

ว่างแล้วคิด

เรียกว่า...

คิด
จาก
ความว่าง

ตั้งตฤณ

สารบัญ

สารบัญ.....	๑
๒ ก่อนว่าง.....	๒
๒ ว่างจากเสียงในหัว.....	๓
๒ ว่างจากวันวานและวันพรุ่ง.....	๕
๒ ว่างจากความเครียด.....	๖
๒ ว่างจากรอยร้าว.....	๘
๒ ว่างจากความฟุ้ง.....	๙
๒ ว่างจากความเบื่อ.....	๑๐
๒ ว่างจากความเฉื่อยชา.....	๑๑
๒ ว่างจากความท้อ.....	๑๒
๒ ว่างจากความรู้สึกผิด.....	๑๓
๒ ว่างจากความหงอยเหงา.....	๑๔
๒ ว่างจากความพ่ายแพ้.....	๑๖
๒ ว่างจากส่วนเกิน.....	๑๗
๒ ว่างจากอคติ.....	๑๙
๒ ว่างจากความรู้ไม่พอ.....	๒๐
๒ ว่างจากการเดิน.....	๒๑
๒ ว่างจากความถดถอย.....	๒๓
๒ ว่างจากงานจำใจจำเจ.....	๒๕
๒ ว่างจากกัณฑ์ทางความคิด.....	๒๗
๒ ว่างจากการมองโลกในแง่ร้าย.....	๒๙
๒ ว่างจากความตระหนี่.....	๓๐
๒ ว่างจากการฆ่า.....	๓๒
๒ ว่างจากการขโมย.....	๓๔
๒ ว่างจากการเป็นชู้.....	๓๖
๒ ว่างจากการพูดร้าย.....	๓๘
๒ ว่างจากเครื่องเมา.....	๓๙
๒ ว่างจากความโลภ.....	๔๑
๒ ว่างจากความโกรธ.....	๔๓
๒ ว่างจากความหลง.....	๔๕
๒ ว่างจากความยึดมั่น.....	๔๗
๒ ว่างจากตัวตน.....	๔๙
๒ ว่างจากความไม่รู้.....	๕๑

๒ ก่อนว่าง ๒

หากความว่างปรากฏขึ้นอย่างเฉียบพลัน
 เราอาจสงสัยว่าเกิดเรื่องผิดปกติ
 และอาจค้นหาสิ่งๆ ที่คิดว่าเป็นปกติ
 ทั้งที่จริงแล้วความว่างไม่เคยผิดปกติ
 ความผิดปกติอยู่ที่ใจเราไม่เคยยอมว่างเอาเสียเลยต่างหาก

ถ้าว่างจากความทะยานอยาก
 หากหมดความสงสัย
 ไม่เหลือความดีนร้อนอันใดอื่น
 ความว่างกับความรู้สึกแสนสบายจะปรากฏพร้อมกัน
 นับจากนั้นเราจะไม่เหลือหาความรกรุงรังอีกเลย

ความว่างไม่ได้มีความผิด
 กับทั้งไม่ได้มีความถูกบรรจุอยู่
 ความว่างไม่ได้เป็นที่ตั้งของความทะยานอยาก
 กับทั้งไม่ได้เป็นที่เกิดของความสงสัย
 ใจที่ไม่กลมกลืนเป็นอันเดียวกับความว่างต่างหาก
 ที่มีการตัดสินว่าอะไรผิดอะไรถูก
 และเต็มไปด้วยความอยากได้ออยากมีอยากคืออยากเป็น

ใจเราไม่เคยต้อนรับความว่าง
 เพราะมีวสาละวนอยู่กับความวุ่น
 แต่เมื่อใดที่ถูกชี้ให้เห็นความวุ่น
 เมื่อนั้นเองที่ใจจะกลับมาต้อนรับความว่าง

ใจเราเต็มไปด้วยความวุ่นหลากชนิด
 ขอเพียงคิดออกมาจากความว่างเป็น
 จะเห็นความวุ่นหายไปทีละเปลาะ
 กระทั่งใจเล็กเกาะเกี่ยว
 แล้วกลายเป็นอันเดียวกับความว่างชั่วกาลนาน



๒ ว่างจากเสียงในหัว ๒

ธรรมดาตัวเราจะอยู่ในหัว
ตัวเราเป็นสำเสียงไรตน
ที่ค้นหาแล้วเหมือนไม่มี
แต่ยังมีเสียงในหัวตลอดวัน

ถ้าเลิกเกาะเกี่ยวกับเสียงในหัวสักสองพริบตา
แล้วตั้งความรู้สึกเข้าไปที่ความเงียบบังนกลางอก
จะเห็นความเปิดเผยอันว่างจากเสียงกระซิบแห่งตัวตน
เหมือนพ้นจากมิติแห่งความวุ่นเข้าสู่ความว่างชั่วคราว

สายลมเหยียดยาวท่ามกลางความสงบเงียบ
สัมผัสแจ่มชัดในความนุ่มนวลของลมหายใจ
ที่ลากลึกเข้ามาสู่ความว่างภายใน
แล้วระบายคืนกลับสู่ความว่างภายนอก
ณ จุดนั้นจะเกิดขณะหนึ่งแห่งความลึมตัวตน
ไม่ค้นหาสิ่งใดเพราะใจปีติอยู่กับสายลมประณีต
และแม้ขณะแห่งความไร้ลมอันปรากฏความว่างไร้รอย
สติบริสุทธิ์ก็หาได้หยุดสะกดลง
ยังคงสว่างโพลนอากาศงเส้นคงวาวอยู่อย่างนั้น

ถ้าทรงอยู่กับความว่างอันเงียบเขียบกลางอกได้
จะเหมือนพบขุมทรัพย์โอฬารอยู่ที่นั่น
คืนวันหดสั้นลงสู่การยุติความเคลื่อนไหว
เผยให้เห็นมหาสมุทรแห่งความสงบอันเป็นทิพย์

ครั้นความว่างสนิทกลับแปรปรวน
เปลี่ยนเป็นว่างอย่างเห็นนิมิตหมาย
คล้ายชายม่านหลายผืนสะบัดปลิวอยู่ในหัว
วาระแรกอาจเป็นการสะบัดปลิวที่ยังปราศจากสัมผัสเสียง
ต่อเมื่อผืนม่านกระพือพัดเร็วแรง
จึงเกิดเสียงในหัวตามเดิม
และเสริมด้วยความรู้สึกในตัวตนเข้าจนได้

แต่อย่างไรสละไมแห่งความเงียบก็น่าพึงใจยิ่ง
 ไม่ผิดและไม่แปลกหากจะอยากหวนกลับไปเห็น
 สายลมหายใจเหยียดยาวท่ามกลางความว่างเงียบงัน
 เพื่อหลีกห่างจากเสียงในหัวที่พัวพันยุ่งเหยิง
 ตั้งหลักปักนั่งอยู่กับความสว่างแจ้งทางใจ

จากความสว่างเงียบไร้สำเสียงสารพัน
 จากความว่างล้ำลึกไร้ขอบให้คะเน
 และจากความรู้ตัวตนดีนรณอย่างเร้าร้อน
 ตัวเราจะกลับมาอย่างสงบสุข
 เริ่มคิดใหม่ด้วยมุมมองที่แปลกเปลี่ยน
 แทนการคิดสู่ความวุ่นเป็นการคิดสู่ความว่าง
 จากนั้นจึงเริ่มคุ่นกับชีวิตที่ว่างแล้วค่อยคิด
 นั่นเองเรียกว่าคิดจากความว่างเป็นแล้ว



๒) วางจากวันวานและวันพรุ่ง ๓

ความวุ่นที่บดบังความว่างอย่างมิดชิดนั้น
 สะพัดไปด้วยหมอกควันแห่งจินตนาการ
 เรื่องผ่านไปแล้วยังหลอกหลอนวากวน
 เรื่องมาไม่ถึงยังรบกวลงวหน้า

เราหลุดจากวันวานไม่สำเร็จ
 เพียงเพราะมองวันวานเป็นวันนี้
 หรือผูกมัดวันนี้ไว้กับวันวาน
 ต่อเมื่อทอดมองออกมาจากความว่าง
 จึงจะเห็นวันวานล่องลับแล้ว
 ที่เหลืออยู่คือวันนี้
 ที่มีจริงคือเดี๋ยวนี้

เราหยุดเห็นภาพลวงตาของวันพรุ่งไม่ได้
 เพียงเพราะมองว่าวันพรุ่งคือวันนี้
 หรือผูกมัดวันนี้ไว้กับวันพรุ่ง
 ต่อเมื่อทอดมองออกมาจากความว่าง
 จึงจะเห็นวันพรุ่งยังไม่เกิด
 ที่เกิดอยู่คือวันนี้
 ที่เป็นจริงคือเดี๋ยวนี้

วันวานคืออดีตดิบเลอค่าหน้าศึกษา
 แต่ความฝังใจกับวันวานคือโรคร้ายที่เรื้อรัง
 วันพรุ่งคือเป้าหมายจงใจให้ก้าวเดิน
 แต่การก่อดกุ่มกับวันพรุ่งคือไข่สูงเข้าขั้นเพื่อ
 เมื่อใจว่างจากวันวานและวันพรุ่ง
 จึงค่อยคิดใช้อดีตให้เป็นประโยชน์
 และไม่เกิดโทษเมื่อคิดวางแผนสู่นาคต



๒ ว่างจากความเครียด ๓

เศษของเหลือทิ้ง
 เผลอดูตายเพียงวัน
 สุมรุมเป็นขยะกองโต
 หมดที่ว่างสะอาดตา

เศษความคิดไร้แก่นสาร
 เผลอใส่ใจเพียงครู่
 ก่อตัวเป็นก้อนเครียดชิ้นใหญ่
 หมดที่ว่างสบายใจ

วุ่นแล้วคิดจึงเครียด
 ว่างแล้วคิดจึงคลาย
 หาความหมายของว่าง
 จะสงบท่ามกลางความวุ่น

เครียดเพราะคิดวน
 สับสนเพราะคิดมาก
 ลำบากเพราะคิดนาน
 ไร้ค่าเพราะคิดแะ

คลายเพราะคิดจบ
 สงบเพราะคิดน้อย
 ลอยล้าเพราะคิดเป็น
 นำเย็นเพราะคิดดี

รักที่จะแก้ปัญหา
 อย่ารักที่จะจมอยู่กับปัญหา
 ยอมรับที่จะมีปัญหามาก
 อย่ารับที่จะหนีปัญหาน้อย

ปัญหาสารพัดทิศ
 คายพิษสารพัดทาง
 เพียงไม่แะความคิด
 ใจไม่ติดกับดัก

เหมือนรักจะฉินหน้าหนี
ทันทีที่แก่เปลาะหนึ่งเสร็จ
ก็ระเห็จไปแก้อีกเปลาะหนึ่งต่อ

เมื่อไม่ว่างพอจะคิดเล็กคติน้อย
ก็ว่างพอจะคิดให้เห็นทางออก
อาจแค่สละทิ้งเหมือนถ่มเสลด
หรืออาจต้องยอมเหนียวเนิ่นนาน
แต่จะง่ายตายหรือยากเย็น
เพียงไม่สั่งสมความคิดไว้แก่นสาร
ใจก็ว่างจากความเครียดอย่างถาวร



๙ ว่างจากรอยร้าว ๑๐

ก่อนหินพุ่งกระทบกำแพงศิลาเกิดเสียงดัง
ความดังของเสียงนั้นสงบเงียบลงในพริบตา

ก่อนหินหล่นกระทบผิวน้ำเกิดระลอกคลื่น
วงคลื่นนั้นขยายเนิบออกไปสู่ความสิ้นสุดที่ขอบสระ

ก่อนหินเข้ากระทบแผ่นแก้วเกิดรอยร้าว
รอยร้าว นั้นคงที่อย่างยากจะประสานคืน

สำเสียงและรูปลักษณะนาา
กระทบตาแล้วเกิดปฏิกิริยาทางใจ
น้อยคนมีใจเหมือนกำแพงศิลาที่ตั้งวบเดี้ยวแล้วเงียบหาย
หลายคนมีใจเหมือนผิวน้ำจำกัดเขตความกระเพื่อม
ส่วนใหญ่มีใจเหมือนแผ่นแก้วเปราะบางพร้อมร้าวถาวร

ใจที่ว่างจากรอยร้าว
ต้องแกร่งแน่นเหมือนหินผา
หรือนุ่มเย็นดุจลำนน้ำเรียบ

ไม่มีใครใจแกร่งตั้งแต่เกิด
ความแกร่งเกิดจากขันติและอุเบกขา
ขันติคือตั้งใจอดกลั้นไม่หุนหันพลันแล่น
อุเบกขาคือเห็นโทษของการถือสาและประโยชน์ของการวางเฉย

ไม่มีใครใจเย็นตั้งแต่เกิด
ความเย็นเกิดจากเมตตาและอุเบกขา
เมตตาคือปรารถนาดีต่อผู้อื่นเสมอตน
อุเบกขาคือเห็นตามจริงว่าทุกคนไม่ได้ทำใครมากกว่าทำตัวเอง



๒ ว่างจากความฟุ้ง ๒

เมื่อพายุมา
 ม่านฝนบังตาจากฟ้าโล่งใส
 เมื่อใจฟุ้งซ่าน
 รอยรำคาญบังใจจากความว่าง

ความว่างไม่ได้ไปไหน
 เพียงใจหันไปหา
 ความว่างก็ปรากฏเสมอ
 เช่นเดียวกับฟ้าโล่งใสไม่เคยหายหน
 เพียงตารอแลน่านพอ
 จะเห็นความโล่งใสเป็นนิรันดร์

เดิมทีใจนั้นว่างอยู่
 ต่อเมื่อถูกบาตอารมณ์
 หรือสุขสมกับการพล่ามเพื่อ
 เมฆหมอกก็ออกคลุมใจ
 จนลืมความว่างไปสนิท
 ไม่เหมือนไกลลัดความว่างมาก่อนเลย

แม้ใจไม่ว่างอยู่
 แต่เมื่อเร้นจากความบาตอารมณ์
 ไม่สุขสมกับการพล่ามเพื่อ
 เมฆหมอกก็ออกห่าง
 ความว่างอยู่ที่เดิม
 ไม่เหมือนต้องเติมความว่างใหม่ลงไป

ความว่างยังคงเป็นความว่าง
 ไม่ต้องสร้างก็ว่างอยู่
 ความฟุ้งต่างหากไม่เคยดำรงตน
 ต้องสร้างเหตุจึงอิงอลไม่ขาดสาย
 หมดเหตุเมื่อใดก็หายสูญ
 ราวกับไม่เคยมีรอยฟุ้ง ณ แห่งใดในความว่าง



๙ ว่างจากความเบื่อ ๙

หนองน้ำแห่งความเบื่อ
 สังกลิ้นไม้โสภา
 บางคนตกลงไปแล้วจ่อมจม
 กระทั่งติดเชื้อขึ้นหัว
 เกิดโรคสมองตัน
 บั๊กใจเชื่อว่าตนปราศจากแขนขา
 ไม่อาจขยับพาตัวพ้นจากหนองน้ำ

แต่หนองน้ำแห่งความเบื่อแ่งเดียวกัน
 บางคนตกลงไปแล้วรีบถอนตัวขึ้นทันที
 ไม่ทันมีกลิ่นเหม็นสะเอียนเกาะผิว
 ตัวจึงกลับแห้งและหอมสดชื่นได้ใหม่

การขึ้นจากหนองน้ำแห่งความเบื่อทันที
 อาจหมายถึงการหาภาระแปลกใหม่ไม่จำเจ
 อาจหมายถึงการตั้งมุมมองใหม่กับภาระเก่า
 อาจหมายถึงการพลิกเหลี่ยมตีใหม่มาแทนที่เหลี่ยมร้ายเดิม
 หรืออาจหมายถึงพฤติทางใจที่ง่ายตาย
 เช่นเท่าทันว่าเริ่มอย่างเท่า
 ก้าวลงสู่หนองน้ำแห่งความเบื่อ
 แล้วไม่ปล่อยตัวให้จมแช่
 แต่เดินกลับขึ้นบกอันแห้งสะอาดทันใด
 อยู่กับลมหายใจแห่งชีวิตชีวาตราบนานเท่านาน

บนบกอุดมผืนดินแปลกใหม่ไพศาล
 ว่างจากหนองน้ำแห่งความเบื่อโดยมาก
 เพียงไม่หลงซัดเซหล่นลง
 กลิ่นน่าคลื่นเหียนของหนองน้ำแม่ไชยมา
 ก็หาได้ทำให้ใครเปียกชุ่มเหมือนคราวยอมจุ่มจมไม่



๘๖ ว่างจากความเฉื่อยชา ๘๗

ร่างที่ล้า
ใจที่แล้ง
เหมือนแก้งทำ
เพราะจำใจมีชีวิต

ความเคลื่อนไหวเชิงซ้ำ
กับหน้าตาอ่อนระโหย
อาจเป็นข้อแก้ตัวที่ช่วยให้รู้สึกดีขึ้น
เพราะเพียงปรากฏให้คนอื่นเห็นว่ากำลังอ่อนแอ
ก็มีสิทธิ์ชอบธรรมกับการงอมืองอเท้า
หน้าเศร้าเข้าซามเย็นซาม
ดูน่าสงสารเต็มประดา
เกิดมาหาความสดชื่นไม่เจอ

ความเฉื่อยนำไปสู่ความเศร้าหมองพร้อมนอนขด
ส่วนความว่างนำไปสู่ความรื่นเริงพร้อมทำงาน

การว่างจากความเฉื่อย
ไม่อาจเกิดขึ้นโดยปราศจากหน้าที่
สนุกกับหน้าที่จึงว่างจากความเฉื่อย
ไม่ทำเรื่อยเปื่อยจึงว่างอย่างมีพลัง



๒ ว่างจากความท้อ ๒

เกินทนจึงท้อ
เกินรอจึงแยก
เกินแบกจึงทิ้ง
เกินวิ่งจึงคลาน

ทางไกลลวงตาให้เห็นแต่ขอบฟ้าที่มาไม่เคยถึง
ก้าวแรกลวงใจให้เห็นแต่จุดเริ่มต้นที่ไม่เคยใกล้เส้นชัย

เมื่อเข้าใจว่าทุกเส้นทางมีที่สิ้นสุด
ก็จะไม่หยุดอยู่ที่ก้าวแรก
กับทั้งตระหนักรู้ว่าก้าวสุดท้าย
ย่อมปรากฏหลังก้าวแรกเสมอ
ไม่มีก้าวแรกใดพาไปถึงจุดสุดท้ายได้
ขอบฟ้าที่มาไม่ถึงเป็นเพียงจินตนาการจอมปลอม
ถ้ายอมเชื่อก็ท้อเกินกว่าจะเริ่มก้าวแรกเสียด้วยซ้ำ

อุปสรรคมีไว้ให้ทำลาย
เครื่องขวางมีไว้ให้ปายปิ้น
ทุกเส้นทางมีความยาก
ทุกความลำบากมีรางวัลรอ

เมื่อว่างจากความท้อ
ก็ว่างจากการรอเปล่า
แต่ประจักษ์ด้วยความมหัศจรรย์
ผายผันจากก้าวแรกไปสู่ก้าวที่สอง
มองเห็นก้าวสุดท้ายเป็นภาพจริง
ที่สิงสู้อยู่ในทุกก้าวเดินอันทรงพลัง



๒) วางจากความรู้สึกผิด ๒

คนตายเท่านั้นทำผิดเพิ่มไม่ได้
 คนฉลาดเท่านั้นมองความผิดเป็นบทเรียน
 คนเก่งเท่านั้นแปรความผิดเป็นชนวนแห่งความถูก
 คนรู้จริงเท่านั้นเห็นความผิดเป็นเรื่องธรรมดา

วูบแห่งความสำนึกผิดนั้นยอด
 แต่ความรู้สึกผิดยึดเยื้อนั้นแย
 ความสำนึกผิดจริงจึงงั้นดี
 แต่ความรู้สึกผิดโดยไม่คิดแก้ไขนั้นเลว

ผลจากการเสียท่ากิเลส
 เจ็บปวดกว่าการเสียที่คน
 แต่เพราะมัวกลัวโดนใครหลอก
 จึงระแวงคนมากกว่าระวังกิเลส
 กิเลสจึงหลอกใช้ให้ทำเรื่องผิดรำไป
 กว่าที่จะคิดได้ก็สายเกินทุกที

เรื่องในโลกอาจหายไป
 เรื่องในใจไม่มีทางสาย
 トラบเท่าที่อาศัยความผิดเป็นบทเรียน
 トラบเท่าที่ใช้ความผิดเป็นชนวนแห่งความถูก
 トラบเท่าที่เห็นความผิดเป็นเรื่องธรรมดา
 トラบนั้นยังมีความว่างจากความรู้สึกผิดได้เสมอ



๒ ว่างจากความหงอยเหงา ๓

คนหนึ่งคน
มีใจหนึ่งดวง
มีกายหนึ่งเดียว
มีความเปล่าเปลี่ยว
เที่ยวไปลำพัง

คนหนึ่งคน
ท่ามกลางผู้คน
ยังมีหนึ่งใจ
ยังมีหนึ่งกาย
เปล่าเปลี่ยวน้อยลง
เที่ยวไปเป็นหมู่
ได้ถมช่องว่าง
ได้สานสายใย
ได้ใจผูกพัน

คนหนึ่งคน
กับความเป็นจริง
ต้องทิ้งผู้คน
อยู่ตามลำพัง
มีใจหนึ่งดวง
มีกายหนึ่งเดียว
เกิดหนึ่งตายหนึ่ง
ที่พึ่งคือกรรม
ทำดีบออุ่น
เป็นทุนหนุนใจ
ทำชั่วให้ร้าย
วุ่นวายว่าเหว

จะว่างจากเหงา
อย่าเฝ้าคอยหา
มายนอกใจ
ไม่มีมาจริง
อยู่กับทุกสิ่ง
ที่จริงตรงหน้า

เหมือนว่าเป็นเพื่อน
คอยเตือนให้ว่าง
ห่างความเหงาใจ

แม่เท้าก็รู้ว่ากระทบ
กระทั่งลมก็รู้ว่าเข้าออก
ไตไตล้นแฉะผ่านมาเยิ้มเยือน
แล้วหายหนอย่างเรียบง่าย
ผาสุกได้เพียงเพราะเห็น
สติไม่เป็นขาทังให้กับความเหงา



๘) วางจากความพ่ายแพ้ ๘

แข่งแพ้

สนามแข่งเหมือนหนามแหลม

ที่มตาที่เห็น

แทงใจที่คิด

แข่งชนะ

สนามแข่งเหมือนน้ำเย็นฉ่ำ

ไล่ตาที่เห็น

โลมใจที่คิด

วันหนึ่งแข่งแพ้

วันหนึ่งแข่งชนะ

ภาพสนามแข่งต่างไป

ดูจะไร้ภาพจริง

แข่งหลายคน

ชนะเพียงหนึ่งเดียว

โลกจึงเต็มไปด้วยผู้แพ้

ได้หล้าจึงแทบร้างผู้ชนะ

แข่งคนเดียว

เหมือนไม่ชื่อว่าแข่ง

เหมือนไม่ชื่อว่าแพ้

เหมือนไม่ชื่อว่าชนะ

เมื่อใจตัวเองคือคู่แข่ง

และสนามแข่งคือใจตัวเอง

เส้นชัยอยู่ที่ใจ

เพียงถึงเส้นชัยครั้งเดียว

ก็คว้าชัยที่เด็ดขาด

พริ้งพร้อมอำนาจที่เกรียงไกร

เพราะไม่ต้องแพ้ใครอีกทั้งโลก



๒ ว่างจากส่วนเกิน ๒

คิดเท่าที่ต้องคิด
คิดเกินกว่าที่ต้องคิดจะคิดไม่เป็นเรื่อง

พูดเท่าที่นำพูด
พูดเกินกว่าที่นำพูดจะพูดไม่งามพร้อม

ทำเท่าที่ทำได้
ทำเกินกว่าที่ทำได้จะไม่ได้ทำ

มีเท่าที่ควรมี
มีเกินกว่าที่ควรมีจะเหมือนไม่มีสักอย่าง

ดีเท่าที่พอดี
ดีเกินกว่าที่พอดีจะไม่ดีพอ

รู้เท่าที่ควรรู้
รู้เกินกว่าที่ควรรู้จะไม่รู้จริง

คนเราทนแบกส่วนเกิน
หลงเพลินนึกว่าแบกส่วนดี
ไหนดจะอมทุกข์เพราะแบกส่วนเก่า
แถมต้องเร่าร้อนเพราะอยากเพิ่มส่วนใหม่

คนมีส่วนเกินล้นหัว
แม้ให้พินิจลมหายใจสายเดียว
ก็ใคร่อยากเพิ่มของแถม
ไหนดจะดีนรนอยากรู้ชัดเกินจริง
ไหนดจะเพรียกหาความสงบเกินเหตุ
ไหนดจะไขว่คว้ามรรคผลเกินตัว

คนไม่มีส่วนเกินอยู่ในหัว
 แม่เหลือเพียงลมหายใจเข้าออก
 ก็เหมือนซักรอกเชือกทองเส้นยาว
 ล้ำค่านาพิสมัยกว่าแห่งทองกอบฏเขา
 พออยู่แค่รู้
 ดูอยู่แค่นั้น

คนไม่มีส่วนเกินอยู่ในหัว
 แม่ใจป่วนปั่นก็ไม่หันหนี
 ไม่ต่อยดีกับความฟุ้งซ่าน
 แต่พอใจกระทั่งความมีสติรู้
 รู้ว่าตนฟุ้ง
 จึงไม่ยุ่งยากลำบากนาน
 พออยู่แค่รู้
 ดูอยู่แค่นั้น



๒ ว่างจากอคติ ๓

สายตาแจ่มใส
ภาพใกล้ไกลจึงกระจ่าง
จะเดินก็ตรงทาง
เจอหลุมพรางก็ข้ามง่าย

จิตไม่เบียดบีบ
ความคิดจึงเป็นกลาง
จะรู้ก็ตรงจริง
พูดหรือนิ่งก็พลาดยาก

อคติเกิดขึ้นเพราะใจทึบ
ทึบด้วยรักจึงคิดเข้าข้าง
ทึบด้วยโกรธจึงอยากกลั่นแกล้ง
ทึบด้วยกลัวจึงจำพินอบพิเทาเอาใจ
ทึบด้วยเขลาจึงหลงเห็นผิดเป็นชอบ

อคติหายไปเพราะใจว่าง
ว่างจากความหนำมีดเพราะรัก
ว่างจากความจุกอกเพราะซึ้ง
ว่างจากความใจหดเพราะกลัว
ว่างจากความอับทึบเพราะเขลา

แม้ยังรักก็ไม่จำเป็นต้องเข้าข้าง
แม้ยังซึ้งก็ไม่จำเป็นต้องกลั่นแกล้ง
แม้ยังกลัวก็ไม่จำเป็นต้องพินอบพิเทาเอาใจ
แม้ยังเขลาก็ไม่จำเป็นต้องเห็นผิดเป็นชอบ
เพียงฝึกที่จะเป็นกลาง
ตัดสินใจตามที่เป็น
เห็นทุกคนตามที่ทำ
เป็นฝ่ายครอบงำอคติ
ไม่ปล่อยให้อคติครอบงำตน



๒) วางจากความไม่รู้ไม่พอ ๒

รู้จนพอใจคือรู้แล้วหายสงสัย
รู้จนสบายใจคือรู้แล้วหายติดค้าง

รู้พอตัวคือรู้แล้วเอาตัวรอดได้
รู้เกินตัวคือรู้แล้วพลอยช่วยคนอื่นรอด

รู้มากพอคือรู้แล้วทำงานสำคัญเสร็จ
รู้เกินพอคือรู้แล้วทำงานสำเร็จหลากหลาย

รู้จักตัวเองพอคือรู้แล้วพร้อมรับมือตบชบเหตุผลที่ตนเองเลือก
รู้จักคนอื่นพอคือรู้แล้วหายสงสัยว่าทำไมเขาถึงทำอย่างนั้น

รู้พอดีทำให้ชีวิตลงตัว
รู้ดีพอทำให้ชีวิตก้าวหน้า

รู้หมดไม่มี
รู้ดีไม่มีหมด

นอกจากรู้ให้พอ
ต้องรู้จักพอให้เป็น
ถ้าพอไม่เป็น
ต่อให้รู้แค่ไหนก็ไม่ครบ
ไม่มีวันได้พบความสุข
แม้มีทุกข์ก็ไม่จบตี
ชีวิตที่มีจะไม่เคยเต็ม



๒ วางจากการเดิน ๓

เมื่อเดินมากขึ้น
เท้าก็ร้อนขึ้น
เมื่อเดินน้อยลง
เท้าก็เย็นลง
พื้นโลกอนุญาตให้เดินแรงเดินกา
แต่ก็ไม่ว่าถ้าสมัครใจยืนนิ่ง

เราใช้ชีวิตไปเอาสิ่งที่ต้องการ
ชีวิตถูกใช้จนสีกร่อนรอยหรือลงทุกวัน
โดยเราไม่เคยใช้ให้ตัวเองนิ่งดูชีวิต
ไม่เคยใช้ให้ตัวเองทำความรู้จักกับชีวิต
ไม่เคยเห็นว่าชีวิตหาได้ยากเป็นอะไร
มากไปกว่าความว่างจากการเดิน

ถ้าต้องออกวิ่งเสียก่อนเพื่อไล่คว้า
สิ่งนั้นหาใช่อะไรอื่นมากกว่าเงาหลวงลงตา
ไม่ต่างอะไรกับพยับแดด
ที่เอื้อมอุ้งมือคว้าจับ
จึงคอยรับสัมผัสภาพลวง
ต่อให้เข้าข้างตัวเอง
ว่าพยับแดดตกมาอยู่ในมือเรา
ครู่หนึ่งก็ต้องหันหาพยับแดดอื่นใหม่
ราวกับไม่มีวันเชื่อได้
ว่าพยับแดดคือภาพลวงตา
เป็นแค่มายาล่อใจ
ไม่มีใครจับต้องได้จริง

เราพากันพบแต่ความเท็จ
ที่ไม่เคยเสร็จสมบูรณ์
ความเท็จเลื่อนไหลเร้นตัวไม่กลัวเราจับได้
เพราะความเท็จ
ไม่เคยมีตัวตนอยู่จริง ณ แห่งหนตำบลไหน
ต่อให้เหนียวล้าสุดฟ้าสุดดิน
สุดท้ายก็สายตัวขาดเปล้า

เราพากันคิดไม่ถึง
ว่าเพียงเอ้อมไปคว้าความจริงตรงหน้า
ความจริงถัดไปจะเลื่อนมาให้คว้าต่อเอง
ไม่ต้องหาก็กแลเห็น
เพราะของจริงย่อมไม่เร้นซ่อน
ไม่ต้องเหนี่ยวเกินก้าวปัจจุบันก็เอ้อมถึง



๒) วางจากความถดถอย ๒

ถ้าวันนี้ไม่คืบหน้าหนึ่งก้าว
พรุ่งนี้อาจต้องถอยหลังหลายก้าว

ความคืบหน้าเป็นเครื่องแสดงหลายสิ่ง
สะท้อนตัวตนที่แท้จริงได้ดี
ทั้งความมีใจรัก
ทั้งความฝักใฝ่อุทิศสละ
ทั้งความไม่ละเลยประเมินผล
ทั้งความไม่ยอมจำนนย่อท้อ
เพียงมีความคืบหน้าอย่างเดียว
ก็เก็บเกี่ยวหลายคุณสมบัตินำเข้าตัว
ไม่ต้องกลัวเกิดมาเสียเที่ยวเปล่า

ความคืบหน้าจะมีขึ้นไม่ได้
หากเป้าหมายไม่โดดเด่น
มองไม่เห็นวาระรอยเท้าของก้าวนี้
ห่างจากที่หมายปลายทางเพียงใด
มาไกลจากจุดเริ่มต้นแค่ไหนแล้ว
เป้าหมายจึงสำคัญ
ไม่แพ้การเอาจริงเพื่อลูถึงเป้าหมาย
ใครยังหาเป้าหมายไม่เจอ
หรือยังตั้งเป้าหมายไม่ชัดพอ
ก็ไมรู้ว่าตนกำลังคืบหน้าหรือคืบหลังกันแน่

เทียบกับสิ่งมีชีวิตอื่น
ความเป็นมนุษย์คือโอกาสทอง
มีสองตาเหมาะจะเล็งไปข้างหน้า
กับสองเท้าที่ไม่เหมาะจะตั้งท่าถอยหลัง
แถมยังสองมือพร้อมให้คิดปายปีนขึ้นสูง
ทุกส่วนจงใจให้ไต่ทะยาน
ไม่ใช่หนุนให้คืบคลานเรื้อยเปื่อยไร้ทิศ

คนที่เอาแต่นั่งทำคางรอ
หวังว่าความก้าวหน้าจะถลามาหาเอง
คือคนที่ไม่เคยสำรวจความเป็นมนุษย์
ไม่เคยขุดค้นสมบัติในตน
ในที่สุดจะเป็นคนคนหนึ่ง
ที่เข้าแถวเรียงเตรียมไหลลงต่ำ
สู่ความเสื่อมจากศักยภาพ
หรือสู่ความเสื่อมจากภูมิมนุษย์



๘ ว่างจากงานจำใจจำใจ ๘

ทุกผลงานมีผลตอบแทน
 แม้ที่นี้กว่าไม่มีใครเห็น
 นี้กว่าทำเล่นเสียเวลาเปล่า
 นี้กว่าทำแล้วไม่มีรางวัลอันใดรอ

ผลตอบแทนของงานที่ไม่หวังผลตอบแทน
 คือการรู้จักใจจริงของตัวเอง
 คือการรู้จักความเคลื่อนไหวด้วยใจจริง
 และคือการรู้จักค่าที่แท้จริงของใจจริง
 ผ่านความสุขละไมในการก่อสร้างสร้างงาน
 ผ่านมหาปีติในผลงานที่สำเร็จเสร็จสมบูรณ์

แต่งงานย่อมมีเส้นทางก้าวหน้า
 เมื่อรักงานใดจริง
 ทำสิ่งใดต่อเนื่องเนิ่นนาน
 สิ่งนั้นย่อมเติบโตขึ้น
 และมีพลังสนองคุณสมน้ำสมเนื้อ
 ถ้าไม่เคยคิดถึงผลตอบแทน
 อย่างน้อยต้องให้ผลตอบแทนเกินกว่าที่คิด

ความกลัวสั่งให้เรานึกถึงอนาคตก่อน
 ค่านิยมสั่งให้เราถามหาผลตอบแทนก่อน
 ความละโมภสั่งให้เราแก่งกำไรมาก่อน
 สังคมสั่งให้เราเสาะแสวงความมั่งคั่งก่อน
 กระทั่งเราลืมไปสนิท
 ว่าปัจจุบันต้องมาก่อนอนาคต
 งานต้องมาก่อนผลตอบแทน
 ความเป็นสุขต้องมาก่อนกำไร
 ความพอใจต้องมาก่อนความมั่งคั่ง

การว่างจากความกลัวอนาคต
 จะทำให้เรากลับเผชิญกับปัจจุบันอย่างมีสติ
 การว่างจากค่านิยมเรียกร้องผลตอบแทน
 จะทำให้เรานิยมทำงานเพื่อให้เกิดผลของงาน

การว่างจากความโลภเก่งทำไร
จะทำให้เรามักน้อยและรู้จักเสพสุขจากความนิ่ง
การว่างจากความอยากมีฐานะทางสังคม
จะนำเราออกจากงานจำใจจำเจ
แล้วหันเหทิศของการมองกลับมาสู่ใจจริง
ได้เริ่มต้นคิดออกมาจากใจจริง
ได้เริ่มต้นพูดออกมาจากใจจริง
กระทั่งสุดท้ายก่อให้เกิดใจจริง
ที่ว่างจากงานจำใจจำเจ



๒) วางจากกับดักทางความคิด ๒

การเป็นนักเรียน
 มักหมายถึงผู้ถูกตีกรอบ
 ต้องรู้อย่างนั้น
 ต้องสนใจอย่างนี้
 ต้องเลือกคำตอบที่ถูกเพียงข้อเดียว
 ต้องทำข้อสอบให้ผ่าน
 ต้องเลื่อนชั้นขึ้นสูงไปจนสุด

ต้องอย่างนั้น
 ต้องอย่างนี้
 คือกับดักทางความคิด
 ถ้าหลงติดแต่ต้นวัย
 จะยากเป็นไทในภายหลัง

การไม่เป็นนักเรียน
 มักหมายถึงผู้ปราศจากหางเสือ
 ไม่ต้องรู้อย่างนั้น
 ไม่ต้องสนใจอย่างนี้
 ไม่ต้องมีเหตุผลผิดถูก
 ไม่ต้องผ่านแบบทดสอบ
 ไม่ต้องยกระดับไปถึงไหน

ไม่ต้องอย่างนั้น
 ไม่ต้องอย่างนี้
 คือกับดักทางความคิดอีกชนิดหนึ่ง
 ถ้าหลงติดแต่ต้นวัย
 ก็อาจเป็นภัยในภายหน้า

เมื่อวันหนึ่งมีปัญหามากอง
 มองรอบด้านแล้วเหมือนมีดแปดทิศ
 พยายามคิดแล้วไม่พบทางออก
 ขอให้บอกตัวเอง
 ว่าติดกับทางความคิดเข้าแล้ว

กับดักทางความคิด
 คือความผิดที่ปิดใจ
 ไม่ยอมเปิดหูตา
 ไม่กล้าแย้งตัวเอง
 กลัวเกรงการติชม
 อมอึดตาไว้คับปาก
 ยากจะรับว่าตนผิด
 เมื่อทางตนไม่ผิด
 แปลว่าทางอื่นผิดหมด
 ทางออกเลยไม่มี
 มีแต่ทางตันให้ฝันร้าย

กล้าเปลี่ยนความคิด
 คืออิสระจากกับดัก
 เมื่อรักการเปิดใจ
 เมื่อใคร่เปิดหูตา
 เมื่อกล้าแย้งกับตัวเอง
 เมื่อเลิกเกรงเสียงติชม
 เมื่อนั้นกับดักก็หักพัง

ที่เหลือ...

แม้ยังมีดแปดทิศ
 อย่างน้อยก็พร้อมคิดหาทิศที่ก้าว
 พันกว้างยาวแบบเดิม
 เสริมมิติลึกเข้าไป

จะเห็นมิติลึก...

ต้องฝึกมองจากฝั่งตรงข้าม
 ไม่ถามหาวิธีเลิศสุด
 แต่ขุดค้นความหลากหลาย
 ทั้งของตายในมือ
 ทั้งของนอกมือไม่กินเอี่ยม

หูต่ายิ่งกว้างขวาง
 ทางเดินยิ่งสบาย
 กับดักยิ่งหลีกง่าย
 เป้าหมายก็นอนรอ

๒ วางจากการมองโลกในแง่ร้าย ๒

เรื่องร้ายมีจริง
แต่สิ่งที่ไม่จริง
คือความคิดว่าโลกนี้มีแต่แง่ร้าย

เรื่องร้ายมีให้ระวัง
แต่ถ้าตั้งตาระวังไปหมด
ก็อดเป็นสุขกับใครเขา

เรื่องร้ายมีไว้ช่วยกันแก้
แย่งที่มีแต่คนบ่น
มีแต่คนนั่งวิจารณ์
มีแต่การตำหนิที่ไม่สำเร็จ

เป็นนายร้าย
เลี้ยงคนใกล้ตัวให้ร้าย
งอมืองอเท้าเอาแต่ปากร้ายวิจารณ์โลก
แล้วโลกนี้จะมีแง่ร้ายแต่ถ่ายเดียว

เป็นคนดี
เลี้ยงคนใกล้ตัวให้ดี
อย่าปล่อยให้คนดีโดดเดี่ยว
แล้วโลกนี้จะมีแง่ดีให้มองเอง



๒) วางจากความตระหนี่ ๒

ความมีแก่ใจระวัง
ไม่พลั้งจ่ายเกินตัว
ทนแรงยั่วได้นาน
ปานกลางไม่มกนัก
เรียกรู้จักประหยัด
เป็นคนมัธยัสถ์สมตัว

ส่วนคนตระหนี่
มีแต่ใจหวงแหน
แค้นแค้นจากข้างใน
หาใช่ไม่มีเงิน
เมินเกิดจะทำบุญ
งุ่นง่านแต่จะเอา
หมองเศร้ากว่าขอทาน

ความตระหนี่ทำให้มีเหมือนไม่มี
ถึงมีมากก็ไม่ใช้
จิตใจราวกับกาวเหนียว
หวงทุกสิ่งไว้แม้แต่ขยะทางใจ
กลัวที่จะทิ้งแม้สิ่งรกรุงรัง
เห็นการเอื้อเพื่อเป็นความผิดติดตัว
มองการช่วยเหลือเป็นเรื่องน่าพรั่นพรั้งเกินทน

ความตระหนี่ไม่ทำให้ใครฉลาด
ขนาดเห็นชัดว่าหวงแล้วอึดอัด
ยังกัดฟันหวงต่อ
แหงนคอรอแต่ขยะมาสะสม
ไม่ภิรมย์กับการทิ้งส่วนเกินให้เบาตัวบ้าง

ถ้าใจคิดให้
 แม่ข้าวในน้ำล้างจาน
 ก็เป็นทานแก่สัตว์ในท่อใต้
 แม้บาทเดียวเที่ยวแจกคนอนาถ
 ก็ซื้อหาความสบายใจให้ตนเกินพอ

ยิ่งให้จะยิ่งฉลาด
 ขนาดพื้นที่ความว่างยิ่งขยาย
 กลายเป็นแห่งจากกาวเหนียว
 ใจที่เยวโล้แจกอย่างเป็นสุข
 เริ่มเห็นเงาทุกซอกจากความคิดเอาเข้าตัว
 กลัวความคึดแน่นจากความตระหนี่
 กระทั่งดีใจไม่ได้ซื้อของให้ตัวเอง

โลกนี้จะปรากฏต่างไป
 เห็นเด็ก
 เห็นผู้ใหญ่
 เห็นพระ
 เป็นเป้าหมายของการให้
 มิใช่เป้าหมายของการเอา
 มีน้อยเหมือนมีมาก
 หากว่างจากความตระหนี่มากพอ

หายไปแสนแลกความแสนสบาย
 รู้สึกดี...
 ไม่มีใครขโมยความว่างได้



๒ ว่างจากการฆ่า ๒

เริ่มต้นเต็มคน
ด้วยหัวใจเต็มดวง
สองมือขาวสะอาด
สายตาบริสุทธิ์ใส

เริ่มหัดตัดชีวิต
ลิตรอนสิทธิ์มตปลวก
หัวใจเริ่มแหงนหาย
สองมือเริ่มเปื้อนเปราะ
สายตาเริ่มขุ่นเขียว

เริ่มฆ่าฟันอย่างมันเมา
เอาชีวิตที่ใหญ่ขึ้น
เห็นคนเหมือนผักปลา
สุดท้ายไร้หัวใจ
สองมือเปื้อนเลือด
สายตาชาดำ
คล้ายภูตผีเข้าทุกที

เพราะฆ่า
จึงกลัวถูกฆ่า
เพราะกลัวถูกฆ่า
จึงต้องฆ่ามากขึ้น

นาที่สุดท้าย
ไม่ยากตายก็สายแล้ว
เคยเฝ้าชมวาระสุดท้ายของผู้อื่น
เคยเป็นความน่าสะพรึงกลัวของสัตว์น้อยใหญ่
เมื่อถึงเวลาชมวาระสุดท้ายของตนเอง
ย่อมตกที่นั่งนลาน
ไม่อาจทำใจให้เป็นสุข
ราวทุกข์มหันต์ของเหยื่อ
ย้อนกลับมาทวงคืนพันเท่า

หัดต่อชีวิต
เริ่มจากคิดไม่ฆ่า
ถึงแม้สมควรฆ่า
หรือแม้มีสิทธิ์ฆ่า
จนเป็นสุขกับการไว้ชีวิต
ไม่คิดเอาชีวิตใคร
จึงนับเป็นมหาทานข้อที่หนึ่ง
ซึ่งรักษาหัวใจมนุษย์ไว้
ให้เต็มดวงดังเดิม
เหมือนแรกเริ่มเกิดมา
เมื่อต้องลาโลกไป
ก็จะไม่ขาดทุน



๒ วางจากการขโมย ๓

วางไว้กับที่
กลับไม่อยู่กับที่
เห็นของหาย
ใจก็หายตาม
เป็นใครก็หัวเสีย
ละเหี่ยวใจไปหลายวัน

รู้แก่ใจไม่ใช่ของเรา
แต่ยังเอาของเขามา
ใจต้องกล้า
หน้าต้องด้าน
คนอื่นทำงาน
แม้ขอทานยังตากแดด
บอดแปดทิศยังคิดเลี้ยงตัว
จะกลัวอะไรกับการหาเอง

ฉกหนเดียวไม่เคยพอ
เดียวต้องอยากขออีก
อ้างว่าหลีกเลี้ยงยาก
จำตากหน้าเป็นโจร
โยนสำนึกทิ้ง
วิ่งราวก็เอา
ย่องเบาก็สู้
ยิ่งเห็นลูทาง
ยิ่งกร่างขึ้นทุกวัน

ได้เปล่าเหมือนไม่เสีย
อาจเสียยิ่งกว่าซื้อ
ซื้อเสียงต้องย่อยยับ
ตกอับต้องช้อนเร้น
เป็นหนี้บาปเสียท่วมหัว
ตัวไม่รอดจากกรงขัง

คิดสงสารคนของหาย
 ง่ายกว่าคิดปล้นเขากิน
 ไม่สิ้นลมมนุษย์นี้
 ต้องมีทางเอาตัวรอด
 โดยที่ทรัพย์ผู้อื่นยังปลอดภัย
 เมื่อไม่เป็นโจร
 ทั้งที่โดนบีบบังคับ
 นั่นคือมหาทานประการที่สอง
 ครอบตัวเป็นสุจริตชน
 ทนอดตาย
 ดีกว่าขายความเชื่อ
 ทนได้เชื่อว่าไม่มี
 ดีกว่าได้สมบัติคนร้องไห้

ร้อนเงินทอง
 ร้อนทำกิน
 แต่ไม่ร้อนใจจากความไฝต่ำ
 เมื่อว่างจากความคิดแบบโจร
 ย่อมว่างจากอันตรายบนทางโจร



๒ วางจากการเป็นชู้ ๒

ได้ชื่อคู่ชีวิต
 เพราะไม่คิดทรยศ
 ไม่ไปปดแมน้อย
 คอยประคองยามลัม
 ฝ่าชีนชมยามสำเร็จ
 เท็จจริงเปิดเผย
 เฉลยหมดใจ
 ไร้อาภรณ์ปิดบัง
 ทั้งเนื้อหนังตลอดตัว
 ไม่กลัวยามเคียงหลับ
 ไม่สับสนยามเคียงเดิน

ภาพบาดตา
 ปริศนาบาดใจ
 ไม่มีใครอยากเจอ
 แค่ผลอลับตา
 หาความวางใจไม่ได้
 ทายใจไม่ถูก
 จะผูกพันสักกี่น้ำ

ลับลมคมใน
 หาใช้สิ่งดี
 ใจมีพิรุณ
 ไม่อาจหยุดบาป
 สาบงามติดตัว
 ทนแรงยั่วไม่ไหว
 กระทั่งไร้สำนึก
 คึกคะนองอยากลองใหม่
 โหยหาบาปบนเตียงไม่สิ้นสุด

ยังหน้าด่านครองคู่
 ทั้งสมสู่กับชู้รัก
 จักไม่เป็นสุข

สนุกกายแคว่วับเดียว
ต้องเสียวหลังไปถึงไหน

จากบาดใจคนอื่น
เป็นบาดเจ็บกับตัวเอง
เมื่อหมดความไยดีในความอบอุ่น
หมกมุ่นแต่รสทฤหรรษ์ชั้นต่ำ
ก็เหยียบย่ำราศีให้เสื่อมลง
ชีวิตไม่อาจคงเสันคงวาใต้ฟ้าสว่าง
เหมือนเรือเคว้งคว้างกลางทะเลเปลี่ยว
ล่องลอยไปเพียงเดียวสุดกู่กลับ
พินาศลับตาตามลำพัง
เหมือนครั้งปฏิบัติกามบาดใจลับตาคน

เมื่อลับตาคู่ชีวิต
ต้องคิดเตือนตัวเองได้
ห้ามใจไม่อ่อนไหวง่ายเกินแก้
ไม่แพ้แรงยั่วยุ
มูที่จะยืนข้างมโนธรรม

เมื่อกายใจว่างจากวงจรฐ์
ก็ดูตัวเองในกระจกได้เต็มตา
และมองหน้าคนรักได้เต็มใจ
พร้อมเป็นผู้ให้ความอบอุ่นกับครอบครัว
เช่นนี้นับเป็นมหาทานประการที่สาม
ไม่ถามหาความเนา
เฝ้ารักษาศีลสะอาดหอม
ยอมจุกอกเพราะเห็นแก่หัวอกผู้อื่น
หลับและตื่นจะชื่นใจไปจนตาย



๒) วางจากการพูดร้าย ๒

ควันร้ายจากปาก
 เหม็นมากกว่าควันไฟ
 โขยลามได้ไกลกว่าควันพิษ
 ทำชีวิตเสียหายได้ยิ่งกว่าควันปืน

ใจต้องกล้า
 หน้าต้องต้าน
 คำเท็จจึงผ่านปากได้

เมตตาต้องน้อย
 หูตาต้องคอยจับผิด
 ปากจึงไปรยพิษแห่งคำนิทหาว่าร้ายได้

จิตต้องหยาบ
 บาปต้องแรง
 คำหยาบอันเสียดแทงหูจึงทะลุปากออกไปได้

ความคิดต้องฟุ้งกระจาย
 ต้องกลายเป็นคนเหลวไหล
 คำพาล่ามเพื่อเจ้าจึงสะพัดออกจากปากได้

พูดอย่างไรก็กลายเป็นคนอย่างนั้น
 กำลังแห่งคำพูดตัดจิตให้บิดเบี้ยวได้เร็ว
 ควันที่บิแห่งคำพูดปกคลุมจิตให้มีตมมได้นาน
 มนต์สาปแห่งคำพูดแปรจิตให้เศร้าหมองได้หนัก

บาปแห่งวาจาที่ก่อไว้
 อาจดลใจให้เห็นคำหวานเป็นของตลก
 มองคำสกปรกเป็นเรื่องสนุก
 แล้วค่อยเห็นผลของความสนุกว่าไม่ตลก
 มองการพูดร้ายเป็นพิษภัย
 ตั้งใจเลิกพูดร้ายที่ละข้อ
 ก็จะเป็นมหาทานประการที่สี่
 ไม่มีขวานไว้ในปาก
 ไม่มีปากไว้เป็นขวาน

๒ ว่างจากเครื่องเมา ๒

น้ำเปลี่ยนนิสัย
 ส่งประกายทองอำพัน
 มองด้วยตาเปล่าดูสอใจ
 ประจุน้ำจันทน์จากแมนสรวง
 แต่ความจริงอันน่ากลัวที่แฝงอยู่ในสีสดสวย
 คือฤทธิ์ในการบันดาลความคิดชั่วร้าย
 เริ่มจากตัดกำลังสติ
 จำกัดความสามารถในการเห็นตรงจริง
 แล้วข่มใจให้คึกครื้น
 มีแต่ตัวตนที่เข้าข้างตนเอง
 โลกปรากฏดูจจากฝันไร้ผิดถูก
 มีแต่ภาพเสียงเร่งเร้า
 คิดได้แค่อยากทำอะไรก็ทำ

เมื่อยังครองสติ
 วิญญูชนยอมอ่านออก
 ว่าน้ำอะไรเปลี่ยนนิสัยได้
 น้ำอะไรตัดกำลังสติได้
 น้ำอะไรออกฤทธิ์ให้มันเมามองงวยได้
 น้ำอะไรสั่งให้ทำบาปโดยไม่รู้สึกตัวได้
 น้ำนั้นยอมมิได้หยาดลงมาจากแดนสวรรค์
 ทว่าเป็นน้ำนรกที่ถูกส่งขึ้นมากลั่นคนลงต่ำโดยแท้

เหล่าเข้าปาก
 มากเรื่องร้าย
 กลายเป็นอีกคน
 เพื่อนของตนยังแทงดับ
 กับตำรวจยังขโมย
 โหยหิวกามแม้กับญาติ
 ปากตลาดกระทั่งเสื่อ
 ไม่เหลือสติยัง
 พลังมือแล้วยังไม่รู้

เหล่าทำผิด
 แต่คนกลับติดคุก
 เหล่าระเหยหายลับ
 แต่กลับทิ้งคนบ้าไว้ให้เห็นฤทธิ์แรมปี

มนุษย์บอกว่าซีเหมีน
 หนอนในส้วมกลับสำคัญว่าซีหอม
 คนมีศีลบอกว่ากลิ่นเหล่าน่ารังเกียจเหนือสิ่งอื่นใด
 คนทุศีลกลับเห็นกลิ่นเหล้าเฝ้ายวนเหนือคำบรรยาย

เมื่อปากว่างจากเหล่า
 ก็ยากที่ใครจะฆ่าคนอย่างไรสำนึก
 ยากที่ใครจะจับสั้นโดยขาดความยับยั้งชั่งใจ
 ยากที่ใครจะก่อคดีโถมหญิงด้วยความหน้าด้านสุดโหด
 ยากที่ใครจะปั้นน้ำเป็นตัวราวกับพุดออกมาจากความฝัน
 การมีสติปกป้องปวงชน
 ไม่เปิดโอกาสให้ถูกปีศาจเหล่าทำร้าย
 จัดเป็นมหิทธานุประการที่ห้า
 หากรักษาตนไม่ให้มีนด้วยการเสพยาเมา
 ย่อมชื่อว่าเสพสติมีตาตื่นอยู่กับความเป็นมนุษย์
 และมีสิทธิ์ได้ดีเท่าที่คนสติดีจะมีได้



๙ วางจากความโลภ ๑๐

สุดท้าย...

เวลาจะเป็นเครื่องบอก
ว่านอกจากรู้สึกเหมือนมี
ที่แท้เราไม่เคยมีอะไร
แม้ชีวิตยังไม่เหลือ
จะให้เชื่อว่ามึนสิ่งใดได้

ระหว่างยังไม่ถูกริบกายคืน
ก็หลงนึกว่าเรามีชีวิต
หลงนึกว่าชีวิตเป็นของเรา
โลกจะเอาสารพัน
ไม่ว่าหันไปทางไหน
ใจจับจองทุกเครื่องสอ
ไม่เคยพอเลยสักวัน

ใจที่เอาแต่จดจ้องออกข้างนอก
เหมือนม้าถูกหลอกให้จับเหยื่อ
น่าเบื่อแต่ต้องทนทะยานวิ่ง
เหนื่อยอยากนิ่งแต่ก็อดวิ่งต่อไม่ได้

ใจที่เอาแต่จดจ้องออกข้างนอก
จะลืมหืมความว่างภายใน
ลืมหืมความยิ่งใหญ่แห่งใจที่ไม่เอา
ลืมหืมว่าสรรพสิ่งไร้เจ้าของ
ลืมหืมว่าหาใครครองแม้ชีวิตไม่ได้นาน

ความว่างจากการมี
เป็นสมบัติเดียวที่ทุกคนมีจริง
อาศัยความโลภก่อนสุดท้าย
อยากได้ความว่างไร้โลภะ
สละเครื่องสอที่จุดให้พุ่งต่อไม่หยุด
ก็เป็นผู้ยุติทุกข์ได้เสียก่อนทุกข์เกิด

มนุษย์เราเอากายอันเนาเหม็นนี้
 เป็นที่ตั้งของชื่อเสียงยิ่งใหญ่
 เป็นที่ใส่เครื่องหอมอาภรณ์สวย
 ดูสำรวจนลืมหามรณะที่รออยู่
 กระทั่งกูไม่กลับ
 จะหลับไม่ตื่นเมื่อใดก็ไม่รู้
 ไม่รู้จะโลกไปถึงไหน

เพราะมัวโลกแต่จะเอา
 จึงอาจเขลาพอที่จะชั่ว

โลกะคือรากแห่งบาปข้อที่หนึ่ง
 บุคคลละความโลภได้แล้ว
 ความสว่างย่อมผุดโพลง
 รู้จักใจที่เป็นบุญ
 รู้จักคุณแห่งการสละ
 ละความเป็นผู้เศร้าหมอง
 กลายเป็นผู้มองอย่างมักน้อยพอตัว

เมื่อโลกน้อย
 จะไม่แค้เล็กค้อยจ้องเอาของคนอื่น
 แต่ยังมีควมรึนได้
 ของหายใจไม่หาย
 เพราะเห็นความว่างยังไม่หาย
 ไม่รู้จะถมความว่างด้วยควมโลภไปทำไม



๒) วางจากความโกรธ ๒

เมื่อมาสู่โลกนี้
 ทุกคนต้องเจอเรื่องน่าโกรธ
 แต่ไม่ทุกคนที่อยากโกรธ
 ไม่ทุกคนที่หวังความโกรธ
 นั่นเพราะแต่ละคนเห็นความโกรธต่างกัน
 บางคนเห็นความโกรธเป็นธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง
 บางคนเห็นความโกรธเสริมความน่าครั้นคร้ามของตน
 บางคนเห็นความโกรธเป็นวิธีเดียวที่จะแก้ปัญหาได้
 ขณะที่บางคนเห็นความโกรธเป็นไฟเผาตัวต้องรีบดับ

โกรธไม่เป็นไร
 แต่อย่าเกลียดก็แล้วกัน
 เพราะโกรธนั้นทุกข์เดี่ยวเดียว
 แต่ถึงขั้นเกลียดจะต้องทุกข์ยัดเยียด
 และอาจยาวนานกว่าที่คิด

เกลียดไม่เป็นไร
 แต่อย่าอาฆาตก็แล้วกัน
 เพราะเกลียดนั้นทุกข์อยู่คนเดียว
 แต่ถึงขั้นอาฆาตจะเป็นทุกข์หลายคน
 และอาจลงเอยเป็นโศกนาฏกรรมคาดไม่ถึง

จิตต้องขุ่นถึงจะโกรธได้
 จิตต้องทึบถึงจะเกลียดลง
 จิตต้องมีตบอดถึงจะอาฆาตนาน

จิตต้องสว่างจึงจะดับอาฆาตสนิท
 จิตต้องโปร่งจึงจะระงับความเกลียดไหว
 จิตต้องใสถึงจะหยุดความโกรธเร็ว

จิตจะขุ่น ทึบ หรือมีตบอด
 จิตจะสว่าง โปร่ง หรือใส
 ขึ้นอยู่กับความคิด
 ขึ้นอยู่กับวิธีมองความโกรธ

ถ้าเห็นความโกรธเป็นโรคทางใจ
ก็จะยอมอภัยแลกกับการฟื้นฟูใจ

เมื่อถูกโลกกระทบแล้วโกรธนั้นไม่แปลก
แต่หลังจากคิดแล้วยังโกรธ
หรือหลังจากคิดแล้วถึงค่อยโกรธ
แสดงว่ายังคิดจากความว่างไม่เป็น
เป็นแต่คิดสร้างความทึบ
เป็นแต่คิดสร้างกำแพงไฟ

โทสะคือรากแห่งบาปข้อที่สอง
บุคคลละความโกรธได้แล้ว
ยอมนอนหลับสบายฝันร้ายไม่มี
เมื่อนั้นมองย้อนไปจะรู้
ความโกรธทำให้เราอยากฆ่าบางสิ่ง
จะดียิ่งหากสิ่งนั้นคือความโกรธ

คิดแล้วใจเย็น
แปลว่าเห็นความว่าง
ในท่ามกลางเรื่องราวร้อน



๒) วางจากความหลง ๒

ถึงฉลาดขนาดไหน
ถ้ามในความคิดมืด
ก็พลาดผิดได้เสมอ

ในความคิดมืด
คนฉลาดอาจคิดว่าตนรูปร่าง
ทั้งที่จริงรูปทราชมอย่าบอกใคร

ในความคิดมืด
คนฉลาดอาจคิดว่ากำลังขึ้นสูง
ทั้งที่ถูกต้องไปสู่เหวลึกกว่าไร

ถ้าสำคัญผิด
ให้คิดเก่งแค่ไหนก็ไม่ถูก
ซ้ำจะผูกปมซับซ้อน
ซ่อนเงื่อนปัญหาเกินแก้

ถ้าสำคัญผิด
ทั้งชีวิตจะวุ่น
ต้องจำทนหลงทางไม่รู้จบ
ดีแต่พบเรื่องร้ายไม่รู้เลิก

ในความสว่าง
แม้โง่งบ้างอย่างน้อยก็รู้จักหันหน้าตาตนตามจริง
เมื่อจะต้องดึงสู่เหวลึกก็หยุดเสียทันก่อนสาย

เมื่อเห็นถูกเห็นชอบ
แม้ไม่เก่งมากก็ยากจะผูกปมรัดคอตนเอง
ต่อให้พลาดหลงก็ค้นหาทางออกจนเจอ

เพื่อออกมาอยู่ในความสว่าง
ต้องรู้จักสละความเคยชินกลางถ้ำ
เพื่อเห็นถูกเห็นชอบ
ต้องรู้จักสละความคิดหาเรื่องเดือดร้อนใส่ตัว

ถ้ายังหลงผิด
 ไม่มีใครทำผิดได้มากกว่าใคร
 เรื่องแย่แค่นั้นก็เกิดขึ้นได้

โมหะคือรากแห่งบาปข้อที่สาม
 บุคคลละความหลงได้แล้ว
 ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้กำจัดความมืดจากชีวิต
 ไม่ทำผิดซ้ำซากได้มากเท่าเดิม
 แยกแยะออกว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษ
 จึงเลือกแต่คุณแล้วละโทษไว้เบื้องหลัง

รู้ว่าการังหลง
 ดีกว่าหลงว่าการังรู้

หลงน้อย
 คือเห็นความจริงมาก
 และเห็นความว่างมาก



๒๐ วางจากความยึดมั่น ๒๑

การมีชีวิต

ไม่อาจคิดแค่สับแปด

ก่อนสับแปดต้องเคຍแปด

หลังสับแปดต้องแปดสับ

ไม่ต้องหีบดินน้ำไฟลมใส่ชีวิต
 ชีวิตก็มีดินน้ำไฟลมประกอบพร้อม
 เราไม่ต้องสร้างอะไร
 เรามีหน้าที่แค่อ้างว่าของเรา
 เราอยากเป็นอย่างนั้น
 เราไม่อยากเป็นอย่างนี้
 เท่าที่ดินน้ำไฟลมจะประสมให้

มองดิน

เอาให้ได้่างดิน

มองน้ำ

เอาให้ได้่างน้ำ

มองไฟ

เอาให้ได้่างไฟ

มองลม

เอาให้ได้่างลม

ดินน้ำไฟลมต่างรวมอยู่ในเรา
 ทั้งลมหายใจไออุ่นและเลือดเนื้อ
 แต่ดินน้ำไฟลมไม่เคยยึดมั่นในตัวเรา
 พวกมันแค่ประชุมรวมกันครู่หนึ่ง
 ถึงเวลาก็ต่างฝ่ายต่างแยกย้าย
 มีแต่เราที่เฝ้าดูอยู่ด้วยสายตาเขลาหลง
 เห็นการประชุมในปีที่สับแปดเยียมยอดหนัก
 เห็นภาวะใกล้สลายตัวในปีที่แปดสับแปดหนักหนา

สรรพสิ่งเหมือนไม้หลักปักขี้เลน
มือของคนโง่เท่านั้นที่กำแน่น
ทั้งรู้ว่าเสาในขี้เลนต้องเอนอ่อน
เพราะบางและอาจพังคามือที่กำเปล่า

ว่างจากความเกาะเกี่ยว
สิ่งเดียวที่เหลือคือการเป็นอิสระ



๙) ห่างจากตัวตน ๑

โลกไม่ตามใจเรา
 เพราะโลกไม่ได้ค่าจ้างให้เอาใจเรา
 และเพราะเราหาได้สร้างโลกมากับมือ

ร่างกายไม่ตามใจเรา
 เพราะเราไม่ได้ออกแบบร่างกาย
 และเพราะกายถูกสร้างขึ้นอย่างมีเงื่อนไขหลายชั้น

สุขทุกข์ไม่ตามใจเรา
 เพราะเราไม่อาจบัญชาสิ่งกระทบตาหู
 และเพราะหูตาไม่อาจแล้งแล้งเพียงสิ่งเดียวได้นานเกิน

ความจำไม่ตามใจเรา
 เพราะเราไม่ใช่ผู้เตรียมลึงเก็บความจำ
 และเพราะลึงเก็บความจำเต็มไปด้วยรื้อ

ความคิดนึกไม่ตามใจเรา
 เพราะเราไม่อาจคิดนึกโดยปราศจากสิ่งกระตุ้น
 และเพราะสิ่งกระตุ้นต้องสับเวียนเปลี่ยนแปลงตลอดวัน

ดวงจิตไม่ตามใจเรา
 เพราะเราไม่รู้เหตุแห่งการมีจิต
 และเพราะเหตุแห่งการมีจิตพิสดารดูจмаяากลเกินเดา

สรรพสิ่งเป็นสมบัติของความแตกพัง
 ขอเพียงตั้งใจฟังให้ดี
 ทุกที่มีเสียงแห่งความล่มสลาย
 ความตายคือบทพิสูจน์
 เคยคิดพูดทำแค่นั้นก็หายหน
 ตัวตนที่แท้จะหามาแต่ที่ศใด

ไม่มีใครแพ้
ไม่มีใครชนะ
ไม่มีใครได้อะไรมา
มีแต่ทุกคนเสียอะไรไป

เมื่อว่างจากอุปสรรค
จะรู้จักความรู้สึกแสนดี
ที่ไม่ทำเพื่อตัวเอง
รู้สึกดี
ไม่ได้ทำดีหวังอะไร

เมื่อว่างจากความดีที่มีหวัง
จะรู้จักความว่างจากตัวตน
เมื่อว่างจากตัวตน
ความว่างอันเป็นอมตะจะปรากฏ



๒ ว่างจากความไม่รู้ ๓

เมื่อรู้เพียงน้อยนิดแล้วอหังการ
 แปลว่ากำลังอหังการในความไม่รู้อันยิ่งใหญ่ของตน
 มนุษย์เราโง่งที่สุดตอนไม่รู้แม้แต่เรื่องของตัวเอง
 เกิดอย่างไม่รู้
 อยู่อย่างไม่รู้
 ตายอย่างไม่รู้

ไม่มีใครอยากเป็นทุกข์
 แต่ถ้าขยันสร้างเหตุแห่งทุกข์
 ก็ต้องทนทุกข์ไม่มีลดหย่อน
 จะอ้างว่าไม่รู้ไม่ได้
 และถึงแม้อยากดับทุกข์
 แต่ไม่รู้วิธีดับทุกข์
 อย่างไรก็ต้องทุกข์ต่ออยู่ดี

ถ้าอยู่ไม่ถึงแก่
 ก็ไม่รู้ว่าคุณภาพแก่นาเอื่อมเพียงใด
 ถ้าไม่เห็นภาพการเกิดใหม่หลายหน
 ก็ไม่รู้ว่าการเวียนว่ายตายเกิดน่าเบื่อขนาดไหน

เริ่มจากรู้ตัวว่าไม่รู้
 แล้วรู้จักภาวะที่กำลังเป็นอยู่
 ก็เริ่มรู้ต่อไปได้ถึงเหตุผลต้นปลาย
 รู้ว่าโลกไม่ตามใจเรา
 แต่โลกตามใจเหตุผล

รู้ว่าตนเป็นอุปาทาน
 รู้ว่าหมดอุปาทานคือหมดตน

รู้ว่าความอยากได้อะไรมีเป็นที่ตั้งของอุปาทาน
 รู้ว่าหมดอยากก็หมดที่ตั้งของอุปาทาน

รู้ว่าสุขลวงใจเป็นเครื่องล่อให้กระหายอยากได้อีก
 ไม่อยากหลีกไปไหน

รู้ว่าทุกข์แน่นอนเป็นเครื่องบีบให้อยากโชนทะยานหนี
หาทางลี้ไปสู่ความเป็นอื่นที่น่าใคร่อยาก

รู้ว่าสุขทุกข์ไม่เที่ยง
รู้ว่าหมดความไยดีสิ่งที่ไม่เที่ยงเสียแล้ว
ก็หมดเครื่องล่ออันใดให้กระหายอยากได้อีก

เมื่อหมดอุปาทานในตัวตน
หมดความอาลัยไยดีในสุขทุกข์อื่นไม่เที่ยงทั้งปวง
ก็ย่อมรู้ที่จิตว่าพ้นแล้ว
ปราศจากเครื่องหมักดองให้ติดอยู่ในภาวะทั้งหลายแล้ว
ไม่มีอันต้องเสวยทุกข์ทางใจแล้ว
นั่นคือรู้ว่าได้ทำทุกข์ถึงที่สุดแล้ว
เป็นหนึ่งในผู้หยุดเกิดตายเพราะหายโง่แล้ว

ความว่างอันเป็นที่สุด
คือการยุติทุกข์อย่างถาวร
การยุติทุกข์อย่างถาวร
คือมหาสมุทรแห่งบรมสุข
อันไพศาลเหนือการประมาณทั้งปวง

