



ร่วมสนับสนุน  
หนังสือดีเพื่อคนไทย

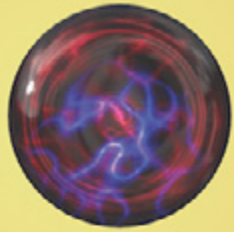
# ใจใหม่

ใจที่จะรู้ดีว่าโลกทั้งใบต่างไปหมด!



ปีใหม่ ต้องรออีก  
บ้านใหม่ ต้องซื้อเอา  
ใจใหม่ ต้องสร้างเอง!

59.-  
รวมค่าขนส่ง 140 บาท



อ่านแล้วเห็นภาพ "ใจมิกำลัง"  
ใจคุณจะมีกำลัง!



อ่านแล้วเห็นภาพ "ใจมิริก"  
ใจคุณจะมีรัก!



อ่านแล้วเห็นภาพ "ใจมิสไม้อ"  
ใจคุณจะมีสไม้อ!



อ่านแล้วเห็นภาพ "ใจมิสดี"  
ใจคุณจะมีสดี!



facebook.com/dungtrin

นี่คือคุณนะ... อ่านบทความในนิตยสารนี้ทุกวัน!

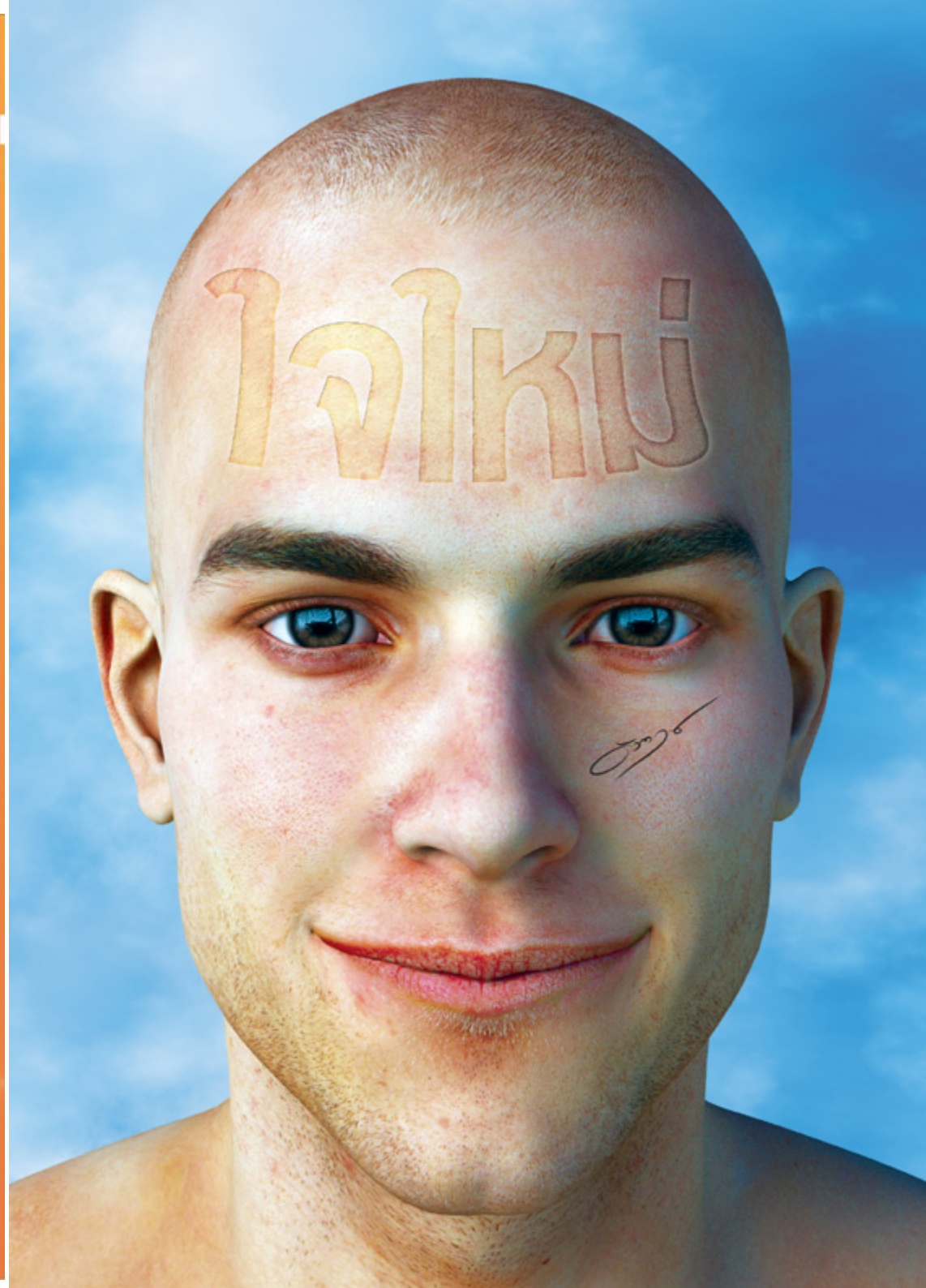
[www.BookSmile.co.th](http://www.BookSmile.co.th)



ISBN 978-616-7743-03-5



ราคา 140 บาท



## ใจใหม่

ผู้เขียน  
อำนวยการ  
บรรณาธิการ  
ปกและรูปเล่ม  
ผู้ผลิตและจัดจำหน่าย



พิมพ์ที่



ดั่งตถุณ  
พญ.ณัฐชญา ไมตรีเวช  
เกสรรา เต็มสินวาณิช, ชมพูนุช ลอวารธนาการ  
ศรันย์ ไมตรีเวช  
บริษัท ฮาวฟาร์ จำกัด

๗/๕ หมู่ ๑ อาคารสยามพิวเจอร์ ชั้น ๒ ห้อง ๑ บี  
ถนนรามคำแหง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐  
howfarbooks@gmail.com, howfarbooks.com  
โทร. (๐๘๒) ๔๑๙-๙๕๙๕

บริษัท ยูไนเต็ท โปรดักชั่น เพรส จำกัด

๒๘๕ หมู่ ๑๓ ซอยเพชรเกษม ๙๓  
ถนนเพชรเกษม ตำบลอ้อมน้อย  
อำเภอกระทุ่มแบน สมุทรสาคร ๗๕๑๓๐  
unitedpremium.com  
โทร. (๐๒) ๘๑๓-๘๙๑๔-๕

บุคคลหรือองค์กรใดสนใจสั่งซื้อหนังสือเล่มนี้จำนวนมาก  
โปรดติดต่อ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน)

เลขที่ ๑ อาคารสิริวัฒนา ชั้น ๔ ถนนคอนแวนต์ สีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าพิเศษ โทรศัพท์ (083) 688-5046

“ร่วมแสดงความคิดเห็นได้ที่ csbooksmile@cpall.co.th”

www.BookSmile.co.th



ดั่งตถุณ.

ใจใหม่.-- กรุงเทพฯ : ฮาวฟาร์, 2557.

160 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. จิตวิทยาพุทธศาสนา.

I. ศรันย์ ไมตรีเวช, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-7743-03-5

140  
บาท

# คำนำ



**นักเขียน** คือผู้ที่สามารถใช้กลุ่มคำในการก่อสร้างสิ่งขึ้นในใจคนอ่าน

**นักเขียนสารคดี** สร้างมโนภาพเกี่ยวกับความจริงที่มีอยู่

**นักเขียนนวนิยาย** สร้างจินตภาพเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่เคยมีให้มีขึ้น

**นักเขียนพัฒนาชีวิต** สร้างแรงบันดาลใจขึ้นแทนอารมณ์สิ้นหวัง

**นักเขียนธรรมะ** สร้างกุศลจิตขึ้นแทนอกุศลจิต

**วันนี้** นักเขียนธรรมะผู้ใช้นามปากกา ‘ดั่งตถุณ’ บอกเราว่า มีหนังสือที่อาจสร้าง ‘ใจใหม่’ ขึ้นในคนอ่านได้ ซึ่งนั่นก็ทำให้ **7-ELEVEN** และ **BOOKSmile** ยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการเผยแพร่หนังสือดีเพื่อคนไทยทุกเพศทุกวัย ในราคาประหยัดเป็นพิเศษเช่นนี้ ด้วยความปรารถนาจะให้บังเกิดใจที่มีกำลังใจที่มั่งคั่ง ใจที่มีสมาธิ และใจที่มีสติ กันโดยถ้วนหน้า



# จากใจถึงตฤณ

ปีใหม่ เป็นโอกาสในมามาก  
บ้านใหม่ แครตมรานะในมได้ดี  
ใจใหม่ คือชีวิตใหม่แท้แท้

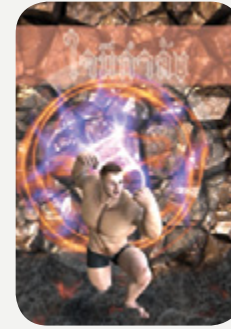
คนรักในมู อยากเปลี่ยหัวใจ ของตัวเอง  
คนทั้เก็ยจอกปากหย่นแบบไฟลุลท่วมตัว  
คนอกนั้จอกปากเลิกคิดถึงคนในวันวาน  
คนฟุ้งซ่านจัดจอกปากลงบเป็นครมาฮิกับเขาบ้าง  
คนเนม่อเก่งจอกปากม้รตัวอ้งไวกับเขาที่  
แต่ในมัพันล้านก็ชื่อ ใจใหม่ มาเปลี่ยนไม่ได!

นนั้นร้อเล่มนี้ถูออกแบบมา  
เพื่อให้อ่านแล้วเกิดความรู้สึกทางใจที่แตกต่าง  
ดีที่สุด คือรู้สึกราวกับใจเปลี่ยนตามเด็ยวนั้น  
ดีรองลงมา คือเกิดแรงบันดาลใจ  
จอกปากเปลี่ยนใจนี้ได้จริงนล้งอ่านจบ  
ดีน้อยที่สุด คือเกิดความเข้าใจว่าทำไม  
ใจถึงเป็นแบบเก่า ไม่ตำงไปริยที่

อ่านบทความใหม่จากตฤณได้ทุกวันที

[facebook.com/dungtrin](https://facebook.com/dungtrin)

สิงหาคม ๕๗



ใจมีกำลัง

1

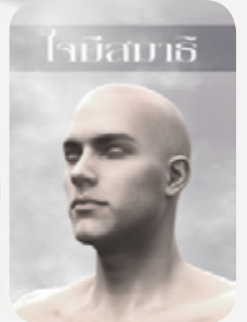


ใจมีรัก

2

ใจมีสมาธิ

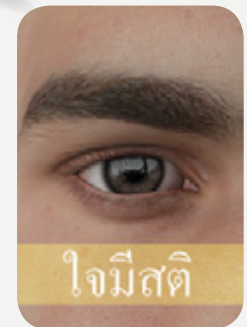
3



ใจมีสมาธิ

ใจมีสติ

4



ใจมีสติ

**ใจมีกำลัง** คือใจที่พร้อมจะเอาชนะตนเอง

ความสามารถที่จะ **ชนะตนเอง**

คือการแพ้คนอื่นอย่าง **มีสติ** สมบูรณ์

คือการเต็มใจ **ลุกขึ้นเอง** หลังพลาดล้ม

คือการสูญเสียแล้วครีမ်ใจจะได้เริ่ม **สร้างใหม่**

คือการ **ไม่ยอมรับ** เสียงสั่งของปีศาจในหัว

คือการ **ไม่ยอมปราชัย** แก่เสียงดูหมิ่นนอกตัว

คือการ **รีบทำ** ในสิ่งที่เห็นอยู่ว่าต้องทำ

คือการ **โค่นล้ม** การปกครองของตัวชี้เกียจ

คือการ **ตื่นนอน** อย่างไม่อ้ออึ้งอาลัยหมอน

ใจมีกำลัง



## คิดบวก ต่างจาก หลอกตัวเอง

**คิดบวก** คือ มองความจริงด้านดี  
**หลอกตัวเอง** คือ ดีแต่ฝันอย่างนั้นอย่างนี้

**คิดบวก** นำไปสู่การทำได้จริง เพื่อให้อะไรดีขึ้น

หรือกระทั่งแก้ผิดเป็นถูก เปลี่ยนเสียเป็นได้

เห็นความงามแม้ในสายน้ำที่ไหลผ่านหน้าไป

**หลอกตัวเอง** นำไปสู่การทำไม่ได้จริง

รู้ทั้งรู้ว่าไม่ดี ก็ดันทุรังคิดว่ามันดีอยู่แล้ว

สายน้ำไหลผ่านไป ก็เอาแต่นึกถึงภาพไหลย้อนมา

‘คิดบวก’ คือการนั่งนับบทเรียนที่ได้มาจากความเสียหายของตน  
‘หลอกตัวเอง’ คือการนอนนับคำปลอบโยนที่ได้มาจากปากคนอื่น

‘คิดบวก’ ทำให้คุยกันเข้าใจแล้วได้ผลแตกต่างในทางดี  
‘หลอกตัวเอง’ ทำให้คุยคนละเรื่องแล้วเสียเวลาเปล่า

คนที่เอาแต่หลอกตัวเอง เริ่มจากการใช้ชีวิตตามอารมณ์  
ไม่รับฟังเหตุผลของคนอื่น และไม่คิดจะมีเหตุผลของตัวเอง  
ที่ผิดก็ปกป้องตัว หรือกระทั่งโยนข้อให้ใครต่อใคร  
ที่ถูกก็เอาไว้เป็นหลักฐานยกกับคนอื่นไปจนชั่วชีวิตว่า  
ฉันดีแล้ว มาถูกทางแล้ว คนอื่นต่างหากที่ไม่เข้าใจฉัน

ส่วนคนที่คิดบวกเป็น เริ่มต้นจากการถูกฝึกให้ยอมรับความผิด  
เต็มใจแก้ผิดให้เป็นถูก ยินดีเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น  
รับฟังเหตุผลของคนอื่นเท่า ๆ กับมีจุดยืนที่ชัดเจนของตนเอง  
เห็นการพัฒนาความรู้ความสามารถเป็นเรื่องสนุกได้ทุกวัน  
ไม่ใช่ย่ออยู่กับที่แล้วคิดซ้ำ ๆ ว่า **ทุกอย่างดีอยู่แล้ว**

คิดบวกแล้วทำไมจึงลองๆ  
เหมือนหลอกตัวเองอยู่ดีเน้อ?

แค่คิดจังของหลอก  
ลองมือทำคือของจริง!



การคิดดี มีหลายแบบ

แบบที่ดีไม่จริงคือคิดแล้ว ก็แล้วไป

แบบที่ดีจริงต้องก่อให้เกิดแรงใจ

นี่ก็อยากทำอะไรดีขึ้นมา **จริงๆ**

การทำดี บางครั้งอาจ **เจ็บปวด**

แต่ในที่สุดคุณต้องได้รู้ว่า

อยู่บน **เส้นทาง** ของคนดี

จะ**ไม่มีความเสียใจ**

เส้นทางของคนดีต้องก้าวเดินกันยาวๆ

ถึงจะรู้ว่าถ้าเอาจริง ดีจริง

ใครเอาจริงและดีจริง นานไปจะสบายขึ้นเรื่อยๆ

ความดีที่ทบมา จะช่วยให้เป็นคนดีได้ง่ายขึ้นเรื่อยๆ

เป็นสุขถึงใจแบบสวรรค์บนดินมากขึ้นเรื่อยๆ

อันเป็นที่นถุ์ของคนดีได้ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ

**สวรรค์** ก็เป็น นั่นแหละ

ที่จะทำให้คุณเลิกมองย้อนไปข้างหลัง

หรือกระทั่งตั้งความหวังไปข้างหน้า

ในเมื่อสุขล้นปริ่มราวกับแหวกว่ายในสายน้ำอันเป็นที่พำอยู่เดี๋ยวนี้อแล้ว

จะต้องรอความเป็นทิพย์เมื่อใดหรือจากไหนอีกเล่า?

เมื่ออยู่บนเส้นทางสว่างจริง

ใจย่อม 'ได้มา' ซึ่งความสว่างใส

แล้วความ 'เสียใจ' จะมีที่ยืนอย่างไรได้

คนทำชั่วก็เห็นได้ดิบได้ดี  
ก็นั่งอยู่ทุกวันนี้หน้า

เห็นดวงตา แล้วลวงรู้ความในใจ  
ของเขาใหม่ว่า คิดชั่วอยู่ทุกวัน  
มันต้องทุกข์จากความกลัวขนาดไหน?



เมื่อพูดว่าใครสักคน **เพอร์เฟค**  
คุณกำลังจ้องมอง **สิ่งที่ตัวเองอยากได้**  
แล้วบังเอิญใครคนนั้น **มีครบ**

แต่ที่จริงคุณอาจจะ **ยังไม่ได้เห็นอะไรเลย**  
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **ความพอใจในตัวเอง**  
ของใครคนนั้น

ความเพอร์เฟคของใครสักคน  
ควรวัดจาก **ความรู้สึกพอ** ของเจ้าตัว  
อันสะท้อนความครบ ไม่ขาด ไม่เกิน  
หาใช่ **ความรู้สึกว่ามีดีไปหมด** ของคนอื่น  
อันเกิดจากสายตาที่มองมา ได้แต่รู้หน้าไม่รู้ใจ

คนที่เพอร์เฟคในสายตาใครๆ อาจกำลังตะเกียกตะกายหาสิ่งที่  
ขาดไป แต่ไม่มีใครรู้อยู่ก็ได้!

ความรู้สึกพอ เริ่มต้นจากมุมมองและวิถีคิด แล้วลงท้ายที่สุด คือ  
ความอึดเต็มของดวงจิตอันเป็นสุข

ถ้าคิดเป็น มองเป็น ชีวิตทั้งชีวิตก็ **มีครบ** ได้ เหมือนเช่นบางท่าน  
ที่อดมือกินมือ หาข้าวด้วยลำแข้งอย่างพระในป่าลึก

แต่ถ้าคิดไม่ถูก มองไม่เห็น ชีวิตทั้งชีวิตก็ **เหมือนไม่มีสักอย่าง**  
ได้เช่นกัน แบบเดียวกับคนที่กินอึดทุกมือ หาข้าวหาปลาด้วยรถราอย่าง  
ชาวบ้านในเมืองใหญ่

มนุษย์มีความคิดเป็นสิ่งครอบงำใจตนเอง แล้วก็มักคิดเทียบเรา  
เทียบเขาทุกวัน ข้อเท็จจริงคือ สิ่งที่คุณไม่เพอร์เฟค มักเป็นจุดบกพร่อง  
ทางวิถีคิด ดำเนินชีวิตแบบที่จิตหิว ไม่ใช่จิตอึด

คนที่ยิ่งใช้ชีวิตยิ่งอึด คือคนที่เปรียบเทียบตัวเองในวันนี้ แล้วเห็น  
ว่าดีกว่าตัวเองในวันก่อน ไม่ใช่เปรียบเทียบตัวเองคนนี้กับคนอื่น เพื่อเห็น  
ว่าแยกว่า **ความเลิศเลอเพอร์เฟค** ของเขา



ความวิตกกังวลล่วงหน้าไม่ได้ช่วยอะไรเลย  
นอกจากจะ **ไม่แบ่งเบาความทุกข์** ในวันนี้  
มันยัง **ปล้นความสุข** ในวันนี้ไปจนหมด

ความเสียดายย้อนหลังไม่ได้ช่วยอะไรเลย  
นอกจากจะ **ไม่เยียวยาความทุกข์** ในวันก่อน  
มันยัง **ทำลายความสุข** ในวันนี้ลงอีกด้วย

ยิ่งเสียใจกับอดีตมากขึ้นเท่าไร  
แนวโน้มคือ ใจจะยิ่งห้วงกังวล  
วิตกล่วงหน้าเกี่ยวกับอนาคตมากขึ้นเท่านั้น

วิธีสร้างอนาคตให้ดีที่สุด  
คือจัดการกับวันนี้ก่อนวางแผนถึงวันหน้า  
ไม่ใช่เอาแต่พะวงถึงวันหน้าก่อนจัดการกับวันนี้

วิธีจัดการกับอดีตให้ดีที่สุด  
คืออย่ามัวสมมุติว่าย้อนเวลาได้แล้วจะแก้อะไรดี  
ให้สมมุติว่าถ้าสำนึกได้เดี๋ยวนี้  
มีความคิดไหนให้เปลี่ยนบ้าง

ความกังวลใจ ไกลเคียงกับฝันร้าย สภาพจิตเหมือนยึดติดอยู่กับ  
ภาพหลอนไม่เลิก

เรื่องใดทำให้คุณกังวลใจได้ เรื่องนั้นจะติดเข้าไปอยู่ในความฝันง่าย  
กว่าเรื่องอื่น นั่นสะท้อนว่า ยึดสิ่งใดเหนียวแน่น สิ่งนั้นก็ครอบงำใจได้ทั้ง  
ยามหลับและยามตื่น จะหลับหรือตื่นก็ต้องลิ้มรสแห่งทุกข์อันเดียวกัน

เพื่อเลิกกังวล บางทีอาจต้องตั้งคำถามกับตัวเองซ้ำๆว่า

**‘ความกังวลช่วยอะไรได้?’**

เมื่อคำถามนี้กระทบใจจริงๆใจจะคลายออกจากอาการหลงยึดแล้ว  
เหมือนบอกตัวเองถูกจากภาวะผ่นคลายว่า ความสบายใจต่างหากที่ช่วย  
ได้ เพราะคนเราไม่ได้คิดอะไรดี ๆ ออกตอนกังวล แต่เป็นตอนสบายใจ  
ปลอดโปร่งโล่งอกเท่านั้น

ดวง จะขึ้นหรือลง  
ลางบอกเหตุ อาจไปให้  
นิมิตหมาย ดีๆ ช่วยให้ใจคอสบาย  
นิมิตหมาย ร้ายๆ แกล้งให้ใจเสีย

แต่สิ่งสำคัญที่ต้องรู้ คือ  
ความกังวล ไม่เคยช่วยให้ ดวงดีขึ้น  
ความสบายใจ หรือความมีจิตผ่องแผ้ว  
ความมี จิตเป็นกุศล ต่างหาก  
ที่ช่วย บรรเทา เรื่องร้าย  
ที่กำลังเกิดขึ้น หรือที่อาจจะกำลังเกิดขึ้น  
ให้เบาบางลง ได้จริง!

คนเราเชื่อแค่ลางบอกเหตุภายนอก อันหมายถึงเหตุการณ์นอกตัว แต่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับลางบอกเหตุภายใน อันหมายถึงสภาพจิตใจของตน จึงพากันวิ่งเต้นขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่กับดวงดาวบนฟ้าที่เอื้อมคว้าไม่ถึง แล้วเพิกเฉยมิได้ใส่ใจกับดวงจิตดวงวิญญาณบนดินที่จับต้องได้กันเลย

บางคนเห็นแค่ลางร้าย  
ทั้งที่เรื่องร้ายยังไม่เกิด  
แต่ก็ใจคอไม่ดี  
เครียดกังวลเสียราวกับเรื่องร้ายเกิดขึ้นแล้ว

สถานการณ์ทางโลกความจริงจะดีหรือไม่ดียังไม่รู้แน่ แต่ที่แน่คือตอนนี้สถานการณ์ทางใจไม่ดี นั่นแหละ ลางบอกเหตุร้ายๆ ของแท้ นิมิตร้ายๆ ทางใจบอกเราว่า...

ถ้าเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นจริง

คุณจะไม่เหลืออะไรดีๆ อยู่เลย!

อย่าเชื่อ อย่าให้ความสำคัญเฉพาะกับนิมิตบอกลางดีลางร้ายภายนอก ให้ดูนิมิตทางใจที่ปลอดโปร่งหรืออลหม่านไปด้วย

หากนิมิตทางใจเป็นไปในทางสว่าง อยู่ข้างกุศล ก็ประกันได้ว่าจะไม่มีอะไรข้างนอกมีจริง ไม่ว่าจะเดี๋ยวนี้หรือข้างหน้า

แต่หากนิมิตทางใจเป็นไปในทางมืด อยู่ข้างอกุศล ก็เชื่อได้เดี๋ยวนี้เลยว่าข้างในมืดแท้ และข้างนอกมีสิทธิ์มืดตาม ไม่ช้าก็เร็ว

## ก้าวแรก ของการ

จัดการกับ **ความฟุ้งซ่าน** ที่ง่ายที่สุด

คือ **กวาดตามอง** ไปรอบตัว แล้วถามตัวเองว่า

ข้าวของใดบ้างที่ทำให้ **รู้สึกกรรกรง**

ข้าวของใดบ้างที่ทำให้ **ความคิดขาดระเบียบ**

### X ห้องรก

ทั่วทั้งรก แต่เข้าห้องก็รู้สึกรกท้วแล้ว

### X จัดของไม่เป็นระเบียบ

วิธีหาของก็ไม่เป็นระเบียบ

แค่พยายามหา ความคิดก็ไม่เป็นระเบียบแล้ว

### X พื้นที่เต็มไปด้วยขยะ

ในใจก็เต็มไปด้วยอารมณ์ขยะ

แค่เปิดประตูรก ขยะทางอารมณ์ก็ฟุ้งแล้ว

## สมบัติรอบตัวเป็นอย่างไร

### วิธีคิดก็เป็นอย่างนั้น

ความคิดของคุณทำงานอยู่ตลอดเวลา เมื่อให้ความคิดเป็นไปในทางสะสางความสกปรก จัดข้าวของไว้เป็นที่ที่เป็นทางเสมอๆ อยากรได้อะไรก็หาเจอง่าย ย่อมมีพื้นฐานอารมณ์และวิธีคิดที่สะอาด มีความเป็นระบบ แม้เมื่อใดเกิดปัญหายุ่งยากซับซ้อน ก็รับมือง่าย ตามระบบระเบียบความคิดที่ถูกจัดเข้าที่เข้าทางไว้ดีแล้วล่วงหน้า

ส่วนคนที่ปล่อยข้าวของกระจัดกระจาย จะมีพื้นฐานอารมณ์และวิธีคิดที่สกปรก ไร้ระบบ เหมือนกับที่คิดจะหาอะไรแต่ละก็ ต้องเดินวนกลับไปกลับมารอบบ้าน แบบนี้แม้เมื่อเกิดปัญหาง่ายๆ ขึ้นมา ก็รู้สึกว่ารับมือยาก ไม่รู้จะเริ่มตรงไหนก่อน ตรงไหนเอาไว้ทีหลัง

จัดระเบียบให้ข้าวของรอบตัวได้ดีเพียงใด  
ระเบียบทางความคิดก็มีแนวโน้มจะดีเพียงนั้น!

เก็บกวาดให้ตัวเองไม่พอ  
ยังต้องคอยถามเก็บให้คนอื่นด้วยนี่สิ

ได้กำจัดต้นเหตุความฟุ้งซ่าน  
แล้วก็ล้างต้นเหตุความหุนหันพลันโพลงไปในตัวใจ!



ชี้แจง ลุกจาก ที่นอน  
เท่ากับชี้แจง ลุกขึ้นมา  
พบกับ **ความสำเร็จ**

อากาศเย็น  
เป็นโอกาสยอม **อ่อนแอ**  
สำหรับคนคิด **นอนต่อ**

แต่เป็นโอกาสฝึกความ **เข้มแข็ง**  
สำหรับคนคิดลุกขึ้นมา **สร้างวันใหม่**

ถ้าร่างกายอยากตื่นตามเวลา แต่จิตใจอยากหลับต่อ เพียงเพื่อจับ  
**เหยื่อล่อ** อันโอชะ ก็เท่ากับยอมให้อารมณ์ไขว้เขวครอบงำ

แค่เริ่มชีวิตวันใหม่ยังไขว้เขว  
แล้วจะสะสางปัญหาวันเก่าให้ตรงจุดอย่างไรไหว?

สำหรับคนที่อยากฝึกตนให้ตรงไปสู่ความสำเร็จแต่เช้า สឹมตาขึ้น  
มาก็มีโอกาสฝึกแล้ว แต่สำหรับคนที่อยากปล่อยตนให้ย่ำอยู่กับที่ หรือ  
กระทั่งจมอยู่กับความล้มเหลว เข้าขึ้นมาก็แค่แก้งกลับตาต่อ ไม่สឹมตา  
ตื่น

ถ้าร่างกายอยากตื่นตามเวลา แล้วจิตใจตื่นตามโดยไม่สนเหยื่อล่อ  
ยวนใจ เท่ากับฝึกกำจัดอารมณ์ไขว้เขว

เมื่อเริ่มชีวิตวันใหม่ตรงเวลา ก็กำจัดอุปสรรคบนทางตรงสู่ความ  
สำเร็จแล้ว ไม่ว่าจะอายุเท่าไร เพศไหนก็ตาม



ความขี้เกียจ เป็นฐานที่มั่นของ  
ความ **ฟุ้งซ่าน** และ **ห่อเหี่ยว**

แต่ก็มี **ข้อยกเว้น** ที่เป็นตรงข้าม คือ  
ถ้าขี้เกียจรู้ **เรื่องชาวบ้าน**  
จะ **ช่วยลด** ความฟุ้งซ่าน  
อันเกิดจากการคิดถึง **เรื่องไม่เป็นเรื่อง**  
กับทั้ง **ป้องกัน** ความท้อเหี่ยวอันเกิดจากการ  
เอาเรื่อง **น่าละอายใจ** ของคนอื่นมาใส่ตน

วิธีง่ายๆที่จะสร้างนิสัย **ขี้เกียจรู้เรื่องชาวบ้าน**

คือเลิกเอาใจไปใส่เรื่องเขา

แล้วเอาการรู้เห็นเข้ามาใส่จิตเรา

**เห็นโทษทางจิต** ของการชอบรู้เรื่องชาวบ้าน

**เห็นภัยทางใจ** ของการชอบพูดเรื่องชาวบ้าน

ทราบแก่ใจว่าการรู้เรื่องชาวบ้านนั้น

ตอนเริ่มต้นอาจเหมือนเรื่องเบาสมอง

น่าพูดคุยเอามัน

แต่ยิ่งจดจ่อนาน ยิ่งพูดคุยมาก

ก็จะยิ่งหนักหนา

**ยิ่งรทหัว** ยิ่งออกอ่าวหาฝั่งไม่เจอ

ธรรมดาเมื่อฝึกจิตให้เห็นโทษของสิ่งใดอยู่  
จิตย่อมฉลาด อยากปลีกตัวออกห่างไปเอง  
เหมือนขี้เกียจ เหมือนนีกคร้าน  
ที่จะรับโทษมาใส่ตนไปเอง



เสียงล้อ  
คือหลักฐาน  
อ่าๆๆ!

ถ้าชีวิตไม่ต้องเจริญ  
ก็จงทำได้ลงรังว่าใครทำ



ความน้อยใจ เป็นเรื่องธรรมดา

แต่ถ้า**น้อยใจ บ่อยผิดปกติ**

น้อยใจไปได้ **ทุกเรื่อง**

ก็แปลว่า **น้ำใจน้อย** จนเกินไป

ต้องรีบสะสมน้ำใจให้มากขึ้นเป็นการเร่งด่วน

เริ่มจากการ **หัดให้ก่อน**

**หัดให้เปล่า** แก่ผู้สมควรรับโดยเขาไม่ต้องขอ

**หัดอภัย** แก่ผู้ไม่ได้คิดผิดประพฤติพลาดซ้ำซาก

หัดอยู่กับคนอื่นด้วยการ **รับฟังความคิดเห็น**

เพื่อจะได้ฝึก **ทำความเข้าใจคนอื่น**

แล้วพัฒนาเป็นการ **รับรู้ความรู้สึก** ของคนอื่นบ้าง

รู้ว่าเราไม่ได้กระวนกระวายอยู่ฝ่ายเดียว

ไม่ได้**น้อยใจ**เป็นอยู่ **เพียงลำพัง**

ไม่ว่าใครก็ **มีสิทธิ์** กระวนกระวายและ**น้อยใจ**ได้เหมือนกัน

ในนามของความน้อยใจ ไม่มีความผิดใดเป็นของตัวเอง เมื่อเกิดแรง  
ดันให้อยากประชดด้วยการทำร้ายตนเอง หรือเกิดแรงแค้นให้อยากเอา  
คืนด้วยวิธีทำร้ายคนอื่น ใจที่มีดีพอ จะมีข้ออ้างที่ฟังดูดีสำหรับตัวเองเสมอ

ในนามของความน้อยใจ ความน้อยใจเป็นใหญ่กว่าความชอบธรรม  
อื่นใดเสมอ แรงกดดันคือความผิดที่คนอื่นสร้าง ความอยากระบายบ้าง  
ถือเป็นการชอบธรรมที่ตนเองมี

ในนามของความน้อยใจ ความน้อยใจถูกต้องที่สุดในโลกเสมอ แม้  
อึดตามผิด ๆ วิธีคิดเพี้ยน ๆ จะเจ็บกล้าถึงขีดสุด แม้เคยตำคนอื่นว่าเห็นแก่  
ตัวไว้อย่างไร แม้เคยหัวเราะการทำเรื่องโง่ ๆ ของคนอื่นไว้แค่ไหน ในที่สุด  
ก็เหมาะเองหมดโดยไม่สนอะไรทั้งสิ้น

หัดส่องใจ **เห็นใจ** คนอื่น

สัมผัสทุกซอกในใจของคนอื่นให้ได้จริง

น้ำใจจะทวีขึ้นเองแบบก้าวกระโดดโดยไม่ต้องฝืนใจ



อารมณ์ฟูมฟูาย เรียกร้อง  
จัดเป็นหนึ่งใน **สิ่งเสพติด** ให้โทษ

เมื่อเสพอารมณ์และอาการประเภทนี้ บ่อยเข้า  
ในที่สุดจะกลายเป็นคนเห็นใจตัวเอง **เกินมนุษย์**

แล้วเห็นใจคนอื่นน้อยลง

ราวกับเขา **ไม่มีหัวใจ**

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตตัวเอง

ก็จะ **หาแพะ** มารับผิดชอบตลอด

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับคนอื่น

ก็จะ **เม็นเจย** เย็นช่าอย่างหน้าไม่อาย

ทางเดียวที่จะเลิกเสพติดอารมณ์เรียกร้อง ตลอดจนไม่ตามใจตัวเอง  
จนปล่อยให้เกิดอาการฟูมฟูายเรียกร้องผิดมนุษย์มนา ก็ต้องหันไป 'ติดใจ'  
อารมณ์และอาการที่เป็นตรงกันข้าม เช่น

คิด **เป็นที่พึ่ง** ของตนเอง มากกว่า **อยากพึ่ง** คนอื่น

คิด **ช่วยเหลือ** มากกว่า **รอความช่วยเหลือ**

คิด **เพื่อแผ้วความอบอุ่น** มากกว่า **เรียกหาความอบอุ่น**

คิด **ให้คำปรึกษา** มากกว่า **ขอคำปรึกษา**

เริ่มต้นอาจยากเหมือนเป็นไปไม่ได้ แต่เมื่อแข่งขาแข็งขึ้น กำลังใจมาก  
ขึ้น พอใจกับความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เมื่อนั้นเรื่องเป็นไปไม่ได้ ก็เป็น  
ไปแล้ว คุณจะเป็นที่พึ่งให้กับตนเอง ซึ่งนับเป็นที่พึ่งอันใครๆหาได้ยาก!

ฉันถูก/ แกฉิด/  
ฉันฉลาด/ แกใจ/  
ฉันต้องได้มา/ แกต้องทำใจ!

เอาความคิดมาพูดทั้งฉัน/  
ไม่ต้องอวดกันแล้วนะ:



จุดแรกของ **ความท้อใจ**

ยังไม่มีอะไรสายเกินแก้ เพราะคุณอาจยังรู้สึกว่าจะ  
อยู่ในเส้นทางสู่ **เป้าหมาย** ได้

ไม่ออกนอกทางไปไหน

แต่ถ้ายอมจมอยู่กับความท้อใจ **เกินหนึ่งวัน**

คุณจะเริ่มหาทางไปไม่ถูก

หรือหาวิธีกลับเข้าทางไม่เจอ

เพราะจุดหมาย **เริ่มเลือนราง** ไปจากใจ  
เหลือแต่ **ม่านหมอกบังใจ** ให้รู้สึกหลงทาง

หลังเกิดวูบของความท้อใจ  
คุณมีเวลาไม่เกินหนึ่งวัน  
ตั้งเจตจำนงใหม่ให้ทันก่อนหลงทิศ  
ถามตัวเองว่า จะเอาอะไร กำลังเดินทางไปไหน  
มีอะไรต้องทำ **แต่ยังไม่ทำ**  
มีทางเลือกใดให้มอง **แต่ยังไม่มอง**

ถ้าพยายามคิดถึง **วิธีทำอะไรให้ดีขึ้น**  
แนวโน้มนั้นคือทุกอย่างจะ **ค่อยๆ ดีขึ้น**  
แต่ถ้ายอมจมอยู่กับความคิดว่า **แย่! แก้ไม่ได้!**  
แนวโน้มนั้นคือทุกอย่างจะ **แยกลงกว่าเดิมทันที**

หน้าอย่างนั้น  
มันจะไปทำอะไรสำเร็จ

คิดวางแผนทางตัวเองสำเร็จใจ  
เก่งเลย





บางคนใช้อารมณ์ในที่ทำงาน  
และใช้อารมณ์ที่บ้าน  
เท่ากับทำ **ที่อยู่ของชีวิต**  
ให้มีดีหม่นลงทั้งหมด **ทุกแห่ง**  
ออกจากบ้านไปสู่ความมืด  
และกลับมาสู่ความมืดที่บ้าน

บางคนใช้เหตุผลในที่ทำงาน  
แต่ใช้อารมณ์ที่บ้าน  
เท่ากับเดินเข้าที่ทำงานแล้วกลายเป็นคนฉลาด  
แต่กลับบ้านเมื่อไหร่ **แปลงร่างเป็นคนโง่** ทันที

บางคนใช้อารมณ์ในที่ทำงาน  
แต่ใช้เหตุผลที่บ้าน  
เท่ากับ **ก่อความวุ่นวาย** ให้สังคมส่วนรวม  
แต่มาสร้างความสงบให้โลกส่วนตัว

บางคนใช้เหตุผลในที่ทำงาน  
และใช้เหตุผลที่บ้าน  
เท่ากับมีตัวเอง **เป็นแสงสว่าง** ให้กับคนรอบข้าง  
ออกจากบ้านไปขับไล่ความมืด  
และกลับมาขจัดความมืดที่บ้าน

ฉลาดอย่างเรา  
ทำไมไม่รู้ลึกไปอยู่ลึกๆว่า?

ฉลาดเพื่อทำให้ชีวิตตัวเองพัง  
จึงโง่ก็สรุปว่าโง่นั้นแหละ!



ไม่สำคัญว่า  
คนอื่น **พูดถึงคุณ** ไว้แบบไหน  
แต่สำคัญว่าคุณ **เก็บคำพูด**  
ของคนอื่นไว้คิดถึงตัวเองอย่างไร

โดนด่าทอไว้อย่างไร  
แค่ตั้งใจว่าจะ  
**ไม่ด่าทออย่างนั้น** กับคนอื่น  
เพียงเท่านั้น **กุศลเจตนา** ก็ช่วยให้  
**รู้สึกดีขึ้น** ทันทีแล้ว

**คำที่คุณเก็บมาคิด** มักจะเป็น ‘คำ’ ที่ทำให้คุณรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง เห็นภาพว่าตัวเองเป็นอย่างไรในสายตาคนอื่น ยิ่งเก็บมาคิดมากเท่าไร แนวโน้มคือคุณยิ่งเชื่อว่าตัวเองเป็นอย่างนั้น หรือพยายามหาทางพิสูจน์ว่าตัวเองไม่ได้เป็นอย่างนั้น

**คำที่ควรจดจำ** คือ ‘คำ’ ที่ทำให้คุณเห็นความจริงที่ควรเห็น เห็นแล้วรู้จักตัวเองมากขึ้น เห็นแล้วรู้ว่าจะทำอะไรๆดีขึ้นได้ทำไหน เสียตายที่คำพูดเกี่ยวกับคุณนั้บร้อย มีอยู่ห้อยหรือแทบไม่มีเลย ที่ชี้ให้เห็นความจริงอันเป็นประโยชน์ประการใดได้

เมื่อไม่มีคำจากคนอื่นที่เป็นประโยชน์อยู่ในหัว คุณจำเป็นต้องสร้างคำที่เป็นประโยชน์ขึ้นมาเอง เช่น สอนตัวเองว่า ‘เขาด่าเราอย่างไร เราจะ ‘ไม่ด่าคนอื่นอย่างนั้น’ เพราะเห็นชัดกับตนเองแล้วว่า คำด่าเอามันบางคำทำให้คุณเสียเวลา เสียอารมณ์ จมอยู่กับความรู้สึกขำแยะได้ขนาดไหน ไม่ใช่เรื่องดี ไม่ใช่เรื่องน่าพิสมัย คุณจะไม่ทำให้เหตุการณ์แยะๆแบบนี้ไปเกิดกับคนอื่น

คนเราโดนมาอย่างไร ก็ไปทำกับคนอื่นอย่างนั้น น้อยนักที่โดนมาอย่างไร แล้วคิดจะไม่ทำอย่างนั้นกับคนอื่นเด็ดขาด คนในโลกโดยมากจึงสืบทอดเรื่องน่าเศร้าหมองให้กระจายกว้างไม่รู้จบ รู้ทั้งรู้ว่าผิด ก็ไม่เป็นตัวของตัวเองพอจะทำให้ถูก ขาดแรงบันดาลใจจะสร้างความเบิกบานให้คนอื่น เพื่อจะได้ความเบิกบานกลับมาเป็นของตนเอง

**คิดดีได้เมื่อไหร่ ก็รู้สึกดีได้เมื่อนั้น**  
ไม่จำเป็นต้องรอคอยความคิดดี ๆ จากคนอื่นเลย

คนที่ตั้งใจ **ทำดีที่สุด**  
เพื่อไม่ให้ตัวเองต้องถูก **นินทาว่าร้าย** เลย

ความดีของเขาที่ทำมาทั้งหมด

ย่อมให้ความรู้สึกเหมือน **สูญเปล่า**

เพราะในที่สุดก็ต้องโดนอยู่ดี

โทษฐาน **ดีเกินมนุษย์**

ข้ามหน้าข้ามตาใครต่อใครไปหน่อย

แม้จะจากโลกนี้ไปแล้วก็ยังถูกนินทา

**คนที่ไม่ถูกนินทาเลย**

คือคนที่ **ไม่เคย** มาอยู่ในโลกนี้เท่าชั้น

นิยามของ 'นินทา' ที่แท้จริง คือ  
พูดเรื่องเสียหายของคนอื่นทั้งที่ **ไม่จำเป็นต้องพูด**

แม้ตั้งใจทำดีที่สุด เมื่อความพยายามสัมฤทธิ์ผล แค่คุณปรากฏตัว  
บางทีก็ไปขวางทางใครบางคนโดยไม่รู้ตัวแล้ว หรือแค่คุณได้ดีมีสุข บางที  
ก็ไปขัดตาหลายคนโดยไม่เจตนาแล้ว หรือแค่คุณประสบความสำเร็จ  
บางทีก็ไปสะกิดแผลอักเสบของคนล้มเหลวได้อย่างคิดไม่ถึงแล้ว

ส่วนคนที่คิดทำตามใจตัวเอง เห็นความต้องการของตนเป็นใหญ่  
อยากทำอะไรก็ทำ ใครจะว่ายังไงก็ช่าง ย่อมพบในที่สุดว่าการทำตาม  
อำเภอใจของเขาส่งผลร้ายกว่าที่คิด เพราะอารมณ์ดิบด้านย่อมไม่มีดีให้  
พูดถึง ก็เมื่อก่อเรื่องเป็นชู้ปากมากเข้า พอเขาปรากฏตัว คนก็แอบสะกิด  
ชวนกันมองด้วยสายตาชำชันแล้ว หรือพอเขาได้ดีมีสุข คนก็แอบรวมหัว  
กันขุดคุ้ยเกี่ยวกับวันที่เคยทุกข์หนักแล้ว หรือพอเขาประสบความสำเร็จ  
คนก็ช่วยกันหาทางวิเคราะห์ว่าอาศัยกลโกงทำไฉนแล้ว

ให้ดีอย่างไร ก็ไม่มีใครหนีพ้นคำนินทา จะได้ยินซึ่งหน้า หรือ  
บังเอิญรู้คำนินทาลับหลังก็ตาม เห็นความจริงนี้ได้ก็ทำได้ สัตว์โลกย่อม  
เป็นไปตามกรรม นินทาคนอื่นไว้มากย่อมถูกนินทามากกว่าได้รับการ  
สรรเสริญ สรรเสริญคนอื่นไว้มากย่อมได้รับการสรรเสริญมากกว่านินทา

บางคนอยากให้สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม ทว่าไม่ยอมให้ตนเอง  
เป็นตามนั้น เช่น ตัวเองอดนินทาคนอื่นไม่ได้ แต่กลับอยากให้คนอื่น  
สรรเสริญตัวเอง ความอยากที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติชนิดนี้ เป็นเหตุให้  
ต้องทุกข์หนัก เพราะจิตใจหวั่นไหว ชี้ระแวง และทนไม่ได้แม้รู้ว่าถูก  
แต่แค่คิดเดียว เพียงหันหลังเดินจากวงนินทาที่เคยมีตนร่วม ออกมา  
เพียงไม่กี่ก้าว

## คำพูดถ่อมตัว

ไม่ใช่การลดระดับตัวเองให้ต่ำต้อยลง

แต่เป็นการ **ยกระดับ** ความฉลาด

ในการเลือกคำพูดให้คนฟังเกิดความรู้สึกดี

ไม่ต้องถูกทิ่มแทงด้วย

**อหังการ** ของคนพูด

## คำพูดอวดตัว

ไม่ใช่การยกระดับตัวเองให้สูงส่งขึ้น

แต่เป็นการ **ลดระดับ** ความสุขของคนฟัง

จากการต้องปิ่นป่วนเพราะเกิดอารมณ์หมั่นไส้

หรืออยากเบือนหน้าหนี

**ตัวตนอันใหญ่เกะกะ** ของคนพูด

พูดแบบไหนบ่อยๆ  
ความรู้สึกนึกคิดก็ตั้งมั่นแบบนั้น  
และรูปจิตก็เข้มข้นขึ้นตามนั้น

มีสติชอบถ่อมตัว **จะเบา**  
ยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้น

ขาดสติอยากอวดตัว **จะหนัก**  
ลดระดับจิตวิญญาณให้ต่ำลง

ถ้าไม่ชมตัวเอง  
แล้วใครมันจะชมช่อง?

คนที่เขาเห็นความดี  
แล้วก็ไม่เห็นกะมันโง่โง่



เมื่ออายุมากขึ้น  
หญิงชายจะ **ดูดี**  
ต่อเมื่อ **มีความสุข**

แต่ความจริงก็คือหญิงชายส่วนใหญ่  
**สะสมความเครียด**

ความคิดมาก และวิธีคิดหยาบหยาบ  
มาตั้งแต่ **อายุน้อย**

ดังนั้น ส่วนใหญ่  
**ยิ่งอายุมากขึ้น** ทำไร  
จึง **ยิ่งดูแย่** ลงเท่านั้น

เมื่ออายุมากขึ้น หญิงชายจะรู้สึกมั่นคงต่อเมื่อมีบาร์มี มีความ  
เชี่ยวชาญจริงในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

แต่ในทางปฏิบัติ หญิงชายส่วนใหญ่สะสมความฝันเฟื่อง คิดถึง  
เรื่องที่เป็นไปไม่ได้มากกว่างานที่พอจะรักง่าย ๆ ตรงหน้า

ดังนั้น ส่วนใหญ่ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าไร ความฝันที่เป็นไปไม่ได้ยิ่ง  
ทำให้รู้สึก **ขาดความมั่นคง** มากขึ้นเท่านั้น

ชีวิตคือเส้นเวลาแห่งการสั่งสม  
ไม่ว่าเคยชินกับการเก็บเกี่ยวสะสมอะไร  
ในที่สุดชีวิตก็จะมีสิ่งนั้นอยู่มาก  
ไม่ใช่จู่ ๆ ก็มีสิ่งนั้นอยู่เลยตั้งแต่ต้นชีวิต

แต่ธรรมชาติปิดบังไม่ให้เห็นล่วงหน้าว่า สั่งสมสิ่งใดแล้วจะเกิดอะไร  
ขึ้นในอนาคต ผู้คนจึงพากันเลือกสั่งสมความเคยชินที่จะ **ตามใจตัวเอง**  
เป็นครั้ง ๆ เพื่อเดินทางไปพบตัวตนในวันหน้า อันไม่น่ามี ไม่น่าเป็น ทั้ง  
สถานภาพที่ปรากฏต่อสายตาภายนอก ตลอดจนอารมณ์ที่รู้สึกอยู่กับ  
ตนเองภายใน

ดิอะไรใหม่ ๆ เองทุกวัน  
จึงแก่จืดจางนะจ๊ะ

อายุคือการสะสม  
สะสมอะไรไว้มากกว่า  
ก็รู้สึกถึงสิ่งนั้นมากกว่า



คนจะ เป็นทุกข์  
ให้ ชะตานอกตัว ดียังไง  
ความคิด ภายใน  
ก็หาทาง เป็นทุกข์ จนได้

คนจะ เป็นสุข  
ให้ ชะตานอกตัว ร้ายยังไง  
ความคิด ภายใน  
ก็หาทาง เป็นสุข ได้วันยังค่ำ

**คนจะเป็นทุกข์** อยู่ดี ๆ ก็คิดร้าย ทำเรื่องร้ายเก่า ๆ ให้กลายเป็นเรื่องร้ายใหม่ ๆ ถ้าชีวิตดีเกินไปก็ค้นหาเรื่องเสียหายจนได้

**คนจะเป็นทุกข์** กำลังเผชิญเรื่องร้าย ๆ ก็คิดว่า แทนที่จะคิดหาวิธีเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี กลับคิดว่าวิธีแก้ปัญหาคือต้องต่อกันไว้ก่อน

**คนจะเป็นทุกข์** แม้อยู่ห้องเย็นก็คิดจนเป็นห้องร้อน นั่งนอนในห้องแอร์เหมือนนั่งนอนในเตาไฟ

**คนจะเป็นทุกข์** แม้มีผู้คนดี ๆ รายล้อมรอบตัว ก็ชอบคิดถึงแต่เรื่องน่าหมั่นไส้ของทุกคน แทนการมองด้านดีให้รู้สึกดีต่อกันบ้าง

**คนจะเป็นสุข** แม้เจอเรื่องร้ายก็เฝ้าคิดถึงปลายทางดี ๆ ทำเรื่องดีเก่า ๆ ให้กลายเป็นเรื่องดีใหม่ ๆ แม้ชีวิตแย่งเกินทนก็คิดค้นหนทางทางออกจนเจอ

**คนจะเป็นสุข** กำลังเผชิญเรื่องร้าย ๆ ก็ไม่คิดต่ำ เอาเวลาไปคิดถึงภาพดี ๆ เพื่อให้เกิดคำดี ๆ ขึ้นในหัว เพียงพอจะมองแง่ดีจนหาที่สุดท้าย

**คนจะเป็นสุข** แม้อยู่ห้องร้อนก็คิดจนเป็นห้องเย็น นั่งนอนในห้องอบอ้าวเหมือนนั่งนอนอยู่ริมหาด

**คนจะเป็นสุข** แม้เต็มไปด้วยผู้คนร้าย ๆ รายรอบ ก็หมั่นคิดถึงแต่เรื่องน่าชอบใจให้ยิ้มออก แทนการมองแต่ด้านร้ายให้รู้สึกแย่งลงทุกวัน

**ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน** คนจะเป็นทุกข์หรือเป็นสุขไม่ได้ อยู่ที่เรื่องทางกาย แต่เป็นวิธีคิดทางใจ สอนกันไม่ได้ บังคับกันไม่ได้ ต้องเต็มใจด้วยตนเองคนเดียว สุขเองเฉพาะตน ทุกข์เองเฉพาะตน

การ **ได้เปรียบเสียเปรียบ**

เป็นเรื่องจริง เกิดขึ้นจริงให้เห็นอยู่ทั่วไป

แต่จะ **รู้สึก** ว่า

ได้เปรียบ **น้อย** หรือ **มาก** แต่ไหน

ขึ้นอยู่กับ **ความเชื่อ** ว่า

**ทำไม** คนเราไม่เท่ากัน

ถ้าเชื่อว่าความแตกต่างเกิดจากฝีมือของ **ความบังเอิญ** ก็ต้องเชื่อว่าคนเราบังเอิญเกิดมา เพื่อให้ได้เห็นกันแล้วอิจฉากันเล่น

ถ้าเชื่อว่าความแตกต่างเป็นการกลั่นแกล้งของ **พระพรหม** ก็ต้องเชื่อว่าคนเราถูกบังคับให้ก้มหน้ายอมรับความเหลื่อมล้ำ

แต่ถ้าเชื่อว่าความแตกต่างเกิดจากการบันดาลของ **วิบากกรรม** ก็ต้องเชื่อว่าคนเราเปลี่ยนได้ แตกต่างได้ตามกรรมที่กำลังทำ

จะเชื่อว่าความแตกต่างเกิดจากสิ่งใดบันดาลก็ตาม อย่างไรก็ตาม อยากรู้ก็ต้องเชื่อว่าไม่เคยมีความเท่าเทียมกันในโลกจริงๆ ประวัติศาสตร์บอกเราเช่นนั้น ปัจจุบันบอกเราเช่นนั้น และอนาคตก็คงไม่บอกเราเป็นอื่น

อย่างไรก็ตาม เราทุกคนมีความเท่าเทียมกันหลายประการ เช่น เกิดมาอย่างไม่ว่าทำไมต้องเกิดมา เกิดมาอย่างไม่ว่าใจว่าทำไมถึงต้องแตกต่าง มีชีวิตอยู่อย่างไม่ว่าทำไมต้องเผชิญกับชะตาดีร้าย มีชีวิตอยู่อย่างไม่ว่าใจว่าทำไมอารมณ์ผู้คนต้องผันผวน และจะตายเมื่อไรก็ไม่รู้ แล้วยังตายไปสู่ความแตกต่างจากที่เป็นอยู่แค่นั้นก็ไม่ทราบ

หากทำไว้ในใจเช่นนี้ เราจะเริ่มรู้สึกถึงความแตกต่างน้อยลง ตลอดจนรู้สึกถูกเอาเปรียบน้อยลง กับทั้งลดความอยากเอาเปรียบคนอื่นลงด้วย เพราะไม่รู้เลยว่า ผลของการเอาเปรียบกันมากบ้างน้อยบ้าง มีความแตกต่างใคร่ ‘เอาคืน’ อยู่

ชีวิตของผู้จ้องเอาเปรียบคนอื่น ให้ความรู้สึกว่าเป็นชาติภพของการสร้างความ **น่าเกลียด** ส่วนชีวิตของผู้คอยช่วยเหลือเจือจานคนอื่น ให้ความรู้สึกว่าเป็นชาติภพของผู้สร้างความ **น่ารัก** ยิ่งชีวิตเหลือน้อยลงเท่าใด ความแตกต่างทางความรู้สึกชนิดนี้ยิ่งชัดขึ้นเท่านั้น

ถ้าชอบ เลข 11:11 บนนาฬิกาข้อมือ

หรือถ้าชอบการทับกัน

ระหว่าง เข็มสั้นกับเข็มนาฬิกา ตอนเที่ยงตรง

จะมีโอกาสสูงที่คุณ เหมือนบังเอิญเห็น

นาฬิกาในเวลานาฬิกาที่นั่น หรือกระทั่งวินาทีนั้นอยู่เรื่อย

ราวกับเป็น คนเดียว

ที่ได้พบกับ ปราณการณ์ มหัศจรรย์

หรือล่วงรู้การไขว่คว้าของ เวลาสำคัญ

ที่มาถึงแล้ว หรือ ใกล้จะมาถึง

ความบังเอิญไม่มี  
มีแต่เหตุผลที่คุณรู้หรือไม่รู้

หลายคนพยายามค้นหาคำตอบว่า ทำไมจึงพบเจอ ‘ตัวเลขที่ดูมีความหมาย’ บ่อยนัก บางคนเชื่อว่าเป็นเลขมงคล บางคนบอกว่าเป็นขณะแห่งเทพสังสรรค์ บางสำนักบอกว่าเป็นช่วงเหมาะสำหรับการอธิษฐาน

ความจริงก็คือ ถ้าคุณปักใจเชื่ออะไร หรือกระทั่งจงงนสนทนากับสิ่งไหน จิตของคุณจะผูกโยงเข้ากับสิ่งนั้น แล้วเกิดการปรุงแต่งทางใจ ซึ่งเป็นภาวะผันไปจากประสาทตา เหนือกว่าระบบความคิดคำนวณหรือคาดคะเนใดๆ ให้ได้เข้ามาประจวบกัน หรือกระทั่งวิ่งมาชนกันได้

การเชื่อว่าเลข 11:11 มีความหมาย เท่ากับผูกจิตเข้ากับเลข 11:11 จึง เหมือนบังเอิญเห็น บ่อยๆ ซึ่งนั่นก็เพราะความเชื่อที่แปรตัวเป็นการปรุงแต่ง เป็นพลังพิเศษชนิดหนึ่งที่สัมผัสไม่ได้ แต่เห็นประจักษ์ได้ว่ามันสามารถดึงสายตาคูณไปมองนาฬิกาในเวลานั้นแทบเสมอๆ

ต่อเมื่อเลิกสนใจ ปล่อยความยึดติด พลังปรุงแต่งนั้นก็เหมือนค่อยๆเสื่อมลงไปเอง คุณจะมองไม่เห็น 11:11 บ่อยเหมือนเคย นี่เป็นตัวอย่างว่า จิตปรุงแต่งได้อย่างลึกลับพิสดารเพียงใด และทำให้พิจารณาได้ว่า ความเชื่อ มีอิทธิพลปรุงแต่งได้มากกว่าที่คิดขนาดไหน

จะเชื่ออะไรไปแล้ว  
หรือกำลังจะ เลิกเชื่อ อะไรอีก  
ธรรมชาติของการปรุงแต่งทางจิต  
จะลากจูงไปพบกับสิ่งนั้นอีก  
โดยที่คุณไม่จำเป็นต้องรู้ตัว!



ความคิด ยิ่งชัดขึ้นเท่าไร

คุณยิ่ง **รู้สึก** รวกับว่า

ความคิดเป็น **เสียงตัวเอง**

คอยกระซิบอยู่ในหัวมากขึ้นเท่านั้น

ความคิดของคนเราจะ **คมชัด**

ต่อเมื่อ **อุทิศชีวิต** ให้กับอะไรอย่างหนึ่ง

ที่บอก **ความเป็นคุณ** ได้ตลอดเวลา

เช่น งานที่คุณ **รักจะทำ** โดยไม่เกี่ยงเวลา

ไม่ใช่งานที่คุณ **จำใจทำ** ตามเวลาที่คนอื่นกำหนด

ตอนที่ความคิดล่องลอย พร่าเลือน เหมือนใจแตกชาน ไม่มีเสียงที่แน่นอนของตัวเองอยู่ในหัว มีแต่สรรพเสียงวกวนอลหม่าน บอกไม่ถูก จับต้องไม่ได้ว่าเป็น **เสียงใคร** หรืออะไรกันแน่ คุณอาจรู้สึกคล้ายมีแต่เสียงของคนอื่นมาประดัง อาจเป็นเสียงเจ๊าะแจ๊ะ เสียงก่นด่า เสียงชมเชย เสียงโน้มน้าว เสียงที่อยากได้ยินอีก เสียงที่ไม่อยากได้ยินเลย ฯลฯ

ในห้วงเวลานั้น คุณอาจรู้สึกเหลวไหล หรือเกิดความสงสัยอยู่หลายครั้งว่าตัวเองเป็นใครกันแน่ และสำรวจไปสำรวจมา คุณก็มักพบว่า เป็นช่วงเวลาของการไม่มีงานอันเป็นที่รักไว้ช่วยจัดระบบความคิดให้ชัด

งานที่คุณรักจะทำ

อาจเป็นงานกินเงินเดือน

หรืออาจเป็นงานสร้างรายได้ของตัวเอง

หรือไม่มีทั้งเงินเดือนหรือรายได้ใด ๆ สักบาท

หากงานที่คุณรักเป็นไปในทางสว่าง เสียงในหัวจะค่อย ๆ สว่างชัดเจนไปในทางดี ในทางอ่อนโยน ในทางสรรเสริญเจริญใจ คุณจะเห็นเรื่องดี ๆ ในโลกเป็นของปกติมากขึ้นทุกที เพราะเสียงภายในกับเรื่องดี ๆ ภายนอกมีความกลมกลืนกัน

แต่หากงานที่คุณรักเป็นไปในทางมืด เสียงในหัวจะค่อย ๆ มีตมหม่นเข้มขึ้นไปในทางร้าย ในทางแข็งกร้าว ในทางก่นด่าจิกกัด คุณจะเห็นเรื่องร้าย ๆ ในโลกเป็นของธรรมดามากขึ้นทุกวัน เพราะเสียงภายในกับเรื่องร้าย ๆ ภายนอกไม่แตกต่างกันเลย

ความคิดในหัวจึงเป็นเครื่องชี้บอกหลายสิ่ง และสิ่งที่มีนัยพยายามบอกคุณมากที่สุด คือคุณกำลังสร้างภพอันมีตมหม่นเป็นทุกข์ หรือสว่างใสเป็นสุขอยู่กันแน่

ก้าวต่อไป ของคุณ

อาจจะพลาด ก็ได้

ให้วางแผนดี แต่ไหน

ก็มีสิทธิ์พลาดกัน ทั้งนั้น

ถ้าไม่ ออกก้าวเอง เลย

คุณจะไม่ สะดุดพลาดล้ม เลย

แต่คุณก็จะไม่มีวัน ก้าวผ่านสำเร็จ ด้วย

ถ้าเอาแต่ชี้หลังคนอื่น ไม่เคยก้าวเดินด้วยตัวเอง แข่งขาของคุณจะอ่อนเปียก ใจจะเต็มไปด้วยความหวาดกลัวการก้าวเดิน แค่นี้ก็อาจสะดุดพลาดล้มได้ แข่งขาก็สิ้นเกินทนแล้ว

ถ้าเคยสะดุดพลาดล้มมาร้อยครั้ง แล้วลุกขึ้นใหม่ได้เองทั้งร้อยครั้งติดกัน ร้อยครั้งที่ล้มแล้วลุกนั้น จะฝึกขาให้แข็งแรงผิดปกติ ทำให้ใจด้านซาไม่กลัวเลยที่จะต้องพลาดล้มอีก เพราะเชื่อมั่นว่า ตัวเองเกิดมาเพื่อล้มแล้วลุกทำเดี๋ยวนั้น

ถ้าคุณเคยก้าวผ่านสำเร็จมาร้อยครั้ง ไม่เคยสะดุดพลาดล้มกับใครเลยแม้แต่ครั้งเดียว ร้อยครั้งที่ก้าวผ่านสำเร็จนั้น จะก่อให้เกิดอึดใจเป็นพิษ เพราะเชื่อมั่นผิดปกติ แข็งที่บออย่างไม่มีเป็นธรรมชาติ ถ้าพลาดขึ้นมา ก็ต้องตื่นเร้าเจ็บปวดจะเป็นจะตาย เพราะความเชื่อมั่นล้มละลายหายสูญ ชนิดยากจะกลับฟื้นคืนมาใหม่

ถ้าเคยสะดุดพลาดล้มบ้าง ก้าวผ่านสำเร็จบ้าง ลุกขึ้นเองไหวบ้าง ต้องให้คนอื่นจุดดิ่งบ้าง คุณจะกล้า ๆ กลัว ๆ กับก้าวต่อไป และนั่นก็คือคนปกติ กับอารมณ์ธรรมดาที่เกิดขึ้นได้

คุณจะกลัวมากกว่ากล้า

ถ้ามีเวลาเตรียมตัวน้อยหรือคาดหวังสูงเกินไป

คุณจะกล้ามากกว่ากลัว

ถ้าวางแผนดีและเผื่อใจรับความไม่แน่นอนเอาไว้บ้าง

บันได ขั้นแรกสู่ **ความสุข** ที่แท้  
ไม่ได้เริ่มจากการไป **ทำบุญ** ที่วัด  
แต่นับจากการเลิก **ทำบาป** ที่บ้าน

ผู้มี **กำลังใจ** ที่แท้  
คือผู้ **ไม่แพ้** กำลังบาป  
ผู้อดทน **ต้านทาน** กำลังบาป  
ได้ชื่อว่า **เพียรสร้าง** กำลังบุญ  
ยิ่งสร้าง **กำลังบุญ** มากขึ้นเท่าไร  
ยิ่งได้ **กำลังใจ** มากขึ้นเท่านั้น

ความเคยชินในการสร้างบาป คือการยอมใจอ่อน คือการสมัครใจ  
พ่ายแพ้ต่อพลังดึงดูดลงต่ำ เมื่อสะสมความเคยชินมากแล้ว ตกต่ำลงลึก  
แล้ว จึงมักทำให้เกิดความรู้สึกท้อถอย ไม่อยากห้ามใจ ไม่เหลือกำลังใจ  
ตะเกียกตะกายป่ายป็นขึ้นสูงกันอีก

ผู้ฝึกห้ามใจ จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้พยายามป่ายป็นให้พ้นปากเหว เป็น  
ผู้เพียรเอาชนะบาปเวรอันหาได้ยาก

บางเรื่องเหมือนเป็นไปไม่ได้ หรือยากเกินกว่ามนุษย์ธรรมดาจะ  
ห้ามใจ แต่เมื่อใครมีความแน่วแน่ว่าจะห้ามใจ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นสิ่ง  
ที่เกือบจะเป็นไปไม่ได้

ผลดีที่เกิดขึ้นในภายหลัง จึงเหมือน **ไม่น่าเป็นไปไม่ได้** เช่นกัน

ทุกชีวิตมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน เมื่อใจเลือกที่จะ **ต้านบาป**  
ย่อมมีกำลังในทางสว่างเพิ่มขึ้นทุกที แต่เมื่อใจเลือกที่จะ **ตามบาป** ย่อม  
อ่อนเปลี้ยเพลียแรงเกินกว่าจะลุกขึ้นทำอะไรได้ไหว

มันทรมานใจเหลือเกิน  
จากถ้ำหัวคนทีวัดจริงๆ  
หับฝ่าเอะ!

พกข้าวบาปจากที่บ้าน  
ไปทำบุญที่วัด  
ก็ได้ผลอย่างนั้นแหละ!



**ใจมีรัก** คือใจที่มีความสุขอยู่กับตนเองได้

*ไม่รอคอย* ความสุขจากคนอื่น  
*ไม่จมปลัก* อยู่กับวันเก่า  
*สดชื่น* ตื่นเต็มกับทุกรุ่งอรุณ  
*ร่าเริง* อยู่กับการเห็นโลกด้านดี  
*เต็มใจ* ทันท่วงทีให้โลกด้านร้าย  
*สบายใจ* กับตัวตนที่เปิดเผย  
*เกษม* กับการเห็นใจคนอื่น  
*หยิบยื่นให้* โดยไม่เสียดาย  
*เด็กโกรธง่ายหายง่าย* ชั่วโมงนี้รับ



ความเหงา

มีพลังดึงดูด คนแปลกหน้า

ให้ก้าวเข้ามา แด่ดูกาย กันชั่วคราว

ความอบอุ่นใจ

มีพลังดึงดูด คนคุ้นเคย

ให้ก้าวเข้ามา ดูแลกัน ตลอดไป



มีความสุขอยู่กับตัวเอง ยึดไม่ได้

ก็อย่าเพิ่งหวังจะให้คนอื่น

มีความสุขกับคุณได้

คนมีความสุขอยู่กับตัวเองไม่ได้ จะยิ้มทีก็ต้องมีสิ่งล่อใจภายนอกมาให้ คนคนนั้นย่อมมีภาวะพึ่งพา มักมีหน้าตาเหมือนจ้องจะกินแรงใครต่อใคร ซึ่งนั้นก็ชวนให้รู้สึกอยากออกห่าง ไม่มีใครอยากเข้ามาแบกภาระถึงแม้มีความดึงดูดทางกายภาพอยู่บ้าง ก็อาจเหนียวนำใครบางคนมาหาเพื่อหนีเวลาถอยหลังรอกการจากไป หลังเห็นหน้ายากเกินทน

คนมีความสุขอยู่กับตัวเองได้ ยิ้มเองได้โดยไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อภายนอก จะแผ่รัศมีความอบอุ่นออกมา ทำให้คนอื่นรู้สึกอยากเข้าใกล้ไว้ใจว่าเป็นเขตปลอดภัย น่าฝากใจให้ดูแล กับทั้งก่อแรงบันดาลใจให้ใครต่อใครก็อยากดูแลตอบ แม้ไม่ได้มีแรงดึงดูดทางกายภาพเกินธรรมดา ก็ดึงดูดใจมากพอจะให้ใครต่อใครอยากอยู่ด้วย เพื่อขอส่วนความสุข และปันความสุขคืน

สุดท้ายมนุษย์ทุกคนต้องการ **ความสุข** คนที่รู้จักการมีความสุขที่ยั่งยืนอยู่กับตัวเอง จะปฏิเสธความสุขชั่วคราวแบบผิดทาง หรือความสุขแบบผิดฝาผิดตัวได้

เหตุผลของการจับคู่กันชั่วคราวเป็นเรื่องหยาบ ๆ แต่เหตุผลของการอยู่ร่วมกันตลอดไปเป็นเรื่องละเอียดประณีต ทั้งหมดทั้งหลายเริ่มต้นที่ใจ

ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน  
ความรักเริ่มต้นด้วยความอบอุ่นใจ  
เมื่อใจดีแล้ว ทุกอย่างในชีวิตย่อมดีตาม  
คนที่เข้ามาในชีวิตย่อมดีด้วย

ความเป็น **คู่รัก**  
จำเป็นต้องมีคน **ใจตรงกัน** สองคน  
แต่ความ **เป็นที่รัก**  
แค่ใครสักคนทำตัว **น่ารัก** คนเดียวพอ



แต่มีตัวตนเป็นแหล่งกระจาย **ความสุข**

คุณก็มีความเป็น **แสงสุข**

ให้คนอื่น **น่ารัก** แล้ว

แต่มีตัวตนเป็น **ความทุกข์**

คุณก็มีความเป็น **หตุมดำ**

ให้คนอื่น **คนดำนหน้า** แล้ว

ความสุขทางใจทุกยุคสมัย หยิบยืมจากใครไม่ได้ ซื้อมาจากห้างไม่ได้ เลื้รชหาจากเน็ตไม่ได้ ต้องหาเอาจากตัวเอง ทำความสดชื่นและชุ่มเย็น ให้ตัวเองเท่านั้น

ความสุขทางใจสมัยนี้ หาจากสิ่งแวดล้อมได้ยาก ในเมื่ออะไรๆชวนให้รู้สึก **ทำใจได้ยาก** มากขึ้นทุกที ในเมื่อต่างฝ่ายต่างเป็นภาวะแวดล้อมบีบคั้น บังคับให้คิดร้ายต่อกันหนักขึ้นเรื่อยๆ หากคนเป็นที่รักยาก หากคนน่าชิงชังง่าย ความเหี่ยวแห้งระวางแคลงใจจึงกระจายอยู่ทั่วไปหมด

ความสุขทางใจของคุณ ต้องเริ่มจากการตัดคำว่า 'ทำใจได้ยาก' ทิ้ง ไม่ว่าจะกำลังเผชิญสถานการณ์ลำบากอยู่เพียงใด พอตัดคำนี้ทิ้ง จะรู้สึกผ่อนคลายลงหน่อยหนึ่ง เปิดทางให้มีแง่ใจคิดดี ๆ มองดี ๆ เพื่อให้เกิดถ้อยคำดี ๆ ขึ้นใหม่ในหัว

ถ้า 'ทำใจได้ยาก' ก็ลอง 'ทำอย่างอื่นที่ง่ายกว่า' ดูบ้าง คุณจะค่อยๆ สร้างความเคยชินขึ้นใหม่ ราวกับมีคาถาคัดดีลึทธิอยู่ในหัว กล่าวคือ ทุกๆ ครั้งที่เจอเรื่องลำบาก **ไม่ยากทำใจ** ก็กระซิบบอกตัวเองเรื่อยๆ ว่า

**ทำอย่างอื่น ทำอย่างอื่น ทำอย่างอื่น**

**คำสว่าง** บางทีก็แค่เป็น 'คำตรงข้าม' กับ **คำมืด** เท่านั้นเอง เพียงฝึกคิดถึงคำสว่างแทนที่คำมืดทุกครั้ง ตัวตนของคุณจะมีความเป็นที่รัก ได้รวดเร็วอย่างน่าประหลาดใจยิ่ง!

วันนี้จะไปขอแบ่งความสุข  
มาจากหัวใจใครดีน้อ?

มาอีกแล้ว  
ขอทานทางวิญญาณ



**ข้ออ้าง** ระหว่างคน

คือการไม่รู้ว่าเป็นฝ่าย

**คิด**อะไรอยู่

**รู้สึก**อย่างไรต่อกันอยู่



**รัก** กับ **เกลียด**

**เมตตา** กับ **พยาบาท**

**เป็นกลาง** กับ **มีอคติ**

มีอิทธิพลยิ่งในการ **ถมข้ออ้าง**

หรือไม่ก็ **ต่างเรื่อง** ไปอีก

ช่องว่างระหว่างคน ไม่ได้เริ่มต้นจากการเกิดกับพ่อแม่คนละคู่ แต่  
นับเริ่มจากการทำกรรมมาคนละทาง กรรมบนเส้นทางหนึ่ง อาจทำให้  
คนหนึ่งรู้สึกเหมือนอยู่บนดวงดาว แต่กรรมบนอีกเส้นทางหนึ่ง อาจทำให้  
อีกคนรู้สึกเหมือนอยู่ใต้ดินดาน เวลาคุยต้องตะโกนมาจากคนละฝั่งโลก  
เห็นหน้ากันไม่ชัด ได้ยินกันไม่ถนัด พูดไม่รู้เรื่อง หรือเข้าใจผิดกันอยู่เรื่อย

คนทำกรรมใกล้เคียงกันอาจเดาวิถีคิดกันได้ แม้เพิ่งพูดคุยกันครั้ง  
แรกแค่สองสามคำ ในเรื่องที่เข้าใจตรงกัน รู้สึกเข้ากัน สายตากลมหก  
กัน

แต่ที่จะเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของคนที่มีกรรมต่างกัน คุณอาจต้อง  
พูดคุยกันหลายร้อยครั้ง หลายหมื่นคำ กว่ามองเห็นสิ่งที่อีกฝ่ายมอง  
หรือรับทราบความรู้สึกที่อีกฝ่ายมี

คนที่มีความ **รัก** ความ **เมตตา** และความ **เป็นกลาง** ลักษณะ  
จิตจะเปิดกว้าง พร้อม ‘เห็นใจ’ อีกฝ่าย คือ รับทราบว่าอีกฝ่ายรู้สึกเป็น  
ทุกข์หรือเป็นสุข ใจเย็นพอจะฟังคำพูดต่างมุมมอง กระทั่งล่วงรู้ในที่สุดว่า  
เบื้องหลังคำพูดคือวิถีคิดแบบไหน และเมื่อล่วงรู้เหตุผลต้นปลายกระจ่าง  
แล้ว ก็จะไม่อยากถือสาหาความกับเหตุผลที่ไม่มีทางเหมือนกัน กับทั้ง  
เห็นทางออกอันเหลือน้อยที่พอจะเดินไปด้วยกันได้

ส่วนคนที่มีความ **เกลียด** ความ **พยาบาท** และความ **มีอคติ**  
ลักษณะจิตจะปิดแคบ พร้อมแค่ ‘เอาแต่ใจ’ ฝ่ายตนคือ เห็นแต่ว่าฝ่ายตน  
เป็นทุกข์หรือเป็นสุขแค่นั้น เอาความคิดตนเป็นที่ตั้ง จนสำคัญว่าอีกฝ่าย  
คิดไม่เป็น กับทั้งไม่รู้สึกรู้ว่าตัวเองฟังไม่เป็น ถือสาหาความแม้กับเรื่องไม่  
เป็นเรื่อง รวมทั้งอยากได้ทางออกที่ไม่มีอยู่ และไม่มีใครเดินได้

คนสองคน **นั่งอยู่ด้วยกัน**  
ถ้า **ไม่คุยกัน** จะ **ต่างคนต่างคิด**

จิตพุ่งกระฉวยไปคนละทาง  
ต่างฝ่ายต่างอยู่ใน **โลกของตัวเอง**  
เกิดความรู้สึกแปลกแยกแปลกหน้าต่อกัน



คนสองคน **นั่งคุยกัน**  
ถ้าคุยกัน **คนละเรื่อง** มุมมองคนละด้าน

จิตเล่นสวนกันจากคนละฟากทาง  
จะก่อความรู้สึกเป็น **คนละพวก**  
หรือกระทั่งรู้สึกเป็น **ฝ่ายตรงข้าม**

คนธรรมดา อาศัยการ **พูดคุยเจรจา** ในการปรุงความรู้สึกให้เข้ากันหรือต่างกัน นั่นเป็นเหตุผลว่า คนร่วมบ้านบางคู่ หรือบางครอบครัวที่ไม่ค่อยคุยกัน หรือคุยไปคนละเรื่อง แม้อยู่ด้วยกันนานนับสิบปี ก็รู้สึกเหมือนอยู่กันคนละโลก ตัวใกล้ชิด แต่ใจแสนห่าง

กลับกัน เมื่อต้องนั่งกับคนไม่รู้จัก แม้นาทีแรกรู้สึกถึงช่องว่างที่คั่นกลางระหว่างคุณกับเขา แต่นาทีต่อมาอาจรู้สึกเหมือนช่องว่างถูกถมอย่างรวดเร็ว หรือคลื่นความแปลกแยกถูกปรับให้เข้ากันได้อย่างกลมกลืน หลังจากพูดคุยทักทาย ชวนคุยเรื่องที่น่าสนใจแค่ไม่กี่คำ

คนเราจะอยู่ร่วมกันโดยดี คบกันได้ยั่งยืน ต้องมีศรัทธาในทางเดียวกันเป็นตัวตั้ง เมื่อศรัทธาทางดีสายเดียวกัน ก็ย่อมยินดีชักชวนพูดคุยเรื่องดี ๆ ไปด้วยกัน โดยไม่เห็นอีกฝ่ายเป็นตัวตลก

ยิ่งถ้าหากมีศีล มีน้ำใจ มีสติปัญญาคิดอ่านทัน ๆ กัน ฐานความรู้สึกก็จะยิ่งกลมกลืน ใกล้กันแล้วเข้ากันได้อย่างยิ่ง เป็นสุขยิ่ง

ที่คุณจะร่วมมือกับใครในการปลูกศรัทธา รักษาศีล รินน้ำใจ ตลอดจนร่วมแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปโดยดี ด้วยสติปัญญาอันเป็นธรรม เป็นของยาก ไม่ว่าจะในชาติก่อนหรือชาตินี้

อนึ่ง แม้เคยอยู่ร่วมกัน โดยมีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญาใกล้เคียงกัน มาพบกันอีกแล้วรู้สึกคุ้นเคยยิ่ง เป็นสุขยิ่ง ก็ยังไม่ใช่เครื่องประกันว่าปัจจุบันจะชื้อต่อกันแน่ ๆ เพราะไม่มีความยั่งยืนใดๆ ด้วยเหตุเก่าประการเดียว ต้องเติมเหตุใหม่เข้าไปเรื่อยๆ ด้วย

ความรู้สึกระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์ เป็นของเปลี่ยนแปลงได้เรื่อยๆตามเหตุปัจจัย นั่นแหละ กฎกติกากันเป็นธรรมที่สุด



*หน้าต่าง* ไม่ใช่โอกาสทางความรัก

แต่เป็นโอกาสทาง *ความหลง*

เพราะหน้าต่างเหมือน *แม่เหล็ก*

ดึงดูดใจให้ติด

แต่ไม่ได้ประกันว่าที่ติดนั้น

เป็นการ *เสปติดสุข*

หรือเป็นการ *เสปติดทุกข์* กันแน่!



นิสัยใจคอก็ไม่ใช่โอกาสทางความรัก

แต่เป็นโอกาสทางความสุข

เพราะนิสัยใจคอไม่ใช่แม่เหล็กที่ดึงดูดได้ทันที

ต้องใช้เวลาในการเห็นหน้าใจและวิธีคิดกันนานๆ

จึงจะรู้ว่าคนคนหนึ่งเหมือนบ้านอบอุ่นหรือคุกอันตราย

ความมีแสบใจเกื้อกูลกันและกันคือโอกาสทางความรัก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ต่อให้อดีตเคยอยู่ร่วมกันฉันสามีภรรยา แต่ถ้าไม่เกื้อกูลกันและกันในชีวิตนี้ ความรักก็เกิดขึ้นไม่ได้

แล้วถึงแม้รัก แต่กลับ **ไม่ซื้อต่อกัน** ความรักก็อยู่ไม่ได้นาน ความรู้สึกอ่อนหวานและอยากอยู่ด้วยกันนานๆ เกิดขึ้นจากการร่วมมือกัน ไม่ใช่การพยายามตบมืออยู่ข้างเดียว

ด้วยเหตุนี้ ความรักฉันหญิงชายจึงไม่ใช่ธรรมชาติสาธารณะ เป็นเรื่องเฉพาะคู่ เฉพาะตัว กะเกณฑ์เอาอย่างใจไม่ได้ เกิดขึ้นได้ยาก พบยาก และรักษาให้อยู่ยืนตลอดรอดฝั่งได้ยาก

ฉันสวยกว่าซัดดา  
ทำไมไม่ใช้ฉันที่เธอเลือก?

เพราะเธอเลือกความสุขทางใจ  
ไม่ใช้ความตื่นตะลึงทางตา

ทั่วโลกถือเอาวันที่ **๑๔ กุมภาพันธ์**

เป็น **วันเสียดิ**

ผู้คนยึดถือสืบกันมา

และแพร่ลามไปเรื่อย

ว่าเป็นวันที่ต้อง **ให้ความสำคัญ**

กับความสัมพันธ์ **ทางเพศ**



วันแห่งความรัก

ถ้าไม่สร้าง **เหตุแห่งความรัก**

มีแต่ก่อเรื่องอันเป็น **ผลของความรัก**

ก็น่าจะเปลี่ยนชื่อเป็น

**วันแห่งความรัก** ให้ชัดเจน

มองให้ลึกแล้วจะรู้  
ในวันสำคัญทางความรัก  
ถ้าเราเห็นอะไรสำคัญสำหรับความรัก  
ความรักของเราจะถูกครอบงำด้วยสิ่งนั้น  
เช่น ถ้าเห็น **กามราคะ** สำคัญ  
ความรักของคุณก็ถูกครอบงำด้วยกามราคะ  
และให้ความรู้สึกว่า  
สุดทางความรัก **ต้องมาถึงที่ตรงนี้** เท่านั้น!

ข้อเท็จจริงที่สำคัญ คือ ความรักที่เห็นกามราคะสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด เป็นความรักที่มีอายุสั้น เพราะถ้าราคะดึงดูดเรามาหาคนหนึ่งได้แรงๆ ก็ผลักเราแรงๆ ไปหาอีกคนหนึ่งได้เช่นกัน

ถ้าหากได้ **ทำบุญ** ด้วยกันในวันนี้ ก็เท่ากับใช้วันแห่งความรัก เสริมสร้างความผูกพันดี ๆ ทางใจ แต่ถ้าไปสนุกทางเพศด้วยกันในวันนี้ ก็เท่ากับใช้วันแห่งความรักไปสร้างความผูกพันผิว ๆ ทางกายแค่นั้น

การทำบุญอาจทำได้ที่บ้าน ขอเพียงปฏิญาณร่วมกันว่าจะทำวันนี้ให้เป็นจุดเริ่มย้อนศรกิเลส เช่น ถ้าเคยพูดไม่ดีต่อกัน ถ้าเคยไม่ฟังกัน ถ้าเคยเตือนกันไม่ได้ ก็จะหันมาพูดดีต่อกัน ฟังกัน และเตือนกันให้ได้

การตกลงกันเพื่อความรัก เหมาะสมแล้วกับวันแห่งความรัก ส่วนการตกลงกันเพื่อความรัก ไม่ได้คุ้มกันเลยกับวันแห่งความรัก

**กินเหล้า** ด้วยกัน  
**ร้องเพลง** ด้วยกัน  
**สวดมนต์** ด้วยกัน

ดูเดินเหมือนมี **สุขร่วมกัน**

มี **สายใย** ผูกโยงเหมือนนก

แต่แท้จริงแล้ว

จิตโยงใยในแบบที่ **ต่างกันมาก**



**กินเหล้า** เคลิบเคลิ้ม มึนเมา หรือกระทั่งขาดสติร่วมกัน ความผูกพันจะก่อตัวในทางอารมณ์ดิบ อารมณ์รุนแรง หรืออารมณ์ผิดเพี้ยน เช่น รักกันง่าย โกรธกันง่าย ไม่ต้องมีเหตุผลมาก เพราะเหตุผลถูกเคลือบด้วยอารมณ์บิดเบี้ยวอยู่ก่อน หรือไม่ก็พร้อมจะช่วยเหลือ พร้อมจะโง่งกันเอง เพราะน้ำใจผสมอยู่ด้วยน้ำเมา เอาแน่ไม่ได้

**ร้องเพลง** ผสานเสียง รื่นเรใจ หรือกระทั่งเกิดพลังชีวิตอันสดใสร่วมกัน ความผูกพันจะก่อตัวในทางอารมณ์สุขสันต์ อารมณ์ฝัน อารมณ์สามัคคีปรองดอง เช่น พร้อมจะยินดีร่วมด้วยเมื่ออีกฝ่ายเป็นสุข เพราะความสุขที่เคยมีร่วมกัน เป็นฐานหนุนให้เกิดอารมณ์ร่วมไปด้วย แต่ขณะเดียวกันก็ยิ่งอาจพลิกผันเป็นน้อยใจได้ เพราะเมื่อต้องเป็นฝ่ายแสดงความยินดี ไม่ได้มีส่วนร่วมสุขนานเข้า ก็เหมือนถูกทิ้งให้เสียบเหงา หรือเป็นทุกข้ออยู่ฝ่ายเดียว

**สวดมนต์** ร่วมบรรยากาศศักดิ์สิทธิ์ ช่วยกันถักทอกระแสเสียง เสนาะโสตปลุกสติ เหนียวนำกันและกันให้เกิดมโนภาพความผาสุก ความผูกพันจะก่อตัวในทางอารมณ์สุขสงบ อารมณ์เย็นรื่น อารมณ์สบายอย่างมีสติ เช่น พร้อมจะทำกิจอันยังความสว่างทางจิตร่วมกัน ผิดใจกันก็พร้อมจะกลับฟื้นคืนสติได้เร็ว เพราะเคยช่วยกันปลุกสติฝากไว้ในกันและกันมาก่อน หรือพร้อมจะเกื้อกูลให้เกิดรูปชีวิตที่เจริญรุ่งเรือง เพราะเคยยังจิตของตนและกันให้รุ่งเรืองไว้ก่อน

ในความเป็นจริง สิ่งที่มนุษย์ทำร่วมกันสร้างสายใยผูกพัน มีความสลับซับซ้อน ระคนกันระหว่างดีกับร้าย แต่อย่างไรก็ยื่นพื้นอยู่บนมูลฐานสำคัญ คือ ความสว่างทางใจอันเป็นกุศลร่วมกัน พึงหวังการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ส่วนความมืดทางใจอันเป็นอกุศลร่วมกัน พึงหวังการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นทุกข์

ความรักที่คุณ **ผูกอร**  
ไม่ขึ้นอยู่กับ **ระดับความอดยาก**  
ที่คุณสรรหารักแบบไหนให้ **ตัวเอง**  
แต่ขึ้นอยู่กับ **ระดับเมตตา**  
ที่คุณมีให้ **คนอื่น** เป็นประจำ



ได้รับความรักอย่างไร  
ก็คือการ **ริบกรรม**  
ที่เคยก่อไว้อย่างนั้น

ความรักคือการก่อกรรม ความรักชักนำให้คิดดีกับใคร ก็ได้ชื่อว่าทำบุญกับคนนั้น ความรักชักนำให้จ้องเอาเปรียบใคร ก็ได้ชื่อว่าทำบาปกับคนนั้น

ความรักคือการก่อกรรม เมื่อมองความรักเป็นเรื่องของ **NSSM** และ **การรับผลแห่งกรรม** คุณจะเห็นโลกแห่งความรักต่างไปจนสิ้น ถ้าไม่สร้างเหตุแห่งรักด้วยความเพ้อฝัน ก็ย่อมได้รับผลแห่งรักด้วยความเป็นจริง คือ สร้างเหตุไว้อย่างไร ก็รับผลไปอย่างนั้น

ก่อกรรมร้าย ใจก็ร้ายเกินจะรักไหว  
ก่อกรรมดี ใจก็ดีพอจะรักได้

ความรักแบบหญิงชาย อาจเป็นเรื่องของกรรมเก่าแกล้งจับคู่ให้ แต่ความรักแบบเพื่อนร่วมทุกข์ เพื่อนที่คิดเผื่อแผ่ให้แก่กัน เป็นเรื่องของกรรมใหม่ที่ต้องฝึกสร้างเอง และรับผลเองทันตาในชาตินี้

แรกๆ ดูเหมือนความรักแบบเผื่อแผ่ คือการต้องตัดใจยื่นให้ ต้องฝืนอภัย ต้องเป็นฝ่ายเสียเปรียบ เพราะใจที่แห้งแล้งยังไร้น้ำ จึงยังไม่เห็นเหตุผลสมควรที่จะให้ทาน

แต่หลังๆ จะค่อยๆ ชัดว่า ความสุขคือผลตอบแทนที่แสนคุ้ม สุขที่ได้ยื่นให้ สุขที่ได้อภัยหมดใจ สุขที่ได้เปรียบทางจิต เพราะมีน้ำใจไว้ทำความชุ่มชื่นกับตัวเอง ไม่ต้องแสวงหาความชุ่มชื่นมาจากใครอื่นอีก มีแต่คนอื่นจะกรุณาเข้ามาขอรับน้ำใจจากคุณกันทั้งเมือง

## ยิ่งให้เวลา

กับการ **คิดถึงใคร** มากขึ้นเท่าไร

จินตนาการเกี่ยวกับเขาหรือเธอ

จะยิ่งก่อร่างแล้วตีตัว **ออกห่าง**

จาก **ความเป็นจริง** มากขึ้นเท่านั้น

เขาหรือเธอ **ไม่ได้ทำอะไร**

**จินตนาการ** ของคุณ

จะทำงานให้เขาหรือเธอเอง



จินตนาการต่างจากความจริง จะ **สวยงาม** หรือ **น่าเกลียด** กว่าความจริงแค่ไหนก็ได้ เหมือนตัวการ์ตูนที่แสนสะอาดเพราะไม่มีเลือด เนื้อเน่าเหม็น หรือเหมือนตัวการ์ตูนที่มีเขี้ยวมีเขี้ยวได้ไม่ต้องเหมือนของจริง

ด้วยเหตุนี้ แม้ใครดีน้อย คุณก็อาจเห็นเป็นดีมาก แม้ใครเต็มไปด้วยข้อบกพร่อง คุณก็อาจสำคัญว่าไม่มีข้อบกพร่องอยู่เลย แม้ใครจะไม่สัญญาอะไรไว้แม้แต่นิดเดียว คุณก็อาจจดจำว่ามีคำสัญญาอยู่บ้าง หรือถ้าแม้จะสัญญาไว้นิดหน่อย คุณก็มีสิทธิ์คิดว่าสัญญาไว้มากมาย

ยิ่งมีส่วนของจินตนาการและอารมณ์  
ผสมอยู่ในความทรงจำมากขึ้นเท่าไร  
ความทรงจำจะยิ่งผิดเพี้ยนไปมากขึ้นเท่านั้น

การระลึกถึงความจริง  
เห็นขณะแห่งจิตที่เสียเวลาสร้างอะไรต่ออะไรขึ้นเองบ่อยๆ  
จะช่วยลดความคาดหวังในปัจจุบันลงได้มาก  
และเท่ากับช่วยลดความเจ็บปวดในอนาคตลงได้ไม่น้อย

ถึงจะพบกันไว้นาน  
ผมก็วันนี้อาจหัวใจของเธอ  
สวอหวานไว้นอกจากใบหน้าแน่นอน!

ฝันหวานชะตาลอย  
ระจิงจริงจะตาเหลือก!



ความรัก *ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ*

แต่คนส่วนใหญ่ *ทำเล่นๆ* กับความรัก

และนั่นก็คือเหตุผลว่า ทำไมในระยะยาว

คนส่วนใหญ่จึง *ผิดหวัง*

มากกว่า *สมหวัง*



แต่ *คาดหวังไว้ผิด*

ก็มีสิทธิ์ *ตั้งต้นพลาด*

เพราะเชื่อความ *ทรمان* ไว้แต่แรกแล้ว!

ความรักแบบชายหญิง คือการเติมเต็ม **ความรู้สึกที่ขาดหาย** ถ้าคาดหวังให้เขาหรือเธอมาเติมความรู้สึกของคุณ แต่ไม่คาดหวังว่าคุณจะต้องทำหน้าที่เติมความรู้สึกกลับคืนให้กับเขาหรือเธอบ้าง **แนวโน้ม**คือ จะไม่มีความรู้สึกของใครถูกเติมได้เต็มจริงเลยสักคน มีแต่ความเอาแต่ได้ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย

ความรักแบบชายหญิง คือการเอาคนแปลกหน้ามาทำความคุ้นเคย ไม่ใช่แค่พบหน้ากันบ่อยๆ ให้หายแปลก

ถ้าคาดหวังว่าคนที่ใช่ คือคนที่คุณทำอะไรก็ได้ นึกอยากพูดอะไรก็พูด ไม่ต้องเกรงใจกัน **แนวโน้ม**คือจะไม่เกิดความคุ้นเคยกันสักที จะอยู่กันมากี่ปีก็ตาม เหมือนยิ่งนานยิ่งมีแต่ความแปลกใจว่า ทำไมถึงต้องมา **ทนอยู่** ใกล้ชิดกับคนแปลกหน้าขนาดนี้ด้วย?

*อยู่ดีไม่ว่าดีมาจับฉันเอง ก็ต้องเป็นฝ่ายเอาใจฉัน แล้วก็ห้ามไปจากฉันด้วย!*

*โ๊ย! มาเฟียทางความรักแบบนี้ ไม่ต้องมีหรอกคนรัก ทั้งชาติรู้จักแต่พี่ข้ากระจอกๆเถอะ*



ถ้าเปลี่ยนจากอยากให้เขาหรือเธอ

**มีใจมันคง** กับคุณ

มาเป็นอยากให้เขาหรือเธอ

**มีความสุขสบายใจ** อยู่กับคุณ

ใจอยู่ในใจที่ **ต่างกัน** นั้น

จะทำให้ **วิถีคิด** แตกต่าง

และมีชีวิตที่ **ไม่เหมือนเดิม**



**ความสุขสบายใจ**

ไม่ใช่ของสาธารณะ

แต่ที่จริงมี **ไม่ก็คน** ในโลก

ที่สามารถ **เข้าถึง**

ความสุขสบายใจได้ **เป็นปกติ**

คนส่วนใหญ่ **เห็นแก่ตัว** อยากเอาเข้าตัวก่อน จึงไม่สบายใจ กังวลว่าจะไม่ได้ จะไม่มี จะไม่ดี จะไม่เท่า

ฉะนั้น ถ้าคุณเป็นหนึ่งในชนหมู่น้อย ที่ไม่เอาแต่คิดเข้าตัว หรือสามารถเห็นอกเห็นใจคนอื่นก่อนแล้วค่อยเห็นใจตัวเอง แคร่คน แคร่โลก ก็ต้องมีสภาพจิตที่เป็นตรงข้าม คือ สบายใจ ไร้กังวล มีกิติ ไม่มีกิติได้ รวมทั้งร้านที่จะเทียบเขาเทียบเรา ใครเหนือ ใครด้อย ใครได้เปรียบ ใครเสียเปรียบ คุณจะไม่ให้ความสำคัญเท่าเท่า เพราะเข้าใจแล้วว่าเหล่านั้นไม่ใช่ส่วนประกอบของความสุขสบายใจ แต่เป็นมูลรากของความวิตกกังวลและความเคร่งเครียดทั้งมวลต่างหาก

ถ้าวิถีคิด **วิธีมองโลกรอบตัว** ของคุณ พาคุณเข้าถึงความเป็น 'ผู้ให้ความสุขสบายใจ' กระแสจิตของคุณจะปลอดโปร่งน่าอยู่ใกล้สายตาของคุณจะอ่อนโยนน่าสพ น้ำเสียงและถ้อยคำของคุณจะไร้หู สัมผัสจากฝ่ามือแม่แต่แผ่วก็ถ่ายทอดความอบอุ่นได้มาก การปรากฏตัวจะเหมือนการมาของแสงสว่าง ทั้งชีวิตเป็นแม่เหล็กดึงดูดให้เขาหรือเธออยู่กับคุณไปเอง

แต่ถ้าวิถีคิด วิธีมองโลกรอบตัวของคุณ **ขังคุณไว้** กับความเป็น 'คนทั่วไป' ที่อยากได้ แต่ไม่อยากให้ อยากใช้ แต่ไม่อยากช่วย อยากเรียกร้อง แต่ไม่อยากสนองตอบ อยากเป็นเจ้าของชีวิตคนอื่น แต่ไม่อยากเสียอิสรภาพส่วนตัว อยากเอาคำมั่นสัญญา แต่ไม่อยากสร้างกำลังใจให้ใครรักษา จิตใจของคุณจะแน่นทึบและปั่นป่วน สายตาของคุณจะเย็นชาน่าเมิน น้ำเสียงและถ้อยคำของคุณจะแสดงหู สัมผัสจากฝ่ามือแม่จับหลวมๆ ก็เหมือนโซ่ตรวนแน่นเหนียว การปรากฏตัวจะเหมือนการมาของความมืด ทั้งชีวิตเป็นลมร้อนเป่าใครต่อใครให้กระเด็นออกไปหมด!

มนุษย์ทุกคนต้องการ **ความรัก**

และอยากอยู่ในโลกของความรัก

แต่น่าเสียดายที่ความรัก

**ไม่ใช่ธรรมชาติ** ของมนุษย์

เพราะมนุษย์มีแนวโน้ม

ที่จะ **เกลียด** กว่ารัก



ใจอันปลอดภัย **เป็นสุข**

ด้วย **อิริยัติ**

**อิริยโงติ** เท่านั้น

ที่ **รู้ดีก็ดี** พอจะเกิดแนวโน้ม

ให้รักมากกว่าเกลียด

พูดให้เกลียดกันนั้นง่าย แต่พูดให้รักกันนั้นยาก แค่ใส่ความอะไร เช่น “เขาตาเธอเนอะ” เท่านั้นความเกลียดก็ ‘เกิดง่ายหายยาก’ แล้ว

ในทางกลับกัน แม้มาแล้วว่า “เขาชมเธอเนอะ” ก็ไม่ได้ประกันว่า ฟังด้วยความปลื้มเสร็จแล้วจะน่ารักนึกเอ็นดูกัน

นอกจากนั้น สายตาคนเราก็เห็นข้อบกพร่องของคนอื่นง่าย หมายความว่าถ้าชดหูชดตา ก็พร้อมจะหมั่นไส้ พร้อมจะรู้สึกไม่ถูกชะตา หรือพร้อมจะระแวงแคลงใจกัน คล้ายมีม่านดำกั้นทางไว้ไม่ให้เห็นกันดี ๆ

ยังไม่หมด คนอื่นทำเรื่องชดออกชดใจเรานั้นง่ายนิดเดียว เขาแทบไม่ต้องทำอะไรเลยด้วยซ้ำ แค่เราคาดหวังให้ใครเป็นแบบไหน แล้วเขาไม่เป็นแบบที่เราคาดหวัง อารมณ์ชดเคือง หรือกระทั่งนึกชิงชัง ก็เกิดขึ้นในเราได้แล้ว โดยที่เขาอาจไม่รู้ตัว

ที่ยิ่งแย่คือ อารมณ์ชดเคืองหนัก ๆ เพียงวูบเดียว มีสิทธิ์ลบล้างอารมณ์ขึ้นใจที่มีต่อกันมายาวนานได้ด้วย

เพื่อรู้จักความรักให้ได้จริงก่อนตาย คุณจำเป็นต้องมีความสุขกับตัวเองให้เป็น คือสุขแบบไม่ต้องรอเหตุปัจจัยภายนอกมาเป็นตัวช่วย เริ่มจากการสังเกตเปรียบเทียบว่า...

ระหว่างด่วนเชื่อคำยุยงกับเชื่อใจฟังหูไว้หู  
ระหว่างมองหาข้อดีกับเพ่งโทษให้เจอข้อเสีย  
ระหว่างคาดหวังน้อย ๆ กับคาดหวังมาก ๆ  
อย่างไรหนลดระดับความเกลียด?  
อย่างไรหนเพิ่มระดับความรัก?



ไม่มีใครอยาก **อดข้อ** กับความรัก  
ไม่มีใครอยาก **จับมือ** กับความเกลียด

แต่ดูเหมือนอดตามานะแบบมนุษย์  
บีบให้ไม่อาจหยุดจับมือกับความเกลียด

และมัดข้อกับความรักต่อไป

คล้ายเห็นเป็น **เรือ๑๑ลูก**



วันไหนเพื่อการมัดข้อ

และเริ่มหันมาอยากจับมือกับความรัก

วันนั้น **อดตามานะ** ต้อง **ดุดดอย**

วันไหนเพื่อการจับมือ

และเริ่มหันมาอยากมัดข้อกับความเกลียด

วันนั้นความอยาก **เอาแต่ใจ** ต้องลดลง

วันไหนเริ่มคิดเรื่องได้เปรียบเสียเปรียบ  
วันนั้นเริ่มมัดข้อกันแล้ว  
วันไหนเริ่มโทษว่าใครถูกใครผิด  
วันนั้นเริ่มจับมือกับความเกลียดแล้ว

วันไหนพยายามกะเกณฑ์ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้  
วันนั้นเริ่มมัดข้อกันแล้ว  
วันไหนพยายามเปลี่ยนแปลงอีกฝ่ายด้วยคำด่า  
วันนั้นเริ่มจับมือกับความเกลียดแล้ว

ความเบื่อหน่ายอารมณ์ด้านมืดในตน เกิดขึ้นกับทุกคน เสียตายไม่ใช่ทุกคนที่เห็นโทษของอดตามานะอันที่บั่นทอน จึงไม่ใช่ทุกคนที่ยอมลดอดตามานะ ส่วนใหญ่เลือกเข้าข้างอดตามานะต่อไปอย่างมั่นคง

ความอยากอารมณ์ดีมีใจสุขสบาย เกิดขึ้นกับทุกคน เสียตายไม่ใช่ทุกคนที่เห็นโทษของโทษะอันเร่าร้อน จึงไม่ใช่ทุกคนที่ยอมลดโทษะ ส่วนใหญ่เลือกเป็นลูกสมุนโทษะไปจนตาย

เกิดมาไว้เศษเกลียดใคร

เท่ากับคนที่ฉันรักและ

อยากอยู่ด้วยตลอดไปคนนี้เลย

อยู่ด้วยกันมากกว่าคนอื่น  
จับมือกันมากกว่าคนอื่น  
จะไม่ให้เกลียดมากกว่าคนอื่นได้ไง



รักในระยะไกล  
เกลียดในระยะใกล้  
เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้จริง  
ถ้าเคยร่วม **บุญ** กันมาดีใน **อดีต**  
แต่ร่วมก่อ **บาป** เป็นประจำใน **ปัจจุบัน**



คำว่า **หมดบุญ** ไม่มีจริง  
มีแต่ **ไม่ต่อบุญ** เท่านั้น

เคยดี ตอนนี้ดี จะเป็นสุขต่อไป  
เคยดี ตอนนี้ไม่ดี ตอนนี้จะครึ่งสุขครึ่งทุกข์  
เคยไม่ดี ตอนนี้ดี ตอนนี้จะครึ่งสุขครึ่งทุกข์  
เคยไม่ดี ตอนนี้ไม่ดี ตอนนี้จะทุกข์มาก

หากปางก่อนเคยร่วมกันสงเคราะห์คน โสเภณีร่วมชั้นทุกเช้า กุศล  
จะเป็นฐาน เป็นทุน **ความรู้สึกแสนดี** ที่เคยเกิดร่วมกัน จะกลับมา  
ก่อความรู้สึกแสนดีให้เกิดขึ้นอีกในใจส่วนลึก นึกถึงกันแล้วเกิดมโนภาพ  
น่าพิศวาสให้คอยบอกตัวเองว่า **รักมาก** แม้ตัวอยู่ห่าง ใจก็คอยคิดถึง  
และเหมือนจับต้องได้ ใกล้ชิดกันได้

แต่ถ้าชีวิตนี้ ต่างฝ่ายต่างเพาะนิสัยก้าวร้าว เห็นแก่ตัว ไม่อยาก  
เอาใจใส่คนอื่น เอาความคิดตัวเองเป็นใหญ่ พอเจอกันก็มีแนวโน้มจะ  
ทะเลาะเบาะแว้งได้ทุกเรื่อง อกุศลจึงเป็นหน้า เป็นตา เป็นน้ำเสียง เป็น  
ความรู้สึกรังเกียจอยู่ในใจตื่นๆ ทันทที่ที่พบหน้า พบตา ได้ยินเสียง ถึงแม้  
ตัวจะอยู่ไกล แต่ใจเหมือนอยากออกห่างราวกับ **คนแปลกหน้า**

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ความรักจะเกิดขึ้นได้ ต้อง  
ประกอบด้วยเหตุสองประการ หนึ่งคือเคยอยู่ร่วมกันดี ๆ มาก่อน สองคือ  
ได้มาเกื้อกูลกันในปัจจุบัน หากขาดเหตุปัจจัยอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ไม่อาจ  
รวมลงเป็นความรู้สึกรักจริง ๆ รักแท้ ๆ ได้เลย

บางคน **โกรธแล้วน่ารัก**

เพราะใจมีรักมากกว่าโกรธ

บางคน **โกรธแล้วน่าเกลียด**

เพราะใจโกรธง่ายและเกลียดนาน



ทุกความ **ไกลซ์**

มีการสั่งสมความ **อดอัน**

ถึงจุดหนึ่งถ้า **เขลอปโผล่** ด้วยโทษะ

แรงอัดที่สั่งสมมานับว่าเป็น

**ระเบิดเวลา** เพื่อรอการทำลายล้าง

แต่ถ้าระบายออกมา **ด้วยสติ**

แรงอัดที่สั่งสมมานับว่าเป็น

**แบบฝึกหัด** สำหรับพัฒนาตน

เมื่ออยู่ใกล้ใครนานๆ อย่างไม่ก็ต้องมีเรื่องให้ขัดใจหลายครั้ง แต่ครั้งมักมีเสียงในหัวที่พูดไม่หมดตกค้างอยู่ และกลายเป็นพลังลบ เก็บอัดไว้ในใจ ในที่สุดก็ต้องถึงเวลาระเบิดออกมาเป็นความโกรธ

บางคนโกรธแล้วน่ารัก เพราะฐานเมตตาสว่างใส ตกแต่งให้ดูอ่อนโยนมากกว่ากระด้าง มีประกายความรักมากกว่าความเกลียด กระจายความเย็นมากกว่าความร้อน จึงให้ความรู้สึกเหมือนไม่ได้โกรธจริง หน้าตาแค่แตกต่างในทางแรงไปเดี๋ยวเดียว ยังน่าเข้าใจ ยังน่าเอ็นดู ยังน่าใกล้ชิดอยู่

บางคนโกรธแล้วน่าเกลียด เพราะฐานพยาบาทตั้งเดิมอันมืดทึบ ตกแต่งให้ดูกระด้างมากกว่าอ่อนโยน แผ่รังสีความเกลียดมากกว่าความรัก ชับตันไอร้อนมากกว่าไอเย็น จึงให้ความรู้สึกพลังผ่านคล้ายจะฆ่าแกงกัน หน้าตาบูดเบี้ยวราวกับไม้เซ่มนุชย์ หน้าตูดุก หน้าซิงซัง หน้าสลิกหนีให้ไกลเดี๋ยวนั้น

**กายใจ** อันหยาบลงหรือละเอียดขึ้น เป็นสัญญาณบอกตรงๆว่า แต่ละคนก่อภพก่อภูมิระดับไหนอยู่ มีความหยาบทรามนาระคายเพียงใด มีความประณีตน่าชื่นชมเพียงไหน ใจจึงสังเกตเห็นเอาได้

การจำแนกแยกแยะความหยาบประณีตของตัวตนคนรอบตัว นับเป็นเรื่องง่าย เพราะแค่ใช้ตาดู แค่ใช้ใจรู้สึก ก็ตัดสินได้คร่าวๆแล้วว่าใครมีดีเพียงใด ใครสว่างแค่ไหน โดยเฉพาะตอนเปิดเผยตัวตนที่แท้จริง

แต่การจำแนกแยกแยะว่าตนเองหยาบหรือประณีตเพียงใด นับว่ายากพอควร เพราะใช้ตาดูไม่ได้ ครั้นจะใช้ความรู้สึกที่ตรงไปตรงมาก็ลำบาก ในเมื่อต้องผ่านด่านความรู้สึก 'เข้าข้างตัวเอง' หลายชั้น

## ความรัก และ ความเกลียด

ทำให้คุณ **ตาบอด** ได้เท่ากัน



ความรัก

ทำให้คุณแกล้งไม่เห็น **ข้อเสีย**

ความเกลียด

ทำให้คุณแกล้งไม่เห็น **ข้อดี**  
หรือบางที **ไม่ได้แกล้ง**

แต่ถูกอารมณ์รักอารมณ์เกลียด

**บดบัง** ไว้บิดจริง!

ความรักและความเกลียดอาจเป็นเหตุผลเดียว ที่ชนะเหตุผลอื่นได้หมด คนเราจึงอาจ **ไร้เหตุผล** เพื่อบูชาความรัก หรือภักดีต่อความเกลียดได้อย่างเหลือเชื่อ

ความรักและความเกลียดเป็น **อุปาทาน** เกิดอาการทางจิตชนิดยึดมั่นเหนียวแน่นเกินถ่ายถอน และธรรมดาเมื่อจิตยึดติดสิ่งใดมากที่สุด ก็จะหลงสำคัญผิดคิดว่าสิ่งนั้นเที่ยงแท้อมตะที่สุด เราจึงได้เห็นการอธิษฐานของจอบคู่ กับการอธิษฐานของจอบเวรไปทุกภพทุกชาติกันเรื่อย ๆ

คนเรามักตาสว่างจากความรักเพราะความผิตหวังหนัก ๆ และมักตาสว่างจากความเกลียดเพราะความถูกใจแรง ๆ ความผิตหวังและความถูกใจจึงเป็นตัวแปรสำคัญ ที่ทำให้รู้ในที่สุดว่า อะไรไม่เที่ยง ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่แทรกแซงเข้ามา

เสียดายบางคนไม่ทันรู้ความจริงว่ารักไม่เที่ยง ก็ชิงฆ่าตัวตายไป ลำบากเสียก่อน เสียดายบางคนไม่ทันรู้ความจริงว่าเกลียดไม่เที่ยง ก็ด่วนฆ่าคนอื่นให้เกิดภัยเวรแก่ตนและแก่เขาเสียแล้ว

ความรักก็เหมือนอารมณ์ปรุงแต่งจิตทั้งหลาย หวานชื่นมาก หวานชื่นน้อย จืดจาง แห้งหนาย กลายเป็นเกลียด ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยความหวานชื่นเติมเข้าไปทุกวัน มันก็เฉาลงเรื่อย ๆ เหมือนผิวหนังที่ค่อย ๆ เหี่ยวแห้งโดยไม่มีใครทันรู้ตัวว่าเริ่มเปลี่ยนไปตอนไหน กว่าจะรู้ตัวก็หมดความเปล่งปลั่งไปเสียแล้ว

คนส่วนใหญ่จะตีความความรู้สึกหวานว่า เป็นเรื่องราวคะหรือเรื่องทางเพศ ทั้งที่แท้จริงเป็นธรรมชาติด้านต่ำทางกายหยาบ ส่วนการคิดดีต่อกัน พูตดีต่อกัน สะกิดเตือนกัน ในเชิงที่จะพัฒนาจิตวิญญาณและเอากันและกันออกมาจากหลุมดำของกิเลสหนา นั่นต่างหาก คือธรรมชาติทางใจอันประณีต ที่ให้ความหวานนาน หวานจริง!

เกลียดอย่างไรไม่ใช่แค่ **ได้อย่างนั้น**  
แต่มีสิทธิ์ **เป็นอย่างนั้น** เลยทีเดียว!



คนสองคนเกลียดกัน

ก็เหมือน **ถูกขัง** ไว้ในห้องมืดเดียวกัน

ไม่เห็นเดือนเห็นตะวันเท่ากัน

ฝ่ายใด **ถอนความเกลียด** ได้ก่อน

ก็เหมือน **หลุดจากห้องมืด** ได้ก่อน

ออกมา **เห็นเดือนเห็นตะวัน** ได้ก่อน

เวลาเกลียดใครแรงๆ อยากเร่งให้ตายเร็วๆ ถ้าไม่ออกปากแข่ง แค่  
แอบคิดในใจ รู้ไหมจัดเป็นบาปเป็นกรรมขนาดไหนแล้ว?

ความเกลียดมักทำให้เห็นอีกฝ่ายเลวเกินจริง และความอึดอันตันใจ ก็  
มักจี้ให้คิดอยู่ในใจทำนองว่า เมื่อไหร่สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะลงโทษเสียที? เมื่อไหร่  
บาปกรรมจะให้ผลเสียที? เมื่อไหร่จะมีอันเป็นไปเสียที?

ข้อเท็จจริงที่คนส่วนใหญ่นึกไม่ถึงก็คือ ถ้าเกลียดแล้วถอนความ  
เกลียดไม่เป็น ปล่อยให้เลยเถิดไปถึงการแอบคิดสาปแช่งอยู่ทุกวัน ก็  
เท่ากับก่อกรรม พุ่งใจตรงไปในทิศทางเดียวกับที่สาปแช่งเขาเป็นอาจิด  
แล้ว!

**อาการทางใจ** ของคนเจ้าคิดเจ้าแค้น มักออกแนวอยากเอา  
คืนให้เลือดตกยางออกหรือถึงตาย แต่ไม่กล้าลงมือเอง ต้องอาศัยสิ่ง  
ศักดิ์สิทธิ์ในศาสนาของตนเป็นผู้จัดการให้ ซึ่งอาจหมายถึงการยืมมือ  
เทพยดา เเรงรัตติกาลกรรม หรือเรียกตัวพญามัจจุราช มาช่วยแบบลับๆ

แม้แอบคิดในใจก็เป็นมโนกรรม และถ้าปล่อยให้เกิดขึ้นเต็มเหนี่ยว  
ก็โยงจิตผูกเวรได้เหนียวแน่น ความอยากแก้แค้นเอาคืนแบบตาต่อตา ฟัน  
ต่อฟัน จะทำให้คุณกลายเป็นคนที่คุณเกลียดโดยไม่รู้ตัว เช่น ถ้าเขาชอบ  
ด่าลับหลัง แทะข้างหลัง แล้วคุณอยากให้เขาโดนด่าลับหลังบ้าง โดนแทะ  
ข้างหลังบ้าง เมื่อไม่เห็นว่าเขาโดนเสียที คุณก็ต้องนึกอยากจัดการเองสัก  
วัน ซึ่งเมื่อถึงวันนั้น คุณจะต่างอะไรจากคนที่คุณเกลียดเล่า?

ผูกใจเกลียด สาปแช่งใคร ก็คือการเอาตัวเองเดินทางสายภัยเวร  
ร่วมกับคนคนนั้น หรือกระทั่งกลายเป็นคนคนนั้นเสียเอง ด้วยประการ  
ฉะนี้!

## ผู้ถอนความเกลียดได้

คือผู้ที่

**ออกจากความมืด** อันนำทรมาน  
**หลุดจากหลุมดำ** อันรอดได้ยาก  
**ปลดแอก** ออกมาเป็นเสรีชนเบาตัวเบาใจ  
**ถอนพิษร้าย** อันเสียดใจอยู่ในปัจจุบัน  
**ปิดเส้นทางหลัก** ไปสู่อบายในอนาคต  
**บำเพ็ญบุญใหญ่** ไว้เป็นที่พึ่งแก่ตนเอง  
**รู้จักรักแท้** ออกมาจากใจที่ไร้ความเกลียดชัง



แค่เห็นโทษของความเกลียด ใจก็ถอนออกจากความเกลียดแล้ว แต่เพราะคนส่วนใหญ่เห็นเป็นความชอบธรรมที่จะเกลียด ไม่เห็นโทษของความเกลียด จึงฝังใจเชื่อว่าความเกลียด **ถอนไม่ได้**

ข้อผิดพลาดที่ทำให้ความพยายามในการถอนความเกลียดล้มเหลว มีอยู่มาก เช่น **ท่องว่ามันยาก** ท่องไว้จนเป็นการสะกดจิตตัวเองว่า ทำไม่ได้ หรือเป็นไปไม่ได้ที่ใครจะทำ นอกจากนั้นยัง **หวังอุปบายง่าย** เมื่อใช้ความพยายามนิดหน่อยในวันเดียวแล้วไม่เห็นผล ก็จะหวนกลับไปท่องคาถาทดใหม่ คือ ทำไม่ได้ เป็นไปไม่ได้ที่ใครจะทำ!

ทิศทางที่ถูกต้องในการถอนความเกลียด คือ เห็นภาพรวมให้ชัด ว่า ถ้าขาดความเต็มใจเกลียด **ความเกลียดก็ไม่มีที่ยืนในใจคุณ** ฉะนั้น ถ้ามองตัวเองง่ายๆว่า เต็มใจหรือไม่เต็มใจที่จะเกลียด ถ้ายังเต็มใจ ก็ไม่ต้องหาข้ออุปบายวิธีใดๆ เพราะที่ต้นทางคุณตัดสิ้นใจเข้าถ้ำ ไม่ใช่ออกจากถ้ำอยู่แล้ว

นอกจากนั้น คุณควรเห็นให้ชัด ณ ขณะแห่งความเกลียดว่าเป็นโรคทางใจ เมื่อได้รู้ตัวว่าเกิดความเกลียด ให้ท่องไว้ว่า

**เรากำลังป่วย เรากำลังป่วย เรากำลังป่วย**

ลองท่องซ้ำๆ ไม่นาน คุณจะเห็นเหมือนเป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ เพราะสะกดให้จิตฉุกคิด จิตเห็นตัวเองมอมแมม แล้วที่ส่งผลให้จิตฉลาดขึ้น เหมือนน้อยๆก็ตาสว่าง เห็นขึ้นมาเองว่าแค่เลิกเต็มใจเกลียด ความเกลียดก็หายไปไหนไม่รู้แล้ว!

อยู่กับคนมองโลกใน **แง่ร้าย**

คุณต้องเอาโลก **แง่ดี**

มานำเสนอให้ **กัน ๆ กัน**  
**ก็ครั้ง** ที่เขามองแง่ร้ายมา

ก็ควรเป็น **ทุกครั้ง**

ที่คุณมองแง่ดีไป



มองข้าม **ข้อเสีย** ของคนอื่นได้

คือข้ามผ่าน **อารมณ์เสีย** ของตัวเองพ้น

การเอาแต่มองแง่ร้ายของโลกทั้งวันทั้งคืน จัดเป็นโรคทางใจชนิดหนึ่ง เหมือนขังตัวเองอยู่ในคุกมืด ไม่ยอมเปิดหน้าต่างรับแสงสวย ๆ บ้าง ไม่มีทางลัดในการรักษา ถ้าอยากช่วย ก็ต้องทำใจช่วยในระยะยาว และต้องช่วยอย่างมีศิลปะ ช่วยอย่างมีความเข้าใจภาพรวมทั้งหมด คือ ทุกคนมีโทษ คุณเองก็เช่นกัน และโทษก็คือพื้นฐานของการมองโลกในแง่ร้าย ฉะนั้น การนำเสนอโลกแง่ดี ต้องมีความนุ่มนวลเป็นตรงข้ามกับโทษ

**ถ้า** เขาเสียงแข็งมา คุณต้องเสียงอ่อนไป **ถ้า** เขาเลือกคำร้าย คุณต้องเลือกคำเย็น **ถ้า** เขาคิดแตกหัก คุณต้องคิดประสาน **ถ้า** เขาพูดใส่สีตีไข่ ให้เกลียดกัน คุณต้องพูดตรงไปตรงมาให้รักกัน **ถ้า** เขาพรวดพราดยัดยาว คุณต้องกระชับคำพูดให้สั้น **ถ้า** เขาเพ้อเจ้อเหลวไหลไร้จุดหมาย คุณต้องคัดประเด็นสรุปให้จับใจ **ถ้า** ในหัวเขาเต็มไปด้วยเสียงด่า ในหัวคุณต้องเต็มไปด้วยเสียงชม

เมื่อตั้งความเชื่อไว้ว่าทุกสิ่งมี **อีกด้าน** ให้เห็น และพยายามฝึกที่จะเห็น คุณจะเห็นเสมอ กับทั้งคิดได้ พูดให้คนฟังเห็นด้านนั้นได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

ช่วยเขาแต่ละครึ่ง ก็คือฝึกคุณไปในตัว ตอนแรกอาจเหมือนเตี้ยอึดอัด ค่อม เพราะมุมมองร้าย ๆ ของเขา จะแพร่มากระตุ้นอารมณ์ร้าย ๆ ในคุณไปด้วย แต่ยิ่งฝึกนานไป ใจคุณจะยิ่งชินกับการคิดเป็นตรงข้าม รู้เองว่าพูดด้วยน้ำเสียงแบบใด มองเขาด้วยแววตาแบบไหน จะช่วยให้รู้สึกที่ไม่ได้ถกเถียงหรือทะเลาะกัน แต่เป็นการนำเสนอที่ชวนให้เต็มใจสนอง

มุมมองโลกแง่ดีสักร้อยสักพัน ขอเพียงมีหนึ่งเดียวที่ช่วยให้เขาคลิก จุดชวนให้รู้จักหัดมองโลกแง่ดี รู้สึกดีกับการมองด้านดี ไม่รู้จะมองด้านร้ายให้รู้สึกร้ายไปทำไม ครั้งต่อไปจะเริ่มง่ายขึ้น คุณจะสัมผัสใจที่ดีขึ้นได้จากเสียงที่อ่อนลง ตลอดจนบรรยากาศความสว่างที่ต่างไป

กับบางคน

ทำไมพูดแล้ว *เข้าใจไม่ตรงกัน* อยู่เรื่อย?



รู้ ได้ยิน *เดี๋ยวพูด* ได้หมด

ปัญหาคือ *ใจ* จะรับฟังเฉพาะ *คำที่โดน*

และจดจำเฉพาะ *คำที่อยากได้ยิน*

ตอนคุณพูดคำว่า **ภูเขา** คนหนึ่งอาจนึกถึงขุนเขาสูงใหญ่มหึมาที่  
ฝันอยากไปเที่ยว ส่วนอีกคนอาจนึกถึงทิวเขาเตี้ยๆใกล้บ้าน คำพูดของ  
คุณจึงโดนใจคนแรก แต่ไม่โดนใจคนหลัง

ตอนคุณพูดถึง **คนดี** คนหนึ่งอาจนึกถึงเศรษฐีที่แจกเงินฟรี ส่วน  
อีกคนนึกถึงครูที่แจกความรู้ฟรี ถ้าคุณเอ่ยนามของคนดีที่แจกเงิน คำพูด  
ของคุณจะเป็นที่จดจำสำหรับคนแรก ขณะที่คนหลังมีสิทธิ์นึกไม่ออกบอก  
ไม่ถูก

แต่ละคนสั่งสมกรรมและประสบการณ์ต่างกัน อย่าแปลกใจหาก  
คุณพูดเรื่องสีขาวย แล้วบางคนนึกว่าพูดเรื่องสีฟ้า ขณะที่อีกคนนึกว่าพูด  
เรื่องสีน้ำตาล เพราะโลกของบางคนเต็มไปด้วยสีฟ้า ขณะที่โลกของอีกคน  
เต็มไปด้วยสีน้ำตาล

ผู้คนต่างอยู่ในโลกส่วนตัวของตน อันสร้างขึ้นจากกฎเขาแห่ง  
กรรมหลายกอง ไม่มีโลกของใครดีที่สุดในสายตาของ **คนในโลกอื่น**  
ผู้เห็นความจริงนี้ จะไม่เป็นทุกข์กับการพยายามเปลี่ยนโลกทุกใบ ให้  
กลายเป็นโลกใบเดียวกัน

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้เป็นโลกใบเดียวกับคุณ!

เรื่องแค่นี้ทำไมคุยกัน  
ไม่เคยรู้เรื่องซักรึ?

อาจจะกำลัง  
มองต่างมุมกันอยู่มั้ง





## ความไม่ชอบหน้ากัน

อาจเกิดขึ้นตั้งแต่ **นาทีแรก**

หรืออาจเกิดขึ้น

**ภายหลัง** จากที่ **เคยชอบกันมาก**



ความไม่ชอบหน้ากัน

เป็นสิ่งที่ **แก้ไม่ได้** ออกจากใจไม่ได้

เมื่อใบหน้าที่ไม่ชอบมา **กระทบตา**

ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดความ **ขัดเคืองใจ**

**หากแก้ไม่สำเร็จ**

ใจย่อมพอกพูนความ **อึดอึด** สะสมแรงกดดัน

ต้องหาทาง **ระเบิด** ออกในวันหนึ่ง

เพื่อจะล้างความไม่ชอบหน้าออกจากใจโดยไม่ต้องฝืน คุณต้องมี **ความสุข** จากความศรัทธาในธรรม แล้วต่อยอดศรัทธา ด้วยการทำกิจกรรมทางจิต เช่น ฝึกให้ทานด้วยเป้าหมายทำลายความตระหนี่ ฝึกรักษาศีลด้วยเป้าหมายสลายความสกปรก ตลอดจนฝึกสวดมนต์ โดยมีเป้าหมายถวายเสียงบูชาแต่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สูงส่งเกินความเกลียด

ใจที่ไม่หวัง ใจที่สะอาด ใจที่เปล่งประกายศรัทธา เป็นใจที่พร้อมจะมีความสุข พร้อมจะแผ่ผายกระจายไกลให้คนไม่เลือกหน้า และความอยากแผ่ผายกระแสนั้นเอง คือการแผ่เมตตา

เมตตาเป็นสิ่งที่ลบล้างความไม่ชอบหน้าออกจากใจได้จริง โดยไม่ต้องฝืนแกล้ง ไม่ต้องสะสมความกดดันใดๆ เพราะภายในมีแต่ความว่างจากไอร้อนและมานดำแห่งโทสะ แล้วจะเอาความขัดแย้งฝังขึ้นมาแต่ไหนเล่า?

ดอนเมทธิขติใคร  
ทำไมดูชอบรูปสิทธกเหมือนมาวางออกพระ?

ก็อารมณ์เกลียดนะ  
วันดีสร้างจิตปิศาจใจ  
เกลียดจริงจึงแค่นั้น  
ก็จึงเกิดรูปปิศาจ  
ให้รูปสิทธกจริงจั่งแค่นั้น



## การอยู่ร่วมกัน

แบบตั้งใจ **เอาผิดเอาถูก**

อาจได้คนถูกคนผิดที่

*ไปด้วยกันไม่รอด*



## การอยู่ร่วมกัน

แบบตั้งใจ *ไปด้วยกันได้รอด*

มีสิทธิไปกันรอด

*แม้อาจได้คนผิดด้วยกันทั้งคู่*

ธรรมชาติออกแบบให้เราเห็นคนตรงหน้าอย่างชัดเจน แต่ไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยิน ไม่ให้สัมผัสได้ว่า ณ อารมณ์หนึ่งๆ ตนเองหน้าตาเป็นอย่างไร หน้าเสียงเป็นอย่างไร ท่วงทีกิริยาเป็นอย่างไร

ณ อารมณ์หนึ่งๆ แรงดันทางอารมณ์ ชับให้เกิดความรู้สึกว่าทำสิ่งที่น่าทำแล้ว พุดสิ่งที่น่าพูดแล้ว ไม่เห็นผิดอะไร

แล้ว ณ อารมณ์หนึ่งๆ เมฆหมอกทางอารมณ์ ก็อาจปิดกั้นความเห็นนอกเห็นใจ เหลือแต่ความอยากเอาแพ้อาชนะ

เมื่อมองภาพรวมทั้งหมดออก เมื่อตั้งใจไว้ก่อนว่าจะเอาอะไร จะไปให้ถึงไหนในการอยู่ร่วมกัน ทิศทางจะชัดเจนสู่จุดหมาย **ขึ้นฝั่ง** แต่ถ้าไม่มองไว้ก่อน ไม่ตั้งใจไว้ก่อน ทิศทางมักแปรปรวนตามคลื่นลมทางอารมณ์ **ออกอ่าว**



นี่แกล้งใจหรือใจจริงกันแน่หา? แค่นี้แยกแยะไม่ได้หรือว่าใครผิดใครถูก??

อย่าไปร่วมวิเศษณ์ผิดด้วยการด่าเขาซะเสียหาย ไม้ใช้วิชาคนผิดที่ฉลาดเลย

*การให้โอกาสกัน*  
ถ้ามากไปเรียกว่า *ใจอ่อน*  
ถ้าน้อยไปเรียกว่า *ใจดำ*  
ถ้าพอดีเรียกว่า *ใจดี*



ถ้าซื่อสัตย์มากให้โอกาสมากไป  
ผลคือส่งเสริมให้คนอื่นก่อบาปสำเร็จโดยง่าย

ถ้าแล้งน้ำใจมากให้โอกาสน้อยไป  
ผลคือไม่เอื้อเพื่อให้ใครได้แก้ตัวบ้าง

ถ้ารู้จักคน รู้จักจังหวะโอกาส รู้จักสถานการณ์  
ซึ้งน้ำหนักรู้จักไม่ให้มากไปหรือน้อยไปได้ด้วยใจ  
ผลคือเป็นคนใจดีอย่างมีสติ  
มีเงื่อนไขในการเปิดโอกาส  
ไม่ใช่ยอมเปิดทางให้ออกอ่าว

แล้วจะเอาอะไรไว้  
ว่าพอดีแล้ว? ใจดีแล้ว?

ความรู้สึกว่า  
ใจมีเมตตาแล้ว  
ไม่ดูดาชแล้ว  
และวางเฉยได้แล้ว



คนบางคน

มามีตัวตน ชัดเจนในชีวิตคุณครู่หนึ่ง

แต่เมื่อ หายตัวไป

ก็กลายเป็นสิ่งจับต้องไม่ได้ หายไปเลย

เหมือนฝันผ่านาที่ *ไม่เคยมีจริง* อยู่ในโลก



ต่างจากคนบางคน

เมื่อมีตัวตน ชัดเจนในชีวิตคุณ

แม้ว่า หายตัวไปแล้ว

ก็เหมือนยังจับต้องได้

*ไม่เคยหายไปไหน*

พ่อแม่ที่ให้คุณเห็นหน้าเห็นหลังแวบไปแวบมาแล้วลาจาก เพื่อนที่คุยถกคอกที่พบกันในช่วงเวลาสั้นๆแล้วแยกย้าย หรือใครที่ทำให้คุณฝันแรงแต่ไม่เคยตกลงเป็นคนรักกัน เมื่อลาแล้ว ก็ค่อยๆกลายเป็นเพียงความทรงจำที่พร่าเลือน ต้องเค้นนึก ถึงจะจำได้ว่าเคยมีตัวตนอยู่ในชีวิตคุณ

แต่ถ้าเป็นพ่อแม่ที่อยู่ให้คุณเห็นหน้าตั้งแต่จำความได้ เพื่อนรู้ใจที่ลำบากร่วมกันมาเป็นเวลายาวนาน หรือคู่ครองที่อยู่กินกันจนทันเห็นผิวหนังกันและกันเหยียดเหยียด แม้อาแล้ว ก็เหมือนยังอยู่ บางทีอาจชัดกว่าตอนยังไม่ลาด้วยซ้ำ นึกถึงเมื่อใด เหมือนจับต้องได้เมื่อนั้น

คนบางคนปรากฏตัวแค่ไม่กี่วัน แต่กลับมีตัวตนที่เข้มข้นให้คุณจำแม่นไปทั้งชีวิตอย่างไม่สมเหตุสมผล นั่นเป็นเครื่องสะท้อนระดับกรรมสัมพันธ์ที่เข้มข้นมาแต่เก่าก่อน เคยตายจากกัน แล้วกลับมาเจอกันแค่ประเดี๋ยวประด๋าว ก็รู้สึกผูกพันลึกซึ้งอย่างบอกไม่ถูกได้

คนบางคนปรากฏตัวชั่วชีวิต แต่กลับมีตัวตนที่เบาหวิว จนคุณแทบไม่เคยคิดถึงเลยอย่างน่าแปลกใจ นั่นเป็นเครื่องสะท้อนระดับกรรมสัมพันธ์ที่มีมาอย่างผิวเผิน ต่อให้ตายจากกันแล้วกลับมาเจอกันอีกนานๆ ก็ไม่รู้สึกผูกพัน รอวันผ่านหายเหมือนสายลม

การ **พบเจอ** และการ **จากพราก** เป็นเพียงเงื่อนไขกระตุ้นให้ร้อยรัดแน่นเข้าแล้วคลายออก ความทรงจำและความสับสน เป็นเพียงกลแห่งเกมกรรม ที่ไม่อนุญาตให้คุณค้นหาได้เจอว่า ปมทางใจเกิดขึ้นอย่างไร ทำไมต้องรัก ทำไมต้องแค้น แตกต่างจากคนอื่นขนาดนั้น

ความไม่รู้มักนำไปสู่ปฏิกิริยาถูกใช้แห่งภยเวรไม่รู้จบ ไม่ค่อยนำไปสู่สายใยแห่งรักแท้ชั่วนิรันดร์ คนเราเมื่อแพ้ความไม่รู้ ก็ได้แต่ถามตัวเองอยู่ในหัวว่า ทำไม? ทำไม? ทำไม? เหมือนเป็นมนต์สะกด ตอกย้ำตัวเองไม่ให้หาคนผิดได้เจอ เจอแต่การทำผิดซ้ำซากต่อกันไปเรื่อย

ถ้าจากกันดี

เขาหรือเธอจะจำว่าที่หายไป **ก็อดลืม**

วันหนึ่งจะ **คิดถึง** หรืออยากทวนคิด

กลับมาหา **ลืมๆในชีวิต** เป็นธรรมดา

ไม่ชีวิตนี้ก็ชีวิตหน้า



แต่ถ้าสุดท้ายจากกันไม่ดี **จบไม่สวย**

สิ่งที่จะเกิดขึ้นเป็น **ข้อผูกมัด** ตามธรรมชาติ

คือ **สายโซ่แห่งภยันตราย**

แม้ความทรงจำในทางดียังคงอยู่

แต่ก็ **ไม่อาจรู้ดี** ได้จริงๆเลย

ไม่มีใครจำนิยามของความรักได้  
เพราะผู้คนพากันให้นิยามไว้มากเกินไป  
และคุณก็อาจถูกใจกับหลายนิยามจนสับสนหลงลืม

ไม่มีใครจำความรู้สึกรักที่ตายไปแล้วได้  
เพราะความรู้สึกเก่าๆเป็นสิ่งที่ระลึกยาก  
ถ้าหากความรู้สึกใหม่ๆต่างไปเป็นคนละเรื่อง

ไม่มีใครจำคำสัญญาอันเกิดขึ้นขณะหลงรักจนตาบอดได้  
เพราะขณะตาบอดเหมือนเป็นคนละคนกับขณะตาดี  
คำมั่นสัญญาจึงเลื่อนได้เหมือนคนเดิมสลายตัวสาบสูญ

ความจำไม่เที่ยง ชำมภพข้ามชาติไม่ได้  
แต่บทสรุปสุดท้ายระหว่างกัน  
มีความคงทนกว่า และข้ามภพข้ามชาติได้

จะจากเป็นหรือจากตายไม่สำคัญ  
สำคัญที่ **จากกันด้วยดี** ให้ได้เป็นพอ

ความทรงจำจำขุดเดียวกัน

ให้ **ความรู้สึก** ต่างกันได้

วันหนึ่ง **รู้สึกดี** อีกวัน **รู้สึกแย่**

ขึ้นอยู่กับวันนั้น ความทรงจำ **ขุดหนึ่งๆ**

จัดเก็บไว้ในลิ้นชักของ

**ความรัก** หรือ **ความแค้น**



ความทรงจำที่ถูกรักษาไว้ด้วยความรัก จะเหมือนภาพถ่ายที่ถูกข้อมไว้ด้วย **สีชมพูหวาน** แม้ภาพมีตำหนิ เต็มไปด้วยข้อบกพร่อง สีชมพูหวานก็ช่วยให้รู้สึกหวานชื่น ลื่นช้กความทรงจำถูกเปิดออกมาเมื่อใด ใจก็เป็นสุข รู้สึกอารมณ์ดีเมื่อนั้น

ความทรงจำที่ถูกรักษาไว้ด้วยความแค้น จะเหมือนภาพถ่ายที่ถูกข้อมไว้ด้วย **สีดำขม** แม้ภาพไร้ริ้วรอย เต็มไปด้วยความสมบูรณ์แบบ สีดำขมๆก็แสดงความรู้สึกได้ขนาดขมเข้าไส้ ลื่นช้กความทรงจำถูกเปิดออกมาเมื่อใด ใจก็เป็นทุกข์ รู้สึกอารมณ์เสียเมื่อนั้น

ชั่วชีวิตคนคนหนึ่ง คบใครหลายคน เกิดชุดความทรงจำหลายหลาก เคยสบตา เคยมองหน้า เคยพูดคุย เคยทำท่าทางน่าพิสมัย เคยทำกิริยาน่ารังเกียจ เคยก่อเรื่องผิดใจ เคยทำอะไรน่าตื่นเต้นเกินคาด

แต่จะเคยอย่างไรแค่ไหน ถ้านาทีนี้หมดรัก หมดแค้น ภาพความทรงจำทั้งหมดก็ดูจืดชืดไร้ความหมาย นึกถึงเท่าไร ก็ไม่ให้ความรู้สึกยินดี ยินร้าย แม้ครั้งหนึ่งอาจรู้สึกเหมือนจะเป็นจะตายให้ได้

**ความรักและความแค้น** ไม่เที่ยง กลับไปกลับมาได้ ไม่มีใครบอกตัวเองถูกว่า วันไหนจะนึกรัก วันไหนจะนึกแค้น

**ชุดความทรงจำ** ทั้งหลายก็ไม่เที่ยง เคยเกิดเรื่องอย่างหนึ่ง จำเพี้ยนเป็นอีกอย่างหนึ่งได้ เคยเกิดประสบการณ์ร่วมกัน คนหนึ่งจำได้แม่น แต่อีกคนกลับลืมสนิท หรือปีหนึ่งนึกว่าคงฝังใจชั่วชีวิต ทว่าอีกหลายปีต่อมากลับเลื่อนรางราวความฝัน

คู่รักใดจะขนเอาความรัก ความแค้น และความทรงจำติดตัวไปได้เล่า? แต่ละคู่ก็เพียงหอบเอาเพียงกรรมดีและกรรมร้ายที่ทำไว้ต่อกัน ไปสร้างทางร่วมกันใหม่ เยี่ยงสัตว์โลกผู้ไม่รู้เพราะหลงลืมกันทั้งนั้น

คนคนหนึ่งดู *มีชีวิตชีวา* ที่สุด

ตอน *ตกหลุมรัก*  
*แห่งแล้งห่อเหี่ยว* ที่สุด

ตอน *ถูกหักอก*

*เบิกบานเป็นอิสระ* ที่สุด

ตอน *ยอมรับความจริงได้*



คุณเคยรู้จักใครที่ไม่อกหักบ้าง? ถ้าตอบว่า **ไม่มี** ก็แปลว่าการผิดพลาดจากความรักเป็น **เรื่องธรรมดา** หาใช่เรื่องแปลก

การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก น่าจะเป็นมหันตทุกข์ทางใจหมายเลขหนึ่ง ไม่ว่าจะจากเป็นหรือจากตาย ไม่ว่าจะจากกันแบบจบดีหรือจบดี

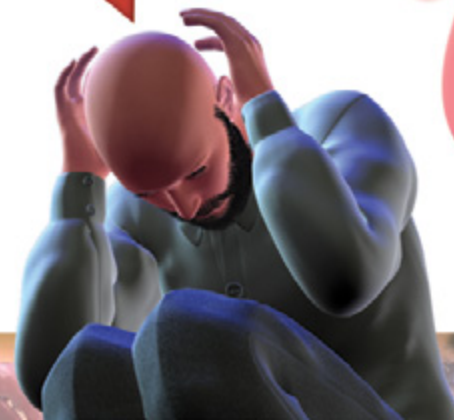
ประเด็นอยู่ที่ว่าเราจะฉวยโอกาสตอนทุกข์หนักมาทำอะไร ปล่อยให้ทุกข์จนกว่าจะตรอมใจ หรือฝึกทุกวัน ตื่นขึ้นเห็นความจริงอันเป็นธรรมดา ธรรมดาคือไม่เที่ยง ธรรมดาคือไม่อาจสมหวังได้

รู้สึกถึงความไม่เที่ยงได้จริงๆ ครั้งใด จิตใจจะเหมือนถอยห่างออกมาจากความยึดติดถึอมัน เป็นสภาพถอยห่างที่รู้สึกได้จริงๆ ไม่ใช่แค่อุปมาอุปไมย

ยิ่งรู้สึกถึงความไม่เที่ยงได้บ่อยครั้งเท่าไร คุณจะเห็นเข้ามาว่าใจก็ **พร้อมยอมรับความจริง** มากขึ้นเท่านั้น นั่นแหละ! ความเบิกบานที่ยิ่งกว่าช่วงขึ้นมีนขณะตกหลุมรัก นั่นแหละ! ความชุ่มชื้นห่างไกลจากช่วงห่อเหี่ยวขณะอกหักเป็นคนละโลก!

ความจริงมันกับทุกข์  
ใครจะไปจากของมัน?

ความจริงไม่ได้กับทุกข์  
ใจต่างหากที่กับทุกข์  
ความจริงอยู่ของมันเอง  
มีแต่ใจดีพลาห์ไม่ของมันเอง



ถ้าจิตเป็น *สมบัติของคุณ*

คุณคง *บังคับ* ได้ว่า

จะ *ดีหรือชั่ว* ไคร

จะ *รักหรือไม่รัก* ไคร



แต่เพราะจิต *ไม่ใช่สมบัติของคุณ*

คุณจึง *ไม่อาจบังคับ* ได้ว่า

จะให้ *ชั่วหรือดี* ไคร

จะให้ *ไม่รักหรือชั้รัก* ไคร

ทุกอย่างสุดแล้วแต่ **เหตุปัจจัย**

หากรูปเสียงของใครมีพลังกระทบมากพอ จิตของคุณจะถูกปรุงแต่งให้เกิดความประทับใจ จดจำเหนียวแน่น ยึดติดถอนไม่ได้ จนกว่าจะหมดแรงประทับใจจากรูปเสียง

หากรูปเสียงของใครก่อความสุขที่คุณพอใจ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกรัก เลิกรักไม่ได้ คล้ายโดนมนต์สะกดลึกลับ จนกว่าจะหมดแรงส่งความสุขจากรูปเสียง

สิ่งที่คุณบังคับได้ และบอกความเป็นตัวคุณ บอกว่าใครมีตัวตน สว่างหรือมืด คือการเลือกประพฤติผิดหรือถูกต้องตามธรรม ไม่ว่าจะจดจำ หรือหลงยึดสิ่งยั่วยวนแค่ไหน ตราบใดยังเลือกที่จะยืนอยู่ข้างศีล ตราบใดยังเลือกการอภัยไม่เบียดเบียน ตราบนั้นความปลอดภัย ความสบาย โปร่งโล่ง ย่อมคงอยู่คู่จิตเสมอ ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจมาถึงตัวง่าย ๆ

แต่หากยอมแพ้กเลส เลือกยืนอยู่ฝั่งตรงข้ามกับศีล อันเท่ากับเลือกข้างผิด ก็อย่าประหลาดใจถ้าในเวลาต่อมา จะเกิดอาการลุ่มหลงคนผิด หรือเลือกรักผิดคน

ถ้าใครเคยมีประสบการณ์หลงติดใจคนรูปร่างหน้าตาไม่ดี แถมจิตใจต่ำทราม นั่นคือตัวอย่างที่ชัดเจนว่า **มีอะไรบางอย่าง** ที่มีดี ที่ลึกลับ ที่สามารถบีบบังคับให้เห็นผิดเป็นชอบได้จริง ให้สันนิษฐานว่า คุณเคยผิดธรรม ธรรมชาติจึงบันดาลความผิดเพี้ยนขึ้นในใจเอาได้

เมื่อตั้งใจไม่ทำผิดอีก ใจจะเป็นธรรม แล้วธรรมจะส่องสว่างให้เห็นทางถูก ทางออกจากความรักผิด ๆ และความจำอันเป็นทุกขได้ในที่สุด





## ความหวังหรือใคร่ใหม่

จะเป็นเมล็ดพันธุ์แห่ง

รอยยิ้ม หรือ น้ำตา

ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ **สิ่งที่หวังจะได้**

แต่ขึ้นอยู่กับ **วิธีการเพื่อให้ได้มา**

ตลอดจน **ความพร้อมที่จะเอาใจใส่**

ความหวังใหม่บางชนิด ก่อให้เกิดความคิดวางแผน กระตุ้นให้  
สมองทำงานเต็มที่ อาจซับซ้อนหรืออาจเรียบง่ายตามกำลัง

ความหวังใหม่บางชนิด ชับตันให้เกิดความอึดอัด โหมไฟให้ใจ  
เกิดพลัง อาจโชติช่วงยาวนานหรืออาจลุกโพล่งเดียวเดียว

ความหวังใหม่บางชนิด สร้างความฟุ้งซ่านวุ่น เพราะใจหนึ่งฝัน  
ถึงความสุขเบื้องหน้า แต่อีกใจก็กังวลถึงความทุกข์ครั้งใหม่ไปด้วยได้

ความหวังชนิดที่ไม่ได้ฝากไว้ในมือคนอื่น ไม่ได้ปล่อยให้ไป  
ตามยถากรรม ไม่ได้มองลอย ๆ ออกนอกตัวแบบเห็นคนอื่นมีแล้วอยากมี  
บ้าง แต่เป็นความหวังชนิดที่ทำให้หันมามองตัวเองชัด ๆ สำนึกความ  
พร้อมของตัวเองดี ๆ กับทั้งตอบตัวเองได้หนักแน่นว่า จะลงมือทำอะไร  
เพื่อความหวังใหม่ได้เดี๋ยวนี้เลย ความหวังเช่นนั้น ควรค่าแก่การได้รางวัล  
และคุ้มพอจะให้อยู่ในใจคุณ

หวังจะลืมตาอ้าปากได้ ถ้าเริ่มคิดถึงสิ่งที่ทำได้ถนัด แล้วลงมือทำ  
ไม่วอกแวก ก็ควรแล้วที่จะลืมตาอ้าปากได้ในที่สุด

หวังจะพบ **รักแท้** ถ้าเริ่มคิดถึงการมีใจเอื้อเฟื้อ และไม่ยอมถูก  
ครอบงำด้วยความเกลียด ก็ควรแล้วที่จะพบรักแท้ในวันหนึ่ง

หวังจะ **หลุดพ้นจากความทุกข์** ถ้าเริ่มคิดสืบทอดเหตุแห่ง  
ทุกข์ และเลิกแก่งัดตัวเองด้วยการเพิ่มเหตุแห่งทุกข์ ก็ควรแล้วที่จะพ้นทุกข์  
ก่อนตาย

# ใจมีสมาธิ

ใจมีสมาธิ คือใจที่มั่นคงได้อย่างสบายอารมณ์

ใจของผู้มีสมาธิ

เมื่อคิด คิดจริง

เมื่อพูด พูดจริง

เมื่อทำ ทำจริง

เมื่อรู้ รู้จริง

เมื่อฟัง ฟังไม่จริง

เมื่อบ่น บ่นไม่จริง

เมื่อท้อ ท้อไม่จริง

เมื่อหลง หลงไม่จริง



คนจะมีสมาธิจริง  
ไม่ใช่คนที่ นึกว่า  
ต้องนั่งดูลมหายใจ วันละสิบนาที  
แต่เป็นคนที่

ฝึกตนให้เห็นค่า ของลมหายใจเข้าออก  
เห็นว่า ทุกลมหายใจเข้าออก  
คุ้มพอจะเฝ้ารู้เห็น

จะเป็นลมยาวก็ดี จะเป็นลมสั้นก็ดี  
ถ้ารู้ได้ก็ถือว่า ดีกับจิต ทั้งนั้น  
เพราะเมื่อ รู้อยู่เรื่อยๆ  
จิตจะ ไม่กวัดแกว่ง ไร้ทิศทาง  
เมื่อจิตไม่กวัดแกว่งไร้ทิศทาง  
ก็ฟุ้งซ่านน้อยลงทุกที

คนจะมีสมาธิจริง ไม่ใช่คนที่นึกว่าต้องข่มจิตตัวเองให้สงบวันละสิบนาที กับทั้งไม่ใช่คนที่เห็นแต่คุณค่าของจิตที่สงบสุขท่าเดียว แต่เป็นคนที่ถูกฝึกให้เห็นค่าแม้จิตที่ฟุ้งซ่าน เห็นว่าทุกครั้งที่ฟุ้งซ่าน เป็นทุกครั้งที่คุ้มพอให้รู้เห็น จะฟุ้งซ่านหยุ่มหยุ่มก็ดี จะฟุ้งซ่านอลหม่านก็ดี จะฟุ้งซ่านมากขึ้นก็ดี จะฟุ้งซ่านน้อยลงก็ดี ถ้ารู้ได้ก็ถือว่า **ดีกับสติ** ทั้งนั้น เพราะเมื่อรู้อยู่เรื่อยๆ จิตจะไม่หนีเอาความฟุ้งซ่านเป็นพวกเดียวกับตน เมื่อจิตไม่หนีเอาความฟุ้งซ่านเป็นพวก ก็จะอยู่สงบอย่างเป็นตัวของตัวเองได้ในระยะยาว

คนจะมีสมาธิจริง ไม่ใช่คนที่ยึดมั่นสำคัญผิดว่า การทำสมาธิ คือ **การหลับตานิ่งๆสักครู่หนึ่งในชีวิต** แต่เป็นคนที่ถูกฝึกให้ **ล้มตาอย่างรู้อยู่กับชีวิตทั้งชีวิต** จะเป็นช่วงเวลาเล็กๆขณะใดของชีวิต ถ้าใจจดใจจ่อรู้เห็น ณ ขณะนั้นๆได้ ก็ถือว่า 'ดีกับชีวิต' ทั้งหมดทั้งสิ้น เพราะเมื่อได้มุมมองที่ถูก เห็นทุกหน้าที่สำคัญกับการเจริญสมาธิเสมอ ชีวิตจะถูกใช้อย่างคุ้มค่า ไม่เอาแต่บ่นว่า อยากสงบ เลิกอ้างแต่ว่า ไม่มีเวลาทำสมาธิ

ที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใด คือ  
ไม่ต้องคร่ำครวญในท้ายที่สุดว่า  
รู้แบบนี้ ฝึกระงับอกระงับใจ  
ไม่ให้ฟุ้งเตลิดเสียก่อนตายนานๆก็ดี  
เพราะหน้าที่สุดท้ายที่ตั้งอกตั้งใจสร้างความสงบสุข  
สู่หลายสิบปีแห่งการสั่งสมพายุความฟุ้งซ่านไม่ไหวเลย

การตั้ง เป้าหมาย ให้กับ **วันนี้**  
คือ ก้าวแรก ของการ  
ใช้ชีวิตอย่างมีสมาธิ

การใช้ชีวิตแบบ ขาดสมาธิ  
เริ่มต้นจากการ ขาดเป้าหมาย  
พอขาดเป้าหมายก็เห็นความจริงได้ ด้วยใจ ว่า  
ใจไร้ทิศ รูปชีวิตจะไร้ทิศ  
ใจคลุมเครือ รูปชีวิตจะคลุมเครือ  
ใจรุ่มร้อน รูปชีวิตจะรุ่มร้อน  
ใจผันผวน รูปชีวิตจะผันผวน

เมื่อตั้งเป้าหมายดี ๆ เพื่อให้แต่ละวันก้าวไปถึง คุณจะรู้สึกได้ด้วย  
ใจว่า

ใจมีทิศ รูปชีวิตก็มีทิศ  
ใจชัดเจน รูปชีวิตก็ชัดเจน  
ใจเยือกเย็น รูปชีวิตก็เยือกเย็น  
ใจหนักแน่น รูปชีวิตก็หนักแน่น

รูปชีวิตที่เป็นสุข น่าพอใจจริงๆ ไม่อาจขาดสมาธิจิตเป็นส่วน  
ประกอบ และสมาธิจิต ก็เกิดขึ้นเองลอยๆไม่ได้ จิตต้องมีทิศทางว่าจะ  
จดจ่อกับอะไรให้ชัดเจน และมีความอึดใจกับสิ่งนั้นพอที่จะหยุดตัววุ่น กับ  
ทั้งมีไฟพอจะเพียรพยายามต่อเนื่อง เพื่อผนึกใจให้หนักแน่นพอจะรวมลง  
เป็นสมาธิ ไม่อ่อนไหวขาดสายง่ายตายเหมือนเมื่อครั้งไร้หลัก ไร้เป้าหมาย  
ดี ๆ ในชีวิต

อย่าท่องตาม ๆ กันแค่ **ทำวันนี้ให้ดีที่สุด** โดยไม่รู้จะถามตัวเอง  
ว่า ดีที่สุดของวันนี้คืออะไร ให้หัดท่องเสียใหม่เป็น

**ทำวันนี้ให้มีเป้าหมาย**

จะได้ถามตัวเองให้ชัดว่า มีอะไรต้องทำ หรือมีสิ่งใดสมควรสะสาง  
เพียงเท่านี้ จิตก็เริ่มมีทิศทาง คล้ายกับที่นักเล่นสมาธิเริ่มตั้งจิตว่าจะจดจ่อ  
กับลมหายใจ หรือจดจ่อกับคำบริกรรมพุทโธ แล้วอยู่กับอารมณ์สมาธิ  
แบบไม่ต้องฟุ้งซ่านว่า ‘นี่เราจะทำอะไร เพื่ออะไรดี’ เพราะสิ่งที่ดีที่สุด ณ  
ขณะนั้นก็คืออยู่กับลมหายใจหรือคำบริกรรมที่กำหนดไว้แต่แรกนั่นเอง

ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ชีวิตที่มีสมาธิขั้นดี สำเร็จได้ด้วยใจ  
ดวงเดียว!

เป้าหมาย ยิ่งชัด  
พลังในการพุ่งไป ยิ่งเข้มข้น

คาดหวัง เกินกำลัง = จิตเป็นทุกข์เพราะ ท้อแท้  
มุ่งหวัง พอดีตัว = จิตตื่นเต็มอย่าง รู้ตัว  
ทำตาม เป้าหมาย = จิตมี ทิศทาง  
วางแผน ตามลำดับ = จิตรู้ ชัดเจน  
ใจเย็น ทีละก้าว = จิตสบาย หายร้อน  
มีวินัย ต่อเนื่อง = จิตหนักแน่น มั่นคง

เป้าหมายที่พร่าเลือน มักจุดชนวนได้แค่พลังวูบ ๆ วาบ ๆ ติด ๆ ดับ ๆ  
เอาแน่ไม่ได้ว่าจะก้าวไปหรือจะหยุดอยู่

พลังที่จะก้าวไป คืออันเดียวกับพลังที่ก่อให้เกิดสมาธิ มีจิตแน่วแน่  
จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำโดยไม่วอกแวกง่าย

ส่วนพลังที่ตกวูบ จะกลายเป็นด้านกลับของพลัง ที่กระแทกใจให้  
เกิดความห่อเหี่ยว ฟุ้งซ่านอลหม่าน มีจิตอ่อนเปื่อย ออยากถอนเท้า ท้อถอย  
กับอุปสรรคแม้เศษผงเข้าตาห้อยเดียว

สำหรับคนส่วนใหญ่ ความวอกแวกง่ายมักเกิดจากการไม่เอาจริง  
แต่แรก พบเหยื่อล่อให้เขวหน่อยก็ไหลออกนอกทางทันที

สำหรับคนส่วนใหญ่ ความท้อแท้ง่ายมักเกิดจากการเตรียมใจพบ  
แต่ความสำเร็จ ไม่เคยรับฟังคนเคยผ่านทางว่า ความสำเร็จในชีวิต คือ  
การ **เก็บสะสมชิ้นส่วนความล้มเหลว** หลายๆ ครั้ง เอามาประกอบ  
ก่อร่างสร้าง **อนุสาวรีย์แห่งความสำเร็จ** ขึ้นมาในที่สุด

การถามตัวเองชัดๆ และบ่อยๆ ว่า ‘กำลังมองอะไรอยู่?’ เป้าหมาย  
ใหญ่ๆ ของวันหน้า เป้าหมายเล็กๆ ของวันนี้ หรือเมฆหมอกสลับเลื่อนไร้  
จุดหมายไปวันๆ การได้คำตอบเล็กๆ จากตัวเองบ่อยพอ อาจเป็นชนวน  
เปลี่ยนไปสู่ชีวิตใหม่ที่ใหญ่ขึ้นได้

สูตรสำเร็จในการตั้งเป้าหมายให้ชีวิตนั้นไม่มี แต่ถ้าคุณฝึกโฟกัส  
กับสิ่งที่ต้องทำ และพยายามทำให้มันคืบหน้า ด้วยความชำนาญขึ้นเรื่อยๆ  
พอถึงจุดหนึ่งที่จังหวะและโอกาสลงตัว เป้าหมายของชีวิตก็มีสิทธิ์ที่จะ  
**โพล้ขี้นมาในใจ** ของคุณเอง

ปัญหาของคนที่ยังไม่มี  
คือไม่ตั้งเป้าว่าจะมีอะไรด้วยวิธีไหน  
ส่วนปัญหาของคนที่มีแล้ว  
คือไม่ตั้งเป้าว่าจะมีแค่ไหนถึงพอใจ

เมื่อรู้สึกว่า **ยังไม่มี** โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อยังไม่เจอหนทางให้มี  
คนเราย่อมรู้สึกอับจน เศร้าหมอง และพร้อมจะมอง **คนที่** ด้วยอารมณ์  
น้อยใจวาสนา หรือไม่ก็ริษยาตาร้อนแบบไม่สมเหตุผล ต่อเมื่อพบทาง  
และพบใจตัวเองที่มุ่งเพียรมากพอ ความอับจนเศร้าหมองจะค่อยๆ  
คลี่คลาย อารมณ์น้อยใจวาสนาริษยาตาร้อนจะค่อยๆหายไป

เมื่อรู้สึกว่า **มีแล้วแต่ไม่พอ** โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเดินทาง  
มายังไม่ถึงจุดที่จะเห็นว่า ความสุขทางใจมีความสำคัญยิ่งใหญ่เพียงใด ก็  
จะไม่เกิดการตั้งเป้าไว้ว่าจะเอาอะไรจริง เกิดแต่ความไม่พอใจในสิ่งที่มี  
แล้ว แต่กลับไป **พอใจในสิ่งที่ยังไม่มี** เป็นหลัก ซึ่งนั่นเป็นชนวน  
ให้คิดถึง **ความสมบูรณ์แบบที่ไม่มีอยู่** กระทั่งต้องทนทุกข์กับ  
**ความไม่พอที่มีอยู่จริง** ไปจนตาย

ในสถานการณ์หนึ่งๆ ในเหตุการณ์หนึ่งๆ ในช่วงเวลาหนึ่งๆ ถ้า  
ฝึกคิดว่า มีอะไรแค่ไหนถึงจะพอใจ คุณจะค่อยๆ เพาะนิสัยใหม่ขึ้นมา คือ  
**มองข้ามเรื่องขัดหูขัดตาเล็กน้อย** เล็งเห็นว่าโดยรวมได้สิ่งที่  
ต้องการแล้วหรือยัง เหมือนคนที่เข้าไปในร้านอาหาร หวังกินจานโปรด  
ก็จะตั้งใจแค่ว่าได้กินจานโปรดแล้ว พอใจแล้ว โดยไม่สนใจว่า พนักงาน  
ให้การต้อนรับไม่เต็มที่ คนเยอะจนได้ของช้า อากาศอบอ้าวกว่าปกติ

นิสัย **เล็งสิ่งที่ต้องการ** เพื่อ **มองข้ามสิ่งที่ขัดใจ** คือ  
ทางออกอันเป็นที่สุด ทั้งสำหรับคนที่ยังไม่มี และคนที่มิจันไม่รู้จะมีอะไร  
ดีแล้ว

ขี้เกียจลุกจากที่นอน  
เท่ากับขี้เกียจลุกขึ้นมาพบกับ **ความสำเร็จ!**

อากาศเย็น เป็นโอกาสยอม อ่อนแอ

สำหรับคนคิด นอนต่อ

แต่เป็นโอกาสฝึกความ เข้มแข็ง

สำหรับคนคิดลุกขึ้นมา สร้างวันใหม่

ถ้าร่างกายอยากตื่นตามเวลา แต่จิตใจอยากหลับต่อเพื่องีบเหยื่อ  
ล่อเล็กน้อย เท่ากับยอมให้อารมณ์ชั่ววูบครอบงำ แค่อริเริ่มชีวิตวันใหม่ยัง  
ชั่ววูบ แล้วจะสะสางปัญหาวันเก่าให้ตรงจุดอย่างไรไหว?

ถ้าร่างกายอยากตื่นตามเวลา แล้วจิตใจตื่นตามโดยไม่สนเหยื่อล่อ  
ยวนใจ เท่ากับฝึกกำจัดอารมณ์ชั่ววูบ เมื่อเริ่มชีวิตวันใหม่ตรงเวลา ก็  
กำจัดอุปสรรคบนทางตรงสู่ความสำเร็จตรงทาง

ถ้า **ทุกวัน** มีความพอใจจะตื่นนอนแต่เช้าตรู่ อยากรู้ว่าตัวเอง  
อยากลุกขึ้นมาทำอะไร แปลว่าคุณมีสิ่งที่ดีกว่าทรัพย์สินสมบัติ เพราะต่อให้  
มีทรัพย์สินมากมายอลังการแค่ไหน ในที่สุดคุณจะรู้สึกเฉยๆ ไม่นึกยินดี  
ยินดีร้ายกับชีวิต หรือกระทั่งรู้สึกว่าคุณชีวิตเหี่ยวเฉา น่าเบื่อหน่าย ถ้าหาก  
**บาดจริง ๆ** อยู่สิ่งเดียว คือความพอใจจะตื่นขึ้นมาทำอะไรสักอย่าง!

การตื่นนอนในแต่ละเช้า หมายถึงการหยุดฝัน หมายถึงการหลุด  
พ้นจากสภาพหลับไหลไร้ชีวิตชีวา หมายถึงการอยากใช้ร่างกายเคลื่อนไหว  
จับต้องสิ่งต่าง ๆ หมายถึงการลุกขึ้นมาเดินทางสู่จุดหมายกันต่ออีกก้าว  
หมายถึงการโต้ตอบกับโลกภายนอกได้สอดคล้อง หมายถึงการหวนกลับ  
มาสัมผัสรู้ตัวว่าจะอยู่ไปเพื่ออะไร

แต่ความหมายของ **การตื่นจากสภาพหลับไหล** จะสมบูรณ์  
ได้อย่างไร หากลืมหันกลับมาแล้ว มีแต่การเปลี่ยนจาก **พ้นกลางคืน**  
มาเป็น **พ้นกลางวัน** มีแต่การลุกจากที่นอนอย่างเชื่องซึม มีแต่การ  
เคลื่อนไหวคล้ายหุ่นยนต์ที่ถูกลากไป มีแต่การออกอ่าวอย่างไม่รู้จะล่องเรือ  
ไปไหนดี มีแต่การโต้ตอบกับโลกภายนอกแบบงง ๆ มีแต่การขาดสติ เหม่อ  
ลอยกับชีวิตทั้งชีวิต

ถ้าชีวิตคือการ **ไม่มีแก้วใจ** ที่จะตื่นขึ้นมาทำอะไรสักอย่าง ยืงนาน  
คุณก็ยังรู้สึกเหมือน **ไม่มีอะไรสักอย่าง!**

สมาธิไม่ใช่การ คิดมาก  
ไม่ใช่การ คิดน้อย  
แต่เป็นการ คิดถึงสิ่งเดียว

คนส่วนมาก คิดมาก เพราะ ไม่ได้คิด  
แต่ ติดอยู่กับอารมณ์ ที่ผันผวน  
อารมณ์ซัดพาอย่างไร ใจก็ไหลไปตามนั้น

คนส่วนน้อย คิดน้อย เพราะ คิดเป็น  
เห็นว่า จะเอาอะไร  
รู้ว่า อยู่ในทิศทางที่จะไปถึง  
หรือ ออกนอกทางแล้ว

การคิดน้อย  
ใกล้เคียงกับการคิดถึงสิ่งเดียว  
เมื่อคนคิดน้อย **หัดคิดถึงสิ่งเดียว** จึงง่าย  
เช่น แค่คิดว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก  
ก็เห็นแต่ที่กำลังมีลมเข้าหรือลมออก  
ไม่คิดมากไปกว่านั้น  
ไม่มีสิ่งอื่นอยู่ในความคิดเกินกว่านั้น  
ความเป็นหนึ่งของจิตจึงบังเกิด

หรือแม้กำลังฟังชาน  
ขอแค่ยอมรับว่า ลมหายใจนี้  
เป็นลมหายใจของความฟุ้งซ่านมาก  
หรือเป็นลมหายใจของความฟุ้งซ่านน้อย  
ในที่สุดก็เห็นลมหายใจทั้งสองชนิดสลับกัน  
และแล้วเมื่อยอมรับไปเรื่อยๆ เพียงไม่นาน  
ความฟุ้งซ่านก็หายไป  
เหลือแต่ลมหายใจที่สงบเงียบให้ดู  
กับจิตที่เด่นรู้เพียงหนึ่งเดียว



เมื่อมีสองเรื่อง

เข้ามาเป็น ความคิด ในหัว พร้อมกัน

คนทั่วไปที่ไม่ได้ผ่านการ ฝึกจิต

มักจะ ตัดสินใจไม่ถูก

ว่าควรเลือก คิดเรื่องใดก่อนดี

แม้รู้ทั้งรู้ว่า เรื่องใดสำคัญกว่า

ฉะนั้น จึงเกิดภาวะ ชะงักงัน

สับสน สติพร่าเลือน

อย่างน้อยก็ ชั่วขณะใหญ่ๆ

นานพอที่จะ เลื่อนลอย

เหม่อลอยไปจาก เรื่องที่สมควรทำ ตรงหน้าได้

สถานการณ์ยั่วเหยียดให้คิดสองเรื่องสามเรื่องพร้อมกัน คือโอกาส  
เหมาะที่จะใช้เป็นแบบฝึกหัดในการทำสมาธิ

คนที่จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกสมาธิ ไม่ใช่คนที่นั่งหลับตาบั้นหน้าขมิ้ม  
ให้คนอื่นดู แต่เป็นคนที่รู้จักตัวเอง และ **ตั้งใจตัวเองได้กับ** ก่อนเหม่อ  
หายไปจากงานตรงหน้า

ไม่มีทางลัด ไม่มีทางเลี่ยง สิ่งที่คุณต้องฝึก คือ ตั้งใจตัวเองมาอยู่  
กับสิ่งที่สำคัญกว่า และจัดการให้เสร็จก่อน โดยอาจให้คำสั่งกับตัวเองสั้นๆ  
เพื่อการเตือนที่เด็ดขาดว่า **ต้องเลือก** และเมื่อเลือกแล้วก็จดจ่อคิดอยู่  
เรื่องเดียวให้ได้ ให้ทัน และให้เสร็จ

หากสติพร่าเลือน เตือนตัวเองไม่ถูกว่า อะไรสำคัญกว่า จำเป็นต้อง  
คิดก่อน ก็ต้องค่อยๆ ระลึกว่า งานไหนควรเสร็จก่อน งานไหนก่อความ  
เสียหายได้มากกว่า งานไหนก่อความเดือดร้อนให้ส่วนรวมได้ยิ่งกว่า

การตกลงกับตัวเองได้อย่างมีเหตุมีผลว่า นี่สำคัญ ต้องคิดก่อน นั้น  
รอได้ ไม่สำคัญมาก จะเป็นตัวลดความอึดอัด ลดความกระสับกระส่าย  
ทางอารมณ์ลงได้เกินครึ่ง คุณจึงตั้งใจตัวเองโดยไม่ต้องฝืน ไม่ต้องอึดอัด  
ไม่ต้องเก็บกดค้างคาแต่ประการใด

ความสามารถตั้งใจจิตมาอยู่กับงานได้เรื่อยๆ นั้น คือการฝึกจิตให้  
เข้มแข็ง กระทั่งรวมดวงเป็นหนึ่ง ไม่วอกแวก ไม่หวั่นไหว ไม่แผ่ส่ายไป  
ยั้งตั้งใจได้ง่ายขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งเป็นคนเด็ดขาดแน่วแน่มากขึ้นเท่านั้น

แล้วการฝึกฝนจนสามารถตั้งใจจิตมาอยู่กับงานนั่นเอง ก็คือโอกาสที่  
คุณจะได้ **รู้จักตัวเอง** ว่า มีความกระสับกระส่ายอยู่ด้วย **เรื่องไร้สาระ** :  
อันใดอยู่บ้าง ยิ่งรู้จักตัวเองมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งควบคุมตัวเองได้ง่ายขึ้น  
เท่านั้น

ถ้ารู้ตัวว่าเป็นคน คิดแรง

ก็ขอให้พลังความคิด

ผลักดัน คุณไปข้างหน้า เป็นเส้นตรง

อย่าปล่อยให้พลังความคิด

กอดตัน คุณอยู่กับที่ เป็นวงกลม

เพราะการ คิดแรงเป็นเส้นตรง

คือวิถีของ สมาริชั่นดี

ส่วนการ คิดแรงเป็นวงกลม

คือวิถีของ ความพุ่งช่านจัด!

เพื่อเปลี่ยนการคิดแบบวงกลม ลอยวนหาจุดหมายไม่เจอ ให้กลายเป็น  
เป็นคิดแบบเส้นตรง พุ่งตรงสู่จุดหมาย อาจ **คิดด้วยกระดาษ** บ้าง  
ก็ได้ กระดาษกับปากกาเป็นสัญลักษณ์ของวิธีคิดอย่างเป็นระบบระเบียบ  
มาช้านาน

เริ่มต้นด้วยการจดว่า ตอนนี้มีอะไรต้องทำ กระดาษเปล่าจะได้แปร  
สภาพเป็นเครื่องช่วยบอกให้รู้ว่า **ชีวิตคุณไม่ได้ว่างเปล่าแล้ว**

จากนั้น ใส่เลขลำดับความสำคัญ 'หนึ่ง สอง สาม' ให้แต่ละเรื่อง  
กระดาษจะได้ช่วยบอกว่า **ต้องใส่ความคิดให้กับเรื่องไหนก่อน**

ต่อมา วางแผน 'หนึ่ง สอง สาม' ให้กับสิ่งที่ต้องทำก่อน กระดาษ  
จะได้ช่วยสำรวจว่า **คุณกำลังอยู่บนบันไดขั้นไหน**

สุดท้าย จดไว้ว่ามีเรื่องไหนบ้าง ที่หลอกให้คุณเปลี่ยนใจกลับไป  
กลับมาได้ หรือตกลงใจแล้วย้อนคิดลังเลใหม่ได้ หรือกอดตันให้คุณรู้สึกง้อ  
อยู่กับที่หนีไปไหนไม่รอดได้ เมื่อบันทึกลงไปแล้ว กระดาษจะคอยเตือน  
ว่า **เรื่องใดเป็นศัตรูหมายเลขหนึ่ง** เรื่องใดเป็นศัตรูหมายเลข  
สอง สาม สี่ ห้า คุณจะได้อุ่นใจจัดมั่นด้วยการตราหน้าไว้ชัด ๆ ว่า เรื่องนั้น  
**ตัดสิ้นใจแล้ว**

หัดคิดด้วยกระดาษไม่นาน คุณอาจพบว่า แท้จริงความคิดไม่ใช่ตัว  
คุณ แต่เป็นพลังชนิดหนึ่งที่ **ควบคุมชีวิตทั้งชีวิตของคุณไว้** หาก  
ทำให้เป็นเส้นตรง ชีวิตจะก้าวหน้าเรื่อย ๆ แต่หากปล่อยให้เป็นวงกลม  
ชีวิตจะย่ออยู่กับที่หรือถอยหลังเรื่อย ๆ

กระดาษใบเดียวเปลี่ยนชีวิตคุณไม่ได้ แต่กระดาษหลายๆใบอาจ  
บันดาสีชีวิตใหม่ให้กับคุณในเวลาไม่นาน!

มีแต่คน ฝึกพูด ให้เก่ง  
น้อยนักที่จะ ฝึกไม่พูด ให้ชำนาญ

ถ้ามีเรื่องให้ฝึกที่จะ ไม่พูดถึง  
ขอให้รู้ว่า นั่นคือ โอกาสก้าวหน้า  
ทั้ง ทางโลก และ ทางสมาธิ

ทางโลกคุณจะเป็นผู้ใหญ่ขึ้น  
ควบคุมสถานการณ์ ได้เท่าที่เห็นการ  
ทางสมาธิคุณจะมี ความอึดอัด ที่ชัดเจน  
เอาไว้ ฝึกขั้นดี อย่างถูกวิธี คือ  
เห็นความอึดอัดมาก  
อยากพูดให้ได้ ในลมหายใจหนึ่ง  
แล้วเห็นความอึดอัดน้อยลง  
ไม่พูดก็ได้ ในลมหายใจต่อมา

หลายเรื่องในโลก รู้แล้วทำให้คั่นปาก อยากบอกให้ใครต่อใครรู้

หากคุยกับใคร ถ้ารู้สึกเหมือนอยากพูดเรื่องคั่นปาก แต่ขณะเดียวกันก็เ็นกอยากห้ามใจไม่พูดค่านั้น กลับไปกลับมา ก่อนแ่งจะหลุดมึหหลุดแหล่ ณ ขณะนั้น คุณกำลังเห็น **สภาพหวั่นไหวของจิต** อย่างถนัดชัดเจน อย่าปล่อยให้ผ่านไปเฉยๆ ให้รับรู้ถึงสภาพความหวั่นไหวนั้นเอาไว้ จนกว่าจะแปรไป

หากคุยกับใคร ถ้าอยากพูดเรื่องคั่นปาก แล้วรู้สึกถึงสติที่มีความแน่นนอน รู้ชัดว่าเป็นตายอย่างไรก็จะไม่พูดเด็ดขาด ณ ขณะนั้น คุณกำลังเห็นสภาพความมั่นคงของจิตอยู่ อย่าปล่อยให้ผ่านไปเฉยๆเช่นกัน ให้รับรู้ถึงสภาพความมั่นคงนั้นไว้ จนกว่าจะแปรไป

แต่ละวันเต็มไปด้วยประสบการณ์ทางจิต คนเราจะรู้สึกว่ามิตัวตนชัดเต็ม หรืออย่างน้อยเป็นตัวของตัวเองพอ ก็เมื่อมีใจแน่วแน่ ไม่โลเลหวั่นไหว ซึ่งอาจหมายถึงการ **ตัดสินใจพูด** หรือ **ตัดสินใจไม่พูด**

ผู้มีสติเห็นเหตุของความมั่นคงทางใจ แล้วให้การสนับสนุนเหตุแห่งความมั่นคงนั้น ย่อมมีความไม่หวั่นไหวกับกระแสโลก และมั่นคงพอจะเอาชนะคลื่นรบกวนในตนเอง

ความลับในใจ  
ถ้าอยู่ในใจแล้วทุกอย่างเป็นปกติ  
ก็ควรจะเป็นความลับในใจต่อไป  
เพราะคุณไม่มีทางรู้ว่าถ้าเผยออกมาแล้ว  
อะไรๆจะยังคงเป็นปกติต่อไปหรือไม่

อาการกวนรำร่ง ฝ้าคร้ำครวญ  
คือ คัมภีร์หมายเลขหนึ่ง ของสมาธิ

ตราบไตที่ยังโอดครวญเก่ง  
เรียกหาแต่ สิ่งที่ผ่านมาแล้ว  
ร้องขอแต่ สิ่งที่มีไม่ได้

ตราบนั้นไม่มีทาง  
ที่จิตจะ เป็นสมาธิ ได้เลย

ความคร่ำครวญเสียดมเสียดตายทั้งหลายแหล่ คือเมฆหมอกหนา  
ทึบ บดบังจิตไม่ให้แจ่มใสเป็นสมาธิได้

หนึ่งในวิธีที่จะกำจัดอาการโอดครวญได้จริง คือ ฝึกที่จะปล่อยให้  
ตัวเอง **ยินยอมเสียใจ** ได้แค่แวบเดียว ให้เวลาตัวเองเสียดมเสียดตาย  
แค่ลมหายใจเดียว ทั้งลมหายใจเดิมเมื่อใด ก็ให้กำหนดทิ้งอาการแย่งๆ  
ทางใจไปด้วย

ที่สำคัญ ห้ามยึดอายุอาการโอดครวญทางจิต ด้วยการคร่ำครวญ  
ทางปาก อย่าแสวงหาคนรับฟังคำบ่นระบาย เพราะยิ่งเขาฟังนานขึ้น  
เท่าใด คุณยิ่งได้หลักแหล่งทำจิตให้พราเลือนนานขึ้นเท่านั้น

ฝึกให้ชิน รู้สึกถึงความเสียใจ ปิดปากไม่คร่ำครวญ ลงมือทำสิ่งที่  
ควรทำทันที ฝึกฝนให้ได้แบบนี้เพียงสักสองสามครั้ง ก็อย่าแปลกใจถ้า  
เกิดความก้าวหน้าทางสมาธิได้อย่างชัดเจน นั่นก็เพราะคนที่อดใจไม่  
คร่ำครวญได้ คือคนที่ **หลุดหน้าต่อไป** ทั้งงานทางโลก และความ  
ก้าวหน้าทางจิต

หากอึดอัดมาก จะบ่นระบายบ้างก็ไม่ใช่ไร ขอให้เข้าใจเป็นอย่างดี  
ดีเถิดว่า **ได้ระบายบ้าง** กับ **บ่นให้ฟังไม่รู้จัก** นั้นแตกต่างกันเป็น  
คนละเรื่อง

การได้ระบายบ้าง คือการปลดปล่อยแรงเก็บกด นับเป็นยาดีได้  
เหมือนกัน

แต่การบ่นให้ใครต่อใครฟังไม่รู้จัก คือการ **ซ้ำเติมตัวเอง** และ  
กินเวลาคนอื่นเปล่า เพราะไม่มีนักบ่นรายใดได้ยินเสียงคำแนะนำดี ๆ ของ  
คนอื่น มีแต่จะฟังเสียงตอกย้ำซ้ำเติมร้ายๆ จากปากตัวเองกันเท่านั้น!

ใจมีสติ คือใจที่สามารถเห็น 'สิ่งที่ควรเห็น' ตรงหน้า

### สติ

ช่วยให้ไม่ผิดหวังนาน

เพราะ ยอมรับความจริง ได้เร็ว

ช่วยให้แก้ปัญหาได้ดี

เพราะมี ปัญญา<sup>รู้</sup>เห็น ต้นเหตุแจ่มแจ้ง

ช่วยให้ไม่พลาดโอกาสสำคัญ

เพราะรู้ตัว ไม่เผลอไพล

ช่วยให้ไม่ถูกรบกวนจากอดีตและอนาคตเกินไป

เพราะ ระลึกได้ ว่าอะไรคือปัจจุบันที่ควรใส่ใจ



ใจมีสติ

## กับคนบางคน

ถ้าคุณตั้ง ขีดจำกัด ไว้ได้ถูกว่า

จะรู้จักคบหากัน ถึงแค่วันไหน

ก็อาจมีแต่ ความทรงจำแสนดี ที่คงไว้

## ทว่าในความเป็นจริง

ชีวิตไม่เคยบอกว่าเรื่องดี ๆ จะมีถึงวันไหน

และเมื่อถึงวันสิ้นสุด

ก็อาจกลายเป็นจุดเริ่มต้นของ ความทรงจำที่เลวร้าย

แม้เสียดายเพียงใด

ก็ไม่มีใครช่วยย้อนเวลากลับไปแก้ไข

วันอัน ไม่เป็นที่รู้ล่วงหน้า นั้นได้

ชีวิตไม่ได้ตามใจคุณ ไม่ได้เป็นไปตามความคาดหวังของใคร ทุกอย่างขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยแทรกแซงอันไม่อาจคะเน

บทเรียนบางบทจดจำไว้ใช้ระวังในครั้งต่อไปได้ แต่บทเรียนหลายๆ บทก็ผ่านมาครั้งเดียว ไม่เปิดทางให้ซักซ้อมก่อนล่วงหน้า และไม่ให้ออกสแกนตัวซ้ำภายหลัง พลาดแล้วพลาดเลย ผ่านแล้วผ่านเลย ผลเป็นอย่างไร ทำได้มากที่สุดก็แค่จำไว้เช่นนั้น

ก่อนตายในแต่ละชาติ ความรู้สึกท้อๆ จะบังคับให้มองย้อนหลัง เพื่อเห็นความจริงเพียงหนึ่งเดียว คือ เหตุการณ์ที่ผ่านมาทั้งหมด เหมือนละครที่ไม่มีอะไรจริง มีแต่ความเปลี่ยนแปลงสลับฉากไปเรื่อย ทุกฉากต้องมีสิ้นสุด โดยเฉพาะฉากจบสุดท้าย ที่ต้องเสียทุกสิ่งแม้ความทรงจำ ใครยึดไว้ก็เสียใจเปล่า ตายไม่สงบเปล่าๆ ใครปล่อยได้ก็สบายใจ อย่างเป็นสุขง่ายๆ

ทางเดียวที่จะ 'ปล่อยจริง' คือ ต้องมีชาติใดชาติหนึ่ง เห็นความจริง ตั้งแต่กลางชีวิตว่า ทุกสิ่งต้องเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นับแต่ลมหายใจ ไปจนกระทั่งอารมณ์สุขทุกข์ทั้งหลาย

เมื่อเห็นความจริงอันไม่เที่ยงในกายใจได้ ก็จะไม่ติดใจ ไม่เห็นอะไร ภายนอกน่ายึดน่าหวังว่า ต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตลอดไปได้เช่นกัน



แค่หายใจเข้าออก

ใครๆก็ทำได้

แต่หายใจเข้าออกด้วย ความรู้สึกแสนดี

คงมีไม่กี่คนที่ทำไหว

ลมหายใจ แบบพุทธ

คือลมหายใจที่

เข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติตามปกติ

เพิ่มเติมแค่ มีสติรู้ ว่า

กำลังเข้าออกอย่าง เป็นทุกข์หรือเป็นสุข

ถ้าให้ถามตัวเองว่า **มีความสุขในชีวิตแค่ไหน** แต่หลายคนคงใช้เครื่องวัดไปต่างๆนานา

บางคน **กรุ๊ปเลือด** ถึงบุคคลและข้าวของที่มีอยู่

บางคน **ใจคร่ำครวญ** ถึงปริมาณภาระและกิจกรรมบ้านเทิง

บางคน **คำนวณ** เกี่ยวกับทรัพย์สินสมบัติและหนี้สิน

บางคน **ทบทวน** เกี่ยวกับวิถีคิดและอารมณ์เครียด

น้อยคนจะ **สำรวจดู** เต็มวันเลยว่า กำลังหายใจเข้าออกด้วยความโล่งอกหรืออึดอัด

ลมหายใจแห่งความโล่งอกที่เกิดขึ้นบ่อยๆ จะตอบคุณเองว่า ชีวิตคุณเป็นสุขโดยมาก

ส่วนลมหายใจแห่งความอึดอัดที่เกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่ จะฟ้องคุณให้รู้ตัวว่า ชีวิตเป็นทุกข์โดยรวม รายละเอียดปลีกย่อยอื่นๆในชีวิต เป็นเพียงเปลือกห่อหุ้ม หรือ **เหยื่อล่อ** ให้ได้หายใจอย่างเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเท่านั้น

ใครก็ตามที่เจริญสติรู้เห็นความจริงในชีวิตนี้อยู่ ได้ชื่อว่ากำลังอยู่กับแก่นสารแห่งการมีชีวิตโดยแท้ และใครก็ตามที่ยอมรับตามจริงที่แก่นสารของชีวิตได้ว่า สุขทุกข์ไม่เที่ยง สุขทุกข์ไม่เท่าเดิม ไม่ใช่สมบัติของใคร ย่อมได้ชื่อว่ากำลังอยู่กับแก่นสารความเป็นพุทธ

เป็นพุทธ คือผู้รู้ ผู้ตื่นขึ้นเห็นความจริงว่า ไม่มีใครบังเอิญสุข ไม่มีใครบังเอิญทุกข์ จะเป็นสุขโดยมาก ก็เพราะใช้ชีวิตด้วยกุศลจิตโดยมาก จะเป็นทุกข์โดยรวม ก็เพราะใช้ชีวิตด้วยอกุศลจิตโดยรวม ไม่ได้มีตัวตนแห่งความสุขหรือความทุกข์ที่แน่นอนอยู่ก่อน

คนฉลาด มักอารมณ์แรง

และธรรมด้ายิ่ง อารมณ์แรงมาก ขึ้นเท่าไร  
ก็ยังมีแนวโน้มจะ หุนหันพลันแล่นมาก ขึ้นเท่านั้น

ภาวะหน้ามีดี หุนหันพลันแล่น

คือแนวโน้มให้เกิดพฤติกรรมแบบ คนโง่  
ยิ่งพฤติกรรมแบบคนโง่ เกิดขึ้นบ่อย เท่าใด

ปมปัญหา ยิ่งซับซ้อน

เอาความฉลาด ตามมาแก้

ในภายหลังได้ ยากขึ้น เท่านั้น

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตชนิดเดียว ที่รวมเอาความ **ฉลาดสุด** กับ  
ความ **โง่สุด** ไว้ในตัวคนคนเดียวได้ สร้างชีวิตดี ๆ ด้วยความคิดอ่านอัน  
ชาญฉลาดได้ เสร็จแล้วก็ทำลายชีวิตดี ๆ นั้นด้วยอารมณ์โง่ไม่ได้ หรืออีก  
ทีก็ก่อปัญหาขึ้นมาด้วยความฉลาดแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ ได้ เสร็จแล้วต่อกย้ำ  
ซ้ำเติมด้วยความโง่แบบเต็ม ๆ ได้

ที่เป็นเช่นนั้น เพราะธรรมชาติของจิตจะถูกหุ้มห่อด้วยโมหะ อัน  
เปรียบเหมือนเมฆหมอกมืดดำที่ปิดกั้นปัญญา

โมหะมีทั้งแบบปิดบังให้มีติดบอดตลอดชีวิต เหมือนเช่นสัตว์นรก  
และสัตว์เดรัจฉานบางพวกที่มีบาปหนาแน่น

โมหะมีทั้งแบบปิดบังให้มีตสนิทแล้วเปิดโอกาสให้สว่างบ้าง  
เหมือนเช่นเปรตและมนุษย์ที่สะสมทั้งบาปทั้งบุญมาไม่น้อย

โมหะมีทั้งแบบเบาบางอย่างผู้มีสติในดวงตาเพียงน้อย เหมือนเช่น  
มนุษย์ผู้มีสติที่เจริญขึ้นรู้ความจริงตรงหน้ามากแล้ว จัดการกับอารมณ์  
หยาบ ๆ ได้ดีมากแล้ว

ศาสนาพุทธมีขึ้นเพื่อทำโมหะระดับมนุษย์ให้เบาบางลง จนเกิดแสง  
ปัญญาชำระโมหะ กระทั่งสลายโมหะสิ้นเชิง ดวงแสงจ้าของดวงอาทิตย์ทำลาย  
ไอหมอกลงไม่เหลือ

คนฉลาดที่เจริญสติ กระทั่งสติมีกำลังเกินอารมณ์ ในที่สุดจะฉลาด  
จริง เพราะไม่มีอารมณ์ชนิดไหนทำให้หน้ามีดีหุนหันพลันแล่นได้ ไม่เปิด  
โอกาสให้ฝากแผลไว้กับชีวิตแบบคนโง่ได้อีกเลย



ความอยากรู้อยากเห็น เรื่องของคนอื่น  
ทำให้เกิดความ กระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน  
ความอยากรู้อยากเห็น ที่มา  
ของความ ฟุ้งซ่านในตน  
ทำให้ความกระวนกระวายฟุ้งซ่าน ระงับลง

อยากเข้าป่า จะเจอทางเข้าป่า  
และ หลงติดอยู่ในป่า โดยง่าย  
แต่ถ้า อยากออกจากป่า  
ยังไม่แน่ ว่าจะรู้ทางออก  
ถึงเจอก็ไม่แน่ว่าจะ ออกมาสำเร็จ  
ผู้รู้ดูภายใน ไม่ส่งแสงออกนอกเท่านั้น  
พึงเบาใจว่ามีสิทธิ์ ออกจากป่าได้จริง

สิ่งกระทบหนึ่ง ๆ วันก่อนอาจเป็นครูเราไม่ได้ เพราะเราเองยังไม่ถึงเวลาสนใจอะไรมากไปกว่า **จะเอามาได้ยังไง** หรืออาจจะสนใจแค่ **จะเอาเรื่องยังไงดี**

แต่วันนี้สิ่งกระทบเดียวกัน อาจเป็นครูผู้นำขอบคุณ เพราะมาในเวลาที่เราสนใจสังเกตจิต เห็นว่ากระทบแล้วกระเพื่อมได้แค่ไหน กว่าจะหมดแรงกระเพื่อมนั้นช้าหรือเร็ว รู้สึกหรือยังว่านั่นเป็นเพียง

### การปรุงแต่งชั่วคราวของจิต

ยังมีครูหลายคน ก็ยิ่งเรียนรู้ได้มากขึ้น ฝึกหัดได้บ่อยขึ้น เห็นชัดขึ้นเรื่อยๆว่า เรื่องของคนอื่น มักเป็นเหตุปรุงแต่งจิตของเรา บางที่เราไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับเรื่องของคนอื่น แต่กลับเกิดความเสียหายกับจิตของเรา

ต่อเมื่อสนใจแต่ละ **ความปรุงแต่งชั่วคราว** ของจิตเรา กระทั่งรู้สึกขึ้นมาจริง ๆว่า ก็แค่อีกความปรุงแต่งหนึ่ง เดี่ยวเดี๋ยวก็สลายกลายเป็นความปรุงแต่งอื่น จิตจึงฉลาดขึ้น รู้สึกถึงทุ่งโล่งแห่งการคลายความยึดมั่นถือมั่นไร้แก่นสาร เห็นตนเองออกจากป่ารกชัฏได้อย่างง่ายดาย ราวกับปาฏิหาริย์พาไป



## เมื่อใครบางคน

ผ่านมา กระทบหูกระทบตา

แล้วคุณรู้สึกเหมือน มีบางสิ่ง

ก่อตัวขึ้น ครอบงำใจ

หรืออาจเกิด แรงดันแปลกๆ

ให้นี่ก็อยาก พุดอะไรแปลกๆ

นี่ก็อยาก ทำอะไรแปลกๆ

หรืออย่างน้อยที่สุด

ปฏิกิริยาทาง ความรู้สึกนึกคิดแตกต่างไป

ไม่เหมือนกับตอน อยู่กับคนอื่น

นั่นแปลว่าเขาหรือเธอ

มีอิทธิพลทางใจ กับคุณแน่

เหมาะจะเอาไว้ใช้ เจริญสติ ยิ่ง

คุณสามารถอาศัยคนที่มือทิพลงทางใจ เป็นตัวตั้งในการทำความเข้าใจตนเอง เช่น พอเขาหรือเธอปรากฏตัวเข้าหูเข้าตา แล้วคุณรู้สึกคล้ายสติสตั้งถูกสกัดกั้น อย่าพยายามเรียกสภาพปกติกลับคืนมา เพราะอาการพยายามนั้น จะยิ่งทำให้ **ปิดปกติหนักขึ้น**

ขอเพียงยอมรับตามจริงว่า เกิดแรงกระทำบางอย่างจากภายนอกที่ทำให้คุณอยู่ในสภาพผิดปกติทางกายทางใจ จะเป็นเกร็ง ตื่นเต้น อึดอัด หรือกระสับกระส่าย อยากรู้ก็แล้วแต่ ขอให้พยายามอย่างชัดเจน บอกตัวเองสั้นๆว่า **ใจกำลังเป็นทุกข์**

เพื่อจะได้มีทิศทางที่แน่ชัดในการสังเกต ให้มองแบบตั้งคำถามต่อใจตนเองว่า **ทุกข์เท่าเดิมได้บานแค่ไหน?**

เพียงเห็น **ความไม่เท่าเดิมของทุกข์** แม้เพียงการลดระดับการเต้นเร็วของหัวใจในอก หรือเพียงการลดระดับความฟุ้งซ่านในหัวลงเหมือนผ่านป่ารกออกมาสู่ป่าโปร่งได้ แค่นั้นก็ขอให้บอกตัวเองตามจริงว่า **ทุกข์ไม่เที่ยง**

ความสำคัญคือ เมื่อรู้ว่า 'ทุกข์ไม่เที่ยง' บ่อยเข้า พอจะต้องเป็นทุกข์ เพราะอยู่ต่อหน้าใครอีก คุณจะไม่ต้องถูกครอบงำสติด้วยการอยู่ต่อหน้าคนคนนั้นมากมายเหมือนเมื่อก่อน ซึ่งก็เพราะมี **จุดสังเกตเพื่อเรียกสติ** นั้นเอง!

เมื่อ **สติดีขึ้น** ใน **สถานการณ์ปิดปกติ** จิตของคุณจะฉลาดขึ้น เห็นความสัมพันธ์ต่างๆระหว่างสิ่งรอบตัวกับใจตนเองกระจ่างขึ้น เห็นว่าแรงดันที่ให้เกิดราคะก็ดี เห็นว่าแรงดันที่ให้เกิดโทสะก็ดี ไม่ได้เกิดขึ้นเองลอยๆ แต่ล้วนมีที่มาที่ไป และสำคัญกว่านั้น คือ ในที่สุดแล้ว ปฏิกิริยาทางใจทั้งหลาย **จะต้องแตกต่างไปเสมอ**

หน้าที่ที่ใจเป็นสุข  
คุณจะไม่มีแค้นใจถึง  
คนที่ทำให้ใจเป็นทุกข์  
หน้าที่ที่ใจเป็นทุกข์  
คุณจะไม่ถึง  
คนที่ทำให้เป็นสุขไม่ออก

โจทย์สำคัญของชีวิตจึงควรเป็นว่า  
ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข  
เกินกว่าจะมีแค้นใจ  
นึกถึงบุคคลหรือเรื่องราว  
อันนำมาซึ่ง ความทุกข์ ทั้งหลาย

เมื่อใดเป็นทุกข์ แนวทางอย่างง่ายแบบพุทธ คือ ให้ออมรับกับตัวเองว่า กำลังเป็นทุกข์ที่ลมหายใจนี้อยู่

เพียงรู้ยู่่ว่า กำลังเป็นทุกข์ที่ลมหายใจนี้ อยู่กับ ‘ลมหายใจนี่ที่เป็นทุกข์’ ไปเรื่อย ๆ ลมหายใจต่อลมหายใจ ไม่ต้องคิดอะไรอื่น

จากนั้น หลากๆลมหายใจต่อมา คุณจะเไม่อาจบอกตัวเองเหมือนเดิมว่า กำลังเป็นทุกข์ อีกต่อไป เพราะเหลือแต่

ลมหายใจนี้ที่ไม่มีทุกข์แล้ว

หรืออย่างน้อย ทุกข์ที่ ‘ลมหายใจนี้’ ก็แตกต่างกันไป เบบางลงกว่าทุกข์ที่ลมหายใจก่อนๆมาก

นี่เป็นความจริงง่าย ๆ แต่หน้าอัศจรรย์ใจ และเหตุผลง่าย ๆ ที่ทุกข์ เบบางลงก็เพราะ

คุณเลิก ‘ติดใจกับเหตุแห่งทุกข์’  
หันมาดู ‘ระดับความทุกข์’  
ที่เไม่อาจรักษาตัวเองไว้

รสชาติของ การเห็นทุกข์ร้อนเไม่เที่ยง คือ **สุขเย็น**

ยั้งได้ลิ้มรสประสบการณ์เห็นทุกข์ร้อนเไม่เที่ยงบ่อยขึ้นเท่าใด ก็ยั้งมีนาทีที่เใจสุขเย็นและเบิกบานบ่อยขึ้นเท่านั้น จนกระทั่งเหลือที่เยินเใจให้คนเใจติดน้อยมาก หรือกระทั่งเไม่เหลืออีกเลยเใจเร็ววัน!

ร่างกายนี้ ของจริง  
จิตใจนี้ ก็ของจริง  
ความรู้สึกนึกคิดนี้ ก็ของจริง  
ความต่างไปเรื่อยๆ ก็ของจริง  
ตัวตนไม่เหมือนเดิม ก็ของจริง

เราทุกคนอยู่กับ ความจริง  
แปลกตรงที่ ไม่มีใครมอง ความจริง  
และยิ่งยากที่จะให้ ยอมรับ ความจริง  
จำเป็นต้องรอให้เกิด ศาสนาแห่งความจริง  
เพื่อมา ชี้ให้เห็น ความจริง

ความจริงเป็นสิ่งที่ไม่ยุ่งยาก  
สิ่งที่ยุ่งยากคือใจที่ไม่ยอมรับความจริง  
คือใจที่อยากปิดบังความจริง  
คือใจที่รู้สึกแปลกแยกจากความจริง  
คือใจที่ตั้งต้นเป็นศัตรูกับความจริง

ศาสนาพุทธให้เริ่มฝึกใจกลมกลืนกับความจริง ด้วยการไม่บิดเบือนความจริง ไม่เสแสร้งแกล้งไม่รู้ความจริง พยายามทำอะไรๆ ให้ดีขึ้นในความจริง ตลอดจนเห็นทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงเป็นความจริง

เมื่อใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความจริง ในที่สุดจะไม่ถูกความจริงทำร้าย แต่จะรู้สึกปลอดภัย ไร้กังวลอยู่ในโลกความจริง เพราะแม้กระทั่งทุกข์หนักแค่ไหน ก็รู้ว่าในความเป็นจริง ทุกขนั้นจะผ่านไปไม่ช้า

ฝึกรู้สึกทุกข์เป็นเรื่องง่ายกว่าที่คิด หายใจเข้าออกครึ่งไหนแล้วรู้สึกสบายก็ยอมรับว่า **กลายเป็นสบาย** หายใจเข้าออกครึ่งไหนแล้วรู้สึกอึดอัดก็ยอมรับว่า **เป็นเรื่องอึดอัด** ฝึกแล้วยอมรับว่าทั้งสุขทั้งทุกข์ผลัดกันมาผลัดกันไปจริงๆ ไม่มีอะไรที่เที่ยงเลยสักอย่าง

แต่ทุกข์หนักก็มักทำให้อยากหายทุกข์ และตราบไถ่ยังมีความกระวนกระวายอยากหายทุกข์ ตราบนั้นคุณได้ชื่อว่ายังสร้างเหตุแห่งทุกข์เพิ่ม ไม่ใช่ลดเหตุแห่งทุกข์ลง!

## การยอมรับผิด

เป็นส่วนหนึ่งของ การเจริญสติ  
เป็นส่วนหนึ่งให้ อุปาทานในอัตราน้อยลง

ตอนได้หน้า กับ ตอนเสียหน้า

อัตราด่วน ปรากฏชัดที่สุด

ฉะนั้น การ ยอมมอง เข้ามาในใจตน

ณ จุดเกิดเหตุ ให้ได้หน้ากับเสียหน้า

จึงเป็นการ พิสูจน์ความเข้าใจ ว่า

เจริญสติจริง ๆ เขาดูอะไรกัน

กับทั้งเป็นการ พิสูจน์ใจ ว่า

ใครจะยอมดู ของจริง

ใครจะเอาแต่ดู ของเทียม

การทำให้สติเจริญ หรือการเจริญสติแบบพุทธนั้น เป็นไปเพื่อทั้ง  
ตัวตน อันเป็นทุกข์

เมื่อไม่เข้าใจมุมมองนี้ คนส่วนใหญ่จึงเพียรพยายามเจริญสติด้วยความคาดหวังว่าจะเป็นสุข หรือกระทั่งคิดจะมีหน้ามีตาจากการสร้างภาพตัวตนที่สูงส่งกันให้ได้

และเพราะอย่างนั้น นักเจริญสติมือสมัครเล่น จึงมักฝึกดูความสุข ความทุกข์กันแบบผิว ๆ ฝึกดูความฟุ้งซ่านและความโกรธกันแบบอ่อน ๆ ทั้งที่เหล่านั้นล้วนเป็นกิเลสระดับปลายแถวของอัตราน้อย ไม่ใช่กิเลสระดับ **โคตรเหง้า** ของอัตราน้อย ความก้าวหน้าก้าวหน้าหลังจึงเป็นไปแบบลุ่ม ๆ ดอน ๆ จับไม่มั่น คั่นไม่ตาย ไม่เห็นพัฒนาการที่ชัดเจนเสียที

ต่อเมื่อบอกตัวเองถูกว่า แม้ขณะได้หน้า รู้สึกว่าใบหน้าราวเบ่งบาน เท่ากระดิ่ง หัวใจพอง **มีกูใหญ่ มีกูเด่น** อยู่อย่างท่วมท้น ก็ต้องให้เกิดสติรู้ว่า **หน้าบาน** ก็เท่านั้น เดียวก็หุบ และถึงมีกูเด่น มีกูใหญ่ ไปก็เท่านั้น เดียวก็เล็กแพบลง ทำไว้ในใจได้อย่างนั้นแหละ **อุปาทาน** หรือการนึกว่ามีอัตราน้อยยิ่งใหญ่ว่า จึงค่อย ๆ คลายลงจริง ๆ

นอกจากนั้น ต้องบอกตัวเองให้ถูกว่า ขณะเสียหน้า รู้สึกราวกับ **หน้าหด** เหลือสองนิ้ว หัวใจแพบ **มีกูอาย มีกูจ้อย** หรือกระทั่งมีกูหน้ามืด กูดี้นรน เกิดอาการสติแตก อยากล้างอายด้วยการพูดเพี้ยน ๆ ทำเรื่องเพี้ยน ๆ ก็ต้องให้เกิดสติรู้ว่า หน้าหดไปก็เท่านั้น เดียวก็บาน รู้ว่าหน้ามืดไปก็เท่านั้น เดียวก็สว่าง นั่นแหละ **อุปาทาน** ว่ามีอัตราน้อยต่ำ จึงค่อย ๆ หายไปจริง ๆ

ถ้าเข้าใจถูก ถ้าดูจริง อัตราน้อยลง  
ถ้าเข้าใจผิด ถ้าไม่ดูจริง อัตราน้อยเท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น

การจะลืมใครบางคน ให้สนิท  
หรือคิดจะไม่ต้องเป็นทุกข์ เพราะจำใครได้  
เป็นแค่ ความอยากที่สูญเปล่า อีกครั้งในชีวิต  
เพราะไม่มี อุบายใด  
หรือกระทั่ง วิธีเจริญสติแบบไหน  
ที่ช่วยให้ ลืมใคร ได้จริง

การเจริญสติที่ถูกต้อง ต้องเริ่มจากความเข้าใจว่า คุณจะไม่ลืมใคร  
ไม่อาจหายทุกข์เพราะความทรงจำเกี่ยวกับเขาหรือเธอไปอีกหลายปี สิ่ง  
ที่แตกต่างอย่างสำคัญ ระหว่าง **ปล่อยใจ** กับ **เจริญสติ** ในอีกหลาย ๆ  
ปีข้างหน้า คือ เห็นหรือไม่เห็น รู้หรือไม่รู้ ว่าความทุกข์เป็นของชั่วคราว

หากปล่อยใจ ไม่เจริญสติ คุณอาจ **นึกว่า** ต้องทุกข์ไม่เลิกไปจน  
ตาย แต่หากเจริญสติ คุณจะ **รู้ว่า** ทุกข์เดียวเดี๋ยวก็หาย

ธรรมชาติของทุกข์นั้น เป็นของชั่วคราว เกิดขึ้นแล้วหายไปไหนไม่รู้  
วินาที แต่ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติ ความทุกข์ยังรั้งอยู่มีรูปร่าง ก็เป็นเพราะ  
คุณยังหวง **ต้นเหตุของทุกข์** เอาไว้

สำรวจง่าย ๆ  
รู้สึกว่าคุณที่ลมหายใจนี้  
ลมหายใจหน้าก็คลายแล้ว

แต่ถ้านึกถึงบุคคลหรือเรื่องราว  
อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์  
ลมหายใจนี้จะทุกข์เพราะอาการนั้น  
ลมหายใจต่อไปก็ยังคงทุกข์เพราะอาการนั้นอีก

อย่าคิดว่าการเจริญสติเป็นยาวิเศษ ที่จะมาช่วยบำบัดทุกข์ให้  
หายขาดเป็นปลิดทิ้งทันที แล้วไม่กลับมาเจ็บอีก คุณจะพบกับความผิดหวัง  
ตั้งแต่ครั้งแรก ครั้งที่สองก็ผิดหวังอีก ครั้งที่สามก็ผิดหวังอีก เพราะไม่มี  
ครั้งไหนที่ทุกข์มันหายขาดแล้วไม่กลับมาอีก มีแต่ว่า ถ้ายังคงชอบนึกถึง  
**ต้นเหตุทุกข์** อยู่ ทุกข์ก็จะยังวนเวียนกลับมาให้เจริญสติรำไป!

เหตุถูก ผลถูก  
เหตุผิด ผลผิด  
ยิ่งอยาก ยิ่งทุกข์  
ยิ่งไม่อยาก ยิ่งไม่ทุกข์

ตราบไต่ยังมี ความกระวนกระวาย  
เต็มไปด้วยอาการ ออยากหายทุกข์  
ตราบนั้นคุณได้ชื่อว่ายัง สร้างเหตุแห่งทุกข์เพิ่ม  
ไม่ใช่ ลดเหตุแห่งทุกข์ลง

ความอยากเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์  
นี่คือสัจธรรมขั้นมูลฐาน  
ที่เหมือนน่าจะเข้าใจได้ง่าย ๆ  
แต่แท้จริงแล้ว  
เข้าถึงยากเป็นที่สุด!

เริ่มต้น สิ่งที่นักเจริญสติต้องรู้  
และหมั่นท่องให้ขึ้นใจ คือ  
ความอยากหายทุกข์  
ไม่ได้ช่วยให้ทุกข์หายไป  
แต่กลับจะเพิ่มทุกข์ให้ปรากฏมากขึ้น!



## ตอนใกล้ตาย

ไม่ว่าใครก็จะ ปรึบร้อนเป็นคนดี กันไปหมด  
แต่ตอนมีชีวิต มีโอกาสเป็นคนดี อีกนาน ๆ  
กลับไม่ค่อยมีใครใคร่ ขวนขวาย กันนัก  
เพราะคิดไปเองว่าจะ ดี หรือ เลว  
ก็ต้องตายเหมือนกัน  
ต่อเมื่อ ใกล้ตาย ขึ้นมาจริงๆ  
จึงค่อยรู้ซึ่งอยู่แก่ใจตนว่า

จะตายอย่างคนดี รู้สึกอย่างหนึ่ง  
จะตายอย่างคนเลว ก็รู้สึกอีกอย่างหนึ่ง  
สงบ หรือ ฟุ้งซ่าน ต่างกันราวฟ้ากับเหว  
ไม่ได้มีความเหมือนกันเลย ลัคนิดเดียว!

วันเกิดเป็นวันที่ทุกคนรู้ว่าคุณมีชีวิตมากี่ปี แต่ไม่มีใครรู้ว่าเหลือ  
เวลาอีกกี่ปีที่คุณจะมีชีวิตอยู่ต่อไป

คุณแค่รู้ว่าแต่ละวันผ่านไป ใจคุณหนักขึ้นหรือเบาลง

คนมีสติที่แท้  
ยิ่งแก่ยิ่งเป็นอิสระ  
โล่งเบาพร้อมลอยขึ้นสูงเหมือนไร้แรงดึงดูด  
คนขาดสติ  
ยิ่งแก่ยิ่งถูกอายุร้อยรัด  
ให้ยึดมั่นถือมั่นจนหนักเหมือนถูกหินถ่วง

หน้าตาภายนอกเปลี่ยนไปเรื่อยๆตามวัย หน้าตาภายในเปลี่ยน  
ไปเรื่อยๆตามกรรม

ขณะแห่งความใกล้ตาย ทรัพย์สินไม่มีความหมาย แสงอาทิตย์ไม่ม  
ีความหมาย **กอบบุญ** อันสว่างกระจ่างใจเท่านั้นที่มีคุณ **ปัญญา** อัน  
เป็นเครื่องทำความเบาสบายเท่านั้นที่มีค่า!

หนทางในชีวิตมีมากมายหลายมิติ มีทั้งหนทางอันเป็นรูปธรรม มี  
ทั้งหนทางอันเป็นนามธรรม ทางมีได้ ก็ไปถูกทางได้ หรือหลงทางก็ได้

ถ้า **มาถูกทางข้างใน** ไม่หลงทางข้างนอก วันสุดท้ายคือ  
ทางออกจากความทุกข์!



วาระสุดท้าย  
คุณ คิดอะไรเพิ่มไม่ได้  
ได้แต่รู้ว่า ทั้งหมดที่เคยคิด  
นำชีวิตมา ถึงไหน

ถ้ารู้สึกว่่า เข้าใจธรรมะแล้ว  
ให้ถามตัวเองว่า  
เข้าใจแล้ว เป็นสุข หรือ เป็นทุกข์  
ฟุ้งซ่าน หรือ สงบ  
ถ้า ไม่หายทุกข์ ถ้า ยังฟุ้งซ่าน  
ก็แปลว่า แค่เข้าใจธรรมะ  
สติยังไม่เจริญขึ้น ถึงธรรมะจริง

พอใกล้ตาย มองย้อนหลังกลับไปในชีวิตที่ผ่านมา จะพบว่า การที่  
คนเรามัวคิดมัวพะวงเรื่องอื่นได้นอกตัว บางทีเสียจิต เสียเวลาไปเปล่าๆ  
เป็นเวลาไม่รู้กี่สิบปี โดยไม่มีอะไรดีขึ้น ไม่มีอะไรแย่งลง เพราะก่อนใคร  
เกิดมาหรือหลังใครตายไป โลกก็วนเวียนขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่อย่างที่เป็นมา  
ชั่วนาตาปีเช่นนั่นเอง

ผู้มีโอกาสได้เจริญสติเท่านั้น ที่พบเฉพาะตนว่า มีเพียงการเจริญสติ  
นี่เอง ที่ทำให้เวลาในชีวิตไม่สูญเสียไปเปล่าๆ สติที่สั่งสมมา ในที่สุดจะ  
รวบรวมได้เป็น **ความพร้อมจะตายดี** สมค่าชีวิตโดยแท้

### ธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม

นั่นคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ซึ่งหลายคนคงหายสงสัย เพราะหลัง  
จากประพฤติธรรมแล้ว ก็พึงเห็นประจักษ์ว่าเป็นเช่นนั้นจริงๆ ทราบชัด  
ได้จากสามสถานการณ์

**สถานการณ์ปกติ** ชีวิตก็เป็นปกติสุขดีจริงๆ ความสว่างแห่ง  
กองบุญอันเกิดจากการประพฤติธรรม ไม่เคยทำให้ใครเสียใจในระยะยาว  
แม้ต้องกล้ำกลืนฝืนทนในช่วงต้นสั้นๆบ้างก็ตาม

**สถานการณ์ผิดพลาด** แม้ชีวิตเป็นทุกข์ ก็ไม่ทุกข์ถึงขั้น  
อกไหม้ไส้ขม หรือแม้ตกต่ำ ก็ไม่ดำดิ่งถึงก้นเหว เพราะอย่างน้อย แม้  
อะไรๆนอกตัวผิดหมด แต่ผู้ประพฤติธรรมก็จะเหลือใจที่ถูกต้องดวงหนึ่ง  
เป็นตัวหาทางนำสถานการณ์ปกติกลับมาจนได้

**สถานการณ์สุดท้าย** เมื่อชีวิตเดินทางมาถึงจุดสิ้นสุด ก็จะไม่  
รู้สึกว่่าหลงทาง เปรียบเหมือนคนออกจากป่า เห็นถนนหนทางราบเรียบ  
และพื้นที่โล่งกว้าง อย่างไรก็ตามเชื่อได้ว่ามาถึงเขตปลอดภัยไว้กังวลแล้ว!



บุคคลหรือองค์กรใดสนใจสั่งซื้อหนังสือเล่มนี้จำนวนมาก  
โปรดติดต่อ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน)  
เลขที่ ๑ อาคารลิเวดล ชั้น ๔ ถนนคอนแวนต์  
สีลม บางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าพิเศษโทรศัพท์ (083) 688-5046  
“ร่วมแสดงความคิดเห็นได้ที่ [csbooksmile@cpall.co.th](mailto:csbooksmile@cpall.co.th)”

[www.BookSmile.co.th](http://www.BookSmile.co.th)