

ความฉลาดขั้นสูงสุด
ผ่านชั้นโกลาตทางความคิด
และฉลาดทางอารมณ์

ฉลาด ทางจิต





IQ ช่วยให้ 'ฮาหัวรอด' ได้เป็นศรีภรรยา
EQ ช่วยให้ 'ฮาใจรอด' ได้เป็นศรีราชา
SQ ช่วยให้ 'ฮาใจรอด' ได้เป็นศรีราชา

ขึ้นบันไดตามลำดับ
ในการเพิ่ม IQ ที่ได้ผลจริง
ก่อนเสริม EQ อย่างเป็นธรรมชาติ
เพื่อเสริมสร้างการเติบโต SQ ขึ้นสูงสุด!

 facebook.com/dungtrin www.dungtrin.com



ฉลาดทางจิต

ผู้เขียน : ดั่งตฤณ
อำนวยการ : พญ.ณัฐชญา ไมตรีเวช
บรรณาธิการ : เกสรา เตมสินวานิช, ชมพูนุช ลออวรรณการ
ปกและรูปเล่ม : ศรินทร์ย์ ไมตรีเวช

ผู้ผลิตและจัดจำหน่าย : บริษัท ฮาวฟาร์ จำกัด
๗/๕ หมู่ ๑ อาคารสยามพิวเจอร์ ชั้น ๒
ห้อง ๑ บี ถนนรามคำแหง
เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทร. (๐๘๒) ๔๑๙-๙๕๙๕
<http://howfarbooks.com>
howfarbooks@gmail.com

พิมพ์ที่ : บริษัท ยูไนเต็ต โปรดักชั่น เพรส จำกัด
๒๕๕ หมู่ ๑๓ ซอยเพชรเกษม ๙๓
ถนนเพชรเกษม ตำบลอ้อมน้อย
อำเภอกระทุ่มแบน
สมุทรสาคร ๗๔๑๓๐
โทร. (๐๒) ๘๑๓-๘๙๑๔-๕
<http://unitedpremium.com>

คำนำ

เมื่อเห็นว่าหนังสือเล่มนี้ชื่อ ‘ฉลาดทางจิต’ หลายคนอาจอยากเปิด
ข้ามไปอ่านเนื้อหาส่วนสุดท้าย ที่เกี่ยวกับความฉลาดทางจิตทันที

ข้อเท็จจริงคือ จะฉลาดทางจิตได้ ต้องมีพื้นฐานสำคัญ คือ ฉลาด
ทางความคิด และฉลาดทางอารมณ์เสียก่อน จึงจะต่อยอดได้จริง เพราะ
ถ้าวิถีคิดยังฟุ้งซ่านวุ่นวาย ก็คงมีความสุขความสงบทางอารมณ์ไม่ได้ และ
เมื่อมีความสุขสงบทางอารมณ์ไม่ได้ ที่ไหนเล่าจะเกิดวิสัยทัศน์ทางจิต รั
เห็นทางจิตจนเข้าขั้นฉลาดทางจิตได้ไหว?

แต่แต่ละคนมีความฉลาดทั้งทางความคิด ทางอารมณ์ ตลอดจนทาง
จิตกันอยู่แล้ว ไม่มากก็น้อย ทว่าจะแยกไม่ออก และพัฒนาต่อไม่ได้ เพราะ
ที่ผ่านมามีแต่การสำรวจอย่างเข้มข้น ซึ่งดีซึ่งเด่นกันในระดับฉลาดทาง
ความคิดกันไปหมด ที่อยากเอาดี เอาความฉลาดทางอารมณ์ยังน้อยนัก
แล้วยิ่งฉลาดทางจิตด้วยละก็ แทบจะถือเป็นมิติตความฉลาดที่ตกสำรวจ
หรือไม่มีทิศทางให้เอ๋ยถึงกันเลยทีเดียว

หนังสือเล่มนี้ ออกแบบมาให้อ่านแล้วรู้สึกฉลาดขึ้นตามลำดับ โดย
เฉพาะในแง่ของการทะลวงจุดบอดที่แต่ละคนติดอยู่ เมื่ออ่านตั้งแต่ต้นจน
จบ คุณจะได้อธิบายว่า ถ้าไม่ฉลาดทางจิต ก็เหมือนเอาตัวรอดไม่ได้จริง
ทั้งในระยะสั้นที่มองเห็นด้วยตาเปล่า กับทั้งในระยะยาวที่ต้องรู้ได้ด้วยจิต
สถานเดียว!



ธันวาคม ๕๗





คือระดับเชาว์ปัญญา
 ชีวิตว่าคุณแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ช้าเร็วเพียงใด
 ตลอดจนเก็บเกี่ยวความรู้ได้ในเวลาสั้นยาวแค่ไหน

การมีไอคิวสูง ช่วยให้คุณเอาตัวรอดได้
 เฉลียวกับปัญหาเฉพาะหน้าได้
 โดยต้องมีข้อแม้ด้วยว่า
 กำลังมีอารมณ์อยากเผชิญ!



คือระดับเชาว์อารมณ์
 ชีวิตว่าคุณเป็นฝ่ายควบคุมอารมณ์ได้ดีเพียงใด
 หรือตกเป็นฝ่ายถูกอารมณ์คุมตัวได้ง่ายแค่ไหน

การมีอีคิวสูง ช่วยให้คุณพาใจรอดได้
 เย็นพอจะไม่ถูกสถานการณ์เผาใจได้
 โดยต้องมีข้อแม้ด้วยว่า
 กำลังมีสติและสมาธิพอจะเป็นต้นทุนทางความเย็น!



คือระดับเชาว์วิญญาณ
 ชีวิตว่าคุณรู้เหตุแห่งความมืดและความสว่างเพียงใด
 รับรู้ความจริงตรงตามที่ปรากฏให้เห็นด้วยตาและใจขนาดไหน

การมีเอสคิวสูงสุด จึงช่วยให้คุณ 'เอาตัวรอด' จากปวงปัญหา
 ตลอดจน 'พาใจพ้น' ต้นเหตุทุกข์ได้ถาวร
 ถ้าแก้ปมถูกจุดจริงก็รอดแล้วรอดเลย
 ไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไขใดๆอีก!

เพิ่มความกระตือรือร้น = เพิ่ม IQ
 เสริมสติในการคุมอารมณ์ = เสริม EQ
 เติมเต็มการเห็นแจ้งด้วยใจ = เติมเต็ม SQ

ฉลาดทางความคิด

	๑๐
ตั้งเป้า = ตั้งทศให้คิดอย่างฉลาด	๑๒
»»» บิลล์ เกตส์ ตั้งเป้าเปลี่ยนโลก	๑๓
ตั้งเป้าเอาสุดยอดวิธีคิด	๑๕
ตั้งเป้าเอาชนะศัตรูในหัว	๒๑
ตั้งเป้าเอาความคิดที่เป็นมิตร	๒๓
ตั้งเป้าเอาเสียงบอกทาง	๒๔
ตั้งเป้าหมายให้กับวันว่าง	๒๕
ตั้งเป้าเอาการคิดจริง ไม่ใช่คิดมาก	๒๗
ตั้งเป้าคิดถึงสิ่งที่เป็นไปได้	๒๘
ตั้งเป้ามองสิ่งที่มี ไม่เอาแต่จ้องสิ่งที่ขาด	๒๙
ตั้งเป้ายกระดับวิธีคิด	๓๐
ตั้งเป้าพูดให้เข้าใจง่าย	๓๓
ตั้งเป้าแก้ปัญหา	๓๕
ตั้งเป้าเอาสัญชาตญาณเหลือถูก	๓๗
ตั้งเป้าเอาใจรักงาน	๔๐
ตั้งเป้าเอาความแปลกใหม่ที่ใช้ได้จริง	๔๓
ตั้งเป้าเอาชนะตัวเอง	๖๐
ตั้งเป้าคิดดี	๖๒
ตั้งเป้าเอาชีวิตสงบสุข	๖๔

ตั้งเป้าเอาคนเหมาะสมมาร่วมทุกข์ร่วมสุข	๖๕
ตั้งเป้าเอาชนะทุกข์	๖๗

ฉลาดทางอารมณ์

	๖๘
แก๊งได้หนึ่งครั้ง ฉลาดขึ้นได้สิบครั้ง	๗๐
แก๊สับสน เรื่องเล็กเรื่องใหญ่	๗๒
»»» เนลสัน แมนเดลา แก้แค้นด้วยมหาสันติภาพ	๗๔
แก้ความคิดไม่ดี	๗๖
แก้นิสัยมองโลกในแง่ร้าย	๗๘
แก้โลกมืด	๘๐
แก้โรคย้ำคิดย้ำทำ	๘๒
แก้นิสัยพูดสร้างหลุมดำทางอารมณ์	๘๔
แก้โรคระบาดทางวิญญาณ	๘๘
แก้เสียงเพลงในหัว	๙๓
แก้อคติ	๙๕
แก้อาการไม่พอใจคนรอบข้าง	๙๗
แก้อกังวลกับเสียงนินทา	๙๙
แก้เกลียด	๑๐๐
แก้เตือนคนไม่ขอบคุณอย่างไรให้เหตุผล	๑๐๓
แก้อาการหวง	๑๐๔

แก้ห่อเหี่ยว	๑๐๕
แก้ซิมเศร้	๑๐๗
แก้สงสารตัวเอง	๑๐๙
แก้อาการเบื่อโลก	๑๑๐
แก้ความรู้สึกผิด	๑๑๒
แก้อาการมโนเกินจริง	๑๑๔
แก้อาการออกหัก	๑๑๗

รู้ทางเห็นนิมิต	๑๔๘
» » » แมกนัส คาร์ลเซน รู้ทางเห็นนิมิตชนะ	๑๕๘
รู้ทางสว่าง	๑๖๐
รู้ทางสร้างอร่า	๑๖๒
รู้ทางศรัทธาวิบากกรรม	๑๖๕
รู้ทางไปได้	๑๖๗
รู้ทางมาของอุปาทาน	๑๖๙

ฉลาดทางจิต ๑๑๘

รู้ทางมาของความฉลาด	๑๒๐
รู้ทางพบจิต	๑๒๒
รู้ทางเห็นจิตผ่านการสื่อสารในชีวิตประจำวัน	๑๒๔
รู้ทางเห็นชัด	๑๒๗
รู้ทางรู้สึกดีขึ้นกับใครบางคน	๑๒๙
รู้ทางแปรไซ้ตรวนเป็นสายใย	๑๓๑
รู้ทางเลิกเพี้ยน	๑๓๓
รู้ทางหยุดอกุศลธรรม	๑๓๔
รู้ทางคลายเครียด	๑๓๖
รู้ทางระงับความฟุ้งซ่าน	๑๓๙
รู้ทางทำลายหลุมดำ	๑๔๓
รู้ทางอ่อนน้อม	๑๔๖

ส่งท้าย ๑๗๓

ฉลาดทางความคิด



ความคิดที่ชาญฉลาด
อาจดูน่าอัศจรรย์ใจราวกับปาฏิหาริย์
บันดาลเงินทองกองโต
สร้างงาน สร้างอาณาจักรได้ยิ่งใหญ่เหลือเชื่อ
ราวกับมีแก้วสารพัดนึกอยู่ในหัว

แท้จริงแล้ว
ปาฏิหาริย์ทางความคิด
เกิดจากนิสัยช่างคิดอย่างมีเป้าหมายแจ่มชัด
กระตังใจเป็นสมาธิหนักแน่นอยู่กับเป้าหมายที่เลือก
ก่อพลังแห่งเหตุผลได้แรงพอ
ให้พุ่งเข้าเป้าได้สำเร็จเสมอ
แม้บางเป้าเหมือนเริ่มต้นจากวิมานในอากาศก็ตาม!

ที่คนเราคิดไม่ได้ คิดไม่เป็น คิดผิดเห็นพลาต หรือกระทั่ง ‘ชอบคิดอะไรโง่ๆ’ นั้น มักเกิดจากการไม่ชอบฝึกตั้งเป้าหมาย หรือไม่เคยฝึกสร้างเป้าหมายให้แจ่มชัดขึ้นมาในใจ

ใจที่เห็นอะไรไม่แจ่มชัด คือใจที่พราเลือน พร้อมขัดสายฟุ้งซ่านไร้ทิศทาง จะแปลกอะไรหากผลของความฟุ้งซ่านไร้ทิศทาง คือการตัดสินใจทำอะไรที่โง่เขลาลงไปเสมอๆ

แค่คิดเลขเก่ง ยังไม่ครอบคลุมความฉลาดคิดไปทั้งหมด แต่ถ้าตั้งเป้าหมายเก่ง เหมือนสำเร็จวิชา ‘เห็นเป้าหมายแจ่มชัดด้วยใจ’ ได้ละก็ ความฉลาดทุกชนิดรวมทั้งคิดเลขเก่ง ถือว่ารวมอยู่ในนั้นหมดแล้ว

ดังนั้น สิ่งสำคัญสูงสุด อันเป็นปฐมบทที่จะช่วยให้คุณฉลาดทางความคิด คือใจที่มีความสามารถเห็นเป้าหมาย ท่องไว้ให้ขึ้นใจว่า **การเล็งความคิดไปที่เป้าหมาย คือนิมิตหมายของวิธีคิดอย่างฉลาด**

ถ้าใจเล็งเป้าหมายเล็กๆในชีวิตประจำวัน ชยันบอกตัวเองว่าจะทำภารกิจเล็กน้อยตรงหน้าให้เสร็จดี เสร็จเร็ว ไม่ปล่อยใจให้วอกแวกไปคิดเรื่องอื่น กระทั่งรู้สึกถึงความเข้มข้นของการตั้งใจทำให้ดี ทำให้เร็ว คุณจะรู้สึกว่าตัวเองโฟกัสกับเป้าหมายใหญ่ขึ้นเรื่อยๆได้แบบเป็นไปเอง และถึงจุดหนึ่งอาจพบเป้าหมายสูงสุดในชีวิตได้ง่ายๆ โดยไม่ต้องเพินหาแทบพลิกแผ่นดินเหมือนคนทั่วไป ที่พากันปล่อยใจตามลมเรื่อยเปื่อยได้ทั้งวัน

**ชีวิตจริงๆของคุณ
เริ่มต้นด้วยการเห็นเป้าหมาย
ชีวิตดีๆของคุณ
เริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายถูก!**



Bill Gates



เป้าหมายของคนคนเดียว ที่เมื่อพุ่งชนได้สำเร็จ ผลลัพธ์คือการเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนหลายพันล้าน

เจ้าของวาทะ “คอมพิวเตอร์หนึ่งเครื่อง บนโต๊ะทำงานทุกตัว ในบ้านทุกหลัง!”

คำพูดนี้ ถ้าใครพูดก่อนปี ค.ศ. ๑๙๘๐ ก็คงโดนหัวเราะเยาะ เพราะสมัยนั้นแม้แต่บริษัทคอมพิวเตอร์ยักษ์ใหญ่อย่างไอบีเอ็ม ยังมองว่าคอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์ใช้ยาก ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้นที่สมควรได้ใช้งาน

แต่ บิลล์ เกตส์ พูดคำนี้กับเพื่อนของเขาไว้ตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๗๗ ซึ่งเป็นวิสัยทัศน์ที่แจ่มกระจ่างและกระชับ มีพลังเพียงพอจะเปลี่ยนโลกได้ทั้งใบจริง ๆ!

โจทย์ของเขาคือ ทำอย่างไรให้คอมพิวเตอร์ใช้งานเพื่อให้ชาวบ้านร้านถิ่นทั่วไปมาใช้กันเยอะ ๆ คำตอบที่ ‘ถูก’ คือ ต้องมีซอฟต์แวร์จัดการคอมพิวเตอร์ ที่ผู้ใช้สั่งงานผ่านรูปภาพกราฟิกส์ และนั่นก็คือที่มาของระบบปฏิบัติการ ซึ่งทุกวันนี้เรารู้จักกันในนาม ‘วินโดวส์’ นั่นเอง

ลือกันในอินเทอร์เน็ตว่า ไอคิวของ บิลล์ เกตส์ สูงถึง ๑๖๐ แต่บางกระแสก็ว่า ถ้าดูจากผลสอบเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดของเขาแล้ว ระดับไอคิวน่าจะไม่เกิน ๑๒๐ ถึง ๑๔๐ เท่านั้น แต่จะเถียงกันอย่างไรคงไม่สำคัญกว่าที่ว่า เขาฉลาดขนาดเปลี่ยนวิถีชีวิตผู้คนได้ทั่วโลก จึงสมควรนับว่า ‘ฉลาดระดับโลก’ ได้ไม่เก้อเขินเป็นแน่

ที่สำคัญกว่าอะไรอื่น คือ หลังจากมีเงินมากกว่าใครในโลก เขาตั้งเป้าจะเอาความฉลาดระดับโลกของตนไปใช้ในการกำจัดโรคภัยร้ายแรงในหมู่พลโลกที่ยากจน แค่นี้ก็ไม่ต้องถือว่า ความฉลาดของเขา ‘ประเสริฐระดับโลก’ อย่างไม่ต้องสงสัยแล้ว!

ถ้ารู้สึกห่อเหี่ยว ท้อแท้ หดแรงแรง นี่คือข้อมูลใหม่ที่สำคัญและควรจดจำยิ่ง

แค่ **คิดเป็น** ก็เพิ่มพลังชีวิตได้!

นั่นเพราะความคิดเป็นคลื่นไฟฟ้าชนิดหนึ่ง เมื่อรวบรวมความคิดได้เข้มข้นพอ ก็มีอิทธิพลถึงชั้น **ปรับโครงสร้างสมองได้** เป็นชนวนให้ร่างกายทั้งระบบเปลี่ยนแปลงได้ และที่สุดคือกำหนดชะตาชีวิตใหม่ จากลบเป็นบวก จากไร้พลังเป็นทรงพลังได้จริง ๆ

เพิ่งมีการทดลองทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งนับเป็นการค้นพบสำคัญมากเกี่ยวกับอิทธิพลทางความคิด โดยดอกเตอร์เดวิด แฮมิลตัน

<http://drdavidhamilton.com>

เดวิดนำคนเล่นเปียโนไม่เป็นมาแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม ทั้งหมดมีพื้นฐานการศึกษาและสติปัญญาในระดับเดียวกัน กลุ่มแรกถูกกำหนดให้ฝึกเล่นเปียโนจริงทุกวันระยะหนึ่ง ประมาณว่า โสโดเรมีฟาซอลไปเรื่อย ๆ ส่วนกลุ่มที่สองได้รับคำสั่งให้ ‘คิดเล่นเปียโนในใจ’ โดยเป็นการโสโดเรมีฟาซอลแบบเดียวกันเป๊ะ

ก่อนเข้าร่วมทดลอง คนทั้งสองกลุ่มถูกสแกนสมองไว้เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิง จากนั้น พอคนกลุ่มแรกเริ่มมีกำลังนิ้วในการโสโดเรมี ก็ทำการสแกนสมองใหม่ โดยโฟกัสส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมนิ้วมือ ผลปรากฏว่า สมองส่วนดังกล่าวมีการเจริญเติบโตขึ้นอย่างเห็นได้ชัดตามคาด

แต่สิ่งที่ไม่มีใครคาดไว้ก่อนหน้าก็คือ สมองส่วนเดียวกันของคน

กลุ่มที่สองได้เจริญเติบโตขึ้นเช่นกัน!

เพื่อยืนยันผลการทดลอง ดอกเตอร์เดวิดยังทดลองไปอีกแบบ คราวนี้เป็นการออกกำลังนิ้ว โดยแยกคนออกเป็นสองกลุ่มเช่นเคย กลุ่มแรกให้กำคลาย กำคลายไปเรื่อย ๆ ส่วนอีกกลุ่มให้ออกกำลังนิ้วปอม ๆ ด้วยการคิดกำคลายอยู่ในใจเฉย ๆ

หลังจากหลายสัปดาห์ผ่านไป ผลที่น่าอัศจรรย์ใจ คือ ‘กำลังนิ้ว’ ของคนทั้งสองกลุ่มเพิ่มขึ้นใกล้เคียงกัน กลุ่มแรกเพิ่มขึ้น ๕๓% กลุ่มที่สองเพิ่มขึ้น ๓๕% ซึ่งเป็นตัวเลขที่มีนัยสำคัญพอจะบอกว่า ความคิดก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพได้จริง

จริงๆ แล้วการทดลองของดอกเตอร์เดวิด ไม่ใช่แค่ให้ ‘คิดธรรมดา’ แต่เป็นการคิดระดับสร้างจินตภาพอย่างเป็นสมาธิ กระทั่งสมองถูกหลอกว่า ‘เกิดการเคลื่อนไหวจริง’ ซึ่งก็มีผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงตามที่ประจักษ์กัน

นี่เป็นการยืนยันว่าความคิด หรือจินตภาพอันบันดาลขึ้นด้วยความคิดที่เข้มข้นพอ มีอิทธิพลอย่างเป็นรูปธรรมกับร่างกาย ไม่ว่าจะสมองหรือกล้ามเนื้อ

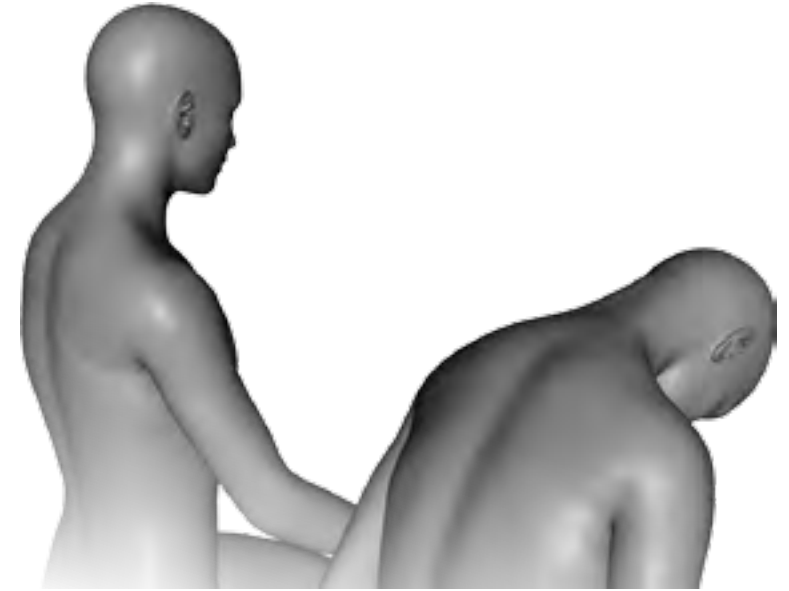
แม้ไม่ต้องมีผลการทดลองเป็นเครื่องยืนยัน มนุษย์เราก็รู้สึกได้ด้วยตนเองอยู่แล้ว เช่น ตอนเป็นไข้ ถ้าคิดว่า ‘ยังไงก็ต้องลุกขึ้นมาทำงานให้ได้’ ร่างกายจะตอบสนองเป็นความรู้สึกแข็งแรงขึ้น มีพลังกำลังมากขึ้น แต่ถ้าคิดว่า ‘ยังไงก็ไม่ไหวแน่ ๆ ต้องนอนหนึ่งแยะ ๆ อยู่อย่างนี้’ ร่างกายจะตอบสนองเป็นความรู้สึกอ่อนแอ ไร้เรี่ยวแรง

เมื่อทราบว่าการจินตภาพมีผลกับร่างกายได้จริง คุณก็อาจคาดหมายได้ว่า ถ้าต้นคอเกร็ง ปวดเมื่อยอยู่ แล้วนึกในใจบริหารต้นคอสักพัก

ความปวดเมื่อยน่าจะหายไปหรืออย่างน้อยก็คลายลง

คิดเองลองเองง่าย ๆ เช่น เมื่อใดที่เมื่อยหรือรู้สึกว่่าต้นคอเกร็ง ให้นั่งคอต้งหลังตรง แล้วก้มหน้าให้สุดจนรู้สึกว่่าคอยึด เส้นสายคลายตัวลง อย่างน้อยก็ชนิดหนึ่ง

จากนั้นให้ปิดตาลง แล้วนึกในใจ เลียนแบบความรู้สึกที่เกิดจากของจริง จินตนาการว่่าค้อมศีรษะลงสุด แล้วเงยขึ้นตั้งตรง สลับกันสิบครั้ง เมื่อคู้่นแล้วให้นึกก้มหน้าลงสุดแบบ ‘ค่างไว้’ นาน ๆ เอาสักนาทีหนึ่ง



หากพลังจินตภาพเป็นเรื่องจริง การคิดนึกบริหารต้นคอของคุณจะต้องช่วยให้เกิดอะไรบางอย่างขึ้นมาแน่ ๆ คุณอาจรู้สึกผ่อนคลายต้นคอลลงอย่างชัดเจนระหว่างนึก ๆ อยู่ หรืออาจจะผ่อนคลายภายหลังจากจบกระบวนการทั้งหมด และเปิดตาขึ้นแล้ว

เมื่อ ‘คิดอย่างมีพลังจินตภาพ’ ได้ผลเช่นนี้แล้ว คุณย่อมเกิดความเชื่อมั่นแตกต่างไป คือ **แค่คิด ชีวิตก็เริ่มเป็นไปตามนั้น**

คุณจะพบว่า ถ้าคิดแบบให้เกิดจินตภาพได้ ก็มีพลังบันดาลอะไรๆ ได้ตามปรารถนา แม้ไม่ทั้งหมด แต่ก็มากกว่าที่คุณเคยนึก เหมือนคุณมีพลังวิเศษในตัวมาตลอด แค่ไม่เคยค้นพบมัน ไม่เคยมีโอกาสดูใช้มัน

สิ่งที่ดีคือนับแต่เนี่ คุณจะสังเกตและระวังความคิดของตัวเองมากขึ้น เพราะจะรู้ชัดขึ้นเรื่อยๆ ว่า เมื่อคิดนึกหรือพร่ำพูดอย่างไรเกี่ยวกับตัวเองบ่อยๆ รูปชีวิตก็มีสิทธิ์เป็นไปตามนั้น

พูดถึงความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตตัวเอง ทุกคนย่อมนึกไปเองกันทั้งนั้น ว่า รากฐานชีวิตเป็นอย่างไร ก็ต้องรู้สึกนึกคิดตามนั้น หรือพูดง่าย ๆ ว่า เกิดมาเป็นอย่างไร ก็ต้องก้มหน้าก้มตาเป็นไปตามนั้น ดีที่สุดแค่นั้น หรืออย่างมากที่สุดก็ดีขึ้นได้นิดหน่อย อันนี้ถ้าจะเปลี่ยนความเชื่อแบบไรเหตุผล ก็ต้องเจาะลึกกันว่า **รากฐานชีวิต** มาจากไหนกันแน่

หากเชื่อว่ารากฐานชีวิตคือเรื่องของ ‘ความบังเอิญ’ ก็ช่วยไม่ได้ ต้องรอความบังเอิญระลอกต่อๆ ไปมากำหนดความรู้สึกนึกคิด ระลอกแล้วระลอกเล่า จนกว่าจะแก่ตาย

หากเชื่อว่ารากฐานชีวิตเป็นเรื่อง ‘พรหมลิขิต’ แก้ไขไม่ได้ ต้องรอต่อไปว่าพระพรหมท่านจะลิขิตให้รู้สึกหรือนึกคิดอย่างไรอีก ผ่านสถานการณ์ที่จะส่งมาเรื่อยๆ วันต่อวัน

แต่หากเชื่อว่ารากฐานชีวิตเกิดจาก ‘ผลแห่งกรรมเก่า’ คุณจำเป็นต้องเชื่อด้วยว่า กรรมใหม่ช่วยแก้ไขได้ เพราะสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม แม้กรรมเก่าไม่ดี แต่กรรมใหม่ดี อะไรๆ ก็ต้องดีขึ้น หรืออย่างน้อยต้องไม่แย่งลง

จะเชื่อเรื่องเกิดมาโดยบังเอิญ เกิดมาตามพรหมลิขิต หรือเกิดมาตามวิบากกรรมตกแต่ง อย่างไรก็ต้องเชื่อตรงกันอยู่อย่างหนึ่ง คือ แต่ละคนมี ‘อัฐภาพ’ ของตัวเอง ซึ่งก่อให้เกิดคำถามสำคัญใจคือ

มีอัฐภาพแบบนี้ แล้วคิดจะเอาอะไรจากชีวิตนี้?

อัฐภาพ คือ ร่างกายแบบนี้ ฐานะแบบนี้ ชะตากรรมแบบนี้

อัฐภาพอันได้มาจากกรรมเก่าแบบนี้ เป็นฐานให้เกิดมโนกรรมเกี่ยวกับตัวเองแบบนี้ เช่น เมื่อรู้สึกแย่จากฐานะยากจน ก็คิดถึงรูปชีวิตที่ย่ำแย่ ซอมซ่อ

นั่นสิ! ชีวิตมันแย่ แล้วคิดจะเอาอะไรจากชีวิตแย่ๆ นี้ นอกเหนือไปจากความรู้สึกย่ำแย่ซ้ำซาก?

หรืออย่างเช่น ฐานะร่ำรวย ไม่มีปัญหาการเงิน แต่มีปัญหาทางสังคม ที่บ้านทะเลาะกันไม่เลิก ใครคุยกับใครเป็นต้องทะเลาะกันตลอด เมื่อฐานะเป็นอย่างนี้ คุณจะเอาอะไรจากชีวิตได้บ้าง?

คุณจะเลือกเป็นคนธรรมดา ที่ใช้เวลาวันละครึ่งชั่วโมง ไม่ทำอะไรอย่างอื่นนอกจากนั่งนึกถึงเรื่องแย่ๆ ที่เกิดขึ้นซ้ำซาก หรือจะเลือกเป็นคนที่แตกต่างกัน ใช้เวลาวันละห้านาที นั่งนึกถึงภาพของคุณกับที่บ้านยิ้มแย้มพูดจากัน แค่นี้ภาพจะจางว่าคุณเปิดฉากพูดอย่างไร อีกฝ่ายจึงได้ตอบกลับมาด้วยสีหน้าสีตาเป็นมิตรได้ ชีวิตก็ดีขึ้นในความรู้สึกของคุณแล้ว!

กรรมเก่า บันดาลให้ได้มาซึ่งร่างมนุษย์ อันจัดเป็นอัฐภาพที่มีศักยภาพในการเปลี่ยนชะตากรรมมากที่สุดไนสังสารวัฏ

กรรมใหม่ คือ การเลือกตัดสินใจโต้ตอบกับชะตากรรม โดยมีโนกรรมเป็นศูนย์กลาง ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใจต้องคิดก่อน แล้วจึงพูดหรือลงมือทำ และแม้ไม่พูดไม่ทำ ใจก็ ‘จัดการบางอย่าง’ กับชีวิตไปแล้ว ซึ่งก็น่าจะเป็นไปในทางทอดหุ่ยให้อะไรๆ แ่ลง

กรรมเก่าตกแต่งให้หน้าตาดี แล้วกรรมใหม่คือการตัดสินใจเอาหน้าตาดี ๆ นั้นไปหลอกใช้ใคร หรือช่วยเป็นหน้าเป็นตาประชาสัมพันธให้ งานกุศลไหนบ้าง?

กรรมเก่าตกแต่งให้ยากจนชั้นแค่น แล้วกรรมใหม่คือการตัดสินใจ โกงใครบ้าง หรือพยายามฮึดสู้แบบพร้อมจะล้มลุกคลุกคลานได้สักกี่น้ำ?

กรรมเก่าตกแต่งชะตาไม่คาดฝันขึ้นมา แล้วกรรมใหม่คือการตัดสินใจโต้ตอบกับเรื่องไม่คาดฝันทำไหนบ้าง? พยายามเปลี่ยนร้ายให้เป็นดี คึกคะนองเปลี่ยนดีให้เป็นร้าย หรือเฉยๆ งอมืองอเท้ารอคนอื่นยื่นมือเข้ามาจัดการแทน?

ถ้าเข้าใจภาพรวมทั้งหมดจริง คุณจะเห็นค่าของวิถีคิด วิถีมอง แล้วมีเรี่ยวแรง ไม่นึกอยากปล่อยใจให้ท้อ หุดหู่ ห่อเหี่ยว ในเมื่อตระหนักชัดว่า ความคิดหนึ่งง่อย จะกดดันให้ชีวิตง่อยหนึ่ง ความคิดเคลื่อนไหวมีสี่ส้น จะผลักดันให้ชีวิตมีสี่ส้นทุกการเคลื่อนไหว

‘สุดยอด’ ของวิถีคิดในวันนี้ คือ คิดตั้งเป้าเอาชนะไรก็ได้ ขอแค่ให้คุณมีวันนี้ที่ดีขึ้นกว่าเมื่อวาน ก้าวหน้ากว่าเมื่อวาน เพิ่มเติมกว่าเมื่อวาน

ส่วน ‘สุดแยะ’ ของวิถีคิดประจำวัน คือ คิดตามความเคยชิน คิดแบบที่ชีวิตสั่งให้คิด คิดแบบที่คนรอบตัวครอบงำให้คิด ไม่ต้องมีเป้าหมายอะไรของตัวเองเลย!

ตอนคิดแบบคนหัวรก วกวนอยู่กับคำไม่กี่คำที่ทำให้ใจร้อนรน ราวกับชีวิตเหลือเวลาน้อย เช่น ‘จะทำยังไงดี จะเอายังไงดี’ แล้ว ๆ เล่า ๆ นาที่นั่น มักมีแต่ **ทางเลือกโง่ ๆ** อยู่เต็มหัว ถ้าด่วนตัดสินใจอะไรไป จึงไม่น่าแปลกใจ หากจะพบในเวลาต่อมาว่า ‘เลือกผิดจริง ๆ’ สุดแท้ก็แต่ว่าที่ผิดนั้น ผิดมากหรือผิดน้อย ผิดไหนน่าเสียใจย้อนหลังยิ่งกว่ากัน

แต่ตอนคิดแบบคนหัวโล่ง ใจคอเยือกเย็น เป็นอิสระจากความคิด รุ่มร่า คุณจะเห็นทางออกดี ๆ เป็นฉาก ๆ หรือกระทั่งเห็นภาพ ‘ทางใหม่’ ที่อาจสร้างสรรค์ขึ้นง่าย ๆ อีกด้วย

เมื่อ **ใจว่าง** จะรู้สึกเหมือน **เหลือเวลาว่าง** ให้คิดได้นานเท่าที่ต้องการ ไม่จำกัดจำเขี่ย

ที่สำคัญคือ ทางเลือกอันแจ่มชัดในใจนั้น แม้มากมายหลายหลากก็เหมือนจะมีแต่ถูกกับถูก ต่างกันก็แค่อันไหนใช้กว่า อันไหนแจ่มกว่าเท่านั้น

โดยย่อ

*ตอนไหนหัวรก ตอนนั้นพร้อมจะ **คิดเลือกผิด***

*ตอนไหนหัวโล่ง ตอนนั้นพร้อมจะ **เห็นภาพถูก***

เรื่องของเรื่องคือ คนเกือบร้อยทั้งร้อย พอใจจะสร้างเหตุให้ตัวเอง หัวรก หมกมุ่นครุ่นคิดเข้าไปซ้ำมากับอดีตอนาคตหลาย ๆ เรื่อง ใจจดใจจ่ออยู่กับดาราเจ้าโทสะหลาย ๆ คน อยากอ่านอยากฟังแต่ชีวิตบัดซบของคนดังหลาย ๆ ราย อยากเรียนอยากรู้วิธีรวยลัดรวยล้านหลาย ๆ แบบ

ขอให้ได้คิดเถอะ **เรื่องอะไรก็ได้ที่ไม่ทำให้ชีวิตตัวเองเจริญขึ้นจริง!**

เมื่อแน่นทึบด้วยเรื่องมั่วไร้ระเบียบ ไร้แก่นสาร ชีวิตจึงเอาแต่เจอทางตันอยู่ในหัว มองเข้าไปในหัวไม่พบอะไรมากกว่าอดีตกับอนาคต ลมแล้งของตัวเอง หรือไม้ก็ ‘ข้าวคาว’ ความคับหน้าซวนระทึก เกี่ยวกับเรื่องซู้สาวของชาวบ้าน

สร้างเหตุให้หัวรก
แต่เรียกร้องให้หัวโล่ง
เป็นวิถีธรรมตาของคนเทวไท

เมื่อเล็งเข้ามาในหัว แล้วเห็น ‘ศัตรู’ ที่ต้องเอาชนะ ชีวิตคุณจะเหมือนเห็นเป้าหมายที่ไม่เคยเห็น เช่น เห็นอารมณ์อ่อนแอที่ควรเอาชนะ เห็นความหงุดหงิดง่ายที่ควรเอาชนะ เห็นวิถีคิดเหลวไหลที่ควรเอาชนะ ทั้งที่เคยเห็นพวกมันเป็นมิ่งมิตรมาตั้งนาน

เพียงชนะอุปสรรคแรกของวันใหม่ เช่น ความคิดว่า ขอนอนต่ออีกนิด หรือขอแก้กับอารมณ์ขี้เกียจอีกหน่อย ถ้าผ่านได้ ก็เหมือนเป็นชนวนให้มีกำลังใจต่อสู้กับ ‘ศัตรูในหัว’ ที่เหลืออีกทั้งวันได้!

คนส่วนใหญ่มีความคิดเป็นศัตรูของตนเอง คอยกลั่นแกล้งไม่ให้ได้ดีมีสุข หรืออีกทีพอมีความทุกข์ ก็ปิดกั้นทางออกเสียอย่างนั้น

ยกตัวอย่างเช่น รู้ๆอยู่จะทำอะไร พุดแบบไหน แล้วคนรอบข้างหรือคนใกล้ตัวจะอึดอัด อยากออกห่าง ก็ยังคงตั้งหน้าตั้งตาทำต่อไป อุตส่าห์พุดต่อไป ด้วยความรู้สึกอยากแสดงอำนาจ หรือคิดว่าถ้าไม่เป็นฝ่ายข่มเสียก่อน ก็มีสิทธิ์เป็นฝ่ายถูกกดขี่ได้

หรืออย่างเช่น รู้ทั้งรู้ว่ากำลังเต็มไปด้วยปมทุกข์ มีปัญหาทางใจอยู่ชัดๆ แต่ก็เฝ้าบอกคนอื่นว่าตัวเองดีอยู่แล้ว หรือไม้ก็หลอกตัวเองว่าไม่ต้องแก้ไขอะไร คนอื่นต่างหากที่ต้องปรับปรุงตัว ชีวิตตนจะได้ดีขึ้นกว่านี้

หรืออย่างเช่น รู้ด้วยสามัญสำนึกอยู่แล้วว่า ถ้าจะแก้ปัญหาให้ลุล่วงได้ด้วยดี ควรยกเอาอารมณ์บวกมาเป็นตัวตั้ง แต่ในทางปฏิบัติ มักสั่งสมความเคียดขื่นที่จะตามใจตัวเอง ในการยกเอาอารมณ์ลบมาเป็นจุดออกตัว จึงเสียนิสัย ติดลือลอกอยู่กับความคิดทำนอง ‘เป็นไงเป็นกัน!’

วิธีฆ่าศัตรูทิ้ง บางทีก็ง่าย ๆ แค่เริ่มฝึกตนให้ฉลาดขึ้น ตระหนักว่าความคิดในหัว มีทั้งมิตรและศัตรู จากนั้น ก็ตั้งข้อสังเกตอย่างตรงไปตรงมา เพื่อเห็นศัตรูเป็นศัตรู เห็นมิตรเป็นมิตร

ถ้าไม่สำรวจตน ไม่แยกแยะไว้ล่วงหน้าว่าความคิดใดเป็นศัตรู วุบของอารมณ์แรงๆจะชวนให้คุณมองว่าศัตรูร้ายคือมิ่งมิตร แต่หากสำรวจทบทวนตนเอง และแยกแยะไว้ชัด ๆ ว่าความคิดใดเป็นศัตรู สติจะทำงานทันทีที่ศัตรูมา ไม่ปล่อยให้ศัตรูยึดครองครอบงำจิตใจโดยง่าย

คุณจะไม่แปลกใจว่า ชีวิตตัวเองดีขึ้นอย่างเหลือเชื่อ เพียงไม่กี่วันที่แยกแยะออกว่า ความคิดแบบใดคือศัตรู ความคิดใดคือมิ่งมิตร!

เสียงตำหนอกับเสียงบอกทาง แตกต่างกันมาก

แปลกแต่จริง คือ คนส่วนใหญ่แยกไม่ออก และไขว้เขวเพียงเพราะรับเสียงตำหนอก มาทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดี กับทางเลือกที่ตัวเองคิดว่าดีที่สุด

เสียงตำหนอก็เกือบร้อยทั้งร้อย มาจากคนที่เห็นแค่อะไรไม่ดี ทางนี้ไม่ใช่ ใครเดินแปลว่าผิด หรือไม่ก็เป็นคนเลวร้ายไปเลย และเมื่อเห็นใครไม่ดีหรือคิดผิด ก็ถือสิทธิ์ตำหนอกเขาได้ด้วยโทสะ ด้วยถ้อยคำอันเผ็ดร้อน เจตนาเพียงเพื่อให้เจ็บใจ ไม่ใช่เพื่อหวังว่าจะช่วยใครให้ดีขึ้น

ส่วนเสียงบอกทางนั้น มักมาจากคนที่เห็นหมดแล้วทั้งทางดีและทางร้าย เห็นว่าทางนี้มาจากไหน อีกทางเริ่มจากที่ใด เลี้ยวซ้ายขวาจะไปจบที่ยอดเขาหรือหุบเหว เห็นใครหลงทางก็อยากช่วยให้เข้าสู่ทางออก เห็นใครเดินผิดก็คิดบอกทางถูกให้ทันที และเมื่อตั้งต้นด้วยเมตตา ถ้อยคำย่อมไม่ระคายโสต ใครฟังก็รู้สึกว่าเป็นเสียงที่ช่วยให้อะไรๆ ดีขึ้น ไม่ใช่เสียงที่ซ้ำเติมให้อะไรๆ แย่ลง

โลกออนไลน์มีทั้งเสียงตำหนอกและเสียงบอกทาง มากกว่าโลกแห่งความจริงที่เห็นหน้ากัน เพราะในโลกความจริงคนเรามักแอบคิดต่อกันอยู่ในใจ ชี้แจงจุดให้เกิดเรื่องเกิดราว หรืออยากบอกทางแต่ไม่กล้าพูด ก้าวก้าว เกรงจะโดนหาว่าแสบเสนอหน้าไม่เข้าเรื่อง ขณะที่โลกออนไลน์คือโลกที่อนุญาตให้พูด จึงพูดกันเต็มที่โดยไม่ต้องเกรงใจ ไม่ว่าจะมาจากเจตนาดีหรือร้าย

แม้จะเป็นเพียงโลกออนไลน์ ถ้าคุณแยกแยะออกว่าที่ไหนมีเสียงตำหนอกมาก ที่ไหนมีเสียงบอกทางเยอะ แล้วเลือกโคจรเฉพาะที่มีเสียงบอกทาง ออกห่างจากที่มีเสียงตำหนอก ก็ถือเป็นการฝึกรู้จักคัดกรองแล้ว และใช้ได้จริงไม่ว่าจะในเน็ตหรือนอกเน็ต!

การใช้ความคิด

คือการใช้ประโยชน์จากความเป็นมนุษย์

ส่วนการปล่อยใจฟังซ่าน

คืออาการอันเปล่าประโยชน์ของสิ่งมีชีวิตทั่วไป

การใช้ความคิด เริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมาย ถ้าไม่ตั้งเป้าหมายเพื่อคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล ระบบความคิดแบบมนุษย์จะยังไม่ทำงาน แต่เข้าโหมดลุ่มพลาเข้าไปในอารมณ์ หรือแช่จมอยู่กับอารมณ์ทุกข์อารมณ์สุขค้างปี

วิธีจุดชนวนระบบความคิดแบบมนุษย์ให้ทำงาน อาจเริ่มด้วยการพิจารณาความจริงทางจิตแต่ละขณะ ให้เห็นว่า ถ้าจิตไม่ได้รับคำสั่งให้ทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งไว้ก่อน จะมีความแน่นอนในการรวบรวมคิดถึงสิ่งที่ติดใจที่สุดเป็นอันดับแรก

หากสิ่งที่ติดใจนั้นเปล่าประโยชน์ ไร้สาระ หรือกระทั่งกดให้จมอารมณ์ทุกข์ อารมณ์เศร้า ทำอะไรให้ดีขึ้นไม่ได้ ก็เท่ากับปล่อยชั่วขณะนั้นของชีวิต ให้กับความสูญเปล่า ไม่ต่างจากสิ่งมีชีวิตชนิดอื่นใดในโลกที่เรามองว่าไร้ค่า

ต่อเมื่อค้นพบว่า แม้จะอยู่ว่างๆ นั่งเฉยเพื่อรอเวลา ยืนโหนบนรถไฟฟ้า หรือทำธุระในห้องน้ำก็ตาม แค่อามตัวเองว่า

“กำลังคิดอะไรอยู่?”

หรือ

“คิดแล้วได้คำตอบไหม?”

หรือ

“อะไรดีขึ้นบ้างจากความคิดแบบนี้?”

คำถามชี้นำเหล่านี้ จะกระตุ้นให้เกิด **ความรู้สึก** ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะถ้าไม่ ‘รู้สึก’ ขึ้นมาแรงพอ จิตจะยอมตัวจมอยู่ในความฝันทั้งลืมหืมตาต่อไป

หลังจากรู้สึกตัวแล้ว หากพยายามคิดแก้ปัญหาเก่า ๆ หรือพยายามคิดสร้างสรรค์อะไรใหม่ ๆ แล้วพบว่าเป็นเรื่องยาก เพราะกำลังอยู่ห่างโต๊ะทำงาน ไม่มีแผนภาพในกระดานเป็นเครื่องช่วย ก็อาจหันมาลองตั้งเป้าใหม่ที่ฉีกแนวไปกว่าเดิม เช่น คิดตามตัวเองเล่น ๆ ว่า

“กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก?”

หรือ

“รู้สึกเข้าออกแล้วรู้สึกตัวดีขึ้นหรือแย่ลง?”

หรือ

“รู้ว่าลมสั้นบ้าง ยาวบ้าง แล้วฟุ้งซ่านน้อยหรือมาก?”

หรือ

“รู้สึกมานาน ๆ แล้วมีความสุขทางใจมากขึ้นไหม?”

คำถามชี้นำเหล่านี้ เปลี่ยนวันว่างแบบไม่มีอะไรทำ ให้กลายเป็นวันที่ใจว่างเปล่าจากความฟุ้งซ่านได้!

ถ้ารักจะเป็นคนหมกมุ่นครุ่นคิด จงคิดให้จริง **ด้วยการคิดถึงตัวเองในปัจจุบันให้มาก ขนาดเห็นตัวเองในอนาคตได้**

คนคิดมาก มักหมายถึงคนที่ **หวังแต่อนาคต** หรือไม่ก็ **เสียดายแต่อดีต**

คิดมากจนเหมือนหุ่นยนต์ไร้ค่าในวันนี้ เพราะมัวแต่รันโปรแกรมฟุ้งนี้ที่ยังไม่มีราคา กับเมื่อวานที่หมดราคาไปแล้วไม่หยุด

ผลของการคิดมาก จึงเป็นการ ‘ล้มละลายทางตัวตน’ ในปัจจุบัน

ต่อเมื่อเปลี่ยนใหม่ จากความคิดกังวลเช่น ‘ฟุ้งนี่จะเป็นยังไงนะ?’ กลายมาเป็น ‘วันนี้จะเตรียมอะไรให้ฟุ้งนี้ได้บ้าง?’ หรือจากความคิดอาลัยอาวรณ์เช่น ‘เมื่อวานทำไมเลือกโง่อย่างนั้น?’ กลายมาเป็น ‘วันนี้ **เลือกคิด** อะไรฉลาด ๆ บ้างหรือยัง?’

เมื่อถอดถอนความคิดจากวังวนคำถามซ้ำซากเกี่ยวกับอนาคตอันไม่เป็นที่รู้ และอดีตอันไม่อาจย้อนคืน คุณจะพบว่าตัวเองกลับมาอยู่กับตรงนี้ ที่เป็นปัจจุบัน ชุดคู้ย ค้นหา ตั้งคำถามเกี่ยวกับความจริงตรงหน้า มากขึ้น มากขึ้น กระทั่งเห็นตัวเองในอนาคตไกล ๆ ว่ามีอะไรให้ทำบ้าง

ในที่สุด คุณจะเกิดความจดจำใหม่ว่า ถ้า ‘คิดจริง’ จนเห็นอนาคตไกล ๆ ได้ ในที่สุดจะเห็นอนาคตไกล ๆ ด้วย

คิดจริงจนอนาคตไกล ๆ ดีได้ขนาดไหน เมื่อสะสมเอาการคิดจริงให้มากแล้ว ย่อมรู้เองล่วงหน้าว่า อนาคตไกล ๆ ยิ่งดีได้กว่านั้นอีก!

คนส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่า มีความคิดที่ **เป็นไปได้** เกิดขึ้นมากมายในหัว โดยเฉพาะในช่วงที่อยากทำโน่นทำนี่มากมายพร้อมกัน จนกระทั่งพะว้าพะวัง เหมือนถูกยื้อแขนยื้อขาไว้ ไม่ให้เริ่มทำอะไรจริงจัง อย่าง ยิ่งนานยิ่งรู้สึกเหมือนเป็นง่อยทางวิญญาณ ทุกความคิดติดตันเอาแต่คิดเรื่องที่ ‘ทำไม่ได้จริงเดี๋ยวนี้’ ไปหมด

ความคิดที่ไปได้ หมายถึง การคิดถึงสิ่งที่กระตุ้นให้ออยากลงมือทำทันที ถึงแม้เห็น ๆ อยู่ว่ากว่าจะทำสำเร็จต้องออกแรงนานปี กระนั้นก็รู้สึกราวกับว่า ความสำเร็จอยู่ใกล้แค่เอื้อม

ความคิดที่ไปไม่ได้ หมายถึง การคิดถึงสิ่งที่บิบให้คุณ ‘เอาแต่คิด’ โดยไม่เคยอยากลงมือทำจริงจัง ถึงแม้เห็น ๆ ว่าถ้าเอาจริงก็ใช้เวลาเดี๋ยวเดียว แต่กลับรู้สึกราวกับความสำเร็จอยู่ไกลเกินฝัน ไม่อยากออกแรงคว้า ไม่อยากเปลืองแรงเอาอะไรแล้ว

ระบบความคิดของมนุษย์เป็นสิ่งที่แสนกล ถ้าไม่สั่งตัวเองให้เลือกคิดในสิ่งที่เป็นไปได้จริง มันจะปิดกั้นตัวเองจากความจริง แล้วสร้างความคิดที่ไปไม่ได้จริงมากขึ้นเรื่อย ๆ กระทั่งกลายเป็นคนคิดมาก ทำน้อย แล้วไม่ประสบความสำเร็จอะไรเลย

จำไว้ว่า อย่าพยายาม ‘ห้าม’ ความคิดที่ไปไม่ได้ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำกับใจคุณมานาน คือสิ่งที่ไปหยุดด้วยใจไม่ได้ ใจคุณมีกำลังไม่พอ แต่แม้หยุดมันไม่ได้ ก็เลือกได้ว่าจะค่อย ๆ สร้างความเคยชินที่จะอยู่กับความคิดที่ ‘เป็นไปได้เดี๋ยวนี้’

เมื่อฝึกจนชิน ก็จะรู้สึกขึ้นมาเองว่า ความคิดที่ไปไม่ได้เดี๋ยวนี้เป็นสิ่ง ‘รอได้’ หรือกระทั่ง ‘ไม่ต้องเอาใจใส่ก็ได้’ อยากเกิดขึ้นในหัวก็ปล่อยให้เกิดขึ้นไป แต่คุณไม่ให้ค่า ไม่ให้ราคามันเสียอย่าง!

คนแขนขาครบ อาจดูอ่อนแอเหมือนคนแขนขาขาด ขอเพียงจิตเป็นง่อย หรือมีความคิดที่ ‘พิการ’

คนแขนขาขาด อาจดูเข้มแข็งกว่าคนแขนขาครบ ขอเพียงจิตเป็นปกติ หรือคิดแต่ว่าตัวเอง ‘มีพอ’

ความคิดที่พิการ ตั้งต้นจากมุมมองแบบคนขาด เพิ่งแต่สิ่งที่ตัวเองอยากมีแล้วไม่มี จนก่อให้เกิดความรู้สึกว่า ตัวเองบกพร่อง ตัวเองไม่มีทางดีขึ้นกว่านี้ ตัวเองสู้คนอื่นเขาไม่ได้ น้อยใจวาสนา แล้วหาเรื่องโทษคนอื่น หรือเฝ้าโทษแค่ **กรรมเก่า** ที่มองไม่เห็น แต่ไม่คิดเอาความผิดกับ **กรรมใหม่** ที่เห็นอยู่เดี๋ยวนี้

ความคิดที่ไม่พิการ ตั้งต้นด้วยความรู้สึกที่ตัวเองมีลมหายใจที่เหลืออยู่เพื่อบางสิ่งมากกว่าอากาศร่งอึ่งหนึ่ง ตัวเองแข็งแรงพอจะลุกไปแก้ปัญหาก็เกิดให้จบได้ เชื่อกันว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใคร ๆ ก็สร้างวาสนาเองด้วยใจกันได้ แม้เผื่อใจยอมรับว่าบาปเก่าอันลึกกลับ อาจบีบคั้นให้เกิดเรื่องไม่คาดฝันขึ้นมา แต่ก็เท่าไรรับรู้ว่ามีบุญใหม่ เช่นความเพียรพยายามอยู่เห็น ๆ นี้ ช่วยหนุนให้ทุกสิ่งดีขึ้นได้เสมอ

*เมื่อคิดครบ ย่อมไม่รู้สึกลขาด
ใจจะเอาแต่เล็งว่ายังเหลืออะไรเป็นทุน
หรือกระทั่งเห็นว่าตัวเองมีอะไรที่คนอื่นขาด*

ต่อให้ขาดวันแขนขาด ก็อาจสร้างสรรค์เรื่องดี ๆ ขึ้นได้มากกว่าที่มีครบ ๓๒ หลายคนเสียอีก!

เมื่อความคิดแย่ๆหายไปจากหัวนานๆ คุณจะรู้จักตัวเองในอีกแบบหนึ่ง เหมือนพลิกเหลี่ยม พลิกมุมของตัวตนดี ๆ อีกด้าน ที่ให้ความรู้สึกสว่างขึ้น ปลอดภัยขึ้น เป็นสุขขึ้น ผุดขึ้นมาแทนที่ตัวตนเก่าที่แย่กว่า

คำถามจึงเป็นว่า ทำอย่างไรจะให้ความคิดแย่ๆหายไปจากหัวนานๆ?

มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความคิดแย่ๆในหัว นับแต่ถูกรบกวนด้วยความหิวนมแม่ ความเปลี่ยวหนาว ความปวดนั้นปวดนี้ อันล้นบันดาลโทสะ กระตุ้นให้เกิดความคิดอันเป็นลบ เป็นต้นมา

เมื่อโตขึ้นในสังคมที่ต้องแข่งขัน ก็ยิ่งต้องเผชิญกับความคิดแย่ๆในหัวทุกวัน ไม่มีวันหยุด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อต้องตั้งตนเป็นปฏิปักษ์กับใครบางคนหรือกระทั่งบางกลุ่ม ต้องสบกับแววตาไม่เป็นมิตรมากกว่าสายตาที่มองกันดี ๆ ต้องได้ฟังเสียงตำหนิมากกว่าเสียงชม ต้องได้รบกับความยุติธรรมมากกว่าได้รับความยุติธรรม ต้องมีคนเด่นคนดังให้อดหมั่นไส้ไม่ได้ ต้องได้อ่านข่าวคนดีกลายเป็นคนร้าย ต้องเจอสิ่งเร้าให้หนีก็อยากใช้เงินเกินตัว ต้องประสบบกับสิ่งที่ทั้งช่วยทั้งบั่นคั้นให้ผิดศีล ต้องถูกกดดันด้วยสภาพแวดล้อมที่ทรมาณใจ

แต่ละคนจึงเหมือนถูกปล่อยไว้ตามลำพัง ให้เผชิญกับสัตว์ร้ายในหัวของตัวเองตั้งแต่เกิด โดยแทบไม่มีใครบอกวิธีสู้ หรืออย่างน้อยก็วิธีอยู่กับสัตว์ร้ายในฐานะนาย ไม่ใช่เหยื่อ

นี่เป็นแง่มุมหนึ่ง ที่อาจเป็นข้ออ้างให้ทุกคนเห็นใจตนเองอยู่ในส่วนลึก โลกที่ดูเหมือนมีแต่เรื่องแย่ๆให้คิดแย่ๆ เหมือนจะมีความชอบธรรมให้มองโลกในแง่ร้ายมากกว่าแง่ดี เหมือนจะมีความชอบธรรมให้หนีก็อยากอาฆาตมากกว่าการอวย นัยเป็นโลกอันเป็นที่ตั้งของจิตวิญญาณสกปรก แล้วใครจะมาฆ่าตัวให้สะอาด แผลงประหลาดกว่าคนอื่นได้?

ข้อเท็จจริงก็คือ ไม่ต้องย้ายไปอยู่โลกใหม่ ก็มีวิธีกำจัดสัตว์ร้ายในหัวกันได้ ไม่ใช่เรื่องเหลือบ่ากว่าแรงสำหรับคนขยัน แต่เป็นเรื่องเหลือบ่ากว่าแรงสำหรับคนขี้เกียจ

ช่วงเช้า เป็นช่วงของการเริ่มชีวิตวันใหม่ ยังไม่มีเรื่องแย่ๆเข้ามากระทบมากนัก หากทำตัว ทำหัว ทำใจให้สะอาดสดชื่น ทั้งออกกำลังกายให้ร่างกายหลังสารดี ๆ ทั้งสวดมนต์เอาเสียงกุศลในหัว ทั้งอาบน้ำชำระจิตใจให้เกลี้ยงเกลา คนส่วนใหญ่ก็ไม่อยากทำกัน เหตุผลสำเร็จรูปคือ 'ขี้เกียจตื่นนอนเร็ว' เต็มใจตื่นตามเวลาที่จะเตรียมตัวเดินทางไปทำงานเท่านั้น

ที่แย่คือ ผู้คนเดี๋ยวนี้เห็นทุกสิ่งที่อยู่นอกเหนืองานประจำเป็นภาระ ออกกำลังกายเป็นภาระ สวดมนต์เป็นภาระ หรือกระทั่งอาบน้ำก็ยังเป็นภาระ เบียดบังเวลาเล่นเกม หรือคุยสนุกกันในอินเทอร์เน็ตไป

ช่วงของการทำงาน เป็นช่วงที่ควรโฟกัสกับงานเพื่อเรียบเรียงความคิดให้เป็นระบบระเบียบ คนส่วนใหญ่กลับเต็มใจกระโดดเข้าร่วมวงนินทาอย่างเมามัน สร้างความขัดสายไร้ระเบียบให้ขึ้นมาในหัว สร้างมุมมองอันเป็นลบกับเพื่อนร่วมงานต่างกลุ่มต่างก๊ิก ไม่เต็มใจริเริ่มสรรเสริญใครให้ชื่นบาน

ที่แย่ก็คือ เมื่อมีใครยกเอาบุคคลตัวอย่าง นำให้พุดถึงในทางดีขึ้นมากลางวงสนทนา แทนที่จะมีความเห็นดี ๆ เสริมสมทบ กลับมีเสียงระแวงเสียงจับผิด เสียงตั้งแง่ทำนองว่า คงแก่งดีเอาหน้า คงมีผลประโยชน์แอบแฝง คงประสงค์นั้นประสงค์นี้ กลายเป็นสร้างระบบความคิดให้ตัวเองแบบหนึ่ง แบบที่ชอบคุ้ยขยะขึ้นมาเล่น ลากขยะเข้ามาเก็บ

ช่วงค่ำคืน อันสมควรเป็นช่วงของการเคลียร์ขยะทางอารมณ์

ออกจากหัว เพื่อเตรียมเข้านอนหลับพักผ่อนให้หายเหนื่อยล้า คนส่วนใหญ่ก็เลือก ‘หนีโลกความจริง’ ด้วยการไปมีความฝัน มีอารมณ์ร่วมกับดาราเจ้าบทบาทที่มาแสดงละครให้ดูทางโทรทัศน์ ซึ่งยิ่งวันก็ยิ่งยึดยึดอารมณ์ร้าย อารมณ์อยากได้อะไรก็มีในสิ่งที่เกินตัวมาเข้าหัว เพิ่มขยะทางอารมณ์ให้ทวีตัวขึ้นไปอีก

ที่ร้ายคือคนส่วนใหญ่เต็มใจรับขยะทางอารมณ์ประเภทนี้ เพราะตอนเข้ามา มันยกพวกกันเข้ามาในรูปของความสนุก ตื่นเต้น ชวนให้เกิดความประทับใจยินดี แต่พอพวกมันหมกหมมจนได้เวลาเหินหนีขึ้นมา ก็แปรรูปเป็นความฝันผวนทางอารมณ์ อยากได้ อยากมี อยากดี อยากเด่นแบบไม่สมเหตุผล นึกอยากโทษโลก โทษคนโน้นคนนี้ หรือกระทั่งอยากอาละวาดขึ้นมาเสียอย่างนั้น เมื่อได้ดีมีความเด่นดังแบบที่เห็นในละครฝันเฟื่องไม่ได้

หากสำรวจจน แล้วพบว่า ยังเต็มใจปรุงรสเผ็ดร้อนให้เป็นอาหารของสัตว์ร้าย ก็อย่าแปลกใจว่า ทำไมจึงกำจัดความคิดแยะๆ ได้ยากนัก อย่าเพิ่งไปตั้งขึ้นคาดหวังว่า ความคิดแยะๆ จะหายไปจากหัวได้นานๆ เลย

สร้างต้นเหตุอันเป็นทุกข์ ย่อมได้ผลเป็นทุกข์

สร้างต้นเหตุอันเป็นสุข ย่อมได้ผลเป็นสุข

ความจริงมีอยู่แค่นี้ ไม่ต้องรอกำลังใจจากสังคม ใครทำคนเดียว ก็ได้รับผลคนเดียว ใครทำเป็นกลุ่ม ก็ได้รับผลเป็นกลุ่ม!

ยิ่งต้องพูดเรื่องยากให้เข้าใจง่ายขึ้นเท่าไร ยิ่งต้องรู้รอบ ยิ่งต้องฉลาดในการคิดมากขึ้นเท่านั้น นั่นแปลว่า

ถ้าพูดให้เข้าใจง่ายได้ทุกครั้ง

แปลว่าคุณมีความฉลาดทางการคิดสูงมาก!

คนฉลาดหลายๆคนถูกมองข้าม เพียงเพราะหมกจมอยู่กับความคิดภายใน จนดูทึบทื่อ ไม่เปล่งประกายความฉลาดออกมาทางบุคลิกภายนอก ตรงข้ามกับบางคนที่คิดอะไรได้น้อยกว่า แต่กลับเปล่งประกายความฉลาด ฉายชัดทางแววตาที่คม สัมผัสที่สดใส กับบุคลิกทรงพลังเพียงเพราะเปิดใจมองด้านดีรอบตัว จนเจิดจ้าจากภายใน เห็นได้ด้วยสายตาภายนอก

เมื่อต้องสัมภาษณ์งานให้ดูเหมือนดีหนึ่ง เมื่อต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับคนหมู่มาก คนฉลาดจัดหรือฉลาดจริง ไม่มีเวลาพอจะพิสูจน์ตัวเท่าคนที่ ‘ดูฉลาด’ คนที่ดูฉลาดจึงมักได้โอกาสกว้างขวาง ชะเงาชวนหรือกระทั่งมีโอกาสเอาเปรียบคนฉลาดกว่า เพียงเพราะคนฉลาดกว่า ‘ดูโง่กว่าความเป็นจริง’

โลกนี้มีคนที่ ‘ฉลาดจริง’ แล้วก็มี ‘ดูฉลาด’ ด้วย เคล็ดล้นง่ายๆคือเมื่อฉลาดแล้ว ต้องไม่เห็นความสำคัญแค่ความคิดที่ซับซ้อน แต่ต้องเห็นความสำคัญของอารมณ์ที่กระจ่างใสไปด้วย

อารมณ์กระจ่างใส ทำให้ความคิดใสกระจ่าง ความคิดใสกระจ่างทำให้แววตาเปล่งประกายกระจ่างใส

อารมณ์กระจ่างใส จะดึงจิตคุณออกจากโลกของความเคร่งเครียด ชับซ้อน มารำเรียงอยู่กับการคิดสร้างสรรค์อะไรดี ๆ รำเรียงอยู่กับการหาวิธี พูดสื่อสารสนุก ๆ รำเรียงอยู่กับการเข้าใจให้คนอื่นนอยากรู้ตาม

อารมณ์กระจ่างใส จะไม่ผลิตคำพูดหรือประโยคที่ชวนจิตตก ไม่ผลิตคำพูดทวนวนซ้ำใจยาก ไม่ผลิตคำพูดที่เต็มไปด้วยศัพท์แสงส่วนเกิน แต่จะเลือกคำที่ฟังแล้วยกจิตยกใจ เข้าใจง่าย ๆ ใช้ศัพท์แสงเท่าที่จำเป็น จริง ๆ

อารมณ์กระจ่างใส เกิดไม่ได้ หากเอาแต่หมกมุ่นครุ่นคิดถึงแต่เรื่อง ที่ตัวเองต้องการ แต่เกิดได้จากการรู้จัก **คิดแบบเป็นที่ต้องการ** ของคนรอบตัว

อารมณ์กระจ่างใสเกิดไม่ได้ หากตั้งหน้าตั้งตาพูดอะไรตามใจนึก แต่เกิดได้จากการฝึกส่องมองให้เห็นจุดที่คนอื่นยืนอยู่ ไม่ใช่เห็นแต่จุดที่ตัวเองยืนเหมือนเสือดติดกับดัก อย่าเผลอที่กักตามวิสัย ‘คนฉลาดไม่จริง’ ว่า ถ้าใครไม่ยืนจุดเดียวกับตน แปลว่าโง่กว่าตน

หลักการคิดในแบบที่ก่อให้เกิดอารมณ์กระจ่างใส ใช้เวลาเรียนรู้ ไม่กี่นาทีก็เข้าใจ แต่อาจต้องใช้เวลาฝึกหัดกันครึ่งชีวิต กว่าจะเข้าใจถึง ‘อารมณ์กระจ่างใส’ ก่อนพูดได้ทุกครั้ง!

ปัญหาอยู่ตรงหน้า

ปัญหาอยู่ตรงนี้

วิธีที่ดีที่สุด ที่จะทำให้ปัญหาอยู่กับตัวยามวิกฤต คือถอดอารมณ์ ทิ้งออกจากใจ เหลือแต่เป้าหมายไว้ในหัว

เมื่อในหัวมีแต่เป้าหมาย สมองมนุษย์ค่อยเริ่มทำงานอย่างเป็นระบบได้ ไม่ยกเอาอารมณ์มาเพิ่มความยุ่งเหยิงให้ปัญหา แต่จะเห็นวิธีแก้ ปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผล อ่านทางแก้ ออกได้เป็นขั้นเป็นตอน

ปัญหาของการเริ่มแก้ปัญหา จึงไม่ได้อยู่ที่ความยากง่ายของปัญหา แต่อยู่ที่คนส่วนใหญ่ถอดอารมณ์ทิ้งกันไม่เป็น ไม่ว่าจะปัญหาเป็นอารมณ์เบื้อ อารมณ์สับสน หรืออารมณ์คั่งแค้น

เพื่อจะทำให้ **อารมณ์เบื้อ** คลี่คลาย ต้องรู้จักฝึกเลือกเส้นทาง สนุกในการแก้ปัญหา อาจเป็นการศึกษาแนวทางของคนมีไฟทำงาน หรือ อาจง่าย ๆ แค่ทำทนายตัวเองให้แก้ปัญหาเสร็จเร็วขึ้น

เพื่อจะทำให้ **อารมณ์สับสน** หายไป ต้องมีวิธีแน่นอนที่จะ ทำให้หัวโล่ง อาจเป็นการเปล่งเสียงสวดมนต์จนกว่าใจเป็นสุข ตั้งใจ หาความสุขจากแก้วเสียงอันศักดิ์สิทธิ์ มักขับไล่ความทุกข์จากคลื่นสมอง อัมมมมมมมมมม

จะทำให้ **อารมณ์คั่งแค้น** ดับสนิท ต้องหัดแปลงไฟโกรธ เป็นพลังขับเคลื่อนไปข้างหน้า ด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า ความอัดอั้น คั่งแค้นในอกในใจเป็นพลังดิบชนิดหนึ่ง เหมือนเชื้อเพลิงปริมาณมหาศาล

ถ้าถูกกำหนดทิศทางด้วยโทสะ ก็เท่ากับปล่อยให้พลังทำลายล้างใหญ่โต แต่ถ้าถูกกำหนดทิศทางด้วยเป้าหมายดี ๆ ที่ตั้งไว้ล่วงหน้า ก็เท่ากับควบคุมพลังให้เกิดการสร้างสรรค้อย่างใหญ่หลวง

พลังสร้างสรรค์ต่างจากพลังทำลาย ตรงที่คุณรู้สึกได้ถึง การขับเคลื่อนไปข้างหน้า ไม่ใช่กดดันให้อยู่กับที่ และยังไม่ใช่ผลักดันให้ถอยไปข้างหลัง

ทุกครั้งที่ถอยถอนอารมณ์ลบได้เด็ดขาด คุณจะเห็นอะไรที่ไม่เคยเห็น เช่น หลายๆ ปัญหาทางใจนั้น มีที่รู้มานะเป็นอุปสรรคขวางความสุขอยู่ ดังนั้น เพื่อแลกกับความสุข ก็แค่ทิ้งที่รู้มานะเสียให้เกลี้ยงใจก็จบ

สมองที่ ‘คิดได้’ ว่าจะแก้ปัญหา เล็งที่จะแก้ปัญหา ไม่ว่าจะต้องแลกกับอะไร จะก่อให้เกิดภาวะทางใจแบบหนึ่ง คือ รู้สึกว่าที่รู้มานะเบาลงราวกับของไร้น้ำหนัก แล้วก็เป็นเรื่องเบาๆ สบายๆ ที่จะทิ้งที่รู้มานะบางๆ ไป

เมื่อล้างหยากไย่ออกจากตาให้หายเคือง หายระคาย สิ่งที่อยู่ตรงหน้าคือภาพเป้าปัญหาอันชัดกระจ่าง ตระหง่านพร้อมให้พุ่งเข้าไปทำลายทิ้งโดยปราศจากสิ่งกีดขวาง!

เมื่อต้องตัดสินใจเลือกครั้งสำคัญ มักมีหลายสิ่งบีบคั้น ไม่ให้คุณมั่นใจว่าเลือกผิดหรือเลือกถูก เช่น เสียงยุกับเสียงค้านรอบตัว แรงดันให้อายากลองกับแรงผลักดันให้ท้อถอยในตนเอง ข้อมูลแง่ดี กับข้อมูลแง่เสีย และอะไรต่ออะไรอีกสารพัด

แต่เหนือสิ่งอื่นใด ที่ชวนปั่นป่วนรวนเรเป็นที่สุด ก็คือความไม่รู้ว่า **เลือกแล้วจะเกิดอะไรขึ้นกันแน่**

ถ้าทุกคนรู้หมดว่าเลือกทางไหนแล้วจะเกิดอะไรขึ้น โลกคงมีแต่ความเจริญ ทุกหนแห่งเต็มไปด้วยผู้คนหน้าตาสมหวัง เพราะคงไม่มีใครเลือกให้ตัวเองต้องมานั่งเสียใจกันที่หลังเป็นแน่ มองไปมีแต่คนเลือกให้ตัวเองดีใจในที่สุดกันทั้งนั้น

ยิ่งผ่านร้อนผ่านหนาวมากขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่งรู้ว่า การวางแผนอย่างชาญฉลาดก็ดี การศึกษาข้อมูลอย่างรอบคอบก็ดี ไม่ได้ช่วยให้คนเราเลือกถูกทุกครั้ง ตรงข้าม บางคราวความฉลาดและการเตรียมข้อมูลดีนั้นเอง เป็นเหตุให้พลาดโอกาสสำเร็จ หรือโอกาส ‘ได้ทำ’ ไปอย่างน่าเสียดายได้

นักเลือก นักคิดสรรที่เก่งที่สุดในโลก ต่างรู้กันว่า เพื่อจะตัดสินใจเลือกอะไรสำคัญๆ ให้ถูกต้องนั้น นอกจากตรรกะวิธีคิดอันชาญฉลาดแล้ว คนเราต้องมี ‘สัญชาตญาณเลือกถูก’ ติดตัวอยู่ด้วย!

เพื่อจะปลุกสัญชาตญาณดังกล่าวให้ทำงาน ตั้งต้นคุณต้องไม่กลัวความผิดพลาด หรือจะพูดให้ชัดคือ **ยอมผิด** บ่อยๆ เป็นอันดับแรก

จากนั้น ต้องทำใจเปิดหูเปิดตา **ดูเหตุผล** ของความผิดที่เกิดขึ้นอย่างใจเย็น ไม่เห็นเป็นบาดแผล แต่เห็นเป็นบันได

และที่สุด คือพร้อมยึดอภ **รับผิดชอบ** ความเสียหายที่เกิดขึ้น ด้วยความคิดอ่านประมาณว่า คนรับผิดชอบเท่านั้น คือคนที่ได้เก็บข้อมูล ภาคนามเพื่อก้าวขึ้นสูงขั้นต่อไป คนรับผิดชอบเท่านั้น คือคนที่จะมีความ รู้สึกเข็ดหลาบกับการเหนี่ยวนำผิดทาง คนรับผิดชอบเท่านั้น คือคนที่จะเกิดสัญชาตญาณเฉลียวคิด ฉลาดค้น แปลงประกายปัญญาเลือกทางถูก ได้เองในที่สุด

ทุกครั้งที่ตัดสินใจอย่างมีเป้าหมาย ด้วยสติ และด้วยความพร้อม จะเผชิญหน้ากับผลลัพธ์ ให้ถือว่าถูกเสมอ เพราะถึงแม้ว่าอะไรๆจะออกมาไม่ดี คุณก็จะเข้มแข็งขึ้น **ชีวิตที่เข้มแข็งพอจะรับผิดชอบกับการตัดสินใจของตัวเองนั่นแหละ คือความถูกต้องที่แท้จริง**

เหนือขึ้นมากกว่าการตัดสินใจทั่วไปในชีวิตประจำวัน คือการเลือก ทางชีวิตที่ถูกให้ตัวเอง ระดับนี้แค่สร้างสำเนารับผิดชอบยังไม่พอ ต้องมี สัญชาตญาณอันถูกต้องประกอบอยู่ด้วย

สัญชาตญาณ คือ การรู้เอง ไม่ต้องเค้นคิดให้มาก

ส่วน **ความถูกต้อง** หมายถึง ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ หรือ หมายถึงความเบากายสบายใจ ทั้งของตนและคนในโลกรอบข้าง

ถ้าเล็งเข้ามาที่ใจ วัตถุประสงค์ที่ใจ คุณจะไ้รากฐานความถูกต้องที่แท้จริงไปเอง

เพื่อให้เกิดสัญชาตญาณ หรืออาการ ‘รู้เอง’ ขึ้นมา สิ่งแรกที่คุณ ต้องฝึก คือ ‘คิดเอง’ ในเรื่องที่ชวนให้รู้สึกดี ๆ

และเพื่อประกันว่าที่คิดเองนั้น ‘ดีจริง’ ไม่ใช่เอาแต่เข้าข้างตัวเองว่า ดี ก็ต้องดูหลักฐานเป็นความเบากายสบายใจของคนอื่นด้วย

นั่นทำให้มองได้ว่า ถ้าชอบกลับแก้งคนอื่นให้เดือดร้อน ถ้าชอบ ใส่ไคล้ให้คนอื่นเสียหาย ถ้าชอบตำคนอื่นเอามั่นโดยไม่ต้องรู้อะไรจริง ถ้า ชอบต่วนตัดสินคนอื่นไว้ก่อนไม่รอศึกษาให้ดี ก็เท่ากับชอบทำเรื่องเสื่อม ชอบทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ โดยที่เขาไม่ควรจะต้องทุกข์

โดยย่อ การเข้าข้างตัวเองเพื่อเบียดเบียนคนอื่น คือตัวบั่นทอน สัญชาตญาณในการเลือกถูก และเพิ่มผ้าหมอกบังตาให้เลือกผิด

เมื่อใดตั้งใจเป็นเด็ดเป็นขาด โดยมีแก้ไข ‘คิดเอง’ ว่า คุณจะไม่ จังใจเบียดเบียนให้ใครๆต้องเดือดร้อน เมื่อตั้งใจดีแล้วมีเหตุยั่วลองใจ คุณผ่านได้ ทำได้จริง ก็จะมีเพิ่มขึ้นไม่เว้นแต่ละวันว่า นี่เป็นชีวิตที่ดีชัด ๆ นี่เป็นจิตที่สว่างชัด ๆ นี่เป็นทางแห่งความสุขชัด ๆ

ตัวของชีวิตและจิตใจของคุณเอง จะพัฒนาเป็นฐานที่มั่นให้เกิด ‘สัญชาตญาณเลือกถูก’ ขึ้นมาเอง ถึงขนาดที่ว่า ต่อให้มีความเดือดร้อน ตักรออยู่ข้างหน้า จู่ๆคุณก็จะเกิดการไหวตัว ใจเลือกที่จะหลีกเลี่ยง เบี่ยง ให้พ้นจากการมุ่งหน้าชนความเดือดร้อนได้ นั่นเพราะจิตไม่อยู่ในวิถีของ การเบียดเบียนเสียแล้ว

จิตดี ๆ ชีวิตดี ๆ เป็นสิ่งมีความสามารถรักษาตัวเองไว้ เมื่อต้องเลือก อะไรสำคัญๆ ก็มักไม่เลือกอะไรที่ทำให้ตัวเองแย่ลง มีแต่จะยิ่งยกระดับ ชีวิตให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ!

งานที่คุณรัก ช่วยให้คุณเกิดอ่านได้ฉลาดขึ้นทุกวัน
งานที่คุณเบื่อ อาจกดดันให้คุณหัวทึบลงเรื่อยๆ

สำหรับคนทั่วไป ยอดแห่งลาภอันน่าให้โลก คือ ยอดเตอรืรางวัล
ที่ ๑ หรืออย่างน้อยก็ต้องเลขท้าย ๒ ตัว

สำหรับคนหยิบมือหนึ่ง พบว่ายอดแห่งลาภอันน่าแสวงหา คือ งาน
อันเป็นที่รัก งานอันจ่อจิดจ่อใจได้เต็ม ๆ ทั่วประเทศ

คนจำนวนน้อย ค้นพบความจริงในชีวิตว่า อารมณ์สนุกและจิตที่เป็น
สมาธิอยู่กับงาน สำราญกว่าอารมณ์กระเจิงและจิตฟุ้งซ่านสุดกู่อยู่กับ
เลขห่วย!

ที่สำคัญ ที่เป็นผลพลอยได้อันน่าชื่นใจอย่างยั่งยืน คือ งานอันเกิด
จากสมาธิอย่างใหญ่ที่ต่อเนื่องยาวนาน มักให้รางวัลเป็นทรัพย์สินเงินทอง
ที่เกินกว่ารายได้จากสลากกินแบ่งรัฐบาลทุกรางวัลนับสิบปีรวมกัน!

ถ้าไม่มีงาน ก็ไม่มีเป้าหมายที่แน่ชัดให้แต่ละวันว่าต้องทำอะไร
พฤติกรรมจึงอาจแกว่งไปแกว่งมาตามคลื่นลม ยิ่งกว่าเรือขาดหางเสือ ไม่มี
ความคืบหน้า ไม่มีจุดหมายสูงสุด ไม่มีอะไรหยุดความฟุ้งซ่านออกอ่าวได้
ตลอดชีวิต!

ในหนึ่งชีวิต อะไรจะให้ความรู้สึกแคว้งคว้างไปกว่าการยิ่งแก่ตัว ยิ่ง
ไม่รู้ว่าจะออกอ่าวมาถึงไหนแล้ว?

ในหนึ่งชีวิต อะไรจะให้ความรู้สึกไร้ค่าไปกว่าการเห็นว่า ใจตัวเอง
ไม่ให้ค่า ไม่มีอะไรน่าให้ความสำคัญเลย?

ในหนึ่งชีวิต อะไรจะให้ความรู้สึกแยะไปกว่าการไม่มีความเต็มใจจะ
อยู่ไปเพื่ออะไรสักอย่างหนึ่ง?

งานที่ใจรัก คือ กิจกรรมที่ดึงดูดใจให้ติดอยู่ได้นานๆ

ใจรักงาน เป็นอาการทางใจที่มีแรงดึงดูดสิ่งมีค่าเข้าหาตัว

ใจที่รักงาน มีหลายสิ่งที่ถูกต้องอยู่ในตัวของมันเอง คุณจะรู้สึกคลึก
กับหลายสิ่ง หลายคน หลายเหตุการณ์ที่ตามมา ถึงขั้นต้องรำพึงว่า “ทำไม
ถึงโชคดี ลงตัว พอดีบพอดีอย่างน่าอัศจรรย์ขนาดนี้?”

เมื่อค้นพบใจที่รักงาน คุณจะนึกขอบคุณความเป็นมนุษย์ และไม่
อยากให้ความเป็นมนุษย์สิ้นสุดลง แต่ถ้ายังไม่พบ ยิ่งวันคุณก็จะยิ่งเฝ้า
นึกถึงคำถามของเด็กน้อย เช่น คนเราเกิดมาทำไม? จะอยู่ไปเพื่ออะไร?
แล้วเหตุใดจึงต้องทำโน่นทำนี่ตามสังคมสั่งไม่เลิกด้วย?

การค้นพบงานที่ใจรัก มักไม่ได้เริ่มก้าวแรกจากใจหวังเงิน แต่
ออกตัวจากใจที่หวังเอาสนุกเข้าตัว หรือหวังทำประโยชน์ให้คนอื่น

หวังเอาสนุกเข้าตัว อาจพาเราไปพบกับเกมกีฬา เครื่อง
ดนตรี หรือศิลปะอันเร้าใจ จนอยากเอาตัวเข้าไปคลุกคลีตีโมง คู่แข่ง
ถนัดมือ และกระทั่งคร่ำหวอดในวงการ

หวังทำประโยชน์ให้คนอื่น อาจพาคุณไปพบกับ
สถานการณ์ลำบากเล็กน้อยของใครบางคน ต่อเนื่องไปถึงหลาย
สถานการณ์ยุ่งยากของใครบางกลุ่ม และกระทั่งต่อ ยอดได้ถึงสถานการณ์
ลำบากของหมู่คนครึ่งประเทศ

สถานการณ์ที่ว่าก็เช่น อยากพักแต่ไม่มีใครช่วยทำงานแทน อยาก
กินขนมอร่อยกว่านี้แต่ไม่มีใครในซอยทำขาย อยากได้ความรู้ความเข้าใจ

ง่ายๆแล้วไม่มีใครจัดให้

คุณจะไม่แปลกใจว่า ยิ่งช่วยให้คนมีความสุข ยิ่งช่วยให้คนได้สิ่งที่ต้องการมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งเข้าถึงความสามารถของตัวเองได้กว้างขวาง และลึกซึ้งมากขึ้นเท่านั้น

ความรู้ความสามารถที่กว้างขวางลึกซึ้ง จะพาคุณไปเจองานที่รัก แล้วรู้จักใจที่รักงานเอง โดยแทบไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ อาศัยความสนุก ความสนใจที่ได้ทำก็พอ

นานไป คุณจะพบว่าตัวเองไม่ได้ทำแค่งานอันเป็นที่รัก แต่ยังสะสม บารมี สร้างสมคุณค่าให้ชีวิตเพิ่มขึ้นวันต่อวันด้วย

แน่นอนว่า ช่วงเริ่มต้น บางคนอาจไม่ชอบ บางคนอาจไม่เห็นด้วย หรือบางคนอาจกระทั่งรังเกียจงานที่คุณรัก และบางคนดั่งกล่าว อาจมีอิทธิพลทางใจให้คุณไขว้เขวได้

ทางหนึ่งที่คุณจะไขว้เขวน้อยลง คือ ตั้งใจใ้ทำงานอันเป็นที่รัก มีอิทธิพลในทางใดทางหนึ่งกับเขา หรือพวกเขา แบบที่จะมีความสุข หรือแบบที่จะมีความยินดีบ้าง ไม่มากก็น้อย

ความพยายามของคุณจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ได้รับการสนับสนุน หรือต่อต้านจากคนรอบตัวก็ตาม อย่างน้อยก็เป็นความพยายามเพื่อคุณค่าของตัวเอง อย่างไม่รู้สึกรังเกียจชีวิตที่มีคุณค่าน่าชื่นใจขึ้นมาบ้าง

คุณอาจแปลกใจว่า คนใกล้ตายส่วนใหญ่ ร่ำพังก่ำพัน เสียชีวิตที่ไม่ได้ทำสิ่งที่ฝันอยากทำมาทั้งชีวิต ทั้งชีวิตไม่รู้เลยว่า ‘ใจรักงาน’ ที่เติบโตขึ้นเป็นตัวตนแท้จริงของตนนั้น หน้าตาเป็นอย่างไร ชีวิตที่ผ่านมาจะต่างไปได้ขนาดไหน!

การพยายามคิดสร้างอะไรจากศูนย์ หวังจะให้เป็นอย่างใหม่หนึ่งเดียวในจักรวาล มักได้ผลอยู่สองแบบ

แบบแรกคือ **งานมโนศิลป์** หรือที่เรียก abstract art ที่เอาไว้ให้ไม่กี่คนในโลกดูเล่นเพลินๆ ถ้าขึ้นเอาไปวางแบบตามทางมักเจอข้อหาว่าเป็นผลงานเด็กประถม วาดรูปไม่เป็น บั้รูปไม่เสร็จ

แบบที่สองคือ **ข้าวของที่ใช้ไม่ได้จริง** คือแม้แต่เจ้าตัวคนสร้างก็ไม่รู้จะเอาไปทำอะไร ถ้าจะนับเป็นไอเดีย ก็มักโดนต่อว่าว่า ออกไอเดียได้ละลิมละลือมาก แม้เจ้าของผลงานจะนึกว่าเป็นไอเดียบรรเจิดจำขนาดไหนก็ตาม

งานที่คู่ควรกับการถูกนับเป็น ‘ไอเดียแปลกใหม่’ มักเกิดจากการผสมผสาน เอาของที่ใช้ได้จริงอย่างหนึ่ง กับของที่ใช้ได้จริงอีกอย่าง มารวมตัวกัน และเป็นการรวมร่างที่ลงตัว ใช้จริงได้ครบ ไม่ใช่ขาดๆเกินๆ เทอะทะเกินไป หรือแหงนวันชอบกล

ส่วน ‘สุดยอดไอเดีย’ ที่จะประสบความสำเร็จอย่างสูง ขาดได้นานๆ ต้องไม่ใช่แค่ ‘ของใหม่ที่ใช้ได้จริง’ แต่ต้อง ‘ใช้แล้วติดใจ’ หรือ ‘อยากใช้ไม่เลิก’ ด้วย

หากคุณเป็นคนช่างคิด ช่างประดิษฐ์ไปจนชั่วชีวิต ก็มักเป็นไปได้ที่จะสร้างสุดยอดไอเดียขึ้นมาได้สักครั้ง โดยอาจเริ่มต้นจากความอยากใช้ของอะไรสักชิ้นที่ไม่เคยมีใครทำมาขาย ต่อยอดเป็นการกล้าเหนื่อย กล้าลงมือเอง และยอมลำบาก ปรับแก้แล้วปรับแก้อีก กระทั่งสำเร็จเป็นที่พอใจของตนเอง แล้วแพร่หลายกลายเป็นความพอใจของคนอื่นจำนวนหนึ่งไม่ถ้วน

ส่วนคนที่สร้าง ‘สุดยอดไอเดียได้’ มากกว่าหนึ่งครั้ง ต้องไม่ใช่

แค่คนธรรมดาที่อยากใช้ของอะไรสักอย่างแล้วสร้างเองเท่านั้น แต่ยังคงเป็นศิลปินที่มีความเป็นนักวิทยาศาสตร์อยู่ในตัวคนเดียวอีกด้วย คือ กล้าฝันหลากหลาย แล้วทดลองความฝันในโลกความจริงไม่รู้จัก ถามตัวเองถามคนอื่นแล้ว ๆ เล่า ๆ ว่า...

อะไรอย่างนี้ คนธรรมดาอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ ใช้ได้จริงหรือเปล่า?

อะไรอย่างนี้ คนที่ใช้จริงจะติดใจแค่ไหน?

อะไรอย่างนี้ คนที่ติดใจเขานึก ‘อยากแชร์’ ให้เพื่อน ๆ เพียงใด?

ถ้าถามเอาความจริง ไม่ใช่ถามสร้างคะแนนเข้าข้างความฝัน ในที่สุดก็จะพบว่า หลายฝันมีน้ำหนักรพอจะไต่ขึ้นในโลกความจริง

คน ‘ไอเดียดี’ แถม ‘มีไอเดียได้ไม่จำกัด’ เขาคิดแตกต่างจากคนธรรมดาทั่วไปอย่างไร? ต้องฝึกอะไรแค่ไหนถึงจะสร้างคนประเภทนั้นขึ้นมาสำเร็จ? ต้องหวังพรสวรรค์หรือต้องพึ่งพาพรแสวงมากกว่ากัน?

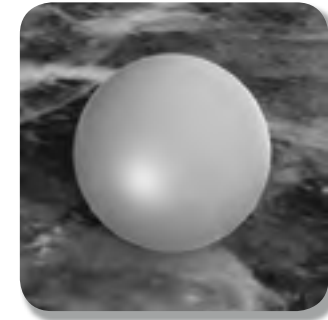
ตั้งโจทย์ให้แคบลงกว่านั้นก็ได้อ...

‘ไอเดีย’ เป็นสิ่งจูงใจฝึกสร้างได้ หรือต้องปล่อยให้บังเอิญเกิดเอง? ไอเดียเป็นวิทยาศาสตร์หรือศิลปะ? ไอเดียเป็นเรื่องของบุญใหม่หรือเรื่องของบุญเก่าบันดาล?

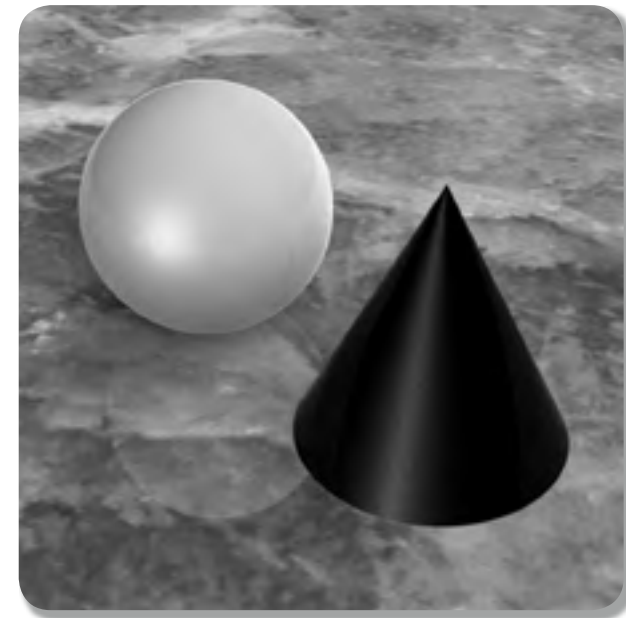
ไอเดียที่ยกระดับชีวิตได้อย่างสำคัญ อาจจำเป็นต้องพูดพาดพิงไปถึงเรื่องบุญเก่าที่มองไม่เห็น แต่ไอเดียทั่วไป ที่สะท้อนว่า ‘ไอเดียดี’ นั้นเป็นเรื่องบุญใหม่ที่จับต้องได้ จงใจสร้างได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์!

หลักการพื้นฐานที่จะเอื้อให้ไอเดียใหม่ดี ๆ ผุดขึ้นเอง คือ ฝึกคิด ฝึกจินตนาการรจรวงให้กับสิ่งต่าง ๆ บ่อย ๆ กระทั่งตระหนักว่า การรจรวงสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นในใจคุณก่อน แล้วของจริงค่อยตามมาทีหลัง

ปกติคนเราจะจ้องมองบางสิ่งบางอย่าง ความคิดกับมุมมองจะถูกตรึงไว้กับสิ่งที่กำลังถูกจ้องมองอย่างเดียว เช่น เมื่อตามองทรงกลม ใจคุณจะนึกถึงแต่ทรงกลม อยู่ ๆ จะไม่นึกถึงรูปทรงอื่นขึ้นมาเอง



กระทั่งมีใครเอากรวยสามเหลี่ยมมาวางใกล้ ๆ ใจของคุณจึงค่อยรู้สึกถึงการอยู่ด้วยกันระหว่างทรงกลมกับกรวยสามเหลี่ยม

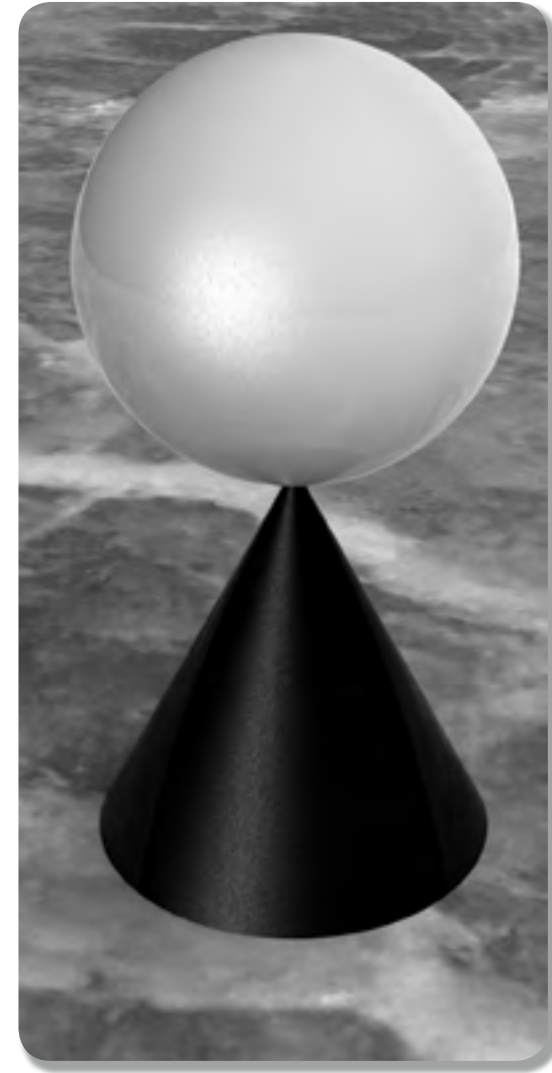


การอยู่ร่วมกันในระยะห่างระหว่างทรงกลมกับกรวยสามเหลี่ยม อาจไม่กระตุ้นให้คุณนึกเชื่อมโยงไปถึงสิ่งอื่น ทรงกลมคือทรงกลม กรวยสามเหลี่ยมคือกรวยสามเหลี่ยม พวกมันแค่มาอยู่ใกล้ๆกันเท่านั้น

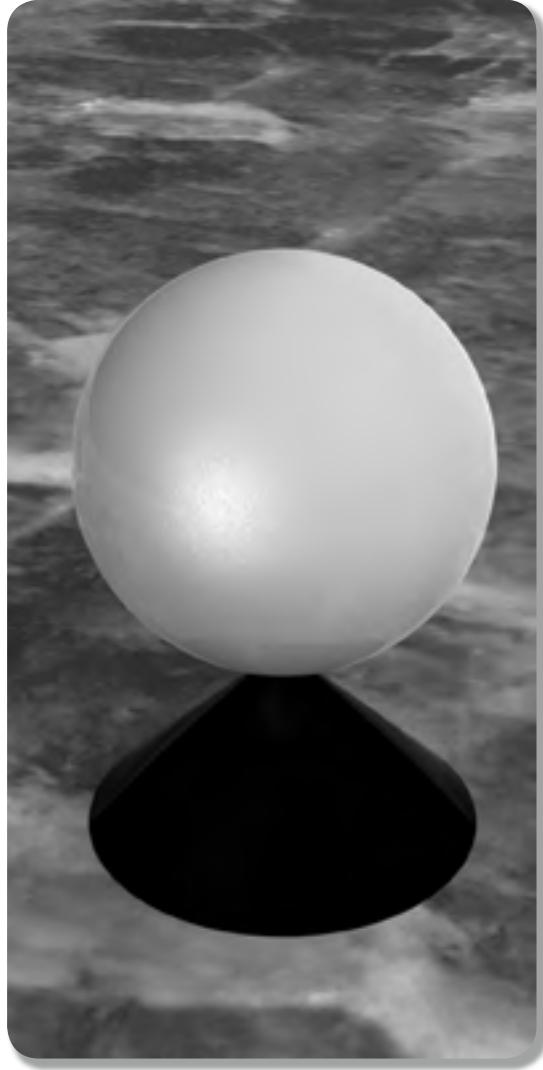
แต่ถ้าใครเอากรวยสามเหลี่ยมขึ้นไปวางไว้บนทรงกลม เห็นแวบเดียว ใจคุณอาจประหวัดถึงหัวตุ๊กตาใส่หมวกสามเหลี่ยมทรงสูงได้



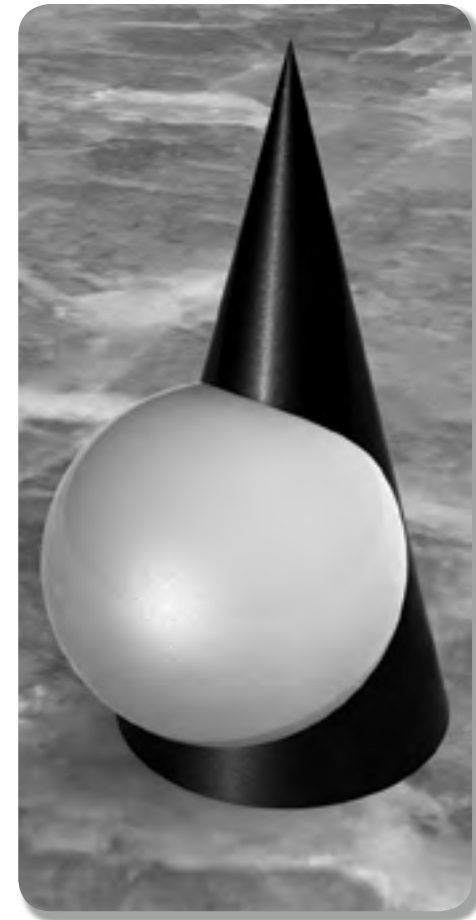
กลับกัน หากเอากรวยสามเหลี่ยมไว้ข้างล่าง คุณอาจนึกถึงอะไรอื่น เช่น โปะไฟกลมบนฐานสูง



ยิ่งถ้าหากเปลี่ยนขนาดกรวยสามเหลี่ยม โดยลดส่วนสูงลงครึ่งหนึ่ง
คุณก็จะรู้สึกเหมือนเป็นโปะไฟกลมในความเป็นจริงมากขึ้นด้วย



อีกทางหนึ่ง หากใครจัดวางตำแหน่งให้ทรงกลม ‘ผสมกัน’ กับ
กรวยสามเหลี่ยม ในลักษณะที่ไม่อาจกระตุ้นให้นึกถึงรูปทรงใดๆ ที่
พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน คุณก็จะไม่รู้สึกรบกวนอะไรไปกว่า ‘การรวมร่าง
กันมั่วๆ’ ระหว่างทรงกลมกับกรวยสามเหลี่ยม ท่าทางคงจะเอาไปใช้การ
อะไรไม่ได้จริงเป็นแน่



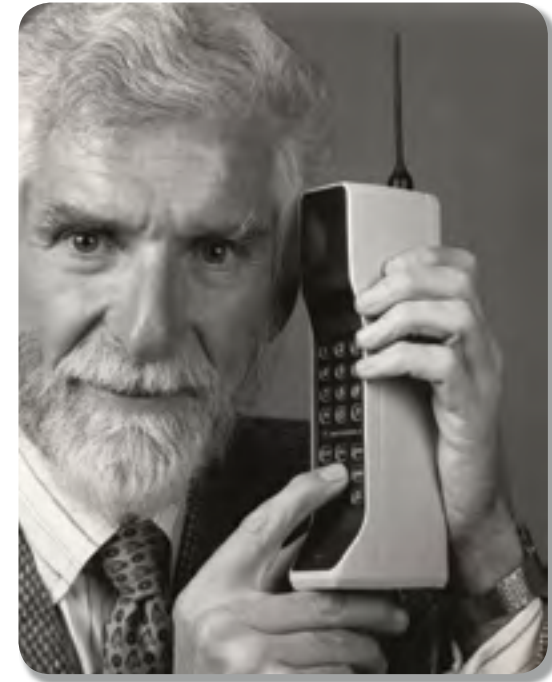
กระบวนการเกิดจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ในแบบที่ใช้ได้จริง ก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทั้งหมดที่คุณเห็นไปแล้วนั่นเอง มาลองดูตัวอย่างกระบวนการสร้างไอเดียบนสื่อโลกของจริง ที่ใช้ได้จริงกันทั่วโลกยุคเรา



นับแต่ อเล็กซานเดอร์ เกรแฮม เบลล์ (Alexander Graham Bell) ต่อสายโทรศัพท์ทางไกล ทำให้คนคุยกันได้จากต่างเมืองในปี ค.ศ. ๑๘๗๖ เป็นต้นมา ผู้คนก็เห็นแต่ ‘โทรศัพท์เอาไว้คุยกัน’ มาตลอด เป็นเวลานาน

หลายสิบปี ซึ่งถ้าใครอายุมากพอที่จะทันยุค ‘โทรศัพท์มือถือหมุน’ ก็ขอให้ลองนึกทบทวนดูว่า คุณเห็นมันตั้งโต๊ะอย่างนั้น มีสายระโยงระยางติดกับผนังบ้านอย่างนั้น มันชวนให้เคยนึกบ้างไหมว่า วันหนึ่งคุณจะถูกติดตัวไปไหนต่อไหนได้?

คุณไม่คาดคิด แต่นักประดิษฐ์เช่น มาร์ติน คูเปอร์ (Martin Cooper) แห่งโมโตโรลา เขาคิด และประดิษฐ์มันขึ้นมาสำเร็จในปี ค.ศ. ๑๙๗๓ เขาทำให้โทรศัพท์กลายเป็นอุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเพียง ๑ กิโลกรัมเศษ เขาพอจะติดมือไปได้จริง และนี่จะเป็นตัวอย่างร่าง ‘ทรงกลม’ ของเรา



กระโดดมาถึงยุคของโน้ตบุ๊กคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีความโดดเด่นในเรื่องการพกติดมือออกนอกออฟฟิศไปไหนต่อไหนได้สะดวก แต่กลับ

ทำงานหลากหลายได้เหมือนๆคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คือสามารถแปลงร่างเป็นเครื่องคิดเลขก็ได้ เป็นแฟ้มเอกสารขนาดมหึมาก็ได้ หรือเป็นลานตู้เล่นเกมที่มีจำนวนตู้อยู่หลายร้อยหลายพันก็ได้

โน้ตบุ๊กคอมพิวเตอร์เครื่องแรกของโลก มีชื่อว่า ‘ออสบอร์นวัน’



ในปีเกิดของมัน ค.ศ. ๑๙๘๑ ถึงแม้ว่ามันมีน้ำหนักปาเข้าไปเกือบ ๑๑ กิโลกรัม (ซึ่งเท่ากับว่าคุณต้องแบกโน้ตบุ๊กเบาๆในปัจจุบันร่วมสิบเครื่อง ถึงจะเท่ากับออสบอร์นวันแค่เครื่องเดียว!) แต่นั่นก็คือจุดเริ่มต้นของความเป็นไปได้จริงที่จะมีการนำคอมพิวเตอร์ออกไปใช้งานนอกสถานที่

ประเด็นคือ เมื่อผู้คนจับจ้องคอมพิวเตอร์ ก็คิดถึงคอมพิวเตอร์อย่างเดียว ไม่คิดถึงสิ่งอื่น ต่อเมื่อมีใคร ‘คิด’ รวมร่างโทรศัพท์เข้ากับโน้ตบุ๊กคอมพิวเตอร์ คุณจึงได้เห็น ‘สมาร์ทโฟน’ เครื่องแรกของโลกขึ้นมา

ในปี ค.ศ. ๑๙๙๓ บริษัทไอบีเอ็มสร้างสมาร์ทโฟนชื่อ ‘ไซมอน’ ออกมา มีความสามารถรับส่งแฟกซ์ จดบันทึกได้ และที่โดดเด่นคือรับคำสั่งจากเจ้าของโทรศัพท์ผ่านหน้าจอทัชสกรีน แทนการกด ‘ปุ่มจริง’



ทำนองเดียวกับการรวมร่างของทรงกลมและกรวยสามเหลี่ยม สิ่งที่เราเห็นเป็นสมาร์ทโฟน ก็คือวิถีคิดสร้างสรรค์ของใครคนหนึ่ง หรือกลุ่มหนึ่ง ที่นำโทรศัพท์มือถือมารวมตัวกับโน้ตบุ๊กคอมพิวเตอร์ กล่าวคือ บทบาท ขนาด และความสำคัญในการใช้งาน เน้นกันที่ความเป็นเครื่องมือสื่อสารติดตัว แม้ว่าดูเผินๆ มันก็คือคอมพิวเตอร์เครื่องหนึ่งดี ๆ นี่เอง



คนทั่วไปเข้าใจว่า สมาร์ทโฟนเกิดขึ้นเพราะเทคโนโลยีพัฒนาไปเรื่อยๆ แต่ข้อเท็จจริงก็คือ วันเดือนปีไม่ได้ช่วยให้เทคโนโลยีพัฒนาขึ้นมาเอง และไอเดียในการรวมร่างมือถือกับคอมพิวเตอร์ก็ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้น ถ้าไม่มีใครสักคนค้นคิด ตลอดจนมีศักยภาพมากพอจะทำให้มันเกิด

ทุกวันนี้ เราเห็นสมาร์ทโฟนเคลื่อนตลาด แข่งกันนำเสนอความสามารถหลากหลายขึ้นทุกที หลายรุ่นบางเฉียบ แต่มีความสามารถยิ่ง สัญญาณภาพขึ้นจอโทรศัพท์คนได้ เชื่อมต่อกับเมาส์และคีย์บอร์ดผ่านพอร์ต USB ได้ แล้วทำงานได้ยิ่งกว่าซูเปอร์คอมพิวเตอร์ช่วงปลายศตวรรษที่ ๒๐ เสียอีก!

สิ่งที่อยู่รอบตัวคุณ เต็มไปด้วยทรงกลมและกรวยสามเหลี่ยม รอให้คุณจับพวกมันมารวมร่าง เพื่อจะได้กลายเป็นไอเดียใหม่ ซึ่งคุณคิดออกเป็นครั้งแรก มันอาจจะไม่ใช่นวัตกรรมทางไอที แต่เป็นเครื่องใช้ในบ้านใหม่ๆ เสื้อผ้าใหม่ๆ พลืดยุทธศาสตร์ใหม่ๆ รูปแบบการทำงานในองค์กรใหม่ๆ ฯลฯ อะไรก็ตามที่สร้างผลงานอันเป็นเอกลักษณ์จากความมีชีวิต มีตัวตนแบบของคุณ ซึ่งถ้าใช้งานได้จริง คนอื่นใช้แล้วติดใจและอยากแชร์ ก็เป็นที่แน่นอนว่า คุณมีสิทธิ์เป็นเจ้าของสินค้าทำเงินตัวใหม่ในเร็ววัน!

สรุปหลักวิธีสร้างไอเดียใหม่ แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอนหลัก ๆ

๑) ทรงกลม

ตั้งเป้าให้ชัดว่าจะเอาอะไร เป็นที่ต้องการของคุณเอง และคุณคิดจะใช้มันจริงๆ ข้อนี้จึงเปรียบเหมือน ‘ทรงกลม’ ที่คุณจะใช้เป็นตัวตั้งในการสร้างไอเดีย

แต่ละวันคุณถูกกระตุ้นจากเงื่อนไขแฉะล่อม ให้อยากได้นั่นอยากได้นี้ แต่ไม่มีใครทำมาขาย คุณมักได้แต่เก็บมาคิดว่า ‘น่าจะมีใครทำ’ เพื่อ

มาให้คุณจ่ายเงินซื้อ แล้วคนส่วนใหญ่ในโลกก็จะคิดแบบเดียวกันกับคุณ เสียด้วย! มีเพียงหนึ่งในหมื่น หนึ่งในแสน หรือหนึ่งในล้าน ที่ลุกขึ้นมาทำเองและขายก่อน เลยได้รวยก่อน

สำหรับข้อนี้ สิ่งที่คุณจะต้องทำ อาจจะเป็นแค่การคิดใช้มือถือให้เป็นประโยชน์ กล่าวคือ เมื่อใดที่นึกในใจทำนองว่า ‘อยากได้จัง! ทำไมไม่มีใครทำออกมาขายเลย?’ ให้จดบันทึกไว้ คุณจะประหลาดใจว่า หลังจากจดไปได้สัก ๑๐ ถึง ๒๐ รายการ จะมีอยู่รายการหนึ่งที่คุณคิดว่าคุณทำเองเดี๋ยวนี้ก็ได้นี่!

๒) กรวยสามเหลี่ยม

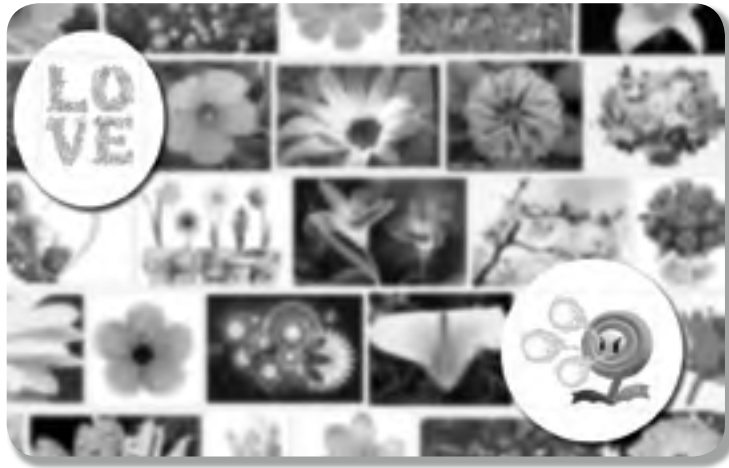
คิดถึงสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเป้าหมาย แต่เป็นข่าวของหรืออะไรบางอย่างที่จับต้องได้ และใช้จริงกันอย่างแพร่หลาย ข้อนี้จึงนำไปเปรียบได้กับ ‘กรวยสามเหลี่ยม’ ที่คุณจะต้องนำมารวมร่างกับทรงกลมในข้อแรกให้ได้

คำถามที่คุณอาจมีขึ้นมาในใจ คือ เราจะรู้ได้อย่างไรว่าอะไรคือกรวยสามเหลี่ยม?

ขั้นตอนนี้ คุณจำเป็นต้อง ‘เลิกคิด’ และปล่อยให้ ‘สิ่งที่你不คิด’ วิ่งมาชนคุณเอง ฟังแล้วอาจแปลก แต่วิธีนี้แล้วจะเข้าใจ

ยุคไอทีมีดีตรงที่คุณสามารถหาภาพจากคำเพียงคำเดียวได้เป็นล้านไม่ซ้ำกัน เพียงเข้าไปที่ Google.com, Yahoo.com, Bing.com หรือเสิร์ชเอ็นจินใด ๆ ก็ตามซึ่งให้บริการอยู่บนอินเทอร์เน็ต

ยกตัวอย่างเช่น ‘ทรงกลม’ ของคุณคือดอกไม้ ถ้าคุณค้นหาคำว่า ‘ดอกไม้’ หรือ ‘flower’ โดยกำหนดเลือกแบบการสืบหาเป็น ‘ค้นรูป’ หรือ ‘images’ ก็จะได้ภาพเกี่ยวกับดอกไม้ออกมามากมายก่ายกอง



ในบรรดาภาพดอกไม้จำนวนมาก อาจมีเพียงแค่ภาพหรือสองภาพที่สะดุดตา โดดเด่นกว่าภาพอื่น เช่น ที่นี้มีอยู่ภาพหนึ่ง นำดอกไม้มาจัดเรียงใหม่เป็นตัวอักษร LOVE อีกภาพหนึ่งทำลูกไฟพุ่งออกมาจากดอกไม้ อะไรทำนองนี้สามารถกระตุ้นความนึกคิดของคุณให้หลุดจากกรอบของดอกไม้โดดๆได้

สมมุติว่าคุณพบว่า ‘ลูกไฟ’ น่าจะเป็น ‘กรวยสามเหลี่ยม’ คุณอาจถูกกระตุ้นให้คิดถึงสินค้าแปลกใหม่ที่อยู่ในโลกความจริง ยกตัวอย่างเช่น ดอกไม้ประดิษฐ์ที่มีไฟกะพริบประกอบอยู่ด้วย ราวกับว่ามันกำลังพ่นละอองไฟออกมา ซึ่งถ้าเก๋พอ ก็กลายเป็นของขวัญได้แล้ว

อีกที คุณอาจคิดคำที่ไม่เกี่ยวข้องกับดอกไม้เลย เพื่อฉีกกรอบออกไปให้สุด กล่าวคือ เมื่อมองรูปที่ไม่เกี่ยวข้อง แต่ใจคุณพยายามโยงให้มันเกี่ยว ในที่สุดความคิดแบบจินตนาการจะฉายแสงจ้าออกมา ไม่นานที่ใดก็นาทีหนึ่ง ไม่กับรูปใดก็กับรูปหนึ่ง

หรือแทนการนั่งคิดหัวแทบแตกอยู่กับโต๊ะทำงานแล้วไปไม่ถึงไหน เสียที คุณอาจลุกจากโต๊ะ โดยมีทรงกลมไว้ในใจสักๆ แล้วออกไปตะลอนๆ

ให้หายเครียด ทำเหมือนจะเลิกคิดเรื่องงานแล้ว ระหว่างทางนั่นเอง คุณอาจพบบางสิ่งบางอย่างที่สว่างเด่นเป็นไฮไลต์เข้าตา เช่น ป้ายโฆษณาตามทาง อาจกระตุ้นให้คุณนึกออกกว่า จะนำเสนอทรงกลมให้โดดเด่นขึ้นมาได้อย่างไร

เมื่อ ‘กรวยสามเหลี่ยม’ เปล่งแสงวาบขึ้นมา อัยารอช้า ให้รีบจดรีบเขียน มันอาจจะไม่ใช่ผลลัพธ์สุดท้าย อีกทั้งคุณอาจจะเจอกรวยสามเหลี่ยมได้อีกหลายครั้งจากหลายสถานที่ แต่อย่างไรก็จุดชนวน ‘กระแสความคิดรวมร่าง’ ขึ้นมาในหัวคุณได้จริงแล้ว ในที่สุดก็ต้องประหลาดใจว่า คุณรู้สึกถึงกรวยสามเหลี่ยมในสิ่งรอบตัวได้บ่อยขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งแท้จริงไม่ใช่ความมหัศจรรย์ลึกลับอันใด มันก็แค่การปลุกสมองส่วนที่หลับใหลมานานให้ตื่นขึ้นทำงานเสียที่เท่านั้นเอง

รูปภาพเป็นสิ่งที่กระตุ้นความนึกคิดได้แบบเฉียบพลันทันใด แม้ว่าทรงกลมและกรวยสามเหลี่ยมในใจคุณอาจไม่ใช่รูปภาพ แต่รูปภาพก็มักกระตุ้นให้กลุ่มความคิดที่เคยเกรอะกรังเปล่าในหัว แตกตัวออกมาเป็นคำสำคัญคำเดียวหรือสองสามคำ ที่มีอิทธิพลให้นึกออก ต่อยอดได้อย่างดี

๓ ปรับแต่ง

คุณคงจำได้ว่า เมื่อนำ ‘กรวยสามเหลี่ยม’ มาซ้อนทับ ‘ทรงกลม’ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึก หรือเห็นว่าทั้งสองรูปทรงรวมกันกลายเป็นอะไรอย่างหนึ่ง แต่พอนำกรวยสามเหลี่ยมไปไว้ใต้ทรงกลม ก็จะกลายเป็นอะไรอีกอย่าง คนละเรื่อง คนละความหมายรู้หมายจำทีเดียว

แล้วเมื่อนำกรวยสามเหลี่ยมมาอยู่ข้างล่าง ถ้าไม่ปรับแต่งลดขนาดกรวยสามเหลี่ยมลง การรับรู้ก็จะไม่ชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นด้วย

ที่สำคัญที่สุด คือ ถ้าคุณไม่ลองถูกลองผิดหลายๆแบบ แนวโน้ม

คือคุณจะได้รูปทรงใหม่ที่ดูมั่ว เอามาใช้การอะไรไม่ได้จริงสักอย่าง

ขั้นตอนการปรับแต่ง เป็นสิ่งที่ต้องทุ่มเท ต้องใช้เวลา และต้องมีความใจเย็น ไม่ด่วนสรุปเลือก ไม่คิดว่าเป็นผลลัพธ์สุดท้าย ทั้งที่เพิ่งลองประกอบร่างไปได้แค่สองสามรูปแบบเท่านั้น

เหมือนเช่นที่สมาร์ทโฟนพัฒนามาถึงขั้นนี้ ต้องมีการปฏิรูปและปฏิวัติกันหลายรอบจากหลายบริษัทยักษ์ ผ่านสนามการแข่งขันที่เกิดขึ้นทั่วโลก อย่างคิดว่าที่สุดอยู่ที่ปีนี้ เดียวปีหน้าก็มีไอเดียใหม่มาให้เห็น

หาก สตีฟ จ๊อบส์ (Steve Jobs) ไม่คิดการใหญ่ สั่งให้วิจัย ระดมทุนค้นคว้าพัฒนาหน้าจอสัมผัสให้ดี ปานนี้เราอาจจะยังไม่รู้จักไอโฟน แล้วก็ไม่มีคู่แข่งไอโฟนผุดขึ้นมาเป็นดอกเห็ดเหมือนอย่างในปัจจุบัน และแล้วสมาร์ทโฟนก็จะเป็นอย่างอื่นที่ใช้อยาก มีคนกลุ่มเดียนิยมเล่นอยู่ หรือกระทั่งสูญหายตายจากไปเลย โทษฐานที่เซ่ไม่ได้ดี ใช่มั้ยได้จริง แม้อิเดียจะถือเป็นสุดยอด การใช้งานเกือบสมบูรณ์แบบอยู่รำไร

ไอโฟนที่พลิกโฉมหน้าการสื่อสารระดับโลก ทำให้ สตีฟ จ๊อบส์ ถูกมองเป็นอัจฉริยะในการแลเห็นสิ่งที่คนอื่นไม่เห็น เขาถึงกับเคยลั่นวาจาว่า ‘ลูกค้าไม่รู้หรอกว่าต้องการอะไร จนกว่าจะมีใครเอาสิ่งที่ต้องการไปให้เขาถึงมือ!’

อย่างไรก็ตาม สตีฟ จ๊อบส์ ไม่เคยทดลองตลาด และไม่เคอร์ู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความต้องการของลูกค้าทั่วโลกว่า หน้าจอสมาร์ทโฟนควรมีขนาดเป็นเท่าไร เขาเชื่อมั่นว่าขนาดของสมาร์ทโฟนควรเล็กพอจะกำได้รอบด้วยมือข้างเดียว ซึ่งนั่นก็ทำให้ไอโฟนไม่เคยมีขนาดหน้าจอเกิน ๔ นิ้ว ตราบเท่าที่จ๊อบส์ยังมีชีวิต เขาเคยบอกเหตุผลไว้กลางปี ค.ศ. ๒๐๑๐ ว่า

“จะไม่มีใครซื้อโทรศัพท์ที่ใหญ่เกินกว่าจะใช้งานด้วยมือเดียวได้”

คำพูดดังกล่าวมีขึ้นเพื่อที่มแข่งอย่างซุ่มซุง ซึ่งเพิ่งผลิตโทรศัพท์หน้าจอใหญ่เกิน ๔ นิ้วออกมาสองตลาดโลก

หลัง สตีฟ จ๊อบส์ จากโลกนี้ไปแล้ว ปลายปี ค.ศ. ๒๐๑๔ บริษัทของเขาส่งไอโฟนขนาดหน้าจอ ๔.๗ นิ้ว และ ๕.๕ นิ้ว ปรากฏว่ายอดจองใน ๒๔ ชั่วโมงเกิน ๔ ล้านเครื่อง ซึ่งมากกว่ายอดจองไอโฟนหน้าจอเล็กทุกรุ่นที่ผ่านมาหลายเท่าตัว!

กรณีนี้สะท้อนว่า การ ‘ปรับแต่งไอเดีย’ ไม่ควรเกิดขึ้นจากคนคนเดียว ให้แน่แค่ไหน ยังไงก็ไม่รู้จริงหรือกว่า กลุ่มผู้ใช้ในวงกว้างต้องการอะไร จริงๆ แล้ว สตีฟ จ๊อบส์ คือหัวจักรสำคัญในการทำหน้าจอสัมผัสให้ใช้ได้จริง ไม่ใช่กะโหลกกะลาเหมือนของเก่าๆ สมาร์ทโฟนกลายเป็นของขาดไม่ได้สำหรับคนทั่วโลกขึ้นมา แต่กลับมองผิดคิดพลาดตรงเรื่องความกว้างของหน้าจอ ซึ่งจ๊อบส์อาศัยความรู้สึกตัวเองเป็นหลักว่าต้องขนาดไม่เกิน ๔ นิ้ว เพื่อให้จับถนัด ทั้งที่แท้ผู้ใช้ตัวจริงต้องการหน้าจอขนาดเกือบ ๕ นิ้วขึ้นไป เพื่อจะได้เล่นเน็ตให้สะดวกหน่อย

สรุปแล้ว คนที่กล้าทำตัวเป็นศูนย์กลางจักรวาลอาจจำเป็นสำหรับไอเดียสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ แต่ลูกค้าทั่วไปเท่านั้น จะเป็นผู้ตัดสินทิศทางการตลาดที่แท้จริง!

‘ทรงกลม’ และ ‘กรวยสามเหลี่ยม’ เป็นเพียงหลักการคร่าวๆ คุณจะต้องผจญภัยทางความคิดบ่อยๆ ฝึกหัดที่จะเป็นนักผสมผสานด้วยตนเอง อย่าเข้าใจว่ามีอุปบายวิธีลัดใดช่วยให้คุณกลายเป็นนักคิดสร้างสรรค์ขึ้นมาได้เร็วๆ ส่วนการปรับแต่งนั้น แท้จริงคือการฝึก ‘เห็นใจคนอื่น’ นั่นเอง เมื่อรู้ความต้องการของตัวเองด้วย เห็นใจคนอื่นด้วย ในที่สุดคุณจะได้ไอเดียที่ช่วยให้คนหมู่มากมีความสุข มีความติดใจ แล้วก็อยากแชร์ผลงานจากไอเดียของคุณกว้างไกลไม่รู้จบ!

จริง ๆ แล้วทุกคนอยากเอาชนะตัวเอง ยกเว้นแต่ธรรมชาติฝายต่ำให้สูงขึ้น พวกเราจึงชื่นชมกันทั้งนั้น เมื่อเห็นใครก็ตามสามารถที่จะเปลี่ยน ‘ความทุกข์ตามคาด’ ให้กลายเป็น ‘ความสุขเกินคิด’ หรืออย่างน้อยยก ระดับสุขที่มีอยู่เดิม ให้เพิ่มพูนเป็นปิติเหนือชั้นได้อีก

ตัวอย่างเช่น **คนที่พ่ายแพ้หมดรูป** เป็นที่คาดหมายได้ว่า ต้องโกรธ ต้องริษยา ต้องขี้ใจ แต่หากนาที่ที่แพ้ ยังสามารถพุดจา หรือมีลีลาหน้ายอมรับความพ่ายแพ้โดยไม่ฝืน สะท้อนความแข็งแกร่งทางใจ พอจะยืนหยัดพัฒนาฝีมือในรอบอื่น ก็ยอมบันดลปิติตื่นต้นแก่คนเห็นค่าที่เปลี่ยนความรู้สึก ‘แพ้คนอื่น’ เป็น ‘ชนะใจตัวเอง’ ได้แตกต่างจาก มนุษย์ธรรมดา

‘อารมณ์ไม่แพ้’ ที่เกิดขึ้น มักเป็นแรงบันดาลใจให้คนเคยล้มเหลว เกิดกำลังใจที่จะสู้ต่อ กับทั้งชวนให้คนสำเร็จไม่นึกดูถูกคนล้มเหลวด้วย

ส่วน **คนที่ชนะถล่มทลาย** เป็นที่คาดหมายได้ว่า ต้อง ทะนง ต้องหลงตัว ต้องเหลิงระรื่น แต่หากนาที่ที่ชนะ ยังพุดจาถ่อมตัว มี ลีลาหน้ายิ้มแย้มเป็นมิตร มีสายตาทอแว้วว่าเห็นหัวคน ตลอดจนระลึกถึง บุญคุณคนได้ ก็ยอมก่อให้เกิดโสมนัสขึ้นเป็นทวีคูณกับคนเห็น ค่าที่ลด ระดับความรู้สึก ‘ตัวตนพองโตเทอะทะ’ ลงมา

‘อารมณ์ไม่เหลิง’ ที่เกิดขึ้น มักเป็นแรงบันดาลใจให้คนใหญ่คนโต ที่กำลังหาทางลงจากภูเขาอัตตาอันน่าอึดอัด เกิดแรงบันดาลใจ หรือเห็น วิธีที่จะมีความสุขกับการถ่อมตัวได้บ้าง

คนผิดพลาด อาจเป็นแรงบันดาลใจในการรับไปแก้ไข

คนถูกต้อง อาจเป็นแรงบันดาลใจที่ไม่หลงประมาท

คนอกหัก อาจเป็นแรงบันดาลใจในการเป็นสุขอยู่กับตัวเอง

คนสมรั้ง อาจเป็นแรงบันดาลใจในการประคองชีวิตคู่

คนถูกใส่ร้าย อาจเป็นแรงบันดาลใจในวิธีพุดถึงความจริง อย่างนุ่มนวล

คนถูกสรรเสริญ อาจเป็นแรงบันดาลใจในการยกความดี ให้คนอื่นอย่างเปิดเผย

ถ้าพบแรงบันดาลใจให้อยากถือเป็นแบบอย่าง

นับว่าคุณโชคดี

แต่ถ้าเกิดแรงบันดาลใจอยากเป็นแบบอย่างให้คนอื่นดู

นับว่าคุณมีดีกว่าโชค!

ถ้าคุณพบว่าในหัวของตัวเอง มักมีทั้งความคิดดีและความคิดร้าย เกิดขึ้นพร้อมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเผชิญสถานการณ์ยุ่งยากใจ นั้นสะท้อนให้เห็นว่า **คุณยังหาตัวเองไม่พบ**

เมื่อชีวิตยังแคว้งไปบนเส้นทางที่ไม่แน่นอน เธอแน่ไม่ได้ว่าคุณจะเข้าข้างฝ่ายคิดดีหรือฝ่ายคิดร้ายในตน ให้ถือว่าคุณยังไม่มีตัวจริงที่จับต้องได้

ความคิดของคนเรามักแตกเป็นสองเสียง เหมือนสองคนตั้งป้อมจะทะเลาะกันตลอดเวลา คุณนี่กว่ามีตัวคุณตัวจริงอยู่ แต่กลับต้องลำบากใจกับการพบตัวคิดดีกับตัวคิดร้าย ที่ชอบมาเสนอหน้าให้เลือกว่าจะเข้าข้างไหน

แล้วคุณก็ไม่อยากเลือกเสียด้วย!

เมื่อทบทวนพิจารณาดู แล้วพบว่า คุณยังไม่มี ‘ตัวจริง’ ก็จำเป็นต้องพิจารณาต่อ คือ

ไม่มีใครเป็นอะไรอย่างหนึ่งด้วยความบังเอิญ

ตัวตนที่แน่นอนเกิดจากการจงใจ ‘เลือกคิด’ เสมอ

เริ่มชีวิต ธรรมชาติจะใส่เงื่อนไขที่เหมาะสมไว้ เช่น ตอนเป็นสุขมีแนวโน้มจะคิดดี แต่ไม่ได้ประกันว่าจะคิดดีเสมอไป ตอนเป็นทุกข์ก็เกิดแนวโน้มให้คิดร้าย แต่ก็ไม่มีอะไรบังคับให้ต้องคิดร้ายอย่างแน่นอน

คุณเลือกได้ สุดแท้แต่ว่าจะมีสิ่งใดบันดาลใจให้เลือก!

เมื่อใช้ชีวิตมาถึงจุดหนึ่ง ที่คุณไม่ใช่แค่เลือกตามอารมณ์เป็นครั้ง ๆ

แต่ตกลงเอาข้อสรุปกับชีวิตทั้งชีวิตของตนไว้แล้ว แบบเป็นเด็ดเป็นขาดว่าจะเลือกข้างคิดดีหรือคิดร้าย จะเลือกข้างเบียดเบียนหรือเกื้อกูล จะเลือกโต้ตอบด้วยโทสะหรือเมตตา แล้วค่อย ๆ สั่งสมบารมี ผ่านด่านพิสูจน์ใจหลาย ๆ ครั้ง

การโต้ตอบกับสถานการณ์ต่าง ๆ จะช่วยยืนยันอย่างเป็นทางการว่าเป็นรูปธรรมว่าที่เลือกนั้น เลือกจริงหรือเปล่า แค่เลือกข้างดีอยู่ในใจ แต่กลับเข้าข้างร้ายเมื่อจวนตัว หรือล้งเล่อยู่ในใจ แต่กลับเด็ดเดี่ยวเลือกข้างดีเมื่อเจอบทพิสูจน์

ถ้าเลือกข้างคิดดี ข้างเกื้อกูล ข้างเมตตา ในที่สุดความคิดร้าย ๆ จะค่อย ๆ แผ่หายไปจากหัว หรือถึงแม้ปรากฏก็บางเบา ถึงจุดหนึ่งคุณจะไม่อยากเอา ไม่อยากถือหางเข้าข้างร้ายอีกเลย

ตอนพบสถานการณ์ยุ่งยากใจ แล้วยังคงเหลือแค่ความคิดดี ๆ อยู่ฝ่ายเดียว นั่นแหละ! หลักฐานความตั้งมั่นอยู่บนเส้นทางคิดดีที่ชัดเจน

เมื่อเลือกข้างคิดดี คุณจะคิดดีได้ฉลาดขึ้นเรื่อย ๆ และอยู่บนเส้นทางของชีวิตที่มีความสุขที่ชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ ถึงแม้สับสน ก็สับสนอยู่ระหว่างตัวเลือกที่ดีน้อยกว่าหรือดีมากกว่าเท่านั้น

เมื่อเลือกข้างคิดร้าย คุณจะคิดร้ายได้ฉลาดขึ้นเรื่อย ๆ และอยู่บนเส้นทางของความเดือดเนื้อร้อนใจชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าหากจะต้องสับสน ก็สับสนอยู่ระหว่างตัวเลือกที่ร้ายมากกว่าหรือร้ายน้อยกว่าเท่านั้น

แต่หากไม่ตกลงกับตัวเอง ไม่เลือกข้างดีข้างร้ายให้แน่นอน คุณจะรู้สึกลุ่ม ๆ ดอน ๆ อยู่ในระหว่างความฉลาดกับความโง่ บนเส้นทางที่ไม่รู้ว่า เป็นสุขหรือเป็นทุกข์กันแน่!

แค่เลือกกันที่จิตดวงเดียว ชีวิตทั้งชีวิตก็สงบสุขได้

เพื่อจะเลือกเส้นทางชีวิตได้ง่ายขึ้น ลองมองว่าตัวคุณคือจิต แล้ว
คำถามในชีวิตจะเหลือแสนสั้น

จะเอาจิตแบบไหน

สงบสุขหรือพุ่งชน?

เมื่อระลึกจนขึ้นใจว่า แก่นชีวิตคือจิต คุณจะตัดสินใจผิดได้ยากขึ้น
เพราะจะอยากเลือกข้างสงบผาสุกมากกว่าว่าุ่นสับสน แล้วตั้งข้อสังเกต
ได้ถูกว่า กรรมใดเป็นเหตุให้พุ่งชนว่าุ่นวาย กรรมนั้นสละทิ้งง่ายดายนัก

การเลือกข้างความสุข ไม่ได้หมายความว่าให้เลือกอยู่หนึ่งเฉย ไม่
ได้หมายความว่าให้ใจดีไม่เอาโทษใครเลย ที่แท้จิตจะสงบสุขได้จริง ต้อง
เรียนรู้ว่า จะชยันทำงานอย่างไรให้เป็นสมาธิ มีระเบียบวิธีคิดอย่างไรให้
เกิดระบบ ไม่ใช่เอาแต่เร่งเครื่องให้ร้อนเกิน ไม่ใช่เอาแต่ทุ่มเทจนอึดอัด
เปล่า

และจิตจะอ่อนโยนเป็นสุขจริงได้ ก็ต่อเมื่อมีศิลปะในการเอาโทษ
คน เพื่อให้ตัวเองรู้สึกเมตตา ที่ไม่ปล่อยให้คนอื่นผิดได้ใจ รู้อยู่กับตัวว่าตั้งใจ
ให้เขาสำนึก ไม่ใช่คิดเอาคืนให้ใครเจ็บปวด!

คนส่วนใหญ่ขาดคู่ไม่ได้ แต่คนส่วนใหญ่ก็เลือกคู่ไม่เป็น เพราะไม่
ทราบจะเอาหลักเกณฑ์อะไรมาชั่งบอก จึงมักเลือกผิด แล้วก็ต้องคิดพลาด
ไม่ฉลาดเลือกอะไร ๆ ที่จะตามมาหลังจากนั้นอีก แบบต่อเนื่องไม่รู้จบรู้อัน

ข้าวของหรืออาชีพการงาน ถ้าเลือกผิดอาจเลือกใหม่ แต่คู่ชีวิตนั้น
ถ้าเลือกผิดเท่ากับเลือกเส้นทางอันเป็นทุกข์ให้ทั้งชีวิตที่เหลือได้ จึงต้อง
ระวัง และยืดเวลาคบหา ‘ดูทุกข์ดูสุข’ ที่เกิดขึ้นให้ถี่ ๆ

คนบางคน **เหมาะให้ร่วมสุข** แต่ไม่เหมาะจะร่วมทุกข์
สังเกตได้จากที่ยิ้มง่ายเฉพาะเวลาได้อย่างใจ ถ้าไม่ได้อย่างใจจะหน้านิ่ง
คิ้วขมวดแบบไม่พร้อมจะเห็นใจใคร มีแต่พร้อมจะเรียกร้องความเห็นใจ
จากคนอื่นทำเดียว คนแบบนี้เหมาะที่สุดแค่หวังคบกันหวาน ๆ เติมเติม
ความฝันให้ชีวิตช่วงต้น แต่ไม่ควรคิดไกลให้เกิดความคาดหวังลม ๆ แล้ง ๆ
ในระยะยาว เพราะประเภทนี้มักถูกเลี้ยงมาแบบคุณหนู ได้รับการเอาอก
เอาใจจนเคยตัว ต่อให้เขาหรือเธอตั้งใจจริงที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ก็ต้อง
ใช้เวลายาวนาน ตลอดจนอาศัยกำลังใจจากความรักจริงหวังแต่งงาน
มหาศาล ยอมแลกอัตตาตัวเองกับความรัก

คนบางคน **เหมาะให้ร่วมทุกข์** แต่ไม่เหมาะจะร่วมสุข
สังเกตได้จากความจริงจังเกินธรรมดา ยอมเสียอะไรก็ได้ แต่ไม่ยอมทิ้ง
ญาติมิตร ความจดจ่อจริงจังจริงจังกับคนใกล้ชิดเกินไป อาจถึงขั้นก่อให้เกิด
ความรู้สึกคล้ายเสื่อลำบาก ยึดยากในทุกสถานการณ์ ห่วงไปทุกเรื่อง
เข้มงวดกวัดขั้นจนน่าอึดอัด ในนามของความหวังดี ซีเรียสกับเรื่องไม่น่า
ซีเรียสก็ยังไม่ไหว คนแบบนี้สมควรให้ความจริงจัง ช่วยอะไรได้ก็ช่วยกันไป
แต่อย่าเผลอมอบใจจริงจัง เพราะประเภทนี้มักโตมาบนเส้นทางจริงจังกับ
ชีวิต จะเอาแต่ไม่บรรทัดถูกผิดของตัวเองอันเดียว จนลืมนึกว่าถูกผิดที่แท้ คือ
การอยู่ด้วยกันได้อย่างสบายใจหรืออึดอัด

๖๖

คนบางคน **เหมาะให้ร่วมทุกซ์ร่วมสุข** สังเกตได้จากการมีสามัญสำนึกแบบคนปกติ คือสำนึกที่จะแบ่งปัน ไม่ใช่เอาแต่หวังโลกส่วนตัวไว้ สำนึกที่จะสร้างความรื่นรมย์ขึ้นแทนที่ความจืดชืด สำนึกที่จะเข้าใจความกดดันของคนอื่น สำนึกที่จะเห็นใจความเดือดร้อนของใครๆ ตลอดจนสำนึกที่จะสร้างความเคยชินใหม่ให้เข้ากับสิ่งรอบตัว คนแบบนี้มีทั้งเครื่องมือบำบัดทุกซ์ในปัจจุบัน กับทั้งเครื่องมือบำรุงสุขในอนาคต ถ้าเห็นว่าคบกันได้ก็น่าคบ

ที่เหลือคือหันมาสำรวจตนเองว่าเป็นพวกแรก พวกที่สอง หรือพวกสุดท้าย!

๖๗

คนเรามีทุกซ์อยู่สองส่วน ส่วนแรกคือ **ทุกซ์จริง** ส่วนที่สองคือ **คิดว่าทุกซ์**

เมื่อโดนวัตตุกระทบให้เจ็บตัว หรือกระทบหูตาให้สะเทือนใจ อันนั้นเรียกว่า ‘ทุกซ์จริง’ เช่น เสียงคำทอเข้ามากระทบแก้วหู ย่อมก่อให้เกิดความสะเทือนขึ้นที่ใจ อย่างไรก็ตามก็ต้องโกรธ ต้องเป็นทุกซ์แบบเจ็บใจเป็นธรรมดา โดยเฉพาะถ้าเป็นคำดำที่แรง หรือคนด่ามีคำทางใจที่มากพอ

แต่เสียงกระทบหูนั้น อยู่ไม่นานแผ่วจางแล้วหายไป ฉะนั้น ความน่าจะเป็นคือ ความโกรธ ความเจ็บใจน่าจะหายไปอย่างรวดเร็ว ทว่าคนส่วนใหญ่ติดอยู่กับความทุกซ์เนิ่นนานกว่านั้น นั้นแสดงว่า พอแก้วหูพ้นจากการโดนเสียงด่ากระทบแล้ว ยังมีอะไรอีกอย่างหนึ่งรักษาความทุกซ์เอาไว้ ซึ่งสิ่งนั้นจะเป็นอะไรไปไม่ได้ ถ้าไม่ใช่ **ความคิด**

ถึงไม่มีอะไรกระทบตัวเลย แค่ฝังใจเชื่อว่าตัวเองไร้ค่า ฝ่านึกแต่ว่าตัวเองจะไม่ได้อย่างไร หรือพร่ำรำพึงว่าตัวเองไร้โชคความน่าเพียงเท่านั้นก็เรียก ‘คิดว่าทุกซ์’ ได้แล้ว

สรุปคือ ช่วงเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตคนเรา ไม่ได้แย่งเพราะทุกซ์จริง แต่แย่งเพราะคิดว่าทุกซ์ หากจะตั้งเป้าเอาชนะทุกซ์ ก็ต้องยกระดับความฉลาดทางการคิด ขึ้นไปเป็นความฉลาดทางอารมณ์ แล้วเข้าถึงความฉลาดทางจิตกันต่อไป!

ฉลาดทางอารมณ์



คุณเหมือนมีสองคนอยู่ในตัว
คนหนึ่งมีอยากเลือกคิดให้เป็นทุกข์
อีกคนรู้จักเลือกคิดให้เป็นสุขได้

เพื่อจะขับไล่ ‘คนคิดให้เป็นทุกข์’ ออกจากตัว
คุณจำเป็นต้องแก้ปมที่ละเปลาะ
และแต่ละเปลาะก็ไม่ได้ยากเย็นเชิงใจ
ขอแค่รู้ทันว่าคิดแบบไหนคือปมโง่งทางอารมณ์
‘คนคิดให้เป็นสุข’ ก็ปรากฏตัวขึ้นมาแทนแล้ว!

ใครๆก็เหมือนมีสองคนในตัว คนหนึ่งฉลาดคิดให้เป็นสุข อีกคนโง่คิดให้เป็นทุกข์

ความฉลาดทางอารมณ์ไม่ใช่อะไรแปลกใหม่ ก็แค่คุณเข้าข้าง ‘คนเลือกคิดให้เป็นสุข’ ช่วยให้มีอำนาจอยู่เหนือ ‘คนเลือกคิดให้เป็นทุกข์’ และขับไล่ออกไปจากตัวไม่ต่างจากไล่ผีไล่สาว เหลือแต่คนฉลาดบริสุทธิ์ไว้กับคุณหนึ่งเดียวพอ

การเข้าข้างความฉลาดทางอารมณ์ไม่ได้ยากอย่างที่คิด แค่จับเอาเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่คุณค้น แล้วก็ชินกับการปล่อยให้อารมณ์โง่ครอบงำ โดยทำไว้ในใจล่วงหน้าว่า ครั้งต่อไปเราจะเข้าข้างความฉลาด

ที่เคยโวยวายทันที ก็เปลี่ยนเป็นสงบนิ่งรู้แรงอัดของโทสะเล่น

ที่เคยเลือกคำพูดที่แทงใจเจ็บสุด ก็เปลี่ยนเป็นใจเย็นหาคำพูดสบายหู

ที่เคยเก็บเรื่องไม่เป็นเรื่องมาคิดมาก ก็เปลี่ยนเป็นค้นหาเรื่องน่าคิดมาคิดให้ดี

ที่เคยเร่งร้อนอยากสงบเป็นสมาธิเร็วๆ ก็เปลี่ยนเป็นยอมรับเท่าที่มันเป็นแล้วเห็นความไม่เที่ยง

ประเด็นคือ ไม่ว่าคุณจะเข้าข้างความฉลาดทางอารมณ์ใดสำเร็จ ก็เท่ากับจุดชนวนความฉลาดทางอารมณ์ได้จริง จึงไม่แปลกหากจะเห็นความฉลาดทางอารมณ์อื่นๆเกิดตามมาเอง **เพราะคุณจะรู้จักคิดข้างที่เป็นชีวิตตรงข้ามกับอารมณ์โง่**

ยกตัวอย่างเช่น พอเกิดความคิดว่า ‘แย่จัง! ลับตาहींต้องมาทำงานวันอาทิตย์อีก’ แล้วจมอยู่กับอารมณ์เชิงเปิดล่วงหน้าหลายวัน ก็อาจ

เปลี่ยนเป็นคิดให้เกิดความรู้สึกสดใหม่ในทันทีว่า ‘ดีเหมือนกัน! ให้เป็นวันอาทิตย์ของการจัดระเบียบบสมองใหม่ แทนที่จะอยู่ว่างๆฟุ้งซ่านเปล่า ก็ให้เป็นจุดเริ่มต้นคิดอย่างมีเป้าหมายบ้าง!’

หรือพอเกิดความคิดว่า ‘เลี้ยวผิดทางอีกแล้ว! ไม่น่าเลย’ แล้วเดือดดาลว่านายหาแพะรับบาปไม่เลิก เช่น ปายไม่ซัด รถข้างหน้าขวางสายตา มัวแต่ต้องกังวลคิดมากเรื่องยายบ้านี้แท้ๆ ฯลฯ ถ้าบังเอิญเพลงในรถถึงจังหวะเพราะพริ้ง ก็อาจเปลี่ยนมามองว่า ‘เออ! ถ้าเมื่อก็เลี้ยวถูกป่านี้ถึงแล้ว คงไม่ได้ฟังเพลงโปรดเหมือนอย่างที่กำลังฟังให้อารมณ์ดีอยู่นี้’ พุดง่าย ๆ คือ แทนการยอมให้ในหัวคุณมีแต่คำถามไร้ประโยชน์เช่น ‘ทำไมตูเลี้ยวผิด ใครทำปายไว้ไม่ดี ฯลฯ’ ก็เปลี่ยนมาบรรจุเสียงเพลงไว้ในหัวแทน ซึ่งเพลงจะเข้ามาเองไม่ได้ ถ้าคุณไม่เสี่ยหูรับฟัง

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ ถ้าค้นหา คุณจะเจอโชคดีในโชคร้ายเสมอ และถ้าปลุกฝังไว้เป็นนิสัย ทำให้เกิดขึ้นเป็นประจำ แม้แต่ที่เล็กที่สุด เช่น เห็นเป็นด่านทดสอบว่าใจเย็นลงแค่ไหน เปลี่ยนเป็นคนละคนแล้วหรือยัง

สำเร็จความฉลาดทางอารมณ์ครั้งเดียว เหมือนกำจัดความโง่อื่นอีกเป็นสิบหน แต่ถ้ามัวตามใจตัวเองอยู่ จนวันตายก็ไม่ฉลาดขึ้นได้เองเลยสักครั้ง!

เมื่อรู้สึกตัวว่าคิดลบ

ให้ฝึกคิดเป็นตรงข้ามกับความคิดนั้นทันที

แล้วจะได้ผลเป็นบวก

เมื่อไม่แบ่งว่าอะไรเรื่องเล็กอะไรเรื่องใหญ่ ในหัวของคุณจะเต็มไปด้วยเรื่องใหญ่ ต่อเมื่อฝึกแบ่งว่านี่เรื่องเล็ก นั่นเรื่องใหญ่ คุณจึงค่อยรู้สึกเหมือนตรงหน้ามีแต่เรื่องเล็ก มีแต่ชั้นบันไดที่ก้าวข้ามไปหาชั้นที่สูงขึ้นง่ายขึ้น

แปลกแต่จริง คือ คนส่วนใหญ่แยกไม่ออกว่า อันไหนเรื่องใหญ่ อันไหนเรื่องเล็ก เพียงเพราะรู้สึก **เป็นทุกข์เท่ากัน** ไปทุกเรื่อง

จะแบ่งว่าเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่นั้นง่ายนิดเดียว แค่ตัดอารมณ์อันบิดเบี้ยวออกไป เหลือแต่เหตุผลที่ตรงไปตรงมา แล้วจัดลำดับว่าอะไรต้องทำก่อน อะไรต้องทำหลัง อะไรต้องสนใจเดี๋ยวนี้เลย อะไรเอาไว้ค่อยสนใจตอนว่าง ๆ ก็ได้

ถ้าปล่อยอารมณ์บิดเบี้ยวให้ครอบงำใจ แม้แต่นักบริหารใหญ่ก็อาจไขว่ไขว้ได้ ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ได้ ทั้งที่เคยทำเรื่องใหญ่ให้กลายเป็นเรื่องเล็กสำเร็จมาก่อน

อย่ามัวมองหาอุบายวิธีลัด แต่ให้มองความสับสนใจเป็นโจทย์ มองทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวเป็นแบบฝึกหัด หากคิดอะไรไม่ออก ลำดับอะไรไม่ถูก ให้บอกตัวเองว่าต้องฟังกระต๊ากปากกาแล้ว โดยเขียนลงไป ด้วยความนึกคิดธรรมดา ๆ ว่า เรื่องไหนเร่งด่วนที่สุด ต้องจัดการให้ลุล่วงก่อนเพื่อน

ถ้าคุณตัดสินใจไม่ถูกที่ตรงนี้ ให้พยากรณ์ตัวเองว่า ทั้งเดี๋ยวนี้ รวมทั้งต่อไปข้างหน้า ชีวิตจะสับสนอลหม่านไม่เลิก

แต่ถ้าตัดสินใจว่าเรื่องใดสำคัญที่สุด เรื่องสำคัญรอง ๆ ลงมาจะค่อย ๆ หายไปตามมาเอง เพราะระบบวิธีคิดถูกจุดจนวนให้ทำงานแบบเป็นขั้นเป็นตอน

ใส่ลงไปให้หมดว่าต้องทำอะไร ต้องสนใจอะไรก่อนหลัง ปฏิบัติเหมือนผู้บังคับบัญชา ที่ต้องออกคำสั่งกับผู้น้อยที่ไม่รู้เรื่องราวอะไรเลยเสร็จแล้วให้ถือกระดาษติดตัวไว้เป็นสรณะ พอจะสับสน พอจะฟุ้งซ่าน เคว้งคว้าง ให้ดึงกระดาษมาอ่านดูว่าเราอยู่ตรงไหน ขณะนั้นต้องคิดเรื่องอะไร ต้องจัดการเรื่องราวใดให้ลุล่วง ไม่เขวไปทางอื่น

ฝึกกำกับตัวเองได้ไม่กี่วัน จะรู้สึกว่าความคิดเป็นระบบระเบียบขึ้น อาจเพราะค้นพบว่า เรื่องเล็กที่ทำเสร็จ ไม่ใช่มีแต่งานที่เสร็จ แต่อารมณ์สับสนวุ่นวายจะเสร็จด้วย ส่วนเรื่องใหญ่ที่ทำเสร็จ ไม่ใช่เสร็จแต่งงาน แต่จะมีความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

ที่ตรงนั้น ให้นึกภูมิใจได้เลยว่า คุณคือคนส่วนน้อยที่รู้ว่า หากเป็นเรื่องใหญ่ ควรให้ใจใหญ่ ๆ และเวลาส่วนใหญ่ไปกับเรื่องนั้น วัดกันเป็นชั่วโมง วัดกันเป็นวัน วัดกันเป็นเดือน เท่าไหร่เท่ากันไม่อันเลย

ส่วนเรื่องใดเล็กน้อย ควรให้ใจน้อย ๆ และเวลาส่วนน้อยนิดเดียว วัดกันเป็นวินาที วัดว่าก็ยิ่งใจดี จึงถึงเวลาตัดความคิดทิ้งเสียที!



Nelson Mandela



ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้คนเดียว ช่วยให้คนอื่นฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นล้าน

เจ้าของวาทะ “ไม่มีเวลาเหลือพอให้ล้างแค้น!”

ถ้านักปราชญ์คนไหนพูดเช่นนี้ คนฟังอาจยิ้มมุมปาก
อย่างเห็นเป็นปรัชญาน่าจดจำ ประเพทกินไม่ได้แต่แท้มาก

แต่คุณคงยิ้มไม่ออก และอึ้งจุกคอหอยแทน เมื่อรู้ว่า
เนลสัน แมนเดลา คือผู้เอ่ยวาทะนี้หลังติดคุกเป็นเวลา ๒๗ ปี
โทษฐานเป็นนักเคลื่อนไหวด้วยเงาในการต่อต้านการถือสีผิว

ระหว่างถูกจำคุก ชื่อเสียงของแมนเดลาเป็นที่รู้จัก
อย่างกว้างขวางในฐานะผู้นำชนผิวดำคนสำคัญที่สุดใน
แอฟริกาใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปี ค.ศ. ๑๙๗๕ เมื่อเขา
ได้รับข้อเสนอว่าจะถูกปลดปล่อยเป็นอิสระ หากทำให้
ขบวนการของเขาปลดอาวุธได้ แต่แมนเดลาปฏิเสธ โดย
ยืนยันว่าอิสรภาพส่วนตัวไม่ใช่สิ่งที่เขาต้องการ

เมื่อเกิดการเปลี่ยนประธานาธิบดี เขาได้รับอิสรภาพ
และหลังออกจากคุก เขามีพลังศรัทธาของประชาชนหนุน
หลังมากพอจะก่อความรุนแรงแค่ไหนก็ได้ แต่กลับเลือก
กล่าวคำพูดกินใจ บันดาลใจให้คนที่ดูถ่ายทอดสดทั่วโลก
เกิดสำนึกในทางสันติภาพ แทนการปลุกระดมให้เกิดความ
เคียดแค้น คิดอยากห้าห้ากันไม่รู้จบรู้อัน

เขากลายเป็นประธานาธิบดีคนแรกที่ได้รับเลือกตั้ง
ตามกระบวนการทางประชาธิปไตยอย่างถูกต้อง จุดยืน
ทางสันติภาพอันมั่นคง ช่วยให้อารมณ์ของเขาคงเสถียร
แม้ได้รับความไม่เป็นธรรมอย่างน่าคับแค้นที่สุด ก็เลือกที่
จะใช้เป็นโอกาสสร้างแรงบันดาลใจให้ทุกฝ่ายเกิดสำนึกใน
ทางสันติถึงที่สุด!

ถ้าคิดไม่ดี เกิดความทรมานใจ มีวิธีถอนอย่างไรที่ได้ผล?

ก่อนอื่นใด ต้องทำความเข้าใจ เพื่อให้เกิดมุมมองชัดเจนว่า ความคิดไม่ดี เป็น **อกุศลธรรม** ชนิดหนึ่ง มีหน้าที่ที่มันแทงให้เกิดความรู้สึกทรมานใจ แล้วเกิดปฏิกิริยาทางความคิดตามมา เช่น

‘ไม่เอา! เราจะไม่คิดอย่างนั้น!’

หรือถึงขั้นปฏิเสธว่า

‘ไม่ใช่! เราไม่ได้คิด!’

ซึ่งยิ่งปฏิเสธมากขึ้นเท่าไร ก็เท่ากับยิ่งฝืนความจริง กลายเป็นของแหลมคมบาดใจมากขึ้นเท่านั้น

เมื่อทำความเข้าใจให้เกิดภาพรวมเช่นนี้ ก็จะเกิดแนวทางปฏิบัติเป็นขั้นๆ ที่ถูกต้อง คือ

๑ บอกตัวเองว่า ไหนๆ มันเกิดขึ้นในใจแล้ว ก็ยอมรับไปตามตรงดีกว่า ว่ามันเกิด อย่าปฏิเสธว่าไม่เกิด อย่าดิ้นหนีให้ยิ่งรู้สึกแย่มากจากอาการทรมานทรมานจากภายในไปเปล่าๆ

๒ เมื่อยอมรับว่ามันเกิด คุณจะเห็นสิ่งที่เหลือตกค้างอยู่จริงๆ คือความทุกข์

๓ เมื่อยอมรับว่าตัวเองคิด ไม่ใช่ไม่คิด และยอมรับว่าตัวเองทุกข์ ไม่ใช่ไม่ทุกข์ สิ่งที่จะเกิดตามมาก็คือ **สติ** เพราะ ‘สติ’ คือการรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นตรงข้ามกับการไม่อยากรู้ ไม่อยากยอมรับว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น คุณไม่จำเป็นต้องสั่งตัวเองว่า ‘มีสติ มีสติ มีสติ’ เพราะแค่คิดจะเผชิญหน้ากับความจริงที่เกิดขึ้นในหัวและในอก สติก็เกิดเองอยู่แล้ว

๔ เมื่อบวกกับความเข้าใจแบบพุทธที่ว่า ลings ใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับลงเป็นธรรมดา มุมมองของคุณ ณ ขณะนั้น จะช่วยให้เห็นความลดระดับลงจริงๆ เช่น ความคิดเลือนรางลง ความบาดเจ็บแผ่วหายไป ซึ่งไม่ใช่ปาฏิหาริย์ที่ใครเสก แต่เป็นธรรมชาติเช่นนั้นของมันเอง กล่าวคือ เมื่อขาดเหตุปัจจัยให้ดำรงอยู่ ภาวะหนึ่งๆ ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ ขาดอาหารก็ต้องตาย ต้องดับสูญไปเอง หรือถึงไม่ตาย อย่างน้อยก็แปรปรวนเป็นทรมานน้อยลงแน่ๆ แล้ว

๕ หลังจากที่คุณรู้สึกนึกคิดอันเป็นอกุศลหายไป จะเหมือนเหลือแต่ใจว่างๆ คุกรุ่นหนึ่ง สติจะบอกคุณว่า นั่นคือกุศลจิต นั่นคือกุศลธรรม ขณะนั้นไม่มีความบาดเจ็บ กับทั้งทรมานขัดๆ ก่อนจะเกิดความคิดบาดเจ็บ คุณก็ไม่ได้ตั้งใจสร้าง บาปมลทินจึงไม่มีติดตัวคุณ สิ่งที่คุณตั้งใจจริงๆ คือเจริญสติเห็นความจริงที่ว่า อกุศลธรรมไม่เที่ยง นั่นแหละ! ที่เป็นกรรมติดตัวของจริง เป็นบุญขั้นสูงสุดในธรรมชาติด้วย!

๖ ธรรมชาติของความคิดร้ายๆ ที่เกิดขึ้นบ่อย จะไม่ปล่อยให้คุณสงบสุขได้นานนัก เต็มวันจะย้อนกลับมาอีก ซึ่งคุณก็ต้องกลับไปเริ่มต้นข้อหนึ่งใหม่ แต่คราวนี้จะเป็นด้วยความรู้สึกแตกต่างไป คือ ทรมานใจน้อยลงเรื่อยๆ และยิ่งเห็นบ่อยขึ้นเท่าไร ใจก็ยิ่งเป็น ‘มหากุศล’ มากขึ้นเท่านั้น คำว่า ‘มหา’ คือ เกิดขึ้นมากครั้ง เกิดขึ้นบ่อยครั้ง เมื่อเกิดมากพอ ก็รวมกันเป็นกองภูเขาได้ พอกองภูเขาคุณธรรมพอกพูนข้ามเดือนข้ามปี ในที่สุดก็ท่วมทับอกุศลธรรมไม่ให้เกิดขึ้นอีกโดยง่าย นี่เรียกว่าเป็นการเจริญสติ เจริญกุศลธรรม ด้วยการเอาอกุศลธรรมเป็นตัวตั้ง ไม่ต่างจากที่ดอกไม้งาม งอกเงยขึ้นจากโคลนตม!

เตรียมใจรับเรื่องร้าย กับมองโลกในแง่ร้าย ต่างกันอย่างไร?

เตรียมใจรับเรื่องร้าย

ถ้าเตรียมจริง คุณจะลงมือทำอะไรบางอย่างเพื่อให้ใจเย็นลง กลัวล่องหนน้อยลง เกลียดล่องหนน้อยลง และเมื่อเกิดเรื่องจริง ระดับโทสะจะน้อย รับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยสติ ไม่ใช่โต้ตอบด้วยความเกลียดหรือความกลัว

มองโลกในแง่ร้าย

ถ้าร้ายจริง คุณจะไม่ลงมือทำอะไรมากกว่าพาล่ามบ่นให้ใจร้อนขึ้น เป็นเหตุให้กลัวล่องหนมากขึ้น เกลียดล่องหนมากขึ้น และเมื่อเกิดเรื่องจริง ระดับโทสะจะทวีตัวเข้มข้น แล้วตอบโต้กับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยอาการอาละวาดขาดสติ หรือถูกรอรับง้ออยู่ด้วยเงามืดแห่งความเกลียดและความกลัว ทำให้สถานการณ์แย่ๆ ยิ่งย่ำแย่ลงไปอีก

โลกนี้มี ‘เรื่องร้าย’ เกิดขึ้นบ่อยจริงๆ แล้วก็มี ‘แง่ร้าย’ ให้มองมากมาย แต่ถ้าฝึกจิตให้พร้อมจะเห็นแง่ดี เท่ากับคุณเกิดมาเพื่อเปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นเรื่องดี หรืออย่างน้อยก็จะต้องมีแง่ดีมากมายถูกค้นพบโดยคุณ

อย่างไรก็ตาม ‘การมองแง่ดี’ กับ ‘การฝืนใจแกล้งคิดให้เป็นบวก’ นั้นแตกต่างกัน แง่ดีคือความจริงในแง่ที่มีอยู่ในใจ ส่วนการฝืนใจแกล้งคิดให้เป็นบวกนั้น คือการหลอกตัวเอง ไม่ได้ประโยชน์อะไรขึ้นมา เพราะในที่สุดเมื่ออาการฝืนคิดหายไป ความจริงแย่อย่อมปรากฏ เข้าทำนอง น้ำลตตอผุด

จุดสังเกตทางใจมีอยู่ง่ายๆ ถ้าคุณต้องฝืน ถ้ารู้สึกฝืด หรือต้องออกแรงพยายามอย่างมากเพื่อจะให้เห็นแง่ดี อันนั้นให้สันนิษฐานไว้เลยว่า คุณกำลังหลอกตัวเองให้เห็นแง่ที่ไม่มีอยู่จริง ไม่ใช่มองแง่ดีที่มีอยู่ตรง

หน้า

วิธีฝึกมองโลกในแง่ดีที่ได้ผลจริง คือ เห็นทุกการสูญเสียหรือความเสียหายเป็นแบบฝึกหัด ให้ถามตัวเองซ้ำๆว่า “คราวนี้ได้อะไรมาบ้าง?”

คุณจะเกิดความอัศจรรย์ใจว่า เพียงให้คำถามนี้ติดอยู่ในหัว แบบพร้อมใช้งานทันทีทุกครั้ง จะเหมือนมีแสงสว่างเปิดหูเปิดตาให้เห็นสิ่งที่ไม่เคยเห็น รู้สึกอย่างที่ไม่เคยรู้สึก เข้าใจอย่างที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อนเลย!

ปล่อยใจคิดลบ ไม่มีทางรู้สึกบวก

ฝืนใจคิดบวก ก็ยังคงรู้สึกลบ

ต่อเมื่อพบว่าได้อะไรมา ถึงจะลืมว่าเสียอะไรไป!

คำว่า **โลกสวย** ช่วยให้โลกนี้ดีขึ้น หรือซ้ำเติมให้อะไร ๆ ยิ่งแยลงกันแน่?

คำว่า ‘โลกสวย’ เป็นคำใหม่ แต่ใช้กันจริงทั่วไป น่าเสียดายที่คำนี้มีความหมายเชิงลบ ให้ความรู้สึกเป็นลบ ที่สำคัญคือได้ผลเป็นรูปธรรมในทางลบขึ้นมาจริง ๆ

พูดง่าย ๆ คือมันมีส่วนทำให้โลกนี้แยลง ไม่ได้ช่วยให้อะไร ๆ ดีขึ้น เนื่องจากเป็นหนึ่งในถ้อยคำที่ใช้ทิ่มแทงกัน ไม่ใช่คำที่เตือนให้รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อนึกอยากจะทำอะไร ก็อยากจะทำซะให้เต็มที่แล้ว ใครมาบอกว่าไม่ดี ไม่น่าทำ ก็จะมีวิธีโต้ตอบ หรือคำด่าสำเร็จรูปกันแล้ว คือ “อย่ามาโลกสวย” ประมาณว่า ใคร ๆ เขาก็ทำกัน ไปอยู่ดอยไหนมา ซึ่งสื่อว่า คนถูกด่าไม่อยู่ในโลกความเป็นจริง ล้าหลัง มองอะไรเป็นอุดมคติแบบปฏิบัติไม่ได้ ไม่เป็นที่ยอมรับสำหรับกติกาใหม่ของโลกยุคไอที เอาแต่ส่องหาสวรรค์วิมานแบบคนโบราณคร่ำครึ ดูละครจักร ๆ วงศ์ ๆ มากไป หรืออ่านนิยายโรมแมนติกจนสมองเสียหาย เป็นต้น

แต่ก็มีอยู่ ที่บางกลุ่มหรือบางคน แสดงความเห็นใจอาชญากร หรือผู้กระทำความผิด จนค้ำกับความรู้สึกของสังคมหมู่่มาก อะไร ๆ ต้องเห็นใจไปหมด ให้อภัยไปหมด มีบทลงโทษกันไม่ได้เลย อันนี้ก็กลายเป็นการสร้างภาพลบให้คำว่า ‘โลกสวย’ ยังคงอยู่ต่อไปอย่างเต็มภาคภูมิ เพราะโลกสวยเกินไปจริง ๆ

คำว่า ‘โลกสวย’ ทำร้ายโลกความจริงอย่างไร? ลองมาสังเกตจากความจริงที่เห็นกันแบบจับต้องได้ คนที่ ‘ด่าทอ’ ใครว่าโลกสวยบ่อย ๆ หรือถึงขั้นใช้พร่ำเพรื่อ มักจะมีความยับยั้งชั่งใจน้อยลง ซึ่ระแวง ชอบเพ่ง

โทษคนอื่น แต่นิยมปกปิดความผิดตัวเองสุดฤทธิ์

คนที่ ‘ต่อต้านพวกโลกสวย’ นั้น เวลาเห็นแกตัวมักหน้ามืด อยากรทำอะไรก็ทำ เวลาโกรธเกรี้ยวจะอาละวาดแรง ไม่สนใจความเสียหายของใคร มีเชื่อความก้าวร้าวอยู่ในตัวสูง เพราะสำคัญไปว่า ตนเองเป็นศูนย์กลางอำนาจ ซึ่งนั่นก็เท่ากับเลือกฝ่าย ‘พวกโลกมืด’ ไปแล้ว

เมื่อ ‘โลกสวย’ กลายเป็นคำติดปาก และเป็นความถูกต้อง ก็คงไม่มีใครไปเอาออกจากปากคนส่วนใหญ่ได้ แต่ทุกคนคงต้องหันมาสำรวจเฉพาะตนว่า คำนี้อยู่ในใจเรา เรากลายเป็นคนขี้หน้อยอยู่ในโลกมืดหรือเปล่า

ถ้ารู้ตัวว่าเริ่มเห็นการเบียดเบียนเป็นของธรรมดา เห็นการด่าว่าเป็นพฤติกรรมปกติ เอะอะอะไรกลัวโดนจำแนกเป็นพวกโลกสวยตลอด อันนี้ก็ต่อแรงหันมาอธิบายตนเองว่า ถ้าโลกสวยแล้วยังมีเหตุผล ยังรู้ผิดรู้ชอบ แยกแยะถูกว่าอะไรคือการเบียดเบียน อะไรคือการเกื้อกูล เรายอมถูกว่าโลกสวยจะดีไหม? ยังไงก็ดีกว่าอยู่โลกมืดเป็นไหน ๆ!

น่าสังเกตว่า นิสัยย่ำคิดย่ำพูด นิสัยพูดเรื่องเก่าซ้ำมาจนน้ำให้ชุ่ม และนิสัยซ้ำเติมตัวเองให้รู้สึกแย่มากสองหรือคูณสิบ จะมาจากต้นเหตุเดียวกัน คือ **วิธีคิดวน วิธีคิดแบบไม่มีเป้าหมาย**

มนุษย์เราเกลียดการซ้ำเติม เกลียดการเหยียดหยามด้วยถ้อยคำดูถูก แต่แปลกที่โดนซ้ำเติมและดูถูกบ่อยที่สุด ก็ด้วยความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง!

และเมื่อซ้ำเติมตัวเองได้ ก็ซ้ำเติมคนอื่นได้ ย่ำคิดย่ำพูดได้ ชุดเรื่องเก่ามาเล่าใหม่ได้ไม่มีที่สิ้นสุด

เรื่องน่าเศร้าที่สุด คือการถอนจิตจากวังวนอารมณ์เศร้าไม่ได้ เพราะไม่เคยฝึก ไม่มีใครสอน มัวแต่ฝึก มัวแต่อบรมกันแค่เรื่องนอกตัว เรื่องในใจแทบไม่มีใครสน จะสนอีกทีก็ต้องเยียวยากเย็นแล้ว

ก่อนอื่นต้องเข้าใจให้ได้ว่า ที่จิตคิดวนวน ก็เพราะไม่มีเป้าหมาย ติๆให้มุ่งคิดตามลำดับ และที่จิตถอนตัวเองออกมาจากความเศร้าไม่ได้ ก็เพราะไม่มีอารมณ์น่าชื่นใจมาแทนที่

เมื่อเข้าใจตรงกันเช่นนี้ สิ่งที่ทำได้ที่ทันที ก็คือหาอะไรที่คลี่คลายความวุ่นวาย ขณะเดียวกันก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้ชุ่มชื่นใจไปด้วย

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแม้ในทางจิตเวชระดับโลกว่า การสวดมนต์เป็นวิธีที่ได้ผลดี ได้ผลเร็ว กับทั้งลงทุนน้อย ช่วยให้ร่างกายหลังสารต่างๆ เกิดความรู้สึกชุ่มชื่น คลายปมเครียด สมองได้ตั้งหลักใหม่ให้คิดน้อยลง และมีความเป็นระบบระเบียบมากขึ้น

ในทางพุทธ บทสวดที่ดี บทสวดที่เย็น บทสวดที่เป็นหลักใจให้ตั้งต้นคิดใหม่ด้วยแสงสว่างได้ คือบทสวดที่ชวนใจให้สละความโลภ ความคิดเอาเข้าตัว หรือความเห็นแก่ตัวที่เกาะกินใจเหนียวแน่นได้ ซึ่งก็ไม่มีอะไรดีไปกว่าบทสวด

อติปิโส อันเป็นบทที่ไม่ได้สอนให้คาดหวัง ไม่ได้สอนให้วอนขอ มีแต่จะให้สรรเสริญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทำเดี๋ยว ผู้ที่สวดเป็น จึงประจักษ์ประสบการณ์ทางธรรมชาติที่ว่า **ยิ่งให้ไป ยิ่งได้มา**

การสวดมนต์ซ้ำ ซัด เปล่งเติมปากเติมคำ โดยมีเป้าหมายแค่จะถวายแก้วเสียงเป็นเครื่องบูชา สามารถทำจิตให้เปลี่ยนไปในเวลาอันสั้น เพราะเมื่อเล็งชัดว่าคุณจะ ‘ถวายแก้วเสียง’ จิตย่อมเล็งที่การสวดและการเปล่งเสียงอยู่ มีเป้าหมายชัดเจนให้จิตอยู่

เมื่อจิตมีสมาธิกับการสรรเสริญสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่ ความสว่างเย็น และความชุ่มชื่นอันศักดิ์สิทธิ์ย่อมบังเกิด สามารถสังเกตได้ว่า จบการสวดหนึ่งรอบ สุขมากขึ้นนิดหนึ่ง หรือสุขน้อยลงหน่อยหนึ่งกว่ารอบก่อน

แปลกแต่จริง แม้การเห็นความไม่เที่ยงของความสุข ก็จัดเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ได้ง่ายๆ เพราะสุขชนิดนั้น เป็นความสุขอันเกิดจากการได้อิสรภาพ เลิกยึดมั่นว่าจะต้องสุขหรือทุกข์ตลอดเวลาไป

สรุปคือ ถ้าสวดมนต์เป็น คุณจะมีส่วนวันวรรคจากอาการย่ำคิดย่ำทำ คือมีเป้าหมายอันชุ่มชื่นชัดเจนอยู่ในปัจจุบัน เลิกชุดเรื่องอดีตมาพาล่ามบ่นได้ เลิกทำร้ายจิตใจตัวเองด้วยความคิดพยายเรือในอ่างได้ และมีสิทธิ์กลายเป็นนิสัยถาวร หากนำไปต่อยอดเป็นชีวิตประจำวันที่มีเป้าหมายอันชุ่มชื่นทางอารมณ์ด้วย!

จริงหรือ ถ้าพูดไม่ดี พูดเป็นกลางร้าย จะดึงอ้อมงอคนเข้าตัว หรือทำให้ประสบเคราะห์ร้าย?

ถามตัวเองว่า เคยเจอไหม คำพูดที่ยกจิตขึ้นสูง ทำให้ใจสว่างโพลง แล้วบ่อยแค่นั้นที่คุณเจอคำพูดที่กดให้จิตตก ทำให้ใจมืดหม่นได้เฉียบพลัน?

จากประสบการณ์ตรงของทุกคน ทำให้เห็นตรงกันได้ว่า คำพูดสว่าง ๆ มีจริง และคำพูดมืด ๆ ก็มีจริง คำถามที่เหลือคือ แค่ว่าพูด แค่ว่าปาก จะดึงมึงหรืออ้อมงอคนเข้าตัวได้จริงหรือ?

การพูดถ้อยคำร้าย ๆ แค่ว่าสองครั้งก็คงไม่เท่าไร เปรียบเหมือนไปรยละอองเกสรดอกไม้พิษขนาดเล็กเข้าที่แคบจำกัด ไม่มีผลให้ตัวเองหรือผู้รับเกิดอันตรายเท่าใดนัก

แต่หากถ้อยคำมืด ๆ หลุดจากปากเป็นประจำ กระทั่งกลายเป็น ‘วิธีพูด’ หรือ ‘นิสัยทางการพูด’ อันเป็นบาป เป็นของร้าย จะเหมือนสร้างเกสรพิษขนาดใหญ่ พร้อมพ่นให้กระจายสู่อากาศกว้าง เป็นอันตรายทั้งกับตัวเองและคนอื่นได้มาก

คนที่ ‘พูดมืด ๆ’ เป็นประจำ จะก่อความรู้สึกขวยขุขึ้นกับตัว และคนที่ใกล้ชิดสามารถรู้สึกได้ ไม่ใช่อุปาทาน เพราะเมื่อกระแสมืดเข้าห่อหุ้มตัวเต็มที ก็ดึงดูดอ้อมงอคนทั้งหลายเข้ามาหาได้ไม่จำกัด เช่น ชะตากำลังดี ๆ ก็เหมือนมีอะไรมาแก้งให้เสีย หรือถ้าชะตากำลังไม่ดี ก็ยิ่งเหมือนช่วยซ้ำช่วยซ้อนเข้าไปอีก

บางคนสะสมวาจาอันเป็นพิษไว้มาก แม้พูดธรรมดา แต่คนอื่นกลับรู้สึกเหมือนโดนปีศาจจ้องแย่ง หรืออย่างน้อยก็ขัดอกขัดใจกับน้ำเสียงระคายโสต ฟังก็รู้สึกเหมือนคำพูดไม่เข้าหูอยู่ตลอด

คนเราเริ่มอยากพูดร้าย ๆ กันตอนไหน? ส่วนใหญ่จะพรวดพราดร้าย ๆ เพราะเจอเรื่องร้าย ๆ เกิดความอึดอัด อยากบ่น อยากระบาย

ในนามของความอึดอัด อยากบ่น อยากระบาย ไม่ได้ระบายแล้ว ออกจะระเบิด หรือเครียดจนเส้นเลือดในสมองแตก คนเรามักเห็นเหมือนเป็นเรื่องชอบธรรมที่จะพ่นพิษด้วยปาก หรือนึกว่าเป็นเรื่องดีถ้าจะสวดบทอ้อมงอคนใส่ชีวิตตน น้อยใจกำเนิดแล้วตัดพ้อต่อว่าพ่อแม่ตัวเอง น้อยใจวาสนาแล้วก่นด่าฟ้าดิน หรือน้อยใจพระที่ช่วยให้รู้สึกดีขึ้นไม่ได้ก็ติเตียนพระสงฆ์องค์เจ้าแบบสาตเสียดเสียด อะไรประมาณนั้น

เมื่อพ่นพิษ หรือร้ายคาถาอ้อมงอคนใส่ตัว เรื่องแย่งชิงยิ่งดูแย่งเข้าไปอีก ตอนเห็นคนพูดร้าย ๆ แบบหน้ามืดตามัว คุณจะรู้สึกเหมือนเขากำลังสร้าง **หลุมดำ** ขึ้นที่ใจกลางชีวิตตนเอง จิตดีนั้นให้หลุดรอดจากหลุมความมืดขนาดใหญ่ นั้นยาก ต้องฝังจมอยู่ในสภาพอับแสงปัญญา อับแสงกุศลอยู่อย่างนั้น

เมื่อประสบเคราะห์ ทางที่ถูก สิ่งทีพึงทำ ควรเป็นการฝึกพูดบวกร การฝึกพูดเป็นบวกรไม่ได้มีผลทางจิตวิทยาแค่ให้รู้สึกดี แต่ยังมีพลังมหัศจรรย์เปลี่ยนชีวิตชนิดที่คิดไม่ถึงได้ด้วย

ขั้นแรกของการฝึกพูดบวกร ไม่ใช่แก้งพูดดี หรือฝืนทำเป็นใช้คำสวย ๆ แต่เป็นการคิด เป็นการเห็นให้ได้ว่า แง่ดีมีอยู่ตรงไหนในโชคร้าย ไม่ใช่สักแต่ปลอบตัวเอง หรือหาคำปลอบหลอก ๆ จากคนอื่น ยกตัวอย่างเช่น

เสียหาย จะได้ฝึกฝีมือ หัดแก้ไขให้ ‘หายเสีย’

เสียความรู้สึกกับคน อย่างน้อยก็ขอให้ฉลาดขึ้น จาก การรู้จักมองคนได้ อ่านคนออกกับเขาบ้าง

พลาดล้ม จะได้ฝึกลุก สัมผัสความแข็งแกร่งขึ้น ดีกว่าไม่ล้ม แล้วอ่อนแอเท่าเดิม

ถูกใส่ร้าย จะได้มีโอกาสรู้จักอดทนใช้ ‘ตัวจริง’ และ ‘เวลา’ เป็นเครื่องพิสูจน์

เลิกคบ แล้วจะได้ฝึกคืนสิ่งที่ไม่ใช่ของเราให้กับธรรมชาติ

ฯลฯ

แง่ดีที่คิดได้ไว้ในใจ จะก่อให้เกิดวิธีเลือกคำพูดดี ๆ ตามมาเอง ไม่ต้องพยายาม ไม่ต้องฝืนกันมากนัก

ยิ่งได้แง่คิดที่ดี เป็นชนวนให้พูดดีบ่อยขึ้นเท่าไร ใจคุณจะค่อย ๆ สัมผัสกับ **หลุมขาว** ที่ค่อย ๆ ก่อตัวขึ้น ณ ใจกลางชีวิต โดยนิมิตหมายแรก ๆ อาจมาในรูปของความคิดที่แปลกเปลี่ยนไป พอเกิดเรื่องขึ้นมา จะเหมือนคิดดีได้ออกก่อนคิดร้าย แล้วอยากพูดในทางสร้างสรรค์ ในทางให้กำลังใจหมู่คณะ หรืออย่างน้อยในทางยืนยันกับตนเองว่าไม่เป็นไร ไม่ใช่เรื่องใหญ่เกินจะรับ แทนการคิดร้ายก่อนคิดดี แทนการพูดในทางทำลาย ในทางบั่นทอนกำลังใจ หรือในทางทำให้ตัวเองใจฝ่อ คิดถึงแต่อะไรแย่ ๆ อยากยอมแพ้อยู่ตลอด

เมื่อทราบด้วยใจว่า พลังของหลุมขาวอันเกิดจากการสัมผัสคำพูดดี ๆ มีจริง คุณจะเกิดกำลังใจที่จะคิดดีพูดดียิ่งขึ้น ตลอดจนเริ่มประจักษ์ว่าคำพูดของคุณมี ‘อิทธิพลทางใจ’ กับตนเองและผู้อื่นอย่างชัดเจน เช่น เมื่อใครกำลังห่อเหี่ยว คุณแค่เลือกคำพูดดี ๆ ส่งเข้าหูเขาด้วยน้ำใสใจจริง ยิ่งพูดอาจยิ่งรู้สึกถึงความสว่างจากกลางใจ ที่ค่อยแผ่ไปกระทบตัวเขาเข้มข้นขึ้นเรื่อย ๆ คุณรู้สึกได้ว่าช่วยให้เขาเกิดกำลังใจ สดชื่นตื่นเต็มมากขึ้นเรื่อย ๆ

เมื่อเห็นผลทางใจในทางชาวบ่อ ๆ กระทบแน่ใจว่าหลุมขาวอันเกิดจากการพูดดีมีอยู่จริง ดึงดูดใจตัวเองและคนอื่นเข้าหาแสงสว่างได้จริง ถึงตรงนั้น แม้คุณพูดธรรมดา คนอื่นก็รู้สึกเหมือนเทวดาประทานพรได้ แล้วหลุมขาวก็จะคอยดึงดูดผู้คนที่ เหตุการณ์ดี ๆ มาเข้าตัวทุกวัน หรือถึงแม้วิบากมีดอันเกิดจากบาปเก่าคอยดักเล่นงานอยู่ ก็จะเหมือนมีบอดีการ์ด มี รปภ. คอยคุ้มกัน ไม่ให้ได้รับอันตรายถนัดนัก!

เราอยู่ในยุคที่สังคมมนุษย์สื่อสารกันแบบไร้พรมแดน ไม่จำเป็นต้องรู้จักกันก็คุยกันได้ ให้คุณให้โทษกันได้ ทำเงินทำทองให้กันได้ในชีวิตจริง อาศัยสิ่งที่เรียกกันว่า ‘โซเชียลมีเดีย’ บนอินเทอร์เน็ตเป็นหลัก

ทุกสังคม ทุกยุคทุกสมัย ล้วนมี ‘โรคระบาดทางวิญญาณ’ แพร่กระจายอยู่ กล่าวคือ เมื่อมีเชื้อความคิดร้ายๆ หรือพฤติกรรมร้ายๆ ปรากฏขึ้นมา ถ้า ‘โดนใจ’ มากพอ คนกลุ่มหนึ่งจะเกิดอาการ ‘ติดเชื่อ’ อย่างง่ายดาย

เชื่อร้ายบางอย่างดูเหมือนเป็นเรื่องปกติธรรมดา แพร่กระจายและรับการสืบทอดกันทั่วไป ต่อเมื่อผลลัพธ์ของเชื่อร้ายลุกลามกัดกินสมองทำลายระบบวิธีคิดตามสามัญสำนึก ก่อการสะเทือนขวัญ หรือทำเรื่องน่าหัวเราะสมเพชขึ้นมา ผู้คนถึงค่อยเริ่มรู้สึกว่่าเชื่อร้ายพันธุ์นั้น ไม่ใช่เรื่องปกติธรรมดาอีกต่อไป

ตัวอย่างเช่นที่ผ่านมา มีการแชร์เรื่องมนุษย์ลุมมนุษย์ป่ากันให้ว่อน โดยมองว่าเป็นเรื่องน่าขำ ที่เห็นคนสามัญสำนึกพินาศ ถ่ายคลิปเหตุการณ์ทะเลาะวิวาทระหว่างตนกับคนอื่นไว้ โดยกะประจานคนอื่น เพราะเมื่อวินิจฉัยด้วยอารมณ์พาลของตนแล้ว เห็นว่าคนอื่นน่าจะโดนคนในโซเชียลมีเดียรุมประณามเป็นแน่ แต่การณ์กลับกลายเป็นดังดูตมหาชน ให้แห่แห่นมาประณามตนเองแทนไปเสียฉิบ!

พูดง่าย ๆ ว่า คลิปที่ถ่ายมานั้น อันที่จริงควรเป็นศัตรูหรือคู่อาฆาตจัดฉาก เตรียมไว้แบล็กเมล์ ริดค่าไถ่คลิป ตัวเองต้องพยายามจ่ายค่าไถ่เอามาเก็บซ่อนไว้หรือทำลายทิ้ง แต่ด้วยความที่สามัญสำนึกพินาศ เลยกลายเป็นเอาออกมาแฉตัวเอง ทำลายหน้าตาและชื่อเสียงตัวเองปนไปแบบนี้ไปแทนเสียอย่างนั้น!

เรื่องพรรคนี่ คนส่วนใหญ่มองเป็นเรื่องน่าละอายเฉพาะบุคคล แต่

หากพินิจให้ดี นี่อาจเป็นสัญญาณเตือนภัยของสังคมโดยรวมก็ได้

จริงๆ แล้วมนุษย์ลุมกับมนุษย์ป่า ประเภทเห็นกงจักรเป็นดอกบัว นั้นมีมานาน ตัวเองทำผิดกฎ ผิดกติกาสังคม แต่ยังอุตสาหไปอาละวาดอวดอารมณ์ถ้อยเถื่อนเอากับเจ้าหน้าที่ที่เขามาควบคุมจัดการ ไม่ว่าจะกี่พัน กี่ร้อย ก็ลืบปีที่ผ่านมา ในนามคนบ้าอำนาจ ซอบอวดเบ่ง อวดปมเชื่องที่ไม่จริงใจ เพื่อลดบมด้วยที่คาใจอยู่จริงๆ

กล่าวได้ว่า ในส่วนลึกที่สุดของคนส่วนใหญ่ ต่างก็แฝงอึดตาโตๆ เพี้ยนๆ ชนิดนี้อยู่ เพียงแต่สามัญสำนึกดี ๆ ทั่วไว้

ทว่าสามัญสำนึกดี ๆ อาจถูกกัดกร่อนทีละน้อย เมื่อพวกเขาอยู่ในยุค ‘รุมประชาทัณฑ์’ กันด้วยคำพูดผ่านเน็ต ทุกคนเห็นกับตา หรือบางคนเจอกับตัวว่า โซเชียลมีเดียทรงอิทธิพลเพียงใด เมื่อมีคนตีมากมาย ที่ผู้ร้ายถูกลากไส้จนหมดพุงนอนตายหงายแก๊ง ทหารตำรวจศสสูงถูกถอดถอน เสียใหญ่หมดเนื้อหมดตัว ดาราดังเสื่อมเสียชื่อเสียง

ไม่ว่าบริษัทยักษ์ระดับโลก คนสำคัญทางการเมืองระดับโลก ต่างก็เหมือนอยู่ในอุ้งมือหรืออุ้งเท้าของโซเชียลมีเดีย รวากับโซเชียลมีเดีย อาจแปลงร่างเป็นศาลเตี้ย หรือเป็นรัฐธรรมนูญสูงสุดของโลก ที่อยู่เหนือหัวทุกคนได้ทุกเมื่อ

คมด้านดี คือ คนผิดอยู่ยากขึ้น ส่วนคมด้านร้าย คือ คนหลงผิดกันโดยไม่รู้ตัวง่ายขึ้น

เราจริงจัง ๆ หรือว่า ที่โดน รุมปาอิฐจนตายนั้น มีใครบ้างผิดจริง มีใครบ้างถูกป้ายสีให้ผิด?

ที่สำคัญคือ ถ้าเคยมีส่วนรุมประชาทัณฑ์คนอื่นสำเร็จ คนเรามักเกิดอึดตาโต ๆ ขึ้นมาว่า กูชนะ กูอยู่ฝ่ายถูก หรือกระทั่ง กูมีพวกหนุนหลัง

ธรรมตามนุษย์เรา เมื่อมีอำนาจ จะอยากใช้อำนาจ

พออัตตาเบ่งบานขึ้นมาจากบนเส้นทางอัตตาใหญ่ ๆ เวลาไม่พอใจใครขึ้นมา ก็นี่ก็อยากใช้อำนาจที่มี ซึ่งก็อย่างที่มนุษย์สูงมนุษย์ป่าเคยทำ ๆ กัน และสันนิษฐานว่าน่าจะทำ ๆ กันอีก

คหฬมนุษย์สูงมนุษย์ป่าที่ประจําตนเองในช่วงที่ผ่านมา อาจทำให้มนุษย์สูงมนุษย์ป่าอีกหลายรายรู้สึกแหยง ๆ เพราะเห็นเป็น ‘เหยียงอย่าง’ ว่า ถ้าตัวเองทำเรื่องค่านความรู้สึกสังคม นอกจากจะไม่ได้รับการอุมชู ยังดูเหมือนจะต้องเสียหายไปถึงชื่อเสียงวงศ์ตระกูลอีกด้วย

แต่พัฒนาการขั้นต่อไปนี่ไม่แน่ เพราะพอได้รับบทเรียนทางสังคมหลาย ๆ ครั้ง เผ่าพันธุ์มนุษย์สูงมนุษย์ป่าอาจฉลาดในการนำเสนอมากขึ้น รู้จักจิตวิทยามวลชนมากขึ้น มีชั้นเชิงในทางรบกันด้วยสื่อมากขึ้น แบบเดียวกับนักการเมืองที่มุ่งหาคะแนนเสียงหรือศรัทธามหาชน สามารถกลับถูกเป็นผิด กลับผิดเป็นถูก เปลี่ยนชวเป็นดำ เปลี่ยนดำเป็นชว รู้ว่าจะวาดภาพอีกฝ่ายอย่างไรให้เหมือนปีศาจ รู้ว่าตนจะต้องปั้นท่าทำเสียงแบบไหนให้เหมือนเทวดานางฟ้า นั่นแหละ! ถึงยุคที่นากลัวกันจริง ๆ เพราะจะไม่มีทางรู้ว่าใครผิดใครถูก ใครควรได้รับการเห็นใจ ใครสมควรถูกกระต๊อบซ้ำด้วยความสมน้ำหน้ากันแน่

ประเด็นสำคัญคือ ‘คนปกติ’ อย่างเรา ๆ ท่าน ๆ ที่เชื่อว่าการติดโรคมนุษย์สูงมนุษย์ป่าฉบับเป็นอัมปลงคลยั้ง จะต้องระวังตัวกันอย่างไร ไม่ให้จับปลัดจับผลู หลงไปเป็นมนุษย์สูงมนุษย์ป่า ก่อบาปก่อกรรมเป็นที่เดือด

ร้อนตนเดือดร้อนท่านกันเสียเอง?

คำตอบคือ ระวังตัวไว้! อย่างนิยมลัทธิพวกมากลากไป อยู่ห่าง ๆ กระทุ้งชนกระต๊อบข้อผิดของฝ่ายตรงข้ามเอา มัน อย่าคลุกคลีกับพวกชอบเสียมให้เห็นแต่ด้านเลวของศัตรู เพราะเมื่อใดที่คุณหลงสะใจที่เห็นคนโดนรุมกระหน่ำด่าแบบไม่ต้องสนใจที่มาที่ไป ไม่ต้องขอใบเสร็จหลักฐาน เมื่อนั้นคุณเริ่มรับเชื้อร้ายระบอบเข้าสู่จิตวิญญาณแล้ว และไม่รู้ว่าจะเกิดปฏิกิริยาต่อเนือง ลูกกลมได้มากเพียงใด

โซเซียลมีเดียมาเพื่ออยู่อีกยาว ๆ นั้นหมายความว่าพวกเรา มีเวลา ‘เลือกสะสมกรรม’ ทางโซเซียลมีเดียอีกยาว ๆ เช่นกัน

นอกจากที่แฝงอยู่ในโซเซียลมีเดีย ยังมีเชื้อร้ายทางวิญญาณชนิดอื่นอยู่อีก เช่น ในภาพยนตร์และละคร ที่สร้างความชอบธรรมให้พระเอกหรือนางเอก อาละวาด ทำร้ายคน ทำลายข้าวของ และนับวันจะจําแนกยากขึ้นเรื่อย ๆ ว่า ระหว่างพระเอกนางเอกกับโจร แตกต่างกันตรงไหน เพราะสมัยนี้เน้นเอาดารานางงามมาเป็นแม่เหล็กดึงดูด ไม่ว่าจะบพดีหรือบพร้าย ก็ใช้ ‘คนดูดี’ กันเป็นหลักทั้งนั้น

ดูเผิน ๆ เหมือนไม่น่าจะมีอะไร แต่ข้อเท็จจริงก็คือ เมื่อคุณชอบคนที่มีบุคลิกลักษณะเช่นไร แนวโน้มคือคุณก็จะอยากเลียนแบบตามนั้น หากบพบาทในละครเป็นไปในทางสร้างสรรค์ก็ดีแน่ แต่หากเป็นไปในทางทำลาย เหวียง วีน อาละวาด ก็เท่ากับแพร่เชื้อโรคทางวิญญาณเข้าสู่ตัวง่าย ๆ แล้ว แคร่รับชมโทรทัศน์อยู่ที่บ้านเท่านั้นเอง

การได้รับแรงกระตุ้นให้ราคะและโทสะผิด ๆ กำเริบอยู่ในใจ ก็คือการรับเชื่อนรกเข้ามาไว้ในชีวิต ถ้าเห็นโทษของเชื้อ และสามารถฆ่าเชื้อโรคทางวิญญาณได้ ก็ถือว่าเป็นการเสพความบันเทิงเอาสนุก หลบหนีโลกความเป็นจริงไปอยู่ในโลกความฝันชั่วคราว ปลอ่ยให้เชื้อโรคบางตัวผ่าน

มา แต่ไม่ปล่อยให้อยู่ต่อ

แต่หากไร้ภูมิคุ้มกัน ฆ่าเชื้อโรคที่มาจากหนังและละครไม่ได้ ปล่อยให้ผ่านมา และปล่อยให้อยู่ต่อ อันนี้แหละ ต้นตอของข่าวหน้าหนึ่งที่คาดไม่ถึงถึงหลายข่าว

สายเกินไปที่เราจะพูดเรื่องหยุดหนังหยุดละคร แต่ยังเป็นไปได้เสมอที่คุณจะเลือกเสพ และไม่มองเป็นเรื่องเล็ก จุดสังเกตต่างๆคือ ดูว่าตัวเองชอบดาราคณไหนเป็นพิเศษ ดูแล้วอิน ดูแล้วเกิดภาพในหัววิ่งวนซ้ำไปซ้ำมา ถ้าเห็นเรื่องไหนเขาแสดงบทบาทดีๆก็ดูได้ แต่ถ้ารู้ล่วงหน้าว่าจะแสดงบทไม่ดีนัก ก็ขังใจหน่อยว่าคุ้มหรือไม่ กับการรับเชื้อโรคทางวิญญาณเข้ามา

นอกจากนั้น ควรสังเกตให้เห็นข้อเท็จจริงด้วยว่า การติดตามละครเรื่องโปรด มีผลผูกพันทางใจมากกว่าภาพยนตร์ที่มีความยาวเพียงชั่วโมงครึ่งถึงสามชั่วโมง สำรวจใจดูจะรู้ว่าการบริโภคความบันเทิงในลักษณะเสพติดต่อเนื่อง มีผลมากกว่าดูสั้นๆแล้วจบเป็นเรื่องๆ ไม่ต้องผูกพันกับตัวละครในเรื่องมากนัก

หากพบว่าตัวเองผูกพันกับมาฮาในละคร แล้วเกิดพฤติกรรมทางลบในชีวิตจริง ให้เร่งรู้ตัว ยอมรับความจริงว่าคุณเป็นประเภทไวต่อการรับเชื้อโรคทางวิญญาณเข้าตัว จำเป็นต้องได้รับการรักษา ซึ่งขั้นตอนแบบค่อยเป็นค่อยไปก็อาจเริ่มจากลดระดับความผูกพัน เปลี่ยนจากดูละครยาวๆมาเป็นดูภาพยนตร์สั้นๆ คุณจะพบว่ายังได้ดู แต่ก็สิ้นใจไม่ผูกพันจบแล้วจบกัน จากนั้นถ้าคิดว่ายังมีเชื้อร้ายไม่หายขาด ก็อาจเข้าสู่ช่วงปลีกวิเวกทางใจ งดการเสพอารมณ์บันเทิงจำพวกหนังและละครสักพักหนึ่ง เมื่อแน่ใจว่า 'หายดี' แล้วค่อยกลับมาเสพใหม่ ระวังตัวกันใหม่ หรือรู้ตัวว่าต้องรักษาตัวกันใหม่!

เหตุใดช่วงเด่นของเพลงบางเพลง จึงย้อนกลับมาเล่นอยู่ในหัวของคุณซ้ำซาก แม้จะพยายามไม่นึกถึง ก็ยังคงติดวน ทำความรำคาญให้อยู่ได้?

แต่ละวันมีสำเสียงกระทบโสตมากมาย ทว่ามีเพียงบางชุดคลื่นเสียงที่กระทบแล้ว เข้าไป 'บาดใจ' ให้เป็นทุกข์หรือเป็นสุขเป็นพิเศษ หรือไม่ก็กระตุ้นความรู้สึกได้แตกต่างจากเสียงอื่น ก่อให้เกิดแรงประทับฝังแน่น และเล่นวนในหัวไม่เลิก คุณจะทราบว่าคุณคลื่นเสียงใดโดดเด่นเป็นพิเศษก็เมื่อมันเข้ามาวนซ้ำอยู่ในหัวได้เรื่อยๆ ทั้งที่ไม่ตั้งใจนึกถึงนั่นเอง

สรุปเป็นสมการทางอารมณ์ได้ง่ายๆ คือ

ได้ยินเสียงบาดใจ -> สุขหรือทุกข์เป็นพิเศษ = จดจำเป็นพิเศษ

ส่วนใหญ่ถ้าเกิดอาการวนซ้ำไม่เลิก คุณจะนึกรำคาญ อยากแกะเสียงซ้ำออกจากหัว พอทำไม่ได้ก็เป็นทุกข์ แล้วความทุกข์จะยิ่งตอกย้ำให้เกิดการเล่นเพลงบ่อยขึ้นไปอีก

ทางแก้ง่ายๆ คือ ให้มองว่า เสียงในหัวเป็น 'คลื่นปฏิรูป' เพราะมันแปลงสภาพตัวเองจากคลื่นเสียงจริงมาเป็นคลื่นไฟฟ้าในสมอง จากนั้นลองกลับไปฟังเสียงจริงของเพลงนั้นอีกที ตั้งอกตั้งใจฟัง โดยเฉพาะท่อนฮุคที่เข้ามาติดอยู่ในหัว สังเกตรายละเอียดของ 'คลื่นเสียงจริง' ว่าเหมือนหรือต่างจาก 'คลื่นปฏิรูป' ที่ปรากฏในหัวคุณเพียงใด

คุณเห็นรายละเอียดหลายอย่างที่ต่างกัน เช่น ความยาวในการทอดเสียง ความชัดเจนจับต้องได้ ตลอดจน 'ความรู้สึก' อันเป็นปฏิกิริยา

ภายในของคุณเอง

หลังจากนั้นให้รอดูต่อไปว่า เสียงที่จะมาวนซ้ำในหัวของคุณอีก มีความเหมือนหรือต่างจากรายละเอียดที่ ‘ฟังจริง’ แค่ไหน

การเห็นความแตกต่าง ก็คือการเห็นความไม่เหมือนเดิม และการเห็นความไม่เหมือนเดิม ก็เป็นโอกาสได้รู้สึกถึงความไม่เที่ยง

ธรรมชาติของจิตนั้น เมื่อรู้สึกถึงความไม่เที่ยงของสิ่งใด จิตจะถอนตัวออกมาจากอาการยึดสิ่งนั้น ไม่อิน ไม่ปักใจสุข ไม่ปักใจทุกข์ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไม่ทรمانใจกับสิ่งนั้นเลย เหมือนต่างคนต่างอยู่ จิตมีฐานะเป็นผู้ดูอยู่ห่างๆเท่านั้น

เมื่อคุณรู้สึกถึงความห่าง ไม่ยึดแน่น ก็จะพบว่าอาการทางใจถอนจากการวนซ้ำ หรือถ้ายังมีอยู่ ก็วนซ้ำน้อยลงไปเอง จึงรำคาญน้อยลง เป็นทุกข์น้อยลง ไม่ได้อยากให้มันสาบสูญไปเร็วๆอีกแล้ว!

คนฉลาด คือ คนที่สามารถถอดเอาความคิดเพี้ยนๆออกจากวิธีแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็ว

ถ้าคิดจริง ทุกคนฉลาดหมด แต่ที่ฉลาดแค่ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ส่วนใหญ่ก็เพราะฟังชานจนความคิดพรวดเลือน หรืออีกทีก็เพราะความคิดตี ๆ ถูกรบกวนด้วยความคิดเพี้ยน ๆ อันเกิดจากอารมณ์รักแรง อารมณ์เกลียดแรง อารมณ์ตัวนทีกทัก ตลอดจนอารมณ์หวาดกลัว

ผู้ใดฝึกที่จะกำจัด ‘อคติ ๔’ อันได้แก่ อคติเพราะรัก อคติเพราะเกลียด อคติเพราะหลง กับอคติเพราะกลัว จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกกำจัดอารมณ์โง่ อันเป็นเมฆหมอกบดบังประกายความฉลาดที่แท้จริงในตน

อคติเพราะรัก เหมารวมทุกความลำเอียงอันเกิดจากความพิศวาสหรือเข้าข้างพวกเดียวกัน

อคติเพราะเกลียด เหมารวมทุกความลำเอียงอันเกิดจากความชิงชัง เห็นว่าเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน

อคติเพราะหลง เหมารวมทุกความลำเอียงอันเกิดจากความสำคัญผิด ไม่รู้จักจริง ตัวนัตตสิน หรือกระทั่งหัวทึบที่ถือ คึดอะไรไม่ออก แต่ต้องเค้นคิดให้ออก

อคติเพราะกลัว เหมารวมทุกความลำเอียงอันเกิดจากความมีใจหด หวาดหวั่นพรั่นพรึง

การจะฉลาดเพราะเลิกอคติ สำหรับคนส่วนใหญ่เหมือนเป็นไปได้ยาก เพราะเมื่อยอมให้อารมณ์อันเป็นอคติชนิดใดครอบงำ แนวโน้มคือคุณจะไม่ปล่อยให้ตัวเองถูกครอบงำมานาน เหมือนเคยชินกับการติดคุกจนมืออ่อนเท้าอ่อน เรี่ยวแรงแหกคุกแทบไม่เหลือแล้ว

แต่หากขยันถามตัวเองสั้นๆ เช่น “อคติอยู่หรือเปล่า?” โดยตรวจสอบไปเป็นข้อๆว่า นี่กำลังรักเกิน เกียติเกิน หลงเกิน หรือกลัวเกินอยู่ไหม ถามตัวเองหลายครั้งเข้า อาจมีสักครั้งที่คุณรู้สึกว่าได้ ‘เจอ’ เงามืดที่ตระหง่านเงื่อม ครอบงำหรือบงการจิต บงการความคิดอยู่เบื้องหลัง

เมื่อเจอเงามืด ก็มีโอกาสหลุดจากเงามืด สังเกตดู หากปลอดภัยโปร่งขึ้น แล้วมีแก่นใจนึกคิดแตกต่างไปในทางดี ให้ถือว่าอารมณ์และความนึกคิดนั้น รอดพ้นเงื่อมมือของ ‘อคติ ๔’ มาได้

ที่สำคัญ คือ คุณจะพบว่าเมื่อพ้นอคติอย่างใดอย่างหนึ่งได้ ก็เหมือนจะง่ายกับการพ้นอคติอื่นด้วยเช่นกัน

เมื่อพ้นจากอคติ ๔ คุณจะย้อนกลับมาพบว่า

ถ้าคิด ทุกคนสามารถทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยเหตุด้วยผล

แต่ถ้าไม่คิด ไม่อยากยอมรับ เหตุผลทั้งโลกก็หายไป เหลือแต่ม่านหมอกทางอารมณ์ ที่อยากปฏิเสธความจริงตรงหน้า

คนส่วนใหญ่ยอมให้ตัวเองอยู่ในโหมด ‘อยากเอาตามใจอยาก’ จึงไม่น่าประหลาดใจที่จะเข้าโหมด ‘ยอมรับตามจริง’ ได้ยาก เมื่อใดเป็นผู้ยอมรับตามจริงได้ทุกสถานการณ์ ไม่เข้าข้างแม้กระทั่งตนเอง เมื่อนั้น คุณจะพบว่าชีวิตซับซ้อนน้อยลง เพียงเพราะจิตเรียบง่ายกว่าเดิม!

ถ้าคุณไม่พอใจใครบางคน นั้นนับเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าไม่พอใจได้ทุกคน เอาแต่หงุดหงิดที่เห็นแต่ข้อเสียของใครต่อใครไปหมด อันนั้นนับเป็นเรื่องผิดปกติ

การเห็นแต่ข้อเสียของคนอื่นนั่นแหละ ข้อเสียอย่างหนักของคุณ!

เห็นแต่ข้อเสียของคนอื่น

จนไม่เห็นข้อเสียของตน

ที่ทำให้ตัวเองต้องเป็นทุกข์ได้เรื่อยๆ

และยากที่จะทำตัวให้ใครเป็นสุขได้นานๆ

ทุกคนมีข้อเสีย หรือมีจุดไม่น่าชอบใจสำหรับคุณอยู่แน่ๆ ไม่ต้องพยายามหากก็เห็นได้ในเวลาไม่นาน คนโน้นก็ไม่ได้ คนนี้ก็ไม่ได้

ถ้าเอาคนรอบข้างมาเขียนเรียงหน้ากระดาน แล้วให้ระบุว่าแต่ละคนมีข้อเสียอันใดบ้าง ยิ่งชี้ คุณจะยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้นทุกที ราวกับใครเอาไฟมาสูมอกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ร้ายสุด คือถ้าเอาตัวคุณเข้าเขียนรวมอยู่ด้วย แล้วให้สารภาพตรงๆว่าไม่ชอบอะไรในตัวเองบ้าง คุณจะหมดความสุขในชีวิตทันที เพราะรู้สึกว่าชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ร้อนเกินจะรับไหวอีกต่อไป

ดูเหมือนไม่น่าจะมีใครบ้าพอ ที่จะคิดเกณฑ์คนรอบข้างมาเขียนหน้ากระดานชี้โทษ แต่นั่นแหละ คือสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของหลายๆคน!

เมื่อไวต่อการเห็นข้อเสียของใครต่อใครรอบข้าง วันๆจะเหมือนคุณ

จับเอาคนรอบข้างมาเขียนเรียงอยู่ในใจ ให้ความรู้สึกเหมือนกองไฟมาสูมรมอยู่ในอก เพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้น

คุณไม่อาจหลอกตัวเอง สมมุติภาพในใจ เปลี่ยนไฟให้เป็นน้ำ ไม่อาจแก้มองข้อดี ทั้งที่ใจยังมีความยึดติดอยู่กับข้อเสียของคน ดังนั้น ถ้าหัดตั้งคำถามดีๆ ให้ถูก เพื่อให้ได้มุมมองตามจริง ใจคุณจะค่อยรู้สึกดีขึ้น มาได้จริงบ้าง

บางที่คุณจำเป็นต้องมีเช็กลิสต์ส่วนตัวเอาไว้ท่องให้ขึ้นใจ ตกกลางกับตัวเองว่า แค่วันถึงรับได้ แค่วันถึงพอใจ เช่น

เขาทำหน้าที่ของตัวเองอยู่หรือเปล่า?

เขาให้สิ่งที่คุณต้องการบ้างหรือเปล่า?

เขา 'จงใจ' ทำให้คุณเดือดเนื้อร้อนใจหรือเปล่า?

แน่นอน! มีใครบางคนจงใจให้คุณเดือดร้อนอยู่ แต่ก็ไม่ใช่ทุกคน และแม้แต่คนที่เลวที่สุดในชีวิต ก็ช่วยให้คุณได้เรียนรู้ว่า ชีวิตเป็นอย่างนี้ ทุกคนต้องเจออย่างนี้ และผ่านอะไรอย่างนี้ให้ได้ ถ้าผ่านได้สำเร็จโดยดี ใจก็จะเข้มแข็งอยู่ในกุศโลธรรม

การช่วยเป็นแบบทดสอบให้คุณนั่นแหละ ถือเป็นข้อดีอันน้อยนิด ที่มีเขาอยู่ก็ได้ ไม่มีเขา คุณจะเอาอะไรฝึก?

ยิ่งสะสมข้อดีของคนรอบตัวได้มากเท่าไร น้ำเย็นก็จะเหมือนยิ่งเอ่อขึ้นมาในใจมากขึ้นเท่านั้น!

เมื่อได้รับคำสั่งให้ 'พูดถึง' ใคร จริงๆ แล้วเท่ากับให้บอกว่าใครคนนั้น 'ทำกับคุณอย่างไร' หรือ 'ทำให้คุณเกิดความรู้สึกแบบไหน' นั่นเอง

เมื่อให้ 'เล่ารายละเอียด' เกี่ยวกับใคร จริงๆ คือให้สาธยายว่าคุณ 'คิดถึงความเป็นเขา' ตรงไหนบ้าง หรือเปลืองๆ ก็ 'สันนิษฐานว่าน่าจะเป็น' อย่างนี้หรืออย่างไร

ใครที่คุณไม่รู้จักดี แต่มีความหมั่นไส้กับการรู้เห็นอะไรบางส่วน หากอยู่ในที่ที่อนุญาตให้พูดเต็มเหนี่ยว มีเท่าไรยิ่งหมดแม้มัก ไม่ต้องรับผิดชอบว่าพูดผิดหรือถูก อยากใส่สีตีไข่แค่ไหนไม่ต้องยั้ง คุณจะรู้สึกคันไม้คันมือ คันปาก อยากกระหน่ำให้สุดหลอดไหม?

นี่คือความจริง คนเราสนุกกับการพูดถึงคนอื่นที่รู้จักกันแบบครึ่งๆ กลางๆ หรือไม่กี่เมามันกับการลงรายละเอียดเท่าที่อยากจำไว้เฝ้าที

คุณไม่มีทางเอ่ยข้อเท็จจริงเกี่ยวกับใครได้ครบทั้งหมด ตอนพูด คุณอาจรู้สึกว่า พูดเท่าที่นึกได้ หรือแค่พูดตามอารมณ์พาไปแบบผ่านๆ แต่ตอนเสียงพูดของคุณลอยลมไปถึงหูเขา เขาอาจรู้สึกว่าคุณใจแคบมาก ไม่เคยรู้จักตัวจริงของเขาเลย แต่กล้าวิจารณ์ชะชานาคนนั้น

เมื่ออาศัยใจของคุณเองเป็นแว่นส่องใจมนุษย์ทั้งหลาย...

เมื่อทบทวนว่าตัวคุณเองก็มีเวลาน้อยในการทำความรู้สึกคน...

เมื่อเข้าใจสาเหตุว่าเหตุใดคุณเองจึงด่วนตัดสินคนอื่นได้...

เมื่อนั้น คุณจะให้ความสำคัญกับ 'เสียงลอยลม' น้อยลงมาก ไม่ว่าจะลอยมาแบบต่อหน้าหรือลับหลังก็ตาม!

วิธีที่ดีที่สุด ที่จะรู้สึกดีขึ้นทันทีกับคนที่คุณเกลียด คือมองเขาเป็น **เครื่องฝึกจิต**

เห็นใครเป็นเครื่องฝึกจิตได้ คุณจะพบว่า **เขาช่วยให้ชีวิตคุณก้าวหน้ากว่าคนทั่วไปมาก**

ความรู้สึกที่มีต่อใครสักคน ไม่ได้อยู่ที่ความเป็นเขาถ่ายเดียว แต่ขึ้นอยู่กับมุมมองของคุณเองด้วย

มองอย่างคาดหวัง ก็ให้ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์แบบรอความหวัง หรือผิดหวังสมหวัง **ทั้งที่เขาอาจไม่เคยอยากรับฝากความหวังให้กับคุณเลย**

มองอย่างเป็นเพื่อนร่วมโลก ก็ให้ความรู้สึกพึ่งพาซึ่งกันและกัน แบบคนที่ต้องอาศัยโลกใบเดียวกัน คนหนึ่งทำไว้กับโลกอย่างไร อีกคนก็ได้รับผลกระทบจากความเป็นโลกอย่างนั้น

มองอย่างเป็นศัตรูคู่แข่ง ก็ให้ความรู้สึกว่าต้องเอาชนะคะคานกัน ทำลายกัน ยอมกันไม่ได้ ถอยแม้แต่ก้าวเดียวไม่ได้ หรือกระทั่งเป็นสุขกับการอยู่ร่วมโลกกันไม่ได้

แต่ถ้ามองอย่างเป็นเครื่องฝึกจิต ความรู้สึกทั้งหมดจะพลิกกลับ **เพราะธรรมชาติคนเราจะไม่คิดฝึกจิต** ฉะนั้น เมื่อใครบางคนกลายเป็นที่ตั้งของการฝึกหัด เมื่อพบหน้าเขาพร้อมกับความตั้งใจนั้น ก็จะช่วยให้มองย้อนเข้ามาที่ตัว รู้สึกเข้ามาที่ใจ รู้จักเทียบวัด เห็นจิตของตัวเองดีขึ้นหรือแย่ลง แทนที่จะเขม่นมองแต่ความเป็นเขาที่คุณไม่ชอบทำคนเดียว

เมื่อตั้งใจฝึก คุณเลือกฝึกได้สารพัด ไม่ว่าจะเป็นการฝึกควบคุมตนเองในสถานการณ์อึดอัด ฝึกความฉลาดเลือกคำพูดท่าทางต้น ฝึกคิด

หาทางออกที่ดีที่สุดให้ทั้งฝ่ายคุณและฝ่ายเขา

และที่สูดอันเป็นที่สุด คือ ฝึกสมาธิแบบแผ่เมตตา!

การฝึกแผ่เมตตา เป็นหนึ่งในวิธีที่ช่วยให้เข้าถึงสมาธิขั้นเลิศได้เร็ว โดยไม่จำเป็นต้องสั่งสมประสบการณ์กันนาน ๆ

ตั้งต้นฝึกแผ่เมตตา ท่านให้ใช้ความผูกใจเกลียดนี้เองเป็นตัวตั้ง โดยพิจารณาความเกลียดเหมือนโรคภัยไข้เจ็บ

เวลาเกลียดใคร ไฟโทสะจะบีบให้คุณนึกถึงแต่ความชอบธรรมให้เกลียด แต่ไม่เคยนึกเลยว่า จิตกำลังเป็นโรค จิตกำลังถูกย่างสด

พอมีคนชี้ให้เห็น คุณจะนึกออก และรู้สึกอย่างนั้นจริงๆว่า จิตกำลังป่วย กับทั้งนึกออกต่อด้วยว่า ถ้าหายป่วยได้ ก็ดีใจได้ว่าเราหายแล้ว หรือทุเลาป่วยแล้ว จะไต่กลับมามีกำลังวังชา เคลื่อนไหวคล่องตัว ไม่ต้องนั่งนอนตะครันตะครอ ระบายเนื้อตัวอีกต่อไป

ความรู้สึกแบบคนหายป่วยย่อมให้ความโล่งอกและเบาใจ ฉะนั้น ให้ความรู้สึกแบบคนหายเกลียดย่อมให้ความโล่งอกและเบาใจ ฉะนั้น

ความโล่งอกและเบาใจจากภูเขาคความเกลียดอันมืดทึบ ย่อมมีความสว่างพิเศษอยู่ในตัว ประดุจแสงจิตให้ปลอดโปร่ง เบิกบาน แผ่ผาย เป็นกุศลอย่างใหญ่ จึงง่ายที่จะพัฒนาเป็น **จิตใหญ่** ตั้งมั่นเป็นสมาธิ

สรุปการฝึกแผ่เมตตาเป็นขั้นๆได้ดังนี้

๑) ระลึกว่า ไม่มีใครเป็นเป้าฝึกจิตได้เหมาะเท่าคนที่คุณเกลียด และเพียงนึกได้เท่านั้น คนที่คุณเกลียดจะไม่น่ารังเกียจอีกต่อไป

๒) เมื่อรู้สึกเกลียด ให้ระลึกถึงอาการผิดปกติทางกายหรือทาง

ใจ เช่น หน้ามืด ตามัว ออกทึบ ใจสั่น คัดร่อน ฯลฯ แล้วพิจารณาว่านี่เรากำลังป่วยทางจิต หรือเป็นโรคจิตแล้ว

๓ ที่จะหายป่วย ไม่ใช่ฆ่าคนที่เกลียด แต่ต้องฆ่าความเกลียดในตน และวิธีฆ่าความเกลียดที่ง่ายอย่างเหลือเชื่อ ก็แค่คิดถึงความโล่งใจตอนหายป่วย ไม่ต้องหน้ามืด ไม่ต้องตามัว ไม่ต้องออกทึบ ไม่ต้องใจสั่น ไม่ต้องคัดร่อนเหมือนอย่างที่เป็นอยู่อีกแล้ว

๔ ความปลอดภัยปรองอองเกิดจากการหายเกลียด เป็นสภาพของจิตที่มีความพิเศษ มีพลังในตัว เพียงแค่จดจ่ออยู่กับรสสุข สว่างโล่งจากอารมณ์เกลียดนั้นนานพอ จิตก็เข้าสู่ความเป็นสมาธิได้ ลืมรสความสุขได้ด้วยตนเองว่า เมตตาสมาธิเป็นอย่างไร

ถ้าคุณอาศัยใครเป็นเครื่องฝึกสมาธิสำเร็จ รู้จักรสสุขโอฬาร คุณจะนึกขอบคุณบุคคลอันเป็นเครื่องฝึกนั้น ภาพมืด ๆ ของคนที่คุณเกลียด ย่อมสว่างเรืองรองขึ้นในบัดดล ให้ความรู้สึกแสนดีเกินคาดด้วย

กระแสเมตตา ถ้าเข้มข้นจริง จะเป็นความสว่างที่ไปถึงคนอื่นได้ สัมผัสจิตบุคคลอันเป็นเป้าฝึกได้ เห็นง่าย ๆ ตอนพบกัน ถ้าจิตของคุณถูกกระตุ้นให้เกิดเมตตาสมาธิขึ้นมา คุณจะรู้สึกว่าการพลอยสว่าง มีความนุ่มนวลอ่อนโยนตามไปด้วย

หากคุณยังรักษาร่องอารมณ์เมตตาอันแสนสุขนั้นไว้ได้ ขณะพูดจาหรือสบตากันต่อ ก็มีสิทธิ์เปลี่ยนศัตรูให้เป็นมิตรได้ทีเดียว!

เจอบทแสดงออกว่าไม่ชอบหน้าคุณอย่างชัดเจน คือความเจ็บปวดที่รบกวนจิตใจอย่างแรงชนิดหนึ่ง

ถ้าแค่ ‘เข้าใจเหตุผล’ ว่าทำไมใครบางคนถึงไม่ชอบคุณ คุณอาจจะยังอภัยเขาไม่ได้ แต่ถ้า ‘เข้าถึงอารมณ์’ อันเป็นทุกข์แบบเขา คุณจะอภัยได้อย่างไม่เหลือข้อแม้ใด ๆ อีก

อารมณ์คนแพ้เจ็บใจคนชนะ

อารมณ์คนจนชิงชังคนรวย

อารมณ์คนหน้าจิตริษยาคนหน้าตาดี

อารมณ์คนฉลาดอยากชิงตำแหน่งคนฉลาดกว่า

อารมณ์คนเจอแต่ด่า ที่นึกหมั่นไส้คนเจอแต่ชม

อารมณ์คนถูกทิ้งที่คั่งแค้นคนทอดทิ้ง

อารมณ์คนทุเบา ที่ถูกบั่นทอนให้เกลียดฝ่ายตรงข้าม

อารมณ์คนพาล ที่อยากอยู่เหนือหัวทุกคนในโลก

หลากหลายอารมณ์อันเป็นทุกข์เหล่านี้ เข้าใจได้ว่ามีอยู่จริง แต่ที่จะเข้าใจถึง ก็ต้องเจอกับตัวมาก่อน หรือร่วมรู้สึกไปพร้อมกันด้วย

อารมณ์อันเป็นทุกข์ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่า ‘คิด’ ได้สมเหตุสมผลแค่ไหน แต่ขึ้นอยู่กับว่าใจมีอาการ ‘ยึด’ กับอะไรผิด ๆ เพียงใดด้วย

ขอเพียงคุณทบทวนว่าตัวเองก็เคย คือ เคยเกลียด เคยริษยา เคยเจ็บใจอย่างไม่สมเหตุสมผล คุณจะอภัยผู้ที่ไม่ชอบคุณอย่างไรเหตุผลได้ ดุจเดียวกับให้อภัยความไม่รู้ของตนเองในวันวาน!

- ช่วยแล้วจะได้อะไร?
- อกภัยแล้วจะได้อะไร?
- พูดดีแล้วจะได้อะไร?
- ให้เปล่าแล้วจะได้อะไร?
- สตัยซื้อแล้วจะได้อะไร?

คนส่วนใหญ่คิดว่า ถ้าไม่ได้อะไร แล้วจะทำไปทำไม?
 คนอีกส่วนหนึ่งคิดว่า ทำแล้วมีความสุขก็ทำไปเถอะ!
 คนส่วนน้อยคิดว่า ทำเถอะ! ทำแล้วได้ชีวิตดีๆ มาชีวิตหนึ่ง!

กรรมที่กระทำเป็นประจำ มีผลให้คุณมีตัวตนเป็นอะไรอย่างหนึ่ง ก่อนตาย ความรู้สึกของตัวเองเป็นผู้ให้ มีผลมากกว่าการมีความสุขเป็นครั้งๆ กล่าวคือ แม้อยู่ว่างๆ ในช่วงปลายๆ ของชีวิต แล้วเกิดความสงสัยขึ้นมาว่า ตัวเองเป็นใคร เกิดมาทำไม อย่างน้อยก็ตอบถูกอยู่ในใจ รู้อยู่เฉพาะตนว่า คุณเป็นจิตวิญญาณที่มีความสว่าง ไม่ใช่มาครองร่างมนุษย์ชั่วคราวเพื่อรู้จักแต่เอาเข้าตัว กอบโกยสมบัติบ้าเข้าสู่ชีวิต หอบฟางไร่ราคาเข้าหาความตาย

ในวันใกล้ตาย ความคิดทำนอง ให้คือเสียเปรียบ รับคือได้เปรียบ หรือชื่อคือโง่ เจ้าเล่ห์คือฉลาด จะไม่อยู่ในหัวของคุณเลย เพราะสุดท้ายจะพบว่า สิ่งที่ต้องการจริงๆ คือจิตดีๆ ความทรงจำเกี่ยวกับชีวิตดีๆ เพื่อจะได้จากไปดีๆ เท่านั้น!

ความท้อเหี่ยวหรือหดหู่ใจ เป็นอาการที่จิตขาดความสดชื่น แม้มีแรงกาย แต่ก็เหมือนหมดแรงใจจะทำอะไร

การหมดแรงใจทั้งที่ยังมีแรงกาย เป็นหนึ่งในตัวอย่างที่แสดงว่า

ใจเป็นไทใจเป็นประธาน

เมื่อไม่มีใจอย่างเดียว ความรักหรือความสัมพันธ์ใดๆ ก็ไปไม่รอด กิจกรรมงานใดๆ ก็สำเร็จลุล่วงไม่ได้ หรือแม้กระทั่งชีวิตทั้งชีวิตก็อยู่ไม่ไหว

ความท้อเหี่ยวหรือหดหู่ใจอาจปรากฏในหลายรูปแบบ ความน้อยใจก็ใช่ ความเบื่อหน่ายก็ใช่ ความมกวนคิดไม่ดีก็ใช่ ความอ่อนล้าจากการต้องทนอดกลั้นก็ใช่ ความทรมานสุดบรรยายจากความรู้สึกผิดก็ใช่

แต่ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบไหนของความท้อเหี่ยว จะมีอยู่ที่เพียงแค่อสองระดับใหญ่ๆ คือ

๑) ท้อเหี่ยวจนจมอยู่กับความคิดว่า ‘ไม่มีทางแก้’

ความท้อเหี่ยวขั้นนี้ มักให้ความรู้สึกเหมือนมือเท้าถูกล็อกตาย ไม่อยากมีแก้จิตแก้ใจยับเขยื้อนไปไหน นึกว่าเหยี่ยวอายุอย่างไรก็ไม่หาย เพื่อแก้ทาง ให้คิดว่าหนามยอกต้องเอาหนามบ่ง ในเมื่อกายมันไม่อยากยับ ก็ออกกำลังกายให้เกิดการขยับสุดฤทธิ์ไปเลย โดยตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน ทุกครั้งที่ออกกำลังกายว่า คุณจะ ‘ออกกำลังเพื่อทำลายความคิดแย่ๆ ให้ได้’ เมื่อถึงไว้เช่นนั้น ยิ่งเคลื่อนไหว ยิ่งกระปรี้กระเปร่า คุณก็จะยิ่งเห็นความคิดความเชื่อแย่ๆ ละลายหาย เหมือนเคาะสนิมที่เกรอะกรังหนาเตอะ หลุดร่วงเป็นกระบิๆ เห็นจะจะทันตาทันใจ!

๒

ห่อเหี่ยวแบบยังคิดอยู่ว่า ‘น่าจะทำอะไรให้ดีขึ้นได้’

ห่อเหี่ยวแบบนี้ แคล่ฝึกหายใจให้สดชื่นก็พอ วิธีหายใจให้สดชื่น คุณต้องฝึก ‘หายใจสองครั้ง’

ครั้งแรก หายใจยาวอย่างค่อยเป็นค่อยไป ด้วยความระลึกลงถึงความจริงที่ว่า ลมหายใจคือความสดชื่นกายสดชื่นใจ จากนั้นให้พักเงียบๆ รอต่อต่อไปว่าจะเกิดอะไรขึ้นอีก

ครั้งที่สอง หายใจเพื่อสังเกตว่า ลมที่สองสดชื่นมากขึ้นหรือน้อยลงกว่าลมแรก ปลดปล่อยลมเข้ามาตามธรรมชาติ อย่าเร่งรีบ อย่าฝืนบังคับ แล้วสำรวจความรู้สึกตามที่มันเป็น ไม่หวังว่าจะรักษาหรือเพิ่มความสดชื่นใดๆทั้งสิ้น

ไม่ว่าความสดชื่นซึ่งปรากฏในลมหายใจที่สอง จะเท่าเดิม จะมากขึ้น หรือจะน้อยลง คุณจะพบสิ่งหนึ่ง คือ จิตใจกลับฟื้นฟูสติ ความห่อเหี่ยวน้อยลงอย่างน่าประหลาดใจ นั่นเพราะจิตเปลี่ยนจากอาการจมอยู่กับความห่อเหี่ยว มาเป็น ‘เห็นความไม่เที่ยงของความสดชื่น’ แทน ซึ่งให้ความรู้สึกดี ทำนองเดียวกับรู้สึกได้ว่า ตัวเองหล่อหรือสวยน้อยลง ไม่ใช่เหงาเกลียดชีวิตชั่วเห่ชวนเมิน หรือทำนองเดียวกับรู้สึกได้ว่า ร่ำรวยน้อยลง ไม่ใช่ยากจนจนขั้นแค่นกินจะรับ

เมื่อฝึก ‘หายใจสองครั้ง’ ให้ได้ทุกครั้งทีห่อเหี่ยว จะเหมือนคุณมีกำลังวิเศษหนุนหลัง จะตกแล้วไม่ตกจริง จะเหี่ยวแล้วไม่เหี่ยวจริง ทั้งๆที่ไม่ได้ทำอะไรเพิ่มเติมมากมาย นี่คือหลักฐานยืนยันว่า ความห่อเหี่ยวครอบงำคุณไม่ได้หรอก ถ้าคุณไม่ก้มหน้าก้มตาปล่อยให้มันครอบงำ!

ความซิมเคร้าเป็นบทลงโทษ สำหรับคนที่เอาช่วงสมองดีที่สุดในชีวิตของวัน ไปใช้ในการคิดเรื่องแย่ที่สุดในชีวิต!

มนุษย์ทุกคนตื่นเข้ามากับการ ‘เปิดสมองใหม่’ ธรรมชาติของการหลับนอน ช่วยรีเซ็ตอะไรๆที่อยู่เหยิงให้กลับเข้าที่เข้าทาง ถึงแม้จะยังรู้สึกหนักๆ เพราะยังมีเรื่องค้างคาใจ อย่างไรก็ตามก็เป็นจังหวะที่ปลอดภัยที่สุดเท่าที่จะมีได้ในวันหนึ่งๆ

ถ้าเอาสมองไปคิดเรื่องดีๆได้ ชีวิตวันนั้นก็ดีได้ หรืออย่างน้อยก็ดีกว่าเมื่อวานได้

วิธีง่าย ๆ ที่จะป้องกันตัวจากโรคซิมเคร้า คือ ตั้งใจไว้ล่วงหน้าว่า ถึงเวลาตื่นเช้า ก่อนลืมตาขึ้นมา จะให้มีความคิดเกี่ยวกับเรื่องใดบรรจุอยู่ในหัว เช่น จะนึกถึงวิธีแก้ปัญหาที่ติดค้าง จะนึกถึงท่ากายบริหาร หรือจะนึกถึงลมหายใจยาวๆ อะไรก็ได้ที่ไม่ใช่ความว่างเปล่าในหัว ที่ตั้งคุณจมลงสู่ห้วงน้ำแห่งความหดหู่

ถ้าเตรียมไว้ล่วงหน้า คุณจะพบว่า มีเรื่องที่เตรียมไว้ ปรากฏขึ้นในหัวจริงๆ ราวกับหุ่นยนต์ที่ถูกโปรแกรมไว้ก่อน และพิเศษไปกว่านั้น คือ คุณกำหนดรายละเอียดล่วงหน้าไว้อย่างไร ร่างกายและจิตใจก็จะตอบสนองให้แบบสั่งได้เสียด้วย

ยกตัวอย่างเช่น คิดไว้ล่วงหน้าก่อนนอนว่า จะตื่นขึ้นพร้อมกับการหายใจทั่วท้อง สายลมยืดยาว มีความสุขสดชื่น พอรู้สึกตัวขึ้นมา ร่างกายจะผ่อนคลาย ขยายหน้าท้อง รับสายลมยาว นิ่มนวล สบายไปทั่วตัว ราวกับยืนสูดอากาศบริสุทธิ์อยู่บนยอดเขาสูง

วันแรกๆอาจสุขนิดหน่อย แต่ยิ่งร่างกายและจิตใจตอบสนองเป็นอัตโนมัติมากขึ้นเท่าไร วันต่อๆมาจะยิ่งสุขเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งนานไป

คุณจะไม่อยากตื่นขึ้นมาพบกับความสดชื่น แทนการกลัวจะต้องตื่นขึ้นมาพบกับความห่อเหี่ยวหรือโลกมืดหม่นดังเคย

ขอให้คิดว่า เช้าวันใหม่ คือโอกาสรับพลังใหม่ๆ คุณจะพบว่านี่ไม่ใช่แค่ความเชื่อ แต่เป็นของจริง จับต้องได้ สละสลวยได้เรื่อยๆ

เมื่อตื่นขึ้นมาพบกับลมหายใจสดชื่นได้ทุกวัน คุณจะย้อนกลับมาเห็นว่าความหดหู่ห่อเหี่ยวนั้น เกิดจาก ‘โรคมโนผิต’ เอาแต่คิดถึงแง่ลบ แง่ร้าย แต่เช้า พอสลบซัว เปลี่ยนทุกเช้าให้เป็นพลังบวก ก็จะมีกำลังใจเข้มแข็งได้ อีกเหมือนคนกำลังจะไปเที่ยวสวนสนุก แทนความอยากแพบพูปเหมือนคนกำลังจะต้องนอนตายก็ไม่ปาน!

คนเข้มแข็ง จะมองว่า การห้ามใจจากการทำผิด เป็นชีวิตที่เข้มแข็ง น่าภูมิใจ

คนอ่อนแอ จะมองว่า การต้องทนอดกลั้นต่อแรงยั่วของกิเลส เป็นชีวิตที่น่าสงสาร น่าทรมาณใจ

ความรู้สึกสสารตัวเอง มักกลายเป็นข้ออ้างอันชอบธรรมสำหรับคนอ่อนแอ ให้ประพฤติดี ด้วยความคิดว่าช่วยไม่ได้ จะเป็นยังไงก็ช่างหัวมัน

ต่อเมื่อฝึกที่จะเปลี่ยนมุมมอง รู้จักภูมิใจในความสามารถเอาชนะตัวเอง รู้สึกถึงความเข้มแข็งที่เพิ่มขึ้น หลังผ่านด่านกิเลสสำเร็จในแต่ละครั้ง คุณจะเลิกสสารตัวเอง เห็นตัวเองน่านับถือพอจะขีดหน้ามองเงาในกระจก เพื่อเห็นคนชนะที่มาแทนที่แพ้ในวันก่อนๆ ได้

อย่ามองหาทางลัด อย่าหลงนึกว่าความอ่อนแอเป็นจุดอ่อนที่มีวิชาวิเศษฟันใส่ที่เดียวหาย ไม่มีอุบายใด ๆ บนดลให้คนอ่อนแอกลายเป็นคนเข้มแข็งชั่วข้ามคืน เปรียบเหมือนคนกล้ามเนื้อเหลวอยากมีกล้ามเนื้อที่แข็ง ต้องไม่ใช้นั่งพนมมือขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ท่านช่วย คุณต้องค่อย ๆ ออกแรง ค่อย ๆ คิดถึงภาพสุดท้าย ตั้งเป้าหมายว่าจะกลายเป็นคนเข้มแข็งให้ได้

คนอ่อนแอจะรำคาญตัวเอง แล้วก็เสียความนับถือตัวเองกันทั้งนั้น ภาพความเป็นคนเข้มแข็งย่อมน่าอิจฉา และน่ากลับมาซึ่งศักดิ์ศรีที่น่านับถือของตัวเอง ภาพความเป็นคนเข้มแข็ง จึงเป็นเป้าหมายที่มีพลังมากพอจะชวนให้คุณยอมอดกลั้นกับอะไรก็ตามที่เคยอดกลั้นได้ยาก หรืออดกลั้นไม่ได้ เพราะแค่อดกลั้นได้ครั้งสองครั้ง ภาพนั้นก็จะเป็นมโนภาพของจริงในตน แบบไม่ต้องเค้นจินตนาการกันแล้ว!

ตอนอยู่ในอารมณ์เบื่อโลก คุณจะแยกแยะไม่ออกว่า อะไรน่าเบื่อหน่าย อะไรน่าเบื่อมาก เพราะมองอะไรข้างนอกก็น่าเบื่อเหมือนกันไปหมด แทบไม่มีสิ่งใดกระตุ้นให้คิดค้นกระตือรือร้นขึ้นมาได้เลย

แท้จริงแล้ว อาการเบื่อโลก เป็นเพียงความเบื่อที่แน่นหนา เข้มข้น จนกระทั่งบีบความรู้สึกให้จมทุกข้ออยู่กับภายใน ไม่ยอมให้จิตผยองตัวออกไปรับความสุขจากสิ่งกระทบใดๆได้

อันที่จริงแล้ว คุณสามารถสำรวจตัวเองได้ว่า อาการเบื่อโลกมีอยู่สองแบบ คือ

เบื่อโลกที่จำเจ แล้วอยากได้โลกใหม่ที่สดใสแหวกแนวกว่าเดิม แตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง

เบื่อแบบนี้ อยากจะหลุดพ้นจากความเบื่อได้แบบยั่งยืน เพราะเมื่อได้อะไรหรือหาแปลกใหม่มา ในที่สุดมันก็ต้องเก่าแก่ลง ซ้ำร้าย ถ้าเบื่อความจำเจอยู่ แนวโน้มคือคุณอยู่ภายใต้ปัจจัยให้ต้องจำเจอย่างนั้นอยู่แล้ว อยากจะขยับเคลื่อนไหวหรือตื่นหนีไปทางอื่นได้รอด

ยกตัวอย่าง ถ้าความเบื่อจุกอกจุดชนวนขึ้นมาจากความเบื่องาน คนส่วนใหญ่จะรอให้งานมันสนุกขึ้นมาเอง เกียจคร้านเกินกว่าจะพยายามทำความเข้าใจกับงานบ้าง เช่น คิดว่าจะทำงานเสร็จให้เร็วขึ้นสองเท่า หรือไปเรียนรู้สิ่งอื่นที่อยากเรียนเพื่อนำมาประยุกต์กับงาน หรือฝึกทำส่วนของงานที่เคยต้องพึ่งพาคนอื่น อะไรที่แปลกใหม่จะสามารถเปลี่ยนโหมดสมองได้จริง สดชื่นขึ้นได้จริง แต่แม้รู้เช่นนั้น คนส่วนใหญ่ก็เคยชินกับนิสัยติดตัวที่ยากจะแก้อยู่ดี

เบื่อโลกภายนอกอันเป็นเท็จ แล้วอยากหันมาสนใจโลกภายในอันเป็นจริง

ที่ว่าโลกภายนอกเป็นเท็จ ไม่ได้หมายความว่าเฉพาะความโกหก ปลิ้นปล้อนจอมปลอมของผู้คน แต่เหมารวมถึง ‘โลกความจริง’ ทั้งใบ ที่ใครๆเห็นว่าจับต้องได้ และคุณนึกว่ามันมีความแน่นอน แท้จริงแล้ว หากพิจารณาดูจะรู้ว่า สิ่งใดกำลังปรากฏอยู่ท่าไหน ในที่สุดจะต้องเปลี่ยนไปเป็นทำนองทั้งหมดทั้งสิ้น

ก็สิ่งหนึ่งสิ่งใดต้องเลอะเลือนไปเป็นธรรมดา แล้วเราจะยึดถือสิ่งใดว่าเป็นจริงได้เล่า? ถ้าสิ่งใดเป็นจริง สิ่งนั้นต้องไม่เคลื่อน ไม่แปร่งไปราวกับภาพลวงตาใช่ไหม?

หากเบื่อโลกภายนอกอันเป็นเท็จ คุณมีสิทธิ์หลุดพ้นจากความเบื่อได้จริง เพราะเมื่อเลิกใส่ใจความไม่เที่ยงภายนอกอันไร้แก่นสาร หันมาใส่ใจความไม่เที่ยงอันเป็นภายในอยู่ คุณจะได้แก่นสารบางอย่างในทันที เช่น แม้แต่ความเบื่อกำลังอัดแน่นอยู่ในตัว ก็แน่นไม่เท่าเดิมในแต่ละลมหายใจที่ผ่านไป พอเห็นเช่นนี้ จิตก็รู้ว่าความเบื่อเป็นเพียงพยับแดด ลวงใจ ไม่ได้เป็นของจริงที่ยั่งยืนอะไรเลย จิตจึงเลิกยึดอารมณ์เบื่อ เลิกทุกข์ทรมานกับความเบื่อ เหมือนคนที่ตื่นจากหลับแล้วคลายมือออกจากท่ากำลังลวงตาในฝันเสียได้ง่ายๆ!

แต่ทุกคนมีความผิด ที่ย้อนคิดแล้วเสียดแทงแสงใจ ตอนทำลงไป ไม่รู้ว่ามันผิด ตอนย้อนคิดถึงรู้สึกที่น่าอาย คล้ายสะกิดแผลที่ซุกไว้ให้ปวดแสบปวดร้อนขึ้นมาอีก ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปนานเท่าใด คิดก็ทึทึเป็นทุกข์ อยากย้อนกลับไปแก้ก็ย้อนไม่ได้แล้ว คนอื่นได้ยินไปแล้ว หรือใครๆ ก็เห็นหมดแล้ว หรืออย่างน้อยก็รู้อยู่แก่ใจคนเดียวแล้วที่เราทำ

เรื่องบางเรื่อง อาจเกิดขึ้นในวัยเด็ก แต่ถ้าทำให้รู้สึกผิดแรงๆ หรือ อับอายขายหน้ามากๆ คุณจะไม่มีลืม แม้เวลาผ่านไป อายุมากขึ้นเพียงใด ก็ตาม ยิ่งความทรงจำแจ่มชัด ก็ยิ่งเหมือนเกิดขึ้นหยกๆนี่เอง

ความทุกข์ไม่มีวัย ไม่มีวุฒิภาวะ ไม่มีหน้าตา มีแต่ระดับความแรงมากพอจะทำให้ฝังใจหรือไม่!

เมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งกระตุ้นให้นึกถึงเรื่องเก่าๆ แล้วเกิดความทุกข์ ร้อน กระสับกระส่าย รู้สึกผิด หรือเหมือนตัวตลก อับอายขึ้นมาราวกับเรื่องเพิ่งเกิดเมื่อครู่ ขอให้ทราบว่ นั่นคือ ‘ปม’ ที่ไม่มีทางแกะออก

มีทางเดียวคือคุณต้องใช้ประโยชน์จากมัน!

ให้ตั้งหลักจากการพินิจดูว่า ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือบาปผิดหนึ่งๆนั้น ยืนพื้นอยู่บนจิตใจหรืออารมณ์ประมาณไหน ยกตัวอย่างเช่น อารมณ์ศึคคะนองอยากกลั่นแกล้ง อารมณ์เจ็บใจอยากเอาคืน อารมณ์อยากอวดบ้ากล้าเด่นดัง อารมณ์เห็นแก่ตัวอยากหลอกลวง อารมณ์อยากเผยใจ อารมณ์เพศที่อดไม่ได้ อารมณ์หิวเงินจนหน้ามืด อารมณ์ปล่อยใจอยากเพื่อพาล่ามพูดไม่คิด หรือเป็นอารมณ์ปกติดี ๆ อยู่ที่นี่ แต่ด้วยความไม่รู้ว่าพูดบางคำแล้วจะเข้าใจผิดกันใหญ่โต เป็นต้น

เมื่อเห็นอารมณ์อันเป็น **รากฐานของกรรม** ชัดๆแล้ว ก็ให้พิจารณาต่อไปว่า อารมณ์แบบนั้นๆ ยังคงมีอยู่ในเราไหมในวันนี้?

ตอบให้ตรง ตอบให้ชัด ถ้ามีก็ตอบตัวเองว่ามี เพื่อให้เกิดวุบความรู้สึกว่า ตัวเดิมที่เคยผิด เคยน่าอาย มันยังคงอยู่ และอาจแผลงฤทธิ์ เพิ่มเรื่องผิด เพิ่มความน่าอายขึ้นมาอีกเมื่อไหร่ก็ได้ ที่ตรงนั้น คุณจะม่แก้ไข คิดแก้ คิดเปลี่ยน คิดต่อสู้ คิดต้านทานกับอารมณ์นั้นๆ แล้วรู้สึกดีที่ตัวเองจะไม่เข้าฝักเข้าฝ้ายกับอารมณ์น่าละอาย ไม่ปล่อยให้เป็นเลี่ยนหนามเสียดแทงใจกันอีกต่อไป

แต่ถ้าตัวเดิมที่เคยผิด เคยน่าอาย มันหายไปแล้ว คือ อารมณ์แบบนั้นไม่หลงเหลือ ไม่มีผิด ไม่มีพลาด ไม่มีพลั้ง ไม่มีแผลเช่นนั้นอีกแล้ว ก็ให้บอกตัวเองดังๆว่า “เป็นคนละตัวกันแล้ว! ไม่ใช่แบบนั้นแล้ว!”

คุณจะได้เกิดวุบความรู้สึกว่าอารมณ์เดิม เป็นเพียงตัวตนที่หายไป จะเหลือก็แต่ความทรงจำที่ยังเตือนอยู่ ทว่าความทรงจำดังกล่าว ก็ไม่ใช่ ‘กรรมใหม่’ อีกต่อไปแล้ว จึงไม่ใช่เรื่องต้องนำรู้สึกผิดหรือรู้สึกอายอีกแล้ว

เรื่องน่าอายจริง ๆ ในตอนนี้ เกิดขึ้นเฉพาะเมื่อยังคงเดินหน้าก่อกรรมใหม่ ไม่ต่างไปจากเดิม ไม่รู้จักคิดอะไรเพิ่มเติมเลยเท่านั้น!

การหลงรักทางเน็ตเกิดขึ้นได้อย่างไร ทำไมคุยกับบางคนรู้สึกดีกว่าคนที่คบกันแบบเจอตัวจริงเสียอีก?

ที่เป็นเช่นนั้น เพราะการคุยทางเน็ต กระตุ้นให้ใช้จินตนาการ ส่วนการคุยแบบเห็นหน้า กระตุ้นให้อยู่กับความจริง!

จินตนาการเป็นความอบอุ่นใจที่สมบูรณ์แบบ

จินตนาการไม่มีอันจบหรือยอมไป

จินตนาการไม่มีเสียงตะคอกกระคายไส้ต

จินตนาการไม่มีกลิ่นตัวกับกลิ่นปาก

จินตนาการไม่มีอะไรก็ตามที่คุณไม่ชอบ เพราะใจคุณครองสิ่งที่ไม่ชอบออกไปหมดแล้ว

จะคุยกับใครก็ตาม ขอเพียงเขาหรือเธอจุดอารมณ์อยากพูดคุยให้ กับคุณ ยิ่งคุยบ่อย ยิ่งคุยนาน คุณจะยิ่งถูกดูดเข้าไปอยู่ในโลกจินตนาการมากขึ้นเท่านั้น **ต่อให้ไม่เคยเห็นหน้า ก็ารู้สึกเหมือนเห็นหน้าแล้ว เพราะจินตนาการที่เข้มข้นพอ ได้ช่วยวาดภาพใบหน้าเขาหรือเธอ ให้เด่นชัดขึ้นมาในใจคุณแล้ว**

เบื้องหลังคำพูดที่ก่อให้เกิดจินตนาการ คือบุคคลจริง ๆ ฉะนั้น ไม่ว่าจะจินตนาการจะก่อให้เกิดสุขหรือเกิดทุกข์เพียงใด คุณจะทักท้วงว่านั่นเป็นสุข เป็นทุกข์จริง ๆ จัง ๆ เสมอ แม้จะถูกหลอก ปลอ่ยให้หลงสร้างจินตนาการ อยู่คนเดียวก็ไม่รู้ตัว หรือไม่อยากเฉลียวคิดให้ทัน

ตัวอย่างที่มีมานานและจะมีไปตลอดก็เช่น ถ้าไม่เคยพบตัวจริง ก็เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายหารูปใครมาหลอก หรือบางทีก็บอกว่า ใช้รหัสยี่ห้อหรู เล่นหุ้นได้ปีละหลายล้าน ชอบอะไรอย่างนั้น ทำงานอย่างนี้ ทั้งที่ตัวจริง

ไม่ได้ใกล้เคียงกับที่โฆษณาไว้เลยแม้แต่น้อย

แต่ฝ่ายถูกหลอกเมื่อหลงเชื่อไปแล้ว ก็ารู้สึกว่า เขาเป็นอย่างนั้น เธอเป็นอย่างนี้แน่นอน!

บางทีขนาดเขาหรือเธอไม่บอกอะไร ถ้าคุณอยากมโนเสียอย่าง แค่อาศัยร่องรอยจากการสนทนาบางคำ คุณก็อาจเข้าใจผิดไปเองว่า เขาหรือเธอเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ต่อให้เขาหรือเธอแก้ว่าไม่ใช่ ความยึดมั่นในจินตนาการก็มีสิทธิ์ทำให้คุณยังยึดมั่นความเชื่อของตนอยู่ดี

การหลงรักทางเน็ตเป็นหลักฐานได้ว่า หลายครั้งเจ้าตัวไม่ต้องทำอะไร จินตนาการของคุณจัดการให้เองหมด

หลายคนได้บทเรียนจากจินตนาการ ผ่านการเผชิญหน้าความจริง แต่หลายคนก็ติดหลง วนเวียนอยู่กับความฝันไปเรื่อย ๆ แล้วอยากหนีหายจากโลกความจริงไปเลย อันนี้เป็นเหตุให้เกิดความหักเหในทางลาดลงต่ำเสียมากกว่าจะไต่ขึ้นสูง เช่น นำไปสู่โรคติดเน็ตแบบถอนตัวไม่ขึ้นบ้าง นำไปสู่โรคกลัวสังคม เกรงการเผชิญหน้าความจริงบ้าง หรือกระทั่งโรคทนความจริงไม่ได้ อยากฆ่าตัวตายหวังสวรรค์บ้าง

ระหว่างโดนคนหลอก กับโดนจินตนาการของตัวเองหลอก การโดนจินตนาการของตัวเองหลอกน่ากลัวกว่า เพราะพอรู้ตัวว่าโดนใครหลอก คุณจะเลิกไว้ใจเขาทันที ขณะที่ถ้าโดนจินตนาการตัวเองหลอก คุณก็ยังคงรู้สึกอบอุ่นใจกับมันอยู่

เพื่อจะ ‘หายป่วย’ จากโรคมโนเกินจริง คุณจำเป็นต้องเห็นให้ชัด ทั้งคุณและโทษของจินตนาการ

ถ้าไม่จินตนาการเลย มนุษย์จะต้องติดอยู่แต่กับความจริงอันแห้งแล้ง การมีจินตนาการบ้าง อย่างรู้อยู่ที่นั่นเป็นจินตนาการ นับเป็นการหลบหนีชั่วคราวที่ช่วยให้จิตใจผ่อนคลายลงจากอาการหิวโหยได้

แต่ถ้าจินตนาการจริงจังเกินไป หลงเชื่อว่าทุกสิ่งที่คุณคิด ทุกสิ่งที่คุณรู้สึก คือความจริงอันเป็นอันมีได้ อันนั้นอันตรายแล้ว เป็นโทษแล้ว ต้องแก้เกมกันใหม่แล้ว

เมื่อจะปักใจเชื่อมโนภาพอันใด ที่ยังปราศจากความจริงจับต้องได้ มารองรับ ให้เรารู้ตัว ณ บัดนั้นว่า เป็นอาการที่จิตซูดหลุมดักตัวเอง เพียงแค่รู้สึกให้ทัน และกระซิบกับตนว่า ‘นี่กับดัก’ ก็จะไม่เกิดอาการถลำลึกลงไปเต็มที่แล้ว

การไม่ถลำตัวจมมิด ช่วยให้มีสติรองรับจินตนาการอยู่ตลอดเวลา ถ้า ‘รู้ความจริงทั้งหมด’ แล้วสมจินตนาการ ก็น่าดีใจสมตัว แต่ถ้าต้องผิดหวัง ไม่สมกับที่จินตนาการไว้ ก็จะไม่ใช้ความผิดหวังที่แรงขนาดบาดเจ็บอะไรได้เลย!

อาการของคนอกหัก คือ รู้สึกผิดหวังจากความรัก หรือรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง หรืออีกทีก็รู้สึกเสียหน้า ไม่มีค่าให้เขาหรือเธอเห็นหัว

ไม่ว่าจะจาะไนได้ว่าใครผิดใครถูกแค่ไหน เทียวไปพึ่งเทศน์สักกี่วัด เข้าใจชัดเจนว่าควรแยกทางกันเพราะเหตุใด ใจก็ไม่เล็กเจ็บ ไม่รู้สึกว่าอกที่หักจะกลับประสานเข้าที่เมื่อใด ขอเพียงยังจ่อใจคิดถึงคนรักเก่าอยู่ไม่เลิกเท่านั้น

สรุปคือ จะแก้อาการอกหัก ง่ายนิดเดียว ก็แค่เลิกคิดถึงเขาหรือเธอให้ได้เท่านั้น!

เทคนิคของแต่ละคนต่างกัน บางคนก็ไปเที่ยว บางคนก็บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ บางคนก็นั่งสมาธิดูลมหายใจ ฟังดูมีแนวอุบายร้อยแปดให้เลือกใช้

แต่ปัญหาจริงๆคือ ถ้าใจยังอยากคิด ไม่อยากจะลืม และอยาก **จะเปรียบเทียบกับตัวเองกับอีกคน** อุบายโลกหรืออุบายธรรมข้อไหนก็ไม่ได้ช่วยจริงหรอก เพราะใจไม่ได้อยากเทียว ไม่ได้อยากบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ไม่ได้อยากรู้ลมหายใจ ความอยากที่แท้จริงคืออยากเอาเขาหรือเธอกลับมา หรือไม่ก็เสกบึงเดียวให้เขาหรือเธอหายไปจากใจชั่วคราว โดยไม่ต้องเพียรพยายามใดๆ

คุณจำเป็นต้องมีงานบางอย่างที่ ‘เต็มใจคิด’ และ ‘เต็มใจทำ’ อย่างสุดตัวอยู่ก่อน หรือถ้าไม่เคยมีก็ต้องหาให้เจอ จะเป็นกีฬา ดนตรี หรือสวนมนต์นั่งสมาธิก็ตาม อย่าคาดหวังว่าจะมีอุบายใดๆปัดเป่าความเจ็บปวด หรือเข้ามาระงับความคิดถึงได้แบบเฉียบพลัน เพราะคำปลอบและอุบายทั้งโลกช่วยได้แค่ชั่วคราว ระยะเวลาต้องมีเรื่องน่าติดใจอื่นมาคานอำนาจ แย่งพื้นที่ความคิดความจำกันกับคนที่ผ่านไปเพียงตัว แต่ทั้งเหตุการณ์ไม่รู้ลืมฝากไว้ที่กลางใจคุณ ไม่ยอมเอาติดตัวไปด้วย!

ฉลาดทางจิต



ตอนใกล้ตาย
ทุกคนจะรู้ว่าถ้าฉลาดจริง
ต้องเอาตัวรอดได้
อบอุ้มใจอยู่กับความเป็นตัวเองได้
ด้วยความสงบสบาย สว่างเย็น
โปร่งโล่งไปถึงไหนๆ

ไม่มีใครฉลาดขึ้นเองเพราะใกล้ตาย
ความโง่ทางจิตที่สั่งสมมาทั้งชีวิต
ทำให้คนทั้งโลกกลัวตายกันหมด
จะเว้นไว้ก็แต่คนที่ยังมีชีวิตอยู่
ยังมีสตินานพอจะสั่งสมความรู้
รู้ทางสร้างแสงสว่างให้แก่จิต
รู้ทางเห็นความจริงที่ซ้อนๆกันเป็นภาพลวงตา
กระทั่งรู้จักตัวเองต่างไปจากเดิม
เห็นชัดว่าตนไม่ใช่ก้อนอวดตาเดี๋ยวนั้น
แต่ที่แท้คือชิ้นส่วนอนัตตาเป็นชั้นๆ
ประชุมกันไม่นาน
อย่างไรก็ต้องแยกย้ายหายสูญ
นั่นเอง! ความฉลาดจริงจึงเริ่มปรากฏ!

เริ่มต้นชีวิตมา ทุกคนเฝ้าทางความคิดเท่ากันหมด ทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีคิด ทั้งจากผู้เลี้ยงดู และจากประสบการณ์ของตนเอง จึงค่อยคิดอ่านได้ฉลาดขึ้นเรื่อยๆ

จะฉลาดทางความคิด ต้องฝึกคิดแก้ปัญหาบ่อยๆ ต้องฝึกคิดหาทางเอาสิ่งที่ต้องการมาให้ได้ ต้องฝึกคิดล่วงหน้าเป็นขั้นๆ ต้องฝึกคิดเป็นระบบระเบียบอย่างมีเป้าหมาย

อย่างไรก็ตาม คนคิดอย่างฉลาด อาจแก้ปัญหาตัวเลขได้ แต่แก้ปัญหาทางอารมณ์ไม่ไหว หลายคนแก้ปัญหาที่ทำงานเสร็จ พอลงบ้านทะเลาะตบตีกับคู่ครองไม่เสร็จก็มี

ความจริงก็คือ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ มักได้ดีมีสุข มีหน้ามีตาตลอดจนฐานะและตำแหน่งเหนือกว่าคนที่มีความฉลาดทางการคิดทำเดี๋ยวนะ

จะฉลาดทางอารมณ์ ต้องฝึกคิดให้เป็นบวกบ่อยๆ ต้องฝึกคิดหาข้อดีจากสถานการณ์เสียหายนี่ให้ได้ ต้องฝึกคิดวางแผนเกี่ยวกับอนาคตที่ดีขึ้น ต้องฝึกคิดพักผ่อนหรือท่องเที่ยวได้ถูกเวลา

อย่างไรก็ตาม คนฉลาดทางอารมณ์ อาจมีความสุขอย่างเห็นได้ แต่ยังไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์ที่มองไม่เห็น โดยเฉพาะทุกข์อันเป็นผลจากความไม่รู้ทุกข์อันแฝงอยู่ในสากลจักรวาลอันกว้างใหญ่มหึมา

ความจริงก็คือ คนที่มีความฉลาดทางจิต ย่อมพ้นทุกข์พ้นร้อน ไร้ใบหน้าโสภณเศร้า ตลอดจนทำลายรากฐานของความเดือดร้อนได้ในที่สุด จึงรู้จักรสสุขที่เหนือกว่าคนฉลาดทางอารมณ์ ยากที่จะประมาณว่าเท่าใด

จะฉลาดทางจิต ต้องฝึกรู้ให้ตรงจริงบ่อยๆ ต้องฝึกรู้ว่าทั้งเรื่องดีเรื่องร้ายต่างก็ต้องหายไปเท่ากัน ต้องฝึกรู้ว่าอดีตและอนาคตไม่ได้

มีราคาอันใด ต้องฝึกรู้ว่าไม่มีเป้าหมายใดเกินความพ้นจากหล่มทุกข์

ความฉลาดทางจิต ไม่ได้เริ่มจากการรู้รอบตอบได้เกี่ยวกับเรื่องนอกตัว แต่ตั้งต้นจากการ ‘รู้สึก’ ถึงความจริงในตน

คุณยังคงเห็นทุกสิ่งด้วยตาเปล่าเหมือนเดิม แต่จะเห็นตัวเองแตกต่างออกมาจาก ‘ความรู้สึกข้างใน’ เป็นหลัก เช่น แทนการรู้สึกถึง **ก้อนอึดตา** อันทึบหนักรู้สึกถึง **กระแสน้ำตา** อันโปร่งเบา เป็นต้น

ความจริงเกี่ยวกับตัวเองจากภายใน คือความจริงที่ดูเผินๆเหมือนคนอื่นก็รู้ แต่ไม่มีใครอยากรู้ให้จริง ไม่ทราบจะรู้ไปทำไม รู้แล้วไม่ได้เงิน รู้แล้วไม่ได้สนุกสนานเฮฮา

เพียงคุณรู้จริงเกี่ยวกับเรื่องข้างในอย่างถูกต้อง ก็จะทราบด้วยตนเองว่า ความฉลาดที่แท้ เหมือนการไปถึงจุดสูงสุดแล้วคืนสู่สามัญ คุณอาจยิ่งฉลาดทางความคิด ยิ่งฉลาดทางอารมณ์ ก้าวหน้าในทางโลกเช่นเดียวกับคนอื่น ต่างก็แต่ว่า จิตใจภายในไม่ต้องทนทุกข์นานา เหมือนเช่นที่คนฉลาดทางความคิดกับคนฉลาดทางอารมณ์ทั่วไปเป็น ๆ กัน!

**คนเรามากอยากมีชีวิตใหม่
ทั้งที่ปล่อยให้อะไรเรื่องเก่ารบกวน
อยากให้อะไรๆดีขึ้นกว่าเดิม
ทั้งที่ยังทำทุกอย่างเหมือนเดิม
อยากได้นั้นได้นี้เท่าคนอื่น
ทั้งที่ไม่เคยทำเท่าใครของคนอื่น**

ความอยากที่ไม่สมเหตุสมผล เกิดขึ้นได้กับทุกคน จนกว่าจะพบกับอะไรอย่างหนึ่ง ที่สามารถเอาใจใส่ และทำให้หัวใจโล่งจากเรื่องเก่าได้เดี๋ยวนี้ กับทั้งชวนให้เต็มใจฝึกทำอะไรใหม่ๆ เอาแค่ก้าวหน้ากว่าเมื่อวานนิดหนึ่ง ไม่ใช่ก้าวล้ำเกินใครไปมาก

สิ่งแปลกใหม่ที่สุด ค้นพบแล้วก่อให้เกิดความรู้สึกแปลกใหม่ที่สุด นำเอาใจใส่ ทำให้หัวใจโล่ง และนำรู้หน้าเห็นขึ้นเรื่อยๆ บางทีไม่ใช่สถานที่ ไม่ใช่ของเล่น ไม่ใช่ผู้คน

แต่เป็นจิตของคุณเอง!

ความรู้สึกทั้งหมดทั้งหลายของคุณนั่นเอง คือจิตทั้งดวง

ความรู้สึกสว่างโล่งหรือมืดทึบนั่นเอง คือความเป็นกุศลหรืออกุศลของจิต

ความรู้สึกว่านึกคิดอยู่นั่นเอง คือจิตที่รู้อยู่กับโลกภายใน

การรับรู้สิ่งกระทบทั้งหลายหูดาจมูกปากนั่นเอง คือจิตประเภท

ต่างๆที่ปฏิรูปไปตามวิธีเชื่อมต่อกับโลกภายนอก

การจะเข้ามารู้จักจิตตัวเองอย่างครอบคลุม จำเป็นต้องอาศัยสมาธิขั้นสูง ซึ่งมีน้อยคนทำได้ หรือไม่ก็วิธีสังเกต สะสมประสบการณ์รู้เห็นภายใน ระหว่างอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งใครๆก็ทำกันได้

วิธีพบจิต เข้าใจในความเป็นจิต ระหว่างอยู่ในชีวิตประจำวันนั้น เปรียบเหมือนการเก็บชิ้นส่วนจิ๊กซอว์มาต่อกันทีละหนึ่ง ทีละสอง ช่วงแรก คุณก็ยังมองไม่ออกว่าเป็นรูปเป็นร่างอย่างไร ต่อเมื่อใจเย็น ค่อยๆเก็บ ค่อยๆสะสม ค่อยๆปะติดปะต่อ ตามแนวทางที่ผู้รู้ท่านให้ไว้แล้ว

เมื่อใดที่พบจิตอันเป็นของภายใน เข้าใจชัดว่าเป็นสิ่งฝึกได้ ฝึกแล้ว เปลี่ยนชีวิตทั้งหมดได้ กับทั้งเริ่มได้โดยไม่ต้องเข้าป่าหรือออกบวช คุณจะเกิดกำลังใจ รู้สึกแปลกใหม่มากพอกับการเริ่มต้นเดี๋ยวนี้เลย!

แม้จะพูดจาสื่อสารกันด้วยปากคำ แท้จริงแล้วคุณก็อาศัยจิตเป็นพาหนะในการสื่อสารอยู่ จะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

เคยสงสัยไหมว่า บางทีคนสองคนพูดเหมือนกัน แต่ทำไมคุณฟังแล้วรู้สึกต่างกัน?

ความจริงก็คือ การอยู่ต่อหน้าใครคนหนึ่ง จิตของคุณถูกปรุงแต่งไปแล้วแบบหนึ่ง โดยหน้าตา น้ำเสียง วิธีพูด พลังในตัว ตลอดจนจนความน่าสนใจทางบุคลิกทั้งหมดของเขาคนนั้น

ตัวตนของใครบางคนอ่อนแอ เกินกว่าจะกระตุ้นให้คุณเกิดความสนใจเข้มแข็ง พอที่จะฟังชัด ๆ ตั้งแต่คำแรกจนคำสุดท้าย ขณะที่ตัวตนของใครอีกคนอาจก้าวร้าว เกินกว่าจะทำให้คุณเกิดความรู้สึกดี ๆ พอที่จะรับฟังเนื้อหาโดยปราศจากความรู้สึกต่อต้านหรือไม่ถือคติเสียก่อน

ใครบางคนแค่ปรากฏตัว ก็เหมือนคลื่นรบกวนจิตใจคุณให้ปั่นป่วน เกินกว่าจะมีสมาธิฟังจนจบโดยไม่ฟังชันไปทางอื่น ขณะที่ใครอีกคนแคื่อยืนหนึ่งให้คุณเห็น ก็เหมือนแม่พลังสงบสยบความฟุ้งซ่าน ชวนให้คุณนึกอยากจ่อใจฟังเขาพูดนาน ๆ แล้ว

นอกจากนั้น ทั้งน้ำเสียง ทั้งจังหวะจะโคน ทั้งวิธีเลือกคำ ล้วนเป็นปัจจัยปรุงแต่งจิตของคุณ ให้เกิดความพร้อมรับหรือพร้อมปฏิเสธ พร้อมจะเข้าใจกระจ่างหรือสับสน

เมื่อเริ่มเห็นภาพรวมว่า เหตุใดคนสองคนพูดเหมือนกัน แต่ใจคุณรู้สึกแตกต่างกันได้เป็นคนละเรื่อง คุณก็จะเริ่มมองย้อนมาเข้าใจได้เช่นกันว่า เหตุใดคุณพูดบางวันคนฟัง บางวันคนไม่ฟัง บางคำคนอื่นพูดแล้วรุ่ง แต่คุณพูดกลับร่วง

ทั้งหลายทั้งปวงก็เพราะ **การสื่อสาร** นั้น ไม่ได้เริ่มที่คำพูด

แต่เริ่มจากตัวคนพูด นับจาก ‘ความพร้อมทางจิต’ เป็นอันดับแรก

ถ้าคุณกำลังอยู่ในอารมณ์เย็น ๆ หนักแน่น พลังการสื่อสารจะคมชัด ไร้คลื่นรบกวน

แต่ถ้าคุณกำลังอยู่ในอารมณ์ร้อน ๆ เร่งรัด พลังการสื่อสารจะพร่ามัว เต็มไปด้วยคลื่นรบกวน

เมื่อทำไว้ในใจว่า คนเรารับแรงสะท้อนทางหูตา ตลอดจนจนกระแสทางใจ ได้มากกว่าคำพูด คุณจะอยาก ‘รู้ตัว’ มากขึ้นว่า ขณะต้องพูดนั้น กำลังพร้อมจะพูด หรือสมควรปรับจิตปรับใจให้ดีเสียก่อนพูด

เมื่อรู้ทั้งสภาพที่พร้อมและไม่พร้อม อันเป็นของภายใน นี่ก็เรียกว่าเริ่มรู้สึกถึงจิตได้ด้วยจิตแล้ว

คุณอาจทำแบบฝึกหัดในการสังเกตการสื่อสารด้วยจิต เช่น เมื่อคุยกับใครตามลำพังสองคน ให้ถามตัวเองว่า

๑ คุณนึกอยากคุยด้วย หรือไม่อยากคุยด้วย หากไม่อยากคุยด้วย ให้สันนิษฐานว่า ระหว่างจิตคุณกับจิตเขา เป็นคลื่นรบกวนกัน อาจฉายไฟฉายหนึ่งหรือทั้งสองฉาย ที่ส่งคลื่นรบกวนให้จูนกันไม่ติด ไม่พร้อมจะสื่อสารกันเต็มร้อย

๒ เมื่อพูดคุยกัน สายตาของคุณกับเขาประสานกันได้ตรง ๆ หรือไม่ หากสามารถประสานกันได้ตรง ๆ ระหว่างพูดคุยและรับฟังได้นาน ๆ แปลว่าจิตแนบเข้าหากันได้ และยิ่งถ้ารู้สึกถึงการถือคติที่ดีเป็นที่สบาย ก็ให้นับว่าคุณกับเขาคุยกันแล้วได้ช่องสื่อสารชั้นดี แต่หากสบตาตรงกันไม่ได้นาน หรือมีความอึดอัดไม่สบายระหว่างพูดคุย ก็ให้เข้าใจว่าช่องการสื่อสารทางจิตยังไม่ ‘ปรับตรง’ เข้าหากันสนิทนัก

๓ สังเกตว่าเมื่อพูดคุยนานไป คลื่นรบกวนหรืออาการจุกจิกไม่ติดในช่วงต้น ปรับระดับ ลดคลื่นรบกวน และจุกจิกได้สบายขึ้นเรื่อยๆ หรือไม่ ถ้ารู้สึกสบาย อึดอัดน้อยลง แปลว่าวิธีพูด วิธีเลือกใช้คำของทั้งสองฝ่าย ปรับแต่งจิตให้เข้าสู่ความเป็นกันเองในย่านเดียวกัน

๔ สังเกตว่าหลังจากคุยจบ คุณมีความรู้สึกดี ๆ อยากคุยต่อหรือไม่อยากคุยกับคนนี้อีกเลย และสังเกตด้วยว่า นานไปเมื่อคิดถึงบทสนทนา คุณนึกชอบหรือนึกชังเป็นหลัก หากรู้สึกดี ๆ นึกชอบใจ ก็หมายความว่าจิตของคุณเชื่อมกับเขาหรือเธอในทางดี ซึ่งอาจตรงหรือไม่ตรงกันกับความรู้สึกของฝ่ายนั้นก็ได้

๕ สังเกตว่าถ้าพบกันอีก ทั้งคุณและอีกฝ่ายมีความร่าเริง รู้สึกต่อติดง่าย พูดคุยกันอย่างเป็นกันเองทันที แปลว่าชีวิตของทั้งคุณและฝ่ายนั้นเชื่อมกันในทางที่เป็นมิตร ซึ่งจะเป็นมิตรจริงหรือมิตรปลอม อันนี้ดูจากแค่การพูดคุยครั้งสองครั้งไม่ได้ ลึกลงไปยังมีสิ่งลึกลับ อันได้แก่ความคิดที่สลับซับซ้อนแบบมนุษย์ซ่อนอยู่ จะเห็นกันจริงก็เมื่อพูดคุยไปนาน ๆ ผ่านบทสนทนาหลายข้อ หลายแง่มุม ทั้งที่ห่างไกล และทั้งที่กระทบตบกระทบท่าน หรือมีกิจกรรมร่วมกันพิสูจน์ธาตุแท้ของแต่ละคน มาช่วยให้รู้จักกันและกันจริง

เมื่อเริ่มรู้สึกถึงความเป็นจิตเขาจิตเรา คุณจะไม่มองว่านั่นเป็นแค่พลังจากคลื่นไฟฟ้าในสมอง แต่เป็นธรรมชาติอีกชนิด ที่ให้ความรู้สึกสว่างเป็นกุศลได้ หรือให้ความรู้สึกมืดเป็นอกุศลได้ และนี่ก็คือตัวอย่างง่าย ๆ ที่คุณ ‘พบจิต’ ได้ในชีวิตประจำวัน!

มองหน้าใครบางคนแล้วเห็นไม่ชัด ขณะที่มองหน้าใครอีกคนกลับเห็นคมชัดถนัดตา ไม่ใช่อุปาทาน ไม่ใช่อคติ ไม่ใช่รู้สึกไปเอง แต่เป็นประสบการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันทุกวัน

แม้คนคนเดียวกัน ต่างวันก็ต่างไป ถ้าคุณเจอตอนที่เขาแจ่มใสหน้าตาก็อาจดูแจ่มชัด ปลอดโปร่งไร้สิ่งกั้นขวางระหว่างตาคุณกับใบหน้าของเขา แต่ถ้าเจอตอนที่เขากำลังหม่นมัว หัวทึบ ยุ่งเหยิงอลหม่านจากการทำงานหนักตลอดวันที่ผ่านมา หน้าตาก็อาจดูพร่ามัว เหมือนเจอพายุบังหน้า ต้องออกแรงเพ่งตาฝ่าเข้าไปถึงจะเห็น

ที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะคลื่นสมอง คลื่นจิต คลื่นอารมณ์ของคนคนหนึ่ง มีผลกระทบกับคลื่นสมอง คลื่นจิต คลื่นอารมณ์คนอื่นได้!

หาก ‘คลื่น’ มีความเข้มข้นพอ ในทางบวก อาจปฏิรูปตัวเป็นแรงดึงดูดใจให้อยากจดจ้องนาน ๆ หรืออาจปฏิรูปตัวเป็นพลังความสงบเหนี่ยวนำให้รู้สึกสงบตาม แต่ในทางลบ อาจก่อตัวหนาแน่นเป็นคลื่นรบกวนสายตาได้ หรือกระทั่งอาจปั่นป่วนก่อแรงผลักให้อยากเหม็นหนีได้

อธิบายตามกลไกธรรมชาติของจิตได้ง่าย ๆ คือ เมื่อสิ่งใดกระทบตา สิ่งนั้นก็กระทบจิต เพราะการรู้เห็นทางตานั่นเองคือ ‘จิต’ ซึ่งถ้าก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ มีอารมณ์ทึบทึม ก็เหมือนเกิดม่านหมอกห่อหุ้มใจ พลอยทำให้สติในการรับรู้ทางตาลดลง

แต่ถ้าสิ่งใดกระทบตา กระทบจิต แล้วก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข มีอารมณ์แจ่มใส ก็เหมือนเกิดความโปร่งว่าง เกลี่ยเศษฝุ่นเศษผงในจิตของผู้เห็นออกไป พลอยทำให้สติในการรับรู้ทางตาเพิ่มขึ้น

คลื่นความคิดปั่นป่วน สับสนวุ่นวาย จับต้นชนปลายไม่ติด เกิดจากการปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน ยิ่งใครเข้าใกล้หนานขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งปล่อยฟุ้งซ่าน

ตามไปด้วยเท่านั้น

คลื่นความร้อนกระสับกระส่าย ทูรนทูราย เกิดจากความเป็นคนเจ้าโทสะ ยิ่งใครเข้าใกล้นานขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งเหมือนโกรธง่ายหายช้า หงุดหงิดตามไปด้วยเท่านั้น

อย่าแปลกใจว่า แค่ฟุ้งซ่าน เหม่อลอย คิดเรื่อยเปื่อยไร้เป้าหมาย อยากพลาบเพื่อเจ้อตามใจชอบ ซึ่งดูเผินๆเหมือนไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนอะไร ที่แท้ถือเป็นความผิดชนิดหนึ่ง ซึ่งอาจจะใหญ่กว่าที่คุณคิด เพราะโทษฐานที่ฟุ้งซ่านจัด อาจถึงขั้นไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ แม้แต่คนประเภทเดียวกัน เพราะคนฟุ้งซ่านจัดต่างก็พยายามวิ่งวนหาสติสดัง หาทางระงับความฟุ้งซ่านของตนเอง ด้วยการไปอยู่ใกล้ใครสักคนที่สงบกว่าตัวเอง ไม่ใช่ฟุ้งเท่ากันหรือมากกว่าตนเองกันทั้งนั้น!

เมื่อสังเกตและเริ่มระแคะระคายแล้วว่า

‘การสื่อสารทางจิต’ มีจริง

‘คลื่นรบกวน’ การเห็นและการได้ยินมีจริง

‘พลังความสงบ’ ที่ตรึงให้อยากพุดคุยด้วยมีจริง

‘แรงกดดัน’ ที่น่าอึดอัดชวนให้อยากเดินหนีมีจริง

รู้ประมาณนี้ ด้วยใจที่มีสติรู้ความแตกต่างอย่างไม่มีอคติ คุณก็อาจฝึกสังเกตอะไรง่าย ๆ ได้อีกมากอย่างเช่น ถ้าคุณโกรธเกลียดใคร และเขาก็โกรธเกลียดคุณพอ ๆ กัน (คือไม่ใช่รู้สึกอยู่ข้างเดียว) สิ่งต่างฝ่ายต่างรู้สึกได้ คือความเป็นขั้วมิตให้แก่กันและกัน เมื่อเจอกันจะรู้สึกมีดเท่า ๆ กัน หรือแม้กระทั่งคิดถึงกัน เป็นต้องอารมณ์เสียทันที แม้กายภายนอกจะอยู่ในอิริยาบถท่าทางปกติก็ตาม

ขอให้มองเป็นสัญลักษณ์ โดยสีดำแทนความรู้สึกเกลียด และทำตั้งการ์ดกำหมัดแทนอารมณ์อยากสู้กัน



จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหมดอารมณ์แล้ว
นี่ก็อยากญาติดีกัน และที่สำคัญ **มีเมตตาที่ใหญ่กว่าความเกลียดของ
อีกฝ่าย อีกฝ่ายจะลดการ์ดลง และจิตมีความดำน้อยลงเหลือแค่
ชุ่นมัว ไม่ถึงกับมีตมิต**



นี่เป็นประสบการณ์ตรงที่ทุกคนเคยพบมาก่อน ไม่มากก็น้อย จิต
ที่มีเมตตาจริง ใหญ่กว่าจิตที่มีความเกลียด และมีอิทธิพลบรรเทาความ
เกลียด หรือกระทั่งสลายความเกลียดของฝ่ายตรงข้ามได้ เหมือนเช่นที่
เปลวไฟเล็กกว่านี้วก้อย ทำลายความมืดรอบตัวมันได้เกือบทั่วทั้งห้อง

อารมณ์เมตตาเกิดขึ้นเมื่อใจเป็นกุศล เป็นสุขเย็น อยากรื้อแผ้ว ไม่
อยากเบียดเบียนใคร แม้กระทั่งคนที่เคยเป็นศัตรูคู่แค้น

กล่าวโดยสรุป คือ จิตของคนสองคน ถ้ามีตมิตเข้าใส่กัน จะกระตุ้น
กันและกันให้เกิดความเกลียดชัง เหมือนอยากห้าห้ากัน แต่ถ้าฝ่ายใด
ฝ่ายหนึ่งสว่างนำขึ้นมาก่อน ก็อาจสลายอารมณ์อยากห้าห้า หรือสลาย
ชั่วความเกลียดชังได้ ส่วนที่ว่าจะถาวรหรือชั่วคราว ก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจ
และยินดีของทั้งสองฝ่ายว่าอยากรักษาเมตตาให้สืบเนื่องยั่งยืนเพียงใด!

ใครก็ตามที่คุณต้องพบปะบ่อยๆ หรืออยู่อาศัยร่วมกันนานๆ คุณจะ
จะรู้สึกได้ว่ามีความผูกพันขึ้นมา ส่วนจะเป็น **โซ่ตรวน** หรือ
สายใย ก็ขึ้นอยู่กับว่าอาการพันผูกด้วยใจนั้น ให้ความทรนทานหรือ
รีนทรนเป็นหลัก



เมื่อมองความผูกพันเป็นโซ่ตรวนหรือสายใย คุณจะเห็นจาก
ประสบการณ์ตรงว่า **โซ่ตรวนอาจแปรเป็นสายใย และสายใยก็อาจ
แปรเป็นโซ่ตรวน สลับกันไปสลับกันมา ขึ้นอยู่กับจังหวะความ
สัมพันธ์ว่าอยู่ในช่วงดีหรือร้าย**

ตอนคุณอึดอั้น เคียดแค้น อยากรด่า หรืออยากตัดพ้อคนสนิทอย่าง
รุนแรง ไม่ว่าตัวจะอยู่ใกล้หรือไกล ความผูกพันอันเหนียวแน่นที่สั่งสมมา
นาน จะให้ความรู้สึกราวกับประจัญหน้ากันชัดๆ และคุณเป็นฝ่ายเริ่ม
กระตุกโซ่ตรวนก่อน

ด้วยความคับแคบของใจที่เคียดแค้น คุณจะไม่ทราบเลยว่า การเป็นฝ่ายเริ่มกระตุกโซ่ของคุณนั้น มีผลกับอีกฝ่ายอย่างไรบ้าง เหมือนอยู่ในความมืด ท่ามกลางหมอกลงหนัก ไม่เปิดให้เห็นทัศนวิสัยใดๆ มากไปกว่าความรู้สึกคับแคบและอุดอู้ของตัวเอง

ต่อเมื่อวันดีคืนดี คุณอยู่ของคุณเฉยๆ แล้วเกิดประสบการณ์ทางความรู้สึก ราวกับถูกจิกหัว กระชากให้คิดถึงอีกฝ่ายแบบมืดๆ ร้อนๆ ต้องหงุดหงิดงุ่นง่าน หรืออีกทีก็หลับฝันเห็นอีกฝ่ายมายืนพรึงพรุคำสบถใส่แบบสาดเสียดเสียด เมื่อนั้น คุณจึงพอจะนึกออกว่า ถ้า ‘ฝ่ายตรงข้าม’ เริ่มก่อน ด้วยความเจ็บใจ อยากรด่าทอ หรือกระทั่งอยากตบตีคุณแรงๆ ก็มีผลสะท้อนถึงใจคุณได้อย่างนี้

นี่คือสิ่งที่คุณจะต้องรู้ให้ทัน หากมีความผูกพันกับใครอย่างเหนียวแน่น ใจอีกฝ่ายมีสิทธิ์พลอยสะท้อนตาม เพราะอารมณ์ที่รุนแรงของคุณส่งทอดมากระทบผ่านสายใยหรือโซ่ตรวน

ฉันใดก็ฉันนั้น ใจคุณมีสิทธิ์สะท้อนตามอารมณ์ที่รุนแรงอย่างต่อเนื่องยาวนานของอีกฝ่าย ผ่านสายใยหรือโซ่ตรวนได้เช่นกัน!

ในทางสว่าง หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งก่อคลื่นความสงบขึ้นที่ฝั่งตน มีความสุขอย่างใหญ่ รู้สึกปรารถนาความพินัยพินแวรจากกันและกัน คลื่นความสงบนั้นย่อมมีอิทธิพลระงับความแค้นในอีกฝ่ายได้ **อย่างน้อยก็ชั่วขณะที่คลื่นความสงบสุขยังแผ่ไป จากใจถึงใจได้**

โซ่ตรวนจะแปรเป็นสายใยได้ยั่งยืน ต้องอาศัยความร่วมมือของทั้งสองฝ่ายในการมีใจระงับแวรต่อกัน แต่ชนวนการระงับแวรจะไม่เกิดขึ้นเอง หากปราศจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ ‘เสียสละความแค้น’ โดยฝึกใจให้เป็นสุขจนท่วมทับความเกลียดชังเสียได้!

จริงๆ ไม่มีใครอยากโกหก ซึ่งก็ไม่ใช่เพราะอยากได้โล่ ไม่ใช่เพราะอยากตั้งเป้าเป็นคนดีมีศีลสัตย์ แต่เพราะเมื่อโกหก **ส่วนลึกต้องเป็นทุกข์กับการฝืนความจริง**

ในเมื่อรู้แ่ใจว่าความจริงเป็นสิ่งที่พลังเหนือกว่าตนเอง ยิ่งพยายามบิดความจริงให้เบี่ยงมากขึ้นเท่าไร ก็เหมือนใจตัวเองถูกบิดให้ผิดเพี้ยนมากขึ้นเท่านั้น!

ความอึดอัดทรมานขณะต้องโกหกปกปิดไม่ใช่ของหลอก ทุกคนรู้สึกได้ และแสดงออกด้วยท่าทีผิดปกติบางอย่าง อีกทั้งมีสิ่งตกค้างเป็นแรงดันให้พุ่งชานชัตสายผิดปกติ หรือไม่ก็เกิดความรู้สึกแสบกับตัวเอง คล้ายต้องเสียดคักต์ศรี กล้าเผชิญกับความจริงไม่ได้ ต้องแก้ผ้าเอาหน้ารอด

แต่มนุษย์คือสิ่งมีชีวิตที่พอกพูนบาปให้รู้สึกชินชาได้ ถ้าใครใช้ชีวิตมาถึงขั้นเปรี้ยวปากอยากโกหกทุกวัน ไม่ได้หลอกนิดหลอกหน่อยแล้ว เป็นทุกข์ อันนั้นคือจิตสั่งสมความเป็น **นักมูสา** ไว้เต็มขั้นแล้ว

ข้อเท็จจริงก็คือ ไม่มีใครมีความชั่วอื่นใดอีก ที่นักมูสาไม่กล้าทำ ไม่มีบาปอันเป็นเหตุแห่งความเดือดร้อนใดอีก ที่นักมูสาทำไม่ได้ ในเมื่อจิตสำนึก ‘เพี้ยน’ เกินกว่าจะสำนึกผิดเสียแล้ว จะแปลกอะไรหากใจเห็นกงจักรเป็นดอกบัว รู้สึกว่าความชั่วเป็นเรื่องดี!

การไม่มีข้ออ้างเพื่อจะได้มูสาเลวดีที่สุด การตั้งใจไม่มูสาแม้หาไม่ประเสริฐที่สุด แต่หากจะมีเหตุต้องทำเพื่อคนอื่น คุณต้องนับครั้งให้ดีๆ ถ้าเกินสองครั้งสามคราวในช่วงเวลาไล่เลี่ยกัน สำนวจใจจะพบว่าเริ่มเข้าทางเพี้ยน เห็นการพูดปดเป็นเรื่องธรรมดา อย่างไรก็ตามต้องหยิกตัวเอง เตือนตนเองให้ได้ว่าจะไม่รู้สึกดี ไม่รู้สึกยินยอมเป็นพลพรรคนักมูสาเป็นอันขาด ความไม่ยินดีในการร่วมขบวนนักมูสานั้นแหละ เครื่องประกันชั้นดีว่าคุณจะไม่คิดอะไรเพี้ยนๆ เห็นอะไรเพี้ยนๆ อย่างที่นักมูสาเขาเป็นกัน!

ตอนกำลังสบายใจ คุณจะไม่อยากพูดเรื่องน่ารำคาญใจ ตอนจิตกำลังเป็นกุศล คุณจะไม่อยากคิดเรื่องที่เป็นอกุศล

แต่โลกนี้ไม่ปล่อยให้คุณสบายใจได้นานนัก แล้วก็ไม่มีสถานที่ที่อยู่แล้วเกิดแต่กุศลจิตได้ตลอด ความสบายใจและจิตที่เป็นกุศล จึงต้องจุดชนวนขึ้นจากข้างใน ไม่ใช่ข้างนอก

หมายความว่า ต้องตั้งใจสร้าง ไม่ใช่ปล่อยให้รอ!

เมื่ออยู่กับคนอื่น ถ้า ‘อยากพูด’ เรื่องน่ารำคาญใจ ให้ตั้งใจพูดเรื่องอื่นที่ทำให้สบายใจกว่า แต่ถ้าจำเป็นต้องพูดเรื่องน่ารำคาญใจ ให้ตั้งใจพูดสั้นที่สุด

แม้ว่าคุณอยากพูดสั้น แต่คนอื่นหาเรื่องต่อความยาวสาวความยืด ก็อย่าได้เห็นเป็นข้ออ้างต้องไหลตามนั้น คุณต้องสั่งให้ตัวเองสะสม ‘พลังของผู้พูดอย่างมีเป้าหมาย’ เพิ่มขึ้นทุกวัน ถ้ามีสมาธิกับเป้าหมาย คุณจะพูดไปถึงเป้าหมายได้ลัดสั้นและมีพลังเสมอ แต่ถ้าปล่อยให้ฟุ้งซ่านไปกับคู่สนทนา เล่นตามเกมเขา ไม่ให้เขามาเดินตามทางเรา สมาธิในการพูดก็จะขาดพลัง หรือกระทั่งในที่สุดก็แพ้ ต้องพ่ายเรือในอ่างร่วมกับเขาไป แปลว่าผลไม่ใช่อะไรมากกว่าต้องจมอยู่ในวังวนอกุศลธรรมด้วยกันทั้งคู่

เมื่ออยู่กับตัวเอง ถ้า ‘อยากคิด’ เรื่องอกุศล ให้ตั้งใจเปลี่ยนไปคิดถึงเรื่องที่เป็นกุศล แต่ถ้าจำเป็นต้องคิดเรื่องอกุศล ให้ตั้งใจคิดเอาข้อสรุปที่เป็นกุศลขึ้นกว่าเดิม

แน่นอนว่า ไม่มีทางที่ใครจะคิดแต่เรื่องที่เป็นกุศลได้ตลอดเวลา แค่ฟังบางคนพูดแยะๆ คุณก็อาจแวบนึกอยากตบปากสักเพียะอย่างห้ามไม่ได้ขึ้นมาแล้ว ประเด็นคือ เมื่อคิดแยะๆ แล้วคุณ ‘ตั้งใจ’ เปลี่ยนเป็นคิด

ให้ดีได้แค่นั้น เช่น กำหนดไว้ว่าจะไม่พูดแยะๆ ได้ตอบเขา แต่จะเลือกคำพูดให้เขาสบายใจระคนเกรงใจ เขาจะได้ลดอาการอันเป็นอกุศลธรรมลง ซึ่งก็คือเป็นการเพิ่มพลังกุศลธรรมของคุณขึ้นด้วย

สรุปแล้ว ตัว ‘ความตั้งใจ’ ที่จะสร้างความสบายใจ และทำจิตให้เป็นกุศลนั่นเอง คือ ‘กรรมทวนกระแส’

ถ้าขาดความตั้งใจ ก็ไม่มีกรรมดี ๆ ชนดินนี้เกิดขึ้น ทุกคนต้องไหลไปด้วย ‘กรรมตามกระแส’ กันหมด ชีวิตคนส่วนใหญ่จึงตั้งอยู่ในเขตอกุศลธรรม มีจิตเป็นอกุศล เต็มไปด้วยเรื่องไม่น่าสบายใจกันโดยมาก เสร็จแล้วก็ร้องว่า “ทำไมช่วยนั้ก? ทำไมโชคร้ายตลอด? ทำไมเทวดาไม่ช่วยบ้างเลย?”

หากเทวดามีจริง ท่านก็น่าจะต้องทำกรรมทวนกระแสไว้มาก ใช้ชีวิตอยู่ในเขตกุศลก่อนตาย เมื่อเป็นเทวดาก็น่าจะเอ็นดู อยากช่วยคนที่ตั้งใจทำกุศลกรรมเป็นหลัก ผู้มีบุญเช่นท่านไม่น่าจะต้องเสวยบุญด้วยการมีภาระหน้าที่ต้องเหน็ดเหนื่อย คอยตามช่วยลากคอบรรดา ‘คนตามกระแส’ ให้ขึ้นฝั่ง เพื่อพ้นจากการไหลบ่าลงหุบเหวนรกเป็นแน่ เพราะถ้าต้องช่วยหมด จำนวนก็หลายพันล้าน แล้วจะเอาเวลาที่ไหนมาเสวยบุญส่วนตัวกันเล่า?!

เหตุใดเมื่อเผชิญเรื่องน่าเครียด จึงเกิดความหมกมุ่นเคร่งเครียดขึ้นมาทันที แม้จะมีความฉลาดทางอารมณ์ ได้เคยผ่านการทำใจ ผ่านความรู้สึกลบปล่อยวางมาบ้างแล้ว

ทำไมจิตจึงยังไม่เลิกถือมันเสียที?

คำตอบคือ จิตเป็นธรรมชาติที่ **ชอบยึด** แถมกายยัง **ช่วยยึด** เป็นอัตโนมัติอีกด้วย!

แม้จิตอยากปล่อยวาง **แต่ถ้าปฏิกิริยาทางกายยังคงชินที่จะยึด** อาการยึดก็คงค้างอย่างนั้น ไม่หายไปไหน

ลองสังเกตดู ทันทีที่จิตใจตอบสนองกับเรื่องน่าเครียด จะเกิดปฏิกิริยาทางกายบางอย่างเข้าร่วมด้วยเป็นอัตโนมัติ

ยกตัวอย่างเช่น สำหรับบางคน กล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ ต้นแขน น่อง จะบีบรัด เขม็งเกลียวขึ้นมาพร้อม ๆ กัน ในขณะที่สำหรับอีกคน อาจตึงขมับแน่น แล้วค่อย ๆ หายยไ้สามลงมา เป็นชบคราม นิ่งอผีน ฝ่ามือขึ้น เท้าจิกงุ่ม เป็นต้น

ชุดมัดเนื้อที่ ‘ประสานงานกัน’ เหล่านั้น มีจุดร่วมเดียวกัน คือ **รักษาอารมณ์เครียดไว้**

เกิดเรื่องน่าเครียดทีไร แต่ละคนจะเกิดอาการทางกายซ้ำ ๆ กันแบบเดิมไม่เลิก แม้ฉลาดทางอารมณ์บ้างแล้ว เข้าใจหลักการปล่อยวางบ้างแล้ว ส่วนใหญ่ก็ยังคงเป็นอยู่อย่างเดิมไม่หาย トラบเท่าที่ยังไม่มีการฝึก ‘สลายที่มงานสร้างความเครียด’ ชุดเดิม ๆ บ้าง

การพยายามฝึกในขณะที่ ‘เกิดเรื่องแล้ว’ นั้น มักสายเกินไป เพราะมัดเนื้อต่าง ๆ ร่วมมือกันเล่นงานคุณ จนหมดความสามารถตั้งสติเสียก่อน

ฉะนั้น หนทางที่จะรับมือได้จริง คือเตรียมตัวล่วงหน้า โดย **สร้างกลุ่มการทำงานของมัดเนื้อแบบผ่อนคลายเอาไว้**

พูดง่าย ๆ คือฝึกทั้งร่างให้ชินกับการผ่อนคลาย แทนการรัดแน่น เหมือนที่ผ่าน ๆ มา

‘กลุ่มมัดเนื้อคลายเครียด’ เป็นสิ่งที่ทุกคนสร้างได้ และเมื่อสร้างสำเร็จ ก็สามารถสลายมัดเนื้อเครียดได้ทั่วร่าง กลุ่มมัดเนื้อดังกล่าว ได้แก่ ฝ่าเท้า ฝ่ามือ และใบหน้า

จำหลักการไว้ง่าย ๆ หากเคยชินที่จะทำให้สามจุดนี้คลายตัวได้ **คุณจะสบายตัวตลอดไปทั้งชีวิตที่เหลือ!**

วิธีฝึก ไม่ว่าจะกำลังนั่ง ยืน เดิน หรือนอน ไม่ว่าจะกำลังว่าง หรือมีเรื่องน่าคิดเครียด ให้หมั่นถามตัวเองบ่อย ๆ ว่า

ขณะนี้เรากำลังเกร็งตรงไหนบ้าง?

ไล่ขึ้นมาซัด ๆ ทีละจุด จากล่างขึ้นบน คือ ฝ่าเท้า ฝ่ามือ มาจนถึงใบหน้า แค่ตั้งคำถามไว้ในใจเพียงเท่านี้ คุณจะรู้สึกถึงปฏิกิริยาตอบสนองทางกายทันที

เมื่อเห็นเท้าเกร็ง เท้าจะคลายออก

เมื่อเห็นมือเกร็ง มือจะคลายออก

เมื่อเห็นหน้าเกร็ง หน้าจะคลายออก

อาจมีบ้างที่บางคนเครียดสะสมจนคลายบางจุดไม่ออก โดยเฉพาะ ใบหน้าและขมับ ถ้าเป็นเช่นนั้น ให้หายใจสบายๆช่วยทีหนึ่ง แล้วสังเกต อีกครั้งว่า มีการผ่อนคลายลงสักนิดหนึ่งไหม ถ้าพบว่าผ่อนคลายลงแม้แต่นิดเดียว ให้ถือว่าประสบความสำเร็จแล้วในครั้งนั้น

ยิ่งฝึกบ่อยเท่าไร ชุดการทำงานของมัดเนื้อผ่อนคลาย ก็ยิ่งเกิดขึ้น มาก ปรงแต่งจิตให้เข้าลักษณะปล่อยวางถี่บ่อยขึ้นเรื่อยๆ แม้เริ่มฝึกได้ เพียงวันละสิบบรอบ คุณก็จะเห็นความแตกต่าง เช่น เมื่อต้องเผชิญ สถานการณ์เครื่องเครียด จิตและกายอาจเกิดอาการ ‘ยึดแน่น’ ขึ้นมาใน วูบแรก แต่แล้วก็จะเกิดสติขึ้นได้เองเป็นอัตโนมัติ แถมสติดังกล่าว จะไป กระตุ้นการทำงานของ ‘กลุ่มมัดเนื้อผ่อนคลาย’ ขึ้นมาเอง โดยไม่ต้องฝืน เนื่องจากมีการเตรียมไว้พร้อมแล้ว

ถ้ารักจะเห็นผลให้จริง ก็ต้องฝึกจริงไปเรื่อยๆ แม้สถานการณ์ปกติ ก็ไม่เลิกสร้างกลุ่มมัดเนื้อคลายเครียด ให้เหมือนกับที่เคยชินกับการสร้าง กลุ่มมัดเนื้อเครื่องเครียดมาทั้งชีวิต แล้วไม่นานคุณจะพบว่า ยิ่งเผชิญหน้า สถานการณ์ชวนเครียดมากขึ้นเท่าไร ร่างกายและจิตใจจะยิ่งถูกฝึกให้เข้า โหมด ‘มีสติผ่อนคลาย’ มากขึ้นเท่านั้น!

สิ่งหนึ่งที่บอกว่าคุณมีความฉลาดทางจิต คือการรู้สึกไก่อันเป็น ธรรมชาติของจิต หรือรู้ว่าเหตุทางจิตอันใดเกิดเป็นธรรมดา ผลทางจิตที่ สอดคล้องกันนั้นย่อมเกิดเป็นธรรมดาเช่นกันด้วย

ความรู้เหตุรู้ผลทางจิต ช่วยให้ไม่คาดหวังอะไรที่เกินไปกว่า ธรรมชาติของจิตจะให้ได้

ยกตัวอย่างเช่น คนฉลาดจำนวนมาก เข้าใจผิดเกี่ยวกับจิตตน เลย ทำให้ตั้งเป้าโง่ๆ เช่น สำคัญว่าความฉลาดทางจิต หมายถึงต้องไม่ฟุ้งซ่าน เลย ต้องมีจิตเจียบสงบอยู่ตลอดเวลา เหมือนผู้เฒ่าแสนสุขุมในภาพยนตร์ จีนกำลังภายใน

ที่แท้แล้ว ผู้ฉลาดทางจิตย่อมรู้ว่า เมื่อมีเหตุให้ฟุ้ง อย่างไรก็ตามก็ต้องฟุ้ง โดยเฉพาอย่างยิ่ง ถ้าใช้ชีวิตอยู่ในเมือง ทำมาหากินประสาชาวบ้าน ธรรมดา ต้องสะสางภารกิจมากมาย ต้องฝ่ากระแสความขัดแย้งในห้องประชุม ต้องจัดการดูแลคนในครอบครัวให้ดำเนินไปได้เป็นปกติสุข ด้วยเหตุเหล่านี้ ถ้าใครควบคุมจิตให้สงบราบคาบเป็นกระจกได้ตลอดเวลา ก็น่าสันนิษฐาน ว่าเป็นผู้มีความผิดปกติทางสมองบางประการแล้ว

เมื่อสังเกตจากประสบการณ์ตรง เห็นว่าการทำงาน คือการสะสม ความฟุ้งซ่านเป็นธรรมดา ผู้มีความฉลาดทางจิตย่อมไม่เพิ่มเหตุแห่งความ ฟุ้งซ่านให้หนักเข้าไปอีก เช่น ไม่นั่งรำพึงว่าเมื่อไรจิตจะสงบหนอ? เมื่อไร จะมีความว่างปลื้มวิเวกกับเขาบ้างหนอ? เมื่อไรจะได้อุบายวิธีทำสมาธิดี ๆ ที่ช่วยให้สงบได้ตลอดเวลาบ้างหนอ?

การรำพึงด้วยความอยากได้อะไรดี อยากมีอยากเป็นเช่นนั้น นอกจากไม่ช่วยอะไร ยังซ้ำเติมสถานการณ์ทางจิตให้ยิ่งย่ำแย่กว่าเก่า เพราะคุณจะมีช่วงเวลาของความฟุ้งซ่านเพิ่มเติม คือ ‘เราไม่สงบเสียที! เราไม่ฉลาดทางจิตเสียที!’

การเสียเวลารำพึงรำพัน หรือการเอาใจไปจดจ่ออยากได้อะไรที่มีในสิ่งที่ไม่มีได้ คือ ‘ความโง่ติดตัว’ ที่มีมากับจิตของทุกคน เพื่อให้ฉลาดขึ้น คุณต้องเปลี่ยนโหมดจากปล่อยใจให้ไหลไปเรื่อยตาม ‘ความอยาก’ มาเป็นการรู้ ‘ความจริง’ เป็นขณะๆ เช่น กำลังฟังชาน ก็ยอมรับตามจริงว่ากำลังฟังชาน ไม่ใช่ไปอยากหายฟังชานเดี๋ยวนี้ให้ทุกซ์เปล่า

พอยอมรับตามจริงได้ ก็แน่ใจได้ว่าจะไม่ฟังเพิ่มด้วยอาการ ‘ยอมรับความจริงไม่ได้!’

หลังจากนั้น ก็ต้องพิจารณาว่า เมื่องานหนักเป็นเหตุสะสมให้ฟังชาน ที่นี้พอเลิกงานแล้ว หมดเหตุให้ฟังชานอย่างหนักแล้ว เหตุใดยังคงฟังชานต่อไม่เลิก? มีวิธีให้ฟังชานเบาลงทุกวันได้ไหม?

สาเหตุที่เลิกงานแล้วไม่สงบ ก็เพราะคนส่วนใหญ่ยังสะสมเหตุแห่งความฟังชานกันต่อ ในนามของ ‘อารมณ์บันเทิง’ บ้าง หรือในนามของ ‘อารมณ์อยากจับใครมาเมาทำให้สนุก’ บ้าง

การดูหนังฟังเพลงไม่ใช่ความสงบใจ แต่เป็นการปล่อยใจให้หลงฟังไปกับเครื่องยั่วใจให้คิดตาม การจับกลุ่มนินทาชาวบ้านยิ่งไม่ใช่ความสงบใจ แต่เป็นการตามใจตัวเอง ให้โตนลงไปละเองตัวเองในช่วง ‘ตีไข่ใส่สี’

ผู้ที่ฉลาดทางจิต เมื่อเห็นตัวเอง ‘ฟังชานสะสม’ จากการทำงานหนักมาทั้งวัน แล้วมาดูหนังดูละคร จะรู้ทันว่าหนังและละครแต่ละเรื่องมีผลกระทบกับจิตต่างกัน บางเรื่องแทนที่จะทำให้ผ่อนคลาย กลับมีเนื้อหาให้ยิ่งเครียดหนักขึ้น หรือบางเรื่องช่วยให้ผ่อนคลายจริง แต่ก็กระทำจิตให้ตกอยู่ในอาการฝันเพื่อ ละเมอไปไกล แล้วอารมณ์ฝันเพื่อที่ว่านี้ ก็ก่อควนจิตให้อยู่ในสภาพควน เหมือนคนๆ เรื่องยุ่งเหยิงในหัวให้ยิ่งสับสนอลหม่านไม่เลิก

หากเปรียบอารมณ์ฟังชานเครื่องเครียดเป็นไข่ อารมณ์ฝันที่เป็นไปไม่ได้ก็เหมือนหม้อที่เลี้ยงไข่ คือ ช่วยให้ผู้รู้สึกดีตอนมาหา แต่ยาที่รับกลับบ้านก็ต่ออายุไข่ให้ยัดออกไปอีก

ผู้ที่ฉลาดทางจิต เมื่อเห็นตัวเอง ‘ฟังชานและเอะอะ’ จากการทำงานท่ามกลางความขัดแย้ง แล้วถึงเวลาพักคุยกับคนสนิท มีโอกาสพูดถึงข้อไม่ดี นิสัยแย่ๆ ตลอดจนเรื่องส่วนตัวต่างๆ ของศัตรูคู่แค้น จะเริ่มไหวทันว่า ตอน ‘พ่นพิษ’ ออกมาจากปากนั้น ในสมองเหมือนมีการ ‘เพิ่มพิษ’ ให้ตัวเองด้วย เพราะแม้สะใจที่ได้กระหน่ำต่ออย่างสนุก แต่จิตข้างในไม่สนุกด้วย ยิ่งด่ามาก จิตยิ่งด่ามาก ยิ่งสรรคำได้เจ็บแสบมาก จิตยิ่งแสบร้อนมาก

ยิ่งไปกว่านั้น หากฉลาดทางจิตมากแล้ว คุณจะรู้เพิ่มขึ้นอีกว่า ถ้านินทาว่าร้ายคนเลวจริง ผลคือการเอาความเลวของเขามาเปื้อนจิตตัวเองเป็นมลทินไปด้วย และยิ่งหนักกว่านั้น หากนินทาว่าร้ายคนที่ไม่นินทาว่าร้ายใครตอบกับทั้งไม่มีใจอยากเบียดเบียนใครเลย ผลจะเหมือนอยู่ดี ๆ คุณเอาจิตไปหมักในถังส้วม หรือถังเชื้อโรคที่สร้างขึ้นมาเอง เหมือนน้ำเอง ว่าวุ่นจัดเอง

หลักฐานทางจิตบอกเราว่า การด่าเอามันนั้น ไม่ว่าจะด่าคนเลวหรือคนดี ก็ได้ความเลวน้อยหรือเลวมากเข้าตัวทั้งสิ้น หากไม่ใช่การ ‘หาที่ติดด้วยใจเป็นกลาง’ เพื่อนำมาใช้ปรับปรุงการทำงาน หรือหากไม่ใช่การ ‘ตีเพื่อก่อ’ ต่อหน้าเจ้าตัวด้วยความปรารถนาดีกับเขา อย่างไรก็ตามใจคุณก็ต้องร้อนขึ้นด้วยโทสะหรือไม่ก็เปรอะเปื้อนด้วยวจีทุจริตทั้งสิ้น

สรุปแล้ว ทำที่ในการจัดการกับความฟังชานสะสมอันเกิดจากงานหนัก จึงไม่ควรเป็นหนังละครแซบๆ หรือวงนินทาที่เผ็ดร้อน มันไม่ตอบโจทย์ สิ่งที่ต้อง ถูกเป้าหมาย คือหาทางดึงจิตกลับสู่ภาวะอันเป็นธรรมชาติสงบในตัวเองต่างหาก

สำหรับผู้ที่ต้องทำงานเหนื่อยหนักแทบไม่เว้นแต่ละวัน คุณจำเป็นต้องมี ‘ตัวลั่นไก’ ในระดับความเคยชินทางสมอง ไม่มีอุบายลัดที่ใช้เวลานั้น ๆ มีแต่ต้องสั่งสมความเคยชินกันยาว ๆ ทั้งนั้น

ตัวลั่นไก ในที่นี้หมายถึงสิ่งที่เข้ามากระทบหูกกระทบตา หรือกระทบใจคุณแล้ว ทำให้จิตคุณเปลี่ยนโหมด เปลี่ยนภาวะการทำงาน หรือเปลี่ยนวิธีคิดไปคนละแบบอย่างรวดเร็ว หรือฉับพลันทันที

ตัวอย่างที่ดี ที่ทำให้คุณนึกออก ก็เช่น ผืนทะเลงามในต่างจังหวัดไกล ๆ สวนสาธารณะที่เต็มไปด้วยสีเขียวขจีเย็นตา หรือแค่ท้องฟ้ากว้างใหญ่หลังบ้าน ธรรมชาติยังอยู่กับเราเสมอ แค่คุณต้องแหงนคอมอง หรือเดินทางไปหน่อยเท่านั้น

เมื่อคุณกลับไปสู่ธรรมชาติได้ จิตก็เหมือนพร้อมจะสงบตามธรรมชาติได้ทันทีเช่นกัน ขออย่างเดียว คือต้องเอาตาไปดูเต็ม เอาหูไปฟังเต็ม ๆ และเอาใจไปจดจ่อเต็ม ๆ ด้วย ไม่ใช่ตาดูครึ่งเดียวแล้วแปรไปจ้องจอมือถือ ไม่ใช่หูฟังครึ่งเดียวแล้วแปรไปฟังเพลงที่พกมาด้วย และที่สำคัญที่สุด ไม่ใช่ใจจ่อครึ่งเดียวแล้วกลับไปหมกมุ่นครุ่นคิดถึงงานอีก

คุณจะพบว่า เพียงมองปุยมะขมนท้องฟ้ากว้างได้ด้วยตาเต็ม ๆ กับใจเต็ม ๆ เพียงครั้งนาทีหลังเลิกงานได้ทุกวัน ความรู้สึกจะเหมือนมีพนักงานทำความสะอาดมาช่วยล้างท่อที่อุดตันในหัวเลยทีเดียว!

ติดนิสัยพูดถึงเรื่องไม่เป็นเรื่องของคนอื่น จะดึงดูดเรื่องไม่เป็นเรื่องมาเข้าตัว

ทุกสิ่งมีความเกี่ยวข้อง บางเรื่องเปิดเผย สัมพันธ์กันแบบคาดหมายได้ เช่น ให้อาหารหมาแมว หมาแมวย่อมรักและเข้ามาหา

แต่บางเรื่องก็ลึกลับและดูเหมือนไม่น่าจะสัมพันธ์กัน เช่น พูดเรื่องไม่เป็นเรื่องของชาวบ้านเป็นประจำ จะเป็นเหตุให้มีเรื่องไม่เป็นเรื่องมาถึงตัวอยู่เรื่อย ๆ

ถ้าสังเกตที่ใจ ก็จะรู้สึกถึงหลุมขาวหรือหลุมดำ อันเกิดจากการสะสมวิธีคิด วิธีพูด และวิธีทำหนึ่ง ๆ เสมอ เช่น หากสนุกกับการเอาเรื่องคนอื่นโน้มน้ามนินทา หรือหนักกว่านั้นคือเอามา ‘สนนินฐานเล่น’ โดยไม่ต้องรู้ข้อเท็จจริง ไม่ต้องเกี่ยวกับหน้าที่การงาน และไม่ต้องใส่ใจว่าใครจะเสียหายแค่ไหน คุยไปคุยมา ใจจะซัดสาย ยิ่งซัดสายมากยิ่งรู้สึกอึดอัดเหมือนมีก้อนดำ ๆ มากระจุกในหัว ในอก

แรก ๆ หลุมดำจะถูกบดบังไว้ด้วยอารมณ์สนุก เพราะความเมามันในการได้พูดเรื่องเสียหายของคนอื่น ช่วยให้เรารู้สึกดีที่ได้ลืมนเรื่องเสียหายของตัวเอง หรือเหมือนตัวเองไม่ได้เคยมีเรื่องเสียหายอย่างนั้นเลย จึงทำให้ไม่เฉลียวใจสังเกตว่า หลุมดำก่อตัวขึ้นในตนใหญ่โตแค่ไหนแล้ว

หน้าที่ของหลุมดำในระยะแรก คือดึงดูดใจให้อยากกลับมาพูดเรื่องไม่มีประโยชน์ซ้ำซาก เจอหน้าคู่หูคู่เมาท์เจ้าประจำเมื่อใด ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าชวนกันซัดเรื่องเดิม ๆ มาเพิ่มข้อมูล جذของเนา มาเพิ่มความน่าจนกว่าจะเจอประเด็นฮอตใหม่ ๆ มาแทนที่ จึงค่อยเบี่ยงเบนทิศทางกัน

หลุมดำที่ดึงดูดให้อยากพินิจหาตะเข็บเรื่องของคนอื่น เมื่อเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ จะค่อยๆ แปรเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง คือ เหมือนทั้งตัวคุณเป็นหลุมดำเคลื่อนที่ เดินไปไหนก็เหมือนแม่เหล็กดึงดูดเรื่องจุกจิกกวนใจเข้าหาตัว ทำความรำคาญใจให้ ทั้งที่ไม่เป็นเรื่อง ไม่มีอะไรเป็นสาระแท้ๆ

หรืออย่างน้อยที่สุด ขนาดข้างนอกไม่มีอะไรในกอไผ่เลย ข้างในก็ระแวงว่า ทำอะไรไปแล้วจะมีใครนินทาตำลึงลับหลังไหม เหมือนตัวเองไม่ปลอดภัยจากเสียงนกเสียงกาตลอดศก

เพื่อจะสร้างหลุมดำ คุณแค่ไหลตามสังคมนาฬิกาก็พอ แต่เพื่อจะสร้างหลุมขาว คุณจำเป็นต้องทวนกระแสสังคมนาฬิกา ฝึกตั้งใจ กันขอบเขตการพูด ด้วยการคิดว่า

จะพูดเจาะแฉะเอาสนุกไม่เป็นไร

จะพูดถึงใครให้พอเป็นที่รู้ เพื่อจับตาระวังบ้างก็ไม่เป็นไร

จะพูดถึงใครเพื่อเอาข้อมูลมาเป็นประโยชน์กับงานบ้างก็ดี

แต่อย่าถึงขั้นไม่ต้องเฉลียวใจหาแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ ฟังใครเขามาว่าอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วหุบเขาเอาไปพูดต่อทันที หรือกระทั่งเห็นเป็นเรื่องสนุกกับการร่วม ‘ชวบนการมโนเอง’ ไปกับเขา

การนินทาว่าร้ายจะไม่หายไปจากโลกใบนี้ เมื่อรู้ว่าใครโดนใคร นินทาว่าร้าย ให้มองว่าเขากำลังสร้างประตูทางเข้าของเรื่องไม่เป็นเรื่องไม่ต้องเค้นมาก คุณก็จะนึกภาพออก เห็นหลุมดำที่เขาสร้างขึ้นเองด้วยใจ และทวีตัวเข้มข้นขึ้นด้วยปากของเขาด้วย

เพื่อจะสร้างหลุมขาวให้ตัวเอง คุณต้องหลุดออกมาจากหลุมดำที่

คนอื่นสร้างให้ได้ก่อน

เมื่อมีโอกาสนั่งอยู่กลางชมรมนินทา หรือในห้องที่มีหลุมดำก่อตัวทะมึนขึ้นทุกที ให้สำรวจใจตนเอง หากพบว่ามึสติในการรับข้อมูล ไม่หุบเขา มองรอบทั้งที่มาที่ไปของเรื่องดีและเรื่องร้าย พร้อมจะให้คะแนนเป็นบวกแม้กับฝ่ายที่ขัดผลประโยชน์กับคุณ และหนักแน่นพอจะให้คะแนนเป็นลบแม้กับคนที่อยู่ข้างเดียวกับคุณ อย่างนี้เท่ากับเป็นบ่อเกิดของหลุมขาวแล้ว

เมื่อหลุมขาวเริ่มก่อตัวขึ้น จะพบว่าเกิดแรงดึงดูดเอาคำพูดดี ๆ มาเข้าห้วงคุณ กระทั่งสามารถแปลงถ้อยคำที่ช่วยสลายอำนาจดึงดูดของหลุมดำในใจคนอื่นได้ในเวลาต่อมาด้วย เช่น เมื่อมีคำร่ำอื่น ๆ ว่า “ไอ้มันโง่อย่างไม่น่าอภัย” หลุดจากปากใคร คุณอาจมีคำเย็น ๆ ตอบกลับไปว่า “อย่างนั้นก็อย่าอภัย มาหาทางช่วยให้เขาเปลี่ยนความคิดแย่ๆ เป็นความคิดดี ๆ กัน”

หลุมขาวที่คุณสร้างขึ้นจะค่อย ๆ ทรงพลังมากขึ้น ดึงดูดคำดี ๆ มาเข้าห้วงคุณมากขึ้น ซึ่งนั่นอาจหมายถึงการหักเหชีวิตทั้งชีวิตเข้าสู่หลุมขาว ทุกวันมีแต่คนดี ๆ เรื่องดี ๆ เข้ามาเป็นทิวแถวทีเดียว!

คนเราชอบความสงบใจ แต่ไม่ชอบสร้างเหตุให้ใจสงบ

ชอบให้คนอื่นแสดงความอ่อนโยน แต่ไม่ชอบทำตัวเองให้อ่อนโยน

ไหว้อย่างอ่อนโยน ใจจะอ่อนโยน สลายทิฐิมานะอันกระด้าง บรรเทาโทสะอันร้อนแรง ระวังอารมณ์ฟุ้งซ่านอันน่ารำคาญ ยังมีโอกาสไหว้บ่อย เท่ากับยังมีโอกาสสะสมความอ่อนโยนบ่อย

คนเรามีกรรมเป็นแดนเกิด เมื่อเกิดในประเทศที่มีธรรมเนียมการค้าม คีระชะไหว้ อันเป็นสัญลักษณ์ของจิตวิญญาณที่มีเส้นทางกรรมอันสงบและ อ่อนโยน ก็แปลว่าต้องเคยอยู่ในกลุ่มจิตวิญญาณที่อ่อนน้อม บนเส้นทางกรรม ในการให้ความเคารพมาก่อน

อย่างไรก็ตาม การไหว้เป็นสิ่งที่ฝืนทิฐิมานะ เมื่อต้องไหว้ก่อน ทั้ง ที่ไม่หันบิถอกัน คุณจะรู้สึกถึงความไม่อยากเปลืองมือ หรือกระทั่งจิตแข็ง กระด้างด้วยโทสะ

แม้กระทั่งไหว้พระปฏิบัติ อันเป็นสื่อสัญลักษณ์ของบุคคลผู้หน้า เคารพสูงสุด เป็นเครื่องฝึกใจให้เข้าสู่วิถีความนอบน้อมสุดใจ ลงทุนน้อย ได้กำไรทางใจมาก แต่ก็ไม่ค่อยอยากจะทำกัน บางคนไม่เข้าใจ ถึงกับมอง เป็นเรื่องเสียเวลาเปล่ากับการทำท่ากราบไหว้สิ่งไรชีวิต ไม่เห็นเข้ามาข้าง ในว่า พระปฏิบัติเป็นชนวนให้จิตประหวัดถึงพระคุณแห่งพระพุทธรูป

เมื่อไหว้ผู้รู้ ย่อมมีส่วนแห่งความเป็นผู้รู้

แม้จะนับไหว้เพียงสัญลักษณ์ของผู้รู้

ใจก็เต็มด้วยอาการนับไหว้ผู้รู้

เข้าถึงอาการรู้อยู่เต็มอกกว่าสว่างแจ้ง

ผู้ไหว้พระปฏิบัติ โดยสักแต่ใช้ตามองว่าเป็นหุ่นปั้นไรชีวิต มักเกิด ความรู้สึกกริรร้อน อยากไหว้ให้จบๆ ไหว้ลวกๆ ไหว้เกร็งๆ ไหว้ฝืนๆ แบบ ขอไปที นั่นเอง จึงกลายเป็นเหตุใหญ่ให้ใจไม่สงบ ไม่อ่อนโยน หรือกระทั่ง กร้าวกระด้าง ใจร้อน ฟุ้งซ่านง่าย

ด้วยความฉลาดรู้ภาวะของจิต คุณย่อมเห็นว่าการไหว้พระจัดเป็น ‘ของใหญ่’ คือ ไม่ใช่เรื่องเล็ก ไหว้ด้วยอาการทางใจอย่างไร การปรุงแต่ง ที่เกิดกับจิตก็อย่างนั้น

เมื่อค้อมศีรษะด้วยจิตอันงาม มงคลอันงามย่อมปรากฏอยู่เหนือ ศีระชะ ฐานความคิดอันเป็นกุศลย่อมปรากฏอยู่ในศีระชะ

แต่เมื่อก้มกราบลวกๆกับสิ่งที่เป็นมหามงคล อัปมงคลย่อมปรากฏ ครอบศีระชะ ฐานความคิดอันเป็นอกุศลย่อมปรากฏอยู่ในศีระชะ

มงคลอันสว่าง กับอัปมงคลอันมืด เป็นสิ่งรู้สึกได้เฉพาะตนด้วยจิต ที่ฉลาด แต่หากจิตไม่ฉลาด เข้าพวกกันกับอัปมงคลอยู่ ก็นี้กว่าไม่เป็นไร ไม่เห็นมีอะไรมากไปกว่าอาการทางกายงั้นๆ!

นิมิต คือ ภาพที่ปรากฏในใจ เป็นเครื่องหมายบอกให้จำได้ถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจเกิดขึ้นจากการตั้งใจนึกถึง เช่น นึกถึงตัวเลข หรืออาจเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจนึกคิด เช่น ภาพฝันขณะหลับหรือสะลึมสะลือไม่รู้ตัว เป็นต้น

ความเป็น ‘ภาพที่ปรากฏในใจ’ นั้น สำหรับคนทั่วไปที่จิตอยู่ในสภาพนิ่งๆคิดๆธรรมดา ต้องบอกว่าเป็นเพียง ‘เครื่องหมาย’ แทนของจริงอะไรอย่างหนึ่ง เช่น คุณสามารถนึกถึงเลขสี่ แล้วปรากฏรูปรอยประมาณสามเหลี่ยมบวกกับเส้นตรง



แน่นอน คุณสามารถนึกถึงเลขสี่ในใจ แต่ถ้าไม่มีใครสะกิด คุณก็จะไม่เฉลียวใจสังเกตเห็นว่า ‘ที่เห็น’ นั้นมีรายละเอียดอย่างไรกันแน่ เช่น เป็นรูปแฉ่วเลื่อนหรือแจ่มชัด? เป็นเลขขาวบนพื้นดำ หรือว่าเลขดำบนพื้นขาว? เป็นเลขอารบิกหรือเลขไทย? มีขนาดใหญ่หรือขนาดเล็ก? เป็นเส้นขีดตรงๆหรือคดงอ? ตัวเลขปรากฏอยู่นานกี่วินาที? รู้สึกว่าตัวเลขปรากฏอยู่ในหัว ล้าไปทางด้านบน ด้านล่าง ด้านซ้าย หรือด้านขวา?

ยิ่งพินิจสิ่งที่คุณคุ้นมาทั้งชีวิตชนิดนี้มากขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่งเห็นว่าตัวเองไม่เคยใส่ใจ ไม่เคยทราบรายละเอียดเกี่ยวกับ ‘นิมิตทางใจ’ ของตนเองเลย ทราบแต่ว่ามันมีรูปรอยบางอย่างเกิดขึ้นในใจจริงๆเท่านั้น

วิทยาศาสตร์เกี่ยวกับระบบประสาทบอกเราว่า ที่เกิดรูปรอยเลขสี่ขึ้นในใจได้นั้น ก็เพราะเรามีความทรงจำเกี่ยวกับเลขสี่ฝังอยู่ในสมองส่วนหนึ่ง และเมื่อใจนึกถึงเลขสี่ ก็จะมีการ ‘ยิงเซลล์’ ไปตามเส้นประสาทภายในเขตสมองที่เกี่ยวข้องกับการเห็นภาพ อาจตรงกันหรือใกล้เคียงกับที่จำไว้

นั่นหมายความว่า ยิ่งมีการระดมยิงเซลล์ประสาทมากขึ้นเท่าไร คุณก็จะยิ่งเห็นเลขสี่คมชัดขึ้นเท่านั้น และยิ่งเซลล์ประสาทส่งออกมาต่อเนื่องนานขึ้นเท่าไร เลขสี่ก็จะยิ่งปรากฏอยู่ในใจนานขึ้นเท่านั้น

หากใจคุณเป็นสมาธิ ทำให้สมองยิงเซลล์ประสาทได้มากและนานตามต้องการแล้วละก็ ‘ข้อสงสัย’ เกี่ยวกับนิมิตเลขสี่จะหายไป กลายเป็น ‘ของสั่งได้’ ขึ้นมาทันที เช่น ถ้าอยากเห็นเลขอารบิกสีดำบนพื้นขาว มีขนาดใหญ่คงเส้นคงวา เป็นขีดตรงเสมอกัน ปรากฏนาน ๑๐ วินาทีที่ระยะห่างจากสายตาประมาณ ๒ ฟุต ก็จะเห็นตามที่ต้องการเช่นนั้นครบ



เมื่อมีสมาธิ คุณจะพลิกแพลงนิมิตทางใจได้ไม่จำกัด เช่น นึกให้เลขสี่เป็นสี่ชมพูหรือสี่เขียว นึกให้เลขสี่คงที่หรือกะพริบติด ๆดับ ๆเป็นจิ้งหะสม่าเสมอ เป็นต้น แต่หากขาดสมาธิ แค่นึกถึง ‘ขีดเลขสี่’ ราง ๆไว้ให้ได้เกิน ๒ วินาทีก็นับว่ายากแล้ว

เห็นนิมิตตัวเลขในใจได้นาน ๆ มีประโยชน์อะไร? คนทั่วไปอาจจะยังนึกไม่ออกทันที แต่นักคณิตศาสตร์บอกได้เลยว่า การคิดเลขในใจจะเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว บวกลบคูณหารได้ไม่ต้องพึ่งพากระดาษกับปากกา กระดานดำกับชอล์ก หรือเครื่องคิดเลขกันเลย

ตรงนี้สื่อให้ทราบว่า **ถ้าฉลาดทางจิต คุณมีสิทธิ์ฉลาดทางความคิดเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว**

เพื่อยืนยันความจริงนี้ให้ชัดเจน เรามาดู ‘กีฬาทางจิต’ ระดับโลก ดังเช่นหมากรุก ซึ่งอดีตจนถึงปัจจุบัน มนุษย์ใช้เป็นสัญลักษณ์ความฉลาดกันมาโดยตลอด

สำหรับคนทั่วไป จำเป็นต้องอาศัยตัวหมากและกระดานจริงที่เห็นด้วยตาเปล่า เป็นรูปทรงช่วยให้คิดคำนวณได้ชัดเจน รู้สึกจับต้องได้



ฉลาดทางจิต

แต่ในทางปฏิบัติ คนที่เล่นไม่ค่อยเก่ง หรือเก่งธรรมดา จะลำบากกับการเห็นหมากให้ทั่ว อย่างว่าแต่คิดให้รอบ ยิ่งถ้าเพิ่งหัดเล่น เกือบร้อยทั้งร้อยจะคิดได้แค่ขั้นเดียว เท่าที่ตาเห็นว่าตัวเองจะต้องเดินตาไหน และเดาว่าคู่แข่งมีสิทธิ์โต้ตอบมาอย่างไร

การคิดสองชั้นสามชั้น หมายถึงการ ‘เคลื่อนหมากอยู่ในใจ’ ไปไกลเกินกว่าที่เห็นด้วยตาเปล่าตรงหน้า คนที่เห็นไกลกว่า ถูกทางชนะมากกว่า ย่อมได้ชื่อว่าคำนวณเก่งกว่า และเป็นฝ่ายกำชัยในที่สุด

ผู้ที่สามารถเคลื่อนหมากอยู่ในใจได้เป็นสิบ ๆ ชั้น ส่วนใหญ่เป็นพวกระดับประเทศ หรือระดับโลก **หมายความว่าพวกเขาข้ามพ้นการเห็นด้วยตาเปล่า เห็นนิมิตกระดานหมากรุกพร้อมตัวหมากเคลื่อนที่ได้ในใจอย่างแจ่มชัด เป็นเวลานับนานกว่าคนธรรมดา**

ถ้านักหมากรุกคนไหนสามารถเห็นหมากได้เกิน ๕ ชั้นขึ้นไป พวกเขามักมีความสามารถ ‘หลับตาเห็น’ ได้ด้วยใจ เป็นรูปกระดานสองมิติพร้อมตัวหมากครบทุกตำแหน่ง ทั้งนี้เพราะระบบวิธีคิดกับความทรงจำอันทะลุปรุโปร่งในเกมหมากรุกของพวกเขา กระตุ้นให้จิตเห็นเครือข่ายการประสานงานกันของตัวหมากทั้งหมดได้แบบมีความเคลื่อนไหว



ปัจจุบันวงการหมากรุกที่แข่งขันจริงจัง ซึ่งรางวัลกันเป็นแสนเป็นล้าน นั้น เห็นความสำคัญของการ ‘หลับตาเห็น’ เป็นอย่างมาก จึงมีแอฟมือถือเกี่ยวกับ Blindfold Chess เอาไว้ฝึกหัดกันโดยเฉพาะ เพราะรู้ว่า ยิ่งใครมีความสามารถหลับตาเห็นหมากกระจ่างชัดขึ้นเท่าไร ก็ยังมีสิทธิ์เห็นหมากล่วงหน้าได้ไกลขึ้นเท่านั้นด้วย

‘นิมิตหมากรุก’ ของบรรดาเซียนทั้งหลายนั้น อาจเปรียบเทียบได้กับ ‘นิมิตตัวเลข’ ของเหล่านักคณิตศาสตร์ชั้นอ๋อง กล่าวคือ ยิ่งมีความคิดวนเวียนเกี่ยวกับตัวเลขหรือตัวหมากมากขึ้นเท่าไร สมอาก็ยิ่งส่งเซลล์ประสาทออกมาสั่งหลามและต่อเนืองมากขึ้นเท่านั้น นักหมากรุกที่เล่นเป็นอาชีพ ต้องขลุกจิตอยู่กับ ‘นิมิตเดินหมากล่วงหน้าในใจ’ วันละ ๘ ชั่วโมงบ้าง หรือเกิน ๑๐ ชั่วโมงบ้าง จึงไม่น่าประหลาดใจ หากจิตของพวกเขาจะเป็นสมาธิ เห็นนิมิตภาพในใจได้ชัดเจน ราวกับคนเล่นกสิณสมาธิ

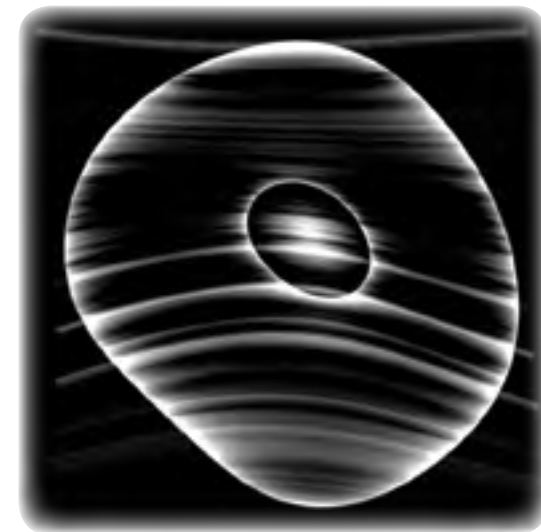
กสิณสมาธิ คือ สมาธิอันเกิดจากการหน่วงนึกรูปทรงใดรูปทรงหนึ่ง หรือสีใดสีหนึ่งไว้ในใจ เช่น ทุกคนจำได้ว่าดวงอาทิตย์กลมๆเป็นอย่างไร แต่ไม่ทุกคนที่หลับตาแล้วเห็นดวงอาทิตย์ในใจได้นานๆ

ลองทดสอบตัวเองดูเดี๋ยวนี้ก็ได้ ขอให้หลับตาและนึกถึงดวงอาทิตย์ที่คุณเคยเห็นอยู่บนท้องฟ้า จะเป็นสีขาวย้ำหรือสีส้มอ่อนก็ตาม เอาที่จำได้ถนัด พอนึกออกก็ให้นับในใจ ๑ ๒ ๓ ไปด้วยเพื่อดูว่าคุณหน่วงนึกเห็นภาพดวงอาทิตย์ได้ประมาณกี่วินาที ก่อนภาพจะเลื่อนหายไปจากใจ

สิ่งที่เกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ คือ จะมีช่วงสั้นๆช่วงแรก ที่สามารถนึกถึงวงกลมขาวหม่นได้เลื่อนรางหรือค่อนข้างชัด บางคนครึ่งวินาที บางคนก็ทำได้ ๑ วินาที บางคนอาจจะไปได้ถึง ๕ วินาทีก็มี แล้วแต่ความหนักแน่นทางใจที่มีอยู่เป็นทุน



แต่หลังจากช่วงของการเห็นชัดผ่านไป แม้พยายามนึกต่อ ก็กลายเป็น ‘วงไม่กลม’ เบี้ยวๆที่โยไปโยมา และเต็มไปด้วยรอยขีดข่วนรบกวนจิตใจ เป็นเหตุให้ไม่อยากฝืนทน แต่อยากล้มตาชั้นเสียที



เกือบร้อยทั้งร้อย จะไม่นึกสนุกอยากฝึกอีกเลย และไม่เชื่อกระทั่งว่าเป็นไปได้ที่ใครจะฝึกเห็นให้วงกลมปรากฏแจ่มชัดเป็นชั่วโมงๆ ฉะนั้น ชีวิตของคนทั่วไปจึงไม่รู้จักประสบการณ์สลิสมหาธิ อย่าวว่าแต่จะทราบสรรพคุณของอำนาจจิตอันเกิดจากการฝึกตริงภาพไว้ในใจได้นานๆ

อันที่จริงแล้ว การเห็นนิมิตอยู่ในใจ ไม่จำเป็นต้องอาศัยภาพรูปทรงที่มีความแน่นอนเสมอไป ขอเพียงคุณรู้วิธี ก็อาจหายใจในแบบที่จะก่อให้เกิดนิมิตขึ้นมาได้เช่นกัน

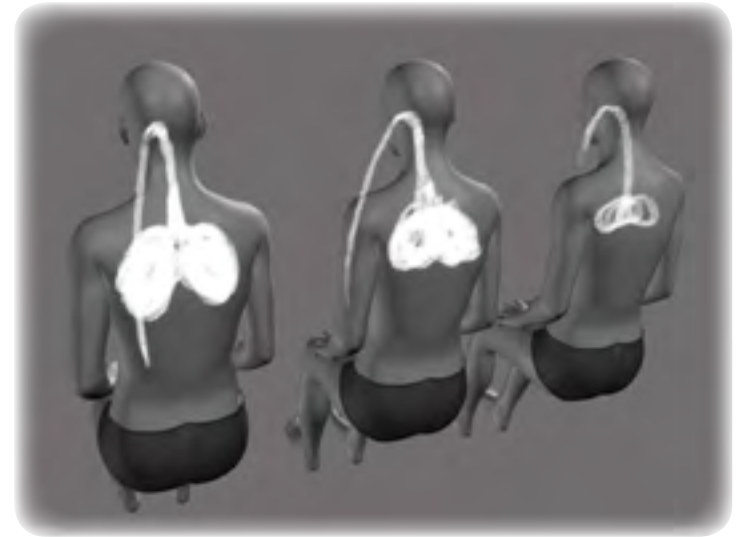
ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจว่า นิมิตลมหายใจที่ถูกต้องไม่ได้เกิดจากการนึกสร้างเอาเหมือนตัวเลขหรือรูปวงกลม แต่เกิดจากการสังเกตความต่างกันของลมหายใจหลาย ๆ ครั้ง

ลมหายใจจะกลายเป็นสิ่งกระตุ้นจิตให้เกิดภาพในใจ ทันทีที่ **คุณรู้ว่าขณะนี้กำลังหายใจเข้าหรือออกอยู่ เพียงรู้เท่านั้น สัมผัสจากทางลมก็ก่อนิมิตรูปรอยของสายลมขึ้นในจิตเองแล้ว**

ที่คุณยังไม่รู้สึกว่ามี ‘เห็นนิมิต’ อะไรเลย เป็นเพราะขณะอ่านหนังสืออยู่นี้ สมองต้องประมวลผลการเห็นทางตามากกว่าอย่างอื่น ไหนจะมี ‘อาการคิดตาม’ ซึ่งเร่งคลื่นสมองให้มีความถี่สูง รวมแล้วจึงเต็มไปด้วยสิ่งบดบัง ‘ทัศนวิสัยทางจิต’ จนเกือบมืด

ต่อเมื่อจิตของคุณได้รับการฝึกให้เอาใจใส่ รู้เห็นความต่างกันระหว่างลมหายใจอย่างน้อย ๓ ะลอก สมองจะถูกโปรแกรมใหม่ให้ลดสัญญาณภาพทางตาลง คลื่นสมองถูกดึงให้ช้าลง จนทัศนวิสัยทางจิตปลอดภัยโปร่งขึ้นกว่าเดิมบ้าง

สิ่งที่คุณน่าจะ ‘รู้สึก’ เป็นอันดับแรก คือลมหายใจระลอกที่หนึ่ง ซึ่ง ‘ยาวกว่าปกติธรรมดา’ ถูกลากเข้าไปสุดที่ปอดเต็มแน่น



หากคุณไม่เร่งรีบ ไม่คิดถึงเรื่องอื่น ทัศนวิสัยทางจิตจะถูกปรับให้ ‘พร้อมเห็น’ ลมหายใจระลอกต่อมา ดังนั้น เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายต้องการลมเข้าครั้งต่อไป คุณจึงอาจพบความแตกต่าง เช่น ลมระลอกที่สองอาจสั้นกว่าระลอกแรกนิดหนึ่ง หากไม่สังเกตจะไม่ทราบ เพราะคล้ายกันมาก

ระลอกที่สาม คุณอาจกลับไปหายใจตามความเคยชินเดิมๆ คือดึงลมเข้าแค่สั้นๆ ปอดขยายเพียงเล็กน้อยด้วยปริมาณลมที่น้อย

ถัดจากนั้น คลื่นความฟุ้งซ่านในหัวอาจตีกลับ ท่วมทับหนาแน่น บดบังทัศนวิสัยไม่ให้เห็นลมหายใจระลอกที่สี่ได้ แม้คุณจะพยายามทำความเข้าใจสักให้อยู่กับลมหายใจ ก็รับรู้ได้เพียงน้อยนิด เหมือนไม่เห็น

อะไรเลยดั่งเคย

ถึงจุดนี้คนส่วนใหญ่จะรู้สึกขัดส่าย เหนื่อย ซ้ำเกียจตุตต่อ ซึ่งก็เพราะจิตถูกปกคลุมด้วยเมฆหมอกความฟุ้งซ่าน ดวงจิตคับแคบ รู้สึกทึบตัน และบีบคั้นให้เกิดความท้อถอย

แต่หากรับรู้สิ่งที่กำลังปรากฏชัดที่สุดขณะนั้น อันได้แก่ความอึดอัดขัดส่าย ก็จะพบความจริงว่า **สภาพย่าแยของจิต เป็นนิมิตที่ถูกรู้ได้เช่นกัน**

สำคัญคือ ถ้าความปรุงแต่งทางใจอันใด ปรากฏเป็นนิมิตต่อใจของคุณได้ นิมิตความปรุงแต่งนั้น ก็มีความ ‘น่าดู’ เหมือนกันหมด เมื่อรู้สึกที่น่าดูหรือพอดูได้ ก็เกิดความอยากดูต่อ เพื่อพบว่าความรู้สึกอึดอัดขัดส่าย กระวนกระวายนั้น เหมือนบดขยี้จิตคุณได้ครู่หนึ่ง แล้วก็คลายตัวออกของมันเอง โดยคุณไม่จำเป็นต้องทำอะไรเลย

เมื่อความอึดอัดคลายตัวออก สิ่งที่จะพบเป็นอันดับต่อมา คือ จิตถูกกระตุ้นให้เกิดการรู้เห็นลมหายใจได้ใหม่ และรอบนี้ หลังจากเห็นนิมิตลมหายใจชัดได้สองสามระลอก ก็อาจเกิดความอึดใจ นึกอยากขยับ อยากรอดูนิมิตลมหายใจระลอกต่อไป หรืออยากดูแม้กระทั่งนิมิตความอึดอัด กระวนกระวายที่อาจเข้ามาเยือนอีก เปรียบเหมือนช่างชักรอกที่ไม่อู่งาน ชักรอกขึ้นลงด้วยความเพลิดเพลินเจริญใจโดยไม่วอกแวกไปทางอื่น

ยิ่งคลื่นความฟุ้งซ่านในหัวลดลงมากเท่าไร พอหายใจเข้าดี ๆ ก็จะเห็นนิมิตสายลมเป็นทางลากยาว และเหมือนสว่างนวลขึ้นเรื่อย ๆ ได้ ตรงนั้นเองที่จิตจะเริ่มเกิดความฉลาด รู้ทางเห็นนิมิตลม สรุบได้เป็นข้อ ๆ คือ

๑) ธรรมชาติที่ว่า กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก ชั้นนี้จะเป็นขั้นของการ ‘รู้สึกว่าหายใจ’ เฉย ๆ ยังไม่เกิดทัศนวิสัยทางจิตใด ๆ มากไป

กว่านั้น

๒) ใจจดใจจ่อ ฝ้าเปรียบเทียบบออยู่ว่า ลมหายใจต่อ ๆ มา ยาวกว่าหรือสั้นกว่ากัน ถ้ายาวกว่ารู้ว่ายาวกว่า ถ้าสั้นกว่ารู้ว่าสั้นกว่า ถ้าเท่าเดิมรู้ว่าเท่าเดิม ยอมรับสภาพไปเป็นครั้ง ๆ หากรู้หลายระลอกเข้า ทัศนวิสัยทางจิตจะเกิดขึ้นเอง

๓) เมื่อคลื่นความฟุ้งซ่านวกกลับมา คุณแค่เปิดประตูรับ ปล่อยให้มันเข้ามาเต็ม ๆ เท่าที่มันอยากมา โดยรู้ไปด้วยว่า มันผ่านมาจากซ้าย เดียวก็ออกไปทางขวา มันผุดขึ้นที่กลางหัว เดียวก็หายไปที่กลางหัว ไม้มีความจำเป็นใด ๆ ต้องไปกลุ้มใจหรือเร่งรัดให้มันล่องหนหายตัวแต่อย่างใดเลย

เมื่อฉลาดรู้ทางเห็นนิมิตที่เกิดขึ้นในใจ จิตของคุณจะหนักแน่น มีความคงเส้นคงวามากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งก็เพราะเมื่อจิตถูกตรึงอยู่กับโพกัสเดิมไม่เปลี่ยน กระแสจิตจะถูกรวบรวมมาผนึกตัว เข้มข้นขึ้นเรื่อย ๆ นั่นเอง

ความฉลาดเห็นนิมิตทางใจ เป็นจุดเริ่มต้นของความฉลาดทางจิตขั้นสูง กล่าวคือ เมื่อรู้จักลมหายใจมาอาศัยเป็นตัวตั้งให้เกิดนิมิตแสดง ความไม่เที่ยงได้ คุณก็จะสามารถต่อ ยอดการเห็น ‘ความจริง’ ที่ประณีตลึกซึ้งได้ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะความไม่เที่ยง คือมูลฐานความจริงครอบจักรวาล หากจิตใดฉลาดพอจะเห็น จิตนั้นย่อมไม่ยอมงโง่ให้อะไรครอบงำได้ แต่กลับจะเห็นเหตุเห็นผล เห็นที่มาที่ไป เห็นว่าอะไรควรยึด เห็นว่าอะไรควรปล่อย และนั่นเป็น **การเห็นแจ้ง** ที่ข้ามพ้นความนึกคิดผิวเผิน กล่าวคือ เป็นการรับรู้ด้วยจิตเต็ม ๆ ดวง ถึงรากถึงโคนของความรู้สึก จึงยกระดับความรู้สึก ยกกระตักความรู้ และยกระดับสภาพจิตวิญญาณให้เข้าสู่ภาวะฉลาดสูงสุดได้จริง ๆ!



Magnus Carlsen



<https://www.youtube.com/watch?v=cTeDkyQUbyY>
คาร์ลเซนโชว์การเล่นหมากรุกปิดตากับคู่แข่ง ๑๐ คน
ยังมีผู้สามารถเล่นหมากรุกปิดตาอีกมาก หาได้จาก youtube.com
ด้วยคีย์เวิร์ด simul blindfold

เจ้าของวาทะ “ผมแปลกใจที่ตำแหน่งแชมป์โลกทำให้ผู้คนรู้สึกกับผมต่างไป ทั้งที่ผมก็ว่าผมไม่ได้เก่งไปกว่าเดิมนเลย”

คำพูดนี้ถ้าฟังเผิน ๆ เหมือนแกล้งถ่อมตัวอย่างน่าหมั่นไส้ แต่ความจริงก็คือ ก่อนที่ แมกนัส คาร์ลเซน ในวัย ๒๓ จะครองตำแหน่งแชมป์โลกหมากรุกในปี ค.ศ. ๒๐๑๓ เขาชนะได้มากที่สุด มีเรตติ้งสูงสุด เป็นหมายเลขหนึ่งของโลกติดต่อกันมาหลายปี ตั้งแต่อายุได้เพียง ๑๙ โน่นแล้ว!

ครั้งที่แมกนัส คาร์ลเซน อายุแค่ ๑๕ ก็เก่งขนาดโชว์การเล่นแบบปิดตากับคู่ต่อสู้ที่เปิดตาพร้อมกันถึง ๒๕ คน!

เมื่อได้รับคำถามว่า “เกิดอะไรขึ้นในหัวของคุณตอนเล่นหมากรุกปิดตาพร้อมกันตั้งเป็นสิบกระดาน?” คำตอบจากคาร์ลเซน คือ “ผมใช้วิธีจำหน้าคู่ต่อสู้ แล้วเรียงหน้าแต่ละคนตามลำดับหมายเลขที่นั่ง เพื่อโยงหมากที่กำลังอยู่บนแต่ละกระดานเข้ากับใบหน้าเจ้าของกระดานอีกที ผมจะคิดคำนวณอยู่ในใจที่กระดานเท่านั้น และบางครั้งผมจำเป็นต้องเค้นอย่างหนักเพื่อจะเรียกความจำเกี่ยวกับกระดานถัดมาที่ต้องเล่น”

ฟังแล้วคนทั่วไปก็ 모르อยู่ดีว่า เกิดอะไรขึ้นในหัวของคนระดับคาร์ลเซน รู้แต่ว่าการเห็นนิมิตหมากรุกอย่างกระจ่างชัดในใจมีจริง เป็นไปได้จริง ไม่ผิดพลาดจริง และที่สำคัญ นิมิตนั้นชนะคนเก่ง ๆ ที่ ‘เปิดตาเล่น’ ได้หลายสิบคนจริง ๆ และนั่นก็เป็นแรงบันดาลใจให้หลายคนอยากรู้ทางเห็นให้ได้อย่างนั้นบ้าง!

วิธีฝึกสังเกตว่า **กุศลจิต** หน้าตาเป็นอย่างไร เบื้องต้นให้ดูที่ความรู้สึกเบา ดูความรู้สึกชุ่มชื้น และดูความรู้สึกสว่าง ไม่ว่าจะรู้สึกอย่างไร ให้ถือว่าเกิด ‘นิมิตของกุศลจิต’ อย่างนั้น

ยกตัวอย่างเช่น ช่วยเหลือใครแล้วรู้สึกโล่งเบา แต่ไม่ชุ่มชื้นมาก ไม่เกิดความรู้สึกว่าสว่างมาก อันนั้นถือเป็นนิมิตของ **กุศลจิตอ่อน ๆ**

แต่ถ้าใส่บาตรพระด้วยความปลื้มปิติ รู้สึกโล่งเบาด้วย ชุ่มชื้นเป็นอันมากด้วย หรือกระทั่งเหมือนสว่างออกมาจากข้างในด้วย อันนั้นถือเป็นนิมิตทางใจของ **กุศลจิตแก่กล้า**

กุศลจิตเกิดขึ้นได้หลายทาง เช่น เมื่อเดินเข้าไปในวัดที่เต็มไปด้วยพระปฎิมางามวิจิตร ชวนให้รู้สึกถึงความศักดิ์สิทธิ์สูงส่งของพระศาสดาก็บังเกิดความรู้สึกปลื้มปิติอย่างใหญ่ จิตธรรมตาๆแปรเป็นมหากุศลจิตได้

แต่โดยมาก กุศลจิตจะไม่เกิดจากสิ่งกระทบภายนอก เพราะคนส่วนใหญ่ไม่ได้เดินทางไปพบเจอพระปฎิมาล้ำค่าบ่อยๆ หรือถ้าพบบ่อยก็กลายเป็นชิน เห็นเฉยๆโดยไม่กราบไหว้แล้วไม่รู้สึกชุ่มชื้นนัก

กุศลจิตโดยทั่วไป มักเกิดจาก **กุศลเจตนา** หรือความตั้งใจดีเป็นหลัก เพราะความตั้งใจดีนั้น มีได้เรื่อยๆ แคนั่งว่างๆแล้วคิดจะหายใจให้เกิดนิมิตลม เท่านั้นที่ชุ่มชื้นเป็นกุศลอย่างใหญ่ได้แล้ว เพราะได้ทำบุญยกระดับจิตให้พ้นจากคลื่นความฟุ้งซ่านขัดส่าย

วิธีฝึกสังเกตหน้าตาของ ‘กุศลเจตนา’ อันเป็นเหตุให้เกิดกุศลจิตตามมา เบื้องต้นให้ดูที่วิธีคิดช่วยคนก็ได้ เพราะแต่ละวันที่ต้องพบปะผู้คนนั้น อย่างไม่รู้คุณก็ต้องคิดช่วยคน ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

เมื่อต้องช่วยตามหน้าที่ แล้วทำเต็มที่ด้วยเจตนาให้เขาเบาแรง หาก

ทำให้เขาเบาแรงได้สำเร็จ คุณเองจะรู้สึกเบาใจ

แต่ถ้าแค่ช่วยตามหน้าที่ ด้วยความรู้สึกทำไปแค้นๆ ไม่ได้มุ่งหวังเกื้อกูลใคร แม้ทำให้เขาเบาแรงได้ ใจคุณก็มีน้ำหนักเท่าเดิม ไม่ต่างไปเลย

แต่ถ้าอยากช่วย แม้ไม่ต้องช่วย ไม่ได้มีหน้าที่ตรงนั้นเลย แค่ช่วยด้วยความอยากสงเคราะห์ล้วนๆ ไม่มีประสงค์อื่นแอบแฝง อันนั้น หากทำให้เขาเบาแรงได้ คุณจะเกิดความเบาใจด้วย ชุ่มชื้นด้วย และถ้ายังคนที่คุณช่วย คือผู้ทรงศีล หรือเป็นพระดีที่น่าเลื่อมใส ใจคุณก็จะยิ่งบังเกิดความสว่าง อาจวาบน้อยหรืออาจวาบนาน

เมื่อสังเกตน้ำหนักและทิศทางของกุศลเจตนาเป็น คุณจะมีกำลังใจทำกุศลมากขึ้น และยิ่ง ‘สร้างกุศล’ ได้มากขึ้นเท่าไร ก็จะมีเห็นจิต หรือกระทั่งทะลุไปเห็นนิมิต ‘ผลแห่งบุญทันตา’ เป็นภาพชีวิตที่มีความสุข มีความเจริญ ชัดเจนขึ้นทุกที!

มนุษย์รู้ว่าตัวเองเป็นสิ่งมีชีวิตชั้นสูง เพราะมีร่างกายที่ตั้งตรง มีแขนขาให้เกิดท่วงท่าเดินเหินหรือหยุดนิ่งได้สง่างาม เหนือกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นที่ต้องเคลื่อนไหวสี่ขาบ้าง เลื้อยคลานไปตามพื้นบ้าง

แต่แม้เปรียบเทียบกับสิ่งมีชีวิตอื่นบนโลกแล้วชนะเลิศ มนุษย์ก็ยังคงน้อยเหนือต่ำใจได้ ถ้าเปรียบเทียบกับมนุษย์ด้วยกันแล้ว เห็นคนอื่นรูปร่างหน้าตาดีกว่า ผิวพรรณผ่องใสกว่า

ถึงที่สุดแล้ว แม้รูปร่างหน้าตาดีระดับเดียวกัน อยู่ใกล้กันก็ยังคงรู้สึกได้ถึงความเฉิดฉายอากาศที่ต่างกัน มีความโดดเด่นดึงดูดสายตาล้ำเหลือมกันอยู่ดี อย่างที่เรียกกันว่า ‘ออร่า’ เปลี่ยนประกายไม่เท่ากันนั่นเอง

แม้เพียงมีความสามารถเห็นนิมิตลมหายใจ นิมิตความรู้สึกอึดอัดตลอดจนนิมิตกุศลจิตมาไม่มาก คุณก็จะทราบชัดว่าออร่าไม่ใช่ของหลอก เป็นของจริงที่รู้เข้าไปเมื่อไร ก็เห็นว่ามิอยู่เมื่อนั้น และออร่าก็กว้างแคบไม่เท่ากันตามแต่เหตุการณ์ที่ปรุงแต่งจิตของคุณในแต่ละขณะ ต่างไปเรื่อย ๆ ด้วย

ออร่ามีความลึกลับอยู่หลายแง่มุม หญิงชายเมื่อใช้ชีวิตร่วมกันนาน ๆ กระทั่งนิสัยในทางดีหรือทางร้ายกลมกลืนกัน เวลาปรากฏตัว ผู้คนมักทักว่าหน้าตาคล้ายกันมาก หรือเหมือนกันมาก ทั้งที่เมื่อพินิจโครงสร้างรูปพรรณสัณฐานแล้ว หาได้มีความละม้ายกันแต่อย่างใด แท้ที่จริงผู้คนพากันทักว่า ‘ออร่าเหมือนกันมาก’ ต่างหาก!

ร่วมบุญประเภทเดียวกันมาก ๆ เป็นอาจณ ก็อาจเกิดคู่ออร่าที่บรรเจิด เข้าตาคน รู้สึกเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หรือแผ่ผายกระแสสุขไปรอบ ๆ ได้กว้างขวางประมาณเดียวกัน

ร่วมบาปประเภทเดียวกันมาก ๆ เป็นอาจณ ก็อาจเกิดคู่ออร่าที่อับหมองเห็นแล้วไม่สบายใจ หรือกระทั่งบางทีนึกอยากด่าขึ้นมาอย่างไม่สมเหตุสมผล

คล้ายทั้งคู่ช่วยกันแปลงพลังรบกวนโลกให้อึดอัดคึดแน่น หรือพ่นมลพิษสกปรกบางอย่างที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า กระจายไปทั่ว ๆ ให้รู้สึกได้

อันที่จริงแล้ว ออร่าแบบผ่อง ๆ นั้น สร้างง่ายกว่าที่คิด ลองใช้มือถือถ้ำรูปตัวเอง แล้วไปนั่งหน้าโต๊ะหมู่บูชา สวดบทอธิษฐานเสริมเสียง ด้วยเจตนาถวายแก้วเสียงเป็นพุทธบูชาสักสามจบ แล้วกลับมาถ่ายรูปใหม่อีกที แค่นี้ก็เห็นความต่าง รูปแสดงให้รู้สึกได้ชัด ๆ แล้ว

เรื่องของเรื่องคือถ้าจะให้ออร่าผ่องจริง ผ่องนาน ต้องสวดเป็นประจำ ต้องตั้งใจถือศีลไม่ให้ขาด ไม่ให้ต่างพร้อยทุกวัน พอเวลาผ่านไป คุณจะรู้สึกถึงประกายออร่าที่สว่างเรืองขึ้น ขยายกว้างขึ้นทุกที **นั่นเพราะการบำเพ็ญบุญที่เปี่ยมปิติ ปราศจากความโลภอยากได้อะไรเข้าตัว จะมีความสว่างไสว และให้ผลเป็นอันดับแรกที่กระเสจติ ตลอดจนรูปลักษณะทางกายที่ผ่องแผ้วขึ้น**

แต่หากสวดแล้วปล่อยใจฟุ้งซ่าน เต็มไปด้วยอัตตาน่าอึดอัด คิดอยากได้โน่นอยากได้นี้วุ่นวาย หรือกระทั่งสวดไปน้อยใจถึงศักดิ์สิทธิ์ไปค่าที่ไม่ยอมตรกรางวัลให้ตนเสียที อย่างนี้อาจเปลี่ยนออร่าเดิมที่ดี ๆ อยู่ ให้กลายเป็นน่ารังเกียจ หรือน่าอึดอัด ไม่ชวนให้เข้าใกล้ไปเลยก็ได้

แม้สวดมนต์จนเปล่งประกายออร่าแบบสว่างจับตาคนได้ ก็หาใช่จะมีลักษณะแบบเดียวกันเสมอไป ยกตัวอย่างเช่น ออร่าของความเป็นที่รัก เกิดจากการแผ่ใจอันเป็นสุขไปกับการสรรเสริญคุณวิเศษของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์อันแสนรักแสนบูชา **กระทั่งรู้สึกว่าคุณของตัวเองก็เป็นที่รักของพระรัตนตรัยเช่นกัน**

กระแสความรู้สึกว่าตัวเองเป็น ‘ที่รักของสิ่งศักดิ์สิทธิ์’ ไม่ได้เกิดจากการวอนขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้รัก และยังไม่ใช่ได้มาจากการเรียกร้องให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยเหลือ แท้ที่จริงความเป็นที่รักของสิ่งศักดิ์สิทธิ์เกิดขึ้นจากการ

ที่คุณมีความรู้คุณ มีใจศรัทธา และมีวาจาสรรเสริญพระรัตนตรัยออกมา จากส่วนลึกจริง ๆ

ความเคารพรักลึงค์กดีลิตีด้วยใจบริสุทธิ์ ช่วยให้อร่าของคุณดู ชล่ง สดชื่นทรงพลัง และช่วยให้คนเห็นรู้สึกเบิกบาน จึงไม่น่าแปลกใจ หากผู้คนส่วนใหญ่จะเน่รักใคร่เอ็นดูคุณในทันทีที่พบกัน

แต่บางคนก็ไม่ได้อยากเป็นที่รัก ทว่าปรารถนาความน่าเกรงขาม น่าคร้ามเกรง หรือกระทั่งอยากให้ใครต่อใครเห็นแล้วขนหัวลุก หวาดกลัว ตัวเองไปเลย ความรู้สึกพรรณนี้มีอยู่จริงในส่วนลึกของมนุษย์ เช่น บางคนจะกระหึ่มใจมาก หากพบว่าใครต่อใครไม่กล้าสบตาด้วย นั่งจ้องหน้า กันแป๊บเดียวแล้วหนาว หรือถ้ามีใครกระซิบบว่า เห็นเดินมาแล้วรู้สึก เหมือนโดนไฟช็อตตัวหุด ก็ยิ่งปลื้ม ยิ่งอยากมีความน่ากลัวเกรงยิ่ง ๆ ขึ้น ไปอีก

ด้วยอัธยาศัยทำนองนี้ บางคนจึงเลือกสวดเฉพาะบทแผ่อำนาจ อารานาสลึงค์กดีลิตีมาช่วยเป็นบอดีการ์ดให้ สวดหวังความยิ่งใหญ่ เหนือมนุษย์ด้วยการลงทุนเพียงน้อยนิด พอสวดนาน ๆ ต่อเนื่องเข้าก็เกิด ออร่าน่าคร้ามเกรงได้วูบ ๆ วาบ ๆ แต่ไม่น่ายำเกรงจริงยังยั้ง เพราะตัวจริง ไม่ใช่อะไรมากไปกว่าคนบ้าอำนาจที่ไม่ยอมสร้างออร่าขึ้นมาจากความช่วยเหลือ คน หรือนำพาใครให้ไปถึงไหน เอาแต่สวดเอาดีเข้าตัวโดยไม่สนใจใคร เท่านั้น

กล่าวได้ว่า ออร่าคืออรัสมิ่ความเป็นคนคนหนึ่ง ที่เปล่งประกายตัวตน ออกมาให้คนอื่นสัมผัสได้ด้วยตาเปล่า กับทั้งรู้สึกได้ด้วยใจถึงใจ ออร่าสวย ๆ เกิดขึ้นได้จากหลายทาง แต่การฝึกสวดมนต์อย่างมีความสุขให้ได้ทุกวัน นับ เป็นก้าวกระโดดในการสร้างออร่า ลงทุนน้อย ได้ผลมาก สามารถดึงดูดสิ่งที่ดีงามเพิ่มเข้ามาในชีวิตคุณได้ในเวลาอันสั้น!

สำหรับคนทั่วไป อย่าว่าแต่จะให้หยั่งรู้เรื่องกรรมวิบาก อย่าว่าแต่ จะให้โยงถูกว่าชาติก่อนเคยทำกรรมอันใดมาจึงได้รับผลอยู่เห็น ๆ อยู่ เพราะกะแคให้ยอมรับว่าชาตินี้ ที่ดำเขา เราก็ทำ ที่โทษเขา เราผิดเอง ส่วนใหญ่ยังทำใจไม่ได้ ยังแกล้งลืม แกล้งไม่รู้เรื่อง ทั้งที่ยังไม่ตาย ยังไม่ ถูกลบความจำในชาตินี้เลยด้วยซ้ำ!

การแกล้งลืม แกล้งไม่รู้เรื่อง แกล้งไม่เข้าใจว่า ตัวเองก็มีส่วนผิด หรือ ตัวเองก็เคยทำ เป็นกลไกสามัญที่เอาไว้สำหรับปกป้องตนเอง หลายครั้งเพื่อ หลอกตัวเองให้รู้สึกว่าได้ทำผิด ไม่ได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็อาจถึงกับ ใช้วิธีกระหน่ำตำคนที่กำลังทำผิดแบบเดียวกัน เพราะดูเหมือนว่า ถ้าตำ คนอื่นหนักขนาดนั้น ก็คงมีจิตสำนึกดี ๆ ไม่คิดทำเสียเองเป็นแน่

การปกป้องตัวเองแบบหยาบ ๆ แกล้งฝังลบกลบลืมตื้อ ๆ ทำนองนี้ มีผลให้จิตใจเบ่ยวบิดผิดเพี้ยน ก็แม้กระทั่งความจริงหยาบ ๆ ที่เห็นด้วยตา เปล่ายังปฏิเสธ โฉนเลยจะล่วงรู้ความจริงระดับที่ประณีตกว่านั้น ดังเช่น เรื่องของกรรมวิบากได้เล่า?

ความจริงระดับกรรมวิบาก จะเห็นได้ก็เพียงด้วยจิตที่มั่นคง มีความ ตรงไปตรงมาเท่านั้น!

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน ที่ฝึกเห็นได้แบบชาตินี้ ชีวิตนี้ ก็เช่น ถ้า โดนใครทำร้ายจิตใจ แล้วฝึกนึก ฝึกระลึก ‘ทุกครั้ง’ ว่า

“เราก็เคยทำกับคนอื่นไว้”

ตอนแรก ๆ ครันดำจากไฟโกรธอาจบังใจ จิตพรวาเลือนจนนึกไม่ออก ว่าเคยทำอย่างนี้ไว้กับใครที่ไหน แต่หลัง ๆ พอฝึกนึก ฝึกระลึก ฝึกย้ำ กระตุ้นจิตบ่ยเข้าว่า เคยทำ เคยทำ เคยทำ ในที่สุดก็นึกออก บอกถูกขึ้น มาจริง ๆ โดยอาจเกิดความทรงจำชนิดทวนลึงค์กอย่างไม่น่าเป็นไปได้ เช่น

เห็นตัวเองในวัยเยาว์เคยอาละวาด คิดร้าย พุดร้ายกับพ่อแม่ หรือกลั่นแกล้งผู้มีพระคุณให้เจ็บใจมาก่อน เป็นนิมิตที่ผุดขึ้นอย่างชัดเจนในใจ

ยิ่งฝึกระลึกบ่อย จิตยิ่งสะอาด ยิ่งเที่ยงตรง ยิ่ง ‘เห็นใจ’ ตนเองและมนุษย์ทั้งหลาย ดุจใช้ตา ‘เห็นรูป’ ก็ไม่ปาน

ยิ่งสะอาด ยิ่งเห็นใจชัดขึ้นเท่าไร ก็จะมีความสามารถในการระลึกแบบเชื่อมโยง รู้สึกเป็นจริงเป็นจังขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีเหตุการณ์ทางจิตที่สำคัญๆอันใด ที่เกิดขึ้นเองลอยๆโดยปราศจากเหตุผล เช่น เมื่อใดเจ็บปวดจากการถูกลอกหลวง คุณจะเห็น ‘ความเจ็บปวดประมาณนี้ของตน’ จากนั้นอาจเกิดวูบของการเห็น ‘ความเจ็บปวดประมาณนี้ของคนอื่น’ ขึ้นมาเป็นเงาซ้อน

แรกๆที่ประจักษ์นิมิตเชื่อมโยงกรรมและวิบาก คุณอาจเห็นได้แค่ ‘ต้นเหตุรางๆ’ ว่า เพราะเคยมีกิเลส เพราะเคยมีการก่อบาปก่อกรรม และเพราะเคยมีก้อนทุกข์ก้อนร้อนของคนอื่นเกิดขึ้นด้วยน้ำมือคุณ บัดนี้ จึงมีก้อนทุกข์ก้อนร้อนในคุณ เกิดขึ้นจากน้ำมือผู้อื่นบ้าง

บทลงโทษที่เกิดขึ้น อาจมาจากน้ำมือของเจ้าตัวที่ถูกคุณกระทำแบบตะมาตะกลับ หรืออาจเกิดขึ้นจากน้ำมือของใครอื่น ที่ถูกจัดสรรให้เข้ามาอยู่ในเส้นทางลงโทษคุณแบบถูกที่ ถูกเวลาที่ได้ทั้งนั้น

จะทราบแบบเลื่อนราง หรือรู้เห็นแบบกระจ่างแจ้งจางปางก็ตามที อย่างไรสาระที่ดีแท้ก็คือ คุณจะเริ่มรู้ว่ากรรมมีผลจริง ทำแล้วไม่หายไปไหน วิบากของกรรมต้องย้อนมาตกรางวัลหรือเล่นงานคุณเสมอ ได้แค่นี้ คุณจะถือสาความไม่รู้ของมนุษย์น้อยลง หรือกระทั่งนึกสงสารคนที่ทำร้ายจิตใจคุณมากขึ้นแล้ว!

วิบากกรรมมีอยู่ ถ้าทำดีก็ต้องได้สว่างทางใจเดี๋ยวนั้น และวันหนึ่งต้องมีเรื่องดีตกมาถึงตัวตามมา แต่ถ้าทำชั่วก็ต้องได้มืดทางใจเดี๋ยวนั้น และวันหนึ่งต้องมีเรื่องชั่วมากระทบตนแน่นอน

ถึงแม้จะเริ่มระแคะระคาย รู้เห็นแบบลุ่มๆคลุ่มๆ กระทั่งศรัทธาที่จะเดินหน้าทำดี มีแกใจจดจ่อบ้างแล้ว แต่หากไม่รู้ทางสบายใจ คุณก็จะไม่ได้ชื่อว่า **รู้ทางไปดี** กับเขาเลย

การไปดี หมายถึง การตายอย่างสบายใจ ใครจะรู้อะไรมากมายพิสดารปานไหน ถ้าใกล้ตายยังอวยากอยู่ต่อ ยังตั้งหน้าตั้งตาสงเสียร้องว่า ชีวิตของเรา ชีวิตของเรา มองไม่เห็นความจริงว่าอะไรๆไม่เที่ยง อันนี้แปลว่ายังสบายใจไม่ได้ ยังไปดีไม่ถูก

ขณะแห่งความตาย เป็นเพียงช่วงเวลาลั้นๆที่เกิดขึ้นครั้งเดียวในชีวิต ตั้งแต่เกิดจนแก่เฒ่าไม่เคยพบประสบการณ์กายดับจิตดับกันเลย จึงไม่น่าแปลกใจ ที่เกือบร้อยทั้งร้อย เกือบล้านทั้งล้าน ไม่เห็นความสำคัญ ไม่หนีอกอยากตระเตรียม ไม่แม้กระทั่งอยากให้ใครพูดถึงขณะแห่งความตายกัน โดยตัดสินจากที่ ‘รู้สึกไม่ดี’ และโจทย์ที่ว่า ‘จะพูดให้มันได้อะไร?’

ข้อเท็จจริงก็คือ ถ้ามองว่าวันหนึ่งคุณไม่มีทางรอดพ้นจากความตาย การเตรียมใจเป็นเรื่องสำคัญมาก **ถึงขั้นตัดสินได้ทีเดียวว่าคุณจะตายดีหรือตายไม่ดี ไปดีหรือไปร้าย**

วิธีเตรียม ก็อาจง่ายจนคุณนึกไม่ถึงว่าจะได้ผลจริงๆ ขอเพียงระหว่างมีชีวิต คิดบ่อยๆว่าถ้าต้องตายตอนนี้ คุณมีความสบายใจไปตายไหม?

นิมิตทางใจจะบอกคุณเองว่า ถ้าจิตปลอดโปร่ง สว่าง ไม่ห่วงข้างหลัง ไม่แม้แต่หวังข้างหน้า ก็มีอะไรดีๆรออยู่แน่ ไม่ต้องกลัวอะไรเลย

เพราะเห็นจาก ‘รูปพรรณสัณฐานดี ๆ’ ของจิต ณ บัดนั้นอยู่แล้ว

แต่หากเป็นตรงกันข้าม ถ้าไม่สบายใจ มีเรื่องยุ่ง ๆ เต็มหัว หรือคล้าย มีหนามแหลมระคายอยู่เต็มอก รกรุงรัง หม่นมืด ท่วงมาข้างหลัง กังวล ไปข้างหน้า อันนั้นคงมีอะไรแย ๆ รออยู่มากกว่าอย่างอื่น ต้องหนาวกัน จริง ๆ แล้ว เพราะเห็นจาก ‘สภาพอัปลักษณะ’ ของจิต ณ บัดนั้นชัดเจน

สำรวจเข้ามาบ่อย ๆ เห็นนิมิตของจิตใจตัวเองบ่อย ๆ ว่า ไปร่งโล่ง หรือรทึบ สงบหรือฟุ้งซ่าน สุกสว่างหรือหม่นมืด แล้วจิตจะเริ่มฉลาดขึ้น เรื่อย ๆ ฝึก ‘เลือกทางไปดี’ ให้ตัวเองตั้งแต่ยังเหลือเวลาเตรียมตัวอีกนาน ๆ ได้ ไม่มีวัหลงเซลา ยึดมั่นถือมั่นเกี่ยวกับตัวเอง คิดมากเกี่ยวกับตัวเอง จริงจังกับตัวเอง ทั้งที่ในวาระท้ายสุด อยากรู้ก็เอาตัวเองไม่รอดวันยังค่ำ!

อาการคิดเองเออเอง เกิดขึ้นได้กับทุกคน เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็สามารถ เชื้ออะไรเพี้ยน ๆ ได้โดยไม่ต้องมีหลักฐาน ซึ่งจะเพี้ยนขนาดไหนก็สุดแท้ แต่ว่าอาการคิดเองเออเองจะ ‘หนัก’ ขนาดไหน!

ที่จัดว่าเป็น **คนปกติ** เมื่อเกิดอาการคิดเองเออเองนั้น จะรู้ตัวทันที หรือในเวลาไม่ช้าว่า นั่นเป็นอาการด่วนคิด ด่วนสรุป ต้องรอดูก่อน ว่าหลักฐานเป็นอย่างไร สมเหตุสมผลแค่ไหน อย่างเช่น ชื้อห่วยเพราะฝันว่าจะถูกห่วย ก็รอดตรวจเลขเสียก่อนที่จะกระโดดกระตาค เมื่อถูกจริงค่อย ลิงโลด เมื่อผิดไปก็ยอมรับว่าฝันทั้งเพ ไม่ใช่ทักท้วงว่าจะถูกรางวัลที่ ๑ แล้ว ก็ปักใจยึดอยู่อย่างนั้น พล่ามพูดโฆษณาให้ฟังทั้งหมู่บ้านไม่เลิก

แต่ถ้าจัดว่าเป็น **คนเกือบผิดปกติ** เมื่อเกิดอาการคิดเองเออเองแล้ว จะ ‘ไม่ยอมยอมรับ’ ว่าตัวเองด่วนคิด ด่วนสรุป ทว่าก็ยัง สองจิตสองใจ สับสนอยู่ว่าตัวเองคิดถูกแน่หรือไม่ อย่างเช่น ใจนึกชอบใคร ก็จะมีสังเกตหรือจับจุดเล็กจุดน้อย เพื่อสนับสนุนว่าเขาชอบตนเช่นกัน แต่ก็ไม่กล้าถามให้รู้เรื่องตรง ๆ เพราะลึก ๆ วั่นอยู่ว่าอาจไม่ใช่อย่างที่คิดนั่นเอง

ส่วนที่จัดว่าเป็น **คนผิดปกติเต็ม ๆ** เมื่อเกิดอาการคิดเองเออเองขึ้นมา จะ ‘ไม่ยอมรับเลย’ ว่าตัวเองด่วนคิด ด่วนสรุป ยังตั้งต้นจะเอาความเชื่อของตนเป็นใหญ่ ไม่สนใจหลักฐาน ต่อให้ใครหาหลักฐานมายืนยันว่าคิดผิด ก็ไม่ยอมจ้านอยู่ดี ยังคงเดินหน้ายืนยันกรานตามอุปาทานของตนไม่เลิก อย่างเช่น คิดว่าตัวเองมีบุญมากกว่าใคร สำคัญกว่าใคร ตนคู่ควรกับชะตาหรรุ ๆ เท่านั้น ใครทำไม่ดีกับตนเป็นบาป แต่ตนทำไม่ดีกับใครไม่เป็นไร สิ่งที่ตนตัดสินใจฉลาดที่สุด สิ่งที่ตนเชื่อมีแต่ถูกกับถูกเท่านั้น เหตุผลที่กลั่นออกมาจากสมองทั้งหมด ก็เพื่อ ‘ยืนยันความเชื่อ’ ไม่ใช่เพื่อ ‘พิสูจน์ความเชื่อ’ ใดๆทั้งสิ้น

คนประเภทผิดปกตินี้ จัดเป็นอันตรายต่อสังคม เพราะคนเหล่านั้น สะกดจิตตัวเองให้คิดว่าเป็นร่างทรงของเทพเจ้าได้ กล้ากักขังหน่วงเหนี่ยวคนที่ตัวเองแอบหลงรักได้ พอไม่ชอบใครก็รู้สึกว่าเป็นความชอบธรรมที่จะกำจัดทิ้งได้

ถ้าแน่ใจว่าคุณเป็นคน ‘ปกติ’ หรืออาจจะ ‘เกือบผิดปกติ’ คราวหน้าเมื่ออยากดาวน์สรุป อยากทักท้ออะไรเพี้ยนๆ ขอให้สังเกตดูว่า トラบเท่าที่ยังคิดเองเออเอง トラบนั้นจะยังปรากฏนิมิตภาพอะไรบางอย่างที่ไม่มีอยู่ในโลกความจริง หรือยังไม่เกิดขึ้นจริง นิมิตภาพนั้นมีผลขั้วต้นให้หนักอยากพูดอะไรออกมาเป็นตุเป็นตะ หรือพลาถนคิดเป็นเรื่องเป็นราว ประดุงนิมิตภาพนั้น อามมถนตมายา สะกดให้พลาถนแพ้อ หลุดจากขั้วความคิดเป็นเหตุเป็นผล บักแนวไปในความเชื่อผิดๆ เต็มประดู่

ความเชื่อผิดๆ เรียกว่า อุปาทาน

‘อุปาทาน’ คือ อาการที่จิตยึดมั่นสำคัญผิด หมายความว่า ยึดน้อยอุปาทานน้อย อันตรายน้อย แต่ถ้ายึดมาก อุปาทานมาก ก็อันตรายมาก

อุปาทานเป็นสิ่งที่พอกพูนได้ ลดทอนได้ อย่างเช่น ผู้ที่ใช้เหตุผลแบบเป็นวิทยาศาสตร์ จะสามารถทำอุปาทานให้เจือจางลง แต่ถ้าถึงขั้น ‘บูชาวิทยาศาสตร์เป็นสรณะ’ ก็มีสิทธิ์เกิดอุปาทานชนิดใหม่ขึ้นมาอีก กล่าวคือ อะไรๆ ต้องพิสูจน์ได้ จับต้องได้ด้วยหูตาหรือเนื้อตัวเท่านั้น

เมื่อเป็นเช่นนั้น วิทยาศาสตร์จึงไม่อาจลดอันตรายอันเกิดจากความสำคัญผิดบางประการ เช่น กรรมทำแล้วก็แล้วไป ไม่มีผลข้างหน้า เป็นต้น เพราะเรื่องของวิบากกรรมเอามาพิสูจน์จับต้องกันด้วยมือไม้ไม่ได้ ใช้วิธีการอันเป็นรูปธรรมตามชนบของวิทยาศาสตร์ไม่ได้

แม้นักวิทยาศาสตร์จำนวนมาก ‘รู้หมด’ ในสิ่งที่ตัวเองเชี่ยวชาญ

และทดลองอยู่ทุกวัน แต่ไม่รู้เลยว่าสิ่งที่ตัวเองคิดประดิษฐ์ หรือการใช้สิ่งมีชีวิตสังเวการทดลอง ให้ผลเป็นความกระต้างทางใจในปัจจุบันอย่างไร รวมทั้งจะให้ผลเป็นทุกข์แค่ไหนในอนาคต ทว่าก็ทักทักกันมานานแสนนานว่า ‘ไม่เป็นไร’

วิธีที่จะลดทอนอุปาทานได้อย่างแท้จริง จำเป็นต้องอาศัยเครื่องชี้วัดที่เห็นได้ด้วยตา จับต้องได้ด้วยมือ รวมทั้งรู้สึกได้ด้วยใจ ว่าใช่แล้ว ถูกแล้ว ดีแล้ว มีความชอบธรรมตรงตามสามัญสำนึกแบบมนุษย์คนหนึ่งแล้ว

ยกตัวอย่างเช่น จะสำคัญมั่นหมายว่าตัวเองยิ่งใหญ่เหมือนยักษ์ หรือสว่างแจ้งเหมือนทิวดาวจุติลงมาเกิดก็ตาม จริงหรือไม่จริงขอให้ยกไว้ก่อน แต่สิ่งที่ยกเว้นไม่ได้ คือ ทุผลกระทบที่สังคมจะได้รับจากความเชื่อนั้น มีแนวโน้มไปในทางดีหรือทางร้าย

บางคนเชื่อว่าเป็นนั่นเป็นนี่แล้วไม่ทำอะไรมากไปกว่าเดินแบ่งปันวันๆ ช่มชู้ผู้คนให้ยำเกรงแบบไม่ต้องมีเหตุผลสมควร อันนี้ชัดเจนว่าเป็นความเชื่อที่ให้โทษ เพราะเชื่ออยู่เงียบๆ คนเดียวไม่พอ ยังลากคนอื่นมาพลอยเดือดร้อนกับความเชื่อของตัวเอง

ถ้าเทวดามีจริง ก็ย่อมบังเกิดขึ้นด้วยมหากุศลกรรม ที่เคยเกื้อกูลมหาชน ไฉนจึงลงมาเดินดิน อวดแบ่ง อยากช่มเหงรังแกใครเช่นนี้เล่า?

บางคนเชื่อว่าเป็นนั่นเป็นนี่แล้วเร่งทำความดี อนุเคราะห์ผู้คนและสรรพสัตว์ทั้งหลายแบบไม่เห็นแก่เหน้อยยาก อย่างนี้เป็นความเชื่อที่เป็นคุณชนิดไม่ต้องสงสัย เพราะไม่เก็บความเชื่อไว้ ยังกระจายความเชื่อออกมาเป็นผลงานจับต้องได้ด้วย

จะเคยเป็นเทวดามาหรือเปล่าไม่รู้ รู้แต่ว่าถ้าเทวดามีจริง ก็หน้าจะต้องเกิดขึ้นจากกรรมในการให้ทาน รักษาศีลเป็นแน่ ถึงหากแม้ว่าคุณจะ

‘เชื่อผิด’ คิดว่าเคยเป็นทวดา ทั้งที่ไม่เคยเป็น แต่ความเป็นจริงในอนาคต ก็คือคุณจะต้องได้เป็นแน่นอน ใครจะกล้าสงสัยได้ เขากลับจะพากันเชื่อ ทั้งที่คุณไม่พูดประกาศสักคำด้วยซ้ำ

เมื่อเห็นแน่แก่ใจว่า ความเชื่อของคุณไม่เป็นภัยกับใคร จะเห็นนิมิต ‘ฝ้ามอกที่เบาบาง’ หรือไม่มีฝ้ามอกบดบังความจริงตรงหน้าอยู่เลย ตรงข้ามกับความเชื่อที่เป็นภัยกับคนอื่น คุณจะรู้สึกถึงนิมิต ‘กำแพงหินที่หนาแน่น’ บดบังความจริงตรงหน้าอยู่อย่างยากจะทำลาย แม้รู้ทั้งรู้ที่อยู่ในส่วนลึกว่าอะไร ถูก อะไรผิด อะไรจริง อะไรเท็จก็ตาม

คุณจะทราบด้วยว่า การเป็นผู้มีอุปาทานเบาบาง หรือมีอุปาทานอันไม่ เป็นภัยกับคนอื่น คือการเป็นผู้มีสิทธิ์ทำลายอุปาทานชั้นละเอียดที่ห่อหุ้มจิต ได้

อุปาทานชั้นละเอียดก็เช่น ยึดในสิ่งไม่เที่ยงไว้ ด้วยความอยากให้มัน เที่ยง ยึดในสิ่งไม่อาจทนอยู่เป็นตัวตน ด้วยความอยากให้มันคงทนเป็นตัวตน เดิมไม่เลิก

คุณจะทราบได้ด้วยใจในที่สุดว่า...

ผลของการ ‘อดทน’ อุปาทานได้

คือการอดทนทุกข์เฉพาะตน

ผลของการ ‘ทำลาย’ อุปาทานได้

คือการไม่เป็นทุกข์ทั้งกับตนและคนอื่น

ส่งท้าย

ถ้าคุณไอคิวสูง แต่โมโหจัด

จะเหลือความฉลาดน้อยกว่าคนที่ไอคิวต่ำกว่าคุณ

ถ้าคุณอีคิวสูง แต่ขาดสติ

จะเหลือความฉลาดน้อยกว่าคนที่อีคิวต่ำกว่าคุณ

ถ้าคุณแอสคิวสูง แต่ยังไม่สุด

ก็ยิ่งขาดสติได้ กลับไปโมโหจัดได้

จึงฉลาดน้อยกว่าคนไอคิวต่ำและอีคิวเต็มได้

แต่ถ้าถึงแอสคิวขั้นสูงสุด

คุณจะไม่มีการขาดสติ

ไม่มีการกลับไปโมโหจัด

จึงฉลาดจริงเท่าเทียมกัน

ไม่มีอะไรเหลือให้เทียบวัดว่า

ความสุขทางใจของใครมากกว่ากันอีก!



วิปัสสนาญาณ
อาศัยกายใจของคุณขณะนั่งอ่าน
เป็นอุปกรณ์สาริตประกอบเนื้อหา
เนื้อหากล่าวถึงวิปัสสนาอย่างไร
ประสบการณ์ทางวิปัสสนา
จึงถูกเหนี่ยวนำให้เกิดกับคุณอย่างนั้น!

เพื่อเจริญสติ ต่อยอดจาก 'ฉลาดทางจิต'
ดาวน์โหลดอีบุ๊กทั้งเล่มได้ฟรีที่
<http://dungtrin.com/vipassana>





howfarbooks.com