



ความสุข  
หมายถึงอะไร

เป็นหนทางแห่งความสุข โดยไม่ต้องแข่งกับใคร



กระทรวงศึกษาธิการ

## ความสุขหมายเลข ๑

ผู้เขียน	:	ตั้งตฤณ
อำนาจการ	:	พญ.ณัฐชญา โมตรีเวช
บรรณาธิการ	:	เกสรดา เดิมสินวาณิช
ปกและรูปเล่ม	:	ศรณีย์ โมตรีเวช
ผู้ผลิตและจัดจำหน่าย	:	บริษัท ฮาวฟาร์ จำกัด ๗/๕ หมู่ ๑ อาคารสยามพิวเจอร์ ชั้น ๒ ห้อง ๑ บี ถนนรามคำแหง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐ โทร. (๐๘๒) ๕๑๕-๕๕๕๕ <a href="http://howfarbooks.com">http://howfarbooks.com</a> <a href="mailto:howfarbooks@gmail.com">howfarbooks@gmail.com</a>
พิมพ์ที่	:	บริษัท ยูไนเต็ด โปรดักชั่น เพรส จำกัด ๒๘๕ หมู่ ๑๓ ซอยเพชรเกษม ๕๓ ถนนเพชรเกษม ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน สมุทรสาคร ๗๕๑๓๐ โทร. (๐๒) ๘๑๓-๘๕๑๔-๕ <a href="http://unitedpremium.com">http://unitedpremium.com</a>



**ความสุข** ความโล่งเบา แส่นสบายหายห่วง ไม่ได้เกิดขึ้นตอนมีอะไรดี ๆ เข้ามา แต่เกิดขึ้นตอนมีอะไรแย่ ๆ ออกไป

พุดง่าย ๆ ความสุขที่ดีที่สุด เกิดขึ้นตอนความทุกข์หายไป

ความทุกข์อันใหญ่หลวงในโลกนี้ ไม่ได้ฝังตัวอยู่ในสิ่งที่อยู่แวดล้อมรอบตัวเรา แต่ฝังแน่นอยู่ในมุมมอง วิธีคิดของเราเอง หากฉลาดคิด ฉลาดถามตัวเองเข้าเป้าได้ ก็กะเทาะความทุกข์ให้ร่วงกราวออกจากดวงจิตได้ง่าย ๆ เลย

ความทุกข์อันใหญ่หลวงในโลกนี้ ไม่ใช่เงามืดตามสุ่มทุ่มพุ่มไม้ ที่คอยดักครอบงำใจใคร แต่เป็น ‘เงากรรม’ ตามจับจ้องจะให้คุณให้โทษเจ้าของกรรมอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย หากเข้าใจหรือเห็นเงากรรมของตัวเองขึ้นมาแม้เพียงราง ๆ ก็จะช่วย ๆ เรียนรู้วิธีทำให้ ‘เงาดำ’ เลือนลง โดยการสร้าง ‘แสงขาว’ ขึ้นมาแทน

ความทุกข์อันใหญ่หลวงในโลกนี้ ไม่ใช่การมีเจ้ากรรมนายเวรที่เป็นผีตามทวงหนี้ แต่เป็นความไม่รู้ว่ามีตัวเองกำลังวิ่งจับเหยื่อล่ออย่างตุล็กทุเล ยิ่งจับมากขึ้นเท่าไร ยิ่งถูกจับไปทรมานให้ปวดแสบปวดร้อนมากขึ้นเท่านั้น หากมองเห็นภาพตัวเองวิ่งเป็นบ้าเพื่อไล่จับเหยื่อล่อ ก็จะพินิจพิจารณา ทำความรู้จักกับเหยื่อล่อให้ดีขึ้น ติดกับยากขึ้น หรือไม่ติดกับอีกเลย

ความสุขหมายเลข ๑ น่าจะเกิดขึ้นได้ หลังจากเจอ ‘คำถามเปลี่ยนชีวิต’ แล้วคิดจะสำรวจเพื่อ ‘รู้ตัวตามกรรม’ กระทั่งในที่สุดรู้วิธีมี ‘ตาสว่าง ใจ กลางใจ’ ขึ้นมาได้!

  
ธันวาคม ๕๘

## คำถามเปลี่ยนชีวิต

๖

ว่าจะทำแล้วไม่ทำ	๗
ตัดสินตัวเองว่าไม่มีค่า	๑๐
คุยกับตัวเอง	๑๓
นิยามคนอื่น นิยามตนเอง	๑๖
อย่างพั่งแนใจว่าไม่แค้น	๒๐
เรื่องที่ต้องนึกถึงตลอดตัวเอง	๒๓
สิ่งที่ได้จากการอภัย	๒๖
สิ่งที่ได้จากการห้ามใจ	๒๙
สิ่งที่ศาสนาช่วย	๓๓

## รู้ตัวตามกรรม

๓๖

สมควรชดใช้กรรมแก่ใคร?	๓๗
ส่งสุขผ่านยิ้มก็เป็นบุญ	๔๑
มีเงิน... แล้วมีอะไรอีก?	๔๔
จำใจโง่ ปะทะ เต็มใจโง่	๔๗
ผิดศีลข้อสามเหมือนผีบังตา	๕๐
ความคิดเปลี่ยนยากเพราะเส้นทางกรรมเปลี่ยนยาก	๕๒

กรรมเป็นสิ่งพลิกไปพลิกมาได้	๕๕
ตำหนิตามหน้าที่ ปะทะ ทำร้ายจิตใจตามอารมณ์	๕๘
บุญเก่าคือทางเลือกไปสวรรค์หรือนรก	๖๑
โกหก ปะทะ ปากไม่ตรงกับใจ	๖๖
อาชีพที่เอื้อให้ทำบาปได้หนักที่สุด	๖๙

## ตาสว่าง ณ กลางใจ

๗๓

อึดตา... หน้าตาเป็นยังงัย?	๗๔
สงสารตัวเอง	๗๗
เสียงปลอบชนิดที่ทำให้หลับต่อ	๘๑
ใช้มือถืออดความฟุ้งซ่าน	๘๔
มีอธิษฐานดีกว่าครอบครัวย้าย	๘๘
ความกลับไปกลับมาของใจคน	๙๐
อย่ากังวลกับความคิดคนอื่นให้เสียเวลาเปล่า	๙๔
แค้นคนใจแคบ อย่าเผลอใจแคบตาม	๙๗
ทวงความเกลียด คือทวงประตูนรก	๑๐๐
จิ้งจอกหัก	๑๐๓
ทนายแบบพุทธไม่เป็น จะเป็นทุกซ์	๑๐๕
ยังทำสมาธิ ทำไมยังฟุ้งซ่าน?	๑๐๘

# คำถามเปลี่ยนชีวิต



**ลงมือ** เลยเดี๋ยวนี้ กับขอผัดไปก่อน เคยสังเกตไหมว่า ผลที่เกิดขึ้น ‘ทางใจ’ ต่างกันขนาดไหน?

มีเรื่องอยู่สองประเภท ที่ชวนให้คุณนึกอยากผัดวันประกันพรุ่ง

ประเภทแรก คือเรื่องเล็กน้อย เช่น ว่าจะจัดข้าวจัดของให้เรียบร้อย ว่าจะออกไปตรวจฟันซะหน่อย ว่าจะซื้อขนมไปฝากพ่อแม่เสียที

**ว่าจะว่าจะ แล้วไม่ทำ!**

อีกประเภทหนึ่ง คือเรื่องใหญ่มาก เช่น น่าจะตัดสินใจว่าเอาใจดีกับชีวิต น่าจะคิดสะสางงานให้ศิบหน้า น่าจะไปออกกำลังเสียก่อนสายเกิน

**น่าจะ น่าจะ แต่ไม่ทำ!**

ไม่ต้องไปสนผลข้างนอก เอากันที่ผลข้างใน รู้ไหมว่าเกิดอะไรขึ้นกับจิต?

นิสัยผัดวันประกันพรุ่ง อ่างโน่นอ่างนี่ หรือไม่อ่างเลย ซี้เกียจเสียเฉยๆ ปล่อยเลยตามเลย ทำเป็นไม่คิดอะไรมาก ปลงง่ายๆว่า ไม่ต้องเหนื่อยเดี๋ยวนี้ ไว้ให้พรุ่งนี้มันจัดการของมันเอง

เมื่อสะสมนิสัยได้ที่ จะกลายเป็น **อารมณ์เหม่อกับชีวิตทั้งชีวิต!**

พวกที่เหม่อกับชีวิตทั้งชีวิต อาจทำเรื่องปกติ กลางๆได้ ประเภทแปร่งฟัน ออกไปเดินเล่น พุดคุยธุระนิดหน่อย จะทำโน่น จะทำนี่ หรือลงมือทำธุระที่เคยชิน ไม่ต้องฝืนบังคับตัวเองมาก

แต่เรื่องเล็กน้อย ประเภท ว่าจะว่าจะ กับเรื่องใหญ่มาก ประเภท น่าจะ น่าจะ มักเคยชินที่จะเข้าโหมดหลบหนี หาตัวเองไม่เจอ ใจจริงที่คิด

รับผิดชอบไม่รู้ยู่ไหน

ทางง่ายที่สุดที่จะหลุดพ้นจากความเหลวไหลเทือกนี้ คือ เลิกผัดผ่อนกับตัวเองในเรื่องเล็กน้อยก่อน

ว่าจะว่าจะ เรื่องไหน ลงมือทำเรื่องนั้นเดี๋ยวนี้เลย เอากันง่ายๆ แบบไม่ต้องตั้งท่า ไม่ต้องคิดหน้าคิดหลัง

พอลงมือก็สังเกตผลทางใจไปด้วยว่า มีความตื่นตัว รู้สึกถึงโฟกัสที่มีต่อชีวิต แตกต่างจากอารมณ์เหม่อกับชีวิตขนาดไหน

หลังจากสร้างบารมี เอาชนะอารมณ์เหม่อเล็กๆ กำจัดเรื่อง ‘ว่าจะ’ ทั้งปวงออกจากชีวิตได้ คุณจะรู้สึกถึงความเข้มแข็ง และพลังกำลังที่จะโฟกัสกับเรื่องใหญ่ขึ้น กระทั่งองอาจพอจะก้าวขึ้นไปจัดการสะสางกับเรื่อง ‘น่าจะ’ ได้ด้วย

ให้ความเปลี่ยนแปลงทางใจ ขยายขอบเขตจากเล็กไปหาใหญ่ แล้วคุณจะเป็นอีกคน ที่ไม่รู้ลึกลับว่าชีวิตสูญเปล่า!



**หลังจาก** รู้ความ รู้ภาษา ผ่านร้อนผ่านหนาวถึงจุดหนึ่ง ทุกคนจะเริ่มมีอัตตา โดยตัดสินใจตัวเองว่า เป็นใครอยู่ในโลกนี้ มีตัวตนใหญ่ เล็ก หรือเหมือนไม่มีตัวตนเลย

เมื่อไม่ได้อยู่กับคนรู้จัก เดินไปตามลำพัง เห็นคนผ่านไปผ่านมา ไม่มอง ไม่ให้ความสนใจ ไม่มีใครคุยด้วย รู้สึกกราวกับตัวเองเป็นอากาศธาตุ ในหัวอิงอลไปด้วยความฟุ้งซ่านจับไม่ติด เพราะไม่มีบทบาทหน้าที่ ไม่มีโฟกัสอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่มีใครให้คิดถึงเป็นพิเศษ คุณจะเริ่มเหมือนวิญญูณพเนจร ไร้ทิศทาง และไม่มีความสุขกับการต้องรับรู้ว่าโลกภายในว่างโหวง ไม่เหลืออะไรให้จับต้องเอาเลย

พอปล่อยให้ชีวิตไหลไปถึงจุดนั้น หรือประมาณเดียวกันนั้น ใจคุณจะเริ่มตัดสินใจว่า ชีวิตไม่มีค่า ไม่มีราคา ตายกับอยู่แทบจะค่าเท่ากัน เกล็ดแก้วหนึ่งเดียวที่คุณเคย คือความเชื่อจากอก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เปื่อที่จะต้องรับผิดชอบกับการมีลมหายใจ หมายความว่า ถ้ามีเรื่องแ่ๆแก๊ ไม่ตกเพิ่มขึ้นมาแม้แต่เรื่องเดียว ในหัวคุณจะวนเวียนอยู่กับความอยากตายให้พ้นๆไปเลย

ความกลัวตาย ความไม่แน่ใจว่าตายแล้วจะต้องเจอกับอะไร คือสิ่งที่ทำให้คนเรายังมีความยับยั้งชั่งใจ แต่เมื่อใดที่ทุกข์เกินความกลัว เมื่อใดที่ทุกข์หนักแน่นจนบิบให้แน่นแน เมื่อั้น คนคนหนึ่งจะตัดสินใจว่าคุณค่าอะไรในชีวิตไม่เหลือแน่แล้ว แล้วตัดสินใจฆ่าตัวตาย อันเป็นเครื่องหมายยืนยันว่า ค่าของความเป็นมนุษย์หมดลงแล้วจริง ๆ แม้หวาดๆอยู่ว่าเดี่ยวอาจต้องเป็นเปรต เป็นหมาแมว หรือเป็นอะไรที่แยกว่านั้น ก็ยอมไปทรมานเอาตาบหน้าดีกว่า!

ยิ่งวัน ผู้คนยิ่งให้ค่ากับกรรมที่สูญเปล่า เสพติดกับการเพิ่มอัตตา

แบบฉาบฉวย จนถึงจุดหนึ่งรู้สึกกลวงว่าง ไม่มีค่า ไม่มีราคา ในหัวยุ่งเหยิง สับสนอยู่ด้วยความคิดแย้งๆ

จุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดที่จะพลิกความรู้สึกในระยะยาว คือ ถ้ามองตัวเอง ทุกวันว่า ทำอะไรเป็นก้าวเล็กๆ ไปสู่ความรู้สึกมีค่า ทำอะไรเป็นอีกก้าวหนึ่งที่สะสมความรู้สึกไร้ค่า

การตั้งคำถามกับตัวเอง คือวิธีเรียกสติได้ดีที่สุด อย่าให้คำตอบมาจากคนอื่น แต่ให้มันมาจากใจที่ซื่อสัตย์ตรงไปตรงมาของตนเอง แล้วคุณ จะพบ ‘มิเตอร์วัดค่า’ ที่ล้ำค่า เปลี่ยนทิศลงเหวเป็นขึ้นยอดเขาได้ เพียง ภายในชั่วเวลาข้ามเดือน!



**สำหรับคนส่วนใหญ่** การคุยกับคนอื่น มักเริ่มด้วยการเชื่อมจิตแบบสบายๆ โดยถามอะไรเบาๆ เช่น ‘ไปไหนมา?’ หรืออีกทีก็ด้วยการกระตุ้นอัตโนมัติ โดยทักอะไรดีๆ เช่น ‘ผอมลงแล้วนี่’

หลังจากนั้น ความรู้สึกของทั้งคู่ ต่างคนต่างบอกตัวเองว่า จิตจูงกันติดแค่นั้น มีหัวข้อสนทนาต่อไปได้หรือไม่ ถ้ารู้สึกว่ามีอะไรต่อ ก็จับก็แยกย้ายกันไป สิ่งที่ได้จากการทักการคุยสั้นๆ คือความรู้สึกดี ๆ ที่ไม่ลืมหัน ไม่เมินกัน แต่หากมีหัวข้อให้คุยเป็นจริงเป็นจังต่อ ก็มักเอาให้ได้เนื้อหาได้น้ำอย่างใดอย่างหนึ่ง สุดแล้วแต่ว่าจิตจะจูงกันติดด้วยหัวข้อไหน ชาวผิวเมีย ชาวลูกชาวบ้าน ชาวกีฬา ชาวเศรษฐกิจ ชาวการเมือง หรือชาวศาสนา ถ้ารู้สึกว่าได้ข่าวเพิ่มจุกใจ ครั้งต่อไปเจอหน้าจะอยากคุยกันอีก นี้เรียกว่า เจอตัวคนคุยด้วยได้แล้ว หรือได้คนมาช่วยทำอัตโนมัติของตนให้ปกติบ้างแล้ว

ส่วนรูปแบบการคุยกับตัวเอง สำหรับคนส่วนใหญ่ มักเริ่มด้วยการพูดคุยเรื่องคาใจ ด้วยคำถามประมาณว่า ‘จะเอาอย่างไรดี?’

จากนั้น ความรู้สึกสองฝักสองฝ่าย มักทำให้เกิดอารมณ์ติดขัด สับสน แล้วไม่เปิดหัวข้อสนทนาเป็นเรื่องเป็นราว หลายคนเหมือนสมองทำงานบกพร่อง วายวนอยู่กับคำว่า ‘จะเอาอย่างไรดี?’ ไม่เลิก บางทีกินเวลานานเป็นชั่วโมงก็มี ซึ่งนั่นสะท้อนให้เห็นว่า จิตที่พยายามคุยกับตัวเอง แต่เชื่อมกับตัวเองไม่ได้ หาตัวเองไม่เจอ จะระส่ำระสาย อัตตาพราลีเลื่อนเหมือนผีที่ไร้ตัวตน กำลังพยายามคุยกับผีที่ไร้ตัวตนด้วยกัน ไม่ทราบว่าจะเริ่มอย่างไร ควรจบตรงไหน คุยให้ได้สิ่งใดเพิ่มเติมขึ้นมา คุยให้ลดเรื่องเสียๆอันใดลงไป ในที่สุดจึงเกลียดการคุยกับตัวเอง เกลียดการต้องอยู่คนเดียว เหมือนถูกบังคับให้คุยอะไรไร้สาระกับใครก็ไม่รู้

ถ้าฝึกเปลี่ยนคำถามได้ ก็พลิกชีวิตได้ รักที่จะคุยกับตัวเองมากขึ้นได้!

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจว่า คนที่ชอบคุยกับตัวเอง คือคนที่คุยแล้วได้อะไรจากตัวเอง เหมือนกับที่ได้ข่าวหรือข้อมูลดี ๆ จากคนอื่นมาช่วยให้ชีวิตตัวเองคืบหน้า ซึ่งก็คือต้องคุยอย่างมีเป้าหมาย คุยอย่างที่ได้ผลลัพธ์ ไม่ใช่คุยออกอ่าวเรื่อยเปื่อยไร้ทิศทาง

คนที่มีเป้าหมายชีวิต คนที่ทำแต่ละวันให้ชีวิตคืบหน้า จะไม่ตีตนวนอยู่กับคำถามต้นเขิน ไม่เป็นแต่คิดซ้ำซากว่า ‘จะเอาอย่างไรดี?’ สมองของเขาจะเห็นอย่างแจ่มชัด ถึงภาพความเชื่อมโยงระหว่างจุดที่กำลังยืนอยู่กับจุดต่อไป ดังนั้น จึงมักถามตัวเองเรียงเรียงง่าย ๆ ครั้งเดียวว่า

‘ต้องทำอะไรต่อ?’

เมื่อได้คำตอบก็ลงมือทำทันที หรืออย่างมากถ้าเจอทางสองแพร่งให้ลังเล ก็เข้าสู่ขั้นตอนตกลงกับตัวเอง คุยกับตัวเองให้รู้เรื่องราว ควรทำอะไรก่อน ควรพักอะไรไว้ทีหลัง

แค่เปลี่ยนคำถามชนิดที่ทำให้ปั่นป่วนเปล่า มาเป็นคำถามที่กระตุ้นให้สมองทำงานถูกทาง เช่น เลิกคิดว่า ‘จะเอาอย่างไรดี?’ หันมาคิดว่า ‘ต้องทำอะไรต่อ?’ เช่นนี้แล้ว ให้สังเกตดูว่า ใจสงบลงไหม ม่านหมอกทางอารมณ์ถูกแหวกให้ใสขึ้นไหม เกิดภาพในใจ เห็นตัวเองที่จุดนี้กับจุดหน้าหรือไม่ ถ้าใช่ ก็แปลว่าคุณเริ่มคุยกับตัวเองรู้เรื่องแล้ว

คนเราพอหาตัวเองเจอ เชื่อมกับตัวเองติด ชีวิตง่ายขึ้นและดีขึ้นทันตาเห็น ไม่เชื่อก็ลองเลย!





**คุณ**เคยให้คำจำกัดความสั้นๆ สรุปรู้ว่าใครเป็นอย่างไร ด้วยคำเพียงสองสามคำหรือไม่?

รู้ไหมว่าคำจำกัดความสั้นๆ ของคุณนั้น หากได้ผล ประทับเข้าไปอยู่ในความทรงจำคนฟังได้ จะเกิดอคติทางบวกทางลบขึ้นได้แค่ไหน?

หมอนั้นชอบนีกว่าตัวเองเก่งอยู่คนเดียว!

ยายนี้ชอบคิดเพี้ยนๆ จนเข้ากับใครไม่ได้!

เจ้าคนนี่เก่งแต่ซี้เกียจ!

น้องเป็นคนไม่ละเอียด!

พี่เป็นพวกทำไม่ได้แต่ชอบสอนคนอื่น!

นายเป็นคนดีแต่พูด เอาเข้าจริงทำไม่ได้!

คุณมันปากหวานกันเปรี้ยว!

แกตาคนอื่นยังไง เป็นซะเองอย่างนั้นหมด!

เธอทำดีทีเหลว ต้นแรงปลายแผ่วประจำ!

ฯลฯ

ยิ่งสนิทกับใครมากขึ้นทุกวัน คำนิยามเขาหรือเธอในหัวคุณ จะยิ่งสั้นลงเรื่อยๆ แล้วก็นิยามได้เป็นจุดๆ ตรงจริงบ้าง คิดเอาเองบ้าง เหมือนเห็นทะเลลูปรูไปร้องหมดว่าถ้าใครเปลี่ยนตรงนั้นตรงนี้จะน่ารักขึ้นปานใด หรือชีวิตจะเจริญรุ่งเรืองกว่าเดิมขนาดไหน

แต่กับคนที่อยู่มาทั้งชีวิตอย่างเช่นตัวเอง รู้กระจ่างทุกอย่างกระทั่ง

ความนึกคิดว่าทำอะไรหวังอะไร บางทีคุณอาจไม่เคยให้คำนิยามใดๆไว้เลย ไม่เคยตัดสินตัวเองด้วยคำพูดโหดๆ เจ็บๆ เหมือนอย่างที่เราทำได้ง่าย ๆ กับคนอื่นเลย!

รู้ไหมจะเกิดอะไรขึ้น ตั้งแต่วันแรกที่เริ่มฝึกตัดสินตัวเอง?

รู้ไหมอะไรจะเกิดขึ้น หลังจากนิยามตัวเองด้วยคำสั้นๆ ได้ตรงจุด เป็นเวลาไม่ต่ำกว่าหนึ่งเดือน

เอาก้าวแรกง่ายๆ คุยกับใครเสร็จ ลองเดาจากสายตาเขาหรือเธอสิว่า ตัดสินคุณด้วยคำสั้นๆ ไร้อย่างไร น่าคบ ไม่น่าคบ น่าคุยต่อ ไม่น่าเจออีก ผิดหรือถูกช่างมัน อย่างน้อยฝึกยิ้มสายตา ยิ้มความรู้สึกคนอื่นมาก่อน เป็นการทบทวนตนเองอย่างที่ไม่เคยทำมาเลยก็แล้วกัน

ทบทวนตัวเองจากสายตาคนอื่นเรื่อยๆ คุณจะค่อย ๆ กลายเป็นนักทบทวนตัวเอง โดยไม่ต้องยิ้มสายตาใคร เพราะใจแยกตัวเองออกไปเป็น 'สายตาคนอื่น' ได้ถนัดชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ อยู่แล้ว

คิดแล้วชอบไม่ทำ!

ชอบไม่ทำตามทีพูด!

ชอบแพ้ยัยตัวเองด้วยความคิดกลับไปกลับมา!

ชอบหาแพะมารับบาปแทน!

ชอบนึกว่าตัวเองน่าสงสารอยู่คนเดียวในโลก!

ฯลฯ

ฝึกนิยามตัวเอง ให้คำนิยามตัวเองก้องอยู่ในหัว ยิ่งกว่าที่เก็บคำนิยามคนอื่นไว้ให้พลุ่งพล่านอยู่ในใจ ชีวิตคุณจะต่างไปอย่างคาดไม่ถึง

เพราะคุณจะไม่เลิกรุนอยากเปลี่ยนโลก ซึ่งเปลืองแรงเปล่า หันมาเปลี่ยนแปลงตัวเอง ซึ่งคุ้มแรงคิด คุ้มชีวิตทุกวัน!



‘ใครจะคิดยังไงก็ช่าง!’  
 รู้สึกอย่างนี้จริงๆ แล้วพูด  
 หรือพูดเพื่อพยายาม  
 สะกดจิตตัวเอง  
 ให้คิดอย่างนี้กันแน่?

**มนุษย์** ต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นบนโลก ตรงที่ห้วง พะวง หรือ  
 เครื่องเคียดเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเป็นพิเศษ แล้วก็มีความรู้สึก  
 เกี่ยวกับหน้าตาตัวตนได้หลากหลายเสียด้วย ไม่ว่าจะเป็นส่วนเกินหรือ  
 ส่วนพร่องทางกาย ปมเด่นหรือปมด้อยทางตระกูล อัจฉริยภาพหรือความ  
 อ่อนหัด นิสัยดี ๆ หรือนิสัยเสีย ๆ เรื่องน่าเปิดเผยหรือเรื่องต้องซ่อนเร้น  
 อะไร ๆ ทำให้ ‘ห้วงความคิดคนอื่น’ ไปได้ทั้งหมด

ลึก ๆ ทุกคนอยากให้ใคร ๆ มองตัวเองดี อยากได้ยินว่าใคร ๆ พูดถึง  
 ตัวเองในทางดี แต่ขณะเดียวกันก็ขี้เกียจทำอะไรดี ๆ เพราะทำเรื่องดี ๆ  
 บางทีมันเหนื่อย หรือบางทีต้องฝืนใจไม่ทำตามที่ยากจะทำ หรือบางที  
 ก็กลัวโดนหาว่าสร้างภาพ

คำว่า ‘ใครจะคิดยังไงก็ช่าง!’ กลายเป็นคำปลอบสามัญ คนส่วนใหญ่  
 พูดอย่างนี้ ทั้งที่ใจจริงยังเฝ้าพะวง หรือระแวงอยู่ว่าใครจะพูดถึงตนไม่ได้  
 อย่างไร

ก็ขนาดคิดไม่ดีจริงๆ พอโดนด่าว่าทำไมถึงคิดแย่ ๆ อย่างนี้ ยังขัดใจ  
 กัดฟันกรอด ๆ บอกว่าเธอเข้าใจฉันผิด แล้วพอคิดดี แต่โดนเข้าใจผิดจริงๆ  
 เล่า จะยิ่งต้องทรมานใจ เอามือกำหน้าผากนอนไม่หลับขนาดไหน?

พูดง่าย ๆ คำว่า ‘ใครจะคิดยังไงก็ช่าง!’ นั้น คนส่วนใหญ่เอาไว้  
 หลอกตัวเอง หรือบอกคนอื่นง่าย ๆ ว่า ฉันไม่คิด ฉันไม่แคร์ แต่ที่แท้คำนี้  
 ช่วยอะไรไม่ได้เลย ใจเมื่อยังแอบคิด ยังแอบทุกซอกอยู่ไม่เลิก

เพื่อจะให้ปลงจริง รู้สึกไม่แคร์จริงๆ บางทีคุณต้องผ่านด่านโหด ๆ  
 เช่น นั่งคุยกับตัวเอง ถามตัวเองชื่อ ๆ ว่า รู้ตัวหรือเปล่าว่า คนอื่นมองเรา  
 ยังไงอยู่?

เมื่อถามตัวเองเช่นนี้แบบไม่กลั่นใจฝืน คุณจะระลึกได้ถึงบรรดา

‘คำลอยลมแว่วเข้าหู’ หรือไม่กี่ ‘คำติชมที่นึมนวล’ หรืออีกทีคือ ‘คำวิจารณ์แบบขวานผ่าซาก’ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตมากมายหลายช่วงเวลา ไม่ใช่เฉพาะจากกลุ่มคนที่ยืนข้างคุณ แต่จากกลุ่มคนที่ยืนอยู่ฝั่งตรงข้ามด้วย

เมื่อคำต่างๆ ผ่านเข้ามาในหัว โดยที่คุณไม่ต้อนรับ และไม่ต้อนรับร้ายปฏิเสธ คุณจะเริ่มรู้สึกว่า ภายนี้ ใจนี้ เป็นที่ตั้งของสารพัดมูมมอง ห้ามไม่ได้ ควบคุมไม่ได้

สายตาของแต่ละคนที่มองเห็นคุณ บางทีมาจากจุดยืนคนละฟากฟ้า จึงอาจต่างกันสุดฟ้าสุดดิน แต่รวมแล้วก็เหมือนกันหมด นั่นคือ แต่ละคนมี ‘เหตุผลทางอารมณ์’ เฉพาะตัว คนหนึ่งตัดสินว่าคุณแสนดี เพราะคุณทำให้เขา ‘รู้สึกดี’ ได้ อีกคนตัดสินว่าคุณโคตรเลว เพราะคุณทำให้เขา ‘รู้สึกแย่’ ขึ้นมา

ไม่ว่าจะพยายามอธิบายเป็นคั่งเป็นแควแค่ไหน ในที่สุดทั้งหมดก็มีอยู่แค่นี้จริงๆ...

เหตุผลทางอารมณ์!

ที่จุดนี้ ก็มาถึงคำถามสำคัญ คือ คุณสั่งให้ใครรู้สึกอย่างไรได้ไหม?

ก็ขนาดบังคับให้ตัวเองมีความสุข บังคับให้ตัวเองมองด้านดีของคนอื่น คุณยังทำไม่ได้เลย แล้วคุณมีอำนาจอะไรไปบังคับให้คนอื่นรู้สึกเป็นสุข รู้สึกพอใจ อยากคิดถึงแต่ด้านดีของคุณได้แล้ว?

พยายามที่จะดี แต่อย่าคาดหวังว่าทุกคนจะมองคุณดี แล้วจะเกิดความรู้สึกดีที่สุด!



**คน**ที่มีความสบายใจในตัวเอง คนที่ไม่ขัดแย้งกับตัวเอง คนที่ไม่เกลียดตัวเองเลย คือคนที่ไม่หลอกตัวเองเลยแม้แต่เรื่องเดียว!

รูปแบบการหลอกตัวเอง อยู่ใกล้ตัวใกล้ใจมากกว่าที่คิด โดยมากมักเกี่ยวข้องกับอารมณ์แรงๆ เพราะอารมณ์แรงๆนั้น ปิดการทำงานของสมองส่วนที่ใช้เหตุผล เอาแต่อารมณ์ออกหน้าทำคนเดียวได้

*[จำใจ]* หลอกตัวเองเพราะรักแรง แม้เขาหรือเธอเลย ก็ปิดหูปิดตา แกล้งทำเป็นไม่เห็น หรือทำใจเหมินเฉย ไม่รู้ไม่ชี้

*[จงใจ]* หลอกตัวเองเพราะเกลียดแรง แม้เขาหรือเธอดี ก็แสบะยี้ม หาเหตุผลร้ายๆอย่างรวดเร็วมาตั้งข้อหาว่า ‘มัน’ ประสงค์สร้างภาพ เพื่อสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่มีดีอยู่จริงหรือ

*[พอใจ]* หลอกตัวเองเพราะหลงตน จะดีหรือไม่ดี ก็นี้กว่าดีไว้ก่อน จะผิดหรือถูก ก็นี้กว่าถูกอยู่เสมอ จะเก่งหรือห่วย ก็นี้กว่าเก่งได้ตลอด หาคำบวกๆมากลบเคลื่อนด้านลบไม่เลิก

*[เจียมใจ]* หลอกตัวเองเพราะกลัวเกรง เมื่อขึ้นขึ้นหัวแล้ว ต่อให้เคยเป็นพวกเจ้าอุดมการณ์ ก็ยอมคลานเข้าเข้าหมอบกราบ เอาอุดมการณ์ซุกหีบด้วยเหตุผลง่าย ๆ คือ เดี่ยวจะไม่มีศิระวะไว้เทิดอุดมการณ์

สรุปแล้ว ถ้าจะหลอกตัวเองเรื่องใด เรื่องนั้นต้องสำคัญกับชีวิตคุณมากพอ ถ้าไม่รักแรงก็เกลียดแรง ถ้าไม่หลงตัวก็กลัวเกรง น้อยคนนัก จะเดินมาถึงจุดที่หยุดหลอกตัวเองได้

ด้วยเหตุนี้ เหล่ามนุษย์จึงเต็มไปด้วยจุดอ่อนที่ถูกครอบงำได้ง่าย เพียงด้วยการโดนกระตุ้นอารมณ์ดิบๆ เช่น ถูกหลอกให้เลือกข้างตีกัน ด้วยอารมณ์รักแรงเกลียดแรง ถูกล่อให้เข่ากรเข้าพงอุดมการณ์ร้าย ด้วย

อารมณ์สำคัญตัวผิดคิดว่าดีมาก ถูกหลงให้ส่วนผลิผลลามตตสันใจเลือกซื้อ ด้วยอารมณ์หวาดกลัว ตระหนกตกตื่น

อคติทั้ง ๔ ประการ รักแรง เกลียดแรง หลงตัว กลัวเกรง มักเป็นเหตุให้ตั้งลงสู่ความตกต่ำ ใครเอาชนะได้ ก็เกิดความสุขสบายใจ รู้อยู่เต็มอกว่าไม่ต้องหลอกตัวเอง ไม่ต้องตกหลุมพรางตื่นๆกันอีก

หันมาฝึกเชื่อใจตัวเอง เชื่อว่า ถ้ากล้าถามใจจริงๆ ใจก็กล้าตอบจริงๆเช่นกัน!

ตัวอย่างง่ายๆ เมื่ออยู่ในอารมณ์ขัดแย้ง หรือในอารมณ์สะลึมสะลือ เปิดตาครึ่งเดียว ให้ถามตัวเองว่า ที่เชื่อไปอย่างนั้น หรือที่คิดที่เอ่ยปากพูดไปอย่างนั้น ออกมาจากอาการฝืนหลอกตัวเองหรือเปล่า?

ความจริงที่รู้อยู่เต็มอกคืออะไรกันแน่?

เมื่อเกิดอาการยอมรับความจริง ใจจะเปิดโล่งด้วยอาการ ‘ตาสว่าง’ ชั่วขณะ แต่แล้วอารมณ์ ‘เชื่ออย่างที่ยากเชื่อ’ ก็จะวกกลับมาครอบงำใจได้อีก เพราะอคติเป็นเจ้านายครอบงำหัวใจมานาน ยากจะเอาชนะได้ในสามวันเจ็ดวัน คุณต้องตาสว่างบ่อยเป็นเดือนเป็นปี ถึงจะชนะอคติอย่างเด็ดขาดได้ เลิกหลอกตัวเองได้ ชีวิตพลิกเปลี่ยนไปเป็นอีกแบบได้ในที่สุด!



## สภาพทางใจ คือสิ่งที่คุณรู้สึกอยู่ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง

ถ้าตกอยู่ในสภาพคุมแค้น หาททางเอาคืนให้จงได้ ความรู้สึกก็อาจ จะเหมือนถูกขังอยู่ในนรกทั้งเป็น และสภาพทางใจชนิดนั้น ก็มักผลิต ความเชื่อชนิดหนึ่งออกมา คือ ถ้าไม่ได้แก้แค้น จะไม่หายแค้น ถ้าไม่ทำให้ เขาตกลงมาในนรก เราก็ต้องอยู่ในนรกต่อ!

ความสะใจที่ได้เอาคืน เหมือนธงชัยที่ปักรออยู่แค่เอื้อม คอยล่อให้ มุ่งมั่น คั่นอกคั่นใจ และกวนความคิดให้ขุ่นมัว บั่นป่วน บางทีเห็นช้างตัว เท่าหมู ตีนโตแคไหนก็วิ่งเข้าไป บางทีติดคุกเป็นติดคุก ขอให้ได้ยิงคน เดียวนี้เถอะ!

นานกว่านั้น บางคนถูกขังไว้กับความคุมแค้นในหัว ยอมเปลือง เวลาเป็นปี ๆ จ้องล้างผลาญ ยอมเปลืองพลังงานมหาศาลวางแผนฆ่า จะ แบบให้ตายจริงหรือจะให้ชื่อเสียงย่อยยับก็ตาม ทั้งที่จำนวนเวลาและ พลังงานเหล่านั้น เอามาใช้ยกระดับชีวิตให้สูงขึ้นได้สบายๆ แต่ความแค้น ตัวเดียว บังตาบังใจให้เห็นผิดเป็นชอบ อยากเอาไปใช้ลดระดับชีวิตให้ต่ำ ลงแทน!

สรุปได้ว่า ความพยาบาทอาฆาต คือไฟร้อน คือบทลงโทษ คือ ความคิดที่พาชีวิตลงเหว ใครพูดเรื่องอภัยเป็นต้องเนื้อเต้น คิดโต้ทันที ถามทันควันว่า “อภัยแล้วได้อะไร (วะ)?”

ส่วนการอภัยไม่ถือสา คือน้ำเย็น คือรางวัล คือการเห็นทางขึ้นที่สูง เมื่อ คิดถึงคำว่า ‘อภัย’ จะรู้สึกถึงความเย็นภายใน ไม่ใช่ไหลไปนึกถึงไก่อ่อน ที่ ยอมเขาหมด แท้จริงคนที่อภัยได้เป็นปกติ คือคนที่มึนจิตเป็นกลาง หูตา สว่างรอบ ฉลาดและมีเมตตาพอจะคิดวิธีเอาผิดดีๆ ได้ หรือช่วยให้สำนึก โดยไม่ทำเกินกว่าเหตุได้

เมื่อยังโทสะแรงแล้วมีสิทธิ์ลงโทษ ต่างกันมากกับเมื่อมีเมตตาแต่จำเป็นต้องเอาผิดคน จะตามกฎหมาย หรือตามที่ควรก็แล้วแต่

โทสะจะทำให้คุณร้อน และรู้สึกถึงการต้องอยู่ในวงจรมบาล ต้องทำหน้าที่ลงโทษกันไปลงโทษกันมา ส่วนเมตตาจะทำให้คุณเย็น และสัมผัสถึงการไหลหนึ่งไปสู่ห้วงความเย็นกว้างใหญ่ ไม่ต้องเบียดเบียนใคร ไม่ต้องมีใครมาเบียดเบียนอีก

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงยาว ๆ นั้นแหละ ในที่สุดจะเป็นคำตอบสุดท้ายในตัวเองว่า อภัยแล้ว 'ได้อะไร'!



## ห้ามใจได้ จะได้ใจที่สบาย

ห้ามใจล้มเหลว จะล้มเหลวทางความสุข!

ใจทุกคนจะยึดความรู้สึกผิดถูกบางอย่างไว้ เป็นเหตุให้ต้องฝืนใจ เมื่อต้องทำผิด ส่วนจะ ‘อยากห้ามใจ’ แค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับรู้หรือไม่ว่า ‘ห้ามใจแล้วจะได้อะไร’

ห้ามใจไม่ตามเพื่อนไปตลกปลา แล้วได้อะไร?

ห้ามใจไม่ฉวยโอกาสโก่งลูกค้ำ แล้วได้อะไร?

ห้ามใจไม่ทำมิดีมิร้ายลูกสาวเขา แล้วได้อะไร?

ห้ามใจไม่โกหกเอาตัวรอด แล้วได้อะไร?

ห้ามใจไม่ลองยาที่ว่ากันว่าพาขึ้นสวรรค์ แล้วได้อะไร?

ถ้าคิดออกแค่ ‘ได้แต่เสียตาย’ อันนั้นธรรมดาโลก ต้องถูกดูดเข้าวังวนทุกข์กันต่อไป

แต่ถ้าคิดออกว่า ‘ได้ความสบายใจ’ อันนี้เริ่มไม่ธรรมดา ไม่ต้องเข้าทางไหลลงเหวกับคนอื่นแล้ว

เรื่องที่ทิ่มแทงใจให้รู้สึกผิดได้ สืบไปสืบมาก็มักเกี่ยวข้องกับศีล ๕ นั้นเอง นั่นเพราะอะไร? เพราะผิดศีลเมื่อใด มโนธรรมก็บาดเจ็บเมื่อนั้น

มโนธรรมเป็นธรรมชาติติดตัวมาแต่เกิด เป็นรากฐานของความ เป็นมนุษย์ สร้างขึ้นจากกรรมเก่าที่ส่งมาเข้าท้องมนุษย์ ดังนั้น เมื่อมีเรื่อง ยั่วอารมณ์ให้ได้พิสูจน์ใจว่า จะยังอยากรักษามโนธรรมไว้ หรืออยากปล่อย ให้แตกพัง คุณจึงปลื้มเมื่อห้ามใจสำเร็จ หรือสับสนเคร่งเครียดเมื่อยกแย้ง

ยกแย้ง และรู้สึกแย่ เป็นทุกข์ เมื่อปล่อยใจเลยตามเลย

ทบทวนดูก็รู้ว่าจริงหรือไม่จริง แรกๆเมื่อต้อง ‘ฝืนใจ’ ผิดศีล คุณ จะรู้สึกกระวนกระวาย ไม่สบายใจ เหมือนอ่อนแอปวดเปื่อย แต่พอหลาย ครั้งเข้า จะรู้สึกฝืนน้อยลง กระทั่งไม่ฝืนเลย

นั่นเพราะใจ ‘แข็งขึ้น’ คือไม่ใช่เข้มแข็ง แต่เป็นแข็งกร้าว กระด้าง เย็นชา แบบคนพยายามลืมความรู้สึกที่ใช้ ปอกพูนกำแพงอัตโนมัติๆ ขึ้นมา เพื่อบังหน้าบังตาเดิมๆของตัวเอง เอาชนะตัวเองด้วยการสำราจ ในใจว่า ทำไปนะดีแล้ว ถูกแล้ว ไม่ทำก็โง่ ไม่เอาก็ไก่อ่อนนะสิ!

ทำผิดจนไม่ต้องฝืนใจไปนานๆ จิตจะมีบอดจนหันหลังให้ศีลเต็ม ตัว ได้ยินเรื่องศีลแล้วตะครันตะครอ หรือออกอาการอยากหัวร่อเยาะเย้ย ที่เดียว

คุณจำเป็นต้อง ‘ฟังใจ’ ตัวเองตั้งแต่เนิ่นๆ อย่าเอาแต่ไหลตามความ คิดประเภท เอาเถอะน่า ใครๆเขาก็ทำกัน เพราะความจริงคือ ยังมีคนอยากรักษาศีลอยู่มาก ทั้งที่ไม่ใช่ชาวพุทธด้วยซ้ำ

ถ้าฟังใจตัวเองแล้วปรากฏว่า ยังเห็นดีเห็นงามตามศีลธรรมอยู่ คุณจะสตัปลิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสได้ ไม่มีมานหมอกบังใจ นั่นคือ ศีลเป็นลิ่งมี ผล มีอานิสงส์ เช่น เมื่อห้ามใจจากสิ่งชั่วร้าย รักษาศีลได้ ก็จะเป็นผู้ไม่มี ความเดือดร้อนใจอยู่ในปัจจุบัน มีความสงบสงบใจ เป็นสุข เป็นสมาธิ ได้ บรรลุถึงแก่นสาร ล่วงทุกข์ทางใจเสียได้ ไม่รู้สึกสูญเสียไปกับการเป็น ชาวพุทธ (สรุปความจาก ‘ลีสสูตร’)

นอกจากนั้น ถ้าเป็นผู้เชื่อว่ากรรมมีผล ก็จะอุ่นใจว่าเราได้รักษาศีล ดีแล้ว เป็นเหตุให้ไม่อึดอัดขัดสน เมื่อมีชื่อเสียงก็มีชื่อเสียงในทางดี เมื่อ อยู่ต่อหน้าชุมชนก็สบายใจไร้ความประหม่า เมื่อจะต้องตายก็ตายอย่าง



คนรู้สึกปลอดภัย และสุดท้ายคือได้ไปสู่สัจธรรมจริงๆ ไม่ว่าจะเชื่อหรือไม่ เชื่อเรื่องชีวิตหลังความตาย (สรุปความจาก ‘ปาฐกถาธรรมะ’) )

เพื่อจะรับอานิสงส์อันบริบูรณ์จากศีล อย่าแค่นั่งยันกับคนอื่นว่า ‘ฉันเป็นคนถือศีล’ แต่ให้ถามตัวเองดีกว่า

ยังมีความทุกข์กับการต้องห้ามใจที่เรื่อง?

ที่ผ่านมามีความสุขกับการห้ามใจสำเร็จกี่ครั้ง?

เมื่อถามตัวเองอยู่ สำนวญเห็นตัวเองอยู่ว่า ยังต้องกัดฟันหน่อยๆ หรือยังจุกอกอยู่หลายๆ ก็คือรู้ว่าตัวเองยังไม่รักศีล ยังไม่ยอมอยู่กับศีลจริง ยังไม่กล้าบอกใครเต็มปากว่าศีลคือเหตุแห่งสุข ยังไม่ใช่ผู้เที่ยงที่จะรู้แจ้ง ซึ่งอานิสงส์แห่งศีล

แต่ถ้าเต็มใจ สบายอก ไม่ฝืดฝืนเลย คุณจะรู้สึกถึงออร่าแห่งการเป็นคนถือศีล รู้สึกผ่อนคลาย ปล่อยวางมาก ปล่อยวางบริบูรณ์ มั่นใจอยู่ในปัจจุบันได้โดยไม่ต้องถามใครว่า ความสุขจากการถือศีลนั้น แสนดีขนาดไหน!



## คน (เสียง) ดัง

จำนวนมาก คิดว่าตัวเองทำเพื่อศาสนา หรือกระทั่ง ‘ช่วย’ พระศาสนา แต่ในที่สุดพอดก้อลำบากลำบาก อันเป็นผลจากการ ‘คิดช่วย’ ตามสไตล์ตน ก็โทษว่า ศาสนาไม่เห็นช่วย หรือ ‘ตอบแทน’ ตนบ้าง

หรือถ้าไม่มีอะไรเลย ไม่ได้ลงทุนลงแรงช่วย ไม่ได้ทำบุญสักบาท แต่ถือว่าตนเอง ‘อุตส่าห์ยอมเชื่อ’ คุกเข่าถวายตนนอบน้อม กราบไหว้ วิงวอนทวดา ก็ไม่เห็นว่าจะตาชีวิตจะดีขึ้นตรงไหน ไม่เห็นว่าจะมีเงินทอง ไหลมาเทมา ออกยังหัก รักยังคุด ที่ทางยังหลุด ยังคงสะดุดคุดไม่เลิก สภาพจิตใจย่ำแย่ ไม่รู้สึกอบอุ่นใจ ไม่ตอบโจทย์ ดังนั้น จึงประกาศดั่งๆ ต่อแต่นี้ขอลาออกจากความเป็นพุทธ ไม่หนีถือพุทธอีกต่อไป

วิธี ‘คลีกกับศาสนา’ ของแต่ละคน เป็นตัวกำหนดทิศทางให้มองเห็นต่างกัน คนในโลกเกิน ๙๙% ขึ้นต้นด้วยความเชื่อว่า ศาสนามิไว้ ‘ช่วยให้ชีวิตดีขึ้น’ มีความสุขขึ้นทันทีที่ยอมศิโรราบกราบกราน หรือได้ทำบุญทำทานกับวัดวา

น้อยกว่าหนึ่งเปอร์เซ็นต์ ที่ลงเอยค้นพบว่า ศาสนามิไว้ช่วยให้ ‘เข้าใจชีวิต’ ดีขึ้น มีความทุกข์น้อยลงเรื่อยๆ จากการเห็นว่า คิดอย่างนี้แล้วฟุ้งซ่านเปล่า ไม่คิดอย่างนี้ดีกว่า พุดอย่างนั้นแล้วเกิดเรื่อง ไม่พุดอย่างนั้นดีกว่า ทำอย่างคนโน้นแล้วเสื่อมลง ไม่ทำอย่างคนโน้นดีกว่า จากนั้นจึงค่อยว่ากัน เรื่องสร้างเหตุขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น หรือเห็นนิพพานทั้งยังมีลมหายใจ ต้องทำกันอย่างไรดี

ศาสนาพุทธช่วยอะไรคุณบ้าง?

ถ้าคำถามนี้เกิดขึ้นในใจ หลังจากคาดหวังเข้ากับศาสนาแล้วผิดหวัง ก็แย่น้อย เพราะมีสิทธิ์กลายเป็นพวกอกตัญญู มองไปว่าพระศาสนา

ไม่เห็นมีดี ‘บุญคุณ’ ที่ตนทำไว้กับพระศาสนามิว่าบุญเปล่า ตนเป็นเดือดเป็นร้อนแล้วไม่เห็นช่วยอะไรเลย

เมื่อคิดแบบนี้ รู้สึกแบบนี้ แล้วพุดออกสื่อแบบนี้ ก็ได้ชื่อว่าทำกรรมในทางเห็นผิดเป็นชอบ พอดเกิดใหม่ก็มักเจอแต่การให้คำมั่นสัญญาผิดๆ ซ้ำวนให้หลงคิดว่า กราบไหว้วิงวอน แล้วศาสนาจะช่วยอย่างนั้นอย่างนี้ พอดอกหัก ไม่เป็นอย่างที่หวัง ก็คิดน้อยอกน้อยใจกันต่อไม่รู้จบ

แต่หากคำถามเดียวกันเกิดขึ้น หลังจากประสบทุกข์แล้วหายทุกข์ได้ ก็นับว่าดีไป เพราะจะกลายเป็นคนรู้คุณศาสนา ซึ่งก็จะต่อยอดให้กลายเป็นผู้มีความกตัญญู สรรเสริญพระศาสนาอยู่ว่า เป็นทางออกจากทุกข์ เป็นทางมาของบรมสุขทั้งยังหายใจอยู่ ชีวิตนี้จึงเป็นชาติแห่งการมีตาสว่าง ใจสว่าง เกิดใหม่ก็เจอแต่สัญญาอันดีๆ มีความเข้าใจที่ชัดเจน ไม่ถูกหลอกและไม่หลอกตัวเอง ไปจนสิ้นกาลนาน!

*ใครถามทางเรา เราก็บอกให้*

*ใครปฏิบัติด้วยตนเอง พึงพ้นได้เอง*

*เช่นนี้ ตลาคตจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้บอกทาง*

*มิใช่ผู้ปลดเปลื้อง*

*พุทธพจน์จากโศตกมาณเวกปัญหานิทเทส*

# รูตา ตามกรรม



**ทำ**กับใครไว้อย่างไร อาจต้องคาดหมายว่าจะได้รับผลยิ่งกว่านั้น!

ตามธรรมตากฎแห่งกรรมวิบาก คนและสัตว์ทั้งหลายต่างก็เป็นเครื่องขยายผลบาปบุญไม่เท่ากัน

อย่างเช่น ทำบุญทำบาปกับสัตว์ได้ผลไม่เท่าทำบุญทำบาปกับคน ทำบุญทำบาปกับคนทุกศีลได้ผลไม่เท่าทำบุญทำบาปกับผู้ทรงศีล ทำบุญทำบาปกับผู้ทรงศีลได้ผลไม่เท่าทำบุญทำบาปกับผู้ที่ได้เจริญสติตรงทาง

นี่เป็นสิ่งที่เทียบเคียงได้กับ ‘ทักษิณาวินัยสูตร’ ซึ่งมีใจความสำคัญตามพระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ

เมื่อให้ทานแก่สัตว์เดรัจฉานประมาณใด พึงหวังผลร้อยเท่าจากทานประมาณนั้น

ให้ทานแก่ปุถุชนผู้ทุศีลประมาณใด พึงหวังผลพันเท่าจากทานประมาณนั้น

ให้ทานแก่ปุถุชนผู้มีศีลประมาณใด พึงหวังผลแสนเท่าจากทานประมาณนั้น

ให้ทานแก่นักบวชนอกศาสนาพุทธผู้ปราศจากความกำหนดในกามประมาณใด พึงหวังผลแสนโกฏิเท่าจากทานประมาณนั้น

ให้ทานแก่ผู้ปฏิบัติเพื่อทำโศดาปัตตติผลให้แจ้ง พึงหวังผลเป็นอนันต์จากทานประมาณนั้น

ประเด็นคือ เมื่อคนเราเป็นฝ่ายถูกกระทำ มัก ‘หวังผล’ ให้ผู้กระทำได้รับผลเป็นร้อยเท่าพันทวี ถ้าไม่ใช่ด้วยการเอาคืนกับมือ ก็ทำร้ายด้วย

ปาก หรือแอบสาปแช่งด้วยใจเป็นอย่างน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเชื่อเรื่องผลแห่งกรรม จะมีอาการจذبจ่อ เฝ้ารอว่าเมื่อใดผลร้ายจะเกิดขึ้นกับคนที่ทำร้ายร่างกายหรือจิตใจตนเสียที

ถ้าวรแล้วรอหาย เห็นเขายังอยู่ดีมีสุข ไม่เจ็บ ไม่ตาย รอยยิ้มไม่หายไปจากใบหน้าเสียที ก็อาจพานเลิกลึกเชื่อว่าผลกรรมมีจริงไป

แท้จริงแล้ว กรรมไม่ได้ให้ผลตามการสาปแช่งของใคร กรรมไม่ได้เอาใจใครให้ได้สะใจเร็ว ๆ ทันตา ถ้าอยากรู้ว่าเขาหรือเธอ จะต้องได้รับผลเพียงใดจากการทำบาปทำกรรมไว้กับคุณ คุณจำเป็นต้องรู้ว่าตนเองจัดเข้าจำพวกไหน คนไม่รักาศิล คนพยายามรักาศิล คนมีศีลเป็นปกติ คนรู้ทางเจริญสติ คนพยายามเจริญสติ คนมีสติเจริญแล้ว เห็นกายใจโดยความเป็นรูปนามที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนได้ เป็นปกติแล้ว

น่าสังเกตว่า ถ้ายังศีลบกพร่องมากเท่าไร คุณจะยิ่งหวังให้คนที่ทำร้ายคุณวิบัติมากเท่านั้น เพราะศีลที่พร่องย่อมเป็นช่องให้อาฆาตมาก

แต่ยิ่งศีลของคุณบริบูรณ์ขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่งหวังให้เวรที่มีกับใครเล็กแล้วต่อกันเท่านั้น เพราะศีลที่บริบูรณ์ย่อมปิดช่องความอยาก เบียดเบียน ปิดช่องความอยากเห็นความหายนะของผู้อื่น

สำหรับนักเจริญสติ เมื่อสติยังอ่อน พึงพยายามเจริญสติไม่นาน ยังมีอดีตว่าข้าคือนักเจริญสติ มีความสูงส่ง ก็อาจแอบแค้น แอบหวังเห็นคนทำร้ายตนพินาศไฉไลได้

ต่อเมื่อสติเข้าที่ มีความเห็นกายใจไม่ใช่ตัวตนได้เรื่อย ๆ ก็อาจแผ่เมตตา ปรรณนาให้ใจผู้ทำร้ายตนเป็นสุข เป็นกุศลพอจะเป็นที่พึงพาให้ตนเองเอาตัวรอดจากการครอบงำของบาปอกุศล เห็นชัดถนัดใจแล้วว่า การสาปแช่ง เป็นมนโกรรม การอวยพร เป็นมนโกรรม เมื่อเป็นกรรม

ย่อมมีผลเสมอ

ก็ขนาดทำงานกับสัตว์เดรัจฉานที่ต่ำกว่าภูมิมนุษย์ ถ้าเต็มใจให้ ปลื้มใจที่ได้ส่งเคราะห์ ยังหวังผลได้ร้อยเท่า แล้วสาปแข่งคนเลว คิด ประทุษร้ายคนเลว จะไม่มีผลอะไรกลับเข้าตัวบ้างเชียวหรือ?

กรรมใดทำแล้วใจสบาย ก็เลือกทำกรรมนั้น แม้จะต้องอวยพรคนที่เคยประทุษร้ายตนก็ตาม!

ถ้าไม่มีกำลังใจขนาดอวยพรได้ไหว เอาแค่ออกยังใจไม่สาปแข่งก็ ยังดี!

แค่ตัวคุณปรากฏตัวในโลก ก็เป็นช่องทางก่อบาปก่อบุญของใคร ต่อใคร และในทางกลับกัน ใครต่อใครก็เป็นแหล่งก่อบาปก่อบุญของคุณ ด้วย แม้หน้อยที่สุดด้วยการแอบคิดสาปแข่ง หรืออำนวยการอยู่ในใจทุกวัน!

**อยากทำบุญ**

**แต่ไม่มีเงินทำบุญ?**

**อย่างนั้นทำทุน**

**ด้วยการเข้าใจให้ดีกว่า**

**แค่ส่งสุขผ่านยิ้ม**

**ก็ได้ชื่อว่าทำบุญแล้ว**

**ปัญหาหนึ่ง** ของชาวพุทธที่อยากทำบุญ คือ รู้สึกถึง ภาระเป่าแหว่งๆ ของตน แล้วเกิดความห่อเหี่ยว คว้าภาระเป่าทำบุญแล้วไม่ เป็นสุข เลยไม่รู้สีกว่าตน ‘มีสิทธิ์’ ทำบุญบ่อยๆ

แทนการลงทุนด้วยเงิน เปลี่ยนเป็นการ ‘ทำบุญ’ ด้วยความรู้ที่ถูกต้อง แล้วคุณจะพบโอกาสในการทำบุญ ที่มีอยู่มากมายระหว่างวันธรรมดา

‘บุญ’ คือการทำอะไรดี ๆ อันเป็นทางเจริญแก่ตนเองและผู้อื่น ฉะนั้น ย่อมก็เป็นการทำบุญ เพราะสร้างความสุข ความเป็นกุศล ความเจริญตาเจริญใจให้ตัวเองและใครๆ ได้

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ต้องเข้าใจดี ๆ ด้วยว่า การยิ้มที่จะได้บุญ ไม่ใช่ แค่นั่งยิ้มเกร็ง ๆ ไม่ใช่แค่นั่งยิ้มแหย่ง ๆ จากเจตนาแสวงมีมีความสุข หรือทำเป็น แกล้งส่งความสุขเข้าตาคนอื่น แต่ต้องยิ้มออกมาจากใจจริง กระทั่ง กลายเป็น ‘หนักแจกสุขผ่านรอยยิ้ม’ หรือเป็นแหล่งกำเนิดความสุขจาก ตัวเองกันจริง ๆ

ลองนึกถึงแอร์โฮสเตสที่ถูกฝึกให้ยิ้มโพรยความสุข บางคนทำได้ จริง ทำได้จนเป็นตัวเอง กระทั่งสามารถบันดาลใจให้ผู้โดยสารเกิดความรู้สึกราวกับกำลังจะก้าวผ่านประตูแห่งความสุข เข้าสู่เขตแดนแห่งความสุขอันกว้างใหญ่ ไม่ใช่แค่เข้าประตูเครื่องบินเล็ก ๆ เพื่อไปนั่งในที่อุดอู๋ แคบ ๆ

ยิ้มจริงใจจากจิตที่กว้างขวาง มีสิทธิ์แปรโลกความจริงอันคับแคบ ของคนอื่นให้เปลี่ยนตามกันไปได้ขนาดนั้น!

คนถูกจับฝึกให้ยิ้มแจกสุขเหมือนกัน แต่ทำไมผลจึงไม่เหมือนกัน?

นี่เป็นเรื่องของโลกภายในที่รู้เฉพาะตน หากคุณ ‘ฝืนยิ้มแฉ่งจ้า’

ตามหน้าที่ นานไปจะยิ่งรู้สึกเป็นภาระ ยิ่งฝืด ยิ่งฝืน เมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณ แก้มและปากมากขึ้นทุกที

แต่ถ้าฝึก ‘เจตนาให้คนอื่นเกิดความสุข’ คือเล็งอยู่ว่า เขาจรรู้สึก ดีในทันทีที่เห็นคุณยิ้มแจกกระจ่าง เสมือนตัวคุณเป็นดวงอาทิตย์ที่ส่อง ส่องแสงแห่งความเบิกบาน คุณจะค่อย ๆ เพิ่มอำนาจชนิดหนึ่งในตน ตาม ธรรมชาติการปรุงแต่งจิตและกาย กล่าวคือ กายใจจะค่อย ๆ เพิ่มพลังปะทะ สายตาคนเห็นในทางบวก ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์บวก หรือกระทั่งยกระดับจิตคนอื่นได้แบบเฉียบพลัน นั่นแหละ! เข้าขั้นฝึก ทำบุญจนได้บุญเป็นปกติ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้สุข ย่อมได้สุข ให้กำลัง ย่อมได้กำลัง ดังนั้น การส่งสุขส่งกำลังใจให้คนอื่นผ่านประกายตาหรือรอยยิ้ม จึงนับเป็นการ ให้ทาน เป็นการแผ่เมตตา เมื่อสร้างความชุ่มชื้นให้คนอื่นบ่อยเท่าใด ตนเองย่อมชุ่มชื้นด้วยน้ำใจเมตตาบ่อยเท่านั้น

ผู้ทำเมตตาให้เจริญบริบูรณ์ ย่อมอยู่อย่างมีความสุข ย่อมตายอย่าง เป็นสุข แม้เกิดใหม่ก็เกิดอย่างมีความสุข ไม่ไปอยู่ในที่อัถค์ดขั้ดสน มีใบหน้า ที่ดูดี คนเห็นแล้วนี้กรักนี้เอ็นดู กับทั้งมีรูปปากพร้อมยิ้มโลกเปิดโดย ธรรมชาติ

สรุปคือ ฝึกยิ้มให้แก่ง ก็ได้ทำบุญบ่อย ๆ ทำชีวิตนี้และชีวิตหน้าให้ ดีขึ้นได้ โดยไม่ต้องใช้เงินสักบาทแล้ว!



**เมื่อเชื่อ** เรื่องกรรมและวิบาก คนเรามักสนใจว่า ทำกรรมใดถึงจะรวย ทำกรรมแบบไหนจะได้คาบซ้อนเงินซ้อนทองออกมาจากท้องแม่

ยิ่งถ้าทำเดี๋ยวนี้รวยเดี๋ยวนี้ไม่ต้องรอไปจนถึงชาติหน้า ก็จะมีสิ่งสนใจ ‘กรรมรวยลัด’ ดังว่านั่นเป็นพิเศษ

กรรมที่น่าสนใจแท้ๆ แต่คนกลับไม่ค่อยสนใจ คือ กรรมที่ช่วยให้ ‘รู้สึกรวย!’

ความรู้สึกรวยจริงๆ จะเปล่งประกายอร่ามแบบคนรวย จะเต็มใจจ่ายในสิ่งที่ควรจ่าย จะเห็นตนเองมีเหลือเฟือพอจะแบ่งปัน จะเกิดความสุขทางใจอยู่เป็นปกติ จะแวดล้อมด้วยบุคคลอันเป็นที่รัก จะรู้ตัวว่ามีพอใช้ไปจนถึงชาติหน้า

กล่าวโดยย่อหน่อยได้ว่า...

**กรรมรวยลัด ให้ผลเป็นทุกข์**

**กรรมที่ช่วยให้รู้สึกรวย ให้ผลเป็นสุข**

กรรมรวยลัด ได้แก่ เจตนาเล็งผลตอบแทน จิตจดจอกับเงิน คิดแบบฉลาดแกมโกงกำไร ลงทุนน้อยหวังผลมาก

**ในทางโลก** คือรู้ใจตลาด เอาใจตลาดเก่ง ให้สิ่งที่ตลาดต้องการ ได้ถูกจุด ถูกเวลา

**ในทางธรรม** คือรู้แหล่งบุญใหญ่ พระรูปใดเป็นอริยะะ วัดใดมีพระดีมาก ตั้งความเชื่อไว้ว่า ถ้าช่วยให้แหล่งบุญใดรุ่งเรืองเร็วได้ ฐานะในชีวิตตนก็จะรุ่งเรืองเร็วด้วย

ข้อดีของกรรมรวยลัด คือ อาจได้ในสิ่งที่อยากได้!

แต่ข้อเสีย คือ กังารยิ่งมาก ความคิดยิ่งงก ลงทุนลึบ เก็งจะเอาร้อย ถวายน้อย แต่คิดจะเอาใหญ่ ใจยังหิว เต็มเท่าไรไม่เต็ม ตัวเลขในบัญชี หลอกตว่าน้อยรำไป ชับตันให้อยากรวยยิ่ง ๆ ขึ้นทุกวัน

ซึ่งนั่นก็เท่ากับ ‘ไม่รู้สีกว่ารวย’ ลักที!

ส่วนกรรมที่ทำให้รู้สึกรวย ได้แก่ เจตนาเล็งความอึดใจของตนเอง สุขกับความโล่งเบาอันเกิดจากการให้เปล่าเล็กๆน้อยๆ หรือสนุกกับการช่วยให้คนอื่นได้รู้มากขึ้น ได้คิดมากขึ้นเรื่อยๆ ลงแรงกายเท่าไร หวังผลทางใจเท่านั้น ยิ่งให้มาก ยิ่งรู้สึกมีมากเหลือเฟือ

ข้อเสียของกรรมที่ทำให้รู้สึกรวย คือ อาจขาดทุนกำไรทางการเงิน แต่ข้อดี คือ ใจอึด ไม่หามาเติมก็รู้สึกเติม ซึ่งก็เท่ากับรู้สึกว่ารวยแล้วนั่นเอง

อนึ่ง การขาดทรัพย์ที่ต้องการ การจำใจกู้หนี้ยืมสิน การจำเป็นต้อง ตากหน้าไปพึ่งพาคนอื่น ล้วนเป็นคลื่นรบกวนจิตใจ เป็นความขาดแคลน ของจริงภายนอก ที่แกล้งทำเป็นรู้สึกเต็มอึดที่ภายในไม่ได้

ถ้ารู้ตัวว่าไม่มีเงิน อย่าทำบุญแบบต้องใช้เงิน อย่าเชื่อใครว่ากู้เงิน มาทำบุญแล้วจะได้บุญ ให้หาทางทำบุญด้วยการใช้แรงกาย เช่น กวาด ลานวัด ล้างห้องน้ำสงฆ์ หรือหาวิธีสร้างบุญด้วยการออกแรงสมอง เช่น ช่วยสอนเด็กอนุบาล ช่วยพัฒนากิจกรรมคนชรา

เมื่อทำบุญแบบนี้อยู่ ถึงแม้ยังทุกข์กับการไม่ค่อยมีทรัพย์ ก็จะได้รับรู้ ถึงความสุขที่แทรกตัวเข้ามา ยังไม่รวย แต่รู้สึกว่ามีมากขึ้นกว่าเดิม ไม่ ยากจนเท่าที่ความขาดทรัพย์บีบให้รู้สึก!





**ใช้มือ** หยิบฉวยเอาทรัพย์ที่เจ้าของไม่ให้ เรียกว่าผิดศีลข้อสอง ใช้ปากลองให้เขาเข้าใจผิด คิดฉวยประโยชน์เข้าตัว เรียกว่าผิดศีลข้อสี่

การโกงส่วนใหญ่ วนเวียนอยู่กับหน้าหนการผิดศีล ถ้าไม่ข้อสองก็ข้อสี่นี้ คือ ไม่โกงด้วยมือตื้อๆ ก็โกงด้วยหน้าตาตื้อๆ

ผลของการโกงทรัพย์ ได้แก่ความพินาศแห่งทรัพย์ ในที่ที่กรรมผลิตผล ความพินาศแห่งทรัพย์ อาจเกิดจากการโดนโกงก็ได้ หรือเกิดจากอุบัติเหตุก็ได้ หรือเกิดจากภัยธรรมชาติก็ได้ ไม่ใช่เข้าไปโกงใครไว้ก็ต้องโดนคนนั้นโกงกลับ

เพื่อจะโกงใคร จิตต้องรู้สึกถึงสิทธิ์ครองทรัพย์ของเขา แต่จะดึงดันเอามาเป็นของเรา ซึ่งจิตปกติดั้งเดิมของมนุษย์จะไม่อยากทำเช่นนั้นเลย เพราะมีกำแพงไว้ตัวตน แต่รู้สึกได้ ที่ชื่อว่า ‘มโนธรรม’ ขวางกันไว้ มโนธรรมทำให้รู้สึกว่ามันผิด มันร้าย

แต่เมื่อฝ่าฝืน ทำลายกำแพงมโนธรรมได้ครั้งหนึ่ง ครั้งต่อๆมาจะทำลายได้ง่ายขึ้น กระทั่งในที่สุดเหมือนไม่เหลือมโนธรรมเป็นกำแพงขวางกั้นความชั่วใด ๆ อีกเลย

เมื่อยังจำใจโกง อาจกระสับกระส่าย อาจนอนไม่หลับ อาจนึกภาพคนถูกโกงตอนเขารู้ตัวแล้วเสียใจ แต่เมื่อไม่รู้สึกอะไรแล้ว เต็มใจโกงแล้วหรือกระทั่งอยากโกงจนน้ำลายไหลแล้ว ก็อาจถึงขั้นสนุกกับการค้นหาวิธีหลอกลวงแปลกใหม่ รู้ทั้งรู้ว่าคนโดนหลอกต้องเจ็บใจ แต่ก็ยังยอมใจว่า ‘มันโง่’ สมควรต้องเป็นเหยื่อของคนฉลาดอย่างตน และจะมีความสุขมาก ถ้าโกงสำเร็จ แรงขับของความชั่วร้ายต้องมาก ใจต้องกล้า หน้าต้องตื้อต่างจากธรรมดา ถึงทำได้ชนิดหนังตาไม่ขยับอย่างนั้น

กรรมต่างกัน ผลต่างกัน เมื่อขโมยมากๆ ขโมยจนชินชา โกงจนเชี่ยวชาญ โกงจนใจกล้าหน้าตื้อ ย่อมมีจิตวิญญาณที่มืดดำ ร้อนร้าย เหมาะกับการถูกแผดเผาในนรก หรือเหมาะกับความน่าเหม็นของเดรัจฉาน หรือเหมาะกับความลุ่มๆตอนๆแห่งเปรต

แต่ถ้ายังอยู่ในชั้นขโมยแล้วอยากคืนของ โกงแล้วอยากกลับใจ อันนี้จิตสำนึกแบบมนุษย์ยังคงอยู่ จึงยังกลับมาเป็นมนุษย์ได้อีก แต่ก็ต้องได้รับโทษสถานเบา คือเป็นผู้มีทรัพย์พินาศ ในที่ที่กรรมผลิตผล นั่นคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสิลสูตร ว่าด้วยโทษของผู้มีศีลวิบัติ!



**ก่อน**ผิดศีลข้อสาม ความเห็นใจผู้อื่นยังมี ซึ่งนั่นก็คือ มนุษยธรรมยังคงอยู่

แต่เมื่อผิดศีลข้อสาม ตามใจตัวเอง ยอมกลับลงสู่เบื้องต่ำ ไปใช้ สัตว์ชาติภูณดิบมากกว่าจะอดกลั้นด้วยมนุษยธรรม มนุษยธรรมก็ค่อยๆ ลดระดับลง ความเห็นใจผู้อื่นน้อยลงเรื่อยๆ กระทั่งถึงจุดที่อาจด้านชา เห็นหน้าตาคนรอบข้างแล้วไม่รู้ลึกอะไรเลย

ตอนเปลี่ยนไปเป็นคนละคน หน้าดำคล้ำหมองด้วยความปักใจ หลงใหลได้ปลื้มของเล่นชิ้นใหม่ คนรอบข้างมักนึกว่าไปโดนไสยศาสตร์ มา แต่ว่าที่จริงไม่จำเป็นต้องอาศัยคุณไสยที่ไหน แม้สมัยโบราณก็มีเรื่องเล่าอยู่ว่า อำนาจมนต์สะกดของความอู้อี้ ซึ่งบังคับให้ใช้วงรัดก่อน เหล็กร้อนได้นั้น ยังไม่อาจสะกดมันให้เลิกวิ่งเตลิดตามเพศเมียเมื่อถึงฤดู กำหนดได้เลย

แปลว่าราคะชนะไสยศาสตร์เสียอีก!

ก่อนผิดศีลข้อสาม มนุษย์ยังเลือกได้ว่า จะเอามนุษยธรรมหรือ สัตว์ชาติภูณดิบ แต่เมื่อผิดศีลข้อสามไปแล้ว สัตว์ชาติภูณดิบจะไม่เปิด ทางให้เลือกอะไรอื่นนอกจากความที่นกระหายของตน แม้คนเคยร่วมทุกข์ ร่วมสุขกันมาแค่ไหนก็ลืมหมด ไม่เห็นใจ ไม่ทบทวนตัวเอง ราวกับโดนผี บังตา หรือโดนเปรตบังใจ นั่นก็เพราะเมื่อมนุษยธรรมหายไป ใจทั้งดวง ก็เหมือนผี เหมือนเปรต ที่บดบังภาคมนุษย์ของตนไม่ให้เห็นความทุกข์ ของใครได้ ไม่ว่าจะฝั่งเก่าหรือฝั่งใหม่ สนใจแต่ความสนุกของตนเองเป็นที่ตั้ง แม้ยังมีเหตุผลแบบมนุษย์อยู่บ้าง ก็เป็นไปเพื่อผลดีข้ออ้างมารับใช้ อารมณ์ผี จึงไม่น่าแปลกใจ หากตายไปจะเป็นสหายแห่งผี สหายแห่ง เปรต ด้วยใจทั้งดวงที่หมดความละอายบาปเสียแล้ว!



**บางคน**เดินทางไกลรอบโลก แต่ความคิดย่ออยู่กับที่ ขณะที่บางคนอยู่แต่ในบ้านไม่ไปไหน ทว่าความคิดกลับโลดแล่นถึงไหนต่อไหนได้

นั่นแสดงว่าที่ ‘ทำกรรม’ กันจริงๆ ไม่ใช่วัดกันที่มือ แขน ขา เท้า แต่ต้องดูกันที่ใจ ว่ารู้อะไร และ ‘คิด’ อะไรไปแคไหนแล้ว

และทุกคนก็กำลังทำกรรมด้วยใจอยู่ตลอดเวลา แต่ละคนมีทางกรรมเป็นเส้นตรง คลื่นคล้ายไปตามลำดับอย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่กลับไปกลับมาเป็นดีบ้างร้ายบ้าง ก็พอกพูนขึ้นเรื่อยๆ เป็นดีขึ้น หรือร้ายขึ้น

เมื่อคุณดีขึ้นเรื่อยๆทุกวัน ความดีจะมีพลังรักษาตัวเองไว้ คุณจะคิดร้ายยากขึ้นเรื่อยๆ แต่ถ้าคุณเลวขึ้นเรื่อยๆทุกวัน ความเลวจะหวงตนเองไว้ คุณจึงคิดดียากขึ้นทุกที

แต่ถ้าคุณดีบ้างร้ายบ้างสลับกัน ความดีปนเลวจะทำให้ใจแกว่ง จึงยากที่คุณจะดีทนหรือเลวจริง

ประเด็นคือ เมื่อคนคนหนึ่ง รู้ตัวว่าคิดไม่ถูก อยู่บนทางกรรมที่ไม่ดีบางอย่าง แล้วอยากเปลี่ยนความคิด แต่ความคิดเจ้ากรรมดันไม่ยอมอย่างนี้จะให้ทำอย่างไร?

คงไม่ใช่เอาแต่นั่งคิดนอนคิดว่า ‘มันยาก’ แน่ๆ!

คุณต้องมองดูความจริงขึ้นพื้นฐาน นั่นคือ ที่นี้กว่าความคิดเป็นเรามา มันไม่ใช่ ที่นี้กว่าเราคุมความคิดได้หมด มันไม่เชิง!

ความคิดที่อิงลอยอยู่ในกะโหลกมาตลอดชีวิต แท้จริงเป็นสิ่งที่พลังอำนาจในตัวเอง สร้างสมขึ้นจากเหตุปัจจัยที่มากพอ ถ้าจะเปลี่ยน ก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่แรงเกิน ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงไปตามใจอยาก

กันได้ดี ๆ

ธรรมดาคนเราจะลุกขึ้นมาทำอะไร ต้องมีแรงบันดาลใจ อย่างน้อย ต้องรู้สึกว่ามีคนทำได้ และเราก็หน้าจะทำอย่างเขาบ้าง

แต่ละความคิด แต่ละความปักใจเชื่อ ต้องมีฐานความรู้สึกบางอย่างเป็นตัวตั้ง เช่น ถ้าจะคิดเชื่อว่าตัวเองรวยได้ อย่างน้อยต้องมีแนวโน้มจะรวยช่วยหนูนุ่ ได้แก่ มีความรู้ มีไอเดีย มีความพวกเพียร มีความอดทน ตลอดจนเคยเห็นชะตาเข้าข้างมาบ้าง ไม่ใช่อยู่ ๆ ไปให้ใครสะกดจิตว่าคุณจะรวย ๆ แล้วจะเกิดความฮึดเป็นสิบปี เปลี่ยนจากความคิดแบบคนขี้แพ้ มาเป็นความคิดแบบคนชนะในชั่วข้ามคืน

ฐานความรู้สึกจึงเป็นตัวแปรสำคัญสูงสุด ถ้าอยากเปลี่ยนความคิด ให้หาทางเพิ่มพูนความรู้สึกทีละวัน เช่น ถ้าอยากมีแต่ความคิดแบบ ‘คนจะรวย’ ให้หางานถนัดและไอเดียที่ไม่น้อยหน้าใคร ให้คลุกคลีกับคนที่ ‘เต็มใจเป็น’ และ ‘ลงมือจริง’ ไม่ใช่เอาแต่หลงตามความคิดว่าไม่มีทางรวย ไม่ใช่คลุกคลีแต่กับคนโทษฟ้าดิน น้อยใจวาสนา

หรือถ้าอยากคิดแบบ ‘คนมีความสุข’ ให้คลุกคลีกับคนที่ยึดศีลยัดธรรมเป็นหลักชีวิต ถ้าหากคนเป็น ๆ รอบตัวไม่ได้ ก็หาหนังสือ หาคลิป หาเพลง หาเว็บไซต์ อันเป็นที่อยู่ ที่แจ่มเกิด ของคนมีความสุข ไม่ใช่หวังแต่จะหาเพื่อนที่จับต้องได้มาอุ้ม ไม่ใช่เอาแต่คลุกคลีกับคนช่างตำ ช่างนินทา

พุทธเราชี้แต่ความจริง คลุกคลีกับกลุ่มคนเช่นไร ในที่สุดก็จะค่อย ๆ ถูกหล่อหลอมให้เป็นคนเช่นนั้น นั่นเพราะฐานความรู้สึกจะค่อย ๆ มันคงเคยชินอยู่กับความเป็นเช่นนั้น มโนกรรมค่อย ๆ แปรตัวไปตามนั้น ถึงจุดหนึ่ง คุณจะพบว่าความคิดในหัว เต็มไปด้วยความชัดเจน บนเส้นทางกรรมแบบนั้นไปเอง ไม่ต้องฝืนใจแต่อย่างใดเลย!



**บางคน**เกิดมายากจน ถูกเลี้ยงมสอนให้เป็นหัวขโมย โตขึ้น กลับเลือกที่จะค้าขายสุจริต แต่พอรวยมาก ๆ ก็เข้าวงจรทุจริต พอจนตาย สำนึกผิดอยากทำคุณได้โทษ แจกจ่ายสมบัติเป็นสาธารณกุศล อย่างนี้ พยากรณ์ได้ว่าชาติหน้า มีสิทธิ์เกิดในที่ที่ดีขึ้น พ่อแม่ดี มีฐานะ นั่นเพราะ สำนึกทำๆเป็นกุศล แต่เส้นทางชีวิตอาจประสบกับความลำบาก โดน คดโกง หรือมีทรัพย์สินพินาศ เพราะตอนเป็นตัวของตัวเอง คิดได้ เลือกได้ ยังคงปล่อยตัวให้ไหลตามกระแสทุจริตอยู่ดี

บางคนเกิดมาเป็นเด็กหน้าตาไม่น่ารัก ถูกทิ้งขว้าง ใครเห็นก็ไม่รัก อยากสนใจใจดี แต่โตขึ้นกลับใช้ปมด้อยของตน เป็นแรงขับเคลื่อนให้ทำดีกับ คนอื่น เป็นความอบอุ่น เป็นกำลังใจ เป็นคำปลอบโยนที่ทรงพลัง ด้วย น้ำใจอันงดงามยิ่งใหญ แต่พอเกิดบารมีจากการช่วยคนมาก ๆ ก็บ้าอำนาจ รังแกคนอื่นให้ต้องเจ็บช้ำ แล้วค่อย ๆ หลงทำกรรมอันมืดดำ นำเกลียดหน้ากลัว มากขึ้นทุกที พอจนตายยังไม่สำนึก กลับรู้สึกวาทะจริงแล้ว ชีวิตจริงคือ สิ่งโหดร้าย และโชคดีที่สุดที่ตายตนได้เป็นผู้กระทำ ไม่ใช่ผู้ถูกกระทำ อย่าง นี้ก็พยากรณ์ได้ว่า ชาติหน้ามีสิทธิ์ได้โครงสร้างรูปร่างหน้าตาแบบหนึ่ง ที่ ตอนเด็กออกแนว ‘ลูกเบ็ดขี้เหว’ แล้วโตขึ้นกลับดูดีมีสง่า จับตาจับใจอย่าง น่าประหลาด ซึ่งแค่แต่งเสริม เติมอะไรเข้าไปนิดหน่อย ก็หล่อจัด หรือ สวยจัด เข้าขั้นประกวดได้ แต่รูปร่างหน้าตามักนำมาซึ่งความเจ็บช้ำน้ำใจ โดนคนหลอกบ้าง โดนคนใส่โคล้างบ้าง โดนคนรังแกบ้าง หรือตัวเองตัดสินใจผิด ๆ บ้าง ไม่มีอันใดเป็นสุขจากรูปร่างหน้าตาดี ๆ เลย

พินิจดูจะเห็นว่า การทำกรรมอยู่ในปัจจุบัน ก็คือการเลือกโต้ตอบ กับผลของกรรมเก่าโดยไม่รู้ตัว บางทีก็ได้ตอบแบบซ้ำเติมตัวเองให้หนัก ขึ้น บางทีก็ได้ตอบแบบบรรเทาให้เบาบางลง

เป็นคนแบบไหน ก็คือมีนิสัยแบบนั้น และ ‘นิสัย’ ก็คือพฤติกรรม

สะสม ทำอะไรซ้ำ ๆ จนเคยชินเป็นอัตโนมัตินั่นเอง นั่นแหละที่เราเรียกกันว่า ‘อาชิลณกรรม’ หมายถึงกรรมซึ่งจะให้ผลแน่นอน มีความคงเส้นคงวา อย่างน้อยก็ช่วงหนึ่ง โดยผลนั้นอาจมาถึงทันตาในชาตินี้ หรืออีกทีก็อาจ ไปให้ผลกันชาติหน้า ขึ้นอยู่กับควิให้ผลที่เหมาะสม เป็นเรื่องอินโดย คือ คะเนเอาแบบคิด ๆ ไม่ได้ ต้องหยั่งรู้ด้วยอภิญญาของผู้บำเพ็ญธรรม

แต่แม้ไม่รู้ชัด คุณก็อาจถามตัวเองง่าย ๆ รู้แก่ใจง่าย ๆ ว่า ถ้าผลของ กรรมมีจริง สิ่งที่กำลังทำ ๆ อยู่...

น่าจะทำให้สุขภาพแข็งแรงหรืออ่อนแอ?

น่าจะทำให้มีสลาภมากหรือมีทรัพย์สินพินาศ?

น่าจะทำให้เจอคู่ครองใจเดียวหรือหลายใจ?

น่าจะทำให้ได้อยู่กับคนใจซื่อหรือใจคด?

น่าจะทำให้สติดีหรือฟุ้งซ่านจัด?

ตอบแทนพ่อแม่อย่างไร เลี้ยงลูกแบบใด แล้วถ้าต้องเกิดใหม่ อยาก เป็นลูกของคนแบบไหน มีสิทธิ์ได้อย่างใจหรือเปล่า?

กรรมและผลของกรรมเป็นสิ่งติดตัว ไม่ใช่แค่เรื่องใกล้ตัว สำรวจตัวเองว่าตอนนี้สบายใจอย่างไร เติมใจเลือกที่จะเบียดเบียนหรือเกื้อกูลทำ ไหน คำตอบในอนาคตเหมือนจะชัดเจนอยู่ตรงหน้าแล้ว!



**ถ้าดูเผิน ๆ** จากอาการทางใจของผู้ถูกดูต่ำกว่ากล่าว ก็จะเป็นเห็นเป็นความทุกข์ เพราะเมื่ออึดตาถูกกระทบกระแทกย่อมรู้สึกเจ็บปวด หรือเมื่ออึดตาถูกย่ำส่วนให้เล็กลง ย่อมรู้สึกไม่มีดี ไม่เหลือคุณค่า

เมื่อทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ ก็น่าจะต้องจัดว่าเป็นบาปมิใช่หรือ?

ข้อเท็จจริงคือ บาปไม่ได้วัดกันว่า ทำความเจ็บใจให้ใครหรือไม่ แม้พระพุทธเจ้าได้ชื่อว่า เป็นผู้ ‘ใจดี’ ที่สุดในโลก ท่านก็ไม่ได้เลี้ยงพระสาวกแบบปล่อยปละละเลยตามสบาย ตรงข้าม พระองค์ตรัสว่า ท่านเหมือนช่างปั้นหม้อ ที่ไม่อาจทะนุถนอมหม้อเปี้ยกติบ แต่ต้องกระหนาบแล้วกระหนาบอีก จนกว่าจะได้รูปทรงที่ต้องการ เราจึงเห็นบันทึกเหตุการณ์ในพระไตรปิฎกว่า พระพุทธเจ้าท่านทั้งบัญญัติกฎลงโทษ ทั้งตำหนิติเตียนอ่อน ๆ บ้าง แรง ๆ บ้าง ซึ่งก็แปลว่า การลงโทษหรือการติเตียน ยังคงเป็นเรื่องที่ต้องทำ ไม่ว่าจะใจดีขนาดไหน トラบเท่าที่ผู้คนยังกระทำผิดยังรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือรู้แต่แก่งทำเป็นไม่รู้กันอยู่

ช่างปั้นหม้อขนาบหม้อแล้ว ๆ เล่า ๆ ด้วยเจตนาปั้นหม้อให้เข้ารูปงามฉันใด พระพุทธเจ้าก็ขนาบพระสาวกด้วยเจตนาให้ได้ถึงมรรคผล อันเป็นบรมสุขฉันนั้น

เจตนาทำคนผิดให้เป็นคนถูก เจตนาเปลี่ยนคนเลวให้เป็นคนดี เจตนายกระดับจิตใจคนให้สูงขึ้น เมื่อเป็นตัวตั้งในการตำหนิติเตียน ก็ย่อมชื่อว่า เป็นกุศลกรรม เป็นกรรมดี เป็นกรรมที่ถูกที่ควรแล้ว

แต่รายละเอียดในการ ‘ลงมือดำ’ ก็นับเป็นความแตกต่างกันของกรรม การดูต่ำกว่ากล่าวด้วยโทสะ แตกต่างจากการติเตียนอย่างมีสติ การติเตียนยาว ๆ อย่างมีสติ แตกต่างจากการเตือนสติด้วยคำทักสั้น ๆ การเตือนสติสั้น ๆ แตกต่างจากการป้อนข้อคิดให้เก็บไปคิด

กล่าวโดยย่อ ยิ่ง ‘ลงมือ’ แบบผสมโทะสะมากขึ้นเท่าใด ยิ่งเป็น ‘กรรมดีแบบร้อนๆ’ มากขึ้นเท่านั้น แต่ยิ่ง ‘จัดการ’ แบบมีสติและปัญญา ประกอบมาก ก็ยิ่งเป็น ‘กรรมดีแบบเย็นๆ’ มาก

ผลของกรรมดีแบบร้อนๆ คือได้ดิบได้ดีแบบที่อาจจะไม่เป็นสุข มีเรื่องจุกจิกก่อกวนอารมณ์ในที่ที่กรรมผลัดผล ตัวอย่างที่เห็นได้ในระยะสั้นทันที คือ ผู้ประพาศติผิดที่อยู่รอบตัวอาจทำตัวดีขึ้น แต่ก็อยู่กับแบบเกร็งๆ กั๊กๆ เหมือนมีกำแพงกัน รู้สึกได้ถึงสายตาที่หวาดเกรงระคนจ้องจับผิด ออ่าพลาดแล้วกัน เดี่ยวจะเอาคืนบ้าง หรือไม่วันดีคืนดีก็แว่วเสียงลอลมมาเข้าหู โดนตั้งฉายาแปลกๆ แบบจับมือใครดมไม่ได้บ้าง โดนนิพนธ์ว่าร้ายในเรื่องไม่เป็นเรื่องบ้าง โดนกล่าวหาแบบไม่มีมูลแม้แต่น้อยบ้าง

ส่วนผลของกรรมดีแบบเย็นๆ คือได้ดิบได้ดีในแบบที่เป็นสุข มีความอึดใจ ไม่มีเรื่องจุกจิกก่อกวนใจในที่ที่กรรมผลัดผล ตัวอย่างที่เห็นได้ในระยะสั้นทันที คือ ผู้ประพาศติผิดที่กลับตัว ยังคงให้ความเคารพนับถือรักใคร่อยู่ หรือพูดเข้าหูอยู่เสมอว่า ได้แง่คิดให้กลับตัวกลับใจอย่างไร

สรุปคือ ความบาดเจ็บทางใจ อาจไม่ต่างกันในคนที่กำลังโดนตำหนิ แต่กรรมของคนตำหนิ ต่างกันที่เจตนา ต่างกันที่ผลลัพท์อันจะตามมาในภายหลัง แบบร้อนหรือแบบเย็น ขึ้นกับรายละเอียดในการทำความ ไม่ใช่ ‘จำเป็นต้องดำ’ แล้วผลของการดำจะได้ดีได้ร้ายเสมอกัน!



**บุญ** เกิดจากการทำคุณงามความดี แต่ความหมายของบุญนั้น มีมิติกว้างยาวลึกเกินกว่าที่คิดกันมาก

แค่คิดดี ห้ามใจไม่คิดลบ ก็เรียกว่าเป็นบุญทางใจแล้ว หรือพูดดี ห้ามใจไม่พูดร้าย ก็เรียกว่าเป็นบุญทางปากแล้ว และถ้าทำดี ห้ามใจไม่ทำชั่ว อย่างนี้ให้นับเป็นบุญทางกาย

คนส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะศาสนาไหน มักเข้าใจว่า การถวายปัจจัย ๔ เป็นทาน หรือการไปร่วมงานที่วัดด้วยกาย ถึงจะเรียกว่า ‘ทำบุญ’ ทั้งที่จริงแม้กำลังนอนแผ่อยู่บนเตียง ก็ ‘คิดเป็นบุญ’ กันได้ ผลอ ๆ บางทีจะเป็นบุญ ยิ่งกว่าไปวัดแล้วคิดโน่นคิดนี่หุยมหิมเสียอีก!

บุญเป็นสิ่งมีพลังสว่างในทางที่เป็นสุข ก่อให้เกิดความอุ่นใจ หรือเกิดกำลังใจว่า ตัวเองได้ทำดีแทนทางแห่งความเจริญไว้ และนั่นคือความเป็นบุญในแบบที่สัมผัสได้ง่าย สัมผัสได้เป็นครั้ง ๆ เช่น เจอคนไม่มีอำนาจ แต่อยากแบ่งเอากับคุณ แต่คุณคิดว่า อย่าไปเอาเรื่องเอาราวเลย ชีวิตของเขา น่าสงสารพออยู่แล้ว เพียงเท่านั้นบุญก็เกิดขึ้นแล้ว ด้วยการให้อภัยเป็นทาน ขจัดความขุ่นข้องหมองใจได้ โลงหัวอกได้ ยิ่งปลอดโปร่งเป็นสุขหมดจดได้เท่าไร ยิ่งถือว่าเกิดบุญมากขึ้นเท่านั้น

ทุกชีวิตต้องผ่าน ‘อนุบาลแห่งการทำบุญ’ คือ มีใจอยากให้ทาน อวยการรักษาความถูกต้อง แต่เป็นไปในแบบเอาแน่เอาอนไม่ได้ วันไหน ครีမ်ใจก็เอาบุญ วันไหนใจมั่ว ๆ ก็เอาบาป

ต่อเมื่อทำบุญมากเข้า ก็เริ่มเข้าขั้นประถมและมัธยม คือมีอารมณ์ดี คิดใจอยากทำบุญบ่อย ๆ แต่ก็ยังแกว้าง วันดีคืนดีก็เปรี้ยวปร้าง ทำผิดคิดร้ายด้วยความโลภจะเอาให้ได้บ้าง ด้วยความหุนหันพลันแล่นบ้าง ด้วยความหลงตัวบ้าง ยังไม่มีหลักประกันในการห้ามใจตนเองที่แน่ชัด

จนเมื่อ ‘จงใจขัดเกลา’ ตัวเองอย่างดี ผ่านด่านพิสูจน์ใจหลาย ๆ ด่าน สะสมแต้มจากการรักษาความดีไว้ได้คงเส้นคงวา กระทั่งไม่รู้สึกรว่าดีแต่ทำบุญ ‘เป็นครั้ง ๆ’ แต่ใจมีความเป็นต้นแหล่งผลิบูญอยู่ทั้งดวง แบบที่เรียกกันว่า ‘ใจบุญ’ เลยทีเดียว

พอถึงขั้นนั้น แค่คิด ก็มีแต่อะไรดี ๆ ในหัวเต็มไปหมดแล้ว!

การได้ปริญาทางพุทธ ก็คือการมาถึงจุดที่ได้ ‘ใจอันเป็นบุญ’ นั้นเอง แต่ใจบุญแบบพุทธยังแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ คือ

### ใจบุญในระดับให้ทาน

เกิดจากการคิดแจกทรัพย์ส่วนเกิน รวมทั้งให้อภัยบ่อย ๆ กระทั่ง วันไหนไม่ได้แจกของ หรือทำใจอภัยไม่ได้ แล้วรู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัว ไม่สบายใจ เหมือนไม่ได้ดื่มน้ำเย็นให้ชุ่มชื่น หรือไม่ได้อาบน้ำอุ่นให้หายหนาวบ้าง

### ใจบุญในระดับรักษาศีล

เกิดจากการตั้งใจไม่เบียดเบียน ๕ ประการ และสามารถ ‘สอผ่าน’ ได้เป็นปกติ กระทั่งรู้สึกสะอาดตัวสะอาดใจ ไม่ต้องนึกถึงกรรมหมักหมมของตัวเองบ่อย ๆ



## บุญในระดับเจริญสติ

เกิดจากการเฝ้าสังเกตความไม่เที่ยงทางกายใจ กระทั่งรู้สึกอยู่เรื่อย ๆ ว่า ลมหายใจก็ไม่เที่ยง กายหนึ่งหรือกวัตต์แกว่งก็ไม่เที่ยง จิตสงบหรือฟุ้งซ่านก็ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวของตนจริง ๆ สักอย่าง

ใจบุญระดับเจริญสติเท่านั้น ที่พ้นทุกข์ได้จริง ตัดทางวนมาเกิดใหม่ ให้เป็นทุกข์ได้จริง

แต่ถ้ายังไม่ถึงที่สุดทุกข์ ก็ยังต้องกลับมาทุกข์ใหม่ และถึงตอนนั้น บรรดากองบุญที่สั่งสมไว้ ก็จะกลายเป็นฐานแห่งรูปงาม ฐานแห่งความมั่งคั่ง ฐานแห่งความมีอิทธิพลใหญ่ให้ 'เลือกแบบไม่รู้' คือไม่รู้ผลว่า เลือกแล้วจะออกหัวออกก้อยอย่างไร

ตัวอย่างเช่น เลือกที่จะให้อำนาจบารมีเป็นเครื่องชี้ถูกชี้ผิด ใครมีอำนาจมากกว่าก็หลงตัวมากกว่าว่าข้าถูก แทนที่จะให้มโนธรรมเป็นตัวบอกว่า บาปบุญคุณโทษคืออะไร รู้สึกดีหรือรู้สึกแย่งต่างกันขนาดไหน

หลังจากสั่งสมบารมีจน 'มีดี' มากพอ จะอยากเป็นผู้นำครอบครัวดี ๆ อยากเป็นหัวหน้าแผนกที่หน้าเคารพยำเกรง อยากเป็นมาเฟียใหญ่ที่ชอบทำบุญบังหน้า หรืออยากเป็นนักปกครองใจร้ายที่คิดครอบครองมันทุกอย่าง การเลือกเหล่านั้น บุญเก่าไม่ได้บังคับให้ตัดสินใจ ทุกอย่างขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจใหม่ในปัจจุบัน

สรุปสั้น ๆ คือ

บุญเป็นครั้ง ๆ ก่อให้เกิดสุขเป็นครั้ง ๆ

กองบุญอันเกิดจากบุญหลาย ๆ ครั้ง รวมตัวกันก่อให้เกิดหลุมขาวในหน้าที่สุดท้าย หลุมขาวหรือ 'บุญญาภิสังขาร' มีหน้าที่ 'ส่งตัว' ข้ามภพ

ไปมีอัตภาพอันเป็นสุข ได้แก่ ความเป็นมนุษย์ เทวดา หรือพรหม ส่วนไปเกิดเป็นอะไรแล้วมีชะตาชีวิตแบบไหน ก็ขึ้นอยู่กับว่าทำบุญทำบาปทำใด คณะเคล้าถ้ำแห่งเท่าไรด้วย

สุดท้าย ผลแห่งบุญระดับสูงสุด ซึ่งมีอยู่แล้วในธรรมชาติ อันได้แก่ การเจริญสติจนถึงมรรคถึงผล ชั้นล่างกิเลสได้หมดจด จะตัดขาดจากทางวนกลับมาเป็นทุกข์ มีชีวิตอีกแบบหนึ่ง ที่อยู่เหนือการสร้างหลุมดำและหลุมขาว จึงไม่มีทั้งหลุมดำและหลุมขาวรออยู่ในหน้าที่ที่จะตาย ตายแล้วก็เข้าถึงสิ่งที่เป็นมหาสมุทรแห่งบรมสุข!

กรรมต่างกัน  
ผลต่างกัน  
ปากไม่ตรงกับใจ  
ต่างอย่างไรกับโกหก?

## โกหก

คือ รู้ทั้งรู้ว่าเรื่องไม่จริง แต่ก็พยายามบิดความจริงให้ผิดเพี้ยน หรือไม่ก็กลับเหรียญให้เป็นตรงข้ามอย่างสิ้นเชิง บั่นหน้าเป็นตัว หรือสร้างเรื่องแบบไม่มีมูลใดๆ จงใจให้คนฟังเข้าใจผิด ด้วยความประสงค์ สิ่งใดสิ่งหนึ่งอันเป็นผลได้ส่วนตน ตามที่ตนต้องการ เช่น มีเงินใช้หนี้สบายๆ แต่บอกว่าไม่มี ด้วยความคิดซัดดาบ ขอเก็บเงินไว้ใช้ต่อให้มีความสุขเถอะ ไม่สนว่าเจ้าหนี้จะเดือดร้อนอย่างไร อย่างนี้คือโกหกด้วย ลักทรัพย์ด้วยเต็มๆ

## ปากไม่ตรงกับใจ

คือ คิดอย่าง พูดอย่าง ด้วยหลายต่อหลายเหตุผล เช่น คิดว่าน่าจะพูดตามมารยาท เขาถามว่าทำผมทรงนี้หล่อไหม หรือใส่ชุดนี้ฉันสวยหรือยัง คุณรู้ว่าเขาถามเพื่อให้ชม ไม่ใช่ถามเพื่อให้แสดงความเห็น จึงต้องฝืนใจชม คิดว่าไม่ดี แต่ปากบอกว่าดี ซึ่งนั่นก็คือการกัณฑ์ ‘บิดจิตตัวเอง’ ให้เพี้ยน ถ้าไม่เพี้ยนก็แปลงคำพูดไม่ตรงใจไม่ได้

ปากไม่ตรงกับใจเพื่อเอาใจ ปากไม่ตรงกับใจเพื่อปกป้องอัตตาตน ปากไม่ตรงกับใจเพื่อให้ภาพใครดูดี ปากไม่ตรงกับใจเพื่อซ่อนเร้นความรู้สึก ฯลฯ ชนิดที่ไม่ได้มีพิษภัย ไม่ได้มีผลได้ผลเสีย ไม่ได้นับเป็นการโกหกมดเท็จ แต่ก็เฉียดกันไปเฉียดกันมา เพราะการทำงานของจิตเป็นไปในทางเดียวกับการโกหก คือ รู้ว่าจริงๆ เป็นอย่างไร แต่บิดให้เป็นไปอีกอย่าง

ปากไม่ตรงกับใจ ต่างกันกับโกหก ตรงที่ ไม่ได้เป็นบาป ไม่ได้ให้ผลลัพธ์แบบเดียวกับ ‘มุสาวาท’ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เมื่อสะสมมากแล้ว เป็นเหตุให้ไปสู่อบาย หรือโทษสถานเบาคือเป็นผู้ถูกใส่ไคล้เมื่อกลับมาอยู่ในโลกนี้

ผลของการมีปากไม่ตรงกับใจเสมอๆ คือ การเป็นผู้ที่มีความอึดอัดใจ เหมือนต้องใส่หน้ากาก ไม่มีความโล่งหน้าโล่งตา ต้องสะสมอาการเกร็ง อาการผื่น เป็นเหตุให้ฟุ้งซ่าน สองจิตสองใจ เพราะจิตต้องออกแรงเค้น คำที่ไม่ตรงกับ ‘ต้นแหล่งความรู้สึก’ เป็นประจำ

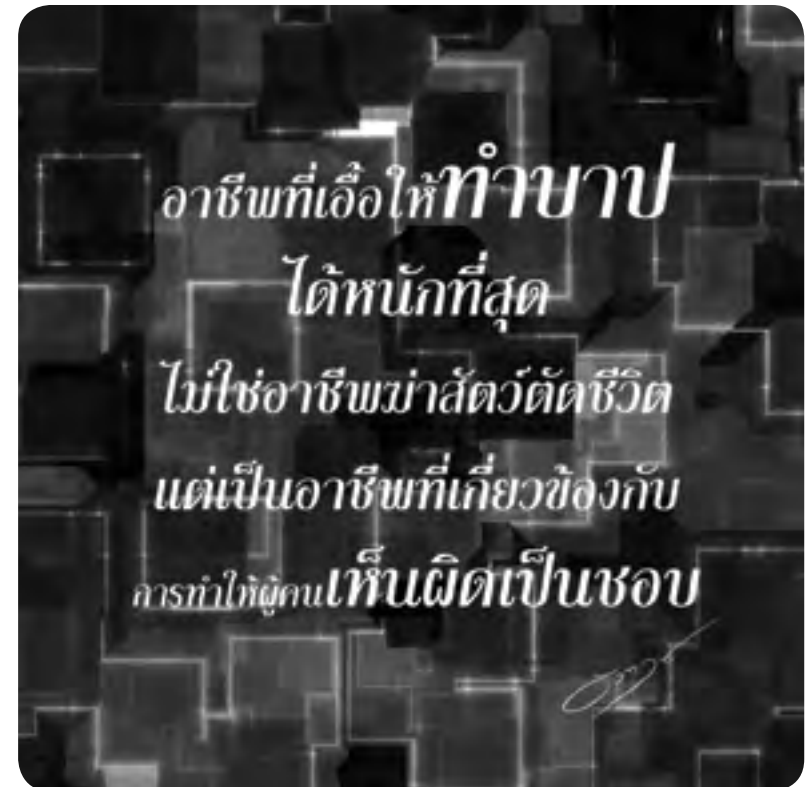
ปากตรงกับใจ นับเป็นเครื่องฝึกสติขั้นต้นชนิดหนึ่ง มีความแตกต่างกันเป็นคนละเรื่องกับการ ‘พูดทุกอย่างที่คิด’ เพราะการพูดทุกอย่างที่คิด คือการเป็นพวกปากไม่มีหูรูด เพื่อเจอ กลับไปกลับม่าง่ายตามแต่จะคิด

เพื่อฝึกให้ปากตรงกับใจ ขั้นแรกต้องมีสติต่อสู้กับ ‘ความอยากพูดไม่ตรงกับใจ’ ความอยากพูดไม่ตรงกับใจเป็นแรงต้นชนิดหนึ่ง อยากหา คำง่าย ๆ ให้ผ่านๆ ไป ถ้าคุณชนะความอยากชนิดนี้ได้ เท่ากับคุณชนะความ เคยชินที่จะมักง่ายได้ด้านหนึ่งแล้ว

จากนั้นต้องฝึกคิดสองขั้นก่อนพูด ขั้นแรกคือถามตัวเองว่า ความจริงคืออะไร ขั้นที่สองคือคิดว่า ควรจะพูดว่าอะไร

ยกตัวอย่างเช่น เรื่องจริงคือ เขาหรือเธอ ‘ทำผมแบบนี้’ หรือ ‘แต่งแบบนี้’ แล้วดูประหลาด แต่ต้นถามโดยเจตนาให้คุณชมว่าหล่อว่าสวย คุณไม่จำเป็นต้องทำร้ายจิตใจด้วยการตำตรงใจว่า ‘ประหลาดมาก!’ แต่สามารถคิดดี ๆ ตอบแบบลงรายละเอียดว่า ส่วนไหนทำให้ดูดี แต่ยังขาดตรงไหนไป

คุณจะพบว่า การเป็นคนปากตรงกับใจได้นั้น ได้ฝึกสติครบ ทั้งการไม่ปล่อยพลังปากส่งเดช ทั้งความช่างสังเกตในการลงรายละเอียด ทั้งปฏิภาณฉลาดคิดฉลาดพูด ยิ่งฝึกบ่อย ยิ่งมีสติ ยิ่งช่างสังเกต และยิ่งฉลาดพูดขึ้นเรื่อยๆทุกวัน โดยไม่ต้องให้ปากกับใจผิดเพี้ยนจากกันเลย!



**อาชีพ** แบ่งเป็นสองประเภทใหญ่ๆ คือ อาชีพที่มีผลกระทบบนร่างกาย และอาชีพที่มีผลกระทบบนจิตใจ

ถามว่า กระทบบนร่างกายกับกระทบบนจิตใจ อย่างไหนมีผลแรงกว่ากัน? อันนี้ต้องดูที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบ เมื่อมีผู้ทูลถามพระองค์ว่า ระหว่างกายกรรม วชิกรรม กับมโนกรรม อันไหนใหญ่สุด ท่านตอบว่า “มโนกรรม” เหตุผลคือ ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน บุคคลคิดแล้วจึงค่อยก่อกรรม ด้วยการพูดบ้าง ด้วยการลงมือกระทำบ้าง

ถ้าใจไม่คิด ปากกับมือก็ไม่ทำงาน

ดังนั้น อาชีพใดก็ตามที่กระทบบนจิตใจ ก่อให้เกิดความคิดชนิดเห็นผิดเป็นชอบ หรือที่เรียก ‘เห็นกงจักรเป็นดอกบัว’ อาชีพนั้นนับว่าเสี่ยงต่อการก่อบาปขั้นสูงสุด เพราะพวคนก่อบาปก่อกรรมได้มากมายเหลือจะนับ

การเห็นกงจักรเป็นดอกบัวมีหลายระดับ ส่วนใหญ่เกิดจากการคิดเอาเองแล้วปักใจเชื่อ หรือไม่ก็เชื่อสืบ ๆ กันมาโดยไม่มีที่มาที่ไป เช่น

- ถ้าบริจาคดวงตา ชาติหน้าจะตาบอด
- พ่อแม่ไม่มีบุญคุณ เพราะแค่ตั้งใจเอาสนุกทางเพศ
- การแบ่งพรรคแบ่งพวก คือการแบ่งเส้นชีวิตว่าใครดีใครเลว
- ฆ่าสัตว์ไม่บาป เพราะสัตว์ไม่มีวิญญาณเหมือนมนุษย์
- ฆ่าเด็กในท้องไม่บาป เพราะยังไม่ลืมตาดูโลกก็ยังไม่มีชีวิต
- ฆ่าคนนอกศาสนา นับว่าทำคุณให้ศาสนา
- ฯลฯ

คิดเอง เออเอง ปักใจเชื่อเอง แล้วพยายามก่อกระแสให้ผู้คนเชื่อตาม เรียกว่าทำกรรมแบบเจ้าลัทธิ นะห์ดีก็ได้บุญมากมาย นะห์ร้ายก็ได้บาปใหญ่หลวง

แต่ถ้าไม่ได้คิด ไม่ได้เชื่อแบบไหน แล้วพยายามก่อกระแสเกลี้ยกล่อมให้ผู้คนเชื่อแบบนั้น เรียกว่าทำกรรมแบบคนลวงโลก ต่อให้ดูเผิน ๆ เหมือนนะห์ให้เดินบนทางที่ดี ก็ประสงค์จะหลอกพาลงแหง มีแต่ก่อบาปก่อกรรมสถานเดียว

สมัยก่อนนั้น ใครจะเป็นเจ้าลัทธิหรือคนลวงโลก ต้องมีสื่อใหญ่อยู่ในมือ เช่น เป็นนักแต่งเพลงที่มีผลงานเพลงดัง เป็นคอลัมนิสต์หน้าแรก ๆ ของหนังสือพิมพ์ยักษ์ เป็นนักการเมืองที่คนดูทีวีจำหน้าได้

แต่สมัยนี้ เป็นแค่คนธรรมดาเล่นเน็ตก็พอ ทุกคนมีสื่อใหญ่ที่สุดในโลกติดมือกันถ้วนหน้า แต่ละคนมีสิทธิ์เป็นที่รู้จักในช่วงข้ามคืน ขอเพียงออกคลิปหรือเขียนข้อความโดน ๆ ได้ ก็แทบกลายเป็นอาชีพหลักใหม่ในทันที

แม้เรียกว่าคำพูดของเรา เป็นแค่ ‘การระบายอารมณ์’ หรือ ‘การแสดงความคิดเห็นส่วนตัว’ แต่ถ้าเจืออยู่ด้วยความอยากโน้มน้าวให้คนอื่นเชื่อตาม ก็เรียกว่าเจตนาชักจูงผู้คนให้ ‘คิดอย่างที่ตนคิด’ หรือ ‘หลอกให้คิดอย่างที่ตนคาด’ แล้ว ได้ชื่อว่าทำกรรมขั้นมาชนิดหนึ่งแล้ว

เมื่อทำอยู่ทุกวัน ทำอยู่เป็นนิสัย ก็น่าสังเกตว่า ช่วยให้โลกรอบตัวดีขึ้น หรือซ้ำเติมให้โลกรอบตัวแย่ลงกันแน่ โลกอบตัวที่ถูกกระทบให้เป็นอย่างไรนั้นแหละ คือเครื่องหมายของกรรมที่คุณกำลังทำ นั้นแหละ คือสภาพแวดล้อมที่คุณจะได้อยู่ ตั้งแต่ชาตินี้ไปจนถึงชาติหน้า

ฆ่าคนได้ แต่ฆ่ากรรมดีของเขาไม่ได้ ทำลายทางไปสวรรค์ของเขา

ไม่ได้ แต่ถ้าทำให้เขาเห็นผิดเป็นชอบ ก็ทำลายล้างความดีของเขาได้หมด  
ปูทางลงนรกให้เขาได้เลย!



ตาสว่าง  
ณ กลางใจ



**อึดตา** เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แต่ทำให้เราต้องทนทุกข์จริงๆ!

ที่จะรู้ว่าอึดตาของคุณ ใหญ่ เล็ก หยาบ ละเอียด เพียงใด ไม่ใช่ไปวัดกันตอนพักผ่อนนอนเล่น แต่ต้องดูผ่านกลไกการปกป้องตัวเอง!

ถ้ารักตัวกลัวผิดเหนียวแน่น ปฏิเสธความผิดของตัวเองไม่พอ ยังขอให้ใครมารับผิดแทนตนอีก แบบนี้แปลว่าอึดตายังหยาบอยู่มาก ความรู้สึกข้างในยังอึดอึดร้อนรนมาก ยิ่งอีกไกล กว่าจิตจะหยุดตื่นได้

อึดตาคืออุปาทาน เป็นแค่อาการยึดไปเอง หลงไปเองของจิต ยิ่งหลงยึดมาก ยิ่งอึดอึดมาก

อึดตาหยาบๆ ทำให้มีจิตหยาบๆ

จิตหยาบๆ เหนียวนำให้ก่อบาปหนักๆ

บาปหนักๆ บังตาบังใจให้เห็นผิดเป็นชอบ กลายเป็นอึดตาพอกพูนขึ้นไป กระทั่งถึงจุดที่ยากได้อยากมีเพื่อตนเอง ไม่สนว่าใครจะเดือดร้อนขนาดไหน

สำหรับคนอึดตาเบาบาง ไม่ใช่ไม่มีกลไกปกป้องตัวเองเลย ยังมีอยู่แต่น้อย เช่น ผิดแล้ว 'ไม่ยอมรับผิด' อยู่แค่ชั่วอึดใจสั้นๆก็เดียว หรือกระทั่งเต็มใจรับผิดทันที แม้อึดๆผิดๆอยู่ข้างในบ้าง ก็ไม่กระลบกระส่ายให้ใครเห็น

ยิ่งกลไกการปกป้องตัวเองน้อยลงเท่าไร ยิ่งสะท้อนว่าอึดตาเบาบางลงเท่านั้น เมื่ออาการดีขึ้นเพื่ออึดตาน้อย ความทุกข์ก็น้อย และเส้นทางทุกข์ก็สั้นลงเรื่อยๆ

เพื่อจะเริ่มฝึกลดอึดตา ต้องสังเกตโทษทางใจให้ชัด เช่น เมื่อผิด

แล้วไม่ยอมรับผิด แม้อวดตัว ลอยนวลไปได้ หรือหาแพะมารับบาปแทน  
ได้ ก็ต้องรับโทษทัณฑ์เหมือนติดคุกอยู่ข้างใน รู้สึกลึกๆว่าตัวเองเป็นคน  
ชั่วร้าย กลายเป็นซี่ขาปีศาจ หรือถูกขังรวมกับตัวบ๊ออะไรสักตัว ที่มีแต่  
ความกลัวผิด คิดเพี้ยนๆ งุ่นง่านไม่เลิก

เมื่อจับได้ไล่ทัน เห็นโทษเห็นภัยของอดีตตา คุณจะกล้ารับผิดมาก  
ขึ้น พยายามปกป้องมันน้อยลง และพอเอามันลงจากบ่าได้ ก็อาจโล่ง  
เหมือนยกภูเขาออกจากอก นึกชอบอดีตตาที่เบาบางลงจริงๆ

เมื่ออดีตตาเบาบางลง แล้วคิดเจริญสติ จะเกิดความก้าวหน้ารวดเร็ว  
เห็นอดีตตาละเอียดไม่ยาก

แต่หากอดีตตายังหยาบ ยังหนาหนัก แล้วคิดเจริญสติหวังมรรคผล  
นอกจากจะไม่ได้ผล ไม่กะเทาะอดีตตาออก ยังกลายเป็นเจริญสติพอกอดีตตา  
กว่าจะรู้ตัวอีกที ก็อาจเห็นข้างในพิลึกกึกกือ เบาบางก็ไม่ใช่ หนาหนักก็  
ไม่เชิง คล้ายรูปร่างหน้าตาของตัวตอนที่แท้จริง บูดๆเบี้ยวๆ กิ่งเทพ กิ่ง  
ปีศาจ เป็นที่น่ารำคาญแก่ตนเองยิ่ง!



**การจม** อยู่กับความรู้สึกสงสารตัวเอง ไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลย ก็ชีวิตจะดีขึ้นได้อย่างไร เมื่อโลกภายในอิงอวลด้วยเสียงโอดครวญ ดวงวิญญาณแห่งเหี่ยว สิบเล็ก โจรแรง มีจิตเป็นอกุศล เข้ากันได้กับที่มีดี โหยหาแสงสว่าง แต่ขณะเดียวกันก็ทำตัวเป็นตรงข้าม คือ หันหลังให้แสงสว่าง หรือกระทั่งปฏิเสธแสงสว่างกันเลยทีเดียว ซึ่งถ้าไปถึงจุดนั้น แม้ตายก็ไม่มีความที่ปลายอุโมงค์รอช่วย ตรงข้าม กลับจะยิ่งดำดิ่งลึกกลงสู่ก้นบึ้งของความเศร้าโศก พบกับความเจ็บเหงายืดเยื้อเหมือนไร้จุดจบ!

ขอให้สังเกตว่า ตอนโอดครวญให้ใครฟัง แม้แรกๆ เขาจะทำท่าใส่ใจ จะด้วยรักใคร่หรือเกรงใจกันก็ตาม แต่ยิ่งนาน เขาจะยิ่งทำหน้าที่น้อย ใส่ใจรับรู้หน่อยลง หรือกระทั่งแสดงความเป็นทุกข์ออกมา ทำท่าว่าเมื่อไหร่จะพ้นห้วงเวลาพรรค์นี้เสียที

นั่นเป็นหลักฐานชัดว่า คุณระบายทุกข์ของตัวเองออกไป แล้วทำให้คนอื่นเดือดร้อน เกือบๆ จะเข้าขั้นมีความสุขบนความทุกข์ของคนอื่นกันเลยทีเดียว!

เห็นให้ได้ด้วยว่า ยิ่งโอดจะยิ่งคิดผิด เช่น หลงนึกว่า เมื่อใครสักคนรับรู้ เดี่ยวโลกคงสงสาร เดี่ยวคงมีการบอกต่อ เดี่ยวคงมีอะไรในชีวิตดีขึ้น ทั้งที่ข้อเท็จจริงคือ คนเราไม่เคยชอบฟังใครโอด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โอดไปอย่างนั้นเอง โอดแบบมองไม่เห็นอนาคต คนฟังยอมรำคาญ และเอาความรำคาญนั้นไปบ่นต่อ หรือเอาไปว่าว่า หมอเนี่ย ยายนั้น น่าเบื่อ น่าออกห่าง ฟังแค้นรำคาญที่ไรจิตตกทุกที ประมาณนั้น

สรุปคือจะไม่มีใครเกิดกำลังใจ ช่วยกันคิดหาทางทำให้ชีวิตคุณดีขึ้น ตรงข้าม คนดี ๆ สิ่งดี ๆ จะยิ่งตีตัวออกห่าง แล้วคุณก็จะมโนไปเองว่า ชีวิตไม่เหลือใคร ไม่มีใครเหลียวแล ทั้งที่แท้ คุณไม่แยแสใครก่อนว่า เขา

จะต้องเป็นทุกข์เพราะคุณขนาดไหน เขาจะต้องรับผิดชอบทุกข์ในชีวิตตัวเองหนักเท่าคุณ หรือหนักกว่าคุณหรือเปล่า

เพื่อจะถอนนิสัยข้างโอด ไม่ใช่ฝืนใจห้าม เพราะช่วงนำโอดของชีวิตจิตใจมันผิด มันฝืน เหมือนกำลังปีนเขาสูงอยู่แล้ว คุณจำเป็นต้องทำอะไรบางอย่าง ที่รู้สึกง่าย ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องออกแรงเพิ่มไปกว่านั้น

เริ่มจากสังเกตว่า ถ้าเคยชินมานาน จะให้ห้ามปาก ห้ามความคิดไม่ได้ อยากรู้ก็ต้องโอดกาเหว่า และอาการอยากโอดครวญ จะคล้ายอารมณ์คนติดยา ต่างกันแค่ติดยาจะอยากเสพอารมณ์สุข ส่วนติดโอดจะอยากเสพยาอารมณ์เศร้า

จากนั้น ต้องมองให้เห็นจริงเห็นจังว่า จะแอบโอดเงียบๆ ในใจ หรือพรวดโอดตุงๆ ออกปาก จิตคุณจะหม่นมืด โอดน้อยมีदन้อย โอดมากมีदनมาก ไม่โอดเลยก็ไม่มืดเลย ใจว่างๆ อยู่

ท่องอีกที

โอดน้อยมีदन้อย

โอดมากมีदनมาก

ไม่โอดเลยก็ไม่มืดเลย!

คุณจะประหลาดใจว่า แค่นี้ก็สบายใจอยู่อย่างนี้ แต่ละทีจะมี ความสว่างวาบขึ้นมาอ่อนๆ ค่อยๆ ซบไล้ความมืดมากหรือมีदनน้อยทางจิตที่เกิดแล้วนั้นแหละ อาการอยากเสพยาอารมณ์เศร้าจะค่อยๆ ลดลง อารมณ์อยากหันไปหาอะไรที่เป็นสุข เป็นกุศล จะค่อยๆ เพิ่มขึ้น อยากเล่าเรื่องดี ๆ อยากให้อุบัติกับคนอื่น อยากจัดโน่นแต่นี้ให้ปลอดโปร่ง



คุณจะต้อง ‘หยุดกระปุก’ ไปเรื่อยๆ สักก็ปีก็ช่าง ขอให้ม่ก่าลังใจ  
เชื่อกันเถอะว่า กระปุกสว่างเต็มเมื่อไร อาการ ‘ติดยาโอด’ หายขาดเมื่อ  
นั้น!



เสียงพลอบหลายๆเสียง  
มักกล่อมคุณให้หลับต่อ  
ขณะที่เสียงด่าบางเสียง  
อาจปลุกคุณให้ตื่นได้

**คน**มักเข้าใจว่า เสียงปลอบโยนคือกำลังใจ แต่แท้จริงแล้วกำลังใจที่ดีที่สุด คือเสียงที่กระตุ้นให้ตื่นขึ้น ไม่ใช่เสียงกล่อมให้หลับต่อ

ถ้าเคยเศร้าโศกนานๆ แล้วเจอภาพ เสียง ข้อความ ชนิดที่แทงทะลุหัวใจทีเดียวหยุดก็ก ตาสว่าง หายทุกข์เป็นปลิดทิ้ง ไม่กลับมาเศร้าโศกเรื่องเดิมๆอีกเลย นั่นแหละ! ตัวอย่าง ‘กำลังใจ’ ของจริง คุณเคยผ่านประสบการณ์ดีที่สุดมาแล้ว อย่างน้อยก็ครั้งหนึ่ง

ใจที่มีกำลังใจจริงๆ คือใจที่มีความเป็นปกติ ไม่ใช่ใจที่ฮึกเหิมวูบวาบ และยิ่งไม่ใช่ใจที่เคลิ้มสบาย อยากชุกนอน อยากกอดเสา หรืออยากขึ้นขี่หลังใคร

ตอนคุณเศร้าซึมไม่ทำงานทำการ คำกริตร้องว่า ‘จะบ้าไปถึงไหน?’ ที่หลุดจากปากคนซีโมโหรอบตัว อาจทำให้คุณทุกข์หนักขึ้น แต่คำเดียวกัน ถ้าออกมาจากปากที่ไม่เคยตำใคร ไม่เคยมีใจอยากทับถมให้คนอื่นเจ็บปวด อาจกระแทก ‘อารมณ์บ้า’ อย่างแรง หรืออย่างน้อยมีคลื่นพลังกระทบใจให้ชะงัก ผีเศร้า ผีฟูมฟาย หลุดออกจากร่างทันที

นั่นเพราะอะไร?

เพราะใจที่ไม่บ้า หรือหายบ้าแล้ว ย่อมมีพลังปลุกใจที่ยังบ้าให้ตื่นตาม

บางคนร้องไห้ แล้วลูกน้อยยื่นมือมาช่วยปาดน้ำตา นับจากนั้นก็ไม่นึกอยากร้องไห้อีกเลย

นั่นเพราะอะไร?

เพราะได้ความรู้สึกเป็นผู้ใหญ่กลับคืนมา จากการถ่ายทอดพลังรักบริสุทธิ์ที่เข้มแข็งของเด็กน้อย สำนักรับผิดชอบถูกปลุกให้อายเป็นฝ่ายปกป้อง หยุดเป็นฝ่ายร้องขอความคุ้มครอง

ภาพและเสียงอย่างใดอย่างหนึ่ง พร้อมจะเป็นกำลังใจให้คุณหยุดเศร้าได้เสมอ ขอเพียงคุณ ‘เตรียมใจ’ ให้พร้อม ‘รับกำลังใจ’ ดีๆ แต่อย่าเริ่มเตรียมจากภาวะดีๆ ให้เริ่มจากภาวะแย่ๆนั่นเอง

อย่างเช่น ขณะกำลังซึมเศร้า รู้สึกเหมือนงอหัวไม่ขึ้น ให้แอบกระซิบกับตัวเองในใจเจิบๆว่า กำลังหลับอยู่นะ กำลังเข้าโหมดโง่ไม่ลืมหูลืมตาอยู่นะ

แต่เมื่อใดที่ค่อยยังชั่วขึ้น มองนกเห็นนก มองไม่เห็นไม้ สูดอากาศ รู้สึกถึงความสดชื่นของลมหายใจ ก็ให้ยิ้มบอกตัวเองว่า ตื่นขึ้นหน่อยๆ แล้วนะ กำลังเข้าโหมดลืมหูลืมตาหาแสงสว่างบ้างแล้วนะ

แค่พากย์บอกตัวเองบ่อยๆว่า จิตไปถึงไหนแล้ว กำลังพลิกไปพลิกมาอย่างไรแล้ว เพียงเท่านั้น ก็เตรียมพื้นฐานที่จะถูกปลุกให้ตื่นจริง แบบที่คุณคาดไม่ถึงว่าจะเกิดขึ้นในจังหวะใดแล้ว!



**คนส่วนใหญ่** มองว่ายุคไอทีเราโชคดี ไม่ต้องนั่งรอรถ รอคณ รอเวลา แบบฟุ้งซ่านหรือเหม่อลอยเปล่า แต่ใช้เวลาให้เป็น ประโยชน์ ได้รู้สิ่งที่อยากรู้ ได้เห็นสิ่งที่อยากเห็น ได้คุยกับคนที่อยากคุย ทั้งหมดก็ขอแค่มีสมาร์ทโฟนเพียงเครื่องเดียวพอ!

สำหรับบางคน มือถืออาจช่วยจัดระบบความคิดให้เป็นระเบียบขึ้น ได้จริงๆ ไม่ต้องฟุ้งซ่านเปล่า ได้งานได้การ ได้นำได้เนื้อ คีบหน้าไปบน เส้นทางสู่เป้าหมายยิ่งขึ้นเรื่อยๆ

แต่สำหรับหลายๆคน มือถือกลายเป็นอุปกรณ์ซ้ำเติมระบบความคิดที่กระจุยกระจายอยู่แล้ว ให้ยิ่งกระเจิดกระเจิงหนักขึ้นกว่าเก่า สังเกตง่ายๆจากสัญญาณบอกต่างๆเหล่านี้

### เล่นมือถือแล้วใจคิดวน

เหมือนคนเดินย่ำอยู่กับที่ บางคนเข้าเว็บโน้น ออกเว็บนี้ เต็มๆก็ กระโดดกลับไปเข้าเว็บเดิมใหม่โดยไม่ตั้งใจ โดยไม่รู้ตัว ไม่รู้จะเข้าเข้าไปทำไม เหมือนผีจับมือกด หลายครั้งตั้งใจอย่าง เอาจริงกลับทำอีกอย่าง หลงลืมว่าจะเอาอะไรจากตรงไหนแน่ นึกไม่ออกก็คาใจอยู่อย่างนั้น

### เล่นมือถือแล้วใจจมจ่อม

เหมือนคนหลงเพลินอยู่ในความฝัน จนไม่อยากถอนตาถอนใจ ออกมาเผชิญกับโลกความจริงตรงหน้า คุยอื้ออึงกับคนนี่สั้นๆ หันมานินทาชาวบ้านกับคนโน้นยาวๆ ดูรูปใหม่ที่คนรักเก่าเอามาโพสต์ให้เจิบจืดๆ แล้วส่องรูป 'หน้าใหม่ในดวงใจ' ให้ฝันหวีๆ จับจด เอาแน่เอาอนอนไม่ได้เลย

ว่าอยากอยู่กับอารมณ์ไหนดี บอกไม่ถูกด้วยซ้ำว่ากำลังเสพติดอยู่กับ  
อารมณ์ไหนแน่

## เล่นมือถือแล้วใจปักยัด

เหมือนคนพร้อมจะทักทัก เชื้อมั่นในความเห็นของตนเอง หรือเชื่อ  
ตามๆกันทันทีโดยไม่ต้องมีหลักฐาน เอาแบบโดนใจเข้าว่า เอาแบบที่กลุ่ม  
ความเชื่อเดียวกันหนุนหลัง เอาแบบได้หลงตัวดิบๆว่าเข้าแน่ กลุ่มข่าวถูก  
พอฝ่ายตรงข้ามแจหลักฐานว่าไม่ใช่ก็ฮีโร่ที่ ห่างไกลจากเหตุผล ไม่  
ต้องการบทพิสูจน์ ถูกดูตไปเล่นกับอารมณ์หนักขึ้นเรื่อยๆ

## เล่นมือถือแล้วใจหิวไม่เลิก

เหมือนคนกินเท่าไรไม่อิ่มสักที สมองต้องการสิ่งเร้าอยู่ตลอดเวลา  
ชอบข้อความ ชอบภาพ ชอบคลิป แบบที่โดนๆ กระแทกใจได้จังๆ กลายเป็น  
พวกเสพได้แต่ของสั้นๆ แแรงๆ ผ่านๆ ให้ละเลียดกับอะไรละมุนละไม  
ไม่ไหวแล้ว

เมื่อสำรวจตนเองแล้วพบว่า ใจคิดวน ใจจมจ่อม ใจปักยัด และ  
ใจยังหิวไม่เลิก เคยชินกับการปล่อยใจเลื่อนลอย เตี้ยวกระโดดไป  
ทางโน้นที เตี้ยวกระโดดกลับมาทางนี้ที อย่างนี้ก็จำเป็นต้องบอกตัวเอง  
ยอมรับกับตัวเองว่า มือถือไม่ได้มาช่วยลดเวลาฟุ้งซ่านให้น้อยลง ตรงข้าม  
กลับมาเพิ่มเวลาฟุ้งซ่าน ให้เข้มข้นขึ้นในแบบจับต้องได้ต่างหาก!

หนามยอกจะเอาหนามบ่งกันอย่างไรดี?

เอาง่ายๆ หยิบมือถือขึ้นมาแต่ละครั้งให้ตั้งสติสังเกตว่า ใจล่องลอย

เหมือนหลุดเข้าไปอยู่อีกโลกเมื่อใด

สำหรับคนส่วนใหญ่ มักเริ่มกันตั้งแต่เมื่อตาเล็งหน้าจอมือถือถึงกัน  
เลยทีเดียว!

เมื่อรู้ตัวก็ให้ถามตัวเองว่า จะเข้าไปที่นั่นเพราะประสงค์สิ่งใด จะ  
ออกจากที่นี้เพื่อกระโดดไปที่ไหน ตอนนี้อยากจะเอาอะไรกันแน่ เข้าไป  
แล้วได้สิ่งที่ต้องการหรือยัง

เลี้ยงกันที่จิต เมื่อตอบตัวเองถูกว่า ‘ได้แล้ว’ ให้อ่านมือถือเสีย เพื่อ  
เป็นการตัดรอบความฟุ้งซ่านให้กลายเป็นวิถีคิดแบบเอาเป้าหมาย ถ้ายัง  
อ้อยอิ่งอยากจับมือถือต่อ ก็ให้บอกตัวเองว่ารออีกเดี๋ยวค่อยเล่นใหม่ ตอน  
นี้หมดรอบแล้ว ฉันจะสร้างความเคยชินใหม่แล้ว

หลังจากฝึกทำแบบนี้บ่อยๆ มือถือจะกลายเป็นเครื่องช่วยให้รู้จัก  
ตั้งเป้าหมาย คนที่มีเป้าหมายนั้น จิตจะเดินเป็นเส้นตรง ไม่กววนอยู่กับ  
วงกลมไม่รู้จบ คุณจะรู้สึกได้ว่าตัวเองฟุ้งซ่านเป็นวงกลมน้อยลงอย่างน่า  
อัศจรรย์ใจ

จิตเป็นอย่างไร ชีวิตเป็นอย่างนั้น อยากให้ชีวิตคุณเดินเป็นเส้นตรง  
หรือกววนอยู่กับวงกลมเดิมๆ ให้เลือกกันตั้งแต่ที่จิตขณะเล่นมือถือกันอยู่  
นี่แหละ!



**มือถือดี ๆ** แทนที่กล้องดี ๆ ได้ แทนที่คอมพิวเตอร์ดี ๆ ได้ แทนที่  
ตู้เกมดี ๆ ได้ แต่แทนที่ครอบครัวดี ๆ ไม่ได้!

ครอบครัวดูมีราคาหน่อยลง เมื่อมือถือราคาแพง มีบทบาทครอบงำ  
สมองมากขึ้น

คนรุ่นใหม่บางคนแค่ซื้อไอโฟนไม่ได้ ถึงกับขายยา ขายตัว

คนรุ่นใหม่บางคนแค่แบตเตอรี่หมด ถึงกับกรี๊ดร้อง ดิ้นพล่าน

คนรุ่นใหม่บางคนแค่มือถือหาย ถึงกับทุบตีตัวเอง อยากฆ่าตัวตาย

ทำไมคนยุคเรามาถึงจุดนี้กันแล้ว?

เพราะเราปล่อยให้ข้อมูลบางอย่าง ไม่เป็นแค่ข้อมูลในมือถือ แต่  
เป็นศูนย์รวมชีวิตทั้งชีวิต เป็นไฟท์ของจิตวิญญาณทั้งดวง เมื่อข้อมูลนั้น  
ขาดหายชั่วคราว ก็ราวกับโลกถล่มลงชั่วขณะ แต่ถ้าข้อมูลนั้นสาบสูญถาวร  
เข้าก็อ่อนรากับจะเป็นลมล้มตายได้

เสียสติชั่วคราว เสียครอบครัวไปแบบถาวรไม่กลับ เสียจิตวิญญาณ  
ระดับมนุษย์ไปทั้งชาติ เดี่ยวนี้แลกกับมือถือเครื่องเดียวได้หมด!

อาการเสพติดมือถือขั้นลงแดง อาจแก้ไม่ยากอย่างที่คิด ถ้ากิจกรรม  
ของครอบครัวมากขึ้น ความสำคัญของมือถือก็จะน้อยลงเอง!



**คุณ**มักต้องโมโหเป็นระยะๆ เมื่อพบว่าคนบางคนเปลี่ยนใจ ทั้งที่รับปากแล้ว สัญญาแล้ว จับมือจับไม้กันเรียบร้อยแล้ว ไม่เข้าใจเหตุผล จนบางทีก็อยากอ่านใจคนได้ว่า คิดอะไร ใจคอทำด้วยอะไร ทำไมถึงกลับกลองง่าย พุดไม่เป็นพุด หรือพุดบอกไม่ได้พุดหน้าตาเฉยได้ขนาดนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าไม่ฉลาดในจิตของคนอื่น ก็ให้ฉลาดในจิตของตน ซึ่งเมื่อใครฝึกที่จะฉลาดในจิตตนถูกวิธี ก็มักพบตรงกันว่า พลอยฉลาดในจิตผู้อื่นไปด้วย แม้ไม่ยาก ไม่ปรารถนาเลยก็ตาม อย่างน้อยที่สุดก็มองได้อย่างเข้าใจ หรืออย่างน้อยไม่ยากถือสาหาความกับความไม่แน่มั่นนอนของเหล่ามนุษย์ ไม่มีคำถามงงๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่าขึ้นมาอีกว่า ทำไปได้ยังไง คิดยังไงถึงทำไปได้

ถ้าคุณจะฝึกตรงๆ ให้ชิน ให้วางเฉย ให้ยอมรับความผันผวนของอารมณ์คนได้ ก็อาจต้องใช้เวลากันนาน บางทีก็ครึ่งชีวิต บางทีก็ทั้งชีวิต

แต่ถ้าอ่านตัวเองออก บอกตัวเองถูกว่า อาการพลิกไปพลิกมาของใจเกิดขึ้นได้อย่างไร ก็เท่ากับเดินทางลัด แคล้วคล้ำก็ทำได้แล้ว ไม่ใช่เอาแต่งง ไม่ใช่ต้องโมโหรำไป

การอ่านใจตนเองในแบบของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ดูว่าตัวเองคิดอะไร เพราะความคิดเป็นสิ่งที่ดูยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้ากำลังอยู่ในภาวะไม่มีจุดหมายชัดเจน ความคิดจะไหลไปเรื่อยยิ่งกว่าสายน้ำเชี่ยว คุณไม่มีทางรู้ ไม่มีทางจำได้เลยว่า นาทีหนึ่งๆ ฟุ้งซ่านเรื่องอะไรไปบ้าง

พระพุทธเจ้าท่านให้ดูสิ่งที่ดูได้ง่ายก่อน เอาการหายใจที่แหละ มีแค่เข้า มีแค่ออก มีแค่ยาว มีแค่สั้นเท่านี้

เริ่มจากหายใจยาวๆ ซ้ำๆ ให้เป็น แล้วเห็นความสัมพันธ์ระหว่าง

ลมหายใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น หายใจยาวรู้สึกสบาย หายใจสั้นรู้สึกอึดอัด

เมื่อดูเป็น เห็นชัดว่า โลงอกเป็นอย่างไร แน่นอกต่างอย่างไร ก็ให้เทียบเคียงว่า ระหว่างโลงอกกับแน่นอกนั้น แบบไหนที่จิตมีสิทธิ์คิดดี แบบไหนที่จิตมีสิทธิ์ร้าย แบบไหนที่จิตคิดเป็นเส้นตรงได้ แบบไหนที่จิตคิดวนเป็นวงกลมไม่เลิก

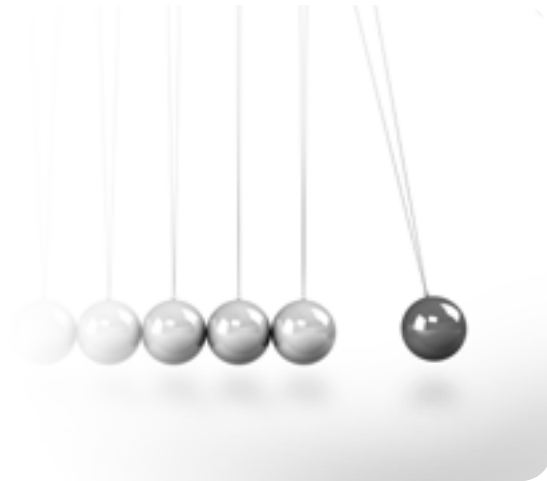
ฝึกดูฝึกรู้อยู่แค่นี้ไปเรื่อย ๆ ในที่สุดคุณจะแปลกใจ หรือถึงขั้นตกใจ ว่า แท้จริงคุณเองและเหล่ามนุษย์รอบตัว ล้วนตกอยู่ภายใต้แรงกดดันให้คิดอ่านผั่นผวน แม้แต่ลมหายใจที่เอาแน่เอานอนไม่ได้ ก็เป็นหนึ่งในแรงกดดันนั้นแล้ว!

ในโลกความจริง ยังมีเหตุปัจจัยสลับซับซ้อนอีกมาก ที่ทำให้คนเราเป็นตัวของตัวเองได้ยาก คงเส้นคงวาอยู่กับตัวตนเดิมๆ ได้ยาก เพราะเดี๋ยวก็ได้พลังสนับสนุนให้คิดดี มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่นได้ อยากรักษาสัญญาให้มันคงได้ แต่เดี๋ยวก็เกิดแรงกดดันให้คิดร้าย เห็นแก่ตัวอยากสบาย จะเอาตัวรอดคนเดียว ไม่สนใจสัญญาสัญญากับใครหน้าไหนทั้งนั้น

สรุปคือ เมื่ออ่านใจตัวเองออกมา มีสิทธิ์กลับกลอกได้อย่างไร หายใจสิบครั้งมีสิทธิ์คิดต่างได้ขนาดไหน คุณจะเริ่มเข้าใจ ไม่อยากถือสาหรือคร่ำครวญที่เค้นคอใครให้จำสิ่งที่เขาพูด

และในทางกลับกัน คุณจะเริ่มเห็นค่า รู้ว่าการรักษาสัจย์คืออะไร ในเมื่อมันทำให้ใจคุณเข้มแข็ง บอกตัวเองถูกว่าใจจริงอยู่ตรงไหน แม้เจอคลื่นกระทบรบกวนก็ไม่หวั่นไหว ยังมีเครื่องล่องใจ เท่ากับยังได้พิสูจน์ตัวเอง ถ้าเป็นชายก็เป็นลูกผู้ชายที่มีศักดิ์ศรี ถ้าเป็นหญิงก็เป็นสตรีที่สง่า

หากจะทำตามสัญญาไม่ได้จริงๆ อย่างน้อยก็มีทางออก หาทางชดเชยความรู้สึกกันดี ๆ ไม่ใช่บ้ายเปียง หรือปฏิเสธตื้อ ๆ ว่า ไม่เคยพูด ไม่เคยสัญญาอันใดไว้ทั้งนั้น เพราะนั่นจะเท่ากับสร้างความเหลวไหลทางวิญญาณ กระทำจิตใจอ่อนแอลงเรื่อย ๆ นับถือตัวเองยาก ไหวตัวเองยังไม่ลง แล้วจะหวังให้ใครที่โทษมานับถือได้เล่า!



หลายคนยอมเสียเวลา  
กังวลว่าคนอื่นคิดไม่ดีกับตน  
ไม่น้อยกว่าคนอื่นก็ต้องใช้เวลา  
กับการคิดไม่ดีเรื่องของเขาเช่นกัน

**ถ้า** ขอบพระวงว่าใครคิดยังไงกับคุณ ประมาณ... ตอนนั้นเห็นเรา  
เจ้งพหรือเปล่า? ที่น่าอายวันก่อนจะแก้หน้ายังดี? ที่พูดผิดจะหาจังหวะ  
ไหนพูดใหม่ให้ถูก? แล้วเปลืองจิต เปลืองอารมณ์ วอกวนคิดไปคิดมาไม่เลิก  
ให้รู้ตัวว่ากำลังเสียเวลาหมกจมกับอารมณ์ที่สูญเปล่าไปคนเดียว อีกทั้งมี  
แนวโน้มจะกระตือรือร้นเกินเหตุในการแก้หน้า หรือแก้ตัว จนต้องหาทาง  
แก้เขินข้ามวันกันอีก

อันที่จริง ถ้าคุณได้รับพรจากสวรรค์ ให้เกิดญาณหยั่งรู้ความคิดใน  
หัวมนุษย์สักวัน ก็อาจแก้โรคขอบพระวงพรครั้งนี้ได้ เพราะคุณจะตระหนัก  
ว่า เวลาส่วนใหญ่ของมนุษย์นั้น หมดไปกับการฟุ้งซ่านเรื่องไม่เป็นเรื่อง  
หรือประจวบเหมาะอยู่ด้วยฐานะปะปังเฉพาะหน้า

ถ้าหากคุณไม่ได้เป็นที่พิศواسมาก ๆ หรือไม่ได้ทำให้ใครเจ็บช้ำ  
หนัก ๆ เขาก็จะไม่เสียเวลามานั่งนึกถึงคุณ ไม่มาทบทวนข้อผิดพลาด เรื่อง  
น่าอาย หรือเรื่องเจ้งไม่เจ้งของคุณบ่อย ๆ รอก แล้วทำไมคุณต้องเสียเวลา  
ไปพะวงบ่อย ๆ ด้วย?

ไม่ต้องพยายามอ่านใจเขาก็ได้ ลองคลี่ความคิดในหัวของตัวเอง  
คุณคิดวนวายเรื่องโน้นเรื่องนี้อย่างไร คนอื่นก็ไม่หนีกันเท่าใด ค้นหาเข้า  
มาข้างใน แล้วจะพบว่าธรรมชาติของจิตคนเรา ผูกยึดจริงจังอยู่กับเรื่อง  
ของตัวเอง หรือไม่กี่เรื่องที่คนอื่นทำให้ตัวเองเจ็บ หรืออีกทีก็เรื่องของคนอื่น  
ทำให้ตัวเองขึ้นมึน ไม่ใช่มาเสียเวลานั่งคิดถึงใครเป็นคน ๆ ไม่มาเฝ้าคิดถึง  
ตัวตลกเป็นวรรคเป็นเวร ไม่ใช่มาใช้ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ว่าใครเจ้ง  
ใครไม่เจ้งขนาดไหน

ข้อเท็จจริงคือ เมื่อจิตคุณไม่ยึด ไม่พะวงกับความคิดของคนอื่นเกิน  
ไป คุณจะสบายใจ ใช้เวลาคิดนิดเดียวก็คิดออกว่า จะสร้างความประทับใจ



รอบใหม่ทำได แต่หากเปลืองเวลา เปลืองจิต คิดวุ่นมาก ๆ แนวโน้ม  
คือ ครั้งต่อไป คุณอาจกระเหี้ยนกระหือรือเกินเหตุ หรือกระทั่งเป็นตัวตลก  
ตัวเดิม ที่เผลอแสดงตลกรอบใหม่โดยไม่ตั้งใจก็ได้!



เมื่อใดจิตจดจ่อคับแคบ  
อยู่กับคนใจแคบ  
คนไม่เปิดใจรับฟังใคร  
เมื่อนั้นใจคุณจะแคบตาม  
ไม่อาจเปิดใจรับความสุขได้

A signature in the bottom right corner of the text box.

**สังเกตดูเถอะ** เมื่อคุณย้อนคิดถึงสีหน้า คำพูด หรือ พฤติกรรมติบ ๆ ของใคร ที่สองว่าเป็นคนใจแคบ ประเภทไม่รู้แล้วพูด ไม่ คึกขารายละเอียดแต่ชอบวิจารณ์ ฟังใครตำมาอย่างไรก็ตำตามไปอย่าง นั้น หรือเอาความคิดตัวเองเป็นใหญ่ เป็นศูนย์กลางความถูกต้องของ จักรวาล ไม่เห็นหัวใคร ตัวเองดีอยู่คนเดียว เมื่อนั้น คุณจะรู้สึกถูกเสียด แน่นอก คิดอะไรดี ๆ ไม่ออก อยากตำให้เจ็บ หรืออยากหาทางเล่นงานให้ สำนึก ไบหน้าของเขาหรือเธอปรากฏเด่นชัด ผังแน่นอนอยู่ในหัว รวากับเป็น มโนภาพของตัวเอง สำนวจใจตัวเองไม่พบสิ่งใดอื่น นอกเหนือไปจาก ความเกลียดชังอันดำมืด

นั่นแหละ! สะท้อนให้เห็นธรรมชาติของจิต เมื่อใดจดจ่อ ผูกยึด โยงใยกับคนใจแคบ เมื่อนั้นจิตจะคับแคบตาม รวากับเป็นคนคนนั้นเสียเอง!

แค่ฟังคำพูดไม่กี่คำของคนใจแคบ คุณอาจรู้สึกถูกละเมิดแทง ถึง กับฝังใจจำ ย้อนคิดข้านึกได้หลายวัน หลายเดือน ขอให้เร่งรู้ตัวเถอะว่า เวลานั้น จิตของคุณรับพิษมาจากจิตที่มีพิษแล้ว!

สังเกตธรรมชาติของใจ ยิ่งหมกมุ่นคิดโต้ตอบ อยากหาเหตุผลมา คัดง้าง อยากสรรคำแสบ ๆ มาตอกหน้าให้สำนึก อยากสาปแช่งให้จมหน้า ในสามวันเจ็ดวัน ใจคุณจะยิ่งเป็นทุกข์อยู่ในกรงแคบแน่นหนาขึ้นทุกที

พระพุทธเจ้าถึงตรัสแนะว่า อย่าไปคุยกับคนพาล นั้นเพราะยิ่งคุย กับคนพาลมากขึ้นเท่าไร ใจคุณยิ่งรับเชื้อพาลมามากขึ้นเท่านั้น

ถ้าจำเป็นต้องโต้ตอบตามหน้าที่ หรือต้องอาศัยอยู่ร่วมกัน ต้องพูด คุยกันเรื่อย ๆ เพราะเป็นคนในตระกูล คุณจำเป็นต้องหาคนใจกว้างไว้เพื่อ ยึดเหนี่ยว ชนิดที่นึกถึงเมื่อไร สบายใจเมื่อนั้น คนที่คุณคิดถึงคำพูดคำจา แล้วรู้สึกดี รู้สึกอบอุ่น รู้สึกว่าใจกว้างขึ้นทันที คนแบบนั้นแหละ เหมาะ

จะเป็นต้นแบบทางใจของคุณ

หากมองรอบตัว ไม่รู้สึก ไม่สัมผัสกับใครแบบนั้นเลย ก็ลองมองดู พระพุทธรูป อันเป็นสัญลักษณ์ของความใจกว้างสูงสุด ความมีน้ำจิต เมตตาปราณีไพศาล ความไม่มีใจเฟื่องโทษใครอย่างไรเหตุผล คุณจะรู้สึกว่าความปรุ้งแต่งทางใจดีขึ้น กว้างขวางกว่าเดิม เมตตากว่าเดิม สบายอก สบายใจกว่าเดิม เพียงเพราะได้มองสัญลักษณ์แห่งจิตใจอันงดงาม มีความ เป็นพุทธะ

นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไม พระพุทธเจ้าจึงแนะนำให้หมั่นระลึกถึงความ ประพฤติปฏิบัติของพระองค์ (พุทธานุสติ) คำพูดคำจาของพระสงฆ์ผู้ ปฏิบัติดี (สังฆานุสติ) ตลอดจนคุณธรรมของผู้ควรเป็นเทวดา (เทวตานุสติ) ทั้งหมดทั้งปวงก็เพราะ...

**จดจ่อกับใจแบบไหน ใจคุณจะเป็นแบบนั้น!**

หวังความเกลียด  
เท่ากับหวังหลุมดำ  
อันเป็นประตูสู่นรกไว้ในอก



## ต่อให้

มองเข้ามาแล้วอ่านออกว่า ความเกลียดคือหลุมดำอัน เป็นทุกข์ เป็นสิ่งดึงดูดให้ลงนรก คนส่วนใหญ่ก็มักอดไม่ได้ ขอเก็บความ เกลียดไว้ให้ใครสักคน ที่สมควรได้รับความเกลียดซึ่งจากฉันเถอะ

ตอนเกลียดใคร แล้วรู้สึกว่าคุณคิดอะไรดี ๆ ไม่ออก เห็นหน้า ได้ยินชื่อ หรือนึกถึง แล้วเกิดอาการจุกอกแน่น ในหัวเหมือนเกิดกำแพงหนา หากความคิดดี ๆ ไม่เจอ นั่นแหละ! โอกาสแห่งความทุกข์ โอกาสแห่งการ สร้างบาปเวร โอกาสแห่งการเกิดใหม่ในที่ตกต่ำ เพราะจิตที่ชุ่มด้วยความ เกลียดย่อมมีสีดำ เหมาะกับอัฐภาพอันดำมืด

แม้อ้างว่า ‘มันผู้นั้น’ สมควรต้องถูกเกลียดจริงๆ ยกเหตุผลความ ชั่วร้ายมาขนาดไหน อย่างไรก็ตามก็เท่ากับบอกว่า ฉัน ‘สมควร’ มีประตูสู่อบาย ไว้บานหนึ่ง หรือฉัน ‘จำเป็น’ ต้องมีประตูนรกติดตัวอยู่นั่นเอง!

เมื่อเกลียดใคร ชนิดรู้สึก ‘ไม่เกลียดไม่ได้’ จริง ๆ ก็อาจพิจารณา ว่า ไม่เกลียดแล้วถึงขั้นบกร่องในหน้าที่ ไม่เกลียดแล้วจะกลายเป็นคน ผิดปกติ ไม่เกลียดแล้วกลายเป็นคนเลวร้ายหรือ?

ควรคิดใหม่ว่า เรามีเส้นทางกรรมของเขา ไม่ใช่เส้นทางโคจรของ เรา เป็นโลกที่เขาสร้าง ไม่ใช่โลกที่เราอยู่ แต่เมื่อเกลียดเขา จะเท่ากับยึด เขาไว้ในโลกของเราหรือเปล่า?

ถ้าเอาไม่อยู่ ถ้ามองเป็นคดีให้ตัวเองไม่ได้แน่ ๆ ก็อย่าฝืนคิดอะไรดี ๆ ต่อ เพราะความคิดดี ๆ สู้ความรู้สึกแย่ ๆ ไม่ได้แน่แล้ว ดังนั้น ปล่อยให้ เกลียดไป เพื่อจะได้มองความเกลียดในใจตัวเองชัด ๆ เสียที!

มีตัวอย่างไร ก็ยอมรับว่ามีตัวอย่างนั้น ‘สติรู้ความมืด’ ฟังเกิดขึ้น เมื่อยอมรับจริง

อึดอันอย่างไร ก็ยอมรับว่าอึดอันอย่างนั้น ‘สติรู้ความอึดอัน’ พึ่งเกิดขึ้นเมื่อยอมรับจริง

ร้อนอย่างไร ก็ยอมรับว่าร้อนอย่างนั้น ‘สติรู้ความร้อน’ พึ่งเกิดขึ้นเมื่อยอมรับจริง

เมื่อยอมรับและรู้เห็นเข้าไปอย่างชัดเจน ในอาการใดอาการหนึ่งของความเกลียด ความเกลียดย่อมปรากฏต่อสติ

ลมหายใจหนึ่ง ความเกลียดแรงแค่ไหน ลมหายใจต่อมา ความเกลียดย่อมอ่อนกำลังลง หรือทวีตัวขึ้นกว่านั้น ไม่มีทางเท่าระดับเดิมไปทุกลมหายใจ

รู้ความไม่เที่ยงของสิ่งใดเรื่อยๆ ความหวังสิ่งนั้นย่อมลดลงเป็นธรรมดา เช่นที่อาการหวงความเกลียดจะลดลงเรื่อยๆ โดยไม่มีข้ออ้างผิดๆ ว่า ‘ยังก็ต้องเกลียดมันให้ได้’ อยู่ในใจอีกต่อไป เพราะพบแล้วว่า ความจำเป็นต้องเกลียดคือสิ่งที่คิดไปเอง ส่วนความไม่จำเป็นต้องเกลียดนั้น แหะละของจริง!



**จิต**ที่คิดเป็นกังวล มีแรงดึงดูดเรื่องน่ากลัวเข้ามาหาตัว หรืออาจส่งแรงบังคับ ชักดันให้เดินเอาหัวไปปรับซึ้นก็ยิ่งได้!

ผู้เจริญสติ มีสติที่เจริญแล้ว เมื่อเห็นความกังวลเกิดขึ้นในใจ จะรู้ทันว่าภาวะกังวลนั้น เป็นเพียงหนึ่งในภาวะสูญเปล่าทางจิต ไม่ได้ช่วยให้คิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่ได้ช่วยให้แก้ปัญหาถูกจุด ไม่ได้ช่วยให้จิตพบทางสว่าง

เมื่อรู้ก็จะวาง แล้วรู้สึกว่างจากภาวะสูญเปล่าเสียได้ สัมตาดึ้นขึ้น แก้ปัญหา ไม่ใช่หัลบลูบลบตามปัญหาไว้เฉยๆ

ภาวะจิตแบบใดเกิดบ่อย ภาวะจิตแบบนั้นคือนิมิต คือกลาง คือเครื่องหมายบอกว่าชีวิตเป็นอย่างไร กำลังเดินไปในทางเสื่อมหรือทางเจริญ มีจิตเองเป็นตัวหายนะหรือความรุ่งโรจน์ รู้ได้เฉพาะตน ค้นพบได้เฉพาะตัว ผ่านเวลา ผ่านสถานการณ์พิสูจน์ใจ

นิมิตแบบเพี้ยน เริ่มด้วยกลางแห่งการหลับไหล คือสภาพจิตที่คิดแบบมกมาย เอาสิ่งที่ไม่เป็นปัญหามาเป็นปัญหา เอาแต่กลุ่มเปล่ากับความรู้สึกว่ามมีปัญหา จนกลายเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยปัญหา พอใกล้ตายระลึกถึงชีวิตทั้งชีวิตที่ผ่านมา ไม่เห็นอะไรมากไปกว่าภาพชีวิตที่สร้างปัญหาทิ้งไว้ให้โลกแก้

นิมิตแบบพุทธ เริ่มด้วยกลางแห่งการตื่นรู้ คือสภาพจิตที่รู้จักเหตุและผลของปัญหา สนุกกับการแก้ปัญหา ปลื้มใจกับการแก้ปัญหาสำเร็จ ทั้งปัญหาของโลกนอกตัว และปัญหาของโลกภายในตน จนกลายเป็นภาพชีวิต ที่อยู่กับปัญหาอย่างไร้ปัญหา ปล่อยวางอย่างไม่ดูตาย อยู่สบาย ไปสบาย ไม่ติดค้าง จิตไม่เป็นที่ตั้งของปัญหาใดๆอีก!



**เป็นคนพุทธ** แต่ไม่ได้ฝึกหายใจแบบพุทธ เลยไม่รู้ว่าจะ  
จิตตื่นรู้ ใครๆก็มีได้ และเมื่อไม่รู้ ก็ยอมปล่อยให้ตามเลย ให้ตัวเอง  
หลงติด หลงวน เหมือนตกอยู่ในวังวนร้ายกันไป

ฝึกหายใจแบบพุทธ ไม่จำเป็นต้องเริ่มไปฝึกกันในป่า ไม่จำเป็นต้อง  
ต้องกลางานไปเข้าสถานปฏิบัติ แต่เริ่มฝึกกันได้ตั้งแต่ตอนเป็นโรคทางใจ  
ฝึกกันตั้งแต่ชอบย่ำคิดย่ำทำ ฝึกกันขณะฟังชานส์สน เหม่อลอยไร้หลัก  
ฝึกกันตอนอยู่ในอารมณ์เบื่อง่ายหน่ายเร็ว ฝึกกันแม้ชอบเสพสลายลมเหงา  
ยามดึก ฝึกกันตอนอยู่บ้าน อยู่ทำงาน อยู่ในห้าง ทั้งๆที่ไม่เคยรู้สึกว่าจะ  
พร้อมจะฝึกได้เลยนี่แหละ!

ไม่ว่าจิตใจยำแย่เหมือนเสือล่าปากปานใด ขอเพียงเหลือสติพอจะ  
รู้ได้แค่กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออกอยู่ เท่านั้นที่ฝึกหายใจแบบพุทธกัน  
ได้แล้ว

ตอนจิตอยู่ในอาการผิดปกติ ไม่เป็นสุข ให้รู้ว่าอารมณ์ผิดปกติ อัน  
วนไปวนมาเปล่าประโยชน์ที่กำลังเกิดขึ้นนั้น ทำให้หายใจอย่างไม่เป็นสุข

สังเกตเพียงเท่านั้น จะพบว่าระลอกลมต่อมา คุณจะเริ่ม ‘หายใจอย่าง  
รู้ว่าไม่เป็นสุข’ หายใจอย่างรู้ว่าเหมือนมี ‘เสือดิตจัน’ อยู่ในหัวแล้ว

เมื่อหายใจอย่างรู้ว่า กำลังมีอาการ ‘ผิดปกติทางจิต’ อย่างไร แม้  
ข้างในอาจดูแย่เหมือนเดิม แต่ที่แท้คุณเริ่มมีหลัก มีราวเกาะ หรือกระทั่ง  
แสงปลายอุโมงค์ขึ้นมาจริงๆ อย่างน้อยคุณก็ไม่ยึด ‘ตัวแย่’ เท่าเดิม เพราะ  
มี ‘ตัวรู้’ แทรกซึมขึ้นมาบ้าง

เมื่อก้าวแรกเกิดได้ง่ายๆ ก็อย่าทำให้ก้าวต่อมายากเย็น แค่ถามตัว  
เองว่า มีอะไรต่างไปหรือเหมือนเดิมบ้าง ขณะลมหายใจที่สองปรากฏ?

คำตอบอาจไม่น่าอัศจรรย์ใจ เหมือนรู้ๆกันอยู่ว่า ก็ไม่เหมือน ไม่  
เท่าเดิมนะสิ! แต่ถึงจะไม่เท่าเดิม ความผิดปกติก็ยังคงอยู่ และรบกวน  
จิตใจได้ไม่เลิกนั่นเอง ไม่เห็นจะเกิดอะไรวิเศษวิโสที่ตรงไหน

สิ่งวิเศษหายินดี จะมีขึ้นมาโดยคุณไม่เรียกหา เมื่อใจคุณถูกแบ่ง  
ไปสนใจใคร่รู้ว่า ลมหายใจใด จิตแย่มาก ลมหายใจใด จิตแย่น้อย หรือ  
ถ้าไม่แย่อะไรเลย ก็เกิดความรู้สึกถึงลมหายใจขึ้นมาโดยอัตโนมัติ ความ  
ทุกข์ ความผิดปกติทางใจทั้งหลาย หายไปไหนได้นานๆก็ไม่ทราบ

แน่นอน ถ้าไม่เข้าป่า ไม่ปลีกวิเวกเข้าที่ปฏิบัติ คุณอาจไม่ได้ฉาน  
ไม่ได้ญาณ ไม่ได้มรรคผล แต่อย่างไรเมื่อฝึกหายใจแบบพุทธ ในที่สุดคุณ  
จะหายใจแบบพุทธเป็น และพอหายใจแบบพุทธเป็น นั่นคือเห็นว่าลมกับ  
จิตสัมพันธ์กันอย่างไร แต่ละลมหายใจ มีสิ่งใดในจิตต่างไปบ้าง คุณก็อาจ  
เอาดีจากความเป็นพุทธได้ยิ่งกว่าคนในป่า หรือคนในสถานปฏิบัติ ที่  
ปล่อยให้ฟังชานส์ หาเรื่องรำคาญใจใส่ตัวเป็นไหนๆ!



## ทำใจให้เป็นสมาธิเริ่มกันอย่างไร?

ก้าวแรกเริ่มจากทำความเข้าใจว่า เต็มที่จิตฟุ้งซ่านกระจัดกระจาย อยู่ ต้องค่อย ๆ รวมเข้ามาเป็นอันเดียว ไม่ใช่อยู่ ๆ บังคับให้แน่นิ่งซึ่งงั้นแล้ว เป็นสมาธิเลย

## แล้วจะอาศัยอะไรรวมจิต?

ความรู้สึกว่ากำลังหายใจเข้าออกธรรมดา ๆ ลากลมเข้าไปสุดปอด แคะไทรน ระบายลมออกมาหมดเพียงใด ให้นับเป็นหนึ่งรอบความรู้สึก ทุกรอบความรู้สึกถึงลม คือการสะสมกระแสจิตที่ละน้อย ให้เข้ามารวมกันเป็นหนึ่ง

## รู้สึกถึงลม แต่อึดอัด ฟุ้งซ่าน ควรแก้ไขอย่างไร?

อย่าดูลมหายใจอย่างเดียว ให้ดูเป็นความสัมพันธ์ระหว่างลมกับ จิต

ลมมาถึงไหนแล้ว

จิตไปถึงไหนแล้ว

ถามตัวเองว่าแต่ละรอบความรู้สึกถึงลม ฟุ้งมากหรือฟุ้งน้อยต่างกันประมาณใด หรือถ้าความอึดอัดเด่นกว่า ก็เทียบว่าอึดอัดมากหรืออึดอัดน้อยกว่ากัน

ตามธรรมชาติของจิตนั้น เมื่อรู้สึกถึงความไม่เท่ากันของสิ่งใด ในที่สุดจะเลิกเอาเรื่องเอาราวกับสิ่งนั้น ถอยจากสิ่งนั้น ถอนตัวจากสิ่งนั้น ออกมาเอง และนั่นก็หมายความว่า เมื่อเห็นความฟุ้ง ความอึดอัด ไม่เท่ากันบ่อยเข้าก็จะ ‘ไม่อยากจะหายใจฟุ้งซ่าน’ และ ‘ไม่อยากจะหายใจอึดอัด’ แต่จะเห็นความฟุ้งและความอึดอัดเป็นของอื่น ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน มีให้ดูไปอย่างนั่นเอง

## เมื่อฟุ้งน้อยแล้วคือดีแล้ว เป็นสมาธิแล้วใช่ไหม?

ถ้ารู้สึกว่จิตปลอดโปร่ง ผ่องแผ้ว แล้วรู้สึกสบายใจหนึ่งเดียว ไม่สนใจสิ่งอื่นชั่วขณะ เรียกว่าเป็นสมาธิชั่วคราว

ถ้าจิตกว้างด้วย เกิดปิติเยือกเย็นนานด้วย แต่ยังมีสายความคิดแผ่ว ๆ ลอยมาเป็นระลอกได้ เรียกว่าเกือบตั้งมั่นเป็นสมาธิจริง

ถ้ายกขึ้นสู่ภาวะรู้หนักแน่นโดยไม่คิด เหมือนเวลาหยุด ไม่มีมโนภาพบุคคล จิตกว้างใหญ่เป็นหนึ่ง เป็นสุขมาก เจิดจ้ามาก เรียกว่าตั้งมั่นเป็นสมาธิจริง

## สมาธิแบบพุทธ เหมือนหรือต่างจากสมาธิทั่วไป?

จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิแท้แบบพุทธ คือจิตสำนึกรู้เห็น แต่ไม่คิดอ่าน สักแต่รู้ว่านั้นก็ไม่เที่ยง นี้ก็ไม่ใช่ตัวตน ความรู้สึกของจิตสำนึกชนิดนั้น

จะต่างไปอีกแบบหนึ่ง ไม่เหมือนจิตสำนึกที่คิด ๆ หนึ่ง ๆ ธรรมดา อาจเรียกว่า ‘จิตเหนือสำนึก’ ก็ได้ ที่พิเศษคือมีความเป็นไฟล้างกิเลสได้จริง สบระงับดับทุกข์แบบไม่กลับกำเริบอีกได้จริง ซึ่งจิตเหนือสำนึกชนิดนี้เอง แยกพุทธออกมาเป็นต่างหาก พ้นจากการเป็นศาสนา พ้นจากการต้องเชื่อหรือไม่เชื่อใคร

หมายเหตุ - คำว่า ‘จิตเหนือสำนึก’ นี้ ใช้กันหลากหลายความหมาย หลายนัยยาม เช่น เป็นพลังจักรวาลนอกตัวบ้าง เป็นสนามแม่เหล็กในท้องฟ้าบ้าง เป็นมโนธรรมที่มีอยู่เดิมในธรรมชาติบ้าง เป็นจิตพิเศษที่คุมจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกบ้าง ฯลฯ ซึ่งรวมไปรวมมาแล้วก็คือ ญาณวิเศษเหนือความคิดนึกสามัญธรรมดานั่นเอง แต่ในที่นี้ผมเจาะจงว่าหมายถึง ‘สัมมาสมาธิ’ อันมีความเป็นหนึ่ง เป็นฌาน ซึ่งตั้งต้นจุดชนวนขึ้นมาจากสัมมาทิฎฐิ เจตนาบ่งบอกว่า ‘เป็นจิตแบบหนึ่งที่พิเศษ’ ให้การรู้เห็นแตกต่างจากธรรมดาเท่านั้น





อ่านงานของตั้งตาคอยฟรีที่

[dungtrin.com](http://dungtrin.com)