



หย่อนเปิดในห้าง



“ไม่ว่าจะเป็นศาสนาใดๆ ก็ตาม เรื่องของสติ เป็นสิ่งที่ต้องฝึกให้
ระลึกรู้ให้ทันกับสิ่งที่เราเผชิญหน้า ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน ในห้าง
สรรพสินค้า ในที่ทำงาน หรือทุกๆ ที่

“เรื่องการบริโภคเป็นรูปธรรมของกิเลสที่เห็นได้ชัด ความ
โลภ ความโกรธ ความหลง บางเรื่องยั่วให้เรา มีโทสะ และใช้
โทสะในการบริโภค

“ถ้าเรามีสติ เราจะเอาชนะได้ด้วยสติ และใช้ปัญญาใน
การบริโภค ไม่หลงไปตามคำโฆษณาชวนเชื่อ เราจะไม่อยากได้
เมื่อเขาแกล้งลดราคา เพราะบางทีการลดราคา ทำให้เราบริโภค
มากขึ้น แล้วทำให้เราสูญเสียมากกว่าสิ่งที่เราได้รับส่วนลด”

พระกิตติศักดิ์ กิตติโสภโณ แห่งสถานปฏิบัติธรรม ‘สวนเมตตาธรรม’ อ.ฝาง จ.เชียงใหม่ ให้ข้อคิด เมื่อเรามาถึงการตั้งใจจะงดการเข้าห้างสรรพสินค้า และร้านค้าปลีกชำมาชาติได้อย่างไร

ท่านให้คำแนะนำต่อมาว่า ตรงนี้ในฐานะของผู้ปฏิบัติธรรม มันเป็นการทดสอบที่สำคัญ เรียกว่าเป็นอาจารย์กรรมฐาน สอบอารมณ์เราเลยทีเดียว ว่าเราสามารถที่จะเผชิญหน้ากับโลกความเป็นจริงได้ไหม

เราอาจจะมีความสุขกับการนั่งสมาธิภาวนาหลับตา หายใจเข้ารู้ตัว หายใจออกรู้ตัว แต่ในความเป็นจริง เมื่อเราอยู่ที่ไหนก็ตาม เราจะได้เผชิญหน้ากับ ‘ผัสสะ’ ที่มันยั่วๆ เราอาจจะเพลิดเพลิน และเราจะ ‘จับเหยื่อ’ โดยไม่รู้ตัว

“ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่า เราตกบ้นเหยื่อที่เขาเกี่ยวเบ็ดมา เขาใช้ของที่เราตื่นเต้นเล็กๆ น้อยๆ ทำให้เรามองไม่เห็นความสูญเสียอย่างไม่จำเป็น

“การที่เราเดินผ่านร้านกาแฟฝรั่งหรู เดินผ่านร้านพิซซ่า แล้วเราสามารถรู้เท่าทัน ว่าสิ่งเหล่านี้อาจไม่เป็นประโยชน์จริงๆ ถ้าเราเท่าทันตรงนี้ เป็นเนื้อหาสาระมากกว่าการไปปฏิบัติธรรมตามรูปแบบ

“เรื่องของการบริโภคเชื่อมตอสองด้าน ด้านหนึ่งก็คือ การยกระดับทางจิตวิญญาณ กับอีกทางหนึ่งคือ การเกื้อกูลสังคม เพราะว่าถ้าเราบริโภคอย่างไม่บันยะบันยัง ก็เหมือนกับว่าใช้ศักยภาพที่มีอยู่ไปแย่งชิงไปจนจนว เพราะเราอาจจะมีกำลังมากกว่าคนด้อยโอกาสอีกมาก ทำให้สัดส่วนที่เขาควรจะได้ในเรื่องปัจจัยสี่ มันหายไป เท่ากับว่าเราเอาเปรียบ

“อาหารสำคัญของการเอาเปรียบคือ ‘ความเห็นแก่ตัว’ เป็นเรื่องของตัวตน และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะว่าเรายึดมันถือมัน

“การที่เราไปห้าง แล้วสินค้าแต่ละอย่างมันทำทนายเรา มันทำให้เกิดความสำคัญมันหมายความว่า นี่เป็นฉัน ฉันต้องใช้แบรนด์เนม ฉันต้องใช้ช้อย่างนั้น ฉันต้องใช้ช้อย่างนี้ ฉันทั้งนั้น

“เพราะฉะนั้น ตลอดเวลาของการบริโภค เป็นเรื่องของการภาวนาทั้งสิ้น ตรงนี้ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร คุณภาวนาได้ตลอดเวลา ถ้าคุณชนะ ก็ไม่ใช่ชนะอย่างยึดมันถือมัน แต่คุณก็ภาคภูมิใจว่า คุณเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้โลกมันดี สังคมมันดี และก็เกิดปิติ เป็นความสุขที่คนอื่นมีความสุขด้วย ไม่ใช่ความสุขในใจจากการไปภาวนาอยู่คนเดียว อาตมามองว่า นี่เป็นเรื่องสำคัญของนักภาวนา”





สันโดษธรรมที่หายไป



เป็นไปได้ไหมว่า ความทุกข์ของเราในวันนี้ และวันต่อๆ ไป จะเพิ่มมากขึ้น เพราะเราต่างกำลังขาด **‘ความสันโดษ’** กันมากขึ้น เราต่างต้องการมีให้มากกว่านี้ แล้วเราก็กแสวงหาเงินเพื่อ มาตอบสนองความอยาก เรากลัวว่า ถ้าไม่มีก็จะถูกคนดูถูก ดูแคลนเอา

สังคมของการดูถูก และเหยียดกันด้วยสายตา ลงลึกไปจน ทำให้จิตใจเจ็บปวด มาถึงวันที่ทำให้เมืองถูกเผาไปแล้ว และในอนาคต อาจจะต้องมีอะไรถูกเผามากกว่านี้ แต่ทั้งหมดนั้นเป็นการ เผาภายนอก

การถูกกิเลสเผาภายในจิตใจนั้น เรามองไม่ค่อยเห็นกัน และความร้อนจาก **‘กิเลสเผา’** เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะ โลกร้อนมากขึ้น จนต้องกระทำทุกอย่างตามความต้องการของ

กิเลส แต่ยิ่งทำจิตก็ยิ่งร้อน โลกก็ยิ่งร้อนขึ้น เราไม่เคยถูกคิดที่จะ ‘เผากิเลส’ มันบ้าง ก่อนที่มันจะรุกรืบหน้า พาเราไปเผาเมือง

เพื่อนคนหนึ่งโทรศัพท์มาระบายความอัดอั้นตันใจที่ถูกเรียไรเป็นประจำ แล้วเราก็ตอบกลับไปว่า เดียวนี้พระกลุ่มหนึ่งร่ายกว่าฆราวาสแล้ว (และอาจจะเป็นมานานแล้วด้วย) นี่เป็นสิ่งที่ผิดปกติ

ในอนาคตเราจะหาแก่นพุทธไม่เจอ เพราะว่า ทุกอย่างถูกเงินบังไปหมด กลายเป็นศาสนาคือเงินตรา พระก็เทศน์ไปเชียร์ญาติโยมที่จ่ายสตางค์ไป ใครไม่มีจ่ายก็ไม่รับกิจนิมนต์ เลือกปฏิบัติแต่เฉพาะผู้มีเงิน รับเงินไว้สร้างวัตถุมงคลจรรย์รับฆราวาสที่ร่ำรวย แล้วต่างก็หลอกกันไปมา ภายใต้อิทธิพลของพระพุทธรูปเจ้า ทั้งๆ ที่พระพุทธรูปเจ้าไม่เคยสนับสนุนให้พระรับอามิสเลย

พระพุทธรูปเจ้าไม่เคยให้มีการบอกบุญ สร้างวัดให้ใหญ่โต เปลี่ยนกระเบื้องหลังคาวัดทุกปี หรือว่าจัดบวชเป็นหมื่นเป็นแสนรูป แล้วก็ชวนการชักชวนให้บริจาคเพื่อสร้างอาณาจักรของตน และสมทบทุนเพื่อสวรรค์ในภพภาคหน้า

พระองค์ไม่เคยต้องการให้บวชมาเพื่อตั้งสำนักใหม่ หรือแสวงหากำไรจากการเทศน์ แต่พระพุทธรูปเจ้าตรัสว่า...

ขอให้สาวกเป็นธรรมทายาท อย่าเป็นอามิสทายาท (การรับมรดกสิ่งของ) เลย

...จงสันโดษในสิ่งที่มีอยู่ แต่อย่าสันโดษในกุศลธรรม คือ ความเป็นผู้ไม่ถอยกลับในความเพียร

ดังพุทธพจน์ที่ท่านพุทธทาสแปลไว้ว่า..ให้เหลืออยู่แต่แห่งเอ็น กระดูกเท่านั้น เนื้อและเลือดในสรีระจงเหือดแห้งไป ประโยชน์ใด อันบุคคลจะบรรลุได้ด้วยกำลัง ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่นของบุรุษ ยังไม่บรรลุประโยชน์นั้นแล้วจักหยุดความเพียรเป็นไม่มี...

เราควรจะเริ่มต้น ‘ความเพียรเผากิเลส’ ตนเองได้แล้ว หรือยัง แทนการพร่ำบ่นกันไปมา แล้วก็เสียสตางค์ค่าโทรศัพท์มือถือมากขึ้น ฉันทบอากับเพื่อน และบอากับตนเองด้วยว่า ต่อไปเราต้องไม่รู้สึกผิด ถ้าไม่มีเงินทำบุญ เพราะการทำบุญมีตั้งหลายวิธี และการขัดเกลาภิเลส การอยู่อย่างสันโดษ ก็เป็นบุญอย่างหนึ่ง

หากเราหันมาใส่ใจกับสันโดษธรรมมากขึ้น ไม่ต้องแค้นกับสายตาคอนอื่นมากเกินไป เราจะจับจ่ายน้อยลง และจะรู้ว่า ไม่มีพระใดที่จะเป็นที่พึ่งให้เราได้ นอกจาก ‘พระสติ’ ที่ช่วยให้เรามีความสุข แม้ว่าเราจะไม่มีอย่างคนอื่นเขา



หันหลังให้ความดี



กระแสการตัดกรรม เห็นกรรม เปลี่ยนกรรม ฯลฯ กำลังมาแรง อาจเป็นเพราะคนเริ่มกลัวบาปกรรมที่เคยทำไว้ หรือไม่แน่ใจว่า เอ๊ะ ทำดีแล้วทำไมไม่ได้ดี หรือทำไมเกิดสิ่งแย่ๆ กับตัวเองเสมอ มันเกิดจากอะไรนะ ก็เลยหาหนทางตัดกรรมซะก่อน จะได้ไม่เกิด สิ่งที่ไม่ดีกับตนเอง

แต่การตัดกรรมที่แท้จริงนั้น จะให้คนอื่นมาช่วยตัดให้ หรือใช้เงินไปสะเดาะเคราะห์ตัดกรรมแทนเรา ก็เป็นไปได้อีก เพราะสิ่งเหล่านี้มีแต่จะนำ ‘ตัวหลง’ มาให้เพิ่มมากขึ้น ถ้าเกิดว่า ชีวิตมันไม่ดีขึ้นอย่างนี้ ลงทุนลงแรงไป ผลที่ตามมาคือ อาจจะมีการต่อต้านไปเลยก็เป็นได้

การต่อต้านกระแสการตัดกรรมที่เป็น ‘มิจฉาธิฐิ’ เป็นเรื่องดี แต่การต่อต้านแล้วกลับไปทำกรรมมากขึ้น เพราะไม่เชื่อ

เรื่องบาปบุญคุณโทษนั้น จะนำความทุกข์ซ้ำซ้อนมาให้อีกท่วมทับ
ดังผู้คนอีกไม่น้อยในยุคนี้ ที่กำลังหันหลังให้ความดีอยู่

ด้วยลิ้มไปว่า...

‘ทำดีก็ดียู่ในตัวแล้ว’ คือ ‘สุขใจที่ได้ทำ’

เพราะบางคนยังยึดและคาดหวังในการทำความดีของตน
สูงเกินไป ก็เลยทำให้ผิดหวัง เพราะทำดีไปแล้ว ไม่ได้สิ่งที่ทำ
ก็เลยหันหลังให้ อีกอย่างหนึ่งคือ แยกไม่ออกระหว่างความหลง
กับความดี

เช่น บางครั้งมีความหลงว่า ทำอย่างนั้นอย่างนี้เป็นสิ่งดี
แต่จริงๆ เมื่อพิจารณาดู สิ่งที่ทำไปก็เป็นเพียงหน้าที่หนึ่งเท่านั้น
แต่ตัวเราเองนั้นแหละ ไป ‘ตีความว่ามันคือความดี’ ทำเสร็จก็ไป
ยึดมั่นไว้ ว่าเป็นของเรา เป็นเพราะเราทำมันจึงดีอย่างนี้ ถ้าไม่ใช่
เราก็ไม่เกิดหรอก ถ้าคิดอย่างนี้เมื่อไหร่ ความดีมันก็กัดตัวเราเอง
เพราะทุกอย่างเมื่อออกจากตัวเราไปแล้ว มันก็คืนสู่โลก คืนสู่
จักรวาลนั่นเอง เช่นเดียวกับตัวเรานั้นแหละ มันยังแปรเปลี่ยนได้
ตลอดเวลา ถ้ามัว เมื่อชั่วโม่งที่แล้วคิดอย่างหนึ่ง อีกชั่วโม่งต่อมา
คิดอย่างนั้นใหม่ บางทีมันก็ไม่ใช้

เมื่อได้ยินรุ่นน้องคนหนึ่งกำลังแอนตี้ธรรมะอย่างหนัก
และยังกล่าวว่า เดียวนี้ผมหันหลังให้ความดีแล้ว พร้อมกับสีหน้า
และดวงตาที่มีความชิงชังอะไรบางอย่าง อีกทั้งหันไปตีหม้อเหล่า
สุบบุรี ทำร้ายตัวเอง

มันก็ทำให้ฉันสะท้อนใจว่า เออ แท้จริงตัวธรรมะ ก็คือ
ธรรมชาติ เขาก็อยู่อย่างนั้นของเขาเฉยๆ แต่จิตของคนต่างหากที่
ไปจับ ไปยึด ไปแบ่งขั้ว ไปคาดหวังเอาเอง พอเห็นว่า ธรรมะไม่
เห็นช่วยอะไรชีวิตได้ ก็ปฏิเสธ จนลิ้มไปว่า ทุกอย่างที่เรากำลังคิด
กำลังทำ กำลังพูด นั้นแหละคือตัวธรรมะทั้งนั้น

จิตที่เป็นกุศลก็เป็นธรรม จิตไม่เป็นกุศลก็เป็นธรรม

ครูบาอาจารย์ท่านยังแนะนำว่า เพียงแต่ให้เราเฝ้าดูว่า
ขณะนี้ จิตเกิดกุศล หรือจิตเกิดอกุศลเท่านั้น เราก็ได้กำไรชีวิต
แล้ว คือ รู้เท่าทันการเกิด-ดับ ของจิตชนิดต่างๆ ที่แวะเวียนกัน
เข้ามาครอบครองพื้นที่ภายในใจเราที่มองไม่เห็น เมื่อเราเท่าทัน
มัน รู้ทันมัน มันก็ทำอะไรเราไม่ได้

ฉันอยากจะบอกน้องคนนั้นที่หันหลังให้ความดีว่า ถ้าแ
จริง ก็จงหันหลังให้ความชั่วด้วยสิ ไม่เอามันทั้งสองอย่าง
นั้นแหละจึงจะเจ๋งจริง



สปริงขาด



ครูบาอาจารย์ท่านว่า **ความไม่รู้ทำให้เกิดความกลัว**
แต่...เอ เวลาที่รู้ ก็ยังมีความกลัวอยู่ แสดงว่า ความกลัว
ก็คือความกลัวนั่นเอง?

วันหนึ่งบนรถประจำทาง พอขึ้นรถ จิตก็เริ่มปรุงไปสู่ความ
ฟุ้งซ่าน เรื่องนั้นเรื่องนี้ทยอยกันมาไม่ขาดสาย จอทีวีบนรถก็
ทำหน้าที่ถ่ายทอดเรื่องราวเข้าไปเข้ามาอยู่อย่างนั้น ผู้โดยสารแม้ว่า
จะเป็นหน้าใหม่ๆ แต่ทุกคนก็มีจุดหมายเดียวกันคือกรุงเทพฯ

ไม่มีใครรู้ล่วงหน้าได้ว่า...

ตัวเตี้ยวันนี้จะไปกรุงเทพฯ จริงหรือ

บ่อยครั้งที่เราวางแผนการ และเชื่อมั่นว่าจะต้องสำเร็จ
ตามนั้นตามนี้ แต่ไม่มีใครหยั่งรู้ 100% ว่ามันจะเป็นอย่างนั้นจริงๆ

การเฝ้าใจไว้ว่าทุกอย่างไม่นั่นนอน ย่อมทำให้ความทุกข์
ลดน้อยถอยลงหากไม่ได้ตามนั้น

เรื่องข้างนอกไม่เท่าไร ผลิตผลาก็เริ่มใหม่ได้ แต่เรื่อง
ความตายนี่สิ มาครั้งเดียว แล้วจะรับมือมันอย่างไรถ้าไม่เตรียมตัว
ฉันก็เป็นเช่นเดียวกับคนส่วนใหญ่ที่ประมาทเสมอ
พอสนุกกับอะไรต่ออะไรก็ลืม ‘มรณสติ’ ไปเลย

วันนั้น รถประจำทางเป็นรถเสริม รถเสริมในความหมายที่
เข้าใจใหม่ก็คือ เป็นรถที่ไม่มีคุณภาพแต่เอามาเสริมยามจำเป็น
เพราะรถคันนี้มีปัญหาเรื่องเครื่องยนต์บางอย่าง

คนขับรู้ แต่ผู้โดยสารไม่รู้

เป็นไปได้อย่างไร ที่รถมีปัญหาแล้วไซเฟอร์ยังกล้าขับไปส่ง
ผู้โดยสารได้

เพราะ ‘เงิน’ ตัวเดียวหรือ ที่ทำให้คนเราต้องทำทุกอย่าง
แม้ว่างานนั้นจะเสี่ยงกับชีวิตอีกหลายสิบชีวิตก็ตามที

เมื่อรถขึ้นทางด่วนไปได้สักพัก หลังผ่านด่านเก็บเงิน รถก็
จอดเทียบข้างทาง แล้วเครื่องก็ดับลง ฉันนั่งอยู่หลังคนขับก็ได้
ยินเสียงเขาหมุนกุญแจรถ เร่งคันเร่งด้วยเท้า แล้วมันก็เร่งอยู่อย่าง
นั้นพักใหญ่ คนขับตะโกนบอกผู้โดยสารว่า...

“สปริงคันเร่งขาด ไม่มีปัญหา ไม่ต้องเปลี่ยนรถ”

เขาให้ผู้โดยสารนั่งเฉยๆ แล้วเขาก็จอดรถบนทางด่วน เพื่อ
ลงไปซ่อมสปริงที่ขาดไป

ฉันสงสัยว่า **สปริงขาด** ซ่อมได้ด้วยหรือ

จริงๆ แล้วมันคือ **สายคันเร่งขาด** ต่างหากมัง?

จะอะไรขาดก็แล้วแต่ คนขับมั่นใจมากที่จะพาผู้โดยสารไป
ถึงที่หมายด้วยรถที่ไม่สมประกอบคันนั้น ฉันก็ปากหนักถามคนขับ
เพียงว่า มันจะไปต่อได้ไหม เมื่อคนขับบอกว่า ได้ ก็ไม่ถามต่อ
แต่จิตใจนั้นไม่มั่นใจเอาซะเลย พอรถออกตัว ก็ได้แต่สวดมนต์
แผ่เมตตาภาวนาไปตลอดทาง

ตอนแรกที่ยังไม่รู้ว่ารถมีปัญหา จิตก็ผินพุ่งเกี่ยวกับเรื่อง
อนาคต ตอนนี้อยู่รถมีปัญหา จิตกลับถอยไปอยู่กับอดีต ย้อนไป
เป็นฉากๆ ภาพที่บ้าน ตู้หนังสือ กองหนังสือ โน้ตบุ๊ก แม่ พ่อ
มากมายไหลเข้ามาทางจิต พร้อมๆ กับความกลัวที่กอดกับจิต
อย่างเหนียวแน่น แยกกันไม่ออก ถ้าเป็นอะไรไปตอนนี้ จิตที่
ตื่นเต้นจะไปไหนหนอ สติกลับมาอยู่กับลมหายใจ ในปัจจุบันขณะ
ไม่ทันเลยจริงๆ

เมื่อถึงที่หมาย ฉันรีบโทรศัพท์กลับไปที่ขนส่งบอก
เจ้าหน้าที่ว่ารถทะเบียนนี้ มีปัญหาเรื่องเครื่องยนต์โปรดซ่อมด่วน
อันตรายมาก

ช่วงเวลาที่สติกลับคืนมา ฉันเริ่มตระหนักว่า...

ไม่มีอะไรที่จับยึดไว้ได้จริงๆ แม้แต่กายและจิตที่คิดว่า
เป็นของเรา





สนามรบในปาก



เพียงแค่ทำสงครามกับตัวเองในแต่ละวัน หรือแต่ละขณะก็เหนื่อยแล้ว เพราะมันจะมีความคิดที่บงการให้เราทำอย่างนั้น อย่าทำอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา

ถ้าไม่ตัดสินใจ ความคิดอาจจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีความคิดใดความคิดหนึ่ง ที่ถูกประมวลผลด้วยความคิดเล็กๆ รายรอบ แม้ว่าจะไม่ใช่ความคิดรวบยอดที่สมบูรณ์ที่สุด แต่มันอาจจะคิดได้แค่นั้นในเวลานั้น หรือไม่ก็มีเส้นตายบงการอยู่ว่าต้องทำอย่างนี้ ให้เราเพียงแค่ว่า ทำไปเพราะอะไร ก็โอเคแล้วนะ

เช่นเดียวกับการตัดสินใจไปทำฟัน แน่นนอน เพราะไม่มีทางเลือกอื่น สงครามระหว่างเชื้อโรคในปากกับฟันมันเกิดขึ้นมานานแล้ว จากการดูแลฟันไม่ทั่วถึง ผลสุดท้าย เชื้อโรคก็ตั้งฐานที่มั่นได้ ถ้าปล่อยไว้อาการปวดฟันก็จะทวีความรุนแรงขึ้น

ในที่สุด เชื้อโรคก็บุกรากฟัน และกินๆ จนรากฟันตาย เมื่อรากฟันตาย ผลสุดท้ายก็ต้องถอนฟันสถานเดียว การถอนฟันก็คือการผ่าอย่างราบคาบ เป็นการถอนกำลังอาวุธทั้งหมดออกจากฐานที่มั่นไปอย่างไม่มีทางเลือก

แต่ถ้ามีสติรู้ตัวก่อนที่เชื้อโรคจะกินรากฟัน ไปหาหมอก่อน หมอฟันจะเรียกว่า ‘เข้าชั้นโคม่า’ คือ รักษายากสุดๆ ต้องไปแล้วไปอีก ไม่เสร็จสักที

ยิ่งเจอหมอฟันประเภทชอบดูทีวี ติดตามข่าวสารบ้านเมือง อย่างชนิดไม่ให้คลาดสายตาแล้วละก็ จะเห็นภาพชัดระหว่างการทำสงครามกับเชื้อโรคในรากฟัน กับสงครามระหว่างปากของหมอฟันกับทีวี

โอ้..พระเจ้า เห็นความจริงแท้เลยว่า **คนเรานั้นไม่ชอบความสงบเอาซะเลย**

เพราะกว่าหมอฟันจะค่อยๆ ล่าเลียงอาวุธมากำจัดเชื้อโรคในปาก หมอฟันต้องดูทีวีไหมโรง ดูทีวีทุกช่อง ตั้งแต่มีอบกลางเมืองไปจนถึงมีอบคลังดารา แม้ขณะที่เขาให้โหวตเดอะสตาร์ หมอฟันยังขอเวลาไปกดเอสเอ็มเอสให้คะแนนกับเขาด้วย ปล่อยให้สนามรบในปากพักไว้กลางครันกับท่อดูดน้ำลาย

นึกถึงสารรูปตัวเองแล้วก็...นี่ละนะ ยุคสงครามข่าวสารจริงๆ มันบุกมาแม้แต่ในขณะที่ทำฟัน เขาถึงว่า เด็ดดอกไม้

สะเทือนถึงดวงดาว เป็นเช่นนี้เอง เมื่อเกิดอะไรขึ้นที่หนึ่งย่อมเกี่ยวกับที่อื่นๆ ด้วยอย่างเลี่ยงไม่ได้

เมื่อหมอลงมือกรอฟัน โดยไม่ได้ฉีดยาชา หมอบอกกับฉันว่า...

อย่าสร้างภาพสิ ถ้ายังไม่เจ็บ อย่าคิดไปก่อนว่าจะเจ็บ รอให้เจ็บก่อน ค่อยรู้สึกลัวเจ็บ

นั่นเพราะหมอเห็นฉันทำหน้าบิตเบี้ยว ต่อสู้สุดฤทธิ์ทั้งๆ ที่ยังไม่เจ็บ เพียงเพราะเห็นอาวุธหลากหลายชนิดเรียงรายเข้าไปในปาก แล้วก็ซุด เจาะ ซึ่งเสียงของมีนดังกึกก้องไปทั่วสมอง ยิ่งกว่าจักรวาลจะล่มสลาย แต่มันไม่เจ็บนี่ อย่างที่หมอบอกเลย

แล้วฉันกลัวอะไรล่ะ จริงอย่างที่หมอว่า ‘อย่าไปสร้างภาพก่อนว่ามันจะเจ็บ’ จริงแฮะ ทำไมหมอรู้ล่ะ

พอกลับมาอยู่กับลมหายใจอย่างผ่อนคลาย ความรู้เนื้อรู้ตัวเกิดขึ้น ขณะได้ยินเสียงกรอฟัน แล้วไม่สร้างภาพ ก็จะได้ยินเสียงกรอฟันลั่นๆ ที่ดัง แล้วก็ดับ สลับกันไป

ฉันจึงเข้าใจแล้วว่า อ้อ เวลาที่ไม่คิด ก็ไม่ต้องเจ็บล่วงหน้าไปก่อนนั้น เป็นเช่นไร



ให้ปัจจุบันดูอนาคต

ในวันที่ฉันรู้สึกเป็นกังวลกับอนาคต จะเอาอย่างไรดีกับชีวิตที่ย่างเข้าสู่วัยชรา แต่ยังไม่มีหลักประกันใดที่ทำให้ใจมั่นคงได้สักอย่างเดียว

เมื่อมองไปในอดีตก็ถามตนเองว่า ทำไมจึงไม่รู้จักเก็บหอมรอมริบไว้บ้าง ก็ได้คำตอบว่า เมื่อภาระของครอบครัวมีมากขนาดนั้น จะเอาส่วนใดไปเก็บเล่า เพียงแค่ประคองลมหายใจให้สืบเนื่องมาจนถึงทุกวันนี้ได้ก็บุญแล้ว

เมื่อคิดเข้าข้างตัวเองก็สบายใจขึ้นนิดหน่อย แต่ไม่นานนักความรู้สึกว่า ‘ไม่ปลอดภัยในอนาคต’ ก็เข้ามาเยือนในใจเป็นระยะ

พระเซนรูปหนึ่งบอกว่า เป็นเรื่องธรรมดาที่เราารู้สึกอย่างนี้ต่อให้เรามีทุกอย่างพร้อมมูล มีเหลือเฟือ ‘ความรู้สึกไม่มั่นคง’ ก็ยังคงอยู่ เพราะลึกๆ แล้ว ภายในจิตใจมนุษย์ส่วนใหญ่ รู้สึกว่า

ไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัยอยู่เสมอ จึงไม่น่าแปลกใจที่มนุษย์จึงกลายเป็นนักสะสมมือหนึ่ง กลายเป็นผู้ทำลายสิ่งแวดล้อมด้วย สามารถทำร้ายผู้อื่นได้ เพื่อให้ตนเองรอด และกลายเป็นผู้ที่วนเวียนอยู่ในวัฏสงสารนี้ไม่รู้จบ ก็เพราะความกลัวลึกๆ นี้แหละ ที่มันบงการเราอยู่

ท่านชี้ให้เห็นว่า ถ้าเราอยู่ดีๆ ได้ จะพบว่า ‘**ความรู้สึกไม่มั่นคง ก็มีรากมาจากความกลัว**’ นี่เอง แล้วความรู้สึกกลัวนี้ มันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นเพียงเสียงจากความคิดปรุงแต่งชนิดหนึ่งเท่านั้น

เมื่อเห็นเช่นนี้ เราจะคลายความกลัวลง ยิ่งเราปลดปล่อยพันธนาการจากความเชื่อในความคิดนี้ไปได้ว่าเราจะต้องมีนั่น มีนี่ ชะก่อนเราจึงมั่นคง เราจะเป็นอิสระจากความกลัวนั้น และเราจะไม่ห่วงไหวกับความมี หรือความไม่มีอีกต่อไป

เราเพียงแค่ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ถ้ามีเก็บได้ก็เก็บ แต่ถ้ายังเก็บไม่ได้ก็ไม่ต้องทุกข์ใจ

ท่านเล่าประสบการณ์ให้ฟังว่า พระผู้ใหญ่ที่ท่านจำวัดอยู่ ต้องการให้ท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดหนึ่ง แต่ท่านได้ปฏิเสธความ

ปรารถนาดีกับพระผู้ใหญ่ไป แม้ว่าไม่สมควรทำ แต่ท่านบอกว่าเราต้องชัดเจนในตัวเองก่อน ว่าพร้อมหรือไม่ อย่างไร

ท่านบอกกับพระผู้ใหญ่ว่า ตัวท่านบวชมา ไม่ได้ปรารถนาเป็นเจ้าอาวาส ท่านบวชเพราะต้องการอิสรภาพ แต่ถึงที่สุดแล้วท่านก็ไม่ได้ปฏิเสธความต้องการของพระผู้ใหญ่ซะทีเดียว

ท่านบอกว่า ถ้าก้าวพ้นสมมติไปได้ ไม่ว่าจะเป็นเจ้าอาวาสหรือพระลูกวัด ก็สามารถมีอิสรภาพได้ดุจเดียวกัน เพียงแต่ว่าตอนนี้ขอลืมรสของการแสวงหาด้านในให้ถึงที่สุดก่อน จนกว่าจะรู้สึกให้ได้จริงๆ ว่า **ทุกอย่างก้าวคืออิสรภาพ** เมื่อนั้น ท่านจึงจะรับภาระเช่นนั้นได้ และเมื่อนั้น อาจจะมีใครที่เหมาะสมกว่าท่านไปทำหน้าที่ดังกล่าวนั้นก็ยิ่งดี ท่านไม่ยึดติด

แม้ว่าความคิดดังกล่าวจะดูเห็นแก่ตัวก็ตาม แต่ท่านเชื่อว่าเราต้อง **‘ฟังเสียงภายในตนเอง’** ให้ได้ยินชัดๆ ก่อน

ถ้าเรากลัวว่าจะไม่มั่นคง ก็จงดูความกลัวนั้นไปจนถึงที่สุดของความกลัว ว่ามันจะยังไงต่อ แต่เราไม่ต้องไปทำตามสิ่งที่ความกลัวบอกนะ สิ่งที่สำคัญก็คือ **จงวางใจในปัจจุบันขณะ แล้วปัจจุบันจะดูแลอนาคตเอง**





กลิ่นเทรก



ใกล้กันจริงๆ ระหว่าง ‘สัญญา’ กับ ‘ปัจจุบัน’

สัญญา นั้นหมายถึง การจำได้หมายรู้ ถ้าหากไม่มีสัญญา เราก็ไม่สามารถรู้ว่านี่คือ ปัจจุบัน ได้ เราจะไม่สามารถจดจำได้ว่า นี่คือแม่ นี่คือพ่อ นี่คือพี่ นี่คือน้อง นี่คือเพื่อน และนี่คือ ‘สมมติ’ ว่าเป็นตัวเรากำลังทำอะไรอยู่

ใช่หรือไม่ว่า...

การพูดถึงการ ‘อยู่กับปัจจุบัน’ จึงไม่สามารถที่จะตัดขาดจากความจำได้หมายรู้ในอดีตไปได้ เพราะในสภาวะของปัจจุบัน นั้นเองก็ไม่มีอยู่จริง

จะมีอยู่จริงก็เพียงแต่กระแสแห่งความสืบเนื่องเท่านั้น โดยมีตัว ‘ผู้รู้’ เข้าไปรับรู้สภาวะนั้นๆ โดยผ่าน ‘ภาษาสมมติ’ ที่มีไว้สื่อสารกัน ให้เข้าใจตรงกันระดับหนึ่งเท่านั้น ใช่ไหม

อย่างเช่น ขณะที่รู้ตัวอยู่ว่ากำลังหายใจ การหายใจนั้นก็ยังดำเนินต่อไป จากหายใจเข้า สู่ออก และในช่วงของการหายใจ ยังมีความคิดเล็ดลอดเข้ามามากมาย จากเรื่องนั้น เปลี่ยนเป็นเรื่องนี้ แม้ขณะที่เราบังคับตัวเองให้หยุดหายใจได้ ช่วงหนึ่ง แต่บ่อยครั้ง ไม่สามารถบังคับให้หยุดคิดได้

อีกทั้งไม่สามารถบังคับการทำงานของสังขารส่วนอื่นๆ ได้เช่นกัน ทุกอย่างในร่างกายกำลังเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของ อนิจจังทุกขณะ ชนิดที่เราไม่สามารถเข้าไปบงการการทำงานของมันได้เลย

ดังเช่นฤดูกาลที่เคยตกลงกันว่า นี่ฤดูฝน นั่นฤดูหนาว และโน้นฤดูร้อน แต่เอาเข้าจริงๆ ฝนก็ตกหนักได้ในต้นเดือนมกราคมที่ผ่านมา ขณะที่คนส่วนใหญ่กำลังยุ่งอยู่กับงานของตัวเอง หลายคนยังสนุกกับการเชียร์บอลในทีวี หลายคนอยู่ในห้างสรรพสินค้า กำลังเพลิดเพลินกับสินค้าใหม่ๆ หลายคนกำลังซื้อรถคันใหม่ หลายคนวิพากษ์วิจารณ์เรื่องโลกร้อน และหลายคนกำลังคลอเคลีย

หลายคนเมื่อเห็นฝนตกก็บอกว่า 2010 ปีนี้แหละน้ำท่วมโลกแน่ เพราะนี่คือการรับรู้จากอดีตที่ผ่านมาว่า นี่เอง คือการกระทำของเราต่อโลกใบนี้ เราใช้ทรัพยากรของโลกมากเกินไป

แต่ว่า (เราจะไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเองหรอกนะ เพราะเรากินน้อย ใช้น้อย อยู่แล้ว)

ต่อให้เป็นคนที่ใช้มาก กินมาก ก็จะมีข้ออ้างว่า เราใช้น้อย กินน้อยอยู่ดี เพราะอย่างน้อยการที่พูดกับตัวเองและคนอื่น ว่าเราไม่ใช่ตัวปัญหาที่จะทำให้โลกมันเป็นอย่างนี้ ย่อมจะทำให้รู้สึกปลอดภัยดี แล้วก็ขึ้นนิ้วไปหาคนผิดข้างนอกโน้น โรงงานอุตสาหกรรม โรงกลั่นน้ำมัน โรงไฟฟ้า แอร์ รถ ฯลฯ

ทุกอย่างไม่ใช่เราทั้งนั้น!

แต่ถ้าถามว่า เรานั่งรถไหม ขับรถไหม ใช้อะไรไหม ชื้อของที่ผลิตจากโรงงานอุตสาหกรรมไหม ทั้งหมดนั้นก็มีส่วนเราเป็นส่วนหนึ่งอย่างแน่นอน

สัญญาแห่งการรับรู้ของเรา จึงไม่ค่อยอยู่กับความเป็นจริงเท่าไร การจำได้ของเราจึงได้รับเชื้อของ ‘สังขาร’ ความคิดปรุงแต่งเข้ามาด้วย มันจึงไม่ใช่การจำได้แบบเพียวๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ การรับรู้ ‘ปัจจุบัน’ ของเรา จึงมักจะมีความคิดปรุงแต่งเข้าไปแทรกแซงอยู่เสมอ

เราจึงทุกข์ซ้ำซ้อนโดยไม่รู้ตัว เพราะตัว ‘ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน’ ในตัวเรา ยังไม่ถูกปลุกขึ้นมาอย่างแท้จริง



หอธรรมชาติ



เมื่อโลกถูกฉาบพาดด้วยปูน ซีเมนต์ ยางมะตอยมากขึ้นๆ ที่อยู่ของสัตว์ใต้ดิน และเมล็ดพันธุ์ต่างๆ ที่เตรียมจะเติบโตย่อมถูกรบกวนมากขึ้นเช่นกัน ทุกครั้งที่มีการก่อสร้าง จึงมีชีวิตมากมายที่ถูกฝังทั้งเป็น

มนุษย์เราไม่เคยตระหนักรู้หรือกว่า เราเป็นเพียงผู้อาศัยเขาอยู่เท่านั้น หากไล่เดือน กิ่งก้อ แมงป่อง งู ฯลฯ มันสามารถซื้อที่ดิน และไปจดทะเบียนล้มมะโนคร้ว และทำบัตรประชาชนได้ มนุษย์จะไม่มีที่อยู่เอาเลยทีเดียว

ฟ้าทะลายโจรต้นหนึ่ง ฉันไม่รู้ว่ เมล็ดพันธุ์มันมาจากไหนวันดีคืนดี เมื่อพายุฝนตกอย่างหนัก แผ่นปูนข้างบ้านซึ่งมีรอยแตกอยู่ ในรอยแตกนั้น ก็มีฟ้าทะลายโจรต้นหนึ่ง มันพยายามที่จะเติบโตขึ้นอย่างเงียบๆ ท่ามกลางเสียงรุด และรอยเท้าที่เดิน

ผ่านไปผ่านมา รวมทั้งรอดพ้นจากมือชนของคนทั้งหลายที่ชอบ
ถอนมาได้อย่างหวุดหวิด

ในที่สุตมันก็เติบโตขึ้นอย่างแข็งแรง แม้ว่าใบของมันจะไม่
อวบอ้วนเหมือนฟ้าทะลายโจรที่เกิดในแผ่นดินนุ่มๆ มีพื้นที่กว้างๆ
แต่มันก็โตขึ้น และออกดอกจนได้

ฉันเห็นความพยายามของฟ้าทะลายโจรต้นนี้ด้วยความ
รู้สึกถึง ‘พลังเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่’ เพราะบ่อยครั้ง ที่คนเรามักจะท้อ
และมักจะบ่น เมื่อทำอะไรไม่ได้ดังใจ หรือไม่ประสบความสำเร็จ
เมื่อมองดูฟ้าทะลายโจร เมล็ดพันธุ์มันคงปลิดปลิวไปทั่ว และมีไม
น้อยที่ไม่สามารถตกลงบนแผ่นดินอันอบอุ่นได้ แต่มันก็เพียร
พยายามที่จะมีชีวิตตลอดเวลา

แม้ว่าจะอยู่บนพื้นปูนอันร้อนระอุ แต่ข้างๆ พื้นปูนอันร้อน
ระอุนั้น เมื่อฝนและกาลเวลาช่วยทำให้มันมีรอยแตก คราวนี้
แหละก็เป็นโอกาสของฟ้าทะลายโจรที่รอคอยการเจริญเติบโต
มานานเต็มที ได้ถือกำเนิดขึ้นมาโดยไม่เคยบ่นสักคำ และไม่เค
ยท้อแท้ที่มีพื้นที่อันน้อยนิดในการหยั่งราก รวมทั้งไม่เคยกล่าวหา
สิ่งใดว่าทำให้มันลำบากลำบากขนาดนี้ (นั่นอาจจะเป็นเพราะเร
าไม่ได้ยิน) และในที่สุตฟ้าทะลายโจรก็เติบโต แตกกิ่งก้านสาขา
มากมาย และยังมีประโยชน์กับคนอื่นอีก

โดยเฉพาะฉัน เวลาไอ เจ็บคอ ไม่รู้ว่าจะหันหน้าไปหาใคร
ก็หันไปหาฟ้าทะลายโจรต้นนี้แหละ ชีวิตที่เพียรพยายามแทรก
ขึ้นมาจากแผ่นดินอย่างยากลำบาก ยังเป็นหมอที่ดีที่สุด และ
เกื้อกูลมนุษย์จอมเอาเปรียบอย่างฉันอีก ฉันขอใบของเขาสามสี่ใบ
มาใส่ในน้ำร้อน แล้วดื่ม ‘ความขมซึ่งเป็นยาเย็นอย่างดี’ ก็ช่วย
ขับความร้อนในตัวออกมาได้มากมาย

บนโลกนี้ ยังเต็มไปด้วยการเอาเปรียบกันในการทำงานอีก
มหาศาลที่เราไม่เคยจะสะดุดคิด เพราะมัวแต่คิดว่า...

ฉันต้องได้ ฉันต้องมี ฉันต้องเป็น ไม่ว่าใครจะเดือดร้อน
จากการกระทำของ ‘ฉัน’ ก็ตาม ฉันไม่สน ขอให้ฉันได้ไว่ก่อน

วิธีคิดเช่นนี้ สุดท้ายก็จะย้อนกลับมาทำลายตัวเองอย่าง
แน่นอน เพราะเมื่อเราสร้างตึก โบกปูนมากเข้าๆ เพียงต้องการ
เอาความสะดวกสบายไว่ก่อน

สุดท้ายก็ไม่มีที่อยู่อาศัยของหมอตามธรรมชาติ เช่น
ฟ้าทะลายโจรต้นนี้ ที่จะเป็นที่พึ่งในยามป่วยไข้

ตอนนั้น เราจะหันไปพึ่งใคร หรือจะให้พึ่งปูน





เลาขี้มกลางใจ



หายใจเข้า...ฝนตก

หายใจออก ...ฝนหยุด

หายใจเข้า...ฝนตก

หายใจออก...ฝนไม่หยุด

หายใจเข้า ...ไปทำงานไม่ได้แล้ว

หายใจออก...อยู่บ้าน

ตั้งแต่ก่อนเข้าพรรษาจนถึงเข้าพรรษา ฝนตกแทบทุกวัน
บางวันฉันแบกเป้เตรียมออกจากบ้าน ฝนก็เทลงมา พอวางเป้ลง
ฝนหยุด พอจะออกจากบ้านฝนตกอีก เป็นอย่างนี้ตลอด

โชคดีที่มีโน้ตบุ๊กเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตส่งงานกันกลาง
อากาศได้ จึงทำให้ชีวิตกับสายฝนเป็นเพื่อนกันได้ดีทีเดียว

แต่ว่า ก็ไม่ได้เป็นอย่างนี้เสมอไป แม้เรารู้ว่า มีชีวิตได้ เพราะฝน แต่พอฝนตกหนัก ไม่สามารถทำอะไรได้ตั้งใจ จิตก็จะ บ่นไปอย่างรวดเร็วว่า เบื่อจัง ฝนตกอีกแล้ว

และยิ่งถ้าสายฝนร่วมมือกับสายลม กลายเป็นพายุพัด กระหน่ำให้บ้านเรือนเสียหาย หรือไม่ก็พรากชีวิตคนที่เรารัก ไปด้วย หรือแม้แต่เอาชีวิตเราไป เราก็คงจะไม่พอใจ และอาจจะ เกลียดลมเกลียดฝนไปเสีย ทั้งๆ ที่ชีวิต เติบโตมาได้ก็เพราะลม เพราะฝน ถ้าเขาจะเอาชีวิตคืนไปในวันหนึ่งจะเป็นไรไปเล่า

บางครั้งเราก็อมจำนนต่อเหตุผลความเป็นจริง แต่ บางครั้งก็ไม่ เพราะเราลงหลักปักฐานสร้างเสาชემแห่งความ ผูกพันไว้กับโลกใบนี้อย่างถอนตัวไม่ขึ้นเสียแล้ว

‘ความยึดติด’ ได้ทำให้เรามีข้ออ้างสารพัดที่จะกล่าวโทษ ใครก็ตามที่ทำให้ทุกอย่างไม่ได้ตั้งใจ

แม่บอกว่า ทำอะไรไม่ได้ก็ให้มาดูนี่ กระถางเล็กๆ ที่เดิมมี แต่ดิน และยังไม่ได้ปลูกอะไรลงไป พอฝนตกหนักๆ เข้า ก็เริ่มมี ยอดอ่อนๆ โผล่ขึ้นมาจากกระถางนั้น หลักฐานของใบที่ผลิออกมา บ่งบอกว่า ในดินมีเมล็ดพันธุ์หลายอย่าง โดยไม่จำเป็นต้องทำตาม

แผนการของคนจอมบังการ อาจเป็นนกที่มาซึ่วอย่างไม่เจตนา และในซึ่นก็มิมีเมล็ดพันธุ์อยู่ในนั้น

ไม่ว่าจะเป็นมะละกอ ตำลึง ัญชัญ กระถิน ผักเสี้ยน และอาจจะมีชีวิตอื่นๆ อีกมากมาย อยู่ในอาณาจักรกระถางเล็กๆ นี้ที่เรามองไม่เห็น

ในสายฝนจึงเป็นส่วนสำคัญในการให้พลังชีวิตเหลือ คณานับ และในสายลมก็มีแร่ธาตุอาหารไม่น้อยที่โบยบินมา กับ ผุ่นในอากาศ ในแ่งน้ำกลางถนนจึงไม่น่าแปลกหากจะมีปลา อยู่ในนั้น โดยที่ไม่มีใครไปปล่อย

ทุกชีวิตต่างพยายามที่จะปรากฏตัวตนท่ามกลางปรากฏ การณ์ธรรมชาติที่ปรวนแปรไม่แน่นอน

ทุกชีวิตพยายามที่จะ **‘รอด’** เพื่ออยู่ท่ามกลางความ เปลี่ยนแปลงนั้น

แม้จะรู้ว่า **‘ไม่มีอะไรเลยที่มั่นคง และยึดเอาไว้อย่าง มั่นใจ’**

มนุษย์เองก็เป็นสัตว์ชนิดหนึ่งที่อยู่กับความเปลี่ยนแปลงมา ตลอด แต่กลับกลัวความเปลี่ยนแปลงเป็นที่สุด จึงพยายามลง หลักปักฐานไว้บนโลกนี้ทุกรูปแบบ พยายามยึดพื้นที่ไว้หลากหลาย สถานภาพ

แม้แต่ในอากาศ ก็เต็มไปด้วยข้อมูลของมนุษย์ที่ฝากเอาไว้
ยังไม่รวมข้อมูลที่อยู่ในฮาร์ดดิสต์จิตใจของมนุษย์อีกมากมาย
มหาศาลที่ไม่ยอมทิ้ง ความทุกข์จึงท่วมโลก ความคับแค้นใจจึง
ไม่ได้ปลดปล่อย และได้รับการชำระ

เพราะเราไม่ยอม ‘หายใจเข้าอย่างปล่อยวาง’ และ
‘หายใจออกอย่างทิ้งไปให้หมด’ เลยสักครั้งเดียว

ขอบคุณสายฝน ที่ทำให้ฉันรู้ว่า...

ความไม่ได้ตั้งใจนั้นมีคุณอนันต์





เฟื่องโทษ



ในสังคมโลก หากจะอยู่ให้ได้อย่างไม่เจ็บปวด
ก็คือการโยนบาปให้คนอื่น?

ทำอะไรไม่เสร็จก็โทษผู้อื่น ตัวเองผิดก็ไปบอกว่าคนอื่นผิด
ตัวเองเป็นคนทำก็บอกว่า ตัวเองไม่ได้ทำ แล้วก็หาใครสักคนเป็น
แพะ เพื่อให้ตนเองรอดตัว

การรอดตัวในตอนแรก อาจจะได้ แต่ไม่สามารถรอดไป
ตลอดได้อย่างแน่นอน ความจริงแท้ย่อมประจักษ์แก่ใจตลอดเวลา
(อย่า) ตลอดเวลา

ในกรณีที่ตนทำผิด แล้วไปแจ้งความว่าคนอื่นทำผิด อีกทั้ง
ยังเขียนข้อความเป็นลายลักษณ์อักษรผ่านสื่อมากมายเพื่อตอกย้ำ
ความถูกต้องของตนเอง แล้วกล่าวโทษผู้อื่น ทำได้แค่เพียงหลอก
ตนเองแค่นั้น

หลอกตนเองได้ แต่ก็ ‘หลอกกฎแห่งกรรมไม่ได้’ กฎนี้เป็นกฎเหล็ก ทำสิ่งใด ได้สิ่งนั้น บางทีได้ของแถมกลับมาอีกด้วย พระพุทธองค์ จึงทรงสอนนักสอนหนาว่า...

ให้กลับมาดูที่กาย-ใจเราเอง หาใช้ผู้อื่นไม่
เพราะถ้าเผลอไปเฟ่งโทษผู้อื่นเมื่อใด ย่อมต้องเจอ
สิ่งเดียวกันกลับมา อยู่ที่ว่าจะช้าหรือเร็ว เท่านั้นเอง

แต่ทำไมคนเรายังไม่เข็ด ชอบใช้วิธีนี้กันอยู่
เหตุผลอย่างหนึ่งก็คือ ‘ความกลัว’

ความกลัวว่าคนอื่นจะมาว่าเรา ทำให้ต้องว่าคนอื่นก่อน ตามมาด้วยการกระทำอะไรสักอย่างหนึ่งเพื่อป้องกันความกลัว คราวนี้กรรมเกิดขึ้นแล้ว จากนั้น รอรับผลอย่างเดียว ซึ่งมาแน่ แต่จะมาแบบไหนก็ว่ากันอีกที เพราะอาจจะมีเหตุปัจจัยที่ทำให้ วิบากแปรเปลี่ยนหน้าตาไปบ้าง แต่รับรองไม่พลาดเป้า

เพราะวิบากมันซ่อนตัวมาพร้อมกับการเกิดกิเลสแล้ว เพียงแต่มองไม่เห็น และเมื่อใดกิเลสลดลง วิบากมันก็จะอ่อนกำลังลงไปด้วย ความกลัวก็จะลดน้อยถอยลงไปตามลำดับ

แต่ถ้าจิตสังขารปรุงแต่งความกลัวไปเรื่อยๆ โดยแปลงกาย ความกลัวเป็นการกระทำ วิบากก็จะเติบโตขึ้นเป็นเงาตามตัว

น้องคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ในสวนหลังบ้านมีมดแดงอยู่รังหนึ่ง เขาไม่อยากทำร้ายมัน แต่ก็รู้สึกว่ามันอาจจะหล่นมาทั้งรังแล้วกัดเอาได้ เขาจึงเอาน้ำไปฉีดเพื่อให้รังแตกกระเจิง

หลังจากนั้นไม่นานนัก พายุเข้า ฝนตกกระหน่ำที่บ้านเขา จนกันสาดพัง อีกทั้งน้ำท่วมเข้ามาในบ้านทั้งชั้นบนและชั้นล่าง เปียกปอนไปหมด เขาเข้าใจแล้วว่า กิเลส กรรม และวิบาก มีจริง

แม้ระบบคิดเช่นนี้ หลายคนอาจมองว่า ไม่น่าจะสอดคล้องกัน ใช่ ทุกอย่างมีเหตุปัจจัย แต่ไม่น่าจะปรุงแต่งแล้วเชื่อมโยงกัน เป็นเรื่องเดียว พายุเข้าก็คือพายุเข้า แม้ไม่ฉีดรังมดแดง พายุก็ต้องเข้าอยู่ดี

แต่ถ้ามาระลึกดูดีๆ ว่า แล้วก่อนหน้านี้ ถ้าไม่เอาน้ำไปฉีดรังมดแดง จนมันแตกกระเจิง มดแดงก็คงอยู่กันอย่างมีความสุข แต่พอเอาน้ำไปฉีดรังมันเข้า เมื่อเกิดเหตุการณ์พายุเข้าบ้าน ก็ปรุงไปประลึกเชื่อมโยง ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น ว่าต่อไปจะไม่ทำอะไรให้ผู้อื่นเดือดร้อนอีก แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

ลองคิดอย่างนี้แล้วจะเกิด ‘ความเมตตา’ มากกว่าเดิมไหม ก็แล้วแต่จะพิจารณา เพราะถึงแม้จะไม่คิดเชื่อมโยงกัน แต่ทุกสิ่งมันก็เชื่อมโยงกันอยู่ดี

ชวนปะจิตหนึ่ง



ฝน...ไม่ได้้นำความรื่นรมย์ให้กับคนเราเสมอไป

หรือว่าจิตของคนเราต่างหาก ที่พอไปจับฝน ในช่วงขณะจิต
หนึ่งๆ ต่างเวลา ต่างสถานที่ ก็จะมีความรู้สึกต่อฝนที่
ไม่เหมือนกัน

เช่น ถ้าหากฝนมามากเกินจนน้ำท่วม ในช่วงขณะที่เรา
อยู่ตรงนั้น จิตก็ทุกข์เพราะฝนนำความลำบากมาให้

เพียงช่วงขณะจิตหนึ่งๆ ในระหว่างที่ติดฝน ยังมีความคิด
ความรู้สึกเกี่ยวกับฝนมากมายมหาศาล ทั้งชื่นชม ปนรำคาญ

จิตของคนเรา ส่งออกไปรับสิ่งที่มากระทบตลอดเวลาเลย
ทีเดียว เพียงแค่เม็ดฝนที่ตกลงมาตามธรรมชาติ เราก็ก็นำจิตของ
เราไปจับ ไปปรุง ไปกล่าวหา

ทั้งๆ ที่ฝน ไม่รู้เรื่องราวอะไรกับเราด้วยเลย

ขณะที่เดินไปท่ามกลางฝนตกหนัก เมื่อเจอกองขยะที่มากับน้ำท่วมก็ขยะแขยง เมื่อเดินผ่านน้ำสกปรกๆ ก็ปฎิเสธไปว่าต้องคันเท้าแน่ๆ ยิ่งเดินๆ ไป เจอท่อ มองไม่เห็น ตกลงไปในท่อ ความโกรธมาเร็วจี๋ไม่ต้องเชียว

แต่ถ้ามีสติพอ ก็จะไม่โกรธใคร แต่จะพยายามเอาตัวเองขึ้นมาจากท่อ แล้วไปต่อ

จิตต่อมา ถ้าสติมาไม่ทันก็จะอายมาก เพราะเปียกปอนไปทั้งตัว สัมภาระก็เปียกใช้งานไม่ได้แล้ว ความโกรธมาอีกแล้ว ไม่ต้องเชียว

กว่าจะถึงบ้าน จิตผลุบๆ โผล่ๆ เป็นอย่างนี้ตลอดเส้นทางระหว่างฝนตก จนลืมนึกถึงสิ่งอื่นใด นอกจากตัวตนของตัวเองที่กำลังโดนฝนเล่นงาน แต่จริงๆ แล้วเราโดน ‘จิตสังหาร’ เล่นงานต่างหาก!

บ่อยครั้งเพียงใดที่มนุษย์เราเจอสถานการณ์ต่างๆ แล้วกลับไม่มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง แต่กลับเอาจิตไปเกาะติดอยู่กับสถานการณ์นั้นๆ จนเป็นทุกข์

และทุกข์ก็เพิ่มขึ้นเมื่อคิดไปว่า สถานการณ์นั้นๆ เป็นผู้ทำให้ชีวิตของเราเลวร้ายยิ่งขึ้น แต่แท้ที่จริง จิตเราต่างหากที่ทำร้ายตัวเราเองมาตลอด

ดังนั้น คนที่ชอบบอกว่าโทษผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไรแล้วไม่ประสบผลสำเร็จก็จะกล่าวโทษนั่นโทษนี่ ไม่เคยกลับมาดูที่ตัวเองเลย

นักเรียนโทษครูสอนไม่ดี แต่ตัวนักเรียนเองก็ไม่เคยชวนหาความรู้นอกตำรามาเรียนรู้ ทั้งๆ ที่ ครูนั่นมีอยู่รอบตัว ไม่จำเป็นต้องเป็นครูที่สอนเฉพาะหน้าห้องเท่านั้น

หรือเพื่อนชอบโทษเพื่อนที่ชักนำไปในทางที่ไม่ดี ทั้งๆ ที่มีโอกาสเลือกเพื่อนมากมาย และไม่จำเป็นต้องไปกับคนที่คิดว่าจะชักนำไปในทางที่ไม่ดีก็ได้

คนที่ทำงานที่ไม่เกรงกลัวต่ออุปสรรค แต่ใช้อุปสรรคเป็นบททดสอบ จึงไปข้างหน้ากว่าคนที่ยอมจำนนกับอุปสรรค และกล่าวหาอุปสรรคอยู่เสมอ

เพราะ ‘อุปสรรค’ เขาไม่รู้หรอกว่า เขาคืออุปสรรค เขาเพียงทำหน้าที่ของเขาเท่านั้น แต่เราต่างหากที่ไปเรียกชื่อเขาว่าอุปสรรค แล้วก็ตกหลุมพรางอุปสรรคนั้นเสียเอง

หากเพียงรู้ทัน ‘จิตสังหาร’ หรือ ‘ความคิดปรุงแต่ง’ ในช่วงขณะจิตหนึ่งๆ เราจะรู้ว่า ไม่มีสิ่งใดที่จะทำให้ร้ายตัวเราได้

นอกจากจิตที่เรายึดถือว่าเป็นของเรา แล้วก็หลงเอาจิตนี้กระโดด
ไปจับโน่นจับนี่จนเกิดทุกข์

เช่นเดียวกับฝน...

ถ้าฝนยึดติดว่า ตกลงไปในห้องหยาจะต้องเหม็น ฝนก็
คงทุกข์ แต่ฝนไม่ทุกข์ เพราะฝนเพียงแค่ตกลงมาเท่านั้น



มิตรภายใน



ยิ่งโลกทุนนิยมเร่งให้เราวิ่งแข่งกันมากเท่าไร เรายิ่งต้องหันกลับมา
มองตัวเราให้มากขึ้น หาใช้การมองผู้อื่นไม่

อย่าเพิ่งไปตำโลกทุนนิยมตามความเคยชิน แต่ควรหัน
กลับมามองตัวเองให้ชัดก่อนว่า...

โลกทุนนิยมทำให้เราต้องแข่งขัน?

หรือว่า เรานั้นแหละคือผู้ที่กระโจนลงไปร่วมแข่งขัน เพื่อ
สร้างโลกทุนนิยมให้เป็นไปอย่างนี้เองกันแน่

เราส่วนใหญ่พูดว่า ‘หยุด’ พูดว่า ‘พอเพียง’

แต่ความเป็นจริง มีใครสักกี่คนกันที่หยุดได้จริง

บางทีเมื่อสืบสาวเข้าไปลึกๆ แล้ว มันอาจจะเห็น
เห็นแก่ตัวอย่างร้ายกาจของตนเองก็เป็นได้ ที่พูดเพราะอยากให้
คนอื่นหยุด เพื่อที่ตนเองจะได้เป็นผู้ใช้มันให้มากขึ้น

เพราะแท้จริงแล้ว อาจไม่ใช่ **ทุนนิยม** ไล่ล่าเรา
แต่ **เราตามกิเลสตัวเราไม่ทัน** ต่างหาก
อยู่หนึ่งๆ สักพัก ก่อนที่จะกดดันผู้อื่น และทำให้ตนเองเป็น
ทุกข์เพราะข้ออ้างจากสิ่งภายนอก แต่ควรกลับมาพูดคุยและฟัง
โลกภายในตนเองอย่างลึกซึ้ง ด้วยความเป็นมิตรอย่างแท้จริง

เราอาจจะพบคำตอบที่ต่างไปจากเดิม และพบกับทางออก
ใหม่ๆ ที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์น้อยลงก็เป็นได้

บางทีเราอาจพบว่า ทุกครั้งที่เราแต่งตัวขึ้นสู่ลู่วิ่งนั้น เราจะ
ต้องสร้างภาพ หรือปรุงแต่งภาพของคู่ต่อสู้ไว้ก่อน เพราะถ้าไม่มี
คู่ต่อสู้ เราก็จะไม่มีความพยายามในการขึ้นลู่วิ่ง เพราะขาดตัวเร่ง
ในการทำให้ฮึกเหิม

เห็นไหมว่า แค่นี้ยังไม่ทันที่จะออกจากบ้านเพื่อไปขึ้นลู่วิ่ง ก็
เห็นแล้วว่า ตัวเราเองนั่นแหละ คือตัวผลักดันไปสู่ทุนนิยมที่แท้
หาใช่ใครไม่

เมื่อเห็นอย่างนี้ อันดับแรก เราอาจจะเปลี่ยนใจที่จะขึ้น
ลู่วิ่ง แล้วหันมาทบทวน ความเหนื่อยยากที่สูญเปล่าแทนว่า
ที่ผ่านมาเราทำอะไรอยู่ และเราทำมันไปเพื่ออะไร

เราทำงานเพื่อเงิน หรือเพื่องาน หรือเพื่อความสุขกันแน่
เงินที่ได้มาก็มีได้มากมายอะไร บางทีไม่พอใช้อีกต่างหาก ความ
สุขก็ไม่มีอยู่จริง แล้วเราเหนื่อยเกินไปไหม กับความพยายาม
ทำงานแข่งขันกับใครก็ไม่รู้ ที่ดูพลังเราไปมากมายขนาดนั้น

ค่อยๆ ทบทวนไปเรื่อยๆ เราอาจพบว่า ความทุกข์ที่แท้จริง
คงไม่ใช่เรื่องโลกทุนนิยมที่รุกไปข้างหน้า ไม่ใช่เรื่องการถูก
ผู้บริหารรุกให้แข่งขันกับเพื่อนร่วมงาน

แต่อาจเป็นเรื่อง **‘การไม่เห็นคุณค่าที่แท้จริงภายใน
ตนเอง’** เป็นอันดับแรก

มนุษย์เราจึงเพียรพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ก้าวหน้า
เพื่อเอาใจผู้มีอำนาจ และทำตัวให้ยืนอยู่บนที่สูงเสมอ เพื่อให้ผู้อื่น
เห็น ให้คนอื่นยอมรับ เพราะนั่นหมายถึงเงินตราและอำนาจ และ
ความนับหน้าถือตาที่จะตามมา แต่แล้ว ผลที่ออกมาคือ ความ
ทุกข์ที่ซุกซ่อนอยู่ตามที่ต่างๆ ในกายและใจนั่นเอง จากการวิ่งไป
ข้างหน้าโดยไม่หยุด และเมื่ออยากจะหยุด อาจจะไม่ทันเสียแล้ว

‘การเห็นคุณค่าของตนเอง’ จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ที่ช่วย
ให้เราสามารถลงจากลู่วิ่งได้อย่างสง่างาม ก่อนที่จะลงไม่ไหว และ
จงตระหนักเสมอว่า...

คนบนลู่วิ่งไม่มีใครควรแก่การเกลียดชัง

เราจะได้หันหลังและจากไปอย่างเข้าใจ และไม่เจ็บปวด

การโกงคือความประมาท



ปัจจุบันมีคนมากมายที่ฉลาดทางโลก แต่การฉลาดทางโลกก็ไม่ได้ให้คำตอบว่า จะปลอดภัยในวัฏสงสาร ที่มีกฎแห่งกรรมทำหน้าที่เป็นผู้พิพากษา ที่ไม่เคยรับสินบนผู้ใด

อาจารย์หม่อมรา มลิลา เล่าไว้ในการบรรยายธรรมเรื่อง ‘อริยทรัพย์ 7’ ที่ชมรมพุทธธรรม ตึกวชิรญาณวงศ์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2548 ตอนหนึ่งว่า มีนักศึกษามหาวิทยาลัยปีสุดท้ายคนหนึ่ง ผลการเรียนดีเป็นตัวเก็งว่าจะได้เหรียญทองของรุ่น แต่ถูกจับได้ว่าทุจริตในการสอบไล่ เมื่อถูกสอบสวน เขาให้เหตุผลว่า เขาเชื่อพระพุทธเจ้าจึงต้องทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือให้เป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท เพราะฉะนั้นก็ต้องทุจริต เพื่อจะได้ไม่พลาดจากเหรียญทอง หากคู่แข่งของเขาโกง

อาจารย์ของนักศึกษาคนนี้มาถามคุณหมอมรว่า อย่างนี้เรียกว่าปฏิบัติธรรมหรือเปล่า คุณหมอตอบว่า เป็นการปฏิบัติกิเลส เพราะนอกจากจะรู้มาก เห็นแก่ตัวแล้ว ยังนำธรรมคำสอนมาปฏิรูป มาบิดเบือนอีก เอา ‘เหตุผลที่กิเลสเลี่ยมสอน’ มาอ้างว่าพระพุทธเจ้าทรงสอน ให้เป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท

“ถ้าเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาทจริงก็ต้องไม่โกง เพราะการโกงคือการประมาท เอาศีลซึ่งเป็นมนุษยสมบัติทิ้งไป ทำให้เราวิบัติจากโอกาสที่จะมีคุณธรรมเป็นสมบัติของใจเพื่อให้เราอดปลอดภัย ไม่เห็นคุณค่า ไม่รู้ว่าความซื่อสัตย์เป็นคุณธรรม เป็นอริยทรัพย์

“การได้เหรียญทอง การมีหน้ามีตา มีชื่อเสียงเป็นที่นับหน้าถือตาของผู้คนเป็น ‘โลกธรรม’ เท่านั้น เป็น ‘สิ่งสมมติ’ พอเราหมดลมหายใจไปแล้ว เราเอาไปด้วยไม่ได้ ต่อให้เขาสรรเสริญว่าเราเก่งเป็นเทวดา เราก็ไม่มีปีก เราเหาะไม่ได้ บินไม่ได้ แต่ถ้าเราทำดีจริงๆ ถึงเขาจะกล่าวหาว่าเราเป็นหมา เราก็ไม่เป็นหมา”

คุณหมออธิบายว่า จิตใจของนักศึกษาผู้นี้ฉลาดในทางโลกก็จริง แต่เขาไม่มีปัญญาที่จะคุ้มครองตัวให้อยู่ในสังสารวัฏอย่างปลอดภัย แล้วก็ไม่มี ‘หิริโอตตปปะ’ ด้วย เพราะว่าไม่ได้ด้วยเล่ห์ก็เอาด้วยกล เพื่อจะให้แลดูดีในสังคมวัตถุนิยมเท่านั้นเอง

เราจะเลือกที่จะประมาทในชีวิต วังแสงหาความสำเร็จทางโลกด้วยการโกงผู้อื่น มีความสุขร้อนเพียงชั่วครู่ยาม แล้วทุกข์ภายหลัง

หรือว่าจะอยู่อย่างผู้ไม่ประมาท แต่มีความสุขในขณะนี้เลย โดยไม่ต้องแบกหน้าแบกตาโชวในสังคม

ก็แล้วแต่จะเลือกปฏิบัติเอา ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม อย่าลืมที่จะเปิดตาเปิดใจ รับผลแห่งการปฏิบัตินั้นด้วยก็แล้วกัน





บุญ



พระพุทธเจ้าท่านตรัส ‘**อลคัฑมฺปมสูตร**’ ว่าด้วยข้ออุปมาเกี่ยวกับ
อสรพิษ ไว้มากพอสมควร

พระสูตรนี้พระองค์ตรัสขณะประทับอยู่ ณ พระวิหารเชต
วันอาราม อยู่ในเขตพระนครสาวัตถี ซึ่งอนาถปิณฑิกเศรษฐี
สร้างถวายให้

อลคัฑมฺปมสูตร เป็นพระสูตรที่ตักเตือนภิกษุ ว่าด้วยการ
ศึกษาปริยัติ ที่เรียนแล้วก็เอาปริยัตินั้นไปवाद้าง ไปชมคนอื่น
หรือเอาไปทำมาหากินหลอกชาวบ้าน

ทำให้ความรู้ทางปริยัติเหล่านี้แหละ ที่คล้ายกับงูพิษที่จะ
ฉกเราให้ตายได้ เพราะไม่ได้นำไปใช้เพื่อให้พ้นทุกข์ แต่กลับนำไป
สร้างอาณาจักร บารมี และสาวก ที่จะทำให้ตนได้ลาภ และ
สรรเสริญมากขึ้น ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้มากทีเดียวเกี่ยวกับ

ลาม ยศ และสรรเสริญนั้นก็คล้ายดังงูพิษเช่นกัน แต่เหตุใดใน
กุลบุตร กุลธิดา ผู้มีปัญญามาก จึงตามมันไม่ทัน?

ลองมาศึกษาตอนหนึ่งในพระไตรปิฎก ฉบับมหาหมกุฎ.
(ไทย) ว่าด้วย ‘**บุรุษเปล่าเรียนธรรม**’ ไปด้วยกันก่อน

[278] ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุรุษเปล่า บางพวกในพระ
ธรรมวินัยนี้ ย่อมเล่าเรียนธรรมคือ สุตตะ เคยยะ เวยาकरणะ
คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาดก อัပ္ပุตตรม เวทัลละ บุรุษเปล่า
เหล่านั้น เล่าเรียนธรรมนั้นแล้ว ย่อมไม่ไตร่ตรองเนื้อความแห่ง
ธรรมเหล่านั้นด้วยปัญญา ธรรมเหล่านั้น ย่อมไม่ควรซึ่งการเพ่ง
แก่บุรุษเปล่าเหล่านั้น ผู้ไม่ไตร่ตรองเนื้อความด้วยปัญญา

บุรุษเปล่าเหล่านั้นเป็นผู้มีความข่มผู้อื่นเป็นอาณิสส และ
มีการเปลื้องเสียซึ่งความนิทานเป็นอาณิสส ย่อมเล่าเรียนธรรม ก็
กุลบุตรทั้งหลาย ย่อมเล่าเรียนธรรมเพื่อประโยชน์อันใด บุรุษ
เปล่าเหล่านั้น ย่อมไม่ได้เสวยประโยชน์นั้นแห่งธรรมนั้น ธรรม
เหล่านั้น อันบุรุษเปล่าเหล่านั้นเรียนไม่ดีแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ
ความไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์สิ้นกาลนาน ข้อนี้เป็นเพราะ
อะไร เพราะธรรมทั้งหลายอันตนเรียนไม่ดีแล้ว.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีความต้องการ
ด้วยงูพิษ เสาะหางงูพิษ เทียวแสวงหางงูพิษเขาพึงพบงูพิษตัวใหญ่

พึงจับงูพิษนั้นที่ขดหรือที่หาง งูพิษนั้นพึงแสวงกัดเขาที่ข้อมือ
ที่แขน หรือที่อวัยวะใหญ่หรือแห่งใดแห่งหนึ่ง เขาพึงถึงความตาย
หรือความทุกข์ปางตาย มีการกัดนั้นเป็นเหตุ ข้อนี้เป็นเหตุเพราะ
อะไร เพราะงูพิษตนจับไม่ดีแล้ว แม้ฉนใด...

พระพุทธองค์ ทรงชี้ไปที่ว่า เพราะบุรุษนั้น “**ย่อมไม่
ไตร่ตรองเนื้อความแห่งธรรมเหล่านั้นด้วยปัญญา**” จึงเกิดปัญหา
ตามมาดังกล่าว คือถูกธรรมแสวงกัดเอา

เพราะตัว ‘**ปัญญา**’ ที่พระพุทธองค์พูดถึง มิใช่ปัญญาที่ได้
จากการ คิด นึก แต่เป็น ‘**ปัญญาจากวิปัสสนา**’ คือ ‘**การรู้เห็น
ตามความเป็นจริง**’ ว่า แม้แต่ ‘**ธรรม**’ นั้น ก็ไม่เที่ยง ‘**หากใช้ไม่
เป็นก็สร้างทุกข์มาให้**’

และ ธรรมทุกอย่างนั้น ไม่มีตัวตนที่จะไปยึดเอามาว่าเป็น
เช่นนั้น เช่นนี้ นอกจากปฏิบัติเอง รู้เอง เป็นปัจเจกตั้ง

การที่บางคนไปด่วนสรุป อธิบายความยามสาวความยึด
เกี่ยวกับธรรม จึงอาจจะถูกงูพิษกัด หรือไม่ก็ตกม้าตายมานักต่อนักแล้ว





ความตายในตุ๊กตัมภีร์



เมื่อครั้งที่ได้มีโอกาสช่วยจัดตู้หนังสือธรรมะที่วัดแห่งหนึ่ง ตอนแรกก็คิดว่าเป็นงานที่ไม่หนักหนาอะไร เพียงแค่สองตู้เท่านั้น ก็เริ่มทยอยนำหนังสือออกมาวาง แล้วก็ปิดกวาด เช็ดหนังสือไปเรื่อยๆ ยิ่งเช็ด ก็ยิ่งเพลิน

เพราะหนังสือแต่ละเล่มที่พลิกมาอ่าน โอ้โฮ ไม่เคยเห็นมาก่อนในชีวิต จนอดคิดไม่ได้ว่า ถ้าเจอหนังสือของครูบาอาจารย์เหล่านี้ตั้งแต่อายุน้อยๆ ป่านนี้อาจจะบวชไปแล้วก็เป็นได้

แต่เอาเข้าจริงๆ ก็อาจจะเป็นอย่างนั้น

ในวัยเยาว์ เราก็มีความสนใจตามประสาของคนวัยนั้นนั่นแหละ แต่ความคิดปรุงแต่ง มันมักจะทำหน้าที่ให้รู้สึกว่ามีอีกสิ่งหนึ่งจะดีกว่าอีกสิ่งหนึ่งเสมอ ถ้า...

มันก็จะเป็นอย่างนี้แทบทุกครั้งไป

พอยิ่งเพลินกับการอ่านหนังสือ งานทำความสะอาด
ตู้หนังสือก็ไม่คืบหน้า เพราะเราสามารถมีสมาธิ ทำอะไรได้ทีละ
อย่างจริงๆ เมื่อนึกขึ้นก็ดึงหนังสือออกจากตู้ต่อ

อ้าว แล้วทำไมมดตัวโตๆ มาอยู่ในนี้ล่ะ รังใหญ่เขียว กว่า
จะกวาดรังมดออกไปจากตู้ได้ก็ใช้เวลาอีกพอสมควร หนังสือถูก
มดเอาไปทำรังทั้งแถบ

นี่ละนะ ตู้หนังสือเมื่อไม่มีใครอ่าน ก็ต้องคืนที่อยู่อาศัยให้
เจ้าของถิ่นเขาไป พอจะอ่านขึ้นมาก็มาขับไล่เจ้าถิ่นเขาไปอีก

มดมันคงงกกับพฤติกรรมของมนุษย์ไม่น้อย จิตปรุงแต่งไป
ต่างๆ นานา ทุกครั้งที่มือไปหยิบหนังสือ จิตขอแถมด้วยตลอด
บางทีไม่ขอแถม แต่ลอยไปเอาอะไรไม่รู้มาฝากให้คิดต่อเนื่องกัน
เป็นลูกโซ่บ้าง ไม่ปะติดปะต่อบ้าง มากันเป็นกองทัพความคิด

เมื่อจิตเสร็จไปตู้หนึ่ง ก็ถอยมาชื่นชมผลงานทำความสะอาด
ของตนเอง เห็นหนังสือจัดเรียงเป็นระเบียบเรียบร้อยก็มี
ความสุข จิตฟูขึ้นมาอีกแล้ว จะมีคนมาชมเราไหมเนี่ย อีกจิตหนึ่ง
ก็บอกว่า ช่างเถอะ ไม่ได้ทำให้คนชมนะ เขาให้เราทำก็เพราะเห็น
ว่าตู้หนังสือสกปรกมาก เท่านั้นเอง

พอมือเลื่อนไปหยิบหนังสือพระไตรปิฎกอีกตู้หนึ่งลงมาเช็ด
และจะทำความสะอาดชั้น ก็เลื้อยไปเห็นซากของคางคกตัวหนึ่ง

ขาข้างหนึ่งของมันอยู่ในอาการเหยียดยาวไปสุดตัว อีกข้างหนึ่ง
แนบอยู่กับตัว มันคงตายมานานแล้ว เพราะสภาพคือแห้ง

จิตก็ปรุงไปอีกว่า คนที่มาอ่านหนังสือ หรือหยิบหนังสือ
ออกไป คงไม่รู้ว่า มีคางคกตัวหนึ่งอยู่ในตู้ พอเอาหนังสือกลับมา
คืนที่ชั้น อาจไปกั้นทางออกของมันเสีย เมื่อมันจะออกมา คงถีบ
หนังสือสุดตัว หนังสือพระไตรปิฎกซึ่งหนา และหนัก ไม่เขยื้อน
ไปไหนเลย จึงทำให้มันต้องตายอยู่ข้างๆ นั่นเอง

กว่ามันจะตาย คงทรมานน่าดู จิตปรุงไปเป็นกิโลเมตร
ชีวิตไม่ได้มีความสุขที่เที่ยงแท้ถาวรเลยจริงๆ นะเนี่ย

ขนาดตู้หนังสือที่คางคกคิดว่า...

‘อยู่สบาย’ ก็ถูก ‘อัตตาย’ อยู่ในนั้น

เช่นเดียวกับโลก โลกทำให้เราเพลิดเพลินกับอะไรง่ายๆ
เสมอ มันหลอกให้เรารัก ชอบ แล้วสุดท้าย พอไม่ได้ดังใจ เราก็ก
ชิงชัง และเป็นทุกข์

แล้วก็คงจะคล้ายกับความเพลินในการอ่านพระคัมภีร์
โดยไม่กลับมาปฏิบัติที่จิตที่ใจตนเอง

นั่นแหละ อาจจะทำให้เราทั้งเป็น

เพราะคิดว่ารู้ แต่จริงๆ ไม่รู้อะไรเลยก็เป็นได้



มหาอำ (นาจ)



ใครๆ ก็อยากเป็นมหาอำนาจ อเมริกา รัสเซีย และล่าสุดจีนส่งคนไปทดลองใช้ชีวิตในอวกาศแล้ว และเตรียมสร้างที่อยู่ใหม่ของคน (บางกลุ่ม) ในอวกาศด้วย เพื่อจะหนีจากโลกนี้ไปก่อน ในวันที่โลกใบนี้ล่มสลายลงในวันข้างหน้า

ความฝันที่อยู่บนการแข่งขันเพื่อเป็นหนึ่งใน ‘โลกสมมติ’ ต่างมีข้ออ้างสารพัดที่จะทำอะไรสักอย่างหนึ่งเพื่อความชอบธรรมตามความคิดของตน แต่ละเลยความชอบธรรมสำหรับคนส่วนรวมไปเสียสิ้น

ดังประเทศที่ก้าวไปข้างหน้าเรื่องเทคโนโลยีต่างแข่งกันเรื่องสมรรถภาพของเทคโนโลยี

โดยลืมไปว่า กระบวนการพัฒนาและการใช้เทคโนโลยีนั้นเต็มไปด้วยสารพิษที่ทำลายสภาวะแวดล้อมโลกให้เข้าสู่ภาวะวิกฤติ

เร็วขึ้น ยิ่งหาทางให้กับคนกลุ่มเล็กๆ รอดเท่าไร คนส่วนใหญ่ก็ตายเร็วเท่านั้น

เช่นเดียวกับประเทศไทย ก็มีคนที่อยากเป็นมหาอำนาจไม่น้อยเหมือนกัน ยอมทำทุกอย่างเพื่อได้สิทธิพิเศษส่วนตน ไม่ว่าจะเป็นการแก้กฎหมาย หรือแก้รัฐธรรมนูญก็ยอม แม้ว่าสิ่งที่ทำไปจะไม่ถูกต้อง และจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนกับคนส่วนใหญ่ก็ยอม เพียงแต่ขอให้ครอบครัวของตนรอดก็พอ

เมื่อสองพันกว่าปีก่อน ‘เจ้าชายสิทธัตถะ’ ก็ถูกวางตัวให้เป็นมหาอำนาจเหมือนกัน แต่พระองค์กลับสละอำนาจเหล่านั้นเสีย เพราะมองเห็นความทุกข์ซับซ้อนจากการครอบครอง เพราะพระองค์รู้สึกว่าการเป็นผู้ครอบครองนั้น แท้จริงแล้วมันมีอะไรสักอย่างหนึ่งครอบครองความคิดจิตใจพระองค์อยู่อีกชั้นหนึ่ง

สิ่งนั้นคืออะไร?

ในคืนวันแห่งการตื่นรู้ พระองค์ก็ค้นพบว่า...

กิเลสต่างๆ นั่นเอง ที่เป็นมหาอำนาจอย่างแท้จริง

‘กิเลส’ เป็นตัวบงการให้ทำโน่นทำนี่ไม่หยุดเพื่อรับใช้มัน คนบนโลกมากมายที่ต้องการเป็นมหาอำนาจ หรือคิดว่าตนเป็นมหาอำนาจ ต่างถูกมหาอำนาจที่แท้จริงหลอกใช้มาตลอด

ภายใต้ชุดอวกาศที่ออกแบบมาอย่างดีสำหรับการใช้ชีวิตนอกการควบคุมของโลก แต่ก็ยังไปไม่พ้นการควบคุมของจักรวาลอีกชั้นหนึ่ง ในชั้นบรรยากาศไร้น้ำหนัก ไร้อากาศออกซิเจนหายใจ มนุษย์ยังต้องหอบออกซิเจนไปหายใจนอกโลกอยู่ดี

ฉันสงสัยว่า แล้วความเป็นมหาอำนาจนั้นล่ะ

...มันอยู่ตรงไหน ภายใต้ชุดอันหนาแน่นเทอะทะนั้น





ทำตัวเล็กๆ ไว้ให้เป็นหนู

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก แห่งวัดสุন্নทวาราม จังหวัด
กาญจนบุรี มอบธรรมะเป็นของขวัญปีชวดว่า...

“ชนะใคร ไม่เท่าชนะใจตน”

ทำอย่างไร จึงจะชนะใจตนได้ จะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็
ยาก เพราะคนส่วนใหญ่ชอบทำตัวให้ ‘ชนะใจคนอื่น’ มากกว่าที่
จะ ‘ชนะใจตนเอง’ โดยไม่รู้ตัว

แล้วมักจะคิดว่า นั่นคือการชนะใจตน เมื่อดูจากผลออก
มาว่ามีคนนับหน้าถือตามากมาย หรือมีคนเกรงขามมหาศาล
แต่สิ่งเหล่านี้อาจนำทุกข์มาให้โดยไม่รู้ตัว เพราะชนะใจคนอื่น
(บางคน) แต่ไม่อาจที่จะรู้เท่าทัน ‘ตนเอง’ อย่างแท้จริง

ท่านคเวสโก ยกตัวอย่างในสมัยพุทธกาลให้ฟังว่า มีสาวกรูปหนึ่งชื่อว่า **ตุจโนโปฏฐิสะ** เป็นพระผู้มีปัญญามาก แตกฉานในพระสูตร มีวัดสาขา 18 แห่ง เป็นครูบาอาจารย์ มีลูกศิษย์นับหน้าถือตาโดยทั่วถึง ถ้าใครได้ยินชื่อ ตุจโนโปฏฐิสะ ก็กลัวเกรง ไม่กล้าพูด ไม่กล้าเถียง เมื่อท่านอธิบายธรรมะ

วันหนึ่งท่านไปกราบพระพุทธรูปเจ้า ขณะท่านกำลังกราบลง พระพุทธรูปองค์ตรัสว่า **“มาแล้วหรือพระใบลานเปล่า”** พอท่านจะกราบลาพระพุทธรูปก็กลับวัด พระพุทธรูปก็กล่าวว่า **“กลับแล้วหรือพระใบลานเปล่า”** ท่านตรัสแค่นั้น

ตุจโนโปฏฐิสะ เป็นอาจารย์ใหญ่ก็คิดในใจว่า ทำไมท่านจึงกล่าวเช่นนั้น แต่เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาจนเข้าใจความหมายจึงรู้ว่า ตนเองมีแต่เพียงจำคำสอนของพระพุทธรูปเจ้าได้ แต่จิตใจเหมือนปุถุชน จึงเกิดสลดสังเวช ยอมตนไปเรียนรู้กับสามเณรน้อย

สามเณรน้อยก็แกล้งท่านดูว่า ท่าน **‘ยอมละทฐิมานะ’** ลงหรือยัง โดยการสั่งให้ท่านเดินลงไปในห้องน้ำบนเบื่อน้ำขึ้นเลน แล้วแกล้งโยนรองเท้าเข้าไปในกอไผ่ที่มีหนามแหลม แล้วให้ท่านตุจโนโปฏฐิสะ เข้าไปเก็บมาให้

เมื่อท่านตุจโนโปฏฐิสะฝ่าดงหนามเข้าไปเก็บรองเท้ามาให้ สามเณรจึงเห็นว่า ท่านลดมานะทฐิลงแล้วจริงๆ จึงสอนวิธีตามดูจิตของตน โดยยกอุบาย **‘เรื่องบุรุษจับเหยี่ยว’** ให้ฟัง

เหยี่ยวตัวหนึ่ง เข้าไปในโพรงจอมปลวกซึ่งมีรูอยู่हरु ถ้าเหยี่ยวเข้าไปในที่นั้นจะต้องปิดทางออกหารูก่อน แล้วให้นั่งจ้องมองอยู่ที่รูนั่น ครั้นเหยี่ยวออกมาก็จับได้ เป็นฉันทะ การกำหนดจิตก็ฉันทนั้นตาก็ปิดไว้ หูก็ปิดไว้ จมูกก็ปิดไว้ ลิ้นก็ปิดไว้ กายก็ปิดไว้ เหลือแต่จิตอันเดียว คือให้สำรวม สังวร ภาวนาโดยการกำหนดจิตอย่างเดียว

เมื่อเราตามดูจิต ฝ่าสังเกตุจิตใจของเราแล้ว มีความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เกิดขึ้น เช่น น้อยใจ เสียใจ โมโห ฯลฯ เราจะรู้ทันความรู้สึกเหล่านั้นมากขึ้น

เมื่อรู้เท่าทัน เราก็ไม่เป็นทุกข์

แม้แต่ เมื่อเราทำความดีอะไรไป แล้วไม่มีใครเห็น เราก็ไม่สนใจ เพราะถ้าเราฝึกดูจิตทำใจแล้ว ทำสิ่งใดเสร็จก็สามารถทิ้งสิ่งนั้นได้ทันที โดยไม่ต้องรอผลใด



อันตรายจากโลกาภิวัตน์



น้ำท่วม นอกจากเกิดจากธรรมชาติแล้ว ก็ยังเป็นผลมาจาก ‘โลกาภิวัตน์’ ด้วยอย่างหนัก

สำหรับประเทศไทยนอกจากผลพวงจาก ภูเขาน้ำแข็งจาก ขั้วโลกเหนือละลาย เพราะการเผาผลาญพลังงานทุกชนิดบน โลกแล้ว เหตุผลสำคัญอันหนึ่งมาจากการโกงกินภูเขาทั่วประเทศ มาทำถนนจนเกินความจำเป็น ทำให้ปิดทางระบายน้ำไปหมด

สิริวรรณ วิเคราะห์ไว้ใน ‘กาลามสูตรสิบ’* ตอนหนึ่งว่า เพราะโลกาภิวัตน์นั้นสร้างขึ้นจากวิธีคิดแบบวิทยาศาสตร์ที่มี สมมติฐานของความเชื่อเหมือนกันคือ ‘ความกลัว’

ไม่ว่าจะเป็นการกลัวตาย กลัวไม่มีกิน กลัวไม่มีที่อยู่อาศัย จึงสร้างกฎออกมาเป็นสากล สร้างคนออกมาเหมือนๆ กัน ทำให้ เกิดผู้นำเหมือนๆ กัน คิดคล้ายๆ กันไปทั่วโลก

รากวิธีคิดดังกล่าวมีสมมติฐานหลัก 3 ข้อ คือ

1. **บุชาความคิดตนเองเป็นใหญ่** มีความเชื่อว่า คนและธรรมชาติอื่นๆ แยกขาดจากกัน คนเป็นผู้ที่คุมธรรมชาติได้

2. **บุชาสิ่งที่ตนผลิตออกมาเป็นใหญ่** แล้วพยายามศึกษากลไกการทำงานในระดับอนุภาค อะตอม ส่องเข้าไปจนมองเห็นชีวิตเล็กๆ เต็มไปหมด แต่มองไม่เห็นความเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ก่อให้เกิดพันธวิศกรรมที่ตัดต่อเอาเฉพาะส่วนที่คนต้องการมารับใช้คนด้วยกัน รับใช้พวกพ้องที่คิดเหมือนกันกับตน

3. **บุชาตัวตนเป็นใหญ่** เพราะชัยชนะจากการเอาชนะธรรมชาติ ก็เลยยิ่งไม่ฟังใคร ไม่ฟังธรรมชาติ คิดแต่ว่าทรัพยากรธรรมชาติเป็นของตน ก่อให้เกิดการทำลายธรรมชาติมากขึ้น ในนามของเพื่อความเจริญ แต่แท้จริงก็เพื่อประโยชน์ตนเป็นที่ตั้ง

สิริวรณอธิบายว่า **นั่นเป็นต้นเหตุทำให้ตัวกู (อหังการ) ใหญ่มากยิ่งขึ้น**

“แล้วความเจริญนั้น เนื้อในคือความหายนะ... โลกาวัดมน์นักปราชญ์ตะวันออกจึงเรียกว่า **มิจฉาทิฏฐิ** เช่น การพลิกแผ่นดินจากเกษตรกรรมธรรมชาติมาเป็นเกษตรเชิงเดี่ยว การเก็บเกี่ยวไปสู่การแปรรูปวัสดุ แล้วเข้าสู่กระบวนการเก็บรักษาถนอมอาหาร ทั้งหมดล้วนเป็นการกระทำ ที่มีผลเสียหายต่อดิน น้ำ อากาศ ความร้อน และทำให้เกิดฝุ่นผงอันตรายบนแผ่นดินทั้งสิ้น

“แล้วผลิตภัณฑ์ปรุงแต่งที่มาจากกระบวนการแปรรูปเหล่านี้ ที่เราเห็นแล้วก็เข้าไปชื่นชมและใช้มัน ภายใต้อหังการที่สวयงาม และการโฆษณาชวนเชื่อนั้นเป็นเพียงภาพลักษณ์ภายนอก ที่แท้คือกลวง”

ดังเช่นพระพุทธองค์ตรัสว่า...

ผู้ใดหลงมายาว่าเป็นความจริง ผู้นั้นกำลังอยู่ในความประมาท ผู้ประมาทถึงมีชีวิตอยู่ ก็นับว่าได้ตายแล้ว

และนี่คือกฎข้อสองในกาลามสูตรสิบ ที่สิริวรณยกคำกล่าวของพระพุทธองค์ที่ย่านักย้าหนาว่า...

อย่าปลงใจเชื่อเพราะภาพลักษณ์จากภายนอก

เพราะภาพลักษณ์ภายนอก คือ ‘โมหมูล’ ที่ทำให้เราติดคุกของชีวิต และอาจทำให้ทว่มใจเราจนมืดมิด ยิ่งกว่าน้ำท่วมที่เป็นอยู่มากมายนัก

* กาลามสูตร เป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ให้แก่พุทธศาสนิกชน ไม่ให้เชื่อสิ่งใดๆ อย่างงมงายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีกว่าก่อนเชื่อ

จิ้งจกอาบแสงจันทร์



การทำงานจนสำเร็จขึ้นหนึ่งนั้น จะว่าไป มันไม่ใช่ความสำเร็จของคนๆ เพียงคนเดียวหรอก แต่มันประกอบด้วยผู้คน และสิ่งที่ต้องไปข้องเกี่ยวมหาศาล

ล่าสุด ฉันเข้าใจสัจธรรมข้อนี้ยิ่งลึกซึ้ง จนไม่กล้าพูดอีกต่อไปว่า นี่คือผลงานของฉัน นี่คืองานที่ฉันทำ

เพราะอะไร เพราะตั้งแต่เริ่มต้นที่คิดจะทำอะไร ก็ต้องใช้พลังงานความคิด จะมีพลังได้ก็ต้องรับประทานอาหาร เวลากินอาหารนั้นก็มาจากทุกสารทิศ

ถ้าเป็นภาษาของ ‘ท่านดิช นัท ฮันห์’ ก็คือ...

อาหารนั้นมาจากแสงแดด ฝน สายลม ดิน ต้นไม้ พ่อครัว แม่ครัว สารพัด และยังผ่านระบบการตลาดที่เราต้องไปซื้อหามาด้วย

พอมีแรงแล้ว เราจึงทำงานได้ ถ้างานชิ้นนั้นเป็นการผลิตหนังสือสักเล่ม ก็ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับฝ่ายศิลป์ การจัดหน้า บรรณาธิการ คอมพิวเตอร์ กระดาษ เทคโนโลยีระบบการพิมพ์ เกี่ยวกับผู้คนที่ทำงานในโรงพิมพ์ จนถึงสายส่งไปวางร้านหนังสือ จนกระทั่งมีคนมาซื้อหนังสือไปอ่าน

เวลาเราอ่านหนังสือสักเล่ม ตัวหนังสือที่ปรากฏจึงมิใช่เรื่องราวเกี่ยวกับการปรุงแต่งที่ผู้เขียนส่งมาให้ผู้อ่านเท่านั้น

หากมันหมายถึง **ชีวิตมากมายที่เข้าไปเกี่ยวข้องกว่าจะมาถึงมือเรา**

ตอนเปิดอ่านก็ยังต้องอาศัยมือเปิดเลย ไม่ใช่ตัวเราเปิดหนังสือสักหน่อย

นี่แหละที่ทำให้ฉันมองผลงานที่คิดว่าตัวเองเป็นผู้ทำนั้น เปลี่ยนไป เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง เมื่อเรามีตรรกะใหม่ในการคิดพิจารณา

ประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่เรามองได้เช่นนี้ ก็ไม่ได้เป็นประโยชน์กับใคร เป็นประโยชน์กับตัวเราเองนั่นแหละ

ก็คือ เราจะไม่มียึดติดในคำชม คำด่า หรือคำวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ นานากับผลงานที่เราคิดว่าตัวเราเป็นผู้ทำออกไป เมื่อไม่มีตัวเราเป็นผู้กระทำ คำชมและคำด่าจะเป็นของใครเล่า

การถอยออกมาจากสิ่งที่เราผลิตไปแล้ว
ทำให้เราเบาสบายมากขึ้น

เมื่อนำจะท่วมผลงานที่เราคิดว่าเป็นของเราสูญไป เราก็ไม่เสียใจ มันก็เป็นเพียงสิ่งภายนอกที่เราได้ทำไปแค่นั้นเอง

หลักใหญ่ก็คือ เป็นการ **‘ฝึกทิ้ง ฝึกละ ฝึกจาละ’** นั่นเอง เพราะสิ่งที่เราจะต้องละเป็นครั้งสุดท้ายก็คือ การละทิ้งสังขารเรานี้แหละ การฝึกไม่ยึด ไม่ติด ไม่หวงตั้งแต่สิ่งเล็กๆ ไปจนถึงสิ่งที่รักที่สุด มีประโยชน์ตอนจบนี้เองว่าจะจบอย่างไร จบแน่ หรือจบแบบว่า มีภาคต่อไปชาติหน้า ก็วัดกันตรงที่การเริ่มต้นละสิ่งเล็กๆ ไปก่อน

พอจิตใจปลดปล่อยความยึดติดไปได้บ้าง คำคิณนั้น เมื่อมองขึ้นไปที่ท้องฟ้า ผ่านจานดาวเทียมที่มีจิ้งจกตัวหนึ่งนอนอาบแสงจันทร์อยู่อย่างมีความสุข (มันจะมีความสุขหรือเปล่านั้นก็ไม่สามารถรู้ได้เหมือนกัน แต่ปรุงแต่งเอาว่ามันคงมีความสุข)

ฉันเห็นมันนอนด้วยท่าทางที่ไม่ต้องป้องกันภัยอะไรเลย เพราะในจานดาวเทียมนั้น มีมันแต่เพียงผู้เดียว มันจึงนอนชนิดที่ว่า หากมีแมลงบินผ่านไปมา มันคงโอบกอดได้อย่างสบายใจเฉิบ ไม่มีใครมาแย่งมันกิน หรือ ณ เวลานั้น มันอาจจะกินอิ่มแล้วก็ได้ มันจึงนอนอย่างไม่เป็นท่า?



อย่าออกไปนะ เดี่ยวแบน



ฉันกับแม่ช่วยกันบอกเจ้าคางคกน้อย ตอนค่ำหลังฝนตกหนัก
ให้มันกินแมลงเฉพาะในบริเวณฟุตบาท อย่าออกถนนไปไกลนัก
เดี๋ยวรถมาจะโดนเหยียบ

มันจะฟังรู้เรื่องหรือไม่ ก็ไม่มีใครรู้ได้ แต่ฉันกับแม่ก็
เฝ้าของมันไว้ หากมันออกไปไกลก็กวาดมันกลับมา ในเฉพาะช่วง
เวลาที่เรานั่งคุยกันอยู่หน้าบ้าน นอกจากนั้นก็ต่างคนต่างดูแล
ตัวเองไปก็แล้วกัน

พอมาพิจารณา การเฝ้ามองคางคกไปพลาง ก็คล้ายกับ
การเฝ้าจิตใจของตัวเองไปพลาง บ่อยแค่ไหนที่เราปล่อยให้จิตเรา
เตลิดออกไป เรียกว่า แทบจะนับจำนวนไม่ทันเลยทีเดียว เพราะ
จิตมันแล่นไปโน่นแล่นไปนี้อย่างรวดเร็ว เกินกว่าที่สติจะตามทัน
และไม่บ่อยเลยที่เราปล่อยให้กิเลสนำหน้าจนเกิดความเสียหายไป

แล้วค่อยคิดได้ ดูกันง่ายๆ เรื่อง ‘วาทา’ ที่แพร่สะพัดไปในทุกที่จนทำให้เกิดสงครามกลางเมือง

เราอาจจะไม่รู้ตัวว่าพูดอะไรไปบ้าง เราอาจจะไม่รู้ตัวว่าแสดงความคิดเห็นอะไรไปบ้าง และคนทำสื่ออาจจะไม่รู้ตัวว่าได้เอียงข้างขนาดไหน ‘ไฟ’ จึงลามเลียไปเผาเมือง และเผาประเทศ

ต่อให้แผ่นดินถล่มหลายไป บางทีเรายังไม่รู้ตัว ผู้จุดชนวนมันอาจจะมาจากวาทาของเราเองก็ได้ เพียงแต่เราไม่รู้ทันมัน เพราะเจ้ากิเลส ที่เกาะกุมจิตใจเรา และมักจะเสนอหน้าไปก่อนเสมอ แล้วเรามักคิดว่า คนนั้นผิด คนนี้ผิด ต้องจัดการกับคนนั้น จัดการกับคนนี้ บ้านเมืองจึงจะสงบ

แต่เราไม่เคยหวนกลับมาจัดการกับตัวเราเองก่อนเลย เราไม่เคยระวังคำพูดของเรา ในโลกของสื่อทีวี วิทยุ และสื่อออนไลน์ เต็มไปด้วยวาทาของคนทั่วโลก ที่ไม่มีตัวตนจับต้องได้ แต่มันก็มีพลังพอที่จะหนุนทัพให้คนรวมพลังกันออกมาทำอะไรสักอย่างตามความเชื่อของตน

แล้วแต่ละคนก็รู้เลยว่า เจ้าตัวปัญหาที่แท้จริงไม่ใช่ใครที่ไหน แต่มันคือเจ้าตัวความเชื่อนี้เอง ที่มีเบื้องหลังคือความกลัว และเจ้าความกลัวนี้แหละ ที่ผลักดันให้ออกมาปกป้องตนเอง ในนามของการสู้รบ จากความคิด สู้วาทา และออกไปสู่การกระทำต่างๆ นานา

วันนี้ เรายังคงหลับสนิทกันอยู่ไหม ยังนอนผวกกันอยู่ไหม และยังมีความกลัวไหม ว่าไฟจะมาถึงตัวเราเมื่อไหร่ก็ไม่รู้

แท้จริงแล้ว ไฟมันลุกโผลงอยู่บนศีรษะเราตลอดวันตลอดคืน เห็นหรือไม่

พระพุทธองค์ตรัสว่า เพลิงกิเลสมันเผากายเผาใจเราตลอดเวลา แต่เราไม่เคยเห็นมัน เราคิดว่าเราเป็นคนดี เรามีเพื่อนอันสบายแล้ว เราทำงานหนัก สมควรอยู่เป็นสุข แต่ทำไมมันไม่เป็นอย่างนั้นเล่า

วันดีคืนดี เราต้องย้ายออกจากบ้านตัวเองราวกับผู้อพยพไปอยู่ในวัด และใช้ชีวิตราวกับอยู่ในสงคราม เราร้องให้กับชะตากรรมของเรา แล้วเราก็ก่นด่าสถานการณ์ ว่าทำไมมันถึงเป็นอย่างนี้

แล้วทำไมมันจะเป็นแบบนี้ไม่ได้เล่า

ทุกอย่างมีเหตุ-ปัจจัยหนุนหลังเสมอ

เมื่อฝนตก แมลงก็ออกมาเล่นไฟ คางคกก็ออกมากินแมลง ฉันทมองดูถนนที่ตัดผ่าน หากไม่มีมัน คางคกคงไม่ถูกเหยียบ และโลกคงไม่ถูกแบ่งเป็นสอง

แต่มันก็ไม่จริงเสมอไปใช่ไหม?



ทางขนานของความเชื่อ



เมื่อวันที่รัฐบาลประกาศพ.ร.ก.ฉุกเฉิน ก็เป็นเหตุให้ฉันต้องเข้าไป
ป่วนเป๊ยนอยู่แถวมีอบสีแดงบริเวณราชประสงค์พอดี

บทเพลงการเรียกร้องประชาธิปไตยกระหึ่มขึ้นกลางเมือง
สลับกับการไฮปาร์คบนเวทีที่เน้นความร้อนแรง ความร้อนของ
พระอาทิตย์ไม่พอ ยังมีเสื้อสีแดง และเสียงที่ดังกระหึ่มช่วยทำให้
ความร้อนเพิ่มมากขึ้นอีกหลายเท่าตัว

แต่ทุกคนก็บอกว่า ไม่เหนียว เขายินดีมา และจะมา
จนกว่าการยุบสภาจะเกิดขึ้นจริง จะมาจนกว่า สองมาตรฐานที่เขา
ถูกปฏิบัติต่างจากมีอบสีเหลือง จะได้รับการปฏิบัติแบบไม่เลือก
ปฏิบัติ ฯลฯ

หลายคนพูดไป บ่นไป บางส่วนก็กลับไปใต้เส้นทาง
รถไฟฟ้า สะพานลอย บางส่วนก็มานอนหลบแดดกันข้างห้าง

สรรพสินค้า และโรงแรม ที่ยิ่งทำให้รู้สึกว่า โลกนี้ไม่ใช่แค่สอง
มาตรฐานแล้วละ มันช่างเหลื่อมล้ำต่ำสูง เป็นทางขนานกันเสีย
จริงๆ เพราะยิ่งเห็นคนเดินจากในตึกออกมาข้างนอก และเดิน
กลับเข้าไปได้ ส่วนคนใส่เสื้อสีแดง จะเข้าไปขอเข้าห้องน้ำหน่อย
ยังไม่ได้ ก็ยิ่งเกิดความเปรียบเทียบไปมากยิ่งขึ้น การดูค่าก็ยิ่ง
อกรสชาติมากขึ้น

บางคนบอกว่า เขามา เพราะโน่นนี่นั่นเต็มไปหมด ฉัน
ฟัง ฟัง และฟัง บางคนบอกว่า เขาอยากได้รัฐบาลที่ให้โน้ตบุ๊คกับ
ลูกเขา ก็เลยถามเขาไปว่า เขาอยากได้นโน้ตบุ๊คให้ลูกแค่นั้นหรือ
อันตรายของโน้ตบุ๊คมีมากมายมหาศาล ลองคิดดู ถ้าเมืองไทยเรามี
รัฐบาลที่แจกโน้ตบุ๊คเด็กๆ ตั้งแต่อยู่ชั้นประถม เมื่อโตขึ้นไป เขา
จะเป็นอย่างไร เราก็เห็นๆ อยู่ว่า ปัญหาจากเด็กที่ติดอินเทอร์เน็ต
นั้นเป็นอย่างไร เขาบอกว่า อิมม์ ไม่เป็นไร เอามาก่อน

ฉันก็ อิมม์ เราผิดเอง เพราะตัวเองพูดมากไปแล้ว ทั้งๆ ที่
ตั้งใจจะมาฟังไม่ใช่หรือ

หลายคนที่มาเพราะต้องการพลังกลุ่ม หลายคนมาด้วยความ
รู้สึกอัดอั้นตันใจ หลายคนเป็นหนี้เป็นสิน และต้องการ
ปลดหนี้ บางคนฉันเห็นความทุกข์ในดวงตาเขามหาศาล มันอาจ
จะเป็นความทุกข์อย่างเดียวกับฉันก็ได้ บางคนดูเหี้ยมๆ แต่พอ

เข้าไปคุยด้วย เขาก็หักทลายอย่างยื้มแย้ม เปลี่ยนบทบาทจากผู้คุม
มือบ เป็นคุณลุงที่ใจดีไปเลย

หนึ่งในทุกชนชั้นที่ฉันสัมผัสได้ คือ

**ความเชื่อในอะไรบางอย่าง ที่ทำให้ทุกข์เพิ่มมากขึ้นโดย
ไม่รู้ตัว** เป็นความทุกข์ที่ละม้ายคล้ายกับกลุ่มคนสี่เหลืองที่ออกมา
เคลื่อนไหวเมื่อครั้งก่อน ทั้งสองสี ต่างมีความเชื่อกันคนละชุด
และมันใจมากกว่า ใช้

ความเชื่อสุดซึ้งของคน จะไปลงเอยแบบใด เพื่อให้ได้ตั้งใจ
ในสิ่งที่ต้องการ (ของใคร?)

ฉันเองก็ไม่ได้เหมือนกัน

มันจะมีความสำคัญอะไรกันเล่า ถ้าชัยชนะที่ได้มาเป็นของ
กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่ความพ่ายแพ้เป็นของทุกคน ตั้งแต่เริ่มต้นที่
คิดจะสู้แล้ว

ปัญหาที่ฉันพบก็คือ แท้จริงแล้ว **‘เราไม่เคยฟังกันเลย’**
ว่าแต่ละคนต้องการอะไรกันจริงๆ

ทั้งๆ ที่เรามีสื่อมากมายมหาศาล แต่กลับไม่มีประโยชน์
อันใดในการสื่อสารสักนิดเดียว





สื่อนอก สื่อใน



ข่าวสารทุกวันนี้มากันทุกสารทิศ ไม่ว่าหันไปทางไหนก็เต็มไปด้วยสื่อ ทั้งสื่อกระแสหลัก สื่อกระแสรอง สื่อทางเลือก

และทุกคนตอนนี้ก็สามารถเป็นผู้เผยแพร่ข่าวสารจากอินเทอร์เน็ต จากมือถือได้ด้วยตนเองแล้ว โดยไม่ต้องพึ่งพิงข่าวสารกระแสหลักด้วยซ้ำ

แต่เรากลับลืมนึกไปว่าทุกอย่างที่รับรู้ และส่งต่อไปให้คนอื่นรู้ นั้นเป็นเพียงปรากฏการณ์ หรือเรื่องราวในอดีตที่เพิ่งผ่านมาเท่านั้น ‘ข่าวสารยังมีใช้ความจริงทั้งหมด’ ถ้าเราหลงไปเชื่อข่าวสารใดก็ให้ระวังไว้ด้วยว่า อาจกำลังถูกหลอกอยู่ก็เป็นได้

เพราะสื่อที่น่าเสนอเป็นเพียงการตัดบางส่วนมาให้รับรู้ และบางที่ยังไปนำบางส่วนมาต่อเข้าไปแบบบิดเบี้ยวอีก หรือบางครั้งก็ทั้งตัดต่อเติมแต่งเข้าไปจนเป็นเรื่องใหม่ก็มี การเสพสื่อ

เพียงช่องทางใดช่องทางหนึ่ง หรือจากบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือ
เสพทุกช่องทางด้วยความเมามัน บางทีก็ได้คำตอบเหมือนกันคือ
‘ได้รับรู้แต่ ‘สังขาร’ หรือ ‘การปรุงแต่ง’ เท่านั้น มิใช่เรื่องจริงแต่
อย่างใด

ถึงต่อให้ข่าวสารนั้นเป็นเรื่องจริง หลายๆ เรื่องลองถามใจ
ตัวเองว่า จำเป็นไหมต้องรับรู้ ถ้ารับรู้ไปแล้วทำให้เกิดความทุกข์

ในสัปดาห์หนึ่ง อาจมีสักวันที่เราจะเว้นวรรคสื่อภายนอก
บ้าง แล้วหันกลับมาอ่านข่าวสารในตัวเรา ดูว่าภายในตัวเรา เขา
กำลังสื่อสารอะไรกับเราอยู่ เช่น บางที่ร่างกายก็บอกว่า อยาก
ออกกำลังกาย ก็ควรพาเขาไปออกกำลังกายบ้าง หรือร่างกายบอก
ว่า เหนื่อยมาก อยากพักผ่อนก็ฟังเขาบ้าง

ขณะที่เราฟังกายเขาสื่อสารกับเรา จิตใจที่ไม่เคยแก่เฒ่า
ไม่เคยเหนื่อยเหมือนกาย ก็อาจจะชักชวนให้เราทำในสิ่งที่คุ้นเคย
เช่น ไปดูข่าวสารเถอะ อย่าไปสนใจร่างกายเลย

เราก็อย่าไปเชื่อจิตใจที่มีกิเลสคอยบงการอยู่นัก ลองฝืน
จิตใจที่มีกิเลสเกาะกุมมาฟังร่างกายดูบ้าง แล้วจะรู้ว่า จิตใจ+กิเลส
ของเรา หลอกเก่งยิ่งกว่าหนังน้ำเน่าในจอทีวีอีก

ดังนั้น การเสพสื่อภายนอกจึงเกิดจากความอยากของ
กิเลสที่อาศัยอยู่ในจิตก่อน ถ้ารู้เท่าทันกิเลสที่อยู่ในจิต เราจะดูสื่อ

ภายนอกไม่สนุกแล้ว เพราะเราจะดูออกว่า สื่อค่ายนี้กำลังนำ
เสนอให้เราเข้าไปติดกับดักอะไร หรือสื่อค่ายนี้กำลังชักชวนให้เรา
คิดไปในทางเดียวกับเขาหรือเปล่า หรือสื่อสำนักนี้กำลังจะชักชวน
เราเข้าเป็นพวกไม่ทางใดก็ทางหนึ่งไหม

เราจะแยกแยะออกว่า สื่อแต่ละค่าย แต่ละสำนัก แต่ละ
เรื่องที่น่าเสนอ ล้วนมีประเด็น มีคอนเซ็ปต์ มีจุดประสงค์ มีจุด
มุ่งหมาย และมีคำถามท้าทายให้เราคิดไปในทางใดทางหนึ่งเสมอ

การกลับมาอ่านข้างใน หรือเสพสื่อข้างในก็ไม่แตกต่างกัน
มีหนังหลายเรื่องที่กิเลสในจิตมันสร้างให้เราดูในแต่ละวัน แต่ละ
ชั่วโมง แต่ละนาทีกี่ แต่ละวินาที ไม่ช้าก็เร็วก็มี เป็นหนังยาวก็มี
หนังสั้นก็มี

ยิ่งดูเข้าไปก็ยิ่งเห็นว่า กิเลสเขาปรุงแต่งเรื่องเก่งจริงๆ
ทั้งเรื่องที่ทำให้เราทุกข์ และสุขได้ในชั่วขณะที่เพียงกระพริบตา
เท่านั้น

แล้วเรายังจะเชื่อเขาอีกหรือ...

ทั้งสื่อภายนอก และสื่อภายใน





วาระซ่อนเร้น



สถานการณ์บ้านเมืองเป็นสิ่งที่สะท้อนภายในจิตใจเราได้อย่างมากทีเดียว!

บ้านเมืองเป็นอย่างไร จิตเราก็เป็นอย่างนั้น

ความวุ่นวายของบ้านเมืองส่วนหนึ่ง ก็เกิดจากความวุ่นวายภายในจิตของเรา

เช่นเดียวกับข่าวต่างๆ ที่ปรากฏบนสื่อ นอกจากปรากฏการณ์ที่ผู้สื่อข่าวนำเสนอแล้ว ยังคลุกเคล้าด้วยการตีความ และการปรุงแต่งของคนทำสื่อที่เข้าใจว่าอย่างนั้น เข้าใจว่าอย่างนี้ แล้วนำเสนอออกมา กับอีกส่วนหนึ่งคือ การตอบรับของผู้ชม ผู้ฟัง และผู้อ่านที่อยากให้เป็นอย่างนั้น

เคยสังเกตไหมว่า ทำไมเราจึงเข้าข้างฝ่ายหนึ่ง และไม่เข้าข้างฝ่ายหนึ่ง เป็นเพราะเรามี ‘สัญญา’ (ความจำได้หมายรู้)

เบื้องหลังปรากฏการณ์นั้นๆ มาก่อนแล้วแบบหนึ่ง เมื่อเกิดเหตุการณ์ใดขึ้น เราจึงไม่ลังเลที่จะเอาจิตของเรากระโดดเข้าไป เกาะกับข้างใดข้างหนึ่งทันที

เป็นไปได้ว่า ผลประโยชน์อาจเป็นส่วนชี้นำในการเข้าข้าง อาจเป็นผลประโยชน์ทางจิตใจ หรือผลประโยชน์ทางวัตถุที่นำความสะดวกสบายมาให้ก็ตามที่

ไม่ว่าเรื่องนั้นจะดีหรือไม่ เราเคยถามตัวเองหรือเปล่าว่าการกระโดดเข้าไปเกาะกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง

อันตรายเพราะมันจะทำให้เรามองไม่เห็นเหตุปัจจัยของความเป็นจริง เพราะเราไม่เท่าทันการทำงานของกิเลสที่วิ่งผ่านไปพล่านมาในตัวเรา

ใน ‘การเจริญสติ’ พระพุทธเจ้าท่านแนะนำให้เราดูการทำงานของจิตที่หลอกเราไปทางโน้นที หลอกเราไปทางนี้ทีอย่างน่าอัศจรรย์ ดุมันเฉยๆ แต่ไม่ตามมันไป (ทำได้หรือเปล่า) ทำได้ยากมาก แต่ก็ต้องฝึกดู ฝึกรู้ไปเรื่อยๆ

เพราะการจับผิดคนอื่นนั้น ง่ายกว่าการจับผิดตัวเองเยอะ คนส่วนใหญ่จึงเลือกที่จะจับผิด หรือตรวจสอบคนอื่นมากกว่า เพราะแลดูปลอดภัยดี ไม่ต้องตรวจสอบตนเอง เข้าทำนองที่ว่า กฎหมายมีไว้ใช้กับคนอื่น แต่อย่ามาใช้กับฉันก็แล้วกัน โลกของ

เราจึงเต็มไปด้วยคนเลียงบาลี เอาความถูกใจเข้าว่า ถูกต้องไว้ที่หลัง

แท้จริงแล้ว ธรรมชาติให้เรามีสองตานั้นไม่ใช่ให้เราจับผิดคนอื่นเลยสักนิดเดียว แต่ให้สองตานี้พิจารณาสิ่งภายนอกจนเห็นว่า เป็นสิ่งเดียวกับภายในของเราต่างหาก

ถ้าเราพิจารณาได้ว่า คนที่อยู่ข้างหน้าเรา เขาก็มีสิ่งที่เหมือนเราทุกประการ คือประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และธาตุรู้ เราจะรู้ว่า ถ้าเราดกอยู่ในสถานการณ์แบบเขา เราอาจเป็นแบบเขาก็ได้เช่นกัน

ถ้าเราพิจารณาได้แบบนี้ เราจะเกิดความเห็นอกเห็นใจกันขึ้น หันหน้าเข้าหากัน ช่วยกันหาทางออกจากวังวนของกิเลส นั้น ดีกว่าด่ากันไปด่ากันมา และพยายามแยกข้างระหว่างคนดีกับคนชั่วอย่างชัดเจน

วันหนึ่ง อย่าลืมนะ ถ้าคนที่คิดว่าตัวเองดี กำจัดฝ่ายคนที่คิดว่าเขาชั่วไปหมดแล้ว ให้ระวังว่า คนที่คิดว่าตัวเองดีนั้นแหละ อาจจะทำ ความชั่วได้ ยิ่งกว่าคนที่เคยชั่วมาแล้วซะอีก

...ตราบใดที่ ‘กิเลสภายใน’ ยังไม่ถูก ‘กำจัด’ ไปอย่างราบคาบ



โปรดระวัง...ความเคยชิน



ทำไมความเคยชินจึงเป็นสิ่งที่ต้องระวัง!

เพราะมันจะทำให้เราทำอะไรโดยกลไกที่ถูกควบคุมโดยจิต จนทำให้ไม่เป็นอิสระ และเมื่อวันหนึ่ง ไม่ได้ทำอย่างนั้น จิตมันจะเป็นทุกข์มาก

บางคนตื่นมาใส่บาตรทุกเช้า ถ้าวันไหนไม่ได้ใส่บาตร ไม่มีความสุข หงุดหงิด พาลว่าคนโน้นคนนี้เข้าให้ โดยไม่รู้ว่า ปัญหาไม่ใช่เรื่องไม่ได้ใส่บาตร แต่ปัญหาคือ ตกหลุมพรางความเคยชินไปแล้ว จริงๆ แม้ไม่ได้ใส่บาตร อนุโมทนากับคนที่ใส่บาตรก็สบายใจได้เหมือนกัน เป็นการฝึกการไม่ยึดติดด้วย ดีซะอีก

เช่นเดียวกับคนติดอินเทอร์เน็ต หรือไม่ติดมัน แต่ต้องใช้มันเพื่อทำงาน ถ้าวันใดไม่มีคลื่น ไม่มีสัญญาณ วันนั้นรับรองว่าคนนั้นอยู่ไม่เป็นสุข ทรมาน ไม่รู้ว่าจะทำอะไร นอกจากก่นด่า

เครื่อง หรือไม่กี่โทรศัพท์ไปด่าศูนย์บริการ แล้วความเครียดก็ตามมา แทนที่จะขอบคุณที่ไม่มีคลื่น จะได้ไปทำอย่างอื่นแทน

โรคความเคยชินยังทำให้เรามองความจริงบิดเบี้ยวมากขึ้นเรื่อยๆ อาจทำให้กลายเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำไปก็ได้ เพราะเราจะมองสิ่งนั้นจาก ‘สัญญา’ (ความจำได้หมายรู้) เดิมๆ คือ ถ้ามันเป็นอย่างนี้ มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่เป็นอย่างนั้น ก็ทุกข์ อ้าว แล้วมันจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้รีไร

คนเราจึงมักประเมินสถานการณ์ผิดอยู่เสมอ เพราะสถานการณ์ต่างๆ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ไม่ใช่ความเคยชิน

วิธีการลาออกจากความเคยชิน ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า แก่ง่ายนิดเดียว คือ

ถ้ามีสติรู้เมื่อไหร่ที่กำลังจะทำสิ่งนี้ เพราะกลไกของจิต กำลังบงการให้ทำอย่างนั้น หายใจเข้าแรงๆ หายใจออกแรงๆ หรือเปลี่ยนอิริยาบถทันที

หากถ้าจะยังคงทำตามความเคยชินอีก ก็ให้ทำด้วยสติที่รู้ตัวทั่วพร้อมว่า เอาอีกแล้ว นี่กำลังทำเพราะความเคยชินนะเนี่ย

ต้องฝึกทำบ่อยๆ จนกว่าความเคยชินนั้นๆ จะค่อยๆ ถอนตัวจากไป ไม่ให้เป็นทาสมันจนหลงทาง ไม่ตื่นมารับรู้ความเป็นจริง หรือทำให้ปิดโอกาสรับรู้ความเป็นจริงไปเลย เมื่อเวลาเกิดอะไรขึ้น ก็ช็อคเพราะไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้รับกับเหตุการณ์

เฉพาะหน้า และความทุกข์จะตามมาเป็นสาย ทำให้เราต้องเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์ไม่รู้จบสิ้น

ปัญหาแทบทั้งหมด จึงไม่ได้เกิดขึ้นจากภายนอก แต่เป็นเพราะเราค่อยๆ สร้างสมจนกลายเป็นความเคยชินนั่นเอง

หากวันนี้ คุณกำลังเป็นพวกของสีใดสีหนึ่งอย่างถอนตัวไม่ขึ้น โปรดตรวจสอบตัวเองโดยด่วน คุณอาจจะกำลังตกหลุมพรางความคิด ที่ทำให้เกิดความเกลียดจนกลายเป็นความเคยชินไปแล้วหรือเปล่า โดยเฉพาะคนในบ้านเดียวกัน อย่าให้สีทำให้คนในบ้านแตกแยก

ลองมองหาข้อดีของผู้ที่คุณเกลียดชัง หากยังหาไม่ได้ในตอนแรก หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ แล้วกลืนหายใจลึกๆ จะรู้ว่า ขณะที่เราไม่ได้หายใจนั้น มันทรมานแค่ไหน ฝ่ายที่คุณเกลียดก็เช่นกัน ถ้าไม่มีลมหายใจก็อยู่ไม่ได้ เราต่างตกหลุมพราง ‘ตัวสมมติ’ ทั้งสิ้น

ลองคิดดู หากนี่เป็นลมหายใจสุดท้าย

จะไปอย่างสบาย หรือจะแบกเอาผู้ที่เกลียดชังไปด้วย

ก็เลือกเอา...



ในที่สุดเราก็ไม่รู้จักกัน (อีกแล้ว)



ไม่ว่าเราจะมีอาการตรงกันข้ามตรงกัน หรือว่า เราต่าง
ชิงช้าอาฆาตกันมาแต่ชาติปางก่อน เมื่อหมดลมหายใจ เราต่างก็
ต้องแยกย้ายหมุนตัวกันไปตามแรงกรรมที่ได้ทำไว้นั่นเอง

ยิ่งเกลียดยิ่งเจอ?

ครูบาอาจารย์ท่านบอกไว้ ถ้าไม่เชื่อ ก็ลองดู แต่บังเอิญว่า
ทุกครั้งทีกลับมาใหม่ เราไม่อาจจดจำสิ่งที่เคยทำไว้ต่อกันได้ เราจึง
ไม่เชื่อว่า ยิ่งเกลียดยิ่งเจอ (จริงๆ)

มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีโอกาสมากที่สุดที่จะหลุดพ้นจากการ
เวียนว่ายตายเกิดที่เป็นมานับไม่ถ้วน

ขณะเดียวกันมนุษย์ก็ไม่ค่อยใช้โอกาสนั้นนำตนเอง
ออกนอกวงโคจรของบ่วงกรรม แต่กลับจะยิ่งมัดตัวเองด้วย
บ่วงกรรมมากยิ่งขึ้นตามจำนวนอายุที่มากขึ้น

ดังเช่นคนที่เคยคิดจะบวชตลอดชีวิต กลับมีลูกหลาน เต็มบ้าน มีทรัพย์สินเงินทองร่ำรวย แต่ก็มาพร้อมกองทุกข์อีกมหิมา สุดท้ายก็จากไปแต่สังขาร หากจิตกลับเวียนว่ายอยู่แถวๆ สมบัติเหล่านั้น

บางคนไม่เคยคิดจะบวชเลย แค่จะบวชไม่กี่วัน แต่บังเอิญ ธรรมะจัดสรร หรือเคยตั้งจิตอธิษฐานอย่างแรงไว้ ก็เลยได้มีโอกาสเดินทางไปสู่ ‘สุดทางทุกข์’ ได้เร็วขึ้น

ชีวิตคืออะไรกันนะ

ถ้าเราไม่ยอมถาม (อย่างลึกซึ้ง) เราก็จะใช้ชีวิตแบบ เลือกข้าง เหลือง-แดง-ดำ-เขียว-ขาว อยู่อย่างนี้เรื่อยไป อยู่กับกองข้อมูลที่มีความจริงเพียงน้อยนิด แล้วเราก็เชื่อมั่นเต็มหัวใจ ปลอมให้ข้อมูลเหล่านั้นบงการให้เราเกลียดชังกันไปมา รวากับว่า เราเป็นผู้สร้างข้อมูลนั้นมากับมือ

ทั้งๆ ที่เราเพียงอ่านมันจากที่ไหนสักแห่งหนึ่ง หรือหลายๆ แห่งที่ตอกย้ำเข้าไปให้เราเชื่อ ว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ

นั่นเป็นเพราะเราไม่มีภูมิคุ้มกันคือ ‘กาลามสูตร’ ไง ที่พระพุทธองค์ทรงมอบไว้ให้เรากรอง สืบสาว และแยกแยะให้เห็นว่า สิ่งที่อยู่ตรงหน้านั้น อาจจะไม่ใช่ก็ได้

แล้วอะไรล่ะที่ใช้?

นี่คือสิ่งที่ทำลายมาก ที่มนุษย์ควรจะมี เพื่อที่จะออกตามหาความจริงข้างหลังข้อมูลเหล่านั้น (ด้วยตนเอง) กรุณาอย่าให้คนอื่นมาบอก

และถึงที่สุด เมื่อเราออกตามหาความจริงจนได้พบกับความจริงแท้แล้ว มันอาจจะไม่สลักสำคัญอะไรเลยก็ได้ แต่ข้อดีของการตามหาความจริงก็คือ การไม่ตัดสินใจอะไรง่ายๆ มีสติไตร่ตรอง มีสมาธิที่จะรับรู้มันอย่างรอบด้าน มีปัญญาที่จะเข้าใจอะไรมากขึ้น และมีความเมตตาต่อทุกๆ ชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติ

เพื่อนคนหนึ่งเคยบอกว่า คนเรากลับอะไรมากที่สุดรู้ไหม

คนเรากลับว่า คนอื่นจะรู้ความคิดของตนเอง เพราะความคิดของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่ติดอกติดใจ มากกว่ากุศล

จริงหรือ?

ลองพิจารณาดูก็ได้ว่า ข้อมูลใดที่ทำให้เรามีความเกลียดชังใครมากขึ้น ข้อมูลนั้นแหละ มีที่มาจากจิตที่ติดอกติดใจ เพราะมันเต็มไปด้วยอคติ และการเลือกข้าง มันอาจจะดูไม่สลักสำคัญอะไรนัก แต่มันจะหนาวมาก เมื่อเราต้องลืมหืมตาโลกครั้งใหม่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า แล้วเราก็เกลียดกัน โดยที่ไม่รู้ว่า ทำไม?



ช่างปากกับข้าวเปล่า



เมื่อธรรมะถูกศึกษาแบบแยกส่วน พุทธศาสนาเป็นเครื่องมือรับใช้
ทุนนิยมเต็มรูปแบบ พระเทศน์เอาใจแต่คนรวย ไม่ช่วยคนจน
ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นจึงบานปลาย เพราะพุทธบริษัทสี่ต่างคน
ต่างอยู่ ไม่เกื้อกูลกันและกัน ฯลฯ

ทุกอย่างที่สะท้อนออกมาให้เราเห็น ต่างมีเหตุ และมีผล
อยู่ในตัวเอง ปัญหาที่เราตีไม่แตก มันเป็นเรื่องสลับซับซ้อน
ซึ่งสืบเนื่องเป็นสาย จนเราตามไม่ทัน ทำให้บ่อยครั้ง จีบตัน
ชนปลายไม่ถูก แล้วก็ไปเพ่งเอาบางจุดมาขยายความแค่นั้น
และมองสิ่งที่เข้าไปเพ่ง ว่าจริงแท้แน่นอน

เราจึงเกลียดคนบางคนได้มากมหาศาล (ทั้งๆ ที่เห็นเขา
เพียงแค่ผ่านสื่อทุกวัน) และรักคนอื่นคนได้อย่างไม่น่าเชื่อ
(จากสื่อเช่นกัน)

ความรักที่ทั้งรัก และทั้งเกลียดก็ต่างอยู่ใน ‘โมหะ’ หรือ
อาการ ‘หลง’ เช่นเดียวกัน แต่เราไม่รู้ตัวว่า ‘หลง’ เท่านั้นเอง

เราจะออกจากความหลงนี้ไปได้อย่างไรกัน

ครูบาอาจารย์บอกว่า ถ้าเพียงแค่เรา ‘รู้’ ก็ไม่ ‘หลง’

แล้วเราจะ ‘รู้’ อะไรเล่า และรู้อย่างไร

รู้ว่าทุกอย่างนั้น มันมีเหตุ ที่มา แล้วทุกอย่างมันเต็มไปด้วย
ด้วยความไม่แน่นอน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีสิ่งใดที่จะไป
ยึดไว้ได้สักอย่างเดียว แม้แต่ตัวเราเอง วันหนึ่งก็ต้องแตกดับไป
(พูดง่าย แต่ทำยาก?)

แต่เหนือความเป็นจริงที่บงการไม่ได้ คือ ‘ความเมตตา’
ที่เราสามารถทำได้ในชั่วขณะที่มีลมหายใจอยู่เฉยๆนี้เลย หากเรามี
เพียงความเมตตาต่อตนเอง และต่อผู้ที่อยู่ตรงหน้า ไม่ว่าเขาจะ
เป็นใคร เชื่อว่า สังคมที่เราคิดว่าร้อนร้ายจะพลิกจากที่เห็น
เป็นเย็นขึ้นในพริบตา และทันตาเห็นเลยทีเดียว

ถามใจตัวเองว่า เมื่อเราพบเห็นช้างป่ามาอยู่ในเมืองที่ร้อน
ระอุ เพราะไม่มีป่าอยู่ เราช่วยเขาได้อย่างไรบ้างในขณะนั้น

เวลาขึ้นแท็กซี่ แทนที่จะระแวงต่อกันมากเกินไป ลองพูด
คุยซักถามเขาหน่อยไหม ว่าเขาคิดเห็นเรื่องการเมืองวันนี้อย่างไร

เขาเดือดร้อนอะไรบ้าง และเขาอยากมีรัฐบาลแบบไหน เมื่อได้พูด
คุยกัน เราจะรู้เลยว่า ความต้องการของเขากับของเราเป็นความ
ต้องการไม่แตกต่างกัน คือเรื่องความมั่นคง ซึ่งต้องอาศัย
เศรษฐกิจเป็นตัวขับเคลื่อนส่วนหนึ่ง

แล้วถึงที่สุด เศรษฐกิจก็ไม่ใช่ปัญหาอีก เมื่อได้พูดคุยกัน
เยอะๆ และฟังเขาให้ได้ยิน ก็จะทำให้เราเห็นว่า แท้จริงแล้ว เขาไม่ต้องการ
อะไรเลย นอกจาก ‘ความเข้าใจ’ เขาต่างหาก โดยที่ไม่ต้องรอว่า
ให้รัฐบาลมาฟัง แต่เราคนเล็กๆ ด้วยกันเองนี่แหละ หากฟังกัน
มากขึ้น เราจะเห็นปัญหา และเราจะช่วยกันได้ตรงจุดมากขึ้น

เมื่อเราพบเห็นเด็กไร้บ้าน เดินเตร็ดเตร่อยู่นบนท้องถนน
เรากล้าเข้าไปคุยกับเขาไหม ลองคุยกับเขาดู ชวนเขาไปกินข้าว
ด้วยกัน แล้วเราจะรู้ว่า เหตุแห่งทุกข์ของคนนั้นมีที่มาไม่ค่อย
ต่างกันมากนัก

อย่าปล่อยให้เรื่องส่วนตัวมาทำให้ความสัมพันธ์ของชีวิต
ต่างๆ มีช่องว่างที่ห่างไกลมากขึ้นเรื่อยๆ

จนเราไม่รู้ตัว...

ถ้าคนหนึ่งมีข้าวเปล่า แล้วอีกคนมีกับข้าว

เราจะไปแบ่งกันกินอย่างไร





สงครามเก็บ



การที่มีเห็บมาพากร่อนบนใบหน้า บริเวณปลายคิ้วจะหางตาเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน ทำให้ฉันคิดถึงเห็บมาจนถึงทุกวันนี้

ทำไมมันจึงมาอยู่กับฉันได้นานขนาดนั้นล่ะหรือ

อันดับแรกคือ ‘ขาดสติ’ ชัวร์ เพราะไปเล่นกับหมาอย่างใกล้ชิด จนเห็บกระโดดเกาะที่ใบหน้าของตัวเองโดย ‘ไม่รู้ตัว’ คิดว่าเป็นสิ่วอีกเส็บ และเพราะสายตาวาว จึงทำให้มองไม่เห็นเห็บอย่างชัดเจน แต่รู้สึกถึงความเจ็บปวดที่แผ่ซ่านไปทั่วใบหน้าเลยไปถึงอาการกลายเป็นไข้อยู่สองวัน

กระทั่งเห็บมันอ้วนกลมขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดมือไปแตะมันเข้าด้วยความเจ็บมาก ก็เลยตัดสินใจดึงมันออก พอดึงออกมาแล้วเลือดกระฉูดออกจากแผล ไหลลงมาข้างใบหน้า มองดูตัวเองในกระจกก็น่าสมเพชเวทนาแท้ ยิ่งมองดูตัวเห็บกลมๆ ในมือก็ยิ่ง

เวทนามันใหญ่ ชีวิตต่างเกิดมาเพื่อหาทางรอดทั้งนั้น มันคงหิวมากนะ ฉันชักอยากให้มันอยู่นานกว่านั้น แต่ก็สยองขวัญพอสมควรถ้าเป็นจริง

สองสามวันที่เห็บอยู่กับฉัน มันไม่ไปไหนเลย มันใช้สมาธิอย่างมันคงอยู่ตรงนั้นร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่วอกแวก มันเกาะติดสถานการณ์อย่างเอร์โดร่อยในรสเลือดของคนตัวกลมๆ จนกระทั่งตัวมันเปล่งบวม เหมือนคนอมน้ำนั่นแหละ จึงเห็นมันชัดมากๆ แล้วจับตัวมันได้

ขณะที่ดึงมันออกมา ฉันสังเกตขาทั้ง 8 ของมัน ที่เป็นคล้ายรากฝอย ปากของมันก็คล้ายรากแก้วที่ยึดอยู่กับร่างกายของเราอย่างแน่น

ฉันจะโยนมันทิ้งไปไหนดี เพราะตอนนั้นอยู่ในห้องน้ำของห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งใจกลางเมือง ไม่มีต้นไม้ให้ปล่อยมัน ฉันก็เลยโยนมันลงถังขยะ แล้วสวดมนต์แผ่เมตตาตามไป

รู้สึกตัวเองช่างโหดร้ายจริงๆ เมื่อทำอย่างนั้น รู้เลยว่าชีวิตนั้น เต็มไปด้วยการเบียดเบียนกันและกันอย่างไม่มีที่สิ้นสุดจริงๆ ฉันนึกถึงหมา ถ้าหมาไม่มีเห็บมาก่อวน มันคงเป็นหมาที่มีความสุขมาก แล้วเห็บมาจากไหนล่ะ

ความสงสัยทำให้เริ่มหาข้อมูลเกี่ยวกับเห็บ ทั้งหนังสือและเว็บไซต์ เต็มไปด้วยสงครามระหว่างเห็บกับคน เมื่อคน

รักหมา เอาหมามาเลี้ยงก็เลี้ยงไม่ได้ที่จะต้องมีเห็บแถมมาด้วยการกำจัดเห็บ จึงกลายเป็นธุรกิจขนาดใหญ่ คล้ายการกำจัดปลวกมด ยุง ฯลฯ

มีการคิดค้นการกำจัดเห็บมากมาย ไม่ว่าจะเป็นสมุนไพร เคมี่ ฯลฯ อัลดันใส่กระป๋องจุดไฟเผา ฆ่าทั้งเป็น

แม้กระทั่งการทำการวิจัยว่า จะวัดอุณหภูมิในตัวเห็บได้อย่างไร เพื่อหาวิธีการฆ่ามันอย่างเลือดเย็น ทั้งๆ ที่เห็บเป็นเพียงชีวิตเล็กๆ ที่ต้องอาศัยเลือดสัตว์กินเท่านั้น

จากการวิจัยยังพบว่า เห็บเป็นสัตว์ที่รักษาศีลข้อสามอย่างมันคงด้วย มันจะอยู่กับคู่ของมันจนวันตาย ไม่แยกจากกัน

ยิ่งอ่าน ยิ่งทำให้ฉันเห็นภาพสงครามระหว่างมนุษย์กับเห็บชัดขึ้น เลยมาถึงสงครามระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ด้วยตัวเองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ไม่น่าแปลกใจว่า...

ทำไมมนุษย์กับมนุษย์จึงกลายเป็นศัตรูกัน

ฉันรู้สึกว่า เลือดในตัวฉัน ไม่เพียงแต่เป็นเลือดของฉันเท่านั้น แต่มันมีเลือดของเห็บ และวิญญาณของเห็บด้วย



ความเมตตาที่หายไป



คนเราส่วนใหญ่มักจะเรียกร้องความเมตตาจากผู้อื่นก่อนเสมอ พอไม่ได้ก็กล่าวโทษนั้นโทษนี้หาว่าเขาเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ออย่างนี้

โดยลืมมองตัวเองไปว่า แล้วเราละมีเมตตาให้กับเขาผู้นั้น และมีเมตตาต่อตนเองบ้างหรือยัง

โลกแห่งการร้องขอติดตัวเรามาแต่ไหน?

คงจะตั้งแต่เกิดมากระมัง เพราะถ้าเราไม่ได้ร้องขอความเมตตาจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย คนที่เลี้ยงดูด้วยเสียงร้องไห้ เสียงโยเย เสียงออดอ้อน เราก็ไม่อาจเติบโตมาได้ถึงทุกวันนี้

ชีวิตของเราที่กว่าจะก่อร่างสร้างตัวมาเป็นตัวตนอยู่ทุกวันนี้ จึงล้วนมาจากความเมตตาจากผู้อื่นทั้งสิ้น ไม่เพียงแต่ผู้คนในครอบครัวเท่านั้น ยังหมายถึงอากาศ น้ำ แผ่นดิน ต้นไม้ สายฝน

บ้านเรือน อาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค โรงเรียน ครูบาอาจารย์
ที่ทำงาน ฯลฯ แล้วเรายังจะขอความเมตตาอะไรต่ออะไรอีก
มากมายจากผู้อื่นอย่างไม่รู้จบ

ชีวิตที่เหลืออยู่เราน่าจะมาฝึกมีความเมตตาให้กับตนเอง
และผู้อื่นกันดีกว่าหรือไม่ ไม่ใช่เพียงคำพูดว่า ‘เมตตา’ แต่ด้วย
การปฏิบัติ แล้วทำอะไรเล่า

เพื่อนของฉันคนหนึ่งมีความขัดแย้งกับพี่ชายมาตั้งแต่เล็กๆ
เธอรู้สึกว่า พี่ชายคนนี้ไม่เคยมีความเป็นพี่เลย มีแต่ชอบรังแกน้อง
อีกทั้งแม่ก็เข้าข้างพี่ชายตลอดเวลา เวลาพี่ชายทำผิด แม่ก็โอบอุ้ม
ดูแลตลอด

เธอจึงรู้สึกน้อยใจแม่ และมีความเกลียดพี่ชายเพิ่มมากขึ้น
เรื่อยๆ ที่ต้องทำให้แม่เดือดร้อนอยู่บ่อยๆ จนแทบไม่อยากพบ
ไม่อยากสื่อสาร และไม่อยากรู้อยากเห็นว่าพี่ชายคนนี้อยู่แม้แต่ใน
ความคิด

ความรู้สึกเป็นเรื่องแปลก ยิ่งอยากจะลืมใคร ดูเหมือนจะ
จำเขาได้มากกว่าปกติ และมักจะจำในส่วนที่ไม่ดีของเขาเสียด้วย
จนอาจทำให้ความขัดแย้งบานปลาย หากไม่มีใครสักคนเริ่มต้น
เมตตาใครสักคนก่อน

แล้ววันหนึ่งเพื่อนก็ได้สติว่า บางทีพี่ชายที่เขานิสัยไม่ดี
อาจเป็นเพราะต้องการความเมตตาจากแม่ ต้องการการยอมรับ

และต้องการความเมตตาจากเธอก่อนก็ได้ แต่เมื่อเธอปฏิเสธที่จะ
ไม่ดีขึ้นก็ยังทำให้พี่ชายหันหลังให้ และทำอะไรที่ดูแย่งไปเรื่อยๆ
ในสายตาของเธอ

วันนั้นเธอเล่าว่า หลังจากนั่งสมาธินิ่งๆ ก็เห็นทางออก
เธอคิดว่า หากไม่เมตตาเขา ชาตินี้หน้าคงต้องพบกันอีก **สู้ทำ
อย่างไรให้ความรู้สึกไม่ดีในชาตินี้หมดลง** พร้อมๆ กับทำอะไร
ให้แม่สบายใจก่อนที่แม่ หรือเธอ หรือพี่ชาย ใครคนหนึ่งจะต้อง
จากกันไปชาตินี้ก่อน

เธอจึงเริ่มต้นเป็นฝ่ายให้ความเมตตาแก่พี่ชายก่อน ด้วย
การโทรศัพท์ไปหาด้วยความรู้สึกของน้องที่มีต่อพี่ ลืมอดีตทั้งปวง
ที่ผ่านมา ผลตอบรับคือ พี่ชายของเธอรับโทรศัพท์และพูดคุยกับ
เธอด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยน

30 กว่าปีแห่งอคติ ผูกใจเจ็บ ละลายหายไปเพราะ
อานุภาพพลังแห่งความเมตตา เพียงชั่วไม่กี่นาทีเท่านั้น

เป็นถ้อยคำแห่งสติที่มาเตือนตัวฉันเองว่า อย่ารอช้าที่จะ
ให้ความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ก่อนที่จะร้องขอความเมตตา
จากผู้อื่น

แก้แค้นด้วยอนาคต



ในแต่ละวัน เราทุกคนต่างต้องเจอกับการกระทบกระทั่งกัน ไม่มากก็น้อย ตั้งแต่ในบ้าน ในที่ทำงาน ระหว่างการเดินทาง ตลอดเวลาที่ต้องพบปะผู้คน

มันหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องพบกับ ‘ผัสสะ’ ต่างๆ นานา แล้ว จิตก็ปฎิบัติไปว่า ชอบใจ ไม่ชอบใจ แล้วบางทีก็ด่ากันไปมา จนกว่า จะจบลงที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยอมแพ้ แต่ว่า ยอมแพ้กันจริงหรือ!

จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของใครหลายๆ คน เมื่อได้มา พุดคุยกันต่างพบว่า ไม่จริงที่เราจะยอมและอโหสิกรรมต่อกัน ได้จริง จนกว่าจะได้ล้างแค้น หรือแก้แค้นคืนซะก่อน

‘ความสะใจ’ คือคำตอบในขณะที่ได้แก้แค้น

แต่หลังจากทำไปแล้วเล่า อะไรตามมา ก็ต้องยอมรับวิบาก กรรมกันล่ะ แต่ส่วนใหญ่แล้ว ต่างไม่ยอมรับวิบากกรรมที่เกิดขึ้น

เพราะคิดว่า ตนเองไม่ผิด คนที่มาด่า คนที่มาว่าเราก่อนนั้นแหละผิด แล้วมันจะจบลงตรงไหนละเนี่ย

ชาวต่างชาติคนหนึ่ง ไปเข้าคอร์สวิปัสสนาในสถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง หลังจากจบคอร์ส เขาเล่าให้ในกลุ่มฟังว่า ตลอดชีวิตที่ผ่านมาเขาเอาแต่โกรธพ่อมาตลอดที่ชอบด่าว่าเขา แต่วันนี้เขาสามารถมองใหม่ได้แล้ว

เขามาพิจารณาดูว่า ‘พื้นที่ของใจนี้’ ทำไมจะต้องให้ความชุ่มชื้นของหมองใจเข้ามาอยู่ด้วย ความคิดไม่ดีก็ไม่ได้จ่ายค่าเช่าที่ในใจสักหน่อย ฉะนั้น นับแต่วันนี้ เขาจะไม่เอาเรื่องที่ไม่ดีของพ่อมาไว้ในใจอีก หลังจากนั้น เขาก็เป็นคนใหม่

ฉันเองก็เคยโดนคนด่า เวลาคนด่า รู้เลยว่า อะไรเขาก็ด่าได้ ถ้าเขาอยากจะด่า ต่อให้เราทำดี เขาก็ด่า ตอนที่โดนด่าก็โมโห เลยเถิดไปจนกระทั่ง ‘แค้น’ และอยากจะทำแค้นตามมา แต่ด้วยความที่คิดช้า ทำอะไรก็ช้า ก็เลยปล่อยให้เวลาผ่านไป พอได้สติที่ไรก็ไม่คิด แต่พอขาดสติก็จะคิดขึ้นมาทุกที และยังทำใจไม่ได้เหมือนชาวต่างชาติคนนั้น จะทำอย่างไรดี ก็เลยคิดแผนจะไปด่ากลับบ้าง

โชคคที่มีภักยาณมิตรรับฟังที่ดีเลิศ เวลาโมโหขึ้นมากก็จะเอาคำด่าไปถามดูก่อนว่า ด่าอย่างนี้เป็นไบบ้าง ดูฉลาดไหม

เพื่อนก็จะตอบว่า นอกจากไม่ฉลาดแล้ว เรานะยังตกหลุมพรางที่เขาขุดล่อเอาไว้เข้าแล้วนะ

เขาอยากให้เราโกรธ เราก็โกรธตอบ

เพื่อนบอกว่า อันดับแรก เราไม่ต้องคิดคำด่าให้ดูฉลาดหรอก ทั้งให้หมด ทั้งคนด่า และคำด่า และตัวเรา กลับมา ‘เคลียร์จิต’ เราเองก่อน เพราะเวลาโกรธ จิตจะไปกระตุกอกุศลขึ้นมาทั้งหมด แต่ถ้าจิตดี ก็ดึงกุศลขึ้นมาทั้งหมดเช่นกัน

ดังนั้น ‘ต้องทำฐานของจิตให้ดีก่อน’ การให้ทาน รักษาศีล ก็ช่วยเพิ่มกำลังสติมาให้ทัน ถ้ามีฐานของจิตที่ตั้งมั่นดีแล้ว จะทำจิตให้เป็นกุศลได้ง่าย อะไรที่กระทบก็เข้ามาไม่ได้ แล้วพอเจอคนที่ด่าเร่อีกที ก็เอา ‘อนัตตา’* พาดหน้าเขาไปเลย เขาก็ทำอะไรเราไม่ได้ เพราะเราไม่มีตัวตนซะแล้ว

เรายืมให้เขาก่อน เขาจะเห็นว่าไม่มีอะไรกระทบเราได้ จิตที่คิดร้ายของเขา ก็ทำอะไรเราไม่ได้ นั่นเป็นเพราะเราให้อนัตตาเขาก่อน

แต่ผลก็คือ เราได้ก่อน คือ ‘ได้ความสบายใจ’ กำไรสองต่อ ‘ให้เขา แต่เราจิตเกลี้ยง’ อิมม์ น่าสน !

* อนัตตา แปลว่า ไม่มีอัตตา ไม่มีตัวตน มิใช่อัตตา มิใช่ตัวตน หรือสภาพที่บังคับบัญชาไม่ได้



การทดลองไม่มีตัวตน

คำคืนที่พายุฝนโหมกระหน่ำ ฉันทัน ‘เดินไปกับความคิด’ อยู่ที่
หลังบ้าน จริงๆ แล้วภาษาทางการก็คือ ‘เดินจงกรม’ หรือ
‘เดินสมาธิ’ นั่นเอง แต่เพราะไม่มีสมาธิ จึงเรียกว่า เดินไปกับ
ความคิดแทน

แล้วระหว่างที่เดินไปเดินมา ก็มีความคิดแวบเข้ามาตลอด
เรียกว่า ความคิดนั้นมากกว่าฟ้าแลบที่สว่างวูบไปวูบมา และ
มากกว่าเสียงฟ้าผ่ามากมายนัก จากเรื่องโน้นกระโดดไปเรื่องนี้
จากเรื่องนี้หลุดไปเรื่องนั้นได้ยังไงไม่รู้ ไม่ต้องวางแผน ความคิด
มันจัดให้อย่างรวดเร็ว ไม่ต้องมีช่องว่างให้พักเลยมันยังทำได้

นอกจากว่า จะขอเบรก ขอพักให้มีช่วงว่างจากความคิด
บ้าง ก็ตอนที่กลับมารู้เนื้อรู้ตัวอยู่กับลมหายใจนั้นแหละ ค่อยทำให้
ได้ยินเสียงฝนกระหน่ำชัดขึ้น และได้ยินเสียงฟ้าผ่าดังเหลือเกิน

อีกทั้งรู้ว่าขณะนี้ ทำกำลังก้าว หรือหยุด หรือกำลังตะเพิน แล้ว
พื้นเย็นอย่างไร

ขณะนั้น รู้เลยว่า เวลาที่ความคิดครอบงำเรา มันครอบงำ
เราเกือบทั้งหมดจริงๆ สิ่งที่เหลืออยู่ คือสัญญาตณฺหาเอาตัวรอดที่
บงการให้สองขาที่ก้าวเดินคอยหลบแสงของฟ้าที่แลบไปแลบมา
โดยไม่ต้องสั่งการเช่นกัน

สัญญาตณฺหา นั้นทำหน้าที่หลบ เพราะเกรงว่า แสงฟ้านั้น
มันจะเข้ามาในตัวจริงๆ ก็ไม่รู้ว่าหลบไปทำไม เพราะหลบไปก็
ไม่ทัน แสงมันเดินทางรวดเร็วกว่าการก้าวเท้า และขณะที่
หลบแสง ก็รู้ว่าที่หลบเพราะว่า **‘จิตกระเพื่อม’** แสดงว่า จิตมัน
กลัวว่าฟ้าจะทำอะไรเข้านะ

เอ แล้วทำไมไม่ไปนอนซะ จะได้ไม่ต้องมาเดินหลบฟ้า
ไปมาอย่างนี้ มาทรมานตัวเองทำไม ฉันบอกกับตัวเองหลายครั้ง
แต่ก็เดินต่อไป

ต้องทรมานตนเองบ้าง ไม่งั้นจะเผชิญกับความทุกข์ที่แสน
สาหัสที่กำลังก่อตัวอยู่ข้างหน้าได้อย่างไร

หลายคนที่ผ่านมาความรุนแรงในสงครามมา หรือผ่านการที่
ต้องอยู่ท่ามกลางลูกกระเบิดและเสียงปืน บางคนบอกว่า ไม่กลัว
ตายแล้ว แต่บางคนกลับขาดเสียงเหล่านั้นไปแล้วก็มี บางคนก็
เคียดแค้นชิงชัง เพราะทำให้สูญเสียทรัพย์สิน สูญเสียอวัยวะ

สูญเสียคนในครอบครัว และบ้างสูญเสียคนรักไปไม่น้อย เลยต้อง
รอเวลาเอาคืน

ฉันอดตั้งคำถามกับตัวเองไม่ได้ ขณะที่เดินไป แล้วก็เดิน
กลับมา ทำไมเราจึงหันหน้าเข้าหากันไม่ได้ ยิ่งสมานฉันท์ ก็ยิ่ง
แปลว่า ฉันจะทำสงครามกับเธอมากขึ้น ทำไม

เมื่อยิ่งเดินในตอนฟ้าแลบ ก็ยิ่งเห็นความไม่มั่นคงของ
ตัวเองมากขึ้น ยิ่งเดินไป เดินไป ก็ยิ่งรู้ว่า สิ่งที่เราเฝ้าระวังรักษาก็
คือ ตัวตนของเราเอง และเรากลัวว่า ตัวตนของเราจะสูญหายไป
เราจึงทำทุกอย่างเพื่อปกป้องตัวตนของเราไว้ โดยที่ลืมไปว่า
บางครั้งการปกป้องตัวตนของเราอาจไปกระทบตัวตนของคนอื่น
เข้าโดยไม่รู้ตัว

หนทางที่พระพุทธองค์ค้นพบนั้นพิเศษนัก คือ **ทำอย่างไร
ให้ตัวตนเราหายไปซะก่อน จะได้ไม่ต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง
แล้วจะทำอย่างไรละ?**

ก่อนที่จะพายุฝนจะซาลง ฉันทดลองเดินผ่านสายฟ้าที่ยังคง
แลบไป แลบมา โดยคิดว่าไม่มีตัวตนอยู่

ก็สังเกตว่า **‘จิตกระเพื่อม’** น้อยลง

แต่ว่า นี่ยังคงเป็นเพียงการทดลองเท่านั้นเอง





Somebody เป็นของหนัก Nobody สบาย

ในวันที่ฉันกำลังโมโหอย่างแรง และต้องเขียนงานในชั่วขณะนั้น
พอดี ทำอย่างไรจึงจะให้ความโมโหจรรอออกไปจากใจเร็วๆ ให้ทัน
เวลาที่จะต้องทำงาน เพราะเวลาโมโหนั้นทำงานไม่ได้เลยจริงๆ
หายใจแรงๆ ก็แล้ว ก็ยังไม่หายซักที ก็เลยคลิกเข้าไปหา
อะไรอ่านเล่นในโลกไซเบอร์

แล้วก็พบคำตอบที่ดีมากจาก ‘ท่านชยสาร’ ในเว็บไซต์
‘โรงเรียนทอสี’ <http://www.thawasischool.com>

ท่านกล่าวว่า หายใจเข้า ไม่ต้องเป็นอะไร เป็นใคร ไม่ต้อง
เป็นแม่ใคร ไม่ต้องเป็นพ่อใคร ไม่ต้องเป็นลูกใคร ไม่ต้องเป็น
ผู้ชาย ไม่ต้องเป็นผู้หญิง ไม่ต้องเป็นคนดี ไม่ต้องเป็นคนไม่ดี

มีแต่ธรรมชาติ หายใจเข้า หายใจออก

นี่คือความไม่สนใจ อาศัยอยู่ในโลกที่เป็นจริง ไม่ได้อยู่ใน

โลกมายา อย่างที่เราอยู่กัน สังเกตว่ามันสบายน้อ ไม่ต้องไปคิด
ไม่ต้องไปหวัง ไม่ต้องไปกลัว ไม่ต้องไปกังวล ไม่ต้องไปประแวง ไม่
ต้องเสียดาย ไม่ต้องเสียใจ

อยู่กับธรรมชาติ อยู่ในปัจจุบัน
นี่คือศิลปะสูงสุด...ศิลปะแห่งชีวิต

เราจะอยู่กับคุณพ่อ คุณแม่ตลอดชีวิตเป็นไปได้อยาก วันใด
วันหนึ่งเราต้องพลัดพรากจากคุณพ่อ คุณแม่ แต่ไม่เป็นไร เรามา
อยู่กับคุณอา คุณอาจะอยู่กับเรา ตลอดจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต

คุณอา คือ ‘คุณอานาปานสติ’ ค่ะ ท่านชยสาโรภกล่าวว่าต่อ
มาอีกว่า ลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...ท่านเป็นญาติที่มีเมตตา
ต่อเรามาก คุณอาก็ยังเก่งกว่าคุณพ่อคุณแม่ คุณอาสามารถพาเรา
ไปสู่มรรค ผล นิพพานได้

เวลาเราหายใจ สิ่งที่ต้องการไม่ใช่ต้องการลม ต้องการสติ
แต่สติของเราจะต่อเนื่องได้ ต้องมีที่เกาะ มีเครื่องระลึกร เรานั่งใน
อิริยาบถที่นิ่ง ให้เกิดความรู้สึกว่านี่ เป็นอิริยาบถที่ส่งผลให้เกิด
ความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง เป็นที่พึ่งของตน

ดูที่ศีรษะก่อน รู้สึกลมหายใจเข้าออกอยู่ในศีรษะของเรา
อยู่ในหัวของเรา นึกอยู่ในใจว่า...

ลมหายใจเข้า ก็เข้าอยู่เต็มศีรษะของเรา ออกก็ออกจาก
ศีรษะ ให้รู้สึกเหมือนลมหายใจเข้าถึงทุกส่วนของศีรษะ ให้รู้สึกถึง
ลมหายใจในไหล่ แขน มือทั้งสองข้าง

หายใจเข้า หายใจออกสบายๆ ไม่ให้เคร่งเครียด ไม่ต้อง
ตั้งใจมากเกินไป ตั้งใจพอดีๆ

ให้รู้สึกถึงลมในลำตัวเหมือนลำตัวเราเป็นลูกโป่ง รู้สึก
ลำตัวเราพองหรือยุบ ด้วยลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้รู้สึกถึง
ลมหายใจ ในก้น ในขา ในเท้า หายใจเข้า หายใจออก ให้รู้สึกถึง
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกทุกส่วนของร่างกาย

หายใจเข้า ก็เหมือนกับร่างกายเต็มไปด้วยลมหายใจ
ปล่อยวางความวิตกกังวลต่างๆ เรื่องอดีต เรื่องอนาคต นี่เป็น
โอกาสที่เราได้อยู่กับธรรมชาติของกาย ของใจ

เราไม่ต้องเป็นใครเลย เป็นโอกาสที่จะได้รู้จักความเป็น

Nobody

การเป็น **Somebody** เป็นของหนักแน่น

การเป็น **Nobody** สบาย

ฉันรู้สึกสบายขึ้นจริงๆ พอพิมพ์คำนี้จบลง





เคลื่อนไหวดับความคิด

ความโกรธเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นง่าย และกำจัดยากจริงๆ ใครเป็นอย่างนี้บ้างเอ่ย ผู้เขียนคนหนึ่งล่ะ จะทำอย่างไรดี!

ครั้งหนึ่ง ‘ท่านอาจารย์เขมานันทะ’ แสดงธรรมที่วัดป่าธรรมดา บ้านคิมอู จังหวัดนครราชสีมา เมื่อยี่สิบกว่าปีก่อน ธรรมบรรยายของท่านได้นำมารวมอยู่ใน ‘ปรัชญาณของผู้ไม่รู้หนังสือ’ (หลวงพ่อเทียนที่ข้าพเจ้ารู้จัก)

มีตอนหนึ่งน่าสนใจ ว่าด้วย ‘การเยียวยาความโกรธ ด้วยการเคลื่อนไหวมือ’ เป็นจังหวะ 14 จังหวะตามรูปแบบที่หลวงพ่อเทียนสร้างขึ้น

ที่หลายคนเรียกว่า เป็น ‘การเดินจงกรมด้วยมือ’ เพื่อให้เราใช้การเคลื่อนไหวดับความคิด ให้เท่าทันความคิด คือให้มีสติรู้ตัว ไม่ให้เรากลุ่มพลงความคิดนั่นเอง

ท่านกล่าวว่า เป้าหมายของการเจริญวิปัสสนา คือ ‘การทันความคิด’ ตามปกติเราไม่ทัน การที่เราโกรธ เราโลภ เราอะไรนั้น มันต้องคิดก่อนจึงโลภ คิดแล้วก็โกรธ คือเราไม่เท่าทันมัน แล้วเราก็เข้าไปในห่วงโซ่ของความคิด

“การเข้าไปในความคิดนี้คล้ายกับปลาเข้าไซ เข้าง่าย ออกยาก พอติดเข้าไปในความคิดแล้วออกยาก บางเรื่องเราไม่อยากจะคิด แต่ก็คิด คิดจนกระทั่งปวดหัว บางที่ต้องไปฆ่าตัวตาย เพื่อให้พ้นมัน พลังสร้างสรรค์และอันตรายจึงอยู่ที่ความคิด มนุษย์เป็นจอมพลังอันนี้

“ความคิดทำให้มนุษย์ก้าวหน้า สร้างสรรค์ศิลปวิทยาการ ต่างๆ แต่พร้อมกันนั้นก็อาจย้อนมาทำลายมนุษย์ได้ด้วย เหมือน มีดสองคม คือใช้เป็นก็เป็นประโยชน์ ใช้ไม่เป็นก็กลับมาทำร้ายตัวเอง”

ผู้เขียนจึงทดลองเคลื่อนไหวมือดู เวลาฟุ้งมากๆ หรือ เวลาโกรธไปแล้ว ก็กลับมาหายใจแรงๆ สักสองสามครั้ง ไม่ก็มา รู้สีกตัวกับการกระพริบตา หรือคลิ้งนัวเล่นๆ บ้าง ก็ช่วยให้ ความโกรธอ่อนแรงลง วิธีการอย่างนี้ ท่านอาจารย์เขมานันทะ อธิบายว่า คือ ‘การกลับเข้าไปในตัวเอง’

“ทำให้เหมือนเต่านา หรือเต่าทะเลที่หดทุกส่วนเข้าไปใน กระดอง กระดองเต่านั้นวิเศษที่สุด เคยได้ยินคนแก่พูดว่า

ยากเหมือนเสือกินเต่า คือ ถ้ามันหดเข้าไปในกระดองแล้วเสือกทำอะไรไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติเช่นนี้ คือกลับเข้าไป ในตัวเอง ผู้หญิงก็กลับเข้าไปในตัวเอง ผู้ชายก็กลับเข้าไปในตัวเอง แล้วค่อยๆ ค้นพบความโล่งโล่งภายในหัวใจเราเอง”

ท่านกล่าวว่า เมื่อเรารู้สีกตัวได้ดีขึ้น เราจะพบว่า เราเป็น ชีวิตเดียวกับผู้อื่น แล้วเราจะมีความรู้สึกดีกับคนอื่น มีความปรานี และเอ็นดูคนอื่นเสมอ ตลอดเวลาเราเป็นอย่างนี้อยู่แล้ว แต่เรา ไม่เข้าใจ เราพยายามวิ่งหนีตัวเอง พยายามยึดถือไขว่คว้าหาสิ่ง ที่ต้องการ

“ของเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ เป็นของนอกกาย ดังนั้น เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะกลับไปรู้สึกตัว ทำให้บ่อยๆ ทำให้มากๆ แล้ว ความรู้สึกสดๆ ความตื่นตัว (ที่ไม่มีกิเลสครอบงำ) จะเกิดขึ้น เป็นการตื่นรู้ที่มีสติแจ่มชัดในเวลานั้น”

และเมื่อสติแจ่มชัด อาจารย์บอกว่า...

‘ปัญญาจะมาเร็วกว่าความคิด’ และจะทำให้เราตัดสินใจแก้ปัญหาอะไรได้ดีขึ้น โดยไม่ขึ้นกับอารมณ์ความรู้สึกที่สับสน ในเวลานั้น





บันทึก



เหตุสำคัญที่ทำให้เราขาดสติ หรือทำให้สติเราไม่เจริญก็คือ ‘บันทึก’ หรือ ‘ความเพลิน’ นั่นเอง

เราเพลินกับอะไรบ้างในแต่ละวัน มาพิจารณาดู

บางคนเพลินกับการหาของอร่อยมากิน ถ้าไม่ได้กินอะไรอร่อยๆ ก็หงุดหงิด พาลให้โมโหกับสิ่งอื่นๆ ตามมาไม่รู้ตัว บางคนเพลินกับการทำงาน ถ้าไม่ได้ทำงานซักวันก็จะท้อแท้เหนื่อยหน่าย รู้สึกหมดคุณค่า บางคนเพลินกับการไม่ทำงาน พอต้องทำงานก็บ่นสารพัด

พ่อแม่บางคนเพลินกับการด่าลูก ด่าทุกวัน ผ่านไปกี่สิบปี ก็ยังด่าไม่เลิก คงต้องให้ลูกไปฆ่าตัวตายมั้งถึงจะได้ ‘สติที่หลัง’ สำหรับสติที่มาทีหลังนี้ ไม่มีประโยชน์แล้ว จะทำอะไรลูกก็ไม่ฟังมาอีก

เพราะฉะนั้น อย่าให้ความเพลินมันฆ่าตัวเรา ฆ่าลูก หรือ ฆ่าผู้อื่นทั้งเป็น ถ้าจะด่าลูกคราวหลัง หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก ยาวๆ ก่อนสัก 7 ครั้ง ตั้งสติแล้วพิจารณา ดู อาจจะกลับมาด่าตัวเองแทน ว่าทำไมเลี้ยงลูกแบบนี้ละ พอจะด่าตัวเองก็นึกคิด ได้ว่า ด่าทำไม ด่าเพราะตัวเองก็ถูกเจ้านายด่ามาก่อนหรือเปล่า เลยมาลงที่ลูก

ถ้ารู้เหตุว่า อ้อ เป็นอย่างนั้นเอง ก็มาพิจารณาว่า ทำไมจึง ถูกเจ้านายด่า ทำงานบกพร่องตรงไหนบ้าง หรือว่า ทำดีแล้วยัง ถูกด่า ถ้าบกพร่องก็แก้ไข แก้ไขแล้วยังถูกด่า ก็ปล่อยให้เขาไป เราอย่าไปปรับแรงสั่นสะเทือนนั้นมาเป็นของเราอีก (ขาดทุน) เพราะจริงๆ แล้ว คนด่าสมควรเป็นทุกข์มากกว่าคนถูกด่า

‘พระอาจารย์ด็กฤทธิ์ โสตถิผโล’ เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง จ.ปทุมธานี กล่าวว่า ให้เราฝึกหัดดูจิตของตัวเองเมื่อ **‘ผัสสะ’** มากกระทบ

สรรเสริญมาก็ตาม ได้รับความสุขมาก็ตาม ต้องไม่ลืม ไม่เพลิน ได้ยศมาก็ตาม ได้ลาภมาก็ตาม บางทีท่องไว้ในใจว่า อย่าเพลิน อย่าเพลินกับอะไร อย่าเพลินกับความคิด อดีตก็ตาม อนาคตก็ตาม อย่าเพลินกับอารมณ์อันเป็นสุข อันเป็นทุกข์ ทำแค่นี้สติจะว่องไวขึ้นเรื่อยๆ

“ขณะที่เราไม่เพลิน จิตก็ต้องกลับมาอยู่กับกาย อยู่กับ ปัจจุบัน ขณะที่เราไม่เพลิน คือมีสติ มีความระลึกได้ ขณะที่เรามี ความระลึกได้อย่างต่อเนื่อง นั่นคือเรามีสมาธิ ความตั้งใจมั่น ต่อเนื่องกัน เมื่อความตั้งใจมั่นเกิด เดี่ยวปัญญามันเกิด เกิดยังไง

“ปัญญาในทางพุทธศาสนาไม่มีอะไรมาก เป็นปัญญาที่เห็น ความเกิดดับ เห็นความไม่เที่ยง เห็นอารมณ์เกิด-ดับ เห็นอนาคต เกิด-ดับ สุขทุกข์ก็เกิด-ดับ

“พระพุทธเจ้าบอกว่า นี่เป็นความมหัศจรรย์ของจิต เรา เห็นกันอยู่บ่อยๆ แต่เราผ่านเลยไป ไม่เห็นว่ามันมีประโยชน์มาก เพราะขณะที่ความรู้ของเราไปรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในใจ นี่คือการเกิดของจิต จิตเกิดแล้ว ที่ใดมีภพ ที่นั่นมีชาติ มีการเกิด มีชรา มรณะแล้วแก้ไม่ได้

“ฉะนั้น ถ้ามีการเกิดของจิตรับรู้สิ่งใดมา พระพุทธเจ้า บอกว่า อย่าเพลิน ถ้าเราฝึกอย่างนี้บ่อยๆ ทำให้เรามีสติว่องไว รวดเร็ว ภาวนาการเกิดของจิตที่เข้าไปเกาะรูปร่างนามก็สั้นเข้า สั้นเข้า สติกลับมาเร็วเท่าไ้ไร เท่ากับเราเจริญสมณะ และวิปัสสนาเคียงคู่ กันไปตลอดเวลา ดังนั้น **ความดับลงแห่งกองทุกข์มีได้ เพราะ ความดับไปแห่งความเพลิน**”



ภาษาวิเศษ



บ่อยครั้งที่คนเรามักจะโมโหเมื่อไม่ได้ตั้งใจ!

ผลของการโมโหบางครั้งไปถึงการลงไม้ลงมือกับอะไรสักอย่าง บางทีก็ไปลงกับคนด้วยตัวเอง โดยเฉพาะคนใกล้ตัวที่สุด อาจจะโดนทางเลขโดยไม่รู้อิโหน่อิเหน่แม้แต่บ่อย

ครอบครัวแทนที่จะเป็นที่ซึ่งปลอดภัยที่สุดกลับกลายเป็นที่บ่มเพาะความรุนแรงไปตั้งแต่ต้นโดยไม่รู้สาเหตุ

‘พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก’ เจ้าอาวาสวัดสุন্নทวาราม จ.กาญจนบุรี เล่าเรื่องเกี่ยวกับวิธีกำจัดความโกรธโมโห ไม่ได้ตั้งใจ เสียใจ ฯลฯ ไว้ครั้งหนึ่งว่า...

มีชายหนุ่มชาวญี่ปุ่นคนหนึ่ง กำลังเรียนปริญญาโทอยู่ ช่วงปิดเทอมเขาอยากจะใช้เวลาไปท่องเที่ยวที่ประเทศอิสราเอล พอเขาเดินทางไปอิสราเอลในวันแรกเป็นเวลาค่า ไม่มีที่พัก

โรงแรมปิดหมดแล้ว ยิ่งเดินไปหิมะยิ่งตกลงมา ก็ยังหาที่พักไม่ได้
หนาวก็หนาว พอเดินไปได้สักพักก็เจอคุณป้าแก่ๆ คนหนึ่งเดินมา
และหยุดต่อหน้าเขา มองเขาเข้าไปในดวงตา แล้วกล่าวว่า “จะ
ไปไหน”

ชายหนุ่มจึงตอบว่า “กำลังหาที่พักอยู่ แต่ยังหาไม่ได้”

คุณป้าก็เลยบอกว่า “ถ้าคืนนี้ไม่มีที่พัก ไปพักบ้านป้าก็
ได้นะ” จากนั้นป้าก็เขียนที่อยู่พร้อมแผนที่ให้ชายหนุ่มคนนั้นแล้ว
เดินจากไป

ส่วนชายหนุ่มยังคงตระเวนหาที่พักอยู่ จนในที่สุดหิมะ
ตกหนักมากขึ้นจนไปไม่ไหวแล้ว เลยตัดสินใจไปบ้านป้าคนนั้น
ตามแผนที่ที่เธอให้ไว้ พอไปถึงชายหนุ่มก็เคาะประตูบ้าน

คุณป้าก็มาเปิดประตูและเชิญเข้าไปในบ้าน-บ้านซึ่งมี
คุณป้าอยู่คนเดียว

คุณป้าเตรียมซุปร้อนๆ ไว้ให้เขา เหมือนกับรู้ว่าเขาจะต้อง
มาแน่ๆ พอชายหนุ่มรับประทานซุปรเสร็จแล้ว ร่างกายอุ่นขึ้น

คุณป้าก็เล่าเรื่องของเธอตั่งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่สอง
ชีวิตของป้าลำบากอย่างนั้น อย่างนี้ และมาลงท้ายที่ว่า แต่สิ่งที่
ทำให้ป้าผ่านช่วงเวลาอย่างนั้นมาได้ เพราะมีภาษาวิเศษอยู่ 2 คำ

“ภาษาวิเศษนั้นคืออะไร” ชายหนุ่มสงสัย

คุณป้าบอกว่า “ภาษานั้นคือ คำว่า ‘ขอบคุณ’ และ
‘ซาบซึ้งในพระคุณ’ ให้ท่องไว้ แล้วชีวิตจะดีขึ้น”

“ทำไมละ เพียงแค่ท่องคำง่ายๆ อย่างนี้แล้วชีวิตจะดีขึ้น”
ชายหนุ่มสงสัยต่อ

คุณป้าบอกว่าให้ลองฝึกดู ไม่ว่าจะเป็นสิ่งดีๆ หรือเป็นสิ่ง
แย่ๆ ก็ตามให้กัดฟันพูดออกไปว่าขอบคุณ เช่น แพนไปมีคนอื่น
ขอบคุณ พ่อตาย ขอบคุณ แม่ตาย ขอบคุณ คนรักตาย ขอบคุณ
อุบัติเหตุ ขอบคุณ ให้กัดฟันกับทุกๆ สถานการณ์ แล้วพูดว่า
ขอบคุณไปเถอะแล้วจะดีเอง

เช่นเดียวกับคำว่าซาบซึ้งในพระคุณ คำหลังนี้เป็นเรื่องของ
ความกตัญญู ใครทำอะไรให้เราคุณป้าบอกว่า อย่าลืมพูดกับเขาว่า
ซาบซึ้งในพระคุณ รับรองว่ามีสองคำนี้ไว้ไม่อัปจน

คนไทยเราเองก็ใช้สองคำนี้อยู่เหมือนกัน

แท้จริงแล้วคนทั่วโลกก็คิดคล้ายๆ กัน เป็นการเยียวยา
ตนเองก่อนที่จะไปกระทบกับคนอื่นต่อเป็นลูกโซ่

ลองคิดดู ถ้าเรามีภาษาวิเศษสองคำนี้เป็นอาวุธคู่ใจ
ไว้ตลอดเวลา ไม่มีทางเลยที่ใครจะสามารถกระทบกระเทือนจิตใจ
เราให้เสียศูนย์ แล้วจะหลอกให้เราไปกระทบกับคนที่เรารักไม่ได้
อีกต่อไป!



ความรู้สึกผิด



การเปลี่ยนแปลงชีวิตจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้เลย หากเราไม่เปิดใจ ฟังเสียงของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยอมรับในความมีเงา ความบ้า ความไร้สาระของตนก่อน เราก็จะไม่สามารถก้าวข้ามตัวตนออกไปได้ และเราจะอยู่กับหลุมดำที่ฝังตัวตนของเราไว้กับความเชื่อ และความรู้สึกผิดๆ ตลอดกาลนาน

แต่ถ้าเรายอมรับ เราจะเปลี่ยนแปลง...

ดังเช่น ‘**ท่านคล้อย อันชิน ธอมัส**’ พระเชื่อนิกายโซโตะ ของญี่ปุ่น ท่านเคยเป็นทหารอเมริกันที่ไปรบในเวียดนามเมื่อปี 2509-2511 และได้ฆ่าชาวเวียดนามไปเป็นจำนวนมาก

จนภายหลังสงครามจบลงไปแล้ว แต่เมล็ดพันธุ์แห่ง สงครามกลับเติบโตแผ่กิ่งก้านสาขาอยู่ในใจของท่านต่อมา อีกหลายสิบปี

กระทั่งได้พบกับ ‘ท่านดิช นัท ฮันท์’ พระเซ็นชาวเวียดนามที่เคยถือว่าเป็นศัตรูมาก่อน แต่ศัตรูท่านนี้กลับเป็นผู้เยียวยาหัวใจที่บอบช้ำ และเต็มไปด้วยความหวาดระแวงของเขาให้ค้นพบทางสว่าง

ท่านนัท ฮันท์ ไม่ได้ทำอะไรเลย ท่านเพียงแค่ปรากฏตัวขึ้น เมื่อธอมัส (ก่อนบวช) ไปเข้าร่วมปฏิบัติธรรมกับท่าน เพียงเห็นท่านปรากฏตัวเท่านั้น น้ำตาของทหารผ่านศึกคนนี้ก็พร่างพรู ประสบการณ์แห่งความสับสน ความทุกข์ต่างๆ ที่ได้ฆ่าและทำลายชีวิตชาวเวียดนามไปนับไม่ถ้วนก็ปรากฏออกมาจากภายใน

ท่านนัท ฮันท์ได้ช่วยเปิดตาน้ำแห่งความทุกข์ของเขาให้หลังไหลออกมาอย่างถล่มทลาย โดยไม่เข้าไปตัดสิน นอกจากท่านนัท ฮันท์แล้ว ความรัก ความเมตตาจากสังฆะชาวเวียดนามในหมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส ก็ช่วยรักษาบาดแผลสงครามจนทำให้เขาเปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่

ท่านคล้อยเล้าไว้ในหนังสือ ‘สุดทางทุกข์’ (At Hell’s Gate: A Soldier’s Journey from War to Peace) ที่เขาเขียนขึ้นว่า ท่านนัท ฮันท์บอกว่า พวกเธอที่เป็นทหารผ่านศึกคือแสงสว่างปลายเทียน เธอเผาไหม้ตัวเองจนร้อนและสว่าง พวกเธอเข้าใจความทุกข์โศกจนถึงก้นบึ้ง วิธีเดียวที่จะเยียวยาและ

แปลงสภาพความทุกข์ได้ก็คือ เราต้อง ‘เผชิญหน้ากับความทุกข์’ ต้องตระหนักถึงรายละเอียดลึกซึ้งของความทุกข์ และตระหนักว่าชีวิตของเราในปัจจุบันได้รับผลกระทบจากความทุกข์อย่างไร

ในก้นบึ้งลึกสุดในความรู้สึกของท่านคล้อย ท่านพบว่า ความรุนแรงไม่มีวันแก้ปัญหามนุษยชาติได้ ไม่มีความชอบธรรมจากความรุนแรงและสงคราม แม้ว่ามันจะกล่าวอ้างเพื่อสันติภาพมานานานาก็ตามที แต่แท้จริงแล้วมันเป็นเพียงมายาที่ทำให้เราใช้ชีวิตและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนจากกรอบความคิดที่บิดเบี้ยว และนำไปสู่การหลงทางในที่สุด

หนทางเยียวยาตนเองหลังจากที่เราารู้สึกผิดต่อสิ่งที่เราเคยทำไม่ดีนั้น ท่านคล้อยแนะนำว่า อย่างแรกให้เราเผชิญกับความเศร้าเสียใจ และดูบาดแผลตัวเอง แล้วหยุดที่จะสู้รบกับความคิดของตนเอง ค่อยๆ สูดลมหายใจเข้า และผ่อนลมหายใจออก เพื่อติดต่อกับตัวเองอย่างลึกซึ้ง

จากนั้นเพียงรู้สึกถึงสิ่งที่ผุดขึ้น แล้วสำรวจใคร่ครวญจนกระทั่งค้นพบอิสรภาพซึ่งเกิดจากการหยุดดิ้นรน และกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างเต็มเปี่ยม

นี่คือมรรควิธีที่จะนำเราไปสู่สันติและอิสระ

เราทุกคนสามารถทำสิ่งนี้ให้กับตัวเอง และครอบครัว แล้วสังคมโลกทั้งผองจะได้อานิสงส์ไปด้วย

อุปกิเลสที่ 1 อภิขณาวิสมโลกะ (ความโลภ)



สิ่งหนึ่งที่ทำให้การปฏิบัติธรรมของเราๆ ท่านๆ ทั้งหลายไม่ไปไหน ก็คือ ‘อุปกิเลส’ หรือ ‘จิตตอุปกิเลส’ หรือ ‘อุปกิเลสของใจ 16 ตัว’ นี้เอง ที่มักจะจับไม่ได้ ไล่ไม่ทัน และมันมักจะเข้ามา บงการให้เราทำตามมัน จนเกิดทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

กระทั่งบางครั้งถึงขนาดจบชีวิตกันไปเลยก็ได้ กว่าจะได้มา เริ่มต้นเรียนรู้กันใหม่ก็ชาติหน้า ซึ่งไม่รู้ว่าจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ อีกหรือไม่

อย่ากระนั้นเลย ด้วยเวลาอันน้อยนิดที่เรามีอยู่เพียง ชั่วลมหายใจเข้า และหายใจออกนี้

มาทำความรู้จักกับกิเลสทั้ง 16 ตัวกันดีกว่า

...ว่าหน้าตานิสัยมันเป็นอย่างไรบ้าง และเราจะสามารถ ละมันได้ด้วยวิธีใด

ใน ‘พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม’ โดย
‘พระพรหมคุณาภรณ์’ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายไว้ว่า...

อุปกิเลส 16 หมายถึง
ธรรมเครื่องเศร้าหมอง สิ่งที่ทำให้จิตขุ่นมัว รับคุณธรรม
ได้ยาก ดุจด่าเปรอะเปื้อน สกปรก ย่อมไม่ได้ดี

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องอุปกิเลส 16 นี้กับพระมหาจุณฑะ
อยู่ในพระสูตรชื่อ สันเลขสูตร พระไตรปิฎกเล่ม 12

พระมหาจุณฑะ เป็นน้องชายพระสารีบุตร ท่านได้ทูลถาม
พระพุทธเจ้าเกี่ยวกับทิลุ การยึดมั่นถือมั่นในตน และการยึดมั่น
ถือมั่นในโลกนั้นมีมากมาย และจะละทิลุเหล่านั้นด้วยอุบาย
อย่างไร

พระพุทธเจ้าก็ให้อุบายการละทิลุไปหลายอย่าง กระทั่งมา
ถึงการละอุปกิเลส 16 ตัวแรก คือ

‘อภิชฌาวิสมลภาวะ’ อันหมายถึง คิดเฟื่องเล็งอยากได้ของ
ของคนอื่น โลกชนิดที่ไม่สมควรจะโลก เรียกว่า ‘โลกถลา’ คือ
จ้องจะทำแต่ชั่ว ไม่เลือกว่าควรไม่ควร ไม่ได้ด้วยเล่ห์ ก็ต้องเอา
ด้วยกล และคนที่เป็นอย่างนี้ได้มาก ก็ไม่ต้องดูอื่นไกล นักการเมือง
ไทยเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับการเรียนรู้อภิชฌาวิสมลภาวะ เช่น

ลงทุนหาเสียงเลือกตั้ง ก็เพราะสองตานั่นแลเห็นว่าจะเอี่ยวกับ
นักธุรกิจที่ไหน เพื่อตัดถนน สร้างเกาะกลางถนน หรือซื้อต้นไม้
เหม็นๆ มาปลูกแทนต้นไม้ใหญ่ริมทาง จะได้เอาต้นไม้ไปขายต่อ

ยังมีตัวอย่างอีกมากมายที่ใครๆ ก็รู้ๆ แต่จะว่านักการเมือง
อย่างเดียวก็น่าเกลียด ก็ต้องกลับไปดูว่า ใครกันที่เป็นพ่อหรือแม่
นักการเมืองคนนั้นๆ เมื่อสืบสาวไป เราอาจจะเห็นความทุกข์ใน
ครอบครัวเขามาหาศาล ที่เราไม่สามารถเข้าใจได้

ระบบการศึกษาอีกที่หล่อหลอมให้เขาเป็นคนเช่นใด
ตลอดจนนักการเมืองรุ่นก่อนๆ ที่ทำให้นักการเมืองรุ่นต่อๆ มา
เสียนิสัยอย่างไร

แต่ทั้งหมดนั้นก็ไม่ใช่สำคัญเท่ากับว่า หากเราต่างกลับมา
มองที่ตัวเอง และกลับมารู้จักกับกิเลสตัวแรกคือ ‘ความโลภอัน
ไม่สิ้นสุดนี้’ แล้วสืบสาวไปเรื่อยๆ ก็จะรู้ที่มาของตัวเอง ว่า
ทำไมหนอ ความโลภมันจึงมาครอบงำเราได้ และเมื่อรู้แล้ว ก็
จะสามารถสกัดกั้นมันด้วย ‘ความรู้ตัว’ หรือ ‘สติ’ ว่าของของใคร
ใครก็รัก ต้นไม้ในป่า มันก็อยากอยู่ในป่า สัตว์ป่ามันก็ไม่อยากไว้ที่
อยู่อาศัย เราเองก็ไม่อยากพลัดถิ่น เป็นต้น

แค่นี้ความโลภก็อ่อนกำลังลง ความเมตตาที่ปรากฏขึ้น
เราก็จะอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข



อุปกิเลสที่ 2 พยาบาท

เมื่อจิตระลึกถึงคำว่า ‘พยาบาท’ เราารู้สึกอย่างไร?

บางคนอาจจะนึกถึงความร้อนรุ่ม ผูกใจเจ็บ ต้องเอาคืน แค้นนี้ต้องชำระ แค่การถูกยืมเงินแล้วไม่จ่าย ก็อาจจะหาทางฟ้องร้อง ทวงสารพัดวิธี จนกระทั่งถ้าไม่ได้เงินก็ขอเอานี้มาแทน หรือเอาชีวิตมาแทนก็ได้ ทั้งๆ ที่เอาชีวิตเขาแล้ว ชีวิตเขาก็หายไป เงินก็ไม่ได้คืน แต่ทำไมบนหน้าหนังสือพิมพ์จึงเต็มไปด้วยข่าวที่มาจากการพยาบาทมากมายไม่เว้นแต่ละวัน ทำไมเราจึงให้อภัยกันไม่ได้ ทำไมความพยาบาท มันจึงเลยเถิดไปจนถึงการอาฆาต จองเวรจองกรรมกัน ข้ามภพข้ามชาติไปได้

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก พระสังฆราชพระองค์ที่ 19 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า...

อาหารของพยาบาท หรือของกิเลสกองโทสะนี้ อย่างหนึ่ง ได้แก่ **‘ปฏิกษะนิมิต’**

“นิมิต คือ จิตกำหนดหมาย จดจำ รำลึกถึง ปฏิกษะ คือ ความกระทบกระทั่ง เมื่อเราได้รับการกระทบกระทั่ง เช่น เขาด่ามา ก็มีตัวเราออกรับการด่าของเขา ก็บังเกิดเป็นการกระทบกระทั่งขึ้น แต่ถ้าเขาด่ามา ไม่มีตัวเราออกรับการกระทบกระทั่ง ก็ไม่มี การด่าของเขาก็กระทบหูแล้วก็ผ่านไปเท่านั้น ไม่ข้องติด

“แต่เพราะมีตัวเรามาออกรับการรับว่าเขาด่าเรา จึงเกิด **‘สังโยชน์’** คือความผูกใจ ผูกใจอยู่ในคำด่านั้น ก็เป็นปฏิกษะนิมิต คือจิตใจก็กำหนดอยู่ ระลึกถึงอยู่ จิตใจก็คิดปรุง หรือปรุงคิด ส่งเสริมความกระทบกระทั่งนั้นให้ต่อเนื่อง จึงกลายเป็นความโกรธ กลายเป็นโทสะ กลายเป็นพยาบาทขึ้นโดยลำดับ

“เหมือนอย่างเมื่อขีดไม้ขีดติดไฟขึ้นมา แทนที่จะให้ไม้ขีดดับลงแค่นั้น ก็เอาก้านไม้ขีดไปจ่อเชื้อเข้า เกิดไฟลุกขึ้นมากองโต แล้วก็คอยเติมเชื้อให้แก่กองไฟนั้น เมื่อเติมเชื้อให้มากไฟก็กองโตมาก เป็นกองไฟอยู่ตลอดเวลาที่ยังมีเชื้ออยู่”

ทางแก้ ท่านอธิบายว่า **ต้องไม่ให้อาหารแก่กิเลสกองนี้**

กล่าวคือ ไม่ทำปฏิกษะนิมิต ความกำหนดหมายผูกความกระทบกระทั่งไว้ในใจ

“โดยที่หัด **‘ดับใจ’** คือดับโทสะเสีย ดับกระทบกระทั่งเสีย หรือว่าหัดที่จะไม่เอาตัวออกมารับ เช่นเดียวกับ เมื่อติดก้านไม้ขีดขึ้นมาแล้ว ก็ให้ไฟดับอยู่แค่ก้านไม้ขีดเท่านั้น ไม่เอาไปจ่อเชื้อให้ไฟกองโตขึ้น”

ดังนั้น การที่เราจะมององค์กรพัฒนาเอกชน (NGO) ในกัมพูชาจัดงาน **‘วันแห่งความโกรธแค้น ต้นไทยรุกราน’ (Day of Anger)** ขึ้นที่กรุงพนมเปญ

ด้วยความเข้าใจว่า เขาอาจจะต้องการระบายความอัดอัด คับข้องใจอะไรบางอย่างออกมาโดยผ่านงานศิลปวัฒนธรรม ก็อาจทำให้วันแห่งความโกรธของเขา กลายเป็นจุดเริ่มต้นของมิตรภาพกันระหว่างเพื่อนบ้านกันก็ได้

ขอเพียงแต่อย่าให้ใครมาเป่าหู ให้เราคิดโกรธเพื่อนบ้านตอบกลับไปจนกลายเป็นศัตรูอีก เพราะเขาพระวิหาร ไม่ว่าใครจะทำแผนที่ให้ใครเป็นเจ้าของ เขาพระวิหารก็อยู่ตรงนั้นเป็นสมบัติของโลก ที่วันหนึ่งก็ต้องสลายไปตามธรรมชาติ

อย่าให้สมมติของความเป็นเจ้าของนั้น มันกัดจิตของเราจนต้องทะเลาะกันอีกเลย





อุปกิเลสที่ 3 โภคะ (ความโกรธ)



แค่เห็นคำว่า ‘โกรธ’ เราทุกคนต่างรู้จักกันดี ไม่ต้องแปลภาษาไทยเป็นภาษาไทยอีกครั้งใช่ไหม เอ หรือว่าจริงๆ แล้วเราต่างไม่รู้จักเจ้าความโกรธนี้เลย (ชักสงสัยเองเหมือนกัน)

เพราะถ้ารู้จักเขา เราคงไม่ ‘ทุกข์เพราะความโกรธ’ หรือส่งคลื่นความโกรธไปให้คนอื่นทุกข์ต่อ แล้วสุดท้าย เราอาจจะตาย หรือเขาอาจจะตายเพราะความโกรธก็เป็นได้ โดยไม่รู้เลยว่า เราต่างตายเพราะความโกรธ แต่หลงคิดไปว่า คนนั้นคนนี้ เป็นคนทำให้เราโกรธ แล้วคนนั้น คนนี้ เขาทำร้ายเรา จึงต้องทำร้ายเขาตอบ แล้วในที่สุดก็ตายทั้งคู่เพราะความโกรธ

แต่เจ้าความโกรธมันยังลอยนวลอยู่ นั่งกินไอติมสบายใจอย่างไม่รู้วิธีไหนอีกแล้ว พอกินอึดก็ไปชวนคนนั้นคนนี้ทะเลาะกันต่อ พอคนทะเลาะกัน มันก็แอบไปกินไอติมเฉย ไม่รู้เรื่องด้วย

นั่นไง เราเห็นเจ้าตัวความโกรธกันบ้างหรือยัง ฉันเริ่มเห็นมันวับๆ แวมๆ อยู่ตรงนั้นแหละ

มันอาจจะคล้ายเห็บหมาที่เกาะอยู่ที่ไหนสักที่บนตัวเรา แล้วเรามองไม่เห็น แต่มันทำให้เราเจ็บเจ็บ อย่างที่ฉันเคยเจอมาก่อน กว่าจะสลัดมันทิ้งได้ ก็เสียตายน่าดู (อ้าว)

มาลองวิจัยเจ้าความโกรธนอกตำรากันดูใหม่ ว่าเขากำเนิดมาจากอะไร และทำไมจึงมีอิทธิพลมากมายมหาศาลได้ขนาดนี้

เพราะบ่อยครั้งเราเชื่อเชิญเขามาเป็นเพื่อนสนิทโดยไม่รู้ตัว มาอยู่ในครอบครัว มาครอบครองพื้นที่หัวใจเราแทบทั้งหมด หรือบางทีปล่อยให้ความโกรธกินอึดอ้วนพี จนน้ำหนักล้นออกมาจากใจท่วมไปทั้งร่างกายเลยใช้ไหม เผลอๆ ยังผลักดันความโกรธไปยังคนใกล้เคียงด้วย คนใกล้เคียงก็ส่งต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งย้อนกลับมาหาเราอีกรอบ แล้วก็ยังไม่รู้หรอก ว่านั่นคือการสะท้อนกลับของความโกรธที่ส่งออกไปโดยตัวเราเอง กลับไปโกรธคนที่ส่งความโกรธเอง อย่างที่ตั่งคำถามในตอนแรก

แหม ถ้ารู้จักเจ้าความโกรธนี้ และสามารถจัดการกับมันได้ เราก็คงบรรลุนิพพานกันหมดแล้วสิ ไม่ต้องมีกิจกรรมใกล้เคียง สันติวิธี กระชับพื้นที่ ขอคืนพื้นที่หัวใจอะไรเลย ใช้เลย ไม่เถียง (พูดเองตอบเองก็ได้ เพราะเป็นบ่อย)

กำเนิดของเจ้าตัวความโกรธนั้น ถ้าเราลองนั่งนิ่งๆ ก็ จะเห็นว่า มันอาจจะมาพร้อมกับความไม่ได้ตั้งใจของเราเอง ที่คาดหวังอะไรบางอย่าง หรือหลายอย่างจากคนอื่นแล้วไม่ได้ เจ้าตัวความโกรธมันจะก่อหวอดขึ้นมา แล้วค่อยๆ เตือดปุดๆ ยิ่งไม่ได้ตั้งใจมาก หรือหวังมากแล้วก็ผิดหวัง ความโกรธก็ยิ่งอ้วนขึ้น อ้วนขึ้น จนในที่สุดมันก็จะระเบิดไปลงตรงไหนสักที่หนึ่ง

ผลของมันยิ่งกว่าระเบิดปรมาณูอีก เพราะไม่เพียงแต่ทำลายทรัพย์สิน ทำลายชีวิต แต่มันยังสามารถทำลายไปถึงระดับจิตวิญญาณ ข้ามภพข้ามชาติเลยทีเดียว

ฉันชักสงสัยแล้วว่า บางทีเจ้าตัวความโกรธนี้เอง ที่ช่วยให้โลกร้อนมากขึ้นอย่างรวดเร็ว จนเราอาจจะไม่มีอากาศบริสุทธิ์หายใจกันในเร็ววันนี้

...เป็นไปได้ไหม





อุปกิเลสที่ 4 อุปนาหะ (ความพุกโกรธ)

‘อุปนาหะ’ แปลเป็นไทยว่า ‘ความผูกโกรธ’ ความผูกโกรธ ต่างกับความพยาบาทอย่างไร?

ถ้ายังไม่เปิดพจนานุกรมตามความเคยชิน เรามาฝึกถามความรู้สึกแท้ๆ กันดีไหมว่า ‘ผูกโกรธ’ มันคืออะไร แล้วทำไมเราต้องไป ‘ผูก’ มันด้วย เพราะบ่อยครั้งที่เดียวที่เราอาจจะถูกคนอื่น ‘ชักลากให้โกรธ’ แล้วเราก็ก็นำความโกรธนั้นมาผูกไว้ในใจเรา

‘คนอื่น’ นี้ อาจจะหมายถึง คนที่ทำให้เราโกรธโดยตรง หรือคนอื่นๆ มาบอกเล่าความไม่ดีของคนนั้นคนนี้ ทำให้เราโกรธไปด้วย รวมทั้งสื่อทุกรูปแบบที่ช่วยกันล้าง ‘สัญญาแห่งความดีงาม’ ในหัวใจของเราไป แล้วค่อยๆ ตอกหมุดแห่งความเกลียดชังมาให้เรา จนเรารู้สึกโกรธ และในที่สุด ความโกรธนั้นก็กลายเป็นก้อนๆ จุกอยู่ใจเรา เอาไม่ออกซะแล้ว

ทั้งๆ ที่เราไม่รู้สึกรู้สีกอยากผูกโกรธใครแม้เพียงน้อยนิด แต่เพราะกระแสพลังงานของความโกรธนั้นมืออยู่จริง (แต่ถ้าเราไม่รับมันจะสลายตัวไปเอง) แล้วมันก็ส่งผ่านมาทุกทางจนทำให้เราค่อยๆ เขว เขวจากสัญญาเดิมๆ ที่มีอยู่

จากนั้นมันก็ตอกย้ำเราเรื่อยๆ จนตกหลุมพรางมันเข้าให้ก็คล้ายๆ กับความรัก ที่เรา ‘คิดว่ารัก’ แต่จริงๆ นะ คือ ‘หลง’ ล้วนๆ กว่าารู้ตัว ความหลงที่ซ่อนอยู่ในภาษาสมมติว่า ‘รัก’ ก็กีดกร่อนจนเราต้องคลาน และเตี้ยกันมานานักต่อนักแล้ว

เจ้าตัวความผูกโกรธ ก็เป็นสภาวะคล้ายๆ กัน คือ

1. มีเสียงสัญญาณบอกให้เราทำสิ่งที่อยากจะให้โกรธก่อน
2. เต็มเชื้อไฟไปเรื่อยๆ ไม่มีใครเล่าให้ฟัง ตัวเราก็อเล่ให้ตัวเองฟัง ฉายหนังซ้ำไปซ้ำมาในจอจิตอยู่นั้นแหละ แล้วก็ผูกไปเรื่อยๆ

ถ้าไม่รีบแก้ ความผูกโกรธจะแปลงร่างกายเป็นอาฆาต พยาบาท และลงมือทำอะไรบางอย่างที่ขาดสติอย่างรุนแรงก็เป็นได้ สุดท้าย ความผูกโกรธก็จะฆ่าตัวเราเอง เสร้าะนะ อย่าให้เป็นเช่นนั้นเลย

เพราะฉะนั้น อย่าปล่อยให้ความโกรธลอยนวล มาสลายปมมัน ก่อนที่มันจะรวมตัวกันเป็นก้อนกันดีกว่า

อันดับแรกคือ ถ้าใครจะทำให้เราโกรธอย่างไร แล้วเรา ‘เห็น’ ตัวความโกรธก่อน ไม่เอามาเป็นอารมณ์ ความโกรธก็ไม่สามารถเข้ามาเป็นกาฝากอยู่ใจเราได้ แต่ถ้ามันมา หรือมันมาอยู่นานแล้ว เพิ่งรู้ตัวว่าอยากจะแกะปมมันออกไป แล้วทำไงดี

ง่ายนิดเดียว พระพุทธองค์ทรงมอบวิทยายุทธให้เราไว้ใช้ปราบอุปกิเลสทุกตัว ก็คือ

‘สติปัฏฐาน4’ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต และเห็นธรรม เห็นความโกรธว่าเป็นธรรมอย่างหนึ่ง

โกรธขึ้นมาแล้วไม่ได้ให้คุณกับใครเลย ก็วางมันลงซะ แต่ถ้ายังมองไม่เห็น ก็กลับไปทรมานร่างกายที่สุด คือให้ รู้กาย

ความผูกโกรธเดือดปุดๆ ขึ้นมาเมื่อไร กลับมารู้การเคลื่อนไหวของกาย กลับมาขยับแขน ปิดความคิดโกรธออกไป นึกโกรธเมื่อไหร่ กลับมาขยับกาย หรือไม่ก็ดูกายลมก็ได้

‘กายลม’ ก็คือ ‘ลมหายใจ’ นี่เอง เมื่อโกรธขึ้นมาคราใด ก็หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ จนใจสงบ ใจสบาย อย่างที่ ‘พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก’ สอน เมื่อเรากลับมารู้กายบ่อยๆ ปมที่ผูกไว้ก็จะค่อยๆ คลายออก และหายไปในที่สุด



อุปกิเลสที่ 5 มกฺขะ (ความลบลู่คุณท่าน)

เมื่อสะกดคำที่เรายังไม่รู้ความหมาย ‘มกฺขะ’ เราก็สะกดไปอย่างนั้นเอง แต่เมื่อรู้ความหมายว่ามันคือ ‘ความลบลู่คุณท่าน’ ก็ทำให้ฉันสะอึกขึ้นมาไม่น้อย เมื่อย้อนกลับไปในชีวิตเป็นฉากๆ ที่ผ่านมา

มีไม่น้อยเลยที่เราหลงลืมบุญคุณของผู้มีพระคุณไป นอกจากนี้ยังปิดบังความดีของผู้อื่น ลบลู่ความดีของผู้อื่น เช่น เขาดีกับเรามากๆ ก็ยี้ว่าเขาไม่ดี เป็นต้น

เมื่อมาทบทวน ใช้เวลาหนึ่งๆ อยู่กับตัวเอง กลับมาดูจิตบ่อยๆ ซึ่งอยู่ใน ‘สติปัฏฐาน’ หมวดที่สาม คือ เมื่อกลับมาดูกระบวนการทำงานของจิต เวลานั้นถึงคนอื่นในทางไม่ดี จิตใจเป็นอย่างไร มันไม่สงบใช่ไหม มันแผ่ส่าย มันมีพลังงานบางอย่างที่ผลักดันให้เราพูดไม่ดีออกมาควบคุมกันไปด้วย

ยิ่งไปกว่านั้น อาจจะทำให้เราทำอะไรที่ไม่ดีออกไปอีก ถ้าเป็นอย่างนั้น ก็ครบเลย เมื่อมีอุปกิเลสมักกะขะบงการ มีกรรมเกิดขึ้น วิบากย่อมติดตามมาแน่นอน

ผลก็คือ ตัวเราก็จะเป็นคนที่ไม่น่าคบหาใจ ใครจะมาคบเล่า ไม่มีใครดีสักคนเลย ยกเว้นตัวเอง แบบนี้มันหนาวแน่

เมื่อรู้ดังนี้ก็รีบเปลี่ยนแปลงตัวเองดีกว่า เพราะโลกใบนี้ไม่ได้มีแค่ ‘ฉัน’ คนเดียวนะ

แต่ถ้ามองอุปกิเลส ‘มักกะ’ ไปไกลขึ้น จะเห็นว่าไม่เพียงเป็นการลบหลู่บุญคุณของผู้มีพระคุณทั้งหลายที่มองเห็นเท่านั้น

ผู้มีพระคุณ ไม่ใช่เป็นเพียงพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง มิตรสหาย พรรคพวก หรือผู้มีพระคุณแก่เราเท่านั้น แต่ยังหมายถึงแผ่นดินที่เราเดินทุกวัน แผ่นดินที่ให้อาหารทุกชนิด แม่น้ำที่ให้ชีวิตแก่เรา อากาศที่หายใจ ดวงอาทิตย์ที่ให้ ความอบอุ่น ให้แสงสว่าง ให้พลังงานแก่สรรพชีวิตด้วย ทุกๆ สิ่งที่เราจำเป็นต้องไม่ได้ ที่มอบความเป็นไทให้แก่เรา นับแต่เราได้มีโอกาส สัมผัสโลกใบนี้

แต่ว่า เมื่อโตขึ้น จากหลานเป็นเดินสองขา จากพูดไม่ได้ จนพูดได้ และในที่สุด ก็ใช้สมองทำงานมากกว่าหัวใจ ทำให้เราไม่สามารถที่จะสัมผัสผู้มีพระคุณเหล่านี้ได้อีก มากไปกว่านั้น ยังทำร้ายเขามากกว่าที่คิด

โครงการโรงไฟฟ้าพลังงานนิวเคลียร์ในประเทศไทย กำลังเดินหน้า โครงการตัดถนนผ่านเขาใหญ่ก็ยังไปต่อ โรงงานอุตสาหกรรมหนักทั้งหลายก็ยังผุดขึ้น แม้ว่าจะมีเสียงคัดค้านมากมายอย่างไรก็ตาม

นี่คือสิ่งที่ผู้ไม่รู้คุณ ต่างกำลังทำร้ายผู้มีพระคุณโดยไม่รู้ตัว การทำร้ายผู้มีพระคุณก็คือ การลบหลู่คุณท่านนั่นเอง และการลบหลู่คุณท่าน ก็จะเป็นการกลับมาทำร้ายตัวเราเองในที่สุด

ภาวะโลกร้อนที่เป็นอยู่ คือผลจากการที่เราต่างลบหลู่พระคุณของธรรมชาติอย่างชัดเจน การที่เราเคยรักกัน แล้วก็มาทะเลาะกัน ก็เพราะว่าเราต่างลืมความดีของกันและกันไป ต่างลบหลู่คุณความดีของกันและกัน

แล้วยังไงล่ะ หลายคนบอกว่า ชีวิตก็ต้องไปต่อ เพราะต่างคนต่างเก่ง โครงการก็ต้องเดินหน้า

ถ้าอย่างนั้น เราก็ต้องรับวิบากแห่งความแตกแยกในฐานะของคนอกตัญญู ในวันนี้ และในอนาคตข้างหน้า อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้



อุปกิเลสที่ 6 ปลาสะ



‘ตีเสมอ ยกตัวเทียมท่าน เอาตัวขึ้นตั้งขวางไว้ ไม่ยอมยกให้ใคร ดีกว่าตน’ คือความหมายของ ‘ปลาสะ’ ในพจนานุกรม พุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม โดย ‘พระพรหมคุณาภรณ์’ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้

สำหรับมนุษย์ในยุคที่สิทธิส่วนบุคคลเป็นใหญ่ อุปกิเลส ข้อนี้ เราอาจไม่ค่อยเท่าทันกัน ว่าแท้จริงแล้ว สิ่งที่ซ่อนอยู่ในคำว่า ‘สิทธิส่วนบุคคล’ นั้น มันอาจจะเป็นอุปสรรคที่สำคัญในการที่ทำให้เราไม่อาจก้าวข้ามตัวตนของเราไปสู่ความไม่มีตัวตนได้

แล้วอาจจะทำให้เรามีความเชื่อมั่นในตนเองจนเลยเถิดไปถึงความก้าวร้าว ไปจนถึงการก้าวข้ามหัวผู้หลักผู้ใหญ่ไปเลยก็มี ซึ่งเราก็มักจะเห็นจากเด็กสมัยนี้ที่เต็มไปด้วยอารมณ์รุนแรงแล้ว แสดงออกมาอย่างไม่เกรงใจใคร

นั่นคือผลพวงหนึ่งจากการศึกษาที่ดีความคำว่า ‘**ให้เด็กเป็นจุดศูนย์กลาง**’ ผิดไปหรือเปล่า

ไม่ก็ตามกันตะวันตกจนขาดสัมมาคารวะไป จนในที่สุดเด็กก็เติบโตมาโดยไม่มีไม้เรียวกำกับ มีแต่ความอิสระที่ไร้ทิศทาง และสุดท้ายบางคนก็ ‘**ตกหลุมพรางอารมณ์**’ จนทำร้ายตนเองถึงแก่ชีวิตก็มี

การทำร้ายตนเองถึงแก่ชีวิตนั้น แท้จริงแล้วก็คือการหลงตนประการหนึ่ง ที่คิดว่า ตัวเองเป็นเอกเทศ ไม่ขึ้นอยู่กับใคร ฉันมีชีวิตรับผิดชอบของตนเอง คนอื่นไม่เกี่ยว เพราะฉะนั้น ถ้าฉันผิดหวัง ฉันยอมรับไม่ได้ ฉันก็เลยยอมตายไปกับตัวตนของฉันดีกว่า

แต่ขอโทษ ตายแต่กายนะ จิตนะไม่ตายด้วย อาจยังทรงมานมากขึ้นไปอีกตอนเป็นสัณทเวสี ไม่มีร่างอาศัย จะกลับคืนมาขอโทษใครๆ ก็ลำบาก อย่ากระนั้นเลย มาเรียนรู้กันหน่อยว่าตัวตนของเรานั้น แท้จริงแล้วเป็นส่วนประกอบจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ และจิตวิญญาณที่พ่อแม่บรรพบุรุษ และกรรมอันเป็นเผ่าพันธุ์นั้นมอบให้มา

ดังนั้น การทำร้ายตัวเองก็คือการทำร้ายพ่อและแม่ ทำร้ายบรรพบุรุษ และทำร้ายทุกๆ สรรพชีวิตที่เกื้อกูลเรา เป็นการดูถูกพ่อแม่พี่น้อง และบรรพบุรุษของเราอย่างยิ่ง

การที่เรารู้จัก ‘**ปลาสะ**’ อุปกิเลสตัวนี้ จะทำให้เราเห็นว่าไม่มีความสำคัญอะไรเลยที่เราจะต้องเอาตัวเองไปตีเสมอกับใคร ไม่มีความจำเป็นเลยที่จะต้องไปยกตัวเทียมท่าน และไม่จำเป็นเลยที่จะต้องเอาตัวเองไปขว้างการเจริญเติบโตของคนอื่น เพราะจะทำให้ตัวเราทุกข์เปล่าๆ โดยไม่จำเป็น

วิธีการฝึกละกิเลสตัวนี้ ก็คือ

‘**พรหมวิหาร 4**’ ข้อที่ 3 ‘**มุทิตา**’

พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี คือเมื่อผู้อื่นได้รับความสำเร็จ มีความสุขความเจริญก้าวหน้า ก็พลอยชื่นชมยินดีในสิ่งที่เขาได้รับ

มากไปกว่านั้น แม้ว่าแฟนเราอาจจะถูกคนอื่นแย่งเอาไป ก็ยกประเด็นให้ไปเลย อย่าไปตามทวง ‘**ตัวทุกข์**’ กลับคืนมา และไม่ต้องเสียใจว่า ตัวเองไม่ดี เขาจึงไป มันไม่เกี่ยว ทำให้ใจได้ มันอาจจะเป็นอย่างๆ เขามาก่อนก็ได้ พร้อมทั้งอวยพรให้ไปด้วยว่าขอให้ตลอดรอดฝั่งนะ

ไม่ใช่การประชดประชัน แต่ถ้าทำให้ได้จากใจจริง ก็จะเป็นการปลดปล่อยกรรม และวิบากที่จะตกมาแก่เราให้หมดไป



อุปกิเลสที่ 7 อิสสา (ความริษยา)



แทบจะไม่มีใครรู้ว่า ‘อิจฉา’ กับ ‘อิสสา’ นั้น คนละความหมายกัน ‘สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก’ วัดบวรนิเวศวิหาร อธิบายไว้ว่า ถ้าจะเรียกให้ถูกต้องด้วยภาษาบาลี ก็จะต้องเรียกว่า ‘อิสสา’ หรือไม่เช่นนั้นก็เรียกว่า ‘ริษยา’

ส่วนคำว่า ‘อิจฉา’ แปลว่า ‘ความปรารถนา’ เช่นว่า เมื่อเห็นเขาได้ดีมีสุข ก็เกิดปรารถนาอยากจะได้ดีมีสุขเช่นนั้นๆ ด้วย ความหมายของอิจฉาอีกคำก็คือ ‘โสมนัส’ ความยินดีพอใจซึ่งภาษาธรรมะเรียกว่า อาศัยเรือน อันหมายความว่า อาศัยกามคุณ อันมีลักษณะที่ทำให้ต้องการอยากจะได้ด้วย อยากจะได้อีก จึงเกิดความอิจฉาขึ้น และเมื่อไม่ได้อย่างนั้น ริษยา ก็จะตามมากำกับ!

โอ ลึกซึ่งมากเลย เมื่อได้รู้จักกับอุปนิสัยของอุปกิเลสตัวนี้จริงๆ จิตใจก็เริ่มเกิดความเมตตาบรรดาตัววิจ্ঞาขึ้นมาอย่างไม่มีประมาณ (อารมณ์นางเอกขึ้น) ก็เลยคิดว่า ไม่มีสิ่งใด ของใคร หรือตัวใครๆ ที่น่าอิจฉาเลย เพราะเมื่อมองทะลุในสิ่งที่เขามี เขาเป็น เขาอยู่ เขาครอบครอง เราจะเห็นความทุกข์ ที่ซ่อนอยู่ในการครอบครองลึกๆ ด้วย

เพราะอะไร เพราะว่าเมื่อเขามี เขาเป็น เขาครอบครอง เขาย่อมกลัวว่ามันจะสูญเสียไป แล้วเราจะไปอิจฉา ในสิ่งที่เขากลัวว่ามันจะสูญเสียไปทำไม ก็ในเมื่อทุกสิ่งที่มี ที่เป็น ที่ครอบครองมันจะต้องสูญเสีย หรือเสื่อมสลายไปทุกๆ ขณะอยู่แล้ว รวมทั้งเจ้าตัวอิจฉานี้มันก็มีอายุขัยของมัน ถ้าเราไม่เติมอาหาร คือเชื้อไฟให้ตาร้อนผะผ่าวเข้าไปเรื่อยๆ หมันขโลมด้วยน้ำฝนให้เขาเย็นจิตเย็นใจในช่วงเข้าพรรษาเยอะๆ

ไม่ก็พาตัวอิจฉาไปอบบรมธรรมะ เข้าคอร์สวิปัสสนากรรมฐานบ้าง เชื่อได้ว่าเจ้าตัวอิจฉาจะต้องอ่อนกำลังลงเป็นแน่ ถ้าได้กินข้าววัดอร่อยๆ มีแต่คนยิ้มแย้มแจ่มใสในวัด เพราะใครๆ ก็ชอบความเย็นใจเย็นกาย ไม่เว้นแม้แต่อุปกิเลส 16 ตัวนี้ มันก็อยากบรรลุลหรรษเหมือนกัน

เมื่อจิตเรานิ่งๆ ไม่แสบส่าย มีสติรู้จักหน้าตา อุปนิสัยใจคอของอุปกิเลสตัวนี้อย่างชัดเจน เราจะรู้ว่า แท้จริงรากของอิจฉาก็

คือความกลัวนี่เอง และสิ่งที่เราต้องสลัดมันก็คือ ความกลัวนี้แหละ

เมื่อสลัดความกลัว ตัวอิจฉาก็จะกระเด็นไปด้วย เพราะความกลัว มันคือ มารตัวเขียนที่เป็นปัญหา ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะเรียงลำดับอุปกิเลส 16 มาให้เราศึกษากันซะอีก

เพราะความกลัวนี่เอง ที่ให้เราต้องสะสม เพิ่มพูน และทำให้กลายเป็นคนที่น่าอิจฉา แต่ถ้าเราไม่มีปัญญาทางโลกพอ เราก็จะกลายเป็นผู้อิจฉาคนอื่นตลอดไป

มีศิลปินเดี่ยวไมโครโฟนท่านหนึ่งบอกว่า “เราไม่จำเป็นต้องอิจฉาใคร แต่เราควรทำตัวเองให้เป็นที่อิจฉา” นี่เป็นการลบปมของตัวอิจฉา ใช่หรือไม่?

จริงๆ แล้วมันก็ไม่ต่างกันเลยระหว่างผู้ถูกอิจฉา กับผู้อิจฉา เพราะทั้งสองตัวต่างเป็นกระจกส่องซึ่งกันและกัน ระหว่างตัวอิจฉา กับผู้ถูกอิจฉา

ไม่มีอะไรน่าเอนาเป็นทั้งคู่!





อุปกิเลสที่ 8 มัจฉริยะ (ความตระหนี่)

ไม่มีสัตว์ชนิดใดบนโลกที่สะสมสิ่งของได้มากเท่ากับ ‘มนุษย์’ สัตว์สองเท้าที่มีมือเพียงสองมือ แต่สามารถหิบบนยถาภะของจากธรรมชาตินี้เป็นของตัว อย่างไม่ละอายและเกรงกลัวต่อบาป น้อยมากที่มนุษย์เราจะอยู่อย่างพอเพียงตามที่ปากว่า และโฆษณาที่ช่วยกันรณรงค์ ไม่ว่าจะเป็นการค้าขายสัตว์ชนิดต่างๆ เพื่อนำมาเป็นอาหาร แล้วยังมีการขุดสินแร่ในดิน ขุดน้ำมันกลางทะเล ขุดก๊าซธรรมชาติ ขุดสารพัดขุด

ก็ด้วยข้ออ้างของมันเป็นสมอที่ผูกกิเลสบนการนั้นแหละ หลอกให้สองมือหิบบนยถาภะไม่รู้จักพอ เพียงเพื่อที่จะสะสมพลังงานไว้ขายและใช้ให้นานๆ

โดยลืมไปว่า ยิ่งสูบ ยิ่งฆ่า ยิ่งกิน ยิ่งสะสม โลกก็จะเอียงข้าง หรือไม่สมดุลนั่นเอง

เช่นเดียวกับท่อระบายน้ำ ถ้ามีขยะอุดตัน น้ำก็ท่วม แล้วก็
จะกลับมาท่วมตัวเราอย่างแน่นอน แต่ทั้งๆ ที่รู้ เราก็ยังไม่
ตระหนักที่จะลดการใช้ การบริโภค และการสะสมลง เพราะอะไร
เล็กๆ ก็คือ ความกลัวอีกนั่นเอง ที่ทำให้ ‘มัจฉริยะ’ หรือความ
ตระหนี่ เป็นอุปกิเลสคอยเสี้ยมเราอยู่ได้

คนยังรวร ยิงตระหนี่ อันนี้ เป็นความจริงส่วนหนึ่ง เพราะ
ถ้าไม่ตระหนี่ ก็จะไม่มีย่นรย เนื่องจากคนไม่รยส่วนใหญ่ เขาให้
เป็น เขาให้ระหว่างทาง เขาไม่ต้องรอว่าให้รยก่อนจึงให้
เพราะน้อยมาก ที่รอให้รยแล้ว ผลสุดท้ายก็ยังให้ไม่เป็นอยู่ดี
เพราะอะไร เพราะความกลัวมันจ่อคอหอยอยู่ ความกลัวมันคอย
จะบอกว่า ยังไม่พอ ยังไม่พอ อีกนิดน่า อีกนิด และในที่สุด
คนรยหลายคนก็ตายไป โดยไม่ได้ใช้เงินที่ตัวเองหามา

ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าตอนตายจิตคิดถึงเงิน อาลัยอาวรณ์
สมบัติ จิตก็อาจจะกลายเป็นพลังงานที่วนเวียนอยู่แถวๆ นั้น
แต่ถ้ายังไม่ตาย ก็ลองสังเกตจิตใจตัวเองดูก็ได้ ว่าวันๆ เราคิดถึง
อะไร ถ้าคิดว่าหวงอย่างนั้น อยากระได้อย่างนี้เพิ่มอีก ไม่เคยพอ
สละออกก็ไม่เป็น ไม่ก็พยายามทำอะไรโดยการลงทุนน้อยที่สุด
เพื่อจะได้ผลประโยชน์มากที่สุด ก็ระวังให้ดี

ข้างบนคือ ‘ธรรมวิจยนอกตำรา’ ว่าด้วยคำว่า ตระหนี่
มาดูความหมายกันชัดๆ อีกที

พระอรรถกถาจารย์ กล่าวไว้ใน อรรถกถา ที่มณิกาย
ปาฏิกวรรค สังคิตติสูตร ตอนหนึ่งว่า มัจฉริยะ คือกิเลสภายใน
เป็นเหตุให้คนใจแคบ เห็นแก่ตัว ขาดความกรุณา

มัจฉริยะ มี 5 ประการ คือ

1. ตระหนี่ที่อยู่ คือ หวงแห่งที่จำพรรษา ไม่ต้องการให้
คนพวกอื่นเข้ามาปะปนอยู่ด้วย

2. ตระหนี่ตระกูล คือ หวงแห่งตระกูลของตน หวงแห่ง
สังฆะของตน หรือตระกูลที่ตนสนิทสนมคุ้นเคย ไม่ต้องการให้
ผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง

3. ตระหนี่ลาม คือ หวงแห่งลามผลทรัพย์สิ่งของที่ได้มา
ไม่เอยากระแบ่งให้คนอื่น

4. ตระหนี่วรรณะ คือ หวงแห่งความดี ไม่เอยากระให้คนอื่น
มีเทียมตน หรือได้ดีเท่าตน

5. ตระหนี่ในปริยัติธรรม คือ หวงแห่งวิชาความรู้
ไม่เอยากระให้คนอื่นรู้จากตน หรือรู้เท่าตน

พระพุทธรังค์ และพระเถระทั้งหลาย ท่านจะให้ภิกษุละ
ความตระหนี่เสีย ไม่เช่นนั้นการปฏิบัติเพื่อไปสู่การหลุดพ้น
จากความทุกข์นั้น จะเป็นไปไม่ได้เลย



อุปกิเลสที่ 9 มายา (มารยา)



คำนี้ เราต่างรู้จักกันดี ไม่เว้นว่าจะเป็นผู้หญิง ผู้ชาย ครึ่งหญิง ครึ่งชาย ครึ่งชายครึ่งหญิง คนดี คนไม่ดี ต่างมีอุปกิเลสที่ชื่อ ‘มายา’ หรือ ‘มารยา’ แอบแฝงอยู่ไม่มากนัก

อาจจะมีเสียงแย้งมาว่า ไม่จริงหรอก ไม่ได้มีกันทุกคน ผู้หญิงนะมีมากกว่าผู้ชาย ดูในละครหน้าเน่าสิ ผ่านมาก็สิบปี ก็ยังมี ตัวอิจฉาตบตีนางเอกอยู่เลย

อืมม ก็ต้องกลับไปถามนะว่าใครเขียนบทให้ผู้หญิงร้าย อย่างนี้ แล้วใครละกำกับผู้หญิงให้ออกมาดูน่าสมเพชเช่นนั้น ใครกันเล่าที่เป็นแบบอย่างให้เธอๆ ต้องแสดงบทอันน่าทุเรศทุรัง อย่างนั้นออกมา

ทั้งนางเอกและตัวอิจฉา ล้วนน่าสงสารเช่นเดียวกับคนทำ และคนดูเขาตบตีกันอยู่ได้ทุกวัน ก็น่าสงสารไม่แพ้กัน

ยิ่งคำว่า ‘สิทธิมนุษยชน’ ที่นำเข้ามาจากตะวันตกกำลังมาแรง หญิง-ชาย มีความเท่าเทียมกันในการทำงานมากขึ้น ผลก็คือ เจ้าตัว ‘มายา’ นี่ก็ย้ายฝั่งไปฝั่งผู้ชายมากขึ้นตามไปด้วย (บางที่ผู้ชายเองอาจจะไม่รู้ตัว เพราะฟอร์มเยอะ)

แต่! คุณผู้ชายลองสังเกตดูดีๆ จะเห็นว่า บางทีก็มีอิจจาริษา ผู้หญิงที่เขาทำงานได้ดีกว่าตัวไม่น้อย ผลของการอิจจาริษา ก็ทำให้ตัว ‘มายา’ ทำงานมากขึ้น เมตตากับลูกผู้หญิงที่ไม่มีผลประโยชน์ด้วยน้อยลง และเมตตากับผู้หญิงที่ตัวเองอยากจะได้อะไรจากเธอมากขึ้น

เขาจึงเรียกโลกนี้ว่า ‘โลกมายา’ ว่างละ ไม่ว่าจะในจอ นอกจอ ในบ้าน นอกบ้าน ในมหาวิทยาลัย ในที่ทำงาน มนุษย์เราล้วนถูกมายาบดบังดวงตากันทั้งนั้น

คำจำกัดความของอุปกิเลสตัวนี้ ที่มีคนพยายามนิยามไว้มากมาย เช่น เสแสร้งแกล้งทำ ความเป็นคนหลงโลก ไม่จริงใจ ฯลฯ จึงยังคงเป็นเพียงมายาในระดับจิตวิทยาเท่านั้น ยังไม่ลึกเข้าไปถึงระดับหัวหน้าของมันเป็นคือ ‘จิตสังขาร’ หรือความคิดปรุงแต่งนี้เอง ที่เป็นตัวให้อาหาร ‘มายา’ จนมันใหญ่ขึ้นๆ จนครอบใจเราไว้เหนียวแน่น

ทางลัดที่จะกะเทาะเปลือกมายานี้ออกมาดูตัวเอง ก็คือ ‘สติ’ ตัวเดียว

สติ จะทำให้เรามองดูตัวเราเองอย่างที่มันเป็นจริงๆ สังเกตง่ายๆ ก็คือ ถ้ามีสติ เราจะรู้ว่า เวลาพูด ใจเราพูดอีกอย่าง หรือเปล่า เวลาเราชมเขา ใจเราชมเขาจริงๆ หรือไม่

เมื่อลองสังเกตไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นเองว่ามีเหมือนกันนะ ที่ไม่อยากชมหรือรัก แต่ก็ต้องชมตามมารยาท มีเหมือนกันนะ อยากไปมากเลย แต่ก็ต้องบอกว่าไม่อยากไป กลัวเสียฟอร์ม มีเหมือนกันนะ รักจริงๆ แต่ก็บอกว่า ไม่รัก และมีเหมือนกันนะ ที่เกลียดมาก แต่ก็แกล้งบอกว่าชอบให้ตายใจ

นี่คือความวิปริตทางจิตอีกอย่างหนึ่ง ถ้าตามมันไม่ทัน มันจะหลอกเราไปเรื่อยๆ จนตายไปกับมันก็มี แล้วเราก็ไม่ได้เรียนรู้ว่า ‘มายา ไม่ใช่ของจริง’ มันเป็นเพียง สนิมหรือกาฝากที่มาเกาะติดอยู่ที่จิตเราเท่านั้นเอง

พระพุทธเจ้าท่านอุปมาอุปกิเลสเหล่านี้ไว้ดังผ้าที่เปื้อน สีย้อมอย่างไร ผ้าก็สีหม่น ไม่ได้สีใหม่สักที และนี่คืออีกตัวหนึ่งที่ขวางกั้นไม่ให้เราดวงตาเห็นธรรมได้



อุปกิเลสที่ 10 สาถะ (ความโอ้อวด)



‘สาถะ’ นอกจากอยู่ใน อุปกิเลส 16 แล้ว ยังมีอยู่ใน ‘ปริสมล’ หรือสนิมของลูกผู้ชาย 1 ใน 9 ประการด้วย

แล้วใน ‘พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม’ โดย ‘พระพรหมคุณาภรณ์’ (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายความหมายของคำนี้ไว้ว่า ความโอ้อวดหลงเขา, หลอกด้วยคำโอ้อวด

ดังปรากฏอยู่ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ เล่ม 2 ภาค 2 หน้า 836 ตอนหนึ่งว่า

สาถะยะ หมายถึง...

ความโอ้อวด คืออย่างนี้ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้โอ้อวด เป็นผู้โอ้อวดมาก การโอ้อวด สภาพที่โอ้อวด ความโอ้อวด ความกระด้าง สภาพที่กระด้าง การพูดเป็นเหลี่ยมเป็นคู่ สภาพที่พูดเป็นเหลี่ยมเป็นคู่ของบุคคลนั้น

ส่วนในหนังสือนักธรรมชั้นตรี อธิบายไว้ว่า สาเกยยะ คือ ความมักอวด เป็นคนขี้โม้ โอ้อวดสรรพคุณของตนเอง ว่าดี อย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อให้ผู้อื่นชื่นชมยกย่องตนว่าเป็นคนเก่ง คนดี พุดง่าย ๆ ก็คือ **เป็นคนอวดดี**

จริงๆ แล้ว ความโอ้อวดนี้ มิใช่สนิมของลูกผู้ชาย อย่างเดียว ลูกผู้หญิงก็มีขี้สนิมนี้ไม่น้อยเหมือนกัน แล้วเดี๋ยวนี้ไม่โอ้อวดแต่อาจ อวดเนื้อหนังมังสากันอย่างไม้อายใคร แถมยังถ่ายคลิบไว้โอ้อวดกันต่ออีก ก็ลองคิดดูละกันว่า เมื่อสนิมกลายเป็นสิ่งธรรมดา อะไรจะเกิดขึ้น

ยิ่งโลกของมัลติมีเดียได้เปิดพื้นที่ให้แต่ละคนได้โอ้อวดกัน ทุกวินาที ก็เลยทำให้การโอ้อวดกลายเป็นเรื่องจำเป็นไปก็มี ถ้าวันไหนไม่ได้เอาอะไรมาอวด มาโม้ จะรู้สึกอยู่ไม่เป็นสุข วงการคนโฆษณาจึงคึกคัก งานสื่อสารมวลชนจึงทำท่าจะกลายเป็นงานประชาสัมพันธ์เข้าไปทุกที เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ จึงล้นไปด้วยผู้คนที่ต้องการจะโชว์ และโอ้อวดตัวตน ความสามารถ และการขาย ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

ในปัจจุบันเราจึงเห็นเด็กก้าวร้าวมากขึ้น เพราะพ่อแม่สนับสนุนการโอ้อวดกันตั้งแต่เล็ก ถ้าไม่ได้ตั้งใจก็ไวยวาย บางคนทำให้ลูกตัวเองพุดตั้งแต่อยู่ในครรภ์ โดยการไปถ่ายภาพโชว์พุง พอลูกเกิดมาก็ถ่ายเขาไปโชว์ในทีวีตั้งแต่ยังไม่ลืมตา เดียวนี้จึงไม่

ค่อยพบเด็กขี้อาย ส่วนใหญ่ มีแต่เด็กที่อายไม่เป็น เราจึงเห็นในทีวีว่าร่ายซ่อง มีแต่รายการ **‘นรกลีลา’** หนึ่งต่างๆ ก็แข่งกันโชว์ความรุนแรง เกมต่างๆ ก็มุ่งการโชว์ฆ่ากัน ส่วนรายการธรรมะดีๆ เวลาดีที่สุดคือ ตีสี่ ไม่ก็ห้าทุ่ม หรือเที่ยงคืน มันเป็นยุคที่ผีหาซาตานครองเมืองจริงๆ

แม้ว่าจะอยู่ในยุคที่เนียนรกรไปมาอย่างไรก็ตาม ยังมีทางรอด ถ้ารู้สึกอึดอัด เวลาไม่ได้โอ้อวด หรือถูกคนอื่นมาโอ้อวด ช่มทับ ครูบาอาจารย์ท่านให้กลับมา **‘เจริญสติ’** หันมาหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ สักพักให้ใจสงบ ใจสบาย เมื่อใจสงบ จะเห็นอาการของจิตที่กำลังหลอกให้เราโง่ไปอีกแล้ว

อย่าไปแข่งขันกับคนขี้โม้อวด หรือพยายามเป็นคนขี้โม้อวดให้มากกว่าคนอื่นเลย เสียเวลา เพราะจะทำให้สนิมมันเกาะในจิตมากยิ่งขึ้น จนมันกลายเป็นตัวเราเอง แล้วตัวตนเราจะหนักขึ้น ใหญ่ขึ้น เพราะสนิมมันเกาะ และต้องมาชุบขี้สนิมโชว์อยู่รำไป ช่างไร้สาระจริงๆ



อุปกิเลสที่ 11 ทัมปะ (ความหิวดี)



มนุษย์ส่วนใหญ่หิวดีคือ จิ๊งยากที่จะเข้าถึงกระแสแห่งความเป็นจริง? แต่มนุษย์ส่วนใหญ่ก็คิดว่า ตัวเองรู้จริง ทั้งๆ สิ่งที่มีนั้น อาจจะเป็นสิ่งที่ตัวรู้ก็จริง (ตามความคิดความเชื่อของตน) แต่อาจจะไม่ใช่ความจริงสากล (ปรมาตถธรรม) ก็ได้

การทะเลาะกันตามความเชื่อของตัวเอง จึงเป็นปัญหาที่แก้ไม่ตก และทำให้เกิดสงครามมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน

ก็นั่นแหละ แต่ก็ใช่ว่า คนหิวอ่อน จะเข้าถึงกระแสแห่งความเป็นจริงได้เร็วกว่าก็หาไม่ ทั้งหิวอ่อน และหิวดี๊จริง ๆ แล้ว เหมือนเป็นเหรียญเดียวกัน เพียงแต่อยู่คนละด้านเท่านั้น

คนหิวดีส่วนใหญ่ จึงกลายเป็นคนหิวอ่อนอย่างมาก เมื่อเจออะไรที่สามารถทำให้คนๆ นั้นสยบได้ เช่น เงิน ผลประโยชน์ทางกาย วาจา และใจ ที่เป็นตัวดูดให้คนๆ นั้นเข้าไปเป็นสาวก

เมื่อเข้าไปอยู่ในหลุมดำด้วยกันแล้ว จึงสามารถพลิกคำพูดที่ตนเคยมีอุดมการณ์ หรือมีความเชื่อเดิมไปได้อย่างชนิดหน้ามือเป็นหลังเท้าก็ได้ ลัทธิคลั่งครูบาอาจารย์ คลั่งสี คลั่งฮีโร่ จึงผิดเป็นดอกเห็ด เพราะมีศิษย์ที่เคยหัวดีอ มาติโรราบ

ล่าสุด ฉันทเองก็เพิ่งเจอกับคนที่ยึดติดในความเชื่อของตน และยึดติดความเชื่อในสิ่งที่ตนศรัทธา มายืนด่าคนอื่นอย่างน่าสงสาร โดยไม่ได้ดูตัวเองเลยว่า สิ่งที่ตัวเองด่าคนอื่นว่าไม่ดี ไม่ถูกต่างๆ นานานั้น แท้จริงแล้วผู้ด่าก็เป็นอย่างที่ดีคนอื่นทั้งหมด (แต่ไม่รู้ตัวเพราะหัวดีอ) และไม่ยอมรับความเป็นจริง (ต้องระวังไว้ ตัวเราเองก็อาจเป็นเช่นเขาได้เสมอ ถ้าขาดสติและปัญญาในตอนนั้น)

นี่จึงเป็นที่มาของอุปกิเลสตัวนี้ ‘ถัมกะ’ หรือ ‘ความหัวดีอ’ ที่ไม่อาจนำพาผู้ที่ติดอยู่กับมันก้าวข้ามอัตตา ตัวตน ไปสู่การบรรลุธรรมได้

มีผู้รู้ในเวปไซด์ **ธรรมจักร** www.dhammajak.net ช่วยแปลความหมายของ ‘ถัมกะ’ ไว้มากมาย อาทิ ความหัวดีอ หรือความดีอย่างรุนแรง เป็นความไม่มีเหตุผลอย่างยิ่ง จะเชื่อหรือไม่เชื่อสิ่งใด ก็เป็นไปตามความต้องการจะเชื่อ หรือจะไม่เชื่อเท่านั้น ไม่ฟังเหตุผลใดๆ ไม่คำนึงถึงเหตุผลเลย ไม่ใช้ปัญญาคิด หรือไม่มีปัญญาพอจะคิด จึงเป็นความโง่ ความมืดแห่งปัญญา

การแก้โรคหัวดีอ พระท่านว่า ต้องใช้ปัญญา ใช้เหตุผลให้ถูกต้องเพียงพอ ก็เปรียบดังมีแสงสว่างเพียงพอ ตรงกันข้ามกับใช้เหตุผล ใช้ปัญญาไม่เพียงพอ ก็เปรียบดังมีแสงสว่างไม่เพียงพอ มีความมืดมาก ซึ่งจะมีมืดหรือสว่างนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความคิดปรุงแต่ง หรือ ‘จิตสังขาร’ หนึ่งในชั้น 5 (กาย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) ว่าเราคิดปรุงแต่งไปในทางที่ถูกต้อง หรือไม่ถูกต้อง เป็นกุศล หรือไม่เป็นกุศล

ถ้าเป็นความคิดปรุงแต่งอย่างแรก คือ ถูกต้อง เป็นกุศล ก็จะทำให้เราไม่ยึดติดกับมัน สามารถสลัดมันให้หลุดไปจากใจเราได้

เพียงแค่ ‘มีปัญญา’ มองเห็นว่า สิ่งที่เชื่อนั้นเป็นเพียงการปรุงแต่งของจิตเท่านั้น หาใช่ความจริงแท้ไม่

ถ้าเห็นตรงนี้ ปัญญาก็เกิด จิตก็สว่างไสว ประภัสสร





อุปกิเลสที่ 12 สารัมภะ (ความแข่งดี)

ความแข่งดี ไม่ยอมลดละ มุ่งแต่เอาชนะกัน นี่คือ อุปกิเลส ที่มีชื่อเรียกว่า ‘สารัมภะ’

ขณะที่สารัมภะ คืออุปสรรคที่ขวางกั้นไม่ให้เราเข้าสู่กระแสแห่งธรรม แต่ทางโลก สารัมภะ กลับกลายเป็นสิ่งที่ทุนนิยมใช้มันเป็นเครื่องมือให้ประสบความสำเร็จ เป็นที่หนึ่งให้ทะลุเป้า และต้องเป็นเบอร์หนึ่งตลอดเวลา นี่คือการทุกข์อันใหญ่หลวงที่มนุษย์เชื่อเชิญให้กิเลสตัวนี้เข้ามาอยู่ในหัวใจเองอย่างไม่มีใครช่วยได้ นอกจาก...

ในหนังสือ ‘แสงส่องใจ’ พระนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวรฯ ตอนหนึ่ง ท่านกล่าวถึง ความแข่งดีไว้ว่า ความแข่งดีเกิดจากความคิดปรุงแต่งที่ไม่ดี ให้ความร้อนแก่ตนเองก่อน ซึ่งเป็นเรื่องของใจ ต่อไปก็จะเป็นเรื่องของกายและวาจา เมื่อ

ต้องการแข่งดีกับผู้อื่นก็จะต้องพูดต้องทำ เพื่อให้บรรลุถึงความมุ่งหมาย อันจะเป็นการพูดการทำที่ไม่เลือกความควรไม่ควร หรือความถูกความผิด เพราะมีความต้องการแข่งดีเท่านั้นเป็นเหตุผลักดัน ไม่มีเหตุผลอื่น

ท่านกล่าวต่อมาว่า “ความแข่งดี ไม่ใช่ความดี!”

อะไรเล่าที่จะทำให้เรารู้เท่าทันกิเลสตัวนี้ สติ จะมาทันไหม ถ้ามาไม่ทัน ก็จะเกิดอาการนี้คือ เวลาที่รู้สึกว่าคุณอื่นทำดีแซงหน้าแล้ว ไม่ได้ละ เราต้องรีบทำดีแซงขึ้นไปก่อน ใครจะมาเป็นคนที่หนึ่งแทนเราไม่ได้

และแล้ว เมื่อเราไปอยู่หน้าสุด เป็นที่ชื่นชมของใครหลายๆ คน เราก็ลอยขึ้นมาอย่างไม่รู้ตัว พูฟ่อง เหมือนในหนังโฆษณา สวยงามเป็นนางฟ้าอยู่กลางเมฆ ยืนอยู่คนเดียว ไม่มีสิวสักเม็ด ไม่มีริ้วรอยบนใบหน้า เนียนอย่างผิดธรรมชาติ

แต่ว่า ผันยังไม่ทันจบ เราก็ตกลงมา จากนางฟ้ากลายเป็นมาร เมื่อมองเห็นว่าเบอร์หนึ่งที่ได้รับมานั้น เป็นเพียงเปลวๆ เท่านั้น หาใช่หนึ่งเดียวที่แท้จริงไม่ เพราะ ‘เหนือฟ้ายังมีอวกาศ’ นั่นเป็นความจริง

สมเด็จพระญาณสังวรฯ ท่านนิพนธ์ให้เราเห็นภาพว่า ถ้ายังคิดแข่งดีกับผู้มีระดับแตกต่างจากตนมากเพียงไร ความเร่าร้อนก็จะรุนแรงมากมายเพียงนั้น ผลักดันให้พูดชั่ว ทำชั่ว วางแผนชั่ว

เพื่อดำเนินไปสู่ความสำเร็จของตน อันผลที่ได้จากการแข่งดีนั้น แม้เจ้าตัวผู้คิดแข่งดีจะถือว่าเป็นผลดี แต่ความจริงมิใช่

ความแข่งดี จึงมิใช่ความดีอย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านเตือนไว้ เพราะมันทำด้วยกิเลสที่ขับซ่อนซ่อนเงื่อนอยู่ภายใน อาทิ ทำไปเพราะต้องการความรัก ทำไปเพราะกลัวการสูญเสียตัวตน กลัวการไม่ได้รับเกียรติอย่างที่เคยได้รับ กลัวหวัชชอนยี่ห้อ ‘คนดีที่หนึ่ง’ จะหลุดไป

การรักษาตำแหน่งแชมป์แข่งดี เพราะ ‘ติดดี’ จึงเป็นทุกข์ของแท้ มันไม่ใช่ความดีที่แท้จริง แต่เป็นการแข่งดี ย้ำอีกครั้ง

ลึกๆ ถ้าเรายังยึดติดการแข่งดีอยู่ ไม่มองดูมันเหมือนอาคันตุกะจากแดนไกล และมันต้องไปต่อของมัน กลับชวนมันมาอยู่กับเรา ตัวเราก็จะทุกข์ซ้ำซาก แล้วเราจะกลายเป็นคนน่าเบื่อตอนแก่ (เป็นอย่างไรตอนแก่จะรู้เอง)

