



สายลมในยามเช้าตรู่พลิ้วผ่านใบหน้า แสงตะวันอ่อนม
นุยุเมฆขาวจนเปลี่ยนเป็นสีแดงฉาน ฉันยืนรดน้ำ
ดอกไม้ที่อยู่กระเบื้องหลังบ้าน อารมณ์ปลอดโปร่งเป็นสุข
จนอดไม่ได้ต้องฮัมเพลง ปล่อยเสียงเพลงไร้ทำนอง
หลอมรวมเข้ากับทิวลิปสำเนียงแห่งพื้นที่แรกตื่น

ทำไมเวลาเช้าตรู่จึงมักทำให้อารมณ์เบิกบาน
และเต็มไปด้วยความหวังอย่างนี้หนอ ฉันสูดอากาศเย็น
นิดๆ เข้าปอด มองผู้คนที่ยืนออกกำลังกายในยามเช้า
ใบหน้าแดงบ่งบอกถึงสุขภาพแข็งแรงและจิตใจที่เต็มไปด้วย
ความสุข ปราศจากความตึงเครียด ปราศจากแรง
กดดัน ไม่มีเรื่องรบกวนใจที่ยากจะสลัด เสมือนหนึ่งแสง
ตะวันแรกในยามเช้าตรู่ ทุกวันที่ฉันลืมตาขึ้นต้อนรับ
ชีวิต ฉันมักจะรู้สึกเช่นนั้น รอยยิ้มปรากฏขึ้นบนใบหน้า
จิตใจสดชื่น โล่งโปร่ง เหมือนยืนมีอรอน้ำฝนหวานฉ่ำ
มาดื่มเป็นคำแรกในชีวิต ทั้งร่างเต็มไปด้วยพลังและ
กำลังใจเข้มแข็งที่จะฝ่าฟันอุปสรรค

จิตใจที่โล่งโปร่งคือความรู้สึกเย็นสบายเป็นอิสระ เหมือนลำธารที่มอง ทะลุเห็นกันบ้าง ไส้สะอาดเต็มไปด้วยความปิติโสมนัส เหมือนที่ทางพุทธว่า “ไว้ว่าใจอ่อนโยนใสสะอาดดั่งสายน้ำ หนุ่นเนื่องไม่ขาดสาย รongรับสรรพสิ่ง แต่ไม่เสียธาตุเดิมแห่งตนไปเพราะมลทินภายนอก จะไหลผ่านท่อนไม้ก็ดี ผ่านหล้าน้ำก็ดี สายน้ำล้นเต็มใจยอมรับความเหนียวยาก ยังคงเลี้ยง ไหลรินเสนาะสด ยังคงกระแทกหินสาดซัด

ที่น่าเสียดายคือ ทุกวันนี้คนจำนวนมากใช้ชีวิตอย่างไร้ความสุข เหมือนใส่หน้ากากแห่งความสุภาพ บังคับตัวเองให้พยายาม “ปั้น” สีน้า ต่างๆ ออกมาให้คนอื่นเห็น แต่ใจกลับสับสนยุ่งเหยิง มีแต่ความคับข้อง ความกังวล ความรู้สึกกดดันที่ปิดไปไม่พ้น และ “ความทุกข์” ที่พูดไม่ได้

ความทุกข์ทรมานนี้จะตัดก็ไม่ขาด จะสางก็กลับยุ่งเหยิง เป็นสิ่งที่เรา ต่างคุ้นเคยกันดี คุ้นเคยไม่น้อยไปกว่าคนที่ต้องไปรักษาจิตแพทย์

ความที่ฉันเคยเป็นนักโทษของความทุกข์มาก่อน เมื่อได้รับรู้ปัญหา ความทุกข์ทรมานของเพื่อนรอบตัว ฉันจึงรู้สึกเหมือนตนเองได้ประสบทุกข์ นั้นด้วย ฉันตั้งใจรับฟัง จากนั้นก็ให้กำลังใจพวกเขาในฐานะคนที่เคยผ่าน เหตุการณ์หรือความรู้สึกเช่นเดียวกันมา หวังเพียงให้พวกเขาก้าวพ้นจาก ดินแดนไร้ทางออกอันมาจากความทุกข์ที่ตนแสวงเองนั้นออกมาให้ได้ ให้ ทำตนเหมือนต้นหล้าน้อยสะบัดใบเช็ดหน้าต่อสู้อกับลมฝนที่พัดผ่านเข้ามา ในชีวิต

ในยุคที่วิทยาการล้ำหน้าและมีความเจริญทางวัตถุ เหมือนคนเรา

อาศัยอยู่ใน “อุโมงค์” แห่งความเร็วแสง ไม่มีทั้งเวลาและช่องว่างที่จะเผชิญหน้ากับตนเอง เผชิญหน้ากับคนอื่น หรือกระทั่งกับปัญหาหนักต่างๆ ในชีวิต ตัวเราถูกความเจริญก้าวหน้าบีบรัดจนบิดเบี้ยว ขณะที่อ่อนล้าทั้งกายและใจ ก็มักจนปัญญาที่จะเผชิญหน้ากับการโจมตีด้านความรักและการงาน ใจปิดตายไว้แรงรับความเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ดังนั้น ในใจของมนุษย์จึงบรรจุด้วยความแหลมคมและความเย็นชา รอยยิ้มจากใจถูกแทนที่ด้วยรอยยิ้มฝาดเผื่อน หน้ายิ้มแต่ใจไม่ยิ้ม

ฉันเคยเห็นคนที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานมากมาย ล้มเหลวอย่างรุนแรงในเรื่องความรัก บางคนเสียความกล้าที่จะเริ่มต้นใหม่ บางคนปิดตายหัวใจตัวเอง ปิดหน้าต่างแห่งความไวเนื้อเชื้อใจ ใจความเย็นชาและห่างเหินเป็นเกราะกั้นตัวเองและกั้นคนอื่น เหมือนอาศัยอยู่ในอาคารเพนตากอนที่ต้องมีกำลังคุ้มกันแน่นหนาหลายชั้น นับแต่นั้นก็ไม่เคยเห็นแสงอรุณแห่งชีวิต และไม่อาจจะสัมผัสถึงความอบอุ่นแห่งรักได้อีก

ไม่มีความโศกเศร้าใดๆ จะเหนือไปกว่าหัวใจตายด้าน คนจำนวนมากใช้วิธีนี้มา “ปกป้อง” ตัวเอง แสดงการต่อต้านจากส่วนลึกที่สุดของหัวใจ หากใจตายไปจริงๆ ได้ บางทีทุกข์ที่เกินจะทนรับนั้นอาจจะบรรเทาลงไปมาก ปัญหาอยู่ที่มีสักกี่คนที่ดำรงชีวิตอยู่ในวิถีทางลบขนาดนี้แล้วจะสามารถหลบความทุกข์ได้จริง โยนความคับข้องทิ้งไปได้จริง หรือสิ่งที่แลคมานันกลับเป็นความสุขแบบ “หลอกตัวเองและหลอกคนอื่น”?

เมื่อปีกลาย เพื่อนสนิทคนหนึ่งของฉันรู้ว่าสามีมีผู้หญิงอื่น ตอนแรก

นั่นเธอหวาดวิตกมาก กลัวว่าสามีจะทิ้งเธอไป เธอร้องไห้ตลอดเวลา หน้าตาเศร้าหมองทรุดโทรม หหมดความมั่นใจของลูกผู้หญิง เธอเล่าว่า เธอเคยคิดมาตลอดว่าตัวเองมีชีวิตรออยู่ในป้อมแห่งความสุข เธอกับสามีเป็นคู่แท้ที่ฟ้าดินกำหนดมา ซาติน้ำและชาติต่อๆ ไป เธอกับเขาจะได้กลับมารักและเคียงคู่กันไปเช่นนี้อีก... ถึงตอนนี้เธอเพิ่งรู้ว่าตัวเองโง่เขลาแค่ไหน เธอใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางคำหลอกลวงของสามี อยู่ในความฝันสวยงามที่ตัวเองถักทอขึ้น พอตื่นขึ้นมาจึงได้รู้ซึ่งถึงความโหดร้ายของชีวิตจริง รู้ว่าใจคนเปลี่ยนแปลงง่ายตายจนน่ากลัวเหลือเกิน!

เธอเสียใจจนคุมตัวเองไม่ได้ ในที่สุดก็หาทางออกกับแอลกอฮอล์ พร้อมกับฝากความหวังไว้กับการดื่ม เธอหวังว่าจะหนีความทุกข์ แต่สิ่งที่ได้กลับมานั้นกลับเป็นความท้อแท้สิ้นหวังไร้ทางออกยิ่งกว่าเดิม เมื่อเธอพบว่าความทุกข์ทรมานของตัวเองตั้งอยู่บนความไม่สะทกสะท้านและเฉยชาของสามี ความแค้นก็เข้ามาแทนที่ความทุกข์โศก เธอเริ่มปฏิบัติการแก้แค้นด้วยการคบหาเพื่อนชาย ใช้วิธี “ตาต่อตา ฟันต่อฟัน” เพื่อให้สามีรู้รสชาติของการถูกทรยศหักหลัง เธอขบเขี้ยวเคี้ยวฟันพูดกับฉันว่า “เขาไม่สงสารฉัน แล้วทำไมฉันจะทรยศเขาบ้างไม่ได้?”

พอเห็นเธอเป็นทุกข์ขนาดนี้ ฉันก็สงสารและเห็นใจในชะตากรรมของเธอ พร้อมกันนั้นก็เข้าใจชัดถึงความจริงที่ว่าคนนั้นเปลี่ยนใจง่ายตายและเต็มไปด้วยคำลวง สถานการณ์ตรงหน้าทำให้ฉันนึกถึงชะตากรรมของเพื่อนสนิทอีกคนหนึ่งขึ้นมาได้ ความรู้สึกทุกข์และคับแค้นที่คนที่รักที่สุดยื่นขา

ด้วย ไม่เพียงทำให้ใบหน้าน่ารักของเธอไม่น่ามอง แต่ยังทำให้เธอต้องตกอยู่ในความทุกข์ทรมานเต็มไปด้วยความรักผสมความแค้น

แรกแต่งงาน เธอก็เป็นผู้หญิงทั่วไปที่คาดหวังความสุขในชีวิตสมรส เธอเป็นคนโรแมนติก แต่ยังไม่ทันได้เสพรสชาติความหอมหวานของชีวิต ข้าวใหม่ปลามัน ก็ต้องตกใจเมื่อพบว่าสามีเป็นคนบ้างานจนถึงขั้นสาหัส ทุกครั้งที่เธอตั้งอกตั้งใจลงมือทำอาหารอย่างมีความสุข หวังว่าจะกินข้าวเย็นร่วมกับสามีอย่างอบอุ่น ก็กลับเป็นว่าต้องเผื่ออาหารเย็นชืดเต็มโต๊ะ ด้วยใจเย็นเยียบขุนเคือง เธอต้องรอคอยอย่างทรมานผิดจากที่ฝันไว้

การทะเลาะเบาะแว้งเริ่มต้นขึ้น ความฝันหอมหวานในชีวิตสมรสของเธอแตกสลายเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยโดยมีเหตุมาจากทัศนคติในชีวิตสมรสของสามีผู้อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง สามีของเธอบอกว่าเธอมีสุนทรียศาสตร์มากเกินไป ในขณะที่เธอโหมตีว่าเขาซื่อป้อและหยาบกระด้าง คำวิจารณ์และความไม่พอใจมากมายพุ่งเข้ามาท่ามกลางสถานการณ์ที่ทั้งสองฝ่ายต่างยืนกรานในความคิดเห็นของตัวเอง หลายครั้งที่เธออยากเลิกกับเขาแต่ก็ตัดสินใจไม่ลง เพราะนึกถึงความรักความหลังตลอดเจ็ดปีที่คบกันมา ตลอดเวลาครึ่งปีแรกในชีวิตสมรส พวกเขาผ่านวันคืนไปกับการทุ่มเถียงและสงครามเย็น ต่างคนต่างพยายามที่จะเคยชิน แต่ก็ไม่อาจสลัดความรู้สึกไม่ยุติธรรมในใจได้

การแก้แค้นและสงครามเย็นเป็นเสมือนการโยกเลื้อยลงบนแผล ไม่เพียงแต่ไม่ช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น ยังไม่ทำให้ฝ่ายตรงข้ามให้ความ

สำคัญกับคุณ นอกจากจะทำให้ปมในใจของทั้งสองฝ่ายขมวดแน่นขึ้นทุกขณะ ยังทำให้ตัวเองและคนอื่นเป็นทุกข์ เพื่อนของฉันยึดมั่นกับแบบอย่างชีวิตสมรสที่ตัวเองสร้างขึ้น หวังว่าสามีจะแสดงตามบทที่เธอเขียน แต่ลืมไปว่าเขาก็เป็นหนึ่งในผู้กำกับละครเรื่องนี้ด้วยเหมือนกัน เธอไม่มีสิทธิ์จะบงการบทบาทของสามี

หลังผ่านการโถมตีกันและกัน ผ่านช่วงเวลาสงครามเย็นและการทะเลาะกันรุนแรงพักใหญ่ ในที่สุดพวกเขาก็ยอมรับกันได้ ทั้งสองต่างเข้าใจว่าต่างไม่อาจตัดใจจากอีกฝ่าย และรู้ว่าการแยกทางไม่ได้แก้ปัญหาหรือทำให้พวกเขามีความสุขขึ้น ท้ายสุดสามีผู้แสนซื่อของเธอก็ยอมรับว่าตัวเองขาดอารมณ์สุนทรีย์เกินไป ในที่สุดก็ตัดสินใจเปลี่ยนสมการชีวิตเสียใหม่ (เขาเป็นวิศวกรคอมพิวเตอร์) ให้ชีวิตสมรสมีความโรแมนติกเพิ่มขึ้นอีกนิด มีความใส่ใจมากขึ้นอีกหน่อย เสียงหัวเราะมากขึ้นอีกเล็กน้อย ในที่สุดก็ใกล้เคียงกับความสุขที่เธอเรียกร้อง ส่วนเพื่อนช่างฝันของฉันก็ไม่ยื่นกรานที่จะให้สามีแสดงบทคนรักในฝันอย่างนั้นอีกแล้ว ต่างฝ่ายต่างถอยกันคนละก้าว แม้จะไม่ได้ในสิ่งที่ตัวเองพอใจสูงสุด แต่ก็อยู่ในเกณฑ์ที่พอจะยอมรับได้ ในที่สุดพวกเขาก็สามารถหาจุดแห่งการจัดการชีวิตสมรสพบ และแล้วทั้งสองก็ได้ร่วมบรรเลงเพลงวอลซ์แห่งหัวใจไปด้วยกัน

ชีวิตมนุษย์มีเรื่องราวมากมายที่ไม่ได้มีเพียงด้านเดียวหรือแง่มุมเดียว ถ้ายึดมั่นถือมั่นเกินไป ไม่ยอมเปิดใจให้กว้าง ทอดตามองให้ไกล ตัวเราเองก็จะตกอยู่ในความยึดมั่นถือมั่นและจุดบอดที่คิดว่าตนเองถูกเสมอ

และตัดสินใจผิดมากมาย ปล่อยให้ชีวิตตัวเองให้กลายเป็นแหล่งบ่มเพาะความทุกข์หนักเข้าไปอีก ในโลกนี้มีคนสักกี่คนกำลังสรรเสริญความรัก? และมีคนสักกี่คนที่กำลังหลงติดอยู่ในความรักที่ไร้ความหวังแต่ก็ไม่อาจตัดใจ ทรมานตัวเองพร้อมกับทรมานคนอื่น? ละครยอดีตเรื่อง ตำนานรักดอกเหมย ตอน ตำนานรักกำซาบซึ่ง ที่เคยสร้างเรตติ้งสูงสุดเป็นประวัติการณ์ และเรื่องราวความรักระหว่างอุณโษกับจุนโษในละครเกาหลี เรื่อง รักนี้ชั่ววันจันทร์ ก็เป็นข้อพิสูจน์ที่ดี

หากไม่ใช่เพราะยึดมั่นเกินไป พยาบาลที่นิสัยอ่อนโยนน่ารักในตำนานรักกำซาบซึ่ง มีหรือจะกลายเป็นแม่เลี้ยงอารมณ์ร้าย ควบคุมตัวเองไม่ได้ มุ่งแต่จะพูดจาทิ่มแทงคนอื่น?

หากไม่ใช่เพราะไม่ปล่อยวางเรื่องความรัก จุนโษมีหรือจะสังเวทชีวิตหลบรบวรทุกสิ่งทีจริงน่าจะหลบพินันไม่ได้? แล้วทำไมโอว้ายหลินในตำนานรักกำซาบซึ่งต้องกลายเป็นคนน่าสงสาร ฟังสุรามอมตัวเองให้ด้านชา ระบายโทสะด้วยการตีชู้ช้นกับถึงถึง? บ้านตระกูลไปมีหรือจะกลายเป็นแหล่งรวมพายุฝน เต็มไปด้วยบรรยากาศเลวร้ายเศร้าโศกอย่างนั้น?

เมื่อฉันถามเพื่อนสนิทว่า “การแก้แค้นสามีด้วยการนอกใจเขา กลับทำให้เธอมีความสุขขึ้นหรือ?”

เธอมีสีหน้างุนงง หลังจากนั้นก็แสวงยักไหล่อย่างไม่เอีหระแล้วตอบว่า “ฉันไม่รู้ แต่อย่างน้อยใจฉันก็รู้สึกเป็นธรรมชาติขึ้นมาบ้าง”

ฉันถามต่อไปว่า “ฉันเธอยังแค้นเขาอยู่ไหม?”

คราวนี้เธอตอบด้วยสีหน้าไร้อารมณ์ว่า “ไม่แค้น แต่ก็ไม่รักแล้ว”

ฉันมองแก้วในมือหนึ่ง ความรู้สึกเจ็บปวดโศกเศร้าพลุ่งขึ้นในใจ
สรวรค์และนรกในใจแขวนอยู่บนความคิดยึดมั่นถือมั่นของคนมากน้อย
เท่าใดกันหนอ!

“ไม่รักแต่ก็ไม่แค้น หมายความว่าให้อภัยเขาได้แล้วใช่ไหม?”

“ทำไมฉันต้องให้อภัยเขา ให้อภัยคนที่ทรยศหักหลังฉันอย่างนั้น
หรือ?” เธอพูดด้วยอารมณ์พลุ่งพล่านเล็กน้อย

“เธอรู้ไหม? การให้อภัยเขาก็คือการปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระ คนที่มี
ความแค้นอยู่ในหัวใจ จะไม่มีทางมีอารมณ์เบิกบาน เพราะขณะที่แค้นคน
อื่น ตัวเองก็ได้รับการลงโทษไปด้วย” ฉันอธิบายเสียงอ่อนโยน นิ่งมอง
หยาดน้ำตาของเธอ

ไม่มีข่าวของเพื่อนคนนี้อีกนาน รู้เพียงแต่ว่าเธอยังคงใช้ชีวิตสมรส
กับสามีด้วยสภาพที่แม้กายจะอยู่ด้วยกัน แต่จิตใจกลับเหินห่าง เพียงแต่
ดูเหมือนเธอจะสงบลงมาก เวลาเป็นยารักษาที่ดีที่สุด แผลลึกแค่ไหน ผ่าน
วันคืนนานไป ก็จะไม่ค่อยเจ็บ เจ็บลง พอเรื้อรังจากไป น้ำก็กลับไร้ร่องรอย

การปล่อยวางเป็นความรู้สึกสงบปลอดโปร่ง ความสบายไร้สิ่งผูกพัน
ตลอดทั้งร่างมาจากใจที่รู้จักปล่อยวาง รู้จักปล่อยวาง และรู้จักดีกับตัวเอง

ชีวิตมนุษย์มีความหลากหลายแห่งทิพทัศน์ ต่างมีความงามในตัวเอง
มีรสชาติของตัวเอง มีสายลมเย็นเยียบ จึงรู้ซึ่งถึงความอบอุ่นแห่งฤดูใบไม้

ผล มีความร้อนหฤโหด จึงเข้าถึงสายลมเย็นโชยแห่งฤดูใบไม้ร่วง ฉะนั้น จงอย่าขาดตัวอยู่ในกรอบกั้นแห่งความยึดมั่นถือมั่น ทำให้กรอบแห่งชีวิตเล็กลง จนทวิทัศน์แห่งชีวิตมีเพียงหนึ่งเดียว ลองคิดดูสิ นั่นเป็นภาพเขียนที่น่าเศร้าแค่ไหนในชีวิตเรา ภาพที่ใช้ชีวิตชีวา ไร้การสร้างสรรค์โดยสิ้นเชิง!

จงปล่อยใจให้กว้าง จงทอดตาให้ไกล แล้วคุณจะพบว่าชีวิตมีความสนุกสนานหลากหลาย ปุยมะฆบางเบา กับสายลมโชยชาย ไม่เพียงแต่ทำให้ธรรมชาติสวยงาม ยังเป็นเสมือนสารหล่อลื่นที่ดีที่สุดที่จะช่วยลดความขัดแย้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์

เหมือนชาถ้วยหนึ่งส่งกลิ่นหอมรวริน รสล้ำลึก ไม่เพียงหอมรื่นยังทำให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า แต่ทว่า หากแช่ไว้นานจนเข้มข้น ก็จะขมเสียจนดื่มไม่ลง ชีวิตมนุษย์ก็เป็นแบบนี้

สมการแห่งความสุข

○ ชีวิตมีแต่ความคับข้องเพราะหลงติดอยู่ในตัวตน ใจยึดประโยชน์ส่วนตนเป็นหลัก มีอัตตาเป็นที่ตั้ง ไม่เพียงทำให้ตนเองเป็นทุกข์ ยังทำให้ผู้ครอบข้างยื้อแย่งและเป็นทุกข์ตาม ในการปฏิบัติธรรมบ่มเพาะจิตใจ การลืมตัวตนเป็นวิถีทางที่สามารถสร้างกายและใจให้เข้มแข็งและสร้างทัศนคติที่มีความสุขต่อชีวิตได้

○ คนที่มองโลกในแง่ดี ต่อให้ความทุกข์มาหาถึงบ้าน ก็จะทำอะไร

เขาไม่ได้

● เมื่อคุณยิ่งให้ความสำคัญกับสิ่งใด คุณก็ยิ่งยากที่จะสลัดพ้นความหวาดกลัวที่จะได้มาหรือสูญเสียสิ่งนั้น

● ปัจจัยแห่งความสุข บางครั้งไม่ได้อยู่ที่เพิ่มพูนสิ่งใด แต่อยู่ที่ปล่อยวางสิ่งใด

● คนที่ชอบยึดติดกับเรื่องที่ไม่มีทางแก้ไข ไม่ว่าจะมีความเล็กลงแค่ไหน ก็จะไม่ยอมให้หลักกระสับกระส่ายไปมาทั้งคืน

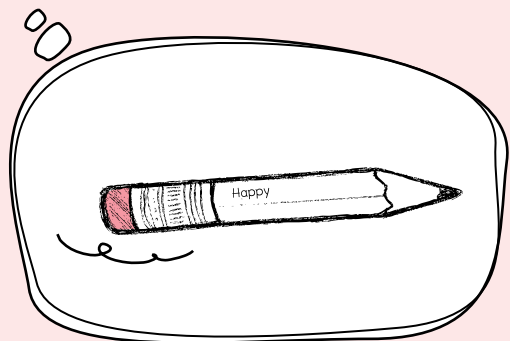
● คนที่สามารถย่ำยหินก้อนใหญ่ออกไปจากใจและรู้จักเสพสุขของการไม่แบกสิ่งใด จึงจะสามารถรับรู้รสชาติแห่งความสุขของความรู้สึก “ตัวเบา”

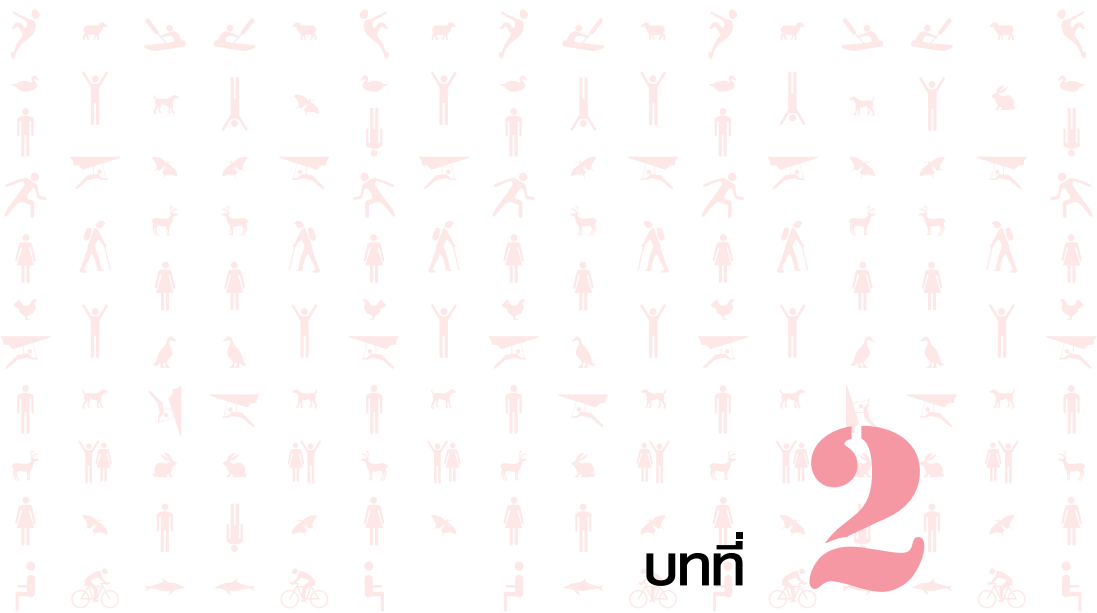
● คนที่เดินผ่านตรอกซอยมืดมนแห่งชีวิตโดยไม่ถูกความมืดมืดกลืนกิน ในช่วงพริบตาที่เงยหน้าขึ้น เขาก็จะมองเห็นความหวัง มองเห็นแสงสว่าง

● อย่าได้ทำตนเป็นเหมือนหมีโคอาลา อย่าเห็นความรักสำคัญดังต้นยูคาลิปตัสที่หากไม่มีมันแล้วก็จะอยู่ต่อไปไม่ได้

● คนที่มี EQ สูง จะรู้จักผ่อนความทุกข์และแรงกดดัน เผชิญหน้ากับการทดสอบทั้งหลายด้วยใจปกติสุข







ชีวิตที่รุกรกอยได้ตั้งใจปรารถนา

“หากมนุษย์สามารถปล่อยทุกสิ่งเป็นไปตามทางที่ควรเป็น ไม่ยึดติดในสรรพสิ่ง ชีวิตก็จะมีช่องให้รุกรกอยได้มาก เมื่อเผชิญหน้ากับเรื่องใดก็จะสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย เหมือนปลาได้น้ำได้มากก็เป็นอิสระ เสียไปก็ยังคงเป็นอิสระ”

backward

forward



or



บ่อย ครั้งที่ฉันรู้สึกว่าการจิตใจคนเราทุกวันนี้อัดแน่นไปด้วยความคับข้องและบาปที่ไม่อาจหาหาย สิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนเซลล์มะเร็งที่น่ากลัว ค่อยๆ กัดกินความเป็นคนทำให้เราจมอยู่กับพันธนาการแห่งความปรารถนาห้าอย่าง (ในที่นี้คือ ทรัพย์ กาม ชื่อเสียง โภชนาการ และการนอน) ไม่อาจถ่ายถอนตนเองให้หลุดพ้น เหมือนเอื้อมมือเกาะบริเวณที่เป็นขีด ขณะเกาะก็รู้สึกสบาย แต่พอเกาะเสร็จก็เจ็บทรมาน วนเวียนไปมาเช่นนี้ ไม่มียุติหาทุกข์ไล่ตนและนำทุกข์ไปสู่ผู้อื่น จิตใจกลายเป็นเหมือนกระป๋องที่ถูกกดทับจนแบนบีบ ไม่เพียงบรรจจุสิ่งใดลงไปอีกไม่ได้ ยังสูญเสียคุณค่าเดิมที่เคยมี

ทุกเช้าเวลาที่ฉันยกน้ำมนต์มาถวายพระโพธิสัตว์กัมมหนามองดูน้ำสะอาดที่มีประมาณสักเจ็ดแปดส่วนในแก้ว ก็มักจะรู้สึกแปลกประหลาด ฉันนึกไปถึงที่ผู้เฒ่าผู้แก่เคยสั่งไว้ว่าไม่ให้เติมน้ำถวายพระจนเต็มแก้ว มิฉะนั้นจะเป็นการไม่เคารพ ก่อนหน้านั้นฉันไม่เคยเข้าใจ

ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น แต่หลังถวายน้ำด้วยความเคารพทุกวัน ฉันกลับคิดได้ว่า น้ำเจ็ดแปดส่วนนั้นเต็มไปด้วยหลักปรัชญาแห่งชีวิต เหมือนหลักในการดำรงชีวิต เต็มย่อมสูญเสีย ถ่อมตนย่อมได้ประโยชน์ คนเราควรจะรู้จักจัดการตนเอง ต้องรู้จักทบทวนความผิดของตนและปิดกวดขยະในใจทุกวัน ขณะที่หวังจะก้าวหน้าก็อย่าลืมเหลือทางถอย เหลือช่องว่างไว้รองรับเรื่องราวหรือสิ่งใหม่และคำวิจารณ์ใหม่

น้ำเต็มย่อมเป็นภัย คนที่ยิ่งทะนงในตนเอง จะมองเห็นได้แค่นิ้วมือของตน แต่มองไม่เห็นความยิ่งใหญ่ของภูเขาไกลโพ้น ตลอดจนความไพศาลแห่งท้องฟ้า โทษฟ้า โทษดิน โทษคนทุกคนที่โทษได้ แต่ไม่รู้จักส่งกระจกทบทวนตนเอง จึงมักวนเวียนอยู่ที่เดิม ไม่มีทางก้าวหน้าต่อไป

ความยุ่งเป็นภาวะปกติของคนในยุคปัจจุบัน เหมือนเนื้อเพลง “หมางอวิ๋หมาง” (ยุ่งกับบอด) ของหลี่จิงเซิง เราจะกล่าวตรงๆ เลยก็ได้ว่า บางครั้งความยุ่งก็เป็นยาขจัดความหงุดหงิดคับข้องใจ โดยเฉพาะความคับข้องที่เกิดจากการคิดฟุ้งซ่านได้ สำหรับคนที่ชอบหาเรื่องใส่ตัวโดยปราศจากทุกข์แท้จริงแล้ว ความยุ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการเบนเบี่ยงเป้าหมาย แต่ทว่ายุ่งก็ต้องยุ่งอย่างมีความหมาย มีหลักการ อย่าเป็นเหมือนแมลงวันไร้หัวที่บินร่อนไปมาชนนั้นชนนี้ หรือมัวเฝ้าที่วังตะบึงไม่คิดชีวิตจนเหนื่อยเจียนตาย มิฉะนั้นก็จะเป็นเหมือนเนื้อเพลงนั้น คือท้ายสุดก็จะ “หมาง” (มีดบอด) ไร้ความเห็น ไร้ทิศทาง จนกระทั่งถึงขั้นไร้ความรู้สึก ไร้ความสามารถในการขบคิด แลกมาได้เพียงความสับสนและความเหนื่อยยากไม่สิ้นสุด

เมื่อก่อนฉันก็เคยเป็นหนึ่งในกลุ่มคนที่ “หมางอวิหมาง” มาก่อน แต่ทว่าพอยุ่งจนถึงที่สุด ก็จำต้องหาทางแก้ไขปัญหาด้วยการหลีกเลี่ยงหนีความเป็นจริง เวลานั้นรู้สึกเหมือนตัวเองถูกรีดน้ำออกจนแห้ง เป็นเหมือนเปลือกส้มแข็งยับย่นผิดรูปผิดร่าง ปิบน้ำอะไรออกมาไม่ได้สักหยด ทำได้เพียงซ่อนตัวสำนึกเสียใจ ดิ้นรนเลือกสุดท้ายก่อนตาย หากพูดตามตรง รสชาตินี้ก็มาจากการแสวงหาของตัวเองทั้งสิ้น และเมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งลงไป ก็มีส่วนหนึ่งมาจากความยึดมั่นถือมั่น มาจากความอวดดี มาจากใจที่ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักการรุกไปข้างหน้าและถอยหลังอย่างสงบ

ความเย่อหยิ่งนำไปสู่ความแพ้อาย ความยึดมั่นยิ่งนำพามาซึ่งจุดบอด สองสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ฉันคอยตักเตือนตัวเองมาตลอดเวลาที่ปฏิบัติธรรม ทุกเรื่องต้องเหลือทางถอย อย่าบีบใครจนมากเกินไป และอย่าได้สนใจสายตาของคนอื่นมากเกินไป เรื่องที่ควรทำอย่าได้ถอย สิ่งที่ไม่ใช่ของตัวเองอย่าหลงอาลัยอาวรณ์ ไม่อิจฉาในการ “มี” ของผู้อื่น ไม่ขุ่นเคืองในความ “ขาด” ของตนเอง ให้ทุกสิ่งดำเนินไปตามวิถีทางที่ควรจะเป็น จะรุกไปข้างหน้าหรือถอยไปข้างหลังก็ต้องดูความเหมาะสมควร กระตือรือร้นกับเรื่องราว อ่อนน้อมและรู้จักถอยให้คนอื่น จะกลัวไปทำไมว่าชีวิตจะไร้สุขและไม่อิสสระ? ขวดย่างเดียวกัน ทำไมต้องใส่น้ำพิษลงไปทำร้ายคนอื่น และทำร้ายตัวเอง? ก็ด้วยหลักการนี้ ใจดวงเดียวกันทำไมต้องบรรจุความคับข้องเกลียดชัง หากปล่อยตนเองให้อยู่อย่างมีความสุขขึ้นจะไม่ดีกว่าหรือ?

ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นก็ย่อมพ้นจากความกังวล มองดูท้องฟ้า แล้วย้อนพิจารณาจิตใจตนเอง รongรับได้ย่อมมีความเบิกบาน รongรับไม่ได้ คิดเล็กคิดน้อย ฟุ้งผิงกว้างใหญ่ไม่สู้เม็ดทรายเล็กจิ๋ว ทุกหนทุกแห่งเต็มไปด้วยทะเลทราย นรky่อมสถิตในใจแต่แรก

คนเรามากคิดว่านรkyู่ได้พื้นดินมีลึบแปดซุม หาญไม่ว่า “นรk” ที่แท้จริงนั้นอยู่ในจิตใจตนเอง เวลาที่เราหงุดหงิดโกรธแค้น เวลาที่เราหวาดกลัว ไม่เป็นสุข เวลาที่เราใช้ชีวิตอยู่ในโลกแห่งจิตใจมีดมน เราก็หลงติดอยู่ในนรk เมื่อคุณขาดสติ กลายเป็นเหมือนไดโนเสาร์ไทแรนโนซอร์สดุร้าย ค่ำรามอย่างบ้าคลั่ง คนแรกที่ได้รับการลงโทษย่อมไม่ใช่ฝ่ายตรงข้าม หากแต่เป็นตัวคุณ หากไม่เชื่อก็ลองส่องกระจกมองใบหน้าบิดเบี้ยวน่ากลัวในนั้น แล้วคุณก็จะเข้าใจ

คุณแม่ที่รักมักจะเตือนฉันในจุดนี้เสมอ ท่านพูดอยู่บ่อยๆ ว่า

“ตอนที่ลูกสวยที่สุด ก็คือตอนที่ยิ้มน่ารัก อารมณ์ดี ฮัมเพลงไม่เป็น ทำนองนั้นแหละ ถึงจะยังห่างกับคำว่ายิ้มงามลุ่มเมืองจนไม่เห็นฝุ่น แต่อย่างน้อยก็เรียกว่าสวย”

ไม่ต้องบอกก็รู้ว่า วิธีสอนลูกอย่างแนบเนียนของคุณแม่ฝังแน่นในใจฉันมากแค่ไหน ในเมื่อฉันไม่มีฝีมือด้านการครัว ไม่สามารถทำกับข้าวอร่อยๆ ให้ถูกปากท่าน ฉันก็ได้แต่ถอยออกมาก้าวหนึ่ง คือตอบแทนพระคุณของท่านด้วยรอยยิ้ม!

ในพุทธคัมภีร์มีเรื่องพระพุทธองค์ทรงคิบบุปผชาติแล้วแย้มพระสรวล

ความเยือกเย็นเป็นอิสระนั้น เป็นจิตวิญญาณของเซ็น ใจปราศจากความกังวล ในหมื่นลี้ย่อมไร้เมฆหมอก เหมือนดั่งที่ทางพุทธว่าไว้ว่า หากใจไร้เรื่องติดข้อง ย่อมเป็นฤกษ์ดีแห่งโลกมนุษย์

หากมนุษย์สามารถปล่อยทุกสิ่งเป็นไปตามทางที่ควรเป็น ไม่ยึดติดในสรรพสิ่ง ชีวิตก็จะมีช่องให้รูกถอยได้มาก เมื่อเผชิญหน้ากับเรื่องใดก็จะสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย เหมือนปลาได้น้ำ ได้มากก็เป็นอิสระ เสียไปก็ยังคงเป็นอิสระ เมื่อก่อนฉันเคยติดใจกับที่คนอื่นบอกว่า พอฉันถอดแว่นแล้ว ดูขี้เหร่ เดิมรูปตาฉันก็ไม่ได้สวยอะไร ยิ่งสายตาสั้น ตาฉันก็ดูไม่มีเสน่ห์ ทุกครั้งที่ส่องกระจก กระทั่งตัวฉันเองยังนึกรังเกียจตัวเอง ฉันกลัวคนอื่นจะรังเกียจ เวลาไปไหนฉันก็จะสวมแว่นไม่เคยถอดนอกเสียจากตอนนอน ฉันกับแว่นเป็นเหมือนเงาตามกัน กระทั่งเวลาที่ดื่มน้ำซุ๊ป จิบชา ตอนร้อนจัดจนเกือบเป็นลม หรือตอนมีหมอกคลุม ฉันก็ไม่ยอมถอดแว่นต่อหน้าคนอื่น

สภาพที่เอาแว่นเป็น “ยันต์ป้องกันตัว” จนถึงขั้นที่คนทั่วไปไม่อาจเข้าใจได้เป็นเรื่อยมากระทั่งเมื่อฉันมีความรัก มีอยู่วันหนึ่ง จู่ๆ เพื่อนชายที่คบหาดูใจกันมานานสองปีก็พูดว่า

“ขอดูหน้าเธอตอนถอดแว่นบ้างได้ไหม?”

หลังจากเขารับรู้และรับปากหนักแน่น ฉันจึงทลายกำแพงในใจลง และยอมเปิดเผยหน้าตาแท้จริงให้คนอื่นเห็น พอคิดถึงเหตุการณ์นั้นแล้ว รู้สึกว่าน่าหัวเราะเสียเหลือเกิน ตอนนั้นฉันแค่กลัวว่าตัวเองตาไม่สวย ไม่มีเสน่ห์ของผู้หญิง สร้างกรงขังตัวเองมานานหลายปี จะไปไหนมาไหนก็ไม่

เคยยอมให้แค้นตาห่างกาย กลัวว่าจะทำให้คนอื่นวิจารณ์ในทางลบ ทำเอาตัวเองไม่มีความสุข เหมือนดักแด้มัดตัวเองอยู่ข้างใน จะทำอะไรก็ไม่ได้ ใช้ชีวิตอย่างลำบากแบบนี้มาหลายปี นอกจากจะเสียความมั่นใจในตัวเอง สายตาสิ้นของฉันนอกจากจะไม่ได้ดีขึ้นแล้วยังแย่หนักกว่าเดิมอีก

เรื่องเล็กๆ ที่ใจไปหลงยึดติดเป็นเพียงสิ่งที่จะทำอนให้เห็นอุปสรรคในชีวิต มีนิทานเซนสองเรื่องที่จะทำให้เห็นความหมายลึกซึ้งที่ว่า “วางความคิดลงได้ทุกสรรพสิ่งก็เป็นอิสระ แม่น้ำผันสายมีน้ำ แม่น้ำผันสายมีพระจันทร์ หมิ่นลิไร้เมฆ หมิ่นลิไร้ท้องฟ้า”

มีอาจารย์เซนท่านหนึ่งกำลังนั่งสมาธิ พลันเห็นภาพหนึ่งปรากฏขึ้นตรงหน้า ท่านเห็นคนไม่มีศีรษะ จึงพูดว่า

“ไม่มีหัว หัวก็ไม่ปวด”

พอล่าวจบภาพนั้นก็หายไป เพียงครู่ต่อมา เกิดภาพคนที่มีแต่หัวกับแขนขา แต่ไม่มีร่างกาย ท่านยังนั่งสงบเช่นเดิมและกล่าวซ้ำๆ ว่า

“ไม่มีท้องไม่มีใจ ไม่หิวไม่กังวล”

พอล่าวจบภาพนั้นก็หายไปอีก เพียงครู่ต่อมา ก็ปรากฏภาพคนไร้เท้า อาจารย์เซนกล่าวอีกว่า

“ไม่มีเท้าก็ไม่วิ่งเพ่นพ่าน”

พอล่าวจบภาพทั้งหลายก็หายไปหมดสิ้น อาจารย์เซนจึงได้บรรลุธรรมที่ว่า “อายตนะหกล้วนเป็นอภาวะ”

นี่ก็คือความหมายอันลึกซึ้งแห่ง “ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” ในทางพุทธ

รูปกำเนิดจากใจ สภาพก็กำเนิดจากใจ

สภาพไม่เปลี่ยน ใจไม่ลองเปลี่ยนที่ใจ? ฟ้าจะกล่มลงมา ต้องมีคนตัวสูงกว่ารับไว้ ใจต้องกลัวได้กลัวเสีย คิดฟุ้งซ่านรุ่มรวย ปล่อยตนให้อยู่ในกรงขังแห่งความกังวลในสิ่งที่ยังไม่บังเกิด ใช้ชีวิตอย่างเป็นทุกข์ ภายใจไม่อิสระเสรี? เรื่องบางเรื่องอาจไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิดไปหรือกังวลไปเลย แม้แต่น้อย

นิทานเห็นอีกเรื่องก็ชวนขบคิด

มีอาจารย์เซ็นผู้แจ้งในธรรมท่านหนึ่ง ชื่อว่าจินปี้เฟิง นับแต่ท่านบรรลุธรรมก็สามารถปล่อยวางทุกสิ่งในชีวิต ไม่ยึดติดสิ่งใด ทว่ามีสิ่งหนึ่งที่ท่านไม่ยอมให้ห่าง คือบาตรหยกที่ท่านเอาไว้ฉันอาหาร ท่านรักถนอมมาก ก่อนเข้าสมาธิทุกครั้ง ท่านจะเก็บบาตรหยกไว้ให้ดีก่อนแล้วจึงเริ่มนั่งสมาธิ

มีครั้งหนึ่ง พญามัจจุราชคำนวณแล้วว่าท่านหมดอายุขัย ควรจะได้ใช้กรรมให้หมดสิ้น จึงส่งยมทูตมาจับตัวท่าน อาจารย์จินปี้เฟิงทราบล่วงหน้าว่าถึงวาระสุดท้ายแล้ว แต่ท่านอยากจะหยอกพญามัจจุราชเล่น จึงเข้าฌานขั้นสูงไม่ยอมออก คว้าพญามัจจุราชจะมีวิธีจัดการกับท่านอย่างไร?

ยมทูตทั้งหลายรอแล้วรอเล่า ผ่านไปหลายต่อหลายวัน ก็ยังจับอาจารย์เซ็นกลับไปตามคำสั่งไม่ได้ ใจนี้กังวล จึงขอให้เจ้าที่ช่วยเหลือ เจ้าที่ขบคิดแล้วก็พูดว่า

“อาจารย์เซ็นท่านนี้รักบาตรหยกของท่านมาก ขอเพียงพวกท่านหาทางเอาบาตรหยกนั้นมาได้ ท่านอาจารย์จะขงถึง ก็ต้องออกจากฉานแน่”

ยมทูตได้ฟังก็ทำตามคำแนะนำ หาบาตรหยกจนพบแล้วเข้าไปมาแรงๆ อาจารย์เซ็นได้ยินเสียงบาตรหยกโยกเอนไปมาก็ตกใจ รีบออกจากฉานมาห้าม พอยมทูตเห็นอาจารย์เซ็นออกจากฉานแล้วก็ตบมือหัวเราะว่า

“ดีแท้ เชิญท่านอาจารย์ไปพบพญามัจจุราชกับพวกเราเถิด!”

จีนปี้เฟิงได้ยินก็รู้ว่าความเสียดายของเพียงชั่วแวบของตนทำลายรากเหง้าแห่งปัญญาที่สั่งสมมาเนิ่นนาน จึงตั้งใจดีบาตรหยกแตกละเอียดแล้วเข้าฉานใหม่ พร้อมทั้งคำกลอนไว้บทหนึ่งว่า

แม่นยำจับจีนปี้เฟิงคือตัวข้า ก็จงหาโช้เหล็กล่ามอากาศไว้
หากอากาศสามารถล่ามอยู่ไซ้ร้ นั้นแหละให้มาจับข้าจีนปี้เฟิง

จากนั้นก็เข้าสู่นิพพานอันปราศจากการเกิดและการตาย ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นและความกังวล

นิทานเรื่องนี้ทำให้ฉันคิดถึงเรื่องเล็กๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตไม่นานมานี้ พุดตามตรง นับตั้งแต่ตั้งจิตอธิษฐานปฏิบัติธรรมเป็นต้นมา ฉันก็ค่อยๆ เข้าใจหลักธรรมข้อที่ว่า หากไร้ต้นหาและไร้ปรารถนา จิตก็จะนิ่ง ฉันเฝ้าเตือนตนให้ทำได้ถึงขั้นผ่อนสั้นผ่อนยาวได้ตั้งใจปรารถนา รุกถอยเหมาะเจาะ แต่ทว่าตอนที่ฉันหยิบลูกประคำแก้วคริสตลบนพระศอพระโพธิสัตว์

กวนอิมไปให้เพื่อนที่กำลังปฏิบัติธรรมดู ฉันกลับทำมันหายไปโดยไม่ตั้งใจ ขณะที่รู้ตัวว่าถูกประจำหายไปนั้น ใจฉันรู้สึกสับสนวุ่นวาย สติเลือนลอย ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว

เพื่อนสนิทคนหนึ่งที่นั่งอยู่เห็นฉันกระสับกระส่าย ก็รีบปากว่าจะช่วยฉันหากลั้มมาให้ได้ บอกฉันว่าอย่าได้เป็นกังวล แต่ฉันก็ยังขมวดคิ้วแน่น ไม่อาจปล่อยวางความยึดมั่นและความกังวลในใจได้

หลังจากกลับมาถึงบ้าน ฉันทบทวนจิตใจของตัวเองโดยละเอียด จากนั้นก็รู้สึกละอาย ถอนใจที่ตัวเองกลัวได้กลัวเสีย ฉันรีบทำใจให้เป็นปกติ นึกตำหนิตนเองที่ไม่สามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องปัญญา จากนั้นก็ยี้มเยาะตนเองที่เสียสมาธิที่สู้บำเพ็ญเพียร ชั่วขณะนั้น ฉันรู้สึกเสมือนเห็นองค์พระโพธิสัตว์กวนอิมในสถานธรรมสายพระพักตร์ถอนพระทัยมอมมาแล้วตรัสว่า “โง่เขลามาก ลูกประจำหายไปหาใหม่ได้ อิศรเสรีหายไปไม่คุ้มเลย ได้ไม่คุ้มเสียโดยแท้!”

เห็นชัดว่า ชีวิตที่รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว ปัญญาในการรูกถอยได้ตั้งใจปรารณาล้วนอยู่ที่ความคิดชั่ววูบของคนเรา อยู่กับการทดสอบสิ่งละอันพันละน้อยในชีวิตและจิตใจของเรา

สมการแห่งความสุข

- ภูเขาหิมะสูงหมี่นาว เพียงตะวันฉายก็กลายเป็นแม่น้ำแยงซี
ความเขลาหูดหิดยืนยาว เพียงปัญญาฉายก็เห็นฟ้าดินกว้าง
- คนที่รู้จักชีวิต เพียงยกมือหรือวางเท้า ทุกก้าวย่างก็เหมาะเจาะ
พอดี
- หากหวังจะไร้กังวล ก็ต้องรู้จักปล่อยทุกสิ่งไปตามทาง เรือแล่น
ถึงสะพานย่อมตรงเอง
- ไม่มีใครผูกมัดคุณไว้จริงนอกจากตัวคุณเอง
- ขมอยภายนอกจับง่าย ใจในใจยากป้องกัน มนุษย์หากไม่รู้จัก
พิจารณาจิตใจตนเอง หาเหตุแห่งความคับข้องให้พบ จ่ายยาให้ถูกกับโรค
ยากจะได้รับความสุขและความสงบที่แท้จริง
- ผู้มีปัญญารู้จักรักษาสีงแวดล้อมของจิตใจ เหมือนคนกวาดถนน
รู้จักทำความสะอาดขยะแห่งความคับข้องให้หมดไป
- อย่าเอาขยะมาปนกับทรัพยากร เพราะนั่นคือการสร้างภาระ
พร้อมไปกับความขาดแคลนของจิตใจ
- อย่าปล่อยให้ใจทะเยอทะยานจนลืมหินที่พินทุหายใจกับจิตใจ
- คนที่รู้จักชีวิตจะไม่ปล่อยให้ความทุกข์และความคับข้องหยุดอยู่
นานเกินไปจนกลายเป็นแหล่งบ่มเพาะไวรัสของโรคทางใจ



forward



backward

or

