



ฝึกความอ่อนน้อมถ่อมตน และละความทะนงตน

โดย ท่านพักชก รินโปเช | 11 เมษายน 2559



ท่ามกลางชีวิตสมัยใหม่ที่ต้องต่อสู้แข่งขันกันมาก เรามักไม่ค่อยสนับสนุนให้ฝึกฝนความอ่อนน้อมถ่อมตนกัน แต่เรามักได้ยินใครๆ บอกให้เรา “โฆษณาตัวเอง” และบอกคนอื่นว่าเราเก่งด้านไหน มีสรรพคุณอะไรบ้าง พระพุทธศาสนา กลับสอนเราไปอีกอย่างหนึ่ง ครูบาอาจารย์มักเตือนให้เราระมัดระวังไม่ให้ทะนงตนซึ่งเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง นิกายมหายานก็กล่าวถึงกิเลสทั้งห้าหรือพิษทั้งห้า

กิเลสทั้งห้า ได้แก่

1. อวิชชา
2. ความยึดติด หรือความปรารถนา
3. ความโกรธ หรือเกลียดชัง
4. ความทะนงตน หรือเย่อหยิ่งอวดดี
5. ความอิจฉาริษยา

ความทะนงตน เป็นสิ่งแอบแฝงที่ก่อปัญหา

กิเลสสามอย่างแรก คืออวิชชา ความยึดติดและความโกรธ เป็นสิ่งที่เราและคนอื่นเห็นได้ชัดเจน แต่ความทะนงตัวสามารถสร้างปัญหาหนักแก่เราได้โดยที่เราไม่สังเกตเห็น สำหรับพวกเราแล้ว มันเป็นตัวก่อปัญหาที่แอบแฝงอยู่ เราสามารถเรียนรู้วิธีตรวจสอบความคิดของเรา และปรับเปลี่ยนความทะนงตนไปเป็นความอ่อนน้อมถ่อมตนได้ เมื่อเราทะนงตัว เราจะเชื่อว่าตัวเองสำคัญกว่าคนอื่น ๆ หรือเชื่อว่าสถานะเราเหนือกว่า และถ้าเรายังยึดถืออย่างนี้ เราจะเห็นว่าคนอื่นด้อยกว่าเราเสมอ ท่านพักชก รินโปเซ ได้กล่าวถึงคุณสมบัตินี้ที่ตรงข้ามกัน คือความอ่อนน้อมถ่อมตน ความอ่อนน้อมถ่อมตนนี้มีประโยชน์อย่างไร

พิจารณาไตร่ตรองถึงความสำเร็จ

ในคลิปคำสอนสั้นๆ นี้ ท่านพักชก รินโปเซ ได้มอบคำแนะนำตรงๆ ที่จะพิจารณาไตร่ตรองถึงความสำเร็จได้อย่างไร ท่านพูดถึงประสบการณ์ของตัวท่านเองที่สังเกตดูงานของท่านสำเร็จลง สิ่งสำคัญคือให้ใช้เวลามาพิจารณาถึงองค์ประกอบทั้งหมดที่ทำให้งานนั้นสำเร็จ ท่านรินโปเซอธิบายว่าท่านเองนึกถึงส่วนดีๆ ที่เกิดขึ้นได้เพราะความร่วมมือแรงร่วมใจของหลายๆ คน เมื่อเราพิจารณาดูความสำเร็จของเรา เราจะเข้าใจว่าเราได้ประโยชน์มากมายแค่ไหนจากความช่วยเหลือ จากกำลังใจและการฝึกฝนแนะนำที่เราได้รับจากคนอื่น

ความสำเร็จทุกอย่างในชีวิตเกิดขึ้นได้เพราะสิ่งเกื้อหนุนจากหลายๆ คน เมื่อเราฉลองความสำเร็จและยินดีในผลงานนั้นๆ เราต้องไม่ลืมทุกคนที่เคยช่วยเหลือเกื้อหนุนเราด้วย เราต้องเรียนรู้ที่จะให้คุณค่าแก่หมู่คณะและความร่วมแรงร่วมใจกัน เมื่อนั้น เราจึงจะไม่ทะนงตน

ท่านรินโปเซได้สอนสิ่งหนึ่งที่เราควรจดจำให้ดี ท่านบอกว่า

ถ้าเธออ่อนน้อมถ่อมตน เธอจะไม่เสียใจมากนัก แต่ถ้าเธอทะนงตัว เธอจะเจ็บปวดได้มาก

ท่านเตือนเราว่าความทะนงตัวของเราเหมือนลูกโป่งที่พองเต็มที่ เราไม่รู้ใช่ไหมว่าเวลามันแตก จะเป็นอย่างไร

ขอให้เราพิจารณาเพราะให้ได้ดี ตัวอย่างที่ท่านรินโปเซให้ไว้ในที่นี่เป็นการฝึกสติที่ดีมาก

ข้อฝึกหัดในการพิจารณาตนเอง

ให้นึกถึงความสำเร็จที่เพิ่งเกิดขึ้นในชีวิตของเรา อาจเป็นอะไรก็ได้ เช่นงานเล็กๆ ที่เพิ่งสำเร็จไป หรือการได้รับรางวัล ใช้เวลาสองสามนาทีพิจารณาถึงความสุขที่เกิดขึ้นจากความสำเร็จนี้

แล้วให้นึกถึงทุกๆ คนที่ทำให้งานของเราสำเร็จลงได้ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อนๆ พี่เลี้ยง และแม้แต่คู่แข่งของเรา ที่อาจเป็นแรงกระตุ้นให้เรามุ่งมั่นทำงานนี้จนสำเร็จ หากขาดคนเหล่านี้ เราจะยังมีความสำเร็จให้ฉลองไหม ใช้เวลาสักครู่หนึ่งคิดถึงความสุขจากการขอบคุณทุกคนที่เป็นแรงสนับสนุนแก่เรา พยายามนึกถึงทุกๆ คนที่มีส่วนช่วยเหลือแม้จะเพียงน้อยนิดก็ตาม ขณะที่เรารู้สึกขอบคุณมากขึ้นๆ นี้เรารู้สึกอย่างไรบ้าง และถ้าเรารักษาความรู้สึกนี้ไว้ในระหว่างทำกิจวัตรประจำวัน เราเห็นความเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างไหมในปฏิกิริยาที่เรามีต่อคนอื่นๆ