



ความสุขเล็กๆ
ขำขัน เพียงหยด



ค ว า ม สຸ ข ເລີ ກ ຯ
ຂ ວັ ນ ເພີ ຍ ງ ຫ ັ ຍ

คว าม สุ ข เ ลื ก ๆ

ข ว ัญ เ พื ย ง ห ั ย

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์เรือนขวัญ

914 ถนนพระราม 5 แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ 02 243 1279

ท่านสามารถมอบหนังสือนี้เป็นของขวัญแด่คนที่คุณรักโดย

โอนเงินผ่าน ธนาคารไทยพาณิชย์สาขาราชวัตร ชื่อบัญชี นายโก้ แซ่อึ้ง

เลขที่บัญชีออมทรัพย์ 130-2-15154-5

แล้วส่งใบฝากเงินพร้อมชื่อที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ของท่านได้ที่ :

ฝ่ายจัดการ คุณวิมลลักษณ์ อาศัยพานิชย์

โทรศัพท์ 02 243 1279 โทรสาร 02 241 6622

หากเป็นธนาคารกรุงศรีสง่าจ่าย ปท.ดุสิต ในนาม นายโก้ แซ่อึ้ง

914 ถนนพระราม 5 แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

ราคาเล่มละ 120 บาท ค่าส่งฟรี



บนโลกอันสวยงามใบนี้ ทุกเมืองที่ท่องเที่ยวไป เราจะพบผลึกของประวัติศาสตร์รอยที่จะเล่าถึงสัจธรรมของความไม่เที่ยงให้ฟัง เราจะเห็นโบสถ์เก่าที่ใช้เวลาสร้างห้าร้อยปีหรือวังที่รับใช้ราชวงศ์มายาวนานเป็นร้อยปี เราจะได้รับฟังความเพื่องฟูหรือล่มสลายของยุคสมัย และในที่สุดไม่มีผู้ชนะที่แท้จริง ทุกคนพ่ายแพ้แก่สัจธรรมและกาลเวลา มีเพียงคำเล่าขานชุกซ่อนอยู่ในความเงิบของขุนเขาขรา ในความนิ่งของผิวน้ำในทะเลสาบ ในความรื่นเริงของดอกไม้ไหว และในชีวิตของชาวบ้านผู้ไฟสันติสุข นักท่องเที่ยวเสาะหาดำเนินจากชอกมุ่มเล็กๆ เหล่านี้ด้วยความสุข

ในหนังสือเล่มนี้ ฉันขอพาท่านไปชมธรรมชาติอันงดงามที่โลกมอบให้ สลับกับบทความที่ฉันเขียนลงในเฟซบุ๊กอันเป็นบันทึกความคิดทางธรรมะที่ได้เรียนรู้จากผู้รู้ทั้งหลาย เพื่อสืบต่อและเผยแพร่การมีธรรมะในชีวิตประจำวันออกไปให้กว้างขวางและเป็นประโยชน์แก่สังคม อันเป็นงานที่ฉันปรารถนาจะทำเสมอมา

ความเพิดเพิดพอใจของท่าน คือความสุขใจอันยิ่งของฉัน ขอขอบคุณจากส่วนลึกของจิตใจที่ท่านได้ให้การสนับสนุนเสมอมา ขอให้ท่านมีความสุข

ด้วยความปรารถนาดี

ขวัญ เพ็ญหทัย

www.facebook.com/pangvarapa



เมืองเชสกีกรุมลอฟ

ประเทศเช็ก

เมืองเชสกีกรุมลอฟ (Cesky Krumlov) อยู่ทางตอนใต้ของสาธารณรัฐเช็ก ใกล้ชายแดนออสเตรีย ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำวัลตาวาตอนต้น ใกล้แหล่งกำเนิดของแม่น้ำก่อนจะไหลต่อไปเป็นกระแสน้ำสายใหญ่ผ่านกรุงปราก ช่วงที่แม่น้ำวัลตาวาไหลผ่านเชสกีกรุมลอฟ คูเหมือนเป็นเพียงลำธารสายเล็กๆ สายน้ำคดไปเคี้ยวมาเหมือนรูปตัวเอส จนทำให้ภูมิทัศน์ของตัวเมืองดูราวหยดน้ำที่กำลังจะหล่นจากนิ้ว และภาพผังเมืองที่โดดเด่นนี้จึงกลายเป็นภาพโปสเตอร์จำหน่ายเพื่อเป็นของที่ระลึกแก่นักท่องเที่ยว

เนื่องจากไม่ถูกทำลายจากสงครามโลกทั้งสองครั้ง และช่วงที่ปกครองโดยคอมมิวนิสต์ คนต่างถิ่นก็แทบไม่มีโอกาสเข้าไปเยือน จึงทำให้เชสกีกรุมลอฟ คงเอกลักษณ์ดั้งเดิมไว้ได้ทั้งหมด จนได้รับการยกย่องจากองค์การยูเนสโกให้เป็นเมืองมรดกโลก ปี ค.ศ. 1992





ปราสาทกลุ่มดอฟ้าใหญ่เป็นอันดับสองในดินแดนเช็กรองจากปราสาทกรุงปราก ศิลปะภายนอกแปลกตรงที่ผนังเรียบ แต่ทาสีให้เล่นเงาแล้วดูเหมือนประกอบด้วยผนังหินก้อนๆ มาเรียงไว้ เมืองนี้ชอบทาสีผนังภายนอกมากเลย

สิ่งที่โดดเด่นคือหอคอยสีชมพู เป็นศิลปะแบบเรอเนสซองซ์แทนของดั้งเดิมที่เป็นกอธิคโดยสถาปนิกชาวอิตาเลียน เมื่อศตวรรษที่ 16

เมื่อขึ้นไปบนปราสาทกลุ่มดอฟ้ามองลงมาจะเห็นเมืองทั้งเมือง และในสายน้ำที่ล้อมรอบอยู่นั้นก็มีคนพายเรือเล่นทั้งวัน และเขาทำระดับน้ำให้แตกต่างกันเกิดเป็นแก่งเล็กๆ พอสนุกให้ด้วย

โรงแรมอยู่ในเมืองนี้เอง คัดแปลงมาจากโรงนา เป็นห้องเล็กๆ แต่ก็สบาย เปิดหน้าต่างออกไปชมวิว ก็มีเสียงเพลงจากงานที่จัดในสนามข้างริมน้ำดังเข้ามา ทำให้รู้สึกดีมากเลย

ตอนเย็นไค้พาไปทานอาหารพื้นเมือง ให้เปิดมาครึ่งตัว ใหญ่กว่านกน้อย รู้สึกแย่มากกก รู้สึกบาบาเลียนมากเลยอะ กินไปหน่อยหนึ่งแล้วรีบบ้ายบาย ออกไปเดินเที่ยวดีกว่า

ไปเดินชมเมืองได้อีกรอบ เพราะพระอาทิตย์ยังไม่ยอมกลับบ้าน











เมฆในถ้วยชา

คำถามที่ฉันมักจะได้รับเสมอ คือ ใช้ธรรมะข้อไหนในการเปลี่ยนแปลงชีวิต

ฉันตอบว่าเราไม่สามารถใช้ธรรมะข้อเดียวมาเปลี่ยนแปลงชีวิตได้หรอก สิ่งที่สำคัญกว่า คือ เราอยากเปลี่ยนแปลงมัยต่างหาก ถ้าเราอยากเปลี่ยนแปลง เราก็ฝึกฝนสิ่งที่เรารู้มาไปเรื่อย ๆ สะสมไปแล้วก็จะเปลี่ยนแปลงไปเอง เหมือนเอาก้อนเกลือไปวางไว้ในน้ำ นานไปก็ละลายเอง

สิ่งที่คนไม่ได้พิจารณาคิดก็คือนึกไม่ออกว่าธรรมะทำงานอย่างไร แก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างไร แล้วพอได้หนึ่งคำตอบก็เลยมีข้อโต้แย้งมากมายตามความคิดเดิมที่มีอยู่ ทำให้ฟังดูเหมือนธรรมะจะดียิ่งไปเลย สำหรับเขาแล้ว ถ้าจะแก้ปัญหาลักษณะอย่างเขาจะใช้เครื่องมือและวิธีการหลายอย่างมารวมกันเพื่อจัดการ เช่น จะซ่อมรถ เขาก็จะยอมรับว่าต้องใช้มากกว่าไขควงอันเดียว แต่พอกับธรรมะเขากลับรู้สึกว่าเป็นไม้เท้ากายสิทธิ์ที่เคาะปัง ๆ ให้อะไรเกิดขึ้นตามที่อธิษฐาน ถ้ามีปัญหาก็ให้หายวับไปในบัดดล แต่ความจริงก็คือการแก้ปัญหาก็ต้องใช้ธรรมะหลายข้อ ใช้ความเข้าใจของผู้ฝึกฝน และใช้เวลา เหมือนกับช่างซ่อมรถ

สิ่งที่คนเริ่มฝึกธรรมะใหม่ๆ คิดก็คืออยากให้ผลเกิดขึ้นเร็วๆ การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเร็วๆ ซึ่งเรื่องนี้ก็เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ต้องใช้เวลา กว่าต้นไม้จะโตและออกลูกมาให้กิน เราไม่สามารถหัดเวลาให้สั้นลงได้ การสะสมความรู้และฝึกฝนต้องใช้เวลาเป็นเครื่องผสม รวมทั้งการวิเคราะห์วิจัย การยอมรับ และความอดทน มะม่วงเมื่อถึงเวลาควรสุก ไม่อาจไม่สุกได้ เทน้ำลงแก้วยังงต้องเต็ม กินข้าวทีละคำยังงต้องอิ่มเมื่อถึงเวลา

ทุกอย่างมีเส้นทาง น้ำในมหาสมุทรทะเลเป็นก้อนเมฆ กลายเป็นฝนตกลงใน
ลำธาร เราดกน้ำในลำธารมาดื่มเป็นชาใส่ถ้วย เมื่อเราดื่มชา เราได้ดื่มเมฆก้อนนั้นด้วย
ต่างคนเราต่างมีวิธีเข้าถึงธรรมะต่างกันแล้วแต่ใจชอบ แสงหาไปเกิดในมุมของ
ตัวเอง เพื่อไปสู่จุดหมายเดียวกัน สิ่งที่ต้องรู้คือรู้จักตัวเองว่าทางใดง่ายสำหรับเรา แล้ว
ค่อยๆ ไป

สำหรับฉัน ฉันตอบคำถามของคนที่ยืนคำถามนี้มาไม่ได้ ฉันใช้หลายอย่างมาก
เพราะฉันไม่ฉลาดนักหรอก แถมยังขี้ลืม พระสอนให้ให้อภัย ฉันก็บอกกว่าให้อภัย แต่
พอนึกถึงฉันก็เปิดเผยเป็นในใจขึ้นมาอีก ฉันอ่านวิธีให้อภัยจากหนังสือหลายเล่ม

ให้อภัยเถอะนะ ชาติก่อนอาจเป็นญาติกัน (ชาตินี้ญาติก็ทำให้เราเหนื่อยพอยู่แล้ว
นี่นา)

ให้อภัยเถอะนะ เมตตาเข้าไว้ (เมตตาไม่พอ ชาติตลาด)

ให้อภัยเถอะนะมันเป็นอดีตไปแล้ว (ยัง มันเพิ่งคิดเมื่อตะกี้นี่เอง)

ให้อภัยเถอะนะก็เพื่อนกัน (แล้วเพื่อนทำไมทำกับเราละ)

ฯลฯ ฯลฯ ฯลฯ

จนเมื่อมีคำแนะนำว่าเขียนออกมาสิ ระบายลงในกระดาษด้วยลายมือ เขียนเข้าไป
เขียนเข้าไป อยากพูดว่าอะไรก็พูดเต็มที่เลย เขียนจนหมดใจ แล้วเอาไปเผาทิ้ง จะหาย
โกรธได้ ฉันลองทำดู มันเป็นวิธีที่เป็นรูปธรรมดี ลองแล้วพบว่าหายจริงๆ อภัยได้เลย
พอตีวันหนึ่งผ่านไปเจอคำสรุปคำหนึ่งที่ทำให้การอภัยของฉันจบลง
“อภัย คือ การไม่ถือสา บินสูง บินผ่านปัญหาที่อยู่เบื้องล่าง”

อภัยคือการไม่ถือสา

ง่าย ๆ แค่นี้ละ ไปอยู่ที่ไหนมาตั้งนาน ไม่มาให้ฉันพบ ปล่อยให้ฉันชมชานอยู่เป็นนาน

อ้อ เพิ่งนึกขึ้นมาได้เดี๋ยวนี้เองว่า คนโบราณบ้านเราก็คงพูดนี้แหละว่า “เออ อย่าไปถือสา มันเลย”

เราโง่อีกแล้ว นี่แหละที่เขาว่า เรายังมาไม่ถึง ของอยู่ตรงหน้าก็จะมองไม่เห็น

พักหลังนี้จะพบคำสอนพระอาจารย์หลายท่านสอนว่า ทำไปเรื่อย อย่ารีบร้อน ไม่ต้องคาดหวัง เช่น พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล และท่านอาจารย์กำพล ทองบุญน่ม เป็นต้น ตอนนี้ก็เลยมารู้สึกอึดอัดมากในการ (ค่อย ๆ) ฝึกใจ



กำแพงเหตุผล

การมีเหตุผลเป็นสิ่งดีในการแก้ปัญหา แต่ชีวิตไม่ได้มีด้านเดียว บางครั้งเราต้องเปิดช่องว่างให้กับการไร้เหตุผลบ้าง กระโดดข้ามกำแพงเหตุผลไปเพื่อจะได้ทำในสิ่งที่ต้องการจะทำ

คุณเคยไหมที่อยากทำอะไรสักอย่างมานานแล้ว แต่ไม่เคยได้ทำสักที และทุกๆ ที่นั่นมีเหตุผลมาสนับสนุนเพียบแปด ยังไม่ว่าง ต้องการเวลามากกว่านี้

รู้สึกไม่ค่อยสบายขึ้นมาทันที

เดี๋ยวคนเขาจะว่าเอานะ เดี๋ยวทำไมสำเร็จขายหน้าเพื่อน

ยังต้องทำอันนั้นก่อนจึงจะทำอันนี้ได้ ฯลฯ และ ฯลฯ

มีคำกล่าวว่า การใช้ชีวิตแบบมีเหตุผล ทำให้ใช้ชีวิตได้น้อยที่สุด ถ้าไม่ใช่เรื่องการทำงานที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น เป็นเรื่องที่เราอยากทำกับชีวิตของเราเอง ลองก้าวข้ามเหตุผลไปบ้าง เพื่อเพิ่มพลังให้จิตวิญญาณของตัวเอง แต่บางเรื่องแม้เกี่ยวกับคนอื่น ก็ยังใช้ได้

ภรรยาเคยขอร้องให้สามีนวดหลังให้บ้าง สามีได้แต่รับปาก ไม่เคยทำ มีเหตุผลสารพัด วันหนึ่งเขาคิดว่าอยากจะเอาใจภรรยา เหตุผลเก่าประดังขึ้นมา เขาบอกว่าพวกเจ้าจงหลบไปก่อน วันนี้ไม่มีเหตุผล ฉันจะนวดให้แฟน แล้วเขาก็ได้ทำ

ผู้หญิงคนหนึ่งอยากไปเดินทางท่องเที่ยว แต่สามีไม่ว่าง วันนี้เธอเดินทางไปหาเพื่อนที่อยู่ไกล ไปคนเดียว

เช้าวันหนึ่งที่ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เจ้าความคิดตัวดีมันงอแงอยากไปวิสาสะกับความหงุดหงิดนั้น แต่ฉันไม่อยาก ฉันไม่ต้องการอยู่กับเจ้าตัวร้ายนาน เราชื้อกันอยู่คู่เล็กๆ แล้วฉันก็นึกวิธีขึ้นมาได้

ปล่อยวางโดยไร้เหตุผล ไม่ต้องวางเพื่อจะเป็นคนดี ไม่ต้องวางเพื่อจะไม่หงุดหงิดใครสักคน ไม่ต้องวางเพื่อเข้าบทฝึก คิดบวกอย่าคิดลบ ไม่ต้องมาพรวดเหตุผลอะไรกับฉันเพื่อเจ้าจะได้อยู่ในหัวฉันต่อไปอีกหน่อย

ปล่อยไปเลย ทิ้งไปเฉยๆ ง่ายๆ อย่างนั้นแหละที่ฉันต้องการและต้องทำ ไม่สนใจเหตุผลอะไรทั้งนั้น

ได้ผลแฮะ มันหลุดไปเลย

บางเรื่องบางเวลา งดใช้เหตุผล เพื่อ...มีชีวิต



ชัยชนะของคนแพ้

ผู้ชายคนหนึ่งมากับกลุ่มเพื่อนที่มาเยี่ยมสวนธรรม ถามว่า การที่เราจะใช้ชีวิตแบบมีธรรมะนั้นทำอย่างไร ฉันตอบเขาว่า

“คุณต้องตัดสินใจว่าคุณจะเลือกทางนี้”

ผู้มั่งเสียงเขาค่อนข้างแปลกใจเล็กน้อย “ต้องตัดสินใจเลยหรือครับ”

ใช่ การมีชีวิตที่มีธรรมะนั้นเราต้องตัดสินใจ

มันเป็นการเลือกวิถีชีวิต การตัดสินใจจะช่วยพุงให้เราหนักแน่นขึ้น คล้ายๆ มีหลักยึด เวลาที่เราพบทางสองแพร่ง ธรรมะจะชี้ทางให้เรา ธรรมะมีคำตอบสุดท้ายให้เรา ถ้าเราไม่ดื้อ แต่คนที่ตัดสินใจแล้วจะไม่ดื้อหรอก เพราะเขารู้ว่าผลมันจะดี

ไปงานเลี้ยง บ่อยยกถาดมา จะหยิบแก้วเหล้าหรือแก้วน้ำ

ไปเที่ยวห้าง จะถอยกระเป๋าหิ้วหรือไม่ถอย

พบคนที่เกลียด จะเกลียดต่อหรือจะให้อภัย

เมื่อให้อภัย จะรู้สึกแพ้เขาหรือชนะตัวเอง

เมื่อมีปัญหาในครอบครัว จะรักษาครอบครัวไว้หรือจะพังมันให้รู้กันไป

พบคู่ของคนอื่นถูกใจจนใจละลาย จะหันหลังหนีหรือจะหนีตามกันไป

เวลากลุ่มใจ จะเปิดสนามรบในสมองไปอีกสามวันหรือจะไปจุดดินให้เหนื่อยจะได้ทำแปลงผัก

ธรรมะเป็นเรื่องสวนกระแส มันยากหรอก เพราะฉันลืพระพุทธเจ้าจึงทรงตรองอยู่หลายวันว่าจะสอนพวกเราดีมั๊ย

น้องในที่ทำงานคนหนึ่งกลุ่มใจมาหา แต่พอพูดเรื่องธรรมะก็จะหัวเราะแทะ แทะ แล้วหายหน้าไปกลุ่มต่อ เขาคิดว่าธรรมะช่วยไม่ได้ ธรรมะเป็นเรื่องไกลตัว เขยและยากกว่าคงจะโดนสอนให้นั่งสมาธิแน่ๆ เป็นเรื่องน่าเบื่อ ทำไม่ได้ ไม่อยากทำ

ความจริงฉันจะไม่สอนเรื่องนั่งสมาธิหรอก แต่จะเล่าว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร สอนให้คิดอย่างไรเมื่อมีทุกข์ สอนให้มองชีวิตอย่างไรให้เป็นสุข ต้องใช้ความเข้าใจมากพอสมควร มันยากจริงๆ นะ ทว่าทำได้ถ้าอยากทำ แต่ต้องใช้เวลากับตัวเอง ธรรมะไม่ใช่ทฤษฎี จะได้ใช้เวลาสั้นๆ เราต้องประสบการณ์การณ์ต่างๆ จึงจะมองเห็นธรรมชาติการพึงประสบการณ์ของคนอื่นช่วยได้น้อยมาก คนที่ไม่ตัดสินใจจริงด้วยใจจะคอยแย้งเพื่อลดหย่อนให้ตัวเอง

หลวงพ่อบุชา สุภัทโท ตอบพระหนุ่มที่มาขอยุ่วัดของท่านและขอเก็บเงินไว้ โดยจะไม่หลงเงิน

“กินเกลือสักกะทอหนึ่งแล้วมาบอกว่าไม่เค็มสิจะเชื่อ ผมไม่ให้พระถือเงิน ถ้าท่านไม่ทำ ผมไม่ให้อยู่”

เมื่อเราตัดสินใจแล้วว่าจะยึดธรรมะเป็นสรณะ จงสร้างศรัทธาให้มากพอที่จะวางความดีดอง วางข้อแม้ลง วางคำถามลง ทั้งตัวเองลงในทะเลธรรม เราจะพบว่าธรรมะคุ้มครองเราได้จริง

ปริยญาทางธรรมก็เหมือนปริยญาทางโลก ต้องสอบให้ผ่าน ถ้าไม่ผ่านสอบซ่อมไปเรื่อยได้ ทางโลกสอบไม่ผ่านไม่ได้ปริยญา ออกไปหางานทำไม่ได้ ปริยญาทางธรรมสอบไม่ผ่านไม่พ้นทุกข์ ต่างกันที่ทางธรรม ผ่านเป็นเรื่องๆ ได้ พ้นทุกข์เป็นเรื่องๆ ได้

ต้องคิดว่าเป็นเรื่องสนุกของชีวิตที่จะเอาชนะคู่แข่งคือความอ่อนแอของตัวเอง ตอนนั้นจะสนุกกับการเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า ในความสงบของธรรมะที่เหมือนครูใหญ่ชราผู้ตกผลึกแล้ว เราลูกศิษย์ผู้ล้มลุกคลุกคลานจะได้สนุกกับบทเรียนที่จะเข้दन้าตาตัวเองให้แห้ง เมื่อคิดว่ามันสนุก การพบข้อทดสอบยากๆ ย่อมเป็นเรื่องรื่นรมย์

ไม่มันคงไม่มีใครพิชิตยอดเขาหรือไต่หน้าผาสูงชันหรือล่องแก่งโหด หรือดำลงไป
กันทะเล มันสนุกน่าสนใจสำหรับเขา ความสนใจทำให้รู้สึกท้าทาย ธรรมชาติกว่านั้น
แต่ผลลัพธ์เลิศกว่านั้นมากมาย

ตอนนี้ฉันกำลังนึกถึงหนังสือเล่มหนึ่งในวัยเด็ก ชันชิโรจอมใจร้อน ใจร้อน
จนเกิดเรื่องอยู่เรื่อย พระอาจารย์ตัดสินใจทำให้เขาใจเย็น ชันชิโรต้องลงไปยืนในสระที่
น้ำเย็นเยือก กอดเสาไม้ไผ่ไว้พยุงกาย กลางดึกฝนกระหน่ำ กลางวันแดดเปรี้ยง
อดข้าวด้วย ยืนหลายวันหลายคืน...จนกว่าจะใจเย็น คนดูสงสารกันทั่วเมือง ชันชิโรไม่
ร้องไห้ แต่คนดูร้องไห้

หลังจากนั้น ชันชิโรเท่มาก

ฉันเป็นคนดี ทุกข์ทรมานกับพระธรรมข้อขัดใจ การกระทำของคนบางคนยากให้
อภัย แต่ธรรมะสอนว่าให้อภัย เวลาเรามองตรงไป การอภัยนั้นเป็นการตอบแทนที่ง่าย
เกินไป เรายังไม่ได้ชดใช้เลย อย่างนี้เขาก็สบายดี อย่างนี้เราก็เสียเปรียบดี อย่างนี้เรา
ก็โง่ดี อย่างนี้เขาจะทำยังไงก็ได้ดี ทำไมฉันต้องยอมเขา มันเป็นการลดตัวลงไปหรือ
เปล่า ไปยอมให้เขาหัวเราะเยาะหรือไร มันไม่คุ้มนะ ยังไงก็ไม่คุ้ม

ฉันไม่รู้ตัวเลยว่าฉันมองตรงไปที่เขา และไม่ได้มองมาที่ตัวเรา

เราแพ้ตั้งแต่เราทุกข์เพราะเขาแล้ว

ธรรมะต่างหากที่ถูก เพราะสอนให้เราอภัย เราจะพ้นทุกข์

ธรรมะมุ่งที่เรา แต่เรามุ่งที่เขา

ธรรมะสนใจเรา ธรรมะไม่สนใจเขา เพราะเขาทำเราเขาได้ทำกรรมแล้ว วันหลัง
กรรมจะสนองเขาเอง ไม่ใช่หน้าที่ของเราที่จะลงไปจัดการให้เขาได้รับการชดใช้
โดยเฉพาะอย่างยิ่งชดใช้จากเรา เพราะนั่นหมายความว่าเราทำกรรมใหม่ต่อเขาแล้ว
อนาคตเราต้องชดใช้กรรมใหม่นี้อีกทอดหนึ่ง เป็นความเสียหายของชีวิตที่เราสร้างไว้ให้
กับตัวเองในภายหน้า

กว่าจะได้ตระหนักรู้ กว่าจะเข้าใจ กว่าจะยอมได้ น่วมลี
พระองค์หนึ่งเคยเทศน์ว่า “ขัดใจไว้ ขัดไว้ ขัดจนชินใจ”

ธรรมะมุ่งให้ชนะตัวเอง ชนะความโกรธของตัวเอง ชนะนักเลงในเมืงเลือดแดง
ชนะการให้ค่ากับคนที่ทำร้ายเรา ชนะอหังการของความหลงตัวเองว่ามาได้หยามไม่ได้
ชนะความร้อนรุ่มที่เผาผลาญแม้ในยามฝัน ชนะการไม่อดทน ชนะการรักษานรกในใจ
เอาไว้

ธรรมะมุ่งปลอบประโลมและโอบกอดเราไว้ในความไม่ถื้อสา ผ่อนคลายด้วยความ
ศรัทธาในกฎแห่งกรรม ธรรมะพาเราทอดทิ้งอารมณ์ร้ายและพาเราไปชมดอกไม้งามที่
บานเต็มลานบุญ มีสายรุ้งอีกหลายสายให้เราพบพาน

ชีวิตเหมือนเสื้อขาวตัวหนึ่งที่กันกระเปาะและหมึกจากปากกาที่เคยเสียบไว้ เรามัก
มองแต่ที่รอยหมึก ทั้งที่ยังมีส่วนของสีขาวอีกทั้งตัว ธรรมะสอนให้เรามองแต่สีขาว และ
ไม่ให้ความสนใจกับรอยเปื้อนเล็กๆ นั้น

มันเป็นความไม่สมบูรณ์แบบในความสมบูรณ์แบบ

และรอยหมึกนั้น มันเป็นความสมบูรณ์แบบของความบกพร่อง

ทุกทางสองแพร่ง ธรรมะชี้ทางให้เลือก ถ้าเราตัดสินใจแน่วแน่ว่าจะอยู่ในวิถีธรรม
เราจะยินดีเลือกทางที่ธรรมะเลือกให้ โดยไม่สงสัยใดๆ อีก และนั่นทำให้เราได้พบความ
สงบใจสุขใจที่ปลายทาง

ท่านชยสาโร ภิกขุ เคยสอนว่า

“การมีธรรมะเหมือนเราอยู่ในห้องกระจกติดแอร์ ข้างนอกฝนตกเราเห็น แต่เรา
ไม่เปียก ข้างนอกแดดออกเราเห็น แต่เราไม่ร้อน”

ธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม เหมือนร่มคันใหญ่ในฤดูฝน





เมืองคาร์โลวารี

ประเทศเช็ก

เมืองนี้มีการค้นพบน้ำแร่โดยพระเจ้าชาร์ลส์ที่ 4 ซึ่งเป็นจักรพรรดิแห่งจักรวรรดิโรมันอันศักดิ์สิทธิ์ โดยพระองค์ออกไปล่าสัตว์เมื่อยิงสัตว์แล้วสุนัขต้องไปคาบมันมาให้ แต่สุนัขหายไปนาน จึงตามไปดูพบว่ามันตกลงไปในบ่อน้ำแร่ เลยมาสร้างเมืองที่นี่เพื่อเป็นที่พักผ่อน

สปาที่เมืองนี้มีชื่อไปทั่วโลกว่าเป็นศูนย์กลางบำบัดโรคภัยต่างๆ มีเจ้านายหลายพระองค์เคยเสด็จเยือน เช่น จักรพรรดินีมาเรีย เทเรซ่าแห่งออสเตรีย นอกจากนี้ยังได้ชื่อว่าเป็นที่ชุมนุมของศิลปินชื่อดังด้วย เช่น เกอเธ่ บาค บีโธเฟิน วากเนอร์

จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ ชื่อเสียงทางด้านสปาก็ยังคงอยู่ ขั้นตอนการรักษาโรคได้ถูกพัฒนา โดยการบำบัดตามธรรมชาติควบคู่ไปกับการรักษาด้วยการแพทย์สมัยใหม่ เพราะเป็นเมืองแห่งสปาที่โด่งดังที่สุดในโลก

ในพิพิธภัณฑ์น้ำแร่ธรรมชาติ มีแท่นน้ำพุน้ำแร่อุณหภูมิตั้งแต่ 30, 50 และ 72 องศาเซลเซียสให้ลองดื่ม เมื่อเดินเที่ยวชมเมืองจะพบว่าน้ำแร่ที่นี่มีทั่วไป ทางเมืองได้จัดเป็นจุดเล็กๆ ที่โน่นที่นี่ นักท่องเที่ยวสามารถลองดื่มได้ (ได้ข่าวว่าไม่อร่อย) และมีเขื่อกแบบพิเศษสำหรับดื่มน้ำแร่โดยเฉพาะคือมีก้านด้านข้างไว้ให้ดูคนน้ำขึ้นมาได้เลย จึงเกิดอาชีพขายถ้วยขึ้นอีกอย่างหนึ่งด้วย













ทางเดินเลียบลำน้ำเทพลา
ประมาณหนึ่งกิโลเมตร เดินลึก
เข้าไปมีสวนสาธารณะที่ร่มรื่น
มาก มีนกวาดรูปคอยวาดรูปให้
ผู้สนใจจะมีของที่ระลึกส่วนตัว
ฉันถ่ายภาพหญิงสาวนักวาดรูป
ที่ยังไม่มีลูกค้า เธอสวยมาก

การเดินในสวนสาธารณะ
ที่นี่ ทำให้เสียเวลาวันเวลาที่
ผ่านไปของฉันกลับบ้านเรา ที่ไม่มี
โอกาสได้มีอายุยืนยาวแบบนี้
เหลือเกิน





บนทางเท้าที่ทอดยาวมีน้ำนิ่งมากมายเรียงรายให้นั่งพักผ่อน และที่น่ารักคือมีพื้นเล็กๆ
ที่ให้เด็กเล่นคือเดินไปมาไม่มีเสียงด้วย ถ้าวางๆ ก็อาจยังเป็นเพลงได้

ในลำน้ำมีเปิดน้อยเที่ยวว่ายน้ำเล่นไปมา ทำให้สายน้ำมีชีวิตชีวา และมีอย่างหนึ่งที่
ฉันเพิ่งเคยเห็นคือเปิดมันมุดน้ำลงไปกินอาหาร มันไม่ได้เพียงแค่มุดหัวลงไปใต้น้ำ
เหมือนเปิดบ้านเรา แต่มุดจนตัวตั้งตรง และตอนมุดมันจะฟุ้งดินใต้มากเป็นพิเศษ
ดังจ๋อมแจ๋มๆๆ ดูแล้วก็ขำดี

เป็นขามบายที่เพิดเพลิน



จะถามไปทำไมเธอ

มีหลายคนบอกว่าฉันเป็นคนขี้สงสัย ตอนแรกฉันเถียง ฉันคิดว่าก็เราควรจะรู้เรื่องราวทั้งหลายให้ครบถ้วนก่อนด้วยการถามไม่ใช่หรือ แต่ตอนหลัง เมื่อฉันค่อยๆ นั่งลงพินิจดูตัวเอง ฉันก็พบว่าเรื่องที่กำลังลงมือทำต่างหากที่ควรถามมากน้อย ส่วนเรื่องที่ยังเป็นวิมานในอากาศนั้น ถามน้อยหน่อยหรือไม่ถามเลยก็ได้ เพราะยังเฝ้ารอคำตอบที่ไม่มีคำตอบที่แท้จริงเกิดขึ้นได้หรอก คำตอบที่ให้ไว้ พรุ่งนี้ก็เปลี่ยนไปแล้ว สรุปแล้วฉันเป็นคนขี้สงสัยจริงๆ อาการค่อนข้างหนัก

ในหนังสือ Eat Pray Love ของ อลิซาเบธ กิลเบิร์ต เป็นหนังสือที่เขียนเล่าเรื่องราวชีวิตหลังความรู้สึกล้มเหลว และเธอเดินทางไปเยี่ยมยาตัวเองในต่างแดน เป็นหนังสือที่หนาพอสมควร ฉันอ่านอย่างซาบซึ้งใจในฐานะคนอ่านที่เอาใจอยู่เคียงข้างเธอ แต่ทั้งหมดทั้งมวล สิ่งที่ติดออกมาจากหนังสือเมื่ออ่านจบด้วยความอิมเมจแล้วกลับเป็นประโยชน์หนึ่งของเพื่อนเธอ ตอนที่เธอเล่าว่าเธอนั่งคุยกับเพื่อนถึงเรื่องต่างๆ ทุกเรื่องถามไปเรื่อยๆ จนทะลุไปถึงเรื่องจักรวาลไปโน่นเลย ในที่สุดเพื่อนก็ถามเธอว่า

“จะถามไปทำไมเธอ”

ฉันมีอาการเดียวกับลิซเลย

เออ นั่นสินะ จะถามไปทำไมเธอ

มีหลายครั้งในวันที่ว่างพอจะให้ความคิดทั้งหลายมารุมทั้ง จะมีเรื่องประมาณว่าหนึ่งหัวข้อใหญ่และพันคำถามราวกับจะก่อการใหญ่อะไรสักอย่าง เจ้าความคิดจะมีหลายตัวเลยมารุมจิกถามฉันคนเดียวอย่างน่าสงสารจนฉันเหนื่อย ทั้งคำถามสำหรับเวลาอันใกล้และคำถามเพื่อเวลาอันไกล เจ้าตัวร้ายที่สุดคือเลขาคณะกรรมการสอบถามคราวนี้ ที่มันคอยโยนคำถามล่อว่า “แล้วถ้าไม่เป็นอย่างนั้นล่ะ จะทำยังไง” เจ้าตัวเล็กตัวน้อยอื่นๆ ก็แย่งกันแก้ปัญหาคือต่อไป ฉันผู้ฟังเวียนหัว ในที่สุดฉันก็นึกขึ้นมาได้จึงวาดมันออกไปว่า

“จะถามไปทำไมเธอ”

นั่นสิ จะถามไปทำไมเธอ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นอย่างที่คุณคิดบ้าๆ กำลังถกเถียงกันหรอก ไม่มีใครรู้ว่าพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้น ทุกอย่างเป็นการเดาทั้งนั้น รอให้มันเกิดขึ้นก่อนก็ได้ ทุกปัญหามาพร้อมทางออกเสมอแหละ ปัญหาที่เป็นอนิจจังเหมือนกัน มันไม่สามารถคงอยู่ได้ มันต้องจบลงด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งจนได้ นั่นเป็นวิถีของโลกและชีวิต

แล้วฉันก็ได้กลับสู่ความสงบสุขอีกครั้งกับความเงียบ

ชีวิตได้จัดวางไว้แล้ว เราไม่ต้องถามมากนักก็ได้

เขนบอกว่า

เขนคือยอมรับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะโดยไม่ต้องคิด ไม่ต้องวิจารณ์

มาอยู่กับเขนตรงนี้ดีกว่า แต่ต้องเข้าใจความแตกต่างของการยอมรับสิ่งที่ชีวิตให้มา

1. ยอมรับอย่างปล่อยไปตามยถากรรม ชีวิตแห้งแล้ง จำใจ ไม่มีความสุข ไม่มีความอยากจะทำให้ดีขึ้น

2. ยอมรับอย่างเข้าใจว่านั่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ต่อต้าน ไม่ตัดสิน ปล่อยวาง นั่นเป็นธรรมชาติของโลกและชีวิต มันเป็นอย่างนั้นเอง ทำให้สบาย มีความสุข ทำสิ่งที่ทำได้ต่อไปอย่างไม่หวั่นไหว

สิ่งสำคัญคือการยอมรับ

การยอมรับไม่ใช่การยอมแพ้ การหมดคุณค่า หมดความหมาย

การยอมรับคือความนิ่งของใจที่เข้าใจโลกและความธรรมชาติของสรรพสิ่ง

เมื่อเรายอมรับความเป็นเช่นนั้นเองของโลกแล้วละก็

ยังจะถามอะไรไปทำไมเธอ



ความสุขฝึกได้

สมองคนเรามีสองส่วน ความคิดด้านลบจะติดแน่นกับเราเหมือนแถบเวลโก้ ในขณะที่ความสุขจะฉีกหลุดจากเราไปเหมือนสารเทฟลอน

ดังนั้นความขมขื่นจึงอยู่กับเรายาวนาน เรื่องผ่านไปเป็นสิบปีเราก็กังเจ็บปวดอยู่ราวกับว่าเพิ่งเกิดขึ้น

ลองทบทวนดู วันหนึ่งถ้าเราพบเรื่องธรรมดา 4 เรื่อง พบเรื่องทุกข์ 1 เรื่อง พบเรื่องสุข 2 เรื่อง ตอนเย็นเราจะจำเรื่องใดได้ ใช่ เราจำเรื่องร้ายได้

ความรู้ที่นักวิชาการพบคือ

ความคิดใหม่และความคิดที่ต่างไปจากเดิมสร้างเส้นทางของเซลล์ประสาทขึ้นใหม่ได้ เมื่อเปลี่ยนความคิดเรามาสนับสนุนความสุข เส้นทางของเซลล์ประสาทที่เป็นด้านลบจะหดลง และเส้นทางของเซลล์ประสาทด้านบวกจะขยายกว้าง ซึ่งจะทำให้ง่ายขึ้นและเป็นไปโดยอัตโนมัติมากขึ้นในการคิดบวกมากกว่าเดิม

จากความรู้นี้ บวกกับธรรมะที่สอนให้เรามีสติและอยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้เราเห็นว่าเราฝึกมีความสุขได้

เมื่อความคิดที่เจ็บปวดจากเรื่องในอดีตหลุดขึ้นมา เรามีสติ กลับมาอยู่กับตรงนี้เดี๋ยวนี้ ความคิดลบจะหายไป หายใจเข้าผ่อนคลาย หายใจออกผ่อนคลาย

เมื่อมีความสุขง่ายๆ เข้ามา เช่น กับข้าวอร่อยแนะ อ้อยอิ่งกับความสุขนี้นานๆ หน่อย เห็นความสุขให้ง่ายให้บ่อย สร้างร่องรอยความสุขในสมองเข้าไว้ คิดถึงแต่เรื่องดีๆ หัวเราะง่ายๆ (มีคนหนึ่งเขากันเวลาไว้หัวเราะ 10 นาทีทุกวัน) แล้วเราจะเริ่มมีความสุข



ดับไฟอิจฉา

เราอาจจะรู้สึกอายตัวเองถ้าจะยอมรับว่าเราอิจฉาหมอนั่นจังเลย

การอิจฉาไม่ต้องใช้ความพยายาม

แต่เราไม่มีความสุขเมื่อเราอิจฉาใคร ใจมันร้อนรุ่มเหลือหลาย อยากทำให้หมอนั่น
ด้อยลง แต่ทำไม่ได้ อยากทำให้ตัวเองดีแซงหน้าหมอนั่น แต่ทำไม่ได้ โห้ย เจ็บใจ

เดินอ้อมหมอนั่นไปดูอีกด้านหนึ่ง เปลี่ยนมุมมอง

ความจริงก็คือ “คนที่เราอิจฉาคือคนในอุดมคติของเรา” เราอยากเป็นอย่างที่เขา
เป็น แต่ยังไม่ได้

คนขายกล้วยเตี๋ยไม่อิจฉาศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ มีแค่แพทย์ที่ยังเชี่ยวชาญไม่พอ
เท่านั้นที่จะอิจฉา แต่คนขายกล้วยเตี๋ยจะอิจฉาเจ้าของภัตตาคาร

มี 2 วิธีที่จะกลับสู่ความสุข

1. เปลี่ยนใจไปชื่นชมหมอนั่นที่ได้ทำสิ่งที่เราอยากทำ แสดงว่าสิ่งที่เราอยากทำเป็น
สิ่งที่เกิดขึ้นได้ ไม่ใช่ความฝันเลื่อนลอย ใช้เขาเป็นตัวอย่างและเป็นกำลังใจให้ตัวเอง
ก้าวไปตามความฝัน อีกทั้งยังได้ใช้กฎแห่งแรงดึงดูดที่ว่า สิ่งเหมือนกันจะดึงดูดเข้าหา
กัน เมื่อเราชื่นชมสิ่งนั้นในคนอื่น กระแสพลังจะถูกส่งออกไปและดึงดูดความชื่นชมนั้น
(คือความสำเร็จของเราที่อยู่ในอวกาศ) ให้เข้ามาหาเราด้วย

โดยนัยเดียวกัน ถ้าเราเห็นเขาสำเร็จเรื่องนั้นแล้วรู้สึกไม่ชอบ อิจฉา ร้อนกร้อนใจ กฎแรงดึงดูดจะเข้าใจไปว่าเราไม่ชอบความสำเร็จนั้น จึงเมื่อเห็นความสำเร็จแล้วรู้สึก ขุ่นมัวทุกที มันก็จะปกป้องคุณไม่ให้คุณขุ่นมัวด้วยการทำให้คุณทำอะไรไม่สำเร็จ

ดังนั้น จงชื่นชม อวยพร อนุโมทนาความสำเร็จของผู้อื่น

2. แนใจแล้วว่าทำไมไม่ได้ก็ให้เลิกฝืนนั้นไปเลย ไปสร้างฝันใหม่ที่เรามีทางจะทำได้

สิ่งที่เราต้องทำคือจริงใจกับตัวเอง ถ้าคุณอิจฉาแต่ไม่กล้ายอมรับตัวเองว่าอิจฉา เพราะทำให้คุณรู้สึกดูไม่ดี คุณก็จะไม่ได้ดับไฟในใจ ยังคงจมทุกข์อยู่ แต่ถ้าคุณหวังดี กับตัวเองก็ต้องดับไฟนั้นลง

การอวยพรคนที่เราอิจฉาหรือการเปลี่ยนเป้าหมายความคิด เลือกลงทางใดทางหนึ่ง แล้วมันจะช่วยปลดปล่อยคุณ



ฉากหน้าของความกลัว

ในห้องอบรมการพัฒนาชีวิต อาจารย์ตั้งคำถามกับ 3 คนในกลุ่มว่า นาที่แรกที่เข้ามาในห้องที่มีแต่คนแปลกหน้านี้ คุณรู้สึกอย่างไรและแสดงออกอย่างไร

คนแรกตอบว่า ผมกลัว ผมไม่รู้จักรใคร ผมจึงทำขีมีๆ ให้ดูดีเข้าไป

คนที่สองตอบว่า ผมกลัวจะเป็นจุดเด่น ผมจึงนิ่งๆ และไปหาที่นั่งอย่างเรียบร้อย

คนที่สามตอบว่า ผมกลัวเข้ากับใครไม่ได้ ผมจึงทำร้ายแรงเข้าไป ชวนคุย พยายามมีมนุษยสัมพันธ์ดี จะได้มีเพื่อน

อาจารย์บอกว่า เราทุกคนกลัวคนอื่น แต่เราไม่รู้ว่าคนอื่นก็กลัวเราเหมือนกัน ความกลัวคือสิ่งที่ซ่อนลึกอยู่ในใจเรา และวิธีที่เราใช้ชีวิตทุกวันนี้ก็มาจากสิ่งที่คุณกลัว สิ่งให้เราทำ

เราไม่กล้าทำสิ่งนี้เดี๋ยวจะโดนคนอื่นว่า เราไม่กล้าทำสิ่งนั้นเดี๋ยวจะดูไม่ดี ฉันต้องดูดีดูเท่อยู่เสมอ ฉันไม่แสดงแบบนี้เดี๋ยวคนจะว่าฉันขี้ขลาด สรุปแล้วชีวิตเราขึ้นอยู่กับความคิดของคนอื่น เราต้องเป็นคนดีของคนอื่นจนไม่เป็นตัวของตัวเอง

ความกลัวคือกันบังของชีวิต เรากลัวอะไรบ้าง

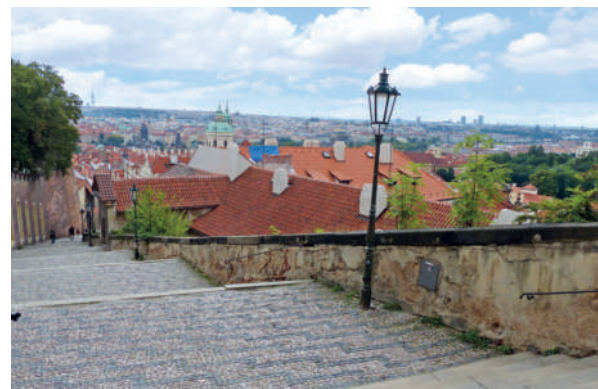
กลัวดูไม่ดี กลัวแพ้ กลัวเสียหน้า กลัวถูกคนอื่นข่ม (บางทีเลยรีบทำข่มคนอื่นก่อน) กลัวไม่ดีพอ กลัวสูญเสีย กลัวโดนตำหนิ กลัวถูกวิจารณ์ ฯลฯ และ ฯลฯ

นอกจากเรากลัวคนอื่นแล้ว เรายังกลัวตัวเองด้วย เราไม่กล้ายอมรับว่าเราโง่
ไม่กล้ายอมรับว่าเราผิด เพราะการยอมรับนั้นทำให้ดูไม่ดีสำหรับตัวเองด้วย

เคล็ดลับคือเวลาเรามีปัญหา เราถามตัวเองลงไปให้ลึก ผ่านความกลัวลงไป แม้
คำตอบจะไม่ดีก็ต้องยอมรับ แล้วจะมีคำถามตามมา ตอบไปเรื่อย ๆ อย่างกล้าหาญจริงใจ
กับตัวเอง แล้วทางออกจะเปิด

และเมื่อเรารู้ใจตัวเองว่าเกิดอะไรขึ้นแล้ว ก็โน้มน้าธรรมะว่าให้เราตั้งชีวิตอยู่ใน
กุศลจิต คิดดี ทำดี พูดดี ให้คำตอบที่เราจะเลือกทำอยู่ในทางธรรม เราก็จะไม่ผิดพลาด
และวางปัญหาลงในแนวทางที่นำไปสู่ความสงบสุขได้





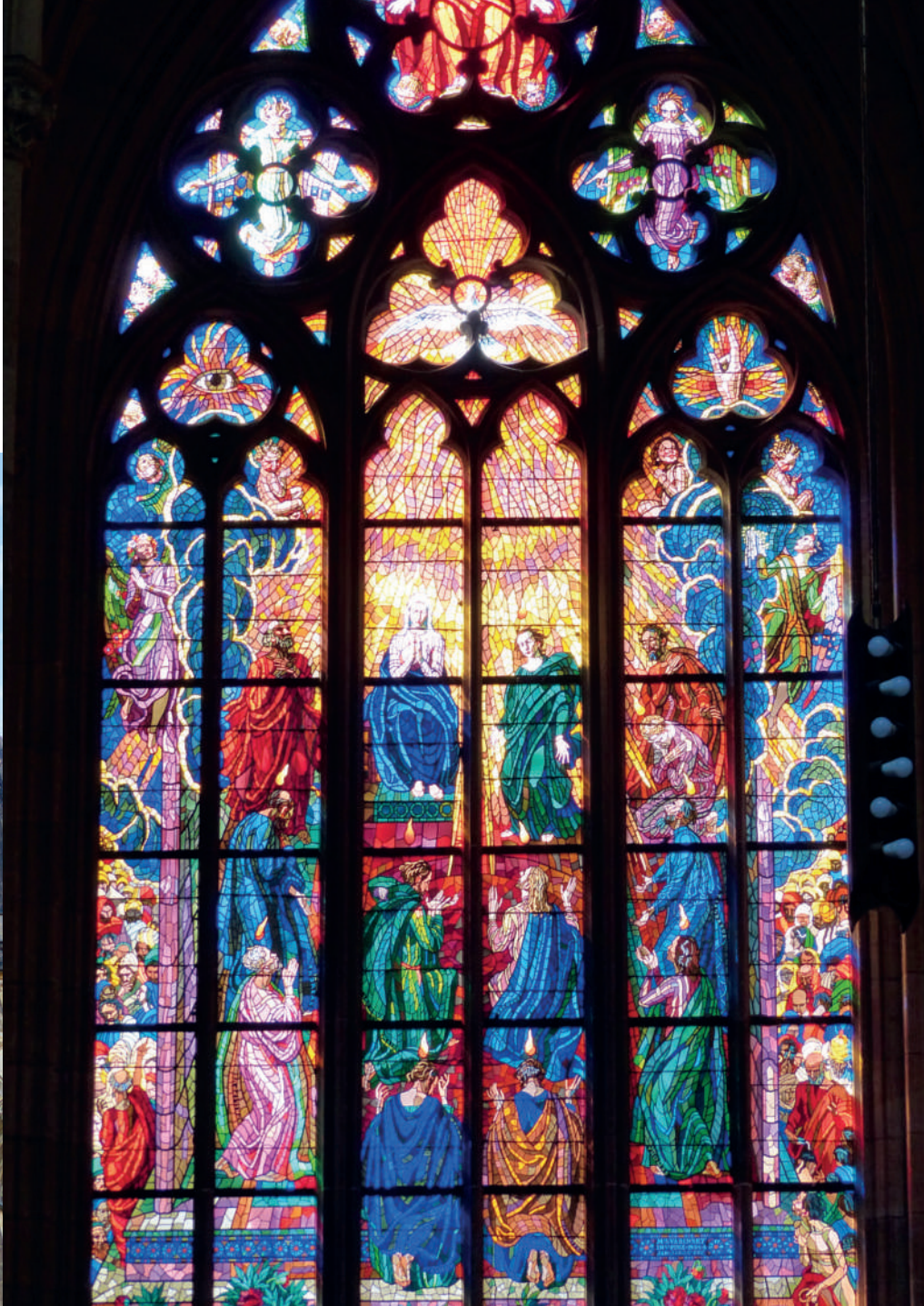
กรุงปราก ประเทศเช็ก

ปรากเป็นเมืองหลวงของสาธารณรัฐเช็ก เป็นประเทศที่เพิ่งเกิดขึ้นในโลกนี้เพียงไม่ถึง 20 ปีที่ผ่านมานี้เอง แต่จริงๆ แล้วดินแดนแถบนี้มีประวัติศาสตร์ยาวนานนับพันปี

ดินแดนแถบนี้แต่เดิมเรียกว่าแคว้นโบฮีเมีย ซึ่งมีศูนย์กลางอยู่ที่นครปรากแห่งนี้ แต่ต่อมาโบฮีเมียถูกปกครองด้วยประเทศมหาอำนาจมาโดยตลอด จนหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 อาณาจักรออสเตรีย-ฮังการีล่มสลายลง ดินแดนแถบนี้จึงรวมตัวกันประกาศอิสรภาพเป็นประเทศเช็กโก-สโลวาเกีย แต่หลังได้รับอิสรภาพไม่นานก็ถูกครอบครองโดยนาซีเยอรมัน แล้วต่อด้วยคอมมิวนิสต์โซเวียต หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 กว่าจะได้รับอิสรภาพแบบประชาธิปไตยโดยสมบูรณ์ก็ล่วงเลยมาจนถึงปี พ.ศ. 2533 และสุดท้ายแยกออกเป็นสาธารณรัฐเช็ก และสาธารณรัฐสโลวัก เมื่อปี พ.ศ. 2536

ปราสาทแห่งกรุงปราก ศิลปะแบบกอทิก ได้รับการรับรองจากกินเนสส์บุ๊กว่าเป็นปราสาทโบราณที่ใหญ่ที่สุดในโลก (เฉพาะที่โบราณ)





ปัจจุบันมีส่วนหนึ่งเป็นที่พำนักของประธานาธิบดีสาธารณรัฐเช็ก

โชคดีที่ปรากฏไม่ใช่จุดยุทธศาสตร์ จึงไม่ถูกพิษของสงครามโลกทำลายเหมือนเมืองอื่นๆ ในยุโรป ปรากฏจึงเปรียบเหมือนพิพิธภัณฑ์กลางแจ้งที่เก็บรักษาอดีตอันรุ่งเรืองของยุโรปไว้ได้สมตำแหน่งมรดกโลก เนื่องจากปราสาทอยู่สูงจึงกลายเป็นจุดชมเมืองไปด้วย

มีทหารยามหล่อๆ หน้าบึ้งๆ ยืนไม่ยั้งอยู่อย่างจะมั่งเขม้น ปัจจุบันมีการทำราวเหล็กเกือบรอบตัวนายทหารหนุ่ม เพื่อกันไม่ให้สาวๆ เข้าใกล้เกินไป มีสาวคนหนึ่งล่องล้าอาณาเขต เขากะแทกด้ามปืนลงที่พื้นและวักด้วยเสียงอันดังสนั่น ก็บอกแล้วว่าห้ามเข้าใกล้ เห็นหล่อๆ อย่างนี้นะ ดูชะมัด

ถัดจากปราสาทเข้าไปเป็นโบสถ์เซนต์ไวตัส เป็นโบสถ์ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศและเป็นโบสถ์สำคัญคู่บ้านคู่เมืองมานานนับพันปี ภายในมีกระจกสแตนกลาสเป็นรูปเรื่องราวของศาสนาอย่างงดงาม และมีหีบศพเงินของนักบุญเซนต์ จอห์น เนโปมุก ซึ่งเป็นนักบุญที่เป็นที่รักของประชาชนมากอยู่ที่นี่ด้วย









แหล่งท่องเที่ยวอีกแห่งคือสะพาน
ชาร์ลส์ สมัยโบราณชื่อสะพานจุติธ
โดนน้ำท่วมเสียหาย จึงสร้างสะพาน
ใหม่ในจุดเดิมในสมัยของพระเจ้า
ชาร์ลส์ที่ 4 จึงใช้ชื่อว่าสะพาน
ชาร์ลส์ ซึ่งสะพานนี้เป็นแหล่งเดิน
เที่ยวที่มีสีสันมาก





จัตุรัสใจกลางเมืองเป็นที่ตั้งของวิหารตินส์ ด้านนอกวิหารจะมีนาฬิกาดาราศาสตร์โบราณสวยงามมาก เมื่อตีบอกเวลา หน้าต่างบานเล็กๆ จะเปิดออก มีรูปหุ่นนัคนบุญให้ชม

เล่ากันว่าสมัยที่สร้างนาฬิกาเสร็จ เป็นเครื่องแรกในโลก มีบอกเวลา บอกจักรราศี สวยงามมาก พระราชาชอบมาก ตอนกลางคืนให้ทหารไปเคาะประตูบ้านช่างนาฬิกาแล้วแทงดาให้บอก เพื่อจะได้ไม่ไปทำอีก เป็นเรื่องเศร้าโบราณ

ความที่ประมาท ถือดีว่ากล้องมีชุม ยืนตรงนี้ก็ได้นำ คิดในใจ พอนาฬิกาตี หน้าต่างเปิดก็ยกกล้องขึ้นชม ความที่ไกลมาก กล้องงง ชุมเบลอ ถอยลดชุมลงเป็นปกติก่อนเพื่อให้หานาฬิกาเจอ แล้วค่อยชุมใหม่ เจอแล้วหน้าต่าง อ้ากกก ฝรั่งใส่หมวกแก๊ปขยับปิดบังหน้าเลนส์มิดเลย ก้าวซ้ายหลบหัวฝรั่ง หน้าต่างปิดเรียบร้อย





ตามร้านขายของมีแม่ผัดขายเยอะมาก ไม่รู้ข่าวเหมือนกันว่าเหตุอันใด ถ้าเราคบมือเสียงดัง ขายแม่ผัด
ที่ถูกแขวนอยู่ก็จะเดินได้ดั่งแต่

และก็เหมือนทุก ๆ เมืองของประเทศในยุโรปที่จะมีคนคนเดิน ซึ่งเดินกันอย่างมหรรรรม เดินเล่น
แต่ทางเดินกว้างร้านค้าก็สวยงาม ไม่ได้เป็นชอกเป็นชอยขนาดจ๊ว ๆ แบบบ้านเรา พุดแล้วเดี๋ยหาว่า
ไม่รักบ้าน ใครเล่นเพลิน ๆ ดีกว่านะละ





นักบุญเนโปมุก

ในกรุงปราก มีโบสถ์ใหญ่ชื่อเซนต์ไวตัส อยู่ติดกับพระราชวังโบราณที่ใหญ่ที่สุดในโลก
ในโบสถ์นี้มีตำนานที่น่าสนใจเรื่องหนึ่งของนักบุญเนโปมุก
เวเซลาสเป็นพระราชาที่ดี และทำนุบำรุงศาสนามาก ประชาชนรักมาก พระองค์ถูก
น้องชายฆ่าชิงบัลลังก์
น้องชายขึ้นครองราชย์ในชื่อว่า เวเซลาสที่ 4

มเหสีของเวเซลาสที่ 4 มักจะไปสารภาพบาปกับพระเนโปมุกบ่อยมาก พระองค์จึงเรียกเนโปมุกมาสอบถามว่ามเหสีพูดเรื่องอะไรบ้าง ซึ่งพระที่ดื้ออย่างเนโปมุกย่อมเก็บคำสารภาพบาปไว้เป็นความลับ เขาไม่ยอมตอบคำถามของพระราชินี ต่อมาก็ทรงทรมานเขาและเมื่อทำให้เขาพูดไม่สำเร็จ ในที่สุดพระองค์ก็ให้ตัดลิ้นของเขาเสีย

เมื่อเนโปมุกตาย ศพของเขาถูกโยนลงในแม่น้ำวอลตาว่า เมื่อร่างของเขาจมลงก็เกิดปาฏิหาริย์มีดาวห้าดวงลอยขึ้นมาจากผิวน้ำ เป็นที่ปรากฏแก่ประชาชนทั่วไป ต่อมาได้เอาศพขึ้นจากแม่น้ำและฝังไว้แถวๆ ริมแม่น้ำนั่นเอง

ประชาชนรักเนโปมุกมาก ต่างพากันร้องขอให้แต่งตั้งเขาเป็นนักบุญ แต่กฎของการเป็นนักบุญคือต้องตายแล้วและมีปาฏิหาริย์สองครั้ง ดังนั้นจึงยังไม่สามารถแต่งตั้งเนโปมุกได้

จนกระทั่ง 90 ปีต่อมา ได้มีการเปิดโลงศพดู ก็พบลิ้นที่ถูกตัดของเนโปมุกอยู่ในสภาพดี (ตอนที่ฝังนั้นไม่มีลิ้น) นี่นับเป็นปาฏิหาริย์ครั้งที่สอง ดังนั้นเนโปมุกจึงได้รับการแต่งตั้งให้เป็นนักบุญ

เพื่อให้สมเกียรติ จึงนำศพไปบรรจุในโลงใหม่ที่ทำด้วยเงินหนักสองตัน เป็นเงินที่นำมาจากเมืองคุนนาซอรา ซึ่งอยู่ไกลมาก โลงเงินนี้ตั้งอยู่ในโบสถ์เซนต์ไวดัส

แม่น้ำวอลตาว่า มีสะพานชาร์ลส์ที่ใหญ่มาก สองข้างสะพานประดับด้วยรูปปั้นนักบุญรวม 28 องค์

หนึ่งในนั้นคือรูปปั้นของเนโปมุก และตรงจุดที่เขาถูกโยนลงน้ำก็มีการสร้างที่ระลึกเป็นรูปดาวห้าดวงไว้ ซึ่งคุณสามารถอธิษฐานได้โดยวางมือลงบนรูปดาวนั้น

เรื่องนี้ชวนคิดหลายอย่าง ลองคิดพิจารณาว่าถ้าเนโปมุกตอบพระราชินีด้วยถ้อยคำที่ไม่ใช่คำสารภาพบาปจริงของมเหสี ที่เรียกว่าบาปสีขาว คือโกหกเพื่อเอาตัวรอด น่าจะดีกว่ายอมตาย

ถ้าคิดวินาทีเดียวอาจจะใช่

แต่ถ้าเราลองจินตนาการต่อไปว่า โดยนิตยพระราชา ก็จะต้องออกคำสั่งว่า จักรพรรดิต่อไปทุกๆ ครั้งที่มีเสด็จมาพบก็ให้เอามาเล่าให้ฟังทุกวันไป เอ ถ้าอย่างนั้นคงจะปั่นเรื่องกันต่อไปไม่ไหว อีกทั้งตัวเองก็บาปมากขึ้นทุกวันเพราะโกหกเป็นไฟทุกวัน

อีกทั้งเรื่องที่เล่าให้พระราชาฟัง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องจริงหรือเรื่องโกหก พระราชาก็คงไปเอาเรื่องกับมเหสีจนได้ ถ้าเรื่องนั้นพระองค์เกิดไม่พอใจ

ยี่นนานวันจะพลวันกันไปใหญ่

การที่เนโปมุกเป็นพระที่ดี รักษาสัตย์ รักษาจรรยาบรรณของพระผู้ฟัง คำสารภาพบาปนั้นจึงเป็นสิ่งที่ควรยกย่องแม้จะแลกด้วยชีวิต

คนไม่กลัวตายเท่านั้นจึงจะคิดอย่างนี้ได้

เราเรียนลูกเลือกกันมาตั้งแต่เด็กๆ ‘เสียชีพอย่าเสียสัตย์’ แต่ก็เอาไว้ว่านข้อสอบเท่านั้น ออกจากโรงเรียนแล้วลืมไป กลายเป็นเสียสัตย์เพื่อเลี้ยงชีพ

โตมาพอเริ่มรับศีลห้า เราก็กังวลอีกเรื่องห้ามพูดปด

คนที่โกหกไม่เป็น (มีนะคะ) ไม่กังวลเรื่องนี้เลย สบายมาก พระพุทธเจ้าสอนว่าการพูดสิ่งใดให้ดูกาลเทศะ พูดเมื่อสมควรพูด พูดเมื่อมีประโยชน์ ถ้าพูดแล้วไม่มีประโยชน์ไม่ต้องพูดก็ได้

อาจารย์เคยเล่าเรื่องแม่ชี

เมื่อมีผู้ร้ายวิ่งผ่านมา แล้วต่อมาตำรวจวิ่งมาตาม ถามแม่ชีว่าเห็นผู้ร้ายผ่านมาทางนี้มั๊ย แม่ชีเดินออกจากจุดที่ยืนอยู่ตอนที่ผู้ร้ายผ่านมา ไปยืนอีกที่หนึ่งแล้วตอบตำรวจว่า ยืนอยู่ตรงนี้ไม่เห็นใคร

แม่ชีรักษาสัตย์ ไม่พูดปด และรักษาชีวิตตัวเองด้วย



(แต่เนโปมุกเจอเรื่องใหญ่กว่านี้ จึงต้อง
ยึดมั่นในอุดมการณ์)

การใช้ชีวิตเป็นเรื่องง่ายๆ ได้ก็จริง แต่
ในบางสถานการณ์ ชีวิตก็เป็นเรื่องยากจริงๆ

และเราไม่รู้ลึกซึ้งถึงความคิดและ
คำตอบหรอก จนกว่าเราจะเผชิญหน้ากับมัน
ด้วยตัวเอง

และนั่นแหละจะถึงบทพิสูจน์ว่าเราจะ
เลือกอย่างไรให้กับตัวเอง

อยู่หรือตาย

อย่างที่เนโปมุกเลือก เพื่อรักษาคุณค่า
ของตัวเองและรักษาความปลอดภัยของ
มเหสี

ขอให้เราไม่ต้องพบกับเรื่องยากขนาด
นั้นเหมือนคุณเลย เนโปมุก



ความลับของความเครียด

ธรรมชาติให้กำเนิดเรามาและให้เรามีสัญชาตญาณเอาตัวรอด เพื่อไม่ให้เราตายง่ายหรือเป็นอันตรายง่าย เพื่อเราจะได้ดำรงอยู่และสืบเผ่าพันธุ์ต่อไป

ตัวอย่างง่ายๆ เช่น เราจะกะพริบตาเมื่อมีสิ่งใดเข้ามาใกล้ตา

การป้องกันภัยเมื่อเกิดการเผชิญหน้า เช่น พบเสือ ร่างกายจะหลั่งสารออกมาให้เรามีแรงวิ่งหนีมากกว่าปกติ หรือเมื่อจวนตัวมีแรงหันไปสู้เสือเต็มกำลัง

เปิดเวลามันแสดงอำนาจต่อกัน มันจะโผล่เข้าหากันอย่างกับจะเข้าไปฆ่าให้ตายในบัดดล แต่พอถึงตัวกันมันกลับหยุดเสียเฉยๆ แล้วสลายสารในตัวด้วยการกระพือปีก

สัญชาตญาณการวิ่งหนีหรือต่อสู้ของคนอาจเป็นชีวิตสมัยก่อนที่ยังอยู่ป่าหาของป่า ฯลฯ วิ่งหนีเสือหนีสิงโตอยู่บ่อยๆ แต่ปัจจุบันเราทำงานออฟฟิศ เราได้มีพฤติกรรมสวนทางกับธรรมชาติ

เวลาเราถูกเจ้านายตำ เราโมโห ในใจเราอยากจะชกหน้านาย ร่างกายได้หลั่งสารออกมา แต่เราไม่ได้ใช้พลังกำลังที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อการนี้ เรากลับนั่งนิ่ง เงียบ หรือบางทีฝันร้ายด้วยซ้ำ เมื่อออกจากห้องเจ้านาย เราจึงเครียด เพราะสารที่ออกมามากมายยังแขวนลอยอยู่ในเส้นเลือด เป็นจำนวนมากกว่าที่ร่างกายต้องการ เพราะไม่ได้ใช้ออกไป

เราจึงต้องลดสารด้วยการออกแรงหรือเทียบกับเปิดก็คือกระพือปีกนั่นเอง

ในทางธรรมะสอนว่า เมื่อเราโกรธให้เราออกจากจุดที่ทำให้โกรธ และหันไปทำอย่างอื่น เช่น กวาดลานวัด (วัดจะเกลี้ยงมากในวันนั้น) ท่านเรียกว่าเปลี่ยนอารมณ์ ห้ามจมอยู่กับอารมณ์ร้าย หันความสนใจไปที่ลมหายใจ ให้ความคิดท่องพุทโธแทนคิดคำต่างๆ ให้อยู่กับปัจจุบันให้ใกล้ชิดที่สุด (ถ้าคุณท่องพุทโธไม่ไหว อาจท่องว่า “กวาดเข้าไป กวาดเข้าไป” ก็ได้)

การรู้ที่มาที่ไปทางวิทยาศาสตร์ก็ช่วยให้เราจัดการกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น
เหมือนกัน เราไม่ต้องมาถามว่าทำไมฉันยังโกรธอยู่ ทำไมฉันโกรธนาน ทำไมท่านสอน
ให้เปลี่ยนอารมณ์ คุณมันยอมแพ้ยังไงพิกล ตอนนี้เราจะรู้แล้วว่าส่วนหนึ่งเพราะเรายัง
จับสารโมโทออกไปไม่หมดเท่านั้นเอง

แล้วธรรมชาติก็จะสอนว่า “อย่าสงสัยมาก”



เสพติดความทุกข์

คนเรามีแนวโน้มที่จะคิดเรื่องที่ทำให้ทุกข์อยู่บ่อยๆ จนบางที่เราคิดว่าเป็นธรรมชาติของเรา เราจึงยอมรับและจมอยู่กับความทุกข์นั้นอย่างทรมานและไม่มีทางออก มันทำให้เราคิดว่าเราไม่เหมือนใครในโลกนี้ เป็นราชินีความเศร้า ธรรมดา

นักพัฒนาจิตแสดงสถิติออกมาว่า คนทั่วโลก 93 เปอร์เซ็นต์เป็นคนชอบเศร้า คำตอบนี้ช่วยปลดปล่อยเราให้รู้ว่าเราเป็นคนปกติ

แต่เราออกจากทุกข์ได้ด้วยความรู้อีกข้อหนึ่ง คือเรากำลังเสพติดความทุกข์ เป็นความจริงที่เหมือนเป็นตลกร้าย ใครอยากจะทุกข์เล่า เราไปเสพติดมันเข้าตั้งแต่เมื่อไหร่

กลไกของมันเป็นดังนี้

ตัวทุกข์เป็นพลังงานที่อยู่ในตัวเราที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ มันต้องกินอาหาร

อาหารของมันคือความคิดด้านลบ

มีบางสิ่งในตัวเราคอยหาอารมณ์ด้านลบมาป้อนมัน ตัวทุกข์จะครอบงำเราได้สนิทเมื่อได้กินอาหาร ดังนั้น จึงไม่แปลกเมื่อเราเกิดมีความคิดเรื่องขุนใจที่เกิดมานานแล้ว พุ่งเข้ามาในหัวทั้งที่ไม่ได้เชิญ มาแล้วไม่ยอมไป ความคิดของเราจะเริ่มไปคุยกับมัน แล้วเราจะหยุดไม่ได้ เรารู้สึกทุกข์ โกรธ มีอารมณ์มากเท่าตอนที่เกิดเหตุการณ์เมื่อครั้งกระโน้น

แต่ที่เราไม่รู้คือลึกลงไปในจิตใต้สำนึกที่เราสัมผัสไม่ได้มันกำลังมีความสุข สุขที่ได้ทุกข์

มันเป็นการเสพติดความทุกข์

เหมือนคนติดยาที่ได้เสพยาตอนลงแดง

วงจรอุบาทว์ได้ทำงาน ความคิดเป็นอาหารให้ตัวทุกข์ แล้วตัวทุกข์ก็สร้างความคิดให้มากขึ้น จนมันเติมตัวเองเต็มที่ สองสามชั่วโมงหรือสองสามวัน

แล้วกลับสู่ความสงบ เพราะอึดแล้ว โดยทั้งชีวิตที่หมดเรี่ยวแรงเอาไว้ให้เรา

ความรู้นี้จะช่วยให้เราหลบออกจากวงจรนี้ได้อย่างไร

เราต้องทำความเข้าใจกระบวนการข้างต้นนี้และคอยสังเกตเมื่อมันเกิดขึ้น

ธรรมะสอนให้มีสติ รู้ทันอารมณ์ว่า นี่เรากำลังเริ่มทุกข์อีกแล้วนะ อย่าให้มันเริ่มนาน รู้ให้ทันเร็ว ๆ

เคล็ดลับคือให้อาหารที่ความทุกข์ย่อยไม่ได้

นั่นคือความสุข

เมื่อคุณมีสติ รู้ทันความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้น สติจะทำให้ความคิดเรื่องทุกข์ดับไปชั่วคราว แล้วความทุกข์จะกลับมาใหม่ ช่วงนั้นเองที่เราหันไปคิดถึงสิ่งที่เป็นความสุขของเรา แล้วเมื่อไม่ได้อาหาร ความทุกข์ก็จะฝ่อตายไป

ปฏิบัติการสู่ความสุขซ้ำๆ ทำให้สมองเคยชินกับการมีความสุข จิตได้รับความสุข จิตจะเบิกบาน เรียนรู้ว่าคุณมีความสุขได้อย่างไรเอง โอ้ยยยย เลิกเศร้าเลิกทุกข์ดีกว่า แล้วจิตก็จะจัดการปฏิเสธความคิดเรื่องทุกข์ไปเอง

บอกลาความทุกข์กันนะคะ





SLOVENSKÉ NÁRODNÉ DIVADLO

AKRAB COMPANY
iTMoi
19.00
OTVORENOST
SEZNAMU

กรุงบราติสลาวา ประเทศสโลวัก

บราติสลาวาเป็นเมืองหลวงของสโลวัก เป็นเมืองเล็กๆ น่ารักบนฝั่งแม่น้ำดานูบ แต่เป็นเมืองใหญ่ที่สุดของประเทศ

สมัยก่อนเป็นประเทศเช็กโกสโลวาเกียอยู่ในอาณาจักรออสเตรีย-ฮังการี เมื่ออาณาจักรล่มสลาย เช็กโก-สโลวาเกียก็แยกออกมา กาลต่อมาอยู่ด้วยกันไม่ไหวก็แยกจากกันด้วยดีโดยให้เวลาชาวประชาตัดสินใจและขยับขยายกันเองว่าจะอยู่ประเทศใด พอได้เวลาก็แยกชัดเจนว่าเป็นประเทศเช็ก มีเมืองหลวงคือปราก กับประเทศสโลวักมีเมืองหลวงคือบราติสลาวา

จุดที่ให้เที่ยวเป็นจัตุรัส ทางเดินยาวเหมือนราชดำเนินบ้านเรา สุดทางเดินเป็นลานปูหินบนพื้นเป็นรูปดอกไม้ และมีอาคารสีเหลืองเป็นโรงละคร

ช่วงใกล้จัตุรัสเป็นแนวร้านค้าที่สร้างซุ้มไว้ให้อย่างสวยงามเป็นระเบียบเรียบร้อย





ริมทางมีรูปปั้นคนโผล่ออกจากท่อ
ระบายน้ำ เล่าว่ามีนัยว่า เคยเป็น
ประเทศคอมมิวนิสต์มานาน ต่อไปนี้
ฉันได้โผล่ออกมาดูแสงแดดดูโลก
กับเขาบ้างแล้ว



ชายหนุ่มแต่งตัวสีเงิน เวลาเขาขยับ
ตัวจะมีเสียงดังเอี๊ยดๆ เบาๆ ทุกขณะ
ขยับ เขาจะเล่นกับเด็กๆ ซึ่งเด็กๆ
จะชอบมาก บางครั้งเขาถึงกับลงมา
จากแท่นค่อยๆ เดินเข้าหาเด็กทำให้
เด็กวิ่งหนีแต่ก็อยากหันมาดู เขาต้อง
ขยับตัวบ่อยๆ เพื่อให้มีเสียง เพราะ
ชุดของเขาเรียกร้องความสนใจไม่พอ
คนชอบดู แต่ไม่ค่อยมีใครให้สตางค์
เขาเท่าไรนัก





ที่จัตุรัสเล็กเดินเข้าไปในซอยจะมีอาคารสีชมพูหลังใหญ่ เป็นสถานที่ที่นโปเลียนเซ็นสัญญาสงบศึกกับเจ้าเมืองเพรสบวร์ก เรียกว่าสัญญาเพรสบวร์ก ต่อมาเจ้าเมืองได้ยกลูกสาวให้นโปเลียน ครั้นตอนที่นโปเลียนถูกเนรเทศไปอยู่เกาะ เธอก็ได้ หอบลูกกลับมาอยู่ที่นั่นตามเดิมเพราะไม่ได้แต่งงานด้วยความรัก



ที่นี่มีงานฝีมือมาก ผ้าปูโต๊ะปักลาย นิตติ้งรูปนางฟ้า
แผ่นไม้เล็กๆ รูปนางฟ้า นางฟ้าเยอะมาก มีงาน
เซรามิกรูปเกือกม้า และรูปหมวกแฟนต์ดอกไม้ว
หวานๆ สวยงาม เป็นเมืองที่ส่งขายดีค่ะ



สวัสดิความเศร้า

ถึงแม้ว่าคนส่วนใหญ่จะชอบเรื่องตลกขบขัน แต่อาจจะใช่หรือไม่ที่ถ้าสาวลึกลงไป ก็คือเพื่อหลีกเลี่ยงความเศร้า

ถึงแม้ว่าคนส่วนใหญ่จะไม่ชอบความเศร้า แต่เราก็จะติดต่อกับความเศร้า

ในคำคืนที่โกโบริกำลังจะตาย ผู้ชมส่วนใหญ่จะไม่หนีจากหน้าจอโทรทัศน์ โกโบริ บาดเจ็บสาหัสมาก แต่ก็กำลังพอที่จะอ่อนแอถึงการรอคอยที่จะได้พบกันบนทางช้างเผือกได้ยาวนานเกือบครึ่งชั่วโมง น้ำตาของอังศุมาลินหลั่งไหลไปทั่วเมือง คิโนนั้นทุกคนเป็นอังศุมาลินที่กำลังร่ำวรานปานจะขาดใจ

ถ้าใครเดินไปปิดโทรทัศน์ แลวนั้นคงมีการฆาตกรรม

นิยายที่ไม่เคยตายมักเป็นเรื่องเศร้า ตั้งแต่ดาวพระศุกร์ นางทาส สโนว์ไวท์ และคนดูคอยลุ้นให้ซินเดอเรลล่ามีโอกาสเถิดลอดจากห้องที่แม่เลี้ยงขังไว้ เพื่อมาลองสวมรองเท้าแก้ว

“แล้วก็มีความสุขนับตั้งแต่นั้นมาจนชั่วนรีนทร์” นี่คือคำจบที่คลาสสิก ซึ่งทุกคนอยากได้ไว้ในชีวิตของตัวเองบ้าง

คนที่มีความเศร้าจะมีปฏิกิริยาออกมาสองรูปแบบ

1. พยายามจะออกจากความเศร้า ซึ่งต้องใช้กำลังใจอย่างมาก
2. อยากจะจมอยู่กับความเศร้านั้นตลอดไป

คนในแบบข้อ 2 จะรู้สึกสงสารตัวเองและอยากได้รับความเห็นใจจากผู้อื่นเป็นจำนวนมาก (อัตราความสงสาร ไม่ใช่จำนวนคน) นานไปเกิดความเคยชิน อยากเรียกร้องผลของความสงสารเป็นอย่างอื่นโดยไม่รู้ตัว และอาจลึกลงไปถึงการกลัวว่าความเศร้า ความน่าสงสารนั้นจะหายไปหมดไป

นี่เป็นเรื่องเศร้าอีกอย่างหนึ่ง อาจต้องอาศัยบุญเก่าก้อนใหญ่มาช่วยเปิดตาให้สว่าง เพราะความเศร้าชนิดนี้เหมือนไม้เถื่อน มันจะพันขึ้นไปถึงยอดต้นไม้และปกคลุมจนต้นไม้ได้รับแสงแดดไม่เพียงพอ เรื่องราวปลีกย่อยมากมายที่มันค่อยๆ ร้องขอจะพันกันแน่นหนา จนตัวเองแก้ไม่ได้และทำชีวิตที่น่าจะสดใสหายไป

เมื่อเรามีความเศร้า เราควรพยายามเดินออกจากมัน (คือมันไม่มีวันเดินออกจากเราหรอก)

หลวงปู่พุทธทาสสอนว่า “เราไม่ได้เกิดมาเพื่อจะทุกข์”

ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ท่านสอนว่าสิ่งที่เราควรหลีกเลี่ยงคือความสุดโต่งสองอย่าง คือหลงสุข กับหลงทุกข์ แล้วท่านก็สอนให้เราเดินทางสายกลาง

การจมอยู่กับความเศร้าเป็นการหลงทุกข์ชนิดหนึ่ง

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล อธิบายว่า เรามักเข้าใจผิดว่าทางสายกลางคือการไม่หลงทุกข์ หรือการไม่หลงสุข ทางใดทางหนึ่ง เราก็คิดว่าเราทำถูกแล้ว เราทุกข์นิดหน่อย ไม่ได้โถมไปมาก หรือเราสุขนิดหน่อย ไม่ได้หลงไปมาก เราพอใจตัวเองแล้ว คิดว่าเราสายกลางแล้ว เราเป็นคนเดินทางที่พอดีๆ ไม่มากไม่น้อย

ท่านว่านั่นเป็น ‘ระดับ’ ของคำว่า ‘พอดี’ เป็นเรื่องของปริมาณ ซึ่งยังไม่ใช่ความหมายที่ถูกต้องของคำว่า ‘ทางสายกลาง’

‘ทางสายกลาง’ ที่แท้จริงคือไม่ไปหลงทุกข์ (ไม่ว่ามากหรือน้อย) และไม่ไปหลงสุข (ไม่ว่ามากหรือน้อย) ทางสายกลางคือรู้ทันความสุดโต่งทั้งสองข้าง (ไม่ว่ามากหรือน้อย) ที่กำลังเกิดขึ้น เป็นการปฏิบัติอีกประเภทหนึ่ง เป็นเรื่องของ ‘คุณภาพ’ ของทางสายที่สาม ทางที่เราควรเดิน มีหลักวิธีเดินอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8

เราควรจะทำอย่างไรเมื่อเราเศร้า เราจะเดินออกจากความเศร้าได้อย่างไร

เมื่อเราเศร้า เราปฏิบัติทางสายกลาง รู้ทันอารมณ์เศร้าที่กำลังฟุ้งวุ่น คุและรู้มันไปเฉยๆ ไม่มีอารมณ์ร่วม รู้ว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาของโลกและชีวิต เมื่อเราเข้าใจว่า มันเป็นเรื่องธรรมดา ความเศร้าก็จะกลายเป็นเรื่องธรรมดา แล้วลอยหายไปกับสายลม

โจ วิเทล นักพูดเพื่อการพัฒนาจิต เขียนไว้ในหนังสือของเขาเรื่องการออกจากความทุกข์หลายข้อ มีข้อหนึ่งบอกว่า

ให้คุณนั่งนิ่งๆ ดูเข้าไปที่เรื่องเศร้านั้น แล้วดำดิ่งลงไปสู่อารมณ์และเรื่องราวนั้น ดำลงไปให้ลึกที่สุด ตมด้อมอยู่ในทะเลเศร้าอย่างลึกซึ้งที่สุด แล้วไม่นานมันจะจากไป

ท่านดิช นัท ฮันท์ อธิบายว่า จิตของเราเหมือนบ้านสองชั้น ชั้นบนเป็นห้องรับแขก ชั้นล่างเป็นห้องใต้ดิน เมื่อเราอยู่ในห้องรับแขก ความเศร้าจะเดินขึ้นมาจากห้องใต้ดิน ถ้าเราคุยกับมัน มันจะเข้มแข็งและทำให้เราเศร้าลงเรื่อยๆ จนจิตใจย้ายไป

ท่านสอนว่าให้เรารู้ว่ามันเดินขึ้นมาจากห้องใต้ดินแล้ว เพิกขุหน้ากับมันอย่างปกติ

“สวัสดิ์ความเศร้า เธอมาหรือ นั่งที่โซฟาเน่สิ แต่ฉันจะไม่คุยกับเธอ”

เมื่อเราเพิกขุหน้ากับความเศร้าโดยสงบและรู้ตัว ไม่ใส่ใจกับมัน อยู่ด้วยกันไปเฉยๆ ไม่นานความเศร้าจะอ่อนแอลง เมื่อมันไม่ได้รับอาหารคือความสนใจของเรา มันจะหิว หมดแรง และตายไปเลย

ยังมีชีวิตสดใสรออยู่เมื่อเราเลิกเศร้า

อย่าสงสารตัวเองว่ามีเรื่องให้เศร้า ให้สงสารตัวเองที่ไม่ยอมเลิกเศร้า แล้วรีบเลิกดีกว่า

ทางช้างเผือกยังมีโกโบริรออยู่ที่จะมีความสุขด้วยกัน ชินเดอเรลล่าได้สวมรองเท้า
แก้วแล้ว เธอกำลังจะแต่งงานกับเจ้าชาย

“แล้วก็มีสุขนับตั้งแต่นั้นมาจนชั่วนรินทร์”

เราก็มีความสุขได้เช่นกัน

มีคำกล่าวหนึ่งบอกไว้ว่า

“วันที่ปกติ ไม่มีเรื่องร้ายเกิดขึ้น วันธรรมดานั้นคือวันที่วิเศษที่สุดแล้ว”



สายนํ้าแห่งการเปลี่ยนแปลง

ฉันจำไม่ได้ว่าฉันจดข้อความนี้มาจากไหน อาจจะกำลังสนใจฟังอยู่ในตอนนั้น จึงลืมจดที่มาจากไหน ข้อความนั้นกล่าวว่า

“เราไม่ต้องกลัวการเปลี่ยนแปลง เพราะตัวเราเองก็เป็นกระแสของการเปลี่ยนแปลง

เรากลัว เพราะเราหลงยึดมั่นในอัตตาตัวตน เราคิดว่าเราตัวเล็กๆ อยู่ในโลกที่อยู่ในความเปลี่ยนแปลง แล้วเราจะเจอกับอะไรบ้างนะ”

ส่วนใหญ่เราจะอยู่กับความเคยชิน เราจะอยู่กับสิ่งที่เรารู้จักดี ทำให้เรารู้สึกปลอดภัย เรากลัวสิ่งแปลกหน้าที่เข้ามาหา รู้สึกอยากให้ทุกอย่างคงเดิม นั่นเป็นความรู้สึกธรรมดาที่ใครๆ ก็เป็นกัน

แต่จริงๆ แล้วเราอยู่กับความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพียงแต่เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ไม่ชัดเจน จนกระทั่งถึงมองไม่เห็นเลย เช่น เราแก่ไปทุกวัน เราไม่เห็น แต่เวลาดูหนังเราเห็นดาราที่เรารู้จักแก่ไปมากมาย เราว่าวันนี้ทำไมมันแก่จัง (วะ)

ช่วงหกเดือนหลังนี้มีสิ่งรอบตัวฉันเปลี่ยนแปลงมากมายหลายเรื่อง เรื่องญาติ เรื่องบริวาร เรื่องงาน หรือแม้แต่เรื่องที่ไม่เกี่ยวกับฉันเลยแม้แต่หน่อย เช่น วัดที่ฉันไปประจำมีการเปลี่ยนเจ้าอาวาส เป็นต้น นับว่าเป็นฤดูกาลแห่งการเปลี่ยนแปลงจริงๆ

ฉันแปลกใจตัวเองอยู่เหมือนกันตรงที่คราวนี้ฉันไม่ได้เดินแรงเดินกา หวือหาว่ารับลูกเล่นที่พระเจ้าส่งมาให้ ปล่อยให้พระเจ้าสนุกอยู่ข้างเดียว ฉันเพียงแต่นั่งเฉยๆ เหมือนนั่งอยู่ริมฝั่งน้ำ ฝ้ามองดูกอผักตบชวาที่มีดอกสีม่วงลอยผ่านไปอย่างไม่มีอารมณ์ปะทะสังสรรค์

ฉันไม่รู้หรอกว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง แต่ก็ดีใจที่ไม่ต้องเหนื่อยเหมือนเมื่อก่อน ฉันปล่อยให้เรื่องราวที่ทยอยกันเกิดขึ้นนั้นบ่มเพาะและแก้ไขด้วยตัวมันเองบ้าง ยกบางเรื่องให้ลูกชายช่วยไปจัดการบ้าง ยกบางเรื่องให้ความเจ็บไปจัดการบ้าง

แล้วมันก็ผ่านไป

มีบางเรื่องที่ใจตัณอยากเข้าไปจัดการ แต่ก็บอกตัวเองว่าไม่ต้อง สงบเข้าไว้ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม พระพุทธเจ้าสอนว่า

“อย่าเที่ยวแสยุงเรื่องของคนอื่น เรื่องของตัวเองทำเสร็จหรือยัง”

นึกดังนั้นแล้วก็ถอดความสงบไว้แล้วเปิดฟังเทศน์ตามที่ตั้งใจไว้ว่าเป็นหน้าที่หนึ่งของวันที่จะต้องทำ

ซึ่งการทำดังนี้เป็นการฝึกหยุดความ ‘ใจร้อน’ และ ‘ชอบจัดการ’ ของตัวเองไว้ด้วย นับว่าเป็นผลพลอยได้ที่ดี

ฉันเคยคิดว่าฉันจะต้องหาอะไรมาทำเพิ่มเพื่อให้ยุ่งมากขึ้นอีกหน่อย เพราะอยู่ว่างๆ ไม่ค่อยเป็น ก็พลันสรวรค์โปรด ที่ได้เปิดไปพบบทสัมภาษณ์ของอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ ท่านบอกไว้ว่า

“ผมไม่มีภารกิจอะไร ผมมีหน้าที่ที่จะมีชีวิตอย่างมีความสุข”

ทำให้คิดถึงคำของหลวงพ่ocha สุภัทโท สอนว่า

“เราไม่จำเป็นต้องเป็นอะไรสักอย่าง”

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ เคยเขียนไว้ในหนังสือ จาริกด้านใน ว่า ท่านใช้ชีวิตเหมือนสายน้ำ สายน้ำจะไหลไปเรื่อยโดยไม่มีการวางแผน เมื่อเจออุปสรรคสายน้ำก็จะหาทางไปอีกทางหนึ่งจนได้ แล้วก็ไหลต่อไปเรื่อย ๆ ไม่มีความกังวลใดๆ ซึ่งสิ่งที่ท่านบอกนี้ทำให้หัวใจของฉันเป็นสุขมากและปรารถนาที่จะเดินตามรอยท่าน

การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้เสมอและในความจริงมันเกิดขึ้นตลอดเวลา เพียงแต่เราจะรู้สึกว่ามี การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เมื่อมันเป็นเรื่องใหญ่ ๆ จนสังเกตได้ และตัวเราเองก็เป็นส่วนหนึ่งของกระแสการเปลี่ยนแปลงนั้นไม่มากก็น้อย เราต่างอยู่ในเกลียวคลื่นเดียวกัน เพียงแต่ทางด้านความรู้สึก ถ้าเราสามารถเอาใจไปนั่งบนคลื่นแล้วมองทุกอย่างที่เปลี่ยนแปลงเหมือนสิ่งที่ลอยน้ำมาแล้วลอยน้ำไป เราก็จะสงบลงได้ และฉันคิดว่าฉันเริ่มได้เรียนรู้แล้ว อย่างน้อยก็ได้เริ่มต้น

เริ่มต้นที่จะไม่กลัวการเปลี่ยนแปลง

เริ่มต้นที่จะใช้ชีวิตเดินหน้าไปเหมือนสายน้ำ

และมีหน้าที่ที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

โดยไม่ต้องพยายามจะเป็นอะไรสักอย่าง



ชีวิตคือเครื่องปั่นน้ำผลไม้

เครื่องปั่นน้ำผลไม้มีหน้าที่ของมันอย่างเดียวคือเอาอะไรใส่ลงไปแล้วกด มันก็จะปั่น ปั่น ปั่น และปั่น

ชีวิตคือความว่างเปล่า เมื่อเอาอะไรใส่ลงไป มันก็จะปรุงแต่ง ปรุงแต่ง และปรุงแต่ง

เสร็จแล้วใจเราก็จะกินสิ่งที่ปรุงแต่งแล้วนั้น

แล้วร้องไห้ แล้วหัวเราะ แล้วโกรธแค้น แล้วล้มละลายทางจิตวิญญาณ

เราไม่ได้เป็นอะไร นอกจากเครื่องจักรปรุงแต่ง

เราไม่รู้ว่าเราปรุงถูกหรือผิด

เวลามีเรื่องอะไรเข้ามา เราสรุปก่อนถามทีหลัง ร้องไห้ก่อนรับคำอธิบายทีหลัง บางทีเจ็บปวดเพราะคิดไปเอง บางทีปวดร้าวเพราะคาดการณ์จากเงื่อนไขของตัวเอง สรุปคนอื่นแล้วมาร้องไห้เองโดยที่เขาไม่ได้คิดอย่างนั้นสักหน่อย

ธรรมชาติให้ระวังการปรุงแต่ง

อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด อยู่กับมิตรให้ระวังวาจา

เมื่อจิตคิด รู้ทันบ่อยๆ อย่ากดปุ่มเครื่องปั่นง่ายเกินไป เร็วเกินไป

แล้วจะหยุดน้ำตาหยดนั้นได้





นครบูดาเปสต์ ประเทศฮังการี

ชาวฮังการีเรียกตัวเองว่าแม็กยาร์ แม่น้ำดานูบทอดยาวสวยงามมาก ฟุ้งหนึ่งเป็นเนินเขาเรียกว่าบูดา
อีกฟุ้งหนึ่งเรียบเหมือนกระดาศเรียกว่าเปสต์ รวมสองฟุ้งเรียกว่าบูดาเปสต์

การเที่ยวเริ่มที่จัตุรัสฮีโร่ เป็นลานกว้างมาก ทำเป็นประตูลูกใหญ่มีรูปปั้นซึ่งดูทรงพลังมาก ครั้งหนึ่งเคยเป็น
ทางเข้าของงานเวิลด์ เอ็กซ์โป ตอนนี้เป็นที่ท่องเที่ยว ด้านหลังมีสวนสาธารณะและสวนสัตว์

บริเวณด้านหน้าอนุสาวรีย์เป็นหลุมฝังศพทหารนิรนามผู้เสียสละชีวิตเพื่อปกป้องประเทศชาติ ที่ตัวอนุสาวรีย์
มีรูปหล่อโลหะของบรรดากษัตริย์ในอดีตที่เป็นผู้รวบรวมก่อตั้งประเทศฮังการีด้วย

ฉันชอบงานประติมากรรมเหล่านี้ที่ทำให้คิดถึงคนสร้างว่า ช่างมีพลังใจมหาศาลและส่งพลังนั้นออกมาได้
แต่จริงๆ แล้วทุกคนมาถ่ายรูปมุมกว้าง ฉันจึงตั้งรูปใกล้มาเก็บไว้







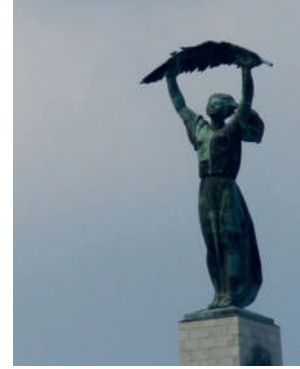
สถานที่ต่อมาเป็นเนินเขาชื่อคาสเซิลฮิลล์ เป็นที่ตั้งของป้อมปราการชาวประมง ความจริงไม่ใช่ของชาวประมง เพียงแต่บริเวณนั้นเคยเป็นตลาดปลาที่จี้เกียจตั้งชื่อ ว่ากันชื่อๆ ไปเลย ป้อมปราการชาวประมง แต่ก็ไม่เคยใช้งานในฐานะของป้อมปราการ คงใช้เป็นที่ชมวิวเฉยๆ

ในบริเวณเดียวกันมีวิหารแมทเธียส หลังจากจะประดับด้วยกระเบื้องดินเผาสีสดๆ ตัววิหารมีลวดลายเขียนสีและทองเป็นเอกลักษณ์ของศิลปะตระกูลช่างฮังการีนอยางดี

ในวิหารเคยเป็นที่ประกอบพิธีกรรมต่างๆ ของกษัตริย์ฮังการี ในอดีตพระเจ้าคริสตจักรพรรดินีอิลิซาเบธ หรือ sissi (Empress of Austria) ที่ชาวออสเตรียรักและชื่นชมมากก็มาประกอบพิธีสำคัญต่างๆ ที่นี้ ซึ่งเธอมีอีกตำแหน่งหนึ่งคือ Queen of Hungary ด้วย

ลานกว้างหน้าวิหารแมทเธียสมีรูปปั้น King Stephen ปฐมกษัตริย์ของชาวฮังการี นั่งเด่นเป็นสง่าอยู่บนหลังม้า





ที่เมืองนี้มีเทพีเสรีภาพด้วย ยืนชูร่มมะกอกอยู่ เธอยืนโดดเด่นอยู่ที่ยอดเขา

มองลงไปเห็นแม่น้ำดานูบไหลเนิบ ผั่งตรงข้ามเป็นอาคารรัฐสภาที่ใหญ่มากจนมีคำถามว่าทำไมประเทศเล็กนิดเดียวจึงมีรัฐสภาใหญ่นัก

ตอนที่สร้างนั้นยังเป็นอาณาจักรยิ่งใหญ่ของออสเตรีย-ฮังการี แต่พอแยกประเทศแล้วเหลือประเทศเล็กนิดเดียว แต่รัฐสภาดังอยู่ที่นี่ จึงดูเหมือนไม่ค่อยสมจุดนัก แต่ก็งดงามมาก เป็นอาคารที่ออกแบบได้สวยงามสง่ายิ่งใหญ่มาก สีขาว อยู่ริมฝั่งแม่น้ำดานูบ

เมื่อลงเรือในแม่น้ำดานูบถ่ายภาพจะได้อีกอารมณ์หนึ่ง ไม่เหมือนกับตอนถ่ายภาพจากปราสาท ในเรือมีหูฟังให้แจกทุกคนในการฟังบรรยายบ้านเมืองสองฝั่ง มีภาษาไทยด้วยค่ะ ค่อยยังชั่ว

การลงเรือเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของการเดินทาง





ยามค่ำคืนของบูดาเปสต์ พระราชวังมีแสงไฟส่องดูเรื่องรองตั้งทองอยู่ใน
ความมืด ทำให้บูดาเปสต์เป็นดั่งสรวงสวรรค์อันงดงามตระการตา

กฎของความอลหม่าน

กฎของความอลหม่านหรือทฤษฎีไร้ระเบียบ อธิบายได้ง่าย ๆ ว่า แม้พื้นผิวจะดูสับสนอลหม่าน แต่ลึกลงไปกลับเป็นระเบียบอย่างยิ่ง

เพื่อให้เห็นภาพ เราลองนึกดูสถานีรถไฟใหญ่ ๆ ผู้คนต่างเดินสวนกันไปมาดูสับสนวุ่นวาย แต่ที่จริงแล้วทุกคนกำลังอยู่ในระเบียบคือเดินไปที่ชานชาลาหมายเลขที่ต้องไปรอขึ้นรถ

นี่เป็นภาพที่ดูเหมือนไร้ระเบียบ ดูวุ่นวายสับสนจนน่าเวียนหัว

ทันใดนั้น เสียงประกาศเปลี่ยนหมายเลขชานชาลาก็ดังขึ้น ขอให้ผู้ที่รอรถที่ชานชาลาหมายเลข 2 ไปรอรถของท่านที่หมายเลข 5

ความอลหม่านขนาดใหญ่นี้ก็เกิดขึ้น ดูสับสนวุ่นวายมากขึ้น แต่แท้ที่จริงแล้วมีระเบียบอยู่เบื้องหลังอย่างมั่นคง นั่นคือทุกคนไปที่ชานชาลาหมายเลข 5

นี่เป็นทฤษฎีที่นักฟิสิกส์ใช้อธิบายทุกอย่างตั้งแต่การหมุนตามวงโคจรของดวงดาวในจักรวาล ลงไปถึงสิ่งที่เล็กกว่าอะตอม ทุกอย่างทุกเรื่องแม้แต่เรื่องที่สถานีรถไฟข้างต้น

เราจะเอาทฤษฎีนี้มาใช้กับตัวเราได้อย่างไร

แน่นอน ในชีวิตของเราคนเดียวก็มีความอลหม่านเล็กๆ สำหรับเราเหมือนกัน เช่น ของใช้ประจำตัวของเรา กระเป๋า บัตรเครดิต หรือกุญแจรถที่เกี่ยวได้วางที่โน้นทีนี่ พอเกิดเหตุเร่งด่วนก็หาไม่เจอ

สามีนั่นก็ชอบวางกุญแจรถไว้โน้นไว้นี้ จะไปไหนที่เดินหากุญแจรถ

ฉันจึงเอาถาดสวยๆ วางไว้ที่หิ้ง ขอร้องว่า ทุกครั้งที่เดินเข้าห้องมาช่วยวางกุญแจ
ในถาดนี้ ไม่ว่าจะมีโมฆยามที่วุ่นวายขนาดไหน ทันทีก่อนต้องการกุญแจรถ มันจะอยู่
ที่นั่นเสมอ

คือจัดที่พักไว้ให้ความสับสนมันน่ะ

ความจริงทฤษฎีอลหม่านเป็นเรื่องง่าย ๆ

บนโต๊ะตั้งขวดน้ำเข้าแถวไว้สามแถว แถวละสี่ขวด

นายอลหม่านมาหยิบไปเทน้ำกินแล้ว ไปยืนตรงไหนตั้งขวดน้ำตรงนั้น ไม่นาน ขวด
12 ใบกระจ่ายไปทั่ว ต้อง ‘เสียเวลา’ มาจัดอีกที ไม่มีเวลาจะเสีย บ้านรก

นายทฤษฎีมาหยิบไปเทน้ำกินแล้ว เทเสร็จตั้งขวดไว้ในแถวตามเดิม กินจนหมด
ทุกขวดแล้ว ขวดทั้ง 12 ใบอยู่ในแถวเรียบร้อยไม่ต้องตามมาจัดเก็บ เรียกว่า ทำงานโดย
ไม่ต้องทำงาน

ในทฤษฎีความอลหม่านมีระเบียบอยู่ในนั้น

ความยุ่งๆ ทั้งหลายมีจุดหมายปลายทางแน่นอน

ดังนั้นบางคนสร้างความอลหม่านขึ้นเอง

ที่เล่ามานี้เป็นตัวอย่างที่ตื้นชั้นเดียวเพื่อให้เห็นง่าย

แต่ในชีวิตส่วนตัวของเราคนเดียวนี้มีหลายเรื่องและมักมาประดังพร้อมกัน ทำให้เราง เหน็ดเหนื่อย สับสน และเลียดเหมือนชีวิตยุ่งเหยิง เพราะเราคิดพร้อมกันทุกเรื่องและทำให้เงื่อนไขพันกันเป็นกลุ่มด้ายยุ่ง ๆ

หากเราตัดสินใจตั้งจุดหมายของแต่ละเรื่องเหมือนหมายเลขขานชาลารถไฟ แยกปัญหาที่ดู่เหมือนกลุ่มออกเป็นปัญหาเดี่ยว ๆ แต่หลายข้อ แต่ละข้อมีเป้าหมายว่าจะทำอย่างนี้

เราจะได้หายใจสบายขึ้น

เมื่อสร้างเป้าหมายก็เหมือนสร้างระเบียบขึ้น มีหมายเลขขานชาลาที่แน่นอน รู้ว่าเมื่อเรื่องนี้มาถึงจะวิ่งไปที่หมายเลขใด ในท่ามกลางความอลหม่านของวัน เราจะมีระเบียบอยู่ภายใต้ความอลหม่านนั้น แล้วทุกอย่างจะผ่านไปได้อย่างน่าแปลกใจว่า เขียทำไมเราทำหลายอย่างได้พร้อมกัน หรือ ความสับสนในใจมันปลดปล่อยมีช่องว่างให้หายใจมากขึ้น เพียงเรารับรู้ว่าแต่ละเรื่อง เราแบ่งเป็นกล่อ่ง ๆ แยกกันแล้ว ด้ายยุ่ง ๆ กลุ่มนั้นได้หายไปแล้ว มีแต่ด้ายตรง ๆ แต่ละเส้นที่รอให้เราจัดการตามที่วางแผนไว้ต่อไป

ทุกปัญหามีทางออก ถ้าเราหาไม่เจอ ทางออกมันจะมาหาเราเอง เพราะทุกอย่างต้องเคลื่อนไปด้วยตัวมันเองอยู่แล้ว ลองใช้ทฤษฎีนี้ช่วยจัดวางให้หัวใจได้ผ่อนคลาย

หลวงพ่อชา สุภัทโท สอนว่า

“เมื่อมันหนักก็วางมันลง”

ญี่ปุ่นมองว่า เมื่อมองปัญหาของสังคมและโลกแล้ว

“ปัญหาของเราเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย”



อีกด้านหนึ่งของความกังวล

สมัยที่ฉันยังให้หมอคุยทำนายอยู่ มีหมอคูลายมือคนหนึ่งบอกฉันว่า

คุณจะแก้ปัญหาได้ด้วยความกังวล

ตอนที่ฟังก็ไม่ได้คิดอะไร ยอมรับอยู่แล้วว่าตัวเองเป็นคนขี้กังวลระดับชาติ

หลังพบการแก้ปัญหาสงบลง ผ่านไปนานก็ทวนมาคิด คำทำนายนี้มี 2 นัย คือ
แก้ปัญหาไปด้วยมีความกังวลในใจไปด้วย ความกังวลนี้ไม่ได้ช่วยอะไรนอกจากช่วยให้
ผ่านยากขึ้น หนักมากขึ้นเหมือนเดินในโคลน หรืออีกนัยหนึ่ง ใช้ความกังวลในการ
วางแผนแก้ปัญหา ซึ่งทำให้มีความระวังจุดโน้นจุดนี้ คอยดูให้รอบ กังวลไว้ว่าจะดี
หรือยัง ทำให้รอบคอบขึ้น ผิดพลาดน้อยลง

พิจารณาดูแล้วเห็นว่าน่าจะเป็นแบบที่สอง

แต่ที่แน่ ๆ คือมันทำให้ฉันแทบไม่ได้สัมผัสชีวิตเลย มีแต่งาน การแก้ปัญหา และ
การลุ้นรอคอยให้เรื่องราวมันเป็นไปตามแผน ซึ่งพอถึงเวลาจริง ๆ ต้องเปลี่ยนแผน
ทุกวัน บางทีวันละหลายรอบ

หลวงพ่อบอกว่า เมื่อเจออะไรก็ให้บอกตัวเองว่า มันไม่แน่หรอก

ฉันก็ยึดคำนี้มาตลอด เตรียมพร้อมที่จะรับความไม่แน่ ความเปลี่ยนแปลง ด้วย
ความกังวล เครียด และหวาดกลัวความเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง

จนวันหนึ่งฉันได้อ่านหนังสือของ ดีพัค โขปรา ที่เผยให้ฉันเห็นความกว้างไกลของ
คำว่า 'ไม่แน่'

เขาบอกว่า “ทุกสิ่งไม่แน่นอน เป็นเรื่องดี เพราะแปลว่าอะไรๆ ก็เกิดขึ้นได้ ยิ่งไม่แน่นอนเท่าใด ก็ยังมีโอกาสใหม่ๆ มากขึ้นเท่านั้น”

เราไม่รู้หรอกว่าจักรวาลจะจัดสรรอะไรให้กับเรา เราารู้เฉพาะสิ่งที่เรารู้ที่เราเคยมีประสบการณ์ เราไม่รู้มากไปกว่านั้น แต่จักรวาลรู้ และมันจะให้มาเอง มันอาจจะเกิดสิ่งที่ดีกว่าที่เราวางแผนไว้ก็ได้

ดังนั้นคำว่า ไม่แน่นอน จึงไม่ได้มีแต่ความน่าหวั่นใจเท่านั้น หากแต่เป็นความตื่นตันว่าจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง มีความเป็นไปได้มหาศาล มีโอกาสเป็นพันล้านโอกาสที่จะเกิดอะไรขึ้นในวันของเรา และเมื่อเราคาดหวังสิ่งดีๆ มันจะดึงดูดสิ่งดีๆ เข้ามา

มีคำสองคำของผู้รู้ที่สอนกันมา และฟังดูเหมือนจะขัดกัน

1. จงคาดหวังแต่สิ่งที่ดีที่สุดเสมอ แล้วคุณพบว่าผลลัพธ์จะเป็นไปตามนั้น
2. เมื่อคุณเลิกคาดหวัง ความทุกข์ที่คุณสร้างขึ้นเองจะหมดไป

แต่ก็ใช้ได้ ทั้งสองข้อ

เมื่อเราต้องคาดหวังอะไรสักอย่าง ก็จงคาดหวังถึงสิ่งที่ดีที่สุด ส่งความรู้สึกออกไป หลังจากนั้นปล่อยวาง ไม่ต้องกังวลว่าเมื่อไหร่จะได้รับผลที่ต้องการ ไม่ต้องคอยรักษาความคาดหวังไว้ตลอดเวลา

เมื่อไม่คาดหวัง ปล่อยวาง ก็จะไม่ทุกข์ใจ

ดีพัค โขปรา อธิบายว่า เราควรมีชีวิตที่รื่นเริงขึ้นบาน เห็นคุณค่าของชีวิตในความมีชีวิตชีวา

รพินทรนาถ ฐากูร กล่าวไว้ว่า “กระแสน้ำชีวิตที่ไหลหล่อเลี้ยงโลกคือกระแสธารเดียวกับที่ไหลผ่านเส้นเลือดของข้าทั้งกลางวันและกลางคืน และเราระบอเป็นจังหวะทำนอง ชีวิตนั้นก็คือชีวิตเดียวกันกับชีวิตที่ผลิบานอย่างรื่นรมย์จากธาตุดิน งอกงามเป็นผืนหญ้ารอบวัดและคลื่นดอกไม้ที่โบกสะบัด” ท่านเรียกสิ่งนี้ว่า “ชีพจรชีวิตอันยาวนาน ซึ่งเราระบอในสายเลือดข้าพเจ้าในเวลาอันนี้”

ดีพัก โซปรา กล่าวว่า การสัมผัสชีวิตอันยาวนานซึ่งเร้าแรงบันดาลใจในสายเลือดของเราในเวลานี้คือการมีความรื่นเริงขึ้นบานในชีวิต หรือ การเผชิญหน้ากับสิ่งที่ไม่อาจหยั่งรู้ด้วยเสรีภาพและความไร้กังวล

ในความไม่แน้น เราไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง แต่ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และนี่คืออิสรภาพ สิ่งที่จะเกิดขึ้นใหม่ ไม่จำเป็นต้องเหมือนเรื่องที่เราเคยพบมา ไม่อยู่ในเวลาที่เรากำหนด และไม่อยู่ในเงื่อนไขผูกมัดใดๆ

พูดง่ายๆ คือ ในความไม่แน้นเปิดโอกาสเต็มที่ให้อะไรๆ ใหม่ ๆ เกิดขึ้นได้มากมายมหาศาล ไม่มีขีดจำกัด อาจจะดีกว่าที่เราคิดคาดหวังไว้ก็ได้

การ์โลส กัสตาเนดา นักเขียนอเมริกัน เขียนไว้ว่า

“ไม่สำคัญว่าชะตาชีวิตเราจะลิขิตเช่นใด ตราบที่เราเผชิญหน้ามันอย่างไม่โย้ดีสักน้อย”

นี่แหละคือความไร้กังวล คือความสุขสดชื่น คืออิสรภาพ คือความรื่นเริงของชีวิต

ถ้าเราวางใจได้อย่างที่ท่านผู้รู้เหล่านี้สอน ใช้ชีวิตอย่างไร้กังวล ปล่อยให้ความไม่แน่นอนทำงานไป พร้อมจะพบกับอะไรก็ได้ที่จะเกิดมา (ความจริงไม่พร้อมแล้วมันเกิดก็ต้องรับอยู่ดี)

เราคงได้สัมผัสชีวิตมากขึ้น ได้หัวเราะมากขึ้น ได้โปร่งเบามากขึ้น

และเห็นค่าของการไร้กังวลมากขึ้น





เมืองฮัลล์สตัดท์ ประเทศออสเตรีย

หมู่บ้านเล็กๆ ริมทะเลสาบฮัลล์สตัดท์เทอร์ ซึ่งมีโบสถ์คริสต์ Chiestuskirche เป็นสัญลักษณ์ที่สวยงามโดดเด่น ได้รับการจดทะเบียนเป็นมรดกโลกจาก UNESCO ประเภท Historic Cultural Landscape ปี 1977 เป็นประเภทของชุมชนที่มีการผสมผสานกันอย่างกลมกลืนของภูมิประเทศที่สวยงามกับวัฒนธรรมที่เก่าแก่ เมืองนี้อายุ 4,500 ปี เป็นเมืองโรมานติกของภูมิภาคซาลส์คัมเมอร์กูตในออสเตรีย เป็นเมืองไข่มุกแห่งออสเตรีย มีทะเลสาบสวยๆ 76 แห่ง

จุดชมวิวของที่นี่สวยงามมาก เมื่อมองไปยังทะเลสาบที่ผิวน้ำใสสงบนิ่ง มีเกาะสี่ครามอยู่โดยรอบ โบสถ์งดงามอยู่ท่ามกลางบ้านเรือนที่น่ารัก ทำให้ภาพจากมุมมองนี้ถูกนำไปทำเป็นภาพติดผนังบ้านที่ได้รับความนิยม

ร้านค้ามีสินค้าหัตถกรรมและริมหน้าต่างเต็มไปด้วยดอกไม้ เป็นเส้นทางเดินที่น่ารื่นรมย์ประทับใจมาก



















สงสัยไร้สาระ

ในห้องเรียนธรรมะวันอาทิตย์วันหนึ่ง อาจารย์วศิน อินทสระ เถาถึงประวัติ พระพุทธเจ้า มีการแฉะจดป้ายให้ผู้เรียนถกเถียงอะไรกันบ้างนิดหน่อย ในประวัติ พระพุทธเจ้านั้นย่อมมีปาฏิหาริย์ เช่น ทรงเดิน 7 ก้าวมีดอกบัวรองรับ เป็นต้น อาจารย์ ก็จะตอบว่าเป็นธรรมดาของผู้ที่จะได้เป็นพระพุทธเจ้า พวกเราก็กังขังไม่หยุด

ฉันถามว่า “ตรงจุดที่พระองค์ลอยถาดทองคำ แล้วถาดลอยทวนน้ำจมลงไปที่ พญานาคนอนหลับ ถาดไปซ้อนถาดพระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ ดังกรีกนั้น อะไรจะไปตรึงริมฝั่งจุดนั้นพอดีเป๊ะขนาดนั้น”

อาจารย์ส่ายหน้า หัวเราะเบาๆ และพูดอย่างอยากจะถอนหายใจว่า

“ก็มันแต่มาสงสัยอะไรพรรค์นี้กันอยู่อย่างนี้แหละนี่”

แล้วพวกเราก็กหัวเราะกันครืน

บางที่เราใส่ใจกับเปลือกมากมายโดยไม่รู้สึกรู้ว่าเสียเวลา สืบไปว่ามีพระธรรม อีกมากที่เป็นของแท้สมควรแก่การสนใจศึกษา เราไม่อาจข้ามความสงสัยอันเป็นเรื่อง รูปธรรมไปได้เพราะความกลัวในใจของเรา กลัวอะไร กลัวไม่ได้บุญ

เวลาฟังเทศน์ เราจะพบว่ามีความประหลาดที่เกี่ยวกับรูปธรรมมาก เช่น จุฑารูป สามดอกเวลาปัก ปักดอกไหนก่อน ที่วัดชลประทาน หลวงพ่อจะคอยบอกบ่อยๆ ว่า ไม่ต้องซื้อดอกไม้มา ก็มีคนกองดอกไม้หน้าพระพุทธรูปประจำ เวลากรวดน้ำบางคน ต้องเอานิ้วชี้ร่อนน้ำ

คนเราชอบสิ่งที่มองเห็นได้จริงๆ ขอให้ได้ทำอะไรสักอย่าง มันค่อยรู้สึกได้ทำอะไร แลกบุญ

ดังนั้นเวลาบอกว่านั่งสมาธิได้บุญมากกว่าจัดจตุสนสามล้านไปวัดไกลสุดแผ่นดินนั้น
จึงฟังดูไม่น่าเป็นไปได้

เรื่องที่หลวงพ่อบอกเล่าว่า ตอนที่ท่านอยู่กับพระอาจารย์กนิรี ท่านรีบชวนจิ๋ว
จะให้เสร็จเร็วๆ

พระอาจารย์ถามว่าทำไมรีบจัง ท่านตอบว่าจะได้เสร็จแล้วจะไปเดินจงกรม

เพราะท่านรู้สึว่าการภาวนาคือเดินจงกรม

พระอาจารย์กนิรีบอกว่า การเย็บผ้าก็เป็นภาวนาได้

หลวงพ่อบอกจึงรู้ว่า กิจในชีวิตประจำวันทุกอย่างเป็นการภาวนาได้

หลวงพ่อบอกสอนว่า การประพฤติธรรมปฏิบัติธรรมอยู่ที่กายที่ใจเรานี้ ไม่ใช่ที่อื่น
ดูกายเรานี้ ใจเรานี้

หลวงพ่อบอกสอนว่า มีอะไรเกิดขึ้นก็พูดกับมันว่าไม่แน

หลวงพ่อบอกสอนว่า อย่าไปสงสัยมันเลย ปล่อยวางมันเสีย

ดังนั้นเราจึงดูลมหายใจ นี่เป็นบุญภาวนาของเราแล้ว ตั้งใจฝึกไป

ส่วนของชีวิตเรื่องใดๆ ก็ตาม ถ้าเราไม่รู้ว่า เอ จะทำดีไหมน้อ นี่มันทำแล้วจะผิด
หรือถูก ก็ให้ยึดตามหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต คำเดียวที่ว่า

“ถ้าสงสัยแล้วก็อย่าทำเลย”

นี่เป็นสงสัยเดียวที่มีสาระ

แล้วเราจะปฏิบัติธรรมได้โดยสะดวกสบาย



วันที่ยังมีกัน

พระอาจารย์ไพศาลท่านเล่าว่าในการอบรมครั้งหนึ่งท่านให้ผู้เข้าอบรมเล่นเกม โดยให้ทุกคนเขียนชื่อสิ่งของหรือคนที่รักลงในกระดาษใบเล็กชื่อละหนึ่งแผ่น

จากนั้นก็เริ่มเล่นเกม

ท่านบอกเหตุการณ์อย่างหนึ่งให้ และทุกคนต้องเอาชื่อในแผ่นใดแผ่นหนึ่งออกไป

เริ่มด้วย รถคว่ำ

ตามด้วย ไฟไหม้

ต่อด้วย น้ำท่วม

เติมด้วย สึนามิ

ฯลฯ

มีคนดึงชื่อไม่ออก มีคนร้องไห้ มีคนขอเลิกเล่น

แม้จะเป็นเพียงเรื่องสมมุติ แต่ใจไม่อาจทนทน เมื่อนึกขึ้นมาได้ว่า

“ถ้าเป็นอย่างนั้นจริง...”

เมื่อวานนี้ฉันไปนั่งคุยเล่นที่บ้านเพื่อน

เขาเล่าให้ฟังถึงมหาเศรษฐีคนหนึ่ง วันหนึ่งภรรยาของเขาขับรถออกไปแล้ว

ไม่กลับมา

ไม่มีการขนข้าวของ ไม่มีการเอาเงินไป ไม่มีการบอกใคร ไม่มีการบอกเขา ไม่มี
วิ๊วแหวใด ๆ ล่วงหน้า

ไปเลยเจียบ ๆ เจียบพลัน

เขายังเล่าโยงไปถึงเพื่อนเก่าอีกคนด้วยว่า นั่นก็เหมือนกัน เห็นแดงตัวอยู่ ถามว่า
จะไปไหน เมียตอบว่าจะไปซื้อราดหน้า เขาหัวเราะ ไม่รู้ซื้อราดหน้าที่ไหน 20 ปีแล้วยัง
ไม่กลับมา

ฉันบอกว่าเรื่องอย่างนี้ใช้คำว่าจู้ๆ ก็หายไปไม่ได้ มันไม่ใช่จู้ๆ แสดงว่าเก็บกตมา
นานแล้วจนล้นออกมา

ทั้งสองเรื่องนี้ เรื่องหนึ่งสมมุติว่าจากตาย เรื่องหนึ่งจริงว่าจากเป็น

แต่ทั้งสองเรื่องคนที่เหลืออยู่ทนไม่ได้

แม้จะรู้ว่า สัจธรรมคือพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์

แต่คิดว่าเวลาแห่งการจากพรากจะไม่มาถึงตัว

ฉันเชื่อว่าในชีวิตคู่ นั้น ไม่มีคู่ใดที่มีแต่ความราบรื่นตั้งแต่แต่งงานจนแก่เฒ่า คน
สองคนต้องเรียนรู้ซึ่งกันและกันไปตลอดชีวิต เหตุการณ์ที่เข้ามาตามวาระ ผู้คนที่เข้ามา
เกี่ยวข้อง นิสัยตามอายุ เหล่านี้จะเข้มข้นมากโดยเฉพาะในช่วงวัยของการทำมาหากิน

ความอดทน และอารมณ์เป็นลูกบิดที่ทำทนายว่าเราจะหมั่นมันเพื่อเปิดออกไป
เป็นการจบบั่นลงหรือไม่

มีหลายสาเหตุที่ทำให้อดทน

ทนเพื่อลูก

ทนเพื่อรักษาความเป็นครอบครัวเอาไว้

ทนเพราะรักเขา

ทนเพราะเข้าใจเขา

ทนเพราะสงสารเขา

ฯลฯ

ถ้าโชคดีพายุร้ายจะผ่านไปตามวัย
ทั้งผ่านไปเพราะทุกอย่างต้องผ่านไป
ทั้งผ่านไปเพราะได้เรียนรู้ตามวัยที่เพิ่มขึ้น ประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น
ทั้งผ่านไปเพราะได้หันกลับมามองเห็นความสำคัญของคนข้างตัวเพิ่มขึ้น
การดูแลกันและกันเป็นสิ่งที่คู่ชีวิตต้องการ ไม่ว่าจะอายุมากสักเท่าใด
การได้ทบทวนและยอมรับว่าได้รับการ ‘เคียงข้าง’ จากคนข้างตัว ทำให้คู่ชีวิต
อบอุ่นใจ

เป็นความรู้สึกที่ดีที่จะได้แก๊ไปด้วยกันอย่างเอื้ออาทรกัน
อย่างน้อยในสามปีมานี้ ฉันได้เรียนรู้และรับฟังเรื่องราวของชีวิตคู่มาหลายคู่ และ
น่าแปลกที่ทุกคู่จะคล้าย ๆ กัน

เริ่มต้นที่วัยหนุ่มสาวทำงานสร้างครอบครัวกันอย่างไม่รู้เหนือรู้ใต้ ดันดันฝ่าฟันปัญหา
การงานและความเหนื่อยยากมาด้วยกัน แล้วฝ่ายชาย (ขออภัยเพิกเฉยในหลายคู่นี้เป็น
ฝ่ายชายจริง ๆ) ก็ทำตามวิถีชีวิตที่ตนต้องการ ลืมคว้าคำแนะนำ ฝ่ายหญิงก็ต้องอดทนจน
สมควรได้รับถึงรางวัล (คือถ้อยมันเล็กไปเลยล่ะ)

บัดนี้เฒ่าชะแลแก่ชรา ชายหยุดพยศแล้ว คลื่นลมได้สงบลง ชีวิตตั้งอยู่บนฐานราก
ที่มั่นคง เพราะหญิงอดทนมาจนเป็นคานเสริมเหล็กเรียบร้อย อะไรมาก็บ่ยั่น ชินเสียแล้ว
ยังดีที่คลื่นลมพัดมาเกยที่ชายหาด หัวใจของทั้งคู่เมื่อลืมเรื่องเก่า ๆ ไปหมดแล้วก็
ไม่ได้บูบสลาย ตอนนี้จึงเป็นคู่ชราที่รักกันมากกว่าเดิม มีแต่วันนี้คือปัจจุบันขณะที่อบอุ่น
ฉันจะรักเพื่อนผู้หญิงเหล่านี้มากเป็นพิเศษเพราะเห็นใจในชีวิตที่ผ่านมาของเธอ
และจิตใจที่เธอมีความสุขกันในวันนี้

เมื่อเพื่อนเล่าเรื่องของคนที่ภรรยาจู่ๆ หายไป ฉันจึงรู้สึกห่วงใยเธอผู้นั้นอยู่ในใจ
ทั้งๆ ที่ไม่รู้จัก

ขออวยพรให้เธอพบทางสงบในจิตใจ

ขอให้คนที่รักกันแต่ยังไม่ได้ตระหนักถึงการพลัดพรากจงได้ตระหนัก

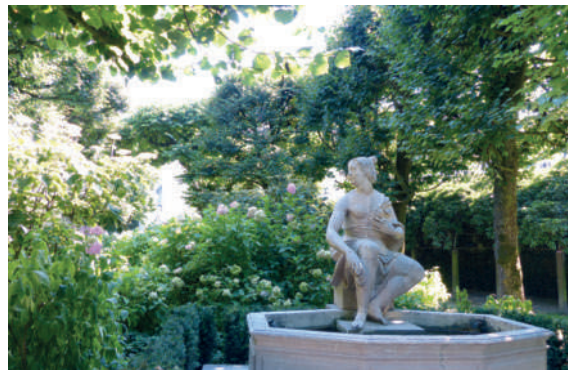
ขอให้คนรักกันที่ยังไม่ได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากคนข้างตัวจงได้ทบทวน

ขอให้คนรักกันที่ยังไม่ใส่ใจในคนที่รักเราจงได้เห็นอย่างแจ่มชัด

แล้วจะได้ดูแลกัน และได้มีความสุขร่วมกันอย่างแท้จริง

ก่อนที่วันจากพรากจะมาถึง





เมืองซาลส์บวร์ก ประเทศออสเตรีย

ถ้าใครเคยดูหนังเรื่อง เดอะ ชาร์ค ออฟ มิวสิค ที่ทำให้ จูลี่ แอนดรูว์ โด่งดังไปทั่วโลก ก็จะมีรู้จักเมืองนี้ เราเดินเล่นไปจะพบจัตุรัสที่มีน้ำพุซึ่งเป็นฉากที่จูลี่พาเด็กๆ มาเต้นวนรอบน้ำพุในเพลงโดเรมี

สวนมิราเบล สวนใหญ่ของพระราชวังเดิม ผู้คนพากันหลบแดดไปพักผ่อนอยู่ด้านข้างแทน ส่วนเด็กๆ ยังพอวิ่งเล่นได้จับกันได้สนุกอยู่



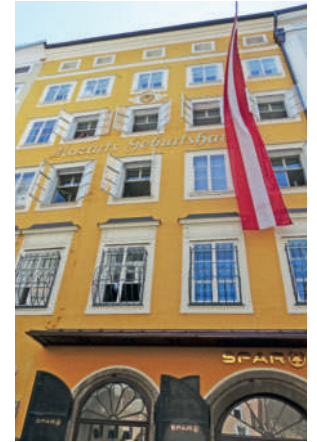


สะพานข้ามแม่น้ำซาลซามีรักนิรันดร์แขวนไว้เต็มไปหมด ปัจจุบันนี้นักท่องเที่ยวอาการหนักกับการเที่ยวเอากุญแจเขียนชื่อแล้ว
ล็อกไว้เป็นสัญลักษณ์ว่าเราจะไม่พรากจากกันจนกว่ากุญแจจะหัก และเชื่อใจกันและกันได้โดยโยนกุญแจทิ้งไป สถานที่ท่องเที่ยว
หลายแห่งหลายประเทศโดนความรักล็อกไว้มาแล้วทั้งนั้น



ริมฝั่งแม่น้ำมีร้านค้าและร้านอาหารยาวเหยียดไปตลอดแนว ดูแล้วเดินไม่ค่อยไหว
แต่สวย ถ่ายภาพมาได้ดูอย่างเดียวนะ





ย่านการค้าเป็นชอยกว้างพอประมาณ เสน่ห์ของมันคือลวดลายของเหล็กดัดสำหรับแขวนป้ายร้าน ในย่านนี้มีคูหาหนึ่งทาสีเหลือง เขียนบอกให้รู้ว่าเป็นบ้านของโมซาร์ท นักดนตรีเอก ซึ่งปัจจุบันใครๆ ก็เอาชื่อเขามาใช้ จึงมีร้านค้า คาเฟ่ ช็อกโกแลต ฯลฯ ที่เป็นชื่อเขา



ตั้งแต่เที่ยวมาได้พบ
คนที่แต่งกายเพื่อให้
คนมาถ่ายรูปด้วย
แล้วให้ทิปก็มากอยู่
แต่มาเจอคนนี้เจ๋ง
มาก เวลาเข้าไป
ถ่ายรูปกับเขา เขา
จะแจกรูปไปสการ์ด
เป็นวิวเมือง แต่มี
ชื่อเขาอยู่ด้วย คุณ
ลองคิดว่าเขาลอย
อยู่ได้อย่างไร สนุก
นะคะ



ได้ยินแต่ไม่ได้ยิน

ปกติฉันเป็นคนที่ไม่ชอบเสียงที่ไม่ได้รับเชิญ เช่น เสียงมอเตอร์ไซค์ที่แผดมา ยามดึก เสียงหมาเห่าตลอดคืน เสียงเพลงที่ไม่เพราะจากร้านคาราโอเกะ เป็นต้น

เวลาต้องอยู่ในสภาพทนเสียง ฉันมักจะหงุดหงิดทั้งๆ ที่รู้ว่าทำอะไรไม่ได้ แต่ทำร้ายตัวเองด้วยการ ‘อยาก’ ให้มันเงียบซะที ฉันเสียค่าโง่نانๆ เสมอ

หลวงพ่อบุญสอนว่า

“เสียงไม่ได้มาทรมานเราหรอก เราต่างหากที่ไปทรมานเสียง เสียงมันก็อยู่ของมันอย่างนั้น”

คืนหนึ่งที่วัดใกล้บ้านมีงาน แนนอนเสียงดังเกือบทั้งคืน คืนแรกมวยเล็กเพียงคืน คืบที่สองราวงเล็กดีสี่

ฉันตั้งใจไว้ตั้งแต่หัวค่ำว่า เราจะไม่สนใจเสียง ไม่หงุดหงิด เราอยู่กับลมหายใจ อยู่กับเสียงเทศน์หลวงพ่อบุญที่เปิดไว้ข้างหมอน อยู่กับความสงบใจ สบายใจ ไม่รับเสียงอื่น ปลดปล่อยมันเป็นเพียงเสียงในสภาพแวดล้อมทั่วไป เป็นเพียงเสียงในบรรยากาศ เหมือนเสียงระฆังของกลางคืนที่ลอยมาตามปกติ

ที่เล่ามานี้เพราะแปลกใจว่ามันไม่หงุดหงิดได้จริงๆ อย่างไม่น่าเชื่อ บางครั้งเผลอไม่ได้ยินไปเลย บางครั้งนึกได้มันได้ยินแล้วๆ ไม่รบกวณเลย ดีใจ

เล่ามาเพื่อเพื่อนคนไหนมีอาการเดียวกันจะได้ลองทำดูตามที่หลวงพ่อบุญสอน



จงเลือกที่จะเลือก

อาจารย์ท่านหนึ่งเคยสอนว่า

ถ้าเรามีงานสองใบ ใบหนึ่งมีเค้ก อีกใบมีขนมไข่ เราก็เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งที่เราชอบได้ แต่ในชีวิตเรา ในเรื่องเรื่องหนึ่ง มักจะมีงานเดียว มีขนมเค้กอยู่ เรื่องก็คือว่าเราจะเลือกหรือไม่เลือก เลือกได้แค่กินหรือไม่กิน

นี่แหละคือปัญหาของเรา บางทีเราเลือกที่จะไม่เลือก ทำให้เราจมอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นและกลุ้มใจไปเรื่อย ๆ

อาจารย์บอกว่าเคล็ดลับก็คือ จงเลือก จงหยิบขนมออกมาเพื่อทำให้งานว่างเปล่า จะได้มีที่ทางให้สิ่งใหม่มาวางได้ เราต้องทำให้งานนั้นว่าง ถ้าเลือกแล้วสิ่งใหม่ที่เข้ามาไม่ถูกใจเราก็หยิบออกอีกได้

คนเราชอบความคุ้นเคย เรากลัวการเปลี่ยนแปลง เราคิดว่าเราไม่รู้ว่าสิ่งใหม่จะดีหรือเปล่า ทนอยู่กับสิ่งเก่าที่คุ้นเคยดีกว่า มีน้อยคนจะกล้าเปลี่ยนแปลง ความจริงก็คือเราลืมไปว่าถ้าสิ่งใหม่ไม่ดีเราก็เปลี่ยนใหม่อีกได้

ฉันทบทวนตัวเองว่าเคยเป็นอย่างนั้นแหละ อาจารย์บอกว่า

จงเลือกที่จะเลือก เพื่อให้ตัวเองได้รับสิ่งใหม่ที่ดี ๆ เพื่อให้ปัญหาตรงหน้าที่ค้างคามานานหมดไป เพื่อให้โอกาสใหม่ ๆ กับตัวเอง

ธรรมะสอนว่า

อย่าจมอยู่กับอดีต อย่ากังวลกับอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบัน ทำสิ่งที่ดีสำหรับปัจจุบันวันนี้ ทำวันนี้ให้ดี

บางทีการทำวันนี้ให้ดี อาจจะเป็นการทำงานนี้ให้ว่าง ปล่อยความทุกข์ที่จองจານี้มานานให้เลือนหลุดไป เพื่อมีความสุขใหม่เข้ามาปรากฏบนจานนี้ของเรา



ซำม่กในหั่วใจ

บนสนามหญ้านวลน้อยที่สวยงาม จะมีหญ้าอีกชนิดหนึ่งแอบเติบโตขึ้นมาเงียบ ๆ เป็นใบเล็ก ๆ กอดกันเป็นแพ ฉันไม่รู้ว่ามันชื่ออะไร เรียกมันเล่น ๆ ว่าซำม่ก

เจ้าซำม่กมันค่อย ๆ ขยายกิ่งก้านแนบไปกับพื้นรอบทิศ คืบคลานไปคลุมหญ้านวลน้อยให้หายนวล และหายไปเลยถ้าเจ้าซำม่กชนะสิบทิศ หญ้านวลน้อยจะไม่มีโอกาสรับแสงตะวัน จะหม่นเศร้าอยู่ใต้ร่มมือของเจ้าซำม่กไปจนตาย

ในชีวิตของเราก็มีเจ้าซำม่กอยู่ในใจ ลักษณะของมันคือฝังลึกกับเรื่องราวหนึ่งอย่างเหนียวแน่น นานนับเป็นปี ๆ อาจมีอายุเป็นสิบปีได้ถ้าได้รับการหล่อเลี้ยงดี ๆ จากเรา ทุกครั้งที่มึนอะไรเฉียดเข้ามาใกล้เรื่องราวนี้ เจ้าซำม่กก็จะออกมาอาละวาด ยกตัวอย่าง

สมมุติว่าเราซื้อรถมาคันหนึ่ง แต่พอครอบครองเรียบร้อยแล้วมีคนมาบอกจุดอ่อนให้เราฟังจนเรากลัวตาม เราจะเริ่มซำม่กกับรถของเรา

เราจะรู้สึกว่ เออ คิดผิดว่ที่เลือกรถคันนี้ ถังแก๊สมันก็เติมน้อยกว่าคนอื่น ไปต่อแถวเติมแก๊สก็ยาวนานเปื้อ เอ้ย แอร์ก็ไม่เย็นแถมยังเสียงดัง อี๊ย เครื่องเสียงก็เล่นเพลงไม่เพราะ

เราไปบ่นกับคนขายรถให้เรา เพื่อจะได้ข่มเขา ได้ตัดสินเขา ได้ต่อว่าคนแนะนำได้บ่นบ่นขายแก๊ส

ชีวิตเราจะวนเวียนอยู่กับความระคายเคืองทุกอย่างเมื่อเข้าใกล้รถคันนี้

นี่แค่รถนะ ลองคิดว่าถ้าเราซำม่กกับใครสักคนหนึ่งเป็นสิบปี อารมณ์และชีวิตของเราจะล้มละลายขนาดไหน

ลักษณะจำเพาะของซำมัก

1. เมื่อแสดงออกไปแล้วได้เป็นคนถูก บางเรื่องอยากเป็นคนผิด ก็จะได้เป็นคนผิดตามที่ใจเราต้องการ (อย่าคิดว่าไม่มี บางเรื่องเราอยากเป็นคนผิด อาจเพื่อเรียกความสนใจหรืออะไรก็ได้แล้วแต่)

2. การได้ชมคนอื่น หรือหลีกเลี่ยงการถูกชม

3. การได้เข้าข้างตัวเอง หรือการได้ตัดสินผู้อื่น

4. การได้ชนะ หรือการพ่ายแพ้

ทุกอย่างในโลกนี้มีราคา

เมื่อเรามีซำมากเกินไปในครอบครอง เราจะต้องจ่ายบางอย่างออกไป (โดยไม่รู้ตัว)

1. ความรัก หรือความสัมพันธ์ที่ไม่เติบโต

2. ความมีชีวิตชีวาที่หายไป หรือสุขภาพที่ย่ำแย่

3. การแสดงออกอย่างเต็มที่ของเราจะถูกหยุดยั้งไว้

4. ความพึงพอใจในชีวิตหรือการเติมเต็มให้ตัวเราเองจะบกพร่อง

คิกคักเป็นพี่ชายคนโต รู้สึกภูมิใจในตัวเองที่เลี้ยงดูน้องสาวมาแต่เล็กแต่น้อย แต่บัดนี้น้องสาวโตแล้ว เธอคิดว่าเธอตัดสินชีวิตของตัวเองได้ จึงย้ายออกไปอยู่คอนโดคนเดียวตามประสาคนรุ่นใหม่

คิกคักเกิดซำมากขึ้นในใจว่า ทำไมย้ายไปโดยไม่ปรึกษา ซำมากกว่า ชั้นเลี้ยงเธอมานะ น่าจะเคารพกันบ้าง ปีกกล้าขาแข็งแล้วละหรือ

ทุกครั้งที่เจอน้องสาว คิกคักจะบ่นว่าทำนองนี้น้องสาวไม่ยากพบหน้าเขา แต่เขาอยากให้น้องสาวรับรู้ตัวตนของเขา น้องควรจะเข้าใจเขาสิ

วันหนึ่งน้องสาวบอกความในใจว่า “ความจริงหนูเคารพพี่นะ แต่ถ้าหนูปรึกษาพี่ พี่ก็จะไม่ให้ไป พี่ทำกับหนูเหมือนตอนที่หนูเป็นเด็กเลย แต่หนูโตแล้ว ถ้าพี่ฟังหนู หนูก็คงปรึกษาพี่”

ซำหมักทำให้คิกคักรู้สึกชีวิตถูกผูกอยู่กับความหงุดหงิดผิดหวังเมื่อพบน้องสาว เขาเป็นคนถูก น้องสาวผิด เขาเข้าข้างตัวเองว่าควรชื่อน้องสาวได้ไม่ว่าจะอายุเท่าไรแล้ว ก็เถอะ เขาอยากจะข่มให้เธอตระหนักว่าเขาเป็นพี่ที่เลี้ยงเธอมานะ มีบุญคุณขนาดไหน เขาอยากชนะเธอ เขาอยากให้เธอฟังพาเขาเหมือนที่ผ่านมาสักยี่สิบปี

ซำหมักทำให้คิกคักสูญเสียความสัมพันธ์ที่ดีกับน้องสาว ความรักของน้องที่มีต่อเขา เริ่มพร่องไป

ความเครียดทำให้คิกคักเสียสุขภาพ เขาไม่มีชีวิตชีวา เวลาพบน้องเขาแสดงความรักที่มีต่อน้องได้ไม่เต็มที่เท่าที่อยากทำ มันขวางๆ อยู่ในใจ เขาไม่สามารถเติมเต็มชีวิตของตัวเองได้ เพราะเขาไม่มีความสุข เขาผูกติดอยู่กับเจ้าซำหมัก

คำตอบของน้องสาวทำให้คิกคักตื่น เขาเห็นซำหมักที่นอนยิ้มนั่งอยู่ในใจและครอบครองจิตวิญญาณของเขาไว้ในกำมือ เขาตระหนักวันนี้เองว่า จริง น้องสาวโตแล้ว ไม่ใช่พี่น้องน้อยอีกต่อไป เขาจะต้องคิดกับเธออย่างคนที่โตแล้ว เช่น ให้คำปรึกษาในการช่วยเหลือกอนโดฯ ที่ดีและปลอดภัย

ซำหมักให้โอกาสเราที่จะปล่อยวาง เมื่อเราจับได้มันได้

เราจะเปลี่ยนมุมมองไปเอง เราจะตระหนักว่ายังมีหนทางที่สองที่ดีกว่าความคิดดั้งเดิมที่เราเคยมีตอนที่ยังไม่มาเจ้าซำหมักทั้ง เราสามารถปลดปล่อยจิตวิญญาณออกจากเรื่องที่ขมวดสมองเรามาเนิ่นนานได้

แล้วเราจะเป็นอิสระ

เราจะมีชีวิตชีวา เราจะมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เราจะ
ได้รับความรัก เราจะสามารถเติมเต็มความรู้สึกของเรา
และเราได้เปิดโอกาสให้สิ่งดีๆ อื่นๆ เข้ามาในชีวิต
ของเรา

ซำมักจะเกิดขึ้นใหม่ได้เรื่อยๆ บางทีมันอาจพัฒนา
ความยับยั้งชั่งใจอีกด้วย เราจะต้องมีสติ และคอยรู้ทันว่า
เรามีอะไรบ้างที่เป็นซำของเรา และรีบขุดมันออกไป
เสีย

ตอนนี้ฉันงานมีเวลาว่างมากพอที่จะพากันมาระดม
ขุดรากซำออกจากสนามหญ้า มันไม่ยากเท่าไร
เพราะเพียงสาวแนวก้านยาวๆ รอบทิศขึ้นมา ให้มันพา
ไปหาว่าต้นตอมันอยู่ตรงไหนแล้วขุดขึ้นมา ซำกับบริเวณ
นั้นก็หลุดออกมาทั้งแพ

แล้ววันนี้หญ้านวลน้อยก็ได้ทักทายแสงแดดยามเช้า
ลองหาซำในใจคุณดูสิคะ แล้วขุดมันทิ้งไป
แล้วคุณจะได้พบรุ่งอรุณฉายแสงอยู่ตรงนั้น





หอมดอกพิกุลทอง

นิทานพื้นบ้านเรื่อง พิกุลทอง เธอเป็นคนพูดเพราะ นางไม่ให้พรว่า เวลาพูดจะมีพิกุลทองร่วงจากปาก

สุนทรภู่ก็เคยสอนว่า

“ถึงบางพูดพูดดีเป็นศรีศักดิ์

มีคนรักสรรถ้อยอรร่อยจิต

แม้พูดชั่วตัวตายทำลายมิตร

จะชอบผิดในมนุษย์เพราะพูดจา”

พระพุทธเจ้าสอนให้เราพูดดีเสมอ ในศีล 5 ท่านห้ามโกหก ในศีลที่สูงกว่านั้นห้ามส่อเสียด ห้ามหยาบคาย ห้ามเพ้อเจ้อ ท่านว่าเวลาคุยให้คุยธรรมะ หรือไม่ก็อย่าคุยอะไรเลย

มีน้องคนหนึ่งชอบพูดว่า “หนูพูดไม่เพราะ เพราะหนูเป็นคนพูดตรง”

แต่ความจริงเราพูดเรื่องจริงเรื่องตรงๆ อย่างสุภาพนุ่มนวลได้

ดังนั้นคำพูดจึงเป็นเรื่องสำคัญในชีวิตของเรา คำพูดนำมาซึ่งสิ่งดีอย่างน่าประหลาดใจ และสิ่งร้ายอย่างน่าตกใจ

สำหรับตัวเราเอง คำพูดในหัวที่คล้ายเสียงกระซิบคุยกับตัวเองก็สำคัญ

ในแวดวงสนทนาเรื่องการพัฒนาจิตและชีวิต จะเน้นเรื่องถ้อยคำที่เราส่งออกไปสู่กระแสน้ำของจักรวาลและดึงดูดสิ่งที่เราพูดออกไปกลับมาหาเรา ไม่เพียงถ้อยคำที่เปล่งออกมา หากแต่ถ้อยคำในความคิดของเราด้วย

ดังนั้นเขาจึงแนะนำให้เราคิดดีเสมอ เพื่อจะได้ดึงดูดสิ่งดี ๆ กลับมาหาเรา
กฎแห่งแรงดึงดูด ‘สิ่งที่เหมือนกันจะดึงดูดเข้าหากัน’
เมื่อพูดถึงความสุขบ่อย ๆ จะมีความสุขเข้ามาหาเรา เมื่อพูดถึงทุกข์บ่อย ๆ
ความทุกข์จะเพิ่มพูนขึ้น

ในหนังสือบางเล่มให้ความหมายว่า จักรวาลคือสมองของเราเอง บ้างว่าเป็น
จิตใต้สำนึกของเราเอง ฉันคิดว่านั้นคงมาจากการที่เราและธรรมชาติรวมทั้งจักรวาล
เป็นหนึ่งเดียวกัน มีความเชื่อมโยงกัน

แต่กระนั้นก็ยังมียาละเอียดที่ต้องเข้าใจลึกลงไปอีกด้วย

โฌมเฉลาบอกตัวเองว่า “ฉันไม่อยากไปสายเลย ทำไมตอนเช้านั้นยุ่งวุ่นวายจริง
นะ”

นี่คือเจตนาที่จะไปให้ทัน ที่จะไม่ไปสาย แต่เธอพูดผิด เพราะสมองไม่สามารถ
ประมวลด้านลบได้ ดังนั้นเมื่อเราคิดว่าไม่อยากไปสาย ข้อความประธานในประโยค
อยู่ที่ ‘ไปสาย’ อยากหรือไม่อยากสมองไม่รับรู้ การทำงานของมันคือ ไปสายเท่าไร
สายมากสายน้อย แต่ยังไงก็สายละ มันจัดการให้ คุณได้ไปสายแน่

โฌมเฉลาต้องพูดใหม่ “ฉันอยากไปเช้า” มันจะจัดการให้คุณได้ไปแต่เช้า ๆ

เมื่อเราพูดว่า “ฉันไม่อยากเครียด” สมองจะเปิดแฟ้มความเครียด แล้วจะถามว่า ไม่อยากเครียดระดับไหน มันเข้าไปเลือกในแฟ้มความทรงจำที่ว่าด้วยความเครียด แล้วปล่อยความเครียดที่เราพยายามหลีกเลี่ยงออกมา พร้อมกับคอยจ้องมองหาความเครียดใหม่ๆ มาให้ทุกวัน

เราจึงต้องบอกตัวเองว่า “วันนี้ฉันอยากสงบสุข”

ด้วยทฤษฎีด้านสมองดังกล่าว เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะ ‘พูดดี ๆ’ กับตัวเองเอาไว้เสมอ ให้กำลังใจตัวเอง ในประโยคที่ประกอบด้วยเรื่องดี ดังนั้นต้องระวังการเลือกคำที่มีความหมายเดียวกันแต่เป็นด้านบวก

เปลี่ยนจาก “ฉันไม่อยากโกรธ” มาเป็น “ฉันอยากใจเย็น”

พระอาจารย์ไพศาลสอนว่า เมื่อมีสิ่งที่ผิดพลาด “อย่าคร่ำครวญ แต่ให้ใคร่ครวญ” ว่าผิดอย่างไร ต่อไปจะได้ไม่ทำอีก แค่นั้นพอ

การเอาแต่คร่ำครวญ เราจะจมอยู่แต่กับความคิดและถ้อยคำที่ล้วนทำร้ายตัวเอง อย่างไม่จบสิ้น และไม่ได้ก่อให้เกิดผลดีใดๆ เลย เพราะไม่มีเวลาใคร่ครวญข้อบกพร่อง เพื่อนำไปสู่การแก้ไข สังเกตไหมว่าเวลาที่เรคร่ำครวญเราจะพำอยู่แต่เนื้อหาที่สูญเสียที่เสียหายที่ผิดหวัง จมอยู่ในทะเลระทมอย่างไม่ลืมหูลืมตา

เรากำลังบันทึกข้อความร้ายๆ ลงในจิตใจสำนักของเรา

ผู้หญิงคนหนึ่งให้สัมภาษณ์ถึงชีวิตที่ผ่านมา เธอถูกคนใส่ร้ายถูกฟ้องจนต้องหนีไปอยู่เมืองนอกนานนับสิบปี อยู่ในห้องเช่าเล็กๆ ที่ว่างเปล่า นอนกับพื้นที่กว้างแค่เหยียดตัวนอน เมื่อหมดอายุความ เธอกลับมา สวรรค์ช่วยให้น้องที่เคยทำงานด้วยเก็บเอกสารสำคัญที่เคยถูกสั่งให้ทิ้งแต่เธอไม่ทิ้ง แล้วเอกสารนั้นกลับมาช่วยให้เธอแก้คดีจนพ้นผิด

เธอบอกว่าวันนี้เธอมีแต่เดินหน้า และไม่ถามคำว่า “ทำไม” กับชีวิตและสิ่งที่เกิดขึ้นอีกต่อไป มีแต่งานๆๆๆ มีปัญหาที่แก้ๆๆๆ แต่จะไม่มีคำว่า “ทำไม” เมื่อมันเกิดขึ้นมันเป็นอดีตไปแล้ว เดินหน้าแก้ไข ไม่ต้องถอยหลังไปถามว่าทำไม (อย่างเพลงทำไมถึงทำกับฉันด้ายยยยย)

เดี๋ยวนี้เธอเจริญก้าวหน้ามากมาพร้อมกับบริษัทของเธอ

สิ่งที่เราทำในวันนี้คือสิ่งที่จะส่งผลในวันหน้า การคิดแต่สิ่งดีๆ ด้วยถ้อยคำดีๆ ให้ตัวเองก็จะส่งผลดีในวันหน้าเช่นกัน

เตรียมกระเช้าใบงามไว้ วันหนึ่งพิกุลทองจะร่วงลงเต็มกระเช้า พุดอะไรได้ตั้งใจไปหมด





ความสุข คือ การมีเพื่อนสักคนที่จะคุยกันอย่างจริงใจ





สุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบไม่มี