

ปาทิหารีย์แห่งการหยุดคิด

อย่าจมอยู่ในโลกของความคิดตลอดเวลา
จงหยุดใช้ความคิดของท่านชั่วคราว
เพื่อให้ท่านมองเห็นความคิดในฐานะที่มันไม่ใช่ตัวตนของท่านบ้าง
แล้วจิตใจที่เคยหลับใหลของท่านจะตื่น
ความเห็นแก่ตัวจะกลายเป็นความเมตตา
คนอื่นจะไม่ใช้คนอื่น
แต่จะกลายเป็นคนในครอบครัวของท่าน
แล้วท่านจะไม่ตามหาความรักอีกต่อไป
เพราะท่านจะกลายเป็นตัวตนของความรัก
นั่นคือคุณค่าชีวิตที่ท่านจะได้จากการหยุดคิด
และเป็นปาทิหารีย์อันเกิดจากการที่ท่านฝึกฝนตนเอง
ให้เป็นผู้อยู่เหนือความคิดได้สำเร็จ

ภาคที่ ๑

ความรัก





ปาฏิหาริย์แห่งการหยุดคิดมีอยู่ว่า ความรักอยู่ร่วมกับอึดตาไม่ได้
เสียงของความคิดนั้นแหละ คือ อึดตาของท่าน
ยิ่งเสียงของความคิดดังเท่าไร ความรักก็ยิ่งไกลห่าง
เมื่อหยุดคิดได้ รักย่อมปรากฏโดยไม่ต้องแสวงหา

รักแท้

รักแท้ไม่ใช่เรื่องของ การตามหา แต่เป็นเรื่องของการเตรียมความพร้อมให้ตัวเอง เหมือนการจัดบ้านสวยๆ เอาไว้เพื่อรอรับแขก ไม่ว่าจะแขกหรือไม่ ท่านก็ต้องจัดบ้านของท่านเตรียมไว้ก่อน ผู้ที่มีสิทธิ์ครอบครองรักแท้จะต้องเป็นผู้ที่มีความรักแม้จะอยู่คนเดียวก็ตาม เขาจะยืน เดิน นั่ง นอน และตื่นมาด้วยความรัก กระทำต่อผู้คนรอบข้างด้วยความรัก จะต้องเป็นผู้ที่มีความดีและความรักอยู่แล้วในตัวเอง คือ เป็นผู้เต็มพร้อมอยู่แล้ว ไม่ใช่ผู้ขาดแคลน

ขอให้ท่านทั้งหลายลองคิดสักนิดว่า เมื่อคนโล่งล่าความรักสองคนมาเจอกัน ความสัมพันธ์นั้นจะเป็นรักแท้ได้อย่างไร ในเมื่อทั้งคู่คิดแต่จะตัดทวงผลประโยชน์จากอีกฝ่ายตั้งแต่วะกยังไม่ทันรู้จักกันด้วยซ้ำ ก็หวังไว้แล้วว่าจะได้รับความรักจากอีกฝ่ายจนถึงที่สุด จะต้องมีการสักคนเดินเข้ามาในชีวิตเพื่อให้...ให้...และให้ในสิ่งที่พวกเขาขาด

คนคนนั้นจะต้องเข้าใจทุกอย่าง อภัยให้เสมอ แสนติ
ตลอดเวลา ยอมรับข้อผิดพลาดที่ผ่านมาได้ทั้งหมด เรามักใช้
คำว่า “ใครสักคนที่พร้อมจะรักและเข้าใจในแบบที่ฉันเป็น” ดูเป็น
ประโยคที่แสนจะง่ายดาย แต่หาว่าไม่รู้ว่ามีเพียงคำนี้คำเดียวมันได้
กินชีวิตของคนคนหนึ่งไปจนหมดสิ้น เขาตกเป็นทาสผู้ซื่อสัตย์
ของเราโดยที่ยังไม่รู้จักกันด้วยซ้ำ ความคิดเช่นนี้ไม่ใช่ความคิด
ของนักบุญ แต่เป็นความคิดที่มีลักษณะเดียวกับขอทาน สิ่งนี้
คือความเห็นแก่ตัว ไม่ใช่รักแท้ รักคือการให้ซึ่งเป็นสิ่งสวยงาม
แล้วจะเริ่มต้นด้วยความน่าเกลียดได้อย่างไร ไม่มีทาง

ถ้าท่านต้องการรักแท้ ท่านต้องเป็นผู้โหยหาที่จะให้อย่าง
ไร้เงื่อนไข ไม่ใช่คิดแต่จะเอาโดยไร้เหตุผล เมื่อขอทานสองคน
มาเจอกัน ย่อมมีแต่เรื่องของการเรียกร้อง เบียดเบียน อยากได้
นั่นอยากได้นี้ อยากๆๆ มีแต่ความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด มันคือ
ความโลภ ไม่ใช่ความรัก รักแท้จะเกิดขึ้นได้ต้องเป็นการพบกัน
ระหว่างนักบุญสองคน เป็นเรื่องของคนสองคนที่มีความสุข
ในการให้ และพร้อมจะให้มากขึ้นเมื่อใครสักคนเข้ามาในชีวิต
นี้ลิเรียกว่ารักแท้...

จงเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผล จงรอคอยที่จะช่วยเหลือ ดูแล
ปกป้อง และให้อภัยใครสักคน จงมีความรู้สึกไปในทิศทางเหล่านี้

เถิด หากท่านต้องการรักแท้

รักแท้คือความพิเศษ มันไม่มีวันเกิดขึ้นกับผู้มีจิตใจธรรมดา
ผู้ที่คู่ควรกับความพิเศษจะต้องเป็นผู้ที่มีความพิเศษเช่นกัน

สิ่งแปลกปลอม ในความรัก



ความรักของคนส่วนใหญ่ปนเปื้อนด้วยราคะ แม้มีเมตตาผสมอยู่ แต่สัดส่วนของมันก็น้อยจนไม่สามารถจะต่อสู้กับพลังของราคะได้ รักที่มีราคะคือรักที่ต้องการครอบครอง มีเพศสเป็นแรงดึงดูด เป็นความรักที่ต้องการบางสิ่งบางอย่างจากอีกฝ่ายเสมอ หลายคนคิดว่า “ฉันไม่ได้ต้องการอะไรจากเขาเลย

นอกจากความรัก” ข้าพเจ้าขอบอกท่านไว้ตรงนี้เลยว่า ความต้องการให้เขารักตอบนั้นแหละ คือความต้องการที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ถ้าท่านต้องการความรักจากเขา นั้นแปลว่าท่านต้องการจิตวิญญาณของเขา

เมื่อท่านและเขาอยู่ห่างกันแสนไกล แล้วท่านสัมผัสได้ว่า เขาไม่คิดถึงท่านเลย ท่านก็จะคิดว่า “นี่ใจคอเขาจะไม่คิดถึงฉันเลยหรือ มีความสุขนักใช้ไหมเวลาที่เราไม่เจอกัน” ที่ท่านคิดเช่นนี้เป็นเพราะว่า ท่านต้องการครอบครองจิตวิญญาณของเขา ท่านคงสงสัยว่า “แล้วจะรักใครไปทำไมถ้าไม่ต้องการให้คนคนนั้นรักตอบ” ด้วยความคิดเช่นนี้ จึงไม่แปลกเลยที่ท่านจะต้องเจ็บปวดทุกครั้งเมื่อมีความสัมพันธ์ คนชอบพูดว่า “รัก” ทำให้เขาเจ็บปวดแต่เขาเจ็บปวดเพราะราคะ ไม่ใช่เพราะรักที่มาจากความเมตตาที่จริงถ้าความสัมพันธ์นั้นเป็นความรักที่แท้แล้ว มันจะไม่ทิ้งความเจ็บปวดใดๆไว้เลย

ประเด็นที่น่าสนใจมาก คือ ประเด็นของการครอบครอง ทุกคนต้องการครอบครองคนรัก และเมื่อได้ครอบครองแล้วความเบื่อหน่ายย่อมเกิดขึ้น ความเบื่อหน่ายเกิดขึ้นเสมอเมื่อครอบครองได้สำเร็จ เมื่อหนุ่มสาวสองคนกลายเป็นสามีภรรยาไปแล้ว เราจะเจอแต่สามีบ้าอำนาจและภรรยาขี้อิจฉา

นั่นเพราะเขาแต่งงานกันแล้ว ตกปลงใจกันแล้ว ทุกอย่างจึงเข้าสู่ภาวะเบื่อบานนี้คือปลายทางของความรักที่ขับเคลื่อนด้วยราคะ เมื่อได้ครอบครองกันและกันแล้ว ความน่าตื่นเต้นที่เคยมีก็หมดลงไป

หนทางเดียวที่จะทำให้ความรักไม่น่าเบื่อ คือ ความเมตตา ท่านต้องเมตตาคนรักของท่าน เพราะ “เมตตา” ทำให้ท่านไม่ต้องการครอบครอง ยิ่งท่านเมตตาคนรักของท่านเท่าไร ความต้องการที่จะครอบครองเขาก็มีน้อยเท่านั้น เมื่อท่านไม่เคยครอบครองเขา เขาย่อมเป็นคนที่น่าสนใจสำหรับท่านเสมอ เขาย่อมเป็นเจ้าของใจเจ้าหญิงในสายตาของท่านตลอดไป

[ลืมตาฝุ่น]



ความรักทำให้คนเราเข้าไปอยู่ในความฝันได้ทุกอย่างที่ลืมตา ฝันนั้น
ทำให้เราโอบบิณ ล่องลอยอยู่ในความเยือกเย็น สงบสุข ครั้น
พอตื่นขึ้นมา ความสุขอันล้ำลึกนั้นยังอยู่ ทว่ามีบางสิ่งที่ตระหนัก
เพิ่มขึ้นคือ “ความรักไม่ใช่ทุกสิ่งของชีวิต” ในเวลาเดียวกับ
ที่ชีวิตก็ต้องมีความรักเป็นส่วนประกอบ ความรักที่ยืนยาวอยู่ได้
จึงต้องเป็นความรักที่สามารถผสมผสานได้ทั้งความฝันและ
ความจริงเอาไว้ในเวลาเดียวกัน

จงรักตัวเองให้เป็น



ผู้ตามหารักแท้ : ทำอย่างไรจึงได้พบรักแท้

เทพเจ้าแห่งความรัก : ถ้าเธอรักตนเองเป็นแล้ว เธอก็จะ
ได้พบรักแท้

ผู้ตามหารักแท้ : ถ้าอย่างนั้นข้าพเจ้าจะรักตนเองให้มาก
ที่สุด

เทพเจ้าแห่งความรัก : แล้วเธอรู้หรือว่าการรักตัวเองต้อง
ทำอย่างไร

ผู้ตามหารักแท้ : รู้สิ มันคือการทำให้ตนเองมีความสุข คิดอะไรก็ได้ที่มีความสุข แต่งตัวดี ๆ เสพอาหารอร่อย ๆ ฟัง เพลงเพราะ ๆ ทำในสิ่งที่ชอบ เป็นตัวของตัวเองให้ถึงที่สุด ทำไมเราต้องไปสนใจคนอื่นมากกว่าตัวเองด้วย นี่ใช่ไหมที่เรียกว่า การรักตัวเองให้เป็น

เทพเจ้าแห่งความรัก : สิ่งที่คุณพูดมานั้นไม่ใช่การรัก ตนเองเลย เธอกำลังบำรุงกิเลสของตนเองต่างหาก ผู้มีรักแท้ จะทำตัวสนิทสนมกับกิเลสของตนได้อย่างไร เธอลองคิดดูสิ ถ้าหนทางแห่งการรักตนเองเป็นเช่นนี้ โลกจะอยู่อย่างไร โลก ของเรามีแตกเป็นเสี่ยง ๆ จากการรักตัวเองหรือ

ผู้ตามหารักแท้ : แล้วการรักตนเองจะต้องทำอะไรบ้าง

เทพเจ้าแห่งความรัก : การรักตนเองก็คือการทำตนให้มีความสุข แต่ต้องเป็นความสุขชนิดพิเศษ ต้องเป็นความสุขที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากอัตตา เธอต้องเรียนรู้ที่จะเชื่อมโยงความสุข ของเธอโดยไม่ผ่านวัตถุเงินทอง ไม่ผ่านความรู้สึกของบุคคลอื่น ไม่ผ่านความเห็นแก่ตัว การที่เธอจะสร้างความสุขเช่นนั้นได้ เธอจะต้องเป็นผู้ที่มีความตื่นรู้อยู่ในปัจจุบัน ความตื่นรู้จะทำให้ เธอเกิดความเมตตา เข้าใจผู้อื่น เธอจะคิดถึงตนเองน้อยลง แต่คิดถึงผู้อื่นมากขึ้น ความสุขของเธอจะมาจากการได้เห็นผู้อื่น

มีความสุข มิใช่การบำรุงบำเรอตนเอง นี่คือหนทางการรักตนเอง
ที่ถูกต้อง เมื่อเธอรักตนเองอย่างถูกต้องได้แล้ว ความรักของเธอ
จะผลักดันให้คนรอบข้างของเธอเป็นคนที่ดีขึ้น มีสติปัญญา
มากขึ้น ตื่นรู้มากขึ้น เมื่อนั้นรักแท้จะอนุญาตให้เธอเข้าพบ
อย่างเป็นทางการ

[แรงดึงดูด]



ในชีวิตหนึ่งท่านอาจพบใครบางคนที่คุณรู้สึกว่าคุ้นเคยกันมานาน
โปรดจงรู้เอาไว้ว่า นั่นไม่ใช่เรื่องบังเอิญเลย เพราะความบังเอิญ
ไม่มีอยู่จริง คู่ชีวิตที่ผู้คนตามหาจึงไม่ใช่เรื่องบังเอิญเช่นกัน
หากแต่เกิดจากผลกรรมทั้งปัจจุบันและอดีตที่ส่งกระแสผ่าน
คนสองคน ให้เกิดเป็นแรงดึงดูดซึ่งกันและกัน ท่านอาจรู้สึก
กระวนกระวายใจเมื่อไม่ได้เห็นหน้า ไม่ได้ยินเสียงของเขา
ประสาทสัมผัสของท่านจะมีประสิทธิภาพมากกว่าธรรมดาเมื่ออยู่
กับเขา ก็เลสที่มีจะถาโถมเข้ามาอย่างง่ายดายเมื่อท่านพบคน
คนนั้น ช่วงเวลานี้เองเป็นเวลาของความอันตราย หนทางเดียว
ที่จะประคับประคองจิตวิญญาณของท่านให้มีความเข้มแข็งอยู่ได้
คือ การมีสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด