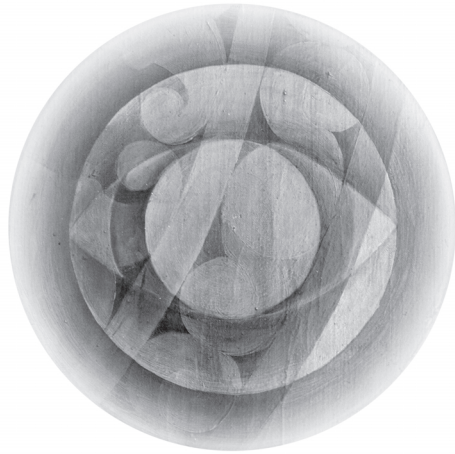




".....វិច្ឆារមៈនៅក្នុងចិត្តច្រើន

ត្រូវ ឯងក៏មិនបានឃើញ

វិច្ឆារមៈនៅត្រូវឃើញការពិតខ្លួនឯង

និង មិនបានឃើញការពិតខ្លួនអ្នកដទៃ....."

ตอนที่ ๗

ทัศนคติเชิงบวก

งาน "ค่ายจริยธรรม" พัฒนาบุคลากรทางภาคเหนือ
จัดขึ้นแล้ว และเสร็จสิ้นลงเย็นวันนี้ คุณพ่อหลับไปด้วยความ
เหน็ดเหนื่อย ตื่นนอนอีกทีตอนใกล้พลบค่ำ

"คุณพ่อเหนื่อยมากไหมคะ"

"ก็ฝึกกันทั้งวันล่ะลูก นอนสีทู่มากกว่าตื่นตี ๓ กว่า พ่อ
ต้องทำให้เขาดู ให้เดินจงกรมนั่งสมาธิ ได้รับการตอบสนอง ได้
รับความเชื่อถือดีทีเดียวแหละ รุ่นหน้าจะให้เข้มกว่านี้อีกลูก เพราะ
รุ่นนี้มีอาวุธโยเยอะเป็นหัวหน้าหน่วยงานทุกคน" จันกล่าว
อนุโมทนาบุญกับคุณพ่อ และอนุโมทนากับบุคลากรทุกคนที่ได้
"ครู" ที่ดี

"วันอาทิตย์นี้ต้องไปอุปละไปเปลี่ยนเครื่องบินที่กรุงเทพฯ
ทั้งขาไปขากลับกว่าจะกลับถึงบ้านก็ราวๆ เทียงคืนล่ะลูก" คุณ

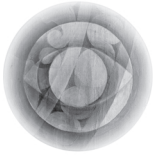
พ่อเล่าถึงกำหนดงานถัดไป

"เอ้อลูก พ่อได้แนวคิดจากลูกที่ปฏิบัติต่อพ่อแม่แล้วเกิดผลดี พ่อเลยให้งานเป็นการบ้านแก่ลูกค่าย กลับไปทำงานปรับปรุงพฤติกรรมตนเองให้ดี แล้วให้ดูว่า มีอะไรรอบๆ ตัวเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้างในเวลา ๓๐ วัน ต้องรายงานผลให้พ่อทราบด้วย ได้แนวคิดมาจากเรื่องของลูกนี่ละ พ่อต้องขอใจลูก ที่เป็นแรงบันดาลใจให้พ่อคิดงานชิ้นนี้ขึ้นมาได้" คุณพ่อให้เกียรติฉัน ทั้งที่ความดีที่ฉันปฏิบัตินั้น มาจากความศรัทธา ความรักที่ฉันมีต่อคุณพ่อเป็นปฐมเหตุโดยแท้

"ลูกทำได้แบบนี้เพราะมีคุณพ่อคอยสั่งสอน นั่นแหละค่ะ คุณพ่อรู้ไหม คุณพ่อไม่อยู่ ๓ วัน ลูกรู้สึกว่าได้ขึ้นเเยอะเลยนะ" ฉันรายงานต่อ

"เอ้อ ! เรื่องอะไรบ้าง ไหนเล่าให้พ่อฟังซิลูก" คุณพ่อมิน้ำเสียงเมตตา "เรื่องแรกคือ ลูกเดินจงกรมอย่างมีสติมากขึ้น แล้วนั่งสมาธิ รู้สึกเหมือนมีแอร์เย็นฉ่ำติดอยู่ในหัวใจ ทำอะไรมีสติมากขึ้น แล้วเวลานั่งสมาธิเริ่มรู้สึกเหมือนตัวเรามีรังสี หรือรัศมีแห่งความสงบแผ่ออกมาเลย บางทีก็เห็นแสงสว่าง" ฉันเริ่มมีจิตสงบมากขึ้น และมีฉันทะในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น

"ดีแล้วลูก เดินกับนั่งอย่าให้เกินอย่างละ ๔๕ นาที พอแล้วเดินช่วยสร้างสติได้ดีกว่านั่ง ให้สติจับอยู่กับปัจจุบันในอาการ



เคลื่อนไหวของเท้าจะลุก จิตจะได้นิ่งได้ง่ายขึ้น เวลาเห็นอะไร ต้องกำหนด เช่น เห็นแสงสว่างนั้นเป็นวิปัสสนูปกิเลส เห็นหนอนจะลุกอย่าหลงนั่งแล้วสุขสงบเฉยๆ เป็นแค่สมณะ สมณะเราทำเพื่อให้จิตสงบ จิตมีความตั้งมั่นควรแก่งาน แต่ที่สูงสุดของสติปัฏฐาน ๔ คือ วิปัสสนาญาณ ให้ยกไตรลักษณ์ขึ้นมาพิจารณาอารมณ์ ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตปล่อยวางเป็นวิราคะ คือ คลายความยึดมั่นถือมั่น นี่คือนิพพานที่จะหลุดพ้นเป็นปัญญาเห็นแจ้งใจลูก เข้าใจไหม" คุณพ่ออธิบายชัดเจน ต่อไปนี้ฉันเข้าใจแล้วว่าวิปัสสนากับสมณะต่างกันอย่างไร

"ลูกขอบพระคุณคุณพ่อมากค่ะ ตอนนี้อย่างตั้งใจทำความเพียรให้ต่อเนื่อง" ฉันกล่าวขึ้นอย่างกระตือรือร้น

"ดีแล้ว ลูกมาถูกทางแล้ว ทำไปเรื่อย ๆ นอกจากยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่แล้วในอิริยาบถย่อย ใช้สติกำกับจะดื่มน้ำ จะสวมเสื้อผ้า อะไรก็แล้วแต่ ทำจนกระทั่งเวลาทำอะไร กระทบปัดดับทันทีเลย ไม่ปรุงเป็นอารมณ์นั้นละปัญญาเห็นถูกต้องตามเป็นจริง" คุณพ่อให้บทเรียนเพิ่มและเติมกำลังใจเพราะท่านทราบดีว่าฉันหวังสิ่งใดไว้ ฉันตั้งใจว่าจะพากเพียรต่อไปไม่หยุดหยั้ง เพราะชีวิตของฉันคงเจียบเหงาหมดรสชาติ หากไม่มี

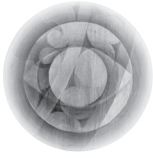
การต่อสู้ให้ฉันเอาชนะ และไม่มีอุปสรรคให้ได้ข้ามพ้น ฉันรู้ว่าโลกนี้เป็นแค่เพียงสะพาน ที่ต้องเดินข้ามไป แต่มีโชสถานที่ที่จะสร้างบ้านเป็นการถาวร

"คุณพ่อจะมีอีกอย่างหนึ่งค่ะที่ลูกคิดได้ดีใจมากเลยละค่ะ" ฉันเล่าถึงความเติบโตในจิตใจของฉันซึ่งยิ่งใหญ่มาก จนถึงกับนอนไม่หลับ

"เรื่องอะไรล่ะลูก" คุณพ่อเป็นผู้ฟังที่ดีเสมอ นี่คือวิธีของปราชญ์ที่จะดึงดูดวัตถุดิบต่างๆ มาเป็นอาหารสมองไว้ใช้ผลิตความคิดสร้างสรรค์ และเป็นวิธีสร้างมิตรโดยแท้ เพราะไม่มีใครไม่รักเพื่อนที่ตั้งใจฟังเรา ด้วยความพินิจพิจารณาและแนะนำเราในเวลาที่เหมาะสมเสมอ

"คือลูกมาทบทวนคำแนะนำของคุณพ่อ ที่คอยเตือนลูกว่าอย่าคิดว่าตัวเองไม่ดี เป็นการแข่งตัวเอง เพราะจิตจะโปรแกรมข้อมูลลบไว้ แล้วมันจะหาทางให้เป็นไปตามที่เราคิด ลูกเข้าใจดีแล้ว" คุณพ่อไม่เพียงเป็นครูสอนพุทธศาสตร์ จริยศาสตร์ ชั้นหนึ่ง แต่ท่านยังเป็นนักจิตวิทยาชั้นเยี่ยมอีกด้วย

"ถูกแล้วลูก ถ้าเราคิดอะไรที่เป็นลบ มันจะนำมาสู่ผลลบ ถ้าเราคิดอะไรที่เป็นบวกจะได้รับแต่ผลบวก เราเลือกได้เองนะลูก" คุณพ่อเสริม



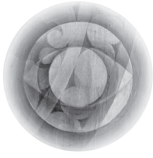
"ลูกรู้แล้วค่ะ วิธีชีวิตของทุกคนล้วนเป็นผลผลิตจากความคิดของตัวเอง เมื่อเราไม่เชื่อถือตัวเอง คิดว่าตัวเองไม่ดีพอ ความไม่เชื่อนั้นจะเป็นสิ่งบั่นทอนพลัง จิตจะสั่งสมองให้หาเหตุสร้างเหตุที่จะมาสนับสนุนความไม่เชื่อนั้น กลายเป็นจิตสำนึกแห่งความล้มเหลว และนำเราไปสู่ความล้มเหลวได้ในที่สุด คนที่ตั้งความหวังไว้น้อย เพราะเขาคิดว่าตัวเองมีคุณค่าน้อย เขาจะได้รับผลน้อย เขาเชื่อว่าเขาไม่สำคัญ เขาจะทำแต่สิ่งไม่สำคัญ เมื่อเวลาผ่านไป จะขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง แล้วแสดงออกในวิถีทางของการพูด การเดิน การกระทำต่างๆ ด้วย" ความคิดของฉันทันพรั่งพรู

"ใช้ลูก ถ้าเรายังไม่เชื่อตัวเอง แล้วจะให้คนอื่นมาเชื่อเราได้อย่างไรละ เราต้องคิดแต่ในทางบวก เก็บแต่ความทรงจำที่ดีไว้ และเรียกข้อมูลดี ๆ ที่เก็บไว้มาใช้ ความทรงจำไม่ดีต้องลบทิ้งไปให้หมด จิตของเราจะสะสมแต่สิ่งที่ดี เราจะเป็นคนที่มีความสุข เรียกว่ามีความฉลาดทางอารมณ์นะลูก" คุณพ่อเสริมและแนะนำให้ฉันทันฝากแต่ความคิดดี ๆ ไว้ในธนาคารความจำ และปิดบัญชีความคิดในเชิงลบทุกอย่างให้หมดสิ้นไป ไม่ว่าจะเกี่ยวกับตัวเองหรือเกี่ยวกับผู้อื่น

"ถ้าอย่างนั้น EQ ก็สำคัญกว่า IQ ละสิคะ" ฉันทามย้ำให้น้ำใจขึ้น

"แน่นอนเลย ดอกเตอร์ดาเนียล โกลแมน ผู้เชี่ยวชาญด้าน EQ สรุปว่าคนที่ประสบความสำเร็จใช้ IQ แค้อยู่ละ ๒๐ แต่ใช้ EQ ถึงอยู่ละ ๘๐ มันหมายถึงความเข้าใจในตัวเองและผู้อื่น เมื่อรับสิ่งกระทบแล้วจิตไม่เศร้าหมองเป็นความฉลาดทางอารมณ์สำคัญมากเลยลูก ดูพ่อเป็นตัวอย่างสิ เวลาพ่อไปบรรยายที่ไหน พ่อไม่เคยหงุดหงิด อารมณ์เย็น ดิอยู่ตลอดเวลา เหนื่อยแค่ไหนไม่เคยเสียอารมณ์ บางทีรับฟังเรื่องที่เป็นลบ พ่อก็ไม่แบก วางไว้ตรงนั้นแหละ จำแต่สิ่งดี ๆ นะลูก" คุณพ่อยกตัวอย่างซึ่งฉันเห็นได้ชัดที่สุด ทำให้ฉันได้ข้อสรุปว่า ด้วยทัศนคติที่เป็นบวก การมองโลกแง่ดี คนที่ IQ ต่ำ ประสบผลสำเร็จได้มากกว่าคน IQ สูง ที่มีทัศนคติทางลบและมองโลกในแง่ร้าย นั่นคือทัศนคติสำคัญกว่ามันสมองแน่แล้ว

"ต่อไปลูกจะล้างโปรแกรมเก่าที่ไม่ดีให้หมดไป แล้วใส่โปรแกรมใหม่ให้จิตจำไว้ว่าลูกเป็นคนดี มีสัมมาทิฐิ เป็นเจ้าของร้านที่ดีมีลูกค้ามาใช้บริการอยู่ตลอดเวลาด้วยความประทับใจ ลูกเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่และเป็นคนที่มีความสุข เป็นคนมีธรรม มีเมตตา มีกัลยาณมิตร ปฏิบัติธรรมได้ปัญญาเห็นแจ้ง ลูกเชื่อว่าลูกทำได้" ฉันทกล่าวถึงเป้าหมายดี ๆ เท่าที่ชีวิตคนคนหนึ่งจะ



ไขว่คว้าได้ เพื่อให้จิตจดจำข้อมูลดี ๆ ไว้กำหนดมาตรฐานในการพัฒนาศักยภาพของตัวเองให้สูงขึ้น จิตจะได้จดจำไว้สั่งสมองให้หาวิถีทางให้เป็นไปตามที่จิตสั่ง เพราะคุณพ่อเคยสอนไว้ว่าจิตมี "ธาตุรู้" สิ่งนี้จึงมีใช้การเพื่อผ่อนคลาย แต่เป็นการสร้างโปรแกรมดี ให้จิตจดจำไว้ หรือเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า เป็นการตั้งความปรารถนาไว้ (อธิษฐาน) ซึ่งมีกาลเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์

"คุณพ่อคะ ลูกคิดได้อย่างนี้ลูกถือว่าลูกให้ของขวัญที่ดีที่สุดแก่ตัวเองเลยคะ เพราะทำให้ลูกมีบุคลิกภาพดีขึ้น มั่นใจขึ้น กระตือรือร้นขึ้น ลำตัวยืดตรง กล้าสบตาคนอื่นเพราะรู้ว่าลูกจริงใจและซื่อสัตย์กับตนเองและคนอื่น เราต่างสำคัญเท่า ๆ กัน น้ำเสียงของลูกแสดงความมั่นใจขึ้น การคิดและการทำงานของลูก มุ่งประโยชน์โดยรวมมากขึ้น ไม่คิดเรื่องจุกจิก ไร้สาระ ลูกถามตัวเองว่า คนสำคัญเขาคิดอย่างนี้หรือ คนดีเขาทำอย่างนี้หรือ" ฉันได้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในใจเพียงแค่ใส่ความคิดเชิงบวกให้กับตัวเอง นับถือตัวเองมากขึ้น มันช่างเป็นความคิดที่วิเศษและทรงพลังจริง ๆ

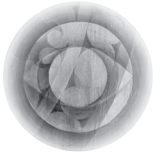
คุณพ่อเคยเล่าให้ฟังว่า มีคนหนึ่งกำลังขับรถอยู่บนถนนหลวง เห็นรถอีกคันหนึ่งแล่นสวนทางมา เขาคิดว่า "เดี๋ยวต้อง

ชนแน" ในที่สุดก็เป็นอย่างที่เขาคิด นี่คืออำนาจของความคิดเชิงลบ ที่เขาแข่งตัวเอง ต่อไปฉันจะระวังมาก ๆ เรื่องความคิดที่เป็นลบต้องรีบลบทิ้งทันที

"ถึงอย่างไร ต้องอยู่กับปัจจุบันนะลูก มีสติกำกับตลอด" คุณพ่อเตือนสติเพราะเกรงว่า ลูกสาวจะเพ้อฝันเลื่อนลอยจนหลุดโลกไป

ฉันหัวเราะให้กับตัวเอง ถ้าคนอื่นรู้ว่าฉันตั้งมาตรฐานตัวเองไว้เช่นนี้ คงหัวเราะเยาะแน่นอน แต่ฉันอยากบอกทุกคนว่า ความฝันและความหวังนั้นเป็นเสมือนดวงดาวในฟากฟ้าแห่งราตรีที่มืดมิด ถึงแม้ว่าจะจับต้องไม่ได้ด้วยมือสัมผัส แต่ลองนึกดูถึงคนเดินเรือในท้องมหาสมุทรในคืนอันมืดมิด เขาใช้ดวงดาวช่วยส่องนำทาง แล้วแล่นไปสู่จุดหมายปลายทางได้ฉันใด ความคิดความหวังของฉันก็มีค่าสำหรับจิตใจของฉันฉันนั้น ขออนุญาตให้ฉันได้ฝันเถอะนะ

จากที่ฉันอ่านในหนังสือโพธิปักขิยธรรม ของท่านพุทธทาส กล่าวว่า ความศรัทธามีหลายระดับคือ ศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในครูบาอาจารย์ ศรัทธาในกรรมเชื่อผลของกรรม ศรัทธาในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธะ แต่ความศรัทธาอะไร ไม่รู้ความศรัทธาในตัวเอง เพราะเป็นที่มาของฉันทะอัมมहाศาล ซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จในที่สุด



ลองนึกถึงเรื่องโกลด์ว อย่างการสร้างยานอวกาศไปลงบนดวงจันทร์ ถ้านักวิทยาศาสตร์ไม่มีความเชื่อก่อนว่า จะสามารถทำสิ่งนี้ได้ สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้อย่างไร หากเทียบกับการค้นพบปัญญาเห็นแจ้ง ซึ่งเป็นเรื่องโกลด์วมากกว่านั้น ทำไมเราจะทำไม่ได้เล่า

"คุณพ่อคะ ในเรื่องเดียวกันถ้าคนคิดติดลบ คงคิดว่ามันเป็นปัญหาและอุปสรรค ส่วนคนที่คิดเชิงบวก ย่อมมองเห็นเป็นการสร้างบารมีได้ทุกเรื่องใช่ไหมคะ"

"ใช่แล้วลูก เพียงแค่เราเปลี่ยนมุมมอง รู้จักฉลาดคิด ทุกสิ่งที่ผ่านมาในชีวิต ล้วนเป็นการสร้างและสั่งสมบารมีทั้งนั้น ชีวิตจะมีแต่กำไรเสมอแหละลูก" คุณพ่อสอนให้มองเห็นทุกอย่าง เป็นโอกาสที่ดี และเป็นครูที่ดี ช่างเป็นความคิดที่สร้างสรรค์จริงๆ

ที่ร้านของฉันมีปัญหาเล็กน้อยคือ พนักงานทะเลาะกัน โดยคนหนึ่งดูเหมือนจะเป็นหัวโจก ใช้วาจาข่มขู่ผู้อื่น น้องสาวของฉันจึงเรียกไปตำหนิอย่างรุนแรงโดยฉันไม่ทราบเรื่อง ฉันได้สังเกตเห็นเด็กคนนั้นดูเศร้าไม่มีความสุข ฉันจึงซักถามรายละเอียดทั้งหมดแล้ว จึงได้ตำหนิน้องสาวว่า

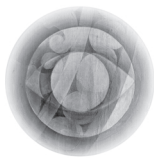
"วิธีการแก้ปัญหาต้องปรับปรุงนะคะ ต้องกระทำด้วยความมีเมตตาเป็นพื้นฐาน มิใช่ตอบโต้ด้วยอารมณ์ไม่พอใจ อารมณ์แก้ปัญหาไม่ได้ รังแต่จะสร้างศัตรู และไม่มีอะไรที่ให้อภัยไม่ได้"

วันหนึ่งที่เราไปกราบพ่อแม่ เราได้สนทนาธรรมกันต่อเนื่อง พ่ออธิบายว่า

"เด็กคนนี้นิสัยไม่ดีชอบว่าคนอื่นคนนี่" ฉันจึงบอกพ่อว่า

"เด็กทะเลาะกัน แล้วเราไปโกรธเด็กก็ผิดแล้วนะ เราเป็นผู้ใหญ่ต้องเมตตาผู้น้อย ยิ่งเราไม่ชอบที่เขาว่าคนอื่นไม่ดียิ่งผิดอีก เพราะคนจะดีหรือไม่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับปากของใคร เขาจะดีหรือไม่ดีอยู่ที่การกระทำของเขาต่างหาก เราต้องอยู่เหนืออารมณ์พวกนี้ เพราะล้วนแต่ทำให้จิตเศร้าหมองทั้งนั้น ต้องมองโลกให้เป็น จะได้ไม่ทุกข์ไม่ต้องแบก" ในที่สุดทั้งพ่อและแม่ต่างยอมรับความคิดเห็นของฉัน

"ดีแล้ว ลูกเห็นถูก และมี EQ สูง" คุณพ่อชื่นชม เมื่อฉันเล่าเรื่องนี้ให้ท่านฟัง ซึ่งฉันอยากบอกท่านว่า เป็นเพราะท่านพร่ำสอนสั่งให้ฉันรู้จักคิดนั่นเอง



ฉันจับหลักการได้อย่างหนึ่งว่า "มีธรรมะอยู่ในใจแล้ว ต้องไม่ทุกข์ ไม่เศร้าหมอง มีธรรมะแล้วต้องเห็นความผิดของตัวเอง และไม่แบกความผิดของคนอื่น" ดังนั้นการมีเรื่องทุกข์ เรื่อง ชื่นมัวเศร้าหมองเกิดขึ้น ฉันต้องสำรวจตัวเองทันที ว่ามีอะไร เป็นเหตุผิดพลาดที่ฉันต้องแก้ไขปรับปรุงตัวเองทันทีแทนที่จะไป แก้ไขที่คนอื่น ฉันอยากตะโกนกำธรวาทะของบรมครูหลวงปู่ พุทธอิสระมหาโพธิสัตว์ในเวลาที่ฉันรู้ทันและแก้ไขได้ทันอารมณ์ ไม่ดีที่มากกระทบ

**"ธรรมะเขาใช้กันตอนนี้แหละไว้อย่า ไม่ใช่พกเอาไว้
อวดใคร พอเกิดอะไรขึ้นก็แก้ปัญหไม่ได้ นั่นไม่ใช่คนมี
ธรรมะ"**

