



อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ๐๒

ณ พฤษภาคม ๒๕๕๘ แรม ๑๕ ค่ำเดือน ๖
อนุสารรายครึ่งเดือน ค่ำเดือนเพ็ญและค่ำเดือนมืด

อ่าน*เขียน*คิด เพื่อชีวิตผลิغام

ลำดับบทความในอนุสาร ๐๒

๑. งานเขียนรางวัลธรรมวรรณศิลป์ “ ความทุกข์ เพื่อนแท้ของข้าพเจ้า ”
๒. คอลัมน์ ลมหายใจจับปากกา ตอน “ ทักทายแขกเรือนใจ ”
๓. คอลัมน์ ธรรมะคือคุณากร ตอน “ ปฏิกิจสมุปปบาท ”
๔. คอลัมน์ ธรรมกวี



{ ธรรมวรรณศิลป์ มี ๒ นัยยะสำคัญ

{ หนึ่ง วรรณศิลป์ที่ส่งมอบความดี ความงาม และความจริงแก่ผู้อ่านและสังคม
สอง วรรณศิลป์ที่ขัดเกลาจิตใจและชีวิตผู้ประพันธ์นั่นเอง }

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ จึงประกอบด้วย ข้อชวนคิด และ ข้อชวนเขียน

เผยแพร่โดย

ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต สถาบันธรรมวรรณศิลป์

www.facebook.com/khianpianchiwit

www.youngawakening.org/write4life

อ่านฉบับก่อนหน้าได้ที่

<http://youngawakening.org/write4life/?cat=50>

งานเขียนรางวัลธรรมวรรณศิลป์

ประจำปี ๒๕๕๗ ถึง ๒๕๕๘ หัวข้อ ความทุกข์กับชีวิตของฉัน

‘ความทุกข์’ เพื่อนแท้ของข้าพเจ้า

หากมีใครสักคนถามข้าพเจ้าว่าใครเป็นเพื่อนแท้ของข้าพเจ้า ในวันนี้ข้าพเจ้าสามารถตอบได้อย่างเต็มปากเต็มคำว่า ‘ความทุกข์คือเพื่อนแท้ของข้าพเจ้า’

อย่าเพิ่งเป็นกังวลไปเสีย ขอเชิญเข้ามาก่อนเถิด ข้าพเจ้าจะแนะนำเพื่อนคนนี้ให้ทุกท่านรู้จัก อันที่จริงข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกท่านคงเคยพบกับเจ้า ‘ความทุกข์’ คนนี้มาบ้างไม่มากก็น้อยตลอดชีวิตของพวกท่านที่ผ่านมา ในความจริงแล้ว ‘เขา’ เป็นคนที่น่ารักมากที่สุดหากว่าใครรู้จักตัวตนที่แท้จริงของเขา

ก่อนอื่นข้าพเจ้าขอให้นิยามของคำว่า ‘เพื่อนแท้’ สักหน่อย เพื่อนแท้ในที่นี้หมายถึงผู้ที่รู้จักตัวเรามากยิ่งกว่าตัวเราเอง ผู้ที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของเราเป็นอย่างมากจนเราคาดไม่ถึง ผู้ที่อยู่กับเราเสมอไม่ว่าเราจะไปที่ไหน คนที่ห่วงใยเรามากจนไม่กล้าจากเราไป คนที่อยู่กับเราตลอดเวลาแม้ว่าเราจะไม่เคยรู้ก็ตามที ถึงแม้ว่าเราไม่ต้องการเขามากเพียงใด เขาก็ยังคงอยู่กับเราไม่ห่างกาย

-อดีต-

ข้าพเจ้าขอเล่าย้อนถึงช่วงเวลาก่อนที่ข้าพเจ้าได้เห็นตัวตนจริงๆ ของเพื่อนแท้คนนี้สักเล็กน้อย ก่อนหน้านี้ข้าพเจ้าเคยสนิทสนมกับ ‘ความสุข’ เป็นอย่างมาก ข้าพเจ้าจำได้ว่าเรารักกันมาก ความสุขชอบให้แต่สิ่งดีๆ ข้าพเจ้าพอใจ ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ความสบายใจ ข้าพเจ้าเองก็มักบำรุงรักษาความสุขให้เติบโตใหญ่อยู่เสมอ ราวกับเป็นดินแดนในความฝันที่สัมผัสจับต้องได้จริงทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ข้าพเจ้าเคยปรารถนาที่จะครอบครองความสุขไปจนชั่วนิรันดร์ แต่เนื่องจากอนิจจังคือความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอันเป็นสามัญลักษณะของ

โลก แม่น้ำข้าพเจ้าปรารถนาครอบครองความสุขมากเพียงใด ความปรารถนาอันรุนแรงนั่นเองที่พุ่งกลับมาทำร้ายข้าพเจ้า

เพื่อการเปรียบเทียบให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น ข้าพเจ้าขอยกตัวอย่างทฤษฎีกับดักที่นักวิทยาศาสตร์ท่านหนึ่งได้ทำการทดลองมาแล้วฝากไว้ เรื่องมีอยู่ว่า เขาได้ทำการทดลองโดยนำกบมาใส่ในหม้อน้ำสองใบ หม้อแรกเป็นน้ำร้อนที่กำลังเดือดพล่าน กบตัวน้อยกระโดดออกจากหม้อน้ำร้อนในทันที อีกหม้อหนึ่งเป็นหม้อน้ำเย็นซึ่งจะค่อยๆ เพิ่มอุณหภูมิทีละน้อยจนเจ้ากบไม่ทันได้รู้ตัว เนื่องจากกบเป็นสัตว์เลือดเย็นที่ร่างกายจะปรับอุณหภูมิตามสภาพแวดล้อมรอบๆ ดังนั้นความร้อนที่เพิ่มขึ้นจึงไม่ทำให้เจ้ากบรู้สึกเดือดร้อนสักเท่าไร กว่ากบน้อยจะรู้ตัวว่าตกอยู่ในอันตราย ก็อยู่ในเงื้อมมือพญามราชเสียแล้ว

เฉกเช่นเดียวกับความสุข บางครั้งเรามักรังเกียจความทุกข์ดังเจ้ากบกระโดดหนีออกจากหม้อน้ำร้อน ความสุขอาจดูเหมือนน้ำเย็น ยามที่เราผลอผลหลงคล้อยตามเขา หายนะจะมาเยือนในทันที ความสุขเขาช่างมีเสน่ห์และมายาดึงดูดใจเราให้หลงไหลได้ง่ายดายยิ่งนัก พอเรามัวเมาได้ที่เขาก็แอบข้อมมาแทงข้างหลังทะลุถึงหัวใจ

ความสุขที่ข้าพเจ้าหลงนึกว่าเป็นสิ่งที่เป็นความจริงและไม่เปลี่ยนแปลงก็ยังคงอยู่ได้กฎแห่งความธรรมดาของโลก ความยึดมั่นถือมั่นในความสุขยังมีมากเท่าใด ความเสียใจและผิดหวังที่ไม่ได้ตั้งใจย่อมรุนแรงมากเท่านั้น ความสุขที่ข้าพเจ้าเห็นว่ามึรสหอมหวานแสนอร่อยกลับแปรเปลี่ยนเป็นรสขมสีดำแห่งความทรมาณของความทุกข์ไปเสียได้ ไซ้แล้ว! ความสุขเป็นเพียงของฉาบทาภายนอก แต่เนื้อแท้ของมันคือความทุกข์ทรมานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ในยามที่ถูกรอคอยเพียงหนึ่งเดียวทรยศ ข้าพเจ้าก็รู้ตัวได้ในทันทีว่าผลอเล็งงูเห่ามาโดยตลอด พอถึงเวลาประจวบเหมาะก็ย้อนกลับมาทำร้ายเราได้อย่างเจ็บแสบ นี่คือผลจากการหลงยินดีในสิ่งที่เรียกว่ามายา เมื่อรู้สึกตัวอีกครั้งก็ไม่พบสิ่งใดที่ควรค่าแก่การเรียกว่าความสุขเลย

หากว่าเพื่อนแท้คือคนที่อยู่กับเราในยามที่เราไม่เหลือใครเลย ผู้ที่จะปรากฏตัวขึ้นเป็นคนแรกย่อมเป็นความทุกข์โดยไม่ต้องสงสัย ยามนี้ข้าพเจ้าจึงเริ่มสนิทสนมกับความทุกข์และได้ทำความรู้จักเขาเสียใหม่ อาจเพราะว่าข้าพเจ้าไม่ได้พบหน้าความสุขมากเหมือนเมื่อก่อนประกอบกับเวลาช่วยให้ข้าพเจ้ายอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่นำอารมณ์ของตนเข้าไปรับรู้อีก เมื่อไม่รู้สึกรอคอยหรือยินร้ายกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา ก็สามารถทำให้มองเห็นความจริงชัดเจนมากขึ้น ความจริงนั้นจะเป็นสิ่งใดเล่าถ้าไม่ใช่ความธรรมดาของโลกที่มีทั้งสีขาวและดำ สีดำตรงข้ามกับสีขาวแต่เป็นคู่กันฉันใด สิ่งที่ไม่น่าอภิรมย์กับสิ่งที่น่าอภิรมย์ก็ย่อมเกิดคู่กันฉันนั้น ดังคำ

กล่าวว่า ได้ลาภ เสียลาภ ได้ยศ เสียยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ รวมกันเป็น โลกธรรมคือธรรมดาของโลกที่ทุกผู้
ทุกคนต้องประสบพบเจออย่างแน่นอน

ความชอบและความชังเกิดจากความรู้สึกของเราเอง ยามพบสิ่งที่ก่อให้เกิดสุขเวทนา เราย่อมพอใจในสิ่ง
นั้น แต่ยามพบสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์เวทนา เราย่อมชิงชังสิ่งนั้นใช่หรือไม่? จากนั้นเราก็จะแบ่งสิ่งต่างๆ เป็นสองประเภท
คือชอบและไม่ชอบ ตามธรรมชาติบุคคลทั่วไปก็พอใจในการแสวงหาสิ่งที่ชอบและหลีกเลี่ยงผลร้ายสิ่งที่ไม่ชอบ ซึ่ง
แท้ที่จริงแล้วความชอบย่อมขึ้นอยู่กับใจของบุคคลผู้นั้น เขาเป็นคนกำหนดสิ่งที่เขาชอบและไม่ชอบด้วยจิตของ
ตนเอง สุดท้ายสิ่งที่เขาชอบใจก็ทำให้เขามีความสุข สิ่งที่เขาไม่ชอบใจก็สร้างความทุกข์ให้แก่ตัวของเขาผู้นั้น หาก
สามารถกำหนดความชอบได้ด้วยจิตแล้วไซ้ เหตุใดจึงต้องสร้างสิ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์ด้วยเล่า?

เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของข้าพเจ้าปรากฏขึ้นเป็นมโนภาพ ระลึกได้โดยจิต ทบทวนไล่เรียงลำดับ
เหตุการณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ แล้วไต่ย้อนจากจุดจบไปหาจุดเริ่มต้น พิจารณาความเป็นไปของชีวิตจึงพบว่าการยึดติดใน
สิ่งที่รักที่พอใจทำให้เกิดความทุกข์ในภายหลัง ก็เพราะเรารักเราหวงแหนมิใช่หรือ จึงก่อให้เกิดความโศกเศร้าเมื่อพลัด
พรากจากกัน ข้าพเจ้ามองเห็นภาพในอดีตแล้วพบแต่ความทุกข์ซึ่งเกิดจากการประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัด
พรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก และการปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แล้วสิ่งนั้นล้วนเป็นความทุกข์ทั้งสิ้น การอยากมีความสุขเป็น
บ่อเกิดของความทุกข์จริงๆ สมดังคำกล่าวขององค์พระศาสดาที่ว่า ‘ความพอใจเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์’

-ปัจจุบัน-

นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาข้าพเจ้าจึงตัดจิตใจคบเจ้าความทุกข์นี้เป็นเพื่อน ก็ในเมื่อทุกสิ่งในโลกนี้ที่ยังอยู่
ภายใต้กฎเกณฑ์ของเวลาย่อมประสบกับการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทุกสิ่งในโลกนี้ไม่จริงยั่งยืนจึงเรียกได้ว่าเป็น
ความทุกข์ แล้วเรามีเหตุผลใดเล่าที่จะเกลียดหรือไม่ชอบเจ้าความทุกข์? เขาอยู่รอบๆ พวกเราเสมอ ในบ้าน ใน
โรงเรียน ในชุมชน ในประเทศชาติ เขาเที่ยววนเวียนไปมาไม่ขาดหาย อยู่ในความรัก อยู่ในความโกรธ อยู่ในความ
อาลัยอาวรณ์ ข้าพเจ้ารู้ว่าเขาอยู่กับข้าพเจ้าตลอดเวลาจึงเลิกเกลียดเขาโดยสิ้นเชิงเพราะตัวตนของทุกข์ก็คือความจริง
นั่นเอง ข้าพเจ้ารักความจริงมากกว่าความสุขเสียอีก

ความทุกข์เป็นผู้มีพระคุณของข้าพเจ้าก็ว่าได้เพราะเขาสอนให้ได้พบพานกับสิ่งที่ข้าพเจ้าใฝ่หามานาน
แสนนาน ข้าพเจ้าเที่ยวหาความจริงของชีวิตและธรรมชาติ ความจริงที่ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง ข้าพเจ้าเห็นโทษภัยของ
ความสุขเพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ตอนนี้ข้าพเจ้ารู้ซึ่งถึงประโยชน์แห่งความทุกข์เพราะรู้แน่แท้แล้วว่า

ความทุกข์เป็นสิ่งที่มืออยู่จริง ความทุกข์ไม่มีทางหายไปได้หากว่าเรายังมีตัวตนอยู่ เราเกิดมาพร้อมกับความทุกข์ เติบโตพร้อมกับความทุกข์ และจักต้องตายไปกับความทุกข์ด้วย เว้นเสียแต่ว่าจะหาทางไม่ให้มาเกิดได้อีก

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาล้วน โสคติอย่างมหาศาลที่ยุคสมัยนี้มีมหาบุรุษผู้หนึ่งผู้ซึ่งค้นพบความจริงที่ทำให้รู้จักหนทางที่จะทำให้ไม่ต้องพบพานความทุกข์อีกเลย ความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้และสั่งสอนเหล่าเวไนยสัตว์เพื่อจุดมุ่งหมายอันสูงสุดคือการดับทุกข์โดยสิ้นเชิงมีทั้งหมดสี่ประการ ข้าพเจ้าจะขอกล่าวถึงประการที่หนึ่งซึ่งก็คือทุกข์นั่นเอง

-ความทุกข์-

ตำราพิชัยสงครามโบราณเล่มหนึ่งกล่าวว่า ‘รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้งชนะร้อยครั้ง’

ถ้าหากว่าเป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์โดยสิ้นเชิงแล้วไซ้ จะมีหนทางใดตรงประสิทธิผลมากไปกว่า การทำความรู้จักความทุกข์เล่า? เมื่อใดที่เราทุกข์อย่างทะลุปรุโปร่ง เมื่อนั้นเราก็ทราบความทุกข์ให้หมดสิ้นไปได้ เช่นเดียวกัน

หากเปรียบเทียบโลกเป็นโรงละครโรงใหญ่ที่มีตัวละครหลากหลายคณะเค้านั้นไป ความทุกข์เหมือนว่าจะขึ้นแท่นรับบท ‘จอมวายร้าย’ มาโดยตลอด สืบเนื่องจากการที่ทุกคนรังเกียจและหวาดกลัวเขาเป็นอย่างมาก ตัวละครทุกตัวใช้ความพยายามอย่างมากที่จะไม่ต้องพบเจอกับความทุกข์ บางคนก็แกล้งทำเป็นไม่รับรู้การมีอยู่ของความทุกข์ หรือแม้แต่คนที่มีความสุขที่สุดก็ยิ่งพร้อมจะวิ่งหนีเมื่อความทุกข์มาเยือน โดยหารู้ไม่ว่าจริงๆ แล้วความทุกข์ก็ยังคงแสดงไปตามบทบาทที่ได้รับในโรงละคร โรงใหญ่แห่งนี้

แต่ความทุกข์เป็นจอมวายร้ายที่แท้จริงหรือเปล่า? เขาก็เป็นเพียงตัวละครหนึ่งที่ต้องแสดงไปตามบทบาทที่ได้รับมอบหมายเหมือนกับนักแสดงคนอื่นๆ เช่น ความรัก ความสงบ ความเกลียด ความกลัว ล้วนแต่แสดงตัวออกมาตามบทบาทของแต่ละคน เมื่อการแสดงของตนจบลงในแต่ละฉากก็ต้องลงจากเวที ให้นักแสดงคนอื่นออกไปแสดงตามบทบาทของแต่ละคน บางครั้งนักแสดงบางคนยังไม่ทันได้พักให้หายเหนื่อยก็ต้องขึ้นเวทีแสดงต่ออีกแล้ว ใครกันแน่ที่ทำให้ตัวละครเหล่านี้ต้องเล่นไปตามบทบาทและบังคับบัญชาพวกเขาให้แสดงตามบทละครที่ถูกเขียนขึ้นมา

บทละครเรื่องนี้มีชื่อสวยหรูว่า ‘สังสารวัฏ’ ซึ่งมีความหมายว่าการหมุนวนในการท่องเที่ยวไป และคนที่สามารถสรรสร้างบทละครเรื่องนี้มีแค่คนเดียวก็คือผู้กำกับ แต่ผู้กำกับคนนี้ใจร้ายไม่ใช่เล่นเพราะเขาไม่อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๒ แรม ๑๕ ค่ำเดือน ๖ พ.ศ. ๒๕๕๘

เพียงแค่สร้างละครที่ซับซ้อนแถมยังยุ่งเหยิงวุ่นวาย ใช้นักแสดงคนแล้วคนเล่าซ้ำแล้วซ้ำเล่า ไม่มีความเห็นใจนักแสดงเลยแม้แต่นิดเดียว เขายังสามารถสร้างสรรค์ละครได้เป็นร้อยเป็นพันเรื่อง วางแผนร้อยเรียงเรื่องราวและสร้างบทบาทให้นักแสดงทุกคนออกมาประชันฝีมือและบทบาทดีๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เรื่องแล้วเรื่องเล่าเป็นเวลานานแสนนานจนเหมือนเป็นวงจรที่ไม่มีวันสิ้นสุด คิดไปคิดมาก็ไม่เห็นว่ามีผู้กำกับคนนี้จะเก่งกาจตรงไหน กลับเห็นว่าเขาช่างโหดร้ายสิ้นดี! เขาไม่เหลือความเมตตาใดให้นักแสดงตาต้าฯ ซึ่งถูกใช้งานอย่างหนักหน่วงจนหมดสิ้นเรี่ยวแรง แถมค่าตอบแทนที่ได้รับก็ไม่เคยทำให้รู้สึกเป็นอิสระจากเงื้อมมือผู้กำกับจอมโหดคนนี้สักที น่าเสียดายที่น้อยคนจะรู้จักหน้าค่าตาและชื่อเสียงเรียงนามของผู้กำกับคนนี้ พวกเขาจึงยอมตกอยู่ใต้อำนาจบงการของเขาด้วยความไม่รู้ตลอดมา

จากเรื่องที่ยกตัวอย่างมาดังกล่าวจะเห็นได้ว่าความทุกข์ไม่ใช่ตัวละครแสนร้ายกาจที่ควรถูกเกลียดชังแม้แต่น้อย เนื่องจากตัวละครทุกตัวถูกผู้กำกับจอมโหดชักใยอยู่เบื้องหลัง ตัวละครทุกตัวจึงได้รับบทบาทที่แตกต่างกันไป โดยเฉพาะเจ้าความทุกข์ซึ่งถูกผู้กำกับจอมโหดเพ่งเล็งมุ่งใส่ร้ายป้ายสีจึงได้แสดงบทบาทที่โหดร้ายที่สุด น่าชิงชังที่สุด ทรมานที่สุด และเป็นความจริงมากที่สุดอยู่เสมอ ตัวละครธรรมดาที่ทุกคนชอบเมินอย่างความทุกข์ถูกมองว่าเป็นตัวร้ายโดยตลอดที่แท้จริงแล้วเป็นตัวละครที่กุมความลับและปริศนาของเรื่องราวทั้งหมดทั้งหมดไว้ ผู้ใดที่สามารถไขปริศนาของความทุกข์ได้จะพบว่าโลกแห่งโรงละครใบใหญ่ใบนี้มีอะไรอื่นนอกเสียจากการบึงคับและบงการชักใยของผู้กำกับจอมโหด น้อยคนนักที่รู้ความลับนี้เนื่องจากยังหลงเพลิดเพลินไปกับโลกมายาและการแสดงจอมปลอมในโรงละครแห่งนี้ ผู้กำกับจอมโหดมักจะยื่นบทบาทที่น่ารังเกียจที่สุดแก่ความทุกข์จะได้ไม่มีใครสนใจความลับที่เขาเก็บซ่อนไว้

ความทุกข์ไม่ใช่จอมวายร้ายอย่างแน่นอนหากแต่เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับคำว่าจอมวายร้ายก็ว่าได้ เพราะที่จริงแล้วเขาเป็นพระเอกของงาน แต่ไม่ใช่งานแสดงละครของผู้กำกับจอมโหดหรอกนะ เขาเป็นพระเอกของงานที่ยิ่งใหญ่กว่านั้นมากมายนัก งานนั้นก็คือการหาทางหนีผู้กำกับจอมโหด การที่ไม่ยอมตกอยู่ใต้อำนาจของผู้กำกับนี้อีกต่อไป ยังมีคนส่วนหนึ่งที่เบื่อหน่ายบทบาทที่ผู้กำกับยื่นให้แสดง เหนื่อยที่ไม่มีอิสรภาพอันจริงแท้ เหนื่อยที่ต้องพบกับชะตากรรมเดิมๆ และเหนื่อยที่ต้องทนอยู่กับความไม่รู้จริงในโลกแห่งการหลอกลวง

ด้วยเหตุนี้เองจึงมีการรวมกลุ่มของผู้แสหาความจริงโดยมีความทุกข์เป็นหัวเรือใหญ่คนแรก ความทุกข์บอกเสมอว่า ‘นี่คือความจริงของชีวิต’ เขาสอนให้ฝึกยอมรับในทุกข์ที่เกิดขึ้นมา ให้ยอมรับในทุกข์อย่างเต็มที่ ไม่ต้องผลักไสหรือพะว้าพะวงหรือหวาดกลัวเขาแต่อย่างใด ให้ฝึกรู้เนื้อรู้ตัว รู้เท่าทันในทุกข์ทุกอย่างว่า ‘นี่เป็นเรื่องธรรมดา ความธรรมดาของความทุกข์’ เพราะตราบใดที่ยังตกอยู่ใต้อำนาจของผู้กำกับจอมโหด

ความไม่รู้จริงก็ยังมีอยู่เสมอ วิธีไขปริศนาแห่งความจริงจะต้องฝึกู้เท่าทันในความทุกข์และเรียนรู้จากความทุกข์ให้มากเข้าไว้ เก็บสะสมความรู้ไว้เป็นเสบียงเหมือนดั่งสำนวน ‘รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้งชนะร้อยครั้ง’

ข้าพเจ้าอาศัยความใฝ่เรียนใฝ่รู้ในการเข้าไปทำความรู้จักตัวตนที่แท้จริงของความทุกข์จนกลายเป็นความสนิทสนมซิดเชื้อ ข้าพเจ้ายอมรับในความทุกข์และความทุกข์ก็มอบบทเรียนที่ล้ำค่าแก่ข้าพเจ้าอันเป็นไปเพื่อความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง แม้ว่าเป้าหมายสูงสุดคือการมีชัยอยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวงผ่านกระบวนการเรียนรู้จากทุกข์ชนิดต่างๆ ซึ่งหมายความว่าเมื่อบรรลุจุดหมายได้สำเร็จก็จะไม่สามารถพบ ‘เพื่อนแท้’ ผู้นี้ได้อีก แต่ข้าพเจ้ารู้ซึ่งถึงความหวังดีอันสูงสุดที่เพื่อนคนหนึ่งสามารถมอบให้เราได้ สิ่งนั้นคือการยึดอำนาจของผู้กำกับจอมโหด ไม่ยอมให้มันควบคุมชีวิตของเราได้อีกต่อไป การพบเจอกับอิสระที่แท้จริง ความสงบเย็นอันถาวร ไม่มีสิ่งใดที่จะก่อความเปลี่ยนแปลงใดๆ ได้อีก ความโชคดีย่างมหาศาลคือเราทุกคนสามารถทำสิ่งนี้ให้เกิดขึ้นด้วยตัวเองได้ และไม่จำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากใคร นอกเสียจากการฝึกฝนให้รับรู้แต่ความจริง เหมือนที่เจ้ากบน้อยกระโดดออกจากหม้อน้ำในทันทีเมื่อรู้ว่าน้ำร้อนนั้นอันตรายถึงชีวิต

ความทุกข์คือเพื่อนแท้ของข้าพเจ้า ความทุกข์ยังสามารถเป็นครูผู้สอนในฐานะที่ทำให้ได้เรียนรู้และรับรู้ทุกข์ทุกอย่างตามความเป็นจริงเช่นเดียวกัน ความจริงเป็นสิ่งไม่ตาย ความทุกข์เปิดทางให้มองเห็นความจริงได้ เมื่อมองเห็นความจริงจึงรู้ว่าทุกสิ่งย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลงแล้วดับไปตามเหตุของมัน ทุกสิ่งที่มีความเปลี่ยนแปลงย่อมเป็นความทุกข์ ดังนั้นจึงไม่มีสิ่งใดที่ไม่เป็นทุกข์เลย ข้าพเจ้าหวังเพียงให้ทุกคนสามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่หวาดกลัวต่อเพื่อนคนนี้ ภายหน้าจึงมีความสุขได้โดยอาศัยความรู้จักู้แจ้งในความทุกข์ ข้าพเจ้ากล่าวได้แค่เพียงว่า ‘ขอให้เปิดใจเรียนรู้จากความทุกข์เถิด เขาไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิดหากว่าเราเอาใจใส่เขามากพอ ในอีกนัยยะหนึ่ง ความทุกข์ไม่เคยทำให้ใครเดือดร้อนสักเท่าไร’

ขอมอบบทความนี้แด่ความทุกข์ ผู้เป็นเพื่อนแท้และอยู่ข้างเคียงข้าพเจ้ามาโดยตลอด

พุทธทาสี ผู้เขียน

คอลัมน์ ลมหายใจจับปากกา

โดย 'เลิศ อนุรักษ์'

“ทักทายแขกเรือนใจ”

เปิดใจกาย ต้อนรับลมหายใจหล่อเลี้ยงชีวิต เขาคือแขกผู้มาเยือน มอบของขวัญมีค่าคือการดำรงอยู่กับ
ปัจจุบัน หายใจออก ส่งแขกออกจากบ้าน ก่อนต้อนรับผู้มาใหม่ ร่วมเติมเต็มลมหายใจ

หัวใจเรา มีแขกมาเยือนมากมายในแต่ละวัน และคืน

พวกเขาเข้าสู่ใจเราพร้อมความสุขบ้าง ความพอใจบ้าง ความหงุดหงิดก็มี ความโศกเศร้าก็มี งุนงง เฉย
ชา เหม่อมอง หลากหลายแขก พวกเขามาเยือนใจเราและทำให้บ้านเราเปลี่ยนไป แขกดีอาจช่วยเติมความสดชื่น
เบิกบาน แขกร้ายอาจนำมมคมดำมาสู่

ท้ายสุดแล้วเมื่อถึงเวลา เราก็ต้องส่งพวกเขาออกจากธรณีประตูและรั้วเรือนใจ ไม่มีแขกใดจะอยู่ใน
บ้านเราตลอดกาล

หายใจเข้า ในยามนี้แขกใดมาเยือนเรา พวกเขานำสิ่งใดมาให้แก่หัวใจน้อยๆ นิดนี้

หายใจออก ยามแขกจากลา พวกเขาทิ้งร่องรอยใดบ้างแก่เรือนหัวใจ สกปรกเลอะเทอะหรือไม่ หรือ
สะอาดเอี่ยมอ่องเสียจริง เราผู้เป็นเจ้าของบ้านจะดูแลเรือนใจยามแขกแต่ละรายอย่างไร บางทีเราอาจเหนื่อย
เสียหน่อยกับการเก็บกวาดเช็ดถู บางแขกมาอย่างขี้มั่งร่ำรวยพวยพินดี แต่ทิ้งไว้ด้วยกองขยะและความยุ่งเหยิง บางแขก
มาคร่ำครึไม่น่าคบหา แต่กลับพาบ้านสงบเงียบ แขกบางรายแต่งตัวดี นำอาหารไว้ประโยชน์มาฝาก แขกอีกราย
แต่งตัวซอมซ่อ นำหนังสือบ่มปัญญามาฝากชั้นวาง

ชีวิตแต่ละวัน และคืน เราต้องต้อนรับแขกคนแล้วคนเล่า หลายครั้งคราเราผลอสิมตัวไปว่า พวกเขาเป็นเพียงแขก หาใช่เจ้าของบ้านไม่ บางครั้งเราโดนแขกมัวเมาจนผลอไปผลยกบ้านให้พวกเขาไป รู้ตัวอีกทีเมื่อเรื่อนใจเจียบงันด้วยแขกร้างลา ทั้งความเปลี่ยวเหงาและบ้านสกปรกไว้ให้

ทุกลมหายใจเข้า เราต้อนรับแขกคนนี้เข้ามาในอ้อมกาย ผู้รู้จักดูแลแขกมาเยือน ย่อมไม่เสียทีและได้ประโยชน์จากพวกเขามากที่สุด เมื่อเราดูแลลมหายใจเข้า เราย่อมพาเขาเข้ามาเติบโตปลั่งชีวิตได้อย่างเต็มเปี่ยม ขณะเจ้าของเรือนกายอีกมาก ปล่อยให้เขาอย่างเข้ามาเพียงริมประตู ไม่ได้ต้อนรับด้วยไมตรีจิต คุณลมหายใจผู้เป็นแขกจึงไม่ได้เข้ามาหล่อเลี้ยงร่างกายอย่างเต็มที่

มิว่าความสุขหรือความทุกข์ แขกผู้มาเยือนล้วนมีของฝากล้ำค่ามาด้วยเสมอ เมื่อเราพักท่ายและต้อนรับดูแลเป็นอย่างดี แขกย่อมพึงพอใจและมอบของขวัญเป็นการตอบแทน

เรามีแนวโน้มว่าจะผลกไปสู่อุณหภูมิที่เข้าหรรณีประตุ แต่กลับปล่อยให้แขกหน้าตาดีอย่างความสุขเข้ามาตามอำเภอใจ เรากลับว่าแขกหน้าตาไม่หล่อเหลาอย่างอุณหภูมิจะทำร้ายและยึดครองบ้านเรา แต่เรากลับปล่อยให้แขกความสุขปกครองเรื่อนใจเสียจนลิมตัว กว่ารู้ตนแขกหน้าตาดีคนนั้นอาจหยิบอาวุธขึ้นจี้ปล้น

ลองยิ้มให้กับเขา แขกที่เราไม่ได้ต้อนรับ อุณหภูมิรูปร่างโทรม อาจเรียกร่องบางอย่างกับเราอย่างน่ารำคาญ แต่ภายใต้รูปลักษณ์น่ารังเกียจนั้น เขาขอมมาพร้อมขุมทรัพย์หรือลายแทงสู่ขุมทรัพย์

หายใจเข้าและออกผ่อนคลาย แบบชวนบันทึกเพื่อใคร่ครวญชีวิตฉบับนี้ เราลองบันทึกอย่างอิสระและเปิดกว้างต่อทุกความคิดและความรู้สึกที่เข้ามาในหัวและใจเวลานี้ เพียงเฝ้าดูเฝ้าฟัง ต้อนรับแขกอักษรและความคิดนึกทั้งปวงมาสู่หน้ากระดาษ

สวัสดิ์ เจ้าเรื่อนใจลองกล่าวต้อนรับแขกทั้งหลายด้วยไมตรีจิต ชีวิตหรือหัวใจยามนี้มีแขกใดมาเยือนแก่เรา เราจะดูแลพวกเขาด้วยลมหายใจและการเขียน

หากเราสะดวกเอ่ยถาม ลองถามไถ่พวกเขาบนหน้ากระดาษและลึกลงในเรื่อนใจว่า เธอหรือเขามาเยือนฉันเพื่อมอบสิ่งใด อยากให้ฉันดูแลเธอหรือเขาอย่างไร

หายใจเข้า ทักทายลมหายใจที่ประจุมุกเรา ทุกๆ แยกมาเยือนเราเพื่อจากไป

หายใจออก ส่งแยกผู้แสนดี ทุกๆ แยกมาเยือนเราเพื่อมอบสิ่งล้ำค่าก่อนอำลา

ด้วยลมหายใจนี้ เราจะดูแลแยกของเราด้วยสติและปัญญา ไม่เลือกผลักไสหรือปิดกั้นแยกใดใด เพียง
ทักทายและพร้อมอำลาอยู่เช่นนั้น

“ปฏิจสุมุปบาท”

ปุจฉา

ปฏิจสุมุปบาทมีความสำคัญอย่างไรที่จะทำให้เราเข้าใจพระธรรม?

วิสัชนา

ปฏิจสุมุปบาท (อ่านว่า ประ-ติ-ด-จะ-สะ-หุม-บ-า-ด) อธิบายถึง การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น หรือเรียกง่ายๆ ได้ว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุมีผลที่มาที่ไป สิ่งที่เกิดขึ้นมาฟรีๆ ไม่มีอยู่จริง เมื่อมีเหตุที่ทำให้เกิดก็ต้องเกิด เมื่อหมดเหตุที่ทำให้เกิดก็ต้องดับไปตามเหตุนั้นๆ

ธรรมะมีหน้าที่คุ้มครองผู้ปฏิบัติตามหน้าที่สอดคล้องกับหลักปฏิจสุมุปบาท เพราะความเกิดขึ้นของสิ่งนี้, สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ธรรมะแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามุ่งเน้นเรื่องความดับไม่เหลือเชื้อแห่งกองทุกข์ทั้งหลาย ซึ่งผู้ตั้งใจศึกษาสามารถกระทำไว้ในใจโดยแยบคายเพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจและความพอใจที่จะดำเนินวิถีชีวิตตามที่พระองค์ได้ชี้แนะไว้ดีแล้ว พระธรรมแห่งพระองค์สอนเรื่องเหตุที่ทำให้ดับสนิทนั่นเอง เพราะสิ่งนั้นสามารถสร้างเหตุได้เช่นเดียวกับสิ่งอื่นๆ ดังเช่นกฎอิทัปปัจจย-ตา (อ่านว่า อิ-ทั-บ-ป-ด-จะ-ยะ-ตา)

ดังนั้น ธรรมชาติดั้งเดิมแท้จึงมีกฎอิทัปปัจจยตาเป็นหลักใหญ่ใจความ ทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุ
ปัจจัยตามธรรมดา ผู้ใดตระหนักถึงความจริงนี้ย่อมโน้มเข้าสู่มรรคาแห่งพระพุทธองค์โดยแท้ “ผู้ใด
เห็นปฏิบัติสมุปปบาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม” เพราะเหตุว่าความจริงย่อมเที่ยงแท้ไม่แปรผันตาม
กาลเวลา

คำมีที่ตรงไหน

คำกระดาษ แผ่นหนึ่ง ไม่ถึงสตกค์
พรวาดวาง ด้วยอักษร ประเสริฐศรี
มีเนื้อหา แห่งพระธรรม คำดี ๆ
มันกลับมี ค่าอนันต์ เหลือพรรณนา

เพียงกระดาษ ลายเซ็น เป็นที่ระลึก
คนใจอีก แย่งกัน ซื่อสรรหา
ส่วนผู้ฉลาด มาตราใหญ่ ใฝ่ธรรมมา
แผ่นกระดาษ สูงค่า มาเพราะธรรม

แม้กระดาษ ห่อของ ตรองดูเถิด
คำมันเกิด เพราะอะไร ไยมิขำ
แม้กายเนา ที่คู่เกล้า ฝ้าดูบล้ำ
เมื่อมีธรรม ก็หมดเนา ไม่เศร้าเอย

พุทธทาสภิกขุ

{ คุณค่าแท้ไม่สามารถวัดได้เพียงตัดสินจากรูปลักษณ์ภายนอก ผู้ฉลาดจะไม่มองสิ่งของเพียงผิวเผิน
เพราะคุณค่าที่แท้จริงนั้นอยู่ลึกลงไปภายใน และทรงอยู่ได้ด้วยธรรมะ }