



# สุขสันต์วันธรรมดา

ขวัญ เพ็ญหทัย

# สุขสันต์วันธรรมดา

ขวัญ เพ็ญหทัย

(facebook : ขวัญ เพ็ญหทัย)

ISBN : |||||

- พิมพ์ ธันวาคม 2561
  - จัดพิมพ์ : สำนักพิมพ์เรือนธรรม 290/1 ถนนพิชัย แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 02-2431279
  - ศิลปกรรม : ประทีป ปัจฉิมทีก • ฝ่ายผลิต : รัตนา ไล้ว
  - พิมพ์ที่ : บริษัท โอเอส พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด โทรศัพท์ 02-4346850
  - ติดตามบทความของ ขวัญ เพ็ญหทัย
- ได้ที่ facebook : ขวัญ เพ็ญหทัย / เว็บไซต์ : [www.pornjitt.com](http://www.pornjitt.com)

แต่  
การค้นพบดอกไม้ในดวงใจของทุกคน

# สุขสันต์วันธรรมดา

ฉันรู้สึกขอบคุณที่แม้ว่าฉันจะพักอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ ที่นับว่าเป็นเมืองที่มีผู้คนมากมายที่สุดในประเทศ แต่ในยามเช้าก่อนที่ดวงอาทิตย์จะแย้มเปิดริมฟ้าฉันก็ยังได้ยินเสียงนกกร้องราวกับอยู่ในชนบท มีนกหลายชนิดที่ฉันไม่รู้จักชื่อ แต่แน่นอนว่าหนึ่งในนั้นเป็นนกคุหว่าที่ส่งเสียงมาตอนตีสี่จนฟ้าสาง ทำให้ฉันได้เริ่มต้นวันด้วยความขอบคุณต่อเหล่านกที่ส่งเสียงอันไพเราะมาทักทาย

มีคำแนะนำที่พบบ่อยๆคือให้เราเขียนขอบคุณก่อนนอนหรือตอนเช้าสัก 4-5 เรื่อง บางคนบอกว่าไม่รู้จะขอบคุณสิ่งใดไม่เห็นมีเรื่องใดเกิดขึ้นให้ขอบคุณเลย นั่นเพราะว่าเขามองข้ามความสำคัญของวันธรรมดาไป

ส่วนใหญ่เมื่อนึกถึงการขอบคุณ เราจะคิดว่าต้องมีสิ่งพิเศษเกิดขึ้นก่อน เช่น สำเร็จการศึกษา ได้งานดี ได้แต่งงาน ได้ลูกสาวลูกชาย วันเหล่านี้จะเป็นวันที่จดจำไปยาวนานเป็นวันที่พิเศษ น่าเสียดายที่ชีวิตอันยาวนานหลายสิบปี มีวันพิเศษ

เพียงไม่กี่วัน

อาจจะเป็นเรื่องปกติที่เราไม่เห็นสิ่งที่คุ้นเคย เรามองข้าม  
วันธรรมดาว่ามันไม่มีอะไรน่าสนใจ ไม่เห็นคุณค่าของมัน เรา  
ลองหันมาตั้งใจสนใจมันดูสักหน่อยดีไหม

วันไม่ธรรมดาคือวันที่ไฟฟ้าดับ ฉันหุงข้าวไม่ได้ ดูโทรทัศน์  
ไม่ได้ เปิดพัดลมไม่ได้ แบตหมดเล่นไอแพดไม่ได้ ผักบัว  
น้ำไม่ไหล ในความมืด ฉันได้แต่นอนลงโดยยังไม่ง่วง ขอขอบคุณ  
ไฟฟ้า จงมา

มีคำแนะนำให้เขียนขอบคุณทุก ๆ คืนก่อนนอน บางคืน  
ฉันลืม นึกได้ก็ลุกขึ้นมาเขียนเพื่อสร้างวินัย บ่อยเข้าก็เริ่มไม่  
ลืม ฉันขอบคุณ 5 ข้อ ใจความก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นในวันนั้น

ขอบคุณที่วันนี้สุขภาพดีทั้งวัน

ขอบคุณที่วันนี้เดินทางสะดวก

ขอบคุณวันนี้มีเงินเข้ามามากมาย (เท่าไรก็มากมายทั้ง  
นั้น มันมากกว่าไม่มี)

ขอบคุณวันนี้ได้กินอาหารอร่อย

ขอบคุณได้พบคนดีอีกคนแล้ว

ขอบคุณวันนี้ได้ดูหนังดีมาก

ขอบคุณเพื่อนโทรเข้ามา

ขอบคุณดอกไม้บ้านริมทางสวยมาก

ขอบคุณวันนี้จิตใจสงบมาก

ขอบคุณที่นอนอันแสนสบาย

ขอบคุณคอร์สอบรมที่สนุกสนาน

ขอบคุณพ่อแม่ที่แข็งแรงดี

ขอบคุณน้อง ๆ ที่ช่วยงานดี

ขอบคุณได้เที่ยวกับเพื่อน ๆ

ขอบคุณวันนี้ที่เหตุการณ์ปกติดี

ข้อนี้สำคัญ เราไม่เห็นความสำคัญของวันธรรมดาที่ปกติ

เวลาคนบ่นว่าวันนี้ไม่เห็นมีอะไรเลย ฉันมันจะถามเตือน

ว่า “อยากให้เรื่องผิดปกติเกิดขึ้นหรือ จริงหรือ ลองตกบันได  
ดูมั้ย” การผ่านวันธรรมดาที่ปกติเป็นเรื่องที่พิเศษ มันน่ารื่นรมย์  
ที่ได้ทำงานเสร็จจุล่ง น่าอึ้งใจที่ได้กินข้าวยามท้องหิว น่ารื่นเริง  
ที่ได้อยู่ในหมู่คนดี ๆ น่าเป็นสุขที่ได้นอนบนที่นอนอันคุ้นเคยใน  
บ้านของเราเองและหลับไม่มีอะไรมารบกวน

ลองเปิดดูสารคดีประวัติศาสตร์ เราจะพบว่าชีวิตเรา  
วิเศษแค่ไหนที่ได้นั่งดูอยู่ที่บ้านพร้อมกับกินขนมไปด้วย  
ประวัติศาสตร์สงครามโลก รวมภัยธรรมชาติ ฯลฯ เหล่านั้นคน  
ที่อยู่ในเหตุการณ์ไม่ได้มีวันอันธรรมดา

ขอให้เราเห็นคุณค่าของวันธรรมดา

ที่เราจะได้เดินเล่นยามเช้าในหมู่บ้าน ทักทายเพื่อนบ้าน

และทำขนมไปให้

ที่เราจะได้ทำงานของเราให้ดีเพื่อตัวเราเพิ่มความสามารถ  
ที่เราจะได้ทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์สุขแก่สังคม  
ที่เราจะได้ทำบุญเพื่อยกจิตวิญญาณของเราให้สูงขึ้น  
วันธรรมดาจะเปิดโอกาสให้เราทำทุกอย่างที่ต้องการได้  
เมื่อเราเห็นคุณค่าของวันธรรมดา เราจะมีความสุขทุกๆ  
วัน ไม่ต้องรอวันพิเศษที่อาจจะเกิดขึ้นปีละหนหรือหลายปีครั้ง  
เมื่อเราเห็นคุณค่าของวันธรรมดา เราจะเต็มด้ากับความ  
มีชีวิตที่รื่นรมย์ทุกขณะ และความรื่นรมย์จะนำพาความรื่นรมย์  
เข้ามาเพิ่มขึ้น ความชอบคุณจะนำพาสิ่งที่ควรชอบคุณเข้ามาเพิ่ม  
ขึ้นให้เราได้ชอบคุณ

ขอให้คุณพบความรื่นรมย์อันน่าชอบคุณมากมาย  
สุขสันต์วันธรรมดา

ด้วยความปรารถนาดี

ขวัญ เพ็ญหทัย

วันธรรมดาในฤดูหนาวอันสดชื่น

ธันวาคม 2561

ขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้  
ขอบคุณด้านดีของสิ่งไม่ดีในวันนี้  
ขอบคุณความอ่อนโยนที่ให้กับตัวเอง  
ขอบคุณที่วันนี้ธรรมดาและราบรื่น  
ขอจงมีรอยยิ้มให้ตัวเอง  
และอวยพรให้ตัวเองโชคดี  
ขอจงมีความหวังดีเต็มหัวใจให้ทุกคน  
ขอให้ทุก ๆ คนมีความสุข

# เปิดรับความสุข



บางทีเราอาจแปลกใจถ้าพบคำถามว่า คุณกล้ามีความสุขไหม แต่นี่เป็นคำถามที่ปรากฏอยู่จริง ๆ ในหนังสือแนวพัฒนาจิต มีคนที่ไม่กล้ามีความสุข อาจเพราะทุกข์มาจนชินและความสุขกลายเป็นของแปลกหน้า บ้างอาจคิดว่าคนอื่นยังทุกข์อยู่จะมีความสุขอยู่คนเดียวได้อย่างไร ฯลฯ

ประมวลความรู้จากหลายผู้รู้พอสรุปได้ว่า

1 คุณมีความสุขได้ ไม่ต้องรู้สึกผิดที่จะมีความสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนสมควรได้รับ

2 เมื่อคุณมีความสุข ความสุขของคุณจะแผ่กระจายไปให้ผู้อื่นมีความสุขด้วยได้ ดังนั้น ต่อไปทุกคนที่มีความทุกข์อยู่(จนคุณไม่กล้าสุข) ก็จะมีสุขไปด้วย

3 เมื่อคุณมีความสุขมากขึ้น กระแสคลื่นแห่งความสุขก็จะดึงดูดความสุขอื่นเข้ามาหาคุณให้คุณมีความสุขเพิ่มขึ้น และคุณก็จะแผ่กระจายความสุขให้คนอื่นได้มากขึ้นด้วย

คุณเปิดรับความสุขได้มากแค่ไหน

นึกถึงภาพวันเวลาหรือสถานที่ที่ทำให้คุณมีความสุข พาตัวเองเข้าไปอยู่ในโมงยามนั้น รับรู้ความรู้สึกเป็นสุขนั้นเข้ามาให้เต็มหัวใจ และอาจจินตนาการเพิ่มเติมเข้าไปในภาพนั้นได้อีกตามใจชอบ แล้วดื่มด่ำให้ลึกซึ้ง เก็บความรู้สึกแห่งความสุขนั้นไว้ให้เต็มหัวใจ

ยามใดที่รู้สึกไม่สุข รีบหยุด อย่าจมอยู่กับมัน และพาตัวเองกลับมาที่ภาพนี้ทันที เปิดร่องรอยความสุขไว้ในสมอง ต่อไปเราจะสุขง่ายขึ้น

วิทยาศาสตร์ทางสมองพบว่าเราสามารถสร้างร่องรอยความสุขไว้ในสมอง และเหมือนลำน้ำที่ถ้ามีน้ำไหลมาสมำเสมอ มันก็จะกว้างขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นแม่น้ำ

ร่องรอยความทุกข์ที่เคยมีอยู่ แต่เราเลิกสนใจ ไม่จมอยู่กับความทุกข์ เปลี่ยนอารมณ์และพาตัวออกไปทันทีที่หม่นหมอง

โดยสนใจสิ่งอื่นที่สดใสแทน วิธีนี้ทำให้ลำน้ำสายทุกซ์เดิมค่อยๆ  
เหือดแห้งหดหายไปเราจะเริ่มมีความสุขง่ายขึ้น  
อย่าฝากความสุขของเราไว้กับคนอื่น  
ทำชีวิตให้มีความสุขด้วยตัวเราเอง  
เรามีสิทธิเต็มที่จะมีความสุขค่ะ

## สวรรค์ส่วนตัว

หลวงพ่ocha สุภัทโท สอนว่า ถ้าเราจะมีสุขต่อเมื่อ  
คนนั้นเขายิ้มให้เรา เราจะไม่มีความสุขหรอก สุขของเรา  
เราไม่ควรจะผูกไว้กับคนอื่น

แต่ความสุขของเราก็ก็น่าผูกกับคนอื่นทุกวัน

สายตาของเราเองตรงไปข้างหน้า สิ่งที่เราเห็นคือคนอื่น  
ใจเราจึงรับอารมณ์จากสิ่งที่เรามองเห็น ดังนั้นความสุขของเรา  
จึงมาจากคนอื่น แต่มันนำความทุกข์มามากกว่าความสุข เรา  
ไม่ค่อยชอบสิ่งที่เห็น ก็ไม่รู้ทำไมเราจึงดิไปเสียทุกเรื่อง เราใน  
สายตาของคนอื่น ก็เหมือนกัน เราโดนดิไปเสียทุกเรื่องการอยู่  
กันด้วยความสุขจึงเป็นเรื่องยาก

คนหนึ่งอยากปลูกดอกไม้ไว้ริมรั้ว อีกคนบอกว่ารก

พ่อบ้านอยากให้แม่บ้านทำกับข้าวให้กิน บอกให้กินข้าว  
ใกล้ที่ทำงานแล้วค่อยกลับบ้านก็ไม่ยอม ดึกดื่นก็กลับมาและรอ  
ให้ทำให้อีก แม่บ้านอุตสาหะทำให้ตั้งนาน พ่อบ้านกินแล้วบอก  
ว่า ไม่อร่อย

เซนสอนให้มองชีวิตให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดา ปล่อยวาง  
ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต อาจารย์วัชรยานบอกให้ ยอม  
ขนาด “ศิโรราบ” เราจึงจะรับมือกับชีวิตได้

สมัยก่อนฉันเคยรู้สึกว่าคุณทุกคนเดียว เป็นคนแปลก  
แยก อ่านหนังสือเตปเปิน วูฟ หมาป่าเปลี่ยว คนที่เข้ากับใคร  
ไม่ได้ เปิดฉากมาพระเอกนั่งอยู่บนบันได มองดูหญิงเจ้าของ  
บ้านทำกับข้าวส่งกลิ่นหอมฉุย นั่นเป็นชีวิตสามัญที่คนส่วนใหญ่  
เป็นกันและเขาเข้าร่วมวิถีได้ไม่สนิท ตอนท้ายเล่มเล่าว่าหลังจาก  
หนังสือแพร่หลาย มีจดหมายเข้ามามากมาย ทุกคนรู้สึกว่าเขาก็  
เป็นหมาป่าเปลี่ยวเช่นกัน ตอนนี้ฉันพบว่าในเฟซบุ๊กมีคำแนะนำ  
หลากหลายถึงวิธีการมีความสุข แสดงว่าผู้คนกำลังแสวงหาความ  
สุขกันมากมาย

การยอมรับสุดตัวขนาด “ศิโรราบ” จะทำให้ความทุกข์ใจ  
จบลงได้ ภาษาชาวบ้านเรียกว่าหมอบราบคาบแก้ว แปลว่ายอม

แพ้ย่อมอ่อนนุ่มแต่โดยดี นั่นเป็นความจริง ถ้าเราทำได้

พระอาจารย์ปสันโน สอนว่า ธรรมดาจิตจะไม่ได้ผ่องใส  
อยู่ เราต้องยกจิตขึ้นมาจึงจะผ่องใส

อาจารย์พันโทอานันท์ ชินบุตร สอนว่าให้ feel good อยู่  
เสมอ

ท่านพุทธทาสสอนให้ปล่อยวาง ทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง  
เขนบอกว่า ทุกอย่างเป็นเพียงประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามา  
หยุดคิด หยุดปรุงแต่ง หยุดแสวงหา พุทธะก็จะอยู่ตรงนั้นแล้ว

ความสงบจะเกิดขึ้นในใจ ก่อให้เกิดความสุขจากความ  
สงบเป็นสวรัค์ส่วนตัว

ไม่มีใครสร้างสวรัค์ให้ใครได้ เราต้องสร้างให้ตัวเราเอง  
มีเพียงสายตาที่มองกลับเข้ามาในใจ ถามตัวเองว่าจุดหมายของ  
ชีวิตคืออะไร รู้จักความต้องการของตัวเองในแนวทางที่ดี ไม่  
เบียดเบียนใคร อยู่ในอ้อมกอดของพระธรรม อัดตาที่อัดเต็มอยู่  
ในใจต้องยอมปล่อยลงให้ศิโรราบ เพื่อได้มีโอกาสอยู่ในสวรัค์  
ส่วนตัวของเรา นั่นเป็นความสุขเล็กๆที่เราจะพอหาได้

เชอเกรียม ตรุงปะ พูดถึงสังสารวัฏว่า

“ความทุกข์ไม่มีวันจะหมดไป และเราจะไม่มีวันมีความสุข”

เราทำได้แค่ คั่นให้พบสวรรค์ส่วนตัวของเรา และพอใจกับมัน สุขกับมัน ตี๋มด่ากับมัน สัจธรรมคือ “ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่เราก็ชื่นชมกับมันได้ช่วงเวลาหนึ่ง ก่อนที่มันจะเปลี่ยนไป”

เก็บความสุขเล็กๆ ที่แทรกอยู่ในห้วงเวลาสั้นๆ ของแต่ละขณะ นั่นคือการมีชีวิตอยู่ที่สมบูรณ์แล้ว

ในสวรรค์ส่วนตัว

## แพตชีฟ อริยะ อินคัม

เข้านี้ต้นแคนายังคงโรยดอกจากยอดอันสูงลิ่วของมันลง  
มาที่พื้นดินเหมือนทุก ๆ วัน พระเจ้ารู้ว่ามันเป็นเรื่องไม่สบาย  
เลยที่จะเก็บดอกอันสูงลิ่วที่ออกมาตอนกลางคืน ท่านจึงให้มัน  
โรยลงมาจะได้เก็บไปต้มน้ำพริกกินง่าย ๆ หน่อย ฉันเดินเก็บ  
ดอกขาวที่เกลื่อนอยู่บนพื้นหญ้าเพราะรู้ว่าแม่บ้านที่ทำงานชอบ  
กินกันนักหนา วันนี้ได้กลับมาบ้านก็จะเก็บกลับไปฝากให้กิน  
กันให้อร่อยเพราะที่กรุงเทพฯ ไม่ค่อยมี เก็บดอกไม้ไปปลางความ  
คิดก็เข้ามาคุยด้วยเบา ๆ

นี่เป็นแพตชีฟ อริยะ อินคัม

ฉันนึกตามคำของมัน เออ จริง เก็บของที่แม่บ้านชอบ  
ไปให้เธอได้อร่อย เป็นทานอันจะเป็นบุญติดตัวเรา ไม่ว่าเรา

จะไปไหน กระปุกออมบุญของเราก็เป็นเงาตามตัวไปด้วย ต่อให้ไปตอयाากอยู่ห่างไกลที่ไม่มีตู้เอทีเอ็มให้กดเอาเงินไปซื้อข้าวกิน ต่อให้ไปหิวอยู่ในดงลึกหรือยอดเขา บุญแห่งทานนี้ก็จนำคนใจดีเอาข้าวมาให้เรากินพร้อมกับข้าวที่เราชอบด้วยตำราเรียกบุญว่า อริยทรัพย์ ทรัพย์ที่ติดตัวไปได้แม้ขาดิน

ระยะนี้สังคมกำลังเกรอคำว่าแพสซีฟ อินคัม ทรัพย์สินที่ก่อให้เกิดรายได้ในเวลาต่อมาโดยไม่ต้องทำงาน เช่น ซื้อคอนโดให้เช่า ตอนแรกลงทุนซื้อคอนโดไปก่อน หาผู้เช่า หลังจากนั้นกินยาว มีรายได้โดยไม่ต้องทำงาน คนรุ่นใหม่พยายามเกษียณเร็ว ตั้งเป้าว่าอายุ 45 ก็เกษียณแล้ว เทียวอย่างเดียว ไม่ต้องทำงาน ใช้เงินจากแพสซีฟ อินคัม เป็นเป้าหมายที่ทำให้คนรุ่นใหม่ตื่นตัว ถ้าใครทำได้ก็ดี แต่ก็เหมือนทุกเรื่องนั่นเอง ที่เรื่องอันเป็นเป้าหมายที่ดี ฟังได้เรียนได้ทุกคน แต่ไม่ใช่ทำได้ทุกคน

พระพุทธเจ้าสอนมานานแล้วถึงวิธีสร้างทรัพย์และรักษาทรัพย์ และเป็นทรัพย์ทั้งในรูปของเงินทองเพื่อดูแลชีวิตและครอบครัวให้ร่มเย็น มั่งคั่ง และผาสุก และทั้งในรูปของบุญคือ อริยทรัพย์ ให้นำติดตัวไปตลอดทั้งชาตินี้และชาติหน้า ส่วนหลังนี้แหละคือแพสซีฟ อริยะ อินคัมทำได้ง่าย ๆ แค่เดินเก็บดอกไม้

ที่ร่วงหล่นลงมาในตอนเช้าแล้วเอาไปฝากแม่บ้านที่ชอบกินมัน  
สำหรับคนรุ่นใหม่ แพตซีฟ อริยะ อินคัม อาจฟังดูเพื่อฝันไว้  
สาระ เป็นจินตนาการ เหมือนที่นักวิทยาศาสตร์บอกว่า “อะไร  
ที่พิสูจน์โดยเห็นไม่ได้ จับต้องไม่ได้ คำนวณไม่ได้ ไม่มีจริง”

ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ฉันไปเตร่กับเพื่อนสาวสามคนแถว  
บางลำพู ตอนนั้นใกล้ค่ำแล้ว มีผู้หญิงสองคนเดินมาหาเรา  
เธอบอกว่าเป็นฟิลิปปินส์มาเที่ยวกลับโรงแรมไม่ถูก ฉันเรียก  
แท็กซี่แล้วเราก็จพาเธอทั้งสองไปส่งถึงโรงแรม

กาลต่อมาอีกนาน วันหนึ่งฉันไปเที่ยวกับเพื่อน เรานั่ง  
รถขึ้นไปเที่ยววัดบนเชิงเขา ข้าไปนั่งรถสองแถวขึ้นไป แต่พอ  
จะกลับปรากฏว่ารถสองแถวหมดเวลาบริการ เราต้องเดินลงมา  
เอง 12 กิโลเมตร เนื่องจากโศกโศกมากแล้ว เรากลัวว่าจะมีด  
กลางทางเปลี่ยว จึงพยายามโบกรถที่ผ่านมา สามคันแล้วไม่มีใคร  
รับ ฉันบ่นกับเพื่อนว่า เวลาคนอื่นลำบาก เราไปส่งถึงที่เลย  
นะ ที่เราลำบาก ไม่มีใครมาช่วยเหลือ บ่นขาดคำก็มีรถตู้คันหนึ่ง  
แล่นเลยเราไปแล้วหยุด ถอยกลับมาถามว่าจะไปไหน จากนั้น  
ก็รับเราไปส่งถึงโรงแรม

แพตซีฟ อริยะ อินคัม

ฉันแก่แล้ว ฉันอยากหยุดอยู่ว่างๆเหมือนเพื่อนๆหลาย  
คน ฉันฟังคนเก่งๆที่กรุณามาสอนเรื่องการมีเงินให้คนรุ่นใหม่  
แต่ฉันคิดว่าตัวเองไม่อยู่ในจุดนี้เท่าไร มีบางข้อคิดที่เอามา  
ปรับใช้กับตัวเองได้ก็เอามาพอสนุกสนาน แต่ถามว่าจะไปเริ่ม  
ธุรกิจอะไรเพื่อสร้างแพชชีฟในอนาคตอีกหรือ คำตอบก็คงไม่  
ฉันมีวิธีที่ง่ายกว่านั้น เหมาะกับวัยและความจี้เกียจมากกว่านั้น

แพชชีฟ อริยะ อินคัม

ดอกแคนาเข้านี้หล่นเกลื่อนพื้นจนขาวโพลน เดินเก็บ  
มันใส่ตะกร้าได้เหงื่อเหมือนกันนะ และผลิตผลิตด้วย พรุ้งนี้  
แม่บ้านจะได้ร่อยกับของโปรดของเธออย่างผลิตผลิตเช่นกัน

ขอบคุณแคนาและดอกสวย

ขอบคุณธรรมชาติที่ให้ดอกมันร่วงลงมาให้เก็บง่าย

ขอบคุณใจที่ไม่เล่นตามสิ่งที่เข้ามาไปเสียทุกอย่าง ทำให้  
ได้สบายและเบาขึ้น

ขอบคุณพระธรรมที่คอยเปิดทางออกให้

ขอบคุณ ขอบคุณ ขอบคุณ

# เกลตาใจ

ฉันมีโอกาสดำพักหนึ่งวัน จึงจัดห้องหนังสือที่เริ่มจะกลายร่างเป็นห้องเก็บของให้กลับคืนสภาพปกติ เสร็จแล้วมานั่งพัก ใจก็หวนระลึกถึงการสนทนากับรุ่นน้องคนหนึ่งที่ผ่านมาไม่นานนัก

เขาบอกเล่าถึงเรื่องของผู้ร่วมงานคนหนึ่ง ฉันนั่งฟังอยู่นานด้วยความสงบและพยายามวางใจเป็นกลางเพื่อเปิดรับข้อมูลแบบไม่มีอคติ คนที่เขาพูดถึงดูจะไม่มีข้อไหนที่ทำถูกคิดถูก ฟังดูตามข้อมูลที่ให้ก็เหมือนจะไม่ถูกไม่ควรจริง ควรจะต้องปรับปรุงไปทุกเรื่อง ฉันไม่ได้ให้ความเห็นอะไรออกไปในวันนั้น

ฉันนั่งเงียบๆ และมองดูโลก คนที่ถูกเอ่ยถึงนั้นฉันก็รู้จัก เขาเป็นคนดี จิตใจดี เขาทำอย่างที่เขาคิดว่าควรจะทำ เขาไม่ใช่คนเก่งกาจเกินใคร เป็นคนธรรมดาที่มีชีวิตง่าย ๆ ฉันอวยพรให้

เขา อย่างน้อยเขาก็ไม่ได้มีอบายมุข ไม่เคยทำร้ายใคร นั่นเป็น  
สิ่งที่สังคมต้องการไม่ใช่หรือ เขาเพียงแต่ไม่ได้เก่งในจุดที่คนอื่น  
เรียกร้องเพราะเขาไม่ได้สร้างเหตุอันมาก่อนเกิด เขามาตามกร  
รมของเขา ที่เขาได้อยู่ในจุดที่สุขสบายเพราะเขาเกิดมาเสวยบุญ  
ของเขา เขาไม่เก่งในจุดที่ควรเก่ง เพราะเขามารับกรรมของเขา

แต่คุณทั่วไปในโลกนี้สิ ทุกคนประสบความสำเร็จในจุด  
ที่ต้องอยู่ในเก้าอี้ที่ต้องนั่งอย่างนั้นหรือ ไม่ใช่หรอคะ เวลาที่  
เรามองเพื่อวิจารณ์ใครสักคน เรามักจะเอาทฤษฎีว่าเก้าอี้ตัวนี้  
คนที่นั่งจะ “ต้องเป็นอย่างนี้” เราพยายามให้ปลาปีนต้นไม้ มี  
คนมากมายทุกข์ทนอยู่ในจุดที่ไม่ใช่ แต่ไปไหนยังไม่ได้ กรรม  
คงยังไม่ให้ไป นึกถึงคำในตำราพระธรรม “ถ้ากรรมชั่วถึงเวลาส่ง  
ผล กรรมดีต้องติดไฟแดงให้กรรมชั่วต่ำแดงตัวไปก่อน ถ้ากรรม  
ดีส่งผล กรรมชั่วก็ติดไฟแดงก่อนเหมือนกัน” เมื่อเวลายังไม่มา  
ถึง บางคนจึงรู้สึกเหมือนไม่มีที่ไป ไม่มีทางออก

ฉันมองย้อนกลับไปที่คุณเล่า เขาเองก็มีข้อที่ “ไม่เป็น  
ไปตามทฤษฎี” ในเก้าอี้ที่เขา นั่งเหมือนกัน เขาควบคุมความ  
อยากของตัวเองไม่ได้ ขมขื่นกับความหลังไม่ยอมเลิกจนเอามา  
เป็นข้ออ้างสำหรับการไขว่คว้าสิ่งทดแทนในวันนี้ ทดแทนไม่สิ้น  
สุดจนตัวเองจนมุม ถ้าเขาควบคุมตัวเองให้ได้ตามทฤษฎีที่

ควรจะเป็น วันนี้เขาคงสุขสบายไปแล้ว เขาก็คงให้ตัวเองเพราะ  
เข้าใจที่ไปที่มาของสาเหตุของตัวเอง แต่เขาไม่ให้อภัยคนอื่นที่  
ไม่เป็นไปตามทฤษฎีที่ควรจะเป็น ดังนั้น เขาก็เป็นอีกคนหนึ่ง  
ของโลกปกติ - คนที่ไม่สมบูรณ์พร้อม ไม่มีใครสมบูรณ์พร้อม  
หรอก ทุกสิ่งดีได้เท่าที่มันเป็น คนเรามาตามกรรมของตัวเอง  
เราฝันไม่ได้หรอก แต่เราตัดสินใจในปัจจุบันขณะที่สิ่งที่อยู่ตรง  
หน้าให้ทำสิ่งดี ๆ เพื่อเกื้อกูลตัวเองไว้เท่านั้น นั่นเป็นสิ่งที่เราควร  
ทำได้โดยไม่อ้างอะไรอื่น ๆ อีกต่อไปเท่านั้นก็คงพอจะทำให้ชีวิต  
มีความหมายได้

สุนริว ชูชุกิ โรชิ กล่าวว่า

“ชีวิตเปรียบเหมือนการก้าวลงเรือที่กำลังแล่นออกสู่ทะเล  
และจมลง”

วันแรกที่เราเกิดมาก็เพื่อเดินไปสู่ความตาย

ตอนนี้ฉันเชื่อแล้วว่าคนเราเกิดมาเพราะกรรมให้มาเกิด  
และเราจะเป็นไปตามกรรมที่เราทำมา เราจะตายวันที่กรรมยอม  
ให้เราตาย และกรรมจะส่งวิธีตายมาให้เราตามที่เราสมควรได้รับ  
ถ้าอย่างนั้นเราก็ปล่อยชีวิตปล่อยไปตามยถากรรมโดย  
ไม่ทำอะไรหรือ

ไม่ใช่ ระหว่างการลอยไปกับยถากรรม เราสร้างความ  
หมายที่ดีให้กับชีวิตได้ เราเก็บเกี่ยวความสุขระหว่าง  
เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลาตามกฎธรรมชาติของชีวิตได้ เรา  
ทำตัวให้มีคุณค่าได้

ฌอง ปอล ซาร์ต บอกว่า “นรกคือคนอื่น”

บางทีถ้าเราต้องนั่งเก้าอี้พิศวัตต์ แต่เรายังติดไฟแดง รู้สึก  
ไม่มีที่ไป ยังไม่พบหนทางที่ถูกกับหัวใจเรา เราคงต้องอึดอัดกับ  
ภาวะนั้นต่อไป ถ้าวารับชดใช้กรรมให้หมดไป และมีความหวัง  
ว่าวันหนึ่งวันของเราจะมาถึง ในระหว่างนั้นเราควรเก็บเกี่ยว  
ความพร้อมใส่ตัวเองเพื่อรับกับสิ่งดี ๆ ที่กำลังมา

สิ่งที่เราควรทำตามคำสอนของพระธรรมมี 2 อย่าง

1 หยุดตำหนิ วิจารณ์คนอื่น หยุดติดป้ายตลอดกาลให้  
ใคร ยอมให้คนอื่นเปลี่ยนแปลงได้ตามความเป็นจริง หยุดตัดสิน  
คนอื่น

2 ให้กำลังใจตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเอง หาสิ่งภูมิใจใน  
ตัวเอง เชื่อมั่นว่าชีวิตให้สิ่งดี ๆ แก่เรา

อาจารย์วสิน อินทสระ พูดอยู่เสมอว่า “คนเราดีไม่ทั่ว  
ชั่วไม่หมด”

สิ่งที่เราทำได้ในฐานะคนหนึ่งคนในสังสารวัฏคือการให้ความ

เห็นใจกันและกัน ช่วยเหลือกันและกัน พยุงชีวิตไปด้วยกัน  
ยอมรับความบกพร่องของกันและกันและช่วยเติมเต็มให้กัน  
ด้วยความหวังดี

อาจารย์ยังสอนอีกว่า “ชีวิตเหมือนการเดินทางบนหนาม เรา  
จะพอมีความสุขบ้างก็ตอนยกเท้าขึ้นจากหนาม”

เป็นไปได้ที่เราจะได้อยู่คนเดียวและคนอื่นแย่งหมด เป็น  
ไปไม่ได้เช่นกันที่คนอื่นดีหมดและเราแย่งอยู่คนเดียว ขอให้เรา  
อวยพรซึ่งกันและกัน และเดินทางด้วยความเกื้อกูลจิตใจซึ่ง  
กันและกัน

ก่อนที่เรือจะจมลง

# ในคำคืน

สายฝนหมดไปแล้ว เหลือไว้แต่ความเจียบราวกับมันไม่เคยมา ทั้ง ๆ ที่กระหน่ำลงมาโดยไม่มีการเตือน เมื่อวานนี้ก็เหมือนกัน ฝนทั้งตัวลงมาจากท้องฟ้าราวกับคลื่นคลั่ง บางทีคนรักของท้องฟ้าคงจากไป แรงกระหน่ำของมันทำให้ต้นไม้ที่แผ่กิ่งก้านสวยงามล้มทอดลงแนบดิน

มันเป็นความไม่แน่นอนของสายฝน

ใครคนหนึ่งเคยบอกว่าเขาต้องการความมั่นคงในชีวิต เขาหมายถึงการมีเงินในธนาคารในจำนวนที่เขาตั้งไว้ เขาทุกข์ใจมากเมื่อถามไถ่ไปทุกวิถีทางที่คิดได้แล้วล้วนเจอทางตัน มันทำให้เขาอึดอัดใจมากแทบอกระเบิด ด้วยอยากไปถึงจุดหมายในใจโดยเร็ว

ถ้าเขาพบทางและได้เงินก้อนนั้นมาจริง เขาจะแน่ใจได้อย่างไรว่า มันจะอยู่ในครอบครองของเขาไปจนกว่าเขาจะพอใจ เขาแน่ใจได้อย่างไรว่าเงินก้อนเท่านั้นจะพอเพียงทำให้เกิดความมั่นคงขึ้นในชีวิต ชีวิตที่จะนานเท่าใด ชีวิตที่จะไม่เกิดอะไรขึ้นโดยไม่คาดหมาย ถ้าเขาได้มันมา แล้วจู่ๆมันก็หมดไปเหมือนเม็ดฝน เขาจะทำอะไรอีก การมาครั้งที่สองคงไม่ใช่เรื่องง่าย

มันเป็นความไม่แน่นอนของการได้มา

คนซื้อที่ดินอยากได้ที่ดินมีโฉนด เพราะมันวางเบงค์ได้ เพราะมันเป็นของเจ้าของที่ดินแน่ๆ เพราะมันมั่นคง เพราะมันแน่ใจว่าไม่ถูกยึดคืนง่ายๆเหมือนที่ดินที่เป็นภท.5หรือสน.3. ที่ดินพวกนั้นไม่มั่นคง อาจถูกรัฐยึดคืนได้ เอาโฉนดดีกว่า

เพื่อนคนหนึ่งอายุหกสิบเท่ากันแล้ว เกิดที่บ้านริมคลอง ทวีวัฒนา สมัยพ่ออยู่พ่อทำรังกล้วยไม้มากมาย ที่ดินมากมาย ลงคลองหน้าบ้านพายเรือเล่น วันนี้นอนตัดผ่านหน้าบ้านเหลือที่ดินเพียงสี่ไร่ ต้องปลูกบ้านใหม่ในส่วนที่เหลือเพราะไม่อยากร้ายไปที่อื่น แต่ที่ดินไม่ได้อยู่ติดคลองเสียแล้ว บางทีคลองอาจจะหายไปด้วย

โฉนดไม่ได้ประกันว่าที่ดินจะเป็นของเราตลอดไป มันก็เหมือนภท.5 คือจะถูกยึดคืนไปเมื่อไหร่ก็ได้ ต่างกันแต่ราย

ละเอียดบางอย่างเท่านั้น แต่ทางด้านความมั่นคงในจิตใจแล้ว  
เท่ากัน

มันเป็นความไม่แน่นอนของการครอบครอง

เขาเป็นเศรษฐีใหญ่เพราะทำงานหนักมาหลายสิบปี  
กิจการก้าวหน้ามั่นคง ต้องขยายงานไปหลายสาขาไม่มีที่สิ้นสุด  
เงินทองมากมายก่ายกอง งานต้องหาคนมารับช่วงหลายคนจึงจะ  
ครบข่ายงาน เขาทำงานตลอดเวลา ไม่มีเวลาไปไหน ไม่มีเวลาใช้  
เงิน วันหนึ่งเขาเหนื่อยและตายไป

เขาเป็นคนไม่มีแก่นสาร ทำอะไรไม่เป็น วันๆนั่งคุยเรื่อง  
ไร้สาระ ญาติให้เงินมาบ้างก็อยู่ได้ ลูกๆให้เงินเพียงเล็กน้อยก็  
อยู่ได้ เขาไม่ได้ไปไหนเพราะไม่มีเงินและไม่มีใครพาไป เขาไม่  
เคยเดือดร้อนใจ เขาอายุมากแล้ว วันหนึ่งเขาเหนื่อยและตายไป

มันเป็นความไม่แน่นอนของการใช้ชีวิต

มีสิ่งใดที่เราจะเกณฑ์ได้บ้าง ไม่มีเลย แต่กระนั้นเราก็  
พยายามกะเกณฑ์

เราไม่ได้โหดร้าย แต่เราอยากให้เรื่องร้ายเกิดกับคนอื่น  
แทนเรา เราจะไม่เข้าใจว่าทำไมมันเกิดกับเราแทนคนอื่น

เราไม่อยากถูกใครว่า แต่เราอยากว่าคนอื่น

เราอยากเกลียดใครบางคน แต่เราอยากเป็นที่รักของทุกคน

เราอยากสุขแต่เราไม่สุข เรามัวทุกข์ที่เราไม่สุข ทั้งๆที่ถ้าเรามองสุขเราจะไม่ทุกข์

เพียงแค่อยอมรับความไม่แน่นอนว่าเป็นสิ่งแน่นอน แล้วปล่อยมันไว้ง่ายๆอย่างนั้นก็สำเร็จแล้ว

ในคำคืนที่มองทบทวนไปยังสิ่งที่เคยผ่านมาให้เห็น รู้สึกว่าโชคดียที่มีบทเรียนมากมายมาสอนให้เข้าใจและมองเห็น “ความไม่มีอะไร” ของอะไรๆทั้งหลาย ว่ามันช่างไม่มีอะไรเสียจริงๆ

มันมีอะไรต่อเมื่อเราไปทำให้มันมีอะไรขึ้นมาเองเท่านั้นแหละ และไม่ว่าอะไรมันจะเป็นอะไร ในที่สุด เมื่อมันผ่านไป แล้วหันกลับไปดู ก็จะเห็นว่ามันไม่มีอะไรจริงๆอย่างที่มันเป็นอยู่แล้ว เสือคลุมของความมีอะไรที่เราสวมให้มันก็เลื่อนหลุด แสดงตัวคนที่แท้จริงออกมาว่ามันไม่มีอะไร

ไม่มีอะไรให้จับต้อง

ไม่มีอะไรให้ครอบครอง

ไม่มีอะไรที่มั่นคง

ไม่มีอะไรที่หนักแน่นไม่สั่นคลอนไม่เปลี่ยนแปลง

ไม่มีอะไรที่มีความหมายมากไปกว่าความไม่มีอะไร

หลับให้สบาย

ปล่อยชีวิตให้เป็นไปอย่างที่คุณควรจะเป็น

เท่าที่คุณควรจะเป็น

มันดีได้เท่าที่คุณเป็น

ฝนโปรยสายลงมาอีกครั้งแล้วด้วยสัมผัสที่แผ่วเบาและ

อ่อนโยน

เราจะหลับตาลง

## เมตตาใจ

เมื่อคืนนี้แม่บ้านที่ปากช่องส่งรูปมาให้ดูว่าต้นสาละ  
ออกดอกแล้ว แค่นี้ฉันก็รู้สึกดีใจนักหนา หลังจากคอยมานาน  
หกปี ไม่ต้องเป็นมนุษย์ต่างดาวที่ปลูกอะไรก็ไม่ค่อยออกดอก  
กับใครเขาบ้าง

แต่บางวันก็อยากเป็นมนุษย์ต่างดาว รู้สึกว่าโลกมนุษย์นี้  
มันยุ่งเหยิงเสียจริง ออกจะน่าเบื่อ แม้จะเห็นพระนิพพานเป็น  
ธงชัยที่ลอยสว่างอยู่จุดดั่งดวงอาทิตย์ แต่ก็ไกลเท่าดวงอาทิตย์

เดือนก่อนฉันไปเจอเรื่องการเงินในยูทูบ การปลดหนี้  
การสร้างรายได้ การเกษียณเร็ว ให้เงินทำงาน ฯลฯ ฉันตามดู  
ไปหลายคนหลายคลิป จนเนื้อหาเริ่มซ้ำกันก็หยุด เดินออกมา  
ถามตัวเองว่า นี่ใช่เราหรือเปล่า คำตอบคือไม่ใช่ อยากได้เงิน

มัย แหงละ ใคร ๆ ก็อยากได้ แต่ตะกุกตะกาศขนาดนี้มีแววเลี้ยง  
เอาไหม ไม่เอา ช่างมัน ยังไงคงไม่อดตายหรอก ให้มันรู้ไป นึก  
แล้วก็เดินออกมา

หลวงพ่อบุชา สุภัทโท สอนว่า “ปล่อยวางจากสิ่งใด ไม่  
ทุกข์จากสิ่งนั้น”

หลวงตาม้า สอนว่า “ยุคปัจจุบันตรงไหนไม่วุ่นวายไม่มี  
หรอก แม้แต่ในวัดยังวุ่นวาย ไม่มีสถานที่ไหนไม่วุ่นวาย มีส่วน  
เดียวที่ไม่วุ่นวาย คือทำตัวเองให้ไม่วุ่นวาย”

แม้ว่าฉันจะเป็นคนโศกคดีที่ไม่ค่อยได้รับรู้เรื่องราวของ  
ใคร ๆ เหมือนกับได้นอนชายทะเลที่มองออกไปก็เห็นทะเลราบ  
เรียบสวยงาม ไม่ได้รับรู้ว่ปลาฉลามกำลังจับเหยื่อ หรือปลา  
โลมากำลังตื๋งล้อมฝูงปลาเฮอริงที่พยายามว่ายวนจับกลุ่มกันเป็น  
ก้อนเพื่อหนีความตาย แต่ฉันก็ไม่ได้รอดจากทุกข์ของข่าวสารไป  
ทั้งหมดหรอก ดังนั้นฉันจึงต้องตีใจทยให้แตกกว่าจะนั่งชายหาด  
ตรงไหนจึงจะเย็น

ฉันรู้สึกสบายใจดี บอกตัวเองว่าเราพอใจจะอยู่หนึ่ง ๆ ละ ไม่  
นานก็มีเรื่องของคนโน้นคนนี้เข้ามาให้ฟัง ฟังแล้วละเหี่ยใจกับ  
พฤติกรรมของคน โศกคดีได้พบคำสอนมาเป็นพรณยาวราวกับ  
จะจุดดิ่งให้พ้นไว ๆ ขอขอบคุณ

- หลวงปู่เพียร วิริโย สอนว่า “ใครจะพูดจะทำอะไร มัน

กิจกรรมของเขา ในครั้งพุทธกาลก็มีคนนิทาพระพุทธเจ้า มันก็  
กรรมของเขาแหละ เราไม่ไปทุกข์กับมัน มันก็ไม่ทุกข์หรอก เรื่อง  
ของเขา เรื่องของเราคือรักษาใจ รักษาความดี”

- หลวงพ่อพุทธทาส “ความสะอาดในจิตใจตัวเอง จะเป็น  
เครื่องรางที่คุ้มกันตัวเรา” และ “การให้อภัยไม่อาจเปลี่ยนแปลง  
อดีตได้ แต่การให้อภัยนั้นเปลี่ยนแปลงอนาคตได้”

- พระไพศาล วิสาโล “การเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งที่ไม่น่า  
พึงพอใจนั้นเป็นศิลปะแห่งการอยู่อย่างมีความสุข การยอมรับ  
หรือยอมรับมัน ไม่ได้แปลว่ายอมจำนน แต่เป็นการยอมรับความ  
จริงและเป็นวิธีลดทอนความทุกข์ในยามประสบกับสิ่งเหล่านั้น”

- หลวงพ่อฤาษีลิงดำ “คนเลว ย่อมมองไม่เห็นความเลว  
ของตัวเอง คิดว่าตัวดีอยู่เสมอ นี่เป็นกฎธรรมดา”

- หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต “ชีวิตที่มีความดีอาจมิใช่ความยิ่ง  
ใหญ่ แต่ชีวิตที่ยิ่งใหญ่ ต้องอาศัยคุณธรรมความดีเท่านั้น”

- หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม “โกรธใครเกลียดใครก็แผ่  
เมตตาให้เขาไป อย่าไปแข่งชกหักกระดุกเขา เดียวมันจะเข้าตัว  
เรา ถ้าแผ่เมตตาให้เขา ก็จะสะท้อนหาเราเองเหมือนกัน”

- หลวงตาม้า “เจ้ากรรมนายเวรโดยตรงต่อเราในชาติ  
ปัจจุบันก็คือ “คนที่รักเรา” หรือคนที่”เรารักมากที่สุด” นั่น  
แหละ”

ดูจะเป็นคำสอนที่พาพ้นทุกข์จริง ๆ ขอบคุณ ที่น่าสนใจ คือชุดสุดท้าย ปกติที่คุ้นเคยคือเจ้ากรรมนายเวรนั่นคือคนที่ ตามล่าตามทำร้ายกายหรือใจกัน มาคราวนี้กลายเป็นคนที่รักกัน พิจารณาแล้วก็ใช่ ยิ่งรักมากยิ่งขึ้นห่วงมากยิ่งขึ้นทุกข์มาก คนที่เรารักก็ เป็นคนในครอบครัวซะส่วนใหญ่ หวนนึกถึงคำสอนที่อ่านนานมา แล้ว ชุดนั้นมี 15 ข้อ แต่มีข้อหนึ่งน่าสนใจมากบอกว่า

“ให้เสียเปรียบคนในครอบครัวให้มากที่สุด”

เคยวิเคราะห์แล้วก็เห็นจริง ถ้าเรายอมเสียเปรียบคนใน ครอบครัว การทะเลาะวิวาทย่อมไม่เกิดขึ้น อีกคำสอนที่มาช่วย สนับสนุนได้คือ “การเสียเปรียบคือการให้ทาน” คิดว่าให้ทานคิด ว่าให้ครอบครัวได้รับความสุขมากที่สุด เราก็สบายใจครอบครัวก็ มีความสุข ถ้าใครก็ตามมาทำให้เราขุ่นเคือง ก็ให้คิดว่าเขามาเสวย บุญของเขา ใครก็กินไม่ได้ยามเขาจะรับบุญที่เคยทำมา และเรา คงเคยทำอะไรมาเหมือนกันจึงมาเป็นอุปกณ์ทำให้เขาได้เสวย บุญของเขา ดีเหมือนกัน เราก็ฉวยโอกาสทำบุญด้วยการทำให้คน อื่นมีความสุข หากเราไปคิดว่าเราไม่ชอบ เราเสียเปรียบ เราไม่ ชอบเขา ฯลฯ ล้วนแต่เป็นความคิดของเราและพลอยเป็นกรรม ใหม่ของเราไปด้วย ช่วยสร้างเองละคราวนี้ แฮ่ม

หลวงปู่จำปา กิตติธโร สอนว่า “การแก้กรรม ไม่ใช่ไปทำ พิธีกับพระ ใครก็แก้ไม่ได้หรอก “กรรม”คือการกระทำ “การแก้

กรรม” คือการแก้ไขพฤติกรรม เคยทำชั่วก็หยุดซะ ทำดีอยู่แล้ว ก็ทำให้ดียิ่งขึ้นอีก”

ถ้าพิจารณาลงไปลึกๆแล้ว ในโลกนี้ไม่มีอะไรสำคัญ “จริงๆ” หรือ มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไปทั้งที่ชอบและไม่ชอบ เหมือนสายลมฤดูร้อน ดังนั้น ที่เราถือสาหาความ ได้เหตุเอาผล กันอึดอึดก็ล้วนแต่หาความทุกข์ใจกันทั้งนั้น สิ่งที่ยามกันไม่พ้น คือความรู้สึกเสียหน้าของเราเอง เมตตาใจตัวเองดีกว่า อย่าจุด ใจให้ออกไปรบรากับใครข้างนอกเลย ปล่อยให้สายลมผ่านไป

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “โลกทะเลาะกับเรา แต่เราไม่ทะเลาะ กับโลก”

เดินตามรอยพระบาทอย่างวางใจไม่คิดโต้แย้งใด ๆ (เลิก เป็นลูกช้างเถียงซะที) นิพพานจะอยู่ไม่ไกล

## นักเลงกรรมฐาน

ครั้งแรกที่ฉันได้อ่านหนังสือของอาจารย์กำพล ทองบุญ  
นุ่มเมื่อสิบกว่าปีมาแล้ว ฉันถึงกับต้องขอเรียนสายกับท่านเพื่อ  
เล่าความปิติที่เกิดขึ้นในใจ อันเนื่องมาจากถ้อยบรรยายขั้นตอน  
ปฏิบัติของท่านนั้นละเอียดละออและตอบคำถามที่มีในใจเสมอ  
มาว่าตอนปฏิบัตินั้นผู้ปฏิบัติรู้สึกอย่างไรและทำอะไรต่อไป ๆ ๆ  
ในช่วงเวลานั้น ต่อมา ทุกครั้งที่ได้พบท่าน สิ่งที่มีเสมอคือรอย  
ยิ้มกว้างและอารมณ์แจ่มใส ฉันไม่ได้พบท่านบ่อยนัก แต่ได้  
อ่านบทความที่โพสต์ลงในเฟซบุ๊กเสมอ ๆ และเก็บไว้เป็นบทเรียน  
สิ่งที่แตกต่างแต่ถูกจริต คือวิธีปฏิบัติที่สอนให้ “ทำแบบเล่น ๆ”  
“ทำแบบไม่ยึดมั่นถือมั่น” “ทำแบบปล่อยวาง” สอนให้เข้าใจ  
ว่า “ตั้งใจสร้างเหตุ แต่ปล่อยวางผล” คำสอนเหล่านี้ทำให้ฉัน

รู้สึกผ่อนคลายและอยากปฏิบัติมากขึ้น ท่านมีคำสอนๆ ที่ชวนใจให้กล้าหาญในการเข้ามาภาวนา เช่น “นักเลงกรรมฐาน” ไม่เลือกอารมณ์ ไม่หนีอารมณ์ กล้าเผชิญหน้ากับอารมณ์ เหล่านี้ทำให้ฉันมองเห็นสนามทดลองอยู่เลาๆ ฉันเดินตามอาจารย์กำพล ท่านเล่าว่าหลวงปู่เทียนสอนว่า

“ถ้าเราเห็นความคิดแล้วนี้ ให้อารมณ์รูปนามชะ อย่าไปสนใจ ให้มาสนใจเรื่องความคิด ในการดูความคิด ในการเห็นความคิด เมื่อเห็นความคิดแล้วก็ทิ้งเลย รู้แล้วทิ้งเลย ไม่ต้องไปให้เหตุผลอะไรกับความคิด พอเห็นความคิดปุ๊บ รู้ปั๊บ แล้วก็ทิ้งเลย”

นี่เป็นการถอนรากนิสัยเส้นหนึ่งของฉัน แต่เดิมฉันเป็นคนชอบอาศัยอารมณ์ความคิด เมื่อคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง คิดถึงคนใดคนหนึ่งขึ้นมา มันจะลากเหตุการณ์ต่างๆ ในอดีตขึ้นมาทั้งพวง แล้วมาหนั่งอึ้งอยู่บนบ่าสองข้าง กดให้ฉันจมลงทั้งตัว ฉันมักจะมีภาพซ้อนขึ้นมาในระหว่างนั้นว่า อยากจะเขียนรายละเอียดเล่าเรื่องนั้นๆ ไปให้คู่กรณีอ่าน เพื่อให้เขาได้ซาบซึ้งว่าฉันเจ็บปวดเพียงใด สองอย่างนี้วนเวียนอยู่เป็นเวลานานแล้ว แต่ความสุขในความขมขื่นวันนั้นจะทอดหุ่ยแค่ไหน ฉันดื่มกินความทุกข์อันแสนร้อนนั้นราวกับเป็นน้ำทิพย์ ด้วยว่าไม่อาจถอนตัวออกจากมันได้

เอกซาร์ท โทลด์ นักเขียนนักจิตวิทยาเรียกมันว่า “เสพ  
ติดความทุกข์”

อีกส่วนหนึ่งเล็กๆ ในใจฉันคือคนที่นั่งดูประสบการณ์นี้  
ด้วยความอ่อนล้าและสงสารตัวเอง แต่ดูเหมือนจะเข้าไปช่วย  
อะไรไม่ได้ เหมือนแม่ครัวในสนามรบที่มองดูฉันฟาดฟันกับ  
ข้าศึกที่ตัวใหญ่กว่ามีเพลงดาบร้ายกาจกว่ามาก แม่ครัวได้แต่เอา  
ตะหลิวช่วยจิ้มๆ ไปแม่ไม่ระคายผิวของข้าศึก แม่ครัวได้แต่มอง  
ดูฉันล้มระเนระนาดคลุกฝุ่นอยู่แถวนั้นอย่างสิ้นท่า

จู่ๆวันหนึ่งเมื่อไม่นานมานี้ ฉันก็ไม่รู้เหมือนกันว่าเกิด  
อะไรขึ้นกับแม่ครัวที่เคยแต่นั่งดูการรบ

วันนั้น พอคความคิดเริ่มเข้ามา ข้าศึกตั้งท่าเพลงดาบกระบี่  
ไร่เทียมทานขึ้นแล้ว ฉันเริ่มเห็นภาพซ้อนคือกระดาษาปากกาที่  
จะบรรยายความโศกเศร้าอันร้ายราน ฉันก็ตั้งท่ากระบี่ของราชินี  
หิมะอันเยือกเย็น (คือแทงน้ำแข็งอันพร้อมจะหัก)เตรียมปะทะ

แม่ครัวก็ลุกขึ้นมาถามว่า “ทำอะไรนะ”

ฉันไม่ตอบ ยกกระบี่ในมือขึ้นเหนือหัวเตรียมจะฟัน แม่  
ครัวเห็นความคิดแล้ว พูดอย่างเบื่อหน่ายว่า “เลิกเหอะ”

ตามปกติถ้าจะเลิก ฉันต้องให้เหตุผลในการเลิกสักพันข้อ  
ก่อน ทบทวนเหตุผลซ้ำแล้วซ้ำเล่าอย่างกับจะไตร่ตรองให้ดี ดู  
สมเหตุสมผลดีแล้วจึงจะเลิก แม่ครัวจูงมือฉันออกไป ปล่อยให้

ข้าศึกยืนกำแหงอยู่ที่เดิม ดึงกระดาษกับปากกาทั้งลงดิน พาเดิน  
คู่ๆ ออกไปเฉยๆ พลางพูดด้วยเสียงอันร่าคาญอย่างเข้มแข็งว่า  
“ไม่ต้องมีเหตุผลอะไรทั้งนั้น แค่เล็กเหอะ จบแล้ว”

ทันใดนั้น สมองและจิตใจของฉันทก็โล่ง ภาระทางใจทุก  
อย่างที่หนักหนาในวินาทีนั้นอันตรธานหายไปอย่างน่าอัศจรรย์  
จนน่าทึ่งใจ นับจากวันนั้น ฉันททำเลียนแบบเองอีกหลายครั้ง ไม่  
ต้องรบกวนแม่ครัวให้เธอต้องเหนื่อยตาก

ขอบคุณหลวงพ่อเทียน

รอยยิ้มของอาจารย์กำพลเป็นกำลังใจให้ทุกคน บ่งบอก  
ว่าชีวิตมีความสุขได้เมื่อปฏิบัติธรรม คำแนะนำอันละเอียดละออ  
ของท่านพาให้เราฝ่าฟันดงหนามของเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน  
ออกไปสู่ทุ่งหญ้าของประสบการณ์อันไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ใด  
ยิ่งเผชิญยิ่งสนุกและท้าทาย เมื่อยังต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอัน  
ด้นร้นนี้ เราฝึกฝนที่จะฝ่าฟันออกไปได้ด้วยดาบแห่งการภาวนา  
ด้วยความเชื่อมั่นและศรัทธาในคำสอนที่อาจารย์กำพลให้มา “ทำ  
เล่นๆ” “ทำแบบไม่ยึดมั่นถือมั่น” “ทำแบบปล่อยวาง” “ตั้งใจ  
สร้างเหตุ แต่ปล่อยวางผล”

ทำอย่าง “นักเลงกรรมฐาน”

ขอบคุณอาจารย์กำพล ทองบุญน่ม

อริยะมรवास

## ชีวิตจะดี

ฉันทำงานอยู่กับการวางแผนการเงินของบริษัทมา 27 ปี  
สิบปีแรกเครียดมาก วางแผนทุกวัน ทั้งที่วางแผนไว้แล้ว เพราะ  
สิ่งที่เกิดขึ้นทุกรุ่งเช้าเปลี่ยนไป ฉันใช้ยางลบเปลืองมาก ผสม  
กับความเป็นคนวิตกกังวล ฉันพยายามรับมือด้วยการเรียนรู้  
ราวกับอยู่ในสำนักเส้าหลิน

พระพุทธรูปเจ้าบอกกับมารว่า “มาร เรา รู้จักเจ้าแล้ว เจ้า  
ทำอะไรเราไม่ได้อีกต่อไป”

ตลอดเวลาฉันพยายามหาความรู้จากพระธรรม จาก  
คอร์สต่างๆ จากหนังสือ จากภาพยนตร์ ฯลฯ ควบคู่ไปกับ  
ประสบการณ์ตรงที่ก้าวเข้ามาทุกวัน เพื่อรู้จักมาร แม้จะเป็น  
นักเรียนที่ไม่เก่งนัก แต่ก็สอผ่านมาเรื่อยๆ เหมือนสมัยเรียนที่

จบมาจนได้ในที่สุด อย่างน้อยวันนี้ฉันก็ได้รู้จักมาร

“สวัสดิ์มาร คุณคือความกลัวที่แอบอยู่ลึกสุดในหัวใจฉัน  
ฉันรู้จักคุณแล้ว และฉันไม่กลัวคุณอีกแล้ว”

ตั้งแต่มัธยมแล้วที่เพื่อน ๆ เช่นสมุดเฟรนชิพว่า “อะไรจะ  
เกิดมันก็ต้องเกิด” แต่ฉันก็ไม่ได้ตระหนักว่ามันมีความหมาย  
อะไร แต่มันมีค่ามากในวันนี้เพราะฉันใช้มันกับหัวใจและทำให้  
ไม่กลัวว่าอะไรจะเกิดขึ้นบ้าง มันก็แค่เกิดขึ้น ทำอะไรได้ก็ทำไป

ฉันได้เรียนรู้ว่าความกลัวเกิดจากความคาดหวัง เมื่อคาด  
หวังก็กลัวว่าจะไม่ได้รับตามนั้น แต่ต้องยอมรับความจริงว่าเรา  
คาดหวังอะไรไม่ได้ ไม่มีอะไรเป็นไปตามแผนของเราตลอดเวลา  
มีเงื่อนไขมากมายที่จะเข้ามาแทรกแซงและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จะ  
เกิดขึ้น เมื่อเราคาดหวัง เรามักจะผิดหวัง และก็ต้องตั้งเป้า  
ใหม่ วางแผนใหม่ เป้าไม่ว่า เป้ามันจะเปลี่ยนไปตลอดเวลา  
ตามสถานการณ์ใหม่

ช่วงหลังนี้ฉันได้รับคำสอนคำบอกเล่าจากหลายทางเรื่อง  
ความรัก นำประหลาดที่ทุกหนังสือทุกวิถีโอทุกคำแนะนำแม้แต่  
จากไฟนางฟ้าก็ล้วนเอ่ยถึงความรัก ฉันว่ามันคือสัญญาณที่ส่ง  
มาบอกฉันว่าให้เพิ่มความรักในหัวใจ

ความกลัวทำให้เกิดความคาดหวัง ความรักทำให้มีความ

หวัง

ความคาดหวังกับความหวังนั้นมีความกดดันต่างกัน  
ความหวังไม่เครียด ได้หรือไม่ได้ก็ตามนั้น

ส่งความรักคือความหวังดีให้กับตัวเองและทุกคนที่ผ่าน  
เข้ามาในวันนี้อาจเป็นภาษาฝรั่งเศส ภาษาบ้านเราเรียกว่า  
เมตตากรุณา

ฉันมองกลับไปในวันเก่าๆ เหตุการณ์เก่าๆ ที่ผ่านมา ทุก  
สิ่งมันก็แค่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่มีที่เหมาะสมกับนาที่นั้นแล้ว  
และไม่ว่าจะแยแ่แค่ไหนมันก็ผ่านไปแล้วมีสิ่งใหม่เกิดขึ้น ถ้าเรา  
ไม่ยึดไว้ ไม่ว่าจะแยแ่ไหนก็ลืมนั่นไป เราารู้สึกแยเมื่อเราเอง  
ดิ่งมันกลับมาคิดเท่านั้น แต่เรื่องราวมันจบไปแล้วและได้มีสิ่ง  
ใหม่เกิดขึ้นแล้ว วันนี้ไม่ใช่วันนั้น อาจมีใครเคยทำร้ายเรา  
แต่มันก็ผ่านไปแล้ว เรายังอยู่ได้ดี และไม่จำเป็นต้องทำให้คน  
นั้นมีความหมายขึ้นมาอีก

วันนี้เป็นวันที่เราจะทำอย่างดีที่สุดต่อสิ่งที่อยู่ตรงหน้า นั่น  
คือแผนที่ไม่ต้องวาง

ส่งความเชื่อมั่นและศรัทธาในความดีให้กับการกระทำของ  
วันนี้ และเชื่อมั่นว่ามันจะส่งผลดีต่อไปในวันหน้า ทำให้ไม่ต้อง  
มีแผนสำรองเพราะมันก็จะไม่เป็นจริงอีกเช่นกัน

เมื่อไม่กลัวว่าอะไรจะเกิดขึ้น ใจก็จะสงบลง

เราอาจจะมีเป้าหมายต่าง ๆ อยู่บ้าง แต่เราจะเก็บความ  
สำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ระหว่างทาง ชมวิวสวย ๆ ชมดอกไม้ข้างทาง  
แล้วค่อย ๆ ก้าวไปจนถึงที่ที่ชีวิตวางไว้ให้  
เราไม่รู้หรือว่ามันคืออะไร  
แต่เราจะไว้วางใจว่าชีวิตเราจะดี

## ดงหนามของความรัก

บางคนอาจจะบอกว่าชีวิตเราลิขิตเองได้ ฉันเคยได้ยินมาจากการสัมภาษณ์บุคคลต่าง ๆ ในทีวี หรือในหนังสือคำคม หรือในสัมมนาพัฒนาจิตใจที่ฉันเข้าไปดูทางยูทูป ฉันเคยนึกสงสัยว่าสิ่งที่เขาลิขิตให้ตัวเองนั้น มันถูกลิขิตมาแล้วหรือเปล่า

ฉันอยากลิขิตชีวิตของตัวเองบ้าง ได้แค่พูดเรื่อยเปื่อย ทำไม่ได้ รู้สึกเป็นเหมือนแมลงที่ติดข่ายใยแมงมุม ยิ่งดิ้นยิ่งมัดแน่น ไม่ใช่ตัวแมงมุมเองที่อิสระอยู่บนข่าย ฉันนึกสาวไปถึงสาเหตุว่าทำไมอะไร ๆ ที่รุ่งดุงนั่งอยู่ในชีวิตเรา เราจึงลิขิตตัวเราออกไปไม่ได้ ทำไมบางคนทำได้ คำตอบคล้ายว่าเงื่อนไขที่ผูกมัดเราอาจจะมากกว่า เหมือนคนต้องโทษ บางคนอาจจะติด 2 ปี บางคน 10 ปี บางคนตลอดชีวิต เราอาจเป็นอย่างหลัง สิ่งที่จะทำได้คือ

กายอยู่ แต่พาเอาใจออกไป อย่างที่ท่านพุทธทาสสอนว่า ให้เป็น  
น้ำแข็งท่ามกลางกองไฟ

คิดถึงการพาใจออกไป ก็มีภาพให้มองอีก เราใจแข็งพอ  
จะพาใจออกไปจริงๆทุกเรื่องหรือ คำตอบก็อาจเป็น ไม่ บาง  
เรื่องอาจเห็นพายุหนามพัดกระหน่ำอยู่ในนั้นเลย แม้จะรู้ว่าต้อง  
บาดเจ็บสาหัสแต่ก็เริ่มก้าวเท้าเข้าไป เพราะความผูกพัน เพราะ  
ทั้งไม่ลง เพราะรัก มันเป็นดงหนามของความรัก นี่เป็นลิขิต  
ของเราเองหรือเปล่า บางคนอาจจะว่าอย่างนั้น “ก็อย่าเข้าไป  
ยุ่งสิ” เราทำอย่างนั้นได้ทุกคนทุกครั้งหรือ ฉันอยากรู้เหมือนกัน

ฉันมองcupัปัญหาของคนอื่นที่รู้จักกัน เพื่อนกัน ญาติกัน  
ทุกคนคิดขำย ดิ้นรน ทุกข์ใจ เจ็บปวดแต่ยอมทน มาจากความ  
รักทั้งนั้น ชีวิตคือการอยู่ในดงกุหลาบ มีทั้งหอมหวานและเจ็บ  
ปวด

ทางออกที่ปลายอุโมงค์คือเลิก “ตั้งเป้า” ว่าจะใจแข็ง ไม่  
ว่าจะเป็นใจแข็งที่จะเข้าไป ยอมรับความหนักหนาสาหัส หรือ  
ใจแข็งที่จะทิ้งออกมา ยอมรับความรู้สึกผิดที่จะจิตใจไปนาน  
เมื่อไม่มีเป้า ก็ไม่ต้องดิ้นรนไปให้ถึงเป้า ใจจะผ่อนคลายสบาย  
ขึ้น ขอแค่คิดว่า “ทำเท่าที่ได้” อย่างน้อยก็สบายใจว่าได้ทำแล้ว  
มากกว่านั้นเป็นเรื่องพันมือ

หลวงพ่ocha สุภัทโทสอนว่า

- รักษาใจอย่าให้ยินดียินร้าย
- สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดีเสมอ มันเหมาะกับเรื่องนั้นเหตุการณ์นั้นตอนนั้นแล้วละ แล้วมีอะไรก็ค่อยแก้ไขไป
- อย่าไปยึดมั่นถือมั่น อะไร ๆ มันก็ “ไม่แน” ท่องไว้

ในดวงนามของความรัก ไม่ได้มีเพียงนามไหน อย่าใส่ใจ และตอกย้ำคร่ำครวญถึงรอยเกี้ยวवादที่เจ็บปวด แต่ใส่ใจมากขึ้นกับความหอมของดอกกุหลาบอันรวยรินที่ปลายจมูก แล้วเก็บหอมความชื่นใจไว้

วันหนึ่งเราจะได้ออกมานอกคง เพราะทุกสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลงและเคลื่อนที่ไป พายุไม่อาจหมุนตลอดกาล มันต้องมีวันจบลง และเราจะยืนมองพร้อมดมดมดอกกุหลาบจากนอกคง ซึ่งมีแต่เพียงความชื่นใจให้เรา

## ไก่ในแข่ง

เลี้ยวซ้ายยกน้ำชาไปเสิร์ฟคุณชายหน้าขาวพร้อมกับแถมขนมอร่อยประจำวันที่เพิ่งอบเสร็จใหม่ไปให้ด้วยเป็นการเอาใจเป็นท้อเห็นแล้วหมั่นไส้เพราะเธอไม่ชอบคุณชายหน้าขาว เมื่อเลี้ยวซ้ายกลับเข้ามาในครัว เป็นท้อจึงกระแนะกระแหน หลังจากนั้นในห้องครัวจึงเกิดสายลมทำให้ตะหลิวบินว่อนไปมา

เป็นท้อไปฟ้องหมีเซียะ อยากให้เข้าข้างตนว่าเลี้ยวซ้ายทำไม่ถูก หมีเซียะไปขอให้ชายที่ช่วยจัดการเลี้ยวซ้าย (แปลว่าซ้ายน้อย) เมื่อชายสี่เฉยๆ เรื่องตะหลิวบินจึงถูกลืมไป ยกระดับกลายเป็นเรื่อง “ความสำคัญของหมีเซียะ “ ที่ถูกลดลงโดยอาการเฉยๆนั้น

“อะไรกัน เรื่องแค่นี้จัดการให้ฉันไม่ได้ ฉันไม่สำคัญพอ

หรืออย่างไร “

ความสำคัญของหมีเขี้ยวที่สูงส่งถูกลดลงวัดด้วยตะหลิว  
บิน หมีเขี้ยวเริ่มท้าวความถึงประวัติศาสตร์ดึกดำบรรพ์และ  
ชีวประวัติเปรียบเทียบกับยาวเหยียด แล้วหมีเขี้ยวกับชายลี้ก็เมิน  
กันไป

หลวงพ่อบา สุภัทโทเทศน์ว่า เราไม่รู้ชีวิตคืออะไร  
จึงทำตัวเหมือนไก่ที่ตีกันอยู่ในแข่งบนรถที่กำลังวิ่งไปตลาดเพื่อ  
เชือดขาย อดตาของเราเหมือนกระดากแก้ว เพียงลมอ่อนเบา  
ก็ทำให้เกิดเสียงดังกรอบแกรบ แต่ต้องไม่ได้ ฉีกขาดง่าย  
ใช้สอยยาก เอาใจยาก เราต้องการให้คนอื่นเสริมทุกความ  
ต้องการของเราโดยคิดว่าคนอื่นนั้นไม่เคยต้องการอะไร ความจริง  
คือเราทุกคนเป็นคนอื่นของกันและกัน เราต่างต้องการถูกเสริม  
ดังนั้นเราจึงไม่มีความสุข ฉอม ปอล ชาร์ด กล่าวว่า “นรกคือ  
คนอื่น” นี่เป็นเรื่องของเรากับคนอื่น

แต่ยังมีเรื่องของตัวเรากับตัวเรอีกด้วย

ฉันทะภาพที่ถ่ายไว้เมื่อคราวมีการเดินขบวนเขื่อนแม่วงก์  
เป็นละครเวทีเล็ก ๆ อยู่ริมถนน ละครเขื่อนนายกสมัยนั้นว่ามีคน  
กำกับอยู่เบื้องหลัง เมื่อเห็นภาพนี้ฉันทะกลับคิดถึงว่าตัวเราเองก็ถูก  
ชักใยโดยอดตาของเราเองเหมือนกัน

พอมีเรื่องเกิดขึ้นในวันเวลา อดตาจะชี้ให้เราทำโน่น

ทำนี่ อย่าให้เสียหน้า อย่าให้โดนเบียดเบียน อย่าให้ใครตีเกิน  
อย่ายอมแพ้ ปกป้องตัวเองไว้ เป็นเมนูที่พองจน ฯลฯ เมื่อ  
ผ่านไป แล้ว เราก็อยากเล่าให้คนข้างตัวฟังทั้งที่เขากำลังยุ่งกับ  
หน้าที่อันวุ่นวายของเขา ฉันถามตัวเองว่าทำไมต้องอยากเล่า เรา  
จัดการมันเสร็จไปแล้ว เขาว่าไม่ต้องมาฟังเรื่องของเราเพิ่ม  
หรอก ไม่มีคำตอบจากคนอยากเล่า ฉันจึงมองเข้าไปและบอก  
ว่า อยากให้เขามาเข้าใจในความยุ่งเหยิงที่เราต้องไปจัดการมา  
หรือ อยากให้เขาเอ่ยแสดงความเห็นใจหรือ อยากให้เขาชม  
หรือว่าจัดการได้ ฯลฯ ไม่มีคำตอบจากคนอยากเล่า ฉันจึงสรุป  
ว่า ไม่ต้องเล่าหรอก เรื่องไม่สำคัญ ต่อให้สำคัญ ถ้ามันจบลง  
แล้วก็ไม่สำคัญแล้ว

หลวงพ่อบุชาติ อภิชาโต สอนว่า “เรื่องมันผ่านไปแล้ว  
ทั้งเสีย อย่าแบกไว้”

เราต่างเป็นไก่ในแข่งที่แม้จะชนะการจิกไปไม่กี่ชั่วโมง เรา  
ก็จะตายด้วยกันทั้งหมด เลิกเป็นกระดากแก้วที่อ่อนแอและ  
คร่ำครวญ อย่าผูกโยงเอาเรื่องทั้งโลกเข้าไว้ด้วยกันเป็นเรื่อง  
เดียวกันจนเราต้องพิสูจน์ความ “มีเรา” ของตัวเองกับตะหลิว  
บิน เพราะเมื่อนึกถึงไก่ในแข่งแล้วมันไร้ค่า

เราจะต้องเลือกว่าจะเป็นคนยืนมองไถ่ในแข่งหรือจะเป็น  
ไถ่ในแข่ง เพราะเราจะต้องเดินไปตามทางที่เราเลือก  
จงเลือกเพื่อมีชีวิตที่มีความสุขความสงบกันเถิด  
นะ เลี้ยวซ้าย (แปลว่าซ้ายไม่มาก)

## ทางที่สอง

ในหนังสือพระพุทธเจ้า มหาศาสดาโลก พระเจ้าอชาตศัตรูมาทูลถามพระพุทธองค์เรื่องการทำสงคราม พระพุทธองค์ทรงเล่าเรื่องจูฬยักษตัวหนึ่ง

จูฬยักษตัวหนึ่งอาศัยอยู่ที่โคนไม้ในหมู่บ้าน จูฬยักษนั้นกัดชาวบ้านหลายคนจนล้มตายไป ชาวบ้านพากันหวาดกลัว เด็กๆไม่กล้าออกไปเล่นตรงใกล้ๆโคนไม้ที่จูฬยักษอยู่ มีภิกษุผ่านมา นั่งลงใต้เงาไม้ของต้นไม้ต้นนั้น จูฬยักษออกมาจกเขา พอเห็นภิกษุไม่ทรมนทรมายอะไร จูฬยักษประหลาดใจ ภิกษุบอกจูฬยักษว่า ตอนที่เจ้ากัดคน ตอนที่เจ้าทำร้ายคนเหล่านั้น พวกเขาต้องเจ็บปวดมาก บางคนถึงกับต้องเสียชีวิต จูฬยักษบ้ำเพ็ดดูบะมาตลอด มันตัดสินใจ

ใจที่จะไม่ทำร้ายใครและไม่กัศใครอีก

เมื่อเห็นงูทำเช่นนั้น ชาวบ้านจึงค่อยๆลดความกลัว พวกเขาทยอยเข้ามาขึ้น เด็กๆเล่นกับมัน เหยียบหางมันบ้าง แต่มันไม่เคยทำร้ายใคร มันหิว มันอ่อนแอหลงเพราะความเจ็บปวด ตอนกลางคืนมันต้องกลืนกินก้อนกรวด ตอนกลางวันมันต้องโดนทำร้าย งูตัวนั้นมีบาดแผลบาดเจ็บมากมาย เพราะชาวบ้านทำกับมันเหมือนมันเป็นเชือก

วันหนึ่ง ภิกษุรูปเดิมเดินทางผ่านมาอีก พอเห็นสภาพของงูตัวนั้นแล้ว เขาก็เสียใจมาก ระหว่างที่รักษา งู เขาก็ถามมันว่า ทำไมเจ้าถึงเป็นแบบนี้

งูตอบว่า เพราะข้าได้ตระหนักรู้และหยุคณกัศผู้คน

ภิกษุหัวเราะและได้พูดว่า ข้าห้ามเจ้ากัศคนก็จริง แต่ทำไมเจ้าต้องเปลี่ยนธรรมชาติของตัวเองด้วย ทำไมเจ้าหยุคงูฟ่อๆ

อะไรที่มากเกินไป ถึงไม่ใช่ความรุนแรง มันก็กลายเป็นความรุนแรงได้ อชาตศัตรู คนเลวควรจะกัศท่าน ควรจะถูกลงโทษจากความผิดที่ก่อ แต่จำไว้ว่า ศาสดาไม่ควรลงโทษด้วยความคิดเกลียดชังส่วนตัว และคนผิดควรถูกลงโทษเพราะความผิดที่เขาก่อไว้เท่านั้น เอาชนะความชั่วด้วยความดี หากความ

ชั่วอยู่เหนือความดีเมื่อไหร่ มนุษยชาติจะต้องสิ้นสูญ หาก  
ท่านต้องทำสงครามเพื่อขจัดความชั่ว ท่านจงทำเถิด แต่อย่า  
ทำสงครามเพียงเพราะตัวท่านเอง หากว่าท่านต้องทำ ให้ทำ  
เท่าที่จำเป็น

มันเป็นความคิดที่วกไปวนมาอย่างตลก ๆ

ถ้าถูกต้องก็น่าดี เมืองไม่ก่ด ชาวบ้านก็กลับ  
ไปทำร้ายตัวเอง โดยไม่รู้สึกว่าตัวเองไม่ดี นี่เป็นข้อสังเกตที่  
พระพุทธเจ้าให้กับพระเจ้าอชาตศัตรู และให้กับพวกเราด้วย

“หากท่านต้องทำสงครามเพื่อขจัดความชั่วก็จงทำเถิด”

คนที่ต้องแสดงออกอย่างหนึ่งที่ไม่ตรงกับความเป็นใจ  
ต้องเข้มแข็งและเข้าใจตัวเองว่ากำลังทำอะไร ไม่หวั่นไหวกับ  
สายตาที่ไม่เข้าใจของคนอื่น ไม่ต้องฝืนทำตามที่คนอื่นต้องการ  
แม้จะไม่ถูกต้องเพียงเพื่อรักษาความรู้สึกดีที่อยากให้คนอื่นมีกับ  
เรา เราต้องมั่นใจว่าสิ่งที่เราจะทำนั้นสมควรจะทำแล้ว

ตอนที่ฟังประโยคที่ว่า “ข้าห้ามเจ้าก่ดคนก็จริง แต่ทำไม  
เจ้าต้องเปลี่ยนธรรมชาติของตัวเองด้วย ทำไมเจ้าหยุดอยู่พอๆ”

เออ จริงแฮะ มันมีทางออกนี้นะ ไม่ได้มีทางเดียวชะ  
หน่อย นี่เป็นทางที่สอง งูไม่ต้องกัดคนและไม่ต้องถูกทำร้าย  
ด้วย ฟังแล้วก็ยิ้มออกมาเห็นคำตอบสำหรับบางเรื่องอยู่ร่าไร ๆ

# องคุลิมาล

นี่เป็นตอนหนึ่งในหนังสือพระพุทธเจ้า มหาศาสดาโลก ตอนที่พระพุทธเจ้าพบองคุลิมาล คุณแล้วอยากนำข้อคิด กำจัดใจ และความซาบซึ้งใจมาแบ่งกันอีกครั้ง

องคุลิมาล : ทำไมเจ้ายังไม่หยุด (เดิน)

พระพุทธเจ้า : เราหยุดแล้วจริงๆ เราหยุดการทำบาปที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราเรียนรู้การปกป้องชีวิต ทุกคนอยากมีชีวิตอยู่ แค่มองพวกเขาด้วยความรัก คนอื่นทำร้ายเจ้าไว้มาก มนุษย์โหดร้ายเพราะความไม่รู้ ความเกลียดชัง ความริษยา ความยึดติด และความรัก ทั้งหมดเกิดจากความไม่รู้ แต่ความรัก ความเมตตา ความดี ความเข้าใจ และความอ่อนน้อม มีอยู่ใน

ตัวของมนุษย์ องค์กรีมาล ถ้ามีคนโหดร้ายอยู่บนโลกใบนี้ ก็ย่อมต้องมีคนดีเช่นกัน แค่เปิดตามองแล้วเจ้าจะเห็นเอง เราเป็นคนธรรมดาที่ตื่นแล้ว และกำลังพิสูจน์การตื่นแล้วของเราว่า ทุกคนสามารถตื่นได้เช่นกัน เส้นทางของเราเปลี่ยนความโหดร้ายเป็นความไม่กลัวและหยุดเส้นทางแห่งความเกลียดชัง เจ้าก็เดินบนเส้นทางนี้ได้ล่ะ องค์กรีมาล ไม่มีอะไรเป็นไปได้ ข้าก็ยังดีกว่าไม่ทำอะไรเลย

องค์กรีมาล : ข้าหันกลับไม่ได้แล้ว มันสายเกินไป

พระพุทธเจ้า : สติของเจ้ารับรู้ถึงบาปที่เจ้าได้ก่อไว้ นั่นแปลว่าเจ้ารู้จักแยกแยะดีชั่วด้วยจิตสำนึกของเจ้าได้ องค์กรีมาล ต่อไปเจ้าต้องทำแต่ความดี แล้วชีวิตใหม่ของเจ้าจะเริ่มดีขึ้น

ถ้าเจ้าละความรุนแรงละก็ เราจะนำทางให้ เราจะปกป้องเจ้า ปกป้องจากความเกลียดชังของชาวบ้าน แต่เจ้าจะต้องเริ่มเดินก้าวแรก

ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีหนังสือเล่มหนึ่งบอกเล่าแก่ผู้ที่ทุกข์ทนต่อความผิดพลาดในอดีตของตน และไม่สามารถก้าวพ้นความทรงจำนี้ได้ และอภัยตัวเองไม่ได้หรือได้ไม่สนิทใจ ว่า องค์กรีมาลฆ่าคนมา 999 คน ก็ยังบรรลुเป็นพระอรหันต์ได้ คุณฆ่ามาแล้วกี่คน? ทำไมคิดว่าตัวเองเข้าสู่เส้นทางธรรมไม่ได้ เราได้เริ่ม

เดินก้าวแรกหรือยัง ? ขอให้ผู้ที่ติดค้างอยู่กับอดีต จงปลดปล่อย  
ความทุกข์ใจนั้น วางมันไว้ในเวลาเดิมของมัน - ในอดีต ยอมรับ  
กรรมที่เคยทำมาและพร้อมจะชดใช้ถ้ามันมาถึง อย่างศิโรราบ  
ส่วนวันนี้ - ปัจจุบัน เดินบนเส้นทางที่สะอาดใจ

“สติของเจ้ารับรู้บาปที่เจ้าได้ก่อไว้ นั่นแปลว่าเจ้ารู้จัก  
แยกแยะชั่วด้วยจิตสำนึกของเจ้าได้ ต่อไปเจ้าต้องทำแต่ความ  
ดี แล้วชีวิตใหม่ของเจ้าจะเริ่มดีขึ้น”

เราต้องเชื่อพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ความคิดความรู้  
ของเรานั้นอ่อนด้อย ทำไมเราจึงเฝ้าห่อความคิดเดิมของเรา และ  
ทำราวกับว่าทั้งศรัทธาในพระพุทธเจ้าลงเสียด้วยการไม่เชื่อท่าน  
และทุกซ์ตรอมต่อไปราวกับไม่เคยรู้จักพระพุทธเจ้า มาเริ่มต้น  
มีชีวิตใหม่กันเถิด วันเวลาในชีวิตมีน้อยนิด ทุกอย่างจะเปลี่ยน  
ไปตลอดเวลาตามสังขาร จงมีความสุข มีชีวิตสะอาด สดชื่น  
รื่นรมย์อยู่ในความดีงามทุกขณะ ก่อนที่มันจะเปลี่ยนแปลงไป

## ตุ่มที่ว่างเปล่า

บนเส้นทางคำสอนธรรม มีคำเกี่ยวกับตุ่มน้ำที่น้ำจืดจางอยู่  
สองคำคือ

“การทำดีแม้เล็กน้อยก็สะสมบุญได้ เหมือนน้ำหยดลงตุ่ม  
ที่ละหยดก็ทำให้น้ำเต็มตุ่มได้”

“ตุ่มที่เต็มนั้นเจ็บ ตุ่มที่ว่างเปล่านั้นกว้างไกล”

ฉันจะเล่าถึงตุ่มใบที่สอง

ฉันก็เป็นปุถุชนเหมือนคนทั่วไปที่ยังเป็นตุ่มเปล่า เวลา  
เห็นใครเป็นอย่างไรก็นึกวิจารณ์ทันที มีปฏิกิริยาที่หัวใจ ชอบไม่  
ชอบว่าไป หน้าซำก็แะเข้าไปอีกที่คิดว่าเราถูก อีโก้สำเร็จยะโส  
สำราญ ครั้นได้ทราบรายละเอียดภายหลัง ฉันพบว่าตัวเองผิด

พลาดบ่อยเกินไปเสียแล้ว ฉันรู้สึกเสียใจ ขณะเดียวกันก็เห็น  
ความระคายที่ค้างคาอยู่ในใจตัวเองเนิ่นนานยามที่เป็นฝ่ายถูก  
วิจารณ์บ้าง

ทั้งหมดนี้ค่อย ๆ ทำให้ฉันเรียนรู้ว่าที่ท่านชยสาโรสอนเรื่อง  
สัมมาวาจา นั้นสำคัญยิ่งนัก

-ทำให้ฉันสะกิดตัวเองให้ระวังไว้ก่อนเวลาเห็นเรื่องอะไร  
ของใคร ไม่ต้องวิจารณ์ ไม่ต้องตำหนิ ไม่ต้องคิดอะไรเลย มัน  
อาจจะมีอะไรที่เราไม่รู้ก็ได้ หรืออย่างน้อยมันไม่เกี่ยวกับเรา มัน  
ไม่ใช่เรื่องของเร เราจะพูดออกไปเพื่ออะไร เพื่อสนองการได้พูด  
ของเราหรือ จำเป็นหรือ พูดแล้วเราทำบาปให้เขาเก็บไปประคาย  
เนิ่นนาน เราจะทำบาปทำไมกัน

-ทำให้ฉันนิ่งเมื่อถูกวิจารณ์ เพราะฟังแล้วรู้ว่าคนพูดไม่รู้  
อะไรเลยเกี่ยวกับเรื่องของฉัน เมื่อฉันนิ่งฉันได้เรียนรู้ธรรมได้  
เห็นอริไภของเขาสำเร็จ อ้อ สังสารวัฏเป็นอย่างนี้เอง

ติโลปะ สอนว่า “สังสารวัฏ คือการเห็นข้อบกพร่องของ  
คนอื่น”

ฉันนั่งสงบลงค่อย ๆ สัมผัสย้อนหลังไป

คนทั้งหลายจะจดจำถ้อยคำที่เคยถูกว่าเอาไว้ยาวนานกว่านาน

หากมีโอกาสได้เล่าถ้อยคำเหล่านั้นจะถูกย้อนกลับมาพร้อมน้ำตา  
ว่าเขายังเจ็บปวดกับบาดแผลที่ไม่เคยเป็นแผลเป็น ฉันเองก็  
เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

ช่างน่าประหลาด ฉันไม่รู้ว่ธรรมชาติต้องการจะสอน  
อะไร ทำให้เราจดจำสิ่งที่ร้ายแรงเพื่ออะไร อาจจะเพื่อให้เราไม่  
ทำผิดซ้ำสอง

แต่พระธรรมสอนให้เราแค่เข้าใจสิ่งที่ร้ายแรงนี้ด้วยตัวเอง  
เพื่อเราจะได้ไม่ไปเอ่ยถ้อยคำเลวร้ายกับคนอื่น การประหารด้วย  
วาจา การเป็นศัตรูทางใจ ความหม่นมัวของชีวิต

จากคุ่มที่ว่างเปล่า เราสามารถฝึกฝนตนเองที่จะเลิกเอ่ย  
คำระคายใจให้คนอื่น ค่อยๆ ฝึกไปดุษเดียวกับน้้าที่ละหยดที่หยด  
ลงคุ่ม ถ้อยคำปลอบประโลมใจให้คลายทุกข์ ถ้อยคำหวังดีที่มีให้  
ด้วยใจจริง ถ้อยคำขอบคุณที่ทำให้ใจเราเองก็เป็นสุข เปลี่ยนอีโก้  
ให้สำเร็จกับการเจียบได้สำเร็จ เปลี่ยนยะโสให้สำราญกับการไม่  
วิจารณ์ได้สำเร็จ การฝึกนี้ยังมีผลต่อจิตใจ ทำให้จิตใจสบายยาม  
ได้เอ่ยถ้อยคำดี ๆ แก่ตนเองและผู้อื่น ค่อย ๆ ฝึกลงจิตใจให้สะอาด  
ขึ้น มีความผ่อนคลายขึ้น ความหมักหมมของความคิดความรู้สึก  
ไม่ดีทั้งหลายได้จางลง มีเรื่องให้คิดน้อยลง มีช่องว่างของความ  
ปลอดโปร่งเพิ่มขึ้น

ผลดีที่มีมากขึ้นเรื่อย ๆคือทำให้ไม่อยากพูดไม่อยากอธิบายอะไรๆอีกต่อไป เจ็บเสียเถอะ รู้สึกว่า เออ อยากทำอะไรก็ว่าไป เธอไม่รู้ก็พูดเองจินตนาการเองไปเรื่อย จี้เกียจลงไปรบด้วย ฉันรู้ความจริงดีว่าเกิดอะไรขึ้น ฉันหนักแน่นขึ้นและค่อยๆ ตกผลึกเพิ่มขึ้นด้วยประสบการณ์ ฉันกำลังเติมเต็มของฉันให้การรู้ทันโลกได้เต็มขึ้นมาเรื่อย ๆ จนวันหนึ่งนอกจากฉันไม่ต้องพูดอะไรแล้ว ยังจำเธอได้อีกด้วย

จุดนี้สืบเนื่องไปยังอีกเรื่องหนึ่งคือผู้ฟัง

ผู้ฟังที่คล้อยตามเสียงกังวาลของตุ้มเปเล่ทันที ก่อให้เกิดความคิดลบทันที นั่นบาปหนึ่ง ฟังแล้วแสดงความเห็นต่อเติม ทั้งที่ยังไม่ได้ทราบข้อมูลแท้จริงจากเจ้าของเรื่อง ก็พูดออกไป นั่นบาปสอง แล้วความบันเทิงนิทานก็เกิดขึ้น ระหว่างตุ้มเปเล่ นักเล่ากับตุ้มเปเล่ นักฟัง ร่วมกันสร้างเพิ่มไปอีกหลายบาปในตอนนั้น บาปเล็กน้อยก็สะสมได้จนเต็มตุ้มเช่นกัน ตุ้มบาปเต็ม แต่มันกลับจะดังกังวาลยิ่งขึ้นแม้เจ้าตัวจะไม่ได้ยิน

ไม่ใช่ทุกคนจะอยากเติมตุ้มตนเองให้เต็มด้วยบุญ บางคนพอใจตุ้มเปเล่ที่ดังกังวาลของตน ยิ่งพูดพล่อยยิ่งนิทานยิ่งกังวาล ตัวเองจะรู้สึกสนุกน่าพอใจ ช่างเพลิดเพลิน ว่างๆเที่ยวเดินสะสมบาป เป็นตุ้มที่เจ้าตัวไม่รู้จัก เป็นตุ้มที่ว่างเปล่า และ

รู้ ไม่ได้แว่วเสียงธรรมแม่น้อยนิด

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย สอนว่า

“อย่าไปด่าเขา อย่าไปสาปแช่งเขาเด็ดขาด ให้ตั้งสติ ทำสมาธิ แผ่เมตตาให้เขามาก ๆ มันจะเกิดผลสองอย่าง หนึ่ง - เขาจะกลับมาดีกับเรา สอง-ถ้าเขาไม่มาดีกับเรา เขาก็พังไปเอง”

หลวงปู่เพียร วิริโย สอนว่า

“ใครจะพูดจะทำอะไร มันก็กรรมของเขา ในครั้งพุทธกาลก็มีคนนิทราพระพุทธรูปเจ้า มันก็กรรมของเขาแหละ เราไม่ไปทุกข์กับมัน มันก็ไม่ทุกข์หรอก เรื่องของเขา เรื่องของเราคือรักษาใจ รักษาความดี”

สัมมาวาจา ไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพื่อเจ้า ไม่พูดเสียดี พูดดีมีประโยชน์ พูดไพเราะ พูดจริงใจ พูดแล้วคนฟังมีความสุข เราก็มีความสุข

แค่คิดก็มีความสุขแล้วค่ะ

## ฝนเซน

สมัยก่อนฉันไม่ค่อยมีปัญหาเกี่ยวกับฝนเท่าไรหรอก ไม่ว่าจะเป็นเสียงฝนหรือหยาดฝน แต่สังเกตว่าปีหลัง ๆ นี้ฉันเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับเสียงฝนที่ตกหนักมากในตอนกลางคืนแม้ว่าจะกำลังนอนสบายอยู่บนเตียง ไม่ได้เปียกปอนยุ่งยากอะไร แต่รู้สึกยุ่งยากในใจคล้ายกลัวเสียงฝน รู้สึกเหมือนไม่ปลอดภัย อยากให้ฝนหยุดตกเร็วๆ ฉันไม่รู้เหมือนกันว่าอะไรสร้างความรู้สึกนี้ให้เกิดขึ้น

ฉันอ่านหนังสือ Zenwise เขียนโดย พระอาจารย์สุ่มโน และดร.ณัฐ สยามวาลา มีบทหนึ่งสอนเรื่องการฟังเสียงฝน

ขอให้เรานั่งลงสงบใจและฟังเสียงฝนอย่างสบายๆ ไม่ต้องประเมินสิ่งใด ไม่ต้องวิตกวิจารณ์อะไร ไม่ต้องบ่นอะไร

แค่ฟังนิ่งๆ ยอมให้ตัวเองอยู่ในช่วงขณะแห่งการฟังอย่างเรียบง่าย ไม่ต้องทำอะไร แค่ฟัง ค่อยๆ เปิดความสนใจเพื่อออกมา ไม่ต้องบังคับหรือเคร่งเครียด ยอมให้ตัวเองฟังเสียงฝน ยอมให้เสียงฝนผ่านเข้ามาในความรับรู้

ในความเงียบแห่งการฟังนั้น เสียงฝนเป็นอย่างไรเมื่อมันตกกระทบพื้นผิวที่แตกต่างกัน เสียงฝนนั้นหนักแรงหรือเบา อ่อนโยนอย่างไร เราอาจได้ยินเสียงลมในสายฝน บางคราวมีเสียงสายฟ้าผ่าไกลๆ หรืออาจดังมากเมื่อมันมาใกล้ๆ เสียงนั้นเป็นอย่างไร ไม่มีเสียงใดคงอยู่ตลอดไป มันแค่ดังแล้วก็เงียบไป ลองรับฟังเสียงที่แตกต่างกันของสายฝนขณะที่มันเกิดขึ้น เสียงแผ่วลงแล้ว เสียงทางไกลนั้นตกหนักแต่เสียงใกล้ๆ เบาลงแล้ว ฝนซาแล้ว กลับมาตกใหม่อีกแล้วแต่เสียงบางลงแค่ตกพรวๆ รู้สึกเสียงอ่อนโยนขึ้น ฝนตกหนักอีกครั้ง ลุ่มเสียงรุนแรงกรรโชก เสียงลมหวัดหวีดดังแรงอยู่ในสายฝน

บทเรียนนี้ไม่ได้มุ่งเน้นไปที่สายฝน หากแต่เน้นที่ตัวคุณเอง

สิ่งแรกที่คุณควรตระหนักคือคุณผ่อนคลายได้แค่ไหน สายธารความคิดหลังไหลไม่ยอมจากไป อย่ากดข่มบังคับมัน เพียงสังเกตยามที่มันเกิดขึ้น ยอมรับว่ามันเกิดขึ้น และปล่อยมันไป แล้วกลับไปฟังเสียงฝนอย่างสนใจสนใจ ฟังต่อไป อย่า

ยกเลิกเสียง

นอกจากจะเป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่งแล้ว ถ้าคุณทำบ่อยๆจนชำนาญ คุณจะพบการเปลี่ยนแปลงในตัวเองอีกอย่างหนึ่งคือ คุณจะพบว่าที่ผ่านๆมาในอดีต เวลาที่คุณสนทนากับคนอื่น คุณไม่ค่อยได้ “ฟัง”(จริงๆ)ว่าเขาพูดอะไร เพราะคุณกำลังฟังแต่เสียงความคิดของคุณเองอยู่

การฟังเสียงฝนไม่เพียงแต่ทำให้คุณรู้ว่าจะผ่อนคลายอย่างไรขณะที่กำลังฟังเรื่องของคนอื่นที่ต้องให้ความสนใจ แต่ยังทำให้คุณฟังโดยไม่ตัดสินด้วย ทำให้คุณเข้าใจความรู้สึกและจุดสำคัญของเนื้อหาที่คุณสนทนาต้องการจะสื่อออกมา ความเห็นอกเห็นใจความเมตตาของคุณจะหลั่งไหลออกมาเอง

จงฟังเสียงฝนอย่างใส่ใจ เต็มอกเต็มใจ คุณจะพบวิถีธรรมชาติที่จะทำให้ความรู้สึกดีๆบังเกิดขึ้นในจิตใจ นี่เป็นวิถีธรรมที่บริสุทธิ์ จากธรรมชาติ(ฝน)สู่ธรรมชาติ(ตัวเรา) เพราะเรากับธรรมชาติทั้งมวลเป็นหนึ่งเดียวกัน

นี่เป็นฤดูฝน เกือบทุกเย็นหรือทุกดึกคืนที่ฝนจะตก มีทั้งเสียงฝนพรำและเสียงฝนที่มากับลมราวพายุพัด ต่อไปนี้ คันทดที่ฝนตก จงภาวนาด้วยการฟังเสียงดนตรีจากสายฝน ดูซิว่าคราวใดจะเป็นเพลงพิณบรรเลงเบาๆอ่อนหวานหรือคราวใดจะ

เป็นออเครสตราวงใหญ่ที่ตั้งกระหึ่มราวกับจะประกาศศักดา มี  
นินายอยู่ในเสียงฝนที่จะบอกเล่าให้เราฟัง และหนึ่งในนินายนั้น  
คือการค้นพบตัวเราเอง

# ความไร้สาระที่สมบูรณ์

การเข้าใจชีวิตเป็นเรื่องต้องค่อย ๆ เดินทางทางใจ เหมือน การขึ้นบันไดต้องเดินทีละขั้น แต่ขั้นที่พาเรยึนสูงขึ้นไป วิว ต่าง ๆ ก็เริ่มเปลี่ยนไป คนที่จะเห็นได้เหมือนกันว่าข้างหน้ามี ทะเลก็คือคนที่ยืนอยู่ขั้นเดียวกัน และเป็นการยากที่จะอธิบาย กับคนที่อยู่ขั้นแรก ๆ ว่าแถวนี้จะมีทะเลได้อย่างไร มันเป็นภูเขา ซึ่งมีแต่หินที่คอยบาดเท้าเท่านั้น มันเป็นเรื่องจริงที่ว่าพวกเรา ทั้งหลายอยู่บนเกาะ เรามีทะเลล้อมรอบและเราหนีไปไหนไม่ได้ สิ่งที่ดีที่สุดคือไปอยู่ที่ยอดเขาและหายใจกับฟ้ากว้าง ทอด สายตาไปในทะเลเว้ง

นานมาแล้วเคยอ่านหนังสือบทหนึ่ง ท่านว่า เราเป็นป่าย อย่างยากลำบากขึ้นไบบนภูเขา หวังว่าจะพบสิ่งอันมหัศจรรย์

เมื่อไปถึงยอดเขามีเพียงศาลาเล็กๆหลังหนึ่ง สิ่งที่ได้พบคือ  
ความว่างเปล่า

ตอนนี้ฉันเริ่มเข้าใจความหมายขึ้นบ้างแล้วจากการที่ได้  
ประมวลเรื่องราวที่ฉันมองดู

1 ดาราคนโปรดของฉันซึ่งแสดงเก่งมาก ออกแนวตลก  
แบบซำบซัง มาตัวตายเพราะโรคซึมเศร้า

2 มหาเศรษฐีผู้ทำงานหนักเสียชีวิต ทิ้งเงินมหาศาลไว้ให้  
ภรรยา ซึ่งต่อมาแต่งงานกับคนขับรถของเขาเอง

3 ดาราคู่ขวัญที่มีภาพสมบูรณ์แบบ เหมาะสมกัน ใจดีด้วย  
รับเลี้ยงเด็กมากมาย ในที่สุดก็หย่าร้างกัน

4 คนที่เรียกตัวเองว่าเป็นเพื่อน แต่เป็นผู้ขอรับตลอดชีวิต  
ไม่สนใจว่ายามใดเพื่อนผู้ถูกขอพร้อมจะให้หรือไม่

5 คนที่เห็นแก่ตัวสามารถอธิบายสิ่งที่ตัวเองต้องการออก  
มาให้ดูดีได้ ดูราวกับว่าเป็นสิ่งเหมาะสมที่ตนเองจะได้รับ และ  
เจ็บปวดคร่ำครวญถ้าไม่ได้รับ

6 ปัญหาที่ดูเหมือนใหญ่มากยากมากราวกับจะแก้ไม่ได้  
เมื่อหมดทางแล้วนั่งเฉยอยู่ ปัญหานั้นก็ผ่านไปเองโดยวิธีใดวิธี  
หนึ่งจนได้ คำว่ามีดแปดด้านไม่มีจริง

7 ฯลฯ

เมื่อเรามองเรื่องราวเข้าไปตรงๆ เราจะรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องเข้มข้นที่เราต้องเข้าไปรู้สึกเข้าไปเกี่ยวข้องเข้าไปจัดการ กระทบจิตใจมากมาย มีความคิดความเห็นมากมาย ยุ่งยากซับซ้อน สารพัดพิศดาร

เมื่อเรื่องราวจบลง เมื่อเรามองนิ่งๆ จากมุมไกลด้วยใจที่เปิดกว้างและยอมรับความเป็นโลกที่ต้องเกี่ยวพันกัน และความเป็นไปตามแรงเหวี่ยงของสังสารวัฏว่าสัตว์โลกเกิดมาเพื่อเกี่ยวพันกัน เราจะเห็นความไร้สาระได้

มัน ไร้ ส า ระ จ ริ ง ๆ

แต่อย่างไรเราจะมองเห็นความไร้สาระนี้ก่อนที่เรื่องราวจะจบลง เห็นมันในระหว่างที่มันกำลังดำเนินไป หรือเห็นมันตั้งแต่มันเพิ่งเริ่มต้น เช่น คนคนนั้นน่าขำจริงๆ ไร้สาระจริงๆ ที่พยายามจะเอาเปรียบคนอื่นด้วยวิธีการอย่างนั้นๆ เขาคิดได้ยังไง ตลกมาก เอาไปเขียนนิยายได้เลย ถ้าเราเห็นทันอย่างนี้ได้ โลกจะเป็นโรงละครตลกโรงใหญ่

อีกด้านหนึ่งของพุทธศาสนา วัชรยาน อาจารย์ตอบคำถาม “วัชรยานคืออะไร” ว่า “มหายานคือมหากรุณา กรุณาไม่มีประมาณ พระโพธิสัตว์ไม่ยอมเข้านิพพานจนกว่าจะพาคนสุดท้าย

ข้ามฝั่งไปได้ก่อน วัชรยานเลยตรงนั้นไปอีกนิดหนึ่ง

วัชรยานคือ เมื่อถึงจุดหนึ่งจะมีพื้นที่ว่าง เวลาที่เราเปิดรับสัมผัสกับสิ่งต่างๆ เราจะเริ่มเห็นแง่มุมความศักดิ์สิทธิ์ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นตอนนี้มีความศักดิ์สิทธิ์ เป็นสิ่งที่เหมาะสมมากๆ เพอร์เฟค โลกใบนี้เพอร์เฟค ชีวิตนี้เพอร์เฟค ทุกอย่างที่เรามีเพอร์เฟค ปัญหาที่เรามีเพอร์เฟค ความสัมพันธ์ที่ไม่เวิร์คก็เพอร์เฟค ทุกอย่างสมบูรณ์ศักดิ์สิทธิ์ ชีวิตนี้ศักดิ์สิทธิ์ สุดยอดเยี่ยม ฝนตกเมื่อตะก๊ก็ศักดิ์สิทธิ์ ทุกอย่างเหมาะสมมากๆ โลกใบนี้งดงาม ชีวิตนี้งดงาม สุดยอดเยี่ยม ไม่ขอเปลี่ยนแปลงอย่างเลย ทุกอย่างที่เกิดขึ้นดีแล้ว ทุกข์ก็ดี ไม่ทุกข์ก็ดี นี่วัชรยาน สมบูรณ์ เต็มเปี่ยม ทุกอย่างไม่มีอะไรต้องปฏิเสธเลย”

นึกถึงคำสอนหลวงพ่ocha สุภัทรโท

“ทุกอย่างที่เกิดขึ้น มันดีอยู่แล้ว มันเหมาะกับเวลานั้น เงื่อนไขตอนนั้น เหตุผลตอนนั้น มันดีแล้ว”

สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราไม่ว่าดีหรือเลว มันเป็นสิ่งที่เราตัดสินใจเอง คิดปายเอง เมื่อเราไม่ชอบเราก็อวไม่ว่าดี เมื่อชอบก็ว่าดี บางทีเมื่อพบคำสอนนี้เราอาจไม่เข้าใจว่าทุกข์คืออะไร เราหวังว่าชีวิตที่ดีคือชีวิตที่ได้ทุกอย่างที่ปรารถนา แต่เรายอมไม่ได้มา

เพราะความจริงไม่เป็นเช่นนั้น เงื่อนไขหลายอย่างจากอดีตถึง  
ปัจจุบันจากตัวเราและจากคนรอบตัวเราหลอมรวมผลักดันให้  
เกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้นมา ไม่ว่าเราจะต้องการหรือไม่ต้องการ นี่ต่าง  
หากคือความจริง

ความจริงคือ “ชีวิตเป็นสิ่งไร้สาระ” (ไม่มีอะไรน่ายึดมั่น  
มันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ)

วัชรยานบอกว่า “ชีวิตคือความสมบูรณ์เต็มเปี่ยม”

ฉันจึงบอกตัวเองว่า “ชีวิตคือความไร้สาระที่สมบูรณ์เต็ม  
เปี่ยม”

“ตกลงจ้ะ เขาทำอย่างนั้นได้อย่างไร “

(มันเป็นเรื่องไร้สาระที่คนอื่นเขาไม่ทำกัน เขาเอาเปรียบ  
คนนั้นได้ขนาดนี้ เขาไม่รู้ตัวเลยหรือนี่ )

นี่เป็นความสมบูรณ์แบบของความบกพร่อง คนนี้  
คุณธรรมบกพร่อง และบกพร่องได้สมบูรณ์แบบจริง ๆ

มองแบบนี้ ชีวิตก็เป็นโรงละครตลกโรงใหญ่

ถอยลงมาจากเวทีแล้วนั่งลงที่เก้าอี้ผู้ชม ทำตัวเป็นผู้ชม  
ไม่เข้าร่วมแสดงด้วย โรงละครเปิดแล้ว วันนี้แสดงเรื่อง

“ความไร้สาระที่สมบูรณ์แบบของชาวโลก”

## บาดแผลของความรัก

นานมาแล้วฉันได้อ่านหนังสือแปลจากฝรั่งเศสเล่มหนึ่งกล่าวถึงชีวิตว่า

“ในดินแดนก่อนเกิด เราจะได้คุยกับพระเจ้า(ไม่ใช่พระบิดาหรือพระเยซู)ว่าเมื่อมาเกิดใหม่คราวนี้ต้องการจะพัฒนาจิตวิญญาณในเรื่องใดหรืออยากรู้จักเรื่องใด บางคนอาจจะอยากรู้ว่าชีวิตที่ไม่ซื่อสัตย์เป็นยังไงก็ยังมี สรุปว่าการที่เราเกิดมาชาตินี้เรากำหนดมาเองก่อนเกิด”

ส่วนทางพุทธเรากล่าวว่าชีวิตเกิดมาตามผลกรรมที่เคยทำมา ตรงนี้ท่านไม่ให้คิดลึก ถือเป็นอจินไตย เพราะคิดแล้วงงหาคำตอบไม่ได้ เช่น คนที่รวยมหาศาล แต่เป็นคนไม่ดี เราก็คงสงสัย ก็จะมีคำตอบว่าที่รวยเพราะทำบุญมาเยอะ เราก็ว่า

คนทำบุญเยอะน่าจะจิตใจดีคงเคยเป็นคนดี เมื่อมีเชื้อเป็นคนดีแล้วทำไมชาตินี้ชั่ว เอาเถอะ ท่านไม่ให้คิดก็อย่าคิดดีกว่า

ทั้งสองประเด็นคือเรากำหนดมาเองก่อนเกิดและเกิดมาตามกรรม เมื่อเกิดมาแล้วสิ่งที่เกิดขึ้นต่างหากที่เราจะมองว่าเราจะเรียนรู้อะไรหรือจะชดใช้ผลกรรมอย่างไร สิ่งที่เกิดขึ้นถ้าดีเรียกบุญ ถ้าไม่ดีเรียกวิบาก

ปกติที่ผ่านมาเรามักคิดถึงวิบากในแง่ลบ เรากลัววิบาก เรารู้สึกหนักหนาสาหัสกับสิ่งที่วิบากพามาให้ เรารับมือด้วยจิตใจตกต่ำ เศร้าสร้อย หวาดกลัว หดหู่ ทำให้เราทำสิ่งที่พาให้เราหตุ้มมากขึ้น

ฉันก็เคยคิดแง่ลบเหมือนกันว่าเรื่องราวหนักหนาสาหัสในชีวิตมาจากการที่วิบากมาถึงและฉันต้องชดใช้จนกว่าจะผ่านไป ดังนั้นต้องหาวิธีอดทน รอคอยให้มันผ่านไป ฉันฝึกที่จะนั่งสงบและดูเหตุการณ์โดยไม่เอาใจเข้าไปร่วมด้วย บางครั้งก็ทำได้ บางครั้งก็ทำไม่ได้

แต่สิ่งที่ได้คือได้เห็นความเป็นโลกและชีวิตและสืลาของวิบากยามที่มันต้องการผลลัพธ์ ซึ่งเมื่อเรานิ่งสังเกตและจับสืลาของมันได้ โอ ช่างน่าประหลาดใจ

คำที่ผู้รู้สรุปไว้ให้นั้นเป็นจริง เช่น “เมื่อหมดบุญกัน ไม่อยากจากก็ต้องจาก เมื่อมีเวรกรรมกัน ไม่อยากเจอก็ต้อง

เจอ” “ของไม่ใช่ของเรา ยังไงก็ต้องไม่ได้ ของที่เป็นของเรา  
ยังไงก็เป็นของเรา”

ในท่ามกลางความเจ็บสบของยามเช้า มีความคิดเข้ามา  
เองในหัว มันได้ว่า

มองอีกมุมของวิบากดี เป็นผู้เฒ่าใจดีที่มาสอนเราให้ได้  
เรียนรู้ชีวิต สร้างปัญหามาให้เราฝึกแก้ไขฝึกทำใจฝึกพัฒนาการ  
ปล่อยวางให้ถึงที่สุด ท่านจะทรมานเราด้วยมิดคมอย่างช้าๆ  
ด้วยความรักในจุดที่เราไม่ตาย (ชาติสมันต์ umpy) เราทอดตัวลง  
นอนหนุนตักท่านที่กำลังโอบกอดเรา และมองเราด้วยสายตา  
อ่อนโยน แม้เลือดจะรินไหลแต่เราก็ได้เห็นชีวิตเป็นเรื่อง  
สาหัสเพียงใด สังสารวัฏทุกข์ยากเพียงใด ยอมปล่อยวางได้  
หรือยัง ยอมละทิ้งตัวตนได้หรือยัง ยอมอภัยได้หรือยัง ยอม  
ขอบคุณได้หรือยัง ยอมขอโทษได้หรือยัง เจ้าเข้มแข็งหรือยัง  
เจ้าสงบท่ามกลางเปลวเพลิงได้หรือยัง เจ้าอยู่เหนือทุกข์เหนือ  
สุขได้หรือยัง ถ้าเจ้าทำได้ เจ้าจะไม่เจ็บปวดอีกต่อไป มืดจะไม่  
สามารถทำร้ายเจ้า บาตแผลจะเลือนหาย เจ้าจะสุขสงบนิรันดร์

เมื่อเราไม่ได้ต่อต้านวิบาก ไม่ได้ผลักไส ไม่ได้โกรธเคือง  
แต่อ่อนน้อมถ่อมตนที่จะยอมรับและเรียนรู้ วิบากเพียงมาร่าย

ำแสดงเหตุอันสัมพันธ์ระหว่างเรากับคนอื่น บางทีเราเป็น  
อุปกรณ์สำหรับคนอื่น บางทีคนอื่นเป็นอุปกรณ์เพื่อเราจะได้พบ  
หนทาง เช่น มีใครสักคนที่คอยเบียดเบียนเรา เป็นอุปกรณ์  
เป็นหนทางให้เราได้ฝึกอภัย อีกนัยหนึ่งวิบากเป็นเชือกที่หน้าผา  
สูงให้เราได้เข้าไปสู่นิพพาน

ชีวิตต้องไปตามกรรมลึขีตอยู่แล้ว แต่ความรู้สึกของใจต่าง  
หากที่เราเป็นผู้คุมพวงมาลัย ฉันเคยสงสัยว่า ถ้าวิบากต้องการ  
ให้เราทุกข์กายทุกข์ใจเพื่อชดใช้หนี้ หากเราทุกข์เพียงกาย ใจ  
ไม่ทุกข์ จะถือว่าได้ชดใช้แล้วหรือไม่ ฉันได้เรียนถามคุณดัง  
ตฤณ ท่านให้คำอธิบายว่า

“การใช้กรรม ถ้าเป็นกรรมที่ทำแบบต้องรับผลภายนอก  
ก็ไม่จำเป็นต้องรับผลภายใน อย่างเช่นพระพุทธเจ้าถูกนางจิญ  
จมาณวิกาใส่ความ แต่ใจท่านก็ไม่เป็นทุกข์ เพราะท่านหลุดพ้น  
แล้ว และถึงเราๆยังไม่หลุดพ้น ก็รับกรรมแบบไม่ต้องเป็นทุกข์  
หรือเป็นทุกข์เพียงเบาบาง เพราะฝึกที่จะไม่ยึดได้”

พระพุทธเจ้าสอนว่า

“ธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรมคุ้มครองคนใหญ่ในฤ  
ณ”

ดังนั้น ไม่ว่าวิบากจะกรุณาสอนเราด้วยบาดแผลของความ  
รักสักเพียงใด สิ่งที่เราต้องทำคือเชื่อมั่นว่าธรรมจะคุ้มครองเรา  
และจะไม่หันไปหนีทุกข์ด้วยการทำไม่ดี แต่กลับทำให้เราทำดี  
ยิ่งขึ้น เพราะเราอาจยังทำดีไม่พอก็ได้

มีคำกล่าวว่า ไฟจะมีดที่สุดเมื่อใกล้จะสว่าง  
อนิจจังไม่เที่ยง ยิ่งไฟต้องสว่างสักวัน มันจะมีดตลอด  
ไปไม่ได้ ไหนๆก็มีดแล้ว หลับเถอะ 555 ไม่ต้องสนใจมาก  
นักกับใบไม้แห่งทุกข์ที่ปลิดปลิวร่วงพฐุ แห่งพฤติกรรมของคน  
ทั้งหลาย แห่งเหตุการณ์ แห่งเรื่องราว ปลอຍให้มันเป็นไป  
หลับอย่างสงบสบาย ไว้วางใจว่าชีวิตเราจะดี  
เพื่อจะตื่นมาสนุกสดใสกับวันสว่างของเรา

## ความสำคัญของความ ‘ไม่สำคัญ’

ตอนที่เข้าอบรมณพลักษณ์ ฉันถามคนลักษณะเจ็ดว่า  
“เวลามีเรื่องเข้ามาที่เป็นความทุกข์ คุณทำอะไร”  
เขาตอบทันทีโดยไม่ต้องคิด “ผมไม่สนใจ มีเรื่อง  
สนุกๆ ให้คิดอีกตั้งเยอะ”

คำตอบนั้นพลิกฟ้าคว่ำแผ่นดินคนลักษณะหนึ่งอย่างฉัน  
ที่สนใจไปหมดเป็นทุกข์ไปหมด ทุกอย่างมีความสำคัญ

ฉันได้เห็นความแตกต่างของคนต่างลักษณะ ว่าแท้จริง  
แล้วคนเรามีธรรมชาติต่างกันแท้จริง ที่เราเคยคิดว่าทำไมคน  
นั้นไม่ทำอย่างนั้นอย่างนั้น เป็นเพราะเรายึดบนพื้นฐานที่คิดว่า  
ทุกคนเหมือนกัน จึงควรคิดควรรู้ควรสำนึกเหมือนกัน เราผิด  
เอง มันไม่ใช่ ฉันเคยถามอาจารย์ว่าถ้ามีเรื่องแบบนี้ๆ พี่โกรธ

มาก อาจารย์บอกว่าผมไม่โกรธมากเท่าพี่ ผมไม่สนใจเท่าพี่

โชคดียี่สิบปีที่ผ่านมาหนึ่งมีโยงโยไปทีลัษณ์เจ็ดด้วย จัน  
จึงพยายามใช้เลี้ยวส่วนของคุณสมบัติของลัษณ์เจ็ด ลดความ  
สนใจลง คิดเรื่องดี ๆ มากขึ้น ทำให้เพื่อนคลายมากขึ้น ผีก  
ปล่อยทิ้งบ่อย ๆ พอได้ครั้งแรกครั้งต่อไปก็ง่ายขึ้นจนสังเกต  
ได้ ขอบขอบคุณความรื่นเริงของลัษณ์เจ็ด

เรื่อง ๆ หนึ่งที่เกิดขึ้น เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้น อยู่ที่เรา  
ให้ความสำคัญกับมันต่อใจเราในระดับไหน ศูนย์ถึงร้อย มัน  
สำคัญเมื่อเราให้ความสำคัญ และใช่เลย มันไม่สำคัญเมื่อเราไม่  
ให้ความสำคัญ ดังนั้น เราจะต้องตระหนักให้ชัดเจนถึงความ  
สำคัญของการ “ไม่ให้ความสำคัญ”

ถ้าเราต้องการชีวิตที่สุขสงบ เราควรให้ความสำคัญกับการ  
ตัดสินใจไม่ให้ความสำคัญกับบางสิ่งที่เกิดขึ้น ผลดีคือมันทำให้  
เราใจเย็นลงและหนักแน่นขึ้นในห้วงเวลานั้น เกิดความนิ่งอัน  
พาสติมาพิจารณาด้วยความไม่ร้อนรน มองเห็นช่องทางที่สมควร  
กระทำต่อเรื่องราวนั้นให้ออกมาดีที่สุดแล้วทำไป เมื่อทำดีที่สุด  
อย่างใด่ตรงด้วยความนิ่งใจเย็นแล้ว สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา  
เป็นอย่างไร่ที่สุดแล้วแต่ เพราะทางที่เราเลือกทำนั้นดีที่สุดแล้ว  
ผลลัพธ์คือสิ่งที่เป็นแค้ใจหทัยใหม่ ความจริงแล้วมันไม่สำคัญอยู่  
แล้วว่าจะเกิดอะไรขึ้น เพราะมันมีเรื่องเกิดขึ้นเสมอ มันเกิด

ขึ้นเพราะมันต้องเกิดขึ้น และเรื่องนั้นมันต้องมีจุดผ่านไปได้ในที่สุด ขณะคิดว่าทำอย่างไรที่สุดนาทีนี้ บางทีเราจะแวนคิดบ้างว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร อาจมองเพื่อไว้ผ่านๆ หรืออาจไม่มองเลย นั่นแล้วแต่เหตุการณ์ที่ควรจะมีมอง เราคงรู้ได้เองจากสภาพของสถานการณ์ แต่บางทีการมองอนาคตกลับเป็นเรื่องขัดขวางปัจจุบันขณะ ถ้าเช่นนั้นการลดความสำคัญการคาดเดาอนาคตอาจต้องทำ เพราะเรายังไม่รู้ว่าการคาดเดาอนาคตนั้นจะเกิดขึ้นตามที่คาดหรือเปล่า ซึ่งจริงๆ จากประสบการณ์มักไม่เป็นตามการคาดเดา แต่สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นตรงหน้าต่างหากที่รอการตัดสินใจของเราอยู่

การลดความสำคัญของเหตุการณ์ลงก่อนจะทำให้เรามีช่องว่างสำหรับให้มองเพื่อคิดค้นหาคำตอบอย่างใจเย็น การคิดสองวาระ-ปัจจุบันขณะกับอนาคต - และคาดหวังจะให้ดีขึ้นทั้งสองอย่างเป็นเรื่องยากอย่างยิ่ง ดังนั้น ทำปัจจุบันขณะให้ดีที่สุด และปล่อยอนาคตไป น่าจะเป็นคำตอบที่ดีของนาทีนั้น

เมื่ออนาคตต้องอยู่ที่การคาดเดา ธรรมชาติส่วนใหญ่เราจะคาดเดาว่าแย่ นั่นทำให้เราเสียหายทางจิตใจ เราต้องเชื่อในทางที่ดี ว่าอนาคตจะดี ส่งพลังดีสิ่งดีๆ เข้ามาด้วยหัวใจที่ตั้งอยู่บนความหนักแน่นและเชื่อมั่นว่าทุกอย่างจะดี นั่นเป็นสิ่งที่ควรทำ เพราะทั้งสองด้านอยู่บนการคาดเดาทั้งนั้นอยู่แล้ว

จะเดาว่าไม่ดีเพื่ออะไร แต่การคาดเดาว่าดีนั้นเพื่อจิตใจที่รู้สึก  
ดีของเรา

แท้จริงแล้วทุกสิ่งไม่ได้สำคัญเท่าที่เรา “คิดว่ามันสำคัญ”  
เราควรจะให้ความสำคัญกับ “ความไม่สำคัญ” มากกว่า  
เพื่อจิตใจที่สงบเย็นของเรา

## คำลึงทอง

ฉันกำลังนั่งอยู่ในห้องส่วนตัว ข้างนอกแสงแดดอ่อน  
โยนฉายความสดใสไปทั่วฟ้าสีฟ้าอ่อนที่ไร้เมฆ ปลายยอดของ  
แสงจันทร์สีเขียวอ่อนโผล่พ้นขอบหน้าต่างขึ้นมาทักทาย มัน  
สูงมากแล้วเพราะนี่เป็นชั้นสามของบ้าน ฉันรู้สึกขอบคุณความ  
เงียบที่โอบล้อมอยู่ ทำให้ฉันได้พักผ่อนอยู่ในอ้อมกอดของมัน ฉัน  
รู้สึกอ่อนเพลียในใจ ทำให้ร่างกายพลอยรู้สึกอย่างเดียวกันไป  
ด้วย แต่ขณะนี้ฉันไม่ได้คิดถึงการเดินทาง ไม่ได้คิดถึงยอดเขา  
ไม่ได้คิดถึงทะเล ฉันเพียงแค่คิดถึงตัวคนที่นั่งอยู่ตรงนี้กับลม  
หายใจ เปลา่ ฉันไม่ได้กำลังนั่งสมาธิ ฉันเพียงแต่นิ่ง อีก  
ไม่นานความคิดคงจะเข้ามา

ฉันมองไปในอากาศที่ว่างเปล่า สิ่งที่ฉันเห็นคือภาพที่

ไว้รูปร่าง สิ่งที่เกิดขึ้นล่าสุดคือสิ่งที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว ภาพเดียวกันแต่ต่างสีสัน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา เราผู้ถูกพันนาการด้วยเงื่อนใจหลายประการ ทุกประการมีเหตุผลที่หนาแน่น ไม่อาจปลดปล่อยทิ้งไปง่ายดาย ทำให้อยู่ในลักษณะรอคอยการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ที่หวังว่าจะเกิดขึ้น

มีหลายคนเคยแนะนำว่าให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ บางอย่างเราก็อำนาจไม่ได้ด้วยเงื่อนใจที่เราไม่ได้บอกเล่าออกไป เราถูกมองว่าดื้อ ในใจเขาอาจจะคิดว่าโง่ด้วยซ้ำ

คราวนี้มาเหมือนเดิม คนใหม่คำแนะนำใหม่ที่คิดว่าเจ๋งเป้งสุดๆ ถ้าเป็นเขาจะทำแบบนี้ๆ ทำที่ร่ำเรียงเบิกบาน รู้สึกเป็นเรื่องง่ายมากที่จะทำ มีคำดำหนิว่าสิ่งที่เราไม่ได้ทำมีข้อบกพร่อง มีเรื่องเล่าย้อนหลังที่ “น่าจะทำ” หลายข้อ

เราได้แต่นั่งฟัง เห็นข้ออ่อนด้อยในคำแนะนำหลายจุด เห็นความเป็นไปไม่ได้ในหลายจุด แต่ไม่จำเป็นต้องพูดแย้งออกไป เพราะเขาไม่ได้ลงมือทำ เป็นเพียงความคิดในอากาศที่เสนอมานะ ในความเป็นความคิด ทุกสิ่งย่อมเลอเลิศและเป็นไปตามที่คิดเสมอ

เรื่องนี้นับไปรวมกับเรื่องอื่น ๆ ที่เคยเกิดขึ้นทำนองเดียวกันมาแล้ว ทำให้เห็นว่าคำอธิบายเป็นสิ่งที่ไร้ความหมาย แม้เขาจะหวังดี แต่ก็ยังเป็นเพียงคำแนะนำที่ไม่ต้องรับผิดชอบ

กับเงื่อนไขอื่นที่เกี่ยวข้อง ในขณะที่เราเกี่ยวข้องกับทุกเงื่อนไข  
จึงเป็นเหตุให้เข้าใจกันไม่ได้

นี่เสียคำถึงทอง จึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเรา คือไม่  
ต้องเหนื่อยอธิบายซึ่งไม่อาจทำให้เกิดความเข้าใจ ไม่ต้องไป  
กระทบอีโก้ของเขาที่กำลังพราว

นางเอกหนังกำลังภายในเคยพูดว่า “ยิ่งพูดมาก ยิ่งเจ็บ  
ปวดมาก”

ฉันไม่ได้มองเรื่องนี้ในฐานะของการพบปัญหา ที่เล่ามา  
นี่เป็นการมองภาพที่ไร้ภาพด้วยการเรียนรู้ว่าลักษณะของโลก  
เป็นเช่นนี้ เพื่อความเข้าใจเพื่อการหยุดนิ่งและปล่อยวาง เพื่อ  
การสร้าง”ขันติ”คือ”การดำรงอยู่ในความรื่นรมย์” ความรื่นรมย์  
นี่คือความสงบในความเจ็บ ไม่มีอะไรต้องขุ่นข้อง ไม่ต้อง  
เก็บมาได้แย้งในใจคนเดียวที่จะอยากอธิบายให้เขาเข้าใจ ไม่ต้อง  
คร่ำครวญกับสภาวะการณ์ ไม่ต้องสนใจอีกต่อไป

อาจารย์หลายท่านสอนว่า ความคิดคือสิ่งนำชีวิต ดัง  
นั้นให้เราคิดดีเสมอ เรื่องใดที่ทำให้เราไม่สบายใจให้ปล่อยไป  
กับเวลาที่ผ่านไป เจ้มนาฬิกาเคลื่อนไปเสมอ ฝากเรื่องราวไป  
กับมัน อยู่กับเวลาใหม่ ความคิดดีใหม่ อยู่กับวันนี้ นาที่  
นี้ ไม่ว่าเหตุการณ์จะเป็นอย่างไร ท่านสอนว่าให้คิดดีเสมอแล้ว

สิ่งดี ๆ จะตามมา

ฉันคิดว่าความคิดของเรามีสองอย่าง คิดลบด้วยความกลัว คิดบวกด้วยความอยาก แต่ความจริงคือความคิดทั้งสองอย่างนี้เป็นการเดา 100% แล้วเราจะมัวใช้พลังงานไปกับการเดาลบเพื่ออะไร กลัวแล้วทำไม ถ้าเรากลัวแล้วมันจะไม่เกิดขึ้นหรือ ถ้าเราไม่กลัวแล้วมันจะเกิดขึ้นหรือ สิ่งที่จะเกิดขึ้นมันมาของมันเอง หรือความกลัวของเราดึงดูดมันมา อย่างที่เขาบอกว่า ความคิดของเราคือคำสั่งให้เกิดขึ้น

กฎของแรงดึงดูด สิ่งที่เหมือนกันดึงดูดกัน  
ความคิดดีดึงดูดสิ่งดีเข้ามาเพิ่มขึ้น

แม้ความกังวลต่อสถานะการณ์ที่มีอยู่จะทำให้จิตใจหนักทึบ แต่เมื่อทำอะไรไม่ได้แล้ว ทำใจให้ออกมาจากจุดนั้นให้ได้ น่าจะเป็นทางออกที่ดี

“ทำอะไรไม่ได้แล้วก็ไม่ต้องทำอะไร”

แม้จะดูเหมือนฟางเส้นเล็กๆ ที่ดูตลก ไม่น่ามีพลัง แต่จิตใจที่รื่นรมย์เป็นความรู้สึกที่เราสัมผัสได้ด้วยใจของเราเอง

และเป็นสิ่งที่เราทำได้ด้วยตัวเอง แม้ทั่วไปจะดูผิดเหล่าผิดกอ  
แต่จะเป็นไรไปเล่า มันอาจจะดีก็ได้

ภานิตติเบตสอนว่า

“ถ้าปัญหาแก้ไขได้ จะกังวลทำไม

ถ้าปัญหาแก้ไขไม่ได้ กังวลแล้วได้อะไร”

เอาพลังที่มีมาฝึกในการเดินสวนกระแสดีกว่า คิดให้เป็น  
เรื่องท้าทายที่น่าสนใจ เมื่อวานนี้เพื่อนให้จับไฟนางฟ้า ฉันได้ใบ  
คำว่า อารมณ์ขัน ซึ่งตรงใจมากกว่านี่เป็นสิ่งที่ฉันกำลังต้องการ  
ความรื่นรมย์มาจาก “อารมณ์ขัน” เห็นทุกเรื่องเป็นเรื่องตลกของ  
โลก ก็น่าขำดี ฟังสิ่งใดที่ไม่ใช่ก็นิ่งเสีย ได้ตำลึงทองคือพลัง  
ของการไม่ต้องพูด ความสงบปาก(สัมมาวาจา) ความสงบใจ

เซนสอนว่า

“พบ สัมผัส แล้วจากไป”

นี่เป็นหนทางที่ดีที่สุดแล้ว

## เวลาที่เหลืออยู่

ฉันไปวัดชลประทานฯตอนเช้า อากาศเย็นสบายสดชื่น มากจนหัวใจสัมผัสได้ แสงแดดอ่อนที่แทรกกิ่งไม้ลงกระทบใบ พลุต่างไ้ด้นไทรใหญ่ที่ลานหินโค้งสวยอ่อนโยนงดงาม ฉันรู้สึกสงบสบายในใจขณะนั่งอยู่ในบรรยากาศนั้น ความคิดคำนึงขณะนั่งรอเวลาสวดมนต์ได้ผ่านมาเบาๆ ฉันสัมผัสความสะอาดในจิตใจยามที่ไม่ได้คิดอะไรวุ่นวาย ทำให้อยากมีชีวิตในความรู้สึกนี้ต่อไป นั่นหมายความว่า จะต้องคอยระลึกที่จะไม่คิดเรื่องที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว

พระท่านสอนว่าถ้าไม่มีสติ ปล่อยให้จิตคิดไปเอง ธรรมชาติของจิตจะไหลลงต่ำ เมื่อฉันสังเกตก็เห็นจริง ถ้าปล่อย

ให้ความคิดดำเนินไปเอง มันมักจะนำเรื่องคนนั้นคนนั้นมาคิด และเล่าเรื่องที่เขาทำไม่ดีกับเรา ต่อมาเราก็เริ่มมีอารมณ์แล้วก็ ขุ่นมัวในที่สุด มีน้อยครั้งมากเลยที่เราจะคิดถึงเรื่องที่มีความสุข ฉันบอกตัวเองว่ามันเสียเวลาในชีวิตไปมากเลยที่ปล่อยให้ เรื่องของคนนั้นมาครอบครองเวลาของเรา และทั้งๆที่เรารู้เนื้อ เรื่องโดยตลอดแล้วก็ยังใช้เวลาเล่าซ้ำให้ตัวเองฟัง เพื่ออะไร เรา ไปไม่ถึงการค้นหาคำตอบ เราเพียงแค่เล่าเนื้อเรื่องทั้งหมดตั้งแต่ ต้นจนจบ แค่นั้นก็พอเพียงที่จะทำให้เกิดอารมณ์แล้ว หลวง พ่อชา สุภัทโทสอนว่า จะเลิกอะไรได้ เราต้องเห็นโทษในสิ่ง นั้นได้ก่อน ฉันเห็นโทษว่าจิตใจตกต่ำขุ่นมัว เสียเวลาทะเลาะ อยู่ในหัว ฉันว่าการต่อว่าคนนั้นในหัวของเราก็ทำให้เรามีอกุศล จิตตลอดคายนั่น เรามีวันเป็นของขวัญ แต่เรามอบให้คนนั้น ไป เรายื่นเวลาดีๆของเราไปให้เขาทำให้วันเสียหายแปดเปื้อนยับ เย็น โดยที่เขาไม่ต้องทำอะไร เขาไม่รู้ด้วยซ้ำ เราเป็นตัวแทน ของเขามาทำลายวันของเราด้วยตัวเราเอง

อะไรทำให้เราทำอย่างนั้นหรือ

-อาจารย์ท่านหนึ่งเคยสอนว่าเพราะเรากลัวว่าเราจะไม่ “ดู ดี” เราจะเป็นคนไม่ดี เราถูกเขาต่อว่าหรือทำสิ่งใดให้ มันทำให้ เราออกมาปกป้องตัวเองอยู่ในหัวของเรา เราจึงทะเลาะ อธิบาย

เถียง ตอบโต้ อยู่ในหัวของเรา เราหวังจะให้เขาเข้าใจเราในมุม  
ที่เราอธิบายอยู่นี้โดยที่เราไม่ต้องบอกเขาโดยตรง

-เราอยากเป็นที่รัก เราอยากดีพอสำหรับทุกๆคน เรา  
อยากได้รับการชื่นชม เราอยากเป็นฝ่ายถูก เราอยากได้รับความ  
เข้าใจ ความเห็นใจ เราจึงออกมาปกป้องตัวเอง

นักปราชญ์จีนสอนว่าควรวางตนให้ต่ำลงจนเป็นหุบเขา  
แห่งจักรวาลเสียเลย

นั่นคือไม่ต้องมีความต้องการอะไร ไม่ต้องเป็นที่รักก็ได้  
ไม่ดูดีก็ได้ ไม่ต้องมาเข้าใจ เห็นใจ คิดว่าฉันผิดก็ได้ คิดว่าเธอ  
ถูกก็ดีแล้ว พอใจแล้วก็หลีกเร้นไปเสีย ปล่อยฉันไว้ตามลำพัง  
กับความเงียบสงบ

รินไซ เซน บอกว่า “อย่าอยากอะไรเลย” นั่นดูเหมือน  
จะปลอดภัยได้ดีที่สุด

ฉันจะฝึกได้มั๊ยนะที่จะสงบนิ่งและปล่อยให้เรื่องราวและ  
ปัญหาคำเนินและเปลี่ยนแปลงไปด้วยตัวมันเอง

ช่วงนี้ฉันเชื่อกฎแห่งกรรมมากเลย ทั้งกรรมใหม่กรรม  
เก่า ฉันไม่รู้หรอกว่าอะไรพาให้เกิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคน  
นี้ทำไมเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ทุกคนมาตามกรรม บางทีอยาก  
จะคิดด้วยซ้ำว่า ที่ท่านบอกว่ากรรมใหม่เราเลือกทำเองนั้นส่วน

หนึ่ง แต่อีกส่วนหนึ่งเราอาจถูกกำหนดให้เลือกอย่างนั้นด้วยหรือเปล่า เมื่อทุกคนถูกกำหนดมาแล้ว และถูกผลักดันมาตามกรรมเก่า ฉันควรจะเข้าใจให้มากขึ้นว่าฉันถูกกำหนดมาให้ “เฝ้ามองเพื่อเข้าใจและหลบหลีกเป็น”

ฉันควรนั่งให้ติดเก้าอี้เพื่อดูละครแทนที่จะกระโดดขึ้นไปเต้นบนเวทีด้วย ฉันต้องหยุดใจให้เป็นและรู้ทันให้เป็นที่ว่าทุกอย่างถูกเขียนบทมาแล้ว และไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นมันเป็นเรื่องที่ต้องเกิดขึ้น บางทีมันเป็นวิบากของเหล่าตัวละครบนเวที และเป็นภาพที่มาสอนให้ฉันเข้าใจชีวิตมากขึ้นจนเบื่อหน่ายได้ นั่นจะทำให้ฉันไม่อยากจะอะไรเลยในที่สุด

อีกไม่กี่ปีฉันก็จะจากโลกนี้ไปแล้ว ฉันควรจะให้เวลากับตัวเองบ้างดีไหม ให้ความสบายใจกับหัวใจตัวเองบ้างดีไหม

ถึงแม้อากาศจะไม่ได้ดีอย่างนี้ทุกวัน แต่ฉันน่าจะหัวเราะให้รื่นเริงได้ทุกวัน อาจารย์ท่านหนึ่งเคยสอนว่า ให้หิบบ้างของใกล้ตัวที่เราชอบขึ้นมากอดแล้วบอกว่าฉันรักเธอ และสอนว่าให้หัวเราะโดยไม่ต้องมีเหตุผลสักสิบนาที ในหนังสือก็เคยอ่านเจอเหมือนกัน

มาทำสิ่งดีๆให้ตัวเองในวาระสุดท้ายดีกว่า ฉันไม่รู้ว่าจะเหลือเวลาอีกนานเท่าไร แต่รู้แล้วว่าไม่ควรเสียเวลาให้อะไรที่ไม่สร้างความสุขใจให้อีกแล้ว

## โยนความโกรธทิ้งไป

ยามที่ Dream Space ของคุณระพีพรรณ ภิรมย์ไชย จัดกิจกรรมดอกไม้ที่ชั้น 4 เรือนธรรม เธอจะมีการ์ดเล็กๆติดมาบนขวดน้ำให้แต่ละคนโดยไม่ได้เฉพาะเจาะจง การ์ดนั้นเป็นถ้อยคำที่นำมาจากชุดไฟดอกไม้ การ์ดที่ฉันได้รับคือใบเลขที่ 27 โยนความโกรธทิ้งไป

“อย่าให้อ่านใจถ้อยคำไม่ดีด้วยการพูดออกมา หากจะพูดอะไร พูดจากจิตวิญญาณอันสูงส่ง สื่อสารด้วยความรักและสันติ - คุณมีอำนาจในการทำให้สถานการณ์แย่ๆดีขึ้น”

สองวันนี้ หลังจากเลิกบ่นมาพักใหญ่ๆ ฉันสังเกตว่าเรามีเสียงเล็กๆในหัว มันพูดเรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้นรอบๆตัว เรื่องที่หนึ่งจบ เรื่องที่สองก็ตามมา โดยไม่ได้เกี่ยวเนื่องกัน และทุก

ครั้งที่มันบ่น ฉันมักนึกว่ากำลังจะเขียนขึ้นในเฟสบุ๊ก และทุก  
ครั้งฉันก็จะไม่เขียนด้วยการถามว่า เขียนเพื่ออะไร เรื่องนี้  
เป็นการบ่นถึงสิ่งไม่ดีที่คนอื่นทำขึ้น ไม่ใช่ความสุข เฟสฉัน  
ตั้งใจไว้ว่าจะเขียนเพื่อให้เกิดความสุขในการอ่านเท่านั้น

เมื่อวานนี้เองที่มีโพสปรากฏขึ้นบนนิวฟีดว่า

“สังสารวัฏ คือการเห็นข้อบกพร่องของคนอื่น” - โดย  
ติโลปะ

ฉันตระหนักในคำสอนนี้มาก แม้จะเป็นเรื่องไกลตัว แต่  
ฉันก็ยังดำรงเป้าหมายเป็นพระนิพพานอยู่ มีพระนิพพานเป็น  
ดวงดาวอยู่ในจักรวาลห่างไปหลายล้านปีแสง แม้ฉันจะยังเดิน  
อยู่บนพื้นดิน นั่งเก็บดอกไม้ริมทางอยู่ แต่ดาวดวงนั้นยังอยู่  
ในใจ ฉันไม่สนใจใครจะว่าอย่างไรหรือหัวเราะยังไ

เส้นทางธรรมเป็นเรื่องสวนกระแส

ถ้าอยากเป็นปุณฺณชนที่ชอบปะทะสังสรรค์ เราอาจบอกได้  
ว่าพบข้อบกพร่องต้องบอกออกมาเพื่อให้แก้ไข จะได้พัฒนาให้  
เจริญขึ้น นั่นต้องพิจารณาเป็นกรณีๆไป ถ้าสร้างสรรค์ได้ก็พูด  
บอกกันอย่างเป็นมิตร นั่นเป็นสิ่งดี

แต่กรณีที่ฉันพูดถึงนี้ ไม่ใช่ มันเป็นคำบ่นจากเสียงเล็กๆ  
ในหัว สาวไปที่ปลายรากมันก็คือความอยากตำหนิผู้อื่น อยาก  
ให้คนอื่นได้รับรู้ข้อบกพร่องของคนในเหตุการณ์ และประมาณ

การได้เล่าเรื่องการบอกเล่าเรื่องนี้ไม่ได้ก่อให้เกิดการยอมรับหรือ  
แก้ไขใดๆ จากคนในเหตุการณ์ และยังเกิดความบาดหมาง  
ขึ้นด้วยเพราะไม่มีใครอยากถูกตำหนิ ทุกคนย่อมคิดว่าตัวเอง  
ถูกไปหมดอยู่แล้ว

เส้นทางธรรมเป็นเรื่องสวนกระแส

ถ้าต้องการฝึกทางนี้ ข้อโต้แย้งข้างบนเป็นอันจำต้อง  
ตกไป ในสายตาสังคมอาจดูเหมือนผิด ดูเหมือนไม่ใส่ใจการ  
พัฒนา แต่เป็นเรื่องที่น่าสนใจถ้าคิดจะฝึกจิตใจ เห็นได้เสีย  
ว่าจิตตื่นพลานเมื่อเราเจกับความอยากตำหนิออกไป ไม่ได้  
ระบายคำตำหนิออกไปดูเหมือนไม่แล้วเสร็จ ฉะนั้นงัดมันขึ้น  
แล้วก็บอกมันว่า

“อย่าให้อ่านใจ ถ้อยคำไม่ดี ด้วยการพูดออกมา”

พระอาจารย์สุชาติ สุชาโต สอนว่า “อย่าไปยุ่งกับเขาดี  
กว่า “

ถาม : คนติดดีคิดว่าตัวเองทำดี แต่คนอื่นไม่ดี จะดัก  
เตือนท่านอย่างไรดีคะ

พระอาจารย์ : ก็ไม่ใช่หน้าที่ของเราที่ต้องไปดักเตือนนี่  
ถ้าเป็นหน้าที่คอยดักเตือน ความจริงติดดีมันก็ไม่เสียหายตรง  
ไหน เพียงแต่อย่าไปหลงคิดว่าตนเองดี ติดดีกับหลงดีมัน

ต่างกันนะ คิดดีก็ชอบทำความดีไม่เสียหาย ชอบทำบุญทำไป  
เถอะปล่อยเขาทำไป ชอบทำประโยชน์สูงให้แก่ผู้อื่นถึงแม้ตัว  
เขาจะทุกข์เดือดร้อนแต่เขายินดีจะทำก็ไม่เป็นไร แต่หลังดีเนี่ย  
คิดว่าตัวเองดี คิดว่าตัวเองเก่งอย่างนี้ แต่ความจริงแล้วไม่ดีไม่  
เก่ง อย่างนี้เป็นอันตราย เพราะจะทำให้ตัวเองไม่พัฒนาตัวเอง  
แต่ถ้าไม่ใช่เป็นเรื่องของเราไม่เกี่ยวกับเราก็กปล่อยเขาไป ไปพูด  
แล้วเดี๋ยวก็อาจจะกลายเป็นเวรเป็นกรรมกัน โกรธเกลียดกัน  
ขึ้นมาได้ นอกจากเป็นหน้าที่ของเรา ถึงแม้จะเป็นหน้าที่บางที  
ไปพูดเขาก็ยังเกลียดเรา เพราะเขาไม่ชอบฟัง มันเป็นเรื่องที่ขัด  
กับความรู้สึกนึกคิดของเขา เขาคิดว่าเขาดี แต่เราไปบอกว่าเขา  
ไม่ดีเขาก็ไม่พอใจนะ ฉะนั้นการจะพูดอะไรเกี่ยวกับผู้อื่นนี้ ต้อง  
อยู่ที่ว่าเขาขอหรือให้เราพูดหรือเปล่าจะดีกว่า ถ้าเขามีปัญหา  
เขามาขอปรึกษาเราว่าทำไมมีแต่คนเกลียดเราอย่างนี้ เราก็อาจ  
จะบอกเขาวาก็เพราะคุณทำตัวแบบนี้ๆ เขาถึงเกลียดคุณนะสิ  
แต่ถ้าอยู่ดีๆ ไปบอกเขานี้อย่าไปยุ่งกับเขาดีกว่า แทนที่จะได้บุญ  
กลับจะได้โทษกลับมา เขาอาจจะโกรธเกลียดกัน คบเลิกกันเป็น  
เพื่อนเลยเลิกคบกันเป็นเพื่อนเลย ไม่อยากจะฟังเสียงของเรา.

สังสารวัฏคือการเห็นข้อบกพร่องของผู้อื่น

เราจะเห็นข้อบกพร่องของผู้อื่นก็เมื่อเราเพ่งจ้องจับผิด

และยกขึ้นมาเป็นความผิดราวกับให้อภัยไม่ได้ จิตใจเรา  
เครื่องเครียด เป็นบาปเป็นอกุศลจิตพาให้เราถลันมาอยู่ในวังวน  
ของสังสารวัฏ ไม่อาจหลุดพ้นไปได้

ท่านพุทธทาสกล่าวว่ “เวลาเราทำผิด เราหวังให้คนอื่น  
อภัย แต่เวลาคนอื่นทำผิด เราลืมให้อภัย”

เมื่อเราเห็นข้อบกพร่องของคนอื่น ถ้าเรามีปฏิกิริยา เรา  
ไม่เป็นกลาง เราจะก่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราต้องวนอยู่ในการ  
เวียนว่ายตายเกิดต่อไป เมื่อก่อกรรมก็ต้องเกิดมารับกรรม

ธรรมะเป็นเรื่องสวนกระแส ถ้าอยากอยู่ในธรรม ต้อง  
ไม่เอาทางโลกเข้ามาเถียง ถ้าอยากเถียงก็ไปอยู่ทางโลกเสียเลย  
อย่ายืนคร่อมเลน ตัดสินใจว่าจะอยู่เลนไหนเอาให้แน่ใจ คนละ  
เลนมันคิดคนละอย่างกันอยู่แล้ว

ถ้าแน่ใจแล้วเรื่องมันก็ง่ายเอง สบาย สบาย

# สายน้ำจะไหลผ่านไป

หนังสือ A River Runs Through It เป็นเรื่องราวของครอบครัวหนึ่ง มีพ่อกับลูกชายสองคน คนน้องไปเล่นการพนันและสุดท้ายถูกฆ่าตาย หนังสือค่อนข้างยาว มีจุดผูกพันคือเมื่อได้มาพบกันพร้อมหน้า ทั้งสามได้ไปตกปลาที่แม่น้ำด้วยกัน ทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นความทรงจำ ตอนจบพระเอกก็อายุมากขึ้นเยอะแล้ว พ่อจากไปแล้ว เขากลับมาตกปลาคนเดียวอีกครั้งหนึ่ง มีถ้อยคำสรุปเรื่องราวไว้ในตอนท้ายว่า

ทุกอย่างผ่านไปกับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะดีหรือเลว มันก็เกิดขึ้นกับช่วงเวลานั้นๆ กาลเวลาสะสมเรื่องราวไว้แล้วสายน้ำก็จะไหลผ่านมันไปทุกเรื่องราว

ชีวิตก็เป็นเช่นนั้น

ในปัจจุบันขณะของเรา ไม่ว่าจะโดยรู้สึกตัวหรือไม่ รู้ทันความคิดหรือไม่ เราก็อยู่กับความคิดที่เกิดขึ้น อาจจะคิดถึงอดีต ห่วงถึงอนาคต แล้วจุกเครียดอยู่ในอก อันมาจากความอยากเปลี่ยนแปลงข้อที่ไม่ถูกใจ ทั้งเหตุการณ์หรือผู้คนที่อยู่ในค่านึงนั้น อยากให้เขาไม่เป็นอย่างนั้นเข้าใจอย่างนี้อ่าทำอย่างโน้น มีตัวเองเป็นศูนย์กลางความถูกต้องของจักรวาล แต่ไม่มีอะไรเลยสักอย่างเดียวที่จะเป็นไปตามใจเรา ทุกอย่างเป็นไปอย่างที่จักรวาลจะให้มันเป็น แม้จะรู้อย่างนั้น แต่เราก็กังเผลอทุกขัใจอยู่ดี แม้จะรู้อย่างนั้น เราก็กังช่วยตัวเองไม่ได้ ลงไปคลุกโคลนอยู่นาน เหตุการณ์ต่างๆจะเกิดขึ้นมาให้เราเห็น มีปัญหาเข้ามาให้เราแก้ บางอย่างที่ไม่น่าเกิดมันก็เกิด บางอย่างที่เราอยากให้เกิดมันก็ไม่เกิด ดูชีวิตก็เป็นบทละครที่ตลกๆเหมือนกัน ดูเหมือนคนเขียนบทจะแกล้งพวกเราเล่นกันอย่างสนุกสนาน พระธรรมสอนให้เรารู้จักเบี่ยงหลังงานเขียนบทนี้ แต่เราก็กังแข็งแรงพอจะเขียนบทใหม่เอง หรือแม้แต่จะเป็นคนดูที่ไม่หวั่นไหวตามไป

เมื่อมานั่งมองย้อนดูความคิด

-บางเรื่องเราก็กังปรุงไปเองว่าอยากให้คนอื่นเปลี่ยน ซึ่งรู้ว่าเป็นไปไม่ได้ ได้แต่ยอมรับว่าเขาเป็นเช่นนั้น อย่าเอา

มาหนักใจเรา ถือว่าเขาต้องเดินไปตามกรรมของเขา แม้จะเหมือนใจร้ายที่เพียงแต่ดู แต่มันก็เป็นความจริงว่า ถ้ากรรมเขามาอย่างนั้นแล้ว เรบอกเขาย่อมไม่ฟัง ด้วยแรงกรรมนั้นใหญ่ เราเป็นใครจะไปฝืนแรงกรรม ก็ได้แต่เตือนว่าเราเองอย่าทำอย่างเขาก็แล้วกัน

หลวงพ่อบอกสอนว่า “อย่าไปแย้งบาปกับเขา”

-บางเรื่องในอนาคต เราก็เดาเอาแล้วก็เตรียมตัวซะหนักหนา แต่ก็ไม่สำเร็จหรอก เหนื่อยเปล่า มันก็มาอย่างที่มีมันอยากจะมา ไม่เข้าทางที่เราเตรียม หรือบางอย่างก็ป่วนมากไป เช่นค่าเล่าเรียนหลานทั้งหมดจนจบ 20 ล้าน(สมมุติ) วันนี้ต้องหาเงินแล้ว ความเป็นจริงก็คือหาแต่ค่าเทอมเดียวก่อนละกัน ที่พูดนี้หมายถึงว่าความคิดนั้นมันไปไกลและเร็ว เลยเยอะจนตกใจ

-แต่ความเป็นจริงก็เป็นอย่างที่พระธรรมสอนให้อยู่กับปัจจุบันขณะคือ ให้เรื่องมันเกิดขึ้นแล้วก็ดูว่าจะทำอะไรได้บ้าง ทำไปให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ก็จบไปบทหนึ่ง ทำได้แค่นั้นจริงๆ ทั้งความคิดย้อนหลัง ความคิดข้ามไปข้างหน้า ล้วนพาจิตใจเหนื่อยยากเปล่าไปทั้งสิ้น ไม่มีใครห้ามสิ่งใดที่จะเกิดขึ้นได้ ไม่มีใครกำหนดสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นได้ มันเพียงแค่เกิดขึ้นและกลายเป็นอดีตของเราแล้ววันเวลาก็ผ่านไป เราพบเรื่องราวมากขึ้น ผ่าน

ความเจ็บปวดมากขึ้นจนเริ่มเข้าใจและวาง เราเริ่มยอมรับบท  
ละครของจักรวาลมากขึ้น

แล้ววันหนึ่งเราจะผ่านเรื่องราวต่างๆที่เคยเกิดขึ้นมานั้น  
อย่างสงบ

เหมือนสายน้ำที่ไหลผ่านมันไป

# ความลับที่มองเห็นได้

อาจารย์วสิน อินทสระ เคยยกพระสูตรกล่าวว่า “เขาจะปรากฏด้วยกรรมของเขาเอง” คือใครทำสิ่งใดไว้ วันหนึ่งข้างหน้าผลกรรมนั้นจะปรากฏแก่ตัวเขาเอง

เวลาที่คนไม่เลื่อมใสในพุทธศาสนา มักจะเหยียดหยันว่าชาติก่อนไม่มีจริงเพราะมองไม่เห็นพิสูจน์ไม่ได้ ตำราบาลีก็จะบอกไว้ว่า สิ่งที่ปรากฏแก่เราชาตินี้แหละคือสิ่งพิสูจน์เรื่องชาติก่อน การที่เราแข็งแรงดีแสดงว่าเราไม่เคยเบียดเบียนชีวิตสัตว์ใดในชาติก่อน เธอสวยเพราะเคยรักษาศีล ไม่ใช่เพราะดีเอ็นเอ พิสูจน์ได้จากลูกสวยแต่พ่อแม่ไม่ได้หล่อหรือสวยเท่า เกิดมารวยเพราะเคยทำทานมามาก พินิจดูชีวิตตัวเองก็เห็นแปลกดี เมื่อมองทำนองกฎแห่งกรรมนี้ก็ชวนให้ปลงได้ลง สิ่งที่เกิดขึ้นกับ

เราคงมีเหตุมาจากชาติก่อนเหมือนกัน แต่มันมากมายจนจำว่าชาติก่อนเราคงร้ายกาจน่าดู มาชาตินี้จึงเชื่อมากเพื่อรองรับวิบาก แต่คิดแล้วก็ดีใจเพราะไม่ได้เสียใจที่เราไม่ร้ายกาจ แต่กระนั้นการกระทำของเราก็ก็น่ากลัวในสายตาคนอื่นได้ในบางวัน วิบากเป็นความลับของชาติก่อนที่มองเห็นได้ ยิ่งมองย้อนอดีตของตัวเองว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างยิ่งเห็นผลสะท้อนจากชาติก่อน ยิ่งรู้สึกว่ายากทำดีมากขึ้น อยากปล่อยวางมากขึ้น อยากละกิเลสต่างๆ มากขึ้น

ความจริงวิบากเผยตัวยู่ตลอดเวลา และความเสื่อมกันของเวลาก็เผยตัวยู่ตลอดเวลาเช่นกัน คนที่ทำผิดบาปแต่รำรวยมหาศาล เพราะผลบุญยังส่งมาไม่หมด ผลบาปจึงยังต้องติดไฟแดงก่อน แต่คนไม่รู้ธรรมกลับมองว่า “ทำบาปจนรวยได้ บาปไม่มีจริง” ดังนั้น จึงสามารถพูดได้ว่ากฎแห่งกรรมนั้นน่ากลัวนัก เคยมีคนถามว่าถ้าเราโหลิกรรมให้เขาแล้วเขาจะพ้นไปไหม คำตอบคือเราโหลิกรรมให้เขาในสิ่งที่เขาทำ แต่กฎแห่งกรรมไม่ได้ละเว้นให้ ตามกฎที่ว่าใครทำใครได้ กรรมใครกรรมมัน

น้อมกราบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ให้ความรู้อันเป็นสัจธรรมแก่ปวงเรา อันเป็นแนวทางให้เรารู้ว่าควรทำสิ่งใดอย่างไรเพื่อการมีชีวิตที่ดีทั้งชาตินี้และชาติหน้า

ขอบคุณความเจียมที่เปิดโอกาสให้ใคร่ครวญ

ขอบคุณจักรวาลที่ส่งคนดี ๆ เข้ามาสู่ชีวิต

ขอบคุณทุกสิ่งที่ดีงามที่เข้ามาโอบกอดเกื้อกูลเรา

ขอบคุณ

## ดงกุหลาบ

นานมาแล้ว ฉันพบสถานะของฝนตกกลางแดด งานที่ดี  
ซึ่งคนที่ทำก็ทำดีเป็นบุญกุศล แต่คนเราเมื่อยังเป็นปุถุชนก็ถูก  
ครอบงำด้วยกิเลสได้โดยไม่รู้ตัว เวลาที่กิเลสมันย้อมไม่ได้มา  
ตัวเดียว “มานะ” ทำให้ไม่เชื่อว่าตัวเองจะก้าวผิดได้ ซึ่งนั่นยัง  
ทำให้ก้าวผิดมากขึ้น

ฉันประนีประนอมอยู่ในภavnันเพียงเพื่อหาทางออกโดย  
ไม่กระเทือนงาน ใช้เวลาหลายเดือนจึงทำให้เรื่องราวสงบลงได้  
มีคนใหม่มาแทน คนเก่าจากไปอย่างไม่เข้าใจเพราะยังคิดว่าตัว  
เองทำถูกต้องดี

เพื่อนถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง ฉันตอบว่า

“เหมือนหลุดออกมาจากดงกุหลาบ”

ฉันเชื่อว่าในหลายหน่วยงานคงมีเรื่องแบบนี้ หรือแม้แต่ในชีวิตของบางคนที่ต้องกลักรู้สึกกับ”ความถูกต้องส่วนตัว”ของใครบางคนอย่างไม่มีทางออก

การทำงานที่ดีเป็นกุศลแก่สาธารณะมีคนได้รับสิ่งดี ๆ มากมาย แต่เบื้องหลังการถ่ายทำมีความขมขื่นบางอย่างซ่อนอยู่ เหมือนการปลุกกุหลาบที่คนชมสวนเห็นความงามของดอกกุหลาบอย่างตื่นเต้นชื่นใจ ส่วนคนดูแลนั้นอยู่กลางดง เห็นความงามของดอกกุหลาบและเจ็บปวดกับหนามของมัน ยิ่งเวลาเดินฝ่าออกมาจากกอยิ่งเพิ่มริ้วรอย แต่เมื่อออกมาแล้วก็ปลอดโปร่งโล่งใจ เราออกจากกุหลาบไปแต่ก็จากความเจ็บปวดไปด้วย

มีหลายครั้งที่คนเรายอมทิ้งตัวอยู่ในกอกุหลาบอย่างยอมรับความเจ็บปวดและคิดว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นตลอดไป

แต่นั้นไม่จริง

มีทางออกเสมอสำหรับคนที่มองหาทางออก มีคำกล่าว  
ว่าเมื่อพระเจ้าปิดประตู ท่านจะเปิดหน้าต่างให้

ถ้าเราจะหาทางออกให้ตัวเอง

1 เราต้องตระหนักก่อนว่าเราต้องการชีวิตที่ดีขึ้น นี่ไม่ใช่

คำแสรั่งพูด เพราะบางคนก็จะคิดว่าเท่านี้ก็ดีแล้ว ฉันทนได้

2 เราต้องรู้สึกรักตัวเองมากพอที่จะอยากพาตัวเองออกไป

3 เราต้องเปลี่ยนความคิดของเราว่าเราทำได้ เราจะพบ  
วิธีทำ

4 อย่าหวังว่าคนอื่นจะเปลี่ยนแปลงเพื่อเรา

ไม่ใช่ความผิดของกุหลาบที่มันมีหนาม มันไม่รู้ว่าหนาม  
นั้นทำให้คนอื่นเจ็บ

ไม่ใช่ความผิดของคนที่ทำให้เราเจ็บปวด เราไม่รู้ตัวว่า  
เขาเป็นเช่นนั้น เขาเพียงแค่ทำไปตามธรรมชาติของเขาตามปกติ  
คิดๆไปอาจจะมองว่าน่าสงสารด้วยซ้ำที่เขาเป็นคนเช่นนั้น แต่  
เราต้องปล่อยให้เขาเป็นเช่นนั้นต่อไป ไม่ใช่ใจร้ายอะไร แต่เรา  
อาจไม่สามารถให้เขามองเห็นเงาในกระจกได้ว่าเขาเป็นอย่างไร  
เขาย่อมรู้สึกว่าเขาดีอยู่แล้ว อาจมองกลับมว่าเราโง่ดีเขา  
อย่างไม่มีเหตุผล ถ้าเขามีโชคที่อยากจะทำนาตัวเอง เขาจะ  
พัฒนาตัวเองได้เอง

แต่เป็นหน้าที่ของเราเองที่จะระวังตัว ไม่เดินเข้าไปให้  
หนามเกี่ยว เราต้องยอมให้คนคนนั้นออกไปจากชีวิต (ฟังต  
กมัย แต่บางทีเราเองที่ไม่ยอมให้เขาออกไป)

ความหมกมุ่นกับเรื่องราวรอบตัวและเฝ้าก้นโศกเศร้าอยู่

กับรอยหนามไหนที่บาดลึก ทำให้เราลืมคิดที่กำลังทำอะไร  
กับชีวิตตัวเองอยู่ เราลืมความสบายใจที่เราควรได้รับ เราลืม  
อากาศสดชื่นที่เราควรได้สูดเข้าไปในปอด เราลืมรอยยิ้มของเรา

โลกยังคงเปิดกว้าง หนทางยังคงยาวไกล ชีวิตยังมีชีวา  
ได้เสมอ ขอให้เราเชื่อมั่นว่าเรามีสิทธิ์ที่จะมีชีวิตที่ดีในแบบที่  
เราต้องการ

ท่านชยสาโรสอนว่าให้เราบรรลุสี่หนาท

“ไม่มีใครทำให้ฉันทุกข์ได้”

ใช่ ทั้งดวงกุหลาบไป และก้าวไปข้างหน้าเพื่อชีวิตสดใส  
ชีวิตที่เป็นของเรา

## ในความเจ็บ

ฉันเดินผ่านต้นไม้ต้นหนึ่งริมถนนทอดคำริ ไม่รู้เหมือนกันว่ามันคือต้นอะไร แต่ที่แน่ๆคือมันถูกกอดรัดด้วยรากของต้นไม้ที่มันได้รับเชิญมาตั้งแต่แรก นานเท่าใดแล้วไม่รู้ที่ต้นไม้โพธิ์อ่อนซึ่งเรามักเห็นผุดขึ้นที่นั่นที่นี่ด้วยกิ่งบางๆอ่อนๆใบเล็กสวยสีเขียวอ่อนดูน่ารักและไม่เรียกร้องความสนใจได้มาปักหลักที่โคนไม้นี้ ในความเจ็บ เวลาผ่านไป มันก็แปลงร่างเป็นรากแข็งแรงที่จะเกาะและไต่ขึ้นไปเรื่อยๆเพื่อแย่งยุดหาแสงแดด รากของมันไม่มีเยื่อใยให้เหยื่อ มันจะไต่ขึ้นเรื่อยๆ รัดต้นเก่าไว้แน่นหนา ไม่อาจเติบโต มีอนาคตสำคัญกว่าที่ควรจะเป็น และตายในอ้อมกอดของต้นไม้โพธิ์

ต้นโพธิ์อ่อนบางต้นเล็ก ๆ นั้นเหมือนความรู้สึกผิดหวังของ  
คน มันก่อตัวขึ้นอย่างไม่เรียกร้องความสนใจ ในความเงิบมัน  
เติบโตขึ้นเรื่อย ๆ กลายร่างเป็นความเก็บกดที่รอเวลาจะเรียก  
ค่าชดใช้ แม้ไม่ใช่ทุกคน แต่ก็ยังมีบางคนกลายเป็นต้นไม้ต้นใน  
ที่เป็นเหยื่อของความเก็บกดนี้ วัยเด็กของเราเป็นเวลาที่สั่งสม  
ความรู้สึกต่าง ๆ ถ้าความรู้สึกเหล่านั้นไม่ดี เช่น ขาดความรัก  
ยากจน ถูกดูถูก ต้องดูแลตัวเอง ฯลฯ ความรู้สึกขาดแคลน  
ถูกเก็บไว้ในจิตใจ ไม่ว่าเราจะอายุมากขึ้นเท่าไร ความรู้สึกนี้  
ไม่ลบเลือนหายไป มันจะแสดงออกเมื่อมีโอกาส

-เราอยากข่มคนอื่น เพื่อชดเชยการเคยถูกข่ม

-เราอยากฟุ่มเฟือย อยากมีทุกอย่างที่เคยอยากได้แล้วไม่  
เคยได้ตอนเด็ก ๆ ตอนนี้เราจะหาให้ตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า เรา  
ชดเชยหลายครั้งหรืออาจตลอดชีวิตที่เหลือให้กับความขาดแคลน  
ในช่วงวัยเด็กเพียงช่วงเดียว ไม่ว่าจะชดเชยมากเท่าไร ก็ยัง  
รู้สึกพร่องเหมือนเดิม เราอยากแสดงความเก่งให้คนอื่นเห็นเพื่อ  
ชดเชยความด้อยในวัยเด็ก เราารู้สึกว่าเราน่าสงสารและเราเท่านั้น  
ที่จะดูแลตัวเองให้ได้รับสิ่งดีที่สมควรได้ ฯลฯ เราารู้สึกอึดอัด  
ใจที่ได้บอกตัวเองว่าเราชดเชยให้ตัวเองได้แล้ว สิ่งตามมา  
คือความติดใจในรสอึดอัดนั้นและอยากพบอีก เราชดเชยอีก  
เพื่อรับรสนั้น เราารู้สึกว่าเราโตแล้วเก่งแล้ว เราเสิร์ฟให้ตัวเอง

ได้อย่างอิสระเพราะตอนนี้เราเป็นตัวของตัวเองแล้ว เราไม่รู้ว่าเรากำลังฟุ่มเฟือยการชดเชยให้เด็บบโต เราเสพติด เราหยุดการชดเชยไม่ได้ ในที่สุด สิ่งที่มาเกินไปย่อมนำมาความเสียหายมาให้

ถ้าเราสนุกกับการใช้ความเก่งมากเกินไป เราจะเพาะศัตรูมากกว่ามิตร ถ้าเราสำเร็จสำราญกับการหาสิ่งที่เคยขาดมากเกินไป เราจะฟุ่มเฟือยจนก้าวจากการมีเงินใช้สบายกลายเป็นหนี้สินล้นพ้นตัว เราไม่รู้ว่าโพธิ์อ่อนได้แข็งแรงขึ้นมาแล้ว มันสอนให้เราใช้ชีวิตแบบใหม่จนชินและไม่อาจถอนคืน ผลกระทบด้านอื่นที่เริ่มตีกลับมาหา ทำให้ชีวิตที่น่าจะราบรื่นหายไป โดยเราไม่รู้ตัวเลย เรายังคงคร่ำครวญถึงวัยเด็กที่ผิดหวัง เรายังอยากชดเชยให้วัยเด็ก เราไม่ยอมรับรู้ว่าที่เราอึดอัดกับการชดเชย บัดนี้มันเลยเส้นของความพอดีไปแล้ว เราคิดว่าเราควบคุมสถานการณ์ได้ แต่เราคิดผิด และเราไม่อยากจะยอมรับว่าเราคิดผิด มันพาเรามาอยู่ในจุดที่เดินหน้าก็ไม่ได้ถอยหลังก็จมจั่น หัวใจของเราเริ่มเดียวดายในคืนเดือนเพ็ญที่ความสว่างนวลของพระจันทร์ไม่อาจปลอบประโลมความอ่อนล้าให้หายไปได้

สัจธรรมก็คือ เราตัดสินใจทำอะไรก็ได้โดยอิสระ แต่เราต้องยอมรับผลที่ตามมาด้วย

เราเลือกสิ่งที่จะทำได้ แต่บางที่เราไม่รู้ว่าจะผลคืออะไรบ้าง มันไม่ใช่ผลที่เราคาดหวังไว้อย่างเดียว มันมาจากหลายทาง มากกว่านั้น บางที่เราก็เตรียมรับได้ไม่ทุกทาง บางทางก็เด่นชัด แต่บางทางก็ซ่อนเร้นแอบแฝงตัวมาหาเราอย่างเงิบๆ เราไม่รู้ว่ามีมันอยู่ด้วยซ้ำ การตระหนักรู้ตั้งแต่แรกเริ่มเท่านั้นที่จะพาเรา รอดพ้นไปได้ แต่ความอยากในหัวใจเราเองนั่นแหละที่ไม่ยอม อ่อนข้อ เราอยากดื่มรสอันแสนโอชาของการชดเชย

พระพุทธรูปเจ้าตรัสว่า

“แม่น้ำเสมอด้วยคตหาไม่มี”

เมื่อความอยากในใจแข็งแกร่ง เราจะสู้มันไม่ได้อีกต่อไป และถ้าเราไม่ยอมอยู่ในอ้อมอกพระธรรม เราจะยังคงคิดว่าเรา ทำถูกต้องเสมอ เราคิดว่าเราเมตตาตัวเอง แต่จริง ๆ กลับเป็นเรา ได้ทำร้ายตัวเองไปเรียบร้อยแล้วอย่างน่าสงสาร

เราควรตระหนักรู้ว่าชีวิตวัยเด็กนั้นเราผ่านมาได้แล้ว มัน เป็นอดีตที่สร้างความแข็งแกร่งให้เราในวันนี้ แต่เราเลิกคิดถึงมัน ได้แล้ว ไม่มีอะไรต้องชดเชยเพราะชีวิตแข็งแกร่งที่เราได้รับวันนี้ ทำให้เราพึ่งตัวเองได้ ทำให้เรามีชีวิตที่ดีได้กว่าตอนเป็นเด็ก นั่นก็เป็นการชดเชยที่สมควรแก่กันมากพอแล้ว เราไม่ต้องเป็น เหยื่อของอดีตต่อไป แต่มีชีวิตใหม่ที่พ้นจากอ้อมมือของความ ขาดแคลนในอดีตได้ และเป็นความภูมิใจของวันนี้ที่เจิดจ้า เรา

เดินหน้าต่อไปในความรื่นรมย์ได้ โดยไม่ต้องอาศัยความชมชื่นวัย  
เด็กมาผลักดัน แต่เป็นความมั่นใจในตัวเองชื่นชมในตัวเองวัน  
นี้เป็นแรงขับเคลื่อนไปข้างหน้า ปล่อยอดีตให้หลุดลอยออกไป  
จากวันนี้ มีแต่ปัจจุบันที่มีสติพอจะรู้ว่าควรทำอะไรจึงจะไม่  
กลับไปเป็นเหมือนในอดีต และมีอนาคตที่รุ่งโรจน์ได้

เราไม่ใช่ต้นไม้ต้นในที่ต้องจำยอมแก่รากโพธิ์

ฉันมองดูเส้นสายของรากนั้น มันคุ้งน่ากลัว ไม่สวยงาม  
มีการคุกคามอยู่ในเส้นสายเหล่านั้น ต้นไม้ภายในไม่อาจหลีกเลี่ยง  
เงาเงาว่าต้นไม้มีการรับรู้ ถ้าใครมีมาตรวัดเอาไปทาบดู คง  
เห็นต้นไม้ต้นในหวั่นไหวอยู่ทุกวัน มันช่วยตัวเองไม่ได้ ช่างน่า  
สงสารจริงๆ

ในความเจ็บ ชีวิตย่อมดำเนินไป

## คนในกระจกเงา

ครั้งแรกที่ฉันไปเข้าคอร์สอบรม อาจารย์ให้เขียนเรื่องราว  
หนหลังที่ยังไม่หายไปจากใจ แล้วปลัดกันอ่านให้เพื่อนฟัง ฉัน  
พบว่าความทรงจำนั้นได้หมดพลังลงไปจริงๆ ไม่เจ็บปวดอีกต่อ  
ไป หลังจากนั้น ฉันก็เริ่มต้นอ่านหนังสือแนวพัฒนาจิตอย่างเป็น  
งานเป็นการ ซึ่งพบว่าเกือบทุกเล่มมีคำแนะนำว่าให้จดบันทึก  
ทุกวัน หรือเขียนระบายความคับข้องใจออกมาอย่างหมดเปลือก  
เต็มที่เพราะไม่ต้องกลัวว่ามันจะแพร่กระจายไปไหน จะใช้ถ้อยคำ  
รุนแรงอย่างไรให้สะใจเท่าใดก็ได้ เพราะเขียนเสร็จแล้วก็เผาทิ้ง  
ทันที ได้ผลมั๊ย ก็ได้ผล ถ้าได้ผลแต่ไม่พอ ก็ทำซ้ำได้ ความ  
เบาบางก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ยกเว้นบางเรื่องที่หนักหนาสาครรจ์  
อาจเพียงทุเลา แต่ยังมีหนามเล็กๆวางอยู่ข้างใจ สะกิดเมื่อใด

เจ็บ บางรายการอาจไม่เจ็บเพราะกลายเป็นแผลเป็น แต่แม้ไม่เจ็บ ก็สะท้อนใจ

ฉันเล่าให้อาจารย์ฟัง อาจารย์บอกว่าบางทีการเล่าให้คนอื่นฟังอาจช่วยได้มากขึ้น เพราะว่าเราจะได้รับพลังชีวิต

ฉันบอกว่ายังหาคนที่มีความสามารถในการฟังไม่ได้ คนที่ตกผลึกพอจะเข้าใจชีวิต คนที่จะเก็บสิ่งที่ฟังไว้ได้ไม่ไปเล่าต่อ คนที่จะไม่ย้อนกลับมาโจมตีเราเสียเองด้วยเส้นแบ่งในใจของเขา

อาจารย์แนะนำว่า ถ้าเช่นนั้นให้เขียนเล่าในกระดาษอย่างที่ทำ แต่ให้อ่านออกเสียงดัง หน้ากระจก บอกเล่าให้คนในกระจกเงาฟัง

ปกติเวลาเรามองกระจก เรามักจะใช้แต่เงาของตัวเอง เราเห็น”เงา” แต่ไม่ใช่เห็น “ฉัน” หรือเห็น “อีกคนหนึ่งของฉัน คือคนในกระจกเงา” คุณเคยพูดกับคนในกระจกเงาไหม รู้สึกอย่างไร ฉันแทบไม่กล้าสบตาด้วยซ้ำ หรือเวลาเขาสอนให้บอก “ฉันรักเธอนะ” กับคนในกระจกเงา ฉันเงิน

ฉันทำตามคำแนะนำ ฉันเขียนบอกเล่าเรื่องราวย้อนหลังสาเหตุที่ทำ ความเสียใจที่ทำ ขอโทษ อวยพรให้ แล้วนั่งหน้ากระจก อ่านให้คนในกระจกเงาฟังอย่างตั้งใจเต็มที่ ได้ผลมัย ก็ดีกว่าที่เขียนแล้วเผาทิ้งเฉยๆ รู้สึกจิตใจได้ปลดปล่อยมากขึ้น

อาจเพราะการอ่านออกเสียง

ฉันอ่านหนังสือ ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง ของ เด็บ  
บี้ ฟอร์ต อีกครั้ง

“ถ้าคุณไม่สับสนอดีต มันจะอยู่ตรงนั้นและนำเรื่องเดิมๆ  
เข้ามา เราต้องเรียนรู้จากอดีตและเรียกคืนคุณสมบัติที่เราทอด  
ทิ้งไปในตัว นี่คือนิเวศความจริง ... ฯลฯ...”

“เราต้องย้อนรอยกลับไปยังต้นตอของปฏิกิริยาทาง  
อารมณ์ เฝินยูนากับเหตุการณ์โดยยอมรับว่ามันเป็นส่วน  
หนึ่งของอดีต เราต้องตระหนักถึงอิทธิพลที่เหตุการณ์นั้นมีต่อ  
ชีวิตเรา จากนั้นเราจึงมองเหตุการณ์จากมุมมองที่เปลี่ยนไป  
ซึ่งเปิดโอกาสให้เราแทนที่ความรู้สึกเชิงลบด้วยความรู้สึกเชิง  
บวก... ฯลฯ...”

“ต้องตัดสินใจแน่วแน่ที่จะเปลี่ยนสิ่งที่อยู่ภายในตัวเรา  
ด้วยการเปลี่ยนการตีความ...”

วิธีการ

- นึกถึงเหตุการณ์แล้วเขียนตีความในแง่ร้าย 2 ข้อ
- เขียนตีความในแง่ดี 3 ข้อ
- เลือกข้อดีข้อที่จะทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น

ตัวอย่าง ผู้หญิงคนหนึ่งเคยถูกป็นจ่อหัวและข่มขืน มี  
ปัญหาอย่างมากในการหาข้อดีจากเหตุการณ์ เธอตีความว่าตัว  
เองสกปรกน่ารังเกียจและแบกความรู้สึกนั้นมา 15 ปี เดี๋ยวนี้  
ให้เธอตีความใหม่

แง่ร้าย

1 เพราะฉันแหกคอก เกลียดพ่อแม่ ฉันสวมเสื้อผ้าต่อ  
ตา ฉันสมควรแล้วที่จะถูกกระทำอย่างนั้น

2 ฉันเป็นพวกเสกสวะไร้ค่า สมควรแล้วที่จะถูกกระทำ  
อย่างนั้น

แง่ดี

1 ฉันเป็นเด็กสาวหลงทางไม่ประสีประสาแค่พยายามหาก  
ลุ่มก้อน เหตุการณ์นี้ช่วยให้ฉันเป็นคนมีสติ ระวังตัว และ  
ตระหนักรู้มากขึ้น

2 เหตุการณ์นี้คือพรประเสริฐที่จำแลงกายมา ส่งผลให้ฉัน  
เรียนรู้วิธีเคารพตัวเองและเคารพร่างกาย

3 ฉันเรียนรู้ที่จะไม่ตกเป็นเหยื่ออีกเป็นอันขาด  
เหตุการณ์นี้คือเสียงปลุกชีวิตด้านจิตวิญญาณของฉัน

## เธอเลือกแ่งดีข้อที่ 2

ทันทีที่เธอตัดสินใจเปลี่ยนการตีความ เธอก็สามารถโอברับคุณสมบัติ “สกปรก” และ “น่ารังเกียจ” ซึ่งขับเคื้อนเธอมา 15 ปี ด้วยการเปิดโอกาสให้คุณสมบัติปรากฏตัวพร้อมของขวัญ เธอจึงเปิดโอกาสให้คุณสมบัติตรงกันข้ามปรากฏตัวด้วยน่าชื่นชมและสวยงามคือคุณสมบัติที่เธออยากเป็น และตอนนี้เธอเข้าถึงคุณสมบัติทั้งสองด้านในตัวเธอแล้ว

หมายเหตุ- หนังสือเล่มนี้บอกให้เราว่าทุกคนมีสองด้านในตัวเอง ถ้าเรายอมรับด้านมืดของเรา มันจะหมดพลังลง และไม่ทำร้ายเราต่อไป เปิดให้ด้านสว่าง(คู่ตรงข้าม)ได้แสดงตัวออกมา นั่นคือของขวัญ

ฉันลองทำตามบทนี้ สิ่งที่ได้พบคือแม้ว่าฉันจะเคยเขียนถึงเหตุการณ์คราวนั้นมาหลายครั้งแล้วก็ตาม เพิ่งมาสังเกตว่ามันเป็นข้อความเดิมๆ บอกเล่า ให้เหตุผล ขอโทษ

แต่คราวนี้มุมมองเปลี่ยนไป เมื่อฉันเขียนแ่งร้าย มันลงได้ลึกซึ้งและจริงแท้มากขึ้น ฉันกระหน่ำคู่แ้วแม้ว่ามันจะเลวร้าย แต่มันก็เป็นสาเหตุที่ส่งให้ลงมือทำ ฉันเขียนมันลงไปเมื่อครบทุกข้อตามแบบฝึกหัดแล้ว ฉันก็ลงไปนั่งอ่าน

ให้คนในกระแຈงฝัງด้วย และอ่านอย่างจริงจังจริงใจ ยอมรับ  
สาเหตุที่เลวร้าย ขอโทษ ยอมรับการตีความใหม่ และขอพรกับ  
ตัวตนศักดิ์สิทธิ์ของตนเอง (ตัวตนศักดิ์สิทธิ์คือตัวเราในส่วนที่ดี  
งาม เป็นนางฟ้าปีกขาว สว่าง คอยโอบอุ้มปกป้องโยนเรา กอด  
เรา และเมตตาต่อเรา) อ่านเสร็จก็ไปเผา

ดีค่ะ ไม่มีหนามเล็ก ๆ ข้างใจ ไม่สะท้อนใจกับรอยแผล  
เป็น

“การตีความใหม่เป็นเรื่องง่ายที่สุดในการเปลี่ยนเรื่อง  
ร้ายๆ ให้กลายเป็นดี ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกนี้เป็นเหตุการณ์ที่  
รอการตีความ มันไม่มีความหมายในตัวมันเอง แต่ละคนมอง  
โลกผ่านเลนส์ที่ต่างกัน เราจึงรับรู้เหตุการณ์ที่ต่างกัน การ  
รับรู้และการตีความนี้แหละที่ส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ ไม่ใช่ตัว  
เหตุการณ์เอง

การรับรู้และการตีความนี้แหละที่ปฏิเสธความรับผิดชอบ  
และตำหนิคนอื่น คุณตำหนิใครหรือในเมื่อเป็นความเห็นแก่  
ตัว การเสพติด และความล้มเหลวของคุณ ถึงเวลาเลิกตก  
เป็นเหยื่อแล้ว เมื่อคุณแสดงความรับผิดชอบ คุณจะยอมรับ  
ความเห็นแก่ตัว การเสพติด ความล้มเหลว และคุณจะปล่อย  
ความแฉ้อเพื่อ อ่อนโยน ความศักดิ์สิทธิ์ที่มีอยู่เดิมออกมา การ

ตัดสินใจแน่วแน่ที่จะเปลี่ยนสิ่งที่อยู่ในตัวเราด้วยการเปลี่ยนการ  
ดี ความ มันไม่ใช่แค่ทำให้พลังเชิงลบบรรเทาลง แต่จะเรียกพลัง  
กลับคืนมาให้คุณด้วย”

ขอบคุณความรู้จากอาจารย์ทุกคนค่ะ

## ดำรงอยู่ในความรื่นรมย์

คำโบราณที่รู้จักกันดีเรื่องชีวิตก็คือโลกเหมือนละครโรงใหญ่ บทบาทแตกต่างกันไปแต่ละตัวละคร สำหรับฉันในช่วงสองสามปีหลังนี้ ก็ได้เอาคำนี้มาดึงตัวเองออกจากเหตุการณ์ตรงหน้าและลงจากเวทีไปนั่งที่เก้าอี้คนดู อาการของคนดูละครก็คือรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นบนเวที ไม่รู้ลำดับต่อไปว่าอะไรจะเกิดขึ้น ตื่นเต้นเมื่อยามเรื่องราวตึงเครียด รอคอยว่าจะอะไรจะเปลี่ยนแปลงไปและเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร แต่ทั้งหมดก็คือได้แต่นั่งดูอยู่เฉยๆ ในส่วนที่เกี่ยวกับตัวเองก็ทำเท่าที่จะทำได้ตามแต่เหตุปัจจัยจะอำนวย ทำแล้วก็ลงมานั่งดูต่อไป

เมื่อฝึกในลักษณะการเช่นนี้ สิ่งที่ได้รับคือมีช่องว่างระหว่างฉันกับเหตุการณ์เกิดขึ้นได้ ช่องว่างสำหรับหายใจ ช่อง

ว่างสำหรับไตร่ตรอง ช่องว่างสำหรับการเลือกตัดสินใจ

บทบาทที่ตัวละครแต่ละตัวแสดงออกมานั้นมีเบื้องหลังคือ ความในใจของเขาที่ไม่มีใครรู้ คนอื่นจะเห็นแต่สิ่งที่เขาแสดงออกมาเท่านั้นและคาดเดาไปเองว่ามีอะไรในใจที่ทำให้เขาทำอย่างนั้น ถูกบ้างผิดบ้างแตกต่างกันไป ตัวละครทุกตัวที่อยู่ในเหตุการณ์ก็รับมือกันไปกับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยมีพื้นฐานความในใจของตัวเองเข้าไปร่วมด้วยว่ารับได้แค่ไหนและจะแสดงออกมาอย่างไร

แต่ฉันกลับได้รับผลข้างเคียงที่ดีคือได้รู้ลึกว่าภาพของ สังสารวัฏมาลอยอยู่บนเวที กิเลสทั้งหลายแสดงตัวออกมาถ้วนทั่วสั่งสอนฉัน และที่แน่นอนคือวิบากกรรมที่เผยกลวิธีที่จะทำให้ผลวิบากเกิดขึ้นกับใครด้วยวิธีใด

ช่างน่าประหลาดใจที่วิบากผลักดันให้คนคนหนึ่งใช้มานะของตนออกมาตัดสินใจกับเรื่องหนึ่ง ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยากับอีกคนหนึ่งและอีกคนหนึ่งอย่างคาดไม่ถึงแล้วผลย้อนกลับมาที่ตัวเองด้วยแรงมานะจนตัวเองกลายเป็นผู้รับวิบากไปด้วย การพลิกกลับไปมา ความซับซ้อนในช่วงเวลาสั้นๆที่ซุกมุ่น เหมือนพายุก่อกวนพัดกระโชกพาไปมาให้ร่วงพลั่วพรุ ความคาดหวังที่ผิดเวลา การมองแต่ความต้องการของตนทำให้เห็นว่าตนถูกคน

อันผิด แต่กลับปรากฏว่าตนนั้นแหละที่ไม่รู้หัวใจตนเองว่าลึกๆ  
แล้วต้องการความรักความเห็นใจคู่เดียวกับคนอื่น แต่ฉันคิด  
ว่าทั้งหมดนี้เป็นผลที่วิบากต้องการให้ดำเนินไปทั้งสิ้น

มันคือเส้นทางกรรมจริงๆ

ไฟนางฟ้าเคยบอกให้เราทำไป นางฟ้าจะช่วยเหลือให้  
สำเร็จโดยคุณไม่ต้องรู้ว่ามันจะมาอย่างไร

นี่ไง วิบากกรรมก็ต้องการผลของมัน โดยที่เราไม่รู้  
มันจะมาอย่างไร อาจจะพลิกผัน อาจจะแปรปรวน อาจจะมา  
แบบนุ่มนวล อาจให้ความคลาดเคลื่อนเกิดขึ้นแค่เพราะถ้อยคำ  
ไม่กี่คำที่พูดผิดออกไปทั้งที่คิดว่าพูดถูก แล้วทุกอย่างก็ประมวล  
เข้ามาและส่งผลให้เกิดสิ่งหนึ่งขึ้นตามที่วิบากต้องการ

ถ้าเป็นคนนั่งดูละครข้างล่างที่เก้าอี้คนดูก็น่าจะสนุกจริงๆ  
แหละ น่าชื่นชมคนเขียนบท แต่วิบากกรรมเหนือกว่าคนเขียน  
บทหลายชั้นนัก

ยิ่งเห็นอย่างนี้ ยอมรับว่ายิ่งกลัวกฎแห่งกรรม

พระสอนให้ทำคืออยู่เรื่อย ๆ ยอมรับวิบากกรรมของเรา  
อย่างศิโรราบ เพื่อชดใช้ให้บรรเทา การจะอยู่ในลักษณะการนี้  
ได้ต้องใช้ความอดทน

การอดทนเป็นเรื่องไม่ง่าย เราจะรู้สึกอึดอัดคับข้อง  
เหมือนจะเก็บกด เหมือนจะยอมแพ้ทั้งๆที่ไม่ยอมแพ้ ชัยชนะ  
ของคนอดทนคืออดทนได้ แต่การอดทนในแบบนี้ไม่ทำให้เรา  
มีความสุข

อาจารย์พันโทอานันท์ ชินบุตร ได้แนะนำให้มองอีกด้าน  
หนึ่งของความอดทน ซึ่งให้ความรู้สึกที่ดีมาก

“ขันติ มีลักษณะอดทน ข่มใจ อดกลั้นหรือทนต่อ  
การรับแรงกระแทกหรือไม่ เบ้าเดียว มันมีความหมายต่าง  
กันโดยสิ้นเชิง

ขันติคือการดำรงอยู่ในความสุขสงบ หรือ ดำรงอยู่ใน  
ความรื่นรมย์

มันไม่เกี่ยวกับความอึด รับแรงกระแทก รับแรงอัด  
อะไรอย่างนั้น มันไม่เกี่ยวกับการรับความลำบากแบบอึด ทุอย่าง  
ใดเลย มันหมายความว่า แรงนั้นไม่เคยมีผลใดๆต่อจิตใจเลย

แม้ในลักษณะใด ๆ ก็ตาม

จงมีขันติ จingham ถึง จงดำรงอยู่ในความรื่นรมย์ในทุก  
สภาวะการณ์ แม้จะเป็นสภาวะการณ์ที่เป็นปรัปักษ์ที่สุด

และเขาไม่ได้แปลอย่างนั้นว่ามันคือปรัปักษ์ มันไม่มีผลทาง  
ใจใด ๆ ต่อความสุขสงบใจหรือความรื่นรมย์ใจของเขาเลย เมื่อเรา  
เข้าใจความหมายที่ถูกต้อง เราจึงจะฝึกจิตใจได้ถูกต้องตรงทาง  
ทำจิตใจให้ร้นรมย์เสียก่อน แล้วชีวิตที่ราบร้นจะตามมา”

ฉันเข้าใจทันทีที่อ่านจบและรู้สึกขอบคุณอาจารย์มากมาย  
เห็นภาพเลยว่าการอดทนแบบเดิมที่ “หนักแน่นเข้าไว้” “นิ่ง  
เข้าไว้” นั้นบางครั้งดีบางครั้งให้ความรู้สึกล้นหนานเหมือนกัน  
แต่พอนึกภาพของเราเวลา “ดำรงอยู่ในความรื่นรมย์” ท่ามกลาง  
เหตุการณ์ร้นแรงนั้น มันเบา

ไม่ใช่เราไม่รู้สึกรู้สา ไม่ใช่ทอดทิ้งเรื่องราวให้ล้นลงไป  
ไม่ใช่หักห้ามข่มใจให้นิ่ง แต่คือการที่มันคงในความสงบใจและ  
พยุหเหตุการณ์ให้ล้นกลับขึ้นมาได้ ไม่รู้ซึนนะ แต่ฉันว่ามันดีจริง ๆ

เมื่อเรายอมรับว่าทุกคนต้องรับวิบากในเวลาที่เหมาะสมมาถึง  
เราขอศีโรราบในการชดใช้ แล้วมันก็ผ่านไป และเราดำรงความ  
สงบสุขไว้ได้

ฉันว่ามันเยี่ยมที่สุดแล้วละ

## ในอ้อมกอดอันอบอุ่น

เมื่อวานคืนนี้เมื่อฉันรู้สึกตัวตื่นขึ้นมาในตอนเช้ามืด แม้ยังไม่ทันลืมตา สิ่งที่เกิดขึ้นคือความรู้สึกเศร้าอย่างรุนแรงท่วมท้น ค่ำดั่งลึกลงในหัวใจ แล้วความรู้สึกเสียใจก็ตามมาในลักษณะเดียวกัน มันช่างบีบคั้นลึกร้าวรากับว่ากำลังได้ประสบเรื่องราวแรงที่สุดอยู่ในขณะนั้น แต่ไม่ใช่ ฉันเพิ่งตื่นนอนและยังไม่ได้มีความนึกคิดถึงเรื่องใดๆ อีกทั้งความเศร้าเสียใจนั้นก็ไม่ได้ส่งสารมาให้รู้ว่าเป็นเรื่องใด มีเพียงความรู้สึกเศร้าเสียใจล้นอยู่เต็มในใจ

นี่ไม่ใช่ครั้งแรก มันเคยเกิดขึ้นมาแล้วในหลายๆ บางวัน

ทุกครั้งฉันเพียงยอมรับ อยู่กับมันสักพัก แล้วเปลี่ยน

อารมณ์โดยถูกไปทำอย่างอื่น แต่คราวนี้ฉันได้นำไปถามอาจารย์ และเพื่อนคนหนึ่ง ซึ่งให้คำตอบคล้าย ๆ กันว่า มันเป็นบาดแผล ที่ถูกเรากดไว้เนิ่นนานมาแล้วและผุดขึ้นมา ซึ่งคงต้องอยู่กับมัน สักระยะหนึ่งในตอนนั้น ยอมรับว่าเราอยู่กับมันได้ มันเป็นส่วน หนึ่งของเรา อาจใช้เวลาในการเยียวยา อาจเป็นเดือนเป็น ปีไม่รู้ได้ แต่ก็ยอมรับรู้ แค่มอง แล้วปล่อยมันออกไป มัน จะค่อย ๆ จางลงหรือเราจะอยู่กับมันได้โดยไม่รู้สึกทรมานอีก

ฉันรับฟังด้วยความนอบน้อมยอมรับว่านี่คงเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ที่จะติดตามฉันไปอีกนานกว่าจะจางไป เมื่อวานนี้เป็นอีกเช้าหนึ่ง ที่ความรู้สึกเศร้าเสียใจเข้ามาทักทายตอนลึ้มตา มันน้อยกว่าวัน ก่อน ฉันเฝ้าของมันอยู่เงียบ ๆ

ฉันหวนนึกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้มา

1 อาจารย์พันโทอานันท์ ชินบุตร เคยเล่าถึงการสาธิต เรื่องการใช้ภาพจินตนาการล้างบาดแผลในใจให้ชายคนหนึ่ง แล้ว เปลี่ยนแนวความคิดใหม่ลงไป ทำให้เขาหลุดพ้นจากบาดแผลนั้น ได้ (ฉันเคยเล่าไว้นานมาแล้ว)

2 เต๋บบี้ ฟอร์ด เล่าไว้ในหนังสือ ด้านมืดของผู้ตามหา แสงสว่าง ถึงเรื่องการมีตัวตนศักดิ์สิทธิ์ซึ่งอยู่ในใจเรา เรา

สามารถฟังพาการโอบอุ้มของตัวตนศักดิ์สิทธิ์ได้

3 มีคำสอนจากพระอริยสงฆ์เสมอเรื่องการให้อภัยทั้งคนอื่นและตัวเอง ความเมตตา และการขอโทษ

ฉันคิดว่าการยอมรับความรู้สึกเศร้าเสียใจอย่างเดียวแล้วก็ผ่านไปนั้นเป็นวิถีทางหนึ่ง แต่มันอาจมีอีกนิตหนึ่งใหม่ที่กลายเป็นว่ามีการสร้างความเคยชินร่วมด้วยของเราขึ้นมาจนคิดว่าเราอยู่ร่วมกับมันได้ ไม่เป็นไร แต่ยังไงก็ต้องมีวิถีทางนี้อยู่แล้วอย่างเลี่ยงไม่ได้

ฉันมองเพิ่มว่า แม้จะไม่รู้ว่าก่อนเศร้าเสียใจที่เป็นมวลกลมๆขาวๆอยู่ในอกนั้นคือเรื่องอะไร แต่เมื่อมันมี มันต้องมีเจ้าของต้นเรื่องที่คอยการขอโทษอยู่ ความเศร้าคงเพราะเป็นเรื่องที่ไม่ควรเกิดขึ้น ความเสียใจคงเพราะเป็นความสำนึกผิดของฉันที่มีให้กับเจ้าของต้นเรื่อง

ฉันจึงนอนอย่างสงบ หายใจอย่างผ่อนคลายเป็นพาตัวเองเข้าไปหาก้อนมวลกลมขาวในอก แล้วคุยกับมัน

“ฉันไม่รู้ว่าเธอคือเจ้าของเรื่องอะไร บางทีฉันได้ทำไว้หลายเรื่อง ขอให้เธอเป็นเรื่องทั้งหมดที่ฉันควรเอ่ยขอโทษอีกครั้ง เธอต้องเป็นเรื่องที่ฉันทำผิดให้ ฉันสำนึกผิด ฉันเสียใจ ฉันขอโทษ ขอให้เธอผ่อนคลาย ขอให้เธอยกโทษให้

ฉัน ขอให้เธอมีความสุขขึ้นจากการให้อภัยฉัน โปรดยอมรับความรักจากฉันและตัวตนศักดิ์สิทธิ์ของฉัน”

ในภาพนั้น ฉันโอบกอดก้นมวลกกลมขวนั้นไว้และก้าวเข้าไปชบอกตัวตนศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นเหมือนนางฟ้าในชุดสีขาวมีปีก ขาวยาวมีรัศมีสว่างเรือง เราอยู่ในอ้อมปีกที่โอบกอดด้วยความรัก ความเมตตาตามหาศาลด้วยความไว้วางใจว่าเราได้ให้อภัยกัน

ให้อภัยกัน เจ้าของต้นเรื่องได้ให้อภัยฉัน ฉันไม่ได้โกรธที่เธอมาทำให้ฉันเศร้าเสียใจมากมายในตอนเช้า ฉันได้ให้อภัยตัวเอง

มีหลายคำสอนที่พยายามปลุกเร้าให้คนเราให้อภัยตัวเอง เพื่อจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ทำสิ่งใหม่ที่ถูกต้องดีงาม

บางครั้งเราอาจสำนึกผิด เสียใจต่อผู้ที่เรากระทำด้วย เราขอรับการอภัยจากผู้ที่เรากระทำด้วย แต่เราไม่ได้ให้อภัยตัวเอง

มีคำสอนว่า เราเป็นคน ย่อมทำผิดพลาดได้

มีคำสอนว่า การผิดพลาดคือมนุษย์ การให้อภัยคือเทวดา

มีคำสอนว่าการให้อภัยคือสิ่งสูงสุดของการให้ทาน เพราะทำยาก

ฉันเป็นใครที่จะทำผิดไม่ได้

ในอ้อมกอดของตัวคนศักดิ์สิทธิ์ เต็มไปด้วยความอบอุ่น  
ของใจที่อ่อนนุ่มเข้าหากัน ฉันรู้สึกฟุ้งฟิงราวเด็กน้อยที่เดินทาง  
มายาวนานด้วยความอ่อนล้าและต้องการที่พักพิงเพื่อหลับไหล  
อย่างวางใจ แม้ฉันจะคิดแทนเจ้าของต้นเรื่อง แต่ฉันก็หวัง  
ว่าเธอจะรู้สึกอย่างเดียวกัน เพราะเธอก็รอคอยมายาวนานเช่น  
เดียวกัน บางทีคราวนี้เราจะได้พักผ่อนในสันติภาพร่วมกัน

ถ้าวิถีเดิมยังดำรงอยู่ ยังต้องพบพานเพื่อค่อย ๆ ว่างคลาย  
อย่างน้อยวันนี้ฉันก็ได้ตั้งใจให้ความสุขเธอแล้ว อย่างน้อยฉันก็ได้  
เอ่ยขอโทษแล้วด้วยความจริงใจ อีกครั้ง

เช้าวันนี้ฉันตื่นขึ้นมาด้วยความสงบ

ฉันไม่รู้ว่าจะมีวันใดที่ความรู้สึกนี้จะผูกพรายขึ้นมาอีก  
หรือไม่

แต่วันนี้ไม่มี

ขอบคุณ

ขอให้เธอมีความสุข

ขอให้ฉันมีความสุข

## ตำหนิในดอกไม้

โลกของความเชื่อแม้จะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวเราไว้ให้อยู่กับ  
สิ่งที่เรายอมรับไว้เป็นหลักใจ แต่บางครั้งมันก็จะเป็นเหมือนรั้ว  
ที่กั้นเราไว้ในคอกด้วย ทำให้บางทีเราต้องเจ็บปวดกับความเชื่อ  
ของเราเอง

ความเชื่อมี 2 ระยะ

- 1 เชื่อว่าเราทำความดีแล้วทุกอย่างน่าจะดี
- 2 การให้อภัยตัวเองไม่ได้เพราะเราทำผิด

เรื่องแรกก่อนค่ะ

หลังจากที่ระเริงกับโลกที่ปรากฏตรงหน้าและใช้ชีวิตไป

เรื่อย จนน้องคนหนึ่งพาไปพบธรรม ฉันก็ได้ตระหนักว่าฉัน  
ควรจะเลือกทางแห่งการทำความดี ฉันคิดว่าได้พยายามทำแต่สิ่งที่  
ใคร่ครวญแล้วว่าดี

จนกระทั่งวันนี้ประสบการณ์สอนให้รู้ว่าความดีไม่มีจริง  
มีแต่ความดีของใคร มันเป็นอนัตตา เหมือนน้ำ น้ำไม่มี  
จริง มันคือธรรมชาติที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย อุณหภูมิปกติก็  
เป็นของเหลว ร้อนก็เป็นไอ เย็นก็เป็นน้ำแข็งก้อนๆ

สิ่งที่เราต้องทำคือทำความดีที่เราคิดว่าดีแล้วต่อไป เพื่อ  
ความสุขและเป็นมงคลแก่ตัวเราเอง

สิ่งที่เราทำดี ในสายตาคนอื่นอาจไม่ดีก็ได้ สิ่งที่เราทำ  
จะเป็นความดีต่อคนคนนั้นก็ต่อเมื่อคนนั้นได้รับสิ่งที่ดีมาสนใจ  
เมื่อไหร่ที่คุณไม่ให้คุณก็ทำไม่ดีแล้ว

การทำความดีให้คนคนหนึ่ง ฉันพบว่ามักจะไปกระทบกับอีก  
คนหนึ่งโดยไม่ตั้งใจ มันเป็นแบตเตอรี่ฟราย เอฟเฟก และ  
ทำความลำบากใจให้เรามากทีเดียว เราไม่สามารถทำสิ่งดีให้ทุก  
คนพร้อมๆกันได้ เราก็ได้แต่เลือกว่าเมื่อไรเราจะเป็นไอ หรือ  
เป็นน้ำแข็ง ไม่ว่าอย่างไรเราจะถูกกำหนดให้อยู่ดี เราต้องเรียนรู้  
ความจริงนี้และปล่อยให้มันเป็นไป เมื่อเราอมเป็นดอกไม้ที่มี

ตำหนิ เมื่อนั้นเราก็จะไม่เป็นไร

### เรื่องที่สอง

ความเชื่อที่ฉันยึดไว้ว่าควรทำสิ่งดีจากเรื่องแรกนั้นได้กัน  
ล้อมฉันไว้ เมื่อฉันทำสิ่งไม่ดี ฉันก็เสียใจ แม้ประตูคอกจะเปิด  
ฉันก็ไม่อาจออกไป ฉันไม่อาจยอมรับการให้อภัยตัวเองได้ รู้สึก  
ว่าไม่สมควรได้รับการอภัย เพราะฉันได้ทำสิ่งไม่ดี

หนังสือ ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง เด็บบี้ ฟอร์ด  
กล่าวว่า

“การให้อภัยเป็นก้าวสำคัญที่สุดของเส้นทางสู่การรักตัว  
เอง เราต้องมองตัวเองด้วยความใสซื่อแบบเด็ก และยอมรับ  
ความผิดพลาดและความหวนวิตรกของเราด้วยความรักและ  
ความเมตตา เราต้องพักการตัดสินใจอันโหดร้ายไว้ก่อน แล้วหัน  
มาเรียนรู้และยอมรับความผิดพลาดที่เราก่อไว้ เราต้องรู้ว่าเรา  
สมควรได้รับการให้อภัย ของขวัญศักดิ์สิทธิ์สอนเราว่าส่วนหนึ่ง  
ของการเป็นมนุษย์คือการทำสิ่งผิดพลาด การให้อภัยนั้นมาจาก  
หัวใจ ไม่ใช่ข้อตติ การให้อภัยคือการเลือกแบบหนึ่ง เราสามารถ  
ละทิ้งความขุ่นเคืองและการตัดสินใจได้ทุกเวลานาที แล้วเลือก  
ที่จะให้อภัยตัวเองและคนอื่น เมื่อเราหาของขวัญภายในตัวเอง

เราจะพบความเมตตาต่อตัวเอง แล้วเราจะเมตตาต่อคนที่เรา  
ขุนเคื่องได้โดยปริยาย”

ฉันไม่รู้เหมือนกันว่าจะออกจากคอกได้เมื่อไหร่ บางที  
อาจต้องการความเมตตาตัวเองมากกว่านี้ มีแบบฝึกหัดอีกหลาย  
บทที่จะต้องทำ การยอมรับข้อบกพร่องของชีวิตอย่างสุดใจ การ  
โอบกอดตำหนิในดอกไม้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของหัวใจหลอมรวมเข้า  
เป็นชีวิต ชีวิตที่มั่งคั่งและไม่ติดอยู่ด้วยกันอย่างเต็มเปี่ยม และ  
มันคือชีวิตของฉันทั้งสิ้นโดยสมบูรณ์

ฉันดูคลิ๊ปของ ขุนเขา เขจรบุตร กล่าวว่า

“เราอาจจะคิดว่าฮิตเลอร์เลวร้าย ในแต่ละเวลาต่อมา มันก่อ  
ให้เกิดยูเอ็็น สหประชาชาติเพื่อไม่ให้มีสงครามเกิดขึ้นอีก ทุก  
อย่างที่เกิดขึ้นมีเหตุผลของมัน เพียงแต่มันจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่”

ฉันกำลังคิดว่าบางทีการทำผิดพลาดครั้งนั้นอาจเพื่อเป็น  
เงื่อนไขหันเหให้ฉันมีชีวิตอย่างทุกวันนี้ก็ได้

หัวใจพระธรรมสอนว่า ทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

วัชรธรรมสอนว่า ทุกสิ่งสมบูรณ์อยู่แล้วในตัวมันเอง

ฉันควรใคร่ครวญธรรมมากกว่านี้

บางทีฉันอาจเดินออกจากวงล้อมของคอกนี้ได้

## รุ่งอรุณอันอ่อนโยน

เสี้ยวหนึ่งของชีวิตเราคือการเดินทางสวนกับกาลเวลา ทุกวันเราคิดว่าเราเดินทางไปพร้อมกับเวลาปัจจุบัน มุ่งสู่อนาคตที่เราวางสิ่งที่มุ่งหวังไว้ แต่บางอย่างที่ก่อตัวอยู่ในจิตใจลึกๆ คือเมล็ดพันธุ์จากอดีตที่เติบโตขึ้นมาขวางกั้น ปัจจุบัน เราไม่รู้ตัวว่าเราเดินสวนกลับไปหาอดีตตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงไม่รู้ทำไมความรู้สึกบางอย่างจึงเกิดขึ้นโดยเราไม่รู้สาเหตุ เช่นความรู้สึกเสียใจอย่างลึกซึ้งในจิตใจโดยที่ไม่ได้กำลังมีเรื่องราวใดๆ เกิดขึ้น หากเรามองผ่านมันไปโดยคิดว่ามันเป็นปกติของเรา เราก็จะเปลี่ยนแปลงกิริยาพื่อให้อารมณ์นั้นจบไป แต่มันจะยังอยู่ตรงนั้น จมลงไปและวันหนึ่งก็ลอยขึ้นมาอีก ซ้ำอยู่อย่างนั้นต่อไป

ครั้งหนึ่งในอดีตอันไกลของฉันเคยทำสิ่งผิดพลาดที่เป็นบาดแผลในใจ เมื่อฉันได้มาศึกษาธรรมะและการพัฒนาจิต สองอย่างนี้ช่วยเยียวยาฉันเป็นระยะ ๆ ตามแต่เมื่อใดได้รับความรู้มาก็นำมาขัดล้างเสียครั้งหนึ่ง หลายครั้งที่ฉันคิดว่ามันได้ลบเลือนไปสิ้นแล้ว แต่ก็ไม่ใช่ เรื่องราวอาจคล้ายเลือนหาย แต่ความรู้สึกยังคงอยู่ รู้ได้จากการที่เมื่อมันหวนกลับมา มันยังสามารถอุทิศอารมณ์ให้ฉันเฉยได้เหมือนเดิม

ถ้าคุณเคยมีประสบการณ์ที่ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นอะไร ทำไมจึงรู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้ ฉันอยากเล่าเส้นทางของฉันให้ฟัง บางทีคุณอาจนำไปลองค้นหาดูบ้าง

1 ตอนที่ฉันเริ่มรู้จักพระธรรมเป็นครั้งแรก ฉันได้รู้ว่าบางสิ่งที่ฉันดำเนินชีวิตอยู่มันผิด ฉันตั้งใจว่าจะเดินตามรอยพระธรรม ฉันเลิกทำสิ่งนั้น และคิดว่าเพียงพอแล้ว พระธรรมสอนว่า

“ผู้ใดทำกรรมชั่วแล้วละเสียได้ด้วยกรรมดี ฉันใด  
ผู้หนึ่งย่อมยังโลกนี้ให้สว่างเหมือนพระจันทร์พ้นจาก  
เมฆหมอก ฉะนั้น”

ถ้อยคำนี้ปลอบโยนฉันและทำให้ฉันตั้งใจทำดี

2 แต่ความรู้สึกกระลึกถึงสิ่งที่เคยทำยังคงสะกิดเตือนให้  
หม่นหมองอยู่เสมอ ฉันได้รับคำสอนให้เขียนด้วยปากกาลง  
ในกระดาษถึงเรื่องนั้นออกมาให้หมดจิตหมดใจทุกความรู้สึก  
อย่างละเอียดแล้วเผากระดาษนั้นเสีย มันได้ผลในระดับหนึ่ง  
ความเก็บกดอันหยาบกร้านได้สลายไป

3 ฉันได้พบหนังสือ เดอะ เมจิก ของรอนด้า เบอร์น  
บอกให้เขียนถึงข้อดีของเรื่องที่เป็นบาดแผลว่ามีอะไรให้  
ขอบคุณได้บ้าง

4 หนังสือ ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง ของ เด็บบี้  
ฟอร์ด บอกเล่าเรื่องการให้อภัยตัวเอง และการโอบกอด  
ของตัวตนศักดิ์สิทธิ์ของเรา

ฉันเริ่มต้นใหม่ เขียนถึงสิ่งที่เคยเกิดขึ้น เรื่องอะไร  
บ้างที่ผุดขึ้นมาเองขณะเขียนก็เขียนออกมาตามไปหมดไม่  
ขัดจู้จี้ ทำไมเวลาผ่านไปเนิ่นนานมันยังรู้สึกมีอารมณ์ร่วม  
อยู่ในเหตุการณ์วันนั้นๆ เขียนความรู้สึกนั้นออกไป จน  
มันพออนุโลม

จากนั้นเขียนถึงการยอมรับว่าอดีตนั้นมีจริงเกิดขึ้นจริง  
ยอมให้อยู่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตในอดีตและขอให้มันสงบ  
ลงได้แล้วจากการที่ได้รับการยอมรับไม่ผลักไสไม่รังเกียจไม่  
ยอมรับรู้ว่ามันเคยมีตัวตน ฉันรู้สึกได้ว่ามันสงบลงจริงๆ  
มันกลับไปนอนลงในสวนของอดีต

5 คนเรายอมรับรู้สึกเหมือนว่ามีสองคนอยู่ในตัวเรา ฉัน-  
คนที่เฝ้ามองคนที่นั่งเขียนอยู่-ได้บอกว่า ฉันให้อภัยเธอ  
นานแล้วที่เธอเลิกทำสิ่งนั้นและทำดีตลอดมา ยุติเรื่องนี้เสียที่  
มันได้กลับไปอยู่ในเวลาของมันแล้วไม่มารบกวนแล้ว การทำ  
ผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ เธอเองก็ทำผิดพลาด  
ได้ จงให้อภัยตัวเอง

6 ในที่สุดหลังจากเวลาอันยาวนานนับสิบปีที่ฉันพัวพัน  
กับเรื่องนี้ ฉันก็ได้พบปัญหา

ฉันผู้กระทำผิดนั่นเองที่ไม่สามารถยอมรับการให้อภัย  
ได้

ฉันรู้สึกไม่ถูกต้องที่ได้รับการให้อภัย

ไม่ถูกต้องที่ยอมรับการให้อภัย

ที่ผ่านมาเวลาเขียนเล่าเรื่องราวลงในกระดาษ ฉัน  
จะเล่าด้วยท่าทีของผู้ทำผิดที่มีเหตุผลสมควรทำสิ่งนั้น แม้  
จะยอมรับว่าผิด แต่มีเหตุให้ทำ มันแข็งขึ้นคือดัง ต่อมา  
ขอบคุณก็ยังเต็มไปด้วยเหตุผลที่สมควร

คราวนี้ฉันเขียนด้วยความรู้สึกรู้อย่างที่เกิดขึ้น โกรธ  
เกลียด เสียใจ ยอมรับ อ่อนโยน ยอมแพ้ และยอมให้มัน  
อยู่ด้วยอย่างเป็นมิตรเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน

นี้อาจเป็นประตูที่เปิดออก เมื่อเด็บบี้ พอร์ด ย้าอีก  
ครั้งว่า

“การให้อภัยเป็นก้าวสำคัญที่สุดของเส้นทางสู่การรัก  
ตัวเอง เราต้องมองตัวเองด้วยความใสซื่อแบบเด็ก และ  
ยอมรับความผิดพลาดและความหวนวิตกของเราด้วยความ  
รักและความเมตตา เราต้องพักการตัดสินอันโหดร้ายไว้  
ก่อน แล้วหันมาเรียนรู้และยอมรับความผิดพลาดที่เราก่อไว้

เราต้องรู้ว่าเราสมควรได้รับการให้อภัย

ของขวัญศักดิ์สิทธิ์สอนเราว่าส่วนหนึ่งของการเป็น  
มนุษย์คือการทำสิ่งผิดพลาด การให้อภัยนั้นมาจากหัวใจ  
ไม่ใช่ฮึดตา การให้อภัยคือการเลือกแบบหนึ่ง เราสามารถ

ละทิ้งความขุ่นเคืองและการตัดสินได้ทุกเวลานาที แล้วเลือกที่จะให้อภัยตัวเองและคนอื่น เมื่อเราหาของขวัญภายในตัวเอง เราจะพบความเมตตาต่อตัวเอง แล้วเราจะเมตตาต่อคนที่เราขุ่นเคืองได้โดยปริยาย”

ฉันเกิดความรู้สึกว่าฉันได้รับการให้อภัยได้และยอมรับการให้อภัยนั้น

จากวันนั้นถึงวันนี้นานมากแล้ว ฉันเพิ่งได้จบเรื่องราวกับมัน ฉันรู้สึกปลดปล่อยโล่งเบา รู้สึกอ่อนโยนในใจเหมือนแสงอรุณอันอ่อนโยนที่ค่อยเปิดริมขอบฟ้าขึ้นมา ฉันรู้สึกอ่อนโยนกับชีวิต นึกถึงคนที่ฉันเคยโกรธและรู้สึกว่าพวกเขาก็เป็นคนที่ทำผิดพลาดได้และสมควรได้รับการให้อภัยเช่นกัน ฉันได้ให้อภัยพวกเขา และยังทำให้ฉันตัวเบามากขึ้น

สิ่งหนึ่งนำสู่อีกสิ่งหนึ่ง ความรู้สึกโปร่งเบาที่เกิดขึ้นนำไปนึกถึงภาพคนดีที่น่ารักๆ ที่ฉันพบเข้ามาในห้วงคำนึง ทำให้นอนหลับได้ และรู้สึกดีที่ชีวิตได้พบพวกเขาและเราจะได้ทำสิ่งดีร่วมกัน

แม้จะใช้เวลายาวนานกว่าจะเดินทางมาถึงจุดนี้ แต่ก็น่า  
ขอบคุณที่ยังได้มาถึง ขอบคุณพระธรรม ขอบคุณหนังสือ  
ทุกเล่มที่ได้อ่าน คลิปทุกคลิปที่ได้ชมและชื่นใจ ขอบคุณตัว  
เองที่พยายามพัฒนาจิตใจมาตลอดจนได้ผลเป็นความปลอด  
โปร่งโล่งใจ

ขออวยพรให้คุณที่ค้นหาประสบการณ์เดียวกันได้พบ  
ปมปัญหาของตัวเองว่าคืออะไร และได้รับความสุขสงบใน  
จิตใจในที่สุด

## เสียงของความเสียใจ

ฉันได้เล่าเรื่องการค้นพบและแก้ไขความรู้สึกเสียใจไว้ในบท “ในอ้อมกอดอันอบอุ่น” และ “รุ่งอรุณอันอ่อนโยน” ด้วยหวังว่าอาจเป็นประโยชน์กับบางคนที่รู้สึกอย่างเดียวกัน และยังแก้ไขไม่ได้ เพื่อว่าจะเป็นอีกทางหนึ่งที่ให้สองคุณ คิดเอาเองว่านั่นเป็นการแก้ปัญหาใหญ่ที่สุดในชีวิตแล้วที่ฉันได้ทำพลาดไปและได้จบลงแล้ว ฉันรู้สึกสงบลงมาก แต่แล้วฉันก็ได้รับประสบการณ์ใหม่อย่างไม่คาดคิด

ขณะที่ฉันกำลังนั่งฟังสัมนายอยู่ในห้องที่มีคนฟังร่วมยี่สิบคน ทันใดนั้นฉันก็รู้สึกถึงความเสียใจขึ้นมาในอกอย่างรุนแรง มันร้าวรานมาก ฉันไม่รู้ว่าเกี่ยวกับเรื่องอะไร มัน

ไม่เกี่ยวกับเรื่องที่กำลังฟังสัมนาอยู่

ฉันตรงดูว่าควรจะทำอะไรความรู้สึกนั้นไปแล้วกลับมาฟังสัมนาต่อดีมั๊ย คุณมันจะไม่ไหวละเอาเสียเลย แต่อีกใจหนึ่งคิดว่ามันเป็นสัญญาณบางอย่างที่เข้ามาเพื่อบอกความสำคัญของมัน มันพร้อมจะเปิดออกมาเพื่อคุยกับฉัน หากฉันเผลอเสีย มันอาจจะหลบไปอีกนาน

ดังนั้นฉันจึงนั่งสงบลง และคุยกับมัน

“เธอคือใคร เสียใจเรื่องอะไร”

อย่างน่าประหลาดใจ ฉันไม่รู้ว่ามีลมหายใจหรือหลับตาอยู่ แต่ฉันเห็นภาพเป็นชอกเล็ก ๆ ลึกเข้าไปนั้นมีฉันนั่งกอดเจ้าชุกอยู่ ในความรู้สึกเหมือนเป็นเด็กหญิง แต่รูปร่างก็เป็นฉันปกติ ไม่ได้เป็นร่างในวัยเด็กแต่อย่างใด ฉันยื่นมือเข้าไปจับเธอให้ค่อย ๆ คุ้ยออกมา ความรู้สึกบอกว่าเธอคือความเสียใจที่ฉันไม่ยอมรับ ฉันไม่เคยให้เธอได้เสียใจ

นานมาแล้วมีเรื่องหนึ่งเกิดขึ้นกับฉัน มีคนทำร้ายฉันทางใจ ฉันไม่ได้มีปฏิกิริยาไววาย ยื่นข้อเสนอ ต่อสู้ ต่อต้าน ทำร้ายกลับไป ฉันยังคงสงบนิ่ง ไม่ได้ตอบ เป็นอย่างนั้นตลอดมา

ในทางความคิด ความซุ่มซ่อนเข้ามาเรียนเป็นระยะๆ ฉันอาจเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ้างอย่างโมโห ให้อตัวเองฟัง (ทั้งที่รู้อยู่แล้ว) แต่ก็แค่นั้น ซึ่งทำให้ฉันอารมณ์เสียเป็นคราวๆไป ฉันสัมผัสได้ว่ารู้สึกเป็นผู้ถูกกระทำตลอดระยะเวลายาวนาน

ปีที่แล้วนี้เองที่วันหนึ่งอยู่ดีๆฉันก็ถามตัวเองว่าทำไมไม่ได้ตอบไปบ้าง ความรู้สึกที่ใสสะอาดตอบว่าเพราะนั่นเป็นเรา เราไม่ลงไปเล่นกับเรื่องแบบนั้นหรอก เราดีพอสำหรับตัวเรา ใครจะเห็นหรือไม่เห็นไม่ใช่ปัญหาของเรา ดังนั้นเราจึงไม่ทำอะไรกับเรื่องนั้น

เด็กหญิงคนนั้นบอกว่า “แต่อย่างน้อยเธอควรให้ฉันเสียใจ เธอไม่ยอมให้ฉันเสียใจทุกๆที่มันน่าเสียใจ ถ้าเป็นใครๆเขาก็ต้องเสียใจออกมาทั้งนั้นเธอทำว่าเข้มแข็งไม่มีปฏิกิริยา แต่เธอยอมรับว่ามีฉันที่เสียใจอยู่ไม่ได้หรือ ไม่ต้องเสียใจออกมาให้ใครเห็นก็ได้ แต่เธอควรยอมรับฉัน ฉันเป็นส่วนหนึ่งของเธอนะ”

ฉันประหลาดใจ จำได้ว่าตอนที่เกิดเรื่องฉันรู้สึกหลาย

อย่าง ซา หนักแน่น เยอหยิ่ง นิ่งดู รับมือ ดีห่าง ถือดี  
นั่นสินะ ไม่มีเสียใจ

ฉันเอ่ยกับเด็กหญิง “ฉันขอโทษ ฉันยอมรับเธอ  
นะ เธอเป็นส่วนหนึ่งของฉัน จงเสียใจเถอะ เสียใจให้พอ  
แล้วจงสบายใจขึ้น”

ฉันปลอมประโลมเธอ นึกภาพตัวตนศักดิ์สิทธิ์เป็น  
นางฟ้าชุดขาวมีปีกยาวมีรัศมีสว่างไสว เราเข้าไปชบอคนางฟ้า  
ที่กำลังโอบกอดเรา ฉันรู้สึกดีเวลาชบอคนางฟ้า รู้สึกได้  
พักพ่อนจากความเหน็ดเหนื่อยอันยากเข็ญและยาวนาน รู้สึก  
ปลอดภัย รู้สึกได้พบที่พึ่งพิง รู้สึกไว้วางใจ

ฉันแปลกใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น เออเนะ คนเรามีความ  
เสียใจกับสิ่งได้กระทำไปและเสียใจกับสิ่งที่ไม่ได้ทำ แต่ก็  
เพิ่งรู้ว่ามีความเสียใจที่เราไม่ยอมเสียใจด้วย

เมื่อเราเปิดทางให้สิ่งที่เก็บกักไว้อย่างหนึ่งออกไป ก็  
เปิดโอกาสให้สิ่งต่อ ๆ มาหลุดออกมาด้วย สิ่งที่เราไม่รู้ว่าเรา  
เก็บไว้ ขอบคุณประสบการณ์อันแปลกประหลาดนี้ที่ช่วยให้  
ฉันได้พบความสงบในจิตใจมากขึ้น

เพื่อน ๆ อาจรู้สึกเหมือนฉันเล่านิทานประหลาด ๆ ให้ฟัง  
ก็ดีค่ะ สนุกมั๊ยคะ ฉันอาจไม่ได้เป็นโคชดัง ไม่ได้มีญาณ  
อะไร แค่อยมฟังเสียงภายในตัวเองที่อยากจะสื่อสารกับเรา  
ถ้าเพื่อน ๆ ที่มีความไม่สบายใจจะลองสนใจเรื่องราวต่าง ๆ ที่ฉัน  
เล่าแล้วลองค้นหาตัวเองดู ถ้าสิ่งที่ฉันนำมาเล่าทำให้เพื่อนสัก  
คนกลับมาใช้ชีวิตที่มีความสุขสงบขึ้นได้ ฉันก็พอใจแล้วค่ะ

## หัวเราะกับชีวิต

วันก่อนฉันโพสก่อนนอนว่า

“เมื่ออยู่กับเธอ ก็ไม่มีอะไรน่ากลัว มีแต่ความสุขใจ”

มีเพื่อนถามมาว่า “เพียงแค่ว่าจะมาก็ไม่สบายใจแล้ว ทำไงดี”

จากการได้คุยกับเพื่อนหลายคน ฉันได้พบว่าเรามากจะมีคนที่เป็นพิษกับเราอย่างน้อยหนึ่งคนและไม่เคยง่ายเลยที่จะไม่รู้สึอะไรกับสิ่งที่เขาทำ ที่ยากที่สุดคือการที่ไม่อาจหลุดออกไปจากกัน

ฉันเองก็มีประสบการณ์เดียวกันและใช้เวลานานหลายปีกว่าจะบรรเทาเบาบางลงได้ เมื่อกลับไปสังเกตดูก็พบว่ามันมีขั้นตอนการได้พบคำแนะนำ ขั้นตอนการฝึกหัด

ทำ มันไม่ใช่โรคมะเร็งที่กดปุ่มเดียวแล้วทุกอย่างก็จบลงได้ดังใจ แต่เมื่อเราทำไปเรื่อย ๆ สัจธรรมก็ปรากฏคือ มันเปลี่ยนแปลงได้

ดังนั้น หากคุณปรารถนาจะพ้นไปจากความรู้สึกนี้ คุณต้องใจเย็น ใช้เวลาตัวเอง รับคำแนะนำที่ฟ้าจะคอย ป้อนเข้ามาทีละครั้ง ๆ ทำตามอย่างเชื่อว่าจะได้ผล คุณจะพบทางของตัวเอง

เนื่องจากแต่ละคนมีเงื่อนไขแวดล้อมต่างกัน พื้นฐานต่างกัน ฉันจะเล่าประมวลมาให้เลือกเอาตามอัธยาศัย สิ่งที่คุณต้องไม่ลืมคือมันไม่ใช่โรคมะเร็งที่กดครั้งเดียวดับไป

1 วิเคราะห์คนที่ปัญหาของคุณว่าเขามีพื้นฐานมาอย่างไร ทำไมเขาจึงมีความคิดอย่างนั้น จิตใจอย่างนั้น อะไรเป็นแรงผลักดันให้เขาเป็นอย่างนั้น เช่นตอนเด็กเขาอยากจนมาก ตอนนี้อายุเบียดเบียนเรามากเพื่อการกอบโกยหวังหนีความยากจนที่ตามหลอกหลอน หวังชดเชยชีวิตวัยเยาว์ จนเขาไม่สนใจว่าจะเบียดเบียนใคร

1.1 เราอย่าให้เขาได้ใหม่ การให้อภัยเขาก็คือการยอมให้ตัวเราหลุดออกมาจากเขา ไม่เก็บการกระทำของเขามาคิดให้เสียเวลาเรา ขอให้รู้ว่าการที่เราให้อภัยเขาไม่ได้เพราะเรา

อยากให้เขาได้รับการตอบแทนที่สาสม แต่นั่นเป็นการสร้าง  
วิบากกรรมใหม่ของเรา มันไม่จำเป็น ใครทำอะไรได้อย่าง  
นั้น กฎแห่งกรรมจะดูแลเรื่องนี้เอง ไม่ใช่หน้าที่ของเราที่จะ  
ให้เขาได้รับอะไรตอบแทน

2 เอากระดาษมาเขียนข้อดีของเขา 10 ข้อ และ  
ขอบคุณ

-ขอบคุณที่เขาแสดงให้เห็นว่าคนตระหนี่เขาคิดยังไง  
บ้าง ฉันได้เรียนรู้มากเลย จะได้ไม่ทำถ้ามันเบียดเบียนใคร  
แต่บางเรื่องก็น่าจะตระหนี่มากกว่าจะฟุ้งเฟ้อ ได้ประโยชน์  
เหมือนกัน

-ขอบคุณที่ตำรวมาจับเพราะจับเร็ว เขากำลังช่วย  
เตือนสติว่าฉันอาจพบอุบัติเหตุ ทำให้ครอบครัวพบความ  
ทุกข์ร้อน

3 โยนให้อย่างอื่นรับไป เช่น คนที่มาทำร้ายเรานี้เป็น  
คนโชคไม่ดี โชคไม่ดีที่ไม่มีใครสั่งสอน โชคไม่ดีที่ไม่มีใคร  
ช่วยเหลือ โชคไม่ดีที่บุญน้อยทำให้เกิดมาใจแคบ เมื่อรู้ว่า  
เขาโชคไม่ดีแล้วมาทำกับเราก็อยาไปถือสาเลย เราโชค  
ดีกว่าตั้งเยอะ เขาทำอย่างไรก็กระทบเราไม่สำเร็จหรอก

เราไม่สนใจ

4 ให้ของขวัญ นำประหลาดใจอยู่หรอก แต่เคยทำมาแล้วดี ถ้าคุณรักใครก็ให้ของขวัญ ถ้าคุณเกลียดใครก็ลองให้ของขวัญเขาด้วย เมื่อคุณให้ของขวัญเขาได้ ใจคุณจะมีบางอย่างเปลี่ยนแปลงไป

5 ถ้าเป็นคนอื่น คุณก็ควรหลีกเลี่ยงการพบปะ เพียงแค่รู้ว่าจะมีมาก็ไม่สบายใจ คุณก็ออกไปเที่ยวที่อื่นซะ บางวันก็ไม่ต้องทำตัวเป็นคนดีก็ได้ ดูแลตัวเองก่อน ถ้าจะต้องเลิกกันไปไม่คบกันก็ไม่มีอะไรต้องเสียใจ หลักธรรมก็สอนแล้วว่า”อย่าคบคนพาล”

ถ้าเป็นคู่ครอง อันนี้คุณเองแหละที่ต้องเปลี่ยนแปลงหาเวลานั่งดูพระจันทร์เจียบ ๆ แล้วถามตัวเองว่ายังอยากรักษาสถาบันครอบครัวไว้ไหม ถ้าใช่ ก็ต้องยึดอันนี้ไว้เป็นหลักชัย แล้วอย่างอื่นให้มันเล็กลงให้หมด คิดเสมอว่าเราอยู่กันได้ไม่นานก็ต้องตายจากกันไปแล้ว เวลาที่เหลืออยู่ขอให้มีความสุขด้วยกัน การบอกเล่าความเป็นตัวเราให้กันฟังเพื่อความเข้าใจ ถ้าทำได้เป็นสิ่งที่ดี แต่ควรจะเป็นการตั้งใจคุยกันเพื่อสันติ 555 สงบใจฟังกัน

วิธีทำให้การคุยกันนี้เข้าใจกันได้ คือการบอกเล่า”ความเป็นตัวเรา” ไม่ใช่เนื้อเรื่องที่เคยเกิดขึ้น เพราะจะนำมาซึ่งอารมณ์และการโต้เถียง ทำให้ไม่สำเร็จ เมื่อมีอุดมการณ์ร่วมกันได้จะทำให้ครอบครัวมีความสุขขึ้น สิ่งที่กำลังคาใจจะหายไป ตั้งต้นกันใหม่ หลวงพ่อจรัญสอนว่า “เรื่องเก่าอย่าเอามารื้อฟื้น”

ถ้าเป็นเหตุการณ์ใหม่ที่จะเดินหน้าต่อไป ก็จะไม่อย่างนี้

เมื่อก่อนฉันเป็นคนชอบพูดสิ่งที่อยู่ในใจออกมา ฉันกับสามีมักมีความเห็นไม่ตรงกันและฉันจะพูดออกมา ทำให้เราเถียงกันเสมอ

พระพุทธเจ้าสอนว่าไม่ต้องพูดบ้างก็ได้ ฉันเริ่มหัดเงียบ ฉันจะบอกเหตุผลส่วนของฉันอย่างเรียบๆ ไม่มีอารมณ์ บอกแล้วหมดหน้าที่ก็เงียบไปเลย เขาจะรับไม่รับเรื่องของ เขา จะตัดสินใจอย่างไรเรื่องของ เขา จะเกิดอะไรตามมาค่อยแก้กันไป

แต่คุณต้องไม่เก็บเอาความเงียบนี้มาเป็นความกดดันตัวเองให้คับใจ เมื่อเงียบแล้วก็ปล่อยไป ทำให้สบายอะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด ศีโรราบกับอนาคต เมื่อคุณสบายใจคลื่นพลังงานจะนำสิ่งดีๆ มาให้เอง คนที่เป็นคู่ครอง

เราทำให้แยกจากไปไม่ได้ เราก็ปรับกันเองให้อยู่ด้วยกันให้มีความสุขได้

6 อาจารย์พันโทอานันท์ ชินบุตรสอนว่าให้นึกหน้าอะไรที่ตลกๆ พอนึกถึงหน้าเขาก็ให้นึกหน้าตลกมาทับไว้ ทำบ่อยๆจะตลกไปเอง เรียกว่าเปลี่ยนอารมณ์

7 โบราณมีคำดี “อย่าถือสา” เรื่องที่เกิดขึ้นอย่างไรก็จะจบไปด้วยทางใดทางหนึ่ง อย่าหยิบขึ้นมาสลักไว้ในใจ มันไม่สำคัญเมื่อเราไม่ให้ความสำคัญ ทิ้งไป อย่าถือสา เมื่อเขาไม่สำคัญกับเราแล้วเรื่องที่เขาทำก็ลดความสำคัญลงไป

คนที่ เป็นพืชยอมไม่รู้ตัวว่าตัวเองเป็นพืช ทุกคนยอมคิดว่าตัวเองดีเลิศประเสริฐศรี เราเองต้องเป็นฝ่ายเดินจากมา อย่ารอให้เขาเดินจากไปมันอาจจะยาก ความจริงอย่างหนึ่งคือเมื่อเขาเป็นพืชกับเรา เขายอมเป็นพืชกับคนอื่นด้วย ดังนั้น จึงไม่ควรเก็บไว้ว่าเป็นพืชกับเราคนเดียว ที่พูดนี้ไม่ได้หมายความว่าให้โยนไปให้เป็นพืชกับคนอื่น แต่หมายความว่าให้คุณพาตัวออกจากคำว่า “ทำไมต้องเป็นเรา”

ยังมีเรื่องดี ๆ อีกเยอะในโลกนี้ที่รอให้เราไปเบิกบาน ดังนั้น เรื่องเดียวคนเดียวแบบนี้เทียบแล้วอัตราส่วนน้อยมาก ไม่ต้องไปโฟกัสให้เพิ่มความรู้สึกเข้มข้น มันเข้มข้นขึ้นเพราะเรายกเอามาคิดเอง ถ้าเราไม่ยกมามันก็ไม่มา

ชีวิตสั้นนัก อย่าเสียเวลาเบิกบานของคุณไป  
ขอให้หัวเราะกับชีวิตดี ๆ ของคุณเดี๋ยวนี้เลย

## รองเท้าคู่ นั้น

คุณเคยรู้สึกมั๊ยว่าอยากให้ใครเข้าใจคุณในเรื่องราวที่  
ล้นอกอยู่

คุณเคยรู้สึกมั๊ยว่าทำไมคนอื่นช่างไม่เข้าใจคุณเอาเสีย  
เลย

คุณรู้สึกมั๊ยว่าในใจลึก ๆ โหยหาคนรับฟังที่จะให้คำตอบ  
ที่คุณต้องการได้

คุณรู้สึกมั๊ยว่าเรื่องราวคับอกของคุณช่างซับซ้อนพิศ  
ดารกว่าใคร ๆ

ฉันจะบอกคุณว่าไม่มีหรอกคนคนนั้น

ฝรั่งมีสำนวนหนึ่งว่า คุณต้องยืนในรองเท้าของเขา จึง

จะเข้าใจเขาได้ หรือใครก็ต้องมายืนในรองเท้าของคุณ จึง  
จะเข้าใจคุณได้

ไม่ได้มายืนในรองเท้าจริงๆหรอก เพียงหมายความว่า  
ว่าต้องยืนในจุดที่คุณยืนอยู่คือรับสภาพแวดล้อมทั้งมวลเท่า  
กันจึงจะเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ทั้งหมด

ความจริงคือไม่มีใครสามารถทำอย่างนั้นได้ เข้าใจได้  
บางส่วนเท่านั้น และมักเป็นส่วนเกี่ยวกับเหตุการณ์ แต่จะ  
ไม่เข้าใจสิ่งติดขัดที่คุณมีในจิตใจลึกๆของคุณที่เป็นอุปสรรค  
จนคุณต้องร้อนใจ

พระธรรมจึงสอนให้เราฟังตัวเอง เพราะในที่สุดแล้ว  
เราฟังใครไม่ได้ ในเรื่องของหัวใจ เราเองเท่านั้นที่เป็นคน  
ตัดสินใจสุดท้ายว่าจะไปทางไหน

เหตุลึกๆ ที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังของการออกไปไขว่คว้าหา  
คนฟังเป็นที่ฟังคือความรู้สึกสงสารตัวเอง อยากได้รับความ  
เห็นใจ อยากมีคนเข้าข้าง เป็นความต้องการเติมเต็มเข้า  
มาจากภายนอก ความรู้สึกพวกนี้เราไม่ค่อยค้นพบเพราะ  
มันจะถูกปิดบังด้วยความคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น  
จนเราไม่ได้สาวลงไปพบมัน มันเป็นรากที่ซ่อนอยู่ใต้ดิน เรา  
กลัวเพื่อไปกับใบไม้มากมายที่กำลังปลิวไหว

คนที่มาฟังอาจช่วยปลดปล่อยได้เท่าที่เขาเข้าใจ แล้ว เขาก็จะลืมไป เพราะเขาเองก็มีเรื่องส่วนตัวเหมือนกัน สมองคนเราก็มองเฉพาะส่วนที่สนใจอยากรับรู้ ซึ่งคือเรื่องราวของเขาเองที่เขากำลังแก้ปัญหาอยู่

เมื่อก่อนฉันก็เป็นแบบนี้เหมือนกัน ฉันรู้สึกว่าการแสดงของตัวเองช่างซับซ้อนพิศดาร ใครๆก็ไม่เข้าใจ ไขว่คว้าหาคนเข้าใจเพื่อช่วยตอบปัญหาของฉันจะได้แก้ไขหมดไป ตอนนี้นั้นฉันรู้แล้วว่ามีความเดียวเท่านั้นที่จะหาทางออกได้ คือตัวฉันเอง เพราะฉันรู้ข้อจำกัดและเงื่อนไขทั้งหมดทั้งปวงที่มีอยู่

สิ่งที่ฉันทำคือนั่งลงเงียบ ๆ และค่อย ๆ สบายลงไปถึงต้นเหตุ ซึ่งจะทำให้พบคำตอบว่าควรทำอะไรควรหยุดอะไร ตัดสินใจว่าชีวิตจะเลือกเอาแบบไหน อย่าให้มันเยอะนัก สิ่งที่ไม่ได้ก็ไม่ต้องฝืนพยายาม เป็นตัวของตัวเองว่าเราทำอะไรได้แค่ไหน ธรรมชาติให้เรามาแค่ไหน อะไรบ้าง ที่ควรปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อให้มีความสุขขึ้น เช่น คิดน้อยลงในส่วนที่ฟุ้งซ่านไป อยู่สงบๆดีกว่า เลิกคิดเรื่องอดีต อนาคตมองคร่าวๆแล้ววาง มีความสุขกับปัจจุบัน

ชนะให้มากขึ้น

จิตใจเริ่มสงบขึ้น ไม่รู้สึกอยากคร่ำครวญอะไรกับใคร  
ไม่อยากจะได้รับความเห็นใจจากใคร ไม่อยากได้การเติมเต็มจาก  
ภายนอก แต่ได้รับการเติมเต็มออกมาจากภายในจากการ  
ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา

สิ่งที่จะโอบล้อมเราไว้ได้ก็คือคำสอนของพระธรรม

- มั่นใจในการทำสิ่งดี ด้วยความรัก เมตตา กรุณา  
กตัญญู ช่วยเหลือ อภัย ไม่เบียดเบียน

- มั่นใจไม่ทำสิ่งไม่ดี ไม่ลังเลกับข้อเสนอของความ  
โลก โกรธ หลง

- พยายามระวังให้พูดดี และระวังไม่เก็บคำพูดไม่ดี  
ของคนอื่นเอาไว้ในใจ

- อย่าวางแผนอนาคตนาน ยิ่งคิดยิ่งฟุ้งซ่านไปเรื่อย  
เป็นธรรมดา แล้วมันก็ไม่เกิดขึ้นจริง ต้องเปลี่ยนแผนอยู่  
เรื่อย รอให้ถึงเวลาตัดสินใจจริงๆ จึงจะได้ข้อมูลที่แน่นอน

- คิดดีอยู่เสมอ รับฟังเรื่องราวดี ๆ อ่านหนังสือดี ๆ  
ทำให้ใจเบิกบาน

อาจจะมีคนพูดว่า “อะไรไม่รู้จักตัวเองเธอ” ใช้  
ความจริงเป็นเช่นนั้น เมื่อเรามองออกไปข้างนอกตลอด

เวลา เราจะไม่รู้จักตัวเอง เราจะรู้แต่ว่าอยากได้ออย่างนั้น  
อย่างนี้ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็ไขว่คว้าเอา  
ให้ได้อย่างใจ แต่ไม่รู้่ว่าเพราะอะไรจึงรู้สึกอย่างนั้น

นั่งลงเงียบ ๆ อยู่กับตัวเอง แล้วทำความรู้จักกับตัว  
เองให้ลึก คนข้างในมีอะไรจะบอกเรามากมาย ในเรื่อง  
ทุกเรื่องในทุกเหตุการณ์ในทุกแวดล้อมในทุกเงื่อนไขในทุก  
ข้อจำกัด และเราจะได้คำตอบที่ถูกต้องที่เราควรทำให้กับตัวเอง

เพราะเรายืนอยู่ในรองเท้าของเรา

## ในอ้อมกอดของความเงียบ

ฉันรู้สึกว่าคุณเองโชคดีอยู่อย่างหนึ่งคือดูเหมือนฟ้าจะ  
ประทานหนทางแห่งการเรียนรู้และให้ประสบการณ์แก่ฉัน  
อย่างเป็นลำดับเรียงไป ทำให้จิตใจฉันค่อยๆเติบโตขึ้นอย่าง  
ไม่สะเปะสะปะนัก มันเหมือนอิฐที่ค่อยๆเรียงตัวขึ้นเรื่อยๆ  
จนเป็นกำแพงที่พอจะปกป้องฉันไว้ได้และที่หลังกำแพงนั้น  
ฉันได้สงบอยู่ในอ้อมกอดของความเงียบ

ในวันหนึ่งๆมักจะมีเหตุการณ์เล็กๆน้อยๆเข้ามา  
ทดสอบจิตใจ มันเล็กน้อยเมื่อเราทำให้มันเล็กน้อย เมื่อ  
ใดที่เราปรุงความคิดให้เฟิดไป มันจะไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย  
ฟังดูเหมือนง่าย แต่บางทีมันไม่เคยง่าย

เราจะพบว่าในหนึ่งเหตุการณ์จะมีคนที่อยู่ในจุดเหนือ

กว่าอีกคนหนึ่ง คนที่เหนือกว่ามีสองประเภทคือจะแสดงความใจดีหรือใจร้าย คงไม่ต้องพูดถึงคนใจดีเพราะย่อมประนีประนอมในเหตุการณ์นั้นได้ คนใจร้ายอาจจะปกติไม่ใช่คนใจร้าย แต่วินาทีนั้นเขามีอำนาจพอที่จะใจร้ายได้ และเขาจะแสดงออกมาทางวาจา ซึ่งเรื่องราวต่อไปย่อมขึ้นอยู่กับคนฟัง

ระยะหลังมานี้ฉันเลือกที่จะใช้ความเงียบเป็นกำแพง ดันเหตุการณ์ให้ผ่านพ้นไป ขอบคุณการคุยทางเน็ตที่ทำให้โอกาสนั้นง่ายขึ้น ด้วยการมีเวลาคิดก่อนพูดหรือไม่ต้องพูดในสิ่งที่คิด บางอย่างไม่ต้องตอบเลยก็ได้ เพราะความเงียบใช้แทนคำตอบได้

การเงียบนี้ก็ใช้ในสถานการณ์ขณะเผชิญหน้าได้เช่นกัน

ในเวลาวิกฤตมากๆ และเราต้องการความช่วยเหลือ นั่นคือจุดที่เราต้องใช้ความอดทนมากมายที่จะเงียบและยอมทำตามสิ่งที่โหดร้ายต่อจิตใจเพื่อให้เหตุการณ์ผ่านพ้นไปได้ ฉันจะนึกถึงบทกวี

“ใครมาเป็นเจ้าเข้าครอง คงจะต้องบังคับขับไล่  
เคี้ยวเข็ญเย็นคำกรำไป ตามวิสัยเชิงเช่นผู้เป็นนาย”

คนที่มาช่วยเหลือ ร้องเรียกสิ่งตอบแทนหลายข้อ

อย่างไรเราก็ต้องทนให้ได้ จนกว่าเราจะไม่ต้องฟังเขา

ต่อข้อเรียกร้องที่กระหน่ำลงมา แม้ส่วนหนึ่งในใจฉัน  
จะรู้สึกเจ็บปวด แต่อีกด้านฉันก็มองเห็นความพ่ายแพ้  
ต่อกิเลสของเขา ความหึงหวะโสมมในฐานะที่กำลังเหนือกว่า  
ความโลภ ความเบียดเบียน การกระหิณห์ยืมย่องในชัยชนะ  
แห่งการเรียกร้องที่โหดร้ายซึ่งเขากลับเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา

ในการรับรู้ความรู้สึกในฐานะคนฟัง ฉันรู้ว่าเขาเป็น  
ตัวอย่างของคนที่ไม่ควรเป็น ฉันให้ทุกอย่างตามที่ถูก  
เรียกร้อง และปัญหาวิกฤตก็ผ่านไป ฉันไม่คร่ำครวญไม่คิด  
ปรุงไปมากมาย ฉันจ่ายค่าเสียเปรียบในวิกฤตได้ ฉันปล่อย  
ให้มันผ่านไป นิ่งสงบและอบอุ่นอยู่ในอ้อมกอดของความเงียบ  
ความเงียบยามพายุสงบช่างเปี่ยมพลังแห่งสันติสุข

สิ่งที่เกิดขึ้นให้การเรียนรู้สองอย่าง อย่างแรกคือเห็น  
โลกธรรมหรือสังสารวัฏจากเขาและเหตุการณ์ อย่างที่สองคือ  
ได้เห็นวิธีที่ตัวเองจะเติบโตพอที่จะสงบได้ ฉันมีความสุขใน  
ฐานะของคนที่ได้นั่งเรียนเหตุการณ์จริงของโลก

ในหนังสือฮวงโป กล่าวไว้ว่า

“คนเป็นอันมากมักถูกปิดกั้นเสียจากการรู้แจ้งต่อจิต โดยปรากฏการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแวดล้อมอยู่รอบ ๆ ตัวเขา และ ถูกปิดกั้นเสียจากการรู้แจ้งต่อหลักธรรมที่สำคัญที่สุดโดย เหตุการณ์ต่าง ๆ เฉพาะตน

ดังนั้น เขาจึงพยายามหาทางหลีกเลี่ยงจาก ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นเสียด้วยหวังว่าจะทำจิตของเขาให้สงบ หรือพยายามที่จะระงับเหตุการณ์ต่าง ๆ เสีย ด้วยหวังจะยึดหน่วงเอาธรรมะนั้นให้ได้ เขาไม่เห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า การทำอย่างนี้เป็น การกลบเกลื่อน ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ด้วยจิต กลบเกลื่อนเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วย หลักธรรม

จงเพียงแต่ทำจิตของเธอให้ว่างเท่านั้น ปรากฏการณ์ ที่เป็นสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก็จะเป็นของว่างไปในตัวมันเอง จง ให้หลักการต่าง ๆ หยุตแกว่ง แล้วเหตุการณ์ต่าง ๆ ก็หยุต วนวายได้ด้วยตัวมันเอง จงอย่าใช้จิตไปในทางอุตริแปลง ๆ เช่นนั้นเลย

คนส่วนมากชี้ขาดต่อการทำจิตของตนให้ว่าง โดย เกรงไปว่าเขาจะพลัดตกไปในความว่าง เขาเหล่านั้นไม่ทราบ ว่า จิต ของเขาเองเป็น ความว่าง

คนโง่มีวแต่หลบหลีกประสบการณ์ต่าง ๆ ไม่หลบหลีก

จากความคิดปรุงแต่ง ส่วนคนฉลาดย่อมหลบหลีกจากความคิดปรุงแต่งและไม่ต้องหลบหลีกปรากฏการณ์ “

ฉันยังไม่ได้ทำจิตใจให้เป็นความว่าง ฉันยังคงรับเหตุการณ์ต่างๆด้วยจิต และรับมือด้วยธรรม ฉันยังอ่อนด้อยนักแต่ก็ยังฝึกฝนต่อไปเพื่อถึงความว่างของจิต ในระหว่างทางนี้ฉันคงต้องทำสองอย่างไปพร้อม ๆ กันโดยพยายามให้ความว่างเป็นหลักใหญ่เหนี่ยวนำจิตใจขณะรับมือกับเหตุการณ์

เมื่อพายุมา เราก็เผชิญกับพายุ ไม่นานมันต้องผ่านไป หลังจากให้บทเรียนกับเรา แล้วความสงบก็ตามมา

พายุลูกใหม่ก็อาจมาอีก แต่ความสงบก็มาอีกเช่นกัน สิ่งที่เราได้ในฐานะปุณฺณที่ขี้เกียจเวียนว้าย คือสนุกกับพายุและสุขสันต์กับความสงบ ที่หลังกำแพงมีความเจ็บที่มันคง ปลอดภัยต่อจิตใจ และเราจะอบอุ่นในอ้อมกอดของความเจ็บที่พร้อมเสมอสำหรับเรา

## การไม่เบียดเบียน

ในบทสวดมรรคมีองค์ 8 ข้อคำริชอบ กล่าวว่า คำริในการออกจากกาม คำริในการไม่เบียดเบียน คำริในการไม่พยาบาท ฉันจะขอพุดคุยถึงข้อการไม่เบียดเบียน นี่เป็นความคิดส่วนตัวจากการที่นั่งมองสิ่งที่ผ่านมาในวันเวลา

มีคนพุดเสมอว่า “ขออยู่อย่างมีความสุขโดยไม่เบียดเบียนใคร” ฟังดูน่าจะเป็นการตั้งหลักที่ดี แต่บางที่เราอาจไม่เห็นเงาของมัน

สมัยก่อนฉันไม่เคยสังเกตเรื่องนี้ เมื่อได้ศึกษาธรรมะจึงได้พิจารณาบางเรื่องที่ผ่านมาแล้วจึงเห็น

เมื่อตอนที่บริษัทย้ายจากประตูน้ำมาที่ถนนพิจัยเป็นการย้ายประมาณวันที่ 8 ของต้นเดือน เจ้าของบ้านคิด

ค่าเช่า 8 วัน แต่เราคิดว่าแค่ 8 วันเองไม่น่าคิดเลยเพราะ  
เราคิดว่ามันเล็กน้อย ตอนที่คิดได้จึงเห็นจริงว่าเรากำลังคิด  
เบียดเบียนเขาเพราะเราก็ใช้ห้องเขานี้มา สมควรจ่ายแล้ว

มันอาจเป็นเรื่องเล็กๆ แต่พระธรรมสอนเราในเรื่อง  
เล็กๆเสมอ เราเองต่างหากที่มักจะตีความไปถึงเฉพาะเรื่อง  
ใหญ่ๆ ส่วนเรื่องเล็กๆถือว่าไม่เป็นไร ความจริงเรื่องเล็กๆ  
เป็นเมล็ดพันธุ์ของเรื่องใหญ่ เมื่อเราชินกับการเบียดเบียน  
เล็กน้อยบ่อยๆ เราจะเบียดเบียนเรื่องใหญ่ได้ง่าย

คุณหญิงจันทศรี หาญเจนลักษณ์เล่าไว้ในหนังสือว่า  
ตอนที่มีความทุกข์หนักได้ไปกราบท่านพุทธทาส หวังว่า  
ท่านจะให้คำแนะนำ ในความรู้สึกของคุณหญิงนั่นคือตนเอง  
ถูกคนอื่นเบียดเบียนอย่างหนักจนอดอันตันใจยิ่งนัก ไม่มี  
ทางออก “ไม่รู้จะจัดการอย่างไรกับคนเหล่านั้นดี แต่ท่าน  
พุทธทาสพูดว่า

“ก็อย่าไปเบียดเบียนเขาสิ”

ฉันอ่านแล้วก็จำประโยคนี้นี้ไว้เตือนตนเอง

ไม่ใช่ที่เราจะนอนราบลงให้คนอื่นเหยียบย่ำได้ตามใจ  
โดยไม่รู้สึกรู้สึกลำบากใจ แต่เราปักหลักความเป็นเรา คติของ  
เรา หลักการของเรา ไว้ดีแล้วและมุ่งมั่นทำไป เมื่อสิ่งใด

เกิดขึ้นกับเราแล้ว สิ่งต่อไปที่เราจะทำคือ “เราจะทำอะไรต่อไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว” ไม่ใช่กับ “คนที่ทำให้เกิดขึ้น” อย่าเสียเวลากับคนอย่างนั้นสามเณรเคยบอกสมัยที่โดนมรสุมนิสงครามอาชีพว่า “เราเป็นกำแพงเมืองจีนที่ไม่กลัวว่าใครจะเอาหัวมาชน”

การไม่คิดเบียดเบียนใครเป็นความสุขอย่างหนึ่งที่สัมผัสได้ถึงความสงบในใจที่สะอาดและร่มเย็น จงอย่าร้อนใจเมื่อถูกใครเบียดเบียนแม้เล็กน้อย ให้ถือว่าทำทานไป

เมื่อคราวที่มีโอกาสได้ไปวัดราชาธิวาส มีภาพบนฝาผนังเป็นรูปพระเวสสันดร นั่งชมๆ ไปเกิดแรงบันดาลใจขึ้นมาว่าถ้าเราให้ทานมากเท่าที่ได้คงจะดีแก่จิตใจมาก เราจะไม่หงุดหงิดเมื่อมีใครกระทบกระทั่งแม้เล็กน้อย เราจะไม่อ่อนใจเมื่อมีใครทำให้ผิดหวัง เราจะไม่สะเทือนใจเมื่อใครมาเบี้ยวเงินเรา (คนที่เวลาขี้เงินแล้วพูดว่า “หนูรับรอง หนูไม่ให้เสียเครดิตตัวเองหรอกค่ะ “ คนนี้รับรองไม่ได้คีน) ทุกการเบียดเบียนขอให้เราตั้งใจเป็นโรงทานซะเลย จะสบายใจตั้งแต่แรกและได้เห็นตัว “กิเลส” ว่า อ้อ หน้าตามันเป็นอย่างนี้เอง ช่วยให้อบอุ่นได้เร็วสมกับการที่เราปฏิบัติธรรมโดยการศึกษาคนจริงเหตุการณ์จริง

-เมื่อเขาเบียดเบียนเรา เราจะเห็นความยากลำบาก

ในจิตใจของเขาคิดให้เขาแสดงออกมาโดยที่เขาไม่รู้ตัว  
บางที่เขาแอบภูมิใจด้วยซ้ำว่าทำสำเร็จ

-เมื่อเราถูกเบียดเบียน เราจะเห็นกิเลสความเป็นตัว  
ตนของเราว่า”ฉัน”กำลังถูกกระทำ เราจะเห็นโทษของเรา  
ผู้ถูกกระทำ เรามานะถือดีว่าอย่างเราไม่น่ามีใครกล้ามาทำ  
กับเรา เห็นความใจร้ายของเราจากภาพที่เราคิดถึงการ  
กระทำคืนแก่เขา เห็นความระอุร้อนของใจที่คิดร้าย เห็น  
ความเครียดเกิดขึ้นในเนื้อตัวและในหัวสมอง ฯลฯ

-เมื่อเราคิดเบียดเบียนใคร เราก็จะเห็นกิเลสเหล่านั้น  
ที่กำลังเกิดในตัวเราด้วย เราหาทางอย่างไรที่จะได้เปรียบ เรา  
วางแผนยังไงไม่ให้ใครประณามได้ที่หลัง เราใช้เวลาเท่าไร  
ถ้าต้องการผลเยอะๆ ฯลฯ

ฌอง ปอล ซาร์ต บอกว่า “นรคคือคนอื่น”

แต่บางทีนรคคือตัวเราเองด้วย ถ้าเราทำร้ายตัวเองด้วย  
การเบียดเบียน เพราะการเบียดเบียนคนอื่น สุดท้ายคือการ  
เบียดเบียนตัวเองในอีกทางหนึ่ง

ขอให้เรามีความสุขในการให้ทานแก่ตนเองด้วยการเลิก  
เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นแม้แต่ในความคิด ให้ทานด้วยการ

ให้ความเมตตากรุณา ให้อภัยด้วยการให้ความเห็นใจ ให้อภัยด้วยการอ่อนโยน ให้อภัยด้วยการปล่อยวางไม่ยึดเอาเรื่องต่างๆมาเป็นสาระ ให้อภัยด้วยการให้ “อภัย” คือเราไม่เป็นภัยต่อใคร

ธรรมะสูงสุดในพุทธศาสนากล่าวว่า “สัพเพธัมมา นารัง อภินิเวสยาละ” ทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่น คำนี้จะช่วยให้เราสามารถมองเห็นเรื่องยุ่งเหยิงต่างๆเป็นเพียงเรื่องที่ลอยมาตามสายน้ำและจะลอยผ่านไปได้ เราไม่ควรมานั่งเถียงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าเพราะท่านจะไม่สอนอะไรที่เราทำไม่ได้

คำนี้ในการไม่เบียดเบียนจึงเป็นหนทางสู่ความสุขสงบที่แท้จริงอีกเส้นทางหนึ่งที่เราควรทำให้ได้

สุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบไม่มี

## จากกันด้วยรอยยิ้ม

เช้าวันนี้ฉันไปวัดชลลตามปกติเพื่อพาตัวเองไปอยู่ใน  
ความร่มรื่นของมวลไม้ ฉันไปนั่งอยู่ที่จัดสำหรับพระนั่งใน  
อนาคตหน้าตักอินเดียศึกษา บริเวณนี้ยังไม่ได้ใช้งาน มี  
พระพุทธรูปอยู่บนโต๊ะหมู่บูชา ต้นโศกน้ำที่มาปลูกเรียงไว้ใหม่  
เริ่มแข็งแรงแล้ว ใบเขียวสดใสร่าเริง มีฝักยาวสีปунแดงกำ  
สวยเขียว นั่งมองด้วยความรื่นรมย์ใจ

ตอนนี้ฉันมีสองทฤษฎี

1 อาจารย์พันโทอานันท์ ชินบุตร สอนให้ปรับเปลี่ยน  
ภาพที่เคยเป็น ให้เป็นภาพใหม่ที่ดีขึ้น

2 หนังสือ ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง ให้แบบ  
ฝึกหัดว่า นึกถึงสิ่งดีๆ ที่เรามีแล้วมารวมเป็นภาพตัวตนอัน

ศักดิ์สิทธิ์ของเรา มันนึกเป็นภาพตัวตนศักดิ์สิทธิ์ที่มีปีก  
เหมือนนางฟ้าและทั้งตัวมีแสงสีขาวเรืองรอง ฉันมองดูเธอ  
เธออ่อนโยน สุขสงบ และอบอุ่น

ฉันไม่ได้สนใจเลยว่าจะมีใครสังเกตไหมว่าฉันนั่งพูด  
เบาๆอยู่คนเดียว โลกเป็นของฉัน

ฉันพูดกับเจ้ากรรมนายเวร

ฉันเคยสงสัยว่าชาติก่อน ใดๆได้เคยไปทำให้คนต้อง  
ลำบากยากแค้นเจ็บใจ ทำให้ใครเสียทรัพย์มากมาย ชาติ  
นี้ฉันจึงมาอยู่อยู่แต่เรื่องเงิน ตอนนี้ฉันปล่อยความสงสัยไป  
แล้ว ช่างเถอะ สาเหตุอะไรก็ไม่ต้องการแล้ว ยังไงก็ไม่ได้รู้  
ไม่รู้ก็ได้ ดีเหมือนกัน

ฉันพูดเบาๆอย่างตั้งใจ มีสมาธิ

“ฉันคงเคยทำให้เธอเจ็บช้ำน้ำใจ ฉันขอโทษ โปรด  
อโหสิกรรมให้ฉัน เธอคงอยากให้ฉันรับรู้ถึงความรู้สึกของ  
เธอว่าเป็นอย่างไร อยากให้บทเรียนฉัน ความคับแค้นใจ  
ความยากลำบากทางการเงิน ฉันได้รับรู้ถึงความรู้สึกนั้นแล้ว

ขอบคุณบุญกุศลที่ชาตินี้ฉันเกิดมาเป็นคนชื้อสัตย์  
โกหกไม่เป็น ไม่เคยคิดเอาเปรียบใคร ข้อดีนี้ทำให้ฉันเรียน  
รู้บทเรียนของเธอลึกซึ้งขึ้น รับรู้ความเจ็บปวดได้มากขึ้น

เข้าใจความรู้สึกได้มากขึ้น

ตลอดเวลาที่ผ่านมารัฐมา ฉันคิดอย่างเดียวว่าในที่สุดต้องผ่านไปให้ได้ และทำมาเรื่อยๆ อย่างอดทน นอกจากนี้ฉันยังเข้าใจคนอื่นในสภาพเดียวกัน ทำให้เกิดความอยากช่วยเหลือให้พ้นสภาวะไป

ขอบคุณสำหรับบทเรียนของเธอ บัดนี้ขอให้เธอสบายใจได้แล้วและอภัยให้ฉัน ฉันรู้ว่าเธอไม่ได้มีเพียงโกรธด้านเดียว อีกด้านหนึ่งเธอย่อมต้องมีเมตตาด้วย ขอให้เธอเมตตาฉัน

ฉันนึกภาพพวกเขาว่ามีใบหน้าเศร้าหมอง บ้างโกรธ ร่างกายทรุดโทรม เสื้อผ้าคร่ำคร่า ฉันพาพวกเขามาให้พบตัวแทนศักดิ์สิทธิ์ที่สว่างไสว ซึ่งเข้าโอบกอดทุกคนที่เหนื่อยล้ากับการครองอารมณ์โกรธมานาน

“ขอให้ความเข้าใจของเธอ ความสบายใจของเธอ จงเปลี่ยนเธอเป็นคนใหม่ที่สดใส”

ฉันเห็นมาลัยดาวระยิบอยู่บนศีรษะของพวกเขา มันค่อยๆ เคลื่อนลงมาเปลี่ยนผมให้สลวยสวยงาม ใบหน้าสะอาดสดใส เสื้อผ้ากลายเป็นชุดขาวพลีวไสว ทุกคนสวยงามเป็นเทวดาและนางฟ้า

“บุญกุศลใดที่ฉันทำมาทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต  
ฉันอุทิศให้ ขอเธอจงอนุโมทนาบุญนั้นเถิด บัดนี้ สายใย  
ของเราได้ยุติลงแล้ว ขอให้เธอได้ไปสู่สุคติได้ไปอยู่ในที่อัน  
เป็นของเธอ ขอให้เธอมีความสุข”

ฉันมองพวกเขาต้องลอยไปบนฟ้าสีฟ้าที่สดใส หาย  
ไปจากสายตา

“ต่อไปฉันจะมีชีวิตที่รุ่งเรือง มีความเบิกบานใจ  
และมีความสุข”

ฉันไปกราบพระพุทธรูปสี่ทองที่ทอดสายพระเนตร  
ลงมาที่ฉัน ฉันเล่าความจริงใจนี้อีกครั้ง และขอพระพุทธร  
องค์โปรดแผ่เมตตาให้ฉันด้วย ฉันแผ่เมตตาขอให้ทุกคน  
มีความสุข

ฉันรู้สึกโปร่งเบา อาจารย์พันโทอานันท์ ชินบุตรบอกว่า  
“สิ่งใดอยู่ในความคิด สิ่งนั้นแสดงอิทธิฤทธิ์”

ฉันควรจะเปลี่ยนภาพที่ทำให้ฉันหม่นหมองมาเป็นภาพ  
ที่ทำให้รู้สึกสุขสบาย เพราะทุกอย่างอยู่ในความคิดทั้งนั้น คิด  
อย่างไรได้อย่างนั้น เมื่อก่อนฉันคิดเพียงว่าคงเคยทำสิ่งนี้ไว้  
ยอมรับ ก้มหน้ายอมรับ รอให้ถึงวันที่มันจะหมดไปเอง

คิดแค่นั้น เรื่องนี้ฉันคิดครึ่งทางมาเสียนาน วันนี้ฉันได้เดิน  
ต่อไปจนสุดทางแล้ว และพบว่ามันมีแสงสว่างรออยู่จริงๆ

เล่ามาเพื่อเป็นประโยชน์กับคนที่ต้องการนะคะ ถ้าใคร  
แค่ทำก็ตั้งใจที่ทำได้ง่าค่ะ ทุกคนมีทางของตัวเอง ชีวิตคือ  
การเรียนรู้ ทำไปเรื่อยๆค่ะ สนุกดี

สุขสันต์วันอาทิตย์

## นิสัยในเงามืด

หนังสือ ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง ของเด็บบี ฟ  
อर्ड บอกว่า ใช้เวลาพิจารณาว่าคุณสมบัติใดที่คุณไม่ย  
อมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของคุณ เมื่อรู้สึกฝืนใจจะยอมรับ  
คุณสมบัตินั้นอย่างใดอย่างหนึ่งที่แสดงตัวออกมา อย่าเพ่งมองเข้าไป  
ลองค้นหาดูจนกระทั่งเห็นว่าคุณยอมรับคุณสมบัตินี้ไม่ได้  
เพราะอะไร สังเกตว่าคุณตัดสินใจอะไรถูกผิดอยู่ เขียนลงไป  
ว่าคุณแสดงคุณสมบัตินี้เมื่อไหร่ ถ้าคุณนึกไม่ออกให้เขียน  
รายชื่อเพื่อนออกมา จำไว้ว่าถ้าคุณผูกติดหรือหมกมุ่นอยู่กับ  
คุณสมบัตินั้นไม่ชอบในตัวคนอื่น นั่นเป็นเพราะคุณมีคุณสมบัต  
ินั้นเหมือนกัน

คุณสมบัตินั้นที่อยากจะยอมรับที่สุดมักเกี่ยวข้องกับ

เหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกว่ามีใครทำผิดต่อเรา จงมองคนที่เคยทำร้ายคุณ พิจารณามีคุณสมบัติอะไรที่มากกระดุนอารมณ์คุณ เมื่อคุณหาคุณสมบัตินั้นในตัวคุณเจอ คุณจะไม่มีติดหรือหัวเสียเพราะคนนั้นอีกต่อไป

สรุปคือ ถ้าเราไม่รู้ว่าจะปรับปรุงตัวเองข้อไหนดี ให้ดูเพื่อนว่ามีนิสัยข้อไหนที่เราารู้สึกได้ว่าไม่ชอบ แสดงว่าเรามีนิสัยนั้นอยู่ในตัวเรา และเราต้องแก้ไข ไม่เช่นนั้นเราจะถูกนิสัยที่แอบซ่อนอยู่นี้กัดดันอยู่ตลอดเวลา

เพื่อนคนหนึ่งเล่าว่า

“เราไม่คิดเลยว่าจะเป็นคนพยาบาท แต่เพิ่งมานึกได้ว่าเราโกรธคนอื่นและจำเรื่องนั้นรวมทั้งทุกเรื่องมานานมากและมีอารมณ์ทุกครั้ง แสดงว่าเราพยาบาทแล้ว”

วันนั้นฉันเล่าให้เพื่อนฟังถึงเรื่องแย่ๆ ของคนสองสามคน คนที่ชอบมองคนอื่นในแง่ร้าย คนที่พอมีอารมณ์ก็ชอบโพล่งออกไปทันทีในมีเดีย ขณะเล่าฉันรู้สึกว่าฉันถูกเขาผิดเขาแถมมาก ๆ บางแวบฉันเห็นความสะใจที่ได้เล่า บางแวบฉันเห็นความโกรธที่สะสมอยู่

พอเพื่อนกลับไปแล้ว ตกกลางคืนฉันนอนคิดทบทวนฉันพบอย่างตกใจว่าฉันต่างหากที่เป็นคนมองคนอื่นในแง่ร้าย

(อย่างน้อยก็เฝ้ามองคนที่มองคนอื่นแสร้งว่าทำไมเขา มองคนอื่นแสร้ง ) เป็นคนชอบโพลงออกไป (แม้จะโพลงอยู่ในใจก็ตาม) แสดงว่าฉันพยายามเพราะจำนนซ้ำซากมานานปี แต่ฉันไม่ลืม คนที่ไม่เป็นอย่างนี้เขาต้องลืมไปนานแล้ว

นิสัยในเงามืดของฉันที่ฉันคิดว่าไม่เป็น ฉันเจอทีเดียว  
สามตัวเลย

เด็บบ์บอกว่าคนเรามีนิสัยทุกนิสัยครบตามธรรมชาติ  
และมีทั้งด้านดีและไม่ดีของนิสัยนั้น ๆ

ฉันทำตามวิธีของเด็บบ์ โดยไม่ต้องเล่าเรื่องราว เพียง  
เขียนชื่อนิสัยและใส่ “ฉัน” ลงไปข้างหน้า เช่น นาย ก. เป็น  
คนมองคนอื่นแสร้ง นั่นคือสิ่งที่เราเห็นในตัวนาย ก. และเรา  
ไม่ชอบ ให้เขียนลงไปว่า ฉันเป็นคนมองคนอื่นแสร้ง

ฉันเขียนไปพูดออกเสียงด้วยว่า ฉันมองคนอื่นแสร้ง  
เขียนความรู้สึกที่ไหลออกมาเองในตอนนั้น เขียนไปเรื่อย  
และยอมรับว่านิสัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของฉัน และฉันโอบรับมัน  
ฉันเข้าใจแล้วว่าฉันพยายามเรียกร้องความสนใจจากฉันโดยให้  
ฉันต้องพบกับคนที่มองคนอื่นแสร้ง

ผู้คนที่กระจกสะท้อนของเรา

เมื่อเขียนจนไม่มีอะไรไหลออกมาให้เขียน ฉันก็นึกภาพตัวตนอันศักดิ์สิทธิ์ที่สว่างไสวอบอุ่น และ(เดบี่บอกให้ตั้งชื่อให้มัน เพื่อให้เราถอยออกมามองเห็นได้ชัด) ฉันเห็น “ลิต้ามองคนอื่นแง่ร้าย” เดินเข้าไปชนในอ้อมกอดของตัวตนศักดิ์สิทธิ์ มาลัยดาวระยิบค้อยเลื่อนตัวเปลี่ยนร่างของลิต้าเป็นนางฟ้าชุดขาวพลิ้วไสว

ต่อไปนี่ “ลิต้ามองคนอื่นแง่ร้าย” ไม่ต้องพยายามมาเรียกร้องความสนใจจากฉันอีกแล้ว ฉันเห็นเธอแล้ว ขอให้เธอเปล็ดเพลิดอยู่ในสวนดอกไม้เถิด

ฉันเองก็จะเป็นคนรู้สึกคันๆอยากจะไปมองคนอื่นแง่ร้ายอีกด้วย ฉันจะรู้สึกขึ้นมาเองว่าไม่อยากยุ่งกับนิสัยมองคนอื่นแง่ร้ายของใครๆ ทุกอย่างจะราบเรียบและมองเห็นสิ่งดีๆ

สมมุติว่ามีวันใดที่ต้องเดินทางคนเดียวไปยังที่เปลี่ยวสักหน่อย ฉันจะชวน “ลิต้ามองคนอื่นแง่ร้าย” ออกมาเดินด้วย เธอจะคอยระวังให้ฉันไม่ไวใจคนแปลกหน้ามากนัก

แปลว่านิสัยต่างๆของเรานั้น เราเป็นคนขับเคลื่อนใช้มัน ซึ่งถ้าเรายังไม่รู้จักรักมัน มันจะใช้เรา กดดันเราให้หัวหมุน

เดบี่เล่าไว้ว่า

อาจารย์เรียกเด็บบี้ว่านางงูพิษ เธอโกรธ อาจารย์บอกว่า  
นางงูพิษไม่ดียังไง ถ้าช่างก่อสร้างทำงานช้าไปตามอาทิตย์และ  
งบบานปลาย การเป็นนางงูพิษไม่ดีหรือ เพียงแต่เด็บบี้จะเป็น  
ฝ่ายใช้หรือถูกใช้จากการเป็นนางงูพิษเท่านั้นแหละ ในวันที่ไม่  
จำเป็น งูพิษก็จะนอนหลับสบายแค่ออยู่เฉยๆ ไม่เที่ยวฉกใคร  
เล่นเหมือนเมื่อก่อนตอนที่เด็บบี้ยังไม่เห็นมัน

เพื่อนๆที่คอมเมนต์มา ว่าขอโหสิกรรมแล้ว เรายัง  
ไม่เปลี่ยนไป ยังสร้างเวรสร้างกรรมให้เราอยู่ ลองบทนี้จะ  
คะ แก่ที่ตัวเรา

เด็บบี้บอกว่าเรามีนิสัยของเขาที่เราไม่ชอบอยู่ เมื่อเรา  
ยอมรับนิสัยนี้และทำให้มันหมดฤทธิ์แล้ว เป็นมิตรกับเรา  
แล้ว บางทีคนนั้นจะหายไปหรือเปลี่ยนไป เพราะเขาไม่ต้อง  
มาเป็นกระจกสะท้อนให้เราอีกแล้ว

ลองทำแบบฝึกหัดนี้ดูนะคะ

อย่างไรก็ตาม อยากให้ซื้อหนังสือนี้มาอ่านคะ มีราย  
ละเอียดที่น่าสนใจเยอะมาก และฉันคิดว่าเป็นประโยชน์กับ  
พวกเราที่ต้องการพัฒนาจิตใจมากคะ

## คนในเงา

มันเป็นอีกวันหนึ่งที่ฉันได้ค้นพบความลับที่ซ่อนอยู่ในเงาของตัวเอง เป็นเรื่องที่ดีมากที่ได้รู้จักพวกเขา มันทำให้มีระยะห่างขึ้นมานิดหนึ่งถ้าวันหน้าเราจะคุยกัน

ฉันเคยคิดว่าการตัดสินใจต่าง ๆ ต่อเรื่องที่เข้ามาตรงหน้า ล้วนแล้วแต่เป็นตัวฉันเองคนเดียวทั้งสิ้น ดังนั้นฉันจึงไม่เข้าใจว่าทำไมบางเรื่องจึงรู้สึกสับสนหรือขัดแย้งกันเอง อยู่ภายในทั้ง ๆ ที่เราเป็นคนตัดสินใจ

ยกตัวอย่างสักหนึ่งเรื่องเช่น ฉันถูกปลุกฝังมานานเรื่อง การตักบาตร ความอึดเอนในการตักบาตรคือการได้ทำกับข้าว แต่เช้ามีด ไปวัด หยิบถุงอาหารใส่ลงในบาตรต่อหน้าพระสงฆ์ กริยานี้ก่อปีติสุขขึ้นในหัวใจอย่างอบอวล ครั้นต่อมา หลวงพ่อ

บอกว่าอาหารสิ้นเกินกำลังจะจัดการ แต่ต้องการถุงขยะเพิ่ม  
ขึ้น ฉันก็คิดเปลี่ยนมาถวายนถุงขยะวางไว้ที่โต๊ะกลางที่จัดไว้  
เพื่อเป็นประโยชน์เต็มที่ แต่สองคนในใจก็เริ่มขัดกัน คน  
เก่ายังอยากหยิบถุงอาหารใส่ลงในบาตร ไม่สนใจเหตุการณ์  
แวดล้อมที่เปลี่ยนไป คนใหม่อยากทำประโยชน์ด้วยการให้  
สิ่งที่ขาดแคลน

การสนทนากับอาจารย์ชัยยศ จิรพัฒนปัญญา คราวนี้  
ท่านให้ฉันค้นหาคนที่ซ่อนอยู่ในตัวฉัน โดยสมมุติว่าเป็นตัว  
ละครที่มีบุคลิกอย่างที่คุณคิดว่ามีอยู่ในตัว ฉันพบว่ามีส่วน

1 โดเรมอน แมวอารมณ์ดีรับแก้ปัญหาทุกเรื่องของ  
ทุกคน อยากช่วยไปหมด สนุกกับการแก้ปัญหา มีสารพัด  
วิธีการและเครื่องมือในกระเป๋าหน้าท้อง โดเรมอนหยิบออก  
มาได้สำหรับทุกปัญหา และผ่านพ้นไปด้วยดี

พระหลายท่านสอนว่าปัญหาของคนอื่น ถ้าเขาไม่ขอ  
ให้ช่วยก็ให้อยู่เฉยๆบ้าง ตอนนี้ฉันรู้แล้วว่าตัวที่ชอบเข้าไปช่วย  
เพราะเขาเป็นโดเรมอนนั่นเอง

2 จาแวร์ จากหนังเรื่องเหยื่ออธรรม นายทหารผู้รักษา  
กฎหมายอย่างเคร่งครัด แม้จะรู้ว่าพระเอกมีจิตใจดี แต่ก็

ต้องจับ แม้เขาจะช่วยชีวิตจาแวร์ไว้ แต่ก็ต้องจับ เขาไม่  
อาจฝ่ากฎหมายที่เขาถืออยู่ออกไปได้ มีวิธีเดียวที่จะไม่จับ  
พระเอกคือฆ่าตัวตายเสีย

จาแวร์ในตัวฉันก็คือคนที่อยากหยิบถุงอาหารลงบาตร  
แม้จะล้นเกิน

ตอนนี้ฉันรู้แล้วว่าฉันไม่ได้มีปัญหา ปัญหาคือจาแวร์  
เขาเป็นของเขาย่างนั้นแหละ ถ้าฉันอยากจะเปลี่ยนวิถี  
ประเพณีใด ฉันต้องคุยกับจาแวร์ให้รู้เรื่องก่อน

3 ตัวนี้ฉันนึกไม่ออกว่ามีตัวละครใดที่เป็นแบบนี้จึง  
ให้ชื่อว่าอินเทอเรส มันชอบอยากเรียนอยากรู้ไปหมด จน  
เหนื่อย

4 ตัวเบรค คนนี้เป็นผู้ชายวัยหกสิบกว่า นิ่ง เย็น  
นั่งมองฉันเจิบๆ และคอยตั้งคำถาม พอฉันอยากไปเรียน  
ทำงานม เพียงเพื่อเป็นกิจกรรมผ่านวัน เขาถามว่าเรียน  
กลับมาบ้านจะได้ทำมัย มีอุปกรณ์มัย มี ฯลฯ มัย แนใจ  
มัย ฉันเลยไม่ไปเรียน

ถามว่าได้ประโยชน์มััยกับการที่ค้นพบพวกเขา ฉันว่า

ก็ดี เปรียบเหมือนห้องที่กรุงหงหาอะไรไม่เจอ พอได้จัด  
ห้องให้โล่ง จัดหมวดจัดของลงกล่อง เราก็ได้อยู่ในห้องที่โล่ง  
และรู้ว่าอะไรอยู่ที่ไหน

จากการที่คำตอบที่เคยได้รับแล้วกลับรู้สึกสับสนว่าควร  
เลือกทางใดแน่ และไม่รู้ว่าจะทำไมจึงสับสน ตอนนี้ก็รู้แล้ว  
ว่ามันมาจากใคร และเขาคนนั้นมีฐานมาอย่างไร

ถ้าจาแวร์บอกว่ากฎเป็นอย่างนี้ เพราะจาแวร์เป็นคน  
อย่างนี้ต้องตามกฎเป๊ะ ๆ ฉันก็สบายใจที่รู้นั่นเป็นคำบอก  
ของจาแวร์และเลือกได้ว่าจะฟังเขาหรือไม่ มันดีกว่าที่คิดว่า  
ตัวฉันเองมองเรื่องราวไม่ออกและปนเปื้อนอยู่ในสองอย่างที่ต้อง  
เลือกและเลือกไม่ถูก ทำให้ไม่โปร่งโล่งใจ ทำให้ละล้าละลัง  
เหมือนคนที่ตัดสินใจอะไรไม่ได้

ตอนนี้ฉันรู้สึกโปร่งเบาในห้องที่เรียบร้อย ต่อไปเราห้า  
คนจะนั่งล้อมวงคุยกัน

# เปลี่ยนคนในเงา

อาจารย์พันโท อานันท์ ชินบุตร ผู้สอน NLP อธิบายว่า NLP จะแก้ไขอะไร หรือสื่อความอะไร ต้องเข้าไป ด้วยความเข้มแข็ง ไม่ใช่อ่อนแอ ใช้ศัพท์ว่า เข้าไปด้วย resourceful state หรือ สภาวะจิตเปี่ยมพลัง เช่น เมื่อเราจะนึกถึงเรื่องที่ไม่แน่ใจว่าจะทำอะไรดีในอนาคต เราก็นึกไปถึงความสำเร็จซึ่งเป็นอารมณ์ที่เข้มแข็งต่างๆที่ผ่านมาในชีวิต สัก 2-3 เรื่อง เช่น เคยมีความภูมิใจอะไร เคยให้ความรักใคร เคยประสบความสำเร็จเรื่องอะไร และมีวิธีคิดที่แม่นยำ ทำให้ความรู้สึกเหล่านั้นขยายพลังอารมณ์ จากนั้น สภาวะจิตก็จะเข้มแข็ง แล้วจึงนึกไปถึงสิ่งที่จะทำ สิ่งที่จะทำก็จะรู้สึกง่าย และมีหนทางทำ นี่คือ วิธีคิดแบบ NLP

NLP เป็นเรื่องใช้ความคิด มันเป็นเรื่องการถอดแบบ  
มันเป็นเรื่องการสื่อความแบบใหม่กับความคิดของตนเอง  
สร้างทางเลือกขึ้นมาใหม่ NLP ไม่นำคนไปเจอกับพฤติกรรม  
หมายความว่า คนเราไม่ใช่พฤติกรรมของเรา คนนั้นยังเป็น  
คนที่ยังมีพฤติกรรมในแบบใหม่ได้ คือการสร้างทางเลือก  
ใหม่ของพฤติกรรม ไม่ว่าจะเปลี่ยนความเชื่อหรือการปฏิบัติ  
นั้นๆโดยตรง

ฉันเคยเล่าว่าได้ค้นลงไปในใจและพบคนในเงาที่คอย  
ควบคุมฉันอยู่ สี่คน (คุณอาจจะกลับไปอ่านเรื่อง คนใน  
เงา) หนึ่งในสี่คนนั้นคือจาแวย์ ฉันเล่าไว้ว่า

จาแวย์ จากหนังเรื่องเหยื่อธรรมชาติ นายตำรวจผู้รักษา  
กฎหมายอย่างเคร่งครัด แม้จะรู้ว่าพระเอกมีจิตใจดี แต่ก็ต้อง  
จับ แม้เขาจะช่วยชีวิตจาแวย์ไว้ แต่ก็ต้องจับ เขาไม่อาจฝ่า  
กฎหมายที่เขาถืออยู่ออกไปได้ มีวิธีเดียวที่จะไม่จับพระเอก  
คือฆ่าตัวตายเสีย

จาแวย์ในตัวฉันก็คือคนที่อยากหยิบถุงอาหารลงบาตร  
แม้จะลั่นเกิน

ตอนนี้ฉันรู้แล้วว่าฉันไม่ได้มีปัญหา ปัญหาคือจาแวย์  
เขาเป็นของเขาย่างนั้นแหละ ถ้าฉันอยากจะเปลี่ยนวิถี

ประเพณีใด ฉันต้องคุยกับจาแวร์ให้รู้เรื่องก่อน

ฉันคิดว่า เมื่อได้รู้จักจาแวร์แล้ว ฉันจะต้องเปลี่ยนแปลงตัวฉันเองคือมั่นใจในอะไรใหม่ๆ ที่ฉันเลือกทำแล้วก็ทำ โดยวางจาแวร์ไว้ข้างหลังไกลๆ และไม่สนใจฟังกฎโบราณของเขามันอาจเป็นวิธีหนึ่ง แต่คงเหนื่อยเหมือนกัน เพราะเรายังขัดแย้งกันอยู่ แม้ว่าเสียงของจาแวร์จะแว่วมาเพียงเบาๆ

ฉันได้ความคิดใหม่จากคอร์สของอาจารย์พันโทอานันท์ ชินบุตร ดังที่ยกมาข้างต้น ฉันนอนคุยกับตัวเองอย่างขี้เกียจและสบายๆในเช้าที่อากาศเย็นสดชื่น

ฉันจะเปลี่ยนจาแวร์ดีกว่า

จาแวร์เป็นชายหนุ่มนายตำรวจที่เข้มแข็ง ยึดถือกฎอย่างเคร่งครัด เขาใส่ชุดตำรวจสีดำ

ฉันนึกภาพเปลี่ยนให้จาแวร์ใส่ชุดตำรวจที่เข้มแข็งสวยงาม - สีขาว

ฉันคุยกับเขา

“จาแวร์ผู้ยึดกฎ ขอคุณที่คอยกระซิบกฎให้ฉันตลอดมา เธอคงเหนื่อยเหมือนกันในการทำให้ฉันไม่ออกนอกกฎของเธอ

ฉันอยากให้เธอทำแบบเดิม ด้วยกฎใหม่ ต่อไปนี้เธอจงระวังดูแลฉัน

เธอจะต้องเตือนให้ฉันยิ้มบ่อยๆ (เดิมฉันค่อนข้าง  
ลึ้มยิ้ม)

เธอจะต้องเตือนให้ฉันทำจิตใจรื่นรมย์ (เดิมฉันชอบ  
เศร้าลึกๆ)

เธอต้องเตือนให้ฉันรื่นเริงกับปัจจุบันขณะมากหน่อย  
(เดิมอดีตลป ุชอบแวบเข้ามาในความคิด)

เธอต้องทำให้ฉันเบื่อกับจะบ่น เห็นอะไรก็พอใจที่จะ  
เมินไป ไม่ตำหนิ ไม่วิจารณ์

เธอต้องทำให้ฉันอยู่กับการปล่อยวางอย่างสบาย

เธอต้องเตือนให้ฉันเปลี่ยนกิริยาเช่นร้องเพลงออกมา  
ทันที เมื่อฉันเริ่มจมลงในความคิดลป ุเศร้าๆ เพื่อดึงฉัน  
ออกมาจากอารมณ์นั้นเร็วๆ

ไว้ฉันจะบอกอีกว่าเธอต้องทำอะไรบ้างที่จะทำให้ฉันมี  
ความสุข

เราจะสนุกกับชีวิตไปด้วยกันนะ

เธอจะเป็นจาแวร์ที่น่ารักมากเลย

ขอบคุณสองวิชาการที่เข้ามาให้ทางออกแก่การดำเนิน  
ชีวิต ฉันมีความสุขจัง ฉันตื่นเต้นที่จะได้สนุกไปกับจาแวร์  
คนใหม่

## นายใหญ่ของคนในเงา

คุณเคยดูหนังแนวนี้นิโม่คะ

พระเอกถูกสั่งงานจากองค์กรลับ แล้วต้องบู้ล้างผลาญ  
ตลอดเรื่องกับหัวหน้ากลุ่มโน้นกลุ่มนี้ที่คุณจะมีอิทธิพลเหนือ  
กว่า และรู้ทันไปซะทุกเรื่อง พระเอกไม่รู้ใครคือนายใหญ่จอม  
บงการ และพอหนังจบ นายใหญ่ก็คือตัวประธานาธิบดีเองที่  
คุณจะไม่เกี่ยวข้องเลยมาตั้งแต่ต้นเรื่อง

ไม่นานมานี้ฉันได้พบประธานาธิบดี

มันเป็นเช้าที่สบายๆ ฟ้าเริ่มสว่างและมีเสียงนกกร้องมา  
จากบ้านในซอยที่อยู่ไม่ไกลนัก จิตใจฉันสงบนิ่งดี ฉันยังไม่  
อยากลุกขึ้นจึงนอนเล่นต่อไป แต่ไม่ทันนานก็มีภาพคนใน

อดีตผู้ขึ้นมาแวบหนึ่ง คนที่ฉันลืมไปนานแล้ว

ฉันนึกสงสัยว่าทำไมภาพนี้จึงผุดขึ้นมา ฉันเริ่มคุยกับตัวเอง จาแวร์หรือ ผู้คุมกฎที่เข้มงวดของฉัน คนที่คอยเฝ้าดูฉันตลอดเวลาราวกับพี่เลี้ยงในโรงเรียนประจำ

ไม่ใช่

ใคร ส่งภาพนี้มาทำไม

ความรู้สึกเล็กๆ เริ่มก่อตัวขึ้นในใจ ความรู้สึกของคนที่กำลังถูกดำเนิน

ฉันพยายามตรวจสอบว่านั่นใคร แล้วฉันก็เห็นมวลกลมๆ เหมือนคนนั่งคู่อยู่ โดยมีเสื้อตัวใหญ่สีเทาห่มคลุมไว้ ไม่รู้ว่าผู้ชายหรือผู้หญิง

ฉันไม่ได้เข้าไปปรุงต่อกับภาพที่เห็น ดังนั้น ภาพจึงหายไป

ภาพนั้นเป็นความผิดของฉันเมื่อนานมาแล้ว ฉันขอภัยแล้ว ฉันให้อภัยแล้ว จบแล้ว มาทำไม ยังมาดำเนินวันนี้เพื่ออะไร

มันตอบกลับมาว่า “ก็ไม่น่าทำตั้งแต่ต้น”

ฉันเหนื่อยหน่ายกับมัน “เรื่องมันผ่านไปแล้ว จะกลับไปว่าไม่ได้ทำอะไร ถ้าเธอเห็นว่าไม่ควรทำ ทำไมตอนนั้นไม่คำนึงก่อนทำเล่า ดีแต่มาดำเนินสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่แน่ว่าจริงนี่”

ฉันจึงเรียกมันว่า “ดึกกี้ บลู” จอมชุดความเศร้า

ฉันคุยกับอาจารย์เล่าให้ท่านฟัง อาจารย์บอกว่า

“บางทีเขาอาจมาทดสอบว่าพี่ให้อภัยจริงแค่ไหน พี่ยอมรับได้มั้ยที่เราผิดพลาดได้ เราเป็นคนธรรมดา เราแก้ไขเรื่องเก่าไม่ได้ แต่เรายึดกับอดีต กับความผิดพลาด ลองยึดให้เขาสีครับ บอกเขาว่าฉันไม่ใช่นางฟ้า ฉันผิดพลาดได้ แต่ฉันเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงกับเรื่องข้างหน้า ขอขอบคุณที่มาทดสอบฉัน ไม่ต้องมาเป็นผู้คุม ฉันไม่ใช่จำเลย”

ทันใดนั้น ฉันก็มีความรู้สึกเหมือนหนังที่เล่าข้างต้น ยังกะดูบนจอภาพทีวี มันวิ่งไปเห็นประธานาธิบดียืนอยู่ไกล ๆ

มีครูเฒ่า ผู้คอยเข้มงวดให้ฉันทำถูกต้องทุกกระเบียดนิ้ว

มีจาแวร์ ผู้คอยรักษากฎตามสังคม

มีดึกกี้ บลู ผู้คอยชุดความเศร้า

สามคนนี้ (คุณผู้อ่านพบในบทก่อนแล้ว) ที่ฉันเคยต้องเครียดหนักหนาจากการควบคุมของพวกเขา ที่แท้เป็นเพียงสมุนลูกน้องจ้อย ๆ ของประธานาธิบดี

ประธานาธิบดีคือใคร ฉันถามออกไป

“อยากเป็นคนดี” มันตอบ

ฉันหัวเราะออกมา

อาจารย์บอกว่า “กับดักความดี ตัวร้าย มันอยากให้พี่  
ขาวเป็นโอโม”

นานมาแล้ว ตอนที่ฉันพบพระธรรมใหม่ ๆ ฉันซาบซึ้ง  
มากมายและเกิดความรู้สึกอยากเป็นคนดี แต่ไม่รู้เลยว่าความ  
รู้สึกนั้นมันได้สร้างสามตัวนี้มาควบคุมฉันจนเสียศูนย์ขนาดนี้  
ทำให้ฉันทุกข์ทนอยู่กับความผิดพลาดในอดีตมากมาย และอยู่  
กับการควบคุมให้ทำโน่นนี่มากมายแล้วเฝ้ารู้สึกผิดตลอดเวลา  
ถ้าครูเฒ่าไม่ชอบ หรือผิดกฎของจาแวร์ เจ้าดิกก็ บลูก็คอย  
ซ้ำเติมอยู่เรื่อย ๆ จนฉันเหนื่อยอ่อน

ความจริงเมื่อเวลาผ่านไปจนถึงวันนี้ ฉันยอมรับแล้ว  
ว่าชีวิตดีบ้างเลวบ้างก็ได้ แต่ไม่รู้เลยว่าเจ้าตัวเดิมยังอยู่และ  
แอบส่งอิทธิพลโดยคำสั่งขาดแบบประธานาธิบดีที่ไม่มีวัน  
เลิกรา

สามตัวที่เคยน่าเกรงขามและน่าอึดอัด วันนี้ฉันรู้ทันมัน  
แล้ว มันได้ลดขนาดลงไปจนเล็กจ้อย ไม่น่ากลัวอีกต่อไป การ  
อยากเป็นคนดีไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่อย่ามารัดคอฉันขนาดนี้  
ฉันรู้แล้วว่าดีได้แค่ไหนไม่ดีได้แค่ไหน พวกเธอต้องรับความ  
ไม่ดีของฉันให้ได้บ้าง

ทันใดประธานาธิบดีก็ถูกจากเก้าอี้ไปนั่งเล่นในสนาม

หญ้า ท่าทางผ่อนคลายกับสามทหารเอกของเขาที่เริ่ม  
เอกเขนกเช่นกัน

ฉันรู้สึกเบาโล่งในใจ ความนิ่งสงบกลับเข้ามาสู่จิตใจ  
อีกครั้ง

ขอบคุณที่วันนี้เราได้รู้จักและเข้าใจกันเสียที

## ความกล้าหาญที่อ่อนโยน

ความจริงคนเราต้องใช้ความกล้าหาญมากที่จะเผชิญกับตัวเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เรามักตำหนิไปที่เหตุการณ์หรือคนอื่นว่ามาทำให้เกิดความทุกข์ใจ เราไม่กล้าหันกลับมามองตัวเอง แต่ถ้าเราต้องการชีวิตที่มีความเต็มเปี่ยมอยู่ในใจ เราต้องใช้ความกล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับตัวเองและโอบกอดอย่างอ่อนโยน

เมื่อเราอยากออกจากความทุกข์ที่นอนนิ่งอยู่ในใจมานาน เราอาจหาคำแนะนำจากหนังสือหรือพบพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ แต่ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะจัดการให้บาดแผลนั้นหมดไป โดยเฉพาะเมื่อเราจัดการผิดพลาด

นั่นเป็นเพราะเราติดกับตัวเอง เรา “ส่งความอยาก” ออกไป อยากได้รับความเห็นใจ อยากตำหนิคนอื่น อยากเล่าเรื่องราวที่คนอื่นทำกับเราเพื่อหาคนร่วมเกลียดชัง อยากแสดงว่าคนอื่นไม่เข้าใจเรา เราซับซ้อน เราไม่ธรรมดา ทั้งหมดนี้ทำให้เราเล่าให้ผู้เชี่ยวชาญฟังหรือแม้แต่เขียนระบายเรื่องราวลงในกระดาษ จึงล้วนแต่เป็นการ “คร่ำครวญ” เกี่ยวกับ “เนื้อเรื่อง” ทั้งสิ้น เราไม่มีสติ เราหลับตาระเบิด เราทอดตัวลงในหนองน้ำของความเจ็บช้า ช้าแล้วช้าเล่า และในที่สุดเราสรุปว่าวิธีการเยียวยาไม่ได้ผล

แต่มันได้ผลถ้าเรายังถูกเป้าหมาย ความจริงเป้าหมายมันเบี่ยงไปนิดเดียว ถ้าเราลืมตาขึ้นดูมัน มีหนังสือ 3 เล่มที่มันจะเล่าถึงเรื่องนี้

1 กฎแห่งกระจก โดย โยชิโนริ โนงุจิ

“เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตคือกระจกส่องสะท้อนจิตใจของเราเอง”

“ทุกปัญหาในชีวิตเกิดขึ้นเพื่อทำให้เรารู้ซึ่งถึงความสำคัญของบางสิ่ง”

“การแก้ปัญหาชีวิตตั้งแต่รากฐานนั้นจำเป็นต้องแก้ที่ต้นเหตุในจิตใจตัวเอง”

เอโกะกังวลที่ลูกชายโดนเพื่อนแกล้ง ยางุจิ ผู้เชี่ยวชาญ  
ด้านจิตวิทยาบอกว่า

“ที่ลูกชายคนสำคัญของคุณถูกเพื่อนแกล้งจนคุณต้อง  
กังวลนั้น เพราะคุณไม่เคยนิโทษบคุณคนที่ควรขอโทษคุณเลย  
คุณยังรู้สึกเกลียดคนเหล่านั้นด้วย”

เขาแนะนำให้เธอ

1 เขียนระบายความรู้สึกที่ว่า “อภัยไม่ได้” ลงบน  
กระดาษ นึกเหตุการณ์ออกก็เขียนลงไปด้วยก็ได้ ระบาย  
ความทุกข์ทุกอย่างออกมาให้หมด (เอโกะมีปัญหากับพ่อ )

2 โท้ไปหาพ่อ ถ้าพูดไม่ออก ให้เขียนในกระดาษแล้ว  
อ่านให้พ่อฟังก็ได้

- สิ่งที่คุณขอโทษพ่อ

- สิ่งที่คุณอยากขอโทษพ่อ

3 เขียนสิ่งที่คุณอยากปฏิบัติต่อพ่อในอนาคต

แม้จะยากเย็นแต่เธอก็ทำตาม และผลที่ได้คือพ่อ แม่  
สามี ลูกชาย มีความสุขขึ้นทุกคน

เดอะ เมจิก โดย รอนด้า เบิร์น

บทที่ 15 การปรับปรุงความสัมพันธ์กับคนที่เรามี  
ปัญหาด้วย

เขียนขอบคุณออกมาให้ได้ 10 ข้อ

ปฏิบัติการนี้ไม่เกี่ยวกับว่าใครผิดใครถูก สิ่งที่คุณรู้สึก  
ว่าคนนั้นทำอะไรกับคุณไว้นั้นไม่สำคัญ สิ่งที่คุณนั้นพูดหรือ  
ไม่ได้พูดอะไรก็ไม่สำคัญ คุณฟื้นฟูความสัมพันธ์ได้อย่าง  
มหัศจรรย์โดยไม่จำเป็นต้องเอาคนนั้นมาเกี่ยวข้องกับการ  
ฟื้นฟู

ตัวอย่าง หญิงสาวที่เลิกกับสามี

1 พอล ฉันขอบคุณเวลาที่เรายู่ด้วยกัน เมื่อชีวิต  
แต่งงานของเราสิ้นสุดลง ฉันได้เรียนรู้อะไรมากมาย วันนี้  
ฉันฉลาดขึ้นมาก และใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้จากชีวิตแต่งงานของ  
เราในความสัมพันธ์มากมายในวันนี้

(ในรายการของโอปราห์ วินฟรีย์ ผู้หญิงคนหนึ่งบอก  
ว่า ฉันขอบคุณ ฉันได้รู้ว่าการอยู่กับผู้ชายเลวเป็นยังไง และ  
ขอบคุณที่เราเลิกกัน)

2 ฯลฯ

ตอนที่คุณเขียนจบ คุณควรรู้สึกดีขึ้นกับคนนี้และ  
ความสัมพันธ์ครั้งนี้

จุดสูงสุดที่คุณอยากไปคือเมื่อคุณไม่รู้สึกละอายๆ กับคน  
นี้อีกต่อไป เพราะเป็นชีวิตของคุณเองต่างหากที่เลวร้ายจาก  
ความรู้สึกแบบนั้น

การทำงานนี้จะหยุดยั้งความย่ำแย่ก่อนจะลุกลาม คุณจะ  
รู้สึกสุขสงบ และความสัมพันธ์อื่นๆจะพลอยดีขึ้นด้วย

ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง โดย เด็บบี พอร์ด

เปลี่ยนการตีความแง่ดีแทนการตีความแง่ร้าย

การพึงใจ ติดอยู่กับความเจ็บปวดไม่เปิดโอกาสให้การ  
ตีความแบบใหม่ นั่นคือเหตุผลที่เราต้องเขียนออกมาดูที่  
ละข้อ แค่เขียนออกมาก็ช่วยคลายปมอารมณ์ที่ผูกติดกับ  
เหตุการณ์นั้นได้แล้ว เมื่อเรานำมันออกจากความมืดมาสู่แสง  
สว่าง มันจะได้รับการเยียวยาในเหตุการณ์เดิม

1 ให้ตีความในแง่ร้าย 2 ข้อ

2 ตีความในแง่ดี 3 ข้อ

3 เลือกข้อดีออกมา 1 ข้อ

เชื่อมั่นว่าถ้าเราทำสิ่งที่จำเป็นต่อการสะสางอดีตและ  
โอบรับความเจ็บปวด เราจะพบของขวัญพิเศษ ทุกเหตุการณ์  
ในอดีตมอบโอกาสให้คุณเรียนรู้เติบโต เปลี่ยนแปลง และ  
สำรวจค้น

จะสังเกตได้ว่าหนังสือ 3 เล่มนี้บอกวิธีการที่มากกว่าการเล่าเนื้อเรื่องเหตุการณ์ มันมีขั้นตอนที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะ  
นำการเปิดออกสู่วันใหม่ที่สดใส

มีคำถามว่าการย้อนกลับไปดูอดีตเป็นการตอกย้ำทำให้เราเศร้าลึกกว่าเดิมหรือทำให้มันคงอยู่ต่อไปหรือไม่

ขอให้เราหายใจลึกๆ นิ่ง และมองดูข้อแตกต่างดังนี้

- การตอกย้ำ คือการก่นเล่ารายละเอียดของเนื้อเรื่องซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์ตามมา แล้วเราก็จมอยู่กับความโกรธ ความเสียใจนั้นอีกครั้งจนแทบไม่มีสติ แล้วจบลงด้วยการไม่มีเรี่ยวแรงทำอะไร และไม่มีการทำอะไรเพื่อยุติมัน ดังนั้น มันจะยังอยู่ แข็งแรงกว่าเดิมที่จะเขียนดีเรา การเขียนระบายเนื้อเรื่องอย่างเดียวไม่ได้ผล ทำให้ใจเราแยกกว่าเดิม ถ้าเป็นลักษณะนี้ต้องลุกออกไปหากิจกรรมอื่นที่ทำให้เราุ่นวายหรือรื่นเริงทำเพื่อออกจากความคิดนี้ แต่มันก็จะกลับมาอีก เพราะมันยังอยู่ แข็งแรง และเป็นพิษ

- การเปลี่ยนแปลง เป็นเวลาที่เรามีความมั่นคงในใจไม่ล้มลุกคลุกคลาน ต้องมีความกล้าหาญและตั้งใจ มีสติรู้ตัว ก้าวออกมาจากตัวเองแล้วมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างคนนอก เราจะเห็นต่างไป เราจะมีสติพอจะเห็นมุมอื่นของมัน

เพียงเอาเหตุการณ์ตั้งไว้ ไม่เข้าไปล้วงหรือรับอารมณ์ออกมา

จากนั้นมองด้านที่จะทำให้เราสามารถขอบคุณ หรือ  
ขอโทษ เชื่อมโยงความไม่ดีของเรื่องนั้นว่ามันกลับส่งผลดีมา  
ให้เราเรียนรู้ หรือขอบคุณได้อย่างไรบ้าง ทำให้มันกลายเป็น  
อดีตที่มีประโยชน์ต่อเราในวันนี้ และเป็นอดีตที่หมดพลัง เมื่อ  
มันกลับมาในความคิด มันจะไม่สาทรถจุดอารมณ์เราขึ้นมา  
ได้อีกต่อไป แต่ส่วนใหญ่เมื่อถึงจุดนี้แล้วมันจะไม่กลับมา

หรือมองแง่ดีแง่ร้ายแล้วเลือกตีความใหม่ที่ดีกับใจเรา

เราจะพบว่าเราทำได้ อย่า “เดา” ไปก่อนว่าทำไมไม่ได้  
เรากำลังจะทำให้อดีตหมดพลังและตายไปในนิรันดร์

ขอให้อัลล่าหาญที่จะเผชิญหน้าและอ่อนโยนกับตัวเอง  
เพื่อพาตัวเรามาสู่วันใหม่ที่สดใส

โชคดีนะคะ

# หนึ่งนัรณคร

ในภาษาญี่ปุ่นมีอยู่คำหนึ่งกล่าวว่า “อิจิโอะ อิจิเอะ”  
หมายถึงการได้พบกันเพียงครั้งเดียวตลอดชีวิต

ดังนั้น ในพิธีชงชาอันปราณีตเนิบช้าเพื่อการดื่มด่ำกับ  
บรรยากาศในการชงชา ลีลาของผู้ชงชา การดอมดมกลิ่น  
ชา ดื่มชา แล้วมีอีกสิ่งหนึ่งคือการพิจารณาถ้วยชาอย่างพิถี  
พิเคราะห์ทั่วทั้งใบ ด้านหน้า ด้านหลัง แม้กระทั่งก้นถ้วย  
ซึ่งอาจมีชื่อของผู้ปั้นสลักอยู่ เพื่อดื่มด่ำกับศิลปะความงาม  
ของถ้วยชาใบนั้นอย่างลึกซึ้งเพราะอาจจะได้พบกันเพียงครั้ง  
เดียวในชีวิตนี้

มันไม่ได้หมายถึงการดื่มชาเท่านั้น จริง ๆ แล้วเราควร  
ดื่มด่ำกับทุกอย่างที่ผ่านมาตรงหน้าเรา เพราะเราอาจไม่ได้

หวนกลับมาพบกันอีก เช่น แจกันดอกไม้ที่จัดเสร็จแล้ว เรา  
ควรชื่นชมกับความงามนั้นให้ลึกซึ้งประทับใจ เพราะ  
อีกไม่นานเราก็ต้องเปลี่ยนแปลงดอกไม้ในแจกันนั้นไปแล้ว

ท่านชยสาโรเคยเทศน์ว่า “วันนี้ของเดือนนี้ปีที่นั่งฟัง  
เทศน์กันอยู่นี้ จะไม่มีอีกแล้วชั่วนิรันดร์ เดียวมันก็จะเปลี่ยน  
วันที่เดือนปีไป เราอาจจะบอกว่าเราได้ฟังเทศน์ที่ตรงนี้อีก  
แต่มันก็ไม่ใช่วันที่นี้เดือนนี้ปีนี้อีกต่อไป มันแค่คล้ายเท่านั้น”

อิจิโงะ อิจิเอะ

ในความรู้สึกของเราเวลาที่พระเทศน์ว่าให้อยู่กับ  
ปัจจุบันขณะ เราจะรู้สึกว่ามีมาถึงเวลาที่สั้นมาก แทบจะ  
ดื่มด่ำกับอะไรไม่ได้ เพียงมองตามลมหายใจเข้า ปัจจุบัน  
ขณะก็เลื่อนผ่านไปแล้ว คนไม่คุ้นเคยดูเหมือนแทบจะวิ่ง  
ตามเข็มวินาทีที่เลื่อนไป ถ้าเป็นชั่วขณะในสมาธิก็อาจจะใช่  
เราจะดูอยู่ที่หนึ่งลมหายใจเท่านั้น แต่กับการใช้ชีวิตทั่วไปอาจ  
จะไม่ใช่ ปัจจุบันขณะมันยาวกว่านั้นมาก

ฉันตื่นตื่น ประหลาดใจ และซาบซึ้งมากเมื่อได้อ่าน  
ถ้อยคำของโอโซในหนังสือชื่อ เซน ช่วงที่กล่าวถึงเวลา  
”พื้นฐานสำคัญที่สุดของเซนคือปล่อยวาง สัมผัส แล้ว

จากไป”

การปล่อยวาง : ชีวิตสะท้อนตัวมันเองอย่างเรียบง่าย และชัดเจนเมื่อท่านไม่ไปไขว่คว้ามัน ไม่ยึดติดมัน ไม่กักตุน ไม่สะสม ไม่โลภ ไม่ตระหนี่ เมื่อท่านคลายมันออกและ พร้อมที่จะปล่อยมันไป

แต่ท่านกักตุนมันไว้ ต้องการทำให้มันถาวร ท่านรัก ชายหรือหญิงคนนั้น ท่านต้องการจะครอบครองไว้ ท่าน ต้องการให้มันถาวร มันอาจมีความเป็นนิรันดร์ แต่ไม่อาจ ถาวรได้ พยายามเข้าใจว่ามันเป็นสิ่งที่มาเพียงชั่วครู่ชั่วยาม เท่านั้น เว้นเสียแต่ว่าท่านอยู่ในช่วงขณะนั้นด้วยการปล่อย วางอย่างที่สุด มันจะกลายเป็นสิ่งที่เป็นิรันดร์ ช่วงเวลาที่ ชีวิตท่านเปิดเต็มที่ ช่วงเวลาที่จิตใจท่านผ่อนคลาย ความ เป็นนิรันดร์จะบังเกิดขึ้น แต่ถ้าท่านไม่ได้อยู่ในช่วงขณะนั้น ท่านจะไม่รู้ว่าความเป็นนิรันดร์คืออะไร

สามคำนี้ถือว่าสำคัญมาก ช่วงขณะ ถาวร นิรันดร์ ในพจนานุกรม นิรันดร์แปลว่าตลอดไป ซึ่งไม่ถูก ถาวร ต่างหากคือตลอดไป

ความเป็นนิรันดร์นั้นไม่ใช่ช่วงเวลา

“ความเป็นนิรันดร์เป็นความลึกของช่วงขณะ”

ความเป็นนิรันดร์เป็นส่วนหนึ่งของช่วงขณะ มันไม่ได้

ตรงข้ามกับชั่วขณะ ถาวรต่างหากที่ตรงข้ามกับชั่วขณะ

เมื่อท่านลงลึกเข้าไปในชั่วขณะ ท่านกำลังตกลงไปในห้วงขณะ ถูกกลืนกินเข้าไปทั้งหมดทั้งสิ้น ท่านได้สัมผัสของความเป็นนิรันดร์ ทุกๆชั่วขณะที่เราอยู่อย่างเป็นทั้งหมดและอยู่อย่างผ่อนคลาย นั่นคืออยู่อย่างเป็นนิรันดร์

ความเป็นนิรันดร์นั้นเป็นปัจจุบันขณะเสมอ “เดี๋ยวนี้”เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นนิรันดร์ ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของกาลเวลา

ปล่อยวางราวกับใบไม้ที่ล่องลอยไปกับสายน้ำ

ชั่วขณะที่เราพิจารณาด้วยชา เราเริ่มดำลงในชั่วขณะ เราลึกลงไปในชั่วขณะ เราถูกกลืนกินเข้าไปเป็นหนึ่งเดียวกับด้วยชาในชั่วขณะ เรากำลังอยู่ในนิรันดร์

ชั่วขณะไม่ได้อยู่ที่หนึ่งลมหายใจ แต่อยู่ที่หนึ่งนิรันดร์

ผู้ดื่มชาซาบซึ้งยามสัมผัสด้วยชาที่งดงาม

หญิงสาวหลงใหลกับกลิ่นช้อนสับของกุหลาบสีสด

สวดย

ชายชรามีความสุขยามลูบหัวสุนัขที่มาทักทายข้างเตียง

นอน

เด็กน้อยหัวใจพองโตกับลูกโป่งสีแดงที่ติดกับท้องฟ้า  
สีน้ำเงิน

ทุกๆ ยามที่เราถูกกลืนกินเข้าไปอยู่กับสิ่งใด จะเนิ่น  
นานเท่าใดในช่วงเวลานั้น นั่นเป็นหนึ่งในวัฏจักรของเรา เมื่อ  
เวลาเคลื่อนคล้อย เราจะได้สัมผัสกับมันอีก หรือแม้จะ  
ได้พบกันอีกก็ไม่อาจเหมือนเดิม เพียงแต่คล้ายเหมือนเดิม  
เท่านั้น

ฉันรู้สึกสนุกมากกับคำกล่าวเรื่องวัฏจักรของโอโซ และ  
รู้สึกว่าความลึกซึ้งของวิถียุ่ปุ่นนี้ก็ละเอียดอ่อนกับชีวิตมาก  
สำหรับฉันรู้สึกว่

อิจิโงะ อิจิเอะ ก็คือ หนึ่งวัฏจักร : การลงลึกไปใน  
ช่วงขณะกับสิ่งหนึ่งที่อยู่ตรงหน้าเพราะเราจะได้พบกับความ  
รู้สึกดี ๆ นั้นเพียงครั้งเดียว

ถ้าเราซาบซึ้งกับสิ่งที่ได้พบในทำนองนี้ เราคงได้พบ  
ว่าชีวิตเกินสิ่งที่เราประทับใจไว้ได้มากมาย

และนี่เป็นของขวัญที่เรามอบให้ตัวเองได้จริงๆ

## คินกรรม

พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่ามนุษย์ทุกคนล้วนผูกพันกัน  
เคยเป็นญาติกัน แม่ลูกกัน พี่น้องกัน เพื่อนกัน เป็นสามี  
ภรรยากัน ในอนันต์เอนกชาติ คำบอกเล่าของหนังสือหลาย  
เล่มเกี่ยวกับการระลึกชาติหรือสะกดจิตย้อนไปในอดีตชาติ  
ก็พบว่าบางคู่เป็นสามีภรรยากันมาตลอด เป็นพี่น้องกันมา  
หลายชาติตามนั้นจริง ๆ

ฉันเคยมีคู่กรณีอยู่คนหนึ่ง เรื่องราวบาดใจที่เขากระทำ  
ต่อฉันนั้นยาวนานมากมาย แต่น่าแปลกที่ฉันไม่เคยนึกเกลียด  
ตัวเขาเลย นึกแต่ว่าไม่ชอบสิ่งที่เขาทำเท่านั้น มิหนำซ้ำยัง  
นึกถึงเขาอยู่บ่อย ๆ เมื่อมีเรื่องใดที่จะเกี่ยวข้องกับเขาเสียด้วย

ร่ำ จะเป็นห่วงเป็นใย สงสัยจะเคยเป็นพี่น้องกันมาละมัง ฉัน  
เดา ฉันรำคาญที่ตัวเองก่นเศร้าและเหน็ดเหนื่อยกับความรู้สึก  
หนักๆที่เกิดขึ้นในอกเมื่อคำนึงถึงเขาผู้ขึ้นมา ฉันถามตัวเอง  
ว่าอย่าให้เขาได้ไหม ฉันตอบว่า ได้ ก็อย่าแล้ว ไม่เคยทำอะไร  
สักคำนี้ละ แต่ลึกๆลงไปใจ ชั้นแรก ฉันรู้สึกว่ใครทำอะไร  
ย่อมได้รับสิ่งนั้นตอบแทน เขาทำกรรมกับเรา วันหนึ่งกฎแห่ง  
กรรมย่อมให้ผลแก่เขาเอง เราไม่ต้องยุ่ง ไม่ใช่หน้าที่ของเรา  
เป็นหน้าที่ของกรรม เราไม่ต้องทำอะไรอันจะกลายเป็นกรรม  
ติดตัวเราไปอีกทีไปทำอะไรกับเขา ต่อให้น้อยนิดก็ตาม นี่เป็น  
สัญชาตญาณการป้องกันตัวที่ซ่อนลงไปอีกชั้นหนึ่ง เป็นชั้นที่  
สอง ลึกลงไปกว่านั้นอีก ที่สุดลึกของหลุมดำในใจ ฉันอยาก  
ให้เขาได้รับผลกระทบ ตกใจเหมือนกันว่านี่คือสิ่งที่ค้างคาอยู่ใน  
หลุมดำของใจลึกๆของเราหรือ แ่จริงๆ

สิ่งนี้หรือเปล่าที่ทำให้เขาติดอยู่ในมโนไม่หลุดหายไป  
ไหน ไม่ว่าจะสอนตัวเองมาอย่างไร ว่าที่เขาทำนั้นเพราะเขา  
เป็นคนอย่างไร นำสงสารออกที่เป็นคนอย่างนั้น อย่าถือสา  
เลย เขาแก้ไขไม่ได้หรอก เขาไม่มีวันเข้าใจเราหรอก ฯลฯ และ  
ฯลฯ ฉันเคยคิดปลอบใจว่าเขาคงเป็นเจ้าของกรรมนายเวรมาทาง  
หนักกรรม ฉันเฝ้าเอ่ยขออโหสิกรรมหลังสวดมนต์ และอุทิศ  
บุญกุศลให้ แต่ก็ยังหนักอยู่ในใจเหมือนเดิม จนมีพี่คนหนึ่ง

เปิดทางให้ว่า ฉันต่างหากที่ต้องอภัยให้เขา และฉันก็นึกให้อภัย ไม่ได้ผล

การมองลงไปเห็นสิ่งที่นอนอยู่ในหลุมคำครวญนี้ตอบคำถามได้ นั่นคือฉันคงไม่ได้อภัยจริง ยังอยากให้เขาได้รับผลกรรมอยู่โดยรับจากกฎแห่งกรรม ความอยากนี้เป็นวิภวตัณหา จึงเร่าร้อน

มองอีกด้านหนึ่ง ถ้าเขาเป็นเจ้ากรรมนายเวรจริง เขาก็ต้องทำอย่างนี้กับเรา เพราะเป็นเครื่องมือของกฎแห่งกรรมที่เขาจะสามารถรับคืนหนี้ที่เรามีต่อเขาได้อย่างไรเล่า เรามีหนี้ก็คืนเขาไปสิ และเขาไม่ต้องรับผลกรรมอันใดหรอก เพราะเขามารับของของเขาคืน ไม่ได้มาเอาของเราไป เหมือนเราติดเงินเขา เขามารับเงินคืน เขาก็ไม่ต้องชดใช้อะไรให้เราอีก รับคืนแล้วก็สิ้นสุดกันไป

อาจารย์สอนว่าให้มีเมตตาไม่มีประมาณ จึงหลับตานึกว่า ขอบคุณที่เราได้ชดใช้ให้เขาแล้ว และขออย่าให้เขาต้องชดใช้สิ่งใดที่ทำกับเราเลย ไม่เป็นไรหรอก จบเถอะ เราไม่ต้องการแล้ว ความยึดโยงสลายหายไป ผ่อนคลาย เบา สบาย อิสระ

ความจริงไม่ใช่เรื่องใหม่ ทุกถ้อยคำที่ผ่านเข้ามาใน  
โสตประสาทการรับรู้เหมือนจะเป็นคำเคยชินธรรมดา การ  
วิเคราะห์ธรรมด้วยคำถามให้ลงลึกแบบนี้ บางทีกว่าจะมาที่ละ  
คำห่างกันนานเป็นปี บางคำแม้จะเคยมาก็ไม่หนักแน่นให้พอ  
สังเกตเห็นได้ แต่เมื่อถึงเวลาคำเดิมนั้นกลับโดดเด่นแจ่มชัด  
และชี้เหตุได้ เมื่อเรากล้าถามและกล้าตอบ เราก็จะได้คำตอบ  
เราเป็นปุถุชนคนธรรมดา ไม่แปลกที่จะมีเรื่องลบมารบกวน

เมื่อพบคำตอบแล้ว จิตใจก็หลุดพ้นสู่อิสระ ไม่รู้สึกติด  
ค้างใดๆ อีกต่อไป

## อโหสิกรรม

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ตอบคำถามโยมคนหนึ่ง เรื่องการไปขออโหสิกรรมต่อคนที่เรามีปัญหาด้วยว่าควรจะไปเอ่ยเตือนวานั้นดีมั๊ย ท่านตอบว่า

“จะไปขอหรือไม่ไปขอไม่สำคัญ อยู่ที่ใจเรา ถ้าใจเรา ไม่มีแล้ว จะขอหรือไม่ขอก็ได้ ที่ไปขอก็เพื่อให้เขาไม่มีอะไร กับเรามากกว่า ส่วนตัวเราไม่ต้องไปขอเขาหรอก อย่าไปมีอะไรกับเขาก็แล้วกัน มันก็จบถ้าเราอยากให้เขาไม่มีอะไรกับเราก็ก็น่าจะไปขอ แต่ไม่รู้เขาจะให้หรือไม่เล่า บางทีเขาก็ไม่ให้อยู่ดี เราก็ก็น้อยเปล่า ทำใจเราอย่าไปมีอะไรกับเขาก็พอ เราไปห้ามเขาไม่ได้ เราพยายามทำดีกับเขาก็แล้วกัน มีขนมนมเนยก็ส่งไปให้เขาบ้าง สักวันเขาอาจจะหายโกรธหายเกลียด

เรา การพูดมันเล็กน้อย ใคร ๆ ก็พูดได้ เราช่วยเขาเวลาเขา  
เดือดร้อนให้เขาหายเดือดร้อน มันมีน้ำหนักมากกว่า อยู่ที่  
การกระทำมากกว่า การพูดก็ดี แต่มันไม่ถึงแก่น”

ฉันเคยคิดเรื่องนี้เหมือนกัน แถมยังฟังชานเพิ่มไปอีก  
ด้วยว่า ถ้าไปขอแล้วเขาโอโหสิกรรมให้ แล้ววันหน้าเขาเกิด  
เคื่องเราอีก เขาจะกลับมาว่าไม่โอโหสิกรรมให้แล้ว เราจะ  
ต้องรับเคราะห์กรรมนั้นอีก เรื่องฟังชานนี้ไม่ต้องมีใครสอน

ฟังพระอาจารย์สุชาติแล้วก็ให้ความสบายใจเพิ่มขึ้น  
เคยอ่านมาจากที่ไหนสักแห่งเหมือนกันว่า

“เขาจะโอโหสิกรรมให้เราหรือไม่ นั่นเป็นเรื่องของเขา  
ส่วนเราโอโหสิกรรมแล้วก็เรื่องของเรา ไม่เกี่ยวกัน”

เรามีภาระเยอะอยู่แล้วในการ

จะอบรมใจเราให้ปล่อยวางสิ่งที่เคยเกิดขึ้น

ให้เราเลิกรู้สึกไม่ดีกับคู่กรณี และฝึกรู้สึกดีให้เกิดขึ้น

แทน

ให้เราเมตตาตัวเองโดยเห็นโทษแห่งการเป็นทุกข์เพราะ  
นึกถึงเขา

ให้เมตตาเขาเพราะเป็นสัตว์โลกร่วมกัน ย่อมมิได้เลศ  
หลอไปทุกเรื่อง มีเหตุปัจจัยให้เขาทำอย่างนั้น ๆ กับเรา

คิดเสียว่าเราคืออุปกรณ์ชุดใช้หนี้สินดั้งเดิม คืนเขาไป  
ได้ก็ดี จะได้หมดภาระกัน

“ได้ฝึกฝนการปล่อยผ่านอดีตให้กลายเป็นความเข้าใจ  
ความเป็นธรรมดาของกรรม

จริงๆแล้ว การยอมรับและเข้าใจความเป็นธรรมดา  
ของสังสารวัฏที่ว่า “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม” ช่วย  
ให้เราอ่อนข้อต่อเหตุการณ์ในชีวิตได้ง่ายขึ้น ทุกอย่างเป็นไป  
ตามกรรม ไม่ใช่ตามใจเรา ดังนั้น ถ้าเราไม่แข็งขันจะเอา  
ตามใจเราอย่างเดียว เราคงไม่ต้องทุกข์ใจ

พระอาจารย์สอนว่า “ทำใจเราอย่าให้ไปมีอะไรกับเขา  
ก็พอ”

เป็นคำสอนที่เน้นมาให้กลับมาปรับปรุงที่ตัวเรา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้”

สาธุ

## บนฝั่งแห่งความเจ็บ

วันเวลาไม่ได้อนุญาตให้เรา มีเรื่องผ่านเข้ามาเพียงเรื่องเดียว และบางครั้งเรื่องที่เข้ามาพร้อมๆ กันล้วนเป็นเรื่องใหญ่ ที่ตัดสินใจยากหรือแม้กระทั่งไม่อาจตัดสินใจ หรือบางเรื่องนั้นก็ไม่ออกว่าควรตัดสินใจอย่างไรจึงจะเหมาะสม ทางเลือกที่มีนั้นจะให้ผลลัพธ์อย่างที่คาดหวังหรือไม่ ความละล้าละลัง ทำให้จิตใจสับสนยิ่งขึ้น จนบางครั้งตัดสินใจไปเลยดีกว่า ผลเป็นอย่างไรค่อยดูกัน

สิ่งที่วิ่งวนวนเวียนอยู่ในวันเวลาเหล่านี้ ล้วนคือ วิวัฒนาการ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เกิดอย่างนี้ ไม่อยากให้มีสิ่งนั้น ไม่อยากให้สิ่งนั้นจากไป ไม่อยากให้สิ่งนั้นเข้ามา

คำคมมากมายมักบอกว่าประสบการณ์ทำให้เรา  
แข็งแกร่ง บางครั้งอาจจะจริง แต่บางครั้งก็ตรงกันข้าม  
ประสบการณ์ที่โหดเหี้ยมเกินไป ทำให้เราไม่อยากพบกับ  
เรื่องใหม่(แม้จะในแนวเดิมที่ชินชาแล้ว)ก้าวเข้ามา หัวใจกลับ  
รู้สึกบอบบางและไม่อยากแตะต้อง เหมือนคนที่เคยถูกหมา  
กัดแล้วต่อมาไม่อยากเดินเข้าใกล้หมาเพราะความฝังใจเดิมๆ

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเสียแปลที่ร้ายลึก คือการกลับ  
มาดูแลตัวเอง การปล่อยให้เรื่องราวเป็นไปด้วยท่าทีของการ  
เป็นคนนั่งบนฝั่งดูหมู่เรือที่ผ่านไป ไม่หยุดเรือไว้ ไม่ตะโกน  
เรียก ไม่พยายามว่ายน้ำเข้าไปหา และปล่อยให้วันเวลาพา  
เรือลำนั้นล่องผ่านไป อย่างเงียบๆ

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการพยายามเข้าไปจัดการคือ ไม่  
จัดการบ้างก็ได้

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการพยายามอธิบายให้คนอื่นเข้าใจ  
ความคิดของเราคือ ไม่ต้องอธิบายก็ได้

ข้อนี้เราอาจทำยากหน่อย เพราะอีโก้ของเราอัตตาของ  
เรามันอยากอธิบาย แต่ก็ต้องให้มันเรียนรู้และยอมรับความ  
จริง ว่าเรากำลังต่อสู้กับความดิ่งตันของตัวเองอยู่ด้วยอีก  
ด้านหนึ่ง เราต้องฝึกที่จะหยุดอยากอธิบาย และฝึกที่ยอม  
ให้เรื่องราวผ่านไปโดยที่เราสามารถ “เงียบ” ได้ เพราะก็ได้

เรียนรู้แล้วว่าทุกครั้งที่อธิบายไปทางซ้าย คนฟังมักได้ยินไปทางขวา ดังนั้น ยิ่งอธิบายยิ่งปวดหัวใจเราเอง ทั้งหมดมาจากการ “คิดปรุงแต่ง” ของอัตตาของเราเอง หลวงปู่ดูลย์ อตุโล สอนให้เราฝึกหยุดคิด ให้จิตอยู่กับความว่าง จุดทางแยกอยู่ตรงที่เรายอมหยุดคิดหรือเปล่า เมื่อความคิดเกิดขึ้น การปรุงแต่งก็ตามมา จากนั้นความคิดแก้ไขสิ่งที่ปรุงแต่งก็ตามมา แล้วปฏิบัติของเรา ก็ตามมา แล้วสิ่งต่างๆ ก็เริ่มบานปลาย เมื่อรู้ตัวว่าคิดแล้ว เตือนตัวเองและเลิกคิด ยอมที่จะไม่เสิร์ฟอัตตาตัวเองได้ ก็จะพบว่าว่างจริง สามารถนั่งอยู่บนฝั่งเงียบๆ แล้วดูเรือลำนั้นลอยผ่านไป แล้วเรื่องราวนั้นก็จบลงในทางที่มันเป็นไปเอง

ขอให้การเจียบนั่นเป็นการทิ้งไป ไม่ใช่เก็บกดไว้เท่านั้น  
ก็เพียงพอแล้ว

ในที่สุดเราจะพบว่าเรื่องราวต่างๆ มันมีเนื้อหาและตอนจบของตัวเองอยู่แล้ว เราเพียงแค่ทำสิ่งที่พอทำได้ ไม่ต้องทำในสิ่งที่ไม่สะดวกจะทำหรือทำไม่ได้ เราทำเต็มที่กับสิ่งที่อยู่ในมือ และปล่อยวางกับสิ่งที่พ้นมือ ส่วนใจก็ให้สงบเจียบจากความร้อนรนที่จะเข้าไปยุ่งเกี่ยวอันเป็นนิสัยที่ติดตัวมา ก้าวออกมาจากนิสัยนั้นให้ได้ เพื่อมีนิสัยใหม่ที่นิ่ง

เจ็บ และเย็น

บนฝั่งแห่งความเจ็บ เรือแห่งเรื่องราวทั้งหลายจะลอย  
มาตามสายน้ำ และจะลอยไป

ปล่อยให้มันลอยไป

มันดีที่สุดแล้วในวิถีที่มันควรจะเป็น

บนฝั่งแห่งความเจ็บ

มีความสงบเย็นโอบกอดเราอยู่

## หัวเราะเบา ๆ

ริชาร์ด แบนด์เลอร์ ผู้ร่วมก่อตั้ง NLP กล่าวว่า

“คุณต้องรู้สึกดีโดยไม่ต้องมีสาเหตุ”

คำนี้ทำให้ฉันนึกถึงหนังสือชื่อ “แฮปปี้ไม่มีเหตุผล”

ของ มาร์ซี่ ชิมอฟฟ์

และเคยมีชายคนหนึ่งบอกว่าเขาใช้เวลา 15 นาที  
สำหรับการหัวเราะทุกวัน

อาจารย์พันโทอานันท์ ชินบุตร บอกฉันในครั้งแรกที่ไป  
เรียนกับท่านว่า “feel good เข้าไว้นะครับ”

มันเป็นเรื่องจริงที่กลับฟังดูเหมือนพูดเล่น เพราะ  
เรามักจะคิดว่าอยู่ดี ๆ จะหัวเราะได้อย่างไร หรือในสถานการณ์  
ย่ำแย่ที่เกิดขึ้นตรงหน้าจะให้เรารู้สึกดีอยู่ได้อย่างไร แต่มัน

ได้ผลจริงๆ มันทำให้เราผ่อนคลาย มีความหวังเล็กๆ ขึ้น  
มา มีชีวิตชีวาขึ้นมาแม้เล็กน้อย แต่มันจะเปลี่ยนพลังบางอย่าง  
ตรงหน้าเราให้ดีขึ้น

คำที่เราต้องตระหนักไว้ก็คือ

“ไม่มีใครต้านเราได้ นอกจากความคิดของเราเอง”

เมื่อเราคิดว่าทำไม่ได้ เราก็ทำไม่ได้ ถ้าเราเชื่อว่า  
เราทำได้ ความเชื่อจะนำความคิด เชื่ออย่างไรคิดอย่างนั้น  
ความคิดจะนำการกระทำมา แล้วเราจะได้ผลจากการกระทำ  
นั้น เมื่อเราเชื่อว่าเรารู้สึกดีโดยไม่ต้องมีสาเหตุได้ เราก็  
ยกกำลังใจให้รู้สึกดีขึ้นมา ไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร  
เบรคตัวเองไว้ ตั้งสติ หายใจลึกๆ บอกตัวเองว่า “feel  
good เข้าไว้” เราจะตั้งหลักได้ อย่าปล่อยให้ตัวเองตก  
จมและลอยไปกับความคิดแย่ๆที่กำลังเข้ามาเพราะเรื่องนั้นๆ  
ยิ่งปล่อยยิ่งไหลไป ยิ่งหนักหนาขึ้นเรื่อยๆ ราวกับว่าไม่มี  
ทางออก ราวกับว่านั่นจะเป็นเรื่องจริงจะต้องเกิดขึ้นแน่ๆ  
นั่นก็เป็นเพียงความคิดเหมือนกัน แต่มันเป็นความคิดที่  
เกิดขึ้นเองและเราเหมือนจะไม่ได้ตัวว่าถูกนำพาไป ถ้าเรา  
ตั้งสติขึ้นมา เราเปลี่ยนความคิดใหม่ได้ทันที เริ่มที่หัวเราะ  
เบาๆให้ตัวเองก่อน แหะ แหะ นิดหนึ่งก็ได้ เพื่อเรียก

ตัวเองให้ตื่นกลับมา และจุดประกายความคิดใหม่ที่เราควร  
จะอย่างไรกับเรื่องที่กำลังเกิดขึ้น

“การหัวเราะและการเรียนรู้นำไปสู่การเรียนรู้สิ่งเลว  
นั้นมากขึ้น”

“อะไรที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ใช่มากระทำต่อเรา แต่มา  
สอนเรา เราต้องหาว่ามันสอนอะไรเรา”

เราอาจถูกหล่อหลอมมาว่าอยู่ดี ๆ หัวเรานั้นคือคนบ้า  
แต่ไม่ใช่หรอก ลมมันออกจากเมมโมรี่เสีย เราแค่หัวเราะ  
กับตัวเองเบา ๆ หรือถ้าข้างขึ้นมาก็หัวเราะดัง ๆ ก็ได้ แล้วต่อมา  
เราจะรู้สึกคร่ำมอกคร่ำมใจ เมื่อทำบ่อย ๆ ความเบิกบานจะ  
ฝังอยู่ในใจเราได้มากพอที่จะผุดขึ้นมาเมื่อมีสถานการณ์เกิด  
ขึ้น และมันจะช่วยเราได้

มาร์ซี ชิมอฟฟ์ กล่าวว่า

“เมื่อคุณมีความสุขโดยไม่ต้องใช้เหตุผล เท่ากับคุณ  
ได้นำพาความสุขไปสู่สิ่งที่คุณประสบภายนอกมากกว่าการ  
พยายามหาความสุขจากสิ่งเหล่านั้น คุณไม่จำเป็นต้องจัดการ

กับโลกรอบตัวคุณเพื่อพยายามทำให้ตัวคุณเองมีความสุข  
คุณมีชีวิตอยู่จากความสุขที่มี มากกว่าที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อให้  
“ได้ความสุข”

อาจารย์พันโทอานันท์ ชินบุตร สอนว่า

“สิ่งที่ดีที่สุดเกี่ยวกับอดีต คือมันจบไปแล้ว”

และ “เมื่อคุณทำสิ่งใหม่ คุณก็ทำสิ่งใหม่ (ไม่ต้องไป  
คิดถึงอดีต) “

ดังนั้น ถ้าคุณไม่เคยคิดว่าจะสามารถหัวเราะเบา ๆ กับ  
ตัวเองได้ ไม่เคยคิดว่าจะรู้สึกดีโดยไม่ต้องมีสาเหตุได้ ไม่  
เคยคิดว่าจะมีความสุขโดยไม่ต้องมีเหตุผลได้ ก็ลองทำใหม่  
ดู เพราะนั่นมันเป็นอดีตและมันจบไปแล้ว

เริ่มหัวเราะและมีความสุขโดยไม่ต้องมีสาเหตุหรือ  
เหตุผลกันเถอะค่ะ

เพื่อความสุขของตัวเราเอง

## จำแต่สิ่งที่มีความหมาย

นับเป็นวันที่สืบเอ็ดแล้วที่เพื่อนผู้กรุณาได้ส่งคลิปบทเรียน “เซนแทงเกิ้ล” มาให้ มีชื่อลายว่า “พราภาส” ดูคล้ายใบแมงมุม เวลาที่ค่อย ๆ วาดเส้นตามครูไปเรื่อย ๆ นั้นให้ความสงบในจิตใจเพราะจดจ่อต่อปลายปากกาที่วาดไป เหมือนการทำสมาธิไปในตัว รู้สึกเป็นกิจกรรมที่ดีมาก

ครูอธิบายว่าชื่อแต่ละลายดูจะไม่มี ความหมาย ซึ่งนั้นถูกต้องแล้ว เพื่อให้เราไม่เกิดภาพเฉพาะขึ้นมาในหัว ถ้าตั้งชื่อว่า “กระต่าย” เราก็จะนึกภาพกระต่ายขึ้นมา จึงตั้งชื่อให้ฟังแล้วนึกอะไรไม่ออก ทำไปก่อน เสร็จแล้วจึงรู้ว่า อ้อ เป็นอย่างนี้เอง ชีวิตก็เป็นอย่างนี้ อยู่กับความไม่รู้ ถ้าเรายู่กับความไม่รู้ได้มันจะเกิดปัญญา เรียกว่าปัญญาจาก

ความไม่รู้ เลี้ยงลูกก็เหมือนกัน เราไม่รู้หรือว่าเลี้ยงเขา  
แล้วเขาจะเป็นยังไง ไม่มีอะไรรับประกันได้ แล้วเราก็คงรู้  
เองว่าเขาจะเป็นยังไง

ครูบอกว่าครูเป็นคนความจำดีมาก เพื่อให้สมุดครู  
เลยฝึกลืม อะไรที่แวบเข้ามาในหัวแล้วจำได้แสดงว่ามันมี  
ความหมายกับชีวิตเรา จำเฉพาะสิ่งที่มีความหมายกับชีวิต  
เรา อะไรที่ไม่มีความหมายกับชีวิตเราก็ก็นึกไม่จำ

ครูเท่มาก เป็นคำบอกเล่าที่ควรใส่ใจ

เพราะคนเราจำสิ่งที่ไม่ดีแม่นย่ำ และลืมสิ่งที่ดีไปหมด  
เราจึงเป็นทุกข์เหลือหลายอยู่ทุกวันนี้ เวลาคนเราล้อมวงคุยกัน  
จะเล่าถึงแต่เรื่องไม่ดีของคนอื่นหรือแม้กระทั่งตัวเอง ไม่ค่อย  
เล่าเรื่องดี ๆ ให้กันฟัง ในกลุ่มคนใหญ่ ๆ มีคนที่ดี ขยัน ตั้งใจ  
ทำงาน ไม่มีปัญหากับใคร ซึ่งเป็นเรื่องดีที่ไม่ค่อยมีใครพูด  
ถึง เราจะได้ยินแต่เสียงบ่น คำหिनคนที่มปัญหา และบ่น  
ซ้ำซากอยู่อย่างนั้นจนดูราวกับว่าคนทั้งหมดมปัญหา พลังนี้  
ส่งแรงดึงดูดให้ปัญหาเพิ่มเข้ามา ดึงดูดคนมปัญหาคนใหม่  
เข้ามาเพิ่มขึ้น

บางที่เราต้องตั้งสติ ขอบคุณคนส่วนใหญ่ในกลุ่มที่  
เป็นคนดีและเอ่ยชื่นชม เพื่อส่งพลังดึงดูดให้คนดี ๆ เพิ่มขึ้น  
ส่วนคนที่ไม่ดี เราควรเปลี่ยนความคิดของเราว่าเขา

คงปรับปรุงได้ บอกให้เขารู้ และให้โอกาสเขาเปลี่ยนแปลง  
ด้วยตนเอง อย่างน้อยนั่นเป็นพลังบวกสำหรับเรา เป็นการ  
เพิ่มจิตกรณูให้ตัวเรา ดีกว่าที่เราจะคิดว่าเขา”ต้อง”เป็น  
อย่างนั้นนิรันดร์ และใจของเรากลายเป็นสีด่าระคายเคืองตัว  
เอง ทำให้เราคิดลบคิดอกุศลยามพบเขา เป็นการให้โทษ  
แก่ใจเราเองทั้งนั้น

ส่วนนี้ที่เราควรฝึกไม่จำ เราไม่จำเรื่องไม่ดีที่ผ่านมาไป  
แล้วของคนอื่น ไม่เอามาสะสม พูดวันนี้มีสามเรื่อง วัน  
ต่อมาพูดอีกมีหกเรื่อง ผ่านไปปีหนึ่งพูดถึงคนนี้มีแต่เรื่อง  
ร้ายตลอดปีที่ผ่านมา เล่าตั้งแต่เรื่องที่หนึ่งถึงร้อยห้าๆ การ  
เล่านี้ทำให้เราไม่สามารถแทรกเรื่องดีของคนคนนี้ได้เลย ซึ่ง  
นั่นไม่จริง คนเราดีไม่ทั่วหัวไม่หมด แต่เราจะเล่าแต่เรื่อง  
ไม่ดีของเขาเพราะมันสะใจที่ารู้สึกว่า “เราดี เราไม่ทำอย่าง  
เขาหรอก”

“จริงหรือ” แล้วรู้ตัวมั๊ยว่าเรากำลังทำอะไรอยู่

เราตำหนิติโทษคนอื่น ดิดป้ายให้เขา วิจารณ์เขา เหยียด  
ยิบยาเขา ทำร้ายเขา เบียดเบียนเขา

ปากเราเล่า-เราไม่เป็นสัมมาวาจา เราทำบาปตลอดโมฆ  
ยามของการเล่า ใครรับโทษทัณฑ์นี้ - ใจเราเอง

จำแต่เรื่องดีชีวีเบิกบาน ใจเบาเพราะไม่สะสมความ

จำ วันสบายเพราะมีแต่เรื่องดีๆใหม่ๆที่มีความหมายกับชีวิต

ขอบคุณมากมายที่เตือนสิ่งที่เรารู้แล้วแต่ไม่ค่อยได้  
ทำให้เราได้ตั้งใจทำเสียที เพื่อเปิดใจให้มีพื้นที่รองรับความ  
สุขเพิ่มขึ้น

แค่คิดว่าจะจำแต่สิ่งที่ดีมีความหมายกับชีวิต ก็ยิ้ม  
ออกแล้ว ไชโย

## เมล็ดพันธุ์ของอนาคต

หลากหลายผู้รู้เฝ้าย้ำเตือนด้วยความหวังดีว่าให้อยู่กับปัจจุบันขณะ และยิ่งย้ำเตือนหนักกว่าให้ทิ้งอดีตไปเสีย ทำไมแสดงว่าผู้คนส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นไปตามนี้และเป็นทุกข์

เมื่อก่อนฉันก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน วันๆมีแต่เรื่องในอดีตเข้ามาในความคิด ฉันลงไปนั่งคุยกับมันอย่างเมามันและมีอารมณ์ราวกับว่ามันกำลังเกิดขึ้นอยู่ในหัวเวลานั้น

หลวงพ่ocha สุภัทโทสอนว่า “หากจะเลิกอะไร ต้องเห็นโทษในสิ่งนั้น”

ฉันเห็นโทษของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในขณะที่คุยเรื่องเก่ากับตัวเอง ฉันรู้สึกว่าได้ปล่อยให้มันทำร้ายหัวเวลาใหม่อย่างไม่จำเป็น สงสารตัวเองที่ตกอยู่ในความทุกข์นั้น และ

ฉันเองที่จุดรั้งไม่ให้เรื่องมันตายไป ฉันให้ชีวิตใหม่กับมันใน  
เวลาใหม่นี้

ความจริงสิ่งที่เกิดขึ้นแม้จะไม่ดีแต่มันก็เกิดขึ้นแล้ว  
ฉันถามตัวเองว่าถ้ากลับไปเปลี่ยนได้จะเปลี่ยนมั๊ย มันเป็น  
คำถามที่น่าเบื่อหน่ายและโง่เง่ามาก เพราะมันกลับไปไม่ได้  
เลิกถามแบบนี้เสียที และถ้าจะคาดคั้นกันให้ได้ก็จะตอบว่า  
ด้วยทุกอย่างในนาที่นั่นก็ทำให้เราต้องทำอย่างนั้นแหละ ถ้า  
เรากลับไปในนาที่นั่นโดยที่เงื่อนไขอื่นไม่ได้เปลี่ยนแปลง เรา  
จะเปลี่ยนแปลงอะไรได้

ท่านชยสาโรเคยเทศน์เรื่องนี้ว่า เราจะเอาคนวันนี้ที่  
อายุห้าสิบไปเปลี่ยนแปลงเราคนอายุยี่สิบว่าไม่ควรทำอย่าง  
นั้นไม่ได้หรอก เวลาอย่างนั้นก็ทำอย่างนั้นแหละ ถามตรงๆ  
ว่าวันนี้เราสามารถทำสิ่งใดอย่างแน่ใจได้ใหม่ว่าอนาคตเราจะ  
ไม่ต้องอยากกลับมาแก้ไขวันนี้ เพราะวันนี้คือเมื่อดิถีพันธุ์  
ของอนาคต

สิ่งที่เกิดขึ้นจริงก็คือบาดแผลวันนั้นมันส่งผลให้เรา  
เติบโตขึ้น ทำให้เราเป็นเราในวันนี้ที่เข้มแข็งขึ้น เรียน  
รู้มากขึ้น ปล่อยวางได้มากขึ้น

เมื่อเรียนรู้แล้วก็ปล่อยมันไปไม่ต้องแบกหรือคอยชုပ်  
ชีวิตมันไว้ มันเป็นเรื่องที่พาเราข้ามฝั่งแห่งความพลั้งพลาด

มาแล้ว ทั้งเรือไป แล้วเดินหน้าต่อไปตามการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นเพื่อวันหน้าที่ดีขึ้น นั่นคือสิ่งที่เราให้กับชีวิตของเราเองได้

เมื่อมองย้อนกลับไป ฉันเห็นเรื่องราวต่างๆ จูบไปไม้ แต่ละใบที่ร่วงลงบนพื้นดินและย่อยสลายไปเงียบๆ การเรียนรู้สู่การตัดสินใจใหม่นั้นอยู่ในตัวเราแล้วโดยไม่ต้องเก็บใบไม้ นั้นไว้ เมื่อฝึกไม่คุยกับเรื่องเก่าที่เข้ามาในความคิด การอยู่ของมันก็สั้นลงเรื่อย ๆ จากวันเป็นชั่วโมงเป็นนาที่เป็นวินาที ดำราบอกว่าความคิดหนึ่งจะอยู่กับเราได้นานเพียง 90 วินาทีแล้วมันจะไป รู้ทันและไม่คุยไม่สนใจ บางทีไม่ถึง 90 วินาทีก็ไปแล้ว ถ้ามันยังอยู่แสดงว่าเราเริ่มสนใจมันเข้าแล้ว หายใจลึกๆ มันก็หายไป

การอายุมากก็ดีเหมือนกัน มีเรื่องราวผ่านมามาก ทำให้เห็นได้ว่าทุกอย่างเมื่อผ่านไปแล้วก็ไม่ได้สำคัญเท่าตอนที่มันยังอยู่ และบางทีมันอาจไม่เคยสำคัญเลยก็ได้ อีกอย่างคือแม้เรื่องจะไม่ซ้ำกันแต่โดยนัยยะของแนวการรับมือก็คล้ายๆ กัน จนทำให้เมื่อเกิดเรื่องใหม่มันก็ไม่น่าตกใจเท่าเดิม ถึงตอนนี้ก็แทบไม่มีอะไรน่าตกใจอีกแล้ว

สิ่งที่ไม่ควรทำคือคิดว่าอดีตจะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ให้อดีตเป็นตัวกำหนดอนาคต ทำอย่างนั้นชีวิตจะหายไป

ขอให้ “วันนี้” ได้มีโอกาสเป็นตัวของมันเอง มันเป็น

เมล็ดพันธุ์ของอนาคต ทำวันนี้ให้ดี อนาคตก็ย่อมจะดีอย่าง  
ไม่ต้องกังวล เมื่อคิดว่าการตัดสินใจของวันนี้ดีที่สุดแล้วก็ทำ  
ไป หากมันจะเกิดผิดพลาดก็ยอมรับและแก้ไขใหม่ได้ แต่  
มันก็จะ เป็นสิ่งที่ทำให้เราเติบโตขึ้นอีก แต่มันจะแยกว่ำนั้  
ถ้าเรากลัวผิดพลาดจนไม่ทำอะไรเลย เพราะมันก็ย่อมมีผล  
ตามมาเช่นกัน

ขอให้เราใช้ประสบการณ์ให้เป็นประโยชน์กับการดำเนิน  
ชีวิตต่อไปข้างหน้ามากกว่าให้เป็นอุปสรรคต่อตัวเราเอง

ที่สำคัญขอให้เราเป็นเพื่อนกับตัวเราเองที่จะปลอบใจ  
ให้อภัยตัวเอง ดูแลตัวเอง เปิดโอกาสใหม่ให้ตัวเอง พัฒนา  
ตัวเอง และแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้นเมื่อรู้จุดบกพร่อง

เพราะคนเดียวที่จะทำให้เรามีความสุขได้คือตัวเราเอง

## เต็นรำกับชีวิต

มีคำแนะนำมากมายที่คนหม่นเศร้าได้รับเพื่อให้กลับมามีกำลังใจขึ้นมาอีกครั้ง ถ้อยคำเหล่านั้นปลอบประโลมได้เพียงชั่วเวลาที่อ่านพบ แต่ความหม่นก็อาจกลับมาได้อีกเมื่อความคิดเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ วนมา

เราอาจบอกว่าไม่รู้ว่ทำไม ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเรื่องนั้นทำให้ไม่สบายใจและไม่ควรคิดหรือไม่อยากคิด แต่ก็นั่งคิดไปจนเพลิน เพลินไปในความเครียด พุดกวน ๆ ได้ว่ามีความสุขในความทุกข์

ที่เราไม่รู้เพราะว่าเราถามผิด

เราถามว่ทำไมเรื่องนั้นเกิดขึ้นกับฉัน ทำไมคนนั้นทำอย่างนั้นกับฉัน ทำไมไม่เป็นอย่างนั้น ๆ ตามที่น่าจะเป็น

คำถามเหล่านี้พาเราจมอยู่ที่เดิม ต่อให้เราถมคำแนะนำลง  
ไปเท่าไร เราก็มียังอยู่ที่เดิม วันร้ายคืนร้ายเรื่องราวตั้งแต่  
ต้นจนจบก็เวียนขึ้นมาในหัวอีกครั้งและทำให้หัวใจอ่อนแรง

คนที่คิดพัฒนาจะพาตัวเองออกไปจากจุดนี้เพื่อพบ  
ทางออกใหม่จะทำสองอย่าง คือถามให้ดูว่าอะไรทำให้เรา  
อยู่ที่เดิม และคำถามสำคัญคือเราจะทำอย่างไรต่อไปจากจุด  
นี้ นั่นเป็นการเปิดเส้นทางใหม่เพื่อก้าวเดินออกไป บางที  
คำตอบของสองคำถามอาจจะคล้าย ๆ กันหรือเป็นทางออก  
ของกันและกัน แต่ก็ลั่นพาเราออกไปจากจุดเดิม ถ้าเรา  
เข้มแข็งพอ

อะไรทำให้เราติดอยู่กับความคิดเดิม

1 เามาตรฐานของเราเองมาตั้งและวิจารณ์คนอื่น  
เมื่อไม่ได้มาตรฐานก็จิตใจ

2 อยากเปลี่ยนแปลงคนอื่นหรือสิ่งที่เกิดขึ้นให้มาเข้า  
มาตรฐานของเรา (ปัญหาคือคนอื่นก็คิดแบบเดียวกับเรา)

3 เชื่อใจของกิเลสที่โยงยึดเราไว้กับความคิดว่าเราถูก  
ต้อง เราน่าเห็นใจ เราถูกกระทำ เราถูกเบียดเบียน ถ้า  
จะต้องปล่อยวาง ก็เสียดายที่ไม่ได้รับการชดเชยที่สาสม ดู  
จะเสียเปรียบ ไม่สมควรแก่เรา

เส้นทางในพระธรรมมีทางเดียวคือ ประตูทางออกคือ ประตูเดียวกับที่เข้ามา

ท่านจึงสอนให้เราหยุดพิจารณาคนอื่น เลิกคิดจะเปลี่ยนแปลงใครนอกจากตัวเราเอง และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นว่ามันเป็นความจริงที่เราเผชิญอยู่และให้เริ่มต้นเดินออกมาจากจุดนั้นโดยเลิกคร่ำครวญซ้ำซากถึงเรื่องราวทั้งหมด

มีถ้อยคำจากหนังสือฝรั่งเรื่องหนึ่งบอกว่า

“การมีชีวิตอยู่คือการหาทางรอดจากทางเลือกที่ไม่ ยุติธรรม”

ใช่ เรามักจะคิดว่าสิ่งที่เกิดกับเราไม่ยุติธรรม แต่เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วคำถามคือเราจะทำอะไรต่อไป

หลวงพ่อบุญ สุกโกวิทสอนว่า “อะไรที่เกิดขึ้นไปแล้วดีเสมอ มันดีสำหรับเวลานั้นเงื่อนไขนั้นเหตุผลนั้น”

หนังสือเดอะ เมจิก ของรอนด้า เบิร์น แนะนำให้มองหา 10 สิ่งดีจากเรื่องร้ายนั้นเพราะทุกสิ่งมีสองด้านเสมอ การมองหาสิ่งดีช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น เราอาจรู้สึกว่ามีสิ่งดีแต่ไม่จริง เราจะหาได้ถ้าเราเปิดใจ

ฉันเคยรู้สึกอัดอั้นตันใจกับคนคนหนึ่งอยู่นาน เมื่อฉันได้รับคำแนะนำ ฉันก็หันกลับมามองจุดหมองของใจ และพบภาพใหม่ที่ทำให้รู้สึกดีขึ้น

1 “โลกนี้มีสามอย่าง เรื่องของเรา เรื่องของเขา เรื่องของฟ้า” สิ่งที่เขาทำแล้วเราไม่ชอบ “นั่นเรื่องของเขา” เราดูเฉยใจเราให้ดี “นี่เรื่องของเรา” เมื่อแยกกันแล้วอะไรจะเกิดขึ้น “นั่นเรื่องของฟ้า” เราไม่ใช่ผู้คุมกฎแห่งกรรม เขาไม่ใช่หน้าที่ของเรา ต่อให้เป็นคนที่เรารัก เราก็เปลี่ยนแปลงกฎแห่งกรรมไม่ได้ ทุกคนมีกรรมเป็นของตน

2 การที่เราามีความสัมพันธ์กันจนเกิดเรื่องขุ่นใจ บางทีเขาอาจเสวยบุญอยู่และเราคงเป็นอุปสรรคของสวรรค์ที่จะให้เขามีโอกาสเสวยบุญของเขา เราคงมีกรรมบางอย่างต้องชดใช้ เขาเป็นอุปสรรคชดใช้กรรมของเรา จะได้หมดไป ไม่มีอะไรยืนนานจนน่ากลัว ทุกอย่างแค่ผ่านมาแล้วจะผ่านไป

3 ถ้าเราไม่ยึดติดว่าอยากเปลี่ยนแปลงแก้ไขเขาแล้วก็จะหมดภาระไปเลย อะไรๆที่คิดว่าจะต้องทำก็หมดไป ไม่ต้องกังวลใจ ไม่ต้องเฝ้าอธิบายให้ตัวเองฟังถึงคำวิจารณ์ที่มีต่อเขา ไม่ต้องคิดว่าจะพูดกับเขายังไงให้เขาเห็นดีด้วยและเปลี่ยนแปลงตามที่เรต้องการ ฯลฯ

4 มีคนแนะนำให้คิดว่า “ โชคดี” เสมอ โชคดี

นะที่เขาไม่เลวร้ายกว่านี้ โชคดีนะที่เรารู้ทันและกระโดดออกมาก่อน โชคดีนะที่เราไม่ต้องไปกำกับดูแลเขา โชคดีนะที่เขาไม่ใช่หน้าที่ของเรา

ปราชญ์ชาวจีน หลินยู่ถั่ง สอนว่า “ความสงบสุขที่แท้จริงของดวงจิตมาจากการยอมรับสิ่งที่เลวร้ายที่สุด”

เมื่อเรายอมรับว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นไปแล้วเป็นอดีตไปแล้ว เราต้องเดินหน้าต่อไป ถ้าเรายอมรับสิ่งที่เลวร้ายที่สุดได้ก็ไม่มีอะไรทำร้ายเราได้อีกต่อไป

ความจริงโลกนี้อะไรๆก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นไม่นานก็ผ่านไป เหลือความแข็งแกร่งไว้ให้เรา ความแข็งแกร่งนี้ไม่ได้เอาไว้ต้านทานไม่ให้สิ่งใหม่เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นเรือที่ได้คลื่น แต่เอาไว้ให้เป็นเรือที่โยนตัวบนผิวน้ำ ประสพการณ์เก่าจะทำให้ประสพการณ์ใหม่กลายเป็นเรื่องที่ยอมให้สนุกได้

โอโซกล่าว่า

“จงเดินร่ากับชีวิต”

# สุขาวดี

เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2561 วัชรลีลาโดยอาจารย์  
วิจักขณ์ พานิช ได้เชิญอาจารย์คอน สุโขโชค ชุมสาย ณ อยุธยา  
และอาจารย์คมกฤช อยู่เติกเค่ง มาสนทนาเรื่อง “นโม อมิ  
ตะพุทธ สุขาวดีที่ไม่ค่อยมีใครรู้จัก”

หลังจากกลับบ้าน พบว่าอาจารย์โพสการ์ดตูน “20  
วิธีสู่สุขาวดี” จากยูทูบ เลยทำให้พบอีกหลายเรื่อง เช่น  
“ประวัติพระอมิตาภะ” , “มหากุณฑารณีสสูตร” อันเป็น  
ประวัติพระแม่กวนอิมพันหัตถ์พันเนตร ฯลฯ

คำว่าสุขาวดีนั้นได้ยินผ่านมานานแล้ว แต่คิดว่าเป็นคำ  
หนึ่งที่แทนคำว่าสวรรค์ หรือดินแดนแห่งความสุข ไม่ได้  
ทราบว่าเป็นนิยามหนึ่งในพุทธศาสนาซึ่งเป็นนิยามใหญ่ที่มีคน

นับถือมากในญี่ปุ่นด้วย จึงเป็นวันแรกของการได้รู้จัก สุชาวดี

ใจความหลักของสุชาวดีคือ

“ขอให้เรามีศรัทธาอันแน่วแน่ เข้มแข็ง มั่นคง ไม่มี  
ความลังเลสงสัย ดำรงความเชื่อมั่นในองค์อมิตาภะแล้วอย่า  
สวดพระนามตลอดเวลา เมื่อถึงคราวสิ้นชีพจักได้ไปเกิดใน  
แดนสุชาวดี”

ด้วยพระมหากรุณาอันยิ่งใหญ่ขององค์อมิตาภะ ตั้ง  
นั้นแดนสุชาวดีจึงเปิดรับทั้งคนดีและคนชั่ว เป็นดินแดน  
ที่เปรียบเสมือนโรงแรมที่พักระหว่างทางไปนิพพาน คน  
ดียามไปเกิดในสุชาวดีจะได้เกิดในดอกบัว เมื่อบัวบานจะมี  
พระพุทธเจ้ามาโปรดสั่งสอนให้ได้บรรลุธรรมเป็นพระพุทธเจ้า  
แล้วออกไปช่วยเหลือสรรพสัตว์ต่อไป คนดีเมื่อไปเกิด  
ดอกบัวก็จะบานทันที คนชั่วยังอาจอยู่ในดอกบัวนาน 12  
กัปปีก่อนที่ดอกบัวจะบาน แต่ก็จะได้พบพระพุทธเจ้ามาสั่ง  
สอนจนบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าเช่นเดียวกัน เรียกว่าทุกคน  
มีโอกาสมือหนึ่ง(พระพุทธเจ้าไม่ได้มีองค์พระศากยมุณีที่เรา  
บูชาองค์เดียว แต่พระพุทธเจ้ามีมากเท่าเม็ดทรายในแม่น้ำ  
คงคา ซึ่งเมื่อเราบรรลุธรรมแล้วเราก็เป็นพระพุทธเจ้าองค์

หนึ่งด้วย, ทางเซนบอกว่าเราเป็นพุทธะอยู่แล้ว แต่กิเลส  
มาบังจึงยังต้องปฏิบัติต่อไปจนกว่าพุทธะภายในจะปรากฏ  
ออกมา )

การที่ท่านเปิดรับคนชั่วด้วย ไม่ได้หมายความว่าถ้า  
เช่นนั้นเราก็กระเหิงทำชั่วต่อไปไม่หยุดยั้ง แต่เป็นการสำนึกใน  
ความชั่วของตนและเลิกทำชั่ว หันมา”พึ่งอำนาจภายนอกคือ  
พึ่งพระอมิตาภะ”ให้ช่วยนำชีวิตอ่อนล้า ไม่มีความหวัง ไม่มี  
จุดหมายปลายทางที่ดี ให้ได้พบความหวัง พบชีวิตที่ดีและ  
กลับมามีจิตใจที่อยากช่วยเหลือสรรพสัตว์ต่อไป

สุขาวดีเปิดรับทั้งคนดีคนชั่ว ดังนั้นจึงเหมือนเป็นการ  
ย้อนกลับไปที่รากของมหายานคือมหากรุณาอยากให้สรรพ  
สัตว์ได้พ้นทุกข์โดยทั่วกัน

สมาชิกที่มาฟังสัมมนาท่านหนึ่งได้เล่าว่า

แม่ของเพื่อนคนหนึ่งเป็นผู้ศรัทธาแน่นแน้ แม่สวดอมิ  
ตาพุทธอยู่ตลอดเวลาเป็นเวลานาน วันหนึ่งท่านก็บอกว่าท่าน  
จะไปแล้ว ท่านอาบน้ำ สวมเสื้อผ้าชุดใหม่ เตรียมตัว และ  
จากไปตามวันที่บอกไว้ด้วยหน้าตาที่มีความสุข

อาจจะมีคำถามว่าฟังแล้วเชื่อไหม, จะรู้ได้อย่างไรว่าจะ

ได้ไปแน่หรือไม่ , เป็นความโง่หรือมงายหรือเปล่า , มัน  
ง่ายเกินไปไหมที่เพียงสวดพระนามอย่างเดียวก็ได้ไปแล้ว (ใน  
ขณะที่สายธรรมอื่นปฏิบัติกันหนักหน่วงวนาย) ฯลฯ

แต่ “นี่เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าของเราเล่าให้พระ  
อานนท์ฟัง” นะ จะไม่เชื่อหรือ

สำหรับฉันเห็นว่าจะมีสุขवादจริงหรือไม่ ไม่น่าจะ  
สำคัญ ถ้าจะฟังชานกันไปละก็ สวรรค์นรกมีจริงไหมเล่า  
นิพพานแล้วไม่ต้องเกิดใหม่จริงไหม ทุกอย่างทุกศาสนาที่  
เรียนกันเป็นเรื่องจริงไหม คนเชื่อแล้วเป็นอย่างไรไม่เชื่อ  
แล้วเป็นอย่างไร ถ้าคิดว่าไม่จริงไม่เชื่อแล้วทำให้ชีวิตมีความ  
สุขขึ้นได้ไหม

แต่ฉันเห็นประโยชน์จากการฟังเรื่องนี้ ไม่ว่าจะมีความ  
จริงหรือไม่จริง

เรื่องที่เกิดขึ้นจริงเห็นจริงอยู่ก็คือเราในสังคมทั่วโลกทุก  
วันนี้ทุกข์อยู่ดิ้นรนเดือดร้อนอยู่ หาทางออกไม่ได้ อยู่ ล้น  
หวังอยู่ แม้แต่คนที่สนุกกับมือถืออยู่ก็ไม่ได้รู้ว่านั่นเป็นทุกข์  
อีกรูปแบบหนึ่งอยู่ที่ทั้งชีวิตจิตใจตกเป็นทาสมือถือกลับคิดว่า  
เป็นความสุข

แม้แต่คนที่ไฝธรรมด้วยเห็นทุกข์แล้ว คิดว่าตนเพียร  
ปฏิบัติธรรมเพื่อหวังพ้นทุกข์ แต่ก็ทำไปด้วยความทุกข์เพราะ

ไม่ค่อยเห็นผล ไม่แน่ชัดในจุดหมายปลายทางของตน โหยา  
หาที่พึ่งโดยไม่รู้ว่าที่พึ่งนั้นคือใครหรือสิ่งใด ทำให้จิตใจแห่ง  
แล้ง เกิดอกุศลจิตอยู่รำไป

อีกประการ คนมีหลายระดับ บางคนอาจมีการศึกษา  
มีปัญญาค้นคว้าหาหนทางของตน แต่ต้องยอมรับความจริง  
ว่าคนส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น

ยังมีคนอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเรียนรู้ไม่ได้ค้นคว้าไม่ได้ แต่  
ยังมีความหวังจะมีปลายชีวิตที่ดี หากแต่ก็ไม่ได้รู้ต้องทำอะไร

หากคนกลุ่มนี้ได้ทราบว่ามีองค์อมิตาภะพุทธเจ้าคอย  
ต้อนรับเขาอยู่ เพียงแต่เขามีศรัทธามั่นคง ไม่สงสัย ไม่  
ลังเล เชื่อมั่นในมหากรุณาของพระองค์ อิมใจที่ได้พบพระ  
องค์ อุนใจที่ได้มีพระองค์เป็นที่พึ่ง แล้วสวดพระนามตลอด  
ไปเท่านั้นก็จะได้ไปสู่สุขาวดีของพระองค์ได้

ซึ่งการสวดพระนามเพียงอย่างเดียวด้วยใจศรัทธาอิม  
เต็ม ไม่ต้องไปทำอย่างอื่น นั้นย่อมเป็นสิ่งที่เขาสามารถ  
ทำได้ จึงมีกำลังใจทำ และ ทำให้ชีวิตต่อจากนั้นได้อยู่กับ  
ปัจจุบันขณะ มีกุศลจิต ไม่มีเวลาสนใจความฟุ้งซ่าน ไม่  
ปรารถนาประพฤติชั่วเพราะต้องการทำตนให้ผ่องแผ้วสมกับที่

จะได้ไปสู่ชาวดีที่สวยงามสะอาดสมบูรณ์ มีความสุขกับการ  
คิดว่าได้ใกล้ชิดพระองค์อยู่เสมอ

นั่นคือชีวิตที่สงบสุขอย่างที่คุณต้องการอยู่แล้วไม่ใช่  
หรือ และจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในใจนี้ที่สัมผัสรับรู้ได้ นี่  
คือความจริงและถ้าชาวดีไม่มีจริง จิตวิญญาณของคนผู้นี้  
ก็คงได้อยู่ในสุชาวดีส่วนตัวที่เลอเลิศไม่แพ้กันและได้พบพระ  
อมิตาภะที่เขาระลึกถึงอยู่เสมอในใจของเขาเอง

เพียงแต่เราจะทำได้ไหม เพราะสวดไปไม่กี่คำก็อาจ  
จะลืมแล้ว สวดซ้ำนี่ก็ได้อีกทีก็ตอเนิ่นแล้ว  
อย่างนี้สุชาวดีก็อยู่ไกลจนคิดว่าไม่มีจริง

## ศิโรราบ

อาจารย์วศิน อินทสระได้สอนมานานแล้วว่า “เชื่อกรรมอย่างเดียว “ แล้วชีวิตจะดำเนินไปด้วยดี ยืงนานวัน เหตุการณ์รอบ ๆ ตัวยิ่งให้บทพิสูจน์ลัทธิกรรมชัดเจนมากขึ้น ทุกกลิลาช่างเยื้องย่างมาอย่างนิ่มนวลแต่เต็มไปด้วยอำนาจของกฎแห่งกรรมจนในที่สุดฉันนึกถึงคำที่อาจารย์วิจักขณ์ พานิช แห่งวัชรลีธา นำมาใช้คือ ศิโรราบ เราต้องยอมจำนนต่อกรรมที่เกิดขึ้นกับเราอย่างศิโรราบ เราจึงจะพ้นความรู้สึกด้านลบที่มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้

บทธรรมสั้น ๆ บทหนึ่งกล่าวว่า “ชีวิตเหมือนใบไม้ที่ล่องลอยไปตามกระแสน้ำ” นั่นบอกว่าเราเป็นเพียงใบไม้ใบหนึ่งที่ไม่อาจอหังการต่อกระแสชีวิตที่ไหลไปตลอดเวลา เราได้แต่

เพียงประคองชีวิตไปเพื่อให้หัวใจอยู่ได้ด้วยดีเท่านั้น

การ “เชื่อกรรมอย่างเดียว” ใช้กับปัจจุบันขณะตลอดเวลา เพื่อจะยอมรับวิบากจากอดีตซึ่งเราทำอะไรไม่ได้แล้ว นอกจากยอมรับอย่างศิโรราบจนกว่ามันจะผ่านไป และเพื่อจะสร้างอนาคตที่คาดว่าจะดีจากผลการตัดสินใจวันนี้

เมื่อมองย้อนทบทวน เราจะมองเห็นลีลาเยื้องย่างของกรรมอันทรงพลังต่อชีวิตเรา

-เราไม่อาจทำอะไรที่ยังไม่ถึงเวลาที่เราควรได้รับ ต่อให้ลงมือทำอย่างหนักก็จะได้ไม่ได้ แต่เวลาจะได้ก็ได้อีกโดยยังไม่ทันลงมือทำ คุณเคยพบเหตุการณ์อย่างนี้ไหม

-คนที่ทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจทุกวัน เราพร่ำบ่นรำพัน โดยไม่รู้ตัวเนื่องจากออกมาจากความกดดันในใจ อยากจะให้พ้นกันไปก็ไม่มีทางเป็นไปได้ ดูราวกับว่าต้องทนรับความรู้สึกกันตลอดชีวิต จู่ๆวันหนึ่งเขาก็เดินจากไปเองอย่างไม่มีปี่ไม่มีขลุ่ย มันเป็นวันที่หมดบุญหรือหมดเวรซึ่งกันและกัน

-สิ่งที่มุ่งหวังจะได้ วางแผนไว้ดีบดดี แต่ไม่ได้มาตามแผน ต่อมากลับปรากฏว่าดีเหลือเกินที่ไม่ได้มา ถ้าวันนั้นได้มา-วันนี้แย่เลย คุณเคยพบเหตุการณ์นี้ไหม

-คนที่บอกว่าหวังดี คอยมาให้คำชี้แนะ แต่กลับมาแสดงในรูปของการบงการอย่างหนักรากับคุกคาม ทำให้เราจมอยู่กับความอัดอั้นตันใจ เห็นเลยว่าท่านทำตัวผู้คุมกฎแห่งกรรมท่านนั่งเอกเขนกอย่างใจเย็นปล่อยให้เราน้ำตากระเซ็นอยู่ในหัวอก “เธอยังเป็นคู่กรรมกันต่อไปอีกนานนนนน หึ หึ”

-พระท่านหนึ่งบอกว่า”เจ้ากรรมนายเวรก็คือคนที่เรารักมากที่สุด” ตอนแรกได้ยินกึ่งๆ ครั้นมาพิจารณาดูก็จริง ความรักความห่วงใยในคนที่เรารักย่อมบาดใจนัก อยากให้เขาเป็นอย่างนี้ได้อย่างนั้น ไม่อยากให้เขาพบสิ่งไม่ดี อยากให้เขาพบความสำเร็จ ฯลฯ ทุกอย่างไม่ได้ตามใจเรา เขายังคงเป็นเขาที่มีชีวิตของเขาเอง ทำอย่างที่เขาอยากทำ เป็นอย่างที่เขาอยากเป็น พบในสิ่งที่วิบากส่งมาให้เขาพบ ความรักความห่วงใยที่เรามีให้ได้แต่กองอยู่บนอกไว้ที่ยังปิดอยู่ ทุกอย่างก้าวของเขาเป็นไปตามกรรมส่วนตัวที่พามา ไม่อาจเข้าไปแตะต้อง ไม่อาจอยู่เหนือกรรม ถ้าหากบางคนที่รักกันและหันหน้าเข้าหากันด้วยดีประคับประคองกันสำเร็จ นั่นก็เป็นผลบุญที่ส่งมาเหมือนกัน ผลของกฎแห่งกรรม

-ความโศกศินำพาภักตยาณมิตรโคจรมาพบกันได้อย่างน่าประหลาดใจทั้งที่ต่างคนอยู่ต่างวิถี นับว่าน่ายินดีในบุญ

วาทนาที่ได้มาทำสิ่งดี ๆ ร่วมกัน เรื่องอย่างนี้ไม่ได้เกิดขึ้นทุกวัน

-คนที่เกื้อกูลช่วยเหลือกัน ก็ช่างแสนดี เกื้อกูลประทับใจประทับใจยาวนานนานนนานนนานจนไม่รู้จะตอบแทนบุญคุณอย่างไร แล้วก็มีอีกคนหนึ่งมาให้เราต้องประทับใจประทับใจยาวนานนานนนานอีกเหมือนกัน ช่างน่าแปลกใจจริง ๆ

เรื่องเหล่านี้พูดไปอาจดูเหมือนเรื่องปกติธรรมดา ใคร ๆ ก็เป็นกัน แต่เมื่อมานั่งพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นเองอย่างที่เรานึก แต่เป็นกฎแห่งกรรมที่นำมา การเกิดขึ้น การต่อเนื่อง การสิ้นสุดลงหรือไม่ยอมสิ้นสุดลง การมา การหายไป เมื่อยอมรับความจริงว่าไม่ใช่เราชีวิตวาดหวังไว้แต่มาเอง เมื่อเรื่องใดจะต้องเกิดก็จะมีเหตุปัจจัยล้อมรอบมาสร้างให้มันเกิดขึ้นจนได้ คิดดังนี้เราจึงจะตระหนักถึงความยิ่งใหญ่ของกฎแห่งกรรมที่ท่านท้าวหนั่งเอกเขนกเขียนบทอยู่

อาจารย์วินอธิบายว่า เมื่อเราเชื่อกรรม เราจะอยากทำสิ่งดี ซึ่งจะนำอนาคตที่ดีตามมาด้วย และไม่มีข้อกังวลข้อต้องท่องจำว่าต้องทำอะไร เมื่อเราซื่อสัตย์กับตัวเอง สิ่งดีคือสิ่งดีที่ควรทำ ฉันเคยพบคนที่พยายามอธิบายว่าเขาทำ

สิ่งดี พอสรุปได้ว่าอะไรที่ต้องอธิบายอาจไม่ดีจริงแต่ใจอยาก  
ทำ ถ้ามันดีแล้วไม่ต้องอธิบาย คำตัดสินง่ายๆของหลวงปู่  
มัน ฐริทัตโต คือ

“ถ้าสงสัยแล้ว ก็อย่าทำเลย”

ไม่ได้หมายความว่าเมื่อเรายอมจำนนยอมศิโรราบกับ  
กฎแห่งกรรมแล้ว เราก็ไม่ต้องทำอะไรเลย ปล่อยไปตามยะ  
ตากรรม แต่กลับมีสิ่งที่เราควรทำไปในระหว่างการล่องลอย  
ไปตามกระแส นั่นคือมั่นใจว่าเราทำสิ่งที่อยู่เสมอ

ภายใต้ร่มเงาของกฎแห่งกรรม สิ่งที่เราทำได้ก็คือ

-ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างศิโรราบ แล้วทำหน้าที่ต่อไป  
อย่างมั่นใจในการทำดี

-ปล่อยวางอดีต ไม่ต้องถามว่าทำไมเรื่องนี้จึงเกิดขึ้น

-ปล่อยวางอนาคต ที่จะมีทั้งกรรมเก่าที่ติดตามมา  
และกรรมใหม่ที่เราเพิ่งสร้างขึ้น เชื่อมั่นว่าเราทำดีย่อมได้ผล  
ดีตามมา

วิธีที่จะช่วยจิตใจของเราได้คือหาให้พบว่า

-เราต้องการจะมีชีวิตอยู่ในจุดไหน จุดนั้นมีเรื่องอะไร  
บ้างที่ต้องทำ

-ลดความเป็นเราลงให้มาก เพื่อปล่อยวางได้มากขึ้น  
-สำรวจปัญหาหนักในชีวิตว่าที่พำเพื่อปนเปกัน  
มากมายนั้น แท้จริงมีกี่หัวข้อ แต่ละหัวข้อควรมองด้วย  
ธรรมะอย่างไรจึงจะวางลงได้ แล้วลงมือทำ  
-วางใจในมุมของการเมตตาตัวเองและผู้อื่น ขอบคุณ  
ทุกสิ่งทุกอย่าง ขอโทษเป็น ให้อภัยเป็น กรุณาเป็น และ  
เชื่อว่าทุกสิ่งมันคืออยู่แล้วเท่าที่มันเป็นไปได้

มีภาพจักรวาลอันไกลโพ้นมาจากคลิปทางวิทยาศาสตร์  
ดูแล้วจะเห็นได้ว่า

“เราคือมหาจุลฝุ่นผงที่ฟุ้งตัวเองแทบไม่ได้ “

ดังนั้น เมื่อศิโรราบกับกฎแห่งกรรมแล้ว จงมีจิตใจ  
ที่มีความสุขเถิด วันเวลาที่เหลืออยู่ไม่ได้ยาวนาน จงมีชีวิต  
ให้เต็มทีกับความสุขที่เรามอบให้หัวใจของเรา ดังที่บาโชเขียน  
บทกวีไฮกุไว้ว่า

“เพ็ญรุ่งอรุณแห่งวันใหม่  
แต่ไม่ช้าพลบค่ำก็ตามมา  
อนิจจาชีวิตเป็นดั่งน้ำค้าง  
แต่ทว่ายอดผักบู่ที่ทอดยาวนาน  
หาได้ทุกข์ร้อนอันใดไม่  
ยังคงออกดอกบานสะพรั่งรำไป  
ในชีวิตแสนสันอันบริบูรณ์”

ขอให้คุณเชื่อมั่นในตัวเองมากพอ  
ที่จะยอมให้สิ่งดี ๆ เท่านั้นผ่านมาในความคิด  
ที่จะให้หวังอันเจิดจ้าเท่านั้นเป็นเป้าหมาย  
ที่จะให้ความรื่นรมย์เท่านั้นดำรงอยู่ในใจ  
ที่จะให้ความสะอาดสงบสว่างเท่านั้นอยู่ในห้วงคำนึง  
ไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้น คุณจะนั่งได้พอ  
เพื่อเปิดพื้นที่อันราบรื่นให้สิ่งดีงามได้เดินเข้ามา  
เพราะชีวิตเป็นของคุณ คนเดียว

ปกหลังใน