

Budha & Brain : คู่มือสำหรับคนที่อยาก “ตื่น”



รู้จัก พระพุทธรเจ้า เท่ากับ เลิกโง่



Mind Detox ด้วยธรรมะ ไม่ใช่ยา

ครูพี่ม็อค ธวัชชัย พิษผล



BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย
มี ebook ปกหนังสือ
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์
แบ่งปันความรู้
ขับเคลื่อนประเทศไทย



 สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital

รู้จักพระพุทธรเจ้า เท่ากับเลิกใจ

โดย ธวัชชัย พิษผล

ราคา 395 บาท

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งตัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์ หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ธวัชชัย พิษผล.

รู้จักพระพุทธรเจ้า เท่ากับเลิกใจ.-- กรุงเทพฯ : เซเวนต์ บুক, 2568.
424 หน้า.

1. พุทธศาสนา -- คำสั่งสอน. I. ชื่อเรื่อง.

294.34

ISBN 978-616-8373-08-8

พิมพ์ครั้งที่ 1.-- สิงหาคม 2568

ประธานบริหาร

ธวัชชัย พิษผล

บรรณาธิการอำนวยการ

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ปรียาภา พิษผล

ที่ปรึกษาด้านการตลาด

อิสระ โอภาปัญญาโชติ

ผู้จัดการฝ่ายสัมพันธ์ และเว็บไซต์ Creator

จิตภา ฤทธิ์เทพ

กองบรรณาธิการ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

ณัฐนันท์ ใจรินทร์

และ ailin88lucky@gmail.com

ฝ่ายการตลาด

ลิตาพัชร วุฒิโมตรีวงศ์

เครดิตภาพประกอบ

Design by Freepik

ภูมิใจสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนต์ บุก จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

รู้จัก
พระพุทธรเจ้า
เท่ากับ
เลิกโง่

Mind Detox ด้วยธรรมะ ไม่ใช่ยา
ครูพี่ม็อค ธวัชชัย พิษผล

ทุกข์ทั้งชีวิต ไม่ใช่เพราะกรรมเก่า
แต่เพราะไม่รู้ว่าจะทำอะไรไว้บ้าง

ยึดเมื่อไร ทุกข์เมื่อนั้น

ไม่ใช่เพราะโลกไม่เมตตา
แต่เพราะใจเรายังไม่ยอมวาง

บางคนไหว้พระ ฟังธรรม
พนมมืออย่างศรัทธา
แต่พอลุกขึ้น กลับแบก “ตัวกูของกู”
ไว้แน่นเหมือนเดิม

ไม่เคยวางความคาดหวัง
ไม่ยอมทิ้งความอยาก
สร้างภาพในหัวว่า
ชีวิตต้องเป็นแบบนั้น ต้องได้แบบนี้

ความโง่ที่ฝังรากลึกที่สุด
ไม่ใช่เพราะไม่รู้

แต่เพราะเราต้องจะเอาให้ได้
แม้มันจะทำให้ทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก

มันพาเราเดินวนเป็นวงกลม
จนลืมไปว่าทางออกอยู่ตรงไหน

คำนำ

สำนักพิมพ์

ความโง่ที่สุดของมนุษย์
ไม่ใช่การไม่รู้ แต่คือการยึดในสิ่งที่ควรปล่อย
แล้วอ้างว่ามันคือของเรา

บางวันเราตื่นขึ้นมาพร้อมภารกิจมากมาย
แต่กลับไม่แน่ใจว่าทำไปเพื่ออะไร

เราทำงานแทบล้มทั้งยืน
เพื่อรางวัลบางอย่างที่ไม่มีใครบอกได้ว่ามันคุ้มค่าไหม

เรายืมให้คนรอบข้าง แต่ในใจกำลังหมดแรง
เราวิ่งตามความสำเร็จ ทั้งที่ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าใครเป็นคนวางเส้นชัยเอาไว้

ในโลกที่เต็มไปด้วยเสียงร่ำไห้และเปรียบเทียบ ชีวิตของหลายคน
กลายเป็นเหมือนการเดินวนในเขาวงกตที่ไม่มีทางออก เราไม่ได้ต้องการ
อะไรมาก แค่อยากรู้สึกสงบ แค่อยากค้นพบทางออก แค่ไม่เหนื่อยเกินไป
แต่กลับกลายเป็นว่า ความสุขเรียบง่ายเหล่านี้ คือสิ่งที่ควานหาเท่าไร
ก็ไม่เจอ

ในวันที่โลกหมุนเร็วเกินไป คำสอนของพระพุทธเจ้ากลับชัดเจนขึ้นกว่าเดิม ท่านไม่ได้สอนให้เราหนีโลก แต่สอนให้เราเห็นโลกตามความเป็นจริง ไม่ใช่ด้วยความกลัว ไม่ใช่ด้วยความยึด แต่ด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ว่าทุกอย่างที่เราแบก เราเป็นคนหยิบมันขึ้นมาเอง

“รู้จักพระพุทธเจ้า เท่ากับเลิกโง่” หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อให้คุณ บรรลุนิพพาน แต่มันจะค่อย ๆ เปิดไฟฉายส่องใจ พาคุณกลับไปดูจุดที่เราเริ่มแบกโดยไม่รู้ตัว แล้วชวนเราคลายออกทีละปม ทีละเงื่อน ไม่ใช่การวางทุกอย่างในพริบตา แต่คุณจะรู้ว่าการวางก้อนแรก ต้องเริ่มตรงไหน ไม่ใช่เพื่อให้คุณศรัทธามากขึ้น แต่เพื่อให้คุณ “ทุกข์น้อยลง” และค้นพบทางออกที่ไม่ต้องดิ้นรนมากมาย

**การรู้จักพระพุทธเจ้า ไม่ใช่แค่เข้าใจธรรมะ
แต่คือการกลับมามองเห็นตัวเอง
และค่อย ๆ “เลิกโง่”
ในเรื่องที่เราแบกไว้หนักอึ้งโดยไม่จำเป็น**

กองบรรณาธิการ
สำนักพิมพ์ 7D Book

คำนำ ผู้เขียน

คนเราไม่ได้โง่งเพราะไม่รู้ธรรมะ
แต่โง่งเพราะรู้... แล้วยังยึดเหมือนเดิม
ยิ่งยึด ยิ่งเจ็บ สุดท้ายก็เอาความเจ็บนั้นมาเลี้ยงไว้
เหมือนสมบัติล้ำค่า กอดมันแน่นกว่าอะไรทั้งหมด

ผมไม่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้ในฐานะคนที่รู้มากกว่าคุณ
แต่เขียนมันในฐานะ “คนโง่งที่เคยยึดแน่นมาก่อน”

ผมเคยยึดทุกอย่างไว้หมด ทั้งชื่อเสียง เงินทอง ความสำเร็จ ความรัก
ยึดแบบไม่รู้ตัว และหนักโดยไม่รู้ตัวที่กำลังแบก จนวันที่มันเริ่มพังทีละจุด
และทะไปทีละอย่าง แล้วยังพบว่าสิ่งที่เจ็บที่สุดไม่ใช่เพราะมันพัง แต่เพราะ
ผม “ไม่ยอมวาง” มันตั้งแต่แรก

เราเรียนเรื่องพระพุทธเจ้ากันมาแทบทั้งชีวิต ท่องบทสวดซ้ำ ๆ ศึกษา
พระธรรมคำสอนตั้งมากมาย แต่ไม่เคยตั้งสติได้หรือนำมาใช้กับชีวิตจริง
จนวันหนึ่งผมกลับมาอ่านคำสอนของท่านใหม่ ไม่ใช่ด้วยสายตา
ของนักเรียน แต่ด้วยหัวใจของคนที่กำลังหาทางรอดจากความทุกข์ที่ตัวเอง
สร้างไว้

สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนมันไม่ได้ยาก แต่เราชอบทำให้มันยาก เพราะเรา
ไม่อยากจะยอมรับว่า หลายอย่างในชีวิตที่เหนื่อยและหนัก จริง ๆ แล้วเรา
เป็นคนสร้างมันเอง

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่คู่มือธรรมะแบบเคร่งครัด ไม่มีคำสอนวิชาการ ไม่มี
ศัพท์บาลีให้ต้องท่อง มันคือบันทึกการเดินทางของคนธรรมดาอย่างผม
ที่ลองเอาหลักธรรมมาส่องใจตัวเอง เจ็บบ้าง ตื่นบ้าง พลัดบ้าง แต่ก็ทำให้
ค่อย ๆ เลิกโง่ทีละนิด

ผมไม่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้ให้คุณเลิกทุกขในวันเดียว แต่ผมหวังว่า มันจะ
ช่วยให้คุณเห็นจุดที่กำลังแบกได้ไวขึ้น และค่อย ๆ วางมันลง

บางอย่างอาจยังวางไม่ได้ทันที
ไม่เป็นไรครับ
แค่คุณรู้ว่ามันไม่จำเป็นต้องแบก
ก็ถือว่า “เลิกโง่” ไปแล้วครึ่งทาง

ธวัชชัย พิษผล

สารบัญ บทนา ❖

	14
โลกไม่ได้ทำ ❖ ร้ายเรา...แต่เราดันไปยึดมันเอง	15
ภาค ๑ เห็นวงจรทุกข์ให้ชัด	27
01 ทุกข์ มัน เกิด ขึ้น ได้ ยัง ไง	28
1.1 ทุกข์ไม่ใช่ของฟ้าประทาน เราสร้างมันเองทุกวัน	29
1.2 ความสุขมันแวบมาแป๊บเดียว... แต่ความยึดมั่นเกาะแน่น	42
1.3 ปฏิจวบบาท วงจรที่หมุนซ้ำ❖ เพราะเราหลงเข้าไป	56
02 สลายตะกั่ว จุดเริ่มที่เราไม่ค่อยเห็น	68
2.1 แคมีดี หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทุกข์ก็พร้อมตั้งต้นได้ทุกวินาที	69
2.2 ผัสสะไม่ใช่ปัญหา ปัญหาคือใจไป “จับ” ผัสสะไว้	82
2.3 สิ่งเกิดดี ๆ ๆ เราเป็นเหยื่อของสิ่งที่มีผลกระทบมากกว่าที่คิด	92
03 เวทนา ตัณหา ความรู้สึกมันพาไปไกล	102
3.1 ชอบก็ตามไปไกล ไม่ชอบก็ตามไปไกล	103
3.2 สุขกับทุกข์ มันแค่เวทนาชั่วคราว	
แต่เราดันทำ ❖ ให้มัน “จริงจัง”	112
3.3 ตัณหา มันไม่เลืก พอมันน้อยาก มันลากเราต่อเองอัตโนมัติ	122

ภาค ๒ ตัวกูของกู ศัตรูที่มองไม่ค่อยเห็น 133

04

ของกู ของกู•กั๊งนั้น 134

4.1ทุกอย่างมี “ของกู” แปะป้ายไว้เจียบ ๆ 135

4.2เมื่อไหร่ที่มี “กู” เมื่อนั้นทุกข์มีสิทธิ์เกิด 144

4.3ตัวกูของกู = เบื้องหลังของโลเกะ โทสะ โมหะทั้งหมด 154

05

ความจริงมันไม่มี กู• มีแต่สิ่งปรุง 164

แต่ต่าง 165

5.1สิ่งทั้งหลายเกิดตามเหตุ ไม่ใช่เพราะมีกูคุมอยู่ 174

5.2ตัวกูมันเป็นแค่ภาพลวง ที่ใจเราหลงไปเชื่อ 186

5.3แค่เห็นว่ามันไม่มีตัวตนจริง ทุกข์มันหลุดเอง

06

เมื่อไม่มี ตัวกู•กุกษ์มันเบาเอง 198

6.1ยิ่งปล่อยมือจาก “กู” ชีวิตยิ่งเบาสบาย 199

6.2ยึดแน่นคือเจ็บแน่น วางคลายคือเบาสุด 210

6.3ทุกข์ทั้งหลายอยู่ไม่ได้ ถ้าใจไม่มี “ตัวตน” ไปรองรับ 220

ภาค ๑ ฝึก ยัง ใจให้ใจไม่โดนลาก 231

๐๗

นาปานสติ วิธีฝึกตั้งหลักง่าย ๆ 232

7.1 ลมหายใจเข้าออก = ห่องทดลองดูใจตัวเอง 233

7.2 สติคือไฟฉายส่องทัน ก่อนกิเลสโผล่หน้า 244

7.3 ไม่ต้องหยุดทุกปัญหา แต่ต้องเห็นมันก่อนลากไป 256

๐๘

สติกิเลส ใครเร็วกว่ากัน 266

8.1 กิเลสมันเร็ว... แต่สติที่ฝึกดีมันไวกว่า 267

8.2 ฝึกให้เห็นใจตัวเองตั้งแต่ “ผัสสะเริ่มก่อตัว” 278

8.3 แคเห็นให้เร็ว ทุกข์มันลดดีกว่าฝืนไปอันตอนท้าย 286

๐๙

ฝึกเห็นกัน ก่อนจะหลงยึด 296

9.1 ทุกข์ไม่มีพลัง ถ้าใจไม่หลงยึดชา^๑ 297

9.2 การฝึกที่แท้จริง คือเห็นให้ทัน ก่อนใจบิดเบือน 306

9.3 ยิ่งเห็นไว ยิ่งไม่หลง ยิ่งสบาย 316

ภาค ๙ โลกจริงที่ร่ำรรมะต้องให้ได้ 325

10

ร่ำรรมะไม่ใช่ ไร่ ร่อง ห่าง โกล 326

10.1 ร่ำรรมะคือศิลปะการอยู่กับชีวิตจริง 327

10.2 สติไม่ใช่แค่เรื่องบนเบาะนั่งสมาธิ 338

10.3 ชีวิตประจําวันคือสนามฝึกของจริง 348

11

เอามาใช้กับงาน ครอบครั้ว ความรัก การเงินยังไป 358

11.1 งานไม่ใช่ที่ทุกข์ ยึดผลงานจึงทุกข์ 359

11.2 ครอบครั้วไม่ใช่ปัญหา ยึด “ความสมบูรณ์แบบ” จึงปวดใจ 370

11.3 เงินไม่ใช่ศัตรู แต่ความกลัวเสียมันต่างหากที่กััดกิ้นใจ 380

12

เจ็บเพราะยึด สุขเพราะวาง 390

12.1 ความสุขแท้จริงไม่ได้เกิดจากการได้เพิ่ม 391

12.2 แต่เกิดจากการวางบางอย่างที่แบกไว้นานเกินไป 400

12.3 วางไม่เป็น ชีวิตก็หนักไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัว 408

บกงส่งท่าย 417

ร่ำรรมะไม่ใช่บทเรียน... แต่คือวิถีที่ต้องเดินไปทุกวัน 418

ບຸກນຳ



โลก ไม่ได้ทำร้ายเรา... แต่เราดัน ไปยึดมันเอง

ผมอยากเริ่มเล่มนี้ด้วยคำสารภาพง่าย ๆ ก่อนเลยนะ

ผมเองก็เป็นคน “ยึดเก่ง”

ยึดทุกอย่าง

ยึดแบบไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ

ยึดความสำเร็จ

ยึดคำชื่นชม

ยึดความฝัน

ยึดความกลัว

ยึดแม้กระทั่ง... ความทุกข์ของตัวเอง



บางทีมันน่าเข้าใจเหมือนกันนะ
คือเรารู้อยู่เต็มอกว่าเราเหนื่อย เราทุกข์ เราปวดหัวกับชีวิต
แต่เราก็กังไม่ยอมวาง

เหมือนคนถือถุงปุ๋ยหนัก ๆ ไว้ในอ้อมแขน
แล้วก็บ่นว่าน้ำหนักมันทำให้ไหล่ล้า
แต่พอมีคนบอก “วางสิ”
เรากลับตอบไปแบบโง่ ๆ ว่า
“วางไม่ได้ มันของกู”

มันน่าเข้าใจใช่ไหม...
แต่ก็เข้าใจไม่ออก เพราะชีวิตเราก็คือแบบนั้นจริง ๆ

บางที... โลกไม่ได้ทำอะไรกับเราเลย

ทุกคนที่ผมเจอในชีวิตนี้ล้วนมีเวอร์ชันของความทุกข์เป็นของตัวเอง

บางคนทุกข์เพราะเงินไม่พอ
บางคนทุกข์เพราะแฟนทิ้ง
บางคนทุกข์เพราะงานไม่รุ่ง
บางคนทุกข์เพราะสุขภาพพัง
บางคนทุกข์เพราะกลัวแก่
บางคนทุกข์เพราะกลัวตาย
บางคนทุกข์... เพราะไม่รู้ว่าจะตัวเองทุกข์เรื่องอะไรด้วยซ้ำ



แต่ถ้ามองให้ลึกจริง ๆ

ต้นตอของความทุกข์มันเหมือนกันอยู่เรื่องเดียวเลย

คือเราไปยึดอะไรบางอย่างไว้แน่นเกินไป

พอยึดไว้แน่น... มันก็หนักเอง

โลกไม่ได้เอาน้ำหนักมายัดใส่เรา

เราเป็นคนเอามือไปรวบของพวกนั้นมากอดไว้เอง

ผมเคยถามตัวเอง... ทำไมเราต้องยึด

คำถามนี้โคตรน่ากลัวเลยนะ

พอผมย้อนคิดดี ๆ

ผมพบว่าผมยึดทุกอย่างเพราะกลัวเสียมันไป

ยึดงาน... เพราะกลัวจะไม่มีความหมาย

ยึดความรัก... เพราะกลัวจะเหงา

ยึดชื่อเสียง... เพราะกลัวจะไม่มีใครเห็นค่า

ยึดความคิดตัวเอง... เพราะกลัวจะผิด

สุดท้าย...

เราไม่ได้กลัวความทุกข์

เราแค่กลัวความไม่แน่นอน



เราคิดว่า...

“ถ้าควบคุมได้ ชีวิตจะมั่นคง”

แต่พออะไร ๆ มันดันควบคุมไม่ได้

หัวใจก็เริ่มโวยวาย

ชีวิตเหมือนการยัดก้อน้ำ

มีนักบำบัดคนหนึ่งเคยเปรียบเทียบเรื่องนี้ได้โคตรดีเลย

เขาบอกว่า...

“ความทุกข์เหมือนการถือแก้วน้ำไว้ในมือ

แก้วไม่ได้หนักอะไรหรอก... แต่ถือนาน ๆ เข้า แขนมันเมื่อยเอง”

ฟังดูโง่ ๆ นะ

แต่มันใช่มาก

บางที “ปัญหา” มันไม่ได้ใหญ่ขนาดนั้น

แต่เพราะเราไปถือมันไว้นานเกินไป

กล้ำมเนื้อใจเรามันล้า

และเราก็ไม่รู้ว่าจะวางยังไง



เรารู้จักกับเด็ก “ตัวกูของกู” ทุกวัน

ท่านพุทธทาสเคยสอนเรื่อง “ตัวกูของกู”
ตอนเด็กผมฟังยังไม่เข้าใจเท่าไร

แต่พอโตขึ้น...
โอ้โห! นี่มันกับดักชั้นดีของชีวิตเลย

“ตัวกู” มันเป็นภาษาที่ง่ายมาก
แต่พอมี “ตัวกู”
มันจะมี “ของกู” ตามมาเสมอ

พอเป็น “ของกู”
เราก็ไม่อยากเสียมัน
เราก็ต้องควบคุมมัน
เราก็ต้องปกป้องมัน
เราก็ต้องเหนี่ยวกับมัน
เราก็ต้องทุกข์กับมัน



ธรรมะไม่ใช่เรื่องสูง... แต่มันอยู่กับเราทุกวัน

ตอนผมเริ่มฝึกสติกับพระอาจารย์รูปหนึ่ง
ท่านบอกแค่ประโยคเดียวที่เปลี่ยนชีวิตผมไปเลย

“เธอไม่ต้องหยุดทุกข์
แต่เธอต้องรู้ให้ทันว่า... ตอนนี้ใจมันกำลังเริ่มยึดอะไรอยู่”

โคตรจริงเลย...

ปกติพอมีปัญหา เรามักจะอยาก “แก้ให้มันจบ”
แต่ชีวิตจริงมันไม่ได้จบง่ายขนาดนั้น

สิ่งที่ดีกว่าคือ
รู้ให้ทันตั้งแต่ก่อนที่กิเลสมันจะลากไปไกล
เพราะมันลากเร็วมาก



ทุกข์มันเกิดทีละจุด แต่ต่อกันเหมือนโดมิโน

ถ้าใครเคยฟังเรื่อง “ปฏิจสุมุปบาท” ของพระพุทธเจ้า
จะรู้เลยว่าท่านฉลาดโคตร ๆ

ทุกข์มันไม่ได้โผล่มาแบบปั้ง! ทีเดียว
แต่มันเกิดเป็นสาย
เริ่มจากเจอดีสสะ (อะไรสักอย่างมากระทบใจเรา)
ต่อด้วยเวทนา (รู้สึกชอบหรือไม่ชอบ)
แล้วก็เป็นตัวหนา (อยากหรือไม่อยาก)
จากนั้นก็กลายเป็นอุปาทาน (จับแน่น ๆ ไว้)

ถ้าเราเห็นทันตั้งแต่ช่วงต้น ๆ
ทุกข์มันก็ยังไม่ตั้งหลักดี
เรายังพอถอนตัวออกมาได้

แต่ถ้าปล่อยเลยตามเลย...
ไม่กัวินาที
โดมิโนล้มหมดทั้งแผง
แล้วเราก็ทุกข์ยาว



ความทุกข์มีเงินฉลาดนะ... แต่มันมีจุดอ่อน

จุดอ่อนของมันคือ...

มันอยู่ได้ด้วยพลังของเราเท่านั้น

มันไม่เคยมีพลังของมันเอง

มันเอาพลังจากการที่เราหลงเข้าไป “เป็นกู”

มันเติบโตเพราะเราไปให้ค่า ให้ความจริงจังเกินจริง

ถ้าเราเริ่มเห็นว่ามันเป็นแค่ปรากฏการณ์ ไม่ใช่ตัวตน

เราจะเริ่มปล่อยวางได้ที่ละนิด

เราไม่ได้มาเพื่อสอนธรรมะ... แต่จะพาเห็นตัวเอง

หนังสือเล่มนี้

ผมไม่ได้เขียนเพื่อให้คุณเข้าใจธรรมะ

แต่ผมเขียนเพื่อให้คุณเข้าใจตัวเอง

คุณไม่ต้องจำศัพท์พุทธ

คุณไม่ต้องรู้สีกสิกซึ่งศักดิ์สิทธิ์

คุณแค่ต้องเห็น...

ว่าคุณกำลังยึดอะไรอยู่
ยึดเพราะอะไร
และมันคุ้มไหมกับความหนักที่คุณแบก

ธรรมะไม่ใช่ความรู้... แต่มันคือทักษะชีวิต

การเข้าใจธรรมะจริง ๆ
ไม่ใช่การนั่งสวดมนต์เก่ง
ไม่ใช่การท่องพระสูตรได้เยอะ

แต่คือการรู้ทันใจตัวเองตอนมันเริ่มสั่นไหว

ตอนใครตำเรา
ตอนงานผิดพลาด
ตอนคนที่เรารักไม่เป็นอย่างไร
ตอนเงินในบัญชีเริ่มน้อย
ตอนสุขภาพแย่
ตอนชีวิตพลิกผัน

“รู้ทัน” ตั้งแต่เริ่มขยับ คืออาวุธที่ดีที่สุด



ผมไม่ได้เก่งกว่าใคร... แต่ผมเคยเจ็บมาก่อน

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่บทเทศน์
มันเป็นบทเล่าของคนธรรมดาคนหนึ่ง
ที่เคยทุกข์กับเรื่องเดิม ๆ ซ้ำซากมาหลายปี

ผมไม่ได้รู้ธรรมะเพราะอ่านเยอะ
ผมรู้เพราะผมเจ็บมาบ่อย
เจ็บจนเริ่มเห็นวงจรของตัวเองชัดเจนเรื่อย ๆ

ผมเขียนเล่มนี้ เหมือนพาเพื่อนคนหนึ่ง
เดินเข้าไปในซอกมืดของใจด้วยกัน
ค่อย ๆ เปิดไฟฉาย
ค่อย ๆ เห็นจุดที่เราหลงยึดไว้
แล้วค่อย ๆ วางมันลง

ไม่ต้องวางหมดในวันเดียว
แต่ขอให้รู้ว่า
เราวางได้ที่ละก้อนเสมอ



ถ้าคุณพร้อมวางก้อนแรก... เปิดบทแรกต่อไปเลย

ขอแค่คุณยอมรับก่อนว่า...

ชีวิตเราไม่ได้ทุกข์เพราะโลก
แต่เพราะเราไปยึดโลกไว้ต่างหาก

เล่มนี้จะพาเรามาดูว่า... เรายึดอะไรไว้บ้าง

และจะค่อย ๆ หาวิธีวางมันลง...
โดยที่ยังเป็นมนุษย์ธรรมดาได้เหมือนเดิม







ภาค 1

เห็น วงจรถูกขี้ ให้ชัด



ภาค 1 เห็นวงจรทุกข์ให้ชัด

01

ทุกข์มันเกิดขึ้นได้ยังไง



1.1

ทุกขัไม่ใช้ของฟ้าประทาน เราสร้างมันเองทุกวัน

วันก่อน ผมนั่งคุยกับเพื่อนคนหนึ่งทีอกหักสุด ๆ ร้อน ๆ
เขานั่งถอนหายใจยาว... สายตามองไปไกลเหมือนอยู่ในหนังดรามามา
แล้วก็บ่นออกมาว่า

“แม่งเฮ้ย... ชีวิตนี้มันไม่ยุติธรรมเลยวะ”

ผมยิ้ม ๆ ไม่ได้ตอบอะไร
แต่ในใจแอบคิด...

จริงเหรอะ?



หรือจริง ๆ แล้วเรา “ไปคาดหวังให้มันยุติธรรม” กันแน่?



โลกไม่ได้เซตระบบมาทำร้ายใคร

ลองมองดี ๆ นะ

ฝนตก... คนหนึ่งดีใจเพราะต้นไม้จะรอด อีกคนสาปเพราะลืมนำร่ม

หิ้งตก... คนหนึ่งซ็อก อีกคนดีใจเพราะรอเก็บของถูก

แฟนบอกลีก... คนหนึ่งร้องไห้ อีกคนโล่งอก

เหตุการณ์เดียวกัน

คนละความรู้สึก

เพราะฉะนั้น...

มันใช่ไหมที่ “ชีวิตมันทำร้ายเรา”

หรือแท้จริงแล้ว “ใจเราเป็นคนเลือกตีความ”

โลกนี้มันกลาง ๆ มากเลยนะ

มันไม่ได้ใส่บทโศกเศร้าไว้ในตัวเหตุการณ์

เราเป็นคนเติมฉากตราบมาใส่ลงไปเองทุกที



เราชอบหากคนผิด... เพราะมันง่ายดี

เวลาเจอเรื่องช่วย ๆ
สมองเราชอบตั้งศาลเตี้ยขึ้นมาทันที

มันผิด
โลกผิด
ดวงผิด
ระบบผิด
คนอื่นผิด

บางทียอมให้ตัวเองผิด แต่ผิดแบบ “ชีวิตมันไม่ให้โอกาส”

มันเป็นสัญชาตญาณเอาตัวรอดชนิดหนึ่ง
เพราะถ้าโยนความผิดไปนอกตัว
เราจะยัง “รู้สึกดีกับตัวเอง” ได้อยู่

แต่รู้ไหมว่า...
นี่แหละที่ทำให้เราวนทุกข์ซ้ำ ๆ

เพราะตราบไตที่ “ต้นเหตุอยู่ข้างนอก”
เราก็ไม่ต้องทำอะไรกับใจตัวเองเลย
และพอมันวนมาอีก... เราก็ทุกข์วนเดิม
เหมือนขี่ม้าหมุนกลางห้าง วนแล้ว วนอีก เหนื่อยแต่ลงไม่ได้สักที



“ความอยากให้ชีวิตเป็นไปอย่างไร” คือจุดเริ่มของทุกข์

ถ้าเราพูดแบบง่ายที่สุดเลยนะ



ความจริง- สิ่งที่เราอยากให้เป็น

ยิ่งช่องว่างตรงนี้กว้างเท่าไร
เราก็กิ่งเจ็บ

ปัญหาคือ...

“สิ่งที่เราอยากให้เป็น”

ส่วนใหญ่มันดันเวอร์กว่าความเป็นจริงเสมอ

อยากให้คนรักไม่เปลี่ยนใจ

อยากให้เงินเข้าแบบไม่มีวันขาดมือ

อยากให้คนรอบตัวเข้าใจเราเป๊ะ

อยากให้ชีวิตมันแน่นอนเหมือนบทในหนังที่เขียนไว้แล้ว

แต่ความจริงคือ

ชีวิตมันไม่อ่านสคริปต์เราเลย



มันเปลี่ยนไปทุกวัน

โลกหมุนไวกว่าแผนเราตั้งเยอะ

แล้วเราก็ไปนั่งโกรธว่า “ทำไมมันไม่เป็นไปตามที่เราวางไว้”

ตัวการลับ : “อุปาทาน”

เวลาคนพูดถึงกิเลส

เรามักจะนึกถึงคำใหญ่ ๆ อย่างโลภ โกรธ หลง

แต่จริง ๆ แล้ว...

อุปาทาน

มนร้ายกว่า

อุปาทาน คือ “การยึด”

คือการเอาอะไรบางอย่างมากอดไว้แล้วเชื่อว่านี่แหละคือ “ของเรา”

ยึดความคาดหวังไว้แน่น

ยึดอุดมคติว่าชีวิตควรจะเป็นแบบนี้

ยึดภาพในหัวว่า “ความสุข” ต้องมาแบบนี้เท่านั้น



ที่นี่...

พอมันไม่มาแบบนี้

เจ็บสิครับ!

เจ็บทุกทีที่โลกไม่ได้เป็นไปตามสิ่งที่เรายึด

ธรรมะมันเห็นเรื่องนี้มานานแล้ว

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนเรื่องนี้เพราะท่านอยากให้เราท่องศัพท์
แต่เพราะท่านเห็นว่าทุกข์มันเกิดขึ้นตามเหตุ

มีผัสสะ (สังกระทบ)

มีเวทนา (รู้สึก)

มีตัณหา (อยากได้ อยากให้เป็นแบบที่เราชอบ)

แล้วก็มาถึงอุปาทาน (จับแน่น ๆ เลยจ้า)



ถ้าจะเปรียบง่าย ๆ

ผัสสะ = สะกิด

เวทนา = รู้สึก

ตัณหา = เริ่มอยาก

อุปาทาน = กอดแน่น

ทุกข์ = ปวดแสบ เพราะกอดมันนานไป

ทุกวัน... เราเป็นคนแบกมันเอง

ทุกข์ของเราส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวัน
ไม่ได้มาจากปัญหาใหญ่ขนาดดาวอังคารระเบิดนะ
มันมาจากเรื่องจิบจ้อยแบบ

เพื่อนคอมเมนต์ไม่ตรงใจ

คนรักตอบไลน์ช้า

หัวหน้ามองข้ามผลงานเรา

แผนที่คิดไว้ไม่เป็นไปตามเป้า

เรื่องแบบนี้มันเกิดทุกวัน
แต่เราเอามันมากอดซ้ำวนซ้ำวน

แล้วก็
เรียกมันว่า
“ความทุกข์
ของชีวิต”



เพราะเราเชื่อว่า “ควบคุมได้”

นี่เป็นกับดักที่ลึกสุดของใจมนุษย์

เราอยากคุมทุกอย่างในชีวิต

คุมผลลัพธ์
คุมความรู้สึกคนอื่น
คุมความสมบูรณ์แบบ
คุมอนาคตล่วงหน้า

ทั้งที่ความจริงคือ...

เราคุมได้น้อยกว่าที่คิดเยอะ

แต่เพราะ “อยากคุม”

เราก็เลยไปสร้างมาตรฐานในหัวขึ้นมาเอง

แล้วชีวิตมันก็เลย “ผิดแผน” ทุกวัน



ความจริงแสบ ๆ คือ...

ชีวิตเราไม่ได้ล้มเหลว

แต่เราแค่ตั้งเป้าแบบที่มันเป็นไปได้มาตั้งแต่แรก

มันเหมือนคนบอกว่า
“ผมจะว่ายน้ำโดยไม่ให้ตัวเปียก”

แล้วก็โวยวายทุกครั้งที่น้ำโดนตัว

เอ่อ...

มีงเข้าใจหลักการว่ายน้ำหรือยัง?

ทุกข้มันไม่ได้มาเอง... เราปรุงมันเองทั้งนั้น

ลองสังเกตดี ๆ

เหตุการณ์เดียวกัน คนสองคนรู้สึกไม่เหมือนกัน

คนหนึ่งโดนแฟนบอกเลิก
→ ทุกข์แบบโลกกลม ←

อีกคนโดนบอกเลิก
→ โล่งใจเหมือนได้ปลดล็อกชีวิต ←



สิ่งที่ต่างคืออะไร?

คือ “ใจ” ของแต่ละคน

เพราะฉะนั้นต้นเหตุของทุกข์
มันไม่ได้อยู่ที่เหตุการณ์
แต่มันอยู่ที่ “วิธีเราคิดกับเหตุการณ์นั้น”

เราสร้างมันเองทุกวัน... เพราะเราไม่เห็นมันกัน

นี่แหละปัญหาใหญ่ที่สุด
ไม่ใช่เพราะโลกมันใจร้ายกับเรา
แต่เพราะเราปล่อยให้ใจมัน “วิ่งไปสร้างฉากตราบา” ทุกวัน
โดยที่เราไม่ทันเห็นว่ามันกำลังทำอะไร

สติที่อ่อน → ก็เลสจะเริ่มเร็วกว่า
สติที่ฝึกดี → เราจะเห็นกันตั้งแต่ต้นลม



ทุกข์มันจลลลล แต่สติไวกว่าเสมอ

ทุกข์มันเหมือนนักต้มตุ๋น

ชอบกระซิบเบา ๆ ตอนเราผลลล

- “ถ้าเขารักเราจริง เขาต้องไม่พูดแบบนี้”
- “ทำไมเขาไม่เห็นคุณค่าของเราเลย”
- “ทำไมเงินมันต้องหมดตอนนี่พอดี”
- “ทำไมชีวิตคนอื่นมันง่ายจังวะ”

ทุกประโยชน์คือการยื่นเชือกให้เราไปคล้องคอเล่นเอง
แล้วเราก็โดนเชือกทุกวัน

แต่ถ้าเราฝึกเห็นทัน

ก่อนใจมันเริ่ม “บิต”

ทุกข์มันจะหมดแรงเอง

มันต้องอาศัยการหลงของเราถึงจะมีพลัง



“ชีวิตเราไม่ได้ทุกข์
เพราะโลกมันโหดร้าย
แต่เพราะเราคิดว่า
ทุกอย่างมันควรจะเป็น
อย่างที่เรายาก”

ทุกข์จึงไม่ใช่ของฟ้าประทาน
มันคือของแถมที่ใจเราผลิตเพิ่มทุกวัน

ข่าวดีคือ...

ในเมื่อเราสร้างมันเอง เราก็หยุดสร้างมันได้เองเหมือนกัน

