

84,000

แค่นี้เอง

ไม่ยึด

ไม่แบก

ไม่เป็น

แค่เห็น

ก็พอ

ลั้วนแล้วแต่เป็นผู้เดินทาง พบพานไยต้องรู้จัก



ล้าแล้วแต่เป็นผู้เดินทาง พบพานโยต้องรู้จัก

84,000 แค่นี้เอง

ผู้เขียน: ล้วนแล้วแต่เป็นผู้เดินทาง พบพานไยต้องรู้จัก

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2569

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามลอกเลียน ดัดแปลง หรือทำซ้ำไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ
เล่มนี้ เว้นแต่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

ISBN (ebook): 978-616-95194-9-2

จัดพิมพ์โดย: นายสุรัตน์ หารวย

<https://www.facebook.com/forEachDream>



ทั้งหมดนี้...แค่ตัวเอง

คุณอาจเริ่มต้นหนังสือเล่มนี้ด้วยความอยากรู้บางอย่าง อยากรู้
เข้าใจชีวิตมากขึ้น อยากรู้คลายสิ่งที่ตักค้างอยู่ในใจ หรืออาจ
เพียงแค่สงสัยว่า “มันมีอะไรอีกไหม” นอกเหนือจากสิ่งที่เรา
เคยคิดว่าเข้าใจ

แต่ถ้าจะบอกกันตรง ๆ... หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ตั้งใจจะให้คำตอบ
ใหม่ และอาจไม่ได้พาคุณไปถึงจุดหมายปลายทางที่ไหนเลย

สิ่งที่บรรจุอยู่ในเล่มนี้ ไม่ได้ถูกเรียบเรียงขึ้นเพื่อสร้างความเชื่อ
ใหม่ แต่เพื่อค่อย ๆ "คลาย" สิ่งที่คุณอาจเผลอเชื่อไปแล้วโดย
ไม่รู้ตัว มันไม่ได้พยายามทำให้โลกนี้ชัดเจนขึ้น แต่มันจะพา
คุณไปเห็นว่าสิ่งที่ดู "ชัด" นั้น แท้จริงอาจเป็นเพียงความคุ้นชิน
ของเราเอง มันไม่ได้พยายามทำให้ชีวิตดีขึ้น แต่พาให้คุณเห็น
ว่าสิ่งที่เรียกว่า "ปัญหา" อาจเกิดขึ้นจากบางอย่างที่เราไม่เคย
หยุดสังเกต

เนื้อหาทั้งหมดเริ่มต้นจากคำสอนที่เก่าแก่กว่า 2,500 ปี แต่ไม่ได้ถูกเล่าขานในรูปแบบเดิม มันทุกหยาบยกมาใช้เป็นเหมือน "กระจกเงา" ไม่ใช่เพื่อให้คุณหลงเชื่อในสิ่งที่สะท้อนออกมา แต่เพื่อให้เห็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับตัวคุณเองในวินาทีนี้

คุณอาจพบว่า สิ่งที่คุณเรียกว่า "ตัวเอง" ไม่ได้เป็นหนึ่งเดียวอย่างที่เคยคิด

คุณอาจเริ่มเห็นว่า การตัดสินใจหลายอย่าง ไม่ได้เริ่มต้นจาก "คุณ" อย่างที่เคยเชื่อ

คุณอาจสังเกตเห็นว่า ความทุกข์ไม่ได้กระโจนใส่เราจากโลกภายนอกโดยตรง แต่เกิดจากบางอย่างที่ "แทรก" อยู่ระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้น... กับสิ่งที่คุณเลือกจะทำต่อ

และเมื่อสิ่งเหล่านี้เริ่มแจ่มชัดขึ้นทีละนิด บางอย่างจะค่อย ๆ คลายออกไปเองอย่างเป็นธรรมชาติ โดยที่คุณไม่ต้องออกแรงพยายาม

หนังสือเล่มนี้ไม่มีคำตอบสุดท้าย ไม่มีข้อสรุปที่คุณต้องแบก
ถือออกไป และไม่มีสิ่งใหม่ที่คุณต้องทำความเข้าใจให้ได้
เพราะแม้แต่สิ่งที่คุณกำลังอ่านอยู่นี้ ก็อาจเป็นเพียง “อีก
ความคิดหนึ่ง” ที่เกิดขึ้น... แล้วก็ผ่านไป

ถ้าคุณคาดหวังว่าจะได้ "บางอย่าง" กลับไป... คุณอาจจะ
ผิดหวัง

แต่ถ้าคุณเพียงแค่เปิดมันอ่าน โดยไม่ต้องพยายามเชื่ออะไร
เลย...

บางทีคุณอาจเริ่ม “เห็นบางอย่าง”

และถ้าการเห็นนั้นเกิดขึ้นจริง คุณอาจจะพบความลับที่เรียบ
ง่ายที่สุดว่า...

ทั้งหมด 84,000 นี้... ก็แค่นี้เอง



สารบัญ

	หน้า
โลกที่เราคิดว่าเข้าใจ	1
โลกที่ดูเหมือนจะเข้าใจได้	2
วันที่โลกถูกอธิบายเป็นครั้งแรก	7
อย่าเชื่อแม้คำสอนนี้	12
วิธีอยู่กับโลกโดยไม่หลงมัน	17
สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น	23
ระบบปฏิบัติการของการเห็น	24
สิ่งที่อยู่ใกล้ที่สุด	29
เมื่อทุกอย่างกลายเป็นสิ่งที่ดูได้	33
โลกไม่ได้เข้ามาหาเรา	37
จุดที่ทุกอย่างเริ่มหมุน	41
การเห็นที่ไม่ผ่านตัวตน	47
ในสิ่งที่เห็น... ไม่มีใครอยู่ตรงนั้น	48
โลกทั้งหมดอยู่แค่นี้	52
ทุกอย่างกำลังใหม่	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
คนตาบอดที่มั่นใจที่สุด	62
ไม่มีใครอยู่ตรงนั้น	67
สิ่งที่คุณเรียกว่า “ฉัน”	68
สิ่งที่ไหลอยู่ตลอดเวลา	72
ภาวะที่ไม่มีคนแบก	76
การเห็นที่ไม่มีเจ้าของ	81
เหมือนดิน น้ำ ไฟ ลม	86
ระบบของการเกิด	91
เมื่อสิ่งนี้มี... สิ่งนี้จึงมี	92
วงจรที่ไม่มีจุดเริ่มต้น	99
ไม่มีอะไรเกิดขึ้นลำพัง	103
ไม่ใช่มี... ไม่ใช่ไม่มี	107
การปล่อยแม้สิ่งที่ถูกต้อง	111
สิ่งที่พาคูณข้าม... ไม่ใช่สิ่งที่คุณต้องแบก	112
ลูกศรที่ไม่จำเป็น	117

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ความถูกต้องที่เรายึดไว้	122
สิ่งที่ควรรับ...ไม่ใช่สิ่งที่ถือ	126
ไม่มีอะไรต้องเป็น	131
สิ่งที่ไม่ต้องเกิดขึ้นอีก	132
เดินไปโดยไม่มีใครต้องไป	137
เสียงสะท้อนสุดท้าย	141
หรือทั้งหมดนี้...ก็เป็นอีกความคิดหนึ่ง	144



โลกที่เราคิดว่าเข้าใจ

โลกที่คุณเหมือนจะเข้าใจได้

คุณอาจกำลังถือโทรศัพท์อยู่ตอนนี้...

หน้าจอสว่างขึ้นมาอีกครั้งโดยไม่รู้ตัว ชาวใหม่ ความคิดเห็นใหม่ ข้อสรุปใหม่ ทุกอย่างดู “ชัดเจน” ไปหมด อย่างน้อยก็ในสายตาของคนที่กำลังพูดมันออกมา มีคนบอกว่าโลกกำลังดีขึ้น มีคนยืนยันว่ามันกำลังพังลง บางคนมั่นใจในข้อมูล บางคนเชื่อมั่นในความรู้สึก และแทบทุกคนต่างศรัทธาในสิ่งที่ตัวเองคิด

สิ่งที่น่าสนใจไม่ใช่ ‘เนื้อหา’ ที่พวกเขาป่าวประกาศ แต่คือ ‘ความมั่นใจ’ ที่เหมือนกันอย่างประหลาด

คุณเลื่อนหน้าจอผ่านไปเรื่อย ๆ โดยไม่ทันสังเกตพายุเงียบที่กำลังก่อตัวขึ้นข้างใน—คุณเห็นบางอย่าง แล้วรู้สึกบางอย่าง

แล้วเริ่มคิดตามบางอย่าง จนค่อย ๆ เอนเอียงไปทางหนึ่ง กระบวนการนี้เกิดขึ้นเงียบเชียบ รวดเร็ว และสิ้นใจจนแทบมองไม่เห็น รู้ตัวอีกที... คุณก็ “เชื่อ” ไปเสียแล้ว

ไม่ใช่เชื่อทั้งหมด แต่คุณได้มอบพื้นที่ในใจให้สิ่งนั้นไปเรียบร้อยแล้ว

คุณอาจเรียกมันว่าเหตุผล สามัญสำนึก หรือแม้แต่ความจริง แต่ถ้าลองหยุดหายใจแล้วดูให้ลึกลงไปอีกนิด สิ่งที่คุณเรียกว่า “ความจริง” นั้นแท้จริงมาจากไหน? มันเป็นเรื่องที่คุณค้นพบด้วยปัญญาของตนเอง หรือเป็นเพียงสิ่งที่คุณ ‘คุ้นเคย’ กันแน่?

ตั้งแต่เด็ก เราถูกห้อมล้อมด้วยนิยามของความถูกต้องและผิด เราถูกพร่ำบอกว่าอะไรควรเชื่อ อะไรควรระวัง และอะไรควรผลัดไถ นานวันเข้า สิ่งเหล่านั้นไม่ได้เป็นเพียงแค่ความคิด แต่มันหล่อหลอมขึ้นเป็น “โลก” ทั้งใบของคุณ โลกที่คุณเหมือนจะเข้าใจได้เพียงเพราะคุณคุ้นชินกับมันมานานพอ

แต่ความคุ้นเคยไม่เคยเป็นหลักฐานของความจริง มันเป็นเพียงหลักฐานว่าคุณอยู่กับมันจนชินเท่านั้น

ในวิถีแห่งเซน มีอุปมาเรื่อง “ถ้วยชาที่เต็มเปี่ยม” หากเรายัง
มั่นใจในคำตอบเดิมที่มีอยู่ เราจะไม่มีวันรับรสชาติของความ
จริงใหม่ ๆ ได้เลย ความมั่นใจที่คุณมีต่อโลก อาจเป็นเพียง
ผนังถ้วยที่กักขังคุณไว้ในห้องแคบ ๆ ของความคิดเดิม ๆ

คุณอาจไม่เคยตั้งคำถามกับโลกใบนี้จริง ๆ ไม่ใช่เพราะโลกมัน
ชัดเจนจนไม่มีข้อสงสัย แต่เพราะมัน ‘ไม่เคยถูกตั้งคำถาม’
ต่างหาก และเมื่อไม่มีคำถาม คำตอบใด ๆ ก็สามารถดูเหมือน
จริงได้เสมอ

บางทีปัญหาอาจไม่ใช่ว่าโลกซับซ้อนเกินไป แต่เป็นเพราะเรา
รีบ “สรุป” โลกให้ง่ายเกินไป

เรามองเห็นเพียงบางส่วน แล้วเรียกมันว่าทั้งหมด (เหมือนคน
ตาบอดคลำช้าง)