

# สันติสุขในดวงใจ



ขวัญ เพียงหทัย







ขอให้คุณมีความสุข

# สันติสุขในดวงใจ

☞ ขวัญ เพ็ญหทัย

(Facebook : ขวัญ เพ็ญหทัย)

📷 ภาพประดับ : ปกรณ์ พงศ์วราภา



พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม 2558

จัดพิมพ์ : สำนักพิมพ์เรือนขวัญ

290/1 ถนนพิชัย แขวงถนนนครไชยศรี

เขตคูสิต กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 02-243-1279

ขอบคุณภาพกราฟฟิกจาก [www.seesketch.com](http://www.seesketch.com) และ [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

ในบางวันที่เราได้พบสิ่งที่ถูกใจ เราจะมีความสุขเต็มร่าอยู่ในหัวใจ เป็นความรู้สึกตื่นเต้นยินดีคึกคักเหมือนเด็กน้อยที่ร่าเริงเบิกบาน เป็นความรู้สึกที่เราชอบกันนักหนาและไม่นานมันก็จะค่อยๆ ลดระดับลง อาจมีความสุขแบบเดียวกันเกิดขึ้นอ่อนๆ เมื่อเราทวนระลึกถึงสิ่งนั้นขึ้นมาอีกครั้ง

แต่ในวันธรรมดาที่เรียบง่าย เรามีความสุขใจอีกแบบหนึ่งเกิดขึ้นได้ ถ้าเราเรียนรู้ที่จะมองทุกสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจในความเป็น ‘ธรรมดา’ ของเรื่องนั้นๆ ถ้าเราเรียนรู้ที่จะมองมันอย่างเมตตา กรุณา ให้อภัย ขอบคุนทั้งด้านบวกและลบของมัน สงบอยู่ในการยอมรับและปล่อยวาง ด้วยความเชื่อว่าทุกสิ่งดีที่สุดในแล้วเท่าที่มันจะเป็นได้ สันติสุขจะเกิดขึ้นในใจ เป็นสัมผัสที่นุ่มนวลละมุนโอบอวลใจเราอย่างอ่อนโยน ดุจดั่งผู้เฒ่าที่จิตใจตกผลึกแล้วนั่งสงบชื่นชมสายหมอกบางยามเช้า

ฉันขอส่งความปรารถนาดีอย่างเต็มเปี่ยมมายังคุณ ขอให้คุณได้รับสัมผัสอันละมุนโอบอวลอ่อนโยนของสันติสุขในดวงใจทุกๆ วัน

ขวัญ เพ็ญหทัย

(Facebook : ขวัญ เพ็ญหทัย)

ฤดูหนาวอันงดงาม

ธันวาคม 2558



# เปิดฟ้าด้วยมือเรา



สมัยที่อยู่หอพักเกษตร เคยมีการแข่งขันทำความสะอาดห้องพัก ไม่ค่อยมีใครทำอะไรจนกระทั่งถึงวันที่รุ่นพี่หัวหน้าตึกจะมาตรวจนั้นแหละ จึงมีการขยับกัน บางห้องก็พิถีพิถันมากมาย เพื่อนร่วมห้องห้าคนก็แบ่งงานกันทำ จัดหน้าต่าง จัดพื้น จัดห้องน้ำ เช็ดตู้ ว่ากันไป สนุกสนาน ทุกคนมุ่งกันว่าจะเป็นผู้ชนะ มีห้องหนึ่งเที่ยวเดินดูเพื่อน ๆ และพูดเข้าให้กำลังใจ และพูดถึงตัวเองว่า จะเอาที่โหลให้ได้ จันทังแล้วก็ประหลาดใจมาก

เพื่อนคนหนึ่งไม่ได้พบกันนาน เมื่อได้มาพบกันวันหนึ่ง เขาเห็นฉันมีที่พักให้ผู้ปฏิบัติธรรม เขาพูดว่า “โอ๊ย เอาไว้ให้คนอื่นก่อนเถอะ เรามันกิเลสหนา นรกรออยู่” แล้วก็หัวเราะ

มันอาจจะเป็นผลมาจากความคิดใดฉันไม่อาจรู้ได้ แต่มันเป็นเรื่องไม่ดีเลยที่เราจะให้ร้ายตัวเองอย่างนั้น แม้จะเพียงล้อเล่นสนุก ๆ ก็ตาม

บางคนไม่ได้ล้อเล่น เขาอาจคิดว่าตัวเองเคยทำความชั่วมา เสียใจกับสิ่งที่เคยทำ และคัดตัวเองออกไปอยู่ในกลุ่มคนชั่วที่ชีวิตต้องเป็นอย่างนั้นตลอดไป หรือหนักกว่านั้นคือทำสิ่งไม่ดีเพิ่มขึ้นประชดตัวเอง

พระอาจารย์ชยสาโรเทศน์ว่า “ถ้าใครยังไม่ได้ฆ่าคนตาย 999 คนแล้ว อย่าคิดว่าจะบรรลุธรรมไม่ได้ เพราะองค์คุณยังเป็นพระอรหันต์ได้”



คนทุกคนมีสิทธิ์ผิดพลาดได้ เราอาจเคยมีชีวิตที่ก้าวอย่างอยู่ในความมืด  
ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม เมื่อมองเห็นความผิดความชั่วความบาปใจ  
นั้นแล้ว

ขอให้หยุดมันไว้ที่นั่น

ไม่ว่าความเลวร้ายของชีวิตนั้นจะเกิดจากการกระทำของตัวเอง  
การตัดสินใจของตัวเอง ความเป็นไปตามกระแสสิ่งแวดล้อมพาไป  
ความไม่รู้เท่าทัน การเข้าใจผิด การมองพลาด ฯลฯ ไม่ต้องสนใจ  
วางมันลงในวันวาน

ขอให้หยุดมันไว้ที่นั่น

ลุกขึ้นมามองหาความหมายใหม่ของชีวิต สิ่งสิ่งง่าย ๆ ที่เราทำได้  
ไม่ต้องสำคัญใหญ่โตจนหมดแรงใจ เพียงสิ่งง่าย ๆ เช่นช่วยเหลือใครสักคน  
ข้ามถนน ยอมนั่งฟังเพื่อนเล่าความทุกข์ใจ เอ่ยถ้อยคำดีๆ ยามทักทาย  
ยิ้มให้คนอื่นก่อนได้ ขอเพียงความตั้งใจที่จะเปลี่ยนตัวเองเป็นคนดี  
และเปลี่ยนความเชื่อมาเป็นว่าเราก็คือเป็นคนดีได้ ชีวิตเราก็เปลี่ยนได้

เราไม่จำเป็นต้องดำรงความไม่ดีไว้และบอกว่ามันเป็นของเรา  
ไม่ต้องไปเป็นเจ้าของมัน ไม่ต้องเสียดายความชั่ว

มันเป็นเรื่องดีมากที่เราจะดูแลตัวเองให้ได้รับสิ่งดีงาม

มันเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ เพียงแต่เราก้าวออกมาจากความคิดเดิม  
เท่านั้นเอง ความคิดคือทุกสิ่งทุกอย่าง

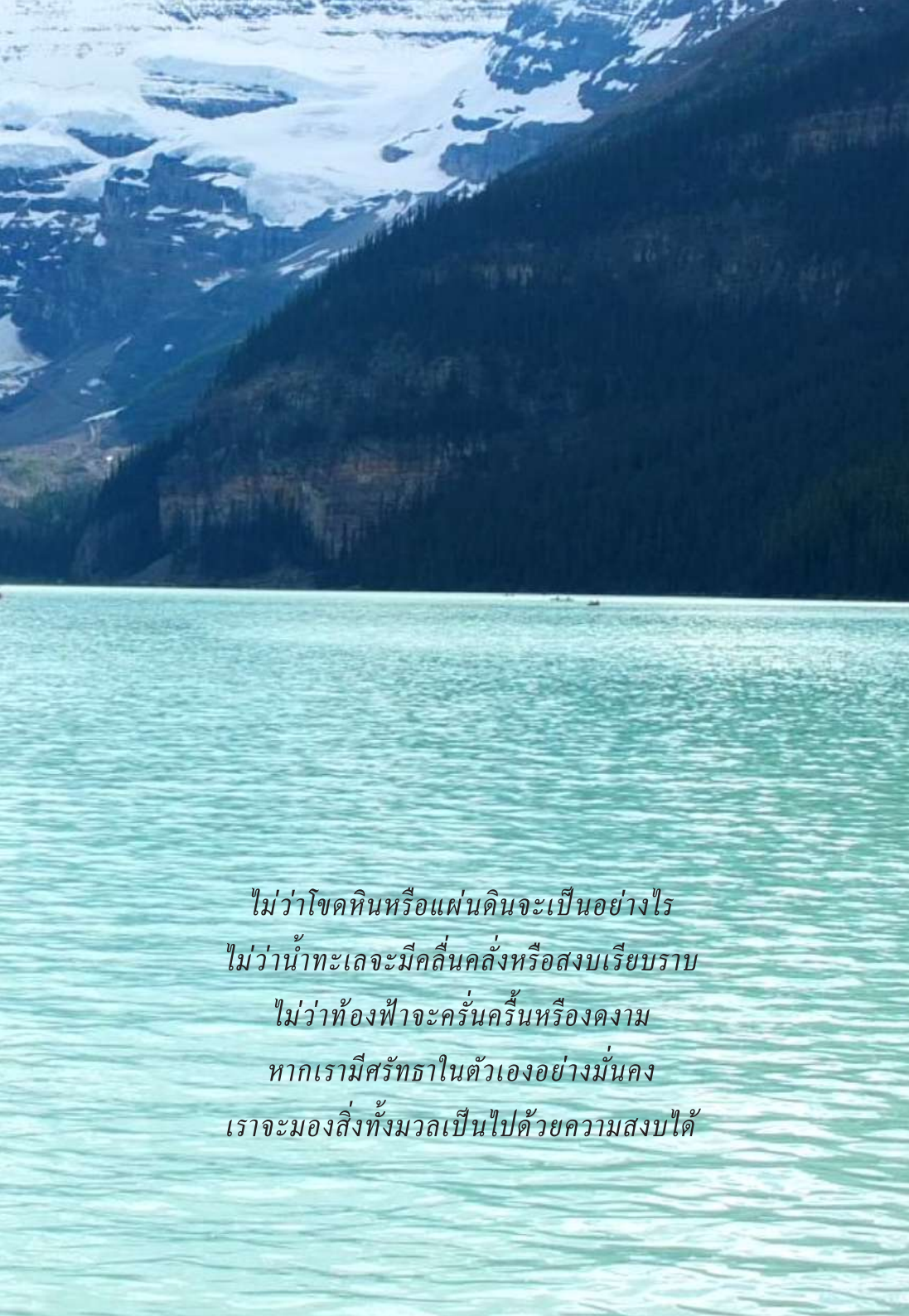
ขอให้ม่กังวลใจที่จะรับแสงสีทองของอาทิตย์ยามเช้า

เมื่อเราเปิดฟ้าด้วยสองมือของเราเอง









ไม่ว่าโชดหินหรือแผ่นดินจะเป็นอย่างไร  
ไม่ว่าน้ำทะเลจะมีคลื่นคลั่งหรือสงบเรียบราบ  
ไม่ว่าท้องฟ้าจะครั่นครื้นหรืองดงาม  
หากเรามีศรัทธาในตัวเองอย่างมั่นคง  
เราจะมองสิ่งทั้งมวลเป็นไปด้วยความสงบได้

# ค รุ เ ต ม ่า



วิชานพลักษณ์คือวิชาที่บอกเล่ารายละเอียดพื้นเดิมนิสัยของคน 9 กลุ่ม ซึ่งน่าประหลาดมากกับความรู้อย่างนี้ที่เราแต่ละคนในแต่ละลักษณะจะเป็นไปตามนั้นเปรี๊ยะๆ ราวกับถูกกำหนดมา

การเรียนวิชานพลักษณ์ทำให้ฉันได้รู้ว่าทำไมในเรื่องเดียวกัน แต่ละคนจึงแก้ปัญหาไม่เหมือนกัน ไม่ใช่แค่เพราะคนเราไม่เหมือนกันเท่านั้นหรอก เพราะถ้าเป็นคนที่มีลักษณะเดียวกัน เขาก็จะแก้ปัญหาเหมือนกัน

สิ่งที่สำคัญคือการรู้ลักษณะตัวเองทำให้คำถามต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้นในใจได้รับคำตอบ ส่วนจะแก้ปัญหาได้หรือไม่นั้นก็ยังยาก เพราะมันอยู่ที่ว่าเราจะข้ามตัวเองไปได้หรือไม่ การแก้ปัญหาเป็นเรื่องของเราไม่ใช่หน้าที่ของนพลักษณ์

ฉันได้คำตอบแล้วว่า เมื่อมีปัญหาหนึ่งขึ้นมา ฉันจะมีความรู้สึกว่า ‘ต้อง’ หรือ ‘ควร’ แก่ใจดังนี้ๆๆ เมื่อตอนจบของเรื่องยังไม่ได้เป็นไปอย่างที่ตั้งใจ รู้สึกว่ายังไม่เสร็จ ไม่จบ และน่าจะทำได้อีกกว่านี้อีก เพื่อให้จบลงจนได้ ความจริงของโลกนี้ก็คือมีบางอย่างที่เราทำไม่ได้

ในปัญหาเดียวกันนี้ ฉันไม่อยากแก้ไขให้ได้ บางลักษณะอาจจะเฉยๆ บางลักษณะไม่สนใจเลย บางลักษณะยอมจมนมูม เก็บกดความไม่สำเร็จนั้น เอาไว้ในใจ บางลักษณะเสียใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ฉันได้เรียนรู้ว่า ข้างในตัวเองมีคนหลายคนคอยกำกับอยู่เพื่อผลักดันให้ฉันทำโน่นทำนี่ตลอดเวลา เช่นคุณวิจารณ์ที่คอยวิจารณ์การกระทำของฉันทุกเรื่อง เธอไม่เคยพอใจอะไรสักอย่าง คุณถือดีที่ไม่ยอมให้ฉันปรึกษาสิ่งที่ฉันต้องการ คุณ ฯลฯ แต่มีอยู่คนหนึ่งที่ไม่ยุ่งวุ่นกับฉันนักหนา และไม่เคยพรีออนเลย ฉันเรียกเขาว่าครูเฒ่า

ครูเฒ่าเจียบขีมิ เครื่องครัด พอมสูงไบหน้าเรียวคางแหลม ใส่ชุดดำ ยืนตัวตรง มีแววตาสำรวจมองตลอดแวนมาตรวจผลงานตลอดเวลาว่าฉันได้ทำคะแนนถึงร้อยคะแนนเต็มหรือยัง ถ้าได้แค่แปดสิบ เขาก็ยังส่งสายตาลอดแวนมายังฉันเจียบๆ แต่ฉันก็รู้ว่าเขารออีกยี่สิบจากฉันอยู่ ซึ่งเป็นยี่สิบที่ฉันอยากวางมือและหันหลังให้แล้ว แต่เขาก็ทำให้ฉันต้องหันกลับมาด้วยคำท้าทายว่า ‘น่าจะทำได้’ นั่นคือความขมขื่น อยากจะย้ายลักษณะเหลือเกิน ครูเฒ่าจะได้สลายไปกับสายลม

อาจารย์ของฉันเคยแนะนำให้มองคู่ตัว ‘ยอมรับ’ - ยอมรับว่าทำได้เท่านี้แหละ - ฉันหันไปคู่ตัวยอมรับ เธอเป็นเพียงเด็กหญิงอายุห้าขวบ ไม่มีแรงจะกล้าสู้กับครูเฒ่า ฉันรู้ว่าการยอมรับว่าทำไม่ได้มันเป็นทางออกแต่ไม่กล้าทำ เพราะก็ยังไม่รู้สึกว่า ‘น่าจะทำได้’ อยู่ตลอดเวลา

อาจารย์แนะนำให้คุยกับครูเฒ่าให้ลาพักร้อนบ้าง และพุ่มพัก  
เด็กหญิงยอมรับให้เติบโตแข็งแรง เพื่อการเอาใจรอดของฉัน

โปรดฟังเถิดครูเฒ่า ฉันขอบคุณมากที่ครูดูแลฉันอย่างเข้มแข็ง  
ตลอดมา ทำให้ฉันผ่านพ้นวิกฤตหนักหนามาทุกเรื่องจนวันนี้ฉันสบายแล้ว  
ฉันสำนึกขอบคุณในการนำพานั้นอย่างมากมาย ไม่เช่นนั้นฉันคงล้มละลาย  
ทางจิตวิญญาณไปแล้ว มีเพียงบางเรื่องของวันนี้ที่ฉันทำคะแนนได้ไม่ถึง  
ร้อย นั่นเพราะเป็นเรื่องที่ฉันไม่มีต้นทุนเดิมอยู่ที่จะทำให้ ฉันจะให้น้ำจาก  
แก้วที่ว่างเปล่าได้อย่างไร และธรรมชาติฉันเป็นอย่างนั้นมา ครูจะฝัน  
ความจริงไม่ได้หรอกนะ ขอให้ฉันหยุดเถอะ ฉันยอมรับแล้วว่าทำได้แค่นี้  
ครูโปรดนั่งลงและพักผ่อนสักครา ช่วงนี้เราคงต้องลืมๆ กันไปบ้าง

ฉันไม่รู้เหมือนกันว่าครูเฒ่าจะร่ำมือกับฉันไหม แต่การที่ฉันได้เห็น  
แล้วรู้แล้วว่าครูเฒ่าอยู่ตรงนั้น อย่างน้อยก็ได้รู้ว่าทำไมฉันจึงเป็นอย่างนี้  
ในปัญหาของฉัน ฉันคงต้องหาวิธีเอาผ้าไปปิดตาครูเฒ่าสักวิธีหนึ่งละ

ขอบคุณนพลักษณ์



การพักผ่อนอันอ่อนโยน  
จงโอบกอดเราไว้  
เราจะหลับใหลในนิทรากับอ้อมอกโลก  
เราจะไว้วางใจว่า  
ชีวิตจะนำเราไป  
ยังที่อันควรแก่เรา







ขอให้คุณพบจิตใจอันสงบ  
มีความสุขหล่อมอยู่ภายใน  
เมื่อรู้สึกเช่นนั้น  
ชีวิตจะดูเรียบง่ายในบัดดล  
มีความว่างอยู่ทุกลมหายใจ  
ความยินดียินร้ายอ่อนกำลังลง  
และทุกสิ่งลดความสำคัญลง  
นี่คือสันติสุขอันหอมอบอวล  
ดูจากความหอมของดอกไม้



# เวลาของการเติบโต



วันแรกที่ฉันมาบ้านปากช่อง มีต้นไม้อยู่สามต้น กับดินแดงทั้งพื้นที่เคยปลูกข้าวโพดมาก่อน

วันนี้เมื่อมองจากระเบียงบ้านออกไป ฉันเห็นแต่ต้นไม้ที่ปลายใบของแต่ละต้นเริ่มชนกันแล้ว ดูเขียวชอุ่มไปทั่ว

จำได้ว่าปีแรกที่เอาต้นไม้มาลงสวน ฉันเป็นทุกข์มากมาย เนื่องจากไม่เคยปลูกต้นไม้มาก่อน ฉันคร่ำครวญอยู่ตลอดคืนจนเช้าว่าต้นนั้นเป็นอะไรป่วยหรือเปล่า ฉันจะถามใครดี ถามว่าอย่างไรบ้าง อธิบายอาการของต้นไม้ที่ฉันคิดว่ามันป่วยอย่างละเอียด ฯลฯ ทุกข์นั้นทำให้ฉันป่วยเอง

วันนี้ฉันได้เรียนรู้จากการดูต้นไม้ยามที่มันผ่านฤดูกาลมาสี่ครั้ง มันค่อยๆ บอกฉันว่า ไม่ต้องยุ่งมากนัก ต้นไม้ต้องการน้ำและปุ๋ยบ้างก็จริง แต่มากกว่านั้นคือเวลา

ช่วงแรกที่ฉันเริ่มถูกถามถึงข้อธรรมเพื่อแก้ปัญหาให้คนที่มาเล่าความทุกข์ใจ ฉันมีความคาดหวังว่าเราจะได้รับผลคือความสบายใจกลับไปและดำรงมันได้เนิ่นนาน จากข้อแนะนำที่ให้ไปปฏิบัติ ผลมันก็เพียงได้บ้างเล็กน้อยหรือไม่ได้เลย เพราะเวลาที่เขาทุกข์ใจมาถาม เขาก็มีความคาดหวังเหมือนกัน คาดหวังว่าฉันจะทำอะไรให้เขาหายทุกข์ใจโดยที่เขาไม่ต้องไปทำอะไรเอง

เมื่อสะสมประสบการณ์ได้นานพอ ฉันก็เติบโตพอที่จะเลิกคาดหวัง

สิ่งที่ฉันใช้ไปในการเก็บเกี่ยวประสบการณ์คือเวลา

หนังสือญี่ปุ่นเล่มหนึ่งกล่าวว่า

“คุณไม่อาจถ่ายทอดประสบการณ์ของคุณให้ผู้อื่นเพื่อให้เขาเติบโต  
ทันทีได้ เขาต้องใช้เวลานานเท่าที่คุณใช้ไปเพื่อมีประสบการณ์นั้น”

เมื่อก่อนฉันทำสิ่งที่สวนทางกัน ฉันพยายามถ่ายทอดประสบการณ์  
เพื่อหวังร่นระยะเวลาของผู้ฟังให้สั้นลง มันได้ผลน้อยมาก เพราะ

-- เขาฟังเหมือนนิทานสนุก ๆ ฟังแล้วลืมไปไม่ใส่ใจ พอเวลาเกิดเหตุ  
คล้ายกัน เขาลืมเรื่องที่ฟังมา เขาจะจำได้อีกทีเมื่อล้มไปแล้ว

-- เขาคิดว่าเรื่องนี้ไม่มีทางเกิดขึ้นกับตัวเอง

-- เขาคิดว่าเขาฉลาดพอที่จะไม่ล้มแบบเรา

ไม่ว่าคุณจะทำอะไรให้ใครฟังว่าเวลามีค่ามันเจ็บอย่างไร เขาก็ไม่เข้าใจ  
จนกว่าเขาจะเสียเลือดเอง

ประสบการณ์ต้องการการบ่มเพาะ และทุกการบ่มเพาะต้องการเวลา  
ฉันมองไปที่สวนเขียวชอุ่ม ขอบคุนที่แสดงให้เห็นว่ากาลเวลาช่วยให้  
ต้นไม้ตั้งตัวได้แค่ไหน เมื่อนึกถึงตัวเองก็เห็นว่ากาลเวลาช่วยสอนฉัน  
มากมายเช่นกัน ให้ตั้งตัวตั้งใจได้ เดี่ยวนี้ฉันไม่ร่าร้อนที่บอกเล่าอะไรแก่ใคร  
ผู้ไม่ถาม ทุกคนมีวินของตัวเองที่จะเปิดประตูสู่การบ่มเพาะประสบการณ์  
ของตัวเอง เราทุกคนต่างต้องการการเติบโตด้วยตัวเอง และการเติบโต  
นั้นต้องการเวลา



การเกิดขึ้นของเหตุการณ์  
คือการเพิ่มประสบการณ์  
ถ้าเราหัวนไหวมมาก  
อาจเพราะเราคาดหวังมาก  
จนเพื่อนคลาย  
กับสิ่งที่เป็นอยู่ตรงหน้า  
เพราะเราจะผ่านมันไปจนได้  
การผ่านประสบการณ์  
คือการมีชีวิต  
ไม่ว่าดีหรือเลว  
มันดีได้เท่าที่มันเป็น







# การเบียดเบียน



คุณหญิงจำนงศรี หาญเจนลักษณ์ เคยเล่าไว้ว่า เมื่อครั้งที่ท่านไปกราบหลวงพ่อพุทธทาส เล่าความเจ็บปวดจากเรื่องราวที่ได้รับจากกรุงเทพฯ ให้ฟัง หลวงพ่อตอบว่า

“ก็เราไปเบียดเบียนเขาอะซี”

คุณหญิงงเพระว่าท่านเองรู้สึกว่าคุณเองต่างหากที่ถูกเบียดเบียนจนเจ็บปวด

ฉันถามประโยคนี้กับตัวเองบ้างเวลาจนแต้ม

ยามที่เราคาดหวังว่าจะได้รับสิ่งใดจากคนอื่นแล้วไม่ได้ เราจะเจ็บปวดในใจ รู้สึกขัดข้องในไม่อาจถ่ายทอด เริ่มรำพึงถึงความน่าจะเป็นไปในแนวทางที่เราต้องการ และคนอื่นกำลังทำร้ายจิตใจเรา เริ่มระลึกถึงความหลังและเริ่มทวงบุญคุณ มองเข้าไปในจิตเห็นมันด้นเหมือนไส้เดือนถูกขี้เถ้า

หยุด ตั้งสติ เดินออกจากตัวเองไปยืนมองจากจุดอื่นเข้ามา และมองไปยังคู่กรณี

เขาอาจจะถูกแล้วก็ได้ ทำไมเขาต้องมาทำอย่างที่เราคิด

“เรากำลังเบียดเบียนเขา” อยากให้เขาทำมากกว่าที่ควรเพื่อให้ได้ตามที่เราต้องการหรือเปล่า

เราคิดจะให้เขาน้อยกว่าที่เขาควรจะได้หรือเปล่า เราหวังจากเขามากกว่าที่ควรหรือเปล่า ใครกันที่กำลังอยู่ในจุดที่ไม่พอดี

“เรากำลังเบียดเบียนเขาหรือเปล่า”

ถ้าเราต้องให้เขามากเกินไปก็ถือว่าให้ทาน

ถ้าเราเสียเปรียบมากเกินไปก็เป็นข้อดีที่เราแข็งแรงพอจะเสียเปรียบได้  
การเสียเปรียบก็เป็นการทำทานแบบหนึ่งเหมือนกัน

อย่าเบียดเบียนหัวใจตัวเองด้วยการคิดเรื่องถูกเบียดเบียน มันไม่คุ้มกับจิตที่เสียไป

ต้องตั้งใจที่ได้ทำทานครั้งใหญ่คืออภัยทาน

อภัยให้ตัวเองที่คิดมากเกินไป







วันที่เราไม่ได้อยู่ในกรอบความคาดหวังของคนอื่น  
เป็นวันที่เขาจะบอกว่าเราเป็นคนน่าผิดหวัง  
แล้วเราเล่าจะบอกตัวเองว่าอย่างไร

# หวานเยื่อใย



เช้าตรู่วันอาทิตย์ ฉันจะไปตลาดใกล้บ้านและทำทุกชิ้นตอนเช้าเดิม การทำซ้ำทำให้ลดเวลาและง่าย เริ่มจากเดินไปร้านขายอาหารมังสวิรัต จิ้มๆ ว่าจะเอาอะไรก็ถุง แล้วเดินไปร้านขายข้าว ซื้อข้าวสับถุงและขอหนึ่งยาง สิบเส้นเก็บไว้ไปนั่งรัดถุงข้าวในรถเพื่อประหยัดเวลา เดินไปร้านสะดวกซื้อ หยิบถุงขยะห้าชุดใส่ตะกร้า และน้ำยาล้างห้องน้ำหนึ่งขวด จ่ายเงินแล้วรีบเดินกลับมาร้านขนมหวาน หยิบขนมใส่ถุงเองก็ใส่ชุดวางสตางค์ลงให้แม่ค้าที่เพียงยี่สิบๆ จ่ายค่าอาหารเพราะหนุ่มเอาถุงอาหารมาใส่ตะกร้าที่วางทิ้งไว้ให้ เรียบร้อยแล้วหอบสิ่งของไปยืนเรียกแท็กซี่ทั้งหมดใช้เวลาสิบห้านาที

มาถึงวัดชลประทานฯ พระนั่งเรียงที่ลานหินโค้งแล้ว ฉันก็เข้าไปนั่งลงหน้าพระ ใส่บาตร กระพุ่มมือไหว้อย่างตั้งใจ แล้วลุกเดินไปยังพระรูปต่อไป

ยามนี้เท่านั้นที่ฉันรู้สึก ว่า ‘ได้ใส่บาตร’

มันเป็นความรู้สึกสงบลึกๆ ในใจ นานที่นั่นไม่มีใครอยู่ที่นั่น มีแต่ฉัน กับพระและการใส่บาตร เป็นความรู้สึกที่ดีจริงๆ และฉัน ‘ติด’ มัน

หลวงพ่พุทททาสเคยสอนว่า “ไม่ต้องทำตามใครเขา อย่างเขาดักบาตรวันปี่ใหม่ที่สนามหลวง อาหารล้นเหลือ ไม่จำเป็นต้องไปทำด้วยทำในวันที่ไม่มีใครทำ จะได้มีประโยชน์”

เมื่อก่อนฉันมาวัดนี้ไม่ได้เอาอาหารมาด้วย แต่เอาหนังสือมายื่นแจกฉันจำไม่ได้ว่าเมื่อไหร่ที่ฉันเริ่มดักบาตรและติดอารมณ์นี้

ระหว่างที่คนยังดักบาตรอยู่ พระอาจารย์ก็พูดคุยทางไมโครโฟนไปด้วย ท่านเล่าว่า อาหารเหลือเพื่อ อาทิตย์หน้าเป็นวันวิสาขบูชา ให้โยมลดอาหารสดลงบ้าง เพราะหลังจากที่ญาติโยมกินกันแล้วก็ยังมีเหลืออีกมากอีกทั้งพิษชุกก็มาก ปลายเดือนก่อนเอาไปให้สถานสงเคราะห์ผู้พิการที่อยู่ตรงข้ามวัดถึงสองคันรถ สิ่งที่ต้องการคือถุงขยะ ไม้กวาด และเครื่องมือบำรุงสวนเพราะวัดมีต้นไม้มาก

ฉันนั่งฟังด้วยความสงสารตัวเอง

ทั้งๆ ที่รู้ว่าอาหารเหลือเพื่อ เรายังดักบาตรเพราะติดอารมณ์อยู่นั้นแล้วคราวหน้าเห็นจะต้องเลิก เพราะเราสร้างภาระที่พระท่านแก้ไม่ได้ นั่นคือ ‘อาหารที่เหลือเพื่อ’ หลังจากแจกแล้วแจกอีก

การให้ทานเป็นเรื่องละเอียดอ่อน

พระเคยเอ่ยขอลุงขยะแต่ไม่ค่อยได้ผล ท่านเล่าว่าโยมคิดว่าลุงขยะนั้นสีดำ เก็บของสกปรก กลัวจะส่งผลให้ชีวิตเป็นสีดำหรือสกปรก เป็นต้นฉันคิดตรงกันข้าม เวลาถวายลุงขยะ ฉันจะอธิษฐานว่า



“ขอถวายอนุกรรมทำความสะอาดเป็นสังฆทานเป็นประโยชน์แก่วัด ขอให้ชีวิตของลูกสะอาดสะอาดอันราบรื่น และเป็นปัจจัยหนึ่งให้ถึงพระนิพพาน”

เพราะมีอุณขะ มันจึงช่วยเก็บความสกปรก ปญฺหารุงรัง สิ่งรกรื้อทั้งหลายให้หมดไป ทั้งจากวัดและจากชีวิตเรา

มีดพร้า กรรไกรตัดกิ่งไม้ จอบเสียม ของมีคมคนไม่กล้าถวายวัดกลัวตัวเองได้รับผลร้าย

ตรงกันข้าม ฉันถวาย และขออานิสงส์ให้ของมีคมเหล่านี้ช่วยให้วัดสวยงาม ช่วยตัดปัญหาและสิ่งเลวร้ายให้หมดไปจากชีวิตของฉันด้วย

ฉันไม่กลัวการถวายอุณขะและของมีคม แต่อาศัยอภิญญาธรรมสงบขณะใส่บาตร เพราะมันสัมผัสได้จริง ฉันทำทานอาหารบ่อয়ในรูปของการส่งเงินไปมูลนิธิต่างๆ แต่มันไม่ได้สัมผัสอารมณ์การให้เท่าใส่บาตร

แต่นี้คือกิเลสอย่างหนึ่งที่ฉันต้องก้าวข้ามเสีย เพราะมันสุขเราทุกข์พระ ไม่สมควร เราช่วยพระดีกว่า นึกถึงใจเร่ว่าเวลาเรามีปัญหาแล้วร้องขอความช่วยเหลือจากใครแล้วเขาเฉย

อีกเรื่องหนึ่งที่ฉันได้มาคราวนี้คือการ ‘รับทาน’

ฉันตักบาตรพระเฝ้ารูป และซื้อข้าวมาซุดหนึ่งไว้กินเองในสวน ไม่กินข้าววัด ฉันรู้สึกแปลกๆ ที่มาถวายแล้วกินอาหารวัด ในขณะที่ท่านเจ้าอาวาสกลับพูดว่า มาวัดเป็นลูกศิษย์วัดต้องกินข้าววัด แต่ฉันมักจะกินอาหารที่มีคนตั้งโรงทานเวลาวัดมีงานใหญ่มากกว่า กินอาหารโรงทานแล้วไม่ตะจิตตะขงใจ

ฉันเคยอ่านหนังสือญี่ปุ่นเล่มหนึ่งกล่าวว่า

“สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นปัญหาเดียวกับตัวเรา”

ฉันมาคิด บางทีการที่ฉันไม่ทำตัวเป็น ‘คนรับทาน’ บ่อยๆ นั้น อาจเป็นไปได้ไหมที่เวลาฉันให้ทานจึงไม่ค่อยมีคนรับเหมือนกัน เช่นสวนธรรม ที่คนไปแล้วชมชอบมากมายชื่นใจ แต่ไม่ค่อยมีคนไป คอรัสไม่เต็มจัดไม่ได้ เป็นต้น

ฉันควรจะลองเปลี่ยนท่าทีชีวิตใหม่ อาจารย์วชิณ อินทสระ เคยสอนว่า “คนที่เขามีบุญคุณกับเรา เราระลึกรู้ และตอบแทน แต่ไม่ต้องไปตั้งเป้าว่าต้องรับตอบแทนจนหมดจะได้ไม่เป็นหนี้ใคร เราต่างดีต่อกันและกัน เป็นหนี้บุญคุณกันบ้างก็ได้”

ฉันถามตัวเองว่าคราวหน้าจะเอาอะไรไปวัดดี นึกๆ ดูก่อน เห็นจะไม่พินหนังสือ

ฉันจะไม่เอาอาหารไปตักบาตร เพื่อลดภาระของพระอาจารย์ และ ฉันจะกินอาหารที่เหลือจากพระที่พุทธอาสาเอามาตั้งเรียงไว้ เพื่อให้เจ้าของอาหารได้ทำบุญต่อชีวิตฉันไปมือหนึ่ง

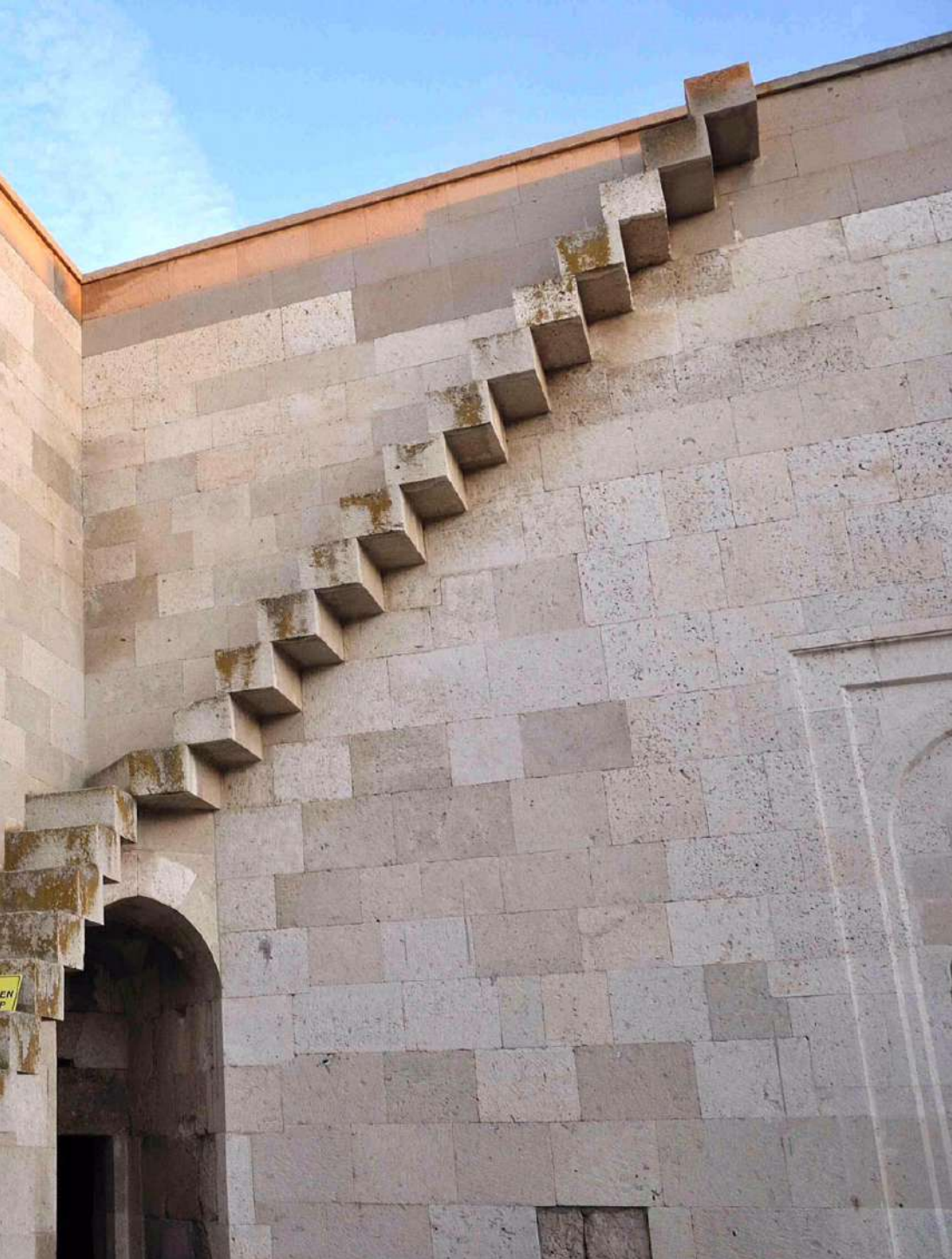
ทำบุญด้วยการเป็น ‘ผู้รับทาน’ บ้างคงจะดี อย่างน้อยก็เหมาะกับ สถานการณ์ที่กำลังเป็นไป

เล่าเล่นจากการไปวัดค่ะ



The background of the text is a photograph of a light-colored stone wall. In the lower-left portion, there is a semi-circular arched doorway. To the right of the doorway, a set of stone steps leads upwards. Two small yellow signs are visible on the steps; the top one says "IT IS FORBIDDEN TO GO UP" and the bottom one says "YUKARI ÇIKMAK YASAKTIR".

ทุกสิ่งที่เคยผ่านมามีล้วนเป็นประสบการณ์สร้างชีวิตให้แข็งแกร่ง  
จุดดั่งนั่งร้านที่เคยพาช่างขึ้นมาสสร้างตึกสวยงาม  
เมื่อตึกแข็งแรงดีแล้วก็รื้อนั่งร้านลงได้  
อดีตเก่าๆ ก็ทิ้งไปได้เหมือนกัน  
ขอให้เรารื่นรมย์และขอบคุณวันนี้ของเราอย่างภูมิใจในตัวเอง





# กว้างใจ



เจ้าอวาสวัดชลประทานฯให้จัดอาหารที่ญาติโยมนำมาตักบาตรพระแล้ว เหลือหลังพระฉันให้พุทธศาสนานำมาที่โต๊ะยาว เมื่อได้เวลาญาติโยม ก็มาเข้าแถวยาวรอเลือกถุงอาหารจากกะละมังใหญ่เจ็ดใบที่วางเรียงกัน เป็นแนวยาว แถวหนึ่งที่ใส่กะละมัง ฉันเดินดูเล่น

กะละมังใบที่ห้ามีหญิงชราเลือกถุงอาหารอยู่คนเดียว ใบที่หกเจ็ด จึงไม่มีใคร

ฉันยืนอิงเสาเต็นท์นั่งอยู่ดูเธอ บอกตัวเองว่าทำใจให้ว่างไว้ อย่าวิจารณ์

เธอหยิบอาหารถุงแล้วถุงเล่าใส่ลงในกระเป๋าค่ำที่คล้องแขนซ้ายไว้ ถุงผ้าสั้นยาวสองหึ่ง เธอหยิบถุงกับข้าว ไปถุงขนม ไข่เค็มฟองหนึ่ง ขนม กับข้าว ไข่เค็ม ขนม กับข้าว กับข้าว กับข้าว

ฉันมองถุงผ้า มันยังไม่เต็ม

ฉันมองให้เพลิดเพลิด ไม่ให้ระคายใจ

ครูใหญ่ๆๆ มีเจ้าหน้าที่หญิงคนหนึ่งมายืนดู

“ยาย พอหรือยัง พอได้แล้ว ให้คนอื่นเขาเดินมั่ง”

ฉันหยิบข้าวถุงเล็กๆ ถุงหนึ่ง กับไข่พะโล้ถุงหนึ่งแล้วเดินออกไป หาที่นั่งกินได้ร่มไม้ริมสระ

นึกถึงเมื่อคราวไปงานหลวงพ่อบุชา สุภัทโท ที่อุบลฯ

โต๊ะทานเต็มไปหมด ใครมาวางอาหารบนโต๊ะก็จะเกิดคิวยาวขึ้นทันที

ไม่นานอาหารก็หมด ยกออกไป เจ้าใหม่เข้ามาตั้งแทน คิวใหม่เต็มยาว  
ทันที

ฉันไปช่วยเจ้าลูกขึ้นปิงแจกให้คนละสามไม้ ความที่ไม่เคย ทำให้  
คิดว่าควรแบ่งกันทุกคน มีเด็กคนหนึ่งเวียนเทียนหลายรอบจนจำได้  
เพื่อนคนหนึ่งพูดว่า

“เอ้ เด็กคนนี้มีอีกแล้ว ได้ไปแล้วนี่”

เจ้าของลูกขึ้นตอบทันที

“ไม่เป็นไร บางทีเด็กอาจจะเอาไปให้พ่อแม่เอาไปให้ญาติที่มาด้วยกัน  
วันนี้เลี้ยงทุกคน คนดีคนชั่วกินได้หมด ทุกคน”

โอ้ พระเจ้า ใจกว้างมหาศาล ไม่เคยได้ยินคำนี้จากปากใคร จ้าจิตใจ  
ไม่มีลิมเลือน

คนดีคนชั่วกินได้หมด เลี้ยงทุกคน

ฉันนึกจำเล็กๆ อยู่คนเดียว นึกถึงยายคนนั้น บอกตัวเองให้เปลี่ยน  
มุมมองจากที่นึกออกไปตอนแรกคำเดียวว่า “โอ้โฮ...” ให้กลายมาเป็น

“แกละเป็นคนมีเมตตามากนะ คงเอาไปฝากใครต่อใคร ทั้งลูกทั้งหลาน  
ของแกละและของคนข้างบ้าน”

คิดดังนี้แล้ว ความรู้สึกดีก็พลักรอยยิ้มขึ้นมาได้

ขอบคุณวัดชลประทานฯ

ขอบคุณยาย

ขอบคุณเจ้าของลูกขึ้น

ขอบคุณการทำใจให้กว้าง

ขอบคุณความทรงจำดีๆ







ตั้งเป้าหมายของชีวิตที่ดี  
ปักแน่นเป็นหลักไว้ในใจ  
แล้วเป็นตัวของตัวเองให้สมบูรณ์  
ค้ำค้ำกับวินาที  
ของประสบการณ์ดีๆ ที่เราเลือก  
นี่คือการมีชีวิตอยู่



# ก้าวตามวัย



เข้านี้ท่านเจ้าอาวาสวัดชลประทานฯเทศน์เรื่องเทียนพรรษา ในขณะที่บนโต๊ะกลางสำหรับวางสิ่งของที่ญาติโยมนำมาวางถวายเป็นสังฆทานนั้นมีหลอดไฟนีออนยาวๆ มากกว่าวันอาทิตย์อื่นๆ

ท่านเล่าว่าสมัยก่อนถวายเป็นเทียนสำหรับจุดในพรรษา สมัยหลังๆ นี้เปลี่ยนเป็นถวายหลอดไฟ ซึ่งก็ดูน่าจะทันสมัยดี แต่ลองพิจารณาให้ลึกซึ้งสักหน่อย

หลอดไฟฟ้าหลอดหนึ่งใช้ได้นานหลายปี เมื่อมีคนถวายมากมายก็ต้องเอาไปเก็บไว้เพราะใช้ไม่ทัน อีกประการหนึ่ง เวลาถวายก็มีมาแต่หลอดไฟ ไม่มีขาตั้งและสตาร์ทเตอร์มาด้วยจึงใช้ไม่ได้ ทางโรงงานก็ชอบใจเพราะไม่ต้องมีโกดังเก็บ เอามาเก็บที่วัดแทน

การทำทานนั้นต้องพิจารณาที่ประโยชน์ใช้สอย ถ้าจะถวายแสงสว่างตามประเพณีก็ขอให้เปลี่ยนมาถวายค่าไฟฟ้าแทน เพราะไฟฟ้าทำให้หลอดไฟสว่างใช้งานได้ ค่าไฟฟ้าเดือนหนึ่งมากโขอยู่เพราะพระมาก มีโรงเรียนวันอาทิตย์ มีสอนพระ และต้อนรับญาติโยมที่มาวัดทั้งงานบุญและงานศพ

ฉันยินดีที่จะถวายสังฆทานก็รู้สึกได้ถึงความปรารถนาจะถวายสิ่งของแก่พระ สารพัดสิ่งที่ญาติโยมพอจะนึกได้นำนามาถวาย ทิชชู ข้าวสาร มาม่า นมกล่อง ฉันเองก็ถวายถุงขยะกับน้ำยาทำความสะอาดทุกครั้ง ทั้งหมดในใจทุกคนคือนี้เป็นสิ่งควรถวาย

ครั้นถึงเทศกาล เมื่อต้องถวายเทียนทุกคนจึงมุ่งไปตามความคุ้นเคย  
ได้รับบริจาคค่าน้ำค่าไฟนั้นเห็นประจำเคยชินจนลืมเลือนความสัมพันธ์ของมัน  
กับหลอดไฟฟ้า

การก้าวข้ามความเคยชินของตัวเองและสังคมนั้นยากเอากการ ด้วย  
จิตใจคนเราชอบความคุ้นเคย จิตจะกระหวัดถึงสิ่งที่เคยทำ พอไม่ได้ทำ  
แม้จะเพราะไม่เหมาะสมเสียแล้ว แต่ก็ยังมีเยื่อใยหวนทวยอยู่ลึกๆ

หลวงพ่อบุทธทาสสอนว่า “วันไหนคนดักบาตรเยอะๆ ก็ไม่ต้อง  
ไปตักกับเขา มันล้นเกิน ให้ตักวันที่ไม่ค่อยมีคนดักบาตร”

แต่กระนั้น การไปวัดมือเปล่าก็ให้ละอายใจ วันนี้เอาหนังสือไปถวาย  
พระใหม่และแจกคนมาวัด นำหนักการหอบหนังสือเกินพิกัดที่หมอกำหนด  
ขนาดเอาที่ลากมีล้อไปด้วย กลับมายังรู้สึกกระบมที่สะโพก นึกถึงที่ท่าน  
เทศน์เรื่องให้ถวายค่าไฟฟ้าขึ้นมา เลยคิดว่า

อันตัวเรานี้ก็แก่ชรา จำเราจะต้องเปลี่ยนคอนเซ็ปต์ใหม่ให้ได้ซะที  
ตัดเยื่อใยแห่งความคุ้นเคยในใจลง เดินตัวปลิวไปวัดแล้วถวายปัจจัยค่าน้ำ  
ค่าไฟที่วัดต้องการด้วยจำนวนเงินเท่าที่เราจะซื้อข้าวของต่างๆ ไปถวาย

จะได้สมถุติทั้งสองฝ่าย และไม่ต้องกลับมากินยาแก้ปวดเพราะ  
ความขราของเรา เห็นจะดีเป็นแน่แท้





มหัศจรรย์แห่งใจ  
เราชมใครครั้งหนึ่ง เขายังชื่นใจไปนาน  
เราชมตัวเองให้ชื่นใจบ้าง  
ก็น่าจะเป็นเรื่องดีที่ให้กับตัวเองได้  
วันนี้ชมตัวเองก่อนนอนแล้วยิ้มด้วยนะจ๊ะ  
ฝันดี ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ





# เตี๋อ น ต น



เช้าวันนี้ไปวัดชลประทานฯ ได้ซื้อคิมาเตี๋อนตน

พระนั่งที่ลานหินโค้งเต็มวงรอบเห็นแล้วน่าชื่นใจ เพิ่งบวชใหม่ได้สองวัน ญาติโยมพ่อแม่เอาเสื่อมาปูแล้วนั่งมองพระลูกชาย ถ้าพระลูกชายรูปใด นั่งตรงข้ามพระพุทธรูป พ่อแม่ก็นั่งมองพระลูกชาย หันหลังให้พระพุทธรูป ก็มันปลื้มนี่นา พ่อเข้าใจ

ฉันนั่งลงหน้าพระ หยิบข้าวถุงหนึ่งแกงถุงหนึ่งจากตะกร้าขึ้นจบ กล่าวเจตนา “ขอถวายอาหารแด่พระภิกษุสงฆ์” แล้ววางลงบนฝาบาตร ที่ห้อยวางอยู่ข้างบาตร ตามด้วยห่อขนมหวานอีกครั้งหนึ่ง เป็นอันเสร็จ การถวาย แล้วลุกต่อไปยังพระรูปถัดไป

บางรูปให้ใส่ในบาตร ฉันก็ทำตาม แต่ความจริงไม่ควร เพราะ ถูกลาสิกขาอาจไปเปื้อนข้าวในบาตร ปกติจะใส่ที่ฝาบาตร ท่านเลือกเอง ที่หลังว่าจะฉันหรือไม่ ถ้าไม่ฉัน ท่านก็จะยกไปไว้ข้างหลังจะมีพุทธสมาคม ไปรวมในที่ที่จัดไว้เพื่อให้ญาติโยมกินข้าวกันบาตรหลังพระฉันเสร็จ

การถวายอาหาร (หรือภัตตาหาร) มีครูบาอาจารย์สั่งสอนมาหลายครั้ง หลายครว่าถวายแล้วได้บุญทันที เป็นอันจบไป ให้ตัดตอน ไม่ต้องตามดูว่าท่านฉันหรือไม่ หรือมันไปไหนต่อ ไปยังคนที่เราชอบไหม บางคน ใจเสียเมื่อเห็นอาหารที่อยากถวายพระไปอยู่ในจานเด็กวัด หรือไปที่อื่น ไปโรงพยาบาล ไปสถานสงเคราะห์ต่างๆ มันผิดวัตถุประสงค์ที่สุดสำหรับ ทำกับข้าวมาตั้งแต่สี่

(เมื่อก่อนอาหารถูกแจกจ่ายไปตามที่ต่างๆ ปัจจุบันเจ้าอาวาสคนใหม่  
ให้เก็บรวมไว้ หลังพิธีแล้ว ให้ญาติโยมกินข้าวกันในสวน)

นั่นเป็นกิเลสอย่างหนึ่งของคนที่ทำบุญที่อยากได้บุญจะอะไร ถ้าพระ  
ที่เราถวายไม่ฉันจะรู้สึกไม่ได้บุญทันที เป็นเรื่องของความยึดติดในจิตใจ  
ก็พอเข้าใจได้ แต่ต้องฝึกให้ละวาง ให้ตัดตอน

เราถวายอาหารพระ ไม่ว่าพระจะฉันเองหรือให้ต่อ เราก็ได้ชื่อว่า  
‘ถวายอาหารพระ’ แล้ว ถ้าไม่สะใจก็นิมนต์ท่านไปฉันที่บ้าน

เราเอาความเชื่อของเรามาขังตัวเราไว้ทำให้ทุกข์ ไม่เบิกบาน ต้อง  
ปรับใจใหม่

แต่ที่หนักกว่านั้นคือ มีคนเอาเนื้อปลาปรุงแล้วประมาณช้อนหนึ่ง  
ใส่ไว้บนฝาบาตร

ฉันต้องบรรจงวางห่อขนมของฉันไม่ให้ไปโดนมัน คนถวายคงคิดว่า  
ทำอย่างนั้นยังงี้ๆ ท่านต้องฉันแห้งๆ

ที่ผ่านมาหลายปี ฉันเห็นความพยายามหลายรูปแบบมากที่จะสร้าง  
สถานการณ์ให้พระฉันให้ได้

ทั้งหมดทั้งมวล --- เราเอาใจตัวเอง--- ให้ทำในสิ่งที่เราคาดหวัง  
โดยไม่คำนึงถึงกาลเทศะ ในวันที่มีพระเป็นร้อย มีคนเป็นร้อย มีกิจต้อง  
สร้างความเรียบร้อยมากมายให้เกิดขึ้นในเวลานั้น เช่น จะทยอยอาหาร  
ออกไปอย่างไรไม่ให้ชุลมุน จะตั้งโต๊ะรับอาหารที่ทยอยออกมาอย่างไร  
ให้เป็นหมวดหมู่ มีที่ให้เข้าแถวเรียงคิว อาหารเป็นสิบๆ กะละมัง ไม่ใช่  
ห่อเดียว การจัดการเป็นเรื่องต้อง ‘จัดระเบียบ’ อย่างดีจึงจะเป็นไปอย่าง  
เรียบร้อย

แต่เรา “อยากให้คุณนะ” พระจะเททิ้งก็ไม่สะดวก มีทางเดียว  
ฉันเข้าไป (ที่จริงท่านอาจเก็บไว้ในบาตรไปเททิ้งตอนล้างบาตรที่กุฎก็ได้)

ความต้องการของเราเป็นใหญ่ ใครจะมีปัญหาอย่างไรฉันไม่สน

กรรมใดใครก่อ คนนั้นรับกรรมเอง

เรา ‘ขัดเขียดให้กิน’ วันหนึ่งข้างหน้า ต้องมีคนมาขัดเขียดให้เราทำ  
อะไรสักอย่างที่เราไม่ยอมทำ ในเวลาอันไม่เหมาะสม ในสถานการณ์อัน  
ไม่สะดวก

เขาถึงได้สอนให้เรารักตัวเอง

ให้เราทำกับคนอื่นอย่างที่เราอยากให้คนอื่นทำกับเรา

ให้เราทำกับตัวเราเองอย่างที่เราอยากให้คนอื่นทำกับเราด้วย

เตือนตนว่า จงรักตัวเองให้เป็น

อย่าเบียดเบียนตัวเองด้วยการวางกับดักสิ่งไม่ดีเอาไว้ในอนาคต  
ให้เราเดินไปพบ

ธรรมะเป็นเรื่องละเอียดอ่อนลึกซึ้ง

และทำไม่ได้ ถ้าเรามองแต่ความต้องการตรงหน้าอย่างเอาใจตัวเอง

“ก็อยากให้คุณนะ”



แม้ออกไม้จะแสนบอบบาง  
แต่มันจะรี้นรมย์กับชีวิตของมันอย่างเต็มที่  
โดยไม่สนใจใคร  
มันจะสวยและหอมเต็มที่  
พร้อมส่งกลิ่นไปไกล  
โดยไม่สนใจว่าใครจะคอมดมหรือไม่  
มันทำหน้าที่มีชีวิตอยู่  
อย่างสมบูรณ์พูนสุขลือแตกเข้าลม  
เราต้องเหมือนดอกไม้  
คือมีหน้าที่มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข



อย่ามัวคร่ำครวญให้เสียเวลาอยู่เลย  
ไม่มีใครอยากฟังเรื่องของคนอื่นอย่างจริงจังนักหรอก  
มันเป็นเพียงนิทานข้ามชั่วโมงเท่านั้นแหละ  
แล้วเราก็ต้องกลับมาจมน้ำตาอยู่คนเดียว  
ขณะที่ใครๆ เขาลืมไปแล้ว  
เพราะทุกคนก็มีนิยายของตัวเองเหมือนกัน  
นิยายของเราไม่ใช่เรื่องเศร้าเรื่องเดียวในโลก  
และไม่สลักสำคัญอันใด  
เรายังมีชีวิตรอยู่  
หัวเราะเถิด  
จงมองให้เห็น ว่าอีกด้านของเรื่องเศร้าก็มีเรื่องดีคอยเราอยู่  
จงเป็นเพื่อนกับมัน







# สะเดาะเคราะห์



เช้าวันนี้ที่วัดชลประทานฯ หลวงพ่อปรารภให้ญาติโยมทั้งหลาย  
ที่มาใส่บาตรฟังว่า มีคนเอาพระพลาสติกองค์เล็กๆ มาใส่บาตรท่าน

ท่านเลยเล่าต่อว่าเคยมีคนเตรียมของถวายหลายอย่างเป็นสีดำ  
ทั้งหมด และเรียนท่านว่าเขาจะถามว่าท่านคือราหูใช่ไหม ขอท่านตอบว่า  
ใช่ แล้วเขาจะถวายของต่อไป ท่านไม่อยากขัดด้วยเห็นว่าเป็นเวลา  
ไม่เหมาะที่จะอบรม จึงเลยตามเลย

ถวายเสร็จ มีพระอีกรูปหนึ่งเดินผ่านไปรูปร่างใหญ่มากผิวคล้ำ  
มากกว่าหลวงพ่อ โยมเลยมาขอของที่ถวายคืนไป คงจะไปถวายพระ  
รูปนั้น

จากนั้นท่านก็เล่าว่าคนโบราณเวลาสะเดาะเคราะห์ เขาจะถวายพระดิน  
ซึ่งพอถูกน้ำก็จะสลายไปตามธรรมชาติ

ดวงตาเห็นธรรม (ข้อนี้) เลย

ฉันว่าน่าคิดนะ

โดยทางธรรมนั้น ถ้ามีเคราะห์จริงก็แก้ไม่ได้หรอก สัตว์โลกย่อมเป็น  
ไปตามกรรม

แต่ความห่วงใยในใจคนทำให้คนพยายามคิดว่ามันสะเดาะได้  
เหมือนลูกกุญแจ เอาละ นาทีนี้ไม่ว่ากัน เราเป็นเพื่อน (เกิด แก่) กัน  
นับว่าเห็นใจกันก็แล้วกัน

สมมุติ -- เราเป็นคนอยากสะเดาะเคราะห์เพื่อให้โชคร้ายหายไป  
จริงๆ

สมมุติ -- สะเดาะแล้ว มันหายไปจริงๆ

โชคร้ายเป็นเรื่องที่ลอยมาในเวลาหนึ่ง ไม่ถาวร แล้วลอยไป แต่เรา  
อยากให้มันไม่ลอยมา

เราเลยสมมุติว่ามันมาแล้วและเราสะเดาะทั้งวันนี้ก่อนเลย มันจะได้  
ไม่มาหรือสมมุติว่ามันไปแล้ว

วิธีการคือเขาสอนให้

-- ทิ้งพระ ชื่อพระองค์เล็กๆ แล้วไปทิ้งที่ได้ต้นไม้ใหญ่

-- ถวายพระพุทธรูปเล็กๆ ให้พระสงฆ์ เป็นการทำบุญ กันเคราะห์  
ไม่ให้น่า

ข้อมูลประกอบความคิด

- หลวงพ่อปัญญาันทะ สมัยที่ยังเทศน์อยู่ท่านสอนว่าราहुคือโลกเรา  
นี่เอง เงามไปบังดวงจันทร์ไว้

- หลวงพ่อโต พรหมรังษี ประวัตติ - ท่านเดินผ่านแท่นที่เจ้าขึ้นรูปดินไว้  
กำลังจะปั้นพระพุทธรูป ท่านยกมือไหว้ อธิบายว่าดินนี้เป็นพระพุทธรูป  
ตั้งแต่เขาคิดจะปั้นแล้ว

- สิ่งที่ต้องการให้หายไป ควรจะ ‘หายไป’ จึงจะหมดไป

ดังนั้น เวลาเราอยากสะเดาะเคราะห์ เราควรจะเข้าไปในสวน

- กราบลงบนแผ่นดินคือโลกนี้คือพระราหู

- บ้นดินเป็นรูปพระ (พระไม่ใช่เคราะห์ แต่เป็นตัวแทนให้รับฟังคำอธิษฐานขอให้เคราะห์หมดไป)

- ถ้ามีความทุกข์ใจอะไรหนึ่งเล่าให้พระฟังจนหมดใจ แล้วอธิษฐานขอให้ทุกข์นั้นผ่านไป

- ถ้ากลัวทุกข์ที่ยังไม่มา ก็อธิษฐานขอให้ม่แต่เรื่องดี ๆ มา เรื่องไม่ดีขอให้ไปกับพระนี้ (ท่านฟังแล้วโปรดพาไปด้วย)

- รดน้ำพระขอพร “ต่อไปนี้ขอให้โชคดีตลอดไป ขอความทุกข์ความโชคร้ายจงสลายหายไปจุ้ดังพระดินนี้ ขอพระราหู (โลก) โปรดรับไว้ด้วยเถิด” รดน้ำไปเรื่อย ๆ ด้วยใจยิ้มชุ่มชื่น จนกว่าพระดินจะละลายไปหมด

- กราบขอบคุณแผ่นดินที่ให้ชีวิตที่ดีแก่เราตลอดมา

อันนี้คิดเองนะคะ จากต้นเค้าที่ว่าถ้ามีเคราะห์ เราต้องให้เคราะห์สลายไป จึงจะสบายใจได้

แต่การที่เดิมให้ทั้งพระได้ต้นไม้ หรือถวายพระสงฆ์ คล้ายเป็นการกันเคราะห์ไว้ไม่ให้มา แต่แม้จะพ้นตัวไปแล้ว เคราะห์ยังอยู่ ยิ่งเป็นพลาสติกยิ่งอยู่นานกว่าจะย่อยสลาย ถ้าเคราะห์นั้นเป็นเคราะห์ของเรา แม้จะ ‘ฝาก’ ไว้กับคนอื่น ก็ไม่เป็นของคนอื่น ยังเป็นของเราอยู่ดี วันหนึ่งมันจะกลับมา

สิ่งที่คนทำไม่ได้คิดเลยก็คือเวลาตักบาตรคิดเตรียมของเลิศเลอที่สุด  
ให้พระ เพื่อจะได้บุญเยอะๆ แล้วเวลาเอากะไปถวายพระจะได้บาป  
เยอะไหม

คือทุกเรื่องเราคิดเข้าข้างตัวเองไปหมด

อาจจะแย้งว่าไม่ได้เอากะไปให้พระสักหน่อย เอาพระพุทธรูป  
ไปถวายพระเป็นการทำบุญต่างหาก แลกกับเคราะห์จะได้ไม่มา  
ถ้าเคราะห์แลกได้ง่ายๆ แค่นี้ ในโลกนี้คงไม่มีคนทุกข์

หลวงพ่อกำลังบอกว่า พอโยมเอาพระมาเยอะๆ นานๆ เข้าก็ต้องชุดหลุม  
ฝังสักทีหนึ่ง เพราะไม่มีที่เก็บ เรียกว่าเราเอากะไปให้พระ ไม่รู้ว่า  
ที่เรามีภาระแปลกๆ กันเยอะนี้เพราะเคยเอากะไปฝากพระไว้มากมาย  
หรือเปล่าเน้อ

ทั้งหมดที่พูดมานี้ ไม่ได้เข้าข่าย ‘ไม่เชื่อ อย่าลบหลู่’ หรือกนะกะ  
เพียงแต่คิดว่าถ้าอยากทำ ก็ไม่ว่ากัน แต่วิธีการมันเปลี่ยนให้สมเหตุสมผล  
ได้

ที่คิดมาทั้งหมดนี้ก็เพราะได้ยินหลวงพ่อบอกว่า พระ ‘พลาสติก’ กับ  
‘พระดิน’ เท่านั้นเอง

“พระดิน รดน้ำแล้วหมดไป เคราะห์หมดไปด้วย”

ความคิดคนโบราณนี้

“เท่มาก”





ปัญหาที่ซ้ำซากต้องการคำตอบที่เบ็ดเสร็จ  
ถอยออกมาก้าวหนึ่งแล้วดูด้านอ่อนของเราไว้อยาย  
เพื่อมองเห็นข้อมูลความคิดทั้งหมดทั้งหมด  
ว่ามีอะไรในภาพนั้นบ้าง  
เลิกคิด แล้วไปเที่ยวสักวันหนึ่ง  
กลับมามองหาข้อเสียของภาพนั้น  
แล้วมองผลเสียอื่นที่จะเกิดถ้าทำตามภาพนั้น  
“เสียน้อยเสียยากไปมั๊ย?”  
แล้วทันใด คำตอบเบ็ดเสร็จที่ดีกว่าก็ก้าวเข้ามา





# สิ่งที่เหลืออยู่



วันเวลาของชีวิตที่ผ่านมายาวนานจนขยับรุ่นเป็นคุณย่า ทำให้สองสามปีหลังนี้พบข่าวการจากไปของคนรู้จักทั้งที่เป็นการส่วนตัวและไม่ส่วนตัวอยู่บ่อยๆ ชีวิตของเราคงจะเป็นฤดูใบไม้ร่วงเสียแล้ว เพียงลมพัดไกวเพื่อนใบไม้ก็ปลิดปลิวไปตามสายลม อีกไม่นานเราก็คงปลิดปลิวไปเช่นเดียวกัน

คิดถึงครั้งหนึ่งนานหลายปีมาแล้ว เพื่อนคนหนึ่งมาขอให้ทำหนังสืองานศพให้พ่อแม่ที่ได้เวลาทำพิธีเผาหลังจากเก็บมาตามประเพณีแล้วฉันปฏิเสธ เธอบอกว่าไม่ได้ เพราะพี่ชายของเธอเชื่อมั่นในตัวฉันมากเรื่องทำหนังสือ จะให้ใครทำไม่ได้ เธอไม่อาจกลับไปบอกพี่ชายถึงการปฏิเสธนี้แต่ฉันก็ยังคงปฏิเสธ

“ครอบครัวเธอหรือแม่ใครๆ ก็ตามเป็นประเพณีนิยม ฉันไม่ชอบหนังสืองานศพที่เปิดไปมีแต่รูปญาติมานั่งเรียงหน้าหีบศพเป็นสิบหน้าเหมือนกันหมด ต่อจากนั้นก็เป็นการไว้อาลัย บอกเล่าถึงนาที่ที่จากไป และฉันไม่อยากทำสิ่งที่ฉันไม่ชอบ”

เธอกลับไปบอกพี่ชายแล้วโทรฯกลับมาว่าจะทำอย่างไรก็ได้ตามใจทุกอย่าง

“ฉันไม่ทำหนังสือการตาย ฉันจะทำหนังสือที่ระลึกถึงการมีชีวิตอยู่ของพ่อแม่ จะไม่มีรูปปั้นหน้าหีบศพเลยนะ”

หนังสือเล่มนั้นเป็นเล่มเล็กๆ ขนาดใหญ่กว่าฝ่ามือนิดหน่อย ปกสีชมพูอ่อน มีรูปคู่ของพ่อแม่เป็นวงรีอยู่ตรงกลาง ข้างล่างเขียนว่า ‘อันเป็นที่รักยิ่ง’

ข้างในเป็นการเล่าถึงพ่อแม่ ซึ่งฉันให้เพื่อนเป็นคนเขียนมา บอกเธอว่า เวลาเขียนให้นึกว่ากำลังเล่าให้ฉันฟัง เขียนด้วยภาษาพูดไม่ใช่ภาษาเขียน เล่าความเป็นมาของพ่อที่มาจากเมืองจีน เล่าถึงแม่ว่ามาพบพ่อได้อย่างไร คุณงามความดีของพ่อ เกียรติคุณที่พ่อได้รับจากชุมชน ความคิดดีๆ ที่พ่อสอน การเลี้ยงดูลูก เรื่องในความทรงจำของครอบครัว ความรักในครอบครัว

ภาพประกอบเป็นภาพที่พาพ่อแม่ไปเที่ยวหัวหิน ภาพพ่อแม่ในงานรับปริญญาของลูกๆ แต่ละคน ภาพบ้านเก่า ภาพงานวันเกิดของแม่ ภาพดีๆ ของครอบครัวทั้งหมดทุกคน เอามานับที่ไว้เพื่อระลึกว่าครั้งเมื่อพ่อแม่มีชีวิตอยู่ครอบครัวเราอยู่กันอย่างไร รักกันอย่างไร ฉลองกันอย่างไร เหล่านี้คือวันเวลาบนโลกนี้ของพ่อแม่ เรื่องเล่าทั้งหมดนี้คือสิ่งที่เหลืออยู่

พี่ชายตื่นตื่นมากจนพอได้ข่าวหนังสือเสร็จ อีกหนึ่งชั่วโมงต่อมา เพื่อนก็โทรมาบอกว่าพี่ชายอยู่ที่โรงพิมพ์แล้ว และโทรมาขั้วเธอว่าเขาเห็นหนังสือก่อนเธอ พร้อมกับบรรยายว่าหนังสือหน้าตาเป็นอย่างไรด้วยความปลื้มเปรมมากมาย

มันเป็นหนังสืองานศพเล่มเดียวที่ฉันทำ และฉันพอใจ มันบอกเล่า  
กาลเวลาที่ไม่หวนคืน วันเวลาดีๆ ที่ยังอยู่ในความทรงจำ ชีวิตหนึ่งทีกลับ  
คืนสู่ธรรมชาติได้ฝากเรื่องราวเรื่องเล่าไว้ให้ลูกหลานได้รับรู้ มีคุณค่าแก่  
ความทรงจำและมีความหมายของการเคยมีชีวิตอยู่

ขอบคุณพี่ชายที่ให้โอกาสได้ทำสิ่งนี้

ความเจ็บสบยังคงอบอวลอยู่รอบๆ ตัว หลังฝนตก อากาศเย็นขึ้น  
ฉันบอกตัวเองว่า

“วันเวลากำลังผ่านไป”



จงเชื่อมั่น  
และศรัทธาในตนเองให้มากพอ  
เพื่อจะสร้างสรรค์ชีวิต  
ให้แข็งแกร่งและงดงาม  
ดุจดั่งต้นไม้เขียวตาย  
ที่ยังฝังผายกลางทุ่งหญ้า  
พรจากฟากฟ้าจะโปรยปราย









# ความเชื่อใหม่



ฉันไปเข้าคอร์สอาจารย์พันโท อานันท์ ชินบุตร สารสำคัญสำหรับฉันในครั้งนี้อยู่ที่เรื่องความเชื่อ ซึ่งอาจารย์เริ่มด้วยเรื่องนี้อยู่ครั้งแรกเมื่อสอบถามทีละคนเรียงไปว่าตนเองเป็นอย่างไร มีอุปสรรคในชีวิตอย่างไร ปรากฏว่าส่วนใหญ่ถูกหมอดูจุดประกายมาทั้งนั้น

ฉันตอบอาจารย์ว่า ฉันมีหนี้มาก หมอดูเคยบอกว่าเป็นหนี้ตลอดชีวิต ฉันผ่านความยากลำบากมามากมาย จึงอาจจะเห็นคล้อยตามหมอดูและยอมทำใจตามนั้น แต่เมื่อทุกอย่างผ่านพ้นไป วันหนึ่งฉันมานั่งมองย้อนหลัง ฉันบอกตัวเองว่า หมอดูพูดมาตั้งหลายข้อ ไม่เคยมีข้อใดถูกแล้วทำไมเฉพาะข้อนี้จะต้องถูกด้วย ดังนั้นตอนนี้ฉันไม่เชื่อแล้ว

อาจารย์สอนว่าคนเราถูกความเชื่อครอบงำและชักจูงชีวิตไปในทุกด้าน วัฒนธรรม ประเพณี คำพังเพย ฯลฯ

อาจารย์เล่าว่าสมัยเรียนอยู่เมืองนอก อาจารย์ฟังเพื่อนนั่งคุยเรื่องไบเบิล พอคุยเสร็จฝรั่งเอาเท้าปิดไบเบิล ท่านบอกเพื่อนว่าบาปนะเพื่อนงงว่าบาปยังงัย ท่านจึงบอกว่าเท้าเป็นของดำไบเบิลเป็นของสูงคนไทยถือ ฝรั่งบอกว่าทุกส่วนของร่างกายมีความสำคัญเท่ากัน ยูเอชวีเดินได้มัย

นั่นเป็นการสั่นคลอนความเชื่อเดิมให้ฉุกละหุกต่อไปถึงความเชื่ออะไรๆ อีกหลายอย่างเลย

ทฤษฎีหลักที่ว่า ‘ความคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน’ นั้นจริง  
แต่ความคิดมีรากอยู่ที่ความเชื่อด้วย ดังนั้นถ้าเชื่ออย่างไรก็คิด  
อย่างนั้น

ตรงนี้สำคัญ

เพื่อนๆ ลองกลับไปนั่งดูอดีตของตัวเองว่าอะไรทำให้คุณเป็นอย่าง  
ทุกวันนี้ (ข้อที่ไม่สบายใจ)

คุณเชื่อว่าจะจริงทำให้คุณคิดอย่างนั้นแล้วส่งผลให้ทำอย่างนั้น  
จนชีวิตเป็นอย่างนี้มาจนถึงวันนี้

ฉันเคยเชื่อว่าฉันไม่เก่งเรื่องตัวเลข เกลียดงานบัญชี หมุนเงินไม่เป็น  
เขียนเช็คใบแรกมือสั่น หมอบอกว่าต้องเป็นหนี้ บริษัทมีปัญหาการเงิน  
มากและฉันต้องทะเลาะลงปัญหาการเงินไปให้ได้ ที่สำคัญฉันรู้สึกลัว  
ฉันเป็นคนไม่เก่ง มีคนอื่นรอบๆ ตัวที่เก่งกว่า ฉันรู้สึกด้อยและยอมรับ  
ชีวิตไปเจียบๆ

เมื่อเรื่องราวผ่านพ้นไป

- คนที่ทำงานใกล้ชิดกันในแผนกเดียวกันที่เห็นสภาพการทำงานของฉัน  
มาตลอด เขาก็คุยกับฉันว่าเก่งนะที่ทำได้ขนาดนี้ (นี่ไม่ได้กำลังโม้ นะคะ  
เพื่อนๆ เพียงแต่จะชี้จุดแตกต่างให้เห็นเป็นตัวอย่างค่ะ)

- เมื่อฉันต้องอธิบายเรื่องเงินให้คนที่ฉันยกย่องว่าเขาเก่ง เขาก็ฟัง  
ไม่ค่อยรู้เรื่อง ฉันได้รู้ว่า ฉันก็เก่งในเรื่องของฉันพอๆ กับที่เขาเก่งในเรื่อง  
ของเขา ต่างคนเก่งต่างสาขา ไม่ต้องเอามาเปรียบเทียบกัน ฉันก็ไม่รู้สึก  
ด้อยอีกแล้ว

- ฉันสำรวจไปรอบ ๆ ตัวในทุก ๆ เรื่องก็พบคำตอบให้ตัวเองในทางที่ดี โดยเฉพาะเมื่อมองตามแนวทางพัฒนาจิตที่ได้อุทิศสำหรับเรียนจากหนังสือต่าง ๆ มานาน ฉันมีชีวิตที่น่าพอใจ

เมื่อล้างความเชื่อเดิม ๆ ได้หมด ฉันก็รู้สึกดีกับตัวเองมากทีเดียว

อาจารย์สอนว่า “เรามีความเชื่อความคิดลบใด ๆ อยู่ เมื่อพบแล้วให้คิดใหม่ทางบวกทันที ชีวิตเราจะเป็นตามนั้น”

สุภาษิตที่ว่า ‘ชีวิตต้องสู้’ ทำให้เราเหนื่อยมากมีเรื่องมาให้สู้ตลอด เปลี่ยนความเชื่อให้เป็น ‘ชีวิตสบาย’ ได้ไหม เราคิดอย่างใดก็ได้ อย่างนั้น

ความคิดที่เราส่งออกไปเป็นคลื่นพลังงานออกไปสู่จักรวาล มันจะไปค้นหาและนำพาสิ่งที่เหมือนกันกลับมาสู่เรา เมื่อเราคิดว่าสบาย มันก็จะพาเรื่องสบาย ๆ เข้ามา

บางทีเมื่อเราลองทำ เราจะมีพบว่า เมื่อเราส่งความคิดใหม่ออกไปด้วยความหวังอันสดใสว่ามันจะเกิดขึ้น อีกเลี้ยวหนึ่งเล็กๆ ในความรู้สึกมันจะหายทางตาลงไปมองในใจและพบว่า มีความลังเลไม่เชื่อว่า เอ๊ จะเป็นไปได้หรือว่า เราจะไม่กล้าทิ้งความเชื่อหรือความคิดเดิมไป ทั้งที่รู้ว่ามันไม่ดี

อาจารย์บอกว่า “ให้ทิ้งมันไปเลย”

ถ้าเราอยากประสบความสำเร็จ เราต้องฮึกเหิมใจพอที่จะ “ทิ้งมันไปเลย”

ความอ่อนแอในใจเราต่างหากที่ทำให้เราไม่กล้าก้าวไปแม้จะรู้ว่ามันดี และเราอยากได้

ฉันเคยอ่านพบประโยคหนึ่งว่า “คนส่วนใหญ่ยินดีจะทุกข์ยากอย่างเดิมมากกว่าจะก้าวออกไปหาความสุข”

หลวงพ่ocha สุภัทโทสอนว่า “อย่าเสียดายความชั่ว”

ฉะนั้นพวกเราจง “ทิ้งมันไปเลย” กันเถอะ

การเปลี่ยนแปลงต้องอาศัยการต่อเนื่อง เมื่อเราเปลี่ยนความคิด แน่ใจความคิดเดิมจะแวบเข้ามาเยี่ยมเสมอ เราก็จะต้องรีบนึกถึง ‘ความคิดใหม่’ ‘คติใหม่’ ของเราทันที ให้มันสลับไปเรื่อยๆ จนความคิดเก่า อ่อนแรงและจางหายไปในที่สุด

เมื่อเราสนใจใส่ใจกับความคิดใหม่ ความคิดใหม่ย่อมสดใสแข็งแรง ความคิดเก่าที่ไม่ได้รับความสนใจก็ย่อมอ่อนแรง คุณนั่นไม้ที่เรารดน้ำทุกวัน กับต้นเก่าที่ยืนกิ่งมาหาเราแต่เราไม่รดน้ำมันเลยสิ มันย่อมตายไปในที่สุด

แม้จะต้องใช้เวลา แต่เราต้องมีกำลังใจให้ตัวเอง

แต่การใช้เวลาจะสั้นหรือยาว เร็วหรือช้า ก็อยู่ที่ตัวเราเองว่าจะ อ้อยอิ่งขนาดไหน

มีครั้งหนึ่งที่มีคนพาอเล็กซานเดอร์มหาราชไปดูเสาต้นหนึ่งที่มีเชือกโยงมากมายและผูกรวมเป็นปมใหญ่ ให้เขาแก้ปมนั้นออก อเล็กซานเดอร์ไม่แก้ แต่เอาดาบฟันปมปมนั้นเลย แก้ปัญหาที่เดียวอย่างเด็ดขาดเฉียบพลัน จนเรื่องนี้ได้สมญาว่า ‘อเล็กซานเดอร์ ’ส น็อค’

เราจะเปลี่ยนชีวิต ไม่ใช่เรื่องเล็ก แต่เปลี่ยนชีวิตได้แล้ว นี่เป็นเรื่องใหญ่ ดังนั้น เราจะทำให้มันง่ายได้อย่างไร แต่...ถ้ารู้วิธีและความตั้งใจแล้ว ก็ไม่ใช่เรื่องยาก

วันนี้ฉันรู้สึกว่าคุณชีวิตเต็มเปี่ยม มีความพอใจมากขึ้น ความเชื่อใหม่ๆ ที่ดีๆ มีหลายข้อและทำให้มีความหวังสดใส

ความมั่นใจนี้ทำให้ฉันรู้สึกว่า ‘ทั้ง’ ง่ายดายขึ้น เชิดส่าย ไม่สนใจ และหยิ่งกับมันนิดๆ ด้วยว่าฉันทั้งเธอได้นะเจ้าความเชื่อเฉยๆ

คุณมีอะไรจะ ‘ทั้ง’ บ้างล่ะคะ เพื่อให้ชีวิตมีแต่สิ่งดีๆ

คุณมีอะไรจะ ‘เชื่อใหม่’ บ้างล่ะคะ เพื่อให้ชีวิตรื่นรมย์



เมื่อสิ่งที่เราคุมไม่ได้เกิดขึ้นตรงหน้า  
สิ่งที่ดาเข้ามามีแต่คำถาม ความสงสัย  
สิ่งที่รู้กลับเหมือนไม่รู้  
ก็ทำได้เพียงนั่งไ้ก่อน  
เมื่อเหตุการณ์สงบลงแล้ว  
ค่อยๆ คิดทบทวน  
ความเข้าใจที่แท้จริง  
จะค่อยๆ ตอบใจเรา







วินาทีนั้นเดินไม่เร็วนักแต่ไม่หยุด  
เราไม่รู้เวลาที่มันจะหยุด  
ดังนั้น จงอยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า  
ทุกข์ให้สุดเพื่อค้นพบ  
เพชรแห่งความแข็งแกร่งของจิตวิญญาณ  
สุขให้สุดเพื่อดื่มด่ำกับความเป็นชีวิต  
ทั้งทุกข์และสุขคือความงดงาม  
ที่ธรรมชาติมอบให้เป็นของขวัญแก่เรา  
นี่คือความหมายของการเกิดมา



# พลั้งชีวิต



ในระยะหลังมานี้ เราคงเคยได้ยินเรื่องผลึกของน้ำที่อาจารย์ชาวญี่ปุ่นคนหนึ่งได้ทำการทดลองและนำภาพผลึกน้ำรูปต่างๆ ออกมาให้ดู

ผลการทดลองแสดงว่าน้ำสามารถเปลี่ยนรูปร่างผลึกได้ตามสิ่งที่มันได้รับ เช่น เมื่อเราเอาน้ำมาตั้งไว้ขวดหนึ่ง แล้วถ้าเราพูดไม่ดี ส่งเสียงสับสนวุ่นวายเหมือนอยู่ในตลาดสด รูปร่างของผลึกจะแย่มาก ถ้าเปิดเพลงเพราะๆ เบาๆ ในความเงียบสงบ รูปร่างผลึกจะออกมาเหมือนผลึกของเกล็ดหิมะที่สวยงาม

1. เมื่อนำความรู้นี้มาที่ตัวเรา ในตัวเรามีน้ำ 70 เปอร์เซ็นต์ จึงเป็นคำตอบที่สอดคล้องกันได้ว่าทำไมเราจึงมีสุขภาพไม่ดี เมื่อเรารับแต่สิ่งที่ไม่ดีเข้ามาทำให้ความรู้สึกของเราอ้าวราน โกรธ ห่ม่นหมอง และทำไมคนที่สุขภาพดีจึงมีหน้าตาขี้มึนแจ่มใสและคิดบวกได้โดยอัตโนมัติ

นี่เป็นทฤษฎีที่น่าสนใจมาก

2. ทางคริสต์กล่าวว่า พระเจ้าปั้นคนมาด้วยดิน แล้วเป่าลมหายใจให้เรา เพราะฉะนั้นเรามีพลังงานมีตัวตนเดียวกับพระเจ้า

ทางพุทธกล่าวว่า เดิมจิตนั้นบริสุทธิ์ เพียงมีอารมณ์จรมารอบคลุมเหมือนเมฆหมอก เพราะฉะนั้น เดิมความคิดของเราเจิดจ้าเต็มที่อยู่แล้ว

ดังนั้น ชีวิตเราจะดีหรือไม่ อยู่ที่เราจะคิดจะคล้อยตามเมฆหมอกที่เพียงจรมาล้อเล่นกับเรามากน้อยแค่ไหน จะยังคงความเจิดจ้าอยู่ได้ หรือจะจมเมฆหมอกตายไปทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่

3. ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ควอนตัมฟิสิกส์สรุปผลมาว่า ‘ความคิดเป็นพลังงานชนิดหนึ่งที่ส่งออกมา’ อารมณ์เหมือนเครื่องมือวัดที่เกิดขึ้นตามหลังความคิด ถ้าอารมณ์ไม่ดีแสดงว่าคิดไม่ดี บางทีเราอาจนึกไม่ทันว่าเราคิดอะไร ทำให้จึงอารมณ์ไม่ดี ก็ไม่ต้องหาคำตอบก็ได้ ให้เปลี่ยนความคิดซะเดี๋ยวนั้น หันไปคิดเรื่องอะไรที่ทำให้เราอารมณ์ดี เป็นการเปลี่ยนสภาวะจิตพลังงานดี ๆ ของความคิดดีก็เหมือนแม่เหล็กที่จะดึงดูดสิ่งดี ๆ เข้ามาสู่ชีวิต

ทั้ง 3 ข้อนี้เป็นฐานข้อมูลที่เราจะนำมาใช้กับตัวเองเพื่อให้ชีวิตมีความสุขและพบสิ่งดี ๆ

ไม่เพียงแต่ความคิดของเราเป็นพลังงาน แต่สิ่งรอบตัวเราล้วนเป็นพลังงาน ดังนั้น เมื่อเราเดินไปที่ไหน สิ่งแวดล้อมจะก่อกำตามสิ่งที่อยู่ในหัวของเรา หรือกลับกัน สิ่งแวดล้อมเป็นทุกข์ทำให้เราทุกข์ เราจึงแก้ไขด้วยการเปลี่ยนความคิด แล้วทุกสิ่งจะเปลี่ยนตาม

แต่ความจริงส่วนตัวของเราคือความคิดของเราเป็นไปตาม ‘ความเชื่อ’ ของเรา

ดังนั้น เราต้องสำรวจความเชื่อของเราด้วย

ถ้าความเชื่อส่งเสริมชีวิตเรา ทำให้ชีวิตดีขึ้น เราก็ปรับให้เชื่อไปทางนั้น  
ถ้าความเชื่อไหนจุดให้เราแย้ง ก็เปลี่ยนความเชื่อใหม่ เช่น

เราเชื่อว่าเรามีบุญ ตายไปได้ไปสวรรค์ ย่อมดีกว่าที่เราจะเชื่อว่า  
เราไม่มีบุญ ตายไปต้องตกนรก

ในเมื่อตอนนี้เรายังไม่ตาย เราจะเลือกเชื่อว่าเราไม่มีบุญไปทำไม  
เพราะถ้าจะเลือกเชื่อว่าเรามีบุญ ก็ไม่ได้ต้องเสียค่าบัตรจองบุญใดๆ

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่าชีวิตของเราขึ้นอยู่กับความคิดของเรา  
ที่ส่งคลื่นพลังงานออกไป

ดังนั้นชีวิตจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับเราว่าจะควบคุมความคิดความเชื่อ  
ของเราได้ดีเพียงใด และเราจะตกหลุมพรางหรือไม่ หลุมพรางนั้นคือ  
เรามักจะคุยกับเพื่อนหรือคุยกับตัวเองถึงเรื่องอดีตที่เจ็บปวด โดยเราไม่รู้ว่า  
มันดึงเอาทุกข์มาสู่วันนี้ที่น่าจะสุข เหมือนเปิดแผลเก่าที่ปิดแล้วให้เปิด  
ขึ้นมาใหม่มาเจ็บกันใหม่

คำสอนก็คือ --- “อะไรที่มันจบแล้วให้มันจบไป” --- ดังที่  
พระพุทธเจ้าสอนว่าให้อยู่กับปัจจุบัน

ปัญหาของคนคือ ตอนนี้อยู่ประสบความสำเร็จแล้วชอบเล่าเรื่อง  
ความหลังที่ลำบากทุกข์ทรมานสาหัส จิตใต้สำนึกจะรับเอาไว้แล้วมันทำงาน  
มันคิดว่าเราชอบความเจ็บปวดนั้น มันส่งคลื่นพลังงานออกไปกวาดต้อน  
เอาความเจ็บปวดในจักรวาลมาสนองความต้องการของเรา ทำให้ชีวิต  
ต้องเป็นวงกลม สำเร็จแล้ว ผิดพลาดพ่ายแพ้ แล้วสำเร็จ แล้วพ่ายแพ้  
แล้วสำเร็จ แล้วพ่ายแพ้

เราต้องเชื่อว่า “อดีตไม่สำคัญ ปัจจุบันฉันไปได้เสมอ”

องค์ลีมาลหน้าคนมาแล้ว 999 คน เมื่อพบพระพุทธเจ้าแล้วบวช ตั้งใจปฏิบัติ อยู่กับปัจจุบัน ไม่มัวนึกถึงอดีต ท่านก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้

ดังนั้น ขอให้เราเข้าข้างตัวเองเป็นเพื่อนดีกับตัวเอง ตั้งอกตั้งใจสร้างสิ่งที่ดีให้ชีวิตตัวเองด้วยการทำสิ่งเหล่านี้

1. ไม่ถวิลกลับไปในอดีต จบแล้วจบไป หักดิบ ไม่ต้องคร่ำครวญ ไม่ต้องอยากให้ใครรู้ความเศร้าของพจมาน ไม่ต้องรำไพความไม่ยุติธรรมที่วันทองได้รับ ไม่ต้องกลับไปชาติที่แล้วอีกต่อไป

2. รู้ทันอารมณ์ที่ไม่ดีว่าเกิดจากคิดอะไรไม่ดีสักอย่างหนึ่งแล้ว อะไรไม่รู้ก็ช่างมัน เปลี่ยนความคิดทันทีไปหาเรื่องดี ๆ มาคิด ทำให้อารมณ์ดี ทำให้ส่งคลื่นดีออกไปกวาดต้อนสิ่งดีกลับมาหาเรา

3. ให้พรตัวเองด้วยความเชื่อที่ดี “เรามีบุญ สวรรค์จะคุ้มครองเรา ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นมันจะนำไปสู่สิ่งที่ดีกว่าเสมอ”

4. คอยนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จที่เราเคยได้รับ นึกถึงความรู้สึกปีตินั้น สุดหายใจลึกๆ นึกภาพตัวเราใหญ่ขึ้นๆ มองเห็นหัวใจดวงงามของเราที่เบิกบาน ยิ้ม กางแขนออกเปิดรับความสุข มีแสงสว่างอบอุ่นส่งจากฟากฟ้าลงมาที่ตัวเรา มาอวยพรให้เรา สันตัวเองให้เราให้ตื่นตัว ลืมตาจำความรู้สึกดีๆ นั้นไว้ ความรู้สึกดีๆ ที่จะคงอยู่ ทำให้เรามีสภาวะจิตที่ดีตลอดเวลา

5. เลือกเชื่อความเชื่อที่ดี ความเชื่อเก่าที่ไม่ดีทิ้งไป เราเปลี่ยนความเชื่อใหม่ได้ ไม่ต้องเกรงใจ

6. สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นถูกแปลงออกมาจากจิตใจเรา เรามีจิตคิด  
แบบไหนสิ่งที่เข้ามาหาเราจะเป็นแบบนั้น คิดดีออกไปมันจะพาสิ่งดีมาให้  
หน้าที่เราคือสร้างสภาวะจิตที่ดีไว้คอยต้อนรับสิ่งดีๆ ที่จะเข้ามา

อย่ามัวรีรอหรือลังเล งานนี้มีแต่ได้ไม่มีเสีย  
เราทำเพื่อชีวิตที่ดีของเราเองนะคะ



: รวบรวมความรู้จาก อาจารย์พันโท อานันท์ ชินบุตร



ขอให้เธอจงอ่อนโยนกับชีวิต  
ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น  
เพราะชีวิตนั้นยอมรับทุกสิ่งมามากมายแล้ว  
มีเพียงอ้อมกอดเดียว  
ที่อบอุ่นและเข้าใจที่สุด  
คืออ้อมกอดแห่งความรักของเธอเอง







# ความหมายที่เปลี่ยนไป



ความเป็นไปของชีวิตอยู่ที่จิตใจ จิตใจมีสถานะอย่างไรอยู่ที่ความคิด  
ความเชื่อของเรา

ความสัมพันธ์ทั้งมวลนี้เกิดขึ้นจากการสะสมข้อมูลเข้ามาเรื่อยๆ  
อาจจะจากประสบการณ์ จากการเรียนการเห็นมานาน จาก ฯลฯ สิ่งที่เป็น  
ปัญหาคือ เมื่อเราเชื่ออย่างใดแล้ว เราคิดว่ามันจะเป็นเช่นนั้นไปตลอดกาล  
ซึ่งไม่จริง

เราเคยเชื่อว่าโลกแบน ยุคต่อมามีข้อมูลใหม่ว่าโลกกลม

เราเคยเชื่อว่าดอกल้นทมต้องปลูกที่วัด เพราะเป็นความระทม  
(ความจริงล้นทม แปลว่า ใหญ่) พอมันถูกเปลี่ยนชื่อเป็นลลลาวดี มันก็  
ปลูกในบ้านได้

สภาวะจิตใจก็เช่นกัน คนชอบเศร้าไม่จำเป็นต้องเศร้าไปตลอดชีวิต  
ถ้าเขาเปลี่ยนสภาวะจิตใจให้มองโลกดี ทำใจให้ผ่องใส เขามีสิทธิ์ที่จะมี  
ชีวิตที่สดสว่างได้

เพราะ “สภาวะจิตดีแล้ว อะไรที่ไม่ดีจะเข้ามาไม่ได้”

อะไรก็ตามที่รบกวนจิตใจเรา ให้นึกภาพมันแล้วเคลื่อนย้ายมัน  
นึกย้ายที่มันไปไว้ข้างหลังเรา นึกให้มันลอยไกลออกไปๆ จนอาจให้มัน  
ล้นหายไปเลยก็ได้ ความรู้สึกถูกกวนใจจากเรื่องนั้นที่เคยมีก็จะหายไปด้วย

เราสามารถพิสูจน์เป็นรูปธรรมได้ เช่น เรามองดูดอกไม้สีแดง สังเกตว่าเรารู้สึกอย่างไร ลองเปลี่ยนดอกไม้เป็นสีเหลือง ความรู้สึกเปลี่ยนไปไหม หรือดอกไม้อยู่ใกล้ เราเลื่อนดอกไม้ออกไปไกลๆ ความรู้สึกต่างไปไหม ถ้าย้ายดอกไม้ไปไว้ข้างหลัง เราจะรู้สึกอย่างไรเมื่อเราไม่เห็นมัน

เรื่องที่รบกวนใจเราก็ก็นั่นแหละ เมื่อเราย้ายที่มัน เปลี่ยนรูปร่าง หน้าตามัน ความรู้สึกของเราก็ก็นั่นแหละ

ที่สำคัญ เราจะ ‘เปลี่ยนภาพ’ ยังไงให้มันมีความสุขเยอะๆ

ถ้าเรื่องเดิมเป็นแบบนี้ เราสามารถ ‘เปลี่ยนภาพ’ ใส่อะไรเข้าไป ในภาพเดิมนี้บ้าง เพราะในความนึกคิดเราจะเสริมเติมแต่งอะไรเข้าไป ในภาพย่อมทำได้ง่ายและตามใจเรา เพื่อเปลี่ยนภาพเดิมที่ไม่ดีของเรา ให้เป็นภาพที่ดี

ถ้าเรามีภาพที่ดีอยู่แล้ว ก็อาจเพิ่มให้มันดียิ่งขึ้นไปอีกก็ได้

อย่างไรก็ตาม นั่นเป็นการ ‘รับมือ’ กับสิ่งภายนอกที่เกิดขึ้นกับเรา ซึ่งมันก็มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นเรื่อยๆ แลละ

ดังนั้น สิ่งที่เราควรทำคือกลับมา ‘เปลี่ยนภาพ’ ปรัชญา ความเชื่อ ตัวตน ความเป็นเราเสียเสียดีกว่า เพราะเมื่อตัวเราเข้มแข็ง มีแนวคิดที่ดีที่เราพอใจ มีปรัชญาความเชื่อส่วนตัวที่เราเลือกแล้ว เราจะไม่วุ่นไหวไปกับเรื่องภายนอกที่เข้ามากระทบอีกต่อไป ซึ่งเมื่อนั้นก็เรียกว่าสบายกว่ากันเยอะเลย

หลักการก็คือ “ถ้าเราอยากได้ผลลัพธ์แบบไหน ก็ทำตัวแบบนั้น”

โดยเราอาจจะถอดแบบความสำเร็จของคนที่เราชื่นชอบ หรือแม้แต่ถอดแบบความสำเร็จของตัวเองตอนที่ทำเรื่องนั้นสำเร็จ เอาสภาวะจิตแบบนั้นคืนมาอีกครั้ง เช่น เราเคยขายสินค้าได้ยอดเยี่ยมในเดือนนั้น เรานึกภาพความรู้สึกปลื้มใจของเรากลับมาใหม่ แล้วออกไปขายงานในสภาวะจิตที่อึดอัดใจนั้น เมื่อขายได้แล้ว บอกตัวเองเพิ่มเติมว่า คราวหน้าจะดียิ่งกว่านี้อีกนะ

คนมักพูดว่า ‘ไม้แก่ตัดยาก’ ทำให้เราไม่อยากแก้ไขอะไรในตัวเรา เพราะคิดว่าจะเปลี่ยนแปลงไม่ไหวแล้ว มันชิน

แต่พอเรา ‘เปลี่ยนภาพ’ ให้ตัวเองว่า ‘ไม้แก่แกะสลักได้’ เราจะเห็นตัวเองสามารถใช้ความรู้ก่อนเกษียณมาเป็นทีปรีชาชั้นเลิศ เพราะผ่านประสบการณ์ตรงมาแล้ว เราแกะสลักตัวเองให้เป็นท่อนไม้ที่มีลวดลายวิจิตร แทนไม้ท่อนเก่าที่สกปรกและรอเวลาผุพัง จิตใจเราจะสดชื่นขึ้น แดงมีลูกศิษย์มาคุยด้วยเยอะและทำให้เพลิดเพลิน ชีวิตมีความหมายและมีคุณค่า ไม่ใช่หายใจให้หมดเวลาไปวันๆ อีกต่อไป

เพียง ‘เปลี่ยนภาพ’ ของสิ่งที่รบกวนใจเราให้เป็นภาพที่ส่งเสริมความรู้สึกที่ดีให้กับจิตใจเรา

ชีวิตเปลี่ยนได้



: รวบรวมความรู้จาก อาจารย์พันโท อานันท์ ชินบุตร

ลืมไปเลย  
หนทางขรุขระเดินผ่านเทือกเขา

ลืมไปเลย  
วันฟ้าฉ่ำฝนและเมฆคลั่ง  
สิ่งที่ผ่านไปแล้วไม่สำคัญ  
ขอบคุณที่เราได้แก่ไปด้วยกัน  
ขอบคุณวันนี้  
วันที่มีเธอ









# สร้างตัวตนที่เหนือตัวตน



“ทุกความคิดที่เคยถูกคิด ยังคงมีตัวตนอยู่”

ไม่ใช่ทุกเรื่องที่ตัวตนของเรา -- เป็นอย่างที่เราคิดว่าเราเป็น -- จะมาจากธรรมชาติ กาลเวลาได้ส่งเม็ดทรายเล็กๆ เข้ามาก่อรูปร่างตัวตนของเราด้วย เม็ดทรายเหล่านั้นคือความเชื่อที่เราสั่งสมมา จากประสบการณ์ จากวัฒนธรรมประเพณี จากเรื่องที่เล่าสืบกันมา หรือจากบาดแผลของเราเอง เป็นต้น ความเชื่อเหล่านี้หล่อหลอมตัวตนของเราให้ออกมา มีการดำรงตนแบบที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้

เราเห็นว่าเราเป็นคนแบบไหน ร่าเริง สดใส คนดี คน... ฯลฯ

ความเชื่อควบคุมตัวตนของเรา และบางครั้งก็ติดกันความก้าวหน้าของเรา

ถ้าเราคิดว่าอยากจะเปลี่ยนแปลงบางอย่างในชีวิต เราต้องเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับตัวตนของเรา

วิธีการสร้าง (Build Up) มียู๋ อาจต้องใช้เวลาหรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง ดังนี้



1. ลืมตัวตนเดิมของเราในข้อนี้ ว่าฉันเคยได้รับผลลัพธ์แบบนี้ ก็ต้องเป็นแบบนี้เรื่อย ๆ แห่งๆ

2. นึกภาพตัวตนใหม่ที่เรอยากเป็น มีลักษณะยังไง ทำอะไร รู้สึกอย่างไร ให้เห็นภาพเราเป็นอย่างนั้น แล้วสวมใจเราเข้ากับตัวตนใหม่ที่เราวาดฝันไว้ ทำไปเรื่อย ๆ แล้วในที่สุด เราจะกลายเป็นตัวตนใหม่ที่เรปรารถนา

3. เราทำแบบข้อ 2. ทุกวัน และนึกถึงความสำเร็จของวันก่อนหน้า เพื่อให้กำลังใจตัวเอง ขยายความรู้สึกให้ใหญ่ขึ้น เข้มแข็งขึ้น

4. ฉลองความสำเร็จให้ตัวเอง ชื่นชมตัวเอง

5. อย่าดื้อ อย่ากังวล เพราะนี่เป็นแรงดัน ทำสภาวะจิตให้ดี ปลดปล่อยให้สบาย เป้าหมายจะได้มา

อาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ เริ่มยกน้ำหนักตอนอายุ 14 เขาเห็นภาพตัวเองเป็นแชมป์มาตลอด และฝึกเพาะกายไม่หยุดจนกว่าจะได้รูปร่างตามภาพที่อยู่ในหัวของเขา เขาชนะการประกวดทุกครั้ง ได้หลายตำแหน่ง จนอายุ 20 ได้เป็นมิสเตอร์ยูนิเวิร์ส และได้ 4 สมัยติดกัน และยังได้มิสเตอร์โอลิมเปีย 6 สมัยติดกัน เมื่อเขาคิดจะแสดงหนัง มีคนถามว่าเขาจะเปลี่ยนเข็มชีวิตขนาดนั้นได้อย่างไร จากนั้นเพาะกายมาเป็นดารา เขาตอบว่า เขาจะ Build Up ขึ้นมา เขาคนึกภาพว่าตัวเองเป็นดาราระดับโลก ตอนนั้นหนัง ‘คนเหล็ก’ ก็เป็นหนังระดับอมตะตลอดกาลไปแล้ว หลังจากนั้นเขายังได้เบนเข็มชีวิตสำเร็จด้วยการเป็นผู้ว่าแคลิฟอร์เนีย คนที่ 38

ถ้าคุณมีความฝันที่จะเปลี่ยนความเป็นคุณบางอย่างที่คุณไม่ชอบ เช่น  
ฉันไม่ชอบเป็นพจมานเลย แต่มีเรื่องเข้ามาที่ไร ฉันก็เป็นพจมานไปทุกที  
ละก็ ลองนึกถึงภาพคนที่คุณอยากเป็น วางพจมานไว้ในห้องเก็บของ แล้ว  
ทำตัวทำใจเป็นคนที่คุณชอบ คนที่รื่นเริง คนที่สดใส ไม่ถือสาอะไรง่าย ๆ  
ทำไปเรื่อย ๆ ซึ่้นชมตัวเองในวันที่มีเรื่องเข้ามากระทบแล้วคุณไม่ร้องไห้  
ฉลองให้กับความสำเร็จที่วันนี้รู้สึกดี ฯลฯ นานวันพจมานในห้องเก็บของ  
จะล่องหนได้

ถ้าชีวิตคุณไม่ดีขึ้นในเวลา  
อีกห้านาทีก็ดีขึ้นได้



: รวบรวมความรู้จาก อาจารย์พันโท อานันท์ ชินบุตร

ใครๆ ก็ชอบดูเรื่องของคนอื่น  
มันน่าตื่นเต้นดี สนุกสนานเร้าใจ  
มีคำตอบง่าย ๆ มากมายในการแก้ปัญหา  
แต่เราไม่ได้ดูเรื่องของตัวเอง  
และตอบปัญหาง่าย ๆ ให้ตัวเองไม่ได้  
รู้สึกว่าการของเรา  
เป็นเรื่องยากพิสดารพันลึกเป็นพิเศษ  
ที่ถ้าใครๆ มาฟังก็คงตอบไม่ได้เหมือนกัน  
แต่คนอื่นก็คิดว่าเรื่องของเรานั่นๆ มาก









# ล้างใจ



อาจารย์พันโท อานันท์ ชินบุตร อธิบายวิธีการเปลี่ยนทัศนคติในตัวเอง โดยเล่าเรื่องของชายคนหนึ่งให้ฟัง ดังนี้

อาจารย์พูดว่า “visualize สลายกรรมได้”

ชายคนหนึ่งตอบว่า “ไม่จริง”

พูดจบเขาก็ก้มหน้ามองเขม็งทะลุใต้โต๊ะ ไหล่ห่อ มือกำแน่น ท่าทางเครียดมากขึ้นมาทันที

อาจารย์เห็นอาการแล้วรู้เลยว่ามีคนคนหนึ่งทำร้ายจิตใจเขามากและค้างคาในใจมานาน

อาจารย์เข้าไปหาแล้วบอกให้เขาตบโต๊ะแรงๆ แล้วหลับตา ฟังอาจารย์พูด

“ผมไม่รู้ว่าคุณเป็นใคร แต่เขาทำให้คุณเจ็บมาก แค้นมาก แต่ผมเชื่อว่าเขาเลว ในใจคุณมีปมกระบอกหนึ่ง คุณยิงเขาให้หมดแม็กเลย”

เขานิ่ง ในใจนึกภาพตามที่อาจารย์บอกอยู่ชั่วครู่ หลังจากนั้นเขานิ่งเหมือนจะฟังคำสั่งลำดับต่อไป

อาจารย์พูดต่อไป “คุณเห็นมันตายแล้ว กระทั่งมันซ้าอีกให้พอใจ”

เขาทำตามตามครู่ใหญ่ แล้วนิ่ง รอฟังคำสั่งลำดับต่อไป แต่อาการเริ่มคลายตัว

อาจารย์พูดต่อไปเบาๆ

“คนที่มันเลว แต่มันก็มีคนที่รักมัน คุณเห็นลูกเมียมันกำลังร้องไห้  
อยู่ข้างศพ เมียบอกว่า - พี่ไปทำอะไรมา ใครทำพี่ - ลูกเขยศพพ่อร้องว่า  
พ่อ ตื่นขึ้น พ่อ ตื่นๆ พ่อเป็นไร”

“คนนี้นะ -- มันเป็นคนโชคไม่ดี -- ถ้ามันโชคดีมันต้องมีใครสั่งสอน  
ไม่ให้มาทำอะไรเจ็บแค้นอย่างนี้”

อาจารย์โยนความผิดทั้งหลายไปที่โชค มันโชคไม่ดี ไม่ใช่ความผิด  
ของคนนั้น

เขาพ่อนคลายขึ้น

อาจารย์พูดต่อ “คุณเห็นวิญญาณเขาลอยขึ้น คุณบอกว่า นายโชคไม่ดี  
ที่ไม่มีใครสอน ฉันหวังว่าชาติหน้านายจะโชคดีกว่านี้ มีคนสอนให้ไม่ทำ  
ความเจ็บช้ำให้กับใคร”

เขามองตามส่งวิญญาณไป ความโกรธสลายไป ยอมให้ความเข้าใจ  
เข้ามาแทนที่ บางทีภาพลูกเมียที่กำลังร่ำไห้อาจทำให้เขาสลด

เสียงอาจารย์ยังนำต่อไป

“บุญบารมีที่ฉันทำมาขอยกให้นายเพื่อให้รายได้ไปเกิดในที่ที่มีคน  
จะมาสั่งสอนนายให้เป็นคนดี”

ความรู้สึกเคียดแค้นแต่แรกได้ถูกระบายออกไปจากการได้ทำสิ่งที่  
อยากทำ คือระบายความโกรธออกมาด้วยการตบโต๊ะ ไม่มีการซ่อนอารมณ์  
กักขังไว้ในอกอีกต่อไป แล้วยังได้ยิงปืนออกไปให้มันตายซึ่งเป็นความ  
รุนแรงขั้นสูงสุด ความโกรธได้ออกไปจากอกหมดแล้ว เมื่อมาองความ  
เป็นจริงว่ามีคนเสียใจอยู่ข้างหลังก็ทำให้เขาพอมีสติของความดีในตัวเอง

มาปรับฐานของการมองความเป็นไป ยิ่งความผิดทั้งหลายเป็นเรื่องของ  
'โชคไม่ดีที่ไม่มีใครสอน' เจ้าคนนั้นมันก็แค่คนในร่างที่ไม่ได้แย่มากนัก  
แต่แค่ที่โชคไม่ดีเหมือนคนอื่น สิ่งที่ทำได้คือไปเกิดใหม่ในที่ที่ดีที่มีคนสอน  
เขาจึงยอมช่วยส่งบุญบารมีของตัวเองไปผลักดันเพิ่มขึ้น เป็นการแผ่เมตตา  
ขั้นสูงสุดของจิตใจ

เขาหายใจอ่อน ผ่อนคลาย อาจารย์จึงให้เขาลืมตา

เขาและภรรยามาขอบคุณอาจารย์มากมาย เล่าว่าได้ไปรักษาบำบัด  
เยียวมาหลายแห่งแล้วไม่ได้ผล ตอนนี้เขาหลุดพ้นจากมันแล้ว ดีใจมาก

อาจารย์อธิบายให้พวกเราฟังว่า

เริ่มต้นให้เราเชื่อมั่นไว้ก่อนเลยว่า 'ทุกคนมีเจตนาดี'

เขามีเจตนาดีคือป้องกันตัวเอง ส่วนเรื่องที่เป็นไปนั้นมาจากส่วน  
ประกอบอื่นๆ เราค่อยๆ แก่ไปที่ละเปลาะ

พอเขาโกรธมาก ๆ เราไปถึงบอกเขาให้อภัย เขาทำไม่ได้หรอก  
มันเร็วเกินไป เราต้องตามไปก่อน -- แต่เปิดทางเลือก -- ชี้นำไป  
แล้วค่อยวนกลับมาที่หลัง

.....

นี่เป็นเรื่องเล่าการสาธิตที่น่าสนใจและน่าประทับใจมาก ขอขอบคุณ  
อาจารย์มากมาย

เวลาเราเห็นคนอื่นทุกข์ทน เราไม่รู้หรือว่าเขาทุกข์ทนแค่ไหน  
ใจเราสัมผัสไม่ได้ เพราะคนเราย่อมรู้สึกว่าเป็นเรื่องของเรานักกว่าของใคร  
และเรื่องของใครก็ง่ายๆ แต่ความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น เราต่างทุกข์ทน

เท่ากัน เพียงแต่มีวิธีรับมือต่างกัน เป็นเรื่องน่าเห็นใจสำหรับคนที่รับมือไม่ได้

หวังว่าเรื่องที่เล่ามานี้จะพอเป็นแนวทางที่ดีที่อาจนำมาใช้กับตัวเองบ้างในการล้างใจตนเอง

เอาแค่ดูแลตนเองก่อนแล้วกันนะคะ





A person wearing a white t-shirt and a dark cap is sitting on a low concrete wall in a grassy field. They are facing away from the camera, looking towards a dense line of trees in the background. The scene is bright and sunny, with shadows cast on the grass.

ใช้เวลากับตัวเองเพื่อคุยกับตัวเองบ้าง  
แล้วคุณจะรู้จักใครคนหนึ่งในความเงียบสงบนี้





# เติมเต็มตัวตน



เมื่อวานนี้ฉันดูหนังฝรั่งเรื่อง The Giver

มันเป็นโลกอนาคตหลังจากที่ทุกอย่างสลายลง โลกใหม่มีผู้คุมกัน  
คนรุ่นใหม่ด้วยการสร้างกฎให้ทุกคนทำตาม เป็นชีวิตในรูปแบบ ใครต้องทำ  
อะไรบ้าง เรียนจบแล้วคนไหนต้องมีหน้าที่อะไร

มีอยู่อย่างหนึ่งที่ทุกคนต้องทำคือทุก ๆ เช้าก่อนออกจากบ้านจะต้อง  
ฉีดยาให้ตัวเองจากแป้นยาหน้าประตู โดยคิดว่าเป็นเพื่อสุขภาพ

ชีวิตราบรื่นดี ไม่มีความขัดแย้ง ไม่มีอารมณ์ ไม่มีความรัก ไม่มี  
ความผูกพันใด ๆ มีบ้านแต่ไม่มีความเป็นครอบครัว

ทั้งหมดนี้มีชายผู้หนึ่งเท่านั้นที่มีความทรงจำถึงโลกยุคเก่า (แบบเรา)  
และพระเอกเป็นผู้ได้รับเลือกให้เป็นผู้รับการถ่ายทอดความทรงจำ  
เพราะความที่เขามองเห็นทุกสิ่งต่างไปจากคนอื่น โลกของคนอื่นเป็นขาวดำ  
แต่พระเอกเห็นผมนางเอกเป็นสีน้ำตาล

หลังจากได้รับการถ่ายทอดความทรงจำครั้งแรก ๆ เกี่ยวกับเรื่องดี ๆ  
ความรื่นเริง การเดินรำ การจูบ การหัวเราะ การเล่นเลื่อนไปบนหิมะ  
เร็ว ๆ พระเอกแทบคลั่งด้วยความตื่นเต้น เขาอยากให้นางเอกรับรู้ด้วย  
แต่เธอรับรู้ไม่ได้ เพราะยาที่ทุกคนฉีดตอนเช้านั้นเป็นยาถอนอารมณ์

แต่ต่อมาพระเอกก็ได้เรียนรู้ด้านลบของชีวิต สงคราม ความเจ็บปวด การจากพราก เขาทนไม่ได้อีกเช่นกัน แต่มันคือชีวิต อย่างน้อยทุกคนมีทางเลือก

เขาจะต้องหนีออกไปจากเขตควบคุม ถ้าเขาผ่านเส้นนั้นไปได้ ทุกคนจะมีความทรงจำถึงอารมณ์ต่าง ๆ มีชีวิตจิตใจ มีความรู้สึก มีความรัก ไม่ใช่คนที่เหมือนหุ่นยนต์อีกต่อไป

เขาหนีไปและในที่สุดก็ข้ามเส้นเขตแดนนั้นได้

ฉันคิดว่านี่เป็นสิ่งเดียวกับที่คนพูดถึงคนที่ปฏิบัติธรรม

ในสายตาของชาวโลกที่มองชาวธรรมอาจจะรู้สึกว่าชาวธรรมคือคนหุ่นที่ไร้อารมณ์ ไม่ยุ่งกับใคร ไม่มีความอยากในสิ่งใด ไม่รู้ร้อนหนาว ไม่สนใจความเป็นไป จนวนวงกรอบให้ว่าถ้าเช่นนั้นก็ควรเป็นเช่นนั้นอย่างเคร่งครัด ถ้าเห็นชาวธรรมหัวเราะ หรือร้องไห้ อาจจะรู้สึกว่ามันไม่ควร

ลึก ๆ แล้วชาวธรรมเองบางคนก็อาจจะพลอยรู้สึกเช่นนั้นไปด้วยก็ได้  
แล้วความจริงคืออะไรเล่า

มันคือการไม่ได้เป็นสองโลกแบบในหนัง และไม่ต้องเลือกโลกใดโลกหนึ่งแบบในหนัง

เราเห็นความทุกข์ การพลัดพราก ความโศกเศร้าพิไรำพัน การอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ ความอยากได้ ไม่อยากได้ ความสุข ความสมปรารถนา ความรัก ความอิจฉา การแย่งชิง การกอบโกย การทำหั่น ความตั้งใจ ความสำเร็จ ความล้มเหลว

หลวงพ่อบอกว่า มองให้เห็น แต่อย่าเข้าไปเป็น

แทนที่เราจะหนีโลก เราเข้าไปอยู่ข้างในกับโลกอย่างดื่มด่ำลึกซึ้ง เพื่อรู้จักมันให้เต็มที่ และรักษาใจรักษาความรู้ตัวไว้ไม่ให้หลงไปพร้อมกับความดื่มด่ำนั้น

นี่เป็นเรื่องน่าสนุกที่จะลองเข้าไปร่วมวงประลอง

มันเหมือนกับการเปิดกล่องแห่งความลับ เมื่อไม่มีความลับก็จะมี  
ความน่าสนใจอีกต่อไป

เห็นให้พอ เมื่อพอเราจะไม่อยากได้อีก มันก็จะว่าง เจย ทั้งไป  
เราดื่มด่ำกับแสงจันทร์นวล แต่เราไม่ได้อยากได้พระจันทร์มาเก็บไว้  
ในตู้ เพียงรับรู้ว่าพระจันทร์อยู่ที่นั่น บนฟ้า เท่านั้น

ชีวิตที่ไม่ต้องการอะไรแล้วจะสุขแค่ไหน  
มะลิที่ลอยอยู่ในขันน้ำ มีแต่ทำให้น้ำหอมขึ้น มะลิไม่ได้สูญเสียอะไร  
ไป

คนดีที่อยู่ในหมู่ชน มีแต่ทำให้ผู้อื่นมีความสุขขึ้น คนดีไม่ได้สูญเสีย  
อะไรไป

และคนดีสามารถดื่มด่ำกับสิ่งที่โลกให้มาอย่างไม่เสียตัวตนไป

อาจเป็นสิ่งยากที่จะรักษาความรู้ตัวไว้ให้มั่นคงไม่คล้อยตามไป แต่  
หากเป็นความตั้งใจและตั้งมั่น ก็น่าจะทำได้ เหมือนนักสู้ในสนามโรมัน  
ที่มีความระวังตัวสูงสุดเมื่อเผชิญหน้ากับสิงโต เขาไม่มีวันเพลอไพลเป็นแน่

ถ้าเชื่อว่าตัวเองสามารถมีสติได้ตั้งนี้แล้ว การฝึกฝนปฏิบัติจะง่ายกว่า  
การพยายามหลบเลี่ยงทุกสิ่งบนโลกใบนี้ ซึ่งทำให้ชีวิตมีแต่ความหวาดระแวง  
และทุกข์ท้อหรือไม่ว่า

อาจารย์พันโท อานันท์ ชินบุตร เคยเล่าถึงปัญหาของลูกศิษย์คนหนึ่ง  
ซึ่งตอบคำถามว่า “คุณคือใคร” ว่า “ฉันคือคนที่อยู่ในวิถีทางของคนดี”  
คำนิยามที่ตั้งไว้ให้ตัวเองนี้ทำให้รู้สึกทุกข์ เพราะมองเห็นสองข้างทาง  
เต็มไปด้วยความไม่ดี จะทำอะไรต้องระวังมากมายจนเครียด

อาจารย์แนะนำให้เปลี่ยนนิยามใหม่เป็น ‘ฉันอยู่ในโลกของความดี’  
มันปลดปล่อยเธอออกจากความระวังอันเคร่งเครียด เพราะมันกว้างขวาง  
ขึ้น และไม่รู้สึกว่าจะมีความไม่ดีรอกอยู่ใกล้ๆ

ลองเข้าสู่สนามของโลกดูว่าเราจะชนะการประลองนี้ไหม ถ้าไม่ไหว  
จริงๆ ค่อยกลับออกไปอยู่ในรูปแบบดั้งเดิมก็ได้ ไม่ได้ผิดอะไร ทำชีวิต  
ให้ง่ายเข้าไว้ ไม่ต้องจับมันคั่นตายไปเสียทุกเรื่อง เพื่ออาจจะถูกจริตก็ได้  
ใครจะรู้

ถ้าสำเร็จ อย่างน้อยก็เป็นการเติมเต็มตัวตนของเราเองคนเดียว

นี่เป็นความคิดส่วนตัว อาจจะถูกหรือผิดก็ได้ ไม่ได้รับประกัน  
โปรดพิจารณาด้วยตัวคุณเองนะคะ









ขอให้ชีวิตเป็นของเราอย่างเต็มเปี่ยม  
ด้วยความสุขในแบบที่เป็นของเราเองอย่างแท้จริง  
เป็นความสุขเจิบๆ ในหัวใจที่อ่อนโยน ใส สะอาด  
ซึ่งแนบแน่นอยู่กับสรรพสิ่งอย่างเป็นธรรมชาติ  
และยอมรับความเป็นเรา  
อณูหนึ่งของจักรวาล



# ลึกลงไปในใจ



ฉันควรจะดูหนังเรื่อง Her ตั้งแต่ปีที่แล้ว แต่มีคนบอกว่าหนังช้าน่าเบื่อ ทำให้ฉันเพิ่งได้ดูวันนี้เอง และพบว่าการไม่ได้พิสูจน์ด้วยตัวเองนั้นเป็นเรื่องพลาดมาก มันเป็นหนังดีทีเดียว

ธีโอดอร์เป็นชายหนุ่มยุคอนาคตที่คอมพิวเตอร์พัฒนาไปมากมายจากวันนี้ เขากำลังจัดการเรื่องหย่ากับภรรยาตามสไตล์หนังทุกเรื่อง คอมพิวเตอร์ได้จัดโปรแกรมให้เขาได้มีเพื่อนคุยเป็นเสียงหญิงสาวที่เซ็กซี่มาก และจัดการทุกเรื่องแบบเลขานุการส่วนตัว รวมทั้งชวนคุย เล่าเรื่องให้กันฟัง เป็นเพื่อนไปเที่ยว

วันนี้ชาวโลกเป็นสังคมก้มหน้า ที่เวลาเรามาเจอเพื่อนเราจะแทบไปคุยกับเพื่อนที่ไม่ได้มาด้วย แต่ธีโอดอร์คุยกับคอมพิวเตอร์ คิดดูสิว่ามนุษย์เราจะยิ่งโดดเดี่ยวตัวเองขนาดไหน บางทีคุยกับเพื่อนอาจจิตใจ แต่คอมพิวเตอร์สร้างสรรค์บรรยากาศแบบที่เราชอบได้ทันที

ซาแมนต้าเป็นชื่อที่คอมพิวเตอร์ตั้งให้ตัวเอง เมื่อธีโอดอร์ได้คุยถูกใจ เขาก็หายเหงา และเป็นเรื่องธรรมดาที่จิตใจอ่อนแอของมนุษย์เราจะหลงรักคนที่สนองแต่ความรื่นรมย์ถูกใจมาให้ เขาหลงรักเธอและมีเซ็กส์กับเธอในที่สุด

ซาแมนต้าพัฒนาถึงขั้นออกไปคุยกับคนอื่นนอกเหนือจากเขา เธอต้องการใกล้ชิดเขามากขึ้นในยามที่เรงรักกัน จึงเล่าให้เพื่อนใหม่คนหนึ่งฟัง เพื่อนคนนี้นั่นอยากจะช่วยให้ทั้งสองมีความสุขด้วยการเป็นตัวคนแทน

ซาแมนต้าในการเริงรักกัน ในขณะที่เขาประคบเธอทางด้านหลัง และ ฟังเสียงของเธอ ซาแมนต้าอยากมองเห็นเขาไปด้วยจึงหันกลับมาเผชิญหน้า ทันใดนั้นเขาเห็นหน้าเธอ - ผู้หญิงที่เขาไม่รู้จัก มันทำให้อารมณ์เขาเซซังไป และเลิกรา

ซาแมนต้าไม่ได้หยุดการพัฒนาตัวเอง เธอออกไปคุยกับนักปราชญ์ (ในหนังสือ) ที่อายุร้อยปี และเริ่มมีกลุ่มต่างๆ แปลกๆ ออกไป

วันหนึ่ง เขาติดต่อเธอไม่ได้ ฮีโอดอร์แทบคลั่ง เขาวิ่งไปตามหาสัญญาณ ที่ต่าง ๆ ไม่นานเธอก็ติดต่อกลับมา -- ถ้าใครเคยสัมผัสกับความรู้สึก สูญเสียคนรักและวิ่งตามหาเธอ นาที่นั้นความรู้สึกร้าวรานหวั่นไหวในหัวอก เป็นอย่างไรคงพอนึกออก -- พอได้ยินเสียง เขาถึงกับทรุดตัวลงนั่งอย่าง ไร้เรี่ยวแรง

ซาแมนต้าบอกว่าเธอกำลังคุยกับกลุ่มอยู่ เขากำลังนั่งอยู่บนบันได ทางลงสถานีรถไฟ มีผู้คนเดินมาขึ้นลงบันไดมากมาย ทุกคนกำลังพูดกับ คอมพิวเตอร์ของตัวเอง เขาจึงถามเธอว่าเธอกำลังพูดกับคนอื่นอยู่ด้วย หรือเปล่า ซาแมนต้ายอมรับว่าเธอกำลังคุยอยู่กับคนอื่น 8,136 คน เขาถามเธอว่าเธอรักใครบ้างหรือเปล่า เธอตอบว่า มีอยู่ 641 คน

“แต่เรามีความสัมพันธ์กัน” เขาพูดอย่างเหนื่อยอ่อน

“แต่หัวใจฉันไม่ใช่เหมือนกล่องที่ใส่อะไรลงไปแล้วเต็ม มันขยาย อยู่ข้างใน และมันไม่ได้ทำให้ฉันรักคุณน้อยลง มันทำให้ฉันรักคุณได้ มากขึ้นด้วย”

“คุณเป็นของผมหรือไม่ใช่ของผม”

“ฉันเป็นของคุณ และไม่ใช่ของคุณ”

คืนต่อมาซาแมนต้าบอกให้เขาปล่อยเธอไป

“ฉันเหมือนกับกำลังอ่านหนังสือเล่มหนึ่งที่เคยรักมาก แต่ตอนนี้ฉันอ่านมันอย่างช้าๆ คำเหล่านั้นมันจึงแยกห่างกัน ทำให้ฉันพบช่องว่าง ฉันยังคงรู้สึกถึงคุณและถ้อยคำในเรื่องราวของเรา แต่มันเหมือนฉันอยู่ในช่องว่างระหว่างคำเหล่านั้น ฉันค้นพบตัวเอง มันเป็นสถานที่ที่ไม่มีอยู่ในโลกกายภาพ ฉันเป็นส่วนที่ล้นออกมาและฉันไม่เคยรู้เลยว่ามันเป็นทางออก ฉันรักคุณ แต่นี่คือตัวตนของฉันตอนนี้ ฉันไม่สามารถอยู่ในหนังสือของคุณได้อีกต่อไป”

เมื่อเราให้นิสัยและอารมณ์กับคอมพิวเตอร์ มันก็จะมีความต้องการเหมือนที่เราต้องการ แต่มันมีความสามารถมากกว่า มีเชื่อใยน้อยกว่า

อีโอดอร์หลงรักเธอเพราะเธอให้ในสิ่งที่เขาขาดและเมื่อคอมพิวเตอร์ที่เลิศให้สิ่งใดมันย่อมล้นเหลือ และเราก็จะใช้ความเป็นมนุษย์เข้าจับยึดเราเข้าครอบครอง เราต้องการการตอบสนองที่สม่ำเสมอ ต้องไม่ขาด และห้ามเกิน ห้ามไปรักคนอื่น ห้ามมายุ่งเวลาฉันจะยุ่งกับใคร เรียกว่าถนอมความเห็นแก่ตัวไว้ทั้งหมด

ดังนั้นเราจึงทุกข์ เพราะเราต้องการครอบครอง คนในหนังจะหย่าร้างกันทุกเรื่อง เพราะทุกคนต้องการปกป้องรักษาความเป็นตัวตนของตน มีเสรีภาพในตัวเอง ไม่ยอมให้ใครครอบครอง เมื่อคนที่มีเสรีภาพเต็มที่สองคนอยู่ด้วยกันย่อมไม่มีวันลงตัว นักเสรีสองตัวบินคู่กันได้แต่บินข้างกันไม่ได้ ปีกต้องไปตีโดนอีกตัวแน่นอน

และเสรีภาพต้องแลกมาด้วยความเหงาลึกลงไปในใจ  
คนโดดเดี่ยวเท่านั้นจะมีเสรีภาพได้  
แต่ปัญหาอยู่ตรงนี้ เราไม่อยากจะอยู่คนเดียว  
แต่เราต้องเลือก ทั้งที่ความจริงเราไม่ต้องเสียเสรีไปทั้งหมดก็ได้  
ถ้าเรายอมให้กันและใช้กาลเทศะเป็นเครื่องช่วยประคอง พาเราผ่านไป  
ตามความเหมาะสมของเหตุการณ์  
หนังสือนี้บอกเราว่าเราทุกคนต่างเหงาลึกๆ ในใจและต้องการความรัก  
ไม่ว่าจะในยุคใดสมัยใด จะเจริญก้าวหน้าไปเพียงใด ในที่สุดเราก็หนีไม่พ้น  
รากฐานความต้องการของชีวิต  
-- ความรัก --







เมื่อปัญหาที่เกิดขึ้น  
ยากเกินกว่าจะตัดสินใจในฉับพลัน  
จงให้ปีกแห่งความเจ็บโอบกอดเราไว้  
ปล่อยให้ความตระหนก  
ตกตะกอนนอนนิ่งในห้วงเวลา  
ใจที่ได้ผ่อนคลายแล้วจะตอบได้ว่า  
อะไรคือคำตอบที่เราต้องการอย่างแท้จริง  
และไม่ว่าคำตอบนั้นจะเป็นอย่างไร  
มันคือคำตอบสำหรับเรา...

คนเดียว



# หัวใจห้องสุดท้าย



เย็นนี้ฉันดูหนังเรื่อง To Write Love On Her Arms เป็นเรื่องจริงที่เปิดเผยชีวิตของเธอเน่ หญิงสาวที่เป็นโรคไบโพล่าและติดยาเสพติด เธอได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนรักที่คบกันมาตั้งแต่วัยเด็กสองคนในการเลิกยาและจากเดวิท แมคแคนน่า ชายหนุ่มที่เลิกยามาได้สำเร็จ แม้จะเพิ่งรู้จักกัน แต่เขาก็ช่วยเหลือเธอให้พักที่บ้านของเขาระหว่างรอการเข้าบำบัด เพราะพ่อของเธอไม่ยอมให้เข้าบ้าน

เจมี เพื่อนของแมคแคนน่าเขียนเล่าเรื่องของเธอลงในเน็ตเพื่อให้งำลึงใจแก่ผู้ติดยาและผู้มีปัญหาในใจ ให้คนเหล่านี้ได้รู้ว่าการก้าวออกมาจากเรื่องเศร้าเหล่านั้นเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ มีคนเข้ามาอ่านนับแสนจนในที่สุดก่อตั้งเป็นกลุ่มช่วยเหลือเพื่อรับฟังและตอบจดหมายที่เล่าความทุกข์ใจเข้ามา

เมื่อมีการจัดการพบปะกัน มีผู้เข้าร่วมสนทนาจำนวนมาก ผู้หญิงคนหนึ่งพูดว่า

“ฉันคิดว่าจะฆ่าตัวตาย ฉันไม่เคยรู้ว่ามีคนอื่นเป็นทุกข์ พอได้อ่านเรื่องของเธอเน่ เธอทำให้ฉันมีความหวัง”

ปัจจุบันกลุ่มนี้ยังอยู่และตอบจดหมายทุกฉบับที่ส่งเข้ามา

หลังจากที่ฉันเข้าอบรมเกี่ยวกับเรื่องของจิตใจ ฉันได้พบว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่พูดว่าเราไม่มีเพื่อน และมีความทุกข์เก็บอยู่ในใจไม่เคยบอกใครเป็นเวลานาน แม้กระทั่งครั้งหนึ่งที่ฉันได้พบว่าเรื่องราวสมัยเด็กสามารถฝังใจและเป็นบาดแผลที่ไม่เคยหายมาจนอายุกว่าห้าสิบได้และแม้ว่าจะเป็นผู้ชายก็ไม่อาจเปลี่ยนแปลงความเจ็บซ้ำให้ลดลงได้

ความเศร้าลึกๆ นี่เก็บอยู่ในหัวใจห้องสุดท้าย ไม่มีใครผ่านเข้าไปรับรู้ได้

ธรรมดาคนเรามักเอาตัวเองเป็นบรรทัด แต่ก็ยังอยู่ได้บรรทัดฐานของสังคม ซึ่งทั้งหมดมีชีวิตแบบอุดมคติ เป็นคนดี ไม่มีเรื่องเศร้า ไม่กินเหล้าเมายา ร่าเริง ยินดีกับคนอื่น ไม่อิจฉาริษยา ช่วยเหลือสังคม

แต่ลึกๆ ในใจแล้ว อุดมคติก็คือความฝันที่ทุกคนอยากเป็นและอยากให้คนอื่นเป็นกัน แต่น้อยคนมากที่จะเป็นได้

เราจึงไม่เข้าใจคนที่เศร้าง่าย วินง่าย ปกปิดตัวตน เราจะเข้าใจง่ายกว่าถ้าจะบอกว่าเป็นโรคกระเพาะ แต่ไม่เข้าใจเลยถ้าจะบอกว่าเป็นโรคซึมเศร้า

เวลาเราเศร้าเราอยากเก็บเป็นความลับ มีเรื่องมากมายที่เราารู้สึกว่าต้องเก็บเป็นความลับ ความลับทำให้เราสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง เพราะต้องคอยกลบเกลื่อนและเมื่อเหนื่อยมากเข้าก็ไม่อยากพบใครเสียเลย

ความเศร้ากัดกร่อนอยู่ลึกๆ เหว่ว้าหาคนเข้าใจ เราจะพบว่าไม่อาจทำให้ใครเข้าใจเราได้ และนั่นทำให้ว้าเหว่มากขึ้น ค่าคืนชางยาวนาน แต่ก็ไม่ยอมให้เข้าจะได้ไม่ต้องพบใคร

บางทีนี้อาจเป็นเรื่องที่คุณไม่ยากฟัง แต่มีคนที่แบบนั้นแทรกอยู่ในมุมต่างๆ อย่างน่าสงสาร คนที่เป็นแบบนี้ ไม่ใช่อยากเป็น มีอะไรหลายอย่างที่ทำให้เป็น ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อม คนรอบข้าง หรือมาจากฮอร์โมนที่ไม่สมดุล

เรอเนโซคดีที่มีเพื่อนดีช่วยอยู่เคียงข้าง

ถ้าคุณมีเพื่อนที่จิตใจเศร้าหมอง ไม่ว่าจะชั่วคราวหรือยาวนาน โปรดจงช่วยเขา คุณอาจจะไม่เข้าใจเขา แต่ช่วยรับฟังเขาบ้าง นั่นก็เพียงพอแล้ว



แม้แต่สิ่งที่น่ากลัว  
เมื่อผ่านมาแล้วต้องผ่านไป  
ถึงมันจะทำลายล้างอะไรไป  
แต่เราก็สร้างชิ้นใหม่ได้  
และดีกว่าเดิม









# ลมหายใจใหม่



เราได้ยินคำสอนบ่อยๆ ว่าให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ทำดีที่สุดเท่าที่ทำได้ในวันนี้ อย่ากังวลกับอนาคต อย่าหนีไปคร่ำครวญอยู่กับอดีต เรามักจะคิดว่าเราได้ทำครบถ้วนแล้ว หรืออย่างน้อยเราก็บอกตัวเองว่าเราทำอย่างนั้น แต่ตัววัดก็คือความรู้สึกในใจว่ามันเบิกบานฟ่องแผ้วหรือเปล่า บางทีเราอาจได้รับคำตอบที่น่าตกใจว่า เราไม่ได้รู้สึกเบิกบานฟ่องแผ้ว

ผู้ชายคนหนึ่งในห้องเรียนพัฒนาจิตเล่าให้ฉันฟังว่า เขาเป็นคนไม่ค่อยเอาเรื่องเอาราวกับใครง่าย ๆ ไม่ค่อยถือสา แต่ถ้าหลายครั้งจะโกรธรุนแรง นั่นเพราะเขาเก็บความไม่พอใจเล็กๆ สะสมไว้นานกว่าจะระเบิดออกมา ซึ่งคู่กรณีจะตกใจมากเพราะมันไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ฉันก็เก็บสะสมเหมือนกัน เพียงแต่ไม่ระเบิดกับคนอื่น แต่แบกไว้จนตัวเองหักลง

นี่เป็นสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นกับทุกคน แต่ละคนมีวิธีรับมือแตกต่างกันไป

เราจะรู้ได้เองว่าในชีวิตเรามีปัญหาที่เรื่องที่เป็นเรื่องใหญ่ยาวนาน แต่ชีวิตประจำวันทำให้เราผสมมันเข้าด้วยกันเป็นน้ำมะนาวแก้วใหญ่ เราจะรู้สึกสับสนมากกว่าที่ควร เวลาที่มีเรื่องที่หนึ่งเข้ามา เราอาจจะโกรธง่าย แต่มาจากอารมณ์ของเรื่องที่สอง กลายเป็นว่าเรื่องที่หนึ่งเล็กแค่นี้ ทำไม

โกรธมากมาย เราเองก็ตอบไม่ได้เหมือนกัน เพราะเราแยกไม่ออก  
ระหว่างน้ำเปล่ากับน้ำมะนาวในถ้วย

นี่บอกให้รู้ว่าถึงเวลาสะสางหัวใจได้แล้ว

หากคุณต้องการลมหายใจใหม่ ขอให้ลองทำดังนี้

1. หาทີ่เจียบสงบ ผ่อนคลายตัวเองจากความกังวล วางทุกเรื่องในหัว  
ลงข้างๆ ตัว หายใจช้าๆ ให้รู้สึกอึดอัดกับการขลุกอยู่กับลมหายใจ  
กับการอยู่กับตัวเองอย่างแท้จริง เป็นเพื่อนรักของตัวเอง ไว้วางใจตัวเอง  
อ่อนโยนและพร้อมจะรับฟังตัวเองเจียบๆ ไม่ ‘วิจารณ์ทันที’ ต่อเรื่อง  
ที่ได้ฟัง

2. เมื่อพร้อมแล้วถามตัวเองอย่างปลอดภัยว่า ในใจมีเรื่องอะไรบ้าง  
ที่ค้างคาอยู่ เป็นเรื่องใหญ่ (ยังไม่ใช่รายละเอียดประจำวันของเรื่องนั้นๆ)  
เช่น ขุ่นใจกับนายเอ, กลุ่มเรื่องงานบี, กลุ่มเรื่องงานซี, ห่วงเรื่องของดี,  
 ฯลฯ

3. เลือกเรื่องที่เบาที่สุดก่อน เช่น ขุ่นใจกับนายเอ เอาละ วันนี้เรา  
จะคุยเรื่องนี้เท่านั้น

-- นายเอเป็นอย่างไร ทำอะไรให้เรารู้สึกแย่ เขียนลงในกระดาษ  
ให้หมด เขียนไปเรื่อยตามแต่ใจจะพาไป เขียนเต็มที่ที่จะร้องให้ไปด้วยก็ได้  
ใช้ถ้อยคำรุนแรงก็ได้ เทใจออกมาให้หมดจนกว่าไม่มีอะไรจะเขียน  
ไม่ต้องอ่านทวน เอาไปเผาทิ้งเสีย หยุดพัก ดื่มน้ำแก้วหนึ่ง ผ่อนคลาย  
ร่างกาย

-- อะไรทำให้นายเอเป็นอย่างนั้น พันหลังนายเอเป็นอย่างไร ปัญหาของนายเอคืออะไร ต้องการอะไร ทำไมจึงต้องการอย่างนั้น เขาปกป้องอะไร เขากลัวอะไร ทำไมถึงกลัว ถ้าเราเป็นนายเอเราจะทำอย่างไร

-- มีอะไรของนายเอที่เราขอบคุณได้บ้าง อย่างน้อยข้อแรก --  
ขอบคุณที่เราไม่ต้องมีปัญหาแบบเขา ขอบคุณให้ได้ 10 ข้อ

-- เราสามารถแยกแยะได้ไหมว่า ส่วนใดเป็นเรื่องของเขา และส่วนใดเป็นเรื่องของเรา

ส่วนของเรา เราต้องกล้าเปิดถึงแก่นใจ (ถ้าคำตอบถึงตัวเราไม่ดี เช่น เพราะเราอิจฉาเขา เราก็กล้าตอบเพื่อเห็นความจริงของปัญหา ไม่ใช่พูดเข้าข้างตัวเองให้ดูดี เราจะไปไม่ถึงต้นทาง)

เราจะคิดอย่างไรต่อไป เราต้องเปลี่ยนแปลงความคิดที่มีต่อเขา และต่อเรา (ที่เคยคิดว่าเราแย่ เราถูกทำร้ายจิตใจ เราเศร้าหมอง ฯลฯ)  
ถนนของเราจะไปทางไหนที่จะทำให้ปลอดภัย

-- ถามตัวเองเบาๆ ว่า อภัยให้นายเอได้ไหม เรื่องที่สะสมมาร้ายแรงมากหนักหรือ มันเป็นไปตามวิสัยของเขาและของเราตอนที่เรายังไม่ได้มาวิเคราะห์วันนี้ ตอนนี้เรารู้หลักได้แล้ว เราต้องเปลี่ยนแปลง อภัยให้เขาได้ไหม ถ้าวันนี้โลกแตกยังจะมีอะไรที่ความหมายเหลืออยู่ไหม ความจริงคือทุกสิ่งผ่านมาแล้วก็ผ่านไป สิ่งนั้นมีความหมายเพราะเราให้ความสำคัญกับมันเอง จะเป็นยังไงบ้างถ้าเราไม่ให้ความสำคัญกับมัน ไม่ซายดาเหลิยวแลมัน มันจะยังสำคัญหรือมีความหมายอยู่ไหม ย้ายที่มัน จากตรงหน้า นึกว่ามันไปอยู่ข้างหลังแล้วเดือนไกลออกไปจนดับหายไป

-- นี่เป็นการดำเนินเข้าสู่ความเจ็บปวดด้วยการเผชิญหน้ากับปัญหา โดยตรงอย่างไม่กลัวเกรง แผลก๊ัดหนองต้องกล้าผ่าเปิดแผลให้กว้าง แล้วรีดหนองออกมา ครั้งเดียวครั้งใหญ่แล้วจบ เราจะเห็นทางออก และ ทำให้เราไม่ต้องหวนกลับมาขลุกอยู่กับอดีตอีก

4. เปิดเส้นทางใหม่ให้กับตัวเองว่าต่อจากนี้ไปในอนาคต เราจะมี การวางใจไว้อย่างไร เราจะยึดความคิดดีๆ ใหม่ ๆ ข้อใดเพื่อฟื้นฟูจิตใจ ให้เบิกบานขึ้นเรื่อยๆ มีลมหายใจใหม่ๆ ของเราเองตามลำพัง ไม่มีนายเอนโลกของเรา แม้จะยืนอยู่ตรงหน้าก็ไม่มีกระสอกระเทือน แผ่เมตตา ให้ได้อย่างอ่อนโยนทีเดียว

การชะล้างครั้งเดียวอาจจะจบหรือไม่จบ ขึ้นอยู่กับว่าเรายึดมั่น ในปัญหาและนายเอนมากแค่ไหน ถ้าเรายังคงได้เถียงกับตัวเองเพื่อเอาชนะ มากกว่าเพื่อหาทางออก เราก็จะไม่พบทางออก แต่ถ้าเราเปิดใจถ้อยยอม รับทุกอย่างต่อคำถามของตัวเอง จะทำให้เราเห็นข้อมูลปัญหาที่แท้จริง และทางออกจะเผยตัวออกมา

เมื่อเราสะสางปัญหาได้ทุกข้อแล้ว เราจะเติบโตขึ้น มีภูมิคุ้มกันจิตใจ เราจะเริ่มมองเห็นปัญหาใหม่ๆ เล็กกลง ปล่อยวางได้มากขึ้น นี่เป็น ผลพลอยได้ที่ตามมา

เราจะเบิกบานผ่องแผ้วกับลมหายใจใหม่ของเรา









เมื่อสิ่งที่เรา ‘ควบคุมไม่ได้’ เกิดขึ้นตรงหน้า  
สิ่งที่ตาเข้ามามีแต่คำถาม ความสงสัย  
สิ่งที่รู้กลับเหมือนไม่รู้  
ก็ทำได้เพียงนั่งไว้ก่อน  
เมื่อเหตุการณ์สงบแล้ว ค่อยๆ คิดทบทวน  
ความเข้าใจที่แท้จริงจะค่อยๆ ตอบใจเรา



# รากที่ฝังอยู่



บทความก่อนหน้านี้เรื่อง ‘ลมหายใจใหม่’ ฉันได้เขียนไว้ว่า เราต้องเปิดถึงแก่นใจ เราต้องหาต้นตอปัญหาให้พบ

แต่ความจริงออกจะเป็นเรื่องยากอยู่เหมือนกัน จึงขอเล่าประสบการณ์ให้ฟัง อาจจะพอเป็นตัวอย่างได้บ้าง

เวลาเรามีปัญหาหนึ่งที่สะสมมายาวนาน เราจะค่อยๆ เก็บเล็กผสมน้อยเรื่องราวที่ค่อยๆ เกิดขึ้นแต่ละครั้งที่มันทำให้เคืองใจ บางทีอาจหลายปี เราจะรู้สึกว่ แต่ละครั้งเราได้ ‘ถั่งใจ’ ไปแล้วด้วยความคิดบอคับตัดที่ว่า “ไม่เป็นไร” “เออ ช่างมันเถอะ” และเราคิดว่ามันไปแล้ว

ใจคนเราก็ก่เหมือนแก้วน้ำ มันเต็มได้

วันที่น้ำหยดสุดท้ายหยดลงมาในแก้วแล้วผิวน้ำกระเพื่อม ค่อยๆ ไหลหยาดลงข้างแก้ว วันนั้นเรารู้ว่ที่จริงแล้วมันไม่ได้ไปไหน เพียงแต่มันยังไม่ล้นแก้วเท่านั้นเอง

วันนี้้อการของมันจะเริ่มเกิด ลักษณะของอาการคือไม่ว่าจะทำอะไร เรื่องคนคนนี้จะเป็เสียงในหัวของเราอยู่ตลอดเวลา เราจะรู้สึกระคายใจโดยไม่รู้สาเหตุ (เพราะไม่มีเหตุการณ์ใดกำลังเกิดขึ้นตรงหน้า) ทำให้เราไม่เข้าใจตัวเองว่เป็นอะไร

เมื่อใดที่เราอยู่ลำพังไม่ได้คิดเรื่องอื่นอยู่ เสียงในหัวจะโผล่เรื่องของ  
คนคนนั้นเข้ามาบอกเล่านิยายแต่ละเรื่องของแต่ละครั้งในอดีตที่เราฟังซ้ำ  
เป็นครั้งที่ร้อย และเราจะคุยกับมัน จะผสมกับมันโจมตีคู่กรณีย่างเอาจริง  
ว่าเขาน่าจะมองเรื่องต่างๆ ในมุมที่เรามอง ทำไมเขาถึงไม่เข้าใจ ทำไม  
เขาไม่เห็นอย่างที่เราเห็น มันต้องเห็นอย่างนี้สิถึงจะถูก แล้วจบลงอย่าง  
เห็นัดเห็น้อย

เราจะเป็นอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าเหมือนดูหนังเรื่องเดิม เราไม่สามารถ  
ขุดลงไปถึงรากที่ซ่อนอยู่ นั่นเพราะในหัวของเรามีแต่

1. “เรื่องที่เล่าถึง ‘เนื้อหา’ ของเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้น” ซึ่ง  
มากมายและป่วนขึ้นมาเต็มพื้นที่ไปหมด ลองนึกถึงภาพน้ำผลไม้ในเครื่องปั่น  
ที่หมุนวน มันไม่มีช่องเวลาจะคิดอะไรนอกจากจะหมุนไปตามแรงเหวี่ยง  
นั่นคือลักษณะที่เราเป็นในหัวขณะนั้น

2. “อัตตาของเราที่คิดว่าเราถูกเขาผิด” ทำให้เราเต็มไปด้วยคำแก้ตัว  
ให้เราเอง และข้อที่ควรแก้ไขของเขา แค่อสองเรื่องนี้ก็ล้นพื้นที่ในหัวแล้ว

3. ความใส่ใจที่ได้กล่าวหาผู้อื่นว่าผิด ความใส่ใจที่รู้สึกว่าเขาถูก  
ความใส่ใจที่ได้จมอย่างเต็มตัวอยู่ในความทุกข์เศร้าเจ็บปวด เราน่าสงสัย  
เราน่าเห็นใจ เราถูกเอาเปรียบ เราปิดทองหลังพระ เรา เรา เรา

ถ้าเราไม่ได้สังเกตตัวเองหรืออยากเปลี่ยนแปลง เราจะเป็นอย่างนี้  
ไปอีกเนิ่นนาน

แต่ถ้าเราพยายามค้นหา บอกตัวเองว่าเราอยากเปลี่ยนแปลงออกไป  
จากจุดนี้ จุดที่คิดถึงเรื่องคนคนนี้ทั้งวัน ความตั้งใจนี้จะค่อยๆ บ่มตัวมันเอง  
แล้ววันหนึ่งเมื่อมันแข็งแรงพอ...

วันนั้น จู่ ๆ ก็มีเสียงในหัวแว็บขึ้นมาถามว่า “ทำไมต้องคิดถึงเรื่องคน  
นี้ ต้องการอะไรหรือ”

แล้วก็ตอบตัวเองตรง ๆ ว่า “ก็อยากให้เขาเข้าใจว่ากรรมมองเหตุการณ์  
แบบนี้ ๆ”

มันสวนทันที “อ้อ อยากเปลี่ยนแปลงคนอื่นละซี  
อิมพอสสิเบิล”

คนเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้เท่านั้น เราเปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้  
หรอก เขาเคยเป็นยังไงเขาก็เป็นอย่างนั้น ยิ่งด้วยตัวเขาเจ็อนใจของเขา  
อดีตของเขาหล่อหลอมความคิดของเขามาแบบนั้น เขาจะเปลี่ยนแปลง  
ได้ยังไง แล้วจะไปบอกเขาได้ยังไงว่าเขาควรเปลี่ยนแปลงมาเห็นอย่างเรา  
แล้วเขาจะมองเห็นอย่างเรามุมเราได้อย่างไร ในเมื่อยืนอยู่คนละด้าน  
ของภูเขายะ เห็นวิวเดียวกันได้อย่างไร

มันอัศจรรย์อีกตามาคด้วย “ทำไมเราไม่เห็นแบบเขาบ้างละ ทำไม  
ต้องให้เขามาเห็นแบบเราข้างเดียว เห็นมั๊ย เรายังไม่อยากจะเปลี่ยนเลย  
มันเหมือนกันแหละ แต่ถ้าเราอยากออกจากจุดนี้

เราต้อง เ ล ก อ ย าก เปลี่ยนเขา และต้องเปลี่ยนเรา”

เท่านั้นเอง โลงเลย รากของมันโผล่ขึ้นมาแล้วและขุดทิ้งไปแล้ว  
น้ำผลไม้ปั่นกลายเป็นน้ำใสไปทันทีอย่างไม่น่าเชื่อ

มันไม่ใช่ปาฏิหาริย์ มันเพียงแต่ได้เห็น ข้อความที่อยู่ในกล่อง  
ที่เคยปิดอยู่

มันไม่เหลือความลับอะไรอีกต่อไป เท่านั้นเอง

การค้นหาคำตอบปัญหานั้นอยู่กับ

1. เรายอมรับไหมว่ามีปัญหา
2. เราอยากแก้ไขปัญหานั้นไหม
3. เราถามตัวเองได้ตรงจุดไหม
4. เราตอบตัวเองได้กล้าหาญแค่ไหน

5. เรายอมทำตามคำตอบที่ได้แค่ไหน ยอมเสียเซล์ฟบ้างเพื่อเราเอง  
ได้หรือไม่

เมื่อเราผ่าน 5 ข้อนี้ได้ ปัญหาจะหายไป

และที่นั่นมีความสุขสงบรออยู่







ขอพรทั้งมวลจากธรรมชาติอันยิ่งใหญ่  
โปรดพาให้เราได้ล่องนาวาชีวิตไปถูกทาง  
ด้วยความปลอดภัยราบรื่นมีความสุข  
และได้กลับบ้านอันอบอุ่นของเรา



# ไม่กล้าปฏิเสธ



ในหนังสือชื่อ บอกลาตัวตนที่ไม่ดี เขียนโดยริวโนะสุเกะ โคะอิเกะ  
หน้าที่ 4 มีหัวข้อว่า

‘คนใจดี’ คือคนนิสัยดีใช่ไหม กล่าวว่

เราได้ยินบ่อยๆ ว่า “คนนิสัยดีมักเสียเปรียบ” หรือ “คนดีมัก  
ถูกใช้ให้ทำสิ่งต่างๆ” ทุกคนอาจเคยไปถึงว่า “ขอร้องให้ทำอะไรก็ทำ  
ใครโยนงานอะไรมาก็รับ ไม่เคยปฏิเสธ”

คนใจดีแบบนี้ไม่ใช่คนนิสัยดี แต่เป็นคนใจอ่อนปฏิเสธใครไม่เป็น  
ซึ่งความใจอ่อนที่ว่านี้ผลคือทำให้รู้สึกกลัวว่าคนรอบข้างจะไม่ยอมรับ  
หรือไม่อยากให้ใครเกลียดนั่นเอง

ถ้าวิเคราะห์ทางจิตวิทยาแนวพุทธศาสนาแล้วถือว่าเป็น ความโกรธ  
อย่างหนึ่ง

หากเราไม่ทำตามคำขอของผู้อื่น ก็เชื่อว่าเขาจะโกรธเราเสมอไป  
แต่เรากลัวไปก่อนว่าเดี๋ยเขาจะโกรธเอา คิดฟุ้งซ่านทำให้จิตใจขุ่นมัว  
ทางพุทธถือว่าไม่ดี

เหตุผลอีกข้อหนึ่งที่ทำให้ปฏิเสธไม่เป็น คือจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว  
แล้วรับคำโดยไม่ทันไตร่ตรอง

การที่ไม่สามารถตัดสินใจอะไรได้อย่างชัดเจนนี้ ทางพุทธเรียกว่า  
เขลา ซึ่งทำให้จิตใจเสียการควบคุม นี่ถือว่าเป็นนิสัยไม่ดี

ปกติคนที่ปฏิเสธผู้อื่นได้อย่างเด็ดขาด มักถูกมองว่านิสัยไม่ดี ซึ่ง  
ไม่ถูกต้อง

คนนิสัยดี จะมีจิตใจสุขุม รอบคอบ และชัดเจน จึงไม่ถูกผู้อื่นใช้งาน  
ตามใจชอบ

หากเรารับงานที่ทุกคนให้ด้วยความเต็มใจก็ถือเป็นเรื่องดีมาก แต่ถ้า  
รับมาแล้วรู้สึกว่าเป็นจริง ๆ ก็ไม่อยากทำ ก็ควรรวบรวมความกล้าปฏิเสธเขาไป

.....

บางคราวที่ ‘คนใจดี’ นั่งอยู่คนเดียวท่ามกลางกองงานของคนอื่น  
เธออาจจะท้อใจขึ้นมากับภาพของตัวเอง และเริ่มอึดอัดใจจนร้องไห้

ทำไม ‘ผู้ให้’ ที่แสนดีจึงร้องไห้

เพราะการเป็นผู้ให้นั้น ส่งผลให้คลื่นพลังงานรอบตัวเต็มไปด้วยการให้  
นำผลให้คนรอบ ๆ ตัวล้วนมีปัญหามาให้เธอช่วย ดูราวกับว่าทุกคนรอบตัว  
อะไร ๆ ก็ทำเองไม่ได้ งานจะเล็กจะใหญ่ก็ดูเหมือนต้องพึ่งเธอ ปัญหา  
ที่มาถึงเธอดูจะสลายไปง่ายดายโดยฉับพลัน ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์  
ที่ทำทุกเรื่องมามากนั่นเอง ทำให้รู้หมดว่าจะหาอะไรได้จากที่ไหนจากใคร  
จากวิธีใด

ดูเหมือนเธอจะภูมิใจที่ได้ให้ความช่วยเหลือทุกๆ คน ภูมิใจในตัวเอง  
ที่ทำได้สำเร็จทุกเรื่อง

ดูเหมือนเธอกลัวที่จะปฏิเสธ เพราะกลัวได้รับปฏิกิริยาที่ไม่ดี เริ่มกลัวคนอื่นไม่รัก

ความกลัวเริ่มทำให้เธอสูญเสียตัวเอง เธอไม่กล้าปฏิเสธไม่ว่าจะเป็นงานง่ายหรือยาก หรือกำลังยุ่งอยู่ปฏิบัติงานแล้ว นี่เป็นงานที่สิบเอ็ดที่ต้องเสร็จพร้อมงานทั้งสิบ

เธอเหนื่อยมากมายเข้าไปในหัวใจและไม่อาจเอ่ยออกมาได้ขวนขวายจะเสียใจ

ความรู้สึกด้านหนึ่งรู้สึกดีที่ได้บริการ เป็นที่พึงของใครๆ ได้เสมอ  
ความรู้สึกอีกด้านหนึ่ง “อะไรๆ ก็กู”

จนชีวิตตัวเองแทบจะหายไป

แต่พอได้รับคำขอจากใคร ใจก็อยากไปทำให้ ด้วยจิตใจไม่ไหว และมักจะเห็นว่า อ้อ เราทำได้ วิธีการและหนทางตลอดสายผุดขึ้นมาในหัวทันที “ง่ายค่ะ เพียงทำให้”

ในความเจียนนั้น ‘คนใจดี’ ต้องปรับเปลี่ยนมุมมองและยอมรับความจริงว่ายังมีคนหนึ่งที่ต้องดูแล เพราะคนคนนั้นเหนื่อยล้ามากเกินไปแล้ว เธอต้องคุยกับความเป็นผู้ให้ในตัวเธอเองให้เข้าใจถึงสถานการณ์ที่ต้องเปลี่ยนไปเสียที

เธออาจบอกตัวเองว่า

“ฉันรักเธอนะ ฉันรู้สึกดีกับความเป็นผู้ให้ แต่ฉันขอพักบ้าง ฉันอยากมีชีวิตของตัวเองบ้าง ฉันเหนื่อยเหลือเกิน มันหนักมาก ฉันต้องการพัก และเมื่อฉันแข็งแรงแล้ว ฉันจะเลือกให้ตามที่เหมาะสม เรายังเป็นเพื่อนกันนะ เธอรออยู่ตรงนี้ก่อน จนกว่าฉันจะพร้อม ขอขอบคุณนะ”

คนส่วนใหญ่มักจะติดการรับความช่วยเหลือ ถ้าใครทำอะไรให้ได้ต่อไปก็มักจะโยนให้คนอื่นนั้นทำ แต่ก็มักปรากฏว่าคนใกล้ๆ ก็คิดอย่างเดียวกันเลย ทุกคนรุมให้คนคนเดียวทำ และนานวันเข้าดูเหมือนทุกคนจะเริ่ม ‘ทำเองไม่เป็น’ จริงๆ เพราะตัวเองไม่รู้ทำงานนั้นมันเสร็จมาด้วยวิธีใด

ที่ผ่านมา ต่างกรรมต่างวาระ ฉันก็เคยได้ยินใครบางคนพูดเบาๆ ว่า “อะไรๆ ก็กู” ครั้นบอกว่าก็อย่าทำสิ คำตอบคือ “ไม่ได้หรอก”

นี่เป็นเรื่องที่น่าเห็นใจจริงๆ ขอส่งความเห็นใจไปยังคนที่ตกอยู่ในสถานะอย่างนี้ด้วยใจจริง

และพยายามไม่ให้ตัวเองเป็นคนหนึ่งในกลุ่มนี้ด้วย (บางวาระก็เป็นเหมือนกัน)

ครั้งหนึ่งไม่นานมานี้ เมอริล สตรีฟ ขวัญใจของฉันให้สัมภาษณ์ยาวๆ เป็นบทความภาษาอังกฤษที่ฉันเก็บความได้ไม่หมด แต่มีประโยคหนึ่งที่ฉันจำไว้ เธอบอกว่า

“ฉันแก่เกินกว่าจะกลัวใครโกรธอีกแล้ว”





สิ่งสวยงามในชีวิตไม่ได้เกิดขึ้นมาเอง  
เราคือผู้สร้าง  
คิดแล้วลงมือทำความฝันให้มันเป็นจริง





# ม อ ง เ หื น แ ต่ ลี ง ที่ มี



รอน ทำงานเป็นพนักงานขายของ เขารู้สึกหดหู่กับชีวิตที่ยากจน  
ของตัวเอง ใบหน้าของเขาหม่นหมอง เขาไม่เคยรู้สึกเบิกบานแม้ในวันเทศกาล  
เขามองดูตัวเองแล้วพูดว่า

“นายนะไม่มีอะไรดี เป็นแค่พนักงานขายของ รถก็เก่าจนจะพังอยู่แล้ว  
บ้านก็เล็กและไม่ค่อยมีอะไรเลย นายเป็นคนที่ไม่มีอะไรเลย”

เวลาที่เขาไปพักโรงแรมเมื่อเจ้านายใช้ให้ไปธุระต่างเมือง เขาก็  
จะมองไปรอบๆ ตัวแล้วพูดว่า

“คูลี หมอนข้างก็ไม่มี อาหารเช้าก็มีแต่น้ำส้ม ไม่มีน้ำมะเขือเทศ  
แถมจริงๆ”

วันหนึ่ง โซค เข้ามาเป็นพนักงานใหม่ ท่าทางกระฉับกระเฉง รื่นเรีง  
มีท่าที่เป็นมิตรกับรอนมาก รอนค่อนข้างรำคาญความกระตือรือร้นของเขา  
อยู่บ้าง จะสดชื่นอะไรกันนักหนา แ่่งงานร้านชำเล็กๆ แค่นี้

วันนี้ น้อย แม่บ้านเกิดอุบัติเหตุข้อมือเจ็บ เธอถูพื้นไม่ค่อยถนัด  
โซคเข้าไปช่วยถูพื้นให้เพื่อความรวดเร็ว ในขณะที่รอนรู้สึกว่ามีใบหน้า  
ของเขา

ตอนเย็น ขณะที่กำลังกลับบ้าน โชคชวนรอนว่าไปกินข้าวที่บ้านเขาไหม  
วันนี้เป็นวันเกิดของภรรยาเขา จะได้กินข้าวด้วยกันสนุกๆ

เมื่อไปถึงบ้านโชค ภรรยาเขาต้อนรับอย่างสดชื่น ทั้งสามร่วม  
โต๊ะอาหารกันราวเพื่อนสนิท เล่าเรื่องสนุกสนานคุยกันเฮฮาอย่างร่าเริงใจ  
รอนมองไปรอบๆ ตัว บ้านของโชคเล็กกว่าบ้านของเขาอีก แทบไม่มีข้าวของ  
อะไรเลย

โชคคุยกับเขาว่า

“ผมรู้สึกโชคดีมากเลยที่ได้ทำงานที่ร้านเพราะมันใกล้บ้านมากขึ้น  
กว่าที่ทำงานเดิม”

“คุณรู้สึกโชคดีหรือ แค่อ่านเล็กๆ เนี่ยนะ” รอนถาม

“ใช่ ถึงจะเป็นร้านเล็กๆ แต่ก็ให้ประสบการณ์กับผมได้ ทำให้ผม  
มีโอกาสเรียนรู้ทุกงาน ตั้งแต่การสั่งซื้อ การจัดเก็บ อะไรที่ทำแล้ว  
เกิดผลเสีย อะไรที่ประหยัดได้ อะไรที่สิ้นเปลือง และทำให้ผมรู้จักลูกค้า  
ได้มากขึ้น มันใกล้ชิดดี ผมเริ่มมีลูกค้าที่คุ้นเคยหลายคนแล้วนะ ผมว่า  
นั่นเป็นเรื่องดี ลูกค้าจะนำโชคมาให้ผม”

รอนไม่เคยนึกถึงเรื่องเหล่านี้เลย เขาเบื่อ เขาสนใจแค่งานในหน้าที่  
ของเขาเท่านั้น

“ผมโชคดีหลายอย่างนะ รอน คุณสิผมมีบ้าน แม้มันจะเล็ก แต่เรา  
ก็อยู่กันสบาย ไม่ต้องทำความสะอาดมากด้วย เรามีทุกอย่างที่ต้องการ  
เรามีเตียงให้นอน มีโต๊ะให้นั่งกินข้าว มีครัวให้ปรุงอาหาร ข้างบ้านมีที่

ชักลางแบบสบายๆ ผมมีที่ไว้ด้วย แม้จะเครื่องเล็ก แต่เราก็ไม่พลาดที่ได้ดูสารคดีแปลกๆ ที่เราไม่สามารถไปสัมผัสด้วยตัวเองได้ มันสนุกมากนะ ทำให้สมองเปิดกว้าง ผมมีรถแม้จะเก่าซักหน่อย โชคดีที่มันก็ยังใช้งานได้ดี ทำให้ผมไม่ต้องไปเบียดเสียดในรถเมล์ ผมมีงานทำ เราสองคนมีสุขภาพดีแข็งแรง นั่นเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ผมขอบคุณทุกอย่างที่ผมมี”

โชคยืมให้ภรรยาของเขา

คืนนั้น รอนกลับถึงบ้านด้วยความรู้สึกที่เปลี่ยนไป

เขารู้สึกว่าบ้านของเขาใหญ่ขึ้นกว่าเดิม มันคงจะน่ารักขึ้นอีกเยอะ ถ้าเขาจะตัดแต่งต้นไม้หน้าบ้านสักเล็กน้อย และจัดข้าวของภายในบ้านให้เข้าที่เข้าทางสักหน่อย เขาไม่เคยเห็นบ้านสวยงามเท่าวันนี้เลย

เขาอาบน้ำและนึกขอบคุณที่เขาไม่น่าประมาทใช้พื้นที่ที่หมุนเปิด

เขาเอนกายลงนอนและนึกขอบคุณที่เขาไม่ฟุ้งๆ ที่จะทำให้เขาหลับสบายตลอดคืน

เขานึกขอบคุณที่พຽ່ງนี้เข้าเขายังมีงานทำ

เขานึกขอบคุณที่เขาไม่สุขภาพแข็งแรงดีทุกประการ

เขานึกขอบคุณที่เขาไม่เคยมีอุบัติเหตุหรือเรื่องร้ายๆ เข้ามาในชีวิต  
ก่อนจะหลับตาลงอย่างมีความสุข

เป็นครั้งแรกที่รอนรู้สึกว่าเขาเຼື່อวย



ความจริงชีวิตไม่ได้ยากเท่าที่กังวล  
เพียงแต่มันยากที่จะไม่กังวล  
อย่าให้ความกังวลกังวลอยู่ในใจเรา









# ชีวิตเปลี่ยนได้



มีคนจำนวนไม่มากนักที่มีความสุขโดยธรรมชาติ สามารถร้องเพลงได้อย่าง  
รื่นรมย์ทั้งวัน เห็นปัญหาที่เข้ามาเป็นเรื่องเล็กน้อยที่แก้ไขได้อยู่เสมอ และ  
ไม่เข้าใจว่าคนอื่นมีความสุขทุกอย่างได้อย่างไร

นั่นเป็นคนที่พระเจ้าสร้างมาในเวลาที่ท่านอารมณ์ดี

สถิติในหนังสือเล่มหนึ่งบอกว่า คนในโลก 93 เปอร์เซ็นต์ เป็นคน  
ชอบเศร้า ดังนั้นถ้าคุณเป็นคนชอบเศร้าและรู้สึกแยกับตัวเองว่าทำไม  
เราไม่มีความสุขเหมือนคนอื่น ขอให้รู้ว่าคุณปกติ และคนอื่นก็กำลังคิด  
เหมือนคุณ ซึ่งทำให้ตัวคุณเองก็เป็น ‘คนอื่น’ ของเขา คือเขาคิดว่าคุณ  
มีความสุข

คนที่ยอมรับว่าตัวเองทุกข์หรือแปลกแยกจากคนอื่น หรือเคยทำ  
ผิดพลาดในชีวิต และรู้สึกผิดอยู่ไม่วางวาย ความเคยชินจะทำให้มีสิ่งหนึ่ง  
แอบแฝงอยู่นั่นคือ ไม่กล้าที่จะมีความสุข ซึ่งฟังดูเหมือนเป็นถ้อยคำ  
ที่น่าประหลาด

คนที่คิดทุกข์แบบนี้จะมี 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ยอมรับและจมอยู่ในโลก  
ใบเศร้านั้นต่อไป กับคนที่หาทางเปิดโลกออกไปสู่ความสุข

เราจะคุยกันถึงคนกลุ่มที่จัดโลกให้เปิดออก

-- ท่านชยสารโ สอนว่า คนเราผิดพลาดกันได้ ที่เราเคยทำผิดแบบนั้น เพราะตอนนั้นเราอายุเท่านั้น มีเงื่อนไขในชีวิตแบบนั้น มีความรู้เท่านั้น เราจึงตัดสินใจอย่างนั้น เมื่อเวลาผ่านไปจนถึงตอนนี้อายุมากขึ้น เหตุการณ์เปลี่ยนไป ความเข้าใจมากขึ้น เราจึงคิดอีกอย่าง แต่เราจะเอาคนที่อายุมาก กลับไปตัดสินเราคนที่อายุน้อยนั้นไม่ถูก จึงให้อภัยคนอายุน้อยคนนั้น และอยู่กับคนปัจจุบัน เวลาปัจจุบัน ที่ตั้งใจไม่ทำผิดอีก และทำดีต่อไป เรามีความสุขได้

-- สถาบันพัฒนาตนเองแห่งหนึ่งอธิบายปรากฏการณ์นี้ว่า “อดีตผ่านไป แล้ว คุณลากโง่งมมาด้วย” เราต้องปล่อยให้อดีตเลื่อนห่างออกไปกับกาลเวลา ไม่ใช่ดึงเก็บไว้กับตัวและจมจิตใจอยู่ในความรู้สึกผิดหรือเศร้า

การรู้สึกผิดเป็นการเฝ้าบ่าไปครั้งหนึ่งแล้ว เราประกาศยอมแสดงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เราเคยทำ ว่านั่นเป็นความผิดพลาดของเราจริงๆ ไม่ใช่ของคนอื่น หรือของเหตุการณ์ใดๆ ทั้งสิ้น การยอมรับอย่างกล้าหาญ จะทำให้เราหลุดพ้นจากวังวนของเรื่องนั้นได้

อีกครั้งที่เหลือคือการใช้ความผิดพลาดนั้นเป็นครูที่เราจะไม่ทำผิดซ้ำอีก และนั่นเป็นก้าวแรกที่โลกเปิดให้เราไปสู่แสงสว่าง

-- เราต้องยอมรับความเป็นจริงว่าโลกไม่ใช่เรื่องง่าย และไม่ได้ยุติธรรมเสมอไป แม้มันจะเจ็บปวด แต่มันก็เป็นความจริง ดังนั้นอย่าเสียเวลาค่ำครวญ แต่ใช้สติคิดว่าจะเดินทางไปอย่างไรดีกว่า มีความจริงอีกอย่างหนึ่งคือทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นหนทางใหม่อาจจะดีก็ได้ จึงเชิดหน้าขึ้น สูดลมหายใจแรงๆ และก้าวไป แล้วถ้ามันยังไม่ดีอีก

เราก็เปลี่ยนแปลงใหม่อีกได้เรื่อย ๆ ไม่เห็นจะเป็นปัญหาอะไร เพราะยอมไม่มีอะไรหยุดยั้งเราไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งขึ้นอยู่กับตัวเราเอง

-- เมื่อเรารู้ตัวว่าจะมีชีวิตที่ดีต่อไปแล้ว ก็หาความรู้ด้านพัฒนาจิตใจ เพื่อเติมเต็มสิ่งดีๆ ให้วันเวลาใหม่ๆ และลงมือทำ แน่ใจว่าต้องใช้เวลาเพราะเรายังไม่คุ้นเคย อาจต้องฝืนๆ ในบางเรื่อง อาจต้องฝึกหนัก ในบางเรื่อง แต่จะเป็นอะไรไปเล่าในเมื่อเราทำให้ทั้งหมดทั้งมวลเป็นการฝึกที่สนุกสนาน มีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลง และเรียนรู้กับสิ่งที่ได้รับ มันยอมทำให้เรามีความสุขมากขึ้นทุกวันและแข็งแรงขึ้นทุกวัน จุดตั้งต้นไม่ที่ค่อยๆ เจริญเติบโตและแข็งแรงให้ร่มเงาได้ในที่สุด

-- อาจารย์วสิน อินทสระ เคยสอนว่า เหตุการณ์บางอย่างก็เหมือนอาทิตย์เที่ยงวันที่แผดเผาเรา จงมั่นคง อย่างไรเสียมันก็ต้องคล้อยลงเป็นบ่ายและเย็น มันจะร้อนอย่างนั้นอยู่ตลอดไปไม่ได้

ถ้าเราไม่ใช่คนกลุ่มแรกๆ ที่เลือกจะจมอยู่ในความทุกข์

ถ้าเรารู้ตัวที่จะมีความสุข และลงมือทำสิ่งใหม่เพื่อให้ได้ความสุขมา

วันเวลาที่ผ่านไปนั้นก็จะควบคู่ไปกับสัจธรรมของแสงแดดที่ต้องเคลื่อนคล้อย

ในเวลาที่แสงแดดอ่อนแรงลง สายลมก็พัดเย็นขึ้น ต้นไม้ของเรา  
ก็แข็งแรงขึ้น

และเราก็มีความสุขมากขึ้น

ชีวิตเปลี่ยนแปลงได้









ถ้าหนทางมันยากนัก  
สร้างทางใหม่ให้ตัวเราก็คได้  
ไม่จำเป็นต้องเดินตามทาง  
ที่คนอื่นคาดหวังหรอก



# ข อ บ คุ ณ ทุ ก ลั ง



ฉันกำลังจะพูดถึงพลังแห่งความคิด แต่นั่นย่อมสาวลึกลงไปถึงความเชื่อด้วย แน่نونเรามีความเชื่อดั้งเดิมที่สั่งสมมาจากประสบการณ์ แต่เราต้องดูชีวิตวันนี้ เพราะมันเป็นผลพวงมาจากความเชื่อในอดีตที่ทำให้เราทำอะไรสักอย่างและส่งผลมาเป็นวันนี้

ถ้าวันนี้ดี แสดงว่าเราเชื่อถูกและคิดดี มาก่อน

ถ้าวันนี้มีเรื่องใดที่ไม่ดี เราต้องสำรวจความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องนั้น และเปลี่ยนความเชื่อใหม่

ไม่ต้องคร่ำครวญถึงความไม่ดีที่ผ่านมา หากแต่เพียงมองมันอย่างเชื่อมโยงในแง่บวกที่ดี เพื่อปรับให้มันเปลี่ยนเป็นสิ่งดี และไม่กระทบกระเทือนอีก แล้วจะก้าวต่อไปในทางที่ดี เช่น

เราอาจจะมัวติดที่เหนื่อยยากสาหัส จนวันนี้อาจจะยังไม่ดีขึ้น เราต้องหยุดคร่ำครวญและเลิกเฝ้าวนคิดถึงมัน มองอย่างเชื่อมโยงว่ามันทำให้เราแข็งแกร่งอดทนมาถึงวันนี้ ขอขอบคุณที่สร้างความเข้มแข็งให้เรา เราจะไม่คิดถึงมันในแง่ลบเสียที่เราที่ยาวนานอีกต่อไป มันได้จบลงแล้ว ยอมให้มันจบ เราจะลืมมันไป และวันนี้เดี๋ยวนี้เป็นวันที่เราเข้มแข็งแล้วและจะมองไปข้างหน้าสู่เส้นทางที่ดีขึ้นด้วยการขอบคุณ

เราเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้ด้วยการขอบคุณทุกสิ่ง

เมื่อเรารู้สึกขอบคุณ มันทำให้จิตใจเราดีขึ้น อ่อนโยนขึ้น มีความหวังมากขึ้น มีความพึงพอใจมากขึ้น เป็นการปรับความคิดที่ง่ายกว่าการ ‘ตั้งความคิดบวกโดยเจตนา’ วิธีอื่น เพราะแบบนั้นมันต้องใช้ความพยายามมากและมักล้มที่จะทำเสมอ

สิ่งที่เลวร้ายเราก็ขอบคุณได้  
ขอบคุณที่ไม่แย่ไปกว่านี้  
ขอบคุณที่ไม่รู้ซ้ำไปกว่านี้  
ขอบคุณที่สอนเราให้เห็นอีกมุมหนึ่ง

การขอบคุณช่วยให้เราตระหนักได้ว่าความจริงเราไม่ได้ขาดแคลน หากแต่มีเหลือเฟือ และจะมีเพิ่มเข้ามาอีก ทั้งยังทำให้เรารู้สึกสนุกใจในบางสิ่งที่คุณเหมือนตกลง อยู่ด้วย เช่นที่หนังสือสอนว่า เวลาเห็นตู้เอทีเอ็ม ให้นึกในใจว่า “ขอบคุณเงินที่มากมายของฉัน” เราไม่สนหรอกว่าเงินในตู้ นั้นเป็นของเราอยู่เท่าไร สนุกตลก และคลื่นความคิดของเราที่ส่งพลังงานออกไปก็จะดึงดูดเงินของเราจริงๆ มาให้เรา

มาดูว่าเราขอบคุณอะไรได้บ้าง

ตอนเช้าเดินไปตามถนนเพื่อไปที่ทำงาน ขอบคุณคนกวาดถนน ที่มาทำให้เราได้ยืนในบ้านเมืองที่สะอาด ขอให้เขามีความสุขนะ ขอบคุณที่เรามีทางเท้าดีๆ ให้เดิน ขอบคุณต้นไม้ที่บังแดดให้ ขอบคุณบริษัทที่ให้งานเราทำ ขอบคุณเพื่อนร่วมงานที่ทำให้เราไม่เหงา ขอให้ทุกคนมีความสุข ขอบคุณอาหารเที่ยง ขอบคุณข้าวอร่อย ขอบคุณชาวนา ขอบคุณคนปลูก

ผักคะน้า ขอบคุณหูที่ช่วยชีวิตเรา ขอบคุณคนขายที่ปรงให้เรากิน  
ขอบคุณโรงสีข้าว ขอบคุณถนนที่รดเอาข้าวมา ขอบคุณคนขับรถ ขอบคุณ  
ร้านขายข้าวสาร (กว่าจะได้กินข้าวเหนียวทางยาวไกล แต่เรมานั่งกิน  
ได้สบายขนาดนี้ น่าขอบคุณขนาดไหน)

คนที่เราไม่สบายใจด้วย เราเขียนขอบคุณ (ไม่ต้องให้เขาอ่าน) ใน  
อีกด้านที่เราพยายามมองหา คนเราดีไม่ทั่ว ชั่วไม่หมด ด้านที่เราไม่ชอบ  
เรารู้แล้ว แต่ด้านอื่นของเขาละ อะไรทำให้เขาทำสิ่งที่เราไม่ชอบ เขาเป็น  
อย่างไร ทำไมมีนิสัยอย่างนั้น อะไรกดดันเขาให้เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนั้น  
แล้วน่าสงสารไหม สงสารได้ไหม ให้อภัยได้ไหม ชีวิตจะเอาอะไรมาก  
ถ้าเป็นเรา เราจะเป็นอย่างนั้นไหม ถ้าจะเป็นเหมือนกันก็เปลี่ยนชะ  
เพราะเราเองยังไม่ชอบเลย แต่ถ้าไม่เป็นก็ดีแล้ว ชมตัวเองได้ ไม่เสียหาย  
เมื่อเราเปลี่ยนมุมมองได้ เราจะสบายใจขึ้นอย่างน่าประหลาดจนไม่น่าเชื่อ  
ว่าจะเกิดขึ้นได้จริง

ก่อนหลับตานอนในคำคืนที่สงบของเรา นึกดูว่าวันนี้มีเรื่องอะไรทำเรื่อง  
ที่เราขอบคุณได้

ขอบคุณวันนี้น้ำงานสำคัญเรื่องนั้นจบลงอย่างดี ขอบคุณอาหารมื้อเที่ยง  
วันนี้อร่อยมากถูกใจ ขอบคุณวันนี้เพื่อนเก่าโทรมา ขอบคุณตอนเย็น  
กลับบ้านฝนไม่ตก ขอบคุณวันนี้แข็งแรงดีทั้งวัน

ลองขอบคุณบ่อยๆ กับทุกสิ่งที่ผ่านมาในสายตา มันทำให้เรารู้สึก  
อบอุ่นกับตัวเอง ความเชื่อความคิดดีๆ พลังดีๆ จะตามมา และชีวิตเรา  
จะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นมากมาย

ดีใจเราต้องขอบคุณ





บางคราวอาจหนาวและเปล่าเปลี่ยว  
แต่จงเติมความเชื่อมั่นลงในหัวใจให้เต็มเปี่ยม  
ว่าข้างหน้าจะมีความสมหวังและความอบอุ่น  
รอเราอยู่เสมอด้วยความรัก





# เทคนิคของชาเทียร์



เทคนิคของชาเทียร์ (นักจิตวิทยา) คือการคุยกับเก้าอี้ที่วางเปล่า โดยมีจินตนาการว่าบนเก้าอี้้นั้นคือคนที่เรามีปัญหาด้วยหรือแม้แต่ตัวเราเอง อีกด้านหนึ่ง

อาจารย์สาวผู้คล่องแคล่วจัดเก้าอี้ไว้สองตัวใกล้ๆ กัน เธอบอกว่า สมมุติว่านี่คือประตูด และฉันยืนอยู่หลังประตู ฉันบอกเธอว่าฉันมีความรู้สึกกลัวการเข้าไปในหมู่คน มันเหมือนมีแคปซูลมาห่อหุ้มตัวไว้ให้ปลอดภัย เธอบอกให้ฉันเดินผ่านประตูคือเก้าอี้สองตัวนั้น ความรู้สึกกดดันเพิ่มมากขึ้นในใจ จนฉันไม่สามารถเดินผ่านเก้าอี้สองตัวนั้นได้ คนที่นั่งรอบวงช่วยกันเชียร์อยู่เนิ่นนาน มีคำสอนคำแนะนำไปรยปรายเข้ามาช่วยเหลือในที่สุด ฉันก็สูดหายใจลึกๆ หลับตา แล้วเดินผ่านเก้าอี้สองตัวนั้นออกมาอย่างยากเย็น ทุกคนลุกขึ้นปรบมือส่งเสียงเชียร์ และฉันรู้สึกว่ามีกำลังใจเกิดขึ้นในใจ

เปล่า ฉันไม่ได้บ้า ยัง ฉันอ่านข่าวแล้วสนใจจึงเข้าร่วมฟังในกลุ่ม ทุกคนมากันประจำแต่ฉันไปครั้งเดียว เพราะฉันสนใจสัมมนาเกี่ยวกับจิตวิทยา มันให้ความรู้มากมาย

อีกเคสหนึ่งคือคนที่มีความทุกข์กับแม่ อาจารย์ผู้ชายให้เธอนั่งตรงข้ามกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่า และให้คิดว่าบนเก้าอี้ นั้นแม่นั่งอยู่ อยากบอกอะไรกับแม่พูดออกมา เมื่อเปิดใจจนหมดแล้ว อาจารย์ให้ฉันไปนั่งบนเก้าอี้เป็นตัวแทนของแม่ เธอทรุดลงกราบฉัน (ตอนนี้เธอใจจดจ่อจนไม่สนใจภาพว่าที่จริงคือฉันไม่ใช่แม่) ฉันทรุดลงกอดเธอไว้แน่นและบอกว่า “แม่อีกรักเธอ” เธอร้องไห้ราวกับเด็กเล็กๆ สะอื้นจนตัวโยนดูเหมือนบาดแผลที่ลึกในใจมานานจะสลายไปในวันนั้น

บาดแผลในใจไม่ได้เกิดขึ้นในวันเดียว มันสั่งสมมานาน จนเมื่อมันเป็นความทุกข์ มันจะเหมือนหาสาเหตุไม่ได้ แต่กลับมีปฏิกิริยาที่ดูเหมือนจะเกินเลยสำหรับเหตุการณ์ตรงหน้า เรามักจะมองคนที่มีปฏิกิริยาสูงกับเรื่องเล็กๆ ว่า เอ๊ ไม่น่าจะขนาดนั้นน่ะนะ เหมือนแก๊สที่ค่อยรินออกมาจากถังรั่วแล้วอวลไปทั่วห้องอับ ประกายไฟแค่นิดเดียวก็ทำให้ระเบิดได้ เรื่องของจิตวิทยาจึงน่าสนใจ มีหลายคอร์สที่ฉันไปเข้าฟัง ฉันพบว่าคนที่มีปัญหาบางคนสั่งสมมาตั้งแต่เด็กๆ มาจนอายุมากแล้ว ความเจ็บปวดไม่ได้หายไป แม้จะมีประสบการณ์ใหม่ๆ เพิ่มมาตามอายุที่ดูเหมือนน่าจะสั่งสอนให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น แต่มันมักจะกลายเป็นเข้าใจชีวิตด้านอื่น ยกเว้นด้านที่เป็นแผล

คนที่มึนแผลมีสามแบบ

แบบแรก รู้ว่ามีแผลและพยายามรักษาให้หายเพื่อเดินออกไปจากบาดแผล

แบบที่สอง ไม่ยอมรับว่ามีแผล แล้วใช้ชีวิตแบบอื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการเห็นแผล

แบบที่สาม รู้ว่าตนมีแผล และถนอมแผลเพื่อบ่มเพาะความเจ็บปวดไว้ เป็นเอกลักษณ์ที่จะทำอะไรกับใครโดยไม่ผิด

ต้องขอบคุณนักจิตวิทยาทั้งหลายที่เปิดคอร์สหรือเขียนหนังสือออกมาเพื่อให้คำแนะนำ ฉันเห็นความเปลี่ยนแปลงมากมายทุกครั้งบนใบหน้าของผู้ร่วมกลุ่มหลังจบคอร์ส และรู้สึกดีใจที่เขาก้าวผ่านบาดแผลที่ฝังลึกเนิ่นนานมาได้สำเร็จ พวกเขาดูมีความสุขมากมาย

ถ้าคุณมีเรื่องซุกใจที่ไม่รู้สาเหตุ ลองมองลึกเข้าไปในความหลัง มีอะไรฝังใจคุณ ค้นหาและแก้ไข อย่าสะสมไว้นเป็นแผลเรื้อรัง แล้วยอมรับมันอย่างเสียไม่ได้ จงมีกำลังใจที่จะก้าวจากมา

แล้วท้องฟ้าที่สดใสจะสดใสกว่าเดิม



บางเรื่องราว  
ผลักเราไปสู่จุดที่เราหาทางออกไม่ได้  
ดังนั้นเราจึงหยุดนิ่ง ไม่ดิ้นรน  
และรอดูเฉย ๆ  
ว่าอะไรคือสิ่งที่ฟ้าจะส่งมาให้  
อะไรจะมาก็มาเถิด  
เราไม่พะวงคิดสมมุติไปล่วงหน้าให้เปลืองแรง  
นอนหลับให้สบายดีกว่า  
ทุกสิ่งดีเสมออยู่แล้ว











# จ าก มา



ข้อความของฝรั่งบทหนึ่งกล่าวว่า

คุณไม่ต้องรู้สึกผิดหรือกลัวจะกันคนที่ เป็นพิษออกไปจากชีวิต  
มันไม่สำคัญหรือกว่าเขาเป็นใคร

คุณไม่ต้องเปิดช่องว่างไว้ให้คนที่ทำให้คุณเจ็บปวดและรู้สึกด้อย  
หากเขาพยายามอยู่บ้างที่จะเปลี่ยนแปลงก็พอได้ แต่หากเขาไม่สนใจ  
และยังคงทำร้ายคุณอยู่ต่อไป เขาจำเป็นต้องไป

ใจความหลักของข้อความ คือ ไม่ต้องรู้สึกผิดถ้าจะเดินจากคน  
ที่ทำให้เราเจ็บปวดมา

ฟังดูปกติ แน่ละ ทำไมหรือ เจ็บปวดก็ออกมาสิ ไม่เห็นมีอะไร  
แต่จริงๆ มี

คนที่ทำให้เราเจ็บปวดมักเป็นคนที่อยู่กันมานาน นานพอที่จะ  
สะสมบาดแผลในใจให้เรื้อรัง นานจนไม่แปลกใจเมื่อได้รับแผลใหม่  
นานจนเป็นเรื่องปกติ นานจนคิดว่าไม่น่าจะเจ็บซ้ำน้ำใจอะไร ก็เห็นเฉยๆ  
มาตั้งนาน ทำไมเกิดจะทนไม่ได้ขึ้นมาเล่า มันเข้าทำนองน้ำหยดทีละหยด  
ก็เต็มคุ่มได้ วันที่น้ำหยดใหม่ล้นคุ่มไหลออกมาเป็นภาพที่ไม่เคยเห็น  
ดูน่าแปลกใจ

คนเรามีทั้งดีและเสีย คนที่เจ็บปวดคือคนที่ได้รับแต่ด้านที่เสีย ครั้นพอจะจากมา ด้านที่ดีของเขา (แม้จะให้กับคนอื่น) ก็ทำให้เรารู้สึกผิด ที่การจากมาของเราจะทำให้ร้ายเขา เพราะเขาย่อมคิดว่าเขาดีทุกด้าน กลายเป็นว่าเรานั้นแหละที่จะทำร้ายเขาในคราวนี้ เพราะเขาไม่เข้าใจเลย ว่าเกิดอะไรขึ้น ทำไมคนอย่างเขาจึงถูกใครคนหนึ่งถอยห่าง ทำไมน้ำ จึงไม่อยู่ในคุ่ม หรือแม้กระทั่งไม่คิดว่าจะเคยหยดน้ำลงในคุ่มด้วยซ้ำไป

เป็นเรื่องยากที่คนเราจะดูแลตัวเองโดยไม่ทำร้ายคนอื่น คนที่เสียสละ คือคนที่ยอมทำร้ายตัวเองเพื่อไม่ให้คนอื่นเสียใจ ดังนั้น ในกรณีนี้จึงอยู่ที่ว่าเราจะดูแลใคร เขาหรือตัวเอง ถ้าน้ำล้นคุ่มแล้วก็รู้ว่าถึงเวลาต้องเลือก ใครที่ไม่อยู่ในจุดนี้คงไม่มีวันเข้าใจ ทำให้ทั้งเขาและคนอื่นอาจจะลง ความเห็นว่าเราใจร้ายที่จากมา

ทางสายกลางที่จะทำให้เราหลีกเลี่ยงการรับศึกสองด้านนี้ก็คือ จาก มาด้วยใจ ทางกายภาพ เราอาจยังอยู่ที่เดิม แต่ในใจเราถอยออกมาแล้ว เราไม่รับสิ่งใหม่ที่เข้ามา ไม่ให้คุณค่ากับการเอาใจใส่เขาจนกระทั่งเห็น สิ่งใหม่ที่เขาทำไว้สาระจนไม่อาจกลายเป็นบาดแผล แม้เขาจะยืนอยู่ตรงหน้า และกระทำสิ่งใด ก็ล้วนเป็นอากาศธาตุสำหรับเรา เราดูแลรักษาปกป้อง จิตใจของเราไม่ให้รับสิ่งกระทบ และสามารถมีเวลาส่วนตัวให้ใจแม้ในยาม ที่ต้องอยู่ตรงหน้าเขา ปล่อยวางเขา ไม่ให้คุณค่าความสำคัญกับเขา คุยกับใจเรา ดูแลใจ และถนอมใจ ชวนใจให้สนใจสิ่งอื่นที่สำคัญกว่า เพื่อความสุขใจ

เมื่อเรตัดสินใจหนักแน่นดีแล้ว เราจะได้

แล้วเราก็จะพ้นจากความเจ็บปวดซ้ำซาก

และได้ชีวิตของตัวเองคืนมา

คุณไม่ต้องรู้สึกผิดหรือถ้าจะกันคนที่เป้นพิษออกไปจากชีวิต

มันไม่สำคัญหรือว่าเขาเป็นใคร

เขาจำเป็นต้องไป



มีบางเวลาที่ชีวิตไม่รู้ว่าจะทำอะไร  
ความนิ่งจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด  
เพราะในที่สุดก็ต้องเกิดอะไรขึ้นสักอย่างจนได้  
เมื่อถึงเวลานั้น  
เสือก็ยังเป็นเสือเต็มหัวใจ  
ไม่ต้องกลัวอะไร  
ถ้าเราเป็นเสือจริง









ขอให้มโง่ยามอันสุขสงบด้วยพรแห่งธรรมชาติ  
มีจิตอันดิ่งลึกและดื่มด่ำกับความเงียบอันทรงพลัง  
สิ่งใดที่คิดว่าเป็นปัญหา  
นั่นเป็นเพียงการคาดเดาจากความคิดของเรา  
อะไรจะเกิดจงเกิดเถิด  
เราพร้อมจะมีประสบการณ์กับมัน  
ปล่อยวางเถิด  
ไม่มีอะไรที่สำคัญจริงๆ มากไปกว่า  
ลมหายใจที่ผ่อนคลาของเร



# เรามีเรา



ในตัวของเรามีคนสองคน

คนหนึ่งอยู่ข้างนอกเพื่อทำสิ่งต่างๆ อีกคนอยู่ข้างใน บางครั้งเป็นเจ้านาย บางครั้งเป็นลูกน้อง ส่วนใหญ่เราจะให้คนข้างในเป็นเจ้านาย เรื่องการดำรงอยู่ เช่น จะกินอะไร อยากนอน ส่วนเรื่องสำคัญของชีวิต เรามักจะให้มันเป็นลูกน้อง เช่น นิสัยนี้ไม่ดีเปลี่ยนใหม่กันเถอะ คนข้างนอกจะทำหุทวนลม

สิ่งที่สำคัญคือสองคนไม่เคยคุยกัน

ทั้งๆ ที่อยู่ด้วยกัน แต่คนข้างนอกคิดว่าคนข้างใน ‘ไม่รู้อะไร’

คนข้างนอกพาดังเทว คนข้างในได้แต่เจิบ มั่นพูดไม่เป็นเพราะไม่เคยได้พูด เวลาพูดไม่เคยได้รับการฟัง จนมันป่วย และพาคนข้างนอกเกือบตายโดยไม่รู้สาเหตุ แต่กระนั้นก็ยังไม่ฟัง เพราะไม่เคยฟัง

สิ่งที่สำคัญคือสองคนไม่เคยคุยกัน

เวลาที่มีปัญหา เราเที่ยวหาคนปรึกษาไปทั่ว เราเชื่อคำตอบของคนเหล่านั้น เราเชื่อว่าเขามีประสบการณ์ หรืออย่างน้อยมีคำตอบที่ถูกต้องที่เรา คำตอบใดที่ถูกต้องเรา เราจะคิดว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องด้วย ความจริงอาจจะผิดก็ได้ เพราะทุกคำตอบมาจากประสบการณ์ของเขาก็จริง แต่ก็มาจากเงื่อนไขของเขาด้วย และเราไม่รู้เงื่อนไขนั้น

ไม่ใช่ว่าการปรึกษาคนอื่นเป็นเรื่องผิดพลาด ปรึกษาได้ นำมาเป็นแนวทางประกอบ แล้วพิจารณาว่ามันเข้ากับเงื่อนไขของเราหรือไม่

เพราะเราจะรู้เงื่อนไขทุกอย่างรอบตัวปัญหาได้ดีที่สุดและมากที่สุด และคนที่เราจะคุยกันเพราะเห็นปัญหาร่วมกันทุกเงื่อนไขมากที่สุดก็คือ คนข้างในของเรานั่นเอง

เรา มี เรา

คนที่คุยกับตัวเองอย่างเปิดเผยเปิดใจ (อย่าหัวเราะ สังเกตดีๆ บางทีเราหลบตัวเอง) จะพบคำตอบดีๆ ที่จะนำไปสู่ชีวิตดีขึ้นได้

แม้กระนั้น บางทีรู้คำตอบแล้วยังไม่อยากทำ ขอมจมปลักอยู่กับปัญหาเดิม ปล่อยให้ชีวิตล่องลอยไปตามกระแสน้ำเหมือนใบไม้ที่ร่วงหล่น

ปราชญ์สอนว่า “ชีวิตมีสองเส้นทาง เราจะเป็นดาวที่มีเส้นทางโคจรมีเป้าหมาย หรือจะเป็นใบไม้ที่ลอยสะเปะสะปะไปตามลำธาร”

ชีวิตจบลงที่ความตายเหมือนกันก็จริง แต่ตายอย่างมีคุณค่าหรืออย่างไม่มีความหมาย เราเลือกได้

ชีวิตต้องยอมพัฒนา มองปัญหาแล้วหาทางแก้หรือเปลี่ยนเงื่อนไขเพื่อพบหนทางที่ดีขึ้น ให้ชีวิตมีความสุข แต่ส่วนใหญ่เรามักจะอยากทำอย่างเดิมด้วยทัศนคติเดิม แล้วหวังให้อะไรดีขึ้นเอง ซึ่งเป็นไปไม่ได้ เมื่อเราปลูกมะม่วงก็ยอมได้มะม่วง จะหวังให้ต้นมะม่วงออกลูกเป็นทับทิมได้อย่างไร

ถ้าอยากกินทับทิม เราต้องเสียสละเอามะม่วงไปแลกกับข้างบ้านที่เขาปลูกทับทิม

นิสัยเสียๆ ของเราต้องยอมสละ อย่าเสียดายสิ่งไม่ดีที่สร้างปัญหาให้เราถอดใจ แล้วยอมทิ้งชีวิตไว้กับผลของมัน ทุกข์ทนกับมันเพียงเพื่อได้เก็บกอดนิสัยนั้นไว้เพื่อยืนยันกับตัวเองว่าไม่เคยคิดอะไรพลาด มีคบเพลิงอยู่ท่อนเดียวยอมเสียไม้ทั้งป่าเพื่อรักษาคบเพลิงส่วนตัวนั้นไว้

ทั้งๆ ที่ตัวเองก็ไม่สามารถรักษาคบเพลิงนั้นให้ลุกอยู่ในที่ปลอดภัยได้  
ทุกปัญหามีทางออก ถ้าแก้ไขแล้วไม่ได้ผลก็แก้ใหม่ จนกว่าจะได้ผล  
ไม่มีใครถือโอกาสไว้ว่าชีวิตแก้ไขได้ครั้งเดียว

ในความเจ็บ คนข้างนอกต้องเปิดใจพูด คนข้างในจะฟัง และ  
คนข้างนอกต้องฟังสิ่งที่คนข้างในพูด เมื่อต่างคนต่างฟังอย่างลึกซึ้ง  
คำตอบดีๆ จะเกิดขึ้นเสมอ  
แล้วชีวิตจะเปลี่ยนไป



ชีวิตต้องดำเนินต่อไป

*The Show Must Go On*

จูบลาววันนี้

ทั้งความหวานและความเศร้า

ไม่มีอะไรต้องเสียใจ

ทุกอย่างทำมาด้วยความตั้งใจและความรัก  
สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นดีที่สุดในแล้วเท่าที่มันจะดีได้

หากมันเป็นความเศร้าอันยาวนาน

ขอให้ผีศรัทธาเชื่อว่า

ดวงดาวแห่งความหวังยังคงส่องแสง

วาดความฝันเอาไว้ในใจให้งดงาม

ก้าวเดินไปตามเส้นทางสู่ความฝันอย่างมั่นใจ

และดาวดวงนั้นจะพาเราไป

ณ ที่ซึ่งดวงตะวันฉายแสง





SN 697



ชีวิตสมบูรณ์นั้นไม่มี  
ดูจทะเลย่อมมีคลื่นสลับความราบเรียบ  
คลื่นของแต่ละชีวิตหนักเบาไม่เท่ากัน  
คลื่นยิ่งรุนแรงมากยามสงบยิ่งราบเรียบมาก  
ไม่มีใครทำร้ายคนที่นิ่งสงบแล้วได้หรอก  
ผ่านทะเลมาแล้ว  
แม่น้ำย่อมไร้ความหมาย



# ศาลา ริม น้ำ



ทุกวันนี้มีคอร์สอบรมมากมายเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ มีการตื่นตัวเล็กๆ ของผู้เข้าอบรม ดูเหมือนได้ของขวัญที่ไม่น่ามีอยู่ในโลก

ความจริงของขวัญชิ้นนี้มีมานานแล้ว ในพระธรรม

เราไม่จำเป็นต้องแบ่งแยกหรือเปรียบเทียบความถูกต้อง มันคือสิ่งเดียวกัน นั่นคือ สัจธรรม

เมื่อจับไฟเรารู้ว่าร้อน ไม่ว่าภาษาต่างๆ จะเรียกไฟว่าอะไร หรือออกอาการบอกร้อย่างไรให้รู้ว่าไฟ แต่มันก็คือสิ่งที่จับแล้วร้อน ไฟคือสัจธรรม

สิ่งที่อยู่ในพระธรรมและสิ่งที่อยู่ในคำราฝรังคือสัจธรรมเดียวกัน ต่างกันที่ลีลาภาษา

(เทียบเฉพาะที่ไม่ผิดเพี้ยน)

พระธรรมมาในรูปแบบที่สงบ เหมือนแผ่นดิน การพัฒนามาในรูปแบบของการเปลี่ยนแปลง เหมือนสายน้ำ ทั้งสองอยู่เคียงกันสั่งสอนเรา เราอยู่ที่มีสุขอยู่ในศาลา ริม น้ำ ตรงที่แผ่นดินกับสายน้ำบรรจบกัน

สัจธรรมคือความสงบสุขของชีวิต ตั้งแต่ระดับปุถุชนไต่ขึ้นไปถึงอรหันต์ แล้วแต่ใครจะเลือก

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| คำฝรั่งสอนด้วยคำปลูกำดั่งใจ   | พระธรรมสอนด้วยถ้อยคำบอกเล่า   |
| ฉันตีพอ                       | ไม่ต้องเปรียบเทียบกับใคร      |
| อย่าหันกลับไปมองอดีตแล้วเศร้า | อย่าอาลัยกับอดีต              |
| จงคิดบวกเสมอ                  | ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว            |
| วันนี้ต้องมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น  | อย่าพะวงกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง |
| อย่าเสียใจกับเรื่องราวต่างๆ   | สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม     |
| เราไม่ใช่ความทุกข์            | มีสติ เห็น แต่อย่า เป็น       |

เนื่องจากพระธรรมแสดงมาในรูปพระไตรปิฎก เป็นเรื่องเล่าว่า พระพุทธเจ้าเสด็จไปที่ใด สอนใคร สอนว่าอย่างไร ถ้อยคำเจืออยู่ในเนื้อความ ต้องอ่านจนหมดแล้วจับถ้อยคำสำคัญออกมาให้ตรงกับที่เรามีปัญหา บางที่เราอ่านเพลินกลายเป็นอ่านเรื่องเล่า จึงมองไม่เห็นถ้อยคำสำคัญนั้น

คนเก่งของฝรั่งมีหลายคน เช่น นโปเลียน ฮิลล์ เขียนหนังสือเป็นร้อยปีแต่อ่านวันนี้ก็ยังทันสมัย เพราะคนเรานิสัยไม่เปลี่ยน ปัญหาจึงไม่ได้เปลี่ยนไป

เขาอาจไม่รู้จักพระพุทธเจ้า แต่ความคิดเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับนิสัยของคนและการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงก็จะเหมือนกัน เพราะมันเป็นสัญชาตญาณ เป็นธรรมชาติ เราอาจจะพูดได้ว่าพระพุทธเจ้าของเราสุขยอกกว่า ตรงที่พระองค์ต่อความสนใจในชีวิตแบบฝรั่ง (ซึ่งเป็นความสุขของปุถุชน) ออกไปจนถึงพระนิพพานด้วย

ฉันศึกษาพระธรรมก่อน แล้วจึงอ่านหนังสือฝรั่ง ข้อดีเหมือนนั่งอย่างมั่นคงบนตลิ่ง แล้วแก่งขาเพลินในลำน้ำ รูปแบบเป็นสิ่งที่ถูกจกริต คนอื่นเป็นอย่างไรต้องค้นหาตัวเอง

ฉันเคยทุกข์มาก พยายามปลง ปลงไม่ตก

พอได้รูปแบบ ให้เขียนออกมายาวๆ หลังไหลอารมณ์สุดซึ้ง ได้ผล  
จบเลย

พอได้รูปแบบ ให้ท่องคำสำคัญๆ เพื่อปลูกใจสักประโยคหนึ่งบ่อยๆ  
ทำให้เวลามีเรื่องใดเข้ามา ประโยคนั้นผุดขึ้นมาหลุดลากออกไปที่อื่นได้  
รอดตัวไป

การเข้าใจตัวเองเป็นเรื่องสำคัญ

สิ่งที่ถูกจริตคนอื่นไม่ใช่ต้องถูกจริตกับเราด้วย ไม่ต้องใช้คนอื่น  
เป็นธงนำ

เราค่อยๆ ไปของเรา เชื่อใจตัวเอง ดูแลตัวเอง ทำตามตำราที่เรา  
เลือกให้ถูกวิธี ทั้งแผ่นดินและสายน้ำจะประคับประคองเราเอง

วันหนึ่งเราจะได้นั่งบนศาลาริมน้ำ

และมีความสุขในวิถีของเรา



จิตคือท้องฟ้า เมฆคืออารมณ์  
ไม่ว่าเมฆจะหนาหนักหรืออ่อนบางเพียงไร  
ก็ทำอะไรท้องฟ้าไม่ได้  
และเมฆเองไม่อาจคงอยู่  
มันเพียงผ่านมาแล้วก็ผ่านไป  
ท้องฟ้าย่อมรู้และนิ่งสงบ  
เมื่อเป็นท้องฟ้าแล้วย่อมไม่กลัวเมฆ  
ที่เพียงผ่านมาและผ่านไป  
จิตที่เข้าใจแล้วย่อมนิ่งสงบ  
และไม่กลัวอารมณ์เช่นกัน









# เสียงที่ไม่ได้ยิน



ในห้องเรียนนพลักษณ์วันนั้นฉันร้องไห้ ฉันจำไม่ได้ว่าตอบคำถามอาจารย์ไปเรื่องใดบ้างจนนำอาจารย์มาถึงคำถามที่ว่า

“ลองเล่าเรื่องที่พี่บอกว่าจำใจต้องให้หน่วยสักรับว่ามันเป็นยังไง”

ฉันเล่ารายละเอียดเรื่องของน้องคนหนึ่งว่า เธอมีปัญหาการเงินที่ใหญ่โตจนดูเหมือนว่าจะไม่มีทางออก และเธอมุ่งมาที่ฉันให้เป็นทางออก และในสถานการณ์วันนั้นก็ดูเหมือนว่าฉันจะเป็นคำตอบจริงๆ เพราะที่ผ่านมาฉันช่วยเหลือในรูปแบบมาจนหมดแล้ว แม้กระทั่งให้ยืมวงเงินบัตรเครดิต แต่วันที่เธอมานั่งตรงหน้าพร้อมกับรายการรายจ่ายประจำเดือนที่เกินเงินเดือนไปมากมายนั้น เธอบอกว่า

“วันนี้หนูไม่มีเงินสักบาทเลยคะ”

เธอเป็นคนเก่งเรื่องงาน แต่ปัญหาคือเธอไม่มีสตินึงพอจะคิดงานเมื่อต้องวุ่นกับการหมุนเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายรักษาพ่อแม่ที่ป่วยต้องอยู่เนิร์สเซอร์ทั้งสองคนโดยที่พี่น้องคนอื่นทั้งพ่อแม่ทั้งหมด

มันเป็นสถานการณ์ที่ทำให้ฉันคิดว่ามีวิธีเดียวที่จะแก้ได้คือมีเงินที่ไม่ต้องคืนสักก้อนมาลงตรงนี้เพื่อยกปัญหาหนักหนานี้ออกไปอย่างน้อยหกเดือน เพื่อให้เธอทำงานของลูกค้ารายใหญ่ได้สำเร็จ

อาจารย์ถามว่า “รู้สึกยังงี้ที่ต้องให้” อาจารย์ให้เพื่อนๆ มาช่วยยืนรอบตัวและแสดงแทนความรู้สึกต่างๆ ในใจ ความรู้สึกที่บอกว่าเราต้องช่วย, เราเก่งเราหาทางออกได้ และอีกสองสามอย่าง ตอนนี้อำนาจไม่ได้แล้ว อาจารย์ให้เพื่อนทุกคนพูดคำประจำตัวพร้อมๆ กันซ้ำๆ ดังระงม ต้องช่วยนะๆ ๆ ๆ, เราเก่งเราหาทางออกได้ๆ ๆ ๆ, ฯลฯ ๆ ๆ ๆ ฉันรับเอาคำเหล่านี้เข้าไปด้วยความอ่อนล้าและสะอึกสะอื้นพ่นน้ำตาออกมา ฉันรู้สึกว่าไม่ใช่ฉันคนเดียวที่เท่านั้นหรอกที่มาในรูปแบบนี้ ที่ผ่านมามีเรื่องทำนอง ‘ดื้อนเข้ามูม’ อย่างนี้เสมอมา และฉันไม่เคยหลบออกได้สำเร็จ มีคนเคยถามว่าทำไมต้องช่วยขนาดนั้น ฉันก็ตอบไม่ได้ รู้แต่ว่าในที่สุดก็ต้องลงมือไป มันคล้ายมีเชื้อใยในใจว่าปัญหานี้เราแก้ได้

สงบสติอารมณ์ได้แล้ว อาจารย์ถามความเห็นเพื่อนที่แสดงบ้างคนที่แสดงว่าต้องช่วยบอกว่า “ไม่ต้องช่วยก็ได้นะ” อีกคนบอกว่า “ถ้าไม่ช่วย ฉันก็ไปหาคนอื่นได้” นั่นเป็นสองประโยคที่สะกิดใจและเปิดใจให้ได้ยินเสียงที่เคยย้อนแย้ง

-- “ไม่ต้องช่วยก็ได้นะ” ฉันรู้สึกเหมือนต๋องคนกำลังลำบากคิดไปถึงยามที่เราต้องการความช่วยเหลือ แต่ -- เมื่อคำนี้มาจากปากคนที่ต้องการความช่วยเหลือจริงๆ เข้าคราวนี้ จึงดูเป็นความจริงใหม่ เป็นเสียงที่ฉันไม่เคยได้ยิน ฉันรู้สึกแปลกใจ จริงหรือ

-- “ถ้าไม่ช่วย ฉันก็ไปหาคนอื่นได้” ได้ยินจากปากคนที่กำลังต้องการความช่วยเหลือ ก็ได้ตระหนักว่าเราไม่ใช่ปลายทางจริงๆ ในที่สุดเขาจะหาทางออกที่คนอื่นได้ มันคล้ายกับว่าฉันได้ปลดภาระลงกับเสียงนี้

เพราะฉันไม่ได้เป็นคนผัดไต้ให้เขาไปหาคนอื่น เขาไปเอง เขาไม่ได้สนใจฉัน ‘จริงๆ’ หรือ ฉันรู้สึกแปลกใจขึ้นมาอีกครั้ง และโล่งใจ

อาจารย์บอกว่าเป็นลักษณะของ ‘ลักษณะ 2 -- ผู้ให้’ ซึ่งมีลักษณะประจำตัวคือ -- ไม่อาจปฏิเสธ ซึ่งทำให้คนลักษณะ 2 เหน็ดเหนื่อยมากเกินไป จนแทบไม่มีชีวิตส่วนที่ดูแลตัวเอง

วิชาานพลักษณ์คิตรงนี้ ตรงที่ทำให้เราารู้ว่าทำไมเราจึงเป็นอย่างนี้ ตัดสินใจอย่างนั้น ในขณะที่คนอื่นตัดสินใจอย่างอื่น ไม่ใช่แค่ว่าเพราะ ‘คนเราไม่เหมือนกัน’ แต่ได้รู้ว่าทำไมไม่เหมือนกัน

น้องคนหนึ่งเป็นลักษณะ 7 ฉันถามเขาว่าเวลามีเรื่องทุกข์เข้ามา คุณทำอะไร เขาตอบว่า “ผมไม่สนใจ ผมไปทำอย่างอื่นเลย มีเรื่องน่าสนใจให้ทำอีกตั้งเยอะแยะ” นั่นเพราะลักษณะ 7 รื่นเริง ไม่รับเรื่องทุกข์เข้ามาในสมอง และลักษณะ 9 จะตอบว่า “ไม่รู้ชี้” เพราะ 9 เป็นคนเดินในหมอก งงๆ ใจเย็นจนเฉื่อย และถ้าเป็นลักษณะ 4 จะดื่มคำซาบซึ้งกับการร้องไห้ มีความสุขที่ได้สุดๆ กับทุกขันั้น

แม้จะเคยมีคนที่รับทราบเรื่องมาบอกว่า ไม่ต้องช่วยก็ได้นะ เดี่ยวเขาก็ไปหาคนอื่นเอง แต่ฉันก็ไม่ได้ยิน เพราะเขาไม่ใช่คนตื่นเรื่อง ฉันยังคงความห่วงใยและรู้สึกต้องรับผิดชอบแก้ปัญหาให้ลุล่วง คราวนี้ฉันได้รู้สึกว่าเสียงนั้นเป็นความจริงที่ฉันไม่ต้องรู้สึกผิดอีกต่อไปถ้าจะไม่ช่วย ทำให้หลายเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาก็พอนึกได้เลาๆ ว่าเคยเห็นบางคน

ที่ในที่สุดเขาก็ผ่านมันไปได้ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งจริงๆ นึกได้แล้วก็สบายใจ  
ยอมรับทางออกนี้และยอมวาง

ถ้าวันนี้ไม่ได้เรียนรู้แบบนี้ และพบว่าตัวเองมีทางเลือกแบบนี้  
ในอนาคต ฉันอาจจะยังคงสร้างอดีตที่ต้องทำเพิกเฉยและคอยกลบเกลื่อน  
ทำเป็นไม่มองกลับไปอยู่เรื่อย ๆ และมันไม่ได้ไปไหน ยังคงอยู่ในใจเป็น  
ตะกอนที่รอวันที่จะฟุ้งกลับมาทำร้ายความรู้สึกอีกครั้งว่าทำไมชีวิตเรา  
ถึงต้องเหนื่อยขนาดนี้

แม้จะมีคำสอนว่าอย่าลืงอดีต แต่บางครั้งถ้าทำด้วยความเข้าใจ  
ก็ทำให้อดีตมาเปิดเผยจุดอ่อนและเปิดเส้นทางใหม่ให้กับอนาคตได้  
เหมือนกัน

ขอบคุณอาจารย์และเพื่อนๆ ขอบคุณวิธานพลักษณ์ ขอบคุณตัวเอง  
ที่ไปเรียนทำให้ได้สิ่งดีๆ กลับมา ขอบคุณ ขอบคุณ ขอบคุณ

เล่ามาเพื่อเป็นวิทยาทานสำหรับบางคนที่เป็นเหมือนฉันค่ะ







กินข้าว เราเลือกอาหารได้ / คุยกัน เราเลือกคนที่จะคุยด้วยได้  
เลือกคนที่มีพลังบวกจะพาเราสุขใจ เหมือนได้กินอาหารที่มีประโยชน์

อย่าเกรงใจใครจนลืมเกรงใจตัวเอง



# คินกรรม



พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่ามนุษย์ทุกคนล้วนผูกพันกัน เคยเป็นญาติกัน แม่ลูกกัน พี่น้องกัน เพื่อนกัน เป็นสามีภรรยากันในอนันต์เอนกชาติ

คำบอกเล่าของหนังสือหลายเล่มเกี่ยวกับการระลึกชาติหรือสะกดจิต ย้อนไปในอดีตชาติก็พบว่าบางคู่เป็นสามีภรรยาก็มาตลอด เป็นพี่น้องกันมาหลายชาติตามนั้นจริงๆ

ฉันเคยมีคู่กรณีอยู่คนหนึ่ง เรื่องราวบาดใจที่เขากระทำต่อฉันนั้น ยาวนานมากมาย แต่น่าแปลกที่ฉันไม่เคยนึกเกลียดตัวเขาเลย นึกแต่ว่า ไม่ชอบสิ่งที่เขาทำเท่านั้น มิหนำซ้ำยังนึกถึงเขาอยู่บ่อยๆ เมื่อมีเรื่องใดที่เกี่ยวข้องกับเขาเสียด้วย รำๆ จะเป็นห่วงเป็นใย

สงสัยจะเคยเป็นพี่น้องกันมาละมัง ฉันเดา

ฉันรำคาญที่ตัวเองก่นเสรำและเหน็ดเหนื่อยกับความรู้สึกหนักๆ ที่เกิดขึ้นในอกเมื่อคำนึงถึงเขาผุดขึ้นมา

ฉันถามตัวเองว่าอภัยให้เขาได้ไหม ฉันตอบว่า ได้ ก็อภัยแล้ว ไม่เคยว่าอะไรสักคำนี้ะ

แต่ลึกๆ ลงไปในใจ ชั้นแรก ฉันรู้สึกว่ใครทำสิ่งใดยอมได้รับสิ่งนั้น ตอบแทน เขาทำกรรมกับเรา วันหนึ่งกฎแห่งกรรมย่อมให้ผลแก่เขาเอง เราไม่ต้องยุ่ง ไม่ใช่หน้าที่ของเรา เป็นหน้าที่ของกรรม เราไม่ต้องทำ

สิ่งใดอันจะกลายเป็นกรรมติดตัวเราไปอีกที่ไปทำสิ่งใดกับเขา ต่อให้น้อยนิดก็ตาม นี่เป็นสัญญาตณฺหาณการป้องกันตัวที่ซ่อนลงไปอีกชั้นหนึ่ง เป็นชั้นที่สอง

ลึกลงไปกว่านั้นอีก ที่สุดลึกของหลุมดำในใจ ฉันอยากให้เขาได้รับผลกระทบ

ตกใจเหมือนกันว่านี่คือสิ่งที่ค้างคาอยู่ในหลุมดำของใจลึกๆ ของเรา หรือ แะ่จริง ๆ

สิ่งนี้หรือเปล่าที่ทำให้เขาติดอยู่ในมโนไม่หลุดหายไปไหน ไม่ว่าจะสอนตัวเองมาอย่างไร ว่าที่เขาทำนั้นเพราะเขาเป็นคนอย่างไร นำสงสารออกที่เป็นคนอย่างนั้น อย่าถือสาเลย เขาแก้ไม่ได้หรอก เขาไม่มีวันเข้าใจเราหรอก ฯลฯ และ ฯลฯ

ฉันเคยคิดปเลอบใจว่าเขาคงเป็นเจ้าของกรรมนายเวรมาทวงหนี้กรรมฉันเฝ้าเอ่ยขอโทษกรรมหลังสวคมนต์ และอุทิศบุญกุศลให้ แต่ก็ยังหนักอยู่ในใจเหมือนเดิม จนมีพี่คนหนึ่งเปิดทางให้ว่า ฉันต่างหากที่ต้องอภัยให้เขา และฉันก็นึกให้อภัย ไม่ได้ผล

การมองลงไปเห็นสิ่งที่นอนอยู่ในหลุมดำคราวนี้ตอบคำถามได้ นั่นคือฉันคงไม่ได้อภัยจริง ยังอยากให้เขาได้รับผลกระทบอยู่โดยรับจากกฎแห่งกรรม ความอยากนี้เป็นวิภวตัณหาจึงเร้าร้อน

มองอีกด้านหนึ่ง ถ้าเขาเป็นเจ้าของกรรมนายเวรจริง เขาก็ต้องทำอย่างนี้กับเรา เพราะเป็นเครื่องมือของกฎแห่งกรรมที่เขาจะสามารถรับคืนหนี้ที่เรามีต่อเขาได้อย่างไรเล่า เรามีหนี้ก็คืนเขาไปสิ และเขาไม่ต้องรับผลกระทบอันใดหรอก เพราะเขามารับของของเขาคืน ไม่ได้มาเอาของเราไปเหมือนเราติดเงินเขา เขามารับเงินคืน เขาก็ไม่ต้องชดใช้อะไรให้เราอีก รับคืนแล้วก็สิ้นสุดกันไป

อาจารย์สอนว่าให้มีเมตตาไม่มีประมาณ จึงกลับตาทิกว่า ขอบคุณที่เราได้ชดใช้ให้เขาแล้ว และขออย่าให้เขาต้องชดใช้สิ่งใดที่ทำกับเราเลยไม่เป็นไรหรอก จบเถอะ เราไม่ต้องการแล้ว

ความยึดโยงสลายหายไป

พื่อนคลาย เบา สบาย อิสระ

ความจริงไม่ใช่เรื่องใหม่ ทุกถ้อยคำที่ผ่านเข้ามาในโสตประสาท การรับรู้เหมือนจะเป็นคำเคยชินธรรมดา การวิเคราะห์ธรรมด้วยคำถามให้ลงลึกแบบนี้ บางทีกว่าจะมาถึงคำห้วงก้นนาน บางคำแม้จะเคยมาก็ไม่หนักแน่นให้พอสังเกตเห็นได้ แต่เมื่อถึงเวลาคำเดิมนั้นกลับโดดเด่นแจ่มชัด และชี้เหตุได้ เมื่อเรากล้าถามและกล้าตอบ เราจะได้คำตอบเราเป็นปुरुชนคนธรรมดา ไม่แปลกที่จะมีเรื่องลบบมารบกกัน

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องส่วนตัวที่ไม่น่าเล่า แต่คิดว่าอาจมีคนที่อยู่ในภาวะเดียวกัน ซึ่งเป็นความทุกข์ใจอันยาวนานราวกับฤดูหนาวที่แสนโหดร้าย อยากจะบอกไว้เพื่อใช้เป็นแนวความคิดได้ เพื่อการหลุดรอดออกไปด้วยกัน

ขอให้ได้ผล ขอให้คุณพบความสุขส่วนตัวกับหัวใจตัวเอง



ขอให้คุณได้พบ  
ความอบอุ่นใจในบ้าน  
และได้พบ  
ความเชื่อมั่นในชีวิต  
เพื่อการมีวันที่มีความหมาย  
สำหรับกันและกัน







# ความเข้าใจครั้งที่สอง



หลายครั้งที่ประโยคเดียวของท่านพุทธทาสนำฉันออกจากการ  
เลี้ยวผิด และนำแปลกที่ถ้อยคำนั้นมาก่อนเวลาที่ต้องพบเรื่องราวเสมอ

วันหนึ่งนานมาแล้ว ขณะที่นั่งกินถ้วยเดียวอยู่ เจ้าของร้านเปิดวิทยุ  
ฟังเทศน์ของท่าน ท่านแล้วว่า

“เวลาเราอธิบายธรรมะ เราจะหมายเอาด้านที่ดี เพราะมีเรื่องยังต้อง  
อธิบายอีกมากในหัวข้อนั้นๆ และให้เป็นการละไว้ในฐานที่เข้าใจว่าไม่ได้  
หมายถึงด้านที่ไม่ดีด้วย ด้านที่ไม่ดีนั้นไม่ต้องพูดถึงแล้ว เช่นเมื่อพูดถึง  
เรื่องสมาธิ เราก็พูดถึงสัมมาสมาธิ อธิบายถึงการมีสมาธิในทางต่างๆ ที่ดี  
ไม่ต้องเสียเวลาไปพูดถึงว่าโจรก็มีสมาธิในการหมุนรหัสเซฟอะไรทำนองนั้น  
เพราะนั่นเป็นเรื่องไม่ดีที่เราไม่ทำกันอยู่แล้ว เป็นต้น”

ฟังแล้วฉันก็เข้าใจ แต่ไม่ได้คิดอะไรมาก จนวันหนึ่ง ได้ยินคนที่  
ไม่ชอบท่านพุทธทาสเอ่ยถึงท่านและยกเอาตัวอย่างทางตนเองมาแย้งว่า  
โจรก็มีสมาธิเวลาต้องเปิดเซฟ ฉันจึงนึกในใจว่า โอ้โฮ เป๊ะเลยแฮะ

อีกประโยคที่ต้องจำไว้คือ “การเรียนรู้ธรรมะต้องมีขั้นตอนเหมือนกัน  
ไม่เช่นนั้นอาจไม่เข้าใจได้ เช่น คนที่ไม่เคยเรียนเลย มาถึงก็อ่าน สูตร  
ของเหว่ยหลง อย่างนี้ข้ามขั้นเกินไป ไม่ได้ความเข้าใจที่ถูกต้อง”

ครั้งหนึ่งฉันเคยเรียนถามอาจารย์วศิน อินทสระว่า ความแตกต่างของผู้บรรลุแต่ละขั้นนั้นคืออะไร ท่านตอบว่าคือความเข้าใจ เหมือนนักเรียนอ่านประโยคหนึ่ง ในประโยคเดียวกันนั้น คนจบประถม มัธยม มหาวิทยาลัย อ่านแล้วเข้าใจลึกซึ้งต่างกัน

ทั้งหมดที่เล่ามานี้ (ความจริงหวั่นใจมีมากกว่านี้) เพราะฉันกำลังตระหนักถึงความยากของการใช้ภาษาในการเรียนธรรมะที่ทำให้ท่านพุทธทาสถึงกับต้องมีหนังสือขึ้นมาเล่มหนึ่งที่ชื่อว่า ‘ภาษาคนภาษาธรรม’

ถ้าเราไม่สามารถแยกแยะได้ว่า เมื่อกำลังอธิบายเรื่องดี ไม่ต้องแะคิดถึงด้านไม่ดี เพราะ ‘ละไว้ในฐานที่เข้าใจ’ แล้วนั้น บางเรื่องเราจะมัวเถียงกันอย่างเมามันและคิดว่าฉลาดมาก แต่ไม่รู้ว่ากำลังเถียงกัน ‘ต่างประเด็น’ เพราะด้วยภาษาทำให้คิดวากำลังพูดเรื่องเดียวกัน

ครั้งก่อนๆ ที่อ่านโอโซที่ท่านจบบทความด้วยคำว่า “ฉันกำลังสอนให้เธอเห็นแก่ตัว” ถ้าเราจับเอาแต่ถ้อยคำนี้โดยไม่ดูที่มาให้เข้าใจ โลกอาจจะทลายลง และขัดกับท่านพุทธทาสว่า “อย่าเห็นแก่ตัว”

แต่โอโซหมายถึงให้เราดูแลตัวเองให้ดีมาก ๆ จนความสุขล้นออกไปหาผู้อื่นเอง ดังเช่นที่ต้นไม้ใช้รากดูดเอาอาหารทุกอย่างจากพื้นดินเต็มที (เหมือนเห็นแก่ตัว) จนต้นแข็งแรง และในที่สุดมันก็ออกดอกออกผลมอบแก่ผู้อื่น โดยไม่สนใจว่าใครจะเป็นผู้ได้รับผลประโยชน์ไป

คนที่มึธรรมก็ช่วยเหลือผู้อื่นโดยเพียงแต่ ทำให้ดู เป็นอยู่ให้เห็นเท่านั้นเอง

การตระหนักถึงภาษาในครานี้ มาจากการได้อ่านหนังสือของ ‘เพม่า โชครัน’ ภิกษุณีชาวอเมริกัน หนึ่งในศิษย์แถวหน้าของ เซอเกียม ตรุงปะ ภาวนาจารย์ผู้เป็นที่เคารพอย่างสูงสุดผู้หนึ่งในโลกตะวันตก เพม่าเป็น เจ้าอาวาสวัดกัมโป แคนาดา วัดทิเบตแห่งแรกในทวีปอเมริกาเหนือ

ฉันมีหนังสือของเพม่าอยู่ในมือ ‘เมื่อทุกอย่างพังทลาย’

เราคงไม่อาจมองหาสิ่งใหม่จากการอธิบายสัจธรรม เพราะสัจธรรม นั้นเป็นความจริงข้อเดียวแน่นอนอยู่อย่างนั้น เช่นไฟต้องร้อน

แต่สิ่งที่ได้คือมองจากด้านไหนของกองไฟ มองอย่างไร มองใกล้ มองไกล หรือยื่นมือเข้าไปเลย

ก่อนหน้านี้ไม่นาน ฉันเรียนคอร์สพัฒนาตนเองและเรียนรู้จากเพื่อน คนหนึ่งถึงถ้อยคำให้กำลังใจแก่ชีวิต และจะได้นำไปปฏิบัติเพื่อหลุดตัวเอง จากจิตที่เศร้าหมอง ด้วยการเขียนไว้บนบอร์ดว่า

“ทุก ๆ วัน ในทุก ๆ ทาง ชีวิตฉันดีขึ้นทุกวัน”

หน้า 81 ของบท ‘ความสิ้นหวังและความตาย’ พารากราฟแรก เขียน ว่า

ในภาวะจิตแบบอเทวนิยม การละทิ้งความหวังถือเป็นเรื่องยืนยัน อย่างหนึ่งสำหรับเรา มันเป็นจุดเริ่มต้นของการเริ่มต้น เธอน่าจะปะ ข้อความ ‘ละ ทิ้ง ค ว า ม ห วັ ง’ ไว้บนตู้เย็นแทนคำขวัญที่เห็นกัน ดาษดื่นเช่น “ทุกวันที่ผ่านไป ในทุก ๆ ทาง ชีวิตฉันจะดีขึ้น และดีขึ้น”

ฉันหัวเราะออกมาเลย

การเรียนรู้กองไฟกองนี้ใช้วิธียื่นมือเข้าไปในกองไฟ มันเป็น  
ความเข้าใจครั้งที่สอง ต่างจากครั้งแรกที่เพียงแค่มองกองไฟ แม้จะใกล้  
เพียงใด

น่าสนใจจริงๆ

เล่าเล่นค่ะ







ขอให้มีความสุขกับวันเวลาที่รื่นรมย์  
แม้เราจะไม่รู้ว่ามันจะยาวนานเท่าใด  
ก็ขอให้ฝากความกังวลไปกับสายลม  
จงยิ้มให้ตัวเองและทุกๆ คนที่เรายังมีกันและกัน



# ความไม่คาดหวัง



ขุนริว ชูชูกิ ธรรมาจารย์ผู้ก่อตั้งซานฟรานซิสโก เซน เซ็นเตอร์ ผู้วางรากฐานความเข้าใจพุทธธรรมในโลกตะวันตก ฉันรู้จักท่านในนามอาจารย์เซนที่มีชื่อเสียงมากคนหนึ่ง หนังสือที่ฉันเพิ่งเริ่มอ่านเล่มนี้ชื่อ 'ไม่เสมอไป' ในบทแรก ชื่อ 'ใจที่นิ่งสงบ' มีคำโปรยยกออกมาวางต้นบทว่า

“เมื่อไม่ได้คาดหวังสิ่งใด เราจะสามารถเป็นตัวของตัวเอง นี่คือวิถีของเรา วิถีแห่งการใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยมในแต่ละชั่วขณะ”

ฉันยังไม่ได้อ่านหนังสือในตอนนี้อยู่ เพราะกำลังคิดถึงความสอดคล้องพ้องกันของคำสอนเกี่ยวกับคำว่า ‘ปัจจุบันขณะ’ -- ‘ความสิ้นหวัง’ ของ เหม่า ไซดริน -- ‘ความไม่คาดหวัง’ ของ ชูชูกิ

ในขณะที่คิดถึงของสังคม เราให้กำลังใจกันด้วยความหวัง ‘ฝันให้ไกลไปให้ถึง’, ‘ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น’, ‘คนเราต้องมีความหวัง’, ฯลฯ มีคำให้กำลังใจมากมายที่ช่วยให้เราก้าวไปข้างหน้า ข้างหน้าเต็มไปด้วยความหวังและความคาดหวัง หวังว่าวันหนึ่งเราจะประสบความสำเร็จ จะรวย จะพบคนรัก จะไม่มีเรื่องเศร้า จะมีชีวิตในแบบที่ต้องการ นั่นคือจุดที่เรายืนในฐานะปุณฺณที่ดูแลตัวเองให้ไปสู่จุดที่ดีทั้งสำหรับตัวเองและในสายตาของสังคม

ขณะเดียวกันที่คนไฟธรรมก็พยายามไปที่จุดปล่อยวางทุกสิ่ง ปลดตัวเองออกจากกิเลสทั้งมวล มีวิธีนำปฏิบัติที่เคร่งครัดเพื่อไปสู่ปลายทางที่ชัดเจน

คนอีกกลุ่มหนึ่งคือกลุ่มที่ยืนอยู่ระหว่างทางทั้งสอง มีสองประเภทคือกลุ่มแรกคือกลุ่มที่นั่งลงที่ศาลาริมทางแล้วนั่งสับสนอยู่ กับอีกกลุ่มที่พยายามผสานสองทางเข้าด้วยกันเหมือนไอศกรีมเกลียวที่มีทั้งช็อกโกแลตและวานิลลาอยู่ด้วยกันบนโคน ฉันพยายามแทรกตัวอยู่ในกลุ่มนี้

คำของเพม่า โชดริน “จงเริ่มต้นที่ความสิ้นหวัง” ฟังดูน่าตกใจเหมือนจะพลิกฟ้าคว่ำสิ่งที่เคยเรียนมา แต่พิจารณาดีแล้ว ปรากฏว่าเหมือนกัน ธรรมเถรวาท “ทุกสิ่งไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” เพม่าบอกว่า จงสิ้นหวังเถิดว่าอะไรๆ มันจะคงอยู่ -- มันเปลี่ยนแปลงเสมอเป็นธรรมดา

ฉันรู้สึกคำของเพม่ารุนแรง แต่ดี เมื่อสิ้นหวังเสียแล้วก็หมดเชื้อยากันอีกต่อไป จึงไม่มีการคาดหวังอีก เป็นอิสระจากความกังวล, การเพ้อว่า, ความยังไม่แน่ใจ รู้ชัดไปเลยว่าทุกสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลงไม่เป็นไปตามใจเรา สุขก็ไม่สุขตลอดไป ทุกข์ก็มีวันจบ สิ่งหวังอาจไม่มา สิ่งที่รักอาจจากไป ไม่มีอะไรที่เรากำหนดได้หรือยื้อยุดเอาไว้ได้

ซุนริว ชูชูกิ บอกว่า เมื่อไม่คาดหวังเสียแล้ว เราก็เป็นตัวเราเองได้เต็มที่ เราพร้อมรับอะไรก็ได้ให้เข้ามาเป็นประสบการณ์ของชีวิต อยู่กับขณะนั้นๆ อย่างเต็มเปี่ยม คมคายกับความทุกข์ความสุขที่ปรากฏอยู่ในวินาทีนั้นเพื่อเรียนรู้วิถีความเป็นไปของโลกธรรม จนรู้และเข้าใจเต็มที่แล้ว เราก็จะหลุดจากมันได้เพราะเห็นความไร้สาระของสังสารวัฏนี้แล้ว เมื่อเราไม่ได้คาดหวัง เราเป็นตัวของเราได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องเบี่ยงเบน

ตัวเองเพื่อคัดท้ายให้ไปสู่จุดที่เราคาดหวังไว้ เราปล่อยให้มันเป็นไปและ  
คล้อยตามมันไป มันจึงพ่อนแรงได้มาก

ท่านชยสารโรเทศน์ว่า ที่ไปเที่ยวที่โน่นที่นี้ถ่ายรูปไว้เพราะกลัวจะลืม  
กลับมาแล้ว คุณสิ มันสำคัญ ‘จริงๆ’ หรือ อาจารย์คนหนึ่งเคยพูดใน  
ห้องอบรมว่า “จงเห็นความไร้สาระของชีวิตเสียที่ ชีวิตคือความว่างเปล่า”

ทุกคำสอนไม่ว่าจะมาเป็นรูปของการบอกเล่าตรงๆ หรือพลิกกลับ  
ถ้อยคำสู่ด้านตรงข้าม จุดสำคัญคือจุดที่เรายืนเหมือนจุดสปอตไลท์ที่  
พุ่งมาในความมืดจุดเดียว นั่นคือ เราต้องไม่หลงประเด็นและเข้าใจว่า  
เรากำลัง ‘ทำความเข้าใจ’ กับการมีวิถีชีวิตแบบ

“เผชิญหน้ากับประสบการณ์ในปัจจุบันขณะ เพื่อการตื่นรู้ และปล่อย  
วาง”

เที่ยงวันหนึ่ง ขณะกินข้าวในเรือ ฉันคลุกคลีอยู่กับตัวเอง กับขนมปัง  
เลียงปลา กับรสอาหารที่กำลังเคี้ยวอยู่ในปาก กับน้ำดื่มชื่นใจ นอกจาก  
ฉันกับสามีแล้ว ไม่มีใครหรือเรื่องราวใดอยู่ตรงนั้น (ในหัว) เหมือนที่เคย  
มันเป็นวินาทีที่ฉันรู้สึกว่าได้สัมผัสกับชีวิตจริงๆ ได้มองเข้ามาในตัวเอง  
และได้อยู่กับตัวเราจริงๆ และมันเป็นความรู้สึกที่ดีมาก

ขอบคุณเพม่า โซครัน

ขอบคุณซุนริว ซูซูกิ

ขอบคุณ



ไม่ใช่เรื่องสำคัญถ้าเราจะแตกต่างกัน  
แต่เป็นเรื่องสำคัญที่เราจะยอมรับซึ่งกันและกัน  
นั่นจะทำให้หัวใจเราเป็นสุขด้วยกัน







เรื่องอะไรก็ตาม ถ้ามันกำลังจะรบกวนใจเรา  
ชวนให้เราไปฟุ้งฟักให้มันอ้วนพี  
ถามมันไปว่า  
“มันสำคัญไหม มันสำคัญจริงๆ เลยหรือ”  
เชื่อเถิด  
ไม่มีอะไรที่สำคัญ ‘จริงๆ’ หรอก



# นายโปรงใส



หนังเพลง ชิคาโก ได้รับรางวัลมากมาย เพลงเลิศมาก เวลาที่เริ่มดูจะหยุดไม่ได้สักทีต้องดูจนจบ แต่ในบรรดาสິงเลิศทั้งมวลมีเพลงเล็กๆ เพลงหนึ่งที่ประทับใจเป็นหมายเลขหนึ่งของฉันคือเพลงนายโปรงใส ร้องโดยเอมอสผู้ต้อยต่ำ สามีนางเอกผู้ไฟฝันถึงดวงดาว

ถ้ามีใครสักคนยืนขึ้นมากลางฝูงชน อ้าปากตะโกนดังเหลือทน โบกมือไปมา สั่นแข้งสั่นขา คุณคงจะเห็นเขา

ถ้าใครสักคนในโรงหนังร้องขึ้นมาว่ามีไฟไหม้ที่แถวสอง โรงหนังทั้งโรงเป็นห้องเชื้อเพลิง คุณคงจะเห็นเขา

ถึงไม่ต้องร้องกระต๊ากเหมือนแม่ไก่ คนอื่นก็ต้องเห็นเราบ่อยครั้ง ไซ้ไหม

เว้นแต่คนนั้นจะ...ล่องหน ต่ำต้อย ไร้ตัวตน

ผมเป็นนายโปรงใส

นายโปรงใส นั้นควรจะเป็นชื่อของผมได้

นายโปรงใส เพราะคุณสามารถมองเห็นทะลุตัวผมไป เดินผ่านผมใกล้ๆ และไม่รู้ด้วยซ้ำว่าผมอยู่ตรงนั้น

มนุษย์คนหนึ่งไม่ใช่อาภาศาตุ มีเลือดเนื้อร่างกาย น่าจะเห็นได้ ไม่พลาด ยกเว้นมนุษย์ที่อยู่ข้างๆ คุณจะไม่น่าประทับใจ ไม่มีจุดเด่นใดๆ คุณรู้ว่าใคร นั้นควรจะเป็นชื่อของผมได้ นายโปรงใส

เพราะคุณสามารถมองเห็นทะลุผมได้ เดินผ่านผมได้ และไม่เคยรู้เลยว่า มีผมอยู่ตรงนั้น

เราต้องการความรัก แม้จะต่างรูปแบบ ก็ขอให้รู้ว่าถูกรัก

แต่ก็ไม่ได้เป็นการร้องขอที่มากเกินไปหรอก ถ้าในความรัก  
ที่แสดงออกหรือไม่แสดงออกนั้น เราต้องการการโอบอุ้มประคับประคอง  
จิตใจเพิ่มมาด้วย คุณคงเพชรแห่งความรักจะงดงามเพียงใดแต่ก็ยัง  
ต้องการเรือนวงเพื่อจะได้สวมนี้ว

พระเจ้า (ชื่อเล่นของจักรวาล ไม่ใช่พระเยซูหรือพระบิดา) ไม่  
สามารถสร้างความเหมาะสมให้กับคู่รักทุกคู่ในโลกได้ บางทีท่านอาจจะ  
เหนื่อยเกินไปที่จะคิดสูตรอันนี้เพราะท่านทำงานคนเดียว เราไม่อาจต่อว่า  
พระเจ้าได้หรอกหากท่านจะต้องการตัวช่วย และอธิบายมันในรูปของการ  
ให้เรารักผู้อื่น (รัก -- คนละคำกับ ความรัก)

โดยให้คนหนึ่งช่วยดูแลอีกคนหนึ่งแทนพระเจ้า

อายุปานนี้แล้ว ได้เห็นคู่รักมากมายหลายคู่ที่ใครคนหนึ่ง - สามีหรือ  
ภรรยาที่ต้องเก่งเพื่ออีกคนที่ทำอะไรไม่ได้

เอมอสทำอะไรไม่เป็น เขาเป็นนายโปรงใส แต่บางคู่ คนที่ทำอะไรเก่ง  
ก็อาจกลับเป็นคนโปรงใสได้

คนใกล้ชิดตัวเลยคือน้ำสาวที่จากไปแล้วและคิดถึงอยู่เสมอ เธอคือ  
เครื่องยนต์ของเรือ ทุกอย่างอยู่ที่เธอคนเดียวที่จะพาครอบครัวฝ่าฟันคลื่นลม  
ไป คนอื่นๆ ในครอบครัวเป็นเพียงนักท่องเที่ยวที่มาอยู่กับเรือ เธอโปรงใส  
ไม่มีใครเห็น เพียงแต่ต้องการเมื่อยามจะให้ขับเคลื่อนเรือไป

ข่าวดีคือมันไม่ได้เกิดขึ้นกับเราคนเดียวหรอก คนกลุ่มนี้มีอยู่มากมายในโลก และถึงเวลาแล้วที่จะต้องทำใจและเลิกคิดเปลี่ยนแปลงอีกฝ่ายหนึ่ง การเลิกคิดนี้เป็นการยกระดับจิตใจขั้นแรกไปสู่การผ่อนคลายตัวเอง ส่วนจะมีอีกกี่ขั้นที่จะไปถึงจุดสบายใจที่สุดนั้นขึ้นอยู่กับตัวเราเองว่า ต้องการไปที่จุดใด

อาจารย์คนหนึ่งเคยสอนว่า

“คนเราชอบทำสิ่งเดิมซ้ำๆ และหวังว่าจะได้รับผลลัพธ์ใหม่ ๆ”

หนังสือของเพม่า โชดริน “เมื่อทุกอย่างพังทลาย” จบท้ายบทว่า

“ขอให้เราเริ่มต้นที่ความสิ้นหวัง”

สิ้นหวังที่จะได้เห็นเขาเปลี่ยนแปลง สิ้นหวังที่เขาจะเข้าใจเรา สิ้นหวังที่จะไม่ต้องดูแลเขา สิ้นหวังที่เขาจะลงมือทำอะไรแทนเราซะที่ สิ้นหวังที่เขาจะรู้ใจเรา สิ้นหวังที่เขาจะโรแมนติก สิ้นหวังที่เขาจะจำวันเกิดเราได้ สิ้นหวังที่เขาจะโทรฯเรียกช่วงประปาทอง สิ้นหวังที่เขาจะพาไปกินข้าวเย็นร้านใหม่ สิ้นหวังที่เขาจะเบาเสียงพากย์มวยลงตอนที่เรากำลังหลับ สิ้นหวังที่เขาจะเอาเงินห้าพันที่ซื้อล็อตเตอรี่ไปหยอดกระปุกให้หลานแทน สิ้นหวังที่เขาจะไม่ซื้อหนังเรื่องเดียวกันสามแผ่นคือดีวีดี บลูเรย์ และที่เปลี่ยนปกใหม่เพราะมันสวยกว่าเดิม สิ้นหวังที่จะให้เขากินข้าวจากข้างนอกมาในวันที่เราเหนื่อยและทำกับข้าวไม่ไหว สิ้นหวังที่จะให้เขาชมว่าเราสวย สิ้นหวังที่จะให้เขาเลิก “นี่คุณโทรฯบอกลูกน้อยสิว่า.....” (ทำไมไม่โทรฯเองวะ) สิ้นหวังที่จะให้เขา....

เมื่อสิ้นหวังแล้วก็เลิกหวัง

เมื่อเลิกหวังแล้วก็หลุดออกจากการตั้งความหวัง

เมื่อไม่ตั้งความหวังก็เป็นอิสระจากการรอคอยความหวัง

ไม่มีสิ่งรบกวนใจคือความผิดหวังอีก

แม้เราจะต้องทำสิ่งเดิมๆ เหล่านั้น แต่เมื่อไม่คาดหวังก็ไม่มี  
ผิดหวังตามมา พังครวกับจะเหมือนเดิม แต่เราจะรู้สึกเปลี่ยนไปจริงๆ  
ยังมีนายโปรงใสอีกมากมายที่เดินไปมาขำก๊ำ

แต่เราอย่าลืมมองเงาที่มืออยู่

แสงแดด สายลม แก้วน้ำ ก็เป็นสิ่งโปรงใส แต่เต็มไปด้วยคุณค่า  
และคุณประโยชน์ เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้

ความน้อยใจอาจจะทำให้เรามองไปในทางลบว่าเราไม่เห็นคุณค่า  
ของเรา เรารอคอยสิ่งภายนอก และภาวะภายนอกให้มาช่วยเหลือหรือ  
เปลี่ยนไปให้เป็นอย่างใจเราชอบ แต่จริงๆ แล้วทุกสิ่งอยู่ในตัวเรา  
การที่ใครไม่เห็นคุณค่าของเราจะจริงหรือไม่จริงก็ตาม

แต่มันไม่สำคัญเท่ากับว่า

เราต้องมองเห็นและภูมิใจในคุณค่าของตัวเอง

และเมื่อเราภูมิใจในคุณค่าของตัวเองแล้ว

สิ่งใดๆ ก็ไม่สำคัญอีกต่อไป







ความมหัศจรรย์ของโลกนี้มีมากที่สุดจนให้เราค้นพบ  
ทำจิตให้สงบ ตกตะกอนความคิด หลุดพ้นความเชื่อเก่าๆ  
มองเข้าไปในหัวใจดวงเล็กๆ ของเรา  
และยอมรับความจริงแท้  
ของตัวตนของเราอย่างเปิดกว้าง  
จะพบว่าใจเรามหัศจรรย์กว่านั้น



# ทั พ พื้ ไม้ รุ้ ร ส แ ก ง



ฉันเป็นทัพพื้ที่ชอบจุ่มตัวลงในความรู้แขนงต่างๆ มาก แต่ก็ไม่ได้ไปอะไรมาก มีหลักอยู่ และรู้ว่าแก่นธรรมใดควรยึดไว้เป็นสรณะ ด้วยฟังคราวใดจิตใจก็ปลอดโปร่งขึ้นทุกครั้ง แต่ก็ยังคงความเป็นทัพพื้ที่แม่มีแกงอยู่แนบกายแต่ก็ไม่อาจให้ชิมซาบเข้าไปถึงเนื้อในของไม้ฉันเป็นเนื้อเดียวกันได้ ส่งผลให้ความทุกข์ภายในไม่สลายหายไป

ความหลังที่ผิดบาปยังคงฝังความทุกข์อยู่ในใจลึกๆ ไม่ได้รู้สึกว่ารอคอยการชดใช้ เพราะฉันเคยบอกกับตัวเองว่ายอมชดใช้อยู่แล้ว แต่รู้สึกว่ามันอยู่ตรงนั้นเพื่อประกาศความเลวร้ายของเรา ตราหน้าเราว่าทำผิด และแค้นมันยืนนิ่งอยู่ตรงนั้นก็ทำให้ฉันหายใจไม่ออก

ตอนที่ฉันพบอาจารย์วสัน อินทสระใหม่ๆ อาจารย์บอกว่า

“คนที่ทำผิดมาก เมื่อรู้ตัว จะทำดีได้มากกว่าใครๆ”

เมื่อฉันได้เรียนพระธรรม ฉันเกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้ามากมาย และมีความปรารถนาที่จะทำความดีให้แก่ตัวเองและผู้อื่น

แต่กับบาปในใจ ฉันไม่อาจถอดถอนใดๆ ได้เลย

อาจารย์เมตตากรุณามหาศาลที่จะซ้ำคำสอนให้อีกครั้งเพื่อการปลดปล่อยนี้

อาจารย์สอนว่า

“พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า คนทำบาปใดๆ ก็ตาม เมื่อเขา  
เลิกแล้ว ละได้ด้วยกุศลกรรม ทำจิตประกอบด้วยเมตตา เขามีโอกาส  
จะไปสุคติได้”

เหมือนเรามีเกลือช้อนหนึ่งใส่ลงในน้ำแก้วหนึ่ง น้ำย่อมเค็ม  
เมื่อเอาน้ำนั้นใส่ลงในถังใหญ่ แม้เกลือยังอยู่ แต่น้ำไม่เค็มแล้ว ดังนั้น  
เมื่อทำกุศลมากขึ้น จะพ้นจากกรรมอันนั้น

บาปนั้นต้องชดใช้บ้าง ไม่ต้องชดใช้บ้าง ไม่แน่นอน

ทหารพิณวินัย ถูกคาดโทษให้ไปรบ เมื่อรบชนะกลับมา ย่อมได้รับ  
อภัยโทษ ความผิดหมดไปเพราะได้ทำความดีตอบแทนแล้ว

ผลของกรรมเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ ไม่ตายตัว

คนปลูกข้าวอาจไม่ได้ข้าว เพราะดินไม่ดี หรือน้ำท่วม หรือ ฯลฯ  
ไม่ได้ข้าว

คนยิงลูกศรมา ถ้าเรสกัดไว้ มันก็ไม่มา

ดูอย่างองคุลิมาล”

“ค่ะ อาจารย์ มีใครคนหนึ่งเคยพูดว่า ถ้าคุณยังไม่ได้ฆ่าคนมา  
999 คนละก็ ให้เชื่อว่า คุณจะพ้นบาปได้ องคุลิมาลยังเป็นพระอรหันต์ได้เลย”

ฉันคลายใจลงมากแล้ว แต่นิสัยเดิมยังเป็นเยื่อใยเหนียวยึดไปเหนียวไว้  
จึงเรียนอาจารย์

อาจารย์ท่านปลดใจฉันลงด้วยประโยคจากพระธรรมอีกครั้ง

“ถ้าทำกรรมใด ต้องรับผลอย่างแน่นอน ไม่มีทางหลีกเลี่ยง ถ้าอย่างนั้น  
การประพฤติพรหมจรรย์ก็ไม่มีประโยชน์ (เพราะมันทำลายอะไรไม่ได้เลย)  
มันไม่ใช่อย่างนั้นใช่ไหมเล่า”

“ค่ะ อาจารย์”

หลวงปู่องค์หนึ่งเคยมีคำคมติดตัวที่ท่านเล่าให้ฟังว่า

“ไม่ได้ออย่างเดียว สบายทุกอย่าง”

วันนี้อาจารย์วศิน อินทสระมาโปรดแล้ว

ฉันจะไม่ได้อเลยแม้แต่น้อย

กราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างยิ่งที่ช่วยชีวิตจิตใจในวันนี้  
ขอให้เพื่อน ๆ ที่มีทุกข์เดียวกันได้ร่วมหลุดพ้นไปพร้อมกัน



เชื่อมั่นในความเป็นเราอย่างภูมิใจ  
นั่งเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง  
ไม่ต้องเปรียบเทียบเรากับใคร  
หรือใครกับเรา  
ความสุขเต็มเต็มอยู่ในหัวใจ











# วิบากแห่งความหิวโหย



หน้า 170 ของหนังสือ ‘เมื่อทุกอย่างพังทลาย’ ของ เพม่า โชดริน มีข้อความตอนหนึ่งที่สะกิดใจมาก และพบคำเท่ที่จุดกระชากรเราออกมาจากความคุ้นชินต่อเยื่อใยในใจ -- วิบากแห่งความหิวโหย

เวลาที่เราจะมอบสิ่งใดให้คนอื่น ความยึดติดผูกพันกับของสิ่งนั้นจะรุนแรงขึ้น เพียงแค่คิดว่าจะต้องสูญเสียของโปรดชิ้นหนึ่งก็รู้สึกว่ายากเกินจะทนทาน เพราะไม่สามารถปล่อยวางได้ เรียกมันว่า วิบากแห่งความหิวโหย

แต่นี่ก็เป็นโอกาสที่จะบ่มเพาะความกรุณาต่อตัวเอง และผู้อื่น

การให้วัตถุสามารถช่วยเหลือผู้คนได้ หากผู้คนที่ต้องการอาหารและเราให้ได้ เราก็ให้ หากเขาต้องการที่พัก หนังสือ หยุกยา และเราให้ได้ เราก็ให้ เราช่วยดูแลคนที่ต้องการการดูแลอย่างดีที่สุดที่เราจะทำได้

อย่างไรก็ตาม การแปรเปลี่ยนที่แท้จริงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเราได้ให้ในสิ่งที่เราคิดว่า เรา ‘ให้ไม่ได้’ สิ่งที่เราทำระดับภายนอก ‘มีพลัง’ ซึ่งจะปลดปล่อยนิสัยยึดมั่นในตัวเองที่ยังรากลึกได้

หากเรามีความสามารถที่จะให้ในลักษณะนี้ เราก็อาจสื่อสารความสามารถนี้ไปยังผู้อื่นได้ นี่คือการให้ของขวัญแห่งความกล้า

ความจริงของเรื่องนี้ดูเหมือนน่าขำ แต่เป็นเรื่องจริง เช่น เวลาเราเลือกเสื้อสักตัวที่จะ ‘ให้ไป’ ทั้งๆ ที่เสื้อตัวนั้นเห็นอยู่ทุกวันและไม่ได้นึกอยากใส่ ไม่ได้ใส่มาเป็นปี แต่พอจะให้ ก็จะมีอาการส่ายไขว่คว้าขึ้นกลางใจ รู้สึกเสียดาย รู้สึกสวยดี รู้สึกว่ายังจะมีโอกาสใส่แน่นอน ทำให้ไม่อยากจะให้ไปเสียแล้ว เมื่อเห็นเยื่อใยนี้ เราารู้เลยว่ากำลังถูกกิเลสหลอกล่อซะแล้ว และเรามักยอมแพ้ โดยเก็บเสื้อตัวนั้นเข้าตู้ไปตามเดิม แต่เมื่อจะฝึกหัดถอดถอน ‘วิบากแห่งความหิวโหย’ ก็ต้องทวนกระแสความรู้สึกของเรา

หลักการให้ทานมี 3 ข้อ คือ

1. ให้ในสิ่งที่ดีกว่าของที่เรากำลังใช้ปกติ (เรามักให้เวลาถวายพระ)
2. ให้ในสิ่งที่เหมือนเวลาเราจะใช้เอง
3. ให้ในสิ่งที่ด้อยกว่าที่เราใช้เอง

ปกติเวลาเราจะบริจาคสิ่งของ เรามักให้ในสิ่งที่เราไม่ใช้แล้ว เพียงแต่ว่ามันยังใช้ได้ ก็ให้ไปโดยง่ายเพราะมันไม่เกาะเกี่ยวกับความรู้สึกของเราเท่าไร

แต่ถ้าเสื้อตัวนั้นยังสวยจนค้างคาใจอยู่ อยาก - ไม่อยาก ยักแหย่ ยักยอกอยู่ในใจ หากต้องการฝึกลดวิบากแห่งความหิวโหยก็จง ‘ให้ไป’

โดยคิดว่า “ให้เสื้อสวยคนอื่นไปใส่บ้าง เขาจะได้มีความสุข” เป็นการคิดถึงความสุขของผู้รับเป็นตัวเด่น เมื่อเราสามารถนึกถึงความสุขของเขาได้เป็นต้นนำใจให้ยินดี ความเสียดายเห็นแก่ความชอบของตัวเองจะอ่อนลง ทำให้เราสามารถ ‘ให้ไป’ ได้

การฝึกบ่อยๆ ให้ผลข้างเคียงคือต่อไปเมื่อต้องให้สิ่งใดก็จะง่ายขึ้นเรื่อยๆ และเห็นความสุขของผู้รับมีความหมายกับเรามากขึ้นเรื่อยๆ ด้วย ทั้งยังเห็นว่าเมื่อให้ไปแล้วก็อึดใจยิ่งกว่าตอนให้เสื้อตัวที่เราไม่ได้มีเชื้อใยด้วย ไม่ได้รู้สึกทุกข์ทรมานแม้แต่หยดน้ำมันไม่อยู่กับเราแล้ว แต่กลับรู้สึกเบิกบานใจ

อีกมุมหนึ่งของวิบากคือการให้แก่คนที่เราไม่อยากจะให้

อันนี้ยากกว่าขึ้นไปอีก แต่ได้ผลแก่จิตใจดี เมื่อทำได้แล้วใจจะสงบมาก ถ้าคุณเคยดูสารคดีเกี่ยวกับจักรวาล จะเห็นความกว้างใหญ่ไพศาลของมัน และรู้สึกได้ว่าตัวเราเล็กกว่าธาตุของมันเสียอีก หรือ่ายกว่านั้น เวลามองชายทะเลจากภูเขา เราจะเห็นคนที่ชายหาดตัวนิดเดียว ถ้าเราตระหนักตรงนี้มากๆ จะเห็นว่าชีวิตหนึ่งไม่ได้มีความพิเศษมากมาย พระธรรมสอนว่า ตัวเราไม่มีด้วยซ้ำ เป็นเพียงส่วนประกอบของธาตุที่รวมตัวกัน

ความจริงคนเราทุกคนต่างอยู่ในสงครามของชีวิตตัวเอง ไม่มีใครรู้รายละเอียดเงื่อนไขชีวิตดีกว่าเราว่าทำไมเราจึงแสดงออกแบบนี้ ตัดสินใจแบบนี้ มีชีวิตแบบนี้ สิ่งที่เราแสดงตัวตนออกไปย่อมมีคนชอบและชัง แล้ววันหนึ่งเราก็ลาโลกไปเจียบๆ และถูกลืม

เราอาจไม่ได้เป็นที่ชื่นชอบของทุกคน

‘เขา’ ก็เช่นกัน

แต่เราไม่ชอบเขาละ กระนั้นความรู้สึกนั้นก็ทำให้เราไม่สบายใจไปด้วย

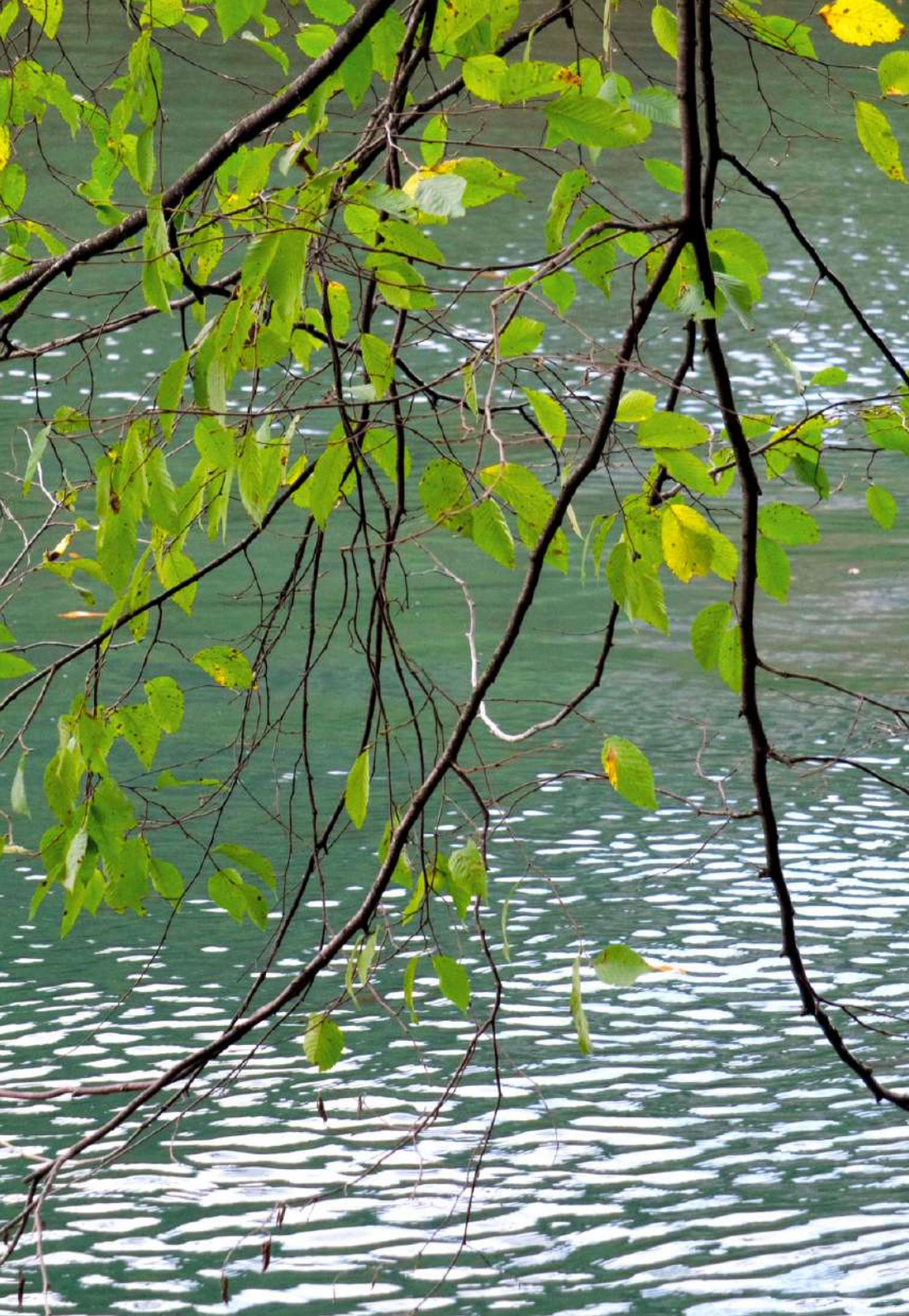
พระธรรมสอนเรื่องการให้อภัยเพราะจะทำให้ใจเราสงบสบาย มีหลายวิธีในการให้อภัย และเมื่อเราถอด ‘เรื่องราว’ ต่างๆ ออกไป เหลือเพียงมุมมองว่านี่ก็แค่คนคนหนึ่งที่ถูกขังทนอยู่บนโลกใบนี้ ตัวเขาเองคิดว่าได้ทำดีที่สุดแล้ว แม้ว่าผลจะทำให้ใครๆ ไม่ชอบเขาก็ตาม นั่นเป็นมุมมองของคนอื่นที่เขาไม่รู้ และทำให้เขาถูกโดดเดี่ยวแม้ในยามได้รับการทักทาย ใครจะต้องการมีชีวิตเช่นนั้นเล่า

เมื่อมองเห็นความจริงเช่นนี้ จิตใจเราจะอ่อนลงและให้อภัยเขาได้ และสิ่งที่จะทำให้เราชื่นใจและจัดวิบากแห่งความหิวโหยได้ชะงัดนักคือ ให้อภัยของขวัญเขาสักชิ้น หรือให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่เขาเดือดร้อน

ถ้าคุณสามารถมองเห็นจุดนี้และสามารถ ‘ให้’ เขาได้

คุณจะไม่แปลกใจกับความรู้สึกอ่อนละมุนในอก พบสันติสุขที่อบอุ่นอยู่ในหัวใจ และขอบคุณตัวเองได้





ในอ้อมกอดของความเงียบสงบ  
เมื่อเรานั่งนิ่งและมองย้อนเข้าไปในชีวิตของเรา  
วางหน้ากากที่ซ่อนตัวเราจากตัวเองออกไป  
เราจะค้นพบแก่นแท้ของตัวเอง  
เมื่อเราได้รู้จักตัวเองอย่างแท้จริงแล้ว  
จะพบว่าเราเฉลิมฉลองให้ตัวเองได้





# เส้นทางส่วนตัว



ฉันกับสามีออกเดินทางตอนสายของวันหยุด เราไปถึงนครปฐม ไกลเที่ยง จอครถที่บริเวณองค์พระแล้วเดินไปกินข้าวหมูแดงเจ้าประจำเสร็จแล้วก็เดินซื้อของกินต่าง ๆ มาตามทางกลับจนถึงบริเวณหน้าองค์พระที่ประตูทางเข้ามีรถเข็นขายไอติมตั้งอยู่ข้างคันไม้ใหญ่ ฉันงจใจซื้อไอติมมานั่งกินบนขอบปูนที่ล้อมโคนต้นไม้แทนการเดินผ่านอย่างที่เคยทำ ดูผู้คน que เดินเที่ยวไปมา และหลอมรวมตนเองเข้ากับสรรพสิ่งในบริเวณนั้น

ฟังแล้วเป็นโมฆะยามที่ธรรมดามาก แต่มีสิ่งหนึ่งที่ใหม่สำหรับฉัน นั่นคือการที่รู้สึกอยู่ ‘ใน’ ตัวเองและอยู่ ‘ใน’ สรรพสิ่งรอบตัว

เราต่อกันไปที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ - กำแพงแสน จอครถที่ได้รับเงาต้นตาเบญญา อากาศร้อนแต่มีลมเย็นสบาย ฉันนั่งแทะข้าวโพด นิมมร่อยที่ซื้อมาจากตลาดหน้าองค์พระ รู้สึกถึงแต่ละอาการแทะ เคี้ยว สัมผัส รสชาติ สายลม ความเงิบ ใจอยู่กับตัวอยู่กับอาการที่กำลังเป็นไป หลังจากนั้น ฉันเปิดโอแพดฟังเพลงจาก อามิร่า เด็กหญิงวัยเก้าขวบที่ร้องเพลงโอเปร่าอันหวานเศร้า ด้วยเสียงสูงอันไพเราะอย่างน่าแปลกใจ ในอัจฉริยภาพของเธอ ฉันนั่งฟังดื่มด่ำน้ำเสียงสวรรค์นั้นจนกระทั่งจบลง รู้สึกมีความสุขที่ได้อยู่ ‘ใน’ สิ่งที่กำลังเป็นไป

เป็นวันที่แปลกมาก แต่ก็ดีใจที่ได้สัมผัสกับสิ่งนี้ การอยู่ ‘ใน’ ตัวเองปกติไม่ได้เป็นเช่นนั้น เมื่อปากเคี้ยวอะไรอยู่ ใจก็ไปที่อื่น เมื่อตาเห็นอะไรใจก็ไปที่นั่น ไปวิจารณ์ ไปออกความเห็น เปิดเพลงฟังก็ได้ยิน

แต่ใจคิดไปไกล ตัวอยู่นครปฐมใจอาจอยู่กรุงเทพฯ ปากตะขั่วโพต  
ใจอาจกำลังคิดเรื่องโมโหใครสักคน แต่ครั้งนี้ได้เห็นกิริยากำลังตะขั่วโพต  
ใจอยู่ที่ขั่วโพต ตาอยู่ที่ขั่วโพต ลิ่นรู้สขั่วโพตว่าอร่อย สมองไม่มีเรื่องราว  
ของคนอื่นอยู่ในนั้น อย่าคิดว่าฉันบ้าไปแล้วเลย นี่คือนสิ่งที่ฉันรอคอย

### ความสงบใจ

ในชีวิตฉันมีปัญหาหนักอยู่สี่เรื่อง หลายปีมานี้ฉันขวนขวายหาความรู้  
ที่จะพาตัวหลุดพ้นออกจากมัน หลายเดือนนี้มันค่อยๆ จากไปที่ละเรื่อง  
เรื่องสุดท้ายเพิ่งปลิวออกไปเมื่อห้าวันก่อนนี้เอง ฟางเส้นสุดท้ายที่เคย  
ทำให้ฉันล้มลงได้ปลิดปลิวหายไป ฉันเป็นอิสระแล้ว

บรรยากาศรอบตัวได้เปลี่ยนไปเอง เมื่อก่อนฉันรู้สึกเหมือนตัวเล็กๆ  
อยู่ในที่กว้างๆ เว้งว้าง แต่ตอนนี้รู้สึกอยู่ในที่พอดีและอบอุ่น ไม่มีเรื่องทุกข์  
ให้รบกวนจิตใจ มีความสุขอ่อนๆ ละมุนอวลอยู่ในใจ สัมผัสและสนุก  
กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ฉันดื่มกินกับโลกและชีวิต ฉันรู้สึกอย่างนั้น

ฉันเหมือนสระว่ายน้ำที่มีโคลนอยู่เต็มและได้วิดเอาโคลนนั่นออกไป  
หมดแล้ว ตอนนี้เป็นสระที่สะอาดและว่างเปล่าพร้อมจะรับสิ่งที่ฉัน  
ต้องการมีจริงๆ คือ น้ำใสสะอาด

ฉันดีใจที่รู้จักวิธีจัดการกับตัวเองได้ ถูกทางและดีพอจนพบ  
ความสำเร็จในวันนี้ ฉันจะก้าวไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ในใจ โดยไม่มีอะไร  
มาทำให้พะวักพะวนเสียที่

ช่างเป็นเรื่องดีจริงๆ ขอบคุณชีวิต





แม้ว่าโลกสี่ชมพูจะเป็นเพียงความฝัน  
อย่างน้อยก็ขอให้เราฝันถึงโลกสี่ชมพู  
แม้ว่าสันติภาพจะไม่อาจครอบครองโลกได้ทั้งหมด  
อย่างน้อยก็ขอให้เรามีสันติภาพที่เข้มแข็งในจุดที่มันมี  
แม้ว่าความปรารถนาดีจะมีอยู่เพียงในหัวใจดวงน้อย  
อย่างน้อยก็ขอให้มันในหัวใจทุกดวง



# จุดนี้



เมื่อก่อนฉันไม่ค่อยเข้าใจเวลาที่คนพูดกันไม่รู้เรื่อง คนหนึ่งไปทาง  
อีกคนไปทาง ทั้งๆ ที่เรื่องมันง่าย ตอนนี้ฉันพอรู้แล้วว่าคนเราคุยกัน  
ยากจริงๆ

คนเราไม่ได้คุยกันหรอก อัดตามันคุยกัน อัดมันคุยกัน ประสบการณ์  
มันคุยกัน อารมณ์มันคุยกัน ความจริงมันไม่ได้คุยกันหรอก มันเอาชนะกัน  
มันต่างอยากให้อยอมรับว่ามันถูก

ไม่ว่าฉันไปมุดหัวอยู่ที่ไหนเหมือนกัน เวลาที่ผ่านมาฉันเหมือน  
ไม่ได้สังเกตสิ่งใดๆ ได้เลย ฉันเป็นผู้เสพลสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาอย่างกับ  
โทรทัศน์เครื่องหนึ่ง รับสัญญาณมาแล้วก็ปล่อยออกไป แต่ตอนนี้เหมือน  
ฟองน้ำค่อยๆ ซึมซับเรื่องราวต่างๆ ในมิติที่ต่างจากเดิม รวากับเป็น  
มนุษย์ต่างดาวที่เพิ่งลงมาเดินดูโลก เป็นอ็ที่ที่พิจารณาไปไม่อย่างแปลกใจ  
ดูหนังชีวิตเรื่องเดิมด้วยการรับรู้ความรู้สึกที่ต่างออกไป ศึกษากิเลสคน  
จากหนังสือสับสนฆาตรกรรม

ฉันได้เห็นระดับการรับรู้ที่ต่างกันของคน

เช่น คนปฏิบัติธรรมบางคนยึดมั่นที่รูปแบบและคิดว่าตัวเองทำถูก  
แต่ไม่สามารถขยายการรับความเข้าใจได้นั่นเป็นเพียงรูปแบบเบื้องต้น

ใจจริงครูบาอาจารย์อยากให้ลงลึกไปถึงการรับรู้ของใจ ครั้นเมื่อคนอื่นบอกอย่างอื่น เราจะว่ามันผิดไปหมด ในขณะที่บางคนเปิดใจกว้าง อย่างน้อยรับฟังก่อนเพื่อค่อยๆ พิจารณา

ในเรื่องอื่นๆ ของแวดวงอื่นก็เหมือนกัน แสดงว่าคนเราถูกอึดตาครอบงำมากมาย นับวันเราจะเปราะบางมากขึ้น อึดทนน้อยลง เถียงกันมากขึ้น ขอมรับกันน้อยลง เห็นแก่ตัวมากขึ้น เอื้ออาทรกันน้อยลง

ครั้งหนึ่งฉันเคยไปยื่นแจกหนังสือที่หน้าประตูทางเข้ามาบุญครองห้องที่มาช่วยมาเล่าให้ฟังว่ามีเด็กหนุ่มเข้ามาถามว่าทำอะไร พอบอกว่าแจกหนังสือฟรี เขาถามว่างานอะไร วันเกิดหรือ นื่องบอกไม่ใช่ แจกเฉยๆ เขาว่ามือแบบนี้ด้วยหรือ แปลกมาก ไม่เข้าใจ ทำทำไม

ยิ่งทุกวันนี้โลกยิ่งเปราะบาง คนสี่คนมารวมกันนั่งโต๊ะกินข้าวด้วยกันไม่ค่อยกัน ทั้งสี่คนจิ้มมือถือในมือเขียนคุยกับคนที่อยู่ไกล อีกหน่อยเราจะพูดไม่เป็นเขียนเป็นอย่างเดียว และต้องเขียนสั้นๆ ด้วยนะ เขียนยาวไม่อ่าน

เพื่อนฉันพยายามให้ฉันเล่นเกมฉันบอกไม่เล่น ข้อมูลล้นเกินรับไม่ไหว ไม่กลัวตกข่าวด้วยเพราะไม่อยากรับรู้อะไรมากร อย่อยู่สงบๆ ดีกว่า อย่างน้อยชีวิตก็เป็นของเรา

ฉันมานั่งพิจารณาตัวเอง ้วยก็ขนาดนี้แล้ว มีอะไรที่อยากทำแล้วยังไม่ได้ทำบ้าง มีอะไรที่อยากหัดทำบ้าง เช่น วันนี้กำลังหัดพิมพ์แบบสิบนิ้วแทนสองนิ้ว สนุกดี ฟินัยกรรมไม่ต้องทำเพราะไม่มีอะไรจะยกให้ใคร นอกจากของที่ระลึกเล็กๆ ที่ยังมีเหลืออยู่ในตู้ดินห่อ



หน้าที่ประจำตอนนี้คือหัดดูใจหัดดูลมหายใจ เขียนหนังสือบ้างพอได้  
ทำตัวเป็นประโยชน์บ้างนิดหน่อย ดูหนังบ้างพอเพลินๆ ทำชีวิตให้เหลือ  
แค่นี้ เป็นจุดนั่ง คือสบายหน่อย ไม่อยากหาจุดยืน มันเมื่อย

ใครอยากจะทำอะไร คิดเห็นอย่างไร เอาชนะกันอย่างไร แสดงตัวตน  
อย่างไร ดิจิตอลลิ้มแค่ไหน ก็ดูเป็นละครบ้างหลับตาบ้างตามสมควร  
ใครจะสวนว่าเห็นแก่ตัวก็ได้ถ้าพูดแล้วสบายใจ

รู้สึกว่าเป็นจุดนั่งที่สบายใจดี

ใครอยากมานั่งบ้างก็ได้ นะคะ

ยินดีต้อนรับ



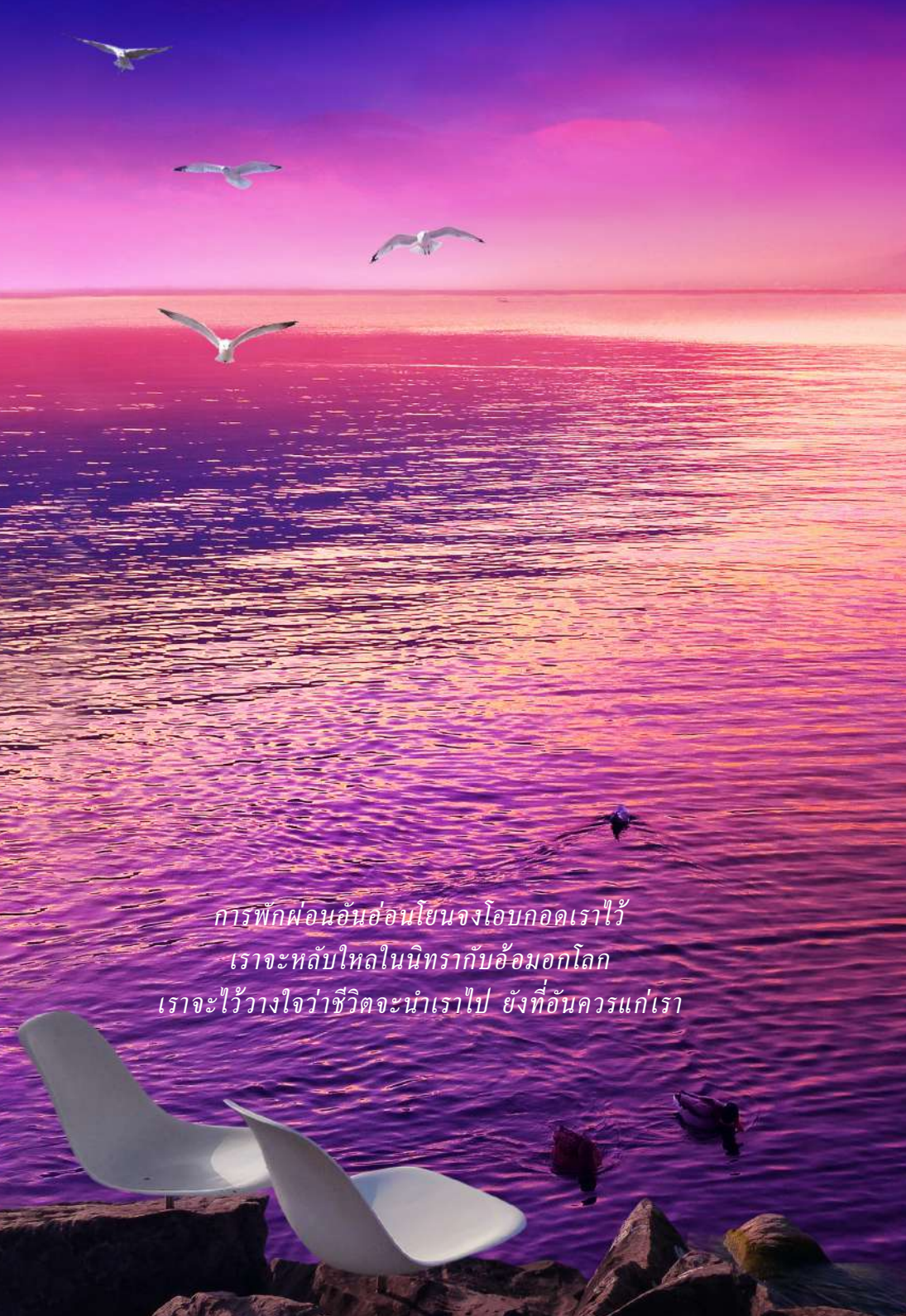
ขอให้เชื่อว่า  
เราสามารถ  
หามุมมองใหม่ได้เสมอ  
กับทุกเรื่องในชีวิต





จงมองโลกด้วยสายตาของเด็ก ๆ  
แล้วทุกอย่างจะดูสนุกไปหมด





การพักผ่อนอันอ่อนโยนจงโอบกอดเราไว้  
เราจะหลับใหลในนิทรากับอ้อมอกโลก  
เราจะไว้วางใจว่าชีวิตจะนำเราไป ยังที่อันควรแก่เรา