


เหตุเกิด จากความรัก



จากคำตอบในกระทู้ลานธรรม และคำสอนของนายโจโจ้
เรียบเรียงเขียนโดย Ying Leolino



ขอขอบคุณพี่โจโจ้
ที่เป็นผู้ให้ความรู้ คำตอบ และเนื้อหา
จนเป็นที่มาของหนังสือ
“เหตุเกิดจากความรัก”

เหตุเกิดจากความรัก

ISBN 978-974-94048-3-6

พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๓

จำนวนพิมพ์ ๑๘,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท ยูไนเต็ดโปรดักชั่น เพรส จำกัด

๒๘๕ หมู่ ๑๓ ซอยเพชรเกษม ๙๓ ถนนเพชรเกษม

อ้อมน้อย กระทุ่มแบน สมุทรสาคร ๗๔๑๓๐

เรียบเรียงเขียน: Ying LeoLino

ที่ปรึกษา: พัฒน์ สดางศ์วิวัฒน์

ออกแบบปกและรูปเล่ม: กวิน ฉัตรานนท์

สงวนลิขสิทธิ์

จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำหาผู้รับแรงบันดาลใจ

บางคนเวลามีปัญหาเรื่องความรัก ทุกข์ใจก็กราบไหว้ขอพรจากพระ บ้างก็ออกไปเที่ยวเล่นกินเหล้าให้ลืม (ไปชั่วคราว) บ้างก็เปลี่ยนแฟน หาแฟนใหม่ วันแล้ววันเล่า ไม่มีใครหรืออะไรที่เคยทำให้ใจเรารู้สึกเต็มเต็มขึ้นมาได้ตลอดเวลา เมื่อแรกรักก็เพราะเอาแต่มองด้านดี เมื่อเลิกรักก็เพราะเอาแต่มองด้านร้าย

ชีวิตและความสุขของคนทั่วไปถูกผูกมัดไว้ที่สิ่งภายนอกตามหาสิ่งที่ถูกใจที่สุด ดีที่สุด เพื่อมาพบว่าไม่มีอะไรบนโลกสมบูรณ์แบบ แล้วชีวิตก็เข้ามาสู่จุดเดิมว่า มีความรักครั้งใดมีความสุขแต่ก็มีทุกข์พ่วงมาด้วยทุกครั้ง เพราะไม่เฉลียวใจสักนิดว่าความสุขความทุกข์มันอยู่ข้างในใจเรา จะวิ่งไปหาคำตอบจากข้างนอกได้หรือ?

บางคนเข้าใจว่ารักไม่มีเหตุผลเป็นเรื่องของอารมณ์ที่บังคับไม่ได้ นั่นก็ถูกส่วนหนึ่ง แต่เบื้องหลังความรู้สึกที่ไม่อาจอธิบายได้มีที่มาจากกรรมที่เราสร้างไว้ ความรักไม่มีสูตรสำเร็จที่ดีเลิศเลอตามที่เราฝันขึ้นมาลอยๆ แต่เรามีความรักที่ออกแบบได้ ตามกรรมที่เราทำ!

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ที่มีที่มาจากความรู้ของพี่ชายทางธรรมหรือพี่โจโจ้ (คุณพัฒน สดวาศ์วิวัฒน์) ที่อยากเอามาเล่าต่อ นำเสนอในรูปแบบเล่าเรื่อง โดยเนื้อความในเล่มคัดมาจากคำตอบในกระทู้ทางอินเทอร์เน็ต (www.larndham.org) ที่พี่โจโจ้ได้เคยแนะนำช่วยเหลือคนที่มีความทุกข์เรื่องความรักมาแล้วนับร้อยๆ คน ตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ ถึง ๒๕๕๒ รวมถึงคำแนะนำที่พี่โจโจ้ได้กรุณาสอนผู้เรียบเรียงเขียน โดยการใช้ความรู้อิงหลักเหตุและผลของกรรมที่นำไปทางธรรม

ความรู้ในหนังสือเล่มนี้อาจจะไม่ได้ช่วยให้คนที่อยู่ข้าง ๆ เรา เป็นคนที่ใช่ได้อย่างถาวร ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ความรู้ทั้งหมดนี้จะช่วยให้เราเข้าใจความรักมากขึ้น เลือกทำ เลือกมีความสุขได้ จากการกระทำของเราเอง โดยการออกแบบกรรมของเราใหม่ ด้วยความเข้าใจในหลักวิบากและปรับปรุงนิสัยด้านร้ายอันเป็น เหตุที่ชักใยชะตากรรม ด้วยความเข้าใจในกลไกหรือการให้ผลของ การกระทำต่างๆ ของเรา เช่นทำอะไรอย่างไรแล้วจะนำไปสู่ผลอย่างไร ซึ่งจะทำให้รู้ล่วงหน้าว่า ถ้าสร้างเหตุอย่างนี้เช่น การมีกิ๊กหรืออาละวาด กับแฟนแล้วจะนำไปสู่ทุกข์ชนิดเดียวกัน เป็นต้น

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับคนที่มีความทุกข์ในรัก หรือมุ่งหา คำตอบของคำว่า “รัก” จะทำอย่างไรที่จะไม่ตกเป็นทาสของมัน แต่มี ความรักเป็นเหตุ เป็นที่พึ่ง เป็นแรงบันดาลใจที่จะพาให้ไปพบคำตอบ ของชีวิตและความสุขที่แท้จริง

ผู้เรียบเรียงเขียนขออนอบน้อมกราบพระมหากษัตริย์คุณของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คุณบิดามารดา

ขอบพระคุณและขออนุโมทนากับพี่โจ้ ผู้ให้ความรู้ เปรียบเหมือน ครูบาอาจารย์ทางธรรมที่เปิดให้เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต ขอบพระคุณ และอนุโมทนากับพี่ตุลย์ ดังตฤณ ที่เขียนหนังสือดี ๆ เรื่องกรรม และความเข้าใจในพุทธศาสนา ดิฉันอ่านหนังสือเล่มแรก คือ เสียตาย...คนตายไม่ได้อ่าน และติดตามหนังสือเล่มต่อ ๆ มาของ พี่ตุลย์มากมาย ทำให้เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมวิบากต่างๆ ดีขึ้น อย่างมาก

ขอบคุณและมอบบุญในการทำหนังสือเล่มนี้แก่ กันตเมศร์ จิระกิตติธกุล ผู้สร้างแรงบันดาลใจในการทำหนังสือ และทำให้ได้เติบโตทางโลกและทางธรรม ขอขอบคุณพี่เต๋ย (กวิน ฉัตรานนท์) พี่ชายใจดีราวกับเทวดาลงมาเกิดที่ช่วยออกแบบปกและรูปเล่มด้วยน้ำใจ ขอขอบคุณ ทุกคน ทุกฝ่าย ที่มีส่วนร่วมในการทำให้เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ออกมาปรากฏเป็นตัวอักษรบนกระดาษ เพื่อให้คนที่มีความทุกข์อย่างน้อยคนหนึ่งได้มีโอกาสเข้าใจ และเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองให้ดีขึ้นได้

บุญใด ๆ ที่จะพึงได้จากการทำหนังสือเล่มนี้ ขอถวายแด่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขออุทิศแด่พ่อแม่ ผู้มีพระคุณ คู่ครองทุกภพทุกชาติ เจ้ากรรมนายเวร สรรพสัตว์ทั้งหลายทุกภพทุกภูมิ

หากจะมีผู้ใดได้ประโยชน์จากการอ่านหนังสือเล่มนี้ ก็ขออนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอขอบคุณและอนุโมทนากับพ่อแม่ของผู้เรียบเรียงเขียน พี่โจ้ กันตเมศร์ พี่เต๋ย รวมถึงผู้มีส่วนร่วมในหนังสือเล่มนี้ทุก ๆ คน ด้วยนะค่ะ

หากมีข้อผิดพลาดประการใดต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้

ท้ายที่สุดนี้หวังว่าผู้อ่านจะได้ประโยชน์ ได้เข้าใจรัก เข้าใจตนเองมากขึ้น รวมถึง...จะได้เข้าใจว่าทำไมผู้เรียบเรียงเขียนถึงอยากเอาเรื่องดี ๆ มาบอกต่อ ๆ กัน :)

Ying LeoLino

กรกฎาคม ๒๕๕๓

คำนำ โดย พี่เจ๊จ๊

ผมมีความสงสัยมาตั้งแต่พอจำความได้ ว่าสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวดำเนินไปอย่างไรและเพราะอะไร จนกระทั่งเพาะเป็นนิสัยช่างสังเกตในสิ่งที่สนใจไปจนกว่าจะได้คำตอบไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานเพียงใดก็ตาม ซึ่งนิสัยนั้นก็ได้กลายเป็นปัจจัยที่ส่งให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ได้ถูกรวบรวมและถ่ายทอดเป็นตัวอักษรในหนังสือที่อยู่ในมือท่านนี้ ซึ่งกลั่นจากประสบการณ์จริงที่ลองผิดลองถูกมามากกว่า ๑๕ ปี เพื่อหาคำอธิบาย มุมมองและ/หรือวิธีการที่ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ในการแก้ปัญหาแต่ละอย่างๆ ซึ่งจากที่ได้ทดลองมาทั้งหมด ปรากฏชัดเจนแล้วว่าไม่มีวิธีการใดๆ จะดีไปกว่าสติปัญญาที่พระพุทธองค์ได้ประทานไว้ให้แก่ชนชาวโลก และสำหรับผู้ที่ยังไม่เห็นความจำเป็นหรือยังเชื่อมโยงไม่ได้ว่าสติปัญญานั้นเอื้อประโยชน์ยิ่งใหญ่เพียงใดและอย่างไรกับชีวิต ความสุขและความทุกข์ ก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยเชื่อมโยงเพื่อให้ช่องว่างนั้นแคบลง หรือแม้จะเพียงเป็นเหตุบรรเทาให้ความทุกข์ของท่านผู้อ่านเบาบางลงสักขณะหนึ่ง ก็นับได้ว่าความพากเพียรของผู้มีส่วนร่วมในการผลักดันหนังสือเล่มนี้ออกสู่สายตาและสู่จิตใจของท่านได้สัมฤทธิ์ผลแล้ว

ท้ายนี้ ขออนุโมทนากับน้องหญิงและพี่น้องผองเพื่อน ญาติธรรมผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในกระบวนการได้มาของความรู้ทั้งหมดนี้ กับผู้ที่ได้พากเพียรค้นคว้า เก็บรวบรวม ผลักดันจน

หนังสือเล่มนี้สำเร็จออกมาได้สวยงามน่าอ่าน ตลอดไปจนถึงผู้มีความสนใจจะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งๆขึ้นไป

ขอขอบคุณบุญทั้งหมดที่ผมได้ทำมาทั้งอดีตและปัจจุบัน ช่วยเป็นกำลังสนับสนุนให้ท่านผู้แสวงหาเส้นทางได้พบเส้นทางทำสังสารวัฏนี้ให้สั้นลง และท่านผู้กำลังเดินทางให้ก้าวไปถึงปลายทางคือความสิ้นทุกข์ทั้งปวงโดยไม่เนิ่นช้าครับ _/_

พัฒน์ สดาวงค์วิวัฒน์

มิถุนายน ๒๕๕๓



คำนิยาม ของ คุณดั่งตฤณ

คุณไม่สามารถคาดหมายได้ล่วงหน้า
ว่าการช่วยเหลือใครคนหนึ่ง
จะออกผลเป็นหัวหรือก้อย สำเร็จหรือล้มเหลว
ได้ผลเล็กหรือใหญ่ มีอิทธิพลกว้างหรือแคบแค่ไหน
จนกว่าจะได้เห็นสิ่งที่เขาทำ
ตลอดจนได้ยินคำที่เขาพูด
หลังจากเขาได้ประโยชน์จากคุณไปแล้ว

ความสำนึกคุณคนเป็นสิ่งที่ตื้นๆที่คุณจะได้เห็น
คนเราไม่ค่อยอยากช่วยเหลือกัน
ก็เพราะช่วยแล้วบางทีนอกจากไม่ได้อะไรดีๆตอบแทน
ยังอาจกลับจะเข้าข่ายทำคุณบูชาโทษ
ได้รับความเจ็บปวดจากการทำลายล้างกัน
แบบที่เรียกแวงกัดหรือลอบแทงข้างหลัง นี่เป็นสิ่งที่เห็นกันทั่วไป
ได้ยินบ่นกันทั้งเมือง แนวโน้มของเด็กรุ่นใหม่จึงเป็นว่า
ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำดีได้ชั่วมีให้ถม
เพราะฉะนั้นอย่าไปทำดีเลย อย่าไปช่วยใครเลย
คิดกันอย่างนี้ โลกถึงได้มืดลงทุกที

หนังสือเล่มนี้เป็นแบบอย่างให้เห็นว่า
 คนสำนักคุณคนยังมี ได้ดีแล้วไม่ลืมคำอาจารย์ยังปรากฏให้เห็น
 เท่าที่ทราบมา น้องหญิงเป็นตัวแทนของเด็กรุ่นใหม่ได้
 คือสับสน ว้าวุ่นใจ ไม่ทราบว่าอะไรถูกอะไรผิด
 อะไรเป็นเหตุแห่งทุกข์ อะไรเป็นเหตุแห่งสุข

การเปลี่ยนแปลงตัวเองไปใช้ชีวิตบนความเข้าใจที่ถูกไม่ใช่เรื่องง่าย
 คนส่วนใหญ่ไม่กล้าคิดในแบบที่ฉีกไปจากตัวตนเดิมๆ
 เพราะไม่ทราบว่าเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต
 น้องหญิงน่าจะมีบุญเก่าหนุนหลังอยู่ไม่น้อย
 ที่มีคนทำตัวเป็นทั้งครู เป็นทั้งพี่เลี้ยง
 เกื้อกูลให้กล้าคิดใหม่ กล้าปฏิบัติตัวเอง กล้าปฏิเสธอารมณ์ผิดๆ
 คนเป็นครูต้องมีดีให้มั่นใจ
 มิฉะนั้นก็เกิดแรงบันดาลใจอย่างต่อเนื่องมากพอไม่ได้

แม้จะไม่ได้ดีเข้าตัว
 คุณจำเป็นต้องช่วยเหลือใครสักคนที่อยู่ใกล้ตัว
 มิฉะนั้น แนวโน้มคือชีวิตของคุณจะพอกพูนความเห็นแก่ตัวขึ้นเรื่อย ๆ

ยิ่งช่วยสำเร็จมากขึ้นเท่าไร
คุณจะมีกำลังใจอยากช่วยมากขึ้นเท่านั้น
และยังมีกำลังใจอยากช่วยมากขึ้นเท่าไร
ใจจะยิ่งหวังผลน้อยลงเรื่อยๆ ลดความเห็นแก่ตัวลงเรื่อยๆ

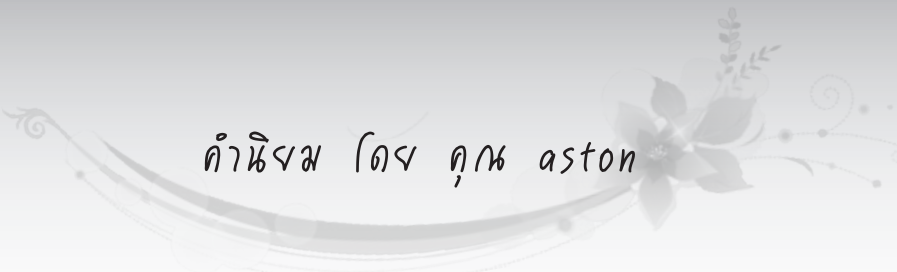
ถ้าอยากได้แรงบันดาลใจในการช่วยคน
ก็ขอให้อ่านหนังสือเล่มนี้ อันเป็นบันทึกชีวิตจริง
เพื่อความเข้าใจว่าการช่วยเหลือกันเป็นเรื่องงามของชีวิต
หาใช่การสูญเวลาเปล่าของชีวิตดังที่กิเลสกระซิบบอกคนทั่วไปไม่

ดังตฤณ

ผู้เขียนหนังสือ “เสียดาย...คนตายไม่ได้อ่าน”

<http://www.dungtrin.com>

มิถุนายน ๒๕๕๓



คำพิชม โดย คุณ aston

ผมเคยนึกสงสัยว่า เราต้องการอะไรจากคำนิยมของหนังสือเล่มหนึ่ง?

การรับรองคุณค่าที่จะได้จากการอ่าน ความสนุกในการอ่าน หรือสรรพคุณดุจเทพของผู้เขียน? ถ้าหากทั้งสามข้อ คือสิ่งที่คุณมองหาจากคำนิยมนี้ ผมต้องขออภัยที่อาจทำให้คุณผิดหวัง

เหตุเพราะลำพังคุณค่าของหนังสือเล่มนี้ จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าคุณเพียงแต่อ่านผ่านตาแล้วไม่ลงมือทำ เพราะมันจะเป็นเพียงเส้นหมึกที่ถูกเรียงพิมพ์ลงบนกระดาษ เหมือนกระดาษอีกหลายร้อยพันล้านแผ่นบนโลก ที่ไม่อาจจรรโลงสร้างสรรค์อะไรให้ใครได้จริง

ผมอยากบอกอีกว่า หนังสือเล่มนี้ อาจจะไม่สนุกเหมือนการอ่านนิยายประโลมโลกย์ เพราะมันเป็นเสมือนบทคัดย่อประสบการณ์ของการเรียนรู้ทุกข้ออันเนื่องมาจากความรัก รวมถึงการทำความเข้าใจและรับมือกับมัน

อีกทั้งผู้ (เรียบเรียง) เขียนเป็นเพียงผู้หญิงตัว (อาจจะไม่) เล็ก ๆ (เท่าไรว่) ที่ไม่ได้มีชื่อเสียงในเรื่องความเก่งกาจองอาจในฐานะของนักเขียน แต่เธอมีจิตใจที่ยิ่งใหญ่ที่อยากจะแบ่งปันสิ่งที่ช่วยให้เธอผ่านทุกข์จากความรัก มาพบแสงสว่างแห่งความสุข ให้กับผู้ที่เธอไม่รู้จัก แต่อาจเคยหรือยังคงจมปลักอยู่กับวังวนแห่งทุกข์ในความรักอย่างที่เคยผ่านมา

ด้วยเหตุนี้ คำนิยมของผม ไม่เพียงจะเอ่ยอ้างหรือนิยามอะไรได้
นอกจากหัวใจในการเป็นผู้อยากจะให้ธรรมเป็นทานแก่ผู้คนของเธอ

ที่เหลือต้องอาศัยผู้อ่านทุกท่าน เขียนคำนิยมในส่วนของคุณค่าที่
แต่ละท่านได้รับ ด้วยตัวเอง

อนุโมทนาบุญกับน้องหญิงผู้(เรียบเรียง)เขียน และทุกท่านที่มี
ส่วนร่วม รวมถึงที่เป็นแรงบันดาลใจของน้องหญิงในโอกาสนี้ครับ

aston พิทยากร ลีลาภักดิ์

ผู้เขียนหนังสือ “ธนาคารความสุข”

นักเขียนบทความธรรมะอิสระบนโลกไซเบอร์

<http://aston27.bloggang.com>

กรกฎาคม ๒๕๕๓

คำนิยาม ของ คุณเหมียว อัจฉริยา

หลายคนที่ไม่รู้จักพี่โจ้ เมื่อเจอพี่โจ้ครั้งแรกจะบอกว่าพี่โจ้ “แปลก”

คนที่ไม่เคยเจอผู้ที่ทำให้คนอื่นโดยไม่ได้หวังผลตอบแทน เมื่อเจอพี่โจ้จะบอกว่า “ไม่น่าไว้ใจ เพราะคนดีแบบนี้.....คงไม่มี”

คนที่มองผู้อื่นแต่เพียงภายนอก เมื่อเจอพี่โจ้จะบอกว่า “ไม่ใช่ไฮโซ”

คนที่ไม่เคยคุยกับพี่โจ้ เมื่อคุยกับพี่โจ้ครั้งแรกอาจจะบอกว่า “พูดอะไร ไม่เห็นจะรู้เรื่องเลย”

แต่ถ้าคุณเป็นคนเปิดใจกว้างและลบทัศนคติแบบเดิมๆ ที่สั่งสมมาจากความคิดของตน คุณจะบอกได้ว่า จริงๆ แล้ว พี่ชายของเหมียว คนนี้เป็นคนแบบไหน เหมียวคงไม่ยากใช้ความคิดของเหมียวคนเดียว ในการตัดสินใจแทนคนอื่นและบอกให้ทุกคนเชื่อว่า พี่โจ้เป็นคนอย่างไร เหมียวคงบอกได้แต่เพียงว่า

พี่โจ้ทำให้เหมียวซึ่งเป็นคนที่ดื้อมาก ไม่ฟังใครเลย ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ หันกลับมามองตัวเองและมองเห็นด้านมืดของตัวเองที่ไม่เคยเห็น มาก่อน พี่โจ้มีวิธีการสอนที่นำไปพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง อาจจะเจ็บใจ จี๊ดๆ และแสบใจดำของเราในบางครั้ง แต่เหมียวว่า นั่นคือยาแก้กิเลส และลดความเป็นตัวตนขนานตีที่เหมียวลองมาแล้วเป็นเวลากว่า ๑๕ ปี

พีโจทำให้พุทธศาสนาที่ดูเป็นเรื่องน่าเบื่อกลายเป็นเรื่องน่าทดลอง และสัมผัสได้ด้วยตัวของคุณเอง พีโจทำให้เหมียวรู้ว่า ในโลกนี้มีคนทุกแบบ ทุกประเภท ตั้งแต่ดีมากไปจนถึงเลวชาติ และอย่ามองโลกผ่านมุมมองของตัวเองเท่านั้น

ขอให้อย่าแปลกใจถ้าคำแนะนำของพีโจดูเหมือนจะปล่อยให้คุณตามใจตัวเอง และตามกิเลสแบบง่าย ๆ ซะอย่างนั้น เพราะนั่นอาจจะเป็นวิธีที่ทำให้คุณล้มลุกคลุกคลานเพื่อเติบโตได้ด้วยตัวเอง ถ้าใครคาดหวังว่า พีโจจะมานั่งปลอบใจ เอาใจคุณ พุดจาหวานๆ ให้คุณสบายใจ แนะนำว่าให้ไปลองยาขนานอื่นแทน ที่อาจจะเป็น remedy ที่ดี แต่ไม่ได้ช่วย cure ให้หายสนิท ขอให้อย่าแปลกใจถ้าคุณไม่เข้าใจในสิ่งที่พีโจพูดในครั้งแรก ขอให้ฟังไปก่อนเถอะ แล้วแอบเก็บไว้ในหีบลิ้นชักหนึ่งของความทรงจำ วันไหนที่คุณเดินทางมาถึงจุดที่เหมาะสม คุณจะเข้าใจในสิ่งที่พีโจเคยบอกไว้ อาจใช้เวลาเป็นวันหรือแรมปีก็ได้ แต่ขอให้มั่นใจว่าวันที่คุณร้อง “อ้อ” จะเป็นวันที่คุณกลับมาขอบคุณพี่ชายของเหมียวคนนี้

จาก ๑๕ ปีที่แล้ว ที่พีโจคอยประกบเด็กผู้หญิงคือและเอาแต่ใจตัวเองคนหนึ่ง จนวันนี้พีโจก็ยังไม่เลิกสอนให้เหมียวเดินตามทางที่ถูกต้อง พีโจเปิดเหมียวสู่โลกกว้างของความเป็นจริง ของธรรมะและความทุกข์ พีโจบอกเหมียวไว้ตั้งแต่วันแรกๆ ที่เหมียวยังมีดมณอยู่ว่า “พีเชื่อว่า พีบอกและสอนเหมียววันนี้ เพราะวันหนึ่งเหมียวก็จะสามารถไปสอนคนอื่นได้เหมือนกัน” จากวันนั้นที่เหมียวไม่เข้าใจและไม่มั่นใจในตัวเองว่าจะทำได้ วันนี้เหมียวเข้าใจเป็นอย่างดีแล้วค่ะ

เหมียวกราบขอบพระคุณ พี่ชาย เพื่อนสนิทและอาจารย์คนนี้ที่
เชื่อพลังของเหมียว ทั้งทุ่มเทเวลา แรงกาย แรงสมอง (และน้ำลาย :)
ทำให้เด็กดื้อคนนี้มีชีวิตที่มีค่า และเหมียวก็จะไม่ทำให้พี่ผิดหวัง
อย่างน้อย “น้องชาย” ของพี่คนนี้ก็เริ่มโดยการดำเนินรอยตามพี่ใจมา
ติดๆ แล้วละค่ะ

ถึงตอนนี้ คุณคงจะพอมี idea ว่าพี่ใจเป็นคนแบบไหน คุณจะ
เลือกที่จะอ่านต่อ หรือ ปิดหนังสือเล่มนี้ไปก็ได้

แต่เหมียวบอกได้เลยว่า การตัดสินใจของคุณอาจเปลี่ยนชีวิตคุณได้
ขอให้เลือกให้ถูกทางนะค่ะ


เหมียว อัจฉริยา สิ้นรัชตานันท์

วีเจและพิธีกร

กรกฎาคม ๒๕๕๓

แนะนำอ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับพี่ใจใจและพี่เหมียว

<http://www.dungtrin.com/mag/?53.life>



สารบัญ

คำนำผู้เรียบเรียงเขียน	๓
คำนำ โดย พี่โจโจ้	๖
คำนิยม โดย คุณดั่งตฤณ	๘
คำนิยม โดย คุณ aston	๑๑
คำนิยม โดย คุณเหมียว อัจฉริยา	๑๓

๑ เหตุเกิดจากความรัก

บทนำ ตามหาความสุข	๑๙
ทุกข์เริ่มต้น	
.....ความรักคือ อะไร	๒๓
ทุกข์เพราะรัก	
.....ความรัก หรือ กรรม ทำให้คนตาบอด	๒๘
.....ปลดทุกข์	๓๒
.....ใช้ใจทำงาน ใช้ใจรักชาติ เพื่อให้ใจออกจากกรรม	๔๐
.....รู้ได้อย่างไรว่าหมดกรรมแล้ว	๔๔
ทุกข์เพราะเหงา	
.....รู้สึกเหงา	๔๗
.....ธรรมะตอบปัญหาเรื่องความเหงา (ได้อย่างไร?)	๕๑
.....รู้เหงา รู้ตัว รู้ใจ	๕๗
ทุกข์ของคนมีคู่	
.....คู่สร้าง คู่ (เหมาะ) สม	๖๐




ทุกข์ของคนโสด	
.....อยากมีคู่	๗๑
ทุกข์เพราะตัวเอง	
.....อยากฆ่าตัวตาย (เพราะรักตัวเองไม่เป็น)	๗๕
ทุกข์ (มีวัน) สิ้นสุด	
.....เพราะทุกข์จึงเติบโต	๘๐
บทส่งท้าย ขอขอบคุณความทุกข์	๘๔

๒ บทความสั้น

๑. ความรักกับความเหงา	๘๙
๒. ฉันรักความทุกข์	๙๘
๓. (กว่าจะ) รู้จักรัก	๑๐๕
๔. รักจะสร้างสุข หรือรักจะสร้างทุกข์	๑๐๘
๕. อดีตคือ ความคิด ปัจจุบันคือ ความจริง	๑๑๒
๖. เหตุเกิดจากความเหงา	๑๑๔
๗. คนที่ใช่	๑๒๔
๘. ยึดในทุกข์	๑๓๐
๙. ตอบปัญหาคนมีทุกข์	๑๓๒
เก็บตกในทางธรรมกับนายโจได้	๑๓๕
Facebook fan page เหตุเกิดจากความรัก	๑๔๕
แนะนำอ่านเพิ่มเติม	๑๔๖



หนึ่งเกิดจากความรัก



บทนำ

ตามหาความสุข

คุณเป็นเหมือนกันหรือเปล่า ทุกครั้งที่มีความสุขก็อยากยึด
อยากให้ความสุขอยู่กับเรานาน ๆ เวลาที่มีความทุกข์ก็อยากจะ
วิ่งหนีไปให้ไกลแสนไกล แต่ในความเป็นจริงแล้ว แท้ที่จริง
ความสุข ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจของเรา แล้วเราหนีใจตัวเองได้หรือ?
เมื่อรู้ยู่ว่ที่ผ่านมเรไม่เคยบังคับใจตัวเองได้เลย แล้วชีวิต
มีแค่นี้จริง ๆ หรือ? คิด ๆ ดูแล้วน่าจะมีคนที่เคยคิดแบบนี้บ้าง
อยากสุข ไม่อยากทุกข์ ต้องทำอย่างไร? คงไม่ใช่เราคนแรกหรอกมั้ง
ที่เปื้อชีวิตที่ขึ้น ๆ ลง ๆ แบบนี้

เคยได้ยินว่าศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เลยสนใจอยาก
ศึกษาพุทธศาสนา ศาสนาประจำตัวดูบ้าง เพื่อจะมีอะไรที่ทำให้ชีวิต
ดีกว่าเดิม หรือมีคำสอนอะไรที่สอนให้เข้าใจชีวิตได้มากกว่าการ
เดินตามทางเดินเก่า ๆ ค้นหาไปเรื่อย ๆ ใช้ชีวิตที่ขึ้นกับความหวัง
ลม ๆ แล้ง ๆ โดยไม่เคยเข้าใจทั้งตัวเองและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา

จนได้มาพบคำตอบที่ตรงใจ เพราะพุทธศาสนาสอนให้เรา มีเป้าหมายอย่างที่เราคิดไว้ พุทธศาสนากล่าวถึงความน่ากลัวของ สังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิดซ้ำๆ ด้วยความไม่รู้ ถ้านึกถึง คำว่าชาติก่อนชาติหน้าแล้วนึกไม่ออก ไม่เข้าใจ ไม่เป็นไร เพราะอาจรู้สึกว่ายากเกินไป พิสูจน์ยาก พูดใหม่ให้ฟังดูมีความหมาย น้อยดีกว่าว่า เราอาจจะไม่ต้องเห็นว่าชาติก่อนมีจริงหรือเปล่า แต่เอาแค่ว่าชาตินี้ เดียวสุข เดียวทุกข์ กำหนดควบคุมไม่ได้ เก็บความสุขเอาไว้ก็ไม่ได้ แถมตัวความสุขยังมาจากการไปผูกกับการ ได้รู้สึกหรือความหวังว่าจะได้ครอบครองที่แสนจะเลื่อนลอย เวียนเข้าไปเข้ามาอยู่อย่างนี้ก็น่าเบื่อแล้ว ถ้าพุทธศาสนาจะมี ทางออกดี ๆ คิดว่าอย่างน้อยชีวิตที่เหลืออยู่ต่อไป ไม่ต้องทุกข์อีก จะทำให้เห็นประโยชน์ที่จะมาศึกษามากขึ้นหรือเปล่า?

หากลองศึกษาด้วยความเข้าใจก็จะค้นพบว่า คำสอนในพระ- พุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องยาก ๆ ไกล ๆ ตัว ไม่ใช่เรื่องน่าเบื่อ ไม่ใช่ เรื่องภาษาศาสตร์ที่ต้องท่องจำ ต้องรู้จักความหมายของภาษาบาลี ในพระไตรปิฎก ไม่ใช่กิจเฉพาะของสงฆ์เพราะไม่ได้เฉพาะเจาะจง ว่าต้องอยู่ในเพศบรรพชิตเท่านั้นถึงจะเรียนรู้ และเอาไปทำได้ ไม่จำกัดสถานที่ว่าต้องอยู่ในคอร์สปฏิบัติธรรมเท่านั้นถึงจะมี ความสุขได้ และสุดท้ายก็ไม่ได้มีเงื่อนไขของกาลเวลา เพราะมีคน ทดลองมาแล้วตั้งแต่ ๒๕๐๐ กว่าปีก่อน จนถึงทุกวันนี้ และทุกคน สามารถเรียนรู้ได้ทุกวัน เพราะธรรมะนั้น คือ ธรรมชาติหรือลักษณะ ตามปกติของทุกสิ่ง และทุกข์คือ เรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเมื่อ

และกับทุกคน พุทธศาสนามุ่งตอบปัญหาเรื่อง ทุกข์ มุ่งหาสาเหตุแห่งทุกข์ ชาวพุทธที่เข้าใจคำสอนในพุทธศาสนา จะสามารถนำความทุกข์ ไปใช้เป็นทรัพยากรที่ดีในการทำให้เราเติบโต และค้นพบทางออกของคำว่า “ทุกข์” ได้ในที่สุด

ทำไมเราต้องเลือกที่จะทุกข์ทั้งที่เราเลือกที่จะ “สุข” ได้ล่ะ



“นางจิจิให้คนคร่ำๆ เป็นสองแบบคือ

1. คนที่จังไม่รู้จักความรัก หรือเรงกว่าจังรักตนเองไม่เป็น
2. คนที่รู้จักความรัก หรือที่เรงกว่า รักตนเองเป็นแล้ว

คนสองกลุ่มนี้ต่างกันที่ ฝ่ายแรกนั้นจังรักไม่เป็น และ
แสวงหาสิ่งที่เขาเชื่อว่าเป็นความรัก ซึ่งพวกเขามักจะนิยามความใคร่
ว่าเป็นความรัก เพราะเขาจังไม่รู้จักความรักชนิดที่เป็น
พรหมวิหารธรรม (เมตตา กรุณา มุทิตา ทิສฐิเบกขา) นั่นว่า
เป็นสุขที่ละเอียดกว่าอย่างไร”

นางจิจิ

“ถ้าไม่ปรารถนาจะมีรักที่เป็นทุกข์ ก็เริ่มด้วยการคิด
ไม่เบียดเบียนให้ตัวเรา เขาเธอ เป็นทุกข์

ถ้าจังไม่รู้จักคำว่า ‘ใจ’ เราก็จังไม่พร้อมที่จะ ‘รัก’”

Ying LeoLino



ทุกข'เริ่มต้น

ความรักคืออะไร

นิยามความรักในทางโลกคงแปลได้หลากหลายความหมายตามแต่ที่ใครจะคิดพรรณนา แต่แท้ที่จริงแล้ว ภาษาที่เราใช้ออกมามันจะสื่ออะไร มากน้อยแค่ไหน ที่แท้สาระของมันคงมีแค่สองอย่างคือ ทำให้เรา “สุข” และทำให้เรา “ทุกข์” แล้วความจริงความรักให้สุข หรือ ให้ทุกข์ กันแน่?

ในทางพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์” ทั้งนี้ด้วยเหตุว่า ความรักแบบโลกๆ ส่วนใหญ่ มันควบคู่มากับความหลงเข้าใจคลาดเคลื่อนผิดไปจากความเป็นจริง หรือที่เรียกว่า โมหะ ในทางพุทธศาสนา คือ “หลงคิด” หรือ เข้าใจผิดเข้าไปยึดถือว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นตัวเรา เป็นของเรา เสร็จแล้วก็คิดและปักใจเชื่อว่าเป็นอย่างนั้นไปเอง ไปแปะป้าย สร้างกฎเกณฑ์

ขึ้นมาเอง เช่น คนนี้คือแฟนของเรา ถ้าเราไม่มีเขาเราจะอยู่ไม่ได้ พอเกิดความทุกข์ก็รู้สึกว่าการทุกข์นี้คือการทุกข์ของเรา ซึ่งเป็นตัวเราเองทั้งนั้นที่เลือกจะทั้งกอดทั้งเก็บความทุกข์ (ที่เราสร้างขึ้นมาจากใจ) ไว้ ทั้งๆ ที่ “ความคิด” เหล่านั้นมันไม่ได้มีตัวตนอยู่ให้จับต้องได้เลยสักนิด

โมหะ คือความหลง (เหมือนหลงทางอยู่ในเขาวงกต) เป็นต้นเหตุที่ทำให้คนเราทุกข์ ให้เราคิดปรุงแต่งหรือคิดฝันเอาเองไปต่างๆ นานา ว่าสิ่งไหนหรืออะไรคือทางออก คือสิ่งที่ใช่ เช่นเชื่อไปเองว่าคนนี้ใช่แน่ ๆ ทั้งๆ ที่โดยความจริงแล้วเราไม่ได้รู้จักเขาดีพอเลยด้วยซ้ำ แต่เพราะโมหะคือความหลงนั้นหลอกให้เราเห็นแต่ด้านที่เราอยากให้เห็น

และโมหะนี้เองเป็นรากเหง้าที่จะงอกออกมาเป็นกิเลสอื่น ๆ เช่น โลภะ (อยากให้เขาหรือเธอทำอย่างนั้นอย่างนี้ตามใจเรา) ราคะ (อยากยึดเขามาเป็นของเรา) และโทสะ (เมื่อเขาหรือเธอไม่ทำตาม หรือไม่ได้อย่างที่ใจเราอยากให้เป็น ก็โกรธ งอน งอแง อาละวาด จ้องแค้นและอื่น ๆ)

ดังนั้นความรักแบบโลกที่เป็นความหลงแบบโมหะ ไม่ได้รู้เห็นตามจริง จึงเป็นต้นตอที่ทำให้เกิดปัญหา เกิดทุกข์ ด้วยเหตุนี้ หากเราต้องการมีความสุข เราก็ต้องรู้จักรักให้เป็นคือ ไม่หลงไปตามกิเลส ยกตัวอย่างความรักแบบไม่มีกิเลสและไม่มีเงื่อนไขเช่นความรักของพระพุทธองค์ที่ทรงมีต่อสัตว์โลก ความรักชนิดนี้ไม่นำพาให้เกิดทุกข์ทั้งต่อผู้ให้และผู้รับ ความรักชนิดนี้ ภาษาธรรมเรียกว่า ความรัก

แบบพรหมวิหาร ๔ คือ มี เมตตา (ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข) กรุณา (ต้องการให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์) มุทิตา (พลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นเป็นสุข) อุเบกขา (มีความเป็นกลางต่อความมุ่งหวังทั้งหมดนั้น) โดยเฉพาะอุเบกขาที่กล่าวได้ว่าเป็นตัวปัญญานั้นมีความสำคัญมาก จนต้องระบุดูควบคู่ไว้ว่า ถ้าขาดอุเบกขาก็ไม่ใช่เมตตา ไม่ใช่รัก อย่างฉลาด เพราะไม่รู้จักปล่อยวาง โดยนัยยะนี้ การมีอุเบกขา คือ การทำดีโดยใจไม่ทุกข์ เรียกว่ารักได้อย่างบริสุทธิ์ออกมาจากใจ ทำดีที่สุดแล้วก็ไม่หวังผล ไม่หวังว่าตัวเราจะได้อะไร ไม่หวังว่าคนรับได้แล้วต้องเห็นคุณค่า (อย่างที่ใจเราต้องการ) หรือไม่

ถ้าจะพูดกันให้เข้าใจง่ายขึ้น หลง กับ รัก ต่างกันชัดเจนที่ความรู้สึกอยากได้ หรืออยากให้นั่นเอง จะทุกข์หรือจะสุขก็วัดกันที่ตรงนี้ เช่นกันคือ ที่คิดว่าขาดความรักก็เพราะคิดว่าความรักคือการได้มาหรือได้ครอบครอง แต่ถ้าเข้าใจเสียใหม่ว่าความรักคือการให้ ก็จะไม่รู้สึกขาดเลย

ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่า มีความรู้สึกอยากได้อะไรจากเขา หรือเธอ นั่นก็แปลว่าคุณกำลัง “หลง” คือ หลงไปยึด ความอยาก ความคาดหวัง จะพาให้ใจเป็นทุกข์ เมื่อไม่ได้ดังหวัง ก็เป็นทุกข์

แต่ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าเราเพียงต้องการจะ “ให้” เพื่อให้เขาเป็นสุขโดยไม่ได้ยึดมั่นว่าต้องการอะไรจากเขาหรือเธอ นั่นคือ “รัก” แบบเมตตาที่เป็นพรหมวิหารธรรม ถ้าให้แล้วเขาหรือเธอไม่รัก ก็ไม่ทุกข์ใจ เพราะมีอุเบกขาไปพร้อมกัน ใจไม่เกาะ ไม่ยึด ก็ไม่ทุกข์

ดังนั้นถ้าเราเข้าใจอย่างถูกต้อง ก็จะมีทุกซ์ที่เรามีทุกซ์นั้น เพราะเราเป็นคนเลือกเอง ที่บอกว่ารักมันทำร้ายเรา จริงๆ แล้ว ไม่ใช่เลย มันเป็นเพราะเราไม่รู้จักรักเองต่างหาก **ที่คนเราทุกซ์ เพราะความรักนั้น ไม่ใช่ทุกซ์เพราะการให้ แต่ทุกซ์เพราะอยาก แล้วไม่ได้** ที่เราเคยบอกว่า รักเขาเหลือเกิน รักเธอที่สุดในโลกนั้น เราควรย้อนกลับมาดูที่ใจตัวเองก่อนว่าแท้จริงแล้ว เราเรียกสิ่งนั้นว่า “รัก” ได้จริงหรือ การกระทำใดที่เราทำให้เขาหรือเธอนั้น เราทำเพื่ออยากให้เขามีความสุข หรือ อยากให้ตัวเรามีความสุข



“คนที่อยู่ในความทุกข์หนักๆ สิ่งที่จะช่วยให้มันเบี้องตัน คือการให้ (ทาน) โดยต้องกำกับว่ามีกิจราจิตที่ต้องสละเวลา หรือทรัพย์สินของเขาเพื่อส่วนรวม จึงทำสิ่งต่างๆ เพื่อคนอื่น มากเท่าไร? ก็จะยิ่งเป็นสุขยิ่งเท่านั้น นั่นเป็นการบรรเทา ความทุกข์ที่เขาเข้าไปในเบี้องตัน”

“การละเมิดผู้อื่นไว้แต่ละครั้ง เมื่อกรรมส่งผลของมันซึ่งเรา มักจะลืมไปหมดแล้ว (จึงไม่ได้แล้วว่าเราเคยทำคนอื่นไว้แบบนี้

ความไม่รู้ตรงนี้ว่ามันเป็นกรรมเก่าของเราเอง ทำให้เราโทษ ผู้ที่มาก่อเรากับเรา ซัดกลับ ก่อกรรมเพิ่มด้วยความเข้าใจผิดว่า เราจะทำร้ายเราก่อน กว่าที่จะเข้าใจ กว่าที่จะเข้าใจเรื่องกรรม เราจะทำกรรมเสียไปแล้วเท่าไร? ของเก่าก็ต้องใช้ ของใหม่ก็ก่อ เพิ่มไปเรื่อย ๆ กว่าจะหลุดได้ กว่าจะรับผล มันจาก หนาดินนี้ ก็รับกันจนอ่วม ที่จริงก็เท่าๆ กับที่เราเคยทำไว้นั้นแหละ ไม่มีความไปน้อยไปเลย...

ความหนักอึ้งของผลของความไม่รู้ที่ทำให้ก่อกรรมเพิ่มมัน อยู่ตรงนั้นครับ”

นางจิใจี



ทุกจ้เพราะรัก

ความรัก หรือ กรรม ทำให้คนตาบอด

เคยถามตัวเองใหม่ว่า “ทำไมฉันจึงรักเธอ” เมื่อเริ่มตันรู้สึกรว่ารักใครสักคนหนึ่ง บางครั้งมันอาจเป็นรักแรกพบ บางครั้งมันอาจจะเป็นความรักที่เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ทันตั้งตัว รู้อีกทีก็รักเขาเข้าแล้ว

ในยามที่เรามีความสุขเราอาจไม่สนใจอยาหาคำตอบมากมายว่า “ทำไมฉันจึงรักเธอ” เพราะเมื่อใดที่เรามีความสุข โดยมากเรารู้สึกพอใจ ความรู้สึกพอทำให้ไม่ได้คิดค้นอยาหาค้อเสียหรือคิดคำถามให้ต้องหาคำตอบ

แต่เมื่อเวลาที่เราทุกข์ ที่เราเสียใจ บางคนก็อาจมีคำถามขึ้นมว่าทำไมฉันจึงรักเธอ หรือ ฉันรักเธอไปได้อย่างไร(เนี่ย!) เพราะเธอนั้นหน้าตาก็ไม่หล่อเหมือนเคน จีรเดช ไม่ได้รวยเหมือนบิล เกตส์

แถมยังช่างใจร้ายใจดำ ทำกันได้ลง และอื่น ๆ.... (มากมายแล้วแต่ว่าอะไรจะผุดขึ้นมาในหัวเวลาโกรธ) แต่ก็ยังไม่พบคำตอบอยู่ดี ^^

ในทางพุทธศาสนา เราเชื่อว่าอะไร ใด ๆ ไม่ได้เกิดขึ้นมาลอย ๆ การที่เราจะได้เป็นคู่รัก และครองคู่กับใครนั้นย่อมมีเหตุ

“เหตุที่ทำให้เรามีคู่ก็มาจากการมเกาที่เคยร่วมทำกันมา และจะคบหายืนยาวอยู่ได้ด้วยร้ายด้วยดีต่อ ๆ ไปนั้น มาจากการที่เราเอาไว้ในปัจจุบัน กล่าวกันง่าย ๆ คือ จะคบแล้วมีความสุข หรือทุกข์ เป็นผลของกรรม ซึ่งสะท้อนสิ่งที่ผู้รับผลนั้นกระทำมาก่อนทั้งอดีตชาติ และชาติปัจจุบันทั้งสิ้น”

ดังนั้นหากมีความทุกข์จากรักขึ้นมา ถ้าจะถามว่าทำไมเราต้องมาทุกข์ใจกับคน ๆ นี้ ก็ต้องตอบว่ามันเป็นผลมาจากการที่คนทั้งสองได้ทำร่วมกัน และที่เราทำมา กรรมเก่าพาเราลงมาติดกับ

“กรรมมันเริ่มส่งผลตั้งแต่วันแรกที่ใจคุณเข้าไปผูกกับเขา กรรมส่งผลที่ใจให้มารัก ให้มาหลง บังตาไว้ไม่ให้เห็นความสมเหตุสมผลทั้งหลาย หรือรู้ทั้งรู้ก็ยังรัก ถูกดูดเข้าไปใช้กรรม”

“ที่ว่าความรักทำให้คนตาบอด ต้องกล่าวให้เป็นธรรมขึ้นว่า ‘กรรมบังตา’ คือกรรมบังคับใจให้ไปรู้สึกติดใจ ชอบ ใ้ รัก ผูกพันกับคนที่จะนำเราไปรับผลที่เราเคยก่อไว้ทั้งดีและร้ายนั่นเอง”

เริ่มตั้งแต่ต้นที่จะรู้สึกดีกับใคร ก็กรรมกำหนด ที่จะไปได้เจอกัน ในเวลาที่แสนจะพอดีอย่างไรก็กรรมกำหนด กรรมจัดฉากไว้ให้ ต้องไปเจอ และรู้สึกไปอย่างนั้น จนกระทั่งจิตส่งออก ทะยานออกไป เกาะเกี่ยวยึดไว้ หลงไปยึดเอาว่าของเรา คนของเรา ไปแปะป้ายว่า นี่เป็นคนที่เราต้องการ นี่เป็นแฟนเรา ต้องดีกับเรา ห้ามไปดีกับคนอื่น พอเชื่อใจ คลายความคลางแคลง มั่นใจว่าใช่แน่ๆ มอบทุกอย่างให้หมด อาจจะแต่งหรือไม่แต่งก็สุดแท้แต่ ก็ถึงเวลาที่ของจริงส่งผล แสดงตัวจริงของจริงให้เห็น ใจก็ “จืด” ขึ้นมาจนกระทั่งต้องไปถาม อาจจะเริ่มด้วยการถามเพื่อน หรือไม่ก็ไปถามเจ้าคู่กรณี ว่าเดิม ไม่ใช่ออย่างนี้ ทำไมเปลี่ยนไป ที่รับปากไว้ ที่สัญญาไว้ ทำไมไม่ทำ ปรับโทษ อาละวาด ตีโพยตีพาย

กรรมทั้งนั้น.....

ซึ่งไม่ว่าจะเก่งแค่ไหน ถ้ายังมีความเห็นยึดมั่นว่า ความรู้สึกเป็นเรา ความคิดนี้เป็นของเรา ก็จะเชื่อความรู้สึกและความคิด โดยจะหลง คิดไปเองแต่แรกว่าเขาคนนั้นต้องดีอย่างนั้นอย่างนี้ คือมีใจพร้อมจะ เชื่อไปก่อนอยู่แล้ว พอเขาพูดโน่นพูดนี่นิดหน่อยก็ทิกทักเอาเอง ว่าต้องใช่ออย่างนั้น (อย่างที่ใจขอมา) แน่นนอน เราจึงพร้อมทำ ทุกวิถีทางเพื่อให้ได้อยู่ใกล้ เป็นคู่ มีความสัมพันธ์ หลงรักคนที่ ในอนาคตต่อไปจะรานน้ำใจเราซึ่งเป็นผลจากการที่เราเชื่อ ความรู้สึกและความคิด (ไปเอง) “ของเรา” ที่กรรมส่งมา จนในที่สุด มาพบความจริงว่า เราไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด เป็นเราที่เข้าใจผิดไป

เชื่อใจที่สั่งมาเอง แต่กว่าจะถึงตอนนั้น แทนที่จะรู้ตัว เห็นตามจริงว่าเป็นเราที่คิดไปเอง ก็กลายเป็นโทษกันระหว่างสองฝ่ายไปแทนว่าไม่รักษาสัจจะวาจาที่เคยมีให้กันสมัยความหลงยังครอบงำอยู่ และสร้างกรรมใหม่ต่อกันไปเสียอีกโดยไม่ได้ใช้หนี้กรรมเก่าเลย

อธิบายเป็นกงกรรมกงเกวียน หรือกฎแห่งกรรมก็คือ กรรมเก่าของเรา กรรมใหม่ของเขา มันเป็นวงจร เพราะกรรม (๑) ที่เราเคยทำไว้ส่งผลให้เราเจอกับคนที่มีอนุสัย (นิสัย) แบบนี้เพื่อส่งผลทางใจให้เขาทำกรรม (๒) กับเรา (ตามที่เราเคยทำกับคนอื่นให้ทุกข์แบบนั้น) ซึ่งคนที่ก่อกรรม (๒) กับเราก็คงต้องไปรับผลที่ทำกรรม (๒) โดยไปเจอกับคนที่ก่อกรรม (๓) และทอดต่อๆ สืบกรรมกันไปเป็นวงจรอุบาทว์ที่ไม่มีวันจบ วนไปวนมาอย่างนี้และซับซ้อนยิ่งๆ ขึ้น การตัดวงจรก็ควรตัดที่ส่วนของเราให้ได้ก่อน เป็นการชิงออกจากเกมงูกินหาง โดยกรรมจะหมดช้าจะหมดเร็วนั้น ขึ้นอยู่กับที่แต่ละคนสะสมไว้

กฎแห่งกรรมนั้นไม่เคยไม่เที่ยงตรง สร้างเหตุไว้อย่างไรก็ย่อมได้รับผลเช่นนั้นแน่นอน ที่จะไม่ยอมรับเพราะบอกว่าเราดีกับเขา แต่เขาไม่ดีกับเรานั้น จึงเป็นการเข้าใจผิดของเราเองที่ว่าเราทำกรรมกับคนนี้อย่างไร คนนี้จะต้องทำกรรมแบบเดียวกันกับเราคืนมาเป๊ะๆ เดียวนี้ ตอนนี้ (ลองคิดง่าย ๆ ว่าเราดีกับทุก ๆ คนที่เข้ามาดีกับเรา ตอบแทนเขาได้เท่าที่เขาทำให้เราหรือเปล่า) เช่นเราคิดว่าเราดีกับแฟนคนนี้ แฟนคนนี้ก็ต้องดีกับเรา จึงจะเรียกได้ว่า

แต่เป็นผลจากกรรมที่เราทำมาทั้งสิ้น อธิบายให้เข้าใจเรื่องกรรม กรรมคือการกระทำโดยเจตนาที่เราทำไปแล้ว ซึ่งจะมีผลตามมาเสมอ โดยกรรมจะส่งผลตรงมาที่ความรู้สึก

เมื่อกรรมส่งผล กรรมอาจจะชักจูงให้เราไปอยู่ในสถานการณ์ คล้ายหรือต่างกัน แต่ความรู้สึกที่เรารู้สึกจะเหมือนกันกับที่เราเคย ทำไว้กับคนอื่นไม่มีผิดเพี้ยน ดังนั้นหากอยากรู้ว่าไปทำกรรมอะไร จึงต้องมารู้สึกแบบนี้ก็ไม่ต้องไปถามใครที่ไหน ให้ดูเข้ามาข้างในใจ ที่ความรู้สึกที่ปรากฏอยู่ เพราะเหตุและผลของกรรมส่งมาที่กายและใจเราทั้งหมดแล้ว

เมื่อมีทุกข์ก็ให้ดูไปตรง ๆ ที่ความรู้สึกที่ปรากฏทุกครั้งที่จะรู้สึก ถึงเรื่องนั้น ๆ รูปแบบของกรรมที่เราทำไว้ ผู้ถูกกระทำในอดีตก็รู้สึก อย่างเดียวกับที่คุณรู้สึกอยู่นี้ ถ้าเรารู้สึกไม่เป็นกลางต่อเรื่องใด ๆ หรือเรียกได้ว่ายิ่ง “จิต” มากเท่าไร ก็เป็นตัวสะท้อนถึงระดับความ รุนแรงของเหตุที่เราเคยได้สร้างไว้นั่นเอง

ถ้าอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น ก็ต้องลงมือปรับเปลี่ยนใหม่ ที่ตนเอง โดยต้องเข้าใจกฎของธรรมชาติก่อนว่า เราไม่สามารถย้อน อดีตไปแก้ไขเรื่องที่ผ่าน หรือกรรมที่ทำไปแล้วได้ เราจึงหลีกเลี่ยง การที่จะได้รับผลนี้ไม่ได้ แต่ถึงแม้ว่าเราจะไม่สามารถหลีกเลี่ยง ผลของกรรมได้ แต่เราสามารถเลือกกระทำการที่จะส่งผลให้ เรามีทุกข์ทางใจน้อยลงเมื่อวิบากส่งผล และสามารถเลือกสร้างเหตุ ที่จะทำให้ไม่ต้องเจอความทุกข์แบบนี้อีกตลอดไปได้ ด้วยการปรับ

เปลี่ยนที่วิธีคิดอันมาจากมุมมองหรือจุดยืน เพราะทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ การจะพ้นทุกข์ได้ก็ต้องแก้ที่ใจล้วนๆ และต้องแก้ให้ถูกด้วยวิธีการ ดังนี้คือ

ข้อแรก แก้ให้ถูกตัว คือ แก้ที่ตัวเราใจเราแทนที่จะโทษคนอื่น หรือพยายามไปเปลี่ยนที่คนอื่น เช่น เปลี่ยนให้เขาทำตามอย่างที่เราหวังให้เป็น ให้คนอื่นทำอย่างนั้นอย่างนี้แล้วเราจะมีความสุขมากขึ้น ก็ให้กลับมาเปลี่ยนที่ตัวเราเองก่อน ด้วยเหตุว่า เราต้องการแก้ปัญหา ความทุกข์ของเรา เราจะรู้สึกทุกข์ รู้สึกแยะอย่างไร ก็ด้วยกรรมที่เรา เคยมีเจตนาทำให้ผู้อื่นรู้สึกอย่างนั้น กรรมของใครก็ของคนนั้น ความทุกข์ของเรามันมาจากกรรมเก่าของเรา แทนที่จะไปเปลี่ยนแปลง การกระทำคนอื่นในปัจจุบัน ซึ่งถ้าเขายอมเปลี่ยน เขาต่างหากที่จะเป็นผู้ได้รับผลในอนาคต แต่ถ้าเรายังใช้กรรมในส่วนของเราไม่หมด ก็เหมือนเรายังต้องเป็นทุกข์เพราะมีหนี้ หนี้ที่ยังไม่ใช้ ถ้าไม่สำนึก เราก็จะต้องไปปรับผลของกรรมในอดีตจากคนอื่น ๆ ในอนาคตอยู่ดี

การหลุดออกจากทุกข์ได้ จึงไม่ได้ทำได้ด้วยการต่อว่าบีบบังคับ ให้ใครเปลี่ยน หรือการหนี แต่หลุดได้ด้วยการยอมรับความจริงคือ ยอมรับในสิ่งที่กรรมจัดสรรมาให้ เราทำมาแค่ ๓ เราก็ต้องได้แค่ ๓ ถ้าทำมาแค่ ๓ แต่อยากได้เกินกว่านั้นเป็น ๔ เป็น ๕ ก็คงต้องทุกข์ อย่างแน่นอนเพราะไม่มีทางที่จะได้เกินกว่า ๓ ตามที่สร้างเอาไว้ “ถ้าอยากได้ผลอย่างไร ก็ต้องสร้างเหตุใหม่อย่างเดียวกันนั้น ด้วยการแก้ที่นิสัยของเรา”

อ่านอย่างนี้หลายคนอาจเกิดความสงสัยอย่างหนักว่าเราเป็นผู้ถูกกระทำนะ มีคนมาทำไม่ดีกับเรา แล้วเราจะแก้ตัวเองแบบไหนล่ะ?

คำตอบนี้นำไปสู่วิธีแก้ข้อ ๒ คือ แก้ให้ถูกจุด แก้ให้ถูกที่ ใส่ยาให้ถูกแผล เป็นไปตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เราเจออะไรซ้ำๆ เพราะเราทำ ในการกระทำกรรมแต่ละครั้ง เมื่อเราทำเราก็จะมีอนุสัย (นิสัย) หรือสันดานนั้นๆ ฝังอยู่ในใจ เช่น แรกๆ เราเป็นคนใจเย็น แต่พอโตขึ้นเรามีปัญหาเข้ามาหลายอย่าง เราก็เริ่มหงุดหงิด พอเราชินที่จะขี้หงุดหงิด เราก็จะกลายเป็นคนขี้โมโห ตัวอย่างเมื่อกรรมส่งผลก็เช่น ถ้าเราขี้โมโห เราชอบพูดจาไม่ดีกับคนอื่น ใช้โทสะหรือความโกรธนั้นๆ ในการกระทำกรรม ทำให้คนอื่นรู้สึกแย่ รู้สึกไม่ดี พอกรรมมันจะสนอง มันจะส่งให้เราไปเจอ หรือไปอยู่ท่ามกลางคนที่พูดจาไม่รักษาน้ำใจ ทำให้เรารู้สึกไม่ดี รู้สึกแย่เช่นกัน (สาว ๆ สวย ๆ ที่เอาแต่ใจ พึงระวัง เห็นเจอแบบนี้หลายรายแล้ว ^^) ซึ่งถึงแม้ว่าเราได้รับผลของกรรมแล้ว แต่ถ้าจิตยังไม่เรียนรู้ ยังไม่ยอมเปลี่ยนนิสัย ยังเลือกที่จะทำแบบเดิมโดยไม่เชื่อว่ามันเป็นผลจากสิ่งที่เราทำ จิตยังไม่ได้เรียนรู้ว่ามีอะไรที่ไม่ดีที่ยังค้างอยู่ในจิตให้ต้องสืบทอด จิตก็จะมีอนุสัยสืบทอดให้ไปทำกรรมแบบนั้นแล้วได้รับผลแบบเดิมอีก และโดยมากจะยุ่งยากซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะธรรมชาติของจิตมนุษย์นั้นไหลลงต่ำ ที่อยู่ๆ จะกลับนิสัยจากร้ายเป็นดีได้นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ ถ้าไม่ทุกข์หนักๆ จริงๆ ไม่ย้อนกลับมาดูที่ตนเอง ก็จะไม่มีโอกาสเข้ามาเรียนรู้ข้อบกพร่องของตัวเอง มีแต่จะเคยชินยิ่งนานยิ่งสะสมนิสัยด้านไม่ดีไว้มากขึ้น ดังนั้นหากเราจะถอดถอนวงจรการ

รับผลของกรรมนี้ เราก็ต้องหยุดที่ต้นเหตุ คือตัวเรา คือนิสัยที่จะสืบเนื่องให้เราได้รับผลของกรรมนั้นๆ ต่อไป

โดยนัยนี้คือการเลิกขุดหลุมที่กรรมขุดล่อไว้ให้ตกลงไป โดยเห็นว่าสิ่งที่เราได้รับนั้นคือ สิ่งที่เราควรกัน เหมาะสมกันแล้วกับสิ่งที่เราเคยทำมาในอดีต เป็นสิ่งที่เราต้องรับ แทนที่จะตีโพยตีพาย แทนที่จะไปโวยวาย ก่อกรรมใหม่ หรือสร้างหนี้ใหม่เพิ่มโดยไม่ได้ชดใช้หนี้เก่า ก็จะเต็มใจทยอยชดใช้ไป ด้วยการสำนึกว่าเราเคยไปทำให้คนอื่นรู้สึกแบบนี้ และเข้าใจแล้วว่าก่อนทุกขนี้มันทำร้ายสร้างความเจ็บปวดให้เขาอย่างไร (เพราะเราเจามาแล้วกับตัวเอง)

ถ้านึกขึ้นได้ว่าเคยทำกับใครไว้ในชาตินี้ (ผู้ที่ถูกกระทำไม่จำเป็นต้องเป็นแฟนเก่า ก็เก่าเท่านั้น แต่โดยมาก มากกว่าร้อยละ ๕๐ เป็นกรรมที่เราทำไว้กับพ่อแม่ รองลงมาจึงเป็นแฟนเก่า คู่รักเก่า คนที่มาชอบเรา และอื่นๆ) ให้รีบไปขอโทษกรรมจากคนเหล่านั้นโดยเร็วที่สุด ตั้งสัจจะกับตนเอง อาจจะต่อหน้าคนที่เราเคยไปกระทำเขาไว้ หรือต่อหน้าพระพุทธรูปว่า เราจะไม่ทำกรรมอย่างนี้กับใครอีกไม่ว่าจะมีเหตุการณ์มาบีบบังคับ ลำบากเพียงใด แต่ถ้านึกเท่าไรก็นึกไม่ออกจริง ๆ ว่าเคยไปทำอะไรแบบนี้ไว้กับใครตอนไหนในชาติปัจจุบัน ก็เป็นไปได้ว่าเป็นผลของกรรมที่เราทำมาในอดีตชาติ ก็ขอให้ระลึกขอโทษกรรม และตั้งใจอย่างเดียวกันว่าจะไม่ทำแบบนี้อีก

การตั้งใจ อันมีเจตนา และสัจจะอธิษฐานที่จะละเว้นการกระทำนี้เอง คือศีล ซึ่งเป็นมโนกรรมที่ส่งผลในการปกป้องทุกข์ทางใจเป็น

อันดับแรก เพราะความตั้งใจทางมโนกรรมนั้นเป็นการกระทำด้วยเจตนาอย่างหนึ่งซึ่งจะต้องมีผลตามมา ซึ่งผลของกรรมนี้ก็คือ ปรากฏการป้องกันใจเราจากทุกข์ (เพราะเราตั้งใจไม่ให้ผู้อื่นเป็นทุกข์) ยิ่งตั้งใจหนักแน่นมากขึ้นเท่าไร ความหนักแน่นในการปกป้องทุกข์ก็จะยิ่งมั่นคงขึ้นตาม

เมื่อเรามีศีล จิตใจก็จะเริ่มสงบจากการแผ่สายร้อนรนเพราะความทุกข์ ความตั้งใจที่จะละเว้นนี้ จะส่งผลให้จิตเกิดความปกติ เกิดนิสัยที่จะสำรวจการกระทำทางกาย และค่อย ๆ เคลื่อนมาที่การสำรวจวาจา คำพูด และในที่สุดก็คือ ความคิด อันเป็นต้นเหตุว่า สิ่งใดนำไปสู่การละเมิดใจผู้อื่น เมื่อเราสำรวจเข้ามาบ่อยเข้า และตัดไปเป็นครั้ง ๆ มากเข้าก็จะกลายเป็นเปลี่ยนนิสัย หรือตัดกรรมส่วนนี้ได้อย่างเด็ดขาด นั่นจึงจะเป็นทางออกจริง ๆ ที่จะทำให้ทุกอย่างจบลงอย่าง Happy Ending

การทดลองวิธีแก้กรรมโดยแก้ที่ต้นเหตุตามกระบวนการนี้ ย้ำอีกครั้งว่า **สาระสำคัญของการแก้วิบากกรรมคือ**

๑. เข้าใจกฎแห่งกรรม

๒. ขำระหนี้เก่า (ยอมรับสิ่งที่ได้เจอ สำนึกผิดให้ได้ก่อนในระดับที่จะไม่ทำอีกเลย และไปขออโหสิกรรมจากคนที่เราไปทำเขาไว้ รวมทั้งอโหสิให้กับคนที่ทำกับเรา)

๓. สร้างเหตุใหม่ที่ดี (ตั้งใจว่าจะไม่ทำให้ใครทุกข์แบบเดียวกับที่เราทุกข์อีกแล้ว หรือไปแนะนำช่วยคนอื่นไม่ให้ทำผิดตามเรา)

การทดลองนี้พี่ชายได้เคยทดลองทำมาแล้วด้วยตัวเอง และได้แนะนำให้คนอื่น ๆ ได้ทดลองมาแล้วเป็นหลายร้อยครั้ง รวมทั้งตัวดิฉันเอง ถ้าสำนึกผิดอย่างแท้จริงถึงระดับที่ไม่พยายามรักษามันไว้อีกต่อไป เช่น เมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดนั้น ๆ ก็ไม่โกรธเคืองและไม่ระคายใจ เพราะเห็นแล้วว่าสิ่งนั้น นิสัยนั้นไม่ใช่เรื่องดี ไม่ใช่เรื่องเสียหน้า ตรงกันข้ามคือเห็นว่ามันไม่ดีและเป็นสิ่งที่ต้องพากเพียรขัดเกลามันออกเพื่อทิ้งนิสัยนี้ไปให้หมด จนกระทั่งสามารถพูดอย่างเปิดเผยถึงความผิดนั้น ๆ ทุกชั้นทุกตอนโดยละเอียดเสมือนว่าไม่ใช่เรื่องของเรา โดยสามารถพูดกับใครก็ได้ที่สนใจเพื่อเขาจะได้ไม่ทำผิดพลาดแบบเดียวกับที่เราเคยทำไปในอดีต รวมทั้งจะไม่กลับไปกระทำอย่างนั้นอีกแม้จะมีสิ่งดึงดูดใจให้กระทำ ก็จะไม่พบว่าการกระทำจะลดลงในช่วงข้ามคืน และคนรอบตัวที่ก่อเหตุแห่งทุกข์ก็จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เห็นในหลักไม่กี่วัน และเรื่องราวจะจบลงสิ้นเชิงในหลักไม่กี่เดือน

ในอีกด้านหนึ่ง ถ้ายังโกรธเมื่อมีใครพูดถึงพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนหรือยังพยายามปิดบัง กลบเกลื่อน อ้างเหตุผลต่าง ๆ นานาเพื่อปกป้องว่าสิ่งที่เคยกระทำนั้นดีแล้ว ถูกแล้ว มีเหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้เพื่อจะได้ไม่เป็นผู้ผิด (หรือผิดน้อยลงหน่อย) หรือยังกล่าวโทษผู้อื่นว่าเป็นผู้ผิดหรือมีส่วนผิดที่มากกระทำเอากับเรา นี่แสดงว่ายังไม่ทิ้งนิสัยนั้น ยังพยายามปกป้องหรือเก็บรักษานิสัยนั้น ๆ ไว้ในตนเอง นี่ยังไม่ใช่การสำนึกผิด ยังมีโอกาสกลับไปทำอีก และจะต้องไปรับผลนั้นซ้ำอีก จนกว่าจะยอมทิ้งมันไปโดยถาวร

อธิบายให้เห็นภาพในการหยุดวงจรส่วนของเราว่า การสร้างเหตุและผลนั้นเหมือนเราเป็นคนปลูกต้นไม้ ต้นไม้จะหยุดเติบโตเมื่อเราหยุดให้น้ำ เช่นกัน การรดน้ำต้นไม้แห่งกรรมจะสิ้นสุดลงเมื่อจิตเราหมดเหตุที่จะสร้างกรรมชนิดนั้นต่อไป ซึ่งหมายถึงการที่เราสำนึกได้แล้วอย่างเด็ดขาดว่า ถ้าเราทำกรรมอย่างนี้ๆ แล้ว เราจะได้รับกรรมอย่างนั้นๆ ซึ่งมันเชื่อมโยงกันได้ แต่การหยุดให้น้ำไม่ได้หมายความว่าต้นไม้จะตายในทันที เช่นกัน การหยุดรดน้ำต้นกรรมผลของกรรมก็จะไม่ได้หยุดลงในทันที แต่จะส่งผลไปอีกระยะหนึ่งให้เราได้ใช้กรรมจนกว่าเชื้อกรรมที่เราเคยทำไว้หมดลง ต้นกรรมก็จะแห้งและตายไปในที่สุด ทำนองเดียวกับต้นไม้เล็ก ๆ หยุดรดน้ำไม่กี่วันก็ตาย แต่ถ้าเป็นต้นไม้ยืนต้น ขนาดใหญ่สัก ๖ คนโอบหยุดรดน้ำแล้ว คงต้องใช้เวลานานกว่าจะตายและหยุดให้ผล แต่ก็ยังดีกว่าเราไม่รู้ตัวและให้น้ำมันไปเรื่อย ๆ และจะต้องรับผลของต้นกรรมนั้นไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ถ้าคุณตั้งใจดีแล้ว และได้ลองปฏิบัติตามนี้ก็หวังใจไว้ได้เลยว่าไม่นานจะออกจากวงจรกรรมนี้ได้ แต่คนส่วนมากอาจพลาด เพราะส่วนใหญ่ติดในทุกข์ หวังทุกข์เอาไว้ เพราะมีความไม่รู้เป็นเครื่องผูกไม่รู้ว่ที่เราได้ เรามี เราเจออะไรเพราะผลของกรรม กรรมมันหลอกให้เรามาหลง มายึด มารักคนๆ นี้เพื่อส่งผลให้เราได้รับผลจากกรรมที่เราทำมา ถ้าเราไม่มีสติ ไม่รู้ตัว กอดความทุกข์นี้ไว้เราก็จะไม่ก้าวหน้าไปไหน และต้องเจอกับความทุกข์ซ้ำ แต่ถ้าเราเลือกเปลี่ยนตัวเอง เปลี่ยนการกระทำ เปลี่ยนนิสัยไปในทางที่ดี

แฟนหรือคู่รักจะเป็นคนเดิมหรือไม่ ไม่สำคัญ เพราะถึงตอนนั้นใจจะคลายความยึดจากเหยื่อคือเขา/เธอตามกรรมที่ส่งมาหลอก และเราจะได้รับผลจากการกระทำดี ด้วยการมีความสุขนั่นเอง

แนะนำเพิ่มเติมอีกหน่อยหนึ่งว่า ถ้าเกิดว่าเราระลึกไม่ออกว่าได้เคยไปทำผิดกับใครไว้ และอาจทำให้ไม่สามารถรู้สึกถึงความรู้สึกถึงความผิดนั้น ๆ เพื่อจะได้รู้สึกสำนึกออกมาจากใจ เป็นไปได้ว่าเราอาจยังไม่ได้สร้างเหตุให้เข้าใจกรรมของตัวเองได้เพียงพอ แนะนำให้ลองไปทำทานประเภทสละของใช้ที่เป็นของตัวเองแต่ไม่ใช่แล้วให้กับคนที่ยากไร้หรือขาดแคลนจริงๆ เพื่อเป็นการสอนใจให้ใจเลิกลื้ม รู้จักสละของที่รู้สึกว่าเป็นของตนออก จะทำให้ใจสามารถเปิดรับสิ่งดี ๆ ได้ง่ายขึ้น หรือถ้ามีความทุกข์แต่อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ยังไม่สามารถเข้าใจได้ แนะนำให้ลองทำบุญด้วยการให้ธรรมะ แต่เน้นว่าต้องเป็นธรรมะที่เป็นไปเพื่อความเห็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ความเปลี่ยนแปลง ความไม่สามารถทนอยู่ และความไม่ใช่ตัวตน) ในกายและใจ จนเกิดความปล่อยวางเป็นสำคัญ เพื่อช่วยเหลือคนอื่น ๆ โดยมีเจตนาจะให้เขาพ้นทุกข์ (ถ้าให้เพื่อช่วยเหลือเรื่องความรักก็จะตรงจุดมากยิ่งขึ้น) จะทำให้ใจสามารถรับและเข้าใจธรรมะได้มากขึ้น

ใช้ใจทำทาน ใช้ใจรักษาศีล เพื่อให้ใจออกจากกรรม

คุณทราบหรือไม่ว่าพระพุทธศาสนาสอนอะไร หลายคนถูกประกาศตัวว่าเป็นชาวพุทธมาแต่กำเนิด (โดยพ่อแม่ หรือใครก็ตาม)

และบอกใครๆ เสมอมาว่าเรานับถือศาสนาพุทธ แต่ความเป็นจริงแล้วไม่เคยรู้เลยว่าที่แท้พุทธศาสนาสอนอะไร และมีประโยชน์ต่อการมีชีวิตอยู่ขนาดไหน พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย ทั้งในระดับการดำเนินชีวิตอย่างสงบสุขในสังคม ไปจนถึงการออกจากทุกข์ถาวร

หลายคนอาจจะเคยได้ยินเกี่ยวกับเรื่อง ไตรสิกขา อันได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา (หรือเรียกโดยย่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา)

ไตรสิกขานี้เกี่ยวข้องข้องเป็นประโยชน์ทั้งในระดับการดำเนินชีวิต และการออกจากบ่วง ออกจากวงจรความทุกข์ โดยเราสามารถได้ประโยชน์ทั้งสองอย่างสูงสุดด้วยการมีเป้าหมายของใจที่จะศึกษาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของความทุกข์ทางใจทุกชนิดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยในจุดนี้ขอเพิ่มเรื่องทานเข้าไปเพื่อเป็นฐานแรกในการพาใจออกจากทุกข์

ในส่วนของการทาน หลายคนคงได้ยินมาบ้างว่าการให้ทาน เป็นเหตุ หรือเป็นบุญที่ส่งผลให้เราร่ำรวย ไม่ลำบากในชาติต่อไป นี่เป็นส่วนหนึ่งของประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ในการอยู่กับโลก แต่ในแง่การทำให้ออกจากทุกข์ถาวรนั้น การได้ทำทานที่เป็นทานจริง ๆ เป็นประจำ คือมีกิริยาทางกายที่เป็นการให้ และประกอบด้วยกิริยาทางใจที่เป็นการสละสิ่งของที่เป็นของเรา เมื่อทำบ่อย ๆ จนคล่องแคล่วชำนาญจะเป็นการฝึกใจให้รู้จักปล่อยวางสิ่งที่ยึดถือ

ว่าเป็นของเรา ซึ่งจะมีประโยชน์มากในการฝึกใจให้รู้จักการปล่อยวาง ความทุกข์ด้วย ทำให้ไม่ทุกข์นาน ลองสังเกตจิตใจเปรียบเทียบกับระหว่างที่ได้ทำทานด้วยการสละ การไม่ถือ ไม่ยึด จะให้ความรู้สึกโปร่งโล่ง แต่เวลาที่มีความทุกข์ มันจะรู้สึกหนักและแน่น ที่มันหนัก มันแน่นก็เพราะใจเรายึด เราถือมันไว้ ดังนั้นที่เรามีทุกข์ก็เพราะเราไม่เคยรู้ตรงนี้ และเพราะใจเราเคยชินที่จะถือมากกว่าปล่อย

ส่วนเรื่องการรักษาศีล หลายคนที่ได้ศึกษาพุทธศาสนาบ้าง คงเคยได้ยินว่าการรักษาศีลเป็นการปกป้องเราจากภยันตราย อันเนื่องมาจากการที่เราไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็จะไม่มีการเบียดเบียนเรา และการรักษาศีลอย่างหมดจดคือการไม่กระทำความผิด ๆ ตามอำนาจกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดความเศร้าหมอง ผลที่ได้จึงเป็นไปในทางตรงกันข้ามคือ จะส่งผลตกแต่งให้กาย/หน้าตาผิวพรรณดูดีผ่องใส สะสมไปมาก ๆ ก็จะเป็นฐานบุญให้ชาติใหม่มีรูปร่างหน้าตาที่สมส่วน ดูดี ส่วนในแง่การรักษาศีลที่มีประโยชน์ต่อการฝึกตนฝึกใจนั้น หลวงปู่เหรียญ วรลาโภเคยกล่าวไว้ว่า “คนเราละเมิดศีลกันก็เพราะกรรมที่เคยกระทำมาส่งผลให้เท่านี้ๆ แล้วยังไม่จุใจ ทางเดียวที่จะได้มากก็ต้องไปเอาส่วนที่เป็นของคนอื่นมาเป็นของเรา จึงมีการละเมิดศีล คือไปละเมิดของที่ไม่ใช่ของเรา” การรักษาศีลจึงเป็นการฝึกความตั้งใจที่จะไม่ละเมิดผู้อื่น “ด้วยความอยาก” อันเป็นก้าวแรกที่น่าชีวิตของคนเราไปสู่ความทุกข์

หากเราได้มีการรักษาศีลไว้ดี ใจจะรู้จักสละความอยากครอบครองที่เป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่น เมื่อฝึกจนจิตเกิดความชำนาญ

ก็จะมีผลช่วยลดระดับความเร่าร้อนในความอยากนั้น ๆ เนื่องจากมีความเข้าใจ เห็นโทษ เพราะสามารถเชื่อมโยงได้ว่า การละเมิดใจผู้อื่นในวันนี้ จะนำไปสู่การถูกละเมิดใจในวันหน้าอย่างแน่นอน คือสุขที่ได้ในตอนนี้จะพลิกเป็นทุกข์ขมขื่นในวันหน้าได้ จึงมีผลทำให้ใจรู้จักระงับยับยั้งไม่หลงไปกระทำตามความอยากจนไปก่อกรรมที่จะทำลายความสุขทั้งของเราเองในอนาคตและความสุขของคนรอบข้างในปัจจุบัน

กล่าวโดยรวบยอด การทำทานและรักษาศีลนั้น ตอบโจทย์ของการอบรมจิตเพื่อป้องกันทุกข์จากทั้งสองปัญหาใหญ่ คือ ทานนั้นแก้ปัญหาทุกข์จากการกลัวจะเสียไป ส่วนศีลนั้นเป็นการแก้ปัญหาทุกข์เพราะกลัวไม่ได้มา ด้วยการสละออกที่เริ่มตั้งแต่ที่ใจ คือพร้อมจะสละในสิ่งที่ไม่ใช่ส่วนของตน แทนที่จะดับความอยากนั้น ด้วยการพยายามไปครอบครองของที่ไม่ใช่ของ ๆ ตน ซึ่งจะได้ไม่ได้เป็นการแก้ปัญหที่ต้นเหตุ ที่ความอยากของเรา แต่เป็นการก่อกรรมใหม่อันจะเป็นผลให้เราต้องชดใช้และความทุกข์ไปเรื่อย ๆ ตามเหตุที่เราได้เคยทำให้ผู้อื่นทุกข์ใจไว้

เมื่อจิตรู้จักสละละวางความยึดด้วยการหมั่นทำทานและรักษาศีลบ่อยเข้า เกิดความสนใจ ใส่ใจดูการกระทำของจิตบ่อย ๆ จนเกิดความเคยชิน จิตก็จะเกิดความฉลาดหรือปัญญาในการดูจิตมากขึ้น ๆ เป็นลำดับต่อมา คือเห็นกระบวนการทำงานของจิต รู้ตั้งแต่จิตกำลังทะยาน (ตัณหา) ไปอยากได้ของที่ไม่ใช่ของเรา ทะยานไปยึดของที่เป็นของเราแล้วแต่อาจจะเสียไปหรือกำลังจะเสียไปว่า

ตัณหา (ความอยาก) นี่แหละ คือ สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) หรือทุกข์ ทั้งก่อน ถัดจากนั้นเมื่อรู้ใจตนเองมากเข้าก็จะเห็นได้ว่า ที่มันทะยาน เรื่อย ๆ นี่เพราะมันมีความเห็นผิดว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา คืออัตตาก็ดูอยู่ที่จิตนี่แหละจนกว่าจะเห็นอนัตตา (ความไม่ใช่ของฉัน ความสั่งไม่ได้) คือเห็นว่าทุก ๆ อย่างที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นตัวเรา ทั้งร่างกายและจิตใจนี้มันไม่ใช่ของเรา ร่างกายนี้ทั้งหมดทุกโมเลกุล คืออาหารที่ยืมมาจากโลก เวลาทุกข์สั่งให้สุขไม่ได้ เวลากำลังสุขจะไปสั่งให้มันทุกข์ก็ไม่ได้ คือเข้าถึงธรรมด้วยการปล่อยวางความเป็นตัวเรา ทั้งความเป็นเรา เมื่อหมดความเห็นผิดว่าเป็นตัวเรา หมดความยึดจากการเฝ้าสังเกตใจ ก็จะหมดการกระทำอันจะนำหรือก่อให้เกิดภพ เกิดชาติ และเกิดทุกข์ทางใจได้ถาวร

รู้ได้อย่างไรว่าหมดกรรมแล้ว

ที่เราจะหมดกรรมได้ ก็เพราะใช้กรรมนั้น ๆ จนหมด และไม่มีจิตคิดสร้างกรรมใหม่ที่จะส่งให้ได้รับผลอย่างนี้อีก ถ้าเราหมดกรรม หรือได้ใช้กรรมชนิดนี้ไปบางส่วนแล้ว ใจจะไม่รู้สึกเจ็บแค้น หรือผูกพยาบาท หรือถ้ารู้สึกก็จะเบาบาง เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ลักษณะนี้ แต่ถ้ายิ่งผูกพยาบาทอาฆาตร้ายแรงเท่าไรก็สะท้อนว่าเรายังมีหนี้ใจที่ยังติดค้างไม่ได้ชำระ มากเท่า ๆ กับความเจ็บแค้นพยาบาทที่เรา กำลังรู้สึกอยู่นั่นเอง

เมื่อเราได้ใช้กรรมเรื่องใด ๆ หมด ถ้าเรายังมีกรรมด้านอื่น ๆ ร่วมกับเขาอยู่ (ทั้งในด้านบุญและบาป) เราทั้งคู่ก็ยังมีชีวิตอยู่ร่วมกันต่อไป

ตามเหตุปัจจัยที่เราสร้าง และได้ร่วมสร้างกันมา แต่ถ้าหมดกรรมกันแล้วทั้งหมด ใจเราที่รู้สึก ที่มีต่อเขาก็จะหมดตาม เราอาจจำเรื่องราวทุกอย่างที่เขาทำกับเราได้ทุกเรื่อง แต่รู้สึกเหมือนเป็นเรื่องของคนอื่น เมื่อเจอหน้ากัน เราจะไม่รู้สึกเจ็บ หรือจี้ตขึ้นมาอีก เหมือนตอนเลิกกับแฟนคนแรกแล้วรู้สึกทุกข์เจียนตาย แต่พอมีแฟนใหม่ก็ทุกข์เพราะแฟนใหม่ ลืมความทุกข์ที่เคยเกิดขึ้นกับแฟนคนเก่าไปแล้ว แม้ว่าอาจจะยังจำเรื่องราวได้อยู่ก็ตาม คำว่า ไม่รู้สึกอะไร ก็หมายถึงไม่ได้มีความรู้สึกไม่อยากจะด้วย จะเป็นความรู้สึกเห็นหน้าเขาแล้วเหมือนเห็นหน้าเพื่อน หรือคนที่รู้จักคนหนึ่งซึ่งสามารถยิ้มทักทายได้เพราะไม่ได้รู้สึกผูกพันกับทุกข์ทางใจนั้นๆ แล้ว และถ้าหมดกรรมและเกิดปัญญาเข้าใจเรื่องกรรมแล้ว เรามักจะเกิดความกรุณา คือ หวังให้เขาพ้นจากทุกข์ที่เขาจะต้องไปรับ (เพราะกรรมที่มาก่อกับเราไว้)ต่อไปในอนาคต จนสามารถโหสิกรรมให้เขาได้จากใจ ไม่ว่าจะได้อ่อยปากหรือไม่ก็ตามที




“ไอ้รู้หมดแต่อย่าไหวนี้ เป็นความเข้าใจผิดว่าสิ่งนั้น ๆ
เป็นสุข ได้มาแล้วจะเป็นสุข ถ้าไม่เสียไปแล้วจะเป็นสุข

เวลาแก่พิจารณาฉันเข้าไปว่าฉันสุขจริง ๆ รีบเล่า สุขตรงไหน
ดูไปเรื่อย ๆ จะค่อย ๆ หารู้ว่า ที่เคยเข้าใจว่าฉันสุข จริง ๆ แล้ว
ฉันไม่ได้สุขตรงนั้น ฉันทุกข์ตรงที่กลัวไม่ได้มากับกลัวจะเสียไป
มากเสียยิ่งกว่าที่จะสุข

แต่กลัวไปมองตรงความสุขเล็กๆ ที่หวังว่าจะได้ครอบครอง
ซึ่งที่จริงก็สุขเพราะรู้สึกว่ามีตัวตน ฉันได้หรือจะได้อะครอบครอง
แต่พออดนึกเข้าไปก็จะ เขঁๆ ตกลงครอบครองไม่ได้จริงนี่ว่า ได้แค่
หวังว่า จิตก็ค่อย ๆ หารู้ว่า ค่อย ๆ กอนออกมาทีละน้อย ๆ เอง”

นางจิดจี้



ทุกทีเพราะเหงา

รู้สึกเหงา

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีความต้องการเข้ากลุ่ม ต้องการให้มีคนยอมรับ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าบางครั้งเราก็ต้องอยู่คนเดียว บางคนอาจจะอยู่คนเดียวแล้วมีความสุข แต่คงไม่ทุกครั้ง และมีอีกหลายคน que รู้สึกเหงา โดยเฉพาะกับคนที่เคยมีคู่แล้วไม่มี หรืออยู่คนเดียวมานาน บางทีก็อยากมีกิจกรรม หรือมีงานอดิเรก เพื่อแก้เหงา หรือจนกระทั่งอยากมีใครซักคนที่จะอยู่เคียงข้างเวลาสุขและทุกข์ไปจนแก่เฒ่า

ในเรื่องอารมณ์ เวลาเหงาๆ เคยสังเกตไหมว่าความรู้สึกมันเป็นยังไง สำหรับดิฉันเวลาที่เหงา มันคือความรู้สึกแคว้งคว้าง อยากทำอะไรสักอย่าง อยากหาอะไรเป็นที่ยึดเกาะ เวลาที่เหงา เราจะมีความรู้สึกเป็นทุกข์ คือไม่อยากอยู่เฉยๆ ใจจะลอยออกไป

คิดว่าอยากทำอะไรสักอย่างเพื่อหยุดมัน เหนงน้อยหาอะไรนิดหน่อย ทำก็พอคลายได้ เช่น ดูหนังฟังเพลงก็พอจะทำให้อยู่คนเดียวได้ เป็นครั้งคราว แต่เวลาเหงามาก ๆ เราจะรู้สึกว่ามันเป็นทุกข์มาก ยิ่งตอนอกหัก รักสลาย อยู่บ้านคนเดียวเปิดเพลงเศร้า ๆ คลอไปไม่พอแล้ว ต้องออกไปหาเพื่อน หรือเลยเถิดไปจนถึงหาแฟนใหม่ อาการเศร้า ๆ ซึม ๆ เพราะเหงาถึงจะหยุดลง แต่มันก็ไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุด เพราะเราก็จะเหงาแล้วเหงาได้อีกเสมอ พี่ชายทางธรรมขยายความเพิ่มให้ว่า ตอนที่เหงามันคือความรู้สึกว่างเปล่า รู้สึกว่าเราไม่มีตัวตน ไม่มีใครสนใจ ไม่อยากอยู่คนเดียว เมื่อใจปรุงแต่ง ใจก็คิดนึกไปว่า ถ้ามี ถ้าได้สิ่งนั้นสิ่งนี้แล้วจะหายเหงา แล้วจิตก็ทะยาน (เป็นตัณหา) ออกไปหาสิ่งภายนอก ความเหงาจะคลายออกเป็นครั้ง ๆ เมื่อได้รับการตอบสนอง หรืออาจกล่าวอีกนัยได้ว่า **เวลาที่เหงามันคือความอยากรู้ว่าเรามีตัวตนนั่นเอง**

เพราะความอยากรู้ว่าเรา “มี” อยู่ที่ไหนสักแห่ง เราจึงต้องพยายามพิสูจน์มัน ด้วยการเสพกามอันประกอบด้วยรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เพื่อให้รู้สึกว่าตัวเรายัง “มี” มีคนมาให้ความสำคัญ มีคนมาตอบสนองความรู้สึก มีสิ่งของ มีบุคคลมาบ่งชี้ว่ามีเรา (มีพ่อแม่เรา เพื่อนเรา แฟนเรา) ทำให้ “เรา” ถูกขังอยู่ในกรอบด้วยการวิ่งไล่ล่าความสุขจากการมีอะไรมาบอกว่าเรามีตัวตน และวิ่งหนีความทุกข์ที่ทำให้รู้สึกว่าตัวตนหายไป ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว ทั้งสุขและทุกข์มีการผันแปร เกิดและดับไปอยู่ตลอดเวลา และความรู้สึกว่าเหงาก็เช่นกัน

ทางแก้ในแบบโลกที่เราเคยชินนั้น เป็นการทำให้หายเหงา หรือทุกข์หมดไปเป็นคราวๆ เมื่อได้รับการตอบสนอง คนส่วนมาก อาจรู้สึกที่ตัวเองเริ่มทุกข์ ตอนไม่ได้ตามที่หวัง แต่ที่จริงแล้วเราเริ่มทุกข์ตั้งแต่เริ่ม “อยาก” เพราะว่าเมื่อมีอยาก เราจะต้องพยายามดิ้นรน หาหนทางเพื่อให้ได้สิ่งที่เราเชื่อว่าจะดับความอยาก ความเหงาลงได้ แต่ถ้าเราเข้าใจความอยากและความเหงาว่ามันเป็นสิ่งที่ชั่วคราว เราไม่รู้สึกแบบนั้นตลอดทั้งวัน หรือทุกวัน ทดลองได้โดยการเฝ้าดู ลงไปที่ใจ ก็จะเห็นว่าบางทีก็เหงามาก บางทีก็เหงาน้อย บางทีเราก็กไม่รู้สึกเหงา เราก็กจะเข้าใจว่าความเหงามันมาเองได้มันก็ไปเองได้ โดยที่เรากไม่ต้องไปหาวิธีให้มันหยุด ที่เรากทุกข์เพราะเรากพยายาม บังคับให้มันหาย เพราะเรากยึดว่าก่อนทุกข์ที่อยากแก้ันี้คือ “ตัวเราก” เรากจึงพยายามแก้ไข ดัดแปลง

ปัญหาของความเหงากทั้งหมดที่ทำให้เป็นทุกข์ได้จึงผูกรั้งไว้กับ คำๆ เดียวคือ คำว่า “เราก”

คนอยากมีแฟนก็ด้วยเหตุที่ว่าการมีแฟนจะนำไปสู่สภาวะที่มีคนมาแสดงว่าเขากมีตัวตน ทั้งเอาใจ ทั้งฝากใจไว้ให้กันและกัน ที่หวนแฟนันั้นเป็นผลจากโมหะ คือหลงว่าคนๆ นั้นน่าครอบครองหรือว่า เป็นของเรา เรากเกิดราคะหรือความกำหนัดยินดีในคนหรือของที่ยึด หรืออยากยึด เมื่อมีเหตุการณ์ที่อาจจะนำไปสู่การไม่ได้มาหรือการ เสียไปซึ่งคนหรือของที่เราคิดหรือหวังว่าเป็นของเรากก็จะเกิดเป็นโทสะ ด้วยความเคยชินว่าจะปกป้องการเสียไปหรือการไม่ได้มาซึ่งสิ่งที่หวัง และยึดเอาไว้

กล่าวถึงโดยทั่วไป เพราะความอยากรู้และยึดมั่นว่าเรานั้น มีตัวตนนี้เอง ที่เป็นผลทำให้เราดีใจ มีความสุข เมื่อมีสิ่งกระทบตา (ได้เห็นภาพ เห็นแสง) หู (ได้ยินเสียง) จมูก (ได้กลิ่น) ลิ้น (ได้รส) กาย (ได้สัมผัส) ใจ (รู้สึก) ที่ยืนยันว่าเรามีอยู่ หรือเพิ่มความมีเรา เช่น เราดี เราเก่ง เราสวย เรามีความสำคัญ ใครๆ ก็รัก ชื่นชม และอื่นๆ ซึ่งเราพร้อมจะยึดมั่น อยากรักษา อยากรได้ อยากรให้มีสิ่งที่จะมาคอย ย้ำอยู่เสมอ ว่าเรา “มี” (ตัวตนอยู่นะ)

เช่นกัน เพราะความอยากรู้และยึดมั่นว่าเรานั้นมีตัวตน เป็นผล ทำให้เราโกรธ ไม่พอใจเวลาที่มีสิ่งกระทบตา (ได้เห็นภาพ เห็นแสง) หู (ได้ยินเสียง) จมูก (ได้กลิ่น) ลิ้น (ได้รส) กาย (ได้สัมผัส) ใจ (รู้สึก) ที่ลดความเป็นตัวเป็นตน เช่น เราผิด เราไม่ดี เราไม่สวย เราโง่ เราไม่มีคุณค่า เราไร้ประโยชน์ ไม่มีคนรักเรา ไม่มีคน ให้ความสำคัญกับเรา และอื่นๆ ซึ่งเราพร้อมจะโกรธหรือเกลียดใคร หรืออะไรก็ตามที่มาละเมิดความเป็น “เรา” เพราะมันทำให้ “เรา” หายไป!

การจะหยุดความเหงาได้หรือไม่เป็นทุกข์เพราะความเหงาได้ จึงต้องมาเข้าใจ มาศึกษาที่ตัวเรา ที่ใจเราให้ถ่องแท้ว่า ที่แท้แล้ว ที่เราเป็นทุกข์นั้น มันทุกข์ขึ้นมาลอยๆ หรือเพราะเราไปสร้างความคิด ไปสร้างกรอบ ไปกำหนดกฎเกณฑ์ให้ตัวเอง (รวมถึงให้คนอื่น) แล้วพอไม่ได้อย่างที่ใจ (หวัง) ก็มาทุกข์เพราะตัวเอง หรือเปล่า

ธรรมะตอบปัญหาเรื่องความเหงา (ได้อย่างไร?)

ดิฉันรู้สึกเสียใจ ทุกข์ และเหงา หลายต่อหลายครั้ง จนรู้สึก
ว่ามากพอแล้ว กับการที่จะต้องแก้ปัญหาทีละครั้งไปเรื่อย ๆ แล้วก็
มีปัญหา และความทุกข์ก้อนใหม่มาให้กลุ่มอีก ความรู้สึกว่า “พอแล้ว”
นี้แหละทำให้เกิดความเบื่อหน่ายที่จะต้องมีชีวิตแบบเดิม ๆ คือ
คอยว่าจะโชคดี หรือมีความสามารถแก้ปัญหา และความทุกข์ได้ทุกครั้ง
ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว **ตราบเท่าที่ชีวิตเรายังต้องขึ้นอยู่กับใครหรือ
อะไร เราก็ไม่สามารถรับประกันได้เลยว่า เราจะควบคุมความสุขนั้นได้
แล้วถ้าควบคุมไม่ได้ เราจะไม่สามารถเลือกมีความสุขด้วยตนเองได้
เลยหรือ?**

ความช่างสงสัย บวกกับแรงผลักดันของความเบื่อ ทำให้ดิฉันวิง
หาที่พึ่งทางใจที่แรก คือศาสนา ซึ่งก็คือพุทธศาสนา ศาสนาประจำตัว
ที่ระบุว่ามีความคู่กับตัวตั้งแต่มีใบสูติบัตร แต่ไม่เคยได้ศึกษาอย่างแท้จริง
เลยว่า พุทธศาสนาสอนอะไร และช่วยตอบปัญหาความทุกข์ของเรา
ได้อย่างไรบ้าง หลังจากเข้ามาศึกษาดูก็พบว่าพุทธศาสนามุ่งตอบปัญหา
หลักที่ตรงใจกับที่ค้นหาพอดีคือ **พุทธศาสนาให้คำตอบเรื่องการออก
จากทุกข์ได้อย่างถาวร** ดังนั้นการแก้ปัญหาใดๆ ของพุทธศาสนาจึง
เน้นไปที่การหาต้นตอของปัญหานั้นๆ แล้วดับที่เหตุ เช่น ถ้าเราทุกข์
เพราะเหงา พุทธศาสนาก็จะสอน (วิธีการ) ให้เรารู้จักความเหงา
ด้วยการให้เรารู้จักตัวเราเองดียิ่งขึ้น ความนัยเรื่องนี้สำคัญมาก
เพราะเราไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้ว่าเรากำลังทำอะไร และไม่รู้ความจริง

เกี่ยวกับที่มาที่ไปของเราจึงทำให้เราทุกข์มาตลอดทุกภพทุกชาติ เพราะต้องการจะพิสูจน์ว่า “เรา” มีค่า มีตัวตน มีความสำคัญ มีคนเห็น มีคนรู้จัก ยิ่งพยายาม (ให้ตัวเรามี) ก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งพยายามแสวงหาตัวตนเท่าไร พยายามให้ความต้องการของ ตัวเราเต็มเท่าไรก็ยิ่งพร่อง และไม่มีทางเต็ม เพราะอันที่จริงแล้ว ตัวเรา (และความสุขที่ถาวรโดยไม่เปลี่ยนแปลง) ไม่เคยมีอยู่เลย!

พูดแบบนี้หลายคนคงงงว่า อ้าว! จะบอกว่าเราไม่มีได้ไง ในเมื่อฉันนี่แหละอ่านหนังสือที่เธอเขียนอยู่ ไม่มีฉันแล้วใครเป็นคนมาเข้าใจ สิ่งทีอ่านล่ะ ถ้าตอบว่าที่เราารู้สึกว่า มีเรา เป็นเพราะความคิดของเราล้วนๆ หลายๆ คนคงยังไม่เข้าใจ ดังนั้นขอยกคำอธิบาย แจกแจงในทางพุทธศาสนาบอกต่อให้ยาวหน่อยเกี่ยวกับเรื่อง “ตัวเรา” ว่า ความเป็นจริง สิ่งที่เราเรียกว่า “เรา” เกิดจากการ ประชุมกันของรูปและนาม

ในส่วนของรูปนั้นประกอบขึ้นจากธาตุทั้งสี่คือ ดิน (หมายรวมถึงของแข็งทั้งหมดในร่างกายเช่น เนื้อ หนัง) น้ำ (หมายรวมถึงของเหลว เช่น เลือด น้ำตา น้ำลาย) ลม (ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก) ไฟ (ได้แก่ อุณหภูมิในร่างกาย) มาประชุมกัน เริ่มต้นจากไข่และสเปิร์มจากแม่ และพ่อ เจริญเติบโตและพัฒนาขึ้นมาได้ด้วย หมู เห็ด เป็ด ไก่ ผัก ปลา ตลอดไปจนอาหารที่เรากินเข้าไปทั้งหมด ถ้าหาไปทั้งกายนี้ เราจะไม่พบแม้แต่โมเลกุลเดียวที่เป็นของเรา เราส่งกายไม่ให้ป่วย ไม่ให้ไข้ สั่งให้ไม่ร่วงโรยได้หรือไม่ ทั้งหมดมันเป็นความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราของรูปขันธ์

ในส่วนของนาม จะชอบใครเกลียดใคร จะสุขหรือทุกข์ก็สั่งไม่ได้ตามใจอยากเพราะความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราของเวทนาชั้นที่อยากจำบางทีกลับลืม ที่อยากลืมบางทีกลับจำ ก็เป็นความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราของสัญญาชั้น เวลามีมันคิด มันปรุงเรื่องดีเรื่องร้าย มันก็ผุดๆ โผล่ๆ ของมันเอง ตามการไม่อาจสั่งการ หรือถือครองว่าเป็นตัวเราของสังขารชั้น ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่เราหลงเชื่อมาตลอดว่าเป็นเรา เป็นกาย เป็นความทุกข์ เป็นความคิด ของเรา ทั้งที่มันเปลี่ยนแปลง เติบโต เสื่อมสลาย และเราควบคุมมันไม่ได้สักอย่างเดียว!

ความเป็นอนัตตา เป็นอนิจจังของชั้นของจิตนี้มันแสดงตัวอยู่ตลอดเวลา ที่เราทุกข์เพราะเราพยายามให้จิตให้ชั้นเป็นนิจจัง (เที่ยง/ไม่เปลี่ยนแปลง) เป็นอัตตา (ตัวตน) ไปสมมุติ พยายามแปะป้ายว่านี่ชื่อเสียง (ของเรา) นี่เกียรติยศ (ของเรา) นี่เรา นี่เขา รวมถึงการไปตัดสินสิ่งต่างๆ ผ่านป้ายเหล่านั้น ยิ่งไปพยายามบีบบังคับผู้อื่นก็เพราะเราไม่เห็นตามจริงว่าแม้แต่ตัวเรา เรายังบังคับ ยังเปลี่ยนนิสัยตัวเองไม่ได้ (สรุปคือ เราทุกข์เพราะเราไปสร้างมันขึ้นมาเอง และเราก็ทุกข์เพราะสิ่งที่เราจินตนาการ/สร้างขึ้นมาก็คือใจเท่านั้น ฉลาดไหมล่ะ)

ดังนั้นแทนที่จะแสวงหาปัจจัยภายนอกซึ่งจะต้องแสวงหาไปเรื่อย ๆ ตลอดเวลา ทุ่มเทเวลาเอาอกเอาใจ ขอร้องอ้อนวอน ไปขอไปบังคับ ไปสร้างภาพเพื่อให้คนอื่นยอมรับ และบอกว่าเรามีตัวตนนะ เราสำคัญนะ ก็ควรเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ คือ เปลี่ยนมาค้นหาและดับด้วยวิธีภายใน ศึกษาเข้ามาที่ใจ ด้วยการ “รู้ตัว” หรือ

มีสติสัมปชัญญะ หรือ การเจริญสติปัฏฐาน ในทางพุทธศาสนา อันเป็นคำตอบสำหรับความอยากรู้ว่าเรามีตัวตนจริงๆ

การรู้ตัวนี้เป็นการดูที่ใจ อ่านที่ใจ ไม่ใช่อย่างการอ่านตัวอักษร ในหนังสือ เพราะการอ่าน (รวมถึงการฟัง) แบบทางโลกทั่วไป เราอ่านเราฟังเพื่อเข้าใจด้วยการคิดซึ่งเกิดในระดับสมอง ไม่สามารถ ทำให้ใจเชื่อได้ เหมือนที่เราอ่านหนังสือ How to ความรักฉบับต่างๆ เข้าใจ หรือมีใครหวังดีมาบอกเราเราก็เห็นตามนั้น แต่เราไม่เคยทำได้เพราะใจยังหวงทุกข้อยู่ตลอด หลักฐานข้อนี้เป็นตัวชี้วัดว่าสมองกับจิตเป็นคนละส่วนกัน ดังนั้นการจะทำให้เกิดปัญญา (ปัญญา หมายถึงความรู้ชัด รู้แจ้ง รู้แบบหมดมุมมืด รู้สิ้นสงสัย) ให้จิตใจถอดถอนจากอาการหวงทุกขได้ ก็ต้องใช้ใจนี้แหละเป็นผู้เรียนรู้ความจริงของใจ รู้ปรากฏการณ์ตรงๆ ที่ผ่านมาให้เห็น เช่น ทุกข์ก็แค่รู้ว่าทุกข์ สุขก็แค่รู้ว่าสุข ไม่เข้าไปแทรกแซง ดูเหมือนคนวนนอก เพื่อให้จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งว่าทุกอย่างมันเปลี่ยนไปโดยไม่ได้มีใครสั่งเลยด้วยซ้ำ ตอนที่สุขก็ไม่ได้มีใครสั่ง ตอนที่ทุกข์ก็ไม่ได้ตั้งใจจะทุกข์ มันเป็นไปของมันเอง เมื่อสติตัวจริงหรือความเข้าใจจากใจเกิด ความเหงา ความเห็นผิด ก็จะลดลงเป็นคราวๆ และจะลดลงอย่างถาวรเมื่อจิตยอมจำนนจากการเห็นต่อเนื่องซ้ำ ๆ และเมื่อจิตรู้จักธรรมชาติของจิต เห็นจริงว่าจิตนี้ไม่ใช่เรา ก็จะไม่ต้องทุกข์จากการดิ้นรนพยายามรักษาสິงที่ไม่ใช่เราไว้อีกต่อไป

แนวทางในการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาที่จะช่วยให้เราถอดถอนความเห็นผิดว่าเป็นตัวเราเสียได้คือ การเจริญมรรคมีองค์ ๘

(รวมย่อเป็น ศิล สมาธิ ภาวนา) หรือ ไตรสิกขา ศิล สมาธิ ปัญญา โดยจิตจะถูกกลั่นเกล่าได้ต้องอาศัยการรู้จักองค์ประกอบทั้งสามส่วนนี้

ส่วนแรกก่อนจะเจริญมรรค ก็มีเรื่องการให้ทาน คือ การสละ แรงกาย แรงทรัพย์ แรงใจ การทำทานที่ถูกต้อง ควรตั้งต้นว่าการให้นี้ เป็นการให้เพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น เป็นการให้เพื่อสละความยึด ของใจเรา โดยนัยนี้การทำทานเหมือนเป็นการใช้หนี้เก่า เป็นการสละ ทิ้งสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏให้เห็นอยู่ในใจ เป็นการสละวาง เลิกยึดทุกๆ สิ่งว่าเป็นตัวเรา ของเรา ที่เมื่อได้ทำเพื่อให้อย่างแท้จริงโดยไม่หวัง ผลอะไรตอบแทนกลับมา ใจจะเริ่มสงบลงจนเห็นได้

ส่วนที่สองคือ การรักษาจิต เป็นการตั้งใจว่าจะละเว้นการละเมิด ผู้อื่น เปรียบเสมือนการไม่สร้างหนี้ใหม่ ไม่ไปก่อเหตุใหม่ ให้ใจต้อง เป็นผู้รับผลต่อไป (เวรมณี สิกขา - ละเว้นการกระทำ) โดยการรักษา จิตนี้จะเป็นการตั้งใจ (สมาทาน) ที่จะรักษา (ปทัง) ใจ ฝ้าดู ฝ้ามอง การกระทำของเราว่าไปละเมิดใครหรือไม่ ซึ่งการฝ้าสังเกตนี้จะให้ ผลเป็นการอบรมจิตให้เกิดความสนใจหรือรู้การกระทำของตนเอง ซึ่งเมื่อรู้บ่อยๆ ก็จะทำให้เข้าใจการกระทำของเราทั้งหมดว่า มันเกิด จากความคิดและความอยากที่อยู่เบื้องหลัง ต่อมาจะรู้และสามารถ เชื่อมโยงว่าความทุกข์เกิดคู่กับความอยากในทางมโนกรรม วจีกรรม และ กายกรรมได้ในที่สุด

กล่าวได้ว่าการสมาทาน เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ เป็นเรื่องของ การรักษาใจให้ปกติ เมื่อไม่ละเมิดผู้อื่น ไม่เบียดเบียน ก็คือเว้นจาก

การก่อเหตุให้ต้องกังวล ใจไม่แสร้งเพราะความกลัวว่าจะถูกจับได้ รวมทั้งไม่กังวลว่าตนเองจะถูกละเมิดเช่นเดียวกับที่ไปละเมิดผู้อื่นเอาไว้ จิตก็จะสงบตั้งมั่นขึ้นมาได้

เมื่อใจสงบตั้งมั่นก็ไม่ยากที่จะเจริญในส่วนของการภาวนา (จิตตสิกขาและปัญญาสิกขา การอบรมจิตใจ) ต่อไป เพราะจิตจะมีคุณภาพ คือสงบเพียงพอที่จะรู้สึกตัวเห็นกายเห็นใจหรือรูปธรรมนามธรรมที่เกิดเนื่องในกายในใจชัดเจนตามจริงหรือง่ายขึ้น ซึ่งการรู้สึกกาย รู้สึกใจหรือจิตที่ถูกที่ตรงนั้น จะต้องเป็นการตามรู้ตามดู เพื่อให้เห็นธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายตรง ๆ โดยไม่เข้าไปแทรกแซง คือ จะเห็นการแสดงตัวโดยธรรมชาติว่าแท้ที่จริงแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่าจิต นั้นก็มีความเป็นไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นเป้าหมายในการถอดถอนความเห็นผิดของจิต ซึ่งความรู้สึกตัวนี้ ก็จะเป็นคำตอบของความเหงาในเบื้องต้น

เมื่อเข้าใจความหมายและประโยชน์ของการปฏิบัติ การรักษาใจ ในแต่ละข้อ ก็จะเข้าใจว่าทุกส่วนต่างเอื้อและสนับสนุนกัน การทำทานเป็นการรักษาใจในเบื้องต้นให้สงบลงด้วยอานิสงส์แห่งการให้การสละ ถัดมา การรักษาศีล เป็นการสร้างฐานที่มั่นคง สร้างเหตุให้ใจพร้อมที่จะเข้าสู่การภาวนา ผลที่ได้จากการภาวนาก็คือ ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น เพราะเข้าใจตนเอง เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ และเมื่อเข้าใจกิเลสของตนเอง ก็จะเข้าใจกิเลสของผู้อื่น เข้าใจกรรมและการส่งผลของกรรม ไม่ถือโทษในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ไม่ยึดถือความทุกข์ ความสุข อารมณ์ทั้งหลายที่ปรากฏก็จะกลายคล้ายเหมือนเมฆหมอก

ที่ลอยมาแล้วก็ลอยไป ความเหงาเพราะความเข้าใจผิดว่าเรามีตัวตน
ก็จะค่อย ๆ ลดลง จนในที่สุดก็จะทิ้งความเห็นผิดว่าจิตคือเรา
(ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า สักกายทิฏฐิ) ได้ในที่สุด เมื่อจิตไม่ใช่เรา
สิ่งที่จิตไปรู้ก็ไม่ใช่เรา ความทุกข์ก็จะลดลงอย่างมากมาย

รู้เหงา รู้ตัว รู้ใจ

พุทธศาสนาอธิบายให้เราเข้าใจในเรื่องกฎธรรมชาติและความ
เป็นเหตุเป็นผล ผล หรือสิ่งที่เราได้ ที่เราเป็นทั้งหมดนั้น มีเหตุจาก
กรรมที่เราทำ มีกรรมเป็นใหญ่ มีกรรมเป็นเบื้องหลัง แต่การจะตาม
ไปแก้กรรมที่ทำไว้ทั้งหมดนั้นเป็นเรื่องเหลือวิสัยและยากลำบาก
พุทธศาสนาจึงกล่าวถึงการแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ (รวมทุกข์ของ
ความรัก) แบบถาวร โดยการถอดถอนตัวตนซึ่งเป็นผู้รับผลของกรรม
ด้วยการ “รู้ตัว” หรือ “มีสติ” หรือ “เจริญวิปัสสนา” เพื่อให้เกิด
ปัญญาทางใจ เพราะเมื่อเราเห็นด้วยปัญญาแล้วว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น
สิ่งหนึ่งสิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา ก็ย่อมจะคลายความเข้าใจผิดว่า
ร่างกายเป็นเรา ความรู้สึกเป็นเรา ความจำเป็นเรา ความคิดเป็นเรา
การรับรู้เป็นเรา อันจะเป็นเหตุให้ปัญญาทำงาน เห็นสิ่งต่าง ๆ ตาม
ความเป็นจริง คือแทนที่จะเชื่อใจที่บอด (ความรักทำให้คนตาบอด)
ก็เปลี่ยนเป็นมาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามจริงว่าคน ๆ นี้เหมาะสมหรือไม่
มีศีล ศรัทธา ปัญญา จาคะ เสมอกันกับเราหรือไม่ มีฆราวาสธรรม คือ
สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ ในระดับที่เพียงพอต่อการครองเรือนหรือไม่
รู้จักนำ รู้จักรับฟัง ภูมิปัญญาของผู้ที่ผ่านชีวิตมาก่อน เช่น พ่อแม่

ปู่ย่าตายาย นักปราชญ์ และอื่น ๆ นำมาคิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เกิดขึ้นและมองเห็นได้ พิจารณาข้อเท็จจริงทั้งหลายอย่างเป็นกลางอย่างละเอียด โดยไม่ด่วนสรุป

นอกจากนี้ความเห็นผิดว่ากายนี้ใจนี้เป็นเรา คนนี้แฟนเราก็คะหมดไป เพราะคลายจากความยึด ว่าทุกสิ่งคงอยู่แล้วก็เปลี่ยนแปลง อีกทั้งการเข้าใจตนเองจะทำให้เข้าใจผู้อื่น เราสามารถทำผิดได้อย่างไร หลงยึดตัวตนได้แค่ไหน คนอื่นก็ผิด ก็หลงได้อย่างเดียวกัน คนที่เข้าใจตนเองจะไม่เกิดความคิดครอบงำหรือละเมิดผู้อื่น ไม่ถือโทษโกรธเคือง หรือพยายามเปลี่ยนแปลงใครเพื่อให้ได้ อย่างใจตนเอง และชีวิตจะมีความสุขมากขึ้นจากการเป็นอิสระ เหมือนคนมีหนี้ (ทุกข์) แล้วหมดภาระ (จากความหลงเข้าใจผิดที่มีมาเนิ่นนาน) เหมือนวันที่เหนื่อยกับการอ่านหนังสือมานานแรมปี แล้วรู้ว่าสอบติด หรือเรียนมาหลายปีแล้วรู้ว่าเรียนจบ หรือแบกภาระหนัก ๆ มานาน ๆ แล้วภาระนั้นจบลง ความรู้สึกนั้นคือ การหลุดพ้นจากพันธนาการเพราะความอยากที่ลดลง ที่อยากก็เพราะเข้าใจผิดว่าตัวตนมี จึงต้องหาอะไรมาปรนเปรอ เมื่อความเข้าใจผิดหมดไป เห็นสิ่งต่าง ๆ เป็นธรรม ความทุกข์ทางใจที่เคยมีก็จะลดลงไปมาก



“ที่ต้องการให้คนมาเติมเต็ม มันเปลี่ยนตัวอยู่แล้วว่า
ยังขาด ยังพร่อง จึงต้องเติมให้เต็ม

ถ้าต่างฝ่ายต่างขาดมาเจอกัน ต่างฝ่ายต่างเรียงกร้อย
ให้อีกฝ่ายเติมตนให้เต็ม อะไรจะเกิดขึ้นล่ะ

ถัดมา ถ้าทั้งสองฝ่ายเกือบเต็มหรือเต็มแล้ว ยังมีมาก
พอที่จะแบ่งกันและกัน รวมถึงมีเหลือไปแบ่งใครต่อใครด้วย
ก็เจ๋งดีกว่าขาดมาเจอกับขาดมากเลย”

นางจิจิ



ทุกคนมีคู่

คู่สร้าง คู่(เหมาะ)สม

อาจจะเพราะติดภาพเทพนิยายตั้งแต่เด็ก หรือนวนิยายและละครตอนโต ทำให้ดิฉัน รวมทั้งคนส่วนมากเชื่อว่าชีวิตของเราอาจจะได้เป็นเหมือนละครที่มีเราเป็นตัวเอก รอวันได้พบพระเอกหรือนางเอกในฝัน ที่จะครองรักครองคู่ไปจนตราบนิรันดร์ เพราะเราเชื่อมั่นว่ามีเนื้อคู่หรือคู่แท้ที่จะไม่แปรผัน ซึ่งแท้จริงแล้วหันไปมองรอบตัวในยุคสังคมปัจจุบัน คู่กัด คู่ตีกันพ่นแล้วทิ้ง คู่ไปแล้วแต่แคล้วกันมีมากกว่า

สำหรับดิฉันเมื่อก่อนไม่เคยศึกษาธรรมะ ก็ไม่เข้าใจ ช่วงต้นก็รอเพราะคิดว่ามีใครสักคนที่เกิดมาเพื่อผูกพัน ใครสักคนที่เกิดมาคู่กันตลอดกาล ช่วงต่อมาเห็นโลกมากขึ้นทำให้คิดว่าคงรอเก้อเสียแล้ว จนมาช่วงหลังเมื่อศึกษาธรรมะมากขึ้น จึงได้เข้าใจว่า **ที่คนเราจะหวังมีคู่ครองที่ดีเพอร์เฟกต์นั้นเป็นไปได้ยาก ก็เพราะว่าแม้แต่ตัวเรา**

ก็ยังไม่ได้เป็นคนที่เพอร์เฟกต์สมบูรณ์แบบเช่นกัน และเพราะทุกอย่างล้วนไม่แน่นอน พุทธศาสนาจึงไม่มีความเชื่อหรือกล่าวถึงคู่แท้แบบพรหมลิขิต จะมีก็แต่กรรมของเราที่ลิขิตว่าจะเป็นคู่กับใคร ดังนั้นถ้ามีคำถามว่า ทำไมเราถึงไม่มีคู่ครองที่ดี อ้างถึงความเชื่อในเรื่องกรรมก็ต้องบอกว่า เราไม่ได้สร้างเหตุให้เจอคู่ครองที่ดี แล้วเราจะเจอคู่ครองที่ดีได้อย่างไร

คำว่า “คู่” แปลตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานไว้ว่า เป็นสิ่งที่ต่างกันแต่มีความคล้ายคลึงกัน หรือมีความสัมพันธ์กัน เสมอกัน หรือเท่ากัน ในทางกรรม เราจะเจอจะได้อะไร มีคู่ครองแบบไหน ก็ล้วนแล้วมาจากกรรมที่เราเคยสร้างทั้งสิ้นคือ มีคู่ที่เหมาะสมกับกรรมของเรา ได้เป็นคู่ครองเพราะเคยสร้างเหตุปัจจัยไว้ร่วมกันอย่างนั้น แต่เนื่องจากในการเดินทางร่วมกันนั้น ระหว่างทางคงจะมีทั้งได้ทำบุญ และบาปร่วมกัน มาพบกันชาติใหม่จึงเหมือนมีทุนหรือมีหนี้มาก่อนแล้วส่วนหนึ่งเพื่อให้เกิดเป็นความรู้สึกแบบนั้นๆ เมื่อเจอกันใหม่

คู่ในภาษากรรมจึงแบ่งออกเป็นคู่บุญและคู่บาป คู่บุญคือ คู่ที่ได้ทำบุญร่วมกันมากกว่าบาป จะสังเกตว่าคู่ที่เราได้อยู่เป็นคู่บุญก็ต้องคู่กันยาวๆ ว่าอยู่ด้วยกันแล้วมีความสุข (เป็นส่วนมาก) หรือไม่ และสามารถร่วมกันทำสิ่งที่ดีร่วมกันได้หรือเปล่า ส่วนคู่บาปนั้นก็คือ คู่ในทางตรงข้ามกับคู่บุญ (ตอบแบบกำปั้นทุบดิน) อธิบายให้ชัดเจนอีกครั้งก็คือ เป็นคู่ที่ทำบาปร่วมกันมากกว่าบุญ ถ้าเราอยู่กับใครแล้วต้องมีแต่ความทุกข์ใจเป็นส่วนมาก แถมชวนกันไปก่อหนี้หรือเพิ่ม

โอกาสในการก่อหนี้ (เช่นการทำให้ขาดสติด้วยการดื่มของมึนเมา) เสียเป็นส่วนใหญ่ เวลาจะทำบุญร่วมกันก็มีอุปสรรคตลอดหรือขัดขวางกัน ก็เดาได้เลยว่านั่นแหละ คู่เวร คู่บาป

แต่อย่าเพิ่งท้อใจว่ากรรมลิขิตมาแล้วเปลี่ยนแปลงแก้ไขอะไรไม่ได้ เพราะกรรมเก่าส่งมาแค่ไหนก็ส่วนหนึ่ง แต่ที่จะอยู่ร่วมกันได้นานแค่ไหน ด้วยสุขด้วยทุกข์อย่างไรรันั้น ขึ้นอยู่กับกรรมใหม่หรือกรรมปัจจุบันที่ทำร่วมกันเป็นส่วนใหญ่

โดยนัยนี้ คู่บุญ เหมือนคู่ที่มีทุนร่วมกันมาดี พบกัน เจอกัน จะมีความสุขราบรื่น ถ้าอยู่ร่วมกันแล้ว คิดดี พูดดี ทำดีต่อกัน สร้างบุญเพิ่มร่วมกันก็จะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขยืดยาวขึ้น หรือพบกันใหม่ก็จะมีความรู้สึกดี ๆ ให้กันอีก เหมือนมีแรงบุญหนุนเป็นกำลังให้สามารถร่วมกันทำสิ่งดี ๆ ที่เป็นบุญร่วมกันโดยง่าย แต่ถ้าไม่ลงทุนเพิ่ม ใช้แต่บุญเก่าไปจนหมด แถมก่อบาปใหม่ต่อกัน คิดร้าย พูดร้าย ทำร้ายกัน หรือร่วมกันก่อบาป เมื่อบุญหมดก็จะแปรสภาพเป็นคู่เวรได้ เช่นกัน คู่ที่เป็นคู่บาป คือ คู่ที่นอกจากไม่มีทุนแล้วยังเป็นหนี้ร่วมกันหรือต่อกัน เมื่ออยู่กันไประยะหนึ่งก็จะพบความบาดหมาง ความไม่เข้ากัน ความทุกข์ใจ เมื่อทำบาปร่วมกันหรือต่อกันไปเรื่อย ๆ เพิ่มขึ้นก็จะทำให้ไม่พอใจ หรือมีเรื่องทุกข์ร้อนใจเพิ่มมากยิ่งขึ้น อาจถึงขั้นฆ่าแกงกัน พบกันชาติใหม่ก็ไม่วายต้องใช้หนี้ต่อ ๆ ไป (แนว ๆ ว่าอยู่ด้วยกันก็ทุกข์ แต่ก็ไม่อาจตัดขาดเพราะยังใช้กรรมไม่หมด) แต่ถ้ารู้และเข้าใจเรื่องกรรม

ร่วมกันพัฒนาแก้ไข อาจจะยากหน่อยแต่ถ้าฝืนแรงดึงดูดลงต่ำได้ ทำดีต่อกัน ทำบุญร่วมกันมาก ๆ ก็จะทำให้มีความสุขและเปลี่ยนเป็น คู่สร้างด้วยบุญต่อไปได้ในที่สุด

คู่ที่จะสมกัน และร่วมสร้างไปด้วยกันนั้นจำเป็นต้องเป็นคู่ที่มีความกลมกลืน หากเราต้องการคบหากับคู่เราให้ยืนยาวด้วยร้าย ด้วยดีแบบไหน ก็ต้องสร้างเหตุให้สอดคล้องเหมาะสม เดินตาม ไปทางนั้นโดยอาจจะเริ่มต้นด้วยการดูความพร้อมที่จะพัฒนา และเติบโตไปด้วยกัน หรือความพยายามที่พร้อมจะสู้ไปด้วยกัน วิธีที่จะดูว่าเรากับเขาจะพัฒนาเดินไปพร้อมกันได้ไหมก็ต้อง ลองคุยกันเรื่องเป้าหมาย และความรู้จักของแต่ละฝ่ายเพื่อจะ ได้เห็น “ความเป็นปกติ” ของเขาและเรา หรือความเป็นตัวเขา และเราเบื้องต้นก่อนว่าตรงกันหรือไม่ ถ้าไม่ตรง ทั้งเราและเขามี ความรู้สึกอย่างไรกับการที่จะต้องช่วยกันปรับ และการปรับกันให้สม ในทางพุทธ คู่ที่จะอยู่ด้วยกันยืนยาวอย่างมีความสุขจะต้องมีความ เสมอหรือสมกัน ในส่วนของ ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา

ศรัทธา คือ ความเชื่อ คือทิศทางและระดับความเชื่อมั่นในสิ่งที่ ดิงาม ถ้าคนหนึ่งเชื่อในการทำดีได้ดี กรรมและผลของกรรมมีจริง ส่วนอีกคนไม่เชื่อ ก็จะนำไปสู่รูปแบบการดำเนินชีวิต คิดอ่าน และ เลือกทำต่างกันไป หรือคนหนึ่งเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า อีกคนไม่เชื่อ ก็ยากที่จะคุยกันรู้เรื่อง

ศีล คือ ระดับการละเว้นในการไม่ละเมิดผู้หนึ่งผู้ใด แสดงความ เป็นปกติของคนแต่ละคนว่ามีความเสมอกันในการรักษาใจ

และป้องกันการเกิดปัญหาในการครองคู่ ยกตัวอย่าง ศีลข้อหนึ่ง ถ้าคนหนึ่งชอบตกปลา อีกคนหนึ่งเป็นคนขี้สงสาร รักสัตว์ คงอยู่ด้วยกันลำบาก เพราะคนหนึ่งมีใจเบียดเบียน อีกคนมีใจคิดช่วย ก็เป็นเครื่องแสดงอยู่แล้วว่าอยู่ด้วยกันมีความไม่สมกันอย่างไร เพราะเรียกได้ว่ามีใจอยู่ในทางตรงกันข้ามกัน ศีลข้อสองคือ การไม่ลักทรัพย์ อันเจ้าของมิได้อนุญาต ถ้าแม้ว่าเรามีศีลข้อนี้มั่นคง แต่อีกคนไม่มี คนที่ไม่มีก็อาจนำพาเรื่องเดือดร้อนมาให้ได้ เพราะความเคยชินนี้จะทำให้การเงินในบ้านมีปัญหา ขาดความไว้วางใจในการเก็บรักษาทรัพย์ อยู่ด้วยกันก็จะพาลมีแต่เรื่องเดือดร้อนมากกว่าสงบเย็น ต่อมาคือศีลข้อสามเรื่องการไม่ประพฤติดีกามนั้นเป็นข้อหลักอยู่แล้วที่หากคู่ใดมีใครคนใดคนหนึ่งละเมิด ก็จะต้องพาให้เกิดความบาดหมาง ความทุกข์ให้อีกฝ่าย ศีลข้อสี่เรื่องการไม่โกหกนั้น ถ้าเราไม่สามารถไว้วางใจได้ว่าคนที่เรารัก ที่เราอยู่ด้วย จะซื่อสัตย์และพูดความจริงกับเรา การอยู่ด้วยกันก็จะมีแต่ความหวาดระแวง ส่วนศีลข้อสุดท้าย การไม่ดื่มสุรา เป็นเรื่องของการไม่ทำตัวให้ขาดสติเพราะฤทธิ์ของมึนเมา เพราะจะทำให้ขาดความยับยั้งในเรื่องของอารมณ์ที่จะทำผิด ศีลข้ออื่นๆได้

เรื่องของจาคะ เป็นเรื่องของการรู้จักสละวางสิ่งต่าง ๆ ที่แต่ละคนยึดถืออยู่ เนื่องจากคนเราจะอยู่ร่วมกันได้ ต้องมีความสมดุล และทั้งสองฝ่ายต้องมีความสามารถในการรักษาความสมดุล ระหว่าง give and take เป็นการร่วมกันปรับ ร่วมกันสร้าง ร่วมชีวิต ไม่ทิ้งภาระให้ใคร เช่น ถ้าคนหนึ่งสามารถสละทรัพย์สิน หรือร่างกาย

แรงใจให้คนที่มิทุกข์โดยไม่สะสม เรียกได้ว่าเป็นผู้ให้ ส่วนอีกคน ชอบสะสม หรือเรียกได้ว่าเป็นผู้ที่คิดจะเอาอย่างเดียว อย่างนี้คบกัน คงไม่ราบรื่นเท่าไร การสละนี้รวมไปถึง การสละละวางอารมณ์ทางใจ ด้วยคือ คนสองคนนั้นอยู่ร่วมกันนี้มันต้องมีห้วงเวลาที่คิดเห็น ไม่ตรงกันบ้าง ซึ่งถ้าต่างฝ่ายต่างมีจาคะมาก ก็จะมีรู้จักปล่อยวาง อารมณ์ที่ขุ่นข้องต่อกัน หรือยอมปล่อยวางความคิดของเราเพื่อ อีกฝ่าย ถ้าคนสองคนมีความไม่สมกันในด้านนี้ก็จะนำไปสู่ความรู้สึก ว่า ฉันยอมเธอแต่ฝ่ายเดียวจนในที่สุดก็หมดรัก เพราะรู้สึกว่าเขาต้อง ยอมหรือสละให้เธอตลอด

สุดท้ายคือ ปัญญา คือ ระดับความรู้ชัด ความสามารถในการ เชื่อมโยงเหตุและผล คนสองคนอาจจะไม่ต้องมีความรู้ ความชำนาญด้านเดียวกันทั้งหมด แต่คนสองคนควรมีระดับ ความสามารถในการ เรียนรู้หรือเชื่อมโยงเหตุและผลของเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระดับที่ใกล้เคียงกัน เช่น คนหนึ่งเห็น ๑ เข้าใจไปถึง ๑๐ แต่อีกคนเห็น ๑ แต่รู้ได้แค่ ๓ อย่างนี้จะทำให้อยู่กันไม่ยืด เพราะคุยกันไม่รู้เรื่อง ฝ่ายที่รู้มากจะต้องคอยสอนคนที่รู้น้อย อยู่ตลอด ซึ่งคนที่รู้น้อยกว่าก็จะไม่รู้สึกลื้มเท่าไร นานวันเข้า ก็จะหมดความนับถือกัน ความรักก็จืดจางตาม แต่ถ้าคนสองคนมี ระดับความสามารถในการเรียนรู้ใกล้เคียงกัน ความสามารถตรงนี้จะ ช่วยประสาน เขานำเราเรื่องที่เขารู้ชำนาญ เรานำเขาเรื่องที่ เราชำนาญ ทั้งสองฝ่ายก็จะเกิดการเกื้อกูล และมีความเคารพ ในกันและกัน

ความจริงแล้วกรรมเป็นเรื่องซับซ้อน เป็นหนึ่งในเรื่องอจินไตย (เกินจะคิดให้เข้าใจได้หมดตลอดสาย ดังที่พระศาสดากล่าวว่าเป็นเรื่องไม่ควรคิด ผู้คิดเรื่องกรรมเป็นผู้พึงมีส่วนแห่งความเป็นบ้า เตือนร้อน การศึกษาเรื่องกรรมจึงต้องกระทำผ่านการเชื่อมโยงจากกรรมคือการกระทำจนเป็นนิสัยเข้ากับผลคือความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้กระทำกรรมนั้นๆ เท่านั้น จะใช้การคิดหรือปรุงแต่งคาดเดาใดๆ ไม่ได้เลย) การที่จะคาดเดาเอาเองว่าตอนนี้กรรมกำลังส่งผลมาแบบไหน จึงเป็นเรื่องเหลือวิสัย แต่เราก็ยังคงต้องชดใช้กรรม และกรรมใครก็ยังคงเป็นของคนนั้น ไม่มีใครสามารถรับแทนได้ เราจึงต้องทำส่วนของเราให้ดีที่สุดในทุกปัจจุบัน

สรุปโดยย่อว่าผู้ที่จะประทับประคองร่วมเดินกันไปได้นาน และมีความสุขจะต้องมีเป้าหมายในการเดินทาง การเลือกเส้นทาง การเดินทาง วิธีการเดินทาง จังหวะการเดินทางที่คล้ายคลึงกัน

ถ้าคู่ครองเราร่วมด้วยช่วยกัน อาจจะเป็นบุญหรือบาปก็เปรียบเหมือนการสร้างสายใยชนิดนั้นๆ กับเพื่อนร่วมทาง สร้างบุญร่วมกัน ก็คือสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกันในเส้นทางที่เจอกัน สร้างบาปร่วมกัน ก็คือสร้างความรู้สึกไม่ดีต่อกันในเส้นทางที่เจอกัน นอกจากนี้การมีเป้าหมายในชีวิตร่วมกันอย่างไรก็เหมือนเป็นเข็มทิศให้ใจของคนสองคนเดินไปตามนั้น ถ้าเลือกจุดหมายที่ดีก็คือไปพบกับความสุข ณ จุดหมาย ถ้าเลือกทางร้ายก็คือไปพบความทุกข์ ณ ที่นั้น ถ้ามีจุดหมายเหมือนกัน ก็มั่นใจได้ว่าเราจะเดินทางไปด้วยกันได้

ไม่ใช่คนหนึ่งอยากไปเอธิโอเปีย อีกคนอยากไปสวิสเซอร์แลนด์ จุดหมายต่างกัน ก็ต้องใช้เส้นทางไปแตกต่างกัน และถ้ามีวิธีการเดินทางแบบเดียวกันแล้วก็ไม่อยากที่จะเดินต่อไปด้วยกันนาน ๆ เพราะพื้นฐานการมีศีล ศรัทธา ปัญญา และจาคะ จะช่วยให้เรารู้จักพัฒนา และประคับประคอง เติบโตไปด้วยกัน เพราะการที่คนสองคนจะอยู่ร่วมกันได้นั้น สิ่งที่ต้องคำนึงในระยะยาว ก็คือการเปลี่ยนแปลงของคนทั้งสอง ด้วยเหตุว่าตัวเราเมื่อปีที่แล้ว กับตัวเราในวันนี้ไม่เหมือนกัน (เขาอาจจะเปลี่ยนไม่ออกไปสวิสเซอร์แลนด์ แต่อยากไปเอธิโอเปีย เพราะเห็นว่ามันน่าสนใจกว่า หรืออยากเปลี่ยนวิธีการเดินทาง) เพราะทุกคนมีการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ ปัญญาในการอยู่ร่วมกันของคนสองคนก็คือระดับของการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเป็นไปอย่างเท่าเทียมกันด้วย เปรียบเหมือนการเดินทาง ถ้าคนหนึ่งเดินเร็ว แต่อีกคนเดินช้า หรือคนหนึ่งชอบเดินกลางวัน แต่อีกคนชอบเดินกลางคืน ก็ยากที่จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข สาเหตุที่ชัดเจนอยู่แล้วคือ มีความสุขกันคนละแบบ

สำหรับคนที่ไม่เคยมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการทำบุญร่วมกัน มาก่อนเลย แนะนำให้เริ่มจากการเริ่มทำทานก่อน อาจจะเริ่มที่การบริจาคของเก่า เช่น หนังสือ เสื้อผ้า ของเล่น ของใช้ที่อยู่ในสภาพที่ยังใช้ได้ แต่ไม่ใช่แล้ว หรือการไปทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวมร่วมกัน การได้รวมให้ ร่วมทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม (คือไม่เจาะจงคนใดคนหนึ่ง) นี้มีผลอย่างมากกับความรู้สึกลึก ๆ ที่จะเกิดขึ้นต่อกัน ซึ่งเมื่อได้ทำร่วมกันเป็นประจำแล้ว ผลที่เกิดขึ้นระหว่างกันคือ ความรู้สึกยินดีร่วมกัน

เป็นความรู้สึกยินดีเมื่อพบเห็นกัน จากนั้นก็เขยิบเป็นการรักษาศีล ๕ ร่วมกันในวันหยุด เมื่อเกิดความชำนาญและคุ้นเคยมากขึ้นก็เพิ่มเป็นรักษาศีล ๕ ทุกวัน และพัฒนาเป็นการร่วมรักษาศีล ๘ ทุกวันหยุด หรือวันพระ เพื่อให้เกิดความมั่นคงทางใจในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งฐานของการทำทานและรักษาศีลนี้จะมีส่วนช่วยพัฒนาในการยกระดับจิตใจ สำหรับใช้ในการฝึกภาวนาต่อไปได้อีกด้วย ซึ่งการภาวนาจะมีส่วนช่วยเป็นการปรับระดับความเห็นที่ต่างกัน อันเนื่องมาจากระดับความเห็นชัดที่ไม่เท่ากัน และยืนต่างจุดกันให้มีความเห็นเสมอกัน โดยการทำความเห็นให้ชัดด้วยการทำสมณะภาวนา และทำความเข้าใจให้เป็นกลางด้วยการทำวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเมื่อได้ฝึก รู้จิตรู้ใจตัวเอง มากเข้าก็จะทำให้เข้าใจจิตใจของอีกฝ่ายมากขึ้น

ผลของการทำกรรมดีทั้งหมดนี้ร่วมกันจะส่งผลเป็นความรู้สึกของคนทั้งสองทั้งสิ้น คือทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีความไว้วางใจต่อกัน มีความรู้สึกยินดีในกันและกัน มีความสงบสันติ ความพอใจจากใจที่พอ ไม่รวมสิ่งอื่นๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตของแต่ละคน และคนทั้งคู่ อันเป็นผลจากการที่ได้ทำทานและรักษาศีล อยู่แล้ว ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ถ้าทำได้ก็จะเป็นคู่สร้างที่สมกันจริงๆ แต่ถ้าเขาทำไม่ได้ ก็อย่าไปบังคับเขาให้ทำอย่างที่เราเห็นดีอยู่คนเดียว เพราะจะเป็นการสร้างเหตุสร้างกรรมให้ขุนข้องใจและไม่สามารถทำบุญด้วยกันอีกได้เปล่าๆ ถ้าเริ่มต้นเขามีการขัดคอ หรือคัดค้านที่จะทำตาม ก็ขอให้เราตั้งใจที่จะทำในส่วนของเราให้ดีที่สุด อันเป็นการสร้างเหตุผังเราให้ดีที่สุด ซึ่งเมื่อทำเหตุแล้ว ผลที่ดีจะตามมา

เขาอาจจะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีจากตัวเราแล้วยอมปรับ
ลองหันมาศึกษาและทำตาม หรือถ้าไม่ อาจจะเพราะยังไม่ถึงเวลา
ที่เขาจะเรียนรู้ แทนที่จะกดดันบังคับให้เขาเปลี่ยนแปลงอันเป็น
การก่อบาปเวรระหว่างกัน ก็ควรพิจารณาว่าเขาไปได้แค่ไหน รวมทั้ง
พิจารณาว่าเขาสมกับเราหรือไม่อย่างไรโดยไม่ยึดที่ตัวบุคคล
ซึ่งในเวลาไม่นาน ถ้าเขาไม่เหมาะสมกับเรา เรากับเขาก็จะค่อยๆ
ห่างและจากกันไป และคนต่อไปที่จะเข้ามาในชีวิต ก็จะเป็นคนที่
เหมาะสมกับเรายิ่งกว่าเดิม เพื่อชดใช้หนี้หรือรับบุญตามเหตุที่เรา
สร้างมาต่อไป




“จะมีกัลยาณมิตรได้ ก็ต้องเริ่มที่การทำตัวเป็น
กัลยาณมิตรกับผู้คนรอบ ๆ ตัวก่อน”

หลวงใจใจ

“การที่คุณยังไม่เจอเพื่อนแท้ ให้เดินตามกฎแห่งกรรม
คือทำตัวให้เป็นเพื่อนแท้ของคนอื่นเสียก่อน ทำให้นาน ๆ
กลาง ๆ ปี คิดเสียว่า กำลังปลูกต้น ‘เพื่อนแท้’ จากนั้น
ให้มันทำตัวเป็นเพื่อนแท้เรื่อย ๆ ซึ่งเปรียบเสมือนการรดน้ำ
พรวนดิน ใสปุ๋ยต้น ‘เพื่อนแท้’ ของคุณ แล้วเผื่อเวลาที่
ต้นไม้นี้ของคุณออกดอกและให้ผล คุณจึงจะได้เจอเพื่อนแท้
ซึ่งจะอร่องแแต่ไหน แท้แต่ไหน ไม่ต้องถามใคร เพราะคุณ
เป็นผู้ปลูก และเป็นผู้ชิมรสของมันเอง”

หลวงใจใจ



ทุกคนมีคนโปรด

อยากมีคู่

คนมีคู่ก็มีทุกข์แบบคนที่มีคู่ ส่วนคนโสดก็มีทุกข์แบบคนโสด เรื่องคนในอยากออกคนนอกอยากเข้าไม่ได้เป็นปัญหาของใคร แต่เป็นปัญหาเฉพาะตน คนจะได้เจอกัน มาครองคู่กันก็ด้วยเหตุที่สร้างไว้ จะห่างหายกันไปไม่เจอกันก็ด้วยหมดวาระของเหตุ จะกลับมาเจอกันใหม่หรือมีคู่ใหม่ ก็ด้วยวาระใหม่ของเหตุอีกเช่นกัน ดังนั้น การค้นหา ตาม(ล่า)หาสิ่งที่เราต้องการจึงไม่ใช่ทางที่จะทำให้ได้มา ซึ่งสิ่งที่ต้องการนั้น แต่การจะได้มาจะต้องมีที่มาจากการสร้างเหตุ

เมื่อมีความมุ่งมั่นอยากได้ผลนี้แล้ว ขอให้มีความตั้งใจและเริ่มสร้างเหตุเพื่อให้ได้รับผลอย่างที่เราหวัง โดยอาจจะเริ่มด้วยการอธิษฐานจิต การอธิษฐานไม่ใช่แปลว่าการขอเอาตัว ๆ หรืออย่าง

การกราบไหว้ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ส่งใครสักคนที่ดีพร้อมมาให้ โดยไม่ต้องทำอะไร แต่การอธิษฐานนั้นเป็นการตั้งเป้าหมายในใจ เป็นเข็มทิศเพื่อให้เราได้กระทำตามทาง เพื่อให้ได้ตามที่หมายไว้ในทางพระวินัย การอธิษฐานแปลว่า การตั้งเอาไว้ กำหนดเอาไว้ คือตั้งเอาไว้เป็นของนั้น ๆ หรือตั้งใจกำหนดเอาไว้ว่าจะใช้เป็นของประจำตัวชนิดนั้น ๆ และแปลได้อีกอย่างว่า เป็นความตั้งใจมั่น การตัดสินใจเด็ดเดี่ยว ความมั่นคงเด็ดเดี่ยว แน่วแนในทางดำเนิน และจุดมุ่งหมายของตน


เราจะตั้งจิตแบบใด ก็ขอให้แน่ใจว่าต้องการสิ่งนั้น ๆ ก่อนจะอธิษฐานจึงควรศึกษาให้ถ่องแท้มาก่อนว่ามีความเป็นไปได้ ไม่ได้คิดฝันเดา ๆ เอาว่าแค่นี้แบบนี้แล้วน่าจะดีก็ขอให้ได้มา ไม่ใช่ขออย่างการขอยึดเฉพาะเจาะจงว่าต้องเป็นคนนั้นคนนี้ตามการคิดเดาเออว่าน่าจะดี ซึ่งยังไม่แน่ว่าเป็นผลจากการคิดเพราะโดนกรรมชักใยหรือไม่ เพราะถ้าอธิษฐานจิตยึดไว้ที่ตัวบุคคลกับสิ่งที่ยังมีความไม่แน่นอน ควบคุมไม่ได้ เพราะแต่ละคนก็มีกรรมเป็นของตนเอง ผลที่ได้จะเป็นทุกข์โศกมากกว่าสุข เนื่องจากเอาจิตของตนเองไปผูกไว้ ดังนั้นเนื่องเพราะใจคนสามารถเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยหรือกาลเวลา การอธิษฐานที่ดีที่สุด ที่เหมาะสมที่สุดจึงควรเป็นการอธิษฐานว่า “ขอให้ได้พบคนที่เหมาะสมและจะเติบโตไปด้วยกัน (พร้อม ๆ กัน)” เพราะถ้าโตไม่เท่ากัน คนหนึ่งโตช้า อีกคนไม่ยอมโต ก็ย่อมจะขาดจากกัน ตามแรงกรรม ตามความรู้การพัฒนาที่ไม่เท่ากัน เมื่อเจอแล้วก็ร่วมกันสร้างเหตุที่ดีต่อกันและตั้งความปรารถนาจะเกื้อหนุนกัน ใช้สิ่งที่เจอ

ร่วมกันเป็นบทเรียนเพื่อจะพัฒนาชีวิตในโลกทางธรรมให้เจริญ
ยิ่ง ๆ ขึ้น มีใช้อย่างการทำบุญร่วมกันเพื่อจะผูกยึดกันและกันไว้

เมื่ออธิษฐานแล้วก็ขอให้ลงมือทำ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่อธิษฐานไว้
ซึ่งจะอธิษฐานเข้าไปเรื่อย ๆ ก็ได้ และอย่าปฏิเสธสิ่งที่เข้ามาในชีวิต
เพราะนั่นมักจะเป็นผลจากการที่ได้อธิษฐานไว้ ให้เราเรียนรู้ใจตนเอง
ขอยกตัวอย่างเรื่องราวของพี่ชายทางธรรมที่ได้อธิษฐานเช่นนี้
หลังจากได้อธิษฐานตั้งจิตกำหนดเป้าหมายในใจแล้วก็มีเหตุการณ์
ที่เข้ามาในชีวิต โดยเริ่มแรกเป็นการได้เริ่มช่วยเหลือคนที่มีความทุกข์
เพราะความรัก จนปัจจุบันได้ช่วยเหลือให้คำแนะนำคนเหล่านั้นโดย
ใช้หลักการอธิบายเรื่องกรรมมาแล้วหลายร้อยคน แต่ละบทเรียนที่เจอ
แต่ละปัญหาที่เข้าไปร่วมแก้ ทำให้พี่ชายได้เห็นต้นเหตุแห่งปัญหาต่าง ๆ
รู้เห็นทุกข์จากความรักในรูปแบบต่าง ๆ จากเหตุการณ์จริงหลายร้อย
กรณี จนสามารถโยงที่มามีไปโดยรู้อย่างเป็นกลาง และปราศจากอคติ
จนทำให้การแก้ปัญหาไปได้ในแต่ละครั้งนั้นนำมาซึ่งความเข้าใจ
ธรรมชาติของความรัก เข้าใจธรรมชาติของกรรม เข้าใจตนเอง เข้าใจ
คนอื่นมากขึ้นตามทางเดินที่ผ่าน และเมื่อถึงเวลาประสบการณ์ที่เรา
สั่งสมมาทั้งหมดจะช่วยให้เรารู้จักพัฒนาปรับปรุงตนเอง แก้ไข
จุดบกพร่องของตนเอง สร้างสิ่งดี ๆ ให้มีในตนเอง แล้วก็จะทำให้
เกิดเหตุที่เพียงพอต่อการดึงดูดคนชนิดเดียวกันตามรูปแบบ
กรรมใหม่ที่เราส่งไว้ มีปัญญาในการเลือกคนที่ถูก เข้าใจเรื่อง
การดำเนินชีวิตของคู่ครอง รวมถึงการเข้าใจการดำเนินชีวิตของ
ตนเองได้ดีขึ้นด้วย

“ทำบุญมาก พอบุญส่งผลข้ามชาติได้รับมาก ๆ ก็ไม่เห็นค่า
เพราะสิ่งที่คุณเองเคยทำไว้เข้ากับผลไม่ได้ บุญก็ไม่ได้เกิด
ได้จึงคิดว่ากฎแห่งกรรม ก็ยังเฉย ๆ
ธรรมเข้าไม่ถึงใจ แต่ที่แน่ ๆ คือมีคนมาเอาใจมาตลอดชีวิต
คุณก็เป็นเหตุของอกุศลก็อย่างนี้
ทางที่ถูกคือต้องสะสมบุญสร้างปัญญาให้มากด้วย
เพื่อลดโทษที่ทำให้หลงจิตผิด ๆ ”

นางจิจิ



ทุกวีเพราะตัวเอง

อยากตาย (เพราะรักตัวเองไม่เป็น)

ปัญหาความรักเป็นหนึ่งในสาเหตุใหญ่ปัญหาหนึ่งที่ทำให้คนคิดอยากฆ่าตัวตาย บางคนอ้างว่าบูชารัก บางคนอ้างว่าไม่มีเขาแล้วอยู่ไม่ได้ และอื่นๆ ซึ่งในความเป็นจริงส่วนใหญ่คนเหล่านั้นมีความเข้าใจผิดสองอย่างคือ อย่างแรกเข้าใจผิดว่า เรารักเขา อย่างที่สองเข้าใจผิดว่าเราไม่รักตัวเอง เพราะความจริงแล้วคนที่อยากฆ่าตัวตายส่วนใหญ่ทุกข์เพราะรักตัวเองแต่ไม่รู้ตัว เรียกว่าเป็นคนโง่ที่รักตัวเองแต่ไม่รู้ หรือรักตัวเองไม่เป็นจะถูกกว่า

คนที่รักตัวเองไม่เป็นจะมองไม่เห็นคุณค่าของตัวเองทั้งในสายตาของผู้อื่นและแม้กระทั่งในสายตาของตนเอง จึงมีพฤติกรรมสองอย่าง อย่างแรกคือ พยายามหาข้อพิสูจน์ว่าเรายังมีตัวตน มีคุณค่า ด้วยการคิดว่า ถ้าไม่มีเราแล้ว คนที่เรา (คิดว่าเรา) รักคงจะเสียใจ

หรือรู้สึก คิดถึง คิดเอาไปเองว่าเราจะมีความรู้สึกที่เปลี่ยนไปเช่น ตอนเรามีชีวิตอยู่ไม่ดูดำดูดีเรา เราหายไปคงจะหวนคิดถึงความผิดที่ไม่แยแสเราบ้าง จึงพยายามพิสูจน์ด้วยการเอาตัวเองเป็นเหยื่อ บางคนไม่มีใจเหี้ยมเกรียมแบบจะทำปาณาติบาตตัวเองได้จริง แต่บ่อยครั้งมักเอาชีวิตตัวเองเป็นเดิมพันเพื่อให้คนอื่นทำตามอย่างที่เราหวัง แค่นี้คงพอทำให้เข้าใจได้มากขึ้นแล้วว่า เรารักเขาหรือเรารักตัวเอง

อย่างที่สองคือ ไม่ได้ต้องการให้ใครมาทุกข์ แต่เพราะไม่รู้ว่าจะรักตัวเองอย่างไรจึงคิดว่าตนไม่มีประโยชน์อันใดกับโลกอีก ลองวิเคราะห์กันให้ดี ๆ ที่เราคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า เป็นเพราะเรายังไม่รู้จักสร้างคุณค่าให้ตัวเองก่อนหรือเปล่า? เพราะคนที่คิดอยากฆ่าตัวตายบ่อย ๆ หรือเอาชีวิตตัวเองเป็นเดิมพันบ่อย ๆ ส่วนมากเป็นคนไม่รู้จักให้ รู้จักแต่จะเอาเป็นหลัก ส่วนมากคนที่คิดแต่จะเอาจากคนอื่นมากกว่า ที่มักมีความเสี่ยงและมีแนวโน้มอยากฆ่าตัวตายเมื่อไม่ได้อย่างที่ใจต้องการ

คนที่คิดฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มักจะเป็นคนเอาแต่ใจ หรือเป็นคนจิตใจอ่อนแอ หรือขี้น้อยใจ หรือต้องการที่พึ่งทางใจอยู่เสมอ ไม่สามารถพึ่งพาตนเอง หรือคิดแต่จะพึ่งพาผู้อื่น (หรือเป็นทุกอย่างตามที่กล่าวมานี้) การกระทำความชั่วสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมที่สร้างเงื่อนไขกับคนอื่น (เช่น กับเพื่อน กับแฟน กับลูก กับหลาน กับพ่อ กับแม่ และอื่นๆ) เพื่อให้ตนเองได้รับความรู้สึกอย่างหนึ่ง เช่น เราสามารถบังคับเขาได้ แปลว่าเราเป็นผู้เข้มแข็ง เราชนะ

เรามีความสำคัญ หรือบงการให้เขาเป็นอย่างที่เราอยากให้เป็นได้ เราจึงจะมีความสุข เบื้องหลังเป็นความรักตัวเองทั้งสิ้น แล้วอย่างนี้ คนที่เรา (บอกว่า) รักมีความสุข หรือเรามีความสุข? ที่อ้างว่าทำเพื่อให้อีกคนมีชีวิตที่ดีขึ้น หรือให้เขาทำอย่างนั้นแล้วเขาจะมีความสุข แต่ไม่ฟังเสียงเขา มันเป็นเรื่องที่ลืมนึกว่าใครเป็นผู้ได้รับผลประโยชน์ หรือความสุขที่แท้จริง เพราะเอาแต่ตนเป็นที่ตั้งหรือเปล่า?

เป็นความเข้าใจผิดที่ว่ายิ่งยึดใครมากเท่าไร แปลว่าเรารักเขามากเท่านั้น เพราะความรักที่แท้จริงไม่ใช่การจะเอา แต่เป็นการจะให้ คือ ตั้งจิตปรารถนาดีขอให้ผู้อื่นมีความสุข (เมตตา) ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ (กรุณา) ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี (มุทิตา) ทำไปด้วยใจเป็นกลางไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง แต่ก็ไม่ได้ทิ้งขวาง (อุเบกขา) ตามอย่างพรหมวิหารธรรม

การเรียกร้อง หรือการสะสมความอ่อนแอของจิตใจ และโหยหาต้องการจะเอาจากโลกภายนอก โดยต้องพึ่งพาคนอื่นอยู่เสมอไม่ใช่ทางออกที่สวยหรูแน่ ลองดูเข้ามาที่ตัวเอง เราเปลี่ยนนิสัยด้านไม่ดีของตัวเองได้ยากแค่ไหน จะประสาอะไรกับการพยายามบังคับให้คนอื่นเปลี่ยนแปลง หรือพยายามเปลี่ยนโลกทั้งโลกให้เป็นอย่างใจเรา เราอาจได้อะไรมาช่วงระยะเวลาหนึ่ง แต่นานวันถ้าเราไม่รู้จักให้ก็จะถึงจุดสิ้นสุด หรือเวลาที่กรรมจะเอาคืน เพราะในที่สุดคนอื่นก็จะเหนื่อยล้า เมื่อถึงขีดสุดเราคงจะต้องฆ่าตัวเองตายจริงๆ เพื่อไปพบว่าตายไปก็ไม่มีความตามใจเราได้ตลอดกาลอยู่ดี

ในแง่ของกรรม การเอาแต่ใจ และใช้วิธีการต่างๆ บีบบังคับเพื่อให้คนอื่นมาทำอย่างใจเรา ไม่ใช่ทางออกที่จะทำให้เรามีความรักที่แสนดี เพราะพฤติกรรมและความรู้สึกทางใจดังกล่าวจะทำให้เราเคยชินที่จะยึด ต้องมีที่เกาะ หรือยึดเหนี่ยว ใครไม่ทำอย่างที่เราต้องการ ต้องได้รับโทษเป็นคำตัดพ้อ ความทุกข์ใจ ความอึดอัด ความเศร้าโศก เพื่อให้เขารู้สึกผิด นานวันเข้า เมื่อสะสมไปจนถึงจุด คือเมื่อถึงเวลาของกรรมส่งผล โดยมากมักจะในชาตินี้ หรืออย่างช้าก็ชาติหน้า ผลที่ส่งมาในแง่ความรู้สึกก็จะเป็นความรู้สึกอึดอัด ทุกข์ทรมาน อาจจะไม่มีการยอมให้เราอีกต่อไป เป็นเราที่ต้องไปคอยรับ (ใช้ผลกรรม) และเป็นฝ่ายให้ และจิตจะเชื่อเองโดยอัตโนมัติว่า ถ้าไม่มีคนมาทำเพื่อเรา หรือมาบอกว่าเราดี แปลว่าเขาไม่รักเรา ความรู้สึกอันนี้เองที่จะเป็นตัวคิดซ้ำทำร้ายจิตใจเราอยู่ตลอดเวลาว่า ไม่มีใครรักเรา แปลว่าเราไม่ดี เราไม่มีคุณค่า และจะลงเอยด้วยการเกลียดตัวเอง ท้อแท้หมดหวังในชีวิตง่าย

ทางออกของการรักตัวเองให้เป็น จึงไม่ได้อยู่ที่การหาคนมาตามใจเรา แต่อยู่ที่การเปลี่ยนแปลงตนเอง อยู่ที่มีการรู้จักรัก รู้จักให้คนอื่นโดยไม่ยึดว่าต้องได้ผลตอบแทน เพื่อเป็นการสร้างคุณค่าให้กับใจเราเอง ถ้าลองได้ร่วมกิจกรรม หรือให้กับผู้ด้อยโอกาส เพื่อให้เห็นว่ายังมีคนที่เขาต้องทุกข์ทรมานขัดสน ทั้งกายทั้งใจมากกว่าเรา อีกมากก็จะพบว่าเราสามารถมีคุณค่าได้ด้วยการเพิ่มคุณค่าชีวิตให้กับคนอื่น และเมื่อให้ความสุขแก่ผู้อื่น เราเองก็จะมีความสุขนั้นด้วยโดยอัตโนมัติ เรียกได้ว่าให้สิ่งใดก็ย่อมได้สิ่งนั้นแน่นอน


“เมื่อรู้ว่าสาเหตุของความทุกข์และปัญหาทั้งหลายของเรา
แก้ได้ที่ใจเราเท่านั้น พร้อมๆ กับรู้ว่าเราเจอสิ่งที่เหมาะสมกับเรา
อยู่เสมอ ไม่ต้องโทษใคร แค่นี้ชีวิตก็ห่างจากความทุกข์ไปกั้ววินัย
แล้วครับ :-)

คนแบบนี้จะลดหรืออาจจะเลิกตำหนิผู้อื่นว่ามาทำร้าย
ตนเองไปเลย :-)

อาจจะตำหนิบ้างก็เวลาที่ขาดสติ แต่พอสติกลับมาปุ๊บ
จะนึกขอบคุณจากใจจริง :-)

“ปัญหาที่จะเห็นว่าที่เกิดมานี้ ก็คือใจ คือหลงผิด คือ
ติดลบอยู่แล้ว จึงเห็นความผิดได้มากเท่าไร ก็คือจึงดีเท่านั้น
แต่ถ้าจึงพวงามรักเอาไว้ ก็คือรักหาความเ่ง รักหาความผิดเอาไว้
ก็ไม่ต้องใจนี้มันได้เลย เมื่อใดก็ตามที่งังพวงามรักหาอ้อตา
เอาไว้ ก็หมายความว่าไม่มีโอกาสจะพัฒนาตนเองให้เจริญขึ้น
ได้เลย”

นางจิใจ



ทุกข (มีวัน) สิ้นสุด

เพราะทุกข์จึงเติบโต

เวลาที่มีความทุกข์ คนบางคนเลือกที่จะจมอยู่กับมัน ไม่ยอมลุกขึ้นยืน หลวงพ่อชาเคยสอนว่า “วันเวลาล่วงๆ ไป เราทำอะไรอยู่” คือ ปล่อยให้จิตหลงไปกับความคิด หลงไปยึดกับ “เขา” ซึ่งก็คือการหลงไปกับสังขารชั้น (ความคิด) ที่ปรุงแต่งไปต่างๆ นานา เกี่ยวกับเขา พระศาสดาไม่ได้สอนให้หลีกเลี่ยงสิ่งกระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่สอนให้เฝ้ารู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามจริงอยู่เสมอ ๆ เพื่อให้รู้ทัน คือไม่หลงไปกับทุกข์ แต่จะเห็นทุกข์เป็นเป้าหมายที่จะศึกษา ศึกษา สภาวะที่รู้สึกเป็นทุกข์ ที่กำลังปรากฏอยู่ตรงหน้าต่อตาให้ชัดเจน ยิ่งๆ ขึ้นไป เพราะไม่มีโอกาสใดจะดียิ่งไปกว่าโอกาสนี้ อีก ที่จะศึกษา ให้กระจ่างแจ้งว่าทุกข์นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และดับลงได้อย่างไร จนรู้ทัน และรู้อย่างแจ่มแจ้งถึงเหตุแห่งทุกข์ เพื่อจะดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ไม่ต้องหนีไปเรื่อย ๆ

เหมือนคนที่ไม่เคยโดนไฟดูด อธิบายอย่างไรก็ไม่กลัวไฟดูด จนกว่าจะโดนไฟดูดจริงๆ จึงจะเข้าใจว่าไฟดูดนั้นเป็นทุกข์อย่างไร และไฟดูดนั้นมีประโยชน์คือ ทำให้รู้ว่าควรระมัดระวัง ควรใส่ใจว่าทำอะไรจึงจะไม่ถูกไฟดูดอีก ความทุกข์ก็เช่นกัน ไม่ว่าจะทุกข์ จากความรัก ทุกข์จากความเหงา ทุกข์จากการถูกเกลียด ทุกข์จากการ สูญเสียของรัก ทุกข์จากการไม่ได้ตามที่ต้องการ ในทางหนึ่งนั้น ความทุกข์ทั้งหลายไม่ใช่สิ่งพึงใจ แต่ในอีกทางหนึ่งก็สามารถเป็น ประโยชน์ ทำให้เราได้เรียนรู้ คือจะได้พิจารณาทุกข์เหล่านี้ให้ถ่องแท้ จนได้รู้จักทุกข์อย่างแจ่มแจ้งว่าทุกข์เกิดจากอะไร เมื่อได้เห็นเหตุ แห่งทุกข์ดีมาพอ ก็จะสามารถรักษาใจให้อยู่ในสภาพที่ปราศจาก ทุกข์มากล้ากลายได้อย่างถาวร จึงจะเรียกได้ว่า ได้ประโยชน์จาก ความทุกข์อย่างถึงที่สุด

ถ้าลองไตร่ตรองให้ดีจากทุกหัวข้อที่อ่านผ่านตามา หรือที่เราๆ เคยประสบกันเองก็จะรู้ว่า ปัญหาความทุกข์ทั้งหมด ทุกๆ เรื่องนั้น เกิดขึ้นในใจเรา เพราะตัวเราเองทั้งสิ้น แต่เราไม่เคยกล้ายอมรับ ความจริง กลับพยายามวิ่งหนี ออกไปหาคำตอบจากสิ่งภายนอก พยายามไขว่คว้าหาความสุขจากคนอื่นและสิ่งอื่น ซึ่งไม่เคยประสบ ความสำเร็จในการทำให้เราพ้นทุกข์ หรือมีความสุขถาวรอย่างที่เรา ต้องการได้จริง ถ้าเรามองเข้ามาหาสาเหตุภายในจะเห็นว่า เรา สามารถแก้ไข หยุดทุกข์ได้ ถ้าเราไม่ยึดความทุกข์ไว้ปล่อยให้กรรมทำ หน้าที่ของมันโดยไม่แทรกแซง ข้ำเติม ทำเพิ่ม คิดย้ำในเรื่องที่ผ่าน ไปแล้ว แต่สร้างเหตุใหม่ที่ดี ความทุกข์ก็จะผ่านไปอย่างรวดเร็ว

ดังนั้น ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราควรจะเปลี่ยนเข้ามามองความทุกข์ที่อยู่ในใจ และหาสาเหตุอย่างถ่องแท้ ความรู้ที่สามารถใช้รักษาจิตให้พ้นจากทุกข์ได้อย่างถาวรนั้น ไม่สามารถอ่านหรือฟังได้ แต่อยู่ที่การลงมือทำ มีสติ เห็นจากการตามรู้เหตุการณ์จริง ไม่ใช่จากการคิด และการจะรู้ต้องเป็นการที่จิตได้เห็นจิตอย่างชัดเจน จนเกิดเป็นการเชื่อมโยงทุกข์เข้ากับเหตุแห่งทุกข์ได้

ยิ่งปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปด้วยการแสวงหาปัจจัยที่ดับทุกข์ได้ชั่วคราวมากเท่าไร เวลาที่จะเหลือในการพิจารณาเหตุแท้ๆ ของทุกข์ก็จะลดลงไปเท่านั้น ดังนั้นทุกครั้งที่มีความทุกข์ แทนที่จะไปแก้ไขเปลี่ยนแปลงที่คนอื่น เราจึงควรย้อนกลับมาดูว่า ใจเราได้เรียนรู้อะไร เพราะการเรียนรู้จะนำไปสู่การเจริญเติบโตและพัฒนาตัวเรา ใจเรา



“คนอยากมีแฟน ก็เพราะเข้าใจ (ไปเอง) ว่ามีแฟนแล้วจะมีความสุข ทั้ง ๆ ที่ความจริงก็เห็นกันอยู่ว่าไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น ต่างมีทุกข์มากทุกข์น้อยตามกัน


ถ้าเข้าใจเสียใหม่ว่าความสุขเกิดจากการสร้างเหตุไว้ดี ก็จะมุ่งพยายามสร้างกรรม สร้างเหตุที่ดีมากกว่าไปตามหาสุขจากคนอื่น สิ่งอื่น”

“เป็นความเข้าใจผิดอย่างมากที่สุดที่เราทุกข์เพราะใครมาก ๆ แปลว่าเรารักเขามาก เพราะแท้ที่จริงแล้ว เราทุกข์เพราะกรรมตนเอง ที่ทำให้ผู้อื่นทุกข์เช่นนั้นไว้”

บุคคลที่ทำให้เราทุกข์เป็นเพียงตัวแสดง ถ้าเราหมดกรรมแล้ว ใจก็จะไม่ติดผูกกับตัวแสดงนั้นอีก

การเข้าไปยึดเป็นการแสดงตัวของกรรม ไม่ใช่ใช้อย่างคำว่า ‘รัก’ ที่คนบนโลกตีความ”

Ying LeoLino



บทส่งท้าย เวบคุณความทุกข์

ดิฉันเป็นคนคิดมากตั้งแต่เด็ก จริงจังในทุกๆ เรื่อง และบ่อยครั้งจะมองโลกในแง่ร้าย เห็นอะไรรอบ ๆ ตัวในโลกเป็นความทุกข์ เรื่องความรักเวลาที่ต้องเจอกับความผิดหวัง รู้สึกร้าวกับโลกถล่ม แต่มาจนวันนี้คิดขอบคุณความทุกข์ที่สอนเรา ที่ทำให้เราเบื่อหน่าย และกลับกลายใช้ความมองโลกในแง่ร้ายมาตาลปัตรเป็นแง่ดี ด้วยเพราะว่าคนทุกข์จะสามารถเรียนรู้ทุกข์ ได้เข้าใจคนอื่นว่าเวลาที่คนอื่นเขาเจอแบบนี้เขาก็มีทุกข์ได้เหมือนกัน ทุกคนเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมเดียวกัน ที่หลงวนเวียนอยู่กับความไม่รู้ ที่ล่อหลอกให้วิ่งตามหาแต่สิ่งที่ไม่ได้อยู่และไม่มีวันหาเจอโดยไม่มีที่สิ้นสุด

ถ้าเราเป็นคนคิดน้อย หรือมีแต่ความสุข เราอาจไม่ได้ดิ้นรนอยากเรียนรู้อะไร เพราะความสุขอาจทำให้เราหลงเพลิน ไม่รู้ว่าเกิดมาเพื่ออะไร และตายแล้วจะไปไหน ปล่อยให้ชีวิตขึ้น ๆ ลง ๆ

ระหว่างมีสุข ก็หลงระเหิดด้วยความไม่รู้ หลงทำบาป แล้วก็ตกต่ำ ต้องไปคร่ำครวญ ทำบุญแล้วก็มาเกิดอีก ต้องหลงไปอย่างนี้ตลอดกาล ไม่ได้หันมาลองศึกษาพุทธศาสนาที่อธิบายเรื่องกฎของธรรมชาติ และเปลี่ยนแปลงตัวเองได้จนถึงทุกวันนี้

การตามหาที่พึงใจ หาที่พึ่งพิงโดยอิงอาศัยสิ่งอื่น ๆ หรือคนอื่น ๆ ไม่ใช่คำตอบที่เราควรนำชีวิตไปฝากไว้ เพราะไม่ว่าใคร ๆ หรืออะไรบนโลก ก็เปลี่ยนแปลงไป และไม่สามารถควบคุมได้ ต่อให้เราได้คู่ครองที่ดีสมดังใจ แต่ที่สุดแล้วก็มีความตายมาพรกคำว่า “คู่” ออกจากกันได้อยู่ดี แล้วอะไรล่ะที่จะเป็นหลักประกันความสุขที่ถาวร? แล้วความรักจะเป็นคำตอบเพื่อสร้างความทุกข์ หรือเพื่อจรรโลงสิ่งที่ดีขึ้นให้กับตัวเราเองและคนที่เรารัก? เรามีสิทธิ์ที่จะเลือกเองได้

สำหรับดิฉันการแสวงหาคำตอบในชีวิตเริ่มต้นจากความทุกข์ ด้วยการเดินตามรอยเท้าของผู้แสวงหาทางเพื่อที่จะรู้จักความจริง เพื่อที่จะรู้จักตนเอง จนมาเข้าใจว่า ความทุกข์ในความรักที่วามันร้ายนั้น ไม่ได้เป็นเพราะเรารักใคร ๆ แล้วไม่สมหวังหรอก แต่เป็นเพราะเรารักตัวเอง ความรักตัวเราเองมากมายต่างหากที่ทำให้ร้ายเราพอเราเปลี่ยนแปลงคนอื่น หรือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เจอให้เป็นอย่างที่เราหวังไม่ได้เราจึงทุกข์ ต่อเมื่อเราเข้าใจความจริง เข้าใจกฎแห่งกรรมและธรรมชาติ และเปิดใจยอมรับความเป็นจริงที่เป็นสากลตลอดกาลนี้ เราก็จะสามารถยืนอยู่ได้ด้วยตนเอง หยุดเพ่งโทษผู้อื่นสามารถมีความรักที่ไม่ก่อให้เกิดทุกข์อย่างแท้จริงทั้งกับผู้ให้และผู้รับเป็นที่พึ่งให้กับตนเองและเป็นที่พึ่งให้กับคนอื่น

ธรรมะจากพระโอษฐ์

“ดูก่อนอุปัชฌะ ความทุกข์ทั้งมวลมีมูลรากมาจากตัณหา
อุปาทาน ความทะยานอยากดิ้นรน
และความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา
รวมถึงความเพลินใจในอารมณ์ต่าง ๆ

สิ่งที่เข้าไปเกาะเกี่ยวยึดถือไว้ โดยความเป็นตนเป็นของตน
ที่จะไม่ก่อทุกข์ก่อโทษให้นั้นเป็นไม่มี หาไม่ได้ในโลกนี้
เมื่อใดบุคคลมาเห็นสักแต่ว่าได้เห็น
ฟังสักแต่ว่าได้ฟัง
รู้สักแต่ว่าได้รู้สัก
เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เพียงสักแต่ว่า
ไม่หลงไหล พัวพัน มัวเมา
เมื่อนั้นจิตก็จะว่างจากความยึดถือต่าง ๆ
ปลอดโปร่งโล่งแจ่มใส เบิกบานอยู่

ดูก่อน อูปกะ..

เธอจมองดูโลกนี้ โดยความเป็นของว่างเปล่า
มีสตียู่ทุกเมื่อ ถอนอัตตานุทิฐิ คือความยึดมั่น
ถือนั่นเรื่องตัวตนเสีย

ด้วยประการฉะนี้ เธอจะเบาสบายคลายทุกข์ คลายกังวล
ไม่มีความสุขใด ยิ่งไปกว่าการปล่อยวาง
และการสำรวมตนอยู่ในธรรม”

จนกว่าจะพบทางสิ้นสุดนั้น ดิฉันขอเป็นกำลังใจให้ทุกๆ คนค่ะ ^^

The background is a light gray gradient with large, stylized heart shapes. Each heart is filled with a repeating floral pattern of small flowers and leaves. Scattered around the central heart are several smaller, solid white hearts of varying sizes.

๒

บทความสั้น

ความรักกับความเหงา

มีน้องสองคนมาชักชวนให้ร่วมเขียนเรื่องสำหรับส่งไปลงใน
ธรรมะใกล้ตัว คนแรกให้หัวข้อความรัก คนถัดมาให้หัวข้อเรื่อง
ความเหงา ผมบอกคนหลังว่าสำหรับผมแล้ว ทั้งสองเรื่องนี้เป็น
เรื่องเดียวกันที่พูดออกมาจากสองมุมนั่นเอง ลองมาดูกันครับว่า
สองอย่างนี้เป็นเรื่องเดียวกันไหมและอย่างไร ตลอดจนมีความเกี่ยวข้องกับ
พระพุทธศาสนาอย่างไร

ขอเข้าเรื่องด้วยการยกสิ่งที่สังเกตได้ล่าสุดจากเว็บแห่งหนึ่ง
ที่ผมแวะไปบ่อยๆ มาประมาณ ๔ ปี เห็นได้ชัดเจนว่า ปีแรกที่
เข้าไป คือราวปี ๒๕๔๕ ชื่อกระทู้ช่วงนั้นไม่มีคำประเภท “เหงา”
“เหงาจัง” “อกหัก” “แฟนทิ้ง” “เป็นโสด” ปะปนอยู่ในชื่อกระทู้
ให้เห็นเลย แต่มาในช่วงปี ๒๕๔๙ ที่ผ่านมา เปิดทีไรเป็นต้องเจอ
กระทู้ที่มีคำว่าเหงาปรากฏให้เห็นในหน้าแรกของเว็บ บางครั้งมีสาม
กระทู้ในหน้าแรก ซึ่งสิ่งที่ผมมักจะทำทันที ถ้าขณะนั้นพอมีเวลา
ก็คือ เข้าไปออกความคิดเห็นสั้นๆ ทันทีว่า ให้ไปหาคำตอบได้ที่

http://www.dungtrin.com/watha_love ซึ่งเท่าที่ติดตามอ่านดู เจ้าของกระทู้ก็มักจะหายเงียบไปเลย จนไม่ได้ข้อมูลต่อเนื่องว่า เมื่อไปอ่านแล้วเขาเหงามากขึ้นหรือน้อยลงกันแน่ :-)

เคยตั้งใจค้นหาคำตอบกันบ้างไหมครับ ว่าความรักคืออะไร และความเหงาคืออะไร ความรักเกี่ยวข้องกับความเหงาอย่างไร ทำไมจึงเหงา เหงามากขึ้นเมื่อไหร่ เหงาน้อยลงเมื่อไหร่ หายเหงาเมื่อไหร่ มีใครบ้างที่ไม่เหงา มีใครบ้างไม่ต้องการความรัก ที่ตั้งใจเรียน ตั้งใจทำงาน ตั้งใจสร้างฐานะ หาเงินทอง หาคนรัก ไปเรียนหลักสูตร พัฒนาบุคลิกภาพ เรียนการแต่งตัวดีให้คนชื่นชม ทำผมแต่งหน้า หรือผ่าตัดเสริมหล่อเสริมสวยไม่ว่าส่วนใดในร่างกาย เกี่ยวข้องกับความเหงาหรือไม่อย่างไร

จากที่เห็นและมีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องที่เกิดขึ้นทั้งกับตัวเองและคนรอบๆ ตัวมาหลายร้อยกรณีเป็นเวลาหลายปี สรุปได้ว่า

“คนที่กำลังเหงา ถ้าได้รับความรักแล้วจะหายเหงา ส่วนคนที่ไม่เหงา ก็ไม่ค่อยเห็นว่าความรักจะสำคัญถึงขนาดขาดไม่ได้ เหมือนคนที่กำลังเหงาจับจิต”

อารัมภบทมาพอแก่การระลึกถึงความเหงาของผู้อ่านแล้ว คราวนี้ขอแจกแจงสิ่งที่ผมได้เรียนรู้มาจากทั้ง ครูบาอาจารย์ และจากสิ่งที่ประสบมาว่า ความเหงาคือความอยากรู้ว่าเรามีตัวตนครับ และวิธีดับความเหงา มีสองวิธี

วิธีที่ ๑ นั้นเป็นการดัดแบบชั่วคราว คือหาสิ่งกระทบประสาทสัมผัส (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ที่แสดงว่าเรามีตัวตน โดยเฉพาะการที่มีคนอื่นมาให้ความสำคัญกับเรา ซึ่งก็คือสิ่งที่เรียกกันว่าความรัก คำบอกรัก อาการแสดงความรักไม่ว่าด้วยคำพูดหรือการกระทำจากคนรักนั่นเอง ซึ่งวิธีอื่นๆก็เช่น การกิน ดื่ม ดูหนัง สูบบุหรี่ อ่านหนังสือ ภาระหน้าที่งาน นี่ก็เพื่อให้เรารู้สึกว่าเรามีตัวตน ซึ่งจะช่วยดับความเหงาลงได้

และวิธีที่ ๒ ที่นำไปสู่การดับความเหงาอย่างถาวร คือการเฝ้ารู้เฝ้าดูสิ่งใดก็ตามที่แสดงถึงความเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา เพื่อทำความรู้จักกับมันอย่างชัดเจน และถ่องแท้ว่ามันเป็นเรา เป็นของเราได้ตลอดไปโดยไม่สูญหายจริงหรือไม่ หรือเป็นเพียงความเข้าใจผิด ยึดถือผิดของเราเองโดยไม่ยอม เปิดใจรับความเป็นจริง และสุดท้าย เฝ้าดูไปจนกว่าจะรู้ว่า ความเป็นตัวเป็นตน ความยึดว่าเป็นของเรานั้น โดยแท้จริงแล้วนั้น นำมาซึ่งสุขหรือทุกข์กันแน่

คนที่เหงา แม้อยู่ท่ามกลางฝูงชน เช่น ในคอนเสิร์ต แต่ไม่มีใครสนใจหรือใส่ใจเขาก็เหงาได้ ในทางตรงกันข้าม การอยู่กับคนที่มั่นใจ เชื่อใจจากความเห็นชัดแล้วว่า รักเขาอย่างไม่มีวันเปลี่ยนแปลง เพียงสองคนกลางป่าลึก แม้คนรักนั้นจะออกไปหาอาหาร วันสองวัน ก็ไม่รู้สึกเหงา เพราะรู้สึกถึงความรักนั้นอยู่ เรียกว่าใจมีเครื่องอยู่ อันเป็นความรักความเมตตาจากคนรักของเขานั้นเอง

คนที่เหงา เมื่อได้รับความรักความใส่ใจ จะมีความสุขความสดชื่น ขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัดในขณะที่คนที่ไม่เหงา หรือคนที่ได้รับความรักมากอยู่แล้ว แม้จะได้รับความรักเพิ่มขึ้น ก็ไม่รู้สึกละอะไรเป็นพิเศษ และอาจจะรำคาญเสียด้วยซ้ำที่ไปยุ่งกับเขามากเกินไป กรณีนี้แสดงให้เห็นถึงใจของคนเหงาอันเป็นใจ ซึ่งไม่มีที่อยู่ จึงแสวงหาที่อยู่ที่พักใจ กับอีกใจหนึ่งซึ่งมีที่อยู่อยู่แล้ว จึงไม่ได้แสวงหา แม้จะมีที่อยู่ใหม่ มาเสนอให้ ก็ไม่ได้ดีใจเพราะไม่ได้แสวงหา ไม่เหมือนกับใจที่ยังเหงา ยังแสวงหาที่อยู่ที่พัก ที่เมื่อได้รู้ว่าจะได้ที่อยู่ที่พักใจ ก็ย่อมจะสงบลงไปได้เพราะใจหยุดแสวงหา และความสงบลงนั่นเอง ที่เป็นเหตุของความสุข

ใจที่สงบลงจากความหวังว่าจะได้ที่อยู่ที่พักซึ่งหมายถึงการมีคน มาจับอ้อนนำให้เกิดความหวังว่าจะได้ที่พัก หรือนำไปสู่ความเห็น ว่าตนเองมีความสำคัญ คือมีตัวตนขึ้นมา จึงสงบลงเพราะการหยุด แสวงหาชั่วคราวนั้น เป็นลักษณะของการสงบลงจากความหวัง ยังไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นจริง และแม้จะได้ตกลงเป็นแฟนกันจริงๆ ไปแล้ว ก็เป็นการสมมุติว่าเป็นแฟนกัน ตั้งอยู่บนสัจจะและความซื่อตรงของ คู่สัญญาที่ทำความตกลงกันนั้น ซึ่งทั้งหมดนั้น ก็ยังตั้งอยู่บนความไม่ แน่นนอน เพราะคนที่ทำความตกลงกันนั้น ยังสามารถเปลี่ยนใจได้ หรืออาจ จะล้มหายตายจากกันไปเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะไม่มีใครสามารถระบุหรือ กำหนดวันตายของตนเอง และคนรอบตัวได้ ซึ่งทุกคนก็รู้แน่ๆ ว่าตนเอง และทุกคนรอบๆ ตัวจะต้องตายไม่วันใดก็วันหนึ่ง

กลับมาเรื่องความรักกันบ้าง อันที่จริงในพุทธศาสนาไม่ได้นิยามเรื่องความรัก แต่ที่ใกล้เคียงที่สุดกับความรักก็คือพรหมวิหารธรรมอันประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งในความเมตตานี้ก็จำเป็นจะต้องมีอุเบกขา จึงจะเป็นเมตตาที่แท้จริง ถ้าไม่มีอุเบกขาก็ไม่ใช่เมตตาเพราะพร้อมจะพลิกไปกลายเป็นเหตุแห่งทุกข์ของผู้นั้นได้เสมอ

เมื่ออ้างอิงถึงเมตตา ก็ควรลงรายละเอียดสักเล็กน้อยว่า

เมตตานี้ หมายถึงเจตนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข คือเป็นบวก ซึ่งต่างจากกรุณาอันหมายถึงความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ คือจากติดลบเป็นศูนย์ ส่วนมุทิตานี้หมายถึงความพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี ซึ่งผู้ที่มีมุทิตาย่อมมีความสุขแม้เพียงได้เห็นหรือได้รับทราบว่ามีผู้ใดเป็นสุข

เขียนมาถึงตรงนี้ เกิดระลึกถึงใจความส่วนหนึ่งของข้อความในนิยายจีนกำลังภายในที่เคยผ่านตามาคือ “ฤทธิ์มิดสัน” ผู้แต่งคือโกวเล้ง ส่วนผู้แปลคือ น.นพรัตน์ ว่าคนที่อยากตายนั้น จะไม่อยากตายอีกต่อไป เมื่อรู้ว่าตนเองเป็นประโยชน์กับคนอื่น และคนจะเป็นประโยชน์กับคนอื่นได้ ก็ด้วยการทุ่มเทช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มกำลังความสามารถ ซึ่งคนเช่นนั้นจะไม่รู้สึกอยากตายเลย ซึ่งพอแปลได้ว่าคนที่ฆ่าตัวตายหรืออยากตายนั้น ต้องไม่ใช่คนที่ทุ่มเททำประโยชน์กับส่วนรวมด้วยเจตนาเพื่อให้ แต่เป็นผู้ที่มีนิสัยเรียกร้อง พุดสั้นๆ คือเสพมากกว่าสร้างนั่นเอง

ย่อหน้าข้างบน เชื่อมโยงกันกับคำพูดที่พูดต่อ ๆ กันมาให้ได้ยินเสมอๆ ไม่ว่าจะชาติใดภาษาใด ที่ว่าต้องรักตนเองเป็นเสียก่อน จึงจะสามารถรักผู้อื่นเป็น สิ่งที่ขอเสริมในประเด็นนี้ก็คือ คนจะรักตนเองเป็นนั้น จะต้องเป็นผู้ที่ทำตัวให้เป็นประโยชน์กับคนอื่น คือรู้จักการให้ด้วยพรหมวิหารธรรม คือให้หรือทำสิ่งต่างๆ ให้ด้วยเจตนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข พ้นทุกข์ รวมทั้งเป็นผู้ที่พลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีเท่านั้น ซึ่งผู้ที่มีพรหมวิหารธรรมเท่านั้น จึงจะสามารถรักผู้อื่นเป็น คือรักโดยไม่ก่อทุกข์กับตนเองและไม่ ก่อทุกข์กับผู้อื่นด้วย

ที่กล่าวมาก่อนหน้า เป็นเรื่องของความรักที่เชื่อมโยงกับเรื่องทางธรรม อธิบายด้วยธรรมถัดจากนั้น สิ่งที่ควรแก่การกล่าวถึงก็ควรจะเป็นความรัก และการอยู่ร่วมกันเป็นคู่ ซึ่งสิ่งที่จะนำเสนอในที่นี้ก็คือ ความรัก และการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน ซึ่งดูจะเป็นความปรารถนาของคนในโลกแทบทุกคน ซึ่งปัจจัยสำคัญของการอยู่ร่วมกันของคนสองคนอย่างยั่งยืนนั้นก็คือความสมดุลในความสัมพันธ์ ซึ่งความสมดุลนี้หมายถึงการที่ทั้งสองฝ่ายทำสิ่งต่าง ๆ เท่า ๆ กัน โดยไม่ปล่อยให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งแบกรับเพียงฝ่ายเดียว ซึ่งปัญหาหลักระหว่างคนสองคนที่จะมาอยู่ร่วมกันนั้น ไม่ได้อยู่ที่ความสุขที่เกิดจากการอยู่ร่วม หากแต่เกิดจากความขัดแย้ง ซึ่งเมื่อความขัดแย้งเกิด สิ่งที่จะต้องเกิดตามมา เพื่อสะสางความขัดแย้ง ก็คือการปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งการปรับตัวเข้าหากันนี้เอง ที่เป็นสิ่งที่จะต้องทั้งสองฝ่ายต้องช่วยกันรักษาให้เกิดความสมดุล กล่าวให้ชัดเจนก็คือ ทั้งสองฝ่ายจะต้องปรับตัวคนละครึ่ง และต้องไม่ปล่อยปละละเลยต่อการ

รักษาให้การปรับตัวของทั้งสองฝ่ายอยู่ในสภาพ ฉันทะเครื่องอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่ปล่อยหรือเรียกร้องให้อีกฝ่ายปรับโดยที่ตนเองไม่ยอมปรับเลย

การปรับอยู่เพียงฝ่ายเดียว รวมไปถึงการยอมปรับอยู่เพียงฝ่ายเดียวนั้น เป็นความไม่สมดุลย์ และความไม่สมดุลย์ที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่ความแตกแยกในที่สุด อันเป็นความแตกแยกจากความไม่เสมอภาค เพราะฝ่ายที่ยอมปรับตัวนั้น คือฝ่ายที่เปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งเมื่อเปลี่ยนแปลงไปมากเข้า จากเดิมที่เหมาะสมกันอยู่ ก็จะทำให้ค่อย ๆ กลายเป็นไม่เหมาะสมกันทีละเล็กละน้อย จนในที่สุดเมื่อความเหมาะสมกันหมดลง ความรู้สึกรักใคร่ใคร่ดีก็จะหมดลงไปด้วย เพราะความรักใคร่ใคร่ดีระหว่างกันนั้นเกิดจากความสมกันหรือเสมอกันของ ๔ ปัจจัยคือ ศิลเสมอกัน ศรัทธาเสมอกัน ปัญญาเสมอกัน และจาคะเสมอกัน โดยผู้ที่ยอมเปลี่ยนแปลงตนเองเพียงฝ่ายเดียวนั้น คือผู้ที่จะได้พัฒนาจาคะ และปัญญาของตนให้มากขึ้นทุกครั้งที่ไปนั่นเอง ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้พัฒนาหรือได้พัฒนาน้อยมากเพราะไม่ยอมวาง และไม่ยอมพิจารณาเหตุของความขัดแย้งนั่นเอง

ถัดจากนั้นขอแจกแจงความหมายของศีล ศรัทธา ปัญญา และจาคะว่า

ศีล หมายถึงเจตนาจะละเว้นการละเมิดผู้อื่น

ศรัทธา หมายถึงความเชื่อโดยปราศจากการพิสูจน์

ปัญญา หมายถึงระดับความรู้ชัด รู้แจ้งในสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายใน
ภายนอก

และสุดท้าย จากะ คือความสามารถในการสละออก ปล่อยวาง
ยอมละทิ้ง และทั้งสี่ปัจจัยนี้ เป็นธรรมที่ผู้ที่จะอยู่ร่วมกันต้องมีเสมอกัน
ซึ่งเมื่อมีเสมอกัน จึงเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกรักใคร่โดยดีจากใจจริงต่อ
กันนั่นเอง


สรุปโดยย่อก็คือ ความเหงา เป็นต้นเหตุของการแสวงหา และ
การแสวงหาหรืออาการทะยานอยาก (ตัณหา) ก็คือเหตุของความ
ทนอยู่ได้ยากหรือทุกข์ทั้งปวง และความเหงาสามารถดับได้ด้วย
การเฝ้ารู้เฝ้าดูอยู่ที่ความเป็นตัวเราหรือที่เรียกว่า รู้ตัว หรือสัมปชัญญะ
ไปจนกว่าจะเห็นความจริงว่าโดยแท้แล้ว ความเป็นเรานั้น คือกายนี้
หรือไม่ คือเวทนานี้หรือไม่ คือจิตนี้หรือไม่ หรือว่ารูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ เป็นเรา คือเราหรือไม่ ซึ่งความเห็นที่ได้จากการเฝ้ารู้
เฝ้าดูอยู่ที่ความเป็นเรานี่เอง ที่จะทำให้จิตเริ่มรู้จักการปล่อยวางและ
รู้จักอุเบกขาซึ่งไม่ใช่การวางเฉยไม่ลงมือทำ แต่เป็นการกระทำด้วยจิต
ที่เป็นกลาง ทำด้วยเมตตา ด้วยกรุณา โดยที่ผู้กระทำไม่ทุกข์ ไม่ว่า
ผลจะออกมาตรงกันข้ามกับที่หวังหรือไม่ เมื่อเป็นเมตตาและกรุณาที่มี
อุเบกขาแล้ว มุทิตาจะเกิดตามมาเอง และเมื่อมีมุทิตาแล้ว ก็เหมือน
หนึ่งมีแหล่งกำเนิดอานิสงส์ภายในโดยไม่ต้องลงมือกระทำนั่นเอง

เพียงพลอยยินดีกับผู้ได้ดีหรือทำดีก็สงบ่มเย็น และเป็นกุศล
โดยไม่ต้องออกแรงเลย ซึ่งถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วความทุกข์ร้อน

จะเกิดได้อย่างไร เมื่อใจมีอุเบกขาเป็นภูมิคุ้มกัน ทุกข์จากความผิดหวัง
มีสัมปชัญญะเป็นสายตาเฝ้าระวังเส้นทาง มีปัญญาเป็นแสงสว่างไม่ให้
เดินหลงออกนอกทาง

เจริญในธรรมครับ _/|_

Penguin 2004



บทความสั้น ๒

ฉันรักความทุกข์

อย่าเพิ่งหาว่าเราเพ้อไปค่ะ เรายังอยากพ้นโลกเพราะไม่อยากทุกข์เหมือนเดิม แต่ที่บอกว่ารักทุกข์นะ เพราะมันให้อะไรดี ๆ มากมายเลยนะ พยายามถ่ายทอดธรรมะเป็นทฤษฎีมาเยอะแล้ว ครั้งนี้ขอเล่าเป็นภาคปฏิบัติจากประสบการณ์ของตัวเองบ้างดีกว่า แต่ก่อนจะเริ่มเรื่องตัวเอง ขอเกริ่นถึงที่มาของการเริ่มเขียนบทความก่อน

จะขออ้างอิงถึงเรื่อง Little Buddha

หาอะไรนะ พระพุทธรูปเป็นเจ้าชายที่ทรงสิริโฉมมาก... พระมเหสีของพระองค์ก็ทรงสิริโฉมหาใครเทียบไม่ได้ มีปราสาท ๓ ฤดู มีทรัพย์สินเงินทองมาก มีอำนาจปกครองแผ่นดิน แถมรู้ ๆ อยู่ว่า ถ้าทรงขึ้นครองราชสมบัติต่อไปจะเป็นมหากษัตริย์ที่โลกไม่ลืมเพราะจะได้ครอบครองดินแดนอีกมากมาย (ความจริงประวัติของท่านเราๆ ก็เคยได้ยินมาก่อนแล้ว แต่วันก่อนดูแล้วเกิดสะดุดใจขึ้นมา)

คิดๆ ดูแล้ว กาม กิณ เกียรติ พระองค์มีพร้อมเลยนี่นา ทำไมนะ
แค่ทรงออกไปเห็นคนแก่ เจ็บ ตาย และกลับมาเห็นพระราหุลประสูติ
พระองค์จึงรีบเร่งหนีออกจากวังเพื่อไปผนวชทันที

ดูๆ แล้ว พระองค์ทรงมีทุกอย่างครบตามที่เราๆ กำลังแสวงหา
เลยนี่นา ทำไมถึงทรงทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างที่คนบนโลกเรียกว่าความสุข
และเฝ้าแสวงหาไปทรมานตนอย่างง่ายดาย (เรามีทุกข์มาก บอกว่า
อยากตาย แต่ใจเรายังไม่ยอมทิ้งโลกเลย)

เราชอบศึกษาประวัติของครูบาอาจารย์ด้วยค่ะ อ่านของ
หลายๆ รูป ท่านก็จะประมาณกัน คือเห็นทุกข์เล็กน้อยก็กลัวภัย
จากสังสารวัฏแล้วยอมเอาชีวิตเข้าแลก ยอมตระเวนป่าเขา หาที่วิเวก
ไม่ห่วงชีวิต ขอให้ได้ธรรมอย่างเดียว บางรูปมีสถานการณ์มาทดสอบ
มีหญิงสาวอยู่ตรงหน้า ท่านก็ตั้งใจหักหาญกิเลสอย่างเอาเป็นเอาตาย

อะไรนะที่ทำให้ท่านเหล่านั้นมีปัญหาและพยายามหาทางหลุดพ้น
ได้ถึงเพียงนี้?

เรามีปัญหาล็กน้อยเท่าทางอิงไม่อาจทราบได้ว่าท่านสั่งสม
มาอย่างไร ก็ขอละไว้ให้ลองตั้งคำถามกับตัวเองกันดูนะค่ะว่าเรา
จะทำยังไงให้มีปัญหาอย่างท่านบ้าง (คิดว่าก็เดินตามคำสอน
และพระธรรมของท่านแหละ)

กลับมาเรื่องของตนเองว่าเริ่มเห็นแววศรัทธาและเห็นคุณค่าของ
พระธรรมและทุกข์มากขึ้นได้อย่างไร

ความจริงสนใจอยากหาทางพ้นทุกข์แต่เด็ก จำได้ว่าตอนอนุบาล ร้องไห้ว่าไม่อยากเกิดแล้ว เมื่อก่อนพอทุกข์ก็นึกถึงแต่วัด แต่ก็เป็นแนวที่ว่าเข้าไปทำบุญแล้วขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยหน่อยนะคำ T^T แต่ทุกข์ก็ยังไม่หมดแฮะ

ตั้งแต่ประณมจำได้ว่าจะชอบหนังสือแนวกฎแห่งกรรมมาก... อยากรู้ว่าคนเราทำกรรมอะไรถึงได้อะไร อยากตาสวยให้ถวายน้ำมันตะเกียง อยากมีรถนั่งให้ทำสะพาน ก็ทำๆๆ อือ ชาตินี้หน้าเราคงจะได้ตามนั้น แล้วเอ... ชาตินี้ล่ะ มันก็ยังไม่พ้นทุกข์อยู่น้า T^T

ตั้งแต่โตมาเราได้รับการสั่งสอนว่าให้เป็นคนดี ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว แต่เราเป็นคนหนึ่งที่ยอมรับเลยว่ารู้หมด แต่อดใจไม่ไหว ยิ่งโตยิ่งสั่งสมกิเลสไว้เยอะขึ้นๆ ไม่ได้ลดน้อยลงเลย (แปลว่านิสัยแย่นั้นแหละ :p) จนเมื่อเมษาที่แล้วค่ะ ได้เจอพี่ชายทางธรรมคนหนึ่ง เพราะทุกข์เลยมีคุณลุงคุณน้าเมตตาแนะนำส่งตัวไป เลยทำให้ได้เรียนรู้อะไรที่เปลี่ยนวิธีคิดไปเลยว่าที่ผ่านมา “เราเชื่อ แต่ใจเราไม่ได้เห็นถึงเหตุผลมันเลยไม่ยอมวาง”

ที่จริง “ความทุกข์” ที่เราพยายามหลีกเลี่ยงนี่เนี่ยมันสำคัญต่อเส้นทางของเรามาก ไม่ได้แค่ทำให้เราเบื่ออย่างเดียว ยังมีประโยชน์ด้านอื่นๆ อีก ที่ได้รับการอบรมบ่มจากพี่ชายก็คือ พี่ชายสอนเรื่องกฎแห่งกรรมค่ะ บอกว่า “เราได้อย่างไรเพราะทำมาอย่างนั้น” ฟังดูง่ายนะค่ะ ใครๆ ก็รู้ แต่ต้องลองทำค่ะ ถึงจะรู้มากขึ้น เพราะที่ผ่านมาเวลาทุกข์ ไม่รู้จะจัดการยังไงกับทุกข์ค่ะ ก็อือ... รู้ว่าทำมา

แล้วไง? ก็ทุกข์อะ เมื่อก่อนเลยกลายเป็นหาทางหนี หนีไปซื้อบั้งบ้าง ดูหนัง ฟังเพลง อยู่กะเพื่อน เปลี่ยนคนฟังราบนั้งอะไรบ้าง แต่... มันก็กลับมาทุกข์เรื่องเดิมๆ อีก

พี่ชายสอนให้ย้อนระลึกดูว่าเราทำให้ใครทุกข์แบบนี้มาก่อนในชาตินี้ เราก็นึกๆ ย้อนไป เออ จิงเฮะ เราเคยทำกับคนนั้นอย่างนั้น เมื่อตอนนั้นไฉนนี่นา ยิ่งน้ำตาเลอะ ยิ่งเยอะประสบการณ์คะ (T^T)/> ยิ่งทุกข์มาก ทุกข์หลายเรื่อง ยิ่งย้อนไปก็นึกได้ อ้าว... มันนี่ยัยเราที่สะสมมาทั้งหมดเลยนี่นาที่ให้โทษ

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราจะไปโกรธคนที่มาทำเรา (เค้าอาจตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ) ทำไม เมื่อเรา เขา และทุกๆ คนก็เป็นหุ่นขี้ไก่ของโลกกรรมทั้งหมด

พี่ชายเคยบอกว่าจริงคือ “เมื่อเราไปกระทำทำให้ใครทุกข์ เมื่อถึงจังหวะกรรมมันจะดึงดูดคนที่มือนุ้ยแบบเดียวกับเราในเรื่องนั้น ๆ มาเจอ มาส่งผลให้เรายึด(รัก) มาส่งให้เขากระทำกับเรา และเราก็จะทุกข์แบบเดียวกับที่เคยไปทำกับคนอื่นมาก่อน และเขาที่มาทำกับเราก็คงต้องไปยึดคนที่จะมาทำกับเขาต่อ เว้นแต่เราจะอโหสิกรรมแล้วเขารู้ตัวว่าทำผิดแล้ว (ที่ผิดศีล ที่เบียดเบียนคนอื่นนี้ได้ไม่คุ้มเสียเลยนะคะ ได้อะไรที่ไม่มีตัวตน ตายไปก็เอาไปไม่ได้แล้วยังต้องมาทุกข์อีก)”

ยิ่งทำไปมากขึ้นยิ่งเห็นผลดีเกินคาดคะ จากที่เมื่อก่อนรู้ว่าตัวเองไม่ดี(บ้าง)แต่แก้ไขอะไรไม่ได้เลย เพราะตอนจะทำผิดนะมันหน้ามิด

ไม่สนอะไรทั้งนั้น “แต่มาตอนนี้เรารู้จากทุกข์แล้วโยงเหตุได้ว่าเราเคยไปทำอย่างนี้ไว้เมื่อตอนนั้นๆ มันทำให้ใจเราเชื่อจริงๆ ว่าเป็นสิ่งที่เราทำมา หลังจากนั้น ยิ่งทุกข์ ยิ่งย้อนมองดูตัวเอง ก็ยิ่งกลายเป็นนิสัยที่จะสำรวจข้อเสียของตัวเองเสมอ (ลดสำรวจข้อเสียคนอื่น เพราะเห็นข้อเสียของคนอื่นไปก็มีแต่หงุดหงิด ไม่ได้ช่วยให้ชีวิตเราดีขึ้นเลย) แล้วมันทำให้เชื่อกับการกระทำไม่ดีต่างๆ มากขึ้น อันนี้เป็นผลที่ได้จากการทำให้เชื่อเรื่องกรรมจากการดูหยาบๆ”

ที่ผ่านมาก็จะทำทานด้วยความรู้สึกอยากสละออก และพยายามรักษาศีลให้มากขึ้นด้วย ด้วยเข้าใจว่า “การหวงยึดหลงตามกิเลส มันทำให้ใจตัวเองไปมัวๆ ตามกิเลส เห็นอะไรไม่ชัด คลาดเคลื่อน พอกิเลสลดลงกับทั้งมีบุญจากกุศลที่ทำให้จิตใจสว่างขึ้น ก็ยังสังเกตตนเองต่อไป จะเห็นในใจชัดขึ้นว่า กิเลสเนี่ยมันไม่ได้หมดไปหรอก แต่มันมาที่เราก็คือทุกข์ โกรธที ยังไม่ทันจะได้ด่าใครหรอกคะ ในใจเราร้อนแล้ว เวลาอยากได้อะไรที่ใจก็ดันๆ ก็เราร้อนแล้วที่เคยเห็นว่าตัวเองแย่มากดี พอเรามองตัวเองบ่อยขึ้น ก็เลยทำให้เห็นความผิดปกติของตนเอง”

เส้นทางนี้คงอีกยาวไกล นอกจากทาน ศีล สมาธิ ภาวนาแล้ว เราอยากบอกว่า ความทุกข์นี้แหละเป็นกำลังใจที่ดีให้เราได้เข้าใจโลก และเร่งพัฒนาตนเอง แต่ก็เกิดจากการย้อนมาดูตัวเองบ่อยๆ ด้วยนะ มันเป็นการช่วยขัดเกลานิสัยและกิเลสตนเองทางหนึ่ง

“ยิ่งนานไปก็ยิ่งสะสมความเห็นถูกขึ้นจากการเห็นผิด พอมีทุกข์แต่ละที ย้อนไปเห็นเหตุแต่ละครั้ง...

มันเกิดจากที่เราเคยทำ... พอเห็นโทษของสิ่งที่เราเคยทำก็ละ
สิ่งนั้นได้

มันเกิดจากกิเลส... พอเห็นโทษของกิเลสก็มีความเกรงกลัวก็ไม่
ทำตามมันได้

มันเกิดจากความอยาก (ไม่อยาก)... พอเห็นโทษของความอยาก
ไม่อยากก็ข่มมันให้น้อยลงได้ (เพราะไม่ตามใจมัน ให้อาหารมัน)

มันเกิดจากความรักตนเอง ... พอเห็นโทษของความรักตัวเองก็
คิดถึงตนเองน้อยลง เข้าใจคนอื่นมากขึ้น

มันเกิดจากความเห็นผิด... พอเห็นโทษของการเห็นผิดก็จะไม่ทำ
อะไรผิดๆ อีก”

ใครจะบอกว่าทุกข์ไม่มีค่า ควรรีบละๆ เสีย ไปหาความสุขเพื่อ
ให้ลืมนี้เราว่าไม่จริงนะ ยืนยันได้ว่าทุกครั้งที่ได้บทเรียนนี้ก็ได้มาจาก
ตอนทุกข์ทั้งนั้น พอรู้เหตุแล้วก็จะได้ไม่ต้องมาทำอะไรอย่างเดิมให้ทุกข์
อีกมันก็จะละเหตุแห่งทุกข์ได้เรื่อยๆ

ดังนั้นครั้งหน้าเวลามีทุกข์เท่ากับได้เจอสิ่งที่มีค่าแล้ว อย่าเพิ่งหนี
ไปหาความสุข อย่าเพิ่งโทษใคร แต่ลองย้อนมาดูตนเอง และเอามาเป็น
กำลังใจให้ตัวเองดูบ้างนะคะ

“อย่ายอมให้เกิดมาทุกข์แบบเดิมซ้ำซากไปเรื่อยๆ”

“ไม่อยากทุกข์ ก็มาละเหตุแห่งทุกข์ไปเรื่อยๆ ดูนะ”

“เพราะเห็นทุกข์จึงเห็นธรรม”

“เพราะเห็นโทษจึงจะได้”

อย่าปล่อยให้ทุกข์และชีวิตผ่านไปตามยถากรรมและวาระ แต่ขอให้เรียนรู้ทุกข์นั้นด้วยปัญญา :) ถ้าเรารู้ว่าทั้งหมดมันมีแต่ทุกข์ และเหยื่อล่อให้ต้องมาทุกข์แล้วทุกข์อีก เราจะยังอยากมาเกิดอีกไหม?

ทุกข์มันไม่เคยหมดไปจากชีวิต จนกว่าจิตจะเข้าใจมัน แล้วจะเห็นคุณค่าของการภาวนามากขึ้นค่ะ ^^

Ying LeoLino



บทความสั้น ๓

(กว่าจะ) รู้จักรัก

คนเรามักคิดว่าอารมณ์โรแมนติกหลงเคลิ้มชวนฝันมาก ๆ
อยากมีเคาอยู่ข้างกายมากๆ คือ รักมาก ทั้งที่แท้จริงแล้วมันคืออาการ
ปรากฏของกิเลส และความยึดมั่นในตัวตนของตนเอง อันนี้คือ
รักอย่างทางโลก ไม่ใช่รักอย่างทางธรรมที่ไม่ประกอบด้วยกิเลส
และความยึดถือ

ครั้งหนึ่งเมื่อนานมาแล้ว มีคนเคยทักว่า “ให้ ให้มาก ๆ นะ
แล้วจะไม่เจ็บ” ตอนนั้นเราไม่เข้าใจ ตีความอย่างตื้นๆ เอาว่า ที่บอกว่า
ให้ ให้มากๆ คงเพราะจะได้ไม่รู้สึกละอายใจภายหลังเพราะทำเต็มที่แล้ว
อันนั้นก็ถูกส่วนหนึ่ง แต่ยังไม่ตอบปัญหาได้ไม่สมบูรณ์ จนเมื่อมา
ศึกษาพุทธศาสนา ย้อนมองเข้ามาในตัว ศึกษาจากทุกข์ ศึกษาจาก
กรรม (การกระทำ)

“ที่คนเราต้องทุกข์และผิดหวังในความรัก ก็เพราะอยากได้
กลัวสูญเสีย”

ถ้าเข้าใจว่าตรงนี้ทำให้ทุกข์ ก็จะทำให้เข้าใจว่าเรารักเขาหรือรักตัวเอง ตัวเองมีทุกข์ขึ้นมาเมื่อไหร่ นี่แปลว่าเรารักตัวเองแล้ว

วิธีคลายทุกข์และรักอย่างเป็นสุขนั้นต้องเข้าใจก่อนว่า

“สุขเกิดขึ้นที่ใจเรา ไม่ใช่อยู่ที่ใครมาให้ อยู่ที่ใครมาเป็นดังใจ”

“ทุกข์เกิดขึ้นที่ใจเรา ไม่ใช่เพราะใครเดินจากไป ไม่ทำตามใจ”

เปลี่ยนมุมมองเสียใหม่ “มันเกิดขึ้นที่ใจเรา” ก็ต้องแก้ที่ใจเรา โฟกัสปัญหาให้มาอยู่ที่ตัวเรานี้ ซึ่งจะตรงกับคำว่า กฎแห่งกรรม (การกระทำ)

วิธีสอนให้ใจมีปัญญา เบื้องต้นคือ “การให้” รู้จักสละสิ่งของ เงินทอง กำลังกาย กำลังใจ ของตนเอง ให้จิตรู้จักคำว่า สละ คำว่า ปล่อย คำว่า วาง ให้รู้ว่าการถือ การมี คือ ความหนัก คือ การแบก ใจจะเริ่มฉลาด ไม่งั้นใจจะเคยชินที่จะยึด แม้ว่าเห็นๆ อยู่ว่าสิ่งที่ยึดอยู่เป็นทุกข์ (เห็นหรือยังว่าความเคยชินที่จะยึดนั้นมัน เป็นทุกข์ เพราะจิตมันแยกไม่ออกหรือกว่าอันไหนสุข อันไหนทุกข์ มันเคยชินที่จะยึด มันก็จะเอาเก็บไว้ทุกอย่าง)

ขั้นต่อมาให้เข้าใจความหมายของการให้ ให้มากขึ้นคือ “สละของตน ส่วนเกินของตน เพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น” ไม่ใช่ อย่่างการให้เพื่อให้ตนเองได้ ให้เพื่อตนเองมีความสุขทำเดียว มันมีความพอใจในการทำเพื่อให้โดยสมบูรณ์ โดยไม่ยึดผลว่าจะต้องเป็นอย่างไร ไม่ทำด้วยอารมณ์ของเรา ที่จะตกจากเหตุผลคือ

ปัญหานั้นที่ รู้จักให้ด้วยความไม่คาดหวังเรื่อย ๆ จะทำให้จิตฉลาด
จะเกิดความช่างสังเกต มีปัญหาที่จะให้สิ่งที่ดี เหมาะแก่คน
สมควรแก่เวลา นี่ก็จะทำให้เข้าใจความรักที่แท้จริง ที่ไม่ก่อให้เกิด
ทุกข์แก่ทั้งผู้รับและผู้ให้ตามลำดับ

ที่คิดว่าขาดความรักเพราะหวังว่าจะได้ แต่ถ้าเข้าใจเสียใหม่ว่า
ความรักคือการให้จะไม่รู้สึกขาดเลย

Ying LeoLino

รักจะสร้างสุข หรือรักจะสร้างทุกข์

ที่ใครๆ คิดอยากจะมีความรักก็เพราะอยากมีความสุข แต่แท้จริงแล้วลองสำรวจตนเองดูว่ามีรักแต่ละครั้ง มันจะมีทุกข์พ่วงมาด้วยเสมอหรือไม่?

ความรักเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ที่เราไม่สามารถหาเหตุผล บางคนมีรักแล้วทุกข์มาก บางคนมีรักแล้วทุกข์น้อย น้อยคนไม่รู้ว่ามันเป็นเพราะกรรมที่เราทำมันส่งผลให้เราไม่มีความสุขอีกด้วยใคร

“ด้วยกรรมเก่า” จะส่งผลให้เรามีสุขและทุกข์ เช่น เคยไปหลอกใคร ให้เจ็บช้ำ กรรมก็จะส่งผลล่อลวงใจให้ไปหลงรักคนที่จะมารานน้ำใจให้เราทุกข์แบบเดียวกัน

“ด้วยกรรมปัจจุบัน” จะส่งผลให้เรามีทุกข์มากขึ้นหรือน้อยลง ซึ่งขึ้นอยู่กับส่วนผสมกิเลสในใจและความยึดมั่นถือมั่น

เพราะเรามีโมหะจึงพาใจให้ไปรักอย่างไม่มีเหตุผล

เพราะเรามีราคะจึงทำให้ใจเราเข้าไปชอบ ไปหลง ติดในรูป
ชอบในเสียง และอื่นๆ

เพราะเรามีโทสะจึงเกิดความไม่พอใจเมื่อต้องสูญเสีย หรือ
รู้สึกว่าจะถูกแย่งไป

เพราะเรายึดมากจึงทุกข์มาก ยึดน้อยจึงทุกข์น้อย

แล้วการทำตามอำนาจกิเลสเพื่อให้ได้ยึดถือครอบครองนั้น
จะทำให้ตนและคนที่เรารักนั้นเป็นทุกข์หรือสุข ถ้ามันทำให้
เราหรือคนที่เรารักเป็นทุกข์ เราจะเรียกการทำตามอำนาจกิเลสนั้นว่า
ความรักได้หรือไม่?

หลายคนอยากมีความรักที่มีความสุข แต่ก็ไม่เข้าใจว่าความสุข
สร้างอย่างไร อันนี้อยากให้ตั้งคำถามย้อนกลับไปที่ก่อนว่าเมื่อไม่รู้ว่า
ความสุขคืออะไรแล้วจะสร้างได้หรือไม่?

ถ้าใจที่มืดเป็นทุกข์

ถ้าใจที่เราร้อนเป็นทุกข์

ถ้าใจที่หนักอึ้งเป็นทุกข์

เมื่อเรารู้ที่มาของอาการเหล่านั้นได้ ละเหตุได้ ใจก็เป็นสุข

อุปมาจัดทุกข์ในรักก็คือ การทำให้จิตเข้าใจด้วยการสั่งสมการ
มองเข้ามาในตนเองเวลาทุกข์ ทุกข์เพราะเรื่องอะไรก็แปลว่าเคยทำ

กรรมให้คนอื่นทุกข์มาแบบนั้น ปัจจุบันเป็นผลของอดีต รู้เหตุแล้ว ก็ขัดเกลานิสังขตเพื่อจะได้ไม่ต้องไปสร้างเหตุแล้วรับผลอย่างเดิม ๆ ไปเรื่อย ๆ

ดูให้ลึกขึ้น ก็ให้ย้อนดูว่าทุกข์เพราะกิเลสตัวใด

ทุกข์เพราะความอยากของเราใช้ไหม

ทุกข์เพราะความยึดของเราเองใช้ไหม

เห็นบ่อย ๆ ใจก็จะเริ่มคลาย ว่าสิ่งเหล่านี้ทำแล้วเป็นทุกข์ ก็อย่าไปทำตามใจมันสิ

อุบายสร้างรักให้เป็นสุข ถ้ารักอย่างกิเลสแล้วทุกข์ก็รักอย่างธรรม พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสถึงความรักที่ไม่เป็นทุกข์คือ ได้แก่ การไม่เบียดเบียน และความรักอย่างพรหม ได้แก่ พรหมวิหาร ๔ คือ

มีเมตตา ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข

กรุณา ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

มุทิตา ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

อุเบกขา คือ เมื่อทำอย่างเต็มที่แล้วก็วางใจในผล มีใจเป็นกลาง ไม่หลงไปในทางยึดว่าจะต้องได้ผลดังใจ

นอกจากนี้ยังมีอุบายขั้นพื้นฐานอีกอย่างที่เป็นการขัดเกลาจิตใจ

ไม่ใช่แต่จะแก้ปัญหาทุกข์เรื่องความรักได้ แต่ครอบจักรวาลแก้ปัญหาความทุกข์ทางใจได้ทุกเรื่อง ก็คือ

การสอนจิตให้ฉลาดด้วย การทำทาน รู้จักให้

รักษาศีล ให้จิตรู้จักระงับความอยาก


ทำสมาธิ ให้ใจสงบจากความฟุ้งซ่านและก่อกวนของกิเลส

และการทำวิปัสสนา เพื่อให้ใจเลิกสำคัญผิดยึดมั่นถือมั่น เพราะสิ่งทั้งหลายย่อมเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถอยู่ในสภาพเดิม และไม่ใช่ตัวตนที่เราสามารถบังคับได้ (ทั้งตัวเขา และความรู้สึกเราที่จะเป็นไปตามกรรมเพราะความคุ้นชิน)

สุขอย่างที่มีเครื่องล่อด้วยกิเลสให้เข้าไปยึดจะส่งผลให้เราทุกข์ภายหลัง แตกต่างจากสุขอย่างธรรมที่ปราศจากมลทินและเป็นอิสระ ทุกข์มากก็ขัดเกลาไป ขัดแรงๆ หน่อย ยิ่งกิเลสเบาบาง ความยึดติดน้อยลง จะยังมีความสุขมากขึ้นๆ

ทุกข์มันเกิดจากใจเราคิดเห็นไม่ตรงไปสร้างกรรมที่ไม่ดีก่อน พอเกิดผลทางใจก็ไม่รู้จักวิธีรักษา

ถ้ารู้เหตุรู้ผลอย่างนี้แล้ว เราก็แก้ทุกข์ของเราได้ สร้างรักให้เราและใครๆ มีความสุขได้ไม่จำกัด นี่แหละ สุขทุกข์อยู่ที่ใจเราสร้างเองรับเอง



บทความสั้น ๕

อดีตคือ ความคิด ปัจจุบันคือ ความจริง

ความทรงจำที่แสนดีมันจะไม่ใช่ความทรงจำที่ดีแน่ถ้ามันทำให้
คุณเจ็บปวด

ไม่ว่าเขาจะเคยดีแสนดีแค่ไหน ถ้าปัจจุบันเขาไม่ใช่ นั่นคือไม่ใช่

ไม่ว่าอดีตเขาจะเลวแสนเลวขนาดไหน ถ้าปัจจุบันเขากับเราอยู่
นั่นคือเขาดี

คนๆหนึ่งสามารถกลับดีเป็นร้าย กลับร้ายเป็นดีได้เสมอ

สำคัญที่ “ปัจจุบันเขาเป็นอย่างไร”

คนนอกที่ขมขื่นก็เพราะติดภาพที่เขาดีกับเรา

ความสัมพันธ์ที่ไม่อาจให้อภัยได้ก็เพราะติดภาพว่าเขาเคยไม่ดี
กับเรา

ถ้าเราอยู่กับปัจจุบัน ชีวิตเราจะเริ่มต้นใหม่เสมอ ไม่มีอะไรคอยรั้งเราไว้นอกจากความคิดของเราเอง

เขาเป็นอย่างที่เขาเป็นในปัจจุบัน

ไม่ได้เป็นอย่างที่เป็นในอดีต “ในความคิดของเรา”

“ถ้าคุณมีความทุกข์ ความโกรธคับแค้นใจ เศร้าหมอง อยู่ ณ ขณะใดที่เหตุการณ์ หรือคนเก่าๆ ได้ผ่านหรือจากไปแล้ว นั่นเป็นเพราะคุณทุกข์เพราะคิด นั่นก็เป็นเพราะว่าคุณเลือกที่จะเชื่อความคิดนั้น เลือกที่จะเชื่อว่าความคิดนั้นเป็นของคุณ”


เมื่อคุณคิด อย่ายึด อย่าเติม อย่าต่อ นั่นคือ “การ” ตัดวงจรทุกข์

ถ้าคุณอ่านแล้วเข้าใจสิ่งที่ยึดความนี้ต้องการจะสื่อ แต่คิดว่าทำได้ยากเพราะคุณยังไม่ได้ลงมือทำ

ลองฝึกหัดทำบ่อยๆ ให้ใจชินที่จะอยู่กับปัจจุบันเสมอ นะคะ

วันนี้ไม่ได้ พรุ่งนี้ต้องทำได้ พรุ่งนี้ไม่ได้ สัปดาห์หน้าก็ต้องทำได้ สัปดาห์หน้าไม่ได้ เดือนหน้า ปีหน้า อีกสิบปีข้างหน้า อีกยี่สิบปีก็ต้องทำได้ อย่างน้อยมันต้องดีขึ้น ขอเพียงแต่รู้จักเริ่มก้าวเดิน

นี่เป็นจุดเริ่มต้นความสุขสุดพิเศษที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ และตรัสสอนไว้คือ “การมีสติอยู่กับปัจจุบัน”



บทความสั้น ๖

เหตุเกิดจากความเหงา

ตัวฉันเอง เมื่อก่อนเป็นคนขี้เหงามาก...

มาจนตอนนี้เจอเหตุการณ์ในชีวิตมากมาย ก็ทำให้ได้เรียนรู้และเข้าใจอะไรหลายๆ อย่างเกี่ยวกับความเหงา ได้มีโอกาสทำความรู้จักกับความเหงามากขึ้น

จะว่าไป... ช่วงเว้นว่างจากคู่ ก็เรียกได้ว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อในการเจอคนใหม่แบบไหน ชายหรือสาวก็ได้

ทำให้คิดได้ว่า ที่จริงแล้วในช่วงเวลานี้เราลองคิดว่าเป็นช่วงพักร้อน หันมาตรวจสภาพหัวใจก็ดีไม่น้อย จะทำให้เราได้รู้จักตนเอง และมีโอกาสที่จะหยุดแล้วพัฒนาตนเองมากขึ้น

จากประสบการณ์ที่เรียนรู้มาด้วยตนเอง จากคนรอบข้าง รวมทั้งที่เรียนมา ความรัก ก็เป็นนามปรากฏของกรรมอย่างหนึ่ง

เหมือนที่บางคนเกิดมาหล่อ สวย ชี้เหร่ รวย จน เกิดมา
ท่ามกลางสังคมแบบไหน

ความรักก็เช่นเดียวกัน.... “กรรม” ที่เราทำเป็นแม่เหล็กดึงดูดให้
เราไปเจอ ไปตกหลุมรักคนที่ชะพาเราให้เป็นไปตามกรรม

ดังนั้น เวลาเกิดเรื่องปวดหัวต่างๆ จากความรัก ไม่ต้องเสียเวลา
หาเหตุผลให้เหนื่อยว่า ทำไมเขาเป็นอย่างนั้น ทำไมเธอคิดอย่างนี้
หลายครั้งเรายังหาเหตุผลที่ไปรักใครไม่ได้เลย สั่งให้หยุดใจไม่ให้รัก
ก็ไม่ได้ เรื่องความรักเองก็มีที่มาไม่ต่างจากรูปลักษณ์ภายนอก ฐานะ
และอื่น ๆ มันเกิดขึ้นจากความสมเหตุสมผลของกรรม และอำนาจ
กิเลสในใจเรา เหมือนกับประโยคที่ว่า

“ชาย หญิง ไม่ได้มาจากดาวคนละดวง คนทั้งปวงเกิดจากความ
ไม่รู้อันเดียวกัน ตลอดจนมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตเหมือน ๆ กัน
นั่นคือกิเลสสั่งให้ทำอะไรก็ทำ” จากหนังสือรักแท้มีจริง

ดังนั้น ถ้าคุณเคยอ่านนิยายหรือเคยได้ยินประโยคเก๋ไก๋ประมาณ
ว่า “เราทุกคนเกิดมาเพื่อหาชิ้นส่วนที่ขาดหายไปเติมเต็ม”

หรือประมาณ “หาใจอีกดวงที่อยู่สักแห่งบนโลกใบนี้” จึงขอ
แนะนำให้คุณตื่นจากความฝันนั้นก่อน

คู่รักที่ตีสมบุรณ์แบบดั้งเจ้าชายขี่ม้าขาว หรือเจ้าหญิงบนหอคอย

งาช้าง ไม่ได้มีอยู่จริงบนโลกแบบฟ้าประทานพร หรืออีกแบบที่คนส่วนมากมักเป็นกันคือ ชอบคนดีรักคนเลว ที่เขาดี ๆ ทำไม่ไม่รัก รักทำไมแต่คนไม่ดี หรือคนเจ้าชู้ดูมีเสน่ห์ทำทนาย คนดีดูจืด ๆ ไม่น่าค้นหา แล้วสุดท้ายก็เลือกคนตามใจอยาก หวังว่าจะเปลี่ยนจะหยุดเขาได้ อย่างนั้นบอกได้เลยว่า จิตคุณเลือกคนตามกรรม ตามกิเลสล้วน ๆ และจะพบโศกนาฏกรรมในเรื่องความรักให้เดินไปตามกรรมพิฆาตต่อไป

บทความสั้น ๆ นี้ จะบอกเล่าวิธีที่เราสามารถสร้างหรือดึงดูดคนที่ดี ที่เหมาะสมกับเรามาเจอกันได้ โดยความเข้าใจเรื่องกรรม อันแปลว่า การกระทำ แต่... ไม่ใช่เวลาเหงาเปลี่ยว ๆ แนนอน เพราะเวลาที่เหงา เป็นช่วงที่ใจโหยหาความรัก บวกกับใจที่อ่อนแอ อารมณ์ประมาธนี้เหมือนอารมณ์หิวกระหาย และง่ายมาก ๆ ที่จะพาตนเองให้เป็นไปตามกรรม คือ อารมณ์จะนำหน้า เหตุผลในการคัดเลือกจะมาทีหลัง และมันมักจะไม่ได้ดังไปปรับกรรมอย่างเดียว ทุกครั้งจะดึงเราไปสร้างกรรมใหม่ที่จะทำให้เราเดือดร้อนตามมาในภายหลังได้เสมอ เช่น ไปให้ความหวังคนที่เราไม่ได้มีใจชอบจริง ๆ ไปคบกับคนที่ไม่ดีแล้วก็มีปัญหาในการอยู่ร่วมกัน

เวลาที่เหงาเมื่อเจอใครสักคนหนึ่ง (ที่เหมือนจะดูดี อาจจะดีหรือไม่แท้ที่จริงก็เพราะกรรมบันดาล) จะเกิดแรงดึงดูด ยังมีแรงดึงดูดมาก ก็ยิ่งต้องระวัง เพราะจิตที่ดี ที่เป็นกุศล สงบ จะไม่มีภาวะเร้าร้อน และ

แรงดึงดูดขนาดนั้น สืบเกิดจากหลักธรรมชาติง่ายๆ ก็ได้ว่า โลกมีแรงดึงดูดดึงดูดลงต่ำ หรือว่าขึ้นที่สูง?

ความอยากรู้ใครสักคนนั้น จะเป็นแรงผลักดันให้เราวิ่งๆ ตามๆ คว่าๆ ยึดๆ แต่เป็นไปไม่ได้เลยที่จิตใจที่เหงา เศร้าหมองที่เป็นอกุศลนี้จะดึงดูดคนดี ๆ ที่เป็นสีขาว ที่เป็นกุศลเข้ามาในชีวิต ด้วยหลักความจริงของธรรมชาติคือ จิตจะดึงดูดสิ่งที่คล้ายกันเข้ามา ด้วยเหตุนี้ถ้าอยากมีความรักดีๆ ก็ต้องทำใจให้เป็นกุศล สว่าง ขาว เข้มแข็ง มีคำแนะนำ ๒ วิธีนะคะ

วิธีแรก สร้างความสุขให้ตนเองก่อน

ช่วงไหนอ่อนแอให้กลับมาดูแลใจตนเองก่อน อย่าเพิ่งหาใครดูแล เพราะคนบนโลกมีสภาพแบบเดียวกันคือ “เหงา” ฉะนั้นมีความหมายคือ ต้องการหาที่พึ่ง ต้องการคนมาบอกว่าเรามีคุณค่า ทำให้เรารู้สึกว่ามีตัวตนอยู่บนโลก แต่การที่เราอ่อนแอ ก็เหมือนเราเอาภาระไปให้คนอื่น การพึ่งพาคนอื่นมากๆ เป็นผลเสียต่อคนอื่น หรือ ต่อตนเอง?

เริ่มแรกดูเหมือนจะเป็นผลเสียต่ออีกฝ่าย แต่ต่อมามันก็เป็นผลเสียต่อตัวเรา คือ ต้องเข้าหอรอบเดิม ใจที่หาที่พึ่งจะมีความอยากได้ อยากเอา ทำให้อีกฝ่ายอึดอัด อันนี้สร้างกรรมใหม่กับคนอื่น และถ้าเราเริ่มรักใครด้วยความอยากแบบนี้ มันไม่สามารถจะทำให้ความรักของคนสองคนสมบูรณ์ขึ้นมาได้เลย เพราะความรักมีพื้นฐานที่ “การให้” ไม่ใช่ “การเอา”

การให้ คือการแบ่งปันเพื่อให้อีกฝ่ายมีความสุข ถ้าคนทั้งสองมีการให้ ต่างฝ่ายต่างคิดถึงอีกคนมากกว่าตนเอง จะไม่มีคำว่า เรียกร้องจากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด และคนที่เหงานั้น สังเกตดู เป็นอารมณ์อยากให้อะไรดีๆ กับคนอื่น หรืออยากให้มีคนมารัก? อย่างเก่งเราก็แค่ให้เพื่อให้ อาจจะตามใจใคร ทุ่มเท แต่สุดท้ายก็เป็นแค่เพราะอยากได้เขามาในเริ่มแรก ถ้าความรู้สึกตั้งต้นมันไม่ได้เกิดจากพื้นฐานที่บริสุทธิ์ว่าเราอยากให้ เพื่อให้อีกคนมีความสุข แต่เป็นอยากให้เพื่อให้อีกคนมาเห็นค่าของเรา ไปเป็นเจ้าของเขา แล้วเราจึงจะมีความสุข เราจะให้หรือทำดีต่อกันได้นานแค่ไหน นอกจากนั้น เรื่องของคู่รักยังเป็นการประกอบขึ้นจากคนสองคน ถ้าให้อยู่ฝ่ายเดียว ความสัมพันธ์จะมันคงได้อย่างไร ส่วนมากจึงมักเป็นฝ่ายหนึ่งเอาแต่ให้มาก ๆ ในช่วงแรกอีกฝ่ายรับเป็นส่วนมาก พอนานๆ ไปก็สลับบทบาทกัน คนหนึ่งรักน้อยลง อีกคนรักเพิ่มขึ้น ไม่ได้มีความสุขสมดุลในการให้และรับเสมอกันตั้งแต่ต้นจนต้องไปจบ

นอกจากนี้ที่สำคัญคือ คนเหงานี้มีสภาพจิตใจวอกแวกเปื่อยตั้งแต่แรก ยิ่งต้องการพึ่งคนอื่นมาก ๆ ต้องการให้คนอื่นมาเห็นคุณค่ามาก ๆ นานไปจะยิ่งจิตใจอ่อนแอ เพราะมีความเห็นผิดตรงนี้คือ “เราจะมีความสุขอยู่ได้ด้วยการที่มีคนอื่นมาเติมเต็มเท่านั้น”

“จำไว้ว่าเราจะเข้มแข็งขึ้นได้ด้วยการพึ่งตนเอง ไม่ใช่มีคนอื่นมาให้พึ่ง”

เมื่อใจหม่นๆ เหงาๆ จึงเป็นช่วงเวลาที่เราใจไม่ปกติ เราจึงต้องหาทางรักษาให้มันแข็งแรงก่อน นั่นก็คือ หมั่นทำบุญและกุศลให้จิตสว่าง ขาว แจ่มใส ได้แก่

ทาน บริจาคทรัพย์ แรงกาย หรือเวลาเพื่อบรรเทาความทุกข์ของคนอื่น หรือให้ผู้อื่นมีความสุข เช่น ให้เงินห้าบาทสิบบาท บริจาคของ ให้อาหารหมาแมว ทำหนังสือธรรมะดีๆ แจก ฯลฯ เป็นการฝึกการเสียสละ เมื่อได้รู้จักการให้กับคนที่ด้อยกว่า อ่อนแอกว่า เราจะรู้สึกเข้มแข็ง แข็งแรงเป็นที่พึ่งให้คนอื่นได้

ศีล (ศีล ๕ หรือเพิ่ม ศีล ๘ ทำวันพระ หรืออาทิตย์ละครั้งได้ยิ่งดี) เป็นการฝึกความอดทน เพราะศีลเป็นการตั้งใจระงับ งดเว้นการเบียดเบียนผู้อื่นทางกาย และวาจา คนที่มีความอดทนต่อกิเลสจะเป็นคนที่มีความหนักแน่นทางอารมณ์ และว่ากันตามเรื่องเหตุและผลของกรรม การที่เราไม่เบียดเบียนผู้อื่นก็จะทำให้เราปลอดภัยจากภัยเวร ไม่นโดนคนอื่นเบียดเบียนเช่นกัน โดยเฉพาะเรื่องศีลข้อ ๓ ที่เป็นที่มาให้คนบนโลกมีปัญหารื่องความรักซับซ้อน ตรอมตรม ที่สังคมปัจจุบันมีปัญหารื่องคนรักฆาตกรรมกันตาย คบกันได้ไม่นาน คบซ้อน แพนมีกิ๊ก สามีภรรยา มีน้อย บ้านเล็กบ้านใหญ่ มาจากการผิดศีลข้อ ๓ ทั้งหมด แต่ด้วยเหตุที่เราโสด ที่ต้องระวังเรื่องการรักษาศีลข้อนี้จึงน่าจะมีเรื่องเดียวคือ อย่าไปละเมิดคนที่เขามีคู่อยู่แล้ว เพราะถ้าเริ่มต้นความสัมพันธ์ด้วยความผิดก็ไม่มีทางที่จะคบกันได้อย่างสงบสุข หรือเป็นคู่แท้ถาวรได้

และสุดท้ายคือ ภาวนา ได้ทั้งการทำสมาธิสมณะให้จิตใจสงบสุข และวิปัสสนาการเรียนรู้ ตามดูกายใจของตนเอง ซึ่งจะทำให้เราเข้าใจ ตัวเราเองมากขึ้น

สรุปคือ หากกิจกรรมที่เป็นกุศล สีขาว เข้าไปคลุกคลีมากๆ เอาความสว่างมาไล่ความมืดของใจ

วิธีต่อมาคือ วิธีสร้างเหตุผล สร้างปัญญาในการเลือก

วิธีนี้เป็นประโยชน์มากต่อมาจากข้อที่แล้วคือ การรู้จักเรียนรู้ ภาวนาจนจิตใจมีความเข้มแข็ง มีอุเบกขาและเป็นกลางจะทำให้เราสามารถใช้อนุสติปัญญาอย่างมีเหตุผล ไม่หลงตัดสินใจไปตามอารมณ์หรือ อานาจีเลสที่จะเป็นตัวพาเราไปปรับกรรมเก่าๆ

การเห็นทุกอย่างอย่างเป็นกลาง เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ไม่มีอคติ ไม่ใช่ความอยากนำ ความเข้าข้างตนเองไปรวมอยู่

กับทั้งการแยกแยะกุศลและอกุศลได้จะทำให้เราเห็นว่าอะไรควร ไม่ควร อะไรดีไม่ดี ใจตรงนี้ก็เป็ กุศลอีกอย่างหนึ่งซึ่งจะทำให้เราสามารถตัดสินใจได้ดีว่าใครที่เป็นคนดี มีความเหมาะสมที่จะคบแล้วมีความสุข มันคงและยั่งยืน ความรอบคอบไม่ด่วนตัดสินใจจะไม่พาเรา ไปจมปลักกับความผิดหวังเดิมๆ

นอกจากนี้ เราควรทบทวน สังเกตตัวเองให้ถ้วนถี่ว่าเรามีนิสัยแง่ร้ายด้านใดจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ที่ทำให้ความสัมพันธ์ครั้ง

ล่าสุดหรือทุกครั้งมีปัญหา (ซึ่งน่าจะต้องมีบ้าง ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายบอกละ หรือโดนบอกละ) เช่น เอาแต่ใจ ขี้หึง ขี้ไวยวาย เจ้าชู้เล็กๆ ในแง่นี้ การภาวนาก็เป็นคำตอบที่ช่วยคุณได้ โดยมองให้เห็นโทษของนิสัยตนเองก่อน แล้วเข้าใจว่าพฤติกรรมด้านร้ายแต่ละเรื่องมีที่มาจากกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ นี่เอง การมีสติ ไม่หลงตามกิเลส หักห้ามใจตัวเองได้ในแต่ละครั้ง จะส่งผลให้เราเปลี่ยนแปลงนิสัยด้านร้ายกลายเป็นด้านดี ที่จะดึงดูดให้เราไปเจออะไรที่ดีๆ และหลุดจากวงจรกรรมไม่ดีๆ เก่าๆ ให้ต้องกระทำ และถูกกระทำ ซ้ำๆ ซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ ได้ด้วย

กรรมเก่าอาจผลักดันให้เราไปเจอสถานการณ์ตามกรรม หรือแม้กระทั่งผลักดันให้เราเริ่มกิเลสอย่างไรเพื่อส่งให้เราทำอะไรตามความเคยชินเดิมๆ เพื่อไปรับกรรม แต่มากที่สุดก็ทำได้ถึงแค่ตรงนั้น สำคัญที่กรรมปัจจุบันว่า เราจะเลือกชีวิตไปในทิศทางไหน

ส่วนปัจจัยเสริมอื่นๆ ทั้งหมดก็ลงมาที่กรรมปัจจุบันคือการเลือกของเราทุกครั้ง โดยเฉพาะการเลือกคบคนอย่างไร อยู่ในสภาพแวดล้อมแบบไหน เรามีทางเลือกได้ และทางเลือกนี้ก็ช่วยลดความเสี่ยงกับการต้องไปเจอกับคนที่ไม่ดีไม่มากนักน้อย (ตามหลักมงคลชีวิต ๓๘ ประการ) เช่น โอกาสที่จะพบรักแท้คนดีๆ ท่ามกลางแสงสี หรือโลกไซเบอร์ที่ไม่รู้ที่มาที่ไปมาก่อนหน้านั้นน้อยมาก

อีกประเด็นในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงนิสัย พัฒนาตนเองเพื่อเจอคนที่ดี เมื่อเราอยู่ใกล้และคลุกคลีกับคนเช่นไร เราก็จะมีส่วนหรือ

ได้ความเป็นอย่างเขามาไม่มากนักน้อย การเลือกอยู่ในสังคมแบบไหน ก็เท่ากับเราเลือกตัวตนในแบบนั้นๆ ก็จะได้แฟนในแบบนั้นๆ มา เป็นคู่ เช่น อยู่ในสังคมคนที่ชอบธรรมะ ก็จะมีพาคู่และส่งเสริมกันในเรื่องธรรม ในเรื่องการพัฒนาตนเอง อยู่ในสังคมที่เอวราตรีก็จะได้คนที่ชอบแสงสี คุยเล่น คุยสนุก

เรื่องบางเรื่องเราเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ความจริงมีความสำคัญอย่างมาก โดยส่วนตัวได้ส่วนดีๆ ที่นำมาพัฒนาตัวเองได้มากก็เพราะการเลือกคบเพื่อนนี้แหละค่ะ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าชอบคบเพื่อนที่สนใจศาสนาจะต้องดีเลิศ หรือคบเพื่อนที่ชอบเที่ยวจะเป็นคนที่เลวร้ายเสมอไปนะคะ ความจริงคือ เราทุกคนก็ยังเป็นมนุษย์ปุถุชนกันอยู่ มีทั้งด้านดีและด้านร้าย การเลือกสังคมเป็นการเลือกคนที่มีเป้าหมายอย่างไร และมีแนวโน้มว่าจะชื่นชอบและมีความต้องการแบบไหนมากกว่า ทำให้มีความเป็นไปได้ที่เราจะพัฒนาไปในทิศทางใด หรือเจอคนแบบไหนได้มากกว่าเท่านั้น ดังนั้น จะเลือกดูใจ คบใครยังไงเสียก็ต้องอาศัยเวลา และความรอบคอบในการดูเหมือนกัน

สรุปคือ ในเรื่องความคาดหวังว่าจะมีรักจริง ไม่ทิ้งให้เจ็บ ไม่คบให้เศร้า มันมาจากที่ตัวเรานั้นแหละค่ะ

การอยากได้อะไรดี ๆ ก็ต้องทำดี ทำเหตุให้คู่ควรที่จะได้รับ เพราะจิตมันก็เลือกตามกรรม เหตุอย่างไรผลก็เป็นอย่างนั้น

กรรมติดตัวเราไปทุกก้าวอย่างไร การตัดสินใจทุกอย่างก้าวของเราก็มีส่วนสำคัญในการหักเหให้ชีวิตเราเข้าตรงทางที่ตั้งใจที่ละน้อย หรือค่อยๆ ออกจากทางได้


ทุกครั้งที่กรรมส่งผล เรามีสิทธิ์ที่จะเลือกขึ้นสูงหรือลงต่ำ เช่นกัน เราก็มีสิทธิ์เลือกความรักและคนที่เรารักได้

หวังว่าไฉ่เฉียวเล็ก ๆ น้อย ๆ ตรงนี้จะพอเป็นแรงคิดให้เราตื่นขึ้นมา จากความรักที่เป็นทุกข์ได้บ้างนะคะ แนะนำอ่านหนังสือเพิ่มเติมเกี่ยวกับความรัก “รักแท้มีจริง” ของคุณดังตฤณค่ะ เพื่อให้เข้าใจ และรู้จักสร้างความรักด้วยใจของตนเอง

ต้นไม้ที่สวยงาม ทน แข็งแรง (และมีประโยชน์) ยังต้องอาศัย เวลาคัดเลือก บ่มเพาะ และตั้งใจรอวันผลิบาน ออกดอกออกผล อย่างไม่ ความรักดีๆ คนรักดีๆ ก็ต้องอาศัยเวลาค้นหา แต่ก็สร้างได้ ด้วยการเปลี่ยนที่ตัวเรานั้นแหละ เพื่อให้คนสองคนเป็นผู้โชคดี และพอดีของกันและกัน เมื่อเวลาเหมาะสม พี่ชายสอนว่า ยิ่งเราเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีได้เร็วเท่าไร เราก็จะเจอคนที่ “ใช่” ได้เร็วเท่านั้น บางทีคนนั้นอาจอยู่รอบๆ ตัวคุณนานแล้ว เพียงแต่รอวันที่ใจคุณจะพร้อมรับสิ่งดีๆ เท่านั้นเอง

โชคดีทุกคนค่ะ ^^

Ying LeoLino



บทความสั้น ๗

คนที่ใช่

“คนที่ใช่” หมายถึง “คนที่เหมาะ” แต่ใจจะไม่รอคนเหมาะ เพราะกิเลสสั่งให้หาคนที่ดีที่สุด เร็วที่สุด ซึ่งก็นั่นแหละครับ เป็นสาเหตุว่าทำไมถึงไม่เจอคนที่ใช่กันสักที” จากหนังสือ รักแท้มีจริง

ความเหงาเป็นตัวผลักดันให้เราเลือกคนให้เร็วที่สุด แต่ความเหงาไม่ได้ทำให้ความรักของเรามี “ความสุข”

ถ้าจะบอกว่าความรักเป็นเรื่องของอารมณ์คงจะไม่มีใครปฏิเสธ แต่ถ้ามองความรักว่าเป็นเรื่องของ “หัวใจ” เราคงต้องใช้เหตุผลที่เป็นส่วน หัว (สมอง) และใช้อารมณ์ที่เป็นส่วนของใจ มาผสมผสานกันให้พอดีด้วย

เมื่อเริ่มความสัมพันธ์ สังเกตไหม อารมณ์ช่วงแรกของคนรักกัน จะเป็นประมาณแบบว่า “คนนี้ใช่เลย” แต่พอจะเลิกกันก็มักจะเป็นประมาณว่า “เขา/เธอ ไม่ใช่” เสมอ

ลองสังเกตดูดีไหมว่าที่ว่า “ใช่” นั้น เราใช้อารมณ์นำหรือเหตุผลนำ

มนุษย์มีความสามารถในการใช้เหตุผลแบบเนียน ๆ ได้เสมอ โดยไม่รู้ตัว

เราอาจ “ใช่” เพราะอารมณ์อยากได้ แล้วค่อยหาเหตุผลสนับสนุนอารมณ์เพื่อให้ได้มาเพราะอยากครอบครอง ทำให้หลายครั้งเราจึงมองข้ามข้อเสียของอีกฝ่ายได้ในตอนแรก โดยเราอาจลืมเข้าใจสภาพความเป็นจริงของอารมณ์ว่า มันมีขึ้นมีลงเหมือนคลื่นได้ตลอดเวลา ไม่เหมือนเหตุผลที่ถ้ามันเป็น fact มันก็จะยังคงเป็น fact ไม่เปลี่ยนไป

ถ้าเราเลือกใครด้วยอารมณ์ ก็มีความเสี่ยงที่ว่าหัวใจไม่ใคร่สักคน หรือทั้งสองคนจะต้องมาบรรจบที่ทุกข์ในตอนท้าย เพราะเมื่อหมดความพอใจ ข้อเสียเล็กๆ จะกลายเป็นข้อเสียใหญ่ๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์ “ไม่ใช่” ขึ้นมาได้ แต่ถ้าเปลี่ยนเป็นเริ่มรักด้วยอารมณ์ แต่เอาเหตุผลนำมาก่อน คือไม่ให้อารมณ์ชอบใจตรงนั้นบังเหตุผลจนมืด แนวโน้มของความรักยั่งยืนก็ย่อมมีสูงขึ้น

ถ้าใช้เหตุผล คนที่ใช่คือ คนที่เหมาะสม หรือคนที่เสมอกันกับคุณ แต่ก็ต้องไม่ลืมว่าคนเราทุกคนหวังจะมีคู่ด้วยเพราะอยากมีความสุข ดังนั้นก็ต้องหาปัจจัยที่จะบ่งบอกได้ด้วยว่า คุณคบเขา/เธอแล้วจะมีความสุข (และเขา/เธอคบคุณแล้วจะมีความสุข)

และถ้าอยากมีความสุขระยะยาวก็ต้องมองภาพรวมระยะไกล ไม่ใช่ความสุขระยะสั้นๆ เฉพาะหน้า

ด้วยเหตุนี้เราจึงควรมีเป้าหมายและส่วนผสมในการตัดสินใจที่ชัดเจนคือ

ถ้าเรามีเป้าหมายเหมือนกัน เราจะเดินไปด้วยกันได้ ไม่เกี่ยงว่าฉันจะไปทางซ้าย เธอจะไปทางขวา คู่ที่มีเป้าหมายอย่างเดียวกันจะมีความพร้อมที่จะสนับสนุนกันเดิน เพราะให้ความสำคัญกับสิ่งๆ เดียวกัน เช่น ถ้าคนหนึ่งตั้งเป้าหมายชีวิตคู่ไว้ว่าจะต้องมีลูก อีกคนไม่อยากมี อย่างนี้คงตกลงกันลำบาก หรืออย่างคนหนึ่งมีเป้าหมายชัดเจนว่าจะทำทุกทางเพื่อไปสวรรค์ แต่อีกคนล่องลอยไม่ได้มีเป้าหมายอะไรแน่ชัด ขอใช้ชีวิตทางโลกให้คุ้ม กิจกรรมในการดำเนินชีวิตก็จะแตกต่างกันไป

ถ้าเรานิยัยไม่ชอบเบียดเบียนใครเสมอกัน เราจะอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข เช่น ถ้าคนหนึ่งแอบไปโกงเงินใครไว้ ถ้าถูกจับได้เป็นคู่กันแล้ว คงไม่เดือดร้อนแค่คนเดียว ไม่ร้อนใจก็ร้อนกายร่วมกัน

ถ้าเราน้ำใจเสมอกัน เราจะมีแต่คำว่าให้ ช่วยดึงเมื่ออีกฝ่ายเขว ช่วยปลอบเมื่ออีกฝ่ายท้อ ช่วยเตือนเมื่ออีกฝ่ายพลาด เพื่อประคองกันไปจนถึงที่หมาย ความรักก็จะสดชื่น ไม่แห้งแล้ง

และถ้าเรามีระดับการคิดใกล้เคียงกัน เราจะมีคนช่วยกันหาทางแก้ไขปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ในวันที่เรารู้สึกแย่ มีดื้อคิดอะไร

ไม่ออก อีกคนหนึ่งก็สามารถช่วยกันคิดช่วยกันแก้ปัญหาได้
สลักรับกันไป

ซึ่งเรียกรวมในทางพุทธคือ ศรัทธา ศีล จาคะ(ทาน) และปัญญา
นั่นเอง

เมื่อเรามีไอเดียในการเลือกอย่างนี้แล้ว ใช้เหตุผลนำ การเลือกคน
อย่างใจเย็นเหมือนเลือกของอย่างปราณีตจะไม่ทำให้เราเจ็บ
และทุกข์ซ้ำซาก

แต่เริ่มแรกที่เราจริงจังเลย เราคงต้องมาสำรวจกันก่อนว่าเรามี
อะไรครบครันในสี่ข้อข้างต้นหรือไม่ ถ้าเราเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมว่า
ทำสิ่งใดย่อมได้สิ่งนั้น ก็ขอบอกเลยว่าไม่ต้องหา แต่เมื่อถึงเวลาเขา/
เธอจะเข้ามาเอง เราสามารถหาคุณอย่างนั้นด้วยการสร้างตัวเราเองให้
เป็นแบบนั้นก่อน เพราะกรรมที่เราทำนอกจากจะส่งผลให้เราพบเจอ
อย่างไรแล้ว ยังส่งผลที่กายที่ใจของเราเป็นหลักด้วย หากเราเข้าใจว่า
กรรมเริ่มขึ้นที่ใจ มีเหตุมาจากใจ ส่งผลตรงที่ใจ ความรักก็เป็นผลของ
กรรมอย่างหนึ่งที่ส่งมาที่ใจเราล้วนๆ เป็นผลมาจากกรรมที่บันดาลให้
ใจนี้รักคนที่เป็นอย่างใจเราเป็น และทำมา

พูดให้เข้าใจง่ายขึ้นหน่อยว่า คนเราเลือกเพราะความพอใจ มากกว่า
เพราะความเหมาะสมไม่เหมาะสม ดีไม่ดี เช่น เราชอบอ่านนิยาย เราก็
มักจะเดินไปที่มุมนิยายในร้านหนังสือก่อนมุมอื่นๆ มีคนให้
หนังสือมาสองเล่ม เล่มหนึ่งเป็นนิยาย อีกเล่มเป็นหนังสือธรรมะ
เราก็จะเลือกอ่านนิยายก่อน คำอธิบายนี้ก็จะตอบคุณได้ว่าใจมี

ความชอบอะไร ใจก็มีแนวโน้มว่าจะมุ่งไปหา หรือเลือกสิ่งนั้นๆ โดยตัวของมันเอง

และถ้าเข้าใจว่าความพอใจเกิดจากความคุ้นเคยของใจคือ การทำอะไรบ่อยๆ ก็จะเป็นความเคยชินแบบนั้นๆ เราก็สามารถ สร้างความพอใจให้กับใจของตนเองได้

แต่อยู่กับใครแล้วจะมีความสุขก็เพราะเขาดีมิใช่หรือ? แล้วอะไรล่ะที่เรียกว่า “ดี” ถ้ามองอย่างโลกอะไรที่ดีในสายตา คนหนึ่งอาจจะไม่ดีในสายตาอีกคนหนึ่ง แต่ถ้ามองอย่างธรรม อะไรที่ดีคือ สิ่งที่จะก่อให้เกิดความสุข สิ่งทีก่อให้เกิดความสุขก็คือ บุญ ทั้งบุญจากการให้ทาน รักษาศีล และอื่นๆ


ถ้าใช้เกณฑ์ข้างต้นในการเลือกคือ มีเป้าหมายแล้ว ก็ทำตัวเรา ให้มี ๓ ข้อที่เหลือให้มากๆ ทำตนเองให้ดีขึ้นให้เรื่อยๆ สุดท้าย กรรมก็จะส่งคนที่ “พอดี” กับกรรมที่เราทำมาให้เอง แนะนำวิธี สร้างรักให้มีสุข หนังสือ “รักแท้มีจริง” ของคุณดังตฤณ

ก่อนจบคอร์สโดยสมบูรณ์ก็อยากฝากทิ้งท้ายไว้ด้วยว่า ถ้าเข้าใจเรื่องธรรมชาติ ก็ต้องยอมรับด้วยว่า ความเหมาะสมหรือไม่ เหมาะสมมันมีโอกาสเปลี่ยนแปลงได้ในความสัมพันธ์ของคนสองคน ดังนั้นที่ว่าเหมาะในช่วงแรกเพราะกรรมจัดสรร (ซึ่งบางครั้งอาจจะ ส่งภาพให้เราจินตนาการเกินจริงไปว่าเขา/เธอเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อให้เราหลงรักใครตามกรรม) อาจจะไม่เหมาะในเวลาต่อมา ศรัทธา ศีล จาคะ(ทาน) และปัญญา จึงเป็นสิ่งที่คนสองคนยังคงต้องพัฒนา

ต่อเนื่องให้เท่าเทียมกันเสมอ เพื่อให้เดินไปพร้อมๆ กันได้ ไม่รังเกียจ ไม่แข่งหน้าอีกฝ่ายไปไกล ถ้าทำได้เสมอกันทั้งสองคน ความสุขก็จะเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ไปเรื่อย แต่ถ้าเรามั่นใจว่าเราสร้างเหตุที่ดีเสมอ จะมีคู่หรือไม่มี ตัวเราย่อมเป็นผู้ได้รับความสุขเสมอและแน่นอน ดังนั้นจะมีหรือไม่มีคู่ที่เหมาะสม เราก็ยังไม่ควรหยุดที่จะพัฒนาตนเอง ตลอดเวลานะคะ

ขอให้โชคดีมีความสุขทุกคนค่ะ ^^

Ying LeoLino



บทความสั้น ๘

จี๋มในทุกข์

เพียงแค่เปลี่ยนมุมมองในการคิด เราก็พัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้

เวลาที่เรากหักรู้สึกละอายใจ ฟังทางใจ จงเห็นโทษของการไม่สามารถฟังตนเอง

เวลาที่ทุกข์นึกถึงอดีตที่แสนดี จงเห็นโทษของการยึดมั่นถือมั่น

เวลาที่ทุกข์เพราะไม่ได้ดังหวัง จงเห็นโทษของการอยากได้เข้าตัว


เวลาที่มีทุกข์ บอกตนเองว่านี่แหละคือ โทษของการรักตัวเอง (ที่สร้างกรรมเบียดเบียนคนอื่น ตนเองจึงต้องมาทุกข์ ที่อยากได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ให้ตนเองจึงต้องมาทุกข์ ที่ยึดมั่นว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้ รวมถึงความคิดนี้ เป็นตัวเราจึงต้องมาทุกข์)

เวลาที่มีทุกข์ คนบนโลกกลัวการจำได้ แต่สำหรับสังสารวัฏเราน่าจะกลัวการลืมมากกว่า เพราะมันจะทำให้เราหลงทำอะไรผิดซ้ำๆ

ลืมนึกถึงตายไปเรื่อย ๆ จงเห็นประโยชน์ของการไม่ลืมทุกข์ที่ทำให้
เราเปื้อนหน้าโลก และความสุขที่ไม่จีรัง

เวลาที่มีทุกข์ บอกตนเองว่านี่แหละคือ ความโชคดีที่ทำให้เราได้
มาศึกษาพุทธศาสนา

Ying LeoLino



บทความสั้น ๙

ตอบปัญหาคณบดีทุก

เข้าไปตอบปัญหากระทู้ในลานธรรมเกี่ยวกับเรื่องความรัก เริ่มเห็น
วงจรซ้ำๆ ที่ใครหลายคนติดอยู่ เลยเข้าไปตอบประมาณนี้

“เวลาที่มีปัญหาเราแค่ต้องการคนฟังเพื่อระบาย หรือเพื่อต้องการ
คำตอบเพื่อนำไปแก้ปัญหจริงๆ”

หลายครั้งที่เข้ามาอ่านกระทู้ในลานธรรมรู้สึกไม่แน่ใจว่าคำแนะนำของตนเองและของเพื่อนธรรมคนอื่น ๆ จะช่วยคนที่เสียใจได้มากแค่ไหน มองย้อนกลับมาที่ตัวเองเมื่อก่อนก็ได้พบว่า การพูดออกมามีข้อดีแค่ได้เป็นที่ระบาย ทำให้เรารู้สึกดี เหมือนมีเพื่อนคุยมีคนที่จะเข้าใจเรา หวังดีต่อเรา แต่...ไม่ใช่คำตอบที่เราต้องการจริงๆ เพราะมันยังไม่ช่วยแก้ปัญหาใดๆ ได้

ความจริงความทุกข์เป็นของชั่วคราวนะค่ะ วันหนึ่ง คุณก็ลืมผู้ชายคนนี้ได้ แต่ความทุกข์มันมีอยู่ชั่วชีวิต คุณอาจจะไปทุกข์เรื่อง

ผู้ชายคนอื่นต่อ หรือทุกข์เรื่องอื่นๆ อีกได้ ไม่มีที่สิ้นสุดตราบเท่าที่ยังหายใจเข้าและออก ดังนั้นคิดว่าอยากแนะนำวิธีที่จะทำให้คุณมีภูมิต้านทานในการป้องกันทุกข์ โดยเรียนรู้จากทุกข์ครั้งนี้ให้มากที่สุด

ดิฉันเองเมื่อก่อนเป็นคนคิดมาก มากสุดๆ ความจริงชีวิตสุขสบายดี ไม่มีปัญหาอะไร แต่ก็ยังอุตสาหะหาเรื่องให้ตัวเองทุกข์ได้ ก็เรื่องความรักนี่แหละค่ะ ชีวิตก็วนเวียนอยู่ที่เดิมมานานแล้วจนได้มารู้จักพุทธศาสนา สอนเรื่องการทำทาน การทำทานที่ถูกคือ การให้ การสละ ปล่อยวาง ที่คนส่วนมากคิดได้ว่าสิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ควรทำ แต่ยังทำยังทุกข์ ก็เพราะสมองกับใจเป็นคนละส่วนกัน การให้ทานที่ถูกช่วยให้ใจเรารู้จักสละ ละวางไม่ทุกข์ ไม่ยึดนาน การให้ทานที่ถูกสอนให้ดิฉันเข้าใจความรักมากขึ้นมากมาย การรักษาศีล เป็นการรักษาเพื่อรักษาใจเรา ป้องกันใจเราจากทุกข์ เพราะการเบียดเบียนผู้อื่นจะส่งผลให้เราได้รับผลอย่างแน่นอน

กฎแห่งกรรมมีง่ายๆ แค่ว่า ใครทำอะไรก็ได้เช่นนั้น มีความทุกข์เพราะเคยทำให้ใครทุกข์ใจอย่างนี้ อยากมีความสุขก็ให้มีความสุขแก่ผู้อื่นก่อน แต่เพราะกฎแห่งกรรมมันปิดบังไม่ได้ยอมให้เราเห็นกันง่ายๆ อย่างซื้อของ จ่ายเงินไปได้ของมา บางทีมันส่งมาจากชาติที่แล้ว บางทีที่เราทำดีตอนนี้ส่งผลอีกหลายปีข้างหน้า เราจึงไม่ค่อยจะเชื่อหรือมองเห็นกัน แต่กฎของสังสารวัฏก็ยังคงเที่ยงตรง แม้กรรมนั้นปกปิดตัวเองให้ไม่รู้ และเหตุผลจะตกไปทันทีเมื่อวาระกรรมนั้นส่งมาให้ต้องทุกข์ก็ตาม ดังนั้นถ้าเรามีความทุกข์เรื่องความรักก็ต้อง

เข้าใจว่า ความรักไม่ได้ทำให้ใครตาบอด แต่กรรมที่เราทำต่างหาก ที่บังคับใจให้เราทุกข์ ให้เราหลงไหลจนต้องมารับกรรม

ความรักด้วยตัวมันเองไม่ได้ทำให้ใครทุกข์ แต่การเชื่อและการเข้าไปยึดของใจเราต่างหากที่ทำให้เราทุกข์ ใจจะเชื่อว่าความทุกข์นี้เป็นของเรา คนนี้ใช่แล้ว คนนี้เป็นของเรา เสียไปแล้วทุกข์ พระพุทธองค์จึงสอนให้มาเรียนรู้เรื่องการพัฒนาจิตใจคือ การเจริญสติปัฏฐานสี่ การทำวิปัสสนา เพื่อสอนให้ใจเข้าถึงกฎ ความเป็นทุกข์ ความเปลี่ยนแปลง และความไม่ใช่ตัวตน ของธรรมชาติทุกอย่าง ทั้งจิตใจของผู้ชายคนนั้น และแม้กระทั่งจิตใจของคุณ

คำปณิธานอาจช่วยให้คุณมีกำลังใจได้ตอนนี้ แต่ถ้าคุณอยากจะผ่านพ้นมันไปด้วยตัวเอง เพื่อจะได้ไม่ต้องทุกข์อีกเพราะเข้าใจทุกข์นี้แล้ว “ก็ต้องลงมือศึกษาและลงมือทำนะค่ะ” เป็นกำลังใจให้ต้องการถามอะไรเพิ่มก็มาแชร์กับเพื่อนๆ ในลานธรรมได้นะค่ะ ขอให้มีความสุขไวๆ อย่ามัวเสียตายถือของอะไรไร้ค่า หนักๆ ไวให้เป็นภาระเลยนะค่ะ เสียเวลา มาเรียนรู้วิธีปล่อยวางมันออกจากใจให้ได้ ไม่ต้องโดนมันหลอกซ้ำซากมาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติต่อไปดีกว่าค่ะ

รักตัวเอง (ให้ถูกทาง) ดีกว่า

Know yourself, improve your habit, creat your destiny

Ying LeoLino

เก็บตกในทางธรรม กับนางใจใจ

บทสัมภาษณ์โดย ทันตพงศ์ และ วิมุตติงา
จาก นิตยสารธรรมะใกล้ตัว ฉบับที่ ๑๓

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน วันนี้ทีมสัมภาษณ์คือ ทันตพงศ์ และ
น้องวิมุตติงาก็ได้มาขอสัมภาษณ์แขกรับเชิญคนแรกของเราคือคุณพัฒนา
หรือนายใจใจในลานธรรมของน้องๆ ค่ะ

ก่อนอื่นเลยก็ต้องขอเกริ่นประวัติส่วนตัวของคุณพัฒนสักนิดค่ะ

คุณใจใจตอนนี้ทำงานอยู่ที่บริษัทส่วนตัวกับหุ้นส่วนอีกสองท่าน
สาขางานในด้านการออกแบบการติดตั้งระบบคอมพิวเตอร์และวงจร
อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ในงานกลางแจ้งเช่น เก็บเงิน บริหารการจราจรค่ะ

Q: สวัสดีค่ะ คุณใจใจ จากที่รู้จักกับคุณใจใจมาเกือบสี่ปีเนี่ย
ทำให้ทราบว่าคุณใจใจเป็นคนอารมณ์ดี และมักจะยิ้มแย้มอยู่เสมอ
ในเวลาที่พบเจอ แล้วก็เป็นคนที่ตัดสินใจอะไรค่อนข้างว่องไว ชัดเจน
มีน้ำหนัก (มีเหตุผล) ไม่ทราบว่าจะแบ่งปันเคล็ดลับในการดำเนินชีวิต
ให้พวกเราที่อ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัวนี้ด้วยได้บ้างมั๊ยคะ

A: เรื่องยิ้มแย้มและทำอะไรร้องไห้เป็นนิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่เด็กครับ แต่เดิมนั้นไฉแต่ไม่มีน้ำหนักรวมทั้งขาดความชัดเจนด้วยเรียกว่ามั่วดูจะเหมาะสมสุดครับ (หัวเราะ) ซึ่งแน่นอนว่า ได้ก่อกรรมต่างๆไว้มากมาย ทุกวันนี้กรรมพวกนั้นก็ยิ่งทะยอยส่งผลอยู่ (หัวเราะ)

Q: แล้วอย่างไรจึงทำให้มีบุคลิกหนักแน่นและชัดเจนแบบทุกวันนี้คะ (นิสัยตอนเด็กๆที่เล่ามาช่างแตกต่างจากปัจจุบันเชียว)

A: พอเมื่อมาได้ปฏิบัติภาวนาด้วยวิธีการดูจิตไปได้ระยะหนึ่ง จิตก็เริ่มตั้งมั่นขึ้น เป็นสมาธิมากขึ้น ความเห็นสิ่งต่างๆตามจริงเพิ่มขึ้นกว่าแต่ก่อน ความฟุ้งซ่านหลงติดในความคิดปรุงแต่งของตนเองค่อยๆ ลดน้อยลง ยิ่งภาวนาไป ศีลก็มั่นคงขึ้นเรื่อย ๆ จนย้อนกลับมาเป็นเหตุให้ความเห็นทั้งภายในและภายนอกชัดเจนขึ้น เมื่อความเห็นภายในชัดเจนขึ้น ความรู้จักตนเองก็มากขึ้น เป็นเหตุให้รู้จักผู้อื่นชัดเจนขึ้น

ความเห็นที่แสดงจึงตั้งอยู่บนความชัดเจน เมื่อข้อมูลชัดเจน การตัดสินใจจึงชัดเจน จึงถูกมองไปว่ามีน้ำหนัก เพราะตั้งอยู่บนฐานของความเห็นที่ชัดและเป็นกลาง ซึ่งทั้งหมดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงหลังที่เริ่มมาปฏิบัติภาวนาแล้วทั้งสิ้นครับ

Q: พวกเราทราบว่า คุณใจใจเคยเป็นแคทอลิกมาก่อน แต่ทำไมถึงเปลี่ยนมานับถือศาสนาพุทธคะ

A: ออกจากแล้วหาคำตอบในคริสตศาสนาไม่พบ จึงไปหาทางอื่นหลายทาง เช่นราชาโยคะ บาไฮ พลังจักรวาล การสั่งจิตใต้สำนึก ฯลฯ

จนรู้จักวิธีแก้เหงาวิธีแรกด้วยการช่วยคนที่กำลังจมอยู่กับทุกข์ จึงไปเสพติดการทำบุญด้วยการช่วยคนที่ติดอยู่ในความทุกข์อยู่หลายปี แต่ก็กลายเป็นเหตุที่ส่งให้มาพบพุทธศาสนา

คือได้พบอดีตคุณสันตินันท์หรือพระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบันนี้ พร้อมทั้งคุณดังตฤณที่พันทิปดอทคอม ได้ทั้งสองท่านสอนจนค่อยๆ เติบโตมาถึงปัจจุบันนี้ครับ

ทีมสัมภาษณ์: จากตรงจุดนี้ ท่านผู้อ่านจะคิดเหมือนพวกเรามั๊ยคะ ว่า คนๆ หนึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยไปในทิศทางที่เป็นกุศลมากขึ้นได้หลังจากที่เค้าได้มาปฏิบัติธรรม (ทำทาน รักษาศีล และภาวนา) ค่ะ

Q: หนังสือและซีดีธรรมะที่เก็บไว้ทำยรมไว้เพื่อแจกหรือเปล่านั้นคะ? แล้วมีหลักการแจกอย่างไรบ้างคะ?

A: ตอบแบบหลักการก็คือ เลือกดูคนที่มีจิตใจละเอียดพอที่จะเห็นและรองรับสิ่งที่เป็นนามธรรม และมีความสนใจสงสัยเกี่ยวกับชีวิต ซึ่งแสดงออกอยู่ตลอดเวลาในคำพูด ทำทางอยู่แล้ว ว่าคนแต่ละคนแสวงหาอะไร หลักสังเกตอย่างง่ายก็คือ คนเหล่านี้จะมีความละเอียดอ่อนในการสังเกต มีความรอบคอบในการตัดสินใจ ไม่มองสิ่งต่างๆ ผิดเพี้ยนเพียงเปลือกนอก

Q: ผลที่ได้รับจากการแจกหนังสือและซีดีนั้นมีอะไรบ้างคะ?

A: ผลที่เกิดขึ้นก็คือความอึดอึดเบิกบานในการให้ ผลที่เห็นได้ในเวลาต่อๆ มาคือความสามารถในการรับและเข้าถึงปัจจัยที่ทำให้เกิด

ความก้าวหน้าในเส้นทางธรรมโดยไม่ต้องแสวงหา คือได้มาเองโดยไม่ต้องออกแรงเหนื่อยครับ

Q: ถ้ามีคนสนใจอยากรับหนังสือและซีดีธรรมะตรงทางไปแจกต่อเหมือนคุณโจใจบ้าง จะติดต่อขอรับหรือร่วมพิมพ์ได้ที่ไหน?

A: ส่วนถ้ามีคนสนใจอยากรับหรือร่วมพิมพ์นั้น แนะนำให้ไปอ่านในลานธรรม (<http://www.larndham.net>) ห้องธรรมทานและสมาชิกสัมพันธ์ครับ มีคนพิมพ์แจกอยู่เรื่อยๆ ในราคาถูกอยู่แล้ว :-)

Q: ตอนนี้อยากให้คุณโจใจเล่าเกี่ยวประวัติชีวิตส่วนตัวในการทำงานบ้างค่ะ

A: เริ่มทำธุรกิจเพราะตอนเรียนจบแล้วไม่อยากทำงานที่บ้านครับ เลยหาเรื่องไปทำงานข้างนอก ก็เลยเจอเพื่อนที่ชวนกันไปตั้งบริษัท โดยคุณพ่อคุณแม่ช่วยออกทุนให้ ที่แรกไม่ได้คิดเรื่องรวยเลย ทำแค่เพราะมีเพื่อนชวนทำและเห็นว่าคงสนุก แต่พอทำไป ๆ ก็เห็นว่าการชักจะโตขึ้นเรื่อยๆ ก็เริ่มมีความคิดจะให้

ตัวเลขที่ตั้งไว้เล่น ๆ ตอนนั้นก็คือ ถ้าวันไหนมีเงินถึงระดับหนึ่งที่เรายู๋ได้แล้ว ก็จะยกเก้าสิบเปอร์เซ็นต์เอาไปใช้เพื่อคนอื่น/ส่วนรวม แต่ดูแล้วยังไม่เห็นแววจะมีมาก ๆ ในเร็ว ๆ นี้เพราะมีเท่าไรก็แจกออกไปจนเกลี้ยง เลยไม่มีโอกาสมี ต้องเปลี่ยนนิสัยก่อน ซึ่งก็กำลังอยู่ระหว่างการปรับปรุงครับ (หัวเราะ)

Q: ใจกว้างจังนะคะ =) ได้ฟังคุณโจใจพูดเรื่องการทำทานมาข้างต้น

พวกเราขอถามต่อนะค่ะว่า แล้วอย่างนี้คุณโจจั่วเคยให้เงินใครจนหมดกระเป๋หรือเอาเงินไปช่วยคนที่ลำบากจนตัวเองไม่มีเงินเหลือบ้างไหม?

A: เป็นประจำครับ เหมดกระเป๋านี้บ่อยจนจำไม่ได้แล้ว ส่วนช่วยจนตัวเองไม่มีเงินเหลือนี้ มีเป็นประจำ อย่างเดือนนี้ก็ใช้ครับ เอาไปปลดหนี้ให้เพื่อน หรือให้คนที่กำลังลำบาก แต่ยังไงเราก็กินครับ สังเกตได้จากน้ำหนักที่ยังไม่ค่อยยอมลดเลย (หัวเราะ)

Q: แล้วผลที่ได้รับจากการทำทานในลักษณะนั้นคืออะไรคะ?

A: ความอิมเอิบใจครับ ไม่มีอะไรมากกว่านั้น ผลอื่นที่น่าจะเกิดก็คือมีคนมาช่วยเหลือโดยเราไม่ได้ร้องขอเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ชีวิตสบายมากครับ :-)

Q: แล้วการให้จนหมดกระเป๋แบบนี้ไม่ถือว่าขัดกับหลักการให้ของพระศาสนา หรือหลักที่ว่า “การช่วยเหลือคนนั้น ถ้าสิ่งใดทำแล้วเราได้ประโยชน์ เขาได้ประโยชน์ ถือว่างาม สิ่งใดทำแล้วเราไม่ได้ประโยชน์แต่ก็ไม่เสียประโยชน์ ส่วนเขาได้ประโยชน์ ถือว่างาม แต่ถ้าสิ่งใดที่ทำแล้วเราเสียประโยชน์ ส่วนเขาได้ประโยชน์ ถือว่าไม่งามไม่ควรทำ” หรือคะ?

A: ปัจจุบันยังไม่ได้รู้สึกว่าจะช่วยจนตัวเองลำบากครับ เพียงแต่ให้จนหมด ไม่เก็บไว้เป็นของตัวเอง กำลังอยู่ระหว่างการปรับเข้าสู่สมดุลครับ จากเดิมให้จนหมดตัว ก็กำลังปรับเป็นให้แบบกำลังดี คือมีเหลือเก็บ มีให้พ่อแม่บ้าง เดิมไม่ได้รู้สึกว่าจะเราเสียประโยชน์ แต่ตอนนี้ก็เริ่มเห็นเหมือนกันว่าช่วยเกินพอดีไป

Q: ประเด็นคืออาการทางใจ ถ้าให้แล้วรู้สึกว้าปากใจจึงถือว่าไม่ถูกหรือคะ?

A: ความถูกคือถูกเป้าครับ เป้าส่วนตัวนี่คือให้แล้วจิตเป็นกุศล ถ้าให้แล้วทำให้ตัวเองลำบาก เศร้าหมอง หดหู่ นั่นคือผิด แต่ถ้าให้แล้วใจสบายโดยไม่ทำให้เกิดความเศร้าหมองจากการต้องไปตามแก้ปัญหาในภายหลัง ก็เป็นการให้ที่ดีแล้วครับ

อย่างที่บอกไปก่อนหน้านี้ว่ากำลังปรับ กำลังหัดเก็บแล้วครับ (หัวเราะ) เริ่มมีบทเรียนที่ธรรมะจัดสรรมาให้เห็นความจำเป็นของการเก็บแล้ว

Q: ค่ะ ที่นี้ย้อนกลับมาเรื่องการทำงานต่อนะคะ คุณโจใจใช้หลักอะไรคะในการบริหารงานจึงประสบความสำเร็จแบบทุกวันนี้เพราะหลาย ๆ คนที่อ่านธรรมะใกล้ตัวก็ยังเป็นฆราวาสที่ต้องทำงานกันอยู่เพื่อจะได้รับประโยชน์ในด้านการงานด้วย

A: หลักที่ใช้ในการทำงานคือพรหมวิหารธรรม โดยเฉพาะเมตตาครับ ทำเพื่อให้ทุกคนมีความสุข เพื่อนร่วมงานมีความสุข ลูกค้ามีความสุข ตัวเองมีความสุข นอกจากนั้นก็เห็นว่า ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าใจเป็นสุขแล้วสิ่งที่ดี ๆ จะตามมาเอง ที่เหลือนั้นไม่ต้องกังวล

(หมายเหตุ: พรหมวิหาร หรือ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง อันได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สามารถไปหาเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.84000.org>)

Q: แล้ววิถีชีวิตทางธรรมและทางโลกไม่ขัดกันหรือคะ? ดำเนินชีวิตอย่างไรถึงรักษาศีลได้บริสุทธิ์คะ อยากให้ลองเล่าให้พวกเราฟังหน่อยคะ

A: ไม่ขัดกันครับ เหตุคือโลกนั้นตั้งอยู่ได้ก็เพราะธรรม ในขณะที่ใจที่ทางธรรมเท่านั้นที่ลงไปยึดและฝืนธรรม ทุกข์จึงเกิดขึ้นจากความต้องการฝืน แล้วมันไม่ยอมเป็นหรือยากที่จะเป็นไปตามที่ต้องการ และที่รักษาศีลได้บริสุทธิ์นั้นเพราะความเข้าใจว่าการทำกับคนอื่นอย่างไร ก็คือการทำกับตนเองอย่างนั้น

Q: เพราะอะไรคุณใจใจถึงพูดว่าการทำกับคนอื่นอย่างไรก็คือการทำกับตนเองอย่างนั้นคะ?

A: ที่เจอมาทั้งชีวิต เห็นอย่างนั้นจริงๆ ครับ ที่เคยทำกับคนอื่นไว้ ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ คนใกล้ชิดตั้งแต่เด็กมาจนโต ทำกับเขาไว้ยังไง ก็ต้องเจอเขามาทำกับเราแบบเดียวกันกับที่เราเคยทำไว้เปะ ๆ เลย เพียงแต่มันผ่านมานานแล้ว หลายคนอาจจะไม่ได้สังเกต แต่อย่างพี่นี่ หลังจากได้ครูบาอาจารย์เตือนหลายครั้งเข้า วันหนึ่งก็ถูกใจคิดจากเดิมที่เห็นว่า มาทำอย่างนี้(กับเรา) ได้ยังไง ก็กลายเป็นว่า เอ๊ะ นี่เราก็กเคยทำแบบนี้เหมือนกัน คือมองตัวเองก่อนจะตำหนิคนอื่น แล้วเก็บเอาไว้เป็นบทเรียนว่า อย่าไปทำอย่างนี้กับใคร เพราะคนที่โดนแล้วจะรู้สึกอย่างที่เราเองกำลังรู้สึกอยู่ในใจตอนนี้นั่นแหละ

และเห็นต่อไปด้วยว่า ถ้าได้ตอบ ก็เป็นการสร้างเหตุเพิ่มให้ต้องไปปรับในอนาคตต่อไปอีก ดังนั้น รับผิดชอบต่อหมดแล้วเรียนรู้ดีกว่า

ว่าการโดนแบบนี้จะรู้สึกแบบนี้ ดังนั้น อย่าไปโต้ตอบ ปล่อยให้หมดส่วนถ้าเป็นงาน ก็แก้ปัญหาเฉพาะเรื่องงานไป ไม่ต้องไปตำไม่ต้องไประบายอารมณ์ พอทำแบบนี้ คนที่ทำผิดเขารู้ของเขาเองว่าเขาผิดพลาด ยิ่งถ้าเราไม่ตำ กลายเป็นว่าเขาจะยิ่งเกรงใจ แต่ก็เพราะเราก็กเกรงใจเขาเหมือนกัน (ยิ้ม) กลายเป็นการสร้างนิสัยที่ดีในการทำงานร่วมกันไป คือทั้งไม่กล่าวโทษกันและทั้งร่วมกันแก้ปัญหา

Q: การปฏิบัติธรรมมีช่วยส่งเสริมในการทำงานทางโลกอย่างไรคะ?

A: ช่วยให้เข้าใจจิตใจตนเอง ซึ่งส่งผลให้เข้าใจคนอื่นได้มากขึ้นกว่าเดิมอีกมาก ว่าแต่ละคนรู้สึกอะไรอย่างไร ทำให้การบริหารงานเป็นไปอย่างราบรื่นเพราะใจคนที่ทำงานได้บังคับบัญชามีความสุขสบายครับ

Q: แล้วคุณโจโจมีจุดมุ่งหมายอย่างไรในชีวิตนี้ ลองเล่าให้ฟังสั้นๆ ได้มั๊ยคะ

A: mission คือก้าวหน้าในทางธรรมและในการใช้ชีวิตทางโลก จนกว่าเพศฆราวาสจะรองรับไว้ไม่ได้ครับ

Q: ไม่ทราบว่าคุณโจโจมีคำแนะนำให้แก่ผู้อ่านในวัยหนุ่มสาวยุคข่าวสาร อย่างไรบ้างคะ?

A: คำแนะนำสำหรับหนุ่มสาวยุคนี้คือ อยากมีความสุข อยากเด่น อยากดัง หรืออยากได้หรืออยากเป็นอะไรก็ตาม คำสอนที่พระศาสดามอบไว้ มีคำตอบและนำไปใช้ได้ทุกอย่างครับ (ไม่จำกัดเฉพาะคนหนุ่มสาว)

หมั่นทำทาน จะได้ความสุขในเบื้องต้นแรกจากการให้ ที่ถ้าไม่เคยทำทานมาก็จะไม่เคยเจอ และเมื่อรู้จักทานดีแล้ว ถ้าได้รักษาศีลเข้า ก็จะได้รู้ว่าสุขจากการมีศีล เป็นสุขจากความสงบที่ละเอียดอ่อนและอยู่ตลอดเวลาที่มีศีล คืออยู่นานกว่าสุขจากทาน เมื่อรักษาได้นานเข้า ก็จะทำให้เกิดความเสียดายศีล คือเสียดายความสงบของใจที่เกิดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ และถ้ายังไม่ทิ้งทานที่มาจากกรุณา ทานนั้นก็จะ เป็นเหตุให้เข้าถึงการภาวนา ซึ่งเมื่อได้เข้าใจแล้วว่าการภาวนาดีอย่างไร คนๆ นั้นก็จะไม่ทิ้งการภาวนาเลยไม่ว่าอยู่ในอิริยาบถใดหรือเวลาไหน เพราะรู้ว่าเป็นเหตุของความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่าสุขจากสิ่ง กระทบภายนอกจริงๆ

คะทางนิตยสาร/ทีมสัมภาษณ์ต้องขอขอบคุณคุณคุณโจโจ้ที่เสียสละเวลามานำพูดคุยกับเราในวันนี้ถึงแนวทางในการดำเนินชีวิตทั้งทางโลก และทางธรรมคะ ขอขอบคุณคะ ถึงตรงนี้ พวกเราก็คงจะเห็นแบบที่ผู้สัมภาษณ์เห็นนะคะว่าการศึกษาพระพุทธศาสนา และการนำการให้ทาน รักษาศีล และภาวนามาใช้ในชีวิตประจำวัน มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตไม่น้อยเลย



ติดตามต่อได้ที่

Facebook Fan Page “เหตุเกิดจากความรัก”

<http://bit.ly/sangtean>

ยังมีเรื่องราวอีกมากมายที่อยากแบ่งปัน ถามตอบข้อสงสัย และกิจกรรม
สำหรับคนที่อยากเรียนรู้ พัฒนาตนเอง ให้พ้นทุกข์ และมีความสุข

^^

หรือเยี่ยมชมผ่าน URL เต็มได้ที่

<http://facebook.com/pages/hetu-keid-cak-khwam-rak/143880702292459>

แนะนำอ่านเพิ่มเติม



แนะนำการปฏิบัติภาวนา

www.luangta.com

www.wimutti.net



หนังสือ/นิยาย/บทความ ที่ให้ความรู้เรื่องกรรมและความรู้
ตามหลักพุทธศาสนา

แนะนำ หนังสือ “รักแท้มีจริง”

หนังสือ “ดังตฤณวิสนา ฉบับรู้จักรัก”

หนังสือ “วาทะดังตฤณ ฉบับความรักหลากหลาย”

หนังสือ “กรรมพยากรณ์ ตอนชนะกรรม”

หนังสือ “กรรมพยากรณ์ ตอนเลือกเกิดใหม่”

www.dungtrin.com



รวมสารพันทุกคำตอบเกี่ยวกับปัญหาเรื่องความรัก

www.star4life.com



เวปบอร์ดเกี่ยวกับธรรมะ และแหล่งข้อมูลที่มาของหนังสือเล่มนี้

www.larndham.org

ป.ล. ปัจจุบันคุณโจโจได้หยุดรับคำถามแล้ว เพื่อปลีกตัวไปภาวนา



บทความสั้นอื่นๆ ของผู้เรียบเรียงเขียนที่เกี่ยวกับความรักและกรรม

<http://leolino21.multiply.com>

ความรักสำหรับคนหนึ่งอาจเป็นแหวนเพชรสีทึบ
ความรักสำหรับใครบางคนอาจเป็นครอบครัวพ่อแม่ลูก
และอื่นๆ

แต่สำหรับฉัน....

ความรักคือ "ชีวิต" ทั้งชีวิตที่เปลี่ยนไป เมื่อเข้าใจมัน