



ด้วยรักและขอบคุณ
ขวัญ เพียงหยัย

ขอความสุขจมีแต่คุณ
ทุกวันวารอันอบอุ่น
ด้วยรักและขอบคุณ





- จัดพิมพ์ : สำนักพิมพ์เรือนธรรม 290/1 ถนนพิชัย แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
- พิมพ์ที่ : บริษัท โอเอส พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด โทรศัพท์ 02-434 6850-1 • พิมพ์ ธันวาคม 2564 • ราคา 100 บาท

ความงามของดอกไม้คือของขวัญจากโลก เมื่อเราได้ดื่มด่ำความงามนั้น เรา
จะซึมซับความอ่อนโยนไว้ในใจ เกิดความเบิกบานและมีพลังที่จะดำเนินชีวิตในทาง
ที่ดีงาม อันทำให้เรามีชีวิตที่ยอดเยี่ยม ปิติสุข อบอุ่นด้วยพลังแห่งรักที่โลกมอบให้
เรา ฉันจึงปรารถนาจะส่งผ่านความสุขสู่คุณด้วยความงามของดอกไม้ในหนังสือเล่มนี้

ฉันมีบทความที่อยากบอกเล่าจากประสบการณ์ของตัวเองที่ได้รับเมื่อยาม
ฝึกฝนกับถ้อยคำของครูอันนำความสุขและแสงสว่างมาสู่ชีวิต ขอโอกาสถ่ายทอด
แบ่งปันมาเพื่อหวังส่งต่อสู่เพื่อน ๆ ผู้อ่านให้ได้รับความสุขเช่นเดียวกับฉัน หวังว่า
ฉันจะได้มอบสิ่งดี ๆ มีประโยชน์แก่คุณบ้างเพราะนี่เป็นสิ่งเดียวที่ฉันมอบให้เพื่อน ๆ
ทุกคนได้

ขออวยพรให้เพื่อน ๆ ทุกคนพบความโชคดี มีความสุขอันชื่นเย็น มีชีวิต
รุ่งโรจน์โชติเคราะห์ เปี่ยมสุขสันต์ในจิตใจ ขอให้ทุก ๆ วันเป็นวันที่แสนดีของคุณ



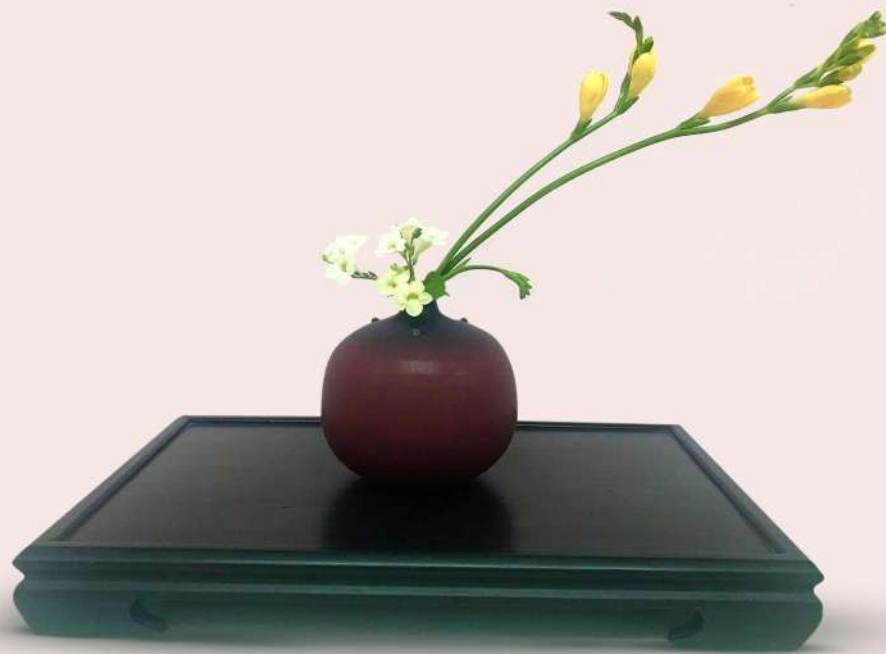
ด้วยรักและขอบคุณ

ขวัญ เพ็ญหทัย

facebook : ขวัญ เพ็ญหทัย

ฤดูหนาว ธันวาคม 2564

จงเชื่อมั่นและศรัทธา
ทุกสิ่งจะลงเอยด้วยตัวของมันเอง





ขอให้เชื่อมั่นว่าทุกสิ่งดีเสมอ มั่นใจแล้วสำหรับชั่วขณะนั้น และทุกเรื่องมีมุมให้มองดีได้เสมอ

ค ว า ม ห ลั ง อ น ง ด ง า ม

ตำราหลายเล่มบอกตรงกันว่า ในสมองของคนเรา ความคิดดี ๆ จะสิ้นปรี๊ดหายไปเร็ว แต่ความคิดลบจะดำรงอยู่นาน เพราะสมองส่วนนี้ต้องระแวดระวังตัวเพื่อป้องกันอันตรายให้เรา ตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ เราต้องระวังกลัวเสือกัด มาวันนี้เรากลับมาอย่างกตเช่นเจ้านาย เราจึงต้องระวังตัว ทำให้เจออะไรก็คิดลบไว้ก่อน

แต่ทางด้านการพัฒนาชีวิตเพื่อให้มีความสุข เราก็จะได้รับคำแนะนำให้คิดบวก ถ้ามีความคิดลบ เข้ามาก็ให้รีบเบี่ยงเบนประเด็นหรือใช้กายช่วยโดยรีบลุกไปล้างจานหรือออกไปวิ่งเตรียมซ้อมมาราธอน

เราพยายามหนีความคิดลบมากเกินไป ซึ่งขัดกับธรรมชาติที่ให้เรามาพร้อมในดีเอ็นเอ

93 % ของชาวโลกเป็นคนเศร้าหรือคิดลบ มีน้อยคนที่มีความสุขเองเป็นธรรมชาติ ดังนั้น เราจึงต้องฝึกมีความสุข และกลั่มมีความสุข โดยลดความรู้สึกลบที่จะมีความสุข

มนุษย์เคลื่อนตัวไปพร้อม ๆ กัน เทรนด์แนะนำต่างๆทยอยออกมาเรื่อย ๆ สำหรับคนที่ต้องการมีความสุข นี่เป็นอีกแนวทางหนึ่งสำหรับเรื่องนี้



อนาคตคือการคาดเดา ขอให้เดาในทางที่ดี

เราเคยได้ยินมาบ่อยเรื่องให้เขียนความทุกข์ลงในกระดาษด้วยลายมือ เขียนทุกอย่างที่หลังไหลออกมาโดยไม่ต้องยั้ง แล้วเอาไปเผาเสีย จะลดความกดดันในใจลงไป คุณยังใช้วิธีนี้ได้อยู่

พัฒนาการต่อมาคือการฝึกให้อภัยกับเรื่องราวในอดีตในลักษณะของการเปลี่ยนมุมมองให้เป็นเรื่องของสถานการณ์ ถอยตัวเองออกไปไกล ๆ สูง ๆ แล้วมองลงมาที่เรื่องราว เห็นเขา เห็นตัวเรา เห็นเนื้อเรื่อง และมองมันเป็นแค่สถานการณ์หนึ่งที่เป็นครูสอนเรา และไม่ได้สำคัญเท่าเดิม เพราะก็ผ่านไปแล้ว บทเรียนจบไปแล้ว เราเติบโตขึ้นแล้ว มันเรื่องเล็กลงไปแล้วเพราะไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นจากสถานการณ์นั้น เราก็ผ่านมาได้จนถึงวันนี้แล้ว เรายังมองจากที่ไกลมากเท่าใด เรื่องนั้นก็ยิ่งเล็กลงยิ่งหมดพลังลงมากเท่านั้น จนสามารถกลายเป็นเรื่องทำได้หรือเหยยได้ เรายอมรับว่ามันเคยเกิดขึ้นและเคยให้บทเรียนกับเรา เราได้เรียนรู้แล้ว และมาเป็นเราในวันนี้ที่เข้มแข็งกว่าเดิมแล้ว

นี่เป็นการเคลื่อนออกจากอดีตที่เราเคยเก็บไว้แบบไม่ชอบ ก็ล้างมันออก ทำบ่อย ๆ เรื่องถัด ๆ มาจะง่ายขึ้นเรื่อย ๆ ตอนหลัง ๆ แค่เรื่องกลับมาในความคิดแล้วเราบอกว่า ไม่น่าสนใจจะคิด มันก็ร่วงหายไปเลย

แล้วเราก็มายืนอยู่ตรงทางแยกที่ไม่รู้สึกสะเทือนกับอดีตลบ ๆ อีก จากนั้นก็เลี้ยวออกไปบนถนนเส้นใหม่ คือหาความสุขกับวิธีต่าง ๆ ที่แนะนำกันเยอะแยะในคลิปต่างๆ เลือกเอาที่สบายใจ

ส่วนอุปกรณ์สำหรับเดินทางนั้นมีรูปแบบหนึ่งช่วยได้ นั่นคือการเขียนถึงอดีตทั้งดงาม ซึ่งเรามักจะลืมไปหมดแล้ว

เวลาว่าง ๆ เราลองนึกถึงสิ่งดีๆ ในชีวิต เราจะรู้สึกว่ามันไม่ออก ดังนั้นจึงหาตัวช่วย

จงคิดเปลี่ยนแปลงตนเอง
แทนการคิดเปลี่ยนแปลงคนอื่น
สันติจะเกิดขึ้นในใจ



นำสมุดมาเล่มหนึ่ง นึกถึงเรื่องราวในอดีต วันที่ดีใจ วันที่สนุกสนาน วันที่สำเร็จ เขียนทีละเรื่องอย่างละเอียดเท่าที่นึกได้ คุณจะพบว่าเขียนไปใจก็ฟูไปผลิตเพลิน จบแล้วก็ขึ้นหน้าใหม่เขียนถึงอีกวันหนึ่งที่จำได้ว่ามีเรื่องดี ๆ อะไรเกิดขึ้น รายละเอียดเป็นอย่างไร เขียนยาวเท่าไรก็ได้ไม่จำกัด เขียนไปเรื่อย ๆ ให้หลาย ๆ ข้อ ตั้งแต่เด็กจนถึงวันนี้ ไม่ต้องเรียงอายุก็ได้ นึกเรื่องอะไรได้ก็เขียนเลย

นอกจากคุณจะมีความสุขในขณะที่เขียนแล้ว วันไหนที่อารมณ์บ่จอย คุณจะนึกเรื่องดี ๆ ไม่ออก ก็เอามาเปิดอ่าน เรื่องราววันนั้น ๆ ก็จะพาคุณไปพบความสุขอีกครั้ง

ให้มันเป็นคัมภีร์ชีวิตคุณไปเลย วันใหม่ ๆ มีเรื่องอะไรดี ๆ ก็บันทึกเพิ่มสด ๆ เลยได้ จะเต็มอิมและละเอียดมากกว่าเดิม และทำให้มีความสุขมากในอนาคตเมื่อกลับมาอ่านอีกครั้ง

คุณจะพบว่าในชีวิตที่เคยคิดว่าว่างเปล่า มีแต่เรื่องไม่ดีไม่พอใจ ความจริงเคยมีเรื่องราวดี ๆ มากกว่าที่คุณคิด และมันเป็นเรื่องจริงในชีวิตของคุณ

ความคิดเหมือนแม่น้ำ เมื่อเราคิดเรื่องดี ๆ มีความสุข แม่น้ำสายสุขก็จะค่อย ๆ กว้างขึ้น ๆ แม่น้ำหดหู่ที่ไม่มีน้ำไหลผ่านเพราะเราเลิกสนใจมันแล้วมันก็จะค่อย ๆ แห้งเหือด เล็กแคบลง และหายไป คุณจะออกจาก 93 % ของคนชอบเศร้า มาอยู่ในกลุ่มคนมีความสุขได้

ขออวยพรให้คุณพบเส้นทางสุขของคุณจากเรื่องดี ๆ ในชีวิตที่คุณมีอยู่แล้วนะค่ะ

ก ร ำ ง น ำ ง น อ น

วันที่พบเธอในร้านต้นไม้ ฉันและสามีต่างถูกใจในลีลาของเธอมาก ตอนแรกคนเฝ้าบอกว่าไม่ขายเอาไว้อีไรว์ เมื่อถามซ้ำ ๆ เขาก็บอกราคาสูงมาให้ แต่เราก็คิดว่าคุ้มค่าสำหรับเธอ ตอนจะย้ายลงพื้นที่ก็ต้องใช้รถเครนใหญ่มากหิ้วข้ามปากบ่อที่ขุดไว้มาลงริมบ่อด้านในอันเป็นพื้นที่สวน แม้ค่อนข้างยากแต่ในที่สุดเธอก็ได้พักผ่อนในที่อันสมควร และงามตั้งแต่นั้นมา ฉันเรียกเธอว่า กร่างนางนอน ตามลีลาของเธอ

แม้รูปร่างตอนมาจะดูแข็งแรง แต่สวดลายผิวเปลือกก็บอกความไม่ธรรมดา มีแถบคล้ายผ้าสไบพันต้นไว้ ฉันไม่รู้ว่เธออายุเท่าไรแต่ก็คงนานพอสมควร มาวันนี้เพิ่มไปอีกสิบสองปี ร่องรอยที่ปรากฏเดิมดูจะเพิ่มความขลังมากขึ้น วันนี้เข้าไปดูใกล้ ๆ เหมือนจะได้รับฟังคำบอกเล่าของผู้เฒ่าชาวที่ตกผลึกแล้ว

เมื่อพิจารณาดูซ้ำ ๆ อย่างเงียบ ๆ และให้เวลาสัมผัส เธอผ่านอะไรมาบ้างหนอที่ผิวต้องขรุขระขนาดนี้ การม้วนพับของสไบผืนนี้มาจากสาเหตุใด ปุ่มปมที่เพิ่มขึ้นหนาขึ้นดูเหมือนความทุกข์ยากที่ตราตรึงรูปลักษณ์ แต่ไม่ได้หยุดการเติบโต เธอคือต้นไม้ ไปไหนไม่ได้ หลบสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ต้องรับทุกอย่างที่ต้องการและไม่ต้องการแล้วประคับประคองตัวเองให้อยู่รอดจนได้หรือไม่ก็ตายไป เมื่อถึงฤดูใบไม้ร่วง



ชาบซึ่งกับธรรมชาติของทุกสิ่ง จิตใจจะเติบโตและเต็มเปี่ยม

ก็วิ่งจนเหลือแต่กิ่งก้าน ไม่นานก็ผลิบานใหม่สีน้ำตาลแดงอ่อน ๆ พลับ ๆ ไปทั้งต้นแล้วเสื่อคลุมตัวใหม่ก็ทำงาน ใบเก่าที่ร่วงลงพื้นก็บำรุงเธอต่อไป เธอไม่จำเป็นต้องอาศัยใบเก่าที่ร่วงไปแล้ว เธอคงามอยู่กับใบรุ่นใหม่อย่างมีชีวิตชีวา

ในบางสถานการณ์ของคนเราก็มักเหมือนถูกตรึงอยู่กับที่เหมือนต้นไม้ แม้ในสายตาของคนอื่นจะมองว่าเป็นการงอมืองอเท้าไม่ขวนขวาย แต่ไม่มีใครสามารถเข้าใจใครได้อย่างแท้จริง พระเซนสอนว่า “ยามความคิดของคนอื่นพูดถึงเรานั้น แท้จริงมาจากมุมมองที่เขามองจากชีวิตของเขาเอง” ดังนั้น เวลาคนอื่นพูดถึงเราจึงฟังดูเหมือนเรามีทางออกที่เราไม่เดินไปเองต่างหาก แต่ที่เราต้องสนใจอย่างเข้มแข็งก็คือเรารู้ทุกเงื่อนไขของเราและเราเลือกที่เราต้องทำอะไรในเวลาไหน ในเวลาที่ยังทำอะไรไม่ได้ เราจะรักษาใจอย่างไรให้เป็นปกติได้ การเป็นอิสระจากความคิดของคนอื่นจึงเป็นการมีชีวิตเป็นของเราเอง

พระสอนให้เราอยู่กับลมหายใจ เพราะลมหายใจจะนำเรากลับมาสู่ตัวเอง พืทางธรรมที่แสนหวังดีสอนให้ยั้งแล้วถามลงกลางอกว่า “ใครรู้สึก” แล้วอยู่กับความเจ็บกลางใจนั้นไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะมีความคิดใหม่เข้ามา เป็นการภาวนาที่ถูกจริตและง่าย แต่ต้องระวังความเพลินไว้ให้ดีไม่ตามความคิดเข้าไปได้เถียงหรือคร่ำครวญกัน

เมื่อคุณลมหายใจช่วยให้จิตใจและร่างกายได้พัก เรื่องราวที่กำลังแก้ไขก็ยังอยู่ อย่าได้หนักใจไปเลย สิ่งที่เกิดขึ้นก็ผ่านไป สิ่งที่เกิดขึ้นก็ไม่ต้องทำอะไร มันจะมีทางออกใหม่มาเองเมื่อเมฆเคลื่อนคล้อยไป ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาอยู่แล้ว เหมือนเมฆที่ลอยผ่านท้องฟ้าไปตลอดเวลาไม่เคยหยุดอยู่กับที่ ไม่ว่า



ปัจจุบันขณะ
เธอทำสิ่งใดอยู่ตรงหน้า
จงลึกซึ้งกับสิ่งนั้น
เพราะมันอาจเป็นครั้งเดียวในชีวิต

มันจะเกิดผลอย่างไรกับการได้ทำหรือไม่ได้ทำของเรา มันก็แค่งานใหม่โจทย์ใหม่ที่มาให้การบ้านใหม่อีกครั้งเท่านั้น เพราะตรงจุดนั้นเราได้ทำดีที่สุดของช่วงขณะนั้นแล้ว ไม่ว่าจะทำโดยทำหรือทำโดยไม่ได้ทำอะไรเลยก็ตาม และเมื่อเราแน่ใจว่าทำดีที่สุดแล้ว ก็ไม่มีอะไรต้องเสียใจ ในที่สุดก็จะเป็นเพียงใบไม้ที่ถึงเวลาหลุดร่วงจากต้น กลับลงพื้นดิน และกลับมาบำรุงต้นในลักษณะใหม่ ทุกอย่างเพื่อให้ต้นอยู่ได้ เติบโตต่อไป และแข็งแรงกว่าเดิม

ฉันมองดูและสัมผัสรอบๆ ลำตัวของกร่างนางนอน รับสัมผัสถึงคำบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่เธอต้องผ่านมาจนเกิดรูปลักษณะแบบนี้ แต่กลับเป็นความงามของความเก่าแก่ สมบูรณ์แบบในความเป็นนักรบซาร่าที่ทรนง ในความเย็บเธอตกผลึก ในที่เดิมเธอนิ่งรับสิ่งที่เกิดขึ้นและรับมือด้วยการสร้างความอยู่รอดให้ตัวเองปีแล้วปีเล่า ยังไม่มีอะไรทำให้เธอตายได้ มีแต่ดวงมามยิ่งขึ้น ขริบขลิบทรงพลึงมากขึ้น ใบใหม่ชูดแล้วชูดเล่ายังคงผลัดเปลี่ยนเข้ามาชุบชูชีวิตให้ยืนยงคงงาม เธอมีความสุขดี และสบายดีกับการปล่อยอดีตไปกับใบที่ร่วงหล่น วันนี้เธอมีชีวิตอยู่กับใบวันนี้ แสงแดดวันนี้ สายฝนวันนี้ และความเป็นเธอวันนี้

ขอบคุณที่สอนนะ กร่างนางนอน

เราจะมีความสุขไปด้วยกัน ในท่ามกลางทุกอย่างที่จะเกิดขึ้น



จงอ่อนน้อมถ่อมตน
อย่าพยายามเป็นภูเขา
จงเป็นหุบเขาแห่งจักรวาล
ชีวิตจะมีความสุข

ขอบคุณบ่อย ๆ
จะพบความมหัศจรรย์
ของสรรพสิ่งรอบตัว



มะ เ ก ลี อ

วันแรกที่ฉันมาเที่ยวชมที่ดินผืนนี้ มันเป็นทุ่งข้าวโพดที่ทิ้งร้างไปแล้วเนื่องจากเจ้าของต้องการจะขายจึงไม่ได้ให้เช่าต่อ ผืนดินนี้จึงเป็นทุ่งกว้างที่มีต้นไม้เพียงสามต้น เมื่อเราปลูกบ้าน เราจึงเก็บต้นไม้ไว้และปลูกเพิ่มจนเป็นสวนป่า

มะเกลือเป็นต้นหนึ่งในสามต้นนั้น มันสูง ดูเป็นต้นไม้กลางทุ่งที่เห็นเวลาขับรถไปในชนบท ไม่ค่อยงามเท่าไรแต่ก็ดูเย็นหยัดดี

ปัจจุบันเวลามองจากระเบียงหน้าบ้าน จะเห็นต้นมะเกลือเด่นชัด ด้วยว่ามันเป็นต้นที่ไม่มีใครบังได้ เนื่องจากยืนอยู่ริมบ่อน้ำที่ขุดไว้ ทุก ๆ ปีที่ผ่านไป มันไม่ได้เปลี่ยนแปลงมากนัก กิ่งก้านสูงยาวส่งใบไปชมฟ้า บางทีฉันอาจไม่ได้จดจ่อกับมัน แต่ปีนี้ฉันสังเกตว่ามันสูงขึ้นกว่าเดิมมาก มีกิ่งใบชุดใหม่ที่อยู่ในระดับต่ำลงมาจากยอดเดิมและใบชุกห่มคลุมจนชุกซ้อนกิ่งก้านยาว ๆ ไปได้ ทั้งกลุ่มใบยังดูเขียวแบบชุ่มชื้นรื่นเริงไปรอบ ๆ ต้น กลายเป็นต้นไม้งามขึ้นมาน่าทึ่ง

ฉันนั่งมองดูมะเกลือแล้วก็ถามหาสาเหตุการเปลี่ยนแปลง แนนอน เวลาทำให้มันเติบโตสูงขึ้น มัน



เรามีเส้นทางของตนเอง
คนอื่นก็เหมือนกัน

เคยอยู่กลางที่โล่งของทุ่งข้าวโพดที่ไม่มีใครให้น้ำแก่มัน ความคันร่นที่จะมีชีวิตอยู่ของมัน ใบเขียวแบบ
กรอบ ๆ ที่มีเพียงแสงแดดกับดินแห้งประทังให้มันอยู่ได้ มันจะเคยวาดหวังได้หรือว่าวันหนึ่งจะมีบ่อน้ำเกิด
ขึ้นใกล้ ๆ ต้น มันตอบรับช้า ๆ และเริ่มมีกิ่งใหม่ระดับต่ำลงเพื่อรับแสงแดดเพิ่ม มีใบใหม่ที่เขียวชะอุ่มอ่อน
พลิ้วฟูไปรอบ ๆ ต้น และกลายร่างเป็นต้นไม้ที่สวยงามเหมือนซินเดอเรลล่าในคืนที่จะไปงานเลี้ยงของเจ้าชาย

มีคำกล่าวอยู่บ่อย ๆ จากหลายสาขาที่บอกให้เราไว้วางใจชีวิตว่าจะได้รับสิ่งที่ดีโดยไม่ต้องรู้ว่าจะมา
อย่างไร เพราะด้วยสายตาของเรานั้นมองไม่ออก เปรียบเสมือนเส้นทางบนภูเขาที่เราได้แค่เดินไปและเห็น
เพียงระยะใกล้ ๆ ข้างหน้า แต่เทพผู้นำพาหรือจักรวาลหรือนางฟ้าหรือโชคชะตาหรือจินตนิยัณห์ใจดีที่บินมา
บนฟ้าจะมองเห็นเส้นทางบนภูเขาทั้งหมดจึงสามารถนำเราไปทางที่ดีที่สุดได้ เราเพียงทำแต่ความดี ทำสิ่งที่ดี
ด้วยใจที่ดี ทำตัวเองให้ดีพอที่จะรับของขวัญ และไว้วางใจ เท่านั้น ส่วนเส้นทาง เราไม่รู้เลย

ความหวังอาจเป็นกำลังใจเล็กๆแต่ไม่ใช่ทั้งหมด ความหวังคือแรงที่อาจช่วยให้ความอดทนมีกำลัง
เดินต่อไป ความเชื่อคือต้นพลังของความหวัง เมื่อเราเชื่อ ความเชื่อจะพาเราไป นโปเลียน ฮิลล์สอนว่า
เมื่อเราเชื่อว่าเราทำได้ เราจะทำได้

ในระหว่างที่เราตั้งใจทำสิ่งดี ๆ สิ่งที่เราจะสบายได้คือส่งความรักความหวังดีออกไปให้ทุกคนและ
ตัวเราเองด้วย ความรักจะทำให้เราสัมผัสความอ่อนโยนในจิตใจ และอภัยต่อทุกเรื่องได้ง่ายขึ้น เมื่อเรา
มองเห็นความเป็นธรรมชาติของโลก เราจะไม่อยากโกรธใคร ทุกคนคันร่นอยู่ในสนามรบของตัวเอง จึงนำ
เห็นใจด้วยกันทั้งนั้น

หลวงพ่ocha สุภัทโท สอนว่า
“อยากเด็กสิ่งใด
จงมองเห็นโทษของสิ่งนั้น”



ท่านปล้นโนเคยอธิบายว่า “เมื่อเราพูดว่าความรัก บางที่เราอาจรู้สึกว่ายากที่จะทำ บางคนเราไม่อาจส่งความรักให้ได้ เราไม่เต็มใจ แต่ความรักนี่คือความหวังดี แม้คนที่เราไม่ชอบ เราก็ส่งความหวังดีให้ได้” เต้า เตอ จิง สอนว่า “ เมื่อเราทุกข์จึงส่งความรักออกไป ปาฏิหาริย์มิได้มาจากการร้องขอ เมื่อเราปฏิบัติคนให้ดีทุกเวลา ปาฏิหาริย์จะหลั่งไหลเข้ามาโดยธรรมชาติโดยไม่ต้องเรียกหา”

ชีวิตทุกคนเดินไปในความไม่รู้ ฉันไม่รู้หรือกว่าวันหนึ่งจะได้มาพบที่ดินแห่งนี้ซึ่งอยู่ลึกดลเดี่ยวเข้ามาแบบไม่มีใครนำทางก็มาไม่ถูก วันหนึ่ง ฉันเคยสนทนากับพระอาจารย์ท่านหนึ่งที่เพชรบูรณ์ถึงเรื่องน้ำท่วมกรุงเทพฯ ฉันส่ายหน้าบอกว่าไม่มีปัญญาจะไปที่ไหนได้ เกิดมาเป็นคนกรุงเทพฯ อยู่แล้ว ท่านบอกว่า “เดี่ยวเขาก็พามาเองแหละ” สิบสองปีแล้วที่ฉันมาที่นี่ และก็ยังแปลกใจกับภาพที่มองจากระเบียงออกไปเห็นทิวเขาไกล ๆ ว่าฉันมาที่นี่ได้อย่างไร จุดเล็กๆ ท่ามกลางป่าใหญ่

เหมือนต้นมะเกลือที่มั่นคงแปลกใจเหมือนฉันว่าอยู่ดี ๆ มีบ่อน้ำเกิดขึ้นใกล้ต้นได้อย่างไร แต่ก็เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีที่มั่นคงชอบเหมือนกัน

เราเพียงต้องดีใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราบ่อย ๆ ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ เพื่อให้จิตใจเรียนรู้ที่จะมองด้านดีของชีวิตและขอบคุณ อย่างที่ท่านดิช นัท ฮันท์ สอนว่า เพียงได้เดินบนพื้นดินก็เป็นปาฏิหาริย์แล้ว
ขอบคุณต้นมะเกลือที่อยู่มาก่อนฉันและยังอยู่ด้วยกันเรื่อยมา
ขอบคุณแผ่นดินแห่งนี้ที่ต้อนรับฉัน

ม ะ ข า ม เ ท ศ

บนดลิ่งริมน้ำมีมะขามเทศที่ขึ้นเองอยู่ต้นหนึ่ง ตอนแรกมันเป็นเหมือนกิ่งไม้เล็กๆ ที่ถูกทิ้งอยู่ในพงหญ้า ต่อมามันก็ค่อยๆ โตขึ้น แสดงความเป็นต้นไม้ขึ้นเรื่อย ๆ ฉันปล่อยมันไว้ด้วยว่ามันอยู่ในจุดที่ไม่ได้รับกวนใครและไม่ได้บังทัศนียภาพใดให้เกิดความไม่เหมาะสมไม่ควร ฉันชอบที่มันเป็นต้นไม้ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติด้วย

คงจะเป็นช่วงที่มีคนงานสร้างบ้านมาอยู่แล้วโยนเมล็ดทิ้งไว้ ไม่รู้ว่ามันมาจากที่ใด วันหนึ่งมันก็มาอยู่ที่นี้ตรงนี้ ในทำเลที่อยากจะเกิด มันเลือกเอง ถ้าไม่พอใจมันคงไม่งอกออกมา เมื่อมาแล้วก็โตอย่างง่าย ๆ สบายใจ ทำทางของมันเพลินกับบรรยากาศมาก จากต้นเล็กๆ ริมน้ำที่ไม่มีใครสนใจ เคี้ยวมันมันโตสูงเทียมต้นมะเกลือรุ่มปู้ที่ยืนอยู่ใกล้ๆ ต้นของมันเอนหนีมะเกลือและทอดหาแสงจนเอียงสลับห้องศา แต่ก็ยังแข็งแรง และเสียดปลายยอดให้เริ่มตรงขึ้นหาท้องฟ้า เริ่มคุยกับสายลมที่พาเมฆมาโดยมีกลุ่มใบของตัวเองสัมผัสฟ้าโดยตรงอย่างไม่ต้องเกรงใจมะเกลือ ตรงช่วงล่างที่ใกล้น้ำ มันทอดกิ่งสวายลงเรียราย ทักทายสายน้ำจนมีมุมสวายจับตา กิ่งน้อย ๆ ที่ระย้าลงคุยกับผิวน้ำที่พลิวสายลมดุจดั่งภาพเขียนของศิลปิน



เมื่อเธอทะเลยต่อสิ่งใด สิ่งนั้นย่อมทะเลยเธอเช่นกัน

มะขามเทศต้นนี้ ไม่สนใจและไม่ให้ความสำคัญว่ามันมาจากไหน แต่มันนี้อยู่ตรงนี้อย่างมีความสุข

ถ้าคนเราจะตระหนักถึงตัวเองได้ว่าไม่สำคัญว่าอดีตจะเป็นมาอย่างไร แต่วันนี้เป็นวันที่ดีของเรา เป็นวันที่เหมือนกระดากเปล่าในตอนเช้าที่เราจะเขียนอะไรดี ปล่อยให้ตัวเองเพื่อมีความทรงจำที่ดีในวันข้างหน้า มีความสุขกับความคิดดีๆในวันนี้ย่อมพาใจให้เป็นสุขด้วย แทนที่จะหมกมุ่นถึงอดีตที่ย่อมจะมีทั้งดีและไม่ดี อย่างไรก็ตามก็ผ่านไปและหล่อหลอมเรามาจนเป็นเราในวันนี้แล้ว ดึกที่เสร็จแล้วย่อมรื้อนั่งร้านลงได้ วันนี้เราเป็นเราแล้ว สร้างจิตเมตตาให้อ่อนโยนอยู่ในใจ ทำให้เกิดสันติกับตนเองและผู้อื่น อภัยให้ทุกคน เพราะคนเราทุกคนทำผิดพลาดได้ ควรเห็นใจเพราะคงไม่มีใครตั้งใจผิดพลาด แม้แต่ตัวเราเองก็ผิดพลาดได้ ให้อภัย เรียนรู้และตั้งต้นใหม่อย่างสะอาดใจ เมื่อมองมุมนี้เราจะไม่โกรธใครเลย คนที่เราไม่ชอบ เขาก็มีสิทธิ์จะเป็นอย่างที่เขาเป็น ไม่จำเป็นต้องมาเป็นอย่างที่เราอยากให้เป็น เพราะเราก็จะไม่เป็นอย่างที่เขาอยากให้เราเป็นเหมือนกัน เราต่างรับผิดชอบชีวิตของตัวเองกันไป และอวยพรให้เขามีความสุขดีกว่า ยามที่เราอวยพรเราย่อมมีความสุขอยู่ในใจ เก็บความสุขในใจกันไว้ให้ทุกเมื่อดันรู้เพาะไว้ในใจให้เป็นทุ่งความสุขกัน ทุกคนมีสิทธิ์มีความสุข

แล้วเราจะมีความสุขสบายใจเหมือนมะขามเทศที่ทอดก้านเบาไหว ๆ ลงหาผิวน้ำอย่างสวยงามเพื่อคุยกันอย่างเพลิดเพลิน



ช่วยเหลืออย่างเต็มที่
ไม่หวังสิ่งตอบแทน
จิตใจย่อมเบิกบานเป็นสุข

จงอภัยอย่างง่ายดายเถิด
เพราะทุกคนอยู่ในสนามรบของตัวเอง



ลั น ท ม

สองวันก่อนฉันรู้สึกถูกโจมตีด้วยความรู้สึกอึดอัดของการไม่ได้ทำอะไรบางอย่างในอดีต ฉันถามตัวเองว่าเพราะอะไรเรื่องที่จบไปนานแล้วนี้จึงยังคงอยู่ ฉันไม่ได้รับคำตอบ จึงเดาว่าอาจมาจากความรู้สึกว่าสิ่งที่ไม่ได้ทำนั้น ทำให้เราไม่ “ดูดี” หรือเปล่า คนเรามักจะอยากดูดีอย่างที่อาจารย์ท่านหนึ่งเคยสอนมา

ฉันเล่าเรื่องความอึดอัดนี้ให้ครูของฉันฟัง และได้รับคำแนะนำว่ามันเนื่องมาจากการตกค้างของสิ่งที่ไม่ได้ทำ ให้ฉันทำมันออกมาตอนนี้ด้วยการเขียนหรือเล่าให้ใครสักคนฟัง เพื่อให้มันจบลงไปอย่างสมบูรณ์

อีกอย่างหนึ่งคือฉันยังไม่ได้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง ต้องฝึกฝนต่อไป ถ้าอยู่กับปัจจุบันขณะได้จริงแล้ว มันจะหายไปและฉันจะสงบขึ้นได้ แต่ฉันไม่สามารถนั่งสมาธิแบบนั่งนิ่งดูลมหายใจได้ ฉันเป็นพวกที่ต้องเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ

เมื่อวาน ฉันยังไม่มีแรงที่จะเขียนหรือระบายซ้ำ ทั้งไม่อยากเล่าให้ใครฟัง รู้สึกเบื่อการเล่าความหลังตอนนี้ จึงเลือกทำตามคำแนะนำที่สอง

ฉันถือถังเดินไปหาดันทม ใต้ต้นไม้ดอกม่วงหลายระยะ ช่วงนี้คนสวนไม่ว่างมาเก็บกวาด มีดอกที่



ความคาดหวัง
ทำให้หัวใจระวนกระวาย
อะไรที่เป็นของเธอ
ย่อมมาถึงเธอแน่นอน
ทำใจให้สบาย

รวงนานจนใบห่อเป็นเส้น ๆ สีสน้ำตาลกรอบ มีดอกสีน้ำตาลและช้ำด้วยน้ำฝน มีดอกโรยใหม่กลีบช้ำเป็นจุด ๆ สีสน้ำตาล และมีดอกใหม่สวยที่เพิ่งร่วง

ฉันนั่งลงหยิบใส่ถังที่ละดอก ทีละดอกไปเรื่อย ๆ พบว่าความคิดหายไป มีแต่ความรู้สึกหยิบดอกไม้ใส่ถัง ไปเรื่อย ๆ หัวใจเบบโง้งโง้ง ทำไปเรื่อย ๆ ทำไป กว่าจะหมดรอบสนามได้ต้น เก็บได้สามถังอัดแน่น ๆ ค่อย ๆ เดินหัวถังไปในสวนด้านหลังที่คนสวนใช้เป็นที่เก็บเศษใบไม้ พอตีพบแม่บ้านกำลังรดน้ำผักที่เธอปลูกอยู่ ได้คุยกันเรื่องต้นไม้ใบหญ้า กระรอกที่มากินชมพู่ กลัวยที่ไปขอกจากคนใกล้บ้านมาปลูกกำลังออกเครือสีเขียวลูกใหญ่ เป็นบทสนทนาที่ใสซื่อบริสุทธิ์พร้อมรอยยิ้มของแม่บ้าน ทำให้ใจฉันสบาย

เช้าวันนี้ฉันได้ฟังคลิปอันหนึ่ง ซึ่งฉันเผลอลืมถ้อยความที่เคยรู้ไป มาเตือนความคิดใหม่อีกครั้ง

“ทุกสิ่งทุกคนต้องทำให้ประสบการณ์นั้นเกิดกับเรา เพื่อให้เราได้เรียนรู้และพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้น เมื่อเราได้เรียนรู้แล้ว คนเหล่านั้นก็จะผ่านไป พวกเขาก็ได้เรียนรู้ในมุมของพวกเขาเหมือนกัน เราจะได้อะไรจากอารมณ์ต่าง ๆ เข้าใจวิถีของธรรมชาติทั้งหลาย ซึ่งเมื่อเราเติบโตขึ้นจากประสบการณ์เหล่านั้นแล้ว เราจะตกผลึกและไว้วางใจชีวิตได้”

การที่ฉันรู้สึกอัดอัดเมื่อหวนคิดเรื่องเหล่านั้น แล้วพยายามลดหรือทำให้มันหายไป พี่ทางธรรมผู้อารีสอนว่า

“เรื่องที่เกิดขึ้น เหมือนหินที่ตกลงน้ำแล้วผิวน้ำกระเพื่อม มันจะขยายวงไปเรื่อย ๆ จนในที่สุดหายไปเอง เราเพียงแต่นั่งดูอย่างสงบจนมันหายไป

อย่าเสียใจ
เราย่อมผิดพลาดได้
ตั้งต้นใหม่ในสิ่งที่ดีกว่าเดิม
เราก็จะมีชีวิตที่ดีต่อไป



แต่ความพยายามที่จะต่อสู้กับความอึดอัดหรือทำให้มันหายไป เหมือนการโยนหินก้อนใหม่ลงไปซึ่ง
เพิ่มรอยกระเพื่อมให้มากขึ้น” ฉันสรุปกับเรื่องนี้ว่า

- เรื่องมันต้องเกิดขึ้นเพื่อมาสอนเรา ให้เราเรียนรู้และพัฒนา
- สิ่งที่เกิดขึ้นวันนั้น เราตัดสินใจดีที่สุดของวันนั้นแล้ว ไม่ต้องเสียใจ
- คนในเรื่องก็ล้วนต้องเรียนรู้และพัฒนาด้วยเหมือนกัน เรามาให้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน แล้ว

จากกันไป ขอขอบคุณ

- ปลอ่ยให้เรื่องอยู่ในกาลเวลาที่ถูกต้อง นั่นคืออยู่ในอดีต
- วันนี้สนใจชีวิตวันนี้และทำให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ชีวิตไม่ยืนยาว ใช้เวลาให้คุ้มค่ากับที่ได้รับมา
- เรามีหน้าที่มีความสุข

เมื่อวานตอนเย็นฉันลงไปไต่ต้นลำทมอีกต้นหนึ่งและลงมือเก็บดอกไม้ที่ร่วงอยู่บนสนามหญ้า
ความคิดลดพยสลงแล้ว

ใจสงบดี

เช้าวันนี้ฉันให้อภัยตัวเองและแม่เมตตาให้ทุกคน

ขอให้ทุกคนพบชีวิตที่ดีตามที่ต้องการ

สั น ตี

ซุ้มดอกสร้อยอินทนิลเริ่มเขียวชะอุ่มอีกครั้ง ทั้งดอกลงมาเป็นสาย แม้จะยังไม่มากนัก แต่ก็ชื่นใจ ก่อนหน้านั้นมันแห้งกรอบจนเกือบจะเห็นแต่โครงไม้ระแนง มันบอกว่าอดีตเป็นคนละเรื่องกับปัจจุบัน วันนี้เมื่อปัจจัยเปลี่ยนไปมันก็เริ่มชีวิตชีวาใหม่ได้เต็มที่อย่างสมบูรณ์

สัปดาห์ก่อนฉันพบว่าในจิตใจมีความสงบ ไม่มีความคิดรอนใจใดๆเข้ามาในใจ ฉันรู้สึกยินดีกับภาวะนั้น เย็นวันหนึ่งฉันนั่งดูหนัง มีบางอย่างเข้ามาสะกิดให้นึกถึงเรื่องหนึ่งขึ้นมา แล้วมันก็เริ่มเล่าเรื่องนั้น ฉันรู้สึกไม่เป็นไร แต่ปรากฏว่ามันเล่าต่อไปจนกระทั่งเรื่องเริ่มมีความสัมพันธ์ถึงคนอื่นเข้ามา เนื้อเรื่องเริ่มมีประเด็นปัญหาที่เคยเกิดขึ้นเข้ามา ฉันเริ่มโต้ตอบอารมณ์นั้นและเริ่มสั่นสะเทือน

ฉันหยุดมัน และเปลี่ยนอิริยาบถ มันจึงหายไป

วันรุ่งขึ้น ฉันทบทวนถามตัวเองว่าทำไมเรื่องนี้จึงกลับมา มันนานมากแล้ว มันไม่มีประโยชน์ มันแก้ไขไม่ได้ต่อให้เกิดขึ้นวันนี้มันก็ยังคงแก้ไขไม่ได้ ตอนนั้นมันจบไปเพียงเพราะว่าเวลาผ่านไป

ฉันนึกว่าฉันควรให้อภัยคนเหล่านั้น แต่รู้สึกว่าการณ์ค้างคาจะอยู่ในใจฉันอยู่ดี

ไม่มีใครทำร้ายจิตใจเราได้
นอกจากความคิดของตัวเอง
จงคิดดีเสมอ
จงอวยพรให้ตัวเอง



มีหลายเรื่องที่มีลักษณะคล้าย ๆ กันทำนองนี้ เมื่อทบทวนฉันจึงรู้ว่าทุกครั้งทุกวิธีที่ฉันอภัยแล้ว รอดพ้นมาได้ นั้น เป็นการรอดพ้นจริง แต่เป็นการพินิจเฉพาะหน้าเท่านั้น ดังนั้น เมื่อมันมีโอกาสกลับมา ฉันจึงยังสะทสะเทือน

ฉันได้ฟังคลิปของคุณปริณ แก้ววัชรพล ผู้หญิงเก่งที่อ่านหนังสือมากมายจนรอบรู้และสามารถ อธิบายได้ดีมาก มีหลายข้อที่เธอพูดบรรยายแล้วตรงกับที่คนฟังเป็นอย่างนั้นรวมทั้งฉันด้วย มีหลายอย่าง ที่ฉันเคยอยากทำแต่ไม่กล้าแล้วเธอบอกว่าทำเถอะ

สองสามปีหลังที่ฉันค้นพบว่าการมองปัญหาของวันควรมองจากเก้าอี้คนดูแล้วนั่งดูคนอื่นเดินอยู่ บนเวทีไป เข้าใจ และดึงตัวเองผ่านไป มันทำให้ฉันให้อภัยคนอื่นได้ง่ายขึ้น ทำให้เข้าถึงความธรรมดา ของโลกมากขึ้น

แต่ฉันก็มองพลาดไป

ฉันมองว่าเหตุการณ์นั้นฉันรู้สึกอย่างไร ตอบได้อย่างไร เจ็บอย่างไร นิ่งอย่างไร แต่กระนั้นสิ่งที่ยัง มีอยู่คือเขาผิด ฉันถูก มันจึงทำให้ยามที่เรื่องหวนกลับมาฉันจึงยังสะเทือน มันไม่ได้จบจริง

ปริณได้เพิ่มขึ้นต่อไปจากนั้นให้อีก คืออภัยตัวเองด้วยการกระทำของตัวเองในวันนั้น ในระดับ ปัญหาของวันนั้น เจ็บใจของวันนั้น และแยกอีกคนหนึ่งในใจไปมองจากมุมที่ไกลขึ้นสูงขึ้น มองลงมา เห็นทั้งเขาและเราในวันนั้น เห็นเหตุการณ์ในวันนั้น และมองในแง่ที่ว่า

“เหตุการณ์นั้นจำเป็นต้องเกิดขึ้น เพื่อให้เราและเขาต่างได้เรียนรู้และยกระดับจิตใจขึ้นไปเพื่อไปเรียน

ปิยะวาจาพาให้ใจสุข
จงมอบคำพูดดี ๆ
เป็นของขวัญให้ทุกคน



รูปทใหม่ต่อไปอีก ดังนั้น ในเหตุการณ์นั้นไม่มีใครถูกใครผิด มีแต่ครุมาเจอกัน ถ้าความรู้สึกของเราวันนี้
เปลี่ยนไปจากวันนั้น แสดงว่าเราได้เรียนรู้แล้วและมีเหตุการณ์นั้นเป็นครู”

การให้อภัยเปลี่ยนแปลงได้แต่ชีวิตของเรา อภัยที่จบสิ้นคือความเข้าใจ เข้าใจว่า

“มนุษย์ยอมตัดสินใจไปบนพื้นฐานของสติปัญญา ณ เวลานั้น”

“มนุษย์ทุกคนกำลังอยู่บนเส้นทางการเรียนรู้”

“มนุษย์ทุกคนผิดพลาดได้” ถ้าเราเข้าใจจุดนี้เราจะอนุญาตให้คนอื่นผิดพลาดได้ และเมื่อเราทำผิด
เอง เราก็เรียนรู้กับมัน เราจะเจ็บปวด สำนึกผิด ตรงนี้จะช่วยลดความคาดหวังของเราลงไป

“อภัยคือการปลดปล่อยตัวเอง ถ้าคุณเป็นคนให้อภัย คุณไม่ได้ให้ คุณกำลังปลดปล่อยตัวเอง”

“ทุกคนเกิดมาแสดงบนเวที เราเป็นนักแสดงรับเชิญ เดียวก็ไปแล้ว ถ้าเป็นอย่างนี้เราจะไม่โกรธ
หรือ เราจะไม่หาเหตุผลไปให้อภัยใครและตัวเอง”

ฉันมองเรื่องนั้นอีกครั้ง อย่างภาพไกลๆ เด็กๆ เห็นเขาและฉันอยู่ในเหตุการณ์ เห็นปัจจัยที่ทำให้
เกิด และไม่ตัดสิน “มันเป็นเรื่องที่ต้องเกิดขึ้นเพื่อให้ฉันได้เรียนรู้” ฉันเรียนรู้อะไรบางอย่างจากเรื่องนั้น
ฉันเห็นแล้วจากมุมไกลๆนี้ การมองคราวนี้ก็พบว่าไม่มีแรงใด ๆ จากเรื่องนั้นส่งออกมาเลย

สันติได้เกิดขึ้นแล้วในใจฉัน และฉันพบว่าเรื่องอื่นๆพลอยอยู่ในภาพที่เด็กลงไกลขึ้นและไม่มีแรง
ส่งใด ๆ มาอีกด้วย

สร้อยอินทนิลได้บอกแล้วว่า อดีตมันคนละเรื่องกับปัจจุบัน



อย่าโกรธง่าย
จงเมตตาตนเอง
ให้ตนเองได้สงบเย็น



ขอบคุณและชื่นชมยินดี
ในสิ่งที่มีอยู่แล้ว
ทำให้จิตใจเป็นสุข

วิ ญ ญา ณ นั อ ย

วันหนึ่งขณะที่ฉันเดินออกกำลังกายอยู่ มีความคิดต่างๆผ่านเข้ามาและหายไปอยู่บ่อยๆ แล้วก็มีเรื่องหนึ่งที่ผูกโยงอย่างไรไม่รู้ มันลากเอาคนคนหนึ่งเข้ามา เป็นเรื่องที่น่ากว่ายี่สิบปีแล้ว คนนี้พูดจาไม่ดีกับฉันเพียงประโยคเดียว และฉันไม่ได้โต้ตอบอะไรกลับไป วันนี้ฉันคิดว่าประโยคเดียวของเธอบอกอะไรได้หลายอย่าง อีโก้ของคน การที่ได้พูดต่อว่าคนอื่น การรับรู้เฉพาะงานในหน้าที่ของตน(ซึ่งกับกพร่อง) โดยไม่สนใจความเกี่ยวโยงไปถึงงานคนอื่นที่รับช่วงต่อ การมีคนหนุนหลังจนไม่เกรงใจคนอื่น และจุดนี้เองที่ฉันเห็นภาพเลยไปถึงคนหนุนหลังด้วย นาทันนั้นฉันเริ่มขุ่นใจ ฉันหันกลับมาจัดการกับอารมณ์ของตนเองและรักษาใจ

ฉันมีเวลาพอจะคุยกับตัวเอง ฉันนั่งที่ระเบียงมองดูภูเขาที่อยู่ไกลๆ ท้องฟ้ากว้างๆ ทำให้ใจมีที่ว่าง ฉันถามตัวเองว่า ทำไมทุกสถานการณ์ที่เข้ามาหรือทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคนอื่นผุดขึ้นมา ในที่สุดจะวนกลับไปจบที่คนหนุนหลังคนนี้เสมอ รวากับใยแมงมุมที่มีจุดศูนย์กลางที่เดียว เพราะอะไร

ทันใดนั้นก็แวบนึกถึงเรื่องเล่าในหนังสือสนทนากับพระเจ้า เป็นนิทานเรื่องวิญญาณน้อย



อย่าเปรียบเทียบกับคนอื่นเร็วนัก
ทำให้ใจเราไม่สะอาด
บางทีเขาอาจไม่ได้เป็นอย่างที่เห็น
หรือถ้าเขาเป็น นั่นเรื่องของเข
ไม่ใช่เรื่องของเร

วิญญาณน้อยเป็นวิญญาณบริสุทธิ์ดุจแสงสว่างสีขาว แต่วิญญาณน้อยไม่รู้สึถึงความสว่างของตนเองเพราะไม่รู้จักความมืด ไม่รู้ว่าตัวเองสีขาวเพราะไม่รู้จักสีดำ วิญญาณน้อยคุยกับพระเจ้าเยอะมาก ในที่สุดสรุปว่าวิญญาณน้อยอยากมาเกิดเพื่อเรียนรู้การให้อภัยและการพัฒนาตนเอง โดยมีเพื่อนคนหนึ่งมาช่วย เพื่อนคนนี้อินดีมาช่วยมาเกิดเป็นเพื่อน เธอพูดว่า

“แล้วอย่าลืมว่าฉันเป็นใครนะ ตอนที่กลับมา เพราะตอนที่เราไปเกิดกัน เพื่อให้เธอเรียนรู้ฉันจะร้ายกับเธอมาก ฉันจะแกล้งเธอทุกวิถีทาง ฉันจะแกล้งเธอทุกอย่าง ฉันจะร้ายมากเลยนะ”

ฉันบอกกับตัวเองว่าบางทีเขาคนนั้นอาจจะเป็นวิญญาณน้อยมาเกิดเพื่อแกล้งฉันก็ได้นะ มองย้อนกลับไปตลอดเวลาที่ผ่านมาเขาสร้างปัญหาให้ฉันตลอด แต่ฉันก็เห็นว่า มันดูราวกับเขาไม่รู้ เขาอาจไม่ได้ตั้งใจมาทำร้ายฉัน แต่เพียงทำสิ่งที่เอาใจตัวเอง ทำสิ่งที่ตัวเองอยากได้อย่างดี โดยไม่สนใจผลกระทบที่มาถึงฉัน เรียกว่าฉันไม่อยู่ในสายตาเลยก็ว่าได้ เขาก็เป็นตัวของเขาเต็มทีโดยไม่สนใจใครทั้งนั้น และฉันก็ได้เห็นว่าเขาไม่ได้กระทบฉันคนเดียว ใครก็ได้ที่ขวางความต้องการของเขาโดนทั้งนั้น และอาจกระทบต่อไปเป็นชั้น ๆ ถึงคนอื่นถัดไป เขาก็บอกว่ามันเป็นบัตเตอร์ฟลาย เอฟเฟค ช่วยไม่ได้

วันนี้เมื่อเห็นดังนี้ ฉันรู้สึกต้องขอบคุณเขาที่มาแสดงบนเวทีให้ฉันที่นั่งเก้าอี้คนดูมาตลอดว่าชีวิตมันโหดเล่นกันอย่างไร ไขว่คว้ากันอย่างไร เบียดเบียนกันอย่างไร วิถีทางของมันเป็นไปได้อย่างไร ฉันได้เห็นทุกบททุกองค์ และมันคงได้สอดประสานสรรค์สร้างให้หัวใจของฉันเติบโตได้แบบวันนี้ สามารถไว้วางใจชีวิตได้เท่าวันนี้ รักษาใจได้เท่าวันนี้ รู้ทันสังสารได้เท่าวันนี้



เมื่อความคิดฟุ้งซ่าน
ขอให้เรารู้สึกตัวและภาวนา
แค่นี้กว่า “ความคิด” ก็พอ
มันจะหยุดและหายไป

สิ่งที่ฉันชอบคุณตัวเองคือ ตลอดเวลาที่ผ่านมา ฉันไม่เคยเลยที่จะตอบโต้หรือทำให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจ ถ้าเขาจะเสียใจอะไรสักอย่างในเวลาเหล่านั้น ก็เกิดจากจินตนาการและการกระทำของเขาเอง ซึ่งเมื่อทบทวนตัวเองได้ดังนี้ฉันก็ดีใจขึ้นมา

เมื่อนึกถึงว่าเขาคือวิญญาณน้อยที่เกิดมาเพื่อแกล้งฉัน เพื่อให้ฉันเรียนรู้ ฉันก็เกิดอาการขำขึ้นมาในใจ และรู้สึกเอ็นดูทั้งฉันและเขาขึ้นมา อะไร ๆ ในใจดูจะหมดพลังหายไปเหมือนความสงสัยที่หายไปเมื่อได้เปิดกล่องที่ปิดอยู่และเห็นของในนั้นแล้ว

ตอนนี้แม้เป็นเรื่องใด ๆ ของใครก็ตาม ฉันก็มักจะคิดเป็นการตุนว่าเป็นวิญญาณน้อยมาแกล้งทำเรื่อง และฉันก็รู้สึกตกและขำอยู่ในใจ

ค ว า ม ง ด ง า ม

ฉันมีโอกาสดัดดอกไม้กับเพื่อนๆ หลายครั้ง ทุกครั้งก็จัดตามทฤษฎีที่เรียนมาว่าให้เลือกดอกไม้ที่เรารู้สึกว่าสวยที่สุด เวลาจัดก็ให้หามุมที่ดอกไม้สวยที่สุดหันหน้ามาโชว์ผู้ชม เด็กดีก็อยู่ในกรอบค่ะ 555

ตอนหลังคุณระพีพรรณ ภิรมย์ไชย มักซื้อดอกบัวหลวงมาให้จัด ซื้อมาก่อนวันหนึ่งเพื่อเตรียมห้องให้พร้อมสำหรับผู้เข้ามาจัด ส่วนใหญ่ดอกบัวก็มักจะเริ่มมีสีคล้ำ ปลายดำ บางดอกเริ่มบาน บางดอกบานมากจนแทบจะสุดแรงอยู่แล้ว ที่สำคัญมันจะงอตรงใกล้ๆ คอดอก ทำให้น้ำหนักที่มากมายของดอกอยู่ในลักษณะคুমยัก แต่หลักการจัดดอกไม้ นั่นคือจัดดอกไม้ตามใจดอกไม้ การประนีประนอมตรงนี้ยากมาก เพราะดอกบัวจะคว่ำหน้าลงเสียแล้ว

ฉันยืนพิจารณาดูดอกบัวที่บานสุดๆ แปลกใจในการสร้างสรรค์ของธรรมชาติที่ช่างวิจิตรบรรจง แต่ละกลีบหยักๆ ที่ละเอียดและอัดแน่นเป็นภาพความทรงพลังของโลกของจักรวาลที่ส่งออกมา เปิดเผยแต่กลีบเล็กฉาบซ้อนเหมือนเรื่องราวในชีวิตที่บางทีสิ่งที่เราทำออกมาให้คนอื่นเห็นไม่อาจแสดงถึงที่มาอันมากมายยาวนานแล้วส่งผลออกมาตรงหน้าได้

ขันติ
ดำรงอยู่ในความสงบ
ท่ามกลางความวุ่นวาย



สิ่งที่น่าประหลาดใจอีกอย่างหนึ่งก็คือดอกตูม ถ้าซื้อมาตอนที่เป็นครอกตูมจะไม่ค่อยบานอีกแล้ว ถ้า
ดอกเริ่มบานเล็กน้อยยังอาจจะบานเพิ่มขึ้นได้

คนที่ไม่เคยจัดดอกบัว เมื่อเห็นกลีบสีคล้ำปลายจะคิดว่ามันไม่สามารถจัดได้อีกต่อไป ความลับ
ก็คือเมื่อถึงกลีบสีคล้ำนั้นออกไปสักสองสามชั้น สิ่งที่ปรากฏคือดอกสีชมพูอ่อนที่สวยงามเกินบรรยาย สี
นั้นทำให้หัวใจละลาย

เหมือนหัวใจคน บางครั้งสิ่งแวดล้อมในชีวิตได้หลอมรวมให้ดูหยาบกระด้าง แต่หากได้มีโอกาส
แสดงความรู้สึกข้างในออกมาคลั่งคลั่นส่วนที่อ่อนโยนออกมาได้อย่างนี้ก็ไม่ถึง

ที่น่าประหลาดใจมากกว่านั้นคือเมื่อกลีบดอกร่วงลงหมดแล้ว เกสรหรือฝักบัวน้อย ๆ ก็ยังเปล่ง
ประกายเหลืองสดสวยงาม เอามาประกอบในการจัดได้อีก นี่ก็แก่นในจิตใจของเราที่ไม่ว่าจะเกิดอะไร
ขึ้นเราก็สามารถเปล่งประกายในการรักษาสิ่งที่เราเชื่อมั่นไว้อย่างมั่นคง

ครั้งแรกที่ฉันตกใจจะจัดดอกบัว ได้พบประสบการณ์นอกกรอบหลายอย่าง เมื่อเอาทฤษฎีวางไว้
จัดดอกบานที่ดูเหมือนจะหมดพลังแล้ว จัดดอกตูมที่ดูเหมือนจะหมองเศร้า จัดใบที่แห้งกรอบ

ดอกบัวได้แสดงัจธรรมว่าเมื่อมันมีชีวิตอยู่มันจะงดงามจนวาระสุดท้ายของสุดท้าย จนกว่ากลีบจะ
หมดแรงยึดและร่วงลง แม้ร่วงลงแล้ว กลีบที่โปรยปรายก็ยังงดงามเปล่งสีสวยอ่อนโยนจนหัวใจละลายได้
อยู่ งามจนกว่าจะดับสลายตา

ความคิดของคนคือความงามของดอกไม้

ดูจิตไปเฉยๆ
ไม่ต้องแปะป้ายความรู้สึก
ไม่ต้องทำอะไรเลย
แค่รู้ตัวไว้



เราจะประคองความดีในใจเราให้อบอุ่น อ่อนโยน สะอาด เมตตาได้นานจนกว่าเราจะสลายตายของ
โลกไปได้หรือไม่ เหมือนดอกบัว

เราจะเห็นค่าของการมีชีวิตอยู่และค่าของความงดงามในใจเราที่จะมอบแก่โลกได้หรือไม่ เรามี
ชีวิตอยู่เพื่อมีความสุขและมอบความสุขให้กับคนที่เราพบได้หรือไม่ หรือเราจะก่นอยู่กับความเศร้าหมอง
การคิดโกรธเคืองที่ดูเหมือนทุกสิ่งทุกคนไม่ได้ตั้งใจ นั่นเป็นเรื่องเสียเวลาเสียโอกาสของชีวิตไปหรือไม่
เล่ามาถึงตรงนี้ ความหลังหนึ่งก็วูบขึ้นมา

สมัยอยู่ชั้น มศ. 4 อาจารย์ให้เราขึ้นไปร้องเพลงหน้าชั้นคนละหนึ่งเพลง ฉันร้องเพลง “ลุ่ม
เจ้าพระยา”

“เราเกิดมาผูกใจรักกันดีกว่า เพราะว่าชีวาแสนสั้น เราอย่าได้สะเทือนหัวใจต่อกัน ทั้งชีวิตอัน
สุขใจ.....”

พอเลิกชั้นเรียน เพื่อนคนหนึ่งซึ่งโกรธไม่พูดกับฉันโดยที่ฉันไม่รู้สาเหตุว่าเพราะอะไร เข้ามาบอก
ว่าไม่โกรธแล้ว เพราะคิดตามเพลงแล้วเห็นจริง วันนั้นฉันได้เพื่อนคนหนึ่งกลับมา

ในเจ้าพระยาไม่มีดอกบัว แต่สาหร่ายยังไหลไป หัวใจเรายังผูกพันด้วยความรักแม่น้ำ และเรารัก
ดอกบัวแห่งสาหร่ายแม้จะอยู่คนละที่กันก็โยนโยนความรู้สึกถึงกัน ความงดงามของดอกบัวก็โยนโยนถึงความ
ดีงามของชีวิตที่เราต้องถนอมไว้ในจิตใจเราให้สมกับที่โลกให้เราเกิดมา

เกิดมาทั้งที่เป็นคนดีให้ได้



อะไรที่อยู่ในจิตสำนึกของเธอ
ความคิดที่คิดบ่อย ๆ
มันจะมีผลต่อสิ่งภายนอกของเธอ
พูดอะไรบ่อย ๆ ก็จะทำให้เกิดสิ่งนั้น
จงพูดแต่เรื่องดีมีสุข



ทุกอย่างที่เกิดขึ้น
ไม่ใช่จะมาทำร้ายเรา
แต่มาแสดงให้ดูเพื่อสอนเรา
จงดูและเติบโต

ค น ดี

เช้าวันอังคาร ฉันไปจัดดอกไม้ให้สำนักงานของมูลนิธิเอ็มโอเอ ซึ่งอยู่ที่ถนนประชาชื่น หลังจากนั้นก็นั่งรับข้าวเช้าในร้านข้าวแกงที่อยู่ตรงข้าม เป็นร้านในสวนเล็กๆ ซึ่งให้ความสบายใจในขณะที่ได้กินพลาชมสวนพลา

ยังเป็นเวลาเช้ามาก ลมเย็นพัดอ่อนๆ มาสัมผัสผิวหน้าชื่นใจ ฉันจึงใช้เวลาเดินออกกำลังกายไปตามทางเดินที่เหมือนสวน

ถนนประชาชื่นนี้สวยงาม สองฝั่งคลองประปามีกำแพงสูงมีสวนแนบกำแพงไปตลอดและมีต้นไม้สูงใหญ่ร่มรื่นตลอดทาง

ฝั่งที่ฉันเดินเป็นถนนซอยด้านใน มีสวนแนบกำแพงและมีต้นไม้ใหญ่เรียงรายเช่นกัน ทางเดินเล็กๆทอดยาวไปได้ต้นไม้ใหญ่ มีต้นไม้แนบกำแพงเป็นพืดยาวไป มีคนมาวิ่ง มาเดิน ออกกำลังหลายคน อาจมีสักคนที่สังเกตว่าฉันยืนคุยกับต้นไม้ใหญ่อยู่ 555

ฉันเดินต่อไปตามทางน่ารักสายนั้นอย่างรื่นรมย์



การสูญเสียไม่มี
สิ่งใดที่ออกไปจากเธอ
แสดงว่ามันไม่ใช่ของเธอ
อย่าเสียดายของที่ไม่ใช่ของเธอ
จักรวาลจะให้สิ่งใหม่กับเธอ
ที่ดีกว่าเดิม

จนกระทั่งได้เห็นชายผู้หนึ่งกำลังตัดแต่งพุ่มชาอินเดียอยู่อย่างชะมัดเข้มข้น ปกติฉันไม่เคยแะคุยกับคนแปลกหน้า เขาเงยหน้าขึ้นมามองฉัน ฉันจึงยิ้มให้ ทันใดนั้น เขาก็ยกมือไหว้ “สวัสดีครับ” (ฉันตกใจ 555)

ฉันจึงพูดว่า “ตัดเก่งจังนะคะ” ฉันเกิดความรู้สึกอยากถามปัญหาคาใจ ฉันชี้ไปที่แนวพุ่มไม้เดี่ยวที่ไม่รู้จักชื่อ สังเกตว่ามันเตี้ยแต่ไม่เห็นรอยตัด “แบบนี้ตัดยังไงคะ”

เขาวางกรรไกรใหญ่ลงทันทีแล้ววิ่งอ้อมพุ่มชาอินเดียมายืนข้างพุ่มไม้ที่ฉันถาม

“ตรงนี้ผมไม่ตัดสั้นเพราะพวกผู้ชายชอบลุยเข้าไปเหยียบ มันเหม็น ตัดให้สูงหน่อยจะได้เข้าไม่ได้ ส่วนที่ติดกำแพงสูงได้ ผมแค่ตัดข้างๆไม่ให้ยาวมาเกะกะทางเดิน ตัดอย่างนี้ครับ” ว่าแล้วก็วิ่งกลับไปเอากรรไกรมาสาธิตให้ดูทันทีอย่างแคล่วคล่องว่องไว

จากนั้นเขาก็พูดว่า

“ผมดูแลทั้งหมดนี้เลยครับ ยาวไปโน่นเลย ต้นนี้ผมก็แต่งเองนะครับ” เขาชี้ให้ดูต้นไม้ที่ถูกปรับให้เป็นรูปนกตัวใหญ่ “นี่ไม่มีโครงเลย ค่อยๆตัดมาเรื่อยมันก็เข้าที่เอง”

“เก่งจังนะคะ”

“ผมชอบปลูกต้นไม้ ปลูกที่บ้านด้วย เวลาคุณปลูกต้นไม้ล่ะครับให้เชิญจ้ะไก่อ่านั้น งามดี อย่าไปใช้อะไรอื่น มันไม่ดี ผมไปอบรมที่นครนายกมา ผมชอบปลูกต้นไม้ ผมกับเมียไม่มีลูก ผมรับเด็กมาเลี้ยงตอนนี้ยี่สิบแล้ว เขาก็ยังรักเรา” เขามองไปรอบๆ



“พลังใจไม่จำกัด”
นั่นคือทรัพย์สินที่สำคัญที่สุดของเธอ
เธอทำเพื่อตัวเอง
เธอภูมิใจว่าได้ทำแล้ว
หากเธอมั่นใจในตัวเอง
เธอจะไม่ต้องแสวงหา
การยอมรับจากผู้อื่น

“คันมะม่วงนี้ผมก็ปลูก มีคนให้มากิน อร่อย เม็ดไม่รู้จะทำยังไง ผมเลยมาปลูก นี่หลายต้นเลย
นั่นก็ใช่” เขาขึ้นไปที่ดินมะม่วงที่สูงเลยหัวแล้ว ต้นงามดี

“ปลูกไว้อย่างนี้ดี ใครจะกินก็เอาไปกินได้”

เราคุยกันอีกนิดหน่อยแล้วก็ลา “โชคดีนะครับ”

ฉันเดินจากมาด้วยความรู้สึกขอบคุณ ขอบคุนที่ได้พบคนดี ๆ อาจเป็นสัญญาณว่าจากนี้ไปฉันจะ
ได้มีแต่คนดี ๆ เข้ามาให้พบเจอ

คนที่มีความสุขกับงานของตัวเอง ตัดแต่งต้นไม้ที่ตัวเองก็รักจนปลูกที่บ้านด้วย

คนที่ไม่รู้สึกว่าตัวเองจนแล้วมองเห็นเป็นความอับโชค แล้วมีชีวิตแบบแข็ง ๆ ตลอดเวลา

คนที่จนแต่ยังรับเลี้ยงเด็กคนหนึ่งมาเลี้ยงจนเติบโต

คนที่เห็นว่าทางเดินที่ทอดยาวนี้เขาสามารถทำให้มันสวยงามและเพิ่มค่าด้วยการมาปลูกมะม่วงเพิ่ม
ให้เองโดยไม่ต้องรอทางการมาปลูก

คนที่คิดแม้กระทั่งวิธีจะตัดแต่งยังไงให้สวยงามด้วยและเป็นที่ขัดขวางการกระทำไม่ดีของบางคน
ไปด้วยในตัว

คนที่มีพลังว่าชีวิตดี สดชื่น และส่งผ่านความสดชื่นให้ผู้อื่น

คนที่ไม่ได้คิดว่าเป็นข้าราชการแล้วไม่ต้องดิ้นรนทำอะไรมากร่าง ยังไงก็ให้รู้เลี้ยวไปก็พอแล้ว

คนที่ชื่นชมและภูมิใจในตัวเอง ทำชีวิตให้สดชื่น มีชีวิตชีวา มีคุณภาพทำใจ



ถ้าเธอศรัทธาความดี
และเธอทำดีมาทั้งชีวิต
สิ่งที่ได้รับย่อมเป็นสิ่งดีเสมอ
ชีวิตเธอคือผลลัพธ์ของตัวเอง

คนที่ไม่มีมิตรสัมพันธ์ที่ดีแม้กับคนแปลกหน้า

คนที่ทำให้หน้าที่ของตนมีคุณค่ามีประโยชน์ต่อผู้คนสัจจและต่อสภาพแวดล้อมของเมือง ทำให้เมืองสวยงาม

ฉันขอบคุณโลกที่ยังมีคนดี ๆ อยู่ตรงนั้นตรงนี้เพื่อพุงระดับจิตวิญญาณของมวลมนุษย์ให้ดีขึ้นเสมอ

ขอให้พวกเราจงภูมิใจในตัวเองทำให้มีความสุขและส่งผ่านความสุขไปสู่คนรอบข้าง

ขอให้เราให้เกียรติงานที่เราทำว่ามีประโยชน์ต่อตัวเองและสังคม

ขอให้คนเป็นข้าราชการภูมิใจในความเป็นข้าราชการที่ใกล้ชิดประชาชนและเป็นผู้ที่ให้ความช่วยเหลือดูแลประชาชนได้ คุณมีโอกาสตอบแทนคุณแผ่นดินได้ทุกวันในการทำให้คนของแผ่นดินมีความสุข

ขอให้คนเป็นครูภูมิใจที่อนาคตของชาติอยู่ในมือคุณ

ขอให้ทุก ๆ คนภูมิใจในตัวเองและเห็นค่าของตัวเองและให้เกียรติตัวเองที่จะทำแต่สิ่งดี ๆ เท่านั้น

ขอให้ทุกคนมีความสุขค่ะ

มุ ทิ ต า

ในการศึกษาธรรมที่ผ่านมา ฉันเข้าใจว่า มุทิตา คือยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่นเท่านั้น ฉันจึงมีโอกาสระลึกถึงมุทิตาไม่บ่อยนัก

เมื่อพี่ พงษ์จันทร์ จันทยศ ได้กรุณาแปลบทความของท่านดิช นัท ฮันท์ในเรื่องความรัก ว่าหมายถึงการมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และแสดงความหมายของแต่ละคำ ฉันจึงได้รู้ว่า มุทิตา มีความหมายและอยู่ในชีวิตประจำวันมากกว่านั้น

“สุขะวิหาระ” หมายถึงการดำรงอยู่อย่างมีความสุขในปัจจุบันขณะ เราไม่เร่งรีบที่จะไปสู่อนาคต เรารู้ว่าทุกสิ่งมีพร้อมสมบูรณ์อยู่แล้วที่นี่ในปัจจุบันขณะ

เมื่อตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างมีสติ เราสัมผัสถึงสิ่งเล็กๆ ที่มหัศจรรย์และสดใหม่ ใจที่มีความเบิกบานก็จะเกิดขึ้นเอง

เราชื่นชมยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข และเราก็ชื่นชมยินดีเมื่อเห็นตัวเองมีความสุข

ปัจจุบันขณะคือลมหายใจที่เรานึกขึ้นมาได้ เรียกว่ามีสติขึ้นมา เมื่อเรามีสติขึ้นมาสิ่งต่างๆ รอบ



มุทิตา
ดำรงอยู่อย่างมีความสุข
ในปัจจุบันขณะ
ชื่นชมคนอื่น
ชื่นชมธรรมชาติ
ชื่นชมตนเอง
ภูมิใจในตนเอง

ตัวจะชัดขึ้น ว่าเรากำลังอยู่ตรงไหน มีอะไรอยู่รอบๆ มีความรู้สึกอย่างไร มีอะไรดีให้ขอบคุณ มีอะไรไม่ดีให้วิเคราะห์หาเหตุเพื่อขอบคุณ รู้สึกลมหายใจยังดีและรื่นรมย์เมื่ออนาคตที่กังวลอยู่ยังไม่เกิดขึ้น มันอาจไม่เกิดตามเราคาดเดาก็ได้ คำว่า “อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด” ไม่ได้หมายความว่าเมื่อเกิดแล้วจะต้องแย “อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด เราจะร่ำวรมหาศาล อะไรก็มาขวางไม่ได้” เช่นกัน แล้วจะเอาไม่ดีไปเพื่ออะไร คิดแล้วก็หัวเราะออกมา แต่ก็ป็นมุมมองที่ให้เข้าใจความสำคัญของ ปัจจุบันขณะ ได้ดี

ดีพัก โขปรั บอกรัไว้ในหนังสือว่า

ทุกสิ่งไม่แน่นอน การไม่แน่นอน ไม่ได้หมายความว่ามันอาจจะไม่ดี แต่หมายความว่ามันสามารถมีโอกาสดีได้เท่าๆกัน

แต่คนเราชินกับความคิดที่ว่า ถ้ามันไม่แน่นอน แสดงว่าสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นจะไม่ดี ดังนั้น เราจึงต้องเตือนตัวเองบ่อยๆเมื่อคิดว่ามันจะไม่ดีว่า “ไม่แน่มันอาจจะดีก็ได้”

อะไรที่เราคาดหวังแล้วไม่ได้ ขอให้เราคิดว่าการไม่ได้นี้ เพื่อจะนำสิ่งที่ดีกว่ามาให้

ทั้งที่อ่านพบมานานแต่ไม่ได้มาเจาะจงวิเคราะห์ ทำให้เพียงแต่เห็นดีด้วยแล้วผ่านไป เมื่อได้ตระหนักช่องทางความคิดเช่นนี้อาจชัดเจนคราวนี้ ฉันมีช่วงเวลาที่มีความสุขเพิ่มขึ้นเยอะเลยคะ และทั้งความคิดลบที่เข้ามารอดรจนำได้ง่ายดายขึ้น เพราะรู้แล้วว่ามันสามารถไม่เกิดขึ้นได้มากเท่ากับที่มันจะเกิดขึ้น และใจฉันจะเชื่อและเหนียวนำสิ่งดี ๆ ให้มีกำลังมากพอที่จะเกิดสิ่งดี ๆ ขึ้นด้วย อย่างที่ท่านดิช นัทธันท์เคยบอกไว้ว่า “เมื่อความทุกข์เดินขึ้นมาจากห้องใต้ดิน จงเชิญมันนั่งที่โซฟา ทักทายมัน แล้วไม่คุย

จงนับความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ของเธอ
ในทุกการกระทำแต่ละวัน
มันจะสะสมความมั่นใจให้เธอ
และพาความสำเร็จที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ มาให้



กับมัน เมื่อเธอไม่รดน้ำให้มัน มันจะแห้งตายไปเอง”

ชีวิตปกติย่อมมีคลื่นลมเป็นธรรมดา ไม่ว่าจะหนักหนาน่ากลัวเพียงใด มันก็เป็นเพียงสิ่งที่ “อาจจะ” เกิดขึ้น ดังนั้น มันอาจจะไม่เกิดขึ้นก็ได้ มันอาจจะดีก็ได้ พระสอนว่าอย่าตีตนไปก่อนไข้ เราจึงต้องนิ่งไว้และไม่วาดภาพเลวร้ายทำลายกำลังใจตัวเอง แต่นิ่งไว้และให้กำลังใจตัวเอง ระลึกว่า

“ดำรงอยู่อย่างมีความสุขในปัจจุบันขณะ”



เมื่อเราหยุดแสวงหาความสุข
ความสุขจะอยู่ตรงนั้น

หยุดฟังเสียงคนอื่น
ยกเว้นคนที่เธออยากเลียนแบบ
จงฟังเสียงหัวใจตัวเอง
เธอคือผู้สร้างที่ทรงพลัง



เก ม

ความคิดความรู้สึกของคนเราแต่ละวันมีเรื่องที่ถูกอยู่กับคนอื่น สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกมากเกิดจากความรู้สึก “ไม่ได้ตั้งใจ” ทั้งจากผู้คนหรือจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเราเอง เรามักจะถามว่าทำไมสิ่งนี้ต้องเกิดขึ้นกับเรา ทำไมเขาไม่ทำอย่างนั้นๆ ที่ผ่าน ๆ มาเราจะปลอบใจกันว่ามันเป็นเรื่องของกรรมกำหนดมา ซึ่งฟังแล้วอาจจะรู้สึกไม่มีทางออก แม้จะเป็นอย่างนั้นจริงๆ ก็ตาม ดูเรื่องราวจะพัดวันกันไปหมดเหมือนกลุ่มด้ายที่สาวหาต้นตอลำบาก เราลองเปลี่ยนมุมมองสักหนึ่งองศาเพื่อเห็นช่องทางออกที่ซ่อนอยู่ให้เรียกมันว่า “เกม”

เกมคือการเล่น มีสองฝ่าย เรากับเขา มีการโยนลูกรับลูกตามวาระ วาระใครก็ของคนนั้น มันเป็นเกมกรรมนั่นแหละ

เรา还将กลับไปกับการสนทนากับพระเจ้าว่าชาตินี้จะมาเกิดเป็นคนยังไแบบไหนเพื่อพัฒนาเรื่องอะไรเพื่อเรียนรู้เรื่องอะไร เมื่อเกิดมาแล้ว เมื่อพบเรื่องราวแล้วเราจะรับมืออย่างไร เราจะเรียนรู้อะไรได้บ้างจากเหตุการณ์นั้น มันสอนอะไรเรา

เรื่องที่เกิดขึ้นไปแล้วนั้น
เป็น “เรื่องที่เราจำเป็นต้องเกิดขึ้น
เพื่อให้เราเรียนรู้และเติบโต”
เข้าใจแล้ว ขอคุณ แล้วปล่อยทิ้งมันไป
เดินสู่ชีวิตใหม่ที่ดีขึ้นกว่าเดิม



กติกาคือทุกคนจะเรียนรู้ด้วยตัวเอง

เราต้องเปิดโอกาสให้เขาเรียนรู้ด้วยตัวเอง เราต้องไม่ก้าวก่ายชีวิตเขา บอกได้แนะนำได้แล้วจบ ฟังหรือไม่ฟัง เชื่อหรือไม่เชื่อ นั่นเรื่องของเขา เราจะทำอะไรไม่ได้ เขาเดินไปริมเหวแล้ว เราเตือน เขาไม่ฟัง เขาไม่เข้าใจ เขาต้องตกเหวก่อน เพื่อเรียนรู้การล้มละลาย เรียนรู้ความเจ็บปวดตอนกระทบพื้น นั่นเกมของเขา

ส่วนเมื่อเขาไม่ฟังเราแล้วทำไป ผลก็ต้องมาให้เราช่วยเหลืออยู่ดี ไม่พ้นเรา นั่นเกมของเรา เราเรียนรู้อะไรจากการตกเหวของเขา เราเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับวิธีช่วยเหลือเขา เราเรียนรู้อะไรจากการที่เราล้มกระทบ เราขอมาเกิดเป็นเราที่ต้องช่วยเขา

หรือถ้ามันไม่มากระทบเรา เขาตกเหวเองได้ขึ้นมาเอง ไม่ใช่เกมของเรา เราเดือดร้อนอะไร

เราเดือดร้อนแค่เราติดอึดตา อยากให้คนอื่นฟังเราเวลาเราบอกอะไร พอเขาไม่ฟัง เราจะว่าเขาอึดตาสูง ไม่ฟัง ไม่เชื่อ มองอีกมุมหนึ่งเขามั่นใจในตัวเขาเองไหม เขาไม่ฟังเรา เราโมโห ใครอึดตาสูงกว่ากัน เราเองเคยทำผิดพลาดมาเหมือนกัน นั่นอาจเป็นเพราะเราไม่ฟังใครมาเหมือนกันก็ได้

ดังนั้นต้องแยกกันก่อน

“อุปนิสัยคนอื่นไม่ใช่ปัญหาของเรา”

การสำนึกว่าคุณเป็นอุปนิสัย มันจะอยู่กับเราตลอดเกม หน้าที่ของเราคือจัดการกับเรื่องที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ จัดการในทางที่ชอบที่ควร ขอขอบคุณทุกอย่างรอบตัว ขอคุณทั้งดีและร้าย ทุกอย่างมีมุมให้ขอบคุณ

อุปนิสัยของแต่ละคนคือเกมของเขา
ไม่เกี่ยวกับเรา ไม่ใช่หน้าที่ของเรา
เมื่อใดที่เกี่ยวกับเราจึงเป็นเกมของเรา
“ฉันจะพัฒนาจิตวิญญาณ
ผ่านเกมนี้ได้อย่างไร”
นั่นคือเกมของเรา



เสมอ เรามองด้วยสายตาเป็นมิตร เมตตาต่อทุกคนทุกเรื่องอย่างอ่อนโยน

งานของเราที่จะดูแลตัวเองให้มีความสุขคือการกลับเข้ามาข้างในมาจัดการเรื่องของตัวเองเท่านั้น
จัดการตอนที่มันเข้ามาเกี่ยวข้องกับเราแล้วเท่านั้น ถ้ามันยังไม่มาเกี่ยวข้องกับเรา ก็ไม่ใช่เรื่องของเรา
ไม่ใช่เกมของเรา

เกมของเราคือเราจะดูแลตัวเองอย่างไรให้มีความสุขตามสมควรแก่เราโดยมาจากทางที่ถูกที่ควร
ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนกายใจ

ชีวิตจึงจะเป็นเกมที่สนุกสนานเพลิดเพลิน

ชีวิตของเราเอง

ย่อจากบทบรรยายของ ปรีณ แก้ววัชรพล [www. MasterPrin. com](http://www.MasterPrin.com) ขอขอบคุณ

ความไว้วางใจ

ก่อนหน้านี้ฉันผ่านคำศัพท์ที่เป็นขอมงกุฎทางธรรมว่า “ทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่น”

ก็รู้ว่าหัวใจพุทธศาสนาอยู่ตรงนั้นและควรนำมาใช้กับทุกเรื่องที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า ก็ใช้ดีแต่ไม่ค่อยได้ใช้ หวนลำดับกลับไปก็จะพบว่าใช้น้อยมากและมักจะใช้เวลาหลังชนฝาหรือปลงโดยจำยอมซะมากกว่า อึดตามันเยอะ

หลวงพ่อบุชา สุภัทโทท่านมักใช้คำง่ายๆ ว่า “ไม่แน” เจอทุกข์เจอสุขก็ให้บอกกับมันว่า “ไม่แน” แม้แต่ปฏิเสธสมุปบาทที่มี 11 ชั้น ท่านบอกว่าเหมือนตกต้นไม้ มันร่วงผ่านกิ่งไม้ 11 กิ่ง นับไม้ทันหรืออกแค่ว่าเริ่มนับก็ถึงพื้นแล้ว ไม่ต้องไปนับมัน แต่โดนพื้นแล้วก็บอกว่า “ไม่แน” อะไรๆ มันก็จะมาจะไปของมันเอง ทุกข์ไล่ไม่ไปสุขชวนไม่มา อันนี้ฉันพูดเอง 555

ก็แทนที่จะสั่งสอนตัวเองว่า “ทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” ก็ว่า “ไม่แน”

ตอนหลังนี้มีความรู้สึกใหม่ “ไว้วางใจ” เป็นคำปลอบใจตัวเองเหมือนกัน ปลอบให้สงบเข้าไว้

การไว้วางใจก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย คนที่จะไว้วางใจได้ ต้องเคยผ่านประสบการณ์มาพอสมควร พอที่รู้



เธอเปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้
นอกจากเขาต้องการเปลี่ยนแปลง
ด้วยตัวเขาเอง

เห็น เข้าใจ ความเป็นไปของโลกว่าเรากำหนดอะไรไม่ได้ พบอะไรอยู่ตรงหน้าแล้วจึงจะลงมือจัดการเท่าที่
เงื่อนไขขณะนั้นอำนวย แม้จะวางแผนล่วงหน้ามาอย่างดี บางทีก็เปล่าประโยชน์ เงื่อนไขใหม่จะทำให้ต้อง
เดินแผนฉุกเฉินอยู่เสมอ นาน ๆ เข้าประสบการณ์จะบอกว่าให้มองแค่เลา ๆ ก็พอ ถ้าของจริงมาแล้วเข้าเคำ
ก็เดินแะรอยตามไปโดยมีของใหม่เสริม ถ้าของจริงมาคนละเรื่องก็ไปคนละเรื่องกับมันด้วย ประสบการณ์
นี้เองที่จะก่อร่างสร้างพื้นที่ให้เรายืนและเกิดความไว้วางใจ

เมื่อเริ่มมีความไว้วางใจเกิดขึ้นในทัศนคติของเรา เราช่วยเสริมสร้างได้ อาจด้วยการนึกย้อนหลัง
ถึงเรื่องที่เรเคยจัดการจนผ่านพ้นมา ไม่ว่าเรื่องราวจะหนักหนาอย่างไร ทุกคนจะพบว่าในที่สุดก็จะผ่าน
พ้นไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งและอาจเป็นวิธีที่ไม่เตรียมมาก่อนก็ได้ ตรงนี้เป็นกำลังใจให้เรายืนในพื้นที่ที่เรา
สร้างขึ้นมาได้สบายขึ้นไปอีก ต่อไปเราจะอวยพรให้ตัวเองด้วยการไว้วางใจว่าชีวิตจะดี ไว้วางใจว่าเราจะ
ผ่านทุกอย่างไปอย่างได้ง่ายดาย

คุณจะไปคิดล่วงหน้าว่าจะไม่ดีเพื่ออะไร มีความทุกข์ล่วงหน้าเพื่ออะไร เพราะมันอาจจะไม่เกิดก็ได้
ทุกอย่างอยู่ในอนาคต และความคิดทั้งหมดเป็นการคาดเดา อย่ามโนไปเองว่าจะไม่ดี

คิดอย่างไร ได้อย่างนั้น จงระวังความคิด

มีผู้รู้สอนว่า พลังของสิ่งต่างๆ เหมือนคลื่นวิทยุ มันล่องลอยเรื่อยเปื่อยอยู่ทั่วไป ความคิดของเรา
เหมือนคลื่นที่ส่งออกไปสะเปะสะปะเหมือนกัน พอมันเกิดเป็นคลื่นที่เดินเล่นมาชนกันเข้า มันก็จะเกิด
เรื่องนั้นขึ้น คิดดีก็ไปเจอพลังงานดี จับมือกัน คิดไม่ดีก็ไปเจอพลังงานไม่ดี จับมือกัน เราจึงควรคิดดี ๆ



อย่าเสียเวลาไปสนใจความไม่เข้าใจของคนอื่น

คนบางคนคิดแต่เรื่องไม่ดี ตัวเองรู้สึกฟุ้งซ่านตกใจกังวลคิดล่วงหน้าถึงความเลวร้ายที่ อาจจะ เกิดขึ้น ในสายตาเขาคือการระวังตัว แล้วเขาก็ส่งพลังงานนี้ไปให้คนอื่น ทำให้คนอื่นที่อาจจะสงบ อยู่นิ่งพลอยรับคลื่นไม่ดีไปด้วย คนแบบนี้จะไม่สามารถไว้วางใจชีวิตได้ และจะพบความวุ่นวายในชีวิตอยู่เสมอ ทุกอย่างจะรู้สึก “ไม่ได้ดังใจ” ตลอดเวลา ส่งคลื่นใดออกไปก็ได้คลื่นแบบนั้นกลับมา

มีคนถามว่า เราจะไว้วางใจด้วยการไม่ทำอะไรเลยหรือ

การไม่ทำอะไร ไม่ได้แปลว่าอยู่เฉยๆไม่รู้เรื่องรู้ราว ก็มีการมองดูทิศทางเลาๆ แต่ไม่ยึดว่าต้องเป็น อย่างนี้แน่นอน เพราะไม่มีอะไรแน่นอนอยู่แล้ว และรอนกว่าของจริงจะเกิด ก็จะต้องทำอะไร

การไม่ทำอะไรคือนิ่งให้เป็น รอให้เป็น ระหว่างรอใจเย็น สงบ และไว้วางใจว่าสิ่งที่เกิดจะดี แม้ อะไรที่ไม่เกิดก็ดีเหมือนกัน แสดงว่าสิ่งนั้นไม่สมควรแก่เรา จะมีสิ่งอื่นที่ดีกว่าเข้ามา

อารมณ์ไว้วางใจจะนุ่มนวลกว่าการไม่ยึดมั่นถือมั่น แต่ความจริงก็คือความหมายเดียวกัน

เมื่อเกิดความรู้สึกไว้วางใจแล้ว จะเหมือนบึงน้ำที่มีผิวน้ำสงบ บรรยากาศผ่อนคลาย เป็นการเคลียร์พื้นที่ให้พลังดี ๆ ผ่านเข้ามาได้ด้วย ทุกอย่างในโลกหมุนเวียน น้ำต้องไหลไปน้ำใหม่ไหลมา น้ำจึงจะสะอาด คืออยู่ตลอดเวลา เราจึงควรให้พลังงานในใจเราเป็นพลังที่ดี ส่งคำอวยพรออกไปให้กับทุกสิ่งทุกคน ให้ไป แล้ว พรดี ๆ ก็เข้ามาหาเราเพิ่มขึ้น

อวยพรให้ตัวเองทุกวัน ไว้วางใจว่าชีวิตมีแต่สิ่งดี ๆ อะไรที่คิดว่ายังไม่ค่อยดีก็มองหาด้านดีของมัน แล้วขอบคุณ คุณจะรู้สึกว่าการมีชีวิตมีสิ่งดี ๆ ให้ขอบคุณเสมอ ยิ่งขอบคุณยิ่งมีสิ่งเข้ามาให้ขอบคุณเพิ่มขึ้น



ขอให้เรานั้นคงในการทำดี อย่าให้ความชั่วของคนอื่นมาหยุดการทำดีของเรา
อย่าทำความเลวเพื่อไปสู้กับความเลวของคนอื่น อย่าให้ความล้มเหลวของคนอื่นมาทำร้ายเรา



อภัยที่จับสั้นคือความเข้าใจ ว่า “มนุษย์ย่อมตัดสินใจไปบนพื้นฐานของสติปัญญา ณ เวลานั้น”
“ทุกคนทำผิดพลาดได้” การให้อภัยคือการเยียวยาตัวเองทั้งกายและใจ จงยกโทษ มองมุมดี และอวยพร

ห นี ง ล ม ห ย ไ จ

ฝนพรำตั้งแต่เช้า ภูเขาหายไปไหนหมด อากาศเย็นชื้นเข้ามาสัมผัสผิวกาย ฉันมองไปในบรรยากาศ สีเทาอ่อนของท้องฟ้า และรู้สึกเจิบจ้นเหมือนต้นสนที่ยืนรับฝนอยู่บนพื้นที่ของที่ดินข้าง ๆ บ้าน ความสูงของมันทำให้แลดูใกล้เหมือนอยู่ในบ้านของตนเอง

หลายวันนี้ฉันหมกอยู่กับกิจกรรมใหม่บนหน้าจอไอแพด มันทำให้วันผ่านไปได้อย่างดี ช่วงนี้ฉันไม่ในสวนช่วยปักใจฉันให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายและเดินออกมาจากก้อนชีวิตสามสิบปีที่ผ่านมา ผู้คนและเหตุการณ์ต่างๆที่เคยกระทบใจก็ค่อย ๆ สลายตัวลงช้า ๆ

เมื่อวานตอนที่เดินไปในสวนเพื่อรดน้ำต้นไม้ ฉันถามตัวเองว่าอะไรที่เปลี่ยนไปกับเรื่องราวต่างๆ ในอดีต ได้คำตอบว่า เมื่อก่อน เมื่อเรื่องราวต่างๆวนมา แม้ฉันจะย้ายไปมองจากไกล ๆ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในหัวคือคำอธิบายถึงเหตุผลของเรา ของเขา ของเหตุการณ์ และพยายามบอกว่าเข้าใจแล้ว และยอมให้ผ่านไป แต่มันกลับมาระคายใจอีกได้ แสดงว่ามันไม่ได้จบจริง

แต่ตอนนี้ สภาพเหมือนกัน มองจากที่ไกล ๆ ที่สูงอย่างนกบินมามองพื้นดิน เห็นเขาเห็นเราเห็น

ถ้าเธอเป็นคนให้อภัย
เธอไม่ได้กำลังให้
เธอกำลังปลดปล่อยตัวเอง
ก่อนกลับ อภัยให้ตนเองและผู้อื่น
แล้วทุกอย่างจะดีขึ้น



เหตุการณ์แต่ตัวเล็กมาก และสิ่งที่ใส่ลงไปต่างกัน จากข้อมูลที่ว่า

- เราเข้าใจมุมมองของเรา ส่วนมุมมองของเขาเป็นเรื่องของเขา ไม่ต้องตามไปแก้ไข
- อุปนิสัยของคนอื่นไม่ใช่ปัญหาของเรา
- “ทุกคนทำผิดพลาดได้” เมื่อเรายอมให้เขาผิดพลาดได้ ยอมให้เราผิดพลาดได้ ก็เกิดความเห็นใจ

ไม่ถือสากันได้

- เรื่อง ๆ หนึ่งเป็นเพียง “สถานการณ์หนึ่งที่ต้องเกิดขึ้น” เพื่อให้เราเรียนรู้ และเพื่อให้เขาเรียนรู้ และอยู่ในวันนั้น สิ่งที่ต้องทำคือ เรียนรู้ให้ได้ เราเติบโตขึ้นจากการเรียนรู้มัน จากนั้นก็ปล่อยมันไปกับวันที่ก็ผ่านไป สิ่งที่ได้เรียนรู้ส่งผลมาที่วันนี้เราได้เติบโตขึ้นอีกระดับแล้ว ก็ก้าวจากวันนี้ไป ถ้าในชีวิตไม่เคยมีสถานการณ์ใด ๆ เกิดขึ้นเลย เราจะรู้จักอะไรได้บ้าง อย่าเสียใจที่มันเคยเกิดขึ้น มันมาหล่อหลอมเราให้ตกผลึกวันนี้ เรารับมือกับวันนี้ได้เพราะเคยมีวันนั้น

การมองแต่ละเรื่องอย่างนี้ ทำให้เรื่องนั้น ๆ สบายสลายลง ไม่ได้ฝังลึกไว้ข้างหลังเหมือนเคย สัมผัสได้ถึงการใช้พลังบวกมาปะทะจิตใจ เป็นเพียงก้อนหินเล็กๆ ที่นอนเจียบอยู่ในสวน

ฉันมองดูลมหายใจครั้งหนึ่งและสวดคำภาวนาคำหนึ่งเมื่อนึกได้ แล้วก็มักจะเปลี่ยนไปเป็นความคิดอื่น แต่ก็ไม่เป็นไร ฉันปล่อยให้ความคิดเข้ามา ฉันพักหายใจ รับรู้ ไม่คุยด้วย มันก็หายไป มีความคิดใหม่เข้ามาอีก ฉันสรุปว่า

- พระธรรมสอนให้อยู่กับปัจจุบันขณะคืออย่างนี้เอง เมื่อเราอยู่กับตรงนี้ที่นี้เดี๋ยวนี้ แม้ปัญหา

เวลาที่มีเรื่องไม่ดีเข้ามา
เวลาที่มีเรื่องไม่ชอบ
จงอย่าพูดถึงมัน
จงพูดว่า “all is well”
เธอจะไปสนใจแต่เรื่องดี ๆ
พูดแต่เรื่องที่ยากให้เกิดขึ้น



ทั้งหมดยังคงลอยอยู่ แต่เรายังได้พักจิตใจ ทุกอย่างดูแถมเต็มที่เท่าที่เป็นไปได้แล้ว สิ่งที่คุณไม่ได้ก็ต้องยอมรับ โลกก็จะขับเคลื่อนต่อไปจากผลหนึ่งไปสู่อีกผลหนึ่ง สิ่งที่เราทำได้คืออวยพร

- ทุก ๆ วันมีคำแนะนำเรื่องการคิดดีผ่านมาเสมอ คิดดีก็เป็นเรื่องดี ในขณะที่ทุกเรื่องทุกลมหายใจ เชื้อหน้ำคือการเดา การเดาดีย่อมดีกว่าการเดาร้าย อย่างน้อยทำให้จิตใจมีกำลัง

- มีคนส่งภาพสวยงามทั่วโลกมาในเพลง ซึ่งช่วยเปิดความสดชื่นให้หลังไหลเข้ามาอย่างน้อยสามนาทีก็น่าชื่นใจ เป็นสิ่งดีงามที่ทุกคนพอทำให้กันได้ สังเกตว่ามีคลิปอวยพรให้กันมากขึ้น ช่างน่ายินดี

- ไม่ว่าอย่างไรโลกจะหมุนต่อไป เราทำได้เท่าที่ทำได้ แล้ววันหนึ่งเราจะตายไป หายไปเงียบ ๆ ไม่มีใครจดจำได้ แม้แต่วันนี้ที่เรามีชีวิตอยู่ จะมีคนจดจำเราได้เพียงใด สำคัญมากไหมที่ไม่ถูกลืม

เช้าวันหนึ่ง ฉันนึกถึงเรื่องขอบคุณ ฉันขอบคุณอะไรได้บ้าง พบว่ามีเรื่องขอบคุณมากมาย ฉันตระหนักขึ้นมาอย่างจริงจัง ไม่เหมือนทุกวันที่ขอบคุณอยู่ การตระหนักนี้ซาบซึ้งใจมากจนลูกมาเขียนลงในสมุด แม้แต่เรื่องที่เป็นปัญหานักที่สุดก็ยังคงขอบคุณที่มันยังคุมอยู่เงียบ ๆ เหมือนเสื้อที่หมอบหลับอยู่ข้าง ๆ ยังไม่ลุกขึ้นมากัดเรา ฉันค่อย ๆ ลูบตัวมันไปก่อน อย่างน้อยก็เป็นมิตรกับเสื้อไว้

ขออวยพรให้ทุก ๆ คนพาใจไปสู่ความสุขสงบได้ นะคะ ไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร ขอให้ม่กังวลใจ เราไม่กลัวคลื่นแรง เพราะเราคือมหาสมุทรค่ะ

อริษฐาน

แม้ว่าเราจะอยู่ในโลกของการสื่อสารที่ง่ายคายนับแต่ก่อน แต่ก็เชื่อว่าความรู้จะมาถึงเราในสิ่งที่เราต้องการได้ทั้งหมด ในความรู้ที่เราได้รับก็มีสิ่งที่ไม่ได้บอกกันไว้อีกด้วย เราจึงพบว่าบางทีความปรารถนาในใจเราไม่ได้รับคำตอบ

ความเจริญทางวัตถุไม่ได้ทำให้ทุกข์ใจน้อยลง วัตถุอาจตอบสนองเราในการเพิ่มความสะดวก แต่เรื่องในใจไม่มีอะไรตอบสนองได้ชัดเจน เรามีสิ่งที่อยากได้แต่ยังไม่ได้ ดังนั้นจึงมีคนที่เฝ้าหาที่พึ่งทางใจจากสิ่งภายนอก นั่นคือการอริษฐานต่อสิ่งที่สูงกว่า ไม่ว่าจะเป็นเทพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือปัจจุบันเราได้ยินชื่อพระเจ้า ที่เป็นชื่อเล่นของจักรวาล หรือเงินนี้ ยักษ์ในตะเกียงวิเศษของอาลาติน

เวลาเราอริษฐาน เราหวังว่าสิ่งที่ร้องขอจะเกิดขึ้นในลักษณะของปาฏิหาริย์ เหมือนมีจินนี่นอนเล่นอยู่ข้างๆ แต่เป็นจินนี่ที่ไม่ได้จำกัดว่าขอได้แค่สามข้อ หากแต่ขอได้ออนันต์ เมื่อขอแล้วนอนหลับไป เราหวังว่าสิ่งที่ขอจะวางอยู่ข้างเตียงในวันรุ่งขึ้นเหมือนที่เพื่อนหมักจะแอบเอากล่องของขวัญวันเกิดมาวางข้างหมอนตอนกลางคืน แต่ตอนเช้าเรากลับพบว่าจินนี่นอนหลับอยู่



หากเธอยังไม่สามารถ
ผ่านประสบการณ์ไหนได้
ให้ใช้การขอบคุณ
ให้รู้สึกขอบคุณจากใจจริง ๆ
รู้สึกซาบซึ้งในเรื่อนั้น
สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้น

มีกลไกของการอธิษฐานที่เราควรรู้ว่าจะทำให้จินนี่ตื่นได้อย่างไร

1 เรื่องของคลื่น เมื่อเรารู้สึกทุกข์ใจและกำลังอยู่ในความหมกมุ่นเกี่ยวกับเนื้อเรื่อนั้นๆ อาการที่เราร้องขอต่อจินนี่ เราอ่อนวอน เราต่ำกว่า เรารู้สึกเป็นเหยื่อของเรื่องราว เราจมอยู่กับอดีต เราอยู่กับความทุกข์ ทั้งหมดนี้ทำให้เราไม่มีพลังหรือมีพลังลบ มีคลื่นต่ำ เมื่อส่งออกไป เราจึงดึงดูดคลื่นต่ำ เรื่องลบๆ กลับเข้ามา เราไม่ได้ในสิ่งที่เราอยากได้ ซึ่งแน่นอนว่าสิ่งที่เราขอไปย่อมเป็นความสุขสมหวัง

2 คลื่นของสมองกับหัวใจจะอยู่คลื่นเดียวกัน สมองคิดแล้วส่งไปที่หัวใจ หัวใจส่งคลื่นไปให้จินนี่ ซึ่งเชื่อมกันได้ติดด้วยการรู้สึกขอบคุณ ดังนั้น มองย้อนกลับมา ผู้สร้างจริงๆ คือตัวเรานั่นเอง เราคือผู้ส่งจินนี่ไปทำให้เรา

3 เมื่อเราปรารถนาความสุข เวลาอธิษฐานจึงต้องส่งความรู้สึกสุขออกไป จินนี่จึงจะสามารถไปหาความสุขกลับมาให้ได้

ดังนั้น หากรู้สึกเป็นทุกข์อยู่ จงใช้ปัจจุบันขณะเป็นตัวช่วย อยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งเรื่อนั้นคนนั้น ไม่ได้กำลังอยู่ตรงนั้น ออกจากอดีตนั้น เปลี่ยนอารมณ์ ฟังเพลง สูดลมหายใจลึกๆ นั่งนิ่งๆ ให้ความเจ็บชำระล้างอารมณ์ลบออกไป ต้องการอธิษฐานสิ่งใด ให้นึกถึงสิ่งนั้นอย่างสุขใจ นึกถึงราวกับว่าได้รับแล้ว แล้วบอกจินนี่ไป จินนี่จะพาความสุขนั้นมาให้ ขอให้เราใช้ความสุชนำ

4 ภาษาของจักรวาลคือความรู้สึก เมื่อเรารู้สึกจะมีความสัมผัสเตือนของคลื่น เหมือนโยนหินลงไปในน้ำจะเกิดคลื่นแผ่ขยายออกไป เราเชื่อมต่อกับจินนี่ได้ด้วยความรู้สึก ฝึกความรู้สึกของการมีแล้วได้



จงเป็นคนที่เธออยากเป็น วันนี้เลย

รับแล้ว มีความสุขกับสิ่งนั้นแล้ว รู้สึกขอบคุณ เรื่องดีๆจะเข้ามา เรื่องไม่ดีจะหายไป เพราะเป็นคนละคลื่นกัน เราจะโชคดีไปตลอด

5 ขอให้เรตัดวงจร ไม่ต้องคิดถึงอดีต ไม่รับฟังเรื่องไม่ดี ไม่ต้องฟังข่าวที่วุ่นวาย รับแต่เรื่องดีๆเข้ามาในชีวิตเรา และไม่เล่าอดีต ไม่เล่าต่อเรื่องไม่ดีที่ฟังมา และฟังแล้วก็อย่ารำไร รีบออกจากการฟังเรื่องไม่ดีนั้น ไปหาสิ่งดีๆฟัง อย่าย้อนอดีต นั้นไม่โอเค เพราะไปฝึกความทุกข์ ยิ่งฝึกยิ่งเก่ง อย่าเสียดายความทุกข์ ทิ้งไปเสีย มันไม่ให้ประโยชน์กับชีวิตเรา ถ้าเราจะรู้สึกชีวิตมีแต่เรื่องแย่ๆอาจเป็นเพราะเราเลือกเก็บมันเอาไว้เอง จงแจ้งใจพาตัวเองออกมาสู่โลกอันสดใสสดชื่น ใครหรืออะไรที่มาทำให้เราขุ่นข้องหมองใจ ไม่ต้องไปให้ความสำคัญ เราต่างหากที่สำคัญ จงกล้าทิ้งคนพิษไป

ถ้าคิดว่าจำเป็นต้องอธิษฐานก็ทำได้ แต่ทำอย่างอธิษฐานไปมีความรู้สึกสุขไปกับสิ่งที่เอ่ยขอนั้น แต่ถ้าคุณไม่อธิษฐาน แล้วสามารถตั้งใจให้อยู่ในความสุขได้ จินนี้จะมีพามาเพิ่มเติมให้คุณเอง เพราะจินนี้สนุกที่จะทำอย่างนั้น เพราะจินนี้จับสัญญาณคลื่นความรู้สึกที่คุณส่งออกไปได้

คุณคือคนเลือกเองว่าจะส่งคลื่นสัญญาณอะไรออกไป

รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร เชื่ออย่างไร ได้อย่างนั้น ขอบคุณสิ่งใด ได้สิ่งนั้นเพิ่มขึ้น

รู้เท่าทันจินนี้แล้วชีวิตสนุกขึ้นเยอะเลยล่ะ

ขอบคุณความรู้จาก อาจารย์ บัณฑิต อึ้งรังษี



จงสร้างความรู้สึกละใหม่
ถ้าเธอต้องการสิ่งใด
เธอต้องรู้สึกดีกับมันจริงๆ
และไม่เห็นว่ามันเป็น
ปัญหาของเธออีกต่อไป

“ขอให้ไว้วางใจ” ว่าจะมีเรื่องดี ๆ เข้ามา
จงเชื่อแบบไม่ต้องมีเหตุผลว่ามีทางออก
ไม่ต้องถามว่ามันจะมาได้อย่างไร
จงเชื่อแล้วมันจะมาเอง
อย่าทำตัวเล็กกว่าปัญหา เธอใหญ่กว่ามัน
แล้วจะรู้ว่าชีวิตมันง่าย
เธอจะได้รับของขวัญเมื่อเธอเชื่อ



ข อ ง ข ว ั ณ

นานมาแล้ว อาจารย์พันโทอานันท์ ชินบุตร เคยสอนว่า

“ขอให้เราตั้งใจว่า ถ้าใครได้พบเรา ขอให้เขาได้รับของขวัญจากเรา อาจเป็นแม่เพียงรอยยิ้มก็ได้”
คุณน้าวกุลมอ่านหนังสือ มิดไนท์ ไลบรารี แล้วโค้ดออกมาว่า “ขอให้เราเป็นเรื่องราวที่ดีในชีวิตของใครสักคน”

โดยคุณน้าวกุลมได้โพสส่วนตัวอีกครั้งหนึ่งว่า

“แท้จริงแล้วเราอาจต้องการ “ถูกเห็น” และ “เป็นคนสำคัญ” กับใครบางคนเท่านั้นเอง แต่การถูกเห็นที่แท้จริงแล้วเราอาจไม่ได้โยยหาการยอมรับจากผู้คนจำนวนมากมายก่ายกองเหมือนที่เคยเป็น ไม่ต้องพิสูจน์ตัวเองให้โลกยอมรับเพราะรู้แล้วว่าเราสำคัญเสมอสำหรับใครบางคนและตัวเราเองก็มีพลังงานดีๆเอาไว้มอบให้ผู้ที่เราพบเจอเสมอ”

นี่เป็นความจริง

มันทำให้ฉันนึกถึงเรื่องราวครั้งหนึ่งที่เดินทางไปต่างถิ่นที่ไม่รู้จัก พูดภาษาได้นิดหน่อย ฉันขึ้นรถเมล์

จงเอ่ยคำ “รักและขอบคุณ”
กับตัวเองและสรรพสิ่ง
คำพูดดีๆ จะมีพลังให้ทุกอย่างดี
ใจของเธอจะมีพลังเปลี่ยนโลกได้



ไปตามที่ได้รับคำแนะนำ เมื่อถึงปลายทาง ผู้ชายคนหนึ่งมาบอกว่าลงได้แล้ว สุดทางแล้ว แล้วเขาก็เดินจากไป ฉันลงไปยืนเก้ ๆ ทั่วๆ อยู่ริมถนน ชายคนนั้นก็เดินเข้ามาหาอีก ฉันยื่นกระดาษแผ่นเล็กๆ ให้เขามันเป็นข้อความที่เพื่อนเขียนชื่อคนที่จะมีารับพร้อมเบอร์โทรศัพท์ไว้ เขาล้วงโทรศัพท์มือถือจากกระเป๋ากางเกงแล้วโทรไปตามเบอร์นั้น ไปถามและนัดแนะจุดนัดพบ เรียบร้อยแล้วก็บอกฉันว่าให้อยู่ตรงนั้นะ อย่าไปไหน เพื่อนกำลังมา จากนั้นเขาก็เดินจากไปชื่อของ จนกระทั่งเขาเดินกลับมาเพื่อนก็ยังไม่มีมา เขาเดินไปที่รถ และเดินย้อนกลับมาหาฉันพลางกำชับว่า ยืนอยู่ตรงนั้นะ อย่าไปไหน แล้วเขาก็จากไป ในที่สุดเพื่อนก็มาถึงที่จุดนัดพบที่ฉันรออยู่

เรื่องมันเนิ่นนานมาแล้ว แต่ฉันไม่เคยลืมเขาและความกรุณาของเขาเลย เขาได้ให้เรื่องราวที่ดีไว้ในชีวิตของฉัน

มีอีกหลายเรื่องราวที่เคยเกิดขึ้นทั้งในด้านที่ฉันได้รับและได้ให้แก่ผู้อื่น และเรื่องราวเหล่านั้นก็ให้ความรู้สึกที่ดีเสมอทั้งในเวลานั้นและในเวลาต่อมายามหวนนึกถึง เกิดความรู้สึกดีขึ้นมาในใจอีกครั้งเสมอ

จริงๆ แล้ว การถูกเห็นหรือเป็นคนสำคัญนั้น หากคิดรนมากเกินไปจะกลายเป็นความเดือดร้อนของชีวิตจิตใจ ค่อย ๆ กร่อนความเป็นเราลงไปเรื่อย ๆ จนในที่สุดเราหายไป ต้องคิดรนฟังฟังความเห็นของคนอื่น มีชีวิตตามทัศนคติของคนอื่น และแน่นอนที่จะพบความผิดหวังเสมออันนำไปสู่การพังทลายยิ่งขึ้น



ชีวิตเธอเป็นอย่างไร
มาจากความเชื่อของเธอ
จงกำจัดความเชื่อที่จำกัดเธอไว้
มีอิสระกับความคิดใหม่ๆ
เมื่อเธอตั้งใจแน่วแน่และชัดเจน
เธอจะได้รับสิ่งที่ต้องการ

คนสำคัญที่ควรเห็นและให้ความสำคัญกับเราก็คือตัวเราเอง การรู้จักตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง ศรัทธาในตัวเองคือพื้นฐานรองรับที่จะเพิ่มพูนความเป็นตัวของตัวเองและพบความสุขภายใน การต้องพิสูจน์ตัวเองกับใครเป็นเรื่องเห็นดเห็น้อย แต่การมองกลับมว่าเราเป็นใคร ทำอะไรได้แค่ไหน ยอมรับหัวใจของตัวเอง ไม่ต้องเก่งเท่าคนนั้น ไม่ต้องเหมือนกับคนนี้ เราทำผิดพลาดได้ เรบกพร่องบ้างก็ได้ แต่เราอยู่กับตัวเองได้ มีความสุขกับตัวเองได้ คุยและหัวเราะกับตัวเองได้ (ไม่ได้บ้า) คือเมตตาและเอ็นดูตนเอง เป็นไปไม่ได้ที่เราจะสมบูรณ์พร้อมร้อยเปอร์เซ็นต์ เป็นชีวิตง่าย ๆ ที่เราให้กับตัวเองได้ เกิดทัศนคติที่เบาสบายกับชีวิต และค่อยๆซึมแผ่ออกไปยังคนที่ได้พบเจอ ทำให้อยากทำสิ่งดี ๆ กับคนที่พบ ช่วยเหลือเกื้อกูล มีสันติ และพลังใจให้ ทำให้คนนั้นได้พบสิ่งดี ๆ และมีความสุข และกลายเป็นเรื่องราวการพบปะระหว่างเรากับเขาที่มีเรื่องราวดี ๆ ไว้ระลึกถึงในวันข้างหน้า เป็นเรื่องที่อบอุ่นหัวใจ

ขอให้เราเป็นของขวัญสำหรับตนเอง

ขอให้เราเป็นเรื่องราวที่ดีในชีวิตของใครบางคน

ขอให้เราอบสิ่งดีกับคนที่เราได้พบ แม้เพียงให้รอยยิ้ม

เพื่อทุกคนจะได้มีความสุขร่วมกัน

ขอให้เพื่อน ๆ มีชีวิตที่เป็นของขวัญนะคะ

ขอให้คุณมีชีวิตรอยู่
เพื่อ
มีความสุข

