราะโรคเก่าๆ ที่เรารู้จักดีแล้วยังจะมีโรคใหม่ๆ ที่ผลัดกันมาสร้างปัญหาแก่คนทั้งโลก ไม่ว่าจะเป็นเอดส์ ไข้หวัดใหญ่ เอชไอวี ชิคา และล่าสุดคือโคโรนาไวรัส หรือโควิด-19

เชื้อโรคคือสิ่งที่คงอยู่คู่มนุษยชาติ ความทุกข์ก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตฉันนั้น โลกที่ปลอดเชื้อและชีวิตที่ปลอดทุกข์ เป็นได้แค่ความฝันที่มีอาจเป็นจริง อย่างไรก็ตาม แม้รอบตัวเราจะเต็มไปด้วยเชื้อโรค แต่ร่างกายเราก็เป็นปกติสุขอยู่ได้ ไม่ล้มหมอนนอนเสื่อในทำนองเดียวกัน แม้ชีวิตจะเต็มไปด้วยความทุกข์ แต่จิตใจเราก็สงบเย็นเป็นสุขได้ ร่างกายของเราไม่เจ็บป่วยไม่ใช่เพราะไม่มีเชื้อโรค แต่เป็นเพราะรู้จักรับมือกับเชื้อโรค ฉันใดก็ฉันนั้น จิตใจเราไม่เป็นทุกข์ไม่ใช่เพราะทุกข์อย่างราบรื่น แต่เป็นเพราะเราวางใจเป็นเมื่อเจอทุกข์

กายป่วย แต่ใจไม่ป่วยก็ได้ เสียทรัพย์ แต่ใจไม่เสียก็ได้ เมื่อเจอความล้มเหลว ก็ล้มเหลวแต่งงาน ส่วนใจไม่ล้มเหลว แถมยังได้บทเรียนและเกิดปัญญาเป็นกำไร นั่นเป็นเพราะเรารู้จักมอง ยอมรับมัน ไม่ปฏิเสธผลลัพท์ หรือเอาแต่คร่ำครวญ ตีโพยตีพาย รวมทั้งรู้จักปล่อยวาง ทุกขนั้นไม่เป็นปัญหา ถ้าเราไม่แบกมัน เช่นเดียวกับก้อนหิน จะหนักต่อเมื่อเราแบก คำต่อว่าตำหนิทำอะไรเราไม่ได้ หากเราไม่ถือ คำตำหนิแค่เพียงเล็กน้อย ถ้าเราถือเมื่อใดก็รุ่มร้อนหรือซึ่งเคียดเมื่อนั้น

เป็นเพราะใจเราเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ถูก เมื่อเจอทุกข์จึงเป็นทุกข์ แต่ถ้ารู้จักรับมือกับสิ่งต่าง ๆ เจอทุกข์ ใจก็ไม่ทุกข์ ใจเราจะฉลาดในการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ได้ก็เพราะมีการฝึกฝนจนแคล่วคล่อง ถ้าปรารถนาความสุขก็ต้องให้ความสำคัญกับการฝึกฝนใจ ดังมีพุทธภาษิตว่า “จิตที่ฝึกฝนดีแล้ว นำสุขมาให้”

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มาจากข้อคิดความเห็นของข้าพเจ้าที่มีผู้นำไปเผยแพร่ทางเฟซบุ๊กในเพจ “ข้อธรรมคำสอน พระไพศาล วิสาโล” และ “วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติที่פקใจ” บางส่วนตัดมาจากบทความที่ตีพิมพ์ตามทีต่าง ๆ ที่เหลือมาจากคำบรรยายของข้าพเจ้าในที่ต่าง ๆ สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะเห็นว่ามีความค่านำเผยแพร่จึงได้คัดเลือกมาพิมพ์เป็นเล่ม โดยตั้งชื่อว่า *สิ่งเดียวที่จัดการได้คือใจของเรา*

ขอขอบคุณคุณณัฏฐกร นิลเศรษฐี ซึ่งเป็นบรรณาธิการให้กับหนังสือเล่มนี้ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านรู้จักใจของตนมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการฝึกใจให้ห่างทุกข์ เพื่อนำสุขมาให้ตน

พระไพศาล วิสาโล





ทดลองอ่าน

เงินทอง ชื่อเสียง อำนาจ
หาใช้สิ่งที่จิตต้องการ
อย่างแท้จริงไหม
ถึงนั้นไม่ว่าจะได้มา
มากมายเพียงใด
จิตก็ยังรู้สึกพร่องอยู่ดี

ความสุขที่ใจไฟฟ้า

ทุกวันนี้ผู้คนแทบทั้งโลกพากันไขว่คว้าแสวงหาเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจ และสิ่งเสพนานาชนิดอย่างเอาเป็นเอาตาย ด้วยความเชื่อมั่นว่า นั่นคือจุดหมายสูงสุดของชีวิต แต่น้อยคนที่จะหันมาไตร่ตรองว่า ชีวิตที่พอกพูนมั่งคั่งด้วยสิ่งเหล่านั้น เป็นชีวิตที่จิตไฟฟ้าจริงหรือไม่ หรือว่า แท้จริงแล้วมันเป็นเพียงชีวิตที่ไหลไปตามกระแส มิใช่แต่กระแสโลก เท่านั้น หากรวมถึงกระแสกิเลสด้วย

มีคนจำนวนไม่น้อยที่สามารถไขว่คว้าไล่ล่าเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจมาไว้ในความครอบครองเป็นจำนวนมาก แต่ก็หาความรู้สึกว่ามีความสุขแต่อย่างใดไม่ ยังอยากจะมีเพิ่มขึ้นอีก แต่แม้จะมีแล้วมีเล่าก็ยังไม่พอใจ ในส่วนลึกยังรู้สึกหิวโหย ว่างเปล่า หรือขาดอะไรไปบางอย่าง นั่นเป็นเพราะเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจ หาใช้สิ่งที่จิตต้องการอย่างแท้จริงไม่ ดังนั้นไม่ว่าจะได้มามากมายเพียงใด จิตก็ยังไม่รู้สึกรพ่องอยู่ดี

สิ่งที่จิตส่วนลึกปรารถนาอย่างแท้จริง คือ ความสงบเย็น และความเบิกบาน ซึ่งมีอาจได้จากการครอบครองสิ่งภายนอก แต่เกิดจากความตื่นรู้และอิสระภายใน อันเป็นที่มาแห่งความสุขอย่างแท้จริง ดังนั้นชีวิตที่จิตไฟฟ้าจึงมิใช่ชีวิตที่มั่งคั่ง รุ่มรวยด้วยยศทรัพย์และอำนาจ หากคือชีวิตที่เข้าถึงสัจธรรมจนไม่หลงยึดติดถือมั่นในสิ่งใดๆ ให้เป็นทุกข์ และไม่มีที่ตั้งให้แกกิเลส แต่ขณะเดียวกันก็เป็นชีวิตที่เอื้อเพื่อเกื้อกูล เปี่ยมด้วยเมตตาอย่างไม่มีประมาณ

ความสำเร็จทางโลกนั้น
มุ่งที่การแสวงหาสิ่งต่างๆ
มาครอบครองให้มากที่สุด



สุขกาย แต่ใจไม่สุข

ความสำเร็จทางโลกนั้น มุ่งที่การแสวงหา
สิ่งต่างๆ มาครอบครองให้มากที่สุด สิ่งที่มี
ตามมาก็คือ ความยึดติดถือมั่นในตัวตนเพิ่มพูน
มากขึ้น ทำให้เกิดความอยากได้มากขึ้นกว่าเดิม
ไม่มีความสุขกับสิ่งที่มี ขณะเดียวกันก็เกิด
ความหลงตัวว่าเก่งและสูงเด่น รวมทั้งยึดมั่น
ในความเห็นของตนเหนียวแน่นกว่าเดิม
ซึ่งมักนำไปสู่การบาดหมางและทะเลาะวิวาท
ดังนั้นจึงมักมีเรื่องร้อนใจอยู่เนือง ๆ สุขแต่
กาย แต่ใจไม่เป็นสุข

ทุกข์เพราะยึด หนักเพราะแบก

คนเรามักทุกข์เพราะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ยังไม่มี หรือ
อาลัยในสิ่งที่สูญเสียไป พุดให้ครอบคลุมกว่านั้นก็คือทุกข์
เพราะใจยังติดยึดอยู่กับอนาคตและอดีต อนาคตและอดีต
ที่ว่ามีได้หมายถึงสิ่งดีๆ ที่ยังไม่มีหรือที่เสียไปเท่านั้น แต่ยัง
รวมถึงสิ่งไม่พึงปรารถนาที่รออยู่ข้างหน้า อุปสรรคและสิ่ง
ไม่พึงปรารถนาที่พานพบ เช่น คำต่อว่า หรือการกระทำ
ที่น่ารังเกียจ

คำตำหนิติเตียนไม่ว่าจะรุนแรงแค่ไหน แต่ก็ทำอะไร
เราไม่ได้ หากเราไม่เก็บเอามาคิดซ้ำคิดซาก คำพูดเหล่านั้น
ผ่านพ้นไปนานแล้ว แต่ที่ยังบาดใจเราอยู่ก็เพราะเราไม่ยอม
ปล่อยวางมันต่างหาก ยิ่งคิดคำนึงถึงมันมากเท่าไร ก็ยิ่ง
ซ้ำเติมตัวเองมากเท่านั้น



คนเรามากทุกข์
เพราะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ยังไม่มี
หรืออาลัยในสิ่งที่สูญหายไป



พอใจกับคำชม

ถ้ามีความยินดีพอใจในคำชม
เวลาเจอคำตำหนิก็จะทุกข์
ยิ่งดีใจพอใจเมื่อได้รับคำชมมากเท่าไร
ก็จะยิ่งทุกข์เวลาถูกตำหนิมากเท่านั้น
คนที่หัวเราะเสียงดังมักจะร้องไห้เสียงดังด้วย
คนที่หัวเราะเบาๆ เวลาเจอเรื่องเศร้า
ก็จะร้องไห้เบาๆ เหมือนกัน



ไม่ว่าเจออะไร ย่ำแย่แค่ไหน
ก็ยังมีความสุขให้เราสัมผัสได้
แม้ในท่ามกลางความทุกข์

เจอทุกข์ก็สุขได้

ความทุกข์เป็นสิ่งที่เราทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่า ร่ำรวยหรือยิ่งใหญ่มากเพียงใด ก็ต้องพบกับความไม่สมหวัง รวมทั้งความพลัดพรากสูญเสีย

ดูแลรักษาสุขภาพดีอย่างไร ก็ยังต้องเจ็บป่วย ตั้งใจทำงานเพียงใด ก็ยังเจอความล้มเหลว ระมัดระวังเพียงใด ก็ยังต้องเสียทรัพย์ แต่ไม่ว่าจะเกิดเหตุร้ายอย่างไร ใจเราก็คงสามารถเป็นปกติ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ เพราะความสุขนั้น แท้ที่จริงอยู่ที่ใจ ป่วยกาย แต่ใจไม่ป่วย เสียทรัพย์ แต่ใจไม่เสีย เป็นสิ่งที่เราทำได้ หากินความสามารถของเราไม่

ไม่ว่าเจออะไร ย่ำแย่แค่ไหน ก็ยังมีความสุขให้เรา สัมผัสได้ แม้ในท่ามกลางความทุกข์ ดังมีพุทธภาษิตว่า “ผู้มีปัญญา แม้ประสบทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ” ความสุขอย่างหนึ่งที่เราพบได้ในทุกหนแห่งก็คือความสุขที่ใจ ขอเพียงแต่เรารู้จักรักษาใจ หรือหันกลับมาดูแลใจ รวมทั้ง คิดดีให้ถูก มองให้เป็น ก็พบความสุขได้ไม่ยาก

ปล่อยวางได้ ใจเบาสบาย

ความทุกข์นั้นไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรเกิดขึ้น
กับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรามีท่าทีหรือรู้สึกอย่างไร
กับมันต่างหาก

แม้ปัญหาจะหนัก แต่ถ้าเริ่มต้นจากการ
ยอมรับมันว่าเป็นความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว
ไม่ปฏิเสธผลักไสหรือก่นด่าชะตากรรม ตั้งสติ
ให้ได้แล้วหาทางแก้ไข แต่ขณะที่มันยังไม่หาย
ไปไหน ก็ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน ไม่หวน
นึกถึงอดีตอันผาสุก หรือปรุงแต่งอนาคตไป
ในทางเลวร้าย ขณะเดียวกันก็ไม่หมกมุ่น
อยู่กับปัญหา หากปล่อยวางบ้าง ความสุข
ก็หาได้ไม่ยาก



ព័ត៌មាន
ព័ត៌មាន

ไม่รักสุข ไม่เกลียดทุกข์

แม้เราจะรักความสุขมากมายเพียงใด ความสุขก็หาได้รักเราไม่
วันดีคืนดีความสุขก็จากเราไป ถึงจะกลับมาใหม่ ก็อยู่กับเราประเดี๋ยว-
ประด้าว

ส่วนความทุกข์นั้น แม้เราจะเกลียดเพียงใด แต่มันก็มักจะ
มาหาเราอยู่เสมอ ยิ่งพยายามหนี มันก็ยิ่งเข้ามาพัวพัน เคยสังเกต
ไหมว่า ยิ่งเกลียดอะไร ก็ยิ่งเจอสิ่งนั้น ในทางตรงข้าม ยิ่งรักอะไร
ก็มักสูญเสียสิ่งนั้น หรือหนี้อยกับการไล่ล่ามากขึ้น เพราะมันเอาแต่
หนีห่างออกไป

ลองวางใจเป็นกลางต่อสุขและทุกข์ดูบ้าง สุขมาก็ไม่ยินดี ทุกข์มาก็ไม่ยินร้าย เมื่อได้รับคำชมก็ไม่ระเริง เมื่อถูกตำหนิก็ไม่ห่อเหี่ยว ยามสำเร็จก็ไม่ลิงโลด ยามล้มเหลวก็ไม่ซึมเซา แต่ถ้าอาการดังกล่าวเกิดขึ้นกับใจ ไม่ว่าจะบวกหรือลบ ก็รับรู้เฉยๆ ด้วยใจเป็นกลาง ดีใจก็รู้ว่าดีใจ ไม่ใช่คิดว่าคลอเคลีย เสียใจก็รู้ว่าเสียใจ ไม่ปฏิเสธผลสัก絲 ถือว่าต่างคนต่างอยู่

ไม่นานก็จะพบว่า พอไม่รักสุข สุขกลับมา พอไม่เกลียดทุกข์ ทุกข์กลับลาจาก แม้ทุกข์กายยังต้องเจออยู่ แต่ใจไม่ทุกข์ แม้เสียทรัพย์ แต่ใจไม่เสียไปด้วย





ยังเกสียอะไร
ก็ยิ่งเจอสิ่งนั้น
ยิ่งรักอะไร
ก็มักสูญเสียสิ่งนั้น

ทดลองอ่าน

ดูแลใจให้ไกลทุกข์

น่าแปลกไหม ทั้งๆ ที่เรามีชีวิตที่สะดวกสบายมากขึ้นตามวันเวลาที่ผ่านไปและตามรายได้ที่เพิ่มขึ้น แต่ความทุกข์ไม่ลดลงเลย กลับจะมากขึ้นด้วยซ้ำ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น มีส่วนน้อยที่เป็นความทุกข์กาย ส่วนใหญ่คือความทุกข์ใจ อันเนื่องมาจากการงานและความสัมพันธ์ แต่เมื่อสาวไปให้ถึงที่สุดแล้วก็จะพบว่ามันมีที่มาจากมุมมองหรือการวางใจของเรานั่นเอง

ความวิตกกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ความอาลัยในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว การมองเห็นแต่ด้านลบ ประดังในทางร้าย และความไม่พึงพอใจในสิ่งที่มี ตลอดจนการนึกถึงแต่ตัวเอง หรือเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ทั้งหมดนี้เป็นที่มาแห่งความทุกข์ใจของผู้คนส่วนใหญ่ ดังนั้นไม่ว่าจะอยู่ไหน มีมากเท่าใด สุขสบายเพียงใด ก็หนีความทุกข์ไม่พ้น เพราะรากเหง้าของความทุกข์อยู่ที่ใจของเรานั่นเอง ความทุกข์จึงติดตามไปทุกหนแห่ง

ต่อเมื่อเปลี่ยนมุมมองหรือวางใจให้ถูก ความทุกข์
ก็พลันหายไป มีความโปร่งเบา แซ่มนั่น เบิกบานใจมา
แทนที่ แม้ปัญหาและอุปสรรคยังมีอยู่ แต่ก็จะไม่มัว
แบกมันเอาไว้ให้หนักอกหนักใจต่อไป อีกทั้งยังเปิดใจ
ยอมรับมันเพราะเห็นประโยชน์ของมัน ขณะเดียวกัน
แทนที่จะรอคอยคาดหวังความสุขข้างหน้า ก็สามารถเห็น
ความสุขอยู่ต่อหน้า เป็นความสุขที่นี้และเดี๋ยวนี้



ไม่ว่าจะอยู่ไหน มีมากเท่าใด
สุขสบายเพียงใด ก็หนีความทุกข์ไม่พ้น
เพราะรากเหง้าของความทุกข์
อยู่ที่ใจของเรานั้นเอง



ททล่อจ๋าน

บ่อยครั้ง เรามักโทษสิ่งภายนอก

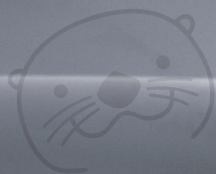
ทุกวันนี้เรามีชีวิตที่สบายกว่าเมื่อก่อน ความทุกข์ทางกายลดน้อยถอยลงไปมาก เพราะมีเครื่องทุ่นแรงและสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย แม้กระนั้นความทุกข์ใจก็ไม่ได้ลดลงเลย กลับเพิ่มขึ้นด้วยซ้ำเห็นได้จากคนที่เป็นโรคจิต โรคประสาท และโรคซึมเศร้า ซึ่งมีจำนวนมากขึ้น เช่นเดียวกับผู้ที่เจ็บป่วยเพราะความวิตกกังวลรุนแรง

บ่อยครั้งเรามักโทษสิ่งภายนอกว่าเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ใจ เช่น ดินฟ้าอากาศ รถติด เพื่อนร่วมงาน คนรอบข้าง เศรษฐกิจ การเมือง แต่หากใครครวญให้ถ่องแท้จะพบว่าสาเหตุแท้จริงนั้นอยู่ที่ใจเราเอง

เป็นเพราะเราไม่ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น หรือเก็บเอาคำต่อว่าตำหนิของคนอื่นมาทิ่มแทงจิตใจตนเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า จึงรู้สึกเจ็บปวด ขุ่นเคือง โกรธแค้น

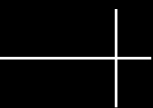
เป็นเพราะใจที่มองลบคิดร้าย เราจึงกลัดกลุ้มและวิตกกังวลกับอนาคตทั้งๆ ที่มันยังไม่เกิด ครั้งแล้วครั้งเล่าที่เรากล่าวโทษสิ่งรอบตัวว่าผิดพลาดเพราะมันไม่เป็นไปตามใจเรา แต่ลืมมองว่าเป็นเพราะความหลงของเราต่างหากที่อยากให้อะไรเป็นไปดั่งใจหวัง

เรามักโทษสิ่งภายนอก
ว่าเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ใจ
แต่หากใคร่ครวญให้ถ่องแท้
จะพบว่าสาเหตุแท้จริงนั้นอยู่ที่ใจเรานั่นเอง



ทดลองอ่าน





เจออะไร
อย่าลืมดูใจ

ทุกครั้งที่เราทุกข์ใจ อย่าเพิ่งโทษสิ่งภายนอกตะปัด-
ตะป้อ ให้กลับมาดูใจเราด้วยว่า ใจเราไปเปิดทางยินยอม
หรือผสมโรงให้ความทุกข์ต่างๆ จากภายนอกเข้ามาเล่นงาน
ใจเราหรือเปล่า ถ้าจะตอบอย่างฟันธงก็คือ ใช่

ฉะนั้น ถ้าเราไม่อยากทุกข์ใจก็อย่ามัวเรียกร้อง
คนโน้นคนนี้ให้พูดดี ๆ กับเรา อย่าทำสิ่งที่ไม่ดีกับเรา
เพราะมันเป็นไปไม่ได้ยาก เราควบคุมบังคับบัญชาคนอื่นไม่ได้
แต่สิ่งที่เราทำได้คือดูแลใจเราให้ดี อย่าเปิดช่องให้ความทุกข์
หรือสิ่งเลวร้ายเข้ามาเล่นงานจิตใจเราได้



ความทุกข์ใจของเราในเรื่องใดก็ตาม
ล้วนแต่มีสาเหตุหลักอยู่ที่ใจของเรา
เปิดช่องให้ความทุกข์เข้ามา

เปิดช่อง ให้ความทุกข์

ความทุกข์ใจของเราในเรื่องใดก็ตาม จะเป็นความโศก ความเศร้า ความพยายาบาท ความอิจฉา ล้วนแต่มีสาเหตุหลักอยู่ที่ใจของเรา เปิดช่องให้ความทุกข์เข้ามา หรือไปร่วมมือกับปัจจัยภายนอก ทำให้เกิดความทุกข์มาเล่นงานจิตใจหรือซ้ำเติมตัวเอง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มือที่ไม่มีแผล จับต้องยาพิษก็ไม่เป็นอันตราย แต่ถ้ามือมีแผลเมื่อไร จับยาพิษก็เป็นอันตราย เพราะฉะนั้น ยาพิษไม่ใช่ปัจจัยสำคัญ ปัจจัยสำคัญคือมือที่มีแผล

ใจของเราถ้ามีแผล เจออะไรเข้ามากกระทบก็ทุกข์ เจอเสียงมากกระทบก็ทุกข์ กายไม่เป็นไร แต่ใจเป็นทุกข์ คำดำคำวาก็เหมือนกัน มันทำอะไรใจเราไม่ได้ ถ้าใจเราไม่เปิดช่องให้ หรือถ้าเราไม่ร่วมมือกับเขาด้วย บ่อยครั้งที่เราร่วมมือกับคนที่ดำเรา ร่วมมือด้วยการไปเอาคำดำเขามาทิ่มแทงใจตัวเอง เขาดำเราเพื่อให้เราทุกข์ เราก็อทุกข์ สมใจเขา เพราะเรายอมร่วมมือ