

โชคดี

พระอาจารย์मितชฺฐโอะ คเวสโก

ปรับปรุงครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๒

คัดลอกเพื่อเผยแพร่ในรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

โดย ดร. กิตติ์ เขียวรณิศจัย

ดาวน์โหลดหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ได้ที่

<http://kitty.in.th/>

ผู้สนใจ โปรดติดต่อ

มูลนิธิมาया โคตมี

378 อาคารสงเคราะห์สาย 20 ก. แขวงทุ่งวัดดอน

เขตสาทร กรุงเทพฯ 12120

โทร. 0-2676-3453, 0-2676-4323

โทรสาร 0-2286-8690

e-mail: mayagotami@gmail.com

website: www.watpahsunan.org

พลิกมุมมอง ชีวิตเปลี่ยน

ความจริงของชีวิตคือทุกข์ ชีวิตของเราทุกคน กำลังเดินทางอยู่ท่ามกลางทุกข์โทษภัยนานาชนิด ภัยธรรมชาติ อุบัติเหตุ ไฟไหม้ โจรผู้ร้าย โรคภัยไข้เจ็บ

กล่าวได้ว่าชีวิตของคนเราโดยทั่วไปแล้วก็มีเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่น่าปรารถนามากดดัน บีบบังคับชีวิตของเรามากมาย หมายถึง โลกธรรมแปดฝ่ายที่ไม่น่าปรารถนา คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ชีวิตคือทุกข์ ความจริงของชีวิตคือทุกข์ หมายความว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ความเศร้าโศกร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

สมมติว่าเรากำลังอิจฉาใครคนใดคนหนึ่งอยู่เป็นอย่างมากเพราะเห็นเขามีแค่สุขสมหวัง หรือนึกๆ ดูว่า

ในโลกนี้มีชีวิตใครที่น่าอิจฉาบ้าง แต่จริงๆ แล้วไม่ว่าใครจะน่าอิจฉาขนาดไหนก็ตาม เขาเหล่านั้นต่างก็กำลังยืนอยู่ท่ามกลางภัยอันตรายในวัฏสงสารเหมือนๆ กันทุกคน เราทุกคนในโลกนี้ต่างอยู่ท่ามกลางโทษภัยอันตรายที่น่ากลัวในวัฏสงสารกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องคิดน้อยใจอะไร ไม่ต้องคิดอิจฉาใคร ไม่ต้องรู้สึกที่เรามีปมด้อย

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ

โอปนโยโก น้อมเข้ามา

น้อมจิตเข้ามาดูกายดูใจของตนเอง

อึดตahi อึดโนนาโถ

ตนเป็นที่พึ่งของตน

ไม่ว่าเราจะเกิดมาในตระกูลดี มีฐานะร่ำรวยขนาดไหน พ่อแม่พี่น้องทุ่มเทความรักความเมตตาให้เรา มากแค่ไหน ไม่ว่าเราจะมีกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญามากเพียงไรก็ตาม ชีวิตเราย่อมมีอุปสรรคที่ทำให้เราต้องเจ็บกาย เจ็บใจอยู่ไม่มากนัก

น้อย พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราต้องสร้างกำลังใจให้
หนักแน่น ให้พร้อม ถ้าเราประมาทชีวิตก็จะพังทลาย
ได้ง่ายๆ อย่างที่เราก็มองเห็นตัวอย่างอยู่บ่อยๆ เมื่อผิด
หวังในชีวิตแล้วก็ทำใจไม่ได้ ทุกข์ทรมานใจจนถึงกับ
ฆ่าตัวตายก็มี

ถ้าเราเปิดตาเปิดใจกว้างแล้ว เราก็จะเห็นว่าโลกนี้
มีคำสอนดีๆ ที่มีคุณค่ามากมาย เราสามารถเรียนรู้ได้
จากประสบการณ์ชีวิตคนอื่น คำสอนต่างๆ จากนัก
ปราชญ์ นักบุญ ครูบาอาจารย์ มีมาตั้งแต่โบราณกาล
มีอยู่ทั่วทุกมุมโลก จากฮิบรู อาหรับ จีน ทิเบต อินเดีย
ฯลฯ คำสอนต่างๆ มีความเป็นสากลที่เราสามารถนำ
มาใช้ในการดำเนินชีวิต เมื่อเกิดทุกข์ มีปัญหาชีวิต
ทุกข์แฉหรือเคล็ดลับที่จะไขปัญหาก็มีอยู่เสมอ เมื่อมี
ทุกข์เปรียบเหมือนเราตกลงจากที่สูง แต่ถ้ามีปัญญา
แล้วก็เหมือนกับว่าเรามีลวดสปริงติดอยู่ที่เท้าพร้อมที่
จะกระโดดหนีขึ้นมาได้ทันทีเมื่อตกลงไปข้างล่าง พา
ตัวเองก้าวพ้นจากอุปสรรคพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้า
ได้เสมอ หากมีปัญญาแล้ว ไม่ว่าจะทุกข์ มีวิกฤตใน
ชีวิต ก็สามารถหาทางออกได้ในทุกสถานการณ์

ภาษาศักดิ์สิทธิ์

อาจารย์เคยอ่านหนังสือภาษาญี่ปุ่นเล่มหนึ่งเล่าถึงประสบการณ์จริงของชีวิตนักศึกษาชายคนหนึ่ง สมมติให้ชื่อว่าโกโบริกี้แล้วกัน โกโบริเดินทางไปที่ทวีปประเทศอิสราเอลในช่วงใกล้คริสต์มาสซึ่งเป็นฤดูหนาว และเป็นช่วงเวลาที่เกิดสงครามระหว่างสหรัฐอเมริกากับอิรัก ซึ่งส่งผลกระทบต่อการท่องเที่ยวในประเทศอิสราเอล โกโบริไม่ได้จองโรงแรมไว้ล่วงหน้า เมื่อมาถึงเมืองไฮฟา (Haifa) ซึ่งแม้จะเป็นเมืองท่าใหญ่ที่สุดทางตอนเหนือของอิสราเอล แต่ไม่มีโรงแรมเปิดให้บริการเลย เขาพยายามหาโรงแรมที่จะพักค้างคืน แต่จนเกือบ 3 ทุ่มแล้วก็ยังหาไม่ได้ ยิ่งค่ำมืดอากาศก็ยิ่งหนาวจัด ไฟตามถนนก็ค่อยๆ ดับไปๆ เขารู้สึกหดหู่และเหนื่อยมากจนรู้สึกเหมือนกับไม่ไหวแล้ว ก็พอดีมีผู้หญิงชาวยิววัยกลางคนคนหนึ่ง อายุน่าจะประมาณเดียวกับคุณป้าของเขา หญิงคนนั้น

หน้าต่ายิ้มแย้มแจ่มใสเดินเข้ามาทักทายเขาเป็นภาษาอังกฤษว่า คุณเป็นอย่างไรบ้าง ไม่สบายหรือเปล่า เพราะหน้าซีดมาก โกอโบริจึงบอกกับหญิงชาวยิวว่าเขาเป็นนักท่องเที่ยวเดินทางมาจากญี่ปุ่น กำลังหาโรงแรมที่จะพักคืนนี้ แต่ยังหาไม่ได้ หญิงชาวยิวก็บอกกับเขาว่า ถ้าหาที่พักไม่ได้ก็ให้มาพักที่บ้านของเธอก็ได้ พร้อมกับให้ที่อยู่และเขียนแผนที่ทางไปบ้านไว้ให้ โกอโบริรู้สึกทั้งแปลกใจและตกใจเพราะไม่น่าเชื่อว่าจะมีใครอนุญาตให้คนแปลกหน้าและเป็นชาวต่างชาติไปพักค้างแรมที่บ้านของตน ถ้าเป็นในประเทศญี่ปุ่นแล้วเรื่องแบบนี้ก็เป็นไปไม่ได้ อย่างไรก็ตาม โกอโบริตอบขอบคุณหญิงชาวยิว แต่เขาจะลองพยายามหาโรงแรมดูก่อน จนในที่สุดเมื่อไม่สามารถหาโรงแรมได้ เขาจึงไปหาหญิงชาวยิวตามที่อยู่ของเธอให้ไว้ พอไปถึงมองเห็นบ้านไม่มีหน้าต่าง เหมือนโลงศพ มีหญ้าขึ้นปกคลุมรก เขาก็ยิ่งกลัว แต่ก็ต้องทำใจกล้าหาญเดินเข้าไป ทันทีที่กดกริ่งเรียก หญิงชาวยิวก็เปิดประตู เหมือนกับที่กำลังรอใครอยู่แล้ว เธอเชิญกอโบริเข้าไปในบ้าน บนโต๊ะอาหารมีซูปร้อนๆ วางอยู่ 2 ชุด เธออยู่

คนเดียว แต่กลับมีชุปวางพร้อมอยู่บนโต๊ะอาหาร 2 ชุด โโกโบริรู้สึกแปลกใจอยู่เหมือนกัน เมื่อได้รับประทาน ชุปร้อนๆ แล้วหญิงสาวยิวก็พูดคุยกับเขา เขาเพียงแต่ เล่าว่าเขาเป็นนักศึกษาปริญญาโท ช่วงนี้ปิดเทอมก็ เลยแบกเป้ออกเดินทางมาท่องเที่ยวหาประสบการณ์ ชีวิต ส่วนหญิงสาวยิวก็เล่าเรื่องราวของตนเองให้ โโกโบริฟังว่า เธออพยพมาจากประเทศเยอรมันสมัย สงครามโลกครั้งที่ 2 มีชีวิตที่ลำบากมาก สามีเธอเป็น อาจารย์สอนคณิตศาสตร์แต่ก็เสียชีวิตไปเมื่อ 3 ปีที่ แล้ว มีลูกชายแต่งงานแล้วก็ย้ายออกจากบ้านไป โโกโบริรู้สึกว่าเวลาพูดคุยกัน หญิงสาวยิวก็มองตาเขา อยู่ตลอด เหมือนกำลังอ่านใจเขาอยู่จนเขารู้สึก ประหม่าไม่กล้าสบตาด้วย เมื่อพูดคุยเล่า ประสบการณ์กันพอสมควรแล้ว หญิงสาวยิวก็จัดห้อง พักให้และเชิญให้เขาพักผ่อน

“ขอบคุณ” “ซาบซึ่งในพระคุณ”
คือภาษาศักดิ์สิทธิ์ ของชีวิต

เมื่อได้สนทนากัน หญิงสาวยิวก็บอกกับโกโบริว่า

อยากจะทำมอบคำศักดิ์สิทธิ์ให้กับโกโบริ เธอสอนเขาว่า ความโชคดีมีอยู่เสมอและความโชคดีสามารถเป็นของเราได้ด้วยวิธีง่ายๆ ถ้าเราพูดภาษาที่ดีๆ บ่อยๆ ความโชคดี โอกาสดีๆ เกิดขึ้นได้กับทุกคน ภาษาที่ดีๆ นี้เป็นภาษาธรรมดา คือคำว่า **“ขอบคุณ”** และ **“ซาบซึ้งในพระคุณ”** ให้ใช้สองคำนี้ บ่อยๆ แล้วจะพบกับสิ่งดีๆ ในชีวิต

ใช้สองคำนี้บ่อยๆ อย่างไร? โกโบรินึกสงสัย หญิงสาวยิวก็สอนต่อไปว่า ให้ใช้คำพูดนี้ในทุกโอกาส แล้วก็แนะนำว่าอย่างนี้ จะดีไหม เมื่อชีวิตมีปัญหา ต้องเจอกับอุปสรรค หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อย หรือปัญหาหนักๆ ก็ตาม ให้พูดคำๆ นี้ ออกมา เช่น เช้านี้ตื่นสายไปทำงานไม่ทัน เจอรถติดตามปกติคนเราก็จะรู้สึกหงุดหงิด แต่หญิงสาวยิวก็สอนเขาว่าให้พูดว่า **“ขอบคุณ”** ไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไร ขับรถประสบอุบัติเหตุ พ่อตาย แม่ตาย ก็กัดฟันพูด **“ขอบคุณ”** เพราะหากมีเหตุการณ์ที่ไม่ดีไม่ถูกใจเกิดขึ้นแล้วเราคิดไม่ดี พูดไม่ดี ก็เท่ากับใจเสีย

ใจไม่ดี แล้วสิ่งที่ไม่ดีก็จะเกิดขึ้นเรื่อยๆ เหมือนลูกโซ่ เป็นกฎธรรมชาติของโลกนี้ แต่ถ้าเราใช้คำว่า **“ขอบคุณ”** แล้วทำใจให้สบาย เปรียบเสมือนเรา ตัดขาดจากลูกโซ่ที่ไม่ดี ดังนั้นภาษาที่ไม่ดี ห้ามพูดเด็ดขาด ภาษาที่ไม่ดี เช่น คำพูดที่ว่าแสดงความโกรธ ดูถูกดูหมิ่นผู้อื่น ห้ามพูด เพราะการใช้ภาษาที่ไม่ดีจะ นำชีวิตเราไปในทางที่ไม่ดี ตรงกันข้าม คำว่า **“ขอบคุณ”** จะนำเราไปสู่ความโชคดี มีความสุข ความทุกข์เศร้าหมองจะเปลี่ยนเป็นความสุขได้จริงๆ

เมื่อโกโบริกลับไปถึงญี่ปุ่นแล้ว มีอยู่วันหนึ่งที่เขานั่ง อยู่ในห้องคนเดียวแล้วก็นึกถึงคำสอนของหญิงชาวฮิว จึงหยิบปากกามาเขียนคำว่า **“ขอบคุณ”** เป็นภาษา ญี่ปุ่น **“อะริงาโต้”** และเขาก็เพิ่งจะสังเกตเห็นว่า คำว่า **“อะริงาโต้”** ที่เขียนเป็นตัวหนังสือคันจิมีความหมายของรากศัพท์ว่า **“มีปัญญา”** เลยยิ่งทำให้เขารู้สึกเชื่อมั่นมากขึ้นว่า เมื่อมีปัญญาใดๆ คำพูด **“ขอบคุณ”** คงจะเป็นภาษาศักดิ์สิทธิ์ที่จะช่วยทำให้ สิ่งดีๆ เกิดขึ้นได้

อุบัติเหตุ 2 ครั้ง

เมื่อโกโบริกลับไปบ้านที่ ญี่ปุ่นแล้วเขาก็นำคำสอนคือ ภาษาศักดิ์สิทธิ์ที่หญิงชาวียวบอกมาใช้ในชีวิตโกโบริขับรถชน 2 ครั้ง ครั้งแรก เขาขี่จักรยานยนต์ไปชนผู้หญิงสูงอายุคนหนึ่งล้มลง เขารีบหยุดรถ พร้อมกับพูดออกมาดังๆ ว่า **ขอบคุณ** เขารีบลงจากรถมาดู คุณป้าคนนั้นก็ไม่ได้บาดเจ็บอะไร ยังสามารถลุกขึ้นเดินไปขึ้นรถพยาบาลที่มารับได้เอง โกโบริไปโรงพยาบาลกับเธอ ให้แพทย์ตรวจดูเพื่อให้แน่ใจว่าเธอไม่เป็นอะไรจริงๆ หลังจากนั้นทั้งสองคนก็ได้ทำความรู้จักกัน คุณป้าคนนี้เป็นชาวไร่ อยู่ตัวคนเดียว เมื่อทราบว่าโกโบริยังเป็นนักศึกษาเรียนปริญญาโทอยู่ ก็เลยขอให้โกโบริมาช่วยทำงานที่บ้านเพื่อเป็นรายได้พิเศษโกโบริทำงานวันละ 2-3 ชั่วโมง แต่คุณป้าก็ให้รางวัลตอบแทนแก่เขาเป็นเงินก้อนใหญ่ เหมือนญาติผู้ใหญ่เมตตาแก่ลูกหลาน

อุบัติเหตุครั้งที่ 2 เกิดขึ้นหลังจากโกโบริเข้าทำงานในบริษัทแล้ว มีผู้หญิงคนหนึ่งขับรถมากับลูกสาวเล็กๆ ซึ่งนั่งอยู่เบาะหลัง เมื่อเธอหันไปดูลูกสาวทำให้

ไม่ทันระมัดระวังจนทำให้รถเสียหลักและเกิดชนกันกับรถของโกโบริพอดี้ รถเสียหายมากด้วยกันทั้งสองฝ่าย แต่คนขับก็ไม่ได้บาดเจ็บอะไรมาก ทันทีที่เกิดอุบัติเหตุโกโบริก็พูดว่า “ขอบคุณ” ถ้าตามธรรมดาเกิดเหตุการณ์แบบนี้ก็คงจะด่าว่ากันแล้ว แต่โกโบริก็ใจเย็นและไม่ได้รู้สึกโกรธ ตรงกันข้ามเขารู้สึกเป็นห่วงอีกฝ่ายว่าบาดเจ็บหรือเปล่า เด็กที่เป็นลูกสาวปากกระแทก บาดเจ็บไม่มาก ฝ่ายแม่ที่ขับรถชนก็กล่าวขอโทษโกโบริหลายครั้งที่ตนเองขับรถโดยประมาทต่างฝ่ายต่างพูดดีต่อกัน ไม่นานนักสามีและพ่อของผู้หญิงก็ตามมาที่เกิดเหตุ ทุกคนกล่าวขอโทษโกโบริกันใหญ่ แล้วตั้งแต่นั้นมา ครอบครัวนี้ก็คบหาสมาคมกับโกโบริเหมือนญาติสนิท

เป็นครูสอนพิเศษ

ระหว่างที่ยังเป็นนักศึกษาเรียนปริญญาโทอยู่โกโบริพักอยู่คนเดียวที่อพาร์ทเมนต์

มีอยู่วันหนึ่งคุณป้าที่ทำงานรับซักกรีดให้กับผู้เช่า

อพาร์ทเมนต์ซึ่งรู้จักกับโกโบริเป็นอย่างดีก็แนะนำโกโบริว่า มีคุณแม่คนหนึ่งเพิ่งย้ายบ้านมาจากเมืองอื่น ต้องการหาครูพิเศษให้กับลูกสาวที่เรียนชั้นมัธยม 3 คุณป้าแนะนำให้โกโบริไปพบกับแม่ของเด็กคนนี้ที่ร้านกาแฟแห่งหนึ่ง เมื่อโกโบริไปพบ ก็ได้ทราบว่าลูกสาวของเธอเป็นเด็กมีปัญหา ชอบเกรง ทำตัวเป็นนักร้องเสพยา ชายตัว ลักขโมย เคยถูกตำรวจจับเพราะทำผิดกฎหมาย เข้าๆ ออกๆ สถานพินิจอยู่หลายครั้ง ทุกครั้งที่ต้องเข้าไปอยู่สถานพินิจก็ต้องย้ายโรงเรียน จนในที่สุดแม่ก็รู้สึกอับอายขายหน้า อยากจะหนีไปอยู่ในสังคมอื่นที่ไม่มีใครรู้จัก จึงพากันย้ายบ้านย้ายเมืองมาอยู่ที่นี่ ส่วนพ่อของเธอไม่ได้ย้ายตามมาเพราะยังคงต้องทำงานอยู่ โกโบริไม่ปฏิเสธที่จะช่วยเป็นครูสอนพิเศษให้ เมื่อโกโบริเจอเด็กสาวคนนี้ ครั้งแรก สมมติให้ชื่อว่าฮิเดโกะ เขาก็รู้สึกถูกชะตา รู้สึกเหมือนกับว่าเป็นน้องสาว ไม่ว่าจะฮิเดโกะจะเล่าอะไรโกโบริก็เปิดใจกว้างรับฟังด้วยใจดี ฮิเดโกะรู้สึกสบายใจที่มีคนเข้าใจเธอ เพราะที่ผ่านมามีแต่คนดูถูก ดูหมิ่นเธอ แต่โกโบริไม่ตำหนิเธอเลย ฮิเดโกะรู้สึกไว้วางใจและเชื่อฟังโกโบริ

และค่อยๆ มีความเชื่อมั่นในตัวเองกลับคืนมา กล้าเผชิญหน้ากับคนอื่น จนกระทั่งกลับไปเข้าโรงเรียนอีกครั้ง ผลการเรียนของเธอค่อยๆ ดีขึ้น จนในระดับมัธยมปลายดีขึ้นมากขนาดได้คะแนนเป็นที่ 2 ของโรงเรียนจนไม่น่าเชื่อว่าเธอจะทำได้ พอเรียนจบชั้นมัธยมปลาย เธอก็สามารถสอบเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยที่ดีได้ แม้จะสอบติดเป็นคนสุดท้ายแต่ก็เรียนจบปริญญาโทออกมาได้ทำงานเป็นครู ฮิเดโกะมีความรู้สึกที่ดีกับโกโบริเหมือนเขาเป็นพี่ชายที่คอยให้กำลังใจเธอ

โชคดี

เมื่อเวลาผ่านไปๆ โกโบริทำงานอยู่ในบริษัทแห่งหนึ่ง พอดีในบริษัทกำลังจะมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแผนกใหม่ขึ้นมาเพื่อให้คิดค้นวิจัยและออกผลิตภัณฑ์ใหม่ โกโบริได้รับการแต่งตั้งเป็นหัวหน้าแผนก เขาต้องคัดเลือกหาพนักงานเก่งๆ มาช่วยงาน ในบริษัทก็มีพนักงานอยู่คนหนึ่ง สมมติว่าชื่อโนบิตะ ซึ่งเป็นคนที่มีชื่อเสียงไม่ค่อยดีนักกว่าไม่ค่อยเอาใจใส่ในงาน อยู่ไป

วันๆ ไม่ค่อยตั้งใจทำงาน ไม่มีผลงานอะไร อย่างไรก็ตาม โโกโบริกก็เสนอขอตัวโนบิตะมาช่วยงาน ทั้งๆ ที่ผู้ใหญ่ไม่เห็นด้วยที่จะให้โนบิตะมาทำงานบุกเบิกในแผนกใหม่ แต่โกโบริกก็ยืนยันขอตัวโนบิตะมาทำงานเป็นลูกน้อง ในที่สุดผู้ใหญ่ก็ไม่ขัดข้อง โนบิตะจึงย้ายมาเริ่มทำงานกับโกโบริในเดือนเมษายน เมื่อโนบิตะมาทำงานกับโกโบริแล้ว เขาก็ขอให้โนบิตะทำตาม 2 ข้อ ข้อแรกคือตอนเช้าถ้าเขาทักทายโนบิตะว่า "อรุณสวัสดิ์ วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง" ก็ให้โนบิตะพูดตอบว่า **"โชคดี"** ข้อที่สอง ตอนเย็นเลิกงานเมื่อเขาทักว่า "เป็นยังไงบ้างวันนี้" ก็ให้ตอบว่า **"โชคดี"** โนบิตะก็ไม่ขัดข้อง ทำตามที่โกโบริขอด้วยความยินดี เมื่อเขาทำตามนั้น คือพูดว่า **"โชคดี"** ใจเขาก็นึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เช่น นึกถึงภรรยาเขาที่ทำอาหารอร่อยๆ ให้รับประทาน นึกถึงวันนี้อากาศดีทำให้มีความสุข บ้างก็นึกถึงดอกไม้สวยๆ ไม่นานโนบิตะก็เป็นคนขยันทำงานมากขึ้น ในที่สุดเขาก็สามารถคิดค้นผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ออกมาได้หลายอย่าง เขา

ทำงานกับโกโบริได้เพียง 5 เดือน เมื่อถึงเดือนสิงหาคม เขาก็สามารถออกผลิตภัณฑ์ใหม่ชิ้นหนึ่งที่ทำชื่อเสียงให้กับบริษัท เป็นผลิตภัณฑ์ที่ติดอันดับของโลก ทำกำไรให้กับบริษัทเป็นเงินจำนวนมาก ที่แรกก็ไม่มีใครเชื่อว่าจะเป็นผลงานของเขาจริงๆ เมื่อโนบิตะทำงานเป็นลูกน้องโกโบริครบ 1 ปี เขาก็ได้เลื่อนตำแหน่งเป็นหัวหน้า มีลูกน้องเก่งๆ 2 คนมาช่วยงาน และได้รับจัดสรรงบประมาณจากบริษัทเพื่อการค้นคว้าวิจัยหลายสิบล้านบาท

เรื่องของโกโบริ เป็นตัวอย่างที่จะสอนเราได้ว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม ขอให้เราคิดในแง่ดี คิดในแง่บวกไว้ก่อน เราจะมีกำลังใจ หาทางออกที่ดีให้กับชีวิตได้

หลายคนคงนึกสงสัยว่า เมื่อเจอกับสถานการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดภัยพิบัติ ไฟไหม้ น้ำท่วม แผ่นดินไหวมีผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมาก เมื่อต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่นพ่อแม่ตาย ลูกตายจะยังให้พูดว่าขอบคุณ จะให้พูดว่าโชคดีได้อย่างไร

การคิดถูกคือ เราต้องเข้าใจว่าเหตุการณ์ต่างๆ เกิด

ขึ้นและผ่านไปแล้ว เป็นอดีตที่เราไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ แต่ให้เราตั้งเจตนาไว่ว่านับจากวินาทีนี้เป็นต้นไป เราจะรักษาใจดี ตั้งจิตเป็นบุญเป็นกุศล ทำหน้าที่ของเราต่อไปด้วยจิตใจที่ดีมีเมตตา

หากเราต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น ลูกตาย เราต้องทำใจว่าอย่างไรเขาก็ตายไปแล้ว พ่อแม่ต้องรักษาใจดี คิดเสียว่าลูกเขาไปเกิดในทางที่ดี พ่อแม่ยังคงต้องดำเนินชีวิตอยู่ต่อไป ชีวิตยังมีค่ามีความหมาย โดยเฉพาะสำหรับลูกคนอื่น ๆ ที่ยังอยู่ ถ้าเราไม่ระมัดระวังรักษาใจของเราให้ดีหรืออย่างน้อยรักษาใจเป็นปกติได้ ถ้าเราอยู่อย่างหดหู่สิ้นหวัง เท่ากับทำลายอนาคตของตัวเอง ของครอบครัว ของลูกๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่ไปด้วย บรรยากาศในบ้านก็จะมีแต่ความทุกข์เศร้าโศก ดังนั้นแทนที่จะปล่อยจิตใจให้จมอยู่กับความทุกข์เศร้าหมอง เราต้องสร้างกำลังใจ ตั้งจุดมุ่งหมายให้กับชีวิตที่จะคงดำเนินต่อไปว่า เราจะรักษาใจดี คิดดี พูดดี ทำดี มีเมตตาภรณาต่อตัวเอง

คำพูดว่า **"โชคดี"** จึงเป็นคำที่มีความหมาย เป็นภาษาศักดิ์สิทธิ์สำหรับชีวิต เหมือนกับว่าเราตั้ง

โปรแกรมการมองโลกในแง่บวกไว้ในจิตใจของเรา
เสมอ เพราะใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้าของชีวิต
ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ถ้ามีกำลังใจดีแล้ว คิดดี พูด
ดี ทำดี ทุกอย่างก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นได้

หัวใจของพระพุทธศาสนา

ประเทศอินเดียเป็นแหล่งกำเนิดของพระพุทธศาสนาซึ่งมีพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นหลักปฏิบัติที่สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบันหลักคำสอนอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาคือ **อริยสัจ 4** โดยมี **อริยมรรคมีองค์ 8** เป็นหนทางปฏิบัติที่นำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ประกอบด้วยองค์ธรรม 8 ประการ คือ

1. **สัมมาทิฏฐิ** ปัญญาอันเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจ 4 คือทุกข์ สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) และมรรค (ทางแห่งความดับทุกข์ คืออริยมรรคมีองค์ 8)
2. **สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ คือคิดออกจากกาม ไม่คิดพยาบาท และไม่คิดเบียดเบียนใคร
3. **สัมมาวาจา** วาจาชอบ คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อ

เสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพื่อเจ้า

4. **สัมมากัมมันตะ** กระทำชอบ คือ เว้นจากการฆ่า สัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม
5. **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ คือ การประกอบอาชีพแต่ในทางสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ไม่ผิดจากหน้าที่อันควร หรือพูดในอีกแง่หนึ่งคือไม่หาเลี้ยงชีวิตด้วยมิจฉาอาชีวะ คืออาชีพที่พระพุทธเจ้าไม่ส่งเสริม 5 อย่าง คือ ค้าอาวุธ ค้ามนุษย์ ค้าขายสัตว์สำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร ค้าขายน้ำเมา ค้าขายยาพิษ
6. **สัมมาวาจา** ความเพียรชอบ คือ เพียรพยายามระวังอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เช่น ไม่คิดโกรธ เพียรพยายามละอกุศลที่เกิดแล้วให้หมดไป เช่น ระวังอารมณ์โกรธ เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้บังเกิดขึ้น เช่น พยายามฝึกจิตใจให้มีเมตตา กรุณา เพียรพยายามทำให้อกุศลธรรมที่เกิดแล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้น

เช่น รักษาเมตตากฎาในจิตใจเอาไว้เสมอ แม้ต้องประสบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาทุกข์ ก็ยังพยายามทำจิตใจให้มีเมตตา กรุณา

7. **สัมมาสติ** ระลึกรู้ชอบ คือระลึกในสติปัฏฐาน 4 หมายถึงการเจริญสติระลึกรู้ธรรม 4 หมวด ได้แก่

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติที่ระลึกรู้อารมณ์ในสติปัฏฐานได้แก่สติที่ระลึกรู้ตามความเป็นจริงว่า

กายเป็นสักแต่ว่ากาย
เวทนาสักเป็นสักแต่ว่าเวทนา
จิตเป็นสักแต่ว่าจิต
ธรรมเป็นสักแต่ว่าธรรม
ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา
ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา

8. **สัมมาสมาธิ** สมาธิชอบ คือสมาธิจิตตั้งมั่น เป็นจิตที่สะอาด ปราศจากกามารมณ์และอกุศล

อริยมรรคมีองค์ 8 ที่จัดหมวดหมู่และอธิบายในอีกรูปแบบหนึ่งเพื่อให้สะดวกต่อการปฏิบัติ เป็นลำดับขั้นตอน คือ ไตรสิกขา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาที่ต้องศึกษา 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

1. **ศีล** เป็นข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมกาย วาจา เพื่อให้มีความประพฤติดีงาม
2. **สมาธิ** คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมใจ เพื่อให้จิตใจสงบตั้งมั่น เหมาะสมกับการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง
3. **ปัญญา** คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

อริยมรรคมีองค์ 8 และไตรสิกขาจึงเป็นเรื่องเดียวกันซึ่งอธิบายจัดหมวดหมู่ได้ดังนี้

สัมมาทิฏฐิ	}	ปัญญา
สัมมาสังกัปปะ		
สัมมาวาจา	}	ศีล
สัมมากัมมันตะ		
สัมมาอาชีวะ	}	สมาธิ
สัมมาวายามะ		
สัมมาสติ	}	
สัมมาสมาธิ		

สำหรับชาวพุทธโดยทั่วไป อย่างน้อยก็ควรจะมีพื้นฐานของธรรมะประจำใจ คือมีศีลและเมตตา

ศีล คือ ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 ข้อ เหล่านี้เป็นอาการของศีล ตัวศีลจริงๆ คือจิต หรือเจตนา เป็นเพียงศีลข้อเดียวซึ่งหมายถึงหนักแน่น เป็นปกติ ไม่นินดี ยินร้ายกับสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีศีลคือตั้งเจตนาถูกต้อง เจตนาที่จะละความโลภ โกรธ หลง ไม่คิดเบียดเบียนตน ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น สำหรับอาจารย์วิธีปฏิบัติเบื้องต้นที่ สอนอยู่เสมอคือ

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ
ให้มีสติ มีความรู้สึกตัวชัดเจน
เมื่อมีความรู้สึกตัวชัดเจนกับลมหายใจแล้ว
ความคิดไม่ดี ความรู้สึกไม่ดี ก็ตั้งอยู่ไม่ได้
ความสบายใจ สงบใจ จะเข้ามาแทน
สบายใจ สงบใจ ในทุกสถานการณ์
คือรักษาใจเป็นปกติ ใจเป็นศีล
มีเมตตา คือ เราทำจิตใจของตัวเองให้มี
ความสบายใจ สุขใจได้ในทุกสถานการณ์
อะหังสุขโขโตโหม
ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ถึงสุข

ในทุกกรณี ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ได้เกิดขึ้น ให้เรามี
เมตตาแก่ตัวเอง คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ขี้เกียจ
ขี้กลัว ขี้ฟุ้งซ่าน ขี้น้อยใจ ขี้โกรธ ขี้ฉ้อฉล ฯลฯ แม้จะมี
ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้น ก็อย่ายึดมั่นถือมั่น ให้เราเอา
ความสบายใจ ความสุขใจเป็นที่พึ่งที่ระลึกแก่จิตใจ
แม้ว่าปัจจุบันเราทำดี ไม่ได้ทำผิดอะไรเลย แต่มี
เหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้นกับเรา ต้องประสบกับ

ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทுகข์ ก็ให้ทำใจว่าเป็น
วิบากกรรมในอดีต ไม่ว่าจะเป็อดีตในชาตินี้ หรือชาติ
ก่อนก็ตาม เมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ทำให้
ไม่สบายใจ ทுகข์ใจ ก็คล้ายกับว่าเราได้ชำระหนี้สินที่
เคยติดค้างไว้ เมื่อชำระไปแล้ว หนี้สินก็ค่อยๆ หด
ไปๆ ทำให้ภาระที่แบกไว้เบาลง ถือเป็นเรื่องน่าดีใจ
สบายใจขึ้น ดังนั้นเมื่อมีทูกข์มีเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่
สบายใจเกิดขึ้นแล้วเราทำใจได้รักษาใจดีไว้ได้ ก็
เท่ากับเราได้ชำระหนี้สิน ตรงกันข้าม ถ้าเรายึดมั่นถือ
มั่น ทำใจไม่ได้ เป็นทูกข์ทรมานใจ ก็คล้ายกับว่าเรา
สร้างหนี้สินเพิ่มขึ้นๆ

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าที่ สุดของความเมตตา คือ ถึง
แม้มีใครจับตัวเราแล้วเอาเลื่อยมาเลื่อยตัวเราเป็นสอง
ท่อน แต่เราก็ยังทำใจได้ รักษาใจเมตตาได้ ไม่โกรธ
แค้นผูกพยาบาทตอบ เหมือนเรื่องของพระปุลณณะ ใน
สมัยพุทธกาล

พระปุลณณะเดิมเป็นชาวสุนาปรันตะ ไปค้าขายที่
เมืองสาวัตถี ได้ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้าแล้วเกิด

เลื่อมใสศรัทธาจึงออกบวช

ครั้นบวชแล้วการทำสมาธิภาวนาไม่ได้ผลเพราะไม่
คุ้นกับสถานที่ ท่านคิดว่าภูมิอากาศบ้านเดิมของท่าน
เหมาะแก่กับตัวท่านมากกว่า จึงทูลลาพระพุทธรเจ้า
พระองค์จึงตรัสถามว่า

“เธอแน่ใจหรือปุณณะ คนชาวสุนาปรันตะนั้น
ดูร้ายมากนัก ทั้งหยาบคายด้วย เธอจะทนไหวหรือ”

“ไหวพระเจ้าข้า”

“นี่ ปุณณะ ถ้าคนพวกนั้นเขาด่าเธอ เธอจะมีอุบาย
อย่างไร”

**“ข้าพระองค์ก็คิดว่า ถึงเขาจะด่า ก็ยังดีกว่า
เขาตบต่อยด้วยมือพระเจ้าข้า”**

“ถ้าเพื่อเขาต่อยเอาละ ปุณณะ”

**“ก็ยังดีพระเจ้าข้า ดีกว่าเขาเอาก่อนดินขว้าง
เอา”**

“ก็ถ้าเขาเอาก่อนดินขว้างเอาละ”

“ข้าพระองค์ก็จะคิดว่า ก็ยังดีพระเจ้าข้า ดีกว่าเขาเอาไม้ตะพดตีเอา”

“เออ ถ้าเมื่อเขาหวดด้วยตะพดล่ะ”

“ก็ยังดีพระเจ้าข้า ดีกว่าถูกเขาแทงหรือฟันด้วยหอกดาบ”

“เออล่ะ ถ้าเมื่อคนพวกนั้นเขาจะฆ่าเธอด้วยหอกด้วยดาบล่ะ ปุณณะ”

“ข้าพระองค์ก็จะคิดว่า มันก็เป็นการดีเหมือนกันพระเจ้าข้า”

“ดีอย่างไร ปุณณะ”

“ก็คนบางพวกที่คิดอยากตาย ยังต้องเสียเวลาเที่ยวแสวงหาอาวุธมาฆ่าตัวเอง แต่ข้าพระองค์มิใช่คิดดีกว่าคนพวกนั้น ไม่ต้องเสียเวลาไปเที่ยวหาอาวุธอย่างเขา”

“ดีมาก ปุณณะ เธอคิดได้ดีมาก เป็นอันตกลง เราอนุญาตให้เธอไปพำนัก ทำความเพียรที่ตำบลสุนา

ปรั้นตะได้”

พระปุลณณะกลับไปเมืองสุนาปรั้นตะแล้ว ทำความเพียร ในไม่ช้าใจก็หยุดนิ่ง บรรลุลุทธิมไปตามลำดับจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

เรื่องของพระปุลณณะ ก็เหมือนกับเรื่อง “โชคดี” คือตั้งเจตนาในการรักษาใจดีมีเมตตาในทุกสถานการณ์ มีศีลและเมตตา คือไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีจิตที่ปรารภนาดีในทุกสถานการณ์ เมื่อมีวิกฤตใดๆ เกิดขึ้นก็ตาม ก็ไม่ยินดียินร้าย คือรักษาใจเป็นปกติ ใจหนักแน่นเป็นศีล เมื่อมีศีลมีเมตตาประจำใจแล้ว เราจะมองเห็นด้วยปัญญาว่า ปัญหาใดๆ เกิดขึ้นก็ตามถือเป็นโชคดี หากเราทำใจได้ รักษาใจดีไว้ได้ ให้เราตั้งสติ รู้จักคิดดี คิดถูก เอาการบำเพ็ญบารมีของพระอริยเจ้า ของพระโพธิสัตว์เป็นตัวอย่าง เมื่อเราเอาชนะปัญหา ผ่านพ้นอุปสรรคได้ด้วยใจดีก็จะทำให้เข้มแข็ง มีกำลังใจมากขึ้น เป็นการสร้างบารมี ถือเป็นความสำเร็จในชีวิตแล้ว

จินตนาการสำคัญกว่าความรู้

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมันผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งของโลก กล่าวไว้ว่า จินตนาการสำคัญกว่าความรู้ (Imagination is more important than knowledge) เมื่ออาจารย์นำคำพูดนี้มาพิจารณาในฐานะผู้ปฏิบัติธรรม คำว่าจินตนาการ (Imagination) ในที่นี้ก็ไม่ใช่ การนึกคิด ประดังแต่ง ฟุ้งซ่าน จินตนาการน่าจะเปรียบเทียบเป็นเหมือนฉันทะในอิทธิบาท 4 คือศรัทธาเชื่อมั่นในสิ่งที่ควรเชื่อ เมื่อเรามีศรัทธาเชื่อมั่นในสิ่งใดแล้วเราก็จะตั้งใจมุ่งมั่น และพยายามที่บรรลุถึงเป้าหมายนั้น

ในแง่ของวิปัสณากรรมฐาน อาจารย์พิจารณาว่า จินตนาการ คือศรัทธาความเชื่อมั่นว่าธรรมชาติของจิตเป็นประภัสสร บริสุทธิ์ ผ่องใสโดยธรรมชาติ อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะขี้เกียจ ขี้โกรธ ขี้ฟุ้งซ่าน ขี้น้อยใจ ขี้อิจฉา ฯลฯ เป็นอาคันตุกะทุกขที่

เพียงแต่ผ่านมา ไม่ใช่ว่าความเศร้าหมองเข้ามาเกาะ
ติด ผังแน่นในใจ อารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ให้เราพิจารณาการ คือกำหนดจิตไว้ว่าธรรมชาติ
ของจิตบริสุทธิ์ ผ่องใส สงบสุข แล้วกำหนดให้รู้เท่าทัน
อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้เป็นปฏิภาณทางจิตใจ เราห้าม
ไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้ เหมือนปฏิภาณทางร่างกาย กิน
อาหารเข้าไปแล้วก็ต้องขับถ่ายของเสียออกมาเป็น
ธรรมชาติ เมื่อขับถ่ายแล้วเราก็รีบทำความสะอาด ไม่
เก็บทิ้งไว้ให้เหม็น ปฏิภาณทางจิตใจก็เหมือนกัน เมื่อรับ
รู้ทางตา ได้ยินทางหู มีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เราไม่
ต้องห้าม แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วหน้าที่ของเราคือกำหนดรู้
แล้วปล่อยวาง รู้แล้วก็ปล่อย ไม่ยึดมั่นถือมั่น อารมณ์
พอใจ ไม่พอใจ ยินดี ยินร้าย อารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้
เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เฟ่งเป็นอารมณ์วิปัสณา
คือ อนิจจัง เกิดขึ้นแล้วดับไป

หากเปรียบเทียบความรู้ (knowledge) คือสัญญา
ความจำที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง เช่น ฟังเทศน์ อ่าน
พระไตรปิฎก เรียนพระอภิธรรม เหล่านี้เป็นปัญญา

ความรอบรู้ในระดับสุดมยปัญญา แต่จินตนาการใน
อารมณ์วิปัสณากรรมฐาน ก็เป็นปัญญาระดับสูงคือ
ภาวนามยปัญญาเป็นปัญญาเพื่อความพ้นทุกข์ คือรู้
แจ้ง เห็นจริงในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

คิดถูกดับทุกข์ได้

จิตของเรามีพลัง คิดอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ตามพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้า คิดอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ

บางทีพวกเราไม่ค่อยให้ความสำคัญกับจิตใจตัวเองเท่าที่ควร ทั้งๆ ที่เราทุกคนอยากจะมีความสุข แต่จิตใจของตนก็ปล่อยให้คิดฟุ้งซ่านไป สร้างทุกข์เพิ่มขึ้นๆ แล้วบ่นว่า ฉันเป็นทุกข์ เพราะเขาไม่ดี พ่อแม่พี่น้อง สามีภรรยา ลูกหลาน เพื่อน เจ้านาย สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การเมืองไม่ดี หรือแม้แต่สุขภาพกายของตนจริงๆ แล้วจิตใจของเรานี้เองที่คิดไม่ดี สุขภาพจิตไม่ดี คิดอะไรๆ ในแง่ร้าย แต่เรามักจะมองไม่เห็นความจริงข้อนี้ นี่คือปัญหาของชีวิตและสังคมของเราทุกวันนี้

ถ้าพูดถึงเฉพาะคนไทย ประเทศไทย มีประชากร 65 ล้านคน พลิกคิดผิดให้คิดถูก พลิกคิดไม่ดีให้คิดดี

เพียงเท่านั้น ประเทศชาติจะสันติสุข และประชาชนจะมี
ความสุขมากขึ้น ปัญหาต่างๆ ในสังคมจะค่อยๆ หด
ไปโดยอัตโนมัติ

เพื่อที่จะแก้ปัญหาดังกล่าว ในชีวิต ไปจนถึงปัญหา
ของสังคม ประเทศชาติ เราควรสร้างค่านิยมใหม่ ให้
ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจ ให้รู้จักคิดดี คิดถูก
เป็นอันดับแรก ชีวิตเราทุกคนไม่ว่าเกิดมาดีพร้อม
สมบูรณ์ขนาดไหน ต่างก็มีทุกข์ด้วยกันทั้งนั้นไม่มากก็
น้อย การคิดถูกเท่านั้นจึงจะดับทุกข์ได้

อย่างไรจึงจะเรียกว่า คิดถูกดับทุกข์ได้

เมื่อเจ็บป่วย

เปรียบเทียบจิตเป็นเสมือนพ่อแม่ ความเป็นลูก
สมมติว่าลูกๆ ของเราซี้เกียจ ชอบดูทีวี เล่น
อินเทอร์เน็ต ไม่ชอบอ่านหนังสือเรียน ลูกของเราอาจ
ประพฤติไม่ค่อยดี ถ้าพ่อแม่พูดพร่ำบ่นอยู่เสมอว่า
ลูกฉันไม่ดี ทำสิ่งนั้น สิ่งนี้ไม่ดี ถึงแม้ว่าลูกจะเป็นอย่าง
นั้นจริงๆ ก็ตาม คำพูดในแง่ลบของพ่อแม่ จะไม่ช่วยให้

ลูกดีขึ้นได้ กลับทำให้ลูกเสียใจ ต่อต้าน และอาจ
ประพบัติตัวแย่ง ผู้รู้แนะนำว่า การสอนลูกให้
พยายามพูดในแง่บวก แสดงออกทางกาย วาจา ใจ ใน
ทางที่ดี หากเทียบเป็นสัดส่วน ให้พูดในแง่ดี ขึ้นชม 9
ส่วน พูดตำหนิเพียง 1 ส่วนเท่านั้น ลูกจึงจะรับได้และ
ได้ผลดีมากกว่า

ร่างกายของเราก็เหมือนกันกับลูก ถึงแม้เรา
สุขภาพไม่ดี กำลังป่วยอยู่จริงๆ ก็ตาม เช่นสมมติว่า
เป็นโรคหัวใจ แล้วเราก็คิดกังวลอยู่ตลอดเวลาว่าสุขภาพ
กายไม่ดี หัวใจไม่ดี เมื่อจิตคิดวนเวียนอยู่อย่างนี้ ก็
เหมือนดึงดูดให้สิ่งที่เราคิดนี้เกิดขึ้น ความคิดในแง่ลบ
ของเราจึงมีอิทธิพลทำให้สุขภาพกายแย่งจริงๆ

ในทางตรงกันข้าม การคิดดี คิดถูก คิดสร้างสรรค์
คือ จินตนาการว่าหายแล้ว แม้ความเป็นจริงเราก็รู้ว่า
ว่าเป็นโรคหัวใจ แต่ให้จินตนาการว่าเราหายป่วย ส่ง
จิตพุ่งไปที่หัวใจหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ
สบายๆ ส่งกระแสความรู้สึกที่ดี แผ่เมตตาไปที่
“หัวใจ” ทำอย่างนี้บ่อยๆ ทุกๆ วัน ในส่วนของการ
รักษาทางกาย ก็กินยา ปฏิบัติตามคำแนะนำของ

แพทย์ตามปกติ ปฏิบัติตามนี้แล้วสุขภาพจิตก็จะดีขึ้น
มีกำลังใจ โอกาสที่สุขภาพกายจะดีขึ้นก็มีมาก

ทุกข์เพราะความอยาก

คนเราก็ล้วนมีความอยากหลากหลายไม่สิ้นสุด
อยากจะมีเงินทอง อยากจะรวย อยากมียศ มีตำแหน่ง
อยากจะมีแฟน “ความอยากจะมี” แสดงถึง “ความ
ไม่มี” ความคิดอยากๆ จึงเหมือนดึงดูดความรู้สึกว่า
ขาด ดึงความรู้สึกว่าไม่มีให้เด่นชัดขึ้นมา

คิดดี คิดถูก คือให้จินตนาการว่า เรามีพอเพียง
แล้ว เรามีความสุขความพอใจในสิ่งที่มี ในการ
ดำเนินชีวิตก็ให้ยึดหลักอิทธิบาท 4 อยากจะมีอะไรก็
ตั้งเป้าหมายไว้ตามสมควรแก่ฐานะ เมื่อปฏิบัติตาม
หลักอิทธิบาท 4 แล้ว ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไรเราก็มี
ความสุขอยู่ได้ในปัจจุบัน เพราะใจเป็นประธาน ทุก
อย่างสำเร็จที่ใจ เมื่อมีจิตใจดี มีความสบายใจแล้ว
โอกาสที่ชีวิตจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาก็
มีมากขึ้น แม้จะรับประกันไม่ได้ เพราะตามธรรมชาติ
ของวัฏสงสารก็ไม่แน่นอน ไม่มีใครรอดพ้นไปจาก

ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ได้ ไม่มีใครในโลกที่สมหวังไปหมดทุกอย่าง แต่มองดูที่จิตใจ ถ้าเราทำได้ มีจิตใจหนักแน่น เป็นปกติ มีความสบายพอใจในปัจจุบัน และไม่ตั้งความหวังไว้สูงเกินไป โอกาสผิดหวังก็จะน้อย

มีความหวังมาก โอกาสผิดหวังก็มีมาก
มีความหวังน้อย โอกาสผิดหวังก็มีน้อย
ไม่ตั้งความหวังอะไร ก็ไม่ต้องผิดหวัง

อย่างอริยบุคคลท่านก็ไม่มีผิดหวังเพราะเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง

ทุกข์เพราะอกหัก

เมื่อคนที่เรารักทิ้งเราไปมีคนใหม่ หรือจะเลิกกับเรา ด้วยเหตุผลใดก็แล้วแต่ ตามธรรมดาเราก็มักเสียใจ เป็นทุกข์มาก

คิดดี คิดถูก คือ เริ่มต้นเราจะต้องรักและเมตตา แก่ตัวเองก่อน พระพุทธเจ้าสอนว่า ความรักเสมอตน

ไม่มี ตนนั้นแหละที่น่ารักที่สุด เราควรจะรักตัวเอง มีเมตตาแก่ตัวเราเอง ธรรมชาติของจิตเราทุกคนมีความสุขความสบายใจแต่ดั้งเดิมอยู่แล้ว แต่ความไม่สบายใจ ความทุกข์ที่เรา กำลังมีประสบการณ์อยู่นี้ก็เป็นอุปกิเลส ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นอารมณ์น้อยใจ เสียใจ กลัว โกรธ อารมณ์ความรู้สึกว่าขาดความรัก เหนงซึ่มเศร้าเหล่านี้เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น เหมือนเป็นผู้ที่จรเข้ามาเยี่ยมเยียน เราต้องเข้าใจว่า

จิตเดิมแท้ คือ ส่วนหนึ่ง

อารมณ์ต่างๆ ที่จรเข้ามาก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง เราไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้ว่าเป็นเรา เป็นของเรา

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ
จิตตั้งมั่นกับลมหายใจเข้า สมหายใจออก
เราจะค้นพบว่า
จิตที่มีความสงบ สบายใจก็มีอยู่
พยายามเจริญเมตตาภาวนา
ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ถึงสุข

คือเรามีความรักความเมตตาแก่ตัวเอง

เริ่มต้นก็ทำความรู้สึกอย่างนี้ให้ได้ก่อน

หากใจของเราไม่ดี เพราะกำลังโกรธ เจ็บใจ น้อยใจ เสียใจ อยู่อย่างนี้ เราจะไปเรียกร้องให้ใครมารักเราได้ เพราะขนาดตัวเองก็ยังไม่รักตัวเองเลย ใจแบบนี้จะไปเรียกร้องให้คนอื่นมารัก ก็เป็นการเห็นแก่ตัว

คนที่เลิกกับเรา ทิ้งเราไป ก็ต้องปล่อยเขาไปเพราะไม่ใช่ของเรา แต่ถ้าปัจจุบันนี้เราทำใจของเราให้สบายใจได้แล้ว ถ้ามีเหตุปัจจัย ก็อาจจะได้พบกับคนใหม่ๆ ที่เข้ามาในชีวิต หรือถ้าไม่มี ก็ไม่เป็นไร ไม่ต้องไปเดือดร้อนใจ เพราะอย่างน้อยถ้าเรามีความสบายใจ เราก็มีความสุข พอใจในชีวิตปัจจุบันนี้ได้

เมื่อสามีนอกใจ

ปัญหาครอบครัวเรื่องสามีไปมีภรรยาน้อยเป็นความทุกข์มากของผู้หญิง เมื่อแต่งงาน มีครอบครัว มีลูกด้วยกันแล้ว สามียังไม่เลิกเจ้าชู้ คบผู้หญิงอื่น

การแก้ปัญหา ต้องพิจารณาดูว่า ฝ่ายสามียังคงรักษาสถาบันครอบครัวอยู่หรือไม่ เช่นยังกลับบ้านสม่ำเสมอ ทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวดูแลลูกๆ อยู่หรือไม่ ส่วนฝ่ายภรรยาก็ไม่ได้คิดที่จะหย่าขาดจากกันใช่ไหม หากไม่ต้องการหย่า ไม่คิดจะแยกทางกันแล้ว จะอยู่ด้วยกันอย่างไรให้มีความสุข

คิดดี คิดถูกคือภรรยาก็ต้องเข้าใจว่า เราเป็นคนเลือกผู้ชายคนนี้ มาเป็นคู่ครองตั้งแต่ต้น เขาเคยมีนิสัยอย่างไร ปัจจุบันเขาก็เป็นอยู่อย่างนั้น

คงจะไปคาดหวัง บังคับให้เขาเลิกนิสัยเจ้าชู้คงจะไม่ได้ เราคงต้องทำใจคิดเสียใหม่ว่าเขาเป็นพี่ชายของเราจะได้ไหม ความเป็นสามีภรรยาก็น่าให้เป็นอดีตไป ทำใจว่าเขาเป็นพี่ชาย ความเป็นจริงเขาก็เป็นพ่อของลูกอยู่แล้ว เราก็อยู่ด้วยกันในครอบครัวแบบพี่น้องที่รักกัน รักษาจิตใจถนนอนน้ำใจกัน แทนที่จะคอยจับผิด ตำหนิ ยิ่งห้ามเขาก็เหมือนยิ่งทำลายความสัมพันธ์ให้แย่งลง ถ้าจะต่อสู้เอาชนะเขา ก็ให้สู้ด้วยความดี ใจดีมีเมตตาพยายามสร้างครอบครัวให้อบอุ่น ทำให้บ้านเป็นที่เขากลับมาแล้วสบายใจ ผ่อนคลาย

แทนที่จะดึงเครียด ทะเลาะกัน ถึงแม้เขาจะกลับบ้าน ดึกบ้างหรือไม่กลับมาบ้าง ก็ไม่เป็นไร ถ้าทำใจว่าเรา เป็นพี่ชายเรา เขาโตแล้ว เขาก็มีชีวิตของเขา ไม่ต้องไป เป็นห่วงเขามากมาย ถ้าเราทำใจดีอย่างนี้ได้เราก็จะ สบายใจ ลูกๆ ก็มีความสุขไปด้วย ฝ่ายสามีไม่ว่าเขา จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ก็ไม่เป็นไร ถึงอย่างไร เราก็ทำดีที่สุดแล้ว

ทุกข์เพราะกลัวผี

ความกลัวผีเป็นความรู้สึกนึกคิดที่เกิดจาก อุปาทานยึดมั่นถือมั่นว่า ผีนี้ น่าเกลียด น่ากลัว แล้วคิด ประจักษ์กันไปว่า ผีจะมาหลอกเรา สังเกตดูเมื่อเราอยู่ใน สถานที่เดียวกัน ในสถานการณ์เดียวกันกับเพื่อนๆ คน ที่ไม่กลัวผีก็ไม่ได้นึกกลัว แต่ขณะที่ใครกลัวก็กลัว มากๆ เราจึงต้องพิจารณาให้เห็นชัดเจนว่าอาการกลัว ผีเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิดเป็นอุปาทานของเรา เอง ให้ลองพิจารณาต่อไปว่าบางครั้ง “ผี” ที่เรากลัวนี้ จริงๆ แล้วคือบรรพบุรุษญาติพี่น้อง เพื่อนของเราที่ ตายไปแล้วใช่หรือไม่ คนที่เรารู้จักเมื่อตายไปแล้ว

กลายเป็นผี ลองถามพ่อแม่พี่น้องเพื่อนๆ ของเราที่ยังมีชีวิตอยู่ว่า หากพวกเขาตายไปแล้วจะกลับมาหลอกเรา แกล้งให้เรากลัว หรือจะมากัดกินเราไหม หรือพิจารณาอีกด้านหนึ่งว่า หากตัวเราตายไปแล้ว เราคิดอยากกลับมาหลอกญาติพี่น้องของเราไหม ก็คงจะไม่มีใครทำอะไรแบบที่เรารู้สึกกลัวอยู่นี้หรอก

เราต้องหัดคิดดี คิดถูก ทำจิตใจสงบ เจริญเมตตาภาวนา หากเราเชื่อว่าผีมีจริง ก็ขอให้ส่งกระแสจิตที่มีเมตตาถึงเขา ขอให้เขามาปรากฏตัวถ้าเขาต้องการอะไร หากเราช่วยเขาได้ก็ยินดีจะทำให้เขา ใส่บาตรกวาดน้ำอุทิศบุญกุศลไปให้ หากเขามาปรากฏตัวจริงๆ ก็น่าจะขอให้เขาเล่าให้ฟังว่าตายแล้วเป็นอย่างไร ให้เขาถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตหลังความตายให้เราฟัง คนเราตายแล้วไปไหน ตายแล้วเป็นอย่างไร น่าจะถือเป็นโอกาสดีหากได้คุยกับผู้มีประสบการณ์จริง เมื่อคิดได้แบบนี้แล้ว ก็ทำใจดีมีเมตตา นั่งรอผี ผีจะมาก็ต้อนรับ ผีไม่มาเราก็คงไม่ผิดหวังอะไร

ทุกข์เพราะกลัวความตาย

คนเราส่วนใหญ่กลัวความตาย ไม่อยากให้ความตายมาถึง ทั้งความตายของบุคคลที่เรารักและความตายของตัวเอง แต่ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นความจริงของชีวิต ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้เราทุกคนจึงควรรู้จักพิจารณาความตาย เตรียมพร้อมที่จะเผชิญความตายได้ด้วยใจดี

พิจารณาความตายคือ

กายของเราเป็นส่วนหนึ่ง

ความรู้สึกร่างกาย จิตใจ เป็นอีกส่วนหนึ่ง

ร่างกายของเราที่กำลังแก่ กำลังเจ็บ

กำลังตายนี้ เป็นอาศัยของจิตใจชั่วคราว

ส่วนใหญ่ก็ไม่เกิน 100 ปี

เหมือนเราอาศัยอยู่ในบ้านในช่วงชีวิตหนึ่ง

หากเปรียบร่างกายเหมือนเป็นบ้าน เป็นรถ

ร่างกายก็เป็นวัตถุที่ ประกอบด้วยธาตุ

คือธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อายุใช้งานก็ประมาณไม่เกิน

100 ปี แต่ในส่วนจิตใจก็ไม่ใช่ จิตใจของเรา

ห้องเที่ยวอยู่ในวิภังการนัภพนัษชาติไม่วัน

สำหรับคนที่กำลังใกล้จะตาย มีเวลาเหลือน้อยแล้ว ก็บอกกับเขาให้พยายามทำใจให้สงบ ทำใจปล่อยวาง สบายใจว่ากำลังจะไปเริ่มต้นชีวิตใหม่ ไปเกิดดี

สำหรับคนที่ยังมีชีวิตอยู่ ยังมีเวลาสำหรับการปฏิบัติ ต้องไม่ประมาทในชีวิต ให้เราพิจารณาตามความเป็นจริงว่า ความตายนี้ดีสำหรับบางคน ไม่ดีสำหรับบางคน

หมายความว่า สำหรับคนที่ทำความดี สังสมบุญกุศลมา มั่นใจในความดีของตน ก็สบายใจได้ว่าจะไปเกิดในทางที่ดี

สำหรับคนชั่วก็คงจะไปเกิดไม่ดี ความตายนี้จึงน่ากลัว

ดังนั้นเมื่อเรายังมีชีวิตอยู่จึงควรทำแต่ความดี ให้ทาน รัักษาศีล เจริญภาวนา

อนิสงส์ของทาน ทำให้ฐานะดี ไม่ลำบาก

อนิสงส์ของศีล ทำให้รูปงาม ร่างกายสม

ประกอบ

อานิสงส์ของการภาวนา ทำให้สติปัญญาดี การ
ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาจะเป็นอริยทรัพย์
อันเป็นที่พึ่งที่อาศัยให้แก่เราได้แม้จะตายจาก
ภพนี้ไปแล้ว ผีวพรรณดี

หากใครเคยทำความชั่วมา ก็ให้หยุดทำชั่วตั้งแต่
บัดนี้ พยายามเร่งทำความดี ถึงแม้ว่าใครจะเคย
ทำบาปทำกรรมไว้มากก็ตาม หากหยุดทำกรรมชั่วได้
ตั้งมั่นอยู่ในศีล 5 เจริญภาวนา จนเกิดวิปัสณาปัญญา
แล้ว ก็มีโอกาส มีทางไปที่สูงขึ้น จนถึงชั้นบรรลु
อริยมรรค อริยผล นิพพานได้

แล้วสิ่งนั้นจะผ่านพ้นไป

ในอดีตมีพระราชกษัตริย์ยิ่งใหญ่แห่งอาณาจักรฮิบรู พระนามว่าไซโลมอน พระราชาได้สั่งให้เจ้าเมืองทุกเมืองทำของวิเศษให้อย่างหนึ่งโดยของสิ่งนั้นต้องมีคุณสมบัติพิเศษคือ ... ของสิ่งนี้ จะสามารถเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกของพระราชาได้ “หากมีความทุกข์ อยู่ก็จะหายจากทุกข์ หากมีความสุขก็จะคลายความ สุขลง ไม่ว่าจะกำลังร้องไห้หรือหัวเราะอยู่ก็จะ สามารถหยุดอารมณ์ทั้งสองอย่างนั้นได้” เมื่อครบ กำหนด เจ้าเมืองใหญ่เมืองใดๆ ก็ไม่สามารถหาของ ตามพระราชกษัตริย์ได้ แต่มีเจ้าเมืองเล็กๆ อยู่เมือง หนึ่งได้บอกว่ามีแหวนวิเศษมีคุณสมบัติอย่างที่พระ ราชกษัตริย์ต้องการมาถวาย พระราชาจึงรีบให้มาเข้าเฝ้า เมื่อพระราชาได้เห็นแหวนวงนั้นแล้ว ปรากฏว่าเป็น เพียง แหวนทองธรรมดาเรียบๆ วงหนึ่ง พระราชา ก็

สงสัยว่าแหวนนี้ จะมีความวิเศษได้อย่างไรกัน เมื่อพระราชานำไปใช้ก็ปรากฏว่าแหวนวงนี้สามารถเปลี่ยนอารมณ์ของพระองค์ได้จริงๆ ไม่ว่าจะพระองค์จะกำลังมีความทุกข์หรือความสุขอยู่ก็ตาม เพียงเพราะแหวนวงนั้นมีข้อความสั้นๆ สลักไว้ว่า “แล้วสิ่งนั้นจะผ่านพ้นไป”

ยามใดที่พระราชามีความสุข ความยินดี หรือมีความทุกข์ ความโกรธ ความกังวลไม่สบายใจใดๆ ก็ตาม เมื่อมองไปที่แหวนนี้ซึ่งเตือนสติพระองค์ว่า “แล้วสิ่งนั้นจะผ่านพ้นไป” ทำให้พระองค์เข้าใจว่าสิ่งที่พระองค์กำลังประสบอยู่ไม่ว่าสุขไม่ว่าทุกข์มันไม่จริงยั่งยืน เกิดขึ้นมาแล้วก็จากไป นับตั้งแต่นั้นมาพระราชาก็ไม่คิดที่จะนำความทุกข์มาเป็นกังวล มีความสุขก็ไม่ได้ยึดติดกับความสุขนั้น ทำให้พระราชาสมาารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง และตั้งหน้าตั้งตาทำเพื่อประชาชนของพระองค์จนได้ชื่อว่าเป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ เป็นที่รักใคร่ของประชาชน

ในการดำเนินชีวิตของเรา เราต้องประสบกับโลกธรรม 8 คือได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ต้องมีเสื่อม

ลาภ เสื่อมยศ นินทา ทுகข์ เป็นธรรมดา หากเรา
สามารถเตือนสติตนเองได้ว่า “แล้วสิ่งนั้นจะผ่านพ้น
ไป” ก็จะช่วยให้เราทำใจเป็นกลาง ทำใจเป็นปกติได้
เมื่อความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้น เช่น หงุดหงิด โกรธ
น้อยใจ เสียใจ ขี้เกียจ วิตกกังวล หรือมีความรู้สึกตื่น
เต้น ยินดีพอใจก็ตาม

ให้เราสติ ปรับปรุงสมทหายใจยาวๆ
หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ
ให้เกิดความรู้สึกตัว รักษาใจเป็นกลางๆ
ทำใจสงบ และทำใจปล่อยวางว่า
“แล้วสิ่งนั้นจะผ่านพ้นไป”
เมื่อมีทูกข์ ทูกข์นั้นไม่ใช่สิ่งจริงยั่งยืน
ไม่มีประโยชน์อะไร
ที่เราจะนำความทูกข์มาเป็นกังวล
เมื่อมีสุข สุขนั้นก็ไม่ใช่จริงยั่งยืนเช่นกัน
เราไม่ควรยึดมั่นถือมั่น
ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง