

คำตอบที่จะกลายเป็นเสปียงกริ่ง  
สำหรับผู้ยังเดินทางไม่สิ้นสุด



# เตรียมเสปียง ไว้เลี้ยงตัว

ดั่ง ต ฤ ณ

# สารบัญ

	หน้า
คำนำสำนักพิมพ์	๓
แรงบันดาลใจ เล่ม ๕	๔
- ความรักทางเน็ตเกิดขึ้นได้อย่างไร	๘
- ทำบุญหวังให้ชาติหน้ามีหน้าตาเหมือนดาราคณโปรด	๑๐
- ทำไมต้องโกรธคนบางคนมากเป็นพิเศษ	๑๒
- ขอคำแนะนำทำใจที่เคยถูกข่มขืน	๑๓
- กรรมเก่าของโสเภณี	๑๕
- ทำไมผู้ก่อการร้ายไม่ตายเร็ว	๑๖
- วิธีทำใจเมื่อสามีต้องติดต่อกับภรรยาเก่า	๑๙
- ทำอย่างไรจะหายหมั่นไส้	๒๑
- วิธีล้างใจจากการจองเวร	๒๓
- ทำอย่างไรดี ไม่อยากเรียน ไม่มีสมาธิอ่านหนังสือ	๒๔
- ความต่างระหว่างงมงายกับศรัทธา	๒๖
- กรรมที่ทำให้เล็บขบประจำ	๒๘
- ความต่างระหว่างคนทำงานบริการ	๓๐
- วิชาของการเป็นคนเจ้าอารมณ์	๓๒
- แค่นั้นเรียกว่ายินดีในบาป	๓๒
- ชม่าหนูทดลอง	๓๔
- ผิวแพ้งายเกิดจากกรรมใด	๓๕
- ไม่เชื่อแค่นั้นถือว่าดี	๓๗
- ปฏิบัติธรรมเพื่อใครถ้าไม่มีตัวตน	๓๘

- กรรมใดที่ทำให้มีลูกยาก	๔๐
- การคุมกำเนิดถือว่าบาปไหม	๔๑
- การเตรียมตัวตายแบบพุทธ	๔๒
- ตายแบบประกันความปลอดภัยได้ไปสวรรค์แน่	๔๕
- ผิดศีลมานานจะล้างบาปทันไหม	๔๘
- จะรู้ได้อย่างไรว่าคู่แท้หรือคู่เวร	๔๙
- ชื่อซอฟต์แวร์เถื่อนบาปหรือไม่	๕๔
- จะแก้หนี้ช่วงอ่อนไหวได้อย่างไร	๕๖
- กลัวอุบัติเหตุบนท้องถนน	๕๘
- ลูกกลัวสิ่งต่างๆอย่างไรสาเหตุ	๕๙
- กลัวเข็มฉีดยามาก	๖๒
บทส่งท้าย ระหว่างคำคมกับคำจริง	๖๔

# คำนำสำนักพิมพ์

ทุกคำถามมีคำตอบ

ปจณา-วิสัยนา

มนุษย์กับการตั้งคำถาม เป็นของคู่กันตั้งแต่สมัยไหนๆ แต่บางคำถาม เราไม่รู้จะหันไปหาใคร หรือไปค้นคว้าที่ไหน และบางครั้งเมื่อได้รับคำตอบมาแล้ว กลับสงสัยหนักยิ่งขึ้นไปอีก

ตรงนี้เป็นความพิเศษของพระพุทธศาสนา และเป็นความมหัศจรรย์ของพุทธปัญญาแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นบรมครูเอกของโลก ทรงเป็นพระสัพพัญญู ผู้รอบรู้อะไรทุกอย่างสามารถแจ่มแจ้งอธิบายธรรมชาติทุกสิ่งได้อย่างมีหลักการ เป็นเหตุเป็นผล

เพียงแต่ว่า พุทธปัญญาที่พระองค์ทรงประทานไว้ให้ นั้น มนุษย์เราจะมีปัญญาเข้าถึงได้ในระดับใด

หากเราย้อนกลับไปสองพันกว่าปี แล้วอธิบายเรื่องการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์มารดา ตั้งแต่การปฏิสนธิจนกระทั่งการเจริญเติบโตในสัปดาห์แรก จนสัปดาห์สุดท้ายคงไม่มีชาวภารตจะสมัยนั้นตามทันแน่นอน เพราะระบบอัลตราซาวด์เพิ่งถูกคิดค้นเมื่อไม่นานมานี้ และการถอดรหัสพันธุกรรมสิ่งมีชีวิต หรือที่นิยมเรียกกันว่า 'ดีเอ็นเอ' ก็เพิ่งสามารถทำกันได้ประมาณสัก ๕๐ ปีที่ผ่านมาเอง

'เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว' เป็นความพยายามของคุณ 'ดังตฤณ' ที่ต้องการนำเสนอคำตอบมากมายหลายแง่มุมในการเกิด การมีชีวิต และการตาย เพื่อให้มนุษย์อย่างเราทั้งหลายที่ยังเต็มไปด้วยข้อสงสัยนานัปการ ได้เกิดความกระจ่างแจ้ง เกิดความมั่นใจ เกิดความศรัทธาที่จะเดินทางต่อไปในเส้นทางอันยาวไกล

เพราะหากเรายังเป็นนักเดินทาง การสะสมเสบียงไว้เลี้ยงตัวนั้น สำคัญยิ่ง จริงหรือไม่ครับ!!

ขอให้ทุกท่านเตรียมเสบียงเอาไว้ ด้วยความไม่ประมาทครับ

दनัย จันท์เจ้าฉาย

กันยายน ๒๕๔๘

# แรงบันดาลใจ เล่ม ๕

หนังสือเล่มนี้รวบรวมเอาคำถามคำตอบจากคอลัมน์ ‘เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว’ ใน นิตยสารบางกอกรายสัปดาห์ ตั้งแต่ฉบับที่ ๒๔๗๑ จนถึงฉบับที่ ๒๔๘๔ โดยได้ผนวกเอาบทส่งท้าย คือ ‘ระหว่างคำคมกับคำจริง’ ซึ่งยังไม่เคยลงตีพิมพ์มาก่อนเอาไว้ด้วย

ในฐานะนักเขียน ผมจำเป็นต้องมีวิธีที่จะคิดอะไรใหม่ขึ้นมาเรื่อยๆ และทางเดียวที่จะเป็น เช่นนั้นคือคิดไม่หยุด ทุกภาพ ทุกเสียง ทุกผัสสะกระทบที่เข้ามาในแต่ละวัน อาจถูกแปลงเป็นคำที่มีความหมายน่าฟังได้ทั้งนั้น พุดให้ง่ายคือถ้าแปลงชีวิตประจำวันเป็นคำพูดได้ก็เป็นนักเขียนได้ แต่ถ้าทำไม่ได้ หรือพักความคิดระยะหนึ่งจนหัวท้อ ก็แปลว่าถึงเวลาเลือกดำรงชีพด้วยแนวทางอื่นแทน

แต่ในฐานะของคนธรรมดาคนหนึ่ง ที่ชมชอบรสสมาธิอันดีมีค่า รสสมาธิอัน ประกอบด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง รสสมาธิอันประกอบด้วยความรู้ความเห็นสรรพสิ่งเกิด ดับตามจริง ตรงนี้ผมจำเป็นต้องมีวิธีที่จะหยุดคิดอย่างสิ้นเชิง จิตต้องเข้าโหมดพักคิด เลิกใส่ใจกับการมองโลกโดยความเป็นแหล่งกำเนิดไอเดีย แล้วหันมาพินิจอยู่กับประสบการณ์ภายในที่เรียบง่าย ปราศจากชั้นตอน ปราศจากความวุ่นวายซับซ้อนทางภาษา และกระทั่งปราศจากความห่วงใยทั้ง ชาวโลกและตัวเราให้เด็ดขาด

ความเป็นนักเขียนกับนักสมาธินั้น ดูๆไปเหมือนแตกต่างกัน หรือกระทั่งขัดแย้งกันเป็นคน ละชั่ว ทว่าจากประสบการณ์ตรง ผมขอยืนยันว่ามันไปด้วยกันได้ และเป็นไปอย่างสันติ ไม่รบรา แก่งแย่งกันแต่อย่างใด ทำไปทำมาจะพบความจริงในชีวิตที่สำคัญประการหนึ่งเสียอีก นั่นคือถ้าพัก ไม่เป็น แปลว่าเราทำงานไม่เป็น และเมื่อทำงานไม่เป็ฯ งานของเราจะไม่ดี แคมชีวิตและสุขภาพ โดยรวมจะพลอยล้มเหลวตามไปด้วย

เพื่อทำงานให้เป็น ขอเพียงเข้าใจหลักการที่เรียบง่ายให้แม่นยำคือ

คิด...เมื่อควรจะคิด

หยุดคิด...เมื่อไม่จำเป็นต้องคิด

เป็นหลักการที่ฟังดูง่ายและสมเหตุผล ทว่าออกจะเข้าถึงยากสักหน่อย แม้ผมจะ ‘ฝึก’ มา นาน ก็ใช้จะมีชีวิตประจำวันสอดคล้องกับหลักการดังกล่าวไปทุกนาที มีบ้างที่ยังคิดในเวลาที่ยาก หยุด แล้วเวลาที่ต้องคิดอ่านให้ทันเวลาก็ยังอาจช้าอาจเฉื่อย พุดง่าย ๆ ยังเป็นคนธรรมดาที่ต้องฝึก พักให้เป็น ทำงานให้เป็นกันต่อไป และกว่าจะ ‘เป็น’ จริงๆก็อาจใกล้ตาย ทว่านั้นก็คุ้ม เพราะการฝึก ตนเป็นกรรมอันประเสริฐอย่างยิ่ง

ปีนี้ผมเคยชินมากขึ้นเรื่อยๆกับการเข้าหาสิ่งที่กระตุ้นให้กระตือรือร้นทางความคิดแบบนักเขียน ขณะเดียวกันก็พบอุปสรรคน้อยลงขณะต้องการเสพสุขอันวิเวกทางจิต วิเวกแห่งการไม่เห็นสิ่งใดเที่ยง วิเวกแห่งการรู้เป็นขณะๆว่าไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตนให้ต้องติดข้องอาลัย

หลักการของการเริ่มฝึกไม่ได้ยากเย็นอย่างที่คิด ก่อนอื่นใจต้องหัดเห็นตามจริงให้เป็น เอาแบบง่ายๆก่อน คือถามตัวเองว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก ไม่ใช่กำหนดลมหายใจเพื่อทำสมาธินะครับ เอาแค่ว่าที่คุณกำลังปรากฏในโลกความจริงขณะนี้ ร่างกายของคุณต้องการลากลมเข้าหรือระบายลมออก แม้หนึ่งชั่วโมงคุณทำได้ครั้งเดียว ก็เท่ากับแต่ละวันคุณสั่งสมสติรู้ลมหายใจไปแล้วเกือบ ๒๐ ครั้ง

ทำครบหนึ่งปีก็เอา ๓๖๕ คุณ ๒๐ เข้าไป อย่างไรก็ตามก็ตึงกว่าวันแรกแน่ๆ ชี้หมูชี้หมาคุณจะพบว่าชีวิตดำเนินตามหลักการ ‘คิดเมื่อควรจะคิด หยุดคิดเมื่อไม่จำเป็นต้องคิด’ ไปได้อย่างเหลือเชื่อ

เมื่อรู้และเห็นความจริงจากภายใน เส้นทางกรรมวิบากของคุณจะค่อยๆเปลี่ยนแปลงอย่างถึงรากถึงโคน อย่างน้อยคุณจะได้ล้มหายใจเป็นหลักฐานของความเปลี่ยนแปลงอันเป็นนิรันดร์ คุณจะเห็นความต่างของลมหายใจ ที่เดี๋ยวก็ยาว เดี่ยวก็สั้น เดี่ยวก็หยาบ เดี่ยวก็ละเอียด ความจริงที่ปรากฏผ่านลมหายใจ ต่างอะไรกับความจริงในโลกที่ปรากฏให้พบเจอชั่วนาตาปี

ความจริงมีอะไรบ้าง?

โลกนี้ต้องเปลี่ยนไป

โลกนี้มีเหตุผลเสมอ

ทางเดียวที่คนเราจะทำดีเอาตัวรอดได้อย่างถูกต้อง คือต้องเข้าใจและรู้ตามจริงว่าใดๆในโลกล้วนเป็นไปตามเหตุผลกลกรรม ใดๆในโลกล้วนไม่เที่ยง ทำบุญจะเป็นสุข ทำบาปจะเป็นทุกข์ ไม่มีใครเสวยรสที่ตนปรารถนาได้ตลอดไป ช้าเร็วไม่มีใครหนีกรรมตัวเองพ้น ขณะกาลโลกได้ แต่ไม่มีวันชนะกาลธรรมกันเลย ในเมื่อทุกคนมีกายใจตัวเองเป็นผู้พิพากษาในศาลธรรมกันอยู่แล้ว

ส่วนหนทางชักนำไปสู่การกระทำที่ผิดพลาด หนทางที่นำไปสู่ความล้มเหลว ความเสียใจ ความร่ำไห้รำพัน คนเราไม่ต้องทำอะไรเลยนอกจากสำคัญผิดไปเรื่อยๆ เห็นกรรมวิบากเป็นเรื่องหลอกเด็ก เห็นการทำมาหากินและการกอบโกยเข้าตัวเป็นเรื่องจริงเรื่องเดียวที่น่าใส่ใจ ถ้าจำเป็นต้องหน้าด้านจงหน้าด้าน ถ้าจำเป็นต้องหักหลังจงหักหลัง ความคิดความเชื่อเหล่านี้ไม่ต้องอาศัยพาหะในการแพร่ระบาด เพราะทุกคนเกิดมาพร้อมกับความโน้มเอียงที่จะคิดได้ด้วยตัวเองอยู่แล้ว

สรุปทิ้งท้าย...เมื่อนักเขียนซึ่งมีหน้าที่คิดหนัก ยังพักความคิดได้ คนในสาขาอาชีพอื่นก็ต้องพักได้เช่นกัน และเมื่อพักเป็น ก็ขอให้เห็น ‘ความจริงนอกที่ทำงาน’ ซึ่งฉายชัดอยู่ทั่วทุกมุมโลกกันนะครับ

ตั้งตฤณ

ธันวาคม ๒๕๕๘

**ถาม – แปลกใจ ทำไมแค่คบกันทางเน็ตถึงรักได้ครับ? ทั้งที่หลายคนไม่เคยเจอหน้ากัน อันนี้เป็นเพราะบุพเพสันนิวาสหรือว่าเพราะรูปแบบการคบหาทางเน็ตเป็นไปได้ลึกซึ้งกว่ารูปแบบการทำความรู้จักมักคุ้นแบบเห็นหน้าเห็นตากัน?**

ต้องดูเป็นกรณีไปครับ บางคู่อาจเกิดจากบุพเพสันนิวาสจริง บางคู่ก็อาจเป็นแค่เหตุปัจจัยทางเน็ตมันเอื้อให้เกิดความรู้สึกจับใจ

ถ้าเป็นบุพเพสันนิวาส หมายถึงเคยอยู่ร่วมกัน และชาตินี้มาพบแล้วอยากถ้อยที่ถ้อยอาศัย ถูกใจ อยากเกื้อกูลกัน เกิดความผูกพัน คบหาจริงจัง แล้วลงเอยที่การมาอยู่ครองเรือนอย่างมีความสุข ข้อนี้จะไม่มีความแตกต่างระหว่างการคบหาในเน็ตหรือนอกเน็ต พุดง่าย ๆ คือ อินเทอร์เน็ตเป็นเพียงช่องทางให้คู่เก่ามาพบกันเท่านั้น ไม่ต่างจากที่คู่เก่าพบกันเพราะบ้านอยู่ใกล้ หรือเพราะบังเอิญไปวิ่งในสวนสาธารณะ หรือเพราะมาเจอในงานแต่งงานเพื่อน

ถ้าไม่ใช่บุพเพสันนิวาสอาละวาดถึงที่สุด ก็อาจออกทำนองที่ว่าคุยกันทางเน็ตแล้วบึ้ง ยิ้มแย้มชุ่มน้ำหัวใจพองโตไปทั้งวัน แต่พอเจอกันจริงๆกลับยิ้มไม่ออก หัวใจห่อเหี่ยวแบบสูญลมอย่างไรก็ไม่ขึ้น คบไปคบมาเดี๋ยวเดียวก็เบื่อ และกลายเป็นเพื่อนทางเน็ตกันต่อแบบไม่มีการรอสัมพันธ์ขั้นอื่นอีก อย่างนี้ประกันได้ว่าคู่หนึ่งเจอโรคหลงพ่อโดยอาศัยอินเทอร์เน็ตเป็นพาหะแพร่เชื้อแน่แล้ว

อันนี้เราก็ต้องมาทำความเข้าใจกันดี ๆ ว่ารูปแบบความสัมพันธ์ผ่านตัวอักษรมันมีฤทธิ์มอมเมาเราได้อย่างไร เมื่อทำความเข้าใจอย่างดีก็จะมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงพอ และไม่ต้องเสียเวลาก่อร่างสร้างรักจอมปลอมให้เนิ่นนานเกินไป

ความเข้าใจข้อแรก คือไม่มีอะไรสะท้อนอารมณ์ได้แรงกว่าจินตนาการของเราเอง **สิ่งใดก่อจินตนาการขึ้นในหัวคุณได้เข้มข้นและต่อเนื่อง สิ่งนั้นชนะใจคุณไปทั้งหมดหรือเกือบหมดสิ้นแล้ว** การที่คุณเริ่มรู้จักใครสักคนแบบไม่รู้หน้า แต่รู้ความคิดของเขา มันทำให้คุณก้าวข้ามขั้นตอนการตัดสินใจอย่างผิวเผินด้วยตาเปล่า เดินทะลุเข้าไปถึงเนื้อแท้ทางจิตใจของอีกฝ่ายโดยตรง ภาษาของใครเป็นอย่างไร หน้าตาในจินตนาการของเขาก็เป็นไปตามนั้น นี่เป็นหลักกรรมวิบากดี ๆ เอง ถ้าพูดดี พูดฉลาด พูดคม พูดให้คนฟังเป็นสุข ผลจะเป็นไปหน้าใสภาน่าพิสมัย แม้วิบากยังไม่ปรากฏชัด ๆ เหมือนเกิดใหม่ในชาติหน้า แต่ก็แจ่มจ้าใหม่ทวารของคนฟังหรือคนอ่านอยู่เดี๋ยวนี้อันแล้ว ถ้าคุณติดกับจินตนาการของตัวเอง ก็เท่ากับคุณหลงรักเทวดานางฟ้าบนวิมานในอากาศซึ่งอาจจะไม่เคยมีตัวตนตามฝันเลยก็ได้



ความเข้าใจข้อที่สอง คนเราชอบการค้นพบน่าระทึก การเริ่มต้นสื่อสารผ่านเน็ตมีอะไรให้ลุ้น เยอะ ตัวตนที่แท้จริงจะเหมือนตัวอักษรที่เราระบายให้เห็นไหม หน้าตาของเขาจะหล่อหรือสวยกว่าที่คุณคิดแค่ไหน น้ำเสียงจะสะกดให้อยากนั่งฟังเพียงใด ฐานะทางบ้านรวยหรือจนกว่ากัน การลึ้นนั้นแหละครับทำให้ใจคุณจดจ่อกับเขาได้เรื่อย ๆ ซึ่งการจดจ่อกับใครอยู่เรื่อย ๆ ก็คืออาการเกี่ยวกับการครุ่นคิดหรือเฝ้าฝันถึงคนรักนั่นเอง เมื่อใจใครจดจ่อกับใครจนรู้สึกถึงแรงดึงดูดระหว่างกัน แรงดึงดูดนั้นก็ให้รสเป็นสุขที่น่าพิศวง ต่างฝ่ายต่างจะอุปาทานไปว่ารักกันอย่างเหลือล้น ก็เพราะความสุขซึ่งเกิดจากใจทะยานไปค้นหาให้ถึงที่สุดนั่นเอง ยิ่งคบกันแบบไม่พบเจอนานเท่าไร ความผูกพันบนรากฐานของการรอดค้นพบขั้นสุดท้ายยิ่งเหนียวแน่นมากขึ้นเท่านั้น

ความเข้าใจข้อที่สาม (ซึ่งไม่ใช่ข้อสุดท้าย แต่น่ามากล่าวไว้ท้ายสุดในที่นี้) เมื่อใดกำแพงทิวทัศน์ต่ำ คนเราจะคบกันด้วยความรู้สึกสบายใจและเป็นตัวของตัวเอง การคุยทางเน็ตจะทำให้คุณรู้สึกว่าต้องระวังตัวน้อยลง ถ้าไม่ถูกใจก็แค่เลิกคุยกัน แตกต่างจากการคบหาแบบเห็นหน้า ที่ถ้าทอดสนิทแล้วตัดสัมพันธ์ยากกว่ากันเยอะ เรื่องผลประโยชน์ทางการเงินหรือความหวังประโยชน์ทางเพศนั้น ถ้าจะมีก็ถูกยึดเวลาให้ห่างออกไป ความสบายใจกับการเปิดอกคุยได้ทุกเรื่องนี่แหละตัวที่ทำให้สำคัญว่าเป็นความรักได้เหนือสิ่งอื่นใด เพราะคนส่วนใหญ่หวังมากที่สุดคือเจอใครสักคนที่คุยถูกคอ ทำให้หายเหงา แถมไม่ต้องคิดมากกับสัมพันธ์ภาพใดๆ ไม่มีข้อผูกมัดแน่นอนหน้าเพียงด้วยตัวอักษร

จะเห็นว่าเฉพาะคุณสมบัติหลัก ๆ ของการสื่อสารผ่านเน็ตดังกล่าวมา ก็เพียงพอจะชักทอให้เกิดความผูกพันและสายใยความรู้สึกดี ๆ ไม่มีจำกัด ได้ยินจนเบื่อแล้วว่าพบรักข้ามโลก ยอมโยกย้ายถิ่นฐาน ยอมเรียนภาษาของแฟน ก็เพียงพอพบรักทางอินเทอร์เน็ต (ถ้าอุปสรรคมากนัก ผมไม่ให้คะแนนว่าเคยทำบุญร่วมกันมาแน่นอนหนาแน่น แต่อาจต่างฝ่ายต่างเป็นคนมีบุญ และสามารถเข้ากันได้โดยธาตุนิสัย)

สรุป... ความรู้สึกอบอุ่นใจทางเน็ตก็ดี ความวาบวามกับคำพูดเล็กๆน้อยๆที่แสดงความอาทรผ่านเน็ตก็ดี เสน่ห์น่าติดหลงของคนที่คุณไม่รู้ว่าเป็นอย่างไรก็ดี เหล่านี้ไม่จำเป็นต้องอาศัยบุพเพสันนิวาส ฉะนั้นอย่าแปลกใจหากเจอตัวจริงแล้วคุณไม่ได้รู้สึกอะไรกับเขาเหมือนกับที่เคยรู้สึกยามสนทนากันผ่านเน็ต เพราะในชาติใกล้เขากับคุณอาจไม่ร่วมบุญมากพอจะทำให้รู้สึกดี ยามเคียงกัน อินเทอร์เน็ตอาจเปรียบเหมือนชาติก่อนทางอารมณ์ เป็นทุนให้คุณคบกันด้วยความเข้าอกเข้าใจง่ายกว่ารูปแบบการคบหาปกติ แต่ไม่เป็นประกันว่าการคบหาปกติจะรักษาความรู้สึกดี ๆ เมื่อครั้งยังคุยกันทางเน็ตไว้ได้

และสำหรับท่านสุภาพสตรี เดี่ยวนี้เท่าที่ทราบมีเยอะนะครับ ผู้ชายปากหวานทางเน็ตเพื่อหวังผลทางเพศทำเดี๋ยว คดีอาชญากรรมทางเพศที่มีชนวนมาจากเน็ตนั้น สืบ ๆ แล้วพวกเสือหิวมักเห็นว่าเป็นช่องทางที่ลงทุนต่ำ แถมไม่ต้องปรากฏโฉมเป็นที่รู้จักของญาติมิตรฝ่ายสาว ขอเพียงจิตวิทยาดี ล่อลวงมาพบกันสองต่อสองได้ โอกาสจะมอมยาหรือหลอกพาไปไหนต่อไหนก็สะดวกพอเกิดคดีสะเทือนขวัญก็สืบหาตัวยากด้วยประการฉะนี้

ที่สุดคืออย่าเชื่อใจใครง่าย ๆ การแฝงตัวอยู่ในเน็ตของทรชนนั้นทำได้ง่าย และถ้าทำเป็นอาชีพแล้วย่อมเกิดทักษะความชำนาญ ความแยบยล คุณรู้เสียที่ไหนว่าระหว่างปากหวานกับคุณเขาปากหวานกับอีกกี่คนพร้อมกัน ฉะนั้นต่อให้เคยโทร.คุยกันแล้ว เหมือนไว้ใจกันได้แล้ว นัดครั้งแรกก็ควรพาเพื่อนหรือพี่น้องไปด้วยเยอะ ๆ โอกาสเกิดคดีล่อลวงอนาจารจะได้ลดน้อยลง อย่างน้อยก็มีคนเห็นหน้าเห็นตาเขาถนัดถนี้ จะลงมือคงยังคิดบ้างครับ

ถาม – ผมชอบหน้าตาดาราคนหนึ่ง อยากเกิดใหม่หล่อไว้ที่ติแบบเขาเป๊ะ ๆ อย่างนี้ทำบุญมาก ๆ แล้วอธิษฐานขอให้มียูปร่างหน้าตาแบบเดียวกับเขาได้ไหมครับ?

ไม่ได้หรอกครับ การทำบุญในแบบของคุณจะทำให้เกิดสัดส่วนหน้าตาแบบนั้น ๆ ลอกเลียนกันไม่ได้ อย่างเช่นในกรณีนี้ตรง ๆ ถ้าทำบุญด้วยความอยากลอกแบบหน้าตาคนอื่น เขาเรียกทำบุญแบบหวังผล เป็นบุญที่เจือด้วยความโลภ หน้าตาที่ออกมาอาจดูดี แต่ไม่ถึงขั้นไว้ที่ติเหมือนอย่างคนที่คุณอยากจะเป็น อย่างน้อยหันซ้ายหันขวาต้องมีสักมุมที่คนเขารู้สึกว่าคุณหล่อไม่เสร็จ

การที่มีรูปร่างหน้าตาสวยหล่อไว้ที่ตินั้น ต้องทำบุญด้วยศรัทธาในสุขอันเกิดแก่ใจตนและใจท่าน ทำไปอย่างเชื่อว่าผลของบุญมีจริง แต่ไม่ใช่โลกอยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

และการทำบุญก็ไม่ใช่ว่าแค่การถวายทานแต่พระสงฆ์นะครับ การให้ทานแก่คนทั่วไป การให้ทานแก่สัตว์ การให้แรงงานแรงสมองเป็นทาน การให้อภัยเป็นทาน การให้ธรรมะเป็นทาน ก็จัดเป็น การทำบุญเช่นกัน ทานแต่ละชนิดล้วนเป็นตัวแปรตกแต่งหน้าตาทั้งสิ้น เช่นถ้าคุณให้อภัยทานเก่ง ๆ ความหล่อในแบบของคุณจะเป็นไปในทางส่องใสไม่มีพิษภัย ถ้าคุณฝึกนิสัยให้ทานแบบครบวงจร ก็จะเป็นคนใจดีแบบไม่มีประมาณ และองค์ประกอบของท่านที่เกี่ยวกับหน้าตาผิวพรรณนั้น ก็คือศรัทธา หากให้ทานด้วยศรัทธาบริสุทธิ์แท้จริง ผลจะทำให้หน้าตาและ

ผิวพรรณในชาติถัดไปดงามในแบบเจตจรสขวนพิศวง (อวัยวะที่ดูราวกับเครื่องประดับเช่นตา สีฟ้าแลซึ่ง ผมหสีทองล้ำค่า ผิวเนียนละเอียดเปล่งปลั่ง ก็เป็นส่วนหนึ่งของประกายศรัทธาในมหาทานที่ ทำ ทั้งชีวิตด้วยความรื่นเริงไม่คิดหวังผล)

นอกจากนั้น การทำบุญด้วยการรักษาศีล จะเป็นเครื่องวัดว่าคุณสมควรหล่อแบบไรที่ ดี เพียงใด ถ้าละเมิดศีลข้อใดเป็นอาชิตก็จะมีส่วนเสียของการละเมิดศีลข้อนั้นๆ ไปตกแต่งหน้าตาให้ ผิดเพี้ยน โหน่นิดนี้หน่อย หรือดูโดยรวมออกแนวใดแนวหนึ่งชัดเจนไปเลย เช่นชอบฆ่าสัตว์ด้วยใจ โหดเหี้ยมจะคิ้วหน้าตาเขม่นแบบคนดุตัน ถ้าลักขโมยบ่อยจะหน้าแหลมออกแนวโกงๆดูไม่น่าไว้ใจ เป็นต้น แต่หากรักษาศีลได้บริสุทธิ์เท่าไร ใบหน้าก็จะยิ่งได้สัดส่วนสมบูรณ์ในทุกมุมมองมากขึ้น เท่านั้น

ยิ่งถ้าคุณหมั่นทำบุญขั้นสูง คือปฏิบัติธรรมภาวนาอยู่เรื่อยๆ ความหนักแน่นของใจและ สติปัญญาที่เกิดขึ้น จะได้ดลให้รูปกายในชาติต่อมามางมส่งน่าเกรงขาม พุดง่ายกว่าถ้าจะหล่อก็หล่อ แบบฉลาดน่าเลื่อมใส น่านับถือ ไม่ใช่หล่อฉาบฉวยที่ใครจะสงสัยกันลับหลังว่าหล่อขนาดนี้มีกินหรือ เปล่า ทั้งรูปหน้าผาก ทั้งความลึกของสีตา ทั้งส่วนประกอบอื่นๆของเครื่องหน้า จะฉายแววจฉลาด ออกมาแต่เด็กเลยก็เดี๋ย

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **เมื่อทำเหตุถูก แม้ไม่ได้ปรารถนาอะไรก็ย่อมได้ผลถูก** กรณีนี้ก็ เหมือนกัน ขอเพียงคุณทำเหตุคือกรรมที่เหมือนกันกับที่ดาราคนนั้นเคยทำในอดีต คุณเกิดใหม่ก็จะ หน้าตาทำทางเหมือนเขาได้ สำคัญคือเป็นเรื่องยากที่เราจะทราบว่ามีใครเคยทำกรรมแบบไหนไว้บ้าง ฉะนั้นจะให้ลอกเลียนกรรมคนอื่นแบบเป๊ะๆก็คงเป็นไปได้เช่นกัน **สิ่งที่คุณหวังได้คือทำกุศล กรรมให้สมบูรณ์แบบที่สุดเท่าที่กำลังของคุณจะอำนวย ตามแนวทางของท่าน ศีล ภาวนา คุณก็จะได้มีหน้าตาหล่อเหลาสมบูรณ์แบบในสไตล์ของคุณเอง**

อยากฝากไว้ด้วยว่าถ้าคุณทำกุศลกรรมด้วยความมุ่งหวังว่าขอให้เกิดใหม่เป็นชายหน้าตาดี ไม่มีที่ติ ชาติหน้าคุณจะหลงรูปในกระจกเงาของตนเป็นชีวิตจิตใจ ชนิดที่มองข้ามองซำได้เป็น ชั่วโมงไม่เบื่อ เห็นตัวเองเป็นแม่เหล็กทรงเสน่ห์ ไปไหนใครก็มอง จีบสาวที่ไหนก็ติด ขอนอนกับใคร เขาก็ให้ อย่างนี้ก็เท่ากับติดกับดักหนึ่งในเกมบุญบาป เหมือนถูกสาปให้ก่อกรรมด้วยความหลงตัว มากมายกายกองโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

หากอยากเล่นเกมบุญบาปให้ปลอดภัย อยากให้หันมาเน้นการทำบุญข้อที่ว่าด้วยการ ภาวนาให้มากขึ้น เพราะเมื่อปฏิบัติธรรมภาวนาตามแนวทางของพระพุทธเจ้าแล้ว ความหลงรูปและ ความหลงเห็นงจักรเป็นดอกบัวจะน้อยลง ต่อไปคุณจะเป็นคนหล่อแบบไม่หลงตัว ไม่ใช่ความหล่อ ขูดทางไปนรกเหมือนที่หลาย ๆคนเขาทำ ๆกันครับ

ถาม – ปกติจะเป็นคนใจเย็น แต่สงสัยทำไมในบางสถานการณ์ บางคนถึงทำให้เราโกรธได้มากทั้งที่เป็นเหตุการณ์ธรรมดา ๆ อย่างเช่นเราจะถอยรถเข้าจอดดี ๆ รถที่ตามมาต้องจอดรอก็มองหน้าด้วยความไม่พอใจ ตอนนั้นเกิดความโกรธแบบอยากมีเรื่อง เอาใจเอากัน อย่างนี้ขอคำอธิบายได้ไหม นี่คือคูเวรเก่าหรือเปล่า?

ถ้าไม่สามารถระลึกชาติได้ด้วยตนเอง ก็อย่าเพิ่งหาคำอธิบายระดับข้ามภพข้ามชาติเลยครับ เอาคำอธิบายแบบเป็นเหตุเป็นผลที่ฟังขึ้นดีกว่า

ผัสสะที่มากกระทบเราให้เกิดความชอบความชังนั้น มีความหนักเบาต่างกัน คล้ายลูกเทนนิส ลูกบอล และลูกบาส ที่มีขนาดและน้ำหนักต่างกัน ความแข็งแน่นต่างกัน และถ้าพุ่งมาปะทะเราด้วยความแรงต่างกัน ความเจ็บปวดก็จะผิดกันเป็นคนละเรื่อง

กำลังจิตของแต่ละคนเปรียบเหมือนขนาดวัตถุ บางคนเท่าลูกเทนนิส บางคนเท่าลูกบอล บางคนก็เท่าลูกบาส ส่วนเจตจำนงคิดประทุษร้ายหรือคิดหาเรื่องนั้น เปรียบเหมือนความแรง ความเร็วที่วัตถุพุ่งเข้ามากระทบเรา จะหันอย่าแปลกใจถ้าแค้นมองหน้ากันแล้วเป็นเดือดเป็นแค้น เป็นฟืนเป็นไฟขึ้นมาได้มากกว่าเคยตามล่าจ้องล้างกันมาแต่ปางไหน

อีกประการหนึ่ง ความโกรธนั้นมีหลายรูปแบบ เช่นโกรธอย่างมีสติ กับทั้งมีเหตุผลสมควรให้โกรธ อีกแบบคือโกรธอย่างไร้สติ ขาดเหตุผลในการโกรธแทบสิ้นเชิง ชนิดของความโกรธที่แตกต่างกันนั้น เปรียบเหมือนเชื้อไฟต่างชนิดที่จุดชนวนโกรธให้คนอื่นได้ผิดกันไปด้วย

สำหรับความโกรธที่ยังมีสติและเหตุผลอันควรโกรธนั้น สัมผัสจะมีแต่แรงอัดหรือความกดดันที่ก่อบรรยากาศที่บีบตีบีบขู่ข่ม หรือถ้าร้อนก็ร้อนแบบไฟไหม้ฟาง รู้สึกได้ว่าเดี๋ยวเดี๋ยวก็หาย ความโกรธชนิดนี้เห็นแล้วจะไม่พลอยขัดเคืองตามไปด้วยมากนัก

แต่ส่วนความโกรธที่ไร้สติและเหตุผลอันควรโกรธนั้น สัมผัสจะหยาบ ก่อความระคายกรุนแรง เสียดแทงกันได้เหมือนเข็มแหลม ขนาดแค้นมองหน้ากันก็เจ็บใจราวกับโดนอีกฝ่ายแกล้งบิดไส้บิดฟุงให้ควั่นเกลียวก็ไม่ปาน พุดง่าย ๆ ว่าความโง่อย่างแรงของฝ่ายหนึ่ง อาจชักจูงให้อีกฝ่ายหนึ่งพลอยโง่ตามไปด้วยชั่ววูบ และชั่ววูบนั้นเองอาจหมายถึงการชักปืนออกมายิงกันบนถนนอย่างง่ายดาย เหลือเชื่อ ทั้งที่เกิดมาเพิ่งเคยเจอหน้าเป็นครั้งแรกแท้ ๆ

การที่เราเป็นฝ่ายถูกทำให้โกรธรุนแรงตามคนอื่นแบบปุบปับจับปล้นนั้น ดูเผินๆเหมือนน่าเห็นใจอยู่ไม่น้อย เพราะเป็นฝ่ายถูกกระทำก่อน แต่หากพิจารณาดีๆแล้ว ฝ่ายเรามีโอกาสตั้งสติมากกว่า ฝ่ายเรามีโอกาสตัดเรื่องไม่เป็นเรื่องออกจากใจได้ก่อน และฝ่ายเรามีโอกาสทำจิตเป็นน้ำเย็นเข้าสู่บจิตเขาได้ง่ายกว่า

**ฉะนั้นเป็นสิทธิ์ตัดสินใจของเรา ว่าคราวต่อไปถ้าเจอเหตุการณ์ไร้สาระทำนองเดียวกันอีก เราจะยอมโง่ตามโลกหรือฉลาดเลือกสวนกระแสโลก**

ความโกรธอย่างไรเหตุผลมักตามมาด้วยการผูกใจเจ็บยึดเยื้อ **เพราะคุณไม่รู้จะเอาเหตุผลอะไรไปดับความโกรธ** ความโกรธอย่างไรเหตุผลเหมือนเชื้อโรคร้ายที่ถ้าเปิดรับเข้ามาครั้งหนึ่ง ก็อาจลุกลามจนรักษาไม่หายได้

เมื่อพิจารณาจนเข้าใจถ่องแท้ว่าคุณกับเขาเป็นคนละคนกัน ต่างฝ่ายต่างถือกรรมคนละแบบ มีคุณภาพจิตใจคนละระดับ คุณไม่จำเป็นต้องอึดอัดกับความไร้เหตุผลของเขานานๆ ตลอดจนไม่จำเป็นต้องหลงพลัดไปเป็นคนแบบนั้นด้วย เห็นเปรียบเทียบเข้าไปจนเห็นความต่างอย่างชัดเจนได้จริงเมื่อไหร่ ความสว่างทางปัญญา ก็จะฉายเข้ามาแทนความมืดแห่งโทสะไปได้เองครับ

**ถาม – เคยถูกข่มขืน โดนทำร้ายทั้งร่างกายและเอาทรัพย์สินไป ไม่สามารถลืมได้แม้ผ่านมานานช่วงหนึ่งแล้ว ขอคำแนะนำดี ๆ ที่จะทำให้สบายใจหน่อยได้ไหมคะ?**

หลังๆผมมักได้รับคำถามที่อยากจะตอบให้รู้สึกดี เพราะคำปลอบมักไม่ได้ผลสำหรับคนที่ประสบพบเจอกับเหตุการณ์เลวร้ายจริงๆ โดยเฉพาะกับเพศหญิงซึ่งควรได้รับการทะนุถนอม แต่ขณะเดียวกันก็เป็นฝ่ายถูกกระทำได้ง่าย โดยคนอายุยาก เตือนยาก เปลี่ยนสันดานยากจำนวนหนึ่ง

ในกรณีของคุณที่กล่าวว่าเหตุการณ์ผ่านมานานช่วงหนึ่งแล้ว ทำให้เข้าใจได้ว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเดียวที่เดียว และคุณไม่คิดต่อความยาวสาวความยืดทางคดีความ แก่ค้ำทางกฎหมายหรือกฎหมาย ซึ่งก็นับว่าน่าเห็นใจมากครับ ไม่ว่าจะตอบได้อย่างไร ฝ่ายหญิงจะต้องถูกกระทำให้อับอายหนักขึ้นเสมอ ทั้งแง่ของการตรวจร่างกาย และทั้งแง่ของคำให้การบรรยายรายละเอียดต่อพนักงานสอบสวน

และเรื่องแยะๆแบบนี้ การปลอบกันด้วยหลักกรรมวิบากอาจยิ่งทำให้รู้สึกย่าแยะหนักขึ้น เพราะเอาภาพเหตุการณ์จริงในอดีตชาติมาฉายกันไม่ได้ ว่าใครเคยทำอะไรมากันบ้าง ฉะนั้นจึงควรเรียนรู้หลักวิธีการ 'ทำใจ' กันอย่างตรงไปตรงมา น่าจะดีที่สุดครับ

เวลานี้ก็ย้อนไปถึงอดีตที่เลวร้ายแล้วโกรธแค้นเขาแน่นอน พอคิดสาปแช่งเขาให้หน้าใจสุดฤทธิ์สุดเดช จะแผดเสียงอยู่ในรถหรือผรุสวาทอยู่ในใจก็ตาม ลองสังเกตว่ามีอะไรดีบ้าง นับเริ่มจากทำความเข้าใจไปที่แก้วตาตัวเอง ทำความรู้จักไปที่แก้วเสียงหรือกระแสความคิดตัวเอง เห็นให้ชัดว่า 'อกุศลกรรม' ปรุงแต่งเราให้มีได้ประมาณนี้

ที่ตรงนั้นขอให้ตระหนักดีว่า **นี่แหละที่เรียกว่าการทำร้ายตัวเอง** โดนคนอื่นทำร้ายไม่พอ มาขังตัวเอง ทำร้ายตัวเองในคุกมีดต่ออีก ยิ่งคิดถึงเขาในทางมีด ยิ่งสาปแช่งเขาให้หมกไหม้ ตัวเราเองกลับถูกความมืดครอบและเตือดร้อนก่อนใคร ถ้าขาดใจตายไปด้วยดวงจิตที่ยังมีติดบอด **และร้อนรุ่มเหมือนอย่างนี้ ก็ยากที่จะไปติดกับใครได้** และถ้าต้องไปร้าย ก็แปลว่าคุณไม่ยุติธรรมกับตัวเองเลยครับ ที่ได้รับความเจ็บปวดจากน้ำมือคนอื่นแล้วยังส่งตัวเองลงต่ำ ซ้ำเติมเข้าไปอีก

**คนอื่นทำได้แค่ให้ร่างกายคุณเกิดแผล แต่มีคุณคนเดียวที่ทำให้จิตวิญญาณตัวเองบาดเจ็บเกินเยียวยา!**

หลังจากเห็นโทษภัยของความผูกใจเจ็บชัดเจนนั่นให้ลองสลัดไปนึกเมตตาตัวเอง **มองตามจริงว่าวิธีเดียวที่จะเมตตาตัวเองได้ ก็คือสละความคิดอาฆาตแค้นทิ้งไปเสีย** หากให้อภัยได้แม้เพียงวูบเดียว ให้ลองทำความเข้าใจเข้ามาที่นั่นนี่ตา ทำความรู้จักเข้ามาที่กลางอก แล้วเห็นให้ชัดว่าแสนสบายอย่างไร มีระดับความเยือกเย็นเกิดขึ้นแค่ไหน หรือกระทั่งเกิดแสงสว่างไสวเพียงใด นั่นแหละครับ กระจกเข้าไปเดี๋ยวนั้นนั่นก็คือจุดเริ่มต้นของใบหน้าที่เป็นสุข และอาจจุกคิดที่ว่าทำไมคุณต้องเป็นเจ้าของใบหน้าที่เป็นทุกข์ด้วย? ในเมื่อต้นเรื่องไม่ใช่คุณ คุณไม่ได้ทำผิดคิดร้ายกับใคร

ถ้าเจ้าคิดเจ้าแค้นประสาโลกธรรมตา ฟังดูอาจเป็นเรื่องบ้าที่ให้อภัยยกโทษกันง่ายๆ แต่ถ้าช่างคิดช่างเลือกอย่างฉลาดสรรประโยชน์มาสู่ตน การยกโทษคือทางออกเดียวให้กับความทุกข์

ความแค้นเสียดแค้นกับวันคืนที่สกรปรกจะไม่จบง่ายๆด้วยการทำใจครั้งเดียว คุณต้องถูกเสียดแทงด้วยความทรงจำแต่หนหลังอีกเป็นร้อยเป็นพันครั้ง และทุกครั้งที่เห็นข้อเปรียบเทียบระหว่างผูกใจเจ็บกับให้อภัยเป็นทานในเวลาไล่ๆกัน คุณจะเห็นตัวเองฉลาดทางจิตมากขึ้นเรื่อยๆ และจิตที่ฉลาดจะปล่อยวางภาวะไม่ดี แล้วหันมารักษาภาวะดีๆแทนเสมอ

**ธรรมชาติให้ความยุติธรรมด้วยวิธีที่เหมือนไม่ยุติธรรมนัก เราจำเป็นต้องมีธรรมอันเป็นเครื่องยุติ** ทุกข์หายหรือคลายลง นั่นแหละครับความยุติธรรมที่แท้จริงจากจิตของเราเอง

พวกเรากำลังก้มหน้าก้มตาตุ้มเดินบนเส้นทางวิบากอันกันดาร ถ้าไม่รู้จักรกฎและการทำงานของกรรมวิบาก อย่างน้อยขอให้รู้จักกฎและการทำงานของจิตตัวเองเกิด แล้วจะพบความจริงอันเป็นที่สุด นั่นคือไม่ว่าเรื่องราวจะร้ายแรงเพียงใด ทุกข์เป็นสิ่งที่ดับได้ และหลังจากดับจริงด้วยปัญญา สิ่งที่เหลือคือความสุขสงบอันประณีต คุณจะไม่รู้จักรสุขชนิดนั้นด้วยความอาฆาตและการแก้แค้นเป็นอันขาด

### ถาม – คนที่เป็นโสเภณีนี้มีกรรมเก่าให้ต้องมาเป็นอย่างนั้นหรือเปล่าคะ?

ต้องแยกเป็นสองประเภทครับ ประเภทแรกคือสมัครใจเป็นโสเภณี อันนี้ไม่จำเป็นต้องมีกรรมจากชาติไหนมาดลใจหรือสร้างสถานการณ์ อย่างเช่นเห็นได้ชัดว่าปัจจุบันสาว ๆ สวย ๆ บางกลุ่มมีฐานะดี แต่ก็ เป็น ขาว ขาย ตัว หรือ ถาย หนึ่ง โป้

อย่างไรก็ตาม แม้ไม่มีกรรมในอดีตชาติที่บันดาลให้เป็นโสเภณีโดยตรง ก็อาจมีกรรมทางอ้อมได้อยู่ เช่นเคยเป็นพ่อแม่ที่ด่าลูกสาวเสีย ๆ หาย ๆ ให้เจ็บใจ ทำนองร้าน วันหนึ่งคงต้องไปขายตัว หรือเคยเป็นคนปากเสียกระทบกระเทียบนักบวชหญิงทำนองเป็นหญิงแพศยา พวกนี้แม้เกิดใหม่ไม่ถูกส่งเข้าช่องโดยตรง ก็จะมีเหตุการณ์บีบให้คิดอยากเป็นโสเภณีอยู่หลายวูบ เช่นเข้าตาจนทางการเงิน มีคนเสนอให้เอากายเข้าแลก ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งและการตัดสินใจในชาติปัจจุบันว่าจะยอมสู้ด้วยวิถีทางอื่นหรือเลือกวิธีขายร่างตามสถานการณ์พาไป

สังคมปัจจุบันมองเช็ทซ์และการขายตัวไม่ใช่เรื่องน่าตกใจเหมือนโบราณ นั่นจึงเป็นช่องเป็นโอกาสให้ผู้หญิงที่กำลังตกกระกำลังบากยับยังซึ้งใจน้อยลง หากไม่มีธรรมะและความเข้าใจเป็นภูมิคุ้มกันแต่แรก ก็กล่าวได้ว่าความยากจนในยุคนี้คือแรงดึงดูดทรงพลัง ให้ผู้หญิงเลือกอาชีพขายศัคดีศรีมากกว่าจะคิดต่อสู้เพื่อรักษามันไว้

โสเภณีอีกประเภทคือไม่สมัครใจจะเป็น แต่ถูกล่อลวงมา หรือถูกพ่อแม่ขาย อย่างเช่นที่มักมีข่าวขบวนการค้ามนุษย์แ่ววมาถึงหูพวกเราเป็นประจำ อันนั้นก็ป็นกรรมเก่าที่เคยล่อลวงคนอื่น และเคยขายลูกขายเมียกินนั่นเอง ค่อนข้างตรงไปตรงมาครับ ไม่ซับซ้อน เคยขายคนอื่นเลยโดนขายมั้ง

เมื่อก่อนผมก็รู้สึกบาดเจ็บและเหมือนจะทนไม่ได้กับการเห็นความเหี้ยมโหดของขบวนการค้ำมนุษย์ แต่เดี๋ยวนี้พอรู้ชะตากรรมข้างหน้าของพวกเขาก็ปลงได้ เขาลุกนั้งอย่างไม่เป็นสุขกับชื่อแปงของบ้านเมือง ไม่รู้ว่าวันไหนจะต้องเข้าซังเตหรือถูกยิงเป้า ข้างหน้าที่ตามนุษย์มองไม่เห็นยังต้องโดนโทษทัณฑ์ในรอกที่สมน้ำสมเนื้อกับความเหี้ยมเกรียมของตน ยิ่งไปกว่านั้นหากบุญยังพาวาสนายังส่งให้ได้กลับมาเป็นมนุษย์อีก ก็ต้องโดนอย่างที่เคยๆทำกับคนอื่น แล้วคนอื่นก็จะมานั่งสงสารและรู้สึกบาดเจ็บแทนเขา เพียงเพราะไม่เห็นพฤติกรรมในหนหลังของเขา

ถ้าอ่านๆไปแล้วเกิดความสลด ก็บอกตัวเองเถิดครับว่าคุณโชคดีมีวาสนาแล้ว เพราะความสลดจะก่อความคิดเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก และความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกจะผลักคุณออกห่างจากทางโคจรอันเลวร้ายเหล่านี้ได้

**ถาม – กลุ่มโจรก่อการร้ายที่ฆ่าคนแบบไม่เลือกหน้าทำไมถึงยังอยู่รอดมาได้ เพราะกรรมดำที่ทำนั้นไม่ใช่เบา ๆ แต่หนักหนาสาหัสขนาดหน้าจะส่งผลแบบทันตาเห็นได้แล้ว อันนี้แสดงว่าพวกเขาเคยทำบุญใหญ่อะไรมาก่อนหรือเปล่าครับ ถึงยังมีดีคุ้มตัว?**

ขนาดทำอนันตริยกรรมอันเป็นกรรมร้ายแรงสุด เช่นฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์ หรือเป็นพระแล้วทำกลุ่มสงฆ์แตกแยกกัน หรืออย่างเช่นที่พระเวททัตประทุษร้ายพระพุทธรูปเจ้าจนห่อพระโลหิต ก็ยังต้องรอกกรรมผลัดผลระยะหนึ่งเลยครับ ไม่ใช่ทำปุ๊บขาดใจตายปั๊บ ร่างหายของมนุษย์นั้นเหมือนภาชนะที่ทนรองรับบาปมหันต์ได้นานอยู่

ภาวะความเป็นมนุษย์ในวินาทีนี้ของพวกเรา ถ้าไม่รู้ก็เหมือนมีแค่ข้าวและน้ำเป็นตัวหล่อเลี้ยง แต่ถ้ารู้ก็จะเห็นกายมนุษย์เป็นธรรมชาติหน้าอัศจรรย์ยิ่ง ที่ได้รับการอุ้มชู ได้รับการคุ้มครอง ได้รับการคุ้มครอง โดยวิบากกรรมดีเก่า กุศลวิบากในอดีตแปรมาเป็นพลังลึกลับหล่อเลี้ยงรูปร่างหน้าตาไว้ให้คงที่ระยะหนึ่ง ระยะดังกล่าวเรียกว่า ‘อายุขัย’ (แปลว่าอัตรากำหนดอายุจากเริ่มต้นจนถึงสิ้นสุด หรือแปลว่าการสิ้นอายุ ฉะนั้นถ้าพูดว่า ‘สิ้นอายุขัย’ จึงผิด แต่ถ้าพูดว่า ‘ถึงอายุขัย’ จึงถูก)

คนยุคใดตายในวัยไหนโดยมาก วัยนั้นก็ถือเป็นเกณฑ์เฉลี่ยของอายุขัย เช่นยุคเราอายุขัยจะอยู่ที่ประมาณ ๗๕ หมายความว่าถ้าใครอยู่ถึง ๗๕ นี้ไม่แปลก ถ้าเกินกว่านั้นมากๆนับว่าอายุยืน ถ้าน้อยกว่านั้นมากๆนับว่าอายุสั้น



มองจากมุมของสถิติก็ต้องว่าอย่างนั้น แต่ถ้ามองออกมาจากมุมของวิบากกรรม ก็ต้องบอกว่าทุกคนมีกำหนดอายุของตน ตามบุญตามบาปที่เคยก่อไว้ในอดีตชาติ ไม่ใช่ว่าอยู่เราจะเข้าเกณฑ์เฉลี่ย หรือสูงต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยเองลอยๆ

ขอจำแนกบุญเก่าเป็น ๓ ระดับคร่าวๆดังนี้

๑) **อดีตชาติเคยมีจิตใจเปี่ยมเมตตา** คือตั้งใจตวันการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่เบียดเบียน ประทุษร้ายใครให้ได้รับภัยทางกาย หรือกระทั่งเคยทำบุญถวายหยูกยาแต่สมณะ หรือเป็นหมอ รักษาคนเจ็บให้หาย ทำคนใกล้ตายให้กลับฟื้นฟูสภาพไว้มาก เหล่านี้พอเกิดใหม่จะเป็นพวกมีอายุยืนแบบสุขภาพเยี่ยม ออกกำลังกายแค่นิดหน่อยก็เป็นพวกกระดูกแข็ง ล้มหายตายจากได้ยาก จิตใจปลอดโปร่ง และอาจต้องเป็นคนทำศพให้ลูก ให้หลาน ซึ่งอายุยืนไม่เท่าตน **แม้ชาติปัจจุบัน จะถูกชักชวนให้หลงผิด คิดฆ่าสัตว์ตัดชีวิตบ้าง ก็จะไม่บั้นทอนอายุชั้ยลงมากนัก กับทั้งอาจ ไม่ปรากฏโรคภัยไข้เจ็บเล่นงานเร็ว**

อย่างไรก็ตาม จากกฎที่ว่ากรรมเก่าจะพยายามรักษาเส้นทางเดิมไว้ พวกนี้จะไม่ถูกชักชวนให้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หรือออกล่าสัตว์เล่นเป็นของสนุกได้ง่ายนัก จะมีแรงต้านจากใจเขาเอง หรืออาจมี เหตุการณ์ภายนอกมาเหนี่ยวรั้งไว้มากมายไม่ให้อายุกลงมือ ทว่ากรรมดีเก่าๆก็ใช้ว่าจะต้านได้ ตลอดไป ถ้าพยายาม 'ฝันดวง' กันจริงๆ เช่นเมื่อโดนยั่วยุให้ฆ่าบ่อยเข้า อาจจะถูกคนรอบข้างหรือ สิ่งแวดล้อมบีบคั้น ในที่สุดก็จะยอมมือเปื้อนบาป ตอนที่ฆ่าสองสามครั้งแรกยังฝัน แต่ถึงครั้งที่สิบจะไม่ฝันอีกต่อไป อารมณ์เคยชินกับปาณาติบาตจะเกิดขึ้นแทนใจดีๆแบบเก่า ซึ่งเท่าที่ทราบก็มี สมาชิกในกลุ่มผู้ก่อการร้ายจำนวนไม่น้อยครับ ที่เดิมที่รักสงบ รักสันติ แต่ก็ประสบเรื่องร้ายซึ่งก่อ ความเคียดแค้นชิงชัง หลงเข้าเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายองค์กรร้ายเข้าจนได้

๒) **อดีตชาติเคยมีเมตตาในระดับปกติธรรมดา** คือไม่คิดฆ่าหรือทำร้ายใครก่อน เว้นแต่ ป้องกันตัว หรือถ้าจะมีความสนุกกับการฆ่า การทรมาน ก็จะทำเฉพาะกับสัตว์เล็กสัตว์น้อย ในช่วง เวลาที่ไม่ยาวนานนัก (เช่นเด็กผู้ชายหลายคนชอบฆ่าสัตว์เล่น เห็นเป็นของสนุก แต่พอโตขึ้นก็เลิก) กับทั้งไม่มีโอกาสทำบุญหาหยูกยาถวายสมณะเป็นพิเศษ ไม่ได้มีอาชีพเป็นหมอรักษาโรค อย่างนี้ พอเกิดใหม่อายุจะไม่สั้นไม่ยาว เป็นไปตามเกณฑ์เฉลี่ยของยุคนั้นๆ วิบากของการฆ่าสัตว์ เล็กๆน้อยๆในอดีตอาจทำให้เป็นโรค เจ็บป่วยอดๆแอดๆชั่วครั้งชั่วคราว หรือถึงเป็นหนักก็มีทาง รักษาหาย หากชาติปัจจุบันถูกชักชวนให้หลงผิด คิดฆ่าสัตว์ตัดชีวิต และเกิดความ เพลิดเพลิน หรือกระทั่งเกิดความยินดีในการฆ่ามนุษย์ โดยไม่มีบุญเก่าเป็นเกราะคุ้มภัย อย่างนี้ก็อาจบั้นทอนชีวิตให้สั้นลง อาจเป็นสิบปี หรือเป็นโรคร้ายทรมานเห็นทันตาในเวลา ไม่นาน

บุคคล ‘ทั่วไป’ ที่ทำปาณาติบาตแบบกะปริบกะปรอยมักไม่ค่อยมีภูมิต้านทาน เวลาใครชักชวนให้ฆ่าก็ฆ่า และไม่ค่อยมีเหตุการณ์ภายนอกมาช่วยเบรก คือแล้วแต่ความสมัครใจ เมื่อใครทำก็ได้โดยปราศจากอุปสรรคขัดขวางหน่วงเหนี่ยว อาจมีความรู้สึกผิดในการฆ่าบ้าง แต่ไม่ถึงขั้นทรมานใจรุนแรงอย่างพวกเคयरักษาศีลข้อปาณาติบาตมาหมดจด กลุ่มผู้ก่อการร้ายโดยมากจะเข้าข่ายนี้

๓) **อดีตชาติเคยมีระดับเมตตาค่ำ** คือพวกที่ไม่จำเป็นต้องฆ่าก็ฆ่า เห็นการฆ่าเป็นของสนุก ฆ่าอย่างเมามัน ฆ่าอย่างสะใจ พวกนี้จะสังคมนิสัยมา โดยอาจมีสักชาติเป็นชนวนสำคัญ เช่น โกรธแค้นศัตรูแรงๆ แล้วตามไปฆ่าด้วยความเหี้ยมโหด หรืออาจถูกฝึกให้ล่าสัตว์เป็นกีฬาเล่นมาแต่เล็ก ทำให้เกิดสัญชาตญาณแพชเมฆาต รู้สึกว่าตัวเองมีอำนาจเหนือคนอื่นด้วยรังสีการฆ่าฟันอันเป็นที่น่าคร้ามเกรง หรืออีกทางหนึ่งแม้ไม่มีจิตใจหยาบซ่าคิดฆ่าใครเล่น แต่ก็มีส่วนที่เกี่ยวกับปาณาติบาตเป็นประจำ เช่นเป็นคนในโรงฆ่าสัตว์ เป็นหมอทำแท้ง เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่เอาชีวิตสัตว์มาทดลองจนตกตายเป็นเบือ เหล่านี้จะทำให้มีอายุสั้นด้วยโรคภัยไข้เจ็บหรืออุบัติเหตุ หรือเฉลอก็เกิดมาวันเดียวตายไปเลย **ชาติปัจจุบันจะถูกชักชวนให้คิดฆ่าสัตว์ตัดชีวิตได้ง่าย กับทั้งมีเหตุการณ์บีบคั้น ยั่วยุ ส่งเสริม สนับสนุนให้เห็นผิดเป็นชอบมากมาย**

โดยเดิมพวกนี้มีอายุขัยสั้นอยู่แล้ว มีโรคเรื้อรังประจำตัวอยู่แล้ว เมื่อมาพอกพูนบาปให้หนาขึ้น สังคมนิสัยฆ่าสัตว์แบบไม่กะปริบตาให้หนักแน่นขึ้น กระทั่งปิดกั้นทางมาของความละเอียดอย่างสิ้นเชิง อันนี้ก็เป็นไปได้ที่จะตายเร็ว คือพอเริ่มเข้ากลุ่มก่อการร้ายตอนอายุสัก ๒๐ แค่อีกไม่เกิน ๕ ปีต่อมาก็ม้วยมรณังจากเวดวงพิษภัยที่ตนขลุกอยู่ แทนที่จะมีชีวิตตามอายุขัยที่ถูกกรรมเก่ากำหนดไว้สัก ๓๐ หรือ ๔๐

ยังมีปัจจัยอันเป็นส่วนผสมที่ทำให้อายุผู้ก่อการร้ายสั้นยาวมากกว่านี้อีกมาก ตัวอย่างเช่น ถ้าถูกล้างสมองให้เป็นพวกระเบิดพลีชีพ ซึ่งดูเหมือนต้องสมัครใจกำหนดวันตายให้ตัวเองนั้น แท้จริงเป็นการบีบคั้นของกรรมเก่าที่เคยใช้คนไปตาย หรือส่งคนไปตายทางอ้อม ซึ่งมักเป็นกรรมของเหล่าเสนาธิการทหารหรือหัวหน้าหมู่หัวหน้ากอง แรงบีบคั้นของกรรมเก่าที่เข้มข้นนั้น ทำให้สติปัญญาหรือการใคร่ครวญพิจารณาทั้งหลายหยุดทำงาน และมองว่าระเบิดพลีชีพคือทางออกสุดท้าย หากเคยเป็นพวกมอมเมาลูกน้องด้วยรางวัลหลังความตายมาก่อน ชาตินี้ก็จะถูกทำให้เชื่อว่าระเบิดพลีชีพเป็นบัญชาสวรรค์เข้าบ้าง

การสั้นอายุในธรรมชาตินั้นมีเหตุผลเสมอ เช่นอายุขัยของอาหารสำเร็จรูป ที่มีระบุไว้ข้างกล่องว่าควรบริโภคก่อนวันเดือนปีนั้นวันเดือนปีนี้ แต่หากอาหารดังกล่าวมีปัจจัยทำให้บูดเร็วขึ้น เช่นเอาไปตากแดดเปรี้ยวๆ ไม่เก็บไว้ในที่เย็น หรือแยกว่านั่นคือไปเจาะรูให้รั่ว อายุขัยก็ย่อมมาถึงไวเข้า ทว่าอย่างไรก็ไม่ใช้ฉับพลันทันที ประเภทตากแดดบูบุดเน่าบิบบั้นไม่ใช่ว่า

อายุขัยในธรรมชาติอื่น ๆ เป็นเช่นไร อายุขัยของมนุษย์ก็เป็นเช่นนั้น ให้ทำชั่วที่สุด  
อย่างไรก็ไม่โดนธรณีสืบทันที และทำดีที่สุดอย่างไรก็ไม่ได้ขึ้นสวรรค์ไวกว่าคนอื่น มนุษย์มี  
จิตใจหนักแน่น ทำชั่วที่สุดได้ ทำดีที่สุดได้ ยิ่งกว่าภพภูมิอื่น ๆ เพราะกายหยาบถูกวิบากเก่า  
คุ่มรูปไว้หนาแน่น ไม่ถูกแปรเป็นอื่นง่ายนัก

วิบากกรรมเขารู้เวลา รู้หน้าที่ของเขาเอง ไม่มีใครไปเร่งรัดได้ ผู้มีญาณแก่กล้าเท่านั้นอาจ  
หยั่งทราบ ว่าน้ำหนักเจตนาฆ่าอันหนักแน่นประมาณนี้ ทำความฉิบหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของ  
มหาชนประมาณนั้น จะแปรเป็นพลังมีดส่งย้อนกลับมาก่อโรค ก่อภัย และบั่นทอนอายุผู้ก่อการร้าย  
ประมาณใด

ถ้ายังรู้ด้วยใจเป็นกลาง เป็นอุเบกขาจริง ๆ คุณจะส่งสารผู้ก่อการร้ายเสียยิ่งกว่าคนที่เขา  
ไปตัดชีวิตเอาตื้อ ๆ เสียอีกครับ หลายคนไม่มีทางเลือก และเมื่อเลือกแล้วก็ต้องประสบกับ  
ทุกขเวทนาสาหัส ต้องเวียนว่ายอยู่ในวงจรวิบัติ ผลัดกันเป็นฝ่ายกระทำและถูกกระทำอย่างยืดเยื้อ  
เป็นปฏิกิริยาลูกโซ่

เห็นตามจริงดีกว่าครับ ว่าใครทำอะไร จะต้องได้รับผลตอบแทนในทางนั้น ๆ ไม่ช้าก็เร็ว  
อย่าไปแข่งชกหักกระดูกใครอีกเลย

ถาม – อยู่กับแฟนมาเกือบ ๒ ปีแล้ว ระบุว่าเขายังไม่เลิกกับแฟนเก่าซึ่งมีลูก  
ด้วยกันอย่างเด็ดขาด เพราะยังติดต่อกันอยู่ และอ้างว่าที่ติดต่อกันเพราะเรื่องลูก ไม่มีอะไร  
มากกว่านั้น ลึก ๆ ดิฉันรู้สึกไม่สบายใจเลย เหมือนไปแย่งของของใครมา อย่างนี้จะให้ทำใจ  
อย่างไรดีคะ?

ปัญหาทำนองนี้มีมากขึ้นเรื่อย ๆ ดันตอกก็เพราะคนเราอยากอยู่ด้วยกันตลอดรอดฝั่ง  
ต่อไปนี่ไม่ใช่คำแนะนำ แต่เป็นทางเลือกที่เป็นไปได้ (ซึ่งคุณก็อาจกำลังคิด ๆ จะเลือกอยู่) เช่น

๑) จ้างนักสืบติดตามพฤติกรรมสามีให้รู้แล้วรู้รอด พอรู้แล้วก็ได้ตัดสินใจดีกว่าควรเอา  
อย่างไรต่อไปดี เท่าที่ทราบการจ้างนักสืบตามเรื่องชู้สาวจะเสียเงินเป็นหมื่น หรืออย่างน้อยก็หลาย  
พัน และถ้าฝ่ายชายโดนจับได้หรือรู้ภายหลังว่าภรรยาจ้างคนสืบ ก็มักลงเอยด้วยการไม่ไว้วางใจ  
มองหน้ากันไม่ติด แล้วตามมาด้วยการหย่าร้าง แม้เขาจะประพฤตินั้นในกรอบศีลธรรมอันดี ไม่เคยมี  
เรื่องมัวหมองอย่างที่ฝ่ายหญิงระแวงเลยก็ตาม

๒) จ้างหมอบำบัดเล่น เล่นคุณไสยกันคือๆเป็นการตัดไฟแต่ต้นลม เอาชนิดแน่ใจได้ว่าหลงคุณแบบโง่หัวไม่ขึ้น ไม่มีทางกลับไปหาคนเก่าหรือคิดหาคนใหม่อีก คงเคยได้ยินว่าไสยศาสตร์มีจริง แล้วก็ทำกันได้ผลมาเยอะ แต่ต้องหาหมอไสยๆเก่งๆหน่อยนะครับ ที่เห็นว่าเป็นมือวางอันดับหนึ่งก็คิดสองหมื่น และที่เห็นว่าเป็นชาวประจำคือผู้หญิงต้องเข้าพิธี เสียเนื้อเสียตัว จับพลัดจับผลูอาจโดนถ่ายรูปไว้แบล็กเมล์

ยิ่งไปกว่านั้น พิธีอาจไม่ศักดิ์สิทธิ์จริง คุณไปรับกระแสบาปและความชั่วร้ายที่มีดมมมาเป็นเงาตามตัวเข้าให้อีก นอกจากไม่ได้ใจสามี เขาเห็นคุณยังรู้สึกครึ่งหลงครึ่งเกลียด เข้าใกล้แล้วตะครันตะครอได้ด้วย คนผ่านพิธีไสยดำจะเป็นอย่างนั้นกันทุกคน บางช่วงดูเสน่ห์แรง บางช่วงหน้าคล้ายหมอง มีความน่ารังเกียจหรือกระทั่งน่าขบถ เพราะเงามืดของพิธีไสยเป็นไปในทางเดียวกับเงาปีศาจ ที่สำคัญการลงทุนด้วยคุณไสยจะมีราคาแพงสุดก๊อตตอนพลังด้านมืดมันย้อนมาครอบงำคุณให้หลงเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัวไปหมด ที่เหลือทั้งชีวิตของคุณอาจพลิกไปสู่สภาพวิกลจริตชนิดไม่มีใครพยากรณ์ถูก

๓) บีบบังคับให้สามีหรืออดีตภรรยาของเขาสารภาพ พอสารภาพเสร็จคุณจะได้โล่งอกกว่าที่กำลังเม้มปากเดาอยู่นั้นแน่แล้ว และถัดจากความโล่งที่รู้เสียที่ว่าเดาถูก คุณก็จะได้เจ็บอกชนิดกลัดหนองเป็นปีๆ สะใจไปเลย

แต่ถ้าสมมุติว่าเราไม่มีอะไรจะสารภาพ ทุกอย่างก็คาราคาซัง คงยากที่คุณจะเป็นสุขด้วยการได้ยินเพียงคำว่า 'ไม่มีอะไร' ซ้ำๆซากๆ สำหรับข้อนี้คุณอาจต้องเสียค่ารถ หรือค่าโทรศัพท์ ซึ่งว่าไปก็ถูกดี แต่อาจต้องเสียแก้วเสียง เสียเวลาทำมาหากิน ขาดรายได้เพราะต้องเวียนคันเวียนถามไม่รู้จบอีกหลายปี กว่าลูกเขาจะโตจนหมดข้ออ้าง

๔) คิด คิด และคิด แต่ปิดปากเงียบ ยอมอัดอั้นอยู่คนเดียว เป็นทุกข์เหมือนไฟสุ่มทรงคนเดียว ยอมแบกรับความกดดันทุกประการไว้คนเดียวเพื่อให้เกิดสันติสุขระหว่างคุณกับสามี สำหรับราคาของข้อนี้ไม่แน่มั่นนอน อาจเป็นยารักษาโรคกระเพาะ อาจเป็นยารักษาสิ่วฝ้า หรืออาจเป็นคำจิตแพทย์ตอนเป็นโรคเครียดถึงขั้นต้องหามส่งโรงพยาบาล หรือ ฯลฯ สุดแล้วแต่จะอัดอั้นตันใจจุกอกขนาดไหน ข้อดีคือไม่ต้องมีเรื่อง ข้อเสียมีมากไม่จำกัด

๕) เลิกคิดระแวง เลิกพุดรีดเอาความจริง เลิกพยายามพิสูจน์ว่าใครถูกใครผิด แล้วหันมาสนุกกับการมองใจตัวเอง เห็นตามจริงว่าใจคนเรานั้น แม้ไม่จำเป็นต้องดินมั่นก็หาเรื่องดินได้เรื่อยๆ หมดจากเรื่องโน้นมาเรื่องนี้ หมดจากเรื่องนี้เดี๋ยวก็ไปเรื่องนู่นอีก พอคุณเห็นอาการตันของใจชัดเจนบ่อยเข้า คุณจะรู้สึกขึ้นมาขณะหนึ่งว่าเอ๊ะ! ไม่เห็นต้องดินก็ได้สิน่า นั่นแหละครับ ที่ตรงนั้นใจจะเริ่มสงบลงมาเอง

ธรรมดาพอใจเริ่มสงบลง คุณจะเกิดความพึงใจแบบใหม่ คือพึงใจกับการมองโลกตามจริง เห็นความพร่องในโลกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เห็นชัดเจนว่าไม่เคยมีใครเป็นของใครอย่างแท้จริง เพราะถ้าเป็นของคุณจริง คุณคงควบคุมได้ทุกอย่าง รู้เห็นอะไรได้หมดทุกอย่าง ไม่ต้องสอบถาม ไม่ต้องสืบสวน ไม่ต้องระแวงกัน

ราคาที่ต้องจ่ายสำหรับข้อนี้ ก็เพียงยอมรับข้อความที่ผมเขียนไว้ข้างต้นเท่านั้น! ถ้าเชื่อกันก็ขอให้เตรียมตัวพบกับชีวิตใหม่ได้เลย คุณจะพบความจริงที่ยิ่งใหญ่ประการหนึ่ง คือการเปลี่ยนจากการเป็นคนซีระแวงเป็นคนมองโลกในแง่ดี ปรกาศเสน่ห์จากเมตตาคิดจะฉายเข้ามาโดยไม่ต้องเสียทำพิธีกับหมอลายจอมลามากที่ไหน อานิสงส์ที่ได้รับอย่างน้อยที่สุด คือจิตจะใสใจจะเบา ซึ่งสามมีจะอยากเข้าใจคุณมากขึ้นกว่าตอนอยู่ในอารมณ์หงุดหงิดซีระแวงอย่างแน่นอน

เมื่อใดในโลกไม่ใช่ของของคุณอย่างแท้จริง ไม่อยู่ในมือให้คุณบัญชาว่าอย่าเกิดเรื่องอย่างนั้นอย่างนี้ จะนั้นก็เห็นตามจริงให้ได้ครับ อะไรไม่ดีจะเกิดก็ต้องเกิด แต่ขออย่าให้เริ่มเกิดจากเรากี่แล้วกัน

ถาม – ถ้าหมั่นใส่ใครคนหนึ่งไม่หายจะทำอย่างไรดีครับ? พยายามตั้งความนึกคิดเป็นกุศลกับเขาแล้ว แต่อย่างไรก็ต้องเวียนกลับมาหมั่นใส่อยู่ดี เหมือนใจเห็นไปแล้วว่าเขา มีข้อเสียอย่างไร นึกถึงเขาเมื่อไหร่เลยเล็งอยู่แต่ข้อเสียตรงนั้นไม่เลิก ตอนนั้นไม่ค่อยอยากมีจิตเป็นอกุศลกับใครอีกแล้ว ขอคำแนะนำด้วยนะครับ

พระพุทธเจ้าตรัสว่าธรรมชาติของใจคนเรานั้นไหลลงต่ำ หมายความว่าถ้าจะขึ้นสูงก็ต้องออกแรงทวนกระแส จากความจริงนี้ ผมขอตั้งทฤษฎีขึ้นมาข้อหนึ่งนะครับ คือกำลังของใจที่ใช้ในการคิดไม่ดีมีขนาดเท่าใด ต้องใช้กำลังของใจในการคิดดีเป็นสองเท่าจึงจะลบล้างความคิดไม่ดีเดิมได้ แปลว่าถ้าคุณคิดหมั่นใส่ใคร แล้วแค่จะคิดตั้งใจเลิกหมั่นใส่ดี ๆ นั้น ไม่น่าเป็นไปได้ เว้นแต่คุณจะลงทุนออกแรงมากกว่าคิด

ลองเอาชนะกรรมทางความคิดเดิมด้วยกรรมใหม่ที่มีกำลังเหนือกว่า ซึ่งไม่ยากเกินไปดังนี้

๑) เห็นโทษของการเป็นคนมีนิสัยซีหมั่นใส่ ว่าอาจก่อให้เกิดความคิดไม่ดี คำพูดไม่ดี และการกระทำไม่ดี แล้วตั้งใจเลิกนิสัยนี้เสีย การเห็นโทษของบาปหรืออกุศลเท่านั้น เป็นรากฐาน

สำคัญที่จะทำให้จิตใจขาดในกรรมอย่างแท้จริง เช่นหากปราศจากซึ่งการเห็นโทษของการหมั่นใส่เสียแล้ว คุณจะเอากำลังใจคิดอยากเลิกหมั่นใส่มาแต่ไหน?

๒) เห็นด้านดีของคนที่คุณหมั่นใส่ หมายถึงต้องเลี้ยง ต้องสังเกต หรือต้องสำรวจกันจริงๆ ไม่ใช่ชมม่งเล่นๆ พยายามทำให้เจอและคุณรู้สึกออกมาจากส่วนลึกว่านั่นคือความดีของเขา นั่นคือคุณประโยชน์ของการมีเขาอยู่ในโลก จากนั้นให้เอาข้อดีที่พบไปพูดสรรเสริญให้คนอื่นฟัง เพียงแค่ครั้งสองครั้ง คุณจะเห็นใจตัวเองแตกต่างกันไป คือรู้สึกจดจำเขาในภาพใหม่ขึ้นมา นั่นก็เพราะคุณสร้างใจจริงดี ๆ ด้วยการมองเห็นกรรมดีของเขาตามจริง แถมสัพทปัชฌาให้หนักแน่นด้วยการพูดดีเชิดชูเขา เท่ากับก่อกัมมโนสุจริตและวิสุจริต ขณะมโนทุจริตเดิมขาดลอย เว้นแต่คุณไปว่าร้ายเขามานาน อันนี้ก็ต่อตามแก้ด้วยน้ำหนักรูปใหม่ พูดถึงเขาในด้านดีไปเรื่อยๆจนกว่าจะได้น้ำหนักเกินบาปเก่า ซึ่งจะรู้ได้ว่าถึงจุดนั้น ก็เมื่อใจคุณจะไม่เหวี่ยง มีแต่มุมมองด้านดี เห็นเขาแล้วอยากยิ้ม ไม่คิดเอะเทอะเลื่อนเปื้อนอันใดอีกเลย

ความหมั่นใส่เป็นอารมณ์ที่ซับซ้อนอย่างหนึ่งของมนุษย์และสัตว์ มองหน้ากันแวบแรกสามารถเขม่นกันได้ทันที อาจเพราะรูปร่างหน้าตาดีกว่าเรา อาจเพราะได้ดีเกินที่เราารู้สึกว่าควร หรืออาจเพราะเคยมีความผูกพันทางด้านร้ายกันมาแต่ปางก่อน อย่างไรก็ตามโดยธรรมชาติอันเป็นที่สุดแล้วต้นตอความหมั่นใส่มาจากความเหลื่อมล้ำต่ำสูงเป็นหลัก คนจนหมั่นใส่คนรวย คนตัวเหม็นหมั่นใส่คนตัวหอม คนทุศีลหมั่นใส่คนมีศีล เรียกว่าธรรมชาติโลก

มนุษย์นี่นะครับ เพียงชาติเดียวก็เห็นอะไรได้หลายอย่าง ชีวิตเปิดโอกาสให้เราเคยเป็นทั้งผู้มองและผู้ถูกมอง เวลาเรามองคนอื่น เรามักไปตั้งความคาดหวัง ว่าทำไมเขาไม่เป็นอย่างนั้น ทำไมเขาถึงไม่ทำอย่างนี้ ต่อเมื่อสลบที่ยืน ถึงเวลาเราไปอยู่ในจุดที่ถูกมอง เราก็อาจสงสัยว่าทำไมเขาไม่มองเราอย่างนี้ ทำไมเขาถึงมองเราเตลิดเปิดเปิงไปได้ขนาดนั้น

คนเราเข้าถึงกันได้จำกัด แต่ละคนอยู่ในกรอบของตัวเอง กรอบที่สร้างขึ้นจากประสบการณ์ มุมมอง ความเชื่อ และความรู้สึก ยิ่งกว่านั้นคนเรามากจะนึกว่าเข้าใจสิ่งที่คนอื่นคิด โดยเอาความคิดของตนเองเป็นเครื่องวัด เช่นถ้าเรามาทำงานเร็วเพื่อเอาหน้า พอเห็นคนอื่นมาทำงานเร็วก็นึกว่าเขาอยากเอาหน้าเช่นกัน ทั้งที่ความคิดของเขาอาจแค่อยากเลี้ยงรถติดเท่านั้น

หากมีอุปบายใดที่คิด พูด และทำกับคนถูกหมั่นใส่ แล้วใจคุณรินเมตตาออกมา ก็เอาเลยครับอย่าช้า เพราะเมตตาที่นั่นแหละเป็นคลื่นจิตด้านบวก ที่ปล้างมลทินทางใจได้ครอบจักรวาลแท้

## ถาม – อยากได้วิธีลัด ๆ ในการกำจัดความคิดจองเวรออกจากใจทั้งเขาและทั้งเรา ครับ

คำถามข้อนี้ขอตอบด้วยคำตอบเดิมกับข้อก่อน คืออาศัยเมตตาจิต แต่อาจมีอุปายชนิตลัดสั้นตามที่คุณขอมา

ให้ไปที่หน้าหิ้งพระ (หากใครไม่มีโต๊ะหมู่บูชาที่บ้านก็หารูปแทนพระพุทธรูปเจ้ามาตั้งไว้ในที่สูงเหนือศีรษะก็ได้) แล้วทำความเข้าใจที่ว่าถ้าพระพุทธรูปประทับนั่งอยู่ตรงหน้าเราจริง ๆ เราจะรู้สึกถึงรัศมีความปลอดภัย รัศมีความปลอดภัย เพราะพระพุทธรูปองค์ทรงดำรงพระชนม์อยู่ด้วยการให้ความเกื้อกูล ไม่เคยเบียดเบียนใครด้วยเจตนาทางกาย วาจา หรือแม้กระทั่งใจคิดสักครั้ง

เมื่อสัมผัสได้ถึงกระแสเมตตาตามหakaruna ของพระองค์ท่าน คุณรู้สึกถึงความโปร่งเบาโล่งสบายเฉพะหน้า จากนั้นให้เปล่งวาจาชัดถ้อยชัดคำว่า **พระพุทธรูปเจ้าเป็นผู้ไม่ผูกเวรกับใคร** ขณะกล่าวให้ทำความเข้าใจถึงความจริงนั้น หากเกิดดวงความอบอุ่น หรือสัมผัสถึงความว่างจากภัยเวร ขอให้ทราบว่าการเปล่งวาจาประกาศคุณของพระพุทธรูปองค์ของคุณ ได้เหนี่ยวนำเอาพลังแห่งความจริงดังกล่าวมาเข้าตัวคุณในบัดนั้นแล้ว

ช่วงขณะดังกล่าวจิตคุณจะปลอดจากความผูกใจพยาบาท ไม่อยากก่อเวรกับใครทั้งโลก **รู้ว่าจิตของคุณเป็นดวงกุศล มีความศักดิ์สิทธิ์ด้วยพุทธรูปคุณ** ให้เป่าลมปากเพื่อใช้ธาตุลมเป็นสื่อเหนี่ยวนำจิตให้เกิดความรู้สึกชัด น้อมนึกให้สายลมนั้นไปปะทะบุคคลอันเป็นเป้าหมายเสมือนเขานั่งอยู่ตรงหน้า ระหว่างคุณกับเขาคือความปลอดภัย ปลอดภัย

เอ่ยสามครั้ง เป่าปากสามครั้ง เพื่อสัทibaromani ให้หนักแน่น หากทำเข้าเย็น (หรือถึกว่านั้นยิ่งดี) สิ่งที่คุณจะรู้สึกชัดกับตัวคือเหมือนมีรัศมีพุทธรูปคุณมาป้องจิตไม่ให้หลงเข้าไปเกลือกกลั้วกับเวรใดๆ และเหมือนมีความอบอุ่นปลอดภัยห่อหุ้มกายใจเกือบตลอดเวลา **แต่สิ่งที่คุณอาจไม่ตระหนักคือดวงความอบอุ่นปลอดภัยนั้นเป็นพลังเมตตาอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลกระทบกับความรู้สึกของคุณเวรของคุณโดยตรง ตามธรรมชาติกระแสจิตที่แผ่กระทบกันได้โดยไม่ต้องเห็นตัว** ยิ่งดวงความอบอุ่นขยายกว้าง และจิตใจคุณสงบเยือกเย็นอยู่ภายในยิ่งขึ้นเท่าไร เขาก็จะค่อย ๆ รู้สึกแบบเดียวกับคุณมากขึ้นเท่านั้น

ถ้าทำขณะเห็นหน้าอาจไม่ได้ผล เพราะกำแพงความเกลียดกันมาขวางบัง ต่างจากตอนทำลับหลัง ซึ่งเจ้าตัวไม่ได้ตั้งกำแพงความเกลียดกันไว้ การทำลับหลังอย่างบริสุทธิ์ใจจะให้ผลนำ

ประหลาดใจเมื่อเจอหน้ากันครั้งต่อไปมากกว่า แต่อย่างไรก็ตาม หากคุณแผ่เมตตาด้วยวิธีนี้จนจิต  
เกิดกระแสเมตตาท่วมทับ ก็อาจพบว่าการแผ่เมตตาซึ่ง ๆ หน้าได้ผลไม่แพ้เมื่อทำลับหลังเช่นกัน

หากเปล่งวาจาอ้างสัจจะความจริงที่ว่า **พระพุทธเจ้าเป็นผู้ไม่ผูกเวรกับใคร** แล้วใจยังไม่  
นิ่ง ไม่น้อม ก็อาจสวดมนต์อิติปิโสขสัณสงสามจบให้ใจสัมผัสกระแสพุทธคุณกว่าเดิม แล้วค่อยเปล่ง  
วาจาก็ได้ หวังว่าคงเป็นทางลัดที่ลองแล้วประสบความสำเร็จเร็วดังใจนะครับ

**ถาม –** อยากเรียนแต่ข้อค่ะ อยากเตือนตัวเองให้มีสติในการทำงานให้สำเร็จ เพราะ  
กังวลและวิตกตลอดเวลาว่าเราทำไม่ได้ ไม่เก่งพอ จะทำงานส่งอาจารย์ก็ไม่แน่ใจ ตอนอ่าน  
หนังสือก็ไม่มีสมาธิหนาน ๆ เหมือนต้องฝืนเหนื่อยต่อสู้กับความฟุ้งซ่านจนไป ๆ มา ๆ ไม่รู้ว่าจะ  
อ่านอะไรอยู่ แล้วก็พานึกกังวล นึกเปรียบเทียบ คิดแต่ว่าเราไม่สามารถทำได้เหมือนคน  
อื่น รู้สึกแย่มาก ๆ ค่ะ ขอคำแนะนำให้ผ่านด้านยากลำบากตรงนี้ที

ข้อจำกัดของระบบการศึกษาในโลกมนุษย์นั้น คือการที่ไม่สามารถจัดหาวิชาความรู้ที่ถูก  
จริตมาป้อนให้กับนักเรียนแต่ละคนโดยเฉพาะ พวกเราถูกตีกรอบให้เรียนกว้าง ๆ แบบรู้รอบตัวมา  
เหมือนกัน และเมื่อถึงจุดหนึ่งที่เราเริ่มต้องเลือกที่จะเข้าไปในทางสาขาวิชาชีพใด จะพร้อมหรือไม่  
พร้อม จะรู้จักหรือยังไม่รู้จักตัวเอง ก็ต้องกัดฟันเดินหน้ากันทำเดี๋ยวนะ

ความมีใจรักนั้นเป็นตัวตั้งต้นที่สำคัญมาก หากปราศจากใจรักในการทำอะไรสักอย่าง  
คนเราจะขาดความเต็มใจหมั่นเพียร และเมื่อขาดความเต็มใจหมั่นเพียรก็ยากจะฝึกฝน ทุ่มกำลังและ  
ออกแรงคิดค้นหาทางพัฒนาความฉลาดในด้านนั้น ๆ แต่ความจริงที่ปรากฏก็คือ น้อยคนจะ 'โชคดี'  
มีโอกาสเรียนสิ่งที่ใจรักจริงๆ ตั้งแต่ระดับประถมไปจนถึงมหาวิทยาลัย เราได้ยินเสียงวัยรุ่นบ่นกัน  
เสมอว่าไม่รู้ตัวเองชอบอะไร อยากทำงานด้านใด โดยมากจะตาม ๆ กัน ทั้งการเรียนและการทำงาน

การมีใจรักสาขาวิชาชีพอันใดอันหนึ่งนี้ ถ้าพูดโยงไปถึงอดีตกรรมในปางก่อน ก็ต้องบอกว่า  
เคยอุทิศตนให้กับสาขาอาชีพนั้น ๆ เคยเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาขาอาชีพนั้น ๆ แก่  
สังคมในวงกว้าง ตลอดจนเคยคิดค้นพัฒนาให้สาขาอาชีพนั้น ๆ เจริญขึ้น ชีวิตปัจจุบันจึงเกิดมาพร้อม  
กับคำว่า 'โชคดี' มีพรสวรรค์ มีใจรักอาชีพนั้น ๆ โดยไม่ต้องมีใครบังคับ แค่อุจจับ ๆ หน่อยก็กลายเป็น  
คนเก่ง คนมีความรู้รอบแตกฉานเกินใคร ๆ รอบตัวได้



ความมีใจรักและความสามารถที่โดดเด่นจะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง แล้วก็กลายเป็นอีกชาติที่คร่ำหวอดจนซ้ำของในวงการเดิม ๆ ของตน เรียกว่าถ้าอดีตเคยประกอบเหตุไว้ให้ชาตินี้โชคดีมีพรสวรรค์และความสามารถสำเร็จรูปแต่ต้นวัย ก็เลยล่าสบายไปอีกชีวิตหนึ่ง ไม่ต้องขวนขวาย ไม่ต้องเสี่ยงเลือก ไม่ต้องบีบบังคับตัวเองให้ต้องทรนทรนทรนทรนกับการศึกษาเล่าเรียนสิ่งที่ไม่อยาก ร้อยอยากเห็นเท่าใดนัก

อย่างไรก็ตาม ใ้ว่าชีวิตปัจจุบันเราไม่สามารถปลุกฝังความรักในวิชาชีพเอาเสียเลย หนึ่งชีวิตมนุษย์มีศักยภาพสูงมากครับ ขอเพียงเข้าใจกลไกทางจิต ว่าทำอะไรจึงจะคิดรักวิชาความรู้ที่เราเลือกแล้ว ป๊อบแป็บเดียวเดี๋ยวกก็เปลี่ยนจากคนไม่เก่งมาเป็นคนเก่ง เปลี่ยนความรู้สึกท้อต้อล้วยตายอยากแบบคนกำลังเดินทางรอนแรมกลางทะเลทรายไว้จุดหมาย มาเป็นคนมีกำลังวังชาตาตื่นที่เห็นจุดหมายอยู่แค่เอื้อมได้

ผมเข้าใจดีว่าคุณกำลังแข่งมาก เพราะฉะนั้นเริ่มจากตรงนั้นก่อน ความแข่งเกิดจากทัศนคติที่ไม่ดี ทัศนคติที่ไม่ดีคือผลรวมของประสบการณ์ด้านลบหลายๆอย่าง เช่นวิชาอยาก เรากำลังอยากสนุกแต่ต้องมาเป็นทุกข์กับเรื่องยากๆที่ไม่ชอบ สอบแล้วก็ได้คะแนนที่น่าชื่นใจ จะเข้าใจแต่ละบตต้องเหน็ดเหนื่อยสายตัวแทบขาด ทนซ้ำทนซากแล้วก็เหมือนย่ำกับที่ ไม่ถึงปีจบเสียที ฯลฯ

เจออะไรโหดๆ ขมๆ ไม่หวานชื่นมา ก็ต้องเกลียดหรือรู้สึกเป็นปฏิปักษ์กันเป็นธรรมดา ยิ่งใจบอกว่าจะต้องเปิดหนังสืออ่าน มือก็หนัก ปกหนังสือก็หนัก สายตาก็ไม่ยอมทำหน้าที่ ความรู้สึกภายในมีแต่ลบกับลบ **ฉะนั้นโจทย์คือทำอย่างไรจะเอาชนะความรู้สึกด้านลบที่มีต่อหนังสือให้ได้**

มองให้เห็นตามจริงว่าใจคุณกำลังแข่งกระด้าง ตั้งตนเป็นศัตรูกับหนังสือ เป็นศัตรูกับความรู้ในหนังสือ ความรู้สึกโดยรวมจึงกลายเป็นตุ้มถ่วงไม่ให้สายตาเปิดรับหนังสือ และเป็นกำแพงกันขวาง ไม่ยอมปล่อยให้ตัวหนังสือเข้ามาถึงใจเรา

เมื่อเห็นตามจริงด้วยมุมมองดังกล่าว ก็ต้องหาทางเปลี่ยนใจที่กระด้างให้กลับอ่อนโยนลง และ เปลี่ยนท่าทีของศัตรูมาเป็นมิตร หรือให้ยิ่งกว่านั้นคือยอมตัวหัวอ่อนลงเป็นศิษย์ อูบាយง่ายที่สุด ลัดสั้นเห็นผลเร็วที่สุดที่จะทำจิตให้เป็นเช่นนั้น ก็คือยกมือพนมไหว้หนังสือสวย ๆ ด้วยใจจริงที่อ่อนน้อมเหมือนไหว้ผู้ใหญ่ที่เราเคารพ

เมื่อใดที่ไหว้ เมื่อใดที่ใจน้อมจริง ๆ ยอมตัวแล้วจริงๆ ความฝืนจะหายไปชั่วขณะหนึ่ง ให้อวยโอกาสนั้น คุณอาจก็ลองอธิษฐานกำกับไปด้วย ว่าขอความมีจิตใจที่นุ่มนวลลงด้วยการไหว้ครั้งนี้ จงเป็นช่องทางเปิดรับวิชาความรู้จากหนังสือโดยง่าย

ที่ผมให้อิทธิฐานอย่างนี้ ความจริงก็คือให้จิตเห็นหลักความจริงนั่นเอง ความจริงที่ว่าเมื่อ  
กำแพงพังลง ความรู้ก็ไหลบ่ามาเข้าสมองง่ายขึ้น

พอยอมอ่านหนังสือ อ่านแล้วเข้าใจ เข้าใจจนจบ จบแล้วสนุกได้ครั้งหนึ่ง กำลังใจก็จะทวีขึ้น  
นิดหนึ่ง พอคราวหน้าถึงเวลาต้องอ่านหนังสือ นึกถึงหนังสือแล้วก็จะอยากไหว้ อยากเปิดอ่านอีก ใน  
ที่สุดคุณจะพบความจริงที่ว่า ความเคารพในวิชานั้นแหละชนวนแห่งการยอมรับ เมื่อยอมรับก็สนใจ  
เมื่อสนใจก็ฝึกฝน เมื่อฝึกฝนก็เริ่มฉลาดขึ้น แล้วนำไปสู่ความมั่นใจ รู้สึกเป็นกันเองกับวิชา จนที่สุดก็มี  
ใจรักอย่างแท้จริง ลงหลักปักฐานหยั่งรากลึกอย่างถอนไม่ขึ้น

ผมคงแนะนำแนววิธีเพื่อการเรียนดีทั้งหมดภายในพื้นที่จำกัดไม่ได้ ก็ได้แต่คัดเลือกจุดที่จะ  
ทำให้คุณเริ่มต้นด้วยก้าวเดินที่ง่ายหน่อยเท่านั้น หวังว่าคงช่วยนะครับ

**ถาม - ศรัทธากับมกมต่างกันอย่างใดคะ แล้วเราจะแยกแยะออกจากกันได้  
อย่างไร?**

ศรัทธาที่ปราศจากการพิจารณาประกอบ โน้มเอียงที่จะเป็นความมกมมารับ ส่วนศรัทธาที่  
มีการพิจารณาแล้ว (หรือให้ดีกว่านั้นคือเห็นตามจริงจากประสบการณ์แล้ว) ว่าสิ่งที่ศรัทธามีคุณ  
อย่างไร มีโทษอย่างไร

เมื่อใดพิจารณาแล้วว่าสิ่งที่ศรัทธา เช่นพระพุทธรูปเจ้าและคำสอนของท่าน มีแต่คุณ คือเอื้อให้  
ดำรงตนอย่างเป็นสุข มีชีวิตโดยไม่ต้องหวาดกลัว กับทั้งไม่มีโทษ คือไม่ต้องเอาความเชื่อทาง  
ศาสนาไปเป็นข้ออ้างเบียดเบียนใคร มีชีวิตโดยไม่ต้องเป็นที่หวาดผวของใครๆ พอตรัสตรอง  
รอบคอบแล้วจึงยึดพระพุทธรูปเจ้ากับคำสอนของท่านเป็นสรณะ อย่างนั้นเรียกว่าศรัทธาอัน  
ประกอบด้วยปัญญา

ความเชื่อในช่วงเริ่มต้นเพียงน้อยนิดนั้น คือศรัทธาที่เปรียบเหมือนเปลวไฟดวงน้อยบนหัว  
ไม้ขีด แต่ก็อาจกลายเป็นชนวนความสว่างที่ยั่งยืน ขอเพียงนำเปลวไฟน้อยไปประดิษฐานให้ถูกที่  
เช่นใส่เทียนใหญ่คือปัญญาอันตั้งล้ามันคง สติปัญญา ความมีเหตุผล และประสบการณ์ประจักษ์แจ่ม  
แจ้งเท่านั้น จะรักษาศรัทธาไว้ได้ตลอดรอดฝั่ง กระทั่งตัวตายไปพร้อมกับศรัทธา เปรียบเหมือนคน

ตาบอดที่ผ่าตัดได้ดวงตาแล้ว ลืมตาขึ้นเห็นสีสนและความจริงทั้งหลายแล้ว ก็ยอมไม่มีคนตาบอด และคนตาดีที่โหมมาหลอกได้ว่าโลกและสีสนความจริงเป็นอย่างอื่น ไม่ใช่อย่างที่กำลังเห็น

อย่างไรก็ตาม โนแ่งของศรัทธาในศาสนาแล้ว เมื่อยังไม่ถึงจุดที่ 'ได้ดวงตาเห็นความจริง' ก็อาจมีหลายสิ่งที่คลุมเครือก้ำกึ่งกันอยู่ บางครั้งแม้ศรัทธาอย่างมีปัญญาประกอบแล้ว ก็เหมือนจำต้องงมงายเชื่อไว้ก่อน ยกตัวอย่างเช่นศาสนาพุทธบอกว่ากรรมวิบากมีจริง ทุกสิ่งมีเหตุผลที่มาที่ไปเสมอ เราสนใจพิจารณาตามแล้วก็คล้อยตามได้ โดยไม่รู้สึกว่าตัวเองเหมือนคนโง่ที่ใครพูดมาก็เชื่อหมด แต่กรรมวิบากก็เป็นเรื่องอจินไตย ถ้าขาดสมาธิฟุ้งแผ้ว ขาดตาทิพย์ทะลุมิติกรรมวิบาก เราก็ไม่อาจพิสูจน์จะแจ้งด้วยจิตตนเองอยู่ดี

ตรงนี้แหละ ตรงที่ตระหนักว่ายังต้องฟังผู้อื่นพูด ก็ต้องอาศัยศัลปะ อาศัยหลักการแยกแยะว่าเรารับฟังอย่างงมงายหรือรับฟังด้วยศรัทธาที่ประกอบปัญญา

เอาง่าย ๆ อย่างนี้เลยครับ หากศรัทธาแล้วเราถูกปล้นปัญญา ปล้นเหตุผล ปล้นความเป็นตัวเราไปหมด เขาใช้วิธีบีบคอ บอกอะไรเราต้องเชื่อหมด ชูอะไรเราต้องหงอหมด อย่างนั้นเขาวางตัวเป็นผู้ทำให้เราให้เชื่ออย่างงมงายแล้ว

แต่หากศรัทธาแล้วเรายังมีปัญญาคิดอ่านอะไรทะลุปรุโปร่ง อ่านปัญหาขาด แก้อัดติดขัดได้หมด กับทั้งยังคงเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องตกอยู่ในภาวะฟุ้งพา เป็นผู้ได้เหตุผลที่ทำให้ชีวิตเป็นสุขขึ้นเรื่อยๆ ทั้งทางใจและทางกาย อย่างนี้เขาส่งเสริมให้เรา มีศรัทธาในแบบที่เป็นชาตังให้ปัญญาแข็งแรงยั่งยืน ยิ่งฐานศรัทธากว้างขวางมั่นคงเพียงใด ปัญญาก็ยิ่งต่อยอดขึ้นสูงได้มากขึ้นเพียงนั้น

ทั้งหมดที่กล่าวมาก็กล่าวตามเนื้อผ้า นะครับ ไม่ใช่ข้อตัดสินแบบจำเพาะเจาะจงลงไปทีศาสนาไหนหรือคนกลุ่มใด พระพุทธองค์เคยให้หลักการไว้ว่าจะเชื่อนั้นอย่าเชื่อเพราะเหตุผลอื่นใด ขอให้คำนึงเพียงประการเดียวว่าเชื่อแล้วเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ มีผลเป็นสุขหรือเป็นทุกข์กับตนเองและผู้อื่น นี่แหละครับจึงจะกล่าวได้เต็มปากกว่าเรามีศรัทธาแบบพุทธ

ถาม – เป็นคนที่เลืบขบมาแต่เด็ก ๆ อยู่ ๆ ก็เป็น ไม่ใช่ตัดเลืบผิตจนเป็นหนามที่จิก  
ปลาย แต่มีหนจิกอยู่ตรงโคนเลืบบแบบชอนคมเลยทีเดียว จิกแต่ละครั้งจะเจ็บปวดทุกข  
ทรมาณมากทั้งวันทั้งคืน มองด้วยตาเปล่าเห็นบวมเป่งแบบกัลดหนอง ถ้าแงะจะเห็นหนอง  
พุ่งน่าเสียวไส้ เคยถอดเลืบก็ช่วยได้พักใหญ่ แล้วก็กลับมาเป็นอีก เหมือนรูปลีบของทั้งมือ  
และเท้าถูกออกแบบมาให้เกิดการที่มแทงเข้าเนื้อไปตลอดชีวิต อย่างนี้คือทำกรรมอย่างไร  
มา แล้วต้องแก้อย่างไรครับ?

เมื่อมองอาการทั้งหมดโดยความเป็นนิमितแล้ว ภาพที่ชัดเจนคือมือและเท้าของคุณทำหน้าที่  
ผลิตความเจ็บปวด ก่อความเจ็บลึกเนิ่นนานแก่ตนเอง แม้พยายามรักษาให้หาย ในที่สุดก็เวียน  
กลับมาอีกแบบพยากรณ์ไม่ได้ เอาแ่นอะไรไม่ได้ ฉะนั้นถ้าบอกว่านี่คือวิบากของอกุศลกรรมเก่าก็คง  
ไม่เหลือเชื่อเกินไปนัก อีกทั้งเป็นเครื่องเตือนให้เห็นตามจริงครั้งหนึ่งด้วย ว่าร่างกายไม่ใช่ของคุณ  
มันเป็นอุปกรณ์สร้างกรรมใหม่ ในขณะที่เดียวกันก็เป็นอุปกรณ์รับโทษจากกรรมเก่าไปในตัว

มือและเท้าเอาไว้ทำงาน เอาไว้เดินเหิน จัดเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญและอ่อนไหว มีการ  
ประชุมเส้นประสาทที่ทำให้รับสัมผัสได้ไว เมื่อเกิดอะไรขึ้นกับมือเท้า ความทุกข์ย่อมสาหัสและ  
รบกวนจิตใจไม่เล็ก

หากสืบดูญาติสาโลหิต ทั้งพ่อแม่พี่น้อง ก็จะมีโรคลีบขบเรื้อรังไม่ใช่กรรมพันธุ์ แต่เหมือน  
เจาะจงเล่นงานเจ้าตัวแบบเดี่ยวๆ เสียมากกว่า ดังนั้นการที่ร่างกายเหมือนหนักมันเขี้ยว อยากกลัน  
แก้งจิตอันเป็นผู้ครองกาย จึงคล้ายเครื่องหมาย หรือเป็นการแสดงตัวอย่างจากธรรมชาติ บอกเรา  
ว่าการเสวยทุกข์นั้น หาได้เกิดจากความคิดกลันแก้งของใคร เราทำอะไรไว้ ย่อมต้องเสวยผล  
ด้วยตนเองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เลืบขบเรื้อรังเกิดจากความชอบทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด เรียกว่าสนุกเป็นชีวิตจิตใจในการใช้ปาก  
แทนหอกไล่ที่มแทงผู้อื่น อาจดำตรง ๆ บ้าง อ้อม ๆ บ้าง หรือเล่นสำนวนเชือดเฉือนแบบที่สมัยนี้เรียก  
กันว่า ‘จิกกัด’ คัดสรรคำอย่างรู้ว่าจะทำให้ผู้ฟังเกิดความจุกเสียดเคียดแค้นเหลือประมาณ

นอกจากนั้นความสะใจที่สามารถก่อความบาดเจ็บชนิดอกกัลดหนองให้แก่ผู้อื่น เช่นแย่งคน  
รักของเขามาแบบหน้าด้านๆ แถมสะใจที่เห็นคนถูกแย่งมีกำลังน้อย สู้รบตบมือกับตนไม่ได้ ก็มีส่ว  
ปรุ่งแต่งรูปกายให้โน้มเอียงจะเป็นเลืบขบเรื้อรังได้เช่นกัน (วิบากของการแย่งฝัวแย่งเมียคนอื่นนั้น  
กันไว้ต่างหากนะครับ นี่พูดแค่ส่วนเกินของกรรมหลัก คือมีมโนกรรมเป็นความสะใจที่เห็นคนอื่นเจ็บ  
เท่านั้น)

บาปในการประทุษร้ายทางกาย ประเภทที่ส่งผลให้เกิดเลืบขบเรื้อรังก็มีบ้าง แต่อาจหาไม่ได้ทั่วไปเท่าบาปทางปาก ตัวอย่างของกรรมทางกายที่ว่่านี้ก็เช่นเป็นพวกชอบหยิก ชอบกัด โดยเฉพาะตอนยังเด็กไม่รู้เรื่องรูปร่าง บางคนชอบหยิก ชอบกัด ชอบเตะถีบพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่เจ็บ ข้่าทั้งกายทั้งใจ ถ้าทำด้วยอารมณ์ร้ายอย่างต่อเนื่องจริง ๆ ก็มีส่วนให้เกิดผลหนักแน่นในชาติปัจจุบัน ไม่ต้องรอชาติถัดไป

อีกพวกหนึ่งซึ่งหาไม่ไ้ได้ง่ายในคนทั่วไป คือพวกผู้คุมที่มีหน้าที่ทรมานนักโทษ หรือผู้มีอำนาจประเภทโรคจิตชอบเห็นนักโทษโดนทำร้ายจนเกิดความเจ็บปวดสาหัส ถ้าทรมานนักโทษด้วยความสะใจเป็นที่ตั้งแล้ว วิบากนอกจากจะไปเสวยผลในอบายภูมิที่ต้องทุกข์ทรมานแบบคุณลิขิตคุณร้อย เศษกรรมยังให้ผลหลาย ๆ อย่างเมื่อมีโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ และหนึ่งในผลหลาย ๆ อย่างดังกล่าวก็คือเลืบขบชนิดรุนแรง ทำให้เกิดบาดแผล อาจมีกลิ่นเหม็นเป็นพิเศษ

คนที่เป็นเลืบขบชนิดเรื้อรัง รักษาไม่หายทั้งชีวิตนั้น สะท้อนให้เห็นว่าทำคนอื่นไว้มาก และทำเป็นอาจิน ไม่ไ้ซ้รักสนุกอยากสะใจชั่วแ่ล่น ติดนิสัยเห็นความเจ็บปวดของผู้อื่นเป็นของสนุก โดยมากจะเห็นร่องรอยนิสัยเก่าไ้ได้จากนิสัยในชาติปัจจุบัน ถ้าคุณชอบทรมานสัตว์มาแต่เด็ก ถ้าคุณคึกคะนองกับการฟาดฟันคู่อริให้เจ็บข้่า ไม่สนว่าเป็นคนแปลกหน้า เป็นเพื่อน เป็นพ่อแม่พี่น้อง นั้นแหละเข้าข้่าแล้ว

นับให้ละเอียดเลยนะครับ แม้จะไม่ไ้ชอบเล่นสนุกกับความเจ็บปวดหัวใจของชาวบ้าน แต่ในเกมกีฬาการละเล่นทั่วไป เช่นคู่แข่งไ้แล้วกระหึ่มผยอง นึกมันขี้้วอย่างแรงที่ขี้ไ้ไ้สำเร็จ อันนั้นก็เป็นกรรมทางใจที่ต้องนับเข้าข้่าด้วยแบบเล็ก ๆ

มาตราส่วนของหน้าหนักกรรมจะเป็นตัวกำหนดว่าวิบากจะเกิดแค่เป็นเลืบขบหรือมีอาการทางกายอื่น ๆ มากน้อยกว่ากันเพียงใด รวมทั้งเป็นตัวกำหนดความถี่บ่อยของรอบในการให้ผล บางคนนานปีทีหน บางคนก็เป็นมันไ้ทุกเดือน เหล่านี้เป็นเครื่องสะท้อนความถี่บ่อยในการสร้างความเจ็บปวด สะท้อนหน้าหนักความสะใจ ตลอดจนสะท้อนว่ามีบุญในการช่วยคนมาแบ่งเบาหรือแทรกแซงมากน้อยเพียงใด

หากสำรวจพบว่าชาตินี้ ตัวตนนี้ของคุณ มีนิสัยชอบทำให้คนอื่นเจ็บใจจริง ๆ และรู้สึกว่ามันตรงกับผลสะท้อนที่แสดงออกในรูปของเลืบขบเรื้อรัง ก็ขอให้ตั้งใจแน่วแน่วว่าต่อไปนี้คุณจะไม่คิดไม่พูด ไม่ทำการใด ๆ อันจะเป็นเหตุให้ผู้อื่นเกิดความเจ็บปวดเพื่อความสะใจของตัวเอง แม้จำเป็นต้องลงโทษใครตามหน้าที่ ก็ระวังรักษาใจไม่ไ้มีความยินดี จะทำไปด้วยอุเบกขา ด้วยความเที่ยงตรง ด้วยความซื่อสัตย์สุจริตตามกรอบเกณฑ์ที่มีการตั้งไว้โดยอำนาจอันชอบธรรม

อีกทางหนึ่ง เมื่อใดที่คุณได้รับความเจ็บช้ำน้ำใจเพราะมีใครแก้งพุดทิมแทง หรือได้รับความอยุติธรรม ยิ่งชนิดเจจ้งๆแล้วกินไม่ได้นอนไม่หลับยิ่งเหมาะ คุณอาศัยความรู้สึกเจ็บใจอย่างรุนแรงนั้น อธิษฐานว่าขอให้ความเจ็บใจนี้หยุดอยู่ที่คุณ คุณจะไม่ทำให้ความเจ็บใจเช่นเดียวกันนั้นสะท้อนกลับไปหาคนอื่นอีก พุดง่าย ๆ ว่าคุณคิดโอหิวอย่างไรจากเงื่อนไข ยกธงชววยอมแพ้มมนุษย์ด้วยกันเพื่อหวังเอาชนะกรรมเก่า กรรมที่ให้อภัยเป็นทานจะส่งผลทันทีคือความเจ็บใจน้อยลง และกรรมที่ละความพยายามไม่คิดค้นเอาผิดหวังเอาคืนนั่นเอง จะช่วยให้เจ็บปวดจากเล็บขบน้อยลง หรือกว่าจะเป็นที่ก็ห่างนับปี เป็นต้น

นอกจากนั้น คุณอาจประกาศกรรมและวิบากของตัวเองให้คนรอบ ๆ ข้างรับรู้ ด้วยเจตนาให้เขาละเลิกพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความเจ็บกายเจ็บใจของผู้อื่น อย่างนี้ก็พอมีส่วนช่วยแบ่งเบาได้บ้างเหมือนกัน

นอกจากการทำบุญสองสามข้อดังกล่าวข้างต้นแล้ว อย่งไรก็ย้งต้องพึ่งยาและวิธีรักษาเล็บด้วยนะครึบ โรคทางกายที่มีทางทอนความเจ็บป่วยนั้น เป็นเครื่องหมายแสดงให้เห็นว่าวิบากที่เกิดขึ้นไม่ใช่ไม่มีทางผ่อนปรนเสียทีเดียว ธรรมชาติกรรมวิบากเขาให้ออกาสให้ช่องทาง และให้คุณพิสูจน์ง่าย ๆ ว่ามีบุญชนิดอื่นพอจะแทรกแซงโรคเรื้อรังได้ไหม เช่นถ้าเคยให้ความช่วยเหลือคนไว้ก่อน และบุญแห่งการช่วยเหลือนั้นถึงเวลาให้ผล ก็จะมีเจอมอดีด้วยตนเอง หรือมีคนให้ยาดี สามารถบรรเทาหรือรักษาหายได้

ถาม – งานบริการอย่างแอร์โฮสเตสนั้น แต่ละคนจะมีความสุขกับงานไม่เท่ากัน ตรงนี้จัดเป็นวิบากที่แตกต่างกันของแต่ละคนหรือเปล่าคะ? ถ้าทำกรรมเหมือน ๆ กันคือให้บริการผู้โดยสาร แต่บริการด้วยความรู้สึกที่แตกต่างกัน จะก่อให้เกิดวิบากในขนาดแตกต่างกันด้วยหรือไม่?

ก่อนอื่นต้องเห็นตามจริงว่าเพียงด้วยมุมมองที่ต่างกันนั้นแหละครึบ มนุษย์เราถึงทำกรรมผิดแผกแตกต่าง เหมือนอย่างแอร์โฮสเตสบางคนตั้งต้นอาชีพด้วยมุมมองว่าเป็นงานที่มีผลตอบแทนสูง โดยที่พื้นจิตพื้นใจไม่ใช่คนที่ชอบงานบริการ ก็อาจมองว่าหน้าที่ของตนเป็นเรื่องฝืนใจ เป็นงานรับใช้คนอื่น (ถ้าใครนึกไม่ออกว่าฝืนใจอย่างไร ลองนึกถึงคุณหนูที่หน้าตาสะสวย มีฐานะดีกว่าคนทั่วไป แต่ต้องเจอเฒ่าหัวงูหรือคนฐานะด้อยกว่าเรียกใช้สอยได้ตามต้องการ)

ขณะเดียวกันแอร์โฮสเตรสอีกหลายก็มีความสุขกับภารกิจหน้าที่ของตน คือมองว่าการช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รับความสะดวกสบายจัดเป็นความน่าภูมิใจอย่างหนึ่ง เมื่อแอปปีที่ได้เป็นผู้ดูแลจัดการความเรียบร้อยในเครื่องบิน ก็จะไม่มองเปรียบเทียบเรื่องฐานะกับผู้อื่นโดยสสาร ไม่ต้องฝืนขมใจ ตอนต้องพยายามอธิบายให้ผู้โดยสารเจ้าปัญหาได้เข้าใจ และไม่ปล่อยให้เกิดการโต้คารม ต่อปากต่อคำยืดเยื้อกับผู้อื่นโดยสสารที่เอาแต่ใจทั้งหลาย

อันที่จริงก่อนเป็นแอร์ได้นี้ต้องอาศัยความสมัครใจ ประกอบรูปสมบัติกับคุณสมบัติ รวมทั้งความเพียรพยายาม ตลอดจน (อาจจะ) อาศัยเส้นสายในการบรรจุตำแหน่ง เพราะฉะนั้นจู่ๆจะว่าวิบากเก่าส่งให้มาเป็นคนใช้นั้นคงไม่ใช่แน่ๆ

อย่างไรก็ตาม หากอดีตเคยเป็นเจ้านายที่ใช้สอยข้าทาสบริวารแบบไม่เห็นหัว พอมาประกอบกับเงื่อนไขที่ชีวิตนี้เลือกอาชีพบริการ ก็อาจรับผลจากอดีตที่เคยใช้สอยคนอื่นด้วยใจคิดหมิ่นไม่เห็นศักดิ์ศรีของคนอื่นได้ เช่นมักไปเจอผู้โดยสารประเภทโรคจิตอ่อนๆ ขอบกั้นแกลัง อยากรักใช้ด้วยความสะอาด รู้ทั้งรู้ว่าคุณไม่ชอบน้ำเสียงสั่งแบบนายเหนือหัว ก็ยิ่งสนุกกับการใช้น้ำเสียงแบบนั้น เป็นต้น เลยกลายเป็นว่ามีแอร์โฮสเตรสบางคนทะเลาะกับผู้โดยสารบ่อยกว่าเพื่อนแอร์ด้วยกัน แล้วก็ทรมานใจ เห็นเดหนายกับการออกบินแต่ละไฟลต์เป็นอย่างยิ่ง

สำหรับกรรมใหม่ของการเป็นแอร์ ที่เด่นทางกายกรรมคือการบริการช่วยเหลือ ที่รองลงมาคือวจีกรรมในการพูดดี แต่มนกรรมอันเป็นหลักคือการควบคุมตนเองให้อยู่ในวินัย เป็นผู้หญิงมีดีที่ต้องซ่อนความทะนง ซ่อนความรู้สึกลอยๆอาละวาดคืน

ใจจะเป็นตัวกำหนดทิศทางให้ผล บริการให้ผู้อื่นได้รับความสะดวกสบายด้วยความคิดเต็มใจจริงๆ ไม่ได้ฝืนสักแต่ทำตามหน้าที่ ผลที่จะเหวี่ยงกลับมาในกายภาคหน้าคือได้รับการบริการจากหมู่คนมากมาย อาจเป็นความสะดวกในการไปไหนมาไหนตลอดเวลา หรืออาจถึงขั้นสั่งให้ได้เป็นเจ้าคนนายคน มีบริวารดี ๆสมัครใจรับใช้ให้ได้อยู่เป็นสุข ไม่ต้องลำบากลำบากตนเอง ไม่ต้องจู้จี้กันทุกฝีก้าว

แต่หากสักแต่ฝืนบริการตามหน้าที่โดยไม่มีใจยินดี ก็เป็นแค่กรรมช่วยเหลือเพียงเล็กน้อย ทำออกมาโดยไม่มีเจตนาให้คนอื่นสะดวกสบาย ผลอาจมีคนช่วยเหลือเอื้ออำนวยความสะดวกเพียงเล็กน้อยเช่นกัน ยิ่งถ้าขยันทะเลาะกับผู้โดยสาร เจอประเภททำให้เลือดขึ้นหน้าแล้วไม่ยกทอน อันนั้นก็กลายเป็นการใช้อาชีพแอร์ในการผูกเวรต่อไปครับ น่าเห็นใจเหมือนกัน แต่ขอให้มองว่ากรรมเก่าเขายั่วให้ต้องผูกเวรอีก ทางที่ดีคือเลือกที่จะอโหสิเถอะ อโหสิร้อยครั้งพันครั้ง เดี่ยวเวรก็หมดกำลังเอง

ถาม – การเป็นคนเจ้าอารมณ์ เขวี้ยงโทรศัพท์มือถือของตัวเองทิ้งเป็นการประชดแฟน หรือเจตนาให้แฟนเห็นว่าเราทำลายข้าวของเสียหายแล้วจะได้หยุดอาละวาด อย่างนี้การเสียทรัพย์สินถือเป็นการรับกรรมที่ระเบิดโทสะแล้วใช้ไหมครับ?

โทรศัพท์ทิ้งนั้น คือคุณทำกรรมในการทิ้งโทรศัพท์ตัวเองสำเร็จเท่านั้นครับ เหมือนคุณตบยุง ยุงตายจริงคือผลสำเร็จของปาณาติบาต ไม่ใช่ยุงตายเป็นวิบาก เช่นเดียวกับที่โทรศัพท์ทิ้งไม่ใช่วิบาก หลายคนยังเข้าใจผิดจุดนี้กันอยู่มาก วิบากกรรมคือผลอันเกิดจากเจตนาอันเป็นกุศลหรือเจตนาอันเป็นอกุศล ตัวอย่างเช่นกรณีพี่ขว้างโทรศัพท์ทิ้งโดยกะให้มันแตกกระจายนั้นเป็นกรรมอันเจือด้วยโทสะ หากทำจนติดเป็นนิสัย เกิดเรื่องทะเลาะกับแฟนแล้วทำลายข้าวของเป็นประจำ ผลใกล้คือจะเป็นคนเจ้าโทสะ โมโหร้าย ผลปานกลางคือหน้าตาคล้ำ หนี้ย่นตาขุ่น ผิวหนังหมอง ผลไกลคือเกิดใหม่จะอยู่ในตระกูลต่ำ ผิวหนังหยาบ รูปโดยทั่วไปไม่งาม จิตใจเป็นพิษเป็นไฟง่ายตั้งแต่เด็ก ๆ

สรุปแล้วการไม่มีโทรศัพท์ใช้ระยะหนึ่ง แกรมต้องเสียเงินซื้อเครื่องใหม่นั้น ยังไม่ใช่ที่สุดของผลที่คุณจะได้รับ การระงับโทสะไม่อยู่นั้นขาดทุนปีนี้หลายตั้งเลยครับ เติ้งแรกเสียของทันที เติ้งที่สองอาจติดนิสัยโมโหร้ายทำลายของ เติ้งที่สามเกิดใหม่ไม่โสภาน้ำตาไม่รับแขก จะนั้นคราวหน้าคราวหลังถ้าบันดาลโทสะอยากเขวี้ยงสมบัติทิ้ง ก็หาอะไรที่สูญแล้วไม่เสียแพงหนอยดีกว่า เป็นต้นว่าขวดใจแฟนปั๊บ ควักซองบุหรี่ออกมาขว้างทิ้งขยับปั๊บ จะได้ชื่อว่าเป็นหนุ่มที่โกรธอย่างสร้างสรรค์ น่ายกให้เป็นแม่แบบคนรุ่นใหม่อีกต่างหากครับ ไปทำมันทำไม โทรศัพท์มือถือ เสียตายของ

ถาม – ที่คุณตั้งตฤณบอกว่าคิดไม่ดีแล้วไม่ยินดี จะยังไม่เป็นบาปใช้ไหมครับ? ไม่ทราบจะเอาเกณฑ์อะไรว่าตัวเองยินดีหรือไม่ยินดี ต้องคิดแค่ไหนถึงเรียกว่าบาปแล้ว

ถ้าปล่อยให้อารมณ์คิดไปเรื่อย ๆ เกิน ๕ วินาที ก็พอจะสะท้อนได้ครับว่าคุณ ‘เต็มใจ’ หรือ ‘ยินดี’ ให้ความคิดอกุศลร่ำรวรดจิตใจจนเปียกปอนแล้ว แต่ถ้าวินาทีแรกที่เกิดดูความคิดร้าย ๆ แล้วระลึกได้ทันว่านั่นแน่ นั่นเป็นสะเก็ดความคิดที่ไม่ควรเก็บไว้ นั่นเป็นเชื้อร้ายที่ดูตายจะลูกกลมเป็นมะเร็งในจิต ก็ถือว่าคุณไม่ยินดีไปกับมัน



ถ้าหากคุณไม่ยินดี กับทั้งไม่ทรमानใจ ทำใจไม่รู้ไม่ชี้เสียได้กับอกุศลธรรมในภายใน อย่างนี้ยิ่งความคิดเลว ๆ เกิดขึ้นบ่อยเท่าไร ก็กลายเป็นว่าคุณได้ทำบุญมากขึ้นเท่านั้น เพราะสติที่เกิดขึ้นทัน ๆ กับความคิดเลว ๆ ไม่ปล่อยให้ความคิดเลว ๆ ยึดเยื้อนั้นแหละ คือมโนกรรมอันประเสริฐ ผลของกรรมอันเป็นฝ่ายตรงข้ามกับบาปย่อมมีผลสูงเสมอ

ยกตัวอย่างเช่นถ้าคุณรำคาญยุกัด แทนที่จะตบมันให้ตายเหมือนคนทั่วไป ก็เกิดสติคิดได้ว่าการฆ่าสัตว์คือการละเมิดศีลข้อแรก แล้วคุณอยากจะรักศีลมากกว่ารักความแค้นเล็กน้อย ๆ ก็ตัดสินใจเพียงโบกมือไล่ยุ่งให้พ้น ๆ หากยอมเป็นฝ่ายทนรำคาญต้องโบกไล่เรื่อย ๆ ผลก็คือจะเป็นผู้มั่นคงอยู่ในศีลมากขึ้นตามลำดับ มองเผิน ๆ เหมือนไม่ค่อยมีความหมาย แต่หากมองโดยภาพรวม คุณจะค่อย ๆ ก่อร่างสร้างภาพที่ปลอดภัยให้ตัวเองมากขึ้นทุกที โอกาสถูกช่วยๆ ให้กระทำผิดชนิดเสี่ยงต่ออบายจะน้อยลง

สำคัญคือ แต่ละครั้งที่อยากตบแล้วไม่ตบ คือการสังสมกระแสเมตตาเพิ่มทีละน้อย เมื่อเต็มจิตแล้วก็กลายเป็นเมตตาหาหนิยมในตัวเองโดยไม่ต้องทำพิธีเสกเป่าใด ๆ และหากไม่ตบด้วยความรำคาญได้ทั้งชีวิต ผลก็คือเกิดใหม่จะเป็นผู้มีขันติสูง มีความรักศีล ไม่ดูเบาในกรรมชั่วเล็กน้อย ๆ มีหน้าตาออกไปในทางใจดี ไม่มีนัยน์ตาดุ ไม่มีคำหน้าชวนให้นักเลงอยากเดินเข้ามาหาเรื่อง เป็นต้น

ที่ยกตัวอย่างเรื่องตบยุกก็เพราะเพียงคุณเต็มใจยินดีกับความแค้นที่ถูกมันกัดเจ็บเล็กเจ็บน้อยนั้น ก็มีแนวโน้มว่าคุณจะตบมัน และมองว่าเป็นบาปเพียงเล็กน้อย ไม่มีใครถือสา ไม่มีใครหาว่าเลว แต่ถ้าในวินาทีแรกคุณรู้ตัวว่าคุณแค้นแล้วนะ อยากตบแล้วนะ จากนั้นเกิดสติเท่าทัน ไม่ยินดีกับความคิดอันเป็นไปในทางปาณาติบาต ผลที่เกิดขึ้นทางกายกรรมคือตัดสินใจไม่ลงมือตบซึ่งเข้าฝ่ายกุศล

กรณีอื่นๆ เช่นเกิดวูบความคิดอยากขโมย อยากผิดประเวณี อยากโกหก อยากกินเหล้า แล้วเกิดสติตั้งใจได้ทัน อย่างนั้นยิ่งวูบคิดไม่ดีเกิดมากเท่าไร ก็จะได้ฝึกเป็นนักแปรรธาตุมากขึ้นเท่านั้น

สรุปชัด ๆ อีกที เกณฑ์วัดว่ายินดีในความคิดที่เลว คือการทอดหุ่ย ปล่อยให้ความคิดเลว ๆ ดำเนินเรื่อยเกินกว่า ๕ วินาทีขึ้นไป ส่วนเกณฑ์วัดว่าไม่ยินดีในความคิดที่เลว คือฝึกที่จะมีสติรู้ทันในวินาทีแรก และไม่ปล่อยให้ความคิดเลว ๆ ดำเนินต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ปล่อยให้ลุกลามเป็นการพูดและการกระทำที่สนองตอบความคิดนั้นๆ ได้

ขอให้อ่านเรื่องเมื่อยังไม่ศึกษาเรื่องกรรมวิบาก ไม่เป็นผู้ศรัทธาศีล ส่วนใหญ่เกิดความคิด  
แย่งก็ปล่อยแข่งกันอย่างนั้น ในหัวของคนส่วนใหญ่จึงหมักหมมอยู่ด้วยเรื่องแย่ง ผลไถ่ที่เห็นชัด  
คือคนส่วนใหญ่มีจิตที่มัวหมอง ไม่เป็นสุข หรือกระทั่งหดหู่อยู่ตลอด แม้ว่าจะมีฐานะหน้าตา  
ดี ๆ ก็ตาม

ทดลองโดยสวดมนต์ไหว้พระจนเกิดความรู้สึกอบอุ่นและเป็นสุข จำเอาไว้ว่านั่นคือตัวอย่าง  
กุศลจิต ถ้าคิดไม่ดีแล้วปล่อยแข่งเกิน ๕ วินาที คุณจะรู้สึกถึงความเสื่อมลง มีดมัวลงอย่าง  
รวดเร็ว แต่หากคิดไม่ดีแล้วเกิดสติเท่าทัน ไม่ปล่อยให้อึดเยื้อ ก็จะพบว่าความสุขความสว่างอบอุ่น  
อันเป็นภายในไม่เหือดหายไปไหน

ดีเหมือนกันครับ ทำความรู้จักกับธรรมชาติของกุศลจิตและอกุศลจิตบ่อยๆ คุณจะยิ่งศรัทธา  
ว่ากรรมวิบากเป็นของจริง และจริงอย่างเป็นเหตุเป็นผลอยู่ต่อหน้าต่อตา จริงอย่างเป็นเหตุเป็นผล  
อยู่ทุกขณะจิตแท้ๆ

ถาม – ดิฉันกำลังเรียนปริญญาโทด้านเคมีอินทรีย์และทำวิจัยเรื่องการแยกสารจาก  
พืชสมุนไพรที่ออกฤทธิ์ในการรักษาโรค งานที่ทำคือนำสารซึ่งแยกได้ไปทดสอบในหนู  
ทดลองเพื่อดูผลการออกฤทธิ์ของสาร ตามกระบวนการนั้น เมื่อทดสอบเสร็จก็ต้องฆ่าหนู  
ทุกตัวทิ้ง อยากทราบว่าดิฉันผิดศีลข้อปาณาติบาตหรือคะถ้ามีหน้าที่เพียงแยกสารแล้วส่ง  
ต่อให้หน่วยอื่นเป็นผู้ดำเนินการทดสอบ? และหากจะมีมลทินอยู่บ้างควรแก้ไขอย่างไร?

ฟังดูแล้วคุณไม่ได้มีองค์ประกอบเหล่านี้ในใจ

๑) เจตนาฆ่า เพียงขาดประธานข้อนี้ไป ก็ไม่ถือว่าทำปาณาติบาตแน่แล้ว

๒) การลงมือฆ่า ขาดการประพาดิทางกาย ก็ยังไม่เห็นว่ามีปาณาติบาตชัดเจนขึ้น

๓) ความยินดีในการฆ่า ขาดความยินดี ก็ไม่แม้จะได้ชื่อว่าทำกรรมอันไม่เจตนาให้เป็น  
เช่นนั้น (มีชื่อเฉพาะเรียกว่ากตัตตากรรม)

คุณเพียง ‘รู้สึกอยู่ในใจ’ ว่าตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องกับงานที่ผลสุดท้ายลงเอยเป็นปาณาติบาต ซึ่งเพียงความรู้สึกอยู่ในใจเช่นนั้นก็อาจก่อให้เกิดความกังวล ซึ่งออกฤทธิ์ให้ใจมัวหมองเล็กๆน้อยๆ แบบที่บ่อบยได้

หากจะให้เหลือมลทินน้อยที่สุด ก็คือตั้งความคิดไว้ว่าเราทำหน้าที่ผลิตสาร เราไม่ได้ตั้งต้นเป็นผู้ยากรู้ผลลัพธ์ว่าจะทำให้หนูทรมาณอย่างไร รวมทั้งไม่ได้เป็นคนบงการ หรือกำหนดว่าหนูทุกตัวจะต้องถูกฆ่า

เมื่อเห็นตามจริงว่าเราไม่ได้มีกรรมแบบเพชรฆาตอยู่ คุณคงสบายใจขึ้น แต่เพื่อความสบายใจถึงที่สุด ก็ทำบุญอุทิศให้หนูทุกตัวไปเรื่อยๆจนกว่าเราจะพ้นจากวงจรนี้ก็แล้วกัน ไม่ต้องคิดว่ามันจะได้รับหรือไม่ได้รับผลบุญที่อุทิศไปหรอก ขอให้ถือเป็นการแผ่เมตตาอย่างเป็นรูปธรรม ทำบ่อยๆแล้วโล่งอก ทำแต่ละทีอธิษฐานไปด้วยว่าขออย่าต้องมีความเกี่ยวข้องกับวงจรปาณาติบาตเลย การลงมือมาถึงกรรมในระดับความคิดนี้แหละครับ ดีที่สุดเท่าที่คุณจะเคลียร์ตัวเองจากมลทินแล้ว

**ถาม – การที่เรามีผิวแพ้ง่าย ทั้งสารเคมี แสงแดด ไขมัน ผุ่น ถือว่าเราทำกำลังชดใช้กรรมหรือเปล่าคะ?**

มีเหตุปัจจัยได้ทั้งฝ่ายรูปและฝ่ายนามครับ ถ้าฝ่ายรูปนั้น แพทย์จะมีคำเรียกความไวของผิวนิดนี้โดยเฉพาะ เช่น ‘โรคภูมิแพ้ผิวหนัง’ ปัจจุบันถ้าเป็นตั้งแต่เด็ก ก็จะมีรูปว่าเป็นโรคที่ถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ การแพทย์ปัจจุบันและอนาคตที่ยังไม่อาจเชื่อมโยงเหตุผลระหว่างรูปกับนามได้ ก็จะมีที่สุดแค่ตรงนี้ อะอะอะไรบอกว่ามาจากพ่อแม่ไว้ก่อน สุดทางที่จะสืบสาวต่อให้ไกลได้ยิ่งกว่านั้นแล้วเมื่อไม่พบความผิดที่พ่อแม่ ก็จะพยายามยึดเหี้ยมความผิดให้ปู่ ย่า ตา ยายเป็นอันดับต่อไป

ส่วนใหญ่โรคนี้ พอโตแล้วผิวหนังจะปรับตัวดีขึ้น แต่ก็จะมีอีกส่วนหนึ่งที่ไม่หายขาดไปทั้งชีวิต เท่าที่แพทย์จะแนะนำได้คือให้ดูแลสภาพแวดล้อมให้ดี ให้สะอาด ไม่ว่าจะเป็นเครื่องนุ่งห่ม อาหาร การออกกำลังกาย ตลอดจนหลีกเลี่ยงงานที่เกี่ยวข้องกับสารเคมี นอกจากนั้นเหล่าแพทย์ทางเลือกก็อาจมีวิธีบำรุงผิว เท่าที่ได้ยินก็เช่นให้กินอาหารเสริมอย่างเห็ดหลินจือ (ผมก็ไม่ทราบว่าได้ผลหรือไม่ได้ผลอย่างไรนะครับ ได้ยินมาอย่างนี้ก็เล่าๆสู่กันฟังเท่านั้นเอง)

สำหรับสาเหตุฝ่ายนาม ก็ต้องมองว่าร่างกายนี้ของพวกเราคือวิบากจากกรรมเก่า กรรมในอดีตเป็นอย่างไร ร่างกายนี้ก็ถือกำเนิดขึ้นมาสอดคล้องกับกรรมนั้นๆ

ความเป็นคนผิวบาง อ่อนไหวง่ายกับสิ่งแวดล้อม เป็นไปได้ว่าอาจเกิดขึ้นจากกรรมต่างๆ ดังนี้

๑) เคยมีภูมิคุ้มกันต่อสิ่งยั่วยุต่ำ ข้อนี้อาจให้อ่านดีๆ นะครับ ผมพูดถึงคนมีความคิดดีเป็นพื้นฐาน เช่นตั้งใจแน่วแน่ที่จะรักษาศีลให้ได้ แต่ทำไปทำมา พอถูกคนที่อยู่แวดล้อมดูถูกกลั่นหรือถูกสถานการณ์กระทบเพียงเล็กน้อย ไม่ได้มีการบีบคั้นมากมาย ก็ปล่อยใจเลยตามเลย ง่ายๆ อีกนัยหนึ่งคือใจอ่อนต่อราคะและโทสะ โดยเฉพาะที่กรรมที่เจือด้วยโทสะนั้น จะมีผลกับเรื่องของผิวหนังเป็นพิเศษ คือวิบากมักทำให้เป็นคนมีผิวบาง ถูกกระทบนิดหน่อยก็เกิดแผลเป็น หรือแพ้สิ่งแวดล้อมง่าย หรือทั้งสองอย่าง รวากับร่างกายป้องกันความปลอดภัยให้ตัวเองไม่ค่อยได้ วิบากทำนองนี้สะท้อนว่าจิตสร้างภพอย่างไร กายก็ก่อรูปขึ้นตามนั้น

๒) เคยแก่งเพื่อนหรือญาติเอาสนุกด้วยของหาง่ายและไม่อันตรายมากนัก เช่นเอาหมามุ่ยโรยที่ห้องชาวบ้านเป็นประจำ หรือคิกคะนองขนาดไปรยไปในอากาศแบบตั้งใจให้เกิดผลกับเพื่อนๆ หลายคน ทำแล้วนึกปลื้ม นึกสะใจอย่างแรง อันนี้ก็อาจมีผลเป็นผิวแพ้ง่ายและแสบคันรุนแรง ส่วนจะเป็นช่วงเด็กหรือเป็นทั้งชีวิตก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยอันเป็นตัวคุณต่างๆ ในการแก่ง เช่นจำนวนคนที่ได้รับผลจากการกลั่นแกล้ง น้ำหนักความสะใจ ความถี่บ่อย มีความสำนึกผิดบ้างหรือไม่ ถ้ามีแต่ปัจจัยลบอย่างเดียว ก็มักเกิดภูมิแพ้ผื่น

วิบากทำนองนี้สะท้อนว่ากรรมแม้ทำเล่นเหมือนเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย ถ้าหากก่อความเดือดร้อนกับคนจำนวนมาก รวมทั้งมีองค์ประกอบเช่นความสะใจแรง ๆ มาผสม ก็บันดาลผลให้เห็นทันตาในชาติปัจจุบัน แต่ถ้าแก่งด้วยความคิกคะนองชั่วเล่นแบบเด็กๆ ก็อาจยกยอดไปส่งผลแบบรวบยอดในอัตภาพใหม่ (เพราะบุญเก่าอาจรักษาไว้ให้วัยเด็กมีผิวดีอยู่) สำหรับอุปกรณ์แก่งเช่นหมามุ่ยที่ไม่ก่อความเดือดร้อนยืดเยื้อยาวนาน ก็จะให้ผลแค่ช่วงเป็นเด็กเช่นกัน เราจึงมักพบว่าเด็กที่เป็นโรคภูมิแพ้ผิวหนังมักโตขึ้นแล้วหายกันราวๆ ๘ ใน ๑๐

๓) เคยลอบวางยาพิษ สำหรับยาพิษก็มีสารพัดประเภท ในที่นี้หมายถึงเอายาพิษที่เกี่ยวกับเรื่องของผิวหนังโดยตรง ถ้าเป็นขึ้นมาจะรักษายากและอาจมีอาการกำเริบที่น่ากลัวกว่าพวกแรก เช่นต้องนอนในตู้พิเศษตั้งแต่ยังเล็ก เดินออกไปไหนมาไหนต้องมีอะไรคลุมทั้งตัวนี้ก็สะท้อนว่าเคยทำมาหนักเอากการ อย่างพวกนักวิทยาศาสตร์ที่คิดประดิษฐ์และทดลองอาวุธชีวภาพกับสัตว์หรือคนจริง จะได้รับผลที่โหดร้าย ทรมานทรกรรมเกินจินตนาการ จะหนักเบาเพียงใดหรือพิสดารพันธุ์ขนาดไหนก็ขึ้นอยู่กับน้ำหนักเจตนาและความวิจิตรของยาพิษที่คิดได้

สำหรับแนวทางในการแก้ไขให้หายขาดคงยาก ต้องดูเป็นกรณีไป เพราะถ้าเป็นโรคเกี่ยวกับผิวหนังมักหมายถึงวิบากที่ห่อหุ้มตัวอยู่อย่างหนักแน่นมั่นคง ไม่ใช่เอาชนะกันง่าย ๆ แบบปวดหัวตัวร้อน แต่สิ่งหนึ่งที่พอช่วยคือถ้าคุณตั้งใจถือศีลแล้วสามารถรักษาให้ได้เกินคนธรรมดา เช่นแม่แต่ใจก็ไม่ปล่อยให้เกิดเลยเถิด ปกป้องไว้ให้บริสุทธิ์และแข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ แม้มีเรื่องบีบคั้นอย่างหนักก็ไม่วอกแวก อันนั้นก็มีส่วนให้ผิวหนังแข็งแรงขึ้น ยิ่งถ้าต่อยอดเป็นการทำสมาธิ และสำเร็จสมาธิขั้นสูง ก็ยิ่งช่วยให้เห็นผลเร็ว (เรื่องผิวหนังแข็งแรงขึ้นเพราะสมาธินี้ วิทยาศาสตร์มีหลักฐานและอธิบายได้ชัดเจน)

การออกกำลังกายและการกินผัก ผลไม้ ซึ่งล้วนมีส่วนเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ก็มีส่วนโดยตรงและอาจเห็นผลเร็วกว่าประกอบเหตุทางนามธรรมด้วยนะครับ ขอให้เข้าใจว่ากายอันเป็นวิบากเก่านี้ เราตัดแปลงมันไม่ได้ถึงรากเซลล์ก็จริง ทว่าอาศัยโอกาสที่ธรรมชาติให้ไว้บริหารมันให้แข็งแรงขึ้น ก็ลดความทุกข์และความเปราะบางลงได้มากโข

หากกรรมเก่าไม่หนักหนา ก็อาจหายง่ายทั้งที่ยังไม่พยายามรักษาสักเท่าไร แต่ดูแลความสะอาดรอบตัวนิดหน่อย ขณะที่บางคนถ้ากรรมเก่าหนักนัก รักษาอย่างไร ถือศีลทำสมาธิแค่ไหนก็ไม่ได้ผล แต่แค่ทุเลาลงเพราะฝีมือเราที่หมั่นประกอบบุญใหม่ ก็นับว่าดีพอ สมคักยภาพมนุษย์แล้วมิใช่หรือ?

ถาม – เป็นคนไม่เชื่อเรื่องดวง ไม่เชื่อเรื่องมีอะไรกำหนดชะตาชีวิตเราแม้แต่กรรมเก่า ถ้าจะศรัทธาก็ศรัทธาที่ชีวิตนี้เราสามารถเลือกกำหนดเองได้ อย่างนี้ถือว่าเป็นความดีหรือผิดแนวทางพุทธไหม?

ความไม่เชื่อไม่ใช่ความดี แต่ละคนมีเหตุผลที่จะไม่เชื่อ ตราบใดที่คุณมีเหตุผลที่ชัดเจน ตราบนั้นคุณไม่ได้เสียศักยภาพของความเป็นมนุษย์ไป แม้นักวิทยาศาสตร์ที่ฉลาดมาก ๆ เขาก็มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์มาสนับสนุนความเชื่อว่ามีกรรมเวียนว่ายตายเกิด ไม่มีกรรมวิบาก มีแต่ระเบียบอะไรอย่างหนึ่งที่ไม่บังเอิญอยู่เบื้องหลังกำเนิดของสรรพสิ่ง อย่างเช่นรหัสของดีเอ็นเอที่เริ่มเปิดเผยให้เห็นธาตุแท้ของธรรมชาติมากขึ้น ว่ามีความสลับซับซ้อนและเป็นระเบียบ จัดเป็นหมวดหมู่ชัดเจน จนเกินกว่าจะกล่าวหาว่ามันเป็นแค่ฝีมือของความบังเอิญ

เสียดาย พอเขาไปถึงจุดของความรับรู้ที่ว่า 'ไม่บังเอิญจริงๆ' ก็อธิบายต่อไม่ถูกว่าเบื้องหลังความไม่บังเอิญนั้นคืออะไร ใครเป็นคนกำหนดให้เกิดความซับซ้อนลึกซึ้งซึ่งปานนั้น อันนี้ก็สุดแท้แต่ใครจะมีความเชื่อหรือจินตนาการต่อยอดไปทางไหน นักเขียนนิยายวิทยาศาสตร์อาจบอกว่าเราอยู่ในโลกคอมพิวเตอร์ที่สร้างภาพและความรู้สึกลงใจโดยสิ่งมีชีวิตอีกรูปแบบหนึ่ง ศาสนาเทวนิยมอาจบอกว่าทั้งหมดที่เราเห็นมีพระผู้เป็นใหญ่สร้างสรรค์ ส่วนศาสนาพุทธก็จะเชื่อตามพระพุทธเจ้าตรัสว่า 'สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม'

หมดเรื่องความดีแล้ว คราวนี้มาพูดเรื่องความจริง สิ่งที่เป็น 'ความจริง' ไม่ได้มีแค่ชะตาชีวิตนะครับ คุณลองเข้าไปนั่งในร้านอาหารว่าง ๆ สักร้านหนึ่งที่มีหญิงชาย เด็กผู้ใหญ่ คนหน้าตาดีธรรมดา และซี้เหร่ที่คละกัณอยู่หลากหลาย ถ้าไม่คิดอะไรมาก แต่ละคนรวมทั้งตัวคุณเองก็วุ่นวายกับธุระเรื่องการกิน กินเสร็จก็ลุกจากที่นั่ง สะบัดก้นออกจากร้านไปตามทางของแต่ละคน

แต่หากมองอย่างพินิจสักเล็กน้อย คุณจะเห็น 'ความจริงขั้นพื้นฐาน' มากมายปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตา คุณจะเห็นตามจริงว่าทุกคนกำลังมีชีวิต คุณสามารถรู้ล่วงหน้าได้จากความรู้ความเข้าใจว่าทุกคนในที่นี่จะต้องตาย ภายในไม่กี่สิบปีข้างหน้าจะไม่เหลือเจ้าของใบหน้า เจ้าของตัวตนชายหญิงเด็กผู้ใหญ่ในร้านหลงคำฟ้าอยู่อีกเลย

นอกจากความจริงเรื่องมีชีวิตและจบชีวิต กวาดตาดูดี ๆ ส่งไปที่ละคน คุณจะเห็นความแตกต่าง ทั้งสัดส่วนรูปร่างหน้าตา ทั้งความสดชื่นในความมีชีวิต ทั้งสง่าราศีและเสื้อผ้าที่บ่งบอกฐานะได้คร่าว ๆ ออกเป็นยากดีมีจน ที่การเห็นความหลากหลายอย่างแท้จริง คุณจะสัมผัสรู้สึกถึงเบื้องหลังความแตกต่าง สังหรณ์แบบมนุษย์ธรรมดาจะบอกว่านั้นไม่ใช่เรื่องบังเอิญอย่างแน่นอน ความแตกต่างที่ปรากฏอยู่หนโ่หาใช้วิธีทำมาหากิน หาใช้ความผิดความถูกของพ่อแม่

แม้สังหรณ์แรกสุดจะบอกคุณอยู่ราว ๆ ว่ามีเหตุ ไม่ใช่ไม่มีเหตุ แต่หากคุณถูกปลุกฝังหรือโน้มน้าวให้คิดว่ามีผู้กำหนดความแตกต่างด้วยความลำเอียง หรือคุณคิดซ้ำ ๆ ย้ำ ๆ เอาว่าความแตกต่างเหล่านั้นเกิดขึ้นด้วยความบังเอิญ สังหรณ์แรกของคุณก็จะค่อย ๆ ถูกกลบ แล้วลบลื่นไปจากใจ กลายเป็นแค่ความซาชิน เห็นอยู่กับตา ได้ยินอยู่กับหู แต่กลับไม่ยินยล ไม่สนใจใครหาคำตอบ หรือแม้เชื่อแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ ก็จะไม่สงสัยว่าเพราะบุญเก่าทำให้สวยหล่อบ้าง เพราะบาปเก่าทำให้ซี้เหร่บ้าง แต่ให้เงาะจงลงไปว่าบุญคืออะไร บาปคืออะไร เกือบร้อยทั้งร้อยของชาวพุทธจะตอบไม่ถูก ทั้งที่พระพุทธเจ้าท่านเปิดเผยไว้หมดแล้ว และยังหาอ่านได้จากพระไตรปิฎกอยู่จนถึงทุกวันนี้

ด้วยนัยนี้ตา คุณสามารถเห็นความจริงทางตาได้ แต่ด้วยใจที่เอาจริงเท่านั้น คุณถึงจะสามารถเห็นความจริงที่นัยน์ตามองไม่เห็น

หากคุณเป็นพุทธแล้วมีศรัทธาที่จะรักษาศีลเพื่อความไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่กระทำตนเอง ให้เดือดร้อน คุณพิจารณาโดยแยบคายแล้วเชื่อว่าศีลเป็นของดี นั่นก็เรียกว่าคุณเป็นชาวพุทธที่ดีแล้ว

และหากคุณต่อยอดความดีขึ้นไปอีก ด้วยการทำความเข้าใจว่าทุกข์ทางใจมีจริง สาเหตุของความทุกข์ทางใจมีอยู่ และคุณสามารถดับทุกข์ทางใจได้ โดยมีวิธีดับทุกข์ทางใจอย่างชัดเจนเป็นขั้นเป็นตอน นั่นคุณก็ได้ชื่อว่าเป็นพุทธศาสนิกชนชั้นยอด รักที่จะเชื่อ รักที่จะพิสูจน์ รักที่จะเอาประโยชน์สูงสุดจากพุทธศาสนาในปัจจุบันทันตา สรุปคือจัดว่าคุณได้ชื่อว่าเป็นพุทธศาสนิกชนตัวอย่างเลยที่เดียวล่ะครับ เรื่องภพชาติ เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เรื่องกรรมวิบากต่างๆนั้นยกไว้ก่อนได้ เอาไว้ค่อยๆศึกษา ทำความเข้าใจ ตลอดจนมีความรู้แจ้งเห็นจริงชนิดประจักษ์ด้วยตนเอง ในภายหลังก็ได้

ด้วยวิถีทางอย่างนี้เป็นขั้นเป็นตอนของพุทธ คุณจะหยุดหลงหยุดวนหาคำตอบอย่างสิ้นหวังเสียได้ และคุณจะไม่ได้ชื่อว่าดีหรือม่งายด้วย เนื่องจากทุกขั้นทุกตอนการปฏิบัติตามลำดับของพุทธนั้น มีเหตุผลรองรับอยู่เสมอ นับแต่ความจริงที่คล้อยตามได้ด้วยตาเปล่าและใจคิดธรรมดาๆ ไปจนกระทั่งถึงความจริงที่มีแต่ใจอันเที่ยงตรงเท่านั้น จึงประจักษ์ได้อย่างถ่องแท้ เหมือนมือที่เอื้อมออกไปสัมผัสความว่างเปล่าของอากาศ ก็ยอมเชื่ออย่างไม่กลับคืนอีก ว่าความว่างเปล่าของอากาศมีจริงแท้แน่นอน

สรุปคือคุณไม่ได้เป็นขบถต่อพระพุทธศาสนาเพียงเพราะไม่เชื่อนรกสวรรค์ และคุณมีสิทธิ์จะเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีได้ถ้าใส่ใจจะทำตัวเองและโลกรอบตัวให้ดีขึ้นครับ

**ถาม – ถ้าไม่มีตัวเรา แล้วจะทำดีเตรียมเสบียงไว้ให้ใคร ปฏิบัติธรรมไปเพื่อใครกันครับ? หลักของศาสนาพุทธมีจุดขัดแย้งกันในตัวเองหรือ?**

ทำนองเดียวกับคุณเพิ่งกินข้าวเมื่อเย็นอิม แล้วเดินเข้าซูเปอร์มาเก็ตเพื่อซื้อของเตรียมไว้สำหรับวันพรุ่งนี้ ทำไมคุณต้องห้วงมือเข้าที่ยังมาไม่ถึง? ทำไมไม่คิดว่าลุกขึ้นมาค่อยหาใหม่? คำตอบคือเพราะมันจะไม่ทันกาลนะซี เข้าขึ้นมากุณต้องทำกิจธุระประจำวันมากมาย หากไม่หาเตรียมไว้ก่อน เวลา ก็อาจไม่พอ หรือแม้พอก็ยังไม่สะดวก ไม่รู้ว่าจะหิวโหยแค่ไหน

คิดดี ๆ แคว้นนี้กับพรุ่งนี้ก็เป็นคนละคนกันแล้วเหมือนกัน คุณลืมนะอะไรๆมาเยอะ กองเหตุการณ์สารพันไว้เบื้องหลัง รูปร่างหน้าตาก็แคมีส่วนละม้าย หาได้มีอวัยวะสักชิ้นที่คงเดิม แต่ความรู้สึกว่ายังเป็นตัวเดียวกันนั้นเองยังคงดำรงอยู่และสืบเนื่องกันไปเรื่อย นั่นก็ทำนองเดียวกันกับที่คุณสงสัยว่าชาติก่อนมีหรือไม่มีกันแน่ ถ้ามีก็ลืมไปแล้ว เป็นคนละตัวกันแล้ว

ถ้าเคยนึกน้อยใจวาสนา นึกน้อยใจชะตา นึกน้อยใจฟ้าดินมาบ้าง ตามหลักพุทธศาสนาคุณต้องน้อยใจกรรมเก่าของตัวเองในอดีต แล้วก็นั่นแหละครับที่ตัวตนข้างหน้าจะต้องมานั่งน้อยใจตัวคุณในชาตินี้

เป็นคนละคนกัน แต่ก็น้อยใจกันได้

ตราบไต่ยังมีอุปาทาน ตราบนั้นคุณต้องทำเพื่อตัวตนของคุณเองนั่นแหละครับ ถ้าชาติหน้ามีจริง มันก็แค่เช้าวันใหม่แค่เอ้อมอีกครึ่งหนึ่ง และหากเข้าใจหลักดำเนินชีวิตของพุทธศาสนาแล้ว คุณจะรู้ว่าการเตรียมเสบียงไว้ให้ชาติหน้านั้น แท้จริงคุณได้กินตั้งแต่ชาตินี้เดี๋ยวนี้เลยละ เพราะธรรมชาติทำให้มีความสุขทางใจ และความสุขทางใจก็ไม่ต้องรอเสวยด้วยใจดวงใหม่แต่อย่างใดครับ

ถาม – กรรมอะไรทำให้มีลูกยากคะ? แต่งงานมาหลายปีพร้อมที่จะมีลูกเพื่อทำให้ครอบครัวสมบูรณ์ขึ้น ที่ผ่านมามีชีวิตมีความสุขเป็นส่วนใหญ่ เรียนเก่ง ใต้งานดี ได้คู่ชีวิตที่ดี แต่กลับชะงักเพราะไม่มีลูกอย่างที่หวัง

ในอดีตอาจเป็นเจ้าของหมาแมว ไม่อยากให้มันมีลูกเพิ่ม ก็ทำหมันพวกมัน หากทำบ่อย ทำทุกตัว พุดตาง่ายๆสนุกกับการตอนสัตว์ ก็ส่งผลให้ชาติถัดๆมามีลูกยากได้ครับ โดยเฉพาะถ้าเคยเป็นสัตว์แพทย์ซึ่งต้องทำหมันสัตว์บ่อยมาก ผลก็จะยิ่งทวีขึ้นเป็นเงาตามตัว

ถ้าทำหมันให้ตัวเอง หรือแนะนำให้ญาติทำหมันเพื่อป้องกันการกำเนิดบุตรมากจนเกินแบกรับภาระ อย่างนี้ไม่เป็นไร แต่ประเภทบังคับขู่เข็ญไม่ให้ใครมีลูก บัญชาให้เขาทำหมันเพราะเหตุผลส่วนตัว เขาไม่สมัครใจ อย่างนี้ก็วิบากให้ชาติของความเป็นมนุษย์ครั้งถัดไปมีลูกยากได้เช่นกัน

สำหรับการทำหมันสัตว์เลี้ยงเพียงตัวเดียว ด้วยเหตุผลว่ามันออกลูกมามากแล้ว ไม่ควรมีภาระอีกแล้วทั้งมันและทั้งตัวเราเอง อย่างนี้จะไม่ถึงกับทำให้มีลูกยากนักในชาติถัดมา เพียงแต่อาจช้าบ้าง



อีกประการหนึ่ง การทำหมันสัตว์นั้นมีหลายแบบ แบบที่ก่อความเจ็บปวดรุนแรงก็มี แบบไม่  
ทรมานก็มี เหล่านี้ก็จะเป็นตัวแปรให้เกิดผลข้างเคียงเช่นกัน หากทำให้สัตว์เจ็บปวดจากการทำหมัน  
ชาติถัดมาก็อาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับอวัยวะเพศได้ ส่วนจะปัญหาอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับวิธีที่เรากระทำ  
กับสัตว์เอาไว้ โดยมากการทรมานสัตว์จะมีผลให้ต้องไปเป็นสัตว์ถูกทรมานคืน

ส่วนวิธีที่จะมีลูก ขอแนะนำให้ฟังวิทยาการจะมีหวังกว่าทางอื่นครับ จากที่คุณเล่ามาก็น่าจะ  
มีฐานะดี ไม่มีปัญหาถ้าจะทำกิฟต์ หากวิบากไม่หนักหนาจริงก็ควรมีสีทธิ์ แต่ผมคิดว่าก่อนมาถาม  
ทางนี้คงเคยลองมาบ้าง เท่าที่ทราบบางคนทำกิฟต์หลายครั้งก็ยังไม่ติด นี่ก็เป็นหลักฐานแสดงให้เห็น  
ได้อย่างหนึ่ง ว่าการทำเหตุฝ่ายรูปธรรมอย่างเดียวไม่เป็นประกันว่าจะให้กำเนิดทารกได้ หาก  
ขาดเหตุฝ่ายนาม พยายามให้ตายก็ไม่มีสิทธิ์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าหากวิญญูณไม่หยั่งลงใน  
กรรมมารดาเสียแล้ว นามรูป (ภาวะที่พร้อมเติบโตขึ้นเป็นกายเป็นใจมนุษย์) ก็เกิดขึ้นไม่ได้

หากปรารถนาจะใช้ทางลัดกันจริงๆ ไม่มีวิธีอื่นเป็นทางเลือกแล้ว ก็แนะนำให้ทั้งสามีและ  
ภรรยารักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์อย่างน้อยหนึ่งปี แล้วเอาสัจจะความจริงที่ได้บำเพ็ญศีลบารมีมาครบ  
หนึ่งปีนี้ จงเป็นปัจจัยเปิดทางให้ผู้มีบุญ ผู้ไม่มีอุปสรรคในการเกิด จงได้มาบำเพ็ญบุญต่อร่วมกัน

ต้องอธิษฐานหลังจากถือศีลมาได้ครบปีนะครับ อธิษฐานแบบเปล่งวาจาพร้อมกัน อาจคิด  
บทพูดเอาเอง แต่ให้อยู่ในขอบเขตประมาณนี้แหละ สวดมนต์ให้ว่าพระเสียก่อน และอธิษฐานหลัง  
สวดมนต์ให้ครบเดือน คิดว่าน่าจะมีเค้าบ้าง

แต่ขอบอกไว้ล่วงหน้าคือลูกอาจเกิดมาเอาแต่ใจสักนิดหนึ่งในช่วงต้นชีวิต และมีความ  
เป็นไปได้ว่าวิธีได้ลูกอย่างไม่เป็นธรรมชาติแบบนี้ (คือปกติคุณจะได้ไม่มีลูก ไม่ได้มีเขา) อาจดึงเอา  
ผู้มีบุญที่ไม่ได้มีกรรมสัมพันธ์กับคุณอย่างแน่นแฟ้นมาเกิด แต่ที่แน่นอนคือถ้าเลี้ยงให้ดี ป้อน  
ศีลธรรมจรรยาให้แต่เล็ก เขาจะโตขึ้นเป็นผู้มีคุณแก่สังคมได้ครับ

**ถาม – การคุมกำเนิดเป็นบาปในทางใดทางหนึ่งหรือไม่คะ?**

บาปที่เกี่ยวกับชีวิตนั้นเข้าข่ายปาณาติบาต สำหรับปาณาติบาตนั้นประกอบด้วยองค์คือ

๑) มีความคิดที่จะฆ่า (ตั้งเจตนาว่าจะสังหารแน่ๆ แต่ทราบเท่าที่ยังไม่ลงมือสังหาร  
ปาณาติบาตก็ไม่สำเร็จครบองค์)

๒) สัตว์นั้นมีชีวิต (หมายความว่าถึงแม้เห็นเงาจวบวาบแล้วนี่ก็เป็นสัตว์ก็ไม่นับ ถึงแม้จะมีเจตนาฆ่า ปาณาติบาตก็ไม่สำเร็จครบองค์)

๓) มีความพยายามลงมือฆ่า (หมายความว่าถึงแม้มีเจตนาอยู่ในใจว่าจะเอาจริง แต่ยังไม่มีการลงมือจริง อาจเปลี่ยนใจได้เสียก่อน ปาณาติบาตก็ไม่สำเร็จครบองค์)

๔) สัตว์นั้นตายลง (หมายความว่าองค์ข้อก่อนๆครบแล้ว แต่สัตว์ไม่ตาย ปาณาติบาตก็ไม่สำเร็จครบองค์อยู่ดี)

ขอให้พิจารณาว่าแม้ชีวิตก็ยังไม่เกิด เจตนาฆ่าก็ยังไม่เกิด แกมสัตว์ไหนๆก็ยังไม่ตายลงไป เพราะฉะนั้นบาปข้อปาณาติบาตก็ยังไม่เกิดขึ้นหรือครบ ทุกคนมีสิทธิ์อันชอบธรรมที่จะทำมัน โดยเฉพาะสำหรับคนที่ม่ลูกแล้ว แต่ถ้าทำมันโดยที่ยังไม่เคยมีลูกแม้แต่คนเดียว ก็อาจส่งผลถึงชาติถัดไปบ้าง คือจะมีลูกยากนิดหนึ่ง แต่ไม่ถึงกับมีไม่ได้เลยถ้าพยายามจริงๆ (คือแม่ไม่ต้องอาศัยยาไม่ต้องอาศัยวิทยาการ ก็มีได้ถ้าทำการบ้านไปเรื่อยๆ)

### ถาม – ทำอย่างไรถึงได้ชื่อว่าเตรียมตัวตายอย่างถูกวิธีทางพุทธคะ?

คนไทยนั้น แคะให้พูดเรื่องตายๆก็ถือว่าเป็นอับมงคล เด็กโดนพ่อแม่ตีเฝียะไปหลายคนแล้ว ครั้นเวลาสมมุติอะไรเกี่ยวกับความตาย สมควรจะช่วยกันถอนความเข้าใจผิด เมืองพุทธต้องปฏิบัติ ตามพระพุทธรเจ้าสอน ต้องพูดถึงความตายได้เป็นปกติ และเตรียมตัวตายกันได้อย่างเป็นล่ำเป็นสัน เห็นกันทั่วทุกหัวระแหง ไม่ใช่เกิดเหตุจวนตัว หรือเห็นสถานการณ์ของโลกเลวร้ายแล้วถึงค่อยคิด เข้าวัดเข้าวากัน การเข้าวัดเร่งทำบุญเพราะความกลัวบีบคั้น หาใช้การเตรียมตัวตายเยี่ยง พุทธที่สมบูรณ์แบบแต่อย่างใด

พุทธเราต้องการความไม่ประมาทและความไม่กลัว สองตัวนี้ต้องท่องไว้ให้ขึ้นใจนะครับ ไม่ประมาทและไม่กลัว ไม่ประมาทคือเลิกหลงนึกว่าเราจะได้มีชีวิตไปเรื่อยๆ ปุถุชนยอมไม่อาภยากรณวันตายของตนเอง จึงควรเตรียมตัวพร้อมไว้เสมอ ส่วนความไม่กลัวนั้นเกิดจากการเข้าใจแบบขึ้นใจ ว่าเรานี้มีอันต้องแตกดับเป็นธรรมดา ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ไม่ช้าก็เร็ว

ใครระลึกถึงความตายแล้วหมดความประมาทกับความกลัวได้ตั้งนี้ ทางพุทธเรียกว่าผู้นั้น  
เจริญ 'มรณสติ' วิธีใด ๆ ก็ตามพาเราไปถึงความมีมรณสติได้ วิธีเหล่านี้ล้วนถูกต้อง ไม่ผิด  
เลย

คนบางอาชีพแทบจะมีมรณสติเองโดยไม่ต้องฝึก อย่างเช่นพวกสัปเหร่อที่ต้องง่วนอยู่กับศพ  
หรือหมอที่ต้องง่วนอยู่กับการยื้อเป็นยื้อตายในห้องฉุกเฉิน อาชีพที่เอื้อให้เห็นความดับชีวิตทุกวัน  
ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกว่าการตายเป็นของธรรมดาได้เอง

อย่างไรก็ตาม แม้สัปเหร่อและแพทย์พยาบาลจะรู้สึกว่าการตายเป็นของธรรมดา ทว่าเมื่อ  
ชินๆไปพวกเขาก็อาจจะไม่สำเหนียกว่าวันหนึ่งจะถึงตาตนบ้าง แสดงให้เห็นว่ามรณสติที่เกิดเอง  
โดยอาชีพ ยังไม่เพียงพอจะห้อมเข้ามาสู่ตมจนเป็นมรณสติแบบพุทธที่แท้จริง ใดๆก็ตาม  
อาศัยการฝึกฝนอยู่ดี

อีกประการหนึ่งที่ต้องย้ำ คือขอให้ทำความเข้าใจว่าชาวที่กระตุ้นให้ระลึกถึงความตาย หรือ  
แม้การฝึกระลึกถึงความตาย อาจก่อให้เกิดคุณหรือโทษก็ได้ วัดกันที่ผลสุดท้าย หากได้เป็นความไม่  
ประมาทและความไม่กลัว อย่างนั้นเป็นคุณ แต่หากผลคือความกลัวตาย เอาแต่รู้สึกแยะ สิ้นหวัง  
งกๆเงิ่นๆกระวนกระวายไม่เป็นสุข อย่างนั้นก็โทษ

ผู้ฝึกมรณสติประจำ ต้องได้ความรู้สึกว่าชีวิตเป็นของเหลือน้อย ต้องได้ความรู้สึกว่าจะตาย  
เมื่อไหร่ก็ไม่รู้ และเพื่อให้ถึงเป้าหมายดังนี้ ก็ต้องมีเครื่องกระตุ้นและมีมาตรวัดที่ชัดเจนพอสมควร

เครื่องกระตุ้นที่ดีคือคำถามที่มีต่อตนเองเสมอๆ ว่าเราพร้อมจะตายแบบปัจจุบันทันด่วน  
หรือยัง เสบียงสำคัญสูงสุดสำหรับการตายแบบปัจจุบันทันด่วนได้แก่สติ ความสามารถ  
ระลึกถึงกุศลกรรมที่ทำเป็นประจำ รวมทั้งคุณภาพของจิตที่พอจะฉายสว่างไม่หม่นมิดปิด  
ทางสุดดี

หากสำรวจตนเองแล้วพบว่าเป็นคนมีสติ คิดอ่านเป็นกุศลได้เสมอๆ อย่างนั้นก็พอจะหมด  
ห่วง กำจัดปัญหาสำคัญที่สุดไปได้เปลาะหนึ่ง

อย่างไรก็ตาม ว่ากันตามเนื้อผ้า ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความพร้อมจะคิดไม่ดี คิดไปในทาง  
อกุศล เหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าธรรมชาติของจิตนั้นไหลลงต่ำ จะขึ้นสูงต้องออกแรงทวนกระแส  
กัน เพราะฉะนั้นให้ถามตัวเองว่าเราคิดดีได้เป็นปกติหรือยัง ถ้ายังกีย่อมรับตรงๆว่ายัง อย่าหลอก  
ตัวเองว่าดีแล้ว เพราะผลเสียหายไม่ใช่ใครอื่นนอกจากตัวเราเองที่ยังหลงวน ไม่รู้ตัวว่าขาดเสบียง  
เพื่อความพร้อมตาย

ถ้ายังคิดดีไม่ได้เป็นปกติ ให้รีบบอกตัวเองว่าของอย่างนี้เข้าไม่ได้นะ ของมันต้องใช้เวลานานะ ต้องทุ่มแรงฝึกฝนตัวเองนะ ไม่ใช่จู้จี้เราจะคิดดีเสมอๆได้โดยปราศจากความพยายามตัดนิสัยตนเอง

คิดดีในทางพุทธคือไม่ตระหนี่ มีความเสียสละ มีใจเป็นทาน สามารถแบ่งปันส่วนเกินให้ผู้อื่นได้เสมอ

นอกจากไม่ห่วงความตระหนี่ เรายังไม่ควรห่วงความพยายาม ใครห่วงความพยายามก็เหมือนห่วงกรงขังตัวเองไว้กับความเร่าร้อน ค่อยๆฝึกที่จะอภัยเรื่องง่ายๆก่อน แล้วไต่ระดับขึ้นไป อภัยในเรื่องยากๆ อย่าให้เหลือรอยพยายามใดๆตกค้างในใจก่อนตาย มิฉะนั้นแม้เราจะเป็นฝ่ายถูก เป็นฝ่ายโดนเบียดเบียนรังแก ความพยายามที่ยังคาใจย่อมไม่พาเราไปได้ มีแต่ที่มืดที่เหมาะสมกับใจพยายามท้อแท้แค่นอนอยู่นั่นเอง

การฝึกละความพยายามจะฉายชัดว่าไม่ใช่ของทำกันเล่นๆง่ายๆ ต้องอาศัยเวลา ต้องอาศัยความเพียรพยายาม ต้องสังเกตอยู่เรื่อยๆด้วยว่าใจเราคืบหน้าไปแค่ไหนแล้ว

นอกจากนั้น คิดดีในทางที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นมหายาน ได้แก่การตั้งใจรักาศิลให้ สะอาดบริสุทธิ์ ไม่ฆ่าแม้ถูกยั่วให้ฆ่า ไม่ขโมยแม้ถูกยั่วให้ขโมย ไม่เป็นชู้แม้ถูกยั่วให้เป็นชู้ ไม่โกหก แม้ถูกยั่วโกหก และไม่เสพของมีนเมาแม้ถูกยั่วให้เสพของมีนเมา หากสำรวจตัวเองว่ายังสละกิเลส ตัณหาคิดอยากละเมิดศีลธรรมไม่ได้ ก็ให้เห็นตามจริงว่าของแบบนี้ต้องใช้เวลาพยายามฝึก และต้องสังเกตด้วยว่าใจเราคืบหน้าไปแค่ไหนแล้วตามวันเดือนปีที่ฝึกตนมา

เมื่อตระหนักว่าอะไรก็ใช้เวลา การนับเดือนนับปีสำรวจความคืบหน้าของตนเอง นั้นแหละ คือการนับถอยหลังเตรียมพร้อมสำหรับวันตายไปในตัว ใจคุณจะจดจ่อและรู้สึกถึง มรณกาลอยู่เรื่อยๆโดยอัตโนมัติ ทำให้เราเลิกประมาทเสียได้ว่าอีกนานกว่าจะตาย เพราะแม้วันตาย รอยู่อีกนานจริง คุณก็จะเห็นว่าการไม่เตรียมบุญไว้ให้พร้อมนั้น จะทำให้เราตายไปพร้อมกับบาปที่ยังสะสางไม่เสร็จเสมอ

ความอบอุ่นใจจะเป็นมาตรวัดที่ดี ว่าเราเตรียมตัวพร้อมพอแค่ไหนแล้ว ทำนองเดียวกับคนที่ทราบว่ามีแผ่นดินต้องไหวแน่ น้ำต้องท่วมแน่ พายุต้องกระหน่ำแน่ ไฟต้องไหม้แน่ ก็ใช้เวลาที่พอมี เหลือเพื่อเตรียมเสบียง เตรียมเครื่องมือเครื่องมือนำอุปสรรคในการเดินทางไกลไปในป่ารกให้พร้อม ถ้าพยายามแล้วยังไม่เห็นขอบบพร่อง ยังไม่เกิดความอุ่นใจ ยังไม่รู้สึกลัวเพียงพอก็ยิ่งเสริมส่งให้เห็นว่าเราต้องแข่งกับเวลามากขึ้นเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงจุดของความรูสึกว่าพร้อม เชื่อสนิทว่าต้องตายแต่ไม่กลัวตายอีกเลยนั้นแหละ นับว่าพร้อมที่สุด

กล่าวโดยรวบรัด การเตรียมตัวอย่างถูกต้องนั้น ไม่ใช่แค่นี้ๆเอาว่าเดี๋ยวเราจะระวังตัว เดี่ยวเราจะตาย แต่เป็นการเตรียมนิสัย เตรียมความเคยชินว่าจะตายพร้อมกับกุศลจิต トラบได้ยัง คิดมากกว่าไปวนมา ยังซี้กั้วล ยังหวงสิ่งที่ไม่ควรหวง ยังไม่อาจตัดทิ้งพันธะผูกใจ ก็ขอให้พิจารณาว่าเหล่านั้นคือนิสัยที่เป็นเหตุให้ตายไม่ดีได้หมด เราต้องให้จิตคิดดี คิดเป็นกุศลให้ได้เป็นปกติตาม แนวทางของท่านและศีล ยิ่งเสียสละมาก ยิ่งมีศีลบริสุทธิ์มาก ใจก็จะยิ่งมีคุณภาพ และลดทอน ความคิดมากซี้กั้วลนานาไปได้เรื่อยๆเอง

หากยังสับสนอยู่ ไม่แน่ใจว่าจะเริ่มอย่างไรแน่ ก็ให้เอาอย่างนี้ครับ เพื่อออกจากจุดเริ่มต้นได้ เร็วที่สุด ขอให้ถามตัวเองว่าทุกวันนี้คุณยังมีข้อเสียทางความคิด ทางคำพูด หรือทางการกระทำ แบบไหนบ้าง เอาชนิดนึกปุ๊บคิดถึงบาปนั้นๆขึ้นมาก่อนเพื่อน ก็ให้สมมุติว่าบาปนั้นแหละจะถึงตัว ก่อน ได้ตัวเราไปก่อนในขณะจิตทำๆ ฉะนั้นก็หาทางเริ่มกำจัดบาปนั้นก่อน เปลี่ยนวิธีคิด วิธีพูด หรือวิธีทำให้เป็นตรงข้ามเสียเป็นอันดับแรก จะต้องเสียเวลา เสียกำลังสักเท่าใดก็ตาม นี้ก็ได้ชื่อว่าเริ่มเตรียมตัวตายแบบดีตัวจงที่นึ่งเฟิสต์คลาสไว้แล้ว

ผลที่คุณจะเห็นชัดเมื่อเปลี่ยนนิสัยได้สำเร็จ คือความโล่งอก คิดถึงวันตายแล้วเกิดความ อบอุ่นใจอย่างประหลาด นั่นก็เพราะเหตุที่จะทำให้ตายไม่ดีหายไปก่อนใหญ่ๆนั่นเอง

เมื่อได้ความอบอุ่นใจอย่างใหญ่ในเบื้องต้นแล้ว จะเห็นว่าไม่ยากเลยที่จะขจัดความชั่วร้ายใน ลำดับต่อๆมา ซึ่งเมื่อกำจัดได้อีกก็จะยิ่งอุ่นใจขึ้นอีก กระทั่งถึงจุดหนึ่งสำรวจตัวเองแล้วมีแต่ความดี งาม ก็เป็นอันโปร่งโล่งถึงขีดสุด พร้อมตายแม้ขณะหลับกันเลยทีเดียวแล้วครับ

ถาม – เชื่อกันมานานแล้วว่าภพภูมิมีจริง ชาติหน้ามีจริง มีดีให้ไปจริง ไม่รู้เท่าไหร่ว่าจะ ได้ไปดีหรือเปล่า แบบว่าทำใจเป็นกุศลไม่ค่อยได้สม่าเสมอหมัก มารเยอะ (อ่านเรื่องมารที่ คุณดั่งตฤณตอบก็พอจะเข้าใจละว่ากิเลสของตัวเองเป็นมารชนิดหนึ่ง แต่พอตั้งใจจะทำ ความดี ก็มักมีมารภายนอกมาแกล้งให้ตบะแตกอยู่เรื่อย) ประเด็นคืออยากขอคำแนะนำวิธี ประกันภัยให้ตัวเองตายแล้วไปดี ๆหน่อย เอาแบบปิดอบายภูมิได้เด็ดขาดเลยยิ่งดี ขอพูด แบบไม่กระมิดกระเมี้ยนแล้วกัน คือยังเป็นคนไม่ค่อยดีนัก แต่อยากไปสวรรค์ อยากได้ นางฟ้าเป็นเมียครับ รบกวนชี้ทางสว่างด้วย

ตามธรรมชาติแล้ว (ไม่ใช่ตามพระทัยของพระพุทธเจ้า และไม่ใช่ตามใจผมหรือใครนะครับ) ผู้จะปิดกั้นอบายภูมิต่างอย่างเด็ดขาด จะต้องเป็นโสดาบันบุคคลเสียก่อน พ้นจากนี้ยังมีความไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับว่าทำกรรมหนักชนิดห้ามสวรรค์นิพพานไว้หรือไม่ หรือก่อนตายประกอบอกุศลกรรมจนจิตมืดหรือไม่

ยิ่งถ้าหากใช้ชีวิตผิดองศาสวรรค์ ทำบาปทำกรรมเป็นนิตย์ โอกาสพุ่งหลาวลงมหาสมุทรทุกข์อันได้แก่นรกภูมิ เตร็จงานภูมิ และเปรตภูมิ ก็ยิ่งมากหน่อย ทั้งนี้ก็เพราะ 'ตัวหนัก' กว่าคนอื่น เขา นี่พูดกันตามเนื้อผ้าแบบตรงไปตรงมาไม่อ้อมค้อม ไม่ใช่แกล้งให้เสียกำลังใจกันนะครับ อย่าประมาทเป็นดีที่สุด

เมื่อความจริงคือตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปเท่านั้นที่รอดแน่ เป็นทางเดียวที่ไม่ต้องร่วงหล่นสู่อบายภูมิสวรรค์ยมบาลอีก ก็ต้องทำความเป็นโสดาบันให้เกิดขึ้นจริงในตัวเรา และการเป็นโสดาบันไม่ใช่ประกันได้เฉพาะแค่ชาติหน้านะครับ ชาติถัด ๆ ไปจนถึงนิพพาน คุณก็จะไม่ต้องพลาดลงต่ำกว่าความเป็นมนุษย์อีกแล้ว คือต่ำที่สุดแค่มนุษย์ สูงที่สุดแค่พรหม พ้นจากนั้นคือถึงนิพพานอันปราศจากการเกาะเกี่ยวภพน้อยใหญ่ทั้งหลาย

การเป็นพระโสดาบันในพุทธศาสนาหาใช้เรื่องเกินเอื้อมเหมือนอย่างทีล้อเลียนเป็นเรื่องตลกในหมู่คนไทย (ทั้งที่ไทยนี้แหละได้ชื่อว่าสืบทอดถ้อยคำของพระศาสดาไว้ ไม่ถูกบิดเบือนมากนัก) เพราะที่จะเป็นพระโสดาบันได้ ก็ขอเพียงมีศรัทธาในพระพุทธเจ้าจริง ๆ จิตเห็นยวนำพระองค์เป็นที่พึ่งตลอดชีวิต กับทั้งมีความเข้าใจถูก ศรัทธาอย่างมีเหตุผล ว่ากรรมขาวทำแล้วให้ผลดี กรรมดำทำแล้วให้ผลร้าย และสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดคือต้องรู้เข้ามาในกายใจให้ชัดเจน อย่างน้อยที่สุดในวาระที่จิตใกล้ดับ ต้องไม่คิดห่วงหน้าพะวงหลัง ไม่คิดถึงสิ่งอื่นใดเลยนอกเหนือไปจากเห็นอยู่รู้อยู่ในขอบเขตของกายใจนี้ โดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น

ถ้ายังมองว่าเป็นเรื่องสูงส่งเกินเอื้อม ก็ไม่ต้องมุ่งหวังว่าคุณจะต้องเป็นพระโสดาบันให้ได้ แค่เตรียมตัวตายอย่างพระโสดาบันเป็นก็พอแล้ว เพราะถ้าจะในวิธีเป็นพระโสดาบันคงยาว และเป็นที่น่าท้อสำหรับหลาย ๆ คน ด้วยคำตอบสั้น ๆ ในเนื้อที่จำกัดนี้ ผมจะไม่บอกวิธีทำธุรกิจเพื่อเป็นพ่อค้าใหญ่ภายใน ๗ เดือน แต่จะบอกวิธีหยอดกระปุกนับจากนี้จบจนสิ้นลม เพื่อความเป็นผู้พอมืออันจะกินกันทุกคน

จากหลักความจริงที่ว่าถ้าจะเป็นพระโสดาบัน ต้องเห็นกายใจนี้โดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น เราก็ค่อย ๆ ฝึกดูความจริงวันละนิดก็ได้ครับ ไม่ต้องมาก เช่น เมื่อนอนเหยียดกายยาวก่อนหลับ ให้สมมุติว่านั่นเป็นหน้าที่สุดท้ายของชีวิต พอจะตายจริงก็ต้องทอดนอนอย่างนี้ และเตรียมเผชิญภาวะลมหายใจขาดสูญไปจากกายเช่นนี้

การสมมุติเช่นนั้นถ้าทำครั้งสองครั้งจะเหมือนจินตนาการเล่น ไม่เกิดผลอะไร แต่ถ้าทำสม่ำเสมอ ก็จะเป็นการชักซ้อมอารมณ์ก่อนตายได้จริงๆ คือเมื่อมาถึงนาทีสุดท้าย จะเหมือนคุณคุ้นเคยและพร้อมเผชิญหน้ากับทุกสิ่งตามที่ได้ชักซ้อมไว้ **ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่าตอนชักซ้อมคุณเตรียมใจไว้ทำไหน อย่างไร**

ธรรมดาแล้ว ลมหายใจมีทั้งเข้าออกและขาดหายอยู่ตลอดเวลา เวลาจะตายก็เพียงเข้าออกครั้งสุดท้ายแล้วไม่มีการเข้าอีกเลยชั่ววินาที ขอให้ถือความจริงนั้นแหละเป็นเครื่องพิจารณา ทุกคืนคุณลมหายใจเตรียมตัวตายครั้งเดียวพอ มีสติลากลมหายใจเข้า แล้วเห็นตามจริงว่าเราไม่ใช่เจ้าของลมหายใจเข้า เราบังคับให้มีแต่ลมหายใจเข้าไม่ได้ เรารักษาลมหายใจเข้าไว้ตลอดไปไม่ได้ จากนั้นมีสติระบายลมหายใจออก แล้วเห็นตามจริงว่าเราไม่ใช่เจ้าของลมหายใจออก เราบังคับให้มีแต่ลมหายใจออกไม่ได้ เรารักษาลมหายใจออกไว้ตลอดไปไม่ได้

เอาแค่นั้นแหละครับ เห็นความจริงตรงที่ลมหายใจมันปรากฏให้พิจารณาจริงๆ ทุกคืนขอเพียงครั้งเดียว ที่คุณเกิดความรู้สึกว่างจากตัวตนด้วยการระลึกถึงลมอันไม่ใช่สมบัติของใคร ความว่างชนิดนั้นจะขยายชัดขึ้นเรื่อยๆ เป็นอิสระจากความเกาะเกี่ยวมากขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นเชื้อเพลิงสำหรับขับเคลื่อนไปสู่ความตายอย่างโสดาบันได้เต็มอัตรายิ่งขึ้นเรื่อยๆ

หากคุณมีเวลาเหลืออีก ๑๐ ปีเพื่อเตรียมตัวตายด้วยวิธีลมหายใจคืนละหนึ่งครั้งก่อนนอน คุณจะสะสมความว่างจากตัวตนได้ ๓,๖๕๐ ครั้ง ซึ่งก็ทรงพลังพอใช้แล้วครับ คุณจะรู้สึกถึงความว่างออกมาจากกลางใจอยู่เรื่อยๆ ในยามปกติระหว่างวัน และเมื่อนาทีสุดท้ายมาถึงจริง **อำนาจความเคยชินที่เห็นลมหายใจไม่ใช่ของเราจะมากพอตัดความอาลัยในกายใจนี้ลง** เมื่อตัดความรู้สึกมีตัวตนอยู่ในกายใจนี้ได้ สิ่งอื่นที่เนื่องด้วยตัวตนของเราก็ไร้ความหมาย ทั้งสมบัติพัสถาน ทั้งญาติมิตรใดๆ ในโลกนี้ที่คุณกำลังจะทิ้งไป

ความว่างจากอัตตาในนาทีที่จิตกำลังจะเปลี่ยนภพนั้นมีผลสำคัญใหญ่หลวง เพราะภาวะก่อนตายเป็นตัวช่วยให้รู้สึกชัดอยู่แล้วว่าเตี้ยจะต้องไปแน่ ไม่มีอะไรให้มือนี้ทำได้อีก ความเด็ดเดี่ยวเฉพาะหน้าจึงเกิดขึ้น เมื่อปราศจากความห่วงหน้าพะวงหลัง แกรมไม่รู้สึกวาลมหายใจที่กำลังจะขาดจากกายเป็นสมบัติของเรา จิตก็มีสิทธิ์สงบรวมลงถึงฌานด้วยอาการปล่อยวางได้ในช่วงสั้นๆ ตรงนั้นแหละครับภาวะแบบโสดาบันจะปรากฏ คือคุณจะเห็นนิพพานอันปราศจากนิमित ปราศจากรูป รอยใดๆ หมุดจากภวาระรับรู้เช่นนั้นก็จะตระหนักว่าประตูบายปิดสนิทเด็ดขาดแล้ว เนื่องจากจิตจะสว่างโพล่งและแผ่กว้างเป็นอนันต์ เสวยปีติสุขอันเป็นรสที่เหนือความเป็นทิพย์ สวรรค์จะคล้ายปากตรอกที่เดินทอดน่องสบายๆ ไม่ก็ก้าวก็ล่องถึง

อ้อ! นอกจากสะสมความว่างคืนละครึ่ง ชาตินี้ห้ามฆ่าพ่อแม่ ห้ามฆ่าพระอรหันต์ แล้วถ้าคุณเป็นพระก็ห้ามทำให้สงฆ์ในวัดแตกกันนะครับ เพราะบาปหนักเหล่านั้นจะจำกัดสิทธิ์ไม่ให้จิตเข้าถึงความผืนกแนบเป็นฌานก่อนตาย ปิดกั้นไม่ให้เห็นนิพพาน ไม่ให้ผ่านชั้นโสดาบันได้เลย บาปอื่นนอกเหนือจากนั้นยังเปิดโอกาสให้พ้อมีสิทธิ์ได้หมด

การเป็นโสดาบันก่อนจิตดับจากภพมนุษย์ ประกันชัดครึบว่าสวรรค์ไม่เกินเอื้อม และบนสวรรค์ก็มีอะไรทุกอย่างที่คุณอยากจะมึนนั้นแหละ ไม่พลาดหรอก

**ถาม –** ดิฉันทำผิดศีลทั้งห้าข้อมานานมาก ด้วยความเป็นคนอวดดีและตามใจตัวเอง แต่ก็เสียใจทุกครั้งที่ทำผิด จนเดี๋ยวนี้แก้ตัวแล้ว ใกล้เกษียณ เพิ่งมาตั้งใจอยากทำทาน ถือศีล และเจริญภาวนาให้จริงจัง อย่างนี้จะช้าเกินไปหรือเปล่า? กรรมชั่วที่ทำไปแล้วอธิษฐานขอชดใช้ให้หมดในชาตินี้จะได้หรือไม่ และอีกที่ชาติภพ จึงจะสามารถปฏิบัติธรรมจนล่วงพ้นทุกข์ทั้งปวงได้?

ตราบไดยังไม่ตาย ตราบนั้นเรายังมีศักยภาพของความเป็นมนุษย์ประการหนึ่ง ซึ่งเหนือกว่าเดรัจฉานและแม่เทวดาทั้งหลาย นั่นคือศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีขึ้น ตลอดจนศักยภาพในการก้าวล่วงทุกข์ทั้งปวง

สัตว์เดรัจฉานนั้น ที่ฉลาดใกล้เคียงมนุษย์ที่สุดคือลิง แต่ถ้าปราศจากมนุษย์ช่วยฝึกให้ ลิงก็ได้แต่หากินตามป่า ไม่พัฒนาจิตวิญญาณตนเองให้อยู่เหนือสัญชาตญาณดิบได้ และต่อให้พยายามฝึกสอนอย่างไร มันก็ผ่านกำแพงโมหะในอติภาพเดรัจฉาน ทะลุถึงมรรคถึงผลไปไม่ได้เลย ทั้งนี้เพราะลิงขาดสื่อภาษาอันจะเหนี่ยวนำให้เกิดความเห็นชอบในธรรมะชั้นสูง รวมทั้งไม่อาจตั้งสติกำหนดรู้กายใจโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นของประชุมกันชั่วคราวระหว่างรูปนามอันไม่ใช่ตัวตนเลยสักชิ้น

ส่วนเทวดานั้น แม้จะมีภาวะอันเป็นทิพย์เหนือมนุษย์ ก็หาได้เอื้อประโยชน์ให้บำเพ็ญบารมีสะดวกนัก เนื่องจากไม่ต้องอาศัยผู้มีพระคุณในการให้กำเนิด ไม่ต้องอาศัยผู้มีพระคุณสอนสั่ง ไม่ต้องอาศัยผู้มีพระคุณให้ความช่วยเหลือ เมื่อปราศจากผู้มีพระคุณก็ย่อมขาดบุคคลอันพึงบูชาและตอบแทนพระคุณ เกิดมารู้้อยู่แคไหนก็รู้้อยู่แค่นั้น หลงสำคัญผิดอย่างไรก็ต้องหลงสำคัญผิดอย่างนั้น



แกมยังอยู่ในภาวะแสนสบาย ไม่ต้องฆ่าแกงสัตว์ก็มีอาหารทิพย์ ไม่ต้องขโมยก็มีสมบัติทิพย์ใช้ ไม่ต้องผิตประเวณีก็มีนางทิพย์เสพสม ไม่ต้องโกหกเพราะรู้กันว่าจะอะไรเป็นอะไรจากญาณทิพย์ ไม่ต้องกินเหล้าย้อมอารมณ์เพราะอารมณ์นั้นเคลิ้มรัฐจวนจากสภาพทิพย์เป็นนิตย์อยู่แล้ว

และเพราะแวดล้อมด้วยเครื่องทิพย์อันพาเพลินตลอดเวลา ที่เทวดาจะเกิดแรงบันดาลใจหรือเกิดศรัทธาในทางดำเนินเพื่อความพ้นทุกข์นั้นจึงยากนัก มีแต่ศรัทธาจะเสวยสุขต่อไปเป็นนิรันดร์เสียมากกว่า

แต่มนุษย์เกิดมาพร้อมปัจจัยห้าประการมี กับทั้งมีปัจจัยให้เห็นทุกข์ เห็นโทษของความไม่รู้ และบันดาลให้เกิดศรัทธาในทางพ้นทุกข์ได้ตลอดเวลา แกมยังมีเครื่องมือเครื่องมืออุปกรณ์คือร่างกายมนุษย์ ช่วยให้เห็นความไม่เที่ยง เห็นความแตกดับได้ เห็นความสกปรกไม่ชวนให้ยึดติดพร้อมอีกต่างหาก ฉะนั้นไม่สายอย่างแน่นอนครับ และหากยังเหลือชีวิตสัก ๗ ปี หรือ ๗ เดือน หรือ ๗ วัน ก็มีโอกาสรุดพ้นจากทุกข์ได้เด็ดขาด ขอเพียงเจริญสติรู้กายใจโดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่น่ายึดมั่น นี่คือพระดำรัสของพระพุทธองค์

ถ้าเหลือเวลาสัก ๗ วันบนโลกมนุษย์ ชาวพุทธที่รู้จักพระพุทธเจ้า รู้จักคำสอนของท่าน ก็คงไม่ต้องถามว่าจะใช้ความเป็นมนุษย์ที่เหลือให้เกิดประโยชน์สูงสุดอย่างไร แต่แม้เหลือเวลาอีก ๗๐๐ ปี หากไม่รู้จักพระพุทธเจ้า ไม่รู้จักคำสอนของท่านจริงๆ ก็นับว่าดวงไม่ดีเท่าไรครับ เมื่อวาสนายังไม่สิ้นก็อย่ารีรอต่อไปเลย นับเริ่มตั้งแต่นี้แหละ เลิกคิดว่าไม่ทัน ถือกติมี ๗ ปีใช้ ๗ ปี หรือแยะที่สุดมี ๗ วันก็ใช้ ๗ วันนั้นแหละ พระพุทธเจ้ายืนยันอยู่ทั้งคนครับว่าทัน!

ถาม – คู่เวรมีจริงหรือไม่? แบบที่พออยู่ด้วยกันแล้วมีแต่ความวิบัติ และความหมายของคู่แท้หมายถึงอยู่ด้วยกันแล้วมีแต่ความสุขความเจริญใช่ไหม? หากเป็นเช่นนั้นต้องเชื่อเกณฑ์ของดวงชะตาราตีที่ว่า จะเจอคู่แท้เมื่อนั้นเมื่อนี้ใช่ไหม? ถ้าหากว่าเรามีวิบากที่ต้องเจอคู่ที่ ทำให้เราไม่มีความสุขเราจะหลีกเลี่ยงได้หรือไม่?

คู่หญิงชายนั้นมีหลายแบบ ไม่ได้มีแต่คู่เวรกับคู่แท้ คำว่า ‘คู่แท้’ จะทำให้คุณนึกถึงเพศตรงข้ามที่ติดตามกันไปทุกภพทุกชาติ เป็นตัวเป็นตนจับจองกันอย่างถาวรไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งธรรมชาติไม่ได้มีอะไรอย่างนั้น ตามกฎเหล็กข้อแรกสุดคือ ‘ทุกสิ่งต้องเปลี่ยนแปลงไป’

หากหันมาใส่ใจกับคำว่า ‘คู่บุญ’ และ ‘คู่บาป’ แทน อย่างนี้จะเห็นอะไรกระจ่างขึ้น เพราะคนเราทำบุญทำบาปสลับกันได้ ไม่มีใครทำบุญทำบาปร่วมกันอย่างใดอย่างหนึ่งได้ตลอดไป และนั่นก็แปลว่าคู่บุญอาจหมายถึงคู่ที่ร่วมทำบุญกันมากกว่าร่วมทำบาป ส่วนคู่บาปก็อาจหมายถึงคู่ที่ร่วมทำบาปกันมากกว่าร่วมทำบุญ

มองอย่างนี้อคติจะลดลงอย่างฮวบฮาบทันที ประเภทขัดเคืองใจนิดหน่อยก็เหมารว่านี่คู่เวรของเรา หรือประเภทต้องตาต้องใจเมื่อเริ่มพบก็เหมารว่านี่แหละคู่แท้ของฉัน เราจะเห็นตามจริงว่าถ้าต้องตาเมื่อเห็น ถ้าเย็นใจเมื่อใกล้ อันนั้นก็เป็นคะแนนทางความรู้สึกด้านดีขั้นแรก ต่อเมื่อมีความผูกพันผ่านเหตุการณ์ดีร้าย หรือที่เรียกรวมๆว่าร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน ตรงนั้นค่อยเป็นคะแนนสะสมในชั้นต่อมา กระทั่งปักใจเชื่อได้ว่าเป็นคู่บุญกันจริงๆ

ความรู้สึกด้านดีขั้นแรกในระยะแรกพบสบตานั้น เป็นผลบุญจากการอยู่ร่วมกันมาก่อนในอดีตชาติ ส่วนการร่วมทุกข์ร่วมสุขผ่านเหตุการณ์ดีร้ายต่างๆมาด้วยกัน เป็นบุญใหม่ที่เกิดจากการเกื้อกูลในปัจจุบันชาติ พระพุทธเจ้าตรัสว่าความรักจะเกิดขึ้นไม่ได้หากปราศจากเหตุปัจจัยทั้งอดีตและปัจจุบันประกอบกัน

ไม่ว่าจะเป็นของเก่าหรือของใหม่ บุญที่สร้าง ‘คู่บุญ’ ขึ้นมาจะเหมือนกัน พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ได้แก่

๑) มีศรัทธาไปในแนวทางเดียวกัน เช่นถือศาสนาองค์เดียวกัน เชื่อหรือไม่เชื่อเรื่องกรรมวิบากด้วยกัน เชื่อว่าโลกกลมหรือโลกแบนเหมือนกัน เชื่อแนวทางในการดำรงชีวิตรูปแบบเดียวกัน เป็นต้น เมื่อศรัทธาไม่ตรงกันก็คุยเรื่องไม่ตรงกัน เมื่อคุยเรื่องไม่ตรงกันก็คุยกันได้ไม่นาน เมื่อคุยกันได้ไม่นานก็เบื่อกันเร็ว อันนี้คือความจริงที่เกิดขึ้นกับทุกรูปนาม ไม่จำเพาะเฉพาะคู่รักเท่านั้น ขนาดเพื่อนกันแต่เชื่อไม่เหมือนกันยังยากที่จะเป็นเพื่อนสนิทเลยครั้น ศรัทธาที่ร่วมกันปลุกฝังให้มั่นคงย่อมทำหน้าที่สร้างสายตาที่มองไปในทิศเดียวกัน ไม่ก่อความรู้สึกเป็นอื่นจากกัน

๒) มีศีลอันเป็นเครื่องหอมทางใจเสมอกัน คือมีความคิดงดเว้นข้อประพฤติผิดแบบเดียวกัน เป็นเหตุให้ไม่รังเกียจหรือหมั่นไส้กัน พรานหนุ่มกับพรานสาวทนกลิ่นอายฆ่าฟันของกันและกันได้ แต่ให้หมอตายที่มีรังสีช่วยชีวิตมาเป็นคู่ผัวตัวเมียกับมือปืนร้อยศพที่ทะมึนด้วยรังสีเอาชีวิต อย่างไรก็ตามทนกลิ่นอายที่เป็นตรงข้ามของกันและกันไม่ไหว และนั่นก็เช่นเดียวกัน ถ้าฝ่ายหนึ่งเจ้าชู้ ร้อยลั่นกะลauan ส่ำสอนไปเรื่อยโดยไม่สนใจความสกปรกหมกมุ่น ย่อมนำรังเกียจยิ่งสำหรับคนใจซื่อถือความสะอาดผัวเดียวเมียเดียว ศีลที่ร่วมรักษาให้บริสุทธิ์ดีแล้วย่อมทำหน้าที่สร้างความอบอุ่นเชื่อมั่นในกันและกัน สนิทใจ ใจวางใจกันเป็นมันเหมาะ

๓) มีจาคะอันเป็นวิธีคิดแบ่งปันเสมอกัน อย่างน้อยต้องเป็นผู้ให้ซึ่งกันและกันในทางใดทางหนึ่ง ไม่ใช่มีแต่ฝ่ายหนึ่งคิดอยู่ข้างเดียว อีกฝ่ายเอาเปรียบตลอด เช่นอีกฝ่ายสละเงินให้ใช้ อีกฝ่ายสละแรงปรนนิบัติ เป็นต้น การเอาวัดเอาเปรียบเกิดจากจาคะที่ไม่เสมอกันเป็นมูล ยิ่งหากต่างฝ่ายต่างคิดเจือจางคนอื่น เห็นข่าวของอะไรไม่ใช่แล้วก็คิดตรงกันว่าน่าบริจาคนแก่คนที่เขาไม่มี อย่างนี้ยิ่งไปกันได้ มีโอกาสร่วมบุญกันบ่อย ๆ ยิ่งให้คนอื่นมากก็ยิ่งได้ความสุขในการสละมาเสริมโยแก้วร้อยสัมพันธ์ให้กันแน่นแฟ้นขึ้น จาคะที่ร่วมกันยินดีโดยพร้อมเพรียงย่อมก่อความรู้สึกรื่นใจอย่างใหญ่ เหมือนอยู่ด้วยกันจะเป็นที่พึ่งให้กัน ปลอดภัยร่วมกัน ประคับประคองกัน ไม่มีวันล้มพร้อมกัน

๔) มีปัญญาเสมอกัน กล่าวทางโลกคือคุยกันรู้เรื่อง กล่าวทางธรรมคือมีระดับการเห็นตามจริงใกล้เคียงกัน หรืออย่างน้อยเป็นไปในทางเดียวกัน ไม่ใช่พูดคนละภาษา ฝ่ายหนึ่งทำก่อนคิด อีกฝ่ายคิดก่อนทำ หรือฝ่ายหนึ่งเอาอารมณ์พูด อีกฝ่ายพูดด้วยสติปัญญา หรือฝ่ายหนึ่งเห็นชัดว่าอะไรๆไม่เที่ยง ความยึดมั่นถือมั่นเหลือน้อย แต่อีกฝ่ายหนึ่งแค่เรื่องน้อยก็ยึดมั่นถือมั่นเป็นเรื่องเป็นราวใหญ่โต ก็คงนี้กระอาหรือหมั่นใส้ในกันเป็นอย่างยิ่ง ปัญญาที่ร่วมเสริมส่งกันและกันยอมทำหน้าที่สร้างความร่าเริงในการสนทนา และความไม่พรั่นที่จะต้องฝ่าฟันอุปสรรคร่วมกัน

หากอดีตกาลคุณเคยครองเรือนกับผู้มีบุญเสมอกันทั้ง ๔ ข้อ (อาจหย่อนนิดหย่อนหน่อยได้) ขอเพียงได้มาพบกันในชาตินี้ ก็เกิดแรงดึงดูดที่ก่อความรู้สึกละเอียดประหลาด เหมือนเข้ากันได้ทุกอย่าง เหมือนเห็นกันได้ทุกแง่มุมด้วยความเข้าใจกระจ่าง

และขอเพียงเกื้อกูลกันนิดๆหน่อยๆ เช่นฝ่ายหนึ่งมาถามทาง อีกฝ่ายบอกทางให้ เท่านั้นก็จะเกิดแรงปฏิพัทธ์ขึ้นอย่างรุนแรง ชนิดที่ฝ่ายชาย (ซึ่งมีธรรมชาติเป็นรุก) อาจยื่นข้อเสนอเดินพาไปส่ง และฝ่ายหญิงก็ตกลงรับข้อเสนออย่างยินดีเต็มใจทันที แล้วการตกลงร่วมทางกันไปจนกว่าจะตายก็ติดตามมาอย่างรวดเร็ว ไม่มีอะไรซับซ้อน ไม่มีเหตุการณ์น่าปวดหัว ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้สำหรับคู่บุญประเภทนี้

แน่นอนว่าสายตาทั่วไปมองแล้วย่อมนึกอิจฉา โดยไม่มีใครเข้าใจต้นสายปลายเหตุที่แท้จริงว่าเหตุใดจึงมีคู่ที่นำอิจฉาได้ปานนั้น รู้แต่ว่ามีจริง แต่ไม่รู้ว่ามีขึ้นมาได้อย่างไร ต้องต่อว่าใครที่แกล้งลำเอียง ความจริงคือคู่บุญได้รับความยุติธรรมจากธรรมชาติกรรมวิบากต่างหาก แต่อาจเป็นความยุติธรรมที่ลึกลับ เพราะนำอดีตชาติมาแสดงให้เห็นเป็นภาพยนตร์ตามโรงไม่ได้

อย่างไรก็ตาม แม้วิบากเก่าบันดาลให้ช่วงแรกคบเกิดแต่เรื่องดีๆ ต่างฝ่ายต่างเป็นสุขชื่นมื่นไปที่ไหนใครก็เชียร์ ทำอะไรร่วมกันก็รุ่งเรือง แต่ถ้าบุญเก่าแพ้น้ำไปใหม่ ค่อยๆสั่งสมบาปจนต้อง

ทะเลาะเบาะแว้ง หรือเกิดการทำร้ายกันด้วยวิธีต่างๆ คู่บุญก็เปลี่ยนเป็นคู่ครึ่งบุญ (เก่า) ครึ่งบาป (ใหม่) ได้ ความหลงลืมอดีตชาติ ความประมาทในวัย และความไม่รู้จักรับบุญบาป ไม่เชื่อว่า บุญบาปมีผลนั้นแหละ ที่อาจเปลี่ยนคู่บุญให้เป็นคู่บาปได้ตลอดเวลา

บาปนั้นแม้เล็กน้อยก็เหมือนเหรียญหยอดกระปุก เพียงสั่งสมให้มากวันละเล็กละน้อย เมื่อถึงวันหนึ่งลองยกกระปุกดู ก็อาจพบว่ามันหนักราวกับลูกเหล็กใหญ่ และถ้าเป็นบาปที่สะสมร่วมกัน ก็อาจถุกฉุดลากลงต่ำพร้อมกันได้

บาปอันมีผลที่ทำร่วมกันแล้วหญิงชายกลายเป็นคู่บาปนั้น ยืนพื้นอยู่บนภิกขุ ๓ ประการ ของมนุษย์ ได้แก่

๑) **ราคะ** คือทำเรื่องบาดใจกันทางเพศ ไปมองคนอื่น ไปคุยกับคนอื่น และกระทั่งไปมีคนอื่น กระแสกรรมอันสำเร็จด้วยการนอกใจ จะเป็นของแหลมคมที่กรีดใจผู้ทำให้เป็นทุกข์ก่อน ในรูปของความรู้สึกผิด และเมื่อประจวบกับความจริงที่ว่าความลับไม่มีในโลก วันหนึ่งเมื่อเรื่องแดง คู่ของตนทราบเรื่อง ก็ต้องเป็นทุกข์ตาม ในรูปของความผิดหวังเสียใจ ความริ้วฉานอันเกิดจากเรื่องทางเพศนั้น แม้คู่ครองไม่ผูกใจเจ็บ อย่างน้อยก็กลายเป็นเงามืดติดตามไปบนเส้นทางความสัมพันธ์ เมื่อเกิดชาติใหม่ความสัมพันธ์ทางเพศจะเป็นแรงดึงดูด แต่แรงดึงดูดนั้นแฝงความน่ากลางแคลงชอบกล อย่างน้อยก็มีเหตุน่าสับสน ทำให้คิด ๆ ว่าจะเอาใครดี คนนี้ดีแน่ไหม หรือกระทั่งเกิดความรู้สึกสกปรกเมื่อถูกเนื้อต้องตัวในช่วงแรกๆ ชัดแย้งกันแปลก ๆ กับความวาบหวามเมื่อใกล้กัน

รสนิยมทางเพศที่ไม่เสมอกันก็อาจเป็นชนวนได้ แต่มาในรูปของความหน่าย ไม่อยากไปด้วยกัน ไม่ใช่ความบาดใจเหมือนอย่างการนอกใจกัน แต่หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งขมเหงและเป็นโรคจิต วิปริตทางเพศ กระทำย่ำยีให้อีกฝ่ายเจ็บกายเจ็บใจเป็นประจำ ก็มีส่วนก่อกระแสภัยเวรขึ้นในสายสัมพันธ์ได้เช่นกัน

๒) **โทสะ** ส่วนใหญ่มักมีมูลจากช่องว่างระหว่างคน เมื่อทรรศนะต่างกัน เมื่อความอยากต่างกัน เมื่อรสนิยมต่างกัน เมื่อสำเนียงและภาษาต่างกัน อะไรๆ ในทางร้ายก็เกิดขึ้นได้เสมอ โดยเฉพาะในรูปของการทะเลาะเบาะแว้ง เมื่อทะเลาะเบาะแว้งย่อมผูกใจเจ็บ คิดอาฆาตพยาบาทอยากแก้แค้น อยากเอาคืน ไม่รูปแบบใดก็รูปแบบหนึ่ง พุดไม่ได้ก็เขี่ยหยันเหยียดหยามผ่านแววตา ให้เสียใจเสียหนอยก็ยังดี กรรมร่วมกันที่ทำด้วยโทสะจะเป็นแรงผลักดัน หรือดลใจให้ निकเกลียดกัน แต่โทสะนั่นเองก็เป็นพลังร้อยรัดให้ต้องอดรันทนไม่ได้ อยากวนเวียนมาทิ่มต่อกันเสียหนอย ได้ ประชดประชัน ได้เอาชนะสำเร็จแล้วพอใจและเป็นสุขพิลึก ท้ายที่สุดพอร่วมหอลงโรงจริง ความสนุกจากการงอน การง้อ ก็แปรไปเป็นโศกนาฏกรรมได้ โดยเฉพาะเมื่ออิทธิพลทางเพศกลายเป็นเครื่องมือกดความรู้สึกให้ตู่ถูกกันและกัน เห็นอีกฝ่ายแต่ในทางต่ำ เรื่องเพียงเล็กน้อยก็เป็นน้ำผึ้ง

หยุดเดียว อาจบันดาลให้อยากส่งคู่ครองไปสู่อวกาศได้ และถ้าฆ่ากันตายในชาติหนึ่ง ชาติถัดมาก็เกิดแรงยึดเหนี่ยวมาหากันอีกผ่านความดึงดูดทางเพศ แล้วต้องทำร้ายถึงเลือดถึงเนื้ออีก จนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะอโหสิให้อย่างไม่มีเงื่อนไข

ทุกวันนี้ที่เห็นดาชดื่นคือการน้อยใจกันแล้วฆ่าตัวตาย นี่ก็เป็นกรรมร่วมที่อยู่ในหมวดของโทสะ เจอกันใหม่ในชาติถัดไปก็จะมีอารมณ์รุนแรง ฉุนเฉียว หรือเป็นเหตุบันดาลใจให้มักง่ายกับชีวิตอีก

๓) โมหะ หมายถึงทำกรรมแบบโง่ๆร่วมกัน โดยอาจสำคัญว่าได้ใช้ความฉลาดเฉียบแหลม ไม่มีใครจับได้ไล่ทัน เช่นเคยร่วมกันโกงสงฆ์ โกงเงินบริจาควัด โกงประชาชน โกงหมุ่คณะ โกงเพื่อนฝูง หรือโกงคนแปลกหน้าเป็นรายตัว กรรมที่ทำร่วมกันแบบโง่ๆนั้นกว้างขวางพิสดารไม่รู้จบ เอาเป็นว่าถ้าทำความเดือดเนื้อร้อนใจให้กันและกันด้วยเหตุเพียงเล็กน้อย หรือทำความเสียประโยชน์สุขแก่มวลชนเป็นอันมาก อันนั้นแหละกรรมร่วมกันที่ยืนพื้นอยู่บนโมหะ ไม่ต้องรอชาติหน้า เอาแค่ชาตินี้เมื่อถึงจังหวะที่กรรมผลิตผล ก็จะอยู่ร่วมกันอย่างไม่เป็นสุขสักนาที มีแต่เรื่องราว รุมเร้า หรือไม่มีเรื่องก็ก่อเรื่องให้กันเอง ความพินาศอันเกิดจากโมหะนั้น กล่าวได้ว่าน่ากลัวเหนือสิ่งอื่นใด เพราะราคะและโทสะนั้นยังเปิดโอกาสให้ตั้งสติคิดพิจารณาทบทวนและให้อภัยกัน แต่โมหะจะปิดกั้นสติปัญญาแทบทุกประตู มองทิศไหนเหมือนเจอแต่ทางตันทึบทึม นั่นเป็นลักษณะสะท้อนของการทำกรรมด้วยความหลงเขลามืดบอด

แต่แม้เจอเรื่องราว รุมเร้า ก็ยังอุตสาหะปึกใจเชื่อว่าต้องอยู่ร่วมกันถึงจะดี ทั้งขว้างกันไม่ได้ ต้องทนทุกข์ทั้งอย่างนั้น นี่ก็เป็นภาคต่อยอดของโมหะด้วย

ขอสรุปเพื่อให้เกิดความเข้าใจง่าย ๆ และรวบรัด ถ้าชวนใครทำบุญได้สำเร็จ ทั้งทำต่อกัน ทั้งทำต่อคนอื่น ด้วยกาย วาจา และใจอันเป็นสุจริต คนนั้นมีแนวโน้มจะเป็นคู่บุญ และอยู่กับคุณได้อย่างแท้จริงในชาติปัจจุบัน แต่ถ้าเป็นตรงข้าม เจอกันมีแต่ชวนกันตกต่ำ ทำอะไรเหมือนเป็นบาปกับตัวเองและคนอื่นไปหมด อย่างนั้นก็สอเค้าว่าไปด้วยกันไม่รอดหรอกครับ ถึงแม้มีความดึงดูดทางเพศขนาดไหนก็ตาม

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตอนอยู่ด้วยกันก็พอบอกเป็นเค้า ๆ ได้ระดับหนึ่ง ถ้ามีแต่เรื่องดี ๆ เข้ามาก็ น่าจะเคยทำบุญร่วมกันไว้ก่อน แต่ถ้ามีแต่เรื่องร้าย ๆ ก็ให้สันนิษฐานว่าไปทำอะไรไม่ดีร่วมกันไว้ เพราะมีอยู่ครับ วิบากชนิดที่จ้องรอจังหวะตอนคู่บาปมาเจอกัน เจอเมื่อไหร่เกิดเรื่องแย่นั้น อันนี้สะท้อนให้เห็นบาปแต่ปางก่อนค่อนข้างชัด (ยิ่งถ้าต่างฝ่ายต่างมีชีวิตเรียบง่ายดี ๆ พอมายู่ด้วยกัน ค่อยเกิดเรื่องขรุขระร้ายแรงบ่อย ๆ อันนั้นแหละพันธงเลยครับ ใช้คู่บาปแน่)

หลักการดูคู่ ขอแนะนำลองซักชวนกันทำบุญ ดูความรู้สึกผูกพันด้านดี จะแน่นอนกว่าการดูฤกษ์ยามใด ๆ ครับ แต่ผมก็เข้าใจและเห็นใจ บางคนไม่มีโอกาสเลือกมากนัก ถ้าใครคิดว่าตนเองมีบุญในเรื่องคู่ห้อย ผมอยากแนะนำให้ตั้งใจรักษาศีล ๕ อย่างเข้มงวด ทำทานด้วยความเบิกบานอย่างเข้าใจสักพัก มนุษย์เรายกระดับความมีบุญได้ในชาติเดียว เดียวถ้าบุญถึงขีดบันดาลสุขในปัจจุบันทันตาเมื่อไหร่ บุญนั้นก็แปรสภาพเป็นแรงดึงดูดชักนำคนดี ๆ ที่สมกันมาหาเราเองครับ หากถือหลักความจริงนี้ ก็คงเป็นคำตอบไปในตัว ว่าเราจำเป็นต้องเชื่อเกณฑ์ชะตาราศีไหม

สำหรับการหลบหลีกคู่เวรหรือคู่บาป ให้ตอบตรงไปตรงมาคืออยาก แต่เป็นไปได้อย่างไร คือเมื่อเจอแล้วเรามีสติตั้งมั่น ไม่หลงกลำไปตามแรงดึงดูดทางเพศ

การหักห้ามใจได้ บวกกับการตั้งใจเป็นผู้ไม่มีเวร ให้อภัยได้ด้วยใจบริสุทธิ์แท้จริงในทุกเรื่องที่น่าขัดเคือง จะค่อย ๆ แยกคุณออกจากเขามาโดยดีที่สุดในที่สุด

**ถาม – การซื้อซอฟต์แวร์เถื่อน ถือว่าเราละเมิดศีลข้อทินนาทานหรือไม่? และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นคืออะไรบ้างครับ?**

ถ้าเชื่อเสียอย่างว่าถูก ก็เป็นเรื่องยากที่ใครจะบอกว่าผิด และถ้าเชื่อเสียอย่างว่าผิด ก็เป็นเรื่องยากที่ใครจะบอกว่าถูก แม้ว่าเกี่ยวกับกรณีนี้จะมีแง่มุมที่ซับซ้อน คลุมเครือ และเป็นสีเทา มากกว่าดำสนิทหรือขาวสะอาดสำหรับฝ่ายผู้ซื้อ

ในที่นี้ขอออกตัวว่าผมตอบจากการเล็งไปที่พฤติของจิตและกรอบของศีลข้อ ๒ มิใช่มุมมองเชิงปรัชญาว่าด้วยการตัดสินอะไรดีอะไรชั่ว ซึ่งคิดไปได้หลายอย่าง หลายแนว สุดแต่มุมมองของแต่ละคน

การก่อกรรมว่าด้วยการผิดศีลข้อทินนาทาน หรือพูดง่าย ๆ ว่าลักขโมยของของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยมิชอบ มิได้รับความยินยอมจากเจ้าของนั้น มีองค์ประกอบอย่างละเอียดคือ

- ๑) วัตถุประสงค์ของของตน เป็นของในกรรมสิทธิ์ครอบครองของผู้อื่น
- ๒) ใจรู้ถือว่าไม่ใช่ของของตน

๓) มีใจเล็งโลภอย่างแรงกล้าว่าจะเอามาเป็นของตน ทั้งรู้ว่าเจ้าของไม่ยินยอม

๔) มีความพยายามที่จะขโมย

๕) นำมาอยู่ในมือตนสำเร็จ หรือครอบครองในทางใดทางหนึ่ง แม้เพียงเสี้ยววินาที

เมื่อครบองค์ประกอบดังกล่าว ไม่ว่าเจ้าของเดิมจะเดือดร้อนหรือไม่เดือดร้อน เราก็ได้ชื่อว่า ก่อกรรมขโมยทันทันทันเรียบร้อยแล้ว เป็นห้วงขโมยแล้วครั้งหนึ่ง และจะเป็นห้วงขโมยยาวนานเท่าเมื่อปราศจากความรู้สึกผิดอย่างสิ้นเชิง แต่อาจเป็นห้วงขโมยสมัครเล่นที่ก่อกรรมขโมยทันทันทันไม่หนักแน่นนัก

คราวนี้มาพิจารณาดูว่าขณะจิตที่คิดซื้อซีดีเถื่อนนั้นเป็นอย่างไรเมื่อเทียบเคียงกับ ๕ ข้อข้างต้น

๑) วัตถุประสงค์ของของพ่อค้าซีดีเถื่อน

๒) เราเรารู้ว่าเป็นของของพ่อค้า แต่ขณะเดียวกันก็ทราบว่าเขาได้มาโดยมิชอบ เจ้าของกรรมสิทธิ์ที่แท้จริงไม่เต็มใจให้นำมาขาย

๓) มีใจคิดจ่ายเงินแลกของของพ่อค้าซีดีเถื่อนมาโดยชอบธรรม

๔) ไม่ได้มีความพยายามขโมยของของพ่อค้าซีดีเถื่อน แต่หลีกเลี่ยงที่จะซื้อสินค้าจากผู้ผลิต (มีกรณีแยกย่อยอีก คือสินค้าไม่อาจหาได้จากทางอื่นแม้สั่งซื้อผ่านอินเทอร์เน็ต เช่นนั้นก็อาจอ้างได้ว่าไม่ใช่เป็นการหลีกเลี่ยง แต่เป็นการจำใจ ซึ่งน้ำหนักอกุศลก็จะลดลง)

๕) นำซีดีของพ่อค้าเถื่อนมาอยู่ในครอบครอง และไม่คิดซื้อของถูกลิขสิทธิ์

จากองค์ประกอบข้างต้นนั้น ทำให้เจ้าของลิขสิทธิ์เกิดความเดือดเนื้อร้อนใจ ห้วงขโมยตัวจริงคือพ่อค้าซีดีเถื่อน ส่วนผู้ซื้อซีดีเถื่อนไม่ผิดศีล เพราะซื้อของจากมือพ่อค้า แต่ถ้ามองว่าพ่อค้าเป็นโจรปล้นลิขสิทธิ์ ผู้ซื้อก็หนีไม่พ้นฐานะรับซื้อของโจร

นอกจากนี้ยังมีกรณีแยกย่อยอีก ถ้ามีการไรต์ซีดีไว้แล้ว คุณเห็นอยู่แล้วว่ามี การก๊อปเรียบร้อย คุณไปซื้อมาก็ถือว่าไม่ได้ทำผิดศีล ทำนองเดียวกับที่ซื้อเนื้อจากตลาด สัตว์ตายแล้ว คุณก็ได้ซื้อว่าซื้อซากศพ เพราะก่อนหน้านี้ไม่ได้รู้เห็น ไม่ได้จ้างวานฆ่า ไม่ได้ซื้อว่ามือเปื้อนเลือด ไม่ได้ซื้อว่าใจเปื้อนบาปข้อปาณาติบาต

แต่ถ้ายังไม่มีการไรต์ซีดี ใจคุณรู้ว่าคุณจะต้องไปไรต์ซีดีตามสั่ง อย่างนี้ใจเรามีส่วนในการร่วมขโมยกับเขาแล้วอย่างน้อยก็หนึ่งในสี่ เหมือนซื้อตัวกุ้งเป็นๆ เราจะเอาตัวนี้ ให้เขาจัดการไป

เชือดมาลงหม้อโป๊ะแตกให้เรา แม้เราไม่ฆ่าเองด้วยมือ ใจก็ได้ชื่อว่าแปดเปื้อนปาดาบาด นี่ก็เช่นเดียวกับการไรต์ซีดี แม้คุณไม่ได้เป็นคนกดปุ่มเอง แต่ก็ใช้ให้เขาไปกด ใจจึงได้ชื่อว่าแปดเปื้อน อทินนาทานกับเขาด้วย

สำหรับผลของการซื้อซีดีเถื่อน ซึ่งถือเป็นการร่วมหัวรับซื้อของโจรด้วยกันทั้งประเทศ ถ้ามองโดยภาพรวมก็คือจะส่งให้เป็นผู้ไปอยู่ในเขตที่ผู้คนไม่ค่อยริเริ่มสร้างสรรค์ ไม่ค่อยอยากทำอะไร ให้ถูกทำนองคลองธรรม พุดงายๆโอกาสเกิดในประเทศด้อยพัฒนามีสูง โดยเฉพาะถ้าใช้ของโดยไม่รู้สึกเห็นใจผู้ผลิตซีดีตัวจริงเลย ไม่อุดหนุนในทางใดทางหนึ่งเลย ก็จะทำให้เกิดใหม่ในสิ่งแวดล้อมที่ผู้คนชอบลักกินขโมยกินด้านเทคโนโลยีอีก ให้คิดเองผลิตเองจะซีเกียจ ไม่กล้าเป็นผู้นำในการค้นคว้าวิจัยกัน

ปัจจุบันที่ยังมีคนพัฒนาซอฟต์แวร์ได้ และมีค่ายเพลงทำเพลงออกมาป้อนตลาดไต้หวัน ก็เพราะยังมีคนส่วนหนึ่งเต็มใจจ่ายให้ผู้ผลิต แต่เรื่องพวกนี้มีปัจจัยหยุ่มหยุิมเยอะครับ เช่นที่ถกกันมากคือส่วนต่างของค่าเงินระหว่างประเทศนั้นสูงมาก ถ้าขายประเทศหนึ่งร้อยเหรียญ คนประเทศนั้นไม่ต้องควักกระเป๋าหนักนัก แต่ถ้ามาขายอีกประเทศหนึ่ง คนซื้อมีหวังกระเป๋าฉีกตามๆกัน นั่นจึงเกิดข้ออ้างได้มากมายที่เหมือนจะสมเหตุสมผล

เอาเป็นสรุปท้ายคืออย่าตั้งความยินดีไว้กับการซื้อของเถื่อนก็แล้วกันครับ แต่ครั้งที่ซื้อของเถื่อนแบบไม่เห็นใจเจ้าของตัวจริง คุณสร้างแนวโน้มได้ไปอยู่ในประเทศด้อยพัฒนา ประเทศที่ไม่ให้ความสำคัญกับผู้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ไว้ในตัวแล้ว

## **ถาม – เป็นคนอ่อนไหว คิดมาก และทำอะไรจับจด อยากทราบวิธีเปลี่ยนนิสัยทางความคิดของตัวเองค่ะ**

คนส่วนใหญ่ที่อ่อนไหวเพราะไม่มั่นคงกับความตั้งใจที่เป็นบุญเป็นกุศล เพราะฉะนั้นการแก้ล้าด้วยการตั้งใจอะไรดี ๆ อย่างมั่นคงเป็นการสวนกระแส

บุญเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข ความอบอุ่น และบุญเป็นสิ่งที่อำนาจดัดแปลงใจ ทำให้จิตมีคุณสมบัติที่ดี ที่พร้อมจะเผชิญอุปสรรคและเรื่องยุ่งยากทั้งหลาย เมื่อคิดจะเปลี่ยนแปลงนิสัยจึงควร



เอาบุญมาเป็นตัวตั้ง แทนที่จะหาเทคนิคแบบโลก ๆ มาใช้ ซึ่งอาจได้ผลบ้าง ไม่ได้บ้างผลบ้างในแต่ละคน

บุญในขอบเขตของพุทธศาสนาก็คือการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญสติ วิธีทำบุญแก้จิตที่อ่อนไหวคือ

๑) ให้ทาน ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะเป็นฝ่ายให้ เลือกเอาที่เห็นว่าทำได้ทุกวันและเป็นเรื่องเล็กน้อยที่สุด เป็นไปได้จริงที่สุด เช่นเมื่อขับรถก็ตั้งใจจะเป็นฝ่ายให้ทางในจังหวัดที่สามารถให้ได้ อย่างปลอดภัยเสมอ หรือเจอขอทานที่ไหนให้ ๕ บาท หรือถ้าขัดเคืองใครอยู่ด้วยความไม่พอใจ นิด ๆ หน่อย ๆ ก็ถือเอาเป็นเป้าหมายของการฝึกอภัยทาน ตั้งใจว่าจะเป็นฝ่ายไม่ถือสาหาความ

สรุปคือเลือกเอาอะไรอย่างหนึ่งเป็นเป้าหมายของการให้ เมื่อทำได้จริงอย่างต่อเนื่อง แม้เป็นเรื่องเล็กน้อยที่สุด พอทานไปจะทำให้หนักเมตตาคบรอบข้างมากขึ้น ใจเปิดกว้างมากขึ้น และให้ความรู้สึกหนักแน่นมั่นคงยิ่ง ๆ ขึ้น

อันนี้ต้องดูผลข้างเคียงในทางลบด้วยนะครับ ถ้าตั้งองศาหม่อมองผิดไปนิดเดียว คือไปคิดให้ทานแบบหวังผล หวังว่าอะไร ๆ ภายนอกจะดีตอบแทนเราทันใจ ก็อาจยิ่งทำให้สังสารตัวเองหนักขึ้น เพราะโลกมักไม่ตามใจเรา มีเราเท่านั้นที่อยากตามใจตัวเองจริง ๆ

๒) ถือศีล ตั้งใจแน่วแน่จะถือศีลให้ได้ ถ้าไม่สามารถครบ ๕ ข้อ ก็ขอให้เลือกเอาข้อใดข้อหนึ่งที่ทำผิดเป็นประจำ แต่ง่ายที่สุดที่เราจะรักษา เช่นเคยพูดปดเอาตัวรอดก็ตั้งใจงดเว้นเด็ดขาด เพียงคิดรักษาศีลข้อใดข้อหนึ่งให้ได้มั่นคง ก็จะสร้างวินัยขึ้นมา ตัววินัยนั่นเองที่เป็นขั้นบันไดว่ามี ทำให้จิตใจแกร่งขึ้นเรื่อย ๆ ตามวันเวลาที่สามารถรักษา ถ้ายังรักษาได้ครบ ๕ ข้อ จิตจะสะอาดปลอดโปร่งกว่าเดิมอีกหลายเท่า

ปกติถ้าคิดจะถือศีลในข้อที่ทำผิดเป็นประจำ ธรรมชาติจะส่งบททดสอบมาให้ทันที และมักเป็นเรื่องชิน ๆ อยู่ว่าต้องทำ ไม่ทำไม่ได้ หากคุณฝึกสำเร็จ ตัดใจว่าเอาชีวิตใหม่เป็นเป้าหมาย ต้องบุกน้ำลุยไฟแค่ไหนไม่สน นั่นแหละการเปลี่ยนแปลงนิสัยทางความคิดที่แท้จริง

แต่ถ้ารักษาศีล ๕ ได้เป็นปกติอยู่แล้ว เพื่อความเข้มข้นขึ้น หมายเอาความหนักแน่นทางจิต ยิ่ง ๆ ขึ้น ก็อาจลองขยับไปถือศีล ๘ ดู ยังไม่ต้องเคร่งครัดขนาดตั้งใจถือศีล ๘ เต็มรูปแบบก็ได้ เพียงคิดว่าในหนึ่งเดือนขอมีสัก ๔ วันที่เราจะทำตัวห่างจากกามคุณอันเป็นที่บันทึง เช่นงดดูทีวี งดฟังเพลง ไม่กินจุบกินจิบจนง่วง เอาเวลาไปอ่านหนังสือธรรมะ ทำอะไรก็ได้ให้จิตใจปลอดโปร่ง รู้สึกสะอาดปราศจากมลทิน เท่าที่เห็นมา คนตั้งใจแล้วทำได้จะมีจิตที่หนักแน่นมั่นคงขึ้นอย่างรวดเร็ว แม้จะยังทำสมาธิไม่ได้ดี ก็มีร่องรอยบอกว่าฟุ้งซ่านน้อยลงแทบเป็นคนละคนภายในเวลาไม่กี่เดือน

๓) เจริญสติ อันนี้ยังไม่แนะนำถึงขั้นนั่งสมาธิหรือทำวิปัสสนาอะไร คือเอาจากความจริงที่คนเราอ่อนไหวง่ายและฟุ้งซ่านบ่อยนั้น ก็เพราะขาดสติอยู่เสมอๆ ถ้าหากมีเครื่องเจริญสติได้ก็ย่อมมีส่วนลดความอ่อนไหวลงอีกไซ้

เวลาเดินไปไหนมาไหนให้สังเกตเล่นๆเสมอ ว่ามีความสะอาดจากฝ่าเท้ากระทบขึ้นมาถึงยอดอก ถ้าฝึกเดินให้สม่ำเสมอ เห็นความสะอาดอย่างคงเส้นคงวา กระทั่งใจมีจังหวะคงที่ขึ้นมา กลางอก ก็จะสังเกตง่ายว่าเมื่อใดวูบไหว เมื่อใดหนักแน่น เมื่อใดหลุดจากสติไปเป็นฟุ้งซ่านวอก

ระหว่างวัน ทุก ๕ นาทีหรือ ๑๐ นาทีถ้านึกออกก็นึกถึงลมหายใจบ้าง เพียงครั้งเดียวทุก ๕ นาทีเมื่อสะสมแล้วจะเป็นสติองใหญ่ขึ้นมาได้เหมือนกัน สำหรับคนที่มีพื้นจิตใจอ่อนไหวนั้นมักไม่ประสบความสำเร็จในการนั่งสมาธิเร็วนัก จึงท้อง่ายและชวนให้เลิกกลางคัน แต่ถ้าอาศัยทาน ศีลมาช่วย ประกอบกับการกำหนดสติกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนคุ้น โดยไม่หวังผลอะไรเลย ก็อาจเห็นผลทันตาได้เหมือนกัน คือไม่ต้องนั่งสมาธิก็มีสมาธิอยู่ในระหว่างวันมากขึ้น ปลอดภัยมากขึ้น เพราะไม่คิดมากเหมือนเดิม

รู้สึก นึกถึง และให้ความสำคัญกับจิตที่เป็นกุศลมากขึ้น ครึ่งปีก็อาจเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ได้ครับ

ถาม – ผมเคยขับรถอยู่ดี ๆ มีรถกระบะวิ่งมาชนหลัง แบบว่าเขาจะขับซึ่งแต่ซึ่งไม่เป็น กะระยะขาดหลังไม่ถูก ตัวผมไม่เป็นไร รถก็แค่ถลอกนิดหน่อย ตกใจตอนถูกเฉี่ยวแล้วรถสายไปสายมาเสียการทรงตัวครู่หนึ่งเท่านั้น สรุปคือไม่ได้มีประสบการณ์ฝั่งใจที่เลวร้ายอะไรมาก แต่ถึงวันนี้จัดเป็นคนกลัวการเอารถออกถนนพอสมควร คือรู้สึกไม่อยากจะอุบัติเหตุ ไม่อยากให้มီးอะไรเกิดขึ้นกับรถของเรา กลัวดวงตก กลัวมีวิบากที่ต้องเจออุบัติเหตุ ซึ่งเราไม่ได้เป็นคนก่อ บางทีตอนอยู่บนถนนก็เฉย ๆ แต่บางทีก่อนออกจากบ้านก็คิด ๆ กลัวขึ้นมา อยากทราบว่าพอมีอุบายหรือวิธีอะไรจะทำให้หายกลัวบ้างไหมครับ?

คนเราตอนกลัวก็กลัวเพื่อตัวเองกันทั้งนั้นแหละครับ ความกลัวนั้นมีรากมาจากโทสะ จิตมีอาการผลัดไสไม่อยากจะเอา ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ไม่อยากทน ไม่อยากรับ ไม่อยากรู้ โดยรวมคือไม่อยากให้ตัวเราต้องเผชิญกับสิ่งกระทบที่น่าขัดเคือง

สรุปได้ว่าโทษะนั้น เป็นกิเลสที่แสดงความเห็นแก่ตัวชนิดหนึ่ง ความอยู่ดีเป็นที่ชอบใจของตัวเองต้องมาก่อน คนอื่นอย่ามาทำให้เราชุ่นข้อง อะไรๆอย่ามาทำให้เราเดือดเนื้อร้อนใจ

เมื่อทราบมูลเหตุแห่งความกลัวเช่นนี้ ต่อไปลองตั้งความคิดให้เป็นตรงข้ามดูครับ **เมื่อใด** **นั่งอยู่หลังพวงมาลัย ให้สัญญากับตัวเองเป็นมั่นเหมาะว่าคุณจะพยายามไม่ให้ใครได้รับอันตรายจากการขับรถของคุณเป็นอันขาด** พุดง่าย ๆ เปลี่ยนจากกระแวงว่าใครเขาจะทำเรา เป็นระวังตัวเองจะไปทำคนอื่นเสียแทน

เมื่อคุณไว้วางใจตัวเอง เชื้อมือตัวเอง ซ้ำในที่ควรช้า เร็วพอเหมาะในที่ควรเร็ว คุณจะเกิดความอุ่นใจว่ามีอกับเท้าของคุณต้องไม่พากย์ไปหาใคร ความรู้สึกปรารถนามอบความปลอดภัยแก่คนอื่นนั้นแหละ จัดเป็นทานชนิดหนึ่ง ทานชนิดนี้เมื่อทำให้มาก เมื่อทำให้ตั้งมั่นแล้ว จะทะล่อมจิตให้เกิดความมั่นคง ไม่หวาดระแวงเกินการณ์ และที่สำคัญคือจะมีอานิสงส์เป็น **รัศมีความปลอดภัยคุ้มตัวได้จริง ๆ** ขอเพียงบำเพ็ญบารมีด้วยการตั้งใจและทำจริงนานเพียงพอสักระยะหนึ่ง ต่อให้มีวิบากด้านลบ คือต้องรับเคราะห์กับถนนเกี่ยวกับรถรา ก็จะผ่อนหนักเป็นเบา หรือผ่อนเบาเป็นไม่มีอะไรเลย แค่หวาดเสียวเล็กน้อยเท่านั้น

ตั้งใจไว้อะไรๆ คุณจะค้นพบธรรมชาติด้วยตนเองครับ ว่าให้ใครอย่างไร เราก็รับผลอย่างนั้นแหละ ความหวาดระแวง ความขี้กลัว ความเห็นแก่ตัว จัดเป็นแรงดึงดูดเรื่องร้ายชนิดหนึ่ง ส่วนความระมัดระวัง ความอบอุ่นใจ และความเสียสละให้คนอื่นก่อน จัดเป็นรัศมีคุ้มกันภัย และดึงดูดแต่เรื่องดีเข้ามาสู่วงโคจรชีวิตเสมอ **เลือกเป็นคนแก่ตัวหรือเป็นคนเสียสละให้มั่นคงสักระยะเถอะ จะเห็นผลทันตาในชาตินี้เลยที่เดียวครับ**

ถาม – ลูกชายของดิฉันใกล้ ๓ ขวบแล้ว เขามีนิสัยขี้กลัว เช่นกลัวใบไม้ กลัวหนังสือที่โรงเรียน กลัวแบบที่ไม่หน้าจะต้องกลัว ทั้งที่ดิฉันก็เลี้ยงดูด้วยความอบอุ่นมาตลอดตั้งแต่เล็ก บางครั้งเอาใจมากไปด้วยซ้ำ ไม่ทราบว่าจะแก้ไขนิสัยนี้อย่างไรดีคะ?

เมื่อเกิดความกลัวแรงๆ ถ้าเล็งเข้าไปที่จิตจะเห็นมีอาการหดตัวเมื่อถูกกระทบ คือหดไวเสียยิ่งกว่าไม่ทราบที่กระทบน้อยเดี๋ยวก็หุบราบ และถ้าสิ่งกระทบนั้นเป็นของธรรมดาที่คนทั่วไปไม่กลัว ก็แปลว่าจิตของคน ๆ นั้นผิดปกติแล้ว

ความกลัวอย่างไร้เหตุผลตั้งแต่ยังเล็ก สะท้อนการเกิดมาภายใต้วิบากอย่างหนึ่ง ซึ่งบีบให้ตกอยู่ในภพของความกลัวครับ จากกฎธรรมชาติที่สำคัญข้อหนึ่งคือ **ทำกับคนอื่นอย่างไร ผลก็จะย้อนกลับมาเข้าตัวเช่นกัน** นั่นแปลว่าความกลัวของคุณ เป็นเครื่องสะท้อนว่าก่อนหน้าที่จะเกิดมาในครั้งนี่ เขาก่อกรรมบางอย่างกับคนอื่นไว้ให้เกิดความกลัวหรือหวาดระแวงอย่างไม่สมเหตุสมผล

ตัวอย่างแบบแรงๆที่ทำให้หนีออกง่ายหน่อย ก็เช่นเคยอยู่ในกลุ่มทหารหรือกลุ่มโจรที่ชอบสร้างสถานการณ์ให้ผู้คนพรั่นพรึงด้วยความสนุกสนาน ยิ่งสนุกเท่าไร แปลว่าจิตที่คิดก่อบาปยิ่งมีความโสมนัส (ซึ่งตามหลักแล้วโสมนัสเป็นปัจจัยฝ่ายนามที่ขยายผลหนักที่สุด) วิบากที่ชัดเจนจะได้แก่การมีจิตอ่อนไหวมาก อาจเห็นผลทันตาในชาติที่ก่อกรรม (แต่พวกทหารอาจมีความกล้าและความบ้าบิ่นบดบังจิตอ่อนไหวนั้นไว้ แล้วค่อยมาปรากฏผลชัดในอีกชาติหนึ่ง)

พวกที่เคยเล่นไสยเวททั้งไสยขาวและไสยดำอันเป็นสิ่งลึกลับ ก็จะมีวิบากเป็นความรู้สึกหวั่นไหวลึกลับในชาติถัดๆมาได้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้สิ่งต่างๆแบบหดหรือขยายเกินจริง เห็นบรรยากาศมืดครึ้มหรือฟังเสียงฟ้าร้องฟ้าผ่า แล้วบังเกิดความหวั่นไหวเหมือนตกอยู่ในสถานการณ์เฉียดตายชั่วขณะ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม เด็กที่เรากำลังพูดถึงนี้มีตัวคุณเป็นแดนเกิด คือเขามาเกิดในท้องแม่ซึ่งคอยประคบประหงม ให้ความรักความอบอุ่นมาแต่อ่อนแต่ออกได้ ก็แปลว่าต้องเคยเป็นคนดีๆธรรมดาๆคนหนึ่ง ไม่น่าจะเป็นพวกผู้ก่อการร้ายหรือพ่อมดหมอผีตามบ้านป่านาเถื่อน ไม่ได้ทำกายกรรมและเวจีกรรมทุจริตเลวร้ายอะไรสาหัสเกินเยียวยา ตรงข้ามอาจเคยเลี้ยงดูลูกเต๋ามาอย่างดี หรือเคยอุปถัมภ์คำชู้ให้ผู้คนเป็นสุขด้วยซ้ำ

การมาเกิดกับพ่อแม่ที่ดี ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการเยียวยา หรือผ่อนวิบากหนักให้เป็นเบาได้ และการจะมากับพ่อแม่ดีๆย่อมต้องอาศัยกรรมดีที่เคยทำเป็นนิตย ไม่ใช้ดีประเดี๋ยวประด๋าว เพราะฉะนั้นจึงควรสันนิษฐานว่าชาติก่อนเขาเป็น **'คนดี'** ที่เสมอต้นเสมอปลายคนหนึ่ง

แต่คนดีก็ก่ออกุศลกรรมได้ ตัวอย่างเช่นเคยเพาะนิสัยขี้ระแวง กลัวนั่นกลัวนี่ไปหมด ทั้งความสกปรกที่มองเห็น ทั้งเชื้อโรคที่มองไม่เห็น พอใครไอโขลกเดียวอุดปากอุดจมูกตัวเองทันที ทำหน้ารังเกียจให้คนโอรุสีกว่าตัวเองเป็นอันตรายอย่างไม่เกรงใจ หมอบบางคนแทบอาบน้ำด้วยแอลกอฮอล์ บางที่เป็นห่วงอาหารการกิน หรือจะเข้าไปที่ไหนก็กังวลว่าถูกสุขลักษณะหรือเปล่า ซึ่งระวังตัวเองไม่พอ ยังห่วงใยแบบเกินเหตุแทนคนรอบข้างอีก จำจำใจจนใครต่อใครพลอยติดอยู่ในกรอบความระแวงอันน่าอึดอัด หรือกระทั่งตกอยู่ภายใต้ความหวาดกลัวที่ไม่สมเหตุสมผลไปด้วย

อีกตัวอย่างที่ทันสมัย (แต่อาจไกลตัวคนทั่วไปหน่อย) ก็เช่นเคยร่วมสร้างภาพยนตร์สยองขวัญสุดขีดเป็นประจำ คือทำเรื่องไม่เป็นเรื่องให้กลายเป็นเรื่อง แล้วก็ดูสมจริงสมจังเหลือเกินด้วย ชนิดคนดูเกือบหัวใจหยุดเต้น หรือแทบกินข้าวไม่ลงไปหลายวัน อันนี้เข้าข่ายต้องเสวยวิบากเป็นคน ชี้กัแล้วได้

มีนักประพันธ์นิยายเขย่าขวัญมากมายที่เก่งในทางทำเรื่องธรรมดาให้น่ากลัว ใช้วัตถุธาสมัญมาเป็นเครื่องประกอบฉากเขย่าขวัญ (เช่นตุ๊กตาเด็กก็ทำให้เป็นตุ๊กตาผี หรือรูปตัวตลกกลายเป็นปีศาจอำมหิต) พวกนี้ต้องหมกมุ่นอยู่กับจินตนาการสยองขวัญส่นประสาทอยู่เรื่อย ๆ วิบากที่ได้รับทันตาคือฝันร้ายบ่อย (แล้วก็เก่งในการแปลงฝันร้ายเป็นพล็อตเรื่องน่ากลัวเสียด้วย)

นักเขียนบางคนอาการหนัก ขวัญบินง่าย ลอกแฉกเหมือนกลัวใครจะมาทำร้ายทั้งที่จริงไม่มี และบางรายเท่าที่ทราบก็ถึงขั้นเข้าโรงพยาบาลบ้าไปเลย อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับว่าจิตมีความยึดมั่น จินตนาการของตัวเองรุนแรงต่างกันมากน้อยเพียงใด คนที่เคยต้องบำบัดจิตแต่ไม่หายขาด ก็แสดงให้เห็นว่ายังแก้วิบากเก่าไม่ขาด มีแนวโน้มว่าเกิดใหม่ก็ต้องเสวยวิบากเดิม ๆ ต่อ

กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นแคยกบางตัวอย่าง บางกรณีแบบไม่เจาะจง เพื่อสรุปว่าหากเป็นกรรมเก่าประเภทที่ไม่ใช่ประเภทแกล้างสิ้นประสาทผู้คนแบบถึงเลือดถึงเนื้อด้วยความสะใจสุดเหวี่ยง ก็ไม่น่าจะแก้ยากนัก เพราะการเกิดเป็นมนุษย์แต่ละครั้งคือการตั้งต้นล้างไฟไหม้อยู่แล้วในตัวเอง (คำว่า 'ล้างไฟ' ในที่นี้หมายถึงเอาการล้างความจำเก่าเป็นหลักนะครับ วิบากกรรมจะไม่ถูกล้างไปด้วย อยากรู้ก็ต้องติดตามตัววันยังค่ำจนกว่าจะชดใช้ให้หมด ๆ ไป)

เพื่อแก้ไขอาการกลัวของลูกคุณ ก่อนอื่นเราต้องมีความรู้เบื้องต้นว่าความกลัวคืออาการที่จิตหด จิตปิดแคบ จิตมีดมน ซึ่งล้วนมีโทษเป็นมูล ก็แก้เสียด้วยคู่ปรับของโทษคือเมตตา ทำอย่างไรก็ได้ไม่จำกัด ขอให้จิตขยาย จิตเปิดกว้าง จิตสว่างไสวเบิกบานในเชิงเมตตาเป็นพอ

ยกตัวอย่างที่ทำกันมากคือให้เด็กสวดมนต์ นึกถึงพระพุทธเจ้าบ่อย ๆ แม่ต้องเป็นคนนำ ถ้าให้ดื่ยอมลงทุนเช่าพระพุทธรูปสวย ๆ มาเป็นประธานโต๊ะหมู่บูชาที่บ้าน เพื่อให้จิตของลูกเข้าไปจับอยู่กับความงดงามขององค์ท่าน ให้องค์ท่านเหนี่ยวนำความมีใจเปิดสบาย การเปิดใจรับอำนาจพุทธคุณที่ซ่านผ่านสายตา จะช่วยลดความกลัวลงได้ง่าย ๆ ในระดับหนึ่ง ยิ่งเด็กติดใจในรูปที่เห็น ประจักษ์ตาเท่าไร ความกลัวอย่างไรเหตุผลก็จะลดลงเท่านั้น หมั่นถามเขาหลังสวดมนต์ว่ามีความสุขไหม ถ้าเขาว่ามีความสุข ก็บอกว่าความสุขนี้จะติดตัวไปเรื่อย ๆ トラบเท่าที่เขายังนึกถึงองค์พระอยู่

อุบายวิธีอื่น ๆ ที่จะเหนี่ยวนำให้เกิดเมตตาจิต ก็เช่นให้เขารู้จักการให้อาหารสัตว์ ทำบุญใส่บาตรพระตอนเช้า ตลอดจนกระทั่งหัดให้เขาพูดจาสุภาพอ่อนโยน เหล่านี้ก็จะเป็นทัพเสริมวันละนิด

วันละหน่อย ต่อไปเขากลัวอะไร ก็พยายามแปรสิ่งนั้นให้เขาคิดในทางมงคล เช่นกลัวหนังสือก็หาหนังสือที่มีพระพุทธรูปสวยมาให้ดู ถ้ากลัวใบไม้ก็วาดรูปใบไม้ให้เขาระบายสี สอนว่าสีเขียวทำให้เย็นตาดีนะลูก

อีกทางหนึ่ง คือพยายามฝึกให้เขาเป็นคนมีเหตุมีผลมากๆ เชื่อในสิ่งที่จับต้องได้ ทำความเข้าใจที่มาที่ไปด้วยเหตุผลได้ หลีกเลี่ยงที่จะให้ระบบความคิดของเขาถูกกระทบกระเทือนด้วยเรื่องลึกลับอธิบายที่มาที่ไปยาก

เมื่อเขาโตขึ้นเป็นคนมั่นใจในเหตุผล ที่สุดการเกิดใหม่ที่ได้แม่คอยช่วยประคองในครั้งนี้นี้ ก็จะช่วยให้เขาใจกว้างกว่าให้อ่อนกำลังลง กลายเป็นคนมองโลกในแง่ดี เห็นอะไรๆ สว่างและอบอุ่นไปเองครับ

### ถาม – ถ้าเป็นคนกลัวเข็มฉีดยามาก ๆ จะแก้ความกลัวได้อย่างไรคะ?

ความกลัวประเภทนี้ เหล่านักปฏิบัติธรรมเขาใช้เป็นเครื่องเล่นซ้อมฝึกสติกันครับ จากหลักความจริงง่ายๆ คือเมื่อใดสติสัมปชัญญะมีกำลังเหนือความทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจจะไม่เกิด หรือเกิดน้อยมาก เรียกว่าเสวยทุกข์ทางกายตามจริงอย่างเดียว ไม่เสวยทุกข์ทางใจให้เกินจริงเป็นของแถม

ต่อไปถ้าต้องเจอเข็มฉีดยาอีก ก่อนเดินเข้าหาหมอนขอให้ตั้งใจไว้ว่าวันนี้เรามาเล่นสนุกกับความกลัว หรือมาเพื่อสนุกกับการฝึกสร้างสติ เมื่อตั้งความคิดไว้เช่นนั้น ความกลัวเข็มจะลดลงแล้วกว่าครึ่ง

พอถึงเวลาเข้าด้ายเข้าเข็ม ต้องโดนหมอลงยาฉีดยา ให้สังเกตว่าก่อนถูกฉีดยา จะมีทุกข์ทางใจเกิดขึ้นก่อน คือทุกข์ทางกายยังไม่ทันเกิด ทุกข์ทางใจดันชิงตัดหน้าเกิดขึ้นเสียแต่เข้ามีดแล้ว

ขอให้พินิจเข้าไปในรายละเอียดของความกลัว สิ่งที่ปรากฏพร้อมกันคืออาการหดตัวของกล้ามเนื้อ จากนั้นจึงถึงคิวของจริง คือความเจ็บจี๊ดเพราะโดนเข็มแทงเฉพาะที่ ทว่าความเจ็บเฉพาะที่นั้นก็อาจส่งต่อเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่แล่นทั่วไปทั้งร่าง โดยเฉพาะถ้าใจเราช่วยขยายผล คือคิดว่าเจ็บมาก เจ็บเหลือเกิน กำลังจะแย่แล้ว ทั้งกายก็แทบจะระเบิดเป็นเสียง ทุติย

อาการที่จิตยึดมั่นถือมั่นอย่างรุนแรงในความเจ็บปวด ณ จุดเล็ก ๆ นั้น ก่อให้เกิดจินตนาการ เลวร้ายขึ้นมากมาย จินตนาการนั้นแหละที่ทำให้คนเราตอบสนองความเจ็บปวดแตกต่างกัน บางคน แค่ทำหน้าที่เฉย ๆ รอหมอถอนเข็ม ในขณะที่บางคนต้องทำหน้าที่บิดเบี้ยวเหยกราวยกับใครเอาตะปูดอก นี้ว

สรุปสั้น ๆ คือ อย่าเห็นใจตัวเองเกินควร แต่ให้เห็นจิตตัวเองตามจริง ว่าด้วยเหตุ อย่างไรจึงเกิดผลแบบไหน คุณอาจแปลกใจและรู้สึกสนุก กับการพบว่าด้วยใจที่ไม่ปรุงแต่งเกิน จริงเท่านั้น จึงสามารถรับรู้ความเจ็บจี๊ดต่อนโดนเข็มแทง ว่าเกิดขึ้นไม่นานเลย แต่ถ้าใจยึดมั่นถือมั่น ปรุงแต่งจินตนาการรุนแรง ความเจ็บจะมาก่อนเข็มจริง แถมเมื่อเข็มถอนออกไปแล้วยังอุตุสำห้ทั้ง ความเจ็บตกค้างไว้อีกเนิ่นนาน

ยิ่งเห็นความจริงทำนองนี้บ่อยขึ้นเท่าไร จิตก็จะค่อย ๆ ฉลาด และลดความยึดมั่นลง ปล่อย วางมากขึ้น ความเจ็บจากการถูกฉีดยาก็เหมือนสิ่งอื่น ที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา จะโหยก็ โหยตามเนื้อผ้า ไม่โหยเกินเนื้อผ้าออกไปครับ

# บทส่งท้าย

## ระหว่างคำคมกับคำจริง

หากปราชญ์เมธีทั้งหลายตระหนักว่าเบื้องหลังการเกิดตาย มีกรรมวิบากเป็นเหตุเป็นผล วาตะ คำคม โวหาร และภาษิตของพวกเขาคงเปลี่ยนแปลงบ้างไม่มากก็น้อย อย่างน้อยผมก็เชื่อว่าพวกเขาต้องทิ้งคำสวยๆไปหลายคำทีเดียว ทั้งนี้เพราะคำสวยๆบางคำไม่เป็นสัจจะ ในขณะที่คำอันเป็นสัจจะจำนวนมากฟังไม่เพราะ ไม่เท่ ไม่กินใจเท่าใดนัก

ปราชญ์เมธีผู้ยิ่งใหญ่ นั้น โดยมากจะมีวาตะเกี่ยวกับมนุษย์ด้วยกัน และขอบเขตของการมองก็จะมองเพียงชีวิตเดียว ชีวิตเป็นอย่างนั้น ชีวิตเป็นอย่างนี้

ขอเพียงเขารู้ความจริงเพิ่มขึ้นอีกสักนิด เช่นหลังความตาย กรรมด่าหลายประการจะนำมนุษย์ไปสู่ความเป็นสัตว์สี่เท้า สัตว์หน้าขน สัตว์ที่พวกตนอาจจะเคยดูถูกเหยียดหยาม สัตว์ที่ตนอาจจะเคยกินศพของพวกมันอยู่ทุกเมื่อเชื่อกัน วาตะของพวกเขาคงจะเปิดกว้างขึ้น ไม่จำกัดขอบเขตด้วยการเริ่มต้นด้วยคำพูดตายตัวเช่น ‘ชีวิตคือ...’ แต่จะตั้งต้นอย่างเป็นเหตุเป็นผล เช่น ‘เพราะกรรมอย่างนั้น ชีวิตอย่างนี้จึงปรากฏ’

เนื่องจากไม่รู้ จึงทำให้มนุษย์ส่วนใหญ่แบ่งชั้นวรรณะกับสัตว์เดรัจฉานทั้งหลายอย่างชัดเจน เห็นพวกมันไร้ค่า ไร้ความหมาย ไม่มีใครเอาอิฐปาหัวหมาแล้วโดนจับฐานทำร้ายร่างกาย ไม่มีใครถูกฟ้องหมิ่นประมาทเพียงเพราะด่าแมวให้คอตกเสียใจ อย่างมากก็ห้ามฆ่าสัตว์อนุรักษ์หรือสัตว์ที่ได้รับการคุ้มครอง (ขอตั้งข้อชวนสังเกตด้วยว่าทำไมกฎหมายไม่ให้เป็นชนกรรม ไม่เป็นฝนที่ตกทั่วฟ้า สัตว์หลายหมู่เหล่าถูกฆ่าได้โดยถูกกฎหมาย แถมมีการสนับสนุนอย่างโจ่งแจ้งเสียด้วย)

เหล่ามนุษย์คงตกใจ หากรู้ว่ามนุษย์กับสัตว์มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากกว่าที่คิด สัตว์เดรัจฉานไม่ใช่แค่สัตว์เลี้ยง และไม่ใช่แค่อาหารยังชีพของมนุษย์ แต่อาจเป็นเป้าล่อให้เราทำกรรมอันจะนำไปสู่ความเป็นพวกมันก็ได้ เช่นการเอาอะไรปาหัวหมาเล่น มีผลในที่เกิดครั้งต่อไป คือจะถูกรังแกโดยไม่มีทางสู้ และนั่นก็แปลว่าถ้าเราเห็นสัตว์สักตัวกำลังถูกรังแกอย่างไร เหตุผล เราอาจจะกำลังมองผ่านความจริงในปัจจุบัน เข้าไปเห็นอดีตกรรมของมันเมื่อครั้งเป็นมนุษย์อยู่ก็ได้

และต่อให้ไม่ต้องไปทำอะไรสัตว์ ขอเพียงมีพฤติกรรมอันสมควรต่อการไปเป็นสัตว์ ก็ต้องไปเป็นสัตว์กันแล้ว และเหตุอันสมควรแก่การเป็นสัตว์ก็ไม่ต้องชั่วร้ายมากอย่างที่หลายคนคิด อบายภูมิใกล้ชิดเราเกินกว่าจะคาดถูก



แม้เชื่อเรื่องภพภูมิและการเวียนว่ายตายเกิด แต่หากขาดความรู้เรื่องเหตุผลที่นำไปของการจำแนกสัตว์ออกเป็นต่าง ๆ คนทั่วไปจะไม่เชื่อด้วยซ้ำว่าวันหนึ่งตนเองอาจพลัดหลงไปสู่ความเป็นเดรัจฉานอันเป็นหนึ่งในนอบายภูมิ

ยิ่งหากกำลังเสวยยศศักดิ์สูงส่ง เป็นคนมีหน้ามีตามีฐานะร่ำรวย เดินเหินด้วยมาดสำราญหรูหรา ก็จะไม่มีความเชื่อเลยว่าตนเองจะไถ่ลดต่ำไปครองอัตภาพของสัตว์หน้าขนในวันหนึ่ง

ผมจะเล่านิทานให้ฟังสักเรื่อง ขอให้ฟังประกอบหลักกรรมวิบากก็แล้วกัน อย่าไปค้นหาว่ามีที่มาจากไหน หรือเอาหลักฐานยืนยันจากใคร เพราะมันคือนิทาน

ครั้งหนึ่งนานแสนนานมาแล้ว หญิงคนหนึ่งมีโอกาสทำบุญกับพระพุทธเจ้าและเหล่าอริยสาวกด้วยความเลื่อมใส ยิ่งวันนางยิ่งเห็นผลดีที่เกิดขึ้นกับจิตใจ เมื่อเป็นกุศลสว่างไสว ทั้งโลกก็เหมือนอบอวลปลอดภัย และตนเองดูสูงส่ง มีสง่าราศีมากขึ้นทุกที

ด้วยความเชื่อมั่นในบุญญาธิการของตน นางปักใจทีเดียวว่าตายไปจะต้องเกิดในที่สูง และความสูงส่งนั้นจะคงอยู่เรื่อย ๆ ไม่สิ้นสุด ซึ่งหลังจากตายเพราะกายแตก นางก็ได้ไปเสวยสุขบนสวรรค์ตามที่เชื่อจริง ๆ **เนื่องจากชาตินั้นไม่ได้ก่อกรรมอันเป็นเหตุขัดขวางทางขึ้นสูงเอาไว้**

หมดบุญบนสวรรค์ นางกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในชาติถัดมา ความตั้งใจในจิตของหญิงส่งให้ได้ครองอัตภาพหญิงอีก บุญเก่าคือทานที่ทำด้วยความเลื่อมใสกับศีลที่รักษาไว้ดี ตกแต่งให้นางเป็นหญิงรูปงามหมดจด บุญเก่าคือการถ่ายทอดธรรมะให้ญาติฟังด้วยความปรารถนาดีบริสุทธิ์ใจ ตกแต่งให้นางฉลาดจัด และบุญเก่าคือความอ่อนน้อมต่ออริยเจ้านางไปสู่ตระกูลใหญ่ระดับราชินิกุล พุดง่าย ๆ ว่าบุญเก่าส่งให้นางกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ผู้หญิงที่มีความเพียบพร้อมยิ่ง เลอเลิศยิ่ง ไปที่ไหนไม่ต้องเป็นรองใครเลย

แต่ด้วยเพราะไม่อาจจำบุญเก่าได้ และชาติใหม่หาบุคคลอันเป็นที่ตั้งของความนอบน้อมไม่เจอ นางจึงเย่อหยิ่งถือตัว และเอาแต่ใจ ถ้าโมโหก็อาละวาดกราดเกรี้ยว โดยเฉพาะกับผู้น้อยที่อยู่ในฐานะต่ำกว่าตน ยิ่งเมื่ออายุมากขึ้น ก็ยิ่งไร้เหตุผล เอาแต่ใจ และปากร้าย ต่ำทอไม่เลือกจนสุดที่ใครจะห้ามปราม เข้าสู่ตรรก์ก็ตีใจหาย เวลาร้ายก็ร้ายเหลือแสน

เมื่อถึงอายุชั้ยแห่งความเป็นมนุษย์ บาปทางปากส่งให้ไปเกิดในชาติพันธุ์ของสุนัขมีเสียงเห่าเป็นเครื่องสะท้อนอาการที่จิตตียึดคำตำหนิหายาบคาย แต่บุญเก่าซึ่งมีหน้าที่ตกแต่งให้สูงส่งและสะสวยยังไม่หมด จึงไปเกิดเป็นสุนัขน่ารัก และสุนัขน่ารักที่ฉลาดเหมาะกับความป็นนาง ก็คือพันธุ์ที่โลกปัจจุบันเรียกกันว่า 'พุดเดิ้ล'

นางในอัตภาพสุนัขยังคงความรู้สึกเดิม ๆ เพราะอัตภาพที่ได้มายังดูสูงส่ง แม้จะเป็นความสูงส่งในนอบายภูมิ ประกอบกับที่นางมีเจ้าของเป็นคนร่ำรวย ประคบประหงมอย่างดีและเล่นกับนางอย่างเพื่อน (เพราะเคยเป็นเพื่อนเล่นกันมาจริง ๆ ในอดีตชาติ) จึงล่อเลี้ยงความเย่อหยิ่ง ดื้อรั้นเอาแต่ใจไว้ไม่หายไปไหน ยิ่งนายตามใจก็ยิ่งหลง ซึ่งก็ทำความแปลกใจให้แก่เจ้านายของนางบ้าง

เพราะนิสัยค่อนข้างผิดแผกแตกต่างจากพันธุ์พูดเดียวกัน (โดยทั่วไปนิสัยเย่อหยิ่งถือดีจะเป็นพวกพันธุ์เทอเรียเสียมากกว่า)

เมื่อได้อัตภาพที่ผูกความเย่อหยิ่งและความเอาแต่ใจไว้ ภาพหรือภาวะแห่งความเป็นสุนัขก็ไม่ขาดหาย เมื่อตายไปก็เข้าห้องสุนัขอีก และบาปแห่งการถือดีเอาแต่ใจเริ่มให้ผลเบียดบังบุญเก่า ต้องไปอยู่กับนายที่ไม่เอาใจ ไม่ประคบประหม่อม กับทั้งชอบดุและตีเมื่อทำผิดเล็กๆน้อยๆ ทำให้นางจ๋อยไป เพราะไม่รู้ว่าจะอดทนกับใครภายใต้กรอบจำกัดของอัตภาพสุนัขแสนสวย นี่ก็เป็นเยี่ยงอย่างให้เห็นว่าติดนิสัยไม่ดีเพียงอย่างเดียว ก็อาจโดนนิสัยนั้นจุดลากลงต่ำไปเรื่อย ๆ เหมือนลงที่ลาดได้ จากต่ำอยู่แล้วก็ยิ่งต่ำลงไปมากกว่าเดิมอีก

โดยมากพวกมีบุญหนักศักดิ์ใหญ่นั้น ต้องจ๋อยถึงจะดี เช่นในนิทานเรื่องนี้ ความจ๋อยของนางสุนัขได้ขุดเอาความรู้สึกดี ๆ กลับมาใหม่ เมื่อจิตหลุดจากพันธะคือความปากร้ายเห่าส่งเดชและความเอาแต่ใจตัวอย่างร้ายกาจ ความรู้สึกดี ๆ ที่เป็นบุญก็กลับมา ความสว่างของบุญเก่าก็ได้ช่องหลังตายจากชาตินั้นก็มิโอกาสเกิดในที่สูงระดับมนุษย์อีก บุญเก่าของนางคอยจ้องจะอุปถัมภ์อยู่แล้ว ขอเพียงไม่มีนิสัยเสีย ๆ มาขวางเท่านั้น

ด้วยความเสียมมหิมที่ติดตัวมา พอได้เป็นมนุษย์ก็ทำให้กลายเป็นสาวแสนดีได้ใหม่ กับทั้งนิสัยเก่าที่เคยทำบุญกับนักบวชผู้นำเลื่อมใส ก็กลายเป็นชนวนให้ชวนชวายเป็นบุญเช่นนั้นอีก และเป็นเหตุให้ได้เสวยสวรรค์อีก วนเวียนกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ระดับราชินิกุลอีก

ภาพคร่าว ๆ ของนางแสดงให้เห็นวงเวียนวิญญูะ ขึ้นสูงแล้วมีเงื่อนไขตั้งให้ลงต่ำ ลงต่ำแล้วมีเงื่อนไขจุดให้ขึ้นสูง ขอเพียงรู้แจ้ง มองย้อนกลับไปว่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ร้ายหนึ่ง ๆ เกิดขึ้นจากกรรมแต่ไหนหลังทำไหน เราจะไม่เสียเวลาร้องไห้คร่ำครวญให้กับเรื่องร้ายนั้น ๆ หรือถึงแม้กลั้นน้ำตาและอาการสะอึกสะอื้นไม่ได้ เราก็จะไม่นึกเสียใจน้อยใจ หรือกระทั่งปล่อยใจให้หดหู่อยู่กับจังหวะไม่ดีของชีวิตกันเลย แต่จะเร่งเพียรทำดีเพื่อให้พ้นอบาย และสุดท้ายเพียรเพื่อพบทางออกจากความไม่แน่นอนของสังสารวัฏอันจัดเป็นวงจรอุบาทว์นี้เสีย

เราจะใส่ใจกับคำคมน้อยลง หันมาประทับใจกับคำจริงมากขึ้น เช่น

สิ่งมีชีวิตไหลลงต่ำง่าย เราจึงเห็นสัตว์เดรัจฉานมากมายเกินมนุษย์หลายล้านเท่า

หรือ...

ถ้ายังต้องเวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อย ๆ ความดีอย่างเดียวไม่ได้เป็นประกันความปลอดภัยเพียงพอ ความเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้วิธีไหนอันไหน กับความเข้าใจในเส้นทางเพื่อการหลุดพ้นอย่างถูกต้องต่างหาก คือใบรับประกันอันจริงแท้