



เอาชนะปีศาจในใจ

(คุณดังตฤณ)

เอาชนะปีศาจในใจ

คำว่า ‘ยอมไม่ได้’ คำเดียว ตั้งเป็นโจทย์ได้ทั้งชีวิต เพราะคำคำนี้ เกิดจากจิตที่ยึดมั่นถือมั่นแรง และเป็นอาการยึดซึ่งประกอบอยู่ด้วยโทสะแรงกล้า ทำให้หน้ามืด คิดอะไรไม่ออกนอกจากคำว่า ‘กูไม่ยอม!’

ก่อนอื่นใดทั้งสิ้น ขอให้ทำความเข้าใจไว้แต่แรกว่า ความยึดมั่นแรงอันประกอบด้วยโทสะกล้านั้น ต้องใช้เวลา ‘ไม่ต่ำกว่าหนึ่งชาติ’ ในการถอนคำนี้ออกจากสมอง

เมื่อมองเป็นภาพรวมไว้ตั้งแต่ต้นเช่นนี้ สิ่งที่เกิดขึ้น คือ คุณจะไม่เร่งรัดตัวเอง แต่จะทำแบบค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไปตามพุทธวิธี เริ่มจากทำใจว่า เราจะใช้ทั้งชาตินี้เป็นห้องเรียน และห้องสอบ ผลที่เกิดขึ้นทันที คือเราจะใจเย็นลง แล้วก็ไม่ต้องแย่งกับตัวเองที่ทำได้เสียที ไม่มีการกำหนดวันเดือนปีว่า จะต้องทำให้ได้เมื่อนั้นเมื่อนี้ รวมทั้งไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนที่ทำได้ด้วย

อีกประการหนึ่ง คุณจะไม่นอนขึ้นมาตามอัตโนมัตติว่า ตัวเองเป็นนักเจริญสติ ที่ต้องมีภาพลักษณ์ดีๆ ต้องไม่โกรธ หรือโกรธได้แต่ไม่อาฆาต หรืออาฆาตได้แต่ต้องไม่ตะเบ็งเสียง ไม่รำจิว ไม่ออกท่าอาละวาดเหมือนแต่ก่อน

เมื่อไม่สร้างมโนภาพนักเจริญสติที่ดี ก็จะไม่รู้สึกแยกับตัวเอง ไม่กระตืบตัวเองซ้ำ ไม่เพิ่มความยึดมั่นถือมั่นซับซ้อนเข้าไปอีก

เมื่อจิตอยู่ถูกทิศถูกทาง คือ ใจเย็นลง ไม่เร่งร้อน ไม่สร้างภาพ ค่อยลองพิจารณาว่า อาการยอมไม่ได้ หน้าตามันเป็นอย่างไร เอา ณ จุดเกิดเหตุก็ดี หรือทบทวนย้อนหลังก็ได้ คุณจะเห็นเหมือนภาคปีศาจมีดๆ มันโผล่ออกมา กัดกับความรู้สึกด้านที่เป็นเหตุเป็นผล หรืออีกทีคล้ายกลายเป็นสัตว์ร้าย อยากเต้นแรงเต้นกาอาละวาดอยู่ข้างใน เป็นไฟลุกท่วมจนสติมอดไหม้หมดสิ้น หรืออีกทีราวกับมีอะไรขมวดอยู่ในอก สู้เขาไม่ได้แล้ว กลายเป็นสัตว์ตัวน้อย ถูกบีบให้ดิ้นเร่าๆ ทรมาณ หาททางออกไม่เจอ

เมื่อมองออก อ่านถูกว่า ตอนเกิดคำว่า ‘ยอมไม่ได้’ มันมีภาพประมาณไหนเกิดขึ้น
ในใจ อาจถามตัวเองง่ายๆว่า นี่ตัวเราหรือตัวอะไร? ดูมันไปแบบไม่คาดคิด ส่วนใหญ่ถ้าเห็น
เข้ามาจริงๆ เห็นชัดเห็นถนัดได้เพียงลมหายใจเดียว ความรู้สึกที่ ‘ยอมไม่ได้’ จะหายไปง่ายๆ

ยิ่งเห็นบ่อย ยิ่งชำนาญ และเดาทางถูกว่า เดี่ยวอาการหน้ามืดไม่ยอมคน จะเกิด
ขึ้นได้สักทีลมหายใจกัน ในที่สุด ที่คุณอยากเอาชนะจริงๆ จะไม่ใช่คนตรงหน้า แต่เป็นปีศาจ
ในใจ!

ประโยคทิ้งท้าย:

... ที่คุณอยากเอาชนะจริงๆ
จะไม่ใช่คนตรงหน้า
แต่เป็นปีศาจในใจ!

ดังตฤณ