



๒๕๖๖

โครงการทำงานอย่าง

เขียน



๒๕๖๖

ในการดำเนินงานอย่าง

เขียน

เซนในการทำงานอย่างเขียน

ดังตฤณ เขียน

พญ.ณัฐชญา ไมตรีเวช อำนวยการผลิต

เกสรา เตมลินวาณิช, ชมพูนุช ลออวรรณากร บ.ก.

ศรันย์ ไมตรีเวช ปกและรูปเล่ม

สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์ ผู้ผลิตและจำหน่าย เมษายน ๒๕๕๖

<http://howfarbooks.com>



คำนำสำนักพิมพ์

เซน คือ การตื่นรู้ หนึ่งว่าง ว่างทุกซ์

เขียน คือ ผู้เก่งกาจในทางใดทางหนึ่ง

ผู้ทำงานอย่างเซนจนเป็นเซียน จึงตื่นรู้และพร้อมจะเก่งกาจในงานของตน โดยไม่ร่วมมัววุ่นอย่างสูญเปล่าไปกับผู้คนรอบข้าง ได้ชื่อว่าเป็นผู้บรรลุแล้วถึงยอดเขาแห่งความไร้กังวล

คุณดังตฤณออกแบบให้หนังสือพาคุณเข้าถึงเซนด้วยการทำงานที่คุณกำลังทำอยู่ ด้วยขั้นตอนวิธีตลอดจนภาษาที่ชัดเจน เมื่อฝึกตามจนถึงที่สุด ก็จะไม่ต้องรอถึงเวลาพักร้อน ความร้อนในที่ทำงานก็หายไปได้อย่างน่าอัศจรรย์

สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์

สารบัญ

ชี้แจงแกลงใจ	๕
ตั้งเป้าเอารางวัลเป็นจิต	๒๕
ระงับความกระสับกระส่าย	๓๕
เอาชนะตัวเอง เอาชนะความขี้เกียจ	๔๓
ทำงานด้วย ค้นหาใจที่เหินด้วย	๕๕
ทำงานเหมือนทำทาน	๖๕
คิดจากความว่าง	๗๕
เก่งงานอย่างเป็นไปเอง	๘๑
รู้ทุกข้ออย่างเป็นไปเอง	๑๒๑

ชี้แจงแกลงใจ

ก่อนถึงรายละเอียดว่า ‘ทำอะไร’ มาพูด
คุยถึงเหตุผลว่า ‘ทำไมต้องเซน’ กันก่อนครับ

เซนกับนักทำงานระดับโลก

สตีฟ จ๊อบส์ (Steve Jobs) ผู้เป็นต้นกำเนิด
ไอโฟนนั้น เคยฝึกนั่งจ้องกำแพงว่างในวัดเซนแห่ง
แรกของอเมริกาอยู่หลายสัปดาห์

การนั่งจ้องกำแพงว่างอาจดูเหมือนบ้า
สำหรับคนทั่วไป แต่นั่นเป็นหนึ่งในกรรมฐานของ
เซน ซึ่งได้แม่แบบมาจากหนึ่งในแม่ทัพเซนยุค
บุกเบิก คือ ท่านโพธิธรรม ซึ่งว่ากันว่าท่านนั่งจ้อง
ผนังถ้ำอยู่ถึง ๙ ปี

การจ้องกำแพงอย่างพอดีระยะ จะช่วยให้

เกิดโฟกัสสายตาที่แน่นอน ไม่กลอกไปกลอกมา ตามใจที่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย กำแพงจึงเหมือนจอว่าง ที่ช่วยให้ย้อนเข้ามาดูการทำงานของจิตได้ง่ายขึ้น กล่าวคือ เห็นว่าคิดอะไร เกิดภาพนิมิตเลื่อนนราง หรือชัดเจนอย่างไร เกิดความสุขความตึงใจ หรือ อึดอึดอยากไปให้พ้น ‘จอว่าง’ ขึ้นมาเมื่อไหร่

ผลที่ต้องการ คือ ยกระดับจิตให้อยู่เหนือ ความคิด สามารถเท่าทันการก่อตัวของความคิด รู้ เห็นกระบวนการมาและการไปของกลุ่มความคิด ได้ ทางจิตวิทยายุคใหม่เรียกความสามารถในการ รู้ความคิดตนเองว่า Metacognition ซึ่งมีนิยาม คือ thinking about thinking หรือ ‘คิดถึงความคิด’

มีนักคอมพิวเตอร์บางคนเปรียบเทียบไว้ว่า ถ้าทำเช่นนั้นได้ต่อเนื่องพอ ก็เหมือนแฮกระบบ ของสมองเข้าไปเห็นความลับก่อนเกิดความคิด ผู้ที่เข้าถึงจึงอาจ ‘อัพเกรดระบบ’ คือ แก้ไขหรือปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดอ่านเสียใหม่ หรือไม่ก็ใช้ประโยชน์ขั้นก้าวหน้า ในระดับสูงขั้นทางจิต วิญญูณ เห็นความคิดไม่ใช่ตัวตน



สตีฟ จ๊อบส์ ให้สัมภาษณ์ วอลเตอร์ ไอแซคสัน (Walter Isaacson) เพื่อเขียนหนังสือชีวประวัติเกี่ยวกับตนเองอย่างเป็นทางการ มีใจความสำคัญคือ ความเป็นนักคิดค้น หรือนักสร้างวิสัยทัศน์ในตัวเขา ได้รับอิทธิพลอย่างใหญ่หลวงจากวินัยและการฝึกฝนแบบเซน

ไม่มีใครรู้ดีเท่า สตีฟ จ๊อบส์ ว่าเขาได้อะไรดี ๆ มาจากเซนบ้าง แต่มีคนอยากรู้อะไรดี ๆ เกี่ยวกับเซนมากขึ้นเยอะ ในเมื่อหนึ่งในศิษย์เซนตลอดชีพอย่าง สตีฟ จ๊อบส์ ทรงพลังขนาดพลิกโฉมหน้าวงการโทรศัพท์เคลื่อนที่ทั้งโลก แถมยังทำให้บริษัทแอปเปิ้ลที่เขาสร้างมากับมือ มีมูลค่าตลาดเป็นอันดับหนึ่งของโลกได้ก่อนตาย

ในการทำงานระดับโลกนั้น ปัจจุบันอยู่ในยุค ‘คิดก่อน ได้ก่อน’ ปัญหาคือ คิดได้นั้นไม่ยาก แต่คิดในสิ่งที่ เป็นของแปลกใหม่ โดนใจใช่เลย เข้าขั้นเรียกว่า ‘นวัตกรรม’ ได้เต็มปากเต็มคำนั้น ยากเย็น และไม่ทราบจะเอาหลักสูตรไหนมาเป็นหลักตั้ง

สตีฟ จ๊อบส์ แค่พูดคำเดียวว่า หนังสือแนวคิดเชิงธุรกิจเล่มใด ‘ต้องอ่านให้ได้’ หนังสือเล่มนั้นก็แทบจะกลายเป็นหนังสือขายดีระดับข้ามชาติขึ้นมาทันทีแล้ว จึงไม่น่าแปลกใจหากนิยายเซนซึ่ง สตีฟ จ๊อบส์ ยกย่องให้เป็นหัวใจของเขา อยู่เสมอ จะกลายเป็นที่กล่าวขวัญถึงในหมู่มนุษย์ไอที โดยเฉพาะคนวัยทำงานที่ยึดถือ สตีฟ จ๊อบส์ เป็นแบบอย่างหรือกรณีศึกษา

หนังสือ หลักสูตร หรือสัมมนาอบรมพัฒนาทักษะการทำงานใด โยงเอาเซนมาเป็นแม่บท จึงไม่ถูกมองว่าเซย์ คร่ำครึ หรือเป็นปัญญาโบราณ ล้าสมัยอีกต่อไป เนื่องจากสินค้าไอทีที่มีดีไซน์ล้ำยุคพลิกโลกเช่นไอโฟน ก็ดูเหมือนจะมีรากมาจากปรัชญาแบบเซนนั่นเอง

แล้วจริงๆมีอะไรน่ารู้เกี่ยวกับเซนบ้าง?

เซนคืออะไร?

เซน (Zen) เป็นพุทธนิกายมหายาน นับถือกันอย่างแพร่หลายในแถบเอเชียตะวันออก เช่น จีน ญี่ปุ่น เกาหลี แม้กระทั่งในไทยก็มีผู้สนใจอยู่เป็นจำนวนมากไม่น้อย ชัดหน่อยก็เช่นหมู่บ้านพลัมซึ่งมีการปฏิบัติแบบเซนอยู่

คำว่า ‘เซน’ เป็นศัพท์ญี่ปุ่นที่ตรงกับคำว่า ‘ฉาน’ ในภาษาจีน (หากเป็นจีนแต่จี๋วจะออกเสียงว่า ‘เซียง’) ฉานจะมาจากคำว่า ‘อุทยาน’ ในภาษาสันสกฤตอีกทอดหนึ่ง เมื่อเทียบถึงที่สุดแบบที่ชาวพุทธเรารู้จักกัน อุทยานก็คือ ‘ฉาน’ ในภาษาบาลีนั่นเอง

ฉานคือจิตที่เข้าถึงความเป็น ‘อัปนาสมาธิ’ คือ มีความแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียวจิตใหญ่เป็นมหัคคตะ ไร้ความคิดอันเป็นเหตุให้ขัดส่ายจากความเป็นหนึ่ง จึงสว่างจ้าอยู่อย่างมั่นคงในช่วงเวลานานเต็มอิม

แต่เซนไม่ใช่ฉานธรรมดา สาเหตุจริงๆที่ได้ชื่อว่า ‘เซน’ ก็เพราะวิถีแห่งเซนจะเน้นเรื่องการเข้าถึงสมาธิอันตื่นรู้ โดยไม่เกี่ยงว่าจะใช้วิธีดั้งเดิม คือ ขบปริศนาธรรมโกอาน หรือทำสมาธิจงกำพางว่างที่เรียก ‘ซาเซน’ (Zazen) หรือฝึกลากพูกันวาดวงกลมในชั่วหนึ่งลมหายใจที่เรียก ‘เอนโซ’ (Enso) โดยแบบวิถีเกี่ยวกับสมาธิต่างๆ เริ่มแพร่หลายในช่วงที่เซนถูกนำมาเผยแพร่ในญี่ปุ่น

ผู้ที่แจ่มแจ้งในเซน จะถึงซึ่งขณะหนึ่งแห่งการบรรลุ เป็นอิสระจากความเข้าใจผิด เรียกว่า ‘ซาโตริ’ ซึ่งเทียบเท่ากับทางเถรวาทก็คือ ‘บรรลุมรรคผล’ โดยขั้นสุดท้ายของซาโตริจะทำลายอุปาทานที่กักขังบุคคลไว้ในวังวนทุกข์เสียได้ ไม่ววนกลับมาอีก บริสุทธิ์แล้วบริสุทธิ์เลย เป็นความถาวรของ ‘การไร้กระຈกให้ฝุ่นจับ’

เซนได้รับอิทธิพลมาจากลัทธิขงจื้อและลัทธิเต๋า ฉะนั้น ภาษา สำนวน ตลอดจนวิธีพิุดถึงภาวะระดับสูง จึงละม้าย คล้าย หรือกระทั่งเหมือนกันหลายคนสับสนระหว่างคำว่า ‘เต๋า’ กับ ‘เซน’ และ

นี่ก็ว่าเป็นอันเดียวกัน ความจริงแล้วผู้ก่อตั้งเต๋า คือเล่าจื้อ เคยอธิบายไว้ว่า “ไม่ทราบจะเรียก ‘สิ่งนั้น’ ว่าอะไร จึงขอเรียกว่า ‘เต๋า’ ไปพลางๆ” หมายความว่า ท่านไม่ได้ให้ความสำคัญกับชื่อมากนัก แต่สิ่งที่ท่านเรียก ก็คือนิพพานสำหรับเถรวาทเรานั่นเอง เพราะเล่าจื้อเคยบรรยายไว้ว่าเต๋าคือสิ่งที่พ้นภาวะคู่ เช่น ไม่มีสั้นไม่มียาว ไร้การกระทำ ไม่เป็นที่ตั้งให้สิ่งที่เราเคย ฐฐัจจ ไม่แม้แต่จะจินตนาการถึงสิ่งนั้นกันได้ ซึ่งพระพุทธเจ้าก็เคยตรัสถึงนิพพานโดยความเป็นเช่นนั้นเช่นกัน

อันที่จริงต้นตำรับเซน น่าจะมีความใกล้เคียงหรือมีความเป็นพุทธดั้งเดิมมากกว่าเต๋า เพราะถือกำเนิดจากอินเดียอันเป็นประเทศแม่ของพุทธศาสนา ก่อนจะมีผู้นำเข้ามาในจีน แล้วกลายเป็น ‘ศิลปะทางวิญญาณ’ ในญี่ปุ่น ดังที่คนส่วนใหญ่ในโลกรู้จักกัน

ถ้านี่ไม่ออกว่านิยามหนึ่ง ๆ ของพุทธเกิดขึ้นได้อย่างไร ก็ขอให้นึกถึงชาวพุทธใกล้ๆ ตัวเราสักคน ที่ไม่ชอบพูดคุยกับนักวิชาการ แหงหงาย

การถกเถียงว่าบัญญัติแบบใดถูกบัญญัติแบบใดผิดตลอดจนไม่ชอบเรื่องแวดล้อมอื่น ๆ ทางศาสนา เช่น นรก สวรรค์ กฎแห่งกรรมวิบาก แต่อยากพูดถึงประสบการณ์ทางจิต ที่ตรง ที่เย็น ที่ตั้งมั่นรู้ ออกมาจากความว่าง เป็นรสที่เหนือรส เป็นอภิลิทธิของคนใจถึงที่พร้อมทั้งโลก หากคนคนนั้นแก่กล้าพอจะเผยแพร่แนวทางเข้าถึงประสบการณ์ทางจิตแบบพุทธะตรงๆ ได้ แล้วจะเรียกแนวทางของตนเองว่า ‘เซน’ หรืออะไรอื่น ก็ต้องมีคนยอมรับเป็นจำนวนมาก

ความโดดเด่นของเซนในโลกยุคไอที

ความโดดเด่นของเซน อยู่ตรงที่ความสามารถในการสื่อสาร ‘พุทธะ’ ให้เป็นที่รู้จักในโลกกว้างได้ โดยไม่จำเป็นต้องติดภาพพุทธที่ชัดเจนนัก ดังเช่นที่ชาวคริสต์นอกเขตเอเชียรวมตัวกันเรียกกลุ่มของตนเป็นนิยามชื่อ

‘คริสเตียนเซน’ เป็นต้น

ปัจจุบันเซนในความรับรู้ของคนทั่วไป มักสื่อถึง ‘ความเป็นพุทธที่นำมาใช้ได้จริงกับฆราวาส’ นับเริ่มตั้งแต่มีพิธีชงชาแบบเซน การจัดดอกไม้แบบเซน การจัดสวนแบบเซน วิธีชามูไรแบบเซน การยิงธนูแบบเซน การเล่นหมากล้อมแบบเซน ซึ่งเน้นเรื่องพื้นฐานขณะจิตอันเป็นสมาธิแบบเซน ก่อนเกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะเมื่อมีสมาธิแบบเซน ย่อมรู้จักความว่าง และนำไปจัดตำแหน่ง ส่งพลังเคลื่อนไหว ตลอดจนสร้างศิลปะที่เห็นแล้วรู้สึกถึง ‘จังหวะแห่งช่องว่างอันเหมาะสมงดงาม’ ด้วยตาเปล่า สร้างความรู้สึกสงบสุขได้ทันที

พูดง่าย ๆ คนเข้าถึงความว่างอย่างเซน จะนึกอยากหาวิธีสะท้อนความรู้สึกว่างในตนให้ออกมาเป็นรูปธรรม ทางหนึ่งเพื่อจะฝึกสมาธิอยู่กับความว่าง และอีกทางคือเป็นการเผื่อแผ่ให้คนอื่นจะได้เกิดความรู้สึกแบบเดียวกัน หรือโน้มเอียงไปในทางเดียวกัน

พอถึงยุคอินเทอร์เน็ตเรา เซนได้พัฒนาเป็น ‘ส่วนหนึ่งของจิตวิญญาณแบบมืออาชีพ’ ไปแล้ว กล่าวคือ ดูเหมือนใครๆ ในสาขาไหน ก็เอาเซนไปประยุกต์กับอาชีพของตนได้ หากจะสืบสำรวจแบบง่ายๆ เร็วๆ หน่อย ก็ให้ดูจากแหล่งหนังสือใหญ่อย่าง amazon.com คุณจะพบทั้ง เซนในศิลปะการพยาบาล (Zen in the Art of Nursing) เซนแห่งการตลาดโซเชียลมีเดีย (The Zen of Social Media Marketing) เซนแห่งการเดี่ยวไมโครโฟน (Zen and the Art of Stand-Up Comedy) จิตวิทยาเซนแบบกระชับสั้น (ZEN PSYCHOLOGY In A Nutshell) หมากล้อมเซน (Zen Chess) การตกแต่งภายในอย่างเซน (Zen Interiors) และอะไรต่ออะไรอีกไม่รู้เท่าไร

และเพียงใช้กุเกิลหาคำว่า ‘Zen of’ ผลลัพธ์ก็เกี่ยวกับมุมมองเฉพาะทางอย่างเซน จะมีเป็นอนหนักอนหนักนับไม่ถูก ทั้งนี้เพราะชาวโลกจำนวนมากหันมาสนใจเซนในแบบที่เข้ากันกับสาขาอาชีพของตน ไม่ใช่เซนในฐานะของนิกายทางศาสนา มือ

อาซีฟในศาสตร์ต่างๆที่หันมาเขียนหนังสือแนว
เซน บางคนออกตัวเลยว่าไม่ใช่ชาวพุทธ แต่ก็ไม่ได้เข้าใจหลักเซนลึกซึ้ง แต่บังเอิญไปสะดุดเข้ากับ
ถ้อยคำชวนสงบและก่อปฏิภาณอย่างเซน ตลอด
จนเห็นความเข้ากันได้กับจิตวิญญาณแบบมี
อาซีฟเช่นตน

โดยแก่นของเซนประยุกต์ มีอาซีฟทาง
ศาสตร์และศิลป์แบบโลกๆ จะ ‘ขอยืม’ หลักเซน
มาเป็นตัวตั้งเพื่อให้เกิดความคิดรวบยอดเท่านั้น
ไม่ได้เน้นจาระไนเซนโดยพิสดารแต่ประการใด
หรืออาจกล่าวว่า ‘เซน’ ได้กลายเป็นศัพท์สาธารณะ
นำไปประยุกต์ได้ตามมุมมองที่แต่ละคนประสบ
สัมผัสหรือประทับใจ หาใช่เซนตามแบบฉบับ
ดั้งเดิมไม่



เซนในมุมมองของดั่งตฤณ

โดยมุมมองส่วนตัว ผมเริ่มเข้าใจและเชื่อว่า เซนไม่ใช่พุทธแตกแถว ครั้งแรกก็เมื่อเห็นเอนโซ ซึ่งเป็นภาพวาดวงกลมสี่อพลังแห่งการรู้แจ้ง อาณาจักรความว่างอันยิ่งใหญ่ และภาพนั้นมีคำบรรยายประกอบอยู่สามบรรทัด คือ

ภายนอก - ว่างเปล่า

ภายใน - ว่างเปล่า

ทั้งภายในและภายนอก - ว่างเปล่า



ศิลปะแอนโซอันประกอบด้อยคำอันทรงพลังแห่งเซนนั้น ทำให้ผมสัมผัสรู้สึกถึงจิตของเหล่าอริยบุคคลผู้สามารถรู้จักอารมณ์แห่งสมาธิจิตอันว่าง (สูญญตะ) ไม่มีนิमित (อนิมิตตะ) ไม่มีที่ตั้ง (อัปปนิหิตะ) ซึ่งเป็น ‘ว่างอย่างรู้’ อันลึกซึ้ง เข้าถึงรสอันเหนืออรส (หมายเหตุ - ความรู้สึกที่ว่าง ไม่มีนิमित ไม่มีที่ตั้ง นั้นไม่ใช่นิพพาน แต่เป็นความรู้สึกเป็นภาวะปรุงแต่งทางจิต ดังที่สมัยพุทธกาลเคยมีผู้สัมผัสท่านธรรมทินนาภิกษุณี ที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติอันเสมือนการเข้านิพพานตรง โดยถามว่าออกจากนิโรธสมาบัติแล้วรู้สึกอย่างไร ท่านตอบว่า ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้น คือ ว่าง ไม่มีนิमित ไม่มีที่ตั้ง)

ความรู้สึกถึง ‘ว่างนอก ว่างใน ว่างทั้งในและนอก’ นั้น แม้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าประทานแนวทางไว้ ก็มีอยู่ คือ ท่านให้เห็นกายใจทั้งภายใน (ของเรา) ทั้งภายนอก (ของคนอื่น) ทั้งภายในและภายนอก (คือเห็นเราเห็นเขาควบคู่พร้อมกันไป) ซึ่งแต่ละการเห็น ย่อม

เกาะเกาะเปลือกตัวตน เกิดความรู้สึกว่างจากตัวตนไปที่ละเปลาะ กระทั่งเกาะเกาะออกได้หมดไม่มีเหลือ แปรความรู้สึกยึดติดเหนียวแน่นทั้งข้างในและข้างนอก เป็นความว่าง ว่างสนิท ไม่มีธรรมอันเป็นภายในหรือภายนอกเกาะกุมหุ้มห่อจิตได้อีก

ด้วยแก่นของเซนที่สื่อตรงถึงแก่นเดิมของพุทธ ผมจึงเชื่อว่าถ้าพูดถึง ‘พุทธะ’ ในความหมายของเถรวาทเรา ก็คือพูดถึง ‘เซน’ ในความหมายของมหายานนั่นเอง

หลายปีที่ผ่านมา มีผู้ขอให้ผมเขียนหนังสือเกี่ยวกับการทำงานกันหลายคน ซึ่งผมเห็นประโยชน์ แต่ก็ไม่อยากเขียนเนื้อหาที่มีชื่อหนังสือประมาณ ‘ทำงานแบบพุทธ’ หรือ ‘เข้าถึงพุทธะด้วยการทำงานแบบโลกๆ’ เนื่องจากโดยความเห็นส่วนตัว ผมไม่คิดว่า ‘พุทธะ’ สมควรนำมาผูกโยงกับการทำงานแบบโลกๆ

ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน คำว่า ‘พุทธะ’ ยังคง

สืบทอดความเป็น ‘ของสูง’ มาโดยตลอด กล่าวคือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จากการเจริญสติปัญญาตามแนวทางดั้งเดิมของพระพุทธเจ้า หากมีการนำคำนี้ไปใช้ในทางอื่น ผมคงอยากคัดค้านมากกว่าสนับสนุน

แต่คำว่า ‘เซน’ นั้น นับแต่อดีตถึงปัจจุบัน ได้ทำประโยชน์กว้างขวาง เผยแผ่พระสัทธรรมด้วยเส้นทางที่บางทีอาจถูกวิจารณ์ว่าเป็น ‘ใต้ดิน’ แต่ก็ประสบความสำเร็จจริง คือ ลากจูงคนไม่เข้าใจพุทธให้หันมาสนใจ ศึกษา ตลอดจนเข้าถึง ‘เซนแบบพุทธจริง ๆ’ ได้ในภายหลัง

ฉะนั้น ถ้าจะ ‘ขอยืม’ ยี่ห้อเซนมาเป็นแกนกลางในการสื่อความเข้าใจว่า จะทำงานโลก ๆ ด้วยจิตแบบไหน จึงเขยิบเข้าใกล้ความเป็นพุทธะกันได้ ก็น่าจะเป็นเรื่องน่ายอมรับกว่ากัน

สำหรับมือใหม่ ผมพบว่าอาศัยเซนเป็นแกนเขียนเกี่ยวกับวิธีทำงานอย่างพุทธนั้น ช่วยจัดความยุ่งยากเกี่ยวกับการจดจำศัพท์แสง ให้ความ

รู้สึกว่าการปฏิบัติอยู่ใกล้ตัว ทำได้จริง ไม่สูงส่งเกินเอื้อม

ส่วนผู้ที่ฝึกฝนการเจริญสติมานาน ก็จะได้เห็นช่องทางเป็นไปได้จริงที่จะทำงานไปด้วย เจริญสติไปด้วย ปลดเปลื้องข้ออ้างที่ว่า ‘ต้องทำงาน ไม่มีเวลาเจริญสติ’ กันได้เสียที

เซนในการทำงานเหมาะกับใคร?

อย่างที่บอกครับว่า เซนแตกต่างจากพุทธแบบที่ไทยคุ้นเคย ผู้นิยมแนวเซน ควรเป็นผู้ที่ต้องการประสบการณ์ทางจิต โดยไม่ต้องคอยกันเรื่องแวดล้อมอื่น ๆ ลองนึกถึงฝรั่งที่ไม่มีคนใกล้ตัวพูดเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดเข้าหูเลย สนใจแต่เรื่องทำมาหากิน ซึ่งพอทำ ๆ ไปแล้วก็เครียด เป็นทุกข์เป็นร้อน อยากรู้ได้แนวทางทำงานที่ช่วยให้รับมือความกดดันในที่ทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งพอฟังเรื่องเกี่ยวกับเซนในที่ทำงานว่าช่วยได้ รับรองว่าเย็นใจเข้าเป้า เขาก็คงไม่สนใจที่ไปที่ไป ไม่สนใจ

ว่าจะแตกแขนงมาจากพุทธที่ปลูกศรัทธากันด้วย
หลักการมวิบาก แต่สนใจว่าเซนมมีคำแนะนำ
อย่างไร ช่วยให้ ‘เครื่องร้อนน้อยลง’ ด้วยวิธีไหน

ภาษาของเซน เป็นภาษาของประสบการณ์
ตรงทางจิต ฉะนั้น หากจิตแบบเซนคือความสงบ
เย็น ก็เป็นธรรมดาที่ถ้อยคำแห่งเซนคล้ายเป็น
ลำนํ้าแห่งความสงบ จากนั้นจึงค่อยๆ พัฒนาให้เข้า
ถึงความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หากคุณอ่านแล้ว
ได้ความสงบ รู้สึกมีสติ ตื่นตัว ไม่จมจ่อมเชื่องซึม
ตลอดจนอยากฝึกทำงานเพื่อรักษาสภาพความ
สงบอย่างตื่นรู้เอาไว้ อันนั้นก็แปลว่าวิธีแห่งเซน
เหมาะกับคุณแล้ว

อย่างไรก็ตาม แม้เซนจะมีเอกลักษณ์ใน
เรื่องความสงบอย่างง่ายตาย ชวนให้ผู้ศึกษาเข้าใจ
ว่านามธรรมอันลุ่มลึกอาจเข้าถึงได้ด้วยวิธีแห่ง
ความเรียบง่าย ไม่ต้องทำอะไรมาก กระทั่งเกิด
ความคาดหวังว่า อ่านหนังสือเกี่ยวกับเซนจบ จะ
สงบต่อไปชั่ววันจันทร์ ถ้าคุณคิดเช่นนั้น ก็ขอให้
เปลี่ยนความเข้าใจไว้แต่เนิ่นๆ

ใจคนเราถูกปรุงแต่งไปเรื่อยตามสิ่งที่เข้า
มากระทบ เหมือนอาบน้ำเย็น ย่อมรู้สึกตัวเย็น
ลง และมีความสดชื่นกว่าตอนออกกำลังกาย
เหนื่อยๆ ร้อนๆ แต่ไม่ได้หมายความว่า คุณจะเย็น
และสดชื่นเช่นนั้นตลอดไป

บนวิถีแห่งเซน คุณจะได้เรียนรู้ว่า ก่อนจะ
ถึงความเรียบง่ายได้จริง คนเราต้องผ่านความยุ่ง
ยาก และถางทางลำบากให้หมดเสียก่อน

หนังสือเล่มนี้ ไม่ได้สอนให้ขบปริศนาธรรม
ไม่ได้สอนให้ทำซาเซน ไม่ได้สอนให้วาดเอนโซ่ แต่
สอนให้ใช้งานที่คุณทำอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ในการ
เข้าถึงเซน หรืออย่างน้อยที่สุดก็อยู่บนวิถีแห่งเซน

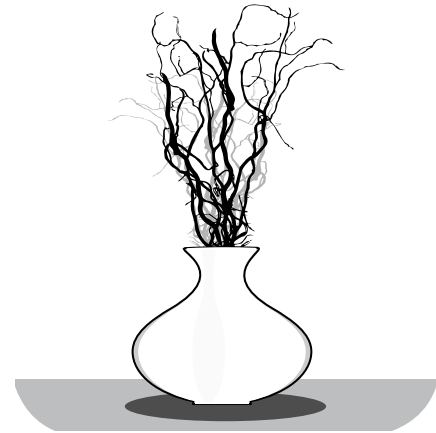
เนื้อหาของหนังสือออกแบบมาให้คุณอ่าน
แล้วส่องย้อนเข้ามาในจิต เห็นพัฒนาการทางจิตที่
ขยับใกล้เซนเข้าไปเรื่อยๆ โดยแต่ละบทจะบอกว่า
จิตแบบเซนเป็นอย่างไร จากนั้นจึงบอกวิธีการที่
ชัดเจนตรงไปตรงมาว่าจะเข้าถึงแง่มุมนั้นๆ ของจิต
แบบเซนได้อย่างไร

ระหว่างอ่านหนังสือ คุณจะไม่พบข้อแตกต่างระหว่างวิถีพุทธแบบเถรวาทกับวิถีพุทธแบบเซน เนื่องจากผมคัดเลือกไว้เฉพาะที่ลงกันได้สนิท โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิธีทำสมาธิ ซึ่งจะมีความพิเศษตรงคำอธิบายประกอบภาพ อ่านวิธีการพร้อมมองภาพแล้วนำไปทำตามได้ทันที เห็นผลที่เกิดขึ้นตามภาพทันที

แม้จะเน้นการเข้าถึงเซนเพียงใด หนังสือก็ไม่ลืมว่าคุณต้องการแรงงานมากกว่าเก่งหนึ่ง ฉะนั้นเนื้อหาทั้งหมดจึงพุ่งเข้าหาเป้าหมายสำคัญ คือ หนึ่งว่างอย่างเซนเพื่อเป็นเขียนในงาน ควบคู่ไปกับการเห็นการทำงานของจิตเพื่อไร้อะไรทุกอย่างเป็นไปเอง ซึ่งนั่นควรนับเป็นความน่าพอใจสูงสุดสำหรับคนเมืองแล้ว จริงไหม?



เมษายน ๕๖



เมื่อใจนิ่งว่างเป็นฐาน

จะพุ่งช่านในวานเพียงใดก็ไม่กระเจิง



ทำยังไงถึงจะรู้ว่า
อะไร มีค่าที่สุด
ในชีวิตเราจริงๆคะ?

ตั้งเป้า เอารางวัลเป็นจิต



‘มีค่าที่สุด’ เป็นแค่ความรู้สึกหนึ่ง
แล้วความรู้สึกทั้งหมดตั้งอยู่ที่ไหน?
สิ่งใดเสียหายแล้ว
ทุกความรู้สึกมีค่าจะหายไป?

อย่าตั้งเจตน์ว่าทำอะไรจะเก่งงาน

อย่าตั้งเจตน์ว่าทำอะไรจะประสบความสำเร็จในงาน

อย่าตั้งเจตน์ว่าทำอะไรจะมีบารมีพอได้เป็นเจ้าของงาน

ให้ตั้งเจตน์เสียใหม่ว่า...

ทำอะไรจะสนุกกับงาน

ตอบเจตน์นี้ได้ข้อเดียว จะเท่ากับคุณได้คำตอบของเจตน์ ๓ ข้อแรกไปด้วย

อย่าตั้งเจตน์ว่าทำอะไรจะมีความสุขกับงานมากขึ้น

อย่าตั้งเจตน์ว่าทำอะไรจะมีสติอยู่กับงานดีขึ้น

อย่าตั้งเจตน์ว่าทำอะไรจะมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในงานสูงขึ้น

ให้ตั้งเจตน์เสียใหม่ว่า

ทำอะไรจะให้งานเป็นเครื่องฝึกสมาธิ

ตอบเจตน์นี้ได้ข้อเดียว จะเท่ากับคุณได้คำตอบของเจตน์ ๓ ข้อแรกไปด้วย

เห็นงานเป็นภาระกันมานานแล้ว
 เหน็ดเหนื่อยกับภาระกันมานานแล้ว
 ลองเห็นงานเป็นเครื่องฝึกจิตกันดูบ้าง
 สัมผัสรสแห่งจิตอันตื่นเต็มกันดูบ้าง

นักฟุ้งซ่านตั้งเป้าเอารางวัลข้างนอก เขาอาจ
 ได้รางวัลข้างนอก แต่ทั้งชีวิตอาจไม่รู้จัก ไม่ได้รับ
 รางวัลจากตัวเอง

นักสมาธิตั้งเป้าเอารางวัลข้างใน เขามักได้
 รางวัลข้างนอกด้วย และทั้งชีวิตก็เหมือนตกรางวัล
 ให้ตัวเองทุกวันด้วย

ตั้งเป้าเอารางวัลเป็นจิตอย่างเดียว เหมือน
 ตั้งเป้าเอารางวัลทั้งหมดจากชีวิต!



งอกงามออกมาจากจิตที่สว่างแจ้ง



ใจผมไม่สงบเลย
อยากสงบจัง

ระงับ ความกระสับกระส่าย



ตัด 'อยาก' ออกไปหนึ่งเดียว
ก็เหลือแต่ 'สงบ' ได้เองแล้ว

ความสุขในงาน เป็นของเฉพาะตัว หากไม่เจองานอันเป็นที่รักจริงๆ ก็ยากที่จะทำให้ใจให้สนุกได้นานๆ

แต่ **สมาธิในการทำงาน** เป็นของสาธารณะ หากเข้าใจวิธีที่จะทำงานด้วยใจที่สงบเงียบ ไร้ความกระวนกระวาย กระทั่งเกิดความต่อเนื่องตั้งมั่น รสแห่งสมาธิก็เกิดขึ้น คุณจะไม่คำนึงถึงความได้เปรียบหรือเสียเปรียบ ไม่สนใจยศถาบรรดาศักดิ์ ไม่ไยดีเงินทองของตอບแทนมากไปกว่าการได้ทำงานเพื่อเสพรสเงียบหนึ่งทางใจ

ความเงียบหนึ่งที่ว่านี้ หาใช่การสกัดจากความคิดแบบฉานแท้ แต่เป็นการหลั่งไหลของความคิดที่เรียบรื่นดูจสายน้ำที่เรียงริน โดยปราศจากการกระฉอกของระลอกคลื่น จนรู้สึกหนึ่งเย็นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับงาน ลัมผัสสรอันเป็นตัวอย่างของฉานอันยิ่งใหญ่ได้บ้าง

เช่นคือฉาน ฉานคือความสงบตั้งมั่นแห่งจิต โดยที่จิตสามารถรู้ทุกสิ่งตามจริง ปราศจาก

เมฆหมอกบดบัง ปราศจากคลื่นลมขัดสาด ความจริงตรงหน้าให้ดูบิดเบี้ยวไปจากเดิม

โดยแก่นสาร เช่นก็คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอาการยอมรับตามจริงนั่นเอง

การยอมรับความจริง จัดเป็นความสามารถ มิใช่ธรรมชาติของคนมีกิเลสที่ต่างกันใต้ทุกคน นั่นเพราะมนุษย์มักสะสมนิสัยไม่ยอมรับความจริงกันทุกวันมานับแต่เกิด เช่น อยากได้อะไรต้องเอาให้ได้ แม้รู้ว่าจะไม่น่าจะได้อะไร หรือกระทั่งอยากให้โลกภายนอกเปลี่ยนแปลง แม้รู้รู้ว่าคงจะเปลี่ยนได้ยากเต็มทน

ถ้าสามารถยอมรับความจริง แม้ภารโรงผู้มีหน้าที่ทำความสะอาดส้วม ก็อาจเข้าถึงเซนในการทำความสะอาดสิ่งโสโครกภายนอก เพื่อชะล้างความสกปรกภายใน จึงกล่าวได้ว่า เซนปรากฏอยู่ในทุกงาน แม้เป็นงานที่คนทั่วไปมองว่าต่ำต้อยติดตมก็ตาม

เช่นไม่ใช่อะไรที่สูงส่งเกินเอื้อม แม้แต่คำว่า

‘เซน’ ก็มีใช้ศัพท์แสงทางศาสนา แต่มุ่งสื่อถึงประสบการณ์ภายในอันผาสุก ที่อาจเกิดขึ้นได้แม้กับผู้มีอาชีพอันเป็นมลทินสีเทา เช่น คุณอาจได้ยินการพูดคุยเกี่ยวกับ ‘ศาสตร์แห่งเซนว่าด้วยการเป็นหญิงงามเมือง’ หรือ ‘เล่นไฟอย่างเซน’ หากเคยได้ยินอะไรเช่นนั้น ก็ขอให้ทราบว่าเป็นเรื่องของหมู่คนที่ **หาโอกาสทางความเย็น** เข้าสู่สายอาชีพของตน โดยไม่ต้องรอเวลาไปวัดหรือเปลี่ยนอาชีพเป็นอื่นเสียก่อน กับทั้งไม่ต้องรอการตัดสินถูกผิดทางทฤษฎี เนื่องจากมิได้อาศัยศรัทธาเป็นบรรทัดฐาน

แต่แม้เซนจะไม่ใช่อะไรที่สูงส่งเกินเอื้อม มิหนำซ้ำยังยอมรับมลทินสีเทา ทว่าก็ไม่อาจรื้อรับความสกปรกสีดำ เช่น จะไม่มีการพูดถึง ‘เซนแห่งการค้ายาบ้า’ หรือ ‘เซนแห่งการตีหัวหมาตาแม่แจ็ก’ กันได้ เนื่องจากบาปร้ายกาจเหล่านั้น ไม่อาจพาใจให้เข้าถึงความสงบรู้เยือกเย็น จะเห็นก็แต่ความพลุ่งพล่านถึงจุดเดือดเสียมากกว่า

ฉะนั้น งานใดสามารถเข้าถึงศิลปะแห่ง

ความเยือกเย็นใจ สงบใสอยู่กับการยอมรับความจริงได้ งานเหล่านั้นมีความเป็นเซนได้หมด ส่วนจะต้องแบ่งชั้นวรรณะเป็นเซนหยาบ เซนละเอียด เซนยาก หรือเซนง่าย ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการทำให้ตั้งมั่นของแต่ละคน

เพื่อเริ่มต้นทำความเข้าใจเซน คุณต้องเห็นความสำคัญของการเข้าถึงภาวะสงบอย่างเป็นไปเอง ไม่ใช่บังคับให้สงบทั้งที่ปราศจากความพร้อม และยิ่งไม่ใช่ความทูลงทูลายอยากสงบเสียจนกลายเป็นความเบียดเบียนผิดปกติทางใจ

ความทะยานอยากที่เกินตัว

ไม่เคยนำไปสู่การยอมรับตามจริง

แม้กระทั่งอะไร่าง่าย ๆ เช่น ตัวเองกำลังฟุ้งซ่านอยู่ ตัวเองกำลังกำเริงอยู่ ถ้าไม่ยอมรับว่า

ฟุ้งซ่าน แต่อยากหายฟุ้งซ่านทันที ย่อมฟุ้งซ่าน
หนักขึ้น ถ้าไม่ยอมรับว่ากำลังฟุ้งซ่าน แต่อยากหาย
กำลังตลอดไป ย่อมกำลังอยู่เรื่อย ๆ

เมื่อฟุ้งซ่านและกำลังจนเคยตัว ย่อม
ยากเย็นที่จะยอมรับว่ากำลังฟุ้งซ่าน กำลังกำลัง
มากขึ้นเป็นเงาตามตัว

เซนเริ่มจากประสบการณ์ ‘ก้าวแรกที่
ง่ายตาย’ โดยการยอมรับตามจริงที่กำลังปรากฏ
อยู่ในตัวคุณ เช่น ภายในหัวกำลังปั่นป่วนฟุ้งซ่าน
ก็ยอมรับว่าในหัวกำลังปั่นป่วนฟุ้งซ่าน ไม่ว่าจะมันจะ
ดูแยะและไม่น่ายอมรับสักแค่ไหน

อาการยอมรับอย่างถูกต้องตรงกับความจริง
จะจุดชนวนสติ แล้วสติจะทำให้คลื่นความปั่นป่วน
ฟุ้งซ่านบรรเทาเบาบางลงเอง

แม้ความเบาบางลงเพียงน้อยนิด ก็สะกิดให้
เกิดกำลังใจได้มากมาย

หรือง่ายกว่านั้น เช่น มือเท้ากำลังกำลัง

หัวคือกำลังขมวด เพียงยอมรับด้วยความรู้สึกแสร้ง
ธรรมดา ก็จะจุดชนวนสติ แล้วสติจะคลายมือเท้า
และหัวคือออกไปเอง นี่แหละ ก้าวแรกที่ง่ายตาย
แบบเซน

เมื่อชนวนแห่งความเป็นเซนถูกจุดขึ้นในใจ
คุณก็เอาเซนไปใช้ทำงานได้ไม่เว้น

เซนชั่วคราว คือ จิตที่พอจะยอมรับความ
จริงได้เป็นบางสภาพงาน

เซนที่แท้ คือ จิตที่ตั้งมั่นในการยอมรับ
ความจริงได้ทุกสภาพงาน

ไม่ว่าเซนชั่วคราวหรือเซนที่แท้ ก็พาให้คุณ
ไปรู้จักความเย็นอันน่าเข้าถึงได้ด้วยกันทั้งคู่ ลอง
ดูเดี๋ยวนี้ ได้รู้เดี๋ยวนี้

เกลียดตัวเองก็ตรงที่
รักความซี้เกียจนี้แหละ



เอาชนะตัวเอง
เอาชนะความซี้เกียจ



ไม่มีใครรักคนที่ทำให้ตัวเองเสื่อมลง
แม้ว่าคนคนนั้นจะเป็นตนเองก็ตาม

ชวน หาใช่การยอมหนึ่งแบบง่อยเปลี้ย มืออ่อนเท้าอ่อน

ชวน คือจิตที่หนึ่งอย่างมีพลังรู้ และคือกายที่หยุดอยู่หรือเคลื่อนไหวในจังหวะที่เหมาะสม ไม่มีความขาด ไม่มีความเกิน ความรู้สึกจึงอึดเต็ม ไม่เคยพร่อง ทั้งในยามผ่อนพักและในยามทำงาน

แต่ทว่า โดยธรรมชาติดั้งเดิม ตัวของเราทุกคนมีความเฉื่อยชา เหมือนภายในเต็มไปด้วยแรงต้านไม่ให้อยากลุกขึ้นทำงาน และนั่นก็เพราะแรงโน้มถ่วงของโลกดึงดูดร่างกายของเราให้ติดอยู่กับที่ ท่านอนจึงเป็นท่าที่สบายที่สุด ท่านั่งเป็นท่าที่สบายรองลงมา ท่านยืนเป็นท่าที่สบายน้อยลง และท่านเดินเป็นท่าที่สบายน้อยกว่าเพื่อน

ยิ่งออกแรงต้านแรงโน้มถ่วงของโลกมากขึ้นเท่าไร กายจะยิ่งลำบาก และใจก็จะยิ่งฝืดฝืนมากขึ้นเท่านั้น

ในการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนๆ ล้วน

ต้องอาศัยร่างกายและแรงใจที่ทุ่มเทลงมามากกว่าแค่การเดิน การยืน การนั่ง และการนอนหลายเท่าตัวนัก ยิ่งถ้าหากเป็นงานที่ต้องเรียบเรียงความคิดอันสุมสลายให้กลายเป็นระบบระเบียบ ก็ยิ่งเพิ่มความซับซ้อน ต้องเพิ่มร่างกายแรงใจออกแรงต้านความเฉื่อยในตนมากขึ้นเท่านั้น

ฉะนั้น อย่าแปลกใจหากจะพบตรงกันว่า โดยดั้งเดิม **ตัวคุณเป็นพวกเดียวกันกับความเกียจคร้าน** หรือเป็นลูกสมุนพลพรรคอยากสบาย หาใช่พวกเดียวกันกับความขยันขันแข็ง หรือเป็นขุนพลของกองทัพกระหายงานไม่

ก่อนจะลุกขึ้นมาเป็นคนขยันทำงาน

คุณจึงต้องเอาชนะ ‘ตัวเอง’ ให้ได้

แท้จริงแล้ว **ตัวตน** อันเต็มไปด้วย ‘แรง
 ด้านการทำงาน’ นี้ **เป็นสิ่งที่เอาชนะได้**
ด้วยความคิดแบบเซน

คนเรานึกคิดอยู่ตลอดเวลา แต่คิดในแบบ
 ที่บั่นทอนพลังรัฐ หรือเอาแต่คิดวทวนจนคลี่คลาย
 พังซ่านก่อตัวตบบังวิถีแห่งเซนจนมืด

สำรวจเข้ามาในใจ จะเห็นเหมือนมีอากา
 นึกคิดถึงสิ่งที่ชอบใจ สละสมตัวจนเป็นแรงด้านกา
 นึกถึงสิ่งที่ควรทำ ยิ่งถ้า ‘ต้องทำ’ ในแบบขัดกับ
 ความชอบใจมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งถูกตัวตนของคุณ
 ต่อต้านมากขึ้นเท่านั้น

ประสบการณ์ในชีวิตบอกว่า สิ่งที่ ‘ควรทำ’
 หรือ ‘ต้องทำ’ นั้น มักเรียกร่องกำลังกายกำลังใจ
 ความทุ่มเทเหนือยยากจากคุณอยู่เรื่อย สู้สิ่งที่
 ชอบใจหรือ ‘ไม่จำเป็นต้องทำ’ ไม่ได้ ไม่ค่อย
 เหนื่อยเลย

ฉะนั้น การนึกถึงสิ่งที่ควรทำหรือต้องทำ จึง

จัดเป็น ‘ความสามารถ’ ชนิดหนึ่ง กล่าวคือ

*ยิ่งใจมีความสามารถในการนึกถึง
 สิ่งที่ต้องทำหรือต้องทำมากขึ้นเท่าไร
 ก็ยิ่งมีแนวโน้มจะเอาชนะตัวเองได้
 มากขึ้นเท่านั้น*

เรากำลังคุยกันเรื่องต่อสู้กับตัวตน และสิ่งที่
 เราใช้เป็นบทฝึกในการต่อสู้ ก็คือสิ่งที่ ‘ควรทำ’
 และ ‘ต้องทำ’

โจทย์สำคัญก็แค่นึกให้ออกว่า สิ่งที่ต้องทำ
 หรือต้องทำนั้น ‘น่าทำ’

เมื่อนึกออกว่าสิ่งใดน่าทำ ก็จะเกิดความ
 ‘อยากทำ’ ก่อตัวตามมาอย่างง่ายดาย

แค่ฝึกให้ออก!

ฟังดูเหมือนง่าย แต่จริงๆ แล้วไม่ง่ายเลย

ชีวิตของคุณอาจไม่เคยรู้สึกว่ แม้การนึกคิด ก็เป็นสิ่งที่ต้องฝึก ทุกคนจะสะสมนิสัย ‘อยากคิดอะไรก็คิด’ และปล่อยให้ความนึกคิดลุ่มลึกลงอยู่อย่างนั้นเสมอ ตลอดวันตลอดคืน

คนที่ ‘ฝึกนึก’ เท่านั้น ที่จะสามารถเอาชนะตัวเองได้สำเร็จ

ก่อนเริ่มฝึกนึก คุณต้องสำรวจเข้ามาเพื่อให้เกิดการยอมรับตามจริงว่า ใจเราแข็งชิน ไม่ได้ทำตัวง่าย ๆ ไม่ได้ยอมเป็นที่ตั้งให้ทุกความนึกคิดเสมอไป

ขอเพียงใจเราปฏิเสธความคิดหนึ่ง ๆ ความคิดนั้น ๆ จะไม่มีที่ยืนได้เลย

หากเข้าใจเหตุผลว่าทำไม ใจเราถึงปฏิเสธที่จะคิดเรื่องควรคิด ณ จุดนั้น เราเห็นช่องทาง

เอาชนะใจตัวเองแล้ว

ทันทีที่นึกถึงงาน เรามักนึกถึงก้อนงานก้อนใหญ่ นึกถึงอุปสรรค นึกถึงความยากเย็นที่คั่งค้างตลอดจน ‘ความรู้สึกเหนื่อยยากครั้งล่าสุด’ ที่ยังเด่นชัดอยู่ในความทรงจำ

ความรู้สึกเหนื่อย ความรู้สึกที่ต้องทำอีกแล้ว ความรู้สึกที่ต้องทำงานอีกนาน ล้วนก่อคลื่นหนาที่บในหัวคุณได้ประดุจหินใหญ่ขวางทาง ความรู้สึกตอนเจอหินใหญ่ขวางกันเป็นอย่างไร นำให้เมินหน้าหน้แคไหน ก็นั่นแหละ ที่เกิดขึ้นกับคุณ ตอนนึกถึงว่าต้องเผชิญกับงานเหนื่อยอีกแล้ว

เพื่อจะแปรสิ่งที่ควรทำและต้องทำ ให้กลายเป็นสิ่งที่ ‘น่าทำ’ ก็ขอให้ทบทวนเพื่อเห็นตามจริงว่า ในการทำงานนั้น ไม่ว่าจะป็นงานไหน ต้องมีรายละเอียดบางอย่างที่น่าติดใจ ดึงดูดให้อยากเข้าไปสัมผัสจับต้องอีกครั้งเสมอ อาจเป็นบรรทัดแรกที่น่าอ่านง่าย อาจเป็นการตวัดลายเซ็นหลังตรวจงานเสร็จ อาจเป็นไอเดียเด็ดที่คุณเป็นคนคิดออก

หรืออาจเป็นเพียงการฟังเสียงนำประทับใจของใครสักคนในหมู่ลูกค้าหรือเพื่อนร่วมงาน

เมื่อนึกถึงสิ่งใด ความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งนั้นจะกลับมา ถ้าคุณนึกถึงสิ่งที่น่าสนุก ถนัดมือ ทำงานหรือได้ใจ จะพบว่ารายละเอียดของงานจะค่อยๆ ผุดพรายตามมาในความทรงจำ ในแบบที่น่าทำและชวนให้อยากทำ

แม้กระทั่งระหว่างอยู่ในอารมณ์ทอดหุ่ย เอื่อยเฉื่อย หรือกำลังหลงเพลินเล่นเกม อิมเมมกับการคุยพลา้มไม่รู้จบ ขอเพียงลองนึกถึง ‘ความสนุกในงาน’ ครั้งล่าสุดให้ออก คุณจะพบว่าอารมณ์เอื่อยเฉื่อยสะตูดกิก หรือกระทั่งยอมแพ้อารมณ์อยากทำงาน ซึ่งนั่นแสดงถึงธาตุแท้ว่า คุณต้องการให้ชีวิตอยู่กับพลังชีวิตในการทำงาน มากกว่าอยู่กับอำนาจมืดแห่งอารมณ์เกียจคร้าน

พอนึกออก และเกิดอารมณ์อยากทำงานต่อให้สังเกตเข้ามาในตัวเองอีกครั้ง จะพบว่า ทั้งร่างกายและจิตใจของคุณเหมือนถูกกระตุ้นให้เข้าสู่

ภาวะพร้อมสนองตอบการทำงาน คือปรับเปลี่ยนจากเอื่อยเฉื่อยเป็นกระตือรือร้น แปรความนุ่มน้อมปวกเปียกเป็นแข็งขัน ตื่นตัว หุดตาสว่าง คล้ายเครื่องยนต์ถูกจุดติดอย่างไรอย่างนั้น

ขอให้จดจำว่า ความคิดแบบที่จะจุดชนวนพลังงานเช่นได้ติด คือ คิดง่าย ๆ คิดชัด ๆ ถึงสิ่งเดียว ไม่ใช่คิดซับซ้อน

คนคิดอะไรง่าย ๆ แล้วลงมือทำทันที มักรู้สึกจริงจัง และพร้อมทำงานอย่างง่ายตาย ส่วนทางกับคนคิดซับซ้อนแต่ไม่ยอมลงมือทำ ที่มักรู้มากแบบผิว ๆ และเต็มไปด้วยข้ออ้างยุ่งยากไม่ให้พร้อมทำงานสักที จนแล้วจนรอด

สังเกตเข้ามาในกายใจตัวเองด้วยว่า หาก ‘นึกออก’ แล้วคุณไม่ยอมลุกขึ้นมาทำงานทันที ภาวะพร้อมทำงานจะค่อยๆ เสื่อมลง และหากชินทีจะยอมแขนตกขาตก มืออ่อนเท้าอ่อนต่อไปอีกร่างกายและจิตใจก็จะเหมือนเครื่องยนต์ที่กระตุกแบบพร้อมดับ และดูเก่าแก่ไร้ประโยชน์มากขึ้น

เรื่อย ๆ

ความเฉื่อยชา ไม่รับผิดชอบหน้าที่ ที่พอกพูนขึ้นจนเหมือนกลายเป็นพังผืดยึดแขนยึดขา หรือเป็นหินปูนเกาะจิต สามารถปิดการรับรู้ของคุณได้ถึงระดับที่ว่า กินข้าวเสร็จ ก็เดินทื่อ ๆ เหมือนผีดิบที่ไม่รู้สึกตัว ผ่านงานไม่ล้างจาน ผ่านแก้วไม่ล้างแก้ว ปล่อยให้จานชามซ้อนล้นสกปรก คราบอาหารเกรอะกรังได้ เท่า ๆ กับเอกสารสำคัญที่ปรากฏเหมือนดินพอกหางหมู คุณอาจอยากเดินผ่านมันไป รวากับมีกำแพงที่บังนิจิต คิดปฏิเสธการเชื่อมต่อการงานอยู่ตลอดเวลา

ระลึกไว้ว่า สิ่งที่ต้องทำและต้องทำ มีอยู่ที่ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน เพียงนี่ก็ออกและลงมือทำในที่หนึ่งได้ ความเคยชินก็จะเริ่มก่อตัว แล้วไปต่อยอดในที่หนึ่งได้

ยกตัวอย่างเช่น ที่บ้าน เมื่อต้องล้างจานอย่างนี้ถึงจานชามกองโต แต่ให้นี่ถึงความสดชื่นตอนสัมผัสน้ำ ตอนได้กลิ่นหอมของน้ำยาล้างจาน

ตอนเช็ดล้างคราบโคลได้สะอาดหมดจด หากการนี้กันนั้น ชวนให้คุณอยากล้างจานได้ ก็ใช้วิธีนี้ก่อกิดในวิถีทางของเซนแล้ว

ความเคยชินอันเป็นบวกรนี้ จะช่วยให้คุณนึกคิดถึงงานอื่น ๆ อย่างเป็นบวกรได้ไม่ต่างกัน

คิดถึงภาพใหญ่ภาพรวมของชีวิตทั้งชีวิตอย่าเล็งแคบ ๆ แค่ผลประโยชน์ทางความซึ่เกียจเฉพาหน้า สังเกตเปรียบเทียบดูว่า ภาวะไหนน่าพอใจ น่าให้อยู่ในชีวิตเรามากกว่ากัน ระหว่าง...

พลังเซนที่ตื่นตัว

กับ

อำนาจความเกียจคร้านที่เชื่องซึม



ทำงานด้วย ค้นหาใจที่เย็นด้วย



สมดุลแห่งเซน อยู่ตรงกลาง
ระหว่างพลังที่ไม่เย็นชืด กับพลังที่ไม่ร้อนรน จึง
ก้าวข้ามทั้งความเกียจคร้านและความกระสับ-
กระส่าย เข้าถึงพลังความเคลื่อนไหวอันปราศจาก
ทุกข์ ดุจการร่ำรำอันเป็นสุข ทั้งปราดเปรียว ทั้ง
อ่อนโยน บนเวทีราบหนึ่ง มั่นคง และกว้างใหญ่

การเปลือยทอดหุ่ยมือตกเท้าตก

เป็นต้นตอของส่วนขาด

การผลอเคลื่อนไหวอย่างเร่งรีบ

เป็นต้นตอของส่วนเกิน

หลังจากเอาชนะตัวเอง กะเทาะเปลือกของความ
ซึ่เกียจออกได้ระยะหนึ่ง นึกถึงงานแล้ว
เหมือนนึกถึงขนมตลอด คุณอาจรู้สึกเหมือนได้

ปลดปล่อยพลังความชุ่มชื้นแบบเซนให้พรุ้งพรูไม่รู้
จบรู้สิ้น

บางครั้ง ขณะเคลื่อนคล่องด้วยใจเบา คุณ
อาจเห็นราวกับที่กลางใจ ผุดน้ำพุพวยพุ่งทรงชีวิต
ชีวาไม่ขาดสาย ชับตันให้ทำงานได้หลายชั่วโมง
โดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

ระหว่างแห่งห้วงเวลาตีมด้ากับงานอัน
เป็นสุข ธรรมชาติดั้งเดิมของใจ ที่พร้อม
กระสับกระส่าย หรือพร้อมจะร้อนรน อาจบีบให้
ใจเป็นทุกข์ในช่วงใดช่วงหนึ่ง โดยเฉพาะช่วงที่
ผลอลืมสังเกตสมดุลทางความเย็น

**จุดสังเกตการเสียสมดุล
ทางความเย็น** ก็คือความรู้สึกอันเป็นทุกข์
กับอุปสรรคในปัจจุบัน หรือความรีบร้อนจะเอา
อนาคตให้ได้ทันทีเดี๋ยวนั้น

ความทุกข์ ความกระวนกระวายของคุณ

อาจรบกวนธรรมชาติมากกว่าที่คิด เมื่อธรรมชาติภายนอกและภายในถูกรบกวนมากเข้า ชีวิตจะปรากฏคล้ายคลื่นความสับสน ไร้สาระสลาย ผู้คนรอบตัวใจเต้น ตัวคุณเองก็ใจเต้น ไม่ว่าจะทำอะไรสักแค่ไหน ได้รับเหรียญเชิดชูสักกี่งาน ไม่นานก็จะรู้สึกเหนื่อย อึดอัดใจ อยากตะโกนโพล่งออกมาว่า ‘ไม่ไหวแล้ว!’

บนเส้นทางแห่งเซน เมื่อต้องหมกมุ่นกับงานภายนอก ต้องไม่ลืมสำรวจจิตภายใน แล้วสุดท้าย คุณจะพบว่าตัวเองทำงานไปด้วย มีสติค้นหาใจที่เย็นเข้ามาด้วย มีสติคัดแยกใจที่ร้อนออกไปด้วย

การเริ่มต้น ควรฝึกสังเกตธรรมชาติความเป็นไปเอง เช่น หลังจากแก้ปัญหาหรือครุ่นคิดเกี่ยวกับงานนาน ๆ จะเกิดความเครียดทางกายและทางใจขึ้นมาเป็นธรรมดา ไม่อาจป้องกัน กับทั้งไม่ใช่เรื่องน่ากังวล เพราะในที่สุดความอ่อนล้าจะเตือนให้คุณหยุดพักจากงานไปเอง

แต่หากเกิดอาการ ‘พบปัญหาแล้วเครียดทันที’ ทั้งที่ยังไม่ทันไร ไม่ทันได้คิดแก้ปัญหาแม้แต่นิดเดียว อันนั้นคือส่วนเกิน คุณกำลังเครียดทั้งที่ไม่จำเป็นต้องเครียด

นั่นคือการออกนอกวิถีทางของธรรมชาติ และนั่นแหละ การเบี่ยงเบนออกจากวิถีแห่งเซน

นิสัย ‘เครียดก่อนคิด’ จะเป็นปัญหาของจิตในการทำงานระยะยาว นิสัยนี้เป็นบ่อเกิดของการคิดมาก

คิดหนึ่ง แต่เครียดเก้า

กังวลยาว แต่คิดหาทางออกจริง ๆ เพียงสั้น

ยังไม่ทันออกเท้าก้าวที่สอง ก็อยากลองวกกลับมาหาเท้าที่หนึ่งใหม่

เมื่อมาอยู่บนเส้นทางของเซน ขอให้หมั่นระลึกว่า สิ่งใดเป็นส่วนเกิน สิ่งนั้นไม่จำเป็นต้องรักษาไว้

ยิ่งถ้าส่วนเกินนั้นเป็นโทษ ก็ยิ่งจำเป็นต้องหาทางกำจัด

หากหาไม่เจอว่าส่วนเกินอยู่ตรงไหน ให้สืบหาจากกายก่อน

ถามตัวเองว่า

ฝ่าเท้ากำลังเกร็งหรือคลายออก

ถามตัวเองว่า

ฝ่ามือกำลังกำหรือคลายออก

ถามตัวเองว่า

หัวคิ้วกำลังขมวดหรือคลายออก

ความกำเกร็งหรือขมวดรัด ไม่เคยช่วยให้คุณแก้ปัญหาได้ดีขึ้น ตรงข้าม อาการเหล่านั้นจะ

กอดตันให้คุณรู้สึกว่าคุณตัวปัญหา มีน้ำหนักมากเกินไปจนจริง

ส่วนความคลายออก แม้อาจไม่ช่วยให้คุณแก้ปัญหาได้ทันที แต่ก็ผ่อนหนักให้เป็นเบา หรืออย่างน้อยตัวปัญหาก็มีน้ำหนักเท่าที่มันเป็น ไม่ใช่ดูเกินไปกว่านั้น

การฝึกอย่างเรียบง่ายแต่ได้ผล อาจเป็นเพียงการเฝ้าสังเกตอยู่ทั้งวัน ด้วยความตั้งใจว่า ถ้าหัวคิ้วขมวดเมื่อใด คุณจะรู้สึกตัวและคลายมันออกทันที

ความเคยชินที่เกิดขึ้น จะนำคุณไปสู่การค้นพบความจริงที่ว่า

การขมวดคิ้วมักเป็นเพียงส่วนเกินทางความคิดที่ไร้สติ ไร้ความเย็น

การขมวดคิ้ว เท่ากับการเพิ่มความเครียดที่บอบกายนอก อันจะส่งผลเข้ามาถึงความคิดภายใน ประดุจกำแพงที่ยกขึ้นขวาง

ทางออก หรืออย่างน้อย ก็เป็นม่านหมอกบดบังทัศนวิสัยเบื้องหน้า

ครั้งหน้า เมื่อเจอปัญหาชนิดเดียว แต่คุณกลับขมวดคิ้วมาก ลองคลายออก แล้วสังเกตว่าเหมือนหลุดกำแพงหนาที่บดบังหรือไม่

หากใช่ คุณรู้สึกตัวเบา และเหมือนเห็นทางข้างหน้าโปร่งโล่งขึ้น ก็สังเกตต่อไปว่า ใจคุณโปร่งโล่งเพราะปล่อยปลະละตาย หรือพร้อมจะแล่นเข้าไปจัดการแก้ปัญหาทันที

เมื่อรู้จักเผชิญหน้าปัญหาร้อนๆ ด้วยความเยือกเย็น ไม่ปล่อยปลະละเลย แนวโน้มคือคุณจะเห็นตัวเองโกรธน้อยลงเมื่อถูกกระทบกระทั่งหรือถูกขัดขวาง กับทั้งจะพบความจริงอันน่ายินดี คือเมื่อเจอเรื่องยุ่งยากน่าสับสน จิตจะยังคงสงบค่อยๆ เห็นทุกสิ่งปรากฏตามลำดับอย่างเป็นระเบียบได้

เมื่ออยู่ท่ามกลางความวุ่นวาย ใจจะยังคงสงบกับตัวเองตามลำพัง

เมื่อเกิดความขัดแย้งที่ภายนอก ภายในยังคงรักษาความราบรื่นกลมกลืนไว้

ห้วงเวลาแห่งความสงบเย็นในท่ามกลางความวุ่นวาย คุณจะรู้สึกเหมือน **ค้นพบโดยไม่ต้องแสวงหา** อยู่กับที่โดยไม่ต้องวิ่งออกไปข้างนอก

นั่นเพราะอะไร? เพราะความสงบที่แท้จริงดำรงอยู่แล้ว มีความเป็นไปเองอยู่แล้ว ณ จุดเริ่มต้นในตัวคุณ แต่ที่ผ่านมา ความเคลื่อนไหวอันผิดพลาดคลาดเคลื่อน เลื่อนคุณห่างจากใจกลางความสงบ กระทั่งความเย็นกลายเป็นสิ่งไม่ค้นหน้ามาเสียนาน

ความเย็นอยู่ที่นี้

ทำงานด้วย ค้นหาความเย็นไปด้วย แล้วจะพบเองอย่างง่ายดาย

หมูนี่เห็นออฟฟิศแล้ว
ใจคอสบาย
อย่างกับเดินเข้าไปใน
สถานสงเคราะห์เลย



ทำงาน เหมือนทำทาน



จิตที่เป็นทาน มีความพร้อมสละทุกข์
ออกจากตัว มีความสว่างพร้อมขับไล่
ความมืดออกจากตน มีความรู้สึก
เหมือนเป็นเจ้าภาพโรงทาน
ได้ทุกที่ ทุกเวลา

เซนมีธรรมชาติเปิดเผย สว่างใส อ่อนละไม ในสัมผัสของผู้ฝึกเพื่อเข้าถึง แม้เริ่มแต่จะต้องที่ ดันทาง ก็อาจรู้สึกได้

แต่ธรรมชาติของมนุษย์ ทั้งมนุษย์แรกเกิด และมนุษย์ที่เติบโตมา ดูจะสวนทางกับเซน เพราะ นับแต่ร้องอูแว้เป็น มนุษย์ก็มีใจอยากเรียกร้อง เอาเข้าตัวที่กระด้าง มีความน้อยเนื้อต่ำใจอัน หมองหม่น และมีความเห็นแก่ตัวอันคับแคบ

หน้าซำ พอโตขึ้นมาจากความเป็นทารก มนุษย์บางคนกลับยิ่งกระด้างขึ้น หมองหม่นลง และคับแคบกว่าเดิมเสียอีก เพราะมีแต่จะสั่งสม ความอยากได้และอยากเอาเพิ่ม ไม่เคยมีแก้ไข อยากสละออกบ้างเลย

เมื่อให้ไม่เป็น เมื่อเห็นแต่ทางกอบโกย ชีวิต ก็เหือดแห้งแล้งน้ำใจ ปิดทางรู้จักธรรมชาติภายใน อันเปิดเผย ฝ้าเวียนวนอยู่แต่ในเขาวงกตแห่งความ คับแคบ ทรมานใจเหมือนไร่น้ำดีมี ไร่อากาศ บริสุทธิ ไร่ท้องฟ้ากว้าง ทว่าก็ปักใจใคร่หลงวนอยู่

อย่างนั้น

จะเข้าถึงเซน ต้องไหลตัวผ่านสายธารแห่ง น้ำใจอันชุ่มชื้น มิใช่ตันตันผ่ากลางทะเลทรายแห่ง ความแล้งน้ำใจอันแห้งผาก

หากพบว่าตัวคุณมีแต่ความรู้สึกขัดแย้ง เห็น แต่ความแห้งแล้งทั้งภายในและภายนอก อาจ เพราะคุณมีชีวิตที่ฝืนธรรมชาติอยู่

ลองมองดูแขนขาและเนื้อตัว ทำความรู้สึก ถึงสายลมและลมหายใจ แล้วนึกถามตนเองง่ายๆ เช่น

ธรรมชาติบริจาดโลกทั้งใบมาให้คุณ

แล้วทำไมคุณไม่คล้อยตามธรรมชาติ

ด้วยการส่งต่อโลกส่วนตัวให้ใครบ้าง?

โลกของคุณ คือ บ่อพลังบ่อหนึ่ง ที่พร้อมจะแปรรูปความคิดไร้นั้น ให้ปรากฏเป็นสิ่งที่จับต้องได้ในโลกภายนอก

ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครเห็นโลกภายในของคุณ จนกว่าโลกภายในของคุณ จะปรากฏตัว กระทบกระเทือนโลกภายนอก หรือตั้งมั่นเป็นรูปธรรมอยู่กับโลกภายนอกดีแล้ว

หากโลกภายในของคุณเต็มไปด้วยความคิด สรรสร้างสิ่งดี สิ่งที่สวยงาม สิ่งให้ความอิมม่น่า ในที่สุด โลกภายนอกจะปรากฏสิ่งดี ที่สวยงาม และให้ความอิมม่น่าขึ้นมา

ให้ความสว่างกับโลกไว้อย่างไร

โลกของคุณก็อย่างนั้น

ทั้งภายนอกที่ตาเห็น

ทั้งภายในที่ใจรู้สึก

ลองสังเกตดู ทุกครั้งที่ไม่เผื่อแผ่ คิดแต่จะเอาเข้าตัวทำแต่เดียว จิตจะเหมือนถูกของหนักที่คุณ ‘เอาเข้าตัว’ มากดทับ และเมื่อมากขึ้นเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่ง ก็เกิดความอึดอัดแน่นอก ตรงข้ามกับการเผื่อแผ่ออกจากตัวให้คนอื่น ที่จิตคล้ายสลายเปลือกหนาๆ ออก เปิดเผยความผ่องใสสบายเบาในตน

เมื่อสามารถสังเกตเปรียบเทียบเช่นนั้นได้ คุณจะเริ่มตาสว่าง เห็นหนทางเข้าถึงเซนด้วยจิตที่เป็นทาน **ทำงานในอาการเผื่อแผ่**

ทุกครั้งที่ทำงานในอาการเผื่อแผ่ จิตจะแผ่ ออก และค่อยๆ กว้างขึ้นเรื่อยๆ ตามวันเดือนปีที่ผ่านมาไป รู้สึกได้ด้วยตนเอง

เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในอาการเผื่อแผ่ คุณจะตระหนักว่า จิตที่เป็นทานหาใช่จะเกิดขึ้นได้เพียงเมื่อเดินเอาเงินไปใส่กะลาขอทาน และหาใช่จะเกิดขึ้นได้เพียงเมื่อไปวัดเพื่อทำสังฆทานกับเหล่าภิกษุสงฆ์ แต่เกิดขึ้นได้เสมอเมื่อคุณคิดริ้นหน้าใจ คิดเสียสละแรงกายแรงใจ เพื่อให้คนอื่นมีความสุข

มากขึ้น

แค่คิดอยากให้คนอื่นมีความสุข ไม่ต้องถูกคุณเบียดเบียน ก็เรียกว่าเป็นทานแล้ว

ทานอันเกิดจากการอยากให้ความสุข เรียกว่า ‘เมตตา’ ส่วนทานอันเกิดจากการอยากเลิกเบียดเบียน เรียกว่า ‘ศีล’ เมื่อใดบริบูรณ์ด้วยเมตตาและศีล เมื่อนั้นจะรู้ว่า ‘มหาทาน’ เป็นอย่างไร

แต่ในช่วงที่จิตยังไม่ตั้งมั่นในอาการเพื่อแผ่นั้น ทั้งเมตตาและศีลอาจโคลงเคลง ตั้งอยู่ได้ไม่นาน เหมือนของปลอมที่แตกพังง่ายเมื่อต้องผ่านด่านหิน

การจะเปลี่ยนทองเทียมเป็นทองแท้ ต้องตั้งใจใช้เส้นทางการทำงานเป็นการทำทานทั้งหมด

หากเห็นได้ว่า **จิตที่เป็นทาน** มีหน้าตาอย่างไร ก็จะทำให้รู้ว่า คิดแบบใด พูดคำไหน หรือทำอย่างไร จึงก่อให้เกิดน้ำจิตที่เป็นทานขึ้นมา

ยกตัวอย่างเช่น หลังจากเห็นเด็กชายพวงมาลัยหน้าตาน่าสงสาร คุณเกิดความคิดอยากช่วยเหลือ อยากเรียกเขาเข้ามาหาด้วยคำพูดดี ๆ อยากให้เศษสตางค์ที่มีในกระเป๋าแก่เขาทั้งหมด ทั้งที่ไม่อยากได้พวงมาลัยมากนัก แล้วควักกระเป๋าเพื่อ ‘บริจาค’ เศษสตางค์สมความตั้งใจ จากนั้นบังเกิดความอึดเอิบ สว่างเย็น นั่นเองคือขณะแห่งการเห็นจิตที่เป็นทานบังเกิดขึ้น

คำถามคือ ในที่ทำงาน จะให้คิดแบบใด พูดคำไหน หรือทำอย่างไร จิตที่เป็นทานชนิดนั้น จะเกิดขึ้นบ่อยๆ?

คุณต้องพบปะผู้คนบ่อยที่สุดในที่ทำงาน โอกาสฝึกจึงมีอยู่ในที่ทำงานมากที่สุด

แต่คนในที่ทำงานไม่ได้หน้าสงสารเหมือนเด็กชายพวงมาลัย บางคนน่าหมั่นไส้เหลือทนด้วยซ้ำ แล้วจะให้ทานกับคนเหล่านั้นอย่างไรไหว?

เมื่อมาถึงปากวิถีแห่งเซน โจทย์สำคัญในชีวิตของคุณ ไม่ใช่การเอาเรื่องเอาราวกับคน

น่าหมั่นไส้ แต่เป็นการทำจิตตนให้เป็นทาน ที่ตรง
นี้ คุณจึงต้องเห็นให้ได้ว่า แม้แต่คนน่าหมั่นไส้ก็
เป็น **แบบฝึกหัด** มิใช่มีไว้แต่ไปนับว่า การ
พบปะพูดคุยกับเขา เท่ากับการโดนทารุณกรรม
ทางวิญญาณเหมือนที่ผ่านมา

และเพื่อที่จะฝึก ก็อย่าเริ่มฝึกด้วยการสร้าง
ความขัดแย้งกับตนเอง หากทรมานใจที่ต้องพบเจอ
บุคคลน่ารังเกียจ ให้อยอมรับว่าเกิดความทรมานใจ

เมื่อใดยอมรับความรู้สึกได้ตามจริง

เมื่อนั้นย่อมเกิดสติเห็นเข้ามาที่จิต

เมื่อเกิดสติเห็นเข้ามาที่จิต สติย่อมบรรเทา
ความทรมานใจให้เสื่อมลงไปเอง ไม่ช้าก็เร็ว

ณ ขณะแห่งการเห็นความทรมานใจเสื่อม
ลงให้ดู คือ ณ ขณะแห่งการเห็นจิตที่สบายขึ้น

และ ณ ขณะแห่งการเห็นจิตที่สบายขึ้น คุณ
จะรู้สึกเหมือนถอดแวนแห่งอคติออก สายตาและ
กระแสใจโปร่งโล่งพอจะสัมผัสรู้ถึงความทึบตันของ
คนเห็นแก่ตัว สัมผัสรู้ถึงความมืดบอดของคนพูด
เอาแต่ได้ สัมผัสรู้ถึงความรุ่มร้อนของคน
หยาบคายร้ายกาจ

ณ ขณะนั้น คือช่วงเวลาแห่งการสัมผัส
ก่อนทุกข์ ก่อนร้อน ในตัวผู้อื่น คุณจะมองข้าม
อัตตาน่าเกลียด หรือความบ้าอำนาจใดๆที่ห่อหุ้ม
ตัวเขา แล้วแทงทะลุเข้าไปถึงวิญญาณอันมืดดำ
เห็นตัวตนอันตั้งอยู่เพื่อทำร้ายคนอื่น ซึ่งที่สุดก็
ย้อนกลับมาพินทุณาการตัวเขาเองไว้กับความ
ร้ายกาจนั้น

แล้ว ณ ขณะนั้น ที่ความเห็นใจผู้อื่นอาจเกิด
ขึ้นได้

เขาทุกข์กับความร้ายของตนอยู่แล้ว!

ด้วยใจที่ละเอียดอ่อนพอ คุณจะพบว่า ที่
ทำงานอาจไม่มีคน ‘น่าสงสาร’ เหมือนเด็กชาย

พวงมาลัยตามสี่แยก แต่มีคน ‘น่าเห็นใจ’ อยู่เต็มไปหมด

แม้กระทั่งคนที่น่ารังเกียจที่สุดในโลก ก็ดูสมควรได้รับความช่วยเหลือให้น่ารังเกียจน้อยลง

เมื่อฝึกเห็นใจตนด้วย เห็นใจเขาด้วย ที่ทำงานจะเหมือนโรงงาน คุณจะทำงานเหมือนทำงานด้วยความรู้สึก ‘ยิ่งให้ คือ ยิ่งได้’ และ ‘ให้เปล่า คือ ได้เปล่า’

การให้ ให้ได้สามทาง แต่การได้ ได้ไม่จำกัด

ทางแรกของการให้ คือ ‘ให้ร่างกายเป็นทาน’ คนส่วนใหญ่มองว่าใครทำงานนานกว่า แปลว่า ถูกเอาเปรียบร่างกาย ถูกเอาเปรียบเวลา ถูกเอาเปรียบสมอง ขอให้มองตามจริงว่า การทำงานนานกว่าใคร คือ การได้ประสบการณ์เกินใคร ได้สะสมทักษะความสามารถเกินตัวเอง คนอื่นเห็นแก่ตัวแล้ว ‘ได้เปรียบ’ ส่วนคุณให้ทานแล้ว ‘ได้ประสบการณ์’ ผลตอบแทนแบบเซน อันได้แก่

พลังกำลังในการทำงาน ย่อมเข้าฝ่ายคุณเอง

ทางต่อมาของการให้ คือ ‘ให้คำพูดเป็นทาน’ คนส่วนใหญ่พูดอย่างที่อยากพูด หรือคิดถึงประโยชน์เข้าตัว ได้หน้าได้ตาแล้วจึงพูด แต่ด้วยจิตที่เป็นทาน จะเปลี่ยนเป็นคิดหวังประโยชน์แก่ผู้ฟังแล้วจึงพูด เช่น เมื่อเห็นเขาทำผิด จิตที่เป็นทานของคุณจะฉลาดรู้ว่า ถ้าไปก็รังแต่จะสร้างความเจ็บใจเพิ่ม สู้ให้กำลังใจและค่อยๆ ชี้ทางถูกไม่ได้ เขาก็จะมีแก้ไขปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นจริง เมื่อให้ทานเป็นคำพูดอยู่เช่นนั้น ผลตอบแทนแบบเซน อันได้แก่ **ความฉลาดพูด** ย่อมเข้าฝ่ายคุณเอง

ทางอันเป็นที่สุดของการให้ คือ ‘คิดให้ผลงานเป็นทาน’ คนส่วนใหญ่คิดทำสินค้าเพื่อหากำไร คนส่วนน้อยคิดอยากได้สัมผัสอันเป็นสุขจากลูกค้า ด้วยการสร้างไอเดียดีๆ ที่ไม่เป็นอันตรายหรือด้วยการคิดควบคุมคุณภาพสินค้าให้ได้

มาตรฐานเกินราคา คิดเช่นนั้น ย่อมรวมเอาหน้าใจ
ไว้ในการผลิตสินค้าด้วยแล้ว ยิ่งลูกค้าพอใจมาก
จำนวนลูกค้ายิ่งเพิ่มพูน ผลตอบแทนแบบเซน อัน
ได้แก่ **มหาสมุทรแห่งความสุข** ซึ่ง
หลังไหลมาจากปวงชน ย่อมเข้าฝายตนเอง

หลังจากให้ทานกับคนอื่น พอที่จะรู้สึกถึง
ความสว่างทางจิตแห่งตน คุณจะพบว่าให้ทานกับ
คนอื่น ก็คือ 'ให้ความสว่าง' กับตนนั่นเอง

การมีน้ำใจรินให้คนอื่น ก็คือการเพิ่ม
น้ำเลี้ยงให้จิตตนชุ่มชื่นเอง

แม้ในวันที่ไม่มีใครให้คุณทำทาน อยู่ว่าง ๆ
คุณก็สามารถคิดบริจาคความทุกข์ บริจาคความ
กระวนกระวาย ให้กลับคืนสู่ความว่างได้ เพราะ
เลิหวงทุกข์ เลิหวงเศษเงิน เลิหวงแรงงาน เลิก
หวงถ้อยคำสะใจ และกระทั่งเลิหวงความโกรธ
ความเกลียดไว้กับตัวเสียได้

เป็นสุขกับการน้อมให้อย่างอ่อนโยน



คิดจากความว่าง



คิดไม่ได้ อาจเพราะไม่ได้คิด
แต่ไปติดอยู่กับอารมณ์ว่ารุ่นทำเดียว

รสของเซน คือรสของความว่าง แต่มีใช้เปล่าสูญไร้อันสาร ทว่าว่างอย่างเป็นฐานของความฉลาดชั้นสูงสุด เท่าที่คนคนหนึ่งจะฉลาดได้

เซนมิใช่ความฉลาด แต่เป็นพื้นที่กว้างโล่งให้ความฉลาดปรากฏชัด แม้ผู้มาถึงเพียงต้นทางแห่งเซน ก็อาจรู้สึกว่ ฐานแห่งความว่างในตน เอื้อให้ความฉลาดฉายแสง หรือแสดงปัญญาอย่างรวดเร็วกว่าที่เคย

ความฉลาดเยี่ยงมนุษย์มักวัดกันด้วยกำแพงปัญหา ยิ่งทำลายกำแพงได้เร็วขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งแสดงอานุภาพแหลมคมทางความฉลาดมากขึ้นเท่านั้น

แต่ที่คนเราแก้ปัญหาไม่ได้ หรือแก้ได้ช้าลงช้า บางทีมิใช่เหตุเพราะสมองไม่โต แต่เป็นเพราะจิตเล็ก ไม่ค่อยเหลือที่ว่างให้กับทางออกของปัญหาสักเท่าไร

เมื่อจิตไม่ค่อยเหลือพื้นที่ว่าง ก็เหมือนเวที

คับแคบ รกของ ไม่มีพื้นที่ให้กระโดดโลดเต้นแสดงความสามารถ

เมื่อแสดงความสามารถไม่ได้ จะต่างอะไรกับไม่มีความสามารถเล่า?

หลายคนรู้สึกอยู่ในส่วนลึกว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ ฉลาดคิด แต่เหมือนมีอะไรจุดจืดจืดใจ ย้อแขนย้อขา หรือเหมือนถูกบางสิ่งตรึงไว้ให้ ‘โง่อยู่กับที่’ ออกตัวไปไหนไม่รอดสักที จนไม่รู้จะตัดสินตนเองอย่างไรถูกว่า เป็นคนโง่หรือเป็นคนฉลาดกันแน่

มนุษย์มีความฉลาด แต่บางทีอาจประสบภาวะเส้นผมบังภูเขา คือ มีความวุ่นวายใจกีดกันสกัดกั้นความฉลาดอยู่

ถามตัวเองง่าย ๆ ก่อนคิด เกิดอะไรขึ้นกับจิตใจ

วุ่นก่อนคิด หรือว่างก่อนคิด?

ถามตัวเองว่าเป็นความจริงไหม ตอนที่ ‘คิด

ไม่ออก' หรือ 'ทำอะไรไม่ถูก' หรือ 'ไม่รู้จะเริ่มจากตรงไหน' หาใช่เพราะคุณคิดไม่ได้

แต่เป็นเพราะ **ไม่ได้คิด** ต่างหาก!

คุณแค่กำลังปั่นป่วน วุ่นวายใจเกินกว่าที่จะคิด

วุ่นก่อนคิด เรียกว่าคิดจากความวุ่น

ตอนคิดจากความวุ่น จิตจะเต็มไปด้วยความมอลหม่าน สับสน มองไม่เห็นต้นทาง มองไม่เห็นปลายทาง พร้อมจะกระโดดจากจุดหนึ่งไปหาอีกจุดหนึ่งแบบไร้ลำดับ กับทั้งพร้อมจะวอกวนอยู่แถว ๆ จุดเริ่มต้น ด้วยความคาดหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์พาคุณกระโจนไปถึงจุดสุดท้ายได้ทันใด

เมื่อวุ่นวายจนเคลือบไหวไม่ถูก เมื่อผูกใจไว้กับความวุ่นวายไม่ว่างเว้น จึงไม่แปลกที่คุณจะรู้สึกเหมือนถูกยื้อแซนยื้อซา ใจหนึ่งอยากลงมือทำงาน แต่อีกใจกลับอยากเมินให้ไกล ไกลไปทำอย่างอื่นก่อน หรือทิ้งงานไว้กลางคันเสียเลย

คราวหน้า ถ้าต้องต่วนกระโจนเข้าแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ขึ้นมา ทั้งที่ 'รู้สึกว่าจะไม่พร้อม' ให้สำรวจดูว่าในใจเกิดความรู้สึกว่าวุ่นแค่ไหน

หากรู้สึกถึงจิตใจในตน และหากยอมรับได้ตามจริงว่าวุ่น จะเกิดปรากฏการณ์ล่องหนหายไปของความวุ่น แทนที่ด้วยความรู้สึกว้าวางอย่างง่ายตาย เหลือแต่กายที่หนึ่งอยู่ เหลือแต่กายที่ยืนอยู่ อย่างรู้ว่าไม่วุ่นแล้ว

ว่างก่อนคิด

นั่นแหละ

คิดจากความว่าง

ว่างแล้วค่อยลงมือทำงาน จะเหมือนทำงานโดยสะดวก ไร้สิ่งกีดขวาง กับทั้งมีเวลาเหลือเฟือที่จะจัดการแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยความใจเย็น

ด้วยความรู้สึกโล่งว่างในใจแล้วค่อยคิด จะทำให้คุณเห็นอย่างชัดเจนว่า ชั้นแรกต้องทำอย่างไร

หากไม่รู้ ก็ต้องเริ่มต้นจากการหาความรู้ รู้ให้ได้ว่าจะต้องถามใคร รู้ให้ได้ว่าจะค้นคว้าจากไหน

หากรู้แล้ว แต่หาคำพูดไม่ได้ ก็ต้องเริ่มต้นจากการเห็นภาพในใจให้ชัด ว่าคุณต้องการทำอะไรให้เกิด และอะไรที่จะเกิดนั้นควรมีหน้าตาแบบไหน

หากภาพในใจไม่ชัด ก็ต้องเริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ ที่ชัดเจน จับต้องได้จริง โดยอาจพูดกับตัวเองเบาๆ แต่ชัดถ้อยชัดคำว่าคุณต้องการอะไร เช่น ‘ฉันจะทำให้เขาเริ่มเข้าใจ ด้วยประโยคแรกสั้นๆ ง่ายๆ’

หลังจากพูดกับตัวเองจบ ลองสำรวจเข้ามาในใจ คุณจะรู้สึกว่าได้ใจหยกที่แจ่มชัด กับทั้งเป้าหมายดูมีน้ำหนัก ไม่เลื่อนลอย รวมทั้งรู้สึกเหมือน

มีความสบายใจแทนที่ความวุ่นที่สูญเปล่า

คำตอบที่ต้องการ อาจผุดขึ้นมาเฉยๆ แบบไม่รู้เหนือรู้ใต้ จากความว่างโล่งสบายใจนั่นเอง

ถ้าจำได้แม่นยำว่า ‘ความว่างที่ช่วยให้คิดออก’ หน้าตาเป็นอย่างไร และ ‘ความวุ่นที่กีดตันให้คิดไม่ออก’ หน้าตาต่างไปแค่ไหน นั้นแหละ เท่ากับคุณได้ **แม่บททางจิต** ในการทะลวงผ่านปัญหาทุกด้านแบบครอบจักรวาลแล้ว

แต่แม้เข้าใจหลักการ ‘ว่างก่อนคิด’ ได้ดีเพียงใด หรือกระทั่งเริ่ม ‘คิดจากความว่าง’ ได้บ้างแล้ว แต่นิสัยอันเป็นอุปสรรคทางความว่างหลายๆ อย่างที่สั่งสมไว้ ก็อาจห้ามคุณจากการเข้าถึงความว่างได้ในหลายโอกาส

ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็จำเป็นต้องแก้ที่ต้นตอ กล้าเผชิญหน้ากับความจริงว่าคุณกำลังฝังตัวอยู่กับนิสัยชนิดไหน

บางคน พอเจอข้อผิดพลาดเมื่อใด ในหัวจะ

หาคนผิดทันที และวนเวียนอยู่แต่จะคิดสืบหาคนผิดไม่เลิก จนไม่เหลือพื้นที่ในหัวให้คิดหาทางออกใดๆ เลย แม้แวบคิดหาทางออกได้ห้านาที ก็วกกลับไปคิดถึงคนผิดเสียห้าสิบนาที

บางคน พอเกิดข้อติดขัด ก็สะสมความเคยชินที่จะผละตัวออก เพิกเฉยเย็นชา ไม่รู้ร้อนรู้หนาว ในใจทึบแน่นไปด้วยวิธีคิดแบบ ‘ไม่อยากรับผิดชอบ’ หรือ ‘ไม่อยากทำให้เสร็จ’ กระทั่งปักใจคิดว่า ช่างมัน ไม่ต้องรับผิดชอบให้เสร็จก็ได้

บางคน ไม่มีข้อติดขัดภายนอก อีกทั้งมีเวลาเหลือเพื่อให้จัดการกับภาระตรงหน้า จนกลายเป็นเกิดอุปสรรคภายใน คือ ใจคิดแต่ว่า ‘ไม่มีอะไรต้องห่วง’ และ ‘อีกนานกว่าจะจำเป็นต้องทำ’ ถ้าคุณเป็นพวกมีอิสระมาก แล้วประจวบความคิดไม่ห่วง ไม่ทำอะไรเลยไว้ในใจมาก ๆ ในที่สุดก็จะ ‘ไม่อยากห่วง’ และ ‘ไม่อยากทำอะไร’ เอาเลยจริงๆ

เพื่อให้ใจว่างจากอุปสรรคต่างๆ ขอให้ระลึกว่า ไม่มีทางลัด ไม่มีทางเลี่ยง คุณจำเป็นต้อง

ยอมรับ ณ จุดเกิดอุปสรรคของความว่าง

ถ้าเกิด **ข้อผิดพลาด** แล้วชินที่จะคิดหาคนผิด คุณต้องฝึกนิสัยทางความคิดใหม่ทันที แทนที่นิสัยทางความคิดเดิมให้ได้ทุกครั้ง เช่น คนผิดเอาไว้ทีหลัง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ก่อน แก้ได้แล้วค่อยจัดการกับคนผิด ถ้าปลงความคิดได้จริง แต่ละครึ่งใจจะว่างขึ้นมาขณะหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นขณะใหญ่พอจะชวนให้คุณคิดเดินหน้าแก้ปัญหาได้สำเร็จ และเมื่อแก้ได้สำเร็จจริง คุณค่อยเห็นชัดว่า แก้ปัญหาลุล่วงเมื่อใด คนผิดจะดูผิดน้อยลงกว่าเดิมมาก อาจมากพอจะทำให้เต็มใจยอมรับว่า ไม่ได้มีใครผิดอยู่คนเดียว และแม้คุณเองก็มีส่วนผิดอยู่เหมือนกัน

ถ้าเกิด **ข้อติดขัด** แล้วชินที่จะคิดปลื้มตัว ไม่รับผิดชอบ ไม่อยากสานต่อให้เสร็จ คุณต้องฝึกนิสัยทางความคิดใหม่ทันที แทนที่นิสัยทางความคิดเดิมให้ได้ทุกครั้ง เช่น ถ้าไม่ไปให้ถึงที่หมาย ก็เหมือนขี่แพ้ที่ยอมนั่งกลางทาง คุณจะเห็นสภาพมืออ่อนเท้าอ่อนของตัวเองว่า เหมือนขี่แพ้

กลางทางจริงๆ และ ณ เวลาที่เห็น ใจจะว่างขึ้นมา
 ขณะหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นขณะใหญ่พอจะชวนให้ลุกขึ้น
 เดินหน้าต่อ แล้วหลังจากนั้น คุณจะเห็นได้ชัด
 ว่าการแก้ไขข้อติดขัด ก็คือการต่อสู้ ผู้ที่ละชั่วโม่ง ผู้
 ที่ละวัน จนในที่สุดก็เกิดพลังของนักสู้ สามารถ
 ทำลายอุปสรรค บังเกิดความรู้สึกเหมือนคนวิ่งปรี
 เข้าสู่เส้นชัยจนได้

ถ้า **เหลือเวลามากเกินไป** แล้ว
 ซินที่จะคิดเถลไถลไปทำเรื่องเหลวไหลไร้แก่นสาร
 คุณต้องฝึกนิสัยทางความคิดใหม่ทันที แทนที่นิสัย
 ทางความคิดเดิมให้ได้ทุกครั้ง เช่น หากมีเวลาเพื่อ
 สะสมความประมาทมากนัก ก็หันมาขีดเส้นตาย
 ใหม่ให้ตัวเองเล็กประมาทจะดีกว่า จากสอง
 สัปดาห์เหลือสองวัน ใจจะว่างขึ้นมาขณะหนึ่ง ซึ่ง
 อาจเป็นขณะใหญ่พอจะชวนให้คุณสิ้นความ
 ประมาท รีบทำงานด้วยความเย็นใจ ซึ่งเมื่อสำเร็จ
 เสร็จสิ้นจริง คุณจะเห็นว่าเวลาที่เหลือหลังจากงาน
 เสร็จ อาจเป็นเวลาที่มีไว้สำหรับทำให้งานสมบูรณ์
 ขึ้น หรืออย่างน้อยก็ดีขึ้นจนต้องย้อนกลับมา

ขอบคุณความไม่ประมาทของตัวเอง

คิดอย่างไรแล้วว่างจากอุปสรรค ความคิด
 นั้นอยู่บนวิถีแห่งเซน

พอว่างจากอุปสรรคทางความคิดแล้วคิด
 ใหม่ คุณจะพบว่าความคิดใหม่นั้นถูกยิ่ง หรืออาจ
 กล่าวได้ว่า วิถีแห่งเซนสร้างความคิดนั้นขึ้นมาก็ได้

มันจะไปยากอะไร
เรื่องซีผงแท้ๆ



แก่งงาน อย่างเป็นไปเอง



เรื่องหินของใจว่าน
อาจเป็นเรื่องซีผงของใจนี้ว่าง

อยู่กับเซน คืออยู่กับ ‘ความนิ่ง’ แต่เป็นความนิ่งที่พร้อมจะเคลื่อนไหวฉับพลัน สมองตอบสนองพรึ่อย่างสอดคล้องและเป็นไปเอง หาใช่ความนิ่งที่เฝ้าแต่อยู่เฉยไร้งานไม่

อยู่กับเซนคืออยู่กับ ‘ความว่าง’ แต่ก็ เป็นความว่างที่พร้อมจะให้กำเนิดพลังงานสดชื่น หาใช่ความว่างที่ห่อเหี่ยวไร้เรี่ยวแรง หรือสูบเอาพลังงานจากคนอื่นมาช่วยค้ำจุนตน

ไม่ว่าจะอยู่กับเซนในเมืองหรือในป่า ไม่ว่าจะอยู่กับเซนเยี่ยงมนุษย์เงินเดือนหรือเยี่ยงนักบวช เสนไม่เคยชมชอบให้คุณละทิ้งหน้าที่ ไม่เคยยอมให้คุณทอดธุระ และไม่เคยสนับสนุนให้คุณเอาเซนมาแอบอ้าง เพียงเพื่อจะได้ประพาศิตินเยี่ยงก้อนหินไร้วิญญาณ หาประโยชน์อื่นไม่ได้มากกว่าตั้งเกะกะที่ริมทาง

ผู้ถึงเซน ย่อมถึงพลังแห่งการสนองตอบอันฉับไว ดังเช่นนักประลองดาบที่นิ่งจริง แล้วเกิดสัมผัสอันละเอียดอ่อน รู้สึกถึงความ ‘ไม่หนึ่งจริง’

ในฝ่ายตรงข้าม

ผู้ไม่หนึ่งจริงนั้น แม้ยังทำเป็นเฉยเมยไม่ขยับเขยื้อนอยู่ ก็ถูกรู้โดยผู้หนึ่งกว่าได้ว่า ที่แท้กำลังหายใจด้วยความกลัวหรือความกล้า กำลังกำเริงหรือผ่อนคลาย กำลังคิดจุ่มหรือรอโต้ตอบ กับทั้งเมื่อเกิดความเคลื่อนไหวใดๆ ขึ้นมา ผู้หนึ่งอย่างเซนย่อมโต้ตอบโดยปราศจากตัวตนผู้ตั้งใจต่อผู้เหลือแต่ธรรมชาติการเคลื่อนไหวตอบโต้ที่เหมาะสมและเป็นไปเอง จึงพร้อมพลั้วพลิกตามสถานการณ์อย่างทันท่วงที ราวกับคาดการณ์ล่วงหน้าได้เสมอ

เช่นกัน เหล่านักกีฬาผู้เก่งกาจ ล้วนรู้จักภาวะนิ่งอย่างพร้อมเคลื่อนไหวตอบโต้ กับทั้งรู้จักภาวะว่างอย่างพร้อมปลดปล่อยพลังงาน เมื่อใดพวกเขาฝึกฝนจนเข้าถึงความนิ่งว่าง ก็จะมีรู้สึกถึงช่วงขณะแห่งความเก่งกาจที่ไร้ตัวตน ตลอดจนความแหลมคมแห่งปฏิภาณที่ปรากฏเองโดยปราศจากการเค้นคิด

โดยธรรมชาติ จิตจะหนึ่งว่างอยู่กับงานได้ก็ ด้วยสองปัจจัยสำคัญ หนึ่งคือ สนุกกับงานนานพอ และสองคือ สามารถสังเกตความเป็นไปของกายใจ

ความสนุก วัตจากความดึงดูดให้ เต็มใจจดจ่ออยู่กับงาน

ความสามารถสังเกตกายใจ วัตจากการรู้ตัวได้ทันทั่วทั้งที่ว่า ความจดจ่อในขณะ หนึ่ง ๆ มีคุณภาพดีหรือแย่ อวัยวะต่าง ๆ อ่อนควร พร้อมทำงาน หรือว่าส่วนใดกำลังกำเริงไม่พร้อม ที่จะทำอะไร

คนส่วนใหญ่ฝันใจทำงานตามคำสั่ง ใจจึง เกิดแรงผลักระหว่างทำงาน

คนส่วนใหญ่ไม่สังเกตความเป็นไป ทั้งทาง กายและทางใจ เมื่อกำเริงเคร่งเครียด ก็ยังคงตั้ง หน้าตั้งตาประกอบภารกิจต่อไป โดยไม่รู้จัก ทำความผ่อนคลายให้เกิดขึ้น

จุดเริ่มต้นที่สำคัญ จึงเป็นความเข้าใจ

เมื่อจดจ่อกับงานอย่างสนุก

กับทั้งรู้ความเป็นไปทางกายใจ

ย่อมได้ชื่อว่ารู้ทั้งในและนอก

ไม่สร้างความขัดแย้งระหว่างในกับนอก

ในและนอกจึงประสานกันอย่างราบรื่น

ความราบรื่นระหว่างจิตภายในกับงาน ภายนอก ให้ผลเป็นความสบายใจ ความสบายใจ อย่างคงเส้นคงวานั่นเอง จุดชนวนความหนึ่งว่างขึ้น ที่กลางใจได้

เป้าหมาย ของการทำงาน คือ การ ทำงานด้วยใจที่หนึ่งว่าง

แต่ **โจทย์สำคัญอันดับแรก** มิใช่อยู่ที่ ‘ทำอะไรให้หนึ่งว่าง’ แต่เป็น ‘ทำอะไร จะพบบางหน้าสนุก’

ถ้า ‘ความบังเอิญ’ ไม่อาจพางานหน้าสนุกมาเจอคุณ คุณก็จำเป็นต้องอาศัย ‘ความตั้งใจ’ พาตัวเองไปพบกับมันแทน

ลอง ลอง และลอง ให้ความอยากเจองานหน้าสนุกพาคุณเดินไป นึกถึงการงานเหมือนการทำการ ไม่มีงานใดฝึกให้คุณทำงานได้เท่างานอดิเรกอีกแล้ว

ชีวิตแต่ละคนมีเวลามากพอจะทำงานอดิเรกงานอดิเรกแต่ละอย่างมีความเข้ากับตัวคุณไม่เท่ากัน ดึงดูดใจคุณได้ไม่เท่ากัน ลากดึงพลังแห่งความเต็มใจของคุณออกมาได้ไม่เท่ากัน ยิ่งสองพาตัวเองไปพบกับงานอดิเรกหลากหลายชนิดขึ้นเท่าไร เท่ากับยิ่งสร้างโอกาสพบบงานที่ทำให้หูตาสว่าง มากขึ้นเท่านั้น

เราจะพบความจริงปรากฏอยู่ทั่วไป หากใครสั่งสมความสนุกกับงานอดิเรกมาตั้งแต่ต้นวัยทำมานานก่อนถึงเวลาต้องทำงานหาเงิน บารมีทางความรู้ ความสามารถ ความเก่งกาจ ตลอดจน

วิธีมองเห็นรายละเอียดต่างๆของงาน จะไม่ทำให้เขาน้อยหน้าใคร และในที่สุดงานอดิเรกอันเป็นที่รัก ที่เขาทุ่มเททั้งชีวิตให้ มักสร้างอาชีพเลี้ยงชีวิตเขาได้ไม่ยาก จะโดยทางตรงหรือทางอ้อมก็ตาม

เมื่อพบบงานอันหน้าสนุก คุณอาจบอกตนเองถูกตั้งแต่เริ่ม ๆว่า ในที่สุดคุณจะเข้าถึงความนิ่งว่างอย่างเช่นจากงานนั้นได้ไหม แต่ดูความเป็นไปทางใจนี้เอง

งานหน้าสนุกสำหรับคุณ พอจะเกิดไฟแห่งความกระตือรือร้นไหม?

คุณกระตือรือร้นได้นานพอจะมีใจจดจ่ออยู่เรื่อย ๆ ไหม?

คุณจดจ่อนานพอจะอยากเห็นความคืบหน้าแตกต่างไป ไม่ย่ออยู่กับที่ไหม?

คำตอบจะบอกคุณชัดว่า งานนั้นแหละ ใช่หรือยัง และใช่แค่ไหน

ความสนุกในงานที่แท้จริง ต้องได้จากความ

คิดสร้างสรรค์ พัฒนาก้าวใหม่ขึ้นมาจากรอยเท้าเดิม สามารถเห็นความคืบหน้าทั้งจากผลงานอันเป็นภายนอก ตลอดจนคุณภาพทางจิตอันเป็นภายใน

ขอให้จำไว้เถิด การจะดูว่าคุณสามารถเป็น **มืออาชีพ** ทางด้านไหน ไม่ใช่วัดเอาจากความสนุกอย่างต่อเนื่องเท่านั้น แต่ต้องดูด้วยว่าคุณมีความ **เต็มใจ** ที่จะ **เห็นพัฒนาการ** ของงานด้านนั้นๆ เพียงใดด้วย

ธรรมดาเมื่อเห็นพัฒนาการของงาน ใจคุณจะกระตือรือร้น ใจที่กระตือรือร้นไม่หดหู่เชื่อมั้นนั้น จะทำให้คุณหูตาสว่าง สามารถมองเห็นชัดทั้งความปรากฏของงานภายนอก และสัมผัสชัดทั้งความปรากฏของใจภายใน

คุณจะพบว่า ใจธรรมดานั้น พร้อมขัดส่ายกวานไปก็บังาน มีลักษณะคืบไปข้างหน้าแล้วหยุด

บ่อยๆ ทำงานยังไม่ทันเกิดสมาธิ ก็อยากหันเหไปเพลินเล่นทางอื่นแล้ว

ส่วนใจที่พร้อมจะถึง **ความนิ่ง** ไปกับงาน ต้องมีลักษณะคืบไปข้างหน้าเรื่อยๆ ไม่วอกแวกกับสิ่งรบกวน

แต่ความนิ่งอย่างเดียว ไม่อาจปลดปล่อยพลังความสดชื่นและลวดลายมหัศจรรย์ได้เต็มที่ ใจต้องเข้าถึง **ความว่าง** ก่อนเกิดงานด้วย ทุกความเป็นไปได้จึงอาจเกิดขึ้น

ความว่าง **สร้างไม่ได้** อย่าคิดเป็นอันขาดว่า แค่นี้ถึงความว่าง แล้วสภาพว่างจะเกิดขึ้น

ความว่างมิใช่สิ่งที่อาจค้นออกมาจากความจงใจอันหนาทึบ แต่ความว่างจะเปิดเผยตัวเองว่ามีอยู่แล้วที่กลางใจ หลังจาก **ส่วนเกิน** อันรกรุงรังถูกปลดปล่อยทิ้งออกไปได้หมด

แม่บท **วิธีทิ้งส่วนเกิน** ออกจาก

กายและจิต ก็คือการฝึกสมาธิ เพื่อจะทำสมาธิแบบ
เช่น คุณต้องลบล้างความเชื่อเดิมๆ และหันมา
ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ตรงกับวิถีแห่งความว่าง

หลังจากเข้าใจได้ถูก คุณจะพบความว่าง
ในตนได้ทุกหนแห่ง แม้กำลังนั่งทำงานอยู่ที่โต๊ะ
หรือกระทั่งนั่งอยู่ท่ามกลางการถกเถียงอันร้อนแรง
ในห้องประชุม เนื่องจาก ‘แม่บทวิธีที่ส่วนเกิน’
ต่อไปนี้จะสอนให้คุณสังเกตกายใจตนเอง โดยไม่
ต้องตกแต่งท่าทางให้ผิดแปลกไปจากเคย เคยนั่ง
อย่างไร เคยยืนแบบไหน ก็ให้นั่งหรือยืนอย่าง
นั้นๆ แบบนั้นๆ

สิ่งที่จะต่างไป ได้แก่ **มูมมอง** อันเป็น
ของที่เกิดขึ้นข้างใน มูมมองอันจะพาเข้าถึงความ
ว่างอย่างเช่น นั่นคือ การเห็นอย่างชัดเจนว่า กำลัง
มีส่วนเกินอยู่ตรงไหนบ้าง เช่น หลังจากทำงานจน
เหนื่อย หรือรู้สึกเครียด เท้ามักจิกกับพื้น มือมัก
กำเกร็ง ไบหน้ามักเคร่งตึง ความรู้สึกโดยรวมคือ
มืดทึบไปทั้งตัว ความคิดในหัวมีสิทธิ์ร้อนและร้าย
ได้เท่าที่นิสัยทางจิตของเราจะพาไป



อาจเปรียบเทียบความรู้สึกที่บีบ แน่น อึดอัด อันเกิดจากความเครียดเกร็งของกล้ามเนื้อ เป็นเสมือน **จุดดำ** หลายๆจุด ที่รวมกันแล้วให้ความรู้สึก ‘มืด’ ไปทั้งตัว

ตอนมืดไปทั้งตัว คุณจะแยกไม่ออกว่ามีจุดดำอยู่ตรงไหนบ้าง และไม่ทราบจะเริ่มหาจากที่ใดก่อน

ไม่ว่าคุณจะอยู่ในอิริยาบถใด นั่งอยู่บนเก้าอี้แบบไหน ก็สามารถสำรวจสังเกตนับจากฝ่าเท้าได้ก่อนเสมอ เพราะฝ่าเท้าสะท้อนว่า ‘พื้นฐานความรู้สึก’ กำลังเป็นอย่างไรอยู่

หากรับรู้ว่าฝ่าเท้ากำลังจิก กำลังงอแง หรือกำลังฝืนเกร็ง ให้วางราบสัมผัสกับพื้นเต็มพื้นที่ฝ่าเท้า จะรู้สึกผ่อนคลายลง ความสบายจะทำให้คุณ **รู้สึกว่าง** หรือกระทั่งสว่างขึ้นมาจุดหนึ่งตลอดทั้งช่วงล่างของร่างกาย ความคิดในหัวที่เป็นอกุศลลดระดับลง



ถัดจากนั้น ให้สำรวจสังเกตไล่ขึ้นมาที่ฝ่ามือ ว่ามีอาการกำ เกร็ง หรือจิกนิ้วลงที่ไหนหรือไม่

เมื่อเกิดการสังเกตและรับรู้ถึงความไม่ผ่อนคลายสบาย ฝ่ามือมักคลายออกเอง และเมื่อฝ่ามือคลายออกหมด คุณจะรู้สึกถึงความปล่อยวาง ไม่ยึดถือ และเมื่อนั้น ‘ความรู้สึกว่าง’ จะเกิดขึ้นอีกจุดหนึ่งที่ช่วงกลาง

เมื่อรวมกับความรู้สึกว่างที่ช่วงล่าง โดยรวมย่อมเป็นความสบาย ปลอดภัยขึ้น เหมือนสว่างออกมาจากข้างในมากขึ้นกว่าตอนยังที่บิทม



ถัดจากนั้น ให้สำรวจสังเกดไล่ขึ้นมาที่
ไบหน้าว่า คิ้วขมวดไหม ขมับตึงไหม หน้าผากเคร่ง
ไหม

เมื่อเกิดการสังเกตและรับรู้ถึงความไม่ผ่อนคลาย
พักสบาย ทัวทั้งไบหน้ามักคลายออกเอง และเมื่อ
ไบหน้าคลายออกหมด คุณจะรู้สึกถึงความโล่ง
ตลอด แม้แต่ความอึดอัดกลางอกก็หายไป ที่
หายใจไม่สะดวก ก็ดูจะปลอดโปร่งขึ้น

ความรู้สึกว่าง ณ จุดนี้ อาจขจัดความคิดอัน
เป็นลบหรือเป็นร้ายออกไปจากหัวได้หมด อย่าง
น้อยก็ชั่วขณะหนึ่งที่ความโล่งว่างทั้งตัวยังคงอยู่



ด้วยความโปร่งโล่งทั่วตลอด ณ ขณะนั้น คุณจะรู้สึกคล้ายร่างกายโปร่งใส เพราะอาการทางกล้ามเนื้อที่ผูกยึดความรู้สึกไว้กับกายเบาบางลงมาก

จึงเป็นธรรมดา ที่ใจของคุณจะพลอยเกิดความโปร่งเบา และสามารถรับรู้บางสิ่งที่ไม่อาจรับรู้ขณะร่างกายยังทึบแน่นเหมือนกำแพงขวาง

สิ่งที่มีความละเอียดอ่อนและอยู่ติดตัวคุณมาตลอด ได้แก่ ลมหายใจ เดิมที่คุณจะหายใจโดยไม่รู้สีกตัว เป็นไปตามอัตโนมัติทางกาย ต่อเมื่อร่างกายคลายความแน่น ให้จิตรับรู้อย่างเป็นอิสระขึ้น ลมหายใจก็พลอยปรากฏชัดขึ้นอย่างเป็นไปเอง ถูกจังหวะธรรมชาติทางกายมากขึ้น

เพียงคุณรับรู้ฯ ถึงจังหวะที่ร่างกายต้องการ ลากลมหายใจเข้าเมื่อใด และต้องการระบายลมหายใจออกเมื่อใด นั่นก็เรียก **รู้ตามจริง** ถึงความเป็นไปเอง ตามแบบของเซนแล้ว



ร่างกายไม่ได้ต้องการลมหายใจยาวอย่างเดียว บางจังหวะก็ต้องการสั้นบ้าง หรือไม่ต้องการเลยบ้าง หน้าที่ของคุณ คือ รู้ตามจริง ยอมรับตามที่มันเป็น เห็นเป็นธรรมดาอยู่ไม่เล็ก

เมื่อล่วงรู้ถึงความเป็นไปเองทางกายและทางใจไม่เล็ก ก็ย่อมเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ฝ่าเท้าอาจเปลี่ยนจากวางราบเป็นงองุ้ม ฝ่ามืออาจเปลี่ยนจากวางสบายเป็นแข็งทื่อ ใบหน้าอาจเปลี่ยนจากผ่อนคลายเป็นขมวดตึง

ธรรมดาของผู้ไม่ฝึกสมาธิ ย่อมไหลไปตามอาการทางกาย เมื่อกายอึดอัด ใจก็พลอยอึดอัด แต่สำหรับผู้ฝึกสมาธิ เมื่อกายอึดอัดที่ส่วนใด ย่อมรู้ทันถึงความอึดอัดที่ส่วนนั้น

หรือหากเกิดความอึดอัดขึ้นมาทั้งตัว ก็พร้อมจะเริ่มกลับไปนั่งหนึ่งใหม่ ไล่สำรวจจากฝ่าเท้า ฝ่ามือ ขึ้นมาถึงใบหน้า เพื่อเห็นซ้ำๆว่า...

รู้ที่ไหน วางที่นั่น



หลังจากเห็นความเปลี่ยนแปลง เอาแน่ไม่ได้ทั้งทางกายและทางจิต หลายครั้งหลายหน นับเป็นสลิป เป็นร้อย หรือเป็นพันรอบ ในที่สุดจะถึงจุดหนึ่ง ที่รู้สึกว่าตัวคุณหายไป เหลือแต่ความนิ่งว่างสว่างอยู่

ความนิ่งว่างสว่างนั้น เป็น **ตัวอย่าง** ของจิตแบบเซน

สิ่งที่เราต้องการในระหว่างวัน คือ จิตที่มีความตื่นตัว จิตที่มีความพร้อมจะรู้เห็นตามจริง ตลอดจนจิตที่โปร่งเบาเบิกบาน รู้สึกถึงอิสระไร้พันธนาการ แบบเดียวกับ ‘ตัวอย่าง’ ที่เกิดขึ้นในสมาธิ โดยไม่จำเป็นต้องนั่งหลับตาทำสมาธิ

หมายความว่า แม้คุณจะนั่งทำงานตามปกติ แต่เมื่อไรสำรวจเพื่อทั้ง ‘ส่วนเกิน’ อันได้แก่ความเครียดความเกร็ง นับแต่ที่ฝ่าเท้า ฝ่ามือ ขึ้นมาถึงใบหน้า ก็สามารถผ่อนคลาย และพร้อมจะมีความตื่นรู้ เห็นทุกสิ่งทั้งนอกและในแสดงความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ



เมื่อรู้วิธีปลดปล่อยส่วนเกินทางกาย ก็ไม่ยากที่คุณจะรู้วิธีปลดปล่อยส่วนเกินออกจากจิต เช่น เมื่อจิตฟุ้งซ่านขัดสายถึงเรื่องไม่เป็นเรื่อง หรือเป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว หรือเป็นเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็ยอมรับตามจริง เพื่อเห็นว่าคลื่นความฟุ้งซ่านเป็นอย่างไร คลื่นนั้นก็พลระดับลงไปให้คุณ

เมื่อปลดปล่อยส่วนเกินทั้งทางกายและทางจิต สิ่งที่เหลือก็คือลมหายใจอันเป็นไปเอง ยึดยาวนาน นวลบาง หดสั้นกระด้างบ้าง หรือบางคราวจิตก็ถอนความสนใจในลม ตื่นรู้ตั้งมั่นอยู่กับตัวเอง

ขอให้จำไว้ว่า ไม่ควร ‘พยายาม’ ฝึกรู้ทั้งสภาพทางกายใจพร้อมๆ ไปกับตั้งใจทำงาน ขอให้ทำงานเต็มที่ จากนั้นเมื่อถึงเวลาวางมือพักชั่วคราว หรือได้เวลาพักนานหน่อย ค่อยสังเกตเข้ามา ไล่จากเท้า มือ ถึงใบหน้า คุณจะพบว่าทุกครั้งที่ทำ คือทุกครั้งที่ขับไล่ชยะทางอารมณ์ออกไปได้ จะน้อย มาก หรือเกลี้ยงเกลาก็ขึ้นอยู่กับชั่วโมงบิณที่สร้างความเคยชินเอาไว้

หลังจากทำงานที่ใจรักอย่างสนุก มีความกระตือรือร้น มีใจจดจ่อที่จะเห็นความคืบหน้า พัฒนา ตลอดจนรู้จักกำจัดส่วนเกิน หวนกลับมาหาความว่างในตัวเองได้เป็นปกติ ถึงจุดหนึ่ง คุณจะเกิด **สัญชาตญาณแบบเซียน** ขึ้นมาโดยไม่ต้องรับการถ่ายทอดจากที่ใด

สัญชาตญาณแบบเซียน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเอง หลังจากได้องค์ประกอบครบพร้อม คือ จดจ่อกับงานนานพอ ด้วยจิตใจที่นิ่งว่าง ความนิ่งว่างจะปลดปล่อยฝีมือลายมือและความคิดสร้างสรรค์ทั้งหมดออกมาโดยไม่ต้องร้องขอ

สิ่งที่ เป็น **สัญชาตญาณบอก** ว่าคุณเริ่มมีสัญชาตญาณของคนเก่ง อาจมีมาเป็นขั้นๆ เช่น

คุณสามารถทำงานด้วยใจสงบเยียบ รู้สึกถึงความเรียบรื่นอยู่กับงานได้บ่อยๆ จนเห็นออกมาจากภายในว่า ความเรียบรื่นค่อยๆ สะสมเป็นพลัง

อีกชนิดหนึ่ง พลังที่เอื้อให้คุณ **นั่งก่อนคิด**
และ **ว่างก่อนลงมือ**

หลังจากคิดและลงมืออย่างง่ายดาย คุณจะพบว่าตนเอง **ได้ผลของงาน** ตรงกับความตั้งใจ เช่นเดียวกับที่นักแม่นธนูผู้เข้าถึงความนิ่งว่าง กระจ่างชัด สามารถรู้สึกถึงการเข้าเป้าของลูกธนู ก่อนลูกธนูจะแล่นจากแฉ่งจริง

เมื่อเป็นสุขกับความนิ่งว่าง และได้ผลของงานตามปรารถนา คุณจะรู้สึกถึงความพอใจในการ **คืบไปข้างหน้าเรื่อยๆ** คือ พัฒนาทั้งคุณภาพงานและคุณภาพจิตยิ่งๆขึ้นไป เห็นจังหวะที่ใจจะวทวนซัดสายหรืออยากหันเหไปทางอื่นน้อยลง ไม่ฟุ้งซ่านจับจด หรือเมื่อเกิดความสับสนบ้าง ก็รู้สึกว่ายังเหลือความสนุกพอจะผลัดกันให้จิตเปลี่ยนจากซัดสายกลับมารวมตัวตั้งตรงได้อีกหลายครั้ง ก่อนจะอ่อนเพลีย ถึงเวลาพักจริงๆ

ความสามารถทางจิตที่ตั้งตรง คืบไปข้าง

หน้าไม่หยุด มีมาตรวัดที่ชัดเจน คือ คุณรู้สึกว่าตัวเองรู้รอบ ตอบโจทย์ยากได้ง่ายๆ แก่ปัญหาติดขัดได้หมด โดยใช้เวลาในการทำหลายอุปสรรคยากเย็นน้อยลงเรื่อยๆ ด้วย ถึงจุดหนึ่ง คุณจะนั่งว่างอย่างพร้อมจะเกิด **ไอเดียแปลกใหม่** ต่อยอดจากของเดิม ไม่ต้องย่ำซ้ำกับที่หรือคอยตามใคร ไอเดียอาจหมายถึงท่วงท่าพลิกแพลงในทางกีฬา หรือแนวคิดโดนใจทางการตลาดใหม่ๆก็ได้

ไอเดียแปลกใหม่ที่ **ใช้ได้จริง** มักสะท้อนถึงความรู้ที่กว้างขวาง และความเข้าใจที่ทะลุปรุโปร่งตลอดสาย สามารถผสมผสานทุกสิ่งในคลังความรู้ของตนเข้าด้วยกัน แบบเดียวกับนักดนตรีแจ๊สที่เข้าใจดนตรีอย่างลึกซึ้ง สามารถลัดจังหวะ และฉลาดพอจะเล่นโต้ตอบกันได้สดๆ โดยที่ฟังออกมาราวกับประพันธ์ไว้ก่อน ทั้งที่คนเล่นคิดขึ้นมาเดี๋ยวนั้นแท้ๆ เขียนแจ๊สจึงถูกนำมาเชื่อมโยงกับแนวคิดแบบเซนอย่างกว้างขวาง

ความเยียบเยิบภายใน ที่พร้อมจะพรุ่งพรู

พลังความเคลื่อนไหว วาดลวดลายหน้าตื่นใจ เป็นเพียงส่วนหนึ่งในการปรากฏตัวของเซน แท้จริงแล้ว **ความตื่นรู้ในงาน** ดูจะเป็นแก่นสารที่น่าสนใจกว่า

เมื่อบังเกิดความตื่นรู้ในงานหนึ่ง คุณจะสามารนำไปต่อยอดเป็นการตื่นรู้ในงานอื่นๆได้ ไม่ยาก ขึ้นต้นนับหนึ่งด้วยการมีใจรักงานเหมือนกัน อยากเข้าไปสนุกกับงานเหมือนกัน อยากพัฒนาความรู้ความสามารถและผลงานเหมือนกัน ความนิ่งว่างอย่างเซนที่มีอยู่แล้วเป็นทุน ก็หวนกลับมาแสดงตัวได้ไม่ต่างกัน นี่จึงเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมคนบางคนจึงเก่งได้ในทุกงาน ทุกกิจกรรม ทุกการละเล่น ที่พวกเขาสนใจ

อย่างไรก็ตาม คุณต้องมองด้วยว่า ไม่มีใครเก่งงานหลายๆด้านได้จากการฝึกหลายๆงานพร้อมกัน คุณจำเป็นต้องตื่นรู้ หูตากว้างขวางขึ้นมาในระดับมืออาชีพในงานหนึ่งให้ได้ก่อน แล้วจึงบรรลุความเป็นมืออาชีพร้านอื่นได้ในภายหลัง

ยิ่ง **ได้งาน** เป็นชิ้นเป็นอันมากขึ้นเท่าไร ใจคุณก็จะยิ่ง **ยี่ดงานน้อยลง** เพราะตัวตโนในงานจะเบาบางลงเรื่อย ๆ เมื่อทุ่มเทถึงที่สุดในแต่ละงาน ก็จะเข้ารอยเดียวกันหมด คือ เหลือแต่ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวอันเป็นกลไกให้เกิตงาน คุณอยู่ในระบบกลไกที่ใหญ่กว่าตัวคุณเสมอ จึงไม่เห็นตัวเองเป็นศูนย์กลางโดดเด่นเพียงหนึ่งเดียว แม้สายตาอื่นจะเห็นเช่นนั้นก็ตาม

การปรับความรู้สึกกลับมาเห็นตนเองเป็นเพียงกลไกหนึ่ง ไม่สำคัญว่าจะเป็นกลไกใหญ่หรือเล็ก ไม่สำคัญว่าจะต้องเป็นศูนย์กลางควบคุมหรือถูกควบคุม จะพัฒนาจิตให้หนึ่งว่างได้เสถียรขึ้นตลอดจนรู้จักทำตามลัญชาตญาณแบบเซน แทนการทำตามอารมณ์ดิบมากขึ้นทุกที

สุดท้าย ความตื่นรู้เต็มตัว จะเริ่มสะกิดให้คุณตั้งคำถามที่สำคัญกว่าการทำงาน นั่นคือ จะเอาความตื่นรู้อันเสมือนสมบัติล้ำค่าที่มีอยู่ ไปทำอะไรให้ **คุ้มค่าที่สุด** ในชีวิตดี



แล้วเราจะขออะไร
จากความว่างได้บ้าง?

ไร้ทุกข์ อย่างเป็นไปเอง



‘ขอ’
โดยการแบมือด้วยใจที่คิดปล่อย
‘อย่าขอ’
โดยการแบมือด้วยใจที่อยากเอา
ที่สุดจะได้ความว่าง ไร้ทุกข์
อันเป็นอมตะ เป็นรางวัล

เช่นคือการอยู่กับที่ มิใช่การหลบหลีก แต่
แม้ไม่หลบหลีก ก็พ้นไปจากทุกข์ได้

นั่นเพราะตัวตนเบาบาง หรือตัวตนหายไป
จากใจ กระทั่ง **ทุกข์หาตัวไม่เจอ**

เมื่อถึงความหนึ่งว่างในการทำงาน คุณจะ
เห็นงานออกมาจากอีกมุมมองหนึ่ง

มุมมองของความ **ไม่มีอะไรในใจ**

มุมมองของการโต้ตอบกับงานที่ประดังเข้า
มาด้วยความ **ตื่นรู้**

มุมมองของการรับมือกับทุกความโง่งม่าง
ด้วย **ใจที่เจียบเจียบ**

แต่ในช่วงที่ความหนึ่งว่างยังไม่เสถียร คุณ
ต้องยอมรับตามจริงว่า ยังมีสิ่งรบกวนให้หวั่นไหว
ได้ คุณต้องรับรู้ถึงความหวั่นไหวที่เกิดขึ้น มิใช่
ปฏิเสธความจริง

อย่าติดภาพว่าตนเองแน่

แล้วจะกลับแย้งไม่ได้

คุณจะถูกอยู่กับธรรมชาติของจิต โดยไม่คิด
สร้างกฎขึ้นใหม่ แต่จะเรียนรู้ด้วยความอ่อนน้อม
แล้วยอมตนปฏิบัติตามวิถีแห่งธรรมชาติทางจิตนั้น

อยากได้อะไร คุณต้องหายใจเข้าออกเป็นสิ่ง
นั้น ทีละอย่าง ทีละครั้ง

อยากรวย คุณต้องหายใจเข้าออกเป็นเงิน

อยากสุข คุณต้องหายใจเข้าออกเป็นงาน

อยากพ้นทุกข์ คุณต้องหายใจเข้าออกเป็นรู้

รู้ออกมาจากความหนึ่งว่าง อย่างยอมรับว่า
ลมหายใจไม่เที่ยง แล้วอะไรจะเที่ยง

ศึกษาจากลมหายใจจนเข้าซึ่งถึงความจริง
ว่า ได้มาแค่ไหน เสียไปแค่นั้น

เมื่อฟังลมหายใจสอนความจริงอยู่ ใจจะ
หนึ่งว่างอยู่กับความเป็นไปเองทั้งหลาย ทั้งภายใน
และภายนอก

คุณเห็นทุกความเป็นไปเอง ล้วนมีเหตุ
ผลักดันให้เป็นไป เหมือนกับที่ทุกสายน้ำต้องมี
ต้นแหล่งและปลายทาง ไม่มีสายน้ำใดไหลมาจาก
ความไร้หน้าไปสู่ความไร้หน้าเลย

เมื่อเห็นกายใจเป็นกลไกผลิตงาน ทำงาน
ร่วมกับกลไกอื่น คุณจะไม่หลงเข้าใจผิดคิดว่าตัว
เองทำอะไรให้เกิดขึ้นได้เองคนเดียวตามลำพัง

ด้วยใจที่หนึ่งว่าง คุณจะเห็นระบบกลไก
ทั้งหมดตามจริงว่า กำลังประสานงานราบรื่น หรือ
ติดขัดไม่ลงตัว ขึ้นส่วนใดเสียหาย ขึ้นส่วนใดใช้ได้
ดี ความหนึ่งว่างจะช่วยให้คุณยอมรับความจริงนั้น
ด้วยใจที่ไร้ทุกข์ แต่ขณะเดียวกันก็เป็นสุขกับการ
พุ่งตัวเข้าไปแก้ไขข้อติดขัด หรือเสริมส่วนแห่ง
ความราบรื่น หาใช่หนึ่งว่างอย่างดูตายไม่

เมื่อไม่หนึ่งว่างอย่างดูตาย สิ่งที่จะเกิดขึ้น คือ

หนึ่งว่างอย่างรู้

แม้ต้องแข่งขันกับใคร ความหนึ่งว่างอย่างรู้
จะกันไว้ไม่ให้คุณเลยเถิดเป็นแก่งแย่งกับเขา

แม้ต้องเสียงดังกับใคร ความหนึ่งว่างอย่างรู้
จะกันไว้ไม่ให้คุณเลยเถิดเป็นโว้ยวายกับเขา

แม้ต้องใช้อำนาจกับใคร ความหนึ่งว่างอย่าง
รู้ จะกันไว้ไม่ให้คุณเลยเถิดเป็นเผด็จการกับเขา

ความหนึ่งว่างอย่างรู้ จะสร้างปัญญาเพื่อแก้
ปัญหา ไม่ใช่ฉลาดในทางเพิ่มปัญหา

เมื่อไม่ตั้งใจก่อทุกข์ให้คนอื่น ตนเองยอม
ไม่เป็นทุกข์อยู่

เมื่อไม่ก่อเหตุแห่งทุกข์ด้วยความไม่รู้ ย่อม
ไร้ทุกข์อย่างรู้

สุดท้าย หลังจากทำงานอย่างเสนานานพอ
คุณจะพบเซนโดยความเป็นจิตที่หนึ่งว่างอย่างรู้ คง
เส้นคงวา และไร้ทุกข์อย่างเป็นไปเอง



เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน

แก่นความจริง อันเป็นคำตอบที่มีให้กับ ๓ คำถามสำคัญของมนุษย์ที่ว่า เกิดมา เป็นอย่างไร ได้อย่างไร? ตายแล้วไปไหน ได้บ้าง? และยังคงอยู่จะทำให้เราเช่นใดจึงคุ้ม?

มีชีวิตที่คิดไม่ถึง

ตีแผ่กฎแห่งธรรมชาติด้วยมุมมองว่า ทั้งหมดเป็นเกมกรรม ทุกรายละเอียด ต้นทุนชีวิตเป็นคะแนนเก่า และกรรมที่กำลังทำอยู่เป็นคะแนนใหม่ เพื่อตัดสินว่าขณะนี้ คะแนนของคุณกำลังเป็นบวก หรือติดลบ ควรทำคะแนนต่อทำไหน

เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว ฉบับ อยู่สบาย ไปสบาย

รวมคำถามและคำตอบ ตลอดจน บทความความสำคัญที่คนอ่านช่วยกันโหวตว่า ดีที่สุดของดังตฤณ เพื่อช่วยให้ตกลงกับ ตัวเองง่ายขึ้น ว่าเส้นทางชีวิตแบบใด สบายใจทั้งยามอยู่ และยามจากโลกนี้ไป

๑๐๐ เล่ม ๕,๙๐๐ บาท

๓๐๐ เล่ม ๑๗,๕๐๐ บาท

๕๐๐ เล่ม ๒๘,๕๐๐ บาท

๑,๐๐๐ เล่ม ๕๖,๐๐๐ บาท



๗ วิธีตายอย่างสบายใจ

หนังสือที่ออกแบบมาให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้อ่านเอง หรือรบฟังจากญาติ เพื่อความสบายใจครั้งสุดท้ายในชีวิต

ผิดที่ไม่รู้

แค่ไม่รู้ว่ามีผิด ก็นับว่ามีผิดแล้วที่ไม่รู้ โดยเฉพาะกฎแห่งการเวียนว่ายตายเกิด อันหมายถึงกตกาการตัดสินชะตาในแต่ละชาติด้วยอดีตกรรมที่เคยทำไว้กับคนอื่น ต่อเมื่อรู้แล้ว จึงค่อยนับเป็นผู้มีโอกาสสร้างวาสนาดี ๆ ให้ตนเองขึ้นมาได้

เซนในการทำงานอย่างเขียน

แทนการขบปริศนาธรรมหรือนั่งฟังกำแพงว่างอย่างเซน หนังสือเล่มนี้จะใช้ภาระหน้าที่การงานของตนเอง เป็นแบบฝึกจิตที่ทำตามได้ทันที เพื่อผลสุดท้ายเป็นความสงบผาสุกและเคลื่อนไหวอย่างเขียนผู้เข้าถึงเซน

๑๐๐ เล่ม ๒,๙๐๐ บาท

๓๐๐ เล่ม ๘,๕๐๐ บาท

๕๐๐ เล่ม ๑๓,๕๐๐ บาท

๑,๐๐๐ เล่ม ๒๖,๐๐๐ บาท



หากนั่งว่างอย่างเป็นสุข
ในท่ามกลางความวุ่นวาย
ทั้งที่ทำงานและที่บ้านได้
คุณก็อบรู้จักเซนแล้ว

หากนั่งว่างอย่างพร้อมจะเคลื่อนไหว
ในท่ามกลางความติดตัน
ที่คนอื่นอึดอัดไร้ทางออก
คุณก็อบรู้จัก
เซนในการทำงานอย่างเขียนแล้ว

