

เซ-ลา พระคริสต์

ปีที่ 41 ฉบับเดือนกรกฎาคม 2564 / 2021

เดินบนน้ำ

การเข้าถึงพระเจ้าได้ในยุคสมัยปัจจุบันของเรา



แอนโทนี่ เดอ เมลโล

แปลโดย คณะอัครทูตแห่งสหภาพโรมัน ประเทศไทย

Walking on Water

REACHING GOD IN OUR TIME

Anthony De Mello

Edited by

Gabriel Galache SJ

ภาพปก : Walking on Water by Yongsung Kim.

<https://havenlight.com>

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแบ่งปันบทความที่มีเนื้อหาสาระ อันเป็นประโยชน์ต่อเจ้าคณะนักบวชหญิง-ชาย ผู้ให้การอบรม และสมาชิกโดยรวม
2. เพื่อประชาสัมพันธ์ข่าวสารแก่สมาชิกในชมรมนักบวชหญิง-ชาย โดยทั่วถึงกัน
3. เพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีงามภายในชมรมฯ ให้เป็นปึกแผ่นมั่นคง

บทที่ 7

การภาวนา

มีเรื่องหนึ่งซึ่งผู้คนถามข้าพเจ้าอยู่เสมอ ๆ เมื่อรู้ว่าข้าพเจ้าเป็นพระสงฆ์คาทอลิก พวกเขาจะถามว่า ‘ช่วยเราให้ภาวนาดีขึ้นหน่อยได้ไหม?’

แล้วข้าพเจ้าก็ต้องกลับมาถามตัวเองว่า : เราจะภาวนาดีขึ้นได้อย่างไร? ข้าพเจ้าคิดว่าเราต้องย้อนทวนดูถึงแนวความคิด-ความเข้าใจ-ความรู้เกี่ยวกับการภาวนาที่เราถ่ายทอดส่งต่อและดำเนินชีวิตตามแนวนั้นๆ กันตลอดมา ก่อนอื่นขอเริ่มต้นกับสิ่งที่ไม่ใช่การภาวนา มีเรื่องเล่าเรื่องหนึ่งซึ่งจะเป็นตัวอย่างได้ดีทีเดียว

ชายหนุ่มคนหนึ่งเข้าไปหาปรมาจารย์ผู้ก่อปรด้วยปรีชาญาณและบอกท่านว่า ‘อาจารย์ครับ ผมเชื่อมั่นไว้วางใจในพระเจ้ามากเหลือเกิน ถึงขนาดกล้าปล่อยอูฐไว้ข้างนอกโดยไม่ต้องผูกเชือกไว้เลย เพราะผมแน่ใจในพระญาณเอื้ออาทรของพระองค์ที่จะทรงดูแลได้อย่างดี’ แต่ปรมาจารย์ผู้ชาญฉลาดพูดว่า ‘กลับออกไปข้างนอกเดี๋ยวนี้เจ้าคนโง่! แล้วก็ผูกอูฐไว้ให้แน่นกับเสาหลัก ไม่ต้องไปรบกวนพระเจ้าในเรื่องที่ตัวเราทำได้เอง’

ทัศนคติแบบนี้เป็นสิ่งสำคัญมากเมื่อเราพูดถึงการภาวนา พระเจ้าไม่จำเป็นต้องถูกรบกวนในเรื่องที่เราทำได้เอง

มีอีกเรื่องหนึ่งซึ่งข้าพเจ้ายังจำได้ดี เป็นเรื่องของอาจารย์ศาสนายิวที่รับใช้พระเจ้าด้วยความซื่อสัตย์จงรักภักดีตลอดชีวิตของท่าน วันหนึ่งท่านพูดกับพระเจ้าว่า ‘ข้าแต่พระเจ้า ข้าพเจ้าเคารพนับถือบูชาพระองค์อย่างสัตย์ซื่อตลอดมา และเชื่อฟังกฎของพระองค์เสมอ ข้าพเจ้าเป็นยิวที่ดีตลอดชีวิตที่ผ่านมา แต่ขณะนี้ข้าพเจ้าก็ชรามากแล้วและต้องการความช่วยเหลือจริงๆ :

ข้าแต่พระเจ้า โปรดให้ข้าพเจ้าถูกลีดเตอร์รางวัลที่หนึ่งเกิด เพื่อข้าพเจ้าจะได้มีชีวิตสงบสุขในวัยชรา!’ และท่านก็ภาวนาเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ทุกวันเป็นเดือนๆ เป็นปีๆ จนในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไป 3 ปี ท่านรู้สึกสิ้นหวังจึงพูดกับพระองค์ว่า ‘ข้าแต่พระเจ้า โปรดจัดการดูแลเองก็แล้วกัน!’ และพระเจ้าก็ตอบว่า ‘ตัวเจ้านั้นแหละจัดการดูแลเองก็แล้วกัน! ทำไมไม่ไปซื้อลีดเตอร์ซักทีล่ะ?’

การภาวนาคืออะไร?

เราได้เห็นกันมาแล้วว่าอะไรไม่ใช่การภาวนา ถ้าเช่นนั้นการภาวนาคืออะไร? ข้าพเจ้าขอเล่าอีกเรื่องหนึ่ง

ชายคนหนึ่งค้นพบวิธีทำให้เกิดไฟขึ้นมาได้ หลังจากนั้นเขาจึงมุ่งหน้าขึ้นเหนือเพื่อไปยังกลุ่มชนเผ่าต่างๆ ที่อาศัยอยู่ตามภูเขาสูงซึ่งมีหิมะปกคลุมหนาแน่น เขาสอนชนเผ่าเหล่านั้นให้รู้จักวิธีทำให้เกิดไฟขึ้นมาได้ รู้จักใช้ไฟช่วยให้อุ่นกับร่างกายในฤดูหนาว ใช้ไฟปรุงอาหาร และช่วยการก่อสร้าง ชนเผ่าเหล่านั้นเรียนรู้อย่างกระตือรือร้นจนเชี่ยวชาญมากขึ้น เมื่อพวกเขาได้ทักษะดังกล่าวแล้ว ชายผู้นั้นก็เดินทางต่อไปที่อื่นโดยมิได้ให้ออกาสกลุ่มชนเผ่าแสดงความขอบคุณเขาเลย ทั้งนี้เพราะเขาคือบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ บุคคลผู้ยิ่งใหญ่ไม่จำเป็นต้องได้รับการจดจำรำลึกถึง หรือการแสดงความกตัญญูรู้คุณ ดังนั้นเขาจึงหายตัวไปอย่างรวดเร็ว แล้วมุ่งหน้าต่อไปยังชนเผ่ากลุ่มอื่น ณ กลุ่มชนเผ่าเหล่านั้นเขาก็ได้สอนให้รู้จักทักษะการก่อให้เกิดไฟและนำไปใช้ประโยชน์ต่างๆ ชนเผ่าเหล่านั้นเรียนรู้ด้วยความกระตือรือร้นเช่นกัน แล้วชายผู้นั้นก็มุ่งหน้าต่อไปยังชนเผ่ากลุ่มอื่นๆ อีกหลายกลุ่มจนกลายเป็นผู้มีชื่อเสียงมากขึ้นเรื่อยๆ

เมื่อพวกพระผู้ใหญ่ของกลุ่มชนเผ่าเหล่านั้น เห็นว่าชายผู้เริ่มเป็นที่นิยมชมชอบของผู้คนมากขึ้นเรื่อยๆ ก็กลัวว่าความมีชื่อเสียงเป็นที่เคารพยกย่องของฝ่ายตนจะลดน้อยถอยลงไป จึงตัดสินใจกำจัดชายผู้นี้ด้วยการวางยาพิษปลิดชีพเขาเสีย แต่เพื่อป้องกันไม่ให้ชนเผ่าทั้งหลายสงสัย พวกพระผู้ใหญ่จึงทำรูปของชายผู้นี้ และตั้งไว้บนแท่นสูงสุดของวิหาร แล้วบอกให้ผู้คนทั้งหลายกราบไหว้เคารพบูชารูปนั้นซึ่งเป็นบุรุษผู้ยิ่งใหญ่แห่งการค้นพบวิธีทำให้เกิดไฟ อุปกรณ์ต่างๆ ที่เป็นเครื่องมือการก่อให้เกิดไฟก็ได้ถูกนำมารวบรวมไว้บนแท่นสูงสุดเช่นเดียวกัน เพื่อให้ชนเผ่าเหล่านั้นได้กราบไหว้เคารพบูชา นอกจากนั้นยังมีจารีตพิธีกรรมต่างๆ อีกมากมายเพื่อสักการบูชาเครื่องมือเครื่องมือต่างๆ ดังกล่าว รวมทั้งบุรุษผู้ค้นพบศิลปะแห่งการทำไฟด้วย การเคารพสักการะบูชานี้ได้รับการสืบทอดต่อกันมาเป็นเวลาหลายสิบปีหลายร้อยปี แต่ไม่มีไฟ

การภาวนาอยู่ตรงไหน?...อยู่ในไฟ! ไฟอยู่ตรงไหน?...อยู่ในการภาวนา! แล้วคุณทำอะไรไปบ้างเพื่อจะได้ค้นพบว่า “ไฟ” คือ “การภาวนา” คุณพรำภาวนาเป็นอาทิตย์ๆ เป็นเดือนๆ เป็นปีๆ แต่ก็ไม่มีไฟ นั่นไม่ใช่การภาวนา..ไม่ใช่การภาวนามีน้ำใจดีงามมากมายแต่ไม่ใช่การภาวนา

“เหตุไฉนท่านจึงเรียกเราว่า ‘พระองค์เจ้าข้า พระองค์เจ้าข้า’ แต่ไม่กระทำตามที่เราบอก?” แล้วคุณก็จะตอบว่า “พระองค์เจ้าข้า เราทำอัศจรรย์มากมายในพระนามพระองค์” แล้วพระเยซูเจ้าก็จะบอกว่า “เราไม่รู้จักท่าน เราไม่สนใจ” พระองค์สนใจตัวตนเรามากกว่าคำพูดที่เรียกพระองค์ว่า ‘พระองค์เจ้าข้า พระองค์เจ้าข้า’ สารสำคัญที่พระองค์สนใจคือ “ทำไมท่านไม่ทำตามที่เราบอก?” แต่ตรงนี้ก็ตั้งต้องระวังให้ดี อย่าคิดว่ากิจการดีงามต่างๆ ของคุณนั้นถือได้ว่าเป็นการภาวนาแล้ว “แม้ข้าพเจ้าจะยอมมอบตัวให้นำไปเผาไฟ และยอมมอบทรัพย์สิน

ทั้งหมดให้นำไปเลี้ยงคุณคนยากจน แต่ไม่มีความรัก ก็เท่ากับเป็นการไร้ประโยชน์ โดยสิ้นเชิง” มีกิจการดั่งามบางอย่างที่ดีจริงๆ แต่ก็มีบางอย่างที่วิปริตผิดเพี้ยนไป Meister Eckhart ผู้บรรลุมานชาวเยอรมันที่มีชื่อเสียงกล่าวไว้ว่า “คุณไม่ต้องไปสนใจห่วงใยมากนักว่า จะต้องทำอะไร แต่ต้องใส่ใจมากกว่า..ว่าคุณน่าจะเป็นคน เช่นไร เพราะถ้าตัวตนของคุณดั่งามจริง กิจการงานของคุณก็จะมีคุณค่ายิ่งใหญ่ อย่างแน่นอน” ตัวตนต้องได้รับการเปลี่ยนโฉม แล้วไฟก็จะอยู่ตรงนั้น!

เปลี่ยนโฉมตัวตนของคุณ

คุณจะเปลี่ยนโฉมตัวตนคุณได้อย่างไร? คุณต้องทำอะไรบ้าง? ไม่ต้องเลย! เพื่อจะได้รับการเปลี่ยนโฉม คุณต้องรู้จักมองดู มองให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่จะเปลี่ยนโฉมคุณ ไม่มีใครเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการออกแรงทำงานกับตัวเอง คุณรู้วิธีที่จะจัดการสารพัดเรื่องซึ่งก็ต้องถือว่าเป็นพระพรยอดเยี่ยม แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่คุณเริ่มพยายามจะจัดการกับผู้คน คุณต้องเจอสารพัดปัญหามาปวดหัวแน่ๆ คุณไม่ต้องจัดการอะไรทั้งสิ้น เพียงแต่ต้องมองเรื่องต่างๆ ด้วยมุมมองใหม่ๆ ให้ได้ การเปลี่ยนแปลงมาจากการมอง จงเปลี่ยนจิตกลับใจปรับวิถีชีวิตเกิดเพราะพระอาณาจักรพระเจ้ามาถึงแล้ว! การเปลี่ยนจิตกลับใจปรับวิถีชีวิตมิได้หมายถึงการนั่งร้องไห้เสียใจต่อบาปผิดต่างๆ นานา แต่ หมายถึงการรู้จักมองดูสารพัดสิ่ง ด้วยมุมมองใหม่-ปรับแนวคิด-เปลี่ยนโฉมจิตใจเหมือนกับเรื่องของชายคนหนึ่ง ที่บอกกับภรรยาว่า “ผมเปลี่ยนใจแล้วนะ” ภรรยาก็ตอบว่า “ขอบคุณพระ ฉันหวังว่าใจใหม่นี้จะดีกว่าเก่านะจ๊ะ!” ใช่เลย พูดตรงๆ ตามตัวอักษรก็คือ ความรู้สึกนึกคิดจิตใจอีกแบบหนึ่ง วิธีการมองดูสารพัดสิ่งอีกแบบหนึ่ง วิธีใหม่ในการมองดูทุกสิ่งทุกอย่าง นี่คือการเปลี่ยนโฉมที่เราากำลังพูดถึง

เมื่อประสบการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้น คุณจะเปลี่ยนแปลง กิจการงานของคุณ จะเปลี่ยนแปลง และชีวิตของคุณก็จะเปลี่ยนแปลงด้วยอย่างแน่นอน นั่นแหละ.. ไฟ! คุณจำเป็นต้องมีอะไรบ้าง เพื่อจะได้มุมมองใหม่นี้? ไม่ต้องมีผลกำลัง ไม่ต้องทำตัวให้เป็นประโยชน์ ไม่ต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่ต้องมีเจตจำนงมุ่งมั่น ไม่ต้องบากบั่นเพียรพยายาม สิ่งเดียวที่จำเป็นต้องมีคือความเต็มอกเต็มใจที่จะคิด พิจารณาถึงอะไรๆ ที่มีได้เป็นธรรมชาติประเพณีปกติ เต็มอกเต็มใจที่จะมองให้เห็น อะไรใหม่ๆ แต่นี่คือสิ่งสุดท้ายที่มนุษย์เราอยากจะทำกัน มนุษย์เราไม่อยากจะ มองเห็นอะไรที่แตกต่างไปจากที่เคยเห็นกันอยู่เสมอๆ จนคุ้นชิน ด้วยเหตุนี้ พระเยซูเจ้าจึงต้องพบเจอกับปัญหาต่างๆ มากมายเมื่อพระองค์มาประกาศ “ข่าวดี” เราไม่อยากจะยินอะไรๆ ดีๆ เราอยากจะมีรู้สึกเป็นทุกข์และต้องทนทรมาน ไปเรื่อยๆ เพื่อจะได้ไม่ต้องรับรู้อะไร เราเองกลายเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์โดยไม่รู้ตัว เราไม่ชอบส่วนดีๆ ของ “ข่าวดี” และเราก็ไม่ชอบอะไรใหม่ๆ ใน “ข่าวดี” นี้ด้วย

คุณพร้อมที่จะมองดูสิ่งต่างๆ อีกแบบหนึ่งหรือยัง? ตั้งใจฟังให้ดีๆ : อย่ายอมรับทุกอย่างที่ข้าพเจ้าบอก เพียงเพราะว่าข้าพเจ้าเป็นคนพูดเช่นนั้น นั่นจะไม่ก่อให้เกิดอะไรดีๆ ในตัวคุณเลย อย่าเชื่อทุกอย่างที่ข้าพเจ้านำเสนอ มีคำพูด ของพระพุทธรเจ้าประโยคหนึ่งซึ่งข้าพเจ้าชอบมาก ‘ภิกษุและสานุศิษย์ทั้งหลาย ไม่ควรยอมรับคำพูดของข้าพเจ้าเพราะเห็นแก่ความเคารพนับถือในตัวข้าพเจ้า’ สิ่งที่ต้องทำคือ สิ่งที่ช่างทองทำกับเนื้อทองแท้ : ชัด ฤ ชูตให้เรียบ ตัดออก ผสมผสาน นี่คือนิเวศปฏิบัติการณ์ คุณต้องเปิดใจพร้อมรับอยู่เสมอ พร้อมที่จะตั้ง คำถาม พร้อมเสมอที่จะคิดพิจารณาด้วยตัวเอง มิฉะนั้นแล้ว คุณก็จะตกหลุมพราง แห่งความแข็งทื่อไม่ยอมผ่อนปรน.. หลุมพรางแห่งความเกียจคร้านทางความรู้สึก นึกคิดจิตใจ เราไม่ต้องการให้เป็นเช่นนั้น

ทำชีวิตให้ยากลำบาก

คุณกำลังเป็นทุกข์อยู่หรือเปล่า? คุณมีปัญหาหนักใจอะไรหรือไม่? คุณรู้สึกเกลียดทุกหน้าที่ของชีวิตไหม?

คุณชื่นชมยินดีกับสามชั่วโมงที่ผ่านมานี้หรือเปล่า ทุกๆ วินาทีของสามชั่วโมงที่ผ่านมานี้? ถ้าคำตอบคือ “ไม่เลย” ถ้าคำตอบคือคุณกำลังเป็นทุกข์วุ่นวายใจ คุณก็คงจะมีปัญหาจริงๆ ต้องมีอะไรผิดปกติกับคุณแน่ๆ ผิดปกติอย่างร้ายแรงเลยทีเดียว คุณกำลังหลับไหลมึนชา หรืออาจกำลังตายทั้งเป็นอยู่ก็ได้!

พินันกันได้เลยว่าคุณไม่เคยได้ยินใครพูดแบบนี้มาก่อน ปกติแล้วผู้คนก็จะพูดกันว่า เป็นธรรมดาที่จะต้องมีปัญหา เป็นธรรมดาที่ต้องมีความทุกข์ ขออนุญาตอธิบายนิดหน่อยว่า ความทุกข์คืออะไร คุณอาจรู้สึกเจ็บปวดและเป็นทุกข์ก็ได้ หรือคุณอาจรู้สึกเจ็บปวดแต่ไม่เป็นทุกข์ก็ได้

ลูกศิษย์คนหนึ่งถามท่านอาจารย์ว่า “การรู้แจ้ง มีผลอะไรกับชีวิตท่านบ้างไหม?” อาจารย์ตอบว่า “ก่อนการรู้แจ้ง ฉันก็ไปโน่นไปนี่ด้วยจิตใจหดหู่ ซึมเศร้า หลังจากรู้แจ้งแล้ว ฉันก็ยังคงอยู่ต่อไปได้กับความหดหู่ซึมเศร้า!” แตกต่างกันอย่างมหาศาล ความทุกข์ หมายถึง การปล่อยให้ตัวเองถูกรบกวนจิตใจด้วยความซึมเศร้าหดหู่ นั่นคือการมีทุกข์ อธิบายแค่นี้ก็น่าจะเข้าใจกันได้ชัดเจนแล้ว ความทุกข์ หมายถึง การปล่อยให้จิตใจตัวเองถูกรบกวนด้วยความเจ็บปวด..ความซึมเศร้าหดหู่..ความวิตกกังวล

ในกระบวนการของการเรียนรู้จักภาวนา ความหดหู่ซึมเศร้าและความวิตกกังวลจะวนเวียนกันเข้ามาอยู่เสมอๆ บางทีมันก็เป็นเหมือนเมฆที่ลอยผ่านไป ในท้องฟ้าแล้วคุณก็เอาตัวเองไปอิงอยู่กับก้อนเมฆเหล่านั้น แต่คุณสามารถจะเป็นท้องฟ้าก็ได้..ท้องฟ้าที่แยกตัวออกจากการยึดติดอยู่กับก้อนเมฆ และก้อนเมฆทั้งหลายก็ยังคงลอยไปลอยมาอยู่ในท้องฟ้านั้น “ก่อนการรู้แจ้ง ฉันก็ไปโน่นไปนี่

ด้วยจิตใจหดหู่ซึมเศร้า หลังจากสู้รบแล้ว ฉันก็ยังคงอยู่ต่อไปได้กับความหดหู่ซึมเศร้า”

คุณคิดว่าความทุกข์มาจากไหน? บางคนบอกว่ามาจากชีวิต..ชีวิตที่ยากลำบากแสนเข็ญ! คนจีนมีความคิดพิเศษโดดเด่นประการหนึ่งที่บอกว่า “ในสากลจักรวาลทั้งหมดนี้ไม่มีอะไรร้ายกาจโหดเหี้ยมเท่ากับธรรมชาติและไม่มีใครอาจหลีกเลี่ยงหลีกเลี่ยงหนีไปได้ แต่ทว่า..ไม่ใช่ธรรมชาติที่ก่อให้เกิดภัยพิบัติร้ายแรงเป็นจิตใจมนุษย์เองที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น” ไม่ใช่ชีวิตที่ยากลำบาก เรา..ทำให้เป็นเช่นนั้นเอง

มีคนที่นิวยอร์กเล่าให้ฟังว่า ชนเผ่าอัฟริกันกลุ่มหนึ่งไม่รู้จะทำอย่างไรเพื่อให้คนที่กระทำความผิดออกไปจากชุมชนของตน พวกเขาจึงส่งเสียงขับไล่ไล่ส่งให้ออกไป ต่าทอสาปแช่ง ปล่อยทิ้งให้ถูกเนรเทศอยู่คนเดียว และภายในหนึ่งสัปดาห์คนนั้นก็ทนอยู่ไม่ได้และสิ้นลมตายจากไปเอง เราอาจจะพูดว่า “ชนเผ่า นั้นฆ่าเขา! การตัดสินลงโทษให้ถูกเนรเทศเป็นการฆ่าคนคนนั้นให้ต้องตายไป!” ไม่จริง เพราะว่าถ้าพวกคุณหรือตัวข้าพเจ้าเองต้องถูกเนรเทศขับไล่ไล่ส่ง เราคงต้องทนทุกข์ทรมานอยู่บ้างแต่คงไม่ถึงตายแน่ ถ้าเช่นนั้นคนที่ตายไป ฆ่าตัวเองหรือ? วิธีที่เขาซึมซับรับรู้รสของการถูกเนรเทศนั้นแหละที่ฆ่าเขา

คุณคงเคยได้ยินเรื่องราวของนักเรียนนักศึกษาที่จริงจังกับการสอบมากเกินไปถึงขนาดที่ว่าถ้าสอบตกก็ฆ่าตัวตายเลย ถ้าพวกคุณหรือตัวข้าพเจ้าเองสอบตก เราคงไม่ฆ่าตัวตายแน่ๆ เพราะฉะนั้นคุณคิดว่าอะไรที่ฆ่านักเรียนนักศึกษาพวกนั้น? ความล้มเหลวหรือ? ไม่ใช่ แต่เป็นวิธีที่เขาปฏิบัติต่อบทบาทของความล้มเหลวนั้นต่างหาก

เมื่อคุณวางแผนจะออกไปเที่ยวพักผ่อนตากอากาศแล้วจู่ๆ ฝนก็เทลงมาอะไรคือตัวการทำให้คุณรู้สึกแย่มากเลย? ฝน? หรือปฏิกิริยาโต้ตอบของตัว

คุณเอง? การมีสติตระหนักรู้ตัวดังกล่าว ทำให้ผู้คนมากมายที่พากเพียรภาวนามาเป็นสิบๆ ปี แต่ไม่เคยสำนึกถึงความจริงข้อนี้ ต้องตื่นตระหนกสะดุ้งตกใจไปตามๆ กัน นี่คือความเสี่ยงอย่างหนึ่งของการภาวนา เพราะว่ามันอาจจะกลายเป็นเครื่องกีดขวางปิดกั้นคุณไว้ไม่ให้เข้าไปถึงไฟ

ลองคิดถึงสิ่งที่กำลังกวนใจคุณอยู่ในเวลานี้ หรือสิ่งที่เคยกวนใจคุณในอดีตที่ผ่านมาเมื่อไม่นานนี้ ลองพยายามทำความเข้าใจดูว่า การรบกวนจิตใจดังกล่าวไม่ได้มาจากภายนอก จากเหตุการณ์บางเรื่อง จากสิ่งของบางอย่าง จากความจริงที่มีใครบางคนตายไปแล้ว จากความผิดพลาดของคุณ จากการทำที่คุณประสบอุบัติเหตุ ตกงาน หรือไม่มีเงินใช้ การถูกรบกวนจิตใจไม่ได้มาจากภายนอก แต่มาจากวิธีที่คุณมีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อเหตุการณ์เรื่องนั้น บุคคลคนนั้น สิ่งของบางอย่างนั้น ที่เข้ามากระทบใจคุณ ถ้ามีคนอื่นเข้ามาแทนที่คุณในกรณีต่างๆ นั้น ก็อาจเป็นไปได้ว่าเขาหรือเธอคนนั้นจะไม่ได้รู้สึกถูกรบกวนจิตใจแต่อย่างใดเลย เป็นตัวคุณเองเท่านั้นที่รู้สึก

เคยมีพระสงฆ์คนหนึ่งมาคุยกับข้าพเจ้า เขามีเพื่อนเป็นโรคเอดส์ เพื่อนคนนี้พูดกับเขาแบบแปลกๆ ว่า “ตอนที่หมอบอกผมเป็นโรคเอดส์และต้องตายแน่ๆ ตอนนั้นแหละที่ผมเริ่มรู้สึกมีชีวิตจริงๆ” ไม่น่าเชื่อใช่ไหมล่ะ? พระสงฆ์คนนั้นเล่าต่ออีกว่า “ผมรู้จักคนที่อยู่ในสภาพเดียวกันนี้ประมาณ 30 กว่าคน และมี 12 ถึง 15 คนที่พูดเหมือนๆ กันแบบนี้เลย”

ทำไมคนเราจึงมีปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกันหลากหลายต่อตัวกระตุ้นตัวเดียวกัน? นี่เป็นเรื่องของการจัดวางโปรแกรมไว้ในสมองของแต่ละคน คุณเคยเจ็บอกเจ็บใจบ้างหรือไม่เมื่อมีใครผิดสัญญากับคุณ..ไม่ยอมรับคุณ..ละทิ้งคุณไป? จริงๆ แล้วไม่มีใครทำให้คุณเจ็บใจได้เลย! ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นจะสามารถรบกวนจิตใจคุณได้ แต่เป็นตัวคุณเองที่ทำตัวเอง การกำหนดเงื่อนไข และการจัดวาง

โปรแกรมไว้ในสมองของคุณนั่นแหละ คือตัวต้นเหตุที่ดีกรอบมุมมองของคุณในทุกเรื่อง ฉะนั้น สิ่งที่ต้องปรับเปลี่ยนคือ “หัวสมอง” ของคุณ!

มองดูการกำหนดเงื่อนไขของคุณ

ลองคิดถึงปัญหาที่คุณกำลังมีอยู่กับคนบางคน ใครก็ได้ คุณอาจคิดว่าคนนั้นไม่น่าไว้วางใจ น่ารำคาญ เกียจคร้าน เจ้าอารมณ์ เตี้ยวิเตี้ยวร้าย สมควรแล้วที่จะไม่ได้รับการยอมรับ

ถ้าคุณมีปัญหากับผู้คน...ตั้งสติฟังให้ดีฯ นะครับ... คุณนั่นแหละที่มีอะไรผิดปกติดูอยู่ในตัวเอง การติดต่อกันเกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆ ไม่ใช่ตัวปัญหา ถ้าคุณปรับเปลี่ยน ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะเปลี่ยนแปลงไป ถ้าคุณปล่อยวางได้ ผู้คนก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย คุณไม่ได้มองเห็นผู้คนแบบที่เขาเป็นแต่แบบที่คุณเป็น ถ้ามีใครบางคนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกรำคาญและอารมณ์เสีย นั่นแสดงว่ามีอะไรผิดปกติดูอยู่ในตัวข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้าต้องปรับเปลี่ยน! ทำไมข้าพเจ้าจะต้องยอมให้ใครบางคนมาใช้อำนาจกวนใจให้หงุดหงิด? ทำไมข้าพเจ้าจะต้องยอมให้ใครบางคนมาใช้อำนาจตัดสินว่าควรจะสุขหรือโศกเศร้า? ถ้าข้าพเจ้ายอมมอบอำนาจนั้นๆ ให้ใครบางคน ข้าพเจ้าก็ไม่อาจปกป้องตนเองจากผลลัพธ์ของการกระทำนั้นได้ “ในธรรมชาติ ไม่มีรางวัลหรือการลงโทษ มีแต่ผลลัพธ์” คุณเพียงแต่ต้องเติบโตขึ้นและเผชิญหน้ากับมัน

เราต้องกล้าที่จะไม่ยอมปล่อยตัวให้ใครบางคนมาใช้ชั้นเชิงตะล่อมเราให้ทำตามที่เขาต้องการ เรากลัวที่จะบอกปดปฏิเสธ เรากลัวที่จะบอกคนอื่นให้เขาจัดการดูแลชีวิตของตัวเอง “คุณไปจัดการชีวิตของตัวเองก็แล้วกัน และปล่อยให้ฉันจัดการชีวิตฉันเอง!” ถ้าเราไม่ทำแบบนี้ก็ไม่มีวันที่จะหลีกเลี่ยงผลลัพธ์ของการยอมปล่อยตัวให้ใครบางคนมาใช้ชั้นเชิงตะล่อมเราให้ทำตามที่เขาต้องการได้เลย

ความสุขของเราไม่มีวันที่จะก่อเกิดมาได้จากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความสุขแท้จริง สร้างกันขึ้นมาไม่ได้ ถ้ามีใครบางคนทำให้คุณรู้สึกเป็นสุข หรือ มีกิจกรรมบางอย่าง ที่ทำให้คุณเป็นสุข แท้จริงแล้วนั้นไม่ใช่ความสุข แต่เป็นความพอใจที่ได้ สมปรารถนา : ฉันอยากได้อะไรบางอย่าง แล้วฉันก็ได้ ฉันตื่นเต้น ฉันรู้สึกพอใจ พอใจที่ได้สิ่งนั้นมา ฉันรู้สึกสบายใจ หลังจากนั้นไม่นานนักฉันก็เริ่มรู้สึกว่าสิ่งนั้น น่าเบื่อหน่ายไร้ความหมาย แต่ถ้าฉันไม่ได้สิ่งนั้นมา ฉันก็จะกระวนกระวายใจวิตก กังวล นั้นไม่ใช่ความสุข! เป็นเพียงอารมณ์ความรู้สึก เป็นแค่ความพอใจที่ได้ สมปรารถนา

บางครั้งข้าพเจ้าคิดว่า พวกเราเกือบทุกคนถูกจัดวางโปรแกรมไว้ไม่ให้มีความสุข เราไม่สามารถที่จะไม่เป็นสุข เราทนทุกข์อยู่กับการใช้ชีวิตขึ้นๆ ลงๆ เดินหน้าถอยหลังวนเวียนไปเรื่อยๆ ข้าพเจ้าขอเน้นย้ำอีกครั้งว่า : ความสุขแท้จริง สร้างกันขึ้นมาไม่ได้ เมื่อใดที่ไม่มีอะไรมารบกวนอารมณ์คุณได้ ไม่ว่าจะ เป็นบุคคล เหตุการณ์ หรือสารพัดสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อนั้นแหละคุณจะมีความสุข

คุณต้องทำอะไรเพื่อให้เป็นสุข? ไม่ต้องเลย! คุณไม่ต้องทำอะไรเลย เพียงแต่วางเฉยกับสารพัดสิ่ง...จากภาพลวงตาที่หลอกลวงคุณให้เข้าใจผิด...จากแนวคิดที่หลงผิด-สำคัญผิด คุณจะวางเฉยได้อย่างไร? ได้โดยการมองเห็นว่า สารพัดสิ่งเหล่านั้นล้วนผิดเพี้ยนไปทั้งสิ้น

จำเรื่องชนเผ่าอัฟริกันกลุ่มหนึ่งซึ่งข้าพเจ้าเคยเล่าให้ฟังได้ไหม? ทำไมคนที่ถูกเนรเทศจึงตาย? เพราะการถูกเนรเทศครั้งนั้นหรือ? เปล่าเลย ไม่ใช่เป็นเพราะ การถูกเนรเทศ แต่เป็นเพราะคนนั้นปรุงแต่งบางสิ่งบางอย่างเพิ่มเติมเข้าไปใน สภาพการณ์ของตน บางสิ่งบางอย่างในการจัดวางโปรแกรมของตน การที่คุณไม่ เป็นสุขมีสาเหตุมาจากบางสิ่งบางอย่างที่คุณปรุงแต่งเพิ่มเติมเข้าไป การปรุงแต่ง เพิ่มเติมดังกล่าวคือสาเหตุของความไม่มีความสุข แล้วคุณจะเยียวยารักษาโรคนี้อย่างไร

หายไปได้อย่างไร? ได้โดยการกำจัดเชื้อโรคความเจ็บป่วยนี้ออกไป เพื่อให้สุขภาพกลับมาดีดังเดิม! สุขภาพดีไม่ใช่สิ่งของบางอย่าง; สุขภาพดีคือ การปลอดเชื้อ

เมื่อดวงตาไม่มีอะไรมากีดขวาง ผลลัพธ์คือการมองเห็น; เมื่อหูไม่มีอะไรมากีดขวาง ผลลัพธ์คือการได้ยิน; เมื่อเพดานปากไม่มีอะไรมากีดขวาง ผลลัพธ์คือการได้รู้รสชาติ เมื่อความรู้สึกนึกคิดจิตใจไม่มีอะไรมากีดขวาง ผลลัพธ์คือปรีชาญาณและความสุข ถ้าคุณสามารถกำจัดภาพลวงตาที่หลอกลวงคุณให้เข้าใจผิดออกไปเสียได้ คุณก็จะมีความสุขอย่างแน่นอน

ข้าพเจ้าเคยเห็นคนที่มีสุขภาพไม่ดีเลย คนเป็นมะเร็ง คนที่ต้องทนทุกข์อยู่กับความเจ็บปวดแสนสาหัส แต่เป็นสุข! เขาไม่มีความทุกข์เพราะความทุกข์หมายถึงการต่อสู้ดิ้นรน ความทุกข์หมายถึง การตั้งคำถามว่า “จะต้องเป็นอย่างนี้ อยู่ต่อไปอีกนานเท่าไร?” ปัจจุบันขณะ ไม่ใช่สภาวะที่จะทนไม่ได้ สิ่งที่จะทนกันไม่ได้คือสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นในอีกสี่ชั่วโมงข้างหน้า ถ้าตัวคุณอยู่ตรงนี้ ณ เวลาสองทุ่ม แต่ใจคุณลอยไปอยู่ ณ เวลาสี่ทุ่มครึ่งเรียบริบร้อยแล้ว นั่นแหละจะเป็นปัญหา ถ้าตัวคุณอยู่ในเมืองๆ หนึ่ง แต่ใจคุณไปอยู่ในอีกเมืองหนึ่ง นั่นแหละจะเป็นทุกข์

ดังนั้น ไปผูกอฐไว้ให้ดี เจ้าคนโง่ ไม่ต้องไปรบกวนพระเจ้าในเรื่องที่ตัวเราทำได้เอง

การภาวนาและไฟ หมายถึงการเปลี่ยนโฉมที่เกิดจากการมองเห็นภาพลวงตาที่หลอกลวงให้เข้าใจผิด และค่อย ๆ แยกตัวไม่ยึดติดอยู่กับภาพลวงตานั้นๆ แล้ววางเฉยได้

คุณกำลังนั่งฟังคอนเสิร์ตอยู่ในโรงละครแห่งหนึ่ง อยู่ดีๆ ก็นึกขึ้นมาได้ว่า ลืมถือครถ แล้วก็เริ่มรู้สึกกระวนกระวายใจวิตกกังวลไปต่าง ๆ นานา

จะลุกออกไปถือครกก็ได้ จะตั้งใจฟังการบรรเลงเพลงของวงซิมโฟนี..
ก็ไม่ได้ คุณรู้สึกว่าคุณเองกำลังถูกจับยัดไว้อยู่ตรงกลางระหว่างสองเรื่องนี้
ช่างเป็นภาพลักษณ์ของชีวิตที่น่าหลงใหลเสียเหลือเกิน!!!

ขอเติมเต็มภาพลักษณ์นี้ด้วยเรื่องเล่าของชาวญี่ปุ่น เกี่ยวกับเด็กชายคน
หนึ่งซึ่งวิ่งหนีเสือมาถึงหน้าผา และกำลังสิ้นใจตกลงมา แต่พอดีไปเกี่ยวโยงค้ำ
อยู่กับกิ่งของต้นไม้ตรงขอบหน้าผานั้น แหงนหน้ามองขึ้นไปก็เห็นเสือกำลังจ้องอยู่
และดูเหมือนจะไม่มีทางปีนกลับขึ้นไปได้เลย ก้มหน้ามองลงไปก็เห็นก้นหุบเขาชัน
และแคบซึ่งอยู่ลึกลงไปหกพันฟุต แต่ช่างๆ ตัวเขามีต้นไม้กำลังออกผลสุกร่วม
เขาจึงเด็ดผลไม้ชิ้นมากิน แล้วก็ได้ลิ้มรสหวานชื่นใจเป็นที่สุด ณ ที่ตรงนั้น เขาได้
เรียนรู้การมีชีวิตอยู่ ที่ละช่วง ที่ละจังหวะ ซึ่งเป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะมีชีวิตอยู่ได้
แต่...ฟังดูแล้วเหมือนจะเป็นไปไม่ได้..ใช่ไหม?!

คุณเคยได้ยินเรื่องราวเกี่ยวกับการค้นพบเหมืองเพชรในประเทศอัฟริกา
ใต้หรือเปล่า?

มีนักเดินทางคนหนึ่งนั่งพักอยู่หน้าประตูบ้านของผู้นำหมู่บ้านแห่งหนึ่ง
เขาเห็นลูกๆ ของผู้นำคนนั้นกำลังเล่นลูกหินอยู่อย่างสนุกสนาน เขาจึง
เข้าไปใกล้ๆ และหยิบลูกหินลูกหนึ่งขึ้นมาดู แล้วหัวใจของเขาก็แทบจะ
ระเบิดออกมาด้วยความยินดีเพราะว่าลูกหินนั้นคือเพชร! เขาจึงไปพูดกับ
ผู้นำหมู่บ้านว่า “ลูกๆ ของผมก็เล่นลูกหินแบบนี้เหมือนกัน ผมขอเอา
กลับบ้านไปฝากลูกผมบ้างได้ไหม? ผมยินดีจะให้ใบยาสูบเป็นการ
แลกเปลี่ยน”

ผู้นำหมู่บ้านตอบว่า “เรามีลูกหินแบบนี้เป็นล้านๆ ลูกอยู่เต็มไปหมดที่นี่
คุณไม่ต้องให้ใบยาสูบแลกเปลี่ยนก็ได้ แต่ถ้าคุณจะให้ก็ไม่เป็นไร ผมยินดี
รับ” นักเดินทางคนนั้นก็ให้ใบยาสูบไป แล้วก็เดินทางกลับบ้าน ชายเพชร

เมื่อดงามเหล่านั้้น แล้วก็กลับมากว้านซื้อที่ดิ้นแถบนั้นทั้้งหมด แล้ว
กลายเป็นมหาเศรษฐีที่ร้ารวยที่สุดในโลก

ประเด็นสำคัญของเรื่งนี้คือ : ผู้คนเหล่านั้้นเดินไปเดินมาอยู่บนชุมชนสมบัติมหาศาล
แต่ไม่รู้ ชีวิตคืองานเลี้งเลิศทรู แต่ผู้คนส่วนใหญ่ไม่สนใจที่จะรับรู้และทำให้ตัวเอง
สูญเสียความสุขนั้นไป พวกเขาไม่เคยค้้นพบชุมชนสมบัติมหาศาลนั้นเลย

ถ้าเราเข้าใจการภาวนาจริง ๆ และฝึกปฏิบัติการภาวนาอย่างเหมาะสม
ถูกต้อง การภาวนานั้นจะก่อให้เกิตความไปบูลย์อันอุดมซึ่งจะทำให้สารพัดสิ่ง
ไร้ความสำคัญลงไปหมดสิ้น “ชีวิต คือ สิ่งที่เกิตขึ้นในขณะที่เรากำลังยุ่งวุ่นวายอยู่
กับสิ่งอื่น ๆ” เรายุ่งวุ่นวายอยู่กับการพยายามทำให้ทุกคนประทับใจในตัวเรา เรา
ยุ่งวุ่นวายอยู่กับการพยายามให้ได้รับชัยชนะกีฬาโอลิมปิก เรายุ่งวุ่นวายอยู่กับการ
ประสบความสำเร็จ แล้วชีวิตก็ผ่านเลยเราไป

อาณาจักรพระเจ้าอยู่ภายในตัวตนเรา

มีบางสิ่งบางอย่างภายในตัวตนเราที่มีค่ามหาศาล ไข่มุกเม็ดงามล้ำค่า
ชุมชนสมบัติ อาณาจักรพระเจ้า ทั้้งหมดทั้้งมวลล้วนอยู่ภายในตัวตนเรา ถ้าเพียงแต่
เราจะค้้นหาให้พบ! โศกนาฏกรรมสุดเศร้าของชีวิตเรามีได้อยู่ที่ว่าเราต้องทนทุกข์
มากมายเพียงใด แต่ อยู่ที่ว่าเราไม่ได้เห็น-ไม่ได้ยิน-ไม่เข้าใจ-ไม่รู้เรื่งมากมาย
ขนาดไหนต่างหาก มนุษย์เกิตมาในความหลับไหลไม่รู้ตัว ดำรงชีวิตอยู่อย่าง
หลับไหลไม่รู้ตัว และ ตายไปในความหลับไหลไม่รู้ตัว บางทีเราอาจจะไม่ได้เกิตมา
ในความหลับไหลไม่รู้ตัว; เราเกิตมากับความตื่นรู้ แต่เมื่อสมองได้รับการพัฒนาไป
เรื่งๆ เรากลับหลับไหลไม่รู้ตัว เรามีลูกมีหลานเต็มบ้านเต็มเมืองในความ
หลับไหลไม่รู้ตัว เลี้งลูกเลี้งหลานให้โตวันโตคืนกันอย่างหลับไหลไม่รู้ตัว บริหาร
จัดการธุรกิจใหญ่โตในความหลับไหลไม่รู้ตัว ทำงานรับราชการไปอย่างหลับไหล
ไม่รู้ตัว แล้วก็ตายไปกับความหลับไหลไม่รู้ตัว เราไม่เคยตื่น-รู้ ชีวิตจิตเป็นเรื่งของ

การตื่น-รู้ เราดำรงชีวิตอยู่ไปวันๆ เหมือนคนเมาเหล้า-มีนๆ งงๆ -ไม่ค่อยจะมีสติ-
แทบจะไม่รู้ตัว คล้ายกับว่าเราถูกสะกดจิต..ถูกมอมยา! และเราก็ไม่รู้หรือกว่า เรา
กำลังพลาดอะไร แล้วเราจะหลุดออกจากวงจรนี้ได้อย่างไร? เราจะตื่น-รู้
ได้อย่างไร? เราจะรู้ว่ากำลังหลับไหลไม่รู้ตัวได้อย่างไร?

ผู้บรรลุมานมองดูรอบๆ ตัวแล้วก็ค้นพบปิติสุขมากมายเป็นพิเศษ ไหลริน
อยู่ ณ แก่นแกนกลางของสรรพสิ่ง บรรดาผู้บรรลุมานทั้งหลายต่างพูดเป็นเสียง
เดียวกันถึงปิติสุขดังกล่าวและความรักที่ไหลรินอยู่ทุกหนทุกแห่ง และถึงแม้ว่า
ท่านจะมีความเจ็บปวดหรือต้องทนทุกข์ ก็ยังคงมีปิติสุขเปี่ยมล้นแสนวิเศษ
มากมายรายล้อมอยู่รอบตัวท่านขนาดที่ว่า ไม่มีอะไรเลยจะสามารถมา
เปลี่ยนแปลงหรือเอาไปจากท่านได้ เราจะบรรลุถึงขั้นนั้นได้อย่างไร? ได้โดยความ
ซื่ออกซื่อใจ โดยการปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระจากภาพลวงตาทั้งหลายและ
แนวคิดผิดต่างๆ นานา เราต้องกำจัดมันให้หมดสิ้นไปให้ได้ เพราะว่าไม่มี
ประโยชน์อะไรที่จะพูดกับพระเจ้าว่า “โปรดประทานให้ข้าพเจ้า! โปรดประทาน
ให้ข้าพเจ้า! โปรดประทานให้ข้าพเจ้า!” “กลับไปผูกอูฐของเจ้าเถิด! ไม่ต้องไป
รบกวนพระเจ้าในเรื่องที่ตัวเราทำได้เอง”

มีคนบอกชายคนหนึ่งว่า “หมวดคราคูณกำลังไหมไฟ” ชายคนนั้นตอบ
ว่า “ไม่เห็นรีว่าผมกำลังสวดขอฝนอยู่! ผมก็กำลังทำอะไรอยู่เหมือนกันนะ!” เรา
พูดว่า “พระเจ้าข้าโปรดให้ข้าพเจ้าได้มองเห็น!” แล้วก็ยังคงปิดตาอยู่ต่อไป
ความซื่ออกซื่อใจ การจดจ่อใส่ใจ ความเต็มใจที่จะมองเห็น : นั่นคือการภาวนา

การภาวนามีสองแบบ แบบหนึ่งคือการพูดว่า “พระเจ้าข้า พระเจ้าข้า”
อีกแบบหนึ่งซึ่งดีกว่ามาก คือ “ทำอย่างที่เรอบอกท่านเถิด” มีผู้คนมากมายที่ทำ
อย่างที่พระเจ้าบอกโดยไม่เคยพูดเลยว่า “พระเจ้าข้า พระเจ้าข้า” และบางทีอาจ
ไม่เคยได้ยินใครพูดถึงพระเจ้าเลยด้วยซ้ำไป มีผู้คนมากมายที่พร่ำพรรณนาว่า

“พระเจ้าข้า พระเจ้าข้า” พวกเขาสวดภาวนาทั้งวันทั้งคืน แต่ก็มีโอกาสเสีียงมาก
ที่อาจได้รับคำตอบว่า “เราไม่รู้จักเจ้า”

“ทำอย่างที่เราบอกท่านเถิด” : นั่นคือความรักของพระเจ้า

ได้รับการปรับเปลี่ยนโฉมในความรัก : นั่นคือ ความรักของพระเจ้า

แล้วคุณจะรู้ว่าพระเจ้าคือใคร

แล้วคุณจะรู้ว่าความเป็นจริงคืออะไร

๗๗๗๗๗๗๗

บทที่ 8

การปลดปล่อย

ให้เราคิดถึงเด็กเล็กๆ คนหนึ่ง ซึ่งถูกหลอกล่อให้ติดยาเสพติด ขณะที่เด็กคนนั้นเติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ ร่างกายก็จะโหยหาหาเสพติดนั้นอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่ได้เสพก็จะทนทุกข์ทรมานจนไม่ยอมมีชีวิตอยู่ต่อไป ตัวคุณและข้าพเจ้าเองก็เหมือนเด็กคนนั้นนั่นแหละ เราติดยาเสพติดที่เรียกกันว่า “เห็นด้วย” “เข้าใจ-พอใจ” “ชื่นชม-ชื่นชอบ” “สำเร็จ” “ยอมรับ” “นิยมชมชอบ” เมื่อคุณติดยาเสพติดพวกนี้แล้ว สังคมก็จะบังคับควบคุมคุณได้ แล้วคุณก็จะกลายเป็นหุ่นยนต์

มนุษย์เรากลายเป็นหุ่นยนต์ได้อย่างไรกัน? ...ง่ายมาก...เพียงแค่พูดว่า “โอ้โฮ คุณสวยงามเหลือเกิน” หุ่นยนต์ตัวนั้นก็จะมีผองาดขึ้นด้วยความหยิ่งผยอง ข้าพเจ้ากดปุ่ม “ชื่นชม-ชื่นชอบ” แล้ว มันก็กลาไปสูงลิ่ว แต่ถ้าข้าพเจ้ากดอีกปุ่มหนึ่งคือ ปุ่ม “วิพากษ์วิจารณ์” มันก็จะร่วงหล่นล้มลงไปไม่เป็นท่า...อยู่ในการบังคับควบคุมอย่างเต็มที่ “เห็นชอบด้วย” หรือ “ไม่เห็นชอบด้วย” ล้วนแต่มีผลกระทบต่องจิตใจคนเรามากมายเหลือเกิน! บังคับควบคุมได้ง่ายดายอะไร เช่นนี้!! “เห็นชอบด้วย” ก็ใจฟองโต “ไม่เห็นชอบด้วย” ก็หวาดกลัวจนไม่กล้าทำอะไรเพราะถ้าทำผิดพลาดไปก็จะต้องถูกหัวเราะเยาะแน่ๆ

ข้าพเจ้าเห็นเด็กผู้หญิง 3 ขวบคนหนึ่งแต่งตัวเรียบร้อยสวยงามเดินเข้ามาในห้องอาหาร พวกเราทุกคนปรบมือชื่นชม แต่เธอคิดว่าพวกเราหัวเราะเยาะ เธอจึงรีบวิ่งออกไปอย่างรวดเร็ว คุณแม่ของเธอต้องออกไปตามแต่เธอไม่ยอมกลับมา เธอบอกว่าพวกเราหัวเราะเยาะเธอ อายุแค่ 3 ขวบก็ถูกสั่งสอนมาแล้วว่า “แบบนี้ดี” “แบบนี้ไม่ดี” เมื่อติดยาเสพติดเข้าไปแล้วก็จบกัน

คุณคิดว่าพระเยซูคริสต์เจ้าถูกบังคับควบคุมด้วยสิ่งที่คุณ “คิด” เกี่ยวกับพระองค์ หรือ “พูด” เกี่ยวกับพระองค์กระนั้นหรือ? คนที่ตื่นรู้ไม่จำเป็นต้องเสพยาแบบนี้

เมื่อคุณทำผิดพลาดและถูกบอกปิดปฏิเสธ-ถูกทอดทิ้ง คุณรู้สึกว่าจะหว่ว่างเปล่าเหมือนอยู่ในสุญญากาศ ความเจ็บเหงาเปล่าเปลี่ยวอ้างว้างกัดเซาะจิตใจจนคุณต้องชมซานกลับไปเสพยาที่เรียกว่า “กำลังใจ” และ “การยอมรับ” แล้วคุณก็ยอมตัวให้ถูกบังคับต่อไป เราจะหลุดพ้นออกมาจากวังวนนี้ได้อย่างไร? การติดยาเสพติดดังกล่าว ทำให้คุณสูญเสียศักยภาพที่จะรัก คุณมองไม่เห็นมนุษย์คนไหนเลย คุณจดจ่ออยู่เพียงแค่การยอมรับหรือไม่ยอมรับ เห็นชอบด้วยหรือไม่เห็นชอบด้วย...เท่านั้น! คุณมองเห็นผู้คนเป็นตัวคุกคามยาเสพติดของคุณหรือเป็นตัวช่วยให้คุณได้เสพยา..เท่านั้น!

ลองคิดถึงพวกนักการเมือง ส่วนใหญ่แล้วนักการเมืองมักไม่เห็นผู้คนแบบเป็นผู้เป็นคนหรือ พวกเขาเห็นแต่จำนวนคะแนนเสียง และถ้าคุณไม่ได้เป็นตัวช่วยให้ได้คะแนนเสียงหรือซ้ำร้ายกลับเป็นตัวคุกคามคะแนนเสียงของพวกเขานักการเมืองพวกนั้นก็มองไม่เห็นหัวคุณเลย นักธุรกิจก็จะเห็นแต่ตัวเงินเท่านั้น พวกเขามองไม่เห็น “คน” ...เห็นแต่เพียงข้อตกลงทางธุรกิจ

เมื่อเราตกเป็นทาสของยาเสพติดเหล่านี้ เราก็จะไม่แตกต่างไปจากนักการเมืองและนักธุรกิจดังกล่าว เราจะรักสิ่งที่เรามองไม่เห็นได้อย่างไร? เราต้องถอนรากถอนโคนอิทธิพลอันเลวร้ายที่พัวพันอยู่ในระบบของเราออกไปให้ได้ มันฝังลึกเข้าไปอยู่ในกระดูกดำของพวกเราเลยทีเดียวนำนาเชื่อว่าสังคมสามารถบังคับควบคุมเราด้วยพลังกดดันรุนแรงขนาดนั้น ถ้าเราปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระได้ ทุกอย่างก็ยังคงเหมือนเดิม แต่ตัวเราจะไม่ยึดติด และแยกออกมาเป็นกลางวางเฉยได้ เราจะยังคงอยู่ในโลกใบเดิม แต่เราจะไม่เป็นของโลกอีกต่อไป

ฟังคุณาหวาดหวั่นครั้นคร้ามไหมล่ะ! เหมือนกับถามคนติดยาว่า “ทำไมไม่เลิกยา?! แล้วมารื่นรมย์กับอาหารดีๆ ที่มีประโยชน์ กับน้ำบริสุทธิ์จากบ่อน้ำพุบนภูเขา กับอากาศสดชื่นยามเช้า!? ความคิดแบบนี้ไม่มีอยู่ในหัวของคนติดยาแน่ๆ เพราะเขาไม่อาจมีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากยานั้น

เราจะหลุดออกมาจากวงจรนี้ได้อย่างไร? เราต้องกล้าเผชิญหน้ากับความกลัว ทำความเข้าใจให้ได้ว่าทำไมเราจึงไม่อาจมีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากความเห็นชอบของคนอื่น เราจะรักผู้คนได้อย่างไร? ตายต่อพวกเขาสิ ตายต่อความจำเป็นที่จะต้องมีความผูกพันอยู่ด้วยเสมอ ทำความเข้าใจให้ได้ว่ายาสเสพติดตัวนั้นกำลังออกฤทธิ์อะไรอยู่ในตัวคุณ

เพียรทนกับตัวเองหน่อยนะ แล้วก็เรียกชื่อยาเสพติดตัวนั้นให้ถูกต้อง : มันเป็นแค่ตัวกระตุ้นเล็กๆ เท่านั้นเอง คุณอยากมีชีวิตอยู่จริงๆ หรือเปล่าล่ะ? ลองหันมาใส่ใจและชื่นชอบรื่นรมย์กับการสำนึกรับรู้หลากหลายในความรู้สึกนึกคิดจิตใจของตัวเองบ้าง ชื่นชมคุณค่าในการทำงานของตนเอง..ในธรรมชาติ ไปเที่ยวภูเขาลำเนาไพรบ้าง แล้วก็ชื่นชมกับพฤษภานานาพรรณและดวงดาวระยิบระยับเต็มท้องฟ้ายามค่ำคืน ออกไปให้ไกลจากฝูงชน แล้วคุณก็จะได้อยู่คนเดียวจริงๆ อย่างเต็มที่ และแล้ว..ความรักก็จะเกิดขึ้นในความห่างไกลนั้น.. ความวิเวกนั้น..ความโดดเดี่ยวนั้น คุณจะบรรลุถึงดินแดนแห่งความรักได้ด้วยการผ่านดินแดนแห่งความตาย คุณจะตระหนักรู้ชีวิตจิตใจของคุณได้พาใจให้ไปถึงทะเลทรายกว้างใหญ่ไพศาล แรกเริ่มคุณอาจรู้สึกเจ็บเหงาเปล่าเปลี่ยวอยู่บ้าง เพราะคุณไม่เคยชินกับการชื่นชอบใครบางคนและรู้สึกรื่นรมย์กับเขา/เธอคนนั้น โดยปราศจากการพึ่งพิงยึดติดอยู่ด้วย

สุดท้าย ณ ตอนปลายของกระบวนการนี้ คุณจะสามารถมองเห็นผู้คนเหล่านี้ได้อย่างเป็นผู้เป็นคนจริงๆ และแล้วทะเลทรายกว้างใหญ่ไพศาลก็จะ

เปลี่ยนโฉมเป็นพลังรักกลุ่มลึกลับยิ่งใหญ๋ ดนตรีในหัวใจคุณก็จะบรรเลงเป็นท่วงทำนอง
สุดแสนไพเราะเพราะเพราะพริ้ง ประสบการณ์ดังกล่าวจะเป็นแหล่งกำเนิดแห่ง
แรงบันดาลใจให้คุณกระชุกกระชวย-เบิกบาน-มีชีวิตชีวา...ตลอดไป จัดหา-
ตระเตรียมสิ่งที่มีคุณค่าและเสริมพลังใจไว้ให้พร้อมสรรพ-พอเพียงสำหรับตนเอง
เรียกชื่อยาเสพติดตัวนั้นให้ถูกต้อง และ อดทน-อดกลั้น-ใจเย็นๆ -อย่างเพียรทน
เหมือนกับที่คุณจะต้องปฏิบัติต่อคนติดยาเสพติดจริงๆ

ลองคิดถึงใครบางคนที่คุณรู้สึกว่าจำเป็นต้องได้รับความเห็นชอบจากคน
คนนั้น...ใครบางคนที่คุณอยากได้รับการชื่นชมจากเขา/เธอคนนั้น มองดูดีๆ ว่าคน
คนนี้ทำให้คุณขาดอิสระเสรีไปอย่างไร ลองคิดถึงใครบางคนที่คุณรู้สึกว่า
จำเป็นต้องมีเขา/เธออยู่ในชีวิตคุณเพื่อช่วยให้ความเจ็บปวดจากความโดดเดี่ยว
อ้างว้างได้บรรเทาเบาบางลงไปบ้าง มองดูดีๆ ว่าคนคนนี้ทำให้คุณขาดอิสระเสรีไป
อย่างไร เมื่อคุณไม่กล้ายื่นหยัดอยู่ได้ด้วยตัวคุณเอง คุณก็ไม่มีวันเป็นอิสระเสรีได้
จริงๆ อย่างแน่นอน

คุณไม่ต้องทำอะไรให้ใครมารู้สึกประทับใจในตัวคุณหรอก ไม่ต้องเลย คุณ
รู้สึกสบายใจดีเต็มทีกับทุกคน คุณไม่อยากจะอะไรจากใครอีกต่อไปแล้ว การไม่ได้
ตั้งใจไม่ได้ทำให้คุณไม่มีความสุข

เมื่อคุณไม่ต้องปกป้องตัวเองจากใครอีกแล้ว คุณก็จะรู้สึกว่าไม่จำเป็นต้อง
อ้างเหตุผลแก่ตัวอีกต่อไป หรืออธิบายตัวเองไปต่างๆ นานา คุณไม่ต้องทำให้
ใครประทับใจ คุณไม่ต้องกังวลใจว่าใครจะพูดถึงคุณอย่างไร หรือคิดอย่างไร
เกี่ยวกับตัวคุณ คุณไม่รู้สึกแยหรือไม่สบายใจ คุณไม่ยอมปล่อยให้การ
กระทบกระเทือนจิตใจแบบใดๆ มามีอิทธิพลครอบงำคุณ เมื่อนั้นแหละ ความรัก
จะเริ่มต้น แต่ ต้องหลังจากทั้งหมดทั้งมวลนี้เท่านั้น

ตราบไตที่ฉันทยังต้องการเธอ..ขาดเธอไม่ได้

ตราบนั่นฉันก็ยังไม่สามารถรักเธอได้จริงๆ

“จะมีประโยชน์อะไรถ้าคุณหักทลายเฉพาะคนที่หักทลายคุณ หรือรักเฉพาะคนที่รักคุณ คุณต้องเป็นคนที่รักทั้งหมดเหมือนพระบิดาเจ้าในสวรรค์ผู้ทรงรักทั้งหมดทั้งมวล พระองค์ให้ดวงอาทิตย์ฉายแสงส่องสว่างทั่วหน้ากันเหนือคนดีและคนชั่ว ทั้งผู้ชอบธรรมและคนบาป”

ขขขขขขข

บทที่ 9

ชีวิตจิต

ชีวิตจิต คือ การตื่นรู้..เป็นการกำจัดภาพลวงตา-มายาคติทั้งหลาย ชีวิตจิตไม่มีวันตกเป็นลูกไก่อยู่ในกำมือของบุคคลใด สิ่งของอะไร หรือเหตุการณ์ใดๆ ทั้งสิ้น ชีวิตจิต หมายถึงการค้นพบเหมือนเพชรพลอยภายในตัวตนคุณเอง ศาสนาควรจะช่วยนำพาคุณให้บรรลุถึงชีวิตจิตดังกล่าว

“จะมีประโยชน์อะไรถ้าคุณได้โลกทั้งโลกไว้แต่ต้อง เสียจิตวิญญาณไป?” ลองคิดว่าความรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณมองเห็นดวงอาทิตย์กำลังลาลับขอบฟ้า หรือเมื่อคุณอยู่ในท่ามกลางธรรมชาติ แล้วเปรียบเทียบกับความรู้สึกเมื่อคุณได้รับการชื่นชม..แสดงความเห็นชอบปรบมือสรรเสริญ ความรู้สึกแบบแรก ข้าพเจ้าเรียกว่า ความรู้สึกแห่งจิตวิญญาณ ส่วนแบบที่สองนั้น ข้าพเจ้าเรียกว่า ความรู้สึกทางโลก คิดถึงความรู้สึกเมื่อคุณชนะการแข่งขันหรือกระบวนการโต้แย้งอย่างมีเหตุผล เมื่อคุณได้ไปถึงจุดสูงสุด เมื่อคุณประสบความสำเร็จ นี่คือการรู้สึกทางโลก ตรงข้ามกันคือความรู้สึกเมื่อคุณกำลังทำงานบางอย่างที่คุณรัก เมื่อคุณกำลังเพลินอยู่กับงานอดิเรก อ่านหนังสือ หรือ ดูหนัง นี่คือการรู้สึกแห่งจิตวิญญาณ คิดถึงช่วงเวลาที่คุณมีอำนาจ เป็นหัวหน้า เป็นเจ้านาย ทุกคนต่างก็จ้องมองดูคุณ เพราะคุณอยู่ในตำแหน่งสูงสุด ช่วงเวลาดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกแบบไหน? ความรู้สึกทางโลก..แน่นอน! แล้วลองเปรียบเทียบว่าแตกต่างกันอย่างไรกับความรู้สึกปิติสุขในความใกล้ชิดสนิทสนมและความสนุกสนานในหมู่เพื่อนฝูง คุณชื่นชม-ชื่นชอบได้โดยไม่ต้องถูกผูกติดไว้ หัวเราะล้อเล่นกันตลกๆ ได้สบายๆ นี่คือการรู้สึกแห่งจิตใจ

ความรู้สึกทางโลกไม่เป็นธรรมชาติ มันถูกปรุงแต่งขึ้นมาโดยสังคมของคุณและของข้าพเจ้าเพื่อบังคับควบคุมเรา มันไม่ได้นำไปสู่ความสุข มีแต่ความ

ตื่นตื่น ความว่างเปล่า และความวิตกกังวล ลองคิดถึงชีวิตของตัวเอง เคยมี
บ้างไหมแม้แต่วันเดียวที่คุณไม่หม่นไปตามทิศทางที่คนอื่นคิด-รู้สึก-พูดเกี่ยวกับ
ตัวคุณ ไม่ว่าจะคุณจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม? ทุกย่างก้าวของคุณถูกบังคับควบคุม
ตลอดเวลา คุณเคลื่อนตัวเดินแถวไปตามจังหวะกลอง มองไปรอบๆ ดูว่าคุณ
จะหาใครที่เป็นอิสระจากความรู้สึกดังกล่าวได้บ้างหรือไม่...ความรู้สึกทางโลก!
ทุกหนทุกแห่งทั่วไปคุณก็จะพบเห็นแต่คนที่ถูกล่ามโซ่ไว้กับความรู้สึกทางโลก..
ดำรงชีวิตไปในความว่างเปล่า ผู้คนเหล่านั้นได้โลกทั้งโลกไว้แต่ต้องสูญเสีย
จิตวิญญาณไป

นักท่องเที่ยวกลุ่มหนึ่งกำลังเดินทางผ่านชนบทอันสวยงาม แต่หน้าตาต่าง
ทุกบานในรถไฟขบวนนั้นมีบานปิดอย่างมิดชิด พวกเขาจึงไม่เห็นอะไรเลย ทุกคน
แม้แต่อยู่กับการเลือกตัดสินใจว่าใครจะได้ที่นั่งพิเศษสำหรับผู้มีเกียรติยศ ใคร
จะได้รับการชื่นชม-ชื่นชอบ ใครยอดเยี่ยมที่สุด ใครสวยที่สุด ใครเก่งที่สุด และก็
เป็นเช่นนี้จนการเดินทางสิ้นสุดลง ถ้าคุณเข้าใจเรื่องนี้ คุณก็จะเป็นอิสระ และจะ
เข้าใจด้วยว่าชีวิตจิตคืออะไร

แล้วคุณจะค้นพบว่าความเป็นจริงคืออะไร พระเจ้าเป็นใคร เพราะคุณจะ
เห็นตัวเองแยกออกมาเป็นกลางวางเฉยได้ จากภาพลวงตา-มายาคติที่ร้ายกาจ
มาก นั่นคือ การที่เราต้องได้รับความชื่นชม-ชื่นชอบ เป็นที่รัก ประสบความสำเร็จ
มีเกียรติยศ อำนาจ ชื่อเสียง และ เป็นที่นิยมชมชอบ มีสิ่งเดียวที่จำเป็น-ขาดไม่ได้!
สิ่งเดียวที่ขาดไม่ได้และจำเป็นต้องมี คือ ความรัก เมื่อคุณค้นพบสิ่งนั้น คุณก็จะ
ได้รับการเปลี่ยนโฉมใหม่ เมื่อชีวิตกลายเป็นการภาวนา ชีวิตจิตก็จะหลั่งไหล
ท่วมท้นไปถึงทุกสิ่งที่เราทำ



บทที่ 10

ทิ้งเรือของคุณไว้ที่ชายหาด

วันหนึ่ง ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังเดินทางจากสหรัฐอเมริกาไปแคนาดา เมื่อรถของเรากำลังผ่านเขตชายแดน คนขับรถพูดว่า “เรากำลังอยู่ตรงชายแดนสหรัฐอเมริกา!” เราทุกคนมองออกไปนอกรถ แต่ก็ตลกดี เราไม่เห็นมีอะไรแปลกๆ ผิดปกติตรงไหนเลย คุณเคยตระหนักบ้างหรือเปล่าว่าเขตชายแดนเป็นสิ่งที่มียูในความรู้นึกคิดเท่านั้น ธรรมชาติไม่มีเขตชายแดน ความเป็นอเมริกันก็มีอยู่ในความรู้นึกคิดเท่านั้น ไม่มีต้นไม้อเมริกัน หรือ ภูเขาอเมริกัน ทั้งหมดเป็นเรื่องของธรรมเนียมปฏิบัติ! แต่ก็มีผู้คนมากมายที่พร้อมยอมตายเพื่อธรรมเนียมปฏิบัติเหล่านั้น การแบ่งแยกเขตดูเหมือนเป็นเรื่องจริงจึ่งถึงกับต้องเอาเป็นเอาตายกันเลยทีเดียว

คุณเคยสังเกตบ้างไหมว่าวันคริสต์มาสเป็นเพียงความคิดในหัวสมองของคุณเท่านั้น ธรรมชาติไม่มีวันคริสต์มาส แต่ก็มีผู้คนมากมายที่คลั่งไคล้ไหลหลงอยู่ในวังวนของอารมณ์คริสต์มาส และก็ไม่มี “วันขึ้นปีใหม่” เช่นกัน อีกทั้งไม่มีเรื่องความเป็นบุตรนอกกฎหมายด้วย ธรรมชาติไม่มีเรื่องลูกนอกสมรส ความเป็นบุตรนอกกฎหมายเป็นเรื่องของธรรมเนียมปฏิบัติ เช่นเดียวกับการรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม ทั้งหมดทั้งมวลล้วนเป็นเรื่องของความรู้นึกคิดเท่านั้น! มีหลายวัฒนธรรมที่ผู้คนในท้องถิ่นนั้นๆ เกือบทุกคนได้รับอุปการะ แล้วก็ไม่มีใครสนใจวิตกกังวลอะไรเลย พวกเราส่วนใหญ่มักจะมีปฏิบัติกิริยาตอบสนองต่อคำพูดและแนวคิด เรามีชีวิตอยู่ได้ด้วยแนวคิดต่างๆ เราบำรุงเลี้ยงตัวเองด้วยสารพัดคำพูด

ข้าพเจ้ายังจำได้ถึงเรื่องชวานาคนหนึ่งซึ่งมีที่ดินผืนใหญ่ อยู่ตรงชายแดนรัสเซีย-ฟินแลนด์ เขาต้องตัดสินใจว่าจะให้ที่ดินของเขาสังกัดอยู่ในเขตประเทศฟินแลนด์หรือรัสเซีย ในที่สุด เขาเลือกฟินแลนด์ เจ้าหน้าที่

รัสเซียจึงไปถามเขาว่าทำไมไม่เลิกอยู่รัสเซีย เขาตอบว่า “ท่านครับ.. ตลอดชีวิตที่ผ่านมาผมอยากอยู่ในรัสเซียซึ่งเป็นบ้านเกิดเมืองนอนของผมเสมอ แต่ตอนนี้ ผมก็อายุมากแล้ว พุดตรงๆ นะครับ ผมคิดว่าคงจะดีนรรู้ทันความหนาวเหน็บเข้ากระดูกดำของรัสเซียอีกต่อไปไม่ไหวแล้วล่ะครับ!”

ความรักไม่ใช่ความมีเสน่ห์น่าพิสมัยดึงดูดใจ “ฉันรักเธอมากกว่าคนอื่นๆ” ..แปลว่า.. ฉันรู้สึกถูกดึงดูดใจในเสน่ห์น่าพิสมัยของเธอมากกว่าของคนอื่นๆ ... เป็นไงล่ะ?... เธอมีเสน่ห์ดึงดูดใจฉันมากกว่าคนอื่นๆ เธอเหมาะสมกับโปรแกรมความรู้สึกนึกคิดจิตใจของฉันมากกว่าคนอื่นๆ ... ฟังดูแล้วก็ไม่น่าจะเป็นคำป้อยอของคนปากหวานเลย... แต่ถ้าโปรแกรมของฉันเปลี่ยนไปล่ะ... แล้วข้าพเจ้าก็นึกถึงคำพูดของบางคนที่บอกว่า “...ไม่รู้ไปถูกใจอะไรในตัวเขา/เธอคนนั้นได้อย่างไรตั้งแต่เมื่อไหร่?” ความมีเสน่ห์ดึงดูดใจเป็นความหน้ามิดตามัว!

สามีภรรยาสูงวัยคู่หนึ่งจัดงานฉลองครบรอบแต่งงาน 60 ปี หลังจากงานเลี้ยงเลิกไปแล้ว ทั้งคู่รู้สึกเหนื่อยจึงไปนั่งพักด้วยกันที่ระเบียงบ้าน เมื่อคุณตารู้สึกกระชุ่มกระชวยขึ้นมาจึงพูดว่า

“นี่..ยาย..รู้ไม๊..ฉันเชื่อมั่นชื่นชมเธอจริงๆ!”

“ว่าไงนะ..ตา..พูดดั่งๆ หน่อย ฉันไม่ได้ใส่เครื่องช่วยฟัง!”

ตาจึงพูดอีกว่า “ฉันเชื่อมั่นชื่นชมเธอ!”

ยายตอบกลับว่า “ฉันก็เบื่อเธอเหมือนกันแหละ!”

และแล้วความมีเสน่ห์น่าพิสมัยดึงดูดใจก็จบลง คุณเคยรู้สึกว่ามีใครบางคนหรืออะไรบางอย่างดึงดูดใจคุณบ้างไหม? เมื่อคุณยอมให้แรงดึงดูดใจนั้นเข้าครอบครองความรื่นรมย์..ฟังพอใจ...ก็จะตามมา หลังจากพอกพอใจในรสรื่นรมย์แล้ว ความอ่อนล้า..เบื่อหน่าย..วิตกกังวล คือผลพวงต่อไป “ฉันหวังว่าจะเก็บรักษาไว้ให้

คงอยู่อย่างนี้ได้ต่อไปเรื่อยๆ! ฉันหวังว่าจะไม่มีใครคนอื่นย้ายเข้าไปใกล้ๆ!” ความรู้สึกครอบครองเป็นเจ้าของ-อิจฉา-กลัวจะสูญเสีย ไม่ใช่ความรัก!

ความรักไม่ใช่การเอาชีวิตของตนไปแขวนไว้กับใครหรืออะไรบางอย่าง การพึ่งพาอาศัยผู้คนด้วยกันเป็นสิ่งดี ถ้าเราไม่มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน สังคมมนุษย์ก็ไม่อาจเกิดมีขึ้นได้ เราอยู่ในสังคมที่มีการพึ่งพาอาศัยกันเสมอ! เราพึ่งพาอาศัยผู้คนมากมายหลายหลากที่ทำงานทุกประเภท แต่การเอาชีวิตของตนไปแขวนไว้กับใครหรืออะไรบางอย่าง “เพื่อจะได้มีความสุข” ...เป็นสิ่งที่แย่มาก

บางครั้งบางคราว เราจะเห็นคนชี้เหงาสองคนพึ่งพิงกันและกัน เหมือนหมาที่ใช้เล่นเกมโดมิโนสองตัว...ตัวหนึ่งขยับออกไปและอีกตัวหนึ่งก็ต้องล้มลง นี่หรือคือความรัก? ความรักไม่ใช่การคลี่คลายความโดดเดี่ยวให้บรรเทาเบาบางลง! มีหลายคนรู้สึกเปล่าเปลี่ยวใจจนต้องริบหาใครมาช่วยเติมเต็มความว่าเหวของตน นั่นไม่ใช่ความรัก เพื่อที่จะหนีให้พ้นจากความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวและความโดดเดี่ยว ผู้คนมากมายยอมตกเป็นทาสของกิจกรรมต่างๆ สารพัด หรือ โหมทำงานหารุ่งหามค่า หรือ ปล่อยตัวอยู่ในอ้อมกอดของใครบางคน การเฝ้ารักษารักษาความว่าเหวไม่ได้อยู่ที่การติดต่อสัมผัสกับผู้คนแต่อยู่ที่การสัมผัสกับความเป็นจริง

อะไรที่ไม่ใช่ความรัก

เมื่อเรากล้าเผชิญหน้ากับความโดดเดี่ยว เราก็จะค้นพบว่ามันไม่ได้อยู่ตรงนั้น มันไม่ได้มีสัญญาณแห่งความว่าเหวว่างเปล่าใดๆ อยู่ตรงไหนเลย! นี่คือข้อควรจำที่ต้องท่องไว้ให้แม่นยำอยู่เสมอ สิ่งที่เราแสวงหา...อยู่ภายในตัวตนของเราเอง เมื่อเรากล้าเผชิญหน้ากับสิ่งที่อยู่ในตัวตนเรา อะไรๆ ที่เราพยายามหลีกเลี่ยงหนีให้พ้นจะอันตรายสูญหายไป และ บางอย่างที่เราแสวงหาจะปรากฏขึ้นมาให้เห็น ความรักไม่ใช่การคลี่คลายความโดดเดี่ยวให้บรรเทาเบาบางลง

เมื่อผู้คนพูดถึงความรัก โดยปกติทั่วไปมักจะหมายถึงของบางอย่างที่ต่อรองกันได้ “ถ้าเธอดีกับฉัน-ฉันก็จะดีกับเธอ...ถ้าเธอทำให้ฉันสบายใจ-ฉันก็จะทำให้เธอสบายใจ...เธอไม่ดีกับฉันเลย-ความรู้สึกดีๆ ที่ฉันเคยมีต่อเธอลับกลายกลายเป็นความขมขื่น!” นี่หรือคือความรัก? นี่คือการตลาดอารมณ์ที่ปลอมตัวเป็นทัศนคติของ ความรัก

ความรักไม่ใช่ความอยาก หลายศตวรรษมาแล้วพระพุทธเจ้าเคยพูดว่า “โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์...รากเหง้าของความทุกข์...คือความอยาก ขจัดทุกข์ได้-โดย-ขจัดความอยาก” คำว่า “ความอยาก” พระพุทธองค์หมายถึง การเอาความสุขไปแขวนไว้กับความพึงพอใจ วัฒนธรรมสังคมปัจจุบันล้วนแต่กระตุ้นความอยากให้มากขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่หยุดหย่อน เราจึงถูกหลอกล่อให้เข้าไปอยู่ในโปรแกรม “ไร้สุข-ไร้รัก” มากขึ้นทุกวัน โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ รากเหง้าของความทุกข์คือความอยาก ขจัดทุกข์ได้โดยขจัดความอยาก

ความทะเยอทะยานอยาก คือ กระบวนการล้างสมองที่เราได้รับอยู่เสมอ! สังคมบอกเราว่า ถ้าไม่มีความทะเยอทะยานอยาก เราจะทำอะไรไม่ได้เลย ผลกำลังความขยันขันแข็งและความเพิลิตเพิลินพึงพอใจในการทำงานถูกลิ้มไปเกือบหมดสิ้น เมื่อนักยิมนาสติกฝึกทักษะการยิงลูกธนูตามปกติ เขาก็จะรวบรวมกายใจทั้งหมดจดจ่ออยู่ที่ความแม่นยำไม่ให้พลาดเป้า แต่เมื่อเขาเข้าแข่งขันการยิงธนูเพื่อรางวัลถ้วยทอง ความมีเดบอดจะค่อยๆ เข้าครอบงำจิตใจของเขาจนสูญเสียเหตุผลแห่งการยิงธนูแล้วก็มองเห็นเป็นสองเป้า ความสามารถของเขามีได้เปลี่ยนแปลง แต่ ถ้วยรางวัลทำให้เกิดการปรับเปลี่ยน เขาจดจ่ออยู่กับชัยชนะมากกว่าทักษะแห่งการยิงธนู และความอยากได้ชัยชนะก็เข้ามาเจาะไขกัศกร่อน

พลังแห่งทักษะของเขา ความทะเยอทะยานอยาก ได้ริตรอนพลังทักษะการยิงธนู
ของเขาไปจนหมดสิ้น

โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ และรากเหง้าของความทุกข์คือความอยาก
การแต่งงานบนพื้นฐานของความอยาก ย่อมเปราะบางและแตกสลายได้ง่ายๆ
“ฉันคาดหวังไว้มากมายจากเธอ..อย่าทำให้ฉันผิดหวังก็แล้วกัน” “เธอคาดหวัง
จากฉัน..ฉันก็น่าจะทำให้เธอสมหวัง” แล้วก็เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันตลอด!
“เธอต้องการฉัน! ฉันต้องการเธอ! ฉันต้องการพบเจอความสุขของฉันในตัวเธอ!
เธอต้องพบเจอความสุขของเธอในตัวฉัน!” แล้วก็เริ่มมีการลงไม้ลงมือทุบตีกัน ณ
ที่นั่น ความรู้สึกครอบครองเป็นเจ้าของได้เริ่มต้นก่อตัวขึ้นมาแล้ว ที่ใดมีความ
อยากแบบนี้ ที่นั่นมีภัยอันตราย ที่ใดมีภัยอันตราย ที่นั่นมีความหวาดกลัว ที่ใดมี
ความหวาดกลัว ที่นั่นไม่มีความรัก เพราะเราเกลียดสิ่งที่เรากลัว แต่ความรักแท้-
จริง..ขจัดความกลัวออกไป! ที่ใดก็ตามที่มี “ความอยาก” ดังกล่าวนี้นี้ดำรงอยู่ ที่นั่น
จะมีความกลัว-ความหวาดระแวง..แอบแฝงควบคู่อยู่ด้วยเสมอ

ความรักไม่ใช่ความอยาก..ไม่ใช่การยึดติด..ไม่ใช่ความหมกมุ่นที่ผิดปกติ
การมีความรู้สึกเร่าร้อนรุนแรงเป็นเรื่องตรงกันข้ามกับความรัก...ตรงข้ามกันแบบ
คนละขั้วชัดเจนปราศจากข้อสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น แต่ทว่า อารมณ์เร่าร้อนรุนแรง
ก็ได้รับการยกย่องเชิดชูบูชาอยู่ทั่วไป มันเป็นความเจ็บป่วยที่ทุกคนพยายาม
ส่งต่อมาให้เรา เป็นโรคร้ายที่เราได้เห็นได้ยินอยู่เสมอในภาพยนตร์และในบทเพลง
รักๆ ทั้งหลาย ข้าพเจ้าเคยดูภาพยนตร์เรื่องหนึ่งซึ่งหญิงสาวพูดกับชายหนุ่มว่า
“ฉันรักเธอ ถ้าไม่มีเธอ ฉันคงมีชีวิตอยู่ต่อไปไม่ได้แน่ๆ” นี่หรือคือความรัก นี่เป็น
ความหิวกระหายโหยหามากกว่า! เมื่อข้าพเจ้ามีความรู้สึกเร่าร้อนรุนแรงกับคุณ
ข้าพเจ้าก็มองไม่เห็นตัวตนจริงๆ ของคุณ! ที่ใดก็ตามที่มีอารมณ์ความรู้สึกมีพลัง
อย่างแรง ไม่ว่าจะเข้าไปในแง่บวกหรือแง่ลบ ข้าพเจ้าจะไม่สามารถมองเห็นได้

อย่างชัดเจน อารมณ์ความรู้สึกจะเข้ามาขวางทางและทำให้ข้าพเจ้าเอาความต้องการของตนไปโยงกับคนอื่น

ความรักคืออะไร?

เราพูดกันมาแล้วว่าอะไรที่ไม่ใช่ความรัก อย่างไรก็ตาม เราไม่อาจบอกได้ว่า ถ้าคุณสามารถจัดความกลัว..การยึดติด..และ..มายาคติ ออกไปได้แล้ว คุณจะรู้แจ้งว่าอะไรเป็นอะไร เพราะเรายังคงดำรงชีวิตอยู่ในท่ามกลางมายาคติต่างๆ มากมายตลอดเวลา

แต่..อย่างน้อยที่สุดที่เราอาจพูดถึงความรักได้ก็คือ ความรักหมายถึงความชัดเจนของการรับรู้และความถูกต้อง-แม่นยำ-เที่ยงตรงในการตอบสนองการรับรู้ นั้น ความรัก คือ การมองเห็นคนอื่นได้อย่างชัดเจนว่าเขาหรือเธอคนนั้นเป็นอย่างไร ข้าพเจ้าจะรักคุณได้อย่างไรถ้าข้าพเจ้ามองไม่เห็นคุณ ปกติแล้วเมื่อเรามอง..เรามักจะไม่ได้เห็นจริงๆ หรือ เพราะเรามองหาจินตภาพ/มโนภาพในชีวิตคู่..สามีสื่อสัมพันธ์กับตัวจริงๆ ของภรรยา หรือกับมโนภาพของภรรยาที่ตัวสามีเองสร้างขึ้นมา? ภรรยาสื่อสัมพันธ์กับตัวจริงของสามีหรือกับจินตภาพของเขาที่เธอวาดหวังไว้?

ข้าพเจ้าเคยมีประสบการณ์บางอย่างกับคุณ แล้วข้าพเจ้าก็บันทึกประสบการณ์นั้นไว้ในความทรงจำ ข้าพเจ้าตัดสินตัวคุณโดยใช้ประสบการณ์นั้นเป็นเกณฑ์ ข้าพเจ้าเก็บรักษาประสบการณ์นั้นไว้กับตัวเองตลอด การปฏิบัติหรือปฏิบัติการตอบสนองของข้าพเจ้าทั้งหมด..ขึ้นอยู่กับเกณฑ์นั้นเสมอโดยไม่เคยมองเห็นความเป็นจริงของคุณ ณ ปัจจุบันขณะ ข้าพเจ้ามองคุณผ่านทางรูปภาพ “เก่าเก็บ” รูปนั้น..เท่านั้น!

เมื่อคุณมองข้าพเจ้า..หลังจากทะเลาะวิวาทกันอย่างรุนแรง...แล้วพูดว่า “ฉันขอโทษที่เราได้เถียงกันเรื่องนั้น” ถ้าข้าพเจ้าบอกได้ว่า เรื่องอะไรกันจำไม่ได้

แล้ว ก็จะเป็นความวิเศษสุดยอดเลยทีเดียว นี่คือนี่สิ่งที่คุณบรรลุลูกคุณหยิ่งรู้ลึกซึ่ง พุดถึงเกี่ยวกับ “การชำระล้างความทรงจำ” พวกท่านไม่ได้บอกให้ลืมทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ให้เทอราหมณ์ความรู้สึกที่คั่งค้างอยู่นั้นออกไปให้หมดเกลี้ยง เททิ้งไป... จะได้หายป่วยจากความเจ็บปวด!

คุณพุดว่า “จำได้ไม่ว่าเรารักกันมากขนาดไหนเมื่อสองปีที่แล้ว?” คุณอยากให้คุณเจ้ามีปฏิกริยาตอบสนองคุณแบบนั้นหรือแบบที่คุณกำลังเป็นอยู่จริง ๆ ณ ปัจจุบันขณะ? เมื่อผู้คนคิดถึงความรักในแง่ของการลงทุน พวกเขาก็ไม่รู้เลยว่าจริงๆ แล้วความรักคืออะไร

ความรัก เปรียบเหมือนกับการฟังการบรรเลงวงดนตรีวงใหญ่ ที่ประกอบด้วยเครื่องดนตรีหลายประเภท..จุดจ้อ-ใสใจ-รื่นรมย์..กับความไพเราะ เพราะพรึ่แห่งเอกลักษณ์ของดนตรีทุกเสียงในวงนั้น ความรัก หมายถึง การมีจิตละเอียดอ่อนสามารถสัมผัสรับรู้ได้ถึงใจของทุกคน จะเป็นไปได้อย่างไร สำหรับคนที่ฟังการบรรเลงวงดนตรีวงใหญ่แล้วจุดจ้ออยู่กับเสียงกลองเท่านั้น หรือนิยมชมชอบเสียงกลองมากเหลือเกินจนเกือบไม่ได้ยินเสียงดนตรีอื่นๆ เลย นักดนตรีที่ดีจริงๆ..คนที่รักดนตรีจริงๆ ฟังทุกเสียงของเครื่องดนตรีทุกชิ้น อาจมีเครื่องดนตรีบางอย่างที่โปรดปรานเป็นพิเศษ แต่ก็ยังได้ยินทุกเสียงของเครื่องดนตรีทั้งหมด

เมื่อเรามีความรู้สึกเร่าร้อนรุนแรง เมื่อเรารู้สึกติดอกติดใจเป็นพิเศษ จนกลายเป็นความหมกมุ่นที่เข้าครอบงำจิตใจ สิ่งที่เราคลั่งไคล้หลงใหลนั้นก็จะผงาดโดดเด่นขึ้นมาจนสิ่งอื่นๆ ...คนอื่นๆ ...ค่อยๆ อับแสงเลือนหายไป

ความรัก ไม่ใช่ ความสัมพันธ์ ความรัก เป็น สภาวะของการเป็นอยู่ ความรัก ดำรงอยู่แล้วก่อนที่มนุษย์เราจะเกิดมา ก่อนการเป็นอยู่ของเรา ความรัก ดำรงคงอยู่ก่อนหน้าแล้ว ข้าพเจ้าเคยพุดว่า เมื่อไม่มีอะไรมาบังตา ผลก็คือการ

มองเห็น เราไม่อาจทำอะไรได้เลยเพื่อจะได้ความรักมา ถ้าเราเข้าอกเข้าใจจริงๆ
เกี่ยวกับ..หน้าที่การงาน..การยึดติด..เสน่ห์ดึงดูดใจ..ความหมกมุ่น..การชอบเป็น
พิเศษ..ความโน้มเอียง..และขจัดมันออกไปได้หมด ความรักก็จะปรากฏชัดเจน
ขึ้นมา เมื่อไม่มีอะไรมาบังตา ผลก็คือการมองเห็น เมื่อไม่มีอะไรมาขวางกั้น-เบียด-
บังจิตใจ ผลก็คือ ความรัก

๗๗๗๗๗๗๗