

On the Crazy Way:
Exploring Crazy Wisdom on My Leave Year

By

Pichaya Tandayya

คำนำ

28 สิงหาคม 2554

4:00

บันทึกย่อ On the Crazy Way - Exploring Crazy Wisdom on my Leave Year เล่มนี้ จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากผู้เขียนไม่ได้พบและรู้จักกับคุณนง มณฑาน์เกตุขจี ศรีเทียมทอง เพื่อนและครูในเส้นทางแห่งการค้นหาชีวิตและปัญญา ผู้เขียนซาบซึ้งในทุกสิ่งที่คุณนงกระทำให้กับผู้เขียนและครอบครัว ชะตาชีวิตของพวกเขาจะดำเนินไปอย่างวนเวียนววนด้วยกระแสคลื่นลมและเมฆหมอกที่บดบัง การพบคุณนงซึ่งนำไปสู่การเดินทางและแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน ได้ช่วยเปิดหู เปิดตา เปิดโลกทัศน์อันคับแคบของผู้เขียนให้กว้างขวางขึ้น เสมือนสลายคลื่นลมและเมฆหมอกที่บดบังทัศนวิสัยให้คลายจางลงไปฉับนั้น

คุณนงเป็นผู้แนะนำให้ผู้เขียนรู้จักกับหนังสือของท่านเชอเกียม ตรุงปะ (Choegyam Trungpa) ครูผู้ถ่ายทอดปรัชญาฉบับบ้า (Crazy Wisdom) จากทิเบต และหลวงพ่อโพธิ์ศรีสุริยะ เขมรโต แห่งวัดร่มโพธิ์ธรรม อำเภอหนองหิน จังหวัดเลย หนังสือและเทศนาธรรมที่ลึกซึ้งของทั้งสองท่านช่วยสลายกรอบทฤษฎีต่างๆที่ผู้เขียนได้เคยยึดถือมาซึ่งเปรียบเสมือนม่านบดบังความจริง คุณนงเปรียบเสมือนครูสอนภาคปฏิบัติที่คลุกคลีหล่อหลอมปลูกปั้นแลกหมัดตัวต่อตัว

บันทึกนี้ เกิดขึ้นในระหว่างปีทีกลางานมาใช้ชีวิตร่วมกับคุณนง กลับจากประสบการณ์ที่สัมผัส ซึ่งแจ่มชัด ในการปลดปล่อยตัวเอง ออกจากตัวเอง โดยการขี้นะและฟาดฟันจากคุณนง การเหลาดินสอให้คมใช้การได้ ต้องเฉือนเปลือกไม้ออกฉับไฉน การปลดปล่อยตัวเอง ก็ต้องยอมเจ็บปวดเฉือนตัวเองออกฉับนั้น ไม่มีหนทางอื่น หากไม่ก็เป็นเพียงแค่อทฤษฎีหรือหน้ากากที่สวมหลอกตัวเองเท่านั้นเอง อันที่จริงแล้ว หลังจากความเจ็บปวดที่ถูกเฉือนผ่านไปแต่ละครั้ง เราจะรู้สึกเบาสบายขึ้นอย่างมาก เหมือนทิ้งของหนักที่แบกไว้นั่นเอง แท้จริงแล้ว ความเจ็บปวดมาจากการพยายามยึดยุดอะไรบางอย่างเอาไว้ของเราเองต่างหาก

เราอาจมองดูและให้คำธรรมที่แปลกแตกต่างออกไปจากรูปแบบ วิธี วิธีการ กรอบที่เราเคยชินตามสังคมว่าบ้า ไม่ใช่ธรรม หากแต่รูปแบบ วิธี วิธีการ กรอบที่เราเคยรับรู้ ใช่ว่าสิ่งที่ยึดถือเอาไว้หรือไม่ ธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ยึดถือได้หรือไม่ หรือเราเองต่างหากที่ยึดติดกับธรรมเอง

แท้จริงแล้วธรรมใช้อะไร ที่ว่าเป็นอะไร หมายความว่าอย่างนั้นอย่างนี้ นั้นใช้ธรรมหรือไม่ หรือเป็นเพียงทฤษฎีของเราเอง หรือเป็นการตัดสินใจเลือกเอาของเราเอง เรานิยามธรรมไว้ได้อย่างไร ธรรมก็เป็นเช่นนั้นแล

สิ่งที่สะท้อนในบันทึกเล่มนี้ บางอย่างอาจผิดแปลกแหวกแนว ขอผู้อ่านจงเปิดใจสักเล็กน้อย

หากผู้อ่านเกิดความกระจางและความฉงนใจอันใดในการอ่านบันทึกย่อเล่มนี้ ผู้เขียนขออุทิศความดีความชอบ แก่ครูทั้งสามที่เอ่ยนามมาแล้วนี้ ข้อเขียนในบันทึกย่อ สะท้อนมาจากการแบ่งปันของครูทั้งสามนามทั้งสิ้น

สวัสดีปีใหม่

3 มกราคม 2554
6:34

สวัสดีปีใหม่ขอให้ท่าน จงสุขสันต์ทุกคืนวันมั่งใจหนอ
ลืมอดีตไว้ซึ่งหวังจึงไม่ท้อ ไม่จดจ่ออยู่กับปัจจุบันกาล
ร่วมฮาเฮหัวร่อต่อทิลี โลกดำรงมาอย่าหลงในสงสาร
ท่ามกลางความสับสนพาลอลหม่าน จะพ้นผ่านหากไม่อะไรกับอะไร

เรามักจะปฏิเสธการเป็นอย่างที่เราเป็น

10 มกราคม 2554

6:47

เรามักจะปฏิเสธการเป็นอย่างที่เราเป็น
เพราะเรามักไม่พอใจกับสิ่งที่เราคิดว่าเราเป็น
และมักไขว่คว้าหาทางที่จะเป็นอย่างที่เราอยากเป็น ไม่ว่าจะอะไรก็แล้วแต่อยู่เสมอ
เพราะการเป็นแค่ออย่างที่เราเป็นมันน่าเบื่อ ไม่เร้าใจ
เราดิ้นรนเปลี่ยนแปลงปรับปรุงตนอยู่เสมอ
เรามีแต่เดินหลงไปข้างหน้าเรื่อยๆ ไม่เคยหยุดกลับมาพิจารณาที่เราเป็นอยู่เดิมเลย
ก็เพราะมันเรียบเกินไป ง่ายเกินไป
ก็ต้องไปลำบากกันก่อน ;-)

ความตาย

17 มกราคม 2554

6:34

PT: การไร้ซึ่งหวังเปรียบได้กับประสบการณ์ของความตาย
ตราบใดที่เรายังไม่ตาย เราก็ยังคงต่อรองเล่นเอาเถิดกับโลกอยู่ด้วยความหวัง
ในแง่มุมของความตายและและการเข้าถึงสังขารม ไม่มีการต่อรองใดๆทั้งสิ้น

QT: ไม่เข้าใจในความหมายของการต่อรองครับว่าต่อรองยังงัยด้วยเหตุผลอะไร

PT: คือการผิดผ่อน มีข้อแม้ มีเงื่อนไข และคือการร่ำร่ำไร ไม่เด็ดขาดนั่นเอง
คือการที่ยังคงมีหวังว่าเราจะยังคงยึดสิ่งนั้นสิ่งนี้ตามความเคยชินไว้ได้อยู่
ทั้งทีอะไรๆมันก็ยึดไม่ได้ คาดหวังไม่ได้อยู่แล้ว
ความหวังความปรารถนาคือค่าที่สวยหรูของตัณหาหรือความอยากความยึด

PT: ทั้งหมดนี้สืบเนื่องมาจากความหลง หลงเป็น หลงอยู่ หลงในบทบาทชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่
แม้จะมีผู้มาบอกว่าไม่ต้องอิน ไม่ต้องยึด แต่ลึกๆแล้วก็อดยึดอดเกาะเอาไว้ไม่ได้
ยังคงมีเยื่อใยที่ติดไม่ขาดอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้าไปปฏิสัมพันธ์

PT: การตื่นจากการหลงยึดในสิ่งต่างๆอย่างแท้จริงนั้น เบ็ดเสร็จ เด็ดขาดในตัวมันเอง
ไม่ยึด ก็คือไม่ยึด ยึดนิด ยึดหน่อย ก็ยังคงยึดเอาไว้มันเอง
เบ็ดเสร็จ เด็ดขาดเหมือนกับความตายที่ไม่มีการต่อรองใดๆ

Hopes, expectations, focus, and the real goal

19 มิถุนายน 2554
6:29

Have no hopes, then you will neither be hopeless nor hopeful.
Have no expectations, then you can enjoy or tolerate the unexpected.

Do not just focus, then you will see more.
What you harvest on the path is actually the real goal.

มหาวิทยาลัยธรรม

24 มิถุนายน 2554

6:26

ฉันเยาว์ ฉันเขลา ฉันทึ่ง
ฉันจึง มาหา ความหมาย
ฉันหวัง จะบรรลุ ธรรมมากมาย
สุดท้าย ฉันต้องวน จนหน้าเขียว

มีดমনหนอ ครรลองธรรม์ อันกว้างขวาง
อ้างว้าง ตะกายดาว ชับเคี้ยว
ตามหา เอาปัญญา จนหน้าเขียว
เหียวมา เหียวไป ไม่รู้วัน

ข้างทาง มีน้ำตก แลสายธาร
ดอกไม้บาน เต็มฟากฝั่ง ดั่งสวรรค์
เกินพอ ให้เรา แบ่งปัน
เก็บเกี่ยวกัน อย่าแค่วัน ผ่านเลยไป

อย่าเพียรมุ่ง แต่จุดหมาย จนผ่านฝัน
อย่าเลือกสรร แต่สิ่ง ที่ว่าใช่
อย่ายึดเอา แม้แต่ ความจริงใด
ก็จะไม่ ตัดสินด้วย อดัดาดน

ธรรมนั้น ลึกล้ำกว่า แค่อ่าฝัน
แค่กรอบกัน ควบคุม ประพฤติชน
แค่วิถี วิธีการ ช่อนพรางกล
มายาวน ให้ลนลาน คอยช่อนธรรม

ลองหยุด ฟังเสียง สำเนียงอื่น
เลิกฝัน เลิกชิ่ง เลิกตามกรรม
ไม่ต้องให้ ใจตั้งใจ ไรเงื่อนงำ
ร่วมระบำ พลิวสัน คลื่นสังสาร

@ หนองหิน เลย

สามท่อนแรก ดัดแปลงจากบทกลอน "เพลงเถื่อนแห่งสถาบัน"
ของรศ. วิทยากร เชียงกุล

กลืนกิน

10 กรกฎาคม 2554
17:50

เราเข้าใจธรรมอันคือการไม่ยึดติด แต่เข้าใจกับเข้าถึงนั้นยังห่างกันลิบ

เราอยู่ในภาวะคร่อมขาระหว่างสองข้างเสมอ เราต้องมีโอกาสเลือกเสมอ

เมื่อเราถูกขอให้สละทุกอย่าง

เราอี๊ดอ๊ด คับข้อง ซัดเคืองใจ เพราะเราไม่อยากจะเต็มทีกับอะไร เราไม่อยากจะสละอะไรจนหมดใจ

เราอยากจะสละเพียงแค่สิ่งที่เราพอใจสละ เราไม่สามารถให้ได้ทั้งหมด

เรายื้อยุดบางสิ่งบางอย่างเอาไว้ เพื่ออย่างน้อยจะได้มีอะไรเป็นของเรา ตัดสินโดยเรา ควบคุมโดยเรา

จริงๆแล้ว เราศึกษาธรรม เพราะเราต้องการได้อะไรบางอย่าง บรรลุอะไรบางอย่าง

เราไม่ต้องการที่จะให้หรือสละจนหมดจริงๆ เราไม่ยอมถูกเฉือนออกไปจนหมดสิ้น

เราสละเพื่อจะได้ เพื่อจะเอา มากกว่าเพื่อที่จะหลุดพ้นจากตัวเอง สละคืนตัวเองให้กับสรรพสิ่ง

โดยส่วนใหญ่แล้ว เราไม่ต้องการถูกสั่งสอน เราไม่ต้องการยอมใคร

ตราบใดที่เราไม่ยอมศิโรราบ เราจะไม่มีวันสงบ รำงับ

ตราบใดที่เราไม่ยอมถูกกลืนกินจนหมดสิ้น ไฟจะยังคงเผาเราอยู่ในอก เราจะไม่มีวันวางใจ

Achievement, Debt, Dream and Awakening

13 กรกฎาคม 2554
21:36

Normally, we want to achieve rather than to really give.
We would rather be a creditor in anything we do instead of writing it off.
We would partly dream rather than fully live.
To open our sleepy eyes, it genuinely needs slaps and probably some kicks.

ทฤษฎีและปฏิบัติ

1 สิงหาคม 2554
21:04

เราศึกษาเรียนรู้ธรรมมากมาย

เราสะดุดและخابซึ่งกับวลีธรรมอันลุ่มลึก

เรารู้และจดจำเรื่องราวของอริยะบุคคลมากมาย เสมือนวีรบุรุษ วีรสตรี ประจําใจ

เราเก่งในการแยกแยะ ดี ชั่ว อะไรควร อะไรไม่ควร

เราแตกฉานในประเด็นธรรมและข้อโต้แย้ง ถกเถียง วิพากษ์ วิจารณ์

เหล่านี้เป็นเพียงทฤษฎีหรืออาจเป็นแค่สมมติฐาน เป็นเพียงความคิด ทิลี ความทรงจำ

ยังห่างไกลกับการลงมือปฏิบัติจริงมากนัก

กระบวนการเรียนรู้ที่แท้จริง เกิดขึ้นเมื่อไม่มีผู้รู้ ผู้เรียนหรือผู้ตัดสิน

เพียงแต่สังเกตการณ์ เข้าร่วม สัมผัส เรียนรู้ และตกผลึก

เกราะ

2 สิงหาคม 2554
8:22

เยาว์วัย จริงใจ ใส่ชื่อ - แกรอบ เจนจัด กร้านโลก

เราได้เรียนรู้จริงๆ หรือว่าเราเพียงพัฒนาเกราะป้องกันตัวเองเพิ่มขึ้น

ลองดูรูปตัวเองสมัยเด็กๆหรืออ่อนกว่าเปรียบเทียบกับปัจจุบัน
ดูสีหน้า แววตา ท่าทาง ตัวเราในยุคไหน น่าคบหากว่ากัน

พระอาทิตย์ถูกบดบังด้วยเมฆหมอกฉันใด
ตัวจริงที่ใสบริสุทธิ์ของเราก็ถูกปกคลุมด้วยเกราะหุ้มที่เราพอกหนาขึ้นทุกวันฉันนั้น

กระบวนการพัฒนาจิต คือการลอกออก เปลื้องออกของเกราะป้องกันตัวนี้
เมื่อนั้น เราจึงจะสามารถสัมผัสโลกได้อย่างแท้จริง

กลัว=อวิชชา=มาร

28 สิงหาคม 2554

3:34

จริงๆแล้วมีมารเป็นตัวเป็นตนหรือไม่
หรือว่าเป็นเพียงจิตเราเองที่หลอนไปเอง
ด้วยความหลง ด้วยความกลัว ด้วยความขลาดเขลา
หลอกหลวงตัวเอง ปลอบใจตัวเองว่าถูกกระทำ
คิดว่าตัวเองเป็นเหยื่อ ถูกล่อลวง
แล้วหลงโทษมารภายนอก

สร้างกรอบดีล้อมตัวเอง กำหนดขอบเขต
แบ่งแยกว่า สิ่งนั้นดี สิ่งนี้ไม่ดี
เราเข้าใจผิด และทีกหักเอาเองหรือเปล่า

หากเราอาจหาญขึ้นอีกสักนิด
เราอาจมองทะลุเล่ห์มายาของเราเอง
ที่ดิ้นรนหลอกตัวเอง เพราะไม่กล้าที่จะยอมรับความจริง
เราอาจเข้าใจได้ว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ที่เรารู้สัมผัส รับรู้
สะท้อนจากความคิดและอารมณ์ของเราเองทั้งสิ้น
เราเองหรือเปล่าที่สร้างมารนั้นขึ้นมาเอง

เราเอาอะไรมาอ้างสิทธิ์ในสิ่งใดหรือ?

3 กันยายน 2554

10:11

การอ้างสิทธิ์หรือการเรียกร้องสิทธิ์เป็นการกระทำที่หยาบคายยิ่ง

ไม่ต้องพูดถึงการต่อต้านหรืออะไรที่มากกว่านั้น

เราเอาอะไรมาอ้างสิทธิ์ ถือสิทธิ์ ต่อสิ่งใด

เราเอาอะไรมาอ้างสิทธิ์ ถือสิทธิ์ ต่อการกระทำใดของตน

เราเอาอะไรมาอ้างสิทธิ์ ถือสิทธิ์ ต่อวาจาใดของตน

เราเอาอะไรมาอ้างสิทธิ์ ถือสิทธิ์ ต่อความคิดเห็นใดของตน

ไม่ต้องเอ่ยถึงว่าใครถูกหรือผิดหรืออะไรที่แยกกว่านั้น

คนเรานั้น ตื้อดื้อ ดึงดัน จนถึงที่สุด

ก็เพราะอ้างสิทธิ์ ด้วยความหลง เข้าใจว่า ยึดว่าตัวเองถูก อีกฝ่ายผิด

เราเอาอะไรมาแบ่งแยกถูกผิด

เราตัดสินกันด้วยหัวใจเช่นไร

ความหยาบคายกับฆาตกร

3 กันยายน 2554
10:19

ระดับของความหยาบคาย

อ้างสิทธิ์

เรียกร้องสิทธิ์

ถือสิทธิ์

ต่อต้าน

โต้ตอบ

กดดัน

คุกคาม

โจมตี

พิฆาต

ทุกอย่างเริ่มที่การอ้างสิทธิ์เหนือสิ่งหนึ่งสิ่งใด
และฆาตกรรมก็จะเกิดขึ้นได้โดยไมยากนัก
ฆาตกรรมนี้ ไม่ใช่แค่การคร่าชีวิตเท่านั้น

เพียงแค่อ้างสิทธิ์เท่านั้น เราก็ตกเป็นฆาตกรหรือผู้ทำลายทันที

การร้องไห้

4 กันยายน 2554
0:30

หลายคนคงเคยร้องไห้

ในการร้องไห้นั้น เราร้องไห้เพราะอะไร เราร้องไห้ให้กับอะไร

น้อยนักที่เราจะร้องไห้ให้กับคนอื่น

โดยส่วนใหญ่แล้ว เราร้องไห้เพราะเราเจ็บปวด ไม่ว่าจะกายหรือใจ
เราร้องไห้ให้กับตัวเอง

น้อยนักที่เราจะร้องไห้โดยปราศความคับแค้นใจ
แต่เป็นการร้องไห้เสียใจจริงๆ

@ little Nonghin

เอาชนะความคิด?

4 กันยายน 2554

12:37

PJ: อาจารย์ SL ครับ
ขออนุญาตถามหน่อยครับ
ความรู้สึกตัว จะอยู่เหนือความคิด
แสดงว่า ถ้าเรารู้สึกตัวสม่ำเสมอ
เราสามารถ ควบคุมความคิดได้
ใช่ไหมครับ

แล้วเราก็จะเป็นต้นแบบ หรือลักษณะของตัวเองที่แท้จริง ไร้ปาวครับ

SL: ใช่แล้ว ต้องรู้สึกตัวก่อนความคิดด้วยนะ ไม่ใช่คิดไปแล้วค่อยรู้สึกตัว
แต่แรกๆคงจะยังตามความคิดไม่ทัน แต่ให้ทำบ่อยๆ เราจะชำนาญขึ้น แล้วก็จะตามทัน แล้ว
ก็อาจจะไปได้กรออยู่ก่อนความคิดได้ (เขาวาอย่างนั้น)

PJ: ขอ ขอบคุณมาก ครับ อาจารย์ ^_^

PT: มันอาจจะใช้ได้หากเราสามารถทำได้ทันตลอดเวลา
แต่ในยามที่เราไม่ทันล่ะ จะทำอย่างไร

SL: ปล่อยให้มันไป ไม่ทันก็คือไม่ทัน ก็รู้ว่าไม่ทัน แล้วก็คอยดูต่อไป
อย่าไปกังวลกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว

PT: แล้วเหตุใดเราจึงต้องเอาชนะความคิดเสียตั้งแต่ที่แรกล่ะ

SL: เราไม่ได้เอาชนะ แต่เราคอยดูแลความคิดต่างหาก เพราะความคิดที่เกิดตามมานั้น
ประกอบขึ้นจากกิเลส ซึ่งเป็นความคิดที่จะนำไปสู่ความยุ่งยากภายหลัง แต่ถ้าเป็นความคิด
ที่ไม่มีกิเลสเจือปน มันก็ดีอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องไปแก้ไขอะไร เราจึงต้องรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ก่อนที่
ความคิดของจะเรามีกิเลสเข้ามาเจือปน เราจึงจะเห็นขณะที่มันกำลังเข้ามา

PT: ไม่ได้ดีกรอ แต่หยั่งรู้ แคะตื้นขึ้นเพื่อสัมผัส

ไม่ใช่ต้องตามให้ทันหรือไม่ทัน ไม่เกี่ยวกับการตามหรือดูแล ไม่ใช่การตัดสินใจ

แค่รู้สึกตัวดีๆ ที่ไม่ต้องไปทำอะไร สัมผัสด้วยจิตใจ และไม่เฝ้าด้วยความคิด
ไม่ใช่การควบคุม ไม่ใช่การเข้าจัดการ ไม่จำเป็นต้องใช้ความแข็งเข้าต่อสู้ ไม่ใช่การต่อสู้กับ
อะไร ก็แค่ฟัง สัมผัส รับรู้ ด้วยความอ่อนโยน แล้วเราจะรู้ว่าควรตอบสนองเช่นไร

ขออนุญาตแบ่งปันโดยผู้ที่เคยใช้ความกระด้างเข้าดำเนินการ แต่แพภัยตัวเอง ;-)

SL: ครับ ตามสบาย
ภาษาอาจจะไม่สามารถถ่ายทอดสิ่งนั้นออกมาได้ชัดเจน

PT: ไม่ใช่อะไรที่พิสดาร ไม่ได้เป็นถ้อยคำที่ล้าลึก ก็แค่บอกสิ่งที่เห็น เพียงแค่เราสัมผัสทุก
สิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าตรงๆ โดยไม่เอาอะไรมาห่อหุ้มตัวเอง เลิกปกป้องตัวเอง

ความคิดหรืออารมณ์ลบเกิดขึ้นเพราะเราปกป้องตัวเอง วุ่นวายกับตัวเองนั่นเอง

เมื่อใดที่เลิกปกป้องตัวเองได้ เมื่อนั้นเราจะเบาสบาย และรู้สึกดีทีเดียว

ปรารถนาดี?

4 กันยายน 2554

13:01

ใครคือผู้ปรารถนาดีกันแน่
ระหว่างผู้ที่ยกยอปอปั้น
กับผู้ที่ว่ากล่าวตักเตือน

หลายคนมักแยกไม่ออก
เพราะเราพอใจเมื่อได้รับคำชมเชย
จนลืมสังเกตว่าเขากระทำด้วยความจริงใจหรือมีจุดประสงค์อื่นแอบแฝง
หรือเพียงเพราะต้องการได้รับความรักความสนใจจากเรา

เพราะเราเจ็บปวดเกินกว่าที่จะยอมรับฟังคำติ
เจ็บปวดเพราะตัวตนถูกเขี่ยนตี
และมักปกป้องตัวเอง จนลืมสังเกตเห็นความปรารถนาดีของผู้ตักเตือน
เป็นความปรารถนาดีที่มักถูกมองข้าม

ผู้ที่เขี่ยนยอโดยไร้ความจริงใจ หรือเพียงเพื่อเอาอกเอาใจและเรียกร้องความสนใจ
แท้จริงแล้วคือผู้ที่ทำร้ายทำลายกัน
น่ากลัวเสียยิ่งกว่าการต่าทอ เสียดสี และการโจมตีซึ่งๆหน้า
ไม่ต่างอะไรกับผู้ค้ายาเสพติด ที่ยังผลประโยชน์จากผู้ซื้อเลย

อหังการ

4 กันยายน 2554
13:43

เรามากมีความหยิ่งยโสโอหัง มากกว่าที่เรายอมรับเสมอ
เป็นการยากที่เราจะยอมศิโรราบต่อสิ่งใด
ไม่ต้องพูดถึงการยอมจำนนต่อสิ่งไรสาระหรือฝุ่นธุลีใดๆ

หากเรากระทำต่อผู้ต่ำต้อยกว่าได้เช่นไร
เราก็สามารถกระทำต่อผู้อื่นเช่นนั้นได้เช่นกัน

อหังการเกิดขึ้นเมื่อเราอ้างสิทธิ์ ถือสิทธิ์ เห็นผู้อื่น เห็นสิ่งใดๆ
มีมานะว่า เห็นอกว่าผู้อื่น เห็นอกว่าสิ่งใด

แท้จริงแล้วการศิโรราบกลับเป็นการปลดปล่อยมานะออกจากใจ
เราจะรู้สึกดีกว่าการยึดหรือยกตัวเองเอาไว้ให้หนักเปล่าเสียอีก

เปลือก

5 กันยายน 2554
8:24

เราห่อหุ้มตัวเองไว้ด้วยอึดตา
เปลือกของเราคือการปกป้องตนเอง

เมื่อใดเราสามารถเจาะทะลุผ่านม่านความคิดตน
แหวกเปลือกนั้นออกมา

เมื่อนั้น เราจึงจะสามารถรับฟังได้อย่างแท้จริง
และเริ่มเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง
โดยไม่เอาความคิดของตนเองเข้าไปตัดสิน
เป็นการเรียนรู้ที่แท้จริง โดยปราศจากตัวตน

เมื่อนั้น เราจึงจะสื่อสารได้อย่างแท้จริง
เมื่อนั้น เราจะร่าเริงได้อย่างแท้จริง

หลุดพ้น

5 กันยายน 2554
8:36

ไม่ใช่ที่สภาวะนั้นหรือสภาวะนี้อะไร
เพียงแต่เลิกปกป้องตนเอง
ปล่อยวางตนเอง
สลัดออก หลุดออก
หลุดพ้นจากตัวเอง

แล้วจะได้เริ่มขยายขอบเขตจากตนเองสู่ผู้อื่น
กว้างขวางขึ้น และยังประโยชน์อย่างแท้จริงได้เสียที

ได้เสีย

6 กันยายน 2554
0:38

ไม่ใช้การ "ได้" อะไร
แต่เป็นการ "เสีย" ไปซึ่งอัตตาตัวตน

ไม่เนื่องด้วยตัวตน ก็ไม่ได้ไม่เสีย

กัปดักของผู้บรรลุธรรม

15 ตุลาคม 2554
14:53

ได้พบเห็นสภาวะนั้น ช่างน่าตื่นตาตื่นใจยิ่งนัก
สามารถมาถึงขั้นนี้ ช่างน่าภาคภูมิใจนัก
สามารถเอาชนะได้แล้ว ช่างน่าปลื้มปตินัก

เราเข้าใจอะไรผิดไปหรือเปล่า

หากเป็นเช่นนั้น ก็ไม่ต่างอะไรกับความสำเร็จแบบโลกๆทั่วไปหรอก

ไม่ใช่การถือครองสภาวะใดๆ หากแต่เป็นการพังทลายลงของการถือครองใดๆ
ไม่ใช่การเดินทาง หากแต่เป็นการตกผลึก
ไม่ใช่เป้าหมาย แต่ในท่ามกลาง
ไม่ใช่เรื่องของการแพ้ชนะ ไม่ใช่การที่กิเลสตัวหนึ่งเอาชนะกิเลสอีกตัวหนึ่ง
มีแต่การศิโรราบอย่างแท้จริง

No man's land

15 ตุลาคม 2554
14:53

แข็งแกร่งที่สุดคืออ่อนแอที่สุด
เข้มแข็งที่สุดคืออ่อนโยนที่สุด

เพราะอ่อนแอ จึงสร้างเกราะป้องกันตน ตั้งป้อม และกำหนดระยะห่าง
เพราะเข้มแข็ง จึงไม่ฝืน ไม่ต้าน ไม่ตาม แต่ไร้ซึ่งเกราะและระยะห่าง

เพราะแข็งแกร่งและหยาบคาย จึงยึดครอง และกีดกัน
เพราะอ่อนโยนและเข้มแข็ง จึงสละละ และเข้าถึงได้

พื้นที่ในโลกนี้ เป็นของใครหรือไม่
เหตุใดเราจึงแผ่คลุมยึดพื้นที่ไปทุกอย่างก้าว

ทุกสิ่งในโลกนี้ เป็นของใครหรือไม่
เหตุใดเราจึงยึดครองไปเสียทุกอย่าง

แม้กระทั่งครอบครัวของเรา เพื่อนของเรา ของของเรา บ้านของเรา
ความรู้ของเรา ความคิดเห็นของเรา ภาพลักษณ์ของเรา
พื้นที่และขอบเขตส่วนตัวของเรา เวลาของเรา แม้แต่ตัวเราเอง
เราสามารถยึดครองเป็นเจ้าของได้หรือ

เพราะยึดครอง จึงอึดอัด คับแคบ ไม่กว้างขวาง
จึงอึดอัด คับแคบ เมื่อมีใครหรืออะไร รุกล้ำเข้ามาในอาณาบริเวณ
หรือต้องสละละอะไรออกไป

หากคับแคบและเข้าถึงได้ยาก
แล้วจะสามารถเอื้อเฟื้อหรือยังประโยชน์อย่างแท้จริงได้อย่างไรกัน

โล่มารยาท

23 ตุลาคม 2554
6:57

มารยาทเปรียบได้กับศีลอย่างละเอียดที่เรายึดเอาไว้กำบังตน

เราใช้มารยาทเป็นเสมือนโล่ป้องกันตน
เป็นแนวทางในการตอบสนองต่อทุกสิ่งที่เข้ามา
หากเอาโล่ออก เราไม่รู้จะตอบสนองอย่างไร

เราใช้มารยาทปิดบังตัวตนที่แท้จริงของเรา
ช่างน่าอายที่เราจะเป็นอยู่อย่างเปลือยเปล่าโดยไม่มีโล่กำบัง

เราไม่ยอมถูกทิ่มแทง เราไม่ยอมพลาดแม้แต่ชนิดเดียว

เมื่อไรเราจึงจะปล่อยวางได้อย่างแท้จริง

การเป็นอยู่อย่างเปลือยเปล่าหาใช้ความดิบเถื่อนไม่
แต่กลับมีความอ่อนโยนยิ่งนัก

@ Hat Yai

อยู่ในเรื่อง

9 พฤศจิกายน 2554
10:19

คำนิยมกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณนั้นมักสวนทางกันเสมอ
ภาพสมบูรณที่เราต้องการกับภาพจริงๆของเรามักแตกต่างกันเสมอ
เรื่องและภาพที่เราสร้างขึ้น เป็นพัฒนาการผูกมัดเราไว้ เราไม่สามารถเป็นอิสระได้อย่างแท้จริง
พ้นจากเค้าโครงเรื่อง กรอบ และภาพใดๆ จึงพ้นจากพัฒนาการ โหลดเล่นโดยไม่ต้องอยู่ในเรื่องราว

กลบเก็บ

9 พฤศจิกายน 2554

10:27

เรื่องราวเจ็บปวดต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา
เราอาจคิดว่าสามารถผ่านมันมาได้ เอาชนะมันได้
โตและแกร่งขึ้น ฉลาดขึ้น เข้าใจขึ้น
หากแต่เรากลับขึ้นด้วยหรือไม่
หัวใจเราแห้งผาก และเฉยชาขึ้นหรือไม่

เราดเก็บอาการเอาไว้เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้
โดยไม่ยอมให้ความเจ็บปวดนั้นกลืนกิน

ความพยายามแม้แต่การเอาชนะในสิ่งน่าเจ็บปวดเหล่านี้
คือแรงเสียดทาน แรงต้าน
คือการฝึกลบबाटผลนั้นเอาไว้ข้างใน
เป็นมะเร็งอยู่ข้างใน
และสะท้อนอาการป่วยออกมาเป็นความหยาบกร้าน หลงละเมอกับชีวิต

เราดเก็บเอาไว้โดยไม่รู้ตัว
จนกระทั่งมีใครสักคน ที่สามารถมองเห็นอาการป่วยของเรา
ช่วยทิมแทงจนทะลุ จนเราไม่สามารถกักเก็บมันเอาไว้ได้อีกต่อไป และมันทะลักออกมา
เมื่อเราไม่ต้องกล้ำกลืนมันอีกต่อไป
เมื่อนั้น ความนุ่มนวลจึงจะปรากฏขึ้นได้

เผชิญหน้ากับกิเลส ทุกข์ สุข

29 พฤศจิกายน 2554
11:30

เมื่อเผชิญหน้ากัน หาดังต่อกรสิ่งใดไม่

ปล่อยให้สิ่งนั้นสำแดง หาดังต้านทานหรือคล้อยตามไม่

หากกดเก็บหรือไหลหลง แล้วจะเป็นอิสระจากกันได้อย่างไร

เมตตา

7 ธันวาคม 2554
19:44

เมตตาที่แท้ หาใช่การตอบสนองความต้องการโดยไม่ลืมหุสึมตาไม่
นั้นคงเป็นได้แค่เมตตาปัญญาอ่อน
และปฏิกิริยาตอบสนองตามจุดอ่อนของผู้นั้น ซึ่งผู้ที่ฉลาดกว่าใช้เล่ห์หลวงเอาได้

ผู้เมตตาที่แท้ อาจมิได้มีภาพของพ่อพระแม่พระตามค่านิยมของสังคม

การแสดงออกซึ่งความเมตตา
อาจมิใช่คำพูดไพเราะเสนาะหูที่เราอยากฟัง
อาจเป็นคำพูดคมขัดที่กรีดแทง ฟาดฟัน หรือดุดัน
ทว่าจุดกระชากลากเราขึ้นจากหล่มที่ตกลงไป หรือเจาะทะลุมานั่งตาเราออกได้

รักเล่ห์

7 ธันวาคม 2554
20:03

หลายคนใช้ประโยชน์จากจุดอ่อนของผู้อื่นเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว

หลายคนมักใช้เล่ห์โดยไม่รู้ตัวจนชินเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ
พวกเขาเหล่านี้ ใช้เล่ห์เป็นกลไกปกป้องตนเอง
พวกเขามักคิดว่าตนเองตกเป็นเหยื่อ เป็นฝ่ายถูกกระทำเสมอ
พวกเขาดูช่างน่าสงสาร น่าเห็นใจยิ่งนัก
พวกเขาใช้น้ำตา และความเศร้าโศกสงสารตนเองเป็นอาวุธที่มักใช้ได้ผลกับคนใจอ่อน
พวกเขาโยนความผิดทั้งมวลออกออกจากตน
พวกเขาเป็นผู้อ่อนแอและถูกรังแกอยู่เสมอ
เมื่อไรพวกเขาจะสามารถลุกขึ้นมายืนหยัดได้ด้วยตนเอง
พวกเขาขาดที่พึ่งพิงไม่ได้เลย ความสุขของพวกเขาอยู่ในกำมือของผู้อื่น
โลกต้องเอื้อเพื่อต่อพวกเขาเสมอ หากไม่แล้วพวกเขาไม่อาจมีชีวิตดีๆอยู่ได้
แต่พวกเขาหาได้ยอมวางใจให้ดอบอย่างเต็มที่ไม่ว่า
พวกเขาต้องการความรัก แต่ไม่พร้อมที่จะรัก

หลายคนใช้ประโยชน์จากความรักของผู้อื่นและต่อรองการให้ความรักของตน
สำหรับคนประเภทนี้ ความจริงใจอยู่ที่ใดกัน พวกเขาล้อเล่นกับความจริงใจของผู้อื่น
และเมื่อเวลาผ่านไป เมื่อหลายคนค้นพบว่าพวกเขาเป็นอย่างไร
พวกเขาจะยังหาความจริงใจจากผู้อื่นได้อีกหรือไม่
และพวกเขาอาจต้องตกเป็นฝ่ายโดนข้อนเล่ห์กลลวงและถูกใช้ประโยชน์จากความรักเสียเอง

ป่วย

7 ธันวาคม 2554
20:27

สังคมเต็มไปด้วยคนป่วย
คนป่วยมักปกปิดความอ่อนแอของตนด้วยการใส่หน้ากาก
หน้ากากตามค่านิยมของสังคม

หน้ากากยิ้ม
หน้ากากตลก
หน้ากากสุขภาพ
หน้ากากคนเก่ง
หน้ากากคนใจดี
หน้ากากคนสวย คนหล่อ
หน้ากากนางเอก พระเอก

แต่ดวงตาที่สับสน เลื่อนลอย เกร็งเครียด หรือแข็งกระด้าง
กลับฟ้องอาการป่วยออกมาได้ชัดเจนกว่าหน้ากากที่สวมใส่

คนป่วยมักพัฒนากลไกปกป้องตนเอง ห่อหุ้มบาดแผล หรืออาการป่วยเอาไว้
สัญญาณของการป่วยคือพฤติกรรมปกป้องตนเองทุกรูปแบบ
ซึ่งมักจะตรงกันข้ามกับความอ่อนแอที่ถูกห่อหุ้มไว้

ยิ่งแข็งแกร่ง ยิ่งต้าน ยิ่งอ่อนแอ
ยิ่งปิดแผล แผลยิ่งหายช้า

เปิดหน้ากาก เลิกปกป้องตนเอง
หากไม่เปิด ไม่ปล่อยให้อาการป่วยที่แม้ตัวเองก็ไม่เคยรู้ได้เปิดเผย
จะมีโอกาสหายป่วยได้อย่างไร

พัฒนาการทางจิตวิญญาณ

13 ธันวาคม 2554
10:12

พัฒนาการทางจิตวิญญาณ หาใช้การสร้างคนให้ไร้ซึ่งจิตวิญญาณไม่

หาใช้ไร้ซึ่งความรู้สึก หรืออารมณ์ใดๆ

หาใช้การกดทับอารมณ์หรือความรู้สึกให้เฉยชา แข็งกระด้าง ไม่สามารถซาบซึ้งกับสุนทรียะใดๆได้

หาใช้การสะกดผัสสะการรับรู้ต่างๆไม่

หาใช้การกระตุ้นเร้าหรือกล่อมประสาทให้เห็นคล้อยตามไปภาพจินตนาการ หรือเรื่องราวใดๆ

หากแต่เป็นการตื่นรู้ ที่รับรู้ได้กว้างขวางขึ้น สัมผัสได้มากขึ้น ซาบซึ้งได้มากขึ้น

ความอดทน

20 ธันวาคม 2554

5:10

หลายคนอาจเข้าใจผิดเรื่องความอดทน
ว่าการยอมอดทนอดกลั้นเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งแลกเปลี่ยนนั้นเป็นความอดทน

การอดทนเพื่อชัยชนะ เพื่อความสำเร็จ เพื่อเป้าหมาย หรืออะไรก็แล้วแต่
นั้นไม่ใช่ความอดทนที่แท้จริง ยังคงมีสาระสำคัญที่รอคอยและต้องการบรรลุในความอดทนอดกลั้นนั้น

ความอดทนที่แท้จริง คือการอดทนต่อสิ่งไร้สาระ เหลวไหล ต่อการไม่ได้ตั้งใจ
หากมีอะไรเบี่ยงหลังความอดทนนั้น จะเป็นความอดทนที่แท้จริงได้อย่างไร

Reality

31 ธันวาคม 2554
1:53

People show their real face when they excessively gain or lose.
True friends really show up in crisis.

ความสัมพันธ์ปัญญาอ่อน

17 กุมภาพันธ์ 2555
10:30

เหตุใดหลายคนจึงต้องซื้อเพื่อน ต้องคอยเอาใจเพื่อน ตามใจเพื่อน
เหตุใดหลายคนปากหนัก ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่กล้าตักเตือนเพื่อน
เหตุใดหลายคนจึงแข่งขันกับเพื่อน อวดตัว และอวดดี

เราต้องการเป็นเช่นไรในสายตาของเพื่อน
เรากำลังเล่นละคร หรือสร้างภาพอะไรอยู่หรือเปล่า

ด้วยพฤติกรรมเช่นนี้ เราจะได้เพื่อนและความสัมพันธ์เช่นไร

Abuser?

17 กุมภาพันธ์ 2555
18:26

Often, we do not realize that we expect too much from the others and that we trick, allure or even seduce the others to get what we want. We usually have all the reasons to claim for what we require.

Either directly or indirectly forcing others to do and to be as we desire can be abusing, aggressive, unfair and even rude.

We usually are abusers to some extent, unless we drop all claims for our rights upon anything.

นอกคอก

17 กุมภาพันธ์ 2555
21:22

หลายคนพึงพอใจที่ได้อยู่ในคอก
ไม่ต้องออกไปเผชิญกับโลกภายนอกที่ไม่รู้ว่าจะเจอกับอะไรบ้าง
หลายคนซาซึนกับโลกในคอก
ถึงมันจะน่าเบื่อ อึดอัด คับแคบ และมีข้อจำกัดนานาประการ
แต่ก็เป็นคอกที่รู้จัก มั่นคง เคยชิน
ต่างก็มีมุมและอาณาบริเวณของตัวเอง
ที่แม่ปรับแต่งให้สะดวกสบายอย่างไร ก็ยังคงเป็นส่วนหนึ่งในคอก

การก้าวออกไปจากคอก หมายถึงการละทิ้งขอบเขตของตนเอง
และเปิดรับสิ่งใหม่ๆที่ไม่สามารถคาดเดาได้ว่าจะเป็นอะไร
และก้าวเดินโดยไม่รู้ว่าจะมีอะไรรองรับหรือไม่
แควางใจ และก้าวไป
นั่นอาจเป็นอิสรภาพที่แท้จริง

ประชิด?

22 กุมภาพันธ์ 2555
8:48

หากเราฆ่าตัวตายเพื่อประชิดใครบางคน
ผู้ที่ต้องรับผิดชอบหาใช่ใครคนนั้นไม่
หากแต่เป็นทริสึมานะและความเห็นผิดของเราเองที่ฆ่าเราตาย

หากเรากระทำการเพื่อประชิดใครบางคน
ไม่ว่าจะผู้นั้นจะเลวหรือดี
ไม่ว่าจะมีเหตุให้อ้างความชอบธรรมหรือไม่
ผู้ที่ต้องรับผิดชอบผลแห่งการกระทำนั้น มีเพียงแต่เราและทริสึของเราเองเท่านั้น

การเรียนรู้ธรรม

6 มีนาคม 2555
23:28

การเรียนรู้ธรรม หาใช่ประสบการณ์เช่นเดียวกับการเรียนรู้ในโรงเรียนไม่

ไม่ได้เป็นหลักสูตรที่มีแบบพิมพ์หรือวิธีการที่สำเร็จตายตัว ผลิदनักเรียนออกมาเหมือนกัน
ไม่ได้เป็นหลักสูตรฝึกสอนวิชาชีพ ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อให้ออกไปประกอบอาชีพได้เหมือนกัน

แม้จะใช้วิธีเดียวกับการเรียนในโรงเรียนทั่วไป
อ่านหนังสือ ท่องตำรา และไปสอบ
ก็ไม่อาจเรียนรู้ได้อย่างถ่องแท้

เราไม่สามารถใช้ทัศนคติในการเรียนเช่นเดียวกับที่เรียนในโรงเรียนได้

เราไม่อาจเข้าถึงด้วยความรู้ยากเห็น และการทำความเข้าใจ
เพราะความยากรู้ยากเห็น อาจเป็นได้เพียงแค่ความอยาก
เพราะความเข้าใจ อาจเป็นได้แค่ความเข้าใจ หาใช่เข้าถึงไม่

เราไม่อาจเต็มไปด้วยความทะเยอทะยาน มุ่งความสำเร็จ
เพราะความมุ่งไป ทำให้เราผ่านเลย และทำได้เพียงแค่ส่งเสริมอัตตา ตัวตน

เราไม่อาจมีจิตแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น
เพราะหาใช่การแข่งขัน หรือต้องมีคู่แข่งไม่
ไม่ว่ากับบุคคลหรือกับอะไร

เราไม่อาจเรียนรู้โดยการสรุปเอาจากที่เห็น ได้ยิน ได้ฟังมา
เพราะเราอาจด่วนสรุปด้วยความคิดเห็น ประสบการณ์ และที่รู้มานะตน

เพียงแต่เปิดกว้างต่อสรรพสิ่ง ยอมตนให้กับสรรพสิ่ง โดยปราศจากแรงเสียดทาน
เปิดโอกาสให้มีการตกผลึก ที่จะนำมาซึ่งความแจ่มชัด เห็นอถ้อยคำบรรยาย

การร่วมรัก

6 มีนาคม 2555

11:44

การร่วมรักก็เปรียบได้กับการร่วมรับประทานอาหาร

คนที่รับประทานอาหารอย่างเรียบร้อยสุขภาพ ก็ไม่อาจทนร่วมรับประทานอาหารกับคนที่ตะกละมูมมามได้

ความต้องการทางเพศ เป็นเรื่องธรรมชาติ เจกเช่นเดียวกับความต้องการอาหาร

คนที่อดอาหารนั้น ก็แค่กดข่มไว้ หาใช้ไม่อยากอาหารไม่

เจกเช่นเดียวกัน การกดข่มความต้องการทางเพศ เป็นการกดข่มพลังงานที่มีอยู่ตามธรรมชาติด้วยทิลลี

และด้วยทิลลีเช่นกัน ที่ปลุกเร้าให้ต้องการอย่างผิดธรรมชาติหรือผิดปกติ

คนมีทิลลีเช่นไร ก็ร่วมรักเช่นนั้นแล

หากปล่อยวางทิลลีลง ก็เป็นเพียงแค่เรื่องธรรมชาติ

หาใช่ที่จุดอ้างอิงไม่

3 เมษายน 2555

20:21

เราไม่สามารถเอาจริงเอาจังกับอิสรภาพได้
หากเอาจริงเอาจังเมื่อใด
ก็สูญเสียความเป็นอิสระไปเมื่อนั้นแล

เราไม่สามารถเอาจริงเอาจังกับเรื่องนิพพานได้
หากเอาจริงเอาจังเมื่อไร ก็จะเป็นเรื่องของการแบกหามหรือผูกมัด
แทนที่จะเป็นการปลดปล่อยไปทันที

สิ่งสำคัญอยู่ที่การเดินทาง การเรียนรู้ การผูกอรอนของอดีตดา ตกผล็ระหว่างทาง
และกระบวนการเปลี่ยนแปลงจากภายในออกสู่ภายนอก
หาใช่ที่จุดหมายหรือจุดอ้างอิงไม่

หาไม่แล้ว จุดหมายก็เป็นเพียงเป้าหมายที่เคลื่อนไปข้างหน้าอยู่เรื่อยๆ
หรือความฝันที่เลื่อนลอยเท่านั้นเอง

ติดกรอบ

22 เมษายน 2555

16:44

เราตัดสินใจ เลือกให้ค่าแก่สิ่งต่างๆ ตามความเห็น ความชอบ ตามกรอบ หรือขอบเขตที่เราสัมผัสได้
ไม่ว่าจะเป็น การใช้ชีวิต การเลือกคู่ครอง มาตรฐานของการทำงาน
บรรทัดฐานของการประสบความสำเร็จในชีวิต

เรายกย่อง คนดี คนเก่ง ตามมาตรฐาน ดั้งเดิมชีวิต ของสังคม
เราเลือกคู่ครอง ด้วยคตินิยมของเพศ หน้าตา ฐานะ ความสามารถ
เราให้คุณค่าแก่วัตถุนิยม ค่านิยม จนมองข้ามเรื่องจิตใจ
เราตีกรอบล้อมรอบตัวเราเอง เรายอมให้สังคมกำหนดกรอบในการดำเนินชีวิต
จนชีวิตแข็งกระด้าง ไม่พลิ้ว ไม่ไหลลื่น ขาดความอ่อนโยน ขาดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

เปิดใจให้กับสิ่งนอกกรอบบ้าง ชีวิตอาจดำเนินได้โดยตัวของมันเอง โดยปราศจากเราอยู่ในกรอบ

แวนดาธรรม

26 เมษายน 2555

20:26

โลกนี้ช่างวุ่นวายหนอ อึดอัดขัดข้องหนอ
โลกนี้ไม่เที่ยงหนอ มีแต่ทุกข์หนอ น่าเบื่อหน่ายหนอ
โลกนี้ช่างหาสาระมิได้
ไม่เอาแล้วหนอ ไม่ขอเกี่ยวข้องหนอ

ยกหนอ ย่างหนอ วางหนอ เขี้ยบบหนอ แข็งหนอ เมื่อยหนอ กิเลสหนอ
ตักหนอ ใส่ปากหนอ เคี้ยวหนอ อร่อยหนอ กิเลสอีกแล้วหนอ กลืนหนอ

อันนั้นก็กิเลส อันนี้ก็กิเลสหนอ
โลกนี้ช่างเต็มไปด้วยกิเลสและสิ่งน่ารังเกียจหนอ
ไม่อยากเกลือกกลั้วหนอ

แวนดาธรรมเหล่านี้
ปรับสายตาของเราให้กระด้างขึ้น ทื่อขึ้น
เลื้อยข้าง ให้ค่า ตัดสินค่า ต่อสรรพสิ่งที่ผ่านเข้ามา
จมนมองไม่เห็นความสวยงามในชีวิต
จนไม่อาจชื่นชมความงดงามตามธรรมชาติหรือไม่
กล่อมประสาท กดสัมผัส สะกดให้เราเป็นหุ่นยนต์หรือขอมบี้หรือเปล่า
ทำให้เราเพ่ง มุ่งเน้นเฉพาะจุด
จนขาดสัมผัสอื่น ไหวพริบปฏิภาณ และความฉับพลันหรือไม่

ไยต้องย่ำคิดย่ำทำหรือสร้างเกราะปิดกั้นกำบัง
เหตุใดจึงไม่สามารถสัมผัสโลกได้อย่างเต็มที่
อยู่กับโลกอย่างไม่ติดโลก ไขเบื้อโลกหรือปฏิเสธโลก

นั้นยังคงเป็นลีลาท่าทีต่อโลก เป็นการกระทำอาการต่อโลกอยู่หรือไม่

ศิลปะการป้องกันตัว

26 เมษายน 2555
21:52

ภายในเราช่างอ่อนแอ เปราะบาง บอบช้ำได้ง่าย
เสียจนเราต้องสร้างโล่ เกราะ ป้อมปราการ
และศิลปะการป้องกันตัวสารพัดชนิดขึ้นมาปกป้อง ปกปิด กำบัง กดข่ม ต่อต้าน

แต่บางครั้ง เราอี๊ดอึด ชัดเคื่อง คับข้อง เสียจนต้องระบาย
ภายในเราเหมือนหินหลอมเหลวใต้พื้นดินที่พร้อมจะประทุ
ประทุใหญ่เช่นโทสะ ประทุเล็กเช่นเหน็บแนม ประชดประชัน

เราไม่ยอมเจ็บปวด ไม่ยอมเสีย
เราสะบัดออก ตีตอกนอกตัวเอง
เราใช้เล่ห์ พลิกแพลง ลื่นไหล ไม่ยอมรับ
เรามีเหลี่ยม มีแฉ่ มีมุม
เรามีเหตุผลสารพันเข้าข้างตัวเองเสมอ
เราใส่เกราะป้องกันตัว สวมใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ แต่งตัวให้ดูดีเสมอ

เหตุใดเราจึงไม่อาจยืนอยู่อย่างโล่งโล่ง เคลื่อนตัวอย่างกลมเกลี้ยง ปราศจากเหลี่ยมมุม
เหตุใดเราจึงเจ็บไม่ได้ เสียไม่ได้ แพ้ไม่ได้
อะไรที่ขับเคลื่อนศิลปะการป้องกันตัวเหล่านี้

ความสำเร็จและความล้มเหลว

6 พฤษภาคม 2555
11:09

ความสำเร็จทำให้คนกระตือรือร้น อยู่ในความเพ้อฝันมากขึ้น
แต่ความล้มเหลวกลับช่วยให้คนอ่อนโยนขึ้น อยู่บนพื้นฐานของความจริงมากขึ้น และเรียนรู้

มาตรฐาน

1 มิถุนายน 2555
9:31

มาตรฐานของคนส่วนใหญ่อยู่ที่ความเก่ง ความฉลาด ไหวพริบ
ตำแหน่งหน้าที่การงาน ชื่อเสียง ผลงาน เงินทอง เพื่อนฝูง บริวาร

แต่มาตรฐานในเชิงค่านิยมและปริมาณเหล่านี้
ใช้บอกกว่าคนนั้นเป็นคนที่คบได้ เป็นคนที่กอดได้หรือไม่

คนที่คบได้ คือคนที่เปิดเผย จริงใจ
คนที่กอดได้ กอดลง คือคนที่ยังคงมีความอ่อนโยน และความไม่เดียงสาเหลืออยู่
คนที่กอดไม่ลง คบไม่ได้ คือคนที่แข็งกระด้าง เห็นแก่ตัว มีเล่ห์เหลี่ยม มีจริตจะก้าน
ปกปิด ไม่จริงใจ ใส่หน้ากาก

ทว่ามาตรฐานที่แท้ ใช้อยู่ที่ใจ ที่ซึ่งหลายคนลืมที่จะใช้ ลืมที่จะให้คุณค่าหรือไม่

กอด

1 มิถุนายน 2555
10:07

เรากอดเพื่อคว้าไว้กับตัว
หรือเรากอดเพื่อให้

กอดของเรามีน้ำหนักหรือไม่

การเปิดเผยตัวตน

1 มิถุนายน 2555

10:17

การร้องไห้เป็นการเปิดเผยตัวตน เป็นการยอมรับความอ่อนแอที่มีในตน

อาการโกรธและโมโหก็เป็นการเปิดเผยตัวตนให้เห็นถึงความอ่อนแอ กระทบกระทั่งไม่ได้ของคนคนนั้น

แต่เรามักอยากที่จะกอดให้กำลังใจแก่คนที่ร้องไห้
มากกว่าคนที่โกรธและใส่อารมณ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นการแสดงความไม่ยอมรับซึ่งความอ่อนแอที่มีในตน

แท้จริงแล้วคนที่โมโหนั้นก็ต้องการความเข้าใจและกำลังใจไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าคนที่กำลังร้องไห้เลย
อีกนิดเดียวเท่านั้น คนที่โกรธนั้น ก็จะหลั่งน้ำตาได้เช่นกัน

ภาพ

1 มิถุนายน 2555
17:24

เรามักมีภาพของตัวเองที่ต้องการจะเป็น และแสดงไปตามภาพนั้น

จริตจะก้าน มาด ท่า ลีลา หน้ากาก

เหล่านี้ ดูอาการที่เราสวมใส่ แม้จะเบาบางเช่นไร ทว่ายังคงมีน้ำหนักอยู่

ใจนิจไม่เป็นอยู่เปลือยเปล่า ไร้น้ำหนัก ไร้ภาพแห่งตน

ปฏิกิริยา

2 มิถุนายน 2555
7:30

เมื่อกระทบกระทั่งเข้ากับอะไร
ปฏิกิริยาของเรามักมีอยู่ด้วยกันสองแบบ
คือ หดตัวเข้าไปในกระดอง
หรือ พองขน ขู่ฟ่อ

ทั้งสองวิธีไม่แตกต่างกันในแง่ที่ว่า
เป็นกลไกปกป้องตนเองต่อสิ่งที่มากระทบกระทั่ง
เป็นการหลีกเลี่ยงที่จะสัมผัสหรือรับรู้อย่างแท้จริงว่าสิ่งที่มากระทบนั้นเป็นเช่นไร

เมื่อกระทบกระทั่งเข้ากับอะไร
ใจนจึงต้องมีปฏิกิริยา
ใจนจึงไม่สามารถสัมผัสและรับรู้สิ่งที่เข้ามาได้อย่างตรงๆ

เราเดินไปมาในโลกนี้ด้วยท่าทีเช่นไร

ไตรสิกขา?

24 มิถุนายน 2555
19:16

เราอาจเป็นผู้เคร่งครัดต่อศีลและระเบียบวินัย
แต่ทว่าหัวใจเรากลับแห้งผาก

เราอาจเป็นผู้มีสมาธิมั่นคงแน่วแน่
แต่ทว่าแช่แข็งอยู่ในความว่างที่เราสร้างขึ้น

เราอาจมีปัญญาเฉียบคมแตกฉานทุกเรื่องราว
แต่ทว่ากร้าวแข็ง กระด้าง แลเย็นชา

ขอบเขตแลพื้นที่ของเรา
อาจว่างเปล่า เย็นเยียบ แต่กระแหมง
ขาดความชุ่มชื้น แลอ่อนโยนแก่ชีวิต

การดำเนินชีวิตของเรา อาจอุดมไปด้วยศีล สมาธิ แลปัญญา
แต่ทว่าจะมีสิ่งใดงอกเงยในที่ว่างของเราได้หรือไม่

บ้านที่ปิดตาย

25 มิถุนายน 2555

11:12

ตา หู จมูก ลิ้น กาย
ถูกเปรียบเสมือนช่องประตูหน้าต่าง
ที่นำผัสสะทั้งห้า
ภาพ แสง สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส
มาสู่ใจ

บางคนอาจตั้งป้อมต่อตีฟาดฟันทุกผัสสะที่รุกกล้าเข้ามาในบ้าน
บางคนอาจสร้างสิ่งล่อใจเอาไว้ให้อยู่แต่ในบ้าน
บางคนอาจกักขังหน่วงเหนี่ยวจิตของตนเองเอาไว้ในบ้านที่ปิดตาย
ไม่แยแสสนใจโลกภายนอก ด้วยว่าโลกภายนอกนั้นช่างเต็มไปด้วยอันตราย หาความปลอดภัยมิได้

เราเกรงกลัวอะไรอยู่หรือ เราล้อมตัวเองไว้เพื่ออะไร
เหตุใดจึงต้องจำกัดขอบเขตอาณาบริเวณแห่งตน
นี้ใช้วิธีของคนกล้าหรือไม่ นี่ใช้วิธีการอยู่ร่วมกับโลกหรือไร
หากความกลัวเป็นเครื่องนำพาเสียแล้ว เราจักก้าวไปสู่อิสระภาพได้อย่างไร