

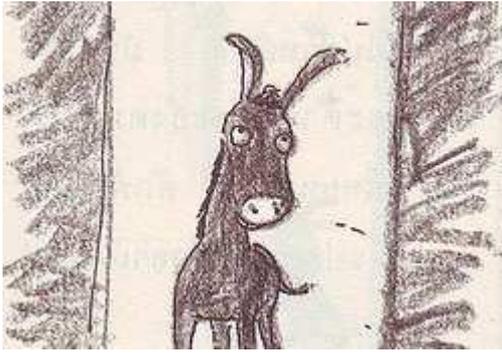


วิกฤติคือโอกาสทอง

โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

ณ กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีชวานาคนหนึ่ง
เลี้ยงลาไว้ตัวหนึ่งซึ่งแก่มากแล้ว
ด้วยความโง่ของมันเดินขุ่มขาม
ไปตกบ่แห่งหนึ่ง มันร้องครวญคราง
อยู่เป็นเวลานาน ชวานาเอง
ก็พยายามใคร่ครวญ
หาวิธีที่จะช่วยมันขึ้นมา

ในที่สุดชวานาหวนคิดขึ้นมาได้ว่า
เจ้าลาที่แก่เกินไปแล้ว อีกอย่าง
บ่อนี้ก็ต้องกลบไม่คุ้มที่จะช่วยเจ้าลา
ชวานาจึงไปขอแรงชาวบ้าน
เพื่อมาช่วยกลบบ่อ ทุกคนใช้พลั่ว
ตักดินสาดลงไปในบ่อ ครั้งแรก
เมื่อดินถูกหลังลา มันตกใจ
และรู้ชะตากรรมของตนเองทันที
มันร้องโหยหวน สักพักหนึ่ง
ทุกคนก็แปลกใจที่เจ้าลาเงียบไป



หลังจากชาวนาตัดดินไสบ่อได้สักสองสาม
พลั่ว เมื่อเหลือบมองลงไปบ่อ ก็พบกับ
ความประหลาดใจที่ลามันจะสะดุดดินออกจาก
หลังทุกครั้งที่มีผู้สาดดินลงไป แล้วก้าวขึ้นไป
เหยียบบนดินเหล่านั้น
ยิ่งทุกคน พยายามเร่งระดม
สาดดินลงไปมากเท่าไร
มันก็ก้าวขึ้นมาเร็วได้มากยิ่งขึ้น
ในไม่ช้าทุกคนต่างประหลาดใจในที่สุด
เจ้าลาสามารถหลุดพ้นจากปากบ่อดังกล่าวได้

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า
ชีวิตนี้อุปสรรคต่างๆ ที่ถาโถม
เข้ามาหาเราก็เปรียบเหมือน
ดินที่สาดเข้ามาหาเรา จงอย่า
ท้อถอยและยอมแพ้ จงแก้ไขมัน
เพื่อที่จะก้าวสูงขึ้นเรื่อยๆ
เปรียบเหมือนลาแก่ที่หลุดพ้น
จากบ่อได้ ฉันทิดฉันนั้น

อุปสรรคมีไว้ให้ก้าวข้ามไป



ชีวิตคนเราก็เช่นกัน

เราก็ต้องประสบกับโลกธรรมแปดเป็นธรรมดา

คือ 'ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข

ก็ต้องมีเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

แต่เมื่อเรามีทุกข์ มีปัญหา

หรือต้องประสบกับวิกฤตินักหนาสาหัสแค่ไหน

ก็ให้อาศัยขันติ มีความอดทน

เมื่อมีความทุกข์ หยุดทำ หยุดพูด หยุดคิด

ตั้งสติใช้ปัญญา อาศัยอดทน อดกลั้น

หยุดทุกสิ่งทุกอย่างไว้ก่อน

ไม่ต้องคิดที่จะแก้ปัญหากายนอก



กำหนดรู้ลมหายใจออกยาวๆ ลมหายใจเข้าลึกๆ
ให้มีสติ มีความรู้สึกตัวกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ติดต่อกัน ต่อเนื่องกัน มีสมาธิตั้งมั่นกับลมหายใจ
ปล่อยวางความรู้สึกที่ไม่ดี ปล่อยวางจิตใจให้ว่างๆ
ว่างจากอดีต ว่างจากอนาคต ว่างจากความไม่สบายใจ
เหลือแต่จิตที่มีแต่ความรู้สึกตัว เบิกบานใจ
โอปนโยโก น้อมเข้าไปหาธรรมชาติของจิตที่เป็นประภัสสร
บริสุทธิ์ผ่องใส เมื่อจิตสงบสบายแล้ว
จึงค่อยๆ คิดแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา เมื่อจิตใจดี
สบายใจทุกอย่างแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะค่อยๆ ดีขึ้น
ให้มีความหวัง กำลังใจที่จะต่อสู้



**ทุกข์ที่สุดอยู่ที่ไหน
ขมทรพย์ก็มีอยู่ที่นั่น**

**ทุกข์ที่สุดอยู่ที่ไหน
สุขที่สุดมันก็มีอยู่ที่นั่น
นี่เป็นความจริง**

**ไม่ว่าจะมีวิกฤติ
หรือเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับเรา
สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือรักษาใจของเราให้ดี**

**ให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
เป็นคุณธรรมประจำใจของเรา**

**ตั้งใจทำความดี
รักษาคุณงามความดี ความถูกต้อง
ด้วยจิตใจที่หนักแน่น
ไม่หวั่นไหวในทุกสถานการณ์
ให้ชีวิตทั้งหมดอยู่ด้วยอานาปานสติ
คือทำหน้าที่ปัจจุบันให้ดีที่สุด
ด้วยใจดี สุขใจ**



.....

**คัดลอกบางตอนมาจาก ::
หนังสือ...มีขันติ คือให้พรแก่ตัวเอง
โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก**