

## วิธีแก้อ้วน..... สร้างสุข

นำเสนอเมื่อ : 8 ต.ค. 2552

### วิธีแก้อ้วน สร้างสุข

#### 1.ต้องสู้

คนที่เป็นโรคอ้วนและโรคไม่มีความสุข บางทีมันเป็นมานานเสียจนจิตใจสำนึกมันบอกว่ไม่หายๆ จนเกิดเป็นบุคลิกของคนอ้วนหรือคนทุกข์ขึ้นมา และฝึใจว่มันแก้อัไม่ได้ ไม่สนใจที่จะแก้อั ปิดใจตัวเองจากการแสวงหาหรือปฏิบัติเพื่อการแก้อั บางคนประสบความทุกขอย่างรุนแรงจากความผิตหวัง สูญเสียหรือพลัดพราก ทำให้อัรู้สึกว่ไม่สามารถทนต่อความทุกขนั้นได้

แต่ความจริงก็คือว่ ไม่มีอะไรที่มนุษย์ทนไม่ได้ และไม่มีทุกขอะไรที่ทรงตัวยู่โดยไม่เปลี่ยนแปลง เพราะความจริงแท้แน่นอนตามธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่างก็คือ ความเป็นอนิจจัง นั่นคือ “สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเปลี่ยนแปลง” ไม่มีอะไรหยุดนิ่งอยู่กับที่ ทุกขก็เปลี่ยนเป็นไม่ทุกขได้ อ้วนก็เปลี่ยนเป็นไม่อ้วนได้ มีปัญหาที่เปลี่ยนเป็นไม่มีปัญหาได้

ฉะนั้น คนอ้วนคนทุกข์จะต้องปลุกใจตัวเองทุกวันว่ สภาพของเราแก้อัได้และจะต้องแก้อัได้ วันหนึ่งเราจะต้องไม่อ้วนเหมือนอย่างนี้ วันหนึ่งเราจะต้องเปลี่ยนจากคนทุกข์คนเป็นคนมีความสุขได้ และเป็นไปได้อัจริงๆ แน่แน่นอนและเป็นในชาตินี้ด้วย ไม่ต้องรอไปชาติหน้า

ถ้าคุณประสบความผิตหวัง ความสูญเสีย หรือความพลัดพรากอย่างรุนแรง จนกระทั่งคิดว่า คุณจะมีชีวิตต่อไปไม่ได้ คุณจะต้องมีสติและทราบบว่ ความทุกขอย่างแรงที่คุนประสบอยู่นั้นจะไม่ดำรงทรงอยู่เช่นนั้นแน่ นอก คุณก็จะกลับเป็นคนมีความสุขใหม่ คนอื่นๆ ที่ผ่านไปแลวและที่จะมีมาก็ล้วนต้องประสบความผิตหวัง ความสูญเสีย หรือความพลัดพราก ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

มนุษย์มีการทำลายตัวเองทางใจ หรือทางนามธรรมอีกด้วย ได้แก่การมีจิตใจขุ่นเป็นพิษเป็นภัยหรือจิตใจที่ทำลายตัวเอง จิตใจที่ทำลายตัวเองนั่นคือ จิตใจที่มีปมด้อย ดูถูกดูหมิ่น ไม่พอใจสภาพของตัวเอง ด้วยประการใดประการหนึ่งหรือหลายประการ

โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อน เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงาน และโดยเฉพาะในสังคมที่ชอบอวดอวดใจเปรียบเทียบกับในเรื่องคัับแคบเหล่านี้ยิ่งกว่าคุณธรรมที่มีลักษณะเปิดกว้าง ซึ่งเป็นลักษณะของสังคมไทย

ความรู้สึกมีปมด้อย ดูถูกดูหมิ่น ไม่พอใจในสภาวะ หรือภาวะหรือภพของตัวเองอย่างนั้นๆ

จะเป็นบ่อนทำลายความสุขของตนเองอย่างรุนแรง เกิดความไม่พอใจ คับแค้น หรือแค้นใจ ที่ตนเองอยู่ในภาวะหรือสภาพ อย่างนั้นๆ จะทำอะไรไปก็ไม่พอกพอกใจตนเอง มีแต่ความรู้สึกไม่พอใจดูถูกตนเองเป็นนิสัย

❌ คุณจะต้องจำไว้ และเตือนตนเองซ้ำแล้วซ้ำอีก ว่าจริงแท้แน่นอนคุณสามารถจะเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณจากหน้ามือเป็นหลังมือ ประดุจหงายของที่คิดว่าประดุจจุดเทียนในที่มืด เปลี่ยนจากชีวิตที่พรองเป็นชีวิตที่เต็ม เปลี่ยนจากที่ชีวิตที่ไร้ความหมายเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความมีชีวิตชีวา มีพลังแห่งการสร้างสรรค์และความสุข สลัดจิตใจที่ทำลายตัวคุณเองเสีย ลุกขึ้นมาเถิด ลุกขึ้นมายิ้ม ยิ้มกับโลก ยิ้มกับตัวคุณเอง

❌ คุณพร้อมแล้วที่จะต่อสู้ ต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะกับจิตใจที่ทำลายตัวคุณเอง ต่อสู้เพื่อความเป็นไท ต่อสู้เพื่อความหลุดพ้นจากบาปกรรมทั้งปวงที่ครอบงำชีวิตคุณอยู่

## ❌ 2. แก่ทุกข์ด้วยการเจริญเมตตา

❌ ทุกคนเคยรู้ฤทธิ์เดชของความโกรธกันมาแล้ว ว่าเมื่อเวลาโกรธนั้นใจสั้น ตัวสั้น ตาโปน อยากทำร้ายผู้ที่เราโกรธ ทั้งทางกาย วาจา และใจ เพราะขณะที่โกรธจะขาดสติ ยังคิด จึงทำการที่เกินเลย ซึ่งตามปกติแล้วไม่ทำ

❌ บางคนถึงไม่ทำร้ายบุคคล ก็ทำลายข้าวของ เช่น ขว้างปาทุบขังของเครื่องใช้ต่างๆ ที่ขวางหน้าทุกคนเคยหงุดหงิด รำคาญใจกันมาแล้วทั้งนั้น แต่บางที่ไม่ทราบบาว่าจะจัดอารมณ์ประเภทนี้ไว้ในพวกไหน ความหงุดหงิดรำคาญใจ ก็คือความโกรธอย่างอ่อนๆ

❌ ความโกรธ ความหงุดหงิด ความรำคาญใจ เป็นข้าศึกของความสุข ขณะที่มีความรู้สึกอย่างนี้เขาครอบงำจิตใจจะมีความสุขเลย และที่ถึงกับตัวสั้น ใจสั้น เหนือออกนั้นเพราะมีการหลังสารที่เรียกว่า อะดรีนาลิน ออกมามาก เทียบวาระตุนอวัยวะต่างๆ อย่างรุนแรง ทำให้ความดันสูง ร่างกายทรุดโทรมและแก่เร็ว

❌ การบำบัดความโกรธนั้นต้องอาศัยการบริหารจิตใจหลายวิธีด้วยกัน หรือแท้ที่จริงทุกๆ วิธีที่จะกล่าวถึง แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะความเมตตา

❌ พระท่านกล่าวว่า เมตตาเป็นข้าศึกของความโกรธ คือถ้ามีเมตตาก็ไม่โกรธ ถ้าโกรธก็แปลว่าไม่มีเมตตา ลองทดสอบความจริงข้อนี้ดูด้วยตนเองก็ได้ คนเรานั้นปกติจะมีความเมตตาตัวเองมากกว่าเมตตาผู้อื่น ฉะนั้นจึงโกรธผู้อื่นมากกว่าโกรธตัวเอง มีเรื่องอะไรเกิดขึ้น แทนที่จะโกรธ เกลียดขึ้นสมอง เมตตาเขาไว้ก่อนว่า “อ้อ! เขาคงจะลำบาก หรือมีปัญหาอย่างนั้นๆ ขอให้จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด”

❌ หัดแผ่เมตตาต่อทั้งมนุษย์ สัตว์ พืช และสรรพสิ่งทั้งหลายไปทั่วสากลโลกเสมอๆ จนเมตตาขึ้นสมอง หรือเป็นอัตโนมัติ จะทำให้จิตใจเยือกเย็น มีความโกรธน้อยลง มีความสุขขึ้น

### ❌ 3. เดิน และหายใจอย่างมีความสุข

❌ ปกติเวลาคุณเดิน หรือคุณหายใจ คุณไม่รู้ว่าคุณกำลังเดินหรือกำลังหายใจ เพราะคุณจะคิดไปในเรื่องอื่นๆ กระแสความคิดวิ่งวนอยู่ในสมองตลอดเวลา คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต หรือคิดวิตกกังวลไปในเรื่องที่ยังไม่ได้เกิดในอนาคต แต่ไม่รู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ถ้าจิตเรารู้เฉพาะอยู่กับการก้าวเดินซ้าย ขวา ซ้าย ขวา เรียกว่าจิตรู้อยู่กับปัจจุบัน

❌ ขณะที่จิตรู้อยู่กับปัจจุบัน ก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอดีตหรือวิตกกังวลไปในเรื่องอนาคต การที่จิตรู้อยู่กับปัจจุบัน ท่านเรียกว่า สติ ทดลองเดินแบบ มีสติรู้อยู่กับปัจจุบันเสียวันนี้เลย ชูชวย ยก ยาง เขยียบ ขวา ยก ยาง เขยียบ ให้จิตรู้ทุกอิริยาบถของการเดิน เมื่อเดินไปสุดทางเดินแล้วหยุดก็ให้รู้ว่ายหยุด อาจบรกรรมในใจว่า “หยุดหนอๆ” เพื่อเตือนให้รู้ตัวว่ากำลังหยุด เมื่อขณะที่กำลังหันกลับ ก็รู้ตัวว่ากำลังหันกลับ อาจบรกรรมกำกับว่า “กลับหนอๆ”

เมื่อกลับหันหลังมาแล้ว หยุดอยู่ชั่วคราว ก็รู้ตัวว่าหยุด อาจบรกรรมว่า “หยุดหนอๆ” แล้วออกเดิน ชูชวย ยก ยาง เขยียบ ขวา ยก ยาง เขยียบ.. ให้จิตกำหนดรู้เฉพาะอิริยาบถของการเดิน การหยุด การกลับ หรือการเลี้ยว

❌ เมื่อทำใหม่ๆ อย่าแปลกใจ ถ้าพบว่ารู้ตัวอยู่เพียงก้าวสองก้าว จิตหลุดไปคิดเรื่องอื่นแล้ว บางทีคิดสาระะต่างๆ นานาเป็นเวลานานกว่าจะรู้ตัวว่าจิตไม่อยู่กับปัจจุบันเสียแล้ว

❌ ท่านว่าจิตมันหลุกหลิกมาก เหมือนลูกลิ้น มันไม่เคยกับการที่จะให้อยู่กับที่ที่ปัจจุบัน มันคอยจะซอกแซกไปทางโน้นมาทางนี้ตลอดเวลา พอรู้ตัวว่าจิตเตลิดไปทางอื่น ก็จับมาใหม่ให้รู้อยู่กับอิริยาบถปัจจุบัน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา... ถ้าหลุดอีกก็จับมาใหม่อีก ๆๆ

เมื่อเดินกำหนดไปเรื่อย ๆ จิตจะค่อย ๆ สงบเข้า ๆ ๆ  
จนกระทั่งจิตรู้เฉพาะอิริยาบถปัจจุบันแห่งการก้าวเดิน ไม่ออกแวกไปทางไหน  
ท่านจะพบกับความสงบและความเบาสบายแห่งจิตอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน

หายใจออกยาวก็ให้รู้หายใจออกยาว ให้สติตามรู้ อยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก

❌ เมื่อทำใหม่ ๆ จิตจะหลุดไปคิดเรื่องอื่น ๆ เหมือนกัน แต่เมื่อนึกได้ก็จะกลับมากำหนดรู้ใหม่  
ขณะที่ตามลมหายใจให้รู้ตลอดนั้นเป็นการอยู่กับปัจจุบันจึงเรียกว่า สติ  
ขณะที่จิตเพ่งอยู่ที่จุดใดจุดเดี่ยวนั้นเรียกว่าสมาธิ เริ่มด้วยสติ ลงท้ายด้วยสมาธิ

❌ ขณะที่จิตสงบจะพบความสุขอย่างที่ท่านไม่เคยพบมาก่อน  
เป็นสภาพที่เบาสบายเพราะปราศจากเครื่องรบกวนใจที่เรียกว่า นิวรณ์ 5 อันได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท  
ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความมัวงมเหมงามื่นซึ่ม และความสงสัยลังเลใจ

❌ วัตถุประสงค์ของการฝึกสมาธิคือให้จิตสงบ ถ้ามันเกิดเห็นอะไรบางอย่างก็อย่าไปตื่นตื่นหรือมัวงม  
ในขณะที่ฝึกขึ้นตอนอย่างหยาบ ๆ ก่อน โดยการเดินอย่างมีสติ หายใจอย่างมีสติ ต้องตั้งใจจริง จึงจะฝึกได้  
อุปสรรคที่สำคัญที่สุดคือความซี้เกียจ

#### ✘ 4. ปาฏิหาริย์แห่งการบริหารจิต

✘ การทำสมาธิหรือสมถกรรมฐานนั้นคือ การทำให้จิตใจสงบ เป็นของที่มีในทุกศาสนา และมีมาก่อนพุทธกาล ดังที่พระพุทธเจ้าไปเรียนกับอาหารดาบสและอุทกดาบสจนได้ฌานสมาบัติ แต่ทรงพบว่าไม่ทำให้พ้นทุกข์ คือขณะที่ทำสมาธิก็ไม่มีทุกข์ แต่เมื่อออกจากสมาธิก็มีทุกข์อีก

✘ เพราะสมถะทำให้สงบเงียบ ยังไม่เกิดปัญญา ปัญญาทำให้พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง ตรงนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ การเจริญให้เกิดปัญญาเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน

#### ✘ 5. ศิลปะการทำงานให้มีความสุข

✘ ถ้าใครทำงานไปแล้วทุกข์ไป เบื่อไป ก็เป็นชีวิตที่ขาดทุน

ขอให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่านไปในอดีต และวิตกกังวลไปในอนาคต และชื่นชมกับผลสำเร็จของงานนั้นๆ ไม่ว่าจะผลสำเร็จนั้นจะเป็นอะไร เช่น พิมพ์หนังสือได้หนึ่งหน้า ตักน้ำได้ครึ่งตุ่ม ทำกายเดียวเสร็จหนึ่งชาม ตัดผมให้ลูกค้าได้หนึ่งหัว ฯลฯ

✘ ล้วนเป็นความสำเร็จที่ควรชื่นชมยินดี หืดไฉ้มากๆ เข้า ไม่ว่าจะทำอะไรดูมันสุขไปหมด! เรียกว่าทุกๆ อย่างที่มาสัมผัสกับเรา ล้วนกลายเป็นความสุขไปหมด! นี่แหละเรียกว่า สุขนิยม หรือการมองในแง่ดี

เมื่อเรามีสุขนิยมหรือการมองในแง่ดี เมื่อสัมผัสกับอะไรก็กลายเป็นดีไปหมด ถ้าเรามีทุกข์นิยมหรือการมองในแง่ร้าย เมื่อสัมผัสกับอะไรก็กลายเป็นร้ายกลายเป็นชวยไปหมด