

ฉบับที่ ๔๓

ประจำวันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๑

(<http://www.dungtrin.com/mag>)



สารบัญ

จากใจ บ.ก. ไกลตัว	3
ธรรมะจากพระผู้รู้	9
รู้เฉพาะตน	15
ข่าวหน้ากลุ่ม	22
ไดอารี่หมอดู	26
บทกลอนธรรมะ	30
คำคมชวนคิด	32
สัพเพเหระธรรม	33
ธรรมะจากคนสู้กิเลส	41
แง่คิดจากหนังสือ	44
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ	52
คณะทำงาน	56

คุณผู้อ่าน สามารถไปยังคอลัมน์ที่ต้องการได้จากการกดปุ่ม Ctrl ค้างไว้ แล้วกดเลือก คอลัมน์ที่ต้องการในหน้าสารบัญครับ



จากใจ บ.ก. ไกลตัว

กลางชล

สวัสดีค่ะ

ช่วงเดือนที่ผ่านมา

ธรรมชาติดูเหมือนจะลุกขึ้นมากวาดล้างมนุษย์ครั้งใหญ่หน้าคุณะคะ ทั้งพายุไซโคลนนาร์กีสที่พัดถล่มพม่า ตามมาด้วยแผ่นดินไหวขนาด ๗.๘ ริกเตอร์ ที่สร้างความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงในมณฑลเสฉวน ประเทศจีน ที่แรงขนาดที่ว่า ใครอยู่บนตึกสูงย่านสีลม สาทร น่าจะรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนที่ส่งมาถึงเมืองไทยได้เลยทีเดียว

สวนดุสิตโพล ยังบอกเราด้วยว่า ระดับความหวาดกลัวของคนไทย ต่อเหตุการณ์พายุนาร์กีสในกรณีนี้อาจเกิดขึ้นในประเทศไทยนั้น

คนไทยเกือบ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ระบุว่า "กลัวมาก"

เพราะเห็นว่าไทยอยู่ใกล้พม่า และเป็นภัยทางธรรมชาติที่ป้องกันได้ยาก

ภัยพิบัติใหญ่ที่เกิดขึ้นติด ๆ กันสองเหตุการณ์ในช่วงนี้

จึงเป็นเหมือนสัญญาณเตือนให้หลายคนเริ่มหันมามองกันจริงจังขึ้นว่า

ภัยธรรมชาติเหล่านั้น อาจเกิดขึ้นกับเมืองไทย และอาจถึงตัวเราเมื่อไหร่ก็ได้

หันไปฟังความคิดเห็นจากเสียงสนทนาในชีวิตประจำวันของคนรอบตัวแล้ว

ก็มีทั้งคนที่รับรู้แล้วเฉย ๆ ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นเพราะคิดว่ายังเป็นเรื่องไกลตัว

และมีทั้งคนที่ตื่นตัวขึ้นมาจริงจังว่าไม่ควรประมาท ควรหาวิธีรับมือ ป้องกัน และเตรียมการ

ตามมาด้วยการวิเคราะห์วิจารณ์ผ่านหลาย ๆ สื่อว่า ถ้าเมืองไทยโดนบ้างจะเป็นอย่างไร

บ้างก็ว่า ถ้าเกิดแผ่นดินไหวอย่างน้อง ๆ เมืองจีนนี้ กรุงเทพฯ เป็นอันตรายสาหัสแน่นอน

บ้างก็ว่าตึกสูงคงไม่รอด บ้างก็ว่าบ้านหลังคาเรือนเดี่ยว ๆ นี่แหละ ที่จะถล่มก่อนเพื่อน

บ้างก็ว่าอีกปี ๆ ข้างหน้า แผ่นดินส่วนนั้นส่วนนี้ของประเทศไทย จะจมน้ำหายไปหมด ฯลฯ

ไม่นับโหราพยากรณ์ และคำทำนายต่าง ๆ ที่ยังไม่รู้จะหันไปเชื่อสำนักไหนดี

อันที่จริง การสูญเสียชีวิตด้วยภัยพิบัติกวาดล้างใหญ่ ๆ เช่นนี้

ก็มีสิ่งหนึ่งที่ไม่ได้ต่างจากการตายด้วยวิธีอื่น ๆ ที่เราเห็นกันอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันเท่าใดนัก คือ

แทบจะทุกคน ไม่ได้เคยคาดคิดมาก่อนว่า วันสุดท้ายของตัวจะมาถึงรวดเร็วเช่นนี้

ไม่มีใครรู้ล่วงหน้า ว่าธรรมชาติจะหยุดเวลาในชีวิตมนุษย์ของเราลงเมื่อใด เวลาใด

บางคนคิดว่าภัยพิบัติเป็นเรื่องที่พอจะเตรียมการได้ระดับหนึ่ง ก็คิดวางแผนรับมือ เช่น ถ้าเกิดน้ำท่วมกรุงเทพ จะไปปลูกบ้านเตรียมไว้ที่จังหวัดไหน เขาถูกไหนดี จึงจะรอด ถ้าจะซื้อรถ ก็น่าจะเป็นรถแบบที่ยกล้อได้สูง ๆ เผื่อลุยน้ำหนึ่ได้แบบปลอดภัย ทันอกทันใจ หรือจะลงทุนอะไร ตอนนั้นก็ชักไม่แน่ใจอนาคต ถอยเอาเงินสดออกมาทำไว้ก่อนดีกว่า ฯลฯ

แม้หลายคนจะเริ่มเตรียมการวางแผนหาทางหนีทีไล่เท่าที่จะคิดได้ทำได้ แต่ถึงเวลา ใครจะรู้ว่าเหตุการณ์มันจะเป็นไปอย่างที่วางแผนไว้หรือไม่ สุดท้าย แผ่นดินอาจไหว น้ำอาจทะลัก ตึกอาจถล่ม ก่อนที่เราจะได้ทันทำอะไรด้วยซ้ำไป **ไม่มีใครรู้ได้เลยว่า กรรมวิบากจะจัดสรรให้เราไปถึงนาทีสุดท้ายเมื่อไหร่ และอย่างไร**

มีให้ได้นกมไปคะ ทั้งที่เป็นคนในพื้นที่ภัยพิบัติ ทำไมจึงมีเหตุให้ต้องออกจากพื้นที่ในช่วงนั้น คนไกลแท้ ๆ นาน ๆ ไปแถวนั้นก็ ทำไมจึงมีเหตุให้ต้องไปตกอยู่ ณ สถานที่เกิดเหตุด้วย **ทำไมอะไร ๆ จึงดู "บังเอิญ" ได้เหลือเชื่อเช่นนั้น**

แต่แน่นอนว่า เมื่อไม่รู้ว่ามีจตุราชจะมาเยือนเราเมื่อไหร่ วินาทีใด และในรูปแบบใด สิ่งที่จะทำได้ดีที่สุดก็คือ การ "เตรียมตัว" ตั้งแต่ปัจจุบันไว้ให้พร้อมที่สุด วางแผนหลบภัย เตรียมพินัยกรรม ทำประกันชีวิต คิดบริจาคทำบุญ ฯลฯ แค่นี้ดีพอหรือยัง?

จะมีสักกี่คนที่เคยตั้งคำถามหรือศึกษาจากผู้รู้จริงรู้แจ้ง ว่าการเตรียมตัวเพื่อวาระสุดท้ายของชีวิตที่ดีที่สุด คืออะไร ถ้าจะต้องไปอย่างปุบปับกะทันหัน ทำอย่างไรจึงจะพร้อมเดินทางใหม่ทันที อย่างอุ่ใจ ว่ามีความสว่างเป็นที่ไปแน่นอน

คุณดังตฤณ เคยเขียนบอกผู้กำลังเดินทางอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ ทุกคนไว้ว่า

"เสปียงที่ดีที่สุด ก็คงหนีไม่พ้นการมีปัญญาเห็นชอบ เรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และสิ่งทั้งหลายไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นสมบัติถาวรของเราหรือของใคร **เมื่อใจไม่เปื้อนมลทินบาป สะอาดเอี่ยมด้วยบุญกุศล เลิกห่วงหวงดิน น้ำ ไฟ ลมทั้งหลายในโลกหล้าที่ต้องมีอันแปรปรวนไปเป็นธรรมดา เห็นอิสระทางใจอันเกิดจากความปล่อยวางเป็นสิ่งมีค่าสูงสุด นั้นแหละครับ ทำที่การเตรียมตัวตายแบบพุทธของแท้..."**

เพราะสิ่งที่เป็นสาระสำคัญในยามตาย ไม่ได้อยู่ที่ว่า ใครจะตายเร็ว ตายช้า ตายดี ตายร้าย ตั้งทำตายอย่างสงบ หรือศพไม่ค่อยสวย

แต่อยู่ที่ว่า จิตสุดท้ายของเราเป็นอย่างไรในวินาทีที่มรณะมาเยือน

คนเราเวลาจะตายนั้น จิตจะทบทวนให้เห็นภาพนิมิตเกี่ยวกับกรรมที่ตนเองได้เคยทำไว้ หากกรรมดำมีน้ำหนักมากกว่า ผันครั้งสุดท้ายก็จะชวนให้เห็นนิมิตภาพ ที่ทำให้จิตขณะสุดท้ายนั้นมีมืดมิด เศร้าหมอง และมีทุกติเป็นที่หวัง หากกรรมขาวมีน้ำหนักมากกว่า ก็ย่อมเห็นนิมิตที่ทำให้จิตสว่าง และมีสุคติเป็นที่หวัง แล้วดูเกิดค่ว่า คนเราเดี๋ยวนี้ คิดเตรียมตัวให้พร้อมกับขณะจิตแห่งความตายกันแค่ไหน เมื่อไม่คิดเตรียมตัว ก็พากันใช้ชีวิตตามสบาย และ "ตามสบาย" ของคนทั่วไปจริง ๆ ก็ไม่ได้มีอะไรไปมากกว่าการคิดและทำเรื่องฟุ้งซ่าน ประนเปรอกิเลส และเห็นแต่ความสำคัญของตัวตน ที่ล้วนชวนให้จิตเศร้าหมอง ลาดเอียงลงต่ำทั้งสิ้น

เมื่อรู้เคล็ดลับอย่างนี้แล้วว่า

คุณภาพของจิต คือสิ่งที่สำคัญที่สุดในกาลสุดท้ายของชีวิต

การเตรียมตัวตายที่ดีที่สุด จึงไม่ได้อยู่การตระเตรียมข้าวของและชีวิตภายนอก

แต่อยู่ที่การสั่งสมเสบียงที่ลึกลงตรงมาที่จิตนี้เอง

แต่จิตจะมีคุณภาพอย่างแท้จริงได้ ก็ไม่ได้เกิดจากการปลุกปั้นสรรแต่ง บังคับให้เกิดขึ้น ที่จะไปสั่งให้จิตคิดดี สั่งให้จิตห้ามคิดชั่ว ในยามนั้น ยามนี้ ยามดี ยามตายนั้น

ย่อมเป็นไปได้เลย จิตย่อมจะแปรไปเป็นต่าง ๆ ของเขาเองตามเหตุปัจจัย

หากแต่คุณภาพของจิตจะเกิดขึ้นได้ ก็ด้วยการสร้างเหตุอันเป็นองค์ประกอบที่เหมาะสมไว้

นั่นคือ ความมีใจเปิดเป็นทาน สะอาดเป็นศีล มั่นคงเป็นสมาธิ และปล่อยวางเป็นปัญญา

หรือสรุปลงง่าย ๆ ว่า ทาน ศีล ภาวนา นั่นเอง

และสิ่งที่จะทำให้เราลุกขึ้นมาปฏิรูปจิตเพื่อให้เกิดคุณภาพอย่างเป็นเรื่องเป็นราวได้มากที่สุด

ก็ไม่มีอะไรจะทรงประสิทธิภาพไปยิ่งกว่า การหันมาเจริญวิปัสสนา

ด้วยการเจริญสติ ตามรู้กาย ตามรู้ใจ ตามจริง ในชีวิตประจำวันให้เป็นอัตโนมัติ

ซึ่งใครก็ตามที่ปฏิบัติ ก็สามรถสัมผัสความสุขจากคุณภาพจิตเช่นนั้นได้ตั้งแต่ปัจจุบัน

โดยไม่ต้องรอพิสูจน์กันจนวันสุดท้าย วินาทีสุดท้ายด้วยซ้ำไป

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ท่านยังเคยเทศน์บอกไว้เลยนะคะว่า

“เราไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่ เราต้องซ้อมไว้ให้ดี

ฝึกซ้อมดูจิตดูใจไว้ให้ชำนาญชาญ ฝึกไปเรื่อย ๆ

ไม่ใช่แค่ฝึกเพื่อจะเตรียมตายอย่างเดียว

ฝึกที่จะอยู่อย่างมีคุณภาพด้วย

บางครูบาอาจารย์ท่านก็สอนว่า

ฝึกไว้นะ เอาไว้ใช้ประโยชน์ที่สุดท้าย จริง ๆ ท่านก็พูดถูก

แต่ศาสนาพุทธตัวจริงแล้ว มีประโยชน์ตั้งแต่ปัจจุบัน ไม่ใช่ต้องรอให้ตายก่อน

มีสติในปัจจุบัน ความทุกข์กระเด็นหายไปในปัจจุบัน ทำไมมันจะไม่ดีล่ะ"

น้ำแข็งขั้วโลกยังไม่ละลายจนท่วมโลกในวันนี้

แผ่นดินดี ๆ ยังมีให้เรายืนอาศัยอยู่ และโลกก็ยังไม่แตกสลาย

แต่ก็อย่าประมาทกันเลยนะ เพราะเราไม่อาจรู้ได้เลยว่าเมื่อไหร่จะถึงเวลาของเรา

ความตายอาจมาในคราบของวันที่แสนธรรมดาอย่างที่สุด

หรือแม้แต่คนอายุน้อย ๆ ก็อาจตายไวก่อนคนอายุมากเมื่อไหร่ก็ได้

วันนี้ เรายังมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงพอจะสร้างบุญ สร้างกุศล

ทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ยังมีกำลังพอที่จะศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า

ยังมีครูบาอาจารย์ผู้รู้แจ้ง และธาตุขันธ์ท่านยังแข็งแรงพอจะชี้แนะอบรมสั่งสอนเราได้

แต่นาฬิกาชีวิตของทุกคนและทุกสรรพสิ่ง ก็ล้วนกำลังนับถอยหลังอยู่ตลอดเวลา

เพียงแต่เราไม่มีหน้าปัดให้คอยตรวจสอบเท่านั้นว่า อีกนานเท่าไรกว่าเวลาจะหมดลง

เวลาจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุด ที่ไม่ควรปล่อยให้สูญหายไปโดยเปล่าดาย

การสั่งสมเสบียงที่ดีพอย่อมไม่สามารถทำได้ในวันสองวันเป็นแน่

แต่ขอเพียงเวลาที่เหลือของชีวิตนี้

อุทิศให้กับการสร้างคุณภาพของจิตอย่างมีฉันทะ ไม่ละทิ้ง

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ไม่ว่าวันหนึ่งจะตายเยี่ยงผู้สงบ หรือต้องพบกับภัยพิบัติ

วาระสุดท้ายของผู้ที่สั่งสมบุญไว้มาก ผู้ที่สั่งสมกำลังจากการเจริญสติไว้มาก

ย่อมอุ่นใจอยู่เสมอว่า ความสว่างจากบุญกุศล ความตื่นรู้จากสติอันเป็นอัตโนมัติ

จะช่วยค้ำจุนหนุนเกื้อมิให้ต้องตายตกแบบร่วงหล่นลงต่ำอย่างแน่นอน

อย่างที่คณดั่งตฤณว่าไว้ว่า

ขอเพียงจิตคุณคืออย่างเดียว อะไรอย่างอื่นที่จะตามมาก็ดีหมด

และหากการเปลี่ยนแปลงของคุณเข้าถึงมาได้ถึงจิต

ก็แปลว่าทั้งปัจจุบันและอนาคตไม่มีอะไรน่าห่วงอีกแล้ว

ถามตัวเองเหมือนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสถาม
เพื่อเตือนสติอยู่เสมอ ๆ เกิดค่ะว่า

วันคืนล่วงไป ๆ

บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่

...

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

วันนี้อยากชวนเปลี่ยนบรรยากาศไปอ่านแง่คิดดี ๆ จากภาพการ์ตูนกันดูบ้างคะ
คอลัมน์ "ศัพท์พระธรรม" ฉบับนี้ ได้ผลงานสร้างสรรค์มาจาก *คุณกะว่าก่า*
เล่าเรื่องประกอบภาพให้เราฟังในชื่อ **ประตูสองบาน** บานหนึ่งผลึก บานหนึ่งตั้ง
อ่านแล้วน่าจะได้อะไรดี ๆ ที่ลึกซึ้งให้กับชีวิต มากกว่าลายเส้นง่าย ๆ ที่เห็นนะคะ :)

นาน ๆ จะมีเรื่องเล่าจากคุณผู้อ่านผ่านเข้ามาในคอลัมน์ "ธรรมะจากคนสู้กิเลส" สักที
ใครเป็นคนช่างคิด ช่างกังวล คิดเล็กคิดน้อย อะไรยังมาไม่ถึงก็วิตกไปก่อนแล้ว
ลองฟัง *คุณอิมเอม* เธอเล่าประสบการณ์การผ่านเรื่อง **ทรงขังแห่งความคิด** ดูนะคะ
เรียกว่าเป็นหลักฐานได้จริง ๆ ค่ะว่า การหัดเจริญสติ ทำให้เรามีความสุขขึ้นได้อย่างไร

ช่วงนี้ เดอะ สตาร์ และ อคาเดมี่ แฟนเทเชีย กำลังเปิดเวทีซีซั่นใหม่กันคึกคัก
คุณชลนิล ก็หยิบเอาละครเกาหลีสะทอนชีวิตหนุ่มสาวนักล่าฝันมาคุยกันได้จังหวะพอดี
กับเรื่อง **Over the Rainbow – สายรุ้ง...ลวงตา** ในคอลัมน์ "แง่คิดจากหนัง"
ความฝันนั้นหอมหวาน แต่เส้นทางย่อมไม่ง่าย แล้วสุดท้าย อะไรหนอคือสัจธรรมที่แท้จริง

กิจกรรมน่าสนใจ

วันพุธ ๔ มิถุนายน นี้ เวลา ๑๗.๐๐ น.

หลวงพ่อดำเขียน สุวรรณโณ วัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ

จะเดินทางมาแสดงธรรมที่ บ้านอารีย์ ซอยอารีย์ ๑ สถานีรถไฟฟ้าวารีย์

นับเป็นโอกาสดีสำหรับคนกรุงที่อยากกราบฟังธรรมดี ๆ จากพระแท้โอกาสหนึ่งนะคะ
ใครไปไม่ถูก แวะไปดูแผนที่ที่นี้เลยคะ <http://www.baanaree.net/contact.php>

ตอนนี้ พุทธธรรมสถานผาช่อแก้ว เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ กำลังเตรียมหล่อพระประธาน เป็นพระพุทธรูปยืนสมาธิขนาด ๗.๕๐ เมตร (พระปิยะพุทธรบรมไตรโลกนาถ) และพระพุทธรูปนั่งปางปฐมเทศนา ขนาดหน้าตัก ๙๐ ซม. (พระพุทธรัตนประธิป) ผู้ที่สนใจร่วมหล่อพระประธาน สามารถร่วมปัจจัยได้ โดยโอนเงินเข้าบัญชี ธนาคารทหารไทย สาขาโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า ชื่อบัญชี "วัชรธรรมสถาน" เลขที่ ๐๔๐-๒-๓๓๖๒๔-๒ สอบถามข้อมูลได้ที่ มูลนิธิดวงแก้ว โทร. ๐๒-๗๗๖-๔๓๑-๕๕๗ ค่ะ

คุณแอน ทีมงานผู้จัดทำโครงการวิจัยเกี่ยวกับผู้อ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัว ผাগมาบอกค่ะว่า ตอนนี้ได้จัดส่งซีดีกรรมพยากรณ์ ฉบับละครวิทยุ ให้กับผู้ที่ตอบแบบสอบถามเข้ามาภายในเวลาที่กำหนดเรียบร้อยแล้วนะคะ แต่มีบางส่วนที่ตีกลับเพราะที่อยู่ไม่ชัดเจน เช่น ที่อยู่ที่เป็นตึกใหญ่ เช่น ออลซีซั่น ซึ่งระบุแต่ชื่อตึก แต่ไม่ได้บอกชื่อบริษัท หรือชั้นที่ทำงาน ก็ต้องขอภัยมา ณ ที่นี้ด้วยนะคะ ส่วนท่านที่ตอบแบบสอบถามเข้ามาเลยกำหนดไปแล้ว ก็รอลุ้นกันนิดนึงนะคะ เพราะคุณแอนเธอจะทยอยจัดส่งให้จนกว่าซีดีจะหมดค่ะ :)

ขอให้มีความสุขกันถ้วนหน้า กับวันหยุดสุดสัปดาห์นี้นะคะ แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ สวัสดีค่ะ



ธรรมะจากพระเจ้าผู้

สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

ถาม – อยากรบกวนเกี่ยวกับประโยชน์และความจำเป็นของฌานสมาบัติครับ

การทำฌานสมาบัติมีประโยชน์หลายประการ เช่น เพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อให้ได้อภิญญา เพื่อความมีสติสัมปชัญญะ และเพื่อเป็นกำลังสนับสนุนการบรรลุมรรคผล ฯลฯ

โทษของฌานสมาบัติ ก็มีหลายประการ โดยเฉพาะฌานที่เป็นมิจฉาสมาธิ เช่น ทำให้เน้นซ้ำในการปฏิบัติธรรม ทำให้เกิดสัญญาวิปลาสและทิวฐิวิปลาส และเพิ่มพูนมานะอัตตาให้รุนแรงยิ่งขึ้น ฯลฯ

ผู้มีปัญญาต้องรู้จักใช้ประโยชน์จากฌานสมาบัติ และระวังไม่ให้เกิดโทษ เหมือนคนที่ใช้พลังงานปรมาณู ที่ต้องใช้ให้เป็นจึงจะไม่เกิดโทษ

สำหรับความจำเป็นของฌานสมาบัตินั้น ก่อนอื่นต้องถามก่อนว่า จะมองในแง่ความจำเป็นสำหรับผู้ใด เช่น พวกโจรผู้ร้าย ไม่จำเป็นต้องมีสมาบัติ เพราะจะยิ่งทำชั่วได้ง่ายขึ้น แต่เข้าใจว่าต้องการถามถึงความจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งผมเห็นว่า มีประโยชน์ แต่ไม่ถึงขั้นจำเป็นยิ่งยวดขาดเสียไม่ได้ กล่าวคือ

หากเราสามารถพักจิตในฌานสมาบัติ แทนการพักจิตด้วยกามคุณ เช่น กินเหล้า ร้องคาราโอเกะ ดิน หลอกผู้หญิง หลอกผู้ชาย ความสุขสงบในชีวิตมันประณีตกว่ากันมากครับ อย่างบางคนทำธุรกิจ วันหนึ่งๆ ต้องปวดหัวกับความเครียดมากมาย ถ้าก่อนนอนสามารถพักจิตได้ ก็จะพักผ่อนได้เต็มที่ ไม่ใช่นอนหลับจมความเครียดอยู่

การพักผ่อนเช่นนี้ อาจจะคำนวณเป็นตัวเงินก็ได้ เช่น เราเคยเสียเงินเพื่อความผ่อนคลายเดือนละเท่าไร พอพักในฌาน ก็ประหยัดเงินส่วนนี้ได้ แถมไม่ต้องรับผลข้างเคียงจากการพักผ่อนที่ไม่ดีอีก

ยังเป็นนักปฏิบัติที่เป็นนักบวชนั้น ชีวิตค่อนข้างแร้นแค้นทางวัตถุ การพักในฌานก็มีประโยชน์ ให้เกิดความสุข มีกำลังใจที่จะปฏิบัติธรรมต่อไป

สำหรับประโยชน์ในด้านอภิญญานั้น ไม่ใช่ทุกคนที่ได้ฌานจะได้อภิญญาเสมอไป คนเราในยุคนี้ กระทบทำฌานได้ก็มีน้อยเต็มที ที่จะได้อภิญญาด้วย ยิ่งน้อยหนักเข้าไปอีก ส่วนมากที่มีอภิญญากันบ้าง จะเป็นผลจากการสะสมในอดีตเสียมากกว่าครับ อีกอย่างหนึ่ง อภิญญาไม่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติธรรม ไม่มีก็ไม่เป็นไรครับ

ประโยชน์ของฉานสมาบัติในด้านการสร้างสติสัมปชัญญะนั้น จำเป็นสำหรับคนที่เริ่มปฏิบัติด้วยวิธีเจริญปัญญาไม่ได้ หรือเจริญปัญญาจนจับผู้รู้ได้ แต่จิตไม่ตั้งมั่นพอ ก็ต้องเสริมด้วยการทำสมาธิ แต่บางคนทำอย่างไรก็ได้ฉาน ซึ่งก็ไม่ใช่ไรครับ หัดเริ่มจากขั้นบริกรรมภาวนา แล้วแยก คำบริกรรม หรือ อารมณ์กรรมฐาน เช่น ลมหายใจ ว่าเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หัดเท่านี้ ไม่ต้องถึงฉานสมาบัติก็ไม่ใช่ไรครับ แต่ถ้าถึงฉาน จิตก็มีกำลังมาก แต่อย่าเสียเวลาเพื่อไปหัดเลยครับ มันเกินจำเป็นไปหน่อยสำหรับคนเมืองที่ใช้ชีวิตจิตใจ

สำหรับประโยชน์ของฉานสมาบัติในการเกื้อกูลต่อการบรรลุมรรคผลนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ต้องหัดครับ เพราะเมื่อเวลาจิตจะเกิดมรรคผลนั้น จิตจะได้ฉานเองโดยอัตโนมัติ ในตำราระบุว่าจิตที่เกิดมรรคผล จะประกอบด้วยฉาน ๑ - ๕ ซึ่งเป็นรูปฉานล้วนๆ (อภิธรรมแยกรูปฉาน ๔ ออกเป็นรูปฉาน ๕) แต่ผมเห็นว่า แม้รูปฉานก็เกิดขึ้นได้ ในขณะที่เกิดมรรคผล เพราะองค์ฉานของอรุณฉานก็มี ๒ เหมือนรูปฉานที่ ๕ คืออุเบกขา กับ เอกัคคตา นอกจากนี้ อันที่จริงมรรคผลนั้นรู้อารมณ์นิพพาน ไม่ได้รู้อารมณ์รูปและนาม องค์ฉานคืออุเบกขา และเอกัคคตา เป็นเพียงตัวสนับสนุนให้จิตมีกำลังเท่านั้น ความสำคัญจึงอยู่ที่องค์ฉาน ไม่ใช่อยู่ที่ว่าเป็นรูปฉานหรืออรุณฉาน

เหตุผลอีกประการหนึ่งก็คือ ในตำราอภิธรรมเอง กล่าวถึงการบรรลุมรรคผลนิพพานของพระอริยบุคคลในอรุณภูมิ ถ้าหากเวลาบรรลุมรรคผล ต้องเกิดในรูปฉานเท่านั้น ก็เท่ากับพรหมนั้นตายจากอรุณภูมิมาอยู่ในรูปภูมิเพื่อบรรลุมรรคผล ซึ่งตำราอภิธรรมเองไม่ได้กล่าวเช่นนั้น ดังนั้น การบรรลุมรรคผล ด้วยจิตที่มีกำลังของอรุณฉานสนับสนุน จึงน่าจะเป็นไปได้

สรุปแล้ว ฉานสมาบัติมีประโยชน์ต่อนักปฏิบัติ แต่ไม่ถึงขั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องทำให้ได้ครับ

คุณปราโมทย์

วันพุธที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/228/41/>

ถาม - เคยได้ยินว่าพระอริยบุคคลมี ๘ ประเภท คือ พระโสดาปัตติมรรคบุคคล พระโสดาปัตติผลบุคคล พระสกทาคามีมรรคบุคคล พระสกทาคามีผลบุคคล พระอนาคามีมรรคบุคคล พระอนาคามีผลบุคคล พระอรหัตตมรรคบุคคล และพระอรหัตตผลบุคคล ประเด็นที่สงสัยก็คือ ผู้ใดจะเริ่มนับเนื่องเข้าไปในพระอริยบุคคลขั้นต้น พ้นจากความเป็นปุถุชน จะเป็นคนที่ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาถึงระดับใดกันแน่

ขอเรียนว่า ผู้ที่กำลังพากเพียรปฏิบัติธรรมเพื่อความเป็นพระโสดาบันนั้น ยังเป็นปุถุชน ไม่จัดว่าเป็นพระโสดาปัตติมรรคบุคคล พระอริยมรรคบุคคลทั้ง ๘ ประเภทเกิดขึ้นในช่วงขณะจิตที่เกิดอริยมรรคเท่านั้น แล้วถัดจากนั้นเพียงวับเดียว ก็เกิดผลจิตสืบต่อทันที สำเร็จเป็นพระอริยผลบุคคล โดยไม่มีอะไรมาคั่นกลาง แต่ที่จำแนกประเภทพระอริยมรรคบุคคลเอาไว้ ก็เพราะไม่ใช่ทั้งปุถุชน และไม่ใช่ทั้งพระอริยผลบุคคล จึงจัดเป็นพระอริยบุคคลอีกจำพวกหนึ่ง

ผู้ที่บรรลุพระโสดาบันนั้น จิตเพียงแต่ละความเห็นผิดหรือมิจฉาทิฏฐิได้ ประหารสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ประการ ซึ่งล้วนเป็นเรื่องของทิฏฐิได้ และละโลกมूलจิตที่ประกอบด้วยความเห็นผิดได้ ๔ ตัวเท่านั้น พระโสดาบันจึงมีความรัก โลก โกรธ หลง ไม่ต่างกับปุถุชนมากนัก

ส่วนพระสกทาคามีนั้น รากะ โทสะ โมหะเบาบางลง ความใคร่จะเบาบางลง เรียกว่าบางเฉียบทีเดียว แต่ความรัก ความผูกพันต่อคู่ของตนยังคงอยู่ เพราะมีวาสนาบารมีที่เกื้อกูลกันมาก่อน ส่วนถ้ายังไม่แต่งงานแล้วจะมีแฟนหรือแต่งงานได้ไหม ขอเรียนว่าได้ แต่คงต้องมีแรงจูงใจทางบวกเป็นพิเศษด้วย ไม่ใช่แรงจูงใจด้วยกาม ซึ่งไม่มีกำลังพอเสียแล้ว

เร่งภาวนาเข้าเถอะครับ อย่างลัวว่าเป็นพระอริยบุคคลแล้ว จะมีภรรยาไม่ได้

สำหรับเรื่องการระลึกชาตินั้น ถ้าไม่มีอภิญญาสนับสนุนก็ทำได้แค่ความรู้สึกๆ ซึ่งกิเลสจะหลอกเอาเมื่อไรก็ได้ครับ และการระลึกชาติของพระอริยบุคคลกับปุถุชนก็อาจจะต่างกันบ้าง เท่าที่ทราบมา พระอริยบุคคลอาจจะระลึกชาติข้ามลำดับชาติได้ (ไม่ใช่ว่า พระอริยบุคคลจะระลึกชาติได้ทุกองค์นะครับ) แต่ผมไม่แน่ใจว่าปุถุชนจะทำแบบนี้ได้หรือไม่ เพราะเคยเห็นในตำราวิธีหัดระลึกชาติ นั้น เขาต้องระลึกย้อนไปเป็นลำดับๆ ครับ ดังนั้น ถ้าเป็นปุถุชนแล้วเข้าใกล้ใคร เกิดรู้สึกคุ้นเคยขึ้นมา ที่จะทำมาแล้วเอาสติจับเข้าที่ความคุ้นเคยแล้วพิจารณาออกไปถึงอดีตนั้น อาจจะทำได้ง่าย ๆ ครับ เพราะอาจจะถูกกิเลสหลอกเอาได้มากกว่า

คุณปราโมทย์

วันพุธที่ 15 พฤศจิกายน 2543

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/228/41/>

ถาม - ว่าจุดอ่อนของฆราวาสที่เป็นหลักปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ การรักษาความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง อยากรับวิธีการสร้างความต่อเนื่องของสติ

ผู้ปฏิบัติที่ฝึกหัดความรู้ตัวไปถึงจุดหนึ่ง จนเข้าใจแล้วว่าสภาวะของความรู้ตัวจริงๆ เป็นอย่างไร จะเกิดปัญหาสำคัญประการหนึ่งคือ ทำอย่างไรจะรักษาความรู้ตัวให้ต่อเนื่องได้

บางคนพยายามจับอารมณ์อันใดอันหนึ่งให้ชัดๆ ไว้ จนกลายเป็นการเพ่งอารมณ์ไปโดยไม่รู้ตัว เช่น จับลมหายใจเอาไว้ไม่ให้ปล่อย จนกลายเป็นการปล่อยเพ่งลมหายใจ หรือจับดูอาการของจิตอันใดอันหนึ่ง แล้วจมอยู่กับอาการนั้น เมื่ออาการนั้นดับไปแล้ว ก็ปล่อยสติ จดจ่อเพ่งจ้อง อยู่ที่ "จอภาพ" อันว่างเปล่าตรงหน้า จิตในขณะนั้นกำลังจมอยู่กับอารมณ์ แต่คิดว่ากำลังรู้ความเกิดดับของอารมณ์อยู่

ถ้ารู้ทันตรงนี้ จิตก็จะเกิดความรู้ตัวขึ้นมาอีกคราวหนึ่ง หรือบางคนทราบที่จิตยังหลงอยู่ ก็เกิด "ความจงใจ" ที่จะรู้ตัว แล้วไม่รู้ทันว่า จิตกำลังจงใจอยู่ ซึ่งก็คือความหลงอีกนั่นเอง

ความรู้ ตื่น และเบิกบานของจิตนั้น รักษาไว้ไม่ได้ด้วยการเพ่งจ้องหรือจงใจ ดังนั้นที่คุณถามว่า รู้ตัวแล้ว ทำอย่างไรจะให้ รู้ นั้นต่อเนื่อง ก็ต้องขอตอบว่า ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น นอกจากคอยรู้ให้ทันจิตตนเองไว้เท่านั้น เพราะการกระทำใดๆ นั้นแหละ ที่ทำให้จิตพลัดไปจากความรู้ตัว

การปฏิบัติที่ถูกต้องหรือผิดนั้น เราไม่พูดกันหรอกว่า วันนี้หรือเดือนนี้ปฏิบัติถูก วันนี้หรือเดือนนี้ปฏิบัติผิด เพราะความถูกต้องของการดำเนินจิตนั้น มันพลิกแพลงแปรเปลี่ยนอยู่ทุกขณะ ไม่ต้องไปคิดว่าจะให้มันถูกนานๆ เอาแค่ให้มันถูกอยู่ในขณะปัจจุบันก็พอแล้ว ส่วนอดีตที่ผิดแล้วก็แล้วไป และไม่ต้องไปคิด ไปพยายามที่จะให้มันถูกต้องต่อเนื่องไปถึงอนาคตด้วย

หมั่น รู้ อยู่ให้เป็นปัจจุบันเฉพาะหน้านี้แหละ ดีที่สุดแล้ว แต่การที่จะรู้เฉพาะหน้าให้ถูกต้องเสมอๆ จะว่าไม่มีวิธีเลยก็ไม่ใช่ ธรรมเบื้องต้นที่มีประโยชน์มากก็คืออิทธิบาท ๔ หรือธรรมแห่งความสำเร็จนั่นเอง เราต้องปลุกความพอใจในอันที่จะ รู้ตัว อยู่เสมอๆ ปล่อยแล้วก็แล้วไป แต่ถ้าจิตเราพอใจจะรู้ตัว พอใจจะดูจิต สติสัมปชัญญะก็จะเกิดขึ้นบ่อยๆ โดยไม่ต้องบังคับ (ทำนองเดียวกับถ้าเรารักกาม ความคิดความสนใจในกามก็จะเกิดขึ้นเป็นระยะๆ) เมื่อเกิดความรู้ตัวบ่อยๆ แล้ว ก็ต้องมีความเพียรพยายาม มีความใส่ใจและใคร่ครวญที่จะดูจิตให้สม่ำเสมอ

เมื่อปลุกความพอใจที่จะรู้ตัว และรู้ตัวได้บ่อยๆ แล้ว งานต่อไปที่มีประโยชน์มากที่สุด ได้แก่ การเจริญสติปัญญา คือเราจะต้องหาบ้านให้จิตอยู่ หรือหาเครื่องรู้ประจำให้กับจิต

วันนี้มีหมู่เพื่อนไปหาผม ๗ ท่าน การปฏิบัติมีหลากหลายกัน ครบทุกอย่างตามที่ผมกล่าวมานี้ เช่น บางท่านจมแช่อยู่กับจอภาพในใจ แล้วคิดว่ากำลังเจริญสติอยู่ บางท่านจงใจที่จะรู้ตัว โดยมองไม่ออกว่ากำลังจงใจอยู่

แต่ในภาพรวมแล้ว แต่ละคนก็ดีขึ้นโดยทั่วกันครับ คือจากที่เคยถูกโมหะครอบงำมากๆ ก็เบาบางลง เคย บังคับจิตรุนแรง ก็เบาบางลง หรือสามารถแก้ไขความพลอสติ แต่สำคัญว่ากำลังเจริญสติอยู่ได้

ส่วนที่เห็นแล้วเข้าตากรรมการมากก็มี คือสามารถก้าวมาถึงจุดที่จิตมีคุณภาพ และลงมือเจริญสติปัฏฐานได้ แล้ว เพื่อนคนนี้เคยมีความทุกข์มาก มีความเครียดมาก ทั้งที่ในทางโลกก็มีความรู้แตกฉานสุดขีดที่ทางโลก เขาสมมุติกัน ส่วนการปฏิบัติกลับล้มลุกคลุกคลานมาร่วมปี เพราะจิตมีโมหะมาก ผมถามว่าเอาอะไรเป็นฐาน ของสติก็ได้ความว่า ใช้การเคาะนิ้วกับโต๊ะมา ๒ - ๓ สัปดาห์แล้ว และเคาะด้วยความรู้ตัว (ถ้าเคาะด้วยความ ไม่รู้ตัว ก็ได้เพียงสมณะครับ)

ในขณะที่เคาะนิ้วไปนั้น จิตสามารถตั้งมั่นเป็นธรรมชาติ มีสติระลึกรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏในจิต ซึ่ง ส่วนมากก็เป็นเพียงความชัด ความมีว และความไหวๆ ของจิตเท่านั้น อารมณ์ใดกระทบเข้าสู่ภูมิรู้ของจิต ก็ ดับลงโดยเร็วด้วยกำลังของปัญญา

เมื่อปฏิบัติมาถึงจุดนี้ เพื่อนคนนี้ก็เข้าใจชัดด้วยตนเองว่า การเจริญสติปัฏฐานจริงๆ เป็นอย่างไร แต่ผมก็ ต้องกำชับหลายครั้งว่า ให้เคาะต่อไป ถึงลายนิ้วมือจะลบหมดก็ให้เคาะไป อย่าไปเปลี่ยนแปลงกรรมฐานที่ทำ อยู่ ถ้าเจริญสติขนาดนี้แล้ว เอาดีไม่ได้ ก็ให้มันรู้ไป

สรุปแล้ว เมื่อรู้ตัวเป็นแล้วก็ต้องเจริญสติปัฏฐาน ความรู้ตัวจึงจะต่อเนื่องยาวนานไปเอง ทั้งยังจะอบรมทั้ง สมาธิและปัญญาไปพร้อมกันด้วย ส่วนการเจริญสติปัฏฐานจะเป็นอย่างไร ผมเขียนไว้มากแล้วครับ และผู้ที่ เจริญสติปัฏฐานได้จริงๆ นั้น จัดว่าเป็นผู้เข้าใจต่อสัจธรรมมากแล้ว

คุณปราโมทย์

วันพุธที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/228/41/>

ถาม – อยากขอธรรมะทิ้งท้ายเพื่อเตือนสติพวกเราก่อนท่านจะออกบวช

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตรอันเป็นปฐมเทศนา โดยทรงชี้ถึง ที่สุดสองอย่างอันบรรพชิตไม่ควรเสพ คือ การประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นธรรมอันเลว เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และการประกอบความเหน็ดเหนื่อยแก่ตน เป็น ความลำบาก ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

แล้วทรงสรุปชี้ชัดลงถึงข้อปฏิบัติเรื่องแรกที่ทรงสอน อันเป็นการประดิษฐานพระพุทธศาสนาลงในโลก คือ "ปฏิบัติกลาง ไม่เข้าไปใกล้ที่สุดสองอย่างนั้น นั่นตถาคตได้ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้ เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ปฏิบัติกลางนั้น ได้แก่ อริยมรรค มีองค์ ๘ คือปัญญาอันเห็นชอบ ความดำริชอบ เจรจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งจิตชอบ"

ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ ทรงสอนแนวทางปฏิบัติอยู่ในกรอบของปฐมเทศนาตัวเอง ตรวบจนถึงวาระสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพ ซึ่งทรงประทานปัจฉิมโอวาทว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนพวกเธอว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ฯ"

ผู้ไม่ประมาท ก็คือผู้ที่ดำเนินอยู่ในทางสายกลางนั่นเอง นับเป็นคำเตือนด้วยพระมหากรุณาอย่างแท้จริง เพราะเมื่อทรงชี้ทางไว้แล้ว ก็ยังพร่ำสอนให้สาวกพากเพียร เดินไปตามทางอย่างไม่เห็นช้าเพราะความประมาท

พวกเราควรสำรวจตนเอง ว่าเข้าข่ายเป็นผู้ประมาทหรือไม่ วิธีดูที่ง่ายที่สุดก็คือ ให้หมั่นตรวจสอบว่า เราได้พยายามเจริญสติสัมปชัญญะอยู่ในปัจจุบันหรือเปล่า หรือเราผัดผ่อนเอาไว้ค่อยเจริญสติสัมปชัญญะทีหลัง เพราะยังมีเรื่องอื่นสนุกสนานที่จะต้องสนใจก่อน เพราะเห็นว่า ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว ยังมีเวลาที่จะปฏิบัติได้อีกถมเถไป เพราะเห็นว่า เข้าใจแนวทางแล้ว เอาไว้สบายใจแล้ว จึงค่อยปฏิบัติ เพราะ ... ฯลฯ

พระศาสดาท่านทรงสอนทั้งทำด้วยเรื่องความไม่ประมาท ผมจึงต้องอัญเชิญเรื่องความไม่ประมาท มาเป็นธรรมทั้งทำให้กับพวกเรา เพราะไม่มีธรรมอันใด สมควรเป็นของฝากส่งท้ายมากกว่านี้อีกแล้ว

เมื่อผมไม่อยู่แล้ว วันใดที่นึกถึงผม ขอให้นึกถึง รู้ คือนึกถึงการเจริญสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นสิ่งเดียวที่ผมเห็นว่าสำคัญที่สุด ที่มนุษย์ผู้หนึ่งควรปฏิบัติให้ได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด จากการได้เป็นมนุษย์ในยุคที่พระศาสนายังรุ่งเรืองอยู่

คุณปราโมทย์

วันพฤหัสบดี ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/228/41/>



รู้เฉพาะตน ตั้งตฤณ

ของดีที่ได้จากฝัน

กรณีเฉพาะตนของ – ปรียาภรณ์

อาชีพ – อาจารย์มหาวิทยาลัย

ลักษณะงานที่ทำ – สอนหนังสือ วิจัย บริการวิชาการที่เกี่ยวข้อง และทำงานสังคมเกี่ยวกับการเผยแพร่เกียรติคุณของสตรี

คำถามแรก – ปกติถ้าฝันว่าโกรธหรือร้องไห้จะไม่รู้ตัวคะ ต้องโกรธ ต้องแสดงความก้าวร้าวในฝันจนตื่น ค่อยมานึกทีหลังว่าในฝันช่วงไม่รู้ตัวเอาเลย แต่วันนี้ขณะนั่งหลับไปในรถประจำทาง มีกิเลสชนิดหนึ่งมันปรากฏในขณะที่เราเบลอ ๆ ฝัน ๆ ก็รู้สึกตัวแล้วเกิดเสียงบอกว่ามีกิเลสตัวนี้อยู่ แล้วหยุดตามกิเลส เห็นจิตค่อย ๆ ถอนออกมา มีความว่างจากความคิดครุ่นหนึ่งสั้น ๆ ประเด็นคือจากเข้าถึงเย็นเราจำสภาวะนี้ได้ อยู่ มันมีความเบาสบาย แม้ว่าจะมีเรื่องมากมายในที่ทำ งาน แต่ข้างในกลับไม่วุ่นวายตาม คล้ายมีรั้วกันเขตอยู่ระหว่างข้างนอกกับข้างใน อยากถามว่าภาวะที่รู้ตัวแค่แวบเดียว นั้น จะสามารถทำให้ใจเราเบาไปได้นานอย่างนี้เลยหรือ?

จิตมีอยู่สองท่า ท่าแรกคือ ‘จ้องจะยึด’ อีกท่าคือ ‘จะไม่ยึด’

สำหรับคนทั่วไปเกือบมีอยู่ท่าเดียวตลอดกาล คือจ้องจะยึด หมายความว่าพร้อมจะยึดมันถ้อมมันเสมอ พอมีอะไรมากระทบหน่อยเดียว โดยเฉพาะที่ดี ๆ ที่น่าชอบใจ ก็เป็นตะครุบหมดด้วยอำนาจความเคยชิน

สิ่งที่คนเรายึดกันมากที่สุดก็คือความคิด เพราะสำคัญว่าความคิดเป็นของดี มีความคิดอยู่ก็อุ่นใจว่ามีเราอยู่ ไม่เฉลียวรู้เลยว่าความคิดเป็นเพียงสภาวะหนึ่ง คล้ายกระสุนที่ถูกยิงมากระทบใจ กระทบแล้วก็สลายตัวไปเอง จะถือว่าเป็นตัวเราได้อย่างไร

สำหรับผู้เจริญสติมาถูกทาง คือรู้กาย รู้จิต บนฐานความเข้าใจที่ถูกต้องว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ถึงจุดหนึ่งจิตจะลอยตัว ไม่อยากยึดมันถ้อมมันอะไร ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่เห็นเข้าไปถึงภาวะที่เกิดขึ้นในจิต ก็พร้อมจะสละ ไม่ห่วงไว้แม้กระทั่งความคิดที่ผ่านมาแล้วผ่านไป

ที่นี้เมื่อพูดถึงสติที่พร้อมจะรับรู้อะไรๆ ก็ต้องมองครบว่าธรรมชาติของจิตมนุษย์แบ่งเป็นสองช่วงใหญ่ๆ คือ...

๑) ช่วงตื่นยาว

หมายถึงช่วงที่จิตสามารถรับรู้โลกภายนอกอันเป็นรูปธรรมผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย รวมทั้งสามารถรับรู้โลกภายในอันเป็นนามธรรมผ่านใจ

ที่พวกเรารู้สึกเป็นตัวเป็นตนกันอยู่นี้ ก็เพราะเราสามารถเลือกที่จะมอง เลือกที่จะฟัง เลือกที่จะดม เลือกที่จะลิ้ม เลือกที่จะสัมผัสอะไรๆ ตรงหน้าได้ ตลอดจนสามารถเลือกที่จะคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยที่การเลือกนั้น จะยึดมั่นอยู่บนความรู้สึกพึงพอใจเป็นหลัก

หากได้มาซึ่งสิ่งที่พอใจ ก็จะเกิดความสุขและคิดว่า 'เราเลือกได้และสนใจแล้ว' ซึ่งก็จุดชนวนให้ยึดติดและอยากมีตัวตนไว้เสพอะไรเช่นนั้นอีก ไม่อยากให้ภาวะเช่นนั้นแตกทำลายหายสูญไปไหน

ในระหว่างของการตื่นยาวนี้ อันที่จริงมีการตกวังค์อยู่เรื่อยๆ คือไม่รับรู้อะไรเลยทั้งโลกภายนอกและโลกภายใน ทุกคนมีช่วงของวังค์เล็กๆ ด้วยกันทั้งสิ้น เช่น ก่อนจะเปลี่ยนจากการเห็นรูปสวยๆ ไปเป็นการได้ยินเสียงเพราะๆ นั้น จิตจะเกิดภาวะไหวตัวพร้อมรับเสียงขึ้นมาขณะหนึ่ง คล้ายลิ้นเอ๋อ่มือจะคว้ากิ้งไม่ไหม้ และขณะต่อมาจิตจะถอนตัวจากการเห็นทั้งหมด ซึ่งก็คล้ายลิ้นที่ปล่อยกิ้งไม่เก่าเพื่อจับกิ้งใหม่เต็มๆ มือ ทั้งสองขณะแห่งจิตนี้จัดเป็นวังค์ เพราะไม่ได้เห็น และไม่ได้ยินอะไรเลย

แต่ถ้าสิ้นสุดจากการเห็นหรือได้ยิน แล้วจิตไม่เข้าไปรู้อะไรเลย แขนงลอยอยู่เฉยๆ แม้กำลังฟังชานก็ 'ไม่รู้ว่าเป็นความคิดเกี่ยวกับอะไร คิดไปถึงไหนแล้ว' ซึ่งตรงนี้ก็คือภาวะเหม่อลอยนั่นเอง

๒) ช่วงหลับยาว

หมายถึงช่วงที่จิตไม่รับรู้อะไรจากโลกภายนอก คือประสาทตา หู จมูก ลิ้น และกายปิดการรับรู้ มีแต่ใจเท่านั้นที่อาจรับรู้สัมผัสฝัน หรือไม่ก็เข้าภวังค์หาความรับรู้อันใดมิได้ ซึ่งการเข้าภวังค์นี้ก็ยังคงแยกย่อยออกไปได้อีกว่าเป็นหลับสนิทอย่างมีคุณภาพ มีความสุขสบาย หรือเป็นภวังค์ครึ่งหลับครึ่งตื่น ไม่ค่อยเต็มอ้อมเท่าไร พร้อมจะเกิดสภาพ 'ฝันมั่ว' เลอะเทอะไปหมด

จะหลับดีหรือหลับร้ายก็ตาม ถ้ายังฝันอยู่ อากาการหลงยึดติดถือมั่นก็ดำเนินไปแบบเดียวกับยามตื่น คือเมื่อประสบนิมิตฝันที่น่าพอใจก็อยากเสพนิมิตนั้นนานๆ แต่เมื่อประสบนิมิตฝันที่ไม่น่าพอใจก็อยากให้นิมิตนั้นผ่านพ้นไปเร็วๆ พุดง่าย ๆ คือจิตอยู่ในอาการ 'จ้องจะยึด' เหมือนยามตื่นไม่มีผิด และนั่นก็เป็นข้อพิสูจน์ว่าถึงแม้จะจำตัวตนเดิม ๆ ไม่ได้ แต่จิตก็พร้อมจะเป็นทุกข์ได้กับทุกตัวตนเสมอ ตราบ

เท่าที่ยังยึดมั่นถือมั่นไม่เลิก

พระพุทธเจ้าถึงบอกไว้ครับว่าความทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง คือมูลเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ไม่ว่าคุณจะเป็นใครว่าตัวเองเป็นใคร ไม่ว่าตัวคุณจะเป็น ‘ตาย’ ไปแล้วกี่ครั้งกี่หน และจะตายด้วยวิธีหลับฝันหรือเมื่อกายแตกทำลายเปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติ เมื่อยังมีเหตุแห่งทุกข์ก็ต้องเป็นทุกข์อยู่รำไป

แต่กรณีของคุณเป็นตัวอย่างการเจริญสติ ซึ่งเมื่อสั่งสมมากพอก็จะเข้าไปแทรกแซงความฝัน และกระทำจิตให้ลอยตัวเหนือนิมิตฝันได้ โดยอาจมาในรูปของเสียงบอกตนเองว่ากิเลสเป็นทุกข์ แล้วจะไปยึดกิเลสไว้ทำไม เท่านั้นเองจิตก็ฉลาด ปล่อยกิเลสไป แม้จะยังอยู่ในฝันก็ตาม

สรุปคือ จิตฉลาดได้แม้ยังหลับอยู่นะครับ ขอเพียงคุณสร้างเหตุแห่งความฉลาดไว้เพียงพอ

อันที่จริงความเข้าใจและสติที่สั่งสมมา มีน้ำหนักมากพอจะทำให้จิตของคุณมีอาการแบบที่ ‘จะไม่ยึด’ อยู่แล้ว เพียงแต่จุดชนวนครั้งแรกขึ้นในฝัน และเมื่อตื่นขึ้นอาการไม่ยึดก็ยังคงอยู่ เนื่องจากสติที่เจริญแล้วยังไม่หมดกำลังให้ผลนั่นเอง

หากคุณถือคตินำขึ้นให้รีบตัก เพียรเจริญสติต่อไป ก็จะก้าวหน้าขึ้นไปอีก แต่หากคุณถือคติงานเสร็จให้เมาสุข อย่างนี้สติก็จะสาละวันเตี้ยลงอย่างรวดเร็วได้เหมือนกันครับ

คำถามที่สอง – ระหว่างที่นอนหลับ เมื่อพลิกตัวจะมารู้สึกที่กลางตัวกับกายส่วนที่น้ำหนักกดบนพื้นนอนเป็นประจำ อาจเกิดจากการที่เราพยายามมารู้สึกที่กายบ่อๆ ในช่วงกลางวัน แต่ถ้าเจริญสติแบบดูสุขดูทุกข์ แล้วจิตมีความอึด ไม่หิว ไม่ง่วง อย่างนี้ถือว่าได้ผลไหมคะ?

จิตสั่งสมความเคยชินแบบไหน ก็มีแนวโน้มจะดำเนินไปตามความเคยชินนั้นๆ เพราะจิตเกิดดับสืบเนื่องกันไปเรื่อยๆ อย่างเช่นกรณีที่คุณเจริญสติอยู่กับกาย พอจึงหว่านไถกายไหวตัวพอให้รู้สึกได้ สติก็เกิดขึ้นประกบทันทีไม่ว่าจะกำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอน นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดา เพียงแต่ถ้ารู้สึกเพียงช่วงสั้นก็ใช้ทำประโยชน์ไม่ค่อยได้ ถือว่าเป็นเพียงเศษของสติที่มาทำให้รู้สึกตัวเล็กน้อย ไม่มีกำลังมากพอจะตัดความยึดมั่นถือมั่นลงชนิดตัดแล้วตัดเลยเหมือนยามรู้สึกตัวมากๆ

ส่วนถ้าเจริญสติแบบรู้สุขรู้ทุกข์เป็นขณะๆ กระทั่งจิตอึดเอนเบิกบาน ไม่รู้สึกหิวอาหารนั้น ก็เพราะจิตเข้าไปอยู่กับปิตุสนั่นเองครับ ชื่อว่าปิตุสนั่น เป็นอาหารหล่อเลี้ยงกายใจอย่างหนึ่ง หากปิติเกิดมากจนคุณรู้สึกถึงรัศมีที่กระจายกว้าง กายใจสงบไม่กวัดแกว่ง ไม่สูญเสียพลังงานอย่างเปล่าประโยชน์ ก็ย่อมไม่เกิดความหิวเป็นธรรมดา

แต่คุณค่าของการเจริญสติแบบรู้สึกทุกข์ที่แท้จริง คือการเห็นทุกข์เป็นเพียงภาวะเกิดได้ดับได้ ไม่น่ายึดมั่น ซึ่งถ้าสำรวจแล้วว่าคุณเกิดสติรู้ ปล่อยให้มันเกิด ปล่อยให้มันดำเนิน และปล่อยให้มันดับไป โดยไม่ติดอกติดใจอยากเรียกร้องให้มันกลับมาอีก อย่างนี้จึงถือว่าใช้ได้ตามแนวทางการเจริญสติของพระพุทธเจ้าครับ

แค่นี้ใช้ได้ไหม

กรณีเฉพาะตนของ – กนกวรรณ แสงเจริญ

อาชีพ – พนักงานบัญชีอาวุโส

ลักษณะงานที่ทำ – ดูตัวเลขทางด้านบัญชีการเงิน และทำรายงานส่งเมืองนอก

คำถามแรก – การเจริญสติที่ทำอยู่คือตามความรู้สึกตัวเองเท่าที่จะระลึกได้ แต่ขณะที่เครียดกับตัวเลข สติจะหายไปหมดเลยคะ จะรู้สึกตัวอีกทีก็เมื่อพักเข้าห้องน้ำ ระหว่างเดิน ระหว่างกินข้าว นอกจากนั้นก็สวดมนต์ก่อนนอน ตอนจะหลับกำหนดนอนสมาธิหนึ่ง ๆ แล้วแม่เมตตา เวลาตื่นนอนขึ้นมา ก็พยายามระลึกอะไรเท่าที่จะรู้ได้ ช่วงที่นั่งรถไปทำงานก็สวดมนต์ไปเรื่อย ๆ แล้วแม่เมตตา เท่านั้นนับว่าเป็นการเจริญสติหรือยังคะ?

สำหรับคนทำงานในเมืองที่ต้องทำงาน ไม่มีเจ้านายที่ให้อนุญาตให้เดินจงกรมนั่งสมาธิในที่ทำงาน การออกจากจุดเริ่มต้นก็อะไรประมาณนี้แหละครับ ที่เป็นไปได้จริง และนับว่าใช้ได้

ในช่วงของการเริ่มต้นลองฝึกลองดูนั้น หลายคนอยากได้วิธีเจริญสติระหว่างทำงาน คือไม่อยากเสียงาน แต่ขณะเดียวกันก็อยากให้สติเจริญขึ้นไปด้วย ตรงนี้ถ้าทำความเข้าใจให้ถูก ก็จะไปได้สวยครับ

ก่อนอื่นสรุปสั้นๆเลยวาระหว่างทำงานคิดเลข คิดบัญชี หรืองานเอกสารใดๆ ให้มีสติกับการทำงานอย่างเต็มที่ อย่าพยายามเจริญสติแบบรู้สึกตัวระหว่างทำงานเอกสาร เพราะเดี๋ยวจะไม่ได้อะไรสักอย่าง ทั้งงานทางโลกและความเจริญทางธรรม

อย่างไรก็ตาม สติอันเกิดจากการทำงานทางโลกก็มีประโยชน์และเอามาต่อยอดเป็นการเจริญสติรู้สึกตัวได้ครับ ขอเพียงคุณสังเกตให้ออก ว่าเมื่อเริ่มทำงาน ใจเพ่งจดจ่อกับงานมากเกินไป หรือว่ารู้แบบ ‘พอเพียง’

ผลข้างเคียงของการเร่งจ่อกับงานมากเกินไป ที่สังเกตง่ายคือมือเท้าจะทำาเกร็ง คอจะตึง ตาจะ
ถลนๆ พุดง่ายๆคือมีอาการหน้าดำคร่ำเครียดเต็มเหนี่ยว นั่นเป็นภาวะทางรูปธรรมที่สะท้อนให้เห็นว่า **เมื่อ
จิตแข็งเกินไป ในที่สุดกายจะแข็งตาม**

ส่วนผลลัพธ์ของการตั้งสติทำงานอย่างพอเพียง ไม่แค่น ไม่ทุ่ม ไม่จริงจังหนักหน่วงเกินไป จุดสังเกต
หลังทำงานคือตัวจะตึงหน้อยๆ แต่ยังรู้สึกสบายเนื้อสบายตัวอยู่ ยังหายใจได้แบบโล่งอก ไม่เหมือนคนขาด
อากาศมาช่วงหนึ่ง พุดง่ายๆคือคุณอาจเครียดบ้างเป็นธรรมดา จากการจัดการตัวเลขที่ยุ่งเหยิงให้ถูกต้อง
แต่จะไม่ถึงขั้น ‘หน้าดำ’

เพื่อจะปรับสติในการทำงานจากระดับ ‘ซีซ้างจับตักแตน’ ลงมาเป็นระดับ ‘พอเพียง’ นั้น **คุณไม่ต้อง
ทำอะไรมากไปกว่าสังเกตให้เห็นว่าในช่วงเริ่มต้นทำงาน จิตมีสภาพแข็งที่อึดอัด หรืออ่อนโยน
สบายๆ**

คือไม่ใช่พยายามปรับแต่งใดๆทั้งสิ้นนะครับ แข็งที่อให้รู้ทันว่าแข็งที่อเฉยๆ ถ้าอ่อนโยนก็รู้ทันว่า
อ่อนโยน เมื่อไม่ต้องกังวลว่าจะทำอะไรกับมัน แคเห็นมันเฉยๆ ใจคุณจะได้ไม่ต้องมีการะเพิ่ม การสังเกต
ดังกล่าวนี้อาจเกิดขึ้นเพียงชั่ววิดใจสั้นๆตอนจะลงมือทำงาน พอลงมือทำงานจริงก็จ่อจ่อกับงานไปตามความ
เคยชินตามสะดวก

พอเสร็จงานหรือพักชั่วคราว ให้สังเกตอีกที่ ต้นคอตึงไหม ตาโป่งพองออกมาหน้อยๆไหม เนื้อตัว
ส่วนไหนเกร็งที่อไหม ถ้ามีอาการผิดปกติตรงส่วนใดแล้วคุณรู้ ก็ให้ถือว่ามึสติรู้สึกตัวแล้วว่าตรงนั้น
ผลของการมึสติรู้สึกตัว คือความตึงเครียดจะผ่อนคลายลงเล็กน้อยให้สัมผัสได้ในทันที

สังเกตเพียงช่วงเริ่มงานกับช่วงจบงานเพียงเท่านี้ จิตของคุณจะค่อยๆฉลาดขึ้นเอง กล่าวคือ **เมื่อ
เกิดความเกร็งหรือตึงอกตึงใจมากเกินไป ก็จะค่อยๆปรับตัวลดหย่อนผ่อนลงมามึสติแค่เพียงพอ
จะรู้งานตรงหน้าในเวลาสั้นๆ ตัดความห่วง ตัดความพะวงเกี่ยวกับเงื่อนเวลา ตลอดจนอาการ
เครื่องร้อนเกินพอดีทั้งใจได้หมด**

นี่แหละครับ เมื่อมึสติทำงานถูก ก็ค่อยๆลดมารวมลงเป็นการตั้งต้นเจริญสติหลังเลิกงานได้ทันทีอย่าง
นี้เอง

คำถามที่สอง - **อยากทราบคะว่าระหว่างวันเมื่อไม่ได้ทำงาน ความรู้สึกแคไหนถึงเรียกว่า
รู้สึกตัว แบบที่จะพัฒนาขึ้นเป็นมรรคเป็นผลได้**

เราใช้คำว่า ‘ทำความรู้สึกตัว’ หรือ ‘เจริญสติ’ หรือ ‘ภาวนา’ หรือ ‘ปฏิบัติธรรม’ เหมือนๆกัน มีความหมายไม่แตกต่างกัน ทว่าตัวของสติและประสบการณ์ภายในจะแตกต่างกันไป และแม้แต่ตัวคุณเองในต่างเดือนต่างปี ก็ผิดแผกไปเรื่อยๆ

จะนี้อย่าถามหา ‘สภาวะที่แน่นอน’ ของความรู้สึกตัว ถ้าอยากถามจริงๆให้ถามตัวเองแค่ว่า ‘ตอนนี้รู้อะไรอยู่?’

ถ้ารู้ลมหายใจ... ใช่ได้ครับ เพราะพระพุทธเจ้าสอนให้รู้สึกตัวด้วยลมหายใจจริงๆ

ถ้ารู้ว่ากำลังนั่ง... ใช่ได้ครับ เพราะพระพุทธเจ้าสอนให้รู้สึกตัวด้วยอิริยาบถจริงๆ

ถ้ารู้ว่ากำลังเครียด... ใช่ได้ครับ เพราะพระพุทธเจ้าสอนให้รู้สึกตัวด้วยสุขทุกข์จริงๆ

ถ้ารู้ว่ากำลังฟังชาน... ใช่ได้ครับ เพราะพระพุทธเจ้าสอนให้รู้สึกตัวด้วยสภาพจิตจริงๆ

สำคัญคือถามตัวเองด้วยว่า ที่รู้นั้น เห็นไหมว่าสิ่งนั้น ๆ ถูกรู้

หากจิตคุณเป็นกลางสบายๆ ภายใจจะปรากฏเป็น ‘สิ่งถูกรู้’ เฉยๆ ว่างเปล่าจากตัวตน ไม่มีใครอยู่ในนั้นเลย อย่างน้อยก็ชั่วขณะหนึ่ง เช่น พอคความฟุ้งซ่าน ‘ถูกรู้’ ว่าเป็นคลื่นความปั่นป่วน พันๆยุงๆอยู่ในหัว ก็จะคลายตัวลงเป็นสงบลงชั่วขณะ ที่ตรงนั้นคุณก็เห็นแล้วว่านี่เอง สภาพการแสดงตัวของอนิจจัง นี่เองความไม่เที่ยงที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลา มองเมื่อไรก็เห็นเมื่อนั้นเสมอ

หากยังสงสัยอีกว่าสติของคุณพัฒนามาถึงไหนแล้ว ก็อาจสำรวจความรู้สึกที่มีต่อชีวิตโดยรวม คือ รู้สึกอย่างไรโดยมาก ยึดมั่นถือมั่นจะเป็นจะตายเหมือนเดิม หรือใจสบายหายห่วงมากขึ้นเรื่อยๆ

สติจะสอนให้คุณรู้ว่าห่วงชีวิตแค่ไหน ในที่สุดก็ไม่เหลือชีวิตให้ห่วงอยู่ดี **สิ่งที่คุณสามารถได้จากชีวิตคือการเรียนรู้ความจริง ไม่ใช่การเอาอะไรหลอก ๆ แค่นี้เดียวเดียวจากชีวิต**

เมื่อความรู้สึกในภาพใหญ่ภาพรวมไปถึงตรงนั้นได้ ก็ให้สังเกตย่อยๆลงมาอีก เอาแบบที่โดนเรื่องกระทบโดยไม่ทันตั้งตัวนะครับ ดูว่าเมื่อมีคนมาข่มขู่ โหม หรือพูดจาเสียดสี ใจคุณเกิดปฏิกิริยามากหรือน้อย

ถ้าปฏิกิริยาในทางลบน้อยลง แปลว่าการเจริญสติของคุณได้ผล แต่ถ้าไม่เกิดปฏิกิริยาใดๆเลย อันนี้ให้ระวังดี ๆ นะครับ คุณอาจเข้มน้อมอยู่กับความสุข หมกจมอยู่กับความสุขจากการเจริญสติ จนขี้เกียจติดต่อกับโลกภายนอกก็ได้

ปฏิกิริยาทางใจจะดีหรือร้ายแค่ไหนช่าง เอาความสำคัญตรงที่มีสติเกิดขึ้นหรือเปล่า แม้แต่อาการ
เซ่อล้มอยู่กับความสุข ถ้าเกิดขึ้นก็ต้องรู้ว่าเกิดขึ้น แต่ถ้าเพลินกับมันก็ถือว่าสอบตก

สรุปคือถ้าโกรธน้อยลง มีสติมากขึ้น นับว่าเป็นผลของการเจริญแห่งสติครับ ถึงจุดหนึ่งเมื่อนึกคิดว่า
สติเราเจริญมาถึงไหนแล้ว ก็ให้ย้อนถามตัวเองแบบที่ไม่เคยถามมาก่อนว่า **นี่ความสงสัยเกิดขึ้นแล้วรู้
ไหม? ความสงสัยที่ถูกรู้นี้ เป็นตัวคุณหรือเป็นอนัตตา**

ใจภาควที่ตอบตัวเองจากกันบั้งได้จริงๆว่า 'ความสงสัยเป็นอนัตตา' นั้นแหละ คือใจที่ใกล้กับมรรคผล
แค่เอื้อมครับ!



ข่าวหน้ากลุ่ม

ดังตฤณ

เฮ้อ! – หนุ่มสุรินทร์ตงงานนาน ๓ เดือน เข้าห้างโลตัสชโยโทรศัพท์มือถือใส่เสื้อแจ็กเก็ตจ๊ววยโอกาสที่เปลวของคนชาย แต่ด้วยความที่ไม่ใช่โจรโดยสันดาน เลยออกอาการพิรุณตัวสั้นตอนเจอ รมภ. จึงถูกรวบตัวและค้นเจอของกลาง ตำรวจมาเอาไปดำเนินคดีข้อหาลักทรัพย์ กลายเป็นคนมีตราบาปติดตัว โดนลงข่าวประจานชื่อแะ พร้อมเผยแพร่ภาพใส่กุญแจมือบนโรงพัก เสียชื่อเสียง และเสียประวัติ โดยไม่ได้อะไรติดมือมาเลย

หลายคนอ่านข่าวนี้แล้วน่าจะเกิดความสงสาร โดยเฉพาะจากคำให้การของหวัชโมยมือใหม่ถอดด้าม กล่าวว่ตลอดเวลาที่ตงงานมา ๓ เดือน ได้พยายามหางานทุกวัน ทว่าก็ได้รับคำตอบเต็มๆ คือให้กลับไปรอเรียกตัวที่บ้าน เข้าตาจนจะไม่มีกินขึ้นมา เลยจำใจลักเล็กขโมยน้อยอย่างนี้

แต่ความน่าสงสารไม่ได้ทำให้กุญแจมือหลวมลง เขาถูกใส่กุญแจมือ ถูกจำกัดอิสรภาพ และนั่นน่าจะเป็นประสบการณ์ที่แย่ที่สุดของคนๆหนึ่ง เพราะแม้ว่าตัวกุญแจมืออาจถูกถอดจากข้อมือในเร็ววัน แต่ภาพกุญแจมือก็คงหลอนใจเขาอย่างถอดไม่ออกไปตลอดชีวิต!

ไม่ว่าเศรษฐกิจจะย่ำแย่เพียงใด บ้านเมืองก็ต้องมีชื่อมีแป และชื่อแปของบ้านเมืองไม่อาจละเว้นใครเพียงเพราะน่าสงสาร ถ้าคิดในแง่ดี นอกจากจะทำให้คนทั่วไปยังเห็นกฎหมายเป็นลิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีอำนาจน่าเกรงขาม ก็ยังทำให้มือใหม่ร้อานเป็นโจรไม่ทันได้เป็นโจรเต็มตัว บุญเก่าส่งตระรางมาตัดหนี้เสียก่อน

คนตงงานและฐานะยากจนมักคิดคล้ายกัน คือน้อยใจชะตา และถูกความเดือดร้อนบีบบังคับให้ต้องทำทุจริตคิดเป็นมิจฉาชีพชั่วคราว โดยอาจลืมนไปว่านั่นเป็นการเอาความเดือดร้อนของตนเองไปยัดเยียดให้คนอื่น ซึ่งคนอื่นก็อาจเดือดร้อนเหมือนกับตน อย่างเช่นกรณีข่าวหน้ากลุ่มนี้ ที่แน่ๆคือคนชายมือถือคงต้องรับผิดชอบถ้ำของหายไปแบบไร้แว จับมือใครดมไม่ได้

และจะเป็นด้วยข้ออ้างน่าเห็นใจอันใดก็ตาม คนเราถ้าทำงานโหนดสำเร็จสักครั้ง ก็ถือเป็นการสะสมพลังความชั่วไว้ในตัวเข้าให้แล้ว จะเข้มขันหรือเบาบางก็ขึ้นอยู่กับว่าต้องใช้กำลังใจมากน้อยเพียงใด แต่ความชั่วแม้มีปริมาณน้อย ก็มีอำนาจดลใจให้กล้าทำอีก สะสมทบตัวจากงานเล็กไปหางานใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งในที่สุดถึงจุดหนึ่งก็กลายเป็นโจรหน้าด่าน ไร้สำนึกผิดชอบชั่วดี หมดความละอาย

ต่อบาบ ตาไม้กะพริบและมือไม้สั้นอีกต่อไป ซึ่งตรงนั้นแหละที่เขาจะกลายเป็นความน่ากลัวของสังคมอย่างแท้จริง

ที่แท้โลกนี้เต็มไปด้วยทางเลือก ไม่ว่าจะกำลังยืนอยู่ตรงไหน คุณสามารถหันไปรอบทิศ และตัดสินใจเลือกได้เสมอว่าจะไปตายตาบหน้าที่ทิศไหน ขึ้นสูงไปเหนือ ลงต่ำไปได้ หากความสว่างทางตะวันออก หรือจำนวนให้ความมั่งคั่งทางตะวันตก ทุกคนย่อมรู้อยู่แก่ใจว่าการเลือกของตนในแต่ละครั้งเป็นขาวหรือดำ

บางคนพอจะเชื่อในกรรมเก่าที่ส่งให้เราล้มลุกหรือสบาย แต่ก็ไม่ได้เชื่อทั้งหมด ไม่ได้เชื่ออย่างเข้าใจและรู้จริง บางทีเลยโทษว่ากรรมเก่าหรือดวงดาวขีดชะตาไว้ บีบคั้นให้ต้องเป็นโจร แต่ที่ถุกนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่ากรรมเก่าแค่ส่งให้พวกเรามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในแบบที่กำลังเป็นอยู่ ส่วนจะทำกรรมใหม่อย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจตั้งเจตนาเอา

พูดง่าย ๆ นะครับ กรรมเก่าที่เคยเป็นคนตระหนี่อาจบีบให้คุณเข้าตาจนได้ แต่กรรมเก่าและความยากจนไม่มีอำนาจบังคับให้คุณต้องผิดศีลเลย ขอเพียงคุณสร้างกรรมใหม่ด้วยการทำความเข้าใจว่าจะรักษาศีลไปทำไม และตั้งใจมั่นว่าจะรักษาศีลแน่ ๆ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

ยอมตายดีกว่าผิดศีลนั้นแหละ พุทธแท้!

ขอแค่ตัดสินใจเริ่มคิด เริ่มทำ โดยไม่กลัวจะต้องสู้รบตีมือกับความเคยชินที่จะ ‘ของานใคร’ ทุกคนก็สามารถสร้างงานให้ตนเอง ไม่ต้องให้คนอื่นสร้างงานรอเราแต่อย่างใดเลยครับ **คุณไม่ต้องรอการตอบรับจากใครหรอก ขอแค่ตกลงกับตัวเองได้ว่าจะเริ่มงานของตนเองเมื่อใดเท่านั้น**

เฮ้อ! – นักเรียนและนักศึกษาขายบริการกันมากขึ้น วัยรุ่นสาวในสถานศึกษาบางแห่งเก็บคลิปปากรมีเพศสัมพันธ์ของตนไว้เป็นแถมสะสมเพื่ออวดเพื่อน รวมทั้งโชว์ลูกค้าที่จะมาซื้อบริการจากตน โอ๊ย! ถ้าเด็กรุ่นใหม่การศึกษาสูงระดับปริญญาพากันเป็นเสียอย่างนี้ อิกยี่สิบปีผู้หญิงมีพากันทำอาชีพขายตัวกันหมดทั้งโลกหรือ?

วิธีคิดเป็นเครื่องชี้ว่าใครกำลังพายหน้าไปทางไหน ผู้หญิงยุคใหม่หลงประเด็นชีวิต เห็นว่าเงินคือความสุข และเช็กซ์คือความกล้า ผลของการหลงประเด็นชีวิตในระยะยาว คือความรู้สึกแห้งแล้ง ว่าเหว่ คิดฟุ้งซ่านวอกวน และมีครอบครัวเพื่อรอความล่มสลาย เพราะเพศหญิงจะถูกมองเป็นวัตถุบำบัดความใคร่ ไม่ใช่หุ้นส่วนที่มาร่วมมือกันสร้างและรักษาครอบครัวอีกต่อไป

การหลงประเด็นชีวิตมาจากไหน? มาจากภาพลวงตา มาจากเสียงลวงหู โลกเรากำลังถูกห่อหุ้มไว้ด้วยภาพและเสียงจากซาตาน ที่ส่งมนต์มาล่อลวงและกระตุ้นอารมณ์เพศอย่างหนักหน่วงไปทุกหนทุกแห่ง ผ่านสิ่งที่เรียกกันว่า ‘สื่อบันเทิง’

เด็กเมืองรุ่นใหม่ ไม่ว่าจะประเทศไหนวัฒนธรรมแบบใด ล้วนโตขึ้นมาพร้อมกับการสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต ถ้าใครไม่เกาะติดอินเทอร์เน็ต ก็แทบจะเหมือนไม่สามารถตามใครทัน **ฉะนั้นมีอะไรอยู่มากในอินเทอร์เน็ต อะไรอย่างนั้นก็จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของประชากรโลกในวันนี้และวันพรุ่ง**

ถ้าคุณเป็นผู้หญิง รู้ตัวว่ารูปร่างหน้าตาดี วันหนึ่งเกิดโจทย์ขึ้นในใจ ว่าทำอย่างไรจะได้เงินเยอะๆ อย่างรวดเร็ว ตอนนี้อินเทอร์เน็ตมีคำตอบให้ เพียงเข้าไปที่แหล่งมั่วซุ่มของโคแกกัลด์มัน ก็อาจพบประกาศเรียกร่องหญ้าอ่อนแบบคุณให้ส่งรูปมา แล้วราคาล่อใจก็จะถูกเสนอล้นหลาม จากนั้นคุณจะถูกดูดเข้าสู่หลุมดำแห่งธุรกิจค้ำกามโดยไม่ทันรู้ตัวด้วยซ้ำ **ว่าเป็นวันไหน เวลาใด**

ผู้หญิงเริ่มเป็นสาวและมีเพศสัมพันธ์อย่างถูกต้องตามกฎหมายได้ในวัยไหน? **ก็ในวัยที่ใส่ชุดนักศึกษา**นั่นเอง จะแปลกอะไรหากขาวนากลุ่มชิ้นนี้ หมดสภาพความเป็นขาว เพราะทุกอย่างกลายเป็นเรื่องปกติ และไม่มีใครลัดกลุ่มกันอีกต่อไปในยุคอินเทอร์เน็ต

ที่ผ่านมามีแต่ภาพของความสุขอันเกิดจากเช็กซ์กับเงินเผยแพร่มากเกินไป นั่นเพราะโลกเราเต็มไปด้วยแหล่งทุนสนับสนุน แต่ขาดแหล่งทุนในการแจกความทุกข์ทรมานและความตกต่ำอันเกิดจากเช็กซ์กับเงิน จึงแทบไม่มีใครรู้ตั้งแต่เนิ่นๆ ว่าการมีจิตใจด้านชา ไม่อาจมีความรักได้ตลอดชีวิตนั้นแหละ คือบทลงโทษที่โหดเหี้ยมสาหัสที่สุดของลูกผู้หญิงคนหนึ่ง

ผู้หญิงยุคอินเทอร์เน็ตจำนวนมาก ไม่มีกรรมเก่าบีบคั้นให้ต้องขายตัว แต่ก็เลือกที่จะเริ่มเส้นทางโสเภณี เพียงเพราะเป็นพฤติกรรมเลียนแบบหมู่พวกที่น่าทำทายเป็น เห็นพวกเพื่อนๆ ต่างก็ทำกัน ทั้งได้เงินเร็ว ทั้งได้รับความสนุก ทั้งได้อาแต่้มมาแข่งกับเพื่อน ใครมันจะเห็นเป็นเรื่องเสียหาย?

หารู้ไม่ว่านั่นคือความผิดพลาดอย่างใหญ่หลวง ตามหลักกรรมวิบากนั้น ถ้าไม่จำเป็นต้องขายตัวแล้วยังขืนทำ เพียงเพื่อหาเงินมาสนองความอยากซื้อของหรูฟุ่มเฟือย จะนับเป็นจุดเริ่มต้นของเส้นทางกรรมสายใหม่ แม้ทางเส้นเดิมจะเสวยภพที่มีเกียรติอยู่ดี ๆ ก็ได้ชื่อว่าเปลี่ยนมาสู่ภพของความตกต่ำ ไร้เกียรติ และน่าหมิ่นเสียแล้ว

ผลไม่ได้เกิดขึ้นแค่รู้สึกผิดหรือเฉยๆ แต่เป็นเรื่องของภพหรือ 'กรรมขัง' ที่คุณจะต้องเข้าไปติดอยู่ที่เดียว!

ต้องหมายเหตุไว้หน่อย ความจริงแม้เลือกขายตัว ก็ไม่ใช่ว่าผลจะเหมือนกันหมดนะครับ ทุกคนต้องเอาตัวรอด และคนเรามีวิธีเอาตัวรอดต่างกัน บางคนแค่มาเดินเป็นพนักงานร้านไอศกรีมหรือขายตั๋วหนังรับเงินวันละไม่กี่ร้อย ก็พอจะส่งตัวเองเรียนได้ แต่บางคนใช้จะมีภาระแค่ส่งตัวเองเรียนอย่างเดียว แต่ยังต้องเลี้ยงพ่อแม่อีก เมื่อไม่เห็นทางเลือกอื่นที่ดีกว่าเลยทำๆ แบบที่เห็นๆ ซึ่งก็คือไม่ได้ทำเอามัน ไม่ได้เอาเงินไปซื้อของ แต่เอาเงินมาแสดงความกตัญญูรู้คุณพ่อแม่

พวกที่ใช้กายแลกทรัพย์เพื่อเลี้ยงพ่อแม่ และตั้งใจเลิกเด็ดขาดเมื่อเก็บเงินได้นั้น นับว่ายังเป็นผู้มีเกียรติอยู่ แม้ต่อไปยังติดกรรมให้ต้องเสวยภพของหญิงผู้ขายกายแลกทรัพย์ ก็จะไม่เกิดในยุคสมัยหรือท้องถิ่นที่ยกให้คนสวยเป็น 'หญิงงามเมือง' ซึ่งมีเกียรติ มีศักดิ์ศรีเท่ากับหรือเหนือกว่าหญิงชาวบ้านทั่วไป ซึ่งเกียรตินั้นก็มาจากการยอมรับ การให้สิทธิ์ทำอาชีพของสังคมนั่นเอง

สรุปคือให้กลุ่มกับชาวแค่นั้น ให้เสียดาชีวิตดีๆ ของเด็กรุ่นใหม่เพียงใด ก็ไม่มีใครทำให้โสเภณีในครานักศึกษาหมดไปจากโลกได้ แต่เราบอกกับพวกเขาได้ว่าให้ดูใจตัวเองดีๆ เรื่องนี้ไม่มีผิดหรือถูกชัดเจน มีแต่ว่าจิตใจตกต่ำหรือไม่ตกต่ำเป็นสำคัญ ถ้ายังรักษาใจไว้ให้พร้อมยกระดับไปจากหล่มแห่งการขายกายแลกเงินได้ ก็นับว่าดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้แล้ว



ไดอารี่หมอดู หน้าที่ ๔๓

หมอดูพีร์

พฤหัสบดี ๒๕๕๑

สวัสดีทุกท่านที่อ่านไดอารี่หมอดูค่ะ และต้องขอขอบคุณทุกท่านที่ให้อ่านใจ บอกว่าชอบอ่านไดอารี่หมอดู จะพยายามนำเรื่องดี ๆ มาเล่าสู่กันฟังนะคะ แต่มีบางคนกลัวพีร์จะเอาเรื่องราวมาลงนิตยสาร ซึ่งไม่ต้องคิดมากนะคะ เพราะส่วนหนึ่งที่ลงนิตยสารนั้นขออนุญาตจากเจ้าของเรื่องแล้วค่ะ ไม่ต้องกลัวค่ะ ความจริงพอมีเรื่องที่คล้ายตัวเองต้องรีบอนุโมทนาคะ เพราะมีผู้อ่านจำนวนหนึ่งที่ย่านแล้วเขาคิดได้จริง ๆ ซึ่งบางทีก็แอบสงสัยว่าเรื่องนี้จะโดนใครกันบ้างนะ

ก่อนจะเข้าเรื่องกันเอาบุญมาฝากให้อุโมทนากันค่ะ เสาร์อาทิตย์ที่ผ่านมาต้องไปงานบวชพีร์ อาจมีหลายคนที่ต้องขอเลื่อนคิวกันนิดนึง ต้องขอโทษอีกครั้งค่ะ ตั้งแต่จำความได้ไม่เคยไปงานบวชที่ไหน เพิ่งเคยไปงานบวชครั้งแรก ซึ่งได้บวชพระสองรูปเลย ในงานบวชมีคนมาช่วยเยอะมาก ๆ ทำให้รู้สึกอึดบุญตามไปด้วยถามพี่สาวว่าทำไมคนที่นี่มาช่วยเยอะขนาดนี้ พี่บอกว่าคนที่นี่เขาชอบไปงานบวช งานแต่งงานคนยังไม่เยอะเท่างานบวชเลย เพราะเขาคิดว่าแค่ได้มาช่วยมาร่วม ก็จะได้บุญไปด้วย และเห็นเขาช่วยกันเหมือนไม่เหน็ดเหนื่อย ทำให้รู้สึกปิติในใจทันที วัดที่ไปบวชอยู่ที่อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ คนที่มางานอยู่ไกลแค่ไหนก็มาทัน มีทั้งคนกำแพงเพชร ลำปาง กาญจนบุรี ญาติส่วนใหญ่ของพีร์อยู่สามจังหวัดนี้แหละค่ะ

วันที่ไปงานวันนั้นพกเอาหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรฉบับแก้ไขใหม่ ที่พิมพ์เป็นธรรมทานไปทำบุญด้วยค่ะ คาดการณ์ไว้ว่าจะไปถวายพร้อมชุดสังฆทานที่เตรียมไว้ในงาน ที่แรกเอาไปประมาณห้าหกเล่ม คิดว่าคงพอแต่กลับกันค่ะ ถวายเสร็จ พระท่านพลิกอ่านเหมือนชอบ ส่งให้อีกรูปหนึ่งอ่านด้วย พอเห็นอย่างนั้นเลยวิ่งไปเอาหนังสือจากในรถนำไปถวายให้ครบเลย แบ่งไว้ให้ญาติโยมที่วัดได้มีโอกาสอ่านด้วย

วัดที่ต่างจังหวัดไม่ค่อยมีใครถวายหนังสือ พอพระท่านแสดงท่าทางเหมือนชอบหนังสือที่ถวายไป ทำให้คนอยู่ในงานเกิดการสงสัยว่าหนังสืออะไร พอกลับมาที่บ้าน มีคนเดินมาบอกว่า ขอหนังสือได้ไหมเกิดสนใจขึ้นมา ซึ่งคนที่นี่เขาชอบทำบุญ ยิ่งทำให้รู้สึกอึดเมมเปรมใจเพิ่มขึ้นอีกค่ะ

วัดที่พี่ชายบวชนั้น รู้สึกว่าจะมีการสอนวิปัสสนาด้วย เห็นคนหนุ่มสาวห่มขาวเต็มวัดเลย วันหน้าคิดว่าคงจะเอาหนังสือเล่มอื่น ๆ ส่งไปอีก ยังไงก็อนุโมทนาาร่วมกันนะคะ

เดือนหนึ่ง ๆ พี่จะนำเงินที่ได้จากการดูดวง แบ่งไว้สำหรับทำสังฆทานพร้อมกับหนังสือธรรมะซึ่งจะทำหลายวัด ประมาณสามสี่ห้าวัดขึ้นไปค่ะ และอีกส่วนหนึ่งจะเป็นทุนการศึกษาให้กับเด็กที่พ่อแม่ลำบากจน คนชรา คนด้อยโอกาส จะให้เป็นรายเดือนซึ่งตอนนี้มีอยู่สามคน อีกส่วนหนึ่งจะกันไว้ให้กับลูกค้าที่เงินน้อย จะไม่เก็บเงินค่าดูค่ะ

แค่เล่าเรื่องที่ทำบุญมาก็เกิดปีติขึ้นมาอีก ทั้งที่เล่าครั้งนี้เป็นครั้งที่สามแล้ว แต่นึกขึ้นมาทีไรชุ่มชื้นใจทุกครั้ง เห็นไหมคะบุญให้ผลในชาตินี้ และไม่ได้ให้ผลแค่ครั้งเดียว ให้ผลหลายรอบ ดังนั้นการนึกถึงการไปทำบุญ นึกถึงความดีที่ผ่านมานในอดีต จะทำให้บุญให้ผลอีกค่ะ ทำให้มีความสุขอย่างต่อเนื่องทำให้จิตใจไม่แห้งแล้ง

ความดีเล็ก ๆ น้อย ๆ สามารถระลึกถึงได้หมดนะคะ เช่นพี่จำได้ว่าครั้งหนึ่งเดินอยู่ เหลือบไปเห็นผู้ชายวัยรุ่นหนอยยืนคันกระเป๋าคณะพิเศษเงิน เพื่อจะให้ขอทานทำให้รู้สึกดีใจมาก ที่เขาคิดจะทำบุญ แอบคิดไม่ถึงว่าหน้าตาเด็กเทียวแบบนี้ จะมีจิตใจดีชอบทำบุญ นึกถึงเรื่องนี้เป็นช่วง ๆ เห็นจิตผุดสภาพความสุขขึ้นมาได้บุญให้ผลอีกรอบหนึ่ง

หลาย ๆ คนที่ชอบขอพรเทพเทวดา สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ลองหันมาพึ่งพาบุญของตัวเองกันบ้างดีไหมคะ ดีกว่าไปพึ่งบุญคนอื่น ไม่ต้องไปบนบานศาลกล่าวใคร ให้เป็นหนี้บุญคุณ ใช้น้ำใจของตัวเองที่ได้ทำไปนี้แหละค่ะที่ดีที่สุด โดยขณะที่จิตเกิดกุศลให้อริชชฐานในสิ่งที่ต้องการซ้ำ ๆ กัน

จิตของมนุษย์มีกำลังมหาศาล สามารถทำให้เราขึ้นสวรรค์ ลงนรก ไปนิพพานได้ด้วยจิตนี้แหละ การที่ระลึกถึงแต่เรื่องที่เป็นกุศลบ่อย หรือพูดในเรื่องที่เป็นกุศลเป็นประจำ เช่น การไปทำบุญ ไปวัด ฟังธรรม ช่วยคนอื่น จะทำให้เกิดกุศลขึ้นหลายรอบ นึกขึ้นมาสิบครั้งจิตใจเกิดความสุขสิบครั้ง เป็นการดีตัวไปสวรรค์ค่ะ

ถ้าในแต่วันคิดถึงแต่เรื่องไม่ดี ทำแต่เรื่องไม่ดี คำพูดมีแต่ินทาใส่ร้าย ว่าร้ายคนอื่น หรือคิดถึงแต่บาปกรรมที่ตัวเองทำผิดมามาก ๆ พูดอะไรให้คนอื่นฟังมีแต่ความทุกข์ ความน้อยใจเสียใจ จิตเคล้าเคลียกับอกุศล ก็เป็นการดีตัวลงนรก

อย่าปล่อยจิตปล่อยใจนึกถึงแต่เรื่องไม่เป็นมงคลนะคะ เพราะจะดึงเราลงสู่ที่ต่ำ คติพจน์สั้น ๆ ที่คนเขามักจะพูดกันคือ คิดดี พูดดี ทำดี ถ้าคิดดี พูดจะดี ทำจะดีตามมา การที่จิตของเราขาดสติเพราะการฟังเรื่องไม่ดี เยอะ ๆ จะทำให้รู้สึกเศร้าหมอง หงุดหงิด อึดอัด เบื่อ เซ็ง ทุกข์ได้โดยไร้สาเหตุนะคะ ดังนั้นบางคนถึงชีวิตไม่มีเรื่องทุกข์อะไรแต่จิตใจก็สามารรถเกิดความสุขตามเรื่องที่ฟังได้

การมีสติอยู่กับตัวเองสำคัญมาก เพราะจะทำให้หน้าที่เป็นพี่เลี้ยงของจิต ให้ไม่หลงไปติดในภาพที่ดำมืด จิตใจที่ไม่ถูกฝึกเลยจะทำให้ไปเกาะเกี่ยวกับภพที่แย่ ๆ ได้ เหมือนกับลูกค้าหลายคนที่จิตตกเพราะพลาดไปทำบาปมา คือท้องขึ้นมาแล้วพลาดไปทำแท้ง รู้สึกสำนึกผิดในบาปที่ฆ่าคนไปมาก ๆ พอมาได้อ่านหนังสือธรรมะ มาได้รู้เรื่องทางพุทธศาสนา จิตยิ่งสลดไปใหญ่ ไม่กล้าที่จะเข้าหาพระที่ท่านปฏิบัติดีเพราะกลัวว่า

ท่านจะรู้ความจริงว่าไปทำบาปมา

หรือพออ่านหนังสือธรรมะมากู้เรื่องกฎแห่งกรรมมาก จิตก็ปรุแงแตงความกลัวบาปมาก จนเหมือนจิตหลอน ไม่กล้าอ่านหนังสือธรรมะ สร้างความฝังใจในความผิดเพิ่มอีก บางคนไปดูดวงหมอดูก็บอกว่าไปทำแท้งมา หรือเปล่า ยิ่งตอกย้ำเพิ่มอีก เขาชวนให้สะเดาะเคราะห์อะไรทำหมด บางคนโดนหลอกให้เสียเงินเสียทองไป ก็มีมาก

หรือบางคนชีวิตหลังจากการทำบาปครั้งนั้น ชีวิตไม่เคยดีขึ้นเพราะฝังใจจากคำพูดของคนอื่นมาว่า การทำแท้งทำให้ทำมาหากินไม่ขึ้น จิตใจเศร้าหมองเพิ่มขึ้นอีก พอเวลาผ่านไปจิตนึกถึงแต่บาปที่เคยทำแท้งตลอดเวลา หรือพอได้ยินใครพูดถึงเรื่องทำแท้งก็สลดใจ ใครตำหนิที่ทำแท้งว่าใจร้ายก็สลดใจ ชาวหนังสือพิมพ์ออกมาได้ยินก็สลดใจอีก ทำผิดพลาดฆ่าสัตว์ไปครั้งเดียว แต่ความสลดใจและการนึกถึงบ่อย ๆ เหมือนหมาไปลิบรอบ การคิดซ้ำในเรื่องที่ผิดไปแล้วเรื่อย ๆ ทำให้จิตสั่งสมความมืดติดตัว

ความจริงในเมื่อทำผิดพลาดไปแล้ว แก่ไขอะไรไม่ได้หรอก สำนึกผิดแค่หนึ่งครั้งตั้งใจใหม่จะไม่ทำอีก พยายามลืมน ๆ ไปดีที่สุด ไม่มีใครที่ไม่ผิดศีลมาหรอก สร้างกรรมดีขึ้นมาใหม่ トラบเท่าที่ลมหายใจยังมีอยู่ ไม่ว่าจะ เป็นกับเด็กถูกทอดทิ้ง คนถูกทอดทิ้ง ช่วยคนเจ็บป่วย ช่วยชีวิตสัตว์ อย่างน้อยถ้าจะต้องเจ็บต้องป่วย จะเจอหมอดีเจอยาดีไม่แพ้ยา ไม่ใช่ปล่อยให้ใจกลัวกรรมจะให้ผลจน สั่งสมบาปเพิ่มทุกวันโดยไม่รู้ตัว

ความเป็นจริงกรรมข้อฆ่าสัตว์เมื่อผิดพลาดไป ผลที่จะได้รับ คือความเจ็บป่วยอุบัติเหตุร่างกาย ไม่ใช่เรื่องเงิน กรรมเรื่องเงินมาจากการทำบาปเรื่องเงิน เช่นไปโกงเขามา หรือบางทีเกิดจากทำทานมาน้อย ไม่ใช่เพราะฆ่าสัตว์ ต้องแยกแยะให้ออกด้วย หรือบางคนผิดศีลข้อเจ้าชู้ให้ผลเรื่องความรักไม่ใช่เรื่องเงิน ยกเว้น ลุ่มหลงจนขาดสติทำให้ใช้เงินแบบไม่ยับยั้งชั่งใจ

ในส่วนของหมอดูว่าทำไมดูแม่น ความจริงไม่แม่น ทุกคนใช้การคาดการณ์จากตำราโหราศาสตร์ซะส่วนใหญ่ ซึ่งมีภาพเกี่ยวกับลูกอยู่ตัวหนึ่ง ชื่อปุตตะ หมายถึงลูก ในตำราจะบอกว่า ถ้าปุตตะตัวนี้ไปชนกับดาวเคราะห์ เช่นมรณะ หายนะ วินาศ ในตำราจะหมายความว่า ลูกจะดี๊ ไม่เชื่อฟัง อาจจะเป็นทุกข์เพราะลูก หรือพลาดทำแท้งเด็ก เคยทอดทิ้งลูกมา ทำบาปกับเด็ก ตั้งใจไม่ยอมมีลูกมา ตำราจะให้หมอดูเลือกเองว่าจะใช้ตัวไหน ดังนั้นไม่ได้หมายถึงทำแท้ง มีลูกค้าหลายคนบอกเหมือนกันว่ามักจะโดนทักอย่างนี้ตลอดไม่รู้ทำไม ซึ่งความจริงแล้วแต่หมอดูจะจับมาใส่เอง

แม่ฟิรเองมีดวงแบบนี้ เมื่อก่อนแม่เคยให้หมอดูทาย เขาบอกแม่ว่าลูกคนโตจะไม่ได้ฟัง ซึ่งไม่จริงอย่างที่บอกเลย ทุกวันนี้เราแหละที่เป็นที่ฟังของคนในบ้าน แต่อาจจะหมายถึงดี๊ ความคิดเห็นไม่ตรงกันน่าจะถูกมากกว่า เพราะตอนเด็กมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงมาก ไม่ค่อยฟังเขาเท่าไรทำให้แม่เป็นทุกข์เหมือนกัน ทุกวันนี้ความคิดไม่ค่อยตรงกันหรอก แต่พยายามไม่ทำกรรมเพิ่ม

อย่ากลัวจนถึงกรรมที่มีอยู่มาให้ผลด้วยตัวเอง ไม่มีใครที่จะไม่พลาดพลังทำบาปมาหรอก ตราบใดที่พวกเราเกิดมาเป็นมนุษย์ย่อมพลาดกันได้หมดทุกคน มีคนเคยถามพระพุทธเจ้าบอกว่าจะทำยังไงให้ชีวิตที่เป็นมนุษย์สุขสบายตลอดไม่ต้องตกนรก ไม่ต้องลำบาก พระพุทธเจ้าบอกว่าไม่มี เป็นมนุษย์ยังไงก็พลาดพลังตกนรกได้ ความกลัวทำให้จิตเศร้าหมอง เพราะความกลัวเป็นโทษชนิดหนึ่ง

แต่ความเป็นมนุษย์โชคดีที่สุดเพราะมีสิทธิ์เปลี่ยนตัวเองได้ ตราบเท่าที่มีลมหายใจ และมีจิตใจที่มีความสำนึกผิด มนุษย์ที่ยังสำนึกในความผิดพลาดของตัวเอง ไม่ใช่คนชั่วหยาบบาปหนาแต่อย่างใด แต่เมื่อรู้สึกสำนึกผิดต้องสร้างกรรมดีขึ้นมาใหม่

อดีตที่ผิดพลาดคือครูของเรา สอนเราไม่ให้ทำผิดพลาดอีก ไม่ให้เราก้าวลงไปทำผิดอีก อีกตัวอย่างหนึ่งคือ องค์กรผู้มาทำคนมาแก้ร้อยแก้สิบแก้คน ท่านยังมีสิทธิ์บรรลุธรรมได้เลย ท่านคงมีบารมีเก่าของท่านอยู่แล้ว แต่ท่านยังต้องใช้ผลของกรรม แม้ใจท่านไม่ทุกข์กับผลของกรรมแล้ว ดังนั้นเราพลาดไปแค่ครั้งเดียวยังไม่เท่าท่าน อาจจะไม่ต้องอาศัยบารมีมากมายมหาศาลขนาดนั้นก็ยังไม่พออยู่ บางคนพลาดไปหลายครั้งก็ต้องช่างมัน พยายามสร้างกรรมดีต่าง ๆ ไปเรื่อย ๆ จะลงนรกจะขึ้นสวรรค์ อยู่ที่ใจเราแหละ ต้องพยายามหาทางฝึกวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้ใจแข็งแรงกันนะคะ



ดอกสร้อยร้อยผูก

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ดอกไหน*

ดอกเอ๋ยดอกไหน
วันไหนการปฏิบัติจักเริ่มต้น
เร่งลงมือวันนี้ดีที่สุด
หากรีรอจนวันดับลับชีวา

ตั้งคำถามแก่ใจเราทุกคน
เพราะชีวิตผ่านพ้นมิรอร่า
มียั้งหยุดมัวคอยค่อยค่อยทำ
ก็เสียค่าที่เป็นคนยิ่งล้นเอ๋ย

* ดอกของผลไม้ที่ชื่อว่า "ลูกไหน"



ดอกโกศก

ดอกเอ๋ยดอกโกศก
ด้วยเรียนรู้ยอมรับกับดวงจันทร์
ทั้งความทุกข์ความสุขและตัวเรา
เมื่อวางทิ้งสุขทุกข์ทุกอย่างไฉรั

ความวิโยคจรไกลไม่เหลือสิ้น
ทุกสิ่งต้องพังภินท์สลายไป
จะยึดเอาเป็นนิรันดร์นั้นหาไม่
ความโศกใดจักกล้ากรายเราไต่เอ๋ย

ภาพดอกไหน

จาก <http://gotoknow.org/file/mhsresearch/pjrlahu4.jpg>

ภาพดอกโกศก

จาก www.pref.kyoto.jp/plant2/migoro/1706/170610/onshitu/009.jpg

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒
<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม
และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์
<http://84000.org/tipitaka/dic/>



คำคมชวนคิด

“พึงประพฤติธรรมให้สุจริต
ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า”

คาถาธรรมบท โลกวรรคที่ ๑๓

จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

แพ้อย่างไม่เป็นทุกข์
ดีกว่าชนะอย่างไม่เป็นสุข

โดย ดังตฤณ

"...เมื่อเรามั่นคงในเส้นทางขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว
มีธรรมะของพระพุทธองค์หลอมรวมอยู่ในจิตใจของเราทุกเวลานาทีแล้ว
แม้เหมือนจะเดินอยู่ผู้เดียว
แต่เส้นทางนั้น จะอบอุ่น ปลอดภัย สว่างไสว และมั่นคง
ยิ่งกว่าเส้นทางใดที่เราเคยเดินผ่านมาทั้งหมด
และที่จะเดินต่อไปในชั่วสังสารวัฏนี้..."

จาก บทพรรณนาธิการนิตยสารธรรมะใกล้ตัว ฉบับที่ ๒๐

โดย กลางชล

"...ทาน...ไม่จำเป็นต้องมีเงินมากมายถึงทำได้
...น้ำใจฉันทน์เพื่อนมนุษย์...ไม่ได้ขึ้นกับฐานะ
ไม่ต้องรอว่าฉันต้องมีมาก่อนจึงจะได้
...ค่าของหัวใจคน...ไม่ได้ขึ้นกับความหอมช่อของเครื่องแต่งตัว..."

จาก สัพเพหระธรรม “วันสบายๆที่แสนประทับใจ”

โดย กลางวัน



ศัพท์พระธรรม

เรื่อง ประตูสองบาน

โดย กะว่าก่า

ประตูมีหลายแบบ

ความทุกข์และปัญหาก็มีหลายแบบเช่นกัน

บางครั้งเราใช้ชีวิตแบบดี

ทั้งที่ประตูบอกว่าผลัก

และใช้ชีวิตแบบผลัก

ทั้งที่ประตูบอกให้เลื่อน

ประตูเปิดไม่ออก ปัญหาผลักไม่ออก

ไม่ใช่เป็นเพราะปัญหาแก้ไม่ได้ หรือประตูเปิดไม่ได้

หากแต่เป็นที่ตัวเราไม่เคยใช้ "ความคิด"

เพื่อค้นหาวิธีการเปิดประตูอย่างถูกต้องเลย

The Door



ประตูสองบาน
บานหนึ่งตั้ง
บานหนึ่งผลัก

* ขอนวนิยายของคุณประภัสสร เสวิกุล

1.



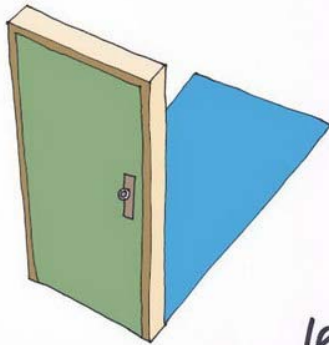
2.



3.



บางคนพอเปิดประตูไม่ได้ ก็พาลเอากับตัวเองและผู้อื่น



การมีแวตแต่งโทษของคนอื่น
จึงรังแต่ทำให้เราก็กังตัวเราไว้กับความทุกข์

สิ่งที่เราควรทำคือ ศึกษาความผิดพลาด
ของผู้อื่น แต่ให้เรานำขอผิดพลาดนั้น
มาเป็นบทเรียนสอนตน

ไม่ประพฤตไปตามนิสัยแย่ๆ
เหล่านั้น



ให้รู้ไว้ว่า...บางครั้งที่เราเปิด
ประตูไม่ได้ ไม่ใช่เพราะ
ประตูปิดตาย



อ่านดูด้วยว่าประตู
บานนั้น เปิดยังง
ดึง , ผลัก หรือ
เลื่อน



ไม่มีประตูใดที่ปิดตาย



มีแต่ใจที่ปิดตาย
เท่านั้น...
ที่ไม่สามารถให้อภัย
ใครได้ แม้แต่
กับตัวเอง

5.



หลายคนใช้ชีวิตแบบดึง
ทั้งที่ประตูบอกให้เลื่อน

ผืนดินจนบางที่ประตูพัง...

หลายคนใช้ชีวิตแบบผลัก
ทั้งที่ประตูบอกให้ดึง

ประตูที่แท้จริง
คือ ประตูที่ไร้ประตู

ชีวิตที่แท้จริง
คือ ชีวิตที่เข้าใจชีวิต .

b.



ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เรื่อง กรงขังแห่งความคิด

โดย อิมเอม

ตั้งแต่จำความได้ ฉันเป็นคนขี้กังวลและขี้กลัวมากเหลือเกิน ฉันมักจะกังวลไปกับเรื่องต่าง ๆ ที่ยังไม่ถึงแม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

ฉันกลัวการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อนาคตที่คาดเดาไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ ช่างน่ากลัวเหลือเกินสำหรับฉัน

ความกลัวและกังวลอยู่กับฉันเรื่อยมาจนกระทั่งฉันโต ฉันก็ยังไม่วางใจกับอนาคต ทั้ง ๆ ที่ถ้าคนอื่นภายนอกมองดูฉัน ก็ารู้สึกว่าไม่เห็นมีอะไรน่าจะต้องกังวลเลย ชีวิตฉันก็ดูเหมือนจะราบรื่นดีและมีอนาคตที่ดี แต่ไม่ว่าคนอื่นจะบอกอย่างไร ฉันก็ยังคงกังวลอยู่เรื่อยมา

นอกจากจะเป็นคนที่กลัวกับอนาคตมากแล้ว ฉันยังเป็นคนที่จมอยู่กับอดีตได้นาน ๆ อีกด้วย อดีตที่ดี ๆ ฉันก็มักจะหวนนึกถึงมันอยู่เรื่อย ๆ ชอบเหม่อคิดถึงเรื่องดี ๆ ในอดีต คิดได้เป็นชั่วโมง ๆ พร้อมกับความรู้สึกที่เสียดใจไม่ได้คือ เสียหายที่มันเป็นแค่อดีต แต่ฉันก็ไม่ได้คิดแต่เรื่องดี ๆ นะ เรื่องร้าย ๆ ในอดีตฉันก็เก็บมาคิดได้บ่อยไม่แพ้กัน ซึ่งเรื่องเหล่านั้นก็กลับมาทำร้ายจิตใจฉันได้บ่อยเท่าจำนวนครั้งที่คิดถึงนั่นเอง

นิสัยช่างคิด ช่างกังวล อยู่ติดตัวฉันมาตลอด และก่อนหน้านั้นก็เหมือนฉันจะมองไม่ออกด้วยซ้ำ ว่ามันเป็นเครื่องถ่วงให้ชีวิตฉันไม่มีความสุข จนกระทั่งได้เริ่มมาศึกษาพระพุทธศาสนา

วันหนึ่งเมื่อสี่ปีที่แล้ว ฉันบังเอิญอ่านเจอธรรมะสั้น ๆ บทหนึ่งของท่านเว่ยหล่าง (พระเถระนิกายเซน) จากหนังสือเรื่องสูตรของท่านเว่ยหล่างแปลโดยท่านพุทธทาส ที่ว่า ...

“จงปล่อยใจให้คิดเป็นอดีต ถ้าเราปล่อยให้ความคิดของเราที่เป็นอดีต ปัจจุบัน อนาคต มาจัดติดต่อกันเป็นห่วงโซ่แล้ว ก็หมายความว่าเราจับตัวเองใส่กรงขัง”

คำสอนบทนี้เหมือนกระแทกลงมาตรงใจฉันเหลือเกิน ฉันเป็นอย่างนี้มาตลอดชีวิตเลย ที่ผ่านมามีฉันขังตัวเองอยู่ในความคิดในอดีตและอนาคต ทำไมฉันไม่เคยมองเห็นเลยนะว่าฉันสร้างความคิดขึ้นมาขังจิตใจตัวเองอยู่

จากนั้นมาฉันก็เริ่มศึกษาพระพุทธศาสนาจริงจังมากขึ้น เริ่มศึกษาหาแนวทางปฏิบัติ และน้อมเอาธรรมะมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

มีคนแนะนำว่า ในเมื่อฉันเป็นคนมีความทุกข์เพราะความคิด เป็นคนคิดมาก ฉันควรจะปฏิบัติธรรมตามแนวจิตตานุสสติ (คือการมีสติตามรู้จิตใจตามความเป็นจริง) และมีกัลยาณมิตรหลายท่านแนะนำให้ฉันรู้จักครูบาอาจารย์ทางสายนี้

หลังจากหมั่นเพียรปฏิบัติธรรมตามแนวนี้มาได้เกือบสองปี ฉันก็เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในทางที่ดีขึ้น

ระยะเวลาที่ฉันหม่อม ๆ ไปถึงอดีตนั้นสั้นลงมาก ความคิดกังวลในเรื่องอนาคตก็น้อยลง

ฉันมีความสุขอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น จิตใจฉันโล่ง โปร่งสบายมากขึ้น ฉันเริ่มสัมผัสกับความรู้สึกเต็มอิ่มและเบิกบานจากการอยู่กับปัจจุบัน

จากที่เคยซี้อกังวลและเหมือนแบกอะไรหนัก ๆ อยู่ในใจ อาการแบบนั้นก็เริ่มน้อยลง ฉันรู้สึกว่าอดีตดูเหมือนอยู่ไกล ๆ ตัวฉันออกไปกว่าเดิม

ไม่ว่าเรื่องดีเรื่องร้ายมันก็จบ ก็ขาดออกไปเช่นเดียวกัน อนาคตก็เช่นกัน มันเป็นเหมือนสิ่งที่อยู่ห่าง ๆ ออกไป

ฉันเริ่มรู้สึกว่าอดีตและอนาคตมันเกิดขึ้นได้เพราะ ความคิดของเราเอง ตราบใดที่เรามีสติอยู่ในปัจจุบัน อดีตและอนาคตย่อมไม่มีความหมาย และไม่สามารถจะทำร้ายจิตใจเราได้เลย

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของฉันหลังจากเริ่มปฏิบัติธรรมชัดเจนจนคนใกล้ตัวสังเกตเห็นได้ แต่ก่อนเวลาฉันกังวลเรื่องอะไร ฉันก็มักจะไปบ่นระบายให้แฟนและครอบครัวฟัง ซึ่งก็ยิ่งทำให้คนอื่น ๆ กังวลเกี่ยวกับฉันไปด้วย แต่หลังจากปฏิบัติธรรมได้ซักระยะ ฉันก็รู้สึกว่าจะไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปบ่นระบายให้ใครฟังบ่อย ๆ ฉันเลิกคาดหวังว่าจะมีใครเข้ามาปลอบเวลามีปัญหา ฉันรู้สึกว่าจิตใจเข้มแข็งขึ้น ฟังตัวเองได้มากขึ้น พ่อแม่อีกก็เลิกกังวลเกี่ยวกับตัวฉัน แฟนฉันก็ไม่ต้องคอยเบื้อมานั่งฟังปัญหาของฉัน

นอกจากนี้ในทางโลกฉันก็รู้สึกว่าฉันทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย พอความกลัว ความกังวลลดน้อยลงไป ฉันก็กล้าที่จะทำอะไร ๆ ได้มากขึ้น พอระยะเวลาที่เคยใช้หม่อม ๆ คิดถึงเรื่องนู่นเรื่องนี้ก็น้อยลงไป เวลาในชีวิตฉันดูมีมากขึ้นและมีคุณค่าขึ้นด้วย

อย่างไรก็ตาม ในทางธรรมฉันก็ยังมองเห็นตัวเองเป็นแค่นักเรียนชั้นอนุบาล ยังมีสิ่งที่จะต้องเรียนรู้อีกมากมาย ทุกวันนี้เวลาเจอเรื่องแยะ ๆ ฉันก็ยังคงเศร้าเสียใจ ร้องไห้เป็นบางครั้ง แต่เมื่อเทียบกับเมื่อสามสี่ปีที่แล้ว ฉันรู้สึกได้ว่าตัวเองพัฒนาขึ้น พัฒนาการทางจิตใจที่เห็นได้ ทำให้ฉันมั่นใจว่าฉันมาถูกทาง ฉันพบทางที่จะช่วยแก้และคลายความทุกข์ในจิตใจได้จริง

จากนี้ไปก็เหลือแค่เดินหน้า พากเพียร ตามรู้ตามดูจิตใจต่อไป

นี่ขนาดเพิ่งเริ่มศึกษาได้ไม่นานนะ เทียบแล้วเป็นแค่เด็กอนุบาล ฉันยังมีความสุขมากขึ้นได้ขนาดนี้เลย แล้ว
นี่ถ้าฉันศึกษาเรียนรู้จิตใจตนเองไปจนรู้แจ้งจบหลักสูตรของพระพุทธศาสนาละ ความสุขจะมากมายขนาด
ไหนกันนะ



แง่คิดจากหนัง

"บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอารมณ์ในการชมภาพยนตร์"

เรื่อง **Over The Rainbow** – สายรุ้ง...ลวงตา

โดย ชลหิล



รูปภาพประกอบจาก http://www.hancinema.net/korean_drama_Over_The_Rainbow_-_Drama.php

ป้าภารตี – สังเกตมัยหน้า...เด็กสมัยนี้เขาอยากเป็นดารากันจัง

หน้าตุ้ย – เด็กสมัยไหนก็อยากเป็นดารา เป็นคนดังกันแทบทั้งนั้นแหละป้า อย่าว่าแต่สมัยนี้เลย

ป้าภารตี – แต่สมัยนี้มันเปิดโอกาสเยอะไป เวทีประกวดเพียบ ตั้งแต่เด็กตัวกระเปี้ยก ยันวัยรุ่นน วัยหนุ่มสาวเลย

หน้าตุ้ย – มีโอกาสเปิดให้เยอะแล้วเป็นยังไงล่ะป้า

ป้าภารตี – ก็นี่ก็เป็นห่วงเด็ก ๆ นะ กลัวจะเอาแต่เพื่อฝันเรื่องพวกนี้มากเกินไป จนอาจถูกหลอกไปทำอะไรไม่ดีก็ได้

หน้าตุ้ย – แฮ้อ...คนไม่มีเด็ก ๆ เป็นสมบัติส่วนตัวก็เป็นอย่างนี้แหละนะ...มัวห่วงแต่ลูกชาวบ้านเขา!

ป้าภารดี – เลิกกัตสักวัน จะทำให้น้ำเปื้ออาหาร น้ำหนักลดหรือไงนะ (ป้าบ่น)

น้ำตุ้ย – อ้าว...ก็เห็นป้าชอบห่วงคนนั้นคนนี้นักนี้...แล้วที่บ่นมานี้ มีเรื่องอะไรหรือเปล่า?

ป้าภารดี – เปล่าหรอก แค่คิดเล่น ๆ ว่าทำยังไง ถึงจะให้พวกเด็กช่างฝัน ได้เห็นความจริงอีกมุมของวงการบันเทิงบ้าง

น้ำตุ้ย – ก็เอาซีรีส์เกาหลีเรื่อง Over The Rainbow ให้ดูสิ

ป้าภารดี – หา...เรื่องอะไรนะ

น้ำตุ้ย – ถ้าบอกชื่อซ้ำแล้วป้าจะรู้จักหรือ...ไม่เห็นเคยรู้จักหนังเกาหลีสักที่...ดูแต่หนังจีนกำลังภายในอยู่นั้นแหละ

ป้าภารดี – ก็หนังกำลังภายในมันสนุกดีนี่ แถมมีข้อคิดดี ๆ อีกนะ

น้ำตุ้ย – ซีรีส์เกาหลีเรื่องนี้ก็มีแง่คิดดี ๆ เหมือนกัน แถมยังฉายภาพวงการบันเทิงในอีกมุมหนึ่ง ที่คนทั่วไปไม่ค่อยรู้จักด้วย

ป้าภารดี – เรื่องเป็นยังไงล่ะ...

น้ำตุ้ย – เป็นเรื่องราวของคนสี่คน...หนุ่มสาวสองคู่ ที่เกี่ยวข้องกันทั้งด้านความรักและวงการบันเทิง...



รูปภาพประกอบจาก http://www.hancinema.net/korean_drama_Over_The_Rainbow_-_Drama.php

เร็กซ์...เป็นซูเปอร์สตาร์อันดับต้น ๆ ของเกาหลี เข้าวงการตั้งแต่อายุยังน้อย ด้วยความที่เขามีชื่อเสียงเร็ว ก็ทำให้เจอปัญหาอย่างที่คุณทั่วไปไม่ค่อยเจอกัน

ฮยอกจુ...เป็นคนหนุ่มที่มีพรสวรรค์ด้านการเต้น นิสัยโผงผาง จริงใจ เป็นแดนเซอร์ให้กับเร็กซ์ และต่อมาก็มีโอกาสได้เป็นศิลปินเหมือนกัน

จองฮีซู...เป็นผู้หญิงมีฝัน ตั้งเป้าหมายอยากเป็นนักร้องดัง เธอมีความสามารถด้านการเต้นอย่างโดดเด่น แต่ขาดพรสวรรค์ด้านการร้องเพลง จึงพยายามฝึกฝนเต็มที่ และสร้างโอกาสให้ตัวเองทุกวิถีทาง

มาซังมี...เป็นแฟนคลับของเร็กซ์ ต่อมาก็มีโอกาสรู้จัก ใกล้ชิดกับศิลปินที่ตัวเองชื่นชอบ ทำให้เห็นตัวตนจริง ๆ ของนักร้องดัง เวลาที่เขาไม่ได้อยู่บนเวที

ป่าภารตี – ตัวละครน่าสนใจดีนี้ ส่วนเนื้อหาคงไม่พ้นเรื่องเกี่ยวกับการไต่บันไดดารานักร้องไข่ม้อย

นำตุ้ย – ถ้ามองเนื้อหา ภาพรวมมันก็แบบนั้นแหละ เป็นเรื่องราวของการพยายามฝ่าฟันอุปสรรค สร้างโอกาสเพื่อเป็นนักร้องของจองฮีซู... การพยายามถีบตัวเองจากแดนเซอร์ธรรมดา ให้มาเป็นนักร้องดังของฮยอกจુ... แล้วพูดถึงชีวิต และปัญหาที่คนทั่วไปคิดไม่ถึงของซูเปอร์สตาร์อย่างเร็กซ์ โดยมีปัญหาเรื่องราวรักสามเส้า สีเส้าเป็นแบ็กกราว



รูปภาพประกอบจาก http://www.hancinema.net/korean_drama_Over_The_Rainbow_-_Drama.php

ป้าภารตี – แล้วเรื่องของมาซังมีล่ะ?

หน้าตุ้ย – มาซังมีเป็นตัวละครที่เข้ามาแทรกระหว่างคนสามคนมากกว่า รายละเอียด ความเข้มข้นของเขามีไม่มากเท่ากับอีกสามคนนั้น

ป้าภารตี – ตะกี้หน้าพูดถึงชีวิตและปัญหาของซูเปอร์สตาร์อย่างเร็กซ์...ในเรื่องนี้เขาต้องเจออะไรบ้าง

หน้าตุ้ย – ความที่เร็กซ์ประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุน้อย เขาจึงโดนหาผลประโยชน์จากคนรอบข้างเสมอ... ที่จำฝังใจที่สุดคือผู้จัดการส่วนตัวคนแรก ที่เขารักเหมือนพี่ชายร่วมสายเลือด แต่กลับวางแผนจับตัวเขาไปเรียกค่าไถ่ แลกกับเงินก้อนโต...เขาเกือบจะรักจองฮีซูหลายครั้ง ถ้าไม่รู้สึกรู้ว่าเธอมักหาผลประโยชน์ อาศัยเขาเป็นสะพาน สร้างโอกาสเพื่อให้ผู้บริหารค่ายเพลงได้เห็นความสามารถของเธอมากกว่า

ปัญหาที่เร็กซ์โดนหนักที่สุด คือทำอะไร เขาถึงจะรักษาความนิยมให้ต่อเนื่อง ยืนนานที่สุด...เขา จำเป็นต้องทำตามคำสั่งของเจ้าของค่ายเพลง เช็องฟิงโปรดิวเซอร์ ผู้จัดการส่วนตัว โดยไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ เขาอยากทำเพลงในแบบที่ต้องการ จนทะเลาะกับผู้บริหาร และผลงานออกมาอัลบั้มนั้นก็แป้ก ทำให้เครดิตของเขาลดลงในสายตาเจ้าของค่าย

ถึงที่สุดแล้วเขาก็ยังขัดแย้งกับเจ้าของค่ายเพลงจนต้องออกมาเป็นศิลปินอิสระอยู่ดี เพื่อจะได้ทำเพลงในแบบที่ต้องการ ใช้ชีวิต บริหารเวลาอย่างที่ยากเป็น ไม่ต้องสร้างภาพ แสร้งทำตัวตามอิมเมจที่บริษัทวางไว้ แต่พอเป็นศิลปินไร้สังกัด เขาก็ต้องเหนื่อยกว่าที่เคยเหนื่อย ต้องยอมก้มหัวให้กับคนที่เขาเคยเชิดไล่ ต้องทำในสิ่งที่เสื่อมเสียศักดิ์ศรีหรือดีตนกรังดัง เพื่อจะได้ออกรายการทีวีโปรโมตเพลงของตน...กว่าจะทำให้คนกลับมายอมรับได้อีกครั้งก็เลือดตาแทบกระเด็น...อย่างที่บางคนเคยบอกว่า...การจะมีชื่อเสียงนั้นยากเย็นนัก แต่การรักษาชื่อเสียง ความนิยมให้ยืนนานนั้น ลำบากยิ่งกว่า...

ป่าภารตี – แล้วเรื่องของฮยอกจูล่ะ?



รูปภาพประกอบจาก http://www.hancinema.net/korean_drama_Over_The_Rainbow_-_Drama.php

นำตุ้ย – เรื่องของหนุ่มแดนเซอร์คนนี้ก็เดินไปตามสูตรนั้นแหละ ที่จริงเขามีความพอใจกับงานของตัวเองอยู่แล้ว ไม่คิดจะตะกายดาวแข่งกับใคร แต่ก็เพื่อทำตัวให้คู่ควรกับฮีซู ผู้หญิงที่เขารัก เขาจึงพยายามถีบตัวเองเพื่อเป็นนักร้องดังให้ได้

ที่จริงเขากับฮีซูเคยช่วยเหลือ เกื้อกูลกันตอนลำบาก จนเกิดความรัก ปลงใจเป็นแฟนกัน พอฮีซูเข้าวงการ เธอก็เปลี่ยนแปลงไป ฮยอกจูต้องยอมกล้ำกลืนความเจ็บปวด เพื่อสนับสนุนผู้หญิงที่ตัวเองรักเต็มที่... สุดท้ายเขาก็ยี้

สูญเสียบเธอไป...ยังโชคดี ที่ละครไม่โหดร้ายนัก ยังส่งมาซังมีให้ช่วยรักษาแผลใจเขาจนหายดี



รูปภาพประกอบจาก http://www.hancinema.net/korean_drama_Over_The_Rainbow_-_Drama.php

ป่าภารตี – สุดท้ายแล้ว เรื่องของจองฮีซูละ

หน้าต๋อย – จองฮีซู เป็นตัวละครที่น่าสนใจมาก เธอรักฮยอกจูจริง ๆ และก็เริ่มหลงรักเร็กซ์จริงเหมือนกัน แต่ความรักของเธอ มันมีความสำคัญน้อยกว่า “ความฝัน” ความฝันที่จะเป็นนักร้องดัง เพราะฉะนั้น สิ่งไหนที่เป็นอุปสรรคขวางทางฝันของเธอ...เธอก็จำเป็นต้องสละทิ้ง รวมถึงความรัก...จองฮีซูพยายามฝึกฝนการร้องเพลงเป็นปี ๆ โดยไม่ย่อท้อ แต่เสียงก็ยังไม่ถึงขั้น เธอจึงต้องสร้างโอกาสจากด้านอื่น ทั้งอาศัยเร็กซ์เป็นสะพาน แสดงความสามารถด้านการเต้นให้ผู้บริหารเห็น ทำตัวให้เป็นข่าวจนได้ออกอัลบั้มจริง ๆ

ถึงอย่างนั้นเธอก็ยังได้เพลงที่เน้นโซว้ ขายความเซ็กซี่มากกว่าขายเสียง ความสามารถ เวลาขึ้นเวทีก็อาศัยการลิปซิงค์เอาตัวรอด จนมีชื่อเสียงในระดับหนึ่ง แต่นักร้องผู้หญิงนี่ โอกาสดังนาน และมีแฟนคลับเหนียวแน่นมันก็ยากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะฮีซูที่ขาดความสามารถแท้จริงในการร้องเพลงด้วย

ฮิซุโชนเร็กซ์สปรมาทเรื่องการร้องเพลง เธอก็เลยวางแผน หาวิธีร้องสดบนเวทีเพื่อพิสูจน์ความสามารถของตนเอง ปรากฏว่าเสียงของเธอไปไม่ไหวจริง ๆ นั่นแทบเป็นจุดจบในอาชีพนักร้องของเธอ...สุดท้ายต้องยอมรับข้อจำกัดตัวเอง เลิกฝันเป็นนักร้อง เปลี่ยนเส้นทางไปทำอย่างอื่น...

ป้าภารดี – ไปทำอะไรละ (ป้าทำหน้าสงสัย)

หน้าตุ้ย – ไปเป็นดีเจ!

ป้าภารดี – (หัวเราะ)

หน้าตุ้ย – อย่าหัวเราะไปนะ...ฮิซุโชนประสบความสำเร็จในการเป็นดีเจวิทยุอย่างสูงเสียด้วย รายการของเธอโด่งดังไปทั่ว จนตอนท้ายเธอยังบอกกับฮอยอคุเลยว่า...ฉันน่าจะเลิกฝันเป็นนักร้องตั้งนานแล้วนะ ไม่รู้ไปเสียเวลาอยู่ทำไมตั้งนาน...คนเรามีเส้นทางอื่นให้เลือกอีกมากมาย ถ้าไม่มัวมาปิดกั้นตัวเองด้วยความฝันแบบนี้...

ป้าภารดี – อืม...เข้าทำดีนะ พวกเด็ก ๆ ที่อายุยังน้อยนี้ เวลาปักใจจะเอาอะไรแล้วก็ชอบหน้ามิดตามัว ตะแบงจะทำตาม ๆ เขากัน โดยไม่รู้ว่สิ่งนั้นเหมาะกับตัวเองหรือเปล่า...มีใจชอบ แต่ความสามารถไม่ถึงก็ต้องดูตัวเองเหมือนกัน มีสติเสียหน่อย ถ่าลองเดินไปแล้วมันไม่ไหวจริง ๆ ก็ลองหาทางเลือกอื่นดูก่อนไหม...โลกนี้มีอะไรดี ๆ ให้ทำอีกตั้งมากมาย ไม่ใช่ว่าทั้งชีวิตจะต้องมาติดแหงกกับความฝันที่มันเป็นไปไม่ได้แบบนี้ อย่างเดียว

หน้าตุ้ย – นี่ไง สิ่งที่ซึ่รีส์เรื่องนี้เอยากบอก...วงการบันเทิงมันไม่ใช่ภาพฝันแสนสวยอย่างที่ใคร ๆ คิดกัน คนที่อยู่ในนั้นต้องต่อสู้ ตื่นรนสุดกำลัง...คนที่ก้าวไปถึงฝันก็มีแต่ก็ต้องใช้ความเหน็ดเหนื่อย ความพยายามเข้าแลก... คนที่ร่วงระหว่างทางก็มาก...กระทั่งคนที่คิดว่าอยู่บนจุดยอดสุดของบันไดดาว ก็ยังต้องลำบาก เหนื่อยยากกับการรักษาชื่อเสียงให้ยืนนาน ไม่ยอมเป็นที่ถูกลืม...ทั้งที่ธรรมชาติก็แสดงความจริงให้เห็นเสมอ ว่ามันเป็นไปไม่ได้...เมื่อมีเจริญ ก็ต้องมีเสื่อม...มีรุ่ง ก็ต้องมีร่วง...เป็นของธรรมดา

ป้าภารดี – นั่นสิ...ถ้าเข้าใจสัจธรรมข้อนี้ ก็คงไม่ต้องมีใครมาเหนี่ยว กับการรักษาของเสื่อม เพื่อไม่ให้มันร่วงโรยหรอกนะ

หน้าตุ้ย – เป็นยังบ้างล่ะป้า...ฟังอย่างนี้ แล้วสนใจอยากเข้าวงการบันเทิงมั๊ย

ป้าภารดี – หน้าเอ๊ย...ก่อนจะถามอะไร...ช่วยดูหน้า ดูอายุกันหน่อยนะ!

น้ำต๋อย – เออ...คราวนี้ป้าก็ตัดตัวเองก็เป็นนิ...



นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เรื่อง หลานยาย (๒)

โดย ธีระวัฒน์ อนันตวรสกุล

เตี๋ยวเดินไปส่งครูไพลินที่โรงเรียน พร้อมทั้งเอารถจักรยานขี่กลับบ้านในสวน อ่านข้อความบนป้ายคำขวัญของโรงเรียนทบทวนอีกครั้ง

“ความกตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายของคนดี”

คงเป็นจำนวนนับครั้งไม่ถ้วนที่เตี๋ยวเดินผ่านป้ายนี้ หลายครั้งที่เขาอ่านมันมาก่อนหน้านี้ แม้ล่าสุดที่อ่านก็ตอนที่เขาล่ามรถจักรยาน แต่การอ่านครั้งนี้ก่อให้เกิดความสะเทือนใจอย่างประหลาด ความสะเทือนใจนั้นมากพอจนสามารถทำให้เตี๋ยวล้มเลิกความตั้งใจที่จะกลับกรุงเทพฯ ในวันพรุ่งนี้ทันที อยากรออยู่กับยายต่อจนครบกำหนดลาพักร้อนเหมือนเดิม ทำไมวันนี้เขาอยากเห็นหน้ายายเป็นพิเศษ อยากร้อนข้าวให้ยายเป็นพิเศษ

ป้ายวันนี้โชคดีแดดไม่ร้อน เตี๋ยวขี่จักรยานอย่างสบายใจ สูดลมทุ่งบริสุทธิ์ กลิ่นข้าวไร่ผสมตามลมมา เป็นเอกลักษณ์เฉพาะนานที่ปีก็ไม่เปลี่ยน เรือสวนไร่นาเหล่านี้ มีหลายแปลงที่ลูกหลานขายให้นายทุนไปแล้ว คนรุ่นยายนับวันก็จะเหลือน้อยเต็มที

“แปร้น ๆ” เสียงแตรรถดังไล่หลัง

“เฮ้ย! ไอ้เตี๋ยว ขึ้นรถสิวะ เอาจักรยานเอ็งไว้กระเบหลัง แล้วเอ็งมานั่งกะข้า เตี๋ยวเข้าไปส่งเอ็งตรงบ้านข้า แล้วเอ็งค่อยถีบจักรยานเข้าบ้าน” ลุงบุญเหลือชวนเตี๋ยวขึ้นรถ

“หายไปนานเลยนะเอ็ง ไปทำงานกรุงเทพฯ ไม่ค่อยมาเยี่ยมบ้านบ้างเลย ข้าก็เพิ่งได้ข่าวจากป้าเอ็งว่า เอ็งลางานพักร้อนมาอยู่บ้าน” ลุงบุญเหลือเป็นสามีของป้าคนที่สองของเตี๋ยว

“เอ็งรู้ไหมเตี๋ยว ตอนเอ็งเด็ก ๆ ยายเอ็งรักเอ็งมากเลย รักกว่าหลาน ๆ ทุกคนเลยนะ ข้าว่า เสียดายที่แก่และ ๆ ลืม ๆ ไปแล้ว ไม่งั้นยายเอ็งคงจะดีใจมากที่เอ็งกลับมาเยี่ยมบ้านอยู่นาน ๆ คราวนี้”

ไซ้สิ เตี๋ยวนึกในใจ ตอนยายยังไม่เลอะเลือน ยายจะดูดีใจมาก ๆ ทุกครั้งที่เตี๋ยวกลับมาเยี่ยมบ้าน แม้แต่ละครึ่งจะอยู่ไม่นานเท่าไร เตี๋ยวนึกเสียใจที่ปล่อยให้วันเวลาที่ดี ๆ ในอดีตผ่านไปโดยไม่ได้ใช้มันกับยายให้คุ้มค่าสักเท่าไร ขณะที่กำลังคิดทบทวนความหลังเพลิน ๆ ลุงบุญเหลือก็เอ่ยขึ้นว่า

“ไอ้เตี๋ยว เอ็งรู้ไหม ตอนนี่ข้าเป็นปู่แล้วนะโวย หลานข้าขบหนึ่งแล้ว ดีเหมือนกันเจอเอ็ง ข้าไปเยี่ยมแม่ยาย ข้าหน้อยดีกว่า เตี๋ยวจะพาเหลนไปให้ยายเอ็งอุ้มเล่นซักหน้อย”

“จะดีหรือลุง ยายแกละเอะเอะแล้ว จะอีจะฉี่ ก็เรียราดไม่รู้เรื่อง”

“เออนา จะเป็นไรไปหะ แม่ยายข้าทั้งคน ตอนเมียข้าเด็ก ๆ ตอนเอ็งเด็ก ๆ ก็ขี้เยี่ยวเรียราดให้ยายเอ็งเช็ด มาแล้วทั้งนั้น”

จริงด้วย ตอนเด็ก ๆ เท่าที่เตี๋ยวจำความได้ ยายยังซักผ้าห่มเปียกปัสสาวะให้เตี๋ยวอยู่บ่อย ๆ ในคืนที่เตี๋ยว ปัสสาวะราดที่นอนอย่างไม่ระวังเกียจ แล้วที่เตี๋ยวยังจำความไม่ได้หละ เตี๋ยวคิดต่อไปว่า ทั้งอุจจาระปัสสาวะที่ เรียราดละอะตัว ก็คงเคยได้ผ่านมือไร้เรียวแรงของยายที่ความทรงจำเลอะเลือนแล้วในขณะนี้ ได้เช็ดได้ล้าง ทำความสะอาดมามากต่อมาก

ลุงบุญเหลือจอตลอดไว้หน้าบ้าน บอกเตี๋ยวให้รอสักครู่ จะลงไปนำตัวหลานรัก เพื่อจะไปอวดให้ยายของเตี๋ยว อุ้มตามที่คิดไว้ ขณะที่รออยู่บนรถ สายตาของเตี๋ยวเหลือบเห็นบนกระจกมองหลังของรถมีพวงมาลัยแห่งๆ แขนงอยู่ กับเชือกกลมห้อยพระองค์หนึ่ง จับดูจึงรู้ว่า เป็น เหรียญพระแก้วมรกตในเครื่องทรงฤดูร้อน สร้าง ปี ๒๕๒๕ ตอนกรุงเทพระบ ๒๐๐ ปี เห็นพระแก้วมรกตแล้ว นึกเสียใจอีกเรื่องที่ยังไม่เคยพายายไปกราบ พระแก้วมรกตเลย ตอนเตี๋ยวเด็ก ๆ ยายเล่าเรื่องพระแก้วมรกตให้เตี๋ยวฟังเสมอ ยายเล่าว่า ตัวยายเองเคยไป กราบพระแก้วมรกตครั้งหนึ่งและแค่ครั้งเตี๋ยว ตอนสาว ๆ เพราะตาพาไปเที่ยวกรุงเทพฯ และอยากไปอีกสัก ครั้ง ยายเคยบอกเตี๋ยววันที่เตี๋ยวจะลาจากยายไปเรียนต่อมัธยมในกรุงเทพฯ

“แล้ววันหลังเตี๋ยวต้องมารับยาย พายายไปกราบพระแก้วมรกตนะเตี๋ยวนะ” ยายพูดขึ้นในวันนั้น

“ครับยาย” เตี๋ยวรับปากและกอดยายก่อนที่จะขึ้นรถไปกับพ่อแม่ มองยายจนสุดสายตา

เสียดาย เพราะ จริง ๆ แล้ว สมัยยายยังเดินไหว ความจำยังดี ๆ นั้น เตี๋ยวก็นึกเวลาตั้งหลายปีที่จะทำตาม สัญญา พายายมากราบพระแก้วมรกต แต่เตี๋ยวก็นึกไม่ได้ทำ เพราะมัวแต่ขบรถคันสวยไปเที่ยวกับหญิงคนรัก ไกลแค่ไหนไม่เคยบ่น จนแทบจะไม่ได้คิดถึงยายเลย

ลุงอุ้มเจ้าตัวเล็กวัย 1 ขวบมานั่งเบาะหน้าระหว่างเตี๋ยวกับตัวแกเอง เจ้าเด็กหลานลุงคนนี้ไม่กลัวคนแปลก หน้าเลย เรียกปู่ ๆ ได้แล้วด้วย ดูน่ารักน่าเอ็นดู

เมื่อถึงบ้านสวนของยาย ลุงบุญเหลืออุ้มหลานชายไปให้ยายดู ยายเอือมมาจับเจ้าตัวเล็กไว้ เจ้าตัวเล็ก หน้าตาน่าเอ็นดู ทำให้ยายยิ้มขึ้นมาได้อย่างที่ไม่มีใครได้เห็นรอยยิ้มแบบนี้มาหลายปีแล้ว แขนของยายในวัย นี้อ่อนแรง ไม่มีแรงพอจะอุ้มเจ้าตัวเล็กไว้ได้หรอก เตี๋ยวจึงเขยิบเข้าไปช่วยประคองเจ้าตัวเล็กไว้บนตักยาย

แล้วกระบวนการเกี่ยวกับความประทับใจในสมองของยาย ก็ทำให้ยายพูดขึ้นอย่างเลอะเลือนขึ้นมาว่า

“โอ้ โอ้ เดี่ยวหิวไหม หิวไหมลูก ยายจะป้อนข้าวให้ลูกนะ”

สิ้นคำพูดนั้น เดี่ยวก็ซบหน้าลงกับตักของยาย กลืนน้ำตาไว้ไม่อยู่แล้ว ร้องไห้ใหญ่ อย่างไม่อายป่า ไม่อาย ลุงเขย ไม่อายน้ำแจ่ว ไม่อายเจ้าตัวเล็กที่อยู่บนตักยาย น้ำตาไหลพรากเปียกและอยู่บนผ้าถุงเหม็นๆ ที่ซึ่ม กลิ่นปัสสาวะ อูจจาอะ ที่ยายนุ่งอยู่ผืนนั่นเอง

เมื่อซบจมกลองสุดกลิ่นผ้าถุงของยาย ใต้กลิ่นเหม็นที่ซึ่มติดในเนื้อผ้า ทำให้เขาคิดว่าทำไมเขาไม่ซื้อผ้าถุง ใหม่ๆ ให้ยายเยอะๆ กว่านี้ ผ้าถุงผืนหนึ่งราคาไม่กี่บาทเมื่อเทียบกับเงินเดือนหลายหมื่นของเขา รับรู้ถึง สภาพผ้าถุงของยาย เดี่ยวรู้สึกผิด เพราะจำได้ว่าเคยซื้อเสื้อผ้าชุดราตรีราคาหลายพัน เพื่อเป็นของกำนัลให้อดีตคนรักที่ทิ้งเดี่ยวไปแล้ว อดีตคนรักที่ไม่เคยแม้แต่จะเอามือมาแตะสิ่งปฏิภูลของเดี่ยวแม้แต่บ่อย ชุดราตรีชุดนั้นคงเปลี่ยนเป็นผ้าถุงใหม่เอี่ยมได้หลายสิบผืน

นึกถึงข้าวที่ป้อนยายเมื่อวาน เทียบไม่ได้เลยกับอาหารมือพิเศษราคาแพงในร้านอาหารหลายมือ ที่เดี่ยวเคยเสียเงินพาอดีตคนรักไปรับประทานอาหารด้วยกัน

เสียดายเวลาที่เสียไปในการโทรศัพท์หาอดีตคนรักทุกวันๆ แต่ไม่เคยคิดที่จะโทรหายายเลย ทั้งๆ ที่แม่ของ เดี่ยวก็เอามือถือรุ่นจอขาวดำที่เดี่ยวไม่ใช้แล้วให้ป่าไว้เครื่องหนึ่ง ตั้งแต่ยายยังไม่เลอะเทอะ นึกขึ้นได้ด้วย ความเสียใจและเสียดายว่า สมัยยายยังรู้เรื่องยายเคยโทรหาเดี่ยวครั้งหนึ่ง แต่เดี่ยวก็พูดกับยายไม่ถึง 2 นาที เพราะงานกำลังยุ่ง ห่วงแต่งงานที่จะทำให้หัวหน้า จนไม่ค่อยสนใจยายเท่าไร ป่าเล่าให้แม่ของเดี่ยวฟังแบบ ติดตลกกว่า วันนั้นยายพยายามหัดใช้โทรศัพท์ที่ตั้งนาน กว่าจะโทรออกสำเร็จ และคนที่ยายตั้งใจโทรหาในการ ใช้โทรศัพท์มือถือถือเป็นครั้งแรกของยายก็คือ เดี่ยว

หลายปีที่เขาหวังจะครอบครองรักแท้กับหญิงคนรัก หลายปีที่เดี่ยวค้นหารักแท้ มาบัดนี้ เดี่ยวตระหนักแกใจแล้วว่า ผู้หญิงคนที่เขาควรจะทำทุกเหตุแลให้สุขสบายมากที่สุดเท่าที่เขาจะทำได้ กำลังนั่งให้เขาซบหน้ากับตัก ชับน้ำตากับผ้าถุงเก่าๆ ที่มีกลิ่นไม่สะอาดนักของเธออยู่ ณ บ้านหลังนี้เอง และรออยู่อย่างนี้มานานหลายปีแล้ว

เดี่ยวไม่แน่ใจว่ายายจะอยู่อีกสักกี่ปี แต่เดี่ยวสัญญากับตัวเองว่า นับจากวันนี้ เดี่ยวจะดูแลยายให้ดีที่สุดไม่ว่า ยายจะอยู่กับเดี่ยวอีกสักกี่ปีก็ตาม อีกปีเดี่ยวแม่ของเดี่ยวก็จะเกษียณ ก็คงมาอยู่ที่บ้านสวนนี้ แม่คงเห็นดี ด้วยถ้าเขาจะกลับมาอยู่และทำงานที่นี่ ออกหักในครั้งนีทำให้เขาได้ย้อนกลับมาดูบางสิ่งที่เกือบจะลบเลือน หลงลืมไป หากเขาไม่ออกหักคราวนี้ เขาอาจจะลืมยายผู้มีพระคุณของเขาไป จนเหลือแค่รูปยายตั้งบูชาอยู่บน หิ้ง เพื่อระลึกถึงเท่านั้น เดี่ยวยังร้องไห้ไม่หยุด เขาพูดด้วยเสียงปนสะอื้นจากความรู้สึกที่สำนึกในพระคุณ

ของยายแล้ว ว่า...

“ยายจำ ต่อไปนี้ เตี่ยวจะมาอยู่ดูแลยายที่นี่ จะลาออกมาทำงานที่โรงแรมเปิดใหม่ไม่ไกลจากบ้านเราแน่และ ยาย จะอยู่กับยายทุกวันเลย”

เป็นไงครับ สำหรับคนที่ยังมียาย มีย่า อ่านจบแล้วรักยาย รักย่า มากขึ้นหรือเปล่าครับ
น่าเสียดาย ที่ยายของเตี่ยว พระเอกในเรื่อง เลอะไปแล้ว
ยายของเตี่ยวเลยอาจจะไม่ได้รู้สึกชื่นใจ กับสิ่งที่เตี่ยวกำลังจะทำให้ยาย
สำหรับคนที่ยาย หรือ ย่า ยังอยู่ ทำความชื่นใจแก่ท่านตั้งแต่วันนี้ นะครับ
อย่ารอจนยายย่าเลอะเทอะ ไม่รู้เรื่อง หรือ รอให้เหลือแต่รูปยายรูปย่า จดรูปไว้ไว้บ้าง
ถึงวันนั้นแม้จะรวบขนาดไหน ก็สร้างความชื่นใจให้ท่านไม่ได้แล้ว



คณะทำงาน

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย : ศรันย์ ไมตรีเวช

Head ของบทบ.ก. : อลิสา ฉัตรานนท์

- ๒.๑ ที่มงานของบทบ.ก. คนที่ ๑ : อนุรักษ์ เรืองมา
- ๒.๒ ที่มงานของบทบ.ก. คนที่ ๒ : กนกเรขา กฤษฏารักษ์
- ๒.๓ ที่มงานของบทบ.ก. คนที่ ๓ : สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

Head ของคอลัมน์ ธรรมะจากพระผู้รู้ รู้เฉพาะตน และข่าวหน้ากลุ่ม : อนุรักษ์ เรืองมา

- ๓.๑ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : ปิยมงคล โชติกเสถียร
- ๓.๒ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์
- ๓.๓ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : ศิราภรณ์ อภิรัฐ

Head ของคอลัมน์ไดอารี่หมอดู : จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

- ๔.๑ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : ปิยมงคล โชติกเสถียร
- ๔.๒ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : กนกเรขา กฤษฏารักษ์
- ๔.๓ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : ศदानัน จารุพูนผล
- ๔.๔ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : ศิราภรณ์ อภิรัฐ
- ๔.๕ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : เมธิ ตั้งตรงจิตร

Head ของคอลัมน์ธรรมะปฏิบัติ และคอลัมน์ศัพท์เพหะ : ชรินทร์ อารีหนู

- ๕.๑ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : สุปราณี วอง
- ๕.๒ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : วรางคณา บุตรดี
- ๕.๓ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเสียมนาค
- ๕.๔ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : เมธิ ตั้งตรงจิตร
- ๕.๕ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : เยวาลักษณ์ เกิดปราโมทย์

Head ของคอลัมน์นิยายเรื่องสั้น : สุปราณี วอง

- ๖.๑ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
- ๖.๒ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : จรินทร์ธร ธนชัยศิริรัฐศิริ
- ๖.๓ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์
- ๖.๔ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : ณิชฐิรา ปนิทานเต
- ๖.๕ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : ณิชฐพร สกุลอุทัยศักดิ์
- ๖.๖ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๖ : อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์

Head ของคอลัมน์คำคมชวนคิด คอลัมน์กวี : ศิราภรณ์ อภิรัฐ

- ๗.๑ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : อนัญญอร ยิงชล
- ๗.๒ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
- ๗.๓ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : พีรยสดี อุบลวัตร
- ๗.๔ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : ณิชฐญา บุญมานันท์
- ๗.๕ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : สิทธินันท์ ชนระรัตน์

Head ของคอลัมน์ของฝากจากหมอ : พรหม ท้าววงศ์

- ๘.๑ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : วิมุตติยา นิเวตังบงกช
- ๘.๒ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : สิทธินันท์ ชนระรัตน์
- ๘.๓ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : วรางคณา บุตรดี
- ๘.๔ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : พิจิตรา โตวิวิชัย
- ๘.๕ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : ณิชฐญา บุญมานันท์

Head ของคอลัมน์ธรรมะจากคนสู้กิเลส : พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค

- ๙.๑ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์
- ๙.๒ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : สุปราณี วอง
- ๙.๓ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : ณิชฐิรา ปนิทานเต
- ๙.๔ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

Head ของคอลัมน์แง่คิดจากหนัง และคอลัมน์เที่ยววัด : เกสรดา เต็มสินวาณิช

- ๑๐.๑ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : ศิราภรณ์ อภิรัฐ
- ๑๐.๒ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : อัจฉนา ผลานุวัตร
- ๑๐.๓ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : สาริณี สาณะเสน
- ๑๐.๔ ที่มงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : สาโรช วิเศษนิมิตชัย

Head ของคอลัมน์ ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ : ศदानัน จารุพูนผล

๑๑.๑ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : ศศิธร ศิระนันท์ทากรณ์

๑๑.๒ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : ชนินทร์ อารีหนู

๑๑.๓ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : พิธา จารุพูนผล

๑๑.๔ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : พรหมเนตร สมรักษ์

Consolidator : สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

Head ผลิตเสียงอ่านนิตยสาร : อนุสรณ์ ตรีโสภา

Website ผู้ออกแบบและจัดทำ : สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์, ไฟลีน ลายสนิทเสรีกุล, กฤษฎี อักษรวงศ์

Word : พีรยสทธิ์ อุบลวัตร, ชัญญา พันธจารุณี

PDF : บุญยศศักดิ์ ชีรวงศ์กิจ, เกียรติภูมิ จารุเสน, โยชิน มรกตอัมพร, จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์,
วรรณรักษ์ ปัญจขวพร

Send mail : สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก