

จิตใจคน

กว้าง แคบ

เป็นเช่นไร ?



บทประพันธ์

ฉนวนัย มโนวิไลกุล

คำนำ

บทประพันธ์ชิ้นนี้เป็นผลงานเรื่องแรกที่ได้จัดทำขึ้นเพื่อกล่าวถึงที่มาของจิตใจคนว่าเป็นเช่นไรกับคำกล่าวที่ว่า "ใจคนนั้นไซ้ร์ ยากแท้หยั่งถึง" ว่าจิตใจคนเรานั้นมีมุมมองหลายๆด้านด้วยกันในบทประพันธ์ชิ้นนี้จะขอกกล่าวเกี่ยวกับความกว้างความแคบของใจคน ด้วยความที่จิตใจของคนเรานั้นมีหลายด้านด้วยกันก็ย่อมก่อให้เกิดบุคคลหลายบุคลิกออกมาต่างๆนานาทำให้ผมได้มีแรงบันดาลใจในการแต่งบทประพันธ์เล่มนี้ขึ้นมา

หากผิดพลาดประการใดข้าพเจ้าต้องขออภัยไว้ ณ.ที่นี้และหวังว่าคงเป็นผลงานที่ถูกใจใครหลายๆคน

ภูวนัย มโนวิไลกุล

“ ใจมนุษย์ยากแท้หยั่งถึง ”

ใจ มนุษย์สุดลึกล้ำยากกำหนด ช่างเลี้ยวลอคคดเคี้ยวยากหยั่งถึง

มนุษย์ มนุษย์นั้นใจซับซ้อนยากกะนึ่ง ดังนั้นจึงยากไว้ใจในวาจา

ยาก จะทันความคิดของมนุษย์ ช่างแสนสุดมากกลเล่ห์เสนาหา

แท้ ความแล้วมีอาจทราบได้ในครา ล่วงเวลาจึงเผยความกระจ่างจริง

หยั่ง ยากแหย้มความนึกคิดจิตใจมนุษย์ ช่างคำคุดหม่นหมองดั่งถูกสิง

ถึง พุทธิทำดีน่าฟังฟัง แต่แท้จริงอาจริษยา ยิ่งน่าชิงชัง

ดอกบัวสี่เหล่า

พระพุทธเจ้าทรงดำเนิงถึงอุปนิสัยเวไนยสัตว์ เปรียบด้วยดอกบัว ๔ เหล่า

ท้าวสหัมบดีพรหมเสด็จมากราบทูลอาราธนาพระพุทธเจ้าให้ทรงแสดงธรรม
ประกาศพระศาสนาโปรดชาวโลก เป็นเรื่องที่ถูกแต่งตั้งเป็นบุคคลาธิษฐาน คือ
แต่งตั้งเป็นนิยายมีบุคคลเป็นตัวแสดงในเรื่อง ถ้าถอดความเป็นธรรมาธิษฐาน
หรืออธิบายกันตรง ๆ ก็คือ สหัมบดีพรหมนั้น ได้แก่ พระมหากรุณาธิคุณของ
พระพุทธเจ้านั่นเอง ถึงพระพุทธเจ้าจะทรงท้อพระทัยว่าจะไม่แสดงธรรม แต่
อีกพระทัยหนึ่งซึ่งมีอำนาจเหนือกว่า คือ พระมหากรุณา และพระมหากรุณา
นี้เองที่เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าตัดสินใจตัดสินพระทัยว่าจะทรงแสดงธรรม หลังจาก
ตัดสินใจพระทัยแล้ว จึงทรงพิจารณาอุทธาสัยของคนในโลก แล้วทรงเห็นความ
แตกต่างแห่งระดับสติปัญญาของคนถึง ๔ ระดับ หรือ ๔ จำพวก

จำพวกที่ ๑ ฉลาดมาก เพียงแต่ได้ฟังหัวข้อธรรมที่ยกขึ้นก็เข้าใจทันที

จำพวกที่ ๒ ฉลาดพอควร ต่อเมื่อฟังคำอธิบายอีกชั้นหนึ่งจึงจะเข้าใจ

จำพวกที่ ๓ ฉลาดปานกลาง ที่เรียกว่า เวไนยสัตว์ ต้องใช้เวลาอบรมบ่ม
สติปัญญาพอควร จึงจะเข้าใจ

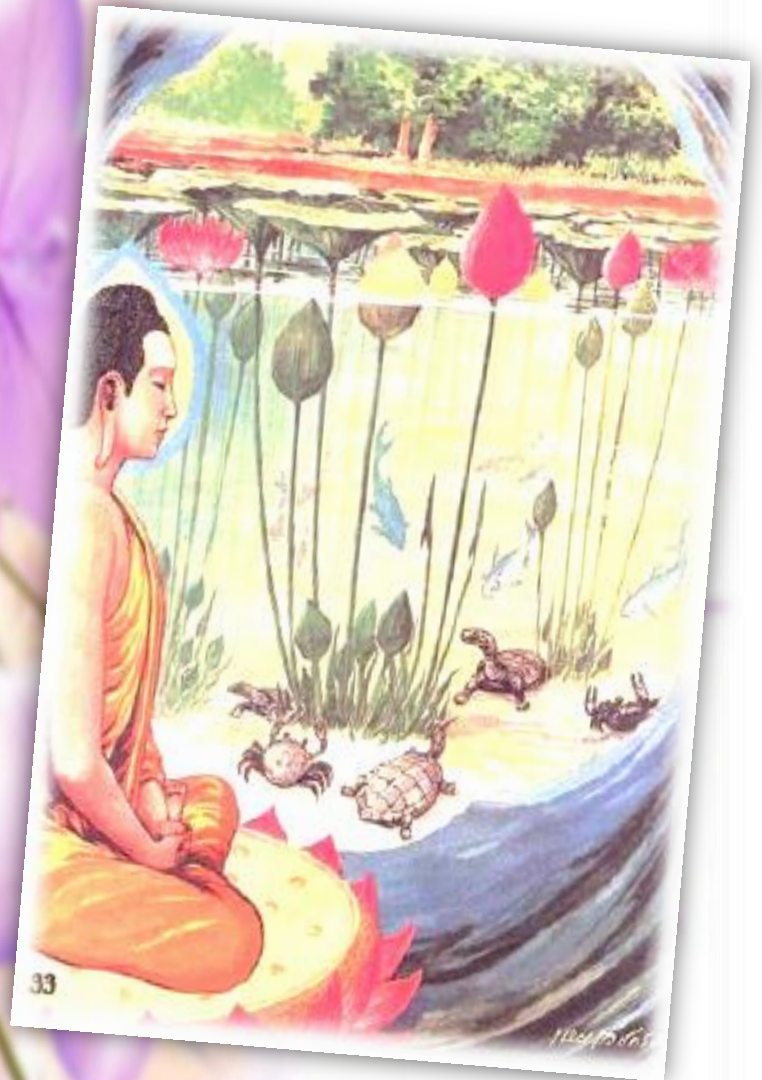
จำพวกที่ ๔ เรียกว่า "ปทปรมะ" ตรงกับภาษาไทยว่า "โง่ทึบ"

ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า " Idiot " เป็นคนที่ใคร โปรดไม่ได้ เรียกอีก

สำนวนหนึ่งว่า ผู้ที่พระพุทธเจ้า
ทรงทอดทิ้ง จำพวกที่หนึ่ง
เหมือนดอกบัวเปี่ยมน้ำ พอได้รับ
แสงอาทิตย์ก็เบิกบาน ที่สอง
เหมือนดอกบัวใต้น้ำ ที่จะโผล่พ้น
น้ำ

ที่สาม เหมือนดอกบัวที่อยู่ใต้น้ำ
ลึกลงไปหน่อย ซึ่งจะแก่กล้า
ขึ้นมาบานในวันต่อ ๆ ไป และที่
สี่ เหมือนดอกบัวที่อยู่ใต้น้ำลึกลง
ไปมาก ถึงขนาดไม่อาจขึ้นมา
บานได้เพราะตกเป็นเหยื่อของ
ปลา และเต่าเสียก่อน ครั้นแล้ว

พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาถึงบุคคลที่พระองค์จะเสด็จไปโปรด ทรงมองเห็น
ภาพของดาบสทั้งสอง ที่พระองค์เคยเสด็จไปทรงศึกษาอยู่ด้วย แต่ทั้งสองท่าน
นั้นก็สิ้นชีพเสียแล้ว ทรงเห็นปัญจวัคคีย์ว่ายังมีชีวิตอยู่ จึงทรงตั้งพระทัยเสด็จ
ไปโปรดปัญจวัคคีย์เป็นอันดับแรก



ในสังคมปัจจุบันไม่ว่าจะอยู่ในสังคมประเภทไหนเราก็ล้วนแต่อาจจะต้องเจอบุคคลมากมายแตกต่างกันออกไปแต่ในขนาดเดียวกันเราก็เจอมุมมองในด้านของจิตใจคนอื่นมากมายไม่เพียงแต่เราจะต้องวิเคราะห์แล้วนี่อาจจะเป็นหนทางในการสื่อสารสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นในสังคมไทยของเราก็ได้การหยั่งรู้สิ่งผิด ชอบ ชั่ว ดี ของแต่ละคน จิตสำนึกของแต่ละคนขึ้นอยู่กับการถูกหล่อหลอมจากประสบการณ์ที่ผ่าน การสั่งสมด้วยการศึกษาปลูกฝังมาแต่เยาว์วัย ซึ่งจริงๆ แล้วจิตสำนึกของคนแต่ละคนน่าจะแยกเรื่อง ดี ชั่ว ได้อย่างชัดเจน โดยการแยกแยะนั้นทำได้ด้วยเหตุและผลของการกระทำนั้นๆซึ่งก็อยู่ภายใต้จิตใจของบุคคลแต่ละบุคคลนั่นเอง คนเราบ้างครั้งมีบุคลิกที่อาจจะดูเรียบร้อยดีแต่ภายในจิตใจของเขาอาจจะเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัวก็เป็นไปได้ และในขนาดเดียวกันคนที่แต่งกายไม่สุภาพดูแบบบ้านนอกๆอาจจะมีจิตใจที่มีน้ำใจมากกว่าคนที่แต่งตัวดูดีก็เป็นไปได้แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับการกระทำด้วยเช่นกัน

ถ้าจะพูดกันแล้วก่อนอื่นต้องมาเริ่มต้นรู้จักกับจิตใจคนก่อนเลย
จิตใจคนเรานั้นสำหรับผมแล้วอันดับแรกเลยก็ต้องเป็นจิตสำนึก
ก่อนนะครับ เพราะคนเราทุกคนไม่ว่าล้วนจะต้องทำอะไรสักอย่าง
ก็ต้องมีจิตสำนึกเป็นที่ตั้งคิดทบทวนให้ดีกว่าก่อนที่จะทำอะไรลงไป

จิตสำนึก (Consciousness) คือ จิตใจระดับเหตุผล ทำให้
เกิดการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่างๆ โดยเลือกแล้วว่าจะทำ
หรือไม่ทำอะไร (สำหรับประเภท ของจิต ยังมีอีกสองอย่าง คือ

จิตก่อนสำนึก (Preconscious) คือ ส่วนหนึ่งของจิตใจที่
ไม่ได้นึกถึง แต่หากพยายามนึกขึ้นมา ก็สามารถนึกออกมาได้ เช่น
การนึกถึงเหตุการณ์บางอย่างในอดีต

จิตใต้สำนึก (Subconsciousness) คือ จิตใจที่อยู่เหนือ
เหตุผล ซึ่งรับข้อมูลจากประสบการณ์ และจดจำทั้งเรื่องดีและไม่ดี
ไว้ในใจ เกิดเป็นนิสัยและลักษณะของแต่ละคน ทำอะไร โดย
อัตโนมัติไม่ต้องนึกคิด จิตใต้สำนึกนี้เป็นพลังเหนือธรรมชาติด้วย

นะ เช่น ยกโถ่งน้ำเต็มเวลาไฟไหม้ พลังจิต เป็นพลัง 90 เปอร์เซ็นต์
ของมนุษย์ที่ไม่ได้นำไปใช้ เป็นพลังแห่งสัตยชาติญาณครับ

หรือถ้าพูดอีกอย่าง “จิตสำนึก” คือ ความระลึกรู้ของจิตที่กำลังทำ
อะไร เรารู้ว่าเรากำลังแก้ไขสิ่งที่ไม่ดีในตัวของเรา ทำอย่างไรจึงจะ
มีจิตสำนึกอย่างนั้นเกิดขึ้นมาได้จริงๆ จิตสำนึก ไม่ได้สร้างที่
ภายนอก แต่สร้างที่ภายใน เพื่อแก้ไขภายใน แล้วออกผลเป็น
ภายนอกให้เห็น

คนที่มีจิตสำนึกที่ดีนี้ก็จะส่งผลให้เราเป็นคนที่สามารถเข้าใจทุกสิ่ง
ทุกอย่างได้ด้วยหลักการและเหตุผล ไม่เพียงเท่านั้นผู้ที่มีจิตสำนึกที่ดี
ก็ส่งผลให้เกิดการมี

จิตใจดี มีคุณสมบัติ ๕ ประการ

๑. มีปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ

๒. มีปีติ ความอิ่มใจ

๓. มีปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลาย สบายใจ ไม่ร้อนรุ่ม

๔. มีสุข ความปลอดโปร่ง ฉ่ำชื่นรื่นใจ ไม่มีอะไรระคายเคือง

๕. มีสมาธิ ความสงบมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ถูกอารมณ์ต่างๆ

รบกวนจิตใจที่มีคุณสมบัติ ๕ ประการนี้ คือจิตใจที่มีความเจริญ

งอกงาม พระพุทธเจ้าทรงตรัสบ่อยๆว่าเมื่อปฏิบัติธรรมได้ถูกต้องแล้ว จะต้องเกิดคุณสมบัติของจิต ๕ ประการนี้ ถ้าใครไม่เกิดแสดงว่า ปฏิบัติยังไม่ถูกต้องทั้งนี้ทั้งนั้นครับสิ่งที่ตามมาให้เราได้ดีที่สุดหลังจากการมีจิตสำนึกอันดีงามแล้วเราเองก็จะกลายเป็นคนที่มองโลกในแง่กว้างคิดมาด้วยใจเย็นลง สามารถมองสิ่งต่างๆได้ด้วยเหตุผลสามารถพิจารณาสิ่งต่างๆว่ามีที่มาที่ไปอย่างไรและแน่นอนอนอีกอย่างเลยครับก็คือ การมองโลกในแง่บวก เคยได้ยินประโยคที่ว่า หากเรามองโลกในแง่ดีแล้วจะทำให้จิตใจเราผ่อนคลาย และสุขภาพที่ดีก็จะตามมา ... แต่มีบางคนที่ยืนยันว่า การมีสุขภาพร่างกายที่ดีต่างหากที่จะทำให้เรามองโลกในแง่ดี คงไม่ต้องเถียงกันอีกต่อไป เมื่อมีผลวิจัยมากมายที่บ่งชี้ว่า การมองโลกในแง่บวกจะส่งผลให้มีชีวิตที่ยืนยาว และสุขภาพดี แข็งแรงกว่าการมองโลกในแง่ลบ แต่ถ้าคุณนักวิจัยเริ่มสงสัยว่า เป็นสิ่งใดที่เกิดก่อนกันแน่ ระหว่างมองโลกในแง่บวกแล้วสุขภาพดี หรือว่าสุขภาพดีแล้วจึงส่งผลให้มองโลกในแง่บวกจะสังเกตได้ง่ายมากเลยนะครับ คนที่มองโลกในแง่ดี คือ มีความเชื่อมั่นว่าตัวเองสามารถทำอะไรได้แทบทุกอย่าง และถ้าทำอะไรใหม่ๆ ก็คาดว่าจะสำเร็จจะเป็นคนที่มีความสุขมากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย คนที่มองโลกในแง่ดี คือ คนที่มองส่วนที่เป็นน้ำในแก้วที่มีน้ำอยู่ครึ่งหนึ่งว่า ดินะที่มีน้ำอยู่

ครึ่งแก้ว ส่วนคนมองโลกในแง่ร้าย คือ คนที่มองเห็นส่วนที่ว่าง
เปล่าของแก้วแล้วคิดว่าทำไมมีน้ำแค่ครึ่งแก้ว คนมองโลกในแง่ดี
จะเครียดน้อยกว่า เข้าใจมีสุขภาพดีกว่า คนมองโลกในแง่ดี จะมอง
อุปสรรคเป็นสิ่งท้าทายให้เขาต้องปรับปรุงตัวเอง จะมองว่าทุกสิ่ง
ทุกอย่างมีทางเป็นไปได้ ดังนั้น เขาจึงพอใจมากกว่า และกล้า
ตัดสินใจ กล้าเสี่ยง และประสบความสำเร็จมากกว่าแต่การมอง
โลกในแง่ดี ที่จะนำความสุขมาให้ หมายถึง การมองโลกในแง่ดี
บนพื้นฐานของความเป็นจริง (Realism) ไม่ใช่การเพ้อฝัน
คาดหมายสูง มองโลกในแง่ดีอย่างไม่สมจริง ซึ่งหากชีวิตจริงไม่
เป็นไปเช่นนั้น จะทำให้คนแบบนี้ผิดหวังมากและทุกข์ได้มาก
ดังนั้น สูตรของชีวิตที่มีความสุข จึงไม่ใช่อยู่ที่การมองในแง่บวก
หรือการมองในแง่ดีเท่านั้น มันคือการผสมผสานของการมองโลก
ในแง่ดี ซึ่งทำให้เราเกิดความหวัง และมองโลกในแง่ร้ายตามความ
เป็นจริง เพื่อป้องกันไม่ให้เราอึดอัดใจมากเกินไป รวมทั้งการ
เป็นคนมองโลกตามความเป็นจริงสามารถแยกแยะได้ว่า มีปัจจัย
บางอย่างที่ขึ้นอยู่กับเรา เราเป็นผู้ควบคุมเปลี่ยนแปลงมันได้ และมี
ปัจจัยบางอย่าง เช่น สถานการณ์ภายนอกที่เราควบคุมไม่ได้ ยังมี
คำกล่าวของคณะนักวิจัยอีกมากมายที่กล่าวได้ว่าผู้ที่จิตใจเปิด
กว้างมองโลกในแง่บวกจะทำให้สุขภาพจิตดีทั้งกายทั้งใจเลยทีเดียว

เดียว ผมเองก็มีเทคนิคที่เพิ่งไปสืบค้นมาจากเว็บไซต์หนึ่งเป็นบทความธรรมะฉบับนั้นก็คือ “เทคนิคการมองโลกในแง่ดี” โดยบทความนี้จะกล่าวถึงขั้นตอนการคิดในแง่ดีครับ

คนไทยสมัยนี้เครียดกันง่ายจัง วันๆ หนึ่งต้องพบกับความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ กังวลใจ กันหลายๆ ครั้ง ไม่เหมือนกับคนไทยสมัยโบราณที่กว่าจะเกิดความเครียดขึ้นมาได้ โน่น..ต้องมีเสื่อบุกเข้ามากินวัว โจรบุกเข้ามาปล้น ถึงจะเกิดความเครียดกันที่หนึ่งเรียกว่าวันๆ หนึ่งแทบจะไม่รู้จักความเครียดกันเลย ไบหน้าคนไทยสมัยก่อนจึงมีแต่รอยยิ้ม พวกฝรั่งซึ่งเป็นคนมาจากวัฒนธรรมอื่นมาเห็นเข้าพากันแปลกใจว่าทำไมคนไทยอารมณ์ดีกันจัง ก็เลยตั้งชื่อเอาไว้ว่า "สยามเมืองยิ้ม" นอกจากนี้คนไทยยังมีวิถีชีวิตที่ได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนา ให้รู้จักคิดปล่อยวาง คิดให้สบายใจ ในยามที่ต้องพบกับปัญหาหนักๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งปัจจุบันนี้ยังเหลือร่องรอยวิถีคิดเหล่านี้อยู่ในนิสัยคนไทยทั่วๆ ไปบ้าง แต่บางคนก็ลืมไปแล้ว หรือคนรุ่นใหม่อาจจะไม่รู้จัก วันนี้เครือข่ายฯ จึงขอนำวิถีคิดเหล่านี้นำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเป็นพุทธ และให้มีความทันสมัย เหมาะกับคนยุคปัจจุบันมากขึ้น นำเสนอเป็นเทคนิควิถีคิดมองโลกในแง่ดีสำหรับคนยุคไอที ดังต่อไปนี้

ยามพบอุปสรรคในการทำงาน

ไม่เป็นไร..เอาใหม่ : คำพูดนี้สำคัญมากครับ เอาไว้ใช้อุทาน เวลาท่านต้องประสบกับปัญหาความล้มเหลวในการทำงานหรือ เจอข้อผิดพลาดอะไรขึ้นมาอย่างไม่คาดฝัน หรือ เวลาเพื่อนร่วมงานทำงานผิดพลาด คำพูดนี้จะป็นเครื่องปลอบใจและให้กำลังใจได้เป็นอย่างดี คำว่า "ไม่เป็นไร" เป็นคำที่ทำให้จิตใจปล่อยวางจากปัญหา ไม่ถูกบีบคั้นจากปัญหา คำว่า "เอาใหม่" เป็น คำพูดที่ปลุกคุณธรรมข้อ"วิริยะ" แปลว่า เพียรสู้งาน ปลุกใจให้เราคิดสู้ปัญหาไม่ท้อถอย

ยามพบกับเหตุการณ์ร้ายที่ไม่พึงปรารถนา

โชคดีนะเนี่ย : ไม่ว่าคุณเจออะไรกับความทุกข์กายทุกข์ใจอะไรในชีวิตประจำวัน ให้คิดเสียว่าสิ่งเลวร้ายที่เราต้องประสบทุก ๆ ครั้ง มันไม่ได้ร้ายกาจจนถึงที่สุดแม้สักอย่างเดียว มันเป็นความ"โชคดี"ของเราจริงๆ ที่ไม่เจอหนักกว่านี้

ยกตัวอย่าง

เดินหัวชนเสาหัวปูด อุทานว่า " อูย ! ..โชคดีนะเรา หัวยังไม่แตก " โดนตัดเงินเดือน พุดกับตัวเองว่า " เขาไม่ไล่เราออก ก็บุญแล้ว ถือ

ว่ายังโศกคืนะเนี่ย"

ท่ากาแพรื้อนๆ หกรดขากางเกง พุดกับตัวเองว่า " เหน..ๆ โศกดี ที่มันไม่หกรดเป้ากางเกงเรา "

ยามมีปัญหา กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

เขายังคืนะ : เวลาคุณมีปัญหา กับเพื่อนมนุษย์ เช่นเพื่อนร่วมงาน คนข้างบ้าน ฯลฯ เช่น บางคนอาจจะทำงานไม่ถูกใจ บางคนอาจจะทำอะไรผิดใจคุณ หรือ บางคนอาจจะมึเจตนาไม่ดีกับคุณ ให้คิดเช่นเดียวกันว่าสิ่งที่เขาทำนั้นมันก็ยัง ไม่ได้ร้ายกาจถึงที่สุดกับคุณ แต่อย่างใด มันยังมีแง่ดีๆ ให้เราคิดถึงเขาอยู่เสมอ

ยกตัวอย่าง

คนข้างบ้านนินทาเรา เราก็บอกกับตัวเองว่า โอ้..นี่เขายังคืนะที่ไม่ถึงกับมาดักทำร้ายเรา

มีคนมาขโมยปากกาที่โต๊ะทำงานเราไป เราก็คิดว่า เจ้าขโมยนี้ยังดีที่ไม่ยกเครื่องคอมเราไป

สาวห้กอก เราก็คิดว่า เธอยังคืนะเนี่ย ที่ไม่ควงคู่แข่งมาเขี่ยเราให้เจ็บใจหนักไปกว่านี้ เพื่อนร่วมงานเอาเปรียบ เราก็คิดว่า เขาก็ยังดีที่ไม่ใส่ร้ายป้ายสีเราข้างหลัง

เทคนิคคิดเมื่อเจอปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

เอ๊ะ..! ตรงนี้เราได้อะไร : เป็นการตั้งคำถามเพื่อให้จิตตั้งแง่คิดเพื่อ
มุ่งหาความรู้ทันทีที่ได้พบกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน อาทิ
เช่น นาย ก. เดินตกท่อ ขาแข็งถลอก นาย ก. ทั้ง ๆ ที่เจ็บปวด กลับ
ตั้งคำถามขึ้นมาในใจว่า เราเดินตกท่อตรงนี้ เราได้อะไร ! เท่า
นั่นเองคำตอบต่าง ๆ ก็พรุ้งพรุ้งออกมามากมาย อาทิเช่น

ก. เราได้ดูแลรักษาตัวเองอีกแล้วดีจัง ไม่ได้ดูแลตัวเองมานาน

ข. เราได้บทเรียนซาบซึ้งกับคำว่า "อย่าไว้ใจทาง อย่าวางใจคน จะ
จนใจเอง" (เคยเดินมาดี ๆ ทุกวัน วันนี้ใครกันดันมาเปิดฝาท่อ)

ค. มันทำให้เราได้โอเคเดียวเกี่ยวกับการทาแถบสีสะท้อนแสงตรงขอบ
ท่อ เพื่อคนจะได้สังเกตเห็นได้แต่ไกลๆ

วิธีคิดเช่นนี้จะทำให้เรารู้สึกเลยว่า ชีวิตนี้มีแต่ได้ ไม่มีเสีย คือ แม้ว่า
เราจะพบกับสิ่งที่ไม่น่าพึงปรารถนาก็ตาม แต่ถ้าหากว่าเรารู้จักตั้ง
คำถามเช่นนี้เป็นนิสัย เราก็จะได้สิ่งที่ดีๆ มากมายจนบางครั้งเรา
อาจจะต้องนึกขอบคุณที่ได้เจอกับปัญหาละเอียดๆ เลยทีเดียว นี่ก็เป็น
เรื่องราวเกี่ยวกับจิตใจคนในด้านบวกหรือถ้าพูดอีกอย่าง ก็คือการ
มองโลกในแง่ดีทำให้เราเองได้เปิดใจที่กว้างขึ้นด้วยเช่นกัน

คราวนี้ผมจะพูดถึงการคิดในด้านลบดูบ้างว่าเป็นเช่นไรคนที่คิดใน
ด้านลบถ้าไม่ศึกษาตั้งแต่แรกนะครับผมเองก็จะคิดได้ว่าเป็นคนที่มี
บุคลิกที่ตรงกันข้ามกับคนที่คิดบวกนั้นก็คือ เป็นคนที่ขาดจิตสำนึก
ขาดน้ำใจไมตรี ขาดความเป็นผู้นำคนเหล่านี้ถ้ามองในแง่ดีก็
เหมือนเขาจะขาดบ้างสิ่งบ้างอย่างอยู่เช่นกันเลยทำให้เขามองในสิ่ง
ที่แคบกว่าคนที่คิดบวกแล้วก็มีจิตใจที่คิดร้ายเช่นกันถ้าพูดกันแล้ว
ทุกวันมนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงการได้ยิน การมองเห็นที่ผ่านการรับรู้
ทุก ๆ ด้าน การรับรู้ไม่ว่าจะเป็นด้านใดก็ตาม ภาษาพระเรียกว่า
“อายตนะ” กล่าวคือ ทุกปฏิกิริยาของอารมณ์ภายนอกจะต้องมี
จุดเชื่อมต่อเสมอ เช่น ตาทำงานควบคู่กับรูป หูทำงานควบคู่กับ
เสียง และการรับรู้ทั้งหมดประมวลไปที่การทำงานของจิตใจ
ดังนั้น การทำงานของจิตใจบางครั้งไม่จำเป็นต้องมีแรงกระตุ้นจาก
ภายนอก เนื่องจากจิตมีเสปียงภายในที่มากโขอยู่แล้ว และการ
ทำงานของจิตนี้เองส่งผลให้มนุษย์มีพฤติกรรมกระทำ
ความคิดทัศนคติการมองโลกมองสังคม มองความสัมพันธ์
ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสัตว์
แตกต่างกัน ซึ่งภาษาวิชาการเรียกว่า การมองโลกในแง่ลบหรือแ่
บวก และการมองโลกในสองด้านนี้เองทำให้เกิดความแตกต่างใน
ชีวิต กล่าวคือ หากผู้ใดต้องการความสุข ใจชุ่ม ให้ฝึกมองโลก

ในแง่บวกให้มากไว้ กระทบทำให้เป็นอุปนิสัยสันดาน จนติดแน่น เป็นพฤติกรรม แล้วจะสามารถหาความสุขท่ามกลางความทุกข์ได้ เช่นเดียวกันผู้มีพฤติกรรมมองโลกในแง่ลบ มองสังคมและคนอื่น ในแง่เอาเปรียบก็ย่อมได้รับความทุกข์อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง

ยอดแห่งนักจิตวิทยาเช่นพระพุทธเจ้าก็เคยบอกแก่พวกเราว่า ใครก็ตามที่มองโลกในแง่ร้ายแต่ละวันใช้เวลาให้หมดไปกับความเพียรพยายามในการนินทา ประทุษร้ายคนอื่นย่อมประสบสิ่งไม่พึงประสงค์ ๑๐ อย่างทันทีทันใดคือ

๑. ความรู้สึกทุกข์ อันเกิดจากอารมณ์ที่ไม่ปกติ เนื่องจากการพยายามที่จะทำให้อีกฝ่ายได้รับในสิ่งที่ตนกำลังพยายามทำ ดังนั้น ความทุกข์ตัวแรกจะต้องเกิดกับตนก่อน อย่างน้อยที่สุดคือการก่อให้เกิดการมองโลกที่มัวหมอง

๒. ความหยาบคาย เป็นผลสืบเนื่องจากความรู้สึกทุกข์ หรือการแสดงอารมณ์ที่ไม่ปกติให้คนรอบข้างได้สัมผัสหรือได้เห็น หากเราค่าคนอื่น คนอื่นก็สามารถค่าเราได้เช่นกัน ภาษิตว่า การจะให้คนอื่นไหว้ตนนั้นต้องไหว้คนอื่นก่อน การที่จะให้คนอื่นให้ นั้น

ต้องรู้จักให้เสียก่อน

๓. ความเลื่อม ผู้พยายามจะทำร้ายหรือทำลายคนอื่น ย่อมได้รับความเลื่อม อย่างน้อยที่สุดในเบื้องต้น ความทุกข์ก็จะกัดกร่อนตนเองหรือเมื่อลงมือกระทำลงไปกฎหมายบ้านเมืองก็จะเข้ามามีบทบาทในการตัดสิน ทำให้เสียชื่อเสียง หน้าตาและวงศ์ตระกูล

๔. ได้รับความเจ็บ หากคู่กรณีมีการต่อสู้หรือปกป้อง อีกทั้งมีการโต้ตอบจากอีกฝ่าย ผลที่ตามมาก็คือ อาจทำให้ร่างกายพิกลพิการหรือมากกว่านั้น

๕. ประสบเคราะห์หนัก กล่าวคือ ผู้ที่จ้องทำร้ายและทำลายคนอื่น จิตย่อมฝ่ในการทำชั่ว ดังนั้น สภาพจิตย่อมกังวล ความระแวงนี้อาจก่อให้เกิดโรคเครียดเป็นอย่างน้อย หากมากกว่านั้นก็อาจมีอาการป่วยทางจิต

๖. สภาพจิตไม่เข้มแข็ง อานิสงส์ของการมองโลกในแง่ดี ไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น การแพทย์แผนปัจจุบันยังเชื่อว่า จะส่งผลต่อการรักษาโรคต่าง ๆ ได้ ดังนั้น คนที่คิดจะทำลายหรือทำร้ายคนย่อม

เหมือนกับเหน้ำมันราดตนแล้วเผาไฟนั่นเอง

๗. ถูกตราหน้าว่าเป็นคนเลว ถูกกล่าวคู่ด้วยคำเท็จ ด้วยความที่
ภาพลักษณ์เป็นคนจ้องทำลายและประทุษร้ายคนอื่น ไม่มองตัวมัว
ดูความผิดคนอื่น เมื่อถูกจับได้ก็จะถูกตราหน้าจากสังคม

๘. ญาติพี่น้องไม่คบหา หลังถูกตราหน้าเป็นคนเลว ความที่เป็นคน
มีนิสัยประทุษร้ายคนอื่น ไม่ว่าจะด้วยปากหรือการกระทำ ย่อมทำ
ให้คนอื่นเอาตัวออกห่างซึ่งก็รวมทั้งญาติพี่น้องด้วย โดยที่สุด
แม้กระทั่งคนในครอบครัว วงศ์ตระกูล

๙. ทรัพย์สมบัติก็สิ้นสูญ ไม่เพียงแต่ไม่สามารถทำให้ทรัพย์สมบัติ
ให้เกิดได้เท่านั้น แม้ทรัพย์สมบัติเก่าที่มีอยู่ก็อาจถูกยึด ถูกริบสิ้น
ไปได้

๑๐. ย่อมตกนรก โดยที่สุดคนเช่นนี้ ในชาติปัจจุบันเขาได้ก่อความ
ทุกข์ต่อคนอื่นและสังคม ภายหลังจากสิ้นชีพเขาย่อมตกไปสู่อบายภูมิ
ซึ่งเป็นความทุกข์ที่ยิ่งกว่า

จึงทำให้เห็นชัดว่า คนเลว จิตใจต่ำช้า โง่เขลา เป็นเหมือนคนที่จุดไฟเผาเรือนตนเอง แล้วคนที่ได้รับทุกข์มากที่สุดจะเป็นใครละถ้าไม่ใช่ตัวเรา แล้วผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายเหล่านี้จะมีผลเสียแบบไหน ผลเสียที่ว่ามันก็เป็นไปไม่ได้แน่ ยิ่งใจก็ต้องเกิดขึ้นกับตัวเองเป็นแน่แท้แล้วจะมีอะไรบ้างผลเสียของการมองโลกในแง่ร้ายจิตใจที่เต็มไปด้วยความคิดด้านลบจะทำให้คุณรู้สึก เป็นทุกข์ ไม่เพียงพอ และจะนำพาคุณไปสู่ความล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า ไม่ว่าคุณจะพยายามทำให้สำเร็จมากแค่ไหนก็ตามถ้าคุณมีแนวความคิดที่จะไปในด้านลบ คุณก็เท่ากับกำลังเป็นหนี้ และจะจบลงที่ความล้มสลายหรือของความสัมพันธ์ในด้านลบ

➔ ถ้าคุณต้องการความสำเร็จ ต้องการมีความสุข และมีชีวิตที่อุดมสมบูรณ์ เจริญรุ่งเรือง คุณจะต้องกำจัดความคิดด้านลบ และความเชื่อในด้านลบใดๆ ที่เหนี่ยวรั้งคุณอยู่ออกไปเสียก่อนแล้วคุณจะต้องแทนที่ความคิดด้านลบนั้นด้วยความคิดบวกที่จะทำให้คุณพบกับความสำเร็จและมีความสุขกับชีวิตในขณะที่สิ่งนี้อาจฟังดูเป็นเรื่องทำทนาย แต่มันก็ง่ายกว่าที่คุณคิดมากนัก และต่อไปนี่คือคำแนะนำเพื่อคุณจะได้กำจัดความคิดในแง่ลบออกไป และเริ่มสร้างชีวิตที่คุณต้องการด้วยขั้นตอนง่ายๆ เพียงไม่กี่อย่าง

ความคิดในด้านลบเริ่มขึ้นอย่างไร ?

เราทุกคนมีความคิดในด้านลบอยู่ ถึงจะพยายามมากแค่ไหน
คุณก็ไม่สามารถกำจัดความคิดในด้านลบของคุณออกไปได้
ทั้งหมดแต่คุณสามารถกำจัดความคิดลบที่มีอยู่เรื้อรัง และเปลี่ยน
ความเชื่อในแง่ลบที่คอยกัดกินคุณจากความสำเร็จและบรรล
เป้าหมายของคุณได้ความคิดเหล่านี้คืออะไร และมันมาจากไหน?

ความคิดเหล่านี้มันมาจากเพื่อนของคุณ ครอบครัวของคุณ เพื่อน
ร่วมงาน เจ้านาย ครู หรือแม้แต่คนแปลกหน้า และมันมาจากตัว
คุณเองด้วย คุณมักจะเป็นคนสร้างความคิดด้านลบขึ้นมามากที่สุด
ในจำนวนความคิดด้านลบที่คุณมี และมันเป็นเพียงเพราะคุณ
ไม่ได้ฝึกฝนจิตใจของคุณให้เป็นบวก และคุณไม่ได้สร้างความเชื่อ
ในด้านบวกที่จะทำให้คุณประสบความสำเร็จได้ขึ้นมาความจริง
คือคุณถูกกระหน่ำด้วยความคิดในด้านลบและข่าว ในแง่ลบ
มากมายหลายอย่างในแต่ละวัน และเมื่อคุณซึมซับข่าวสารในแง่
ลบเหล่านี้เข้ามา คุณก็จะสร้างรูปแบบความคิดในด้านลบขึ้นมา ซึ่ง
มันจะนำไปสู่ความเชื่อในด้านลบและจำกัดความคิดในด้านลบ
เหมือนกับวัชพืช ถ้าคุณไม่คอยดูแลเอาใจใส่และกำจัดมันเสียแต่
เนิ่นๆ คุณจะถูกมันปกคลุมครอบงำจิตใจของคุณไว้ทั้งหมดและ
ทำลายความคิดบวกและความเชื่อในแง่บวกของคุณจนหมดสิ้น

นี่คืออุปมาอุปมัยที่ทำให้มองเห็นได้อย่างถูกต้องเราจะกำจัดวัชพืชที่เป็นความคิดในด้านลบนี้ได้อย่างไร? คุณจะกำจัดมันได้ด้วยการแทนที่ความคิดในด้านลบนี้ด้วยความคิดบวก และความรู้สึในด้านดี และเริ่มเผยแพร่ข่าวสารในแง่ที่ดีไปสู่คนอื่นๆ

เมื่อคุณมีความคิดในด้านลบ คุณจะพูดว่าคุณไม่สามารถทำบางอย่างได้ ให้คิดว่าทำไมอย่างอื่นคุณยังสามารถทำได้

เมื่อคุณคิดถึงสิ่งที้อาจจะผิดพลาด ให้เปลี่ยนความคิดในด้านลบเหล่านั้น และคิดถึงอะไรที่มันถูกต้อง

หากคุณไม่สามารถกำจัดวัชพืชนี้ได้ทั้งหมด คุณต้องคอยปรับแต่งและควบคุมมันไว้ อย่าให้มันรกรงปกคลุมความคิดบวกของคุณได้ และเมื่อความคิดบวกเหล่านั้นงอกงาม มันจะไม่เหลือเนื้อที่ให้กับความคิดด้านลบอีกต่อไป

แต่ว่าการมองโลกในแง่ลบก็อาจก่อให้เกิดประโยชน์ได้เหมือนกันนะครับแล้วเราจะทำอย่างไรปฏิบัติตนเช่นไร เดียวผมมีวิธีมาบอกครับ

๑. เริ่มจากการมองว่าปัญหาและอุปสรรค เป็นเรื่องธรรมดา

๒. มองดูในแง่มุมมองด้านบวกของปัญหาและอุปสรรค อาจเป็นข้อดีที่ซ่อนอยู่ เช่น ฝนตก ก็มองว่าทำให้อากาศเย็นสบาย (แม้ว่าทำให้รถติด แต่ทว่า คุณก็ยังไม่ใช่เทวดาที่จะไปควบคุมการตกของฝนอยู่นั่นเอง) หรือมีนักเรียนหลายคนที่อ่านหนังสือไม่ออกและเขียนไม่ได้ ก็มองว่า พวกเขาเหล่านั้นมีความบกพร่องทางการเรียนรู้ (แม้ว่าพวกเขาจะขี้เกียจมากๆ ไม่สนใจเรียนเลย)

๓. ทำอะไรบางอย่างที่สร้างสรรค์ และเกิดประโยชน์ นั่นก็คือ ภายหลังจากการมองด้านบวกแล้วก็ต้องทำอะไรบางอย่างบ้าง เช่น ถูกผู้บริหารตำหนิ คุณก็มองว่ามันมีประโยชน์ แล้วก็เลย Take action คือคว้าเรื่องใดที่พลาด และจะป้องกันได้อย่างไร เป็นต้น

คุณอาจจะต้องมี "คาถา" ประจำใจกันแล้วละ

การคิดในแง่ดีนั้นอาจต้องอาศัยสิ่งกระตุ้นเตือนให้ "ลูกใจคิด" ในด้านบวกบ้าง เรื่องสิ่งกระตุ้นเตือนนี้ เป็นคำพูดสั้นๆที่ใช้เตือนใจนั้น มีประโยชน์ในการกระตุ้นใจให้ลูกคิด ดิฉันขอเรียกคำพูดเด็ดประจำใจนี้ว่า "คาถา"

ตัวอย่างเช่น เราควรใช้คาถา เชิงคำถามที่ว่า "เรามีอะไรดีบ้างมั๊ย" เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนตนเองว่า..ทุกอย่างต้องมีข้อดี.. หากรู้จักมองให้เกิดประโยชน์

บางคนใช้วิธีมองด้านบวกของคนที่ทำหยา เช่น ผู้บริหารท่านนี้
ช่างปากร้ายเสียจริงๆ แต่.....เขาก็มี...ความยุติธรรมเหมือนท่าน
เป่าบู่เงินเลย

บางคนมองเห็นความดีของคนที่อยู่รอบตัวเรา เช่น ภรรยาเป็นคน
ช่างจู้จี้ขี้บ่นน่ารำคาญเสียจริงๆแต่ก็มองว่าเธอเป็นผู้มีพระคุณ
เพราะหุงข้าว ซักผ้าให้เรา หรืออนุญาตให้เราแอบไปมีกิ๊กได้ (แต่
อย่าเอาจริงนะ)

คาถาที่ดีจึงต้องสอดคล้องกับอุปนิสัย เช่น เดิมเป็นคนชอบมอง
อนาคตในแง่ร้าย ก็อาจใช้คาถาที่ว่า "พรุ่งนี้จะต้องดีกว่านี้เป็นแน่"
บางคนชอบมองคนในแง่ร้าย ก็อาจใช้คาถาที่ว่า "เขามีข้อดี"
แน่นอนว่าคาถาเหล่านี้ เมื่อนำไปใช้บ่อยๆ ก็จะเกิดความชำนาญ
และ "เท่าทัน" ต่อความคิดด้านลบมากยิ่งขึ้น

เริ่มต้นเสียตั้งแต่วันนี้เถอะค่ะ

การมองโลกในด้านบวกเป็นสิ่งที่ฝึกฝนกันได้ แต่ก็ต้องทำอย่าง
ค่อยเป็นค่อยไป โดยไม่รอช้า ยิ่งทำยิ่งคิดก็ทำให้จิตใจผ่องใส เกิด
สติปัญญาแก้ไขปัญหา อุปสรรคของตนเองได้ และถึงแม้ว่ายังไม่มี
ปัญหาอะไรก็ตาม ก็จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่จิตใจในการ
รับมือกับอุปสรรคในอนาคตได้

เห็นไหมล่ะครับว่าการมองโลกของจิตใจคนเรานั้นสามารถมองได้หลายมุมมอง แล้วการที่เราสามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้ด้วยนั้นเราเองต่างก็ต้องยอมรับว่าเป็นการมองโลกด้วยจิตใจที่มีทั้งกว้างและแคบในการทำงานเราก็ต้องมองงานที่เราทำด้วยจิตใจที่กว้างเพื่อปรับโลกทัศน์ของเราให้เหมาะสมกับงานที่เราได้ทำแต่ในอีกแง่หนึ่งการดำเนินชีวิตของเราเองในปัจจุบันก็ต้องยอมรับว่าในสังคมที่มีการพัฒนามากขึ้นสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวเราก็อาจเป็นอันตรายแก่เราได้เช่นกัน หรือ การสังเกตคนรอบข้างว่าเขามีแนวความคิดเช่นไรเป็นอย่างไรเพื่อให้เราได้มาปรับปรุงแก้ไขใช้ในการดำเนินชีวิตของเราได้เหมือนดั่งบทกลอนที่กล่าวไว้

“ มนุษย์เราเลือกสิ่งที่พบเจอไม่ได้ทุกอย่าง

แต่...มนุษย์เรามีอิสรภาพที่จะเลือกความรู้สึกว่า.....

เป็นบวกหรือเป็นลบได้ทุกครั้ง ”

ถ้าจะแปลกัน โดยตามความเข้าใจของคนเรา ก็จะหมายถึง การที่มองทุกสิ่งที่เกิดขึ้นหรือกำลังจะเกิดขึ้นเป็นเรื่องร้ายไปหมด เกิดความหวาดระแวงบุคคลหรือเหตุการณ์รอบข้าง ไม่กล้าเสี่ยงเพราะคิดแต่เพียงว่า จะผิดหวังหรือล้มเหลวใช่ มันอาจจะดูเหมือนเป็น

คนซึ่ขลาด ไม่กล้าลอง ไม่กล้าเสี่ยง แต่ถ้าจะมองกันในอีกมุมหนึ่ง นั่นคือการมองโลกอย่างรอบคอบใช่หรือไม่? นี่เป็นคำถามที่ท่าน จะต้องเป็นคนตอบกับตัวเองหากคนที่มองโลกในแง่ดี หมายถึงคนที่เห็นอะไรก็ดีไปหมด ว่างใจในทุกๆ สิ่ง ไม่มีความระแวงต่อเหตุการณ์หรือบุคคลแล้ว ก็เปรียบเสมือนว่าพวกเขาเหล่านั้นมีอัตราเสี่ยงต่อความผิดหวังสูงกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายใช่หรือไม่?

เมื่อเราลองพิจารณาจากสองคำถามข้างต้นนี้แล้ว คำถามที่เกิดขึ้นมาในความคิดก็คือ ระหว่างมองโลกในแง่ดีกับมองโลกในแง่ร้าย อย่างไหนดีกว่ากัน? ปวดหัวครับ ปวดหัวจริงๆ

โดยสรุปแล้ว

"มองโลกในแง่ร้าย" ----- มัวแต่กลัวจนไม่ได้ทำหรือไม่กล้าทำ คุณถูกตนเอง

"มองโลกในแง่ดี"-----มั่นใจเต็มที่หวังผลสำเร็จอย่างหมดใจ มีกำลังใจด้วยคำปลอบใจตนเองที่คิดขึ้นมา

เมื่อเรารวมสองวลีเข้าด้วยกันแล้วหารเฉลี่ยก็จะถึงบางอ้อทันที เพราะมันจะกลายเป็น "มองโลกอย่างรอบคอบ"-----ไม่กลัว

และไม่ประมาท ยอมรับในตนเอง ไม่โกหกตนเองเพื่อเป็นกำลังใจ
ให้เราได้สู้ต่อไปในวันข้างหน้าเหมือนคำที่กล่าวว่า

“ล้มเหลวแต่ไม่ล้มเลิก”

...คนเห็นคนเป็นคน นั้นแหละคน คนเห็นคนไม่ใช่คน ใจคนไม่
คนเห็นคนเป็นหมานั้นแหละหมา

...จิตที่มีสติอยู่เสมอ ย่อมไม่เปลอเรือให้ความประมาท และความ
ทุกข์มาสู่ตน

...มองคนอื่นเพียรรู้ไว้ แต่อย่ามองข้ามตนเองไปเสีย

...ระยะทางยังยาวไกล สำหรับคนที่เหนื่อยล้า

...น้ำมนต์ที่วิเศษที่สุด ก็คือ น้ำเหงื่อจากร่างกายมนุษย์นั่นเอง

...ล้มกลับไปข้างหน้า ดีกว่ายืนเตะท่าอยู่กับที่

...อย่าได้สอนคนให้เป็นคนโง่ อย่าได้สอนคนให้หลงไหลและยึด
มั่นในวัตถุ

...ข้าฯ จะมีเกินใช้ แต่ไม่ใช้เกินมี

...รู้ดีเอาไว้กัน รู้ทันเอาไว้แก้

...ถ้าท่านรู้จักใช้เวลา ชีวิตจะมีค่ามากกว่านี้

...ตื่นมาแล้วทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน นอนหลับเสียยังจะเลวน้อยกว่า

...อยู่คนเดียวให้ระวังจิต อยู่กับมิตรให้ระวังวาจา

...สิ่งใด ไฉน ในโลกล้วนอนิจจัง

...สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม
...ล้มเหลวแต่ไม่ล้มเลิก
...เวลาฆ่าคน ไม่ใช่คนฆ่าเวลา
...สุขอื่นนอกจากความสงบไม่มี
...วันคืน ร่วงไป ร่วงไป เราทำอะไรอยู่
...จงควบคุมสติให้อยู่เหนืออารมณ์ เพื่อจะได้มีสติอยู่กับตัว
...ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมะเท่านั้นที่พ้นจากทุกข์ได้
...บุญกับบาปต้องขนานกัน ไปจะลบล้างกันไม่ได้
...ปีใหม่ ใหม่ กับชีวิตเก่า เก่า
...จะดีจะชั่วอยู่ที่ตัวทำ จะสูงจะต่ำอยู่ที่ทำตัว
...คนมีปัญญา ถึงแม้ตกทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ
...ความหลง คือหนทางแห่งความวิบัติ
...ค่อย ค่อยตั้งตัวเหมือนค่อย ค่อยก่อไฟจากกองน้อย
...จิตที่คิดจะให้ นั่นเบา จิตที่คิดจะเอา นั่นหนัก
...ความดีมีไม่ทั่ว ความชั่วไม่มีหมด
...ละบาปดีกว่าทำบุญ
...สังคมเลวเพราะคนดีที่อื้อแท้
...อย่าไปคิดถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว และอย่ามัวไปกังวลถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

...ทิ้งอดีต-อนาคต มากำหนดอยู่ที่ปัจจุบัน

...มักง่ายได้ยาก ลำบากได้ดี

...ชีวิตที่มีธรรมะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ชีวิตที่ขาดธรรมะเป็นชีวิตที่
บกพร่อง

...ข้างหลังก่อนเมฆยังมีพระอาทิตย์ส่องแสงอยู่เสมอ หม่อมวล
มนุษย์ก็ไม่ควรสิ้นหวัง

...ดวงชะตานั้นเป็นแต่เพียงแผนผัง ซึ่งชี้ให้เห็นถึงผลกรรม ที่
จะต้องมารับในชาตินี้เท่านั้น

ขอให้พยายามตั้งหน้า ทำความดี ด้วยความไม่ประมาท แล้วดวงจะ
ดีเอง

...รู้รายรับที่แน่นอน รู้ถนอมรายจ่าย เก็บส่วนที่เหลือให้เป็นดอก
ผล

...สิ่งใดควรใช้จึงใช้ สิ่งใดไม่ควรใช้ก็ไม่ใช้

...ทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส อย่าทำโอกาสให้เป็นเคราะห์

...ชีวิตเป็นสิ่งมีค่า และเป็นของเปราะบาง

...อย่าเชื่อง่าย อย่าปฏิเสธง่าย

...คนดีอยู่ที่เรานี้แหละ ถ้าเราไม่ดีแล้วอยู่ที่ไหนกับใครมันก็ไม่ดี
ทั้งนั้นแหละ

...สอนคนด้วยการทำให้ดู ทำเหมือนพูด พูดเหมือนทำ

...เราตถาคตนึกถึงความตายทุกลมหายใจ

...น้ำในมหาสมุทรล้วนมีรสเดียว คือรสเค็ม พระธรรมคำสอน
ล้วนแต่มีรสเดียว คือ “รสแห่งความหลุดพ้น”

...ฟังแล้วไม่คิดก็เป็นพิษต่อตัวเอง ให้คิดตามและคิดโต้ด้วย

...คิดอยู่ก็ฝึกให้เป็น คิดตายก็ฝึกให้ปลง

...อย่าชินจนชั่ว อย่ากลัวจนบ้า อย่ากลัวจนบิน

...ควรมีทัศนคติที่ดีต่อผู้คนรอบข้าง จะทำให้...สภาพของจิตใจ
สงบและมีความสุข

...อ่านหนังสืออ่านด้วยตา แต่วัดคุณค่าต้องอ่านด้วยใจ

...ตัดกระดาษต้องใช้กรรไกร ตัดใจต้องใช้น้ำตา

...ที่พีกสุดท้ายคือ ป่าช้า ชีวิตไม่พอกับค้นหา เวลาไม่พอกับความ
ต้องการ

...ลูกไม้ติดต้น คนติดพ่อแม่ ไม่มีโอกาสสงอกงาม

...ไม่ยึด ไม่ทุกข์ ไม่สุข ละได้ย่อมสงบ

...เกิดมาทั้งทีทำดีให้ได้ ตายไปทั้งทีทำดีฝากไว้

...ความพอใจจะต้องไม่เกินความพอดี และจะต้องมีความพอเพียง

...อยากสบายหัดลำบาก อยากรวยก็หัดจน

...เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป คือความไม่เที่ยง

...เมื่อให้คุณก็อย่าทวงคุณ

...เกิดได้ฟ้าอย่างกล้วยฝน เกิดเป็นคนอย่างกล้วยเหนียว
...มนุษย์จะตื่นรนเสาะหา ก็ต่อเมื่อ โคนทุกข์บีบคั้น
...ความอดทนที่เกิดคนทน จะหลอมคนให้ทนทาน
...ถ้าไม่ยอมปล่อยาว แล้วจะว่างได้อย่างไร
...มองโลกให้มองทางต่ำ มองทางธรรมให้มองทางสูง
...การยกตนและดูหมิ่นผู้อื่น เป็นอาการของคนเลว
...ทำดีเข้าไปแม้ใครไม่เห็น สุขสมรมเย็นเป็นของเราเอง
...ความหวังทุกคนมีตลอดเวลา แต่ความสมหวังจะมีเป็นครั้งคราว
...มองทุกข์ให้เห็นจึงเป็นสุข
...มหาสมุทรเป็นที่ๆ รวบรวมน้ำได้ใหญ่มาก เพราะอยู่ในที่ต่ำ
บุคคลผู้ที่จะเป็นผู้นำที่ยิ่งใหญ่ได้ ต้องเป็นผู้อ่อนน้อม
...เป็นใหญ่ในบ้านเล็ก ดีกว่าเป็นเล็กในบ้านใหญ่
...หากจะชนะใคร จะต้องชนะใจตัวเองก่อน
...ความลับของความสำเร็จคือเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอสำหรับ
โอกาสที่มาถึง
...คุณจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดของคนอื่น เมื่อคุณได้ให้สิ่งที่ดีที่สุดของ
คุณไป
...ถ้าคุณลงมือทำในสิ่งที่คุณสนใจอยู่เสมอ อย่างน้อยจะมีคนคน
หนึ่งที่พอใจ

...บนจุดสูงสุด จะไม่มีที่ให้มนุษย์นั่งได้ถึง 2 คน

...อย่าตอกย้ำคนที่พ่ายแพ้ เพราะคนที่พ่ายแพ้ยอมอ่อนแอ เขาอาจ
ร้องไห้ได้แม้เพียงเราไปเหยียบเงาเขา

...สร้างมิตรดีกว่าพาะศัตรู เปลี่ยนศัตรูให้เป็นมิตรดีกว่ามุ่งคิดร้าย
ทำลายล้าง

...ความเข้าใจและความผูกพันจะทำให้ชีวิตคู่ยืนยาวต่อไปได้

...การมีทัศนคติที่ดีต่อผู้คนรอบข้าง จะทำให้...สภาพของจิตใจ
สงบและมีความสุข

...ขยันประหยัด ยืนหยัดอดทน ทำตนเชื่อถือ นอบน้อมถ่อมตน รู้
ประมาณตน รู้ชอบชั่วดี

...การมีทัศนคติที่ดีต่อผู้คนรอบข้าง จะทำให้...สภาพของจิตใจสงบ
และมีความสุข

...พูดเท็จทอนบุญจนบุญหมด โทษหาทำไม

...การกระทำที่โง่เขลาที่สุดในชีวิตเรา คือการหลงกลวง

...สิ่งที่เป็นอกุศลที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ การหลงตัวเอง

...ข้อบกพร่องที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ การมองโลกในแง่ร้ายและไร้
เหตุผล

...การมีทัศนคติที่ดีต่อผู้คนรอบข้าง จะทำให้...สภาพของจิตใจสงบ
และมีความสุข

...หนทางไกลนับหมื่นลี้ ต้องเริ่มต้นด้วยก้าวแรก

...ความผิดพลาดในอดีต คือบทเรียนสำหรับในอนาคต

...ถ้าเดินตามรอยเท้าคนอื่น ก็ไม่มีรอยเท้าเป็นของตนเอง

...คำคมที่ดีไม่ได้มีไว้แค่ให้อ่าน

...จำไว้... "คิดมากไปก็เป็นบ้า ไม่คิดอะไรเลยก็เป็นหมา"

...สมองของฉัน มีไว้เพื่อที่จะสร้างประวัติศาสตร์ของตัวเอง ไม่ได้มีไว้เพื่อจดจำประวัติศาสตร์ของคนอื่น

...การที่คุณบอกความในใจกับใครคนนั้นไป มันอาจจะไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย เพราะบางทีใครคนนั้นอาจกำลังรอคำพูดของคุณอยู่

...สำหรับคนที่มีความอดทน แม้ชั่วโมงที่ยากลำบากที่สุดก็ยาวนานเพียง 60 นาที

...วันที่ยาวนานที่สุด คือวันที่หัวใจของเธอไม่มีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ

...สิ่งแรกที่ต้องทำคือตั้งใจกับตัวเอง และลงมือทำ

...บุคคลที่มีชีวิตอยู่อย่างถูกต้องและเหมาะสมเมื่ออยู่ในความเงียบก็แลมีอำนาจกว่าผู้อื่น

...จงใช้ "ตานอก" สำหรับ ดู แล้วจงใช้ "ตาใน" สำหรับการเห็น

...ในโลกนี้ไม่มีอะไรนุ่มหรือบางกว่าน้ำ แต่การที่น้ำสามารถกัด

เขาจะสิ่งที่แข็งอย่างไม่ยอมจำนนนั้น ไม่มีอะไรจะเทียบได้

...ความยิ่งใหญ่ของอุดมการณ์ มิได้อยู่ที่การชนะผู้อื่น แต่อยู่ที่การชนะตัวเอง

...ทะเลรองรับแม่น้ำร้อยสายได้ จึงกว้างใหญ่ไพศาล บุคคลผู้สูงส่งเข้มแข็งเพราะ ไร้กิเลสตัณหา

...คนที่เก่งทุกทาง แท้จริงคือคนที่ไม่มีอะไรเก่งจริงสักอย่าง คนที่รอบรู้ไปหมดทุกเรื่อง แท้จริงคือคนที่ไม่เชี่ยวชาญอะไรเลย

...อย่างกลัวที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างช้าๆ สิ่งที่ต้องกลัวอย่างเดียวคือการหยุดนิ่ง

...คนชั้นต่ำแต่มีการศึกษาคดี มีประโยชน์ต่อบ้านเมือง คนชั้นสูงแต่ไร้การศึกษา จะมีประโยชน์อะไร

...ความฉลาดประกอบไปด้วยการรู้จักใช้โอกาสให้เป็นประโยชน์
...การสร้างเนื้อสร้างตัวเป็นเรื่องลำบาก การชำระไว้ซึ่งความสำเร็จยิ่งลำบาก แต่ผู้ที่รู้ว่าลำบากจักไม่ลำบาก

...การกล่าววาจากระทบผู้อื่น เหมือนคมมีดกรีดหัวใจ

...เมื่ออยากจะรู้ความในใจเขา ต้องฟังเขาพูด

...ผู้สูญเสียความซื่อสัตย์ เหมือนสูญเสียแล้วทุกสิ่งทุกอย่าง

...โกหกเพียงครั้งเดียว ถูกสงฆ์ตลอดกาล

...ผิดพลาดเพียงก้าวเดียว เสียใจไปตลอดชีพ

...ยามรุ่งเรืองไม่ประมาท ยามตกยากต้องอดทน
...อย่าอวดตนเก่งกว่าผู้อื่น โลกนี้ผู้ที่เก่งกว่าตนนั้นมีมากมาย
...คนตายส่งกลิ่นเหม็นหนึ่งลิ้น คนเป็นส่งกลิ่นเหม็นพันลิ้น
...ผู้มีเมตตาธรรมย่อมไร้ทุกข์ ผู้มีปัญญาย่อมไม่ลุ่มหลง
...ยามให้ไม่ควรคิด ยามรับควรตอบแทนคุณ
...ความอดทนเป็นต้นไม้ให้รสแสนขม แต่การให้ผลแสนหวาน
...ร่างกายสมบูรณ์ไม่ต้องใช้ยาบำรุง จิตใจดีงามไม่ต้องกินเจ
...จิตที่ยึดมั่นในพุทธธรรม ไม่มีมารปีศาจมารบกวน
...กุศลกรรมที่ไม่มีอะไรใหญ่เท่ากับการให้ "อโหสิกรรม"
...ท้าวปลูฟิ้วนมีขุมทรัพย์ เพียงแต่รอผู้มีวาสนา
...ปลูกต้นไม้บำรุงราก ปลูกฝังคุณธรรมบำรุงจิตใจ
...คุณธรรมความดีไม่ได้อยู่ที่ลิ้น หากเก็บไว้ในใจ
...คนมีคุณธรรมย่อมรุ่งเรือง คนถืออำนาจย่อมหายหน้า
...คนมักตายเพราะทรัพย์เป็นเหตุ นกมักตายเพราะเหยื่อ
...คนที่มีปัญญาเห็นแก่ตัว ผู้คนโง่งงทำเพื่อส่วนรวมไม่ได้
...คนดีมักถูกรังแก ม้าดีมักถูกควบขี่
...การวางเฉยเป็นมารยาทที่ดี แต่มีคนมักเป็นคนลับลมคมใน
...หญิงดีมีบุญบารมี เป็นผู้หญิงที่รู้จักประหยัด และใจดีมีเมตตา

ทั้งหมดที่ได้กล่าวไปนี้ก็คือจิตใจกับความกว้าง แคมที่อยู่ในใจของ
คน มันเป็นไปได้ทั้งข้อดีแล้วก็ข้อเสียแก่เราอยู่ที่ว่าเราจะเลือกมันแบบ
ไหนให้เหมาะสมกับเราแต่ก่อนจากกันไป ผมมีวิธีหรือจะพูดว่า
เป็นกลอุบายก็ได้จากในหนังสือ ยิ่งกว่าสุขเมื่อจิตเป็นอิสระ ของ
ดร.สนอง วรอุไร กล่าวถึง

อุบายทำให้จิตสงบ 10 ประการ ดังนี้

1. มกน้อย

ในฐานะที่เป็นผู้ปฏิบัติเราต้องมกน้อย ปรารณาน้อย

เหมือนพระที่พอใจในอุปัชฌายะเพียง 8 ประการ

เมื่อมกน้อยแล้วจิตจะนิ่งง่าย

เพราะสิ่งกระทบใจให้เกิดความโลภ โกรธ หลงลดน้อยลง

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือการกิน หากรู้จักกินอย่างพอดี

เพียงแค่ออกร่างกายน้อยอยู่ได้เพื่อปฏิบัติธรรม

ความอึดที่พอดีย่อมจะเกื้อกูลการปฏิบัติ

ไม่ใช่สร้างความง่วงเหงาหาวนอนมาขัดขวาง

เหมือนกับการกินจนพุงกางด้วยความมกมาก

หรือติดใจในรสชาติแล้วกินมากจนเกินอึด

2. สันโดษ

หากต้องการให้จิตสงบต้องสันโดษ คือ รู้จักพอ

พอใจในสิ่งที่ตนเป็น ตนมี ตนได้รับ ทำเต็มที่เท่าที่จะทำได้

แต่พอใจกับผลที่ได้รับ แล้วจิตจะสงบ มีความสุข ไม่ว่าจะรวย ไม่ดีน
ร่น

3. ความสัจ

พยายามหาโอกาสอยู่ในที่ที่สงบเงียบ สงัดกาย สงัดใจ

เหมาะแก่การประพฤติปฏิบัติ แล้วจะทำให้จิตสงบได้ง่ายขึ้น

ด้วยเหตุนี้ พระชุกคังจึงเลือกที่จะออกไปสู่ป่าเพื่อหาที่สัจ

เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม

4. ปลีกตัวออกจากหมู่คณะ

ที่บางคนเรียกว่าการปลีกวิเวกนั้น สามารถ

สร้างความสงบให้เกิดขึ้น และช่วยเพิ่มพลังสติ

สมาธิ และปัญญาให้มากขึ้นได้

หากต้องการประพฤติปฏิบัติธรรม

ให้ได้มรรคผลก้าวหน้า

จึงต้องพยายามปลีกตัวอยู่ห่างจากหมู่คณะ

เพื่อจะได้ไม่ต้องพูดคุยและทำในเรื่องที่ไร้

สาระ กระตุ้นให้เกิดกิเลสตัณหา
ที่จะทำให้พลังจิตอ่อนลง
จิตจึงสงบยาก

5. ความเพียร

เป็นตัวการสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จทุกประเภท
ความเพียรจึงเป็นองค์ประกอบของหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับ
ความสำเร็จ

อย่างอิทธิบาท 4 สัมมัปปธาน 4 และพละ 5

ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญที่ผู้ปฏิบัติพึงนำมาใช้ในการฝึกฝนตนเอง
ฉะนั้น หากต้องการให้จิตสงบเพื่อความก้าวหน้าในมรรคผล
จึงต้องเจริญความเพียรให้มาก

สิ้นแผ่นดินสิ้นกลิ่นสุคนธา.....วาสนาเราก็สิ้นเหมือนกลิ่นสุคนธ์
แล้วสอนว่าอย่าไว้ใจมนุษย์.....มันแสนสุดลึกล้ำเหลือกำหนด
ถึงเถาวัลย์พันเกี่ยวที่เลี้ยวลด.....ก็ไม่คดเหมือนหนึ่งในน้ำใจคน
มนุษย์นี้ที่รักอยู่สองสถาน.....บิดามารดารักมักเป็นผล
ที่พึงหนึ่งพึงได้แต่กายตน.....เกิดเป็นคนคิดเห็นจึงเจรจา मैं
ใครรักรักมั่งซังซังตอบ.....ให้รอบคอบคิดอ่านนะหลานหนา
รู้สิ่งใดไม่สู้รู้วิชา.....รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี

"ตนเตือนตนของตนให้พ้นผิด
ตนเตือนจิตตนได้ใครจะเหมือน
ตนเตือนตนไม่ได้ใครจะเตือน
ตนแซ่เขื่อนใครจะเตือนให้ป่วยการ"