

บทนำ

ย้อนกลับไปในสมัยโบราณ เมื่อสองพันกว่าปีก่อน พระเจ้าอโศกมหาราช กษัตริย์แห่งอินเดียได้อุปถัมภ์คำชูปุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองไปทั่ว โดยการส่งพระสมณทูตไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามประเทศต่างๆ รวมถึงดินแดนสุวรรณภูมิแห่งนี้ด้วย ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาพระพุทธศาสนาก็เริ่มเจริญรุ่งเรืองเรื่อยมา

พระพุทธศาสนาในประเทศไทยตั้งแต่สมัยสุโขทัยนั้น นอกจากพระมหากษัตริย์จะทรงยึดหลักทศพิธราชธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมในการบริหารบ้านเมืองมาใช้ปกครองแล้ว พระองค์ยังทรงแนะนำให้ประชาชนหันมาปฏิบัติธรรมเพื่อความสงบร่มเย็นของคนในสังคมอีกด้วย ในสมัยพระมหาธรรมราชาที่ 1 หรือพระยาลิไทย พระองค์ทรงปฏิบัติธรรมเป็นตัวอย่าง ทำให้ประชาชน

เกิดความเลื่อมใสศรัทธาและยึดพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต

จนมาถึงในสมัยกรุงศรีอยุธยาที่ประเทศไทยเริ่มได้รับอิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์-ฮินดู พิธีกรรมต่างๆ ของศาสนาพราหมณ์จึงแทรกเข้ามาในพิธีทางพุทธศาสนา จนทำให้พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นความขลัง ความศักดิ์สิทธิ์ เรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ไป ชาวบ้านเริ่มเน้นการทำบุญทำกุศลด้วยการสร้างวัดวาอาราม สร้างศาสนวัตถุเพื่อหวังจะได้ขึ้นสวรรค์ เรียกว่าเน้นบำรุงศาสนาด้วยอามิสบูชามากกว่าปฏิบัติบูชา กลายเป็นช่องทางให้คนบางคนฉวยโอกาสตักตวงผลประโยชน์จากพิธีกรรมทั้งหลาย ด้วยการตั้งเงื่อนไขและวิธีที่จะนิพพานให้ดูง่ายขึ้น เช่น อยากไปนิพพานต้องสร้างซ่อฟ้า ไบระกา สร้างโบสถ์ แล้วไปนิพพานได้ ทำให้การสร้างบุญสร้างกุศลดูเป็นเรื่องของการลงทุนไป

การแข่งขันกันทำบุญทำให้เกิดการแบ่งชนชั้นในการเข้าวัดไป โดยปริยาย ระหว่างชาวบ้านฐานะพอเลี้ยงปากเลี้ยงท้องกับเจ้านายหรือผู้มีอันจะกินซึ่งขยันสร้างวัดวา เหตุที่ไม่มีเงินทองมาแข่งขันกันสร้างวัดทำบุญได้อย่างคนมีสตางค์ จึงทำให้ชาวบ้านส่วนใหญ่มุ่งแต่ทำมาหากิน ทำนาทำไร่ ทำสวนกันไป เรื่องการปฏิบัติธรรมเพื่อไปให้ถึงนิพพานจึงเป็นไปได้อย่างห่างไกลจากวิถีชีวิตของคนไทยออกไปทุกที

ต่อมาในสมัยสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงอาราธนาพระสงฆ์ให้สังคายนาพระไตรปิฎกเป็นครั้งที่ 2 ในประเทศไทย หลังจากกรุงศรีอยุธยาถูกพม่าเผาทำลาย ก่อนจัดตั้งเป็นพระไตรปิฎกฉบับหลวงของแผ่นดิน พร้อมกับจัดระเบียบการปกครองของสงฆ์ให้เรียบร้อย และเริ่มให้มีการสอบพระปริยัติขึ้นมาในวงการสงฆ์ หม่อมสงฆ์จึงเริ่มให้ความสนใจ “ปริยัติ” มากกว่า “ปฏิบัติ” พระรูปไหนไม่ได้ศึกษาเรียนรู้ด้านปริยัติจะถูกดูหมิ่นดูแคลน กลายเป็นพระบ้านนอกในสายตาของพระในเมืองผู้ศึกษาปริยัติทั้งหลาย ซึ่งก็เป็นเช่นนี้มาเนิ่นนานจนถึงสมัยรัชกาลที่ 4

จนกระทั่งมีพระปารูปหนึ่ง “หลวงปู่่มั่น ภูริทัตโต” ได้ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจนไปถึงขั้นสูงสุดของการปฏิบัติ คือเข้าถึงมรรคผลนิพพานและเป็นแม่ทัพธรรมในสายวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่่มั่น หรือพระอาจารย์มั่นเดินธุดงค์ไปตามป่าเขาทั้งภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคอีสาน ท่านได้เผยแผ่วิธีปฏิบัติกรรมฐานและพระธรรมคำสอนให้แก่สานุศิษย์สำคัญหลายรูป รวมถึงชาวบ้านในท้องถิ่นที่สนใจใฝ่ธรรม แม้แต่ชาวเขาชาวดอยที่นับถือบรรพบุรุษ ไหว้ผี ไหว้เจ้าป่าเจ้าเขา ก็ยังเกิดความศรัทธาในพุทธศาสนา ถือศีลฟังธรรมตามคำสอนของท่าน คนต่างจังหวัดซึ่งมีจิตใจงมงายอยู่เดิมจึงเริ่มเข้าถึงธรรม และมองเห็นว่าการพ้นทุกข์ไม่ใช่เรื่องยากลำบากอีกต่อไป

ในยุคที่ผู้คนเริ่มหันกลับมาปฏิบัติธรรม (แทนที่จะเรียนเฉพาะปริยัติ) และเน้นปัญญาฐานใจและฐานกาย (ไม่เน้นปัญญาฐานคิด)

ทำให้หนีพพานกลายเป็นสิ่งที่ไม่ไกลเกินเอื้อมอีกต่อไป

แต่น่าเสียดายว่า เมื่อความเจริญกระจายเข้าถึงทุกที่ไม่เว้น แม้ถิ่นทุรกันดาร เป็นเหตุให้คนต่างจังหวัดบางคนเริ่มสูญเสียหัวใจ อันงดงามและความเป็นตัวของตัวเองไป ด้วยพฤติกรรมที่ไม่ต่างกับคนในเมืองหลวง การติดไอทีและโซเชียลมีเดียต่างๆ ทำให้ใจคนหลงไปอยู่กับสิ่งนอกกายมากกว่าที่จะหันมาดูกายและใจตัวเอง ด้วยเหตุนี้การสอนธรรมะในปัจจุบันจึงมักสอนผ่านเทคโนโลยีและชีวิตประจำวันแทน

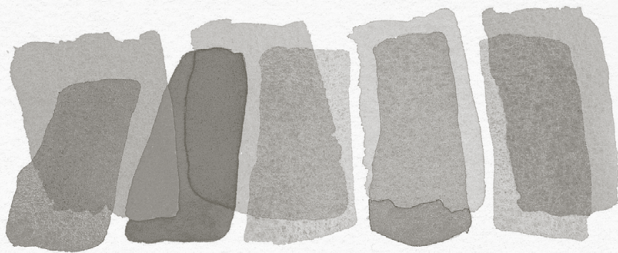
หากกล่าวถึงการนำธรรมะเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้นึกถึงนิกายเซนในประเทศญี่ปุ่น และสำนักเส้าหลินในประเทศจีน ซึ่งมีแนวทางการสอนที่สอดแทรกธรรมะอยู่ในชีวิตประจำวันมากมาย

ปรมาจารย์ตั๊กม้อ หรือพระโพธิธรรม ภิกษุชาวอินเดีย เป็นผู้นำพระพุทธศาสนาเข้าไปเผยแผ่ในประเทศจีน ซึ่งต่อมามีการผสมผสานแนวคิดของพุทธศาสนาฝ่ายมหายานเข้ากับปรัชญาเต๋าของจีนแล้วพัฒนาเป็นนิกายเซน เช่นไม่เน้นสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรืออิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ไม่ยึดติดในรูปแบบ พิธีกรรมต่างๆ แต่จะเน้นการฝึกปฏิบัติ ฝึกการใช้ปัญญาและสมาธิจนเข้าใจหลักธรรมด้วยตัวเอง คนที่ตระหนักรู้ถึงแก่นธรรมหรือบรรลुธรรมที่เรียกว่า “ซาโตริ” คือสภาวะรู้แจ้งความจริง เป็นความหลุดพ้นที่ทุกสิ่งจะกลายเป็นสูญญตา หรือ “ความว่าง” คือว่างจากตัวตน ไม่เหลือ

ความยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไป

ต่อมานิกายเซนได้เข้าไปเผยแผ่คำสอนในญี่ปุ่น ทำให้ปรัชญาการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายกลายเป็นแนวทางในการใช้ชีวิต รวมทั้งการทำงานและศิลปะของญี่ปุ่น สุดท้ายวิธีแบบเซนจึงได้เข้าไปแฝงอยู่ในวัฒนธรรมเกือบทั้งหมดของญี่ปุ่น เช่น การจัดดอกไม้แบบญี่ปุ่นหรือ “อิเคะบานะ” พิธีชงชา วิธีชาบูไร การยิณแบบญี่ปุ่นหรือ “คิโด” การจัดสวนญี่ปุ่น รวมไปถึงการเล่นโกะหรือหมากล้อมแบบญี่ปุ่น เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้กิจกรรมในชีวิตประจำวันกลายเป็นการปฏิบัติธรรมขึ้นมาได้

โดยปกติชีวิตประจำวันของเรามีการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน นอกจากการขยับขยับเคลื่อนไหวทางกายและวาจาแล้ว ยังมีใจที่ไม่เคยหยุดนิ่ง ดังนั้นเราจึงสามารถทำให้กิจกรรมทุกกิจกรรมในแต่ละวันกลายเป็นการปฏิบัติธรรมได้ โดยหมั่นระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้กำลังทำอะไรใด ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจไปกับความคิด เมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้วคำว่า “ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม” จะไม่มีอีกต่อไป



บทที่ 1

วัดระดับธรรมผ่านกิจกรรมประจำวัน

คนส่วนมากมักเข้าใจผิด คิดว่าหากอยากปฏิบัติธรรม ต้องไป
นั่งขาวหม่นขาว ต้องไปยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ตามวัดหรือตาม
สถานที่ปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ความจริงแล้วการปฏิบัติธรรมไม่ใช่
จำกัดอยู่เพียงแค่นั้น เพราะการปฏิบัติธรรมสามารถทำได้ตลอดเวลา
ทุกสถานที่ ทุกโอกาส ฉะนั้นเราจึงสามารถปฏิบัติธรรมในชีวิต
ประจำวันได้เหมือนกัน

ในสมัยสุโขทัยก็มีกิจกรรมที่ช่วยฝึกสติให้อยู่กับกาย นั่นคือ
การทำบายศรี การประดิษฐ์กระทง ซึ่งทำให้คนที่ลงมือทำมีสมาธิ
จดจ่ออยู่กับการทำไปต่อง การตกแต่งบายศรี นับเป็นอุบายแฝง
ให้ได้ฝึกสติกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ไม่ให้ใจวอกแวกไปคิดเรื่องอื่น

ประเพณีและวัฒนธรรมไทยที่ช่วยฝึกสติให้อยู่กับกายและใจได้เป็น
อย่างดียังมีอีกมาก อย่างการรำไทยก็เป็นอุบายในการฝึกสติขั้นสูง
เพราะผู้ที่กำลังฟ้อนรำต้องรู้สึกตัวในทุกขณะที่กำลังเคลื่อนไหว
เปลี่ยนท่า กิจกรรมเหล่านี้เป็นการปฏิบัติธรรมโดยที่เราไม่รู้ตัว

จริงๆ แล้วเราสามารถปฏิบัติธรรมได้ในทุกกิจกรรม ทุกที่
และทุกเวลา ตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งหลับ บางที่เราอาจปฏิบัติธรรม
อยู่แล้วในชีวิตประจำวันแต่เราไม่เคยรู้มาก่อนก็ได้ ต่อไปนี้ให้เราใช้
กิจกรรมทุกอย่างในชีวิต มาเป็นการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน
ด้วยการมีสติระลึกรู้กายและใจทุกขณะ ทุกการเคลื่อนไหว ย้อน
กลับเข้ามาดูกาย ดูใจ ว่าเรามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น

ทำไมจึงต้องกลับมาย้อนดูกายและใจในชีวิตประจำวันของเรา
เพราะการกลับมาพิจารณาดูวิถีชีวิตของเรา ว่ามีลักษณะอย่างไร
สภาพจิตใจแต่ละช่วงวันเปลี่ยนแปลงไปเป็นแบบไหน การกระทำ
ความรู้สึกนึกคิดของเราเป็นอย่างไร สิ่งเหล่านี้บอกถึง “ตัวตน
ที่แท้จริง” ของเราที่เก็บซ่อนไว้ได้ และสะท้อนให้เห็น “สิ่งที่เราเป็น”
ได้อย่างแท้จริง ซึ่งเราสามารถแบ่งประเภทของกลุ่มคนตามลักษณะ
นิสัยเป็น 4 Level ดังนี้

၂၈၀၀၅၁၅ = ၁၅၇၂၈၀ ?



วิชา สติ

ระดับ (4) No I

ตัวตน เข้าใจ
แยกจิต ออกจาก ตัวตน
ตาม me

จิตล้วน
ไร้รูปร่าง
สภาวะ

เป็นอิสระ
ตามที่

แท้จริง

(TRUE SELF)

ระดับ (3) I in You

ทำเพื่อ ตัวอื่น
เน้น แก่ ส่วน ธรรม
เห็นอก เห็นใจ ตัว

in it

คุณ ทำเพื่อ

มากกว่า "ใจตน"

มี ขอบเขต ตัวตน

ไว้เน้น

คือ ใจจริง

สัน ธรรม

Level 1 นิกบันเทิง (I in me)

นิกบันเทิง คือ กลุ่มปุณฺชนคนธรรมดาผู้ชื่นชอบการใช้ชีวิตแบบโลกๆ มักทำตามใจตัวเองและใช้อารมณ์เป็นใหญ่ อาจจะไม่มีความดี ไม่มีธรรม และไม่มีความดี 38 ประการ¹ เป็นหลักในการใช้ชีวิต

.....
¹ 1. ไม่คบคนพาล 2. คบบัณฑิต 3. บูชาบุคคลที่ควรบูชา 4. อยู่ในถิ่นอันสมควร 5. ทำบุญมาไว้ก่อน 6. ตั้งตนชอบ 7. เป็นพหูสูต 8. รอบรู้ในศิลปะ 9. มีวินัยที่ดี 10. มีวาจาอันเป็นสุภาสิต 11. ดูแลบำรุงบิดา มารดา 12. ดูแลสงเคราะห์บุตร 13. ดูแลสงเคราะห์ภรรยา สามี 14. ทำงานอย่างไม่ให้ล้า 15. ให้ทาน 16. ปฏิบัติธรรม 17. ช่วยเหลือสงเคราะห์ญาติพี่น้อง 18. ทำงานที่ไม่มีโทษ 19. ละเว้นการทำบาป 20. สำรวมจากการดื่มเมาหรือสุรา 21. ไม่ดำรงตนอยู่ในความประมาท 22. มีความเคารพในบุคคลที่ควรเคารพ 23. มีความถ่อมตน 24. มีความสันโดษ 25. มีความกตัญญู 26. พังธรรมตามกาล 27. มีความอดทน 28. เป็นผู้ว่าง่าย 29. ได้เห็นสมณะ 30. สนทนารวมตามกาล 31. บำเพ็ญตบะ 32. ประพฤติพรหมจรรย์ 33. เห็นอริยสัจ 34. ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน 35. มีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม 36. มีจิตไม่เศร้าโศก 37. มีจิตปราศจากธุลี 38. มีจิตเกษม

คนประเภทนี้มักเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง เห็นแก่ตัวเองเป็นหลัก ชอบเอาแต่ใจและมักทำตามอำเภอใจ ด้วยเหตุนี้จึงยอมทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตัวเองต้องการ และเป็นการทำเพื่อสนองอัตตาของตน

นักบันเทิงนั้นมักตัดสินเรื่องต่างๆ ด้วยอารมณ์ เช่น ชอบ-ไม่ชอบ สวย-ไม่สวย ดี-ชั่ว พอใจ-ไม่พอใจ ฯลฯ มักใช้อารมณ์นำหน้าเหตุผล เป็นคนที่รักแรง เกลียดแรง อกหักไม่ค่อยได้ เวลาไม่ได้ตั้งใจก็โวยวาย ด่า เวลาได้ตั้งใจก็เฮสนั่น คนแบบนี้จึงมีเพื่อนเยอะ และมักมีเพื่อนนิสัยเหมือนกับตัวเอง ขณะเดียวกันก็มีศัตรูเยอะไม่แพ้กัน

นักบันเทิงติดนิสัยปกป้องตัวเองก่อน นิสัยเหล่านี้มักทำให้เกิดการกระทำแบบผิดๆ เสมอ เช่น โกง โกหก ทำร้ายคนอื่น ฯลฯ หากเห็นแฟนชาวบ้านสวย หล่อ ก็มักใช้กำลังแย่งมา หรือใช้วิธีอะไรก็ได้ให้ได้มาเป็นของตัวเอง

คนกลุ่มนี้คิดถึงแต่เรื่องผลประโยชน์นำมาก่อนเสมอ มักกล่าวว่า “ได้แล้วจะไม่ได้อีก” และชอบลำเอียง เพ่งโทษ เมื่อคดีต่อสิ่งรอบตัวเสมอ เวลาตัดสินใจทำอะไรมักทำเอามัน ทำได้ก็ดีใจ ทำไม่ได้ก็ด่า ทำแบบๆ ก็เลิก

Level 2 นักวิชาการ (I in it)

กลุ่มนี้ขอเรียกว่ากลุ่มนักวิชาการ แม้จะไม่ได้เป็นนักวิชาการก็ตาม แต่ด้วยความที่เป็นพวกชอบใช้สถิติหรือข้อมูลเป็นตัวตัดสิน ซึ่งเลือกเชื่อแต่สิ่งที่ตรงกับความคิดของตัวเองเท่านั้น และมักทำตามหน้าที่หรือทำตามแบบแผน

ส่วนมากจะเป็นผู้เริ่มปฏิบัติธรรม หรือเริ่มต้นทำความดี รู้ผิด-ชอบ ดี-ชั่ว คนกลุ่มนี้ยังคงมีการติดติดอยู่ มักบอกตัวเองว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม คิดว่าตนเองรู้เยอะ รู้ไปหมด และอดที่จะสอนผู้อื่นไม่ได้ เป็นผู้เริ่มมีสัมมาทิฐิ แต่ยังคงเพ่งโทษและขาดวิริยะ ขาดปัญญา เป็นพวกชอบใช้สมองซีกซ้าย คือเน้นหลักการและเหตุผล ไม่ค่อยมีจินตนาการ

กลุ่มนักวิชาการมักเป็นกลางในแบบโลกๆ ชอบใช้เหตุผล และมีหลักวิชาการอ้างอิง มักใช้สถิติหรือข้อมูลเป็นตัวตัดสิน

ในขณะที่เดียวกันก็ชอบเชื่อตามคนหมู่มากและคนที่มีความรู้สูงเท่านั้น คนกลุ่มนี้ชอบพัฒนาตัวเองในเชิงวิชาการ สิ่งไหนมีประโยชน์จะลงมือทำ แต่ถ้าไม่มีประโยชน์ (กับตัวเอง) มักไม่ค่อยทำ แต่ถือว่ายังดีกว่ากลุ่มแรกเพราะไม่ทำตามใจอยากเสมอไป

มีความยับยั้งชั่งใจสูง มีความเกรงกลัวกฎหมายบ้านเมือง และกลัวมีเรื่อง หากต้องเจ็บตัว จะไม่ทำเพราะได้ไม่คุ้มเสีย เวลาทะเลาะกับใครด้วยเหตุผลมักเถียงไม่ค่อยแพ้ เพราะเป็นคนเจ้าหลักการ คนกลุ่มนี้จึงมีเหตุผลที่ยกขึ้นมาอ้างมากมายเหลือเกิน

Level 3 นิกบุญ (I in you)

คนกลุ่มนี้จะไม่นำเรื่องเหตุผลมาตัดสิน แต่ใช้หัวใจนำหน้า คือชอบใช้หัวใจมากกว่าเหตุผล พยายามใช้ความรักความเข้าใจ ซึ่งกันและกันในการดำรงชีวิต ชอบพัฒนาตัวเอง และนำความรู้ไปพัฒนาสังคมรอบข้างด้วย จึงมักพบว่าคนกลุ่มนี้ไปเป็นอาสาสมัคร อยู่ที่ได้ที่หนึ่งเสมอ

กลุ่มนิกบุญมักเป็นคนมีเมตตา กรุณา และมูทิตา แต่ยังคงมีความทุกข์แบบโลกๆ อยู่บ้าง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการชอบตามใจ คนที่ตัวเองรัก จนบางทีก็เป็นฝ่ายยอมเจ็บเสียเอง ทำให้คนเหล่านี้ มีเพื่อนน้อย แต่จริงใจเสมอ

กลุ่มนิกบุญส่วนมากมักเป็นโยคาวจร² ผู้กำลังฝึกตน เป็นผู้มีวิริยะ มีศรัทธา แต่ยังไม่สามารถไปได้สุดปลายทางของการปฏิบัติธรรม

²ผู้ทำความเพียร

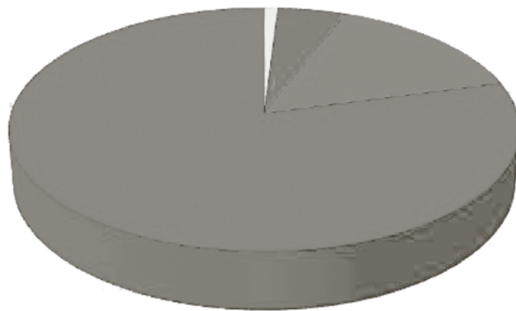
Level 4 นักปฏิบัติธรรม (No 1)

นักปฏิบัติธรรมที่ใช้ชีวิตไปด้วย ดูกายดูใจของตัวเองไปด้วย คนกลุ่มนี้นอกจากจะเลือกสิ่งดีงามและทำประโยชน์แล้ว ไม่ว่าทำอะไรก็มักกลับมาดูกายดูใจ มีสติในชีวิตประจำวัน ใช้ชีวิตไปพร้อมๆ กับการปฏิบัติธรรม คือ ทำไปด้วยก็ทั้ง (ความยึดมั่นถือมั่น) ไปด้วย จิตใจจะว่างโล่ง มีมุทิตา อุเบกขา และมีศีลประจำใจ

นักปฏิบัติธรรมมักทำตัวเหมือนพระ คือ มองทุกอย่างแบบเป็นคนดู ไม่เข้าไปคลุกวงใน ไม่อินไปกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ สามารถวางเฉยได้และใช้ทุกเรื่องที่ได้พบเจอในชีวิตประจำวันเพื่อฝึกวิปัสสนา ใช้ปัญญาเพื่อจัดการให้กาย จิต ความคิดแยกจากกัน เพื่อให้เกิดเป็นความคิดชุดใหม่ที่เรียกว่า “ปัญญา” คือเห็นตามจริง รู้แจ้ง หยั่งรู้เหตุผล และจัดการได้

กลุ่มนักปฏิบัติธรรม คือกลุ่มคนที่อยู่ในโลกแบบน้ำกัลลิงบน ใบบัว **ปนแต่ไม่เปื้อน** เป็นผู้ที่ไปถึงปลายทางแล้ว อาจเรียกได้ว่า สูงสุดกลับคืนสู่สามัญ สามารถอยู่ในโลกได้แบบไม่หลงโลก **จุ่มแต่ไม่เปียก** มีความพล้ว เนียน จนบางครั้งแทบดูไม่ออกว่าไปถึง จุดหมายปลายทาง (ได้ธรรมขั้นสูง) แล้ว อยู่ในโลกต่อด้วยภาระ และหน้าที่ที่ควรกระทำเท่านั้น

สัดส่วนกลุ่มคนในปัจจุบัน



- **นักบ้นเทิง 89 %**
- **นักวิชาการ 10 %**
- **นักบุญ 0.9 %**
- **นักปฏิบัติธรรม 0.1 %**

ในปัจจุบันโลกยกย่องกลุ่มนักบันทึกและนักวิชาการมากที่สุด เพราะเป็นกลุ่มคนที่มีมากที่สุดและมีความเก่งในเชิงทักษะ แต่สำหรับผม คนที่เก่งต้องเป็นแบบกลุ่มนักบุญและกลุ่มนักปฏิบัติธรรม ซึ่งก็คือคนที่ทำเพื่อสังคมมากๆ ใช้ความเก่งในการลดอัตราและมองเห็นกิเลสในใจตนได้ แบบนี้จึงถือว่าเก่งจริง แต่กว่าจะสามารถเป็นนักบุญและนักปฏิบัติธรรมได้นั้น คนต้องเอาจริงเท่านั้น ห้ามมีคำว่าท้อ ต้องลุยแหลกลูกเดียวเท่านั้นจึงจะสำเร็จ

อ่านถึงตรงนี้หลายคนที่เคยบอกตัวเองว่า “ฉันเป็นคนดีของสังคม” หรือ “ฉันเป็นนักปฏิบัติธรรม” อาจเริ่มไม่แน่ใจตัวเองแล้วว่าอยู่ในระดับไหนกันแน่ ดังนั้นเพื่อความแน่ใจ ผมจึงนำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแบบต่างๆ มาทดสอบดูว่าคุณอยู่ในขั้นไหน เพื่อให้คุณได้ย้อนดูตัวตน และได้ฝึกตนเองเพื่อเลื่อนขั้นต่อไป

แต่มีข้อแม้ว่าคุณต้องไม่โกหกตัวเอง ถ้าพร้อมแล้วมาเริ่มกันเลย

● เมื่อคุณเล่นกีฬา คุณมักจะเล่นแบบไหน

Level	กิจกรรม
1	เล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เอาชนะ รับเหรียญ ทำลายสถิติไปเรื่อยๆ
2	เล่นกีฬาเพื่อออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง ได้ความฟิต ป้องกันโรค
3	นอกจากดูแลสุขภาพแล้วยังได้ช่วยสังคมด้วย ไม่หลงรูปกาย ไม่โดนกิเลสหลอก
4	เล่นไปด้วยดูกายที่เคลื่อนไหวไปด้วย ผีกวานาไปตลอดเวลา

มนุษย์มีนิสัยแปลกอย่างหนึ่งคือ “ชอบการแข่งขัน” แม้จะเล่นกันเพียงแค่สองคนริมสระน้ำก็ยังหยิกก้านหินขึ้นมาขว้างเพื่อดูว่าใครขว้างได้ไกลกว่ากัน กีฬาแต่ละประเภทก็หนีไม่พ้นการแข่งขัน ซึ่งแบบนี้ ยิ่งเล่นยิ่งเหนื่อย

ในประเทศจีนและประเทศญี่ปุ่นมีกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อการฝึกจิตมากกว่าการแข่งขัน ด้วยการเน้นฝึกสมาธิและฝึกสติให้อยู่กับลมหายใจและการเคลื่อนไหว เช่น มวยจีน ไทเก๊ก คิวโด และไอคิโด แต่ละอย่างนั้นไม่ได้วัดผลกันที่แพ้หรือชนะ แม่นหรือไม่แม่นยำ หรือไม่สวย แต่ต้องการผลคือ “สติ” คนฝึกสามารถแยกจิต ความคิด และกายออกจากกันได้หรือไม่ คนที่

โกรธง่ายเมื่อได้ฝึกแล้วโกรธน้อยลงหรือไม่ ให้อภัยง่ายขึ้นไหม คนที่จิตตก เล่นแล้วอารมณ์ดีขึ้นหรือไม่

การเล่นกีฬาสามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบ

1. เล่นแบบแองโอะ หรือเล่นมิจมา คือ ขณะเล่น ความคิดกับจิตใจสมเปกันไปด้วยกัน ไม่อยู่กับกาย

2. เล่นแบบขนมขึ้น หรือการเล่นแบบสั้มมา คือ ขณะเล่น ต้องพยายามแยกกาย จิต และความคิดออกจากกันให้ได้ แต่ระหว่างที่กำลังฝึกขนมขึ้นอาจปนกันอยู่สักหน่อย แต่วันหนึ่งขนมขึ้นย่อมแยกออกจากกันได้แน่นอน

กีฬา การละเล่น การออกกำลังกาย หรือศิลปะป้องกันตัวต่างๆ ซึ่งสามารถฝึกจิตของเราให้กลับมาอยู่ที่กายได้นั้นถือเป็นสั้มมา เช่น โยคะ รำมวยจีน วูหย่น้ำ ปั่นเขา ไทเก็ก ญู ฤาษี ดัดตน มวยคาดเชือก มวยไชยา ฯลฯ ประเภทเหล่านี้หากจิตไม่มาอยู่กับกายจะเล่นได้ไม่ดีเลย ฝรั่งเองก็มีกีฬาที่ฝึกสติ เช่น ระบายไต้ไต้ ขี่ม้าข้ามเครื่องกีดขวาง ซึ่งนอกจากจะต้องใช้กายดูกายอย่างละเอียดแล้ว ยังต้องเล่นเป็นทีม ต้องทำให้พร้อมกันและต้องประสานใจกับเพื่อนร่วมทีมและม้าให้ได้ด้วย ถือว่าเป็นกีฬาแบบ oneness หรือที่ภาษาเซนเรียกว่า “เธอกับฉันต้องรู้ใจกัน” ถือเป็นกีฬาที่สุดยอดเยี่ยม

↑↑: แฉก 30



Team 1
100

คิดงาน

98me, me

Body sensing
low



speed

low
speed

Low Body
Sensing

low speed



100% 100%

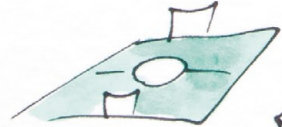
จากกีฬา

ที่เล่นแล้ว

เช่น 123 Team Work

90% 100% 100% 100%

เช่น 100% 100% 100%



100%

100%



Team

Team Work 1

100% 100% 100% 100% 100%



100% 100% 100% 100% 100%

100% 100% 100% 100% 100%
Body Sensing

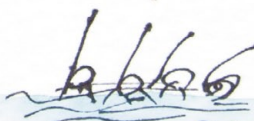


100% 100% 100% 100% 100%



High Body Sensing

100% 100% 100% 100% 100%



100% 100% 100% 100% 100%

Team Work 2

100% 100% 100% 100% 100%
Body Sensing

การเล่นกีฬาของทางเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ต้องมีโค้ชหรือมีอาจารย์ ซึ่งอาจารย์มักมีปรัชญา ธรรมะ หรือคำพูดดีๆ ให้แก่ลูกศิษย์เสมอ อาทิเช่น ยูโด เป็นกีฬาที่มุ่งเน้นการล้มคู่ต่อสู้ แต่ยิ่งเล่นกลับยิ่งสงบ เพราะเป็นกีฬาที่ใช้ความอ่อนสยบความแข็ง หรือการยิงธนู คิวโดซึ่งไม่วัดผลที่ความแม่นยำ แต่วัดผลที่จิตใจ อาจารย์สอนธนู คิวโดส่วนมากจะสังเกตที่ลูกตากับลมหายใจของลูกศิษย์ เพื่อดูว่าลูกศิษย์มีจิตนิ่งไหม จิตว่างหรือเปล่า นิสัยใจคอเป็นอย่างไร เช่น หากแค่จับธนูก็ทำลูกหล่น แสดงว่าใจไม่เข้มแข็ง ถ้ายิงถูกแล้วเฮ แสดงว่าชอบเอาชนะ ซึ่งใครทำแบบนี้จะสอบตกทันที เพราะผู้เรียนจิตใจต้องว่างและนิ่งตั้งแต่ต้นจนจบ

หรือแม้แต่ไอคิโด ก็เป็นกีฬาที่อยู่กับตัวเอง นอกจากไม่ทำร้ายศัตรูแล้วยังช่วยรักษาศัตรูอีกด้วย เพราะหากมีใครมาทำร้ายคนเหล่านั้นจะรู้เลยว่าศัตรูคนนี้เป็นโรคอะไรมา อย่างถ้าไข้โมโห มากๆ มักเป็นคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับตับ ไอคิโดจะสอนให้ใช้การ หลบ หลีก และล็อก เมื่อล็อกได้ก็จะกดจุดให้ด้วย ป่วยตรงไหน แก้ไขให้เสร็จเรียบร้อย ถามว่าคนที่เป็ศัตรูยังอยากจะเป็นศัตรูอีกไหม ผมเชื่อว่าไม่แน่นอน สิ่งเหล่านี้คือศิลปะและการป้องกันตัวขั้นสูง เป็นคอนเซ็ปต์ของกีฬาโบราณซึ่งห่างหายไปมากจนน่าเสียดาย



ทำไมมวยจีนถึงรำช้าๆ

การรำมวยจีน ถือเป็นการเดินจงกรมอย่างหนึ่ง เพราะคนที่กำลังรำมวยจีนต้องรู้ทุกท่วงท่าการเคลื่อนไหว เช่น ขณะยกมือขึ้น เลือดลมวิ่งไปอย่างไร เวลาหักศอก หักข้อมือ สังเกตความแตกต่างได้หรือไม่ ยิ่งทำซ้ำ คนรำยิ่งเห็นกายในกาย สามารถควบคุมความคิดได้ ในขณะที่หากทำเร็วใจจะแกว่ง ทำไปแล้วก็เท่านั้น ไม่มีวันได้ผล

ตรงกันข้ามกับกีฬาชนิดอื่นที่เล่นแล้วใจไปอยู่ที่อื่น เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล ซึ่งใจไปจดจ่ออยู่ที่ลูกขนไก่ หรือลูกฟุตบอล นับเป็นกีฬาแบบมีฉันทะฝึกสติให้อยู่กับกายลำบาก จึงไม่ช่วยฝึกจิตได้เท่าใดนัก

อย่างในประเทศบราซิลเคยมีนักฟุตบอลคนหนึ่ง เถกเถกการตายคาสนาม คนดูโกรธมากจึงกรูกันลงมารุมนักฟุตบอลคนนั้นจนเสียชีวิต สะท้อนให้เห็นเลยว่า กีฬาเหล่านี้ไม่ค่อยช่วยพัฒนาจิตใจ นำเสียตายที่กีฬา มีฉันทะทั้งหลายกลับเป็นที่นิยม เพราะกีฬามักถูกกำหนดให้คิดที่จะเอาชนะและสร้างสถิติไปเรื่อยๆ

• เมื่อดูกีฬาฟุตบอล คุณมักจะเป็นแบบไหน

Level	กิจกรรม
1	ดูเอามัน เขียร์สนุก แพ้แล้วโกรธ บอลแพ้คนไม่แพ้
2	ดูการทำทีม การซื้อตัวนักเตะ การเล่นเกม โปรแกรม การเทรด อาหาร การบริหารกล้านเนื้อ ฯลฯ แพ้แล้วไม่โกรธ แต่มักวิเคราะห์ว่าทำไมถึงแพ้ คิดหากลยุทธ์ใหม่ๆ ประหนึ่งเป็นโค้ชเสียเอง
3	ทำทีมร่วมกับสังคม สร้างความสำเร็จแบบองค์รวม (Holistic) ทำเรื่องดี ๆ ที่ยั่งยืน เช่น เป็นโค้ชให้ทีมฟุตบอลฟรี หรือสอนเด็ก ๆ ที่ด้อยโอกาส มีส่วนร่วมให้ทีมและสังคมพัฒนาไปด้วยกัน
4	มองทุกด้านของทีมฟุตบอลแบบทะลุปรุโปร่งจนเกิดสังขารม ดูว่าเขาเอาทุนจากไหนมาทำทีม ทำไมโลกนี้ถึงมีการล้มบอล เข้าใจว่าทำไมนักบอลคนนี้จึงมีลักษณะนิสัยอย่างนี้

คนดู Level 1 เป็นพวกดูเอามัน ส่วนคนดู Level 2 ดูเหมือนตัวเองเป็นโค้ช บางคนสงสัยว่า Level 2 นี้ดูเหมือนต้องใช้ความคิดเยอะกว่า Level 1 เสียอีก แต่จริงๆ แล้วให้สังเกตว่าการวิเคราะห์แบบ Level 2 จะต่างจากคนกลุ่ม Level 1 มาก เพราะเป็นการใช้เหตุผลเข้ามาประกอบ เช่น การดูเบื้องหลังความสำเร็จ เป็นการมองลึกและละเอียด แต่ไม่จับจด ไม่ฟุ้งซ่าน

ถ้าเลื่อนขึ้นมาเป็นคนดู Level 3 จะยังเห็นเบื้องหลังการทำทีมอย่างวัฒนธรรมในสโมสรฟุตบอล ถ้าได้ศึกษาแบบ Level 3 จะรู้เรื่องราวของทีมฟุตบอลในแต่ละทีมว่า กว่าจะเอาชนะหรือมีชื่อเสียงขึ้นมาได้ ไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นวันนี้หรือพรุ่งนี้ แต่เป็นเรื่องที่สืบทอดมายาวนาน และมีเหตุ มีเบื้องหลังทั้งนั้น เช่น ทำไมนักเตะทีมแมนเชสเตอร์ ยูไนเต็ด ต้องรับมีเมีย เพราะจะได้ไม่ไปเที่ยวผู้หญิง นักบอลที่มาร่วมทีมใหม่ๆ ส่วนใหญ่ก็เป็นเด็กบ้านนอก เข้าลอนดอน รวมตัวกันได้ก็พากันไปเที่ยวผู้หญิง ซึ่งมักทำให้ทีมเสียหาย สุดท้ายจึงโดนโค้ชไล่ออกเลย ไม่เอาไว้ เพราะฉะนั้นจึงต้องให้นักบอลทีมนี้รับแต่งงานจะได้ให้เมียช่วยคุม ถ้ายังศึกษาเราจะยังเข้าใจการทำทีมของเซอร์อเล็กซ์ เฟอร์กูสัน เดวิด มอยส์ อดีตผู้จัดการทีม และจะเห็นวัฒนธรรมของแต่ละสโมสรว่ามีความคิดความอ่านอย่างไร

คนอังกฤษส่วนใหญ่ดูบอล Level 3 คือวิเคราะห์ไปด้วย เพราะส่วนมากพวกเขาผ่านช่วงเวลาศึกษาดูงานกันมาแล้ว คนอังกฤษจะรับทั้งข้อดีและไม่ดีของทีมได้ เวลาแพ้ก็ให้กำลังใจอย่างลิเวอร์พูลจะมีเพลง *You Will Never Walk Alone* เวลาทีมแพ้คนทั้งสนามร้องเพลงให้ เป็นพฤติกรรมที่น่ารักและทำให้นักฟุตบอลซึ่งใจมาก เพราะคนดูไม่ทิ้งทีม ไม่เหมือนคนส่วนใหญ่ที่หากทีมที่เชียร์อยู่เกิดแพ้อยู่ก็จะเปลี่ยนไปเชียร์ทีมอื่นแทน

หรืออย่างทีมบาร์เซโลนา ช่วงเปิดฤดูกาลจะมีกำหนดแข่งทุกวันจันทร์ ในทุกวันอาทิตย์นักฟุตบอลส่วนใหญ่จะไปทำประโยชน์

ให้กับสังคม เช่น ไปเล่นกับเด็กยากจน ไปเยี่ยมเด็กในโรงพยาบาล ไปสร้างโรงเรียน ฯลฯ ชาวเมืองบาร์เซโลนาก็จะไปด้วยช่วยกัน ทำให้นักฟุตบอลได้เห็นน้ำใจของชาวเมือง ส่วนชาวเมืองก็ได้นักเตะทำสิ่งดีๆ ทำให้ชาวเมืองบาร์เซโลนารักนักฟุตบอลทีมนี้มาก คนทั้งเมืองจะช่วยกันหานักฟุตบอล ถ้าเห็นเด็กคนไหนเก่ง มีแวว จะเป็นนักฟุตบอลได้ก็จะรีบส่งข่าวไปบอกทีม เหมือนที่มีคนเห็นแวว ของเมสซี ทุกฝ่ายช่วยกันหาพ่อของเมสซีเพื่อชักชวนมาเข้าทีม ทำให้เมสซีกลายเป็นนักฟุตบอลอาชีพในที่สุด ส่วนนักฟุตบอล ก็รักทีมมากๆ เพราะเป็นทีมของเมืองบาร์เซโลนา เมืองที่เขารัก หรืออย่างทีมแอตเลติกบิลเบา (Athletic Bilbao) ในแคว้นบาสก์ ยิ่งรักเมืองเกิดเข้าไปใหญ่ ถึงขนาดที่ว่านักฟุตบอลต้องมีเชื้อสาย บาสก์โดยจะเป็นทางพ่อหรือแม่ก็ได้ เพื่อให้เป็นทีมของเมืองอย่าง แท้จริง

ส่วน Level 4 จะเห็นถึงความสัมพันธ์ของกีฬาฟุตบอล ที่เชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ ทำไมกีฬาฟุตบอลโลกถึงไปได้ไกลกว่าการแข่งขันระหว่างสโมสร ทำไมฟุตบอลถึงต้องมีลีกใหญ่ 4 ลีก³ ทำไมบางประเทศจึงเปิดให้มีการพนันฟุตบอลแบบถูกกฎหมาย ทำไมทีมฟุตบอลของสหรัฐอเมริกาถึงไม่เปรี้ยงลักกี ทำไมค่าตัว นักฟุตบอลถึงแพงเป็นพันล้าน ทำไมถึงมีการล้มบอล จะมองเห็น หมดว่าอะไรเชื่อมโยงกับอะไรบ้าง แล้วจะเกิดสังกรรมเลยว่า “อ้อ!

³4 ลีก ได้แก่ พรีเมียร์ลีก-อังกฤษ บุนเดสลีกา-เยอรมัน เซเรียอา-อิตาลี และลาลีกา-สเปน

เป็นเช่นนี้” เมื่อถึงขั้นนี้แล้วการดูการแข่งขันฟุตบอลอาจไม่ตื่นเต้น
ไม่พลุ่งพล่านเหมือนเดิม แต่จะสอนปรัชญาของกีฬาฟุตบอลให้
คนอื่นแทน