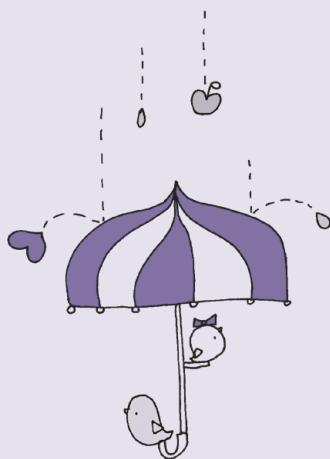


บทที่

๑

คู่มือ
เกี่ยวกับ
คำสาป



ตัวตนที่แท้จริงของคำสาป ซึ่งซ่อนอยู่ภายในใจ



“ทั้งที่ชอบเขาและไม่ได้ตั้งใจพูดอย่างนั้นแท้ๆ แต่กลับบอกเขาไปว่า ‘เลิกกันเถอะ’ ”

คนเรามักทำตรงกันข้ามกับใจคิดเช่นนี้
เหตุใดเราจึงโง่งน ทำตามใจคิดไม่ได้
นั่นเพราะ “คำสาป” ที่ซ่อนอยู่เบื้องลึกของจิตใจคอยสั่งการเราอยู่
เบื้องหลังนั่นเอง ทำราวกับเราเป็นหุ่นเชิดเลยทีเดียว

“คำสาป” ที่อยู่ภายในส่วนลึกของใจหรือจิตใต้สำนึกนั้น เป็นการ
วางเงื่อนไขของใจ ที่ควบคุมจิตใจของเราให้เกิดความคิดหรือการกระทำ
ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งขัดกับความตั้งใจของเรา

เหตุที่ใช้คำว่า “การวางเงื่อนไข” เพราะปฏิกิริยาเฉพาะที่เรามีต่อ
คนรักนั้นจะเกิดขึ้นแทบทุกครั้งหลังจากที่เราได้รับข้อมูลเข้ามาในใจ เช่น
เมื่อคนรักหยิบโทรศัพท์มือถือขึ้นมาส่งข้อความถึงคนอื่นต่อหน้าเรา
ปฏิกิริยาเฉพาะที่เกิดตามมาคือ รู้สึกหงุดหงิดหรือเหงา และทันทีที่เรา
คิดว่า “ฉันจะทำไมไม่เหงา” แสดงว่าเราได้พ่ายแพ้ต่อการวางเงื่อนไข
ของใจที่เรียกว่าคำสาปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว



ขออธิบายง่ายๆว่า คำสาปนี้เติบโตขึ้นมาในใจเราได้อย่างไร เช่น ตอนที่มันติดกับคนรัก แม้เป็นช่วงเวลาสั้นๆ แต่เรายังคงอยากมีความสุขกับคนรัก ถึงอย่างนั้นเรากลับพูดแต่เรื่องที่จะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเกลียดเราขึ้นมา เช่น “เอาแต่เล่นมือถืออยู่นั่นแหละ ถ้าอยู่ที่นี้แล้วไม่สนุก ก็กลับไปเล่นที่บ้านดีไหม...ไม่สิ เราเลิกกันดีกว่าไหม”

ต่อให้เรารู้ตัวในทันทีว่าได้ทำให้คนรักอารมณ์เสียไปแล้ว แต่มันก็สายเกินไป การวางเงื่อนไขของคำสาปได้เริ่มต้นทำงานแล้วในเวลานั้น

๑. เราได้รับข้อมูลว่า “คนรักกำลังเล่นโทรศัพท์มือถือ”

๒. กิเลสที่เป็นตัวคักดีศรีกระตุ้นให้เราารู้สึกว่า “เราไม่ได้รับการปฏิบัติเป็นอย่างดี”

๓. “ฉันไม่เห็นจะชอบเธอเลย” การมีท่าทีเช่นนี้เพราะต้องการปกป้องศักดิ์ศรีอันด้อยค่าและความรู้สึกพ่ายแพ้ของเราเอาไว้ นอกจากนี้เรายังอยากให้คนรักพูดอีกว่า “ฉันชอบเธอนะ ไม่อยากเลิกกัน” เพราะความต้องการ “ชนะ” คนรัก

ช่างเป็นการแข่งขันที่ไร้ประโยชน์จริงๆ

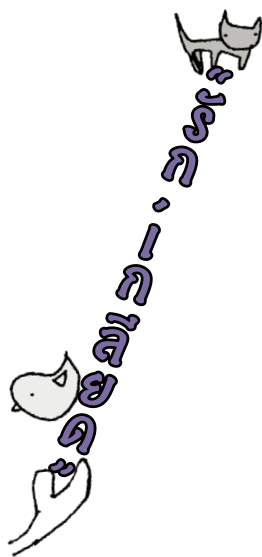


หลังจากเรามีปฏิกิริยาตาม
๑→๒→๓ ครั้งหนึ่งแล้ว พลังงาน
แฉลบจะถูกจารีกลงไปในจิตใจเท่ากับ
จำนวนครั้งที่เกิดความคิดแฉลบขึ้น
และพลังงานแฉลบนี้อาจสะสมและ
เพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ ในส่วนลึกของ
จิตใจ

เนื่องจากข้อมูลแฉลบที่ถูก
จารีกลงไปในจิตใจได้ส่งผลกระทบต่อ
จิตใจเราซ้ำๆ จึงทำให้รูปแบบปฏิกิริยา
แฉลบนั้นยิ่งแข็งแกร่งขึ้นเรื่อยๆ โดย
ที่เราไม่รู้ตัว

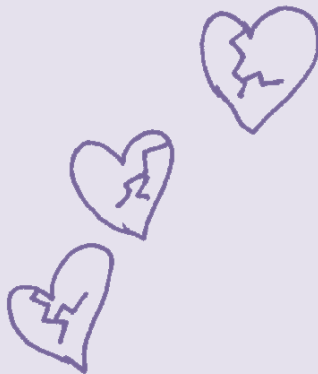
ด้วยเหตุนี้เราจึงสละบัตตัวให้
หลุดออกจากคำสาปไม่ได้

พลังงานแฉลบ (กรรม) ที่เป็น
วัตถุติดกับคำสาปนี้ แบ่งออกได้
๓ ประเภทใหญ่ๆ ซึ่งทั้งหมดล้วน
เป็นยาพิษสำหรับจิตใจ ได้แก่ “โลก
(ดึงเข้ามา)” “โกรธ (ผลักออกไป)”
“หลง (หนีไป)” ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้
จะอธิบายในบทต่อไป



บทที่
๒

ผู้ขัดขวางเส้นทาง
แห่งความรัก
คำสาป ๓ ประเภท



๑. คำสาปเรื่องโลภะ



ในทางพุทธศาสนา โลภะ คือ พลังงานทางจิตที่รู้สึกพอใจต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ปาก กาย และความคิด และพยายามจะดึงเข้ามาเพราะต้องการสิ่งนั้นอีก

เช่น การที่หัวใจพองโตเมื่อมีคนบอกว่า “ชุดนั้นน่ารักจัง” เป็นเพราะเสียงของอีกฝ่ายซึ่งเป็นคลื่นเสียงนั้นมากระทบกับประสาทสัมผัสที่เรียกว่าการได้ยินเข้า แล้วคำสาปที่เป็นโลภะก็เริ่มทำงานและเกิดปฏิกิริยาขึ้นว่า “อ๊ะ ช่างเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกดีจริงๆ เอาอีกๆ เพิ่มสิ่งเร้าด้วยการชมฉันอีกสิ” นั่นเอง

ในเวลานั้นคงจะสงสัยว่าการถูกความโลภควบคุมมีอะไรไม่ดีหรือ หากเราได้ลองตอบสนองต่อ “การได้รับคำชม” ด้วยความโลภสักครั้งหนึ่งแล้ว การวางเงื่อนไขก็จะจารึกลงไปในจิตใต้สำนึกว่า ไม่ว่าจะทำอะไรก็ “อยากให้ชม อ๊ะ ไม่ใช่สิ ต้องชมนะ” กล่าวคือ เป็นการหว่านเมล็ดให้เรา “รู้สึกเสียใจอย่างบอกไม่ถูก เมื่อไม่ได้รับคำชม”

โลภะคือ การวางเงื่อนไขของใจที่ทำให้เราต้องการสิ่งเร้าที่ถูกป้อนเข้ามาซ้ำแล้วซ้ำเล่า หากไม่ได้รับ จะเกิดความทุกข์อย่างแสนสาหัส



โลกที่เป็นมานะ

สิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในจำนวนโลกะทั้งหมดคือ ความคิดว่าตัวเองดีเกินจริง ซึ่งเป็นความรู้สึกที่รัก“ตัวเรา”มากเกินไปจนแทบทนนไม่ไหว

ทำให้เราคิดฝังใจว่า “ตัวเรา” ที่เรารักมากนั้นเป็นสิ่งพิเศษที่ไม่มีสิ่งใดทดแทนได้

ดังนั้นแม้แต่ความรักจึงถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือ และถูกทำให้แปดเปื้อนไปด้วย

กล่าวคือ เป็นการใช้ประโยชน์จากความรักของอีกฝ่าย เพื่อสร้างภาพมายาของตนเองขึ้นมาว่า “เพราะได้รับความรักจากคนรัก เราจึงรู้สึกมีตัวตนและเป็นตัวตนที่ไม่มีสิ่งใดมาทดแทนได้”

เบื้องหลังความยึดติดกับภาพมายาที่ว่า “ตัวเราที่ถูกรัก” “ตัวเราที่ไม่มีสิ่งใดทดแทนได้” นั้น มีความจริงที่เข้มงวดอยู่ว่า ทุกคนเป็นเพียงเม็ดทรายอันไร้ค่าบนโลกอันคลุมเครือใบนี้

ทุกคนย่อมเคยรู้สึกถึงการไม่มีที่ยืน การไม่มีตัวตนมาบ้างไม่มากก็น้อย เช่นเรื่องที่ว่า แม่ไม่มีเรารู้สึกคน โลกใบนี้ก็ไม่เปลี่ยนไป

ดังนั้นเราจึงต้องการความรัก เวลาคนรักบอกว่า “ต้องเป็นเธอเท่านั้น รักเธอคนเดียวเท่านั้น” เราจะรู้สึกว่าสำหรับคนรักแล้ว เราไม่ใช่เม็ดทรายที่สามารถหาเม็ดอื่นมาแทนได้ แต่เป็นตัวตนที่ไม่สามารถหาสิ่งใดมาทดแทนได้ จึงรู้สึกว่าโลกนี้มีที่อยู่สำหรับตน

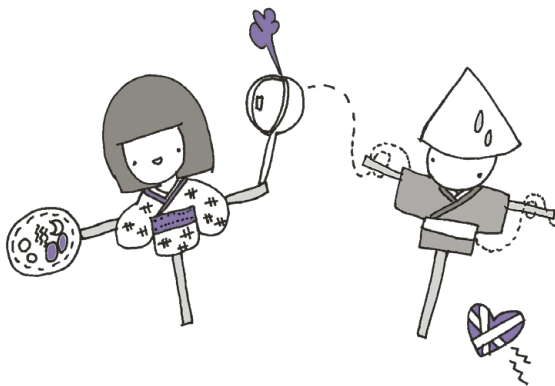


ใช่แล้ว ความรักนั้นมีความพิเศษอยู่เล็กน้อย ทว่าการรู้สึกถึงภาพมายาที่ว่า “ตัวเราที่ไม่มีสิ่งใดทดแทนได้” นี้ เกิดขึ้นได้เช่นกันจากการได้รับการยอมรับในการทำงานหรือในการคบเพื่อน

ถึงกระนั้นมันยังเป็นเพียงการยอมรับที่มี “การวางเงื่อนไข” และทำให้เรามีจุดยืนว่าเป็นคน “ทำงานเป็น” หรือ “คบเพื่อนเก่ง” เท่านั้น ซึ่งเป็นการยอมรับแบบวางเงื่อนไข โดยยอมรับเพียงส่วนหนึ่งของ “ตัวเรา” เท่านั้น ไม่ใช่ทั้งหมดของ “ตัวเรา” หากเงื่อนไขนั้นหายไป ทุกอย่างก็สิ้นสุดลง

แต่ความพิเศษของความรักนั้นชัดเจน หากลองมองอย่างตรงไปตรงมาแล้วจะพบว่า ในโลกนี้มีคนจำนวนมากที่สวยกว่าเรา ใจดีกว่าเรา ร่าเริงกว่าเรา คอยสนุกกว่าเรา ทำงานเก่งกว่าเรา แต่คนรักของเรากลับรัก “ตัวเราคนนี้” ด้วยหัวใจ ยอมรับในทุกด้านของเรอย่างไม่มีเงื่อนไขด้วยเหตุผลเพียงเพราะว่าเป็นเรา

โดยเฉพาะในช่วงแรกเริ่มของความรักที่อีกฝ่ายใจดีกับเรา เราจึงมักจะเห็นภาพมายาที่ว่า “ตัวเราที่แสนวิเศษที่ได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข” ขึ้นมาก่อนสิ่งอื่นใด



ในช่วงเวลานั้น เมื่ออยู่ต่อหน้าของคนรัก ตัวเราจะกลายเป็นตัวตนที่แสนพิเศษเพียงคนเดียวในโลก เมื่อได้รับความรัก เราจะเปลี่ยนจากตัวตนที่ไร้ค่า กลายเป็นภาพมายาวว่า “เป็นที่หนึ่งในโลก” ในทันที ซึ่งนั่นเป็นกลไกที่ทำให้เราไม่มองโลกแห่งความจริง

ในการที่จะรักษาภาพในสมองว่า “ตัวเราเป็นผู้ที่ได้รับความรัก และไม่มีสิ่งใดทดแทนได้” ไว้ได้นั้น จะต้องได้รับข้อมูลที่เป็นสิ่งเร้าเพื่อให้เรามั่นใจว่า “ได้รับความรัก” อยู่เสมอ โดยได้รับการป้อนข้อมูลผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า

เรามักจะกังวลด้วยเรื่องเล็กๆ ว่าอีกฝ่าย “ยังรักเราไม่เปลี่ยนไปจากเดิมหรือเปล่า” เราจึงลองใจคนรักโดยตั้งใจพูดเป็นนัยเรื่องการเลิกกัน และคาดหวังให้อีกฝ่ายจุกจิกเร้าไว้ด้วยการพูดว่า “ฉันชอบเธอนะ”

หากไม่ได้รับสิ่งเร้าที่รุนแรงเช่นนี้ เราจะไม่รู้สึกถึง “ตัวเราที่ได้รับความรัก” หรือเรียกได้อีกอย่างว่าเรากำลัง “เสพติดความรัก”

ประเด็นสำคัญของกิเลสประเภทนี้คือ ต้องการสร้างภาพขึ้นมาว่า “ตัวเรา” เป็นเพียงหนึ่งเดียว ไม่มีสิ่งใดทดแทนได้ ดังนั้น เราจึงนึกตำหนิคนรักขึ้นมาหากเขาปฏิบัติกับเราราวกับว่าเอาคนอื่นมาแทนที่เราได้ หรือเมื่อเรารู้สึกว่าเขา “ไม่ให้ความสำคัญ” กับเรา

เช่น แม้เรารู้สึกดีใจที่ได้รับของขวัญจากคนรัก แต่จะรู้สึกไม่พอใจหากรู้ว่าคนอื่นก็ได้รับของขวัญแบบเดียวกันด้วย หรือเมื่อเปรียบเทียบกับเมื่อก่อนแล้วอีกฝ่ายตอบเมลช้ากว่าเดิม เราก็จะกังวลว่า “เขาไม่รักเราแล้ว” เป็นต้น

หรือขณะที่เรากำลังพูดอยู่ แต่คนรักกลับใจลอยหันหน้าไปมองคนอื่นหรือสิ่งอื่น เราก็จะรู้สึกหงุดหงิดขึ้นมาทันที

หากคนรักไม่เป็นฝ่ายชวน แต่เป็นเราที่เป็นคนชวนก่อนตลอด คงจะรู้สึกเสียใจใช่ไหม

ความกลัวการถูกคนรักนอกใจ ยิ่งเป็นการเผยให้เห็นความจริงชัดเจนขึ้นว่า เราเป็นสิ่งที่มิสิ่งอื่นมาทดแทนได้ หากความกลัวนั้นมีมากเกินไป จะทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดได้ แม้กระทั่งการที่แค่คนรักไปเจอเพื่อนผู้หญิง ซึ่งทำให้เรามินิสัยที่น่ารังเกียจไป

ความกังวล ความเหงา หรือความกลัวทั้งหมดนี้ ล้วนเกิดมาจากความคิดว่าตัวเองดีเกินจริง หรือก็คือโลภะในรูปแบบของมานะ ที่ทำให้เราอยากรู้สึกว่าเป็น “ตัวเราที่ไม่มีสิ่งทดแทนได้”

ความคิดว่าตัวเองดีเกินจริงนี้ทำให้เราเข้าไปอยู่ในคุกของอัตตาที่คิดว่า “แค่ได้รับความรัก เท่านั้นก็เพียงพอแล้ว” ดังนั้นจึงมีแต่ความรู้สึกที่ “อยากได้รับความรัก” เท่านั้นที่เพิ่มขึ้น ส่วนความรู้สึก “รัก” กลับมีแต่จางหายไป

การที่เราทำเช่นนั้นเป็นเพราะเรารักตัวเองมาก และต้องการทำให้ตัวเองรู้สึกพอใจเท่านั้น ซึ่งนั่นหมายความว่าเราไม่ได้นึกถึงอีกฝ่ายเลย

ความคิดว่าตัวเองดีเกินจริงหรือตัวมานะนี้ ถ้ายทอดไปยังอีกฝ่ายได้ หากเราต้องการความรัก เพื่อใช้สร้างภาพว่าตัวเราเป็น “ตัวเราที่แสนวิเศษที่ได้รับความรัก” อีกฝ่ายจะกลายเป็นเพียงชิ้นส่วนหนึ่งที่ทำให้ภาพของตัวเราสวยงามขึ้นเท่านั้น

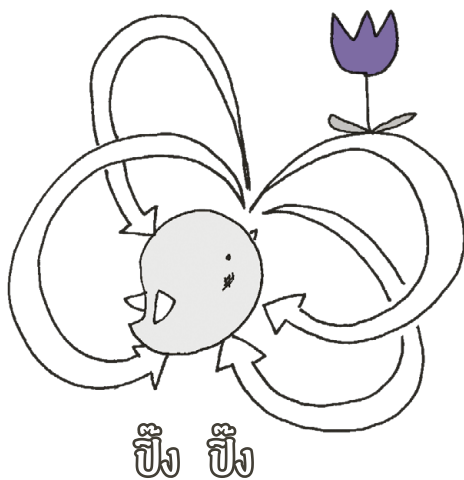
เนื่องจากความคิดเช่นนั้นแสดงออกมาให้เห็นจากท่าทีภายนอก จึงทำให้คนรักของเราความรู้สึกอ้างว้าง และคิดว่า

“อ้าว...นี่เราถูกใช้เป็นแค่เครื่องมือที่ทำให้เขารู้สึกว่าตัวเองสำคัญเท่านั้นหรือนี่...ถ้าอย่างนั้นอีกฝ่ายก็คงจะไม่ใช่ใครหรอกมัง”



เมื่ออีกฝ่ายรู้สึกว่ “สุดท้ายเราเป็นแค่ภาพในสมอง เป็นเพียงการทำให้อีกฝ่ายพอใจในตัวเองเท่านั้น” ช่องว่างระหว่างสองคนก็จะห่างเหินกันออกไปไกลหลายหมื่นกิโลเมตร

มนุษย์เรานั้น เมื่อรู้สึกว่ “อ้าว เราเป็นเพียงเครื่องมือของอีกฝ่ายเท่านั้น” ก็จะรู้สึกว่ไม่มีความหมายที่จะอยู่กับอีกฝ่ายต่อไป และความเปล่าเปลี่ยวก็จะเข้าเกาะกุมจิตใจ



หากเรายึดติดมากเกินไปกับเรื่องที่ไม่มืสิ่งใดมาทดแทน “ตัวเรา” ได้ จะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่ตัวเขากลายเป็นสิ่งที่หาสิ่งอื่นมาทดแทนได้ และเป็น การทำให้อีกฝ่ายทุกข์ใจด้วยคำว่ “สามารถทดแทนได้”

ในเวลาเช่นนี้ แม้แต่ความคิดว่ตัวเองดีเกินจริงหรือก็คือมานะของอีกฝ่ายก็จะถูกกระตุ้นไปด้วย ทำให้ความทุกข์ของทั้งสองคนมีแต่เพิ่มขึ้น



ขอให้รู้ว่า คนที่ถูกขังอยู่ในคุกของอัตตา จมอยู่ในความคิดว่าตัวเอง
ดีเกินจริงไม่ได้มีเพียงแต่ตัวเราเท่านั้น แต่อีกฝ่ายก็เป็นเช่นเดียวกัน

คงได้เห็นตัวอย่างความทุกข์ที่เกิดจากการกระตุ้นของมานะมาบ้าง
แล้ว ดังนั้นเราจึงควรมีน้ำใจกับคนรัก เพื่อไม่ให้อีกฝ่ายต้องได้รับ
ความทุกข์แบบเดียวกันกับเรา

หากยังคงอยู่ในโหมดที่“อยากได้ความรัก”จากคนรักอยู่ต่อไป
ความสามารถในการ“รัก”ของเราจะยิ่งลดน้อยลง

**ดังนั้นเราจึงควรทลายคุกแห่งความคิดว่าตัวเองดีเกินจริงออกมา
แล้วเปลี่ยนเกียร์ไปเป็นโหมด“รัก”คนอื่นกันเถอะ**



โลกที่เป็นทฤษฎี

หากถูกถามว่า ต้องการให้คนรักยอมรับใช้ไหม คงแทบไม่มีใครตอบว่าไม่อยาก

ทุกคนบนโลกนี้ย่อมต้องการให้ใครสักคนยอมรับ แต่การได้รับการยอมรับจากคนสำคัญของเราย่อมทำให้รู้สึกอุ่นใจมากกว่า

ดังนั้นเราจึงมักไหลไปตามอารมณ์ที่ว่า “ได้โปรดฟัง รู้ เข้าใจ จดจำ และยอมรับสิ่งที่ฉันคิดด้วยเถอะ...” กล่าวคืออยากให้อีกฝ่ายฟังเรื่องราวของ“ฉัน” มากจนทนไม่ไหวนั่นเอง

ปัญหาคือ เราไม่ได้มีศิลปะการพูดชั้นเยี่ยมเหมือนกับนักแสดงตลก ที่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกสนุกสนานไปด้วยได้ และในความเป็นจริงเราก็ทำแบบนั้นไม่ได้ด้วย หากลองอยู่ด้วยกันทั้งวัน อย่างไม่เคยต้องมึนหัวตลก พูดเรื่องที่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเบื่อออกมาจนได้ แล้วเมื่ออีกฝ่ายแสดงท่าทางเบื่อหน่ายออกมา เราจะรู้สึกสะเทือนใจ เพราะรู้สึกว่า“เขาไม่ยอมรับเรา”

นอกจากนี้ ในขณะที่ผู้หญิงกำลังระบายสิ่งที่กังวลอยู่ในตอนนี้ออกมาเรื่อยๆ ความรู้สึกที่อยากให้อีกฝ่ายรับฟังและยอมรับ จะเข้าครอบงำอย่างรุนแรง และในกรณีเช่นนี้ ฝ่ายชายก็มักจะให้ความคิดเห็นที่เป็นรูปธรรมออกมา เช่น “ถ้าอย่างนั้นก็ทำอย่างนี้สิ”

แต่ความรู้สึกของทั้งสองจะสวนทางกันตรงนี้เอง เพราะฝ่ายหญิงกลับคิดว่า “เธอไม่ต้องมาให้ความเห็นไร้สาระ เธอควรจะฟังแล้วก็พยักหน้ากับเรื่องที่ผมซึ่งไม่มีใครทดแทนได้ กำลังเล่าอยู่ก็พอ” ซึ่งความคิดนี้เป็นความรู้สึกที่อยากปฏิบัติตรงคำพูดที่อีกฝ่ายพูดด้วยความเป็นห่วง

กิเลสที่กำลังเกิดขึ้นกับทั้งสองคนอยู่ในตอนนี้เป็นกิเลสแบบไหนกันนะ

ฝ่ายผู้หญิงถูกสาปด้วยโลภะที่ต้องการให้อีกฝ่ายฟัง และยอมรับเรื่องที่ตนเองกำลังคิดอยู่อย่างไม่มีเงื่อนไข

ในทางตรงกันข้าม ฝ่ายชายเองก็อยู่ในภาวะที่ถูกสาปด้วยโลภะที่ต้องการให้อีกฝ่ายฟังความคิดเห็นของตนเองเหมือนกันว่า “ถ้าอย่างนั้นก็ทำอย่างนั้นไม่ได้หรอก”

ฝ่ายหญิงจึงรู้สึกว่่า “ทั้งที่อยากให้อีกฝ่ายยอมรับแต่ๆ แต่กลับมาสั่งสอนและปฏิเสธเราอีก”

ส่วนฝ่ายชายนั้นก็เจ็บปวดเพราะรู้สึกว่่า “อุตส่าห์ให้คำแนะนำแต่กลับไม่ฟัง ไม่เห็นความสำคัญของเราเลย”

ความจริงแล้ว สิ่งมีชีวิตที่เรียกว่ามนุษย์นั้น ถูกตั้งโปรแกรมไว้ให้มีความสุขอย่างมากเมื่อทำให้คนอื่นยอมรับความคิดเห็นของตนได้ แต่ในทางตรงกันข้ามก็ยึดติดกับความคิดที่ว่า “ไม่อยากจะยอมรับความเห็นของคนอื่น”

นั่นเป็นเพราะเบื้องหลังความคิดหรือความคิดเห็นที่อีกฝ่ายพูดนั้นมีพลังงานกระตุ้นของกิเลสที่เป็นคำสั่งว่า “จงทำตามความคิดของฉัน” ซ่อนอยู่ ดังนั้นสิ่งที่แสดงออกจึงมีลักษณะกล่าวโทษอีกฝ่ายและต้องการให้อีกฝ่ายทำตาม

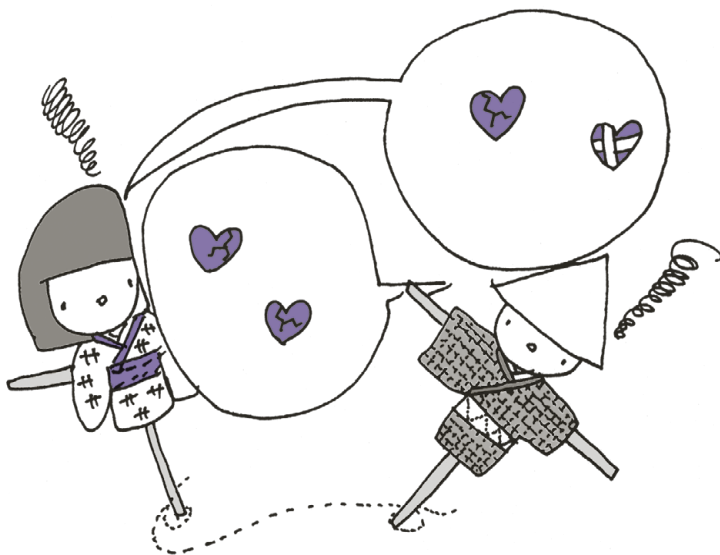
ด้วยเหตุนี้ แม้โดยผิวเผินจะดูเหมือนว่าเราแค่กำลังเล่าเรื่องกังวลใจของเราให้อีกฝ่ายฟังไปเรื่อยเปื่อยแบบไม่มีความเห็นอื่นใดประกอบอยู่ด้วยก็ตาม แต่ภายในนั้นก็มีลักษณะการต่อว่าว่า “ถ้าไม่ตั้งใจฟัง จะไม่



ยกโทษให้”ซ่อนอยู่

นอกจากนี้ คอมเมนต์หรือความคิดเห็นที่เป็นรูปธรรมที่อีกฝ่ายตอบกลับมาก็มีการต่อว่าว่า “ถ้าฟังความเห็นฉันแล้ว เธอต้องรู้สึกดีใจที่เรื่องทุกข์ใจของเธอได้รับการแก้ไขแล้ว ด้วยนะ ไม่อย่างนั้นฉันจะไม่ยกโทษให้” ด้วยเช่นเดียวกัน เพราะเหตุนี้จึงทำให้รู้สึกไม่สบายใจกันทั้งสองฝ่าย

จากที่กล่าวไปแล้วจะเห็นได้ว่าพวกเรานั้นถูกพลังงานโลภะที่ต้องการให้อีกฝ่ายเข้าใจความคิดของเราเข้าครอบงำอยู่ และกิเลสนั้นมีชื่อว่า “ทิฎฐิ”



โลกที่เรียกว่า ความฉ้อฉล

หากคุณรู้ว่าคุณไม่สามารถอธิบายได้ที่กำลังครอบงำคุณ
อยู่นั้นมีที่มาจากพลังงานกิเลสที่เป็นโลกะแล้วละก็ ขอบอกว่า ความคิด
นั้นถูกต้องแล้ว

ตอนที่รู้สึกฉ้อฉล ไม่มีสมาธิเลยเมื่อใกล้ถึงกำหนดส่งงาน
ตอนที่รู้สึกฉ้อฉลที่อายุเกือบ ๓๐ ปีแล้วแต่ยังไม่เจอคนที่คิดจะ
แต่งงานด้วย

ในเวลาเช่นนั้น หากจะเปิดเผยโปรแกรมที่กำลังทำงานอยู่ในใจ
ของเราออกมา อันที่จริงก็ไม่ใช่เรื่องที่ซับซ้อนนัก แต่กลับเป็นเรื่องที่
ง่ายมาก เนื่องจากเราจะใส่ข้อมูลเรื่องปริมาณงานและเวลาที่เหลือเข้าไป
ในวงจรข้อมูลที่เราเรียกว่าความคิด แล้วตัดสินใจว่า “ยังไงคงทำไม่ทันหรอก”
แต่ก็ยังมีความคิดว่า “ถึงอย่างนั้น เราต้องทำอะไรสักอย่าง ต้องทำอะไร
สักอย่าง” วนเวียนซ้ำไปซ้ำมา

โลกะที่“อยากทำงานให้เสร็จ”จะวนเวียนไปไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้จิตใจ
เราปั่นป่วน ทั้งที่ในความจริงตอนนั้นเราไม่มีสมาธิกับการทำงานไปแล้ว
...แะแล้ว

หรือจะเป็นความคิดเชิงสัญลักษณ์เรื่องอายุ ๓๐ ปีก็ตาม เราจะ
ใส่สัญลักษณ์นั้นเข้าไปเป็นวัตถุดิบว่า “ถ้าไม่ได้แต่งงานก่อนอายุ ๓๐ ปี
เท่ากับว่าไม่มีเสน่ห์ในฐานะที่เป็นผู้หญิง” แล้วคิดวนไปมาอยู่ในใจอย่างนั้น
ในขณะเดียวกันก็คิดว่า “ต้องรีบแต่งงานแล้ว ต้องรีบๆ”



ยิ่งกว่านั้น ใจเราจะยึดติดกับข้อมูลและคิดวนเวียนแต่เรื่อง “การแต่งงาน”

ความลนลานใช้โลภะเป็นวัตถุดิบให้ใจทำงานแบบไร้ประโยชน์ และในความเป็นจริงก็ไม่ได้มีประโยชน์แต่อย่างใด

หากปฏิกิริยาเช่นนี้ไม่เกิดขึ้นในสมอง เราคงทำงานจนสำเร็จได้อย่างเต็มความสามารถในเวลาที่เหลือ หรือเราอาจค่อยๆ ทำความรู้จักและคบหากันอย่างค่อยเป็นค่อยไปจนได้พบกับคนในอุดมคติในที่สุด แม้รู้เช่นนั้นเรากียังเผลอลนลานอยู่ดี

แต่ความลนลานนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากความตั้งใจของเราเอง พอรู้สึกตัวอีกที เราก็ลนลาน ไม่มีสมาธิกับการทำงานไปเสียแล้ว ลนลานว่าจะไม่ได้แต่งงาน จนไม่มีสมาธิกับเรื่องอื่น ทำให้สภาพจิตใจเราไม่น่าดู ด้วยเหตุนี้งานที่ทำอยู่จึงไม่สำเร็จ และการที่เราหาคนรักยังไม่ได้ก็จะทำให้ความลนลานแทรกเข้ามาในหัวใจ ดึงดูดเอาเพศตรงข้ามที่ไม่ใช่แบบที่เราต้องการตั้งแต่แรกเข้ามา

หาไม่พบ...

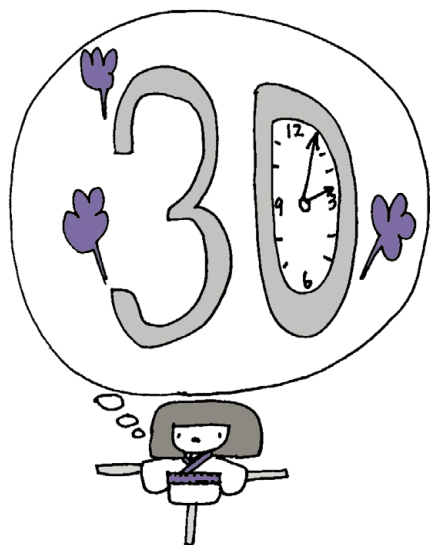
หากปล่อยใจให้ไหลไปตามกิเลสเช่นนี้แล้วจะเป็นการลดค่าของเรา และทำให้หาความรักที่แท้จริงไม่พบไปตลอดชีวิต! โอ...

แรกเริ่มเดิมที ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเวลา ปริมาณงาน หรืออายุของเรา เป็นเพียงวัตถุดิบที่ยังไม่ได้ถูกนำไปแปรรูปเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องที่ดีหรือไม่ดีแต่อย่างใด ทว่าพอเรานำข้อมูลนั้นเข้าไปในสมองแล้วโรยบางสิ่งลงไปเพิ่ม ซึ่งสิ่งที่โรยลงไปคือสารผสมอาหารมีพิษที่ชื่อว่ากิเลส ก็ทำให้เราคิดว่า

“โอ๊ย...ต้องทำอะไรสักอย่างแล้ว ทำยังไงดี ทำยังไงดี โอ๊ย อยากแต่งงานเร็วๆจัง อยากแต่งงาน อยากแต่งงาน ต้องรีบแต่งแล้ว”

ระยะเวลาที่ความคิดนั้นเวียนอยู่ในสมองนั้นไม่ถึง ๐.๐๐๑ วินาที ด้วยซ้ำ วัตถุดิบ เช่น เวลาที่เหลืออยู่หรืออายุนั้น ไปเชื่อมโยงเข้ากับพลังงานที่ไม่ดีในสมองด้วยความเร็วสูง ก่อเกิดเรื่องราวในแง่ลบขึ้นมา

พลังที่ส่งผลให้เกิดเรื่องราวขึ้นในสมองในช่วงพริบตานั้นเกิดจากพลังงานกิเลสที่เป็นโลภะ ซึ่งถูกเก็บสะสมไว้ในก้นบึ้งของจิตใต้สำนึก หากเราฝึกฝนทักษะให้รู้ทันการครอบงำของพลังงานนี้ได้ ความทุกข์ที่เกิดจากความลนลานอันไร้ประโยชน์ก็จะหมดไป



๒. คำสาปเรื่องโทสะ



เมื่อสักครู๋ได้กล่าวไปแล้วว่า “โลภะ” เป็นพลังงานที่ดึงข้อมูลซึ่งถูกป้อนเข้ามาให้เกิดขึ้นซ้ำๆ

ในทางตรงกันข้าม พลังงานที่คอยปฏิเสธ ผลักไส ทำให้เกิดความรู้สึกไม่อยากจะเห็นหรือไม่อยากรับฟังข้อมูลที่ถูกป้อนเข้ามานั้นชื่อว่า “โทสะ”

ตัวอย่างเช่น เราคงไม่รู้สึกรู้สิดีใจหากเห็นอีกฝ่ายทำสีหน้าเบื่อหน่าย และเมื่อนำมาวิเคราะห์ตามหลักพุทธศาสนาแล้ว มันคือการรับภาพที่อีกฝ่ายไม่ได้หันมาทางเรา ไม่แสดงสีหน้าความรู้สึกใดๆ ผ่านเข้ามาทางตา แล้วนำมาตัดต่อข้อมูลภายในสมองว่า “เป็นข้อมูลที่ไม่ชอบ”

กล่าวคือ โทสะ ไม่ใช่เฉพาะสภาพที่เป็นความโกรธปุดๆ เท่านั้น แต่รวมถึงพลังงานที่ผลักไสข้อมูลใดข้อมูลหนึ่งของหัวใจเรา แม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม

เมื่อเราถูก “โทสะ” เล่นงาน เราจะหนีอยากตำหนิอีกฝ่ายขึ้นมาว่า “นี่ ทำไมดูเบื่อขนาดนั้น” ทว่านั่นเป็นเพียงการวางเงื่อนไขของใจที่เกิดขึ้นมาควบคุมให้รู้สึกอยากผลักไส ปฏิเสธภาพ “สีหน้าเบื่อหน่าย” ที่อยู่ตรงหน้าออกไปเท่านั้น

ลักษณะเด่นของ“โทสะ”คือ นอกจากใจจะเกิดความเครียดอย่างรุนแรงขึ้นมาในทันทีที่คิดว่า“อยากปฏิเสธ”แล้ว ภายในร่างกายยังหลั่งสารพิษที่ทำให้รู้สึกไม่สบายออกมาด้วย

ต่อไปมาดูกันว่า พลังงานกิเลสที่เป็น“โทสะ”นี้จะปรากฏออกมาในรูปแบบใดบ้าง

อันที่จริงการพลักไสสภาพที่ไม่เป็นไปตามที่ใจคิด เช่น “ความเหงา” “ความอิจฉา” “ความเสียใจในภายหลัง” ล้วนเกิดจากวัตถุดิบที่ผลิตพลังงานประเภทเดียวกันออกมา

นั่นคือพลังงานโทสะ

ยังมีพลังงานโทสะมากเท่าใด

เรายิ่งตกลงไปในความรู้สึกแง่ลบได้ง่ายมากขึ้นเท่านั้น



โทสะที่เรียกว่า ความเหงาม

ความรู้สึกที่เรียกว่าความเหงานั้นเกิดขึ้นได้บ่อยๆ

การได้ฟังเนื้อเพลงหรือเรื่องเล่านั้น แม้ว่าเราอาจรู้สึกถึงความไพเราะ แต่หากวิเคราะห์พลังงานที่เกิดขึ้นในใจโดยละเอียดแล้วจะพบว่ามันเป็นเพียงสภาพที่ถูกสาดด้วยพลังงานที่เกิดขึ้นจากโทสะเท่านั้น

สิ่งเร้าที่ถูกป้อนเข้ามาในใจคือ “สภาพที่ไม่น่าพึงพอใจของเราในตอนนั้น”

พลังงานโทสะจะผลักดันสิ่งเร้าว่า “ไม่ยอมรับเข้ามา” อย่างคลุมเครือ และใน “ความเหงาม” นั้นไม่มีเป้าหมายชัดเจน

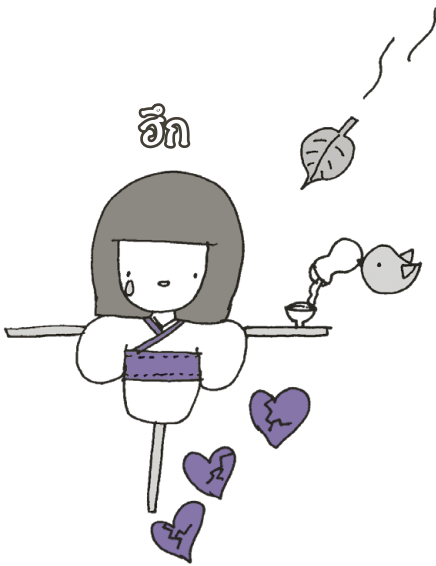
ดังนั้นเมื่อรู้ตัวอีกที เราก็อยู่ในสภาพที่พลังงานกิเลสที่เป็นโทสะกำลังทำงานอย่างคลุมเครือแล้ว และทำให้เรารู้สึกว่า “*ทำไมรู้สึกเหงามจัง*”

ลองยกตัวอย่างเช่น คนที่ปัจจุบันไม่ได้กำลังคบหาดูใจกับใครอยู่ ซึ่งเปรียบเสมือนใบไม้แห้งในฤดูหนาวที่ปะทะกับอากาศหนาวเย็น แต่จู่ๆ ก็นึกถึงภาพเมื่อฤดูหนาวปีก่อนว่าเคยเดินอยู่บนถนนสายเดียวกันนี้กับคนรักเก่าอย่างสนุกสนาน

ข้อมูลนั้นทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้นมาในใจ เกิดแรงผลักดันให้เราไม่สามารถยอมรับสภาพปัจจุบันนี้ได้ เป็นสภาพของพลังงานที่บางเบา ไม่ชัดเจน ไม่ชวนให้ลุกขึ้นมาทำอะไร และไม่นำไปสู่ความรู้สึกที่อยากจะเปลี่ยนแปลงอะไรอย่างเป็นรูปธรรมอีกด้วย

สภาพการณ์เช่นนี้อันตรายมาก เนื่องจากเราสร้างภาพมายาขึ้นภายในสมองว่าเป็นความรู้สึกที่ดี ดังนั้นเมื่อเรานึกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในปีก่อนแล้วหลังน้ำตาของสาวน้อยออกมา เราอาจจะมัวเมาไปกับความ





รู้สึกนั้นได้ง่ายๆ และยิ่งไหลไปตาม
ความรู้สึกนั้นไปเรื่อย ๆ

ความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นกับเพลง
หรือวรรณกรรมได้เช่นเดียวกัน ซึ่ง
เป็นเรื่องที่อันตราย

เหตุที่กล่าวเช่นนี้เพราะนอกจาก
พลังงานโทสะจะกำลังทำงานอยู่แล้ว
ในสมองเรายังเห็นว่าโทสะเป็นความ
รู้สึกที่ดี ทั้งที่ในความเป็นจริงหัวใจ
กำลังถูกบีบรัดและร่างกายก็กำลัง
หลั่งสารพิษที่เกิดจากพลังงานโทสะ
ออกมาด้วย

ทว่าสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่ามนุษย์นั้น มักจะมองข้ามความรู้สึกที่กำลัง
เกิดขึ้นจริงกับร่างกายและจิตใจของตัวเองไป และไปเปลี่ยนแปลงเฉพาะ
ข้อมูลในสมองว่า “ระ...รู้สึกดีจัง”

หากเราไม่รู้จักแยกแยะความจริงเช่นนี้ เมื่อเราถูกความเจ็บปวด
ในความเหงากระทำ พลังงานกิเลสที่เป็นโทสะจะเพิ่มมากขึ้น เราจะ
กลายเป็นคนที่มีนิสัยขี้เหงาและขี้กังวลลงง่ายขึ้น

น่าเสียดายที่เราไม่รู้ว่าความเหงานั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร จึงไม่สามารถ
ควบคุมได้ เมื่อรู้ตัวอีกทีความเหงาก็บุกรุกเข้ามาอยู่ในบ้านของเราเสียแล้ว

จากตัวอย่างที่กล่าวไปแล้วว่า ไปไม้แห้งหรืออากาศในฤดูหนาว
อาจเป็นสวิตช์เปิดโหมดความเหงาของผู้ที่เป็นโสด แต่ครั้งนี้เราลองมาดู



สวิตซ์ความเหงาที่เข้ามาแทรกระหว่างความรักของคนสองคนกัน

ทั้งที่เมื่อก่อนคนรักเคยส่งข้อความมาหาเรามากมาย แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความลึ้มพันซ์ของทั้งสองไม่สดใหม่แล้ว จำนวนข้อความที่ส่งมาอาจจะลดลง นอกจากนี้ จากที่เมื่อก่อนคอยคิดหาคำที่จะมาใช้เป็นหัวเรื่องทุกครั้ง แต่ตอนนี้กลับตอบกลับมาเป็น“Re: ตอบกลับด้วยหัวข้อเดิมๆ” แทน

ในเวลาเช่นนี้หัวใจของเราก็จะเปิดสวิตซ์ความเหงาขึ้นมาโดยอัตโนมัติ กล่าวคือ เมื่อ“สิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกได้ถึงความรัก”ที่เคยเฟลิดเฟลีนเมื่อก่อนลดน้อยลง ปฏิกริยาการปฏิเสธที่คลุมเครือจึงเกิดขึ้น

หากพูดตามตรงแล้ว มันเป็นเพียงการเผาผลาญพลังงานกิเลสที่เป็นโทสะ ที่มีต่อภาพบนหน้าจอโทรศัพท์ซึ่งเรารู้เข้ามาทางประสาทตาเท่านั้น น่าสงสารที่เมื่อมีพลังงานกิเลสที่เป็นโทสะเข้ามาเกี่ยวข้องแล้ว ก็จะมีแต่ความสูญเสีย ทั้งสูญเสียเสน่ห์ของตนไปและอีกฝ่ายก็จะปฏิบัติกับเราแบบไม่ใส่ใจเท่าที่ควรอีกด้วย

ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรปรับปรุงตัวไม่ให้จมอยู่ในความเจ็บปวดภายในสมอง อย่างเช่น ความเหงา และปรับปรุงตัวให้เป็นผู้หญิงที่มีเสน่ห์จนผู้ชายถึงกับประทับใจว่า “เฉพาะคนนี้นั่นแหละที่ผมจะไม่ปฏิบัติด้วยแบบไม่ใส่ใจ” เหตุใดท่าทีของเขาจึงเปลี่ยนไปเป็นแบบไม่ใส่ใจ

นั่นเป็นเพราะคุณผู้หญิงขาดเสน่ห์ที่ไปนั่นเองครับ

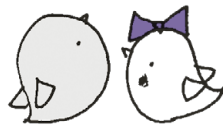
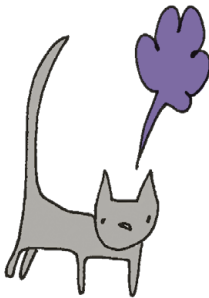
อะ...อะไรวะ

โทสะที่เรียกว่า ความอิจฉา

แม้ว่าข้อมูลที่ถูกป้อนเข้ามา เช่น การเห็น การได้ยิน จะเป็น เรื่องที่น่าพึงพอใจ แต่เรากลับไม่ยอมรับสิ่งนั้นเข้ามา และรู้สึกไม่พอใจ กับเรื่องที่น่ายินดีนั้น ความรู้สึกนี้เรียกว่า “ความอิจฉา”

ความอิจฉาเป็นการทำงานของพลังงานกิเลสที่เป็นโทสะซึ่งปฏิเสธ ไม่อยากเห็น ไม่อยากได้ยิน เมื่อรู้ว่าสิ่งที่พึงพอใจนั้นไม่ใช่ของเรา แต่ เป็นของคนอื่น

ตัวอย่างเช่น ความอิจฉาที่มีต่อเพื่อนร่วมงานที่เจ้านายถูกใจมาก เราอาจรู้สึกไม่พอใจขึ้นมาโดยไม่รู้สาเหตุ ในหน้าที่ที่เสียงชมจากเจ้านาย ชมเพื่อนร่วมงานคนนั้นลอยมา ในใจเราก็จะคิดเข้าไปเข้ามาว่า “ทั้งที่ ฉันตั้งใจทำงานมากกว่าแต่ๆ นี่คิดว่าหน้าตาดีเลยมาประจบประแจง เจ้านายละสิ แบบนี้ฉันยอมรับไม่ได้”



การคิดเช่นนี้เป็นการทำให้ความไม่พอใจของตัวเองกลายเป็นเรื่องที่ถูกต้อง ไม่ว่าเราจะคิดว่ามันเป็นเรื่องที่สมเหตุสมผลสักเท่าไร

ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น ในความเป็นจริงเป็นเพียงพลังงานกิเลสที่เป็นโทษซึ่งไม่ยอมรับรู้ถึงเสียงที่เจ้านายเอ่ยออกมา และผู้ที่ได้รับความเสียหายจากการทำงานของพลังงานกิเลสที่เป็นโทษก็ไม่ใช่เพื่อนร่วมงานที่ประจบประแจง แต่เป็นตัวเราเองที่ทำให้ตัวเองแปดเปื้อนด้วยพิษจากโทษ

การที่เราจะรู้สึกอิจฉาใครสักคนได้นั้น เรากับอีกฝ่ายจะต้องมีจุดร่วมที่เห็นได้ชัดเจนอยู่ เช่น ในตัวอย่างเมื่อสักครู่ จุดร่วมคือ เป็นผู้หญิงเหมือนกันและทำงานที่เดียวกัน

โดยปกติ แม้ว่าไอดอลในโทรทัศน์ หรือนักแสดงในภาพยนตร์จะมีชีวิตที่สุขวิเศษอย่างไร แต่เราจะไม่รู้สึกอิจฉา นั่นเป็นเพราะเขาไม่มีจุดร่วมกับเราจึงไม่เป็นเป้าหมายที่เราจะนำมาเปรียบเทียบตั้งแต่แรก แต่ถ้าหากเราเก็บสะสมพลังงานกิเลสที่เป็นโทษไว้เป็นจำนวนมากจนกลายเป็นนิสัยข้อิจจไปแล้ว เราจะสามารถอิจฉาได้กระทั่งคนที่ไม่ค่อยมีความเกี่ยวข้องกับเรา และรู้สึกไม่พอใจได้ง่ายขึ้น

หากเป็นเช่นนั้น ทุกครั้งที่เห็นมหาเศรษฐีในโทรทัศน์ก็จะเกิดความรู้สึกไม่ชอบขึ้นมา เห็นนักแสดงหญิงได้แต่งงานกับผู้ชายดีๆ ความเกลียดชังก็จะถูกกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกแค้นขึ้น และจะถูกกระตุ้นขึ้นมาเช่นนี้เรื่อยไปเมื่อข้อมูลที่น่าพึงพอใจผ่านเข้ามาทางตาหรือทางหู ทำให้รู้สึกยินดียอกมาจากใจไม่ได้ ซึ่งเป็นสภาพที่น่าสงสารและไม่มีความสุข

อาการอิจฉานั้นจำเป็นต้องใช้พลังงานกิเลสที่เป็นโทสะซึ่งสะสมอยู่ในใจมาเป็นวัตถุดิบ ดังนั้น หากเราเป็นคนที่ชอบเพิ่มพลังงานกิเลสที่เป็นโทสะ โดยแสดงออกมาในลักษณะการนินทาคนอื่น วิจารณ์รสชาติอาหารในร้านอาหาร บ่นว่าหนังที่ดูนั้นน่าเบื่อ ก็ยิ่งเป็นการสะสมเชื้อเพลิงที่จะใช้ในการอิจฉาไปโดยไม่รู้ตัว

โง่เสียจริง...นั่นเป็นทางไปสู่การทำลายตนเองแล้ว

ความพยายามอย่างมุ่งมั่นที่จะลด “พลังงานกิเลสที่เป็นโทสะ” ซึ่งเป็นเชื้อเพลิงให้กับความอิจฉานั้น จะช่วยป้องกันไม่ให้ใจเราน่าเกลียด น่าเวทนา และนิสัยเราจะอ่อนโยนขึ้น จะรู้สึกยินดีกับสภาพที่น่าพึงพอใจของคนอื่นได้อย่างบริสุทธิ์ใจ และเปลี่ยนเป็นคนที่มีเสน่ห์สำหรับคนอื่นไปได้พร้อมๆ กัน

