

ธรรมะเพื่อชีวิตใหม่

ธรรมะเพื่อชีวิตใหม่

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต)

ISBN 974-496-020-5

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ ปีพ.ศ.๒๕๓๕

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

สำนักพิมพ์ศยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด

๑๑๓-๑๑๔ ถนนเฟื่องนคร (ตรงข้ามวัดราชบพิธ)

เขตพระนคร กทม. ๑๐๒๐๐

โทร.๒๒๕-๕๕๓๖ ถึง ๕๐

บรรณาธิการ เชน นคร

ปก เทพฤทธิ์ คำดี

จำหน่ายโดย สายส่งศึกษา บริษัทเคล็ดไทยจำกัด

ราคา ๑๖ บาท

คำแถลงสำนักพิมพ์

เนื่องในศุภวาระดิถีขึ้นปีพุทธศักราช ๒๕๓๕ นี้ สำนักพิมพ์สยาม ดำริจะจัดพิมพ์หนังสือสำหรับพิเศษเพื่อเป็นอาหารใจและเป็นมงคลชีวิตแต่ท่านผู้อ่านผู้มีอุปการคุณแก่เราเสมอมา และเห็นว่า บรรณาการอื่นใด จะมากกว่าธรรมเนียมบรรณาการไม่มี ทางสำนักพิมพ์สยามจึงได้นำความคิดนี้ไปกราบเรียนท่านเจ้าคุณพระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต)

เมื่อท่านทราบวัตถุประสงค์แล้ว ก็ได้เมตตามอบต้นฉบับชุดธรรมบรรยายที่ท่านได้แสดงไว้ในวาระโอกาสที่ต่างกัน โดยมีธรรมะเพื่อชีวิตใหม่เป็นปฐมกัณฑ์และธรรมบรรยายกัณฑ์อื่น ๆ จะออกมาโดยลำดับ

สำนักพิมพ์สยามต้องขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านเจ้าคุณพระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต) ไว้ ณ โอกาสนี้ พร้อมทั้งขออ้างถึงคุณพระศรีวิรัตน์รัจจงอภิบาลปกปักรักษาให้ท่านผู้อ่านทุกท่านมีความสุขความเจริญในปี ๒๕๓๕ นี้เทอญ

สำนักพิมพ์สยาม

สารบัญ

องค์ประกอบภายนอก	๕
ลักษณะมิตรแท้	๗
ทัศนคติในการคบมิตร	๑๑
ชีวิตใหม่	๑๗
องค์ประกอบภายใน	๑๘
คิดถูกวิธี	๒๑
คิดอย่างมีระเบียบ	๒๔
คิดอย่างมีเหตุผล	๒๗
คิดเป็นกุศล	๓๔
บทสรุป	๔๓

ธรรมะเพื่อชีวิตใหม่

ชีวิตของคนเรานั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดำเนินต่อไปตามสภาพกรรมของแต่ละคน ชีวิตมีขึ้นมีลง มีกำหนด ล้าหลัง ไม่คงที่แน่นอน ชีวิตเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หากชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง ด้านองค์ประกอบภายนอก ก็เปลี่ยนแปลงด้านองค์ประกอบภายใน ที่ว่าองค์ประกอบภายนอก หมายถึงสิ่งที่ปรากฏให้เห็นด้านกายภาพ บุคลิกภาพการแต่งเนื้อแต่งตัว รูปร่างหน้าตา ฐานะความเป็นอยู่ พฤติกรรม การพูดจาเป็นต้น ส่วนองค์ประกอบภายใน หมายถึงความรู้สึกนึกคิดจิตใจของแต่ละคนที่เปลี่ยนไป บางคนจากเราไปหลายปี รูปร่างหน้าตาของเขาเปลี่ยนไป ความรู้สึกนึกคิดนิสัยใจคอก็เปลี่ยนแปลงนี้เรียกว่าเปลี่ยนทั้งภายนอกและภายใน

ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ดูกันที่องค์ประกอบภายนอกและภายในทั้งสองนี้ เมื่อทั้งสององค์ประกอบรวมกัน

ปาฐกถาธรรม แสดง ณ วัดธัมมาราม นครชิคาโก สหรัฐอเมริกา
วันเสาร์ที่ ๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๔

เปลี่ยนแปลง ชีวิตก็เปลี่ยนไปนั่นคือ ชีวิตใหม่ ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ขอถามว่าถ้าไหนๆ เราจะต้องเปลี่ยนไปแล้ว คืออย่างไร เสียชีวิตเราก็ต้องเปลี่ยนเพราะสรรพสิ่งในโลกนี้ไม่มีอะไรที่คงที่แน่นอน เราจะอยู่อย่างเฉยๆ อยู่อย่างไม่รู้เท่าทัน ปล่อยให้ชีวิตเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เปลี่ยนไปเองแบบที่เขาเรียกว่าสุดแท้แต่เวรแต่กรรม แล้วแต่ชะตาวาสนา หรือแล้วแต่ ดวงอะไรทำนองนั้นเช่นนั้นหรือ สถานะความเป็นอยู่บทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนไป จิตใจของเราความคิดนึกของเราก็เปลี่ยนเหมือนกัน เปลี่ยนไปโดยที่ไม่มีกำหนดทิศทางว่าจะดีขึ้นหรือเลวลง ตัวเราเองซึ่งเป็นเจ้าของชีวิต คือเจ้าของร่างกายและจิตใจนั้นจะปล่อยให้อะไรๆ เป็นไป เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ปล่อยอย่างนั้นหรือ

พระพุทธศาสนาสอนว่า เราจะปล่อยให้ชีวิตให้เปลี่ยนไป โดยไร้จุดหมายอย่างนั้นไม่ได้ เราต้องลิขิตชีวิตของเรา พระพุทธเจ้าตรัสว่า “วชิรมา สงขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ สิ่งทั้งหลายเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท”

ใครที่ปล่อยให้ชีวิตล่องลอยไปตามยถากรรมถือว่า ตกอยู่ในความประมาท คนที่ไม่ประมาทจะควบคุมชีวิตให้

เปลี่ยนไปในทางที่พึงประสงค์

ถ้าท่านจะเปลี่ยน ท่านควรจะเปลี่ยนเพื่อให้ดีขึ้น
พัฒนาขึ้น

ถ้ากำลังทุกข์ ต้องเปลี่ยนให้เป็นสุข

ถ้ากำลังจน ต้องเปลี่ยนให้เป็นรวย

เราต้องสร้างเงื่อนไขเพื่อการเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

ไม่ใช่ปล่อยให้เปลี่ยนจากสุขเป็นทุกข์ หรือจากรวย
เป็นจน

หากชีวิตจำเป็นต้องเปลี่ยนไป ขอให้เปลี่ยนไปใน
ทางที่พัฒนาซึ่งจะทำให้เราได้ชีวิตใหม่ที่พึงปรารถนาคือเป็นชีวิต
ที่รับแต่สิ่งดีงามมาเติมใส่ให้กับชีวิต

ชีวิตจะเปลี่ยนไปในรูปใดขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่เรากำหนด
ท่านเรียกเงื่อนไขนั้นว่าเป็นองค์ประกอบ นั่นคือ หากเราสามารถ
จัดการกับองค์ประกอบของชีวิตได้ดี ชีวิตของเราจะพัฒนาขึ้น
นักวิชาการเรียกองค์ประกอบว่าเป็น “ตัวแปร” ที่ทำให้เกิด
การแปรเปลี่ยนของชีวิต

องค์ประกอบสำคัญที่พาชีวิตเปลี่ยนไปมี ๒ ประการ คือ

(๑) องค์ประกอบภายนอก (พาหิรังคะ) ได้แก่การคบ
หากัลยาณมิตร

(๒) องค์กรประกอบภายใน (อັชมัดติงก๊ะ) ได้แก่ การ
คิดที่ถูกต้องหรือโยนิโสมนสิการ

ชีวิตของเราจะเปลี่ยนเป็นพัฒนาขึ้น ถ้าเรารู้จักคบหา
กัลยาณมิตรและฝึกคิดให้ถูกต้อง

องค์กรประกอบภายนอก

การคบมิตรถือเป็นองค์กรประกอบภายนอก ที่ทำให้ชีวิต
เราเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก อิทธิพลของเพื่อนทำให้ชีวิตเราดี
ขึ้นหรือเลวลงตามประเภทของคนที่เราคบหาดังภาษิตที่ว่า “ยั
เว เสวติ ดาทิโส คบคนเช่นใดเป็นคนเช่นนั้น” หรือคำกลอนที่
ว่า “คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหา
ผล” ถ้าเราปล่อยเด็กให้อยู่กับคนเลี้ยวที่พูดจาหยาบคาย ไม่
ช้าเด็กจะคุ้นกับคำด่าหยาบคายและติดคำนำคำเหล่านี้มาพูดโดย
ปรยาย ในทางกลับกัน ถ้าเด็กอยู่กับคนเลี้ยวที่พูดจาไพเราะ
อ่อนหวาน เด็กจะสุภาพเรียบร้อยพูดจาไพเราะอ่อนหวาน ดัง
นั้นภาษิตโรมันจึงกล่าวว่า “ถ้าท่านให้ลูกอยู่กับทาสตลอดเวลา
ในไม่ช้า ท่านจะมีทาสเพิ่มขึ้นอีกคนหนึ่ง” ทาสที่เพิ่มขึ้นก็คือ

ลูกของท่านที่เลียนแบบทาสนั่นเอง

คนเลวนับเป็นสิ่งแวดล้อมมลพิษของชีวิต ที่ต้องหลีกเลี่ยงให้ไกล การคบคนชั่วเป็นมิตร จัดเป็นอบายมุข คือทางแห่งความเสื่อมทรามของชีวิต ถ้าเราปรารถนาให้ชีวิตใหม่เป็นชีวิตที่พัฒนาขึ้น เราจำเป็นต้องเลือกสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี เลือกคบคนดีเป็นมิตร ภาษาธรรมท่านเรียกเพื่อนที่ดีว่าเป็น กัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงให้คุณค่าแก่กัลยาณมิตรไว้ พระองค์ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ถ้าจะพูดถึงองค์ประกอบภายนอกแล้ว เราไม่พิจารณาเห็นองค์ประกอบแม้สักอย่างหนึ่งอื่นใด ที่จะ เป็นไปเพื่อประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ เหมือนความมีกัลยาณมิตรนี้ เลย ”(๒๐/๑๒๒/๒๒)

เมื่อมีกัลยาณมิตร บุคคลจะเกิดการรับรู้เลียนแบบซึ่งกันและกัน อาจเป็นการคบหาโดยตรง เช่นการติดต่อช่วยเหลือระหว่างบุคคลหรืออาจเป็นการรับรู้หรือเลียนแบบไครบาง คนผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ ป้ายประกาศ เป็นต้น อย่างผู้คนในอเมริกา อยากจะตีมน้ำอัดลมยี่ห้อหนึ่ง เพื่อจะได้แก๊ง ยอดเยี่ยมเหมือนไมเคิล จอร์แดน นักบาสหนุ่มชื่อดังซึ่งเป็นที่นิยมชมชอบกันทุกคร้วเรือน พอเขามาโฆษณาเครื่อง

ดื่มหรือโฆษณาสินค้าตัวใดก็ตามผู้คนพลอยนิยมสินค้านั้น ๆ ตาม
ทั้งๆที่ไม่ได้รู้จักไม่เคิลเป็นการส่วนตัวแต่อยากจะกิน อยากจะใช้
อยากจะทำอะไรเหมือนไม่เคิล นี้เพราะอิทธิพลของโฆษณาทาง
โทรทัศน์ทำให้ชีวิตคนเราเปลี่ยนไปได้ เช่นเดียวกับการติดต่อ
สัมพันธ์กับใครโดยตรงเขาให้ข้อมูลอะไรมา บอกให้ทำอะไร
หรืออยากให้มีโลกทัศน์อย่างไร เราก็คจะเป็นไปตามที่เขาต้อง
การได้ ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ผู้ใหญ่จึงต้องช่วยระมัดระวัง
ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตให้เขา โดยให้เขารับสื่อที่ดีมีเพื่อนที่ดี
ผู้ใหญ่ในฐานะรู้จักชีวิตและผ่านโลกมามากกว่า ต้องช่วยเลือก
สรรกลั่นกรองให้เด็กด้วย เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างดีแล้ว ชีวิตเขาก็
จะพัฒนาไปในทางที่ดี เหมือนกับต้นไม้ได้รับปุ๋ยที่ดินนั่นเอง

เรื่องเพื่อนที่ดีหรือกัลยาณมิตรนี้สำคัญมาก แม้กระทั่ง
เราเป็นผู้ใหญ่กันแล้ว ก็ยังต้องการเพื่อนที่ให้กำลังใจเพื่อช่วย
เหลือ ในยามยาก คนเราทุกคนมีเพื่อนกันทั้งนั้น แม้ตัวเรา
เองก็อยู่ในฐานะเพื่อนของคนอื่นด้วยเช่นกัน ลองพิจารณาดู
สิว่าตัวเราเองและเพื่อนที่เราคบหาอยู่มีคุณสมบัติของความเป็น
เพื่อนที่ดีมากน้อยเพียงไร เพื่อนที่ดีมีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

ลักษณะมิตรแท้

๑. ให้สิ่งที่ให้ได้อย่าง สิ่งใดที่ไม่ค่อยมีค่า คนทั่วไปเขาให้กันได้ แต่ถ้าเกิดจำเป็นขึ้นมา ให้สิ่งที่ให้ได้อย่างแก่เพื่อน ทำนให้ได้ไหม มาอเมริกาหนนี้ เห็นข่าวความก้าวหน้าทางการแพทย์ ผู้หญิงคนหนึ่งจะต้องเปลี่ยนไตแล้วเขาหาไตที่เหมาะสมไม่ได้ ในที่สุดต้องขอให้คุณแม่ตั้งครรภ์ใหม่แล้วให้เด็กเกิดมา แล้วจะใช้ไตของเด็กนั้นแหละเปลี่ยนเข้าไป เกิดข้อถกเถียงวิพากษ์วิจารณ์กันว่า ถูกต้องตามศีลธรรมไหม ที่ให้แม่คลอดลูกออกมาเพื่อจะเอาไตของน้องมาเปลี่ยนกับของตัวเอง การเปลี่ยนไตเป็นวิธีที่ดีในด้านสร้างสรรค์ทางการแพทย์ แต่ปัญหาในทางศีลธรรม นั้นอีกเรื่องหนึ่ง ลองคิด ๆ ดู เมื่อแรกทำไมหาไตไม่ได้ ทำไมจึงไม่มีใครบริจาค จริง ๆ แล้วคนอื่นอาจจะมามีไตที่เหมาะสมแต่เขาไม่ให้ ไม่มีเพื่อนที่อยากจะให้ ซึ่งในกรณีนี้ ถ้าเพื่อนคนไหนสละไตให้ได้ ก็ถือเป็นตัวอย่างของเพื่อนที่ดี ในด้านการให้สิ่งที่ให้ได้อย่างตัวอย่างหนึ่ง

๒. ทำในสิ่งที่ทำได้ยาก คนทุกคนต่างมีภาระกันทั้งนั้น แต่บางครั้งถ้าจะต้องช่วยคนอื่นก็อาจจะต้องรับภาระมากขึ้น

หรืออาจเป็นภาระและภาวะที่ยุ่งยากขึ้นก็ได้ ในกรณีที่เพื่อน
ขอความช่วยเหลือ ให้ช่วยทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนเองไม่ชำนาญ
หรือไม่มีเวลา แต่ความเป็นเพื่อนนั้นแหละ แม้จะยาก จะยุ่ง
เพื่อนที่ดีจะมีน้ำใจช่วยเหลือกัน

เพื่อนกินสันทรพย์แล้ว	แหม่งหนี
ทาง่ายหลายหมื่นมี	มากได้
เพื่อนตายตายแทนชี	วาอาตม์
หายากฝากผีใช้	ยากแท้จักหา

๓. ทนสิ่งที่ทนได้ยาก โดยเฉพาะในตัวเรา อาจมีสิ่งที่
น่ารำคาญ เราอาจจู้จู้จุกจิก ขี้บ่น คนอื่นทนไม่ได้ แต่เพื่อน
คนหนึ่งทนได้ นับว่าใช้ได้ เขาเป็นเพื่อนที่ดี อยู่ในสถานการณ์
ใดก็ตาม เพื่อนกันคบกันทะเลาะกันบ้าง ขัดแย้งกันบ้าง แต่
เขาก็ยังทน ที่จริงมันเป็นเรื่องที่ทนยาก ทนคนนะ แต่ถ้าเขายัง
ทน เราก็คงต้องเห็นน้ำใจเขาละ

๔. เปิดเผยความลับ ในที่นี้คือ เพื่อนจะต้องเป็น
บุคคลที่เราไว้วางใจได้ เรื่องสำคัญมากๆ เราสามารถเปิด

เผยหรือระบายให้เพื่อนฟังได้เพื่อนมีไว้คบหาไว้พูดคุยสื่อสาร
คนเราบางทีมีเรื่องสำคัญ เรื่องที่ต้องการคำปรึกษา หากกำลังใจ
ถ้าเก็บไว้คนเดียวในใจก็อึดอันอึดอัด ต้องมีคนที่ไว้วางใจได้
ไว้รับทุกข์ ฉะนั้นคนที่เป็เพื่อนแท้ต้องเปิดเผยต่อกัน

๕. รักษาความลับ คนเป็นเพื่อนกัน มีความเชื่อถือไว้
วางใจกัน เล่าเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องสำคัญให้ฟังแล้ว ไม่ใช่วัน
รุ่งขึ้นหรือวันไหนๆ ก็นำเรื่องที่เราคิดว่ารู้กันสองคนกับเพื่อน
กระจ่ายไปทั่ว เพื่อนแท้หรือเพื่อนที่ดี ต้องทำตัวให้สมกับที่เขา
ไว้วางใจ คือ รักษาความลับของเพื่อน

๖. ไม่ทอดทิ้งยามมีทุกข์ คนเราต้องเผชิญทั้งสุขและ
ทุกข์ เป็นเพื่อนกันต้องร่วมทุกข์ร่วมสุข ต้องมีน้ำใจต่อกัน
คนเรามีโอกาสพลาดพลั้งหรือตกต่ำได้ ถ้าเพื่อนประสบเคราะห์
กรรม คนเป็นเพื่อนต้องช่วยเหลือเจือจุน ไม่ทอดทิ้ง ต้องให้
กำลังใจ เป็นเพื่อนกันเสมอต้นเสมอปลาย

๗. ไม่ดูหมิ่นเมื่อเพื่อนตกต่ำ เมื่อก้าวเคราะห์หาม
ยามร้ายความรุ่งเรืองที่เพื่อนเคยมีอาจพลิกผันเป็นความล้มเหลว
ตกต่ำ จะด้วยสาเหตุใดๆ ก็ตาม คนเป็นเพื่อนกัน อย่าซ้ำเติม
อย่าดูหมิ่นดูแคลนให้เขาเจ็บปวด คนที่กำลังตกต่ำ เขาเศร้า

มากพอแล้ว หากคนใกล้ชิดตัวอย่างเพื่อนทำมางเงินด้วยถูก
ดูหมิ่นด้วย โลกนี้ก็โหดร้ายเกินไปสำหรับเขาเหมือนกัน

ดังกล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ คือคุณลักษณะของเพื่อนที่ดี
๗ ประการคือให้สิ่งที่ให้ได้อย่าง ทำสิ่งที่ทำได้ยาก ทนสิ่งที่ทน
ได้ยาก เปิดเผยความลับให้ฟังได้ รักษาความลับได้ ยามทุกข์
ไม่ทอดทิ้งยามตกต่ำไม่ดูหมิ่นถ้ามีคุณสมบัติเหล่านี้ก็ถือว่าเป็น
มิตรแท้มิตรแท้หรือเพื่อนที่ดีจะทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไปในทางที่ดี
แต่เป็นสิ่งที่หาได้ยาก เพื่อนที่ดี ๆ นี้มิใช่ได้มาง่าย ๆ นะ รู้จัก
ใคร คบเขาเป็นเพื่อน จนกลายเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันแล้ว ขอให้
รักษาสัมพันธภาพไว้ดี ๆ เพื่อนที่ดีคนหนึ่งมีคุณค่ามหาศาล
ดังบทประพันธ์แต่เก่าก่อนว่า

เพื่อนที่ดีมีหนึ่งถึงจะน้อย
ดีกว่าร้อยเพื่อนคิดริษยา
แม้เกลือบีบหนึ่งน้อยค้อยราคา
ยังดีกว่าน้ำเค็มเต็มทะเล

ทัศนคติในการคบมิตร

บางคนไม่อาจรักษามิตรภาพกับเพื่อนที่ดีไปได้ เพราะเขามีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องในการคบมิตร ทั้งนี้เพราะเวลาเขาคบใคร เขาคิดแต่จะตักตวงผลประโยชน์จากเพื่อน คิดแต่ว่าตัวเองจะได้อะไร จ้องแต่จะเอาเปรียบเพื่อน การคบมิตรแท้ที่ถาวร จะต้องมีลักษณะเอื้อประโยชน์ต่อกัน ต่างฝ่ายต่างเป็นผู้ให้ ต่างฝ่ายต่างชนะ ทัศนคติในการคบมิตรมี ๔ ประการคือ

๑. เราชนะ เขาแพ้
๒. เราแพ้ เขาชนะ
๓. เราแพ้ เขาแพ้
๔. เราชนะ เขาชนะหรือเสมอกัน

ประการที่หนึ่ง เป็นทัศนคติที่ว่า ถ้าเราคบใคร เราต้องเป็นฝ่ายได้ เขาต้องเป็นฝ่ายเสียให้แก่เรา เราเป็นฝ่ายชนะ เขาเป็นฝ่ายยอมแพ้ เพื่อนซ่มเพื่อน แพนซ่มแพน ต่างฝ่ายต่างคิดเอาชนะอีกฝ่ายไม่ว่าในการถกเถียงหรือกระทำการอันใด การคบกลายเป็นความขัดแย้ง ที่เขาต้องทนยอมลงให้เรา วันหนึ่งถ้าเขาบฏ คิดไม่ยอมแพ้เป็นเบี้ยล่างของเราอีกต่อไป

เรายอมทนไม่ได้ การคบหาก็ยุติเลิกกันไป

ประการที่สอง เป็นทัศนคติที่ว่าเรายอมแพ้เพื่อให้เขาชนะ เรายอมเสียเปรียบเพื่อตัดปัญหา ดังเช่นกรณีที่พ่อแม่ขัดแย้งกับลูกในเรื่องการเลือกวิชาเรียนในมหาวิทยาลัยของลูก พ่อแม่อยากให้เรียนวิชานี้แต่ลูกจะเรียนวิชาอื่น ต่างฝ่ายต่างยืนยันความเห็นของตน ในที่สุดพ่อแม่ใช้อำนาจบังคับให้ลูกเลือกเรียนวิชาที่พ่อแม่ชอบในกรณีนี้พ่อแม่ชนะ ลูกเป็นฝ่ายแพ้ แต่ลูกรู้สึกทุกข์และไม่พอใจพ่อแม่ ถ้าเกิดความไม่สบายใจเช่นนี้ ความสัมพันธ์ก็สุกกร่อนไป วันหนึ่งลูกอาจบฏ เป็นฝ่ายไม่ยอมแพ้ก็ได้

ประการที่สาม เป็นทัศนคติที่ว่า ถ้าเราไม่ได้ เพื่อนก็ต้องไม่ได้ ถ้าเราแพ้เขาก็ต้องแพ้ ดังเช่นกรณีที่พ่อกับลูกปรึกษากันว่า จะไปเที่ยวที่ใด พ่ออยากไปทางเหนือ ลูกก็ไม่ยอมไปกับพ่อ ลูกอยากไปทางใต้ พ่อก็ไม่ยอมตามใจลูก ในที่สุดคนทั้งสองตัดสินใจไม่ไปไหนเลย คือออกไปทั้งคู่ อีกกรณีหนึ่ง บางคนดกหลุมรักหญิงสาว แต่หญิงสาวไม่รักตอบเขาฆ่าหญิงสาวตายและยิงตัวเองตายตาม นี่เรียกว่าแพ้ทั้งคู่ ทำลายกันเอง คนบางคนถือว่า ถ้าเราไม่มีความสุข คนอื่นก็ต้องไม่มีความสุขเหมือนกัน

ประการที่สี่ เป็นทัศนคติที่ว่า เราควรประนีประนอมกับเพื่อนหรือพบกันครึ่งทางเพื่อให้เราได้และเพื่อนก็ได้ คือชนะทั้งคู่ ไม่มีใครถูกเอาเปรียบ เรียกว่าเสมอกันนั่นเอง การประนีประนอมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการเจรจาตกลงกัน เช่นเราอยากไปทางทิศเหนือ เพื่อนอยากไปทางทิศใต้ ภายหลังจากการเจรจาตกลงกันที่หลังเราอาจเลือกไปทั้งสองทางก็ได้ โดยแบ่งเวลาอย่างละครึ่งวันถ้าเราสามารถไปได้ทัน นี่คือการเดินทางสายกลาง

ในบรรดาทัศนคติทั้งสี่แบบที่กล่าวมา ทัศนคติสามแบบแรกเป็นการคบเพื่อเอาชนะซึ่งกันและกัน ไม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องเป็นฝ่ายชนะ และอีกฝ่ายยอมแพ้ตลอดเวลา หรืออาจจะแพ้ทั้งคู่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “*ชัย เวรฺ ปสวติ ทุกฺขํ เสติ ปราชิตอ ผู้ชนะย่อมก่อเวร ผู้แพ้ย่อมนอนเป็นทุกข์*” ในการถกเถียงกับเพื่อน ถ้าเราเป็นฝ่ายชนะ เพื่อนอาจผูกในใจโกรธ ถ้าเราเป็นฝ่ายแพ้ เราก็คิดแก้มือใหม่ ความสัมพันธ์ที่มีความขัดแย้งตลอดเวลา จึงไม่ราบรื่น

ทัศนคติที่ดีในการคบเพื่อนคือ ทัศนคติประการที่สี่ เราคิดให้เพื่อนได้พร้อมๆ กับที่เราได้ด้วย ไม่มีใครแพ้หรือชนะ ถ้าจะชนะก็ให้ชนะทั้งคู่ พยายามพบกันครึ่งทาง ถือความ

สามัคคีเป็นหลัก ในครอบครัวหรือสังคมใดก็ตาม ถ้าสมาชิกทุกคนเป็นฝ่ายให้ ทุกคนจะได้ ถ้าทุกคนคิดแต่จะเอา จะไม่มีใครได้และไม่มีใครให้ ผู้ให้ย่อมเป็นฝ่ายได้รับตอบแทน “บุญโกลกเต บุญวาทโก ปฏิวาทน์ ผู้บูชาเขา ย่อมได้รับการบูชาตอบ ผู้ไหว้เขา ย่อมได้รับการไหว้ตอบ” ถ้าทุกคนบริจาคเงินสร้างศาลาอเนกประสงค์ให้กับวัดนี้ ศาลาจะเป็นสมบัติกลาง ที่ทุกคนจะได้ใช้ประโยชน์ร่วมกัน

เพื่อนที่ดีจะมีทัศนคติแบบที่สี่ เขาเป็นกัลยาณมิตรที่ทำตัวเป็นผู้ให้และผู้สมควรได้รับความไว้วางใจ คบหากับใครด้วยความรัก ความเข้าใจอันดีต่อกัน ไม่ว่าสังคมใดก็ตาม คนเราต้องสามัคคีกันไว้ ลิมเรื่องได้เปรียบ เสียเปรียบ ลิมความขัดแย้ง ลิมการแข่งขัน มุ่งประนีประนอม เดินสายกลางไว้เป็นดีที่สุด อาตมาไม่ค่อยเชื่อทฤษฎีของ ชาลส์ ดาร์วิน (Charles Darwin) ที่บอกว่า ผู้ที่เข้มแข็งที่สุดจะอยู่รอด อาตมาคิดว่าเผ่าพันธุ์ใดก็ตามที่รอดอยู่ได้ก็เพราะความสามัคคี มดตัวเล็กตัวน้อยนั้นเฝ้าอยู่กันเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นฝูงมดยาวเหยียด อยู่กันได้เพราะความสามัคคี มนุษย์ก็เหมือนกัน สังคมที่นี้หรือที่ไหนจะอยู่ได้จะเข้มแข็งก็เพราะความสามัคคี ไม่ใช่อยู่แบบปลาใหญ่กินปลาเล็ก ใครมีอำนาจเหนือกว่ามีกำลังสูงกว่า ก็

ใช้อ่านงานนั้นกำลังนั้นหักล้างโค่นล้มซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะป็น
พ่อแม่มูลูก พี่น้อง สามีภรรยา เพื่อนร่วมงานทุกคน ต้องรู้
จักประนีประนอมกัน เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน มีอะไรก็รู้จักหัน
หน้าเข้าหากัน คอยกันให้เข้าใจ มีความเป็นเพื่อนที่ดี เป็น
กัลยาณมิตรต่อกันไว้

ที่จริงทุกคนก็รู้เข้าใจว่าต้องสามัคคีกัน เพื่อความเหนียว
แน่นความเป็นปึกแผ่นของหมู่คณะ แต่ที่นี้สภาพจริง ๆ แล้ว
เรามักทำกันไม่ได้ เพราะอะไร

อาจเป็นเพราะเราปลูกฝังวิธีคิดกันไว้ไม่ถูกต้อง คนมัก
จะคิดกันว่าชีวิตที่เราศึกษาเล่าเรียนมานี้ เรามีที่หนึ่งเป็นเป้า
หมายในการเรียน สอบก็ครั้ง ๆ ต้องพยายามให้ได้ที่หนึ่ง ถ้า
ไม่ได้ก็ผิดหวังเสียใจนัก ถ้าแข่งขันกีฬา ก็ต้องทีมใดทีมหนึ่ง
ชนะ กีฬาประเภทต่าง ๆ มีจุดมุ่งหมายให้คนอดทนเข้มแข็ง ให้
มีน้ำใจนักกีฬาคือรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย แต่เวลาเขาแข่งขันกีฬา
กันจริง ๆ ก็มักจะมุ่งมั่น ฟาดฟันกันเอาเป็นเอาตาย เพื่อให้ได้
ชัยชนะ พอไม่ชนะก็เกิดอารมณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอารมณ์
โกรธทำไปทำมาก็กีฬานี้เป็นตัวทำให้มนุษย์เอาชนะซึ่งกันและกัน
นักกีฬาหลายคนหลายทีมเกือบลืมนคุณสมบัติและเป้าหมาย
ข้ออื่นของการแข่งขันกีฬา

ในชีวิตจริง ไม่จำเป็นที่คนเราจะเอาชนะซึ่งกันและกัน
ควรที่ต่างคนต่างเอื้อเพื่อซึ่งกันและกันมากกว่า อย่างกรณี
สหรัฐกับสหภาพโซเวียต ไม่จำเป็นว่าสหรัฐต้องเหนือว่าสหภาพ
โซเวียต หรือสหภาพโซเวียตต้องเหนือกว่าสหรัฐ โดยเฉพาะ
ด้านอาวุธยุทธโปกรณ์ต่าง ๆ ที่แข่งขันกันคิดค้นสร้างอะไรต่อ
มีอะไรขึ้นมาให้โลกเข่นฆ่ากันหรือพัฒนาการด้านใด ๆ ก็ตาม
ประเทศต่าง ๆ สามารถที่จะพัฒนาไปด้วยกันได้ร่วมกัน
สร้างสรรค์แนวทางที่จะเป็นประโยชน์ เป็นการพัฒนาแก่สังคม
โลกจะดีกว่า

ความคิดมนุษย์ มักจะมุ่งหวังว่าฉันจะต้องเป็นหนึ่งในฉัน
จะต้องชนะ เรามักได้รับการปลุกฝังกันมาอย่างนั้น ยิ่งในยุคที่
โลกเราเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการล้ำยุคนี้ ในสภาพความ
เป็นจริงไม่มีใครจะชนะหรือแพ้ได้ทั้งหมด ไม่มีอะไรคงที่แน่นอน
เราต้องรู้จักคิดให้ถูกต้อง ตัวเราจะเป็นสุข สังคมจะดีขึ้น

ชีวิตใหม่

ชีวิตใหม่ ของเราหรือของใครก็ตามคือชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเราตกลงกันไว้ว่า เปลี่ยนทั้งที่ก็ต้องเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ต้องพัฒนาให้ชีวิตใหม่ของเราดีขึ้นจะได้รับรู้เลียนแบบสิ่งที่ดีจากกัลยาณมิตร จะมีขวัญมีกำลังใจจากการคบหากับคนดีนั้น บัดนี้เอาตมาขอเพิ่มข้อคิดแก่ทุกท่าน ในด้านการคิดเพื่อให้ชีวิตใหม่เป็นชีวิตที่พัฒนาจริงๆ เพราะลำพังการมีกัลยาณมิตรนั้น ยังเป็นเพียงการพัฒนาองค์ประกอบภายนอกมากกว่าองค์ประกอบภายในเป็นการเปลี่ยนที่สิ่งแวดล้อม และเป็นการปรับในสิ่งที่มองเห็นได้ เช่นการพูดจา การกระทำ วงสังคม เป็นต้น แต่ชีวิตใหม่ที่เราน่าจะเป็นไปได้ ชีวิตใหม่ที่ถูกต้องจะหยุดอยู่แค่นั้นไม่ได้ เราจะต้องเปลี่ยนที่องค์ประกอบภายในเป็นสำคัญ

องค์ประกอบภายใน

องค์ประกอบภายในคือ เรื่องของความรู้สึกนึกคิด เรื่องของจิตใจ ในการพัฒนาองค์ประกอบภายใน พระพุทธเจ้าให้คุณค่ากับโยนิโสมนสิการ

“ภิกษุทั้งหลาย สำหรับองค์ประกอบภายในนั้น เราไม่พิจารณาเห็นองค์ประกอบอื่นใดแม้สักอย่างหนึ่ง ที่จะนำไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนกับโยนิโสมนสิการนี้เลย” (๒๐/๑๐๘/๒๒)

โยนิโส แปลว่า ถูกต้อง แยกกาย

มนสิการ แปลว่าทำไว้ในใจ หรือการคิด

โยนิโสมนสิการคือการคิดเป็น การคิดที่ถูกต้อง การทำใจให้ถูกต้อง วิธีคิดที่ถูกต้องนั้นจะนำทางชีวิตเราให้พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น

คนเรานั้นถ้าคิดไม่เป็น คิดไม่ถูกต้องก็จะเกิดการเข้าใจผิดกันได้ เข้าใจผิดแล้วทะเลาะกัน พบกันครึ่งทางไม่ได้ ก็เป็นทุกข์กันโดยถ้วนทั่วเลย “จิตเตน นียติ โลโก โลกนี้ถูกจิตนำไป” โลกจะไปไหนจะดีจะร้ายจะเกิดสงครามหรือไม่ อยู่ที่จิตของคน เราจะสุขจะทุกข์ ก็อยู่ที่ความคิดของเรา ถ้า

เราไม่มีโยนิโสมนสิการ แต่เรามีโยนิโสมนสิการคือ คิดไม่
ถูกต้อง เราก็คือทุกข์ ถ้ามีโยนิโสมนสิการ เราก็คือไม่ทุกข์
เพราะคิดถูกต้องเป็น

ชีวิตคนเรานั้น ปกติมีเรื่องต่างๆ ให้ฟัง ให้คิด ให้เห็น
มากมายเหลือเกินนัก ควรถามตนเองว่า สิ่งใดที่ควรจะทำไป
จากใจ สิ่งใดที่ควรจะทำเอาไว้ในใจ เลือกเก็บอย่างฉลาด สิ่ง
ที่มากระทบใจ คนไหนด่าเรา ให้ร้าย ไข้จากเสียดแทงใจ
เหลือเกิน นั่นอย่าไปคิดถึง อย่าเก็บเอาไว้ อย่าไปคิดถึงเรื่อง
ไม่เป็นเรื่องคิดแล้วปวดหัว กลับบ้านก็ไม่สบาย เอาปัญหา
การทำงานไปคิดไปกลุ้มใจไม่มีเวลาคิดเรื่องที่มีนผลอดไปรังใจบ้าง
เลย คิดสิ จำสิ คิดจำเรื่องดี ๆ ที่ได้พบ พยายามละเรื่องร้าย ๆ
ออกจากใจเสียบ้าง

อย่างบางคนก็เจ็บป่วยเป็นประจำ วันหนึ่ง ๆ ก็เอา
แล้ว มันปวดตรงนี้ เมื่อยตรงนั้นตลอดเวลา เป็นนั้น เป็นนี้
ใส่ใจอยู่กับเรื่องสุขภาพของตัวเองอย่างเดียว ความคิดที่จะ
ไปทำประโยชน์ สร้างสรรค์อะไรก็ไม่มี ในที่สุดก็จะทุกข์
เศร้าหมองแล้วคิดว่าตัวเองจะผ่านสถานการณ์นี้ไปได้หรือไม่
จะตายเมื่อไร จะเป็นอะไร กำลังใจถดถอยลงทุกวัน ๆ ถ้าเรา
คิดในทางกลับกัน คือคิดในทางที่ดี เผชิญความจริงให้กำลังใจ

ตนเองจะหาทางรักษาได้ รักษาใจให้ได้ก่อน ให้สงบ เราก็จะมีกำลังใจ ชีวิตก็มีสุข ชีวิตสดชื่นขึ้น เพราะฉะนั้นมันอยู่ที่โยนิโสมนสิการ คือ คิดถูกต้อง โยนิโสมนสิการเปลี่ยนโลกได้ โลกเป็นอย่างไรไม่สำคัญ ข้อสำคัญอยู่ที่เราเข้าไปคิดถึงโลกนั้นอย่างไร บางทีเรื่องเดียวกัน คนเราก็คิดได้ต่างกันทั้งในตัวคนเดียวกัน หรือหลายๆ คนคิด เมื่อคิดต่างกัน สถานการณ์ต่อมาก็จะต่างกัน สุขและทุกข์ของเราขึ้นอยู่กับการที่เราคิดถูกต้อง หรือไม่เพียงใด

สุขและทุกข์อยู่ที่ใจมิใช่หรือ
ถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขใส
ถ้าไม่ถือก็เป็นสุขไม่ทุกข์ใจ
เราอยากได้ความสุขหรือทุกข์กัน

ท่านลองถามตัวเองสิว่า “เราอยากได้ความสุขหรือทุกข์กัน” ถ้าตอบตนเองได้แล้วว่า เราล้วนต้องการความสุขกันทั้งนั้น ก็จงคิดให้เป็นคิดให้ถูกต้องเสียแต่บัดนี้ การคิดให้ถูกต้องมีอยู่ ๔ ประการ คือ

- | | |
|-------------------|------------------|
| ๑. อุปายมณสิการ | คิดถูกวิธี |
| ๒. ปถมณสิการ | คิดมีระเบียบ |
| ๓. การณมณสิการ | คิดอย่างมีเหตุผล |
| ๔. อุปปาทกมณสิการ | คิดเป็นกุศล |

คิดถูกวิธี

การคิดเพื่อให้เข้าถึงความจริง ต้องเป็นไปตามวิธี มีหลักฐานและขั้นตอน โดยปกติ การที่เราจะตัดสินใจหรือสรุปอะไรสักอย่างมันจะต้องมีหลักฐาน มีข้อมูลพร้อม ไม่ใช่ด่วนสรุป มีอะไรนิดอะไรหน่อย เราก็สรุปคิดเอาเองแล้วเราก็ทุกข์คนที่จะมีปัญญาได้นั้นต้องมีหลักฐานมีข้อมูลในการคิดพร้อม

มีอยู่เรื่องหนึ่ง มีคนเขาเล่าให้ฟัง เขาเดินทางมาจากนอกเมืองเข้ามาในกรุงเทพฯ นั่งรถไฟมา บรรยากาศในรถไฟตอนเช้าช่างเงียบสงบดีแท้ คนอ่านหนังสือพิมพ์กันบ้าง คุยกันเบาๆ บ้าง ผู้ชายคนนี้เข้าเมืองในตอนเช้า ปรากฏว่าอย่างไรดูโดยสารที่ส่งมานี้ละ มาสักพักหนึ่งมีคนกลุ่มหนึ่งขึ้นมา พอขึ้นมาแล้วก็วนวายหัวหน้ากลุ่มนี้เป็นผู้ชายวัยกลางคนจูงเด็ก ๆ

๔ คน เป็นเด็กผู้ชายวัยเรียนชั้นประถมขึ้นมา พอเด็กขึ้นมาแล้ว สถานการณ์บรรยากาศในรถเปลี่ยนไปเลย เด็กๆ ไล่ต่อยกัน พี่ไล่เตนะ้อง น้องวิ่งไปหลบข้างหลังชายชราดึงหนังสือพิมพ์หลุดจากมือ ไปชนแวนคุณยายอีกคนเข้า เด็กๆ หัวเราะกัน ร้องกัน เสียงดัง วุ่นวายไปหมด ไม่มีใครห้าม คนที่เล่าให้ฟังที่นั่งอยู่ เขาหงุดหงิด ทำไมเด็กทำอย่างนั้นได้ ใครเป็นพ่อเป็นแม่ทำไมปล่อยตามใจลูกอย่างนี้ เขาก็หันไปดูผู้ปกครองว่าอยู่ไหน จะเล่นงานชะง่อนยี่ไม่ห้ามเด็ก อ้าว! เขามา นั่งอยู่ข้าง ๆ นี้เอง แต่ทำเป็นหลับไม่รับรู้ ไม่รู้ร้อนรู้หนาว คนที่หงุดหงิด ก็ตามผู้ปกครองของเด็ก

“คุณ ๆ ลืมตาหน่อย”

“ลืมตาแล้วครับ”

“เห็นไหม”

“เห็นอะไรครับ”

“พวกเด็กนะ ลูกคุณหรือเปล่า”

“ลูกผมครับ”

“เออ! แล้วทำไม ปล่อยให้พวกชาวบ้านไม่ห้ามเสียบ้าง”

“ผมไม่รู้จะห้ามยังไงครับ”

“อ้อ ! ดินะลูกมันงัดเกล้า ปล่อยให้มากวนชาวบ้าน

เลี้ยงอยู่กับบ้านมันชน เลยเอามารบกวบนรตไฟหรือไง”

คนหงุดหงิดต่อว่ายาวเป็นชุด แล้วก็โกรธหนักขึ้น เมื่อชายผู้เป็นพ่อเด็กตอบ

“ผมไม่รู้จะว่ายังไง จริง ๆ นะครับ”

“ทำไม ๆ”

“คืออย่างนี้ครับ ผมนี่นะครับพ่อเด็กก็จริง แต่ก็ไม่อยากจะว่าเด็ก เมื่อหนึ่งชั่วโมงที่ผ่านมา นะครับ ภรรยาผมเพิ่งเสียชีวิตที่โรงพยาบาล แม่เด็ก ๆ พวกนี้เพิ่งเสียชีวิตที่โรงพยาบาล ผมนี่ยังเสียใจอยู่เลยคุณ...”

คนหงุดหงิดคนนั้นเลยหายหงุดหงิด รีบปลอบผู้ชายคนนั้นโดยเอามือลูบหลังบอกให้ทำใจดี ๆ ปลอบโยนให้คลายความทุกข์ ความโกรธก็หายไป เปลี่ยนความคิดทันทีเลย เพราะความคิดเมื่อแรกไม่ถูกต้อง ไม่รอบคอบชัดเจน เลยด่วนสรุปว่าไม่ใช่ออย่างนั้น

เพราะฉะนั้นต่อไปนี้ ถ้าเดิน ๆ ไปเจอหน้าคนไหนเขาหน้าบึ้งไม่ทักทาย ให้นึกไว้ในใจว่าภรรยาเขาอาจจะตายเหมือนภรรยาผู้ชายคนนี้ก็ได้อ้อ หรือเขาอาจทะเลาะกับเจ้านายมา อาจเพิ่งถูกล้วงกระเป๋า ฯลฯ อย่าไปโกรธเขา นะ มันอาจจะมีเหตุผลอะไรอยู่บ้าง นี่คือการคิดอย่างรอบคอบถูกวิธี การคิดอย่างถูกวิธี

ทำให้เกิดกุศลได้มากมาย การจะตัดสินใจหรือสรุปอะไรอย่างน้อยที่สุด ต้องให้ข้อมูลเปิดเผยตัวมันเองออกมาก่อน รับฟังให้มากที่สุด อย่าด่วนสรุป ถ้าเราเข้าใจอย่างถูกต้อง เราจะเปลี่ยนความคิดที่มีต่อกันและกัน ไม่ขัดแย้งกันคนเราขัดแย้งกันเพราะเข้าใจผิด เพราะไม่ได้รับรู้ตามที่เป็นจริง ความจริงเขาอาจจะไม่ได้ตั้งใจว่าเรา แต่เราไปเก็บเอาความคิดมาต่อ สรุปเอาเองว่าเขาว่าเรา คนเราพูดกันสื่อสารกันให้เข้าใจ บางทีความคิดที่ไม่พอใจนี้จะเปลี่ยนไป

คิดอย่างมีระเบียบ

แต่ละเรื่องมีหลักการ มีเหตุผลคนบางคนคิดไม่มีระเบียบ คือว่า อันไหนควรจะวิเคราะห์เป็นข้อมูลก่อน อย่างนี้เขาไม่เอาไม่ฟังแม้เราบอกอะไรเขาก็ไม่ฟังข้อมูลต่าง ๆ เขาจะไปคิดของเขาเองสรุปของเขาเอง ซึ่งตามขั้นตอนที่ถูกแล้วเขาจะต้องวิเคราะห์ข้อมูลตามที่เรบอกแล้วจึงสรุป นี่เล่นไปขึ้นต้นไม้ทางยอด เพราะเขาไม่ฟังข้อมูล เขาสรุปเอาเอง ชงจื้อ ยังบอกว่า

เรียนโดยไม่คิด เสียเวลาเรียน
คิดโดยไม่เรียน เข้ารกเข้าพง

ก่อนที่เราจะคิดจะตัดสินใจก็ต้องมีข้อมูล เมื่อมีข้อมูลแล้ว ก็คิดอย่างมีระเบียบ เรียงกันไปให้เป็นระบบ แต่เราส่วนใหญ่ ในชีวิตประจำวันเราอยู่อย่างไร แล้วแต่สิ่งแวดล้อมจะมานำเสนอ สมมติว่า เราจะทำธุรกิจสักอย่างไรไปตามเพื่อน เพื่อนคนนั้นบอก ทำแบบนี้ก็ดี เห็นดีด้วย เราก็อยากจะทำ พอไปอีกวันหนึ่ง ไปเจอเพื่อนอีกคนหนึ่งเขาทำธุรกิจอีกอย่างไรได้ด้วยดี เราก็อยากจะทำแบบนั้นบ้าง แล้วก็จะเป็นอย่างนี้เรื่อย ๆ ไปในที่สุด เราเลยไม่รู้ความเป็นจริงว่า เราควรจะเริ่มตรงไหน มันก็เหมือนกับคนไม่มีจุดยืนของตนเอง เหมือนกับเรื่องของกบตัวหนึ่ง

กบตัวหนึ่งอาศัยอยู่ในสระใกล้วัด มันขึ้นมานอนบนใบบัว พอเด็กวัดกระโดดลงมาในสระ กบตกใจโดดหนีแล้วเด็กนั้นก็ว่ายน้ำเป็นนานยังไม่ยอมเลิก กบก็เลยเบื่อความเป็นกบ อยากจะเป็นเด็กวัด เพราะเป็นเด็กวัดสบายดี ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องกลัว รุ่งเช้าเด็กวัดตามพระไปบิณฑบาต กลับมาต้องล้างถ้วย ล้างชาม ล้างปากเหลือเกิน กบเห็นว่าเป็นเด็กวัดก็คิดว่าสบายจริง สู้เป็นไก่ไม่ได้เป็นไก่ไม่ต้องไปบิณฑบาตเด็กวัดต้องคอยเอาข้าว

มาให้ไก่กิน กบอยากเป็นไก่เห็นว่าเป็นไก่สบายดีที่นี้พอไก่กินข้าวไปได้สักพักเดียว สุนัขมาจากไหนก็ไม่รู้ มาไล่กัด แย่งอาหารไก่ อ้าว ! เปลี่ยนใจเป็นสุนัขดีกว่าเป็นไก่ มันอาจหาญมันมีอะไรดี คือไล่กัดไก่ได้ กบอยากเป็นสุนัข แต่อยากเป็นสุนัขยังไม่ทันไร พระมาไล่สุนัขอีกแล้ว กบอยากเป็นพระเห็นพระขึ้นไปนั่งฉันข้าว ตอนแรกก็ฉันอยู่ดี ๆ ปรากฏว่าแมลงวันตัวอ้วนเขียวมาตอมอาหาร มาวุ่นวายพระท่านลุกหนีไปเลย กบตะลึงเห็นว่าเป็นแมลงวันจะดีกว่าเป็นพระ แล้วขณะที่กำลังคิดนั้นก็มึะไรแต่อยู่ที่จมูกกบ ตามสัญชาตญาณกบก็เลยแลบลิ้น ตวัดเข้าปาก อ้าว ! แมลงวันนี่นา กบกินแมลงวันเข้าไปแล้ว ก็เลย อยากรเป็นกบ เห็นว่าเป็นกบดีกว่าเป็นแมลงวัน

เพราะฉะนั้น ต้องมีระเบียบมีจุดมุ่งหมายในการคิดจะคิดตรงไหน จะเริ่มตรงไหน มันไปเรื่อยตั้งแต่ต้น บางคนถามว่าคิดเป็นแล้วแก้ปัญหาได้อย่างไร ท่านลองดูเด็กที่มีสมาธิกับไม่มีสมาธิ ท่านให้การบ้านเขาทำ เด็กที่ไม่มีสมาธิถึงเวลาเขาจะทำการบ้าน เขาเอาเซานต์อะเบาร์ทเข้ามาใส่หูฟังเพลง ลงไปเปิดโทรทัศน์อีก หยิบขนมมากินแล้วก็ทำการบ้านไปเรื่อย ๆ ช่วงใดช่วงหนึ่งก็ต้องมีการทดเลขผิด บวกผิด อะไรผิดกัน

บ้างละปรากฏว่าทำการบ้านข้อนั้นได้ศูนย์อีกแล้ว แต่เด็กที่มีสมาธิเขาจะไม่พลาดตอนใดตอนหนึ่ง เขาจะทำจนกระทั่งจบเป็นระบบระเบียบเรื่องเดียว พอเสร็จแล้วค่อยไปเล่นค่อยไปทำอย่างอื่น อันนั้นเป็นการฝึกทำอะไรก็ทำเป็นเรื่องๆ ถ้ายังไม่เสร็จ อยากรจะพัก ก็พักก่อนได้ แล้วไปทำอย่างอื่น แต่ไม่ใช่ไปทำอย่างอื่น แล้วมากังวลอีกว่าเรื่องนี้ยังไม่เสร็จ คนเราถ้าคิดมีระเบียบ เรียกว่ามี สมาธิแล้วจะเกิดปัญญา

คิดอย่างมีเหตุผล

คิดอย่างมีเหตุผลเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก แต่เหตุผลของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน เราต้องพยายามหาเหตุผลที่เข้าทำที่มีหลักเกณฑ์อย่างช่วงสงครามอ่าวเปอร์เซีย สหรัฐพร้อมด้วยพันธมิตรรบกับอิรัก อาตมาอยู่เมืองไทยตอนนั้นยังไม่รู้แพ้รู้ชนะใครๆ ที่ติดตามข่าวก็คุยๆ กันว่าฝ่ายไหนจะชนะระหว่างคริสต์กับอิสลาม มีพระเจ้าทั้งคู่ ถ้ามองในแง่นักการศาสนา พระเจ้าจะเข้าข้างใคร

พระเจ้ามี่องค์ ถ้าพระเจ้ามี่องค์เดียว ถ้าให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชนะพระเจ้าต้องลำเอียง ถ้ามี ๒ องค์ คือพระยะโฮวาห์

และพระอัลเลาะห์ ถามว่าพระเจ้าองค์ใดจะเก่งกว่ากัน ที่ต้อง
แยกประเด็นคิดอย่างนี้ เพราะทั้งคู่สวดมนต์อ้อนวอนพระเจ้า
ทั้งนั้น ชัดตัม ฮุสเซ็นบอกว่าเราต้องชนะเพราะนี่เป็นสงคราม
ที่ศักดิ์สิทธิ์รบเพื่อศาสนา (Holy War) เพราะฉะนั้นพระเจ้าจะต้อง
เข้าข้างเรา พระอัลเลาะห์จะต้องช่วยให้ชนะแน่ๆ ส่วนจอร์จ
บุชก็ไม่ยอมแพ้ ตอนอยู่ที่แคมป์เดวิดบอกว่าพระเจ้าจะต้อง
ช่วยอเมริกา อเมริกาจะต้องชนะ (God bless America) อาตมา
ฟังแล้วกึ่งง คิดสงสารพระเจ้านะ

พระพุทธศาสนาสอนว่า “อตุตา หิ อตุตโน นาโถ ตนแล
เป็นที่พึ่งของตน” สหรัฐฯเข้มแข็งกว่าจึงชนะ นี่เป็นการคิด
อย่างมีเหตุผล คือพยายามหาเหตุผลมาประกอบ แม้แต่
ศาสนาคริสต์เองก็ยังไม่บอกเลยว่าพระเจ้าช่วยแต่คนที่ช่วยตัวเอง
นั่นคือ เขาพยายามสร้างเหตุผลในคำสอนว่า คุณทำความดี
พระเจ้าก็ช่วยคุณ คุณทำไม่ดีพระเจ้าก็ไม่ช่วย

การคิดอย่างมีเหตุผล พระพุทธศาสนาเรียกว่า ปฏิจ
สมุบาทคิดอย่างมีสหสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลปฏิจสมุบาท
แปลว่า อาศัยกันและกันเกิดขึ้น “เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี
เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนั้นจึงดับ” นี่คือการคิดอย่างชาวพุทธ คิดอย่างมี
เหตุผลแม้ว่าเราจะประสบสิ่งที่ดีหรือไม่ดีอะไรต่างๆมันมีเหตุผล

แต่บางคนไม่พยายามคิดให้มีเหตุผล ทำงานอะไรสักอย่าง
หนึ่งลงทุนไปพอขาดทุนย่อยยับฆ่าตัวตาย บางคนป่วยไข้ขึ้น
มาก็ฆ่าตัวตาย เมื่อเร็ว ๆ นี้ไปโรมเตอร์มวยชื่อดังคนหนึ่งของ
เมืองไทยได้ฆ่าตัวตายอำลาโรคร้ายไป เขาอัดอั้นตันใจ ไม่มี
ทางรักษาคลุ้มใจนัก คิดมาก ไม่สู้ละ เขียนจดหมาย ลาตาย
ยี่งตัวเองตาย เรื่องนี้ก็น่าคิด คนที่มีชื่อเสียงในวงการนักสู
วการกีฬา สร้างแชมป์โลกมานักต่อนัก แต่ครั้งถึงเวลาที่
ตัวเองต้องเผชิญปัญหาหนักของตัวเอง เขากลับคิดอีกแบบ
หนึ่งคือไม่สู้ละ ชีวิตเขาล้มเหลวแล้ว เขาคิดว่าตายดีกว่า เขา
ไม่มีโยนิสมนสิการ

กำลังใจเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเสียกำลังใจก็เท่ากับเสีย
ทุกอย่าง บางคนพอจะเริ่มทำกิจการอะไร เขาคิดว่าตัวเองจะ
ล้มเหลว ใจเขาไม่สู้ ในที่สุด เขาก็ล้มเหลวจริง ๆ การคิดที่
ถูกต้องก็คือว่า ชีวิตมีเหตุมีผล ความล้มเหลวไม่มีจริง มีแต่ผลซึ่ง
เกิดจากเหตุไม่ดี หากเราทำอะไรไม่สำเร็จ นั่นเป็นเพราะเรายังทำ
เหตุไม่ดีพอ ผลจึงออกมาไม่ดี ถ้าเราต้องการความสำเร็จ เรา
ต้องพยายามทำเหตุดี ๆ เพิ่มมากขึ้น ปัญหาทุกอย่าง มีทางแก้
ถ้าแก้ด้วยวิธีนี้ไม่ได้ เราก็ดลองแก้ด้วยวิธีอื่น ๆ ต่อไป ชีวิตมี
ทางเลือกเป็นแสนเป็นล้านอย่าง สมมติว่าเราจะไปเจรจา ของกั

เงินของคนอื่น ขอกู้จากคนนี้ได้เราก็ไปขอจากคนอื่น ๆ ต่อไป ถ้าเราเป็นเซลล์แมนขายของให้คนนี้ได้ เราก็ไปขายให้คนอื่นได้ เมื่อขายคนแรกไม่ได้ เราต้องพยายามกับคนอื่นต่อไป อย่าเลิกกลางคัน อย่างคิดว่าล้มเหลว ได้บอกแล้วว่า ความล้มเหลวไม่มีจริง มีแต่ผลซึ่งเกิดจากเหตุไม่ดีเท่านั้น ทำเหตุดีเราก็ได้ผลดีอย่างที่พระท่านว่า ทำกรรมดีได้รับวิบากที่ดี

มีเรื่องเล่าว่า ขณะที่โรมัส อันวา เอดิสัน ทดลองประดิษฐ์หลอดไฟฟ้ายู่นั้น เพื่อนคนหนึ่งทราบดีว่า เอดิสันทำการทดลองเรื่องหลอดไฟฟ้าถึง ๙,๙๙๙ ครั้งแล้ว ยังทำหลอดไฟฟ้าไม่สำเร็จ เพื่อนจึงถามเอดิสันว่าเขาจะทำการทดลองให้ล้มเหลวครบ ๑๐,๐๐๐ ครั้งหรือไม่ เอดิสันตอบว่า “ทำซี จะทดลองครั้งที่ ๑๐,๐๐๐ แต่ถ้าทดลองไม่สำเร็จ ผมก็ไม่ถือว่าล้มเหลว เพราะผมคิดว่า หากทดลองไม่สำเร็จสมความตั้งใจผมก็ได้ค้นพบวิธีไม่ต้องทำหลอดไฟฟ้า ๑๐,๐๐๐ วิธี”

เรื่องของเอดิสันคล้ายกับเรื่องของ นายทอม วัตสัน ประธานผู้ก่อตั้งบริษัทไอ บี เอ็ม

วัตสันแห่งบริษัทไอ บี เอ็ม ลงทุนให้เงิน ๑๐ ล้านดอลลาร์ให้ลูกน้องไปทำการค้นคว้าวิจัยชิ้นหนึ่ง จนสิ้นสุดโครงการก็ยังไม่มียผลงานออกมา วัตสันเรียกลูกน้องคนที่ทำการวิจัย

มาต่อว่าในห้องทำงาน ลูกน้องพอเห็นหน้าประธานก็รีบพูดว่า
“ท่านจะไล่ผมออกใช่ไหมครับ”

วัตสันบอกว่า “พูดเป็นเล่นไปได้ ผมลงทุนไปตั้ง
สิบล้านเหรียญเพื่ออบรมคุณแล้ว ผมจะไปไล่คุณออกง่ายๆ
ได้อย่างไร ผมลงทุนฝึกรอบรมคุณไป ๑๐ ล้านเหรียญ ตอนนี้
อย่างน้อย คุณก็มีความรู้เรื่องนี้ดีขึ้นแล้ว ผมเรียกคุณมาเพื่อ
หาเหตุผลในเรื่องที่คุณทำไม่สำเร็จผมลงทุนไปตั้งสิบล้านเหรียญ
ผมต้องเอาคุณไว้แน่ ๆ...”

ไม่ว่าเรื่องอะไรในชีวิต ก็ล้วนอยู่ในลักษณะเดียวกัน
กว่าจะได้อะไรมาแต่ละอย่าง เราก็ต้องลงทุน ชีวิตไม่ใช่จะ
ล้มเหลว ความผิดหวังหรือสมหวังขึ้นอยู่กับจุดที่เรามอง

ชีวิตไม่มีความล้มเหลวหรอก เพราะเราคิดว่าล้มเหลว
จึงมีความล้มเหลว ขอให้ท่านดูชีวิตของคน ๆ หนึ่ง ถ้าท่าน
เจอสภาพชีวิตแบบคนนี้ท่านจะอย่างไร เขาเป็นชาวอเมริกัน
นามของเขาต่อมาเป็นที่รู้จักกันทั่วโลก คนนี้ทำอะไรในช่วง
ต้นของชีวิตมักไม่สมหวัง เพราะชีวิตเขาเป็นอย่างนี้

อายุ ๒๑ ปี ลงทุนทำธุรกิจ ขาดทุนย่อยยับ

อายุ ๒๒ ปี ลงเลือกตั้งท้องถิ่น แพ้เลือกตั้ง

อายุ ๒๔ ปี ลงทุนทำธุรกิจ ขาดทุนอีกครั้ง

อายุ ๒๖ ปี มีแฟน แฟนตาย

อายุ ๓๔ ปี ลงแข่งขันเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาองค์กรส
แพ้เลือกตั้ง

อายุ ๓๖ ปี ลงแข่งขันเลือกตั้งอีก ไม่สำเร็จ

อายุ ๔๕ ปี สมัครแข่งขันเป็นวุฒิสมาชิก แพ้เลือกตั้ง

อายุ ๔๗ ปี พยายามจะเป็นรองประธานาธิบดี ไม่ได้
รับความเห็นชอบจากภายในพรรคให้ลงสมัครเลือกตั้ง

ถามว่าคนที่เจอสภาพแบบนี้ จะเลิกเล่นการเมืองไหม
หลายคนบอกเลิก เป็นเราคงเลิกตั้งแต่แรกๆ แล้ว อย่างช่วง
นี้นักการเมืองไทยโดนสอบสวนว่าร่ำรวยผิดปกติ หลายคน
ประกาศเลิกเล่นการเมืองไปแล้วแต่ชาวอเมริกันคนนี้ไม่เลิกล้ม
ความตั้งใจ เขาสมัครลงแข่งขันชิงตำแหน่งประธานาธิบดีสหรัฐ
เขาประสบความสำเร็จได้เป็นประธานาธิบดี เมื่ออายุ ๕๒ ปี เขา
คนนี้คืออับราฮัม ลินคอล์น เขาไม่ได้มองสภาวะที่ประสบว่าเป็น
ความล้มเหลว เขามองเป็นเพียงบทเรียน แก้ไขข้อบกพร่อง
จุดอ่อนต่าง ๆ แล้วพยายามสู้ต่อไป ในที่สุดเขาพบกับความสำเร็จ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “วายเมถว ปุริโส ยาว อุดกตส
นิปฺปทา” แปลว่า “เกิดเป็นคน ต้องพยายามร่ำไป จนกว่า
จะได้สิ่งที่ปรารถนา”

การเจ็บป่วยก็เหมือนกัน หากรักษาไม่หาย ก็อย่าเพิ่ง
ท้อ อย่าคิดว่าล้มเหลว หากยานั้นใช้ไม่ได้ ก็ลองใช้ยาอื่น
รักษาต่อไปจนได้ที่ได้ทาง ทุกวันนี้ที่นักวิทยาศาสตร์การแพทย์
กำลังค้นคว้าวัคซีนป้องกันโรคเอดส์ ขณะนี้ยังค้นไม่พบ ถ้า
พวกเขาพยายามต่อไป สักวันหนึ่งพวกเขาจะยอมเอาชนะ
โรคร้ายนี้ได้ เหมือนกับที่มนุษย์เคยเอาชนะโรคร้ายแรงอย่าง
กาฬโรคและอหิวาตกโรคมาแล้ว

พระพุทธเจ้าทรงใช้เวลาบำเพ็ญเพียรนานถึง ๖ ปี
ก่อนจะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงทดลอง
ปฏิบัติวิธีการต่าง ๆ ที่คนสมัยนั้นเชื่อว่าเป็นวิธีทำให้เป็นพระ
อรหันต์ เมื่อทรงปฏิบัติกรรมฐานกับอาหารดาบสและอุทกดาบส
แล้ว ก็หันไปบำเพ็ญทุกกรกิริยาทรมานตนเอง อดอาหารจนสลบ
แต่ก็ไม่สำเร็จ จึงทรงหันมาบำเพ็ญเพียรทางใจ ในที่สุด ได้
ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องนี้แสดงว่าความพยายาม
อยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น สุนทรภู่เขียนไว้ว่า

จับให้มันค้นให้หมายให้วายวอด
ช่วยให้รอดรักให้ชีวิตสมัย
ตัดให้ขาดปรารถนาหาสิ่งใด
เพียรจงได้ดังประสงค์ที่ตรงดี

คิดเป็นกุศล

คิดเป็นกุศล หมายถึง คิดในแง่ดีแบบสร้างสรรค์ คิดแล้วได้ความหวังและกำลังใจในการทำความดี ไม่มองโลกในแง่ร้าย ให้มองโลกในแง่ดี โลกมีทั้งแง่ดีและแง่ร้าย เรามองด้านใดจะเห็นด้านนั้น ขงจื้อกล่าวว่า “เมื่อข้าพเจ้าเห็นคน สองคนเดินสวนทางมา คนหนึ่งเป็นคนดี อีกคนหนึ่งเป็นคนเลว คนทั้งสองคนเป็นครูของข้าพเจ้าได้เท่าๆกัน เมื่อเห็นคนดีเดินสวนทางมา ข้าพเจ้าพยายามเอาอย่างเขา เมื่อเห็นคนเลวเดินสวนทางมา ข้าพเจ้าพยายามไม่เอาอย่างเขา”

คนเราอยู่ในโลกก็ต้องเจอโลกธรรมทั้งแปดประการคือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ เมื่อเราประสบสิ่งที่น่าสนใจ เราก็รับไว้ เมื่อต้องสูญเสียสิ่งที่ดีไป ก็ไม่ต้องดีโพยดีพวย ทำใจมั่นคงเป็นปกติในทุกสถานการณ์ พยายามมองหาแง่ดีในอุปสรรคศัตรู เมื่อเผชิญอุปสรรคศัตรู

ก็มองในแง่กุศลว่า “มารไม่มี บารมีไม่แก่”เมื่อจะต้องเจอปัญหาอะไร ก็มองในแง่ดีว่า มันอาจไม่ร้ายแรงนัก ดังเรื่องต่อไปนี้

สมมติว่า เรากำลังเดินบนถนนอยู่ดี ๆ เด็กซุกซนปากร้อนอิฐพลาดมาโดนใบหน้าบริเวณคิ้วหรือตาข้างซ้ายของเรา เลือดไหลโชกเลย เราเดินเอามือปิดใบหน้าที่เลือดไหลโชกเข้าไปหาหมอที่คลินิก ขณะเดินไปเราควรคิดในแง่ดีเป็นกุศลเอาไว้ เรายังไม่ทราบว่าตาบอดหรือไม่ พอถึงคลินิก หมอตรวจรักษา ถ้าหมอบอกว่า ตาของเราไม่บอด เราก็บอกว่าโชคดีนะที่บาดเจ็บนิดเดียว ถ้าหมอบอกว่าตาข้างซ้ายของเราบอด เราก็บอกว่า โชคดีนะที่ตาบอดข้างเดียว ยังเหลือตาอีกข้างหนึ่ง

เรื่องนี้สอนว่า โลกเป็นอย่างไรไม่สำคัญ ข้อสำคัญอยู่ที่เราเข้าไปรับรู้มันอย่างไร โลกอาจเปลี่ยนแปลงไปทางดีหรือทางร้าย แต่ถ้าใจของเรามั่นคง เราก็ไม่ถูกย้ายอิ เราอยู่ได้ ท้องฟ้าคงไม่อาจห้ามฝนไม่ให้ตกจากฟ้า แต่เราสามารถห้ามฝนไม่ให้เปียกเราได้ โดยกางร่มป้องกันฝน เราอยู่ในสังคมย่อมต้องถูกตำว่าใส่ร้ายโจมตี นั่นเป็นเรื่องธรรมดา เราห้ามไม่ได้ แต่เราสามารถสร้างร่มป้องกันใจเราไม่ให้ถูกกระทบจากเรื่องร้าย ๆ เหล่านั้น นั่นคือมีธรรมเป็นร่มกันฝนให้กับใจของเรา ถ้าเรามีธรรมประจำใจ ชีวิตเราจะมีความสุขมากขึ้น

สุขและทุกข์มีอยู่คู่กับโลก
จะย้ายโยกแห่งหนตำบลไหน
จะสุขบ้างทุกข์บ้างช่างเป็นไร
จะทำใจให้เศร้าไม่เข้าการ

เคยพบคนที่มีหลักธรรมประจำใจและมีความสุข เขา
เป็นคนขบแท๊กซี่ อาตมาโดยสารรถของเขาจากวัดประยูรฯ
ไปวัดมหาธาตุ เราสนทนากัน ในตอนหนึ่งเขากล่าวว่า ชีวิต
ของเขามีความสุข เขาขบแท๊กซี่แล้วดับทุกข์ได้เพราะเขาละ ล
ก ล และมี พ ห ช กำกับใจ

“ล ก ล หมายถึงอะไร ทำไมต้องละ”

เขาตอบว่า “ล ก ล คือ โลภ โกรธ หลง พระพุทธเจ้า
สอนว่าเป็นรากเหง้าของอกุศลหรือความชั่วทั้งหลาย ผมพยายาม
ละด้วยการปฏิบัติตาม พ ห ช”

อาตมาถามว่า “พ ห ช คืออะไร”

เขาตอบว่า “เวลาผมขบแท๊กซี่ ทำนรู้ใหม่ ผมก็คิด
เหมือน ๆ กับคนขบแท๊กซี่คนอื่น ๆ คือคิดเรื่องรายได้ ได้เงิน
มาไม่พอค่าเช่ารถ คนอื่นคิดแล้วเป็นทุกข์ แต่ผมไม่ทุกข์

เพราะผมจะแก้ไขโดยใช้ พ คือ รู้จักพอ”

รู้จักพอในที่นี้ หมายถึงรวมถึงรู้จักความพอดีนั้นคือการทำงาน การใช้เวลาต่างๆ ต้องดูสังขาร ประกอบด้วยให้มันพอดี นอกจากนั้น ยังหมายความว่ารู้จักพอใจไม่โลภมาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า *สนฺตุฏฺฐี ปรมิ ธิ* ความรู้จักพอเป็นยอดทรัพย์

ความไม่พอใจจนเป็นคนเข็ญ
พอแล้วเป็นเศรษฐีมหาศาล
จนทั้งนอกทั้งในไม่ไ้การ
ต้องคิดอ่านแก้งจนเป็นคนพอ

เรารู้สึกว่าเราไม่พอใจในสิ่งที่เรามีไม่ยินดีกับสิ่งที่เราได้ เราแสวงหา เราทำงานได้เท่าไร เราไม่เคยพอ เพราะเรามองอยู่ข้างหน้า จริงอยู่ เราอาจหวังไว้ในอนาคตว่า เราต้องได้ขนาดนั้น แต่เมื่อเราได้แค่นี้ก็ควรดีใจกับมันก่อน บางคนบอกว่า ได้ดีก็จะเอาตอก จริงอยู่ว่าเราจะต้องเอาตามเป้าหมาย แต่เมื่อได้มาขนาดนี้ เราขอเสวยสุขดีใจกับมันบ้าง นั่นแหละคือการพอ หรือเราคิดว่าเราน่าจะได้ ๒ ชั้นนะ แต่เมื่อไม่ได้เราก็ต้องฝึกชอบสิ่งที่เขาให้มา พอใจในสิ่งที่เรามี ยินดีในสิ่งที่เรา

ได้รับ ถ้ารู้จักพอก็จะไม่ทุกข์หรืออก คนขับแท็กซี่คนนั้นก็เช่นกัน เขาได้รายได้เท่าไร แม้จะไม่พอค่าเช่ารถในบางวัน เขาก็ไม่ทุกข์ เพราะฝึกใจให้รู้จักพอ นี่คือเรื่องของ พ

ห การให้ เราควรจะมีโยนิโสมนสิการว่า เราเกิดมา เพื่อจะให้ แท็กซี่บอกว่า ห ก็คือรู้จักให้ ต่างคนต่างให้ เช่น ผู้โดยสารต่อราคาค่าโดยสาร แท็กซี่จะลดให้บ้าง หรือบางทีไปส่งผู้โดยสารอาจต้องเข้าซอยเกินไปกว่าที่ตกลงราคา ก็อาจแถมให้โดยไม่มีเงื่อนไขอะไร ให้ได้ก็ให้กัน

จิตที่คิดจะให้ เป็นโยนิโสมนสิการ ขอให้ท่านลองทำ ดูเกิด แล้วจะพบว่า จิตที่คิดจะให้สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา ประธานาธิบดี เคเนดี บอกว่า “อย่าถามว่า ประเทศนี้จะทำอะไรให้แก่ท่านได้บ้าง แต่ให้ถามว่า ท่านจะทำอะไรให้แก่ประเทศนี้ได้บ้าง ” จิตที่คิดจะให้สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา เพราะฉะนั้น ห รู้จักให้ความสุข เราเกิดมาเพื่อให้แล้วท่านจะได้ เพราะโลกนี้เป็นปฏิสัมพันธ์กัน ท่านให้แล้วท่านจะได้ เหมือนท่านจะคบเพื่อนท่านก็ต้องมีน้ำใจ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ททมาโน ปิโย โหติ ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก”

ทีนี้มาดูว่า คนเราบางคนแสวงหาอะไรต่อมิอะไร ได้ อะไรมากก็ไม่ให้ใคร บางคนเก็บของไว้ไม่ใช้เลย ถามว่าเขาแสวง

หามาเพื่ออะไรแสวงหาเพื่อความสุหรือ สมมติว่ามีการสร้างห้องขึ้นมาห้องหนึ่ง เรียกว่า ห้องแห่งความสุข (Happiness Chamber) ห้องแห่งความสุขมีคอมพิวเตอร์พร้อมเลย แล้วเขาบอกเชิญท่านเข้าไปข้างใน พอท่านเข้าไปแล้ว คอมพิวเตอร์จะมีระบบควบคุมระบบประสาทของท่าน ทำให้ท่านมีความสุขมากที่สุด ท่านไม่เบื่อ ไม่เหนื่อย ไม่ทุกข์อะไรทั้งนั้น มีความสุขมากเลย เขาถามว่าท่านจะเข้าไปไหมจ่าย ๕ เหรียญแต่ขอเดือนหนอยนะ คือคนเข้าไปแล้วส่วนใหญ่จะติดอยู่กับความสุข เข้าไปแล้วไม่เคยออกมาสักคนเดียว พอทราบข้อมูลอย่างนี้ คนทั่วไปคงต้องคิดหนักว่าจะเข้าไปข้างในหรือไม่

ขอถามว่าถ้าเป็นท่าน ท่านจะเข้าไปข้างในไหม

ปัญหาที่น่าคิดเพราะอะไร คนเราจะต้องอยู่ในโลกจะสุขจะทุกข์ก็ตาม เราจะต้องมีคนอื่น มีเพื่อน หรือมีครอบครัว ทะเลาะกันบ้าง ดีกันบ้างก็ยังมีนะ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เรามีปฏิกรรมมีสุขมีทุกข์ร่วมกันไม่ใช่ชิงเอาตัวรอดคนเดียวอย่างบางคนทีเข้าไปในห้องแห่งความสุข เป็นพวกที่ดูดฝืนสุขภักุษาพวกเขามีความสุขในสภากะนั้น ล่องลอยไม่คิดถึงอะไรเลย ชีวิตก็หมดๆ ไป โดยไม่ทำประโยชน์ ไม่ให้อะไรใครเลย ถ้าต้องเป็นอย่างนั้น เราคงไม่เอา

เพราะฉะนั้น จะทุกข์จะสุขเพื่อคนอื่น ให้ในสิ่งที่ให้
ยากแก่เพื่อน ทำสิ่งที่ทำได้ยากแก่สามี ภรรยา เพื่อน พ่อแม่ที่
น้อง ให้แก่สังคม นั่นคือชีวิตที่มีชีวา

พ และ ห ที่ได้ฟังจากคนขับแท็กซี่นี้ แม่เขาจะพูดสั้น ๆ
ให้เห็นชีวิตในแต่ละวันของเขา แต่ก็ทำให้ค้นพบธรรมะง่าย ๆ
ที่สามารถจะนำมาถ่ายทอดได้มากมาย เพราะชอบใจที่คน ๆ
หนึ่งรู้จักคิด รู้จักทำอะไรให้ตนเองและสังคมมีความสุข อาตมา
ปรารถนาให้ทุกท่านมีความสุขเช่นกัน จึงถามเขาว่า ช คืออะไร

ตอนที่อาตมาถามความหมายของ ช จากคนขับแท็กซี่
นั้น รถติดไฟแดง ถ้าไฟเขียวขึ้นบีบ ท่านยังไม่เคลื่อนรถละก็
รถคันหลังเขาก็จะบีบแตรไล่ อย่างตอนอาตมานั่งคุยกับแท็กซี่
ก็โดนเหมือนกัน โดนรถคันหลังบีบแตรไล่เพราะไฟเขียวขึ้น
แล้วยังไม่ไป คนขับแท็กซี่เขาก็ขับรดไปช้า ๆ บอกว่า “นี่แหละ
เมืองไทยละ ไม่รู้ว่ามันจะรีบไปไหน บางทีบีบแตรไล่ แซงซ้าย
แซงขวา เปลี่ยนเลน บางทีก็ไม่ให้สัญญาณ บางทีก็หยุดเฉย ๆ
หลายคนบอกเสียสุขภาพจิตเพราะขับรถในเมืองไทย”

ที่เขาพูดมานี้ก็น่าสังเกตอยู่เหมือนกัน อย่างเพื่อน ๆ
ของท่านเองคงมีบ้างที่ก่อนขึ้นรถก็สุขภาพเรียบร้อยดี พอนั่งหลัง
พวงมาลัยท่าทางหนักเลงจริง ๆ ค่าเขาไปทั่ว สภาพที่นั่นมันเป็น

อย่างนั้น แต่แท้ก็ชี้คนนั้นบอกว่า

“ความจริงผมก็น่าจะเสียสุขภาพจิตบ้างนะ โดนแซงซ้าย
แซงขวา เมื่อคนอื่นทำผิดกฎจราจรนะ แต่ผมไม่เป็นอย่างคน
อื่น ไม่เสียสุขภาพจิต อย่างมีการบีบแตรไล่ หรือทำอะไรไม่
สมควรมา ผมใช้ ช ควบ “ซ” คือ ซ่างเขาเถอะ ๆ แล้วผมก็ขับ
ไปเรื่อย ๆ ”

เอาตมาก็เิกว่าจริงเหมือนกันนะ เหมือนกับคำประพันธ์
ที่ใช้อยู่บ่อย ๆ คือ

ใครชอบ	ใครซ้ง	ซ่างเถิด
ใครเชิด	ใครซ่ง	ซ่างเขา
ใครเปื้อ	ใครบ่น	ทนเอา
ใจเรา	ร่วมเย็น	เป็นพอ

แต่ต้องใช้ในสถานการณ์ที่ต้องทน ไม่ใช่สถานการณ์
ทั่วไป บางคนบอกว่าฉันจะเที่ยวเสียอย่าง ลुकอดตายซ่างมัน
อย่างนี้ไม่ได้นะ ต้องใช้ธรรมะให้ถูก ซ่างเขาเถอะนี่ใช้ในกรณี
ช่วยไม่ได้ เมื่อเราจะป่วย จะเจ็บ จะตาย พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า
“เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามี

ความเจ็บเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความ
ตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ” ถ้าสถานการณ์
แบบนี้ละก็ ต้องใช้ ช่างเถอะ แต่บางคนช่างเถอะไม่ได้ ใจยึด
ติดมาก

ไม่ว่าจะข่าวร้ายหรือข่าวดี เราจะบอกอะไรแก่ใคร ก็
ต้องดูด้วยว่าคน ๆ นั้นเขาเป็นอย่างไร เขาจะยอมรับข่าวนั้น
ได้หรือเปล่า ติดยึดกับสภาพเดิมมากน้อยแค่ไหน อย่างอยู่ ๆ
มีโชคได้เงินมากมายมา ถ้าทำใจไม่ทัน ดีใจมากไปก็อาจช็อค
ได้เช่นเดียวกับได้รับข่าวร้าย คนที่รักคนที่เคยอยู่ด้วยตายไป
เราตกใจเสียสติไปก็มาก นี่เพราะติดยึดเกินไป ไม่รู้จักทำใจ
ให้ปลดปล่อย ไม่รู้จัก ช แบบคนขับแท็กซี่

คนขับแท็กซี่ที่อาตมาพูดถึงคนนี้ เขามีความสุขมาก
เพราะ พ ห และ ช รู้จักพอ รู้จักให้ รู้จักช่างเถอะ พอคือสันโดษ
ให้คือทาน ช่างเถอะคือจาคะ สละหรือละอุปาทาน สิ่งที่ไม่ดี
ปล่อยมันไป มีโยนิโสมนสิการ คิดอย่างนี้ เราก็มีความสุข คิด
ในแง่บวกหรือคิดเป็นกุศลนี้แหละจำเป็นนัก

บทสรุป

สรุปไว้ตรงนี้ว่าการคิดเป็น ประกอบด้วย

๑. คิดถูกวิธี รอบคอบสุขุม อย่างด่วนตัดสินใจเร็ว
๒. คิดมีระเบียบ ตามลำดับ มีสมาธิ
๓. คิดมีเหตุผล มีหลักฐานอ้างอิงเป็นเหตุปัจจัย
๔. คิดเป็นกุศล คิดในแง่บวก แง่ดี

ขอฝากไว้ ณ ที่นี้ว่า ชีวิตเป็นไปอย่างไรก็ตาม นั้นไม่สำคัญ ข้อสำคัญอยู่ที่เราเข้าไปตีค่าตีความชีวิตอย่างไร เราไปรับรู้หรือรู้สึกต่อโลกอย่างไร ชีวิตเรา อยู่ที่เราให้ค่า ชีวิตของเรา เราเป็นคนกำหนด ชีวิตเรา เราเป็นผู้ลิขิต เราเลือกทุกขุขุขุขุอยู่ที่ใจคิดคิดให้เป็นแล้วชีวิตจะเปลี่ยนไปในทางที่พัฒนา เพราะฉะนั้น “ชีวิตใหม่” ต้องเป็นชีวิตที่เปลี่ยนไปแบบพัฒนาโดยการเลือกคบคนดี รับฟังข้อมูลที่ตีเข้าไปในใจ ฟังแล้วจะต้องคิด คือรับมาแล้วจะต้องปรับด้วยระบบคิดเป็น คือคิดถูกวิธี มีระเบียบมีเหตุผลและเป็นกุศล จะทำให้ชีวิตเราพัฒนาขึ้นทุกวัน รับสิ่งใหม่ในแต่ละวัน มีความสุขมากขึ้น อย่างน้อยหากไม่มีอะไรมากขอให้รู้จักพอ รู้จักให้ และช่างเถอะ ดังที่ได้บรรยายมา เมื่อมีพอ มีให้ มีช่างเถอะ ชีวิตจะมีสุข

ขอฝากธรรมะเพื่อชีวิตใหม่แก่ญาติโยมสาธุชนทั้งหลายด้วยเวลา
พอสมควรเพียงเท่านี้

ท้ายสุดนี้ ขออัญคุณพระศรีรัตนตรัยและกุศลความดีที่
ท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญมา จงมารวมกันเป็นตบะ เดชะ เป็น
พลวะปัจจัยอำนวยพรให้สาธุชนทั้งหลายจงมีความสุข ความ
เจริญ ปราศจากทุกข์ ปราศจากโรค ปราศจากภัย ปราศจาก
อุปัทวะอันตรายทั้งปวง สมบูรณ์ด้วยลาภยศสรรเสริญความสุข
ทุกทีพาราตริกาล มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธน
สารสมบัติ ปราปรณาสังไคที่ชอบ ประกอบด้วยธรรม ขอให้
ความปรารถนานั้นพลันสำเร็จ จงพลันสำเร็จ ทุกท่านทุกคน
ตลอดกาลนานเทอญฯ